臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL
103/2
No. 553
每月10日出刊

微笑，臺北2.4h,r

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

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

臺北畫刊

●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

●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

●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
臺北市北投運動中心
臺北市中正運動中心
臺北市南港運動中心
臺北市士林運動中心
臺北市萬華運動中心
臺北市內湖運動中心
臺北市信義運動中心
臺北市松山運動中心
臺北市大同運動中心
臺北市大安運動中心
臺北市文山運動中心
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）
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
滴山大戲院
國賓影城（微風廣場）
百老匯數位影城
欣欣秀泰影城
大千電影院
摩斯漢堡（限店內閱讀）
丹堤咖啡（限店內閱讀）
Is Coffee（臺北市、新北市縣各分店）
凱擘系統台
寬樂交通（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
林堉琪先生紀念基金會（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）

微笑臺北　迎馬新春好運來

馬年迎新春，許多朋友趁著年節假期，出門遊玩走春互道「新年好」，或者攜家帶眷前往陽明山賞櫻，也有人期待著熱鬧繽紛的臺北燈節，整個二月，臺北飄散著濃濃的歡樂氣氛。

迎接新年到來，本期特別製作「微笑，臺北24hr」專題，捕捉各式各樣的微笑，讓大家感染臺北的生活喜悅與城市風采。生活在臺北，出門可搭四通八達的捷運或友善公車；菜籃族或新手媽媽可以在騎樓、人行道安步當車；賦與老街區歷史建築、垃圾掩埋場、傳統市場新生命；上彩虹橋為愛盟誓；讓國小學童每週一次免費喝乳品；將幸福政策裝進幸福＋福袋獻給市民……，真心希望透過用心服務，貼心叮嚀，讓「微笑」成為臺北城市的共通語言。

在臺北的不同角落，有一群人整日「爬高走低」辛勤工作，風雨無阻地服務人群，讓人「揪感心」。本期規劃的「在臺北爬高走低」專題，除了可以看見這群城市幕後英雄的工作甘苦，並介紹適合爬高走低的親子同樂休閒活動，以及在高處或地下室等特殊用餐環境，讓大家在新春換個視野體驗臺北。

大貓熊寶寶「圓仔」開放參觀後，再度掀起一波熱潮，大家應該也很期待看到更多與「圓仔」相關的裝置藝術或活動。很高興臺北市可以邀請到法國紙貓熊藝術家Paulo Grangeon來臺展出「1600貓熊世界之旅——臺北」，除了有貓熊裝置藝術外，國寶臺灣黑熊也將加入「熊熊大軍」行列，請大家拭目以待！希望這樣的展覽，看的不只是「萌」，還可喚起大家的保育意識，共同用行動來關心瀕臨絕種的保育類動物。

新年新希望，讓我們攜手為臺北注入更多活力與創意，祈願這座微笑城市帶來更多幸福，在國際上散發光彩。

郝龍斌

臺北畫刊 103/2/10 No. 553

封面攝影／約瑟等
封面圖說／微笑，是這座城市的共通語言，每個臺北人，都是讓城市散發光采的主角。

中華民國57年1月創刊
103年2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・林廷鴻・劉子立
美術設計　董谷音
行銷企劃　朱瑞鈴・李炎欣・鄭雅萍・喬冠英
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！

名人悄悄話

4
自信臺北　人人皆美
口述／Kevin　採訪撰文／許凱森
5
善良臺北　心美人就美
口述／小凱　採訪撰文／許凱森

原來在臺北

6
微笑，臺北24hr
文／方旭
7
路平　馬拉松好手最知道
文／方旭
8
URS　把街區縫合起來
文／方旭
9
傳統市場　變美了
文／潘逸凡
10
咕嚕咕嚕　每週一次鮮奶
文／廖雅琴
11
幸福＋福袋　人生重要時刻的陪伴
文／方旭
12
綠色奇蹟　垃圾山大變身
文／林瑋庭
13
人行道拓寬　如履平地
文／廖雅琴
14
公車司機　揪感心！
文／林廷鴻
15
彩虹橋　愛情告白新亮點
文／曾妮可
16
騎樓整平17萬公尺
文／方旭

（許斌攝）

●臺北照過來

18
在臺北爬高走低

20
爬高走低　隱身城市的無名英雄
文／許麗芩　攝影／廖碩文

26
爬高走低　全家玩樂總動員
文／趙欣　攝影／許斌

32
爬高走低　好味藏祕店
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

●臺北生活圈

38
全球第五座　2016世界設計之都在臺北
文字整理／廖雅琴　圖／臺北市政府文化局提供

40
單車「騎」蹟　臺北獲自行車大會主辦權
文／黃重豪　攝影／劉佳雯

42
原住民古文物特展　在臺北看見文化結晶
文／黃重豪　攝影／王能佑

44
臺北熊好玩！
文／林瑋庭　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

46
在網路預見臺北　.taipei 網路門牌上路
文／林廷鴻　攝影／王能佑

48
樹木銀行　為樹木找到好人家
文／曾妮可　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

50
投注希望　拓展愛
公益彩券盈餘分配基金小故事
文／劉子立　攝影／高讚賢

52
動物寶寶寫真
熊寶寶家族集合囉！
文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

53
圓仔信箱
文／潘逸凡　插圖／Left

●臺北好好玩

54
花漾之春　臺北花開了
文／潘逸凡　攝影／王能佑

58
年度盛事　臺北燈節歷久彌新
文／廖雅琴　圖／臺北市政府民政局提供

60
可愛無罪　耍呆有理
臺北萌翻二月天
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

66
用心回報綠意的美　歐華酒店
文／elflin　攝影／許育愷

●臺北百工圖

68
紙類修復師吳哲叡
潛心修書留住原始紙張之美
文／禹鐘月　攝影／顏涵正

●64號夢想城市

72
當文創遇上科技
文・攝影／JackRabbit

●管家全通略

75
學會食材處理
烹飪料理更簡單
文・圖／葛晶瑩

78
2/15～3/14市府活動行事曆

80
臺北廣播電臺2月節目表

台北不大　但轉角見美景
台北不冷　老朋人情更暖

I ♥ TAIPEI

Kevin

（圖／Kevin提供）

自信臺北　人人皆美

口述／Kevin（彩妝造型師）　採訪撰文／許凱森

「我認為自信最美。」

走在東區的女生為什麼看來都大同小異，因為他們都跟隨著東區的流行，畫一樣的妝、穿一樣的衣服，大家都有意無意地「盲從」別人來偽裝自己的沒自信，失去各自的獨特性。彩妝不是面具，女人不需要用化妝來隱藏自己，反而應該運用彩妝來烘托並保有自己原來的面貌，凸顯自信。

剛出社會時，我從事的是櫥窗設計師的工作，因為造型能力獲得業界認同，當時MTV音樂臺的總經理找我去試做VJ的造型，後來我就接手負責整個MTV音樂臺頻道的造型工作，但因為VJ實在太多，造型都已經完成，化妝師的速度卻無法趕上，所以我就自告奮勇幫忙化妝，只要一有機會我必定主動爭取。

終於，一個機緣出現，一支電視廣告在徵求具有新概念的彩妝師，當時我花很多時間去了解導演的訴求，也去探知那支廣告的模特兒Maggie Q的需求。到了當天，當我一打開化妝箱，Maggie Q看到我準備的粉底液，馬上就說：「就這個化妝師了，我相信他沒有問題！」因為我所準備的粉底液跟她自己所使用的一模一樣，而這款粉底液的價格相當昂貴，是一般彩妝師不太可能會使用的，但是我堅持最好的品質才能呈現出最好的效果，也因為這樣的堅持，我獲得比別人更多的機會，這支廣告是我生平第一支廣告作品，也獲得當年度的廣告大賞，更讓我跟這位導演長期合作到現在。

我的工作室位在大安區，熱鬧方便又寧靜。附近有住家，還有好幾間幼稚園，有時候在路上看到小朋友稚嫩的臉龐、開朗的笑容、與爸媽相伴回家的溫馨畫面，讓工作氣氛帶有家的感覺。巷弄裡也有好幾家設計公司和風格獨具的咖啡廳，出國工作回來，常會發現大家的擺設又不一樣了，是生活中意外的小驚喜。

不工作的時間，我會到W Hotel的健身房運動，在這裡揮汗運動，可以俯瞰整個信義區，壓力頓時釋放。偶而我也會開車逛逛，從市區出發，只要半小時就能上陽明山或抵達淡水河岸，山景與水岸皆近在咫尺，看著周遭的環境變化，心情就舒緩下來，緊張忙碌的情緒也恢復平靜。想吃甜食時，我會到神旺飯店的普諾麵包坊帶個生巧克力蛋糕回家，因價格實在，又不會太過甜膩，是我相當喜愛、犒賞自己的甜點。

很幸運，現有的工作正是我的興趣，所以我永遠都可以在工作中找到樂趣，也會讓自己隨時做好準備，等待機會的降臨。更重要的是，必須讓自己有與眾不同的附加價值，才能有比別人更多的機會，因此要了解自己，勇敢說出自己的想法，展現自己，才會成功。

Kevin老師工作之餘喜歡開車到郊外賞山景遊水岸，放鬆身心。（王能佑攝）

（圖／小凱提供）

小凱

溫暖的．時尚的．百變的台北

小凱

善良臺北　心美人就美

口述／小凱（彩妝造型師）　採訪撰文／許凱森

「我覺得善良最美。」

不管外表高矮胖瘦，只要心地善良就很美。但我也不反對改頭換面，化妝的樂趣就是讓一個女生像變了一個人似的，那是一種創作、一種驚喜。化妝本來就是要改變，如沒有兩樣，何必化妝？

小時候的偶像就是心湄姐，酷炫的造型完全吸引我的目光，在她的唱片專輯上看到有造型師和化妝師的名稱，開啟了我對創意與時尚的興趣，也開始嚮往可以成為這樣的專業人士。

嚴格說起來，我的第一份工作和化妝毫無關係，高一時，我在一間具有相當規模的時尚造型工作室當髮型助理，這是我從事的第一個與時尚造型相關的工作，專門服務活躍於鏡頭前的藝人、明星。那時沒有地方學化妝，也不像現在有這麼多元的管道可以接觸彩妝，雖然從事美髮和化妝沒有直接關係，但在以前的工作室都是妝髮一手包辦，間接接觸美妝品，再觀察學習。現在我不做美髮了，但當我在和髮型師溝通時，總能精準地說出我要的感覺，我想是第一份工作奠下的良好基礎。

每次我都會觀察化妝對象，了解他的開放程度，如果是一個沒有框框的人，就會用玩樂的心態去做比較誇張的造型；如果是較保守的人，則會在他的安全範圍內再超出一點點，讓他在舒服的狀態下看見些微的改變，而不是把我覺得美的都硬塞給他。

從事流行時尚工作，我也是一個十足的都市孩子。在信義區出生長大，小時候的忠孝東路像是人煙罕至的公路末端，滿是稻田和雜草。國小時，巷子口有了第一家便利商店，是一件要放鞭炮的大事，到現在，信義區成為臺北市政商中心，百貨公司密集度超高，整個轉變歷程，我便是最佳見證。

而永康街一帶又是不同的感覺，很多充滿文化氣息的特色小店和咖啡館，最近，剛搬到離麗水街不遠的大樓，以前家裡窗外是高樓大廈，現在從家裡望出去則是公園綠地，不同於東區的車水馬龍。

走過歐美和亞洲很多城市，看過比臺北更先進、更國際化的地方，但我還是最喜歡臺北的人情味、親切的服務，在臺北，忙到大半夜都有得吃，也都很好吃，圍爐酸菜白肉火鍋和明曜百貨後面的東京都涮涮鍋是我常去的店，偶而我會跟少女一樣，到東區的咖啡弄吃鬆餅。若有國外朋友來訪，我會帶他們去誠品，在信義誠品可以同時做很多事，樓下可以買衣服、樓上可以看書買雜誌，要約客戶開會就去三樓咖啡廳。而賣著臺式漢堡、三明治的臺式早餐店，是我認為臺北最棒的早餐文化，到上海或其他城市出差，都沒有這種快速又美味的早餐店。

因為興趣而踏入一個行業是很幸福的事，擔任彩妝師的工作會出席很多活動場合或是在媒體曝光，也許會讓大家認為是半個藝人般地光鮮亮麗，但我堅信實力和專業的提升才是根本，因為實力才是支撐我到今天的最主要原因。

信義區從人煙罕至發展至今五光十色，小凱老師是最佳見證人。（王能佑攝）

微笑，臺北24hr

臺北，放眼望去，這擁擠的城市叢林，總有些溫馨在不同的角落悄悄綻放出片刻溫暖，如同一條條此起彼落的透明絲線，堅韌地引領這城市的大小齒輪，24小時不停地精準轉動。

從劃破清晨那片寧靜的捷運、友善公車；到菜籃族與新手媽媽安步當車的騎樓與人行道。貼心，是這座城市的靈魂，無時無刻，讓人無入而不自得。

從喧鬧的夜市、人聲鼎沸的批發市場；到靜得能聽到一根針落地的誠品；戀人絮語若隱若現的咖啡廳和URS。微笑，是這座城市的共通語言，如同陽光般溫暖人們的臉龐與心房。

這便是臺北，我們的家。24小時永不停歇的微笑之城。（文／方旭）

AM 6:00・陳河清・清潔隊員・承德路七段—文林北路口
把臺北街道清掃乾淨，很有成就感。（楊智仁攝）

天母健康步道▶
（楊智仁攝）

AM 6:30・林碧雲・藥房職員・天母磺溪彩虹步道
晨跑能看見臺北清新的晨間風景，真好！（楊智仁攝）

路平　馬拉松好手最知道

有人常問，幸福是甚麼？幸福可能只是和心愛的人輕鬆地出門，在一條平坦的路上，自在地開車閒逛，如此而已。

每年12月臺北馬拉松，十多萬人潮湧上街頭，體驗路跑的樂趣，便是這座城市路平與否最好的期末考。路跑者，一步一步地用自己的雙腳，感受著這座城市的力道與迴聲，一條一條市區道路，成了市民們自我挑戰、自我實現的戰場，如果路上坑坑洞洞，或盡是顛簸不平，又如何躲得過國內外跑者的法眼？如今在臺北，幾條市區幹道上一眼望去，平整的路面、夾道的林蔭與鳥鳴，已成為這座城市最美的名片，也讓縱橫在臺北街頭的路跑成為如此賞心悅目的一件事。

當然，在日常生活中，對路平的感受，還是公車乘客最有感，大家已無需如同過往兒時的記憶，在擁擠車廂大跳曼波舞，非得抓緊車上槓桿才能保持平衡，更免於在車上狼狽不堪的命運。

除此之外，穿梭街頭巷弄的機車族，也最能感受到路面平順的改變，以及不再受到許許多多人孔蓋、高低差的威脅。尤其天雨路滑之際，更不需要時時刻刻提心吊膽；像是行駛在一條黑色的地毯上，展開一場又一場探索城市的旅程，整座城市也看來越來越順眼。

路平，像是在為整座城市換膚、整骨，是檢驗城市建設先進與否的國際標準；臺北，已經往這個方向跨出了第一步。（文／方旭）

微笑，2臺北24hr

捷運忠孝復興站公共藝術（楊智仁攝）

阜杭豆漿（楊智仁攝）

AM 7:40・山崎小姐・日籍遊客・阜杭豆漿店
我是慕名專程來吃燒餅、喝豆漿的，果然好吃。（楊智仁攝）

AM 8:00・官恣含・上班族・捷運大安站—忠孝復興站
搭捷運上班不必擔心塞車，超快、超方便！（楊智仁攝）

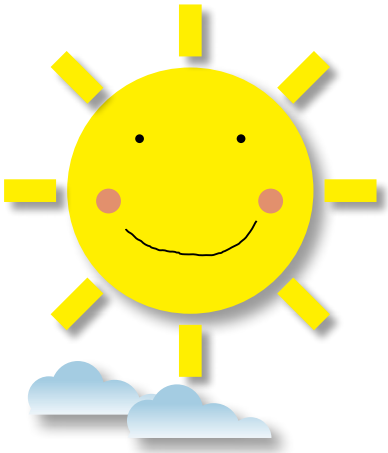
URS　把街區縫合起來

很難想像現代感這麼強的臺北，能在大稻埕保留這麼多美麗、染著磚紅色的傳統建築。尤其散落在古建築群的都市再生基地(URS)，透過文創與對話的力量，把整個街區縫合起來，不但保存了豐富多元的城市記憶，更呈現全新的創意與生命力。

一間間進駐宅第街屋的URS，像是灌溉滋養整個街區、商圈的活力源，擦亮舊建築與傳統文化的百年風華。信步走入當地4家URS，可以在庭院裡品嘗咖啡；可以在挑高天井享受被喧囂包圍中的些許寧靜；可以聽演講、看展覽；甚至在原本的老中藥房，體驗創作者在廚房傳統味尋找靈感的創作；更可以在最近距離貼近文創工作坊。

老街有了新風貌，就會有更多年輕族群如同逐水草而居般在此歇腳，分享共同的創意與感動。大稻埕、迪化街早從年貨、布匹集散、老舊街區的印象中昇華，卻又保留著傳統文化與產業的生機。甚至可以說，在中藥材與南北貨的氣味之外，隨著URS一間間開張，更多了幾許茶與咖啡的香氣。

如今，霞海城隍廟香火依舊鼎盛，甚至多了許多兩岸四地的年輕男女到此祈願、還願；在耆老口中，一棟不起眼的透天宅第，可能是商場上叱吒風雲的財團老闆祖產或起厝屋；轉過街角可能就是家咖啡店，更可以品美食、觀偶戲，或到茶莊品茗，偷得浮生半日閒，無處不是可讓人仔細品味、駐足之地。或許，這才是真正的慢活逍遙。（文／方旭）



超商（約瑟攝）▶

南門市場（約瑟攝）

AM 8:15・咩江媽咪・清潔服務公司主管・新北投超商

用悠遊卡買東西很快速，兩歲女兒都搶著結帳。（約瑟攝）

AM 9:20・涂小姐・糕餅店老闆娘・南門市場

客人都說南門市場漂亮多了。（約瑟攝）

傳統市場　變美了

走入南門市場二樓美食廣場，宛如置身百貨公司美食街，不只環境整潔，而且燈光美、氣氛佳……這可不是廣告詞，在南門市場經營糕餅店超過三十年的涂小姐說，從前傳統市場光線較昏暗，民國100年起，臺北市政府在南門市場進行改造工程，多數攤商也順勢主動打理自家門面，她所經營的店鋪特別在燈光裝潢下功夫，老客人全開心地說：「漂亮多了。」另一頭南北雜貨行鍾老闆則配合市場改造更換店內磁磚，陳列空間也變大了，他自信地說，南門市場變得更乾淨，客人更樂於來此購物。

自從臺北市市場處於96年8月開始推動「整潔明亮的傳統市場新風貌計畫」，將老舊市場進行整修，包括天花板、牆壁、地板、更換省電照明等，並針對部分市場進行外牆、機電設備、管線空調更新之後，臺北市45處公有市場變身成功，不僅環境改善了，有的變時尚，有的更成為觀光亮點。

身為職業婦女的趙小姐，常利用午休時間在公司附近的水源市場採買食材，「水源市場改造後，更寬敞舒適，穿著高跟鞋也不再擔心地面溼滑，我也能像貴婦般優雅買菜。」簡單一句話，道出臺北人對生活環境再進階的渴望，想感受微整型後的臺北有何不同，踏進傳統市場，看見攤商老闆及顧客們的真誠微笑，你將發現，原來幸福真的很簡單，幸福就在你我身邊。（文／潘逸凡）

微笑，2臺北24hr

小藝埕（廖碩文攝）

AM 10:10・2年5班同學・小學生・臺北市立信義國民小學
「鮮奶好好喝！」、「在學校喝優酪乳好高興！」（王能佑攝）

AM 11:00・張同學・大學生・URS127設計公店
這裡不定期有免費藝文展覽，讓人流連忘返。（廖碩文攝）

（王能佑攝）

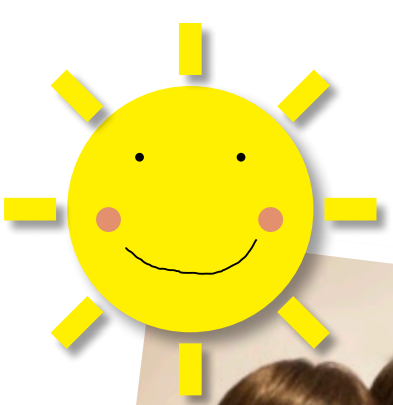
咕嚕咕嚕　每週一次鮮奶

從今年開始，每週一天早晨，踏進校門的臺北市國小學生，除了上課學習、下課跟同學嬉戲，咕嚕咕嚕地喝下鮮乳，嘴邊沾上一圈的牛奶印，無非是最單純的幸福印記。

由於小學生的營養午餐大多取消供應健康營養的飲品，學童營養狀況普遍是熱量過多卻營養不足，為了讓臺北市的小學生免費喝到鮮奶，北市府每週提供每份至少200C.C.以上的鮮乳或保久乳一次，讓北市12萬5千名的國小學童，能增加攝取鈣質及蛋白質，平衡營養，不讓孩子輸在起跑點。

對有乳糖不耐症、牛奶過敏，或者不能接受鮮乳風味的小朋友，也可以喝到豆漿或優酪乳等營養飲品，一樣健康。

「啊～好喝！」孩子洋溢著滿足的笑容，是大人們日日最想望的風景。（文／廖雅琴）



幸福＋福袋（約瑟攝）

PM 1:00・士蘊家族・上班族・北投
幸福+福袋的手冊提供好多資訊，很實用耶！（約瑟攝）

PM 2:00・郭寶玉（右）・日照中心
在日照中心參與團體活動、復健運動等，與同學一同生活，充實愉快。（郭鳳孝攝）

幸福＋福袋　人生重要時刻的陪伴

想來真貼心，這幾年臺北市各項民政服務，幾乎已經到了無微不至、關懷備至的地步。

尤其結合福袋送到家的幸福＋專案，更在每個人人生各個重要階段，無論生育、死亡、結婚、喬遷，可能只是一本小小書冊的資訊、一份貼心小禮，代表著總有人在默默地關心著你，希望與你分享喜悅、甜蜜，或是悲傷、哀痛，更隨時準備伸出援手。

像是每年歲末，都是致送福袋的大月，尤其新婚、生子的喜事特別多。看到有年輕媽媽，為了經濟許可、政府協助到位，一連生了三個孩子，滿是喜悅地對致送福袋的鄰里長千謝萬謝，在家的爺爺奶奶特地泡茶，還要里長把剛出爐的彌月油飯帶回去，讓附近社區的鄉親們嘗嘗味道；甚至還有鄰居趕來摸摸黃澄澄的福袋沾沾喜氣，很難想像，如此一幕幕溫馨的畫面能在都市叢林中如此自在的發生。更讓人感覺，我們的確住在一座溫暖有情的城市之中，只是平時快節奏的生活，讓我們忽略了周遭有情的人們，只要靜下心來回頭望去，我們隨時可以把愛與幸福傳送出去。

當然，人生海海，總有不如意發生。像獨居長者，家中親人遭到變故，心情起伏低落不說，一些繁複的手續更讓人既無奈又手忙腳亂，透過幸福＋福袋，可能只是些溫馨提醒、問候，提供些必要資訊，但更重要的是，讓老人家可以有對象說說話、寒暄幾句，甚至吐吐苦水。

或許，臺北的溫情，恰好體現在這批充當獨老里民的心情守門員身上。靠著這小小的幸福＋福袋，我們的生命正在同時轉動。（文／方旭）

微笑，臺北24hr

PM 2:30・彭迺文・服務生・ENJOY臺北餐廳
在庇護工場已經工作四年，最喜歡替客人做好喝的飲料和為客人點餐。（廖碩文攝）

PM 3:20・林小姐・上班族・福德坑復育公園
在占地寬廣的福德坑環保復育公園裡，體驗滑草，好開心！（王能佑攝）

PM 4:10・導護志工・博愛國小路口
即使小孩已畢業，但每星期四的放學時刻，仍是風雨無阻，出勤擔任導護志工。（廖碩文攝）

PM 4:45・廖家瑜・結訓學員・臺北市職能發展學院
想要當蛋糕師傅，當給人幸福的天使。（廖碩文攝）

綠色奇蹟　垃圾山大變身

免費滑草、玩遙控飛機、騎自行車、賞花……，這麼棒的休閒場地臺北就有！更讓人難以置信的是，這裡昔日可是垃圾掩埋場。

臺北市退役的垃圾掩埋場經過復育後，不見蚊蟲飛舞、未聞臭氣沖天，福德坑掩埋場到山豬窟垃圾衛生掩埋場一一變身為休閒綠地。福德坑掩埋場轉型為福德坑環保復育園區已經十年，每到假日滿滿人潮等候免費滑草，迎風俯衝而下的大人小孩個個帶著笑臉；抬頭仰望，天空同樣熱鬧非凡，遙控飛機玩家正聚集較勁。

山水綠生態公園則是由山豬窟垃圾衛生掩埋場轉型，公園占地寬廣，對於在城市長大的小朋友來說，能自在跑跑跳跳真是一大奢侈，園內另有兒童遊戲場，小小孩爬上爬下，大人也不需怕無聊，這裡有盡覽陽明山系的瞭望臺，讓你眼界大開。

垃圾場脫胎換骨變綠地，臺北市多了幾處廣闊的遊憩園區，一個下午，全家就能走出戶外踏青，共度親子時光，還能見證垃圾場變身綠地的奇蹟。（文／林瑋庭）

陽明公園（王能佑攝）

PM 5:15・YC陳・上班族・富生公園
經過鄰里公園時，拉個單槓放鬆筋骨，順道健身。（許斌攝）

PM 5:55・劉原均・國小學童・博愛國小課後延長照顧班
下課留在學校唸書，有不懂的地方可以隨時問老師。（許斌攝）

（許斌攝）

人行道拓寬　如履平地

以往走在人行道上，總要小心翼翼，害怕缺了一角的磚面讓人跌跤，要注意是否撞上一旁的變電箱……，自從民國88年起，臺北逐步改善並拓寬人行道，現在人行道讓人「如履平地」，終於可以向東閃西躲的日子說再見。

北市府改善人行道的舉措包括將人行道上的街道家具像是垃圾桶、座椅及候車亭等，調整至適當的位置，變電箱等設施物，也盡量降低行走的干擾，低調地存在，因而下雨天因人行道坑洞而被水濺淋的經驗已大幅減少，加寬的人行道也讓擦身而過的行人不必雨傘打架，令人尷尬的「不好意思、不好意思」聲越來越少。

配合行人穿越道線、街廓端部或轉彎處設置的無障礙斜坡道，讓拄著拐杖的老人家、坐輪椅的身障者、行動不便者能無障礙通行；以前推著娃娃車的爸爸媽媽，遇到不平的路面需要扛起車跨越障礙，現在能輕鬆自在地帶著寶寶拜訪朋友或出去玩；而放學牽著小手一起回家的學童，蹦蹦跳跳，安全回家不是問題。

加寬的人行道不只更好行，一旁的花圃、樹木，也成為街邊風景，每日的行進間，都能感受生活的小確幸。（文／廖雅琴）

微笑，2臺北24hr

大安運動中心（王能佑攝）

PM 6:40・葉鎧・營建業・大龍峒公營住宅
抽中租金低廉的公營住宅，大家都羨慕我的好運氣。（許斌攝）

PM 7:50・楊子賢・朝陽科技大學學生・信義運動中心
沒事就會來運動一下， 訓練全身的肌肉。（許斌攝）

笑容可掬的公車司機（圖／臺北客運提供）

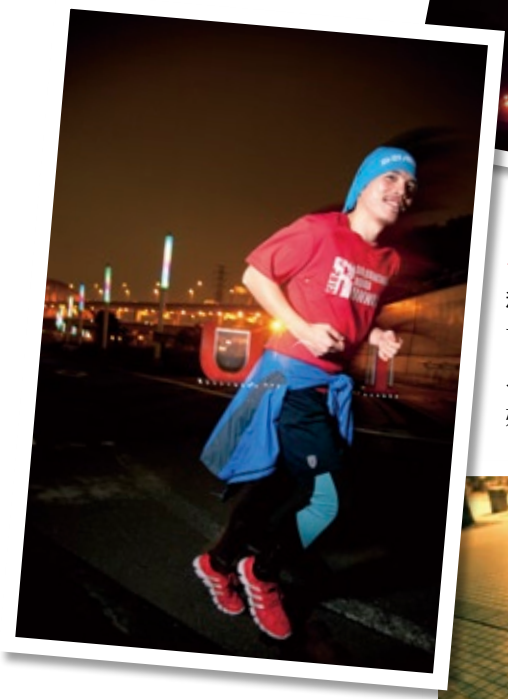
公車司機　揪感心！

這些年在臺北搭公車的人很幸福，對照擁擠的車陣，隔著大片車窗，在安靜的車廂裡，彷彿置身事外，從觀景窗看著臺北街頭忙碌的片段，這是現代人搭公車的悠閒與自在。

片刻的歇息，看書、滑手機，或者什麼都不做的放空，搭公車似乎已經是通勤的享受，從公車司機迎人的笑臉開始，許多溫馨的畫面正接續著別人的故事也發生在自己身上，聽著司機輕聲廣播每一處站名，貼心地提醒著每位乘客注意上下車，駕駛除了緊盯前方路況，也不時注意後視鏡的旅客狀況，一次次叮嚀著扶好握把，小心腳步，這聲音是公車族再熟悉不過的溫馨常景。

平穩停靠後，帶著微笑說聲：「謝謝搭乘」是每次下車後，對公車司機的深刻印象，這樣的幸福在臺北、在平凡的公車上，已是稀鬆平常的事。（文／林廷鴻）

▶PM 8:30・侯先生・軍人・彩虹橋下
晚上騎單車不僅安全，還有美景相伴，好棒！（顏涵正攝）



◀PM 9:00・連先生・工程師・彩虹河濱公園
下了班有平坦的場地可以跑跑步、放鬆心情真好！（顏涵正攝）

▶PM 10:00・洪小姐・研究生・捷運雙連站外YouBike租借站
YouBike接駁回家的路，省下好多時間。（顏涵正攝）

▲PM 10:30・林先生・上班族・寧夏觀光夜市
晚上突然肚子餓也能到夜市解饞。（顏涵正攝）

彩虹橋　愛情告白新亮點

想像一下，微風徐徐的春天夜晚，斜坐在松山錫口碼頭，一親基隆河的芳澤，享受河岸的悠閒氣氛，是多麼幸福的事！

連接松山內湖地區的彩虹橋，白天夜晚姿態各異，帶給臺北市民最簡單質樸的幸福感受，有人喜歡牽著微笑單車YouBike由升降梯上橋，輕鬆抵達對岸，享受沒有汽車爭道的專屬權利；也有人喜歡換上運動服，來場夜跑，體驗腳踏基隆河岸前進的暢快感受。在專屬行人及自行車的橋面上，每個人也彷彿跟著燈光在基隆河上發光發亮，幻化為最亮的夜明珠。

若由橋下仰望，彩虹橋有如游動的蛟龍，而橋身鮮紅造型獨特，也宛如一道彩虹橫越河面，氣勢磅礴。基隆河兩岸成為情人約會的新祕密景點，河濱公園周邊設立了一系列浪漫的愛情主題設計，有12種語言的「我愛你」公共藝術、造型情人座椅、LOVE立體文字雕塑及愛情鎖等裝飾藝術，常可見到一對對有情人漫步，留下甜蜜足跡。

除了欣賞彩虹橋本身浪漫亮眼的夜景，可從基四號疏散門彎進市區，前往鄰近的饒河街觀光夜市，品嘗道地小吃，也是人生一大享受。

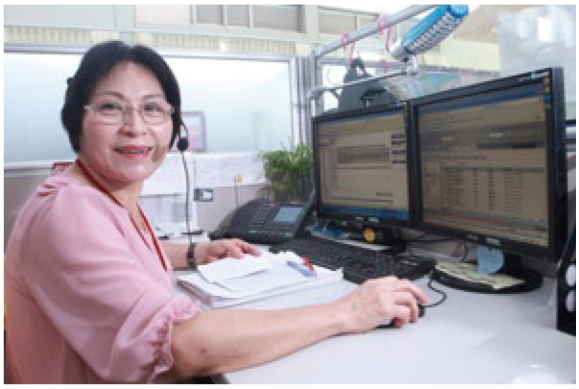
今晚就到彩虹橋走走吧！（文／曾妮可）

微笑，2臺北24hr

◀PM 11:00・廖小姐・服務業・捷運中山站
有夜間婦女等候區，晚點回家也很安心。（顏涵正攝）

◀PM 11:30・蒲先生・學生・信義區市府路公車站牌
用臺北好行App查公車很方便，不用在站牌枯等。（王能佑攝）

PM 11:45・熊方瑜・出納人員・東區地下街智慧圖書館
智慧圖書館自動化快速借書，超省時間。（許斌攝）



AM 1:00・林小姐・1999話務人員・1999話務中心
雖然夜間值班比較疲累，但能服務市民，就不覺得辛苦了！（王能佑攝）

騎樓整平17萬公尺

衡量一座城市的友善程度，有時候只要看市民出入是否方便、貼心，便知端倪。

騎樓，是古早臺北人最貼心的公共設施，讓人方便通行之外，更可在此遮風避雨、躲避炙熱難耐的太陽；無論氣候變化，都無損於人們漫行城市的樂趣，亭仔腳更方便商家買賣、賺進一桶一桶金。

只是隨著時間更迭，樓起樓落，或大幅翻修，縱使在一個街廓之中，望眼欲穿的騎樓總是高高低低，一般人走起來都倍感吃力，極容易絆倒跌跤，更別提推著嬰兒車、菜籃的家庭主婦；甚或是輪椅一族，可能15公分不到的階梯，就能澈底擊敗身障朋友，讓他望路興嘆。

因此17萬公尺 的騎樓整平 ，真的是大功德一件。尤其難能可貴地，這座城市的商家與住戶不再自掃門前雪，寧可損失短期收益或忍受一時

AM 2:00・楊小姐・上班族・誠品敦南
深夜來誠品，有一種很另類，很興奮的感覺。（王能佑攝）

AM 3:20・黃先生・醫生・大安區錦華里杭州南路二段93巷
早上看診夜間巡守，被需要的感覺令人滿足。（王能佑攝）

AM 4:45・洪小姐・警察・基隆路一段永豐銀行
民眾的一句謝謝，會讓心情好上一整天。（王能佑攝）

AM 4:00・賴小姐・上班族・基隆路一段便利商店
任何時候到便利商店都可以買到熱騰騰的食物，真好！（王能佑攝）

不便，成就了這項幾乎是不可能的任務；菜籃族、輪椅族，不再為了迴避高高低低的路面，必須與機車、汽車爭道；就算是老人家，也不用辛苦地在騎樓階梯中爬上爬下，擔心地不平會跌倒。信步走來，如同在閒庭中漫步般輕鬆。

整平的騎樓煥然一新，不但看起來美觀，行走起來更是安全許多。愛穿高跟鞋的上班族，不用擔心扭傷腳，爸媽推嬰兒車也不用使力搬上搬下。騎樓，重新成為市民共享的公共空間，對行人更友善，讓建築重新找到生命力；更跨出街廓，連接著齊平的人行道、平坦的路面，打造出全程無障礙、以人為本的通行環境，也是都市再生的新指標。（文／方旭）

在臺北爬高走低

尋常的日子雖美好，偶爾的小改變，更能為生活添新味。
有一種視野叫「爬高走低」，
它可以是工作，是玩樂，是美食，
無論哪一種，都能帶來豐富的人生體驗。

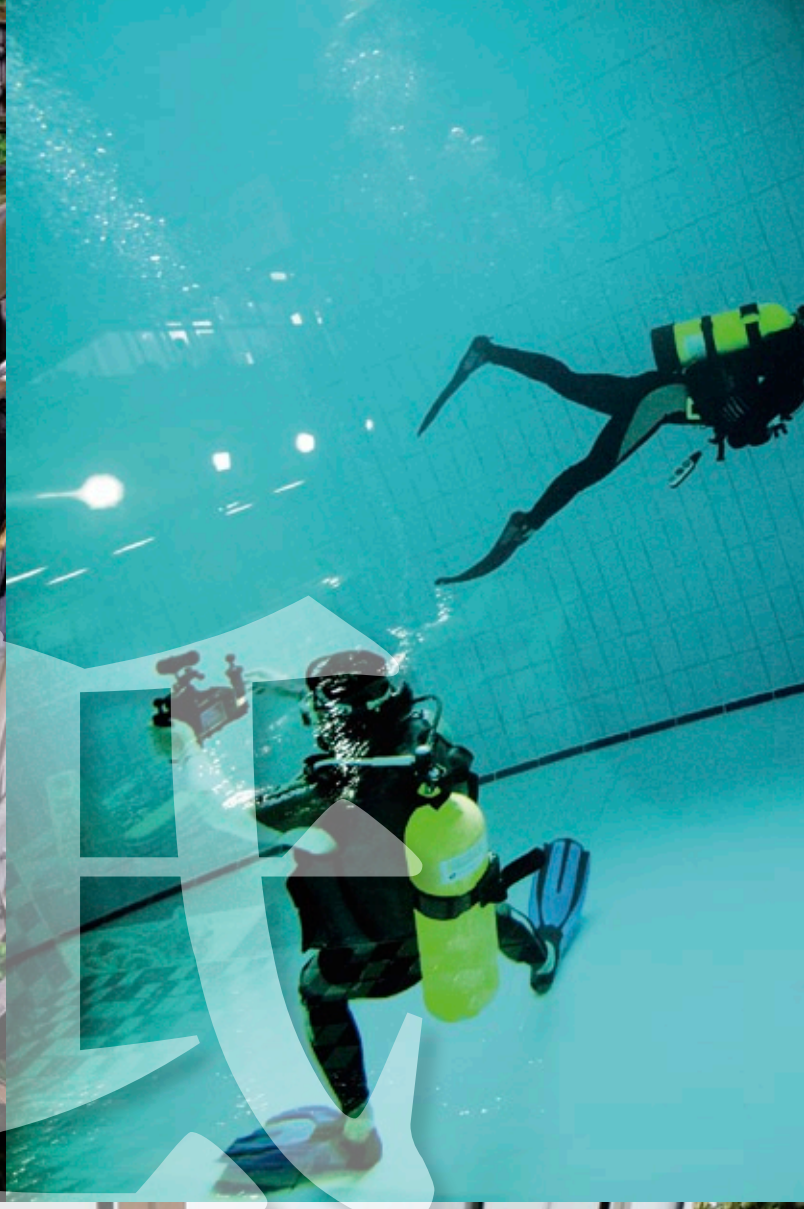
攀高爬低服務人群，
登貓纜塔柱檢修，爬下水道清淤泥，
巡山區守護國土，掃停車場街友行，
隱身城市的無名英雄，認真工作默默付出。

忽高忽低玩樂新法，
孩童攀岩樂開懷，登山健行心開闊，
深潛水底好功夫，飛機翼下迎風行，
新鮮玩法遊臺北，全家同樂好心情。

「頂」級美味吃透透，
登樓賞景享好料，山區樹下美味藏，
「地下」餐廳手藝好，松菸獨家不私藏，
品味美食新視界，呼朋引伴齊鮮嘗。

新年新思維，爬高走低好視野，
堅守崗位，盡情玩樂，暢嘗美味，
共度二月好時節。

（文／許麗芩）



爬高走低

隱身城市的無名英雄

文／許麗芩　攝影／廖碩文

農曆春節剛過，大家是否還沉浸在濃濃的年節氣氛中？在臺北，有一群人為了工作爬高走低，幾乎全年無休，有人爬上塔柱為貓空纜線的安全把關；有的走入臺北山區守護山林；也有人爬入雨水下水道清除淤泥；或者在地下停車場維護環境清潔。他們在不同工作領域上各司其職，堅守崗位為人服務，讓我們一起來看這群城市幕後的無名英雄所做的奉獻。

維護貓纜安全看診師「蜘蛛人」巡檢

「要做貓空纜車技術檢查員這份工作，除了要有專業訓練及熟悉機械外，更需要具備的條件是沒有懼高症，體能要好，還要有克服各種狀況的應變能力。」臺北捷運公司車輛處纜車中心維修預防檢查股股長林平達說。

週一貓纜停駛的固定維修日，林平達頭戴安全帽、揹著防墜器、安全帶等裝備，全副武裝準備爬上位於動物園站的T1塔柱，開始例行性的檢查。高度將近7、8層樓的塔柱，在綠色山壁襯托下，宛如擎天柱，林平達身手矯健地登梯攀爬而上，很快就到達塔柱頂端，開始巡檢及維護塔柱安全，檢查螺絲是否鬆動、爬梯及各處焊接點是否有裂縫，若發現異狀，便立即拍照後通知相關單位儘速前來維修。

為了確保貓空纜車的搭乘安全，臺北捷運公司對於纜車系統的設施或設備制定了一套完整的維修及保養計畫，除了針對索輪組、纜車及纜索訂定例行維修及年度大修的時間表外，對於塔柱安全也毫不馬虎，不但有來自空中、地面及地下三方儀器共同監測，也會定期安排人員實地現場巡檢，除了塔柱結構檢測外，還要巡檢周邊山坡地的水土保持。

貓纜全線有25個墩座共47根

週一貓纜停駛，是貓纜技術檢查員進行纜車檢修及保養的固定維修日。

林平達宛如蜘蛛人般，爬上高度近7、8層樓高的塔柱檢修貓纜。

貓頭鷹巡守隊肩負守護山林、輔導農地水土保持等任務。

塔柱，最高約十層樓高（T24塔柱28.86公尺），其中有大半位於偏遠山區，需要在荒煙蔓草的山徑中穿梭，加上身揹重裝備，對體力是一大考驗，林平達說，從T1塔柱走到T2塔柱需要將近卅分鐘。除了登塔柱要忍受強風或日曬雨淋，在山區還要預防毒蛇出沒或虎頭蜂叮咬，若是遇到大雨、地震、颱風前後或其他緊急狀況，則由負責水土保持的大地工程處巡山員不畏惡劣天候或土石鬆動風險，前往邊坡緊急巡檢，確保纜車運作安全無虞。

隨著科技日新月異，巡山員透過智慧型手機等輔助，大大提升效率。（圖／臺北市政府工務局大地工程處提供）

有趣的是，相當討喜的鸚鵡，卻是令貓纜檢查員十分頭痛的「天敵」，因為牠們會在塔柱上築巢，破壞結構或咬壞線路，檢查員經常需要上去驅趕，展開「防鸚鵡大作戰」，因而額外增加工作負荷。

雖然檢查員工作相當辛苦，但看到貓纜運作平順、旅客玩得開心，有時遇到旅客在他們巡檢時喊「加油」或「辛苦了」，就讓林平達感到辛苦有了代價。而且因為檢查員工作環境位於高處，雖然是「高處不勝寒」，卻能從更高、更遠的視野看到美麗的大臺北城市景觀，讓心情更加開闊。「我們會持續維護系統穩定，提供更好的服務品質，讓旅客都能平平安安。」林平達衷心期許著。

即使天候惡劣，巡山員也要在「管區」巡查，使命必達。

貓頭鷹巡守隊　守護臺北山林

空拍紀錄片《看見台灣》近來引發話題，其中對於山林開墾的環保議題特別引人關注。其實早在多年前，臺北市政府工務局大地工程處就已成立水土保持查報員制度（習稱巡山員），肩負守護山林水土資源、輔導農地水土

保持等任務，目前則因應服務市民轉型需要，更加多元化。

大地工程處審查管理科正工程司藍士堯表示，巡山員的工作分為消極取締和積極輔導，雙管齊下，讓民眾「求助有門」，從早期的每年超過100件違規事件，到近年來的30件以下，足以顯示巡山工作發揮了效益。而隨著經驗累積及科技日新月異，巡山員不再孤軍奮鬥，而能透過衛星遙測異常狀況，或是GPS系統、智慧型手機等輔助，讓巡山「辦案」更加安全、有效率，近來更創全國之先，提供農會駐點服務，將服務從山林走入農會或各里辦公處，貼近民眾需求，讓便民服務無限延伸。

當然，巡山員的主要工作仍然是要「爬山」，無論徒步或是使用機車、自行車，得在自己分派的山中「管區」巡查及輔導，使命必達。這支守護山林尖兵又稱作「貓頭鷹巡守隊」，由於臺北市山坡地占全市面積55%，為避免山老鼠濫墾濫伐，遂成立山林巡守隊，目前共有16人，並以山老鼠的剋星「貓頭鷹」為名，突顯決心。

擁有二十多年資歷的鄭章旭回憶巡山員生涯，曾騎機車被野狗追、因山路陡峭騎車摔倒、被虎頭蜂叮咬、遇到毒蛇、猴群等動物、曾被蒐證違規對象反跟蹤等，鄭章旭經常在山林中獨自作業，遇到可疑的破壞山林對象或違建物，要膽大心細且機警，才不致危及生命或人身安全。他慶幸地說，還好現在跟早期「草莽」時代不一樣，以往民眾缺乏山坡地保育法治概念，就曾有同事取締違規，遇到辱罵、黑道暴力威脅等驚險情況，現在透過「無人載具」的科技化蒐證，民眾環保意識提升，巡山工作相對平和多了。例如位於內湖碧山巖山區的一處農地，地主張先生透過巡山員尋求水土保持的諮詢、技術指導、簡易施工圖說繪製、經費評估等輔導協助後，順利以生態工法整治土地，開闢有機菜園，讓他相當感激。

下水道裡的垃圾淤泥，由溝渠清理員一桶桶分工合作接力運送至地面。

鄭章旭說，雖然工作有辛苦的一面，但山上空氣清新視野遼闊，可以感受山峰雄偉，欣賞老樹彌堅，驚豔高山藍鵲的華麗身影，坐看雲彩變化或是孤傲鷹群翱翔縱谷，有時到山中神廟參拜一炷香祈求大家平安，或是到土地公廟當臨時義工掃掃落葉，感受農民辛勤工作收成的喜悅等，都是辛苦中感覺樂趣美好的一面。

歡喜做甘願受
下水道「地下忍者龜」

一大清早，羅斯福路一家民藝店旁的巷道內，已有一群臺北市政府環境保護局溝渠清理員在人力班領班林信燦帶領下，冒著風雨整裝待命，準備爬進人孔蓋清除垃圾淤泥。只見這群清理員有的身穿環保制服、戴頭盔、著青蛙裝、雨鞋或輕便雨衣，有的提水桶、拿挑擔溝鏟等，分工合作。著青蛙裝的清理員沿著人孔蓋下的階梯爬下箱涵（雨水下水

因溝渠清理員默默奉獻，疏濬暢通水道，民眾才得以避免淹水或積水之苦。

道）或涵管，在暗無天日的下水道中憑著手電筒的微弱光線，先將淤泥鏟入水桶，接棒給夥伴掛上吊鉤，人孔蓋上方的另一夥伴將水桶吊上來，裝滿兩桶後，再以扁擔挑到停於路旁的淤泥處理大車上，來回奔波，相當辛苦。

已在環保局服務近三十年的林信燦，目前擔任溝渠清理一隊的人力班領班，當初也是歷經抱30公斤沙包來回跑等過關斬將而考進環保局清潔隊，從基層實務做起，擔任人力班領班後則會根據隊員的體力及年齡狀況分派任務。

林信燦表示，像這樣一個水桶大約裝20到30公斤，每天大約要裝滿兩車。這次人孔蓋下的箱涵算是較新、也較為安全，有些老社區的地下箱涵狀況很多，如年久失修、梯子毀壞、淤積嚴重，有時住戶使用馬桶穢物也會排到雨水下水道，在清理時會特別請住戶暫時不要使用廁所。雨水下水道的清理比污水下水道的環境要乾淨得多，不過靠近市場、夜市的地方，因為魚肉清理或食物等所排的廢水，味道還是很臭。他說，雨水下水道平常有水在流動，所以會看到魚，最常見蜘蛛網或是蟑螂、老鼠等，有時看到這些「生物」反而安全，若遇到完全死氣沉沉的環境時，則可能有不明氣體或狀況發生，更加危險。

由於這群溝渠箱涵清理員的默默奉獻，透過他們一鏟又一鏟的揮汗如雨，讓臺北市區的水道疏濬暢通，民眾得以避免淹水或積水之苦，保障生命財產的安全，「雖然很辛苦，但歡喜做甘願受，工作時，附近住戶會特別泡茶給我們喝，跟我們說謝謝、辛苦了，就會讓我們覺得非常窩心。」林信燦說。

地下停車場維護者
街友變身工作夥伴

「這邊是我之前住過的『套房』。」曾經是街友的林秀銘推著清潔工具車，行經某個停車格時一邊回憶一邊說道，講到心酸處時語帶哽咽，對於能從街友變身為臺北車站地下停車場清潔組組長，相當感激相關單位給他這樣的機會，「有工作，真好！」

很多人可能對於臺北車站地下停車場的印象，還停留在老舊、昏暗又髒亂，很多街友群聚的棲身之地，不敢輕易涉足。為了解決設施老舊及服務機能不足等問題，臺北車站東、西區地下停車場在啟用二十多年後，委託歐特儀股份有限公司營運管理，經過重新規劃及改裝，以「鐵道藝象停車場」重新出發，成為臺北車站的新亮點。

不過，當初在規劃改裝之前，面臨一個難題—如何解決深夜二百多名街友群集停車場的問

拿起掃帚清潔地下停車場，變身工作夥伴的街友表現稱職，大家有目共睹。

題？於是，歐特儀公司出奇招，逐一與街友面談，若有生病者轉介至醫院或社福機構，有工作能力者則詢問是否願意留下來擔任清潔員等工作，其中60歲的林秀銘態度相當積極，非常珍惜這份工作，如今他更升任組長，從工作中找回自信及被社會接納的歸屬感。

回想過去經歷，林秀銘年輕時曾從事五金沖床，因為職災導致左手3隻手指遭輾斷，8年前跟妻子離婚、又不想跟兒子住，就開始街友流浪的日子。他白天打零工，如當房屋廣告舉牌員，或是神明遶境或遊行動員的人頭，晚上就睡在臺北車站地下停車場，三餐不繼，曾連續3個月吃下架的過期麵包，「就算是老鼠咬過的也要吃」，有時遇到強制驅離，各種屈辱都得忍受。如今他形容就像是從地獄到天堂，每個月有薪水可領，公司租房子給他住，扭開水龍頭就有熱水洗澡，真的很幸福，唯一較不習慣的是「被人管」，但只要不是被監視或不被信任，他都很感激這份工作機會，會好好做下去！

原本歐特儀公司也曾對聘請街友當全職人員經過激烈討論，但之後看到他們的努力及稱職的表現後，覺得「很感謝街友成為我們的夥伴」。

在社會各個角落，每個人都是不可或缺的螺絲釘，讓我們對這群默默付出、爬高走低辛勤努力的工作人員，獻上最誠摯的謝意！

林秀銘從工作中找回自信及被社會接納的歸屬感，感激在心。

爬高走低 全家玩樂總動員

文／趙欣　攝影／許斌

過完了農曆春節，正式邁入馬年，寒冷的冬天也即將進入尾聲，別總是窩在家裡嗑零食看電視，找時間帶著家人出去走走。這回介紹大家幾個適合一家大小爬高走低的玩樂地方，小小孩在兒童攀岩場爬高玩耍，祖孫三代走進郊區步道緩步登高，愛水的朋友在臺北能深潛水底來場大冒險，若想貼近地面到迎風河濱公園人狗同歡……，無論室內或室外，大人小孩都能好好伸展筋骨，為新的一年蓄積更多能量。

爬高攀岩趴地爬行
中山親子館全家同樂

位於花博園區內，去年二月開幕的中山親子館，提供0到6歲孩童遊玩的天地，占地達200坪，加上外頭就是寬廣的花博公園，爸媽再也不用擔心孩子充沛的精力無處發洩。

孩子探索世界的好奇心總是令人驚嘆，玩耍時不用盡最後一絲力氣絕不罷休的堅持，讓不少家長好氣又好笑。中山親子館規劃了不同區域，其中攀岩區深受孩子們歡迎。帶著兒子小虎專程去爬高高的王媽媽就說，中山親子館兒童攀岩場的攀岩牆設計約一個成人高，孩子就算爬到最高點也不會產生恐懼感，而且中山親子館兒童攀岩場，是她跟小虎征戰過臺北市幾個兒童攀岩場當中，軟地墊鋪得最厚的一個場地，安全性與舒適度大大加分。

中山親子館的兒童攀岩場有兩面攀岩牆，一面是垂直90度，另一面則是有傾斜角度，讓第一次來或是膽子較小的孩子們可以自在探索。千萬別以為攀岩場都是小男生的天下，不少小女生可是手腳俐落的上上下下，爬得不亦樂乎，充分展現四肢協調的高強能力。

中山親子館為0至6歲寶貝規劃各項設施，適合親子同樂。

與孩子一同在中山親子館的兒童攀岩場爬高玩樂，可訓練四肢的協調性。

循著大崙頭山自然步道的木棧道緩緩行走，享受被芬多精圍繞的樂活氛圍。

對於一些還不會走路，或是剛學步的小小孩，中山親子館裡還有「0到2歲專屬遊戲區」，就算剛學會坐或爬的小嬰兒，都能在保護妥善的環境內，與陪伴的大人共享美好時光，現場還會有工作人員從旁協助管制，不讓超過兩歲的小朋友進入，以免發生碰撞的危險。

另外，還設有獨創設計概念的親子玩圖區，以及操作體驗區、文化體驗區、兒童劇場舞臺與多功能教室等親子專區，孩子們可以在遊戲中學習，親子間也能透過不同主題產生互動。除了設施規劃完善外，便捷的交通讓許多家長更樂於前往，捷運圓山站1號出口走一小段就到了，入口處還有娃娃車專屬停車區，是個免費玩樂的好去處。

不過，提醒家長最好先做規劃，因為中山親子館為了掌控品質，每個場次只開放40對親子入場，採網路預約與現場排隊雙軌制，每個場次只開放10組排隊。另外，基於衛生考量，大人入場一定要穿襪子！

循小溪頭步道　上上下下緩步行

才剛獲得環保署認證，成為臺北市第一個「森林型」環境教育場所的內雙溪自然中心，有著「小溪頭」的美譽。占地約104公頃，擁有臺北市近郊保存最完善的森林，還有碧溪自然步道與大崙頭山步道，趁著假期帶家人來此緩步爬坡，享受全身被芬多精包圍的感覺，十足暢快。

位於臺北市士林區溪山里的內雙溪自然中心，位處碧溪集水區內，介於雪山山脈及大屯山脈交界處，生態景觀豐富多變，裡頭有大崙頭山森林步道、大崙頭山自然步道及碧溪自然步道，三條步道串連成一圈，總長不到三公里，相當適合一家老小一同散步，不僅能欣賞步道高處美景，還能貼近地表觀察生態。

喜歡登山健行的林爺爺，前陣子才帶著念國小的兩個孫子體驗內雙溪自然中心的健走步道，一早將車子停在自然中心的停車場，然後帶著兩個小男孩先往南踏上碧溪自然步道，林爺爺說，碧溪自然步道位於溪谷旁，蕨類十分茂密，而且在水邊不時可見到蛙類及蜻蜓，帶著孫子蹲低身子尋找隱身於植物裡的昆蟲與鳥類，孩子玩得相當開心。

走完碧溪自然步道不到一公里

登上觀景平臺遠眺內雙溪自然中心，整個心胸都開闊了起來。

的距離，就會接上大崙頭山自然步道。全長八百多公尺的大崙頭山自然步道，由廢棄鐵路枕木鋪建，隨著步道往上走，林爺爺說，孩子們可以看到林相明顯變化，原本溪谷邊都是高聳遮天的大樹，但是越往上走樹木高度不斷降低，這是因為因應東北季風樹木必須降低高度才能維持穩固。步道終點還有一個觀景平臺，站在高處遠眺內雙溪自然中心全區，整個心胸都開闊了起來。

往前走順著指示就能踏上大崙頭山自然步道，全長1公里都是架高的木棧道，讓大家能夠拉近與樹木之間的距離，走走停停的過程中，可互相分享在枝頭上的新發現，運氣好的話還能看見臺灣藍鵲的身影。由於這段步道開始往下行走，三條步道走一圈約2.5公里，扣掉在山頂觀景平臺休息野餐的時間，不到三個小時就能完成，花個半天徜徉山林間，擁抱大自然，適合全家人一起出遊。

南港運動中心　深潛水底大冒險

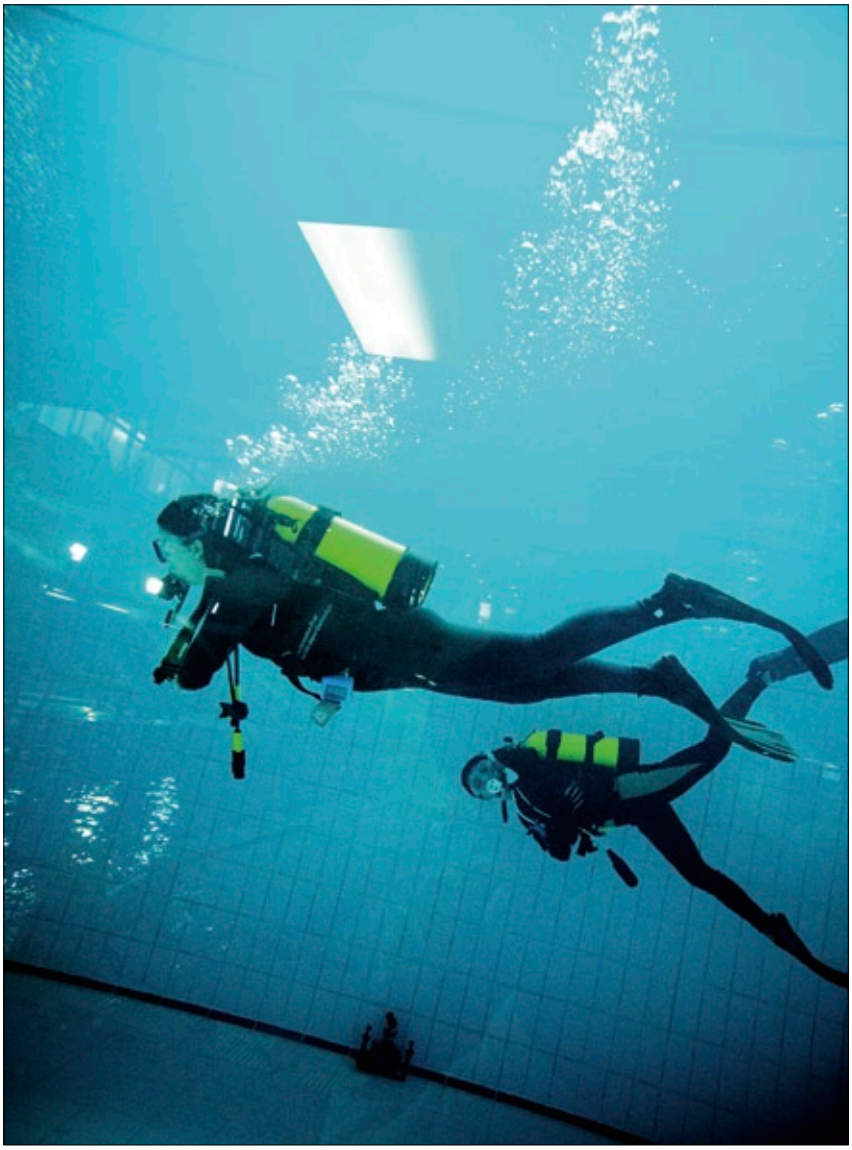
在登高覽盡開闊視野後，何不將視野放低，潛入水底來場大冒險？來到臺北市第一座公營潛水池——南港運動中心，這裡規劃完整潛水訓練課程，讓民眾能就近練出一身水下好本事。

南港運動中心分別設有1.4公尺深的教學池與5公尺深的專業潛水池，可別以為冬天就沒人下水，其實有些人特別把握冬天報名潛水課程，趁著冬季練好技術取得基本證照，夏天就能跟好友一同遨遊海底。

在臺北念大學的趙同學說，一直對潛水有興趣，但是坊間很多潛水課的學費門檻高，精打細算打工攢下來的薪水，先報名了南港運動中心的潛水體驗課程，在專業教練指導下，換上全套裝備，確認自己的身體可以接受潛水過程與壓力之後，才正式報名上課。

開始上課之後趙同學才發現，原來冬天有這麼多人潛水！一開始先在岸上學習重要的安全守則與潛水須知，換上全套裝備之後，全身在防寒衣的保護下，下水之後其實沒有大家想像中那麼可怕，只要確實遵守教練的指示，記住各項標準動作，還有重要的水下溝通手勢，潛水運動其實十分安全。

初級水肺潛水員課程還包括戶外教學，趙同學說，這個夏天開



南港運動中心擁有深達5米的專業潛水池，可在專業教練指導下練就一身潛水本事。

在迎風河濱公園的草地上奔跑、踢足球，與孩子一同創造回憶。

始，原本只能在網路上瀏覽的東北角、墾丁、綠島、蘭嶼等地再也不是夢，就等他一一去探索！

南港運動中心除了有名的潛水池以外，地下一樓的游泳池規劃了兒童戲水池、SPA水療池、男女烤箱等設施，還有各級游泳訓練班、水中有氧班、水中塑身班等課程。對於過年期間大吃大喝頗有罪惡感的人，可以開始計畫帶著全家，找時間到水中運動燃燒熱量。除了游泳之外，南港運動中心還有桌球場、羽球場或是壁球場等眾多選擇，全家不妨一起來運動。

迎風河濱公園
貼近綠地享受自然

提到爬高走低的各式玩法，其實到河濱公園的綠地踏青、運動，更能腳踏實地貼近地面，因為河濱公園不只有青草綠地，還有許多設施，像是位於基隆河旁，大直橋到中山高速公路之間的迎風河濱公園，開闊綠地上還有足球場、棒球場、壘球場、溜冰場、木球場以及迷你高爾夫球場。

對於很多愛狗人士來說，迎風河濱公園是愛犬最佳的運動場所，不過對於更多市民而言，迎風河濱公園是最佳運動去處。跟同事合組棒球隊，每個週末都到這裡練習的王先生就說，自己生在一個熱愛棒球的家庭，除了每週日隊上的練習以外，就連週六都會帶著兩個小姪子來這邊打棒球，希望從小加強訓練，日後才能展現臺灣的棒球實力。

王先生笑著說，週末常跟著姊姊一家大小來河濱公園，小朋友從還不會走路開始，就在這片大草皮上爬來爬去親近自然，現在還沒上小學，就已經開始練習揮棒動作，相信再過幾年，叔姪就可以更充分享受棒球的樂趣。

這裡還有一個識途老馬津津樂道的祕密基地，由於迎風河濱公園位於飛機航道下，由低處仰

馳騁在迎風河濱公園的溜冰場，聽著耳畔呼嘯而過的風聲，十足暢快。

望高空，不時就能看見降落松山機場的巨大客機，轟隆隆地飛越頭頂，孩子們總會興奮不已，抬頭追著飛機跑。其實不只棒球，這裡的自行車道也相當適合全家出遊，高速公路下有自行車出租站，大朋友、小朋友騎著腳踏車在視野寬闊的公園內漫遊，傍晚時分迎著夕陽，看著油畫般的天空與晚霞，帶著愉快的心情回家。

這兩年跑步成了最熱門的運動項目，迎風河濱公園自然也成了慢跑者的練跑地點之一，不過迎風運動公園正如其名，風還不是普通的小，但也成了部分跑者自我加強訓練的條件，一開始頂著風賣力跑，回程就可以順著風輕鬆地跑回來，5公里的慢跑先苦後甘，回家沖個澡休息剛剛好。

對許多大臺北人來說，這座再熟悉不過的城市，總是玩不膩，也總有新玩法，在新的一年，不妨全家總動員，走向高處或深入低處，用全新的視野，一同看看臺北市不同的風貌吧！

▶相關資訊

● 中山親子館

地址：玉門街1號（花博公園爭艷館旁，捷運圓山站1號出口）

電話：2598-0657

預約網址：taipei.parent-child.org.tw

開放時間：週二至週五10:00～12:00、14:00～15:30、16:00～17:30，週六及週日10:00～11:30、13:00～14:00、14:30～15:30、16:00～17:00

服務對象：6歲以下兒童及其照顧者

● 臺北市南港運動中心

地址：玉成街69號

電話：2653-2279

● 內雙溪自然中心

地址：至善路3段150巷27號

電話：2759-3001

● 迎風河濱公園

地點：濱江街7號水門

電話：2570-2330 轉6504

爬高走低 好味藏祕店

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

雖然這許多年來我們早已習慣，在文化多元如海納百川的臺北，再怪的店都見怪不怪；但當你來到位在一百多公尺高的摩天高樓，或在「低於海平面」的舊公寓底下找到有如「隱藏版」的好食餐廳時，還是難免興奮驚奇。這些餐廳儘管位置不算好找、價位不算便宜，然而高處開闊能賞景，低處隱僻能靜心，料理出眾加上空間有話題、有特色，依然能讓各路知音一來再來，撐出臺北美食與眾不同的獨特高度。

大隱於市的好味藏寶圖

在窗外階梯下細細徘徊，從外觀反覆推敲思量，一眼望進去，裡頭透著幽微天光，看得出來是個堆滿各式進口食材的「倉庫」，令人好生狐疑：「這裡面有餐廳？」據說曾經有第一次來的人在外頭猶豫、尋找了快半個小時才鼓起勇氣推門進入。「很正常，因為這家『大爺』真不是普通的隱密啊！」老客人Kavin笑著說。

「大爺」義大利餐廳在天母開了29年，位於磺溪旁的小山坡上，坡度大，因此從天母西路正面看是地下室，繞到另一頭就成了一樓，不特別留意，錯過了都還不知道。老闆Tony徐年近七十、白髮蒼蒼，年輕時算得上是臺北市最早一批飯店人，當時全臺北市只有五家義大利餐廳的年代，歷經比佛里飯店、嘉年華飯店、來來飯店披薩屋到美僑商會，從各家飯店的義大利大廚身上學到一手傳統道地的義大利菜手藝，正是這家小店僻處地下室依然能在天母「老外圈」享有盛譽、屹立不搖30年的祕訣。

Tony說，他的師傅來自西西里島，島民特別擅長烹調魚鮮海

麵團、醬汁、高湯講求純手工，來大爺享用美味披薩，幸福感油然而生。

位處隱密地下室的大爺義大利餐廳，端出道地料理讓老饕讚不絕口。

嘗一口誠品生活松菸店地下二樓「吳寶春麥店」的世界冠軍麵包，風味迷人。

味，而且做法是很老式的：披薩麵團得自己揉，醬汁、高湯不用罐頭，而是要從頭熬，洋蔥花上兩、三個小時自己炒，而義大利菜最關鍵的酸甜味，必須依照時節從各國進口不同品種的番茄，以得到最均衡穩定的酸甜度。海鮮湯以海鮮、番茄為湯頭精髓，加上洋蔥、羅勒、蒜頭等多種香料調味，增添豐富層次與豪華感：鮮蝦干貝麵以番茄、起司、高湯調味醬汁，加入白蝦、干貝熱炒，海味的天然鹹香與紅豔豔的番茄風味搭配完美，加上充分濃縮了義大利風土精華的橄欖油、蒜頭、羅勒，簡單卻滋味豐富，一口麵一口湯，「大爺」最棒的幸福味，莫過於此。

稻和烏龍麵店內手工麵條彈牙可口，湯頭清爽不膩，引人食慾。

當年由於一樓面積太小不適合開店，Tony仗著手藝過人，硬是「違反常理」把餐廳開在「不見天日」的地下室，其實初始也曾度過一段創業慘澹期。還好當時有不少外商公司老闆都愛極了他的菜，聞訊紛紛將公司、私人宴會都在這裡辦，只希望「大爺」繼續上菜；附近美國學校、歐洲學校老師們常把學生帶來，一起辦同樂會順便享受原汁原味的道地歐洲菜。日僑學校的日本太太們一發現這地下室小店，特別喜歡它的隱密安靜，常把孩子們帶來一起親子聚餐，玩翻天也吵不到鄰居，絕對盡興：「這裡裝潢設計、空調設備規劃得好，雖然是地下室，卻一點都不顯得凝滯氣悶，反而特別有一種溫暖私密的安全感呢！」她們七嘴八舌笑著說。

百年菸廠地底暗藏美食玄機

由松山菸廠重新規劃、整建的松山文創園區開幕以來一直很夯，除了地面上的巴洛克花園、倉庫群及各項展演藝文活動吸引矚目之外，新開張的臺北文創大樓誠品生活松菸店地下二樓的「樂饕客」美食區聚集了不少名店，吸引臺北人及大批遊客前去朝聖，享受百年菸廠與時尚食店交織激盪出的「地下美食」新風潮。

光是聽媒體、別人口裡聊著一間店有多麼好吃不夠過癮，遠

從35樓高的窗外遠眺臺北，美景配佳餚，人生好不快活。

不如自己親身來體驗，例如位於手扶梯出口、世界冠軍麵包師吳寶春開設的「吳寶春麩店」，要進入店裡不那麼容易，因為大多時候，你都得跟著長長的人龍排隊。小小店裡從沒冷場，人人緊盯著的是奪下世界冠軍大獎的荔枝玫瑰、酒釀桂圓麵包，充滿老麵紮實口感的鹽之花、培根法國、鄉村麵包，日式風味蓬鬆香軟的星野瑪格麗特、咖哩麵包，還有好久不見的臺灣傳統口味如蔥麵包、紅豆麵包、克林姆麵包。費力排隊買來的麵包，叫人忍不住當場尋個座位吃了起來。事實上，照寶春師父專業的說法，麵包如不馬上食用會失去水分、慢慢乾掉，因此最棒的方法就是不切，直接用手掰了吃，彈性富嚼感的外皮、Q彈溼潤的質地與充滿口腔微酸的天然麥香，在這臺北盆地的地底迷倒眾生。

美食區另一端飄來高湯沸騰淡淡的香氣，是日本漂洋過海來臺開店的稻和烏龍麵。為了襯托現擀、現切、現煮的手打烏龍麵的清爽質地與彈牙口感，湯頭以淡雅的柴魚高湯為主，最簡單的沾麵、柴魚上湯烏龍麵風味素樸清麗，在冷天裡依然引人食慾；重口味的可選擇湯咖哩、泡菜、明太子、蒜香牛肉口味，或搭配現炸大蝦、炸雞肉串等揚物，豐儉隨意。

其它如緊鄰中庭天井、可以品小酒吃輕食的義麵坊小酒館、巧克力百味出色的巧克哈克、老字號的食祿來麵線、黑面蔡楊桃汁、孫羊正店……找個非假日的時間來逛逛，最能悠閒體會這琳瑯滿目的地下美食銷魂窟，直教人流連忘返。

藏在雲端裡的高樓美食

說到高樓景觀料理，便想到位於台北101大樓85、86樓的幾家「頂」級餐廳。只是嚴寒時節雨深霧濃、雲靄沈重，從樓頂看下

招牌牛肉麵以細火熬燉出好風味，牛肉浸滷得通透軟嫩，麵香濃厚飽足。

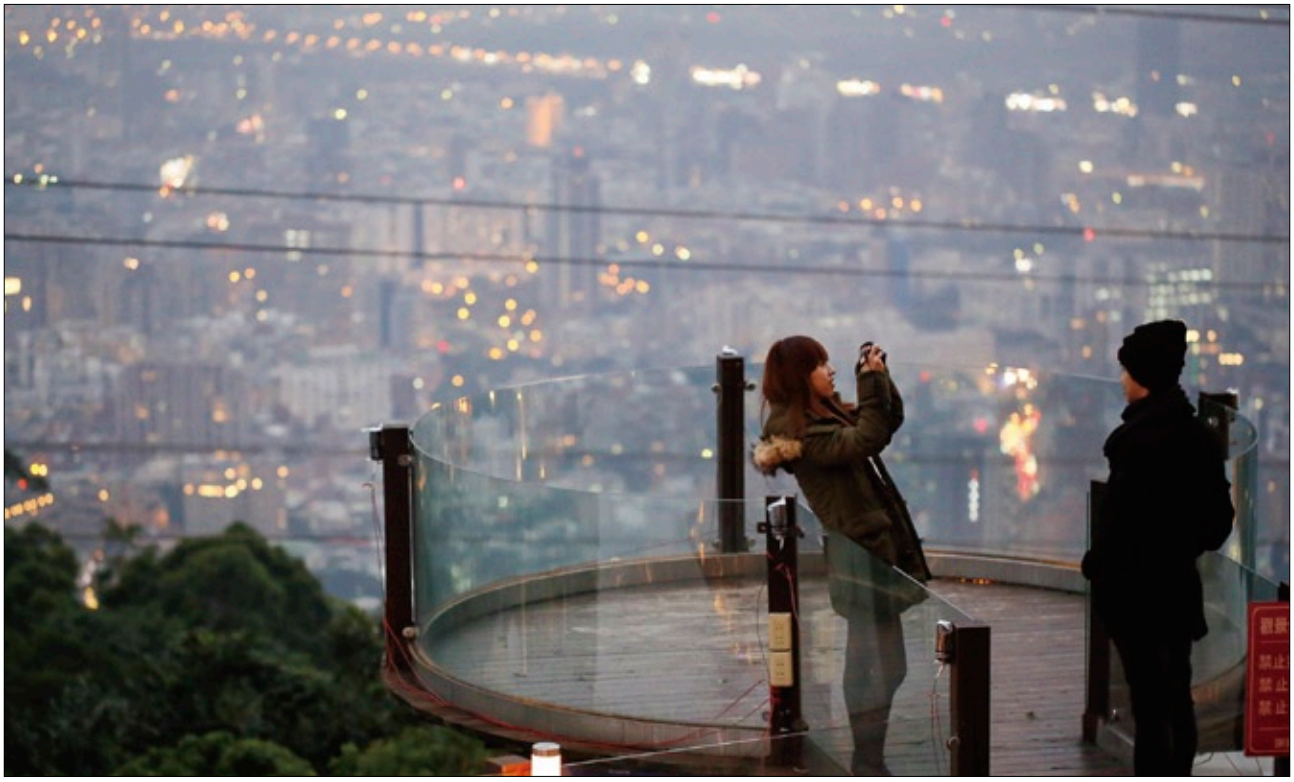
有甜有鹹的下午茶，配上咖啡或茶，分量誠意十足。

草山夜未眠景觀餐廳擁有「左擁101，右攬淡江月」的無敵視野。

去有如身處雲端之上，濛濛渺渺啥也看不清，倒是往下移動些，來到居於「中低海拔」的35樓，不僅臺北都會中心幾幢指標大樓、腳下蜿蜒的車燈長河歷歷可辨，就連遠方環伺的四獸山群、陽明山群稜線輪廓也清清楚楚。因此陰霾籠罩的時節，登高101吃好料不一定要「攻頂」觀景臺，到35樓找個臨窗的位子靠坐，視野更優。

樓中樓設計挑高、大柱挑樑，大片落地窗納進戶外陽光，調出一室安逸溫暖的居家氛圍。餐廳以花藝起家，入口、吧檯及角落畸零空間都是花海植物們爭豔的舞臺。籐籃裡好大一叢蝴蝶蘭，用來幫襯吧臺的大體積；黃金葛晶瑩翠綠，茂密枝葉攀上了牆邊置物架；鐵線蕨、山蘇盆景彩繪清涼，有了植物天然彩妝，不必太多人為妝點，就有一屋子的繽紛熱鬧。

中午以商業午餐為主打，熟客最愛的是花苑招牌牛肉麵，細火熬燉出好風味，浸滷得通紅軟爛的牛肉、牛筋大塊大塊鋪在麵上很過癮，賣相大氣，牛骨、牛油熬成濃郁湯頭，雞蛋細麵纏繞濃濃湯汁，細細咀嚼，麵香濃厚飽足。下午茶提供鹹、甜點各一份以及咖啡或茶，分量誠意十足；晚餐提供歐陸料理，鹽烤美國牛小排、法式松露野菇干貝麵、墨西哥香料雞腿排等都是主廚特別推薦的主食。無論吃什麼，坐在這裡就是會不由自主往外望，對著窗外雲天讚嘆不已——有如透過飛機窗外的高空視野，天際一片迷茫，華燈初上的時刻，朦朧中透著的點點城市燈火更剔透閃亮；天氣放晴的時候，每一幢加班熬夜、不眠的辦公大樓，每一波趕路回家的車流，交織拉出一道道熠熠發亮的流動光束，襯著黑絲絨天空中的皎月，比白天還要光彩炫目，叫人吃飽喝足了，還捨不得回家。



每一處用餐區都能俯瞰市區，不妨與臺北夜景一同入鏡，留下美好回憶。

左擁101　右攬淡江月

臺北登高視野無礙的所在，當然不能漏掉「第一高峰」所在的陽明山區。文化大學後山半山腰這家開業十多年的景觀餐廳雖然地點位置「不高也不遠」，卻擁有「左擁101，右攬淡江月」無敵視野，因此「冬天無懼冷風吹、夏天不怕太陽晒」，愛來這裡看風景喝咖啡的賞景族，終年四季大有人在。

冬季在陽明山享用一鍋山藥火鍋，暖身又滋補。

從路邊大樹下三張桌椅開張，用餐區劃分為情人座、戶外、室內、包廂，每一處都能坐擁視野，不必擔心被人擋了視線；餐點從簡單茶點到熱鍋、熱炒、泰式海鮮、德式豬腳、韓式海鮮，海陸通吃。

來到冬季草山，不能錯過的是當季盛產的山藥，這種養生植物無論生吃、煮湯、炒食皆宜，大寒流的時節，來個熱燙燙山藥鍋是一定要的。將排骨、山藥切塊加入紅棗、枸杞等藥材做成淮山排骨湯，清湯鮮美有肉香，山藥鬆軟腴嫩的口感配上富有嚼勁的豬小排，大人小孩都愛，寒天裡吃，更添滋補功效。如果不打算享用正餐，午茶的「520套餐」頗受學生歡迎，兩款非酒精飲料搭配色彩豐富的季節鮮果鬆餅或宇治金時鬆餅等，分量澎湃，兩人分食也飽足。戶外座椅席地而設，捧著熱騰騰的咖啡，一邊欣賞天際明月、繁星點點以及防撞警示燈一閃一閃像眼睛眨呀眨的101大樓，在這海拔400公尺的小山丘上，浪漫無盡。

臺北人探索美食的觸角上達高空，下至地底，只要好吃有特色，便無所不至、熱烈擁戴。新的一年鋪展全新的品味視野，就從最生活化的吃食開始吧！

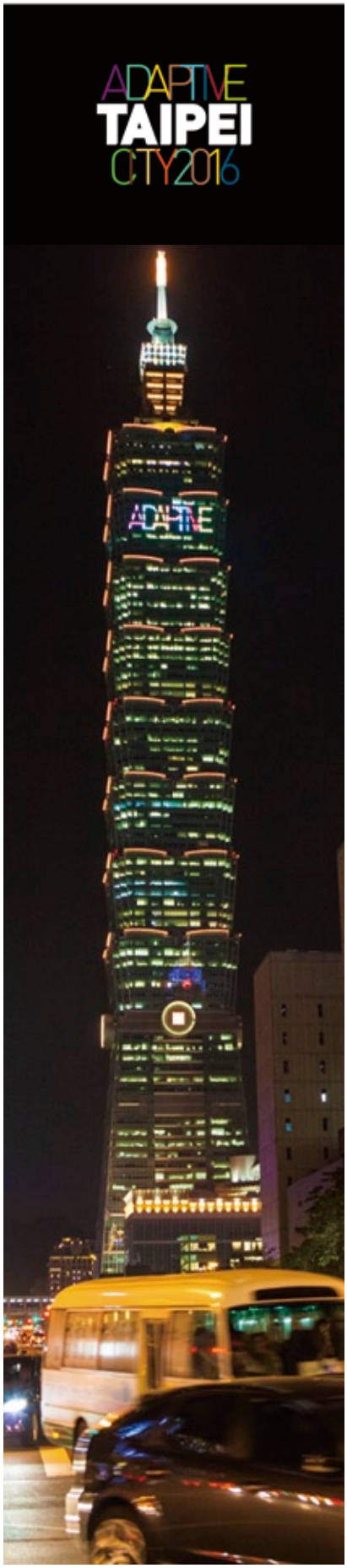
▶相關資訊

●大爺義大利餐廳
地址：天母西路56號
電話：2872-6734

●誠品生活松菸店
地址：菸廠路88號
電話：6636-5888

●台北花苑101時尚整合館
地址：信義路5段7號35樓
電話：8101-0539

●草山夜未眠
地址：東山路25巷81弄99號
電話：2862-3751



全球第五座
2016世界設計之都在臺北

文字整理／廖雅琴　圖／臺北市政府文化局提供

臺北，獲選2016世界設計之都，讓還沒來到的2016年，對於臺北獨具意義，這一年，將是對臺北設計創意與實踐的總體檢，預期也是成果豐碩的一年。

「世界設計之都」 倡導城市創新

世界設計之都（WDC）是國際工業設計社團協會所發起的全球性活動。至今獲選世界設計之都的城市包括2008年義大利杜林、2010年韓國首爾、2012年芬蘭赫爾辛基及2014年南非開普敦。

這些城市有其各自發展的脈絡及無可取代的特色，但它們擁有的共同點則是這些城市皆積極打造適合的環境，讓設計創意產業蓬勃發展；針對城市所面對的重大發展課題，也懂得運用設計思考，提出令人激賞的解決之道。可以說，每一座世界設計之都，都懂得運用創新的方法，讓城市發展更美好。

獲選世界設計之都，究竟有什麼優勢？根據國際工業設計社團協會指出，獲選世界設計之都可讓城市提高國際能見度，成為一個具國際創意與創新的中心，且能吸引投資者與創意人士參與；也可以改善城市內的生活品質，並建立國際形象，成為國際設計網絡的一份子。

以首爾為例，臺北市政府文化局指出，2010世界設計之都首爾同年的世界城市競爭力排名，從4年前的第27名躍升到第9名；政府執行超過114項城市工程，大幅提升市民生活品質，並激發民眾設計意識；南韓設計產業的總產值也從2005年的7兆韓圓，上升到2010年的15兆韓圓等。

2012芬蘭赫爾辛基世界設計之都專辦執行長Timonen也表示，成為世界設計之都的城市能夠獲得國際媒體的大量宣傳機會，經統計，2012年設計之都赫爾辛基的媒體露出約有3,800則，國外媒體超過6,000則，報導也著重在赫爾辛基的設計、桑拿文化、服務設計與生活品質等面向；獲選同年的夏天，約有40萬名遊艇遊客造訪赫爾辛基，打破歷年的紀錄。

臺北用設計打造幸福城市

臺北市是繼韓國首爾之後，第二個入選的亞洲城市，為了實

倡導城市創新的世界設計之都，期許臺北越來越繽紛美好。

《ADAPTIVE CITY設計臺北》新書發行，完整盤點、記錄臺北的設計能量。

踐「用設計改造城市」，市府整合既有的城市發展計畫，同時投入新思維與資源，規劃6項大型設計導入整合性示範計畫，包括「城市博物館聚落」串連花博公園內現有的圓山遺址、兒童育樂中心、臺北廣播電臺、市立美術館等6座場館，成為市民生活博物館；「明倫國小創造力學園」則是因應少子化趨勢學生人數減少，將校園轉型為兒童創造力教育場域，成為校園空間保存再利用的典範；「林蔭大道人行環境改善設計計畫」透過重新設計，將新生南路、和平西路及羅斯福路，創造出更具人性化的通用空間；「城市針灸術—URS都市再生」則把七處老舊建築改造成創意園區，讓民間文創產業有揮灑空間；還有「新都會服務系統」以智慧型公車候車亭、整合性交通號誌、街道清潔設備提升等計畫，發展以市民為需求的智能創新服務，以及增設兩處新「設計產業園區」，創造設計產業群聚效應，自然形成人才需求與培育環境。

臺北市文化局世界設計之都專案辦公室指出，臺北不僅寫下歷史，更能藉此行銷臺北，從2014年到2016年，臺北市將持續耕耘，在2016年驗收成果，其中一項目標便是提高造訪臺北的遊客人次約5%，增加觀光消費達新臺幣96億元。

成為「2016世界設計之都」的臺北，將朝著「不斷提升的城市」的目標持續前進，讓我們一起拭目以待。

跟著《設計臺北》輕鬆逛設計・遊臺北

想知道關於臺北設計的人事時地物嗎？閱讀《ADAPTIVE CITY設計臺北》，讓你一次掌握臺北設計力！

2013年11月19日，國際工業設計社團協會正式宣布臺北成為2016世界設計之都，臺北能夠脫穎而出，除了評審委員們透過實地參訪，肯定臺北的設計實力之外，幕後重要的推手——臺北申辦2016世界設計之都國際投標書也居功厥偉，這是第一本完整盤點、記錄臺北設計能量的著作，也是當初申辦時讓評審留下深刻印象的利器。臺北市政府文化局特別將這本國際投標書的精彩內容編著成《ADAPTIVE CITY設計臺北》，讓愛好設計的民眾能一睹為快！

該書包括臺北的設計人、設計企業、城市設計、重要產品設計發展、設計空間、創意街區，像是每年超過20項具代表性的設計獎項、超過600項的文創活動、方圓15公里內完整的設計產業生態鏈等，皆有詳盡的介紹，完全展現臺北的生活美學與設計力！最特別的是，書後附有索引，搭配隨書詳細完整的文創設計地圖與羅列一整年臺北重要的設計活動，讓這本書好讀且實用！

想要更了解臺北設計能量、親近臺北設計，絕對不能錯過《ADAPTIVE CITY設計臺北》，帶著它穿梭悠遊臺北城市，你會有更驚喜的發現！有關該書相關資訊請上「臺北邁向2016世界設計之都」網站www.taipeidesign.org.tw查詢。

（許斌攝）

單車「騎」蹟

臺北獲自行車大會主辦權

文／黃重豪　攝影／劉佳雯

臺北市市長郝龍斌（中）與ECF主席Manfred Neun（右）及秘書長Bernhard Ensink（左）一同騎乘小小黃。

四通八達的自行車道、租借簡便的YouBike及熱情友善的市民，構成這座城市的樂活氛圍。三個月前，歐洲自行車聯盟（European Cyclists' Federation，簡稱 ECF）宣布臺北市為2016年全球自行車城市大會（Velo-city Global）舉辦城市，再次見證全體市民聯手打造的臺北「騎」蹟！

回顧去年十一月天，秋風正是溫婉，ECF主席Manfred Neun及秘書長Bernhard Ensink踩著輕盈的雙輪，順著市區馬路及新店溪徐徐前進，當天巧逢「臺灣自行車節——騎遇福爾摩沙」環島活動啟程，沿途單車客個個雄心壯志、蓄勢待發。

臺北市市長郝龍斌特別向兩位外賓解釋，「這是一年一度的例行活動，並不是刻意安排的。」Manfred Neun聽聞後笑說，「如果有這麼多巧合，大概平常就已經準備好了。」後來名單揭曉，臺北果然成為亞洲第一個舉辦自行車城市大會的城市！

谷底攀升　YouBike從挫敗到復興

得到肯定的背後，來自多年的努力，其中「小小黃」YouBike是一大功臣。但回溯其成長歷程，並非那麼順遂，民國98年臺北市在信義計畫區試辦公共自行車租賃系統，因為站點太少，借還不甚方便，使用率一直在谷底徘徊，承辦的巨大公司一度想打退堂鼓，退出經營團隊。

經過一番掙扎與思索，101年北市府重新為公共自行車掛上「微笑單車」名號，同時傾全力提高便利性。除了在各大捷運站廣設租借點外，也擴及重要景點及社區，更首度跨出臺北市，將觸角延伸到新店、汐止設站。另外為了行車安全，經營團隊不斷改善性能，一步步地推出全新車種。

營運至今，YouBike使用量已突破千萬人次，平均每輛車每日被

租借11到12次，「騎」蹟有目共睹，已經追上長期推動公共自行車的巴黎。

北市府還積極規劃YouBike旅遊路線，方便遊客乘著綠色運具親近富含人文及歷史氛圍的城市巷弄。如果將腳步跨出臺北市中心，則能沿著淡水河、基隆河、景美溪、新店溪、雙溪河濱自行車道御風而行。

自行車大會　最好的城市行銷

以自行車代步，不僅實踐個人的綠色生活，也構成一幅集體的城市風景。不過臺北市能成功爭取到2016年自行車城市大會主辦權，還得歸功於臺灣日漸蓬勃的自行車運動風氣。ECF就曾盛讚臺灣是一座自行車王國，「不但在自行車產業穩占全球領先地位，每年三月舉辦的臺北國際自行車展，也展現臺北延續全球自行車城市大會的能力。」

成立於1983年的ECF，是以推動自行車旅遊及保護環境為宗旨的非營利組織，總部設於比利時布魯塞爾。Velo-city自行車城市大會則是全球規模最大的自行車基礎建設諮商會議，每逢奇數年在歐洲城市舉行，偶數年在世界各大洲的主要城市，與會者包括經濟學者、衛生專家、自行車業者、旅遊業者、運輸部門官員等。

這項會議常為舉辦城市帶來許多正向影響力與效益，例如2013年在維也納舉行，吸引了超過50個國家及超過千名專業人士參與；2012年在溫哥華舉行，北市府為此大力建置長達400公里的自行車專用道；2010年哥本哈根在大會之後，成立丹麥自行車大使館，並躋身全球兩大自行車城市之一。

如今臺北市再度獲得大型國際會議的主辦權，對於城市行銷、產業促進都有莫大的幫助。不過，郝龍斌也強調，推廣綠色運具需要更多軟硬體條件的配合，今後仍將持續營造友善的騎乘環境，讓市民將YouBike當作短程及上下班的接駁工具，串起城市內移動的最後一哩路。

駐華使節騎乘YouBike，一同體驗臺北便利的綠色運具。

全國ONLY身障戶外跨年專區
無障礙廁所「好方便」

文／曾妮可　圖／臺北市政府社會局提供

2014年臺北最HIGH新年城跨年人潮正式突破百萬，除了現場熱情的歌迷外，還有超過百位的身障朋友在專屬的「愛心專區」內，享受歡樂氣氛。

「可不可以有一天看到煙火現場施放？」劉秀珠說。坐輪椅的她，因為行動不便，一直以來，只能透過電視轉播觀賞節慶煙火施放。當得知臺北市跨年晚會特別開放專區，提供身障朋友近距離欣賞台北101大樓煙火的機會，她隨即報名參加，而且一連參加了五個年頭，她說，「天氣再冷，只要喝上一杯現場提供的薑茶，全身就暖了起來！」

貼心的服務中，最受好評的是無障礙流動廁所的設置，解決了身障朋友出門最擔心的「方便」問題，每次上廁所還有服務人員在門口詢問是否需要協助，重要的是，身障朋友不用再憋尿，或是為了避免上廁所整晚不喝水，可以放心大口地飲用熱茶，溫暖了手腳更暖進心底。此外，市府還提供復康巴士到府接送服務，讓參加者快速、安全的抵達會場。

跨年晚會愛心專區已經連續設置七年，廣受全臺身障朋友喜愛，甚至有外縣市的身障朋友不遠千里共襄盛舉。想要參加的朋友，請於每年11、12月，密切留意臺北市政府社會局網站（www.bosa.tcg.gov.tw），一起到場感受臺北跨年晚會及煙火的震撼魅力。

原住民古文物特展
在臺北看見文化結晶

文／黃重豪　攝影／王能佑

描述八十年前慘烈戰役的電影《賽德克巴萊》中，莫那魯道起義前說道：「如果文明是要我們卑躬屈膝，那我就讓你們看見野蠻的驕傲！」霧社事件後，莫那魯道飲彈自盡，除了遺體被送到臺北帝大展示外，並未留下任何遺物。日前臺灣博物館整理文物，赫然發現帳冊上「貝珠踝飾」所有者的日文片假名，竟就是莫那魯道，意外成為他碧血英風的再次明證。

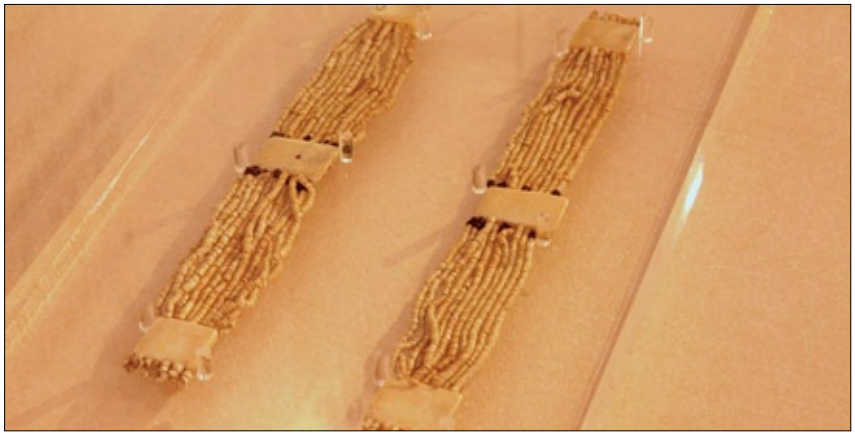
如今，這份飾品加上全臺原住民族共三十餘件古文物，即日起在凱達格蘭文化館展出。

珍貴文物訴說歷史故事

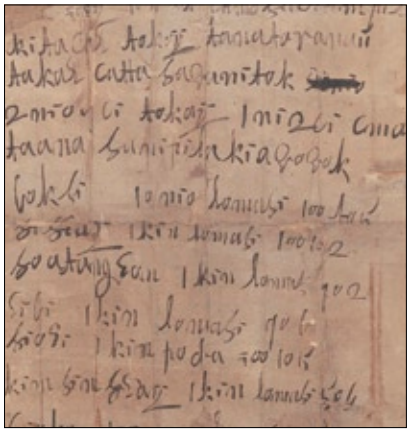
臺灣原住民各族的傳統文物十分豐富，不過隨著政權更迭及戰亂喧囂，紛紛脫離原先部落，流向日本、臺灣的博物館及私人收藏家，例如國立臺灣博物館、國立臺灣大學人類學博物館、中央研究院民族學研究所博物館、順益台灣原住民博物館、北投文物館等。

以貝珠踝飾而言，它是由白色硨磲貝珠、黑色玻璃珠及方形穿孔貝片串聯而成，只有馘首（出草）兩次以上的男性才有資格配戴於踝部，象徵勇士身分，而且還會隨戰功增加精緻度。

目前在凱達格蘭文化館展出的原住民族珍貴文物，值得前去一覽各族精華。



貝珠踝飾是當時由莫那魯道所售出，此次首度公開亮相。



俗稱「番仔契」的新港文書真跡。（圖／臺北市政府原住民族事務委員會提供）

1929年，日本佐久間財團積極蒐羅全臺古物，莫那魯道當時即以2日元出售他的貝珠踝飾。後來佐久間財團將所有收藏品移交臺灣總督府博物館，接著日本戰敗撤出，這些文物就留在今天的臺灣博物館。

除此之外，其他族群也都有屬於自己的故事。例如牛皮甲，是蘭嶼雅美族（Yami）與菲律賓巴丹島伊巴丹族（Ivatan）系出同源的證據。這兩個隔海而居的族群，不但語言相近，還擁有類似的有形、無形資產，如釣魚針鉤、巴丹山藥、巴丹刀、金銀瑪瑙、飛魚四刀切法、古謠等。尤其達悟族人喜歡用鞣製皮革製作盔甲、衣服、雨衣等，而巴丹島盛產黃牛皮、水牛皮，因此雅美族人每次出海，必定會從巴丹島帶牛皮回來。

從文書器物看各族精彩

還有西拉雅族的新港文書也彌足珍貴。荷蘭東印度公司在臺期間，傳教士為了傳教及推廣政務，不僅學習當地的新港語，也以羅馬拼音教導他們書寫自己的語言。當時原住民與漢人簽訂的土地契約，即以新港語寫成，俗稱「番仔契」，後世稱「新港文書」。目前，新港文書還有一百四十多件留存，年代最晚的是嘉慶十八年（1813年），距荷蘭人離臺已有一百五十餘年，顯示羅馬拼音影響西拉雅族甚久。

另外，凱達格蘭族用來盛酒的天然螺殼，稱作「螺碗」。十九世紀末日本學者伊能嘉矩至淡水考察時，曾看見平埔族人將糯米或番薯酒裝於螺碗裡，兩人互擁共杯而飲，透露出濃濃的分享及友好之意。而紋面用的敲槌、刺針棒、墨斗、墨葫、墨盒，見證了太魯閣族男子馘首、女子織布，成為「真正的人」的過程。排灣族的陶質公壺、母壺、陰陽壺，是嫁娶的聘禮、祭祀的名器，意義非凡。無袖短衣亦彰顯了巴則海族獨特的織藝。

這些珍貴文物長年分散在各地博物館，鮮少齊聚一堂向世人揭開面紗，臺北市的「在首都看見原住民經典：臺灣原住民族典藏精品聯展」即匯集了各族具重大工藝及歷史意義的古文物，空閒時分，不妨前去一探臺灣豐富而多元的族群文化。

▶在首都看見原住民經典：臺灣原住民族典藏精品聯展

時間：即日起至5／31（週二至週日09:00～17:00；週一及國定假日休館）

地點：凱達格蘭文化館地下1樓藝文展示廳（中山路3-1號）

電話：2898-6500

全球僅存的雅美族牛皮甲，十分珍貴。

陶壺被稱為排灣族三寶之一，可象徵身分地位或做為聘禮。

捷運圓仔列車內外充滿了圓仔及動物園其他動物的Q版圖案，大人小孩都愛。

捷運車廂內彩繪用色繽紛，把歡笑散播給每一位乘客。

臺北熊好玩！

文／林瑋庭　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

大貓熊寶寶圓仔一出生就是全國焦點，從公布圓仔透著粉紅色肌膚的新生照片、網路直播到開放見客，大家透過報章雜誌、網路、電視親眼看她一瞑大一寸的過程，細心呵護著這位臺北的女兒。

現在圓仔身影遍及許多角落，坐公車、搭捷運、看展覽都可看到她可愛的身影，隨時都能「萌」受療癒。

圓仔車廂通勤相伴

圓仔公開亮相滿一週後，捷運文湖線的「圓仔列車」首度上路，平均每天有10至12班。列車內外充滿了圓仔與動物園其他動物的繪圖設計，像是臺灣黑熊、梅花鹿及穿山甲等臺灣保育類野生動物，最特別的是車椅貼上了3D立體透視貼紙，坐在椅子上，只要抓到合適的角度，就可以拍下與圓仔共同搭車或是拍拍圓仔頭的互動相片，把歡笑一路延伸到看見圓仔的那一瞬間。

此外，臺北市公車307路線去年底有30輛圓仔主題三門式低地板公車加入服務行列，公車由內到外都有圓仔的彩繪，車身共有5種款式，像是圓仔騎YouBike、圓仔漫步竹林與山洞、圓仔搭公車等，車內從地板、天花板及車內

大佳河濱公園的巨型3D壁畫，由不同角度看都有栩栩如生的立體效果。（高讚賢攝）

圓仔公車的地板、天花板、側板滿是圓仔圖樣。（圖／臺北市公共運輸處提供）

剛上路的圓仔主題三門低地板公車，外型共有5款設計，十足吸睛。（圖／臺北市公共運輸處提供）

側板，都是滿滿圓仔圖樣，地板貼紙特地選用抗刮防滑材質，可愛又不失功能性，連扶手拉桿也漆成竹子模樣。

這幾輛低地板公車是全國首創的三門設計，每個門旁邊皆配置悠遊卡機，可以減少乘客上下車耗費的時間，加上低地板設計讓老人、孕婦、身心障礙者及小朋友上下車更加容易。

在小巨蛋附近上班的林小姐搭過3次圓仔公車，她說：「等公車時會先尋找圓仔公車，也會記下每次搭乘的圖案，希望能早日把5款公車坐過一輪。」「蒐集」圓仔公車儼然成為她上班途中的樂趣了！

圓仔家族河濱公園現身

圓仔一家悄悄現身大佳河濱公園，原來這是由3D藝術家蘇家賢創作的3D貓熊壁畫。整片河堤圍牆，高5.3公尺、寬12公尺。由不同角度看，都有栩栩如生的立體效果，許多參觀者拿起相機，發揮創意，像是拉著竹子或是拿著奶瓶餵圓仔，拍出各種有趣的互動照片。

3D貓熊即日起在大佳河濱公園展出，24小時都看得到貓熊圓仔一家人，拍完趣味合照後別急著走，近來公園內種植了大片的花海，以四季海棠、一串紅、鼠尾草、薰衣草、情人菊排出城堡、蝴蝶、花朵圖騰，加上特定區域開放四輪車騎乘，一家人騎四輪車共賞花海，猶如置身童話世界中，夢幻無比。

1600貓熊世界之旅——臺北　貓熊裝置藝術展　關懷瀕臨絕種動物

在國際間巡迴擁有高人氣的紙貓熊展將於2月28日至3月9日於臺北市政府市民廣場、3月14日至3月30日於兩廳院藝文廣場亮相，展出時間為上午9時至下午9時。該展是由法國藝術家Paulo Grangeon和世界自然基金會合作，創作時以廢紙做為材料，並以漿糊塑形，隻隻純手工製作。藉由裝置藝術活動，傳達世界上貓熊僅存的數量不多，喚起大眾多加關懷瀕臨絕種動物。

此次「1600貓熊世界之旅——臺北」更注入本土元素，除了展出1,600隻貓熊之外，臺北站新增200隻紙雕臺灣黑熊一起亮相。為此，Paulo Grangeon在1月特地拜訪臺北市立動物園與臺灣黑熊「黑糖」見面，親身觀察臺灣黑熊的姿態，還拿起平板電腦捕捉黑糖各種姿勢與身形，黑糖當天彷彿知道貴客來訪，有如專業模特兒般頻頻變換姿勢，期間不忘停格供大家拍照。成果將在2月底展出，有興趣的民眾不要錯過囉！

圓仔的可愛身影隨處都可看見，無論是通勤、休閒或是看展，在我們因她的超萌身影獲得放鬆療癒之餘，也別忘了加入保育工作。

Paulo Grangeon正專注描繪臺灣黑熊的神韻及特徵。

在網路預見臺北 .taipei 網路門牌上路

文／林廷鴻　攝影／王能佑

從今年開始，臺北在網路世界即將擁有全新身分！

去年11月臺北市政府向「網路名稱與號碼指配組織（ICANN）」提出的「.taipei」頂級網域申請案通過評估，預計今年將取得「.taipei」的營運及管理權利。過不久，民眾只要提出申請，即可使用「.taipei」名稱在全球網路暢行無阻。

一般民眾可從網址，輕易看出品牌的地理關聯性，所以品牌A以「A.taipei」的網址，可輕易使民眾知道這品牌與臺北有關。因此，未來使用「.taipei」網域的使用者都有可能帶動潛藏的行銷效應，擴大網路行銷的效益，包括產業、個人文創行銷、政府公共服務等，都能從專屬域名中提高附加價值。

讓世界看見你　個別化網域效益

舉例來說，許多國內廠商擁有國際品牌，如目前華碩電腦官網是www.asus.com/tw，未來該品牌網址若改為asus.taipei，全球網路使用者可輕易辨識ASUS品牌與Taipei的在地關聯性，將可幫助企業的網路品牌識別，也深化ASUS的品牌在地性。對此，華碩雲端總經理吳漢章在臺北通過ICANN評估記者會上提到，雲端服務結合在地生活是目前的科技發展趨勢，經由「.taipei」的城市頂級網域名稱，可以深化業者各項服務的在地印象。

此外，「.taipei」帶來的好處也可增加臺北在網際網路的露出機會，是推廣城市行銷的重要利器。以目前各界努力推動的會展產業來說，臺北舉辦的各種國際性展覽官網使用專屬頂級網域，不僅是提升本地的世界能見度，更有機會進一步帶動城市觀光產業。

城市意象推廣　成為世界公民

對許多人來說，臺北的在地印象將透過專屬網域在網路世界中被看見。因為臺北不僅僅是世界的城市，也是臺灣的首善之都，

臺北市市長郝龍斌手持的「.taipei」將是推廣城市行銷的利器。（劉佳雯攝）

從今年開始，「.taipei」將可在網路世界暢行無阻。

這裡匯聚著多元文化，住著來自世界各地的人們，如同紐約、倫敦、巴黎，臺北已經是一個代表華人世界的品牌，香港不可能是臺北、上海也無法取代臺北，因為臺北是住民共同的記憶，也是臺北在世界所烙印的品牌印象，而「.taipei」標示出臺北的無可取代與獨特性。

台北101發言人劉家豪在評估記者會上說，台北101向來以推廣臺北的國際印象為目標，藉由「.taipei」城市形象清晰的網址名稱，將有助於行銷推廣。而「.taipei」使台北101的地理座標更一目了然，兩者相得益彰。

「.taipei」的幕後功臣

「臺北市是國內唯一申請頂級網域的地方政府。」當初承接這項任務的市府資訊局研究員麥浩銘這樣說道。他回想2012年在ICANN開放申請網域名稱消息一傳出，市府即著手研議，各界也同時鼓勵臺北市爭取「.taipei」，市府廣徵專家及相關業者意見，評估地方政府申請頂級網路域名的優劣性，認為代表臺北的指標不能以商業利益為唯一考量，因此決定克服困難提出申請。

2013年8月24日ICANN宣布「.taipei」申請案進入延伸評估，同年11月23日申請案通過評估，麥浩銘說：「所有的努力正是等待這一刻的到來。」

臺北，作為世界的城市，曾經到過、住過、聽過，對這塊土地有過深刻記憶的人，「.taipei」已是地理上的臺北，也是人們心中的臺北，更意味著未來臺北蘊涵的能量將透過專屬頂級網域重新定義這個城市在政治、經濟、社會、文化、藝術與科技的內涵，不單單串起地域元素與世界想像的連結，也深化了服務使用者與品牌識別間的親密度。

樹木銀行 為樹木找到好人家

圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供

文／曾妮可　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

隨著城市發展，臺北市內有許多工程正在施工中，也有許多樹木需要移離工程基地，那這些老樹「樹」落誰家呢？臺北市在民國92年9月設置的「樹木銀行」正默默為老樹的保育盡份心力，不僅擔負起樹木的「出納」工作，還扮演「月下老人」，為樹木媒合好人家。

根據臺北市政府工務局公園路燈工程管理處的資料指出，北市的樹木銀行共有兩處，分別在士林區183綠地及內湖區羊稠國小保留地，目前還有近五百棵樹木可供利用。未來隨著羊稠國小保留地歸還原單位，新的樹木銀行將於三月起改設於北投區錫安巷旁秀山國小預定地，繼續為城市綠美化努力。

城市樹木存摺　老樹適得其所

如同去銀行存錢一般，樹木銀行也可以將樹木「存放」在某一區域內，在「臨時假植區」中，可以看到從工程基地移過來的樹木，矗立在假植區內，靜待需要樹木的單位向銀行申請，這區也是各界綠美化所需大型植栽的供應來源。

而在「協調定植區」的服務中，樹木銀行發揮了最大的功用——媒合需要樹木的地方，將樹木移至新場地。以去年甫通車的捷運信義線為例，樹木銀行就從工程基地媒介了二千多株樹木到新家。十年來總計樹木銀行媒介了六千多株樹木，為美化市容及維護老樹默默努力。

曾是公園處園藝工程隊隊長、現為陽明山公園管理所主任高民典回憶，花博時期，場館大興土木時，曾移出了一千多株樹木，但由於建造場館的時間較長，樹木已適應新的環境，所以就不考慮種回原地，而是以另尋他處作

為定居地點為目標，足見樹木銀行不但「有教無類」，還會因「材」施教，讓樹木各得其所。

換言之，樹木銀行主要以媒合各界需要移出或移入樹木的「協調」為任務，畢竟樹木銀行空間有限，假植區種植數量也有限，希望藉此為樹找到新家，減少樹木「旅途勞頓」搬運的次數，以提升存活率。

為樹搬新家　悉心照料

目前負責維護樹木銀行的公園處股長陳明川說，每種樹木有其特性，為確保樹木移植後能存活下來，移植前均需考慮季節及氣候等自然環境因素，事前也要適度修剪枝葉及仔細斷根，尤其是斷根作業，必須小心仔細處理，因為這就像樹的命根子般，若不小心失手，樹就會慢慢枯死。

為提升二次移植的成功率，需要移植的樹會置入特製的花盆容器或不織布袋子裡，方便搬運。他印象裡，曾有棵大樹的底部相當寬，需要2.5平方公尺的容器才能搬運，再經悉心照料，才能恢復優美樹形。如今這棵大樹也已落腳前身為山豬窟垃圾衛生掩埋場的「山水綠生態公園」，有了美滿歸宿。

一般人以為「樹」大就是美，有趣的是，越茂密的大樹在地狹人稠的臺北市也可能乏人問津，主要是因為學校或公園沒有空間容納，像是榕樹需要較大的空間種植，因此需要更長時間的媒合，才能為它找到好人家。所以如何針對各樹種因材施教，給予適當的肥料及養分，並控制生長狀況，也是一門大學問。

樹木是城市的綠色居民，堅守崗位努力地淨化空氣、涵養水土，而樹木銀行不僅為流浪的樹木找到新家，成為樹木生命旅程的中繼站，也為環境綠美化做出奉獻，健全都市自然生態文化。

樹木銀行是樹木生命旅程的中繼站，並且扮演媒合角色，讓銀行裡的樹木各得其所。

隨著捷運信義線通車，行道樹陸續植回，信義路未來將成為新的林蔭大道。

前身為南港垃圾掩埋場的「山水綠公園」，從樹木銀行移植了多棵樹木而更顯綠意盎然。

德蓓之家的孩子互相照顧，同心協力，是以愛相扶持的一家人。（圖／天主教善牧基金會提供）

投注希望　拓展愛

公益彩券盈餘分配基金小故事

文／劉子立　攝影／高讚賢

新年新氣象，很多人會趁福至春臨之時到各個投注站試試手氣，不論是刮刮樂，還是威力彩，都讓人覺得「一券在手，希望無窮」。但是一紙換來的小小希望，卻能拓展成大大愛心。

據臺北市政府社會局統計資料，102年度公益彩券盈餘分配基金已挹注超過3億元於民間團體及個人，受益對象除了低收入戶、高齡長者、新移民、遊民，還包括身心障礙者、兒童少年及婦女等，讓溫情滿人間。

精神障礙朋友　一個都不能少

小力從醫院出院後，來到真福之家。在這裡，每位精神障礙朋友都是「會員」，每個人都有平等參與的機會，大家同心協力完成會所裡的工作。認領工作時，小力選擇製作午餐，和大家一起洗菜、煮飯的過程中，他的心有了踏實感，也能夠靜下心來規劃未來。

真福之家的會員不會因為疾病診斷而受到差別待遇，每個人依自己的需要，選擇想要參與的工作。寶琳擅長文書處理，便負責會所的行政作業，協助會所的運作，她也因而有了被需要的感覺。

精神障礙朋友往往因為病情，在就業、社交及日常生活適應上發生困難。由臺北市政府社會局委託伊甸基金會辦理的「精神障礙者會所——真福之家」沒有治療、沒有課程、沒有職業訓練，會員和工作人員彼此緊密互助，讓精神障礙朋友找到生活目標，發現適合自己的角色與位置，重拾自信，邁向自立生活之路。

真福之家主辦的藝文成果展，讓大眾看見精神障礙朋友才華洋溢的一面。（圖／財團法人伊甸社會福利基金會提供）

文山親子館的活動空間寬敞，教具多元豐富，孩子們可以自由自在地盡情探索。

受創孩子的避風港

一個住在德蓓團體家庭的孩子說：「我想要一直住在這裡……」，聽起來讓人鼻酸，但也曉得了孩子對「家」的渴望。由北市府社會局委託天主教善牧基金會辦理的「德蓓之家」是個很特別的家，家庭成員有體貼的小姊姊，也有活潑的弟弟妹妹。這個家有兩個任務，一個任務是提供安全、穩定且溫暖的住所，讓需要被保護的手足不需因為安置機構或寄養家庭的限制，而被迫分開；另一個任務是，輔導安置服務結束後的少女，培養她們穩定生活和提升獨立生活的能力。

這些孩子受到24小時全年無休精緻小型的家庭式安置輔導服務，培養良好的生活關係及彼此照顧。讓身心受創的孩子們能夠在安全且充滿愛的環境裡，修復創傷，共同創造生命中的正向經驗。

孩子　我要你快樂長大

在公益彩券盈餘分配基金的協助下，文山親子館暨托嬰中心於民國102年正式開幕，使得臺北市一區一托嬰中心及親子館的目標更往前邁進，造福更多家庭。

托嬰中心的服務對象是0至2歲的嬰幼兒，在遊戲中學習與生活，提供嬰幼兒自由探索的機會。完善的課程規劃和良好的照顧，讓父母親們都能夠放心工作。

文山親子館館內空間規劃分為0至3歲感覺統合區、3至6歲建構區、舞臺扮演區、繪本區，還有手創區。親子館在空間設計、教具陳設上，提供孩子不同感官的刺激，不但增進其身體的各項發展，也激發他們探索世界的好奇心。

原本害羞、不太敢與人接觸的小鳳時常和阿公、姨婆及年紀相仿的安安一起到文山親子館玩，在館內老師的帶領下，現在已經可以開心和大家揮手說再見了。而紜紜平時都由阿嬤帶她到親子館玩，紜紜的爸爸第一次陪她來，覺得親子館像是孩子的遊樂王國，玩樂、學習都兼顧。

文山親子館規劃許多活動，不論是玩創意的DIY活動，還是專門提供給家長的親職教養諮詢、發展諮詢服務，都讓父母和孩子一起快樂成長。此外，還舉辦外展活動，將教具、玩具、繪本和手創DIY活動帶入文山區各鄰里，讓無法親臨親子館的家庭也能享受到豐富資源。

透過公益彩券盈餘運用，精神障礙朋友獲得無可比擬的成就感；無家可歸的孩子，擁有溫暖難忘的生活；忙碌的家長，找到放心讓孩子成長的地方。這些都是因為大家對公益彩券的支持，才能讓愛心源源不絕，無限延伸。

▶臺北市文山親子館暨托嬰中心

地址：木柵路1段177號2樓

電話：

2236-5186、2236-5286（親子館）

2236-1388、2236-5596（托嬰中心）

文山親子館舒適的繪本區讓孩子快樂閱讀。

熊寶寶家族集合囉！

文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

1 大貓熊館A展場是圓仔的新遊樂場，這裡有好多玩具，可以和媽媽圓圓一起開心玩樂，但圓仔總是玩不了多久，就不支倒地呼呼大睡了！

還記得，小時候總抱著一隻熊寶寶玩偶，走到哪、玩到哪，陪伴許多人走過美好的童年時光，或許因為如此，熊熊動物一直深受大小朋友喜愛。活蹦亂跳的大貓熊圓仔正式亮相後，許多人高興大喊：「終於可以見到圓仔了。」除了圓仔，民國102年臺北市立動物園也添了幾隻熊寶寶，一起來看看牠們超萌的Q模樣吧！

2 長鼻浣熊有著長長微翹的鼻子，嗅覺很靈敏，102年3月媽媽「浣心」生了五隻熊寶寶，照片是兩個月大時的模樣，是不是很卡哇伊呀！

3 102年動物園添了三隻無尾熊寶寶，小時候躲在媽媽的育兒袋裡，偶爾探出頭來看看外面的世界，已經離開育兒袋的小無尾熊寶寶，喜歡在展場裡跑來跑去、在媽媽背上玩耍，或者和媽媽抱在一起睡覺，歡樂又甜蜜。

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 圓仔喜歡玩什麼玩具呢？

A 「我是個好奇寶寶，任何新奇的東西都覺得好好玩！」

我是個愛睡覺的小寶寶，醒來最期待的就是喝ㄋㄟ ㄋㄟ，還有在媽咪身上爬上爬下、咬來咬去。在我四個多月大時，房間裡亮亮的飲水盆是我的第一個玩具，抱著它冰冰涼涼的好舒服，還可以塞進水盆裡跟媽咪玩躲貓貓。

天氣好時我喜歡去戶外遊樂園玩，那裡有木頭搭建的棲架可以學爬樹，晃來晃去的浮球、藍色塑膠桶做成的搖床，也都好有趣，那些全是保育員叔叔阿姨為我量身打造的，看我，玩得全身都是泥巴，快變成小灰熊了呢！

方方大大的「阿給」是最近常玩的玩具，聽媽咪說，裡面是一顆QQ軟軟的韻律球，我好喜歡抱著它滾來滾去，雖然常跌倒，但真的超好玩。

從我滿六個月大開始，白天會在A展場玩，媽咪說，因為我的個子小，所以在原有的棲架上新增了斜木，讓我能夠自由的上下活動。哇，有紅蘿蔔耶，我也要學媽咪啃紅蘿蔔，咬一咬再把渣渣吐出來，這也是我常玩的遊戲喲！

Q 圓仔相當於人的幾歲呢？

A 「媽咪說，女生的年齡是永遠的祕密喲！」

陳玉燕阿姨說，人的年齡差不多是大貓熊的3至4倍，我現在7個多月大，差不多是人類寶寶的……喔喔～我還沒有學數學，算不出來耶，陳玉燕阿姨換算後說，大約是2至2歲半。

你知道嗎？大貓熊的生長階段分為幼年、亞成年及成年期，我現在是幼年寶寶，等到一歲半左右斷奶後，就會進入亞成年期，這個時期大約從1歲半到4至7歲，正好是爸爸媽媽4歲多來臺北時的年紀耶！有人問，大貓熊的平均壽命是幾歲？媽咪說大約20至30歲，那是好久好久以後的事……，先不去想那麼遠的事，我要去玩耍囉！

歡迎加入A計畫

圓仔和圓圓期待在大貓熊館A展場與大家見面，喜愛圓仔的朋友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.taipei.gov.tw

花漾之春 臺北花開了

文／潘逸凡　攝影／王能佑

一月即展露笑顏的寒櫻，吸引許多人搶頭香前往「獼豔」。（許斌攝）

二月的臺北，氣溫微寒，還不到春暖花開的此時，陽明山的櫻花早已換上粉嫩新裝，輕盈現身，為整座城市捎來一絲春意。隨著春天的腳步越來越近，天氣日趨暖和，山下的花兒陸續綻放，不必遠行，在臺北市區及近郊，同樣有櫻可賞、有花可看。

陽明山花季　繽紛登場

1月10日，臺北陰雨綿綿，氣溫驟降至11度，這天，「花鐘達人」魏如岩一早前往陽明山，為的是將陽明公園花鐘旁已損壞、生鏽的喇叭腳柱，更換成不鏽鋼材質，天候狀況如此不佳，不能改日嗎？他簡單回了一句：「風雨無阻！」

八十多歲的魏如岩，照顧陽明山花鐘已近二十年，身為「2014陽明山花季」主題人物的他謙虛地說：「其實沒特別做什麼。」但花鐘要走得準，故障了要有人懂得維修，全靠認養花鐘30年的臺北市西北國際獅子會及魏如岩義務幫忙，他說，陽明山的溼氣與溫泉硫磺易造成金屬損壞，因此保持花鐘正常運作是第一要

務，除了要經常巡視，若遇到馬達壞了等情況，則要出動吊車將花鐘吊起，才能進行拆卸與維修。早期從事機電工程的魏如岩是機械專家，他笑著說，他負責開「藥單」，把零件規格提供給出資維修的西北獅子會，陽明公園的精神象徵——花鐘，憑藉著魏如岩與志工們的熱情與專業，才能分秒不差為遊客精準報時。

前往陽明山親近自然、賞櫻觀花時，不妨在這座由志工合力維護的花鐘前多停留一會，即日起至3月9日「2014陽明山花季」期間，花鐘廣場前展出臺灣知名藝術家吳炫三的地景藝術作品，2月22日至3月9日的例假日上午，則有音樂、舞蹈等演出活動。此外，陽明公園辛亥光復樓可觀賞黃宏文生態攝影展，2月8日至28日推出旅法新銳藝術家張鳳珠藝展，豐富的藝文展演，為陽明山花季增添濃濃的藝文氣息。

上陽明山賞櫻時，不妨在陽明公園花鐘前多逗留一會，觀賞各式各樣的藝文展演活動。

走入山林　嬌嫩櫻花搖曳生姿

賞櫻，是陽明山花季的重頭戲，早在一月下旬，平菁街42巷的寒櫻已展露笑顏，吸引不少愛花人士專程遠道而來靜賞櫻花的優美之姿，寒櫻花期雖只到二月上旬，就足以讓搶頭香前往「獵豔」的人感動不已。緊接著八重櫻於凱旋綠地、中國麗緻大飯店、前山公園、陽明公園花鐘廣場等地花開齊放至二月中旬，陽明山一片花海，繽紛熱鬧。

至於臺灣原生的山櫻花，不讓寒櫻、八重櫻專美於前，花卉試驗中心、東昇路沿線等地的早生山櫻自一月下旬至二月上旬搶先開花，陽明山公園櫻花林區的山櫻花分早、中、晚三群，陸續盛開至三月中旬，此時，還可欣賞楓香初展嫩綠的新葉，而賞櫻熱門地北投復興三路的櫻花隧道可遠眺北投，大約從二月中旬至下旬，山櫻花絢麗可人的模樣等你一親芳澤。

暖和的三月更適合走入山林，不妨與昭和櫻、吉野櫻來場浪漫

永靜公園櫻花滿園，在市區就能「近距離」賞櫻。（高讚賢攝）

春暖花開的季節，不妨走入山林與吉野櫻來場浪漫邂逅。（約瑟攝）

邂逅！粉嫩嫩的昭和櫻自二月下旬至三月上旬嫣然綻放，吉野櫻則在三月上旬至下旬盛開。對充滿日式風情的吉野櫻情有獨鍾的楊小姐，與往年一樣，無論豔陽晴日或綿綿陰雨，週週上陽明山賞櫻，像花卉試驗中心有昭和櫻、吉野櫻以及茶花，陽明公園噴水池旁可欣賞昭和櫻、服務中心旁則有吉野櫻，全是搭乘公車即可抵達的景點，不僅交通便利，時機對了，更可一次欣賞昭和櫻與吉野櫻爭奇鬥艷的美景。此外，除了在東昇路沿線、東方寺、湖山綠地等可欣賞到吉野櫻，湖山路沿線更有4萬多株杜鵑，三月百花齊放的壯麗景致，讓人捨不得眨眼。

市區花況　精彩萬分

若不想跑太遠，在臺北市或近郊，花況同樣精彩。

大佳河濱公園向來以親子、親水為主題，去年臺北市政府工務局水利工程處於8號水門附近，種植了充滿夢幻童趣的城堡、蝴蝶等圖騰花海，總面積近9千平方公尺，在告別冬日、迎接春日的二月，大片草花的繽紛景致，必能讓來此騎自行車、玩沙、溜滑梯的大小朋友，眼睛為之一亮。

以櫻花出名的永靜公園，在前里長何喜雄的規劃下，每年二、三月櫻花滿園，小小的鄰里公園常有新人特地前來拍攝婚紗照，資深志工李謀瑀在何里長過世後，便與志工們扛下照料櫻花的責任，要讓永靜公園的櫻花繼續綻放。

櫻花的故事不只如此，大學公園裡有6棵山櫻花，大學里里長高羅美惠說，十幾年前，老里長一心要讓年長的里民不必千里迢迢上山，在住家旁就能賞櫻。當年，因為預算吃緊，山櫻花較為便宜，高羅美惠夫婦倆親赴陽明山買櫻花，老闆聽聞老里長的理念後，便阿莎力主動打折，讓高羅美惠深受感動。吉利公園有一片倚著矮牆種植的櫻花林，立農里里長潘建榮說，十多年前牆邊全是榕樹，但榕樹竄根易破壞圍牆，若傾倒則可能壓壞民宅，便全數換成櫻花，保護里民安全的同時，臺北市也多了一處賞櫻景點。

此外，在優雅的富錦街一帶，富錦一、二、三號公園及新中公園也都有櫻花可賞，自小務農的東榮里里長鄭玉梅凡事親力親為，將四座公園打理得井然有序，富錦街一片綠意盎然，里民林紀彥看在眼裡十分感動，便捐贈兩百多株茶花種植於新中公園內，茶花開花的早，趕在二月中旬或許仍有機會目睹茶花唯美的模樣。再往西走，民有二號公園在民有里里長江永華及志工的悉心呵護下花團錦簇，如同花園般繽紛，江永華自信地說，四季皆有花可以觀賞。

臺北，花開了，不妨找個好天氣出門賞花，與陽明山櫻花與市區的花兒，一同向美好的冬日告別，迎接春天的到來吧！

▶相關資訊

●2014陽明山花季

時間：即日起～3／9

網址：www.2014yms.com.tw

FB粉絲團：www.facebook.com/ymsflower

●臺北新花漾

網址：flowers.taipei.gov.tw

臺北賞花情報

行政區	地點	花種	數量與開花預報	位置
北投區	復興三路（上清宮步道）	山櫻花	約200株 二月上旬至下旬（即日起～2/20）	復興三路212號至白宮山莊間
北投區	陽明公園櫻花林區	山櫻花 昭和櫻 吉野櫻	約800株 一月上旬至三月中旬（即日起～3/15） 約50株 二月下旬至三月上旬（2/25～3/10） 約12株 三月上旬至中旬（3/1～3/12）	湖山路2段26號（山櫻花與吉野櫻於服務中心旁、昭和櫻於噴水池旁）
北投區	湖山綠地	吉野櫻	約300株 三月上旬至中旬（3/1～3/12）	湖山路1段人車分道口附近
北投區	吉利公園	杜鵑花 四季草花	約350株 有天使花等約3,250株	吉利街179號旁
士林區	花卉試驗中心	昭和櫻 吉野櫻	約80株 二月下旬至三月上旬（2/25～3/10） 約60株 三月上旬至中旬（3/3～3/15）	仰德大道4段175巷32號
大安區	大學公園	山櫻花	約6株 二月中旬至下旬（2/16～2/28）	辛亥路1段溫州街口
大安區	龍陣二號公園	山櫻花	約15株 二月下旬至三月上旬（2/24～3/10）	瑞安街61號
文山區	興隆路2段	山櫻花	約80株 二月下旬至三月上旬（2/20~3/6）	興隆路2段220巷53弄
文山區	小坑一號公園	山櫻花	約150株 二月中旬至下旬（2/15～2/28）	萬壽路75巷對面
中正區	二二八和平公園	山櫻花	約38株 二月中旬至下旬（即日起～2/28）	凱達格蘭大道3號
中正區	中正紀念堂	山櫻花	約68株 二月上旬至下旬（即日起～2/28）	中山南路21號
中正區	牯嶺公園	山櫻花	約31株 二月中旬至下旬（2/18～2/28）	牯嶺街141號前
中山區	大佳河濱公園	四季草花	面積約為3,391平方公尺	大佳河濱公園
中山區	永靜公園	八重櫻	約22株 二月中旬至下旬（2/15～2/28）	中山北路2段128巷內
松山區	民有三號公園	山櫻花	約9株 二月中旬至下旬（2/14～2/27）	民生東路3段127巷14號前
松山區	民有二號公園	山櫻花	約5株 二月下旬至三月上旬（2/24～3/10）	民生東路3段113巷14號前
松山區	新中公園	茶花	約200株 即日起至二月中旬	新中街、富錦街口
信義區	虎林公園	山櫻花	約8株 二月下旬至三月上旬（2/24～3/10）	松德路300號松德大樓旁
內湖區	碧湖公園	山櫻花	約119株 二月中旬至下旬（2/17～2/28）	捷運文德站，由文德路101巷進入約100公尺
南港區	東陽公園	山櫻花	約40株 二月中旬至下旬（即日起～2/22）	重陽路187巷旁
萬華區	青年公園	山櫻花	約48株 二月中旬至下旬（2/16～2/28）	水源路199號
大同區	臺北市孔廟	山櫻花	約3株 二月中旬至下旬（2/18～2/28）	大龍街275號

資料來源：臺北新花漾網站，以上賞花情報請以臺北新花漾網站公布為準。

年度盛事

臺北燈節歷久彌新

文／廖雅琴　圖／臺北市政府民政局提供

過完農曆新年，最適合延續年節氣氛、闔家同歡的活動莫過於提燈籠、賞花燈去！一年一度，臺北燈節總吸引來自各地的遊客，欣賞推陳出新的創意主燈秀、走逛各大燈區，相機「喀嚓喀嚓」聲不斷，成為年節記憶不可或缺的一部分。

2014年燈節　一馬當先　萬馬奔騰

2014年，臺北燈節第二度在花博公園熱鬧登場，打造飛躍阿駿劇場、幸福臺北燈海、夢幻國度燈區、駿馬遊蹤燈區、懷舊童玩燈區、圓山公園及美術公園地景燈區等共13個燈區，並以值年生肖「馬」為主題，讓經常遨遊天際、承載夢想的動物「馬」，為大家帶來一個不一樣的新年感受。

像是融合了古今中外有關馬的歷史傳說、神話與愛情故事的「飛躍阿駿劇場」，利用最新擴增實境技術，讓賞燈民眾與主燈裡的馬兒互動，並與主題畫面合影，成為獨一無二的專屬畫面，趣味十足。

而充滿厓仔標、陀螺、風箏、踢毽子、跳房子、筷子槍、果實陀螺等「懷舊童玩燈區」，讓賞燈的大朋友能夠穿越時空，重溫最歡樂的兒時記憶。

另外，像是「駿馬遊蹤燈區」則藉由傳統的燈飾裝置，呈現駿馬色彩斑斕、騰雲駕霧、夜行萬里與展翅翱翔的姿態，彷彿走出傳統國畫之中，和大家共遊花博公園。

年節特色回顧　創意推新

臺北燈節雖是每年舉辦的活動，但每一年，主辦單位臺北市政府都挖空心思，想出新花樣，希望帶給民眾嶄新的體驗及感受。像是2009的「牛」年，便結合同年的臺北聽障奧運，讓實主燈「哞哞」，穿著跆拳道服，與聽障奧運的吉祥物「蛙兒」，一起在大稻埕唐山帆船、陽明山花鐘及竹子湖海芋的圍繞下，展現臺北活力。

2010年的「虎」年，主燈為一手翹著大拇指比讚、一手捧著種子芽比的俏皮福氣虎Hoki，主燈秀開始時，首創近40公尺的水幕，結合彩色雷射逆光做全彩雷射動畫演出，運用動態水舞噴頭結合彩色火焰，配合節奏和水舞

一年一度的臺北燈節，照亮臺北夜空，歡騰你我的心。

於四周噴發，營造「水火共舞」的意象，另外結合了同年的花卉博覽會，站在主燈座下風處約8至10公尺的遊客，還可以聞到鬱金香、蘭花、百合、向日葵等香味，無疑是視覺、聽覺、嗅覺的三重感官享受。

自1997年臺北燈節開辦以來，展出場地多以在中正紀念堂、國父紀念館、市民廣場等處為主，2013年的燈節則首度移師花博公園圓山、美術園區，運用公園地景特色，打造煥然一新的燈節感官享受，主燈「虛擬劇場」利用3D投影技術讓直徑9公尺、長18公尺的超大型卡通「蛇斑斑」栩栩如生，一雙大眼相當可愛，底座則走環保風，由1萬6,888個廢棄塑膠瓶打造，色彩繽紛又兼顧環保。另外，2013臺北燈節也首度於中山北路平面道路及捷運站沿線公園推出唯美浪漫、具有深刻城市意象的幸福燈海，讓人眼睛為之一亮。

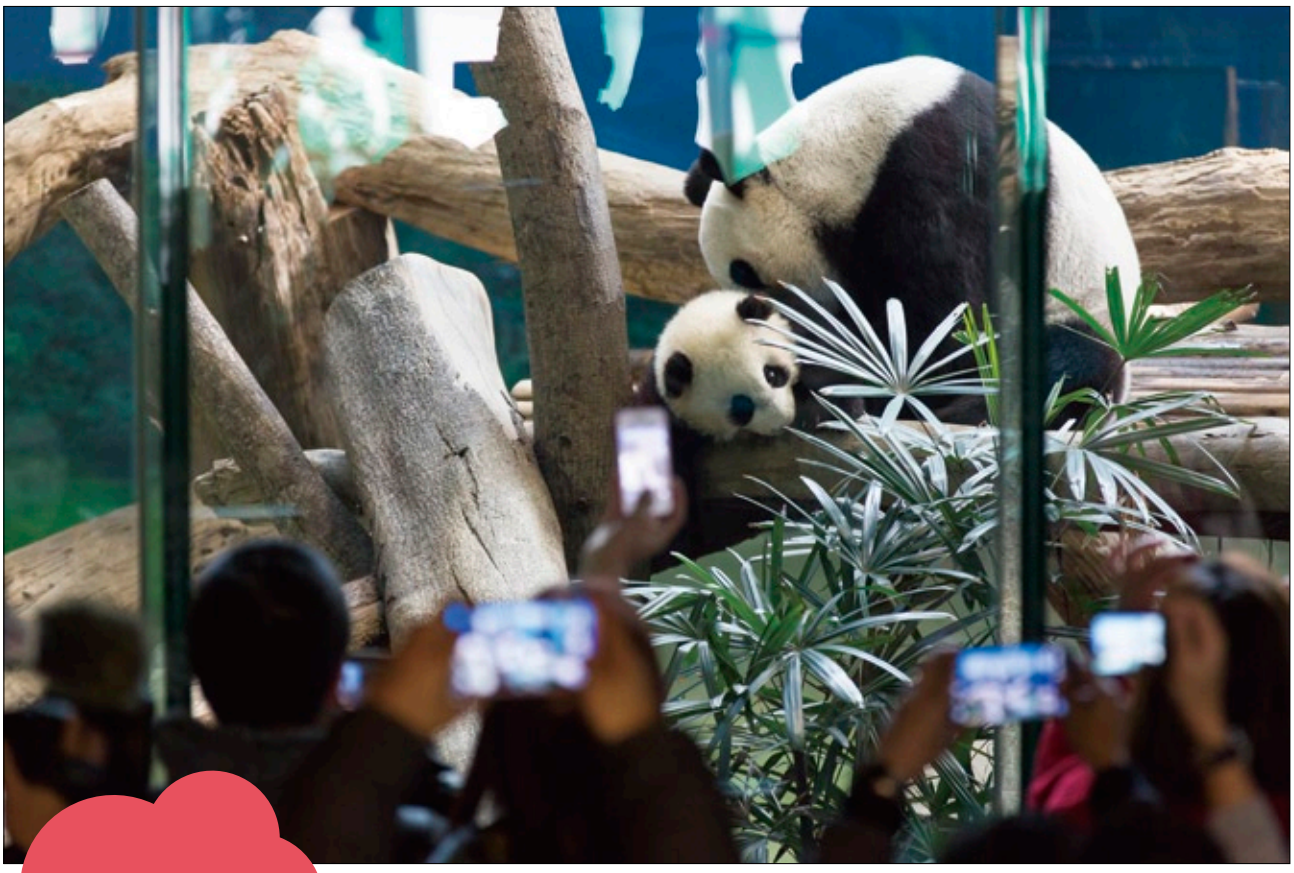
每一年，張燈結彩的燈節都讓臺北城的夜晚更加光彩奪目、繽紛亮麗，在孩子們的歡笑聲中，完美迎接新年來到，你，賞花燈了嗎？

▶2014臺北燈節

時間：即日起～2／16

地點：幸福臺北燈海（中山北路1～3段）、主展場（花博圓山及美術公園）

每年燈節各有特色，像是2010年的福氣虎Hoki，營造「水火共舞」的意象且花香撲鼻，是視覺、聽覺、嗅覺的三重感官享受。



可愛無罪　耍呆有理
臺北萌翻二月天

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

也許是各方面都悶得太久了，源於動漫界與電玩界的「萌文化」不知從何時開始跨界蔓延進入大眾生活，成為現代人解壓、續航、拚搏生活動力的精神寄託。去年開始，由大貓熊寶寶「圓仔」領頭耍萌，接著，無嘴貓Hello Kitty躍上貓纜、文湖線馬特拉列車換裝繽紛彩繪、跳跳馬RODY主題特展人氣飆高……誠如旅遊作家劉克襄所言：「談什麼都壞，唯有提到可愛動物，人人稍感溫暖。黃色小鴨、泰迪熊、Hello Kitty、圓仔……有它們陪伴，臺灣的高燒真降低了好幾度。」

可愛力量大！新年初始，隨著文湖線彩繪列車到臺北市立動物園抽號碼牌看「圓仔」，搭上貓空纜車和Hello Kitty 說嗨，到Hello Kitty主題餐廳享受春天般粉嫩色彩的午餐；下午到華山1914文化創意產業園區和跳跳馬RODY一起體驗童趣夢幻，到國立臺灣科學教育館和LINE主角們玩互動遊戲，傍晚到寵物餐廳，讓萌爆了的貓貓狗狗們陪著一起享用晚餐，不僅療癒無限，而且肯定美味加倍。

臺北好萌之旅：

搭文湖線彩繪列車到動物園看「圓仔」→搭乘貓空纜車和Hello Kitty一起橫越高空→Hello Kitty主題餐廳午餐→華山文創園區看「RODY LAND跳跳馬 30周年大展」→國立臺灣科學教育館「LINE FRIENDS 互動樂園」親子同樂→貓花園主題餐廳享用美式晚餐

搭乘彩繪列車，可愛圓仔愛相隨。

08:30~10:30

搭文湖線彩繪列車
到動物園看萌主「圓仔」

打一出生，滿月健檢、翻身打呵欠、學爬學走、學吃竹葉到1月6日六個月大時正式亮相，可愛度破表的大貓熊寶寶「圓仔」一舉一動無一不搶占各大媒體版面，有人形容「圓仔風潮」在臺灣直比當年阿姆斯壯登陸月球還轟動，「萌主」則非「圓仔」莫屬。

大貓熊不用裝可愛，因為可愛就是那麼天生自然！耳朵、眼斑、鼻頭、肩背部和四肢為黑色，其餘為白色，毛茸茸的大頭、小小的黑色耳朵和粗粗短短的手腳，走起路來搖搖晃晃慢吞吞，超惹人愛；由於最喜歡的竹子熱量低，因此得一整天吃個不停以維持圓滾滾的身材，其餘時間不是玩耍就是睡覺。尤其小小「圓仔」第一年雖然長得最快，但也體力有限，根據動物園保育員觀察，「圓仔」每天要睡上20小時，大約玩個25分鐘就會「沒電」，漸漸出現兩腿發軟彎曲、兩眼閉合到最後終於不支倒地變成「睡美熊」、「趴趴熊」。一般來說，牠在早上9點至11點、傍晚4點至5點活力最旺盛，因此最好挑這兩個時段前往，降低只看到躺平的「圓仔」、對著圓白小屁股徒呼負負的遺憾。

目前「圓仔」和媽媽「圓圓」一同在大貓熊館見客，入園時必須先在入口索取大貓熊館入場券，再依照票券所示場次時段憑券入館，每10分鐘容許入館人數為400人，每日最高入館約兩萬人次。記得收好食物、降低說話音量並關閉相機、手機攝影閃光功能，雖然人潮洶湧無法駐足太久，卻也是超療癒、超滿足的呢！

▶臺北市立動物園
地址：新光路2段30號
電話：2938-2300轉630
時間：09：00～17：00

10:40~11:30

搭乘貓空纜車
和Hello Kitty一起橫越高空

最火紅的「貓」明星，除了「圓仔」，還有Hello Kitty。根據5年前「團團」、「圓圓」首度亮相的熱潮來看，推估大貓熊館入場券應該在中午就會被索取一空，由於人數有限制，遊客拿到票券不一定能馬上入館，因此在等待的空檔，不妨在園區內四處逛逛，或是蓋出園戳章後暫時離開園區，搭乘纜車到貓空踏青、喝茶，新亮相的Hello Kitty纜車也是吸睛焦點。

Hello Kitty 40週年了，人氣依舊紅不讓，從民國102年12月起便

看完萌主圓仔，搭乘貓空纜車和Hello kitty一起橫越高空吧！

在貓纜「駐點」陪伴全臺貓迷，除了纜車站四處都能看見她的身影之外，全車隊也推出4款彩繪專車車廂，分別是「放大鏡探險家Hello Kitty」、「貓熊圓仔與Hello Kitty」、「指南宮保庇Hello Kitty」及「喝茶趣Hello Kitty」，並且將Hello Kitty圖像張貼在車廂內讓遊客拍照打卡留念，彩繪各式鮮豔服裝的Hello Kitty襯著背後遼闊的綠色山林，顯得格外粉嫩清新。搭完貓纜別忘了採購幾個貓纜限定商品如馬克杯、明信片帶回家，讓Hello Kitty永遠可愛的少女魂，陪著你一起常駐青春！

▶貓空纜車

纜車動物園站遊客中心

電話：8661-7627

時間：

週二～週五09：00～21：00

週六～週日08：30～21：00

12:00~13:30

Hello Kitty Kitchen and Dining

享受夢幻午餐

Hello Kitty有多夯？今年連臺北市著名的南北貨老店都搭上Hello Kitty的高人氣推出同名佛跳牆年菜來搶客，不難想見臺北人對於這隻原生日本的熟齡無嘴貓有多熱愛。

Hello Kitty Sweets是同名餐廳，更像是全臺貓迷的同樂園。從料理、麵包、糕點到桌布、餐巾紙都是Hello Kitty，力求「不只中看也要好吃」，請來五星級飯店

Kitty造型的漢堡，可愛指數破表，讓人捨不得一口咬下。

可可甜心捲有可可香以及草莓的酸甜與藍柑橘的輕甜滋味。
（圖／Hello Kitty Kitchen and Dinning提供）

主廚掌廚，經典蛋糕、布丁以新鮮雞蛋、牛奶及鮮奶油製成，表層油酥脆塔皮包覆著，搭配臺灣盛產的美味水果，還有可可甜心捲，以巧克力蛋糕搭配使用草莓果泥特製愛心造型的香甜草莓蛋糕，夾上融入鮮奶製成的草莓慕思與藍柑橘內餡，淡淡的可可香帶有草莓的酸甜與藍柑橘的輕甜滋味。也有鹹口味，Kitty造型的漢堡麵包夾著肉堡排搭配起司片、番茄、美生菜，層次豐富、造型可愛，是充滿甜美感的Kitty Burger，或是在Kitty造型麵包盅放入義式紅酒燉牛肉，香噴熱騰。只是看著Kitty胖呼呼的萌樣，總叫貓迷愛之若狂之餘忍不住嘆道：「好捨不得吃啊！」

▶**Hello Kitty Kitchen and Dining**
地址：大安路1段90號
電話：2711-1132

14:00~15:00

看「RODY LAND跳跳馬30周年大展」

誕生於義大利、在日本發揚光大的跳跳馬RODY，今年選在臺北提前慶生30歲，於華山1914文化創意產業園區烏梅酒廠舉辦特展，特地打造專屬於RODY的手繪復古遊樂園，數百隻顏色繽紛RODY組成色彩琳瑯滿目的雲霄飛車、鏡屋、摩天輪、馬戲團、旋轉木馬，復古浪漫。置身在充滿魔幻魅力的RODY世界裡，大大小小的粉絲搶著緊緊摟抱、貼著RODY合影，簡直比好萊塢明星還夯；小朋友們更幸福，現場可以騎乘各色跳跳馬體驗前撲後仰的樂趣，看得大人們好生羨慕。

離開RODY LAND五彩繽紛的展區，烏梅廠外的東2館還有一場「霹靂武俠奇幻世界——布袋戲藝術大展」值得順道一遊。以「顛覆對布袋戲傳統想像」為主題，結合臺灣文化藝術、掌中文化演變、霹靂創新歷史軌跡、高科技投影展示、霹靂本尊木偶及劇中經典場景再現，重現當年布袋戲「轟動武林，驚動萬教」的風采。館外有數尊布袋戲公仔，霹

布袋戲藝術大展的戶外公仔，少了刀光劍影，成了淘氣小可愛，萌翻了！

「RODY LAND跳跳馬30周年大展」，童心未泯的大家一起來歡樂吧！

靂英雄素還真、葉小釵等人放大尺寸成了公仔後沒有刀光劍影，個個都變成乖巧淘氣小可愛，萌翻了。

▶RODY LAND跳跳馬30周年大展
▶霹靂武俠奇幻世界——布袋戲藝術大展
地址：八德路1段1號（華山1914文化創意產業園區）
電話：2358-1914
時間：即日起～3／16

15:30~17:00

到國立臺灣科學教育館
找熊大和兔兔親子同樂

旅行路線從西區來到北區，向來以科學為主題的國立臺灣科學教育館也有「萌」點，那就是跨日韓、風靡全球的手機通訊軟體LINE主角們全球首場「LINE FRIENDS互動樂園」就在這裡粉墨登場。熟悉LINE通訊軟體的民眾看到貼圖公仔熊大、兔兔、饅頭人就像家人朋友親切。展覽中，可以看到LINE FRIENDS誕生以來數以千百計的草稿，看設計師們如何絞盡腦汁，從一團團的廢紙團中創造出主角群，還能在實境打造的LINE樂園中進入熊大和兔兔的房間一窺究竟，與以1:1比例手工製作的九大原型公仔合影，隱藏版的LINE FRIENDS也將現身，現拍現LINE上傳，炫耀一下也不賴！

▶LINE FRIENDS 互動樂園
地址：士商路189號（國立臺灣科學教育館）
電話：6610-1234
時間：即日起～4／27

熊大、兔兔等九大Line角色粉墨登場，相機喀嚓不停。

桌畔有可愛貓咪相伴，佐以簡單的料理，令人心滿意足，再紓壓不過了。

17:30~19:00

小貓花園主題餐廳享用美式晚餐

大貓熊雖然可愛無敵，可惜只能看不能摸，相形之下，可以摸摸抱抱的貓咪顯得可親多了。「小貓花園」是開設了16年的寵物餐廳，在當年寵物餐廳尚未形成風潮之時，周先生夫婦倆就因為「想給貓咪大一點的活動去處」而開設了餐廳，友善熱情的氣氛與空間，成為臺北貓聚的熱門場地。

店裡共有13隻貓、1狗、1鳥，老顧客對它們的年紀與個性如數家珍，例如年紀最大的母貓「錢錢」聾了，常喵喵呼喚需索客人來抱抱；「小牛」是貓群的老大，因為高齡已經16歲，近來面臨被其他公貓逼退的窘境，偶有零星衝突；12歲的「奶油」鼻子不好，天氣轉冷就會被禁閉休養；至於公狗「班比」則是為了讓氣氛更活潑後來才加入的，和貓兒一起長大的牠雖然雄壯魁梧，卻是沒半點殺氣，常慵懶躺在地上任人摸頭，超有趣！

店內貓狗柔順安靜，但畢竟是寵物，為了避免造成意外或發生狗貓追逐大戰，小學以下的小客人謝絕進入，可以帶貓咪來交朋友，但狗狗例外。餐桌上的MEMO貼心透露了親近貓咪的訣竅：「當貓咪被陌生人猛然抱起時會非常緊張，不妨先和貓咪『博感情』，摸摸頭或背，想進一步的話可以拿逗貓棒和貓玩，建立人貓最健康的互動。」每張餐桌旁都有一張貓咪專屬的座椅，讓貓咪們隨意來去或躺或坐，對客人來說，桌畔有可愛貓咪相伴，再簡單的料理，也顯得無比美味了。

▶小貓花園

地址：福華路129號

電話：2835-3335

「圓仔」帶頭耍萌，魅力無法擋，無論動物、寵物還是卡通、貼圖人物，虛擬或實體，都為煩人的現實世界帶來一股足以紓壓解悶的可愛暖流。都說「一萌解百憂，爆萌解千愁」，偶而「萌」一下，或許你會發現，幸福沒有跑太遠，其實就在你身邊。

萌翻了的貓腳印飲料，療癒效果百分百。

（圖／歐華酒店提供）

用心回報綠意的美
歐華酒店

文／elflin　攝影／許育愷

自民國99年臺北國際花卉博覽會圓滿落幕後，原來的圓山公園區、美術公園區與新生公園區部分整成「臺北花博公園」，寬廣的綠意空間與不時舉辦的活動吸引眾多遊客駐足流連；就在圓山公園區附近，一家老字號的「歐華酒店」安靜矗立在街道旁，法式風格的設計就像隱身在廣大綠意裡的歐洲豪華莊園，以舒適的環境和美味的菜餚迎接主人歸來。

全臺首家
LEED綠建築金級認證飯店

民國81年成立的歐華酒店，雖位在林森北路，卻巧妙遠離鬧區的喧囂，貼近臺北市廣大的綠意，就是要讓旅客有回到家的溫馨感覺。而這個「家」不只提供舒適的環境，更樂意為環保貢獻一份心力，就像是回報周遭的綠意帶給他們的一切般，歐華酒店在民國101年11月獲得LEED綠建築金級認證，是臺灣首家也是目前唯一榮獲此認證的飯店。管理部經理張蘊嫻說，經過二十多年的歲月，他們在裝修前除了體認到環保是世界趨勢，也發現一時的大費周章可以換來酒店更長久的經營，「我們不是為了認證才做這些努力，而是為了讓建築可以永續使用，能持續不斷提供更好的服務給旅客。」

張蘊嫻舉例，要獲得LEED綠建築金級認證必須經過多重的檢驗，除了裝潢與材料必須減少碳

歐風設計的中庭讓各樓層採光、視野極佳。

曜廷花園有著鄉村風格及簇綠圍繞，吸引許多住客在此度過片刻清靜。

足跡（一項活動或產品的整個生命週期中直接與間接產生的二氧化碳排放量），也要使用無污染的清潔用品，在空調、用水方面都要符合標準，甚至是紙張都要經過「對森林友善」的森林管理委員會的認證。她特別舉酒店內一張張設計新穎的沙發為例，這些看似全新的沙發其實都是換上新「衣服」而已，「不是換了家具就要再砍樹。」她說。

基於這樣的理念，歐華酒店擁有自豪的薄層綠屋頂及綠意盎然的中庭花臺，在綠屋頂上還種植了羅勒、九層塔、蔥等植物，廚師可以信手拈來入菜。而隨著四季更迭，綠屋頂上的植物呈現不同的景觀，也因為植物庇蔭，室內空調溫度不用調得太低。

法式浪漫×中式典雅
令人難忘的婚宴場地

這家重視環保、力行節能減碳的酒店，在設計和服務上並沒有

薄層綠屋頂上種植香草植物，讓廚師可信手拈來入菜。

跟著「節約」！歐華酒店不但邀請享譽世界的法籍名建築師Gerard Jardonnet設計，營造出法國南方優雅輕鬆的氛圍，也巧妙運用東方文物勾勒出典雅韻味，尤其7樓的「曜廷花園」更是女性住客最愛的一角，常可見到三五好友齊聚在饒富鄉村風的空間內休憩聊天，趕去一身疲憊。

「即使節能也要讓顧客舒適！」張蘊嫻認真地說，他們不但看重每個裝潢的設計，貼心服務也是讓住客一再入住的關鍵，「之前有位客人怕冷需要電暖器，下回他在冬天入住時，不用他說，我們會事先在房間準備好。」不僅對住客用心，這裡還為結婚的新人提供另一項貼心服務：為了讓每對新人和來賓都有「專屬」的婚禮回憶，歐華酒店每次只為一對新人舉辦婚禮，當新娘從1樓緩緩走到2樓宴會廳時，彷彿巨星的排場讓不少人回味不已，「尤其新娘還可以從2樓丟捧花到1樓，整個1至2樓的空間都洋溢著幸福的氣息呢！」張蘊嫻笑著說。

如果你曾在各大老饕的食記裡領教過歐華酒店地中海牛排館的霸氣滋味，那麼也別忘了下次再來這裡體驗它的細緻風情。想到一場旅行也可以為地球盡一份心力，腳步似乎也更輕快了！

▶歐華酒店
地址：林森北路646號
電話：2585 -3258

紙類修復師
吳哲叡
潛心修書留住原始紙張之美

文／禹鐘月　攝影／顏涵正

甫走入紙類修復師吳哲叡老師「睿雅軒工作室」，便被一幅幅吊掛的字畫、拓片吸走目光，陣陣書香且撲鼻而來。民國48年生、自稱「蠹樓僕人」的他，帶著爽朗的笑聲站在門口歡迎我們。

成衣事業式微　中年轉行

「原本創業開成衣工廠快十三年，市場萎縮後不得不另謀出路……」回想當年生活艱辛，連一臺三千元的收音機也捨不得買，吳哲叡考慮個把月，於是立下中年轉業的抉擇。他先從事服裝雜誌業務，後來學習打版、裁剪，一個起心動念，他辭去工作改當襯衫訂作學徒。「那時勤跑老臺北飯店收布，為國外商務客量身訂作襯衫，下午五、六點收件，隔天中午十二點交貨，常常熬夜做『陰陽件』。」吳哲叡如實描述當年這行業的盛況。

商務客襯衫繡字需求驟增，而他初出茅廬，件單老排在老鳥後面，總是苦等多時。電繡師傅於心不忍，好心指引明路：「電繡英文字母很簡單，建議你去職訓所上課。」人生的轉機從那刻開始！吳哲叡相信，既然上蒼關上一扇門，絕對還有一扇窗。他於是報名電繡班，學繡花鳥、山水、字畫，練就一手好工藝。後因字畫作品需裝框，又報名裱褙班，跟在國畫裱褙老師張曉農身邊，開啟長達兩年的助教學習生涯。

換軌多次　投入裱褙事業

吳哲叡豐富的生命閱歷，如同日後修復的紙張般繁複又精彩。職訓所的傑出表現，引來多位前輩賞識，「當年黃蓁主任計畫開設裱褙新班，鼓勵我在業界學西畫裱褙，未來就有任課的機會。」民國86年，裱褙前景好，某間裱褙店致電職訓所找學徒，條件是一年無薪，他毫不猶豫接下。經過一年的磨練，他對裱褙

有書籍醫生之稱的吳哲叡，悉心修復「西山晴雪」拓片。

鑷子、毛刷、小剪刀等修復工具一字排開，手巧、心細正是修復紙類的訣竅。

紙張修復工作困難重重，但吳哲叡秉持膽大心細、整舊如舊，修復紙張。

學問之深奧大開眼界，決心好好學習打拚；但無奈學徒只能從旁做些打雜工作，直到有天老闆車禍，情急之下交派工作，他快速裝裱交件，稱職優異的表現贏得老闆青睞，此後傾力傳授功夫。

學成之後，吳哲叡決定到外闖蕩，有心拜師卻不得其門而入。他表示，裱褙店師傅有的斷然拒絕，有的故意留一手，師資工藝良莠不齊。憶起往事，他滿臉釋然，「有回我花了兩萬元拜師學藝，初次上課老師教得七零八落，支吾其詞，我藉口下樓買可樂，就這麼走了……」他笑說，「當下我覺得人生沒多少時間可浪費！」

為了找到好老師，吳哲叡想到好點子：如果去上游裱褙材料店工作，總會見識到所有裱褙師傅吧！於是他登門求職，無奈對方正要結束營業，但藝高膽大的他不畏艱難，堅持為即將傾頹的公司奔走業務，此後公司生意一日千里。後又因業務往來之便，裱褙店家全走透透，結識了多達三十位師傅，多年後更接管裱褙材料事業，人生柳暗花明又一村。

撕下暫時加固的化纖紙，原本老舊的拓片再度獲得新生，彷若真蹟重現。

從裱褙到修復
因緣愛上修復紙類

吳哲叡拚搏又肯衝，任何機會都不放過，如同百工的活代表。「隨時為了上臺而預備，不要只為了上臺而努力。」即使練就一

用心製作的防蟲漿糊，其材料來自黃柏、花椒、百部、乳香、冰片等中藥材。

身實戰功夫，對於迎面而來的大小機會他從不推辭。民國89年，他獲邀到兒童育樂中心推廣裱褙，擺攤表演與親子同樂。他印象深刻地說：「那日黃昏有位媽媽帶女兒到攤前看裱褙，當時快收攤，但我仍把所有傢伙拿出來表演。」因緣際會，雙方互留名片，原來對方是臺大圖書館特藏組組長洪淑芬女士。一年之後，吳哲叡接獲洪淑芬打來的電話，她開門見山地問他願不願意接下修復檔案工作？這也成了吳哲叡人生的轉捩點。

雖未曾接觸過檔案修復工作，但他仍一口應允，日以繼夜苦讀鑽研，這天上掉下來的工作竟是：國科會檔案回溯建檔之乾隆時期的淡新檔案（行政司法檔案）。雖然過程棘手困難，但他汲取、移植了裱褙經驗，成功完成這項龐大的任務，此後陸續修復臺大圖書館館藏圖書、萬壽山岩雕拓碑、十三行博物館古文書與清朝地契、黃金博物館日據時代採礦圖等等。近期內則參與《文訊》雜誌「三十週年作家珍藏書畫募款展覽拍賣會」三百多件文物修復工作。幾經輾轉，他將重心移向修復，終於成為真正的紙類修復師。

修復師的服務範疇甚廣，舉凡古籍、善本、檔案、古契、輿圖、紙質文物、殘舊字畫、拓片等等，都是受託精修的工作。他表示：「紙類修復師是書籍的醫生，整舊如舊，身負保存紙張文物的使命，盡可能保留歷史遺痕，期許文明得以延續！」吳哲叡相信，文物會找人，修復古書善本講求緣分，若有緣接觸，他有「修」無類，就算免費修書亦可，珍惜每一次緣見古物珍寶的機會。問及多年來修復趣事，他笑著表示，曾遇過收集廟宇籤詩的國外教授委託，還有收藏金紙的行家求問保護紙張祕訣。

裱褙、修復工具掛滿牆壁，是為紙類妙手回春的利器。

愛書人妙手回春
傳統工法專業修復

採訪過程中，有幸見識修復師平日工作實況，只見他忙著手上「西山晴雪」拓片修復，一邊忙碌解說：典藏書畫修裱維護的作業流程，首先是原件處理，按尺寸比例照相、建檔，然後鑑定修補、小拖、加邊，接著是一連串的裱褙工作，先根據外觀、尺寸、比例，依序準備材料、配色選擇，堅持質地、品質、手工，做到成品精緻、防蛀處理，最後修復完成，平安交到委託人手上。憶起修復故事，他說：「有一回，有位小姐帶著亡父的墨寶來修復，成品交回的那剎那，對方喜極而泣的笑容，是修復師最大的收穫。」

對絕大部分的人來說，修復工作困難重重，對此他表示，紙類修復不難，唯膽大心細而已。修復檔案有四項要點：一，找出灶因，看出病源；二，開始配紙、選紙搭配；三，決定修復手法，例如托裱、方裁、鑲活；四，復原動作，決定揭裱、補全、裝棍安軸等等。雖然許多人不大有機會委託、求助修復，但日常生活中仍要學習愛惜紙張書本的方法。吳哲叡建議：「紙張只要不燒掉都有救！而且最好避免紙張沾到水，否則黴菌會在高溫高溼環境下滋長。手邊重要的文件要好好保存，最好用宣紙、梧桐木盒包裝。平時不要堆疊紙張書本，要時時翻動。」

問起未來的願景？現任臺北市文獻會、《文訊》雜誌顧問的吳哲叡表示：「裱褙入門人人可學，但修復工作需要耐心和美感。我由衷希望修復技藝傳承下去，除了個人私塾授課外，亦在各大專院校、公家單位免費推廣。目前臺大文書組修復室招募志工，我們安排志工參觀紙墨廠、看展，歡迎有心從事紙類修復者共襄盛舉！」採訪到尾聲，被問及一路以來的工作心得，他笑說：「還是那句老話，遇到任何機會都不要放過，寧願一輩子備而不用也沒關係，只要有心就能持續下去！」

▶睿雅軒
地址：環河南路2段50巷11號
電話：0935-525-977

當文創遇上科技

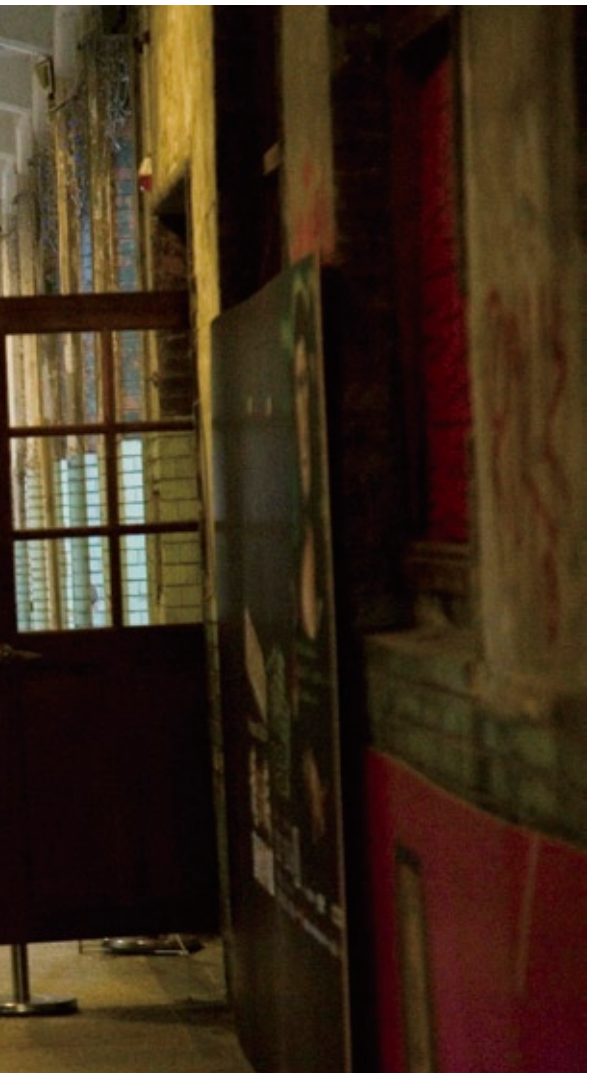
文・攝影／JackRabbit

質樸的古建築長廊中，歲月刻痕處處，隨時可品味人文的浪漫與壯闊。

孵夢基地　華山1914文創園區

即使是連日溼冷的雨天，來到華山1914文創園區的人潮依然不減，過去閒置的製酒工廠空間經過活化，成為臺灣文化與創意生活體驗的園區。緩慢走在古樸的長廊，處處可見歲月刻痕，百年舊倉庫變身成藝文空間，散發著濃濃人文氣息，讓人忍不住停下腳步佇足欣賞。許多來臺灣自助旅行的國外背包客，以及來此取經的年輕學子，悠閒逛著文創商店或是愜意地看展覽，當舊遺跡與新創意在同一空間呈現，所迸發出的文創能量，已成為臺北文創產業的新亮點與「孵夢基地」。

戶外大型的裝置藝術將園區打造成夢幻復古的遊樂園，門口迎賓的可愛大公仔就像一座歡樂世界的入口，吸引許多人拍照留念。每到週末，寬闊的空間和綠地不僅是擁擠市街中的驚



喜，也是民眾休閒活動的好去處，吸引全家大小一同出遊，只見小朋友開心的在草原上奔跑、嬉戲，大人也悠哉自得地坐在草地上吹著風。冬日天色暗得早，一盞盞燈光投射在充滿歷史痕跡的石牆上，用美麗光影訴說著前一世紀酒廠的故事，讓園區夜晚更顯浪漫迷人，別有一番風情。

一盞盞燈光投射在充滿歷史痕跡的石牆上，浪漫迷人。

蛻變重生　光華數位新天地

自90年代起，臺灣電腦產業發展蓬勃，光華商場及周邊地區吸引許多電腦通路廠商群聚，因此對於臺北人而言，要購買電腦周邊產品，這裡無疑是最佳選擇。舊光華商場位於光華橋下，這段橋下曾經有過一段叱吒風雲的光輝歲月，過去商場內侷促的空間擺滿各式各樣商品，絡繹不絕的人群擠在細窄的走道上，摩肩接踵在應有盡有的貨品堆裡尋寶、殺價，這獨特的市井風情讓許多人在此流連忘返。

歷經多年發展，改建後的光華商場與八德路周邊地區，已成為一個廣大資訊產品商圈，因此有「臺北秋葉原」之稱，吸引許多外國遊客慕名來此買「臺灣名產」。 改頭換面後的「光華數位新天地」不僅參觀動線規劃流暢，走道寬闊整潔，光線也更為

明亮，就像是間電腦百貨公司。商場內的電子商品琳瑯滿目，環視一圈，不時可以聽見身旁店員介紹產品時，說出一連串的專業術語，而店家四處貼滿一堆密密麻麻報價表，更是讓人感到眼花撩亂、不知所措。當然也有對電腦產品相當有研究的資訊高手，他們低著頭專心研究手上一整疊報價單，一間間採買零組件，充分享受自行組裝電腦的樂趣。所謂內行人看門道，外行人看熱鬧，即使是走馬看花，來此購物也是相當奇特和有趣的經驗。

光華商場是許多臺北人必朝聖之地。

巷弄裡的咖啡時光　德佈咖啡館

隨時來杯咖啡是許多人每天的習慣，也是繁忙工作中喘息、放鬆的時刻，然而隨處可見的咖啡館，讓臺北街頭流瀉一種優雅、輕鬆的氛圍。位於光華商場旁的「德佈咖啡」，隱身巷弄轉角，地點隱密宛如只有熟客才知道的「祕密基地」。即使是初次造訪，充滿古味的舊木門和窗上的攝影作品，令人感受到這是一間風格獨特的咖啡館。推開木門，一股濃濃的咖啡香隨即迎面而來，櫃檯旁動作俐落的店員，細心地一顆顆篩選咖啡豆，這杯來自自家烘培的咖啡豆和堅持講究的沖泡口感，絕對不會讓挑剔的咖啡迷失望。

細細品嘗咖啡時光，每個人的咖啡故事都不盡相同，有和老闆聊天的熟客、專程來喝杯咖啡的咖啡迷、休憩聊天的上班族、坐在角落安靜看書的文青、埋首電腦寫文案的創意人、進來欣賞攝影展的過客，或是什麼都不做，只是單純發呆的年輕人。牆上掛著一幅幅臺北街景的攝影作品，攝影師捕捉城市中充滿詩意的影像和場景，讓都市中平凡無奇的事物變得更為美麗，這些巷弄裡的小風景彷彿是一則則暫存在咖啡館的心情故事，邀請你來此感受，與自己美麗與哀愁的對話。

隱身於巷弄獨具一格的咖啡館，是許多創作者的祕密基地，也是故事靈感的來源。

學會食材處理 烹飪料理更簡單

文・圖／葛晶瑩

由於大家越來越注重食材的安全與健康，許多家庭開始在家中開伙，希望降低對於外食的依賴，但在小家庭與雙薪家庭普遍的現代社會裡，從採買食材開始就相當傷腦筋，尤其買回的食材往往分量太多，加上早出晚歸，根本沒有餘力動手煮菜，老是任食材存放冰箱中乾枯或腐壞。

其實，如果利用假日或有空時一次採買，把大量的食材加工貯存，不但價格便宜，且由於事先處理好，除了延長保存期限，使用時也很方便，可以省去平日烹飪的時間與麻煩，一舉數得。

幾天內使用完的蔬菜，可以利用保鮮膜或塑膠袋保鮮。

將絞肉壓成薄片後，做出分隔，冷凍後才易於分開。

每次使用時取出一片，非常方便。

分裝冷凍最方便

食物也要因「材」施教，不同的食材可以採用不同的處理方式。如果買回的菜三、五天內會使用完，就只要簡單保鮮，像是葉菜類可先用餐巾紙或白報紙包起來，然後放入塑膠袋中，如此可以保持水分；根莖類如洋蔥、蘿蔔等切開分次使用時，用保潔膜包覆剖面後紮緊，就可以保存一段時間。

如果擔心無法立刻吃完，則可利用冷凍的方式來貯存。例如從賣場買回來的魚、雞、豬肉等，若分量太多，回家後要在第一時間處理，首先將買回的食材切塊或分段成一次使用的量，接著用塑膠袋裝好，再放入冷凍庫中儲存，每次只要取出一袋解凍烹調，分量剛剛好！

絞肉是家常料理非常實用的食材，煮湯或炒菜時可替代肉絲來增加風味，但如果一整包放在冷藏庫中，保存的時間有限；而放冷凍庫變成一整塊很難使用，此時不妨將絞肉放置在塑膠袋中，壓成餅狀，中間再用手指壓出間隔，讓絞肉成為小片狀，如此拿去冷凍後，每次使用時取出一塊即可。要記得冷凍的食材一定要先切好、分好，再放入冷凍庫，才能事半功倍。

而在許多大賣場購買的大袋裝蔬菜，雖然價格划算，但為延長保存期，買回後我們可以先煮熟再冷凍，這樣使用時更方便了，例如青花菜、豆類、馬鈴薯、紅蘿蔔、番茄等都適用，先將食材切成大小適中，用水燙熟，放涼後裝袋，放入冷凍庫，這樣就可以延長保存時間。由於已經加工過，烹調時不用再從洗菜、切菜開始，利用微波爐解凍後，直接就可以取出使用，省下不少時間。當然，食材也可以煎熟、烤熟再放入冷凍庫中貯存，全看自己的需求。

相信很多人都有買了蔥、香菜等配料，放在冰箱不久後就爛

番茄燙熟後很容易去皮，處理好後使用更方便。

很多蔬菜都可以燙熟冷凍，可以趁便宜時採購貯存。

蔥、香菜等辛香料，冷凍後隨時可以取用。

掉的經驗，但若不常備在冰箱中，烹調又少了味道。此時，可以將這些辛香料先洗淨、晾乾，接著切碎放置在保鮮盒或者塑膠袋裡，立刻放入冷凍庫急速冷凍來保存香味，且可長期保存，方便隨時使用。記得取出適當分量後，其餘的要立刻放回冰庫中，以免退冰後無法保鮮。常用的九層塔、芹菜等也可以利用這樣的方式貯存。

醃漬與涼拌不但可較長期保存食材，更能增添風味。

醃漬涼拌多風味

此外，我們還可以利用古老保存食物的方法來處理食材，那就是醃漬法。醃漬的方法很多，可利用家中現成的調味料來製作，例如醬油、味噌、鹽。可以直接醃漬生食，例如魚、肉類，讓食材有不同的風味。也可以做成熟食小菜，如涼拌菜、泡菜等，一盒盒放在冰箱中，隨時可以取用，不但可以延長食材放置的時間，對於現代家庭而言，隨時有幾道涼菜上桌，減輕不少準備三餐的壓力。

接下來以幾個實際案例來說明貯存食材的訣竅。當買了一大把青菜，但一次只能炒一半時，其他的就用紙包好放入塑膠袋中，放入冰箱冷藏，這樣明後天再炒來吃時，仍新鮮好吃。番茄的價格波動很大，便宜時可以多買一點，買回後用熱水燙熟，燙過的番茄很容易去皮，接著放涼裝袋冷凍，可以直接炒菜、煮湯或者做醬料，非常方便，如果想煮湯，那就拿出番茄用微波爐解凍後切塊，再從冰箱拿出一小片絞肉塊一起烹調，若冰庫中還有煮好的紅蘿蔔、馬鈴薯都可以一起放入，成為營養美味的湯品。

如果想煮碗麵，總是不免要放點蔥花或香菜，只要冰庫中常備冷凍蔥末，就不用擔心沒有青蔥可用。若是在大賣場買了大盒的鮭魚，可取出立刻要吃的分量，其餘的分袋裝起冷凍，若想要吃不同的風味，還可以鹽醃漬，放在冰箱中，成了醃鮭魚，又是一道風味不同的菜餚。

懂得如何處理食材，就可以讓料理變得簡單又有趣，甚至在採購時先想好搭配的方法，這樣僅僅貯存幾道食材，也可以組合變化出多種不同的菜餚。

103/2/15~3/14

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
103年度第2梯次職能培育暨職能進修課程招生中！【另約面試時間】	臺北市職能發展學院（臺北市士林區士東路301號），各班報名截止日期請至本學院官網查詢www.tvdi.gov.tw	臺北市職能發展學院 2872-1940轉269、291、331
臺北市立陽明教養院愛心福利聯合國志工團招募活動	每天08:30～12:30、13:30～17:30 / 陽明教養院華岡院區（臺北市士林區凱旋路61巷4弄9號）、永福院區（臺北市士林區莊頂路2號）	臺北市立陽明教養院社工課 2861-3333
勁馬奔騰 心想事成——臺北動物園建園百周年馬年特展	即日起至年底，09:00～16:30，16:00後停止入場 / 臺北市立動物園教育中心特展區	臺北市立動物園 2938-2300轉526
2014臺北燈節	即日起至2/16（日），17:30～23:30 / 幸福臺北燈海（中山北路1～3段），燈節主展場（花博圓山及美術公園）	北市府民政局 1999轉6237
「走馬探花」——傳統花燈展	即日起至2/23（日），09:00～12:00、14:00～17:00（週一及國定假日休館） / 上午自由參觀北投公民會館（北投區中山路5之7號）	北投區公所 2891-2105轉273
2014陽明山花季	即日起至3/9（日） / 詳情請至www.2014yms.com.tw查詢	陽明山公園管理所 2861-6533
「春思——艋舺服飾的故事」特展	即日起至3/30（日） / 剝皮寮歷史街區	北市府文化局 2336-2798轉229
臺北市學童高度近視防治計畫——免費專業視力檢查【限102年9月就讀臺北市國小2年級學童】	即日起至3/31（一） / 臺北市各合約眼科醫療院所	北市府衛生局 2720-8889轉1811
哈客家族大冒險:闖關學習特展	即日起至3/31（一），09:00～18:00 / 臺北市客家文化主題公園，詳情請至www.thcp.org.tw查詢	台北市客家文化基金會 2369-1198轉507
在首都看見原住民經典：臺灣原住民典藏精品聯展	即日起至5/31（六），09:00～17:00 ，週一及國定假日休館 / 凱達格蘭文化館地下1樓藝文展示廳（中山路3之1號）	凱達格蘭文化館 2898-6500
產前夫婦教育班(媽媽教室)【須先報名】	2/15（六），09:30～11:40 / 臺北市立聯合醫院中興院區（6樓第三會議室）	市立聯合醫院中興院區婦產科 2552-32342轉5601、5602
社區健康篩檢活動：1.子宮頸抹片檢查2.乳房攝影檢查3.大腸癌篩檢4.口腔黏膜檢查5.血壓、血膽固醇、血糖篩檢【有年齡條件限制】	2/15（六），09:00～11:30 / 三重里民活動場所（重陽路504巷1弄9號）	南港區健康服務中心 2782-5220轉107
	2/15（六），09:00～11:30 / 忠孝院區2樓小兒科門診走廊(同德路87號)	南港區健康服務中心 2782-5220轉105
	2/22（六），09:00～11:30 / 中研里區民活動中心（研究院路2段70巷12號2樓）	南港區健康服務中心 2782-5220轉107
	2/28（五），09:00～11:30 / 東新區民活動中心（東明街99號2樓）	南港區健康服務中心 2782-5220轉101
心肺復甦術教學【須先報名】	2/15（六），09:00～12:00 / 臺北市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓五樓簡報室	市立聯合醫院仁愛院區社區護理室 2709-3600轉3507

活動名稱	臺北市客家文化主題公園，詳情請至www.thcp.org.tw查詢	主辦單位 / 洽詢電話
『大潤發量販店專案招募』現場徵才活動	2/20（四），13:00～16:00 / 臺北市政府勞動局勞工教育館2樓、3樓	臺北市就業服務處 ✆2595-1808
新移民剪髮班	2/20（四）～5/8（四），每週四，09:00～12:00 / 內湖區紫星區民活動中心（康寧路１段20號）	內湖區公所 ✆2792-5828轉605
2014客家傳統文化信仰系列活動——伯公生慶典	2/22（六）～2/23（日），09:00～17:00 / 臺北市客家文化主題公園，詳情請至www.hac.taipei.gov.tw查詢	北市府客家事務委員會 ✆2702-6141轉226
星期天談星 【須事先電話報名，購買展示場門票】	2/23（日），太陽系的流浪詩人—彗星、3/2（日），春天的星星傳說，14:00～15:00 / 天文館展示場1樓教室	天文館 ✆2831-4551轉704
「1600貓熊世界之旅——台北大型戶外裝置展」	2/28（五）～3/9（日），09:00～21:00 / 臺北市政府市民廣場 3/14（五）～3/30（日），09:00～21:00 / 兩廳院藝文廣場	北市府觀光傳播局 ✆1999
市民生活講座：親子的靈性相處	3/1（六），14:00～16:00 / 臺北市立圖書館大直分館	臺北市立圖書館大直分館 ✆2533-6535
新移民新娘秘書研習入門班	3/4（二）～4/8（二），每週二、三、四，14:00～17:00 / 中山新移民會館	中山區公所 ✆2503-1369轉591
「臺北青年職涯發展中心」(Youth Salon)試營運	3/6（四），13:00 ～21:00 青少年育樂中心Y17（臺北市仁愛路1段17號）	臺北市就業服務處 ✆2594-2277
市場X試場 說書人工作坊	3/8（六）/ 新富市場、三水街市集（臺北市萬華區三水街70號），詳情請上FB搜尋：市場✕ 試場	臺北市更新處 ✆2321-5696 轉3067
2014年臺北市孔廟春祭	3/8（六），08:00～10:00 / 臺北市孔廟園區（臺北市大龍街275號）	臺北市孔廟管理委員會 ✆2592-3934轉18
產前教育班： 1.拉梅茲生產夫婦保健班 2.生產球3.媽媽與寶寶的問題	3/8（六），10:00～12:00 / 臺北市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓四樓婦幼中心四西討論室	市立聯合醫院仁愛院區婦幼中心 ✆2709-3600轉3431、3413
市民生活講座：自我健康管理與防癌宇宙操	3/8（六），14:00～16:00 / 臺北市立圖書館延平分館	臺北市立圖書館延平分館 ✆2552-8534
臺北市政府103年度災害防救演習	3/10（一），14:00～17:00 / 大佳河濱公園	北市府消防局 ✆8786-3119轉8817
2014年國際綠色產品展——臺北主題館	3/13（四）～3/16（日）/ 世貿一館	北市府產業發展局 ✆1999轉1228
心肺復甦術（CPR）課程【須先報名】	3/14（五），13:00～17:00 / 臺北市立聯合醫院中興院區（6樓第三會議室）	市立聯合醫院中興院區公衛室 ✆2552-3234轉3161、3257
臺北市新建花卉批發市場開幕式暨花展	3/14（五）～3/23（日）/ 臺北市新建花卉批發市場暨臺灣花卉貿易中心	臺北市市場處批發市場管理科 ✆2341-5241轉2204

臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道 103年2月節目表

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	古藝今身／欣亞
09-10	臺北好幸福／偉華		城市農村上下游/國憲	勞動聲活 【臺北市勞動局合作】
10-11			古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【臺北市勞動局合作】
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		就愛Fun音樂／節目課	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	就愛Fun音樂／節目課	聽wawa唱故事／小米姐姐
	音樂萬花筒／節目課	Taipei・Free・Fun／Jack		
			少年法律特搜隊／珍珍、鐵雄	丸子快樂報／丸子哥哥、可妹
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

節目主持人葛瑞絲

新年新感動

我是「臺北輕旅行」的DJ葛瑞絲。我跟廣播的緣分結的很早，大約在我十歲那一年，偶然打開收音機，聽到這個小小的盒子竟能發出各式各樣的聲音，並且還能給予我大大的想像空間，於是我就喜歡上了廣播，甚至希望自己也能進入小盒子，成為用聲音陪伴大家經歷不同人生階段的廣播主持人。很開心進入臺北廣播電臺之後，能透過現場節目與聽眾零距離互動，讓我能實現當初的夢想。

就從今年起，我的第一個自製節目「臺北輕旅行」，正式跟大家空中相見。期望透過生活化、娛樂性的節目內容，讓大家在午後休息的兩個小時中，能有個輕鬆的空中小旅行。舉凡國內外好吃、好玩活動內容；最新電影、音樂相關訊息；每週運勢星象命理及明星歌手訪談，在「臺北輕旅行」的節目中都能聽得到喔。

歡迎大家，每週一到週五的下午一點到三點，打開收音機，歡迎您準備好帶著旅遊的心情，與我一起徜徉在空中，度過開心的兩個小時輕鬆時光。

Taipei International Cycle Show

TAIPEI CYCLE

MAR. 5-8, 2014

TAIWAN — Where Bikes Set the Future!

CyCle

think BICYCLE

think TAIWAN

Asia's BIGGEST 4-in-1 Sports Expo !

TAIPEI INT'L SPORTS TEXTILE & ACCESSORY EXPO

SPOMODE

TAIPEI INT'L SPORTING GOODS SHOW

TaiSPO

TAIWAN INT'L DIVING & WATERSPORTS SHOW

DiWaS

Organizer:

TAITRA

廣告

台北國際烘焙暨設備展

2014.3.13 - 16
10:00-18:00
臺北南港展覽館

TAIPEI INTERNATIONAL BAKERY SHOW

亞洲最大烘焙盛事

世界烘焙 決勝臺灣

Bake with Passion

UIBC 世界盃青年西點大賽
2014 UIBC Junior World Pastry Championship

2016 年世界麵包大賽 臺灣代表隊選拔比賽
2016 Bakery World Cup —Taiwanese Team Selection

◆ 展出項目 Exhibition Contents

烘焙名店街 / 烘焙設備暨烘焙整廠設備 / 烘焙食品 / 烘焙原物料 / 烘焙器具及加工機械/包裝機械、包裝袋、禮盒及包裝材料 / 冷凍、冷藏、餐飲設備 / 烘焙相關產品 / 咖啡及飲料

需購票入場

持烘焙證照即可現場兌換免費入場券乙張，每人限兌換乙次。

官方網站 Website
http://www.tibs.org.tw/

facebook 台北國際烘焙暨設備展

指導單位
經濟部國際貿易局
經濟部工業局
中華民國外交部

主辦單位
台北市糕餅商業同業公會
臺灣區糖果餅乾麵食工業同業公會

協辦單位
臺北市政府觀光傳播局
中華穀類食品工業技術研究所
社團法人蛋糕協會
國立高雄餐旅大學
臺北城市科技大學
臺北市開平餐飲學校

承辦單位
展昭國際企業股份有限公司

大會擁有活動規則最終解釋及修改權力