

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

101/9

No. 536

每月10日出刊

古月照今城

- 與今昔景點一同舉杯邀明月
- 歡慶中秋穿梭古今鬥鬧熱
- 新舊糕餅店浪漫記實

- 租金補貼×公營住宅好幸福
- 全球瘋設計 臺北挺進2016世界設計之都
- 迎接東門站通車 開創臺北新氣象
- 騎單車愛臺北 YouBike擴點再出發

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

● 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.tpeidit.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
臺北市青少年育樂中心
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中心站
臺北市社區營造中心
財政部北市國稅局
行政院經建會服務台、經濟部國營會
行政院青輔會青年交流中心
勞保局臺北市辦事處
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
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
梅庭遊客中心
公館遊客中心
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）
臺北市內湖科技園區服務中心
南港軟體工業園區服務中心
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
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文化创意園區
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
臺北小巨蛋服務台
中正紀念堂
中正文化中心（表演藝術圖書館）
臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心」（taiwanlook）」
集思會議商務中心（臺大第二活動中心）
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
南山大戲院
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）
凱學系統台
賓樂交通（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
師大校友文化基金會
臺北市藝文工會
林瑋琪先生紀念基金會（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）
NOVA資訊廣場全國各分店



月圓人團圓，臺北好幸福

9月秋高氣爽，又逢中秋佳節，令人心情也歡躍起來，或許已有不少民眾安排好中秋賞月的去處與活動，至於還在觀望的朋友，不妨參考本期「古月照今城」的專題內容，好好安排跟家人親友共度美好佳節。

時下流行穿越術、轉生術，在這期的中秋賞月專題「古月照今城」篇章中，特別介紹民眾如何在臺北「穿越古今」過中秋。例如：可以到大稻埕、北投、河濱公園烤肉區或鄰里公園等賞月去處，與今昔景點一同舉杯邀明月；或是參加從古禮祈福到現代藝文等五花八門的中秋活動，穿梭古今一起「鬥鬧熱」；還可以到一些新舊糕餅店購買及品嚐傳統漢式、臺式、廣式或創意月餅，度過一個宜古宜今的中秋佳節。

為了避免中秋賞月塞車的掃興情況，希望民眾出門多多使用大眾運輸工具或以自行車代步。新莊線與信義線交會的捷運東門站即將通車，東門站工程不只創下多項捷運工程之最，透過捷運分流更提高轉乘的便利性、串連起捷運路網生活圈，讓民眾更能省時省力悠遊臺北。另一個交通福音是YouBike公共自行車的擴點再出發，提供民眾租借更簡易、優惠完善的綠色環保運具選擇。

為了讓臺北「租事順利 好孕多更多」，北市府相繼推出「公營出租住宅」、「助妳好孕」、「青年留學免息貸款」、「青年創業融資貸款」等方案，最近更特別提高租金補貼並為家庭加碼，讓青年安心成家，在臺北安居、樂業及安心生養，而公營住宅的實施更讓許多人直說「住在臺北好幸福」！

中秋節是一個「花好月圓人團圓」的日子，平常忙碌、鮮少時間跟家人相處的市民朋友，不妨讓自己輕鬆一下，趁著佳節與親友到本期推薦的臺北景點走走，或是參加各式各樣的活動，享受臺北城宜居、便利、創意的幸福生活！

郝龍斌

臺北畫刊 101/9/10 No.

536

封面攝影／許斌
封面圖說／皎潔月光
溫柔灑在紅磚上，入
夜的北投溫泉博物館
更顯古雅靜謐。

中華民國57年1月創刊

101年9月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——黃惠靜

副總編輯——鍾齡玲

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·連美智·林虹伶·陳盈帆

陳雅琪·司徒懿·黃慈萱

美術設計——董谷音

行銷企劃——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.tpeidot.taipei.gov.tw

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

印刷——榮昱印製廠股份有限公司

臺北市松江路220號3樓之3

02-2531-7116

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

● 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右下方「旅遊休閒」單元點選「臺北畫刊問卷」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

名人悄悄話

4

臺北的故事，你我的故事

口述／蔡岳勳 採訪撰文／許凱森

5

臺北，兼容並蓄的美

口述／柴智屏 採訪撰文／許凱森

臺北短波

6

跟著西門文化節 發掘萬華的小確幸

文／陳盈帆 圖／臺北市萬華區公所提供

7

2012夢想嘉年華 放膽狂嗨，快樂無價

文／黃慈萱 圖／夢想社區文教發展基金會提供

8

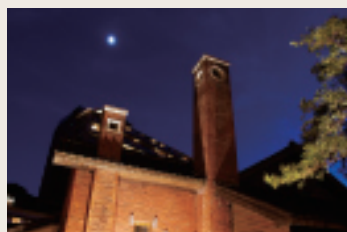
台北探索館十週年慶 大師帶你探索臺北好時光

文／鍾華 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

9

中秋送禮最佳選擇 臺北好禮名店尋寶去

文／連美智 圖／臺北市商業處提供



臺北照過來

10

古月照今城

文／許麗芬

12

與今昔景點一同舉杯邀明月

文／許麗芬 攝影／許斌

18

歡慶中秋穿梭古今鬥鬧熱

文／李寬心、洪明慧 攝影／楊志雄

24

新舊糕餅店浪漫記實

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北好好玩

30

呷飽沒？來呷飯！

臺北有米樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

Q彈美味 肉圓故事

文／尤好逸 攝影／吳金石

38

山間藝術森林 王秀杞雕塑藝術園

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

40

駕馭如風 來溜蛇板

文／君君 攝影／廖碩文

43

日系品牌進駐臺北

大倉久和大飯店 展現日式細膩服務

文／宋祖慈 攝影／王能佑

46

造訪積木夢工場

看平凡玩具巧變繽紛魔法

文／觀止 攝影／許斌



臺北生活圈

50

租金補貼×公營住宅好幸福

文／劉淑婉 攝影／吳金石

53

全球瘋設計 臺北挺進2016世界設計之都

文／司徒懿 圖／臺北市政府文化局提供

56

迎接東門站通車 開創臺北新氣象

文／黃慈萱 圖／臺北市政府捷運工程局提供

58

騎單車愛臺北 YouBike擴點再出發

文／連美智 圖／臺北市政府交通局提供

60

走入「自由巷」

追思為自由奮鬥的烈士鄭南榕

文／陳盈帆 攝影／劉佳雯

62

記錄退而不休的勞動藝術家

《疼惜天地》東京獲獎

文／司徒懿 圖／臺北市政府勞工局勞工教育中心提供

64

CNEX「青春有為」影展 要你好看

文／廖雅琴 圖／CNEX基金會提供

66

大同區風華再現 音樂購物饗宴

文／廖雅琴 攝影／王能佑

68

跟著Phil Dawson 發現臺北樂遊臺灣

文／陳雅琪 攝影／王能佑

臺北百工圖

70

打造鞋界的勞斯萊斯

製鞋大師劉明龍

文／李寬心 攝影／楊志雄



臺北明信片

74

運轉希望

文／周純慧 攝影／許斌

幸福手作館

75

橡皮擦做圖章 印出漂亮好樣

文・攝影／葛晶瑩

78

9/15～10/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺9月節目表



台北，在每個角落裡。

都有令人驚喜的瞬間！

蔡岳勳

蔡岳勳

(圖／蔡岳勳提供)

臺北的故事，你我的故事

口述／蔡岳勳（導演） 採訪撰文／許凱森

「臺北是個很寂寞的城市，寂寞到讓人難以想像，人與人之間靠得很近，其實都離得很遠。」這是我執導的《名揚四海》裡，高中一畢業就到臺北發展的GIGI對臺北的感覺。這部戲描寫六個生長在南部的年輕人，到臺北打拼奮鬥的心路歷程，當中對臺北有美麗的嚮往，也有適應的掙扎。

《名揚四海》呈現的是南部孩子眼中的臺北印象，像是踏出臺北火車站第一眼看到的新光大樓、初期信義計畫區的華納威秀、台大醫院、捷運通勤，以及位在敦化南路和仁愛圓環的鑽石樓頂樓，曾經有一個巨型的雀巢咖啡霓虹廣告，雖然現在已經撤下，但在當時對很多人來說別具地標意義。我想藉《名揚四海》讓觀眾看到臺北的景，感受到所有離鄉北上人的心情。

我在永和出生長大，那時的路旁還都是田地，小時候特別喜歡玩水，最期待爸媽帶我們去大同水上樂園玩，一下課就到溪邊抓魚、抓青蛙，或是到中正橋下划船，不然就是約朋友去青年公

園游泳池游泳。年紀再大一點，休閒娛樂就變成溜冰，當時溜冰的風潮就像現在年輕人愛唱KTV一樣，最常去西門町的萬年商業大樓溜冰，有溜排輪的或是溜冰刀的，溜完都會去地下室吃小吃、到隔壁逛今日百貨，以前今日百貨樓上有電影院和歌廳，頂樓甚至還有雲霄飛車和兒童遊樂設施，是讓人樂不思蜀的遊樂天堂。

我很喜歡開車，尤其是夜晚在臺北的快速道路或高架道路上奔馳，寧靜又順暢，有助於沉澱思緒。工作一有空檔我就會開車帶著老婆小孩去北投、紗帽山泡泡溫泉，或是去以前談戀愛的十八王公廟夜市重溫甜蜜，想打牙祭的話，會到信義路上的元香沙茶火鍋店，這家源自西門町、超過40年歷史的老店，從小跟著爸媽吃到大，是記憶中的味

道，到現在仍時常回味再三。

前陣子才剛結束電影《痞子英雄首部曲：全面開戰》在對岸的首映宣傳，發現內地觀眾對於電影相當投入，看電影是每個星期、每天必須要做的事，一天甚至可以看到兩部電影，而這部電影也跳脫了以往國片的格局，得到相當熱烈的迴響。很高興我的作品讓觀眾印象深刻的不只是演員與劇情，而是只要生活在這個城市中的你我他，在不經意走過某個街角時，會自然湧現劇中人物曾經有過的感動。



閒暇之餘，蔡岳勳會跟家人到北投、陽明山一帶泡溫泉。(圖／聯合知識庫)

柴智屏

(圖／柴智屏提供)

我們一起愛過好時光記憶！

柴智屏



臺北，兼容並蓄的美

口述／柴智屏（製作人） 採訪撰文／許凱森

我在新北市板橋出生長大，從小就是電視兒童，因為沒有兄弟姊妹，媽媽身體不好，爸爸又在外面工作，所以，家裡的電視陪我度過許多孤獨、需要陪伴的時日，也許冥冥中啟發了我日後走電視製作這條路。

我的戲，幾乎都在臺北取景拍攝，因為這裡有我最多的愛與回憶。尤其是西門町，那是早期臺北最熱鬧繁榮的地方，以前有中華商場，賣電器、玉器、小吃、衣服等，還有一整條的電影街、西門紅樓劇場，經歷了這麼久的時間，人潮永遠聚集，在西門町能看到五十年老店，也能看到時下年輕人的流行趨勢，亦古亦今，完美交融，完全不會因時代更迭而沒落。

臺北的面積不大，但對多元文化的容納程度卻很驚人。最新的時尚、娛樂、藝文訊息等都在臺北匯流，臺北可以接受美國好萊塢電影、日韓流行歌曲，同時保存日本傳統建築與臺灣本土文化，各式各樣的人文藝術，只要是好的、有特殊性的，在臺北，

都會被保存下來。臺北還有一個驕傲的文化地標，就是24小時不打烊的書店，只要有外國朋友來，任何時間帶他們到誠品，都可以在這裡流連忘返。

以觀光角度來看，以前若說到買東西吃東西，大家最先想到的一定是香港。但這幾年，卻常聽內地和香港的朋友跟我說想要來臺北買東西吃東西。通常一個城市好吃的都是當地料理，例如華人若去日本，一定會去吃道地的日本料理，如果去吃他們的中華料理，可能就會覺得口味不如家鄉。但臺北市很奇妙，不管哪一國的料理都可以做得很道地、很美味，無論是日式、泰式、印度菜、義大利菜、法國菜還是麻辣鍋等，都可以舉出令人吮指回味再三的餐廳。

記得十年前我在製作偶像劇《流星花園》時，在天母的P.S. BU金屋藏車餐廳取景，拍攝杉菜和道明寺的第一次約會，他們就坐在店中粉紅色的英國絕版mini Austin裡吃冰淇淋，聽說後來很多影迷都跑去預約要坐那個位子，

甚至在香港、日本、新加坡等介紹臺灣的旅遊書上，也可以看到這家餐廳。

而我自己平常則是在東區活動比較多，在大安區的巷子裡，有一家餐廳叫Whiple House，那是柯震東爸爸開的餐廳，一樓是服飾店，二樓擺了各式各樣的古董家具和一些日式手工窯燒的杯子跟碗，桌數不多，開放式的吧檯，可直接跟廚師點餐，供應的是義大利結合日式的特色料理，平價卻能享受悠閒的氛圍。

生活在臺北，我學會了接受、吸收不同事物，唯一不變的是，無論什麼樣貌的臺北，都讓我享受與感動，希望我的戲劇也能帶給觀眾同樣的感覺。



24小時的不打烊書店，是柴智屏經常推薦給國外友人的好去處。（王能佑攝）

跟著西門文化節

發掘萬華的小確幸

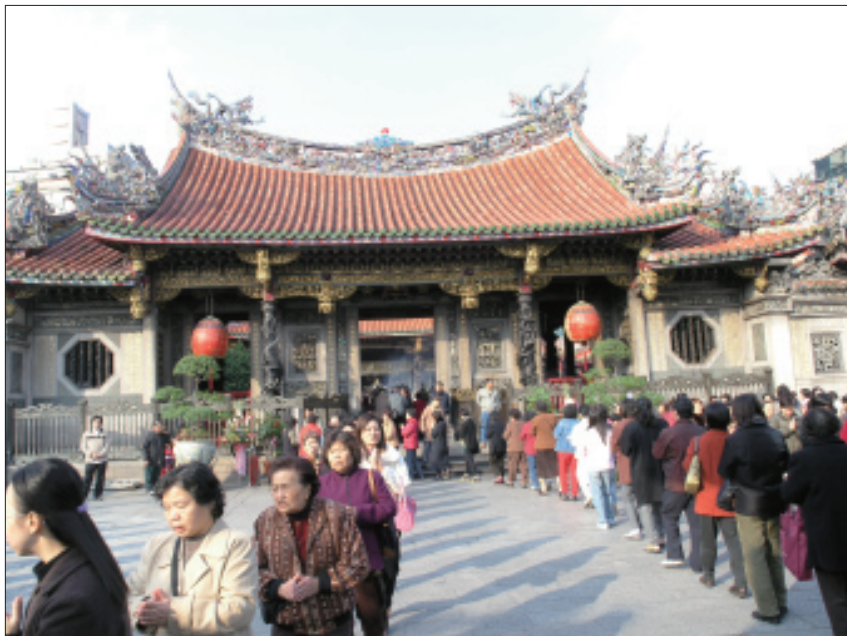
文／陳盈帆 圖／臺北市萬華區公所提供

電影《艋舺》為萬華開啟了一扇大門，吸引大批人潮前往萬華觀光。相對於信義區的流行喧鬧、北投的古樸悠閒，萬華區則是在市井小民的尋常生活中創造出在地獨有的「小確幸」。即日起至9月22日，萬華區公所舉辦一系列「西門文化節」精彩活動，歡迎民眾一同前往，感受這看似平凡卻踏實溫暖的微小幸福。

發掘幸福寶藏 按圖索驥尋寶去

「小確幸」一詞起源於日本作家村上春樹的一段話：「如果沒有這種小確幸，人生只不過像乾巴巴的沙漠而已。」小確幸意味著「生活中微小而確定的幸福」，萬華或許不如臺北市其他行政區來得繁華，但生活中充滿了各式各樣的小確幸；只消走幾步路，就能見到古蹟和廟宇，到堤外還可見展翅飛行的雁鴨。

由萬華區公所規劃的「西門尋寶闖通關」活動，精選萬華區北、中、南各9間店家及景點，將其設計成三個九宮格，並於這27間店家（景點）放置不同的活動戳章，活動期間內，民眾可持活動護照按圖索驥，參與賓果連線遊戲，3個戳章即連成一條線，只要在兩個九宮格中各集二條線、或是三個九宮格中各集一條線，即可於西門文化節大會服務臺兌換紀念品1份（每人限兌換1份，兌完為止）。活動護照內並附有店家提供的好康折價券，9月20日前可至護照上各景點店家或萬華區公所索取，索完為止。此外，至區公所索取護照時，只要捐贈二張今年7至9月份發票，還可獲得由臺北市稅捐稽徵處萬華分處



萬華區四處可見古蹟和廟宇，龍山寺前艋舺公園在9月21至22日亦規劃精彩的藝文展演。（王能佑攝）

所提供的紀念品1份，讓參與民眾在出門尋寶前就先做公益、拿好康。

藝文展演 展現萬華青春活力

9月21至22日，龍山寺前的艋舺公園也規劃了精彩的藝文展演。9月21日晚間，來自臺南市安平區及彰化縣鹿港鎮的姊妹市伙伴將進行「一府二鹿三艋舺」續盟及藝文交流，9月22日下午由萬華社區團隊及特色學校展現平日努力的成果；晚間則安排原住民、新移民、客家及公益團體的演出。舞臺周邊設有多項政令宣導、手工藝教學攤位及「家，讓愛及歡笑定格」攝影比賽得獎作品展，歡迎民眾前往參加有獎徵答，體驗創作及欣賞作品。

►西門文化節

時間：即日起～9/22



「西門尋寶闖通關」活動讓民眾可持活動護照按圖索驥，參與賓果連線遊戲。

地點：龍山寺前艋舺公園；北、中、南萬華各商家及景點

電話：2306-4468轉205

網址：www.whdo.taipei.gov.tw

2012夢想嘉年華

放膽狂嗨，快樂無價

文／黃慈萱 圖／夢想社區文教發展基金會提供

凱達格蘭大道的面貌是多變的，平時是眾車川流不息的交通跑道，遇到示威時是萬頭鑽動的吶喊舞台，到了10月20日夢想嘉年華大遊行的時候，它又將變身為讓人目不轉睛、驚喜連連的魔幻行列。享受、體驗一年一度狂歡的夢想嘉年華大遊行，千萬不能錯過！

Mardi Gras（美國紐奧良嘉年華會）是美國最大的嘉年華會，每年估計有超過五百萬人次前往參加這場盛會。在基督徒的世界裡，自星期三聖灰日（Ash Wednesday）起至復活節前夕的四十天為封齋期（Lent）。對一般人來說，封齋期前一天的星期二只是一個普通的日子；但是對紐奧良的居民而言，這個星期二是「Mardi Gras」或是「肥胖星期二（Fat Tuesday）」，也就是在齋戒之前要大吃大喝的日子。

今年的夢想嘉年華特別邀請到來自Mardi Gras的藝術家團隊，不僅帶來了華麗的創意花車，也帶來了Mardi Gras的瘋狂歡樂氣氛，再加上五花八門的串珠、禮物從天降下，震耳的樂音將讓整座臺北城感染一股來自紐奧良的節慶氣氛。

嘉年華遊行的基本精神，就是不論貧富，自由表達。在遊行的隊伍裡，可以放下日常生活中扮演的循規蹈矩角色，在這場自由想像的遊行裡，你可以是肌肉結實的威猛壯男、身材妖嬈的性感妖精、無所不能的超人、巨人，或是長得奇形怪狀的妖怪、鬼獸等，無論是什麼角色，重點是快樂無價。

長約一公里的遊行路線，從



在遊行隊伍裡，每個人都放下日常生活裡的角色，享受快樂無價。



從原住民孩童純真的笑容，可看出嘉年華的快樂能量。

中正紀念堂一路走到凱達格蘭大道，全臺最具政治意涵的行政特區，頓時化身為最自由的創意街區。原住民孩童純真的笑容襯上熱情又活力的森巴鼓聲，尖叫、吶喊出來自原住民的熱情能量；美麗的客家姑娘穿上親手製作的客家花布森巴服裝，盡情地熱舞搖擺；沒落的礦工村落裡的高齡阿公阿嬤舞出新時代的礦工森巴舞等，皆在此齊聚一堂，為美麗的臺灣綻放最豔麗的笑容。

延續前幾年夢想嘉年華的熱情



一年一度體驗狂歡的夢想嘉年華大遊行，千萬不要錯過。

瘋狂，今年還要更加地狂嗨，震撼出臺北全新的一頁。有興趣的民眾，儘管放膽裝扮自己，一起搖擺、跳舞、打鼓、吶喊，加入嘉年華的繽紛世界！

►2012夢想嘉年華

時間：10/20 15:00～21:00

遊行路線：中正紀念堂自由廣場
→仁愛路→凱達格蘭大道

電話：2695-9393

網址：dreamcommunity.org.tw

台北探索館十週年慶

大師帶你探索臺北好時光

文／鍾華 圖／臺北市政府觀光傳播局提供



台北探索館要過十歲生日了，邀你一起來「探索臺北好時光」。

記憶中，童年時光、青春歲月與時下的臺北城有何不同的面貌？日日置身於臺北城，你可曾發現專屬於臺北的藝術與文化是什麼樣？而每當在臺北穿街走巷，你能看出城市正歷經的發展與變化嗎？

台北探索館要過十歲生日了！為了迎接這個特別的日子，並讓民眾更深入探索臺北城的魅力與了解其遞嬗變化，台北探索館即日起推出一系列共三波迎接十週年的館慶活動。

第一波活動「我心目中的臺北」照片徵件活動已於8月31日截止收件，短短一個月的時間，投稿非常熱烈，收到超過200多張珍貴的照片，每一張都充滿了感人的臺北故事。

第二波暖身活動「探索臺北好時光」將於9月29日、10月13日、10月20日及11月3日等週六下午，舉辦4場免費主題講座，邀請到社會風格觀察家詹偉雄、專業策展人姚瑞中、工業設計師謝榮雅，以及建築學者李清志四位大師，

分別從臺北的美好回憶、藝文風格、設計生活與街區地景4個面向，與民眾分享臺北今昔獨特的魅力，並深入淺出地引領民眾探索臺北發展的軌跡。

首場講座將於9月29日下午2時於台北探索館「發現劇場」舉行，即日起開始報名，報名方式請上台北探索館網站查詢。首場主題「臺北的美好想像」邀請到Shopping Design創意總監詹偉雄主講，從過往旅行國外的角度出發，包括英國、澳洲等風格城市開始，分享外國城市案例經驗。除此之外，他還會分享臺北城過去的美好記憶，以及介紹他心目中臺北市別具一格與不可錯過的場域、街區；最後，藉由國外、過去、現在的比較之後，帶領大家一起想像臺北城美麗的遠景，由此深入的導覽來發現我們所不曾認識的臺北。

「探索臺北好時光」其他三場，將由三位大師從藝文、設計、建築等三種不同角度，引領大家發現臺北城不同的風情，創



《Shopping Design》創意總監詹偉雄要帶你「探索臺北好時光」。

造專屬於臺北風格的藝術，歡迎民眾踴躍報名參加，另各場次報名日期不同，人數有限，相關資訊請上台北探索館網站查詢。

►相關資訊

時間：9/29～11/3 週六14:00～16:00

地點：台北探索館4F「發現劇場」、誠品信義書店6F視聽室

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉8627

網址：www.discovery.taipei.gov.tw

中秋送禮最佳選擇

臺北好禮名店尋寶去

文／連美智 圖／臺北市商業處提供

鬧過元宵，度過中元，月圓人團圓的中秋佳節又將來臨，想要送什麼禮物傳達心意了嗎？自即日起，由臺北市商業處主辦的2012臺北好禮活動盛大登場，從可口的鳳梨酥、月餅與肉乾，到香醇的咖啡、回甘的茶葉，以及令人眼睛一亮的潮T、布包等，推陳出新的各式禮品，標榜著多元、精緻與創意的特色，讓你輕鬆選禮沒煩惱。

今年2012臺北好禮活動鎖定上述7種商品，各相關店家莫不卯足全力，競逐2012臺北好禮百大名店的榮銜。

其中，外皮香酥、內餡甜而不膩的鳳梨酥自是不容錯過，尤其近年研發推出的多種造型與口味，不僅國人喜愛，更是觀光客必買的第一名伴手禮。此外，考驗師傅手藝的月餅則是另一種經典，不管是油酥皮層層薄透的蛋黃酥、芋頭酥、綠豆椪，或是裹滿豐富內餡的糕皮月餅，一口咬下，人情心意盡在不言中。

肉乾也是此次臺北好禮的推廣商品之一，那些隱藏於臺北巷弄中的肉乾老店，傳承著古老這一味，也跟隨時代腳步幾經研發，產製出最薄0.01公分的肉紙及最厚1公分的肉乾，薄的香脆誘人，厚的嚼勁夠味，都是歷來年貨大街長銷的商品。

嗜飲咖啡者對於臺灣的咖啡史必不陌生，從日治時代第一家咖啡館「波麗路」，到美軍駐臺期間的「老樹咖啡」、「南美咖啡」、「蜂大咖啡」，及至今日發展出的咖啡農業、加工作業到精緻烘焙，臺灣的咖啡禮盒頗具水準；另外，足以媲美咖啡的茶葉也是飲品禮盒的要角，從19世



2012臺北好禮活動參與的店家莫不費盡心思，推出各式精美禮品。



香酥可口的鳳梨酥不僅國人喜愛，也是觀光客必買的头號伴手禮。



結合傳統布料、創新工法製成的布包，展現出另類臺灣風情。

紀「Formosa Tea」品牌在國際上初試啼聲以來，臺灣製茶技術日新月異，更發展出獨樹一幟的包裝款式，深獲日本觀光客的喜愛。

充滿設計感的潮T，以及結合傳統布料、創新工法製成的布包，也是此次眾所矚目的品項。強調突破、改變慣性的臺北潮T，設計或獨特或前衛，穿上身，讓生

活美學跟著走；屬於產業創新再造的布包，則是在傳統與創新的融合交織中，展現滿滿的臺灣風情，讓人愛不釋手。

►2012臺北好禮

電話：2599-2875、2725-6478

網址：www.taipeigift.com.tw

古月照今城

中秋佳期，圓月當空，
最是「花好月圓人團圓」，
今人不見古時月，
今月曾經照古人，
宜古宜今臺北賞月趣，
「穿越古今」過中秋。

與今昔景點一同舉杯邀月，
大稻埕看老街風華，
月琴民謠祭北投開鑼，
河濱公園中秋烤肉萬家香，
鄰里公園舉頭望明月，
賞月去處亦古亦今，
今古同歡共一月。

歡慶中秋活動五花八門，
求神問卜，藝展中秋，
從古禮祈福到現代藝文，
穿梭古今一起「鬥鬧熱」！

跨越年代月餅飄香，
臺式月餅嘗到懷舊滋味，
廣式月餅吃出低調品味，
創意月餅品味新奇趣味，
新潮、舊潮皆是經典美味。

來去古今多元賞月趣，
古月照今城，臺北中秋賞月歡樂多！

（文／許麗苓）

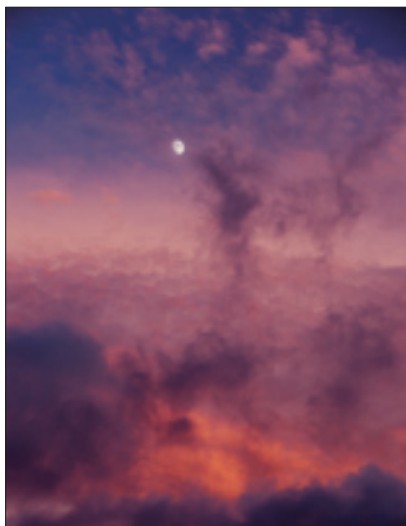


與今昔景點 一同舉杯邀明月

文／許麗苓 攝影／許斌

每逢中秋佳節，一輪明月當空，令人不禁想起詩仙李白「今人不見古時月，今月曾經照古人」的感懷。不過，在時下流行的中國大陸網路小說和韓劇中，倒是可透過穿越或是轉生等劇情，讓劇中人物穿越時空通古今。雖然在現實生活中無法辦到，但是可在亦古亦今的臺北城，透過宜古宜今的中秋賞月去處，來滿足穿越古今共一月的賞月情境。

在臺北有些歷史街區或景點，頗能引發人們中秋賞月時發思古之幽情，如大稻埕歷史街區、北投溫泉博物館等地。隨著時代發展，人們賞月的地點和活動更多了親子團圓烤肉的氣氛，近年來臺北市政府便在河濱公園開放烤肉區供民眾使用，一些休閒農場、燒烤店也很適合全家出遊賞月「烤肉趣」。對於一些只想就



一輪明月當空，令人不禁感懷「今人不見古時月，今月曾經照古人」。

近找個地方賞月的民眾，住家附近的鄰里公園則是「舉頭望明月」很好的選擇。



貴德街上的陳天來故居「錦記茶行」，見證昔日大稻埕的榮景。（王能佑攝）

●大稻埕歷史街區 老街風華，月老牽成

大稻埕，這個有著深厚歷史底蘊及文化的區域，由於航利之便、港埠開放及包容進取的民風，讓此地很早就蔚為國際知名



大稻埕碼頭水天一色，是愛好賞景與拍照者的首選勝地。

的茶市，洋行、外僑群聚，締造「茶香歲月」的榮景，在此區設立臺北最早的洋樓街，也是臺北新文化的搖籃，正適合做為「中秋賞月穿越劇」的舞臺。民眾不妨透過幾種方式來此地懷舊。

首先，可以到大稻埕碼頭參加藍色公路中秋夜航賞月活動，循著藍色公路的航程，遙想當年千帆過往的景象。

或者民眾也可以沿著貴德街、西寧北路、延平北路等幾條充滿歷史遺痕的街道，伴著月光漫步，追索大稻埕如何成為臺灣現代化思潮的起始點和新文化運動的搖籃。或是想像自己置身於昔日的江山樓、東薈芳、春風得意樓、蓬萊閣等地，欣賞旗亭藝旦文化，看商賈政要、文人雅士詩文酬唱、吟詩作對的風流韻事。而至今猶存的茶葉大亨陳天來故居「錦記茶行」的豪華大宅，則

見證昔日大稻埕榮景，令人想像當年仕紳商賈在此間出入、登樓望景、在陽臺一邊品茗、一邊遠眺淡水河夕陽或月色的愜

意……。

迪化街也是來到大稻埕不可錯過的歷史舞臺，這條不到一公里的街道，是許多臺灣知名企業



夜色籠罩的大稻埕碼頭別具一格，襯著月色跳支舞，更添浪漫風情。

的發跡地或淵源地，例如新光集團、統一集團、台鳳集團、聯華食品、光泉食品、義美食品、旺旺集團、南僑集團、六福村……等，打造上千億的商業傳奇。除此之外，此處更是南北貨、茶葉、中藥、布匹批發集散地，不妨來此遊逛尋寶。

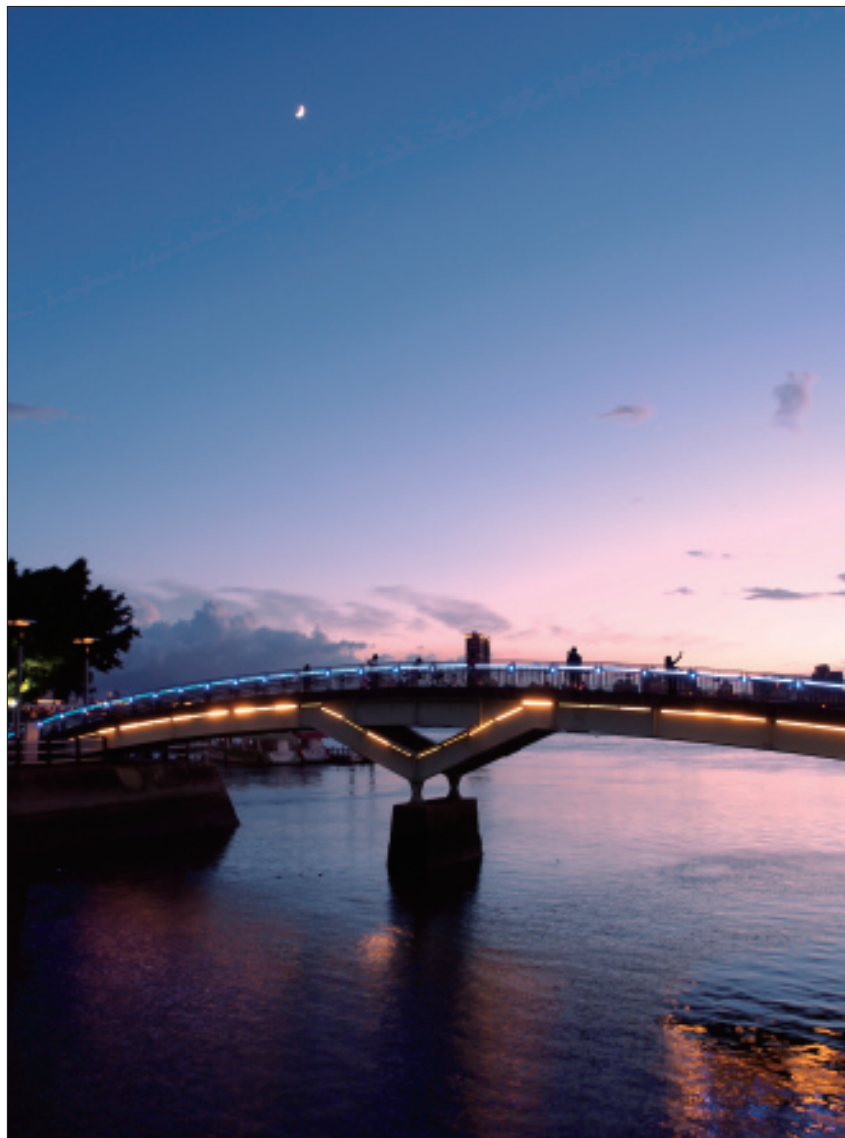
來到迪化街，除了可賞遊保留完整的巴洛克式建築、閩南建築、長形街屋形制等外，還可光顧許多在地老店如林復振、乾元行、李亭香餅舖，或是文創新基地小藝埕、URS127公店等地，也



大稻埕歷史街區建築的古樸風貌，頗能令人發思古之幽情。



逛迪化街時，別忘抬頭望望老建築，遙想富商由此發跡的傳奇故事。



延平河濱公園大稻埕碼頭入夜後，月色、燈光、河影交織成一幅引人入勝的畫面。

可到大稻埕戲苑觀賞傳統戲曲。而最不可錯過的就是到此地信仰中心——台北霞海城隍廟朝拜，尤其是期盼在中秋節能夠「花好月圓人團圓」的單身男女，可以來此地拜月老。

廟方人員吳孟寰表示，每年農曆八月十五日除了是中秋節，也是月下老人的生日，這天台北霞海城隍廟舉辦中秋節暨月老聖誕的相關活動，目前廟方已促成將近6萬對國內外佳偶，至今年（101年）農曆6月止，已有3,967對佳偶帶著喜餅來向月下老人答謝。今年的月老誕辰會配合中秋節，於國曆9月29日（農曆8月14日）舉辦活動，內容包括：分送

月下老人公仔給有緣人、月老慶生、傳統婚俗體驗（拋繡球、扮新娘、上花轎）、中秋晚會等，在國曆9月30日還有子弟戲表演，精彩可期！

若是意猶未盡，還可應景到李亭香百年餅店購買傳統漢式、臺式或西式月餅、前往朝陽公園旁的百年老店有記名茶選購茶禮，與家人親友在自家庭院一邊品茶吃月餅、一邊賞月，別有一番逸趣！

►台北霞海城隍廟

地址：迪化街1段61號

電話：2558-0346



「2012臺灣月琴民謠祭」歡迎攜家帶眷，共襄盛舉。



在月光照耀下，北投溫泉博物館的紅磚建築散發出柔柔光暈，更顯沈靜典雅。

●北投溫泉博物館

公共浴場再生，月琴同好大會師

今年由交通部觀光局舉辦的「臺灣十大觀光小城」票選，北投名列其中，在今年中秋賞月去處名單中，自然也不容錯過！特別的是，即日起至9月30日在北投溫泉博物館舉辦「2012臺灣月琴民謠祭」，尤其中秋節前夕，館前大草皮將舉辦一場全國月琴國寶及同好的大會師，民眾正好可

以攜家帶伴，帶著月餅、在月光下觀賞月琴演出，可謂人生一大樂事！

北投溫泉博物館位於北投公園旁，前身是一座公共浴場。早期由於北投溫泉旅館的消費昂貴，去的人多半有錢有勢，1913年，臺北州廳仿造日本靜岡伊豆山溫泉，興建這座公共浴場，開放給一般民眾使用。建築占地約700坪，為兩層樓房，一樓為磚造，二樓為木造，外觀採英國維多利亞式「洋風建築」基調，浴場空間設計有拱廊、彩繪玻璃等西洋建築風格，浴池及榻榻米大廳則採用日本傳統建築做法，為當時東南亞最大的公共浴場。據說當時日本裕仁皇太子及國父孫中山先生曾到此一遊，至今北投當地仍引為佳話。

這次「2012臺灣月琴民謠祭」的主要推手、臺灣民謠大師陳明章正是老北投人，由於深感月琴是臺灣民謠相當重要的原生力量，特別選在北投溫泉博物館舉辦月琴民謠祭活動，和舊雨新知月琴同好互相切磋琴藝，也讓國寶級的藝師與新一代的樂手，有互相交流及觀摩的機會和舞

台。

本次活動將於館內榻榻米活動空間展示月琴彩繪裝置展，舉辦月琴歌謠講唱會和臺灣民謠薪傳同樂等。而活動的重頭戲，就是9月29日週六的中秋節前夕，在館前戶外大草皮舉辦「簡單、隨意、心花開」臺灣月琴歌謠同樂會，屆時國寶月琴藝師朱丁順、楊秀卿、陳明章、李炳輝、林生祥、高閑至、臺灣唸歌團……等月琴同好將大會師，相信能帶給觀眾難忘的「中秋暗暝」。

▶北投溫泉博物館

地址：北投區中山路2號（捷運新北投站附近）

電話：2893-9981

●河濱公園烤肉區

闔家團圓烤肉趣

除了到歷史街區或景點賞月外，近年來「中秋烤肉萬家香」也成為現代中秋賞月的一道特殊風景與習俗。有鑑於一般公園明文禁止烤肉、在自家庭院烤肉則容易造成油煙污染，近幾年來北市府體貼民眾，會特別於每年中秋節前公告臺北市河濱公園開放



北投公園花木扶疏，景觀優美，園內有小橋流水，適合舉家來此漫步散心。

烤肉的場地，希望民眾在特定的烤肉區內享受中秋烤肉的樂趣。

臺北市政府水利工程處河川管理科股長廖家龍表示，今年河濱公園開放烤肉及野炊區約有10處，如延平河濱公園、華中河濱公園、馬場町河濱公園、道南河濱公園、百齡右岸河濱公園、百齡左岸河濱公園、雙溪右岸河濱公園、圓山河濱公園、成美左岸河濱公園，以及成美右岸河濱公園等地。這些地方於平時即開放，並未限定於例假日或特定假期才開放，也不需申請場地使用或預約，詳細資訊可連結至水利工程處網站（www.heo.taipei.gov.tw）查詢。而前述地點大多會考量其地緣、燈光照明、水源、流動廁所數量及安全性等因素開放，也會派員巡查，很多年輕朋友會特別前往舉辦烤肉聯誼活動。

「以環保愛地球的立場，市府並不鼓勵烤肉，但民眾有需求就盡量滿足，希望民眾能夠愛護環境，其實就算不烤肉，在河濱公園散步、騎自行車，帶月餅和茶來，找個地方坐下來賞月也不錯。」廖家龍說。

● 華中河濱公園露營場 露營、烤肉兩相宜

位於華中橋旁的華中河濱公園露營場，占地約12公頃，交通便利，204路公車還可直駛入園，是臺北都會區內相當難得、同時可享有露營及野炊或烤肉的好所在，頗受年輕人、團體客和一般家庭的喜愛，更是中秋賞月的好去處。

目前露營場由中華民國露營協會服務經營，執行長石盛良表



河濱公園空間寬敞，很適合呼朋引伴，一同烤肉度中秋。（圖／聯合知識庫）



中秋佳節帶孩子來華中露營場烤肉，樂趣無窮。



華中露營場設備完善，適合社團來此舉辦營火晚會。

示，此處的優點是，民眾想要享受野外露營或野炊烤肉樂趣時不用長途跋涉，既有市區的便利、又有郊外般的綠地環境，是城市中的綠洲，而且設備完善、收費便宜，也供應露營拖車，治安及各方面條件都很到位，每年中秋節期間都吸引許多民眾前來賞月、烤肉及露營，像去年中秋4天連假，每天都有約6,000人前來，除了一般家庭親子野營活動外，一些大學社團慈幼社也會辦營火晚會，今年預計會請德霖技術學院康輔社帶動中秋露營晚會活動，與民同樂。

特別提醒，本場地入場需要先電話預約，並收取烤肉清潔費每人50元，由於露營車有限，加上中秋節期間進場民眾踴躍，有興趣的民眾最好提前預約，以免向隅。

除了河濱公園烤肉區和華中露營場，臺北另外有些地方也可供民眾享受烤肉樂趣，例如陽明山的福田園、貓空的杏花林等地，或者民眾也可前往住家附近的燒烤店，舉家或親友同樂，一起烤肉過中秋！

► 華中河濱公園露營場

地點：沿著萬大路直走到底，至華中橋下即可抵達，詳情請上網站查詢。

電話：2307-6929

網址：www.taipeitravel.net

● 社區鄰里公園 舉頭望明月首選



永康公園享有地利之便，是舉頭望明月的首選之處。

民眾想要在戶外賞月過中秋還有一個很好的去處，就是社區鄰里公園，但請記得在賞月後將垃圾帶走。

或許是人在福中不知福，以往很多社區鄰里公園經常被民眾忽視，隨著都會區對綠地休憩環境的需求，加上政府整理美化、社區公園認養等，鄰里公園便成為極佳的休憩場所。例如永康公園常會有街頭藝人表演、蚊子電影院等，很多在地居民會帶小孩出來玩溜滑梯、與鄰居閒聊，聯絡感情。其他如周邊有著日治時期

房舍群聚的錦安公園、景觀優美的北投公園、充滿詩意的松江公園、具有南洋風情的遼寧公園、湖光山色的大湖公園……等，甚至是歷史空間新生蛻變的松山文創園區等，都頗適合賞月休憩。

其實，若能「月圓人團圓」，到哪裡賞月都很舒心。尤其在臺北有這麼多既能讓人賞景懷舊，又能享受現代烤肉趣的中秋賞月去處，不妨細索當下適合自己和親友想去的賞月地點或從事的活動，與今昔景點一同舉杯邀明月，定是相當賞心悅目的美事。



湖光山色的大湖公園，入夜後更添一股綽約風姿。

歡慶中秋 穿梭古今鬥鬧熱

文／李寬心、洪明慧 攝影／楊志雄

自古以來，象徵團圓與豐收的中秋節就是華人的重大節日，不論宮廷或民間，都有中秋祭月、賞月的習俗，而隨著賞月活動的興盛，各式藝文活動也蓬勃而生，從吟詩到看表演，在在呈現浪漫豐盛的感覺。時至今日，就讓我們承接古禮到廟宇祈福許願，打開眼界到藝文展館領略時代之風，穿梭古今一起「鬥鬧熱」！

月圓事圓 中秋祈福齊許願

月亮圓滿的中秋節不僅適合家人團聚賞景啖月餅，民間也有趁著月圓祈福許願更靈驗的說法。正所謂「有拜有保庇」，不管是想要求姻緣、功名，還是想早生貴子，不妨沾點滿月團圓的氣氛，在中秋節這天到各大廟宇祈福許願。

霞海城隍廟 好姻緣繫幸福

農曆8月15日除了是中秋節，也是月下老人的聖誕。一如西方的邱比特，月下老人正是東方的愛神，又稱姻緣之神。

位於大稻埕的台北霞海城隍廟，是臺北市內最知名的月老廟

之一，據說，最早廟內並無月老神像，大約40年前，有位老太太時常到廟中拈香祈福，一直以來家人也都平安順利，要說有什麼美中不足的，就是孩子一直苦無姻緣，於是，她便誠心向城隍爺祈求，沒想到孩子們日後陸續找



台北霞海城隍廟香火鼎盛，是臺北市最知名的月老廟之一，吸引眾多民眾前去祈求良緣。



月下老人正是東方的愛神，又稱姻緣之神。



台北霞海城隍廟的「幸福鞋」取「合鞋」諧音，保佑家庭和諧。



趁著月圓誠心許願，奇蹟的大門或許就會為你敞開。

到理想對象，為了感謝城隍爺，便接受當時廟中住持的建議，捐獻一座月下老人像，供奉至今。

頭一次到廟裡求姻緣，除了買金紙和香之外，還得準備紅絲線、鉛錢和喜糖當貢品；紅線的用途是請月老幫忙牽線，而鉛錢乃取臺語「緣」的諧音；喜糖則是用來沾喜氣，保佑感情甜蜜。祈求時先在廟埕的點香處點香，切記，三柱香要完全點燃，先拜天公，再帶著貢品到正殿拜城隍

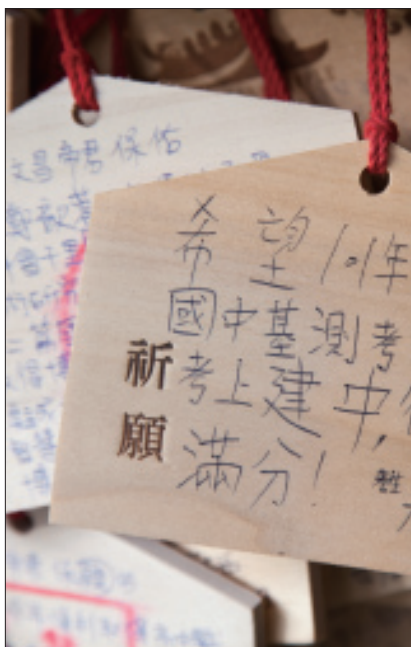
爺和月老，要注意說清楚自己的姓名、年齡、住址，喜歡對象的類型，並特別向月老祈求早日姻緣有成。然後再參拜義勇公、城隍夫人，祈求諸事順利、家庭平安，全部拜完後將三柱香齊插，再吃下廟方提供的喜餅、喜糖及喝下平安茶，沾喜氣保平安。

廟方特別提醒，貢品的喜糖要記得留下，才有與人結緣的效果；此外，拜完後只能選取一條紅線，可別貪心以免有感情糾

紛。當然，若是就此得到好姻緣，別忘了帶著訂婚禮餅回來還願。

文昌宮 考試及第功名在望

臺北市的文昌宮位於民生西路雙連捷運站旁，據廟方記載，該廟的文昌帝君乃是日治時期一名大陸商人渡海來臺隨身伴駕而至，他因經商失敗暫將神明安置於叢林中，後因一位老婦經過發現神像，遂請熱心人士一同迎



文昌宮的祈願卡掛滿考生們的心願。



造型可愛的文昌帝君裝飾，為肅穆的文昌宮增添活潑氣息。



在文昌宮常見長輩為家中考生祈福，年輕學子更是結伴而來祈求金榜題名。

回，並特別為其建造廟宇，相傳不少前來求取功名者皆能如願，也因此香火鼎盛，信徒絡繹不絕。

走進文昌宮，除了正殿的文昌帝君之外，偏殿分別供奉同樣庇佑智慧、功名的魁星帝君及朱衣神君；所謂「魁星點斗，獨占鰲頭」指的就是有文魁夫子之稱的魁星帝君，也被視為掌管高中之神；而身穿紅衣的朱衣神君則被視為掌管考運與功名，因此臺灣的文昌廟中，時常可見兩位神君

與文昌帝君一同坐鎮。

廟方表示，若想要考運亨通，祭拜時必須先準備好准考證或影本，以及當天要穿的上衣，貢品則建議準備代表聰明的蔥、勤學的芹菜、象徵好彩頭的菜頭、希望文思泉湧的礦泉水、沾貴氣的桂花葉、吉利的桔葉、代表包中的粽子等。記得要報上詳細的考生資料，如姓名、地址、考試類別、准考證號碼、考試日期等資訊，才能讓神明記清楚。



天助自助，心誠則靈加上自身努力，美夢也會成真。



保安宮的註生娘娘供奉在西護室，保佑婦女求子成功。

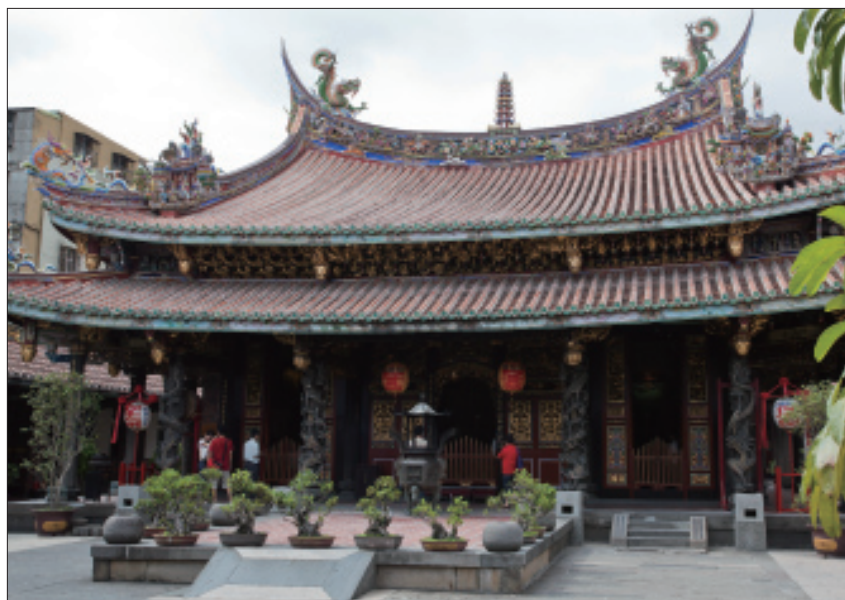
保安宮 求子保健康

感情甜蜜、婚姻幸福，再生個健康可愛的寶寶，人生似乎更加圓滿，想要美夢成真，不妨請註生娘娘來幫忙！

臺北市許多廟宇都供奉註生娘娘，其中又以至保安宮求子的信眾最多。宮內的註生娘娘供奉在西護室，兩旁分別配祀著十二婆姐，以及負責看護生男育女的紅白花元神。祈求時，準備素果、餅乾等食物皆可，若想求女可備紅花，求子則備白花，與金紙一同奉上，詳述夫妻的姓名、地址、生辰八字、婚齡，並清楚說明來意，請註生娘娘賜一個健康寶寶。當然，別忘了告訴註生娘娘如何回禮表達謝意，之後再燒紙、擲筊、求籤。想要瞭解更詳細的拜法，保安宮中設有服務處，提供更詳盡的解答。

若是想一次求取功名、姻緣及子嗣，艋舺龍山寺裡皆有供奉月下老人、文昌帝君及註生娘娘，可以事先請教志工弄清楚各路神祇的拜法，便能在中秋節許下所有願望。

不過，所謂天助自助，不能單靠神明幫忙，自己的努力才是最重要的，只要不斷朝著夢想前進，心誠則靈，相信定能美夢成真！



歷史悠久的大龍峒保安宮善男信女多，是該地區著名的景點之一。

►台北霞海城隍廟

廟址：迪化街1段61號

電話：2558-0346

►臺北市文昌宮

廟址：民生西路45巷9號

電話：2521-0366

►大龍峒保安宮

廟址：哈密街61號

電話：2595-1676

►龍山寺

廟址：廣州街211號

電話：2302-5162

藝展中秋 循古跨今共嬋娟

承接古禮向天祈福的習俗後，讓我們回到現代玩中秋！古人藉著月色為後世帶來雋永佳作，今日則有許多文創場所蓄積了時髦的藝術能量，今年9月，大稻埕戲苑、中正文化中心及松山文創園區，分別以展覽或表演的方式，呈現傳統、當代與未來的殊異采風，讓你一睹現代臺北的「藝」氣風發。

緬懷傳統 掌中劇演繹百年風華

還記得在那古樸的年代裡，每逢節日慶典，村莊廟埕口總會搭築起簡易舞台，上演著各式傳奇故事。隨著時代流轉，若想欣賞一齣精彩的傳統戲目，還是可以來到位於永樂市場樓上的大稻埕戲苑，遙想往日風華。

大稻埕戲苑共計二層樓，分別是位於八樓的曲藝場及九樓的劇場，隨著中秋佳節的到來，除了闔家共賞經典戲劇，也可前往八樓展區參觀「掌中千秋·藝傳百年」——小西園掌中劇團創團百年文物展，品味布袋戲名師許天扶於1913年所創立的小西園掌中劇團，感受臺灣古典布袋戲特有的典雅風範。

本次展覽由伴隨小西園表演足跡遍布全球的戲臺為入口意象，透過精緻細膩的木造工藝引領民眾進入時光隧道，並在一尊尊做工精巧的戲偶之中流連忘返，連結起觀戲記憶與感動，重溫過往野臺戲的百般風采。



小西園掌中劇團講求精緻的臺灣布袋戲文化，一直為戲迷津津樂道。



打造成戲館意象的小西園百年文物展，讓人彷彿進入時光隧道。



在戲偶展示區可看到野臺戲時代的戲偶造型，連結起觀戲記憶與感動。

►「掌中千秋·藝傳百年」——小西園掌中劇團創團百年文物展

展期：即日起～11/4 週二至週日
09：00～18：00（免費入場）

展館：大稻埕戲苑八樓

地址：迪化街1段21號8樓

電話：2556-9101

舞動當代 展現今秋律動感

在滿溢豐收喜悅的秋日時節裡，先民們透過慶典中的舞蹈，表達出對上天的無盡感謝。時至今日，舞蹈從酬謝神祇的功能，轉化為表達生命體悟的藝術形式。中正文化中心所籌劃的「2012舞蹈秋天」，正是凝聚中外藝術精粹的當代舞蹈。

本系列開場表演將由雲門舞集所帶來的《九歌》揭開序幕，經由當代觀點重新詮釋屈原的《九歌》，並透過華美的舞台架構及律動的肢體，展演出眾神復甦的瑰美神話。

緊接著在中秋佳節時刻，新銳編舞家黃翊與胡鑑所帶來的《雙黃線》，則透過不插電的雙人舞表演，引領觀眾回到最純粹的生命感動瞬間；當時序步入深秋，還有全才型怪傑藝術家克里斯汀·赫佐所詮釋的《伽里尼1545在楓丹白露》，將在巴洛克風所架構的華麗舞台上，透過單人獨舞探究「緩慢」的真諦。



《伽里尼1545在楓丹白露》透過單人獨舞探究緩慢的真諦。(圖／中正文化中心提供)

►兩廳院2012舞蹈秋天

時間：9/13～11/25

地點：國家戲劇院

地址：中山南路21-1號

網址：www.ntch.edu.tw

購票資訊：請洽兩廳院購票系統

啟動未來 雲端冒險

雖然隨著科技的進步，現代人對於月亮與天空的想像早已與前人不同，即使一般人無法登上太空，我們仍舊可以突破思考的疆界，運用天馬行空的創意衝破雲端，來場想像力的大冒險！今年9月底，2012「雲端冒險」數位表演藝術節將在臺北、高雄隆重登場，來自國內外多組頂尖創作團隊，將以無邊創意發想搭配科技元素，在戲劇、舞蹈、聲音、多媒體等表演藝術上大展身手，呈現嶄新前衛的表演型態。

在本次總計15場的表演節目中，可以看到自動舞台、環景攝影、感測遙控、貼圖投影等科技的導入，這些技術不僅帶來炫目的視覺，更讓演出撼動人心。像



雲門舞集的《九歌》以華美的舞台架構及律動的肢體，展演出眾神復甦的神話。(劉振祥攝)



2012「雲端冒險」數位表演藝術節中的作品《空的記憶》，運用環景攝影、即時影像處理等技術，呈現嶄新前衛的表演。(圖／廣藝基金會提供)

是由狼主流多媒體演出的《空的記憶》、一當代舞團蘇文琪的《身體輿圖》、安娜琪舞蹈劇場的《第七感官2—感官事件》，這三個臺灣不同藝術團隊的作品，皆歷經長期的發展，累積出一定的口碑與人氣。民眾不但能欣賞原汁原味的藝術性，還可體驗即時互動或虛擬空間等舞台魔法，享受心靈與感官的雙重饗宴。

除了欣賞新銳藝術家的表演，這次節目中也特別加入了APP，民眾只要用iPhone手機下載「名導濾鏡」APP，把加上「濾鏡」效果拍攝的影片上傳，雲端上就會自動把這些影像剪輯成「微电影」。透過軟硬體的平臺，讓大家一起發揮創意，在雲端共同冒險！

►2012「雲端冒險」數位表演藝術節

時間：9/29～11/4

地點：臺北、高雄

網址：www.digitalperformingarts.tw

在中秋節低頭許願的剎那，我們希望周遭的親朋好友都能平安順利、月圓人團圓；在觀賞藝文表演的同時，我們的心也都隨著劇情起伏，時而高亢時而低迴，千百年來的月光照著不同的人們，那份心願與感動都是一致的。今年的中秋節，不妨學習前人到廟宇把最誠摯的心願上達天聽，再回到時尚臺北，挑選一些喜歡的展演找回單純的快樂，說不定，真能心想事成！

新舊糕餅店 浪漫記實

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

小時候過中秋節是件大事。農曆八月十五當晚，全家族必定全體出動，在淡水河邊佔個好位置，浩浩蕩蕩鋪上野餐墊，擺滿月餅、綠豆椪、柚子，還有增添豐富年節氣氛的乾果零食等，一邊吃餅，阿嬤和媽媽一邊不時提醒大家：「欸欸，趕快抬頭看看哪，月亮好漂亮。」不解事的小鬼詫異天頂的月娘不過像顆月餅裡的鹹蛋黃，有啥好看，不是顧著埋頭猛吃，就是和其他小朋友追來打去捉迷藏，那個時候，河上吹來的初秋晚風總是透心清涼。

曾以為景況年年如此，長大後才知不是。純真爛漫的年代遠了，青春暴衝的歲月遠了，爸媽絮絮縷縷的叨念也遠了，唯有河上的清風明月和濃郁的月餅香不曾改變，無論在哪個年代，還是要吃個自古至今都象徵團圓的月餅，過節賞月才覺有fu。臺北市

做為首善之都，糕餅發展淵遠流長，月餅的品項、口味年年推陳出新，無論新潮創意還是經典風味老月餅，嘗其味聞其香，都是過中秋不可或缺的當令點心。

臺式月餅 形色風味大賞

中國古代宮廷有春季祭日、秋季祭月的習俗，月餅是拜月神的供品之一，又稱胡餅、宮餅、小餅、月團、團圓餅，流傳開來後，在不同產地衍生出不同的風



各式糕餅不僅有濃濃節慶意味，也是送禮自用兩相宜的珍饈。



中秋月圓人團圓，和家人圍桌共享月餅，其樂無窮，更是人人難忘的兒時回憶。

貌，有臺式、廣式、蘇式、京式、滇式以及盛行於中國北方的翻毛月餅、提漿月餅等。早年臺灣有如月餅大熔爐，甚麼產地口味都有，經過多年市場淘洗，近年以臺式、廣式為兩大主流，其

他月餅則已不多見。

月餅的特色因地而異，臺式月餅的製作技術甚至賞月吃餅的習俗，數百年前隨著閩粵移民一起傳入臺灣，加上本地盛產的稻米、蔗糖，日治時期與日本烘焙

技術交流改良，而有了獨樹一格的臺式月餅。

臺式月餅有兩種餅皮，一是糕皮，一是油酥皮。糕皮月餅有如傳統中式訂婚禮餅的縮小品，內餡大多是純樸的單一口味，不脫



小廣式月餅嬌小玲瓏、精緻可口，飯後來一塊也不會膩。



中式月餅、糕點琳瑯滿目，圓嘟嘟的造型也象徵團圓的佳節氣氛。



烏豆沙、白豆沙、棗泥、鳳梨、蓮蓉以及加了肥肉、蛋黃和冬瓜丁的伍仁口味，圓圓大大的餅皮厚實乾硬，口感很扎實。早期糕皮月餅外包裝都有一張像「趵仔標」的月餅紙，曾是小孩們爭相收集的搶手貨，可惜已經式微，大稻埕老店十字軒糕餅鋪的月餅還保留著近似款，品嘗餅香之餘，更別有一種懷舊的趣味。

油酥皮的做法是以水皮包油皮反覆捲桿再包上內餡，奶白色的餅皮層次多而薄，層層柔嫩如蟬翼，內餡有甜有鹹，口感細膩平滑，如綠豆沙、白豆沙、咖哩、香菇等，有趣的是，無論哪種餡料，一律稱為「綠豆椪」，後來人們對吃越發挑剔精巧，於是體積日漸縮小，泛稱「小月餅」，傳統味十足。

近年很夯的蛋黃酥、芋頭酥、地瓜酥都是油酥皮月餅的進化版。蛋黃酥以豆沙、棗泥或紫山藥餡泥包裹鬆軟鹹蛋黃，自然清甜與蛋黃的鹹香交融，整體口感相對堅挺厚實。SUGER&SPICE糖村的地瓜酥，添加有「黑鑽石」之稱的活性竹炭粉，選材中部特產的「台農57號黃金薯」，加上特調的「白豆沙+綠豆沙」拌勻，使用甜度只有砂糖45%的天然海



無論佳節或平日，糕餅店客源總是川流不息。



糕皮月餅有如傳統中式訂婚禮餅的縮小品，內餡多單一口味，餅皮厚實乾硬，口感很扎實。



裹著奶白色油酥皮的綠豆椪，餅皮層次多而薄，層層柔嫩如蟬翼，口感細膩平滑。

藻糖，大大降低月餅的糖分油脂及甜膩感。一切開，黑色竹炭包裹著金黃色地瓜餡，真像黑夜裡的一輪明月，可愛討喜。

芋頭酥以芋泥為餡，芋汁微微滲出表皮，柔軟微潮的芋泥吃起來Q彈緊實，卻不甜膩，吃的時候得用手指輕輕拈著，要不然餅皮可是酥得一碰就碎。許多人對月餅興趣不大，對個頭小巧的「酥」類糕點接受度卻很高，在十字軒、台北犁記、維格等知名

老店，隨時可見大陸港澳日韓遊客瘋狂掃貨的盛況，為臺式月餅打下一片傲人的名氣江山。

暴紅上位的還有鳳梨酥。自從臺北市率先舉辦鳳梨酥大賽，鳳梨酥不僅成為觀光客必買名產，更帶動臺式月餅行情一路竄高。鳳梨酥以本地盛產的鳳梨製成，為了減低鳳梨高纖磨口、酸度過高的特殊口感，有的特別加入冬瓜醬、糖、麥芽熬煮混合，包在麵糰壓實成方塊狀，經過六面翻



芋頭酥以芋泥入餡，吃起來Q彈緊實，口感十足。



香筍肉燥蛋黃酥多層次的口感令人回味再三。



鳳梨酥造型百變，製成臺灣的形狀，贈送國外友人別具紀念意義。

轉烘烤、上色生香而成，嚼在嘴裡，天然鳳梨甘甜自然的果香散溢，風味無限。各家餅店要不推出專賣禮盒，要不就是每款月餅組合都得備上幾個，或是大膽改成寶島新造型更吸睛，堪稱臺式月餅新寵兒。

廣式月餅 咬一口奢華的質感

傳統廣式月餅又名「廣東月餅」，二、三十年前便盛行臺灣，以皮薄餡豐、重油重糖著

稱，賞味期長也是一大特色。

由於常以雙蛋黃、XO醬、金華火腿等上乘食材精工細作，月餅圖騰玲瓏浮凸，造型典雅美麗，在香港、新加坡等地被視為贈禮首選，在臺灣，兼具精緻包裝與道地美味的廣式月餅通常得到五星級飯店才有，因此即便月餅年年新品輩出，廣式月餅依然能保有不易取代的尊貴地位。

作工精良的廣式月餅，餅皮要輕油薄透，吃起來要外潤內軟、

層次均勻不黏牙，才是上品。剛烤好的時候外皮酥脆，放個幾天再吃，餅皮會變得油潤溼軟，與餡料融為一體，入口即化的口感真銷魂。

雙蛋黃堪稱廣式月餅招牌餡料，與蓮蓉、棗泥、栗子、豆沙、奶黃還是鹹的伍仁、火腿，無一不速配。其中蓮蓉蛋黃、棗泥核桃、滷肉豆沙、桂圓紅棗、山藥蓮子、芝麻椒鹽都屬經典口味，晶華酒店今年一次推出，讓



添加活性炭粉的外皮，包裹著金黃色地瓜餡，有著濃厚的佳節氣氛。



外型小巧的綠豆糕，口感綿密細緻，也是中秋節的人氣禮品。



雙黃蓮蓉以湖南蓮子熬煉出細膩內餡，包裹著飽滿蛋黃，口感扎實而不膩。



你吃到過癮。香港美心月餅主打蓮蓉，以素有「三寸蓮」的湖南蓮子去殼磨漿，文火燉煮，熬煉出質地細膩的蓮蓉內餡，色澤晶瑩剔透，口感清香細滑，蛋黃一切開還有蛋黃油流出，香噴惹味。

國賓飯店的奶黃廣式今年突破傳統港式路線，以香濃的泰式椰漿為基底，拌入綠豆沙，再包覆以丹尼酒浸泡的蛋黃，椰奶、綠豆沙與蛋香交融的淡雅滋味，令人傾倒。烏沙栗子也是今年推出的新口味。遵循原汁原味臺式烏豆沙作法，搭配寒天烏豆沙棗香，豆香濃郁，酒漬頂級進口栗子融合在烏豆沙中，吃的時候搭配一壺熱紅茶或烏龍茶，更能體驗濃醇香氣。如吃膩了甜月餅不妨換換鹹口味。XO醬搭配頂級干貝、蝦仁、扁魚，再混合浸泡過進口生薑酒的特級火腿，小小提香風味倍增，令人驚豔。

新式創意月餅 在地食材vs.法式烘焙

緣於怕油、怕甜、怕胖等種種理由，很多人聲稱不愛吃月餅，殊不知換個食材、作法或造型，月餅不僅能減油減糖，也可以很創意時尚，分外引人入勝。新式月餅餡料跳脫傳統的豆沙、棗泥等，做法融入西式烘焙，甚且完全擺脫了圓滾厚實的傳統造型，固守傳統者直嚷著不習慣，然而對喜好嘗鮮的人來說，這些力求突破的創意月餅，卻是一展食餅視野的好機會。

這些年，MIT的食材人氣超旺！晶華酒店今年推出寶島好茶月餅系列，將木柵鐵觀音、豐山黑薑



廣式XO醬月餅，以XO醬搭配干貝、蝦仁、扁魚、特級火腿，風味令人驚豔。

茶、涵山紅茶、鹿谷烏龍茶、三峽碧螺春茶、金峰洛神花茶入餡，分別搭配宜蘭金棗蜜地瓜、臺南芒果、麻豆柚子、南投青梅與屏東無花果，綿密滑潤，增加口感豐富性的同時，能襯托出每一款茶葉的特殊香氣，清爽不膩。

SUGER&SPICE糖村使用降低甜度的內餡，未經熟成、口感清爽的奶油起士，搭配綠豆椪的中式手工古法製作，層層酥脆片片綿密，乳白色的起士像鮮奶油般濃香滑郁，冰透後再吃，搭配紅酒可是一絕。

如果你愛茶香奶酒又愛咖啡，肯定要試試統一星巴克的奶酒櫻桃咖啡月餅與君度香橙蜜香紅茶月餅。內餡加入酒漬櫻桃乾與橙皮增加口感，分別運用甜奶酒與君度酒等調酒提味，凸顯「酒VS.咖啡」及「酒VS.茶」兩種風味層次，外皮則使用桃山餅皮，包入酒香內餡，讓你吃進的每一口餅，都能感受香醇尾韻。以芒果與百香果等本地食材製成微酸的雙果牛奶月餅，搭配咖啡布蕾千層派、檸檬瑪德蓮蛋糕、焦糖核果塔與布列塔尼餅乾，完美交出中西合璧的月餅禮盒新食感。



雙果牛奶月餅搭配咖啡布蕾千層派、檸檬瑪德蓮蛋糕，交會出新食感。



傳統港式月餅禮盒，是酷愛嘗鮮或港式口味的您中秋賞月的最佳選擇。

月餅不只是月餅，還可以更脫離傳統的框框！例如SUGER&SPICE糖村充滿法式浪漫氣息的黃金香柚達克華滋、巧克力雪餅、法式薄瓦片搭配濃度精純的espresso或美式咖啡，或是老店滋養製菓招牌的日式和菓子，如花豆饅、蓮子饅、燒饅頭、栗饅頭、巧克力饅頭，搭配清茶、抹茶都不錯。

想品嘗經典老月餅還是新式創意口味？一樣的中秋，體驗不一樣的時尚雅緻風味吧！



奶酒櫻桃咖啡月餅與君度香橙蜜香紅茶月餅，餅尾韻香醇，令人垂涎。



巧克力雪餅跳脫傳統框框，是一種不失傳統心意的新式創意月餅。



和菓子以日本製菓技術製造，外型可愛討喜，是精緻茶點愛好者的首選。

► 台北犁記

地址：長安東路2段73號

電話：2506-2255

► 十字軒糕餅鋪

地址：延平北路2段68號

電話：2555-5766

► 臺北晶華酒店

地址：中山北路2段39巷3號

電話：2523-8000

► 臺北國賓飯店

地址：中山北路2段63號

電話：2551-1111

► 香港美心月餅

網址：www.mei-xin.com.tw

► 維格餅家

網址：www.taiwan-vigor.com.tw

► 統一星巴克

網址：www.starbucks.com.tw

► SUGER&SPICE糖村

地址：敦化南路1段158號

電話：2752-2188

► 滋養製菓

地址：南京西路188號

電話：2555-3709

► 月十二曲

地址：八德路3段74巷6號

電話：2579-2073

► 生計食品

地址：羅斯福路3段15號

電話：2363-2085



呷飽沒？來呷飯！ 臺北有

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



去年臺北市政府舉辦「第一屆臺北米食大賞」成功打響米食熱潮後，今年再接再厲推出「臺北愛米食」多場米食嘉年華，加上話題持續發燒的鳳梨酥、牛肉麵、素食、儒家菜等，臺北「美食之都」的軟實力越來越堅強。

吃飯皇帝大，對許多人而言，三餐無米總覺沒吃飽。然而我們這吃米長大的民族，卻不見得人人都知道現今全臺廣泛食用、連產米大國如中國、日本、泰國都讚好的臺產蓬萊米，發源地其實就在高都市化、看似與農業完全搭不上邊的臺北市。姑且拋開帶動米食產業商機、振興農村經濟這些沈重嚴肅的使命，作為蓬萊米起源地的臺北，擁有悠久的百年稻米歷史文化，各地廚藝匯納百川，其實是體驗、品嘗深奧米食小吃料理的好所在。

早晨先上陽明山竹子湖，這裡是種出蓬萊米的原鄉；中午太熱了趕緊下山，到天母的人氣客家餐廳納涼，嘗嘗客家主廚拿手的米料理。下午到公館臺大校區，拜訪研發蓬萊米的實驗基地。傍晚到大稻埕周邊品嘗傳統米食風味的碗粿、米苔目，再到大橋頭商圈橫掃米食小吃。一天內從北區玩到南區雖然舟車勞頓，卻是盡情體驗臺北米食文化的難得旅行。

米香回味之旅

竹子湖水車寮探訪蓬萊米發源地→
天母大啖客家風味米食→臺大磯永
吉小屋瞭解蓬萊米故事→大稻埕體
驗米食下午茶：吃碗粿、配涼飯→
大橋頭夜市米食吃到飽



前往蓬萊米的原種田水車寮，還可看見當年碾米工廠的石頭屋遺跡。



點一大桌鹹香開胃的客家菜，大快朵頤，一秒也不想等。

09:00~10:00

古老水車寮 懷舊蓬萊米

每回到竹子湖不外乎賞海芋、吃野菜，其實這裡還曾經出產過一種農作物，對臺灣農業發展影響甚鉅，那就是稻米。

臺北市從來都不是「穀倉」，因而許多臺北人都以為蓬萊米的產地，應該在嘉南高屏等南部縣市。事實上，蓬萊米的研發基地就在臺北，而陽明山竹子湖則是培育蓬萊米的「原種田」。

臺灣早期吃的是俗稱「杣米」的在來米，適合做粿、做米粉，煮成飯卻是口感偏硬、黏性不佳、香氣也不足。日治時期，習慣了軟Q日本米口感的駐臺日本人吃不慣，便設法引進「中村」等十多個日本稻品種來改良。當時曾先後在士林、新莊、淡水、三芝、金山等地試種，但除了稻熱病危害外，因緯度的關係，日本稻植株對臺灣的日長及氣溫極度敏感，因而提早抽穗、出穗不整齊、株高變矮、分蘗少、早熟，影響品質、產量至鉅而告失敗。

1921年，時任臺北州農務主任的平澤龜一郎發現竹子湖盆地的氣候條件酷似日本九州，因此向總督府中央研究所農業部報告，並建議試種日本種水稻。這片火山堰塞湖海拔高、地勢高、氣候

潮濕涼爽、雨水豐沛，又有天然封閉地形可避免花粉飛散導致外來稻種入侵雜交，有利監測，立即在這裡建立了新種稻米的培育基地。

當年竹子湖的農家負責根據磯永吉的研究試種稻米，收成後並不直接賣到市場，而是分配到全省給農民種植。由於技術改良後種植出的日本種稻米又香又Q，極受歡迎，栽種區域日漸擴展，產量也逐年增加，後來甚至取代在來米，成為臺灣人最愛的日常食米，因為是在臺灣研發成功的，便命名為「蓬萊米」，磯永吉則被尊為「蓬萊米之父」。

隨著蓬萊米品質日漸穩定，竹子湖功成身退，改種經濟價值更高的蔬菜、花卉，幾乎沒人種稻了，但當年稻作時期產業設施之一的水車寮遺跡還在。北投區湖田里里長曹昌正從小跟著父親種稻、碾米，他表示，當年水車寮是竹子湖唯一的碾米作業場，全村稻穀都運送到這裡來碾米。水車如今已經不在了，遺留著碾米工廠石頭屋的牆體和支撐水車輪軸的石材柱體，是見證臺灣稻米發展非常珍貴的地景文物。

►水車寮

位置：竹子湖水車寮步道盡頭，前往水車寮步道可於捷運石牌站轉乘小8公車，或於捷運北投站搭

乘小9公車至竹子湖站下車，湖田國小停車場旁即為步道入口。

11:00~13:00

豬油拌飯米苔目 吃香喝辣客家菜

米除了煮成白飯，還可以磨成粉、加水製成漿，作成米粉、米苔目、碗粿、蘿蔔糕等，一米多吃，實惠經濟。客家人尤其是料理米食的個中高手，光飯便有撈飯、燴飯、蒸飯等數種，以米為原料的點心和粿類更是千變萬化。

粿條是十分普遍的客家米食。



經典客家米食炒粿條，擁有滑口彈牙的好滋味。



充滿香氣的豬油拌飯，吃兩碗也不嫌多。



開胃下飯的客家小炒，是來到客家料理餐廳必點的人氣美食。

在來米磨成米漿，放入平底盤隔水蒸熟，取出放涼後切成長條狀，北部客家稱「粄條」，南部叫「面帕粄」，福佬人則稱為「粿仔條」，有乾粄、湯粄兩種吃法，粄條薄而Q，看似薄透的米粄卻有北方麵條扎實滑口的勁道，口感彈牙。

來到這家位於天母東路的客家料理餐廳，無飯不歡的人必點豬油拌飯。五花肉切丁，反覆滷上好幾個小時，一直熬到皮、肉、油完全融合，柔嫩黏稠肉汁澆淋在熱白飯上噴香撲鼻，肉丁膠質濃郁，讓人直忘了膽固醇，只想再來一碗！

客家小炒及當令的鹹蛋綠竹筍

是最佳配菜。客家小炒裡的乾魷魚泡發得又軟又香，吃的時候不必齜牙咧嘴，精選鮮翠宜蘭蔥切段爆香，加入豬肉絲、五香豆干齊炒，起鍋前淋上醬油充分激出香氣，鹹香開胃，超下飯。

►紅瓦厝客家料理

地址：天母東路8巷67號1樓

電話：2876-7407

14:00~14:30

到臺大「磯永吉小屋」

聽蓬萊米小故事

磯永吉被尊為「蓬萊米之父」，在他當年所任職的臺北帝國大學

（今臺灣大學）裡，還保存著蓬萊米的研發基地。在這座被暱稱為「磯永吉小屋」中，透過志工解說，能一窺當年臺灣蓬萊稻育成與推廣的過程。

天氣高溫酷熱，屋裡面沒有冷氣，卻透著自然清涼。木屋建於1925年，是臺大最古老的建物，屋裡陳設保存得幾乎與當年一模一樣：擺著磯永吉手稿的書房、水泥砌的洗手台、鐵製的種子樣本櫃等，還能看到流傳不多的「蓬萊米之母」末永仁的故事。

當年磯永吉負責研發，末永仁執行試種，提出重要的「幼苗插植法」，直接突破日本稻只能種在竹子湖的困境，並選育出高



為紀念蓬萊米之父，小屋內有磯永吉（右）、末永仁（左）的雕像。



走進磯永吉小屋，能一窺蓬萊米的研發歷史。



當年的種子篩選陳列在小屋內，見證磯永吉的育成之路。



磯永吉研發的蓬萊米具多產、良質、抗稻熱病等多種特性。



一碗碗軟嫩又扎實的碗粿，淋上一點醬汁，就是臺灣道地的好滋味。

產、良質、抗稻熱病等優良特性的「臺中65號」，推廣栽種面積立即擴大，並由北往南移，最終促使了蓬萊米誕生，開啟了臺灣蓬萊米的新時代。然而他卻於53歲的壯年，在試驗場田間作業中病倒去世，留給後人無限的感念。

除了磯永吉和末永仁，臺灣光復以來臺大農藝系幾位教授如林正義、賴光輝、林安秋、曾美倉也都曾在這裡長期從事作物改

良研究工作；走出木屋，不遠處的農場中，一期稻作結穗累累，學生們彎腰幾乎趴倒在田地裡觀察作物，努力記錄自己的實驗成果。木屋已老，然而臺灣農學研究者依然在這裡，代代傳承。

►舊高等農林學校作業室（磯永吉小屋）

地點：基隆路4段42巷（臺大農場內）

電話：3366-4789

15:00~17:00

吃碗粿、配涼飯 臺式風味下午茶

臺北人嘴刁，要單靠一項吃食營生並不容易。大稻埕舊社區裡卻有兩家靠單樣米食小吃稱霸半世紀的老店：「碗粿之家」的碗粿，以及「呷二嘴」的米苔目，值得嘗嘗。

「碗粿之家」老闆吳憚周說，碗粿口感要軟嫩又扎實，得用



純手工製作的米苔目，米香和著糖香，一口吃進，爽口又消暑。



在懷舊氛圍中，吃著有涼飯之稱的米苔目，叫人回味無窮。

兩、三年的在來米，用機器細細磨兩、三小時成米漿，不調味，直接倒入瓷碗八分滿，加入炒好的肉燥、香菇、油蔥就開始蒸，蒸好的碗粿如寶塔般層層疊起，吃的時候用湯匙挖個洞，淋上自製的醬汁，純樸的米香清芬宜人。清晨六點半就開門營業，「因為有客人就喜歡來這裡吃早餐，習慣了。」因此只營業到下午五點半，要吃得趁早。

「呷二嘴」也只營業到下午五點半，原因是米苔目也是純手工製作，老闆天沒亮就得開工。在來米浸泡一夜後磨漿，摻入煮熟的米糰揉捏壓勻，揉到米糰表面細緻光滑、全無顆粒感，再過篩穿孔，讓米條直接落入沸水中煮熟，就成了細長白暫的米苔目，這味小吃不僅吃巧，也能吃飽，因此有「涼飯」之稱。浸在剉冰與冰透的黑糖水中，Q彈爽口，一

吸咕嚕嚕滑入喉嚨，米香和著糖香，真叫人回味無窮。

►吳碗粿之家

地址：長安西路177巷1號

電話：2550-0901

►大稻埕呷二嘴

地址：甘州街34號

電話：2557-0780



一大鍋的滷肉，肥瘦均勻，香中帶潤，淋上熱騰騰白飯，就是最平民的美食。



口感扎實的大腸煎，也是迷人的米食小吃。



肚子餓的時候，一碗香噴噴的滷肉飯，就能帶來幸福感。



喜歡鹹口味的米食點心嗎？非油粿莫屬！

18:00~19:00

大橋頭延三商圈 米食小吃吃到飽

蓬萊米的原鄉在臺北，臺北最大的米食批發地則在大橋頭。當年大橋頭因毗鄰淡水河，取水灌溉方便，早期盛產稻米，是北臺灣最大的米食產品批發中心，曾有「粿穴」、「粿仔街」之稱，沿著延平北路3段兩側，米食小吃幾乎是三步一攤。

百元不到就能吃得噴香飽足，是米食小吃迷人之處，也是大橋頭居民記憶裡想念的好滋味。例如大腸煎，油蔥拌上生糯米，填入生腸蒸熟，再放入油鍋以小火

燜至腸衣焦脆而成。餡料撐得飽飽的，脆脆的腸衣一咬就斷，口感扎實黏潤、充滿勁道。昌吉街上的臺北橋頭美珠滷肉飯則是肥瘦均勻，濃郁的肉汁膠質使得整碗飯吃起來香中帶潤，入口即化的口感令人傾倒；怕胖的女生常點肉鬆飯，記得請老闆加點肉汁潤潤米飯，香爽不油。

純糖麻糬是經典的米食點心。糯米糰搓成掌心大小，放入熱鍋裡慢慢煮透，上桌前撒上花生粉，清香的純米越嚼越有味；喜歡鹹口味的還有油粿，在來米粉、太白粉加入芋頭丁，先蒸定型再放入油鍋燜熟，淋點甜辣

醬、香菜吃，鹹鹹甜甜的滋味真叫人懷念。

►延三夜市

地點：延平北路3段（臺北橋頭至昌吉街周邊）

根據農委會調查，現在臺灣人吃麵包比吃米多，不由得讓我們為臺灣傑出的米製美食叫屈。和我們一起吃飯去，讓熟悉溫暖的米香，勾起你千絲萬縷的生活記憶吧！

（本文精彩片段將於臺北廣播電臺「臺北樂無限」節目播出，歡迎收聽。）



前往大橋頭延三商圈，輕輕鬆鬆展開一場米食小吃之旅，滿足你的味蕾。



軟Q的麻糬灑上花生粉，越嚼越有味。



彈美味 肉圓故事

文／尤好逸 攝影／吳金石

都可以找到自己獨鍾的味道。

CNNGo也推薦的秒殺美味

吃肉圓不僅要排隊，一天還只有兩個小時可以搶購？引發限量搶購風潮的南機場彰化肉圓，就是有这样的魅力，讓人排隊排得甘之如飴。

無論平日或假日，下午一點半，已經有人潮循著「中華路2段313巷」的指示，來到南機場的小巷裡，就在一般尋常住家門口，夫婦倆正在小攤車前忙碌張羅，準備營業。準備的同時，利用空檔接受排隊客人的點單和預約客人的打包，幾乎每個人都是五顆、八顆的狂點，難怪下午2點才到美食街開賣，不到4點，300顆肉圓就賣光收攤。

南機場彰化肉圓最大的特色，在於用料相當實在，內餡使用整塊後豬腿肉，外圍裹以細密的黑殼筍絲，加上吹彈可破的薄薄外



肉圓Q彈的外皮包裹著齒頰留香的內餡，是頗具人氣的臺灣小吃。

光滑水嫩的外皮，一口咬下彈性十足，內餡的鮮肉筍香隨之溢出，只見甜甜的米醬、蒜香醬油及辣椒醬，白黑紅三色分明的醬汁逐漸混合在一起，成為Q彈外皮的最佳搭檔，讓人不禁一口接一口，這就是肉圓，也是許多人記憶中的美好滋味。

感覺有點餓又不太餓時，Q彈外皮包裹著美妙肉餡的肉圓，總是滿足口腹之慾的最佳首選。份量適中、口感十足，加上醬料混合後的逼人香氣，是肉圓讓人迷戀的原因，儘管只有簡簡單單的外皮、內餡與醬料，在習慣口味多元的臺北，無論喜愛油炸Q彈的口感，還是喜愛清蒸軟嫩的滋味，

皮，一口咬下鮮味四溢，除了香甜的醬油之外，最特別的是還加了純白的米醬與微甜的辣醬，黑白紅三色讓人光是看著就有種幸福的滿足感，難怪成為CNN旗下生活旅遊網「CNNGo」推薦的全球30家包餡美食（dumpling）之一。

創意芋頭口味引人入迷

初見「寶島肉圓店」的招牌，熟悉閩南語的人總會發出會心一笑，此「寶島」既有「臺灣」之意，更像閩南語中「北斗」的諧音，不過寶島肉圓店裡賣的除了北斗口味的肉圓外，更展露巧思，做出讓人驚豔的芋頭肉圓，並曾於2007年榮獲第一屆「臺灣肉圓盟主擂台賽」的冠軍。

原本圓滾滾、白胖胖的肉圓，在這裡變成了裹著超薄外皮的三角形模樣，成為幫助內餡不散開的配角，讓人盡情品嘗內餡的滋味，老闆得意地說自家的肉餡都不經醃味，只在上桌時加米醬與醬油，可見食材的新鮮禁得起考驗。

有趣的是，這裡的肉圓分為油炸與清蒸兩大類，口味則有竹筍與芋頭兩種，老闆說7、8月的季節菜是竹筍，芋頭的口感已開始漸漸變得鬆軟，所以這時多會推薦顧客吃雙餡（一竹筍一芋頭）或芋頭口味。

來自南臺灣的熱情滋味

標榜著「屏東潮州肉圓」口味的真味肉圓，則是遼寧街很受歡迎的美味。店家強調以新鮮的黑豬肉去筋絞碎，經過精心調味，



南機場彰化肉圓獲選為CNNGo推薦的全球30家包餡美食之一。



剛出爐的蒸製肉圓，口感清爽，外皮軟嫩中帶有嚼勁，咬上一口立即上癮。

加上番薯粉及在來米調和製成的Q彈外皮，蒸製而成的口感格外清爽，蒸過的外皮軟嫩仍保有彈性，才剛咬下，內餡純粹的豬絞肉香氣隨之充滿口中，四處溢流的肉汁讓人忍不住讚嘆，加上老闆以醬油、甜辣醬等素材特調的甜鹹香醬汁，更是絕配。

開業30年、原先只有小攤子的真味肉圓，在遼寧街整治計劃中搬到了現在的店面，換了位置、門面，但老店的味道可是一點都沒變。就像店家菜單上所寫的：「堅持傳統的好味道」，當日現做、現蒸的好味道，通通封藏在一顆顆白白胖胖、正待入鍋的肉圓中，快意大啖幾口就能體會。

從煮法、外皮、內餡到醬汁，小小一顆肉圓卻是變化無窮，各地有各地的滋味，各家有各家的哲學，為喜愛肉圓的食客，提供了多元嘗鮮的選擇。



寶島肉圓店食材新鮮，雙餡口味令饕客回味不已。

► 相關資訊

● 南機場彰化肉圓

地址：中華路2段313巷36號

● 寶島肉圓店

地址：羅斯福路5段136號

電話：2930-5768

● 真味肉圓

地址：遼寧街46號

電話：0987-003-717



真味肉圓當日現做、現蒸，是遼寧街很受歡迎的美食。



山間藝術森林 王秀杞雕塑藝術園

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



走入王秀杞雕塑藝術園，可看見許多雕像栩栩如生。



抱著嬰兒哺乳的母親，表情柔和而慈愛。

上月蘇拉颱風過境造成淡水河暴漲，平日在淡水河畔趴趴走的街貓們被突如其來的湍急水勢嚇著了，紛紛跳上已故愛貓人「忽忽」銅像腳邊，幸運躲過一劫。許多愛貓人士寬慰之餘，不由重新審視起這座長年守護著眾貓的傳奇銅像，這是前年名雕塑家王秀杞以「忽忽」兒時可愛模樣打造的，靈動如生的神韻，一直以來，不知喚起了多少人與動物親密共處的美好記憶。

王秀杞是陽明山農家子弟出身的石雕創作藝術家，除了淡水河畔的塑像赫赫有名，臺灣各地名勝風景區及兩岸三地藝術中心、義賣會上更不時可見他的作品展

出。對臺北人來說，最便利的莫過於走一趟陽明山，因為王秀杞在士林區新安里石雕工作室就設有一座作品露天展示園區，作品豐富，只是鮮為人知。園區綠草如茵的小山丘上，便是傳說中的王秀杞雕塑藝術園。

園區由王家世代祖傳的田地和柑橘果園改建而成，緊鄰著王秀杞的石雕工作室，是一座占地千坪的露天展場，陳列著不同時期的雕塑作品。屋前屋後、大樹下、石階邊、小道旁，一尊尊雕塑品看似隨意置放，其實應該都經過精心布置，顯得錯落有致、渾然天成。

自小幫忙父母兄長辛苦務農的背景，使得王秀杞的雕塑品極其貼近深刻生活與人性思考，而非一般創作者天馬行空的空泛想像。

例如安穩趴睡的小嬰兒，溫柔神情哺乳的年輕母親，背著孫子的阿嬤、講古的阿公，乃至於盛裝打扮赴會的原住民婦女、在田裡踩水車的農民或是面相莊嚴慈藹的觀音等，以銅或石的手雕創作融合寫實與寫意，光澤圓潤細緻，線條紋理流暢柔美，有的纖髮細膩，有的卻是手感大氣厚拙，豐富的藝術形象令人印象深刻。

山裡長大的草根藝術家，特別喜愛石頭自然、堅硬且禁得起風雨磨損、時光變遷的特質，長年沈浸在陽光、雨霧裡的石雕作品，在山嵐、樹影、灌木叢與荷花水塘相互掩映下，更能呈現不同光影美感；對來訪客人而言，園區裡的雕塑作品從不必擔心向隅，而且每一尊都觸手可及，充滿樸實草根性格的藝術品，遠比櫥窗展品更有情有愛、可親可近。

隨意走走，除了雕塑品，這裡還是春季賞櫻及眺望陽明山谷地風景的祕密據點。有時遊客會造成干擾，王秀杞宏觀大氣地笑說，有些人會擅闖工作室，一聊



因為石頭自然、堅硬、禁得起風雨與時間的歷練，王秀杞特別喜歡石雕藝術。

就不肯走，迫得他只好暫時中斷手邊的創作；也有人在園區野餐、遛狗、玩飛盤，看得他心驚肉跳：「作品都是粗重的石頭、銅雕，工具、吊車來來去去，很危險！」有朋友建議不如「做個門」隔離不速之客，他總說：「山是大家的，哪能獨占。」揮揮手，一笑置之。

園區地處偏僻的最大好處是安靜不擁擠，除了工作室裡琢磨

雕鑿的聲音、偶而經過的山區小巴，幾乎沒有人聲鼎沸來干擾。無論晴雨，總有知路的旅行者特地上山來，樹下花間坐坐，撫一回吸收天地日月靈氣的石藝雕塑，寧靜愜意的半日遊，幾人能夠。

►王秀杞雕塑藝術園

地址：新安路168號

電話：2861-2168（為表尊重，造訪前務必先以電話知會。）



除了石雕作品，園區也綠意滿點，樹下花間坐坐，寧靜愜意。



背著孫子的阿嬤，寫實寫意，雕像光澤美麗，有情有愛、可親可近。



駕馭如風 來溜蛇板

文／君君 攝影／廖碩文

雙腳踩踏著蛇板，身體盡情地扭動，時而速度飛快，時而速度緩慢，遇到障礙物在前方，還可來個大轉彎！近年，蛇板成為新興休閒活動，掀起了學習熱潮，尤其深受小朋友和青少年歡迎，在公園裡或運動場上，時常可看到大小朋友開心地溜著蛇板，駕馭自如。

與滑板不同 學習易入門

蛇板顧名思義，就是與蛇有關，但不是造型像蛇，而是行進方式如同蛇爬行時扭動身軀的模樣。推廣蛇板運動的「臺灣適性發展促進會」祕書長徐懷謙解釋，蛇板源自於韓國，後來流行於美國和許多國家，在臺灣也成為時下休閒活動的新寵。該會教練張鈞凱補充，溜蛇板

只要靠身體的扭動，就能夠往前行進，姿勢就像是衝浪玩家在浪頭上的英姿，因此，蛇板也被稱為「陸上衝浪板」。

「一般人可能以為學習蛇板，必須有一般滑板的基礎，其實不然！」張鈞凱說，滑板和蛇板看似相同的休閒運動，但兩者不大一樣：滑板是由一塊板子加上四個輪子構成，玩滑板時，必須一



上蛇板步驟1：左腳斜踩蛇板。



上蛇板步驟2：左腳踏上蛇板。



上蛇板步驟3：右腳踏上蛇板。



溜蛇板只要靠身體扭動，就能往前行進，技巧純熟者即能享受駕馭如風的快意。

隻腳站在板子上，另一隻腳在地上划動，這樣滑板才能直線滑行；蛇板則由一個板軸連結兩塊板子，每塊板子各有一個輪子，玩蛇板時，只要將雙腳各放在前板和後板，靠腳或身體扭動，就可輕鬆前進，不需要太多特殊動作或技巧就可輕易入門。

徐懷謙進一步解釋蛇板的基本玩法：「蛇板分為前板和後板，前板是用來控制行進方向，後板則用來加速，初學者可以利用後腳扭動來加速，進階後，可以靠腰部的扭動帶動蛇板，控制速度的快慢。」他說，蛇板最大的特色是行進速度最高可達時速40公里，而且能在短距離內做出轉彎的動作。

學習蛇板不僅輕鬆，場地需求也很簡單。徐懷謙說，只要是

空曠的平地，就可以盡情玩耍，不受場地大小的限制。如果需要比較有規模的地方，可以借用直排輪的場地，像是臺北市美崙公園、青年公園等就有不錯的直排輪場地。另外，雖然蛇板的器材只是板子加輪子，但還是要注意安全，使用前，最好先檢查一下板軸的螺絲是否牢固，輪子是否保持光滑等，才能盡興地溜蛇板。

獨樂樂也可眾樂樂

「滑蛇板最令人著迷的地方是，不僅可以獨樂樂，還可以眾樂樂！」學習蛇板兩年多的新北市永和國中二年級學生徐家儂說，溜蛇板除了可以一個人玩樂外，也可以和三五好友競速，甚至數十人一起以接龍的方式溜，



S型動作考驗玩家的腰力和平衡感。



初學者可以先扶著欄杆，等到適應後再慢慢練習不依賴欄杆前進。

大家互相討教和觀摩，不僅可站著滑，還可蹲著溜，秀出一些進階的花式，實在很有趣，也很有挑戰性。

在玩法方面，除了直線前進外，行進方式可以採S型或繞圓圈等基本動作，也可精益求精，溜出不同變化的花式動作，成為花式蛇板玩家。例如「換板」就是從行進中的板子，跳換到另一個靜止的板子；「單輪行進」是以單一的前輪或後輪滑動；「豚跳」則是踩踏著板子躍過障礙物。

學習第一步 克服恐懼感

「一開始，看到蛇板只有兩個輪子，只要站在上面，就很怕會摔下來，但克服畏懼和勤加練習後，終於漸入佳境。」臺北市龍門國中一年級的楊詠嵐說，學習蛇板一個月後，已經能夠和朋友進行速度比賽。「以前自己平衡感不太好，走路時常會走到歪一邊，接觸滑板後，平衡感意外變好了，走起路來可以走得直直的，算是意外的收穫！」

溜蛇板若身體失去平衡，或控制不當，很容易跌倒，尤其對初學者來說更是經常發生，因此，



蛇板有很多玩法，不妨精益求精，變化出不同的花式動作。

禁不起跌倒的人，最好不要輕易嘗試，尤其是銀髮族朋友或年紀太小的幼童，都容易因跌倒而受傷。

徐懷謙建議，蛇板比較適合年齡約5歲到50歲的大小朋友，為了安全起見，初學者最好先做好防護措施，譬如穿戴護具，像是頭盔、護肘、護膝及護掌等，以避免受傷。初學者如果害怕跌倒，可以從扶著欄杆開始學起，等到克服了恐懼感，且適應站在板子上的感覺後，就可以慢慢練習不再依賴欄杆前進。

由於有些小朋友肢體不靈活或對運動沒自信，「臺灣適性發展促進會」特別推動蛇板運動，希望藉由這項運動，訓練小朋友的平衡感和感覺統合，進而建立自信心。另外，也會安排學有所成者成為小老師，教導其他練習者，讓他們從教導他人中獲得成就感。徐家儂目前即擔任該會的小老師，她不僅喜歡和朋友一起溜蛇板，也十分樂意教導其他人學習蛇板，她說：「能將所學傳授別人，是一件快樂的事。」

張鈞凱提醒大家，溜蛇板必須慎選安全的場地，千萬不可在馬路上或大街小巷裡橫衝直撞，否則很容易發生危險。他建議，只要有適當的場地以及安全的防護，就可體驗到蛇板的無窮樂趣，歡迎有興趣的人一起來學蛇板。

►裝備教室

蛇板可到體育用品店購買，板身大致可分成塑膠製和鋁製兩大材質，大小沒有特定規格。為了防止跌倒受傷，可穿戴頭盔、護肘、護膝及護掌等護具。

►臺灣適性發展促進會

電話：0800-888-817

網址：www.tdap.org.tw



和親朋好友一起溜蛇板，互相切磋樂趣多。



Okura

日系品牌進駐臺北

大倉久和大飯店 展現日式細膩服務

文／宋祖慈 攝影／王能佑

你有沒有注意到，許多國際精品品牌如Dior、Burberry、LV等，今年紛紛選擇在臺北開設亞洲規模最大的旗艦店，許多國際級名廚、甜點主廚也來臺北展店，可見臺灣已經成為各大休閒消費品牌重要的海外市場，臺北市民也多了很多國際級的選擇。

位在中山南京商圈的大倉久和大飯店於8月開幕，這是日本最大的連鎖飯店集團在臺灣開的第一家飯店，為臺北市的旅館服務業又增加一名生力軍，同時也帶入日系品牌的服務特色，讓消費者可以享受與東京同步的美食與住宿體驗。

大倉飯店（Okura Hotels & Resorts）是日本飯店業的老牌子，自1958年創設以來，與東京帝國飯店、東京新大谷飯店並稱東京的三大頂級飯店——「御三家」。在日本，大倉不僅公認為頂級的代表，更是最能表現傳統文化精神的五星級國際飯店之一。大倉秉持「日本文化守護者」的態度來經營飯店，在現代化、國際級的設施中，卻處處可見源自日本思維的細節。這在五星級飯店追求全球共通語彙的服務模式中，有其特殊之處，讓旅館也能扮演文化大使的角色。

大倉久和是大倉集團首度在臺

灣營運的飯店，坐落的位置正好是臺北市深具日本歷史淵源的中山區，中山北路一帶一直是日本商社匯聚之地，早年更發展出條通文化，大街小巷裡有許多日式美食餐廳，都是老臺北人心目中的人氣店家。這個在中山南京商圈新矗立起的嶄新飯店，未來也必定加入臺北的觀光地圖，發揮群聚效益。

日系品牌加入， 臺北飯店服務更多元

大倉久和的日籍總經理梅原真次表示，大倉集團選擇在臺北開設全球第25家飯店，便是希望積



飯店服務秉持著「One to One」的品牌精神，全心全力提供顧客無微不至的照應。



位於飯店三樓、以粵菜為精髓的桃花林中華料理，也是源自東京大倉飯店的特色招牌餐廳。



為供應正統的山里日本料理，特地請來了東京大倉資深的日籍主廚。



山里日本料理的會席料理如花套餐、雪套餐、月套餐等，皆為必嘗佳餚。

極拓展海外市場，而臺灣正是重要的市場之一——2012年臺日間旅客互訪人數上看300萬人次，估計將較去年成長約23%以上。尤其繼松山、羽田機場直航後，臺日之間商務旅遊更加頻繁，大倉久和不但服務國人，也看好來臺日本人與外籍旅客客源。

目前飯店的管理階層都來自日本大倉，希望導入「One to One」的品牌精神，隨時隨地洞察客人的需要，並全心全力、提供無微不至的照應。

現代經典風格，攬進都會街景

大倉久和大飯店樓高18層，由香港許李嚴建築師事務所有限公司（Rocco Design Architects Limited）設計，設有餐廳、酒吧、烘焙坊、宴會廳、健身房、頂樓露天游泳池，以及208間客房。大樓外觀呈現高雅簡約的現代感，讓南京東路一段與連接旁邊林森公園的天際線有了變化。

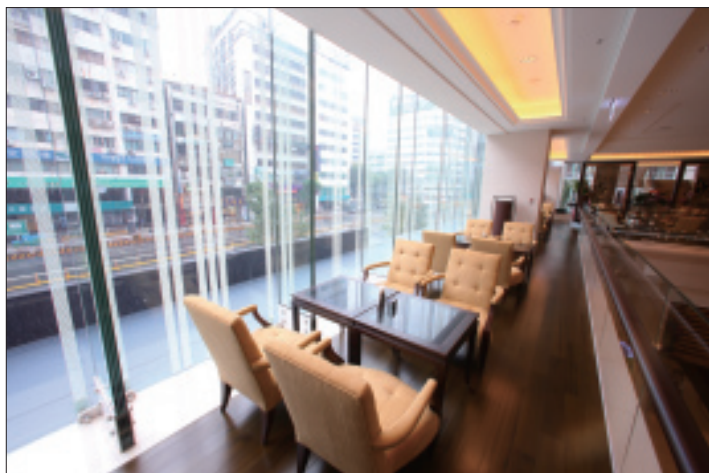
飯店的內部裝潢則是由香港飯店設計公司（Chhada, Siembieda & Associates Ltd.）設計，走現代經典風格，大廳以新古典歐式設計為主調，在簡潔的顏色與線條中，巧妙置入歐洲古典圖騰、水晶燈等元素，展現沉穩的氣派。站在角落的服務人員親切注意著顧客需求，使得整個空間氛圍安靜卻不冷淡。

一、二樓挑高的大廳運用許多穿透設計，不但有良好的自然採光，也把臺北的街頭風景收攬進來，二樓靠窗的座椅更是很好的城市咖啡館。位於頂樓的露天游泳池則可遠眺台北101大樓與近郊山景，加上健身俱樂部的健身設備搭配紓壓水療空間，皆為住客提供不受打擾、放鬆運動的地方。

山里日本料理，展現和食精髓

大倉飯店以「BEST A·C·S」為經營理念，設施（Accommodation）、料理（Cuisine）、服務（Service）並重。這次特別將東京大倉深具口碑的山里日本料理列為大倉久和的美食主力，以臺北與東京美味零距離的信念，供應正統日本料理。主廚群是東京大倉資深的日籍主廚，握壽司主廚還擁有神奈川縣與公認最難考取的「廚界最高學歷」東京河豚料理雙執照。為臺北山里設計的菜單則與東京山里相同，大部分食材皆由日本進口新鮮直送，部分取自臺灣在地優質食材。

源自東京的山里日本料理為大倉旗下的招牌餐廳，主要供應會席料理，擁有36年廚藝經驗的行政主廚齊藤良信表示，會席料理深具季節概念，主打的月套餐，除了使用紅與白的食材元素慶祝開幕外，在氣候仍熱的9月天，前菜的海膽果凍和強肴（主菜）的



位於飯店二樓精心規劃的靠窗座椅，臺北街景盡收眼底，宛如一座城市咖啡館。



規劃在同一區的淋浴與浴缸空間，充分展現出日式生活美學。

涼式涮肉，都讓人有清涼感受。另外，以肉類為主的花套餐、以甲魚為主角的雪套餐，皆為光臨山里的必嘗佳肴。

很特別的是用餐區分為和食區、壽司區、天婦羅區、鐵板燒區，其中天婦羅區為山里海外分店很少設有的專區。不要小看這個專門做天婦羅的吧檯，專任主廚已經在這個領域蓄積28年的經驗，讓人很想見識一下他的功力。

大倉久和共有三間餐廳和一間酒吧，除了日本料理，源自東京大倉飯店的「桃花林」則主攻粵菜和經典中式佳餚。自助餐廳「Continental Room」歐風館全日餐廳，則由專攻法國料理的日籍主廚高木幹雄坐鎮，以主廚拿手的高級法國菜為主，消費者亦可品嚐到義大利、西班牙與日本等異國料理。

西式客房設備+日式生活美學

大倉久和大飯店擁有208間配備機能先進的客房，走進房間可以認出這是一家日系飯店，因為開放式的空間格局中，藉由隔間拉門來自由劃分出睡房、衛浴與梳化等私人領域，這樣的日式設計，呈現更安心的居家住房感。房間挑高3米，每個區塊的空間都有餘裕，衣櫥還大得足夠讓人走進去，讓行李或購物的戰利品都能有很好的收納。

寢室空間以古典雅緻的刺繡裝飾，巧妙地運用這個元素統合了飯店整體的新歐風主調，以及中式與日式美學。空調、窗簾、燈光等，都可由床頭几上的面板來控制，把開關都整合在一起，對使用者來說非常方便，不用起床就能關燈，或者以電動控制拉開窗簾。書桌為商務人士設想周到，連電線、連接線都收納在一處，方便住客連接筆電等3C用品；書桌旁的咖啡機是新穎的膠囊式，讓住客在房間裡就可以喝到好喝的濃縮咖啡。

衛浴則以日式生活機能為概念，將浴缸、淋浴區與廁所衛生設備分別規劃為兩個空間，讓住客能夠獨立使用。日本人習慣淋

浴後直接進入浴缸泡澡，所以大倉的浴室為符合日式生活習慣，將花灑和浴缸放在同一個空間。

經年住在日本大倉的諾貝爾獎作家川端康成曾經送給大倉「讓進來的人安心、讓離開的人幸福」的讚美，或許你也可以來體驗這樣的安心與幸福。

►大倉久和大飯店

The Okura Prestige Taipei

地址：南京東路1段9號

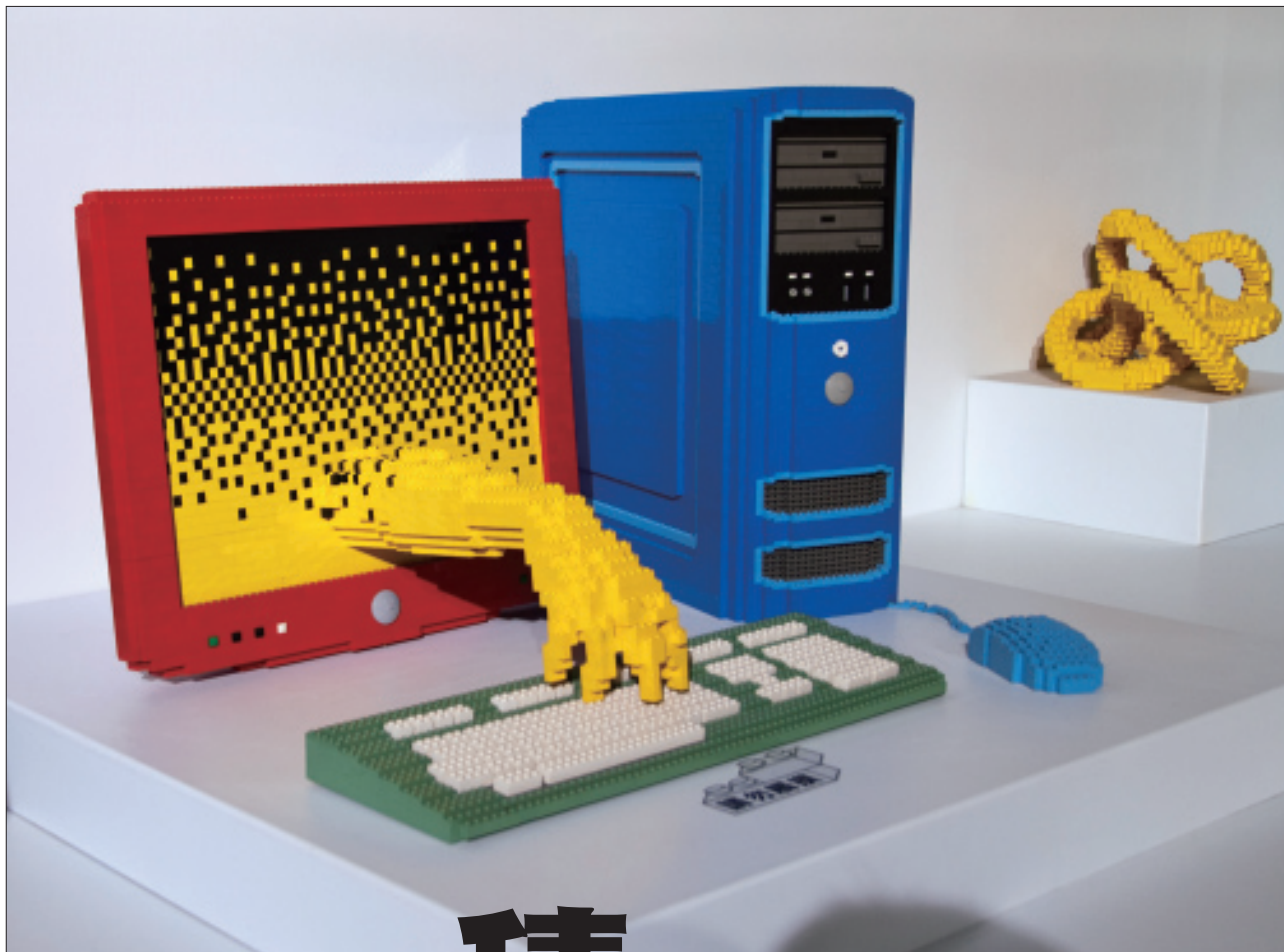
電話：2523-1111

網址：www.okurataipei.com.tw

交通：搭乘捷運淡水線至中山站，出站後步行約5分鐘可到達。



自然柔和的採光，加上細膩色調的家具與裝飾，希望呈現給住客舒適安心的住房空間感。



造訪

積木夢工場

看平凡玩具巧變繽紛魔法

文／觀止 攝影／許斌



奈森利用積木創作出可愛的小太陽，紀念臺北熱情的夏天。

九月的松山文創園區好熱鬧！超過40萬顆高彩度的樂高積木，堆疊出令人驚艷的藝術作品，讓園區搖身一變，成了繽紛夢幻的造夢工場！在樂高積木認證大師奈森·薩瓦亞（Nathan Sawaya）的巧手下，積木藝術千變萬化，顯得有趣又平易近人；他也將自

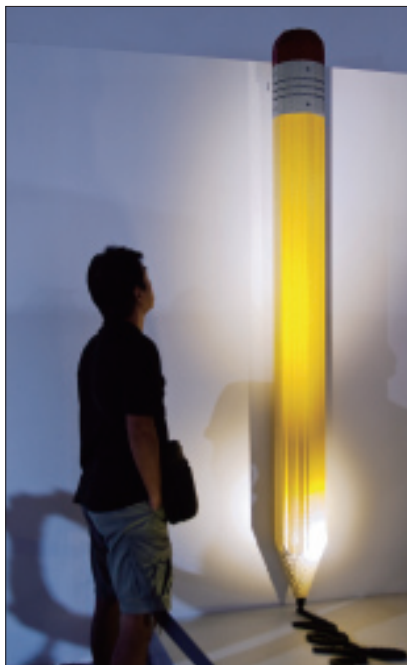
己內心的感觸，澆灌堆疊在作品中，讓積木創作洋溢著濃濃的藝術性。

樂高積木 打造超現實夢境

「Nathan Sawaya積木夢工場」特展已在國際數十個知名城市巡迴展覽，這回來到亞洲，臺北為



以灰色及透明積木堆疊出的台北101大樓，是奈森專為臺北打造的作品。



日常生活中常用的筆，在奈森的創作之下竟比一個籃球選手還要高。



紅綠燈上出現代表不同表情的臉，天馬行空的創意令人驚喜。

首站。對奈森·薩瓦亞來說，每座城市都有自己的故事，故事裡總有美麗的主角。所以他特別以灰色和透明的積木堆疊出臺北著名的地標101大樓，打造專屬臺北的作品。他在創作文字中這樣寫下：「我在三十幾度的臺北，天空很藍，太陽很熱情，這裡，有道倩影讓我很難忘。」臺北的豔陽讓他直呼太熱情，他也利用鮮豔的黃色和橘色的積木，創作了一個可愛的小太陽，紀念這裡不一樣的夏天。

美國記者史考特·瓊思（Scott Jones）曾這樣形容奈森：「他可以輕鬆的跨界結合羅丹（法國知名雕塑家、〈沉思者〉的創作者）與宮本茂（任天堂總監、瑪利歐之父）兩者的作品特色，並將手中的積木揉合成不同形式的藝術表現，創作出令人讚嘆的作品。」他天馬行空的想法和幽默的童心，帶領他跨越積木玩具與藝術創作的界限。

他的作品涵蓋各種日常物品，像是筆、電腦、紅綠燈，卻為它們添加了许多超現實的想像：巨大的筆比籃球選手還要高，電腦螢幕中伸出一隻手在敲打鍵盤，

紅綠燈上出現代表不同表情的臉，獨特的創意總是給人無限驚喜。奈森對空間也擁有過人的理解力，他打破了積木的方形結構，將有稜有角的樂高積木，轉變為富有層次感的曲線，或是完美的圓形，特別是在表現人體時，更能凸顯這樣的特質，讓運動中的人體肌肉曲線充滿韻律與動感。

奈森從小就與積木為伴。在十一歲那年，他渴望擁有一隻寵物狗，卻因為爸媽不答應而希望破滅。他突發奇想，用積木組成了一隻小狗，還為牠取名叫做「拳擊手」（Boxer）。這隻小狗轉變了他的一生，他意識到積木本身蘊含著無限可能，透過組合積木，他便能擁有全世界。

長大後的奈森，原本步入律師一途，因為難捨對積木的迷戀，後來全心投入積木創作。他曾這樣表示：「當我還是律師時，很快就發現到，坐在地板上創作作品，比坐在會議室裡協商合約更舒適自在，在追逐自我快樂的過程中，我走上成為全職藝術家的道路。」他甚至因為出眾的表現，獲得由樂高總公司獨家認證授

予的「樂高積木認證大師」頭銜，目前全世界僅有11人獲此殊榮。

現在，在奈森位於紐約的工作室裡，擁有超過150萬顆積木，堆疊起來的高度約等於30座101大樓。他每日獨自一人花費12至18個小時堆疊著一顆顆積木，為了讓積木牢牢固定，他必須用大拇指用力按壓，因此，他的大拇指上總有一個個的圓形印記，甚至因為長時間的重覆動作，他的手指經常失去知覺。奈森曾使用兩顆積木創作出他最小的作品，他在棕色積木上堆疊一塊綠色積木，在他眼中，那是一棵抽象的樹。他也曾用8萬顆積木組成大暴龍，這次有幸來臺參展，浩大的工程讓參觀的民眾嘖嘖稱奇。

奈森使用的積木就和一般人一樣，並不特別花俏，尺寸也是制式的規格。他說：「我之所以使用積木，是因為我喜歡看人們對用他們所熟悉的東西創作出藝術作品的反應，很多人家中都有這種玩具，每個人都和它有關連，我想將這種簡單的玩具提升到它從未到達的境界。」九月就一起到松山文創園區感受樂高積木的繽紛魔法吧！

精彩作品驚豔全場

純色人體 表達生活情緒

奈森慣用單色積木，他希望以純粹的色彩創作，使觀眾注意到創作的核心價值，而不是使用琳瑯滿目的積木，讓人眼花撩亂。他最常使用紅、黃、藍三種顏色的積木，在他心中，每種顏色都各有不同的象徵意義。其中〈築紅〉、〈黃〉與〈裂解〉是展場中的重量級作品，透過三個半身人像，奈森企圖解釋生活中的種種情緒。

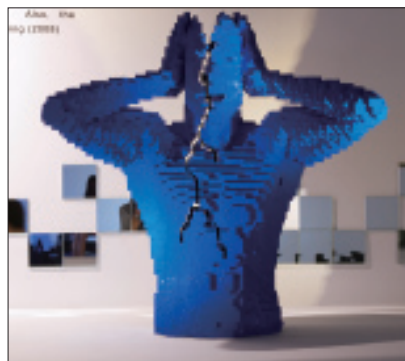
〈築紅〉這件人像雙手環抱胸前，彷彿在將自己組合拼貼，又像是在拆解自己。奈森認為，白天忙碌的生活剝奪了我們的一部分；到了夜晚，我們又逐漸將自己拼湊回完整模樣，回到原點。在這種循環過程中，我們益發堅強與成長。這件作品傳達了他的內心世界，人像究竟是在拼貼自己還是拆解自己，也留給參觀民眾一個想像空間。

〈黃〉這件作品是一個扯開自己胸膛的人像，肚子裡還流瀉出一顆顆積木，超現實的表現手法，讓觀眾目不轉睛。奈森表示，這件作品對成人來說，表達



〈黃〉透過扯開自己胸膛的人像，表達對世界敞開心胸的無懼勇氣。

了對世界敞開心胸的無懼勇氣，也展現了他從律師到專業積木玩家的蛻變過程。名為〈裂解〉的藍色人像，從頭頂到胸口有一道長長的裂縫，主角誇張的以雙手抱頭，彷彿孫悟空正遭受緊箍咒的折磨。奈森幽默地表示，這件作品表達了人們早上起床時，令人頭痛欲裂的感受，讓參觀的上班族莫不會心一笑。



〈裂解〉幽默地表達了人們早上起床時，頭痛欲裂的感受。



身長六米的大暴龍，是所有展品中長度最長、使用積木顆數最多的作品。

動物題材 融合超現實想像

奈森創造的動物也是一絕。展場中，身長六米的大暴龍可說是全場焦點，觀眾爭相拍照。奈森利用8萬顆積木，精細地表現了暴龍的骨架，頭骨裡有一顆顆的尖銳利齒，大大小小的骨骼有長有短，粗細也不同，暴龍小小的前腳和長長的尾巴，則為牠增添了趣味。大暴龍是所有展品中長度最長、使用積木顆數最多的作品，奈森幾乎耗費了一整個夏天才完成。主辦單位特地利用絲線固定牠的長尾巴，光是為了運

回收積木 傳達和平概念

奈森一向偏愛以純色積木創作，現場卻有兩件回收的彩色積木作品，顯得十分搶眼。奈森利用人們捐贈給他的積木，完成了名為〈和平記號〉的作品，他表示，和平代表「接納所有不同的意見與色彩」，利用彩色的積木隨機堆疊，完美詮釋了「和平」的內涵。在看似混雜的積木中，只有三個地方將兩塊相同顏色的積木拼接在一起，不妨睜大眼睛，找出它們在哪裡吧！

另一件同樣用回收積木創作的作品〈樓梯〉，表現藍色的積木小人走在長長的樓梯上，而樓梯的終點是彩色巨人的胸膛。奈森相信，我們在這世界中不斷地找尋各種機會，但往往不是從外面的世界中找到這些機會，而是從自我的選擇中尋得。他以自己轉換職涯的奇特經歷為例，向世人宣告：選你所愛，愛你所選，才能使人生步步高昇。



〈和平記號〉利用彩色積木，傳達出「接納不同的意見與色彩」的和平意涵。



作品〈樓梯〉試圖告訴世人，機會往往是從自我的選擇中尋得。



〈虎斑長頸鹿〉是奈森異想天開所創造出獨一無二的特殊物種。

平面人像 臉形輪廓逼真

奈森曾把手當作畫筆，把積木當作顏料，運用樂高積木的色彩拼接，把立體積木轉化為平面色塊，創作出充滿感情的擬真人物肖像。他曾說，使用3D的積木媒材創作平面作品是非常愉快的事，尤其是運用在畫像上。他用黑白色調的積木表現搖滾詩人巴布狄倫（Bob Dylan）的素描畫，也以藍色基調的積木表現吉他之神吉米罕醉克斯（Jimi Hendrix）和搖滾皇后珍妮絲卓普林（Janis Joplin），以向三位不朽的美國音樂人致敬。深淺不同的積木形構成臉部的輪廓和陰影，使人像維妙維肖，讓人不由得驚呼：原來積木可以有這麼多的變化！



奈森以藍色基調的積木，向吉他之神吉米罕醉克斯致敬。



運用樂高積木的色彩拼接，也能創作出充滿感情的擬真人物肖像。

輪、重組，就耗費許多功夫！

另一件同樣以動物為題材的作品〈虎斑長頸鹿〉，則表現了超現實的想像力。奈森異想天開，讓長頸鹿身上長出老虎的斑紋，誕生出這隻獨一無二的特殊物種。這就是「積木夢工場」神奇的地方，讓一切都變得有可能！

►Nathan Sawaya積木夢工場

展期：即日起至10/14，每日09:30～18:30

地點：松山文創園區2、3號倉庫（從忠孝東路4段553巷進出）

電話：2767-8837

票價：全票250元、優待票220元（大專以下憑學生證，限本人）

網址：www.brickart.tw



租金補貼×公營住宅好幸福

文／劉淑婉 攝影／吳金石

7月31日大清早，中央氣象局雖還未發布蘇拉颱風陸上颱風警報，走在臺北市街頭，卻已可以感受到風雨的威力。7點左右，位於南門市場10樓的臺北市都市發展局南門辦公室，已有不少民眾不畏風雨，趕早在服務櫃檯前排隊守候著，因為當天是101年「整合住宅補貼」方案開始受理申請的第一天。

由於今年「整合住宅補貼」方案，臺北市的租金補貼有加碼的好消息，早在受理前市府就已透過各種管道廣為宣傳，以致於7月31日開辦第一天湧現的人潮，更甚以往。除了排隊等候受理的群眾，都發局辦公室走道上到處可見詢問的民眾；都發局還特別關

出專區，由專人協助民眾填寫資料，並在受理區進行人流控管，以利受理作業順利進行。

青年安心成家加碼 安居臺北

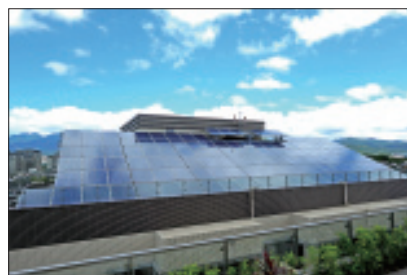
談到今年「整合住宅補貼」的受理情形，一名承辦該項業務多年的都發局員工表示：「相較以往，今年申請的民眾明顯多了

不少新面孔。有些老手還會熱心主動協助，一邊告訴新手如何申請，一邊還說今年申請比以前都好，因為臺北市有加碼，每戶每月有5,000元的補貼額度，有夠讚！」

他表示，「今年『青年安心成家』方案的租金補貼，北市也有加碼，所以『青年安心成家』方



透過公共藝術的點綴，讓大龍峒公營住宅環境更美好。



利用太陽能發電系統來供應公共區域的照明用電，大大減少了公共電費的支出。

案的申請者也多了許多申請租金補貼的民眾，與過去幾年多以購屋貸款利息補貼為主很不同。看來市府的加碼政策確實發揮了效果！」

為了讓臺北年輕化、活力化，臺北市政府過去相繼推出「公營出租住宅」、「助妳好孕」、「青年留學免息貸款」、「青年創業融資貸款」等方案，協助青年人在臺北市能安居、樂業、安心生養。

租事順利 好孕多更多

今年，市府更推出「租事順利好孕多更多」方案，將內政部營建署現行的「整合住宅補貼」及「青年安心成家方案」，從原本每個月3,600元的租金補貼金額加碼至5,000元；如果家裡有3名以上的未成年子女，更再加碼1,000元，也就是每個月可獲得6,000元的補貼，減輕民眾的租金負擔。初步預估，今年約有7,500戶中低收入戶及無自用住宅的家庭可受惠於「租事順利 好孕多更多」方案。

針對這項方案，市長郝龍斌表示，臺北市的房價和租金都居全國之冠，中央齊頭式的租金補貼無法滿足北市租屋族的需求，市府提高租金補貼可有效減輕民眾經濟負擔，協助北市弱勢及青年家庭租住在合適的環境，進而留住青年人才，提升北市競爭力。另外，為提供給生育3個小孩以上的家庭更多支持與補助，這次的租金補貼方案主動再為此類家庭加碼1,000元，等於是「雙重加碼」。

根據都發局的統計，透過這次的租金加碼，將使北市較低收入戶租屋族的租金支出趨近家庭年所得1/3之合理負擔，符合學者專家及社福團體的期待。

除了租金加碼補貼，北市府自去年起全力推動的公營出租住宅，也是協助把青年人留在臺北，打造城市競爭力的另一項重



大龍峒公營住宅擁有良好的生活機能，如位於西側的至聖公園，提供居民舒適、寬敞的休閒場所。



承租戶廖素梅（左）與女兒表示，能夠以低於市價的租金，享受如此良好的租屋生活品質，太值得了！

要政策作為。

從去年底推出的大龍峒公營出租住宅，到已完成抽籤、並於9月12日簽約的行天宮及敦煌公營出租住宅，每次公營出租住宅專案一推出，總是獲得民眾熱烈迴響；特別是一房型和套房型，最為熱門搶手。例如大龍峒一房型的中籤率僅2.67%（一般戶），行天宮為9.38%（一般戶），始終都在個位數，愈加凸顯青年族群和年輕小家庭對公營出租住宅的殷切需求。接下來，9月間，共計41戶的萬隆公營出租住宅將開始對外招租，有需要的民眾，千萬不要錯過。

中籤樂透 優質生活好幸福

到底北市公營出租住宅吸引人的的是什麼？

週六午後，坐在大龍峒公營出租住宅承租戶廖素梅的家中，聽她敘述當初成為中籤戶的過程，還是明顯感受得到她的興奮和喜悅之情。

「得知自己抽中時，我開心到整夜都睡不著覺，印象中，從小到大，從來沒有這麼開心過。」

「朋友來家裡玩，看到我居住的環境，再聽到租金，都羨慕地直嚷著說我賺到了！」「真的很感謝臺北市政府，因為有了公營出租住宅，讓我向未來購屋夢想邁



相較於一般屋況老舊的出租公寓，大龍峒公營住宅提供住戶更舒適的居住空間。



規劃良善的室內格局，讓新租戶在空間的運用上得以輕易上手。

出了踏實的一步」。

在臺北租屋多年的廖素梅，過去住的多半是老舊公寓，不但屋況老舊，室內空間狹窄，周邊生活環境品質也不好。現今住在大龍峒公營出租住宅，既是新電梯大廈，社區還有物業管理公司進駐，負責保全和全區維護管理，任何居住上的問題和需要，隨時有人服務，協助解決，她非常滿意。最重要的是，「以低於市價的租金，卻可以享受高出市價好幾倍的租屋生活品質，太值得了。」

結婚後一直住在大龍峒的余麗秋，則是大龍峒公營出租住宅的另一受惠者。

與先生育有一子一女的她表示，結婚10幾年，因經濟的考

量，一直與公婆同住，公婆人都很好，但孩子逐漸長大，需要有成長空間，夫妻倆思索著要搬出去，另外租房屋居住，但顧慮老人家的感受，又不能離公婆家太遠。此時正好獲知市府推出大龍峒公營出租住宅，而且對大同區居民有保留戶的回饋機制，她和先生便以大同區居民身分申請，很順利中籤入住。

她說：「住在這兒，孩子不但有活動的空間，離公婆家只有幾分鐘路程，有需要時，還可請公婆幫忙帶孩子，真的很方便。」同時，她肯定公營出租住宅導入物業管理公司的機制，像保持各樓層公共梯間全區淨空的作法，就是物業公司有效管理帶來的好處，提升了整體居住安全和生活

環境的品質。

從公營出租住宅，到租金補貼加碼，北市一波波協助解決青年「居臺北」的難題，誠如市長郝龍斌所說，就是要讓青年在臺北敢生、敢養、能落腳臺北安居樂業，才能促使臺北年輕化、更具國際城市競爭力。

願青年在「租事順利 好孕多更多」方案支持下，能同時享有居臺北「諸事順利、好運多更多」的幸福氛圍。

►相關資訊

電話：2321-2186按0再轉1

網址：www.udd.taipei.gov.tw（臺北市府都市發展局）



精心設置的自行車專屬停放空間，讓社區看起來井然有序。



保持各樓層公共梯間全區淨空，即是物業公司有效管理的成果。



余麗秋（左）與其先生感謝有公營住宅，讓他們的孩子有更好的成長空間。



全球瘋設計

臺北挺進2016世界設計之都

文／司徒懿 圖／臺北市政府文化局提供

為正式對全國、乃至全世界宣告競逐2016年世界設計之都，臺北市政府特別選在世界工業設計日6月29日，在松山文創園區舉辦啟動儀式記者會，臺北市也成為繼紐約後，全球第二批參與宣示的設計城市。

此次記者會由臺北市政府主辦，臺北市政府文化局承辦，市長郝龍斌在致詞中表示，設計不但可讓城市增值，市政品質更可向上提升，譬如垃圾掩埋場變身文化園區、剝皮寮歷史街區、淡水河休憩文化等，都是透過設計與創意，提升市政品質，展現臺北軟實力。

踏入松山文創園區的記者會會場，象徵設計六大領域的六色設計手環旋即映入眼簾，尤其令人驚艷的「設計師之牆」，展示數十件國內外獲獎作品，具體呈現臺灣在设计領域的各項輝煌里程碑。

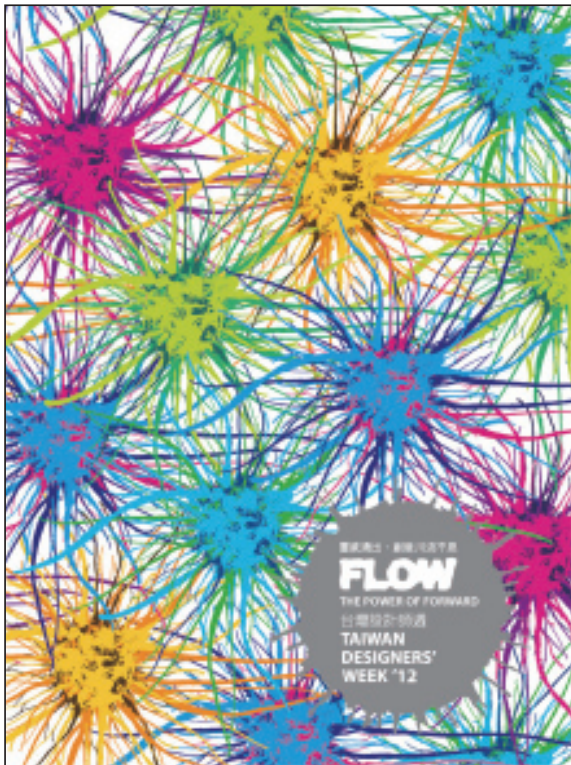
根據《全球設計觀察》報告，臺灣的設計競爭力排名從2007年的第18名，進步到2010年的第13名。擁有豐沛且傑出的設計人才，是國內推動設計產業的一大優勢。我國設計人才的實力在美國IDEA等各大國際競賽中，都獲得高度肯定。這次申辦2016世界設計之都，就是要激發城市設計能量，讓進步熱能徹底沸騰。



「設計師之牆」展示國內外獲獎作品，呈現臺灣在设计領域的輝煌成果，配上光影秀尤其令人驚艷。



啟動記者會上嘉賓雲集，共同為臺北邁向2016世界設計之都的願景加持。



今年台灣設計師週以「FLOW — The Power of Forward」為核心。



透過設計師的巧思，再平凡不起眼的材質，也能化腐朽為神奇，蛻變為感動人心的創作。

臺灣設計師花博爭艷

靈感泉源FLOW不停

臺北申辦世界設計之都，已儼然成為全民運動。為配合這次申辦，文化局特別與「台灣設計師連線」合辦本年度「台灣設計師週」，今年活動規模不僅為歷年最大，主展場更首次設於臺北花博公園爭艷館，將在9月14日至23日展出。

自2007年首屆舉行至今已邁入第六年，台灣設計師週由民間自發串聯舉行，是一年一度國內最具規模與代表性的設計活動，目的是展現臺灣設計師思維、特質、設計。為期十天的設計師週，共涵蓋13項主要活動，逾五百位設計師作品及一百餘設計品牌與團隊組織參展，今年大會主題以「FLOW — The Power of Forward」為核心，共同展現臺灣設計環境、設計師們創意川流不息的動力。「FLOW」這個單字雖簡短，卻真實象徵臺灣設計師面對未來發展時，靈感源源不絕、創意川流不息的無限可能。

主展館設於爭艷館，來此參觀還可順道欣賞鋼構樑柱的主結構、彩色鋼板帷幕，逛逛半戶外走道，觀察花瓣圖騰沿著牆面蜿蜒而上。本年度三大主軸活動「主題聯展Theme Zone」、「設計產業形象展3X3 Design Show」與「設計星勢力Rising Star」都將於這裡展出。今年特別新設「大會主題展TWOW Present」及「設計影展Design Cinema」兩大活動。

想和專家、設計師面對面交流的，還可參與「設計論壇Let's Talk Design」、「設計工作營Design Workshop」。想深入探索「FLOW」在臺北無所不在的精神，可親自走訪臺北各角落，參與「城市設計串聯Design Links」、「逛設計Go Design」、「開放工作室Open House」、「買設計Buy Design」等活動。

看完展覽，如果覺得意猶未



台灣設計師週菁英薈萃，匯聚各種意想不到的創意精品，讓所有參觀者大開眼界。



萬華剝皮寮老街的紅色磚牆上滿布著現代塗鴉，散發當地亦古亦今的創意能量。



「2012臺北人情WAY創意街區展」期間，可至溫羅汀街區感染臺北創意。

盡，或想買個紀念品留念，還可趁活動期間週末的下午到晚上，前往爭艷館旁的長廊廣場，逛逛「設計市集Design Bazaar」，看看設計師們如何將個人創意商品化。今年參與市集活動的設計師團隊來自全球各地，國際性設計感將讓人大開眼界。

設計無所不在 踏街感染臺北創意

臺北創意能量臻於成熟，創意人才進駐在不同街區，展現獨特品味、個性、原創性、價值觀與生活態度。文化局將於10月27日至11月25日在萬華、北投、溫羅汀及大稻埕街區舉辦「2012臺北人情WAY創意街區展」，呈現創意店家與工作室、創意櫥窗、現場表演、漫步導覽、創意講座等精彩內容，只要拿著創意地圖，以步行方式走訪街區巷弄，即能感受不同的創意能量，體驗臺北作為世界設計之都的潛能。

除了創意街區展，文化局也將於下半年陸續舉辦各式精彩活動與展覽，如設計城市展、世界設

計論壇等，從臺北市各角落點燃設計火花，接軌國際創意潮流，展現這次申辦中，臺北蓄勢待發的設計能量、勢在必得的決心！

每一座世界設計之都，都有一段自己的故事。臺北的故事正如火如荼展開，你我都可以是這段故事的主人翁。趁著2016年還未到，不妨一同編織臺北的設計故事，親睹臺北市一點一滴的精彩蛻變。

●2012台灣設計師週

時間：9/14～9/23

地點：臺北花博公園爭艷館

網址：www.designersweek.tw或
www.facebook.com/designersweek

電話：2581-2687

票價：預售票160元，全票230元

預售票售票系統：全臺7-11 ibon、
博客來售票網

●2012臺北人情WAY創意街區展

時間：10/27～11/25

地點：萬華、北投、溫羅汀及大
稻埕街區

電話：1999（外縣市02-2720-
8889）轉3526或3602

創意地圖索取方式：活動期間，
可前往活動店家及藝文場所，或
撥打上述電話索取。



捷運東門站為新莊線與信義線的交會車站，預計將為當地帶來更多商機及交通便利性。

迎接東門站通車

文／黃慈萱 圖／臺北市府捷運工程局提供



東門站通車後分流路線圖

嘗的美食，相信在通車之後，不僅能帶來更多的人潮、使商圈更加活絡，甚至可以大大地提升當地的生活機能，讓人迫不及待！

捷運分流效益多 省時省錢更方便

捷運東門站通車後，古亭站綠線與橘線月台都有列車停靠，是一個功能完整的「同層對向轉乘」車站。中和地區往臺北地區南北方向（新店、淡水北投）的旅客只需步行10至15秒，走到對面月台換線即可，且屆時新店線還會加開台電大樓站至北投站的區間車，候車時間僅需1至3分鐘，而貫通後的中和線班距也將由目前的6至8分鐘縮短為3至4分鐘，可說是大大地省時又省力。

往東西方向（信義南港、板橋土城）的旅客，可經由東門站改於忠孝新生站轉乘板南線，不僅站數相對少了3站，且僅需上下1個樓層，比起在擁擠的台北車站上下3個樓層，搭乘時間將縮短5至6分鐘。另外，捷運局表示，捷運東門站通車後，預估將由台北

捷運東門站即將通車了！你，準備好了嗎？

捷運東門站是新莊線與信義線的交會車站，通車後同屬橘線的中和線與新蘆線將連接貫通並獨立行駛，往北直達三重、新莊、蘆洲，並可在忠孝新生站轉乘板南線，避開台北車站的擁擠人潮，輕鬆前往板橋或東區；往南可在古亭站轉乘新店線，到達公館、新店、碧潭風景區等，串連

成便捷的捷運路網生活圈，不僅減少了旅客的候車時間、提高轉乘的便利性，也將為當地帶來更多商機，再造城市繁榮與嶄新風貌。

其中影響最大的即是位於東門站附近的永康商圈。永康商圈是以永康街為主軸，並向外延伸至信義路、麗水街、金華街及新生南路等區域。以餐飲聞名的永康商圈，聚集了許多國內外知名的明星商店，以及觀光客來臺北必



捷運東門站通車後，將為附近的永康商圈帶來更多人潮，使商圈更加活絡。



永康公園位於永康街東側，每逢假日，前往運動、散步、聊天、休憩的遊客如織。

開創臺北新氣象

車站移轉約30%的轉乘人次，而台北車站——忠孝新生路段的擁擠程度也將減少17%，讓搭乘的旅客享有更舒適的交通時間。

捷運東門站 屢創捷運工程之最

東門站位於古亭站與忠孝新生站之間，路線長約2公里，在捷運工程中創下多項捷運工程之最的紀錄，如深達72公尺之臺北捷運最深的連續壁、國內隧道工程首例之5條潛盾隧道（新莊線上下行、信義線上下行、共同管道）交疊通過的「麻花隧道」、國內第一次將共同管道工程併同捷運工程同步施工，避免信義路二次大開挖施工的創舉等。

此外，完工後的人行道寬度將

從原來3至4公尺增加至6.5至7.5公尺寬，並且配合信義路的公共環境更新，調整信義路的道路路型，未來民眾行走於信義路上，將更悠遊自在了。

璀璨東門·龍躍永康 公共藝術超越時空意象

臺北市捷運四通八達地穿梭各地，只要搭上捷運列車，就可在短短時間內抵達另一個不同情調的場域，時而熱鬧喧囂，時而恬靜優雅，加上東門站周邊是臺北都會區著名的飲食文化及精品商圈，極具傳統與現代的時空穿越感；而櫛比鱗次的排隊人潮與一列列的車廂到處穿越，像極了最能代表東方傳統、尊貴的神話

動物——龍，於是名為「璀璨東門 龍躍永康」的公共藝術就這樣誕生了。

其中「璀璨東門」位於捷運垂直動線的東側端牆，以象徵傳統聚落市場的木門牌坊為標的，加上旭日東昇的形象，寓意東門；而「龍躍永康」位於西側端牆，藉由龍的意象，象徵捷運快速穿梭於不同空間的能力。通車後，搭捷運至東門站時，別忘了駐足欣賞，感受東門的新氣象。

透過全新的中和新蘆線，不但可在沿線品嘗美食、欣賞藝文展演、求神問卜安定心神，還可享受血拼購物的樂趣。只要稍微改變搭乘習慣，就能享有更便利的生活，親愛的朋友，你準備好了嗎？



「璀璨東門」以象徵傳統聚落市場的木門牌坊為標的，加上旭日東昇的形象，寓意東門。



「龍躍永康」藉由龍的意象，象徵捷運快速穿梭於不同空間的能力。



鮮黃色的擋泥板搭配亮橘色的車體，不僅炫亮，更兼顧安全。



YouBike擴點再出發了，提供民眾另一種「第一哩」及「最後一哩」的服務。

為了將臺北打造成永續、環保又健康的綠色都市，臺北市政府交通局近幾年推動YouBike公共自行車租賃系統，並定位為大眾運輸系統的子系統，希望提供民眾於公車之外，另一種「第一哩」及「最後一哩」的轉乘服務。

目前臺北市除了信義區原有的11處YouBike公共自行車租賃站外，今年8月更以信義區為中心、捷運線為骨幹，向外擴增30站，預計102及103年將分別再增60站、72站，屆時於臺北市將有173站、5,850輛自行車，形成低污染、低耗能的綠色運具接駁網。

範圍擴大 設備貼心

北市府交通局表示，8月新增的YouBike租賃站包括位於捷運沿線上的科技大樓站、六張犁站，還有信徒熙來攘往的行天宮站，板南線上的昆陽站、南港展覽館站，以及身負捷運分流重任的東門站等；此外，轉乘熱絡的松山車站、人來人往的饒河街觀光夜

騎單車 愛臺北

YouBike 擴點 再出發

文／連美智 圖／臺北市政府交通局提供

市，或者商辦大樓林立的民生光復路口及民生敦化路口等處，亦是新增租賃站的落腳點，期能提供民眾有效又優質的接駁服務。

除了布點範圍擴大，客製化的車體、親和的使用介面等，也是一大特色。YouBike自行車配備防盜隨車鎖、前燈、後燈及反光塗裝輪胎，採用三段內變速、低跨點設計及整車輕量化的材質，搭配可調式、防菌、防水等功能之座墊，適合男女老少；另外，隨著騎乘時的踩踏，輪鼓發電搭配光感應設備會自動點亮前燈，後燈內建的蓄電電容可以在停止踩踏後仍提供後燈90秒的電源，併

同燈內建置的反光片，加強警示功能，聰明、環保又安全。

YouBike公共自行車租賃系統各站還包括二個主要設備，一是停車柱，一是Kiosk（自動服務機）。停車柱採一柱兩車、高精密電子鎖的設計，上方的控制器面板可讀寫YouBike認證之悠遊卡或其他電子票證，自動將公共自行車上鎖或解鎖，其上燈號或資訊可提示使用者借還車，同時顯示該次租用金額及該電子票證的餘額，操作流程簡易且人性化。Kiosk則採無人全自動化管理，可進行單次租車、會員認證、查詢各站可用自行車數及停車位數等

即時資訊，其後方亦貼有簡易使用說明、導引資訊等，方便使用者閱讀。

租借簡易 費用實惠

YouBike公共自行車租借4步驟：加入YouBike→選車→騎乘→還車。為了滿足個人不同的需求，YouBike公共自行車租賃系統特地區分為單次租車與會員兩種，僅是單次租車者可在Kiosk（自動服務機）上點選「單次租車」，依指示選擇信用卡付款或中華電信839+小額付款，進行系統認證授權，接著在Kiosk機台上選擇該租賃站的YouBike公共自行車，然後於90秒內自選定之停車柱上取出選定的自行車，即可享受穿街越巷的騎乘樂趣。

若要加入會員，則可透過各站Kiosk（自動服務機）、YouBike網站或親至YouBike服務中心，辦理登錄電子票證，如悠遊卡、悠遊聯名卡等。透過已註冊之電子票證，可至任一停車柱的資訊面板感應刷卡，待綠燈亮起後取車，即可展開綠色通勤之旅。還車



利用Kiosk可查詢各項即時資訊，操作簡易又方便。（王能佑攝）

時，只要把車頭鎖片插入空的停車柱鎖槽，確定車輛穩固停於車柱上，單次租車者即算完成該次租借，系統將由原先選定的付款方式進行自動扣款；會員則須於車子鎖好後，待刷卡藍燈閃爍，感應先前使用的電子票證，再確認扣款金額與剩餘金額，即完成該次租借。

至於相關租借費率，不論是會員或單次租車，皆以每30分鐘10元為計費單位，價格實惠。另



以悠遊卡感應停車柱面板後，即可取車，展開綠色通勤之旅。

外，配合此次擴點30站的時機，凡成為會員者，於102年年底前都享有前半小時免費的優惠，北市府交通局希望以此鼓勵大家騎乘體驗YouBike，節能減碳一起來。

►相關資訊

服務中心：捷運市政府站3號出口（松仁路2號）、捷運忠孝新生站5號出口

電話：1999或8780-8773（每日08:00～20:00）

網址：www.youbike.com.tw

電子信箱：service@youbike.com.tw

►信義區11站點

項次	站名
1	捷運市政府站
2	捷運國父紀念館站
3	臺北市政府
4	市民廣場站
5	興雅國中站
6	紐約紐約綠園道
7	信義廣場（Taipei 101）
8	世貿三館站
9	松德站
10	臺北市災害應變中心
11	三張犁

►新增30站點

項次	站名	項次	站名
12	臺北醫學大學	27	五常公園
13	福德公園	28	金山愛國路口
14	榮星花園	29	基隆長興街口
15	饒河夜市	30	辛亥新生路口
16	松山家商	31	捷運六張犁站
17	民生光復路口	32	捷運行天宮站（1號出口）
18	社教館	33	捷運行天宮站（3號出口）
19	中強公園	34	捷運東門站（5號出口）
20	民生敦化路口	35	中崙高中
21	捷運科技大樓站	36	臺大資訊大樓
22	東新國小	37	南港世貿公園
23	松山車站	38	中研公園
24	大安森林公園	39	師大圖書館
25	永吉松信路口	40	玉成公園
26	捷運昆陽站	41	捷運南港展覽館站



走入「自由巷」

追思為自由奮鬥的烈士

鄭南榕

文／陳盈帆 攝影／劉佳雯

1989年4月7日，

一把自焚的烈火，燒出鄭南榕對民主自由的堅持與氣度，

也燒出臺灣人民對人權、對言論自由的殷切渴望。

他曾在獄中日記寫下「當哲學家被處死之時，山河都將流淚」的悲慟字句，彷彿在預告自身將以死明志的殉道事蹟。



紀念會館內，鄭南榕的青銅塑像靜靜地佇立著，栩栩如生。



「自由巷」揭牌儀式，由臺北市長郝龍斌（左二）、鄭南榕遺孀葉菊蘭女士（右二）、鄭南榕基金會董事長許章賢（右三）共同主持。

所幸，歷經23個年頭的民主轉型，當年鄭南榕追求自由和人權的精神「焚而不毀」，終在灰燼中開出燦爛的紅玫瑰。2012年8月21日，這位民主烈士的自焚之地，舉行了「自由巷」的揭牌儀式，由臺北市長郝龍斌、鄭南榕遺孀葉菊蘭女士、鄭南榕基金會董事長許章賢共同主持。

紅、棕、白三色

「自由巷」牌面設計饒富寓意

自今年3月起，鄭南榕基金會便積極爭取將民權東路3段106巷3弄（鄭南榕紀念館所處巷道）設立為「自由巷」，並委請議員向臺北市府提案，以紀念鄭南榕對臺灣民主的貢獻，同時彰顯自由民主的可貴。對此，市長郝龍斌認為，鄭南榕為了追求言論自由而付出生命代價，讓臺灣民主政治進入新境界，這種主張「百分之百的言論自由」，不但是我們應該追求的普世價值，更是臺北精神的重要部分，而公部門亦應主動承擔較大的責任，對言論自由這項基本人權採取更積極的作為，故而允諾並責成民政局辦理，經過基金會與市府多次討論，才完成自由巷巷牌的設立。

「自由巷」全長365公尺、寬約6公尺，民政局表示，為求慎



紀念館內展示有鄭南榕的隨身物品與手稿、相關活動照片及當時雜誌社的各項出版品等。



紀念館內仍保有鄭南榕自囚、自焚的總編輯室，場景歷歷在目。

重，「自由巷」牌面設計特別邀請臺北市孔廟曾安騰老師書寫牌面文字，同時考量「自由巷」設置之目的，是為了表彰追求民主人權發展、爭取言論自由之普世價值，故牌面底色綜合了象徵追求自由民主不惜犧牲生命的「紅色」以及代表觀光、文化設施指示牌的「棕色」；「白色」字體則為突顯自由的無限展延。因此「自由巷」的設立，不僅是觀光文化設施，更是臺灣民主教育的重要資產，而這也是臺北市政府設立「自由巷」的主因。

鄭南榕紀念館

保存自焚現場及相關文物

鄭南榕用生命去實踐言論自由的理念，令許多人感佩不已，也促成日後刑法第100條之修正，為臺灣民主政治立下新里程碑。

位於「自由巷」內的鄭南榕基金會，將鄭南榕自焚的歷史現場——《自由時代》雜誌社的總編輯室完整保存，並成立鄭南榕紀念館，對外開放，以供民眾憑弔追思；進入紀念館，首先映入眼簾的是鄭南榕的青銅塑像與巨幅照片；肅穆的空間裡，還保留鄭南榕的隨身物品與手稿等紀念文物、相關活動照片及當時雜誌社的出版品。

近年來，中港澳觀光客也會至此憑弔參觀，甚至待在紀念館一整天，不停翻閱相關雜誌與文獻。此外，紀念館也可預約參訪行程，透過鄭南榕紀錄片的觀賞、專人導覽解說和Q&A問答，更了解這位鬥士為臺灣的民主政治、言論自由做出的犧牲與貢獻。

放下成見與傷痛 學會包容與傾聽

臺北市最可貴的資產就是「友善」，市民對不同文化、意見、政治主張的尊重，讓臺北的氛圍如此柔軟又繽紛，是其他華人城市無法比擬。像是2008年在中正紀念堂發起的野草莓運動、邁入第10個年頭的臺灣同志遊行運動、以及各政黨所舉辦的政治活動，都是臺北市民展現成熟民主的例子。

自由，必須像空氣一般地存在著。為自由巷掛牌，不只是紀念鄭南榕，更期盼能喚起「自由得來不易」的集體記憶，使生長於臺灣的各個世代，學習傾聽多元聲音，才能實踐百分之百的民主自由。不妨選個風和日麗的午后，去這條頗具文史意義的「自由巷」走走；或是帶朵紅玫瑰，到鄭南榕紀念館憑弔追思，或許對於這些抽象的普世價值，會有更深層的啟發！

►鄭南榕基金會／紀念館

地址：民權東路3段106巷3弄11號3樓

電話：2546-8766

網址：www.nylon.org.tw

開放參觀時間：週二至週六
10:00～17:00，三人以上之團體歡迎來電預約導覽



鄭南榕壯烈犧牲的精神「焚而不毀」，猶如在灰燼中開出燦爛的紅玫瑰，向世世代代傳遞著自由的真義。



記錄退而不休的勞動藝術家 《疼惜天地》東京獲獎

文／司徒懿 圖／臺北市政府勞工局勞工教育中心提供



紀錄片《疼惜天地》在2012東京國際短片影展獲獎。

臺北市政府勞工局99年度委託吉光電影公司製作《疼惜天地——退而不休的勞動人》紀錄片，今年6月24日在2012東京國際短片影展獲頒「停止！氣候暖化」優秀獎及觀眾票選獎，由導演王承洋親自出席接受頒獎。東京國際短片節是亞洲最大的短片影展，能從全球4,000多部參賽作品中脫穎而出，實屬不易。

為向本片製作團隊道賀，勞工局特別選在8月9日於信義誠品6樓舉辦記者會。臺北市長郝龍斌於影片分享記者會後表示，片中主角魏德松先生不僅是「生活藝術家」，更是「臺灣環保之光」，堪為全體市民楷模，將請教育局至各級學校播放這部紀錄片，推

廣環保與愛護動物的觀念。

惜物愛物 退而不休的勞動藝術家

《疼惜天地》片長共計27分鐘，由焦雄屏監製、王承洋執導，描繪環保藝術家魏德松先生疼惜大自然的生活哲學及愛物惜物的資源再分配觀念。魏德松出



魏德松撿拾廢棄玻璃瓶罐，經過巧手加工裝飾，製成藝術感十足的燈泡。



魏德松將廚餘處理後餵食山上的流浪狗，一次次互動才讓狗狗卸下心防，人狗間培養出極佳默契。



《疼惜天地》製作團隊在記者會上，將榮獲的2012東京國際短片影展大獎贈予臺北市長郝龍斌。

身貧苦，自小養成愛物惜福的觀念。退休後雖卸下飛利浦公司檢驗員的身分，但他退而不休，不斷為自己及社會創造更多元的價值。他既是拾荒者、藝術家，也是愛護流浪動物的善心人士，將平日回收的廚餘處理後餵食流浪狗，並協助節育；他秉持資源再利用的信念，撿拾廢棄銅鐵、玻璃瓶罐，經過巧手切割、研磨、磨砂，讓廢物重生為藝術品、變身為精美燈飾，而且屢獲創作美展獎項。

監製焦雄屏為著名學者，曾製作電影作品《十七歲的單車》、《藍色大門》、《聽說》等，在國內外電影節獲獎無數，也出版過多本電影專書，記者會上她表示這部紀錄片得獎與否對她並不重要，重要的是能藉由影片將初衷傳達出去，讓魏德松的人格能感染更多的人。她認為魏德松最了不起之處在於將廢棄物、流浪狗都視為天地的一部分，值得我們去珍惜、保護，這也是人人平

時應盡的職責。

化繁為簡 尋回最初的生活感

導演王承洋先生作品細膩、情感豐富，充滿對人及家庭的依戀，作品《生日願望》獲第33屆金穗獎首獎、2009波蘭洛茲國際電影電視學校影視節首獎；《光之夏》、《如果你愛我比較深》入圍金馬獎最佳創作短片。目前正籌拍電影長片、電視電影。

王承洋談到這部片的誕生，從構思、田野調查、聯繫、拍攝到後製，前前後後約9個月。他說，決定人選時，魏德松最令人印象深刻的是，他並非一般定義的退休勞工，而是一位退而不休的廣義勞工，以大地的勞工之姿，無酬做有益於大自然的事，舉凡愛護動物、回收廢物，甚至到廢棄物再創造，一則延續廢棄物的生命，一則又身體力行「丟東西前耍三思」的理念。

王承洋說希望能藉影片呼籲觀眾尋回一種生活感。「簡單的事

去做就對了」，再難的事，回到原點，就能化繁為簡。就像魏德松愛人、愛家人、愛動物、愛大地，不只是嘴上說說，而是身體力行，想到就去做。希望大家也能回歸初衷，學著感知自然、感受生活、體會生活週遭的美。

地球暖化是全球關注的議題，隨著本片在國際上發光發熱，你我都可以是魏德松，成為「大自然資源重新分配」的最佳實踐者。最簡單的事，其實也是最重要的小事；疼惜天地，就是疼惜你我最愛的人。

►《疼惜天地》紀錄片觀賞資訊

線上觀賞：可到勞工局勞工教育中心（www.lerc.taipei.gov.tw）影音專區欣賞，或至YouTube或各入口網站搜尋關鍵字

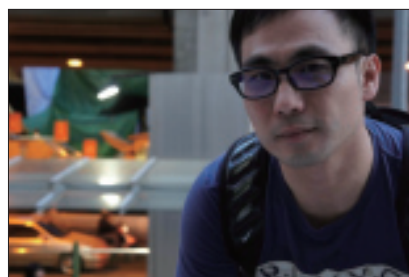
洽談免費公播放映：歡迎各機關學校或公司行號洽談免費公播放映，連絡電話2559-0136轉5102或5103



撿拾廚餘時，魏德松湊近鼻子，挑出還未餿掉的食物，才帶回家調配成狗飼料。



監製焦雄屏認為重要的是能藉由《疼惜天地》將環保的初衷傳達出去。



導演王承洋希望觀眾看完影片後能身體力行、疼惜天地。（圖／王承洋提供）



CNEX「青春有為」影展 要你好看

文／廖雅琴 圖／CNEX基金會提供

紀錄片影像的魅力在於傳播真實，紀錄片工作者相信透過紀實影像的傳播，能讓社會有正向的改變！由兩岸三地熱愛紀錄片人士所組成的非營利民間文創組織CNEX，於9月29日至10月7日，以「青春與公民」為主題，舉辦「青春有為」主題紀錄片影展，除放映多部精彩的國際影片外，更推出「『青春X公民』深度論壇」以及「紀錄片學院」等系列活動。

此次影展共規劃六個單元：「大師專題：曾奕田」、「青春與政治」、「青年不可不知的公共議題」、「青春的自我意識與實踐」、「音樂專題」及「動畫紀錄片」。

這一代的青春與公民 觀影看世界

影展「大師專題：曾奕田」，除了播映導演曾奕田（Arthur Dong）2007年金馬獎電影《好萊塢華人》等作品，更邀請導演本人出席映後座談與觀眾互動。

身為世界公民一員，應該關心國際政治，「青春與政治」單元讓你透過影片更了解近代史上重要的國際政治事件。《68—法國學運紀事》回顧1968年在世界各地遍地開花的公民運動；《不情願的革命者》以受阿拉伯之春的動盪影響而做不了旅遊生意的葉門導遊為主角，看他從原本對革命諷刺不解的態度，隨著紀錄片深入革命大本營，而逐漸受到感召，最後了解革命價值的轉變。

其他影片包含英國BBC監製的《臉書如何改變世界》，探討網路科技如何集結群眾力量，促動了茉莉花革命的發生。而臺灣



紀錄片《不情願的革命者》導演冒著生命危險，前往葉門拍攝第一線的民主革命畫面，精彩可期。

影片《藍綠對話實驗室》則記錄了不同政黨傾向的年輕人，如何異中求同，好好「坐下來聊政治」。

挾著2011年臺北電影節百萬首獎、最佳紀錄片雙大獎的《爸爸節的禮物——小林滅村事件首部曲》也在今年完成續集，以全球首映之姿參與今年影展「青年不可不知的公共議題」單元。續集《天上掉下來的禮物——小林滅村事件二部曲》記錄兩年多來小林人無語問蒼天，至今仍無法為往生親人討回一個公道的無奈心境；為了抒發對親人的思念，有人藉著觀落陰陰陽會合，有人寄託在未來孩子的身上，但也有人至今仍走不出心中的陰霾，片中小孩天真的童言童語與大人世界辛苦的家園重建過程，形成一種無奈而鮮明的對比。

「青年不可不知的公共議題」



《天上掉下來的禮物——小林滅村事件二部曲》記錄兩年多來小林人的遭遇轉折。



影展規劃的「大師專題」邀請國際知名導演曾奕田（右），一起與觀眾互動。



《68—法國學運紀事》回顧1968年在世界遍地開花的公民運動。



《千錘百鍊》刻畫拳擊手在國家榮譽與個人理想間的天人交戰。

單元中，也放眼國際，將視野拉到地球公民的層次。《追逐冰河》將鏡頭對準北極融冰、《沉沒之島不沉默》拍攝想要極力拯救國家避免沉沒的馬爾地夫總統，以及亞洲首映的《正面蕉瘋》則著眼於瑞典紀錄片導演與美國食品集團之間的跨國言論自由保衛戰，情節振奮人心宛如劇情長片，不容錯過。

其他單元也同樣精彩，「青春的自我意識與實踐」將播映關於青年在面對夢想實踐與社會現實拉鋸的精神狀態，精彩影片包含拳擊手在國家榮譽與個人理想之間天人交戰的《千錘百鍊》、而在《曾經嚮往》則可看到荷蘭外表光鮮亮麗的文創設計者，其背後不為人知的工作壓力。

「音樂專題」則有關於西雅圖另類搖滾樂團「HOLE」傳奇女同志主唱的紀錄片《嗑樂青春》，她受摯友死亡與毒品的影響，幾度進出勒戒所、淪落街頭。更有遠從冰島來的《造音阿嬤》，拍攝年過七旬的阿嬤獨立創作近60張繽紛綺麗的專輯。「動畫紀錄片」單元以新的媒材處理社會真實，更進一步讓紀錄片工作者與觀影者深層思考紀錄片的本質與意涵。

用影像對話 留住感動

看完電影還不過癮的民眾，則可參加「青春X公民」深度論壇，論壇分別於9月22日、10月6日播放《68—法國學運紀事》及

《臉書如何改變世界》兩部法、英知名紀錄片，並分別邀請文化人吳叡人與張鐵志於映後與觀眾對談，發酵批判與反思的公民意識，歡迎民眾索票參與。

在臺北中山堂舉辦的「紀錄片學院：大師工作坊」，導演曾奕田將教授影像剪接，重剪CNEX監製影片，以個案實例的方式傳授影像敘事的方法，有志從事影像工作的民眾可上紀錄片學院官網付費報名。

今秋，就來參加CNEX影展，一起用力揮灑青春、找回青春吧！

►相關資訊

影展官網：fest.cnex.org.tw

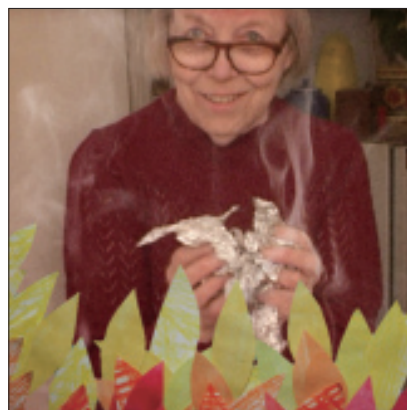
「青春X公民」論壇索票：www.facebook.com/cnextw

紀錄片學院報名資訊：ccdf.cnex.org.tw（報名費1,000元）

購票：年代售票系統www.ticket.com.tw



氣候變遷下，國家將沉，馬爾地夫總統努力讓《沉沒之島不沉默》。（Chiara Goia 攝）



來自冰島的《造音阿嬤》創作近60張專輯，為「人生七十才開始」這句話的最佳寫照。



亞洲首映的《正面蕉瘋》，著眼於導演如何與美國食品集團展開一場跨國言論自由保衛戰！

大同區 風華再現 音樂購物饗宴

文／廖雅琴 攝影／王能佑

翻閱臺北的故事，第一頁就是從大同區開始。

大同區是臺北最早發展的區域，有著全臺北市最多的歷史古蹟建築，像是孔廟與老師府、香火鼎盛的保安宮與台北霞海城隍廟、古色古香的陳德星堂；漫步於迪化街上，可看見依然保存良好的歷史街屋；而當年商旅往來繁華極盛的大稻埕碼頭，現在則是臺北市民假日運動的追風驛站，隨時都可看見親子、情侶來此，一起享受難得的假日午後。

每年在中秋節前後，由臺北市都市更新處舉辦的「大同區風華再現」系列活動，一方面重現了大同區的往日歷史風華，一方面也為老街區注入嶄新的活力。

音樂洗禮 再現風華

首先登場的是9月22日的「《大稻埕樂遊記》世界音樂風情畫in大稻埕」，晚上6時30分起，民眾可前往大稻埕碼頭聆聽世界各國的音樂文化在此交會，伴隨著夜晚微風與河景，以耳朵遊歷世界各地風情。活動邀請Cormandel Express科羅曼德印度融合樂團、沖繩Kenyu三味線樂團、非洲Wailin

Soul雷鬼樂團、南美羅伯特拉丁樂團、雲和絲竹樂團，以及世界級歌劇女伶花腔女高音傅孟倩與臺北演奏家古典樂團前來演出，週六晚上，不妨放慢步調，讓耳朵樂遊於囊括七大洋五大洲的樂音中。

緊接著是9月23日的「《大稻埕新回味》國、臺、日、西洋經典雋永老歌演唱會」，各式各樣中外經典名曲，都會在此音樂表演中完美呈現。週日晚上6時30分



每年舉辦的大同區風華再現活動，為老街區注入新活力。（圖／臺北市都市更新處提供）

起，喜歡老歌的人，記得與親朋好友相約一同聚首大稻埕碼頭，用音樂回憶往日情懷。包括金曲歌王殷正洋、群星會歌后孔蘭薰、同班同學唱片校園民歌歌手古勝中、臺灣國寶歌手文夏、文香、美國歌手女伶Kara以及東洋日本姬安武佐八美等，將陪伴你遁入時光隧道，回味那些年曾經一起聽過的歌曲。

在兩場音樂會的前後，也不妨順遊大龍夜市，填飽肚子、滿足味蕾。臺北市的眾多觀光夜市之中，大龍夜市雖然顯得迷你，但各式道地小吃及傳統古早味應有盡有，像是肉羹、肉圓、貢丸湯、滷肉飯及焢肉飯等，吃了讓人不禁



大同區有著全臺北最多的歷史古蹟建築，不妨前往臺北市孔廟沈浸儒學風情。



夜晚大稻埕碼頭邊的音樂盛宴，邀請你一起共襄盛舉！（圖／臺北市都市更新處提供）



金曲歌王殷正洋將在大稻埕碼頭，用音樂陪你走進時光隧道。（圖／聯合知識庫）

驚呼：「好好吃！」

熱情購物 賺好康搶優惠

喜歡熱鬧、搶便宜的人，快在你的行事曆寫上臺北批發節活動，提醒自己參加10月20日15:00至17:00於華陰街行人徒步區舉辦的臺北批發節，活動集合臺北車站附近三大商圈特色，包括臺北地下街商圈、華陰街行人徒步商圈、臺北後站商圈，共同舉辦商品促銷活動，好康多多，走逛其中，享受購物樂趣的同時，也許還可能找到一直想要的珍品而欣喜若狂！

另外，購物之餘，也可欣賞主舞台區的表演活動，像是搖滾樂

團的現場演出及魔術表演等，同時還有批發達人現場教你如何批發購物、也有商圈店家老闆教你如何便宜買貨不吃虧，讓你做個聰明的消費者。

精彩的活動，有你的加入將會加倍精彩！就讓多元的音樂和熱情採買帶領你一同體驗大同區的風華與活力！

►大同區風華再現系列活動

時間：9/22、9/23、10/20

地點：大稻埕碼頭、華陰街行人徒步商圈

電話：2321-5696轉3017、2708-1000



到大龍夜市吃一碗滷肉飯，祭祭自己的五臟廟吧！



臺北批發節集合三大商圈，推出促銷好康活動，喜愛購物的你，千萬別錯過。



坐在大稻埕碼頭賞夜景，感受一下大同區風華再現的況味。



跟著Phil Dawson 發現臺北樂遊臺灣

文／陳雅琪 攝影／王能佑

跟很多外國人一樣，Phil Dawson為了教英語而來到臺灣，也和大夥兒一樣，留了下來，臺北的魅力除了牽引著他，也鼓勵他將對這座城市的熱情感染給別人。不但說服自己的哥哥從英國來臺北教書，熱愛登山健行的他，詳細整理了臺北的景點資訊，在民國99年出版了「臺北指南」手機應用程式（Taipei Uncovered APP），可供下載，不管是背包客或商務人士，都能找到最適合自己玩臺北的方

式。今年更再接再厲，兄弟倆和另外兩位外國友人一起推出「跟著老外玩臺灣」程式（Taiwan Adventures），要讓更多的旅人滿載而歸。

由外國人來介紹臺北和臺灣的旅遊景點，乍聽之下似乎讓人不太有把握。不過Phil以詳實的景點資訊和親身走訪的經驗觀察，化解了疑慮。來自英格蘭東北部新堡的Phil說，自己在鄉村長大，一直不習慣大城市的生活步調。所以八年前考慮到臺灣教英文時，

就只以半年為期，結果才來一個月，就決定簽下一年的約，此後年復一年，Phil說他原先以為臺北就是高樓遍布的水泥都市，不過很快就為之改觀。他說最愛臺北的地方，就在於她既是個便利的大都市，又可以在半小時內，逃離都市的塵囂，在短時間內回到一個人獨處的狀態，搭上捷運或是自行車一踩就可以去看海或爬山，很多時候根本就忘了自己生活在都市中。也因此激發他設計「臺北指南」的想法：他要揭



配料豐富的芒果冰和各式消暑甜品，讓Phil暫時忘卻了臺北夏日的酷熱。

開更多臺北不為外國人所知的面貌，現代的、歷史的、熱鬧的、寧靜的、山林的、街道的，讓更多人認識她的美。

20來歲正是迫不及待想要冒險、看看世界有多大的年紀，Phil卻在臺北一待就是八年半，從21歲的青澀少年到現在近30歲的沈穩，回首來時路，他直呼不覺得已過了八年多，時間實在是走得太快了，而且在他的朋友圈中，多的是在臺北待了十幾、二十年的人，相較之下，他來臺的資歷只能算得上是「中段班」。他說，每個人留下來的考量不同，但臺北舒服又便利的生活方式，絕對是一個很重要的因素。習慣了臺北生活的高度便利，讓他在回英國老家探親時，時時感受到「文化衝擊」，像是六點之後商店全都打烊，半夜想吃東西卻無處買；又或者是想去任何地方都必須開車才能到達，相較於臺北生活真的很不方便。

「習慣」二字看來稀鬆平常，讓人幾乎要忘了異鄉生活中不可避免的不安和不確定感。Phil回憶初來乍到時對臺北的印象，最不習慣的不是交通、不是建築，而是街道上不經意撲鼻而來的陌生氣味，像是便利商店的茶葉蛋和

夜市裡臭豆腐的味道，都曾讓他不知所措，對聞慣了西方食物的他，平添身處異鄉的陌生感。不過現在這些都已是熟悉的氣味，在生活中存在得理所當然。

說起臺北的變與不變，Phil肯定地說八年多來臺北變化不少，不過也許只緣身在此山中，一時半刻間說不出具體的所以然。倒是他的父母，在這八年間來過兩次，時間相隔七年，上個月來探望他時，不時驚艷於臺北的蛻變，最明顯的是英文的使用變得相當普及，不管是餐廳點菜或是路上看標示都方便許多。關於不變，Phil很有把握地說是臺北友善熱情的待客之道，因為他有說不完的故事可供佐證，像他的父母上個月在旅途中搭錯公車，公車司機在車上一個個詢問有沒有其他諳英語的乘客能夠幫忙，最後不但有人帶他們下車、帶路，還陪他們去了餐廳，濃厚的人情味讓一趟原本可能掃興的旅程成了精彩的回憶。

活在寶島卻因為體質因素不能食用海鮮，讓人扼腕，不過Phil在甜點中得到補償，他熱愛甜點，鳳梨酥、珍珠奶茶和芒果冰就足夠讓他釋懷無緣品嚐海鮮料理的遺憾。尤其是芒果冰，讓他



指南茶路親山步道，是許多外國背包客最愛造訪的景點之一。



臺灣的珍珠奶茶讓喜愛甜點的Phil大飽口福。

對夏天又愛又怕，一方面，夏天代表有他愛吃的芒果冰可以大快朵頤，另一方面，怕熱的他笑說自己在超過25度的溫度下就會融化，向來無力招架臺北的炎夏，兩相權衡之下，也因此發展出他調配假期的模式：當冰品、茶飲都抵擋不了豔陽時，就是他準備打包回英倫之際，能探訪親友兼避暑，一舉兩得。能夠這樣順勢而為發展出相應的生活態度，顯示出Phil對臺北的觀察相當到位，有他領路，跟著老外玩臺灣，想必可以領略出其中的真味。你準備好要出發了嗎？



打造鞋界的勞斯萊斯 製鞋大師劉明龍

文／李寬心 攝影／楊志雄

「走路」是日常生活中最基礎的活動，而用來保護雙腳的鞋，更是影響足部健康的一大主因，若是鞋子不合腳，不僅容易對脊椎造成不當的壓力，長期下來，也會影響膝蓋關節的健康。談起鞋子的重要性，製鞋大師劉明龍拿起自家的手工鞋，非常自傲地說：「好的鞋，一定得兼具舒適、堅固、耐穿、用料要實在、做工要細，還必須考慮到美觀，做了數十年，這一直是我不變的堅持！」

半百歲月奉獻給了鞋

14歲學做皮鞋，現今67歲的劉

明龍已有50多年的製鞋經驗，不僅製鞋技術高超，在業界還贏得宛如武俠小說中俠士的封號——劉一刀；他一手單刀懸空切割大底（鞋子骨架）的絕活，堪稱國內至今無人能出其右，也因此獲得美名。至於為什麼這麼年輕就去當學徒學做鞋，他說：「很多人是因為長輩的建議去當學徒，但我不是，我從很小的時候就決定要當製鞋師傅，所以初中還沒畢業，就自己跑去彰化員林的『隆發皮鞋店』拜師學藝。」

原來，幼年住在南投集集大山上的他，每天上下學都得走山路，單趟就要花上一個多小時的

腳程，所以一雙新鞋每回穿不到兩個月，就破洞見底，他形容每次鞋子破了，雙腳踩在地上感覺還真是名副其實的「腳踏實地」，家境並不優渥的情況下，每每也為好不容易擁有的新鞋惋惜不已。於是，他便立志成為一位優秀的製鞋師傅，打造出既舒適又耐穿的鞋子。

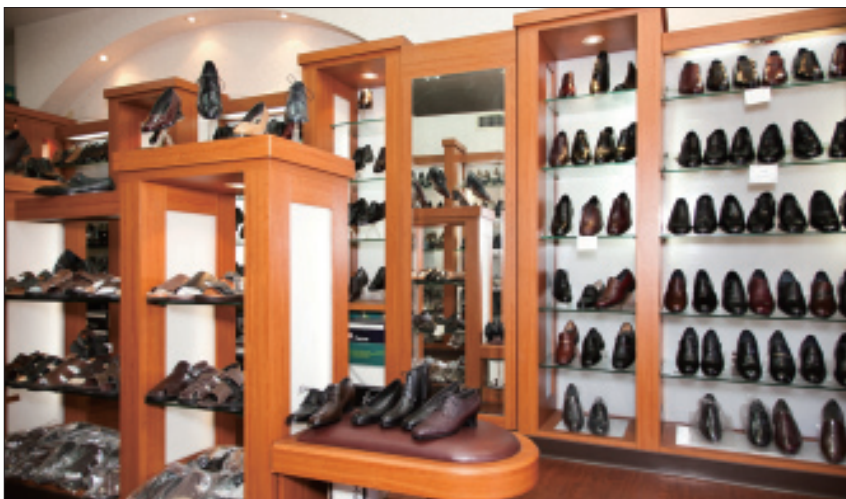
不過，學徒的生涯並不輕鬆，剛開始得將從鞋根內拔出來的鞋釘打直後，再讓師傅繼續使用。日復一日，對精力正旺的年輕人來說，無非是枯燥無聊的差事，不少人也就抱著得過且過的心態。劉明龍卻不同，正因為是自



一手單刀懸空切割大底，是劉明龍的絕活，讓他在業界享有「劉一刀」的盛譽。



要打造出一雙好鞋，製鞋前必須先畫出腳形。



超群皮鞋內售許多舒適耐用的手工鞋，可針對個人的腳形，打造出專屬的鞋款。



製作鞋模時，須測量訂製者前後腳背的厚度。



為訂製者精確的量腳是製作鞋模的關鍵所在。

已訂下的理想與志業，縱使是乏味的苦工，比起同時期的學徒他也更勤快、更認真，想辦法做得更快更有效率，當時的師傅也格外欣賞他，於是很快讓他晉升到下一個階段。幾年光景過去，原本已經出師的他，卻希望在技藝上更加精進，於是從彰化北上到中山北路的鞋店，重新再從學徒做起，才練就今日精湛的製鞋本領。

為什麼得老遠到中山北路學藝？劉明龍說：「這和臺灣鞋業的歷史有很大的關係，不過現在知道的人應該很少了。」他說道，當年八國聯軍占領上海時，

因為有許多知名的西方皮鞋廠商到當地開店，不少鄉下青年都跑去當學徒，由於窮苦的年輕人能吃苦耐勞，學成後技術了得成為大師傅，便自行創業開店，後來遇上戰亂逃到臺灣，便在現今的中山北路開店，也因此早年中山北路上聚集了很多很厲害的製鞋師，想要學習最好的製鞋技巧，自然要到中山北路。

製鞋有如練功 功力架式都要一等一

自我要求極高的劉明龍，不僅對製作出的鞋子要求極為嚴格，連製作時的刀法、姿勢必須快、



看看修鞋前、後的對照圖，讓人不禁讚嘆劉明龍鬼斧神工的修鞋技巧。

準外，還得多一分帥勁，劉一刀的稱號也就是這麼來的，他笑說：「其實是年輕時武俠小說看多了，所以學製鞋時，便一心想要練出比別人更炫的技巧，說穿了就是想耍帥啦！」

一雙好鞋，必須從製作鞋模開始把關，這也是最基本的一環，劉明龍表示，鞋模必須依照訂製者的雙腳畫出腳形，量出前後腳背的厚度，甚至得考量站立、坐

下兩者間的變化，以量出完全合適的鞋內空間。再者是了解鞋楦與腳形之間的微妙關係，才能拿捏好走動時足部的變化，達到保護的作用。當然，製鞋師在切割面料、鞋底、縫製內裡……等的手藝，也是打造好鞋的必要條件。

手工訂製鞋與一般坊間鞋子的差異，除了可以選擇自己喜歡的面料、樣式等優點外，更重要的

是可以針對個人的腳形、腳趾長短，以及腳形特殊者如拇指外翻等情況，調整鞋背的位置、增高或降低鞋面的高度……等，以達到最完美舒適的程度。而這些微調或許在外觀上看不出端倪，但穿在腳上的舒適度卻是市面量產鞋無法相比的。此外，劉明龍強調，他製作的鞋子，鞋底皆採費工費時的內摺縫法，絕對看不見縫線，可以避免因為鞋底長期磨



純手工精製的鞋子，鞋底皆採費工費時的內摺縫法。



鞋底製作不良的皮鞋（右）縫線外露，與劉明龍製鞋的好手藝（左）相比，高下立見。



劉明龍經手打造的鞋不計其數，他堅持要讓想穿訂製鞋的顧客，不用花大錢也能穿好鞋。

擦地面而讓底線磨損斷裂，導致鞋子「骨肉分離」，這也是量產鞋甚至是坊間半手工鞋所不及的。

劉明龍經手打造的鞋不計其數，雖然生意收入不若早年輝煌，他卻仍堅持要讓想穿訂製鞋的顧客，不用花大錢也能穿好鞋，他說：「支持我繼續做下去的動力，是來自於顧客的肯定。」

讓劉明龍印象最深刻的，是一位陳姓的馬拉松選手，為了練腳力，想用臺幣10萬元訂做一雙重達30公斤的馬靴，但訪遍全臺都找不到師傅願意接單，後來找到了他，激發了劉明龍喜歡接受挑戰的個性，於是接下這筆訂單，光是要讓鞋子符合30公斤的標準，得精確算出面料、鞋底、內料等的比例重量，難度超高，但他仍如期完成，交出漂亮的成果。

其他還有很多類似的例子，又如有一位楊小姐，拿了一雙看似十分破舊的淑女鞋，劉明龍一看這鞋面早已磨損且內裡也脫落，鞋跟更是磨損殆盡，一般人恐怕早已直接丟進回收箱裡了，但楊小姐說她真的很喜歡這雙鞋，請劉明龍務必幫忙救救這雙鞋，於是，他先是將整個內裡拆掉，鞋底、中底都重做、皮面也磨平再

補，一雙鞋修補下來耗工費時，卻只賺得一點工錢，但劉明龍說：「能為惜物的顧客找回珍愛的鞋，我做得很快樂啦！」

滿腹鞋經 好手藝希望續傳承

劉明龍大方分享選鞋、保養鞋子的方法與技巧，他表示，一雙好的皮鞋，鞋頭要硬，才能保護腳不變形；而中部、鞋口都要軟，穿起來才會舒服，不會磨腳；而鞋後跟四分之三以下則應該愈硬愈好，這樣支撐力才夠，不容易扭傷。另外，鞋底要軟，皮底要夠厚，且應當是真縫線而不是用膠黏的，而且最好是縫線內摺，較不易因摩擦而斷裂，才能耐久不易脫落；至於面料的質感等外觀問題，則可依個人的預算來做選擇。

至於保養方法，他建議，鞋油要使用傳統鐵盒式，不要用標榜操作方便的水性或液體鞋蠟，否則容易導致皮面的毛細孔阻塞，破壞皮面；用來擦鞋子的布料則以較厚的毛巾布為佳。

保養時先把鞋子上的灰塵刷掉，再用鞋刷將整雙鞋的縫、邊，以及鞋跟處刷上鞋油，再刷鞋頭、鞋面；之後，再拿毛巾布從鞋頭開始以直線、繞圈的方式擦拭一遍，然後在毛巾布上沾一



一雙好的皮鞋，鞋頭要硬，才能保護腳不變形。



鞋口要軟，穿起來才舒服不磨腳。



記得先用鞋刷將整雙鞋的縫、邊及鞋跟處刷上鞋油，再刷鞋頭、鞋面。

點水後扭乾，乾度大約如脫水機脫過，再繼續擦至發亮，整雙鞋就煥然一新了！

對於國內手工訂製鞋的未來，劉明龍表示，現在國內純手工製鞋的師傅已經不多了，而國外一雙手工鞋的價格不菲，不是一般人負擔得起，如果手藝就此失傳，很多人就無法享受到以較便宜的價格，買到舒適耐用的手工鞋。他強調：「我不會退休，只要有顧客需要我，我就會繼續做下去；當然，如果有人想學、願意學，我很願意收學徒，讓劉一刀超群的製鞋技術繼續傳承下去。」

►超群皮鞋

地址：長春路420號、基隆路1段127號

電話：8712-1343、2767-5967

網址：www.facebook.com/Liu.i.do

夜色裡，燈光澄亮，層層階梯微旋而上，彷彿通往一座神祕的華麗殿堂。

階梯這一端，走過繁華都會無數步履匆忙，人們在此來來往往，各有各自前進的方向，也許偶然間抬頭，望著階梯的另一端，依舊是各有各的想像。拾級而上，前方會是什麼樣的境況？踏階而往，眼前又將出現什麼景象？

階梯旁車輛運轉自如，搭載著乘客往來四面八方，即使夜幕低垂，仍然不停繁忙，唯獨這長長的階梯，透著暖暖光亮，沉靜一旁，偶有陌生旅客，不經意地投注許多帶點浪漫情懷的美好遐想。

然而，倘若不曾逐級而往，想像終究只能是想像。當夢想就在前方，何不就此踏出穩健步伐，勇敢的追逐那個深埋心底且只專屬於自己的美好期望？當階梯已在眼前，何不就此提起勇氣，一步一步地實現長久以來存在心中的那些願望？運轉未來的希望，就看這一刻，你是否願意邁向目標，就在不遠的前方？



運轉希望

文／周純慧 攝影／許斌





橡皮擦做圖章 印出漂亮好樣

文・攝影／葛晶瑩



在做卡片時，同樣的字總是要寫很多遍；想要畫個圖案來裝飾，又不太會畫圖，該怎麼辦呢？這時候要是能蓋出字或圖案，該有多好。其實，只要利用橡皮擦，就能刻出自己想要的圖章，再搭配各種色彩的印泥，即可重複印出漂亮的圖案與文字！

製作橡皮章，要先準備合適的橡皮擦，挑選的原則是從兩邊往中間輕折一下，不會斷裂、有彈性的橡皮擦就可拿來雕刻，像是文具店賣的白色大塊橡皮擦就很不錯。

在刀具方面，一開始可以視自己手邊方便而選擇刀具，沒有特別的規定。如果有筆刀是最好，筆刀刀鋒的角度小，可以雕刻較細緻的圖案；若沒有筆刀，使用美工刀來雕刻也可以；要是更講究，還可以使用雕刻刀。

接著是要找自己需要的文字與圖案，文字可以利用電腦印出各種字型與大小；而圖案除了上網就可以搜尋到許多外，不妨看看周遭的物品，像是包裝紙、印花布、貼紙等物件上是否有好看的圖案，只要多留意，隨時隨地都可以有新發現。決定好圖案後，利用鉛筆與描圖紙將圖案轉印到橡皮擦上，就可以開始雕刻了。要注意的是最好使用2B鉛筆，轉印時會比較清楚。

橡皮章的雕刻很簡單，建議從較大的圖案、簡單的線條開始練習，一開始可能無法刻出圓順的線條，別擔心，樸拙的手感也十分有特色，只要刀法慢慢熟練了，就能雕出各種喜愛的圖案。

基本功1 雕刻法

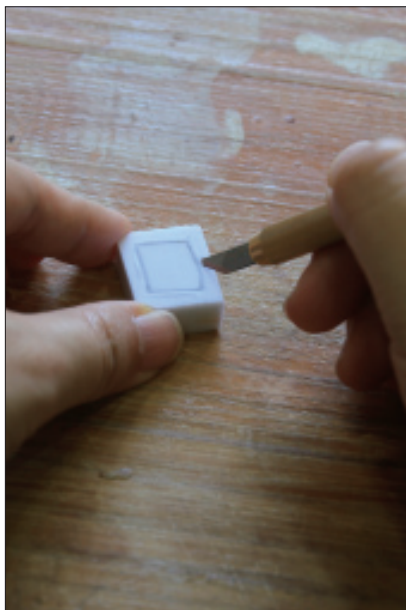
雕刻橡皮章有兩個基本技巧，第一是雕刻時盡量不動刀片，而是用手移動橡皮擦來改變位置。第二是刀片切入時要保持傾斜的角度。



1.以線條為基準，讓刀鋒朝向線條外，如圖維持傾斜角度，沿線斜割。



3.當雕刻好後，由於兩次斜割的角度會剛好在下方交會，雕下的部分像個倒三角形，如果還有些許連結處，再用刀片小心割開即可。



2.割好後，要在剛才斜割的線條外，距離約0.2cm處，繞著再雕一圈，但這次刀鋒朝往線條方向，如圖片的示範。

基本功2 認識陰刻與陽刻



雕刻有陰刻與陽刻兩種，圖左為陽刻，即圖案是突出的，所以圖案部分印出來有顏色；圖右為陰刻，圖案是凹進去，顏色在圖案的周邊，圖案本身是白色的，各有不同的效果。

DIY練習 橡皮章的製作

本圖是大面積的陽刻，刀法比較簡單，很適合初學者練習。



材料：筆刀、美工刀、2B鉛筆、橡皮擦、描圖紙、膠帶和圖案一份。

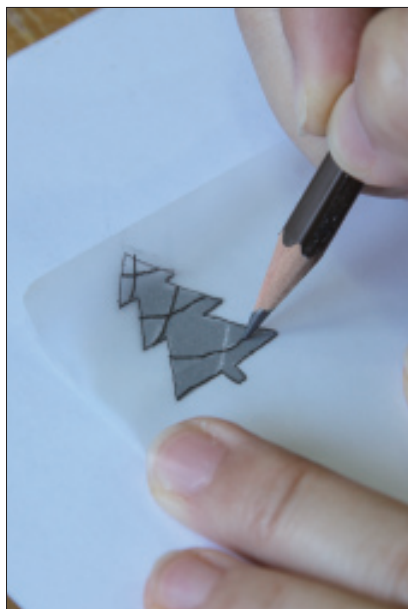


2.將描圖紙畫有圖案的那面，面向橡皮擦，然後在紙上摩擦，讓鉛筆印可以轉印到橡皮擦上。

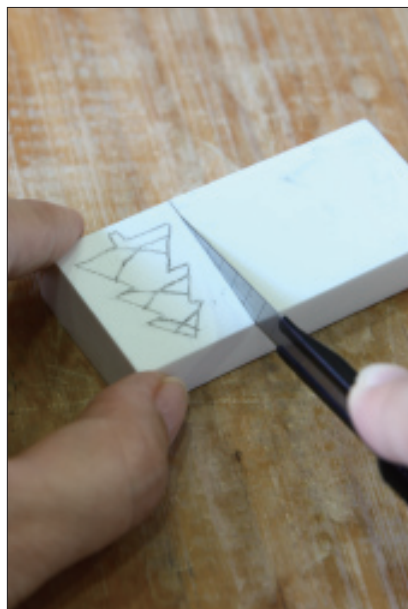


4.輪廓切割好後，用美工刀慢慢修整外圍，讓主要的圖案凸出來。

5.最後用膠帶把橡皮擦的碎屑、鉛筆印都黏起來，就完成了一個小巧可愛的橡皮章。



1.用描圖紙描繪想要割除的線條。



3.用美工刀將要雕刻的部分切下，然後以基本刀法割除畫有鉛筆痕跡的部分。



6.使用時，可將橡皮章搭配不同顏色的印泥重疊印出，即可蓋出變化豐富的圖案。

101年9月15日～10月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
免費工作坊——打開音像盒 【共2堂，須先報名】	報名時間即日起至9/19（三）止 / 詳情請至www.dac.tw查詢	臺北數位藝術中心 ☎7736-0708轉601
大日子——黃甯·影像記實	即日起至9/23（日） / 臺北當代藝術館實驗展場	北市府文化局 ☎2552-3721
戀夏巴士集章尋寶趣	即日起至9/30（日）， 每週六、日09:00～17:00 / 花博公園圓山、美術及新生園區	財團法人臺北市會展產業發展基金會 ☎2182-8886轉7660
品原趣風味館文化體驗主題月——卑南王傳說	即日起至9/30（日），週一休館 / 花博公園原民風味館	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2077
臺北市稅捐稽徵處101年攝影比賽 【參加對象限臺北市各公私立國民 中、小學生】	即日起至10/5（五） / 詳情請至www.easntaxgo.com.tw/Photography 查詢	臺北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉166
「心動EMU」展覽	即日起至11/11（日） / 臺北當代藝術館1、2樓	北市府文化局、文化部 ☎2552-3721
2012北投生活藝術節——泡北投	即日起至11/25（日） / 新北投地區大街小巷，詳情請至www. facebook.com/Beitoufestivaloflivingart查詢	北市府文化局 ☎1999轉2362
「OKWORK 雲端人才 等您來挑戰」 就業博覽會	9/15（六）12:00～16:30 / 中油大樓（松仁路3號，近捷運市政府站3 號出口）	北市府勞工局就業服務處 ☎2594-2277 臺北人力銀行 ☎8663-1000
臺北市國際失智症月：「記憶九久 ——快樂的夏日懷舊市集」	9/15（六）13:30～17:00 / 松山文創園區1號倉庫	北市府衛生局 ☎1999轉1804
免費母乳支持團體課程活動： 如何克服哺乳初期常見的問題	9/15（六）15:30～17:30 / 萬芳醫院5樓階梯教室	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉125
創意實驗室	9/15（六）、9/22（六）14:00～18:00 / 中山創意基地URS21 S1教室	忠泰建築文化藝術基金會 ☎2562-1617轉25 臺北市都市更新處 ☎2321-5696轉3057
拒菸大作戰 姊妹一起來—— 女性菸害防制講座 【須先至臺北市府衛生局網站 / 研討會活動服務系統報名】	9/15（六）14:00～16:00 / 信義運動中心2樓會議室 9/22（六）14:00～16:00 / 大安運動中心2樓社區教室 10/13（六）09:30～11:30 / 文山運動中心4樓社區教室	北市府衛生局 ☎1999轉1809
遇見毛小孩	9/15（六）13:00～17:00 / 捷運中山站 10/13（六）13:00～17:00 / 青年公園	臺北市動物保護處 ☎8791-3253轉3253 （臺北市動物之家）
萬隆站公營住宅戶受理承租申請	9/17（一）至10/26（五） / 將申請資料掛號郵寄或送至都市發展局南 門辦公室（羅斯福路1段8號10樓）	北市府都市發展局 ☎2321-2186轉0再轉4



(許斌攝)

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

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
2012臺北市客家文化節—— 客家山歌之夜【免費索票】	9/19（三）19:30～21:30 / 中山堂中正廳	北市府客家事務委員會 ☎2702-6141轉226
2012大臺北國際無車日—— 臺北放駕趣	9/22（六）08:00～15:00 / 市府前廣場	北市府交通局 ☎2725-6852
臺北市信義區101年度基層藝文 ——「漫遊信義 秋之饗宴」	9/22（六）16:00～19:00 / 信義無菸示範廣場	信義區公所 ☎2723-9777轉810
松山區富錦1號無菸公園揭牌典禮	9/26（三）09:00～10:00 / 松山區富錦1號公園	松山區健康服務中心 ☎2767-1757轉104
心肺復甦術教學【須先報名】	9/27（四）13:00～15:00 / 市立聯合醫院仁愛院區檢驗大樓6樓第一會議室	市立聯合醫院仁愛院區 社區護理室 ☎2709-3600轉3507
臺北市101年紀念大成至聖先師孔子 2562週年誕辰釋奠典禮	9/28（五）06:00～12:00 / 臺北市孔廟	北市孔廟管理委員會 ☎2592-3934
健康心電影：燃燒吧！歐吉桑	9/28（五）17:00～19:00 / 市立聯合醫院中興院區6樓第一會議室	市立聯合醫院中興院區公衛室 ☎2552-3234轉3250
臺北市立動物園「跨越末日特展」	10/2（二）至11/4（日）/ 市立動物園教育中心	市立動物園 ☎2938-2300轉630
中秋月兔陶土彩繪DIY 【限新移民及其子女報名】	10/3（三）14:00～16:00 / 北投區公所6樓	北投區公所 ☎2891-2105轉272
2012北臺灣媽祖文化節	10/6（六）09:00～16:00 / 中正區市區及國立臺灣博物館前廣場	北市府民政局 ☎2725-6375
慶祝中華民國101年國慶 升旗暨慢跑活動	10/10（三）/ 07:30升旗典禮：市民廣場、新仁愛路 08:00慢跑活動：市政大樓周邊道路	北市府民政局 ☎2725-6237
「創“薪”看的見」 中型就業博覽會	10/12（五）14:00～16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區（ 承德路3段287號，捷運圓山站2號出口）	北市府勞工局就業服務處 ☎2594-2277轉214
2012 TDSD 輪轉信念 跨越憂鬱 【須先報名】	10/13（六）08:30～11:50 / 大佳河濱公園9號水門前薄膜廣場，詳情請 至mental.health.gov.tw查詢	北市府衛生局 ☎2728-7101
2012臺北市客家文化節—— 客家大戲	10/13（六）13:30～15:00 / 客家文化主題公園	北市府客家事務委員會 ☎2702-6141轉226
2012 Up With People —— 臺灣公益活動及演唱會	10/13（六）19:00～21:00 / 大安森林公園	臺灣人人至上協會 ☎2755-6783、0932-962-916
2012年臺北市第三屆娜魯灣文化節 ——原住民文化音樂晚會	10/13（六）至10/14（日） 19:00～21:00 / 花博公園舞蝶館，詳情請至www.native. taipei.gov.tw查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2081
2012臺北國際賞鳥博覽會	10/13（六）至10/14（日）/ 關渡自然公園	臺北市政府 ☎8789-7158轉7018 社團法人臺北市野鳥學會 ☎2325-9190轉22



臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道 101年9月節目表

星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
01-02	經典午夜場／Linda	臺北好聲音／葉峻豪	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／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	就愛FUN音樂／節目課	就愛 FUN 音樂／節目課
06-07	BBC World Service	音樂萬花筒／節目課	音樂萬花筒／節目課
07-08	早安臺北晨／小魚	歡迎來做客／羅國盛	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		音樂起床號／節目課	
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／蔡國憲	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		古典新晴／曾陽晴 【IC之音竹科廣播合作】	職場加油站 【北市勞工局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	
12-13		悅讀好時光／張馨文	
13-14	臺北樂無限／Linda	乘著音符去旅行／阿冰	議會快易通／蔣光華
14-15			精彩創意的藝饗世界 ／艾瑞克
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪(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／小蔡(重播)	西洋音樂飆榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	亮點臺北／小茉莉·大艾克	超級臺北花路米／花兒姐姐	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客家委員會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	臺北·Education／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI 【北市勞工局合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【北市勞工局合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

●線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw ●地址：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

捷運分流 效益多

省時・省錢・更方便

捷運新莊線東門站通車後中和線與新莊線、蘆洲線連接貫通獨立行駛，不僅可紓解台北車站轉乘擁擠度並逐步朝向多點轉乘發展

省時 所有中和線旅客候車時間可減半(班距由6-8分鐘縮短至3-4分鐘)。中和線往返板南線東段及文湖線之旅客乘車時間約可再節省5-6分鐘。

省錢 中和線經忠孝新生站轉乘至東區(信義、南港、內湖)，因里程縮短，部分旅客還可節省5元車資。

更方便 中和線轉乘板南線乘客可避開在台北車站擁擠之人潮中穿梭上下三層樓梯，而改在忠孝新生站上下一層樓梯，即可轉乘。而在古亭站轉搭淡水線、新店線只要走到對面月台搭車，非常便利，且車次倍增，候車時間減半。



同層月台對向轉乘

古亭站上層月台



.....直接走到對面換車.....

古亭站下層月台



.....直接走到對面換車.....



臺北市政府捷運工程局
DEPARTMENT OF RAPID TRANSIT SYSTEMS, TCG

臺北市中山北路二段四十八巷七號
電話：+886-2-2521-5550

廣告

如果旅行是為了相遇，
台北，就是我愛上你的原因。



說到台北，什麼讓你最懷念？

是香嫩可口的鳳梨酥，

還是自在親和的人情味？

就讓胡夏、趙慧仙

帶你走進屬於台北最真實的酸甜苦辣

是的，跟愛情一樣。



台北旅行微電影
9/19感動上映！

愛上台北
LOVE@TAIPEI



快上<http://tw.weibo.com/event/lovetaipei>

廣告