

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
99/9
No. 512

都市更新大躍進

舊屋換新屋「幸福安居」ing
都更完成式——他山之石可以攻錯
不信青春喚不回
老屋拉皮，建物成為住戶驕傲

開學了！北市莘莘學子至上
李國鼎故居 從故居窺看國士風範
在溫暖的回憶裡，種下新鮮綠意
12區運動中心壓軸——文山運動中心



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁

臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL

● 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

● 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.tpeoit.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
臺北市政府各區公所
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
臺北市探索館服務台
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
臺北市NGO會館
臺北市新移民會館
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
臺北市中山運動中心閱覽室
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
臺北車站旅遊服務中心
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
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
東區便民服務中心櫃台
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
昇恒昌臺灣桃園國際機場第一、二航廈免稅店
昇恒昌臺北市區、臺北松山機場、高雄國際機場免稅店
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
臺北偶戲館
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
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
華山創意文化園區
臺北孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
臺北小巨蛋服務台
中正紀念堂
中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
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
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
三重市立圖書館
五南文化廣場臺大法學店
國家書店
三民書局
誠品書店（臺北市各分店）
聯經出版公司（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）
Is Coffee（臺北市、縣各分店）
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
林瑄琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
新光三越信義店A8、A11（服務台）
義美公司（臺北市、縣各分店）
老人社會大學（臺北市三民路）
NOVA資訊廣場全國各分店



城市風貌新 市民心境也新

「新」，是本期《臺北畫刊》的主題。開學了，我們特別介紹本學年開辦的教育新措施，包括國小全面辦理課後照顧並延長至晚上7時、國民教育向下延伸至幼稚園大班、信用卡繳學費，以及將在本學年登場的北北基自辦基測等重大教育施政。

另一個「新」，是都市更新，一座城市的建設分很多面向，時程也長短不同，其中都市更新是帶領城市奔騰發展的項目，雖然花費時間多，路程漫漫，但只要市民願意耐心等待，就能品嚐到甜美多汁的果實。

延續上一期《臺北畫刊》以「臺北市老舊中低層建築社區辦理都市更新擴大協助專案計畫」為報導主題，本期進一步介紹臺北市過去都市更新的成功案例與整合中的案件，讓市民深入了解都市更新與自己的切身關係，以及帶來的實際效益。

已完成的更新案不僅令社區原住民自豪，也成為各方取經的範本，像內湖區清白里更新案可說是「麻雀變鳳凰」的代表作，在推動更新前，當地住戶想都想不到，原本僅供遮風蔽雨的鐵皮屋，有朝一日會改頭換面成為高級住宅大樓；國父紀念館對面的尚華仁愛大樓，在921地震後成為危樓，更新案雖然耗費近8年才整合成功、動工重建，預期的生活品質更讓住戶滿心期待。

成功的案例也深具激勵作用，中華路和平醫院南側及信義區廣居里這兩處老舊社區的居民，正緊鑼密鼓準備申請老舊公寓更新專案，對更新後的遠景都懷抱無限期望。

另外，本期《臺北畫刊》還要帶領讀者來場內外雙溪的品秋之旅，並踏入李國鼎故居緬懷「科技之父」的風範，以及品味藏身於辦公大樓的精緻餐廳，請跟著我們的腳步漫遊臺北城。

郝龍斌

目次

臺北畫刊 99/9/10

No. 512

中華民國57年1月創刊

99年9月10日出刊

發行人——脫宗華

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——陳品見·葉景豪·林虹伶

謝佳伶·潘逸凡

美術設計——董谷音

行銷行政——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）

轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpeoit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

臺北縣新店市寶橋路229號

02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元

●上網填問卷 好禮送到家

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

封面攝影／許斌

●名人悄悄話

04 臺北電影絮語

口述／焦雄屏 採訪撰文／琪拉

05 打開聲色盒子 臺北原音重現

口述／杜篤之 採訪撰文／琪拉

●臺北短波

06 點亮進入臺北的梦想 洛陽停車場化身洛陽光盒

文／葉景豪 圖／臺北市政府停車管理處提供

07 幸福花園網路遊戲 邀你一起瘋花博

文字整理／謝佳伶 圖／臺北市文化基金會提供

08 嬉遊玩街區 西區創藝新勢力

文／潘逸凡 攝影／王能佑

09 「癮」君子止步 建國商圈全面禁菸

文／張真慈 攝影／王能佑

●臺北照過來

10 都市更新大躍進

11 舊屋換新屋「幸福安居」ing

文／許麗芬 攝影／許斌

17 都更完成式——他山之石可以攻錯

文／許麗芬 攝影／許斌

21 不信青春喚不回 老屋拉皮，建物成為住戶驕傲

文／呂增娣 攝影／楊志雄

●臺北好好玩

24 尋訪內外雙溪 來趟綠活與知性的品秋之旅

文／黃星若 攝影／許斌

30 冰上馳騁熱力四射 來當冰上悍將

文／小苧 攝影／王能佑

34 李國鼎故居 從故居窺看國士風範

文／宋祖慈 攝影／王能佑

38 「從家出發」上班去 貼心接送的麗湖大飯店

文／李寬心 攝影／楊志雄

41 品東方玩創意 臺北孔廟文化季登場

文／潘逸凡 攝影／王能佑

43 美食特搜 辦公大樓神祕餐廳現身

文／觀止 攝影／顏涵正

●臺北生活圈

47 開學了！北市莘莘學子至上

文／邱淑宜 攝影／王能佑

臺北好好看系列報導

51 在溫暖的回憶裡，種下新鮮綠意



文／葉景豪 圖／臺北市政府提供

花博系列報導

53 2010臺北國際花卉博覽會科技篇



——高科技展館巡禮 夢想館 天使生活館 真相館

文字整理／謝佳伶 圖／花博營運總部提供

56 12區運動中心壓軸——文山運動中心

文／觀止 攝影／王能佑

60 路平專案——給你最好的道路品質

文／邱淑宜 圖／臺北市政府新建工程處提供

62 清正廉潔 人民第一

——98年廉潔楷模當選事蹟

文／葉景豪、謝佳伶 圖／受獎者提供

64 地下建設國際發光

臺北自來水處榮獲2010東亞區工程革新規劃首獎

文字整理／林虹伶 圖／臺北自來水事業處提供

66 走過90年 蛻變的臺北城

文字整理／潘逸凡 圖／臺北市政府文化局文獻委員會提供

68 五星級的健身好去處 洲美運動公園

文／觀止 攝影／王能佑

70 Yoyo——推廣桌上遊戲 步行看臺北

文／謝佳伶 攝影／王能佑

●臺北明信片

72 如茵的芬芳

文／周純慧 攝影／許斌

●拈花惹草

73 可愛多 造型多——多肉植物好好玩

文·攝影／葛晶瑩

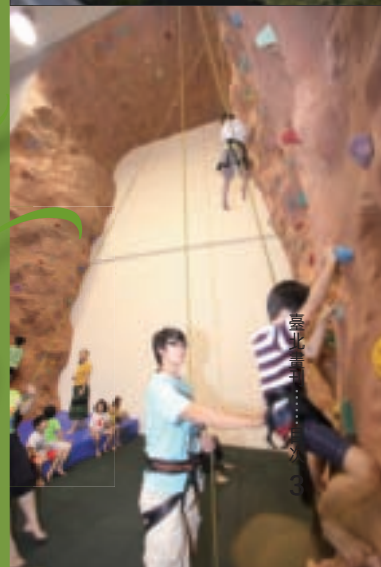
●78 9/15～10/14市府活動行事曆

●80 臺北電台9月節目表

聲明啟事：

《臺北畫刊》第511期名人悄悄話單元，專訪電影導演何蔚庭之文章，因採訪時未確認將以第一人稱撰述，造成當事人困擾，特此致歉。

24
47
53
56
60
62
64
66
68
70
72
73
78
80



(圖／焦雄屏提供)

焦雄屏

名人悄悄話



臺北電影絮語

口述／焦雄屏（電影製片） 採訪撰文／琪拉

十多年前，我寫過一篇文章〈還給我一條河〉，紀念逝去的臺北記憶；而這麼多年來，臺北一直保留不變的，其實是人情趣味的善良美好。

小時候，我們家就位在螢橋邊，因此對廈門街、同安街、金門街周邊都十分熟悉，甚至短時間搬去永和，也都是在中正橋旁。住在同安街時，我們家和附近住家都是一棟棟的日式房子，每家大概都有4、5個小孩子，我們總是玩在一起。夏天時就在我們最愛的榻榻米上滾來滾去，那種涼爽的感覺與踩在冰冷的地板上很不一樣。

那時同安街老家一帶的日式住宅，至今好像只剩下一戶了，不過不遠處的青田街、永康街，依然是我最喜歡的地方，建不了高樓大廈的幽靜巷弄，保存了數十年前最臺北的風貌。

長大後我到美國讀書，一開始看到的都是異鄉美好事物，像是美國公民素質、都市化、衛生，還有汽車，對比當時相對落後的臺灣，總有種「恨鐵不成鋼」的心情。回到臺灣之後，我開始推動新電影，也有越來越多機會

參加國際影展。20多年來，從柏林、鹿特丹、坎城，到多倫多、東京等都是我常造訪的地方，在向國外介紹臺灣電影的同時，也透過不斷地交流，讓自己對臺灣、臺北的城市思考重新定義。

最近幾年重心投入製片，我則常跑北京，也才發現，越是對照其他城市，臺北越是美好。

臺北的美好，若只從城市外表去看，看不出真正的臺北。臺北美好之處，除了便捷如24小時的便利商店、不打烊的各式美食，還有臺北人的文明程度和有趣的文化空間。要像臺北有這麼多世界級高水準的文化表演活動，大概就只有紐約可以達到這樣的密集度吧。

不過，臺北最美妙的地方，其實在於人們的善良美好。去年我監製的電影《聽說》，導演鄭芬芬深刻掌握臺北的生活元素，不論是為了在臺北

聽奧奪牌而努力的親情、在便當店外送和打工途中巧遇的愛情，還是那些沒有用嘴巴說出來、卻被聽進心裡的關心與體貼，我推薦給大陸的友人，他們看完後對我說，從電影中可感覺到臺北人「撲面而來的善意」。

這幾年的電影產業蓬勃發展，政府部門開始意識到，電影是城市宣傳的重要資源。我也鼓勵年輕導演，不要急著拍類型片，先拍你能掌握的東西，從生活中細微的觀察出發，因為這裡，才有臺北最值得細細品嘗的人文況味。



青田街一帶的幽靜巷弄，保存了數十年前最臺北的風貌。（王能佑攝）

杜篤之

(圖/杜篤之提供)



打開聲色盒子 臺北原音重現

口述/杜篤之(電影音效師) 採訪撰文/琪拉

我是在萬華長大的小孩，高中畢業前都在果菜市場那一帶生活。我還記得新店溪就在離家不遠的地方，因為家裡做紡織，所以我們都會到岸邊洗紗，那時的溪水非常乾淨，而我也在這個地方學會了游泳。

小時候沒什麼娛樂，我們幾個小朋友會一起說好，游到新店溪對岸的花生田偷採花生，把花生裝在長褲裡，再把褲子戴在頭上游回來，就像侯孝賢導演的電影《童年往事》拍的一樣，根本不是嘴饞想吃那幾顆花生，純粹就是貪玩。

除了摘花生，小朋友們還會去積水的防空洞裡抓青蛙，而家裡大人的娛樂則有兩種：用收音機聽廣播劇和公賣局盃籃球賽。當時播報籃球的播音員很出名，後來我幫電影《光陰的故事》錄音時，還把他找回來原音重現。

提到廣播，就會讓我回想起家裡附近唯一的樓房「民本電台」。在那個生活清苦的年代，最漂亮的建築除了教堂，就是像民本電台這樣獨棟又有冷氣的大房子了。我們總會偷偷溜進去，好奇地摸弄錄音器材，那種興奮

的感覺到現在都還記憶猶新，即使錄音技術邁向數位化的今天，我依然還留著一台電台舊式的老機器。

我在18歲時進入中央電影公司的錄音室工作，我沒有算過自己幫多少部電影處理聲音，但從工作量推算，大概至少有2、300部電影吧。還記得那時候中影有個人事，有天跑來跟我說：「杜篤之你怎麼3天不簽到、也不簽退？」其實，那是因為我3天都待在錄音室裡頭。

從聲音來觀察一座城市的發展，是種有趣的體驗。電影裡的臺北音軌，更記錄下每個時代鮮明的刻痕，像是以前鏡頭帶到臺北，多半會配上平交道的聲音，最早是敲鈴「叮、叮、叮」，後來成了「咚、咚、咚」，接著，在中華商場拆除、西門町的平交道地下化之後，這種聲音也就消逝了。

取而代之的節奏則是捷運的聲音。不過，只要你仔細聆聽，還是可以發現捷運的聲音有許多不一樣的地方，像是捷運文湖線車廂的輪

子，滑過軌道的運行聲，就與淡水線不同，因此，在製作電影配音時，還要考慮導演拍片的場景是哪一條捷運線。

從交通看臺北的進步與蛻變，還可以從電影拍到的馬路景觀說起，現在的電影配音再也不常使用過去司機急踩油門、黑煙冒出的聲音了，都市景觀改變，連帶著屬於臺北的聲音也慢慢改變。

面對這些消失的聲音，你問我可不可惜？我倒不覺得，因為以前的聲音都還印刻在我們共同擁有的記憶中，而未來10年、20年，我想要在田野生活，當農夫種蔬菜，浸染在不同於城市的悠閒聲音。



時間靜靜地在膠捲上的影像、配音甚至文物定格，圖為萬華區史展示中心。(王能佑攝)

點亮進入臺北的夢想 洛陽停車場化身洛陽光盒

文／葉景豪 圖／臺北市政府停車管理處提供



換上白色格柵板的牆面，呈現輕盈感。

臺北，是許多人尋找以及實踐夢想的地方，連結臺北市西區和三重的忠孝橋，更承載了無數進城打拼的希望，跨越淡水河後，這些外地來的遊子第一眼看到的臺北，會是什麼樣的風景？過去許多人會回答冰冷的水泥叢林，或許是目不暇給的閃閃霓虹，但是今年7月中旬開始，他們將會看到改造後的洛陽停車場，以柔和的景觀照明，溫暖每一顆離鄉背景的心。

已經有超過20年歷史的洛陽停車場，是由忠孝橋進入臺北市區的重要地標，不過在歲月的洗刷下早已顯得斑駁污損，為了活化西區風華並配合「延平河濱公園與周邊都市空間改善計畫」，臺北市都市更新處於是開始進行「洛陽停車場立面綠美化及夜間照明工程」的設計，並由停車管理處施作監工，將原本單調的外牆換上設計感十足的LED照明，以「洛陽光盒」的意象點亮進入臺北的入口。

改造後的洛陽停車場，天亮時換上白色FRP的格柵板新裝，一掃過去用暗色磁磚堆疊出的沉重



藍綠色LED循環的春夏模式，灑下一地清涼。

印象，改以簡單且富設計感的牆面，增加視覺的輕盈感。另外為了兼顧綠美化，更在格柵板留設部分鏤空，設置花台種植炮仗花及地錦，同時也搭配自動滴灌系統，定時定量以回收雨水及自來水補助方式澆置各花台植物，增加空間綠意並落實節能環保的理念。

至於入夜後的風貌，更有180度的大改變，有別於一般傳統投射燈的直接照明，洛陽停車場特別搭配節能省電的LED燈，並採用間接照明，創造出輕量化及漂浮感的視覺效果，每天開啟5小時，每日用電費約200元。

值得一提的是，這些LED照明每天晚上都會換上不同的顏色妝點，像是禮拜一到禮拜五依序以紅、橙、黃、綠、藍5種彩虹的

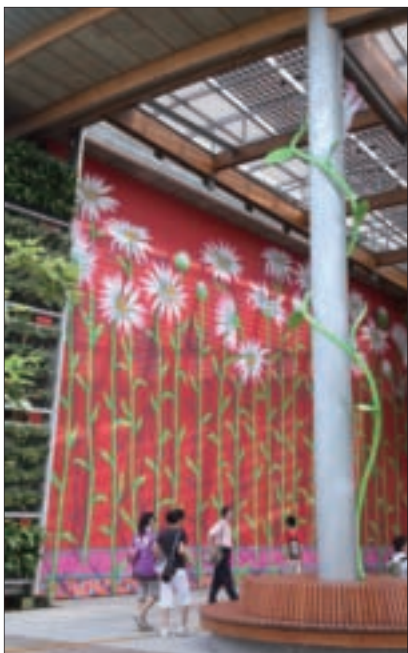
顏色展現，而假日依季節分為春夏模式及秋冬模式，春夏模式是以藍、綠冷色調為基底，藍綠色彩漸變循環，帶給民眾夏夜清涼的感覺；秋冬則以紅、黃暖色調為基底，紅黃色彩漸變循環，就像寒夜裡的一股暖流。如果碰到元旦、國慶日等特殊節日，更會有色彩交錯分布的節慶模式；另外，當停車場的剩餘車位數小於設定值時，則會關閉所有模式，改以車位警示的紅燈顯示，提醒駕駛前往其他地方另覓停車位。

過去的洛陽停車場，是攝影同好拍攝高架道路車流的熱門景點，而今改造後，這裡卻從鏡頭外轉移到景框中，成為入鏡的新地標。有關臺北的夢想，也從流動的車流中凝結到建築裡，越來越清晰，也越來越真實。



幸福花園網路遊戲 邀你一起瘋花博

文字整理／謝佳伶 圖／臺北市文化基金會提供



歡迎大家來一起瘋花博！圖為花博會展覽館夢想館一景。（王能佑攝）

2010臺北國際花卉博覽會將於今年11月6日登場，臺北市的每一個角落都捎來了花博會的訊息，歡迎全民一起瘋花博。花博可以怎麼玩？除了陸路逛花博、水路看花博，現在在家也可以參與花博！臺北市政府委託臺北市文化基金會開發的「幸福花園網路遊戲」，將於9月中旬上線，讓民眾可以利用電腦在線上一同參與花博盛宴。

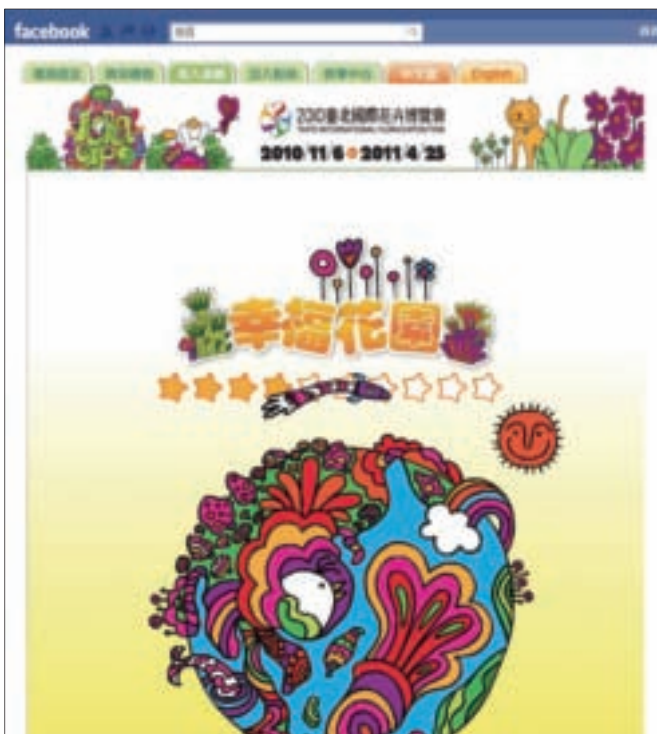
花博線上遊戲「幸福花園」，結合時下最熱門的「臉書」（Facebook）社群網路應用，玩家們只要使用自己的Facebook帳號即可開始進行遊戲，並貼心地設計了中、英文兩種版本，不僅歡迎國內玩家參與，也希望國外玩家們透過遊戲認識臺北花博會，期望透過網路的無遠弗屆，結合科

技、人文、遊戲、社群、團體、個人等許多人的心力，創造一個優秀的網路行銷媒體，也使「遊戲」成為具有教育意義的優良平台，讓你玩遊戲、發揮創意之餘，還能認識新朋友、擁有好心情。

遊戲中，玩家可以動手打造一座屬於自己的花卉博覽會。不同於傳統Facebook上的農場遊戲，「幸福花園」遊戲內處處充滿環保思維，玩家除了可栽種具特色的花卉樹林，亦可透過能源開發，建造花博會中的特色場館，如花博流行館、爭艷館、未來館、夢想館與天使生活館等10幾個展館；另外花園內也有花博吉祥物——5位可愛的花精靈：百兒、小葵、蘭兒、小球與小鬱以及種子寶寶芽比會出現，更有數十種

有趣的花園布置小道具可使用，遊戲中還有特別的「花幣」。歡迎玩家發揮自我的創意想像，同時與國際花博盛會接軌，打造充滿自我風格的花博會場。

玩家們還可以走訪朋友的幸福花園幫忙照顧花園、點選遊戲的稱讚功能給其他玩家，鼓勵辛勤耕耘花園的朋友們，當然你也可以藉由這個遊戲送花與各式禮物給其他玩家表達你的心意，遊戲中處處可見自然的童趣巧思，也處處洋溢著幸福感。幸福花園遊戲也不忘鼓勵辛勤耕耘自己幸福花園的玩家們，將會規劃一系列互動活動，得到大獎的玩家預計可以獲得花博會的門票與各式花博小贈品，歡迎所有玩家們一起來親身感受！



幸福花園網路遊戲讓玩家可以發揮創意，打造屬於自己的花卉博覽會。

嬉遊玩街區 西區創藝新勢力

文／潘逸凡 攝影／王能佑

想找最潮、最IN的哈燒流行，來到西門町準沒錯！這個外表年輕又充滿活力的地方，骨子裡其實藏著許多老事物，例如西門紅樓與萬年大樓等老建築、租售舞衣道具的戲服老店等。這幾年，玩創意、擅手工、嗜設計、熱愛表演的藝術工作者陸續進駐，讓西門町變得很文藝。而由西門町往艋舺龍山寺方向前進，有著更多新舊合一的文化創意，在此展開。

即日起至10月31日，臺北市政府文化局於西門町與艋舺舉辦「笑CC・遊街區」活動，CC代表著Culture（文化）與Creativity（創意），這是結合創作空間的獨特性，透過裝置藝術的形式，與民眾互動，嬉遊西街。

「C樂園・在地創藝展」在活動街區展出可樂王、席時斌、張凡旋等藝術家融合在地創意的15件藝術創作，其作品分別散見於刺青街、電影街、戲服街、美國街、



歡迎大小朋友一同前往西門紅樓笑CC・玩創意。

西門紅樓與剝皮寮等店家或展演空間。

除此之外，文化局也規劃了3條「玩創藝 C街慢步趣」主題式街區導覽。9月18日的「C街慢步，電影揭密趣」由臺灣影藝學院總監臧筱雯帶大家前往電影主題公園、電影街、戲服街等，進一步貼近電影產業；10月2日「C街慢步，創意瘋潮趣」由Somebody貳拾陸巷Café的專案經理張希洛以及臺北青少年多元藝術空間發展促進會理事長鄭子靖共同帶隊，前往16工房、酒吧咖啡街、Somebody貳拾陸巷Café、刺青

街、美國街、塗鴉街等，感受青少年次文化蘊含的創意；10月16日的「C街慢步，古社新樂趣」與東吳大學社會系副教授劉維公在融入嶄新生命力的老房子、古建築中，尋幽探古，行程包括臺北服飾文化館、中山堂、游藝廣場、西門紅樓、城中藝術街區等。上述三場導覽每場限額40人，請於各場次開辦前10日，以電話或網路報名，集合時間、地點等活動詳情，請洽活動網站查詢。

民眾可藉由「笑CC・遊街區」一連串的活動，帶著歡樂愉快的心情，透過嬉遊玩耍的方式，體驗創意十足的西街在地文化。

►「笑CC・遊街區」活動

電話：2311-9380轉88

網址：www.redhouse.org.tw



最潮的西門町，也是創意十足的藝文特區。

「癮」君子止步 建國商圈全面禁菸

文／張真慈 攝影／王能佑



每逢週末假日，建國假日花市總是熱鬧萬分。

過了繁忙的一週，好不容易等到休假日到來，趁著好天氣，前往建國商圈挖寶，逛著逛著身旁突然多了一位吞雲吐霧的癮君子……。你是否經常遇到這樣的情況？菸味四溢的環境，時常壞了你的好心情？

北市第一無菸商圈 向吞雲吐霧Say NO！

世界衛生組織證實，世界上有30%的癌症與吸菸有關，吸菸不只有害健康，容易導致心血管疾病的發生，還會提高中風的機率。建國商圈每到假日總會吸引許多民眾前往消費，有吸菸習慣或是菸不離手的人可得注意了，假日到建國商圈，千萬別再隨心所欲吸菸，否則恐怕會觸犯菸害防制法！

臺北市政府衛生局表示，近來

常接到民眾反映，許多人在商圈內吸菸，會令旁人感到不舒服。為了維護全民身心健康，提升休閒環境品質，市府衛生局依菸害防制法第15條第1項13款規定，公告建國商圈（花市、玉市及藝文特區）為禁菸場所，且自今年7月17日起全面禁止吸菸，成為臺北市除了原有的24座無菸公園之外，第一個無菸商圈。

依衛生局在民國98年10月至12月間所做的問卷調查顯示，民眾在商圈內消費，曾碰到二手菸害困擾的比率，由81.4%降至57.1%；贊成政府推動建國商圈全面禁菸的比例，則由65.7%上升至82.6%；另外有9成以上民眾表示，若建國商圈減少菸味將更加願意前往消費。根據去年1月實施的「菸害防制法」規定，在禁菸場所吸菸者，可處新臺幣2,000元



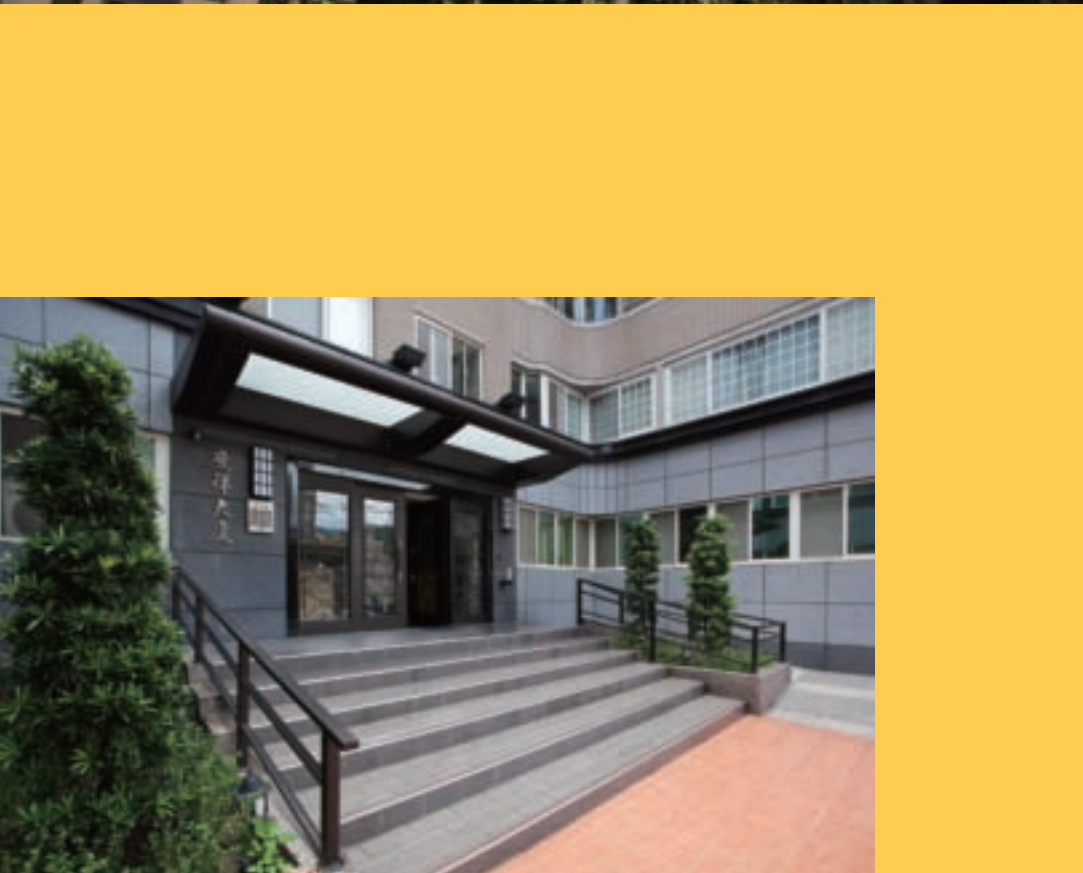
7月17日起，建國商圈全面禁菸，成為北市第一個無菸商圈。

以上、1萬元以下的罰鍰。

衛生局表示，建國商圈內雖然全面禁止吸菸，但仍在花市及玉市旁設有兩處吸菸區，提供民眾使用。未來民眾若發現有人在場內吸菸，可立即向商圈工作人員反映，且衛生局也會派駐志工及稽查人員到現場，加強相關宣導與稽查。另外在商圈的迴轉道及商圈建築的柱子上都有文宣公告，提醒民眾禁止吸菸的訊息，共同維護商圈環境。良好的休閒環境，需要大家發揮公德心共同來維護，公共場所不吸菸，才能讓空氣變得更清淨。

►相關資訊

菸害申訴服務中心免付費檢舉專線：0800-531-531



都市更新，是城市進步的指標，更是改善市民住家環境與生活品質的動力。

回顧過去，內湖區清白里，矮舊鐵皮違建成為電梯華廈；
仁愛路尚華仁愛大樓，震災危樓翻身成為高價大廈。

放眼當下，老舊中低層建築更新專案起步走，
年朽公寓就地重建，徹頭徹尾大改造，居住坪數不縮水，公共設施還升級；
高齡大樓拉皮整型，煥然一新的門面，住戶歡喜，路人驚艷。

展望未來，隨著一件件更新案的完工，將形塑新、美、好的臺北市！

（文／邱淑宜）

都市更新 大躍進

舊

屋換新屋 幸福安居ing

文／許麗苓 攝影／許斌

今年8月2日，備受各方關注的「臺北市老舊公寓更新專案」（全名「臺北市老舊中低層建築社區辦理都市更新擴大協助專案計畫」）正式上路了！這也意味

著，臺北市未來的都市景觀、社區環境、居住品質都將大幅改善。

事實上，當臺北市政府團隊釋出這項大利多之前，已有許多符

合條件的社區磨刀霍霍，展開各項都市更新程序，只待政策正式上路之後，就能跑在最前頭，為自己的社區換新裝，像是「中華路和平醫院南側」以及「信義區



都市更新將為老舊社區帶來全新風貌。

廣居里」兩案，已經大致完成居民整合及相關門檻。

都更進行式1：

中華路和平醫院南側

中華路和平醫院南側的這個都更案例，計畫範圍為中華路2段和平醫院南側、靠近艋舺大道的完整街廓，基地總面積為4,836平方公尺（約1,453坪），基地內皆為4、5層樓老舊公寓，民國62年核發使用執照至今，屋齡逾37年，門牌計有64戶，多為住商混合使用情形，整體而言，全區屋況老舊，衛生及防災條件並不佳。

「天時、地利、人和」

搭上都更列車

今年7月底的一個週末，外頭豔陽高照，位於中華路2段和平醫院南側的「拾貝美術館」聚集了一群地主及住戶，建築師林龍如

及建設公司等都更規劃及營造團隊，特別召集住戶舉辦「舊屋換新屋」地主說明會。會中就街廓範圍、現狀、規劃構想、綠建築理念和未來風貌呈現，以及配合8月2日上路的「臺北市老舊公寓更新專案」相關內容等進行說明。從地主踴躍發言及規劃團隊的用心，可見他們對本案寄予厚望，希望能夠搭上這班臺北市新開的「老舊公寓更新專案」列車。

這個基地條件相當優越，街廓完整，加上位於中正區、萬華區的交接點，交通四通八達。此外，由於基地本身空地比高，因此地主土地持分也相對較高，整合上較為單純。

本案的申請人及聯絡人陳俊堯表示，多年前他就有都市更新改建舊屋的念頭，但是以往沒有容積率獎勵，要民眾自掏腰包貼錢改建，大家意願並不高，加上很

多住戶不缺錢、也不賣，便維持現狀至今。後來得知市府有意推動為期5年的老舊公寓更新專案，獎勵容積最高可提升到100%，原住戶可以不花錢「一坪換一坪加一車位」，透過一位律師朋友評估後，認為當地都更的可行性高，於是他開始積極聯絡住戶，因緣際會之下，引進建設公司協助地主更新改建。

用想像力為都更加值

用共同記憶凝聚社區情感

「我們的基地位於過去臺北城城南邊緣，日治時期此區域規劃臺北苗圃，也就是後來的植物園，這裡跟植物園的關係緊密，人文薈萃，而且位於交通樞紐，到捷運西門、小南門、龍山寺等站皆在步行500公尺範圍之內，是未來新北市進入臺北市西城的新門戶，也是大臺北地區新的輻輳



中華路和平醫院南側的舊屋換新屋說明會中，地主全神貫注地聆聽分析。



規劃團隊積極地與地主溝通，希望透過都更創造多贏局面。

點。」林龍如侃侃而談中華路都更基地的發展及定位，以及基地為何需要更新的重要性。

既然基地要做為「西城的新門戶」，自然需要以嶄新的面貌迎接來客。於是，林龍如考慮本案位於中華路及艋舺大道的交會點，且鄰近多個學區及政府機

關，特別強化從萬華地區進入臺北舊城中心的景觀廊道端點意象，將約1,453坪的街廓基地，規劃為樓高約19層的「雙塔」大樓，成為區域內的制高點及亮點，並且導入「綠建築」規劃設計手法，符合建築物節能減碳的趨勢，加上耐震、防災設計，以及順應各類生活和休閒機能的規劃，誘導周邊社區共同塑造健康的鄰里環境。

而這些規劃設計不只具有創意，也都符合「臺北市老舊公寓更新專案」的相關條件及獎勵原則。「多一些想像與創意，世界會很不同。」林龍如期待，本案能儘快完成都市更新事業概要計

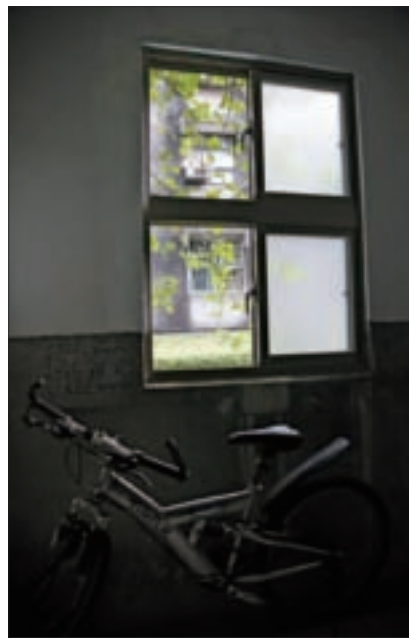
畫送件及相關程序，搭上都更專案的第一班列車，成為一個文化地標及模範。

可以預期，本案都更之後將帶來房價增值的利多效應。但同樣參與本案的建築師熊宜一認為，都更的意義更重要的，應該是延續居民在社區安居樂業的生活經驗。她說：「在臺北要有社區意識才能成功推行都更，你若把這邊當做單純的都更案，就只會看到利益，關心的是自己能得到多少利益等，但若是當作社區營造或有社區公民意識，看到的是這邊共同的生活記憶，會產生同理心及向心力，大家會共同想去完成這個都更計畫。」

截至今年8月，本案已經完成大約7、8成以上地主同意書，規劃設計藍圖亦已趨於完善，許多地主更是迫不及待盼望都更之後新生活的來臨。



信義區廣居里的老舊公寓，已顯歲月斑駁的痕跡。（高讚賢攝）



老房子仍保有居民熟悉的生活氣味。（高讚賢攝）

都更進行式2：

信義區廣居里

捷運永春站附近的信義區廣居里都更案，申請人及聯絡人正是廣居里里長林振鴻。這裡的4層鋼筋混凝土造建築物多為民國59年至61年間建造完成，平均屋齡約為37年，無電梯，公共設施及停車空間不足，正好適用「臺北市老舊公寓更新專案」所要解決的居住問題。

里長伯推動

自力重建並主導建商合建

在林振鴻的大力推動之下，這個都更案以「自力重建」及主導

建商合建的方式進行。由於本案醞釀期已有一段期間，適逢「臺北市老舊公寓更新專案」上路，剛好一拍即合，所以雖然都更專案於今年8月2日才正式施行，但本案已經完成自行劃定都更基地、自組住戶更新組織、整合9成以上居民同意簽署，所提出的都市更新事業概要計畫已於民國99年5月24日經市府核准，並已舉辦多場公聽會、定期開會等，相當積極地推動，進度超前，是都更處認同推薦的「老舊公寓更新專案」帶頭社區之一。

「都更專案就是在一個公平公開的原則下，一個公平的作法。」當林振鴻獲知市府有意推動老舊公寓更新改建，承諾「一坪換一坪」、「室內坪數不縮水」、「有錢自己賺」等幾個原則，他認為，此種作法既明確、公開且能保障屋主權益，而且最高還能拿到2倍的容積獎勵，舊屋換新屋，未來房價增值，又不怕建商主導及瓜分利益，怎麼算都很划算。

於是，他決定以「自力重建及主導建商合建」的方式，即住戶委託建商發包營造，並由銀行提供融資，都更獎勵新增面積可以轉售，盈餘做為改建費用，住戶不需多花一毛錢。此與傳統建商合建由建商出資，住戶只能分得部分重建效益不同，因為開發效益都歸全體住戶所有，而產權及資金則是交由融資銀行掌控，住戶有決策、監督的權利，相對更有保障及權益。

本案在今年8月已經進行到事業計畫及權利變換計畫公聽會階段，並有幾家建商表達合作意願，現正進行篩選。林振鴻說明，看住戶是否滿意及同意建商所開的條件及比例分配，建商才能拿到建照。「我們的選屋要件，是用價值來計算分配，也就是鑑價公司會根據住戶不同的位置、土地房屋權狀，算出每戶的權利價值是多少，再根據住戶可以在都更後新分到的權利價值，來挑選你想住的大樓房間樓層。例如若你原本擁有1樓可以分配權利價值約3,000萬元，而2樓1戶只有1,500萬元的話，經過權利變換，你可以分配到2樓2戶。」



信義區廣居里里長林振鴻是社區都市更新案的重要推手。



老舊公寓的外觀不但影響市容，更有許多潛在的安全問題。

換屋不換人情味 房價增值生活加值

由於捷運永春站附近的區位地段頗佳，原本房價及容積價值就已相當不錯，配合「臺北市老舊公寓更新專案」後住戶的權益大增，也成為住戶願意配合的誘因，並解決懸宕多年的改建問題。如果仔細觀察，可以發現在本案基地範圍內已經有多家房仲公司進駐卡位了。

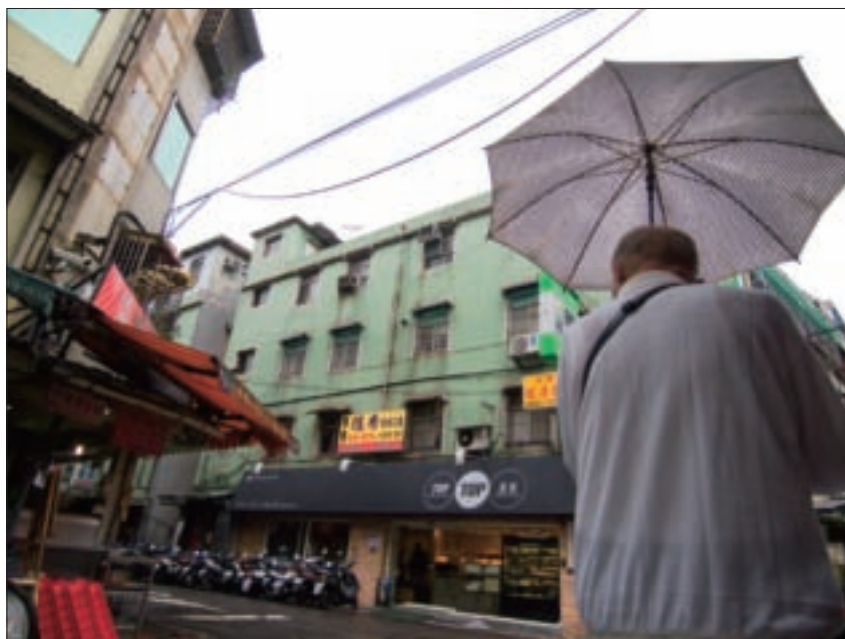
已經86歲的顧亦農老先生，是



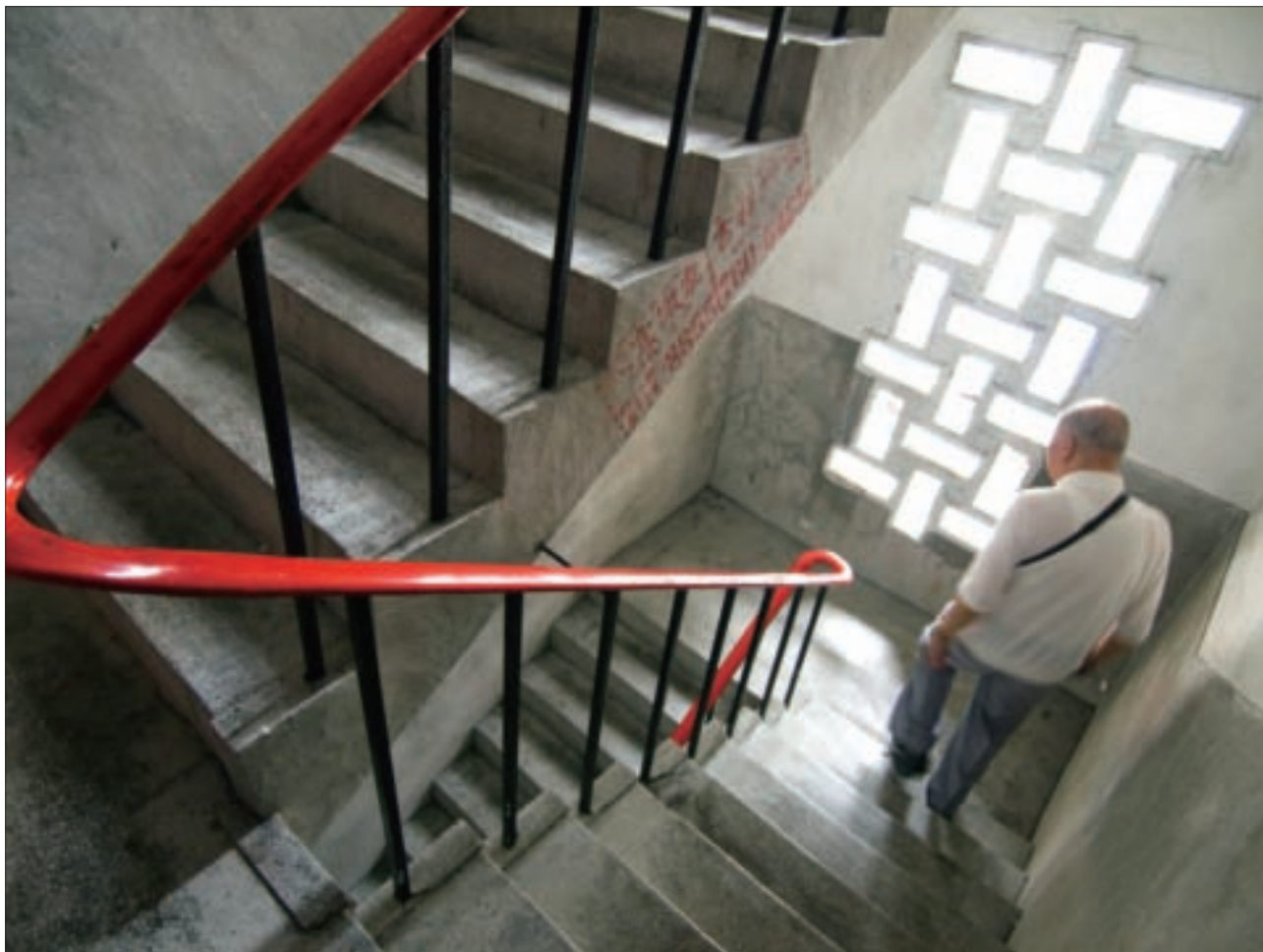
臺北市長郝龍斌（左）與廣居里里長林振鴻（右），一起聆聽居民對都市更新政策的想法。（高讚賢攝）

本案基地內最早的「原住民」，當他3年多前聽里長提到都更計畫時，就相當心動，他認為，都更不只能夠舊屋換新屋、改善市

容，也讓房子增值，好處多多。而且捷運永春站周邊的生活機能良好，交通四通八達，左鄰右舍感情都不錯，雖然目前他已因房



藉著「臺北市老舊公寓更新專案」的協助，許多老社區都能進行都市更新。



老舊公寓的生活環境，對老人或行動不便者不甚友善。

子老舊而搬到永和居住，若是都更改建成功，他仍希望搬回來與一些老朋友做鄰居。

另一位82歲的老先生謝阿堂也表示，此處生活圈相當便利，無論是要買菜、運動等都很方便，身體相當硬朗的他說，若能改建成有電梯及防災機能良好的房子，住起來會更安全有保障，因此希望能夠儘快改建，而這也是許多里民的心聲。

林振鴻莞爾表示，以前是他要說破嘴要里民別看短利、著眼長期遠景趕快重建，但許多居民都在觀望、甚至還會罵他，現在居民看到都更的好處了，反過來要他趕快進行、早日完成都更改建。

都市更新是一條漫漫長路，但若是沒有開始行動，永遠只是在原地踏步。「中華路和平醫院南側」以及「信義區廣居里」兩案，目前都已經邁開一大步，正在朝「幸福安居」的方向前進。



搭上「臺北市老舊公寓更新專案」列車的老社區，可駛向更「幸福安居」的未來。



今年8月2日上路的「臺北市老舊公寓更新專案」，讓老舊公寓在政府協助下有更便捷的翻新機會。

都更 完成式

他山之石可以攻錯

文／許麗苓 攝影／許斌

在「臺北市老舊公寓更新專案」於8月2日正式上路之前，內湖區清白里從矮舊的鐵皮違建經都市更新後變成電梯華廈，煥然一新，令人津津樂道；住戶自力參與更新的「尚華仁愛大樓」，歷經8年都市更新程序後，也於去年11月底動工……，他們的成功經驗，或許可以提供對本專案有興趣的市民朋友參考。

內湖區清白里

麻雀變鳳凰 鐵皮違建化身華廈

內湖區清白里的都更改建是典型的「麻雀變鳳凰」故事，從矮舊的鐵皮違建變身為電梯華廈，井然有序的道路、動線得宜的公共設施規劃，以及綠地公園和花圃造景，宛如高級住宅區。誰能想像，未更新之前，此處每逢下雨就會淹水，尤其颱風來襲時，

居民都過得提心吊膽，經過都更改建之後，如今卻煥然一新，居住品質大為提升，安全又有保障，讓許多上了年紀的居民直呼：「作夢都想不到有一天可以住進這樣的房子！」

清白里里長陳東源表示，以往政府說要都市更新已經說很久了，但舊有法規卻難以解決4、5層樓中低層老舊建築的改建問題，居民改建意願不高。由於大多數中低樓層建築的屋齡已超過30年，住戶也大多上了年紀，加上以往建築沒有設置電梯、缺乏公共安全設施或停車位，所以不只礙市容觀瞻，也有安全疑慮。而他也發現，轄區內星雲街及金湖路一帶有許多老舊低矮房舍及違建，有公共安全疑慮，於是積極奔走，與臺北市政府協調，希望進行都市更新。

後來在市府的容積獎勵、都市更新審議及鼓勵建商回饋等機制下，清白里成為市府第一處大面積開發的都市更新地區，較為弱勢的上千住戶，可用優惠的價格買回相對等的坪數空間，現址安置，生活環境品質也更好了。

臺北市都市更新處處長林崇傑表示，清白里都更案由於是眷村改建，人多戶數多，因此是逐年完成。市府在既有的容積獎勵下，以都市審議制度確保建商造價的合理性，以及經過都更的權利變換中，住戶的使用空間坪數不縮水，加上提供公益設施獎勵，誘導及鼓勵建商回饋，改善社區生活空間，如今清白里不只居家環境煥然一新，維持原有的鄰里關係，廣場上也可看到居民扶老攜幼歡笑的景象，可見都更對清白里老社區的影響。



臺北市內擁有許多符合「臺北市老舊公寓更新專案」資格的建物。

如今清白里建案已經成為臺北市推動都市更新改建的範本之一。以往在推動都更時遇到許多瓶頸及挫折，但如今改建成果越來越明顯，當陳東源再度想配合「臺北市老舊公寓更新專案」在活動中心舉辦說明會時，也沒怎麼宣傳、只貼出公告而已，就湧入200多人，將活動中心擠滿了，而且原本應該在晚上7時結束的座談會，一直到晚上10時都還意猶未

盡。

85歲的黃老先生是清白里的40年老住戶，當初極力反對都更改建，甚至寧願抗爭、打官司就是不搬，如今他滿懷感激：「現在有新房子住，還有土地產權，生活也變得舒適了。」而另一位張爺爺則表示，作夢都沒想到自己住家的居住品質能夠煥然一新，幾十年的老鄰居還能一起作伴散步、回憶當年，真是太好了！

尚華仁愛大樓

自力都更 坪數不縮水

另一個「尚華仁愛大樓」典範，則是臺北市自力都更的典範。擁有建築背景的「尚華仁愛大樓」管委會主委陳顯雄認為，與其被動地等待政府更新，不如由住戶自行申請都更。於是，他開始整合大樓全體住戶及所有權人的意見，經過多次說明會，並邀請多家公營及民營銀行參與評選，最後選定第一銀行，透過100%的銀行融資，而且獎勵容積不需與建商分配，加上建案基地位於都市精華區，增值空間相當可觀。

位在仁愛路4段、面對國父紀念館的「尚華仁愛大樓」，在921大地震後被列為紅單危樓，57戶住家於是開始協商重建，耗時近8年的時間才敲定「坪數不縮水、住戶不用多繳錢」的都市更新，而會有這樣達成市容景觀改善和居住品質提升，正是由提高容積獎勵政策帶來的解套。

臺北市都市更新處股長周世敏表示，自力都更的類型大多數是因災損或海砂屋等因素，「尚華仁愛大樓」本身原本是大樓，並不適用於8月2日上路的「老舊公寓



改造前的內湖區清白里是矮舊的鐵皮違建。

before



after



►改造後的內湖區清白里煥然一新，讓許多住戶驚喜「連作夢都沒有想到」。



在「一坪換一坪」、「室內坪數不縮水」等誘因下，有越來越多老舊公寓的住戶加入都市更新的行列。

更新專案」的申請條件。臺北市都市更新處處長林崇傑則表示，「尚華仁愛大樓」具有兩個指標意義，一是住戶透過都市更新讓房價大幅增值，吸引人們以都更做為理財方式的興趣，也帶動坊間對都更的意願；二是住戶採用自力更新、不讓建商主導而能自我掌控保障權益的模式，可以啟發想要自力重建者的參考，「它為市民帶來希望，讓以前原本沒有機會的人都動起來了！」林崇傑說。

「目前都更處所推出『臺北市老舊公寓更新專案』的三個行動計畫：都市計畫專案變更、增加獎勵容積與協助自力更新，以及補助拉皮整建維護，最終目的是希望將臺北市的整個市容藉由都更建案體質改善，脫胎換骨，成為低碳節能又友善的社區。」周世敏說。

此外，改建後的「尚華仁愛大

樓」更讓房價暴增2倍，危樓頓時變為億元戶，民國92年購屋的林小姐高興地表示，房子空了幾年後終於成功申請都市更新，讓這段時間的等待沒有白費。

也許我們現在就可以開始想

像，經過都更改造，幾年之後的臺北市會是什麼面貌呢？



都市更新將為老社區帶來新氣象。

都更Q & A：《飯糰之家》都更戲碼——紙上座談會釋疑

自從「臺北市老舊公寓更新專案」正式上路之後，已經成為各界矚目的焦點，甚至成為戲劇節目的劇中話題。

臺視8點檔戲劇《飯糰之家》就選在大安區公所拍攝「都市更新說明會」的重頭戲，劇組特別請市府協助，找來臺北市都市更新學會副理事長杜國源、理事林育全等人「真實呈現」都更說明會實況，臺北市長郝龍斌還特別前往探班。沒想到，飾演劇中「關奶奶」角色的知名演員方芳趁機「設計」他在戲中軋上一角，對他進行「都更隨堂考」。

方芳認為，這次的都市更新專案就是一個「三贏」：住戶可以換新房、建商與現有住戶可以共享都更利益、政府對舊市容可以改造換新，若是大家都能像劇中家庭般緊黏在一起，全民團結共同配合實行政策，就能夠國強民富。

郝龍斌表示，《飯糰之家》全劇超過2/3都在臺北市取景，故事主軸環繞臺北生活圈，呈現真實的城市風貌與市民的日常生活，他和家人看了都非常有共鳴，也因此，劇中的關奶奶（方芳飾）、關爸爸（樊光耀飾）及關媽媽（林美秀飾）等人所關心的都更問題，其實也反映出大多數人對本案的心聲。以下就以《飯糰之家》都更戲碼為例，簡單列出幾個大家最關心的都更問題。

Q1 關奶奶：

我們有個小房子，大約40坪左右，扣掉樓梯間等公設，室內空間變成38坪，未來一旦改建之後，室內空間會不會跟我們原來住的一樣大，會不會縮水呢？我們這麼一大家子的，實在是擔心地方不夠住啊！



電視劇《飯糰之家》搭上都市更新的議題，特別邀請臺北市長郝龍斌（左一）入鏡宣傳政策。（許宜容攝）

A：

關奶奶不用擔心，都更改建之後，室內面積絕對是「一坪換一坪」，不會縮水，權狀面積還會增加，區段較好的建築物，還可再加一個停車位，而且改建之後就有電梯，將來關奶奶就不用辛苦地爬樓梯了！

Q2 關媽媽：

在都更期間，要自己在外面租房子啊，政府是否會有補助？不然又要繳房貸、又要租房子的，負擔很大。

A：

這的確是大家相當關心的問題，未來更新期間所需要的拆遷安置經費，會由實施者（主導改建的一方）編列所需要的相關費用，在拆遷安置計畫內容表明安置方式及所需要的經費，並將相關費用納入更新事業的實施成本，也就是所謂的「共同負擔」，興建期間會有租金補貼，關媽媽不用擔心你們家一下子需要負擔太多的拆遷安置費用。

Q3 關爸爸：

聽說給建商主導重建的話，住戶的權益會損失，如果想自己更新、不想完全給建商主導的話，政府這邊是否有協調的空間？透過8月2日上路的這個政策，住戶有什麼好處呢？

A：

這次專案的目標之一，就是希望地主「有錢自己賺」，所以造福的是現住戶。大家可以考慮委託建商辦理，也可以自組都市更新會，自行辦理都市更新事宜，透過申請本專案計畫會有開發獎勵，可以在公平、公開的情況下，明確保障自己的權益，不用擔心利益會被建商取走，因為重建開發效益是歸全體屋主所有。如果擔心不知道如何進行的話，市府可以提供協助及輔導。不過，因為這項專案的優惠期限只有5年，如果想要申請的話，愈早啟動愈好，更有保障。

►相關資訊

相關問題請上臺北市都市更新處網站www.uro.taipei.gov.tw查詢。

不信青春喚不回

老屋拉皮

建物成為住戶驕傲

文／呂增娣 攝影／楊志雄



恢復美貌的旭光大廈，讓「回家成為住戶的一種驕傲。」

建築是展現城市風貌最直接的方式，更能有效提升城市的知名度。為了市容更美更好看，臺北市政府近年來積極推動都市更新計畫，不僅改建老舊社區，還提供了老屋拉皮的補助，讓一棟棟外表斑駁、掉皮、甚至鋼筋裸露的遲暮美人再現青春樣貌。

旭光大廈

老屋回春 找回住的幸福

走出位於和平東路2段的旭光大廈，大廈主委馬龍嘉抬頭仰望著大樓的外觀，嘴角不自覺揚起了微笑，這笑中帶著些許的驕傲，就像是欣賞自己一手培育的子女一般，自信自喜。

仔細端看旭光大廈的建築外觀，時下最時興的米褐色山形磚

外牆，立面沒有凸出的招牌或者大型的廣告帆布，甚至連窗戶都是統一規格；視線轉向側邊，各家各戶的冷氣，安份守己地置放在冷氣架裡，看來十分整齊，再走近點，1樓白橘相間的地磚鮮明活潑地與1樓的店面色調相呼應，沒有絲毫突兀不協調的設計，在一整排的建物中看來更是十分新穎醒目，實在很難想像，這居然



整修後的旭光大廈一樓騎樓，平坦寬敞。



拉皮後，慶祥大廈在入口處增設無障礙設施。

是棟將近而立之年（30年）的老建築。

不過，這可不是旭光大廈保養有方，因為「3、4年前可不是現在這個模樣呢。」馬龍嘉表示，當年入住時，旭光大廈已經是棟20多年的老建築了，頹圯的外觀只能用一個「醜」字形容；像是正面、側面的水泥剝落，不時掉落的水泥塊，很容易砸傷路人和鄰居，而外露的鋼筋逐漸生鏽腐蝕，建築結構安全堪慮；此外，外牆以及頂樓電梯機房牆面龜裂，更造成了窗外大雨室內下小雨，搭電梯還得打傘的情況，可說是毫無居住品質可言。

在接手大廈主委的工作後，馬龍嘉深覺必須解決居住安全的問題，於是興起整修大廈外牆的想法。先是舉行多次說明會議，好不容易協調全數住戶同意，不過又礙於經費有限，可以修繕的範圍以及建材用料也就處處受限，安全與美觀難以兼具，還好得知市府積極推動都市更新計畫，而「臺北好好看系列計畫」正符合了住戶的需求，於是便著手收集資料，進行申請，也才有現在回春的新樣貌。

他進一步表示，市府老屋拉皮的計畫補助對於旭光大廈的住戶而言，實在受益良多；就像是原本住戶只發現外牆水泥剝落、龜裂以及漏水的問題，並不知鋼筋結構上也有潛在的危險，多虧市府派了結構技師幫忙逐項檢查，才發現這個問題的嚴重性。而大樓原本的經費只夠換換外牆磁磚、抓漏水，有了市府的補助款，才能進一步加強結構上的修繕工作。

馬龍嘉欣喜地表示，老屋拉皮，讓旭光大廈恢復了美貌，更恢復了健康，「讓回家成為住戶的一種驕傲！」

慶祥大廈

從外到內都美

位在士林區中山北路7段上的慶祥大廈，管委會主委林怡慧也有著同樣的喜悅；比起旭光大廈，更不容易的是慶祥大廈總住戶更多，需要耗費更多的時間與耐心整合住戶的意見。

林怡慧說：「老大樓不外乎是外牆老舊、磁磚剝落、漏水滲水，以及管線老舊等問題，既然要整修，何不讓大廈徹底改頭換面，把該修該整的一次做好，以免撐不了幾年又要再修整的困擾。」在得知市府老屋拉皮的補助計畫後，林怡慧形容仿若打了一劑強心針，更加堅定了徹底整修大廈的決心。

她開始認真研究申請拉皮需要的條件與程序，如計畫申請書的撰寫、徵詢大廈住戶的同意簽訂同意書、尋找合適的施工廠商，以及使用執照變更的申請……等，在開了無數次的住戶會議，以及舉辦多次的說明會後，終於獲得住戶的認同，願意配合大廈全面整修美化的計畫。

而今，慶祥大廈不只是外牆立面新穎氣派，頂樓到1樓的瓦斯管線也設計有統一的收納管間，不再是到處布滿管線影響觀瞻，瓦斯錶也統一裝在各戶的陽台；其他如原本喀喀作響的停車場鐵捲門，也更換為開關時較無噪音的樣式。

此外，在防火巷以及建物周邊還請專人規劃設計了花台，並栽植綠化；而室內的公共空間也有大幅度的改善，像是1樓大廳的門面重新增設了無障礙空間，消防設備、電梯也全面更新，早年的共用郵筒，也更換為更尊重隱私的個別郵箱，整棟大廈就像是新完成的建案一般，煥然一新。

美化市容 讓城市更美麗

臺北市都市更新處處長林崇傑表示，老屋拉皮是市府自民國95年起實施補助措施，希望讓屋況尚



慶祥大廈的電梯間在這次整修中一併改善，住戶的生活品質跟著提升。



除了正面外牆拉皮，慶祥大廈的防火巷也重新綠美化，展現綠意生機。

佳、外牆磁磚掉落、立面髒亂的建物恢復美觀，以改善市容。特別是坐落交通要道、重要觀光景點地區的老屋房舍，補助額度可提高至總拉皮經費75%，一般地區也將補助上限提高至45%，兩者均以1,000萬元為上限。

民國99年度老屋拉皮補助申請雖已截止申請，但這項業務是常態性補助項目，建議市民可以先了解內容，為明年申請做準備。市府評選時將整體考量建築物區位、可視性、居民整合程度、施工方式，以及違章建築處理情況等條件。

針對有意申請老屋拉皮計畫的大樓住戶，馬龍嘉則建議，市府

願意提供補助的立意，主要就是希望能美化市容，所以鐵窗、違建的拆除、招牌的統一，以及大樓周邊的綠化，都是申請補助時重要的評估條件，甚至可以多考慮綠建材的使用，也有助於通過申請。只要住戶都有共識，短時間的不便，可以換得的是，更舒適、安全、人性化的居住環境，以及更美觀、幸福的城市樣貌。

►相關資訊

相關申請書表及詳細內容請上臺北市都市更新處網站www.uro.taipei.gov.tw或電洽2321-5696查詢。

尋訪內外雙溪

來趟綠活與知性的品秋之旅

文／黃星若 攝影／許斌

內外雙溪品秋之旅

內雙溪森林自然中心→故宮三希堂→摩耶精舍張大千紀念館
→美崙科學公園→臺北市立天文科學教育館

時序入秋，儘管9月的艷陽依舊炙熱，但些許的秋意已悄悄降臨在城市各個角落。選在初秋時刻，尋訪內外雙溪，在森林自然中心裡，讓綠意將身心的疲累洗滌一空；故宮三希堂用餐，讓傳統與現代撞擊出味蕾的驚歎；摩耶精舍裡感受大師的藝術風采；傍晚的夕陽中，在美崙科學公園裡享受初秋的氣息，再到天文館賞月，度過知性的秋夜。



由大崙頭山頂極目四望，視野甚佳。



09:00~12:00

到內雙溪森林自然中心
綠活身心

清晨起床，趁著陽光正好，往「內雙溪森林自然中心」出發，驅車竄進內雙溪的綠意中，讓鳥叫蟲鳴的自然閒情隔絕秋老虎的威力。

「內雙溪森林自然中心」位於臺北市士林區溪山里，面積104公頃，擁有臺北市近郊最完整的森林區域及林相，中心內92%以上區域是生長良好的天然闊葉林，不僅動、植物種類繁多，還有難得一見的壓縮型生態系，生態景觀豐富多變，因而有「臺北小溪頭」之稱，是個具有生態教育及自然保育的遊憩空間。

中心內規劃有「森林藥用植物園」、「樹木標本園」、「溪山苗圃」區，其中樹木標本園與溪山苗圃只在有活動時對外開放，森林藥用植物園則開放民眾在六、日自由參觀；園區內也包括大崙頭山森林步道、大崙頭山自然步道、碧溪自然步道，藉碧溪產業道路可銜接士林及內湖，平日就有不少熱愛大自然的民眾登山健行。

到森林自然中心一遊不妨從「森林藥用植物園」開始。植物園內規劃有6區，分別是百草茶植物區、12生肖植物區、原生藥用植物區、有毒植物區、五行藥用植物區以及果樹保健藥用植物區，以有趣的方式介紹各種有療效的藥草，走一趟藥用植物園，猶如進行一趟神農百草學習之旅。

順著藥用植物園，可以繼續往大崙頭山自然步道登走，這段步





大崙頭山自然步道沿途林木幽深，韻致雋永。



溪山苗圃只有在有活動時對外開放。

道採用鐵路廢棄的枕木鋪成，枕木間或枕木下的土間有小花小草冒出頭，是一自導式步道，沿途林木幽深，韻致雋永，每當雲霧繚繞，迷濛之美足媲美溪頭。

連接的大崙頭山森林步道，是架高的木棧道，走來輕鬆自在，還可一路觀察腳下的綠色生機。這兩條步道除了少數路段是一路爬升，其餘路段都很輕鬆，相當適合平時沒運動的城市懶骨頭。步道的高點大崙頭山頂，有座水泥涼亭，立於亭中極目四望，可遠眺七星山、大屯山等山頭，視野甚佳，有遠離城市喧囂的感覺，讓人心曠神怡。

►內雙溪森林自然中心

地址：至善路3段150巷27號

電話：2759-3001轉3313



大崙頭山森林步道走來輕鬆自在，還可一路觀察腳下的綠色生機。





故宮三希堂處處可見仿古的韻味，顯得相當幽靜雅緻。

12:30~14:00

故宮三希堂 文化養分與口腹之慾的雙重滿足

綠活了身心，也該滿足口腹之慾，今天，到故宮用餐吧！

別懷疑，故宮不只展出5千年博大精深的文化，餐點同樣令人拍案。三希堂由名設計師陳瑞憲設計，結合東方藏書閣元素與西方圖書館概念，所以茶館裡處處可見書架，仿古的書籍及古琴等裝飾，顯得相當幽雅，深棕色的基調，沈穩安靜，卻不顯得沈悶、冷冽，搭配大片落地窗外的山色，伴著古琴雅樂，在這兒用餐彷彿也變得優雅起來。

三希堂茶館設立在故宮的本館4樓，要進去用餐必須先給付門票費用才能進入，菜單供應一系列

的茶點、甜食及一壺壺香氣四溢的茶，想吃頓午餐可以試試他們不同口味的餃子、BBQ豬肉包和湯品，這些消費大約花費200元以內就品嘗得到。

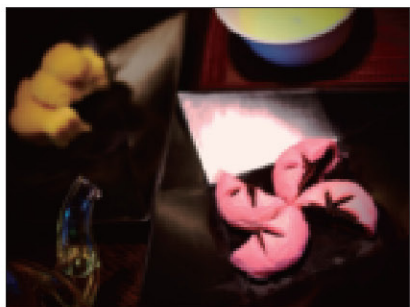
這裡的中國茶像是三清茶、蓮心茶等，也別具特色。甜點茶食類亦是三希堂的一大賣點，爽口的松子綠豆筍、軟嫩彈牙的蓮花餛飩，都是三希堂的人氣點心，精緻美麗的外觀，堪稱視覺與味覺雙重享受。

來趟故宮三希堂，不只餵飽文化養分，也讓民眾滿足口腹之慾，同時享受傳統與現代、東方與西方交會的時光。

►故宮三希堂

地址：至善路2段221號

電話：2881-2021轉2382、2330



松子綠豆筍（左）和蓮花餛飩（右），是故宮三希堂的人氣點心。



來趟故宮三希堂，不只餵飽文化養分，也能滿足口腹之慾。

14:30~15:30

摩耶精舍張大千紀念館 感受大師不凡氣度

坐落於外雙溪的「摩耶精舍」，極富園林之美，在秋天來訪，別有一番意境。

摩耶精舍是由張大千先生親自設計，建造於1976年，至1978年完工，是張大千在民國66年自美返國後的居所，相當簡樸雅緻。「摩耶」之名出於佛典，意謂釋迦牟尼母親摩耶的腹中有3,000個「大千世界」之意。

紀念館主要展示的是照片、奇石及盆栽，因為紀念館位於濕氣較重的外雙溪，加上畫作本身須放置在專業的環境以便珍藏，所以張大千先生故居的畫作作品原件皆收藏於故宮博物院。而盆栽及奇石，園藝之美，在在顯示出張大千不凡的藝術視野和氣度。

紀念館1樓為客廳、畫室、小會客室與餐廳，在客廳牆上有一幅民國45年張大千先生在巴黎會晤西方繪畫大師畢卡索的合影，當時被藝術界人士比喻為東西藝術的高峰會。

緊鄰著客廳是畫室，室中置有張大千先生蠟像，書桌上陳列著畫具，桌子及柱子則掛著許多畫筆，蠟像旁邊並放置張大千先生生前所飼養的猿猴標本。另有小會客室一間，專供張夫人接待女賓之用，室內布置簡單典雅。

此外，紀念館內還可以看到大千先生生前蒐集的奇木奇石，他常從巴西、美國等地將它們運回臺灣，收藏之豐讓人嘖嘖稱奇。盆栽是花園最重要的布置，精舍內4盆「鐵柏國寶」樹齡已超過200年以上，相當具有紀念價值。

庭園中有「翼然」、「分寒」兩涼亭，可盡收雙溪遠近景色，另有考亭一座，是烤肉所在，爐架外，放置數個醃製四川泡菜的陶甕，前豎巨石摹刻「大千居士乞食圖」，足見張大千先生幽默風趣的一面。

必須注意的是，如果想到張大千紀念館參觀的民眾，必須事先電話預約，參觀時間也有限制，紀念館只開放到下午5時，中午11時到下午2時是休息時間，想感受大師不凡氣度，可得來對時間！

►摩耶精舍張大千紀念館

地址：至善路2段342巷2號

電話：2841-1234

16:00~17:30

美崙科學公園

動腦玩要吃月餅

瞻仰了大師風采，繼續來到臺北市立天文科學教育館旁的美崙科學公園稍作歇息。公園裡的大片綠地多了一些落葉點綴著初秋的氣息，向晚的陽光褪去猛烈的光芒，微溫的金黃灑在身上，伴著孩子的歡笑聲，形成一幅舒服愜意的景象。

美崙科學公園是全臺首座，也是「僅此一家」以科學為主題的公園，裡頭包含了水世界、波主題、數理主題、兒童科學遊戲城四大主題區及教育中心，讓來此的小朋友，甚至大人，都可以藉由實地操作、親身體驗，了解到關於水、波、聲音、數學與物理的各種基本原理。

園內超人氣的「水主題」，有一整面牆的「水世界」，包括不斷湧出「天上水」的大水龍頭、應用槓桿原理的水蹺蹺板、以水柱衝擊葉片帶動渦輪旋轉的水花車、還有體驗水車原理的水流車，以及讓小朋友可以打水仗的螺旋輸水管、水唧筒、透明幫浦……等，讓小朋友在打水的過程中，明白輸水送水的原理。

懸空站立的大水龍頭，水從何處來？錯綜複雜的管線中，哪一條可聽見這頭說話的聲音？科學的世界充滿了各種奧秘，但原理卻不一定艱澀難懂，有些甚至就運用在我們日常生活之中。美崙科學公園透過公園裡面的各項



藉由張大千先生蠟像，讓來訪的人緬懷一代大師的不凡氣度。



張大千紀念館內布置簡單典雅，流露出張大千的藝術視野。



美崙科學公園讓遊客瞭解自然科學就運用在我們日常生活之中。



藉由美崙科學公園的實作設施，遊客可瞭解輸水送水的原理。



天文科學教育館常舉辦各種活動，讓民眾感受天文奧妙。



大型模型搭配互動裝置，讓民眾的天文知識更上一層樓。

設施，讓民眾在遊戲中學習，像是巴斯卡流體壓力定律、槓桿原理、阿基米德螺旋汲水器、等硬梆梆的理論，都能變得好玩有趣且生活化。

動動腦、活動筋骨後，綠草如茵的大草坪，提供了一大片讓民眾或坐或臥的休憩空間，也可選擇坐在榕樹長鬚下的長椅，吃個月餅或文旦當下午茶，就著徐徐涼風，享受既知性又悠閒恬淡的秋日午后。

►美崙科學公園

地址：美崙街190號

電話：2861-6533

17:30~19:30

天文科學教育館

賞月看星星

從美崙科學公園往旁邊望去，看到顯眼的金黃色球狀建築，就知道可以賞月觀星的地方到了。

臺北市立天文科學教育館寬敞的空間，結合休閒與教育功能的園景設計，讓該館成為臺北市相當具吸引力的戶外育樂活動空間，民眾不妨來此領略天文之美，讓頭頂滿天的星斗向你訴說秋天的故事。

球狀的宇宙劇場中，360度的壯觀螢幕讓人彷彿置身滿天星斗的夜空下；立體劇場栩栩如生的3D立體效果，讓大家彷彿身歷其境；而在觀測區的高倍數望遠鏡底下，滿天的星子頓時褪去神祕的面紗，與人近距離接觸……。

展示場裡也是處處有驚奇，1樓的地球區、古天文學區及太空科技區有天文符號、火箭及古代天文知識等展示；2樓的太陽系行星模型搭配互動裝置，讓民眾天文知識更上一層樓；3樓的恆星區、星系區及宇宙區有巨大太陽模型，告訴遊客認識黑子、日冕、星系分類等知識；而在展示場4樓的宇宙探險，則可坐上列車，展開一場太空之旅！



寓教於樂的天文科學教育館常見民眾闔家同遊。

為了讓民眾有個知性與感性的中秋佳節，天文館將特地於9月22日中秋節當天推出賞月活動，在天文館遊覽車停車場上架設數部天文望遠鏡，讓民眾一同觀看月球、欣賞月宮奇貌，並安排專業人員解說，另外還將在後門廣場

舉辦月光音樂會，讓樂聲陪伴民眾度過佳節。現場還會有50斤的大月餅與天上明月相輝映，也提供手工燒麻糬、免費爆米花及咖啡，讓大家一同感受中秋團圓的氣氛與喜悅，共度悠閒愉快與知性的中秋夜。

► **臺北市立天文科學教育館**

地址：基河路363號

電話：2831-4551



宇宙劇場內360度的壯觀螢幕令人身歷其境。



透過天文望遠鏡及專業人員的解說，民眾將可領略天文之美。



冰上馳騁熱力四射 來當冰上悍將

文／小芄 攝影／王能佑

時序進入9月，氣溫卻還是居高不下，一踏進室溫只有15度的臺北小巨蛋冰上樂園內，頓時覺得通體舒暢！球場上，一群戴著頭盔，全身穿著厚重裝備的球員，手持長桿，在主審裁判一聲令下，雙方球員緊盯著一顆又小又扁的球，滿場飛奔追逐。

冰上曲棍球的正式名稱為「冰球」，起源於加拿大，盛行於美、加及歐洲等國。中華民國冰球協會表示，要從事這項運動，必須在冰上展開競技，儘管臺灣地處亞熱帶地區，缺乏寒帶冰天雪地的氣候條件，且冰球場地明顯不足，但這項運動仍然受到不少民眾的熱愛。目前國內冰球活動以俱樂部型態為主，由一群志趣相投的人士共組隊伍，共同訓練，一起參賽。

運動節奏快 速度感十足

「冰球講究速度感，在冰場上奔馳節奏快速，球局輸贏變化亦快，只要射門就得分，成就感可說遠遠超過其他運動。」冰球國手張醒漢道出冰球的魅力。他說，打從高中接觸冰球後，就愛上這項高速移動的冰上運動，10多年來從未間斷，樂此不疲；而近年來，一度沒落的冰球又開始風行，有越來越多人加入，讓國內冰球水準提升了不少。

1920年，第7屆奧林匹克運動會

將冰球運動列入正式競賽項目，到了1924年，奧運會分成於夏季和冬季舉行後，冰球更成了冬季奧運最熱門的比賽項目之一。只是冰球有別於國人所熟知的滑冰運動，滑冰通常只要單槍匹馬或三五成群，就可盡情享受箇中的趣味，而冰球則雙方各需有5名球員和1名守門員，才能在球場上一爭高下。

在正式冰球的比賽中，參賽隊伍陣容十分龐大，一支隊伍足足有22名參賽球員，其中包括2名守門員。不過，在比賽場上奮戰的球員，卻只有3名前鋒、2名後衛以及1名守門員，其他球員則在球場旁隨時待命上場。儘管球員人數多，但不代表多數球員就會坐冷板凳，因為在比賽進行中，可隨時替換球員。由於比賽節奏快速，球員必須在短時間爆發高昂的戰鬥力，也因此體力往往在幾分鐘內就耗盡了，所以，幾乎每隔數分鐘，就會輪換一組球員接力上場。

中華民國冰球協會競賽委員會主任委員張昱勝說：「一般的運動大多禁止球員之間的肢體碰撞，冰球球員卻可以合法地用臂膀碰撞對方，因為他們全身都有防護裝備，所以不必擔心會因此受傷。」不過，為了顧及孩童安全，嚴禁小朋友有任何衝撞動作，而只有大人才被允許。

正因球員可明正言順地去碰撞對手，所以球場上常見彼此推擠或衝撞，不過，若是動作太大，或發生惡意的肢體拐撞衝突，還是會被評審判定犯規，甚至得暫時出場，且不可遞補球員，因此有時在場上會看見3至4人對峙5人的狀況。

全身防護裝備 避免碰撞受傷

由於冰球是衝撞激烈的運動，球員必須從頭到腳裝備完善，全副武裝，才能夠上場廝殺，包括頭上戴著有防護面罩的頭盔、雙腳穿戴著冰鞋和護膝，身上穿著護胸、防摔褲，雙手戴著護肘、手套，以及手中拿著長桿等裝備。守門員手上沒有長桿，反而是左手拿著接球的手套，右手拿著擋球的擋板。每個球員全身上下的行頭，總重量超過10公斤！

冰球球場的國際標準場地，長61公尺、寬30公尺，四周設置了超過1公尺的圍板，球場兩端各有一個球門，球門高1.22公尺、寬1.83公尺。一場球賽，共有3節，每節20分鐘，每節中場休息15分鐘。每節比賽開始，場上各據一方，球放在球場中央的開球點，由主審下令開球後，看由哪一支隊伍獲得控球權後，雙方球員拿著球桿，想辦法把球射進對方球門得分，每進1球得到1分，終場分數較高的隊伍，就是獲勝的一方。有



冰球講究速度感，在冰場上奔馳節奏快速，球局輸贏變化亦快，只要射門就得分。



雖是衝撞激烈的運動，仍吸引不少同好參加。

趣的是，一般球都是圓的，冰球的球卻是扁圓形，大多由硬橡膠製成，厚度2.54公分、直徑7.62公分。

冰球發展 漸漸蔚為風潮

自2005年臺北小巨蛋落成啟用，於副館設置了符合國際標準的場地「冰上樂園」後，帶動國內的冰球發展。一年到頭，冰上樂園都可看到冰球競技的畫面呢！

目前冰球運動已蔚為風潮，然而卻不是這幾年才開始變得熱絡。張昱勝說，早在2、30年前，臺北冰宮林立時，滑冰十分盛行，冰球也開始出現，但只是小眾，且當時場地、規模都很小，設備大多不符合國際標準，之後隨著冰宮一家家歇業，冰球也跟著沒落，甚至消聲匿跡。

直到1996年，臺中開設一家冰宮後，冰球才再度重出江湖。「雖然冰球曾經沉寂多年，不過，1996年到1998年，運動特性類似滑冰的直排輪大流行，為冰球奠定基礎。」張昱勝指出，由於許多人都具備很好的直排輪技能，加上1998年冰球協會推動直排輪曲棍球，當2005年臺北小巨蛋啟用「冰上樂園」後，許多人轉換運動跑道到冰球，因此，冰球在短短幾年內，發展快速，實力也不輸給歐美民眾。



一般的運動大多禁止球員之間的肢體碰撞，冰球員卻因穿戴護具可以合法地用肩膀碰撞對方。

目前國內冰球活動以俱樂部型態為主，由一群志趣相投的人士共組隊伍，共同訓練，一起參賽。





臺北小巨蛋的副館設置了符合冰球國際標準的場地「冰上樂園」，帶動國內的冰球運動發展。

臺北小巨蛋 包場包時玩冰球

臺北小巨蛋「冰上樂園」的場地，除了開放民眾入館滑冰之外，還可作為從事冰球運動的場地。但目前大多數時段只對外開放滑冰運動，在冰球方面，暫不開放民眾以個人入館玩冰球，只開放讓團體以包場包時段的租用方式使用，直接向館方申辦即可。

民間團體包場使用除了進行訓練之外，也會舉行友誼賽，只要團體不限制外人入場參觀，民眾

都可免費自行在觀眾席上觀賞球賽。目前有進行友誼賽的時段，大多在週六晚上9時15分到12時，以及週日晚上7時30分到12時。館方提醒民眾，觀眾席的溫度約攝氏15度到18度，記得隨身攜帶保暖衣物。

對於冰球有更多的認識後，是否蠢蠢欲動，也想享受一下冰上競技的滋味，那就趕快加入冰球運動的行列，馳騁冰場上，展現驍悍善戰的球技。

►裝備教室：

A.場地

臺北小巨蛋「冰上樂園」設有冰球場地，但不開放供民眾個人使用，僅接受團體包場地包時段，直接向館方申辦即可。小巨蛋「冰上樂園」平時週五和週六有開設教學課程，由專業教練指導。

B.服裝

頭盔、冰球服、護胸、護肘、手套、護膝、防摔褲、冰鞋。

C.配備

一般球員手拿長桿；守門員的裝備比較不一樣，左手拿接球的手套，右手拿擋球的擋板。

►中華民國冰球協會

地址：朱崙街20號610室

電話：8771-1503

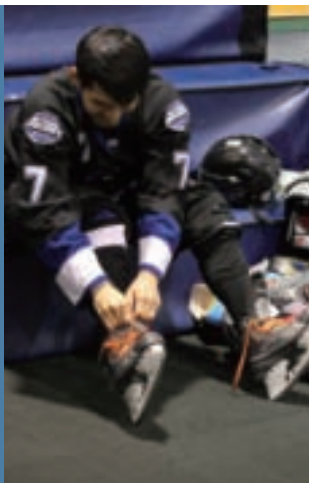
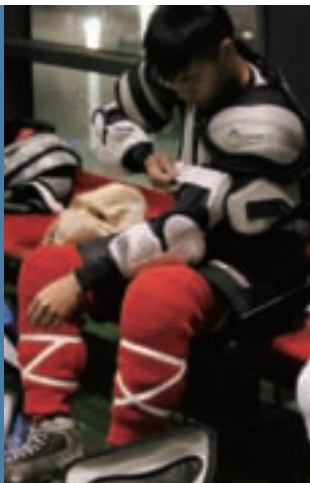
網址：www.hockey-hotline.com

►臺北小巨蛋「冰上樂園」

地址：南京東路4段2號

電話：2578-3536轉701～703

網址：www.taipeiarena.com.tw



球員必須從頭到腳裝備完善，全副武裝，才能避免碰撞受傷。

李國鼎故居

從故居窺看國士風範

文／宋祖慈

攝影／王能佑



李國鼎伉儷鸞鶴情深。

老房子之所以有情，是因為裡面住過的人。2001年總統府資政李國鼎先生去世之後，臺北市文化局與多位企業界人士希望能保存泰安街2巷故居，於2003年指定為市定古蹟，正是因為這房子的主人讓它有了歷史意義。2010年老屋經過重新整理，側邊原車庫改建為展示館，由財團法人李國鼎科技發展基金會管理維護，正式對外開放參觀。

平凡房舍 記錄斯人不平凡

李國鼎故居占地400坪，主建築是46坪的日式平房，約建於19世紀，原是日治時代的日本文官宿舍，臺灣光復後仍作為官舍，李國鼎先生於1972年任財政部長時遷入居住，直至辭世。

李國鼎（1910-2001）是當代臺灣經濟發展的關鍵人物，他帶領臺灣經濟轉型功不可沒，任職行政院政務主委時，他想盡辦法，從美國請回現在的台積電董事長

張忠謀，一步一步打造出臺灣引以為傲的新竹科學園區和晶圓代工的夢想，甚至為了發展塑膠石化，從存款大戶的名單中，找出當年的賣米大戶王永慶，為傳統產業轉型高科技產業奠定基礎。由於他讓臺灣由農業走向工業，因此有「臺灣科技教父」的美稱，在搬進泰安街住宅之前，李國鼎已在中外財經界、政界、學界享有一定的地位。

關於李國鼎長達50多年的公務員生涯，那些工業建設、財經決策、推動科技發展的深遠影響，或許要內行人才看得懂，但故居所展現的生活樣貌卻能讓每個平凡百姓感動。走進玄關，左右兩側各是李國鼎與夫人宋競雄的書房，陳列非常簡單，書桌書櫃的材質也極為普通。李資政退休後仍持續工作到92歲高齡，用的也只是這樣的桌椅而已。

除了書籍資料，牆上掛的字畫，是李國鼎兒子李永昌幼時寫



李國鼎故居所展現的生活樣貌讓人感動。

的書法，比較有裝飾功能的應該要算櫃頂放的幾個娃娃了；這些穿著各國民俗服裝的娃娃是李國鼎出國開會出差時買回來的，因為他覺得可以提供給臺灣手工藝中心參考，提升我們這方面落後的技術。

許多李國鼎的昔日部屬回憶起他的做事風格，都說他是個腦子一直在轉的人，不但吸收新知，

還會想出新點子，常常就寫在紙條上，交給部屬去研究。經濟部 and 財政部的舊屬說，週一一早常見工友拿著一疊李國鼎手寫的字條分發，就是他週末在家想到的公事。故居書桌旁的矮櫃平放著不同尺寸的便條紙張，正是依他生前慣用的方式放置。

書房角落放著一套高爾夫球具，至於打球是否是李國鼎的嗜

好？球技如何？在相關的生平資料中並未著墨，只知道他經常為了青年創業者缺乏資金，而安排他們跟企業界一起打球，也算是一種資源整合的方式吧。

伉儷情深 與子偕老60載

夫人宋競雄面對前院的小書房就更為簡單，櫃子裡多是宗教信仰和園藝相關的書籍，也放了好



主建築為46坪日式平房，原是日治時代的日本文官宿舍。



書櫃頂放的幾個娃娃，是李國鼎出國開會出差，買回來供臺灣手工藝中心參考。



書桌旁的矮櫃上，放著不同尺寸的便條紙張，依李國鼎生前慣用的方式放置。



象棋與核桃是李國鼎生前所使用的「計步器」。

幾張家人的照片、孫女畫的圖、學校的獎狀等。因為夫人屬狗，所以蒐集很多可愛小狗的圖片壓在書桌玻璃墊下。夫人床邊有張小桌，原是讀經禱告用的，李國鼎有時會陪夫人在臥室用餐，就坐在這小桌旁。

李國鼎有心臟病，醫生囑他多走路，但他除了上班，運動的場地卻是從書房走到臥室這樣來回走，恐怕也跟不想離開經常臥病在床的夫人太遠有關。書房矮櫃上很突兀地放著幾粒象棋和核

桃，經導覽志工解說才知道它們其實是李資政的「計步器」——走幾趟放個象棋、累進十趟放個核桃，每天即使只是在家裡這麼短的距離走路，都是有數的。

宋競雄於1997年先一步離開人世，李永昌說，父親從此就邁不開步子，每天還是在家裡走路，卻是小碎步了。

國士雖遠 風澤教人懷念

故居是日式格局，客廳從玄關、臥室和書房都有走道相通，位於建築中央，透過落地窗便是中庭。沙發茶几都是早年常見的款式，如在一般家庭中，恐怕早被淘汰了，在李宅卻是男左女右的老規矩，李國鼎和太太有固定的座位。角落一台老電視應該算



夫人宋競雄的小書房櫃子上放了家人的照片、孫女的畫作、學校的獎狀等。

是古董了，它有一大兩小共3個螢幕，可以同時收看當時全部共3家電視台。

放了一張圓桌的飯廳不大，幾把椅子老舊不牢靠，用繩子綁一綁還繼續用。李資政晚年雖然無法像從前那樣勤於國事，每天吃早餐時一定收看氣象，把當天的氣溫和降雨機率記錄在桌曆上，畢竟氣象影響民生。桌曆翻在2001年5月20日那一頁，可以看到資政的筆跡，它一直記錄到李國鼎倒下送醫的那一天。

我國的數值天氣預報系統，其實也跟李國鼎有關。飯廳牆上掛著一幅金匾「仁壽同慶」，是全省署立醫院院長合送的——李國鼎在擔任行政院政務委員時期致力B型肝炎防治，推廣免費為新生兒注射疫苗，並積極支援衛生署在偏遠地區成立群體醫療中心。從部長位階淡出政治權力核心，卻仍然在不同的崗位為國家做大事，這其中或許有些故事我們已無從得知，所幸李國鼎故居還是老樣子，它既不高調也不八卦，平實記錄主人家的生活。唯獨教人慨歎國士已遠。

►李國鼎故居小檔案

地址：泰安街2巷3號

電話：2356-4398

古蹟級別：市定古蹟

興建年代：西元1935年

開放時間：週二至週六10:00至16:00（週日、週一及國定假日休館）

門票：全票50元（附贈【李國鼎先生的生平回顧——競走財經版圖】光碟一張）、優待票25元、免門票費者包括65歲以上、6歲以下及身心障礙者與陪伴者1名適用。

導覽：故居內部為維護古蹟採定時導覽，場次為10:30、11:30、13:30、14:30、15:30，每場由志工帶領，以8人為限。

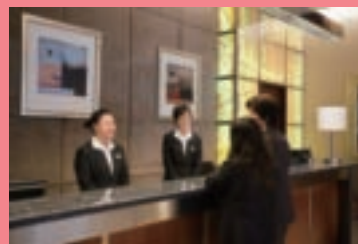


角落的古董電視，有一大兩小3個螢幕，可以同時收看當時全部共3家電視台。



李國鼎故居平實記錄主人家的生活，唯獨教人慨歎國士已遠。

從家出發上班去 貼心接送的



櫃台提供親切貼心的服務。

麗湖大飯店

文／李寬心 攝影／楊志雄



在大廳吧台聽著爵士樂，讓人很放鬆。

沒有炫麗的外觀和奢華的待客大廳，位在內湖成功路、康寧路圓環旁的麗湖大飯店，以社區型商務飯店之姿，親切接待來自各地的旅客，從生活小處做起，提供接送上班等貼心服務，讓旅客有「從家出發」的感覺。

緊鄰捷運文湖線葫洲站的麗湖大飯店，建築外觀線條簡單素雅，在高樓林立的內湖區，並不覺得特別顯眼，不過7年前開幕營

運時，麗湖不僅是內湖地區第一家大型商務飯店，從飯店的歷史照片上看，當時也是在地少見的高樓建築。

開幕之初，內湖尚未聚集這麼多的人口，「當時的內湖對臺北人來說，地理位置偏遠，拿出地圖講解飯店的位置時，常會很尷尬地發現，麗湖大飯店的位置竟在地圖之外。」飯店經理郭武雄說。

溫馨接送 細膩服務

為了克服先天地理條件上的不足，麗湖大飯店自開業以來，就打定主意提供細膩貼心的服務，載送上班服務就是最好的例子。郭武雄解釋，麗湖的客群除了一般民眾之外，還包括內湖科技園區和南港軟體工業園區的員工，其中有不少是國際大廠，因此經常有國內外的旅客到此出差、洽公。



商務旅客可在交誼廳中放鬆身心，稍作休憩。



雖然麗湖的交通還算便利，搭乘捷運、計程車都可快速前往內湖或南港，但考量到商務客的需求，因此在平日提供載送上班服務，櫃台人員在旅客check-in時就會先詢問是否需要該項服務，飯店即會安排車輛，準時將旅客載送到公司門口。另外，假日也有專車定時定點載送住客到臺北市著名旅遊景點，如臺北101大樓、故宮、美麗華、知名夜市等地，讓旅客可以縮短交通行程，玩得更盡興。

由於商務旅客的特性是忙於洽公、上班，晚間才回旅館，最基本的需求就是安全的住宿環境和上網設備。因此，寬頻上網服

務是148間客房的標準配備，並有附設桌上型電腦的房型；兩條外線電話則可讓房客不致於漏掉任何一通重要的電話。客房設計典雅，方正寬敞，搭配內斂暖色調的裝潢，營造出極簡溫馨的氛圍，舒緩旅人在異鄉孤寂的感覺，彷彿住在「家」中般舒適。為了匹配整房間的色調，床墊上擺放著大地色調的枕頭，安定疲憊的身心。最受主管型商務客喜愛的貴賓房型，擁有一房一廳的空間，讓旅客除了會客，也能擁有私密的空間。

由於麗湖的本體建築，原本是建商為了賣屋而蓋，因此不僅寬敞，每間房間都有窗戶，明亮

且有景可賞，並配備獨立空調，房客可依自身需求調整空間的暖涼，避免中央空調系統可能帶來的細菌感染。郭武雄說，SARS侵襲臺灣的時候，房客們都住得很安心。

此外，麗湖也有不少長租旅客，其中還有太太同行的日本商務客，貼心設想到她們會有洗衣的需求，不僅在每間房間都配備有熨燙設備，更在頂樓健身房旁，闢出洗衣間，提供洗衣機、乾衣機及洗衣粉，不僅一切服務完全免費，一旁還有沙發、飲水機和報刊雜誌，讓洗衣時間也可輕鬆度過。



麗湖飯店是內湖地區第一家大型商務飯店。



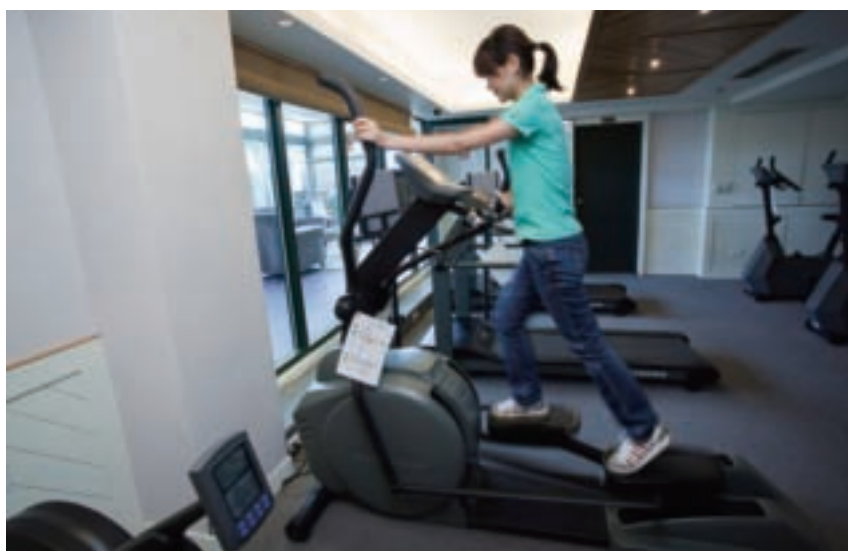
客房設計典雅，方正寬敞，搭配暖色調的裝潢，營造出溫馨的氛圍。



麗湖飯店提供細膩的服務。



麗湖自製的布丁口感扎實，香氣濃郁。



房客可在頂樓的健身房盡情揮汗運動。

山水美景 舒適暢遊

與文湖線葫洲站僅有1分鐘路程的麗湖，對遊客來說，交通十分方便，從麗湖出發搭上捷運到忠孝復興商圈，只要短短的27分鐘，讓麗湖不僅不再是偏僻地區的飯店，更因為地處內湖，周邊有山有水，搭捷運到大湖公園只要2分鐘，步行也大約10多分鐘；登上公園旁的白鷺山步道，輕鬆健行又可享受城市綠意，讓麗湖成為臺北市難得接近湖泊、山林的飯店。到飯店櫃台拿張地圖，問清楚方向，就可以輕鬆前往，靜坐其中，湖風、山風兩相吹拂，讓人靜心氣爽。

舊稱「十四份陂」的大湖公

園，以前因湖畔經常有成群的白鷺鳥才被稱為「白鷺湖」，公園景觀仿中式園林興建，湖中有古色古香的水榭樓閣，佇立其中可瀏覽全湖景色，是最受遊客歡迎的賞景據點。公園東側入口除了環湖步道外，還可以登上倚靠在大湖公園旁的白鷺山。由於山丘不高、林相茂密、環境清幽，很適合一般人健行。

美味與服務 加倍升級

定位為商務飯店的麗湖大飯店，麻雀雖小，五臟俱全，健身設施、餐廳、商務中心等一應俱全。3樓的紅盤美食餐廳，提供套餐和下午茶，最受歡迎的自製布

丁，除了牛奶、蛋、砂糖等基本材料外，好吃的祕訣是加進大量的洋菜，口感扎實，香氣濃郁，讓客人忍不住外帶回家大飽口福。由於製作時間及工法繁複，且一次僅能製作8模，目前只提供現場購買，未來考慮接受訂購宅配。

除了布丁大受歡迎外，麗湖去年與40家同業一起參加交通部觀光局首次星級評鑑，今年7月首階段的評鑑結果發表，麗湖通過第1階段「建築設備」評審，與遠東飯店、亞都麗緻飯店等共19家飯店達到3級標準，獲得可進入第2階段「服務品質」評鑑的資格，讓麗湖的員工們為之振奮，但也讓大家更加戰戰兢兢，希望能提供更好的服務，為所有旅客打造另一個溫馨的家。

►麗湖大飯店小檔案

地址：成功路5段462號

電話：2630-6636

網址：citylake.myhotel.com.tw

交通方式：

●搭乘捷運文湖線至葫洲站，步行約1分鐘即可抵達；搭乘287公車至捷運文湖線葫洲站或康寧專校站，步行約1分鐘即可抵達。

東方 品玩創意

臺北孔廟文化季登場

文／潘逸凡 攝影／王能佑



每年的928釋奠典禮，在孔廟的大成殿前隆重展開。（圖／臺北市孔廟提供）

又到了一年一度的928教師節，每年9月起，臺北市孔廟一系列以祭典、儒家文化為主題的文化季活動在大龍峒展開，今年適逢孔子誕辰2,560年暨臺北市孔廟建廟80週年，有著雙十雙喜好兆頭，加上在孔廟周邊首次展開的大龍峒東方創意市集，今年的孔廟文化季系列活動，精彩可期。

孔廟文化季 邀你來參與

孔廟文化季活動將由9月18日孔廟80週年音樂派對及回顧展揭開序幕，接著進入9月28日隆重的釋奠

典禮，典禮將從清晨6時開始，一切依循古禮，共有37個程序，莊嚴感人。典禮結束後，登場的是廣受家長和學生歡迎的贈送智慧毛筆與智慧糕活動，今年為了慶祝孔子2,560歲生日，孔廟特別推出發送壽桃和市民互動的祝賀活動，將氣氛炒到最高點。

即日起至12月5日，每週六上午9時至11時30分，由孔廟所主辦的詩歌樂舞研習班，邀請國小與幼稚園大班學童報名參加，透過吟唱與舞蹈，讓小朋友認識傳統詩詞。整個9月也將廣邀學子、

各界青年參加「創意儒學徵文比賽」。另外，臺北市聯合成年禮今年首次由孔廟舉辦，典禮將於10月30日舉行，以「成年展翼 擁抱世界」為主題，祝福參與成年禮的青年朋友，要有放眼世界的胸襟與民胞物與的精神。除此之外，孔廟在交通部觀光局「臺北市孔廟歷史城區觀光再生計畫」加持之下，自8月起來到文化園區，陸續推出一系列研習體驗、觀光導覽等文化藝術活動，活動詳情請洽詢孔廟。

逛市集 品東方

孔廟是儒家思想與東方文化的代表，為了讓國內、外觀光客透過輕鬆的方式了解東方文化魅力，今年由臺北市政府觀光傳播局首次舉辦大龍峒東方創意市集，在孔廟旁的大龍街，以公共藝術造街的概念，打造一處充滿東方味的復古街坊，街景以故宮典藏的〈快雪時晴帖〉、〈溪山清遠圖〉等書畫名作為裝飾主題，讓逛市集就像逛博物館般，洋溢藝術氣息。

東方創意市集自8月21日起試營運，吸引大批人潮前來參與，民眾與市集攤商熱情互動，北市府觀光傳播局長脫宗華表示，期望藉此帶動大龍峒的經濟轉型與觀光效益，成為臺北市新興的觀光亮點。

即日起，東方創意市集於每週六、日下午3時到晚上9時精彩登場，來到這裡，可盡情享受逛市集的樂趣，每間精選過的特色攤位，有許多東方色彩濃厚的創意商品，等你來挖寶。

喜歡DIY的人，可在手作體驗區親手玩味東方手工藝，逛累了，不妨前往地方美食區歇歇腳，在品嚐特色點心之餘，欣賞對街的街頭藝人賣力地演出。喜歡聽故事的大小朋友，別錯過東方故事屋，那些極富東方神祕色彩的傳奇故事，將以生動活潑的方式，在故事屋中一一重現；另外，還可以免費試玩中國童玩與遊戲，例如滾鐵環、華容道等，藉由參與這些活動，一起回味過去、體驗東方。

►臺北市孔廟相關資訊

地址：大龍街275號

電話：2592-3934

開放時間：週二至週六08:30～21:00、週日及國定假日08:30～17:00（每週一休館）

網址：www.ct.taipei.gov.tw



孔廟舉辦各式漢學活動，品味漢字之美就從練習書法開始。



釋奠典禮是由大龍國小的學生擔任佾生。



祈求學業進步的祈願牆，是臺北市孔廟的一大特色。



東方創意市集的街景以故宮授權的名畫打造。

►大龍峒東方創意市集相關資訊

地點：孔廟旁大龍街上

開放時間：即日起，每週六、日15:00～21:00

網址：www.bnculture.com



東方創意市集裡有各式精緻的手創商品，週六、日不妨來此尋寶。

美食特搜

辦公大樓神秘餐廳現身

文／觀止 攝影／顏涵正

想知道臺北市有何口耳相傳才知道的餐廳嗎？這一回，《臺北畫刊》要帶領讀者拜訪隱身在辦公大樓中的神秘餐廳，這些餐廳地理位置十分隱密，如果沒有熟人引路，實在很難發現。趕快帶著空空的肚子，咱們出發吧！

Enjoy臺北餐廳 慢飛天使庇護天堂

走過臺北市政大樓南區通廊，常可聽到充滿元氣的「歡迎光臨」聲，這裡是臺北市政府勞工局輔導成立的庇護工場——Enjoy臺北餐廳，由3位就業輔導員帶領數十位身心障礙者為民眾服務。每到用餐時刻，飄散的咖啡香讓整



濃郁的咖啡香讓市府瀟灑浪漫悠閒的感受。



辦公大樓中的神秘餐廳，誘人美味等你來品嚐。



由學員自製的鬆餅是Enjoy臺北餐廳的招牌之一。



Enjoy臺北餐廳是由市府勞工局輔導成立的庇護工場。



牛肉麵是臺北花苑時尚整合館的人氣餐點之一，小小一口帶來大大滿足。

條南區通廊不見公家機關的嚴肅氣氛，反而瀰漫輕鬆的味道，不只用餐者，連路過的人都有一股浪漫悠閒的感受。

就業輔導員連金燕表示，雖然學員學習能力較慢，但是經過反覆練習，都有不錯的成效，服務品質不輸其他餐廳，餐飲內容也很實在。由中央廚房配送的檸檬香茅雞腿，先以檸檬汁醃漬雞腿再烘烤，口感酸甜不膩，還散發淡雅清香。桃木燻雞排肉質香嫩多汁，口感微辣，十分受歡迎。

這裡的輕食也很可口，不少顧客都是為了品嚐學員自製的鬆

餅而來。新鮮奶蛋加入特有配方製成的鬆餅，一出爐，立刻香味四溢，再淋上巧克力醬、蜂蜜或焦糖，就是午後最迷人的點心；除了鬆餅外，總匯三明治、美式熱狗堡、西式燒餅都是由學員自製，同樣頗受好評。

連金燕細數學員的學習情形：小君每天都開心工作，以後夢想開一家飲料店；患有聽力障礙的小惠負責吧台，工作2年後，已能在家中的日本料理店幫忙；原住民聽障生小玲，精明反應快，最大的願望就是開設一間休閒農場。看著服務員靦腆親切的笑

容，不妨停下腳步，進來歇息，給這群可愛的天使更多鼓勵。

臺北花苑時尚整合館 美食花藝精彩饗宴

臺北的地標101大樓聚集了許多公司行號，但一般民眾可能不知道，在35樓轉換電梯的開放樓層裡，有一家夢幻的花藝餐廳——Elly's Flower & café臺北花苑時尚整合館。若想光臨，得先預約，還需換證刷卡才能上樓，隱密性絕佳。它是由擁有40多年歷史的臺北花苑團隊經營打理，花藝結合美食，滿足了許多上班族的心靈與

脾胃。

臺北花苑時尚整合館洋溢著濃濃的南洋風情，枯藤吊飾點綴了牆面，純白瓷瓶裡的虎尾百合、姬百合熱情綻放，彷彿正在歡迎賓客。吧台上，芭蕉葉增添綠意，配合挑高空間垂降的吊燈，營造時尚的氣氛。不僅如此，往窗外一望，35層樓的高度將臺北市街景盡納眼底，無論白天還是夜晚都呈現不同的風情，美食與美景互相競豔，都會男女置身其中，每個人彷彿都成了偶像劇的主角。

這裡的牛肉麵是人氣餐點，洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、蔥熬煮的湯頭，飽含蔬菜的鮮甜，搭配彈牙有嚼勁的宜蘭手打麵及鮮嫩的澳洲牛肉，小小一口卻是大大的滿足。同樣來自自家菜單的咖哩飯，選用以蔬菜熬煮的日式咖哩，不像印度、泰國咖哩的重口味，充滿媽媽的味道。

若要來個午茶組合，卡布奇諾



在花香與咖啡香的襯托下，臺北的下午茶時光顯得特別迷人。



驢子餐廳特殊的巨大牆面，令人眼睛一亮。

和拿鐵，受到許多上班族歡迎，由多樣水果熬煮的桔茶，不但富含維他命C，還可以保護喉嚨，最適合愛美的女生。午後坐在窗邊，享受疏淡的陽光從玻璃窗斜射進來的溫暖宜人；晚餐時刻，美食佳餚與星光相互輝映。不同的季節還有各式植物花卉妝點餐桌，無論是淺綠康乃馨配上淡紫色的桔梗，還是金桔巧搭綠葉，都各有情調。無論何時來訪，在

這樣舒適的空間裡，絕對能讓人心情飛揚起來。

L'Idiot驢子餐廳 發現歐陸創意料理

L'Idiot驢子餐廳位於民生東路上別稱海基會大樓的宏泰金融大樓1樓，由於大門不在大馬路上，得轉個彎才能發現，讓人帶點「柳暗花明又一村」的樂趣。

這間隸屬華泰王子大飯店集團旗下的餐廳，主打年輕客群，特別講究空間設計。一進餐廳，鯨魚嘴巴造型的吧台吸引了人們的目光，紅、藍色系的馬賽克磁磚，表現水與火的意象；凹凸不平的海石砌成巨大的牆面，營造視覺新感受。牆上高低錯落地掛了幾幅油畫及攝影作品，書架上斜躺著關於品酒與料理的書籍，輕鬆的爵士樂在餐廳裡悠悠蕩蕩地傳送，讓人就像回家般舒適。

驢子餐廳的餐點屬於歐陸創意料理，主廚注重食材原味，相信只要食材好，簡單的烹調就很美味。經典菜色酥煎鴨胸佐醃漬芒果與香橙，選用宜蘭的豪野鴨，烹調過程中，鴨肉本身就能提供



臺北花苑的咖哩飯充滿媽媽的味道。



蘋果酥盒佐伯爵茶醬汁綜合蘋果、冰淇淋等食材，甜而不膩。



CitySky Café 洋溢濃濃紐約風情。

足夠的油脂及香氣，所以不需添加太多醬料；紅酒醃漬的芒果、香橙，增添了酸甜口感。嫩煎豬排佐焦糖蘋果與洋芋泥，採用厚達5公分的美國自然豬，由於此豬種吃的是小麥、大麥等穀物飼料，肉質特別健康、鮮美。

鮭魚塔塔佐新鮮葡萄柚沙拉，是一道口味清爽的開胃菜。新鮮生鮭魚切成碎丁，拌入韭菜、紅蔥頭、大蒜、洋蔥，融合成特有的香氣，利用圓盤塑形後，再以韭菜花點綴，看起來十分賞心悅目。

爐烤嫩雞佐手工麵包沙拉作法費工，整隻雞挖空內臟後塞入手工麵包、香料，再至火爐烤到外皮酥脆；麵包吸收了雞汁精華，配上橄欖油、生菜、油醋鋪底，口味獨特。如果想來一客甜品，蘋果酥盒佐伯爵茶醬汁是不錯的選擇，榛果點綴的外皮下，卡式達內餡融合白蘭地拌炒的新鮮蘋果塊，加上香草冰淇淋，給人繽紛好心情。

驢子餐廳不定期以主題式的美食饗宴招攬顧客，前一陣子主打超大份量的美食，推出40盎司的美國頂級肋眼及70盎司、大如洗衣板的碳烤豬肋排，造成美食界的熱門話題。

CitySky Café 洋溢濃濃紐約風情

藏身在商業區南京富邦大樓中

的CitySky Café，是一間帶有紐約風情的精緻咖啡館，負責人旅居紐約多年，回國後便以當地的小酒館為藍本，打造了這家店。

這裡的料理種類多元，日式、義式甚至是中南美洲風味的料理都有，特別為每天不知選擇吃什麼好的上班族設計。像是古巴嫩雞腿，無骨雞腿先以柳橙、檸檬醃過再燉煮，紅甜椒、酸豆、洋蔥、橄欖等配料，提味效果絕佳，搭配的蔬菜飯口味鮮甜，又富含多種營養，是人氣指數很高的料理。

香烤雞腿三明治中的無骨雞腿肉，同樣先醃再烤，搭配生菜、番茄片等配料，內容十分豐富。包裹在燒餅中的香味牛肉片，味道也是一絕，牛腱利用洋蔥、西芹、紅蘿蔔燉煮，放冷後切片醃漬，再加入特有醬料使肉片入味，伴隨灑上芝麻和蔥花的燒餅入口，香氣連連令人難忘。

口味清淡的家常菜，如家常香煎獅子頭、大黃瓜鑲香酥豆腐，同樣受到顧客好評；手工特製的加州梨口味馬芬（muffin）、英式傳統點心史康（Scorn），則是女性顧客的最愛。老闆希望顧客吃得健康，對用料有特殊的堅持，像是所有的調味料都來自大廠牌，煮好的義大利肉醬，得放上一天，去了油脂才端上桌。有空時到CitySky Café坐坐，品嚐充滿健



加州梨口味馬芬是女性顧客的最愛。

康概念的美食料理，就是恬淡生活中的小小幸福！

►相關資訊

Enjoy臺北餐廳

地址：市府路1號1樓（臺北市政大樓1樓南區通廊）

電話：8786-7316

臺北花苑時尚整合館

地址：信義路5段7號35樓E（臺北101大樓）

電話：8101-0539

L'Idiot驢子餐廳

地址：民生東路3段156號

電話：2545-6966

CitySky Café

地址：南京東路2段139號

電話：2516-0960



開學了！

北市莘莘學子至上

文／邱淑宜 攝影／王能佑

晚上6點半，在大企業上班的徐秀美關掉辦公桌上的電腦，準備下班去學校接國小三年級的女兒放學。這個學期開始，臺北市市立國小延長課後照顧時間至晚上7點，讓徐秀美可以從容結束手上的工作再去接孩子，不像以前，必須匆匆忙忙趕在晚上6點前到學校接走女兒。

市立國小及幼稚園全面開辦課後照顧並延長照顧時間，是本（99）學年臺北市教育新措施之一，而臺北市「小」學生家長的幸福不只這一樁，還有臺北市率先全國之先，將國民教育向下延伸至幼稚園大班，開辦10年國教，減輕家長育兒負擔；讓家長稱許的新措施尚有本學年起臺北市各級公立學校的學費可以用信用卡繳交，大大方便家長；另外，臺北市高中升學方式在本學年也有重大變革：除了只考一次的北北基聯合入學測驗登場，還將擴大辦理免試入學。

臺北市教育施政 廣受肯定

臺北市長郝龍斌表示，市府研擬各項教育政策與措施，都優先考量學生權益與家長需求。教育行政單位的用心，加上臺北市家長素質整齊、觀念多元、行動力強，對校務的關注及投入均高，長久以來，臺北市只要有新的教



市立國小與幼稚園自本學年起，全面開辦課後照顧並延長照顧時間，讓家長能從容地於下班後接孩子。



臺北市政府研擬各項教育政策與措施，都優先考量學生權益與家長需求。

育政策與措施，往往成為全臺焦點與話題。

育有3名子女的郝龍斌，在孩子成長過程中，無論他的身分是臺大教授、環保署長還是臺北市長，儘管工作繁忙，但「爸爸」的角色是不變的，而且從未缺席。很少有家長可以做到他這樣：每個孩子他都親自陪讀、教寫功課，而且看過國小到高中所有的課本，每年還親自把學測、基測的試題做過一遍。這樣的經驗，讓他在思考教育政策時，能從家長角度及學生立場出發。

英國「經濟學人資訊社」針對全球140個城市調查，2010年公布臺北市在教育項目獲得100分滿分；另外，2010年7月號《親子天下》雜誌公布的「縣市教育力調查」中，臺北市奪得全臺第1名，同時在縣市長互選最值得借鏡的教育縣市選項，得到13個縣市長的肯定；全國更有高達6成5的教師，認為臺北市的教育政策和資源最值得其他縣市參考。

而在邁入民國100年之際，本學年臺北市在幼教、國教及高中入學考試都將有影響深遠的新政。

10年國教+國小全面課後照顧 減輕育兒負擔

幼教方面，臺北市率全國之先，推出「5歲免學費補助方案」，以臺北市公立幼稚園的收費標準予以補助，本學年起，設籍臺北市、就讀臺北市公立幼稚園大班及公立托兒所的5歲幼兒，僅須繳交點心及午餐的代辦費，就讀私幼者則比照公幼免繳的學費金額，補助學費1萬2,543元，若已經領取中央各單位相關補助，市府則協助補足差額，預估每學期有2萬餘名5歲幼童受惠。

兒子就讀幼稚園大班的林賢民喜孜孜地說，兩個學期下來，兒子幼稚園學費足足可省下2萬多元，「市府這項政策真是讚讚讚。」

這項「5歲免學費補助方案」是市府「助妳好孕」的配套措施之

一；另一項配套措施，則是市立國小與幼稚園自本學年起，全面開辦課後照顧並延長照顧時間，解決讓雙薪家庭頭痛不已的托育問題。

臺北市有15萬餘名國小學童，需要課後照顧的學生極多，過去市立國小受限於開班的行政成本費用，每校必須至少有20名小朋友申請，學校才能開班，課後照顧最晚至晚上6點。很多家長由於學校申請人數不足無法開班，或是下班時間較晚，來不及在6點前接走孩子，只好選擇坊間的安親班。

教育局副局長曾燦金指出，本學年起，各校只要有學童報名參加課後照顧班，學校就開班，每班不足20人的部分，費用由教育局全額補助。同時視參加學童的需求，國小延長課後照顧至晚上7點，幼稚園則至晚上6點。

徐秀美說，市立國小延長課後照顧時間讓家長可以不再遷就市面上的安親班，也無須為了接小



「一綱一本、自辦基測」的立意，在於解決學生學習壓力及家長的經濟負擔。

孩趕得氣喘吁吁，而且把孩子托給學校照顧，方便又安心。她住在外縣市的朋友聽聞後，也都很羨慕臺北市有這樣體貼家長的措施。

而臺北市體貼家長的新措施還有本學年起推出「信用卡繳交學雜費及代收代辦費」服務，凡市立國中小、高中職及大學的學雜費皆可使用信用卡繳交，家長不必出門，用電話或網路就可以解決繳學費這件事。這項新措施讓臺北市家長繳學費的管道，在既有的超商、ATM、網路銀行及農會、信用合作社、臺北富邦銀行外，有更便利的方式。

教育局表示，目前合作銀行共29家，利用信用卡繳交學雜費及代收代辦費的家長，可在繳費期間撥打學雜費語音專線2760-8818，或上信用卡專屬繳費網站www.27608818.com，依指示輸入相關資料即可完成繳費，免手續費。若需繳費證明，可在取得

「網路授權碼」2個工作天後，上信用卡專屬繳費網站列印繳費證明單。

北北基聯測+擴大免試入學 升學路更多

將在下學期舉行的「北北基高中職聯合入學測驗」，則是備

受全國關注的新制度。教育局表示，為了減輕學生學習壓力，屬於同招生區的臺北市、臺北縣與基隆市，2年前考區內國中開始推動「教科書一綱一本，自辦基測」，首屆實施一綱一本的學生今年升上國三，因此北北基首度自辦的基測將在本學年登場。



北北基首度自辦的基測將在本學年登場。



配合時代變遷、社會需求，臺北市教育施政不斷推陳出新，但「學生至上」則是始終不變的準則。

「一綱一本，自辦基測」是郝龍斌上任後的重要教育變革，回顧當初提出這項政策的立意，郝龍斌說，教材多元不等於「課本多元」，事實上各版本教科書僅有5%不同，但為了這5%的差異，不少家長寧願多買一套課本與參考書，要求孩子熟悉另一個版本，讓學生必須多花2倍甚至3倍時間在課業上，太不值得了。

「讓孩子保有學習的興趣比要求孩子多吸收知識重要。」郝龍斌說，臺灣考試領導教學的現象還難以改變，在家長觀念無法打破情況下，推動一綱一本、自辦基測，就是要減輕學生學習壓力，也減輕家長的經濟負擔。

臺灣目前還無法避免考試領導教學，如果不能保證所有考題都出自課本，家長還是會要孩子補習以及買各式各樣的參考書給孩子使用，「一綱一本」最重要的目的是減輕學生課業負擔，省下時間、金錢、資源，做更好的利用。

教育局說，全國基測考2次，北北基聯測只考1次，考試日期與全國第1次基測相同，北北基考區的學生用這次考試成績就可申請、甄選進入北北基高中職及五專就讀。其他縣市考生如果想就讀北北基高中職，可用全國第2次基測成績參加登記分發入學，北北基高中職原則上會保留約1成名額給其他縣市考生。

北北基聯測與全國基測皆委託國立臺灣師範大學心理與教育測驗研究發展中心命題，臺師大心測中心表示，除了作文題目相同，全國基測命題是「考綱不考本」、北北基聯測是「考綱又考本」，兩個版本的考題都維持「中間偏易」、讓60%考生通過為原則，不會刻意提高北北基聯測題目的難度。另外，北北基的命題會加入北北基的生活情境、環境素材，還會有少部分北北基版本才有的內容。

除了自辦北北基聯測，教育局

指出，本學年還將擴大辦理「國中推薦、高中選才」的免試入學，方式有二，一是臺北市自辦的北星計畫，一是北北基合辦的免試入學。臺北市明星高中將各提供各一定比例名額給北星計畫及北北基免試入學，社區高中提供的名額比例會比明星高中高。

教育局副局長曾燦金說，臺北市98學年度首度試辦的「北星計畫」，由於具有高中升大學的「繁星計畫」精神，協助臺北市國中均質發展，使資源較少郊區國中學生有更多進入優質高中的機會，因此「北星計畫」保留繼續辦理，以保障臺北市國中學生就讀臺北市高中的權益。而北北基合辦的免試入學，相關細節還在研訂中。

配合時代變遷、社會需求，臺北市教育施政不斷推陳出新，但「學生至上」則是始終不變的準則。



before → after



由中興國小舊運動場（左，林政德提供）改建而成的萬華運動中心（右，王能佑攝）。

在溫暖的回憶裡 種下新鮮綠意green

文／葉景豪 圖／臺北市政府提供



臺北好好看系列報導



「臺北好好看——樹保99 森活不碳氣」的活動中，提倡城市綠美化及樹木保護的觀念。（圖／臺北市政府文化局提供）

長大後的你，還記得國小校園的模樣嗎？那個當時看起來很雄偉的校門、怎麼跳都勾不到的籃球框，以及永遠都意猶未盡的大遊戲場，好像都被光陰洗到縮水了；不過，有些事情卻也被醞釀得更加濃郁，像是烈日下的躲避球激戰、練了一個學期的合唱比賽歌曲、放學留下來趕工的壁報，還有那些好笑的綽號和謠傳。記憶在翻開畢業紀念冊的瞬間被輕輕掀起，幸運的話，走過幾個街區，你還能找回那片熟悉的校園風景。

轉化：舊校地化身綠園地

重遊舊地或許是個不錯的提議，但對中興國小的校友來說，

卻是永遠都無法達成的願望，這間靠近西門町鬧區的小學，因為學生持續減少，在民國93年夏天被整併到隔著一條馬路的福星國小，成為臺北市第一也是唯一合併的學校，175位轉學的小朋友換上臺北市政府教育局發送的新制服，踏進福星的大家庭，暑假過後，45歲的中興國小功成身退，而曾經記錄的成長軌跡也就此被封存。

幾年之後，中興國小舊校地以新的姿態重現活力，陸續蓋起萬華運動中心和整理出綠空地。其中，原先的校園運動場被改建為7層樓高的萬華運動中心，從小朋友的專屬活動場變成每個人活絡筋骨的好去處，民國96年啟用以來，不但將健康活力重新帶回

社區，更因為太陽光電系統的設計，讓萬華運動中心每年可以節省30%的用電量，成為名符其實的綠建築。

此外，萬華運動中心旁的國小舊校舍，也在臺北好好看系列計畫的推動下，成為公共空間綠化的指標。今年4月17日，北市府文化局就在中興國小舊校舍舉辦了「臺北好好看——樹保99森活不碳氣」活動，展現臺北好好看系列6「都市空間利用·綠化公共空間」的執行成果，這個系列的內容是將廢棄的老舊建物拆除，並將空地植樹綠美化，提供市民休憩使用，提升生活品質並且淨化都市空氣。



中興國小的舊校地上，由合併後的福星國小小朋友親手栽種樹苗綠化，別具意義。（圖／臺北市府文化局提供）

蓄能：種樹加值城市綠意

中興國小舊校舍在學生離開後，曾短暫由環保局衛生稽查大隊進駐，接著民國98年底拆除後完成綠化，值得一提的是，相關的費用則是由「空氣污染防制基金」來補助，這個基金是希望透過「空氣污染防制費」的徵收和運用，讓學術及環保團體辦理空氣污染防制教育宣導，為淨化空氣盡一份心力。

此外，活動中更重申臺北市府保護城市樹木的決心，從民國92年4月18日制訂並公布「臺北市樹木保護自治條例」開始，至今已經列管並透過法律保護近1,500株珍貴樹木，同時也建置完整的系

統供市民通報珍貴樹木，進而落實樹木保護的工作。

綠化早已成了防制空氣污染的治本之道，於是在這次的活動也特別邀請到福星國小的同學拿起鏟子種下小苗，並獻唱〈種樹歌〉：「樹呀、樹呀，我把你種下，不怕風雨、快點長大……」朗朗上口的旋律裡，臺北又多了一片享受綠意的空間，而中興國小的溫暖回憶，也有了新的延續和使命。

重生：閒置空地長出新鮮回憶

除了臺北好好看系列6的閒置空地綠化，整合計畫3「貌現政府活力 整合公產領航」更由北市

府財政局統整系列2「北市環境更新·減少廢棄建物」、系列3「好區位新風貌·清理老舊牆面」和系列6「都市空間利用·綠化公共空間」，清查出位於臺北市應該改造樣貌的公有財產，改變傳統的公有財產管理方式，讓公部門作為形塑都市意象的領航。

截至今年7月21日的統計，整合計畫3「貌現政府活力 整合公產領航」已有89件案例、27萬6,073平方公尺的面積執行完成，知名的成果包括羅斯福路3段260號的公有眷舍拆除綠美化、華山市場大樓外牆整理，還有信義路4段和光復南路口空地的簡易綠美化等，而正在進行的62件案例，面積也達22萬2,946平方公尺。

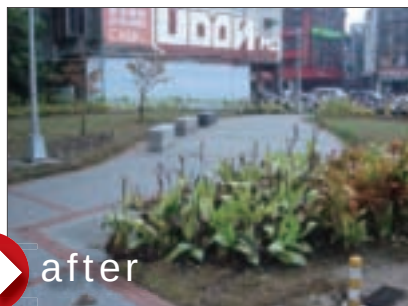
「你知道嗎，圍牆旁邊的長頸鹿跟斑馬石像，還有那個大象溜滑梯，到半夜的時候會跑起來。」這是中興國小過去充滿童趣的傳言，在學校拆掉後回想起，竟讓一些校友莞爾，還多了一點悵然若失，因為，這就是專屬於那個校園的共同記憶呀。不過還好，運動場變成更大的運動場、校地也將隨著小朋友親手種下的樹苗長大而新生，至於懷念，也就昇華為對未來綠色城市的期待。

►相關資訊

臺北好好看系列網址：

www.beautiful.taipei.gov.tw

電話：1999轉6296（臺北市府財政局）



信義路4段和光復南路口的簡易綠美化，在熙攘的人潮和車陣中增添清新。（圖／臺北市府財政局提供）



八德路2段174巷的窳陋建物，在臺北好好看的計畫下完成拆除並化身綠地。（圖／臺北市府財政局提供）



高科技展館巡禮

2010臺北國際花卉博覽會科技篇

夢想館 天使生活館 真相館

文字整理／謝佳伶 圖／花博營運總部提供

科技雖然帶給人一種冰冷的距離感，然而，科技始終來自於人性，透過創意與技術，2010臺北國際花卉博覽會讓美麗與科技展現不可思議的結合。距離花博會不到2個月時間，《臺北畫刊》要帶你認識夢想館、天使生活館與真相館這3座由花博團隊精心打造的高科技花博展館，讓你體驗科技令人驚豔的一面，一同墜入這美麗奇幻的花花世界。

希望、夢想與新視野——夢想館

夢想館坐落於新生公園區內，是一座綠建築，也是花博會14座展館中唯一展現臺灣尖端科技的數位互動展館，尤其，該館運用5項獨步領先全球的技術：可撓式紙喇叭、最小的超高頻RFID感測技術、65吋直立裸眼立體顯示器、最大彎曲度電控液晶玻璃及非接觸生理監控的互動技術，強調豐富感官體驗的科技，打造充滿想像力的故事空間。

參觀民眾進入新生公園區，經過由幾米繪本《躲進世界的角落》發展出的互動庭園，看到仿如繪本中出現的巨大立體花朵攀沿在樑柱上，一段虛擬奇幻的旅程，由此展開。

進入主題為「序曲」的大廳，寬達6米的巨型動力機械花朵「綻

放」，以及數百片由工研院研發薄如紙片的揚聲器串接成的森林隧道，模擬著大自然的樹葉聲，在悠揚的葉音樂章中呈現臺灣多樣物種的繁榮與繽紛意象。參觀民眾可領取內嵌RFID標籤的智慧手環，手環將沿途記錄參觀者在展館內的行為，並在旅程的最後，



夢想館坐落於新生公園區內，圖為從夢想館頂層遠眺未來館與天使生活館。



夢想館是一座綠建築，圖為夢想館頂的太陽能板。

根據個人參觀行為，「召喚」出屬於你獨一無二的花朵。

步入主題為「多樣」的1廳，參觀者無須配戴任何特殊眼鏡，即可看到3D立體影像，視角範圍廣、立體效果逼真，參觀者可與多種臺灣特有植物進行同步互動；而主題為「互利」的2廳，參觀者將化身為昆蟲，以昆蟲的視角，穿梭在花瓣迷宮間體驗「授粉」的過程。接著進入主題為「共融」的3廳，在不接觸人體的情況下，讀取觀眾的呼吸與心跳，並立即與螢幕產生互動。最

後，進入主題為「愛與夢想」的4廳，參觀者配帶的RFID手環已完成運算，開出個人專屬的花朵，見證這趟美好旅程的結束。

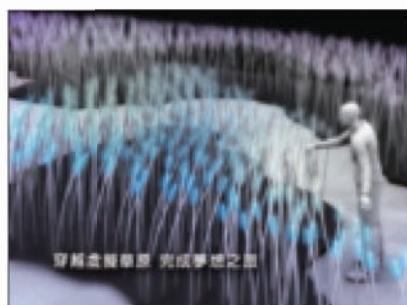
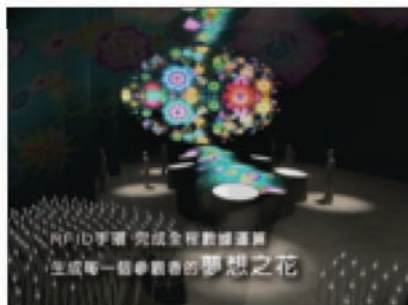
生活美學的落實——天使生活館

位於新生公園區內的天使生活館，為國際鑽石級標章綠建築建體的數位化展館，透過自然採光、自然通風、太陽能發電、雨水回收系統等環保概念，展示臺灣獨特生活美學與綠色節能科技應用。展出內容則以「藝術生活化」為主軸，呈現寶島多元生活

藝術品及運用多種生活裝置，結合花卉、科技與人文藝術等，融合於生活各個面向。

天使生活館於花博會展出期間將由天使美術館負責營運，主要營造出藝術時尚的空間氛圍，並以貓展現閒逸雅緻、優雅慢活的生活態度；館內廣納國際級品牌和國內外工藝師的生活藝術精品，讓參觀者盡情品味生活。

此外，展館內也會以數位影音，綻放出令人驚豔的環保花卉煙火，在創造美麗之餘，更兼顧節能減碳愛地球的責任。屆時，



夢想館透過高科技影音帶領參觀者進入一段虛擬奇幻的旅程。(3D模擬示意圖)

館內還有精選天使團以行動秀生活，在展館的各角落為參觀者服務。

臺灣產業與產品國際化亦是天使生活館的營運重點之一，在「生活智慧中心」與「精品意象區」規劃了臺灣品牌專區，期待成為MIT（Made in Taiwan）至DIT（Design in Taiwan）進而BIT（Brand in Taiwan）的發聲平台，成為臺灣觀光視覺櫥窗，達到品牌臺灣行銷國際的目標。

勇敢面對臺灣真相——真相館

臺灣因其特殊地質構造，板塊與造山運動活躍，因此容易發生地震，再加上位處西太平洋颱風路徑上，多颱風多雨的氣候因素也讓高山坡地易被快速侵蝕，進而發生水災、山崩、土石流等自然災害，屢屢重創這座美麗的島嶼，對這片土地，我們必須鼓起勇氣擦亮眼，一同「面對臺灣的真相」。

位於圓山公園區，外觀覆蓋花瓣造型薄膜的真相館，是由民眾熟悉的兒童育樂中心明日世界3D劇場為主體裝修而成，規劃為花博唯一一座主題式3D立體劇院，劇院內高達16.2公尺、寬22.3公尺的巨型劇場螢幕，將帶給參觀民眾前所未有的影音視覺震撼。

還記得電影《明天過後》與《2012》中，自然天災造成的威脅與震撼嗎？花博會與太極影音合作，並與好萊塢大師級電影特效專家聯手打造全球第一部3D立體動畫環保影片《面對臺灣的真相》，透過國際水準立體動畫



位於圓山公園內的真相館，由民眾熟悉的兒童育樂中心明日世界3D劇場為主體裝修而成。



天使生活館為一座國際鑽石級標章綠建築的數位化展館。



透過自然採光、自然通風、太陽能發電、雨水回收系統等環保概念，天使生活館展示臺灣獨特生活美學及綠色節能科技應用。

製作技術，將臺灣壯闊優美的山景、七彩自然花卉、山區居民賴以維生的經濟作物呈現出來，同時也將災害發生當時，土石的坍塌、房屋的摧毀、以至整座村莊完全被泥石流淹沒的過程在5層樓高

的巨幕影院裡呈現，極具震撼效果，讓觀眾身歷其境感受這片土地的吶喊，揭露臺灣生態面臨的危機，喚醒民眾的環保意識，進而思考如何解決問題。

科技帶來的不僅有生活的便利，更有觀念的革新。花博會這3座高科技展館將要撼動你的心、改變你的生活觀念、開拓你的視野，歡迎前來慢慢體會。

►相關資訊

請上2010臺北國際花卉博覽會官網查詢：

www.2010taipeiexpo.tw





12區運動中心壓軸 文山運動中心

文／觀止 攝影／王能佑



臺北市「1區1運動中心」的新時代來臨了！

你有多久沒運動了呢？特別是每天坐在辦公室的上班族，快摸摸看肚皮的贅肉是否又多了一圈？文山運動中心於今年8月29日正式開幕，它是臺北市12個行政區中，最後一座落成的市民運動中心。它的落成，象徵臺北市從此進入「1區1運動中心」的新時

代！喜歡活動筋骨的運動咖和好久沒運動的懶骨頭，趕快到文山運動中心體驗運動的樂趣吧！

運動中心 開啟全民運動風氣

自2003年啟用第一座中山運動中心以來，臺北市政府不斷加快腳步於各區建造運動中心，完成普

及運動風氣的目標。以2006年開幕的中正運動中心來說，執行長胡雪娜表示，由於運動中心收費平價、設備完善，開幕以來深獲民眾好評，加上節省車資、時間，不少民眾均反映運動中心讓他們養成了運動習慣，還有人因為常常運動加上均衡飲食，幾年下來

瘦了好幾公斤呢！

於今年落成的文山運動中心，位於興隆路3段與萬芳路交叉口處，交通十分便利。文山運動中心經理李玉玲表示，文山運動中心啟用之後，使每個行政區都有運動中心，充分落實運動社區化；至於民眾關心的優惠方案，李玉玲說：「只要文山區的居民出示身分證明，購買游泳回數票都有85折優惠；而不限區域的長者只要持有臺北市敬老悠遊卡，於每天早上8時至10時在櫃台出示，均可免費進場使用各項設施。」

攀岩、射擊場 同時鍛鍊身心

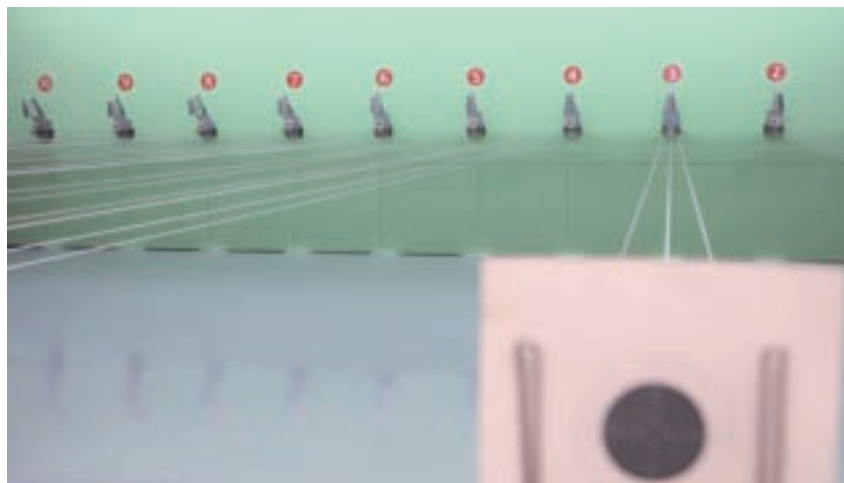
文山運動中心是一座地下2層、地上7層的建物，健身房、游泳池、球場應有盡有，尤其裡頭的空氣槍射擊場以及室內攀岩場更是兩大特色，歡迎喜愛追求刺激的民眾前來嘗試。

位於運動中心5樓的空氣槍射擊場，擁有10米長的彈道，瞄準遠方靶紙扣下扳機，鉛彈立刻快速發射。按下前方按鈕，彼端的靶紙就會沿著軌道自動滑行至面前，射擊者便能依據紙上的線圖，檢查自己的得分與命中率。現場同時派有專業的射擊教練，隨時指導並注意民眾的安全。

6樓的室內攀岩場挑高9米，採「」字形設計，除了提供攀岩的練習場地，也會不定期舉辦推廣攀岩的活動。攀岩場採預約制，初學的民眾，需在教練的指導下完



初學攀岩的民眾需在教練教導下攀爬。



空氣槍射擊場是文山運動中心的特色之一。



文山運動中心的SPA池可體驗各式新穎的水療設施。

成攀爬，若是擁有中華民國攀登協會核發的安檢卡，則不受此限。

體適能健身中心 和贅肉說bye-bye

運動中心2樓的體適能健身中心，分為心肺有氧區及重量訓練

區，站在電腦跑步機上慢跑，可依據個人身體狀況調整速度與坡度，同時能計算消耗的卡路里，另外還有腹部前屈架、階梯訓練機等器具，只要持之以恆地訓練，擁有美好體態不再遙不可及。

一旁的飛輪教室，提供付費課程。在教室裡，伴隨音樂節奏踩踏，你會發現，在室內騎車，一樣能享受奔馳的快感。兩側的舞蹈教室，另開設階梯有氧、韻律美姿、曲線雕塑、瑜珈、武術等多元的課程。



位於3樓的游泳池，通風良好，整體設計充滿時尚感。

水療游泳池 各種區域一應俱全

位於3樓的游泳池，通風良好，整體設計充滿時尚感。25米長的水道共有7條，SPA區、水療按摩池、兒童戲水池、男女烤箱、蒸氣室等一應俱全，喜愛游泳的民眾，可以自在健身或慵懶泡在SPA池裡，體驗各種新穎的水療設施。

李玉玲表示，游泳池全年無休，提供溫水服務，適合長期游泳的民眾。游泳池採販賣機購票，全票票價110元，半票票價80元。男女更衣室擁有足夠的置物櫃，廁所、淋浴間採乾濕分離的設計，附有吹風機的梳妝台，提供女性妝點面容的空間。



6樓的多功能球場可同時進行籃球、排球、羽球的競技。

文山運動中心不少設施採預約制，使用各項服務也有不同的收費方式，民眾欲前往可上網或致電查詢。

►相關資訊

電話：2230-8268

地址：興隆路3段222號

網址：wscc.cyc.org.tw

開放時間：每日06:00～22:00

交通方式：搭乘捷運至萬芳醫院

站下車，出站後往左邊步行約5至6分鐘即可到達，或搭乘236、237、676、530、606、0南、棕11等公車至萬芳醫院站。

臺北市各運動中心一覽表：

名稱	地址	電話	特色
中山運動中心	中山北路2段44巷2號	2581-1060	游泳池、SPA水療設備
北投運動中心	石牌路1段39巷100號	2820-2880	攀岩場
中正運動中心	信義路1段1號	3322-5016	室內高爾夫練習室、空氣槍射擊練習場
南港運動中心	玉成街69號	2653-2279	潛水、射擊、射箭
萬華運動中心	西寧南路6之1號	2381-8878	漆彈場
士林運動中心	士商路1號	2880-6066	陽光SPA游泳池
內湖運動中心	洲子街12號	2627-7776	攀岩場
信義運動中心	松勤街100號	8786-1911	射箭場、攀岩場
松山運動中心	敦化北路1號	6617-6789	深水游泳池、室內滑水體驗牽引機
大安運動中心	辛亥路3段55號	2377-0300	游泳池
大同運動中心	大龍街51號	2592-0055	直排輪曲棍球室內溜冰場
文山運動中心	興隆路3段222號	2230-8268	空氣槍射擊場、攀岩場

* 場地租借申辦方式、場地使用費收費標準、開放時段等資訊請洽體育處2570-2330轉199詢問。

路平專案 給你最好的道路品質

文／邱淑宜 圖／臺北市府新建工程處提供



等待，是為了走更平坦的路！

臺北市府從去年開始推動的「路平專案」，因工法繁複、施工標準高，而且必須分3階段進行，所以工期較以往的路面維護長，也常讓市民誤以為施工延宕，臺北市府新建工程處特別製作路平專案宣導摺頁，並派出路平小熊登場講解。

在摺頁資料裡，路平小熊以「Dr. Ping」醫師造型登場，自我介紹「我是路平醫師，專長是對路面的品質進行診斷與改良！」以皮膚美容治療的概念，說明臺北市路面養護分為兩種，一種是「基本保養」一般維護型，一種是「深層換膚」路基改善型。

為了讓臺北市民更了解「路平專案」的內涵，這份摺頁以淺顯易懂的文字搭配圖畫，說明路平專案的宗旨、目的與實施方式，讓市民大眾了解路平專案的施工迥異於一般路面的維護保養，高品質路面必須用時間換取。

新建工程處表示，路平專案即

是針對需要「深層換膚」的路面施工，重新訂定路面銑鋪標準作業程序，施工步驟分3階段：

STEP1

表面除疤——孔蓋調降

如果路面上既有孔蓋呈現高低不平，更新後路面雖然是新的，仍會因為孔蓋而凹凸起伏。因此在辦理路面重鋪前，要求管線機構把使用率過低的孔蓋移除，或調降到路面以下，讓之後為了改善路基而重鋪的工作更順暢，這個階段約有2週時間路面呈補丁狀況。



深層治療——路基改善

因為路面龜裂，或過去挖掘回填不實造成路面下陷處，研判路基狀況，用瀝青混凝土或者碎石乾拌水泥進行改善，讓道路體質

更扎實，這個階段約需2週的施工時間。因此，整個步驟1的作業依交通流量及孔蓋數量，大約會花費2至4週的時間。

STEP2

全面換膚——路面銑鋪

為了提升路人的行車舒適度、增加重新銑鋪後路面的耐久性，以及調整道路縱橫坡度，路寬超過8公尺道路銑刨重鋪的厚度，由過去5公分增為10公分，封閉道路施工時間約12小時。



術後保養——養護6小時

路面完工後，是否有適當的養護，也影響道路品質好壞。瀝青因為溫度高，就像剛出爐的花生麥芽糖容易變



第一階段的路基改善，是針對瀝青混凝土或碎石乾拌水泥進行改善，讓道路的品質更加扎實。



完成路平專案的道路，不僅確保用路品質，更將臺北推向國際級的道路水準。



化身「Dr. Ping」的路平小熊不僅在摺頁，也在看板上圖文並茂地講解路平專案的各階段作業。



路平作業中來回的滾壓，以確保道路的施工品質。

形，如果立即開放通車，路面承受載重後容易擠壓破壞，影響耐久性及平整性；因此需要養護6小時或路面溫度下降至攝氏50度以下，才可開放通車。

STEP3

升級美容——孔蓋提升齊平

人孔蓋負有維繫民生管線與都市防救災的功能，對於重要的孔蓋仍有保留於路面的必要；因此路面完成換膚後，於2週內進行重要孔蓋的提升，提升的數量只有原數量的20%，並與路面齊平，以達到「路平、孔平、路面



亮晶晶」的水準。

新建工程處表示，臺北市是臺灣的首善之區，而一個國際化的城市應具有多元的文化、便捷的生活及平順的街道，其中道路系統的良窳為進步的一大指標，路面保持平順，減少地下管線挖補，是提供市民交通安全最直接的作為。北市自民國98年起推動為期6年的路平專案，希望建立施工流程標準化、人孔蓋下地減量化、挖掘管理落實化，每年進行不同路段的路面更新工程的改善，提升用路品質。99年1月更獲內政部營建署「98年度市區道路養護管理績效考評」全國評比績效第一名。

路平專案摺頁在今年8月印製完成後，即依照路平專案排定的施

工路段及施工時程先後順序，透過民政系統分送施工區內的住戶及店家；新工處也將電子檔放至新工處路平專案網站，有興趣的市民可上網閱讀電子檔，如欲索取摺頁紙本，可至各區公所或撥打市民當家熱線1999轉7936向新工處索取。

►相關資訊

新工處路平專案網站：

進入www.nco.taipei.gov.tw後，點選「路平專案」

道路挖掘違規案件檢舉查詢系統：<https://www.dig.tcg.gov.tw/czreportp>

●當廉政署的設立成了新聞焦點，民眾對政府的廉政程度也越來越關注。為了回應民眾對清廉政府的期待，同時肯定盡忠職守的公務員，臺北市政府政風處從民國92年便開始舉辦廉潔楷模表揚，每年都選出數十位有重要事蹟的廉潔公務員；本期《臺北畫刊》精選98年度6位獲獎者的簡要事蹟，內容除了拒絕收取不正當的利益外，還包括守護民眾的荷包以及撙節機關開銷，並在開源節流的同時，樹立清廉的典範。

清正廉潔 人民第一

文／葉景豪、謝佳伶 圖／受獎者提供



一眼明察 偽造露餒
陳吟妃

服務於建成地政事務所的課員陳吟妃，負責處理土地買賣、贈與和繼承等業務，在去年6月間審查到一筆不動產買賣轉移登記的案件時，機警地發現權利人（買方）陳先生所提出的義務人（賣方）吳先生的印鑑證明有異，為了求證，陳吟妃還多次往返戶政事務所請求協助，並向賣方吳先生求證，吳先生也困惑地表示沒有買賣土地，亦不認識買方陳先生。

直到確認買方陳先生所提的文件是偽造後，陳吟妃便立即呈報主管與政風室，並向警察機關報案，這次的案件保障了民眾的身家財產，避免約530萬元的損失，並在處理的過程做成報告書函送地政處及各地政事務所，而陳吟妃也因處理得宜獲選98年度的廉潔楷模。



化解圍標 節省公帑
李孟諺

曾任職行政院公共工程委員會、現在擔任工務局衛生下水道工程處處長的李孟諺，對於工程採購有豐富的經驗，去年底在督辦「龍形隧道繞流管工程（機電及其他設備）」與「獅子頭抽水站既設變頻器及周邊附屬設備更新工程」時，成功化解廠商圍標，為機關節省近2億元公帑，獲得廉潔楷模的肯定。

李孟諺表示，這件3億8,000萬元的招標案，在採購案公告期間，承辦單位接獲廠商圍標的檢舉信函，進而會同政風單位進行調查，在與檢舉人約談並調查確認有圍標的嫌疑後，便積極研商放寬投標資格並減少投標需準備的文件，希望能邀請更多廠商前來投標。

這樣的作法，讓有資格參與標案的廠商從原先的20幾家擴增為上百家，成功地達成採購營繕工程的監督，破解可能圍標的情事，最後得標的廠商以2億5,800萬元決標，反應市場真實價格，更杜絕公務員蒙受不法圖利的非議。

行賄有罪 廉潔無價
龔建銘

在關渡派出所服務11年的警員龔建銘，去年11月查獲犯有強盜、毒品等罪行的江姓嫌犯時，原以為會束手就擒的犯人，卻在返回派出所的途中欲以10萬1,000元行賄他以及另一名執勤的同仁，希望他們能網開一面，這樣的行徑不但被龔建銘當場拒絕，更被車內錄影設備記錄下來，成了「違背職務行賄罪」的呈堂證供。

公務員必須依法行事，已是無須贅言的律則，然而一般民眾若是干擾公務執勤，像是江姓嫌犯對警察的行賄，則有可能會再多吃上一條罪名。龔建銘語重心長地表示，許多人做錯事後仍抱著僥倖的心態，希望能用人情或金錢來脫罪，這種想法和作為十分不可取。此外，公務員謹守本分的執勤態度，也在這次事件中更加彰顯。



98年

廉潔楷模當選事蹟



明察秋毫 創造雙贏

宋煥文



積極宣導 成效卓著

洪佩儀

拾金不昧 功成不居

葉鄭月霞

去年6月，環境保護局萬華區清潔隊昆明分隊的市民工葉鄭月霞，在康定路一帶執勤時，拾獲300美元、7張支票及4本存簿。葉鄭月霞當下的想法是：「掉東西的人一定很心急吧！」於是她隨即通知分隊領班，由分隊長陪同至派出所備案，之後，透過臺灣銀行分行經理通知楊姓失主領回，堪稱拾金不昧的廉潔典範，讓她獲得臺北市政府表揚。

葉鄭月霞說：「我只是把自己的工作做好而已，撿到貴重物品去報案是應該的、理所當然的，頒獎反而讓我覺得有點不好意思。」的確，當拾金不昧內化為不自覺的道德常規時，廉潔的價值才真正彰顯。也難怪葉鄭月霞不認為自己有什麼「功蹟」，只不過是日常生活的平常之舉，以平常心來看待。



民國94年底發包的「第二原水輸水幹線涵渠及隧道段工程」，由臺北自來水事業處工程總隊工務科幫工程司宋煥文負責監造作業。按照原本的設計圖，要向下挖5公尺深，置換土層。宋煥文與團隊討論研究後，發現附近是土石流好發的地區，於是改以有筋全套管基樁打入岩盤面以支撐構造物，解決原設計方案可能遭遇的問題，節省施工費用100萬元、縮短工期2個月，亦減少補償臺電公司發電損失費用600萬元；另外更創新採凹型方式設置止水帶，有效改善以往施工縫止水帶施作缺失，減少後續維修費用200萬元以上，不但節省公帑，還保護了當地環境與居民的安全。

此外，宋煥文在負責「直潭淨水場第六座淨水處理設備工程」、「伸仗板配水池——土建工程」監造作業中，大幅提升執行效率並與住戶協調良好，創造雙贏局面。他說：「十分感謝有這個機會接觸這幾個大案子，也希望未來機關同仁在工程中能一起動動腦，花點時間、發想創意方法幫政府省錢，為人民著想，真正為人民服務。」

在稅務稽徵處機會稅科服務的洪佩儀，負責印花稅業務規劃及督導工作，她擬訂民國98年「印花稅應稅憑證檢查作業」，挑選建築、營造等書立應稅憑證較多的行業，及執行業務者作為受檢查對象，98年共查核2,097家，自動補報補繳1,291家，補繳金額2.3億餘元，查核績效卓越。

此外，為減少代售印花稅票手續費成本，鼓勵納稅人以大額總繳、彙總繳納及網路申報等方式繳納印花稅，在與同事研究討論後，洪佩儀訂定民國98年「加強印花稅彙總繳納、大額總繳及網路申報宣導作業計畫」；其中，這項作業最困難的部分在於宣導告知，因此她們訂製精美實用的「愛心荷包組」，送給首次申請使用網路申報的民眾，作為鼓勵。

在積極推廣下，大額繳納完稅比例有顯著的提升，減少代售印花稅票手續費成本約467萬餘元，減少國庫支出。關於這次獲獎，她謙虛地說：「我只是做好自己份內的事情而已。」

地下建設 國際發光

臺北自來水處榮獲 2010東亞區 工程革新規劃首獎

文字整理／林虹伶

圖／臺北自來水事業處提供

「啊！沒水了！」轉開水龍頭，要是忽然缺水，相信大多數人都會覺得很不方便。為了減少乾旱來臨時的缺水窘境，「減少漏水率」是節省水資源的關鍵，也是各國努力發展的目標，但俗話說：「醫生怕治嗽、師傅怕抓漏。」整治漏水對於世界各國而言，都是極為棘手的問題。

小區計量防漏 逆境中求突破

臺北自來水事業處處長郭瑞華表示，該處從2003年開始推動漏水改善中、長程計畫，以「小區計量」評估「管網改善」成效，平均1年汰換160公里的老舊管網，成效十分良好，除了水質、水壓明顯提升之外，更可防止漏水的發生。2009年因為抽換老舊管線，有效控制漏水，較2002年轄區每日供



臺北自來水處榮獲2010東亞區工程革新規劃首獎。



臺北自來水處的工程師不畏日曬雨淋，個個充滿活力為民服務。

水量減少約25萬噸，7年來，共計改善了逾50萬用戶的供水管線，不僅安然度過2009年的乾旱危機，還把節省下來的水量，擴大支援板新地區，讓臺北市縣共飲優質翡翠水，使臺北市朝不缺水的城市又寫下新的一頁。

由於過去7年「治漏」的成果良好，使得該處獲得國際水協會（IWA）「2010年工程革新獎」東亞區規劃組首獎，並在今年5月獲邀出席東南亞地區的水連結論壇（Water Links Forum）擔任指導者，提供相關技術，協助亞洲城市的自

來水事業體。

水處就是以「小區計量工法執行漏水防制與管理」獲得IWA規劃首獎。臺北自來水事業處供水科副工程師黃欽稜解釋，「小區計量」就是將管網分割成許多小區，其周邊相連的水管都關閉，只留一處進水點，並在進水管安裝大型水表。只要比較大型水表的進水量跟小區內用戶的用水量，就可以知道這個小區裡面漏水的問題是否嚴重。

因為IWA是全世界最大的自來水組織，能在千餘個會員中脫穎而



公館淨水廠首創光電廊道，響應節能減碳政策。

出，受到IWA重視，對於北水處而言，是相當大的肯定。這樣的肯定，是「逆境中求突破，本土技術躍上國際」的重要里程碑。

烈日或夜半 得獎背後的酸甜苦辣

水處執行治漏工程的監工們，其工作型態和一般公務員很不一樣，有些必須長時間在烈日下曝曬，有些在夜半時分挖水管，還有人必須挨家挨戶登門拜託，只為了幫忙大家更換新水管、降低漏水率。

「我們都聽過，路過的媽媽帶著小孩經過施工地點時，會幫孩子機會教育。」水處的工程人員林河山、章門傑、游叡研、陳輝哲等人笑說：「她們都說，你要是不好好讀書，以後就只能像他們一樣做工！」

林河山說，像有個菜市場管線

老舊、漏水嚴重，但要攤商們休市配合施工十足不易。由於他不厭其煩地和市場管委會溝通、協調，讓攤商決定一起休3天假去旅遊，也使得工程順利進行。而若是沒有管委會的市場，則更費功夫，章門傑回憶起有個沒有管委會的市場一定得抽換管線，於是他親自拜訪每個攤商，後來不但順利完成任務，還有攤商看上他的老實誠懇，堅持幫他介紹女朋友。

游叡研說，由於他們須挨家挨戶勸導用戶配合將水表遷移屋前，並多次利用夜間逐戶拜訪，常遭民眾質疑公務員怎麼這麼晚還在上班，「總是懷疑我們是詐騙集團。」後經發文證明身分，歷經辛酸後才取得用戶同意，順利斷除舊管，節省每日400噸漏水。

陳輝哲透露，第一線工程人員碰到的問題千奇百怪，像是按標準流程剪掉不明水管，結果使得餐廳的喜宴延後2個小時開席，遭到老闆索賠20萬元；或是抽換管線時停水，但是寵物醫院堅持要有熱水幫小狗洗澡。這些問題，不斷考驗工程人員的耐心與溝通能力，也使得這群「讀很多書還跑去做工」的工程人員們，身段柔軟又鏗而不捨。大家紛紛表示：「市民的鼓勵是我們最大的動力！也希望市民們一起配合，讓臺北成為更進步的城市！」

►相關資訊

24小時服務專線代表號：

8733-5678

24小時免費報修漏專線：

0800-000-786

臺北市，於1920年設市，今年已經邁入第90個年頭。想知道90年前臺北市的樣貌嗎？想體驗阿公、阿嬤年輕時在臺北生活的景象嗎？「臺北市府文化局文獻委員會」於9月18日至11月14日，在剝皮寮歷史街區西側舉辦「臺北市設市90週年特展」，重現臺北城市近代躍升軌跡與發展樣貌。開幕記者會當天將邀請臺北市長郝龍斌及歷任市長出席，並廣邀與臺北市設市同年（1920）出生的耆老，共同見證臺北市的發展。

今昔對照 臺北大變身

臺北的發展，可從三市街的歷史說起。三市街指的是艋舺、大稻埕、城內。早年艋舺與大稻埕是臺北的經濟重鎮。一直到了1885年臺灣設省，1892年臺北正式成為省城所在，再加上臺北府城的興建及臺灣巡撫劉銘傳推行的建設（範圍主要在城內、大稻埕），於是臺北後來居上，一躍成為臺灣的政治中心。因政治、經濟重心的北移，臺北取代了臺南的地位。1920年，臺灣總督府改革地方行政制度，設五州三市，臺北市成為獨立的行政區，也首度正式有「臺北市」之稱，此為臺北市發展史上重要的里程碑。

本次特展主要以臺北從三市街的發展，至1920年設市以後這90年來的蛻變為主軸，分別從日治時期以來的公共建築、藝術及娛樂生活、地景的變遷，教育的演進等面向呈現臺北市的變化，藉以喚起民眾記憶中臺北的點點滴滴。此外，現場將展出許多珍藏的文物，如臺北市役所的信封、市長派令、日治時期臺北市民歌黑膠唱片、臺北市的觀光旅遊地圖，及以臺北市重要建築為圖像發行的愛國獎券等。

地圖是了解臺北市城市演變的重要方式之一，特展中將展示多幅珍貴的地圖，民眾可透過對照日治時期及光復後的地圖及地名，一窺臺北市如何從三市街擴

走過 90年 蛻變的臺北城

文字整理／潘逸凡

圖／臺北市府文化局文獻委員會提供



日治時期為「建成尋常小學校」，光復後成為臺北市府機關所在地，目前該棟建築部分空間已成為「臺北當代藝術館」。



展至今的規模，並透過今昔照片的比較，了解臺北市90年來的變化，包括仁愛路、敦化南北路、信義計畫區、圓山動物園、14號與15號公園、大安森林公園、中華路等。另外，活動中將播放從日治時期至現代的臺北市民歌，臺北市政府建築歷經4處遷移（今行政

院、今臺北當代藝術館，以及市府路現址），並展出日治時期臺北人的娛樂生活。

趣味互動 看展樂趣多

認識歷史可以很輕鬆，除了「看展覽」，還可透過趣味的方式認識臺北市，例如回顧與



日治時期的北投溫泉公共浴池，現為北投溫泉博物館。



「戀戀臺北城——史蹟趴趴 Go」將參訪北門等臺北城古蹟。(王能佑攝)

展望臺北的第一、了解臺北之「最」，包括第一間廟宇、第一家百貨公司、第一座公園、第一條人行地下道、最長的街道只有1個門牌號碼，以及最早成立的書院等。

另外，現場展示著古老的手動油墨機（類似現今影印機的功能）、日星鑄字行文物，如何以手工裝訂書籍等，藉以了解印刷業的演進。參觀結束，可將展場設置的活動戳章，印在本活動特製的摺頁上，這份經過巧思設計的摺頁，可變身一本精緻的小書讓民眾珍藏留念。此外，還有以臺北市90年來著名的景點為題材製作大富翁遊戲圖，平日作為展示之用，假日則進行真人版大富翁擂台賽，活動豐富又有趣。

展場中將展示藝術化大型「臺北聚寶盆」，象徵地靈人傑的臺

北盆地，該大型聚寶盆將圖繪上臺北市重要的地標，民眾可將願望或對臺北市的期許，寫在特製的祈願卡上，並投入聚寶盆內共同祈願。另外，展場中將展覽著名畫家如郭雪湖、廖繼春等人，以臺北市景點作為創作主題的畫作，部分畫作亦透過特殊的展示設計，讓參觀民眾巧妙地融入畫境內，別具趣味。

此外，「剝皮寮」地名的由來，眾說紛紜未有定論，一說「剝樹皮」、一說「剝獸皮」，今年的中秋節，「剝皮寮」將被賦予新的趣味，現場舉辦「剝柚子皮比賽」，歡迎民眾到剝皮寮來一起賞月、品嘗柚子。

另外，為結合本次特展，文獻會將於10月23日推出「戀戀臺北城——史蹟趴趴GO」史蹟導覽活動，參訪行程主要以臺北城的

古蹟為主，分為「東門（景福）近代建築之旅」、「西門（寶成）黃金歲月之旅」、「南門（麗正）懷舊之旅」、「北門（承恩）記憶之旅」、「小南門（重熙）今昔之旅」、「二二八公園巡禮」等6條路線，讓民眾經由實地的探訪，體驗臺北市的發展，並有限量精緻小禮物贈送參加特展及史蹟導覽民眾，有興趣的民眾可至文獻會官網查詢。

►「臺北市設市90週年特展」

時間：9/18～11/14

地點：剝皮寮歷史街區西側

文獻會網址：www.chr.taipei.gov.tw

※相關活動時間、地點、內容如有變動，以主辦單位公布為準。

五星級的健身好去處 洲美運動公園

文／觀止 攝影／王能佑



洲美運動公園是焚化廠回饋市民的公共設施，完善的設備應有盡有，適合全家人共遊。



設備齊全的游泳館，是附近民眾游泳健身的好去處。

時常往來北投、關渡、淡水的民眾，對於洲美快速道路旁矗立的一根色彩繽紛大煙囪一定不陌生，這是臺北市政府環境保護局北投垃圾焚化廠引人注目的標誌，高聳入雲的煙囪，成為臺北盆地重要的地標之一。

北投垃圾焚化廠廠區坐落在基隆河下游右側，在基隆、淡水兩河交會處約4公里的地方，消化了市民每日生產出的龐大垃圾量。廠區旁占地近9千多坪的洲美運動公園幅員寬闊，包含了戶外的綠地與球場，以及室內的健身休閒設備，是焚化廠回饋市民的公共設施，應有盡有的完善設備，適合全家人共遊，享受優質的假日休閒活動。

戶外活動區 與自然甜蜜相伴

沿著走道步入運動公園，中央環形廣場巨大的公共藝術立刻吸引遊客的目光，這是雕塑家楊柏林的作品〈火焰之舞〉。這件黃銅雕塑在攝氏1,200度的高溫下打造，以壯麗的火焰形式淬煉而生，象徵著垃圾在焚化廠中燃燒，所有物質都將化為微小的灰燼。

人造山丘上，可愛的蒲公英隨風搖曳，花木扶疏、綠意盎然。站在山丘上，可遠望連綿的山群，這裡也是熱門的婚紗攝影景點，遠方的大屯山、紗帽山、觀音山就是最棒的襯托。循著環河步道行走，感受涼風吹拂，不時還可聽見蟲鳴鳥叫。走累了，坐

在木製的長椅上休憩野餐，和親朋好友悠閒地話家常，便能感受閒適的生活況味。

紅色的PU慢跑道沿著山丘鋪設，早晨時，吸引許多居民前來慢跑。兒童遊樂場裡，小朋友開心地溜著滑梯；籃球場上，幾個年輕人正在揮著汗水進行三對三鬥牛，一旁的排球場、羽球場、網球場，也是釋放活力的好所在，民眾可在此享受運動的快感。

室內活動區 游泳健身選擇多

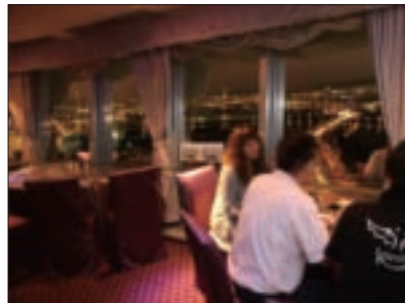
公園旁的主題館，是一棟地下1層、地上2層的建物，裡頭包含交誼廳、健身房、視聽室及K書中心。透明的落地窗使室內採光



人造山丘上，花木扶疏、綠意盎然。



不用面對枯燥的牆壁或是輪播的電視，擁有大片落地景觀的健身房，讓民眾身心完全放鬆。



煙囪頂端的旋轉餐廳「摘星樓」，可一邊品嚐美食，一邊欣賞入夜後的臺北美景。

良好，在2樓的健身房裡一面踩著跑步機，還可以一面俯瞰窗外風景。健身房裡完善的健身配備，讓人彷彿來到五星級的健身房，先進的設施包括電腦跑步機、心肺交叉訓練機、伸展訓練機、腹部前屈架、階梯訓練機、奧林匹克胸抬舉重架等設施一應俱全，想要甩掉肥肉、曲線苗條，不用再花大錢。

想要游泳健身的，游泳館與主題館相望，齊全的設備一樣叫人驚喜。在SPA區水療按摩池裡讓水柱舒緩肩頸的壓力，身體的疲憊彷彿跟著卸除；長50公尺、寬25公尺的標準游泳池，讓民眾能夠自在地做個水中蛟龍；設有溜滑梯的兒童戲水池，是小朋友的最愛，提供喜愛游泳、玩水的民眾多樣選擇。

今年4月，回饋設施新增了桑拿設備，桑拿有排毒、加速新陳代謝的功能，配合淋浴間冷水沖浴，宛如在洗三溫暖，可讓肌膚充滿活力與彈性。特別的是，冬天時，溫水游泳池利用焚化廠內焚化垃圾的餘熱發電，為池水加溫，讓能源的使用發揮最大效益。

煙囪觀景台 盆地風光收眼底

來到洲美運動公園，彩虹煙囪的觀景台，是非去不可的景點。入口處的景觀噴水池噴出清涼的水柱，彷彿為遊客洗去一身黏膩，增添涼意。登上116公尺高的環形眺望台，臺北盆地的風光盡收眼底，原本熟悉的風景也因視角不同變得不大一樣。洲美快

速道路上奔馳的汽車，像是會跑的玩具；社子島如同一個巨大葫蘆，在眼前開展。整齊切割的綠油油稻田，讓人見識到臺北市少有的綠意；著名的兩棟高樓——臺北101與新光三越，高聳在遠方。還可看到淡水、基隆兩河交會，延伸成無止境的藍灰色色帶，夕陽西下，觀音山的落日將河水映照得橙黃，波光瀾灩伴隨漸層的晚霞，景致十分迷人！

為了讓民眾更明白眼前的風景，玻璃窗上張貼著知名地標的說明，依循著介紹，不但可以找到圓山大飯店、榮民總醫院等建築，連複雜的陽明山群裡的七星山和大屯山，也都有清楚的標示。遊客陳太太就笑說，從焚化廠觀景台看出去的景致不輸101觀景台，而且還不用付費呢！

遊完觀景台，如果有閒情雅致，也可以在120公尺高處的旋轉餐廳——摘星樓享用精緻餐點，摘星樓是世界上第一座位於煙囪上的景觀旋轉餐廳，一邊品嚐美食，一邊欣賞高空夜景，真是一大享受。

回饋居民 5行政區居民免費

北投垃圾焚化廠於民國87年正式營運，標示著臺北市垃圾全數邁入焚化處理，利用現代化的機械設備及焚化技術，減少垃圾體積，節省掩埋空間，並可有效的控制二次污染，同時回收能源。

北投垃圾焚化廠公共服務組表示，洲美運動公園依照市府環保局所屬焚化廠回饋設施使用管理

辦法興建，於民國93年7月正式開放，北投焚化廠的前身是士林垃圾焚化廠，89年臺北市行政區域重劃，歸為北投區，所以戶外的運動公園和室內的主題館等回饋設施，優先回饋給士林跟北投的居民。同時，南港區有山豬窟垃圾衛生掩埋場，文山區及內湖區也都有垃圾焚化廠，所以只要設籍於：北投、士林、內湖、南港、文山等5個行政區的市民，都可以憑身分證明免費使用游泳館、健身房及部分相關設施。

如果遊完洲美運動公園還嫌不過癮，建議你可以跳上鐵馬，沿著運動公園前方的關渡口自行車道迎風奔馳，每到假日，這條規劃完善的自行車道總會吸引許多親子一同騎車健身，享受假日悠閒時光。特別是黃昏時候，伴著倦鳥歸巢，聽著鳥兒吱吱喳喳地大合唱，便是感受和諧自然最美好的時刻。

►洲美運動公園

地址：洲美街271號

電話：2834-1203

交通：可搭乘公車68、550，於洲美運動公園站下車；或搭乘捷運淡水線至唎哩岸站下車後，步行約15分鐘可達。

相關資訊：洲美運動公園的游泳池及健身房分時段開放進場，非回饋區民眾可以全票110元、半票80元使用游泳池，或全票20元、半票10元使用健身房。詳細資訊可上北投垃圾焚化廠網站：www.ptrip.gov.tw查詢。

Yoyo

Johannes Goeth



推廣桌上遊戲 步行看臺北

文／謝佳伶 攝影／王能佑

人生就像一場趣味橫生的桌上遊戲，一步一步往前走，誰也不知道下一步會是什麼光景。

來自德國的Yoyo（本名Johannes Goeth），在民國81年前對臺灣這座小島僅有模模糊糊的印象。大學時學習東方語言，認識前往德國學德文的臺灣人，因語言學習的契機得以相互交流，發展出深厚的友誼，Yoyo甚至學會了注音符號；同年跟隨這幾個好朋友到臺灣，一路從北到南玩透透，還見識了美麗絕倫的中橫風光。

同年9月他申請到位於臺中的東海大學當交換學生，在這裡的美好回憶讓他對臺灣留下很好的印象。「學中文跟學鋼琴一樣，需要時間及天份。」這是Yoyo對學習語言的體會。民國87年，Yoyo從漢堡中文研究所畢業後，與當時的女友分手，當他在絕望中回想起在臺灣的美好時光時，毅然決然再次到這座美麗的島嶼；他形容，當時真是「破釜沉舟」，甚至還借錢買機票！

定自行創業。現在，他從事德國桌上遊戲的代理工作。

所謂的桌上遊戲指的是在桌上玩的益智遊戲，因為不需使用到電子產品，又稱作「不插電遊戲」（unplug game），在德國風行已久，大人小孩都喜歡；在臺灣，以大富翁較為知名。遊戲時間端看戰況激烈程度及遊戲的性質，一場玩下來10分鐘到8小時都有，形式上有桌上遊戲圖紙、紙牌等形式。比方說知名桌上遊戲「卡坦島」，玩家需運用智慧、

策略，以物易物，與其他玩家既合作又競爭，把自己的領土建設出規模，看誰先在島上將殖民勢力建立起來就是勝利者。

Yoyo說：「臺灣人很聰明也很有創意，我很訝異臺灣人居然很少玩桌上遊戲，只有小朋友在玩大富翁，其實桌上遊戲是大人和小孩都可以玩的。」

Yoyo眼中的臺灣人熱情、可愛、富創造力又很喜歡聊天，比起其他東方國家，臺灣人比較願意跟外國人接觸，很有人情味。其



桌上遊戲在德國風行已久，大人小孩都喜歡。

熱情的臺灣 好奇的臺北

來到臺灣的Yoyo，在德國經濟辦事處擔任專案組長，3年之後，他厭倦上班族一成不變的生活，決



來自德國的Yoyo喜歡臺灣人的熱情與創造力。

中，臺北人又是最富好奇心的一群，他說：「臺北人好像很喜歡新奇的事物，我們的德國桌上遊戲在臺北推廣得最成功；比方在書展上做展示，就會有臺北人主動上前詢問。」這就是臺北的一大特色，自由開放又兼容並蓄。Yoyo說：「很難想像有什麼地方能像臺北，讓清真寺與教堂蓋在同一條街上，卻又能和平共處。」

漫遊慢走 用腳認識臺北

Yoyo喜歡走路，雖然臺北的大眾運輸系統很方便，但他認為多

走路對身體好，還可以欣賞沿途的風景；他覺得臺北人很幸福，因為這裡有很多規劃妥善的登山步道，此外，臺北的小巷弄很值得一走，巷弄裡特色小店各有千秋，各種創意元素相撞，激發出一股文化能量，這也是「文化就在巷子裡」的概念。Yoyo說：「悠閒地步行在臺北的小巷弄裡，看著自己喜歡的店雖然沒開，沿路卻又開了很多新的店，十分有趣。」

對Yoyo來說，雙腳是最方便的交通工具。家住在新店山上的他，

喜歡帶著女兒到臺北市立動物園，再以雙腳步行到貓空，沿途吃個冰淇淋，獎勵女兒小小年紀長途跋涉；然後，每一次都會到當地不同的餐廳嘗鮮。吃飽喝足後，漫步樟樹步道悠閒吹風，他女兒每次一定要去摸摸土角厝、土炭窯裡的小豬模型；最後，搭乘貓空纜車到動物園園內站，隨性地看幾種動物，傍晚，在夕陽餘暉下心滿意足地踏上歸途。

環保抬頭 一直進步的臺北人

想當年學生時期在臺灣做回收跟垃圾分類，曾經被臺灣人嘲笑說，這是德國人一板一眼的行事風格；現在，看著臺北近年來環保意識抬頭，全民實行資源回收與垃圾分類甚至已內化成臺北人的生活習慣，Yoyo覺得這是一個非常好的發展。而從事桌上遊戲版權洽談與行銷的這幾年，Yoyo也發現臺灣的智慧財產權觀念及發展有很大的進步。

當被問到有沒有偏愛的臺北美食或夜市，Yoyo想了想，笑著回答道：「不知道耶，太太煮得太好吃了！不過我還記得，之前去過景美夜市，覺得那裡的小吃價格合理，當時很喜歡吃一家蒙古烤肉。」

Yoyo認為，臺北的公車很方便，但他自己卻不太會搭公車；不過他認為，搭錯車繞點路也不見得是壞事，搭上公車去挑戰新的事物，開闊視野，欣賞不同的風景，旅途就像一場桌上遊戲，誰也不知道，下一步、下一站會是什麼光景，這就是生命的樂趣。



Yoyo覺得景美夜市的小吃價格合理。



臺北花卉村

如茵的芬芳

文／周純慧 攝影／許斌

陽光下，一道道來自象腳木的優雅樹影，整齊羅列在這片如茵綠地上；遠處基隆河水色清朗，閃耀著粼粼波光；流木築成的籬外，一騎單車悠遊而過，神情飛揚。

彷彿渾然天成的這片美景，來自人們嚮往自然的夢想。堅毅不撓的意志、汗流浹背的辛勤，將曾經砂石漫天的坎荒，墾拓成花草芬芳的快樂天堂。

也許你喜歡到處走走逛逛，欣賞各式花姿婀娜多嬌；也或許你會喜歡在露天咖啡座下，來一杯伴著自然氣息的芳香；而我更想邀請你，一同赤足踏上這片開闊的綠草地，或坐或躺，感受河畔徐徐微風，徜徉藍天白雲間的變幻與想像，仔細重溫那心底深處最令你懷念的童年時光；或者你也可以什麼都不做，單純地，讓心靈感受大自然給予你療傷或休養生息的力量。

然後，我們可以驕傲地說：在生活便利的臺北，我們仍擁有親近自然的權利與能力；在都市叢林的這一隅，我們依然擁有如此美好的綠意與花香！

可愛多 造型多



多肉植物 好好玩

文・攝影／葛晶瑩

在我們熟知的植物裡，多肉植物是非常特別的一群，它的外表似乎都跟我們熟知的植物完全不同，有的如寶石圓滑、有的似翡翠色澤、有的又像外星生物般奇特……因此，在花市多肉植物的攤位上，常可以聽到許多驚歎不已的聲音！

由於莖葉肥大，感覺厚實飽滿，人們給這類植物一個總稱：多肉植物，非常名符其實。這些飽滿的肥厚葉子裡可以儲存水分，使其耐旱性佳，擁有不用天天澆水的方便性，又讓它們有懶人植物的稱號。所以，如果沒有多餘時間可以照顧植物的人，不妨來認識一下這類懶人植物，到花市買上幾盆，同樣可以綠化生活空間喔！



多肉植物奇形怪狀，很有外星生物的架勢。



慢慢照料下，假以時日這玉墜會長成串串寶石，這就是多肉植物的魅力。



吊盆類的愛之蔓與弦月也都是多肉植物的一員。

種類奇特又眾多

多肉植物的品種可以說族繁不及備載，在五十多科中都可以發現有多肉屬性的植物，種類大概有三、五千種之多。除了種類眾多外，在不同日照、溫度、水分的環境中，同一種類長成的模樣還會有差異，對於剛接觸的人，在辨識上往往有些難度，而部分仙人掌更是要專業玩家才能識得名稱。

其實，仙人掌屬於多肉植物家族，但由於占其大宗，也有人在稱呼上將其獨立出來，以資區別，因此，常常會聽到人說「仙肉植物」，就是指仙人掌與多肉植物。在此篇文章中，我們則以多肉植物來稱呼仙人掌與一般多肉植物。

對於初入門者而言，只要大致能區分市面上常見的類型，就能感到「多肉植物好好玩」了。常見的多肉植物有景天科，如石蓮、月兔耳、乙女心；百合科，像是蘆薈、玉露等；蘿藦科，如愛之蔓、絨蘭等。而為數最多的仙人掌則可用外型來辨認，像是團扇型、球型、柱型、手指型等，都各有美感與特色。

在常見的多肉植物裡，最普遍

與好種植的是石蓮。石蓮的外型如蓮花，有的品種甚至可以露天種在屋頂上、陽台邊，不用多加照料就能自然生長，對於環境適應力十分強，堪稱入門首選。此外，百合科中的玉露、壽等有透明質感的軟葉系多肉植物，耐陰性較強，可以在窗台邊或室內明亮處種植，滿足沒有全日照環境的人的需求。不論你喜愛哪種造型，相信都可以在這個龐大家族中找到自己的最愛。



專家小提醒

一般人都以為多肉植物是熱帶植物，其實不然，它們也分為夏型種與冬型種，因此有些在夏季休眠，有的在冬季休眠，並不是越熱就越適合生長，有時太熱它們反而會無法適應。仙人掌多半是夏型種，在夏天生長；而景天科、百合科等在涼爽的氣候中則可快速生長。

選購與養護原則

多肉植物在一般的花園或花市中都可以買到，挑選強壯飽滿、沒有黃葉的健康植株，要注意不

要有徒長狀況，也就是葉與葉之間的距離過長。一般的品種3吋盆的價格約40元1盆，而1吋小盆100元約可買到6盆，可以說價廉物美。但有些特殊品種或者生長速度比較慢的大型多肉植物，價格就會比較高了。

第一次購買建議從1吋小盆開始著手，如此可以挑選較多的品種，回家種植時可觀察哪種較適應居家環境，作為之後採購的參考，而且店家多半會在小盆多肉植物的土表鋪上彩石，帶回家後可以直接擺放欣賞，方便又好看。

購回後，如果想要換盆，也非常簡單，只要準備盆子與一般培養土，如果植株太高需要固定，再混合些顆粒土增加土壤重量即可。盆器可以用素燒陶盆種植出鄉村風；或以小瓷盆裝起來就像是小盆景；或者購買多種特性相同或者同屬多肉植物，回家後製作成組合盆栽，一整盆有如多肉拼盤，令人感覺數大就是美。

雖然多肉植物有幾千種，但特性類似，像是幾乎都需要全日照，光線充足才能養成肥肥壯壯的模樣，如果光線不足很容易變得細長徒長狀，或者色澤不佳，



買一些1吋小盆，只要排排放就豐富而可愛。



把各種石蓮栽種成組合盆栽，不但好看，而且屬性相近，可以一起照顧，節省時間。

但只要能存活，也是另一種美感。此外，環境要通風不悶濕，才能避免病蟲害的發生。儘量避免讓葉片碰到水，譬如說淋雨、澆水時淋到葉片上，都會提高「陣亡」的機率。一旦多肉植物乾腐死掉後，最好整盆連土都丟棄，以免病菌傳染到其他的健康植株。

一般城市中，適合多肉植物成長的環境以光線明亮能遮雨的陽台、露台最佳，其次是明亮的窗



多肉植物也可以種植成小盆景，頗有意境。

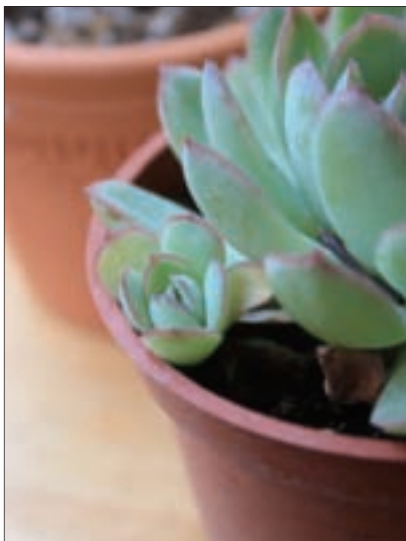


專家小提醒

如果種植在只有一面向陽的地方，記得要常常轉動盆子，讓每個方向都受光均勻，植物才會長得平衡，多肉植物如果是放置在室內，最好還是要拿到戶外曬太陽，因此，不妨多種一些，可以室內室外輪流替換擺放。

自己繁殖樂趣多

種植多肉植物除了玩賞有趣的外型外，自己動手做無性繁殖



許多多肉植物都會長出側芽，直接摘取就可以另外種植，又是新的一盆。



把仙人掌上的小側芽摘下繁殖，這種一變多的魔法，是玩多肉植物的樂趣之一。



葉插是一種無性繁殖，從一片葉子中先長出根，然後會生出小芽。

更能玩出成就感，像是景天科的多肉植物大多能用葉插的方式繁殖，而如果你的多肉植物有長出側芽，直接摘下種植，成功率更高。

多肉植物的扦插，比之前所介紹的一般植物更簡單。如果不小心中心碰掉葉子，拿來葉插剛好，也可以特地摘取一些壯碩的葉片，放置一陣子等到切口乾燥，輕放在乾燥的培養土上，然後放在遮陰處等待生根發芽，等到根深入土中後，再開始澆水，小苗長成後就可以種植在小盆器中，成為可愛的迷你盆栽。

多肉植物長出的側芽，或者是徒長的莖葉，都可以摘下另外種植，同樣先讓切口晾乾，然後直接放在培養土上，過一陣子就會生根成長。看見自己親手培育的小仙肉慢慢長大，絕對是一種不同的體驗。



專家小提醒

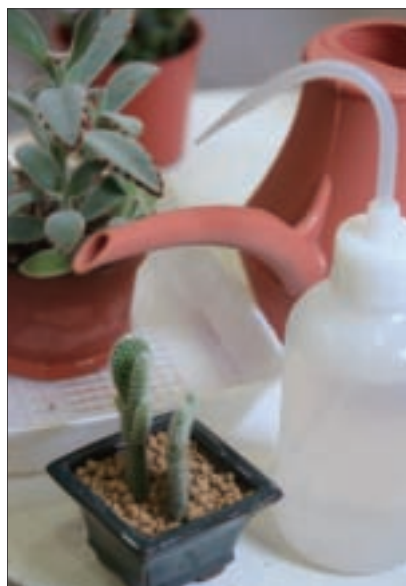
在移植或扦插仙人掌植物時，倘若植物有刺，最好使用工具來拿取，鑷子是最方便的工具，倘若沒有鑷子，筷子也可以派上用場，如果擔心會夾傷植物，也可以用紙條對摺夾著，總之，小心別被植物刺傷。而多肉植物上常會有一層白粉，也不要用手去塗掉，因為那層粉可以保護植物！

在秋高氣爽日照明亮的季節中，非常適合開始種植多肉植物，花市中所擺放的都是當季最適宜的種類，相信不但可以發現各種讓人驚豔的造型，還會愛不釋手地想買一些回家種植呢！

NOTES

多肉小筆記1

栽種小撇步



1.栽種多肉植物，尤其是有細毛或細刺的種類，澆水時不要在葉片上淋到水，否則葉片容易爛掉，最好準備細嘴的水壺，或者找一個容器裝水，將植栽放置裡面用浸泡一下的方式吸取水分。



2.仙人掌有細細的毛刺，如果擔心使用鑷子會傷到葉子，不妨拿張紙摺一下，就可以當作好用又穩固的紙夾子。



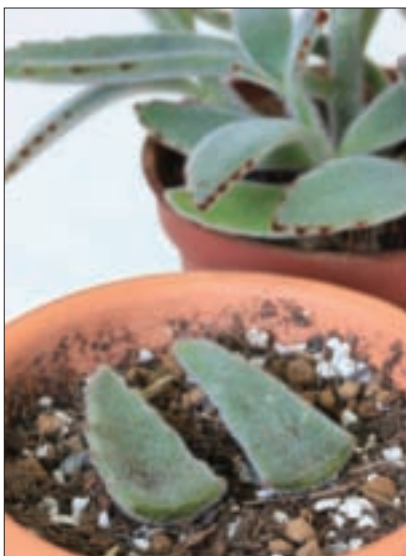
3.任何要扦插的多肉植物都要讓切口晾乾後，才可以放置在培養土上，否則葉片會容易腐爛。

NOTES

多肉小筆記2

扦插繁殖超簡單

許多多肉植物有落地生根的特性，因此用扦插繁殖的成功率很高，除了葉插與側芽插外，也可以利用徒長枝的頂芽扦插，頂芽剪下可繁殖，原本的莖上還會再長出新芽，一舉兩得。



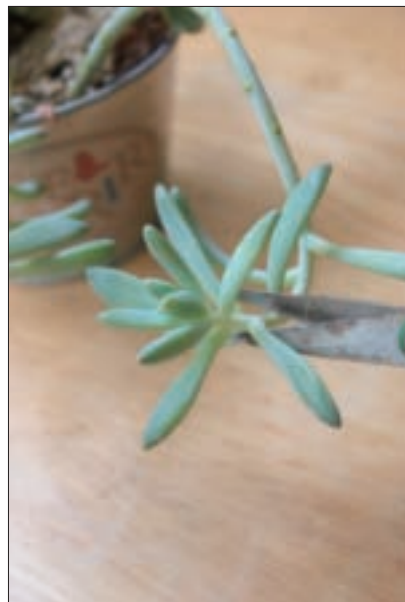
1-1葉插時不需要把葉子插在土中，只要輕放在培養土上即可。



1-2不多久就會發根，待根部深入土中時，再開始澆水即可。



1-3接著就會長出小芽，可以移植到迷你的盆器中栽種。



2-1覺得徒長的植物不好看？可以剪下頂芽重新種植。



2-2跟側芽插一樣，將切口處放在培養土上，就會發根生長了。

99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
2010臺北雙年展	即日起至11/14(日) / 市立美術館	市立美術館 ☎2595-7656
「福蝶 Formosa」特展	即日起至12/31(五) / 市立動物園	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉213
孔廟「詩歌樂舞」研習班秋季班	9/11(六)～12/5(日) / 臺北市孔廟	臺北市孔廟管理委員會 ☎2592-3934轉12
「庭院植栽」社區—— 家園藝組合植栽DIY講座	9/16(四) 09:00～12:00 / 市立圖書館啟明分館	市立圖書館啟明分館 ☎2514-8443
甜蜜一生——糖尿病營養飲食	9/16(四) 14:00～16:00 / 北投區健康服務中心1樓視聽室	北投區健康服務中心 ☎2826-1026轉110
中秋節飲食原則	9/17(五) 08:30～09:30 / 市立聯合醫院中興院區2樓門診區	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3047
99年度職工福利業務法令研習會	9/17(五) / 09:00～16:30 / 國父紀念館演講廳	北市政府勞工局 ☎1999轉7010
泡湯賞月渡佳節	9/18(六) / 水美溫泉會館	北市府觀光傳播局 ☎1999轉6896
「Bookstart 閱讀起步走」 嬰幼兒父母學習講座	9/18(六)、9/25(六)、 9/26(日) 10:00～12:00、14:00～16:00/ 詳情可至www.tpml.edu.tw查詢	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
「繽紛河岸 百變風華」暢遊河濱 LOVE無窮LOVE極限——水岸活力 派對	9/18(六)、9/25(六)、9/26(日)、 10/16(六)、10/17(日) / 詳情可至lovetaipeiriver.pixnet.net/blog查詢	北市府觀光傳播局 ☎1999轉1505
母乳哺育及新生兒 過敏照顧常見問題	9/18(六) 10:00～12:00 / 北投區健康服務中心1樓視聽室	北投區健康服務中心 ☎2826-1026轉103
「從錫口水岸看基隆河變遷」 生態講座	9/18(六) 10:00～12:00 / 市立圖書館松山分館	市立圖書館松山分館 ☎2753-1875
99年「臺北市國際失智症月」 宣導活動	9/18(六) 14:00～17:00 / 國父紀念館中山公園東側廣場	北市府衛生局 ☎1999轉1806
2010臺北國際無車日—— 無車揪快樂 夏日主題派對	9/18(六) 14:00～19:00 / 公館自來水園區	北市府交通局 ☎1999轉6851
「暴食江湖」 每月一書系列講座	9/18(六) 14:30～17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2112
2010星期天談星：月亮傳說 (9/19)、長頭髮的星(10/3)	9/19(日)、10/3(日) 14:00～15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
假日探星趣與DIY	每週日 15:00～16:30 / 市立天文館展示場1樓服務台	市立天文館 ☎2831-4551轉703
科學影片欣賞	每週日 10:30及15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
西班牙的誘惑	9/22(三) 19:30～21:30 / 國家音樂廳	市立交響樂團 ☎2578-6731轉721



(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
客家大戲「喜冲喜」	9/23(四) 19:30~21:40 / 臺北市中山堂	北市府客委會 ☎2702-6141轉226
健康心電影：衝出逆境	9/24(五) 17:00~19:00 / 市立聯合醫院中興院區6樓第1會議室	市立聯合醫院中興院區 ☎2552-3234轉3250
2010萬華文化嘉年華—— 西門文化節	9/24(五)至9/26(日) / 臺北市電影主題公園	萬華區公所 ☎2306-4468轉205
相約搶BUFFET	9/25(六) / 天成大飯店	北市府觀光傳播局 ☎1999轉6896
臺北市街頭藝人嘉年華	9/25(六)至9/26(日) / 西門町行人徒步區	北市府文化局 ☎1999轉3534
星姊姊說故事	9/25(六)、10/9(六) 14:00~15:00/ 市立天文館展示場1樓兒童室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
「綠活傳愛——大自然的原音 重現」西湖愛樂賞析系列講座	9/25(六) 14:00~17:00 / 市立圖書館西湖分館4樓	市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183
2010年世界心臟日—「職場健 康，我用『心』工作」宣導活動	9/26(日) 08:00~12:00 / 國父紀念館中山公園東側廣場	北市府衛生局 ☎1999轉1801
OKWORK 「花」現「薪」大路就業博覽會	9/26(日) 11:00~16:00 / 市民廣場	臺北人力銀行 ☎8663-1000轉25
2010臺灣越南一家親	9/26(日) 12:30~16:30 / 二二八和平公園	北市府勞工局 ☎2550-2151轉201
劉孟捷的音樂工程	9/29(三) 19:30~21:30 / 國家音樂廳	市立交響樂團 ☎2578-6731
「減碳挺花博 節能獎百萬」 抽獎活動	收件截止日期各為9/15(7~8月電費單) 及11/15(9~10月電費單) / 詳情可至www.dep.taipei.gov.tw查詢	北市府環保局 ☎1999轉7244
「公共用電有效省 節能減碳迎花博」抽獎活動	報名截止日期自即日起至10/10(日) / 詳情可至www.dep.taipei.gov.tw查詢	北市府環保局 ☎1999轉7238
糖尿病健康促進講座—— 飲食與營養	10/1(五)、10/6(三)、 10/13(三) 9:00~11:00/北安路651號2樓	中山區健康服務中心 ☎2501-4616轉745
「一折不夠看 加碼推十張」 臺北旅館節網路特賣	10/2(六) / 詳情可至www.taipei-hotel.com.tw 查詢	北市府觀光傳播局 ☎1999轉6896
「哇！好大的恐龍」藝術探索展	10/2(六)~10/10(日) 09:00~18:00/臺北市青年公園 詳情可至www.319kidsmile.org/dinosaur/main.html查詢	臺北市政府、財團法人 紙風車文教基金會 ☎1999轉3571
「隨『薪』所欲」 小型就業博覽會	10/8(五) 14:00~16:30/ 承德勞動文化園區	臺北人力銀行 ☎8663-1000
第17屆臺灣國際女性影展	10/8(五)~10/17(日) / 西門町新光影城	臺灣女性影像學會 ☎2557-5227



臺北廣播電台

FM93.1都會資訊頻道

99年9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	臺北放輕鬆／路易	
01-02	流行音樂風／遊俠		
02-03	爵士漫步／嘉沛	咱的臺灣歌／秦浩	
03-04	西洋樂未眠／欣亞		
04-05	流行早覺園／宗緯		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	藍星日誌【文化大學合作】	音樂賞析
06-07	BBC World Service	Funk電音樂【華梵大學合作】	Hohaiyang Hila 呼 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	臺北放送頭【北市民政局合作】	議會快易通／蔣光華
08-09		寶島五顏六色 臺北花花世界 【寶島新聲電台合作】	臺北社區好鄰居／張曉瑩
09-10	早安、臺北／嘉沛	臺北動物起床號【市立動物園合作】	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		臺北一定強【News98聯播】	職場加油站 【北市職訓中心合作】
11-12	輕鬆、臺北／路易	Talking Eleven／宗緯	閱讀新聲代／嘉沛
12-13		臺北有愛／廖偉凡	
13-14	午安、臺北／宗緯		
14-15		預約幸福四季／天瑜	舊單車・老情歌／遊俠
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北樂活家／路易	歌謠戀春風／張馨文
16-17		欣亞的音樂盒／欣亞	
17-18	健康臺北城／郭念洛	彈唱臺北／李明德	Taipei Music Station／ Stanley
18-19	臺北你當家／胡效華		
19-20	花花臺北／谷懷萱	超級臺北花路米／花兒姐姐	
20-21	臺北好客來／羅國盛 【行政院客委會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI 【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

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

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

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

2010臺北旅館節 優旅食宿

2010 Taipei Hotel Festival

9/10-11/3

活動網址 <http://www.taipei-hotel.com.tw>

- 2010臺北旅館節101元好康系列活動

- ◎1折不夠看！臺北旅館節天天讓您101元住旅館！
- ◎101張101元泡湯券，臺北旅館節邀您共同泡湯賞月渡中秋！
- ◎推廣優質Buffet文化，臺北旅館節邀您101元吃到飽！

- 2010臺北旅館節聯合促銷活動

- ◎滿額500抽好『旅』！總統套房換您住！千樣好禮送不完！





2010 年 臺北孔廟文化季

系列活動

8月21日起每週六、日

近悅遠來

—大龍峒東方創意市集

9月18日

儒風華會

—臺北孔廟80週年音樂派對及回顧展

9月28日

秋季禮讚

—紀念孔子誕辰2560年釋奠典禮

9月1日~9月30日

儒林雅文

—創意儒學徵文比賽

10月2日起每週六

孔廟傳奇三部曲

—孔廟情境劇

10月12日起

古禮體驗 儒風躍動

—古禮祭典、儒家風格展演

10月30日

成年展翼 擁抱世界

—2010臺北市聯合成年禮

活動網址：<http://www.ct.taipei.gov.tw>

活動地點：臺北市孔廟（臺北市大同區大龍街275號）



指導單位：交通部觀光局

主辦單位：臺北市政府

承辦單位：臺北市政府民政局、臺北市孔廟管理委員會

協辦單位：臺北市政府各相關局處、臺北市政府觀光傳播局、臺北市大龍國民小學、臺北市立成淵高級中學、

臺北市立明倫高級中學、臺北市開平餐飲學校、國立臺灣師範大學、中華儒道研究協會、臺北市大同區各里辦公處

2010臺北國際花卉博覽會
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

