

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

NO. 498

酷夏來點涼

2009臺北親水節登場 勁涼、環保、知性
探訪市郊親水勝地 戲水、觀魚、賞生態
解暑冷飲特蒐 古早味、異地風

尋訪夏日的地底綠洲 臺北地下街商場
2009臺北聽奧主場館落成
2009臺北旅館節 臺北好「棧」金讚



填問卷
送好禮

辦法詳見第3頁



臺北城裡的消暑計畫

臺北由於是盆地地形，每到夏天總讓人覺得特別炎熱，因此「如何消暑涼快一『夏』」也成了最引人注目的話題。這幾年經過政府的建設和民眾的巧思，臺北人有了更多消暑的選擇，無論是玩水、親山，或是品嘗飲品，都予人一股沁涼的氣息，心情也不再那麼浮躁。

臺北自來水事業處在臺北自來水園區舉辦的「臺北親水節」，今年邁入第6年，新鮮有趣的活動不僅孩子們玩得開心，大人們也跟著興味盎然；在親水節玩累了，不妨順遊公館，挑一家特色料理店大快朵頤，或者看場電影，感受大學校園周邊濃厚的知性氣息，最後再伴著滿天的彩霞回家。能夠在盛夏看著孩子的笑顏一起玩水解熱，共享天倫之樂，我想也是為人父母最滿足的事。

若想遠離市區，感受自然的清涼氣息，其實不必舟車勞頓，在臺北市郊就有經過市府用心規劃過的親水步道可供民眾賞遊，讓人重溫兒時的野趣生活；置身其中除了欣賞各式昆蟲、植物，還有不時傳來的蟲鳴鳥叫，帶來與天地合一的舒暢感。

此外，炎炎夏日最需要補充水分，本期《臺北畫刊》也特別介紹各式各樣的沁涼飲品，透過這些臺灣的古早味飲品以及來自異國的創意飲料，不僅呈現出來自民間的智慧與傳承，也讓人充分感受臺北市多元、繽紛的一面。

想在都市裡玩水，可以到臺北自來水園區體驗水花飛濺的快意；想親近自然，可以到臺北市郊感受山林水聲的氣息；想徹底透心涼，又有各種消暑飲品得以自在選擇；在炎熱的夏天，不妨牽起家人的手，一起度過愉快、清爽的夏季時光！

郝龍斌

臺北畫刊 98/7/10 No.

498

26



中華民國57年1月創刊

98年7月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——洪怡君

責任編輯——王宜燕·黃郁惠·陳品見

葉景豪·林虹伶

美術設計——董谷音

行銷行政——謝佩君·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7563【付費電話】

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpeidot.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

臺北縣新店市寶橋路229號

02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元



封面攝影／吳金石 ▶ 名人悄悄話

04 綠樹下的自在生活

口述／蕭雅全 採訪撰文／君君

05 看板上的臺北與電影

口述／李崗 採訪撰文／君君

▶ 臺北短波

06 搶救經濟

臺北市府注入產業強心劑

文字整理／王宜燕 圖／臺北市府產業發展局提供

07 花漾·原動力

原住民創意產品設計競賽

文字整理／黃郁惠

08 尼古丁退散 無菸公園好清新

文／葉景豪

09 里長有話大聲說

市長基層茶敘活動展開

文／葉景豪 攝影／王能佑

▶ 臺北照過來

10 | 酷夏來點涼

11 2009臺北親水節登場

勁涼、環保、知性

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

16 探訪市郊親水勝地

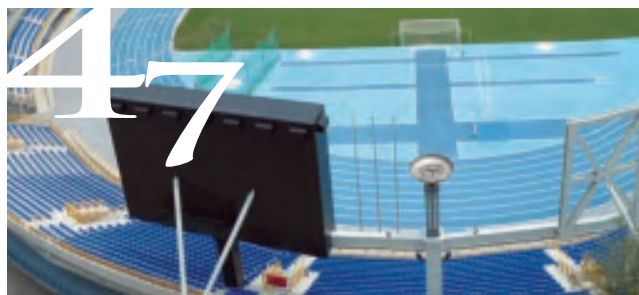
戲水、觀魚、賞生態

文／呂增娣 攝影／楊志雄

20 解暑冷飲特蒐

古早味、異地風

文／呂增娣、何儀琳 攝影／吳金石



► 臺北好好玩

26 涼夏芬多精 賞蟲交響樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

32 尋訪夏日的地底綠洲 臺北地下街商場

文／白心儀 攝影／劉威震

37 指南宮 雄踞木柵群山中的寶殿

文／宋祖慈 攝影／王能佑

40 夏日慢食 有機料理，天然好健康

文／呂增娣 攝影／楊志雄

► 臺北生活圈

聽奧系列報導

44 「聾」耀登場 電掣風馳 臺北聽奧競賽種類歷屆之冠

文／黃郁惠 圖／臺北聽奧基金會提供

47 一級規格迎接盛會 2009臺北聽奧主場館落成

文／林虹伶 圖／臺北聽奧基金會提供

50 2009臺北旅館節 臺北好「棧」金讚！

文／陳品見

52 歡樂10週年 2009臺北兒童藝術節熱鬧登場

文／林虹伶 圖／臺北兒童藝術節提供

54 乾淨政府 清廉至上 97年廉潔楷模當選事蹟

文／葉景豪 攝影／王能佑

58 性別平等 從小扎根 臺北市「性別平等教育」成果

文／林虹伶

61 林森、康樂公園 鬧中取靜 水泥叢林裡的綠洲

文／王宜燕 攝影／王能佑

64 包機週年 商機無限 華人城市生活典範

圖、文／臺北市政府觀光傳播局

► 雙城記

66 陪老友在阿姆斯特丹散步

文／丘彥明 攝影／丘彥明、唐效

► 臺北明信片

72 冰·舞旋風

文／周純慧 攝影／許斌

► 蔬果密碼

73 甜艷動人的盛夏好滋味——荔枝

文／呂增娣 攝影／楊志雄

► 78 7/15～8/14市府活動行事曆

► 80 臺北電台7月節目表

► 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！

更正啟事：臺北畫刊第497期第21頁，電影《六號出口》照片拍攝地點為福星國小前的天橋，圖說誤植為捷運西門站，特此更正。



蕭雅全

(劉佳雯攝)

綠樹下的自在生活

口述／蕭雅全（導演） 採訪撰文／君君

退伍至今已經16年了，我一直都住在比較郊區的北投半山腰，雖然臨時想吃泡麵，還得開車下山購買，不過，不同於市區筆直的馬路，山坡的起伏地形和彎曲山路，每個轉彎都有視野頓開的驚喜，是我的最愛。此外，北投的環境幽靜，空氣又好，加上當地是老社區，居民大多是在地人，形成一個生活機能強且狀態穩定的生活圈，人與人之間的互動多了一份人情味，治安也很不錯。

山林環繞的北投，自然生態豐富，不僅是市民溫馨的居所，也是許多動物的家，像是我現在的住處，就曾見過蛇，也常看到锹形蟲等各種昆蟲；之前住的1樓平房，屋外院子有幾棵大樹，會有松鼠在樹上活蹦亂跳，蜥蜴則在圍牆邊東奔西跑，幸運的話，還可看到臺灣藍鵲出雙入對的蹤影，令人又驚又喜。我曾自製松鼠餵食器，將裝滿堅果的盤子，利用升降設備送到屋簷，松鼠總是吃得津津有味，可惜，自從4、5年前附近一片樹林被砍掉後，松鼠也就消聲匿跡了。

樹木帶來的城市魅力，是在我

走訪過上海和北京後才深刻體會的，兩座城市雖然相似，都是高樓林立、道路寬廣，但覺得上海比北京漂亮多了，一開始不解箇中原因，後來才驚覺，原來是上海多了綠意盎然的梧桐樹。而被群山環繞的臺北，不僅有綠樹成蔭的北投，在市區的各角落，也到處可見行道樹，敦化南北路、中山北路等大馬路，堪稱是濃蔭的綠色隧道，小巷弄也是處處有綠意。

我工作的地點在富錦街，介於民生東路和民權東路之間，沒有民生東路的熱鬧人潮，也少了民權東路的車水馬龍，但從街頭到街尾樹木綿延，家家戶戶花木扶疏，反而多了一份悠閒和恬靜，每當外國朋友來訪時，對於美麗街道景致都稱讚不已。在這自成一格的城市小角落，不但吸引廣告、製片、設計公司進駐，連松鼠也來報到了，經常不知從何處跑出來逛大街呢！

富錦街的綠樹也吸引鳥雀停歇，即使有

時將鳥糞留在路旁的車上，讓車主得大費周章洗車，不過對我來說，這卻是甜蜜的負擔，因為，一想到能與這麼一群動物在大樹下一起生活，就讓我感到更加自在。我想，自己會那麼喜歡親近綠樹，除了樹木會散發芬多精淨化空氣，且在視覺上令人心曠神怡外，更重要的是，出生屏東恆春小鎮的我，從小就習慣與大自然為伍。雖然國小二年級時，全家人搬到臺北居住，但對閒適生活的嚮往卻一直不減，很慶幸在生活和工作的地點，都能享有貼近大自然的愜意。



綠樹成蔭的富錦街，悠閒恬靜。（高讚賢攝）

李崗



看板上的臺北與電影

口述／李崗（導演） 採訪撰文／君君

我出生在山明水秀的花蓮，到了7歲，由於父親工作的關係，舉家搬遷到臺南，直到讀大學時，才北上求學；因此，臺南稱得上是我的故鄉，但臺北卻是我落地生根、成家立業的地方，所以，我也可說是道地的臺北人。

到臺北生活前，西門町是我對這座城市印象最深的地方，因為不論是兒時和家人造訪臺北，或是長大後負笈北上，總是在搭乘的光華號或平快車經過板橋站後，看見大家起身開始收拾起行囊，而在抵達臺北火車站前、行經中華路西門町時，就可聽到平交道「叮叮叮」的警示聲，天橋附近大樓高掛的各式電影看板也映入眼簾，臺北就到了，而這般景象一直深深烙印在腦海中。

後來開始電影工作後，看到李安導演的《推手》，以及我導演的《條子阿不拉》電影廣告看板高掛在西門町大樓外牆時，總是駐足許久，感覺時空遷移，很是特別。

兒時西門町附近的美食，至今仍讓我記憶猶新。當年，父親曾帶家人到中山堂附近的「隆記」餐館用餐，母親則喜歡光顧

峨眉街的「北平一條龍餃子館」北方麵食。由於兒時住在南部多年，飲食喜好深受影響，讓生長在外省家庭的我對臺灣小吃情有獨鍾。幸好，臺北匯集了各地小吃，只要思念起家鄉味，就可以到夜市一解「胃」的鄉愁。而每當國外朋友來訪時，臺北各地的的美食，也成為我不可或缺的款待。

除了美食，臺北一天24小時都有精彩之處，隨時都可以帶著來訪的朋友到處認識臺北，除了白天可造訪各大景點，深夜時分，還可到電影院看部午夜場電影。另外，臺北街景所呈現的亂中有序，也是一大特色，像是高低參差的樓房錯落，大街小巷廣告招牌讓人目不暇給，雖然不算整齊，卻顯露出臺北特有的生命力。

而今，當我走入電影院，看到上線的片子幾乎都是好萊塢商業電影時，不禁回想起早年國片興盛時期的榮景。我在大學時

代，常跟同學到西門町看電影，猶記當年只要是強檔片上映，總是吸引人潮排隊買票，這股熱潮也造成黃牛票當道，甚至還有公然插隊的黃牛，讓老實排隊的民眾經常購不到票或是劃不到好位子，當時的我年輕氣盛，還曾跟黃牛當街抗議、吵架呢。

後來國片日漸沒落，許多老戲院也紛紛吹起熄燈號。由於美式商業電影盛行，壓縮國片的發展，我想或許政府能就電影片放映比例設限，提供國片更多發展的空間，也讓民眾能欣賞到更多元的影片。



西門町的大樓外牆，掛著熱門時尚的廣告看板。（王能佑攝）

搶救經濟

臺北市府注入產業強心劑

文字整理／王宜燕 圖／臺北市府產業發展局提供

有鑑於今年初全球性金融風暴導致企業面臨虧損、消費信心大幅下降、失業率攀高，臺北市政府於2月17日推出「臺北市產業強心方案」三大主軸，包括提供臺北市中小企業融資貸款、提供場地舉辦促銷活動、輔導企業進用勞工降低失業率，希望能為臺北市產業注入強心劑，以強化企業紓困能力、活絡商業並刺激民生消費。

在提供臺北市中小企業融資貸款方面，由臺北市政府與「財團法人中小企業信用保證基金」合作，各提供新臺幣1億元計2億元成立專戶，設定信用保證融資總金額可達新臺幣20億元，亦即最高可提供20億元貸款額度，由臺北富邦銀行擔任承貸銀行，協助北市中小企業取得購置廠房、營運場所、機械設備、裝潢或營運周轉金的資金。該方案推出以

來，企業反應熱絡，截至6月26日，已受理1,059件申請案，並核准通過860件，目前可申貸的金額粗估僅剩新臺幣11億元左右，有需要的企業請儘速申請。洽詢電話：(02) 2799-6898轉204、209、210。

在提供場地舉辦促銷活動方面，自今年5月起至9月，每月擇某週的星期五、六、日於市民廣場舉辦特賣市集，每個月均配合季節性與民生議題推出特定主題特賣會，如5月主打「流行服飾」、6月配合資訊展推出「狂想3C」、7月舉辦「食在遊禮」、8月為迎接2009臺北聽障奧運並推廣健康以「運動氧生」為主、9月為迎接開學則推出「書語花香」。此外，還有「限時分區搶購」、「銅板無敵一元特賣」等活動，民眾可在各主題區內，以非常優惠的價格購物、「滿200抽輪轉好

康禮」更是提供消費者立即的回饋。詳情請洽(02) 2799-6898轉6503、6504、6507。

第三個主軸則是配合市府勞工局推動的「立即上工計畫」及「雇主僱用失業勞工獎助辦法」，在主動訪視企業時，鼓勵企業提供工作機會，增聘失業業者，同時針對受訪業主提供勞工局規劃之每人每月新臺幣1萬元的僱用津貼補助方案。目前勞工局已訪視北市2萬2,000餘家企業，其中有意願增僱失業勞工的企業約有近1,200家，希望此舉可提高就業機會，降低失業率。有需要的企業，可洽勞工局就業服務中心，服務電話(02) 2594-2277。

若需要了解更多有關「臺北市產業強心方案」詳細內容，可上網查詢：www.ed.taipei.gov.tw。



提供臺北市中小企業申請融資貸款的服務櫃台，設於臺北市政府北區1樓。

原住民創意產品設計競賽

文字整理／黃郁惠

臺灣原住民傳統文化一向善於利用本土特有的自然資源，並與自然環境和諧共存，這種獨到的文化智慧，正是發展文化創意產業珍貴的活水源頭。例如近年來，排灣族以假酸漿葉子製作的小米糕及「吉拿富」點心、泰雅族的「馬告」山胡椒料理、阿美族常用的籐心和檳榔花，皆成為各地舉辦臺灣美食節時，所推出的特色料理，顯見原住民傳統文化已為臺灣美食文化注入新意。

臺北市政府原住民事務委員會為了號召原住民共同推動文化創意產業，在今年舉辦「臺北2009原住民文化產業創意系列活動」，邀請原住民以自身部落中常見的花卉為創作素材，透過平面設計、現代藝品及時尚服飾展現原住民的現代創意，不僅可以讓民眾了解原住民善用花卉植物的文化創意，更期盼為原住民創造商機。

這項系列活動的重頭戲即是「原住民創意產品設計競賽」，分為原住民平面設計及包裝、原住民時尚工藝及生活用品、原住民時尚服飾3組進行比賽，其中原住民平面設計及包裝組更開放給所有民眾參加，而不僅限具備原住民身分者，但須以花卉題材結合原住民圖騰進行設計。參賽者須擇1組參加，作品以3件為限。評選方式分初選及決選2階段，初選方式採書面資料及照片審查，每1組將個別選出8至13件作品進入決選；決選方式採作品實物審查，將請入選作者於決選當日親至會場，向評選委員解說自己的作品，評選委員據以評分，最後依分數高低排定得獎名次。每組將分別選出金獎、銀獎、銅獎各1名，佳作5名，入選5名，金獎獎金9萬元，總獎金合計50萬元。

評選之後，所有入選作品將在位於捷運新北投站附近的凱達格



臺北市副市長吳清基於記者會上彩繪臺北市市花——杜鵑於T恤上。（臺灣原住民出版有限公司提供）

蘭文化館展覽，同時更將在「2010臺北國際花卉博覽會」公開展出，讓原住民的文化創意得以藉此在國際舞台上嶄露頭角。

►相關資訊

報名收件時間：即日起至9月8日

活動詳情與簡章下載：

1.臺北市政府原民會網站：

www.native.taipei.gov.tw

2.活動專屬網站：

www.2009flowersdesign.com.tw

洽詢電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉2013【付費電話】



原住民常用月桃葉鞘編織涼蓆或手提包，或做為包裹「吉拿富」點心的材料。（臺北市政府原住民事務委員會提供）

尼古丁退散

無菸公園好清新

文／葉景豪

作為都市之肺的公園綠地，總是吸引想放鬆身心、舒展筋骨的民眾前往，但常常有人在此深呼吸後才驚覺，「怎麼吸進肺裡的不是芬多精，而是尼古丁。」有鑑於此，臺北市政府衛生局已於民國96年結合相關局處及社區資源，共同推動「無菸公園計畫」，98年1月「菸害防制法」修正後，正式將這些無菸公園列為禁菸場所，經過半年的宣導期，今年7月11日起將強制禁菸及開罰。

所謂「無菸公園計畫」，是依臺北市12個行政區為基準規劃，在每個行政區建置數個無菸公園示範點，共有24處，並由各區自行組成的拒菸志工隊進行巡邏與柔性勸導。根據衛生局自民國95年起至97年分別針對市民、無菸公園使用民眾及全市449位里長等群體進行問卷調查，結果顯示，有8成以上受訪者支持透過法律規範，讓公園全面禁菸；而96年到97年「無菸公園計畫」推動期間，在無菸公園內撿拾的菸蒂數達21萬5,960支，勸導吸菸人數則達6,435人。

今年1月11日起，「菸害防制法」修正案正式上路，新規定的條文中增加了許多禁菸場所，像是學校、醫院、商場、旅館等室內公共空間。另外，「菸害防制法」第15、16條也授權各主管機關得公告指定禁菸場所，臺北市政府便依此法條正式將24處無菸公園



臺北市無菸公園位置示意圖。（臺北市政府衛生局提供）

（含廣場及動物園）列為禁菸場所，並展開為期半年的宣導，希望民眾不要在無菸公園內抽菸，同時從今年7月11日起正式公告開罰，若吸菸的民眾在此吞雲吐霧，將處以新臺幣2,000元以上、1萬元以下罰鍰，希望透過法律保障特定公園清新環境。

衛生局表示，室內外公共場所禁菸已成為全球趨勢，而「菸害防制法」所祭出的罰鍰，並不只在懲罰抽菸的民眾，更重要的是提供更多健康、沒有二手菸害的休憩場所，並希望市民響應無菸公園政策，將臺北打造成一座健康、清新的城市。



臺北市的24處無菸公園將依「菸害防制法」的規範禁菸。（王能佑攝）

市長基層茶敘活動展開

文／葉景豪 攝影／王能佑



將臺北打造為美麗的城市花園，需要市府與全體市民一起努力。

里長是最貼近民眾心聲的代表，保持政府與里長間的溝通管道順暢也因此顯得格外重要。過去的區里發展座談會，有時受限於時間因素，無法盡情地暢所欲言，有鑑於此，臺北市政府民政局於今年下半年辦理基層茶敘活動，讓市長與各區的里長有更充分的時間互動交流。臺北市長郝龍斌表示：「舉辦這樣的活動，除了讓里長們更了解市府的施政措施外，更希望多傾聽大家的聲音。」

今年的市長基層茶敘活動從6月17日起開始，將輪流在12個行政區舉辦，每個行政區計劃辦理3場，預計進行至9月中旬。民政局指出，希望藉此讓每位里長都有機會和市長進行更深入的對談，並針對各里在推行業務和建設上遇

到的問題詳加討論，同時由市府各局處代表直接回應。

首先登場的行政區是大安區，第一場活動已在6月17日晚上舉行。相關局處說明市府目前推行的各項重要政策及施政遠景，例如即將舉行的2010臺北國際花卉博覽會，希望各鄰里可以動手進行環境綠美化，將臺北打造成美麗的城市花園；另外，配合夏季用電的高峰期，市府也藉此強調節能減碳等環保議題。而各里里長也利用這個機會直接向市長反應里政意見，不論是有關全市性的公共工程驗收流程，還是各個鄰里的道路施工、老舊巷道更新問題，都引起里長們熱烈的討論。為了讓基層的聲音能完整表達，活動中盡量讓每位里長有充分的時間發言，希望能從中發掘問

題並進而解決問題，因為讓市府和基層的溝通能更直接、更有效率，正是舉辦這項活動的目的。

民政局表示，市長基層茶敘的活動時間暫定為每週三晚上1場、週六下午2場，詳細的資訊請洽各區公所，並歡迎里長們踴躍參加。



舉凡道路施工、都市更新等里政問題，都引起里長們熱烈的討論。



酷夏來點涼

日頭赤焰焰，
什麼才是最有效的「涼」方？

充滿歡樂的臺北親水節，
將自來水園區變成了綠化與環保的水樂園，
讓我們大手牽小手，
在公館玩水、遊逛、看電影！

溪邊戲水最過癮，臺北市數條可親水的步道，
有小蝦、小魚、藍天、白雲為伴，
是一掃煩躁的好去處。

喝茶呷涼，自古便是消暑王道，
青草茶、酸梅湯，一口喝下暢快到底！

熱浪來襲不必擔心，
盡情享受透心涼的歡樂夏天就是現在！



2009 臺北親水節登場

勁涼、環保、知性

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

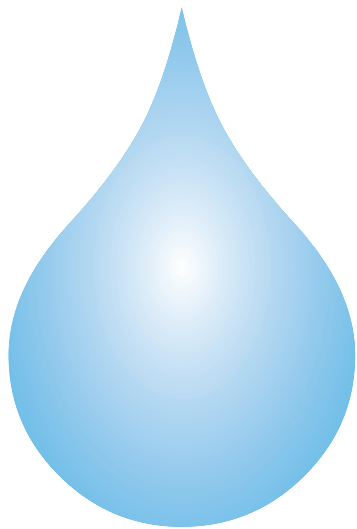
酷熱盛暑該去哪裡玩？當然是玩水最透心涼；不必出市區，臺北人的清涼消暑重頭戲——臺北親水節，已於7月4日在臺北自來水園區熱鬧開張，趕快呼朋引伴，一起瘋狂一「夏」吧！

水花漫天飛 涼呀涼到底

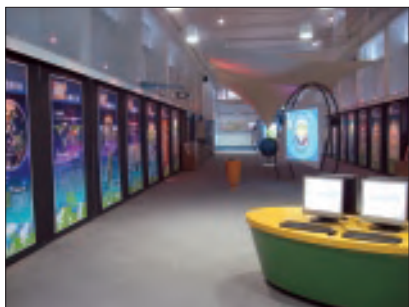
臺北自來水事業處表示，臺北親水節活動已屆第6個年頭，年年都吸引成千上萬人次前往戲水，已是臺北市年度休閒盛事之一。今年延續以往「水」與「歡樂」結合的調性，以「Fun暑假High翻水樂園」為主軸，詮釋「城市水樂園」的玩樂新主張，結合保育

水源與健康戲水的訴求，讓大人小孩夏天不無聊，玩到High翻天！

本次親水節以精心設計的戲水設施及魔幻驚奇的特技表演接力上場，因應時下吹起的自然環保風，今年還特別設計了大型環保音樂會，藉以倡導環保概念；在親水節期間，民眾除了可前來臺北自來水園區參加各項精彩好玩的活動外，區內各項景點更值得細細品味，如浪漫的自來水博物館、絢麗的公館水岸、舒適的自行車道，以及風光明媚的小觀音山……。既能親山又能戲水的臺北親水節，將是父母和孩子在暑假期間不能錯過的盛事。



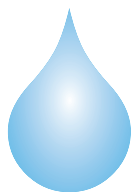
與家人一同戲水玩耍，為暑假留下美好回憶。（王能佑攝）



水資源教育館讓民眾體會水的寶貴。（臺北自來水事業處提供）



民眾來到臺北自來水園區，不但可以親水，還能享受鐵馬追風的樂趣。（王能佑攝）



玩得瘋狂的同時，也可以充滿知性。富有水資源保育觀念的水資源教育館也在此時重新開館。館內包含「知水」、「用水」、「惜水」3大類主題展示看板，介紹自來水發展歷程與水資源相關資訊，另設置多媒體互動與隨選視聽等動態展示設施、結合室外

「雨水回收模組」進行資訊動態傳遞，面臨即將到來的夏日缺水期，民眾若在此身歷其境，將更能體會水的寶貴。

臺北自來水園區面積廣大、設施眾多，宛如一處水上迷宮，萬一漏玩了哪一樣，難免遺憾。今年自來水處為讓民眾充分飽覽園



在臺北親水節有好玩的戲水設施，讓小朋友們清涼一「夏」！（王能佑攝）

區各項特色，特別推出「High翻水護照」，清楚詳列園區地圖導覽與節目位置，一本護照在手，將可玩得更盡興。

公館周邊 跨國界美食吃香喝辣

親水節加上公館商圈吃喝買玩，可以組合成舒爽的1日遊行程。公館的發展以臺灣大學為中心向四周輻射，沿著捷運公館站4個出口周邊，到處林立名牌outlet球鞋店、個性書店、pub、排隊小吃……。穿街走巷，每一處街頭轉角都充滿著無比的遊逛魅力。

位於羅斯福路天橋邊的水源市場向來是公館的地標，除了生鮮蔬果，也有全麥牛肉麵、炒羊肉等人氣美食。萬一還是熱得吃不下飯？一頓香氣四溢的料理最能勾引食慾。如公館著名的川菜街、東南亞街有不少風味餐館，散發濃郁的炒菜香，非常引人入勝。

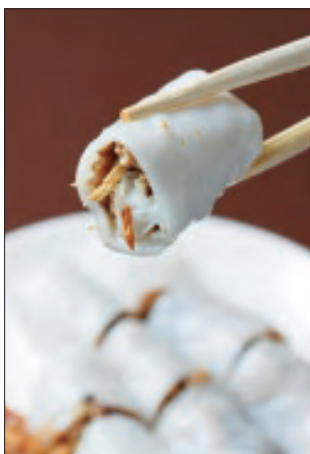
公館川菜街以「重順」、「峨嵋」幾家老店最具知名度。道地的川菜以烹調精巧著稱，爆、

溜、煸、燴加上辣椒、花椒、朝天椒，各家菜館各自變化出麻辣、紅油、豆瓣、魚香、糖醋、蒜泥、怪味等多種味型。以「重順」川菜餐廳而言，包括宮保雞丁、左宗棠雞、麻婆豆腐、五更腸旺等，都是高點菜率的代表作。

不想吃辣的人，可以選擇相對清爽的豆酥鱈魚、蒜泥白肉、糖醋排骨等大眾口味，也很開胃下飯，或者轉到汀州路嘗嘗越南菜和泰國菜。因應臺大為數眾多的外籍教授、僑生的需求，汀州路3段巷弄間藏著不少東南亞美食館，其中老店「翠林」可說是臺灣異國美食的先驅之一。業者表示，越南美食受到中、法影響，烹調重視原味、清爽，以蒸煮、燒烤、涼拌最多。「魚露」是最重要的基本佐料，與經典主菜如甘蔗蝦、烤肉、豬腸粉捲等搭配入口，味道超棒。越南菜還有另一個特色，就是大多數主菜都會附上一盆新鮮生菜，基本上有萵苣、九層塔、小黃瓜，讓你用來



想品嚐川菜卻不想吃辣的人，豆酥鱈魚是不錯的選擇。



越南美食清爽不油膩，十分適合夏天品嚐。



夏天來份香辣四溢的五更腸旺，遲鈍的味蕾也瞬間甦醒。



公館有許多美食，讓人排到腳酸也甘願。

包裹食物，捲起後沾著魚露入口，清爽解膩。

滿街林立的泰國餐廳在臺北並不稀奇，但在公館有家以吃到飽下午茶著稱的泰國小館人氣很旺，值得嘗嘗。泰國菜善用咖哩、椰奶、魚露、朝天椒、香茅等香料與番茄、鳳梨、椰子等天然水果香氣，菜色酸、辣、甜，個性鮮明，月亮蝦餅、鳳梨炒飯、青木瓜沙拉都是箇中名菜；菲律賓菜則以東西合璧著稱，如橄欖油漬炸螃蟹、辣醬嘴邊肉、椰汁拌炒蔬菜、青木瓜魚露雞湯等，新鮮美味、香濃多汁、口味偏重，五顏六色繽紛上桌，自成一門獨到的異國風味饗宴。

如果喜歡邊吃邊逛，小吃是最



整修後的東南亞電影廣場，為公館注入流行的氣息。

好的選擇。不知是學生太捧場，還是公館小吃真的太美味，從水源市場一路逛到永福橋頭旁的巷子，路徑錯綜的公館夜市裡，幾乎每一家攤子前都有人在排隊，藍家割包、青蛙撞奶、宜蘭蔥餅、車輪餅、魷魚羹……，俗擱大碗又好吃，排隊站到腿酸也甘願！

老戲院展現新魅力

逛公館就算不看電影，也不會忘了到東南亞戲院走走。40多年前，一群退休榮民為了提供青年學子接觸國外資訊的場合，集資在臺大旁邊開設了東南亞電影院，以映演二輪西片為最大特

色，更是許多臺北人接觸西片的第一個電影院，也帶動公館從夜市攤販街一舉翻身成南區小西門町。

這些年不敵國際大型影城的競爭，東南亞戲院一度沒落，今年全面整修後，結合時下最流行的體驗式行銷，每個放映廳都有不同的城市主題，如東京廳、巴黎廳、紐約廳等，就像是來到不同的電影國度。趁著親水節熱潮，順道至公館商圈，嘗美食、看電影，重溫文藝青年的愜意夏夜，絕對是個不錯的主意。

►臺北親水節

時間：即日起至8月30日

地點：臺北自來水園區

電話：8733-5678

網址：www.twd.gov.tw

交通：從捷運公館站1號或4號出口，步行僅需數分鐘即可抵達臺北自來水園區及公館商圈。

►相關資訊

重順餐廳：2368-4549

峨嵋川菜館：2365-5157

翠林越南餐廳：2368-1688

泰國小館：2367-0739

東南亞電影廣場：2367-8999

探訪市郊 親水勝地

戲水、觀魚、 賞生態

文／呂增娣 攝影／楊志雄

夏日出遊，有水的地方最消暑，偶爾還能欣賞魚蝦優游、蜻蜓點水的美姿，諸多有趣的生態、迷人的景色，錯過就太可惜了。仲夏時節，就背起背包走出戶外，來趟清涼的親水之旅吧！

大溝溪親水步道 親子偕手享清涼

「綠溪行，忘路之遠近……」來到內湖的大溝溪親水步道，感受到的就像是陶潛《桃花源記》中這般親水忘憂的休閒樂趣。

大溝溪自白石湖山順流而下，沿途經過圓覺瀑布續往南流至大湖住宅區，再經過大湖山莊街的箱涵下水道匯入大湖公園內的溪流，整條流域約3,500公尺長。早年由於下游區域人口密集，為增加道路面積以配合都市發展，將河道地下化以箱涵下水道取代，在與自然爭道的情況下，導致民國86年溫妮颱風來襲時造成嚴重淹水。有鑑於此，當時的臺北市政府建設局（現為臺北市政府產業發展局）決定進行整治工程，並保障下游居民的生命財產安全，整治後的美麗成果還曾獲得行政院農業委員會評定為「施工品質優良工程」。現今的大溝溪，不僅設置了親水步道，更銜接了原

有的親山步道，形成一條完整的親水親山路線，成為內湖區最熱門的戲水景點之一。

從起點大湖山莊街底出發，順著石梯而下，一旁的大片草坪上不少狗兒和主人為伴，或是靜坐著享受日光浴，或是玩球、接飛盤，好不熱鬧；續往下行則可抵達緊臨大溝溪畔的親水河谷區，只見清澈見底的溪水裡，小魚小蝦優游自在，一群耐不住溪水清涼誘惑的小朋友，紛紛脫下鞋襪捲起褲管，幾雙小腳泡在透涼的溪水中，享受夏天戲水觀魚的樂趣。當然，樂水的還不只孩子們，岩石邊的溪面上，不時可見蜻蜓、鳳蝶、粉蝶，在波光粼粼的溪岸旁輕盈點水的身姿，成為一幅幅相映成趣的動人景象。

這一條屬於自然型態的溪溝，要是細賞研究，可發現數十種以上的本土魚類、蛙類還有蝶類，像是盤古蟾蜍、褐樹蛙、白條斑蔭蝶、樺斑蝶、紅邊黃小灰



望著滿地綠茵，暑氣也消了一半。



大溝溪風景清幽，水質清澈，成了民眾戲水的最佳場所之一。

蝶等，不時在大溝溪流域出沒。過了親水河谷區，則進入親水步道，步道旁有成片的咸豐草、芒草、喇叭花等植物，在步道的盡頭則是一處戲水平台，要是想遮陽小憩一下，上方就是一處木製涼亭，除了歇腳外，還可憑欄眺望溪谷景色。

由涼亭後方步道續行，便是通往親山步道的方向，途間會經過幾戶農家，還有一處私人小花園種滿波斯菊、鞭炮花、六月雪

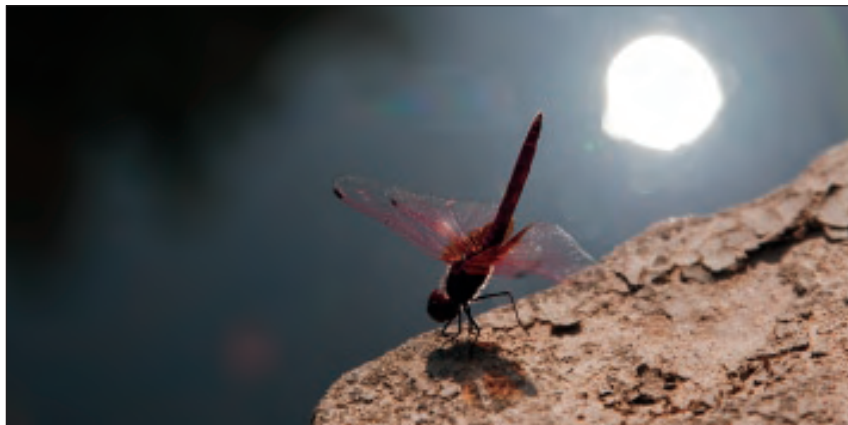
等，與途經的遊客分享繽紛多彩的花朵；天空中則不時有小白鷺、五色鳥等鳥兒飛過，幸運的話，還能見到臺灣藍鵲的身影，置身其間真有宛如世外桃源般的愜意悠閒。

從親水步道銜接往圓覺瀑布、碧山巖方向的登山步道，沿途盡是林蔭夾道，更可欣賞水丁香、雙面刺、野桐、月桃……等植物樣貌，步行其間一邊感受溪水淙淙，一邊欣賞植物之美，頓時暑

氣全消好不悠哉。從親水步道至圓覺瀑布的腳程不遠，若是不想太費腳力，建議可以以此作為終點。作為內湖八大名景之一的圓覺瀑布，瀑高30多尺，鄰近皆是造型奇特的渾雄巨石，一旁還設置了香菇造型的涼亭供遊客休憩野餐，有山林水色相伴，肯定胃口大開！

►大溝溪親水步道

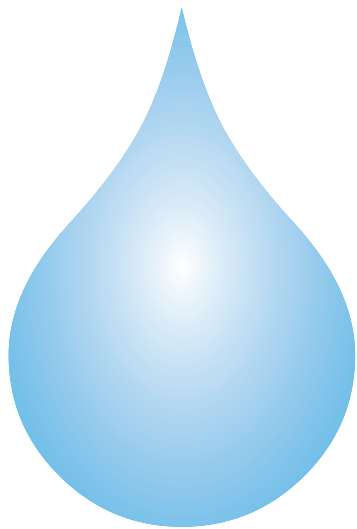
建議入口：大湖山莊街241號旁。



大溝溪處處可見蜻蜓、粉蝶的蹤跡，令人好不驚喜。



在大溝溪不僅可以戲水，也可欣賞周遭的植物生態。



在溪邊戲水的孩子們勾勒出一幅動人的風景。



沿著虎山溪慢行，青山綠水相伴，煩惱頓時一掃而空。

虎山自然步道 觀蝶賞螢生命力旺盛

位於臺北市市郊的四獸山，一直是臺北市民親山休憩的好去處，四座山頭分別為虎、豹、獅、象，臺北市政府更將其命名為四獸山市民森林。其中象山高壯挺拔，是最高的一座；豹山山頭不高，但峭壁雄偉、景觀獨特；獅山則有十八羅漢洞相伴；虎山則是觀蝶賞螢，享受親水戲水之樂的不二之選。

虎山自然步道緊鄰虎山溪，沿途樹蔭茂密且生態豐富，近年來還因野溪復育成功而名噪一時，加上山勢平緩，成為不少民眾最愛的明星步道之一。從松山區福德街251巷進入，即可見虎山自然步道的指標，循指標沿坡而上，不到幾分鐘的腳程便可抵達虎山自然步道的入口。一入步道口，可聽見潺潺溪水聲，沿著溪邊緩坡續行，兩旁盡是綠樹，林間鳥嘯蟬鳴不斷，讓人不自覺地放鬆心情，塵囂煩惱頓時一掃而空。

然而，早年的虎山溪為礦地，因當時欠缺防災及保育觀念，故堆積許多廢礦渣於溪溝谷口，經年累月形成不穩定的地形地貌，又因屢經豪雨洪水的侵襲，礦渣嚴重崩塌，讓社區居民也跟著受害。經過產業發展局規劃整治，以生態工法儘量維護自然原貌，像是壁縫植草且保留了河底石縫，以供蜻蜓、蝴蝶，以及蜥蜴等爬蟲類於水面林間優游；此外，更採用自然原石堆疊出戲水平台，在溪道間設置拱橋、長廊，讓民眾能近距離欣賞一幕幕城市中難得一見的自然生態。

來到虎山自然步道除了親水，兩旁豐富的綠色植物生態也是觀賞重點，像是香楠、山黃麻、金露花，還有被稱為植物毛衣的著生植物等，重點植物旁皆設置植物解說牌，讓民眾也能輕鬆認識山間植物。

►虎山自然步道

建議入口：福德街251巷巷底



坪頂古圳親山步道 溪蝦優游好不快活

位於陽明山平等里的坪頂古圳，雖不若大溝溪視野開闊，也不若虎山溪有石梯平台得以戲水，卻是一條在清乾隆年間便已開鑿，年歲上百、歷史悠久的古圳，從百年前便供應當地居民的飲水以及農業灌溉，而今不只繼續滋養著平等里的居民，更是陽



坪頂古圳常可見到野生鳥禽的蹤跡。

明山區避暑的熱門景點。

親訪坪頂古圳建議可從平菁街95巷底進入，隨著石階逐級而上，坡度尚緩，且有綠林遮陽，暑氣盡消，撇開結廬在人境的車水馬龍，沉浸在閒適自在的氣氛之中，途間可一邊欣賞圳水中溪蝦、小魚及成群蝌蚪優游快活之姿，一邊聆聽風聲、鳥聲、樹葉婆娑聲合奏出的大自然交響樂；步行經過內厝橋與大片竹林之後，是不少山客遊人休憩的清風亭，涼亭上還設有旅遊戳章供遊客蓋印留念。離開清風亭後，走段下坡路轉個彎便可抵達古圳口，一路行來毫不費力，稱得上是清涼的消暑步道；不過，也因為山間濕氣稍重，部分石階稍滑，行進間要稍微留心。

若以平菁街為起點，步道出口則為至善路3段，整條步道長約1.5公里，腳力甚好者若嫌不過癮，建議還可續往聖人瀑布方向前行，感受一下瀑布磅礴帶來的清涼快感。特別提醒遊客的是，聖人瀑布與坪頂古圳，皆立有禁止戲水、烤肉、游泳的標示，大家享受山林溪邊的清爽涼意時，還請千萬遵守規定喔！

►坪頂古圳親山步道
(不能戲水，宜順著步道賞溪)
建議入口：平菁街95巷底



坪頂古圳雖不能戲水，沿著步道賞溪也是消暑的一種方式。



綠林遮陽、坡道平緩的坪頂古圳親山步道，適合親子同遊。

►戲水注意事項

- 1.民眾欲前往溪流戲水時，需注意氣象報告。
- 2.遇到大雷雨時，應立即離水上岸，往安全處避難。
- 3.若看到上游山區烏雲密布、聽到隆隆聲響或發現溪水變色，水面突然上升，可能是山洪爆發的前兆，應立即離水往高處走避。
- 4.不可在設有「禁止游泳」、「水深危險」等禁止標誌區域內游泳或戲水。

- 5.盡量不到水流湍急或地理環境不熟悉的溪流或河川戲水，以免發生危險。
 - 6.從事水上活動應結伴而行，不可高估自己游泳能力，活動中應盡可能穿著救生衣，以策安全。
 - 7.發現溺水事件先報警，再就地取材用竹竿、救生圈或身上衣物救援，切勿貿然下水搶救。
- (資料來源：內政部消防署)

解暑冷飲特蒐

古早味、異地風

文／呂增娣、何儀琳

攝影／吳金石

採訪諮詢／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師黃裕昌

採訪協助／蔡元益紅茶店、

小檳城南洋茶餐廳、維多利亞茶餐廳

夏日的豔陽，總曬得人頭昏眼花，尤其是炎熱的午後，在柏油路上行走，整個人都快要蒸發。這個時候，若能啜飲一杯別具風味的沁涼飲品，宛如沙漠中遇上綠洲，當一口口美味冷飲暢快入喉，方才的熱氣煩躁早都被拋諸腦後了。

臺灣古早懷舊滋味

天氣熱了，走進便利商店，琳瑯滿目的飲料種類令人眼花撩亂，然而最清涼解渴的，似乎總是記憶中最樸實的那一「味」。不加色素，不加多餘材料的古早懷舊飲品，加入的，是記憶中濃得化不開的陣陣芬芳。

沁人心脾消暑尖兵

青草茶

青草茶又被稱為百草茶，源自大陸華南、廣東一帶，因為當地緯度低，氣候濕熱，居民們便將多種當地唾手可得的藥草組合，發展出這款民間茶飲，後因居民渡海來臺才傳至臺灣。這味流傳在臺灣民間的解暑飲品，不知陪伴多少莘莘學子度過酷暑，更是早年坊間最流行的清涼飲品之一。

現在的四、五年級生，大都有過這樣的童年記憶：夏季一到，家裡的婆婆媽媽們紛紛端出一只大鍋，桌上擺上數種山林野草，一會兒盡數下鍋，茶水煮開，整間屋裡飄散著涼爽香味，隔日冰



青草巷內有多種口味的青草茶，滿足不同人的需求。（楊志雄攝）



歷史悠久的蔡元益紅茶店，經典的口味令人難忘。（楊志雄攝）

箱內便有一罐罐甜滋滋黑烏烏的飲料可以暢飲。

現在想喝青草茶，早已不需如此費事，不僅冷飲店上有現成的，連便利商店裡也能找到寶特瓶裝的青草茶飲料，可見得這款古早味的涼茶，至今仍是不少人解熱解渴的夏日良伴。

走一趟萬華區的青草巷，小小的巷弄裡，數十家青草店，就有數十種不同的青草茶配法，每家皆是祖傳，各自都有學問。認真比較起來，口味還真的各有不同，有的涼中帶甘，有些涼中略澀，不過清涼這一味卻是英雄所見略同。

面對如此多樣的青草茶配法，臺北市立聯合醫院中醫院區黃裕昌醫師特別建議民眾，畢竟是喝茶而非治病，只需要抓住幾項可

以消暑解熱的草藥即可，像是咸豐草有助利尿、降肝火，而薄荷葉則可散風熱、清頭目，蒲公英則入肝脾可以降熱解毒；其實草藥只需幾項便足矣，絕對不是用料越多的青草茶就越好。

黃裕昌進一步指出，青草茶的性味多偏苦寒，所以會被當作清熱解濕熱的茶飲，但因其多屬葉類，鉀離子的含量會偏高，所以建議有腎臟疾病者及孕婦不宜飲用，以免消暑不成反傷身。

平民解暑抗「日」天團 冰紅茶、酸梅湯

早年的冷飲店裡，絕少不了冰涼順口的冰紅茶，以及舌間回甘的酸梅湯，炎夏時節，甚至連小吃店都兼著賣，只圖能幫來客一解暑氣，促進食慾。

這兩樣紅牌飲料，時下的泡沫紅茶店裡幾乎都找得到，但若喜歡傳統濃郁的經典口味，或許還是得上老字號的冷飲店找「茶」。像是位於北投市場旁的蔡元益紅茶店，便是北投地區知名的紅茶老鋪，老北投人更是從小喝到大。店裡頭的紅茶，皆是選自南投茶園的鮮茶，採用傳統古法煮開後靜置冷卻，待客人飲用前放入碎冰，既不讓冰塊沖淡了茶香，又能增添茶飲冰涼清冽的滋味，入口後淡淡甘醇在喉韻之間，也難怪舊雨新知往來不絕；除了紅茶，蔡元益的酸梅湯也是一絕，以陳年烏梅熬煮出的湯汁，加入獨家自製的滷梅汁，酸甘酸甘的滋味，夏日裡來上一杯，生津止渴，實在過癮。

當然，除了上述飲品，臺灣傳



來自新加坡的薏米水冰涼退火，是當地家家戶戶必備飲品。



炎炎夏日，啜飲一杯沁涼飲品，將熱氣煩躁全拋在腦後。



泰式奶茶的濃郁口感彷彿將陽光也一飲而盡。

統菜市場裡，還有仙草、愛玉等常見的消暑飲品，烈日當頭，主婦們選菜挑肉之餘來上一碗，去了暑氣添了動力，再逛上兩回也不嫌累。

異國經典飲品爭鮮



臺灣本地的飲品令人念念不忘，飄洋過海來的異國飲品也同樣以口感和顏色征服人心，那些長年炎熱的地方所發展出來的飲料，總讓人想到各種不同的異地風情，盛暑來上一杯，好似也周遊各地了一番！

悠閒南洋活力四射

薏米水、泰式奶茶、摩摩喳喳

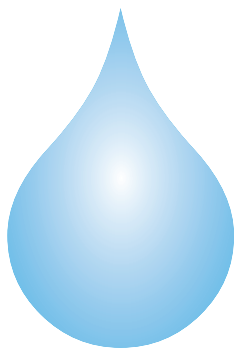
來自新加坡的薏米水，外表看來平凡無奇、沒有繽紛色彩，但和冰糖及香蘭葉（又稱斑蘭葉，Pandan Leaves）一起熬煮1至2個鐘頭，喝來清甜而帶著微微的香蘭葉香氣，就成了新加坡經典的消暑飲品。新加坡人認為薏米水不但可冰涼退火，更可消腫美白，因此天天都會喝上一杯，幾乎是家家戶戶必備飲品。在臺灣許多販售新加坡美食的餐廳，都能找到薏米水的蹤影，飲用時用管徑較大的吸管一吸，杯底的小薏仁逐一入口，這樣的口感竟似珍珠奶茶裡的珍珠，讓唇齒、脾胃同時得到滿足。

相較於薏米水的淡雅，來自泰國的橘紅色泰式奶茶宛如將陽光藏進了杯中，一口飲下只覺通體舒暢，茶香、奶香混合出一種濃濃的口感，彷彿來到普吉島的海灘，感受南洋的微風拂來。

泰國的奶茶之所以獨樹一格，在於必須使用泰國產的紅茶茶葉，如警犬牌跟手標紅茶粉等，都是當地常見的品牌。有些店家會將兩種茶葉混合使用，兼取其香氣與茶味的優點。這種切得細碎的泰國紅茶葉，本身就帶有一股特殊香氣，直接沖泡時是深紅色，加了煉乳之後便成為橘紅



來自南洋的摩摩啫啫內含多種配料，五顏六色呈現出夏天的風味。



絲襪奶茶是到香港茶餐廳必點的飲品。



凍檸蜜融合檸檬香酸與蜂蜜香甜的滋味。

色，泰國人習慣飲用時再加上冰塊，喝來冰涼而有濃郁口感，待冰塊漸漸融化後，奶茶的口感也逐漸變化，風味相當獨特，無論是夜市小攤或高級的泰國餐廳，到處都可見到橘紅色奶茶的身影，可說是泰國人平日的消暑良方。

此外，五顏六色的摩摩喳喳，也是南洋地區常見的消暑聖品。由於南洋地區的水果物產豐盛，因此發展出將各種水果加入椰漿裡的消暑吃法。各地販售的摩摩喳喳的材料也不盡相同，香濃的椰漿與QQ的亞答枳，是摩摩喳喳的靈魂，通常還會加入如地瓜丁、芋頭丁、西米露、龍眼果、紅毛丹、波羅蜜等水果配料，在新加坡、泰國吃到的大多是純然的甜味，而馬來西亞人習慣的吃法還會加一點鹽，成為有點鹹甜的口感。若不喜歡湯湯水水的吃法，也有餐廳推出改良式的摩摩喳喳，將椰漿打成冰沙，讓摩摩喳喳成為冰品，嘗起來更是清涼消暑。

東方之珠港式風味

凍檸蜜、凍檸蜜、絲襪奶茶

在香港的茶餐廳裡，凍飲（冷飲）的特殊喝法最是有趣。點一杯「凍檸蜜」，端上桌的定是一杯看來冰冰涼涼、加了檸檬片的杯子，鮮黃色的檸檬與清涼的冰塊看來就足以消暑了，裡頭還有一根吸管跟一根湯匙，但若你只是用吸管直接喝了它，那就嘗不到凍檸蜜的真正滋味。

「記得港劇中，只要看到演員喝凍檸蜜的時候，大家都會先拿著湯匙不停地往杯中戳嗎？」經茶餐廳的老闆娘一提醒，才瞭解原來凍檸蜜的正確喝法應該是如此，先用長長的湯匙將鮮黃色的檸檬片戳幾下，就可以喝到融合檸檬香酸及蜂蜜香甜的滋味，又酸、又甜、又凍的感覺讓人一喝就上癮。道地的凍檸蜜，一定要用鮮黃色的檸檬，若是用臺灣

常見的綠檸檬就會失去港味，因為黃檸檬酸度較低且氣味比較香甜，跟蜂蜜比較搭。

類似的港式凍飲還有「凍檸蜜」，這是檸檬片加利賓納汁（Ribena），利賓納是一種黑加侖子果汁，含有豐富的維他命C，顏色如葡萄汁一樣呈紫紅色，喝起來口感酸甜。除了可以加檸檬片一起喝之外，也可以只品嘗原汁原味。

此外，最富有港式情調的冷飲，莫過於絲襪奶茶了。這絲襪奶茶的名稱由來著實引人遐思，有人說是因為過濾奶茶的棉布長得像絲襪，也有人說是因為奶茶的顏色像絲襪，不過香港的絲襪奶茶創始店蘭芳園老闆說，他們的絲襪奶茶，是將煮好的錫蘭紅茶用一個尼龍網先過濾茶渣，使紅茶底更香滑，客人看到他們過濾的茶袋以為是絲襪，所以大家都說要來一杯絲襪奶茶，因此就成為遠近馳名的特色飲料了。無論如何，喝來香醇的絲襪奶茶，經過師傅層層過濾，不但茶的味道濃厚，加入奶水及糖之後益發香醇，在炎熱天氣中來杯清涼的絲襪奶茶，就像進了香港傳統小茶室般，讓人心情也隨著輕鬆起來。

細數上述美味飲品，民間飲食的智慧，果然不可小覷，縱使氣候燠熱，還是變得出各種解熱消暑飲料；盛夏長暑燥熱難耐之時，別再心浮氣躁，來杯冰涼可口的冷飲，享受這獨厚夏天的美好滋味吧！

青草巷

臺北市西昌街與廣州街一帶

蔡元益紅茶店

2894-6022

小檳城南洋茶餐廳

2381-2555

維多利亞茶餐廳

2382-6388



凍檸賓是港式凍飲之一。

涼夏芬多精

賞

交響樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



臺北盆地的夏季燠熱潮悶，要避暑，首選陽明山。從士林故宮沿著至善路3段、天溪園方向去，山路才迂迴個幾圈，溫度略降，空氣瞬間清明。搖下車窗，樹蔭草叢間的蟬鳴鳥叫聲越熱鬧，越是顯得山裡空闊幽靜、暑氣盡消。

即便關在冷氣房裡還是熱得心情浮躁？到山上走走，吹吹自然風，欣賞盛夏時節超級活躍的蟲鳥蝴蝶，全身細胞像是跟著動物們一起復甦了似的，感覺特別清新。



解說員帶領民眾了解天溪園的自然生態。

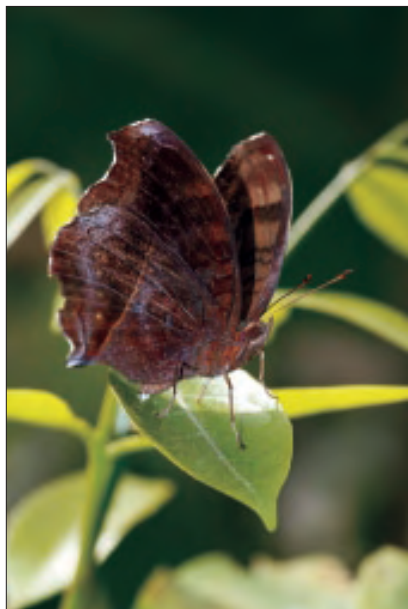
夏季上山賞蟲自然之旅

天溪園生態教育中心探索生態之美→迷你小學校園野餐或大啖農場料理
→大屯自然公園觀看蟲蟲生態→大屯山頂欣賞落日之美→溫泉渡假村品嚐風味晚餐

09:30～11:30

深入綠色祕境 豔夏生態探索

天溪園位於陽明山國家公園東南側，早年曾被私人占用經營，1997年才由陽明山國家公園管理處收回並進行生態復育。內雙溝溪從中貫穿，充沛活絡的溪水帶來旺盛的自然生機，小流域生態系眾多，也為園區內的動植物提供了多樣化的棲



擁有天然保護色的黑擬蛺蝶，像是枯葉般地停在樹上。

息環境，是北臺灣低海拔具體而微的生態典型。

此地屬陽明山國家公園的特別景觀區，海拔高度約250公尺，面積8公頃，主要步道全長約2.8公里，邊玩邊聽解說的行程約2小時便可走完。步道沿途植物組成複雜、水源豐沛，在這座天然植物園中與花草蟲魚共存相處，宛如一場豐富的夏之饗宴。

這片與世隔離長達10年的祕境森林，兼具亞熱帶、溫帶與山頂、溪谷混合，豐富多層次的特殊環境，有利於動植物們建構完整的生態體系，小小的園子裡，生機無限。才進入大門，園區入口附近的鵝掌藤葉上有隻黑擬蛺蝶雄蝶守在門邊。據說幾乎每年都會有一隻黑擬蛺蝶雄蝶占據門口這塊領域，只要有其他種類蝶蛾靠近，馬上火速衝出驅趕，簡直就像是一個盡責的小守衛，被志工們戲稱為「天溪園的守護蝶」，可愛無敵。

天溪園位處斷層帶，因地殼快速抬升，內雙溝溪從平坦溪床以近乎垂直的角度下切瀉落到另一



有著「池塘小惡魔」稱號的水蜢，動作敏捷又貪吃。

段河段，形成瀑布，大雨過後，行經飛瀑下方的小橋，澎湃的水花迎面襲來，清涼透徹。瀑布群附近也成為蕨類、蜻蜓、豆娘聚生的大本營。

鼎脈蜻蜓數量不少，生活於平地至低海拔山區，常在溝渠、湖沼、水塘等水域活動，和黑擬蛺蝶一樣，牠會為了捍衛自己的領空而驅趕任何入侵的飛行物，經常上演空戰的戲碼。短腹幽蟴是臺灣最常見的溪流型豆娘，又名臺灣蜻蛉，為臺灣特有種，

族群遍布全臺。牠是擁有超強適應力的強勢物種，從隱蔽的山澗水瀑，到市郊甚至公園等人類群居、受到污染的環境，無論水流深淺急緩，都可見到牠們盤據在溪岸上的身影，生存能力在眾多蜻蜓目昆蟲中堪稱佼佼者。

華八仙是陽明山的名花之一，初春盛開；時序進入夏天，則由她的姊妹花——狹瓣八仙接替綻放，花瓣色黃而小，毫不起眼，也同樣以誇大的苞片吸引昆蟲幫忙傳粉，引人矚目。沿著步道上



白色泡沫是沫蟬避敵的絕招。



造型特殊的盲蛛。



短腹幽蟴是臺灣常見的溪流型豆娘。

行，一處廢棄水池現已恢復舊貌並規劃為生態池，濃綠耀眼的池塘裡外，蟲蝶出沒頻繁，是觀察生態最重要的據點之一。解說員表示，有時就是什麼都不用做，就只是在池邊待著，就能看到水黽在水面上健步如飛或蜻蜓稚蟲——水蠶的身影。園裡的蜻蜓、豆娘滿天飛，水蠶數量之多可以想見。別看牠體積不大，這種肉食性水棲昆蟲動作敏捷又貪吃，常靜止潛伏在水池泥底下守株待兔，一旦小魚或其他甲殼類動物上門，牠會以極緩速度潛近，時機成熟，下唇猛然彈射出去，不到一眨眼工夫，獵物手到擒來，人稱「池塘小惡魔」真不是蓋的！仔細觀察，還會看到黃紋三錐象鼻蟲、沫蟬、紅腳細腰蜂、長腳蜂、泥壺蜂、盲蛛、黃姬鬼

蛛……，讓這一路走來格外豐富熱鬧。

►天溪園生態教育中心

地址：至善路3段336巷45號（過聖人橋即可抵達）

電話：2841-4855

開放時間：每日09:00～16:30（週一休館，遇國定假日順延）

入園申請方式：

1.上網預約：www.ymsnp.gov.tw/web/system/apply3

2.現場申請：於上午10:00及下午2:00由解說員帶隊入園參觀（上、下午現場登記，人數各以20人為限）

12:30～14:30

迷你小學野餐或大啖農場料理

上山遊玩，如有時間興致自製點心，來一頓山中野餐，絕對能更添話題與浪漫情趣；壽司、披薩、三明治、飯糰等兼具清



在濃蔭大樹下席地而坐野餐，享受夏日的美好時光。



桶仔雞——充滿天然不矯飾的農產鮮味。





色彩鮮艷的黃紋三錐象鼻蟲是天溪園裡的嬌客。



紅腳細腰蜂也是賞蟲交響樂的要角之一。

爽與飽足感，製作簡單，隨時可享用又不會有湯湯水水的麻煩，都是十分理想的野餐餐點。至於場地，除了各大觀景台可以列入考慮，山區有好幾所迷你小學，個個風貌獨具：湖山、湖田、平等、大屯等，校園環境優美開闊、又有現成水源，找一株濃蔭大樹席地而坐享受野餐，實在完美。不過學校只限假日開放，遊客不能紮營或生火，也不可進入教室，野餐後更務必將垃圾帶走，還給孩子一個乾淨完整的學習空間。

拜訪農場、品嘗時令料理也不錯。福田園是臺北市第一家合法登記的休閒農場，休閒、教育、生產、體驗四合一的經營方式，獨樹一格。為了吸引城市遊客上山品味天然不矯飾的農產鮮味，推出桶仔雞、烤地瓜、山藥湯圓、竹筒飯等菜色，來自大地的滋味，宛如天賜的豐盛饗宴，令人激賞。

吃飽喝足別忘了到處走走幫助消化。菁礮溪流過園區，溪岸水草茂密，間有深深淺淺的青翠竹林盤據，襯著水藍的天，鮮綠欲滴。運氣好的話，可以看到翠鳥緊盯著水裡的苦花魚蓄勢待發，

以及這幾年因大遷徙出名的紫斑蝶，體色清透如琉璃般泛發美麗光澤的白痣珈蟪，還有園區自行復育成功、隨處可見的竹節蟲等。

►福田園教育休閒農場

地址：菁山路131巷18號

電話：2862-2145

門票：全票150元，國小以下學生票100元。

15:00~17:30

自然公園訪蝶 坐看山頂落日

夏季正值蝴蝶大發生期，大屯山蝴蝶花廊滿山蝶舞翩翩，蔚為陽明山最著名的蝶季。蝴蝶花廊是一條位於面天山與大屯山之間的森林步道，範圍從巴拉卡公路入口接二子坪遊憩區、大屯自然公園並擴及三聖宮及北投清天宮，沿線植被為典型的亞熱帶闊葉雜木森林，並有多種蝴蝶食



大白斑蝶是臺灣產的斑蝶中，體型最大的一種。



大屯山是欣賞落日的知名地點之一。

草、蜜源植物，此區有百餘種蝴蝶，占陽明山國家公園全區蝶類的9成，當陽光升起，群蝶飛舞，蝴蝶數量繁多有如天上星斗。

夏日訪蝶，上午或傍晚蝶況最佳，為避免強烈的紫外線照射，以穿著長袖衣褲較為理想。賞蝶精華路段集中在前半段，長約1.8公里，是觀賞各種鳳蝶、斑蝶的最佳場所。體色鮮豔的大紅紋鳳蝶常在步道沿途的花叢間出沒，飛行速度緩慢，為主要的景觀蝶種之一，也是眾多飛蝶中少數比較願意停下來讓人拍照的。

屬於斑蝶科的大白斑蝶，是臺灣產的斑蝶中，體型最大的一種，分布於本島北海岸一帶及恆

春半島、綠島、蘭嶼及龜山島，體色因只有黑白兩色，和貓熊團團圓圓有得媲美。飛行動作優雅，速度緩慢，據說牠是天生的大近視，又酷愛白色，早期捕蝶人少，牠的警戒心不重，只要拿起白色捕蟲網，大白斑蝶便傻傻自投羅網，故被人戲稱「大笨蝶」也不算太冤枉。

時近傍晚，別錯過落日美景。大臺北地區有幾座欣賞夕照的名山，如大屯山、面天山、觀音山等，其中大屯山由於可驅車直抵，更是廣受歡迎。走巴拉卡公路，可見到通往大屯山頂的指標，沿途設有觀景平台，而以山頂平台視野最棒。關渡平原、淡

水河出海口的日落一覽無遺；如遇上大雨或颱風前夕，山頂常見架滿整排攝影器材，準備捕捉這天際風雲詭譎變化的美麗瞬間。而作為一個純粹賞景的遊客不必這麼費心，只要準時上山占妥位置，坐看河海交融的美麗夕照，這份自在愜意，幾人能夠。

► 蝴蝶花廊

（二子坪無障礙步道）

位置：二子坪遊客服務站旁

18:00～20:00

品味草山風味料理

上陽明山不愁找不到吃飯的場



大紅紋鳳蝶飛行速度緩慢，是少數願意供人仔細拍照的蝴蝶。



菁山溫泉渡假村是泡湯及賞景勝地。

所，其中菁山溫泉渡假村是七星山上知名的泡湯、賞景勝地。

渡假村以陽明山盛產的山藥、竹筍為主打，吃法豐富多元。山藥生吃、煮湯、炒食都很可口，以生食最能保持原味，主廚將山藥、紅蘿蔔等根莖類蔬菜一起削皮切絲，對於健胃整腸、促進新陳代謝頗有助益。熟食的方法更多。新鮮山藥切片加入三色甜椒、醃牛肉快炒，山藥的黏液成了這道料理天然的芡粉，不必勾芡，肉汁也濃郁香甜；雞肉加山藥、蓮藕燉煮，就是夏日清爽的山藥蓮藕雞湯，清湯鮮美，山藥的鬆軟腴嫩與富嚼勁的土雞肉，口感相當速配。

吃完晚飯別急著回家，穿過咖啡廳來到露台，你會看到大片璀璨夜景在眼前豁然開展，那驚喜的感覺真令人難忘。此地海拔已近千公尺，氣溫涼爽，視野遼遠，褪去白晝的喧鬧與高溫，臺北盆地光燦蔚然的山景水色籠罩在夜色中，顯得恬靜迷離。不妨來杯咖啡或冰鎮果茶，讓白天汗流浹背的旅程，轉化成美好回憶的點點滴滴……。

►菁山溫泉渡假村

地址：菁山路101巷71弄16號

電話：2862-3666



以陽明山盛產的山藥搭配蝦仁烹調而成的山藥蝦球，清爽美味。

盛夏酷暑、熱氣蒸騰，出門上街，應該「躲」在哪裡，才能擺脫驕陽糾纏？

到地下商場來吧！臺北的地底世界很精彩，可以血拼購物、可以品嚐美食，就連散步健走也很適合，還有全球最長的地下書街！此外，觀賞開放式的表演展覽，也無須花上一毛錢；更重要的是，地下街涼爽的空調、舒適的走道、無車無紅綠燈，是「地上」騎樓、馬路所享受不到的。《臺北畫刊》這回要帶路，詳細介紹路面下的避暑勝地。

中山地下街

優游地底書海清涼自在

貫穿3個捷運站的中山地下街，迤邐出城市底下的藝術走廊。

以書香隔絕路面塵埃，藉文情滌洗暑氣燥悶，透淨如夏日綠洲，給民眾心神清涼。

綿長的地下街分為2個部分：

臺北車站到中山站之間，多為服飾百貨，妝點牆壁的圖案，洋溢著普普風的復古氣息。接著，從中山站開始，長達1公里、規模號稱世界之最佳的「地下書街」，漫漫鋪展至雙連站。二、三十家主題書店，左右兩側排開，頗有重慶南路書街的陣仗。十萬多種圖書，舉凡古今中外文學、小說、暢銷書、理財、保健、藝術、旅遊、工具書……，琳瑯滿目，應有盡有。業者喊出「各出版社收錄最完整」的口號，就連較冷門的命理宗教、史地科學，甚至舊書報雜誌，也都設有專區收藏，總之，不怕你找不到書，就怕你沒時間挖寶！此外，書街的優惠折扣更是誘人，新書熱騰騰上架往往就打85折，2本以上還可能打到75折，書店也經常舉辦「曬書節」，一路下殺到2折，20塊就能買一本小說，樂壞了愛書人。

逛中山書街，家長無須擔心

身旁的小寶貝會無聊，因為在這裡，小朋友同樣擁有屬於自己的閱讀空間。占地500坪的地下童書城，有科學館、童話館、漫畫館、勞作館、幼幼館、玩具館等，按照主題區隔分類，30萬冊的兒童讀物，網羅上百家出版社的精選童書，看書看累了，還可以坐進書城旁邊的咖啡廳，伴隨輕快的兒歌，享用點心。週末還有親子活動，很適合全家動員參加。

除了各式書店，地下書街甚至把地上的臺北當代藝術館，向下移植，開起了「地下實驗創意秀場」——MOCA studio。創意前衛的現代藝術作品，邀你免費觀賞，每個月的展覽主題都不一樣，例如6月的「遇見臺灣詩人一百」特展，就透過互動式裝置藝術，結合科技，讓詩文「影音化」，可看性十足。

有好書、有展覽，中山地下街

尋訪夏日的地底綠洲

文／白心儀 攝影／劉威震

臺北地下街商場

在炎炎夏日，優游中山地下街的書海，讓身心靈清涼一下。

到中山地下街躲避驕陽，還可欣賞到前衛的現代藝術作品。





東區地下街酒甕堆砌
的民俗廣場，傳達文
化承續的濃烈意象。

中山地下街的地下童
書城，有多元豐富的
兒童讀物。



中山地下街的「地下實驗
創意秀場」，有可看性十
足的互動式裝置藝術。



還有舞蹈，寬闊的爵士廣場，是學生的練舞天堂。

四周牆面掛滿落地的大鏡子，中間還搭建一座專業舞台，放學時間或者週休假日，都看得到各方人馬湧進廣場相互「尬舞」，競秀最熱門的舞步，忘情舞動的青春身影，為靜賞顏如玉的書店大街，增添活力能量。

甩開艷陽追逐，就跳進地下書海游泳吧！相信，再度「上岸」時，你已是一身沁心舒爽。

■以書店和藝文展覽為主軸的中山地下街，串連3個捷運站，從捷運臺北車站、中山站或者雙連站都可以進入；至於地下書街和兒童書城，則是以中山站為起點，出閘門就能看到，一路延伸到雙連站。

東區地下街

逛街購物國際美食全享樂

養足了書卷氣，不妨轉換陣地到東區，搭捷運前往忠孝復興

站，走出閘門，連樓梯都不必爬，就能盡情買東西吃東西！位處臺北市最熱鬧的黃金地段、忠孝東路正下方的東區地下街，地下地上一樣熱鬧，「分層」較勁。

這條蟄伏地底的時尚第五大道，從忠孝復興站開始起跑，讓消費者一路逛到忠孝敦化站，街內17個出入口四通八達，條條通往市中心各主要道路，清晨到深夜，人潮總是川流不息。

正式踏進購物商場之前，先有一段迎賓的「星光大道」——藝文走廊，接受書畫創作的洗禮，讓精神和物質層面相互提升、相得益彰。緊接著，藥妝店打頭陣，許多愛美女性經過這一區，就荷包失血。再來，流行百貨服飾店一家挨著一家「招搖」，身上穿的、頭上戴的、配件首飾、內在美麗、足上性感……姍紫千紅、爭奇鬥艷，雖然是在「地下」營業，品牌和款式也不隨便馬虎。

由文具店、生活用品店串起的

幸福走廊，專攻主婦親子族群，樂器行、唱片行和電子產品，很得學生的青睞，連同「就業服務站」與「外勞諮詢中心」，一併貼心設立，誰說逛街和找工作不能同時進行？還有全年無休的「旅遊服務中心」，除了提供多國語言的觀光資訊之外，全新設置的數位相框，播放「臺北即時通」動態旅遊活動訊息，以互動設施拉近城市與遊客的距離。至於美食區更是精彩！日本壽司、韓國燒烤、網路票選的冠軍牛肉麵、蛋包飯、花蓮扁食乾麵、蛋糕咖啡等，宛如一場聯合國「食」尚大會，排場不輸百貨公司的地下美食街。

除了夏涼冬暖、晴雨皆宜，地下商場的優勢，還有免除喧譁吵雜、無需人車爭道。

此外，明淨舒適的走道，無論逛街或散步，都很輕鬆自在。前副總統夫人連方瑀女士曾透露，她保持窈窕的祕訣，不是到健身房，而是在地下街「散步」，不用曬太陽，還有冷氣吹，再理想

行經東區地下街的藝文走廊，不妨放慢腳步，接受書畫創作的洗禮。

走過東區地下街，觸目所及各式商品琳琅滿目。





中山地下街寬闊的爵士廣場，是青少年的練舞天堂。

東區地下街的流行商店
一家挨著一家，讓人目不暇給。

東區地下街的美食區宛如
聯合國「食」尚大會。



不過！另外，公共藝術廣場也是休憩的好場所，東區地下街共有7座主題廣場，用造景濃縮臺北的歷史景點、旅遊勝地，讓消費者和旅客在穿梭來往廣場之際，同時體驗大臺北地區的人文自然風采。淡水河口的悠悠閒情、關渡濕地的紅樹林巡禮、擎天崗的草山綠意、烏來山谷的深秋楓紅，盡收眼底，酒甕堆砌的民俗廣場，傳達文化承續的濃烈意象，而緊鄰美食區的第7廣場，則用大紅燈籠營造華燈初上的黃昏景致，牆上的裝置品是臺灣著名的蔬果，恰巧和餐廳美饌對映相襯，舒適的沙發區則提供給外帶食物的消費者，悠閒慢食。

■從捷運忠孝復興站4號出口處，就能抵達東區地下街，這條延伸至忠孝敦化站的地下購物街，以百貨精品和各國美食為主要特色。東區商圈許多重要路段，也都有通往地下街的入口，相當便利。

站前地下街 串聯車站商圈人潮匯集

盤據臺北車站前、忠孝西路精華地段的站前地下街，是臺北市的交通重鎮，也是通往全臺各地的陸運中心，匯集捷運、高鐵、臺鐵、國道客運、北市公車，以及通勤上班族、補習學生、逛街群眾和觀光客人潮，每日平均進出約30萬人次，往東，與捷運臺北車站相連，幾分鐘就能抵達東區商圈，向西，則銜接國光號轉運站，輕鬆搭車無須日曬雨淋，還能順道逛街購物。外縣市民眾抵達臺北，也會經過站前地下街，重要性等同城市的門面。

五十多家精品百貨、服飾鞋類店鋪，逛街採買很過癮；雞排、蔥油餅、粿條、鍋貼等美味小吃任君挑選，還有特產提供給外出旅客當伴手禮。吃喝玩樂樣樣俱全，就連按摩紓壓、民俗療法，甚至算命卜卦都找得到！

每到假日，地下街則變身成生活市集，書展、美食展、農產品特展、手工藝展……輪流登場，民眾不妨攜家帶眷同遊。

由於臺北車站的地下網路綿密繁複，除了站前地下街，還有連結火車站和捷運站的誠品地下街、臺北新世界地下購物中心，以及市民大道下方的臺北地下街，新手上路，很容易分不清東西南北，還好，商場每個角落都有指標地圖，建議可多多參考圖上方位，並且帶著放鬆的心情，細細體驗截然不同的城市空間。

■站前地下街位於忠孝西路1段正下方，搭乘捷運至臺北車站，由出口5號方向步行1分鐘即可抵達。地下街10個出入口均以英文字母Z為編號開頭，商店五花八門，吃喝玩樂樣樣有。

站前地下街位於忠孝西路1段正下方，商店五花八門，逛街採買很過癮。





指南宮

雄踞木柵群山中的寶殿

文／宋祖慈 攝影／王能佑



超過百年歷史的指南宮，是我們上一代長輩們小時候遠足的熱門地點，很多人的兒時記憶裡都有那一段1,185級的石階。其實指南宮所在的猴山坑海拔僅285公尺，但被群山環繞，環境清幽，而在1960年代之前環山公路（萬壽路）還未開闢時，香客與遊人只能走石階步道上山呢！

指南宮建基於清光緒16年（西元1890年），本殿所奉祀的主神孚佑帝君呂純陽祖師，是於光緒8年來臺赴任的淡水知縣王彬林由山西的永樂宮分靈迎奉而來，起初

供奉在艋舺；當時景尾（景美）地方一時流行傳染病，當地仕紳將呂祖師請來，果然平息了疾病蔓延，當地人感念神澤，於是捐地建廟，將呂祖迎來猴山坑供奉。

最早的指南宮只是用茅草搭蓋，後來一再有信徒許願還願、捐錢出力，逐漸擴大規模。最早的本殿純陽寶殿已經超過百年歷史並經過整修，殿上高懸「天下第一靈山」的題匾。寶殿有數幅青斗石石刻壁畫，主題為「純陽祖師成道記」與「純陽祖師顯



每年農曆5月初10至18日，指南宮張燈結綵，舉辦孚佑帝君成道慶祝大典。



指南宮周邊步道的石燈座古意盎然。

化圖」，分別刻劃大家耳熟能詳的呂洞賓故事如「黃粱夢覺」、「三醉洞庭度柳仙」等。

黃粱夢覺 呂祖度人無數

孚佑帝君呂洞賓是八仙之一，民間習稱仙公或呂祖，是唐朝人，傳說他曾進士及第並擔任2任縣令，後來辭官歸隱廬山，得到火龍真人傳授天遁劍法及道家煉丹的祕訣；之後又受鍾離權的點化，也就是「黃粱一夢」的故事：鍾離權（也就是八仙中的漢鍾離）為呂洞賓做飯，呂洞賓睡著了，夢見自己中舉作官步步高

昇、擁有嬌妻美妾、享盡榮華富貴，數年後突然獲罪、妻離子散孤苦無依，在夢中一浮一沉竟是50年過去了；呂洞賓一場大夢醒來，發現漢鍾離在榻旁煮的那鍋黃粱還沒熟呢，於是頓悟鍾離是神仙來度化自己，決心修道。從前指南宮的香客房叫做「祈夢室」，用的正是這個典故。

在正史中，信奉道教的宋徽宗封呂洞賓為「妙道真人」、元朝初封為「純道演正警化真君」，元武宗時加封為「孚佑帝君」。每年農曆4月14日是孚佑帝君的生日，農曆5月初10到18日，指南宮會舉辦孚佑帝君成道慶祝大典及法會，是最熱鬧的時候，今年則慶祝成道1,129週年。平日來指南宮參拜，廟裡頗為幽靜，不妨在正殿旁的「自在茶亭」小坐品茗。

儒道釋三教同尊的建築特色

指南宮除了本殿之外，又陸續修建了大成殿、凌霄寶殿、大雄寶殿，建築多屬中國宮殿式風格，其中，於大成殿奉祀至聖先師，凌霄寶殿則以道教為主體，奉祀玉皇上帝、三清道祖與三官大帝等；大雄寶殿供奉釋迦佛祖、阿彌陀佛、藥師佛與觀音菩薩等。

大雄寶殿樓高7層，其中供奉的一尊釋迦牟尼金佛是以9種金屬礦石在泰國鑄造，是很特別的一尊神像。民國55年落成的凌霄寶殿則是指南宮位置最高的建築，也是俯瞰大臺北最好的欣賞點。三官殿位於凌霄寶殿的第5、6層，分別奉祀三官大帝和玉皇上帝，諸位神明聖像同殿俯看著信眾，參拜時還真有天庭的氣氛。殿下一角還特別設置了立牌，讓你可以對照出諸神明的名號。

家中老小如果不方便爬山或想少走一點路，可多加利用公車棕5、530至指南宮站再步行5至10分鐘即可抵達，如搭乘貓空遊園公車左線則可在指南宮後山纜車站下車，步行3至5分鐘就是凌霄寶殿了。

周邊山林步道

指南宮周邊的自然步道是民眾休閒健身的好選擇，900公尺長的石階步道是最古雅的一段，從指南路3段33巷進入（可搭乘經政大的各線公車），沿途還可欣賞日治時代的石牌坊、古意盎然造型各異的一對對石燈座和石椅。這些石燈座當年是用來點油燈的，仔細看可以發現儲放燈油的凹槽；燈座上面鐫刻著捐贈者的姓名，其中有的是當時大稻埕的富



指南宮所在的猴山坑海拔僅285公尺，但被群山環繞，環境清幽。



凌霄寶殿以道教為主體，奉祀玉皇上帝等神明。



純陽寶殿已超過百年歷史並經過整修，殿上高懸「點石成金」的題匾。

商。走在這條步道，其實像翻過一頁臺北城的歷史呢！

如果抵達指南宮的時間是中午

時分，11時50分開始，廟方即供應齋飯，你可以在此隨喜用餐。

另外，小坑溪自然步道、大

成殿步道和猴山岳登山小徑都是很好的健行選擇，小坑溪（流入政大就叫醉夢溪）自然步道以生態工法整治，溪床上可見魚梯、親水平台，是夏日清涼的路線。大成殿步道的桐花雖然已經開過了，5月來訪時，還有野薑花飄香。猴山岳海拔500多公尺，是指南山區視野很好的登山路線。

►指南宮小檔案

創建時間：清光緒16年（西元1890年）

建廟迄今：約119年

廟群：純陽寶殿、大成殿、凌霄寶殿、大雄寶殿等

地址：萬壽路115號

電話：2939-9922



指南宮附近的小坑溪自然步道，溪床上可見魚梯、親水平台。

夏日慢食

有機料理，天然好健康

文／呂增娣 攝影／楊志雄

愈是燠熱難耐、了無食慾的季節，
愈是該平心靜氣放慢速度，
找一處窗明几淨的餐廳，
點一份鮮蔬輕食，
細嚼慢嚥、用心體會食材裡透出的清爽滋味；
酷暑之季想吃得開懷、吃得健康，
鮮蔬慢食才是王道。

炎熱盛夏，吃有時倒成了難事，經常面對滿桌美食毫無胃口，再不就是大魚大肉之後腸胃難以消受，十分不舒服。

針對夏日容易胃口不佳的問題，臺北市市立聯合醫院中醫院區醫師黃裕昌表示，夏季氣候較為悶熱，容易貪冰貪涼，但千萬不要因為天熱就生冷不忌，更不可冷熱同食，以免造成血管急速收縮，而產生胸悶、短氣、頭痛的現象。飲食上建議以清淡為宜，多增加蔬果的分量，少吃太油膩或者熱量過高的食物，用餐的環境也可以選擇安靜、不要太過吵雜的空間，靜下心來慢慢進食，不僅可促進食慾，腸胃的消化狀況也會比較好。

想體驗夏日慢食滋味，其實不難，臺北城內有許多提倡鮮蔬慢食的餐廳，不只餐廳的氣氛好、服務佳，提供的食材也大多是採用健康的有機蔬食，可說是夏日用餐不錯的選擇。

樂活族的創意廚房

非零餐廳Nonzero

坐落在擁有大片行道樹、綠意滿滿的仁愛路上，標榜慢食環保的非零餐廳Nonzero早已是許多樂活族喜歡用餐的地點之一。

幾張厚實的原木長桌，一旁陳列著草菇類、茄子、馬鈴薯、番

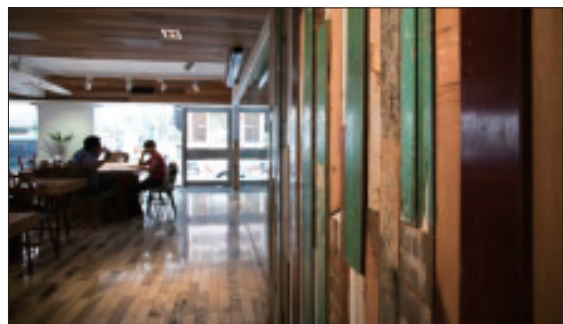
茄等的各類鮮蔬，寬敞明亮的空間，就像是走進Discovery Travel and Living頻道節目裡家事女神奈潔拉（Nigella）的廚房一般，讓人不由得想坐下來喝杯咖啡、飽餐一頓。

這正是Nonzero希望營造的氣氛，一處如家庭餐桌般可以悠閒自在的用餐環境，並提供新鮮、自然、健康的料理。店內不論蔬果、肉品，都盡量使用國內有機農場所生產，像是劉力學臨海農場的蔬果、彰化葦優生物科技農場的草菇，以及擁有國家認證、有機無藥殘留的花蓮HHP網室健康生豬肉等，且大多是當日採買進貨；此外，在烹煮方式與調味用品上，也半點不馬虎，店內採用橄欖油烹調食材、天然海鹽調味，就是要以健康的方式把新鮮端上桌。

若是初次來Nonzero用餐，建議嘗嘗店內很受歡迎的托斯塔尼麵包沙拉及烤鴨胸；托斯塔尼麵包沙拉乃是以有機的小黃瓜、番茄、酸豆等蔬食淋上橄欖油、紅酒醋調和的醬汁，並與外脆內軟的麵包搭配，清爽無負擔，是午餐輕食不錯的選擇。而烤鴨胸則是以飲用宜蘭三星活水、食用安心飼料的宜蘭豪野鴨為主料，佐上清炒過的有機草菇、甜而不膩的玉米糕，不僅嘗得到豐滿細嫩



搭配清炒草菇的烤鴨胸，肉質細嫩、口感鮮甜。



非零餐廳寬敞明亮的用餐環境，營造出宛如自家餐廳的悠閒氣氛。



口味清爽的托斯塔尼麵包沙拉，是午餐輕食不錯的選擇。

的肉質，也能吃出蕈菇鮮甜的口感。

店長撒彥緯表示，Nonzero創店以來便秉持全食（Whole Food）的理念，期望提供不過分裝飾的自然美味，並向顧客推廣正確的飲食概念。因為每天現進的菜色不同，所以菜單上只簡單地列出基

本的選擇；而主廚則以當日所進的食材變化出各式料理，讓顧客吃到兼具健康與美味的菜餚。

有機飲食平價享用 有機呷飯店

「人不一定要吃美味的食物，但一定要吃健康的食物，有機

就是最健康的食物。」這是有機呷飯店網站上開宗明義的創店宗旨。

希望讓有機飲食的觀念，從年輕一代開始培養，自臺中發跡的有機呷飯店，選擇在師大學區旁開設臺北分店，店裡跳脫一般有機餐廳給人的高價印象，提供雅



有機呷飯店提供幽靜雅致的用餐環境。



蕎麥涼麵配上有機食材調製的各種醬汁，清爽可口。

致幽靜的用餐環境和平易近人的餐點價格。

有機呷飯店的餐點雖然平價，但健康營養卻不打折，牆面上一張大型海報，明白標示著每道食材的生產來源與有機認證，宛如食材的身分證；清楚地告知顧客店內採用的食材是通過哪些有機認證，像是經慈心有機農業發展基金會認證的有機米、馬鈴薯、小白菜、小黃瓜等，以及美國USDA認證的有機醬油。

店長簡湘陵表示，店內全面採用有機或者通過國家安全標準的食材，甚至連提供的茶飲也都是有機茶葉沖泡而成。由於食材的成本較高，所以餐廳改採半自助的服務方式，節省人事成本，希望顧客吃得更健康。

店內人氣最旺的有機南瓜焗烤飯，是不少學生來此必點的主餐之一，香Q的有機米搭配有機南瓜綿密香醇的口感，再拌入有機鮮奶，口齒間盡是濃濃奶香。炎炎夏日，來盤清爽涼麵最速配，採用Q韌有勁的蕎麥麵條，伴著海苔絲、紅蘿蔔絲、蛋絲，再選擇有機食材調配出的各種醬汁，依喜歡的口感調味，愛吃清淡的不妨淋上和風醬，要來點濃厚口感的，可嘗點川味醬，喜歡芝麻香



綿密香醇的南瓜焗烤飯，深受學生喜愛。

的則有胡麻醬，不論選的是哪種醬汁，吃來都很可口。

法式蔬食滿足美感與口感

Su蔬食料理

品嘗素食也能如吃法國料理一般，美感與口感兼具？在Su蔬食料理，便能嘗到少油、低鹽、天然，卻又有如法式料理的精緻擺盤，享受視覺味覺兼具的有機蔬食料理。

Su蔬食料理老闆陳宥仁以早年學習法式料理的基礎，結合自身學佛的宗教理念，創意發想出讓一般民眾也樂於接受的素食餐

點，希望提倡吃素照樣能吃出健康、吃出美味。

走進Su蔬食料理，柔和的光線灑在淺色調的空間中，營造出安靜溫馨的用餐氣氛，心情似乎也不由自主地沉澱下來。以天然烹調方式烹煮出的菜色一端上桌來，從前餐、開味菜到主餐，宛如欣賞一場餐桌上的美學饗宴，像是將白稠的濃湯灑上點點鮮綠的時蘿草蘑菇濃湯，開胃菜以水果玉米、櫛瓜、花椰菜和番茄等有機鮮蔬，佐以Balsamico醋，並善用巧思擺飾出各種賞心悅目的造型，吃巧吃好，接著再搭配一杯

健康無負擔的香椿野米飯，搭配調味過的山藥更是爽口。



小麥草醇醋，不僅促進食慾，也為整套的蔬食料理揭開序幕。

Su蔬食料理最受歡迎的主餐，應屬香椿野米飯，以加拿大盛行的養生野米，搭配香椿醬、松子快炒，佐以紅椒點綴，再附上一塊以山葵、胡椒鹽調味的有機山藥，各項食材的口感搭配得恰到好處；餐後再來一杯無咖啡因的玫瑰花茶、桂花烏梅茶，或有機豆腐製成的絹豆腐豆漿蛋糕，一餐下來口腹皆滿足，卻也健康無負擔。

有機健康的料理，無非是炎炎夏日裡最優的飲食選擇之一，臺北市裡還有許多提供有機健康料理的餐廳，礙於篇幅無法一一詳述，就等著你慢慢發覺喔！

► 相關資訊

非零餐廳Nonzero 2772-1630

有機呷飯店 2369-8667

Su蔬食料理 2658-3598



Su蔬食料理的空間布置安靜溫馨。



享用以法式料理呈現的素食餐點，就像欣賞一場桌上的美學盛宴。



聽奧系列報導



聾耀登場 電掣風馳

臺北聽奧競賽種類歷屆之冠

文字整理／黃郁惠 圖／臺北聽奧基金會提供

猶記去年舉辦的「聽奧倒數365」啟動儀式、今年元旦的「2009聽奧元旦起跑記者會」，以及5月28日端午節的「水岸臺北2009聽奧端午嘉年華」等活動才陸續隆重登場，轉眼間距離9月份正式揭幕的「2009年臺北聽障奧林匹克運動會」已不到2個月的時間了。在這項臺灣運動史上的重要盛會中，大家引領企盼的除了開幕典禮熱鬧歡欣的場面之外，當然就屬各項競爭激烈的競賽莫屬。

競賽種類增加臺灣強項

2005年在墨爾本舉辦的聽障奧運會共有17類競賽種類，今年臺北聽奧保留了這17類，並增加跆拳道、空手道及柔道，成為歷屆競賽種類最多的主辦國。此20類競賽包括：田徑、羽球、籃球、保齡球、自由車、足球、手球、定向運動、射擊、游泳、桌球、網球、排球、沙灘排球、水球、自由式角力、希羅式角力、跆拳道、空手道及柔道，比賽場地將橫跨大臺北地區及桃園、新竹，並且將有來自約85個國家、4,000位以上的選手抵臺較勁。

臺灣於1993年首次參加聽障奧運會，選手們歷經4屆的努力，即在2005年墨爾本聽障奧運會中一鳴驚人。在桌球比賽中，我國選手摘下男子團體賽、男子單打賽、男子雙打賽的3面金牌；在保齡球比賽中，女子團體組、男子團體組、男子3人組、男子全項與男子

盟主賽都奪下金牌；游泳方面則在女子50公尺仰泳中榮獲金牌、女子100公尺仰式奪得銀牌、女子200公尺仰式獲得銅牌；而在田徑與手球方面也有相當優異的成績。該屆聽奧，我國總共拿下9金、4銀、3銅，名列所有參賽國家中的第5名，如今在本屆聽奧中又增加了3項臺灣體壇的強項，相信臺灣選手將可創造更好的成績。

燈號與旗幟代替哨音

參加聽障奧運的選手，其優耳聽力損失須達到55分貝以上〔註〕，並且在賽事進行中必須拿下助聽器或人工電子耳接收器，以確保比賽的公平性，讓每一位運動員都在無聲的環境中，和聽人選手一樣可以發揮平時訓練的實力，全力爭取最高榮譽。

因此，當聽障選手在犯規或裁判鳴槍、吹哨的時刻該如何得知訊息呢？答案是以燈光及旗幟代替。例如在田徑、游泳、射擊等競賽中，特別設計的「燈號式」發令系統如同F1賽車錦標賽中的燈號裝置，被放置在選手就定位的前方，以紅、黃、綠燈依序表示就位、預備、開始，當燈號在倒數計時中依序亮起，選手們即可在充分的時間與心理準備中，展開速度或準確度的較勁。

國人相當熟知的跆拳道比賽，是速度、力量及技巧的較量。為讓聽障選手得知攻擊是否有效，賽會場邊的四周會設置得分燈號顯示器，當某一方選手攻擊得



曾打破全國聽障游泳紀錄的潘政，本屆臺北聽奧將參加男子50公尺仰式競賽。

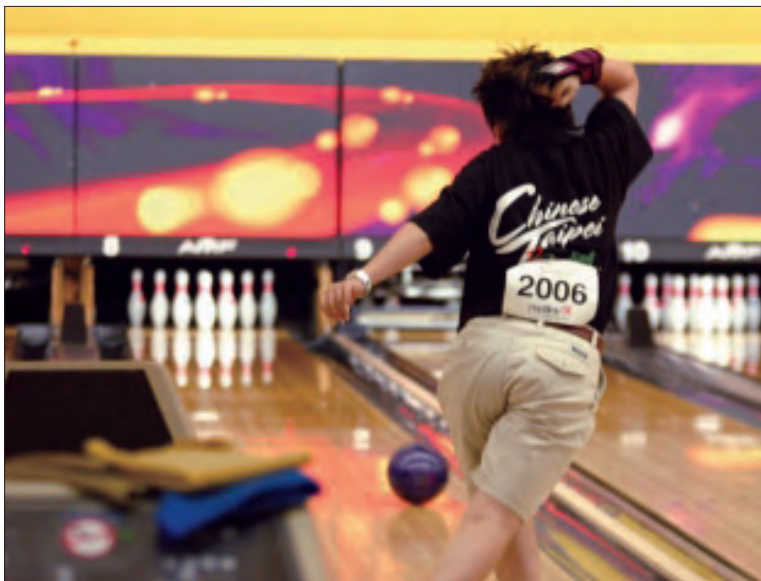
分，燈號即亮燈顯示，兩方競賽者即可立即採取後續的攻守戰術。

在競爭相當激烈的團體競賽籃球部分，場上除了有一般裁判吹哨之外，場邊紀錄台另有一位助理裁判負責燈號警示器的操作。當裁判吹哨，助理裁判即刻按下警示器，籃球場的多處位置即有閃光告知犯規，讓選手停止場上的一切動作。

國際間最風行的足球賽事，在一般比賽中須有1位主裁判位於場內、2位邊審位於場邊。由於聽奧足球比賽均於白天在戶外舉行，且因場地相當寬廣，無法比照籃球模式以燈光警告選手犯規，因此在聽奧足球比賽中特別加入了10位助理裁判，以平均的相對位置位於球場周邊，手持明顯的旗幟，當主裁判吹哨表示犯規時，10位助理裁判同時在不同位置舉旗表示警告，才能讓場上的22位選手都能清楚看到。



於上屆聽奧中勇奪3金的溫智璇，是在「鐵的紀律」下一點一滴培養球技。



保齡球國手曾為中華隊滾出多金，今年亦相當看好。



射擊比賽中的燈號式發令系統以紅、黃、綠燈依序表示就位、預備、開始。



田徑比賽所使用的起跑燈號。

►「體驗無聲的力量

——2009臺北聽障奧林匹克運動會」特展

期間：預計7月29日至9月20日

地點：臺北探索館【市府路1號（市政大樓面對仁愛路西大門）】2樓特展廳

內容：本特展以聽障奧運行銷三部曲為主題，展示內容涵蓋選手行銷、賽事及城市行銷等3大面向、11個單元。進一步展覽訊息，請至臺北探索館網站www.discovery.taipei.gov.tw查詢。

我挺你 奪金 就看你



「我挺你」手勢分解圖。

「我挺你」手勢代表無限心意

了解聽障運動競賽的比賽規範後，你應該更能體會聽障選手參與運動競賽的不易。他們經過長久而艱苦的訓練，終將在4年1度的聽障奧運會中一展身手，更需要我們的加油與打氣。雖然他們聽不見，但一個簡單的手勢「我挺你」——手握拳輕捶胸2下，再順勢比出大拇指，不僅代表我們的支持、鼓勵與相挺，更可以讓選手們感受臺北的友善與熱情。因此，在今年9月的臺北聽奧賽會期間，不論你在觀賽場上或是臺北街頭遇見參賽選手，別忘了給予他們一個「我挺你」的手勢，因為這一手勢或許能帶給他們堅持下去的動力、奪金的助力，或是友誼建立的開始，更可能是對臺北永遠的記憶。

註：聽力損失通常以分貝數量來表示，例如聽力損失10分貝，表示要用最小音量的10倍強度放大聲音，才可以使聽障人士聽得到。優耳則是指聽力較好的一耳。



一級規格迎接盛會

2009臺北聽奧主場館落成

文／林虹伶 圖／臺北聽奧基金會提供

今年9月體育界的一大盛事——「聽障奧運」，即將在臺北隆重展開！為了打造更安全、舒適的國際級比賽空間，臺北市政府特別將比賽主場地臺北田徑場拆除重建，且已於6月15日竣工完成，臺北聽奧盛大的開、閉幕典禮、田徑賽及男女足球決賽都將於此地舉行。日前臺北田徑場還取得國際田徑總會（IAAF）的一級認證，是全世界第54個、國內第2個取得該項認證的競賽場地，足球場部分也獲得國際足球聯合會（FIFA）的認證，符合奧林匹克賽會的標準。整個場館預計將於7月23日啟用，並於7月24日、7月25日舉辦暖身賽——國際田徑邀請賽，之後正式迎接9月的聽障奧運。

完善設備 營造最高水準場地

臺北田徑場位在臺北小巨蛋旁，經過重新設計與建造後，包含一座400公尺的國際標準田徑場、2萬席的觀眾座位，以及一座300公尺的暖身場，不僅是國際級的專業場地，還是一座標準的「綠建築」。整體以「環保」為設計概念，務求引進自然的採光與通風，達到節能省電的目的。比如為了方便架設開、閉幕式舞台，在草皮下埋設了163支型鋼基樁，架設舞台時只要把基樁上的草皮掀開，即可落點支撐，對於草皮不會造成傷害；在內部設施方面，為符合國際賽事標準，跑道設置非常嚴格，一圈400公尺的縱向落差（跑道直線距離兩點間的高低落差）不超過1‰，內外跑道的橫向落差（跑道橫向距離兩點間的高低落差）不超過4‰，讓



曾迎接奧運聖火的「毛公鼎」，現今置於臺北田徑場門口，表達傳承的精神。

每位選手所跑的距離都一樣，以確保比賽的公平性；另外，跑道面層採用人工橡膠鋪面，表面富有彈性，可降低選手跑步時的反作用力，減少受傷的機會。這樣高規格的標準下，不但如期如質完工，還獲得行政院公共工程委員會最高品質的「金質獎」施工及設計雙科特優的殊榮。

承先啟後

開啟臺北市立體育園區新遠景

民眾行經臺北田徑場時可以發現，有一座仿古造型，看起來歷經歲月風霜的「鼎」矗立在門口，它原先放置於臺北體育館，是1964年東京奧運傳遞聖火來臺時，供聖火「過夜」的地方，十分具有紀念意義。當年日本舉辦第18屆奧運，不但是亞洲城市第一次舉辦奧運，也讓臺灣人第一次目睹聖火的風采。那時聖火於1964年8月21日在奧林匹亞點燃，途經多個國家，抵達臺灣時，為

迎接聖火，臺北市政府便複製了這只與翠玉白菜、肉形石並稱為故宮博物院「故宮三寶」的「毛公鼎」放在體育場大門口，等聖火抵達後，再由20餘名體育科系學生傳遞，從松山機場途經總統府前，再轉到臺北市立體育場，由擔任最後一棒的臺灣師範大學退休教授林竹茂，將聖火點燃於鼎上。整段過程，沿途民眾夾道歡迎，場面十分浩大，也讓全世界看到臺灣對奧運的重視及熱情。

為了供民眾長久紀念這段歷史，臺北市政府特別將這只毛公鼎放置在臺北田徑場門口，並期勉參賽選手記住奧運的宗旨，在運動場上超越自我，發揮運動家精神；而展望未來，臺北田徑場也將結合臺北小巨蛋及同腹地的松山運動中心，成為臺北市立體育園區，廣大園區將成為各國選手的交誼園地，以及民眾休閒、運動的場所。

其他聽奧場館 歡迎民眾一同前來

本次臺北聽奧的場館除了臺北田徑場外，還有臺北市立體育館、迎風河濱公園（大直橋旁）、南港運動中心、臺北小巨蛋、彩虹河濱運動公園、臺灣大學體育館、陽明山國家公園冷水坑及擎天崗等地，舉辦包括羽球、籃球、足球、空手道、桌球、網球、排球、定向運動等比賽，這些地方除了可作為比賽場地外，平日更是民眾休閒運動的好所在。

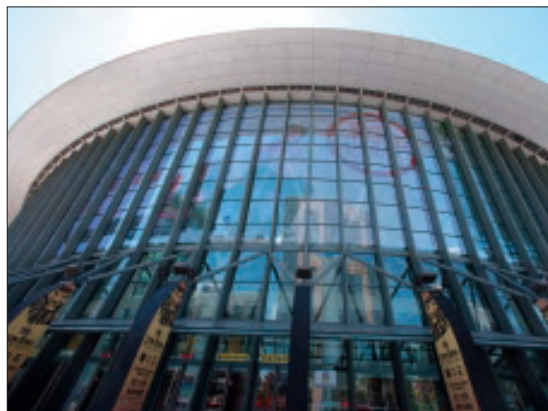
譬如舉辦足球賽的迎風河濱公園，其金泰段有全國首座可免繫犬鏈、占地最大的狗運動公園，以體重9公斤作為分野，分為大狗區和小狗區，並且設置不鏽鋼圍欄、雙層門作為人犬防護措施，以及狗便清潔便利設施、8座休憩座椅和4座洗手足台，讓養狗的民眾可以放心帶狗玩耍；舉行桌球比賽的臺北小巨蛋，有全臺第一座符合國際比賽標準的溜冰場，榮獲「國際冰球總會 IIHF」、「國際滑冰總會 ISU」及「亞洲滑冰總會 ASU」等協會專家的認可，對外開放的「冰上樂園」還提供一般民眾參與滑冰運動，並開設各式教育訓練課程；至於舉辦定向運動的陽明山國家公園更堪稱是臺北的後花園，四季都有不同風景可以欣賞，是全家大小或喜好自然生態者最愛造訪的景點之一。

這次臺北聽奧除了開幕典禮及沙灘排球需付費參觀外，其餘



比賽皆免費入場，歡迎來為選手們加油，但是部分場館為室內空間，座位有限。賽程資訊可上聽奧官網www.2009deaflympics.org查詢。

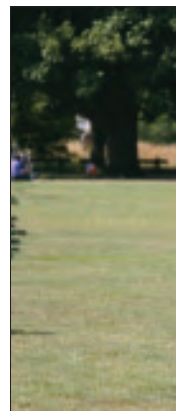
臺北田徑場不僅是國際級的專業場地，還是一座標準的「綠建築」。



聽奧桌球比賽將於臺北小巨蛋舉行。（王能佑攝）



足球比賽將有來自17個國家的球隊參賽。（資料照片）





►臺北田徑場設施

- 主田徑場：400公尺國際標準田徑場（設有大型全彩顯示幕）
- 總觀眾席數量：20,000席
- 暖身田徑場：300公尺田徑場

- 貴賓專用空間：包含大貴賓包廂1間（附設20座位）、小貴賓包廂10間、貴賓看台席位、貴賓交誼廳等。
- 選手專用空間：設置有4間可

各容納30人的多功能選手休息室、更衣室、按摩室、會議室、重量訓練室、三溫暖及放鬆區等。

- 賽會管理專用空間：單項運動總會代表辦公室、技術代表辦公室、醫療中心、藥檢室、會議室等。
- 媒體專用空間：新聞中心、新聞辦公室、媒體混合區、記者、電視及廣播評論員席、新聞發布室等。
- 聽障奧運賽會管理空間：賽會中心、媒體中心、資訊中心、醫療中心、發證中心、志工服務中心。



定向運動考驗選手的體力及方向感。（資料照片）



迎風河濱公園是民眾休閒運動的好去處，也是臺北聽奧舉行足球比賽的場地。（王能佑攝）

2009臺北

臺北好棧 金讚！

文／陳品見

旅食



舒適貼心的服務，是優質住宿的承諾。（許斌攝）

電影「龍門客棧」裡古代俠客保忠除惡的俠義精神，讓人熱血沸騰，而四方豪傑在此把酒言歡，更是古代「客棧」最鮮明的意象。今日隨著休閒旅遊的發展，客棧已不再是單純的落腳處，更是城市特色的縮影、旅遊行程的要角，以及觀光商機的大門。

今年臺北市政府觀光傳播局延續「2008臺北旅館節」優質住宿的概念，以「臺北好棧總動員」為主軸，於7月隆重舉辦「2009臺北旅館節」，並有別以往，以縣市交流、產業合作及網路推展等方式介紹臺北優質住宿環境與深度旅遊行程。



臺北旅館節系列活動提供現場餐點試吃。（圖為去年活動照片，王能佑攝）

縣市交流 逗陣來臺北宿一晚

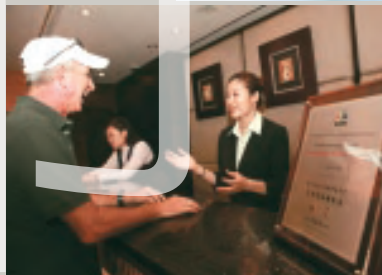
為吸引更多旅客，本屆活動首次以臺北市以外地區作為造勢地點，提供外縣市旅客更多北市住宿選擇與套裝行程資訊，並將於7月19日前進臺中市，以「逗陣來臺北宿一晚」活動，拉開「2009臺北旅館節」序幕。

這場活動選在臺中市人潮聚集的老虎城購物中心廣場舉辦，現場參加的民眾除有機會獲得精美紀念品外，更可試吃飯店下午茶餐；另外，展場及周邊還有舞蹈團體及街頭藝人熱力演出，要讓民眾盡興而歸。

食尚



(許斌攝)



(王能佑攝)

而演出「海角七號」飯店櫃台小姐角色並活躍於廣告界的張沁妍，是「2009臺北旅館節」的活動代言人，將在現場以走秀方式分享由民眾票選的「十件臺北旅館最夯物品」。

產業合作、網路推展 好康逗相報

在產業合作上，除了臺北市各旅館業熱力相挺外，更結合旅行業推出臺北半日遊、1日遊及2日遊等多種套裝行程，內容包括「火紅奢華血拼之旅」、「綠樹親山自然之旅」及「蔚藍水波浪漫之旅」等多樣豐富的臺北市遊程供民眾選擇。

結合網際網路推展多元的觀光旅遊行程，是e世代浪潮下的趨勢，「2009臺北旅館節」特別建立「臺北好棧專屬網站」，內容有

「臺北景點」、「套裝行程」、「臺北好棧」、「優惠券下載」及「部落格徵文拿好康」等多項「好康」等你來挖掘！

其中，「臺北景點」及「優惠券下載」部分，提供各旅館附近景點介紹與旅館住宿券、泡湯券及餐飲券等優惠；「套裝行程」結合雄獅旅遊網及易遊網等知名旅遊網站，提供整合套票優惠；而「臺北好棧」更是本次活動的重點項目，只要登錄加入會員，就能參加「十大好棧」等網路票選及抽獎活動，獎品有住宿券及機票等（詳見活動官網）；「部落格徵文拿好康」邀網友於活動期間將自己的部落格與「2009臺北旅館節」串聯，並發表一篇以「臺北旅館住宿經驗」為題的文章，由網友點閱給分，前3名可獲得機票、現金等獎品。

臺北好棧總動員 世貿魅力登場

7月25日、26日在臺中世貿2館舉辦的「臺北好棧總動員」活動是整個系列活動的最高潮，除有「樂團演奏」及「飯店服裝熱舞秀」等表演外，也有「飯店下午茶廚藝秀」可供免費試吃，現場抽獎及問答競賽活動則提供優待券、住宿券及行李箱等豐富獎品。

此外，不管是線上訂購或在旅館節展覽現場購買旅遊行程，都會

另外加贈可使用至今年年底的「臺北好棧護照」，該護照亦提供免費索取，內容除包含百家臺北市旅宿業者的優惠折扣外，精美的設計也十分具保存價值。

旅館可以洗去僕僕風塵與放鬆一身疲憊，觀光傳播局希望透過舉辦「2009臺北旅館節」提升北市旅館的住宿率，並促進觀光產業發展，讓所有旅客到臺北遊玩都能乘興而來，盡興而歸！

►2009臺北旅館節

活動網站：www.tpehotel.com.tw

活動期間：7月10日至8月10日

洽詢電話：1999轉7574【付費電話】

臺北好棧護照索取地點：各縣市政府、各國光客運站及臺北市各旅遊服務中心等地點

►系列活動

1.「逗陣來臺北宿一晚」活動：

時間：7月19日

地點：臺中老虎城購物中心

2.行前記者會：

時間：7月21日

地點：北市府市政大樓1樓沈葆楨廳

3.「臺北好棧總動員」活動：

時間：7月25日、7月26日

地點：臺中世貿2館

另有更多活動內容及訊息，請上活動網址查詢。



乾淨、整潔是臺北好棧的必備條件。(楊志雄攝)

歡樂 10週年

2009

臺北兒童藝術節熱鬧登場

文／林虹伶 圖／臺北兒童藝術節提供

兒童藝術節的活動帶給小朋友愉快又充實的暑假。(陳又維攝)

「不好意思，請問今年的臺北兒童藝術節什麼時候開始？」時序才進入5月，臺北兒童藝術節的承辦單位便陸續接到許多家長的詢問電話，不論是大朋友還是小朋友，大家都迫不及待地想要參加這場充滿創意與想像的夏日嘉年華。現在活動已經展開囉！即日起到8月2日，都有精彩的演出活動，臺北兒童藝術節將帶領大家進入充滿歡樂與愛心的藝術殿堂，一窺這個世界的多彩多姿。

普天「童」慶 藝術可以很親近

今年已邁入第10年的臺北兒童藝術節，從2000年開始舉辦以來，一直希望培養我們的下一代，對身邊的事物隨時保持好奇心，並且發揮創意自由想像，在無限探索的過程中，放手去實現心中的夢想。今年臺北市政府特別為孩子們準備了51場售票演出、8場戶外免費演出、126場免費社區藝術

演出及132場動畫影展，包含國內與國外的團體，期待以更廣泛多元的方式，讓兒童自然而然地拓展國際觀，融入各式各樣的藝術領域中。

在臺北兒童藝術節期間，於大安森林公園有各種不同形式的戶外免費表演，十分適合闔家觀賞。例如7月17日晚上演出的《擊樂實驗室》，即是由十方樂集帶領民眾進入有趣的打擊樂世界，並教現場觀眾用鍋碗瓢盆開一場熱鬧的「廚房音樂會」；7月18日登場的《鼓舞奔騰》由神鼓小優人演出，將透過氣勢磅礴的鼓聲，以及多變的主題層次，傳遞愛與希望；7月26日舉辦的《我的踢踏很好玩》，則由舞工廠舞團表演自由奔放的踢踏舞，要讓在場觀眾感受動人愉悅的臨場震撼；7月31日表演的《史派德奇遇



記之八腳伶娜》，是舞蹈空間舞團在「台新藝術獎2003年十大表演藝術」的得獎作品，結合芭蕾、爵士、街舞的元素，將掀起豐沛的舞台張力；8月1日的活動則由臺北市政府原住民事務委員會策劃《山與海的對話》，將藉由原住民豐沛又熱情的天籟之聲，展現本土藝術之美。

至於免費社區藝術演出方面，在文山區表演36房小劇場、松山區民生社區中心、中山區臺北市立美術館等15個藝文館所或社區活動



舞工廠舞團將演出自由奔放的踢踏舞。

臺灣與加拿大跨國合作的《小皮耶》。



中心，都有各式各樣精彩的演出，如台原偶戲團帶來的《兒童光影偶戲——賣番仔火的小女孩》、臺北首都芭蕾舞團表演的《芭蕾舞好好玩》，以及由臺北銅管五重奏團演奏的《暑假童（銅）樂會》……等。遍布各地的表演場地讓父母可以就近帶著孩子輕鬆參與活動，也讓藝術變得不再遙不可及。

延伸活動 豐富兒藝節內涵

本次的劇場演出中，最特別的當屬由臺灣與加拿大旋轉木馬劇團跨國合作的《小皮耶》，該劇描述半盲又聾啞的小皮耶，花了40年的時間，成功製造美麗又複雜的機器，完成畢生夢想的故事。為了讓孩子們延續小皮耶素人創作的精神，臺北兒童藝術節特別

邀請藝術教育家吳祉儀規劃「打造小皮耶的夢想基地工作坊」，活動時間從7月13日到7月17日，將要引導小朋友學習用眼觀察、用心生活、用手創作，並且利用廢棄玩具，創造出海陸空等不同功能的交通工具，之後再將小朋友們的心血結晶呈現在「小皮耶的夢想基地公共藝術展」中，從8月2日到9月15日，大家都可以在新光三越信義新天地香堤大道觀賞孩子們的作品，一起進入兒童天馬行空的異想世界。

童心護照 一本在手樂悠遊

為了便利民眾參加臺北兒童藝術節，臺北市政府也特別準備精美的「童心護照」，內含各項活動的時間、場地及節目介紹，供大朋友、小朋友們一同參考。除

了國小5年級以下的學童可以在學校領取這本護照外，在臺北市府大廳、臺北市各市立圖書館、臺北市各旅遊服務中心及各演出場地都會提供童心護照讓民眾自由索取。現在開始，趕緊拿著護照，選擇你喜歡的表演，前往今年夏天最不可思議的夢奇地吧！

►臺北兒童藝術節

活動網址：www.taipeica.org

洽詢電話：2528-9580 轉191-199



臺北銅管五重奏團帶來《暑假童（銅）樂會》。



台原偶戲團將演出《兒童光影偶戲——賣番仔火的小女孩》。

乾淨政府 清廉至上

97年廉潔楷模當選事蹟

文／葉景豪 攝影／王能佑



「烏煙瘴氣」裡的清新

翁崇傑

在監理處服務3年半的翁崇傑，雖然年資尚淺，但因去年7月擔任大貨車監考人員時碰到考生賄賂的情形處理得宜，而獲得廉潔楷模的肯定。翁崇傑表示，會在工作中碰到賄賂的事讓他有點驚訝，但他堅信依照規定的標準測試、檢驗，才是解決這些問題的不二法門，也才是應該秉持的工作態度。

目前翁崇傑的工作轉為檢驗為主，偶爾也會支援監考作業；對於車輛檢驗標準的拿捏，過去常因檢驗員的經驗不同而造成判斷結果標準不一，檢驗人員於是成立了檢驗品管圈作業，並隨著法規的增修規範出該有的檢驗標準，希望能有效改善檢驗流程中容易產生的弊端。外人看似「烏煙瘴氣」的工作環境裡，正有群默默付出的員工，逐步地改善並制定出檢驗標準的清新。



服務鄉里績效卓越

王秀雪

擔任大同區延平里里幹事7年的王秀雪，轄區內的低收入戶超過60戶，因此常協助里內生活困苦的民眾申請低收入戶補助、中低收入戶老人生活津貼、急難救助、馬上關懷救助等，因為績效卓著，許多民眾常為了感謝她的幫忙而致贈禮品，但王秀雪總是笑著回答：「我們只是做好應該做的事，並不需要民眾送禮作為感謝。」

王秀雪回憶，去年11月中旬，有位申辦補助通過的民眾，為了感謝她的協助，而購買數千元的禮品，交給里長希望轉贈給她，王秀雪得知後，隨即聯絡送禮的民眾，請其能將禮品領回，但遲遲未有回應，於是便將禮品交由政風室退還處理，這次的事蹟不但獲得區公所表揚，並當選97年廉潔楷模。

廉潔一向是民眾對政府的期許，也是臺北市政府宣示的施政決心。自民國92年舉辦的廉潔楷模表揚，每年都選出數十位有重要事蹟的廉潔公務員；97年的評選在

今年5月6日公布，共遴選20位獲獎者，本期《臺北畫刊》精選8位獲獎者的簡要事蹟，內容除了拒絕收取不正當的利益外，還包括積極建立透明和標準的制度、研發

有效率的作業流程等，廉潔種類多元，也代表這樣的理念已在各機關單位中生根發芽。



5分鐘保千萬元

鄭淳方

每天平均受理50件抵押權登記案的士林地政事務所，每位審核人員必須在有限的作業時間內進行審核，審核內容除了檢查銀行對保文件外，身分證件及相關權狀資料也必須再次把關。甫於民國96年10月到職的課員鄭淳方，在去年6月26日與同事一起審查登記案時，機警地發現一件權狀的觸感有異，隨即又將申請者提供的身分證拿去條碼機掃描，竟發現身分證上的名字與背面統一編號不同，更確認整件申請案涉及偽造，於是立即通報處理，幫民眾和銀行保住了1,403萬元的巨額產權，也因此當選97年廉潔楷模。

鄭淳方表示，地政事務所是把關抵押權登記案的最後一道關卡，作業時必須格外謹慎，如此才能將款項撥給真正需要的人，並看緊人民和銀行的荷包，同時防止遭不肖人士利用。



辦理時程8倍濃縮

何家偉

擔任建築管理處幫工程司的何家偉，已有7年資歷，這次能夠獲得廉潔楷模的肯定，是因去年10月推行建造執照委託協助審查專案、製作執行專案的SOP流程圖及應辦理時程，成功地將建造執照行政審查從過去的199天降低為民眾平均感受時間24天，少了近8倍的辦理時間。

何家偉表示，目前能減少到平均24天核發，正是在於「整套遊戲規則完善地制定出來」，像是製作建造執照標準化文件、各類行政流程的架構建立，同時也將這些資訊放在網路上方便民眾自行下載、製作教育訓練教材和宣導手冊，共費時近1年的準備時間。目前，建照當月核准率也從0%提升到48%，大符改善行政效率，也保障了市民朋友的權益。

97年廉潔楷模當選事蹟



為百萬人的公共安全把關

洪德銘

每日運量達百萬人次的臺北捷運系統，早已成為臺北最重要的公共運輸工具之一，為了提供民眾便捷、安全的乘車環境，捷運工程局在施工品質的規定上制定了嚴謹的標準，並成立了專責的實驗室。專精材料試驗的洪德銘，從民國76年捷運工程局成立後即任職至今，長期負責實驗室的運作管理，這次當選廉潔楷模的主要原因，就是逐步推動實驗室的自動化，從收樣、分樣一直到試驗，有系統地建立起運作機制。

洪德銘表示，自動化作業包括線上委託試驗、試驗數據紀錄自動化、試驗報告自動化等，推行的目的是為了因應人力縮編，例如線上委託案件在試驗前，即可透過現有資料分析預知是否有問題；另外，也希望降低人為造成的疏失，例如實驗紀錄謄寫錯誤、資料輸入錯誤等；最後，由於電子化的作業程序並不會讓試驗者知道委託者，讓試驗的結果更具公正性，更落實防弊。

根據統計，自動化作業實施後，成功地將試驗報告的錯誤率大幅降低到趨近於零，並為實驗室提升20%以上的作業效率。此外，洪德銘也多次擔任法務部政風人員訓練班實地訓練課程講師，在員工的職前訓練中傳承經驗，分析材料取樣及試驗過程可能產生的弊端，從公共工程的建造開始為百姓的安全把關。



採購作業全攻略

馮素霞

政府機關的採購案何其多，相關的採購法規更是讓人看得眼花撩亂，為了協助公務人員能有效辦理採購業務，工務局採購管理科於是在民國96年編印了「臺北市政府採購標準作業程序」，彙整全國各機關採購內控流程相關資料，並製作招、決標流程圖，讓經辦採購的人員了解各階段流程。

此次獲獎的技正馮素霞，就是編印「臺北市政府採購標準作業程序」的成員之一，由於擁有豐富的採購實務經驗，因此更能站在承辦人的角度編撰本書，而這本書在臺北市政府各單位的滿意度調查更高達89.11%，也獲得行政院公共工程委員會高度肯定，並成為各縣市政府採購單位的重要參考。馮素霞謙虛地表示，希望能透過這本書的使用指引，讓各機關在辦理採購案時能避免違法疏失，以建立公務機關的廉能形象。



有憑有據才敢大聲

陳守強

民國74年即進入公務體系的陳守強股長，從中央機關的水利局、農委會，一路服務到臺北市政府的產業發展局，工作內容也從水利建設轉換到坡地保育，不變的是對工作的熱忱，以及用創新思維來面對工作的態度。

陳守強表示，坡地保育的業務分為合法申請和違規取締2部分。首先，在合法申請坡地使用方面，過去多因各單位審查標準不一，讓民眾感覺政府的作業既繁瑣又不夠透明，因此他在民國96年建立了水土保持計畫行政查核標準作業程序，統整18種不同的開發類型，讓單位內的同仁在審查案件時能統一標準、確保執行品質和縮短作業時程。97年更將此SOP標準作業流程再版，並放上產業發展局的網站，「就像備忘錄一樣，讓一般民眾能了解透明化的審查標準，在送件前可以先自行查核。」

有關違規取締方面，陳守強在民國97年建置了「臺北市山坡地空間管理Taipei Earth服務系統」，透過都市發展局提供的歷年衛星影像資料，有效掌握臺北市坡地使用情形，並讓坡地保育工作能有制度化的辨異，同時將所拍攝到的衛星影像作為證據，「有了證據，違法民眾對取締的質疑也降低了」，而這套系統也獲得市府97年度創新獎第1名的殊榮。站在坡地審核和取締的第一線，陳守強希望透過公開制度的建立，讓業務的執行能更有依據。



當舖做公益 惜物愛地球

王瓊玲

原名公營當舖的動產質借處不但協助民眾度過難關，更在去年3月30日架設「臺北惜物網」網路拍賣，提供民眾便捷的市府二手貨交易平台，營運至今，已經為市庫增加超過221萬元的收入，也將環保再利用的理念落實。這次獲獎的王瓊玲主任，就是該網站的幕僚單位之一，負責以財產管理的觀點，提升網站處理的流程效率，以及資產管理的透明度。

王瓊玲表示，過去政府報廢的公物多是由回收廠承接，但「臺北惜物網」開張之後，二手物品並不會直接成為垃圾，而是整理篩選出堪用的品項，放到網路上由網友公開競標，內容包羅萬象，像是電腦、辦公設備、腳踏車等，民眾只要連上shwoo.taipei.gov.tw，並利用電子郵件帳號申請會員登錄，便能開始享受點指競價的樂趣。

性別平等 從小扎根

臺北市「性別平等教育」成果

文／林虹伶

「男生不能玩娃娃，應該要去打球。」、「女生應該學習家事，做一些靜態的活動。」常是父母對不同性別孩子的期許；社會上也常認為某些職業就應該由特定性別才能擔任，或者夫婦間就應該「男主外，女主內」……。但這些對「兩性」所加諸的刻板印象，常常扼殺一個人的獨特天賦，也易造成家庭分工的不平衡，甚至社會上許多家庭暴力問題，也是對「性別」的不尊重所致。

為了倡導「性別平等」的內涵與重要性，臺北市政府教育局持續針對公私立各級學校舉辦不同議題的性別平等活動，希望藉由繪圖、徵文、戲劇比賽等方式，教育孩子瞭解並尊重性別的差異，並且破除性別觀念的迷思，同時也鼓勵老師們把性別議題融入課程中，讓性別平等的觀念可以從小扎根。

順從興趣而非性別 小學性平教育的根本養成

在今年美國總統歐巴馬的就職晚宴上，第一夫人蜜雪兒歐巴馬穿著一襲象牙白雪紡紗露肩晚禮服，在此起彼落的鎂光燈下與歐

透過戲劇比賽，讓學生瞭解性別平等的議題。
（金華國中提供）



巴馬翩然起舞，那件令世人驚歎的禮服正是由從小就愛玩娃娃的臺灣設計師——吳季剛所設計。一般來說，愛玩娃娃的「男生」是不被一般觀念所接受的，可是他的父母卻從未阻撓他的興趣，反而買娃娃給他、帶他去看喜歡的婚紗禮服店，不停激發他的潛能，終使他日後在服裝界大放異彩。

負責為臺北市小學規劃全市性活動的新湖國小輔導室主任黃耀農表示，小學階段的孩童由於受到成人社會的影響，常對性別複製刻板印象，如男生就覺得女生應該要是溫柔的、嬌弱的，女生則會認為男生應該就要勇敢的、陽剛的；在選擇課程活動時，也容易因為在乎別人的眼光，或是在家長的期待下，放棄學習自己真正有興趣的領域，「今年幼稚園及小學組的性別教育主題規劃為『找出興趣，做我自己』，就是希望孩子選擇課外活動時，是依照自己的興趣，而不是『性別』。」他特別強調。

目前除了舉辦繪畫比賽外，「戲劇比賽」也是讓孩子們在遊戲中瞭解性別平等議題的方式之一。對孩子們表現相當讚賞的黃耀農，特別期待孩子們藉由投入這樣的活動，可以真正將性別平等的意涵內化到自身的觀念裡，而不是強迫自己去接受或改變，

讓他們從小就可以養成「成就自己，尊重他人」的習慣。

增進兩性瞭解與尊重 中學性平教育的進階發展

隨著網路的興起，近來常發生許多未成年男女將自拍照加密放在網路，卻被破解而四處流散，或是男女交往時留下的親密照被惡意散布的社會案件，不僅造成當事人內心重創，有意散布的人也因此觸犯法律。為了讓進入青春期的孩子們建立正確性別觀念，並瞭解性別平等教育法的內涵，教育局也特別舉辦法律故事徵文比賽。臺北市府性別平等教育委員會國中資源中心學校——金華國中的輔導室主任黃琪芬表示，學校不僅透過輔導活動課灌輸學生性別平等教育法的觀念，也會請同學提交相關作業，再選出不錯的作品參加徵文，通常可發現學生們的觀念都很清楚，也可有效避免觸法的情況，成效相當不錯。

黃琪芬指出，上了國中的孩子本來就對兩性的議題相當敏感，同學們可能會用不雅的言語嘲笑他人，甚至出現性騷擾的言語



◀性別平等教育應從小扎根，讓每個人都能「找出興趣，做我自己」。（王能佑攝）

▶繪畫比賽的作品裡，呈現小學生依興趣而非性別來選擇志向的觀念。（新湖國小提供）





拒絕歧視、尊重多元是青少年性別平等教育的重點。（王能佑攝）

和動作，老師們必須特別注意和防範。「配合政府的政策，我們也承辦『性別平等教育議題融入健體領域教學工作坊』，讓各領域的老師將性別平等教育理念落實在課程中，藉由互相交流，增進老師們教學的能力。」黃琪芬還補充，性別平等教育創意戲劇比賽讓學生們在潛移默化中瞭解兩性相處的界線在哪裡，是效果最大的宣傳活動，也落實今年國中組的性別平等主題：「溫馨校園——尊重你，愛護我」，「感覺學生參加活動後都成熟了不少！」她說。

拒絕歧視 尊重多元 高中職性平教育再進化

性別平等教育委員會高中職資源中心學校——松山家商的輔導室主任陳惠娟表示，除了針對學生和老師規劃性別平等教育的相關課程和講座，家長的觀念也需要一併溝通，「高中職學生正處於

情竇初開之際，為協助家長對此方面的瞭解，我們特別規劃性別平等的相關活動，例如舉辦電影講座和讀書會，請講師帶領家長一起討論、分享，希望能幫助家長建立不同於以往的性別多元及職涯選擇方面的觀念。」

陳惠娟說，輔導室常會帶學生去校外參加性別平等議題的講座，譬如電影欣賞研討會，讓學生瞭解性別的多元性及跨性別的觀念，尊重社會上不同的性別類型。她發現，學生對於較為溫柔

的男生或是較為陽剛的女生的接納度已越來越高，是性別平等教育的一大進步。她欣慰地表示：「不僅學生的觀念越來越正確，老師也愈發覺得性別平等教育是必須的，想盡辦法在各式課程裡放入相關教材。」她也希望，未來能在師資培育時就加入性別平等的概念，並且由政府統整各校的課程、整合民間團體的資源，並且制定性別平等課程的內涵與綱要，讓性別平等教育能被更加落實。



各校為家長規劃多元的性別平等活動，包括電影講座、讀書會等。（松山高商提供）



林森、康樂公園

鬧中取靜 水泥叢林裡的綠洲

文／王宜燕 攝影／王能佑

很難想像在萬丈紅塵、車水馬龍的水泥叢林裡，竟延伸出兩塊各異其趣的綠色大地！位於南京東路、林森北路交叉口的林森公園、康樂公園，面積總計有4.3公頃，林森公園平坦開闊、康樂公園高低起伏，兩座公園僅隔著一條林森北路，園裡的地貌景致大不相同，但是綠色植栽可是「系出同門」，從高處看，遍布兩個公園的阿勃樂連成一個大問號的形狀，豔紫荊也在兩個公園的同一側燦爛綻放，不難看出可是經過精心規劃打造。

走出昔日違建悲情 花果飄香

今日美麗的綠色大地可謂歷盡滄桑，此地於清代、日治時代、政府遷臺等不同時期皆有其歷史

意義。清康熙年代，此地稱為三板橋；日治時期將這裡更名為三橋町，規劃為公共墓地；民國38年從大陸來臺的國軍士兵及家屬在無處安身下，擠入公墓暫時在此棲身，居民就地取材搭建臨時住所，甚至使墓碑成為房舍的一部分，50餘年間形成一種矛盾的歷史情感與視覺衝突共存的特殊現象。民國86年3月，臺北市政府在都市更新、防災安全等問題的考量下，開始拆遷原有建物，開闢公園，當年雖曾引發抗爭，所幸阻力一一化解，當年底完成公園簡易綠化，並開放提供市民使用。

灑滿陽光的林森公園放眼望去，一目了然，公園的視野開闊，穿透性高，靠近新生北路的一側是香花植物區，精緻小巧，

栽有樹蘭、山黃樅、七里香，在這裡漫步彷彿正接受著芳香療法！不遠處是花廊休憩區，木頭搭建的花廊，布滿爬藤類植物，這裡同時是果樹區，5月來訪時，花廊的頂端結滿成串的綠葡萄，中間夾雜著猶是幼嫩青皮的百香果，定睛一看，還可看到楊桃、西印度櫻桃、樹梅與金桔，還真是結實纍纍的花棚！其中百香果嬌豔欲滴的紅花在一片綠海中探出頭來，讓人忍不住趨前細賞。

往下走步入了景石花園區，這裡陳列著從各地搬來的巨石，看著地上的標示，才知石頭的質地紋理各異，有海岸石、蛇紋石、砂石、安山石、大理石與花崗石，沒想到公園裡也可賞「石」，「石」在有看頭。



小朋友最愛在多功能活動草坪玩球、嬉戲，開懷大笑。



林森公園裡結滿成串綠葡萄的花棚。

林森公園老樹成群

岳飛銅像栩栩如生

林森公園視野最遼闊的地方是多功能活動草坪，很多民眾會躺下來享受日光浴，孩童則喜歡在這裡追逐嬉戲，開懷大笑；草坪一角聳立著巨大的雀榕，前方立著告示牌顯示這株編號「467」的雀榕，是列入臺北市政府保護的老樹。這時的雀榕剛換上新裝，滿樹嫩綠的葉子，隨風輕拂，樹下有塊紀念碑，記載著日治時期臺灣第7任總督明石元二郎曾經於此長眠。

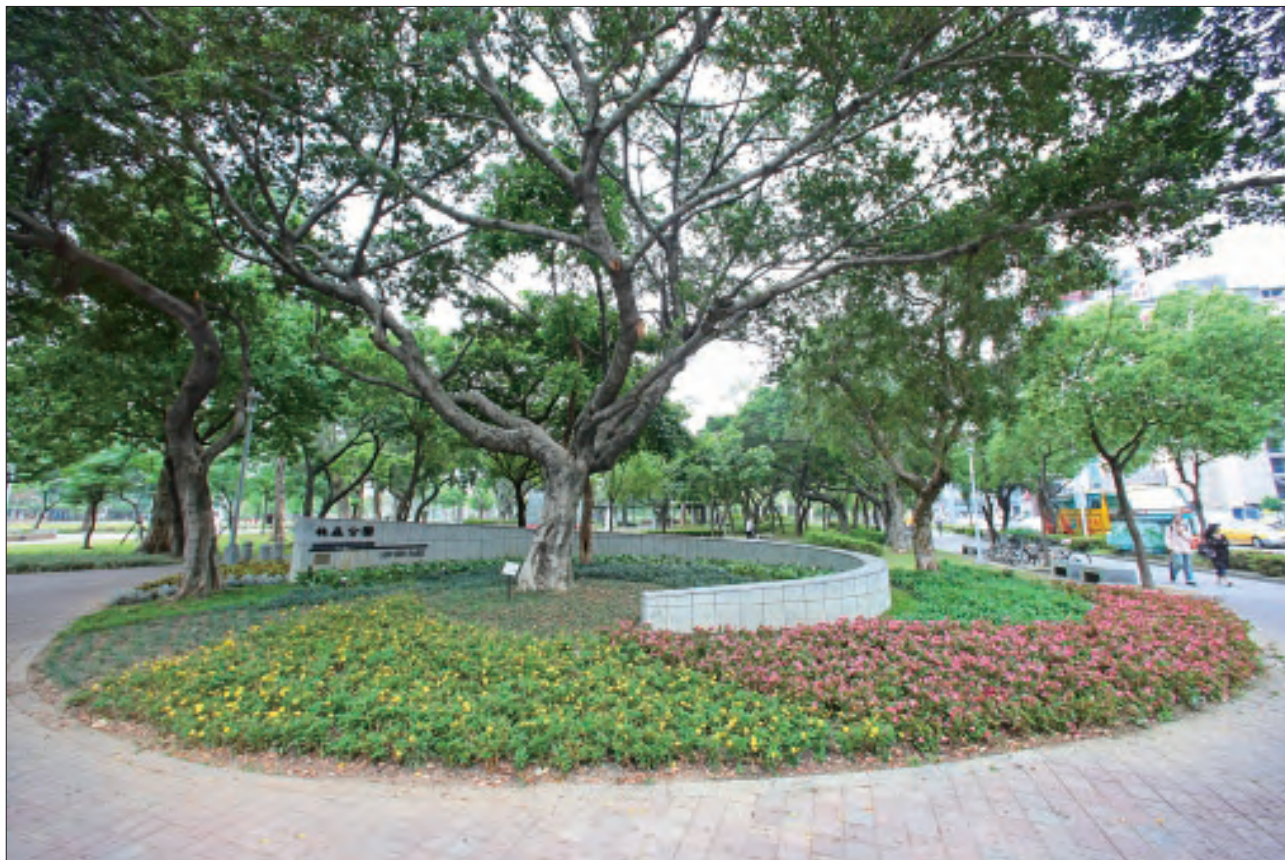
接近公園入口處的晨昏活動林地，有著密度很高的喬木，如楓香、落羽松、白千層、臺灣欒樹、小葉欖仁等，是公園最蔭涼的地方；此處涼亭旁的花架上爬滿怒放的九重葛，從粗厚的枝幹、盤根錯結的情形來看，這些九重葛應該也是年代久遠！一旁的兒童遊戲區設有攀爬架、溜滑梯，旁邊還有仰臥起坐、引體向上的設施，方便民眾在公園裡健身。不遠處有座岳飛銅像，上面還有「還我河山」題字，銅像栩栩如生，岳飛御馬而行、揮舞著刀劍，十足萬夫莫敵的架勢。

康樂公園高低錯落

水霧、落瀑景致迷人

高低起伏不平的康樂公園，入口附近設有街角廣場，這裡利用部分邊石設計成座椅，是民眾休憩的好地方；公園最低處是親子水霧廣場，呈半圓形，一天噴3次水霧，分別於早上9時30分、中午12時30分、晚上6時30分，各噴霧30分鐘，每到夏日，兒童最愛在水霧中穿梭降溫，家長則坐在草坡階梯看台，同感清涼。公園的最高點是花樹丘陵，5月時俗稱雞蛋花的緬梔開出美麗的黃花，完好的花朵掉落滿地，頗富詩意。

公園另一側的水景花園有兩面呈梯形的石壁，石壁的側邊有噴口，每天3次與親子水霧廣場啟動的時間一樣，會噴發水柱形成落



林森公園有著密度很高的喬木，而且有多株受保護的老樹。

瀑，是公園裡最秀麗的景致；這兩面石壁還是傳音牆，在一側說話，可在另一側的傳音孔清楚聽到。另外，康樂公園與中山北路27巷丁字路口交會處，於三角突出地段設有地理烙印碑，記錄著這塊土地曾走過的歲月。

置身林森公園與康樂公園裡，

最詩情畫意的是可看到落葉漫天飛舞的景致，這裡一年四季都有不同的植物「新陳代謝」，春天的小葉欖仁、夏天的阿勃樂、秋天的楓樹、冬天的樟樹，還有一年落葉2到4次的雀榕，公園裡常可看到落英繽紛、落葉紛飛，讓人感受到四季迷人的更迭。

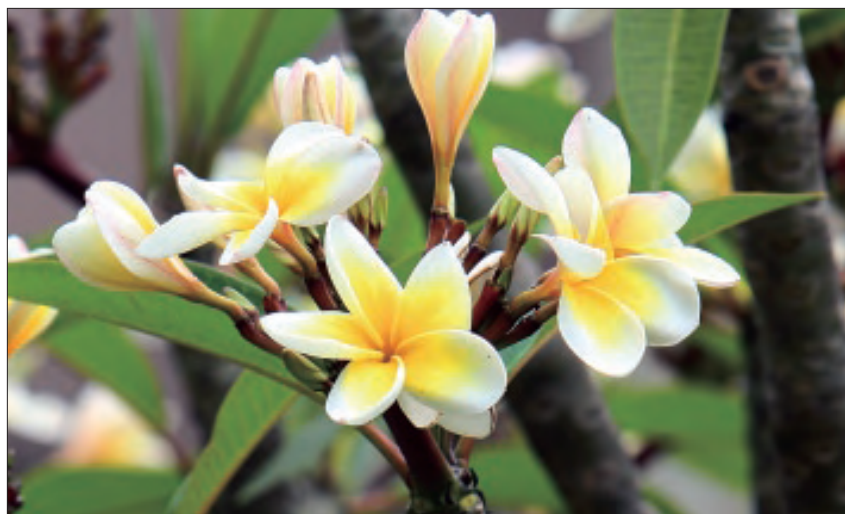
►林森公園及康樂公園

地址：南京東路1段35號

交通：搭乘公車0東、12、26、266、282、282（副）、292、306、307、46、52、604等於南京林森路口下車



栩栩如生的岳飛銅像。



康樂公園裡的緬梔開出美麗的黃花。

因應馬英九總統推動兩岸建立互信，恢復協商，進而落實開放大陸觀光客來臺觀光及兩岸包機直航政策，臺灣觀光事業在這一年已進入新的紀元。臺北市在去年這波新浪潮中，創造出超過60億元的經濟收益，未來預期更有倍數成長的空間與機會。

包機直航 開創觀光新紀元

相信許多民眾都感受到去年一整年國際經濟衰退，而這對原本就經營困難的觀光業可說雪上加霜，受限於消費意願與個人可支配所得雙雙降低，國際旅遊面臨寒冬，多家知名旅遊業者紛紛傳出危機就是環境嚴苛的最佳證明。

臺北市政府觀光傳播局表示，相較去年臺灣的蕭條景象，失業問題嚴重，開放陸客觀光與包機直航這項利多可說為臺北市注入一劑強心針。據統計，近8成5的大陸觀光客均會在旅程中安排造訪臺北，因此臺北在這波開放浪潮受益良多，短短幾個月就帶來將近30萬名觀光客。

而這批到臺參訪旅客的消費力與經濟實力亦頗為可觀，雖然去年度面臨全球性金融海嘯衝擊，一定程度減弱觀光消費浪潮，但根據估計，大陸觀光客來臺每日平均消費金額超過290美元，亦即透過觀光推動，陸客來臺為臺北市帶來約60億元的經濟收益。

儘管受大環境限制與摸索磨合，還有相當大的成長空間，觀光傳播局指出，未來隨著臺灣的經濟狀況逐漸復甦，大陸觀光客來臺規模增加，甚至臺北直航香港與上海虹橋等地如能規劃並落實，效應將更加明顯，也是臺北乃至於臺灣公私部門應投注更多心力的工作。

觀光產業 臺北金雞母

根據目前行政院開放陸客來臺自由行的相關規劃，為加強臺

包機週年 商機無限



人文薈萃的臺北，可透過深度旅遊細細品味。

華人城市生活典範

文·圖／臺北市政府觀光傳播局

迎風搖曳的海芋，是陽明山上著名的自然景致。



豐富的城市歷史與社會文化，是臺北最具特色的觀光資源。





臺北市府將持續以「華人城市生活典範」為發展目標。

絢爛的彩霞吻上彩虹橋，散發臺北不夜城的魅力。



灣各地觀光的吸引力，未來來臺陸客組團人數門檻可望降至2到3人，屆時每日來臺陸客人數雖然仍以3,000人為上限，但因來臺陸客將可進行深度旅遊，因此停留在特定地區的旅遊天數也將增加。

觀光帶動商機活絡，連帶政府稅收也會增加，民眾將共享經濟成長果實，因此觀光產業不但是臺北的金雞母，更將是未來臺灣的龍頭產業之一。

臺北自由行 城市創意行銷

不可否認，國際經濟蕭條陰影仍在，低價促銷壓力讓臺灣拓展國際觀光相當吃力。正因此，更需要投入創意與活力才能逆勢成長，臺北市府始終秉持著扮演公部門與民間業界合作平台的角色，以行銷臺北為主軸，希望協助觀光旅遊業者開創出一條新的經營模式。

例如去年起推動的臺北自由行，與航空公司針對不同的異國客群展開觀光策略合作，就是相當成功案例，去年6到8月針對港澳旅客推出的「潮玩臺北」計畫，合作的航空公司載客率成長超過6成；今年針對星馬旅客推出的「樂活臺北」方案，業者在新加坡的售票量較去年同期明顯成長；正在日本執行的「臺北開運之旅」更可望為臺北帶來至少5.4億元商機。

成功經驗無法複製，推動觀光產業必須把握歧異化，掌握市場區隔的力量，這也是臺北經驗未來繼續升級的目標。臺北不但有美食、有故宮、有101，更是「華人城市生活典範」，具有流行與文化上不可輕忽的優勢；如何讓國外旅客以及陸客到臺北享受城市生活之美，分享我們的質感與感動，將是臺北重要的出路，這也是臺北市府未來推動觀光將持續努力的方向。



林懷民暫宿旅館房間的窗景。

舞者在舞台的燈光下，放開四肢盡情舞蹈，一幅長軸白宣紙從舞台上垂落，黑色墨汁奔騰流下，就在墨汁即將掉地的剎那，舞台前的布幕迅速地拉上。2009年5月6日，來自臺北的「雲門舞集」演完《狂草》，在場觀眾全站了起來，大聲地鼓掌，達7、8分鐘之久。

這兒不是臺北市國家戲劇院，而是阿姆斯特丹滑鐵盧廣場上的「音樂劇院」（Het Muziektheater）。觀眾幾乎都是荷蘭人，他們認為，《狂草》一舞簡直棒透了。阿姆斯特丹人對於表演藝術的鑑賞，眼力很高，就在他們站起拍手的那一刻，我知道他們為什麼喜愛《狂草》？因為阿姆斯特丹本身的精神就是狂草的精神——自由不羈。

我所愛的阿姆斯特丹與我成長的臺北，透過舞蹈詮釋《狂草》書法精神之中，毫無掛礙地緊緊融合。

老友異地重逢想當年

站在「雲門舞集」總監林懷民所住旅館5樓房間的陽台上，我放眼向四周望去，沒有高樓擋住城市的視野真好。阿姆斯特丹主要位於平均海拔2米的平原上，無遠山可眺，但城區景致一覽無遺：運河、遊船、小橋、街樹、騎自行車者、行人、教堂、屋宇，靜美幽雅。各式各樣民居，多為3、4層樓，均在樓頂裝置一小段加上掛鉤的突出橫木，如此可以運用繩索滑車，將家具直接由各層樓的窗戶搬進移出，免去門小及樓梯陡直的困擾。屋頂形狀多種，

有塔狀、大口鐘式、倒漏斗型、兩端砌如樓梯狀的、平臺式等，使每一條街櫛比鱗次的屋頂稜線，呈現出跳動與不同節奏感的美感。又因市政府特別制定許多規矩，減少汽車流量，鼓勵騎自行車及使用公共運輸工具，於是耳朵可以分辨出自行車的鈴聲、船過水波的聲音、電車的叮噠聲、風吹樹葉的沙沙聲，以及行人的腳步聲……，熱鬧中增添了趣味。

站在父母位於興隆路家的陽台俯視，臺北盆地中的建築顯得凌亂，不絕於耳的汽車聲與摩托車聲過於吵雜；但可以環看臺北盆地四周青綠的高山，山的稜線真美。在阿姆斯特丹市區旅館宜人的陽台上，我還在眷戀臺北。

老友蔣勳這次隨雲門來到阿媽

陪老友在阿姆斯特丹散步

文／丘彥明 攝影／丘彥明、唐效



阿姆斯特丹擁有密布的運河與上千座橋樑，以自行車漫遊城區相當悠閒自在。

Amsterdam



林懷民在阿姆斯特丹接受採訪。

斯特丹，在懷民房間的陽台上，他告訴我高信疆去世的消息。民國60年代與70年代初，信疆學長任中國時報人間副刊主編，那時我在聯合報副刊工作，兩報副刊搶作家、搶好文章，在版面上比賽衝擊文化思潮……。那個大家為言論自由奮鬥的時代，臺北真是蓬勃發展，不僅是文化的黃金時代，金融、建築也都讓城市呈現新氣象。我們懷念那個時代臺北的人文精神。

我們一起在雲門下榻的「NH打靶旅館」（早年為射擊協會所在地）1樓過道，觀看繪畫大師林布蘭特（Rembrandt van Rijn 1606-1669）最著名的一幅大油畫《夜巡》最初懸掛的牆壁。牆壁上標示出畫面，牆邊還故意露出一段當年壘砌的磚塊原貌。《夜巡》在1642至1715年懸掛於此，之後歷經近300年還能保存住一堵舊牆，這就是阿姆斯特丹人。

走出新打靶街24號的旅館，我指給蔣勳看，18號即林布蘭特與妻子莎絲吉雅住過的房屋。過老吊橋，沿運河走到音樂劇院前的阿姆斯特河（Amstel）畔，林布蘭特曾在此素描。河的對岸在畫家筆下是一片農田，而今滿是建築。民國60年代末，臺北市不也類似？向東邊大片田野拓展，形成現今城市行政與商業的重心。

踏尋林布蘭特的生活軌跡

繞過音樂劇院，馬路每隔幾步路就立著一大面看板，連續二、三十面，兩側都貼著孩童特寫的放大照片，一個個眉清目秀、天真無邪，皮膚柔細圓嫩，讓人心動直想抱起來親吻。照片下，寫著孩子的姓名和年齡，以及父母親敘述孩子多貼心可愛的短小話語。這些全是智障孩童，卻看不出一絲不正常。以美好與喜悅的方式，而非悲情的訴求，激發大眾的關懷，為智障兒謀取更多的權益，這是阿姆斯特丹人對待弱勢團體的理念與處理方式。在國際觀光的大城市，每年有超過420萬的遊客，要做事就要有全球的視野。因此，看板上的文字不用國語——荷蘭文，而採用英文。

我心想，臺北是不是也能以這樣安靜而美麗的方式來看待弱勢團體？甚而想像，有朝一日，政治的抗爭也變成具有美感的幽默形式。

音樂劇院與市政府建築之間的空地，形成「市集」，是有名的「賊市」。我們在搭蓋布棚的攤位間漫步。阿姆斯特丹人流行這樣的說法：「如果東西被偷，2小時之後來到這裡，或許有希望找回。」也只有在阿姆斯特丹會有「市政府」+「賊市」這樣怪異的組合，還做為旅遊必到景點的推介。

市政府後面鄰近天鵝護城壕運

河（Zwanenburgwal），面對聖·安東尼水閘（St. Antoniesluis）即「林布蘭特之家」，1639年33歲年輕畫家意氣風發購置的豪宅，1658年被迫拍賣，現開放為林布蘭特博物館。臨著它的「林布蘭特角落咖啡館」，是林布蘭特繼莎絲吉雅後摯愛的同居人——漢德瑞克·伍倫柏格的故居。

沿街向北往中央火車站的方向走去，經南教堂，林布蘭特與莎絲吉雅3個早夭的孩子全埋葬於此。城市瘟疫蔓延，逃離不掉的陰影，從古至今皆然。

來到「新市集廣場」（Nieuwmarkt），大片空地中央獨立一座醒目的紅磚建築，1488年它本是一座城牆的城門，1617年改為貨物秤重的「過磅站」，樓上多餘空間提供給一些協會利用，各自擁有專屬門樓。林布蘭特受聘於解剖學會（建築西邊小門上仍找得到解剖學會名稱的刻字），在這裡畫下了有名的《尼可拉斯·杜勒普醫生的解剖課》及《約翰·戴曼醫生的解剖課》。建築物現今為「過磅站咖啡廳與餐廳」。

林布蘭特在阿姆斯特丹居住37年，他在阿姆斯特丹的生活軌跡幾乎完整地保留了下來，每一處都可以藉步行前往憑弔。

我多麼希望在臺北市裡，用我踏尋林布蘭特的方式，一一紀念曾經長年居住臺北，為中華文化



「林布蘭特之家」內的畫室重現當年藝術家創作的場景。

Amsterdam

（左下）阿姆斯特丹音樂廳擁有世界一流的音響設備與交響樂團。

（右下）緊臨市政府的「賊市」是觀光客必訪景點之一。



做出重要貢獻的文化界先輩們！

紅燈區成為觀光景點

廣場外圍有好幾家咖啡店，因為天氣晴朗，露天座上座無虛席，人們悠閒地喝咖啡、啤酒或軟飲料。也有人選擇待在特准賣大麻的咖啡店裡，我們隔窗看見他們歡快地吞雲吐霧。

阿姆斯特丹著名的「紅燈區」與「新市集廣場」毗鄰。「紅燈區」分布在城市最古老的「德瓦倫區」（De Wallen）內，阿姆斯特丹人公認這一帶是城市裡最美的一片地區，被櫥窗女郎占領未免遺憾。一直不乏輿論希望「紅燈區」能遷移，但至今它仍是觀光客夜遊不可或缺的風景。櫥窗女郎就著夜色裡的室內燈光，穿著不多的衣服站在玻璃窗前招攬顧客，她們不出門拉客，姿態撩人但不下作，倒像是選美。阿姆斯特丹市能把色情行業管理成完全公開而有規矩的觀光事業，是智慧。

20年前，蔣勳與我連袂同遊阿姆斯特丹，暫住屬於紅燈區的青年旅社裡。那時年輕，為了省錢選住青年旅社，一人一夜才付7荷盾，只是早上規定得讀一段聖經。回憶往事，蔣勳笑說是我堅持要住，我反說是他。

那年，我們在青年旅社相鄰一條街的唐人街，找到城市最老的中國餐館「南記食家」，喝了

一碗狀元及第粥，全身舒暢。今日再進餐館，仍是當年相似的擺設，香港大排檔的風格。餐館依舊食客不斷，難得老闆賺了錢另外開了一家裝潢精美的大海鮮酒樓，卻不忘本地保留住了老店。

蔣勳不看菜單，輕鬆愉快地點道：「狀元及第粥。」服務小姐瞪著他問：「你知道那裡面是什麼內容？」蔣勳點頭：「我想我知道。」服務生不以為然地說：「都是豬的內臟，膽固醇很高。我看你改點艇仔粥吧！」蔣勳和我笑得樂不可支，歲月不饒人。

年輕真好！我們在臺北永康街的秀蘭吃薺菜飯，八方吃大蒜黃魚，還去空軍醫院舊址的眷村找家庭小吃，到淡水吃海鮮，去夜市……，臺北吃的地方真多，而且都好吃。有一回，在大安路吃得心滿意足，逛到延吉街，見桃花開得嬌媚，一人一枝舉著在街上閒蕩一夜。多美的青春歲月！

大城氣度仍具小鎮溫馨

走在阿姆斯特丹的夜色裡，我們細數著這座城市的資產：有最好與豐厚的美術館收藏；有世界一流的交響樂團，音效最棒的音樂廳；寬鬆的宗教政策，使其從中世紀就成為歐洲自由出版的中心；古老建築從1425年的木造屋、16世紀文藝復興風格、17世紀巴洛克式建築、18世紀哥德式建築、19世紀末新藝術風格，及阿姆斯

特丹裝飾風格，都保存完好；股票是這兒發明的，世界最古老的證券交易市場就在阿姆斯特丹；她還有很棒的足球隊阿亞克斯（AFC Ajax），出現了好幾名世界級球星；她17世紀早期精心的城市規畫，造就了現今以IJ灣（IJ Bay）為核心的半圓形運河系統，一層一層地環繞。密布的運河像蜘蛛網，和跨過河水的上千座橋樑（大大小小、結構簡潔和繁複的橋樑），讓城市洋溢出迷濛浪漫的特殊風情……。明明有這麼多的大城風度，阿姆斯特丹卻故意營造出一種小城小鎮親切溫馨的氣息，讓來到城市的人沒有一絲冷漠疏離。

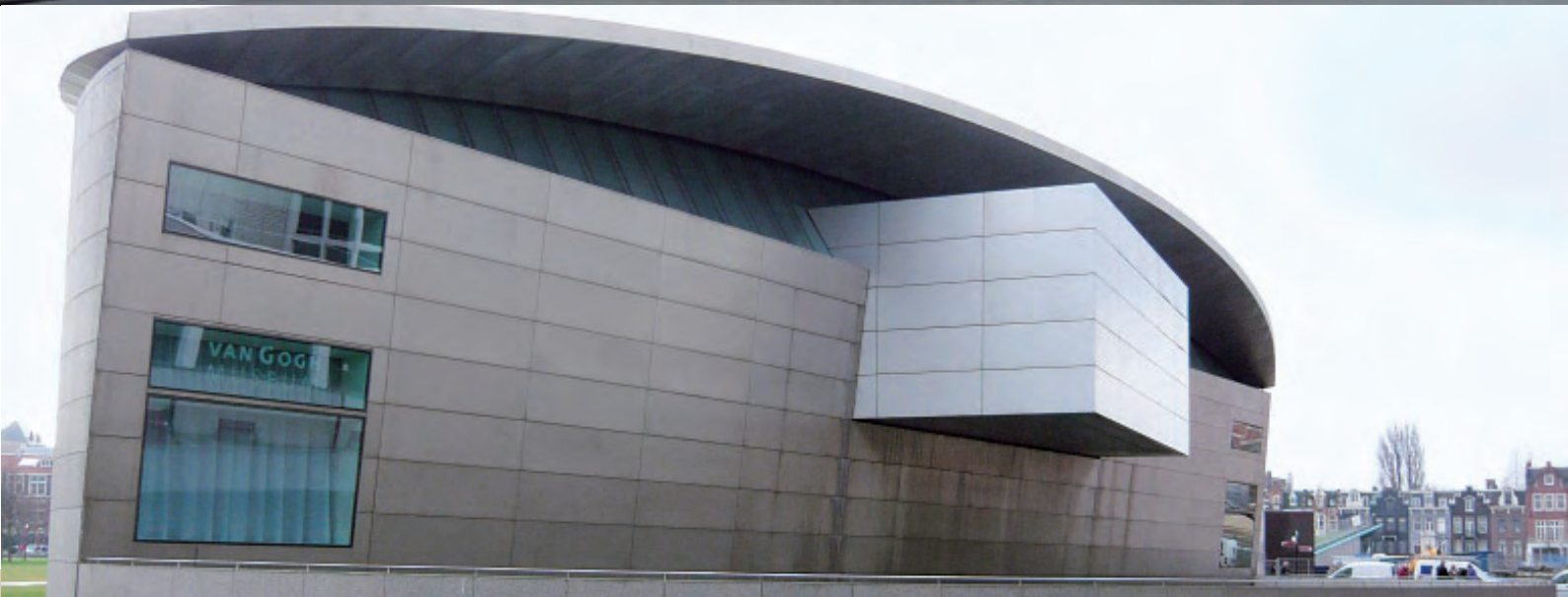
另外，當然阿姆斯特丹的吸引力還有她的特意獨行：紅燈區大張旗鼓的櫥窗女郎、西洋景，咖啡店裡賣大麻，同性戀街與「同性戀自豪日」的放浪……。

這座城市容許「禁忌」公開存在，但禁忌遊戲卻又設定底線。這種既理性又人性，既傳統又創新的做法如何拿捏？阿姆斯特丹是值得探討與研究的有趣城市。

送走了蔣勳，送走了懷民和雲門，期盼他們很快再回到阿姆斯特丹演出。這些年，阿姆斯特丹郊區擴增了不少現代新建築，趁我們尚未真正老去，再一起去散步吧！



街道櫛比鱗次的屋頂稜線，呈現出跳動、活潑的美感。



日本建築大師黑川紀章設計的梵谷美術館，阿姆斯特丹人稱它狀如「淡菜」。

Amsterdam

(左下) 林布蘭特當年即在「過磅站」裡畫下著名的《尼可拉斯·杜勒普醫生的解剖課》。
(右下) 街道上矗立二、三十面的看板，是為激發大眾關懷及謀取智障孩童的權利。





冰 ■ 舞旋風

文／周純慧

攝影／許斌

翱翔，以最優雅的速度，遠離亞熱帶的燠熱；滑步，以最曼妙的身姿，演繹這城市的節奏。臺北城裡獨一無二的世界級滑冰場地，串連起不同世代的生活軌跡。冰上追風的魔幻詩意，華麗著許多年少的夢想，那清淺隱約的氤氳，彷彿也保存了許多美好的人生片段。

四季在此凝聚成冰，挑戰地心引力的勇氣卻從未凍結。全年開放的冰上樂園，是愛好溜冰者的歡樂天堂。想看場國際級的滑冰比賽，這裡是絕佳的場地；想帶著全家大小度過清涼的夏日午後，這裡是不錯的選擇。在這裡，可以練速度、練耐力、練美感，同時還能凝滯住一段又一段的歡笑記憶。

穿梭在冰面上，你是勇往直前、奔馳而過的老練好手？還是步履謹慎，卻仍免不了跌個四腳朝天的入門新手？也許你我都不是身手不凡的高手，但迷人的是，冰面上那一朵又一朵，來自心底深處的幸福笑顏。

臺北小巨蛋副館（冰上樂園）：南京東路4段2號2樓

荔枝

甜 豐動人的盛夏好滋味

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師黃裕昌
高雄市鳳山熱帶園藝試驗所經營利用系
研究員兼系主任鄧永興

文／呂增娣 攝影／楊志雄
食譜示範／佟姍姍

長暑盛夏，生得透亮白嫩的荔枝果肉最誘人，一口咬下，甜蜜的汁液、鮮嫩的肉質，一不留神便只剩滿桌枯枝果皮，方才圓滾滾的果實都進了五臟廟。

除了常溫鮮吃，兒時還喜歡另一款冷凍吃法，先將荔枝一顆顆剝了殼，用個小碗容器盛著，放進冷凍庫裡，冰上一晚，隔天取出即成一顆顆荔枝凍球，暑氣高張的時候往嘴裡放上一顆，表層的薄冰慢慢融化，果肉也添了Q勁，沁涼入心，好不過癮。

荔枝柔軟芳馥的迷人魅力，



中國歷代貴族文人少有不青睞的，甚至曾流傳「嚼疑天上味，嗅異世間香，潤勝蓮生水，鮮逾橘得霜」此一佳句來形容荔枝。愛荔枝之士中，當屬被唐明皇寵愛的楊貴妃，詩人杜牧的《過華清宮》絕句之一也有描述：「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」足見，當時唐明皇為了讓楊貴妃嘗到荔枝，可是十分耗費人力。

至於，當年楊貴妃嘗荔枝為何需要騎快馬送果來，其實是礙於荔枝不耐儲藏的原因，一如白居易曾云：「若離本枝，一日而色變，二日而香變，三日而味變，四五日外，色香味盡去矣。」清清楚楚地說透了荔枝的特性，得趁鮮吃！因為荔枝不會後熟，故得等到熟成才能採摘，上市時皆是熟果不耐儲藏，當時的中國只有南方盛產荔枝，唐明皇為了讓愛妃吃到鮮荔的好滋味，自然是不顧民怨大費周章了。

喜清甜好濃膩，口感兩相宜

國人愛荔枝的程度，比起古人可毫不遜色，不少農業人員對於荔枝的栽種技術與研究更是不遺餘力。長期致力於荔枝生產技術研究，服務於高雄市鳳山熱帶園藝試驗所的鄧永興博士便是其中之一。

鄧永興表示，國內目前常見的荔枝種類依產期先後約可分為以下數種，最早上市的是果大核小、上寬下窄的玉荷包，果皮紅中帶綠、果肉豐滿，以屏東恆春、高雄大樹及旗山，彰化、南投為主要產區，產期則從南至北陸續採收，約自4月底開始，最晚可至7月中旬左右。而自6月上旬至6月底，盛產的是早年最常吃到的黑葉，果皮鮮紅、果肉飽滿、水分足、有彈性，產期較為集中；自嘉義縣發現的沙坑種，也是常見的品種之一，最大特徵為果大、果棘粗鈍、品質中等、水分

略多，產期為6月上旬左右。至於盛產於中部的糯米滋，肉細緻、甜度高、略帶清香、核小果肉大，產期約於6月底至8月上旬。

近年來逐漸成為市場主流的玉荷包，早在二、三十年還是名不見經傳的品種，能夠引起農民熱愛栽植的原因，一是經濟價值高，再則是產期的延長；也因此近年產量已經逐漸增加，目前已占全臺荔枝生產量的1/4，僅次於黑葉種。

鄧永興表示，當年是在臺大農學院教授鄭正永以及行政院農委會前主委李金前的支持下，成功研究出延長玉荷包產期的方法，並且在中部草屯、大里兩地輔導果農試栽成功，讓臺灣的荔枝產業發展更向前邁進一大步。

至於消費者一直困擾的荔枝保存方法，鄧永興特別提出他個人的撇步。將剛買回的新鮮荔枝，去枝剪成單顆，連殼一塊放入冷凍庫，等到要吃的時候再取需要的數量放在室溫下稍微回溫一下即可，鄧永興說：「以冷凍儲存，吃起來的口感可是跟剛買回來的一樣鮮嫩呢！」

增元氣補血氣，適性適量效果佳

含有豐富葡萄糖、維生素C的荔枝，可以促進血液循環，幫助肌膚光滑潤澤，其養顏美容之效，看看古人對楊貴妃的形容則可印證。不過，其所含的高糖分，或許也是楊貴妃豐腴的因素之一。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師黃裕昌表示，荔枝的果糖含量的確比較高，且富含蛋白質和脂肪，相對也是偏高熱量的水果，因此食用時需要控制分量。就中醫來說，荔枝是補血益氣的水果，對於慢性腹瀉者、坐月子的產婦，以及老年體弱者都有補元氣、提振食慾的助益。黃裕昌特別建議，體弱者可以將荔枝與紅棗、枸杞、糙米一同熬煮成粥，平日補充1碗有助養身。

不過，礙於荔枝容易上火又含

果糖量較高，黃裕昌提醒，若屬於容易口乾舌燥、易虛有火的體質，以及糖尿病患者，建議要少食，且不應空腹食用，以免刺激胃酸造成胃腸不適。此外，黃裕昌更建議食用荔枝時可以搭配綠豆湯或者綠茶，平衡一下荔枝的燥性，更能吃得健康無虞。

►荔枝小百科

學名：Litchi chinensis

別稱：離枝、大荔、丹荔、荔枝、麗支、勒荔

原產地：中國大陸南方

產期：依品種不同5月陸續上市，一直至7月皆可品嚐到。

品種：玉荷包、黑葉、糯米滋、沙坑、桂味等

荔枝►私房料理

►荔枝金球

材料：雞胸肉1塊、荔枝10顆、荸薺4顆、薑3片、米酒1小匙、香油1小匙、鹽1小匙、蛋汁1碗、胡椒粉1小匙、低筋麵粉50克、麵包粉50克、玉米粉1大匙。

作法：

- 1.雞胸肉洗淨剝成泥狀，荸薺削皮剝成小碎塊並瀝乾水分。
- 2.荔枝去殼切成粒狀，薑片切成末備用。
- 3.雞肉泥中加入荔枝粒、荸薺、薑末、米酒，將其攪拌均勻，再放入鹽、胡椒粉、玉米粉、香油，把所有調味料與肉泥調和均勻。
- 4.把作法3的肉泥捏成球狀，再依序裹上麵粉、蛋汁、麵包粉後，放入油鍋中，以文火炸至金黃即可。

TIPS：作法3中的肉餡應攪拌至食材入味且肉泥具有黏性，才方便捏成圓球狀，入油鍋後才不會散掉。



荔枝加上雞胸肉與荸薺做成的荔枝金球，是盛夏裡一道清新可口的佳餚。



▲荔枝鑲海味

材料：黑葉荔枝10顆、草蝦100克、紅甜椒1/4個、蘆筍100克、番茄2顆、蛋白1大匙、蔥1枝、薑2片、鹽1小匙、胡椒粉少許、米酒1小匙、醬油1小匙。

作法：

- 1.荔枝去殼去子備用。
- 2.草蝦去殼去腸泥後將蝦仁洗淨，瀝乾水分切成粒狀，再加1/2匙的鹽、米酒、蛋白與薑片，將蝦仁略為醃漬一下。
- 3.紅椒與蘆筍洗淨後切成約2公分長的細絲，蔥切成蔥花，番茄縱

切成薄片備用。

- 4.起油鍋將蔥放入爆香後，放入蝦仁粒炒至熟，再放入蘆筍、紅甜椒，倒入鹽、醬油、胡椒粉拌炒一下。
- 5.取作法1的荔枝，將蝦仁粒塞入荔枝中，依序放入紅甜椒、蘆筍，再取一片番茄片當底，將塞好餡的荔枝放上即完成。

TIPS：黑葉荔枝因肉質有彈性、核大好塞餡，故建議使用。

▲油炸荔枝餛飩

材料：荔枝6顆、絞肉4兩、薑2片、蔥1根、鹽適量、胡椒粉少許、餛飩皮4兩。

作法：

- 1.蔥、薑洗淨剝成細末，放入絞肉中，再放入鹽、胡椒粉攪和均勻。
- 2.荔枝去殼去子切成粒狀，倒入絞肉中攪拌成荔枝肉餡。
- 3.將荔枝肉餡包入餛飩皮中，成為荔枝餛飩，放入油鍋中，以文火炸成金黃即可。



TIPS：

- 1.此道菜也可做成湯品，只需將炸好的荔枝餛飩放入高湯中，再切上適量的蛋絲、海苔絲作配料便可完成。
- 2.絞肉餡要拌至有黏性，包起來的餛飩口感才好吃。



作法3。

▲荔枝養生粥

材料：糙米1/2杯、薏仁1/2杯、紫米1大匙、荔枝12顆、枸杞1大匙、糖1大匙。

作法：

- 1.荔枝去殼去子，切成粒狀備用。
- 2.將糙米、薏仁、紫米洗淨後，浸泡約2小時，再倒入約半鍋的水，開中火煮至水滾，再以文火慢煮使其熬成粥。
- 3.待上述食材都已熬至軟熟，起鍋前放入荔枝、枸杞、糖稍加攪拌一下即可。

TIPS：

- 1.若是不喜甜味，可以不加糖。
- 2.除了上述的穀類，也可以依照自己喜好，加入綠豆、紅豆等，但要注意各類穀類、豆類需要事先浸泡的時間，才不會軟硬不一、不好控制。



荔枝養生粥各項材料。

98年7月15日～98年8月14日市府活動行事曆

活動名稱	活動時間	主辦單位 / 洽詢電話
超人老爸——創意四格故事徵稿	即日起至 8/10 (一)	北市府公訓處 2932-0212 轉 568
FUTURE CITY！未來的城市—— MVRDV 建築動畫與影像裝置展	即日起至 8/16 (日)	北市府文化局、北市府都市發展局、 忠泰建築文化藝術基金會 8773-5556
義大利茶與咖啡器物設計展	即日起至 8/16 (日)	市立美術館 2595-7656 轉 220
98 年臺北市社會組語文競賽報名	即日起至 8/21 (五)	北市府教育局 2709-1605
原住民神話故事館 ——原來我們這樣說	即日起至 8/28 (五) 每週二至週五 10:30、15:00 各 1 場	凱達格蘭文化館 2898-6500
聲光響宴展	即日起至 8/30 (日)	市立天文館 2831-4551
98 年兒童暑期閱讀活動 「遊臺北，Fun 一夏」	即日起至 8/31 (一)	市立圖書館 2755-2823 轉 2117
青春反毒向前行 ——反毒宣導列車	即日起至 8/31 (一)	北市府衛生局 1999 轉 7105
花漾・原動力 ——原住民創意產品設計競賽	即日起至 9/8 (二)	北市府原民會 1999 轉 2013
「臺北好正點，獎品任你選」 網路行銷活動	即日起至 9/10 (四)	北市府觀光傳播局 2725-6902
獎金百萬家戶節能大作戰	即日起至 10/16 (五)， 以郵戳為憑。	臺北市政府環保局 1999 轉 7252
2009 全球天文年——隕石特展	即日起至 11/29 (日)	市立天文館 2831-4551
環保署「節能無悔，牽手減碳」 抽獎活動	即日起至 12/31 (四)	行政院環保署主辦、 北市府環保局協辦 1999 轉 7244
動感有氧舞蹈班 及魅力國標舞蹈班	即日起至 12 月	市立聯合醫院仁愛院區 2709-3600 轉 3598
98 年「小小、幼童消防營」	7/14 (二)、7/15 (三) 7/16 (四)、7/17 (五)	北市府消防局 2729-7668 轉 6119
生態城市、綺麗士林 ——永續生態花園系列活動	7/15 (三)～10/28 (三) 每週三 13:00～16:30	芝山文化生態綠園 8866-6258 轉 10～15
CPR 訓練課程	7/16 (四) 13:00～15:00	市立聯合醫院仁愛院區 2709-3600 轉 3598
2009 臺北動物夏夏叫	7/18 (六)至8/29 (六)， 期間每逢週六 園區延長開放至21:00	市立動物園 2938-2300 轉 519



(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。【皆為付費電話】

★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

活動名稱	活動時間	主辦單位 / 洽詢電話
2009 年中正區基層藝文活動 「時空踏尋懷古情」	7/18 (六) 至 8/2 (日)	中正區公所 2341-6721 轉 251
形色音韻——陳銀輝八十回顧展	7/18 (六) 至 9/27 (日)	市立美術館 2595-7656 轉 220
賴傳鑑八十回顧展	7/25 (六) 至 9/27 (日)	市立美術館 2595-7656 轉 220
98 年 7 月份每月一書系列講座 ——《星空》	7/18 (六) 14:30	市立圖書館 2755-2823 轉 2112
音樂廣場：臺北國際爵士音樂節	7/18 (六) 16:30 ~ 20:00	市立美術館 2595-7656 轉 220
從心看電影《料理鼠王》	7/22 (三) 18:00 ~ 20:00	市立聯合醫院仁愛院區 2709-3600 轉 3551
健康心電影活動一天方夜譚	7/24 (五) 17:00 ~ 20:00	市立聯合醫院中興院區公衛室 2552-3234 轉 3250
2009 臺北國際爵士音樂節	7/24 (五)、7/25 (六) 16:30~18:30及19:00~21:00 各1場	北市府文化局、臺北市國際爵士 樂教育推廣協會 1999 轉 3521
星姊姊說故事	7/25 (六)、8/8 (六) 14:00 ~ 15:00	市立天文館 2831-4551
98 年度臺北市視障健康按摩 及視障就業宣導活動第 4 場次	7/25 (六) 14:30 ~ 17:30	北市府勞工局 1999 轉 7036
2009 我的天文年來談星	7/19 (日)、8/2 (日) 14:00 ~ 15:00	市立天文館 2831-4551
關於《金瓶梅》的私房閱讀講座	7/26 (日) 14:30	市立圖書館 2755-2823 轉 2112
2009 臺北健走嘉年華	8/1 (六) 13:30 ~ 16:30	北市府衛生局 1999 轉 1822
「2009 粉樂町」展覽活動	8/1 (六) 至 8/31 (一)	北市府都市發展局、富邦藝術基 金會 2754-6655 轉 402 ~ 404
2009 臺北市傳統市場美食嘉年華 ——市場狠「餃」色	8/2 (日)	北市府市場處 2341-5241 轉 2106
慰安婦影像特展	8/3 (一) 至 9/30 (三) 10:00 ~ 17:00	臺灣新文化運動紀念館籌備處 2389-7228 轉 24
蔣渭水逝世 78 週年紀念活動 ——蔣渭水臺北市南區行跡導覽	8/5 (三) 9:00 集合	臺灣新文化運動紀念館籌備處 2389-7228 轉 24
98 年 8 月份日間／產訓合作 ／委外訓練職類招生	8/7 (五)	北市府勞工局職業訓練中心 2872-1940



臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 98年7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	臺北樂談／陳冠州		
01-02	臺北星空下／潘美緣			
02-05				
05-06	晨光健康快樂報／李劍虹	Funk 電音樂／ 【華梵大學合作】	奇妙世界一把抓／ 【世新大學合作】	
06-07	BBC World Service	青春閱讀筆記／ 【文化大學合作】	Ho Hi Young-HiLA ／ 【世新大學合作】	
07-08	生活在臺北／遊俠	臺北悠遊樂／施賢琴	議會快易通／蔣光華	
08-09		臺北動物起床號／ 【市立動物園合作】	臺北社區好鄰居 ／張曉瑩	
09-10	早安、臺北／嘉沛	彈唱臺北（現場） ／李明德	臺北人力銀行／ 【北市就服中心合作】	
10-11			職場加油站／ 【北市職訓中心合作】	
11-12	輕鬆、臺北／路易	臺北一定強 ／ News98 聯播	臺北放送頭／民政局	
12-13				
13-14	午安、臺北／宗緯	臺北有愛／廖偉凡		
14-15				
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	欣亞的音樂盒／欣亞	臺北黑膠世界／孫浩	
16-17		臺北放輕鬆／路易		
17-18	健康臺北城／郭念洛（現場）	臺北占星館／宗緯	TAIPEI MUSIC STATION ／ Stanley	
18-19	臺北你當家／胡效華（現場）	閱讀新聲代／嘉沛		
19-20	臺北向前行／施賢琴（現場）	超級臺北花路米／胡效華		
20-21	臺北好客來／羅國盛（現場）	心際能源會／丹萱		
21-22	2100 社大開講／丹萱（教育局合作）	HELLO TAIPEI【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【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