



臺北畫刊

98/1 No.492

Taipei Pictorial

平安糕

除舊布新 惜物愛物一起來
食材嚴選 輕鬆辦年貨
開春大吉 走春祈福好運旺
新年充電情報 社區大學招生中

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，重大的民生議題探討；
溫馨的文化藝術報導，最新的休閒活動資訊；
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

隨時隨地 享受臺北畫刊！

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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563【付費電話】

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564【付費電話】

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

免費索取地點

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 臺北市政府市民服務組 | 臺北市內湖科技園區服務中心 |
| 臺北市各區公所 | 東南亞戲院 |
| 財政部北市國稅局 | 臺北偶戲館 |
| 稅捐處總處及各分處 | 北投運動中心 |
| 臺北市立圖書館總館及各分館 | 客家文化會館 |
| 臺北市文獻委員會圖書室 | 臺北國軍英雄館 |
| 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市） | 國賓戲院 |
| 臺北銀行各分行 | 樂聲大戲院 |
| 臺北市立動物園 | 王牌日新大戲院 |
| 臺北市立美術館 | 豪華大戲院 |
| 臺北市立社教館 | 今日、金馬、鳳凰 |
| 臺北市立天文教育館 | 新光影城 |
| 臺北市青少年育樂中心 | 絕色電影城 |
| 勞工育樂中心 | 南山大戲院 |
| 兒童育樂中心 | 國賓影城—微風廣場 |
| 中山運動中心閱覽室 | 全球影城 |
| 自來水博物館（售票口） | 長春大戲院 |
| 臺北故事館 | 龍祥百老匯影城 |
| 北投溫泉博物館 | 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心） |
| 國父紀念館 | 林增琪先生紀念基金會（老人社會大學分校） |
| 陽明山中山樓 | 泰安醫院（民權東路2段92巷2之1號） |
| 臺灣藝術教育館 | 欣欣晶華戲院 |
| 袖珍博物館 | 大千電影院 |
| 誠品書店（臺北市各分店） | 臺灣大車隊（限車內閱讀） |
| 新學友書店（敦化店） | 賓樂交通（限車內閱讀） |
| 聯經出版公司（書店） | 捷運劍潭站旅遊服務中心櫃台 |
| 臺北當代藝術館 | 捷運西門站旅遊服務中心櫃台 |
| 二二八紀念館 | 松山機場旅遊服務中心櫃台 |
| 牯嶺街小劇場 | 捷運北投站旅遊服務中心櫃台 |
| 西門紅樓 | 國語日報語文中心 |
| 臺北之家 | 臺灣博物館 |
| 官邸藝文沙龍 | 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館） |
| 臺北國際藝術村 | 三民書局 |
| 公園處士林官邸販售處 | 臺北市教師研習中心 |
| 公園處逸仙公園 | 士林劍潭青年活動中心 |
| 華山文化園區 | 師大校友文化基金會 |
| 市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心 | 臺北市中山堂 |
| 國泰醫院 | 臺北市藝文工會 |
| 榮民總醫院 | 臺北市議會 |
| 臺北捷運各站 | 捷運公司捷運商品店 |
| 東區便民服務中心旅遊櫃台 | 郭元益糕餅博物館 |
| 臺北火車站服務台 | 南港運動中心 |
| 松山機場服務台 | 青輔會青年交流中心 |
| 臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室 | 中正運動中心 |
| 交通事件裁決所 | 美麗華遊客中心 |
| 臺北旅遊服務中心 | 陽明公園遊客中心 |
| 南港軟體工業園區服務中心 | 臺北市兒童托育資源中心 |
| 臺北集郵服務中心 | 士林運動中心 |
| 行政院經建會服務台、經濟部國營會 | 萬華運動中心 |
| 洪建全教育文化基金會 | 內湖運動中心 |
| 三重市立圖書館 | 國家書店 |
| 新光三越信義店A8、A11（服務台） | |
| 關渡自然公園（關渡路55號） | |
| 義美公司各分店 | |



「牛」轉乾坤 迎向新年新挑戰

農曆新年即將到來，牛年大家都有些什麼「新年新願望」？不管在工作上努力衝刺，或在學習上更上層樓，期盼大家都能夠發揮「牛」轉乾坤的精神，努力面對生活上的挑戰，化危機為轉機，如此在新的一年，一定都可有所收穫。

今年過年，將是我就任臺北市長以來度過的第三個農曆春節，我已習慣年節仍是公務行程滿滿的生活型態，通常在百忙之中，得空與家人在除夕夜圍爐吃團圓飯後，我會探訪社福單位，同時慰勉過年期間仍兢兢業業執勤的市府同仁，感謝他們為全體市民無私的付出與辛勞。我很珍惜年復一年如此充實地度過年節。

配合農曆春節，本期臺北畫刊特別策劃「迎牛年 轉好運」的專題報導，我們分別介紹時下幾個熱門的跳蚤市場，建立愛物惜物的觀念；應景的年貨大街與新興食品雜貨鋪，讓大家輕鬆購足年貨；適合年後走春的臺北四大廟宇，祈求新年大吉好運旺；以及社區大學值得充電學習的課程，以最經濟的學費接觸不同的生活技能。

一年之計在於春，希望大家好好把握新的開始，讓我們一起加油，迎向新年新挑戰！

郝龍斌

目次
492

98/1/10 No.

中華民國57年1月創刊
98年1月10日出刊
發行人——羊曉東
總編輯——陳譽馨
主編——洪怡君
責任編輯——王宜燕·邱鳳華·黃郁惠
陳品見·葉景豪·張知萱
美術設計——董谷音
行銷行政——謝佩君·李炎欣·鄭雅萍
發行所——臺北市府觀光傳播局
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.tpeoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——秋雨印刷股份有限公司
臺北市東興路45號5樓
02-8768-2088

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／楊智仁

名人悄悄話

臺北美食冠亞洲 最愛傳統市場挖寶.....4
口述／程安琪 採訪整理／君君

臺北第二故鄉 懷念傳統好味道.....5
口述／吳恩文 採訪整理／君君

臺北短波

提花燈 賞百戲 看聽奧
2009臺北燈節閃亮登場.....6
文／邱鳳華

市府推出消費券3重優惠
把消費券變大了！.....7
文／葉景豪 攝影／王能佑

98年北市聯合婚禮 共同見證新人幸福.....8
文字整理／張知萱 圖／臺北市府民政局提供

品「味」從閱讀開始
北市圖六合分館開幕.....9
文／黃郁惠 攝影／王能佑

臺北照過來

迎牛年 轉好運

除舊布新 惜物愛物一起來.....11
文／何儀琳 攝影／吳金石

食材嚴選 輕鬆辦年貨.....16
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

開春大吉 走春祈福好運旺.....20
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

新年充電情報 社區大學招生中.....24
文／宋祖慈 攝影／許斌

臺北好好玩

臺北熟悉之旅——跟著中孝介遊臺北.....30
文／張知萱 攝影／王能佑

捷運南港站 展現未來性與藝術風.....32
文／林瑞珠 攝影／許斌

建國假日花市 放送城市的繽紛容顏.....35
文／簡愛立 攝影／許斌

直排輪滑滑樂.....39
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

老舊建物變身觀光旅館——福容大飯店.....42
文／宋祖慈 攝影／許斌

過年居家簡易DIY 植物染增添喜氣.....46
文／小荳 攝影／吳金石



臺北生活圈

2008臺北工業設計獎出爐 為臺北市擘劃願景.....49

文／張知萱 攝影／王能佑

認識新朋友 保育向前走.....52

文／王宜燕 圖／臺北市立動物園提供

與大自然和平共處 第12屆臺北文化獎.....54

文／邱鳳華 攝影／王能佑

工傷者的海海人生 勞動紀錄片《我們三個》.....58

文／黃郁惠 圖／臺北市勞工教育中心提供

禮貌駕駛出列 滿載希望愛.....60

文／王宜燕 攝影／王能佑

英語新聞在地化 李山森用專業做新聞.....64

文／張知萱 攝影／王能佑

山巒環抱・攬月入懷——大湖公園.....66

文／黃郁惠 攝影／王能佑

臺北明信片

北投記憶.....68

文／周純慧 攝影／許育愷

雙城記

Mighty Melbourne・活力墨爾本.....69

文・攝影／夏祖麗

蔬果密碼

小兵立大功・最IN最營養 番薯.....74

文／呂增娣 攝影／楊志雄

1/15～2/14市府活動行事曆.....78

臺北電台1月節目表.....80



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份精美的鳥視界環保袋，以及臺北明信片，每月獎額5位，得獎名單將在次月問卷網站上公佈，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

程安琪



(圖／程安琪提供)

▶▶ 名人悄悄話

臺北美食冠亞洲 最愛傳統市場挖寶

口述／程安琪（烹飪家） 採訪整理／君君

到傳統市場買菜，對臺北市民來說，是生活和成長中重要的記憶。我也是從小就愛跟媽媽到住家附近的東門市場買菜，各個攤子擺放著琳瑯滿目的蔬果、魚蝦……，至今仍常浮現在腦海裡。儘管現在生鮮超市林立，買菜十分便利且舒適，我對傳統市場仍情有獨鍾，幾乎天天前往東門市場報到。以烹飪為志業的我，從烹調食物中享受樂趣，更從傳統市場的買菜過程中，得到不少寶貴體驗。

長年下來，我和許多攤子的老闆結成好友，七十多歲的菜販老林、充滿活力的魚販小鄭，會貼心為我準備指定的食材，並分享食材的相關知識。我和他們也經常閒話家常，分享家庭生活，貼近他們的家人，像是看著老林的兒女長大成人，成家立業；承襲父業的臭豆腐店老闆小陳，娶了上海老婆，還生了小孩等，這些都是在超市購物，無法領略的生活經驗。

農曆新年就要到了，民眾都會趁機採買年貨，特別在南北貨集散地——迪化街，香菇、蝦米、

魷魚及干貝等食材，樣樣俱全，是許多市民採買的重鎮。不過，我通常會避開週休二日的洶湧人潮，在平常時間前往，一樣可以感受過年的熱鬧氣氛。由於迪化街店家繁多，貨色也相當多，我都會事先列好清單，光顧固定的老店家。我偶爾也會前往發掘新味道，像去年就發現魷魚絲推陳出新，多達十多種口味，甚至還有泡菜口味呢！

我住在永康街三十多年，與永康街一起成長，近年來，永康街已發展成為國內知名的美食街，看到老餐館能夠在當地發展有成，感到很高興。不論是在永康公園發跡的永康牛肉麵、或附近的誠記越南麵食館，早年都只是小攤販，如今皆已擴大成店面；東門餃子館和以江浙菜著名的秀蘭小館，也是歷久不衰；揚名海外的鼎泰豐更吸引觀光客大排長龍。近年來，許多新餐館也紛紛進駐，使得永康街更富活力。

臺北飲食文化這幾年發展蓬勃，甚至超越了上海。因為工作和家人的緣故，我每兩個月都會前往上海一趟，就同屬國際都市

的臺北和上海來說，我認為，臺北整體的飲食文化和中餐水準，都領先上海，不論是餐館或小吃，也都比較精緻，每到上海，我總忘不了臺北的美食。

回到臺北，總讓我有家的感覺。在這城市裡，每個人都有自己獨一無二的生活圈，不論是家庭主婦到傳統市場、生鮮超市買菜，或是全家大小到餐館享用佳餚，只要細細品味，將會擁有許多寶貴的收穫。



住在永康街三十多年的程安琪，欣見當地老餐館發展有成，圖為永康牛肉麵。（王能佑攝）



吳恩文

▶▶名人悄悄話

臺北第二故鄉 懷念傳統好味道

口述／吳恩文（美食家） 採訪整理／君君

臺北是首善之區，工作機會多，吸引許多外地人到此追求夢想，落地生根，因此，臺北成為許多人的第二故鄉，對於從小生長在高雄的我來說，也是如此。從大學時代北上求學，在臺北生活的歲月，已超過在高雄成長的日子，現在回到高雄，反倒覺得自己是個陌生人。

臺北市知名的觀光勝地——夜市，是深受外國旅客喜愛的景點，異國人士走訪夜市，品嚐小吃，就可以在短時間內，對臺灣的飲食有基本認識，並能體驗臺灣的生活型態、人情味及生命力。近年來，隨著社會和環境不斷變動，夜市的小吃也不斷推陳出新，精彩、豐富的飲食文化，具體展現臺灣求新求變的動力。儘管有些小吃曇花一現、有些小吃帶起風潮，這些都是臺灣飲食文化的縮影。

但可惜的是，臺北市有些老味道已不復在。早年國民政府從中國大陸播遷來臺，傳統飲食文化也隨著經濟起飛，展現出多元的風貌，發展出北平館、川菜館、湘菜館等各式餐館。儘管有的老

餐館保有傳統特色，但有的餐館「重量，不重質」，精緻度有待加強，加上部分餐飲人才移居國外，使得有些原本獨具特色的飲食文化，出現青黃不接的現象。不過，現代餐飲人才不斷求新求變，結合傳統、並融合中西飲食文化，發展出另外一番多元、創新的風貌。

我到臺北工作的前10年，都在職場上打拚，沒有認真地在臺北生活，因此，對於臺北也沒有深刻的情感和印象，儘管戶籍早已遷移到臺北市，卻總覺得自己是外地人。直到8年前，重回校園進修，改變了生活模式，才真正開始接觸臺北，貼近臺北，累積對臺北的情感，感覺到自己真的是臺北的一份子。

一個人的臺北生活經驗和範圍有限，光靠自己單打獨鬥，實在難以在街頭巷尾「挖寶」。喜愛探索美食的我，不僅常走訪住家鄰近的通化、饒河街夜市，也常連結各方朋友的經驗，就能不費吹灰之力，分享大家的「私房」餐廳、景點，互通有無，拓展生活的領域和面向。

這幾年，在臺北各個角落不斷擁有新發現和新體驗後，讓我更加深入認識臺北。因此，民眾如果想發掘臺北之美，不一定要從眾所周知的資訊著手，藉由親朋好友的實際生活經驗，反而可以開拓另一扇認識臺北之窗。



吳恩文常走訪住家附近的夜市，探索美食。（王能佑攝）

提花燈 賞百戲 看聽奧 2009臺北燈節閃亮登場

文／邱鳳華

一場融合傳統節慶及現代科技元素的聲光饗宴，將為2009年的臺北春節掀起另一波高潮！「2009臺北燈節」將於2月6日起至2月15日止，在國父紀念館及市民廣場周邊登場，今年除了有傳統元宵節的猜燈謎、提花燈和賞百戲等活動之外，更結合聽障奧運的舉辦，融入運動的元素，讓燈節更顯多元活潑，更有國際觀。

配合今年的生肖年「牛」為主軸，主辦單位精心規劃8大燈區，包含市府西大門的立面投影主燈區、聽障奧運燈區、傳統燈區、愛戀主題燈區、祈福燈區、國際燈區、學生燈區，以及為民眾津津樂道的仁愛路燈海隧道等，藉由各式燈藝的呈現，讓民眾在觀賞之餘，還可以細細品味，發掘其中的意涵。

在長達10天活動期間，每天

除了精彩的花燈聲光秀之外，主辦單位還規劃各式表演，以古時元宵百戲競陳的概念，邀請臺灣21縣市優秀的表演團隊及國外表演團體，一同響應這個別具意義的花燈盛會，使活動更為熱鬧豐富，猶如一場大型的花燈嘉年華。

國際4大運動賽事之一的「2009年臺北聽障奧林匹克運動會」，將在今年9月5日至15日隆重登場，臺北市政府特別在本次燈節中，於國父紀念館設置一個聽奧燈區，及以各種運動項目為造型的燈具裝置於燈海隧道，讓臺北街頭充滿了濃濃的運動風，提前為2009年臺北聽奧暖身。

「2009臺北燈節」擁有精彩絕倫的節目表演、光彩奪目的聲光花燈秀，是傳統與科技美麗交融的現代藝術，民眾不妨親自體驗，走進國父紀念館及臺北市政

府前市民廣場，盡情享受一場豐富的視聽饗宴，在新的一年有一個美麗的開始！

●2009臺北燈節

日期：2/6～2/15

地點：國父紀念館及臺北市政府前市民廣場和市政大樓四周

交通：捷運板南線國父紀念館站與市政府站

點燈時間：每日19:00～23:30。

主燈表演時間：19:00點燈後，每30分鐘表演一次，至23:30熄燈。

主燈地點：臺北市政府西大門



長達10天的臺北燈節有各式燈藝的呈現，猶如一場大型的花燈嘉年華。（圖為2008年臺北燈節，高讚賢攝）



2009臺北燈節結合傳統與科技，帶給民眾一場豐富的視聽饗宴。（圖為2008年臺北燈節，王能佑攝）

市府推出消費券3重優惠 把消費券變大了！

文／葉景豪 攝影／王能佑

跟等值的現金相比，在臺北市使用3,600元消費券不但可以兌換近4,000元的商品，還可能獲得萬元提貨券！為了響應行政院發放消費券的振興經濟方案，臺北市政府從1月18日起祭出消費券3重購物優惠活動，希望藉著直接折扣、特惠組合、抽獎等行銷方式，協助民眾力拼景氣寒冬，享受最大效益的優惠，同時順勢提振年節買氣。

臺北市政府推出的3重優惠活動，分別是用消費券即可享有商品折扣的「我把消費券變大了」、特約商店推出的「超值組合滿意購」、內含多項大禮的「三千寵愛在臺北」。適用範圍含括14處商圈組織、6個特色產業商業同業公會，以及超人氣的「2008臺北伴手禮入圍店家」與「臺北食尚101店家」，預計將有超過600家以上的業者共襄盛舉。

第一重優惠為直接折扣的「我把消費券變大了」，意指拿消費券至特約商店購物，即可享有消費券面額10%的直接折扣，換言之，使用面額500元的消費券，可購得價值550元的商品。另外，臺北市政府商業處也與上百家業者協調，提供消費券超值優惠，例如在特定餐廳使用3,600元消費券，即可享有原價7,200元的闔家歡套餐。至於第二重優惠的「超值組合滿意購」，則是鼓勵店家配合消費券面額設計超值組合商品，或推出單一商品加價購。

第三重優惠「三千寵愛在臺北」，則是參與門檻最低但獎品價值最高的活動，民眾只要在活動期間到各特約商店消費滿300元，就可以上網登錄參加抽獎，獎品包含1,000個萬元商品提貨

券、1,000名貓熊觀賞VIP及1,000個臺北市獨有的特色獎品。其中，最特別的獎項為貓熊觀賞VIP，中獎者可免費、免排隊進入動物園看貓熊，且一人中獎四人同行。

抽獎活動將在農曆年前後各舉辦一次，第一次的上網登錄時間為自消費券正式使用日起至98年1月22日晚上11:59止，1月23日運用電腦亂數抽取舉行抽獎，共將抽出200位得獎名單，領獎日至2月8日止，第一次抽獎的得獎者不得參加第二次抽獎。第二次抽獎上網登錄時間，至3月1日晚上11:59止，3月2日舉行抽獎。兩次抽獎皆須在領獎時備妥消費單據檢核。

臺北市政府商業處表示，相較於其他縣市以少數大獎吸引消費人潮，臺北市則從回饋大多數消費者的方向研擬，希望讓在臺北市消費的民眾，能直接享有實質的優惠。



利用消費券購買臺北伴手禮，送禮自用兩相宜。

●臺北市消費券優惠活動

時間：1/18～3/1

電話：

1999（外縣市02-2720-8889）轉6485、6491（付費電話）

市府將印製150萬份「臺北市消費券使用導覽」文宣，於各旅遊服務中心、捷運站等免費發送，亦可至臺北市政府商業處網站www.tcooc.taipei.gov.tw查詢。活動詳情以臺北市政府商業處實際公告為準。



臺北市共有14個商圈參與消費券購物優惠活動，圖為天母商圈。

98年北市聯合婚禮 共同見證新人幸福

文字整理／張知萱 圖／臺北市政府民政局提供

全球經濟不景氣，結婚花費也要精打細算，如果新人們在有限的預算下，想來場不一樣的婚禮，由臺北市政府主辦的聯合婚禮或許是不錯的選擇！臺北市政府民政局表示，98年度共將舉辦2場聯合婚禮，第一場訂於4月19日舉行，並於2月9日至13日開放報名；第二場聯合婚禮將在10月25日舉行，並於8月17日至21日受理報名。

臺北市政府自民國62年舉辦聯合婚禮以來，受到民眾熱烈參與，但民法修正後，從97年5月23日開始實施「登記婚」制，結婚只需到戶政事務所登記、不再以公開儀式為必要，許多民眾也紛紛向市府詢問是否繼續舉辦聯合婚禮。民政局局長黃呂錦茹表

示，由於民眾對婚禮儀式相當重視，再加上政府秉持推廣婚姻禮俗的理念，因此仍會繼續辦理聯合婚禮，以宣導婚姻的價值。而臺北市長郝龍斌也樂於為新人福證，在公開儀式的婚禮中，見證一對對新人的誓言及幸福。

想要報名聯合婚禮的新人，有幾種方式可以選擇：除了可檢附相關文件親自到臺北市任一區公所報名外，也可郵寄相關文件至臺北市政府民政局報名；如欲線上報名者可在線上登載完成後，將相關文件寄到民政局。報名經核可後，將由專人通知準新人繳交服務費1,000元；新人雙方另必須參加民政局主辦的講習會，除了邀請專業講師教授婚姻教育課程，並會詳細說明婚禮當天應注

意事項。

此外，參加聯合婚禮的新人們還有許多好康可拿！每對新人除了可以獲得結婚證書和新人禮品，婚禮當天還有專業攝影師全程攝影，並拍攝新人及貴賓的大合照。這些婚禮活動光碟與大合照將在婚禮1個月後寄送給新人，作為紀念。想要省錢辦喜事、又想要有個難忘的回憶，今年共兩次的臺北市聯合婚禮，歡迎準新人們踴躍報名，感受不一樣的婚禮體驗。

●臺北市聯合婚禮相關資訊

電話：1999

(外縣市請撥 02-2720-8889)

轉 6241 (付費電話)

網址：www.ca.taipei.gov.tw/umerry



臺北市聯合婚禮由臺北市長郝龍斌（左）擔任證婚人。

品「味」從閱讀開始 北市圖六合分館開幕

文／黃郁惠 攝影／王能佑

臺北市立圖書館首次以「飲食文化」為主題的分館——六合分館已於去年11月下旬正式開幕了，地點正是位在傳統市場改建而成的大樓內。

由於六合分館地處繁華的信義商圈及地狹人稠的老舊社區之間，周邊有不少地方特色小吃及高檔餐廳，因而以「飲食文化」為圖書資料的重點蒐藏，以滿足社區居民及經常出入於該社區民眾的閱讀需求。

六合分館坐落於信義區松仁路240巷19號「六合市場大樓」的3至5樓，使用面積約490坪，屬較小型的分館，但麻雀雖小，五臟俱全，一般分館該有的設施如兒童室、視聽室、自修室等，皆一應俱全，可提供全方位的讀者服務。六合分館主任李寶鸞提到：「六合分館一開幕，就吸引不少社區民眾前來辦證，鄰近的吳興

國小幾乎每個班級都陸續安排時間，帶領小朋友來此進行『認識圖書館』的校外課程。」此外，5樓的多功能活動室是說故事時間、讀書會及研習活動的使用空間，寬敞的視聽室則是舉辦演講及影片播放最適宜的場所。

為了強調六合分館以「飲食文化」為特色，位於綜合服務台前的兩面牆上，特別以醒目、亮麗的大型壁報提醒來此閱覽的民眾：「品『味』從閱讀開始，館藏特色：飲食文化」。如此充滿色彩的裝飾並不僅限於此，3樓自修室、5樓多功能活動室，以及4、5樓之間的內梯牆面上，也以插畫家貝果授權的作品為壁畫，裝飾白色的牆面，讓閱讀空間顯得溫馨而有趣，一改圖書館予人較嚴肅、冷峻的感受。

此外，六合分館的基地呈三角形，四周未被其他建物阻擋，採

光與通風良好。而淺褐色、具質感的桌椅，則給人有如置身家中客廳或書房的感覺，讓閱讀不僅成為精神的享受，也達到身體的放鬆。

●臺北市立圖書館六合分館

地址：松仁路240巷19號3～5樓

電話：2729-2485

交通：搭公車1、22、33、37、38、226、266、288、藍5於松仁路上的吳興街站下車。

服務時間：

週二～週六08：30～21：00

週日及週一09：00～17：00

（每月第1個星期四休館）

館舍配置：

3樓：自修室

4樓：綜合服務台、資訊檢索區、期刊報紙區、兒童室

5樓：閱覽區、參考區、館藏特色區、多功能活動室、視聽室



六合分館以大型壁報展示其以「飲食文化」為館藏特色。

迎牛年 轉好運

在時機和氣溫一樣低迷的歲末，你有什麼過年計畫？

想除舊布新的，不妨趁著大掃除，將家中舊物清空拍賣或者以物易物，讓「Less is more」的全新概念，一舉帶來新年新氣象。

盼更上層樓的，社區大學多樣化的課程可讓你用最經濟的學費接觸到不同的生活藝能，這也是另一個改變自己、迎向新年的新契機。

過好年，什麼都能省，肚子可不能虧待！打點一場豐派的年節大餐與家人同享，並為來年儲備更多打拚的好精神。

希望開運的，別忘了到寺廟祈福參拜，順遊周邊景點，來趟開春小旅行，祈求牛年時來運轉！（文／鍾文萍）



Y17假日跳蚤市場很適合一家大小前去尋寶。

除舊布新 惜物愛物一起來

文／何儀琳 攝影／吳金石

到了過年時節，家裡最重要的大事之一就是大掃除。「舊的不去，新的不來」這道理人人都懂，但真正做起來時，總覺得不是那麼容易，儘管許多善於收納整理的達人，一再提倡「Less is more」的概念，在整理的過程中，也會發現很多沒有用的舊物品留著佔空間，丟掉覺得可惜，送人又覺得不好意思，但是年年累積下來的物品，可是會佔去家中不少空間。

物盡其用的網路市集

想要將家裡無用的舊物清空，並且換上新裝，很多人選擇上網拍賣或以物易物。在無遠弗屆的網路世界中，能為各種不同需求的物主牽線，以物易物能換到什麼？最令人嘖嘖稱奇的一個案例，是一位25歲的加拿大青年凱爾·麥唐納（Kyle MacDonald），他在2005年曾利用網路的易物平台，用一枚紅色的迴紋針進行交換，歷經1年，經過14次交易，最後換到一棟房子，他現在還住在這棟房子裡，上oneredpaperclip.blogspot.com這個網址就可以讀到

「一根紅色迴紋針」的全部故事。或許你家的迴紋針不見得能夠換到這棟房子，但是可以確定的是，一定會有某個需要它的人在世界某一端尋找，以物易物的基本概念就在於各取所需，更棒的是，不但可以達到物盡其用的概念，還能讓家裡除舊布新！

在以物易物的平台中，最受歡迎的便是網路，國內知名的網站為奇集集市場（taipei.kijiji.com.tw），Kijiji臺灣由eBay Inc. 在2005年推出，目前全世界有30個國家都有Kijiji，「Kijiji」在非洲語中是「村子」的意思，網站創立的目的是希望網民像在村落生活的人們一樣，能夠互通有無、互助合作。可以交換的物品內容無奇不有，從文具用品、家電、日常用品、寵物用品到房地產等，不但按物品種類區分，也可按所在地區尋找，可用現金購買的物品也很多，對於想要找特定便宜物品的人來說，相當方便。此外，擁有廣大使用者的拍賣平台還有露天拍賣（www.ruten.com.tw）、以物易物交換網（www.e1515.com.tw）等，這些網站等於是一個個



假日跳蚤市場的攤位總是擺滿琳瑯滿目的商品，人潮不斷



永春二手新鮮市裡可愛的小玩意及精緻的花布包，充滿年節氣息。



永春二手新鮮市是少見走精品路線的跳蚤市場。

24小時的攤位，將自己的東西放上網路之後還可以逛逛別人的攤位，對於沒有時間處理舊物的人來說，是個省時、省力的好方式。

網路市集注意事項

- 1.將自己欲交換的物品整理好，拍張焦距清楚的照片，如果沒有把握，可用文字將物品狀況描述完整，最好多拍幾個不同角度。
- 2.定價以自己能接受為原則，有買家議價時，稍微降低一點就能很快將沒有用的物品送走，換得清爽空間更是無價。
- 3.相同類型的物品（如鑰匙圈、布偶、杯子等）集中處理，一次放上網路，省時、省力。
- 4.以物易物時要問清楚對方物品狀況，確定是自己需要的東西才交換。
- 5.大件物品最好先問清楚運費由誰支出，以免雙方誤會，橫生枝節。

逛跳蚤市場尋寶

如果習慣看到實品才下手購買，不妨試試有實體攤位的跳蚤市場。隨著物質生活越來越富裕，大家越來越能接受「跳蚤市場」的概念，需求及供給也日趨增加，臺北市區幾處固定且大型的跳蚤市場於是應運而生。其中

位於臺北市青少年育樂中心的Y17「Sunday Go 購」假日跳蚤市場，就是一處很值得一家大小前往設攤及尋寶的好地方。

原本就標榜青少年育樂活動的Y17，每週日所舉辦的跳蚤市場相當適合家庭同遊，寬廣的1樓與2樓空間，明亮而舒適，販售商品也是五花八門，從10元起跳的衣服、20元的過期雜誌、200元的布偶熊、500元的二手飲水機……，很多家中生活用品，不但很好賣也好買，因此每到假日便吸引大批人潮。

此外，去年在經濟部商業司輔導計畫補助下成立的「永春二手新鮮市」，也是相當值得一逛的寶庫。位於老字號永春市場2樓的跳蚤市場，由於知名度很高，每逢週末便有相當多人潮湧進，這裡有球鞋、女裝、過期雜誌、包包和配件等，童裝、兒童玩具也不少；一手催生永春市場的自治會會長黃秀玉，更是率先將自己收藏的名牌包擺出展售，讓永春二手市集成為少見走精品路線的跳蚤市場。

帶著異國情調的天母生活市集，則是另外一種跳蚤市場風格。這個由天母商圈發展協會所舉辦的常態性市集活動，逢週五至週日下午開始至傍晚，在天母東西路及中山北路口的停車場空地上，便陸續可見到賣家擺



天母生活市集逢週五至週日於天母東西路及中山北路口的停車場空地舉辦。

臺北市再生家具拍賣場裡喊價的場面。





小朋友到跳蚤市場也可發現心愛的寶貝。



臺北市再生家具拍賣場裡可買到時下風行的自行車。



想添購精品包包嗎？不妨到永春二手新鮮市尋寶。

出攤位，而逛攤位的人甚至早早就來報到，想要搶得下手先機。由於天母的居民特性，跳蚤市場裡不乏各種異國情調的物品，皮衣、皮鞋、首飾、擺飾等，在這些小攤裡走動，頗有尋寶感覺。此外，這裡還有創意市集，讓喜歡DIY的年輕人可以展售自己創

作的創意商品，由於只有20個攤位，經常供不應求。除了逛攤位之外，隨著市集而出現的野台開唱，也為這個市集注入更多活力，迄今已有八十多個團體曾在此表演，微風、市集與音樂，伴隨著臺灣原創精神，每個週末都在天母上演著。

●Y17「Sunday Go 購」

假日跳蚤市場

時間：每週日10:30~18:00

地址：仁愛路1段17號（林森南路口，臺北市青少年育樂中心）

電話：2343-2388分機7101、7102，1樓客服部

網址：www.y17.com.tw

●永春二手新鮮市

時間：每週六、日10:00~17:00

地址：松山路294號（永春市場2樓）

電話：2769-5123

●天母生活市集

時間：週五16:00~22:00、週六15:00~22:00、週日14:00~21:00

地點：中山北路與天母東西

路交叉口的圓環上（天母停車場）

網址：weekendtianmu.blogspot.com

●跳蚤市場挖寶秘訣

- 1.市集開始前30分鐘先下手搶購，這時候賣家正陸續將物品擺出，最容易挑到理想的貨品。
- 2.跳蚤市場攤位多為一般個人出清家中存貨，百元以下物品最容易成交，適合體積小、重量輕的物品，如小擺飾、首飾、衣物等，容易搬運且易售出。
- 3.市集結束前30分鐘最容易議價，賣家賣出物品的意願也最高。
- 4.下手前仔細觀察物品狀況，當場銀貨兩訖，以免糾紛。

新經濟選擇 再生家具

想要買經濟又實惠的家具，一定要到臺北市再生家具拍賣場走走，各式各樣的餐桌、茶几、沙發、衣櫃、書桌、斗櫃、床組、腳踏車等，這裡都可以找得到，而且所標的底價都很親切，有的變速腳踏車一台500元、餐桌800元、衣櫃1,200元、木斗櫃1,800元、三人沙發2,100元……，這些經由臺北市府環保局木工師傅巧手修繕過後的家具，都相當好看且實用，所以每逢週日開始拍賣的時間一到，總有大批民眾到場喊價，添購自己需要的家具。

雖然需自行將家具運回，但若家裡要添購大型家具，不妨一次購足，直接請貨運公司一車送達，或與同場得標的其他買家同車運送，既經濟又實惠。

臺北市再生家具拍賣場

展示地點：行忠路178巷1號

開放時間：週二、四：09:00~17:00（僅供參觀，不販售）、週日：10:00~17:00（11:00開始拍賣）

電話：2791-9532、2791-9622



食材嚴選 輕鬆辦年貨

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

說到過年，大概沒有人不引領期待的。除了是一年之中最長的假期、便於和親朋好友團聚或出遊之外，很多時候更因為是，終於有了個放肆採購、吃喝的堂皇理由；本來嘛，為了求個年年有餘的好采頭，採購足量的食物過個好年，就是這麼理直氣壯。於是在年貨大街、超級市場，乃至

於菜市場、小食店，吃喝買穿什麼都有，山珍海味南北雜貨一應俱全。年越近，越是人潮洶湧；氣溫越低，買氣越熱。沾染滿滿喧騰又華麗的傳統年味，一年大採購就趁現在！

臺產國貨安心吃

年貨大街是臺北市首開先例舉

辦的城市節慶主題活動，帶動全臺各地掀起一陣年貨大街風潮，但要感受原汁原味、最具年節氣氛的年貨大街，依舊非迪化街莫屬。

2009年貨大街將於1月9日在迪化街熱鬧開賣，活動一直持續到24日，結合迪化商圈、寧夏商圈、華陰街商圈、臺北地下街商



圈、後火車站商圈等特色街區，並規劃接駁專車居間連結，便於民眾輕鬆遊逛，一次購足所需商品。

受到之前毒奶事件及部分大陸黑心食品影響所及，今年年貨和以往最大的不同，就是「愛用國貨」成為採買顯學，made in Taiwan的食材較往年更受歡迎。不論是本著「食物里程」的環保概念，還是基於健康的安心考量，從天然乾貨食材的香菇、金針、烏魚子，到加工品的蜜餞、餅乾、糖果……，包裝上、招牌上打上大大的「臺灣製」，就像多了一張信心支票掛保證。

只是年貨市場商品來源混雜，怎樣才能挑選出本地生產且優質的年貨？以葷素都愛、銷售常勝軍的乾香菇來說，由於臺產香菇與進口香菇在外觀上不易辨識，為了避免買到摻雜的香菇，選擇信譽好的大型店家比較安全。買的時候可將乾香菇折斷，質感清脆代表烘乾程度夠，並挑選菌傘完整、色澤深、內裡潔白者為佳。由於臺灣濕度高，香菇買回家最好多層包裹並置於乾燥處，放上大半年仍能保持濃郁香氣。

乾貨種類繁多，揀擇標準也各有所本。烏魚子以臺灣西南沿海一帶所產品質最佳，香氣濃、口感細緻，大陸和巴西所產香氣較淡，價格也比較便宜；選購時

應注意色澤暗紅、香氣濃郁、試吃咬時會黏牙者為優。乾燥的昆布會有自然呈現的白霜，買的時候要挑選雜質少、質地厚實者，煮滷之後的口感、甘味會比較扎實。用來燉豬肚、豬腸或煮綠豆甜湯、五穀飯的薏仁，須選擇乾燥、色白、顆粒碩大飽滿無缺角者；紅棗、黑棗宜選擇皮薄、皺紋淺少、核小者。臘肉以外表乾爽、肉色鮮明、聞起來必須無酸腐味為佳，外包裝如有標示保存期限更好。

為了因應網路購物、宅配、外送等新興商機蓬勃發展、民眾消費習性改變等趨勢，臺北市政府商業處也建置「臺北年貨大街主題網」，內容涵括網路年貨大街行銷資訊、活動資訊兩大部分，提供臺北市年貨特色商品及特色店家資料查詢，還包括線上採買及宅配等種種貼心服務，今年就算你無暇出門購物，也可以上網查詢並購買到齊全且品質有保障的年節商品，輕鬆過好年！

趁著新年寵愛味蕾

挑選天然食材可以從外觀、氣味、觸感判斷優劣，而包裝完整的加工品，如醬料、蜜餞、果醬、蜂蜜，則難以從外觀上判別。如果擔心買到不良品甚至膺品，找個美食達人來幫忙過濾把關也是不錯的選擇。

美食作家葉怡蘭的PEKOE食品雜貨鋪就在這樣的需求下因應而生。來自全臺各地、充滿鄉土氣質的品牌名稱背後，有著熟悉親切的味道與對於品質的堅持，色色件件充滿懷舊風味的食材，都是料理年菜的好材料：老字號壺底油香氣沈著扎實、散發著素樸的豆香，用來滷牛肉、滷蹄膀，有悠長圓潤的回甘口感。高雄的香辣鵝油以古法油封的香料萃取方式製成，只要加入醬油，便可做為各式白切肉與火鍋沾醬，盡顯嗆辣本味。臺北老店純手工釀造的傳統好醋，富有層次的酸度



2009年貨大街將於1月9日熱鬧開賣。



年貨大街常提供試吃的服務。

零食（左）與乾貨（右）都是過年應景的人氣商品。





不論是本土的親切味道（左圖），還是飄洋過海的新鮮味（右圖），都各有擁護者。



PEKOE食品雜貨鋪有很多料理年菜的好材料。

和香氣，無論作為佛跳牆、髮菜羹等羹湯類年菜畫龍點睛的提味品，或水餃的沾醬、炒麵、炒米粉的淋醬，都非常適合。

過年不可或缺的零食也琳瑯滿目。來自臺南玉井的芒果乾、芭樂乾、楊桃乾，以南臺灣盛產的新鮮水果手工精製而成，有著熱帶豔陽金黃閃亮的色澤，以及天然酸香醒脾的風味。澎湖麻酥酥脆餅採用當地盛產的落花生為主要原料，麵衣的清甜和花生微微的鹹度巧妙平衡，一口一口都是懷念的童年滋味。紫蘇梅汁能讓你吃多了大魚大肉的沈重腸胃舒爽不少；而鳳梨旺來茶只要沖注熱水就是一壺熱騰騰的待客甜茶，由於名稱討喜，作為年節伴手禮也十分得體。

新食材 新體驗

食材熱從小眾市場一路延燒到大型百貨超市，無論是老字號專賣店或是展現個人風格的食品食材，都有越來越多時髦的美食愛好者對於異國食材勇於嘗試，許多人更認為，到了過年，吃得特別一點甚至高檔一點，才更有新年新味！

露貝加經典市集以網路經營起家，以歐美經典食材為主推商品；NONZERO一邊是地中海料理餐館，一邊也是各式進口橄欖油、調味油的專賣店；明水三井、日多寶則是新興的日本食材專賣店，從料理用的醬油、味

噌、昆布到甜點的可麗餅、千層蛋糕，應有盡有。

在這些異國食材專賣店，光來自日本各地的醬油便有十來種選擇，適合滷肉的丹波黑豆菊醬油、飛騨高山煮物醬油；適合當作海鮮沾醬的寺岡家牡蠣柚子醬油；壽喜燒、燒肉也有專用醬；山本豪華柑橘醋醬油用來沾白切肉，風味與臺灣客家的柑橘醬相當。想吃甜點，可以使用黑松露與牛肉、鵝肝作成開胃菜。更簡單的，法國Bernard Michaud花粉搭配茶、咖啡、牛奶，Mopure加拿大楓糖醬抹在蘇打餅乾或土司、貝果上，就是一道富含維生素與礦物質的健康甜點，或單吃，沒有人工調味的自然風味，也讓人在吃多了高熱量食物的時刻，頓覺清爽舒暢呢！

經濟不景氣，年更要好好過，何妨就為自己與親愛的家人準備一場豐派的年節大餐，為來年儲備更多奮戰的體力和打拚的好精神吧！

相關資訊

年貨大街活動查詢

www.2009newyear.com.tw

PEKOE食品雜貨鋪 2700-2602

露貝加經典市集 2706-1898

NONZERO 2772-1630

明水三井 2533-8802

日多寶 2558-2155





開春大吉 走春祈福好運旺

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

中國歲時節令歷史悠久，每一個節氣遞嬗著傳統中國人千百年來遵行不悖的習俗活動。特別是農曆新年，這段期間不只是人與人之間、就是人與神之間也有著諸多禮數，到寺廟燒香、祈福、安太歲、點光明燈，祈求全家全年平安、好運旺旺來，是海內外華人都重視的年節大事。

臺北市有不少據說神力靈驗的廟宇，平日便人氣暢旺、香客絡繹不絕，春節前後更是萬人空巷。尤其這幾年景氣較不好，許多人希望從滿天神佛那兒祈求一點兒庇佑，因此不僅臺北人嚮往，外縣市、海外遊客也不忘趁年假前來朝聖。除了虔誠朝拜，感受人聲沸騰、年節趕集的懷念

年味之外，順便到周邊景點、餐館吃喝玩樂，絕對是一趟饒富趣味的走春小旅行。

龍山寺 點燈強強滾

萬華是臺北市最早開發的地區，它的信仰中心龍山寺素有「臺北第一名剎」之稱。正殿主祀觀世音菩薩、文殊菩薩、十八



行天宮平日有不少濟世服務，深受信眾信賴。



許多人試圖從寺廟的籤文解讀出自己未來的方向。

羅漢等，後殿主祀文昌帝君、媽祖、城隍爺、註生娘娘等。廟有三進，由外而內分為山門、前埕、前殿、中埕、正殿、後埕及後殿，兩旁有護院，上有鐘鼓樓，整體結構是完整的「日」字形，屬於中國傳統三進四合院的宮殿式建築，是一種非常尊貴的布局。

從清朝乾隆創建至今，龍山寺好像凝凍在歷史的河流裡，走進山門，兩百年前的氣味和梵音迎面而來，飛天的屋簷、細膩的雕刻、殿前跪拜喃喃祝禱的信徒、香火繚繞的神聖氛圍，完全沒變。最大的不同是，龍山寺點光明燈的熱潮一年盛似一年，而且經濟越不景氣，點燈的人潮就

越洶湧！寺內有光明燈8萬盞、平安燈2萬盞、藥事燈1萬盞，光明燈又細分財神、文昌、事業燈，這個年頭，點事業燈的人特別多。由於象徵好運、平安的光明燈一點就是一整年，很多信眾就是擠破頭也要點上一盞，為自己與家人祈福。只是到龍山寺點光明燈就像上銀行辦事，是要領號碼牌的，新年元旦前開始領牌登記，大年除夕當夜正式燃燈。由於名額有限，萬一沒排上點燈行列也別氣餒，到了農曆十五元宵節花燈季，寺方會在廟埕安置一盞體積超大的平安總燈，讓信眾以「鑽燈腳」的方式，看是要求財、求子，還是求健康、求婚姻，都可以在總燈前虔心祝禱許下心願。逛完花燈順道去對街的廣州街夜市吃魷魚羹、什菜麵、什錦粥、燒仙草……，老萬華小吃就是滋味出眾，教你在這個大好年裡，鹹甜鮮香一次吃過癮！

行天宮 鬧市香火旺

位於民權東路與松江路交叉口、繁華市中心的行天宮，俗稱恩主公廟，主祀財神關聖帝君，可以想見在工商業起家的臺北



農曆新年到寺廟祈福
· 是海內外華人相當
重視的年節大事。



行天宮俗稱恩主公廟。



關渡宮共分3個樓層，10個香爐，空間變化幽長深遠。



保安宮純正的古色古風，曾獲聯合國教科文組織亞太文化資產獎。

市，行天宮有多麼受到景仰，在許多上班族心目中，有著宛如心靈導師般的重要地位。廟方平日有不少濟世服務深受信眾信賴，例如收驚、平安袋、平安卡等，大自家運不昌、事業不順、姻緣受阻，小至小兒哭鬧、心神不寧，都可藉由以上這些途徑保平安。

民間深信太歲犯沖之說，俗諺「太歲當頭坐，無喜必有禍。」早期農業時代，凡沖犯歲運的人，都會在開春期間到廟裡請一張太歲符回家張貼，早晚點香默禱，以祈求鎮年化運，稱為「安太歲」，每逢歲末，行天宮便備有「值年太歲星君神位」讓信眾迎回家供奉。更方便的是，親自到宮廟去認捐安太歲，花10分鐘便能祈平安、迎清吉。為了避免香客面對什麼也不會的窘況，廟方也十分貼心地在大殿左右兩側張貼了詳細的「敬神禮節說明」，照著行禮如儀，保證不會對神明失禮。如不想人擠人，也可以到俗稱忠義廟的行天宮北投分宮，拜拜完還可順便到忠義山步道、貴子坑步道健行踏青；或沿著大度路往北到關渡，那兒還有一座名剎可以逛逛，就是關渡宮。

關渡宮 北海人氣廟

關渡宮主祀媽祖，與鹿港天后宮、北港朝天宮並稱臺灣三大媽祖宮，據稱清順治18年（1661年）便以茅草立廟，是臺灣北部最古老、人氣旺的聖母祖廟。廟中共分3個樓層、10個香爐，供奉數十位神明，相傳其中又以大媽與二媽最為靈驗。大媽由湄洲迎來，安座主殿之上；二媽傳說原奉在商船上，船遇海難，神像漂流至唭哩岸，百姓原本安奉於慈生宮，隔天神像卻自行飛落至現址並指示駐廟安奉，傳說總總，在在於信徒心中奠下法力高強、堅定不移的信仰。

或許因為地處邊郊海岸的緣

故，關渡宮雖也是香客濟濟，卻沒有擁擠之感。一殿一殿閒閒走走，欣賞保存良好的廟殿龍柱、壁飾雕工，殿頂的藻井、斗拱、樑椽的雕塑、彩繪層次豐富，整體空間的變化幽長深遠，沈澱出三百多年歲月渾厚的質地，深邃又迷人。

出了關渡宮，無論往南到北投泡溫泉，往北到淡水遊船河，都是現正熱門的旅遊路線。我特別喜歡在廟門口買幾顆熱呼呼的鹹鴨蛋和現炸雙胞胎，坐在關渡碼頭堤岸邊吹風看船，怕冷的話，也可窩到關渡平原旁的幾處特色餐廳，拿紅包錢犒賞自己品嚐一頓豐派料理。如果說進廟拜拜餵養了祈求安慰的心扉，美食則填補了渴望暖熱的腸胃，完美的拜廟之旅，兩者缺一不可。

保安宮 大龍峒之寶

相較於前面鬧熱滾滾的三大廟，位於老街區的大龍峒保安宮顯得安靜沈潛許多。古廟建於嘉慶年間，正殿供奉保生大帝，後殿供奉神農大帝。雖然曾於民國6年重建，但石柱、石牆、雕刻等嘉慶年間原有的舊物都完整保存下來，純正的古色古風，曾獲得聯合國教科文組織亞太文化資產獎。有了國際光環加持，除了香客信徒，更吸引不少金髮碧眼的背包客和拿著相機猛拍的日本觀光團前來朝聖，相較於前面鬧熱滾滾的三大廟，位於老街區的大龍峒保安宮顯得安靜沈潛許多，這樣的廟宇特別適合與諸天仙佛們安靜對話。參禪禮佛不刻板也不嚴肅，亦可以是一趟輕鬆自在的身心旅行，這樣的美好感受，來了保安宮就能體會。

相關資訊

龍山寺 www.lungshan.org.tw

行天宮 www.ht.org.tw

關渡宮 www.kuantu.org.tw

保安宮 www.paoan.org.tw



新年充電情報 社區大學招生中

文／宋祖慈 攝影／許斌

我的一個朋友Nicole從事成衣製造的工作，本來是個忙碌的老闆娘，最近因為工廠一直在「度小月」，她的生活有了一些轉變：她開始在網路上經營童裝專賣店——把工廠的樣品挑選出來低價出清。Nicole在部落格中不是推銷商品的老闆娘，感覺更像個用童裝來和其他素未謀面的媽媽們交誼的板主。工廠的不景氣沒有改變，但生活的樂趣卻增加了——

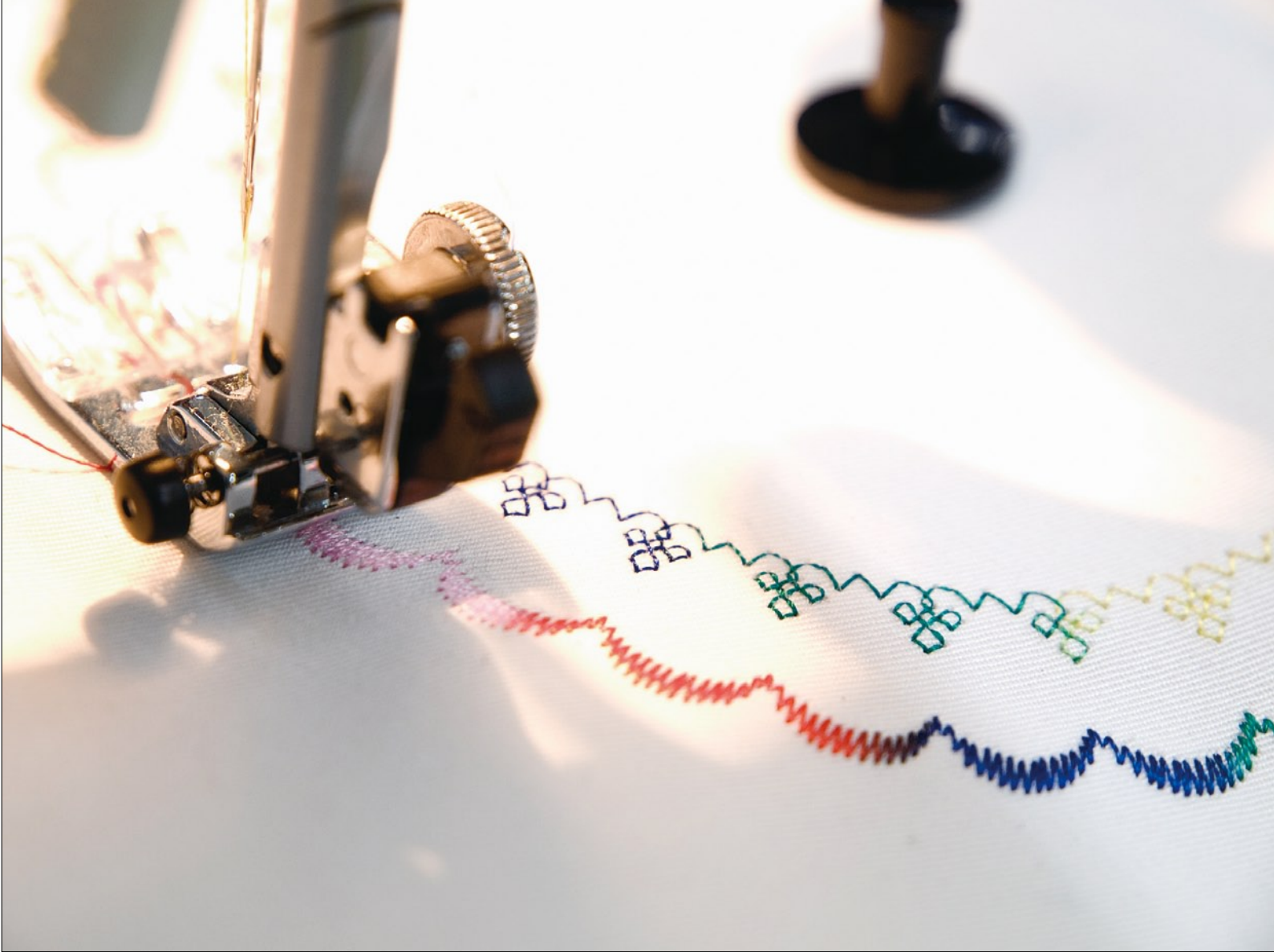
這是她的積極思考帶來的轉變；大環境或許讓人無奈，但卻是個改變的契機，而在不景氣中，學習也是另一個積極改變自己的里程碑。

社區大學是個非常適合社會人士學習的管道，多樣化的課程讓各年齡層的社會人可以用最經濟的學費接觸到不同的生活藝能，以主動學習的精神來進修第二專長或培養嗜好。臺北市有12所社

區大學及1所原住民部落大學，每年分2學期、分別於3月初及9月初開課，多所社區大學的課程甚至近百種。目前正是新學期的招生期間（部分社大並開設寒假班，將於1月下旬開課），我們為讀者介紹一些別具特色的實用課程，或許其中正有你感興趣的，可以作為新年的學習計畫。

用最經濟的學費 享受游於藝的樂趣

臺北市12行政區各有1所社區大學，但根據統計，有超過半數的學員是越區求學，12所社大各有不同的特色，學程皆以18週為一學期，每門課學費約3,000元，每班招生人數則視授課場地而定。



在社大開設的縫紉課中，可體會親自動手做的樂趣。



張秀足老師的「巧手縫紉」課在文山、北投、中正社大都有開班。



學員興奮地展示自己親手縫製的成品。



時下流行的指甲彩繪是社大的熱門課程之一。



在一邊創作一邊分享的課程中，除了學習，還能交到新朋友。

藝術人文類與休閒運動類在各校都是主要課程，選擇非常豐富，包含音樂、美術、工藝等，各派瑜珈、有氧、太極拳、球類運動，再加上中東肚皮舞等各種舞蹈課程，都是社區大學很常見並且受到學員歡迎的常設課程，可以藉由定期上課養成運動習慣或者長期浸淫在藝術的滋潤中。對一個生活規律的上班族來說，這樣一堂課會是很好的生活養分，

在工作與家庭之外，與同好們共享一段休閒時光。

工藝類課程如「銀飾創作」、「珠寶設計」、「插畫創作與欣賞」等，都是值得投入一段長時間來熟悉技法、感受創作樂趣的課程，如士林社大劉冠伶老師「金工藝術創作」的學生，就很喜歡在課堂上自己完成一副耳環或銀手鍊的感覺，以及把作品戴在身上的喜悅，只有親自經歷又

鋸又焊、多次鍛敲打磨的製作程序，才能累積出獨一無二的成就感，對一個自己做的戒指有感情，並不是太誇張的說法。雖然老師會說，這個作品已經可以拿去販售，學生們也很想一起去創意市集擺攤、試試「市場反應」，但老實說，還真捨不得把作品賣掉。

中正、內湖社大程子潔老師的「插畫創作與欣賞」，每學期



連「寵物美容」課程都可在社大找到老師。

會教授幾種不同的畫材技法，如油粉彩、彩色墨水、水性色鉛筆等，課堂上老師還會以自己的經驗來鼓勵同學將插畫作品投稿到平面媒體，或為同學安排區公所等空間開畫展。全班30位同學即使使用同一種技法創作，每個人的畫作主題卻顯現了個人獨特的個性與關懷，在一邊創作一邊聊天分享的課堂上，或許還能交到週日清早結伴去爬山的新朋友呢！

每一次主動學習，效果都有可能出乎你的意料。士林社大的主任秘書劉君英介紹說，社大開設了「居家盆栽、香草、園藝——抗地球暖化」與「樂活園藝有機妙招」的相關課程，是由環保出發，希望學員能從自家陽台開始



到社大的「寵物美容」課程，教你如何把愛犬打理得光鮮亮麗。



烹飪、烘焙等課程非常實用且受歡迎，要即早報名。

體驗綠美化的樂趣，而學員們更從中有所發揮，將盆栽變為美學創作作品。「天然手工肥皂DIY」也是很受歡迎的課程，曾美蓮老師教大家使用純天然材料，如艾草、咖啡牛奶來做肥皂，並且變化不同的造型，光是肥皂，就能從中玩出健康、環保和美術趣味。劉君英說，同學們大多是因為興趣而來學習，並沒有將它視為能賺錢的副業，但是製作的成果卻能與家人、朋友分享，甚至同學們還將手工皂集結起來義賣，再將所得捐贈給慈善單位，這樣的成果讓人覺得更充實。

生活實用技能與專業領域入門磚

因應不景氣的年代，最好自己動手才能撙節，社區大學有許多



在社大也可學到沖泡調製咖啡的一技之長。



透過學習可培養新技能，為生活加分。



環保袋等小物製作，到帽子、提袋等應用；文山社大還有「舊衣變新衣」的創意服裝課程。士林社大洪淑菲老師的「服裝設計與打版製作」則是經營多年，洪淑菲非常用心地讓不同程度的學員理解服裝打版的基本原理，以便可以牢記並活用，18週的課程讓學員學會基本裙款、長褲和襯衫。學員中有同學的興趣是製作同人誌Cosplay的服裝，便很成功地運用了打版技巧，自己做出一身出色的服裝。

美容相關的課程目前在校也也很熱門，根據士林社大主秘劉君英的觀察，學生多半以前學過，

課程能加強我們的生活實用技能，同時讓興趣與學習結合在一起，為生活加分。

張秀足老師的「巧手縫紉」課在文山、北投、中正社大都有開班，一個學期中會由淺入深學到面紙包、

會再上美容證照班來複習或強化能力。而像「指甲彩繪」、「新娘秘書」、「基礎化妝」、「整體造型」、「美髮」等，中正、北投、士林、萬華、大安等社大都有開班，連「寵物美容」都能在社大找到老師呢。

烹飪和烘焙等課程也非常實用，各社大有從一般的家常菜課程，如「快樂廚房」、「烘焙DIY」到「創業小吃」、「咖啡館創業實務」、「麵包烘焙創業班」等與創業實務結合的課程，你可以依需求來逐步學習，要特別體醒的是，這類課程通常是各社大最快額滿的，請即早報名。

學會做菜、縫紉、自己種菜、種盆栽，甚至自己做銀飾、創作圖畫書，都會讓生活變得更美好，而這些只是社區大學課程中的一部分，你甚至可以經由社大的學習，成為一位花藝專業人士、了解室內設計、領隊導遊實務，甚至殯葬禮儀師這種特殊行業，或者單純為了賺點外快上一堂「一起上網來開店」。總之，凡是主動學習，必然會有所收穫，社區大學是其中一項方便的學習管道。新的一年不管景氣如何，我們都應該更積極地學習、重新檢視工作與生活的價值觀。如果你的田地目前正在休耕期，起來犁田吧，灑上綠肥，等到春天來臨，土地已經為機會的種子準備好了。

相關資訊

- 1.臺北市社區大學聯網www.ccwt.tp.edu.tw：本網站列有各社大洽詢電話及網路連結。
- 2.98年度第一學期課程，請於各社大網站查詢。文中所提課程及老師在不同社大皆有開課，開課日期約為98年3月2日起，實際課程內容以各社大公布為準。
- 3.社大學員凡達一定出席率，皆可向校方申請研習證書。



社區大學非常適合社會人士學習不同的生活藝能。



中孝介造訪著名溫泉鄉——北投。

臺北熟悉之旅——跟著中孝介遊臺北

文／張知萱 攝影／王能佑

在電影《海角七號》中嶄露頭角的日本歌手中孝介，月前應臺北市府觀光傳播局邀請擔任親善大使，為臺北市宣傳觀光。儘管不諳中文，中孝介還是大聲用中文說出他最愛的臺灣美食：「我愛小籠包！我愛空心菜！」現在我們就一起跟著中孝介，用半天的時間走訪臺北市知名景點。

故宮看文物 驚歎雕工精美

一大早9點鐘，中孝介穿著白襯衫、牛仔褲，一身輕便來到位於外雙溪的故宮博物院。儘管在聆聽故宮導覽員解說時，不斷被眼尖的粉絲認出，中孝介仍然神情專注，欣賞各項文物。故宮博物院隨國民政府播遷來臺後，民國54年在現址落成，館內擁有的65萬件收藏品，幾乎涵蓋中華文化8千年歷史，也使得故宮不僅

成為外國觀光客來臺必訪的旅遊勝地，更有「中華文化寶庫」之稱。

今年10月份開始展出的「華麗彩瓷——乾隆洋彩特展」特別引起中孝介的興趣，其中清乾隆皇帝曾使用的多件琺瑯彩瓷，包括磁胎洋彩青地金花魚遊春水瓶、粉彩開光花鳥雙連瓶等，都讓他看得目不轉睛，中孝介說，「每一件作品顏色都好鮮豔，我覺得很棒！」另外，故宮兩大人氣最旺的文物「翠玉白菜」和「肉形石」，中孝介也沒錯過，他說，翠玉白菜的雕工精美，而栩栩如生的肉形石更是特別。

儘管來臺灣已經有7次之多，中孝介卻是第1次造訪故宮，這位來自日本的實力派歌手堅持一定要到故宮戶外，和整棟古色古香的建築合影留念，還說下次一定要再來，把沒看完的文物珍寶仔細看個夠。

訪溫泉鄉北投 想體驗泡湯樂

參訪故宮之後，中孝介下一站前往臺北著名的溫泉鄉——北投。北投位於大屯火山區，因此地熱溫泉資源相當豐富，泉質又可分青磺、白磺和鐵磺等3種，是民眾週休二日出遊的好去處。由於日本人也是愛泡湯的民族，中孝介來北投倍感親切，直說北投的自然景觀之美讓他想起自己的故鄉——鹿兒島的奄美大島，有機會一定要在臺灣體驗泡湯樂。

來到位於中山路的北投溫泉博物館，中孝介從2樓的展示廳逛

到1樓的大浴場，親自感受將近1個世紀前北投溫泉曾經擁有的繁華。博物館前身是北投溫泉公共浴場，於1913年（日治時期大正二年），由當時的臺北州廳仿造日本靜岡縣伊豆山溫泉的方式在北投興建，是當時東亞最大的公共浴場。浴場以服務男賓的大浴池為主，兩旁的拱廊和列柱營造出羅馬浴場般的空間感，牆上的鑲嵌彩色玻璃，更為浴場增添華麗感。歷經時空遞嬗，北投公共浴場逐漸荒廢，所幸在一群北投國小師生的請命下，浴場在民國86年經內政部核定為三級古蹟，北投溫泉博物館於87年10月31日正式開館。

參觀完博物館，中孝介也順道探訪有「森林圖書館」之稱的臺北市立圖書館北投分館。北投圖書館是臺灣第一座「綠建築」圖書館，不僅坐落在林木茂密的北投公園內，館內也打破傳統圖書館格局，營造出不同的閱讀空間，近來成為北投最熱門的新景點。

品嚐溫泉美食 美味又養生

在呼吸完北投的芬多精後，中孝介還要帶你一起品嚐溫泉美食。由於北投已成為臺北市近郊著名的觀光景點，許多旅館都提供各式泡湯加餐點的優惠專案。泡完湯在身體暖呼呼之際，先來份酪梨和風沙拉讓味蕾大開，隨後送上的溫泉套餐包括青木瓜燉排骨湯、當歸羊小排、白玉鮭魚捲，以及五穀菜肉飯等，餐廳



小籠包是中孝介最愛的臺灣美食之一。



中孝介參觀故宮博物院展覽文物，神情專注。

運用新鮮蔬果及高纖五穀等中式食材做成西式餐點，既美味又養生。

而說到吃，其實中孝介最喜歡的臺灣美食是小籠包與炒空心菜。訪問臺灣4天期間，中孝介也趁機造訪日本觀光客最愛的「鼎泰豐」大啖小籠包，他說：「如果可以把小籠包空運回日本，那就太好了，可惜沒辦法。而如果有空心菜種子，我也很想帶回日本自己種！」至於著名臺灣小吃臭豆腐，中孝介說，這次來臺灣終於吃到了，究竟合不合胃口，他說：「臭豆腐聞起來的味道和吃起來一樣。」看來他和大多數的外國觀光客一般，對臭豆腐是又愛又怕。

登101 鳥瞰臺北美景

飽餐一頓後，中孝介趁著陽光燦爛的冬日午後登上世界第一高

樓——臺北101，俯瞰城市美景。臺北101有金氏世界紀錄最快速的恆壓電梯，只要短短37秒就可以到達89樓的觀景台。除了了解101的設計概念，中孝介也參觀101大樓內防風抗震的「風阻尼器」，因為它不僅全球最大、也是唯一外露式可供遊客參觀。這次來臺擔任「臺北熟悉之旅」的引言人，中孝介說，臺北是一個既現代又懷舊的城市，融合許多有趣的元素，每一個景點都讓他印象深刻。站在101觀景台的透明玻璃窗前，讓媒體盡情拍照，中孝介希望把臺北城市之美帶回日本，還說一定會鼓勵更多日本朋友，親自來體驗。

相關資訊

故宮博物院

電話：2881-2021

網址：www.npm.gov.tw

北投溫泉博物館

電話：2893-9981

網址：peitoumuseum.culture.gov.tw

臺北市立圖書館北投分館

電話：2897-7682

網址：www.tpml.edu.tw

臺北市溫泉發展協會

電話：2895-5418

網址：www.taipeisprings.org.tw

臺北101觀景台

電話：8101-8898

網址：www.taipei-101.com.tw



中孝介登上臺北101俯瞰城市美景。



捷運南港站

展現未來性與藝術風

文／林瑞珠 攝影／許斌



外型酷似鯨魚的南港展覽館。

趕在2008年度之末，眾所期盼的捷運南港站通車了，將南港展覽館以及即將形成的三鐵共構車站體，與臺北市捷運板南線、木柵線、淡水線沿線的所有商圈連成一氣，幾乎囊括了大臺北所有的鬧區，形成更緊密的臺北生活圈，同時也讓臺北市多了一道便利的行動出入口。

未來的交通轉運站

捷運南港站位於昆陽站向東延伸約1.5公里處，在臺鐵南港臨時車站南側，忠孝東路6段下方，出入口則設在忠孝東路上，站體有地下2層，未來將與臺鐵及高鐵南港站連接，廣場上將形成百貨公司、大型商場、觀光級旅館相連的南港商圈；通車之後，臺北都會區捷運營運路網由目前的76.6公

里增加至78.1公里，旅客可直接轉乘各種交通工具到達大臺北各地、機場，甚至全臺各大都會，對於南港、汐止一帶的居民或一般旅客都帶來極大的便利。

南港站的通車更是影響南港軟體園區的未來發展，尤其與南港展覽館的商展功能結合之後，便形成臺北重要的科技新城。目前大家都非常期待明年內湖線儘快通車，其中南港軟體園區及南港展覽館皆設停靠站，兩年後捷運板南線又將延伸到南港展覽館站，再加上高鐵、臺鐵，三鐵暢通，南港站作為一個重要轉運站的功能便更加確立。

幾米地下鐵走入南港捷運站

在世界著名的都會中，藝術走進捷運站是很普遍的趨勢，這是

培養公民美學一個很好的公眾場所，臺北亦不例外，許多捷運站中，不乏裝置藝術或繪畫作品，甚至有街頭藝術家定時定點演出。新開通的捷運南港站，特意融合了南港地區過去、現在、未來的三重意象，是臺北所有捷運站中，風格最特殊的一座。例如抬頭所見的浮水綠格子天花板，表現過去茶鄉的意象，柔和的色調，現代感的設計，美化了僵硬的建築頂部，也體現茶鄉的清新風光。未來性表現在電扶梯及空間隔板的光纖玻璃上，以烤漆及投射光束營造出未來南港科技園區的新意象，著實令人耳目一新。

至於大膽引進享譽國際的幾米繪畫，則表現出捷運站的現代性，既寫實又富美感，也是捷運南港站啟用最受人矚目的話題。站內總共有6幅大型彩色壁畫，乃以幾米的暢銷書《地下鐵》的插畫作品直接放大燒製於瑒瑒板，再嵌入牆壁上，只有一幅是全新創作，融合幾米歷年作品中的代表人物。其中最大幅長度141公尺、高7公尺，位於候車月台的牆壁上，在幾米細膩的筆觸及觀



幾米的繪畫既寫實又富美感，並表達出捷運南港站的未來性。



察下，列車未到，車上風光已經一覽無遺，有看報的阿伯、通勤的上班族，以及沒有座位、百無聊賴的小孩，幻想著巫婆飛過車窗，小豬、兔子在原野上奔跑，與火車競賽的畫面，饒富趣味，也為無聊的候車時光增添藝術閒情。

順遊胡適公園

從南港站出來，走向往東的站

牌方向搭車，不出10分鐘便可抵達位於研究院路上、中央研究院對面的胡適公園，這裡原是南港山系延伸而來的一處小山丘，面積約2公頃，山上林木扶疏，氣氛靜謐，適合在此偷得浮生半日閒，來個午後小散步。

胡適公園最大的特色在於這裡是學人安息之地，包括曾任中央研究院院長的胡適、著名學者董作賓夫婦、徐高阮等人，並且立

了吳大猷先生紀念碑。沿著階梯而上，一路花木相伴，在林蔭鬱鬱、佈滿青苔與落葉的步道旁，幾位哲人安眠於小山丘上，除了清晨、黃昏常有附近居民上來步行健身，日常時光則少人打擾，倍極清幽。

尋找南港老滋味

每當從市區前往中央研究院或南港茶區，總會在忠孝東路7段右



藝術走進捷運站，可為公共場所創造活潑的氣氛。



全成粽子現做現賣，想吃要趁早。



南港老張燒餅店以木炭缸爐烘烤。



胡適公園位於小山丘上，林木扶疏，相當清幽。

轉研究院路之後不遠處，被路旁那家專賣粽子的店家所吸引，一陣陣粽香飄來，很難不停車買它幾個南北粽。

這家遠近馳名的「全成粽子」，開業十餘年，談不上老店，但物美價廉，一個才賣25元，在口耳相傳之下，博得極佳口碑，吸引不少老主顧，許多附近居民都是從開業至今週週捧場。

開業之初，中年轉業的老闆詹太太只包些北部粽來賣，但一些南部北上工作的顧客希望品嚐家鄉的口味，因此便賣起南部粽；另外，為了讓素食者也能吃到美味的粽子，又包起素粽來。

臺灣南北粽的差異在於，北部粽先將糯米炒香炒熟後再包，

南部粽則直接包入生米再下水煮熟。餡料也不太一樣，全成粽子的北部粽融入客家人的食材，有豬肉、香菇、蛋黃、蘿蔔乾；南部粽則是花生、蛋黃、五花肉、蘿蔔乾；素粽則有栗子、素火腿、花生、香菇，每天現做現賣，賣完即打烊，想吃要趁早。

老社區就有老店，就有古早味，南港也不例外。位於中南街的萬春軒餅店，自1949年創業至今，已近一甲子，是在地南港人最熟悉的傳統餅店，在五、六〇年代開採煤礦極盛的年代，街上人來人往，摩肩擦踵，相當熱鬧，當時萬春軒以賣饅頭和紅龜粿為主，客人多以礦工為主，後來又推出各式傳統漢餅，如酥餅、狀元餅、紅片糕、米姥、花

生姥、泡餅等，供應在地顧客。

萬春軒的泡餅頗有口碑，餅皮做得膨鬆而多層次，吃起來微甜不膩，多半拿來浸泡麵茶、牛奶、豆漿、杏仁茶或花生湯等，更有人拿來泡咖啡，這在早期物資不豐的年代，可是超級的味覺享受。

你吃胡椒餅嗎？你買的是老張燒餅店那家嗎？當我手裡拿著吃了一半的胡椒餅出現在南港捷運站時，現場正在施工的工人便突然問了這麼一句。我說是啊！就是那家，他便豪爽地說：「那就對了，就是那家。」小小的胡椒餅靠著口碑相傳，讓1公里外的工地工人都關心陌生人是否買錯了家！可見其吸引力。

南港老張燒餅店位於忠孝東路7段底，毫不起眼的店面前，隨時都有客人排隊等候，一陣陣的碳烤香，飄散在大馬路周邊，總能吸引人聞香下車買幾個香噴噴的烤餅。二十幾年來，店主人老張堅持用老麵發麵糰，以黑毛豬為內餡、木炭缸爐烘烤，天天做出一爐爐美味的胡椒餅、三角餅及小酥餅，簡單的美味，卻帶給許多人一下午的幸福滋味，也為南港街頭飄來陣陣香氣。



在萬春軒可以嘗到傳統糕餅——紅龜粿。

相關資訊

胡適公園

地點：研究院路3段、中研院對面

全成粽子 2785-2510

萬春軒餅店 2783-0859

南港老張燒餅店 2783-5591



建國假日花市

放送城市的繽紛容顏

文／簡愛立 攝影／許斌

做為首都，臺北城誠然是光鮮亮麗的。如果說一棟棟積木般拔地而起的高樓大廈，刻畫了城市的硬體輪廓與線條；那麼點綴在街道旁、小巷裡、花台上的花草綠木，則是城市裡滿盈的溫暖笑容，綠意無數，笑意無邊。說起來，家家戶戶探出頭的花草笑顏，大宗皆來自花市，尤其是每逢週末及特殊假日開張、陪伴許多市民走過26個年頭的「建國假日花市」（以下簡稱：建國花市）。

號稱「臺北地區最大假日花市」、「全世界最具規模花卉零售市集之一」的建國花市，顧名



為了讓這座流動花園在週末順利登場，業者必須於週五晚間即進行準備作業。

思義，就位在建國高架橋下、仁愛路與信義路之間的橋段；始於1982年12月18日，由當時的臺北市政府建設局（現改制為產業發展局）、臺北市農會，以及眾家

花農與園藝資材業者組成的「臺北市建國假日花市自治會」共同努力而形成，是一個直接串連起花農與購花人的場所，讓供需之間直接對話與交易，少了中間的

層層隔閡，也在議價之外，分享討論更多養花蒔草、園藝造景的心得。

兩個管理單位，一群愛花人士

是的，要說建國花市的組成簡單，也的確很簡單。一年到頭，每個週末，不論晴雨，建國高架橋下必定有座流動花園開放參觀。在這裡，有的專事生產花卉培養植栽，有的熱愛拈花惹草生就一副綠手指，都是一群愛花、愛土、愛綠意的人們，享受著雙手指尖微微帶有芳草香、泥土味的快樂。

但若從結構面來看建國花市，也另有一番風景。花市所在場地，週一至週五做為停車場之用，每週五晚間9點半過後，廠商開始進入搭建層架、搬運花盆、吊卸植栽、陳列上架。目前建國花市共規劃了14個橋孔（區），



建國花市提供各式植物、花卉供選購。



一群愛綠意的人們在這裡享受指尖微帶芳草香、泥土味的快樂。

從仁愛路端開始算起，1～3與11～14區共134個展售攤位，由臺北市農會規劃辦理；4～10區共96個攤位則由花市自治會負責管理。在農會轄下的展售位置設攤，必須是花農、且具臺北市各區農會會員身分；花市自治會轄下的設攤業者，則以農民、自有苗圃的直接生產者、園藝資材商為主。兩會也在各自區域內，隨季節推出各式主題展覽，農會的「農業櫥窗」偏重山藥、鳳梨等農特產推廣，自治會的「花卉園藝推廣區」則由中華花卉園藝文教基金會負責定期舉辦蘭花、觀葉植物、盆栽造型、蔓藤植物等展覽，以推廣國產花卉及居家綠美化，每年春節也應景規劃生肖主題花卉展。

2009春節花市將以「金牛亨通賀新春——農村豐收樂」為設計主題，除了展現臺灣特殊的農村

景象，還有國產花卉的裝置搭配吉祥植物，點綴出農曆春節的歡樂與喜氣。此外，還有年節吉祥花卉展售特賣及彩繪小牛DIY等活動。

悠悠晃晃26載，業者與花市共榮

沒有意志堅韌的花農或花商，就沒有生命力堅韌的植物花草。建國花市大部分的設攤業者，都是花市的創市元老，花市26歲，他們也悠悠晃晃跟著一起成長茁壯，甚至已有第二代幫忙經營。業者們多來自北部，或在陽明山、北投、士林地區有自家農場，或在批發集中市場有攤位。想像一幅畫面，每到週五夜晚，成千上萬盆小花大樹開始被一盆盆搬上搬下，48小時後，花市方歇，一盆盆花兒又再度被搬上貨車，穿越熱鬧市區，回到平日滋養著它們的幽靜土地。販售鮮切

花的業者，甚至得在週六凌晨2點開始進行整理作業，待早上9點開市便有最新鮮的花朵可供應。

「每個禮拜這樣搬來搬去、跑來跑去，會不會累？」「不會啦，這就是我的工作啊，做這一行通常都是有興趣、喜歡花，而且在這裡可以認識各式各樣的客人，這麼多年下來，客人變朋友，他們甚至會要我幫忙打點家裡的花園庭院哩！」

愛花人百百種，有人喜歡鮮花，有人喜歡盆花，有人喜歡園藝造景，不論喜好為何、綠手指功力如何，這城市都得感謝他們的怡然心、柔軟心，讓居家環境更綠美化富生氣的同時，也幫助周邊環境空氣更乾淨、噪音強度減弱，使臺北成為更有表情的城市，繽紛處處，清新滿城。



建國花市沒有華麗的外觀，但人與人、人與花草的真心連結，在此繁盛開展。



2009年春節花市將有年節花卉展售特賣。

順遊玉市及森林公園

同樣位於建國高架橋下、仁愛路與濟南路之間的建國假日玉市，每逢週末同樣吸引不少人潮。現場有八百多攤業者販售各式玉品，如水晶、珍珠、珊瑚、瑪瑙、臺灣玉、天珠，以及骨董、古錢幣等。此外，逛過了花市、玉市之後，不妨再到附近的大安森林公園走走，讓花草的繽紛與清香持續觸動你的視覺與嗅覺。

做為臺北知名地標，建國花市

沒有華麗奇巧的外觀，它以內涵取勝，既柔軟又單純、既流動又恆常，人與人、人與土地、人與花草之間的真心連結，在此繁盛開展。

解密小檔案

成立時間：1982年12月18日

位置：建國高架橋下、仁愛路與信義路之間橋段。

長度：約半公里，占地8千餘平方公尺。

開放：週六、週日及特殊假日 09:00～18:00（詳細日期請上官網查詢）。

營業項目：盆花、庭園樹木、盆景、草花、蘭花、園藝肥料與工具資材、園藝書刊，並設有免費園藝諮詢服務。

服務項目：植物診所（免費諮詢，地點在第6區服務台）

*週六16:00～18:00：植物養護與

管理諮詢

*週日14:00～17:00：植物病蟲害諮詢

2009年春節花市營業時間：

*1/17(六)～1/18(日)：09:00～22:00

*1/22(四)～1/25(日，除夕)：09:00～22:00（除夕當天營業至18:00）

交通：

***公車：**搭乘20、22、38、信義幹線、226、37、665、204等公車前往。

***捷運：**搭乘板南線至忠孝新生站，沿忠孝東路步行至建國南路；搭木柵線至大安站，沿信義路步行至建國南路。

網站：

***臺北市農會：**

www.tfa.org.tw/flower.html

***臺北市建國假日花市自治會：**

www.fafa.org.tw

直排輪

滑滑樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／瘋火輪專業推廣中心、臺北市溜冰協會

示範／湖山國小吳家錚老師



為了減緩地球暖化，節能減碳已成為趨勢，日常交通工具除了單車之外，有沒有想過，其實平常用來玩的直排輪也可以是另一項選擇。外國影集中常見穿戴時尚的男女主角背著書包或公事包，一手拎著漢堡熱狗，腳蹬輪鞋，在林蔭夾道的晨日裡徐徐迎風滑行，那股無入而不自得的瀟灑自在模樣，和單車相比真是有過之而無不及。

直排輪是全球玩家人口成長速度最快的運動之一，在美國更是風靡青少年的活動。儘管在臺灣發展不過十幾年，由於它比傳統溜冰鞋簡單易學、且花式變化多端，別說深受小朋友與青少年喜愛，許多原本陪著小孩上課的父母們，在一旁看著也忍不住腳底發癢，加入輪鞋一族的大有人在。

溜冰運動玩法多

顧名思義，直排輪因為輪子排成一直線而得名，屬溜冰運動的一種。溜冰運動因場地與器材不同，分為冰刀（冰上溜冰）與輪式（旱地溜冰）兩大類，而輪式溜冰又分成並排溜冰和直排溜冰。

輪式溜冰大約起源於18世紀。荷蘭一名男子滑冰運動員經常在冰上練習，到了春天冰融時節，



直排輪已成為風靡大小朋友的運動之一。

冰面逐漸變薄無法支撐身體重量，他開始設法在陸地上滑行，用4個紡織用的木製輪軸安裝在一雙舊皮鞋上，居然一試成功，被認為是世界上第一雙輪式溜冰鞋。1760年，比利時樂器製造商約翰·約瑟夫·馬林（John Joseph Merlin）為了想在化妝舞會上引人注目，製作了一雙旱地溜冰鞋，穿著它參加舞會，沒想到輪鞋沒有煞車裝置，加上他也還不懂得控制速度與方向，當場摔得鼻青臉腫。

樂器商的出糗讓世界各地的發明家對於改造輪鞋興致更加高昂。19世紀中期，法國人開始出售木製、金屬與象牙製造的昂貴輪鞋；英國人羅培特·泰斯首創將3個輪子排成一直線；一名澳大利亞人甚至發明出一種呈「品」字形排列的三輪鞋。後來輪式溜冰鞋完全致力於發展類似冰刀般的速度、操控與機動性，1979年，美國明尼蘇達州一家公司將直排輪裝上抗震性較好的輪子與煞車器，以及包覆、穩定性較高的鞋身，此時的直排輪鞋終於初步具備舒適感與安全性，而直排溜冰的技術也才開始進入突飛猛進的階段。玩直排輪的風氣逐漸普及，光是美國，就擁有1,400萬以上的運動人口。

正確跌倒為成功之本

直排輪溜冰集合運動健身與驚險競技於一身，具有一定程度的危險性，如何享受溜直排輪的樂趣，安全是第一考量。瘋火輪專業推廣中心教練王芝涵表示，初學直排輪的兩大重點：一是安全護具務必穿戴完整，二是基礎動作一定要正確。一般初階直排輪課程包括起身站立、坐下、原地踏步、橫向踏步、跌倒起身站立、蹲下站起、手扶欄杆或扶著教練前進、行進間煞車、最後可以單獨橫越溜冰場，其中又以跌倒、煞車為學習關鍵。初學直排輪就像學單車一樣最怕摔——小孩怕痛，大人怕丟臉，但王芝涵強調：「跌倒幾乎是初學者無法避免的必經過程，因此必須掌握正確的跌倒姿勢，以減低受傷的機率，以及對輪鞋的恐懼感；一旦不怕摔，才能放鬆肢體去動作，技術才有可能更上層樓。」

怎麼跌倒才正確？滑行時，一旦感覺快要跌倒，先將膝蓋微彎，身體往前傾，兩個手掌豎起往前平舉，一旦摔倒，讓手掌和膝蓋先著地。由於這兩個部位都有護具保護，可以讓撞擊力道減到最低；另外，頭記得抬起來看著前方，以免摔到下巴和額頭。

「只要花10分鐘熟悉跌倒的感

覺，一節課下來就可以往前滑了。」王芝涵說。

想要煞車時，兩腳慢慢恢復平行滑行狀態，重心放在兩腿中間，兩眼直視前方，身體前傾，再將重心移到單腿上，另一腳略往前伸，腳尖逐漸抬起，緩慢施力於後腳跟，使輪鞋的摩擦力加大，便可慢慢停住滑動。

玩什麼類型穿什麼鞋

進入直排溜冰運動的第一步，挑選適合的輪鞋至為重要。至於輪鞋怎麼挑？得先衡量自己想玩哪一種。

直排輪大致分為休閒、花式、競速、曲棍球、特技等數種類型。「休閒直排輪」即是初級階段，這類輪鞋是所有直排輪鞋中發展最早的，外殼主要由塑膠硬殼組成，有利於腳踝的支撐，配備的輪子比較大，用以增加與地面接觸的面積，穩定性較高。

「花式直排輪」著重跳躍、旋轉等專門技術的展現，鞋款設計類似冰上使用的花式鞋，鞋底底座前端置有一塊起跳器。「競速直排輪」主要是繞圈圈比賽速度，底座有5顆輪子，鞋身為低筒，類似一般的跑步鞋。「曲棍球直排輪」結合轉彎、競速等多元技巧，鞋身為軟皮革，而且不像其



挑選適合自己的輪鞋很重要。



曲棍球直排輪結合轉彎、競速等技巧，難度較高。

他鞋利用扣帶，而是使用鞋帶更確實且全面包覆雙腳。「特技直排輪」屬極限運動，有U形板等較為激烈的項目，鞋款設計主要著眼於激烈動作，如跳躍、翻轉等，輪子較小且為寬平輪，鞋底部也比較平坦，更有利於滑動。當然，如果不計較專業、而只是日常休閒運動的話，一雙鞋同時玩數種活動也沒問題。「除非對某類型運動特別有興趣，否則初學者從穿休閒直排輪鞋開始學就可以了。」王芝涵說。

臺北市溜冰協會總幹事助理胡安蓁表示，溜冰的護具幾乎是所有運動中最齊備的，擦傷、瘀青的機率甚至比籃球、單車都還要低，這也正是直排輪運動能在各國青少年間引發熱潮的原因。雖然臺北市目前已有專為小朋友設計的室內直排輪場地，但王芝涵笑說，玩溜冰還是在戶外最理想，臺北市大大小小的公園幾乎

都設有溜冰場，就是現成的理想場地。隨處可玩，可以健身、鍛鍊曲線，提升肺活量、專注力，加強肢體協調性、平衡感與靈敏度，還可以當作復健運動，這就是迷人的直排輪運動。

裝備教室

A.場地

平坦地面如柏油地、磨石子地、大理石地、木板地、PU 地板、一般家裡庭院、球場、溜冰場、公園步道、廣場空地、人行道，都可以溜直排輪。

B.輪鞋

直排輪價格依功能、材質不同，從數百元到上萬元都有。選擇輪鞋時，可選擇比實際腳尺寸大1至2公分左右。

C.服裝

以柔軟、舒適、具有伸縮彈性的運動衣褲較適合，牛仔褲不宜。

D.安全護具

全套基本護具包含頭盔、護掌、護肘、護膝，也有護臀可以選購。

相關資訊

滑輪溜冰網／

中華民國滑輪溜冰協會：

www.roller-sport.com.tw

臺北市溜冰協會：

www.hockey.com.tw

瘋火輪專業推廣中心：

hotwheels.idv.tw/hotwheels.htm

環球運動城

(室內兒童直排輪)：

www.kidsports.com.tw



玩直排輪，安全護具必須穿戴完整。

老舊建物變身觀光旅館

福容大飯店

文／宋祖慈 攝影／許斌



2008年才正式開幕的福容大飯店在臺北媒體曝光率還不算高，但跨年那天的房間卻在11月就不容易訂了，一方面因為地利之便，可以在房間欣賞101跨年煙火，一方面則是因為口碑已經悄悄傳開。

福容大飯店臺北店（簡稱臺北福容）位於仁愛路與信義路之間的建國南路上，周邊都是交通主要幹道，是臺北市的黃金地段。這個地段原先是臺糖大樓，後由麗寶建設承租並將老舊建物改建，為臺北市再添一座五星級旅館。

福容大飯店希望打造一個臺灣本土的連鎖飯店品牌，目前營運的5家飯店，除了淡水店為溫泉會館外，包含臺北店在內的4家皆為商務旅館，未來的目標是建立一個擁有15家連鎖飯店的品牌。

由建築業投資的連鎖飯店旗艦店，建築設計也可見用心，臺北

福容的建築風格時尚而典雅，並以留有餘裕的空間帶給住客舒適的感受。客房共120間且集中在3樓以上，與公共空間明顯區隔，電梯至客房樓層則需以房卡感應，為住客提供更有隱私與安全的住宿環境。而寬敞的走廊除了以福容企業識別的花朵造型做為裝飾語彙，董事長吳寶田所收藏的畫作，也直接懸掛在公共空間及客房內，暖色調的花朵主題為空間點出了視覺焦點。

將101攬進窗景的細膩客房

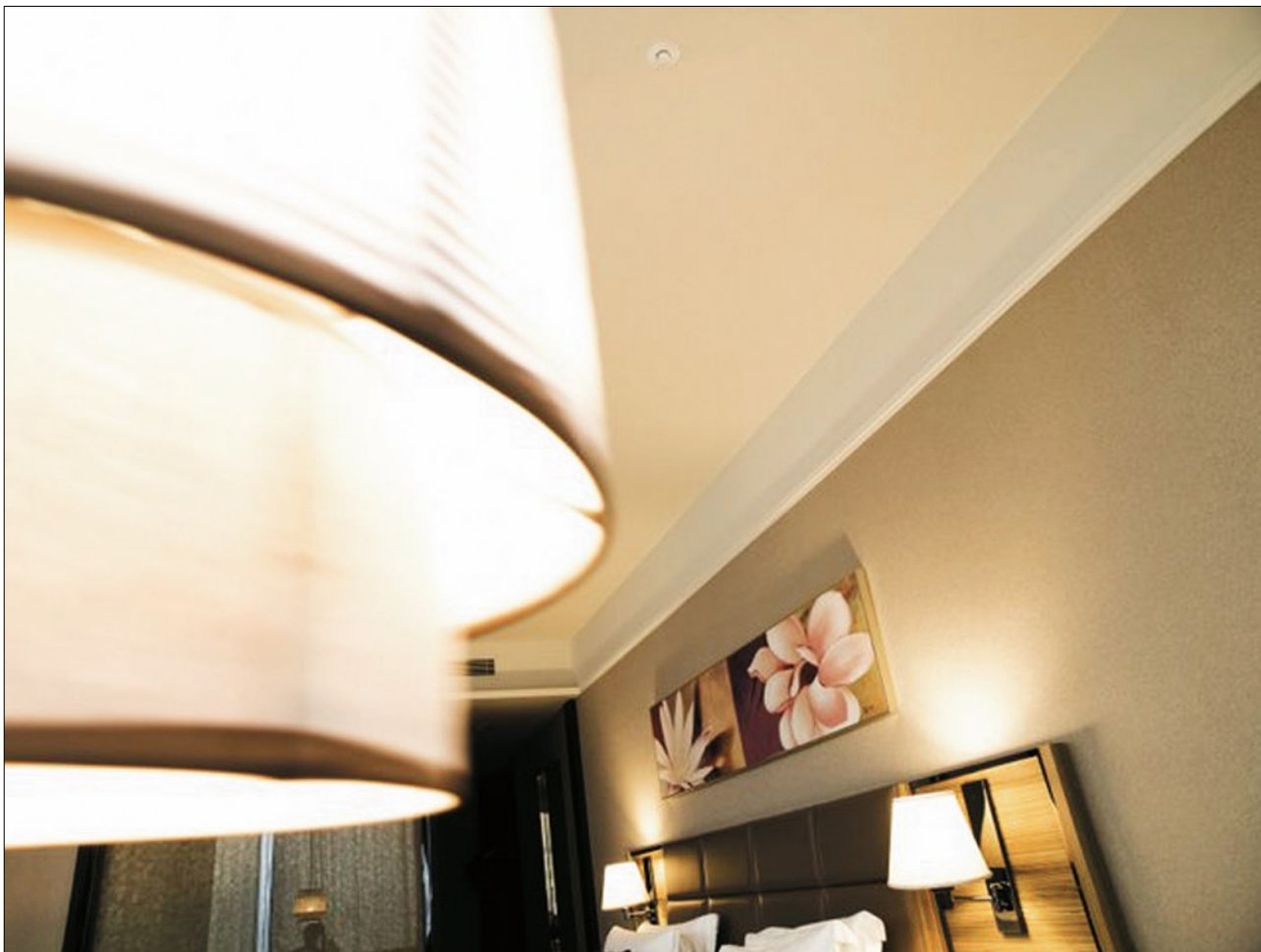
臺北福容共有6種房型，每間客房的坪數皆在10坪以上，以精緻客房與豪華客房為主要房型。飯店東側緊臨建國高架橋，由於高架橋另一邊與寬闊無高樓的延平中學相對，所以客房雖然樓層不高，視線也不會被高樓遮擋，可以清楚看見遠方的臺北101大樓。福容大飯店公關副理鄧祥仁介紹說，這一側的精緻客房因為有101窗景而深受房客喜愛，被暱稱為「101房」。



福容大飯店走廊寬敞。



飯店的101房深受房客喜愛。（福容大飯店提供）



飯店客房皆以花朵標誌裝飾。

鄧祥仁指出，臺北福容有三分之一的客人是日本商務客，其他國外觀光客也很喜歡住在這裡，因為樓下就是建國假日花市，到大安森林公園或忠孝復興商圈都是步行可達，原本臺糖大樓周邊又是安靜單純的眷舍住宅區，對遊客來說，這家飯店是兼具在地

風情與觀光機能的落腳處。

嶄新的臺北福容設計風格走時尚路線，客房的家具及寢飾都以福容自行設計的花朵圖案織品來點綴，尤其以「仕女專屬樓層」的客房配色最為雅緻。仕女樓層是臺北福容針對女性商務客層所設計，僅開放女性住客訂房，讓

顧客更有隱私感，設計上也更為柔美。鄧祥仁表示，客人反應良好，熟客還經常指定住宿仕女樓層。

全館的客房內裝全部採用零甲醛建材，並獲得空氣品質協會的合格證書；浴室還體貼地設置了紅外線保暖燈，讓房客洗個溫



飯店設計風格時尚、典雅。



特別為女性房客設計的仕女專屬樓層，客房配色雅緻。



飯店餐飲走精緻路線。
(顏涵正攝)



田園餐廳提供的西式料理。



順園餐廳提供的日式料理。(顏涵正攝)



飯店的日本料理餐廳有號稱全臺最長的壽司吧。(顏涵正攝)

暖的澡。此外，為了推行環保節能，客房內並放置了中英日文並列的小卡，提醒住客考慮減少床單或浴巾的更換。

讓人驚豔的餐飲水準

臺北福容由日籍專業經理人擔任駐店總經理，再搭配一位廚師出身的副總經理相輔相成，而由廚師或主廚擔任飯店管理階層，在業界相當少見，這也代表福容董事長吳寶田非常注重飯店的餐飲品質。鄧祥仁透露說，飯店開幕之初非常低調，一部分原因是身為老饕的董事長重金網羅了身手不凡的主廚，結果光是麗寶集團自家的宴客需求，就讓飯店高朋滿座了。

臺北福容有「田園」與「順園」2個餐廳，但卻有西式、日式、中式3個廚房，住房的客人除了可享用自助式早餐，也可選擇西式、日式或中式的早餐套餐。「田園」是寬敞明亮的中西餐廳，但僅在晚餐時段提供中菜單點服務，主要還是以供應西餐為主，並定期舉辦各式美食節活動。中餐廚

師張師傅原來是新同樂餐廳的主廚，擅長粵系大菜，主要負責宴席，但是應飯店熟客的要求，在

晚餐時段也可以吃到適合3、5人共享的平價中菜。

「順園」則是日本料理餐廳，有號稱全臺北最長的壽司吧台，可以坐得下20位客人。長長的壽司台讓廚房成了開放的風景，師傅料理的手藝展現在客人面前，其中日籍料理長長森幹雄還曾榮獲「2008臺北牛肉麵節」國際組邀請賽的冠軍。得到冠軍的日式和風牛肉麵在順園就吃得到，但因為湯頭製作太費工，每天限量供應10碗，建議最好事先預約。

臺北福容地下1樓的宴會廳可依使用人數與活動內容來調整隔間，最多可容納中式宴席45桌或西式餐會500人，就算區隔成3到4個會場也仍能保持動線的流暢，是兼具會議與餐飲功能的多用途空間。2樓備有4間會議室，投影、網路視訊與視聽器材等專業會議設施也很齊全，尤其針對開會兼用餐的客戶，在會議室也能擺上20人的圓形大餐桌。

麗泉俱樂部讓身心靈減壓

設在3樓的麗泉俱樂部為房客準備了紓壓的休閒設施，18米的戶外游泳池（4到10月開放）雖然只有2條水道，半露天的開闊卻讓它顯得小而美，在這裡可以一邊游泳、一邊望見101大樓，視野一級棒。三溫暖浴室則定期從淡水店用水車運來溫泉水，提供泡湯服務，鄧祥仁說，這種碳酸鹽泉有美人湯之稱，尤其受到日本客人的歡迎。臺北福容的泳池和三溫暖都有臺北市政府衛生局所核發的衛生自主管理合格證，儘管



飯店內的咖啡吧，氣氛絕佳。

規模不大，但服務與衛生不打折扣。

俱樂部除了健身房，還有麗泉SPA提供芳療服務，芳療床很講究地採用有助減壓的惰性棉材質，躺久也不會不舒服。鄧祥仁指出，麗泉SPA並不像許多五星級飯店般以外包廠商來服務，而是由飯店自營，這也是希望「福容」這個品牌能提供更精緻的服務。

福容大飯店小檔案

地址：建國南路1段266號

電話：2701-9266

傳真：2755-5005

網址：taipei.fullon-hotels.com.tw

交通：搭乘捷運板南線至忠孝新生站下，步行約8分鐘抵達；搭乘

木柵線至大安站下，步行約7至10分鐘抵達。

客房設備

- ★ 電子感應式卡片門鎖
- ★ 32吋液晶電視、DVD放影機
- ★ 寬頻上網
- ★ 冰箱、電熱水壺
- ★ 吹風機、紅外線保暖燈
- ★ 專用保險箱
- ★ 直撥電話

房型與房價

共有6種房型：精緻客房、豪華客房、行政客房、豪景客房、豪華套房、福容套房，定價從7,000元至22,000元不等，另加10%服務費。

2009年春節特惠方案

春節期間推出國人住房特惠專案，2人住房含2客早餐，特惠價3,850元。12月起至1月20日推出年菜外帶預約服務。



飯店SPA讓房客紓解身心壓力。（顏涵正攝）

過年居家簡易DIY

植物染增添喜氣

文／小芄 攝影／吳金石 示範／植物染達人陳姍姍



農曆春節期間，許多民眾都會在客廳擺放一盆水仙花，營造濃厚的年味和喜氣，然而民眾採買新鮮的水仙花之餘，

也可利用「植物染」動手製作賞心悅目的水仙花，既省錢又環保！

從事植物染20多年的達人陳姍姍，以花草樹木作為素材，化腐朽為神奇，將大自然

之美帶入居家，為生活帶來不少樂趣和驚奇。而民眾修剪後的花草樹木，或是凋落的花朵，都是植物染的好素材，包括羊蹄甲、杜鵑花、山茶花的枝葉或花朵，榕樹、樟樹的枝葉、幹材或樹皮等；或許你很難相信，連烹調或飲食所剩的蔬菜水果，也可以拿來DIY，像是家庭主婦烹調時，不要的洋蔥皮、地瓜的莖和葉、吃剩的山竹，以及菱角的果殼等。

將這些天然素材變成DIY的染料，程序並不難，通常只要將材料洗淨，用鐵鍋將水煮沸後，將適量材料放入鍋中煮約20分鐘，再將材料撈取乾淨，就是最基本的無媒染染液（以下簡稱無媒染），即直接從植物萃取自然顏色的染液，並沒有添加任何人工的媒染劑。染液的量，只要能夠完全淹蓋要製作的棉布即可。

無媒染如果加入明礬、醋酸銅等媒染劑，還可變化出不同的色彩，這些媒染劑都可以在化工店購買。以洋蔥皮來說，如果只是用單純的無

媒染，可以將白布染成橘色；要是在無媒染中添加明礬，染出來的顏色，則是黃色；如果分別加入石灰、醋酸銅、醋酸鐵，則會形成淺咖啡色、深咖啡色，以及墨綠色。

植物染千變萬化的圖紋，主要是利用綁染、夾染、蠟染等不同防染（防止部分染色）技巧所形成的。陳姍姍說，綁染是在被染物要生成花紋的地方，抓起織物，用線綁緊作為防染圖紋，然後放進染液中染色，是一種最基本的防染方法。夾染是以兩片模板作為防染工具，將織物摺疊後，夾在兩模板中間綁緊，再進行染色。蠟染以白蠟和蜜蠟作為防染劑，加溫後的液態蠟用毛筆沾取，將圖紋畫在織物上，待液態蠟成低溫後染色，染色後再退除蠟，就大功告成。

學會了植物染後，只要善用各式染布技法，並發揮巧思和創意，就可以為居家生活布置增添許多色彩，舉凡抱枕套、門簾、燈罩、桌巾等都可以親手DIY，甚至還能打點自己的行頭，像是圍巾、T恤、手提包、帽子，在全身上下盡情揮灑色彩。而隨著年節將至，民眾親手染製圍巾，也可為寒冷的季節增添一股暖意。

植物染相關資訊

國立臺灣工藝研究所植物染研究會：

colorfuldye.blogspot.com

阿媽的染布店（家庭主婦交流園地）：

www.visualogic.com.tw/y-mu/col.htm





用植物染DIY製作水仙花，為年節增添喜氣。



洋蔥、七里香等常見蔬果、植物都可製成染液。

水仙花植物染DIY

材料：洋蔥皮、七里香枝葉

工具和染料：剪刀、綠色鐵絲10根、白膠、鉛筆、正方形白色棉布（30公分×30公分）3塊、長方形白色棉布（30公分×50公分）1塊、明礬、醋酸銅

器具：花器、基座

3.白色棉布繪製並裁剪成10片外圍大花瓣。（約7.5公分×6公分）



步驟：

1.水仙花的花瓣為雙色花瓣，外圍有6片白色大花瓣，內圈是由黃色盆狀小花瓣構成，黃色盆狀花瓣中間還有花蕊，因此，先用紙卡繪製並裁剪成外圍大花瓣、內圈小花瓣及花蕊。

2.以洋蔥皮作為基本染液，再將基本染液分別加入明礬、醋酸銅，將2塊正方形棉布各自染成黃色、深咖啡色，連同原本的白色棉布，就可製作成美麗的水仙花朵。另外，以七里香枝葉製作

成基本染液，加入醋酸銅，將長方形棉布染成綠色，當成水仙花葉子。



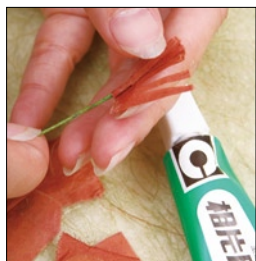
4.黃色棉布繪製並裁剪成10片內圈小花瓣。（約5.5公分×5公分）



5.深咖啡色棉布繪製並裁剪成10片花蕊（2.5公分×2.5公分）。綠色長方形棉布裁剪成20片長條狀（30公分×2.5公分），作為葉子，連同裁剪好的外圍大花瓣和內圈小花瓣，以及10根鐵絲一起備妥。



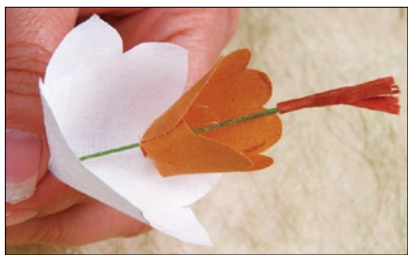
6.取綠色鐵絲，用白膠將深咖啡色花蕊固定在鐵絲一端，並捲成花蕊狀。



7.用白膠將內圈黃色小花瓣，黏貼成花瓣狀。

8.用白膠將外圍白色大花瓣，黏貼成花瓣狀。

9.將內圈小花瓣、外圍大花瓣依序套入貼好花蕊的鐵絲。



10.用白膠將內圈小花瓣、外圍大花瓣和花蕊固定，就成了水仙花朵。



11.以綠色鐵絲為主軸，將2片綠色長條狀棉布黏貼成葉子，並裁剪棉布前後端成葉子的形狀。

12.準備1個花器和基座，將做好的10朵花和10片葉子插入，並調整好位置，美麗的水仙花就大功告成了！



圍巾植物染 DIY

材料和染料：洋蔥皮、正方形白色棉布（60公分×60公分）1塊、白色棉線1條、明礬、醋酸鐵。



步驟：

1.將白色棉布折成（15公分×15公分）大小的尺寸。

2.將折好的棉布，捏成皺折，再用棉線綁起。



3.將兩端分別放入利用明礬、醋酸鐵製成的染液，並染出黃色及墨綠色。



4.等待棉布乾了，再用熨斗整燙，就可以當成圍巾，或用來當桌巾，布置居家環境。



植物染達人陳姍姍老師。

2008 臺北工業設計獎出爐

為臺北市擘劃願景

文／張知萱 攝影／王能佑



「招招手」新型公車站牌利用太陽能作為供電來源。

按個鈕就可以輕鬆讓公車靠站，或者過馬路時憑著一閃一閃的斑馬線亮度判斷要不要過，這些天馬行空的想像，會不會有一天真的在臺北市實現？由臺北市產業發展局首度主辦的2008臺北工業設計獎，以「自在・Amenity（舒適）」為主題，希望透過競賽讓更多臺北人關心這個城市，同時吸引更多設計人才發揮創意。產業局從648件國內外參賽作品中，選出8件得獎作品，包括「招招手」公車站牌、發光斑馬線、悠遊卡手環及環保寵物碗等。這些各具巧思的設計不只節能環保，也兼具美感與實用性。

按鈕公車即靠站 「招招手」奪金獎

「不少乘客候車時常常看不到公車來了，看到時公車已經走掉了，有時候衝出去招車還可能被撞到。」設計師張鈞儀和張文霖對此有感而發，因而設計了一款人型公車站牌「招招手」，勇奪這次臺北工業設計獎金獎。比人還要高（最高約210公分）的公車



設計師張鈞儀和張文霖勇奪金獎。

站牌利用太陽能作為供電來源，上面不只清楚顯示公車路線圖，每線公車還有一個呼叫鈕。只要輕輕一按，即可將訊息傳遞給還沒進站的公車司機，讓司機知道下一站有乘客，以提早靠右行駛。

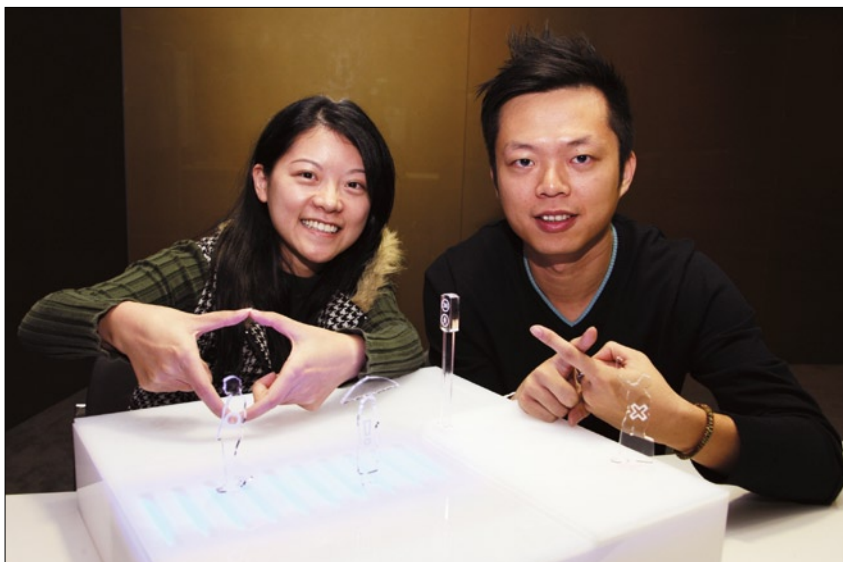
張文霖說，目前臺北市的公車站牌分為兩種：一種是旗杆式的站牌，上面常充斥各種廣告，影響市容；另一種是公告欄式的站牌，但面積龐大，可能影響行人動線。因此他們發想設計這款公車站牌，不僅沒有廣告、不會阻擋行人視線，外型也與眾不同。尤其站牌上的呼叫鈕還可依乘客分為不同顏色，一般乘客按鈕會顯示藍燈，而身心障礙朋友可將按鈕按久一點，藍燈就會轉為紅燈，以提醒司機多加留意。

發光斑馬線 憑格數決定過馬路

獲得銀獎的作品是由工業設計工程師張濠仁及賴怡君所創作的「光——線」。兩人突發奇想，將臺灣馬路獨有的「小綠人」號誌燈概念應用在斑馬線上，也就是用LED粉鋪成斑馬線，地底下再用IC電路控制板串連，讓斑馬線不只能發光，還會隨著行人綠燈倒數秒數遞減格數。張濠仁表示，他們初步構想讓斑馬線每5秒鐘少一格，行人憑著斑馬線格數，就



將回收物放入「自然循環」回收筒，可自動加值到悠遊卡。



銀獎作品「光——線」利用LED粉讓斑馬線發光。



把悠遊卡做成手環，更方便攜帶。

能決定是否要加快腳步通過（滿格就可以慢慢過，剩一、兩格就別過了）。而斑馬線格數遞減的速度，也會隨著馬路寬窄而有所不同。「臺北市有這樣的斑馬線不是很漂亮嗎？」張濠仁和賴怡君忍不住為臺北市的街頭擊劃了這樣的遠景。

回收兼儲值 「自然循環」抓住民眾的心

除了交通設施方面的新穎設計，連資源回收都可以很不一樣！獲得銅獎的「自然循環」是將資源回收筒和悠遊卡加值機相結合的一款機器，當民眾把保特

瓶、紙類等回收物丟入回收筒裡，只要隨手一感應，所得的回饋金就能直接加值到悠遊卡中。創作者陳君怡表示，在臺北做資源回收雖是一個習慣性動作，但也有人沒有很認真做，因此她才發想用獎勵的方式作為誘因。「讓民眾有所收入，他們就會很樂意做這樣的事。」在科技公司任職的陳君怡說，回收順便感應加值的技術其實一點都不難，就像到便利商店買東西，店員用紅外線掃描系統scan條碼一般，「這是真的可以實現的，而不只是空想。」



環保寵物碗採用環保塑料，可折疊的設計，攜帶方便且不佔空間。



抹椅上方蓋子有橡膠刮板，可讓潮濕座椅迅速回復乾淨。

悠遊卡手環環保時尚 寵物碗收納容易

不只隨手加值，如果悠遊卡還能像手環一樣隨身配戴，對你來說是不是更方便呢？獲得佳作的「優·遊」手環是由實踐大學工業設計系的林怡豪所設計，他認為，目前悠遊卡卡片式的設計雖然便於攜帶，但對小朋友或年長者來說，卻也很容易遺失。悠遊卡如果做成手環，民眾只要隨手戴上就能外出，且反光的矽膠材質不但能防水，也增加夜間使用的安全性，甚至還能成為一種時尚！

而如果你家中養有寵物，可不

能錯過用環保材質做成的環保寵物碗。一般主人帶狗寶貝出門散步，往往帶著又大又笨重的金屬碗，最新研發以TPU環保塑料做成的寵物碗，不但體積小，也幾乎沒有重量。主人只要將寵物碗四邊的壓扣扣起來，就成了狗狗喝水的容器；喝完水，將環保碗攤平捲起來即可，不只容易收納，還能套在狗狗的拉繩上，隨身攜帶不佔空間。設計師張孟淵說，他們公司已經將這款環保寵物碗量產上市，未來還要研發「寵物家具」，例如沙發邊桌、餐桌旁的折疊桌等，讓居家環境對寵物更友善。

神奇抹椅便利 晴雨涼亭節能

同樣獲得佳作的還有由實踐大學學生吳冠陞設計的「Move it——抹椅」。下過雨後，臺北市隨處可見的公共座椅總是濕淋淋的一片，一不小心坐下去，可能讓你的褲子遭殃。「抹椅」利用刮水板原理，特別之處就是上方有一塊可移動的蓋子，只要輕輕滑動蓋子，抹椅內部的橡膠刮板就會將椅面水漬刮除，就像抹布擦過一樣神奇。有了這樣的抹椅，行人們不論晴天還是雨天，都能安心坐在路旁欣賞臺北市的美景。此外，由臺北教育大學學生賴逸勳設計的晴雨兩用涼亭，可在白天吸收太陽能，晚上則將能量轉換為照明；涼亭頂部還有收集雨水的功能，經過濾後，可供民眾洗手之用，將大自然的珍貴資源，物盡其用。

「臺北市未來真的能看到這些作品嗎？」獲得金獎的「招招手」設計者張文霖說，他們瞭解現實執行上或許不容易，但參加比賽，就是希望臺北市政府蒐集各種創意、聽到各種聲音，或許未來有一天在制訂政策或執行上可作為參考。設計者無遠弗屆的創意，都希望臺北市的未來更美好。

相關資訊請參考官網

www.taipeiaward.org.tw



「涼亭·晾亭」為晴雨兩用涼亭，可將大自然資源回收再利用。



認識新朋友 保育向前走

文／王宜燕 圖／臺北市立動物園提供



國寶級的保育動物——長鬃山羊。

團團圓圓預計春節期間在臺北市立動物園和大家見面了！大貓熊勢將成為動物園裡的超級明星，在大家爭睹團團圓圓可愛的模樣之餘，臺北市立動物園更希望牠們發揮「旗艦物種」的功能，借由牠們的魅力，提升臺灣的保育觀念及行動，讓民眾「愛鳥及屋」，也開始關注到其他的保育動物及其處境。

眾所周知，人類以往以自我為中心，恣意擴張活動領域，很多動物因棲地受到干擾而面臨到存亡絕續的關頭。以貓熊為例，牠們的生存條件非常地脆弱，還好牠們模樣討喜，獲得特別的照顧而能繁衍下去。動物園發言人金仕謙表示，這次藉由團團圓圓來臺，動物園得以有機會參與國際保育盛事，同時分享園方在動物的醫療管理、基因研究、行為學研究，以及營養學研究的心得。

貓熊來臺曾引發爭議，動物園園長葉傑生表示，貓熊是全球的資產，沒有歸屬的問題，這次四川大地震更突顯多元物種異地繁殖、分散風險的重要性。團團圓圓來臺，更重要的是其在保育上的意義，動物園近來特別宣導「認識新朋友，保育向前走」的觀念，希望藉由團團圓圓掀起的

熱潮，讓民眾也能認識臺灣的保育動物及全球的珍稀物種。

臺灣特有種動物 值得細細觀賞

動物園在保育珍稀動物上一向不遺餘力，尤其對臺灣特有種的保育更是竭盡心力，目前園內有185種保育動物，其中臺灣特有種占117種，大家到動物園排隊等待看團團圓圓時，別忘了一併關懷牠們，牠們可愛的模樣不下於貓熊、企鵝等動物明星。以下就介紹動物園細心保育的4種臺灣特有種珍稀動物：

長鬃山羊：屬國寶級的動物，長鬃山羊身長在80到114公分間，雌雄頭上均有角，深褐色皮毛覆蓋全身，牠們的彈跳力極高，可跳達2公尺高，而且也是爬樹高手，動物園還曾發現牠們爬到3公尺高的樹枝上呢！由於獵捕與農、林業的開發利用，野生長鬃山羊已大量銳減，所幸經動物園列為重點繁殖動物，長鬃山羊已於2008年成功繁殖23隻，使得目前國內長鬃山羊的數目達35隻，可見其珍貴異常。

梅花鹿：性情溫和的梅花鹿，毛皮呈褐色，上面有白色的斑點，換毛時斑點更形明顯，成年梅花鹿體長可達180公分，體重達90

公斤，是臺灣現存三種鹿類中體型第二大的。雄性梅花鹿在春天換成有白斑的夏毛後，經常以嘴去修飾它們，等秋天換成顏色較深的冬毛後，反而喜歡把自己弄得一身是泥，藉以吸引雌鹿的注意。動物園對梅花鹿的保育工作是提供種群，然後在墾丁國家公園進行梅花鹿的復育，希望能保存梅花鹿的固有品系，使其恢復野性重返山林。

臺北赤蛙：至於有綠色小精靈之稱的臺北赤蛙，體型嬌小，成熟雌蛙體長約4公分，雄蛙3公分，棲息於低海拔平原或丘陵地區的水田與禾草叢生的池塘，這樣的環境正是面臨農藥污染與土地開發壓力最大的區域，使得臺北赤蛙在臺灣瀕臨滅絕。動物園從1999年開始進行臺北赤蛙的生態調查，作為其棲地改善與保育措施的參考，並與民間環保團體輔導棲地附近三芝鄉的農民，改以有機農法耕作，停止使用農藥與除草劑，避免臺北赤蛙僅存的棲息地遭受破壞。

臺灣狐蝠：原本已被認為絕種的保育類動物臺灣狐蝠，是臺灣最大的蝙蝠，頭體長約20公分，前臂長12公分多，雙翼展開可達1公尺。臺灣狐蝠是夜行性動物，



性情溫和的梅花鹿。



綠色小精靈——臺北赤蛙。



瀕臨絕種的臺灣狐蝠。

白天成群倒掛於樹枝上棲息，傍晚才外出覓食。臺灣狐蝠分布以綠島為主，但動物園的生態調查團隊在綠島進行了3年的追蹤，才

記錄到3隻狐蝠，保育工作刻不容緩。動物園在追蹤狐蝠拍攝到的珍貴影像，是臺灣自然史首見的野生狐蝠生態活動畫面，能讓民

眾有機會認識牠們，進而體會到野生動物豐富多樣性的可貴。

團團圓圓已入住臺北市立動物園的新家，希望大家「愛鳥及屋」，也能關注到其他的保育動物。（高讚賢攝）



與大自然和平共處 第12屆臺北文化獎

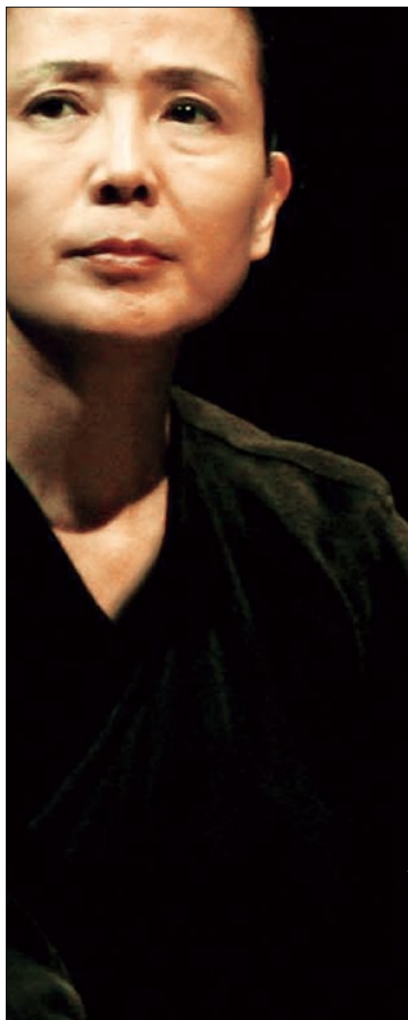
文／邱鳳華 攝影／王能佑

文化獎頒給藝文團體，實至名歸，但文化獎頒給保育團體，著實令人眼睛一亮，這就是今年臺北文化獎的特殊所在，企圖以人類的觀點，強調「城市、生活與自然」之間的關係，建構和諧、永續的生活環境。第12屆臺北文化獎把這個光榮的獎項，頒給長期對大自然關懷和貢獻的個人和

團體：優表演藝術劇團、建築師謝英俊及社團法人臺北市野鳥學會關渡自然公園管理處，表彰他們長期在廣義的文化領域耕耘的精神。

臺北市文化局局長李永萍表示，臺北文化獎的精神，不是要表彰藝術家一時一地的作品，而是希望拉高格局，用全球化的眼

光，投注對城市、生活和自然的關注，「重視環境、重視生態，使其成為現代文化生活的一部分。」李永萍說，這個獎項為得獎者長期對自然環境默默耕耘，給予最大的肯定和掌聲，也期待聚集民間的力量，向大自然學習謙卑，建構更完整豐富的城市。



（臺北市政府文化局提供）

原始共鳴

傳遞純淨自然聲音的優人神鼓

2008年，優人神鼓已邁入20年，優人徒步雲腳全臺灣50天、1,200公里，深入鄉里部落，用鼓聲來鼓動全臺灣。

雲腳是劇團蓄養能量與靈感的泉源，在鄉野民俗之中，找尋文化的源頭，在一步一步踏在泥土上的腳印當中，蓄積巨大的力量，再藉由鼓、拳、土地給予靈感，完成了一齣又一齣，充滿著臺灣味及綠色元素，又具備世界觀與當代美學的獨特作品。

優劇場劇團創立於1988年，2004年更名為優表演藝術劇團（簡稱優劇團），由劉若瑀、黃誌群，以及一群專精藝術表演的優

人所組成，並於木柵老泉山上創立了「優人神鼓」，在繁華的臺北城一隅，另闢一方寧靜，投入太極、武術、擊鼓、音樂與靜坐等訓練，在看似靜默土地中，探尋到豐沛的能量。

優表演藝術劇團創團迄今，堅持走出一條結合「道——追尋生命根本的意義」與「藝——生活美學的實踐」的表演之路，曾受邀至歐美許多重要的國際藝術節演出，在國內、國外均受到高度的讚譽。

藝術總監劉若瑀曾親炙大師果托夫斯基，帶著師承的理念，回到出生的土地，在最原始的自然山林中開發自我。她在加州拜師期間，曾經整整一年沒用過日光

劉若瑀

得獎悄悄話



優人神鼓堅持走出一條「道藝一體」的表演之路。（臺北市政府文化局提供）

燈，感受大自然黑暗的力量，徹底改變人的內在，原來黑暗是可以教育人的，也因此，大自然給她很大的棒喝，在其中找到源源不絕的能量。

她舉一段特殊的經驗，優劇團在馬其頓的古老城堡演出「聽海之心」時，每到演出時便會下雨，團員曾一度想要停演，但劉若瑀堅持演出繼續，她的理由是「下雨就是生活的一部分，人也

是自然的一部分。」

表面上是藝術團體，但劉若瑀說，她其實很少用到「創作」的字眼。她常在想，「優」到底要的是什麼，內心深處的回答是：「可以在山上坐下來打坐和打小鼓」，回歸「人最需要的事情」，也就是自然的本質，對她而言，藝術，是一條修行的道路。

劉若瑀（優劇團藝術總監）：臺北市身為首都，希望有很好的藝術節，讓市民對文化藝術更重視。臺北有很多深入、古老的東西，是建築、是綠地、是森林、是大樹，這個城市有其歷史淵源，也只有在這個時代、這個首都裡才會遇到；期盼匯集這古老的力量，讓國際友人來這個城市一窺究竟，並讓市民認同這股歷史的力量，引以為傲。



優人用雲腳的方式，找尋文化的源頭與演出的靈感。（臺北市政府文化局提供）



愚公移山

匱乏中築夢的謝英俊

在921大地震期間受託到日月潭邵族地區組織工作隊，利用協力造屋完成四百多棟房子，四川震災後，又投身四川災區的重建，剛從四川返臺的建築師謝英俊強調：「建築以外的都要照顧，包括人文與社區。」

謝英俊說，四川大地震後，有二百多萬套農房需要重建，部分建築師，在他們建築的專業領域中，看不到農民，但這些農房卻是農民們的安身立命之所，謝英俊讓農村裡的農民參與蓋屋，藉由他們大量的創造力和勞動力，參與和互動，利用天然的材質，減少人工的材料，例如在四川災區的生態廁所，就是這樣產生的，「讓建築本身弱化，讓其他東西進來。」

曾經有人用「愚公移山」來形容謝英俊的精神，「在匱乏的狀況下，人才會變得理性。」謝英俊說，921和四川的經驗，都是在

經費不足中，用專業作為，做有限的事情，引導群眾發揮自力更生的精神投入重建。

謝英俊長期致力於綠建築、綠文化環境規劃與發展，堅持「親自動手蓋房子」。他認為建築需考慮到「永續——綠、生態、環保」、「多樣化——物種、族群、文化」、「人權——工作權、生存權」等要件，而他設計打造的綠建築具有「盡量不使用加工的建材建築理念、成本約為一般房子的二分之一到三分之二、建材不過度加工、水泥磚頭盡量少用且不使用冷氣」等特色。

謝英俊認為，永續發展是無可迴避的課題，但一般綠建築卻有仰賴高科技的迷思，所費不貲，民眾可望不可及，謝英俊採用簡單自然、環保的材料，讓居住本身可節能減碳、減省開銷，也讓身體適應自然環境，為健康加分。他成功證明即使不是富豪也住得起健康、舒適的綠建築。

得獎悄悄話

謝英俊

謝英俊（建築師）：臺北市是一個很特殊、很迷人的城市，住宅區、商業區適當地混合（例如師大路、溫州街和金門街），在都市裡彈性地混合使用，多樣而方便。我最近長期待在四川成都，街道雖窄，卻有很寬的人行道，種滿了綠樹，感覺跟永康公園很像，希望臺北這個城市越來越美，生活品質越來越好。



謝英俊在四川災區設計的尿糞分離廁所，糞便可供施肥，利於生態農業建設。（謝英俊提供）

笨鳥慢飛

守護關渡自然公園的野鳥學會

臺北市野鳥學會提供的一段介紹影片裡，有這樣一段話：「長期以來，關渡的大自然就像一個寶藏，只要一段捷運，就可以很友善地親近，臺北市野鳥學會以民間團體的力量，發願為下一代守護這一片自然樂園……，讓關渡自然公園匯集更多的能量，讓您的孩子在大自然中成長。」關渡自然公園由臺北市政府產業發展局委託給臺北市野鳥學會經營，開啟了由非營利事業團體經營的案例。

常有人用「笨鳥慢飛」，來形容臺北市野鳥學會的精神，但其實鳥類是聰明的，必須不斷透過遷徙的行為，來改善族群的基因，從西伯利亞飛到關渡，如果沒有足夠的體力、技能和邏輯，



關渡濕地能夠調節臺北市的微氣溫，是大自然的寶藏。

是很難辦到的。一直以來，學習鳥類的精神，「昨日鳥類、今日人類」是臺北市野鳥學會發願守護關渡自然公園的初衷。

如果說，河川溪流是大地的血脈，那麼濕地就是大地之腎、城市的肺，負擔濾清生命之泉的重責大任。關渡濕地能夠調節臺北市的微氣溫，淨化臺北市的空氣和濕度，如果你夠細心，或許會發現臺北市清晨的晨霧幾乎沒有了，漸漸變乾燥了，臺北市還能維持舒適的居住環境，關渡濕地扮演著重要的調節機能。

臺北市野鳥學會秉持著賞鳥人士共有的天真特質，戮力於關渡濕地的保存，經營關渡自然公園雖仍處於虧損的狀態，但卻堅持

「做能做的事」，為大片濕地盡一份力量。關渡自然公園管理處處長邱敏玲表示，生態環境的永續，是該學會的核心精神，目前的努力，都是因為百年前工業革命後全球經濟快速發展造成的破壞，我們現在為了全球暖化所做的節能減碳，也是為了一百年後的子子孫孫，節能減碳必須從生活中改變生活習慣做起，就像一場接力賽，世世代代為永續環境而努力。

「因為瞭解才會關心，因為關心才會行動。」保育學者珍古德的一番話，道出了臺北市野鳥學會對關渡自然公園的疼惜與執著。



得獎悄悄話

邱敏玲

邱敏玲（社團法人臺北市野鳥學會關渡自然公園管理處處長）：臺北是一個生態城市，有高貴的氣質，也有舊文化、新文化的交疊，是一個融合度很大的城市。我們長期投注保育工作，也希望臺北市民能從周邊的關懷開始，小至家裡窗台的綠意和美化，大至投注社會公益，例如當志工，化小愛為大愛，讓人生更精彩。



工傷者的海海人生 勞動紀錄片《我們三個》

文／黃郁惠 圖／臺北市勞工教育中心提供



羅茂盛的獨子不為先天弱視所限，積極進取。

「……我們三個都知道，自己所處的社會環境。我衷心希望，能夠朝向更好的生活方式前進。因為我知道，我跟我太太、孩子，我們三個都會在一起。……人生的路不是只有一條，……我一直在思考，一種能夠重新來過的思維方式。畢竟我這樣一路走過來，確實也從絕路當中慢慢地才回神過來。或許我自己是做到了……。」

這是臺北市政府勞工局勞工教育中心最近推出的勞動紀錄片《我們三個》，主角羅茂盛的一段獨白，深刻地道出基層勞動者的心聲，以及對人生積極進取的態度。

紀錄片傳達工傷者的生計問題

民國75年，羅茂盛從事地下涵管工作，在一次工地意外當中，左小腿被十多公噸的水泥壓碎，導致膝蓋以下遭截肢。但羅茂盛並未因此一蹶不振，嘗試過許多工作之後，現今以一台改裝的小咖啡車，在和平東路、溫州街口附近，以一杯杯親手沖泡的咖啡賺取一家溫飽。妻子罹患青光眼無法外出工作，獨子先天弱視，正準備投考公職，謀取一份穩定工作。片中感受不到一家三口自怨自艾的愁苦，只見羅茂盛烘焙、沖泡咖啡的認真用心和對妻兒的呵護關愛、羅妻爽朗知足的性情，以及兒子不在意視障的限制，努力尋求生涯目標的積極態

度，透過影像娓娓道來，忠實傳達了勞動者堅毅且溫情的一面。

《我們三個》是勞工教育中心繼民國93年《臺北幾米》、94年《臺北非常女》之後，再度推出的第3部勞動紀錄片。這部26分鐘的影片，由國際名導侯孝賢監製、新銳導演姚宏易執導，以熟稔的製片手法加上細膩的影像美學，將勞動者的真實生活、內在精神與其人生價值毫不倖作地呈現。

臺北市長郝龍斌在《我們三個》首映會上提到：「『不畏挫折、積極進取』是臺灣勞工的精神，更是臺灣能夠持續向上的原動力，希望《我們三個》能讓社會各階層深入瞭解基層勞工的辛



《我們三個》傳達工傷者的生計問題及其不畏挫折的奮鬥精神。

苦與樂天知命的精神。」導演姚宏易則說：「真實的影像，不只傳達了工傷者的內心感受與堅毅奮鬥過程，更重要的還有讓社會看見並且重視工傷所帶來的複雜問題。」

以影像為勞工朋友傳遞心聲

勞工局為了推動勞動文化，近年來持續以影像為勞工朋友傳遞心聲。除了由勞工教育中心推出3部勞動紀錄片之外，民國96、97年的第1與第2屆勞工金像獎，更邀請民眾拍攝紀錄片，以推動平民美學。93年《臺北幾米》記錄一位在臺北101大樓當施工電梯操作員的女工，以及一對在高鐵擔任工地領班的原住民兄弟的故

事，訴說著階級之間的距離；94年《臺北非常女》則以兩個女人的心情與生命故事，記錄了這一代女性的點點滴滴。至於連續舉辦兩屆的勞工金像獎，今年的參賽作品比去年多出70%，顯見影像紀錄確實提升了勞工議題的能見度及關心度。

為勞動者發聲、記錄，呈現最真實的情感，是勞工局秉持的使命，因此，無論是平民美學抑或專業製作所呈現的紀錄片，勞動者都是片中的最佳主角。紀錄片可貴之處即在於真實地呈現，透過影像，我們不僅看到勞動者的胼手胝足、勤奮勇敢；同時也看到勞動者生活的艱辛與困難，這正是政府反省與進步的起點。

《我們三個》雖然僅是短短26分鐘，但濃縮的影像呈現，卻提出許多值得思考的面向：它不僅可以做為政府處理勞工各項議題反省與進步的起點，身為觀者的民眾，亦能在觀看他者的生命奮鬥歷程中，反思自身在「海海人生」之中的生命意義。

《我們三個》放映管道

聯合影音網video.udn.com。

臺北市政府勞工局勞動e族網站

www.bola-elife.taipei.gov.tw：請至「電子出版品」專區，點選「勞動紀錄片——我們三個」。

禮貌駕駛出列 滿載希望愛

文／王宜燕 攝影／王能佑

禮貌駕駛 得獎名單

客運公司	駕駛姓名
大都會	謝欣恩
	陳秀珠
	彭聖興
	張介川
	李順利
	溫振誠
大有	郭顯廷
	連再亨
大南	詹尚陶
	陳登涼
中興大業	陳穎吉
	詹文良
光華	施義宗
	楊福成
	廖清讚
指南	郭朝明
	柳喜順
三重	簡傳財
	江金溪
	黃新登
	陳三農
首都	呂龍源
	林東勇
	林志憲
	陳俊良
	李阿榮
欣欣	郭榮輝
	李添水
	張源龍
	莊勝芳
台北汽車	張金蓮
	王明輝
	劉震東
	王克己
	林建德
新店	張燦鴻
	馮輝富
東南汽車	王町饒
	郭文煌
	張木村

40位禮貌駕駛出列！由臺北市政府交通局指導、靖娟兒童安全文教基金會主辦，以及臺北市公車聯營管理委員會協辦的「禮貌駕駛選拔」活動，已選出40位禮貌駕駛。現在就讓我們透過4位駕駛的經驗分享，了解優質公車司機的用心與工作甘苦談。日後搭公車，別忘了對司機先生說聲「嗨！」，下車道聲謝，用實際行動向他們致敬！



陳俊良讓行動不便的乘客能安心、安全地搭公車。



張源龍開了二十幾年公車，與乘客互動熱絡。

張源龍

開車平順 乘客讚賞有加

在欣欣客運服務23年多的張源龍，原本在臺師大當工友，後來為了改善家計，開了4年多的計程車，等家中的經濟狀況穩定下來後，他即進欣欣客運開公車至今，他靦腆地說：「我喜歡過穩定平淡的生活。」

長得和藹可親的張源龍，強調開公車是很特殊的服務業，由於車上有很多老弱婦孺或行動不便的乘客，所以他開車時總是戰戰兢兢、小心翼翼，例如他會注意站牌下是否有長者或身障者，然後把車開到他們的前面，免去他們要小跑步上車的不便，而且等

陳俊良

找到人生舞台 讓搭公車逸趣橫生

在「公車界模範生」首都客運服務17年的陳俊良，是「模範生」中的「模範生」！以客為尊的他，當年之所以轉行開公車，主要是那時陪同行動不便的母親到臺大醫院接受化療，上下公車常受到司機的斥責，令他很感慨，心想如果自己是駕駛，一定要讓行動不便的乘客安心、安全地搭公車。

17年來，陳俊良做到了。他很感恩自己入對行，在開公車的這份工作中找到自己的人生舞台，扮演適合自己的角色。陳俊良善用公車司機的麥克風，他不只例行性地報告站名、提醒乘客上下車注意安全，還很「雞婆」地管理博愛座，適時提醒一般乘客禮讓博愛座給老弱婦孺，他常以幽默的口吻化解尷尬：「坐在博愛座的俊男美女，請讓座給這

位老婆婆，不然我因為怕老婆婆摔倒會開得很慢，大家都會遲到囉！」在他看多了學生睡過站而遲到，也會在快到學校前廣播：

「師大附中、延平中學的同學們，起床了，已經到站了，還有別忘了你們隨身的便當，不然中午會沒飯吃喔！」

陳俊良以陽光般的熱情服務乘客，經常受到乘客善意的回應，有老太太下車對他說：「你做人很好，好人會有好報」；也有位聾啞人士下車時，遞給他一張紙條，上面寫著：「你服務得很好，謝謝！」，還有學生直接把讚美寫在乘客意見卡上交給他，以行動向他致謝。

陳俊良也不是沒有碰過工作低潮期，他曾歷經臺北市所謂的「交通黑暗期」，同時遇到捷運開挖、臺北橋重建、公車專用道興建等幾大工程同時進行，道路縮減到所有的車輛塞成長長的車陣，本來他駕駛的「226」從三重到吳興街來回只要二個多小時，



陳俊良親切的服務，獲得乘客許多好評。

交通黑暗期平均一趟下來要三個多小時，最高紀錄曾花4個半小時才到，讓他憋尿憋到去掛急診，而且夜裡睡覺還無法放鬆，連說夢話都在報站名、細叮嚀等，可見他對工作投入之一斑！

陳俊良很慶幸自己找到好工作，他熱愛這份工作，而且從工作中，與乘客建立良好的互動，讓他覺得社會處處有溫暖。

他們上車坐定後才會加油起步。張源龍說，很多長者對他開車平順讚不絕口；至於部分公車司機開起車來猛起步、急剎車，讓乘客不容易站穩，張源龍說，很可能是司機那天情緒不穩，對器械的掌控度變差了。

長期開「611」的張源龍，培養了很多熟識的乘客，彼此互動熱絡，像他有時一天就收到好幾份乘客送的早餐，還有乘客自己種菜，也常送他新鮮時蔬；最特別的是，有位心智障礙青年，非常信賴張源龍，每到假日就會打電話到站上問他何時發車，然後搭上他的車，靜靜地坐在車後，而且一坐就是一整天。張源龍跟他談過，知道他搭他的車純粹是打發時間，張源龍覺得這樣對他也好，可以很有目標地度過一天，有時張源龍也會把收到的早餐留

給他當午餐，彼此培養出一種互相信賴的情誼。

開了二十幾年的公車，張源龍覺得大環境改變很多，車輛的裝備不可同日而語，以前冷氣車很少，冷氣車的票還是特別的代幣，現在則是所有的車都是冷氣車；路線的規劃也與時俱進，過去很多地方沒有公車可到，現在有許多中型巴士深入到大巴士無法抵達的小巷道，讓公車的服務網更健全；駕駛的服務態度亦改善很多，以前公車司機多數是不苟言笑，現在大部分的司機都會跟乘客打招呼；乘客的素質也大有提升，早期的乘客常在椅背上塗鴉，甚至割破椅座，還有人亂塞垃圾，現在在司機與乘客的共同維護下，公車不但整潔美觀，而且搭乘起來舒適宜人。



張源龍開車平順，令很多長者讚不絕口。



張介川常適時助行動不便的乘客一臂之力。

○張介川

無微不至 使命必達

在大都會客運服務5年的張介川，轉行當公車司機前在「伊甸基金會」開小復康巴士，因而對照顧老弱婦孺的乘客，早已得心應手。張介川不諱言，這次能獲選禮貌駕駛就是因為「細心」，他不但關切乘客上下車的安全，連乘客在車上的動向也在他的掌握之中。張介川很清楚，當他手握方向盤的時候，同時也掌握了很多人的生命，只有無微不至的細心，才能平安順利完成任務。

有很長一段時間，張介川都是開630公車，這條從東湖到東園的路線，行經很多醫院、公園，以及林蔭大道。張介川很喜歡行駛在仁愛路上的感覺，這條路讓他領略到四季的變化，看盡百花齊放的早春、落葉漫天飛舞的深秋、還有花燈車海的隆冬，張介川覺得開公車一點兒也不寂寞，不但可以看到人生百態，更可以欣賞沿途景致。

由於路線行經好幾個醫院，張介川常會載到行動不便的乘客。印象最深刻的是一個拿著輔助器的老先生，每次上車時，就把輔助器丟上來，公車共有3個台階，當他奮力爬上第一階就高喊：「關門」，等賣力上到第二階就大叫：「開車」，張介川知道老先生不想耽誤司機與其他乘客的時間，因而每回他都會耐心地要老先生慢慢來；張介川很佩服這位老先生，因為他既體諒他人，也努力照顧好自己。還有回張介川看著一位視障朋友走過人行道，上到公車亭，但卻沒有問旁邊的人，來的是幾號公車，張介川乘著等紅燈時，主動問他是否要搭630，並下去扶他上車，可能是以前開過小復康巴士，張介川深諳視障朋友行動不便，而且對人也比較提高警覺，所以能適時助他們一臂之力。

張介川覺得乘客中有些老太太特別窩心，看到細心有禮的他，都會對他說些祝福的話，相較下，學生與上班族比較漠然。張介川了解很多乘客是不好意思向公車司機打招呼或道聲謝，他建議，如果不好意思開口，不妨以「舉手之勞」來表達，公車上都有乘客意見卡，如果覺得公車司機的服務很周到，可隨手填寫，不用貼郵票，直接丟到郵筒，就可以用另一種方式給予公車司機鼓勵。



張介川覺得開公車可看到人生百態，還可欣賞沿途景致，一點也不寂寞。



江金溪在開車的路上處處感受人情之美。



江金溪開公車17年，親眼見證臺北市的蛻變。

江金溪

感受人情之美 見證臺北的蛻變

在三重客運服務了17年的江金溪，17年來都是開「261」，這條從蘆州到南港的公車路線，尖峰時間開一趟來回就要3個半小時，江金溪每天跑4趟，這條路線他真的是開它千遍也不厭倦，因為路上處處有人情之美。

由於天天開同一條路線，江金溪結識很多固定搭他車的熟客，有位賣熱水器的老先生，早起去圓山運動，回來總是搭他的車回三重，有時老先生會買整箱的水果，江金溪見狀總是幫他搬下車，老先生為了感謝他，三不五時都會幫他準備早餐；還有位八十幾歲的老阿嬤，是婦產科名醫，每次搭車總是與他閒話家常，江金溪遭逢人生低潮時，老阿嬤就像慈祥的長者，會講解佛經的道理開導他；還有一對在三重重陽路上車的姊妹，姊姊在臺泥大樓上班，妹妹搭到國父紀念館，十多年下來，她們已與江金溪建立深厚的情誼，每次出差或出國旅行都不忘帶土產或巧克力給他……，江金溪很珍惜這些人情溫暖，沒想到日復一日的循環路線，讓他結下這麼多珍貴的緣份，跟乘客的互動，讓他的人生更豐富。

17年來，江金溪親眼見證臺北市的蛻變，早期的馬路總是坑坑洞洞，行路難平順；颱風過後路上更是一片狼籍，開車險象環生；碰到捷運施工期間，馬路鋪上大片的鐵板，雨天開車總是令他膽顫心驚，就怕一個打滑，釀成事故。十多年下來，臺北市現在的馬路平整寬闊；颱風天過後路樹很快就清理完成；捷運也已開通，路上不再有「高難度」的鐵板；再加上公車專用道的設置，使得公車司機不必再擔心鑽來鑽去的摩托車，這些點點滴滴的改變，讓江金溪現在開起車來更為順手。

江金溪開公车的最高指導原則就是「安全至上」，同時他盡量保持愉快的心情，帶給乘客親切活力的感受，他也希望乘客在公車司機親切打招呼時，不要視而不見，冷漠以對。另外，為了安全起見，乘客在上下車時最好即早示意司機，不要等到快到站時才匆匆按鈴，讓司機措手不及，造成行車上的危險。

穿著彩色格紋背心，臉上帶著爽朗的笑容，來自英國的李山森（Samson Ellis）說著一口流利中文，很容易讓人忘記在跟「老外」對話。現任民視英語新聞總編輯的他，回想第一次來臺灣是在10年前、大二的時候來臺學中文，「當時有人跟我說臺灣很先進、很像日本，所以我就來了。但是當我從機場到臺北的路上，我不禁忐忑：這是日本嗎？」從一開始懷疑不安的心情，到大學畢業後決定再來臺灣長期居留，李山森說，在臺灣生活很舒服，加上有不錯的工作，這些原因都讓他繼續留在這塊土地，而且一待就是7年。

製作英語新聞 稱臺灣媒體競爭太激烈

從英國愛丁堡大學畢業後，李山森在臺灣的第一份工作是英文報紙「Taiwan News」的編輯，負責編譯外電體育新聞；後來轉戰民視英語新聞，從編輯一路做到總編輯，李山森對臺灣媒體環境也有深刻觀察。「臺灣媒體競爭太激烈了，報紙、新聞台太多，收視率壓力很大。」李山森說，就算在英國這麼大的國家，24小時新聞台現在也只剩下1家，但臺灣這麼小的地方，卻有將近10家24小時新聞台；由於廣告收入被瓜分，各家電視台或報紙收入不足，記者人數不夠，新聞品質不可避免會受到影響，他個人認為，臺灣大概只需要2到3家的新聞台。「我覺得臺灣政治、媒體環境還是很年輕，有成長的空間。」而在臺灣生活這麼多年，李山森說，他難免也入境隨俗、有比較傾向的政黨，但他仍堅持工作要非常專業，不帶有「顏色」。

全盛時期曾經有1小時節目，到現在每天播出15分鐘，李山森製作的英語新聞是以在臺灣的外國人或想學英文的臺灣人為目標觀眾。他說，議題重要性以及對

英語新聞在地化

李山森

用專業做新聞

文／張知萱 攝影／王能佑



Samson Ellis

民眾生活影響廣泛與否是他選擇新聞的標準。「我們不做八卦新聞、不做藝人新聞、也不做口水戰的新聞。」由於節目大部分素材是由中文新聞翻譯而成，李山森說，他們會加以修改，而且加入很多背景資料，讓整則新聞更豐富、更完整。儘管擁有的資源有限，不太可能像國外新聞頻道CNN或BBC般製作各式各樣的專題，李山森仍希望為臺灣新聞帶進更多專業。

喜歡東岸好山好水 盼臺灣加強行銷

至於喜歡臺灣什麼地方？李山森說，臺灣的山和海都很漂亮，尤其東部的花蓮更讓他印象深刻。他認為，臺灣的好山好水是絕佳條件，絕對可以吸引更多的外國遊客，只要知道怎麼行銷。「臺灣總是在行銷吃什麼、買什麼是不夠的，應該要多行銷大自然。」而對臺北的印象，李山森說，臺北的整體英文環境不錯，到處都看得到英文。儘管許多人認為臺灣英文標誌不統一、對外



國觀光客造成不便，李山森認為，短期觀光客其實不會太在乎英文標誌有沒有統一，反而臺灣人的熱情會讓外國人倍感溫暖。他說，每次搭計程車，計程車司機都很努力用英文向他噓寒問暖；甚至他叫外賣時少了一包醬料，店家還大老遠從東區送到他住的西門町附近。李山森說，臺灣人很樂意幫別人解決問題、服務態度很好，而且總是把謝謝掛在嘴邊；不像他去澳門時，只看到桌面上擺著謝謝的標語，澳門人卻很少把這兩個字說出口。對

於臺灣的美食，李山森說他喜歡吃簡單的東西，像是滷肉飯或油麵，而在冬天吃熱騰騰的火鍋也是他的最愛。

習慣臺灣的生活步調、認識了臺灣的女友，李山森說，目前暫時不考慮回英國，而會繼續留在臺灣。聊到對臺灣的建議，他說，臺灣應該多加強「休閒」方面的設施，例如在河畔規劃一整片露天餐廳，讓遊客可以去那裡用餐、放鬆，像曼谷、香港、新加坡等東南亞國家或城市都有這樣的區域，臺灣卻少之又少。他

並以泰國為例，認為它的條件不一定比臺灣好，但在觀光方面的行銷卻比臺灣成功，因此每年都吸引大批外國觀光客。

李山森覺得臺灣還有一個特色，就是「差不多」就好，儘管條件好，卻沒有人願意多投資，做到最好；另外在專業上，像是做新聞也常常聽到「差不多啊！」這幾個字。李山森說，臺灣人普遍熱情、友善，又很樂意學新事物，「如果能少一點『差不多』，臺灣的未來一定會更好！」

山巒環抱・攬月入懷

大湖公園

文／黃郁惠 攝影／王能佑



大湖公園幅員廣闊，落羽松樹林前的草皮區常舉辦活動。



當地社區的幼稚園舉辦戶外教學，大湖公園是最佳選擇。

可曾在電視劇裡看過如下的場景：「一對情侶沿著湖邊散步，接著來到一座紅白相間的拱橋上互訴衷曲……。」如果再仔細端詳那座拱橋，當可認出它就是大湖公園內的錦帶橋。由於錦帶橋的造型優雅獨特，常成為電視劇取景的場地。不過，波光瀾灩的大湖公園可非只有錦帶橋值得一看，四周山巒環抱，園內多樣化的區域規劃，讓大湖公園成為市民遠離煩囂的絕佳休憩地點之一。

往昔為重要農業灌溉水源

位於內湖區成功路5段的大湖公園，面積約13公頃，湖泊從清代以來即是當地重要的農業灌溉水源，而且當時灌溉的地區遍及14個區域，所以昔日被稱為「十四分陂」。位於湖畔南側有座調節水量的水閘門，依據《臺北廳志》記載，該閘門興建於民國前4年，迄今已有百年歷史，因此被

地方文史工作者列為「百年傳家寶」，民國94年經臺北市政府登錄為「歷史建築」，作為內湖地區開拓史、水利史與農業發展史的重要見證。

大湖公園於民國68年興建，採用填湖方式建置各項設施，計有釣魚區、健康步道、游泳池、管理室等。湖岸蜿蜒曲折，湖面如鏡，南側毗鄰白鷺山，往昔常有白鷺鸞成群結隊來此棲息，如今因生態遭到破壞，數量已大不如前。沿著環湖步道往白鷺山登山口漫步而行，在「山與水」之間，曾是早年運煤的輕便鐵道所經之處，民國89年興建計畫道路，原本殘留10多公尺的輕便鐵道終不復存。

仿中式園林造景是其特色

公園最大特色是仿中國園林藝

術，於湖中設置了紅白相間的拱橋——錦帶橋、可憑欄眺望全湖景致的水榭歌台、銜接歌台與湖畔的九曲橋，以及仿傳統閩南式建築的遊客服務中心，古色古香的造型點綴於湖光山色之中，更顯出四周現代高樓林立的大湖公園遺世獨立，仿若人間仙境。

目前園內的游泳池委外經營，須付費入場，有大、中、小三池，並分冷、溫水，且有蒸氣室、烤箱、滑水道等設備，夏日常吸引不少泳客。由於大湖公園幅員廣闊，假日常有大型活動在



為了自身安全，釣客應嚴守「開放釣魚區」與「禁止釣魚區」的指示。



山巒環抱、湖面如鏡的大湖公園是市民遠離塵囂的好去處。

此舉行，多以落羽松樹林前的草皮區為範圍，該區設有小型司令台，便於活動主辦單位指揮，也利於和其他覽園民眾有所區隔。

喜愛都會型垂釣的釣客，公園內的釣魚區是不錯的選擇，但須遵行「開放釣魚區」與「禁止釣魚區」的指示。臺北市政府公園路燈工程管理處表示，這是基於安全考量，例如北、東側成功路5段人行道旁湖岸及西、南側32號道路旁湖岸，因土質鬆軟，故屬於禁止釣魚區。據釣客們表示，在開放釣魚區裡以位處下風帶最適合垂釣，因為水中食物豐富，溶氧也較高，魚群較易聚集，但湖裡的魚因臭土味重，並不適宜食用。

綠美化與照明工程添新意

為了讓這座詩意盎然的公園增添秀麗景色，公園路燈工程管理處於去年進行綠美化整建工程，配合湖區的中式園林特色，以喬

木為選種原則，新植吉野櫻、八重櫻、梅花、雞冠刺桐、垂柳等，灌木部分則有茉莉花、野薑花、孤挺花、尖尾鳳等，並導入符合生態原則的多樣性植栽，使大湖公園兼具傳統園林之美及生態原則的自然風貌。

此外，去年亦進行夜間照明新設工程，除了更換既有園燈，並在九曲橋及錦帶橋增設夜間景觀燈，利用點狀光源、線狀光束及面狀光帶，創造出不同的光線效果，塑造橋面曲體與水波倒影之美，大大提升了大湖公園的整體景觀美感。如今，民眾若想於傍晚時分甚至夜間到大湖公園散步、運動，不僅安全性增加，特殊光線創造的氛圍更增添不少浪漫情趣。

捷運內湖線通車後將更便利

大湖公園不僅是當地居民的休閒運動場所，假日時亦吸引不少其他地區的民眾前來遊覽，因此

捷運內湖線的其中一站「大湖公園站」，即緊臨大湖公園北側、成功路5段。為了搭配大湖公園的自然景觀，車站造型以白色桅桿及藍色弧型金屬屋頂板，表現帆船在藍天白雲下巡航的意象，出入口則以大片透明玻璃襯托站體的帆船意象。未來，捷運內湖線通車後，到大湖公園進行野餐、垂釣等各項活動，並結合附近山區的健行活動，將是全家半日遊或一日遊的熱門行程。

相關資訊

地址：成功路5段31號

交通：搭乘公車紅2、247、284、617、620、630至大湖公園站下。

順遊景點：

●碧山巖：碧山路24號

2796-3755

●黃石公廟：成功路5段37號南側

●白鷺山、明舉山、康樂山親山步道：登山口位於成功路5段35巷附近



北投溫泉博物館 北投區中山路2號

▶▶ 臺北明信片

北投記憶

文／周純慧 攝影／許育愷

陽光從窗外透進來，彩繪玻璃絢爛地烘托出一屋子明亮華麗。依稀是水聲流瀉的北投溪，依稀是煙霧氤氳的溫柔記憶，那年的那卡西彷彿仍在耳邊迴盪，只是一眨眼，時光已然流進了下一個世紀。

敦厚典雅的和風建築留住了上個世紀的時代縮影，圓拱列柱整齊地排列著近百年歲月的歷史痕跡，安靜沈穩地，繼續看著溫泉池邊的人來人往，如同黑白電影裡的斑駁，卻映照出塵世興衰間的縷縷感動。

揮別舊日滄桑，北投溪畔交錯響起的樂音，添加了新世紀的輕快、愉悅，唯一不變的是空氣中仍然飄盪著濃濃淡淡的硫磺味，隨著參觀群眾的腳步，繚繞在優雅的木梯階間。

學生們或許會認真地聽著導覽解說，明白青磺、白磺和鐵磺到底有什麼不同；而我，只想藉著這玻璃窗外透進來的華麗亮光，瞧瞧這半圓高窗外，是不是可以望得見，那傳說中女巫居住的地方？



Mighty Melbourne

活力墨爾本

文・攝影／夏祖麗

澳洲人說，墨爾本是澳洲運動之都，甚至世界運動之都，這話頗有道理。根據駕車人慣用的墨爾本地圖集（Melway）中資料，四百萬人口的大墨爾本都會區，擁有兩千多處公園及運動休閒場所、一百五十處淡水游泳池或水上運動場、一百五十多個公私高爾夫場、八百多個網球場……。以我所住這四千戶住家社區來

說，有座十八洞高爾夫球場、六個夜間開放網球場、一座具有奧運標準室內游泳池和兩大健身房的水上健身中心、兩個足球場、一個曲棍球場、一個草地滾球場（lawn bowling）、幾處澳式足球場（Australian Football或通稱Aussie Rules）、一座新籃球館，還有七、八公里的森林步道及腳踏車道。

有多少運動設施，就有多少人

使用，難怪澳洲能培養出運動好手。人口兩千萬的澳洲，澳式足球、橄欖球、板球是3大國家運動，卻都不是奧運項目，儘管在北京奧運，澳洲仍然拿到46面獎牌（14金、15銀、17銅），但他們並不滿意，因為前3屆（亞特蘭大、雪梨、雅典）總成績澳洲都是第4，僅次於人口上億大國的美、中、俄，本屆大陸拿了多面



澳洲網球公開賽每年夏天在墨爾本舉行。

Mighty Melbourne



墨爾本是個新舊建築交集的城市。

獎牌，使澳洲落到第6；游泳和女籃項目的表現多年來僅次於美國，這次想超越，也沒有成功。按人口比例，澳洲無疑是世界運動最普及，成績最好的國家。墨爾本是維多利亞省會，運動表現自是不遑多讓，例如我們社區的游泳俱樂部，近幾年出了2名世界金牌女泳將，照片掛在泳池走廊裡，激勵著每天進出的青少年。

運動設施完善，國際活動亦多

墨爾本運動設施好，舉辦國際活動也多，一年四季大型比賽不斷。以世界4大網球賽的澳洲公開賽為例，因為得南半球地利之便，每年1月夏季最先開賽，地點在墨爾本風光優美的雅拉河畔。當年世界排名第1的美國庫瑞爾（Jim Courier）誇口，如果得到澳洲公開賽冠軍，不惜跳進雅拉河。偏偏庫瑞爾連拿2屆冠軍，他只

好面對轉播鏡頭，穿著球衣跑出場，一頭栽進河裡，河面練習划船的選手紛紛鼓掌，成為澳洲網球公開賽的美談。其中一年，我們就目睹庫瑞爾的演出。

又如每年初春，澳式足球總決賽在容納十萬人、興建於1956年的墨爾本奧運會場舉行。當天不論男女，能買到票的去球場嘶喊，買不到票的或呼朋喚友相聚pub，或緊鎖深閨，手中緊握啤酒，眼珠緊盯電視，街上沒了行人，購物中心門可羅雀。下午5點鐘比賽結束，車子都上了街，車窗上飄著冠軍隊的彩色旗幟，彼此按聲喇叭，搖下車窗，高聲歡呼，不管認不認識。

父母鼓勵孩子參與各種競賽

墨爾本的父母每逢週末即開車四處奔波，忙著送孩子去學游泳、練跆拳道、學芭蕾舞，或參加



大墨爾本區有眾多公園，週末常見闔家野餐的景象。

各種競賽。澳洲人自小得到家長支持與鼓勵，在運動場上十分活躍，不少人長大後在國際競賽綻放光芒。

我家老二自小喜歡運動，籃球、網球、排球什麼都喜歡，17歲時利用課餘考上國際網球裁判資格，當時是澳洲最年輕的國際裁判。於是那幾年我總在週末駕車載他到各地社區，擔任被指派的網球賽裁判，因為他必須儲備夠多的裁判場次，才有資格擔任下年度澳洲網球公開賽的裁判。我彷彿做了2年「星媽」，直到他後來有了車子，同時開始到外地或國外擔任裁判。

不過，他當了6年國際裁判，終究沒有繼續朝體育之路發展，後來主修人權及法律，目前在日內瓦聯合國發展計畫任研究員，處理開發中國家內部衝突一類事務。我想所有運動都嚴訂規則，

並靠裁判依規則化解比賽衝突，老二自小在墨爾本參加各種運動，擔任網球裁判時也曾經歷過美國網球名將馬克安諾（John McEnroe）的火爆脾氣，雖然沒有繼續從事體育相關工作，但對他日後化解一國的族群糾紛，多少有所啟發和遵循。

平均壽命延長，老人退而不休

最近調查發現，大墨爾本地區平均壽命，男性83歲，女性86歲，居維多利亞省之冠，直逼長壽民族日本。原因是墨爾本氣候好、綠地大、醫療設備齊全、運動休閒設施多，減低了居民的生活壓力。我身為世界長壽城的居民，喜憂參半，喜的是來日方長，也許好日子還在後頭，憂的是如果沒有健康的身體支撐，又有什麼意義？

臺北人和墨爾本很像，壽命也

在延長。因為地窄人稠綠地少，臺北人喜愛佔地小的太極拳、土風舞，一樣達到運動目的，並可紓解生活壓力。回臺北的清晨，走到國父紀念館、中正紀念堂、二二八公園、大安森林公園，男女老幼正在蹲馬腿、擺招式，或努力跟上音樂腳步。看著聽著，不覺自己的心境也年輕起來。

澳洲國歌有句動人歌詞：「for we are young and free」，因為我們年輕又自由。「年輕」指澳洲只有兩百多年歷史（1788年建國），「自由」指立國精神，公平正義。其實澳洲公園、購物中心裡，到處是慢條斯理喝咖啡、趴趴走的老年人，銀髮族越來越多，但是有許多青年和中年志工，天天駕車為銀髮族送飯（Meals on Wheels），還把老年人連人帶輪椅推上設備特殊的巴士，到了游泳池的老年及殘障池邊，



購物商場內，保留了上百年歷史的槍彈塔。

由機械臂把老年人送入池內。說來奇怪，原本寸步難行的老奶奶，下了水，一個個在水中手舞足蹈起來，臉上的笑容把皺紋都擠走了。原來真正的年輕不是論年紀，是看心境；真正的自由公平不是健康者或有錢人的專利，是老少貧富貴賤都有的權利。

每次回臺北，街道及騎樓觸目所及多是年輕人，中年人較少，老年人是稀客。可是進入醫院、區公所、健保局，老年人化身志工，出來服務了，活躍程度不下墨爾本的銀髮族。墨爾本的銀髮族熱衷參加各種俱樂部及國內外旅遊，臺北的銀髮族也一樣。我

有幾位剛退休的朋友，每天帶著背包搭捷運去做義工或選修課程，忙得不亦樂乎。她們說，要彌補過去因為時間、金錢、環境不允許而失去的學習機會。她們笑著告訴我，這是遵奉我的先父何凡先生的話：「在蒼茫的暮色裡加緊腳步趕路！」美國總統胡佛晚年也說：「誰都沒有權利退休，人應該擔當有益社會的工作，否則只有枯坐，談論自己的病痛和吃的藥丸。」

墨爾本不僅老年人口增加，青年人口的成長速度也十分驚人，主要因為從印度、星馬、日韓、中東、非洲和中國大陸來的大批



大墨爾本區居民的平均壽命於全球名列前茅。



St. Kilda大道上的電車有125年歷史，如今已由摩登新式電車取代。

學生，中學、大學、研究所都有，許多家長以移民方式陪讀，變成墨爾本居民，使文化越趨多元化。如今走在街頭，說什麼口音英語的人都有，什麼口味的餐館都有。20年前剛移居墨爾本時，人口只有240萬，分為英裔、希臘裔、義大利裔和華裔等四大族群；現在人口已達420萬，和雪梨一樣多，文化族群已不易細分了。

城市擴展迅速，計畫改善隱憂

維多利亞省政府公布墨爾本今後20年發展計畫，主要是增建房屋、擴展住宅區，因為墨爾本是澳洲擴增最迅速的城市，二、三年內人口就會超過雪梨，成為澳洲第一大都市，20年內人口預計突破500萬，快速擴展的原因是教育水準、治安交通、氣候環境



春天公園裡常有各項表演活動。



維多利亞州立圖書館前有趣的石雕，是對照圖書館屋角設計而成。

勝過澳洲其他大都市。維多利亞省汽車牌照上刻的宣傳標語，幾年就更換一次。我們1986年剛來時是Victoria - Garden State（維多利亞——花園之省）；隔了幾年變成Victoria - Sport Capital（維多利亞——體育之都）；又過幾年改成Victoria - On the Move（維多利亞——向前發展）；現在則是Victoria - The Place to Be（維多利亞——該住的地方），這幾句話適足說明墨爾本和維多利亞的變遷步調。

可是這片「該住的地方」也有其隱憂，即缺水問題日趨嚴重。維多利亞省本來是澳洲的綠洲，雨水比別的省充沛，可是氣候暖化的結果，維多利亞省的雨水越來越少，水庫從10年前的滿水位，下降到現在的30%水位，並繼續減少，可是人口卻快速成

長。別省的省則相反，經常大雨氾濫成災。墨爾本鄉下以前湖泊縱橫，但現在船屋和滑水的景致消逝了，人們擔憂，幾年後數百萬人喝什麼？比起臺北的「風調雨順」，缺水的墨爾本人要說，臺北人真「幸福」。

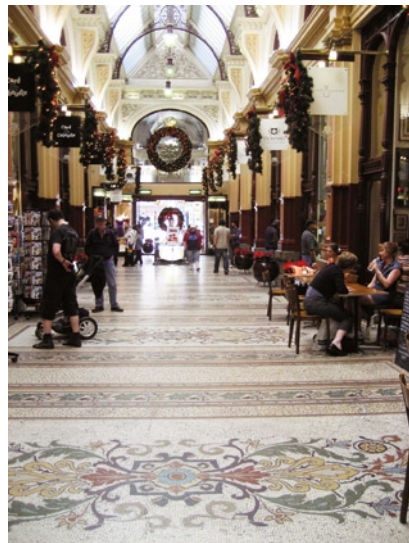
為了改善缺水問題，近幾年維多利亞省和墨爾本市合作，實施3項計畫，第一，埋設上千公里輸水管，從新南威爾斯省輸送水到墨爾本，預計2年後完工。第二，在墨爾本南方海邊興建巨大的海水淡化廠，預計3年後建置完成。第三，限制居民用水澆花、洗車的日期和時間，新建房屋由政府補貼，強制設置儲藏雨水設備，用來澆花草、洗車、沖馬桶，自來水只連接到飲用和洗碗的水龍頭。水源充沛是大都市的必要條件，政府的作法就是要爭回墨爾

本一度被列為世界最適合居住都市（Most Livable City）的榮譽。

生活型態變遷，活力一如往昔

墨爾本不只人和水有變化，翻閱我20年前寫的文章，那時的墨爾本寧靜、傳統，星期日商店都不開門，哪兒像繁華的臺北？現在變了，墨爾本的商店，甚至有些銀行、郵局週末照樣開門，反倒是臺北，週末找不到銀行、郵局辦事。

20年前墨爾本缺少日本料理，老外聽說我這臺北人愛吃生魚，看他們驚異的表情，好像我也生吃猴腦；如今墨爾本人都會用筷子夾生魚片沾芥末了。提起吃，半年前附近一處飲食街出現一家特殊的漢堡速食店，採用各式歐洲麵包、最細嫩的瘦牛肉、上好乳酪，灑上各式義大利酸甜油料，風味絕佳。這家店的裝潢富現代感，由青年男女擔任服務生，顧客門庭若市，很快開了幾家分店，生意一樣好，勝過麥當勞。他們有十幾種漢堡，招牌漢堡叫做Mighty Melbourne，活力墨爾本。憑這名字，就可看出這群年輕人已經牢牢把握墨爾本文化，使其繼續展現於現今的生活型態中。



墨爾本老街鋪設花地磚，喝杯咖啡，別有情調。

番薯，應當是眾多蔬果中與臺灣土地關係最密切、感情最深刻的一種。從臺灣俗諺，即可窺知一二，像是：「番薯毋驚落土爛，只求枝葉代代淡」等，其中最令我印象深刻的，則是老一輩常掛在嘴上的這句：「時到時擔當，無米煮番薯湯。」有著船到橋頭自然直，事情總會度過、不須太過擔憂的意味；不僅道出臺灣人樂天知命的性格，也點出早年經濟困苦的日子裡，番薯在餐桌上扮演的重要角色。

猶記得，早年還是農田遍布的時代，稻子收割後便是孩子們最開心的時刻，一群小蘿蔔頭開始在空曠田地上，將曬乾的田土塊堆成窯，把土塊燒紅，再丟入地瓜，然後一起打毀土窯，藉著土塊的高溫慢慢將番薯燜熟。等待的這段時間就在田間放風箏、打彈珠，大伙玩累了，大約也就是撥開土塊大啖番薯的時刻！除了這農收後的歡樂時光，當然，更別說在吃不起白米的年代，番薯簽是如何飽足臺灣人的胃，臺灣人與番薯間深刻的情感，就是這般一點一滴累積起來的吧！

從便宜粗食變成養生食材

番薯又被稱為地瓜，一年四季有產，其適應力強，容易栽培，既經濟實惠又營養豐富，更被世

文／呂增娣 攝影／楊志雄
採訪協助／臺北市立聯合醫院
中醫院區醫師詹琬菁
食譜示範／佟姍姍

番薯

界衛生組織評選為最健康的蔬菜之一，又因不太需要施肥殺蟲，可以說是天然無公害的綠色食品。加上近幾年，養生風潮起，番薯早已一改以往給人刻苦的形象，搖身變成養生食材，不僅有人為其大書特書，坊間還陸續出現專賣地瓜餐的各種餐廳小店，讓番薯頓時水漲船高，甚至一度成為不少達官顯要餐桌上必備的料理，其在蔬果中的地位當然早已不能同日而語了。

國內幾乎各縣市皆產番薯，其中又以彰化、南投、雲林、嘉義等縣市產量較大，尤其是南投竹山的番薯品質最優，相傳清嘉慶君遊經竹山時，嘗到當地的紅番薯，還留下了「番薯好吃免大條」的名句。現今坊間常見的番薯則約略可分為3種，分別是紅皮

紅肉的臺農66號，黃皮黃肉的臺農57號，以及黃皮紅肉的臺農64號。口感上以臺農66號肉質較為緊實、綿密，也比較甜；而臺農57號肉質較偏鬆軟，烹調後的香味較濃郁，十分適合烤地瓜；至於臺農64號的口感則介於兩者之間。除此之外，還有顏色非常特殊，且是近幾年才上市的紫心番薯，肉質有彈性與咬勁，但產量少，價格較高。

挑選番薯的訣竅很簡單，只需要選擇表面平滑無凹凸、身形為橢圓形且飽滿的為優，切忌挑選發芽、有小黑洞的番薯，可能內部已腐爛。此外，番薯買回來後，建議要烹煮之前再清洗、去皮，以避免番薯提前發芽，平時只要放在通風處，避免潮濕即可；夏天因為氣溫較高，則可將

番薯►私房料理



地瓜銅鑼燒。

地瓜銅鑼燒

材料：鬆餅粉1碗、水1/4杯、雞蛋1個、鮮奶油20公克、地瓜1條、糖粉1大匙。

作法：

- 1.鬆餅粉加入雞蛋，水加入調成濃稠糊狀。
- 2.平底鍋以小火加熱後，抹上一層薄薄的油，舀一大匙麵糊放入鍋內，待兩面烤黃；把鬆餅一個個做好待涼。

3.地瓜削皮切塊，放入電鍋中蒸熟後壓成泥狀，加入糖粉。

4.將鮮奶油緩緩加入地瓜泥中調和，拌成泥糊。

5.最後將地瓜泥糊夾於兩片鬆餅間做餡，即完成。

Tips：

1.單純的地瓜泥口感會偏乾，故加入鮮奶油調和，口感較滑潤。

2.鬆餅製作過程需用小火，避免過硬或焦黃。

番薯以報紙包裹後放入冰箱保鮮。

健脾益氣 生津潤腸

番薯的營養價值極高，近幾年媒體爭相報導後，幾乎人人皆知，除了富含維生素A、B、C，其內的黏液蛋白更可幫助維持血管壁彈性、減少皮下脂肪堆積，且有助消化道、呼吸道的保養。

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師詹琬菁表示，番薯用於養身保健，其實早在明朝李時珍的《本草綱目》中就有相關記載，指其「性味甘平無毒，南人用當米穀果餐，蒸炙皆香美……，海邊之人多壽，亦由不食五穀而食甘薯故也」，並記錄它具有「補虛乏、益氣力、健脾胃、強腎陰」的功效。

就中醫觀點，甘味藥可歸入脾胃，而脾胃主管將入口的食物加以消化吸收，再將吸收後的精微物質轉送到體內各地運用，並將代謝後的廢物運送至體外。因此，性味甘平的番薯對於治療腸胃疾病，包括便秘、腹痛、痔瘡、預防腸癌等皆有幫助，正所謂「脾胃是後天之本」，能夠健脾益氣、生津潤腸的番薯，也可以說是增強免疫力、延緩老化的保健食品。詹琬菁還特別建議，若是有腸燥型的便秘者，可以將適量的番薯煮熟，去皮蘸蜜來食用，將有輔助效果。

除了脾胃，詹琬菁進一步指出，富含維生素A的番薯對於夜盲症患者也有助益；此外，番薯莖葉也具有潤肺和胃，利尿排膿的功效，中醫還有一帖方子乃以番薯葉搗碎加入冰片磨成細末，用以外敷來治療帶狀疱疹！

番薯雖然營養價值高，但多食番薯易產生腹脹，故詹琬菁特別提醒，有消化道潰瘍、容易胃酸過多者不可過量。

番薯小百科

學名：*Ipomoea batatas* (L.) Lam.

別稱：地瓜、白薯、番芋、甘薯、甘藷、山芋等

原產地：中南美洲

產季：四季皆有，又以秋冬產出的口感較佳。

品種：臺農57號、臺農64號、臺農66號、紫心番薯





地瓜魚塔。



地瓜小丸子。

地瓜魚塔

材料：地瓜1/2條、鯛魚肉1碗、檸檬1/2顆、大番茄1/2顆、九層塔葉數片、白酒1大匙、水果醋1大匙、太白粉1小匙。

模型作法：小保特瓶去頭尾，取中間段作成圓筒狀的模型。

作法：

1. 地瓜削皮切丁，加入1/2匙的水果醋、1/2匙的白酒，放入電鍋中蒸熟。
2. 鯛魚洗淨切丁，淋上少許檸檬汁，倒入1/2匙的白酒，再將太白粉倒入，混合均勻後蒸熟（約

10～12分鐘）。

3. 番茄洗淨切成丁，九層塔葉切碎，將檸檬洗淨取綠皮屑少許，續加入1小匙檸檬汁、1/2匙水果醋，充分調和後備用。
4. 將步驟1蒸熟的地瓜加入步驟3中。
5. 於保特瓶模型中先放一層番茄地瓜丁，再鋪一層鯛魚丁，再鋪一層番茄地瓜丁，依序把模型裝滿後，將外層的模型筒取下，即完成。

Tips：鯛魚肉蒸之前混入太白粉，乃避免魚肉在蒸熟混合時散開。



步驟5。



奶油地瓜水果凍。

地瓜小丸子

材料：地瓜1條、無鹽奶油1大匙、糖1大匙、保鮮膜1張。

作法：

- 1.地瓜削皮切塊，放入電鍋中蒸熟，趁熱壓成泥狀，加入奶油、糖拌勻，待涼。
- 2.保鮮膜分割成10公分大小，約4~5小張。
- 3.地瓜泥以保鮮膜包裹後捏塑成一顆顆丸狀，即完成。

Tips：糖與奶油需靠地瓜泥的熱度融化，均勻混合於泥中。

奶油地瓜水果凍

材料：乳酪150克、吉利丁2片、糖60克、水80毫升、地瓜1/2顆（約100克）、鮮奶油200克、奇異果1顆、小番茄數顆、薄荷葉2片。

作法：

- 1.地瓜削皮蒸熟，與100克鮮奶油拌合成泥狀，再加入乳酪，將其攪拌均勻後備用。
- 2.吉利丁片泡冰水泡軟後取出。
- 3.80毫升水中加入60克的糖，放於爐上加熱至100℃，加入泡軟的吉利丁，待其溶化後熄火，備

用。

- 4.用打蛋器將剩下的鮮奶油打至發泡。
- 5.地瓜泥加入步驟3的糖液，再加入步驟4打至發泡的鮮奶油，將兩者攪拌均勻，裝入預先準備的各種容器中，直接放入冷凍室，約1小時後取出，再於其上放上奇異果、番茄等水果，並放上薄荷葉當作裝飾即完成。

Tips：鮮奶油務必要打至發泡，泡沫越細緻，口感越好。

98年1月15日~98年2月14日市府活動行事曆

拼布創意大展

時間：即日起至1/20（二）

地點：西園路2段9號

電話：2304-4088

主辦：臺北服飾文化館

1樓為拼布藝術家作品展售區，希望藉由活動呈現拼布藝術家的創意理念；2樓為拼布課程授課區，除了拼布基礎課程外，還展示拼布周邊商品及藝廊固定服裝展覽；3樓為大型拼布研習會場。

蔡宜錦美麗的戰袍 之服裝藝術創作個展

時間：即日起至1/24（六）

地點：西園路2段9號

電話：2304-4088

主辦：臺北服飾文化館

試著以服裝為創意媒材，融入臺灣本土的意象元素「異憶」—原住民、「月色」—故鄉月圓、「夢境」—廟情與新嫁娘、「戀斂」—客家族等四個子主題，詮釋臺灣本土的龐克味。

二手衣環保創意商展~

伍百媚佳人

時間：即日起至1/25（日）

地點：西園路2段9號

電話：2304-4088

主辦：臺北服飾文化館

結合艋舺商圈店家合作辦理的年前服裝商品特賣活動，讓民眾用500元以下的超實價格買到高貴不貴的新衣過好年。

「黑色星期五」展覽

時間：即日起至3/1（日）（確切卸展日期以網路公告為準）

地點：草山國際藝術村92藝文中心（湖底路92號，陽明山國家公園第一停車場旁）

電話：3393-7377轉106、

2862-2404覃先生

網址：www.artistvillage.org

主辦：北市府文化局、財團法人臺北市文化基金會

草山國際藝術村92藝文中心首度揭幕，展出澳洲藝術家珍·戴爾個展「黑色星期五」。戴爾以當地撿拾的樹木，製成稍縱即逝且富詩意的裝置，暗喻環境的脆弱。展場天花板倒吊巨大樹枝，地板堆置腐朽的樹幹、樹木殘骸，以及一棵失根的樹，象徵對未來環境提出的警示。

普普教父——

安迪·沃荷（Andy Warhol）

世界巡迴展

時間：即日起至3/29（日）

09:00~18:00（週一不休館）

地點：國立中正紀念堂

電話：2391-7959

網址：

www.mediasphere.com.tw/andy-warhol

主辦：北市府觀光傳播局、中時媒體集團

安迪·沃荷被譽為繼畢卡索之後，21世紀最有影響力的藝術家之一。「普普教父——安迪·沃荷世界巡迴展」從歐洲展開世界巡迴，2009年元旦來到臺灣，展品精選安迪·沃荷121件從1957年至1986年的普普藝術創作作品，包括版畫、絹版、壓克力硬紙板，以及28張從未曝光的相片。

牛科動物標本展

時間：即日起至3/30（一）

地點：市立動物園教育中心

電話：2938-2300轉526

網址：www.zoo.gov.tw

主辦：市立動物園

本展將展出北非髯羊、美洲野牛、臺灣長鬃山羊和水牛等超過20件牛科動物的頭骨、毛皮、全身骨骼及全身毛皮剝製標本等，還介紹牛科與鹿科動物頭上角功用的區別、偶蹄目和奇蹄目動物腳構造又有何不同等有趣的知識。

2009臺北奔牛節

時間：即日起至3/31（二）

地點：華山文化園區、

新光三越信義新天地A11館6樓、北市府南市民廣場等處（靠君悅飯店側）

電話：2358-1260

網址：www.cowparade-taipei.com

主辦：北市府文化局、放國際文創股份有限公司

奔牛節是世界上著名的跨國公共藝術活動，臺北奔牛節以「多元」及「參與」為策劃軸心。去年11月起已陸續進行牛隻藝術創作，去年12月31至今年2月1日於新光三越信義新天地A11館6樓，以及去年12月26日至今年2月1日於華山文化園區展出。重頭戲將於今年2月3日至3月31日在臺北市的大街小巷設置，給大家完全不同的城市藝術新體驗。

程文宗「藝術介入空間—— 記憶門窗」空間裝置展

時間：即日起至5/15（五）

10:00~19:30

地點：日式舊宿舍

（北平東路7-1號，臺北國際藝術村旁）

電話：3393-7377轉220 余小姐

網址：

www.artistvillage.org/

主辦：北市府文化局、財團法人



(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，以主辦單位公佈為主。

臺北市文化基金會（臨臺北國際藝術村）

在設計師程文宗的詮釋下，2公尺下水道涵管，成為貫穿臺北國際藝術村與藝術村旁舊自來水處日式宿舍記憶的入口意象。涵管印著變形的舊式窗花，如時光隧道，帶領觀者步入屋齡超過半世紀、溢滿記憶的老屋。老屋留存窗戶的圖像結構，代表不同族群文化與各時期的視覺圖像，並企圖由窗與光的轉換，創造新的圖像空間。

捷運星座系列紀念車票

「水瓶座」與「雙魚座」開賣

時間：1/17（六）6:00起

至售完為止

地點：西門站、市政府站、劍潭站（1號出口）、公館站

電話：2536-3001轉8168

網址：www.trtc.com.tw

主辦：臺北捷運公司

臺北捷運公司推出星座系列紀念車票為首套IC紙票。每月推出不同星座單張票卡（含1張車票與封套），每款限量1,000份，每份售價150元，從1月17日起推出水瓶座與雙魚座之紀念車票。車票啟用當日可不限次數搭乘捷運。

2009年慈惠文化季系列活動

時間：1/17（六）至5/9（六），
詳細時間請洽詢主辦單位

電話：2726-1735轉214

網址：www.sstht.org.tw

主辦：松山慈惠堂等

協辦：北市府觀光傳播局等

活動內容包括花燈聯展活動、愛心年終冬令救濟發放、雲南歌舞交流表演、愛心園遊會、保民遶境嘉年華會及宏揚母愛音樂晚會

等，詳細內容請洽詢主辦單位。

2009 寒假閱讀節—閱讀泰有趣

時間：1/21（三）至2/27（五）

地點：市立圖書館總館、分館及民眾閱覽室等處

電話：2755-2823轉2117

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館

為推廣閱讀，培養兒童及青少年的閱讀興趣，臺北市立圖書館於今年寒假期間結合第17屆臺北國際書展，並以今年書展國家主題館「泰國」為概念，設計一系列以泰國人文風情為主的閱讀活動以及學習單，讓孩子藉由不同的閱讀經驗體驗異國文化。該館另設計青少年閱讀之旅，藉以鼓勵青少年走入圖書館擁抱閱讀的好習慣。

北市府政風處98年元宵燈謎網

時間：1/24（六）至2/23（一）

電話：1999轉7764

網址：w2.doge.taipei.gov.tw/lantern98

主辦：北市府政風處

本活動以廉政為題材，精心編纂謎題供民眾上網猜答，猜燈謎還可以抽大獎。網站內容除了「謎題區」外，還有介紹燈謎歷史典故、製作技巧及各種形式謎題的「介紹區」，讓大家在上網猜謎之餘，也能懂謎及作謎。

2009少年獸立春音樂藝術季

時間：1/30（五）至2/1（日）

地點：西門紅樓、國父紀念館

電話：2357-6062

網址：freakoutbeast.blogspot.com

主辦：臺北市文化基金會、

臺灣藝術市集協會

已經舉辦過3年的少年獸立春音樂

藝術季，今年依舊秉持著要陪伴臺北人熱鬧迎接過年的精神，橫跨東一國父紀念館、西一西門紅樓，以捷運連結整個臺北，透過藝術市集與搖滾音樂派對，一同喚醒大家對農曆新年的期待與熱情。

「新春歡樂綜藝」／

「夾子小應秀與夾子電動大樂隊」

時間：1/31（六）18:30～20:00

地點：市立美術館廣場

電話：2595-7656轉314

許美玲小姐

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

以六人的全音樂表演形式，以荒謬的表演題材，希望勾動聆聽者的思維，以一顆悲喜交集的心情來認識臺灣最有力的聲音。

2009臺北燈節

時間：2/6（五）至2/15（日）

地點：國父紀念館、市府前廣場及市府周邊

電話：1999轉8384

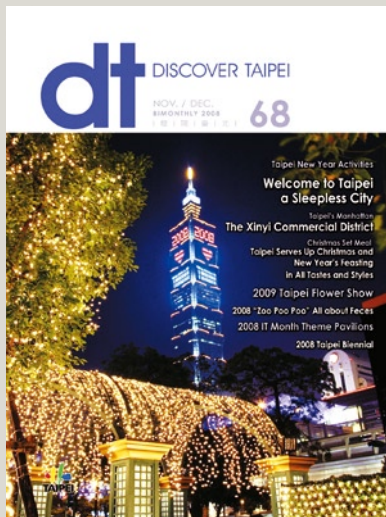
主辦：臺北市政府

「2009臺北燈節」將突破往年傳統辦理模式，帶給賞燈民眾一場融合傳統節慶及現代科技元素的聲光饗宴，同時也將透過打造極具特色的專屬燈區，為本市主辦的臺北聽奧進行活動暖場及國際行銷。整體活動將以現代時尚的科技聲光變化為主軸，並配合兼具傳統及創新燈藝工法所精心打造的各色主題燈區，構築熱鬧團圓的節慶氛圍。



臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 98年1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	音樂不打烊／節目課	音樂不打烊／節目課	
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】
07~09	生活在臺北／遊俠	臺北流行地帶／雷洛	
09~10	早安、臺北／嘉沛	臺灣音樂館／雷洛	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	臺北有愛／廖偉凡	
12~13			
13~14	午安、臺北／宗緯	議會快易通／蔣光華	
14~15		臺北人客家情／吳育全	
15~16	Give Me5- 三不五時聽臺北／欣亞	臺北社區好鄰居 ／張曉瑩	
16~17			
17~18	臺北你當家【北市警局交通大隊合作】	臺北原聲帶／舞賽	超級臺北花路米／ 胡效華
18~19	臺北你當家／胡效華		
19~20	臺北 et 通／羅國盛	原來在臺北／小蔡 姑荷 (原民會合作)	臺北故事劇場／ 彼嫻彼力
20~21		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	



感謝您的支持， 榮耀與您共享！

臺北市政府觀光傳播局出版的《Discover Taipei》外文雙月刊
榮獲「行政院2008優良政府出版品獎」佳作

觀光行銷叢書《漫行 in 臺北》
榮獲「行政院2008優良政府出版品獎」入圍

還有，觀光傳播局出版的《臺北畫刊》、
《追風水岸遊——臺北河濱腳踏車道逸遊路線》、《臺北繽紛》
等書刊也獲選為臺北市政府97年度優良政府出版品！

優質出版品獻給優質的您，
我們將繼續努力，
帶給您最精彩豐富的臺北訊息！



- 臺北市政府觀光傳播局相關出版訊息：
可至www.tpedoit.taipei.gov.tw點選「閱讀臺北」查詢
- 讀者服務專線：1999（外縣市請撥02-2720-8889）
轉7564（付費電話）

ISBN 臺北品牌大蒐羅



0 0 2 3 0



Made in Taipei 正熱門



《Made in Taipei——臺北品牌故事》出爐了！本書由臺北市觀光傳播局企劃出版，第一篇「老故事，在臺北」嚴選臺北市19家在歷史紀錄上或品牌意義上具有代表性的商店行號，述說其起源、背景與成長軌跡；第二篇「探未來，在臺北」介紹以向外發展為標的、逐步在國際舞台上發光發熱的8個品牌；最後則以「城市創意的領航員」為題，介紹臺北市政府近年來在公共建設上的發展和成效。

不管是堅守傳統的老故事，或是躋身國際的新契機，觀光傳播局希望透過實地採訪與拍攝，捕捉這些新舊品牌最真實的意念，並讓前來造訪的中外人士，對「臺北」有更清楚的瞭解，同時使生長在這塊土地的我們，對過去、現在與未來的臺北有更深切的認識，藉此好好思考該如何為保存與推廣臺北的特有文化與傳統盡一份心力。

全書共208頁，定價新臺幣230元，有興趣的民眾可至市府出版品紀念品展售中心、三民、金石堂、誠品等各大書店，以及五南圖書文化廣場、國家書店等政府出版品展售中心購買。

臺北市政府觀光傳播局相關出版訊息可至

www.tpeidot.taipei.gov.tw 點選「閱讀臺北」查詢

讀者服務專線：1999（外縣市02-2720-8889）

轉7564（付費電話）