



臺北畫刊

97/9 No.488

Taipei Pictorial

2008臺北旅館節

臺北旅館 新評鑑・換新裝・BOT

世界旅館 平價與奢華同時風行全球

本期內附 藝文育樂 優惠券



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

隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府網站（<http://www.taipei.gov.tw/>）點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息；或加入網路市民，上網分享閱讀心得。

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

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

免費索取地點

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



臺北住宿好悠閒

隨著觀光休閒風潮的盛行，住宿旅館已不再只是基於旅遊的因素，更強調的是遊憩休閒的功能。在週末假期到旅館住上一晚，或是享受一頓精緻美食，已成為都會生活的時尚休閒方式。

臺北的好山好水以及國際化的趨勢，使她擁有多元的旅館類型，不論是中山北路一帶、信義計畫區內的豪華、精品都會旅館，或是位於秀麗陽明山、北投區的溫泉旅館，各種類型的住宿環境皆能提供旅客不同的需求。近來，更有配合醫療健檢的溫泉旅遊形式，讓住宿臺北達到全然享受之餘，更能獲致保健的效益。

為了讓國內外觀光客以及市民朋友對臺北市各種等級、風格的旅館有所認識，並且藉此提升旅館業及其從業人員的素質，我們在9月首度舉辦「2008臺北旅館節」。這是臺北市各大旅館的一大盛會，也是臺北市政府觀光傳播局成立以來，持續輔導一般旅館升級、獎勵老舊旅館更新、鼓勵籌建中價位旅館的成效展現，各家旅館莫不藉此端出他們優質的住宿環境、美食佳餚及服務品質等各項「好菜」，深信此項長達一個月的節慶，將讓臺北城成為一處吸引人的「流動饗宴」。

《臺北畫刊》自去年陸續介紹了臺北市許多別具特色的旅館，本期更以「2008臺北旅館節」為專題，綜覽臺北市及全球旅館現況及發展趨勢，並且邀請市民朋友共襄盛舉此次活動，為旅館從業人員加油，也期許臺北的住宿環境更優質。

郝龍斌

目次

488

中華民國57年1月創刊

97年9月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——江春慧

主編——洪怡君

責任編輯——王宜燕·邱鳳華·魯開平

黃郁惠·林虹伶·陳品見

美術設計——董谷音

行銷行政——謝佩君·李炎欣

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

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedit.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／許斌

名人悄悄話

宅男伸觸角探美食.....4

口述／徐天麟（美食家） 採訪整理／君君

包羅萬象的臺北美食.....5

口述／王瑞瑤（美食家） 採訪整理／君君

臺北短波

咖啡大賞與牛肉麵節
尋找心裡眷戀的一味.....6

文／林虹伶 攝影／王能佑

內湖運動中心 全臺最大戶外攀岩場.....7

歡迎前來挑戰

文／王宜燕 圖／內湖運動中心提供

Clean Taipei
2008大臺北國際無車日.....8

文／邱鳳華 攝影／劉佳雯

文藝之秋——
2008臺北數位藝術節與臺北雙年展.....9

文／魯開平 圖／臺北當代藝術館提供

臺北照過來

旅行中的家——盡覽旅館新風貌

臺北旅館我的家——2008臺北旅館節.....11

文／黃郁惠

臺北旅館 新評鑑·換新裝·BOT.....14

文／林瑞珠

世界旅館 平價與奢華同時風行全球.....20

文／林瑞珠

臺北好好玩

秋月賞夜·美食之旅.....24

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

天下第一攤 人氣大車拚.....30

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

百年驚嘆號！
庶民市場吹拂藝文表演風——西門紅樓.....35

文／簡愛立 攝影／王能佑



臺北生活圈

12區走透透 認識活力新臺北

文／宋祖慈 攝影／王能佑

中山區 都會中的都會.....38

大同區 我將再起的文化蓄積.....42

風呂健檢 健康滿點.....46

文／魯開平 圖／臺北市政府衛生局提供

2008生態小记者大賽，得獎的是.....49

投注一份愛

臺北市公益彩券盈餘分配基金的故事.....52

文／林虹伶 攝影／王能佑

腳踏車防竊 全民一起來.....55

資料提供／圖 臺北市政府警察局

孔廟修復 風華再現.....56

文／邱鳳華 攝影／王能佑

凱達格蘭文化館再出發 邀多元族群共舞.....58

文／王宜燕 攝影／王能佑

異國風情大道上的中山美術公園.....60

文／黃郁惠 攝影／王能佑

臺北好水冠全臺.....63

文／邱鳳華 攝影／王能佑

臺北明信片

巴洛克風的雨後.....67

文／周純慧 攝影／陳建仲

雙城記

臺北·新加坡.....68

文·圖／蔡穎卿

蔬果密碼

細長如枝的養生菜——牛蒡.....73

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

9/10～10/11市府活動行事曆.....78

A好康——藝文育樂優惠券專區.....79

臺北電台9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！

聲明啟事：487期《臺北畫刊》第19頁有關植物園照片為資料照片。





徐天麟

(徐天麟提供)

↓名人悄悄話

宅男伸觸角探美食

口述／徐天麟（美食家） 採訪整理／君君

從小在新竹長大，跟著家人搬遷到臺北，至今已經二十年了，過去的生活圈，僅侷限在住家和公司，我稱得上是一位「宅男」，像是搭車行經中山橋越過基隆河，都有一種出國的感覺。直到2年前，不經意的開設了美食部落格後，才透過美食與臺北締結更深的情緣，為了與網友分享更多好味道，才瘋狂探尋美食，逐漸將生活的觸角延伸到臺北各角落，同時也見到臺北繽紛的面貌。

臺北有很多地點都有令人回味無窮的小吃，尤其是南機場、大稻埕、延平北路橋頭夜市等臺北早年發跡的地方，延平北路更是在臺北美食中，扮演舉足輕重的角色，尤其是3段的慈聖宮廟口小吃，每家店都有四十年到六十年的歷史，每種小吃都富有臺灣古早味。最難能可貴的是，從當地小吃還可看出臺北人早年的生活形態和情感，像是老闆與客人之間的噓寒問暖，店家之間的相互照應，都洋溢著濃厚的人情味。

然而臺北各區域的發展和演變，在每個人的心中具有不同的

情懷和領略。以西門町為例，對於各年代年輕人的青春歲月，具有不同的意義和記憶，更會隨著年紀增長而有不同的感受。早年的年輕人到西門町，不外乎是冰店吃冰、看電影，當他們二三十歲成為上班族後，或許會覺得它很無聊，但到了四五十歲後，卻又有懷舊的滋味。

在我走訪過的日本、香港、泰國、新加坡等國家中，就各地都會的夜生活而言，臺北市的夜最美，不僅生活型態活絡，且方便又安全，不必擔心治安問題。以我居住的東區來說，就算半夜和三五好友相聚吃飯或聊天，都不怕沒去處，更不必擔憂人身安全，而能盡情享受夜貓子的生活。

當然，在白天更可體會臺北的多樣面貌，享受不同的臺北生活，不論開車到陽明山泡湯、吃野菜，搭捷運到淡水逛老街，甚至隨身帶著輕食和書籍，搭公車到漁人碼頭，都可度過悠閒的午後時光。

近年來，政治口水似乎太多了，大家不如多花點口水在美

食，不但社會更和諧，也能促進經濟發展，甚至讓臺北以美食聞名國際。但是想要以美食打響名號，除了保有當地美食環境的樣貌外，也必須具備便捷的交通，或許市府可以選定一個區域作為示範，做好完善的規畫，提供其他縣市遊客和國外觀光客更優質的旅遊環境。



不同世代的年輕人對西門町有不同的記憶。（王能佑攝）

王瑞瑤



(王瑞瑤提供)

↓名人悄悄話

包羅萬象的臺北美食

口述／王瑞瑤（美食家） 採訪整理／君君

離開臺北，令人懷念的，往往不是臺北的人事物，而是臺北的美食。我走訪過許多國家，鍾情於日本的古老城市，難忘於美國享用鮮美的牛排，但不論是走訪世界哪個角落，我心中總是迷戀著臺北美食、小吃，那怕到中南部幾天，心裡念念不忘的還是蚵仔麵線、牛肉麵、滷肉飯……。

享用美食，不僅是填飽肚子，或品嚐美味，也是一種生活的記憶，一種情感的回憶。臺北市儘管發展快速，許多老舊區域還保留著許多老味道，仍令人回味無窮，西門町城隍廟附近有一家賣排骨湯的老店，在我小時候，爸爸媽媽曾帶我去吃，至今只要有機會，我還是到城隍廟，享用排骨湯，品嚐這數十年來不變的好味道，追憶兒時的快樂時光。

我讀高中時，經常到寧夏夜市的豬肝榮攤子，記得，我第一次吃豬肝湯時，一時間覺得通體舒暢。對於陪伴我成長多年的豬肝湯，到底是由誰調理的，心裡也很納悶，有一天忍不住問老闆：「哪一個人是豬肝榮啊？」老闆回答：「伊早就走（過世）

了！」沒想到，這個在我心中存在多年的人物，其實早就離開人世了，我從來都沒見到過。

身為首善之都的臺北市，享受美食十分便捷，不論是超市、便利商店，或是麵包店、咖啡店，到處林立，競爭激烈，品質不斷精進，促使臺北美食渾然天成，如果肚子是個無底洞，就可以無止盡吃吃喝喝，饑腸轆轤時，只要信手捻來，就有好吃的食物。要是想吃古早味的小吃，就算沒有專人指點或引導，只要找到市場或廟宇，就可以滿足五臟廟。

臺北的美食包羅萬象，不單種類是多選題，連時段也任君挑選，可說是從早到晚一天二十四小時，都可以吃到美食。光是吃燒餅，早上，可以到杭州南路和愛國東路交叉路的小店享用；深夜，也可越過中正橋，到橋頭的豆漿店品嚐。

臺北美食不只是琳瑯滿目，每一種美食有價廉的，也有昂貴的。光是握壽司，從一個十元，到以百計價都有，因此，不管是富貴人家，還是市井小民，都可以根據自己的經濟能力，品嚐不

同風味的壽司，人人都可成為味蕾上的大爺，因此，臺北美食可以打上一百分滿分呢！

生活在繁忙的臺北，身心壓力大，吃美食成為獲得快樂的捷徑，只要以一截短短的舌頭，專注在美食，身心立刻獲得安撫和慰藉，這是一種享受，也是一種幸福的滋味。



不論到世界哪個角落，臺北的牛肉麵都令人念念不忘。（王能佑攝）

咖啡大賞與牛肉麵節 尋找心裡眷戀的一味

文／林虹伶 攝影／王能佑

咖啡與牛肉麵，一個是西式的浪漫與沈澱，一個是中式的濃郁與家鄉味，兩者看似不搭，但來自各地的口味卻早已深刻融入臺北市的版圖中，讓品嚐後的人能夠神清氣爽、心滿意足地再出發。由臺北市政府所舉辦的「2008臺北精品咖啡大賞」和「2008臺北國際牛肉麵節」，分別都將在9月攻佔民眾的味蕾，透過濃到化不開的香味，傳遞幸福的滋味。

首先起跑的「2008臺北精品咖啡大賞」，是臺北市第一次舉辦有關咖啡的大型活動，推出包括「臺北優質咖啡館票選」、「創意臺北咖啡競賽」、「咖啡文化講座」、「精品咖啡嘉年華」等系列活動，希望凝聚民眾對咖啡的情感、回憶與熱情，創造專屬臺北的咖啡口味。即日起至9月21日，將由民眾網路票選出50間

「臺北優質咖啡館」，接著再由專業評審團進行密訪評選，10月3日將公布30家精選的咖啡館，並由臺北市政府獲頒活動認證獎狀；民眾在此「臺北優質咖啡館」網路票選期間，還可至活動網站下載「臺北優質咖啡館集點卡」，只要持本卡到參與本次票選活動的咖啡館或店家收集店章或統一發票章，並在9月26日前寄送至活動執行單位，將有機會擔任創意臺北咖啡競賽觀眾評審。（詳細活動辦法可上活動網站查詢。）

另外一個令老饕們為之瘋狂的「2008臺北國際牛肉麵節」，目前也正展開各項精彩活動，如9月27日上場的養生牛肉麵發表會、9月17日至10月31日展開的60家評鑑入圍店家的網路人氣票選、即日起至9月30日為止的暖心徵件報名、食神選拔報名活動、還有9月

11日起至11月13日每週四的店家折扣活動，讓民眾不僅可以認識牛肉麵，還能以優惠價格吃到這些首屈一指的好味道。

自2005年開始舉行的臺北國際牛肉麵節，造就出臺北市獨特的牛肉麵文化，使牛肉麵不再只是日常的一份食物，而是一門可以延續情感的藝術。今年的活動將至11月16日劃下完美句點，商業處處長劉佳鈞特別表示，本屆牛肉麵節志在找尋所有好吃的牛肉麵店，歡迎民眾一同共襄盛舉。

●2008臺北精品咖啡大賞活動網站：www.tcooc.taipei.gov.tw/coffee/或洽2768-9007轉16 陳小姐

●2008臺北國際牛肉麵節活動網站：2008tbnf.com.tw/或洽2599-2875轉228周小姐。



臺北市林立的咖啡館為市民提供不少悠閒的空間。



透過牛肉麵節的舉辦，使牛肉麵成為一門能夠延續情感的藝術。

內湖運動中心 全臺最大戶外攀岩場 歡迎前來挑戰

文／王宜燕 圖／內湖運動中心提供

臺北市第7個運動中心「內湖運動中心」已於8月16日正式開幕啟用，該中心設有全臺最大的戶外國際標準攀岩場，而且5樓的健身房與7樓的游泳池都設有身心障礙者專用的健身設備與專用水道，再加上樓層高且視野佳，很值得民眾前去小試身手並順道登高遠眺美景。

內湖運動中心是北市樓層最高的運動中心，而且是臺北市第一座結合科技產業服務與市民運動休閒服務的多功能大樓，樓高11層，採綠建築設計概念，2到4樓為臺北市內湖區科技產業服務中心，5到11樓則是內湖運動中心，7樓以上外觀為玻璃帷幕，引進自然的通風與採光，視野佳，可邊運動邊觀賞山景。

5樓設有體適能中心、舞蹈教室及兒童遊戲室，體適能中心增設身心障礙者專用的健身設備，如肩部、二頭肌及胸部推舉訓練

機，並於9月3日至10月22日每週三上午9時至10時、下午2時至3時為65歲以上老人提供免費的公益運動課程，內容包括體適能檢測、身體組成分析、基本體能教學等，採預先登記制，額滿為止。

7樓是游泳池，全長25公尺，共7個水道，並設有一身心障礙者專用水道，游泳池配備簡易心肺電擊器急救設備，為臺北市各運動中心的首例；另有兒童戲水池、男女水療池、烤箱及蒸氣室。8至11樓的運動設施包括籃球場、室內迷你高爾夫練習場、羽球場、壁球場，頂樓並設有30米的室外射箭場。

值得一提的是，內湖運動中心1樓設有攀岩場，分為戶外及室內兩部分，戶外攀岩場呈L型，高15公尺，共有4個賽道，其中最難的賽道外傾11.25公尺，難度是亞洲第二，全國第一，且符合國際賽

事標準，預計可吸引不少攀岩愛好者前來挑戰，收費為全票150元、優待票100元。

內湖運動中心由遠東鐵櫃鋼鐵廠營運管理，該運動中心與其他運動中心一樣都推出公益時段，65歲以上老人、低收入市民、身心障礙者（憑身心障礙手冊），於上午8時至10時可免費使用游泳池、體適能中心及球類設施，歡迎市民朋友善加利用。

內湖運動中心小檔案：

地址：內湖區洲子街12號
（內湖高工、臺北花市旁）

電話：2627-7776

網址：www.nhsports.com.tw

交通資訊：搭乘公車0東、222、222（區間車）、551、646、646（區間車）、652、紅3、棕16、藍26、藍7於臺北花市站下車，沿港墘路往內湖高工方向走，遇洲子街左轉約2分鐘可抵。



內湖運動中心的游泳池設於7樓，特別闢有一身心障礙者專用水道。

Clean Taipei

2008大臺北國際無車日

文／邱鳳華 攝影／劉佳雯

連續舉辦數年的國際無車日活動，參與人數從最初3,000人，暴增為去年的6萬5,000人，今年臺北市更以「Clean Taipei」為國際無車日宣傳主題，和世界2千多個城市同步推廣搭乘大眾運具，以輕鬆悠閒的步調，讓民眾感受無車的環境。

今年國際無車日組織以「Clean Air for All, A dream or a possible reality?」呼籲人們竭盡所能地捍衛日漸暖化的地球，減少地球的污染和負擔。簡單來說，馬路私家車輛少一點，人行空間多一點；停車場少一點，公園綠地多一點；空氣污染源少一點，空氣就會更乾淨一點，這也是臺北國際無車日試圖營造「交通好環境，生活更來淨」的宗旨。

「921 北市騎動・和世界一起 Go」——自行車騎乘

大臺北國際無車日選在9月秋天微涼的季節裡登場，喜歡騎乘自行車的民眾，千萬別錯過了9月21日的「北市騎動・和世界一起 Go」的活動。921當天在市民廣場集合後出發，沿著仁愛路轉復興南路暢行臺大校區，轉而進入公館新天地水岸廣場，沿著景美河濱自行車道領略河濱之美。

「922 信義商圈公車免費日」——大眾運輸週

除了自行車活動，今年無車日活動規劃為期1週的大眾運輸週，自9月15日登場，其中的重點活動「922信義商圈公車免費日」，選在熱鬧的信義商圈，當天將嚴禁私家車輛進入封閉的區域，由於當天是上班日，提醒民眾無論洽公、購物或休閒，記得選擇搭乘捷運以及公車。

目前交通局規劃封閉的道路範圍，主要以臺北市政府大樓為中心，北從松高路、東至松仁路、南至信義路5段、松壽路，西至基隆路1段、市府路，時間從上午7時至下午5時，管制範圍內將禁止汽、機車進出，而當天前往信義計畫區內的聯營公車，將可享有免費搭乘優惠，相關細節可上交

通局網站查詢。

主辦單位也提醒民眾至活動網站登錄自己的悠遊卡卡號，今年送出的百萬悠遊大獎——免費365日搭乘捷運，名額多達40位，是歷年來總獎金最高、獎額最多的1次，目的是鼓勵民眾改變行的工具，為臺北「交通好環境，生活更來淨」盡一份心力。

2008大臺北國際無車日活動訊息

時間	地點	活動
9/15(一) ～9/22(一)	信義商圈	大眾運輸週系列活動 ★尋找悠遊達人 ★悠遊藝站
9/21(日) 07:00～11:00	市民廣場至公館水岸廣場	北市騎動・和世界一起Go——自行車騎乘
9/21(日) 10:00～14:00	公館水岸廣場	公館新天地・生活更來淨嘉年華
9/22(一) 07:00～17:00	信義商圈	信義商圈封街管制 ★汽機車管制 ★行經信義商圈刷悠遊卡搭公車免費(05:00至次日凌晨3時) ★尋找悠遊達人 ★悠遊藝站

詳情請至活動網站：www.dot.taipei.gov.tw



「921 北市騎乘・和世界一起 Go」活動邀請民眾一起響應以自行車騎乘取代私家車輛。(圖為2007年無車日活動)

文藝之秋——

2008臺北數位藝術節與臺北雙年展

文／魯開平 圖／臺北當代藝術館提供

秋來乍到，開學季節最適合全家大小在週末之際，前來美術館尋幽探寶，享受創意文化洗禮。今年秋天不但有臺北當代藝術館國際級的「臺北數位藝術節」，還有由臺北市立美術館所舉辦跨展場的「臺北雙年展」，提供市民更多的好去處，以及更多元的看展選擇。

2008臺北數位藝術節以「超介面—TRANS—」為主題，表達科技的連結如同網路介面間的運作，不斷向外連結。藝術節包含國際邀請展、數位藝術表演、創作論壇、臺北數位藝術獎等活動。邀請參展者包括義大利媒體藝術家桑妮亞·希拉利（Sonia Cillari），美國藝術家傑德·伯克（Jed Berk），日本的數位藝術家平川紀（Normichi Hirakawa）以及韓國多媒體藝術家睦鎮耀（Jin-Yo Mok），皆活躍於當前數位藝術創作領域。

其中「臺北數位藝術獎」與紀念李國鼎先生而設立的「K.T.科

藝獎」，以總獎金高達百萬元的公開徵件，在激烈的競爭中選出臺灣優秀的數位藝術作品，透過互動裝置、聲音藝術、數位音像、網路藝術與多媒體等多種形式的創作，實現數位藝術與生活結合的成果，進而激發臺灣數位創意產業的活力。除了多項精彩活動，藝術節並安排創作論壇，讓更多人了解數位藝術的創作理念。所有獲選作品與獲邀之國際藝術家作品，將於9月12日至11月9日共同於臺北當代藝術館展出。

另外，由臺北市立美術館舉辦的「臺北雙年展」，今年將邁入第六屆，展出時間為97年9月13日至98年1月4日。除了臺北市立美術館的主展場外，還包括：臺北啤酒廠、小巨蛋大型戶外螢幕（天幕）、中山美術公園、捷運忠孝新生站等。

本屆雙年展與新自由派資本主義及全球化潮流有關的主題相互呼應，包括：臺灣的都會轉型、外勞與非法勞工的處境、永久的

戰爭情勢、生態浩劫、全球動盪與改變機會等。雖然藝術不能提供答案，但藉由DIY自行製作、個人故事、及幽默感處理的主軸，以不同的創作形式提出質疑。雙年展所關注的每個主題皆環環相扣，因此，雙年展盡可能委請藝術家創作新作品，或因應在臺北的展出，重新思考、調整舊作，或安排舊作和新作一同錯置展出，包括主題性的作品與帶有嘲諷意味鬧劇式錄像作品。

除了展覽之外，10月24至25日將舉行「2008臺北雙年展國際論壇：戰爭辭典」研討會、「城市游牧影展」以及「臺北甩尾：2008國際藝術學院工作營」。透過上述活動，拉近觀眾與藝術家的距離。

臺北數位藝術節

展出時間：9/12～11/9

網址：www.dac.tw/daf08

臺北雙年展

展出時間：9/13～2009/1/4

網址：www.taipeiennial.org



數位藝術節參展美國藝術家Jed Berk的作品《自動光飛行船ALAVs_2.0》。



(邱一新攝)

旅行中的家 盡覽旅館新風貌

商務人士Long stay，樂活形態最自在；
背包客下榻落腳，低價簡約是王道；
休閒度假自由行，泡湯加Spa正夯。

當今全球旅館日趨多元化，
平價與奢華風並行不悖，
首善之區臺北市自是不能免於此股風潮中。

首度舉辦的「2008臺北旅館節」在初秋時分登場，
從熱鬧有趣的「旅館嘉年華」，
到徵文比賽、「臺北旅館發展」特展，
皆是你認識、挑選臺北旅館的難得機會。(文／黃郁惠)



(許斌攝)

身為臺北市民，也許你幾乎不曾住宿臺北市旅館，但若有親朋好友或外國友人要你為他們介紹或代訂旅館，你該如何選擇呢？即使沒有此項要求，但現今休閒度假蔚為風潮，若想在週末犒賞自己，選一間別緻的旅館過夜，藉此放鬆身心，何嘗不是一種輕鬆的度假方式。

「有呷攞有掠」的熱鬧節慶

臺北市政府觀光傳播局為了讓國內外遊客與民眾對臺北市旅館業有更多認識，並且整合觀光計程車等相關旅遊資訊，首度於9月1日至30日舉辦「2008臺北旅館節」，多樣化的活動內容，可讓參與民眾了解臺北市各種等級、風格旅館的特色，加上各項活動所提供的優惠獎品，絕對是個「有呷攞有掠」的熱鬧節慶。

9月9日的記者會，在熱鬧歡

臺北旅館我的家 2008臺北旅館節

文／黃郁惠



嘉年華活動中將邀請名廚大顯身手。(楊智仁攝)



嘉年華活動的另一高潮——花式調酒秀。(圖／聯合報系)

騰的節目中，隆重地為「2008臺北旅館節」各項活動做介紹，會中還頒發證書給通過97年度旅館三安優質住宿環境評核、雙語評鑑的優良旅館，以及優良觀光產業暨優良從業人員，對優良旅館業與其從業人員的服務精神不啻是一項肯定，民眾也能藉此得知優良旅館業資訊，便於日後做選擇。

在系列活動中，持續整個9月的活動包括「住旅館上網拿好康」以及「猜旅館中大獎」。在「住旅館上網拿好康」活動中，民眾只要於旅館節期間上活動官網，

登入在臺北市56家旅館（詳見活動官網）住宿所取得的統一發票號碼，有機會獲得免費住宿券、餐券等獎品；「猜旅館中大獎」活動則是由主辦單位將北市旅館相關問題公布於官網，讓民眾回答，答對5題，即可參加抽獎（住宿券或餐券）。

9月21日的「臺北旅館好好玩·嘉年華」是整個旅館節活動的高潮，當天在信義新光三越香堤大道廣場，除了招牌菜端盤走秀，還有「大廚顯身手」、「花式調酒秀」、由旅館服務人員及學生進行「鋪床比賽」，以及各旅館提供招牌菜的「試吃時間」，詳細活動內容與時間，可查閱活動官網www.taipeihotel.tw。

動態兼靜態的旅館體驗

為了讓民眾不僅在活潑好玩的氣氛中認識臺北旅館，「2008臺北旅館節」活動也以更深入的方式帶領民眾體驗臺北旅館業發展，甚至由遊客分享個人住宿臺北旅館的親身體驗。

臺北探索館已經推出的「繁華盡入眼——臺北旅館發展」特展，即是以臺北市旅館業的發展演進為脈絡，規劃七大展示主題循序介紹，在文獻與文物的相互對照下，觀者當能細細領略旅館業在每個時代中的意義，展期至10月21日止。

徵文比賽則是邀請遊客與民眾，以臺北市合格旅館為題材，書寫個人與其相關的美好故事，

體裁以散文或短篇故事皆可，收件日期自8月15日至9月15日止，預計選出12件作品，首獎獎金3萬元。這次徵文比賽除了配合「2008臺北旅館節」活動的主題，同時也希望藉此為旅遊文學另闢一條蹊徑，開拓該領域的寫作面向，並且拔擢更多優秀的旅遊文學創作者。

活動手冊不可或缺

此外，為使參觀民眾便於查詢「2008臺北旅館節」各項精彩活動資訊，主辦單位還印製了精美的活動手冊，內容包括了活動說明、參與此次活動旅館的資訊、旅遊行程介紹、觀光計程車簡介等，同時還附有各旅館提供的優惠折扣券，可謂參與本次活動不可或缺之搶手祕笈，民眾可至臺北市60幾家參與此次活動的旅館、中南部縣市旅行公會、臺北市旅服中心，以及各縣市政府（離島除外）索取。

邁入初秋時分的9月，或許你才剛於夏日的旅遊旺季中度過一個悠閒的假期，但豐富精彩的「2008臺北旅館節」，實可作為你預備下一次休閒度假的情資管道，甚至延續你暑期旅遊的美好心情與感受。

2008臺北旅館節相關資訊：

活動期間：9月1日～30日

網站：www.taipeihotel.tw

洽詢電話：

2778-7028轉18



「臺北旅館發展」特展陳列早期旅館文物，還原昔日旅館風貌。(高讚賢攝)



週末夜到旅館住一夜，是都會休閒方式之一。（圖為亞都麗緻大飯店，許斌攝）



旅館是旅行中的家，舒適、放鬆的氛圍應是不可或缺的。（圖為國賓大飯店，許斌攝）

臺北旅館 新評鑑·換新裝·BOT

文／林瑞珠

臺北的旅館能讓人享受什麼樣的情調？這個臺灣的首善之都，吸引了許多國內外旅遊、商務的人士，旅館的需求量一向高過臺灣其他城市，旅館的調性亦然，因而出現許多不同類型的旅館，都市旅館（觀光旅館）、精品商旅、平價旅館、汽車旅館，也有足以滿足「到旅館度假」的溫泉生活館。

獎勵投資飯店興起

臺北市的旅館數量全臺第一，其中觀光旅館就佔全臺的三分之一，登記有案的一般旅館亦居全臺之首，目前兩者總計351家旅館，堪稱琳瑯滿目，選擇多樣。

為了讓國內擁有得以接待外賓的適合場所，早於1960年政府便公布了「獎勵投資條例」，將國際觀光旅館列為獎勵事業的類別，凡新投資設立的國際觀光旅館，均可申請選擇連續5年免徵營利事業所得稅或固定資產加速折舊。臺北市的國際觀光旅館在這項政策鼓勵之下，相繼成立，至今已有23家。

有了充足的硬體設備之後，軟體服務亦需加強，因此，1963年臺灣觀光協會便接受政府委託，在松山國際機場成立「旅遊服務中心」，以服務國際旅客。由於競爭十分激烈，旅館業者紛紛採以自用車輛免費接送客，從而產生「旅館業機場代表」，後來這項措施延伸至全臺每個機場，當1979年「臺灣桃園國際機場接待中心」正式作業之後，便由臺灣觀光協會、中華民國旅館事業協會、臺北市觀光旅館商業同業公會、臺北市旅行業商業同業公會等單位組成「機場接待中心」，讓外國遊客踏入臺灣大門，便感受到賓至如歸的服務。

星級旅館評鑑即將實施

世界各國的旅館大多有分級，臺灣也不例外。大多地區以星級為分級的標準，臺灣曾以梅花為標章，且僅針對觀光旅館做評鑑。

臺灣的旅館分為觀光旅館與一般旅館。依「觀光旅館業管理規則」規定，觀光旅館又可區分為

國際觀光旅館與一般觀光旅館。1982年，在交通部觀光局推動「觀光旅館實施梅花評鑑」之後，便將國際觀光旅館分為5朵梅花級和4朵梅花級，一般觀光旅館為3朵梅花級和2朵梅花級，此後，新立案的觀光旅館便比照這個標準設置硬體設備，但沒有針對一般旅館做評鑑。

然而，為了與國際接軌，讓消費者在選擇旅館時，得以有個簡單易懂的依循標準，交通部觀光局有意於今年底重新對國內旅館進行分級評比，並以國際上常見的星級區分旅館等級，最快將於2009年實施。

鼓勵一般旅館更新

截至今年6月交通部觀光局的統計顯示，臺灣地區觀光旅館共計90家，可供應的房間數為21,051間，其中以臺北市的數量最多，總共33家，其中，國際觀光旅館23家，一般觀光旅館則有10家。供應的房間數總計9,160間，分別為國際觀光旅館房間數總計7,777間，平均住用率達75.43%，平均房價則為4,558元；一般觀光旅館房間數總計1,383間，平均住用率達77.88%，平均房價則為2,134元。

雖然北市已有不少高級旅館，但登記有案的319家一般旅館多屬老舊的小型旅館，房間數多不及50間，全部加總僅12,924間，因此，交通部觀光局及臺北市政府近年來紛紛推出鼓勵旅館更新政策，讓一些設備簡陋、房價不及1千元的老舊旅館重新推出。舉凡大動作更新過的老舊旅館，都搖身一變，充滿新穎時尚感，有些更將房價提升至4、5千元。



圓山大飯店不僅是政府接待外賓之處，更成為臺北的地標。（王能佑攝）



經過更新之後的新驛旅店，充滿新穎時尚感。（許斌攝）

老舊旅館的業者只要通過交通部觀光局推出的「獎勵旅館業品質提升專案」的申請，便得以補助設計費，以及1億元為上限的低利貸款，已有多家業者透過此方案貸款來進行旅館改裝，大抵得到不錯的成效，而且有助於臺北市整體旅館形象的提升。

臺北市旅館商業同業公會理事長徐銀樹表示，這幾年臺北市內經過更新的旅館，不論房價或住房率都呈現三級跳的漲勢，雖然初期投資較大，但以長遠來看，還是值得一試，所以他還是十分鼓勵業者勇於執行大幅度的更新計畫。

例如位於長安東路的喜瑞飯



以梅花評鑑的觀光旅館，未來將以星級區分。（許斌攝）



市府於2006年開始推動「三安」環評。(圖為唯客樂飯店，王能佑攝)

店、信義路2段的新尚旅店、懷寧街的新驛旅店，以及天津街與信義路3段各有一家的丹迪旅店，皆是由戴彰紀經營，他以結合人文與時尚為理念，重塑老舊旅館新形象，並且跳脫一般旅館的制式房型，在空間中營造設計、藝術的氣質，因而吸引不少喜愛精品旅館的旅客。

三安檢查與外語評獎計畫

為了改善一般旅館分級不清的情況，並輔導旅館業者在硬體及軟體雙方面都能提升品質，臺北市政府依據行政院於2002年5月31日核定「挑戰2008國家重點計畫」，針對觀光客倍增計畫中的一般旅館業品質提昇計畫，進行旅館的升級輔導，並於2006年開始推行「三安檢查制度」，亦即推動「安全、安靜、安心」等三大面向的優質住宿環境輔導計畫，同時聘請專家學者擔任評審委員，進行實地考核與輔導，考評成績優良的業者，可獲頒獎牌以資鼓勵，並於市政府相關網站或刊物加強宣導，亦在世貿展場



雙語評獎計畫乃為提升接待外籍人士的服務品質。(圖為唯客樂飯店，王能佑攝)

展出期間推薦給參展單位，作為訂房的參考，同時建請交通部觀光局協助國際行銷。目前，這項計畫將於今年度完成50家一般旅館的輔導計畫。

由於臺北為臺灣首善之都，國際旅客紛至沓來，臺北市的旅館業經營環境已處於全球化的競爭中，為鼓勵業者全方位建置外語住宿環境及提升接待外籍人士服務品質，自2002年以來，臺北市府多次執行外語評獎計畫，分別有英語、日語，以及旅館雙語（英、日語）評獎計畫，今年則為雙語評獎計畫。所有旅館皆可報名參加，由市府遴聘考評委員至現場進行考評，考評項目包括建物及公共設施與客房之硬體雙語標示、服務人員雙語接待能力，以及雙語網站等項目，考評成績80分以上為優等，可獲頒發獎金9,000元；考評成績90分以上則為特優，可獲頒發獎金12,000元。

在星級制度尚未落實之前，臺北市政府舉辦的「三安檢查制度」、「旅館雙語評獎計畫」已成為觀光局公布的梅花分級評鑑

之外，另一種旅館選擇的參考指標，同時也是鼓勵業者建立優質旅館業形象的方式之一。

推動BOT平價飯店

由於臺北市現有的旅館朝兩極化發展，有些是高檔的國際旅館，有些則屬於設備簡陋的老舊旅館，反觀屬於中階、需求量大、房價2千元左右的平價旅館比較缺乏，因此，為了鼓勵民間投資平價旅館，交通部觀光局釋出適當的國有土地，依照政府採購法公開招標，並主導推動BOT平價旅館的興建安。

第一宗平價旅館的標案地點位於臺北市建國南路與市民大道口附近，由美麗信集團推出的「美麗信花園酒店」拔得頭籌，並已於2006年5月24日開幕。另一家BOT平價旅館「臺北花園大酒店」，由六福集團總裁莊秀石號召西區6家旅館業者共同投資，目前正在興建中，地點位於中華路和廣州街口的和平醫院旁，近西門町，土地面積約1,400坪，投資8億元以上，將建成10層樓、242間客房，以及可容納60桌的挑高宴會廳的一般觀光旅館，預計10月開幕。

莊秀石表示，這家旅館由臺北市西區老字號旅館共同投資，落成之後，可以成為西門町地區飯店業的活廣告，預計組織同業結盟，透過共同行銷來接單，將可帶動西門町地區觀光飯店的發展。

臺北旅館商圈

世界各大城市的旅館大多首先設置在交通要衝地帶，且多以商務為考量，接著才往其他商圈或度假區發展，臺北亦不例外，位於臺北火車站附近的旅館商圈，最密集的時候大約有40家，由於多屬數十年的中小型老舊旅館，品質無法提升，價格則不升反跌，原本還可仗著地利優勢而維持穩定的客源，但自從捷運開



結合人文與時尚的丹迪飯店，讓人彷彿住在美術館。(楊志雄攝)



中山區高檔星級旅館雲集，亞都麗緻大飯店的巴塞麗廳充滿歐洲風情，並以法國鄉村料理為主（上圖，許斌攝）；國賓大飯店的國賓套房具有獨立的客廳、餐廳與臥房。（下圖，許斌攝）

通、高鐵通車等重大交通建設完工之後，民眾可以快速便利抵達其他區域，或搭乘晚班高鐵回南部，臺北火車站附近那些陳年老旅館便失去競爭力，住房率便逐日下滑，唯獨幾家進行更新過的旅館得以擁有不錯的營業額。

另一個昔日霓虹閃爍的旅館區位於中山區，就在南京東路至民權東路、中山北路至新生北路這個區塊之間，一直以來都是吸引日本觀光客入住的重點區域，加上有中山北路上的幾家高檔星級旅館，例如老爺大酒店、國賓飯店、晶華酒店、華泰飯店、國王飯店、亞士都飯店、亞都麗緻大飯店等旅館幫襯，讓此區增色不少。



臺北新興的旅館則多往東覓地，例如君悅大飯店、統一、新光、國泰等選擇在信義計畫區的市府商圈，大直重劃區則有美麗華、維多利亞、金殿唯客樂、伊都這幾家時尚感十足的新興旅館，其中的金殿唯客樂屬於唯客樂系列精緻飯店之一，該系列飯店以典雅精緻風格為主，訂作進口的家具、家飾，呈現歐洲皇室般的雍容華貴氣氛。至於休閒型的旅館則集中於陽明山及北投溫泉區，不論是臺北市的泡湯民眾，或外地來旅宿的遊客，都可在这秀麗的風景區中，逍遙度過泡湯時光。

旅館訂房有技巧

每逢春節過年，都會爆發幾起因網路訂房而受騙上當的事件，訂房之前不妨先上交通部觀光局的「臺灣觀光資訊網」查詢合法旅館的名單，網上登載了地址、電話、網站、電子信箱等資訊，是民眾訂房一個不錯的窗口。

臺北市政府觀光傳播局所架設的臺北旅遊網，亦提供完整的住宿搜尋功能，可讓消費者依個人所需選擇各式各樣的旅館。如果想要獲得優惠價格，則可透過可靠網路訂房中心訂房，如燦星、易飛、易遊網等網路旅行社均可搜尋到各種促銷優惠價。已加入國際旅館連鎖集團的旅館，則可利用該連鎖集團的網站訂房功能。至於國外旅客則可向旅行社購買各種機票加酒店的套裝產品，以取得較優惠的價格，讓住宿臺北更輕鬆、更愉快、更沒有經濟負擔。

觀光旅館的分類

1.國際觀光旅館：由交通部觀光局管理，查詢網站taiwan.net.tw/，點選「合法旅館及民宿」。

2.一般觀光旅館：由臺北市政府觀光傳播局管理，有關96年度通過臺北市政府輔導考核及格的三安優質住宿環境評核優良旅館名



維多麗亞酒店以英國維多麗亞王朝的建築特色，創造出古典兼時尚的風貌。（王能佑攝）



北投及陽明山多休閒型旅館。（圖為北投楓漾麗緻飯店，許斌攝）



以裝飾藝術（Art Deco）為設計主體的亞都麗緻大飯店。（許斌攝）

單或相關資訊，可上臺北旅遊網
taipeitravel.net查詢。

判斷合格旅館 小地方見端倪

- 觀察業者是否有將旅館合格標章懸掛在營業場所外部醒目的地方。
- 門廳是否有懸掛旅館業登記證。
- 房間內是否有較厚重的遮光簾。
- 臥室能否隔絕噪音。
- 是否設置逃生器材。
- 浴室內的沐浴用品是否有標示成分、製作日期和廠商電話。



北投溫泉區因地利之便，溫泉旅館多設有室內及室外的泡湯設施。（圖為水都北投溫泉會館，王能佑攝）

世界旅館 平價與奢華同時風行全球

文／林瑞珠

只有旅行才會住進旅館嗎？這年頭可不一定了，有人想放鬆，有年輕男女想慶祝生日、情人節，只要能夠選個好旅館，一個晚上就夠。也有愈來愈多人度假不想趴趴走，只想選個適合的度假村，哪裡也不去，就在裡頭待個好幾天，曬曬太陽、看看書、游游泳、享受美食，就覺得過癮。

因應時代不同的需求，現在的旅館愈來愈多元化，以休閒出發的旅館愈來愈受到歡迎，甚至出現不少強調奢華的大型旅店，例如近年來頗為火紅，號稱七星級的杜拜帆船飯店便是一例。另一種則是強調隱密、回歸自然的小型頂級度假村，可滿足富人度假所需的私密性與徹底放鬆，例如世界最著名的頂級度假村集團

Amanresorts旗下19家度假村，就屬此類。

不過，在目前全球經濟衰退之時，廣大的民眾對平價旅館的需求量，將逐漸取代較高檔的旅館，但人們的生活品味已然提升，即使平價，亦需精緻高雅，因此，精品化、人性化、功能化的旅店設計，將是未來旅館的主調。反觀富者愈富，頂級旅館仍有足以支撐的需求量，這兩種旅館類型，將是未來不可擋的趨勢。

極致的享受

關心旅館業發展的人們，不難發現一個有趣的現象，亦即許多奢華的旅館均出現在貧富懸殊的國家，例如向來以隱密、頂級、服務為上的Amanresorts，其度假村所在地大多選擇人們並不富裕，但仍保有自然之美的第三世界國度，住宿一晚的房價高達7百多美元，如果想到Aman集團旗下的度假村度個小假，可能要提早好幾個月訂房，並且Aman一般是不接受遊客參觀的，好讓在此度假的住客保有百分之百的隱密。

這些頂級度假村的硬體設備未必勝過一般五星級旅館，但以自然幽雅、寧靜、私密及體貼入微的服務見長，這正是許多名人的度假所需。他們能在這些私密的度假村中得到怎麼樣的極致享受呢？根據曾經到過Aman集團旗下位於菲律賓一座私人小島上的阿曼普羅（AMAMPULO）度假村度假的李嘉鑫表示，他和太太兩人在此度假的傍晚，旅館的侍者搖著一艘小船來接他倆前往晚餐的地點，上船之後，侍者慢慢地搖槳，讓兩人得以緩慢地、完全放

鬆地享受海上夕陽美景，不久，小船來到另一個小島，此時沙灘上已經為他們擺好餐桌、餐具，並點上蠟燭，而且僅此一桌，侍者請兩位貴賓入座，立即來場桌邊燒，一頓鮮美的海鮮佳餚搭配頂級葡萄酒美酒，就在緩緩的海濤聲浪及星月相伴之下，如優美旋律般進行。

臺灣的旅館業發展亦不外於這股潮流，位於嘉義的棕櫚湖度假村，地處山腰，在一片綠意包圍中，毫無半點喧囂，庭園造景則富有峇里島情調。這個度假村主打的是視覺上彷彿無限大庭園的高爾夫球場。最特別的是房間數僅有28間，每間都有面對球場與遠山的大陽台，十足釋壓。如前所言，頂級度假村的房間設備未必多奢華，但真正無價的是環境與細緻的服務。

精品化、人性化、功能化的未來趨勢

現任TVBS雜誌總編輯的邱一新表示，行遍天下的他，住過或看過形形色色的旅館，他認為傳奇性的旅館經典之作，如巴黎麗池旅館、曼谷東方旅館、土耳其東方快車旅館等，絕對永遠不會被世人所遺忘；至於朝精品化、人性化、功能化設計的都會旅館，將在未來大受歡迎，例如斯德哥爾摩「光之旅館」，住客得以依照個人心情、選用不同的光線改變房間的氣氛。而風格獨特的旅館，以及融入大自然情調的度假村，向來都廣為人們所喜愛，例如雲南麗江的Banyan Tree度假村，以玉龍雪山為景；紐西蘭Huka Lodge的釣鱒魚旅館、牧場旅館，讓住客與主人一起體驗當



新驛旅店邀請臺灣年輕藝術家為其時尚客房做設計。(許斌攝)

地生活；還有回歸荒野如南非洲的Safari獵遊旅館、澳洲洞穴旅館等，都是獨特而經典的代表。

與當地文化結合的風格旅館或民宿目前已經頗受歡迎，例如日本幕府時代驛站之「大內宿」體驗、青森「油燈之宿」，歐洲的老修道院、古堡改裝的旅館等。至於功能性的旅館，如高爾夫旅館、騎馬旅館、滑雪旅館，或郵輪、豪華臥舖夜火車等，都在休閒活動盛行的今天，大行其道。

功能多元低調享受的度假旅館

富人的極致奢華，與平民格調的休閒風，已然吹入全球旅館業；在這個消費也是一美德的年代，奢華已然不是富人的專利，平民也要分享這滋味，因此，如何打造出平價奢華的旅館，便成為現代旅館能否成功的關鍵。

由於人們愈來愈重視休閒生活，定點度假目前大行其道，因此，一個多功能的度假村通常能得到不錯的回應，例如在國外風

行已久，以活動著稱的CLUB MED與PIC兩大連鎖度假村，十分著重水上活動的設計，便吸引中、青年旅客或親子同遊，一般中老年人則偏愛安安靜靜的海濱度假村，在臺北則可選擇陽明山、北投、烏來一帶的溫泉旅館，雖然腹地都不大，但因當地屬山林間的溫泉區，適合泡湯兼賞景，即使度個半日小假，也挺愜意宜人。

臺北溫泉旅館中，大眾湯多屬露天或半露天的男女分湯，不乏24小時開放的溫泉池，雖然旺季在冬天，但有不少湯友已將泡湯視為養生休閒活動，加上溫泉區位於氣候較涼爽的山區，所以即使夏天亦不乏人潮。此外，溫泉旅館大多針對不同季節推出各種結合美食或主題旅遊的套裝行程，因此四季客源尚稱穩定。例如春天、水美、水都、太平洋、漾館、泉都、嘉賓閣、楓漾等溫泉旅館，除了參與今年的臺北旅館節之外，亦與臺北市立聯合醫院陽明院區、振興醫學中心以及新光醫院合作推出觀光醫療之旅，進而豐富臺北溫泉旅館的服務內涵。

都會型風格旅館超夯

都會型的商務旅館或一般平價旅館也在這波景氣中，再度受到重視，其實，這類旅館在歐、美、日本等先進國家都很普遍，讓各種階層的消費者都有適當的選擇。以美國為例，100美元以下的經濟型平價旅館早已成為大多數美國人外出旅遊或商務出差的首選。在美國各大機場或火車站中，均設有旅館服務櫃台或相關資訊提供，甚至還有免費的立即叩電話聯繫，所列出的旅館大多都以平價旅館為主。由於商機所在，一些連鎖旅館亦加入此一領域，例如假日旅館集團、希爾頓旅館集團，都紛紛投入平價旅館的經營。這股風氣也吹進臺北市，近年由政府推動的平價旅館



在老舊旅館更新案例中，福君海悅大飯店以典雅復古的裝潢獲得住客青睞。(許斌攝)



北投楓漾麗緻飯店的女湯，以傳統柚木、花崗岩融合現代素材。（許斌攝）

BOT案，便將房價設定在2,300元之內，同時鼓勵民間老舊旅館更新為同等級的優質平價旅館，便是最佳範例。

目前臺北市正積極補充平價旅館的缺口，透過交通部觀光局於近年推出「獎勵旅館業品質提升專案」，以及臺北市政府推行的「三安檢查制度」、「外語評獎計畫」，已經讓不少老舊旅館得以更新升等，例如位於火車站附近的新驛、福泰桔子、力歐時尚旅館、天津街及信義路的丹迪旅店、中山北路2段巷內的微風商務旅館、金山南路的金來商旅等等，都是在這幾年整修後面目一新的小型都會旅館。

小而美的精品旅館

近年盛行精品旅店，臺北幾

家新開張或老店新妝的旅館大多採這類風格，例如臺北商旅、四季商旅、城市商旅、維多麗亞酒店、長榮桂冠酒店、金殿唯客樂，均屬此類。其中，讓邱一新讚不絕口的是麗緻系列，尤以「北投楓漾麗緻飯店」為最。其特殊之處在於融入禪宗意境與日本溫泉旅館的精髓。全館採用溫馨大方的純淨彩色為主調，以日本原木格柵為素材貫穿所有的空間，讓傳統的柚木、竹皮、洞石、花崗岩與現代裝潢素材巧妙的融合，透過光影、花香、綠

樹、清風等元素融合成充滿禪意的境界；在建築外體上，則讓整個旅館與地形、風景相容，窗外的青山綠意亦透過明窗几淨融入旅館中，完全過濾了外界喧囂，在這樣的環境享受暖湯溫泉，能讓心靈沉澱、五感暢快。



漾館溫泉生活館以時尚設計顛覆了大家對溫泉旅館的刻板印象。（劉威震攝）

秋月賞夜●美食之旅

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

採訪協力／臺北奧萬大偷閒賞楓咖啡座、談天園茶坊、摘星樓之星月旋轉餐廳、福華雲采餐廳

月色皎潔的中秋夜，高掛的圓月向來被古人視為團圓的象徵，因此，農曆8月15日的中秋也被稱為是「團圓節」，不僅要吃月餅、啖柚子，更是全家齊聚，增進感情的好日子。

近年來，雖說中秋烤肉早成了全民運動，但為了響應環保愛地球，今年不妨丟下炭火，讓我們換個方式，來場既能欣賞月色，又能品嚐美食的秋日聚餐。

樹影溪流伴月行

陽明山台北奧萬大咖啡座

9月天，沁涼中秋夜，不想人擠人，到山上去吧！隱身在綠意山林間的「臺北奧萬大」，顧名思義就是有滿園的楓槭美景，此時雖不到楓紅時，但滿園綠意，空氣清新，四周又無光害，是賞月聊天的好選擇。

位在平菁里菁畧溪畔的臺北奧萬大，主人鄭次男種植庭園植栽已有幾十年的經驗，10年前兒子鄭正國將自家苗圃部份改為休閒用途，結合園區特色加以發揮，在溪邊、槭樹林內設置咖啡座，設計以配合自然為依歸，兼顧水土保持與環保，自然不矯揉造作是最大特色。

即便是入秋涼意漸增，溪畔座位仍然最受歡迎，中秋節日一定要訂位。溪流裡的溪哥，翻動身軀悠遊水中，即使入夜，水面不時透著銀光閃亮，顯得耀眼。市



臺北奧萬大與自然為伍的美景吸引眾多遊客尋訪。



臺北奧萬大在溪畔的座位非常受到大家歡迎。

政府從7月開始，在此展開護魚禁釣，讓這條溪更顯生氣蓬勃。

另一區樹林咖啡區，櫻花、茶花、松柏等植物錯落於咖啡座間，享受綠意芬多精的洗禮也很讚。有趣的是，此園不僅綠意扶疏，主人還用巧思將門口的城堡與荷蘭風車架構出歐式風情，再以七矮人造型的磁器玩偶隨意擺置花園間，以童趣元素活潑周邊，吸引不少親子的目光。

也許是呼應周遭的自然環境，加上主人全家吃素，園內供應的是簡約的蔬食餐點，講求的是養生及健康取向。最受歡迎的「素千層麵」，一層層麵皮間，擺放著茄子、青椒、紅蘿蔔和素料，加上素起司焗烤，濃郁香氣撲鼻，麵皮也口感扎實，蔬菜鮮美，相當受小朋友喜愛。另一道「鮮味鍋」，湯頭清爽，鍋內有菇類、蔬菜、素料，料多卻不會造成胃部負擔。

置身於蓊蓊鬱鬱的樹林間，伴著潺潺溪流用餐，在涼風送爽的環境下用餐，悠閒自在，不知不覺與家人的感情又增進幾分囉！



香味四溢的「鮮味鍋」料多卻不會造成胃的負擔。

山林間茶香映月 貓空談天園茶坊

臺北市南區的貓空原以品茗著稱，風景清幽、空間寬廣，非常適合全家同遊休憩，也成了臺



「素千層麵」相當受到小朋友的喜愛。



與朋友一起談天品茗是人生一大樂事。



好吃可愛的小饅頭口味眾多。

北市民賞月、賞夜首選之一。近來在貓纜通車幫襯下，遊客數增加。臺北市政府近年也規劃輔導了相當多的店家，讓遊客前來貓空遊玩時，有更多安全的選擇。

在貓空眾多茶坊中，緊鄰貓空著名的茶葉古道旁的「談天園」茶坊，原本只是一家鐵觀音茶園，後來因應市府規畫輔導讓貓空的茶園朝休閒農業轉型，除了種茶也兼營茶坊。

談天園地理環境不錯，眺望視野的廣度超過180度，是貓空地區少數擁有瞭望大臺北景色的茶館。緊臨茶園的露天座位是欣賞臺北市夜景的最好角度。天氣好的時候，往左仔細看可見總統府，右手邊的101大樓看得更清楚。眼前的臺北市區，隨著入夜萬家燈火亮起，宛若一只裝有閃亮寶石的碗，煞是好看。

在談天園賞夜景不錯，賞月也很好。儘管貓空茶坊多達60多家，入夜後店家燈火通明，但周圍有茶園、綠樹圍繞，仍可阻絕一些光害，讓高掛在毫無遮避天空中的月亮，綻放出白皙晶亮的光芒，顯得更圓更亮。

享受美景之外，這裡的鐵觀音跟餐點，更是中秋夜裡不可缺少的良伴。老闆周協隆說，貓空是臺灣鐵觀音的最大產區，鐵觀音是半發酵綠茶，韻味純厚，有獨特的甘醇，並略帶弱果酸及桂花香。談天園的主人們個個都是種茶高手，牆上掛滿頭等獎、貳等獎的獎牌，點了道地鐵觀音，光嗅其味，清新茶香流竄鼻間；入口韻味久留喉間，芬芳不散。

點了道下飯的「蟹黃豆腐煲」，以蟹腳、紅蘿蔔泥、竹筴等食材來煲嫩豆腐，香濃氣味襯

托軟嫩豆腐，拌飯最好。另一道「和風過貓」，過貓僅以熱水燙，特別的是以香油、芝麻、烏醋等調配成的醬汁淋在上面。一夾入口，香氣四溢，烏醋的酸味引出過貓的爽脆，是一道很成功的開胃涼拌菜。

好吃又可愛的是五顏六色的小饅頭，有紅糟、芋頭、綠茶、山藥、原味等多種口味，伴著眼前綠油油的山景、臺北市亮麗的燈火，美景佳餚加上家人相伴，是人生最開心的享受了。



「蟹黃豆腐煲」相當下飯。



「和風過貓」是爽口的開胃涼拌菜。



談天圓眺望視野的廣度超過180度，是貓空地區少數可以瞭望大臺北景色的茶館。

寂靜安寧之夜空

北投摘星樓之星月旋轉餐廳

想要享受寧靜的中秋夜空，就請到北投焚化廠摘星樓的星月旋轉餐廳，這也是全世界首座設於煙囪上的旋轉餐廳哦！

星月旋轉餐廳是全北市僅次於臺北101、新光三越站前大樓高度的餐廳，高約120公尺，相當於40層樓高，最大賣點，就是座位區可以緩步旋轉，遊客坐在位子上可以透過玻璃，360度眺望四周全景。一般來說，旋轉有快、中、慢三種速度，餐廳顧問林世安說，旋轉一圈分別是40、60、90分鐘，目前調整成90分鐘，讓遊客以最舒服的狀態，一邊用餐、一邊賞景。

正因為可以旋轉，只要坐在窗邊的客人，都可以盡情享受到不同角度的臺北夜景，從關渡平原綠油油的田園風光、陽明、觀音

山及大屯山系景色，盡收眼底。近觀可以看到淡水、基隆兩河交會，往遠處望，101大樓挺立模樣，也很好看。旋轉一圈90分鐘，不論是白天豔陽下的景色，

還是傍晚時分的落日及晚上璀璨的夜景，風情不一，但氣氛都很好。最佳的建議是傍晚時分來，先觀賞觀音山夕照，接下來夜幕低垂時，就可以看到燦爛奪目的



摘星樓的星月旋轉餐廳是世界首座位於煙囪上的旋轉餐廳，入夜後十分浪漫。



有現場演唱的星月旋轉餐廳，令來訪的顧客如癡如醉。

萬家燈火夜景。

為了搭配美景，星月旋轉餐廳也推出法義料理，企圖以色香味挑動消費者的心。其中「蜂蜜芥茉杏香羊排」，主廚精選6至8個月大的羔羊為食材，肉質鮮嫩，多汁少羊羶味，再以獨家秘方醃烤後再煎，搭配薄荷草及黃芥末醬，入口肉質細嫩、鮮甜，是法式餐點的常見做法；另一道「凱真式松阪豬排」，精選豬隻頭、

頸間的部位，每頭豬僅有兩片的「松阪豬肉」，油脂平均分佈，肉色白嫩。僅以簡單煎過，肉質甜美而不膩、嫩中帶脆，是所有豬肉中口感最佳的。

俯瞰繁華夜臺北 福華雲采餐廳

在臺北市區想找個可以賞夜景、吃大餐的地方，多數的人會先想到101，因為這是目前全球第

一高樓。但因為101太高了，周遭的景物在俯瞰之下都太小了，一入夜周邊大多數地點陷入黑暗，如要細賞夜景可能不太過癮。

相較之下，位在臺北車站對面新光大樓44、45樓的福華雲采餐廳，觀賞到的景色，可就精彩多了。其實雲采餐廳內有5家風格迥異的獨立餐飲空間，有江浙菜、和風居食屋、法日餐點、歐洲百匯等不同餐飲特色，最特別的是每家餐廳都有可享身處雲霄之間、俯瞰臺北盆地的窗邊美景，讓客人可以以不同角度，欣賞臺北市區日夜不同的美景。

最適合中秋節聚餐的是We歐日百匯餐廳，挑高空間寬廣，座位多，尤其燒烤區可讓大家雖然無法在外烤肉，仍可享受燒烤美味的快感。相當受歡迎的「NZ培根紅酒牛排」，搭配白酒焗生蠔，廚師充份掌握火候，烤出來的生蠔鮮甜、牛肉味美，大口享用剛剛好；另外廚師巧思料理田雞腿，一用油炸、一用碳烤，肉質同樣鮮嫩不膩。加上精心挑選各式搭配食物的醬料，創造出在家



「蜂蜜芥茉杏香羊排」的肉質鮮嫩，是法式餐點的常見做法。

烤肉就是單一調味料所無法比擬的豐富感。

每晚7點鐘，還有現場小提琴演奏，伴著悅耳音樂，享受的是宛如繁星似的萬家燈火，視野寬廣，居高臨下，忠孝橋、中興橋、重陽橋、淡水河、中正紀念堂、總統府、101大樓等臺北市指標性的地標、美景，仿若一個個模型，盡在眼底。這時候，山河、月光、雲彩、夕陽、建築、車流、燈光，全都交融在一起，讓人有說不出的感動，是最特別的賞景感受。

店家資訊

臺北奧萬大偷閒賞楓咖啡座

地址：平菁街10巷13號

電話：2861-9862

談天園茶坊

地址：指南路3段38巷14-3號

電話：2936-8167

（其餘貓空合格店家可上臺北市商業處網站 http://www.tcooc.taipei.gov.tw/new/index_1.asp 查詢）

摘星樓之星月旋轉餐廳

地址：洲美街271號

電話：2837-7122

福華雲采餐廳

地址：忠孝西路1段66號44/45樓

電話：2381-2323



NZ培根紅酒牛排，大口享用剛剛好。



福華雲采內的We歐日百匯餐廳，廚師巧思料理的田雞腿，一用油炸、一用碳烤，肉質同樣鮮嫩不膩。



在現場小提琴的演奏下，食物彷彿也特別美味。

天下第一攤人氣大車拚

文／鍾文萍
攝影／楊智仁

常逛市場的人或許明顯感覺到了；最近臺北市傳統市場特別熱鬧，因為有好些攤子喜氣洋洋掛上了「天下第一攤」的大紅色優勝錦旗，家有喜事的風采，整個市場都與有榮焉！

2008臺北傳統市場節於5月13日展開，為期1個月，這是臺北市首次為了重新喚醒臺北人對於傳統市集的溫馨回憶、創造傳統市集優質購物環境而舉辦的大型活動。為了將市集眾多特色好料讓更多民眾知道，臺北市市場處舉行「天下第一攤」網路票選活動，選出小吃、熟食、生鮮、百貨四大類前3名人氣王，日前票選結果出爐，12個贏得最多網友支持的攤商，立即成了市場裡最火紅的話題新寵。

米粉湯PK賽引爆競賽高潮

臺北市的傳統市集分為傳統市場、攤販集中區、地下街、批發市場等，共計一萬多個攤位，臺北市府市場處主任秘書許玄謀表示，此次參與網路票選的攤位共有113個，分別是小吃類46攤，生鮮類44攤，百貨類22攤，熟食類31攤，範圍涵蓋了23個傳統市場。在大賣場、超市環伺的激

烈競爭中，市場處期盼藉由這類媒體行銷活動，增加傳統市場的能見度，激發攤商創新的經營觀念，進而帶動整體品質、形象與業績的提升。

許玄謀表示，傳統市場消費客群主要是四十、五十歲、大多數對網路媒介不熟悉的中高年齡層，因此這項只能上網投票的活動，一開始只能用「反應冷淡」來形容。直到5月30日舉辦了一場「米粉湯PK賽」，情勢突然逆轉。東門市場內兩家米粉湯老店為爭奪「天下第一攤」舉辦料理大賽，話題性十足，引起媒體高度矚目。一夕之間，投票網站點閱率從每日寥寥一、兩百個，暴衝到最高一萬三千多個，除了吸引網友上網投票，更刺激到原本態度保守、參與興趣缺缺的攤商，開始主動努力拉票。影響所及，PK賽所在的東門市場總計拿下3個名次，是所有市場成績最突出的；雙城街夜市支持者不甘示弱大批湧入，阿富海鮮粥最終以五千多票高票於小吃類奪魁，興隆市場編號80號的麵食攤也奮力擠進小吃第三名。「攤商和網友的回應，比我們預期的還要熱烈。」許玄謀笑著說。



南門市場的金龍肉品展示「天下第一攤」的紅色優勝錦旗。



沅誠水餃的蝦仁胡瓜水餃，令人垂涎。



興隆市場80號麵食攤推出的米苔目，湯鮮麵Q。

東門市場名攤濟濟

競爭造就進步，也形成強強滾的買氣。獲勝率最高的東門市場，以四海牛肉莊、黃媽媽米粉湯、沅誠水餃分別拿下生鮮類冠軍、小吃類亞軍及熟食類季軍，三家臺北人原就熟悉的老字號，有得獎光環加持，也再次喚醒了臺北人腦海裡深藏的美食記憶。

四海牛肉莊是一家經營超過四十年的老店。第一代老闆鮑岐山退伍後在雲林北港經營牧場，專營本地新鮮現宰牛肉、進口高級羊排、火鍋肉片，是業界尊崇的「牛肉達人」，早年老總統蔣家家族及許多達官政要每逢請客宴會，必來四海精挑食材。尤其是牛肉乾，不分藍綠，據說是歷代第一夫人最愛的零嘴。牛肉乾是四海的金字招牌，特選本地上等黃牛肉，以蜂蜜、砂糖、醬油

及辣椒等香辛料手工醃漬製成，原味、黑胡椒、麻辣三種，漬得絲絲入味，雖是牛肉「乾」，卻是溼潤度超好，一點兒也不粗硬乾澀，juicy得很！從前想買到喜歡的口味得憑當日運氣，成為「天下第一攤」後，更是預訂才買得到。難怪第二代老闆鮑剛低調得隔了好幾天才敢將錦旗掛上，就怕沒東西賣對不住客人。

市場另一頭，開店超過三十年的黃媽媽米粉湯榮膺小吃類第二名，對門的羅媽媽米粉湯以些微差距落敗，屈居第四名。其實開店超過三十年、對門做生意的兩家老店各擅勝場，也各有擁護者，林志玲、王瑞瑤、陳美鳳、梁幼祥、梁瓊白等名人都曾是座上嘉賓。

兩家米粉湯都堅持食材手工料理，所用的湯頭均以黑毛豬大



東門市場四海牛肉莊的牛肉乾是膾炙人口的點心。

骨熬煮至少8小時以上，自然鮮甜；米粉採用再來米製成的細條「炊粉」，浸在濃濃高湯裡軟而不爛，熱騰騰的香氣引人垂涎，豬腸、豬心、豬舌等內臟一一剔清洗淨，毫無腥氣，就連提味用的油蔥都要自己爆。不同的是，羅媽媽標榜道地客家口味，有重油蔥的濃濃古早味，湯頭濃郁，而黃媽媽則會先將大骨汆燙後再用來熬湯，湯頭較清澈。大熱天裡，幾個頂著細緻妝容的小姐一邊吃，一邊用面紙仔細按掉額頭、頸間的香汗，而男士們早已捲起袖子、拉開領帶，一口米粉一口湯，唏哩呼嚕吃了個碗底朝天。

老店盡顯真功夫

榮登「天下第一攤」金榜的，還有南門市場內大夥耳熟能詳的名攤金龍肉品、億長御坊。

夏天原是肉類製品的淡季，但現在大家都想來嚐嚐金龍的肉乾、肉鬆，是否真如網路票選結果那般魅力無法擋。老闆王天送表示，金龍的肉品每日採購溫體豬肉，在早上8點前煮熟以保存纖維，然後加入佐料醃漬2天，片成約0.3cm的厚片是肉乾，片得薄如蟬翼的是肉紙，再送到市場，以遠紅外線烤爐現場烘烤。王天送笑說，現場烤雖速度慢且數量有限，烤肉時瀰漫的香氣卻是超強拉客術，無論厚薄，肉片表層裹上了油亮亮的迷人滷汁，咬感扎實、甜中帶鹹，包你一吃就上癮。

穿過市場中線，位於角落的億長御坊鋒芒畢露，今年它不僅拿下熟食類冠軍，還成為臺灣首富欽點的喜宴菜，可謂雙喜臨門。這家開了數十年的攤位以湖州粽起家，湖南籍的老闆朱億長因母親早逝，父親經商不順，為了謀生，她自立自強跟隔壁寧波籍的媽媽學了一手江浙菜，開始在南門市場賣起燒豆包、蔥燒鯽魚、雪菜百頁，沒想到看似平凡的家



東門市場的黃媽媽米粉湯堅持手工料理食材，湯頭自然鮮甜。

常菜卻大大擄獲了主婦的心，小小的攤子門庭若市。店名「御」意指「皇帝吃的東西」，可見朱億長對自己廚藝強大的自信。菜色以醬鴨、糖醋藕片、青椒灌肉、東坡肉、豆瓣鯉魚、佛跳牆、烤方、湖州粽等最具人氣。

菜以斤兩計，並不便宜，但只要曾目睹億長御坊不惜費工費時、動用七、八個人只為把菜徹底洗乾淨，當天炒煮當天賣的絕對新鮮度，你會信心大增；再加上數十道菜一字排開的浩大陣

仗，金黃油嫩的光澤，流竄全室的香氣，你會忍不住心甘情願把荷包掏出來。現在，很多主婦把這裡當作料理急救站，沒空煮飯，或是逢年過節請客拜拜，菜不夠看怎麼辦？拿億長御坊的菜撐場面，保證賓主盡歡。

阿富海鮮粥越夜越熱鬧

雙城街阿富海鮮粥此次為夜市美食大大爭氣露臉，搶下小吃類第一名寶座，老闆洪富山小心翼翼地將錦旗彩色影印後再加上護



南門市場的億長御坊是很多主婦的料理急救站。

貝，掛在攤子前面。對於死忠支持阿富的老顧客來說，這「天下第一攤」可是遲來的殊榮。招牌海鮮粥料多到快滿出來，花枝、蝦仁、劍蝦、肉絲、鮮蚵等十多種食材組合，浸在大骨熬煮的高

湯裡，滋味溫潤甘甜。

另一項人氣菜「炒雙腰」即臺灣傳統名菜「麻油豬腰煮雞睪丸」。將老薑切片，以質純麻油爆煸出味，再下豬腰、雞睪丸以快火爆炒，嗆上米酒，轉小火燜至酒氣盡消才上桌，香味撲鼻。

傳說雞睪丸滋陰補陽，女性養顏，男性壯陽，姑且不論

傳說真假，麻油炒得鹹香入裡真的很夠味，濃濃湯汁淋入手工麵線，又是一道飽足正餐。雙城商圈夜貓族眾多，攤子也從傍晚5點營業到隔天早上8點，老闆掄著鐵鏟、甩鍋快炒的手沒停過，煮著

一碗又一碗的海鮮粥、炒雙腰，這道地的古早味，不知慰藉了多少臺北夜貓子渴求溫暖的腸胃和心情。

此次性質較特殊的比賽項目是百貨類，以物美價廉的共同特色贏得網友青睞。位於西寧商場的臺灣食品公司專營南北雜貨，貨色之齊全，簡直是個小型迪化街；德總電腦剛遷入光華數位新天地商場，網友依然慕名而來；蘭州市場內的順興珠寶此次榮獲百貨類第三名，老闆笑說得名後，舊雨新知都來祝賀，小小攤子增添不少人氣。同樣喜上眉梢的還有分居生鮮類第二、三名的成德市場111號鮮魚攤、永吉市場10號的深坑黑毛豬，都是以肉質、鮮度著稱的老牌攤商，在附近居民心目中，早已是實至名歸的「天下第一攤」。



阿富海鮮粥的招牌海鮮粥料好味美，值得推薦。

由於「天下第一攤」票選活動反應熱烈，市場處主秘許玄謀表示，下一次傳統市場節計畫，可能將以強調親密街坊情感的市場商圈，以及老店新生的名攤故事為主軸，持續推動臺北市集文化。你是否也有心目中的「天下第一攤」？下回活動票選，等你來參與！

天下第一攤優勝名單

小吃類

冠軍—雙城街夜市阿富海鮮粥

亞軍—東門市場黃媽米粉湯

季軍—興隆市場80號麵食攤

熟食類

冠軍—南門市場億長御坊

亞軍—南門市場金龍肉品

季軍—東門市場沅誠水餃

生鮮類

冠軍—東門市場四海牛肉莊

亞軍—成德市場111號鮮魚攤

季軍—永吉市場10號深坑黑毛豬

百貨類

冠軍—西寧商場臺灣食品公司

亞軍—光華數位新天地德總電腦

季軍—蘭州市場順興珠寶



雙城街阿富海鮮粥搶下小吃類第一名寶座。



永吉市場的深坑黑毛豬以肉質鮮獲得生鮮類季軍。



成德市場111號鮮魚攤獲得生鮮類亞軍頭銜。



西寧商場臺灣食品公司贏得百貨類冠軍。



百貨類季軍蘭州市場順興珠寶。



百貨類亞軍光華數位新天地德總電腦。



1910年代的紅樓，時稱「新起街市場」。
(臺北市文獻會提供，王能佑翻拍)

這是一座特別令人眷顧欣喜的城市，多次的遊走，不管刻意或不刻意，每一回都有驚喜發現。城市的西隅，有個由一小段成都路、西寧南路、內江街、漢中街包圍的小街廓，人稱「西門紅樓」。一百年來，這裡經常人來人往，充滿人氣與活力，雖偶有失意寂寥，但總的來說，紅樓的存在對城市裡每個世代的人而言，意義都不同，卻都意味深長。

從官營市場到藝文場所， 活躍精彩

快速回憶一下，西門紅樓的歷史翻動。1896年，「木造紅樓」，是臺灣第一座官方興建的市場。1908年，日籍建築師近藤十郎、松崎萬長設計的「磚造紅樓」完工，以舶來品市集（八角堂）與生鮮市場（十字樓）之姿，服務日本移民，也是島嶼內最時髦的購物場所；時稱新起街市場，後稱西門市場。

1945年，日本人戰敗走了，紅樓變身文藝場所，從劇場（京劇、越劇、紹興戲等等）、書場（相聲）、話劇（臺灣小劇場雛形），到歌舞劇、流行音樂無所不演。您知道嗎，大師級相聲演員魏龍豪、吳兆南，以及老字號演藝人員鄧麗君、張小燕、葛小寶，都在進出紅樓之間，蓄足了自己的演藝養分。1963年，西方電影思潮席捲，紅樓劇場改紅樓戲院，二輪洋片成了年輕人望向世界的窗口。

百年驚嘆號！

庶民市場吹拂藝文表演風 西門紅樓 文／簡愛立 攝影／王能佑



紅樓的存在對城市裡每個世代的人而言，意義都不同。



從上往下看，八角堂外觀是取中國易經的八卦概念，十字樓則寓西洋宗教的十字架涵義。

1997年，紅樓被定為3級古蹟，並定名「西門紅樓」；臺北捷運板南線通車後，西門站的設立帶來年輕流行的次文化活力；2002年至2007年，西門紅樓成了古蹟再造最好示範，位於八角樓2樓的劇場，展演藝文饗宴近1千場。

現在進行式——2008年，紅樓百年，有話要說，它既古且新，八角樓1樓設有老派情懷的「町西茶喫」喝茶店，八角樓2樓仍維持劇場；十字樓前段為創意市集與16

間創意工作坊，十字樓後段9月份變身PUB，專供原創音樂發聲。

從地標禮物到文化觀照， 活力無限

百年歷史雖如一瞬，但語言文字就是有助稍稍刻畫紅樓一路走來的模樣。從上往下看，這個呈不規則梯形的紅樓所在區塊，八角堂外觀是取中國易經的八卦概念，十字樓則寓西洋宗教

的十字架涵義，再加上1911年時建於右翼的稻荷神社，這些充滿吉祥、祝福的意象，讓我更相信西門紅樓是塊福地；的確，仔細看看古典細緻的八角樓，它像極了一只以紅磚與灰白洗石子橫帶交織紮束的八角型大禮物。另外，也可留意八角堂8個立面均有的向上突出「老虎窗」，還有2樓用來支撐木板屋頂的16道放射狀「鋼骨桁架」，這些都是可細看的建築細節。

重建於2003年的西門紅樓左翼2層樓式賣場，就在舊西門市場第一賣店原址，如今設有各式生活玩意兒店鋪，1樓與緊鄰的「南



八角樓1樓設有老派情懷的「町西茶喫」喝茶店（圖上），提供咖啡與甜點。（圖下）



紅樓右翼的北廣場是假日戶外創意市集的聚集地。

廣場」提供露天飲料吧服務，愈夜愈美麗。逆時針繞回「北廣場」，也就是西門紅樓右翼，那裡是假日戶外創意市集的聚集地、追星簽唱會的熱門場地，特別有趣的是，沿著廣場貼成都路牆面走，會看到一條塗鴉甬道，會聞到從「蜂大咖啡」店飄出的咖啡豆香氣；再往前走，已不復見稻荷神社，卻有大型鍛鐵裝置藝術立於其間，在夜間燈光照明下，鏤空的鍛鐵圖案，在地面靜態上演著1950年代各式說唱表演藝術，靜默卻熱鬧。

西門紅樓街區，自成一股從

容優雅、文藝浪漫的氣質；街區外，西門町的年輕流行氣味，就從捷運站出口開始放送，巨大的電子屏幕、閃爍的霓虹燈光，都在宣示青春無敵的活力。這一裡一外、一靜一動，在我看來，一點也不衝突，因為這裡百多年以來，一直都是最年輕時髦的場域；當然，年輕人也有沉潛的時候，西門紅樓就是一個為年輕人蓄積更多文化視野的地方。

一百年過去了，紅樓那象徵八方雲集（八角堂）、事事平安（十字樓）的祥瑞意象果真不假。它仍像個大紅禮物，熱情端坐



八角樓2樓劇場，展演著一幕幕的藝文饗宴。

在西門町一角，等待一個又一個世代走進它、開啟它。謝謝西門紅樓，鎮守臺北城西隅，為這城市、為它自己帶來無限上乘的百年福澤。

解密小檔案

建造：1908年（八角堂、十字樓）

地址：成都路10號

設計建造者：

◆近藤十郎，作品：建國中學、臺大醫院舊館、國立臺灣博物館等。

◆松崎萬長，作品：基隆車站、鐵道飯店、新竹車站等。

建築特色：

◆八角堂，取中國易經八卦之意，有「8」、「發」、「花」的同音吉祥聯想。

◆十字樓，取西方宗教十字架之意，有「祈福」味道。

◆八角堂外觀，共8立面，各寬8公尺，並各裝置往上突出的「老虎窗」，共計8面。

文化活動：

◆**創意市集：**戶外（北廣場）週六14:00～22:00，週日14:00～20:30。室內：自2008年8月開始，十字樓前段也有創意市集。

◆**百年特展：**即日起至12月31日。假日定時導覽為週六、日14:00、17:00、20:00，平日則接受團體預約導覽，需於3天前事先

電話預約，請洽2311-9380。

開館時間：

週日～週四 11:00～21:30（週一休館），週五～週六 11:00～22:00。

門票：免費入場參觀，八角樓2樓劇場節目演出須另購票入場。

交通：可搭捷運板南線至西門站，從1號出口步行約3分鐘。



十字樓前段的16間創意工作坊。



12

區

走透透

認識活力新臺北

本刊自7月起
擴大發行，每月
分區把畫刊送到全市
每家戶，希望帶動更多
市民加入閱讀臺北的行列。配
合發行計畫，我們將陸續報導臺北市12個行政區的活
力新貌，這期我們就來趟中山、大同之旅吧！

文／宋祖慈 攝影／王能佑 繪圖／林佩君

跟士林、北投、內湖等在清朝就出現的地名比較起來，「中山區」這個名字算是比較新的，而當年為何如此命名，也有一段因緣——孫中山先生於民初來臺時，曾住宿在中山北路1段的日式旅館「梅屋敷」；「梅屋敷」建於1900年，是日治時代臺北最高級的旅舍（臺灣光復後改建為國父史蹟紀念館），國父當年和旅館老闆相談甚歡，還特別題字相贈。為了紀念國父與臺北的這段淵源，光復之初將大正區、御成區、中園區、宮前區、大宮區、下埤頭區等六個區合併時，便命名為「中山區」。

中山區位於臺北市的中央，中間有基隆河流過，地形很像一個面向東方的老鷹頭，基隆河以南的區塊街道

都呈棋盤形，非常筆直整齊，其實這個臺北都會的中心區早年還都是水田、水澤和墓地。

中山北路這條路，見證了本區的發展史。

中山

都會中的都會

區





「臺北之家」是白色美南莊園式建築，曾是美國歷任駐華大使官邸。



晴光市場曾是臺北市第一個舶來品市場。



臺北故事館昔為大稻埕茶商陳朝駿的私人招待所。

中山北路的故事

1901年10月日本人在圓山建設臺灣神社（圓山大飯店所在地），同年開設由臺北城到神社之間的「敕使街道」，即今天的中山北路；後來臨濟護國禪寺與圓山動物園也陸續落成。深受市民喜愛的古蹟「圓山別莊」（1914年落成，現為臺北故事館）當年便蓋在神社腳下的黃金地段，是大稻埕茶商陳朝駿的私人招待所，連孫中山先生與胡漢民先生來臺時都曾是這裡的賓客。

中山北路不只在日治時代有著重要的地位，與美軍也頗有淵源。除了約建於1925年的前美國領事館位於中山北路2段（白色美國南方莊園式建築，曾是美國歷任駐華大使官邸，今「臺北之家」），韓戰爆發後第二年，美國即在臺北成立美軍顧問團，1955年將駐臺美軍司令部設於臺北，美軍即進駐在中山北路周邊地區。當美援物資湧進時，中山足球場前身的圓山綜合運動場還曾經被當做臨時庫房來存放大量的麵粉、奶粉等，許多四年級生小時候還曾穿過麵粉袋做成的衣褲，上面可能便印著中美合作的字樣。晴光市場會成為臺北市第一個舶來品市場，也因為有著美軍顧問團的地緣關係。

沿著中山北路周邊，你可以從圓山遺址開始一趟古蹟之旅，到臨濟護國禪寺、臺北故事館、林安泰古厝，並往南探訪中山基督長老教會、臺北之家等，它們各自迥異的建築風格以及背後的身世故事，娓娓訴說著太古時代曾經是一片海灣的圓山，是怎樣歷經了滄海桑田……。

位於中山北路2段44巷的中山運動中心已於民國92年落成啟用；而保存了中山北路憲兵分隊原建築立面的中山公民會館則預計在今年10月完工，到時在中山北路上，又將增加一個光點，為市民介紹中山區的精彩文史。

2010花卉博覽會 城市花園願景

中山區的特色，除了古蹟多、寺廟教堂多，公園的數量更是全市第一。多達56座的鄰里公園，讓中山區民每人可分配到的綠地面積達0.5平方公尺，高居全市首位。大型公園有大佳河濱公園、榮星花園、新生公園、中山美術公園、林森、康樂公園等。

由臺灣首次申辦的「2010臺北國際花卉博覽會」，將在2010年11月至2011年4月間舉辦，中山區便是花卉博覽會主要的展覽場地。場地規劃利用本區的帶狀場館及綠地，營造一個位於市中心區的大規模園藝產業展覽，並且融合都市更新的理念，藉著花博來推動「臺北城市花園」的長期環境綠美化計畫。

目前「2010臺北國際花卉博覽會」規劃將中山足球場作為主展場，屆時周邊的圓山公園、兒童育樂中心、市立美術館、林安泰古厝與大佳河濱公園等都將合力演出一場花卉藝術嘉年華。中山區公所為配合花博的到來，已開始在雙城、集英、撫順等鄰里公園展開加強植栽綠美化的工作。中山區區長林秉宗表示，花卉博覽會不會只是短暫的曇花一現，而是一個長期的「城市花園」計畫，首先由中山、大同區的鄰里來推動，從平面到立體、由小單位的空地、陽台、屋頂、牆面來逐步綠美化，讓花草的活力來美化街景。

中山區的改變與進化

中山區近年較大的地貌改變，應屬基隆河截彎取直整治計畫在民國85年全部完工後，廣大的河濱公園讓基隆河變得更加可親，民眾休閒活動空間也隨之增加；而永安里、成功里也在都市計畫土地重劃後地價大幅增值，重劃區內不僅有大型賣場進駐，更豎立起一座北市新地標——美麗華摩天輪，從2004年底開始，摩天輪的霓虹燈光就是情侶約會最浪



兒童育樂中心藏有許多臺北人的童年回憶。

漫的超大背景。

基隆河上另一個新地標，是像根大釣竿的大直橋。大直橋重建工程完工通車後，不但有效紓解大直地區的交通，這座造型獨特的釣竿式斜張橋在夜晚的七彩燈光設計，成了臺北的美麗夜景。

中山區89年至今年6月止，都市更新審議案共計45處，已核定案達8處；林秉宗區長指出，中山區目前已有捷運淡水線及木柵線通過，加上興建中的新莊線、松山線及即將完工的內湖線，中山區的捷運路網將形成田字形，東西南北向都能有便捷的交通，都市發展將更趨完善。這個臺北都會中的都會不論在藝文觀光或商務服務的領域，都還有十足的發展潛力。

從婚紗街看產業文化

我國的婚紗產業產值曾高達100億，是臺灣除了科技業之外榮登世界第一的服務業。而婚紗產業的龍頭，就在有「婚紗街」之稱的中山北路2、3段。走在街頭，不僅有美麗的禮服櫥窗，還經常能看到拍照的新人盛裝走在大同大學或臺北故事館、士林官邸這些熱門外景地。

其實中山區除了婚紗產業，早期還是金融、證券產業的集中



「臺北啤酒文化園區」是結合文化、產業與休閒的特色空間。(許斌攝)

地，此外，臺北市過半數的五星級飯店分布在中山區，如晶華、國賓、老爺、六福、圓山、美麗信等；從區域特色、歷史記憶、產業變遷等各種面向來看，中山區都是發展文化產業商圈的極佳地點。林秉宗也指出，隨著市府一區一特色的政策推廣，中山區透過基層藝文活動來帶動地方產業與文化資產的結合，如曾在2006年舉辦「四平陽光商圈 I woman 寵愛女人節」、「條通文化節」，近兩年則選擇在市定古蹟建國啤酒廠舉辦「2008臺北臺灣啤酒節」，讓市民來享受由古蹟工廠生產的「上青」生啤酒，體驗「臺北啤酒文化園區」結合文化、產業與休閒的特色空間。區公所常年舉辦此類節慶活動是希望能藉此活化產業連結，朝向「產業文化化、文化產業化」邁進。

飲酒過量，有害健康

中山區公所

地址：松江路367號

電話：2503-1369

網址：www.chsn.taipei.gov.tw

服務時間：週一至週五

08:30~12:30、13:30~17:30

大同區

我將再起的文化蓄積

臺北市府為健全區里功能，於民國79年實施行政區調整，將大同、延平、建成三區合併為大同區。大同區位於臺北市西部，西界就是淡水河，目前共有25個里；臺北古地名中大龍峒與大稻埕皆位於大同區，昔以民族西路以北為大龍峒、民權西路以南為大稻埕。

大稻埕與大龍峒的區域特色早在清朝就已形成，大稻埕是繁盛的商業區，大龍峒則文風鼎盛，有「十步一秀、百步一舉」的美稱，民國十四年臺北孔廟重建，便選定在大龍峒，與老師府相輝映。

大同區區長謝正君指出：大同區開發很早，是個有歷史深度的老社區；近年城市發展重心東移，這個早期商業區雖然沒落了，卻仍是核心區域。輕鬆一點比喻這種轉變，就像「爸爸住在大同區，兒子住在信義區」。謝正君認為大同區具有發展休閒、慢活的潛力，尤其在臺北人的生活型態逐漸轉變的此時，淡水河岸生活的推動將帶動區域更新。

河岸生活與都市更新

謝正君說，郝市長十分重視淡水河整治，而以都市更新的角度看，讓臺北人重新擁有河畔的生活機能，重要工作包括河岸整治與親水跨堤兩部分。大同區部分河岸是唯一沒有環河高架道路的，河濱自行車道也有許多民眾使用，大同分局目前已成立河岸巡邏隊，員警也以騎單車的方式巡邏，維護民眾安全。

謝正君認為河岸的整治或許是帶動老舊社區更新的契機。而目前大同區的都市更新案申請件數共38件，其中已核定且規模較大的有「大同世界一、二期」。以大同世界一期為例，原土地為敦煌路重慶國中對面的大同公司舊工廠，由於封廠已久，在衛生及治安上都造成附近居民困擾，更新為住宅大樓後，在基地周邊留設人行步道，不僅作為社區居民往重慶國中的通學路徑，加上小型鄰里公園的規劃，將可大幅提昇社區環境品質。

另外，由於大同區擁有許多極具保存價值的歷史建物，在汰舊換新之時如能保留歷史記憶，將是融合古今的重要工程。其中「保安街11、13號更新案」是歷史性建築物都市更新的代表作，開發商原擬拆除重建，在市府民政局邀專家會勘後認為該建築物「因內部結構格局已經改變，並非原貌，不足以提



列為古蹟，但立面宏大，外觀精美華麗，具有保存價值」，於是透過都市更新容積獎勵，讓嶄新的辦公大樓為臺北市保留了具有紀念價值的歷史立面。

古蹟、戲曲、小吃 大同區三寶

謝正君認為，身為臺北的早期開發區，地方人士都還存有「大同再起」的雄心，而這正是根植於在地人對土地的深厚情感。大同區民對文化保存蓄積的力量，便是老社區的潛力。

例如二級古蹟保安宮，將興建於1805年的建築以兼具現代科學保護方法與傳統建築工藝的細膩用心來加以修復保存，曾獲得「聯合國教科文組織2003亞太文化資產保存獎」，然而保安宮所努力的，遠不只是古蹟的硬體維護！保安宮每年慶祝保生大帝聖誕的傳統，是地方上重大的慶典活動。神明遶境活動在保生大帝神誕前一天農曆3月14日舉行，範圍包括大龍峒、大稻埕地區。

自民國83年起，保安宮將傳統的廟會活動擴大發展出「保生文化祭」，直至今日仍每年舉辦，其中的意義早已超越民俗信仰祭典，而是兼具宗教、民俗、觀光特色的文化活動，長達兩、三個月的活動期間（約每年3至6月間），是臺北的年度盛事。

保安宮一個點能達成多少文化保存的效益呢？它用「保生文化祭」來證明，傳統文化保存需要的努力，是在人民生活中的刺激活化。在「保生文化祭」中仍熱鬧上演的「家姓戲」，每年都有許多演出團體參加，包括布袋戲、歌仔戲、南北管等。今年家姓戲節目還特別安排極受戲迷喜愛的陳美雲歌劇團、秀琴歌劇團、蘭陽戲劇團和一心戲劇團重現「尬棚」演出，也就是傳統外台戲的打對台，讓觀眾回味好久不見的廟口歌仔戲野台拼場。

謝正君也去當了一天戲台下的觀眾，那天下雨，觀眾卻沒有散



大同區多古蹟，除了保安宮和孔廟，老師府也具代表性。（楊智仁攝）



大稻埕河岸是臺北人休閒、騎自行車的休憩好去處。（許斌攝）

去，穿著雨衣繼續欣賞，讓他覺得這地方的人是有生活涵養的；他同時也指出，有這麼好的傳統戲曲可以免費欣賞，應該與所有的臺北市民分享。今年保安宮特別與國立傳統藝術中心合作，共同主辦「2008臺北保安宮歌仔戲匯演」，活動分上下兩季，除了保生文化祭期間，9月到12月將再於每週五、六晚間7時在保安宮庭園開演；希望透過定時定點的長期演出，充分展現歌仔戲的草根魅力，並進一步形塑「臺灣歌仔戲的戲窟」，讓傳統戲曲與廟口文化能有一次新的結合。

好吃小店上網查得到

飲食也是大同區文化力的重要一環——由於大稻埕商賈匯聚的歷史條件，本地人有雄厚的消費能力，不但在本區幾乎能找到各種商家，飲食方面也以小吃最具特色，其中不少是代代相傳的老店，連寧夏夜市專賣鯊魚煙的店家都能傳承到第四代！

延三夜市、寧夏夜市、大龍夜市、永樂市場等都是小吃匯聚地，外地人不用擔心找不到巷仔內的好滋味，大同區公所特別要求里幹事將大同區的文化古蹟、特色產業及美食地圖都一一標在Google地圖上，不但有清楚的地址，還有最新的店面照片，由大同區公所負責更新。已經超過一百多項的好吃好玩地點，如民樂旗魚米粉、大橋頭老牌筒仔米糕、李亭香餅店、林合發油飯、王有記茶行、林柳新紀念偶戲博物館等，每個都值得你造訪。（大同區公所網站設有「Google大同區導覽」網頁連結）

用文化行銷特色商圈

大同區是臺北市特色商圈最集中也最多樣的地區，同時擁有臺北老街——迪化街，與貴德街、哈密街、木材街等歷史街區，觀光與商圈發展已經密不可分。舉凡南北貨、中藥材、布料、



屬於2級古蹟的保安宮吸引眾多觀光客來訪。

茶葉、服飾配件、家具、木材、五金、機車批發等，都各自形成商圈。謝正君認為串連南北大同的觀光巴士（如從保安宮到迪化街）將可帶動商圈發展觀光特色。而像迪化街這樣有文化特色



「保生文化祭」為兼具宗教、民俗、觀光特色的文化活動，圖為十二婆姊陣（楊智仁攝）

的商圈，也希望不只靠「年貨大街」來行銷。

大同區公所將在農曆8月15日月下老人聖誕，也就是中秋節當天，結合臺北霞海城隍廟月下老人聖誕慶典，舉辦「月老繫情、幸福大同」的活動，一方面宣傳民俗慶典，一方面行銷地方文化及產業特色。霞海城隍廟的月老做媒有多靈驗近年來早已神威遠播，每年撮合成功（以答謝喜餅統計）的「業務量」高達六千多對，而月老生日正是求姻緣的最佳時機！當天在迪化街「永樂



熱騰騰、剛蒸好的傳統筒仔米糕，擄掠饕客的胃。

廣場」的活動內容包括「慶生會」、「拋繡球招親暨扮新娘上花轎」、「擲得幸福」及「浪漫情歌演奏」等，邀請市民來城隍廟前喝杯平安茶、沾沾喜氣。

大同區公所

地址：昌吉街57號4樓

電話：2597-5323

網址：www.datong.taipei.gov.tw

服務時間：週一至週五

08:30～12:30、13:30～17:30



旗魚米粉是造訪永樂市場不可不嚐的道地小吃。



迪化街的年貨大街，讓觀光與商圈發展密不可分。



霞海城隍廟香火鼎盛。（許斌攝）



溫泉與健檢結合，開創旅遊新風貌。



風呂健檢 健康滿點

文／魯開平 圖／臺北市政府衛生局提供

冷颼颼的冬天，泡在熱呼呼的溫泉中，享受四周自然美景，品嚐溫泉旅館精心準備的美食，幾乎是許多人嚮往的冬季旅遊行程，但是，溫泉之旅加上「健康檢查」？或許有民眾會懷疑，這兩件事真的可以加在一起嗎？

臺北市政府衛生局推出「風呂健檢，健康滿點」的活動，藉由豐富精緻的溫泉之旅，結合專業技術的健

康檢查，讓民眾在享受旅遊的同時，更能掌握健康人生。

觀光醫療 提升健檢比率

提到觀光醫療，不少人會聯想到泰國及新加坡等國家，根據統計，這些國家每年服務超過百萬人次的觀光醫療客戶，其實，我國衛生署早在96年7月就已經提出「醫療服務國際化旗艦計畫」，並以活體肝臟移植等五大強項為重點推展項目。

北投從日治時代即是著名的溫泉遊憩區，具珍貴的溫泉資源及地熱谷、親水公園、溫泉博物館，及普濟寺等古蹟和豐富人文歷史。加上周邊還有關渡自然

公園，陽明山國家公園、觀光果園、竹子湖、關渡自然生態、士林官邸等風景區。90年代起，以溫泉為主題的飯店陸續改造營運，新式休閒活動與傳統溫泉泡結合，配合「湯花戀」的活動，連結北投溫泉與其周邊特色，有山有水，古意與現代風貌交錯，加上數家大型教學醫院也正座落在此區，正是國內推動溫泉保健旅遊的首選地點。

目前經臺北市保健旅遊商品審核委員會審核通過之專案商品有6大類，包括由市立聯合醫院陽明院區與亞都麗緻集團聯合推出的A、B、C套餐等3大類，及北投地區水美等8家溫泉廠商與市立聯合



泡湯可令人放鬆心情，又能促進血液循環。

醫院陽明院區、振興醫院及新光醫院聯合推出的單人行等3大類商品。

以上6大類商品各具特色，並具市場區隔及差異化；價格涵蓋高、中、低價位及專案升級價等特色，價格約為原收費標準的80%左右，甚至於比到醫院單純健康檢查的價格還要低，物超所值（詳見附表）。推出迄今以市立聯合醫院陽明院區與亞都麗緻集團合作之B套餐8,800元及C套餐16,800元二個專案最為叫座。

定期檢驗 水質環境有保證

衛生局除加強輔導參與溫泉保健旅遊的13家溫泉廠商之溫泉

水質，並定期抽樣檢驗公布，到目前為止，皆符合衛生標準。泡湯可以使人心情輕鬆愉快，又能促進血液循環，對皮膚保健有所助益，但膚質易過敏者要避免泡湯，另外，在泡湯衛生方面也要注意以下幾點：首先泡湯前身體應先洗淨、暖身、輕身出入池，不要泡過頭以免發生意外；出浴後一定要補充水分，酒足飯飽後也不宜泡湯，心臟病、高血壓、糖尿病等病患、皮膚有傷口、潰爛者、女性生理期間、懷孕初期與末期不宜浸泡溫泉。



風呂健檢活動推出的商品，有些甚至比到醫院單純健康檢查的價格還要低。（王能佑攝）

風呂健檢專案商品一覽表

健檢醫院	飯店名稱	專案商品名稱及價格
 臺北市立聯合醫院 陽明院區 2838-9198	北投楓漾麗緻飯店	健檢（3選1） A套餐4,300元（中西醫複合養生健檢+泡湯） B套餐8,800元（菁英M或卓越A健檢+泡湯） C套餐16,800元（尊爵C健檢+泡湯） 泡湯內容（2選1） 楓漾麗緻大眾白磺美湯 含大眾白磺溫泉池、楓漾茶點1人份，代客泊車或捷運北投站預約接駁，每日8：00~23：00開放，1人參與健檢，同行者（4人以下）均可適用。 陽明山中國麗緻湯泡飯 含大眾白磺溫泉池、山嵐輕食或下午茶1人份、山泉水游泳池及健身房各項設備，每日8:00~21:00開放。1人參與健檢，同行者（4人以下）均可適用。
	陽明山中國麗緻飯店	
（3選1） 財團法人 新光吳火獅紀念醫院 2838-9488 財團法人 振興復健醫學中心 2826-4525轉2488 臺北市立聯合醫院 陽明院區 2838-9198	（8選1） 水美溫泉會館 春天酒店 水都溫泉會館 亞太溫泉生活館 泉都溫泉會館 荷豐館溫泉飯店 漾館溫泉生活館 山樂溫泉	4,599元單人行 單人半日健檢3選1 + 溫泉逍遙遊8選1
（3選1） 財團法人 新光吳火獅紀念醫院 財團法人 振興復健醫學中心 臺北市立聯合醫院 陽明院區	（11選1） 水美溫泉會館 春天酒店 太平洋溫泉會館 亞太溫泉會館 泉都溫泉會館 荷豐館溫泉飯店 嘉賓閣旅館 漾館溫泉生活館 京都飯店 美代溫泉飯店 山樂溫泉	北投保健旅遊 A 套裝10,999（健檢雙人行加泡湯） 北投保健旅遊 B 套裝13,999（健檢雙人行加住宿泡湯）

★臺北市府衛生局保健旅遊網www.healthcity.net.tw/special/travel_health/product_list.asp

★有興趣體驗溫泉保健旅遊服務的民眾，請以電話逕洽市立聯合醫院陽明院區、振興醫院、新光醫院之健檢中心及配合之溫泉飯店。

2008生態小記者大賽， 得獎的是……

為因應現今最夯的全球暖化議題，臺北市政府特別與七星生態保育基金會合辦「2008生態小記者大賽」，邀請全臺北市各國小推薦2名對於此一議題有所認識與關懷的五年級學生參賽，通過初賽的20位入圍者於決賽前，得經36小時密集的記者養成與影像製作訓練學程，並利用採訪產官界的半日行程，瞭解臺灣對抗暖化最新的想法與作法。《臺北畫刊》自上期起分2次刊登得獎的4篇平面報導作品，從文章中，可看到小選手們募集種種抗暖化的智慧錦囊，充分呈現兒童的視點，字裡行間或許有些不完美之處，但也展現兒童天真爛漫與毫不做作的一面。





環保時報

發行人：
小博士、歐斯卡
阿昕、阿票、
綸綸

台達電綠精靈

【記者于玉昕、歐斯卡報導】企業推動環保必須由企業文化著手，台達電子企業提倡同仁多走樓梯，員工自然養成習慣；文教基金會也規定用餐沒帶環保餐具要罰錢，張揚乾先生笑著說：「剛就學時，很不習慣帶餐具，即使帶了也不見得會用，天天都被吃錢，但其實如果我們不自備餐具，全臺一年需要用到一億多雙免洗筷呢！」

張揚乾經理驕傲的表示：「從大樓往上看，可以看到玻璃構成的天幕，透過它讓陽光能夠直射下來，減少電燈的使用量。」在整棟大樓的頂層，一大片矽晶圓結構成的太陽能電板，將收集的光線透過轉換器，轉化成熱能和電能併入大樓所需電力，補足辦公室使用的電能。

圖為台達電子頂樓設置的太陽能電板

風扇是最實用的產品之一，用在PDA、PC用來散熱（注意防水）名列世界第一，INTEL四核心PC所用的FAN，電源管理的產品去年營收一千零五十二億新台幣，佔六成以上。電力回收系統：用在工廠製造生產上，我們用的電百分之八十五可回收，重新利用。另外交換式電源供應器也是主要產品之一，大型供應器佔全球百分之五十由台達電子生產。

電子產品的淘汰率很高，但台達電不斷研發新的產品，保持他的競爭力。台達電子的企業使命是提供有創意、有能源效率的解決方案，為了大家更美好的明天。

陪你做環保



台達電子 理想遠大

【記者蔡昱廷報導】台達電子在環保方面功績卓越，根據台達電子企業形象部的經理張揚乾表示：「其實，台達已經做了三十多年的環保了。會開始做環保是因為董事長大學畢業時看到對外總給給來台設廠，賺了便宜的勞工就把電子廢棄物等垃圾留在台灣。董事長心想：『如果我以後也會在這個領域工作，我一定要重視環保。』雖然大家對董事長的看法持著懷疑的態度，但在三十年後，我們知道董事長是對的，董事長也因此被稱為『環保教父』。所以，我們並不是為了企業形象才去做環保的。『節能』早已成為我們的企業文化，我們的企業使命是：有創意的、能源非常有效率的解決方案是為了更美好的明天。」



台達以身作則，實行了許多與「節能」有關的措施，例如：產品往節能方面發展，多種植能吸大量二氧化碳的植物，裝設太陽能板及使用省電燈泡和LED燈等。

台達希望大家可以一起努力，希望「節能」成為台灣的社會文化，共同為地球而努力。

台達電基金會做環保不可少

【記者張綸汝、易榮辛報導】由於工商業興起，所造成的污染，也日漸嚴重，所以環保也更加重要，為了推廣環保，讓社會大眾知道環保的重要性，五月十三日下午，記者來到台達電子文教基金會，訪問該處負責人張揚乾先生，請他介紹如何做環保。

台達電子文教基金會，他們在環保這個方面，做了極大的努力，提倡員

工一起來做環保，並且他們也有在生活中執行。

在他們的台達電子文教基金會裡，就具備許多環保設施，他們的空中花園，種了許多花草樹木，這些花草樹木可以吸收二氧化碳，再釋放出對身體有益的芬多精，地板上還鋪了隔熱地磚，讓大樓內不會很熱，以減少冷

北極熊瀕危採油卻不停

【大公網訊 綜合消息】美國政府十四日宣布，將北極熊列為瀕危物種，原因是北極海冰迅速減少，但仍會繼續在北極的棲息地鑽探石油及天然氣。環保人士指責美國政府的作法根本是未雨綢繆。

美國內政部長肯普恩十四日在一個記者會上宣布這項決定，肯普恩說：「根據《瀕危動物法例》的法定標準，促使我把北極熊列作『受威脅的動物』。我要清楚表明，即使做出這項行動，也不能阻止全球氣候變化，也不能阻止冰海融化，若要真正正解決這個問題，各大經濟體系一定要採取有效的行動。」這次是美國政府首次引用《瀕危動物法例》，利用氣候變化這個因素，把某一種動物列為『受威脅』類別。

內政部指出，在《瀕危動物法例》下，一種動物若被列入『受威脅』類別，

表示該種動物短期內要面對『受威脅』的危險，而當一種動物被列為『受威脅』，意味著它們面臨絕種。

北極熊現時受到美國聯邦法例保護，但官員沒有清楚解釋當局究竟會採取什麼實際的措施保護北極熊。他們強調，美國現時在北極熊棲息地進行的石油和天然氣鑽探工程不會停止。

布希政府今年二月出售阿拉斯加海岸一處石油天然氣開採權，這個地區是數千隻北極熊的棲息地，環保人士指責美國政府在賣出石油開採權後，才想要保護北極熊，根本就是未雨綢繆。估計現時只有一點六萬隻北極熊生存，但美國地質研究所指出，如果北極海冰融化的預測數字準確，到二〇五〇年，會有三分二的北極熊消失。

小豬樂陶內，裝著員工未帶環保筷的罰金。



氣的使用量，頂樓上的空中花園有一個生態池，辦公室裡，放了小豬撲滿，當員工沒有帶環保筷時，就得投十塊錢進去，當作罰金。張揚乾先生說：「減少用電是防暖化的第一步，做環保人人有責，生活作息多或少，會產生不同的暖，只要我們用心去做，在生活中也可以實踐環保。」



A組日報

中華民國97年
5月17日星期六

HP.產發局 共同做環保

【記者林俊言報導】5月12號參加七生生態保育基金會舉辦小記者活動的五年級小朋友們前往關渡自然公園的鐘弘達副局長和台北市HP大樓的陳莉莉經理，讓小朋友們一起體驗當生態記者的感覺。

首先小記者們來到了關渡自然公園，一進到了園內，只見副局長就坐在椅子上，迎接小記者們的到來，過了一會兒，小記者們馬上就和副局長開始暢談起來。然後副局長帶小記者們到了園內參觀裝置藝術，記者們看到了

一條白色的龍臥在地上，局長表示：「龍是可以預測天氣的，只要龍出現在某個地方，就表示天氣將有很大的變化，所以龍出現在關渡自然公園，就是說地球的天氣將會劇變。」

藝術 讓欣賞者聚焦主題
局長表示：「產發局為何要舉辦裝置藝術節？那是因為我們要用藝術來表達敘述一個主題，讓欣賞者能夠聚焦在主題上，用顏色來反映氣候變化，讓欣賞者從藝術欣賞裡看到它到底在表現甚麼。」

生態保育3方面
而產發局也致力於森林保育上，而在生態方面，有三個方向，1.生態面 2.生產面 3.生活面。

小記者們又來到了位於台北市的惠普大樓，陳莉莉經理先帶我們來到全球第一個使用視訊會議的會議室，它可以同時連結三個國家，陳莉莉經理更現場示範給小記者們看，讓小記者和北京的HP公司連線，北京的Sherry姐姐還幫小記者們上課。

0800 回收專線 墨水匣大變身

而HP有去申請一個0800專線，用來回收一般民眾的墨水匣，只要集滿10個墨水匣，就可以打0800專線預約，HP的專門回收車就會來回收。而集滿一定的數量後，HP會把墨水匣送到全球的特定回收點，這些墨水匣經過分類處理後，可以做成公園的椅子。木欄動物園的椅子有很多都是像這種的椅子，這些墨水匣也可以變成花盆、鏟子，非常的環保。

環保是很重要的，呼籲大家在生活上可以多多注意環保，為地球盡一份心力！



裝置藝術警惕大家抗暖化

【記者王宣懿報導】97年5月12日，記者來到了關渡自然公園，到了公園內，就受到產發局副局長鍾弘達及公園內的導覽人員熱烈的歡迎，並帶記者去認識裝置藝術節展出的作品。

藝術品大發現
產發局一直致力於抗暖化以及推廣生態保育活動，最近在關渡自然公園舉辦了第三屆「裝置藝術節」藝術品有8個之多，其中6個是由國外的藝術家創作，根據副局長鍾弘達表示：「裝置藝術節的8個藝術品都是為了讓欣賞者能邊看邊想藝術品的涵義，引發欣賞者的好奇心，並了解環境的變化。」而他們怎麼推動環保呢？鍾副局長說：「盡量要求公車司機低速率行駛，運用太陽能發電，減少能源及建築的用電量。」那什麼是再生能源呢？鍾局長說：「盡量讓資源回收再利用，也可以用風力、水力及火力發電。」不過不管有多多的資源能使用，大家

都應該要減少能源的消耗及浪費，以免使用太快，未來就沒有資源能用了。

藝術品龍與天空的洞是由日本藝術家-本宮香智作而成，製作理念是因為本宮小姐認為自然環境正處於一個變化多端的時代中，台灣的平均溫度每年以倍數成長，當臭氧層逐漸的稀薄，使得更多的紫外線到達地球的表面上，因而引發嚴重的後果。

為了不讓地球暖化的過於嚴重，所有人應該要致力於環保，身為地球上的一份子的大家，是不是應該也要開始作環保，抗暖化了呢？



高科技省能源 HP致力抗暖化

【記者尤鈺昕報導】97年5月12日，記者來到位於台北市的惠普科技大樓內，一進到惠普科技，經理陳莉莉小姐就十分熱情的招待，不難看出她為甚麼能當上經理。

視訊會議用處多 高科技 高水準

視訊會議有舒適的椅子，可以不必浪費時間與金錢坐飛機，更重要的是減少不必要的二氧化碳排放，短時間內四個國家的經理同時開會，十分便利，上面有一個小視窗，可以將資料放在桌上，它就會反映在視窗上，供其他三個國家的經理檢查，HP是全球第一個使用視訊會議的公司，其他更大的公司都還沒比它快運用視訊會議。

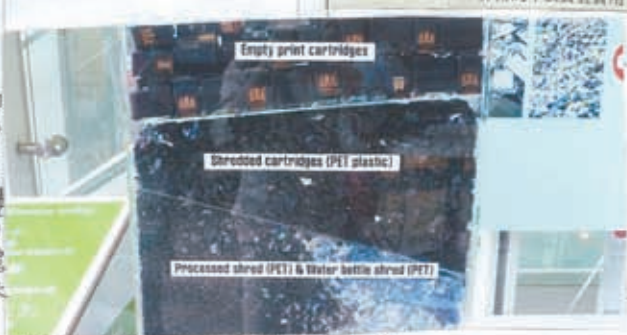
飲料隨你挑 冷熱任選 通通不用錢
惠普科技每一層樓都有飲料機，有各式各樣的飲料，每一杯都不收錢，員工想喝時就可以喝，他就是飲料販賣機的大小，旁邊有附紙杯，要將紙杯

放進底下的一個洞，再按其中一種飲料鍵，它就會幫你調配出來，非常的好喝，經理陳莉莉小姐表示：這就是讓他們累的時候就可以休閒，給他們一個舒適的工作環境。

0800 專線 免費收墨水匣

0800專線是一個HP惠普科技的墨水匣回收專線，只要收集到十個墨水匣或碳粉匣，就可以打這個專線「0800-369-246」，就會有專人和你解說，由於是免費的，可以一句一句慢慢說，不怕浪費電話費，也不必拿到學校去了，小記者林俊言在現場打電話過去，果然有專人幫忙接聽，可見他們是真的有重視0800專線，真正做到要環保，耗材回收不浪費。

HP為了落實「廢棄資源回收再利用」的環保概念，HP透過先進的技術，將廢棄墨水匣中的剩餘墨水製成大樓外牆之粉刷顏料，把膠外殼經過磨碎，高壓再製成鐵坑內的支撐木，公園椅、汽車保險桿，非常的不浪費且實用。



HP把空墨水匣分解、分類的過程。

投注一份愛

臺北市公益彩券盈餘分配基金的故事

文／林虹伶 攝影／王能佑

小小的一張公益彩券可以做些什麼事呢？或許有人覺得，沒有中獎的彩券形同廢紙一張，但是，透過「臺北市公益彩券盈餘分配基金」的設立，每一張彩券所集合成的盈餘，都能運用在廣

大的身障者、老人、婦女、兒童及青少年等各類社會福利及慈善等公益活動上，讓他們的生活獲得改善。《臺北畫刊》自本期起分次刊登公益彩券盈餘分配基金的用途和小故事，透過這些訪

談，將可以瞭解公益彩券盈餘的用途和使用現況，也能發現社會中還有很多弱勢族群，需要我們的重視和關懷。

捨不得放下的愛 社區互助方案

切菜聲、炒菜聲自明亮的廚房裡傳出，4位志工媽媽正在準備午餐，就像你我都熟悉的慈祥身影



志工媽媽們做的菜少油不膩，強調衛生，希望吃到的人都很健康。



定期關懷訪視長者，除了陪伴他們外，也有疾病防治的功用。（陳麗妙提供）

般，戴著口罩穿著圍裙的她們在廚房內外忙進忙出，準備將她們的愛放進便當裡，再送到社區附近的長者和北投國軍醫院日間照護病患手中。

「我們的菜單是三總的營養師調配的，不油不鹹強調衛生，菜也切得特別短以方便進食，希望吃到的人都很健康。」北投區東華社區發展協會的總幹事陳麗妙說。不同於其他地方的送餐服務以自助餐店的餐盒為主，陳麗妙認為家裡廚房做出來的菜才最健康衛生，於是她將理想付諸實現，請志工媽媽到協會的廚房煮餐，再請人送至長者家中 and 北投國軍醫院，每天中午做給40個人吃，讓他們也能吃到媽媽的味道。

陳麗妙說，為長者送餐的經費就是自公益彩券盈餘而來，除了送餐外，也會定時關懷訪視，傾聽他們的聲音和需求，在探訪的過程中，若發現家中其他的成員有疾病，也能即時送醫治療。5年多的送餐服務中，常有老人們會跟她們說自己的故事，或是請朋友一同在家裡等待她們來訪，往往培養出濃厚的感情，「看著他們一天天凋零，真的很難過。」她說，「有時候去看了一次還好好的，沒想到下禮拜要再去時，老人家就走了。」

秉持一顆善良的心，陳麗妙將屬於一位母親的愛發揚光大，傳



志工媽媽們在廚房裡忙碌的模樣，就像慈祥的母親。

送到弱勢族群的心中，所屬的東華社區發展協會也成為北市唯一自設廚房的送餐單位。「做的越多越覺得自己做的很少，想到他們這麼需要他人的關懷，真的捨不得放下。」來自公益彩券盈餘的經費讓有心的她得以完成助人的理想，也為這些亟需別人伸出援手的弱勢族群帶來一點希望。

散播歡樂與滿足的愛 平宅社區習藝班隊

洋溢歡樂氣息的教室裡，住在延吉平價住宅裡的學生們正跟著手語班的老師，隨著音樂比著手語，雖然他們必須以輪椅代步，但是他們認真的神情和開朗的笑容，看起來反而比一般人多了一種童貞的可愛。

目前在延吉平宅辦公室裡擔任督導的林維瑜說，靠著公益彩券盈餘的經費所成立的各項才藝

班，讓平宅的居民得以接觸外面的世界，不僅能在活動中表現自己，也能激發潛力。「在班級裡互相交流的過程中，他們能夠釋放壓力，也因而不再自卑或自暴自棄，可以獲得精神上的支持。」前任督導李鈴姿也說，「為了開發就業機會，我們設立了花藝設計、指甲彩繪等課程，讓他們有機會習得一技之長，另外像是繪畫班也能凝聚他們的精神，看到他們專注的神情很令人動容。」

在延吉平宅擔任社工的童槐庭表示，藉著習藝班隊的設立，可以發現社區中還是有不少人才，只是因為他們本身工作機會很少，能力往往沒有機會被挖掘或激發出來，很是可惜。「像是一位學員曾在母親節前夕跟花藝班的老師合作賣康乃馨，發現她其實相當有生意頭腦，賣的成果也很不錯。」他十分肯定地說。



延吉平宅辦公室督導林維瑜表示，透過各項才藝班，讓平宅的居民也可以接觸外面的世界。

教室裡的牆壁上貼著滿滿的照片，都是平日社區居民們參加室內課程或在戶外活動時拍的，看著他們精神抖擻和樂觀開懷的笑臉，很難不被其中的快樂氣息所感染。手語班放的音樂還在教室裡迴盪，每一雙清澈的眼睛都



開朗活潑的笑容是延吉平宅的居民給人的第一印象。

緊跟著老師，隨著音樂不斷地練習，在這一刻，每個心滿意足的臉上，都掛著滿滿的微笑。

找到完整幸福的愛 家庭暴力 目睹兒童青少年 輔導方案

在家暴事件中，受害最深的往往不只有直接受暴的人而已，同住一個屋簷下的兒童或青少年，其精神上的創傷常常影響身體健康，甚至也會出現暴力行為，造成一代一代惡性循環，因此如何讓身處家暴環境中的孩子能夠有健全的心靈，是政府目前十分重視的一門課題。

在臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心擔任主任的江幸慧表示，目睹家庭暴力的孩子無論在身心都會受到相當程度的影響，他們潛藏在心裡的憤怒與恐懼，常會養成某種行為模式，「有時甚至會將暴力合理化，認為暴力是解決問題最快的方式。」藉由公益彩券盈餘而來的經費，為這些受暴的孩子們提供身心狀況評估、

安全計畫擬定、心理諮商或團體輔導等服務，配合特定區域內各級學校、公私立幼稚園或托兒所的教育、保育人員，共同提供家庭功能與需求評估，讓他們得以過一個正常和安定的生活，平復心中的創傷。

「他們只想睡一個好覺而已。」負責辦理本方案的天主教善牧社會福利基金會的主任楊雅華說。對這些孩子們而言，家暴是心中的秘密，常常只有在面對社工人員時，才有勇氣說出來，對他們是種解脫。「曾有小孩子說，他每天晚上都睡不好，就在聽有沒有爸爸要打媽媽時那種『椅子滑過的聲音』，確認爸爸已經睡著了才敢睡；小小年紀

就要想很多事，承受那麼大的壓力，真的令人心疼。」她甚至舉例，能夠和媽媽兩個人安靜地吃頓飯常常就是他們最大的心願了。

目前公益彩券盈餘而來的經費主要用在方案中的人事費用上，因為必須投入很多人力在每個個案裡。「我們的目的就是幫助他們找到自己的力量，唯有自己才能解救自己。」楊雅華說。目前一般人很難瞭解家暴對小孩的影響，她也希望除了她們能給予的心理和法律的支持外，社會大眾也能對家暴婦女和孩子多一點包容和諒解，讓她們在社會上有更多生存的空間。



江幸慧（左）與楊雅華（右）投身社會福利不遺餘力。



臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心提供相當多的資源給需要的人。



腳踏車防竊 全民一起來

資料提供／圖 臺北市政府警察局

剛考上大學的小平，因為學校腹地廣，同學多用腳踏車代步，小平的父母也為了慶祝他考上大學，特地買了兩千多元的變速腳踏車，但是沒想到，儘管鎖得好好的，停放在校園深處的角落，竟然還是騎不到一個禮拜就被偷了……

響應全球節能減碳的熱潮，加上臺北市河濱自行車道規劃完善，許多民眾開始愛上了腳踏車這項既環保又能瘦身的運動，但是想買好一點的腳踏車，卻又害怕被偷，也成了不少人現在的困擾。其實，捷運站出入口、學校、圖書館及公園、市場周邊，

正是腳踏車易失竊地點。因此，臺北市政府警察局特別提供幾點防竊小常識，可以幫助民眾做好更完善的腳踏車防竊準備：



防竊tips：

- 停放腳踏車請加大鎖，建議使用防剪斷鎖或腳踏車警報鎖，採用較不易被破壞之硬式材質（鋼材質、D-Lock），並鎖於車架或地上固定物，以降低歹徒犯案動機，增加竊賊行竊難度。
- 新購腳踏車自行標記、腳踏車紋身，拍照存證並保存購車證明，以利竊後追查及尋獲後之返還查證。
- 勿購買來源不明或價格顯然不相當之腳踏車，杜絕銷贓，即間接防制行竊。
- 要有腳踏車盡量不要離開目測範圍「車不離身」的警覺，若有必要停車時，應選擇管理完善之停車場，切勿違規亂停。
- 失竊腳踏車立即報案，並提供可明確辨明之資料（例如：照片、特徵、行號、廠牌），以利員警加強查緝。
- 防竊宣導摺頁可就近向各地警察局備索，相關資訊可電洽：2314-9120、2331-0989或警察局網站www.tcpd.gov.tw查詢。

孔廟修復

文／邱鳳華 攝影／王能佑

風華再現



「古建築讓我們能與歷史對話。」精通古建築的古蹟研究專家李乾朗，在他的著作中說出這一番感想，他認為後世可經由建築的文化承載，來探索過去到現在的軌跡，當我們親自造訪了修建中的孔廟，也深有同感。

臺北市孔廟原肇建於清光緒5年（1879年），由當時臺北知府陳星聚督工在城內文武街（今北一女附近）籌建臺北府文廟，中日甲午戰爭後逐漸荒廢，並於1907年拆除城內臺北孔廟，後於民國14年在龍崗重建，直至民國28年才全部完工，完工至今已有近70年歷史。

臺北市孔廟表示，因為孔廟建物歷時已久，部分屋頂彩繪、剪黏出現褪色等情形，大成殿屋頂也因地震位移、略有塌陷，造成構件掉落、木作損傷、瓦片蝕壞而出現漏水。此外，消防、監視及水電等機電工事，以及戶外景觀等，均因長時間未完善整修，多有不同程度的損壞，因此從去

年5月開始進行修復，今年1月10日起暫停開放。

修復的內容重點包括大成殿、東廡、西廡、黉門、泮宮、禮門、義路等各殿宇的木作、彩繪、剪黏與泥塑修復，而修復的材料、尺寸，均經由考證，比照原先的規格備料，並按照古蹟修復的工序施工。

以大成殿的屋脊瓦作修復為例，施工單位將屋瓦全部拆卸重鋪並加作防水層，筒板瓦（指的是筒瓦與板瓦結合的一種屋面作法，施作的方式是先鋪設板瓦後再蓋上筒瓦）大多換新，舊瓦留用率約20%，集中鋪設在上重簷左側屋坡及下重簷後側屋坡。屋脊在不拆卸原則下，以吊脊方式穩固，修補粉刷層後重新上漆。

大成殿的「重簷歇山」屋頂，剪黏和泥塑等裝飾豐富，由龍、馬、象、花草等構成，本次修復由匠師依不同等級損壞程度進行檢修或新作，泥塑構件則重新彩繪上色。



工作人員正在進行大成殿的門框上色。

在木構件部分，大成殿的桁木、木柱等則以同等材料修補裂縫或腐朽部位，並以「不落架」原則施作，木構件油漆彩繪的修復方式有單彩新作、彩繪上色修補及仿作和「半金彩」式彩繪新作。



「萬仞宮牆」全面整修並新作「按金」，更顯器宇非凡。

其他修建部分如萬仞宮牆的剪黏、牆面油漆及麒麟圖全面整修，「萬仞宮牆」四個字新作「按金」；庭園的改善以泮池和東院為主，泮池仿作原有的石欄杆圍繞整座水池，東院則移入三座舊有的石碑，再造休憩景觀空間。

臺北市孔廟表示，古蹟修復是一門精深的學問，為了記錄這段珍貴的修復過程，臺北孔廟將成立修復展示室，將修復前、後的圖像、舊料完整呈現。

而為了迎接孔廟的再度開放，臺北市孔廟在下半年度將陸續辦理2008年大龍峒文化季系列活動，包含星光音樂會、釋奠典禮暨文化園遊會、修復工程實錄展、寫生比賽等，還有親子讀經、唐詩新唱、四書章句、南管古樂等研習課程，歡迎你來體驗古蹟的活力與儒家文化饗宴。

小檔案

剪黏：是一種傳統的鑲嵌藝術，先以鐵絲做出骨架，再用灰泥塑造坯體，後將各種顏色的瓷碗剪裁成的構片，黏著於坯體表面。

泥塑：一種先以灰泥塑造形體之後，再於表面上色的傳統工藝，通常與剪黏一同裝飾在屋脊或者水車堵（屋身的最上方）。

按金：以金箔片的貼附來表現建築色彩的藝術，具有強調一般彩繪木構件的色調豐富性的作用。

勾頭、瓦當及滴水：勾頭是筒瓦列最前端的構件，與銜接的筒瓦合稱「瓦當」，滴水則是板瓦列最前端的構件。

臺北市孔廟參觀資訊

預計9月下旬重新開放，開放時間：每星期二至六上午08:30～21:00，星期日及國定假日為上午8:30～17:00，星期一休館。

地址：大龍街275號

電話：2592-3934

網址：www.ct.taipei.gov.tw

97年紀念大成至聖先師孔子2558週年誕辰釋奠典禮參禮證索取方式：

1.釋奠典禮：

●**團體索證：**對象為學校、機關、法人團體，自8月20日起至9月19日止，請來函申請。

●**個人索證：**自9月23日起至26日，請親至臺北市孔廟索取，每人限2張。

●**當日索證：**9月28日釋奠典禮05:30～6:00，於臺北市孔廟巔門口開放現場索證100張。

2.習儀：9月27日祭典習儀亦開放觀禮，團體索證及個人索證方式同釋奠典禮，同時15:30～16:00起亦開放現場索證100張。



殿宇大樑上的獅子形雕飾，已經重新彩繪。

凱達格蘭文化館再出發 邀多元族群共舞

文／王宜燕 攝影／王能佑

坐擁新北投滿山綠意的凱達格蘭文化館，由裡到外具體展現臺灣原住民豐沛的原創活力，大樓外觀採用厚實的石板建材，切割成縱落分明的外牆，並呈圓弧造型，展現山巒起伏的意象；門窗下方成排菱形紋的設計，則擷取

自泰雅族、太魯閣族的祖靈之眼圖騰，代表擁有驅魔的神力；連停車場都裝飾有3幅石刻壁畫，呈現出雲豹、山豬與勇士團結舞，將原住民的神話故事、祭典樂舞的精髓表露無遺。

展示與教育空間

呈現14族獨到的文物

凱達格蘭文化館自民國87年規劃設計，91年11月3日正式啟用。當初臺北市政府為了保存並發揚原住民文化藝術，決定於北投溫泉親水公園、中山路口北側憲兵隊舊址，利用其建築地基興建該館。此處之所以雀屏中選，主要是400多年前，這裡是凱達格蘭族的族地，而「凱達格蘭」一詞代表平地原住民族的圖騰象徵，具有廣義「原住民族」的涵義。該館並於8、9月進行整修，呈現嶄新風貌。

館內共有12樓，規劃為展示與教育空間，從地下1樓到3樓共4個樓層主要是靜態展覽與動態展演的空間，總面積250.5坪，採垂直式的導覽動線，由下層往上層分別以海（B1）、平原（1F）、丘陵（2F）與高山（3F）的意象，表現出各樓層的特色。地下1樓是主題特展區，9月將向烏來泰雅民族博物館借展，展出烏來泰雅族的文物藝品。1樓大廳設有圓弧形活動舞台、活動展場，提供動態展演的空間；登上2樓是以凱達格蘭族為主的平埔族群展示區，不但呈現出平埔族食衣住行面面觀，還有實體展示平埔族的迎娶儀式。

3樓是臺灣原住民族展示廳，展出14族獨樹一幟的文物特色，如泰雅族的菱形紋紅色竹罐，因係祖靈之眼圖騰，又是紅色，有驅魔鎮邪的力量；賽夏族的頭目帽有鏡子、山豬牙裝飾，鏡子可以避邪，山豬牙則是力量的象徵；鄒族的羌皮背袋則是以獵物裝飾



凱達格蘭文化館的停車場裝飾有3幅石刻壁畫。



泰雅族的菱形紋紅色竹罐，有驅魔鎮邪的力量。



凱達格蘭文化館的3樓展出原住民14族獨樹一幟的文物特色。

做為勇猛的象徵；排灣族有知名的婚禮盪鞦韆儀式；愛花的卑南族以動人的花環舞令人目眩；阿美族美少女配戴的公主帽嬌俏可人…，從中可一窺14族各自的精彩。3樓還闢有小型劇場，是說神話故事、展演之處。

該館除了展出臺灣原住民族與平埔族的文物外，還典藏近10年的原住民當代藝術創作，從雕工藝術、傳統繪畫到漂流木造型藝術，這些創作深藏傳統文化的底蘊，是藝術家從傳說、祭儀找到靈感，或寫實地刻畫先民的生活、或抽象地描繪宗族的印記，散見於各樓層的休憩區與地下1樓的特展區。

凱達格蘭文化祭 彰顯原住民特色

凱達格蘭文化館之所以進行整修，原因之一是為增列撒奇萊雅族與賽德克族的展示，加上去年起每周六、日舉辦的南島文化祭

一月一族系列活動受到歡迎，讓文化館受到激勵，決定整修內部後再出發，並從9月起一直到年底推出凱達格蘭族文化祭系列活動，希望藉此打造該館成為原住民精神與文化重心，並成為北投觀光區的新地標。

催生凱達格蘭文化館、並長期為原住民喉舌的市議員李銀來也寄予厚望地表示：「建築物是冰冷的，要以內容、活動充實才能賦予生命力，希望凱達格蘭文化館貫徹兩個目標，首先是成為原住民終身學習的地方，其次是成為提供靜態的文化展示與動態的文化展演的地方，以彰顯原住民的特色。」

凱達格蘭文化館小檔案

地址：中山路3-1號

電話：2898-6500

交通資訊：搭乘捷運淡水線至新北投站下，往前200公尺處；搭

乘公車218、216、223、266、小25、219、230在北投公園站下。

網址：www.ketagalan.taipei.gov.tw

提供服務項目：

●**文化預約導覽服務：**3天前預約導覽，預約導覽時間從星期二至星期日上午9:00～17:00，5人以上團體預約，有專人解說服務（周一休館）。

●**原住民主題圖書閱覽服務開放時間：**星期二至星期五13:30～17:00；星期六、星期日9:00～17:00於文化館6樓圖書室。

●**多功能展演空間及技藝研習教室租借服務：**文化館空間規劃具多元性，可提供藝文展示、會議研討、技藝研習等使用，並特別針對原住民立案團體提供場地費用免費服務，請於活動前2週辦理申請，洽詢電話：2898-6500轉511。

異國風情大道上的 中山美術公園

文／黃郁惠 攝影／王能佑

走過歷史變遷的公園基地

信步走在中山北路上，夏日的陽光穿透楓香與樟樹傾瀉而下，悶溼的空氣卻散發著淡淡的樹香。從1段行至3段，一處又一處的古蹟見證了臺北市發展的脈動；同時，這條路也記錄了許多的「臺灣第一」：第一座國際大飯店、第一座地下道、第一次美軍顧問團進駐臺灣……，其中還包括了臺灣第一座以美術為主題的公園——中山美術公園。

位於中山北路與民族東路交叉口的中山美術公園，早在日治時期即被規劃為中山二號公園的部分基地，但當時並未積極進行開發。民國40年至70年代美軍顧問團駐臺期間，該地撥給美軍使用，中美斷交後，則由軍方接收並改為聯勤彩虹招待所、憲兵司令部、圓明園餐廳等。隨著都市發展與政經環境的變遷，許多位在臺北市區的軍事用地逐漸釋出，這塊公園預定地也在民國83年收歸市府所有，經游明國建築師團隊規劃設計後，於民國87年

以全新的面貌開放給市民使用，並命名為「中山美術公園」。

以幾何式平面設計為原則

佔地10.5公頃的中山美術公園，最大特色是以幾何式平面為設計原則，從連接大圓丘與精緻雕塑花園區的廊道做為主要軸線，再以類似扇形的幾何形式規劃出走道與綠地，同時將全園區劃分為戶外表演劇場區、多功能草坪區及林蔭步道展示區、地景雕塑區及精緻花園展示區、水景及湖面藝術展示區、留言塗鴉區、祕密花園區、林靖娟雕像展示區等，並且利用地形高低變化創造出園區特有的地景藝術，使得園區不僅可提供藝術品創作與展示的空間，同時也具有一般公園綠地應有的休憩功能。

從靠近臺北市立美術館的南（西）向第二出入口進入，右側是四分之一圓形的樹林廣場，翠綠的樹林底下鋪上的卻是白色鵝卵石。那一片白，讓人仿若置身於雪地之中，即使在炎炎夏日裡，

退卻了這種海市蜃樓的短暫幻象後，仍有心曠神怡的清涼感受。

再往前行，即來到戶外表演劇場區。這是一處下凹、階梯式的圓形劇場，以軟硬鋪面交錯的設計手法，創造出類似古羅馬圓形劇場的表演空間，除可提供作為表演藝術的演出場地，許多幼稚園也常安排小朋友來此進行戶外教學活動。而鄰近的東北側迴廊除了提供市民遮陽避雨之外，也像劇院包廂一般，成為觀賞表演的最佳位置。由於中山美術公園地處松山機場的航道下，園區也是觀賞飛機起落的最佳地點之一，天氣晴朗的時候常可見到攝影愛好者背著相機、坐在東北側迴廊的座椅上，守候拍攝飛機經過的優美畫面。

以「緣道」留言告白

以雕像紀念義行

公園一向是情侶們談天說愛的最佳約會場所，而中山美術公園的別致清朗與多樣化的園區規劃，讓約會更多了一番情趣。但



類似古羅馬圓形劇場的戶外表演劇場區。



鋪上白色鵝卵石的樹林廣場，具有消暑清涼的視覺效果。



中山美術公園是觀賞飛機起落的最佳場所之一。

更特別的是，位在水景及湖面藝術展示區上的空橋步道，被規劃為留言塗鴉區，並且命名為「緣道」，市民可以在步道的石板上寫下心情留言或是愛的告白。於是「×× and ×× forever」、「真心話，只愛你……」這類真情告白，幾乎寫滿整個空橋步道，讓走在「緣道」上的行人也不免好

奇地停下腳步欣賞。不過要特別提醒市民的是，步道上的玻璃金字塔及欄杆扶手部分，基於安全及景觀考量，若有塗鴉將會被清除。

園區數個規劃有序的區域中，林靖娟雕像展示區是不可不提的。猶記得民國81年5月15日，桃園健康幼稚園校外教學發生嚴重

火燒遊覽車事故，造成23名師生身亡，其中包括有機會倖存，卻捨身進入火場救孩子的林靖娟老師。為了紀念林靖娟老師的偉大情操，並藉此提醒社會大眾對公共安全的重視，前總統李登輝先生親自邀請雕塑家蒲添生為林靖娟塑像。在雕像展示區裡，除了設置大型青銅雕像，以林靖娟懷



「緣道」上的石板提供給市民寫下真情告白。



蒲添生以「浴火鳳凰，羽化成蝶」為名，為林靖娟老師塑像。



水景及湖面藝術展示區以水造景，是園內主要景點之一。

抱兒童浴火飛天之姿，展現其高尚情操的特質，雕像背後的浮雕則呈現林靖娟平日和幼童們快樂嬉遊的畫面，整件作品並以「浴火鳳凰，羽化成蝶」為名，為林靖娟的義行做了最佳註解。

2010臺北花博將為之耳目一新

可曾記得「2001跨世紀花綠嘉年華」、「2002花都臺北、躍馬迎春」、「2003駿馬迎福花飛羊」、「2004春來，候佳音」連續四屆的臺北花卉展，把中山美術公園點綴得美不勝收，像個待嫁新娘，讓人極欲瞧個究竟。如今「2010臺北國際花卉博覽會」的部分展區也將設置在該園內，初步將規劃出寰宇庭園區、舞蝶館（相當於Expo Plaza）、風味館、立體植栽、噴水池等，同時還將設置「花之隧道」，以連接中山美術公園、新生公園及大佳河濱公園等三處臺北花博的主要展

區。屆時，「改頭換面」的中山美術公園勢必將呈現令人為之驚豔的新面貌！

相關資訊：

地點：中山北路3段以東、新生北路以西、民族東路以北。

交通：

◆**捷運：**淡水線至圓山站下車，往中山北路方向步行約5至10分鐘。

◆**公車：**203、紅2至臺北市立美術館站；21、42、208、218、213、220、224、247、260、277、279、287、308、310、612、中山幹線、博愛公車等至捷運圓山站。

順遊景點：

◆**臺北市立美術館：**中山北路3段181號 2595-7656

◆**臺北故事館：**中山北路3段181-1號 2587-5565



祕密花園區配合季節栽植各類花木。

臺北好水冠全臺

文／邱鳳華 攝影／王能佑

環保意識高漲的年代，節能、減碳、省水的口號幾乎人人朗朗上口，但你知道打開家裡的水龍頭，輕而易舉可以取到的自來水，從源頭到水龍頭，需要多少關卡的嚴格把關、層層過濾嗎？

環保署在今年頒發第一屆「優質自來水淨水場」評選，其中，臺北自來水事業處的直潭淨水場榮獲第一名，揭開淨水場的神秘面紗，你會發現，臺北有好水、臺北人好幸福！

直潭淨水場 水質全臺最優

大臺北地區共有5座淨水場，分別是直潭、長興、公館、雙溪及陽明，其中直潭淨水場共有5座水處理設備，提供大臺北地區70%以上的民生用水，是全臺規模最大的淨水場，也是東南亞第一大的淨水場。

沿著前往新店碧潭的公路驅車行駛，直潭淨水場靜謐隱身在半山腰直潭路上，因為全區採用全自動控制系統，管理區內的人

員並不多。從直潭壩輸送過來的原水，經過沉砂溢流井、分水井的過程，一直到淨水場內的混凝池、沈澱池到快濾池，全部淨水流程都是經過電腦嚴密監控，層層把關。

來到淨水場的淨水池區，我們清楚看到，從取水口取來的水，原本水中漂流著的雜質，經過膠凝（水中的懸浮固體與有機物等雜質經與水質處理藥劑交互作用形成聚集體顆粒）的過程，以及

直潭淨水場是全臺也是全東南亞規模最大的淨水場。



後續的沈澱和過濾，在沉澱池出水的水質，已經明顯清澈乾淨，再經過快濾池將沉澱池中無法沉降的微細顆粒過濾掉，此時，水中的懸固體就已經全部去除了，在清水池送出前，經過最後一道後加氯消毒程序，就是我們每天所喝的安全又衛生的自來水了。

內控淨水流程 安心用水

為確保出水水質安全，水處持續進行設備改善，提升淨水效能，並參考先進國家做法，採用現代化淨水管理新觀念「多重屏障策略」，不論原水水質如何變化，各處理單元仍可依目標操作。同時，水處還訂定較「飲用水水質標準」嚴格的淨水場出水水質內控標準，利用連續偵測儀器，24小時全天候監測淨水場各處理單元出水水質，讓出水水質隨時均能符合「飲用水水質標準」，在內控標準自我嚴格要求下，各淨水場供應的自來水濁度0.02NTU，為國家標準（2NTU）的1/100，不但符合國家標準，相較於先進國家飲用水水質標準亦毫不遜色。

除了利用電腦嚴密監測外，水處利用即時上網將水質資訊完全透明化，並針對各水源、淨水場、配水池、供水管網、用水場所及生飲場所等代表點，進行定期或機動採樣，檢驗項目包括微生物、有機物、三鹵甲烷、重金屬、農藥等共87項，針對各場水源及清水，每年總計完成3,174點項檢測，各項水質檢驗結果均遠低於水質標準限值，充分顯示大臺北地區水源及自來水水質的純淨。



經過膠凝的過程，在沉澱池出水的水質，已經明顯清澈乾淨。

直潭第6座淨水設備 預計101年完工

如果你還有印象，民國93年的艾利颱風，為臺灣帶來巨大雨量，造成石門水庫上游集水區大量土石坍塌、原水濁度過高，影響淨水處理能力，導致南桃園地區採分區供水，受停水之苦影響的人數近2百萬人。

有鑑於此，水處正在規劃興建直潭第6座淨水設備，預計民國101年完工。完成後，將挹注直潭淨水場淨水能力每日70萬噸，使水處的淨水設備能力達到每日417

萬噸的處理量，淨水備載率於民國101年即可大幅提升至56%，除可增進供水穩定性，也保障民眾用水安全。

直潭第6座淨水設備完成後，管理單位將更有調度的空間，可進行其他淨水設備的維護管理，同時也有能力應付天災產生高濁度原水時的供水壓力，以避免類似桃園停水事件再次發生，同時還有餘裕支援臺灣自來水公司板新第一期計畫的需求水量。

嚴密巡查 把關水質

直潭淨水場的水源來自南勢溪下游的直潭壩，是大臺北地區的重要水源地。直潭壩位於新店山區，保留了景色宜人的自然景觀，時而可見夜鷺、魚鷹盤旋空中，或是急速由空中俯衝至水面覓食魚類的畫面。

水處為了維護水源區，每天都會派遣水巡隊加強巡查，將曾發生污染的地點及重要排放口列為巡查重點，發現釣魚、捕魚、濫墾、濫建、破壞水土保持及其他水污染行為，立即規勸告發，並移請相關單位處理。

而為了隨時掌握水源水質狀況，防範閒雜人等接近水源，水處也於取水口及各淨水場設置連續式水質監測儀器及影像監視系統，視訊資料除傳送至各淨水場外，亦整合至處本部「淨水處理資訊中心」，讓管理單位隨時掌握正確資訊，做即時有效的因應。

定期清洗水塔 用水更有保障

事實上，從淨水場處理過的自來水，在電腦全面監控下，經由密閉管線送至用戶家中，水質完全符合國家飲用水標準，安全衛生無慮，但水處提醒民眾，用戶家中的水池、水塔，也是影響自來水水質的重要關鍵。

在高樓林立的都市，一般建築物均採間接方式供水，必須利用抽水馬達將儲存在水池（1樓或地下室）的自來水，抽至水塔（屋頂），再由下水管線分送到各樓用戶，才能維持正常供水。



透過電腦全面監控，確保出水水質安全。



透過快濾池將微細顆粒過濾掉，水中的懸固體就會全部去除。



直潭壩是大臺北地區的重要水源地。

但依據水處分析歷年來水質污染案件，超過7成以上的污染，是因為疏於清潔水池水塔所致。因此，水處建議自來水用戶，水池水塔至少應每半年清洗1次並經常檢查用水設備，才能保障用水安全。

水處為確保民眾用水安全，推出全國首創「水池水塔清洗服務專案」，篩選技術、設備、專業人員均合格的業者，並施以專業訓練，做為民眾選擇的參考。洽詢電話：8733-5678，網址：www.twd.gov.tw

至於有的家庭用戶另外花錢購買過濾器等配備，水處認為，如

果非要使用過濾器，濾心的清潔非常重要，如果沒有定期清洗，過濾器反而會成為細菌滋生的溫床。

節約用水 永享優質用水

「坐而言，不如起而行」，水處從96年執行「省水家戶化」政策後，推動包括規劃「家戶節水推廣獎勵活動—節水大樂透」及3年內全面發送「節水墊片」等2項重點措施，希望藉由提供省水配件給民眾使用，提升民眾使用各類省水器材意願，達到家戶全面省水的境界。

其中節水墊片組在96年已發送



水巡隊每日都會加強巡查，嚴禁釣魚、烤肉等污染水的行為。

20%用戶（約27萬戶），今年預計發送30%用戶（約40萬戶），98年發送50%用戶（約65萬戶），希望市民收到節水墊片組後，都能積極的使用，用最簡單的方法來執行節水工作，不僅達成全民愛水、惜水的目標，並可永享優質臺北水。

●申請電子帳單 省錢又環保

申辦水費電子帳單，不但快速、方便又環保，用戶只須至水處網站（www.twd.gov.tw）首頁上的電子帳單處點入，填寫水號、聯絡人及電子郵件帳號等資料，於完成註冊次期起，每期帳單計費完成後，將以電子郵件通知用戶。

●免費好禮

即日起至9月30日期間，首次上網完成註冊者，可獲贈「自來水園區貴賓券」2張，歡迎踴躍申辦。



各用戶水池水塔至少每半年清洗1次，才能確保用水安全。（臺北自來水事業處提供）



自來水博物館 思源街1號

↓臺北明信片

巴洛克風的雨後

文／周純慧 攝影／陳建仲

長廊深邃，如歷史悠遠；劃過一道漂亮的弧線，百年歲月就在這裡輕巧地留下足跡。巴洛克柱構築起神殿般的莊嚴，風格極簡卻意味深遠地佇立過一個世紀；木窗櫺上的深綠，相映著廊外碧茵，在雨後的微涼裡，捎來古老故事的信息。

我們在此蹲踞相依，避過稍早的風雨，欣賞相機裡一幅又一幅的美麗，驚豔著人與水的另一種奇妙相遇。昔日的取水口，舊時的唧筒室，年歲久遠的蓄水池……，那娉婷嫋嫋、一路蜿蜒的新店溪水，過得千山而來，在此沈殿、滌淨一身風塵，神奇地變身為甘冽之泉，開啟臺北城民安心用水的記憶扉頁。

若不遊走這一遭，怎麼會明瞭這道淨流的百歲往事？若不遊走這一遭，又怎會知道原來這城的地底，埋藏著各式各樣的水管，排列起來竟然可達數千公里之遙？若不遊走這麼一遭，我們是不是也有機會在微涼的雨後、在這成列的歐風廊柱底下，一同相偎？

雙城記

臺北·新加坡

文·圖／蔡穎卿



品嚐馬來早餐椰漿飯，開始活力充沛的一天。



從餐食中體會新加坡混雜的文化特色。桌椅的質材、造型，與人力車一樣，代表著新加坡的往日情懷。

咖啡 清晨的新加坡，各個社區裡的「kopitiam—咖啡店」上已落座了不少的客人。抹著香蘭椰子醬、夾著奶油的薄片烤吐司，兩只蛋黃滾動的半熟蛋和一杯咖啡或茶，是多數新加坡人的早餐。這樣的早餐當然是殖民地的飲食文化遺風，但是新加坡人卻成功地轉述了一種印象，讓每個拜訪的旅客輕易地認定，這是道地的「新加坡式」早餐。

如果不吃這種kaya套餐，另一種新加坡馬來早餐「nasi lemak」也是有趣的選擇。用香蕉葉包成金字塔型的熱飯包、美麗地跟著一杯咖啡上桌。打開蕉葉，椰漿飯的香氣撲鼻而來；那種香味並不是誰都能一聞傾心的，但的確讓人越吃越愛。雪白的椰漿飯上一隻乾煎的小竹莢魚，一些炸過的丁香魚、花生、一小片煎蛋，最重要的還有那一大匙的山芭辣醬。

一大清早就吃辣嗎？是的，這就是南國居民與天氣比美的味蕾強度。

初去新加坡，我最不習慣的是，生活中極少有「獨立店」的



椰漿飯有不同的菜色及風情。

存在。不管哪個地方，商店多半集中在以社區中心為首的商場。商場裡的店家又多半是連鎖店的身分。即使走訪不同的區域，也很難有耳目一新的感覺。

一棟大建築物裡裝著各種穩固當行、品牌知名的店。換到另一區，這些店又以不同的外型集合在一起。就如我一位朋友所說：「我閉著眼睛也知道這裡會有哪些店。」這種同質化的商業發展當然不只是新加坡，臺北在某些地方也漸漸出現這種趨勢，但是，還沒有強到讓人感到制式化與單獨創作之間的失衡。

就以外出喝咖啡來說，在新加坡，如果我不選擇在食攤上喝傳統咖啡的話，就得選擇到商場去。在幾個大的世界性連鎖店裡消費，喝那些被完全標準化的、強烈廣告化的產品。我常常好想念、好想念臺北或臺灣各個角落那種單打獨鬥的小店；到處有固執的人，用經營一家店來說著他們對咖啡的愛與夢。

快與快▶ 在臺北遇到一些朋友，他們知道了我們把臺灣的家從臺南搬到臺北之後，最自然的關心總是：「臺北的腳步很快吧？妳還習慣嗎！」跟南部比起來，臺北的生活腳步當然是快的；多數人的工作與生活區域不同，每天藉著大眾運輸系統移動的身影腳步，把這樣的「快」表達得最淋漓盡致，也把每一個人提升到更忙碌的感覺。

一定有很多人用「practical and efficient」來形容新加坡。我也覺得這對新加坡的「快」是個很好的概述；那麼，難道臺北就不務實嗎？那當然不是。但再怎麼說，臺北人用來做一件事的時間總是多一點、感情豐富一些，溝通的語言包裝量也豐滿一些。

我對新加坡人的快，有一次深刻的感受。第二本書出版的時



賣拉茶的小販。



新加坡的城市節奏，1秒鐘也不浪費。



新加坡與臺北，兩個城市皆邁入高齡化社會（上圖）也都歡迎樂齡人士參與社會事務（下圖）。



候，新加坡大眾書局邀我在一場由他們主辦的活動中演講。在新達城的舞台後，我與主持人見過面，馬上由主控音效的人幫我試過音、調整後，立刻掛起頭戴式麥克風。就在前一位作者踏下舞台的那一刻，我已被帶上舞台的講桌前，背後的投影機也開始變動相關的畫面。接駁之間，沒有浪費掉1分鐘。我相信這對新加坡人來說，這不快也不急，行事的節奏理當如此。

老人▶ 臺北與新加坡的老年化都很嚴重，但在高度都市化的生活要求裡，這兩個城市的老人所顯現的活力，也讓人覺得非常感動。

鄉下或許有空氣新鮮、步調悠閒等種種條件更適合老人的健康，但從新加坡與臺北的觀察中，我發現，小如搭乘大眾運輸系統、必要的生活辨識、社會藝文活動與各種宣導，都使得這兩個城市的樂齡人士更有社會參與度、肢體的反應也因此更靈活協調。

在臺北，如果看到年紀已大還在工作的長輩，那多半是自己家裡的事業，所以有繼續工作的機會。職場上較少見到主動歡迎年長的工作者。在新加坡，政府鼓勵年長者繼續工作，所以，常常可以看到他們在服務業裡與社會緊密連結。我常常跟這些長輩交談，喜歡他們工作時執著認真得像孩子一樣的神情。也喜歡這種在生活中自然產生的「愛的循環」。當一個年輕人受長者服務的時候，如果產生尊重感謝的心，這個社會情感的傳承，會在不知不覺中順利接棒。

語言▶ 記得12歲從臺東的漁港小鎮來臺北住讀的時候，受到最大的「文化衝擊」就是臺北人的講話。我那些臺北同學發音都好標準，這是在

鄉下受啟蒙教育的階段，老師沒有關注過的細節。即使我的音調可能沒有大問題，對於發音咬字也沒有力求精確的想法。

幸運的是，三十幾年前的社會，人心非常寬厚，同學們並不用別人的語言缺陷來做為嘲弄、引為笑談。所以我可以在同學稍感詫異的眼中，急急把自己的發音矯正過來。當時，對小小的我來說，在臺北，不只可以聽到標準的發音、更多種的鄉音，人們在表達上所使用的語彙也豐富很多。

2002年，當我們從曼谷再度移居到新加坡的時候，孩子對於新加坡的語言習慣感到十分驚訝。她們跟我反應：「我不知道該跟新加坡人說英文好還是說中文。我說中文，他們就回答英文；我開始講英文，他們又接著回答中文，好像在賽跑！」住久了，我發現在新加坡，除非用同一種語言無法溝通，否則，想用哪一種、或在哪一段改變語言都無妨。對新加坡人來說，有效的溝通最重要，辭藻的修飾與美，似乎不在考慮之內。所以，天氣熱是「燒」，豆漿熱也是「燒」。而工作一律被稱為「做工」。

在臺北，如果聽到一位醫生跟你說：「我每天8點就開始做工。」我們可能會覺得怪怪的，似乎工作與做工就是有一些感覺層次上的不同；但新加坡人很務實地從語言中透露出：人人都為生存在做工，真是平等而親切！

我也喜歡生活裡新加坡人有趣的語言混雜，當中有各族群的包容與接納。有一次，我在市場上聽到冰淇淋的叫賣聲，那安娣喊道：CHOCOLATE鳴、VANILLA鳴，STRAWBERRY馬希鳴（有巧克力口味的、有香草口味的、草莓口味也是有的），那一半英文、一半福建話的組合，讓我不禁獨自詬笑久久。

在烏節路上，我問一個店員



新加坡地下鐵間距約為2分半鐘至8分鐘，便捷迅速。



臺北的圖書館能通借通還，十分便民。

洗手間怎麼去，她告訴我：「妳直直走，走到沒有，轉左，就到了。」那音要這樣發才會親切：「妳蔗蔗走，走到沒油，轉左，就到瞭。」新加坡的語言受過太多的影響與融合，不管在發音與文法上，都自創一格，那種對話情調，一離開新加坡，便不復追尋。

圖書館 ▶ 臺北與新加坡都有許多圖書館，以數字上看來，臺北的分館數字遠超過新加坡；對於圖書館與民眾生活關係的緊密度，我對新加坡的了解似乎更勝臺北。

新加坡有3個區域圖書分館、19個社區圖書館與2個社區兒童圖書

館。借居新加坡這幾年，圖書館給我的感受是非常親切實際的。我覺得最重要的原因，是這些圖書館設立的位置。

在大部份的區域，圖書館都在與捷運相通或非常靠近的大樓。閱讀、借書成了轉個彎就能做到的事，與生活十分貼近。下了班的人，從捷運出來，穿過幾個走廊，就可利用一點時間借書還書。即使在烏節路那麼繁榮的商業區內，上班族也只要利用午休上義安城的樓上，就可與圖書館有閱讀的連結。

假日走近社區圖書館，總會看到一個有趣的畫面。書架之間的矮沙發區都被佔據了，地毯上也坐了許多婦女。一整牆的食譜幾



新加坡圖書館都位於與捷運相通或接近的大樓，利用午休都能方便借閱。

乎被拿空。館裡整理書的工作人員，一車車從臨時堆還架上送回書籍。新加坡婦女在忙碌的緊湊中，想要積極投入生活的心情，也許從這種假日的食譜閱讀熱情中，可知一二。

臺北的圖書館也一樣能通借通還，這對大眾來說真是方便有益。民眾得以跨區運用各分館的藏書特色。節省的還書路程，如果經過宣導，一定能縮短圖書館與民眾之間的距離。

重新體驗臺北▶

我記得剛去新加坡的第一年，國慶日的報紙上，總理吳作棟先生

發表了一篇談話，那演講中的一小段，至今還清楚地留在我的腦中——當太陽還照著山頂的時候，新加坡人，我們要記得未雨綢繆。

閱讀完那篇報上的文字之後，我又在新加坡住了幾年。的確感受到那「未雨綢繆」的生存概念所延展出的變化與韌度。

雖然我還無法用一個具體的句子來描繪臺北生活的思想精義，但我相信，一定是有的。

離開多年再回來的時候，我準備拿掉自己對其他城市生活的認知，以空白純淨的心情，來體會更完整的臺北。



中正紀念堂鄰近圖書館、國家戲劇院、音樂廳，人文薈萃。

細長如枝的養生菜 牛蒡

文／馮霽嵐 攝影／楊志雄

採訪協力／臺南縣佳鎮牛蒡產銷班

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師羅國正

食譜示範／佟姍姍

如果你以外貌來決定食物取捨的話，長長一支像樹根，表面佈滿泥巴，看起來很難料理的牛蒡，很容易成為遺珠之憾。其實牛蒡含有豐富營養成份，是種天然補品，在國民普遍長壽的日本，牛蒡更被奉為營養及保健

價值極佳的高檔蔬菜，精研耕種牛蒡食物。牛蒡憑藉其獨特的香氣和高營養價值，不僅風靡日、韓，走俏東南亞，更引起西歐和美國人的關注。

原產於中國、西伯利亞、歐洲的牛蒡，西元940年前後傳入

日本後，被精心培育出不少優良品種，發揚光大成了頗受歡迎的保健蔬菜。牛蒡屬菊科牛蒡屬，為二年生草本植物，根和葉子可作蔬菜，種子和根可入藥。宋朝有名的藥學家蘇頌曾如此形容牛蒡：「葉如芋而長，實似葡

萄核而褐色，外殼如栗木小而多刺」，「根有極大者，作菜茹尤益人」，明白說出牛蒡本是中國古老藥、食兩用的食物蔬菜。而這些年來，臺灣吹起養生風，牛蒡也隨之受到矚目，不僅是養生寵兒，更大量種植並外銷。

佳里牛蒡 肉質柔軟品質優

牛蒡的別名不少，有人稱它是「牛大力」，閩南語「吳母」則來自牛蒡日語發音的諧音，古時候還有另一個別名叫「牛房」（即牛的尾巴），這和牛蒡褐色細長的模樣有關。目前臺灣栽培的品種都是從日本引進，主要產區分佈在屏東、臺南、嘉義、雲林等地，其中又以臺南縣佳里鎮的培育成效最好，當地除了栽種大量牛蒡，更研發出不少牛蒡加工食品，每年3月份還舉辦牛蒡嘉年華會，推廣牛蒡不遺餘力。

臺南縣佳里鎮農會牛蒡產銷班班長黃榮昌表示，牛蒡必須種植於排水性佳的砂質壤土或土層深厚壤土的根菜類蔬菜，適合生長的溫度是攝氏20至25度，產銷班所在地的龍安里正是因為土壤條件極佳，才能生產出肥大且長及外皮光滑、肉質柔軟的高品質牛蒡。

黃榮昌說，目前臺灣種植的品種都是自日本引進，如柳川理想、白肌、瀧野川、魁白肌、東北理想等，產銷班種植的以柳川理想和白肌為主，除了符合鮮食及加工利用的需求外，這兩種品種具有根端豐圓、無空洞、歧根且鬚根少、外皮裂縫少，加上肉質柔軟具香味，外皮潔白、產量高等特點，因此受到農民的青睞。

保健極品 好處多多

一般而言，牛蒡主要取地下根部，因為未受空氣污染且病蟲害少，加上生鮮牛蒡極耐儲藏，一年四季都吃得到。

別小看牛蒡外觀其貌不揚，它



帶皮沾泥的牛蒡才是最佳選擇。

可是富含營養價值，有蛋白質、脂肪、纖維、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鉀、維他命B及維他命C等。李時珍在《本草綱目》中詳載牛蒡可「通十二經脈，除五臟惡氣」；魏晉南北朝的陶弘景也在《名醫別錄》說到牛蒡「久服輕身耐老」。牛蒡的好，不僅古人推崇，美國著名的保健專家艾爾·敏德爾博士在《抗衰老聖典》中也這樣描述：「牛蒡的根部受到全世界人的喜愛，它是一

種可以幫助身體維持良好工作狀態的溫和營養藥草。可每日食用而無任何副作用，且對體內各系統的平衡具有復原功能。全世界最長壽的民族——日本人常年食用牛蒡根部」。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師羅國正表示，目前在中醫用途上，牛蒡鮮少被做為科學中藥藥材，但多被使用為食療素材，有利尿、解熱、消腫及解毒等功效。他更進一步提到，本草綱目記載牛蒡「主治傷寒、寒熱汗出、逐水，久服輕身耐勞」，有著極佳的保健效果。

羅國正指出，目前已知有許多疾病如腫瘤、心血管疾病、老化、糖尿病、關節炎等都和自由基有關，適當攝取膳食抗氧化劑有助於降低與自由基相關疾病的發生率，牛蒡正因為擁有天然的膳食抗氧化劑而成了食療好材料。

此外牛蒡所含的寡糖及膳食纖維，可健胃整腸，消脹氣，改善便秘，避免因產生宿便而連帶將毒素與廢物積存在體內，真是好處多多。羅國正特別提到，牛蒡是種少有食用禁忌的食物，只要適當食用即可。

帶皮沾泥 才是最佳選擇

提到選購要領時，佳里鎮農會推廣股黃進宏說，一般說來，選購牛蒡以長度在60公分以上、形態筆直無分岔、粗細均勻最好；表皮呈淡褐色不長鬚根，質地細嫩而不粗糙，吃起來口感較好。值得注意的是，因為牛蒡的甜味來自於皮下內側，所以帶皮且還沾著泥土的牛蒡才是最佳選擇。挑選牛蒡時，最好用手感覺一下牛蒡的重量，越重者表示內部沒有空心現象，味道較好；如果要判別牛蒡的嫩度，可以手握牛蒡較粗的一端，如果牛蒡自然垂下，呈現出彎曲的弧度表示牛蒡十分新鮮細嫩，吃起來口感較佳。



牛蒡肉捲。

由於牛蒡很容易流失水份或產生木質化現象，所以買回家後要趁早食用。原則上較細的一端先食用，若一時吃不完，剩餘的部份不要碰到水，用報紙或保鮮膜包住，放在陽光曬不到的陰涼場所；或者也可將牛蒡煮熟後，再放入冷凍庫中保存，如此不但能延長保存期限，烹調時也只需解凍即可使用，十分快速方便。

牛蒡小百科

學名： *Arctium lappa* L.

別稱： 吳母、吳某、吳帽、大力子

原產地： 歐洲、中國大陸、西伯利亞

產期： 3月～5月底

品種： 柳川理想、白肌、瀧野川、魁白肌、東北理想。

牛蒡私房料理

牛蒡肉卷

材料： 里肌肉4兩、蔥3根、牛蒡1/2根、米酒1湯匙、醬油2湯匙、冰糖1湯匙、水半碗、紅蘿蔔1/2根、鹽少許、玉米粉1大匙、牙籤數根。

作法：

- 1.牛蒡洗淨去皮，切成5公分長的小段，每小段再切成4等分；紅蘿蔔去皮切成小塊，將牛蒡與紅蘿蔔一同入鹽水汆燙後備用。
- 2.里肌肉切成約0.5公分的薄片，將1湯匙醬油、玉米粉混合後將肉片放入醃約10分鐘。
- 3.將蔥切段，長度與牛蒡同，2根蔥當作肉卷餡料，預留1根蔥段的量爆香使用。
- 4.取肉片當外皮，將牛蒡、紅蘿

蔔、及蔥段捲起並以牙籤固定，入油鍋炸熟後撈起。

- 5.鍋內放入一小匙油，將蔥段放入油鍋爆香，續放入醬油、米酒、冰糖，再倒入半碗水，將作法4的肉卷放入湯汁待煮開後，轉小火，直至湯汁收乾即可起鍋。



作法4。



蜜糖牛蒡。

蜜糖牛蒡

材料：牛蒡1根、麥芽糖1.5大匙、黃砂糖2大匙、紫蘇梅4顆、白芝麻1大匙。

作法：

- 1.牛蒡洗淨去皮，3公分切成一段，每段再切成4份。
- 2.牛蒡放入鍋中加入水，水需蓋過牛蒡，將紫蘇梅加入，煮至水滾轉中火，待牛蒡熟透再轉小火，並將紫蘇梅取出。
- 3.作法2的鍋中加入砂糖，將牛蒡與砂糖混合後翻炒一下，待砂糖溶化再倒入麥芽糖，並不斷攪

拌，直至糖汁收乾即可盛盤。最後灑上白芝麻即完成。

Tips：

- 1.白芝麻用無油乾淨的鍋以小火拌炒一下較香。
- 2.紫蘇梅用來入味，並幫助牛蒡熟成與增加香味。



作法2、3。



元寶牛蒡。

元寶牛蒡

材料：瘦肉4兩、牛蒡1/2根、腰果4兩、紅蘿蔔1/4根、青椒1/2顆、水少許、鹽1小匙、醬油2小匙、油1大匙。

作法：

- 1.牛蒡洗淨去皮切片，紅蘿蔔洗淨切片一同入鍋汆燙。
- 2.瘦肉切片放入1小匙醬油醃約5分鐘，青椒切成小塊。
- 3.起油鍋油熱後以中火放入肉片炒熟，加入牛蒡、紅蘿蔔、少許的水，以及1小匙醬油，再放入青椒灑上少許鹽拌炒一下。



牛蒡養生蔬菜湯。

4.起鍋前放入腰果即可。

Tips：

- 1.作法1中牛蒡較慢熟，汆燙時間需要比紅蘿蔔久一點。
- 2.腰果需買已炒熟的。



作法1。

牛蒡養生蔬菜湯

材料：牛蒡1根、白蘿蔔1/2根、紅蘿蔔1根、西洋芹2小根、乾香菇5朵。

作法：

- 1.牛蒡洗淨連皮5公分切成一段，白蘿蔔與紅蘿蔔也洗淨連皮切成塊。
- 2.西洋芹洗淨切段不需去葉，香菇泡軟去蒂。
- 3.鍋內放入大半鍋水，水煮開後放入牛蒡、紅蘿蔔、白蘿蔔、西洋芹以及香菇，煮至食材熟透即可。

Tips：建議此蔬菜湯不須放鹽及其他調味料，可喝蔬菜煮出的原味，若是怕食材味道太淡，可沾少許醬油食用。



作法1。

97年9月10日~10月11日市府活動行事曆

「臺北旅館・我的家」講座

時間：9/10（三）14:00~16:00、
9/13（六）10:00~12:00、9/17（三）14:00~16:00

地點：臺北探索館發現劇場

電話：1999轉8629

網址：www.discovery.taipei.gov.tw

主辦：北市府觀光傳播局

為讓民眾深入瞭解臺北市旅館演變與發展樣貌，以及其在觀光產業扮演的角色與內涵，特於臺北探索館「繁華盡入眼—臺北旅館發展」特展（即日起至10月21日）及9月份舉辦之「2008旅館節」活動期間，辦理系列講座，以形塑臺北旅館獨特人文意象。

文山健康體能促進教室—

中東肚皮舞系列課程

時間：即日起至9/26（五），每週五上午10:30~11:30

地點：文山區健康服務中心3樓會議室

電話：2234-3501轉34林小姐

網址：wsh-tpc.doh.gov.tw

主辦：文山區健康服務中心

因場地關係名額有限，請儘速報名。

黃寶娟老師押花展

時間：即日起至9/30（二）

地點：市醫陽明院區2樓門診區

電話：2835-3456轉5136

網址：www.3dms.com.tw

主辦：市醫陽明院區社會服務室

97年度全國國小組租稅教育及宣導活動

時間：即日起至11/1止

電話：2394-9211轉185王小姐

網址：www.funtax.com.tw

主辦：北市稅捐稽徵處

包括「租稅九宮格大挑戰」、「發票的用途創意短文徵稿」以

及「租稅校園巡迴宣導」等活動。活動總獎金高達75萬元以上，歡迎各公私立國小學生參加。

「世紀風華・北投之最」特展

時間：即日起至98/4/3（五）

地點：北投溫泉博物館2樓特展室

洽詢電話：2893-9981轉25

網址：peitoumuseum.culture.gov.tw/zt.htm

主辦：北市府文化局

「北投之最」特展將展出日治時代因北投溫泉的發跡，而留存至今的文化遺跡，包括全臺第一座溫泉旅館天狗庵、北投公園、新北投火車站、湯守觀音等。

樂音饗宴慶中秋

暨糖尿病友聯誼座談會

時間：9/11（四）9:00~16:00

地點：市醫中興院區

電話：2552-3234轉3616

網址：www.tpech.gov.tw

主辦：市醫中興院區社會服務室

97年度中秋節水岸活動

時間：9/13（六）

地點：大佳河濱公園

電話：1999轉6239

網址：www.ca.taipei.gov.tw

主辦：北市府民政局

活動內容包含河岸音樂會、中秋趣味有獎徵答、輕食區等，希望在月光下、音樂聲中，大家共度一個歡愉又感性的佳節夜晚。

星空・藍天、激情——

日內瓦金牌小號安東生與北市交

時間：9/13（六）19:30

地點：國家音樂廳

電話：2578-6731轉724或714

網址：www.tso.taipei.gov.tw

主辦：北市文化局

挪威籍金牌小號安東生將演出托瑪希的《小號協奏曲》，比利時布魯根斯音樂學院樂團首席指揮梅勒曼則帶領北市交，演出柔美的柴可夫斯基《羅密歐與茱麗葉》幻想序曲等樂曲。

中秋月（樂）滿大稻埕

時間：9/13（六）~9/14（日）

19:00

地點：臺北市大稻埕碼頭

電話：2321-5696轉3014

網址：www.uro.taipei.gov.tw

主辦：北市府都市更新處

結合地區文化、樂團歌曲及臺灣經典老歌，讓民眾感受大同區風華再現。

市立兒童育樂中心

週六、週日活動

時間：9月下旬週六、週日

地點：市立兒童育樂中心

電話：2593-2211轉322、323

網址：www.terc.taipei.gov.tw

主辦：市立兒童育樂中心

民俗技藝教作（素描、陶笛示範教學）、金石之聲打擊樂駐園表演、展覽（文房清賞、棉紙藝術）、3D奇幻劇場播映影片（勇闖火山島、火星機器人、昆蟲世界）。9月逢週六、週日延長開放時間至18:00。

新移民安全歡樂派對—

「心情補給站」

時間：9/18（四）14:00~16:00

地點：文山區健康中心3樓會議室

電話：2234-3501轉35 林小姐

網址：wsh-tpc.doh.gov.tw

主辦：文山區健康中心

為了讓新移民有機會表達在臺的生活經驗，抒發心情及想法，特別安排萬芳醫院謝文傑心理師主講「心情補給站」，以互相討論



(許斌攝)

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

的方式進行，有志工協助托育嬰幼兒，名額有限、敬請把握。

2008臺北市客家文化節 系列活動—〈客來思樂〉 客家交響樂之夜（需索票）

時間：9/18（四）19：30
地點：國家音樂廳
電話：2702-6141轉226
網址：www.hakka.taipei.gov.tw
主辦：北市府客家事務委員會

「最夯的社區——關懷 健康 活力」 社區發展工作成果博覽會

時間：9/20（六）11:00～16：00
地點：萬華區艋舺公園
電話：1999轉6977，6956～8
網址：www.bosa.tcg.gov.tw
主辦：北市府社會局

傾城之戀之X檔案

時間：9/21（日）14:30
地點：中山堂中正廳
電話：2578-6731轉724、714或721
網址：www.tso.taipei.gov.tw
主辦：臺北市立交響樂團

從心看電影活動——長江七號

時間：9/24（三）18:00～20:00
地點：市醫仁愛院區檢驗大樓6樓大禮堂
電話：2709-3600轉3598
主辦：市醫仁愛院區社區護理室

恩師禮讚——臺北市立交響樂團 附設管樂團音樂會

時間：9/28（日）14:30
地點：中山堂中正廳
電話：2578-6731轉724或714
網址：www.tso.taipei.gov.tw
主辦：臺北市立交響樂團

媽媽上班去，母乳不間斷

時間：10/4（六）10:00～12:00
地點：北投區健康服務中心1樓會議室
電話：2826-1026轉208
網址：pto-tpc.doh.gov.tw，點選左邊「最新訊息」查詢
主辦：北投區健康服務中心

2008夢想嘉年華內湖藝術踩街

時間：10/4（六）13:00
地點：內湖路1段→港墘路→瑞光路→基湖路→內湖路1段
電話：內湖社大8751-1587、內湖區公所2792-5828轉363
網址：www.nhcc.org.tw/dream
主辦：臺北市內湖區公所
內湖區佔有八成比例的新移民，藉由社區營造方式，鼓勵民眾參與社區公共事務；從藝術活動的研習過程中，提升社區民眾藝術涵養。

2008臺北客家義民嘉年華活動

時間：10/11（六）～10/13（一）
地點：臺北松山菸廠
電話：2702-6141轉222
網址：www.hakka.taipei.gov.tw
主辦：北市府客家事務委員會
義民信仰是臺灣客家族群最重要的信仰文化，特別規劃「2008臺北客家義民嘉年華」活動，鼓勵大眾接觸客家文化，促進各族群相互交流。

2008臺北市客家文化節系列活動—客家大戲〈天定姻緣〉 （免費參加）

時間：10/11（六）13：30
地點：臺北松山菸廠
電話：2702-6141轉226
網址：www.hakka.taipei.gov.tw
主辦：北市府客家事務委員會

A好康—— 藝文育樂優惠券專區

優惠券

臺北當代藝術館

2008臺北數位藝術節
「超介面—TRANS—」展覽
持本券可享門票8折及典藏咖啡廳餐飲9折優惠。
優惠期限：97年9月12日至97年11月9日（1人限用1張 影印及網路列印無效）
地址：長安西路39號
電話：2552-3721
優惠內容如有變動，以場館公布為準。

優惠券

臺北市立天文科學教育館

持本券可享劇場全票、優待票均8折優惠。
優惠期限：即日起至97年12月31日
（1張優待券最多4人使用 影印及網路列印無效）
地址：基河路363號
電話：2831-4551
優惠內容如有變動，以場館公布為準。

優惠券

臺北市青少年育樂中心 親子教學館

持本券可享免費體驗1次（每人限用1次）※此券限6歲以下幼兒使用（身高110公分以上請出示健保卡），其他使用規則請參閱網址www.y17.com.tw。
優惠期限：即日起至97年9月30日（名額有限，來館前需事先電話預約2343-2388轉8301）
（1人限用1張 影印及網路列印無效）
地址：仁愛路1段17號
電話：2343-2388
優惠內容如有變動，以場館公布為準。



臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 97年9月節目表

星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00~01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北樂談／陳冠州	
01~02	音樂不打烱／節目課	音樂不打烱／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	臺北音樂館／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／ 彼嫪彼利
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	

與蚊為鄰・後患無窮

登革熱

尾隨而來



我叫白線斑蚊

喜歡住在離孳生源不遠的地方或孳生場所的陰暗避風處。
例如水缸、水罐、水桶等器皿內壁、堆放輪胎的陰涼處，
以及附近的樹林草叢、竹林與空屋等處。

我叫埃及斑蚊

喜歡棲息在室內，例如在廚房內，
尤其是陰暗、潮濕、不通風的角落；
還有在臥室裡，多停留於牆角、窗簾及懸掛
之深色衣服上。



預防登革熱，杜絕病媒蚊孳生

最有效的方法是清除積水容器，注意居家環境清潔



觀光傳播局
Department of Information and Tourism

《魅力菜市場》上市!

按圖索驥去嘗鮮



「魅力菜市場」是《臺北畫刊》近年刊載的叫好叫座系列專欄，而今重新走訪更新此系列的19篇文章，連

同新採訪的3篇市場報導集結出書，以饗廣大讀者。

本書由臺北市政府觀光傳播局規劃、發行，由旅遊作家鍾文萍撰稿、旅遊攝影家楊智仁拍攝，主要介紹22個臺北市公有傳統市場，從五星級的士東市場到百年歷史的南門市場、永樂市場，呈現出臺北飲食文化的重要風貌。

本書因地制宜介紹每個市場的空間規劃特色與吸引人之處，並介紹市場內最具人氣與特色的攤商，以及位在市場週邊、步行

即可達的特色小吃、美食餐廳、個性商店，增強市場本身的遊逛魅力。本書還特別推薦每個市場及周邊不可錯過的5項人氣買物，提供市民朋友多元的選擇。

全書共148頁，定價200元，於9月中旬開始販售，有興趣的民眾可至市府出版品暨紀念品展售門市、三民、金石堂、誠品等各大書店及五南圖書文化廣場、國家書店等政府出版品展售門市購買。

讀者服務專線：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

電子信箱：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

