

# Taipei Pictorial

臺北畫刊

97/3 No.482

## 臺北小百岳 悠遊樂活走

親山初體驗——劍潭山

臺北市第一高峰——七星山

漫步在雲端——大屯山

市民森林——南港山



**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：

(02) 2728-7563（編輯）

(02) 2728-7564（發行）

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

**免費索取地點**

- 臺北市政府聯合服務中心
- 區公所及戶政事務所
- 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）
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 亞典藝術專賣書店
- 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
- 高雄小港國際機場服務台
- 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
- 義美公司各分店
- 臺糖蜜鄰超商（臺北市各分店）
- IS Coffee（臺北縣、市各分店）
- 摩斯漢堡（店內閱覽）
- 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
- 臺北城鄉會館
- 臺北NGO會館（青島東路8號）
- 動物之家（潭美街852號）
- 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
- 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
- 遠企購物中心
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 臺北市退休人員活動中心
- 林瑋琪先生紀念基金會（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）
- 臺北市新移民會館（八德路4段768之1號及長沙街2段171號）
- 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
- 五南文化廣場（臺大法學店）
- 臺灣麥克兒童原文書店
- 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
- 東森系統台
- 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



## 造訪一座親山之城

登山是最健康的運動方式之一，不但可以活動筋骨、吸收芬多精，更能親近大自然，沿著步道登山，漫步其間享受自然的洗禮，令人全身舒暢、心情開朗。趁著春暖花開的季節，造訪臺北市郊的登山步道，順道品嚐特色美食，多麼愜意自在。

臺北盆地由五大山系圍繞，擁有珍貴的天然資源，形成親山親水的優美環境，是世界上少有的生態城市，而臺北市政府也已經完成20條親山步道的整建和修繕計畫，連結大眾運輸工具，讓市民在尋幽探景之際，同時達到健康滿分及無窮樂趣。

此外，我也在市政白皮書中訂定了有關親山親水的休閒觀光政策，針對臺北市登山步道系統，研擬了中程計畫，包括步道新增列管、環狀步道建置和縣市交界步道串連等工作，期望以分布於臺北市、縣山林間的步道為本，逐步建立完整的休閒遊憩網絡系統，同時結合民間資源，鼓勵民間參與登山步道環境改善工作，共同營造更安全、舒適、整潔、美觀和便捷的優質親山環境。

行政院體委會選出全國最具代表性的100座郊山，命名為「臺灣小百岳」，大臺北地區多條路線入選，本期臺北畫刊深入介紹其中最具有代表性的5條路線，並介紹附近的美食。市民朋友只要利用半天的時間，就能置身一片綠意之中，享受安全、舒適、便捷的親山環境與自然景觀，感受臺北的好山、好水、好人情。

郝龍斌

目次  
482

中華民國57年1月創刊  
97年3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  
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：02-2728-7563  
傳真：02-2720-5909  
網址：www.tpedoit.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

臺灣郵政台北雜字  
第1164號執照登記為雜誌交寄  
每本工本費25元

封面攝影／王能佑

## 名人悄悄話

- 無法抗拒地流連臺北街頭.....4  
口述／紅膠囊 採訪撰文·攝影／林瑞珠
- 書寫臺北的城市傳奇.....5  
口述／九把刀 採訪撰文／吳宗璘

## 臺北短波

- 溫泉博物館再度開張  
文化巴士帶你北投古蹟走透透.....6  
文／魯開平 圖／北投溫泉博物館提供
- 路邊停車  
截止收費前改半小時計費.....7  
文／邱鳳華 攝影／王能佑
- 都市更新計畫佳  
再創老房子第二春.....8  
文／王宜燕 圖／臺北市都市更新處提供
- 輕鬆賞花 遊覽四大景點  
陽明山春遊專車上路.....9  
文／邱鳳華 攝影／王能佑

## 臺北照過來

## 臺北小百岳 悠遊樂活走

- 文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- Route 1：親山初體驗——劍潭山.....10
- Route 2：臺北市第一高峰——七星山.....14
- Route 3：漫步在雲端——大屯山.....17
- Route 4：市民森林——南港山.....20
- Route 5：有海相隨——觀音山.....23

## 臺北好好玩

- 春天來了 鳥兒知道.....26  
文／林瑞珠
- 老街新象 青春之泉  
——漾館溫泉會館.....30  
文／吳宗璘 攝影／劉威震
- 轉動17分鐘，難忘一輩子  
——美麗華摩天輪.....35  
文／簡愛立 攝影／王能佑
- 花現春天 臺北市郊紅透半邊天.....38  
文／林瑞珠 攝影／許育愷



看戲好所在..... 44

文／宋祖慈 攝影／許育愷

春意好風光·山裡品茶趣！..... 48

文／呂增娣 攝影／楊志雄

### 臺北生活圈

臺北好精彩攝影展 盡現繽紛臺北..... 52

文／王宜燕

### 把愛傳出來

傑出市民 讓城市成長發光..... 56

文／邱鳳華 圖／臺北市政府民政局提供

### 小孩胖胖不是福

如何讓寶貝吃得更健康..... 61

文／林虹伶

### 臺北新故鄉·新移民徵文得獎作品

——新故鄉之願..... 64

前言／魯開平 文／李廖惠卿 繪圖／阿尼默

韓國觀光推手徐英忠 力推優質韓國遊..... 66

文／王宜燕 攝影／王能佑

落入時空的交界 戀戀北投公園..... 68

文／林虹伶 攝影／王能佑

### 臺北明信片

說個故事..... 71

文／周純慧 攝影／許斌

### 雙城記

不思議東京與無盡藏臺北..... 72

文·攝影／劉黎兒

### 蔬果密碼

臺灣的綠色奇蹟 長壽之果——印度棗..... 76

文／呂增娣 攝影／楊志雄

### 臺北電台3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！

**更正啟事：**《臺北畫刊》第481期第50頁上圖圖說應為「百年以來的西門町……」，特此更正。



# 紅膠囊

↓名人悄悄話

## 無法抗拒地流連臺北街頭

口述／紅膠囊（職業畫家） 採訪撰文·攝影／林瑞珠

小時候隨祖父生活在新竹光復路的眷區，直到3歲才與家人搬遷到臺北內湖區麗山街山上，從此我離開了侷促狹窄的都市眷村環境，童年也隨之有了全然不同以往的視野空間，開始一段與大自然對話的歷程。

內湖山邊的風景動靜皆有，白天可以眺望松山機場，看飛機起降，閒來可以和同伴上山採野果、下田捉泥鰍，靜謐的夜裡則有月亮與星辰相伴，這小山間的一草一木，雲來霧去，在我當時童稚的心中逐日產生微妙的變化，不但醞釀出對美感的品味能力，亦為往後走向設計及藝術創作開啟一扇心靈之窗。

在臺北生活了三十餘年，我和家人輾轉搬遷過數個地方，幾乎都靠山而居，從內湖到外雙溪中央社區，再搬到北投泉源路溫泉區，全都在臺北北區山間打轉，直到近年移居至中和，才稍稍離開山林地。這樣的經驗讓我培養了靜觀的能力，時時刻刻安安靜靜地在觀察臺北這個城市的種種變化。

由於久居山林之間，我培養了爬山的嗜好，所以，當一般人開著轎車馳騁在馬路上時，我總喜歡慢慢地臺北街頭踱步，享受著中山北路的綠茵與大樓，敦化南路與仁愛路優美的樟樹森林，以及新生南路寬闊且充滿人文氣息的街道風景。走了那麼多年，我在街頭漫步中發現臺北劇烈的變化，人文氣息加重了，人們的氣質優雅了，臺北變成一個住起來很舒服的城市，不僅生活機能完善，更是因為人的素質提升，人們在這裡生活得以感覺備受尊重，我想，這些都不是一蹴可幾的，是需要時間慢慢等待、人們慢慢成長的。

我的生活很單純，從來不逛夜店，自從數年前拜師學佛之後，更加摒除物慾，從此難得逛上一趟百貨公司，生活也變得更加簡單，每次從中和工作室來到臺北市逛街，大多往畫廊或書店、美術館等地跑，這也是打從念復興美工開始培養的最大嗜好。我也從中發現，臺北的藝術環境的確愈來愈好，不但街頭有藝術品，

甚至一些銀行、咖啡館、個人書店都會以藝術品的原作來裝飾，這對我這樣的藝術工作者來說，真是莫大的鼓舞。

此外，我也喜歡臺北的美食，總覺得這裡的口味比臺灣其他城市細緻有特色，例如我經常去的大直小館的港式料理、九如商號的湯圓炒糕、驥園的雞湯，甚至永康街的水果舖，我都覺得比外縣市的好吃，因此我總是一而再、再而三的光顧這些老店，享受著一分不減的美味。



永康街的水果舖，有紅膠囊難忘的美味。



(圖/九把刀提供)

## ↓名人悄悄話

### 書寫臺北的城市傳奇

口述/九把刀(作家) 採訪撰文/吳宗璘

我雖然是彰化人，不過，當年寫碩士論文的時候，卻因緣際會在臺北住了一陣子，在我住過的四個城市中，臺北，其實是人情味最淡的一個地方，不過，在我搬離臺北的時候，還是很捨不得，我心想，有機會，我還要來第二次。

我住在捷運麟光站附近，平常活動範圍不脫方圓兩百公尺，坐捷運，自然也成了我的主要交通工具之一，這種移動方式快速卻也單調，但它陌生又豐富的動線空間卻成了我觀察與感覺臺北的好機會，車站裡，月台上，一群又一群湧進湧出的都市人的共同特色就是累。我想，累，是成功人士的特質，只有沒事做的人，應該才能笑得開心吧。這種忙碌節奏是構築城市氛圍的主要元素之一，臺北如此，香港、東京也是一樣，而以這種城市之間相通的肌理脈絡作為創作背景，我的作品也就可以在各個城市間自在挪移、轉換。

城市裡擠滿了人，但是也充滿了許多具有鬼魅特質的神秘空

間，像是電梯大樓、補習班、捷運站等，越有高科技感的地方，也就越有可能成為創意無限靈動的舞台，這也正是所謂「城市傳奇」(Urban Legend)的迷人之處，在城市空間裡上演的故事絕對不只是電視台上演的報應式鬼怪劇，它充滿了魅力，也因而產生了各種光怪陸離的可能性。

比方說，前一陣子有極限運動家Felix Baumgartner佯裝遊客進入101大樓，在助手協助下引開了警衛的注意，從露天觀景台一躍而下跳傘成功。這是多麼強烈的對比——101大樓是多麼現代而理性的建築物，卻有如此不理性的人處心積慮要挑戰，你可以說很扯，但也可以說充滿了全新的想像——我很希望在自己未來的作品中，可以好好書寫「城市傳奇」這個主題。

其實，臺北的有趣之處還不只如此，在我的早期作品中，書寫臺北是很自然的，不管是大安森林公園還是捷運站，都是大家所熟知的場景，讀者就算沒有去過、也能很快進入敘事情境。而

對於現在的我來說，臺北還有一種落差的美感，前一分鐘你才身處在高樓大廈裡俯瞰城市地景，而後一分鐘你可能已經在五光十色的小巷裡，回到以「人」為出發點的視角，這座城市還不錯，依然存有挖掘不盡的驚喜與趣味。



101大樓雖是理性、現代的建築物，卻上演著許多不同的城市傳奇。(王能佑攝)

# 溫泉博物館再度開張

## 文化巴士帶你北投古蹟走透透

文／魯開平 圖／北投溫泉博物館提供

濕冷的寒冬，陰雨的天氣讓許多戶外景點黯然失色，泡溫泉成了此時最佳休閒去處。對許多外地人而言，北投幾乎是溫泉的代名詞。日式洋風的北投溫泉博物館（前湯瀧浴場），於1913年日治時期，仿日本靜岡縣伊豆山溫泉館構建。光復後開放民眾泡溫泉浴，整座建築外觀典雅，似英國鄉間別墅，座落於北投公園。

北投溫泉博物館自1998年10月規劃修復舊貌後，闢為溫泉博物館供民眾參觀，由於修繕至今已近10年，最近北投溫泉博物館再度改頭換面，進行內部整修與空間規劃，以新面貌於3月1日重新開放，臺北市政府文化局並且於3月8日起至5月11日的每週末，試辦10週的「新北投臥虎藏龍」文化巴士導覽活動，希望能藉由新北投區古蹟巴士之旅，串連起新北投的文化與歷史，加深旅客對新北投的熱愛。

「新北投臥虎藏龍」導覽路線於3月8日起每週六、日，每日5班

車（上午10時至下午4時）從新北投捷運站出發，沿著北投溫泉的發源之路——光明路，行經北投公園、天狗庵、溫泉博物館、北投溪、瀧乃湯、台銀舊宿舍、星乃湯、吟松閣、北投文物館……等北投區的知名古蹟景點，起點到終點約30至35分鐘。

文化巴士隨車還有北投溫泉博物館的青年志工導覽員，隨車上放映的導覽影片向旅客詳細解說。旅客上車即可獲得本活動專屬的導覽福袋，內含有北投古蹟私房小徑地圖、新北投臥虎藏龍導覽手冊（中英文版）、溫泉餐點、精緻溫泉巾紀念品、新北投優惠密笈等，價值超過1000元的超值贈品。

「新北投臥虎藏龍」文化巴士活動不只是導覽之旅，更結合了當地社區資源，活動經費由文建會補助支出，由臺北市政府文化局、北投溫泉博物館與北投文物館協助執行。新北投是臺灣溫泉的發源地，最適合闔家大小來

此，好好享受泡湯樂趣，在這微涼的季節裡，乘著「新北投臥虎藏龍」巴士到各古蹟景點遊覽，並於旅程後使用新北投優惠密笈，到北投區大大小小的湯屋旅館，享受一下天然的湯浴，將可留下美好且難忘的回憶。

●「新北投臥虎藏龍」文化巴士  
參加辦法：捷運新北投站下車後現場報名

●北投溫泉博物館

地址：中山路2號

電話：2893-9981

網址：[peitoumuseum.culture.gov.tw](http://peitoumuseum.culture.gov.tw)



溫泉博物館3月1日重新開張，呈現嶄新面目。



北投文物館風景秀麗，館藏豐富，適合民眾前往參觀遊憩。

# 路邊停車 截止收費前改半小時計費

文／邱鳳華 攝影／王能佑

臺北市停車管理處在新年的開始，給了全體駕駛人一個大紅包！從97年1月29日起，民眾在路邊停車時，最後半小時內所收到的繳費通知單，將都以半小時計費，讓民眾每次停車可以省下半小時15元至30元的停車費。

在臺北市開車的民眾幾乎都有這樣的經驗，將車停在路邊停車格沒幾分鐘，就要負擔1小時的停車費，尤其是收費截止時間前十幾分鐘開的收費單，一樣要繳1小時的錢，許多民眾抱怨很不合理。

有鑑於此，臺北市停車管理處從97年1月29日起，全面實施路邊計時收費停車，將截止收費前半小時開單改以半小時計費，以消弭民眾對最後半小時仍收1小時費用的質疑，並為市民省下部分停車費用。

臺北市停車管理處處長張哲揚解釋，假設路邊停車格收費時間

至下午5點止，在下午4點35分以後停車的民眾，只要負擔半小時的費用，等於是半價。

張哲揚說，雖然中央法令對路邊停車規範以每小時為收費單位，但臺北市有許多公有路外停車場，進場後若未達半小時，就以半小時計費，而路邊停車仍然採用「預收」方式，還是以1小時為單位計費，許多民眾抱怨不合理，停管處因而針對此項收費方式進行檢討。

張哲揚指出，由於目前路邊停車都是以PDA程式開單，調整計費方式須配合全面調整PDA設備程式，全市約2萬5千餘格收費停車格，約7百多具PDA需要修改程式，停管處也從1月22日起，依序從士林、北投、內湖、中山、松山、南港、萬華、大同、中正、大安、信義、文山等行政區，採逐區分階段修正各分區的PDA程式。



停管處未來將朝全面改半小時費率收費政策努力。

張哲揚表示，臺北市未來將朝全面改為半小時費率收費的政策努力，只要人力充足，落實巡場密度，就會開始實施，屆時民眾不論是否在截止收費前停放車輛，都可以省下半小時的停車費。



臺北市路邊收費停車，截止收費前半小時開單改以半小時計費。

# 都市更新計畫佳 再創老房子第二春

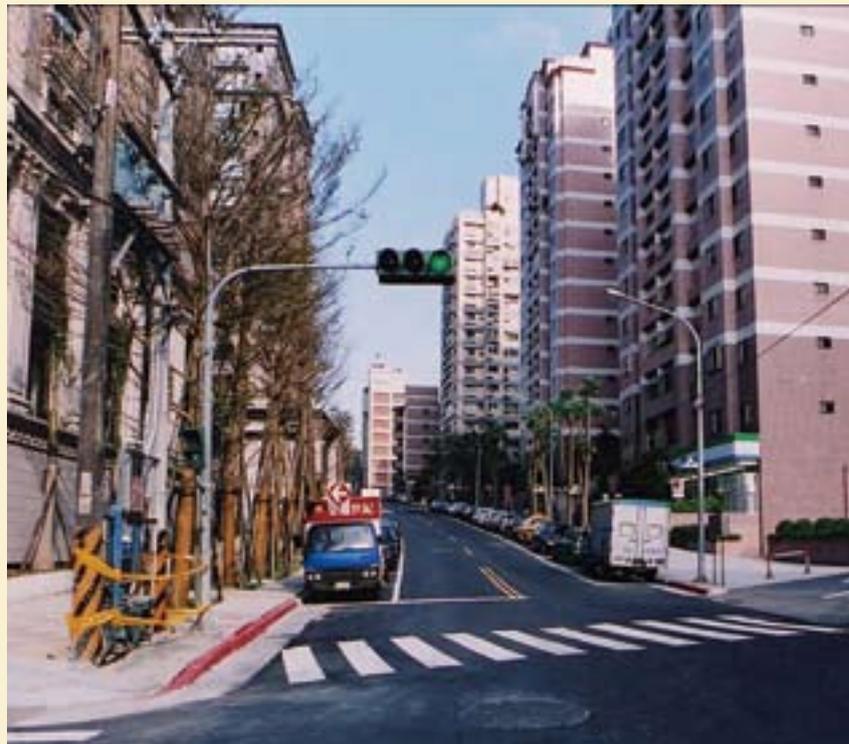
文／王宜燕 圖／臺北市都市更新處提供

聳立於仁愛圓環的台新金控總部大樓，樓高24層，在玻璃帷幕現代化的外觀下，很難想像其前身是財神酒店，因一連串的波折，曾荒廢十多年，影響市容觀瞻至鉅，但是拜都市更新計畫之賜，台新金控大樓成為首宗民間依都市更新條例申辦的都市更新案，更新後不僅提供舒適的4米人行步道，建築物也結合夜間照明設施，蔚為仁愛圓環的新地標。

堪稱「回春高手」的都市更新計畫，目的即在促進都市土地的再開發利用，以復甦都市機能、改善居住環境、並增進公共利益。以大同區大龍段的更新為例，除了將大同公司舊房舍與鄰近土地上的違建戶一併更新，還捐贈公益空間供鄰近居民使用，並且針對大同總公司、大同大學到捷運沿線街廓周邊圍牆景觀進行美化改善，將更新的效益從原本單獨的區域，向周邊擴散，與整個大同區共享其利。

都市更新一直是臺北市政府的重要政策，93年3月更成立臺北市都市更新處，郝市長上任後，將「加速推動都市更新」列為主要政策目標之一，並積極落實。以民國96年度為例，都市更新處共受理民間申辦都市更新89案，面積27.27公頃，最後核定實施21案，面積8.07公頃，老房子回春後，價格隨之飆升，由此共創造出868億的不動產價值，不論質與量均領先全國其他縣市，而且都市更新成果還帶來多項效益。

首先，透過就地安置、異地安置或現金補償方式，已安置現住戶1,264戶（合法建築物990戶、違



內湖區的都市更新案協助開闢周邊計畫道路。

章建築戶274戶），不但落實照顧原住戶，同時也解決土地長期被佔用的問題。例如位於建國南路1段、長春路交叉口東南側的更新案，雖是市中心的菁華地段，地上物卻多為舊違章建物，巷道狹窄亦有礙消防救災及治安，透過都市更新的方式，安置46戶舊違章建戶，解決了長期以來的佔用問題，也提供周邊社區更為舒適安全的生活空間。

其次，協助開闢計畫道路路長822公尺，為市庫節省3.17億元。另外，透過都市更新改建，已增加汽車停車位5,604個，機車停車位6,717個，有助舒緩市中心區停車問題。此外，藉由容積獎勵方式，已規劃留設無遮簷人行步道路長近3,000公尺，達到人車分

道的效果，增加人行通行的安全與便利性，同時有助地區防災功能。

此外，透過容積獎勵方式鼓勵實施者提供公益設施，增加更新地區公共設施服務水準，例如涼州街與錦西街53巷交叉口之更新案，於1、2樓規劃文康設施，並捐贈給臺北市政府文化局，做為文化實驗劇場、排練室及辦公室使用。

●民眾如果有心要為自己的老舊社區或老房子進行更新，可向都市更新處提出申請計畫，有關申請資格及報核程序，可上都市更新處網站[www.uro.taipei.gov.tw](http://www.uro.taipei.gov.tw)查詢，或電洽2321-5696。

# 輕鬆賞花 遊覽四大景點 陽明山春遊專車上路

文／邱鳳華 攝影／王能佑

想要趁著春暖花開的季節，全家大小一起上陽明山賞花踏青，但又怕交通擁擠、周車勞頓，大大影響遊興嗎？如果你還在猶豫，遲遲沒有起身的話，「春遊專車」將會是你的另一個選擇，絕對讓你玩得輕鬆、值回票價！

為提升花季期間旅遊品質與增加民眾旅遊選擇，臺北市政府觀光傳播局與臺北市旅行公會今年聯合推出「2008臺北花燈節陽明山春遊專車」，從農曆春節大年初二（2月8日）起正式上路，一直至4月30日止，天天出發，同時規劃1日遊遊程，民眾可輕鬆賞花，並造訪陽明山中山樓、陽明書屋等知名景點。

春遊專車一日遊套裝行程內容包括陽明山中山樓、竹子湖頂湖海芋田區、陽明書屋、陽明公園和花鐘廣場等；春遊專車除提供專人隨車服務外，中山樓、陽明書屋等地也提供導覽解說服務，每人費用600元。

觀光傳播局表示，為吸引中南部民眾到臺北市旅遊，並提升到臺北市一日遊的便利性，春遊專車出發時間特別配合搭乘高鐵早班車抵達臺北的民眾的需求，每日上午9時由臺北火車站東三門出發，展開陽明山花季之旅，當天下午6時即可搭車返回。有關春遊專車詳情可電洽「2008臺北花燈節陽明山春遊專車」聯營中心，專線電話：0800-050-123；亦可上網查詢，網址為：[www.tata.org.tw](http://www.tata.org.tw)。



竹子湖海芋田平整開闊，可賞花還可遠觀大屯山及小油坑硫氣坑。

## 春遊專車行程內容：

### 中山樓風水大解碼＋竹子湖海芋＋陽明書屋的回憶＋陽明山花季

08:40臺北火車站東三門集合報到。

09:00專車出發經中山北路、仰德大道前往陽明山中山樓。

09:50抵陽明山中山樓，由解說員展開歷史回顧之旅。

11:30抵竹子湖地區頂湖海芋田區，可賞花及遠觀大屯山與小油坑硫氣坑，午餐請自備餐點或自費享用農家提供的吃喝玩採等各項活動。

13:30抵陽明書屋（原名中興賓館），觀賞絕佳的陽明山自然景觀及聆聽人文歷史故事。



陽明書屋為先總統 蔣公接待國內外貴賓及夏日避暑之處。

15:30至陽明山第二停車場，沿步道往陽明公園內王陽明雕像、花鐘廣場及辛亥光復樓區域賞花（茶花、杜鵑花、櫻花等）、拍照嬉春。

17:00返回臺北火車站（途經士林劍潭，如需至士林夜市，可於此離團前往）。

註：以上行程順序，有可能因出發當日之交通狀況而有所調整。



# 臺北小百岳 悠遊樂活走

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

地圖繪製／洪福田

「百岳」向來是臺灣登山界的最高標竿，崇山峻嶺的高難度卻非人人可及。為推廣全民登山運動，行政院體育委員會遴選出全省各縣市最具代表特色的100座郊山，命名為「臺灣小百岳」，入選的小百岳均符合幾個基本要件：山容特殊、展望良好、交通便捷、步道路況優，並具有景觀出眾、人文色彩濃厚、路程坡度適中，可當日往返等特色。不論你是健腳還是肉腳，從此「攻百岳」再也不是難事。過年吃太好、喝太多嗎？我們精選了大臺北5座小百岳，趁著春光無限好，呼朋引伴來爬山，一起Lohas一下吧！

## ▲Route 1

### 親山初體驗

# 劍潭山

「攻百岳」真的一點也不難，特別是從劍潭山入門的話。這是臺北小百岳中最接近市中心的郊山，劍潭捷運站斜對角的「圓山風景區」牌樓下便是登山口；或搭乘公車在劍潭站下車，公車站旁就是步道入口，穿過一小段陡坡石階，才幾分鐘，你已置身於一片自外於市區喧鬧、綠意連綿的翠林之中了。

#### 大隱於市的觀景步道

劍潭山位於五指山系向西方延伸的稜脈上，呈東北至西南走向，海拔約153公尺，地質沈積年代為距今約兩千四百萬年前的木山層，主要由砂岩、頁岩層層交疊組成；步道由劍潭公園、土地公廟旁的階梯上登，沿著圓山飯店後方通往大直碧海山莊，向北連結外雙溪、陽明山，往東連結內湖、大直——全臺北最美的綠

地，都在這兒了。

無論搭捷運淡水線或從高速公路進出臺北市區，這座環繞在圓山飯店周邊的小山頭對臺北人來說一點也不陌生。從前這一帶位於士林官邸與大直海軍總部等管制區內，位置頗具戰略性，僅山腳地帶開放供民眾晨起運動，一旦有人不小心越了雷池，四面八方群起的尖銳哨聲震天價響，宛如盜賊入侵般叫人心驚肉跳。解



走在步道上，可觀察豐富多層次的生態。

嚴後，劍潭山的山防隨之結束，在市府努力整修後，這條大隱於市、景觀與設施都很夠水準的登山路徑才終於正式曝光。

像是會晤久違的老友般，前來朝聖的登山客不絕於途，在臺北市幾座郊山中，劍潭山是休閒活動最多元的一處。除了爬山者眾，稜線上的「老地方」更是分布密集。所謂老地方，指的是各式各樣的山友會、早覺會、氣功

社、卡拉OK社私設的團體活動據點，沿著步道兩側各據一方，數量驚人蔚為奇景，整個山頭簡直像是一座露天休閒運動場，打球的、跳舞的、唱歌的、喝茶的，盡皆有之，在歌聲環繞、簇擁中漫步登高，你彷彿來到了誰家的戶外客廳作客似的，感覺頗奇特，耳邊還有蟲聲唧唧、鳥語啾啾，熱鬧得不得了。

### 像天一樣高的所在

劍潭山曾為軍事管制區、保安林地，自然林相得以維持良好；開放後，則免不了有過度開發之虞。根據中華民國自然步道協會調查，劍潭山原生森林生態以先鋒植物林、次生林、山凹地區的潮溼植物為主，紅楠、香楠、山黃麻、正榕等組成森林最高喬木層，樹下耐陰植物主要為九節木、江某、稜果榕、蕨類等，林



從劍潭山鳥瞰臺北市，整個城市最美的河岸盡在眼前。

間常見松鼠、五色鳥、綠繡眼輕盈來去的身影。花點時間，穿過迷宮般的森林步道，不難觀察出動植物們如何因應變化多端的环境變數，孕育出豐富多層次的生態社會。

山腰座落著大忠宮，供奉鄭成功，傳說此地為國姓爺當年投劍之處的舊址。雖然歷史早已證明鄭成功根本沒來過臺北，「劍潭」地名由來可能只是道聽途說，不過這片小廟梵音裊裊，環境幽靜，仍不失為一小憩歇腳的好所在。

續往山頂木棧道走去，有一處山友暱稱為「觀機坪」的賞景區，視野開敞幾無遮蔽，在這可迎風觀賞飛機起降，臺北首座釣竿式斜張橋的大直橋、定時噴湧「希望之泉」的大佳



在南胡樂音中，品嚐古典而優雅的圓山飯店下午茶。

河濱公園，以及基隆河上忙碌來去的遊船都能盡收眼底；不算累的山路遊程，換來這等全幅絕色美景，實在值得。

下山打牙祭絕對是登山後最棒的犒賞！如你不想去士林夜市人擠人，就近到圓山飯店吃喝一頓豐盛午茶也是不錯的計畫。金碧輝煌、豪氣萬千的圓山飯店，挑高門廳氣派非凡，在中庭咖啡廳樂廊享受buffet下午茶，現場演奏崢嶸淙淙的南胡樂音中，感覺自己也如名流貴婦般優雅呢！黃昏時刻，從飯店前廣場望去，前方是如錯綜蜘蛛網般的高架橋、交流道，左邊是起降頻繁的松山機場，右方則是倒映橋身光影的基隆河，同時坐擁繁華的市井燈海與朦朧靜雅的河岸月色，這般忙裡偷閒、鬧中取靜的好時光，千金難再得。

觀光夜市  
士林



劍潭站

中山北路5段

圓山  
風景區牌樓

大忠宮

劍潭山

圓山  
風景區牌樓

北安路



一定要到！

## 山頂的三角點

劍潭山頂有一顆1064號二等三角點，是山友無論如何都要找到的標的物。三角點是測量上的名詞，用來作為大地測量及科學研究製圖的依據。1909年，日本陸地測量部在臺灣實施正式三角測量，做為地形測量的基礎，共分為一等本點、一等補點、二等三角點、三等三角點、四等三

角點。這些三角點幾乎全部位於山頂，成為登山界攻頂時最重要的依據和目標，因此登上劍潭山時，與這顆三角點拍張紀念照，那是一定要的啦！

### 登山指南

**交通：**搭乘捷運淡水線至劍潭站下車，穿越中山北路地下道到劍潭公園即抵入口。

**圓山飯店：**2886-8888

陽明山國家公園是個以火山地形為特徵、以大屯火山群為主體的國家公園，七星山主峰海拔約1,120公尺，為大屯火山群中最高的山頭，也是臺北市第一高峰。登山路線有3條，以七星山為中心點，3條步道以形似某汽車知名的「三星芒」標誌向外輻射分布。3個登山口分別位於陽管處旁童軍苗圃營地、冷水坑、小油坑，三地海拔高度分別是550、750、805公尺，以此推斷，小油坑與七星山主峰海拔落差最小、路程最短，苗圃線是差距最遠的一條。坡度都是漸陡而上，景觀上則各具特色，可以擇一單遊，也可來趟步道大串遊，端視個人時間、體力，以及登山的興致而定。

#### 頂著寒風深入火山群

兩百多萬年前，火山噴發的熔岩將七星山頭侵蝕分裂成7座小山頭，這也是七星山名的由來。噴出的泥漿、碎屑岩層層堆疊，構成七星山錐形的火山主體；山峰之間則形成數個窪地，如積水成池的夢幻湖、七星池，以及熔岩淤塞而成的竹子湖——七星山系幾

乎囊括了陽明山國家公園最馳名的招牌景觀。

選擇小油坑路線上登，以攻頂為目標，這是一條最便捷的路徑。小油坑為陽明山火山地形最具代表性的景觀。噴氣量旺盛，像是終年煮滾著的熱水壺，爆裂口、噴氣口噴著沖天白煙，彷彿隨時都要爆開來！據陽管處調查，在這高熱乾旱地形中，植物以芒草和包籜矢竹為最優勢，植株密生形成天然的抗風屏障，前往七星山的步道兩側伴生著栗蕨、火炭母草，至於在熱氣奔騰的爆裂口熱霧區內，只剩藻類、地衣和苔蘚能耐得住嚴苛環境而自在生長了。

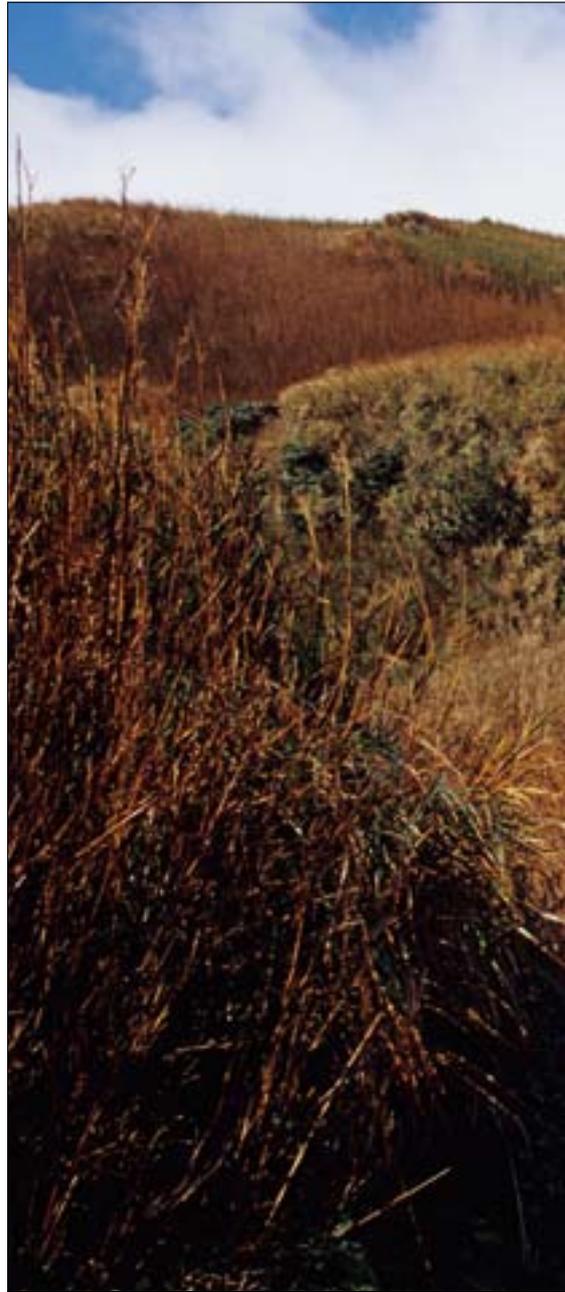
臺北第一高山的七星山，山頂視野之好毋庸置疑；不過在市府親山步道網頁上這麼提醒著：「七星山風速大，霧日多，登頂觀景，宜在風和日麗的天氣來。」這寒意濃重的初春時節，前往七星山的步道往往掩蔽在雲雨嵐霧裡，登山客層層包裹有如肉粽，凍得入骨！寒雨，濃霧，呼嘯的北風，開闊無垠的山野以及天涯我獨行的蕭瑟感，這個時

#### ▲Route 2

# 臺北市第一高峰 七星山



積水成池的夢幻湖，是陽明山國家公園的招牌景點之一。



節登七星山，其實就像攀爬玉山、合歡山等高山一樣，需要耐寒抗風的厚實裝備與強烈的攻頂意志力呢！

接近山頂處，由於受到持續的硫磺熱氣影響，只剩廣漠的芒草遍地衍生。主峰頂原有座水泥建築，現已拆除，景色更遼闊無礙。狂風中，找著山頂那顆珍貴的一等三角點，拍張亂髮飛舞、驕傲微笑的紀念照，為最佳戰利品。



走在開闊無垠的山野，天涯我獨行的蕭瑟感油然而生。

### 有機菜園大啖菜根香

陡峭的獨立山頭，是七星山錐形火山最明顯的特徵；如改走冷水坑線，更能感受七星山「一柱擎天」的孤峰特質。一路陡坡直上不僅是腿力大考驗，走在單側斷崖懸空、需要繩索牽引的步道上，山頭大風吹得人步履不穩，更添幾分驚險。不過此線可順遊夢幻湖、七星公園，是三條步道中最豐富的，下山後更可在冷水坑公共浴室泡個熱湯，很是過癮。天暖時，步道兩側草叢間常見麗紋石龍子，為陽明山頗具代

表性的動物，動作敏捷，一有風吹草動立即鑽入石縫草堆，十分可愛，只可惜今年冷天太漫長，就連好動的蜥蜴也仍窩在土穴裡懶得出來見客。

春天野菜最好，特別是結合陽明山天時地利的無農藥蔬菜，更受歡迎。老山友都知道，竹子湖有好些以自種有機蔬菜聞名的餐廳，菜園大多就位於餐廳附近，當天採收的蔬菜還留著晨露呢！山蘇、小白菜、枸杞葉、菊苣、山萵蒿等，最多可達數十種，現採現賣超新鮮。土雞則採小範圍



天暖時，步道兩側常見「麗紋石龍子」。



爬山過後來一盤熱炒山菜，補充體力，增強活力。



陽明山種植的無農藥蔬菜，中看也中吃。



放養，肉質Q嫩有彈性。各家招牌菜不一，特別一點的有清炒枸杞葉、香菇炒菊苣、雙色山藥雞等，再來一籠陽明山特產小饅頭墊肚子，五光十色中看也中吃。爬山過後想要大大吃喝一頓，還有什麼比這樣純樸的山菜野味更對味、更能提振胃口的呢？

一定要看！  
**野生杜鵑**

陽明山國家公園發現的6種野生杜鵑，其中就有5種出現在七星山系。從初春到夏季依序出現的是金毛杜鵑、西施花、紅星杜鵑、守城滿山紅、中原氏杜鵑，璀璨花色為沿途登山風景更添姿采，值得欣賞。

**登山指南**

**前往小油坑：**於捷運北投站搭 230 公車或小 9 公車至陽明山，轉搭金山皇家客運於小觀音站下車步行前往。

**前往冷水坑：**於捷運劍潭站搭小 15，或於北投站搭 219 公車，至冷水坑遊客中心下車。



被芒花和降霜染白了的大屯山，別有一番北國風情。

大屯山群由主峰、西峰、南峰、面天山、中正山、二子山等組成，由於開發較早，發展出布線完整、主題多元的登山步道群，最具代表性的包括蝴蝶花廊賞鳥步道、大屯主峰、大屯西峰—南峰以及面天山—向天池四條路線，峰峰相連，也能各自規劃半日至一日的獨立旅程。

驚蟄時節天寒地凍，山裡動植物新一季的作息依然如期展開。少有人跡的山徑上風聲瑟瑟，蟲鳥呢喃，一過中午風起雲湧，在濛濛雲霧裡摸索遊走，很有幾分深入大山的神秘感，應是這時節登山最刺激的樂趣了。

#### 挑戰主峰及連峰步道

大屯主峰與南峰、西峰串成一日遊，是條兼具賞景與登山特色的中級路線。從陽金公路轉巴拉卡公路抵大屯山腳，距離標高約1,092公尺的主峰頂約3公里，步行約1小時，也可開車直抵，從山腳開到山頂，十分方便；如逢寒流

連續過境、溼氣足夠，這裡可是陽明山最佳賞雪勝地之一。此時步道兩側盡是隨狂風起舞的白色五節芒，雖沒有雪景，被芒花和降霜染白了的山頭也別有一番北國風情。

冬春交際，山區通常籠罩在濃霧之中，雲間掩映的朦朧山色，讓人有置身雲海的縹緲之感。由主峰循指標沿著面天古道行至大屯坪，大多是下坡石階不算難走，約半小時後遇一岔

#### ▲Route 3

### 漫步在雲端

# 大屯山



大屯山迎風面因風勢強勁，林木稀疏，只有芒草能頑強抵禦。

路，向左往南峰登山口，陽管處在這好心立了警語：「大屯西、南峰是一處需要手力、腳力與體力並用才能攀登的山岳，也是困難度較高之路線；若您體能不佳或年老婦孺或下雨天，建議您不要貿然登頂，請立即回頭以維護您的安全。」大屯山迎風面因風勢強勁，林木稀疏，只有芒草能頑強抵禦；登入山徑後，進入背風面，遍地盡是蒼翠壯碩的闊葉林。走沒多久，石階變成泥土小路；此去一路亂草雜密，得小心注意路徑才不致迷路。約半小時輕鬆抵達標高約960公尺的南峰頂，山下的溪流村舍盡收眼底。

### 蔬食 泡湯 體驗慢活人生味

據說為了保留一點登山真正的感覺，因此陽管處在南峰、西峰特意不做階梯，讓遊客體驗深入原始森林、用四肢「爬」山的樂趣。南峰前往西峰的谷地小徑兩側叢林蓊鬱，坡度陡落，一遇雨霧即成泥路，可尋覓隆起的樹根

或亂石作為踏點，少數幾乎沒有踏點的泥徑，管理處設立了牢靠的拉繩以輔助登山客通過。為安全起見，建議不妨採用後仰姿勢拉繩緩下。只是路極溼滑，人幾乎是「掛」在繩索上，靠著雙手拉扯帶動身體前進，所幸陡坡不長，不到20分鐘即達約980公尺的西峰頂，雖然上氣不接下氣，卻也不由對自己久居城市的體力刮目相看。

開車遊客如將車停在大屯主峰，那麼至此可考慮循原路回頭，下山才不至於太晚；如將車停在鞍部，可繼續前往二子坪順遊蝴蝶花廊，然後從二子坪遊客服務站回到鞍部停車場。蝴蝶花廊是一條位於面天山與大屯山之間的森林步道，範圍可從巴拉卡公路入口接二子坪遊憩區並擴及三聖宮及北投清天宮，沿線植被為典型的亞熱帶闊葉雜木森林，並有多種蝴蝶食草、蜜源植物，從以前就是有名的蝶道。

離開大屯山區，可直下新北

投，吃蔬食料理、泡風味湯，更是心曠神怡。現代的蔬食料理並非只是青菜豆腐，不但講求美味，就連食材選擇、盤面擺飾都經過一番精心設計。強調不用加工菜料，只採用完全天然的食材料理，從義大利番茄斜管麵、燉焗飯、養生鍋，招牌菜香椿野米，都是美味兼具養生功效的菜色。恬淡清雅的氛圍中，彷彿也進行了一趟身心靈淨化之旅。

新北投溫泉飯店風格豐富多元，堪稱全臺第一。有日治時代開業至今的老湯號，也有極盡奢華的現代VILLA溫泉會館。溫泉水質柔滑，驅散寒意，倚靠著浴池，遠遠市街熱鬧人聲隱約聽見，走了那麼久的辛苦山路，彷彿就是為了這一刻的寧馨溫暖。也讓人特別依戀這樣的冬季浪漫，久久不想離去……。

一定要到！  
**山頂觀景台**

大屯主峰因山形渾圓雄厚，在山友眼中向來具有王者氣勢。位於山頂的觀景台展望開闊，淡水河緩緩西向出海，大屯南峰、西峰、面天山從左至右一字排開，天氣好還可看得更遠些，南方的雪山、大霸尖、南湖大山山形也歷歷如繪，這可不是臺灣太小，而是大屯山頂的視野實在太優；尤其黃昏時色溫變化萬千的夕照風情，更是隨時都能召喚人心的經典美景。



南峰、西峰設立了牢靠的拉繩，讓遊客體驗「爬」山的樂趣。

**登山指南**

**交通：**開車從陽金公路於七星山站左轉巴拉卡公路，將車停在鞍部再步行上山；搭車可從陽明山公車總站搭乘108遊園公車至鞍部下車，或從銘傳大學搭乘皇家客運「陽明山—金山線」至七星山站下車，沿著人車分道接上大屯鞍部上山。



新北投溫泉飯店風格豐富多元，登山後泡湯，疲勞全消。



蝴蝶花廊位於面天山與大屯山之間，是著名的蝶道。

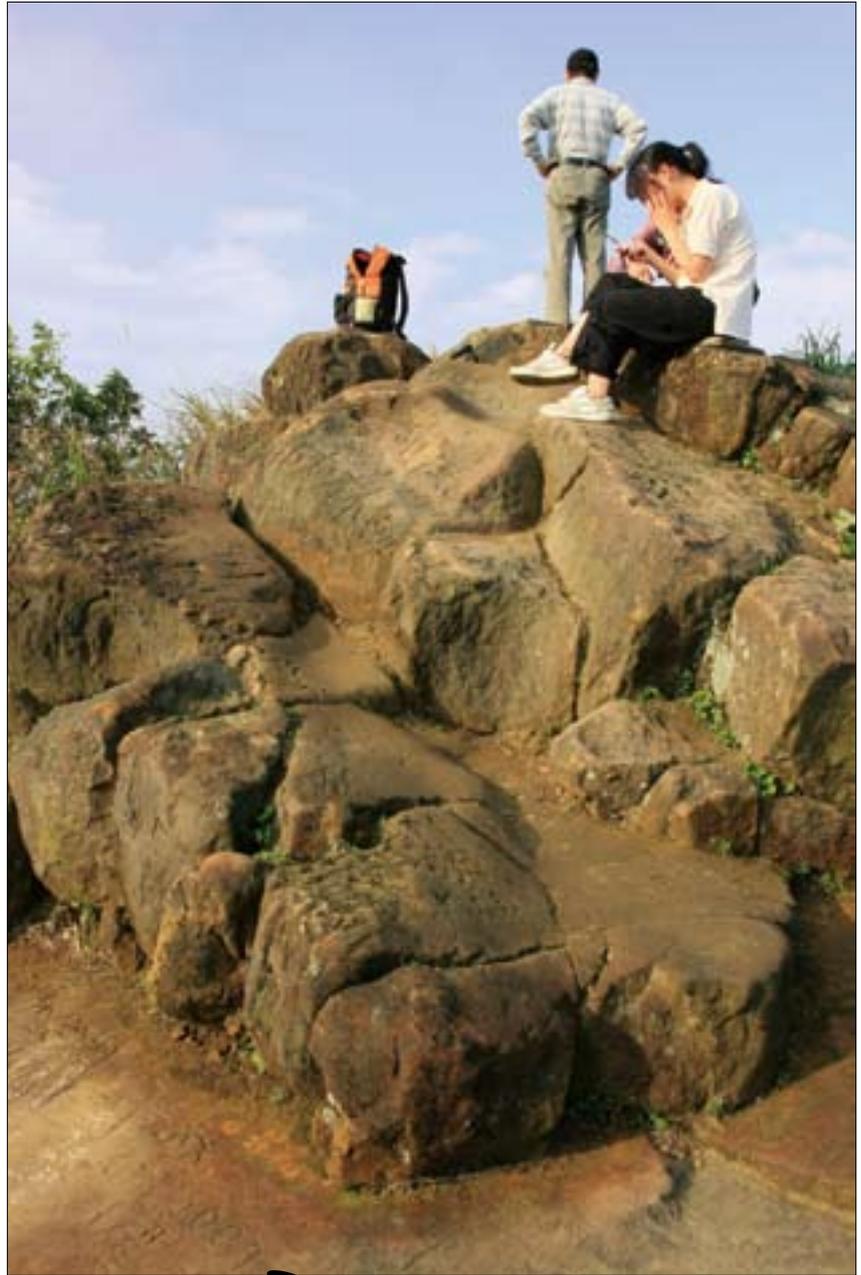


在臺北市，自然的原生山野與人造的水泥森林僅咫尺之隔。穿越地狹人稠、車水馬龍的信義區，轉入福德街松山慈惠堂牌樓，一整排連稜的山群迎面而來，你才發現，原來山真的不遠，就在你每天錯身而過的大馬路邊。

### 輕輕鬆鬆超越巔峰

南港山系由南港山、四分里山、四獸山、拇指山等組成，南港山高約375公尺，和其他動輒上千海拔的山峰比起來，只能算是小丘而已，然而與四周高度僅一兩百公尺的象山、虎山比起來，已經是最高峰，對於喜歡「超越巔峰」的登山客來說，是條可及性很高的入門路線。

整個南港山步道分為兩大系統，一是從慈惠堂出發的「四獸山自然步道」，坡度較陡；一是從信義路5段150巷22弄靈雲宮為起點的「象山自然步道」，兩者最後相接串連，形成一條環狀步道。南港山區不高卻幅員廣大且入口眾多，除了以上兩處登山起點，信義路6段永春高中附近、吳興街及南港研究院路也有入口，眾山之間也有小路互通，山徑孔



南港山系高度僅為小丘，登山客可以輕鬆攻頂。

## Route 4 市民森林 南港山

道錯綜而綿密，因此登山時最好有識途者帶路，或循著石階步道上的指標前進，以免迷路。

從虎山溪旁的慈惠堂往上走，石階平整，瀏覽過清楚完備的解說牌後即進入南港山區。主要河川虎山溪長240公尺，早期為煤

礦礦渣基地，因長期沖蝕淤積，大雨過後常造成水災，整治後回歸溪流流緩的天然風貌，並砌有石拱橋、木長廊、親水平台等，春天至初秋期間，附近有機會找到一些常見的豆娘。大多數的豆娘雌蟲習慣停駐於水邊石塊或水



棲息在四獸山自然步道的五色鳥。



白鷺鷥在溪畔準備大展獵食身手。

面植物上產卵，夏日可見大量正在活動覓食或棲息的短腹幽蟪族群，它生活於平地至低海拔山區溪流、水田、池塘，是臺灣分布最廣、數量最多的豆娘，十分容易觀察。

清澈溪水中魚群豐富，此地



南港山系是條可及性很高的入門路線。

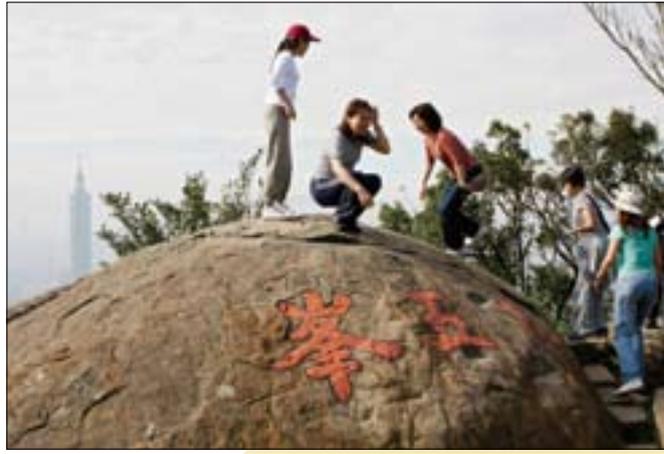
嚴禁釣魚、電魚，因此魚兒們的天敵反倒不是人類，而是一旁伺機而動的白鷺鷥。白鷺鷥為臺灣常見的留鳥，常活動於水澤、溪流、湖泊周邊，以魚類、蛙類與昆蟲為主食。這天大雨乍歇，魚群紛紛被沖至水面，剛好見到一隻中白鷺鷥正在溪畔大展獵食身手，小朋友們個個瞪大眼睛彷彿不可置信——沒有比這更生動有趣的自然課了。

### 臺北101宛如腳下浮島

南港山腳到山腰的森林景觀以相思木為主，這種常綠喬木是臺灣早期最重要的薪火碳材，加上抗風耐旱、又能適應貧地，從平地到海拔1,500公尺左右山區常見它的蹤跡。經過路旁菜園，約十來分鐘遇一岔路，循右線進入步道主線，密林幽闐，清朗的空氣間漫著花葉淡淡的氣味，雖是座小山頭，一路陡坡急上，前額後頸卻也不免泛發著運動後清爽的微汗。

山區鄰近臺北101，步道上、觀景亭，甚至是沿途經過的大小廟宇，無一不是遠眺世界第一高樓的頂尖視角。不過登高賞景也要天公做美，站在最高峰的南港山頭，天候好的時候，視野一望無際，腳下蹲踞的「四獸」——象山、獅山、豹山、虎山連帶群脈一字排開，極目遠眺，遠遠的海天相會沈落之處，是淡水河與基隆河出海口，山海層疊雲霧中，101大樓像座縹緲的島嶼浮著，隨著不同時節綻放形色各異的繽紛光束，三不五時吸引各路人馬奔赴上山一睹奇幻美景。

為了不至於辜負了揮汗登頂好不容易消耗掉的卡路里，爬山後的飲食以輕食為主。NIKO NIKO ROLL & SUSHI 獨特的「熱壽司」特別適合冷天品嚐。融合了「日本壽司+法式醬汁」做法，以酪梨醬搭配米飯、海鮮、水果，作成溫烤、海味、香辣多元口味，大大顛覆了你腦海中對於壽司的傳統印象。溫熱的口感，豐盛的擺盤，清爽的熱量，儘管豪邁痛快、不拘小節的大啖一回吧！



九五峰據說是為了紀念楊森將軍以九五高齡尚能登頂。



爬山後的飲食以輕食為主，獨特的熱壽司是不錯選擇。

## 一定要到！ 山嶺之巔九五峰

上南港山的登山客大多有個共同目標，就是距山頂約50公尺的九五峰。山名的由來，據說是為了紀念長壽名將楊森將軍以九五高齡之年尚能登頂，後人便於巨石上勒字「九五峰」以勵來者。你距九五高齡尚遠吧？不妨以楊森將軍的精神自勉，多爬爬山吧！

### 登山指南

**交通：**開車走信義路6段轉福德街251巷慈惠堂牌樓進入；或搭捷運至後山埤站下車，從2號出口沿大道路至福德街251巷口慈惠堂牌樓。

NIKO NIKO ROLL & SUSHI  
8788-1155





觀音山山形有如一橫臥觀音，守護著淡水河左岸。

觀音山位於臺北都會區西側，18個連峰的山形有如一橫臥觀音，守護著淡水河左岸，隔著河與大屯山遙遙相對。此山昔日是

名氣與陽明山並駕齊驅的熱門風景區。從關渡、八里，甚至從對岸的大屯山、七星山眺望，觀音山綿互的峰巒有如淡水河的陸岸

邊界，蔚藍的河，晴朗的天，遼遠的山原，如歌的海洋，四季美景如畫。從清朝康熙年間任職臺灣府臺灣縣知縣的周鍾瑄在觀音山頭寫下「褰裳直踞千峰上，萬里滄茫一色同」的名句開始，幾百年來，觀音山一直都是旅行者嚮往的觀海名山。

▲Route 5

有海相隨

# 觀音山

## 山色空濛雨亦奇

溼冷水氣自海面而來，登陸後遇到觀音山阻擋，於是化為行雲，在群山間縹緲飄動，有如飄飛棉絮般撲朔迷離，這獨特的氣象景觀，是為清代著名淡北八景之一的「坵嶺吐霧」。臨海的觀音山氣候夏季溼熱，冬季溼冷，這時節尤其陰晴不定，偶而還飄起細雨，只好自我安慰「水光瀲灩晴方好，山色空濛雨亦奇」；況且臭氧層破了洞，不宜在紫外線下直接曝曬，陰天登山說不定反倒對身體有益。



楞嚴閣為佛教徒禪修之所，古樸幽靜。



春夏交替之際，黃色小花蔓延成滿山燦爛的金黃花海。

觀音山海拔616公尺，不高不陡，十分適合一般民眾健行。有6條步道上山，分別是福隆山、硬漢嶺、占山、楓櫃斗、牛港稜步道以及牛寮埔步道，其中硬漢嶺步道鋪設平整，指標清楚完善，常成為外地遊客優先選擇。

硬漢嶺步道分為主、副兩線，主線從楞嚴閣、凌雲禪寺出發，副線入口位於遊客中心後方，後者雖路程較短，但坡度陡峭，對腳力是不小的負荷；想省點力氣，可將車停在凌雲路上楞嚴閣旁停車場，再循指標走步道上山。楞嚴閣為佛教徒禪修之所，建於1926年，佈滿青綠苔痕的兩層石屋，建築形態融合印度式歐洲巴洛克及閩南風格，古樸幽靜，氣質出眾。

#### 硬漢嶺上一覽眾山小

觀音山登山步道最大特點是，無論步道階梯或寺廟使用的建材，大多以此地生產的觀音山石建造而成。觀音山石表面佈滿了綿密細緻的毛細孔，據說能依天候晴雨適時吐納，調節溼氣，使山裡空氣不至於潮悶，步道不至於溼滑難行，既耐用又不易受到風化侵蝕影響，為安全性相當高



步道兩側修竹林立，緩步拾級而上饒富禪意。

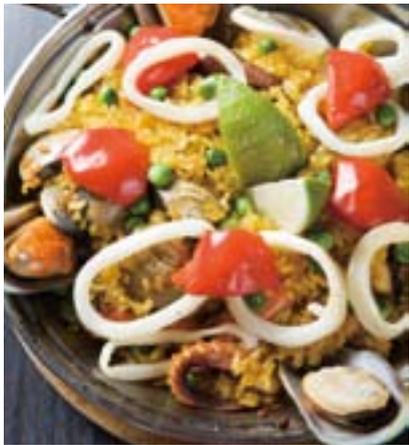
的大眾化步道。

基本上這是座高度開發的山頭，步道兩側盡是菜園、山茶花園，修竹林立，沿山勢蜿蜒拾級而上，花開時，迎面隨風飄落的花瓣雨，美極了。尤其每到5月春夏交替之際，滿山相思樹長出一朵朵毛茸茸的小花，蔓延出一片漫天鋪地的燦爛金黃花海，蔚為觀音山最美的時節。而觀音山鳥類生態豐富，臺灣28種猛禽鳥類中，有24種的棲息地就在觀音山，包括赤腹鷹、大冠鷲、鳳頭蒼鷹等，每年春夏時節，這些猛

禽準備北返之時，觀音山正是它們獵食小型動物的體力補充站，鷲鷹飛行姿態傲然，盤旋時間也長，非常適合入門的鳥友觀賞。

峰頂視野無限好。硬漢嶺為觀音山主峰，因昔日憲兵曾在此進行操練而得名，這裡也是少數可以360度環視臺北全景的據點，所有臺北的重要地標幾乎都看得到：臺北101、新光大樓、圓山飯店、關渡大橋……一覽無遺，要不是午後峰頂氣溫直直落，這幅美景真叫人流連忘返。

下山回到關渡，除了雙胞胎、



「92水鳥」以西班牙料理為主。

鹹鴨蛋，對於美食，可以有更悠閒優雅的選擇。位於關渡自然公園旁的「92水鳥」是景觀最好的一家，面對的是一整片水鳥繽紛起落的蓊綠溼地，順著紅樹林的彎腰幅度，可以看見風流動的姿態，面窗的好位置，誰都搶著坐。

以西班牙料理為主，包括番紅花海鮮飯、辣味肉腸橄欖奶油拼盤、安達魯西亞海鮮沙拉……主廚有著讓嘴刁臺北人也服氣的出色手藝。雖非位於市區的大餐廳，在臺灣西班牙料理界卻有著不小的地位與知名度，也為野鳥起落的關渡水岸，帶來了濃濃的迷人異國風。



一定要到！

## 硬漢碑上作硬漢

硬漢嶺上有座硬漢碑，登嶺拱門石刻對聯「走路要找難路走，挑擔要揀重擔挑；為學硬漢而來，為作硬漢而去」更令不少男性登山客瞬間掉進「九條好漢在一班」的軍旅回憶裡。在此與硬漢碑裝酷拍張「硬漢」紀念照，果真cool到不行！

### 登山小檔案

**交通：**走承德路7段轉大度路至關渡，過關渡大橋接上臺15省道，循觀音山指標可抵。

**92水鳥餐廳：**2858-8668



硬漢嶺上的硬漢碑，讓不少男性登山客瞬間掉進軍旅回憶裡。

# 春天來了 鳥兒知道

文／林瑞珠

春天來了，聽到鳥兒婉轉的啼聲就知道，牠不見得在向人類通報春的消息，而是告訴異性，我在這裡。

聽那樹梢清脆嘹亮的鳥啼，看它們換上美麗的羽衣，見它們一隻隻在枝頭上引領期盼，同時享受著春風的和煦輕柔，不難想見它們為何如此招搖，因為，美好春光正是大多數鳥類求偶的季節，所以那一樹形形色色的鳥兒才會如此放開歌喉，嘵嘵不停。

## 地貌豐富而有百鳥齊鳴

臺灣四周環海，濕地種類多樣，生態豐富，本來就是候鳥最佳的棲息地，加上地處熱帶及亞熱帶交界之處，秋冬春三季便成為北方候鳥避寒的勝地，夏天則是南方鳥族避暑的理想地點。再者，這不大的島上竟有200多座3000公尺以上的高山，產生複雜的生態系，同時造就了生物多樣性，孕育出留鳥及候鳥達450種，佔全世界8600種現有鳥類的20分之一，加上四周擁有海洋的隔離，自然出現許多特有種鳥類，如躲在山林裡的帝雉、在臺北郊區不難發現的冠羽畫眉、臺灣藍鵲等，凡此種種，讓臺灣的飛羽世界五彩繽紛，幾乎沒有看不到鳥族的地方。

既沒有看不到鳥的地方，也就沒有看不到鳥的季節，因此，在寶島臺灣不論何時何地皆可賞鳥，只不過，想找奇珍異鳥當然得到適當的地方。例如臺北市四周山區、城市中的公園綠地都是賞鳥好地點，淡水河則是秋來、春去的水鳥棲息地。

## 春遊3月賞鳥好去處

臺北市因為四周環山，山脈往內延伸，許多鳥類便沿著山脈來到城市，使得這個方寸之地擁有

世界各大城市少有的百鳥奇觀，尤其春暖花開，正是踏青最好時節，在臺北市的大安森林公園、臺大校園、植物園，甚至任何一處擁有綠地之處，都有鳥兒大鳴

大放，山鳥的春天交響曲一路唱到郊外陽明山、烏來、士林、內湖、南港的山間小徑，同時，隨著淡水河蜿蜒，從華江橋、社子島到關渡，北來避寒的雁鴨尚未

遠離，和鷺科等鳥類正在水面上慶祝著春天的來臨，好不熱鬧。

這段期間，只要沿著山間產業道路或小徑穿梭，不但可以賞花，還可賞鳥，一路上山鳥吱吱



啾啾，唱個不停，真是大自然最佳的伴奏曲。這個時候，鳥族最無防備之心了，因為它們早已被賀爾蒙沖昏了頭，期盼著早點兒找到愛侶相依，根本管不著人類在它的腳下穿梭。此時雄鳥無不使出渾身解數，發出嘹亮的豪鳴，同時展示一年之中最美麗的羽毛，以吸引雌鳥的注意，因此，一些平常難得一見的鳥族，例如山紅頭畫眉、竹雉等，都會和較常見的綠繡眼、白頭翁、臺灣藍鵲、五色鳥、紅嘴黑鵯、朱錦斑鳩等鳥族在陽明山山區一起竄出樹叢，引吭高歌，在引來雌鳥同時，也讓踏青賞鳥的人們大飽耳福與眼福。

### 出門賞鳥裝備不可少

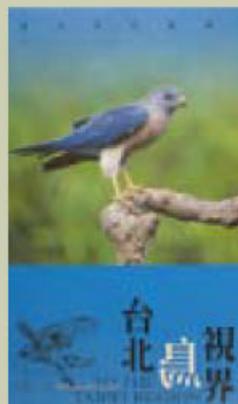
在出遊賞鳥之前，有些裝備不能少，否則賞鳥就會變成踏青，



對初學者來說，自備7至10倍的雙筒望遠鏡即可。（劉威震攝）

只聞其聲，不見鳥蹤。首先，要把自己裝扮成鳥人，戴上寬沿帽子、穿上透氣且防蟲叮咬長袖衣褲、包腳的運動鞋、多功能三角巾、準備水壺、環保碗筷、簡餐、雨具等，顏色盡量選擇自然色，讓自己彷彿就是大自然的一份子，幾乎讓鳥兒辨別不出你是人類，女性則盡量不要塗脂抹粉，以免真的「招蜂引蝶」，徒增困擾。

賞鳥必備的工具首推望遠鏡，對於初學的賞鳥者來說，自備7至10倍數的雙筒望遠鏡即可，如果另備20至40倍的單筒高倍數望遠鏡更為理想。再者，鳥類圖鑑也很重要，最好是區域性鳥類書籍，另外還需自備筆以及筆記本，隨時記錄所見所聞，甚至可



臺北市野鳥協會理事長劉新白認為，賞鳥是有益身心健康的活動。（劉威震攝）

賞鳥時最好隨身攜帶賞鳥指南或圖鑑，圖為臺北市政府觀光傳播局出版的《臺北鳥視界》。（王能佑攝）

以準備錄音設備，將好聽的鳥啼錄製下來，一可學習辨別各種鳥類的鳴叫聲，二可自製大自然鳥聲專輯。

最後，別忘了帶上搭車的零錢及禦寒衣物，山區氣候多變化，上山踏青賞鳥之時，也要好好照顧自己。

臺北市野鳥協會理事長劉新白表示，賞鳥是一件有益身心健康的活動，在接近大自然的同時，亦培養愛護大自然的態度，愈多人賞鳥，就會有愈多的大自然守護者，所以，在春天3月這個候鳥尚未遠離，留鳥活躍的月份，走到戶外賞鳥，享受春光溫暖的同時，也要注意不能驚擾鳥族們育雛的大事。

### 學齡孩子

#### 賞鳥培養專注力

賞鳥是個什麼樣的活動呢？它是個需要眼到、耳到、心到的活動，在鳥兒出現前先聽其音，神閒氣定以判斷鳥的方向及種類，最後才用眼睛去搜索、觀賞。賞鳥活動有何好處呢？多位賞鳥老手，包括劉新白都認為，賞鳥活動除了可以親近大自然之外，對於生活中經常受到諸

般干擾而難得清靜的現代人來說，無異是培養專注力最好的方法，尤其是學齡中的孩子，效果更加顯著。

在賞鳥過程中，為了不驚擾鳥族，不破壞棲息地，鳥友們都能耐心且抱持平常心等候，自我約束不大聲喧嘩，團員之間亦彼此尊重，遵照凡走過不留下任何痕跡的原則，還給大自然原本的面貌，因此，鳥友們對於團體活動的協調性，以及對大自然的認識與愛護，都有深刻的體認，無疑增進個人的社會適應力，以及對生態環境的感受力。有經驗的鳥友甚至可以成為國土防衛者，因為對鳥類的認識愈多，愈能從即時的鳥況判斷生態變化或鳥類疾病的轉變，也就能在獲得訊息的第一時間通報相關單位，讓問題獲得最迅速的解決。

賞鳥與其他活動最大的不同則是分享的過程，不論是團體出發或單獨行動，鳥友之間彼此都會互通訊息，無形中培養人們開闊的胸襟，樂觀、友善的人生態度。

什麼地方比較能夠覓得鳥蹤呢？劉新白毫無保留地表示，屋角、電線、枝頭都是鳥族喜歡暫時棲身之處，只要拿著望眼鏡橫掃，往樹叢中騷動的地方移動，多半可以找到鳥的蹤跡。有些鳥類有領域性，例如老鷹多在山頂出現，水鳥多在沼澤濕地等，多瞭解鳥類棲息的狀態，就能比較精準地掌握鳥的出現地點。此外，鳥和人一樣，食色性也，清晨覓食吃東西以及求偶交配的時候，最無視於人的存在。所以，春天求偶期，當然是賞鳥最佳時機。

#### 臺北市野鳥協會3月賞鳥行程

3月2日 陽明山  
3月2日 四崁水  
3月9日 田寮洋  
3月9日 芝山岩  
3月16日 直潭國小  
3月16日 社子島  
3月23日 野柳  
3月23日 臺大安坑農場  
3月30日 金山  
3月30日 忠義小徑

請於活動日早上7：00至館前路、許昌街交叉口集合，由義務解說員帶隊，搭乘大眾運輸交通工具前往，不須事先報名，免費參加。約在午後返抵市區，遠程則於黃昏歸返。請自備7至10倍望遠鏡、水壺、簡餐、交通費、賞鳥衣、帽。活動當日如遇颱風或豪雨則自動取消該日活動。

電話：2325-9190、2325-4042

網址：www.taipeibird.org.tw

# 老街 新象

## 青春之泉——漾館溫泉會館

文／吳宗璘 攝影／劉威震

走出新北投捷運站，拾級而上，溫泉路的高低起伏之間，造就了北投巷衢之間錯落有緻的風情，藏著多年心事的老樹、見證溫泉鄉發展史的各式小店、令人不忍驚擾的寧靜午後時光，一個轉身，綻放眼前的是驚喜，也是驚艷——漾館，時尚溫泉。

跳上捷運，坐到新北投，散步個5分鐘，就可以立刻鑽進湯池，褪去全身的疲憊與空乏；數十分鐘的充分放鬆，身體與心靈再度得到盈潤豐沛的能量，這還真是忙碌臺北人的最大特權與恩寵，我們如果想要好好洗個溫泉，不必大費周章、可以隨興所至，就跟享受下午茶一樣輕輕鬆鬆。

### 精品旅館 溫泉鄉新風貌

在2005年初才開始正式營運的漾館，雖然進駐的時間點比其他業者來得晚，但是卻大膽拋卻了老北投溫泉旅館的包袱，採用極簡而明亮的義式設計風格，成為晚近新北投溫泉業的指標之一。米色與黑色搭配的大廳充滿了光潔俐落的時尚感，訓練有素的接待人員態度親切專業，徹底顛覆了大家對溫泉旅館的刻板印象，原來，老北投地區也可以出現國外精品旅館（boutique hotel）的迷人神韻。

其實，漾館的現址先前是另一家舊式北投溫泉旅館——「新碧華莊」。當年那卡西盛行的光景早



在新北投洗個溫泉不必大費周章，就像享受下午茶一樣輕鬆。

已消退不再，但是在漾館開幕之初，還是有些想要找尋過往風情的老客人誤闖進來、不分青紅皂白直喊著：「小姐呢？我跟你們家小姐很熟啊！」這種新舊交替的趣事，見證了歷史緩慢淘洗的過程，而臺北市政府觀光傳播局所推動的老舊旅館更新計畫，也讓這間老式旅館，終於永久告別了昔日炫麗舞台，就此開啟北投溫泉的新頁。

當初身負旅館規劃重責的Maggie年紀輕輕，在投身漾館的規劃與

經營之前並沒有旅館業的相關經驗，不過，藝術的專業背景卻讓她抓對了青春族群的口味，沒有大肆宣傳，好口碑卻慢慢在網路之間不斷發酵累積，南部與臺北的客人比例約是七比三，而外國遊客方面也有意外斬獲，除了原來的日本客源之外，甚至還有遠從歐美地區前來的客人。

### 豪華氣派湯池 顛覆傳統

Maggie的初衷很單純，就是希望以年輕人的心態勾勒出理想湯屋的原型，「傳統的溫泉旅館走的是中式或和式風格，不論是空氣或地板，全都是溼漉漉的感覺，而且傳統湯池都太小，沒辦法盡情伸展身體。」漾館的確全然體現當初的湯屋夢想，湯屋以淡灰作為主色，凸顯出黑色觀音石湯池的雍容大度，浴室空間與臥室空間的比例高達一比一，湯屋不再是浴室的同義詞，它與臥眠空間平起平坐，在漾館，湯屋成了驕傲的主體，毫無保留地撫慰每一個疲倦的旅人。

身體難得放縱、也難以找到地方放縱，將自己完全沒入溫泉湯池裡的奢侈快感，當然是犒賞自己最好的方式。而漾館的超級湯池還有另一項的貼心特點，總經理張明琛對於自家溫泉的流水速度特別自豪：「出水口經過特別設計，保證6分鐘之內可以注滿，絕對不會讓客人等到睡著。」



漾館採用極簡而明亮的義式設計風格，米色與黑色搭配的大廳充滿時尚感。

各樓層的鮮花盆插周周更換，透露出極簡空間中的盎然生機，也顯現出旅館經營者的溫暖心意，而大從家具、燈飾、小至藝

品，甚至到擺設沐浴用品的配架，處處都是業者細心挑選的痕跡，許多從歐洲進口的名牌飾品尤其讓客人愛不釋手，雖然損耗率頗高也在所不惜。舒適臥床的設計，更是臺灣溫泉休閒觀念的一大突破，Maggie說：「泡完溫泉之後也會累的，應該要舒舒服服

地躺在床上，補眠小憩，才算真正的休息放鬆。」

這種概念與「湯屋只有湯池」的傳統概念大不相同，四、五十歲年齡層的客人的接受度比較有限，但是這種想法卻很受到二、三十歲年輕人的歡迎。Maggie笑說，「年輕人的反應都是好好睡，舒服又滿足，可是年長的客層多認為很奇怪，反問我們：『這樣不是像賓館嗎？好奇怪哦！』」有趣的是，北投地區許多住家浴室內都已有溫泉接管，但漾館附近的街坊鄰居也有人成為忠實主顧，「附近有一對五十歲上下的夫妻，他們一開始是因為嘗鮮而進來泡湯，後來居然常常來報到，我問他們，為什麼不留在家自己泡，他們說：『你們家的浴池還是比較大、比較過癮！』」



雅緻的燈飾顯得格外溫馨雅意。



漾館的餐廳裡，人氣最高的就是紙火鍋套餐。

### 豐美套餐 令人目不暇給

夜晚的漾館，每一層樓綻放著迷離的各色彩光，在毗連的尋常住宅區之間格外引人注目。它雖然有著搶眼的時尚建築外觀，卻也保留了泡湯文化的精緻內蘊，甚至連在身體舒展之後的口腹之慾，也為客人作了最體貼的周到設想。精緻餐廳裡的浪漫燭光搖曳，套餐的份量、排盤與口味的等級都不輸五星級餐廳，除了魚排與羊排套餐的選擇之外，人氣最高的就是紙火鍋套餐，的確，積壓在體內的疲累經過毛細孔徹底解放之後，看著火鍋熱氣在眼前飄然而起，這一場視覺與味覺的盛宴，也成為與泡湯活動最契合的完美搭配。由於紙火鍋套餐的份量誠意十足，兩人想要共享一份套餐也無妨，漾館還會大方免費提供兩人米飯吃到飽。

最讓客人津津樂道的應該要首

推餐後甜點，紫米粥。Maggie表示，有的客人簡直就是衝著溫潤入味的紫米粥而來，但因為漾館並非天天供應，所以難免會讓客人失望而返，「後來他們乾脆先打電話來問今天的甜品是什麼，如果當天提供的是紫米粥才會來泡湯。」時常有著年輕美眉在餐桌上向同伴忘情嚷著「這就是傳說中的紫米粥！」她們的快樂也感染了漾館裡的每一個員工，原來在忙碌紛擾的城市生活中，幸福也可以這麼直接而簡單。

除了在旅館內盡情享受泡湯樂之外，北投公園、地熱谷、以及溫泉博物館之類的景點也成為湯客駐留的好地方。不過，最近北投最熱門的觀光地，莫過於宛如大型樹屋的市圖北投分館，採光良好的綠蔭既是美景、也是充實自我的人文空間。留白，會讓旅程更從容、更有美感。所以Maggie

也建議來到北投的客人可以考慮延伸旅遊動線、延長旅遊時間，將北投作為中間的休息站，北至淡水，南到士林，不論是大啖各種小吃還是欣賞自然美景，規劃一趟兩天一夜的北投自在行，都可以讓這次的旅程顯得更輕緩，增添不同的樂趣與回憶。

漾館走的是精緻路線，所以並沒有像一般溫泉旅館會規劃的大眾池，「有一次真的讓我印象好深刻，有一家人特別從南部上來，看到我們的旅館很開心，一直誇好漂亮，入房後過沒多久，小弟弟興沖沖地帶著游泳圈下來，一直問我們大眾池在哪裡？」Maggie對他們深感抱歉，「在他們住宿期間，那位小朋友還是不死心，時時刻刻都把游泳圈戴在身上，連吃飯時也不例外。」

除了沒有價位較低、可以容納更多客人的大眾池之外，漾館還有另一項美中不足的地方，飯店所在位置固然有接近捷運站的地利之便，但周遭的景觀卻難以與度假型的休閒飯店競爭，打開窗戶，並沒有什麼令人讚嘆的自然美景。總經理張明琛也坦言：「我們主要的自我定位還是中價位的商務型溫泉旅館，與大型的溫泉飯店自然會有不同的規劃考量，他們的氣氛太放鬆、太遠離塵世，對繁忙的現代人來說，心境來回轉換恐怕會出現太大的落差。不過我們希望漾館的客人將這裡當成一個短暫充電的地方，可以迅速回到城市裡、恢復正常節奏。」



湯屋以淡灰色為主色，凸顯出黑色觀音石湯池的雍容大度。



舒適臥床的設計，讓泡湯民眾也能徹底休息放鬆。

冷風襲來，當然是泡溫泉的好時節；疲憊無法消解，也是泡溫泉的好理由，其實，溺愛自己一兩個小時，又何必想得太多？偷偷給自己放個小小的假，北投，跟你的距離一點都不遠！

#### 漾館溫泉會館小檔案

地址：溫泉路63號

電話：2891-1118

網站：[www.aquabella.com.tw](http://www.aquabella.com.tw)

交通方式：自新北投捷運站出站後，右行往中山路方向前進，看到「登山步道」處的階梯向上直行，路底右方即為旅館所在地。

#### ●漾館房型與平日（非假日）

##### 價格參考

房型：水漾雙人房、典華四人房、時尚雙人房、經典雙人房、閒情雙人房、雅緻雙人房、樸質雙人房、獨尊單人房

泡湯價格：864元～2,280元（1,380元以上房型贈餐一份）

住宿價格：2,240元～7,380元  
不定期優惠請參考漾館官方網站

#### ●服務項目

提供寬頻網路免費上網  
24小時商務中心免費使用  
自備專屬免費停車場

電話傳真

代客叫車

可寄放行李及貴重物品

送洗衣服

影印



即使是擺設沐浴用品配架的小細節，業者也精心挑選。

# 轉動17分鐘，難忘一輩子 美麗華摩天輪

文／簡愛立 攝影／王能佑

人果真有耽溺享樂的天性？！一想到本期要寫美麗華百樂園的摩天輪，就有止不住的興奮與期待。興奮的是，有別於其他比較莊嚴肅穆意義隆重的場所，終於可以用輕鬆的心情來寫寫「娛樂性」相當高的摩天輪；期待的是，總算有機會光明正大去搭摩天輪了，不為製造浪漫，不為一窩蜂趕流行，純粹嘗新鮮。

## 實現幸福與浪漫的天空之輪

話說購物中心美麗華百樂園，當初引進摩天輪，自然是為了讓自己在臺北眾多百貨公司之中，更顯獨特價值，吸引更多人潮前

來，於是決定砸下重金，從日本引進這座巨型摩天輪。高100公尺、直徑70公尺的它，雖非全世界最大的摩天輪，但在全亞洲也算得上是名列前茅。在這個人們不斷突破建築工法、追求極致之「最」的與天爭高時代裡，昂然而立的美麗華摩天輪，乘載的是更為溫柔的想望。

它希望為身在臺灣的人們，圓一個幸福與浪漫的夢想，這夢想徐徐地轉動天際間，每17分鐘轉一圈，夢想就實現，賓果！

美麗華摩天輪，於2004年11月正式開幕啟用，在此之前，歷經了7個多月的組裝、吊掛、荷重測

試、燈光測試，這麼久的施作工期，在當時一定令很多人感到不解，甚至等得很心焦。然而，為了讓摩天輪的運作安全、順暢、完美，當然不能馬虎任何一項細節，畢竟裡頭有日本原產公司的堅持，更有美麗華百樂園的承諾。原來，任何幸福與浪漫夢想的實現，絕非易事，背後得有許多力量支撐，才得以成就。

## 改變人們生活樣態的快樂之輪

美麗華摩天輪日日轉動著，大臺北地區的人文生態，也悄悄有了轉變。以「地標」特性來說，大約33層樓高的它，或許不是臺

美麗華摩天輪高100公尺、直徑70公尺，轉動著人們的夢想。





48個車廂中含2個透明車廂，讓人更清楚欣賞美景。

北最高的建築，但在夜晚黑幕映襯下，每個小時裡依序上演的3種霓虹燈光秀，可是絢麗非常。整點燈光秀「天之樂」，以「天」為主題，帶出旭日東昇的概念，摩天輪的燈光因而呈「放射狀」發散；每半小時上演的「地之彩」，是以「地」為主題，摩天輪於是展現「塊狀」的多彩燈光；每小時的15分與45分，則以「風」為主題，此時燈光會像風扇般旋轉，輕柔流洩出大自然的靜謐美好。

以「生活」特性來說，美麗華摩天輪，真的不負所望，完成當初被賦予的「集中人潮」任務。以往這處城市區塊，多是未開發的荒地，隨著摩天輪為購物中心帶來人潮，周邊也陸續建造起量販中心、高級旅館、健身中心，未來臺北捷運內湖線大直段，更將直接設站於此。對住在內湖、大直一帶的居民而言，這裡不啻是座生活娛樂城；對城市

的其他住民而言，四通八達的公車路線，或是設於捷運劍潭站、中山國中站的接駁專車，都讓這趟逛街尋夢的娛樂之旅易達性更多。此外，美麗華摩天輪自營運以來，搭建在幸福與浪漫主題之上的各式活動也從不或缺，像是舉辦婚禮、高空浪漫晚宴、跨年煙火演唱會等，全臺灣、大臺北，已有超過2百萬人，在各自的人生重要時刻，與圓圓、大大、高掛天際的摩天輪，相伴一整晚。

#### 號稱高空地理教室的摩天之輪

話題回到我的摩天輪初體驗。在一個寒風刺骨的嚴冬午後，一個人，很酷地、平常心地來到了美麗華百樂園5樓的摩天廣場。直到坐進車廂，開始緩緩往上攀升時，才知道自己其實沒那麼大膽，還是有點怕高，此時車廂內揚聲器像是完全洞悉我的心情，竟緩緩流洩出經典情歌歌詞

「killing me softly……。」隨著高度繼續升高，腳下停車場裡的車輛已成五顏六色的樂高積木，南邊是基隆河、松山機場，北邊是陽明山群，一切逐漸清晰了起來，哇，臺北果真是個盆地，人們在內凹的盆子裡生活著，這之中蒸騰著高高低低的住宅、車流、螞蟻般的人群。嗯，我發現坐摩天輪，也等於上了一堂真人實境的臺北地理課。

#### 解密小檔案

**出生地：**日本

**製造廠商：**日本泉陽公司

**造價：**新臺幣3億元

**高度：**100公尺

**直徑：**70公尺

**重量：**600公噸

**車廂數：**48個（含2個無障礙專用車廂、2個透明車廂）

**搭載乘客數：**每車廂6人，滿載時48個車廂可搭載288人

**環繞一周需時：**17分鐘

**啟動時間：**2004年11月19日

**創舉：**

★2005年，曾獲選為臺北市政府網路票選「臺北10大約會聖地」第一名

★2007年12月，世界首創摩天輪透明車廂登場

**交通：**

**公車：**72、222、247、286、645、紅2、紅3、藍7、藍26。（可於美麗華、美麗華購物中心、基河二期國宅二下車）

**接駁專車：**有劍潭捷運站線、中山國中捷運站線，詳細班車資訊可上[www.miramar.com.tw](http://www.miramar.com.tw)查詢。



摩天輪為購物中心帶來人潮，並帶動周邊發展。

# 花現春天

## 臺北市郊紅透半邊天

文／林瑞珠 攝影／許育愷



春天正是賞花天，臺北市郊處處可見小野花迎風招展，幾處著名的賞花地點，如陽明山、竹子湖、士林官邸等各大小公園，嬉遊的男女老少不絕於途，即使細雨紛飛，春意料峭，還是抵擋不住愛花的人潮。

### 陽明山花季正繽紛

每年2月至3月登場的陽明山花季，是春天裡最受大臺北市民矚目的花卉盛典，這一路從陽明山下的福林公園、士林官邸、雙溪公園，一路到半山腰上的林語堂故居、花卉試驗中心，再到陽明山上的前山公園及陽明公園等處，全都包圍在繽紛花海中，人潮笑聲、蝶影重重，不曾間斷。

陽明山花季的開端，應屬1月的陽明山山櫻花最先報到，接著2月的杏花、茶花、桃花、胡麻花、野牡丹、華八仙紛紛競放，來到3月就是杜鵑了。從1月至5月，滿山花團錦簇，在主題園區、杜鵑茶花園、櫻花林區、桃花林區、水濂洞天、王陽明銅像等不同景點，都是市民春遊休閒好去處，尤其在花季期間，經常可見「花鐘」及「噴水池」旁，許多街頭藝人駐足表演，與遊人同樂，歡

樂氣氛果然加倍。從花季期間到5月，陽明山的火紅花色由深入淺，鋪天蓋地、一逕地染紅了所有樹梢，環山的櫻景，傍以潺潺的流水，讓陽明春曉更加清朗明豔。尤其夜間賞櫻，在各式燈光的襯托下，更加增添陽明山夜色的豔麗，櫻紅、綠葉，分外多姿，山間夜色亦更加空靈。

3月期間有些什麼花兒盛開呢？金毛杜鵑經常出現在大屯自然公園及巴拉卡公路沿線，遊客中心門口前方那片火紅的果實則是野鴨椿，春天正是開花萌芽期，鮮嫩的羽狀複葉配上黃綠色小花，可愛極了。陽明山園區中另一種特殊植物「臺北堇菜」也於此時盛放，白色的花瓣帶點紫紋，在中湖戰備道及菁山路段不難覓得芳蹤。至於八仙花類則出現在陽投公路沿線，經常可在公路旁看到華八仙的風采，彷彿一隻隻白色蝴蝶飛舞於綠叢中，很難不引人注目。

陽明山還有什麼三月花呢？當陽金小油坑路段或擎天崗大草原出現胡麻花那白色或淡紫色的淡雅花影，就表示春天悄然已至。至於烏皮九芎則出現在菁山路101巷及二子坪。800公尺至1000公尺的森林內，則可尋訪墨點櫻桃的蹤跡。其他還有擎天崗的假柃木

開出白色的小花，陽明山頭的楠木，包括紅楠、大葉楠、香楠的花期都集中在3月，只要花一開，全株便散發著芳香的氣味，很難讓人不駐足深呼吸一下。

### 交通：

- 1.搭260公車由東園萬大路經士林到陽明山。
- 2.搭109公車由公館興隆路經士林到陽明山。
- 3.搭111公車由新莊樂生療養院經捷運劍潭到陽明山。
- 4.捷運劍潭站可轉搭紅5公車到陽明山。

### 淡淡三月 臺大杜鵑花節

每年下學期一開學，寒風偶爾料峭，臺大校園裡頭擺出最熱情的姿勢，迎接放完寒假歸來學子的，就是椰林大道旁那成排的杜鵑，一朵朵紅透透的花兒爭妍鬥豔，向著天空怒放著，讓人感覺彷彿頓時溫暖了起來。

花季期間，每當天色漸漸昏暗，椰林大道上的傳鐘、校史館，以及羅斯福路大門周邊，都會亮起夜間照明燈光，古樸的校舍、豔麗的花朵、靜謐的氣氛，襯著椰影搖曳，光線輕輕的擺盪，能找到比這更迷魅、浪漫的校園夜色嗎？

臺大校園出現大量的杜鵑花，得從60年前說起。當時園藝學系杜賡牲教授在1948至1949年間，在六張犁一帶山區採得一些野生唐杜鵑，便拿到校園內栽種，引

臺大校園的春天，  
以杜鵑花節聞名。



陽明山花季，由櫻花展開序幕。



故宮的梅花綻放在寒冬中，朝氣蓬勃。

得眾人分外喜愛，於是隔年事務組朱仲輝主任便到六張犁附近的農家收集杜鵑花苗250株，遍植校園裡頭。1958年至1959年間，又從士林園藝試驗所陽明山山仔后工作站，移植大量的杜鵑，至此，臺大校園的春天便以杜鵑花聞名，從2到4月，不同種類杜鵑

花依序開花，因此搏得杜鵑花城的美名。

在這萬紫千紅中，最常見的是平戶杜鵑，分別有豔紫、雪白、粉白、大紅、白琉球杜鵑等品種，亦可見原生種的烏來杜鵑零星分佈於校園花園之中，甚至還可以看到金毛杜鵑的花影。這些

不同品種、不同花色的杜鵑，為臺大校園妝點出柔麗的春天。

今年適逢臺大創校80週年慶，慶祝活動將由「2008年臺大杜鵑花節」揭開序曲，和往年一樣，將有一系列的活動於3月全面展開，包括邀請全國高中生及臺北市民一起到臺大校園來賞花，以

#### 臺大花節活動資訊：

- 3/8 杜鵑花節揭幕式  
3/8~3/9 學系博覽會暨社團聯  
展（含園遊會及社團  
表演）  
3/9 校園徵才企業博覽會  
3/29~3/30 全校運動會

#### 展演活動：

- 3/6 原浪潮演唱會（於視聽小劇  
場）  
3/21~23, 3/28~30  
《哥本哈根》舞臺劇演出  
3月 地球急診室特展（於農業陳  
列館）

3月 藝文表演活動，《行雲流  
水》系列表演，每週四中午  
**交通：**捷運淡水線在臺大公館站  
下車。

**網址：**[host.cc.ntu.edu.tw/sec/flower/  
flower.html](http://host.cc.ntu.edu.tw/sec/flower/flower.html)



櫻花紅遍枝頭，春意盎然。

及相關的展演及導覽活動，此外，還有由學校各單位及學院系所規劃安排的活動。

由訪客中心統籌的臺大校園參觀、導覽活動，是杜鵑花季中最特殊，也是民眾最能直接與校方互動的活動，整個3月份的週六、週日，校方規劃出半日、全日的

導覽行程，結合了校史館、圖書館、生物科學館、農業陳列館、地質標本館、昆蟲標本室、植物標本館、動物標本館及文書組檔案室等，為民眾提供完整的校園導覽，十分難得。

#### 從冬季白到春季的竹子湖海芋

陽明山竹子湖不僅海芋花田迷人，更是大臺北之中，最具有田園風情的一處雅地。

竹子湖位於北投區湖田里內，陽明公園上方海拔約670公尺處的山凹，因為地勢稍高，長年涼爽，造就了花卉生長的良好環



境，海芋田總面積約12公頃，30餘家花農種植的總年產量達250萬支，佔全臺產量的9成。每逢花季，一朵朵潔白無瑕的花朵盛開，花容相當壯麗。遊客到此一遊除了可以採花之外，多家業者在花園裡成立花藝教室、景觀咖啡座，提供遊客多方面親近海芋，體驗「馬蹄蓮」之美的機會。

入冬12月到隔年春天5月這段期間，是竹子湖海芋花季，每逢假日在山路蜿蜒處必擠滿車潮、人潮，整個竹子湖的海芋農莊中，大多開放觀光客入園採摘，而遊人來到這裡，最大樂趣也是下田採花，價格十分實惠，大約8支100元左右，因等級而價格稍有變化。亦可直接向花農購買採好的海芋，價格比採還便宜，通常100元可買到10枝，只是少了入園找花、賞花的樂趣。採了海芋整成花束，帶回家插瓶，整個房子便多了幾分雅氣。因此，來此一遊的人們，總是人手一把海芋，在冷風中嘻笑著，歡樂指數達到最高點。

今年「2008竹子湖海芋季」從3月25日開幕之後，花季活動便持續至4月30日，在此之前，已有3月8日至14日的「浪漫一生·白色

花戀」海芋特展於天母大葉高島屋12樓活動會館及地下1

樓先行展開暖身活動，包括B1水族館前的「海芋水世界」、1樓大門口的「玫瑰海芋詠春風」，以及12樓活動會場的「原味生活花藝、綠意庭園」等，為今年的竹子湖海芋季演出前奏曲。

竹子湖的海芋花期大致分為3期，從12月至次年1月是初放階段，只有零零星幾支早發的花朵；來到2月農曆過年前後是第二花期，此時花苞逐漸顯露；來到3月，正式進入盛開期，驚豔花海一直持續至5月，此時也最吸引春遊採花的人們。

在那萬花叢中，該如何選擇

採摘海芋呢？花藝老師涂匡正表示，海芋的花期大約7至10天，採花首先從苞片和花莖來看，最好選擇已經盛開的花朵，花瓣要飽滿有彈性，而且必須純白無褐變，花莖則要結實硬挺。如果採到含苞的海芋，帶回家後可能因為營養不夠而無法盛開。

採摘海芋也有小技巧，涂匡正表示，最好深入花梗基部，握住花梗稍微施力即可從根部採摘，帶回家後，用刀片將底部平切一部份，再插入水瓶即可，此時不妨放幾滴漂白水可以加強保鮮，再放一點糖補充養分，讓花期增長。此外，可別忘了天天都要換水，重新切口，以保持海芋最美的狀態。

海芋季期間，由於上山賞花車流量大，例假日將針對賞花遊客進行交通管制，請民眾多利用大眾運輸工具，以免飽受塞車、停車之苦。



竹子湖海芋季期間，許多農園開放觀光客入園摘採。

3/28	開幕活動
3/25~4/30	竹子湖入口海芋意象花展在入口停車場舉行
3/25~4/30	海芋花展「海芋地景花藝設計比賽作品展」在各農園舉行
4/27	臺北市市民海芋聯合婚禮
3/29~4/27	竹子湖生態人文導覽解說於週休假日舉行，由臺北市農會解說志工配合辦理。
3/29~4/27	「海芋花賞」音樂欣賞，於各農園內辦理小型音樂演奏會。
3/25~4/30	「愈夜芋美麗」夜間賞海芋活動，每晚開放到8點。
3月~4月	竹子湖海芋攝影比賽，得獎作品將於市府陳列展示。

交通：

1. 臺北火車站可搭乘260公車至陽明山，再轉乘小9區間車。
2. 公園路公保大樓前搭乘皇家客運「臺北-金山」線，於竹子湖站下車。
3. 捷運淡水線北投站搭乘小9公車直達竹子湖。
4. 捷運淡水線劍潭站搭乘紅5公車上陽明山，再轉乘小9區間車。

網址：

www.taipei.gov.tw/cgi-bin/SM\_theme?page=4744e534

相關活動如有變動，以主辦單位公布為主。



海芋摘採回家後，可以擺設出漂亮的花藝作品。

花藝達人涂匡正的海芋插瓶示範

**概念：**海芋的線條長而美，適合與同類型的植物搭配，例如新西蘭葉、熊草、春蘭、水燭葉、紅柳均可。適宜將花材直接放入瓶中插瓶。

**Step 1** 準備材料：海芋、新西蘭葉、紅柳、花瓶、水、雨花石、刀子。

**Step 2** 將石頭擺入花瓶，再放高度10公分的水。

**Step 3** 依序將海芋插入瓶中，再間隔插入新西蘭葉，最後插上幾支紅柳點綴顏色。



採回家的海芋插入水瓶前，可用刀片將底部平切一部份。



插瓶時將石頭擺入花瓶，再注入高度約10公分的水。



依序將海芋插入瓶中，可間隔插入新西蘭葉、紅柳點綴。



文／宋祖慈 攝影／許育愷

# 看戲好所在



臺北戲棚是專為遊客設計的傳統表演藝術櫥窗。

臺北有幾處精彩的小型劇場，它們像說好了一樣各自發展不同的風格，有的讓熱愛戲劇的年輕學子可以沒有包袱地欣賞並參與戲劇實驗；有的適合閤家同歡感受茶館說唱的情調；有的讓孩子們從此愛上偶戲；有的則替我們的城市呈現一個傳統表演藝術櫥窗。它們讓觀眾除了大型劇場的表演選擇之外，也能欣賞小眾演出的活潑生命力。一個城市的表演藝術密度或強度，可以由走進小劇場的觀眾展現更多細節。

## 臺北戲棚 傳統表演藝術觀光劇場

假如請你擔任外國觀光客的導遊，你會介紹怎樣的表演給他們欣賞？臺北戲棚每週五、六晚間演出一場，八成以上的觀眾是觀光客，這個劇場對市民來說或許相對陌生，卻是專為遊客設計的傳統表演藝術櫥窗。對一個城市來說，有這樣定時定點的演出，是主動又有特色的觀光景點。

臺北戲棚的演出地點在臺泥大樓士敏廳，是座專業的表演廳，鏡框式舞台寬12公尺、深7.5公尺且鏡框牆為可移動式；觀眾席可容納314席，座椅亦為活動式，可依表演需求做靈活變化，是座很實用的小型劇場，非常適合傳統戲曲、布袋戲、傀儡戲、皮影戲等演出，輕鬆地以近距離欣賞舞台細節。

臺北戲棚的節目每個月更換，3月份將推出「掌中集錦+京劇選粹」，掌中戲的戲台會直接設在觀眾席前方，讓觀眾不僅可以近距離看清戲偶細膩的動作，還能從旁看見舞台後方操偶和樂師演奏的精彩實況。下半場的京劇演出則由臺北新劇團擔綱，精心選擇入門及富娛樂性的精華劇目，老少中外咸宜，並有中英日文字幕。

前台大廳的互動設計是臺北戲棚的一大特色，觀眾可在開演前30分鐘在表演廳大堂看到特別為觀眾呈現的演員化妝、勾臉譜、貼髮片、著裝等過程，並有樂師演奏傳統樂器。兩場演出之間的中場休息時間，觀眾可以欣賞生、旦彩唱，也可與著裝完成的演員拍照、逛逛紀念品區——由小西園設計的布袋戲偶就是很好的紀念品，現場表演完的偶師很樂意教你兩招。

採訪當天，我欣賞了小西園掌中劇團的《紅孩兒》和臺北新劇團的《借扇》，恰好兩段節目在西遊記故事裡是可以連起來看的，而且都是娛樂性十足的動作戲。我身邊坐著一對日本觀光客，當他們被戲中精彩的動作感動讚嘆的時候，我不免同感驕傲。尤其中場休息時能和民族藝術薪傳獎、國家文化藝術獎的得主許王團長拍照，我覺得榮幸又滿足；老團長中風後行動不太方便，卻仍在小西園演出時現場坐鎮，他不會知道多年前在媽祖廟廟埕上的演出曾給我怎樣的啟發，我卻暗自高興這樣一個為遊客設計的劇場促成了我和偶像面對面！

## 紅樓劇場 古蹟裡的十足戲味

今年西門紅樓就100歲了，它見證了西門町的繁華，如今仍是在地地標。最早，它是日治時代全臺第一座由官方興建的市場，由一座八角樓和十字建築組合而



臺北戲棚在開演前，於表演廳大堂特別為觀眾呈現演員化妝、勾臉譜、著裝的過程。

成，加上前後的南北廣場也有一些攤位，是很熱鬧的西門市場。戰後的八角樓轉型為劇場，演出說書、相聲等節目，到1956年，紅樓劇場更以演出越劇聞名。隨著西門町形成了興盛的電影街，後來的一段時間紅樓成了電影

院，最終結束營業而荒廢了。

所幸紅樓以古蹟之姿保存了下來，並規劃為說唱藝術館，先由有豐富劇場經驗的紙風車文教基金會經營，於去年11月起由臺北市政府文化局及財團法人臺北市文化基金會共同合作試辦營運。

希望以「市集平台」的概念結合西門紅樓區域的發展，不僅從歷史古蹟的角度、也從創意市集的活潑交流中，整合萬華西門區域的文化資源。

紅樓2樓的小型劇場仍會維持開放式茶館風格，之前頗受好評



臺北戲棚掌中戲的戲台能讓觀眾從旁看見舞台後方操偶和樂師演奏的實況。



紅樓是個極適合發展成商業劇場的場地。



民眾到林柳新紀念偶戲博物館還可自己動手操偶。

的白雪綜藝團、臺北曲藝團也將於3月份在此演出；邊聽戲曲邊喝茶仍然是紅樓最好的享受。去年母親節我們全家到紅樓看了一場《臺北大碗茶》，作為母親節禮物，沒想到那一場觀眾有半數以上和我們動機相同，於是許多被眾星拱月的老太太們高高興興地被台上的相聲、評書和竹板快書逗樂了——非常經典的一個閩家歡場面，我至今記憶猶新，而這正是劇場無可取代的價值。紅樓是個極適合發展成商業劇場的場地，很希望說唱藝術能再次在臺北流行起來。

### 牯嶺街小劇場 年輕人最愛的實驗劇場

牯嶺街小劇場和紅樓一樣是歷史建築，但原本和戲劇扯不上關係。它建於1906年，日治時期為日本憲兵分隊所，光復後改為警察局刑事組，之後並改建為日式磚造建築由臺北市政府警察局中正第二分局進駐。中正二分局遷至南海路現址後，建物移交當時的臺北市政府新聞處，經由小劇場人士極力爭取而規劃為小劇場展演空間——「中正二分局小劇場」，民國90年臺北市文化局正式成立，「中正二分局小劇場」即更名為「牯嶺街小劇場」。

牯嶺街小劇場是臺灣第一個以經營小劇場名義，由政府（臺

北市文化局）委託藝文團體經營閒置空間的案例。一開始接手的如果兒童劇團將之定位為實驗劇場，把嚴肅的警察局變身為對前衛藝術開放的藝文沙龍。在沒有演出的日子，你仍然可以走進來參觀，1樓保留了分局時代的拘留室，想像一下它原來銬著犯人的景象、再和作為藝術空間的新面貌連在一起看是很有趣的。

實驗劇場約可容納50至70位觀眾，是很陽春但可能性十足的場地，配備有近百盞劇場專業燈光、電動升降桿及立體音響。可別小看這個劇場，它經常滿座到跟隔壁觀眾貼在一起，如外表坊就曾經在這裡有很好的票房紀錄，而且八成以上的觀眾是學生，洋溢著滿滿的小劇場活力。

3月份將有各大學戲劇社的演出「第九屆青年才俊競演藝術節」，在牯嶺街小劇場輪番上演，看看劇場新鮮人會怎麼玩這個表演空間、認真來「實驗」一下，或許小眾的小劇場會爆出燦亮的火花。

### 林柳新紀念偶戲博物館 在博物館裡欣賞原創偶戲

納豆劇場是林柳新紀念偶戲博物館附設的小型劇場，由專屬表演團隊臺原偶戲團在此不定期演出，幾乎每個月都有原創偶戲可欣賞。劇團與博物館結合，這是



牯嶺街小劇場是對前衛藝術開放的藝文沙龍。



林柳新紀念偶戲博物館致力臺灣傳統偶戲的保存。



林柳新紀念偶戲博物館蒐羅超過五千件臺灣傳統與現代的布袋戲偶、傀儡與道具。(攝影/許斌)

個致力臺灣傳統偶戲的保存、推廣及創新的團隊，並且創作力旺盛，每部戲從戲偶、劇本、音樂到彩樓舞台都是原創作品。

大小觀眾不論是經由演出或參觀博物館都能領略偶戲之美，林柳新紀念偶戲博物館超過五千件的館藏蒐羅了臺灣傳統與現代的布袋戲偶、傀儡戲偶與道具；大陸及東南亞的戲偶、皮影和傀儡；以及非洲和拉丁美洲的面具及劇本等，以互動式的展出方式讓觀眾能自己動手操偶（包括布袋戲、泉州傀儡和越南水傀儡），並參觀戲偶的製作過程。

劇場中主演的陳錫煌老師現任臺原偶戲團偶戲指導，年過七旬的老師傅就算沒有演出也常待在博物館中，為遊客示範他細膩的巧手表演。二手演師賴世安更

是每天會坐在藝偶工坊工作，因為他正是負責製作戲偶的雕刻師父。

3月份的納豆劇場將會演出由義大利籍偶戲藝師馬士儒Massimo

Godoli Peli製作演出的《桑德羅尼》，在臺北大稻埕，兩百年以上歷史的義大利傳統木偶戲將要詼諧上演。

#### 臺北戲棚

演出時間：每週五、六20:00

地址：中山北路2段113號臺泥大樓士敏廳

電話：2568-2677

網址：www.taipeiye.com

年代售票系統

#### 西門紅樓

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

地址：成都路10號

電話：2311-9380

網址：redhouse.culture.gov.tw

#### 牯嶺街小劇場

地址：牯嶺街5巷2號

電話：2391-9393

網址：www.glt.org.tw

#### 林柳新紀念偶戲博物館

開放時間：週二至週日10:00～17:00（週一及國定假日休館）

地址：西寧北路79號

電話：2556-8909

票價：大人120元、小孩80元

網址：www.taipeipuppet.com

納豆劇場不定期演出，兩廳院售票系統

# 春意好風光 山裡品茶趣！

文／呂增娣 攝影／楊志雄

協助採訪／南港區公所區長 江慶輝

杏花林休閒農場

南港觀雲居

乍暖還寒，暖暖茶香最窩心，  
春色迷人，擁抱山林自然最愜意，  
讓我們拋下厚重冬衣往山裡去，  
來趟品茶賞景的春日之旅；  
南港包種、木柵鐵觀音，澄澈茶湯飄香，  
山間林裡，杏櫻展顏，鳥嘯蟬鳴，  
盡享春意的無限美好！



臺灣茶素來有名，清香回韻的多層次口感，已成為觀光客最愛的臺灣特產之一，木柵與南港是臺北市最著名的產茶區，分別出產鐵觀音與包種茶，雖然品種不同，但甘醇順口的口感同樣受到好評。

## 貓空品茶·喉韻深厚耐人尋味

木柵出產的鐵觀音遠近馳名，這款重火烘焙將火香與茶香融合

的半發酵茶，琥珀色茶湯中火香帶有果香，喉韻深重，耐人尋味。鐵觀音由木柵人張迺妙引進臺灣，並在木柵深根，因為茶齡較重，故製茶時多會加強揉捻時間，並加重烘培，也因此在此培籠中一邊加溫一邊揉捻的過程中，才能把火香也融入茶裡；或許是抱著不能讓先人失面子的心情，木柵區所產的鐵觀音品質之優，讓國人只要提起鐵觀音，別無他想就知道得喝木柵出品的。木柵的茶區分布於指南里、貓空、待老坑、阿泉坑一帶，其中貓空更因占夜色美景之地利成為家喻戶曉的品茶區，現又有貓空纜車，更是讓不少觀光客趨之若鶩。

貓空雖林立著各色茶館，卻一直存在合法與否的爭議，對於認真經營茶館的茶農來說，實在是美中不足的憾事，所幸，臺北市政府為了輔導貓空地區業者發揚茶藝文化，並提供優質安全的消費環境，訂定「臺北市貓空地區營利事業暫行輔導管理辦法」，藉由暫行認許制度的實施，進一步提供貓空優質的旅遊環境；目前已有大茶壺茶行、大茶壺茶棧、文山市民農園、大頭土雞城、瓦厝茶坊、六季香、興宏品茗土雞、微風花園等8家取得暫時認許，其它還有17家也正在審核當中，分別為三墩石茶坊、上賜茶坊、清心茶坊、談天園、





乍暖還寒，暖暖茶香最窩心，建議你來趟品茶賞景的春日之旅。

龍芽、好望台、寒舍、那伊村、伊莎貝爾小鎮、晨曦茶坊、忘塵軒、東昇園、美加、迺乾茶坊、德南茶園、涵鈺軒、紅木屋休閒茶館等，每家店都各具特色，不論臺式的鄉村風情，中式的古色古香，在濃濃茶香中皆別具味道。

### 櫻杏爭妍，春色滿園

時序入春，正是櫻花杏花綻放之時，建議不妨往木柵老泉街45巷的杏花林休閒農場走走，不只有濃醇的鐵觀音還有整片的花海可賞，是春天賞花品茗的好地方。

走進園區只見萬株杏花，花

林樹海之間白、紅、粉色競相爭艷，漫步花海間不經意忘卻了置身煩囂城市間；杏花林張老闆不僅大方地免費供民眾參觀，還鋪上了便於行走的石板道，即使腳力不佳也能輕鬆賞花。杏花隨坡而植，散步其間不時有花瓣飄落，宛如下著桃色春雪，好不迷人！坐在一旁的杏花林茶館裡品茶，無論哪一處都能欣賞杏花如雪的美麗景致，館內提供的正欉鐵觀音，入口後甘潤濃郁，滿嘴茶香回韻，滋味極佳。

品茶之餘，茶館內還提供有鐵觀音手工餅乾、牛軋糖、瓜子、花生、開心果等多樣茶點；若是想買幾兩鐵觀音回家細細品嚐，



杏花林休閒農場是春天賞花品茗的好地方。



則不妨大膽選擇稍甜的仿膳點心或者中式茶點搭配鐵觀音較濃厚的口感，像是芸豆捲、黑糖糕，甚至是芋頭糕，每一樣都很速配。



觀雲居提供道地的南港包種茶。



很多茶館都提供自製的各式小茶點。

### 南港包種茶， 甘甜順口宛如鄰家女孩



正所謂「北包種，南烏龍」，包種茶在國內茶葉發展史上占有重要的地位，南港區公所區長江慶輝表示，比起文山包種茶，南港包種茶的起源更早，據載，南港包種茶是清朝光緒年間，由福建安溪人魏靜時、王水錦開始引進茶樹種植，最初，便是在現今的南港大坑一帶，因其雨量適中，山泉甘冽，土壤中含有砂壤，適合茶樹的生長，遂成為包種茶的種植地。

早年，外銷到國外的包種茶，可都是以南港茶葉為主，還會打上南港的標誌，甚至泰國總統、日本權貴都指名要喝南港出產的包種茶。雖說近年來南港包種茶的No.1頭銜讓給了文山包種，但南港包種茶清新淡雅、甘甜順口的口感，喝過的人可都舉拇指稱讚！

### 賞雲霧茶染之美，體驗另類茶趣

南港茶區雖不如貓空來得熱鬧知名，但舊庄街一帶仍有數家可賞景品茶的茶館值得探訪，像是以香椿入菜出名，園區皆採有機栽培，生態保育完整的椿萱休閒農場，園區內滿是香椿樹、萱草、清香撲鼻的野薑花，還有香氣沁人的桂花，來此一年四季皆

有植物可賞，有茗茶可嘗。

處於高處的觀雲居更是集茶香、山色美景於一身的品茶好去處。園區內山杉、小葉欖圍繞，滿是山野風情，來此不妨選擇露天茶座，可眺望高寮及臺北盆地，黃昏西下時還能賞夕落之美，萬家燈火時的迷人夜色更是不在話下；離觀雲居不遠處則有桂花林步道，茶餘飯後來此散步最是悠閒愜意。

茶館內提供的是道地南港包種茶，且自製各式小茶點，像是帶著淡淡桂花香的米果、手工餅乾、還有茶凍，配上清新淡雅的包種茶正合味；要是遇上五臟廟鬧革命，還有各式茶餐可以一飽口福。除了品茶賞景，園區內還舉辦茶染DIY，只要事先預約，便能體驗茶湯在染布上的多樣變化！若需導覽，老闆娘也會耐性地介紹南港的茶葉發展史，讓大家對南港茶葉多一點認識與了解，希望遊客皆能體驗茶的另類趣味。

### 草山品茗，花茶飄香淡雅宜人

春天的陽明山百花齊放是最能感受春意的風景區，陽明山雖不產茶，但多家風格獨特的風情咖啡館都提供有淡雅的花茶，如薰衣草、玫瑰花、迷迭香等，



淡雅的花茶頗受現代人歡迎。



陽明山的食養山房禪意濃濃。

有些店家更是現採現泡，名副其實的新鮮花草茶，當然也提供大吉嶺、伯爵茶、阿薩姆等進口紅茶，可說是選擇多元。

若是不喜洋味茶，陽明山松園內禪意濃濃的食養山房，則有色、香、味俱全的東方茶讓你細細品味。要稱食養山房是餐廳也好，茶館也對，能性格到沒有菜單、非得預約卻仍吸引不少饕客

排隊上門，恐少有人能出其右，也足見其勝人之處。園區內規劃有森林溪水步道區、溫泉區，一路上有黑松、小溪、卵石為伴，特意規劃的茶房室、靜坐室，則是淨心品茗的好地方，在此啜飲清雅的高山茶，盡覽陽明山色，融合了芬多精的茶湯，似乎更加甘醇了。

陽明山上雖說各家茶種有別，

但視野遼闊、景色優美的特色卻是有志一同，一邊欣賞百花齊放的姹紫嫣紅，再來杯紓壓、醒神的香茶，春天，真是無限美好啊！



#### 杏花林休閒農場

地址：老泉街45巷30號

電話：2936-9367，2939-4866

#### 觀雲居

地址：舊庄街2段324號（南港茶葉製造示範場斜對面）

電話：2651-2161，2782-7660

#### 椿萱休閒農場（須事先預約）

地址：舊庄街2段122巷11號

電話：2654-8991（山上），0933-923863

#### 食養山房（須事先預約）

地址：菁山路101巷160號

電話：2862-0078，2862-0079



在食養山房啜飲清雅的高山茶，可同時飽覽陽明山色。

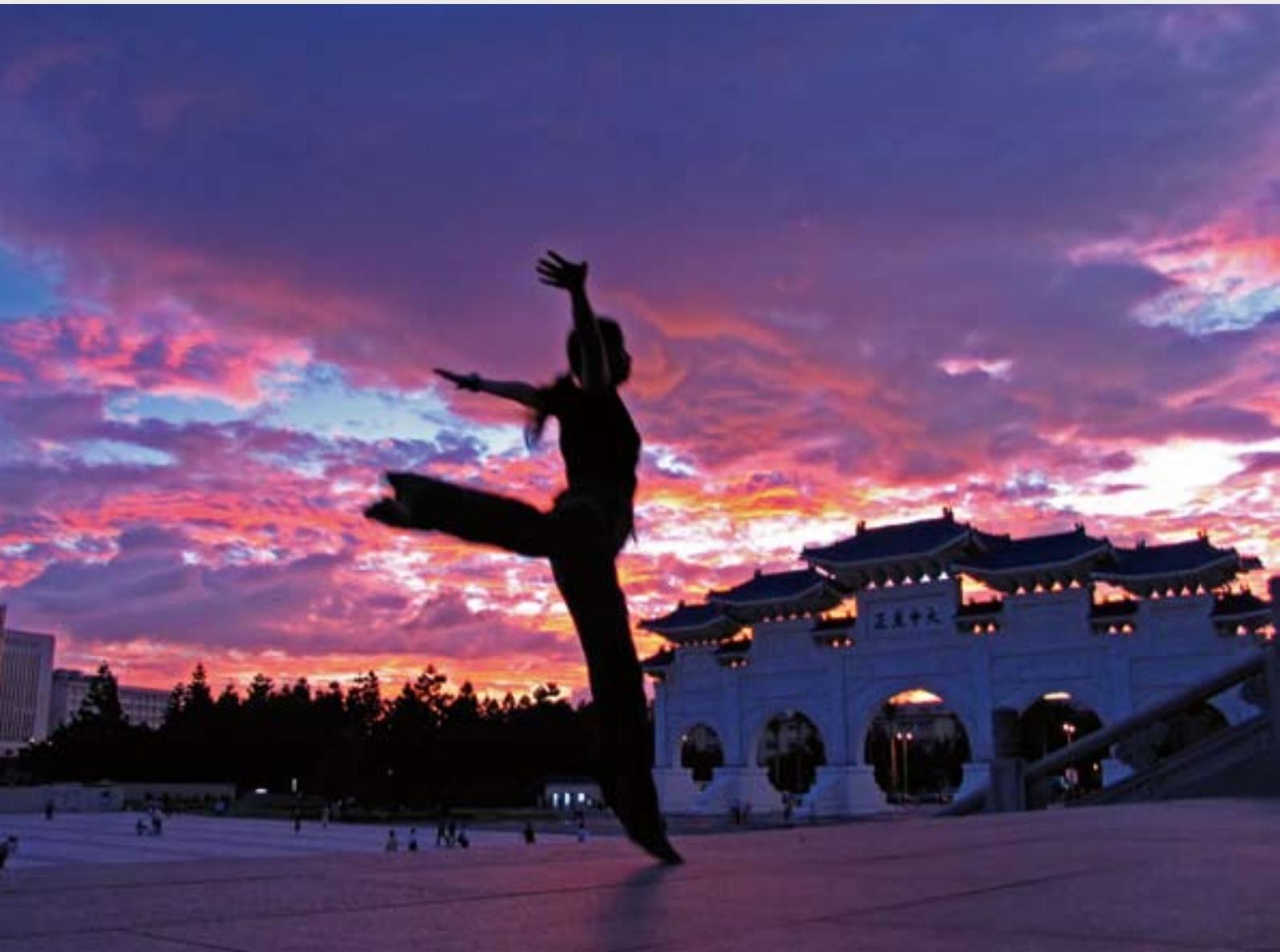
# 臺北好精彩攝影展 盡現繽紛臺北

文／王宜燕

臺北有青翠的山巒、靈秀的河川，還有諸多獨具一格的地標，為了捕捉臺北之最，臺北市政府觀光傳播局與臺北攝影學會共同主辦「臺北好精彩攝影比賽」，

這次總計有1,169件作品參賽，經評審選出43件得獎作品，並於1月25日起舉行展覽，想細細品味臺北多元風貌的市民，千萬不要錯過這個親眼見證的機會。

臺北攝影學會理事長郭炳東指出，這次參賽的一千多件作品水準超乎他的預期，都將「臺北好精彩」的主題掌握得很好，尤其獲選的43件作品在構圖等攝影基



第一名

李引強／臺北，舞吧！

# 臺北好精彩攝影展

本面都有水準以上的表現，至於前三名得主在色彩、動感方面更占優勢，因此勝出。

獲選的得獎作品從1月25日起至2月29日在星巴克重慶及漢中門市展覽，7、8月將移至中山捷運地下街展出。

## 得獎作品彰顯臺北精神

### 酷卡明信片免費大放送

這次得獎作品包括中正紀念堂

跳舞的少女、臺北市市鳥臺灣藍鵲、大安森林公園的美麗花卉、臺北著名地標101大樓、絢爛的煙火、跨年遊行活動等，將多元繽紛的臺北化為一幅幅佳作。

獲得第一名的李引強是香港人，他本身很喜歡攝影，來臺灣旅遊時，朋友帶他們夫婦參觀臺北市著名的地標「中正紀念堂」，當彩霞滿天黃昏時分，他看見一名女孩正在練舞，覺得這

個畫面就像是熱情中蘊含優美內涵的臺北，就隨手拍下這張作品，沒想到因此獲得首獎。

觀光傳播局與酷卡公司從得獎作品中，選出部分作品做成酷卡明信片，首批製作1萬6千張，於誠品書店、京華城、喫茶趣等300多個通路點免費發送，希望藉此與更多人分享臺北的精彩。

## 「臺北好精彩攝影比賽」 前三名與佳作一覽表

名次	得獎人	作品名稱
第一名	李引強	臺北，舞吧！
第二名	陳詠芳	煙火騰飛
第三名	溫紹良	躍起
佳作	余國輝	101夕照
佳作	吳秋菊	和好疼惜平安夜
佳作	李淑華	中山國中捷運周邊
佳作	李慧敏	過火祈福
佳作	洪清泉	臺灣藍鵲飛呀飛
佳作	徐簡麟	老當益壯
佳作	張進翁	花蝶有情
佳作	陳裕	高手
佳作	溫紹良	幼幼小鼓隊
佳作	葉瑞聰	歡樂臺北



第二名

陳詠芳／煙火騰飛



第三名

溫紹良／躍起

# 佳作



李淑華／中山國中捷運周邊



溫紹良／幼幼小鼓隊



陳裕／高手



余國輝／101夕照

# 臺北好精彩攝影展

# 攝影展



徐簡麟／老當益壯



李慧敏／過火祈福



洪清泉／臺灣藍鵲飛呀飛

# 把愛傳出來

## 傑出市民 讓城市成長發光

文／邱鳳華 圖／臺北市政府民政局提供

臺北市長郝龍斌在96年12月24日，親自頒獎表揚5位傑出市民，郝市長表示，所有的傑出市民都是臺北市的典範，他們都有一個共同的人格特質，就是有一顆「愛社會的心」，所以大家經常在公益活動的場合見面；他也強

調，愛與關懷是一座城市成長、發光的元素，也能突破許多的障礙，他鼓勵所有的市民效法與學習傑出市民的精神，讓臺北市發光發亮，並能在城市競爭中脫穎而出。

郝市長並列舉5位得獎人事蹟，

其中，蕭蘇淑貞在信義區中強公園推動臺北樹蛙復育，成為國外工作團隊參觀的對象，是臺北市愛護環境結合社區的典範；孫翠鳳是明華園當家小生，更是傳統戲曲的重要推手；陳明里雖然曾受職災挫折，非但未懷憂喪志，反而大力推動弱勢福利；陳忠源在受到打火兄弟的協助後，致力於推動消防隊員福利及消防教育；而知名超級馬拉松好手林義傑雖然無法親自到場領獎，委請教練潘瑞根代為領獎，令郝市長盛讚他能夠把榮譽歸給恩師，是非常好的人格特質。

臺北樹蛙的保母媽媽

## 蕭蘇淑貞



蕭媽媽積極參與社區活動，是終生學習的最佳實踐者。



蕭媽媽是中強公園樹蛙的守護者。

「呱呱呱……」中強公園裡的「蛙蛙合唱團」，在保母蕭蘇淑貞的細心照顧下，正在吟唱一曲又一曲的歡樂曲，與臺北人共同迎接嶄新的一天。

蕭媽媽在多年前因緣際會參與錫瑠基金會的中強公園整建行動，從此一頭栽進復育「青葉仔」的行列。蕭媽媽目前為臺北市信義區社區規畫師、三犁社區

發展協會理事長及象山志工，她以一個女性銀髮族的角色，秉持著終生學習的理念，長年積極義務參與社區營造的學習及推動，並協助培訓社區營造人才，關注臺北市在地特有生態保育事務，主動認養中強公園，培育稀有的臺北樹蛙，使中強公園成為社區營造觀摩典範，所推動的臺北樹蛙保育更成為國外工作團隊參觀

的對象，成功打響臺北市推動社區營造的國際知名度。

此外，蕭媽媽也積極推動臺北市學校地方鄉土課程，將生態保育向下扎根落實到學校教育中。蕭媽媽不僅是臺北市推動社區營造之指標型人物，更是終生學習的最佳實踐者。

孫翠鳳女士代表5位傑出市民致詞時表示，她與明華園得獎無數，但能夠以臺北市民的身分得到榮譽，更令她感到責任加重，尤其公眾人物的小動作能夠喚起社會正面的引導作用，讓她更有使命感；她也幽默地說，現在手上有傑出市民的獎座「加持」，她回到工作崗位更要「發功」，讓優良的傳統文化能夠繼續傳承下去。

本刊特別介紹5位傑出市民的故事，並向他們致上最崇高的敬意。



郝市長表揚5位臺北市傑出市民，期許散播愛的種子。  
(劉佳雯攝)

孫翠鳳在2006年遠赴非洲馬拉威義演。

發揚傳統藝術的無敵小生

## 孫翠鳳

「人生是不斷學習、不斷用功、挑戰自己，嘗試各種演出，舞臺上的生、旦、淨，我都勇於嘗試。」在孫翠鳳身上，看不到「不可能」三個字。

孫翠鳳為明華園當家小生，從臺語不「輪轉」到成為臺灣傳統戲曲的推手，除成功將臺灣傳統戲曲帶上國際舞臺，更為本土戲劇、藝術表演注入新思維與新契機，20餘年累積數千場演出及數百場演講，並投入校園與社團的傳統藝術薪傳教學，期望讓未曾接觸過歌仔戲的人都能感受本土戲劇文化之美。

此外，孫翠鳳也是最多公益活動代言的「紀錄保持人」，舉凡環保局資源回收、登革熱防治、稅務宣導、921賑災、臺北捷運公安大使、抗SARS大使、正視憂鬱症等，95年更以「南非藝術行腳」活動，遠赴非洲馬拉威，關懷當地孤兒與愛滋病童，展現文化藝術跨國界、跨語言撫慰人心的力量。



孫翠鳳是推動臺灣傳統戲曲的重要人物。

挑戰極限的超級馬拉松健將

# 林義傑

「我來自臺灣，我喜歡跑步，跑步給我刺激與力量。」在荒漠寒地中刻苦的跑著，透過媒體的傳送，全世界都看到了來自臺灣的林義傑，向自我極限挑戰，披著國旗跑到終點的畫面。

「他高一來的時候個子好小，我還以為是小六生。」這是他的啟蒙教練潘瑞根對他的第一印象。在亦師亦友、亦父的潘教練教導下，林義傑成為一位優秀堅

毅的長跑選手。林義傑參加過中國大戈壁7天6夜超級馬拉松賽、智利阿他加馬寒漠超級馬拉松賽、埃及撒哈拉超級馬拉松賽、南極冰原超級馬拉松賽等，95年獲得世界4大極地超級馬拉松賽總冠軍，96年更響應聯合國「關注非洲水資源」議題，成功挑戰111天徒步橫越撒哈拉沙漠7,500公里，並在全球的矚目下，披著青天白日滿地紅的國旗抵達終點，

將臺灣成功推上國際舞臺。

林義傑除了擅長長跑，也積極關懷國內弱勢團體，是眾多弱勢團體的終生義工。其長跑生涯的種種成就，不僅拓展他本身的視界與生命廣度，更提升臺灣國際知名度，其挑戰自我的毅力與鬥志，實為臺灣精神的表徵，更為所有臺灣青年的表率。



林義傑與非洲地區孩童互動。

林義傑於2007年響應聯合國「關注非洲水資源」，橫越撒哈拉沙漠長達111天。



社會福利運動的急先鋒

# 陳明里

「迎向陽光，陰影就在您背後！」因職業災害造成嚴重灼傷的陳明里，不僅沒有封閉自己，反而更積極地投入身心障礙朋友的權益及社會福利的工作，為社會的弱勢者發聲。

基於同理心，陳明里積極投入爭取身心障礙朋友的權益及福利事務，不僅曾任內政部及臺北市

身心障礙者保護委員會委員、擔任殘障聯盟團體修訂「身心障礙者權益保障法」、「職業災害勞工保護法」等法案專案召集人，更代表財團法人陽光社會福利基金會與美國鳳凰協會結盟，出席第16屆美國世界燒傷大會，成功拓展國際燒傷事務的交流，接任臺北市社會福利聯盟總幹事後，

更擴大服務層面，將30餘年「社會倡議」經驗轉化為為兒童、青少年、婦女、老人、身心障礙者服務、為更多廣大弱勢者發聲。

陳明里表示，社會福利工作是他畢生的志業，並致力讓陽光照亮更多社會的陰暗角落。

2004年與美國北卡大學附設醫學院燒燙傷中心主任合影。



陳明里受邀與臺東電光國小學童進行生命教育經驗分享。

打火兄弟的最佳伙伴

# 陳忠源

「我是在做一件有意義的事！做人就是要懂得付出關懷、積極行善。」陳忠源因為多年前對於消防隊員的感念，而投入對消防隊員的關懷，以及教育的推廣。

早年喪父，與母親、大姊相依為命的陳忠源，婚後與妻子共同努力打拼事業，所堅持的成功之道是「用心」，做事的原則是「不貪」。

陳先生與消防隊結緣起於多年前母親病危、被救護車送往醫院急救時，對消防隊員認真態度感念在心，於83年發起成立社團法人臺北市消防之友會，並於92年起開始擔任理事長迄今。陳先生除致力協助推展臺北市消防工作，於每年歲末年間、民俗節日及平日遇有消防人員因公受傷或殉職時，代表臺北市消防之友會致贈慰問金、提供消防人員子女獎學金外，對於臺北市下一代的教育栽培更是關心有加，如協助推展臺北市長春國民小學英語教學，同時也是延平中學及復興中學家長委員會名譽會長，其對於臺北市社會公益活動之關懷與貢獻，堪為臺北市民典範。



陳忠源熱心公益與教育，圖為頒獎給運動會優勝者。



陳忠源長期投入對消防隊員的關懷。(圖／消防局提供)

# 小孩胖胖不是福

## 如何讓寶貝吃得更健康

文／林虹伶

採訪協助／臺北市立聯合醫院營養科



老一輩人的觀念總覺得小孩肉肉的才可愛，圓嘟嘟的身體配上白裡透紅的光滑肌膚，說有多福氣就有多福氣！但是隨著整個飲食環境和習慣的變化，近年來慢性疾病如高血壓、糖尿病的好發年齡竟然逐步地下降，連小孩子都難逃病魔的攻擊，而這些因為多油多脂的飲食習慣所帶來的危機，其實父母只要稍加注意就可以好好預防。



經常攝取高油脂、高熱量的飲食，是造成小朋友過重的原因之一。

### 小肉肉帶來的大危機

體重過重者除了較易罹患循環系統疾病，如高血壓、心臟病、中風外，得糖尿病的比例也較高，此外還會導致癌症、呼吸困難、肝硬化、脂肪肝等問題。在童年期間就超重的人很容易到了成年還是擺脫不了諸多慢性病併發症的威脅。「15年前慢性病的年齡層在60歲以上，現在30至40歲就有可能發生。」臺北市立聯合醫院營養師柯蘊慧特別強調。父母在要求小孩的課業之餘，一定要對自己和小孩的健康有意識，避免孩子在小的時候就養成偏食的習慣，透過正確的家庭生活教育，孩子才會更健康，對於課業上的學習也才能更專注。



世界衛生組織建議一般民眾利用BMI指數，來檢視自己是否過重。

### 瞭解肥胖原因 你是肥胖一族嗎？

到底有哪些原因導致現在的小孩越來越胖呢？除了運動不足、常攝取高油脂高熱量的飲食、錯

誤的飲食習慣（如進餐時間或餐次不固定、進食速度太快或因為心情不好就以飲食來發洩等）以外，營養師柯蘊慧說，「遺傳」



營養師柯蘊慧建議，大人、小孩都應攝取五大類均衡飲食。（攝影／王能佑）

也是原因之一，若父母親都肥胖，其子女發生肥胖機率为80%；若父母親中有1位肥胖，則子女肥胖的機率为40%。因此建議父母要先做好飲食管理，保持自己的體重，將來自己的小孩才不會因為遺傳而加入小胖子的行列。

目前世界衛生組織採用的肥胖標準是「身體質量指數」（BMI），計算方式是體重（公斤）÷身高（公尺）÷身高（公尺）。目前衛生署在食品衛生處食品資訊網上有提供兒童在不同年齡和不同性別的BMI對照值，父母可以多加參考。



許多小孩看到蔬菜和水果，都避之唯恐不及。

### 兒童飲食金字塔 食物分配有訣竅

柯蘊慧表示，兒童飲食的分配以小學4年級（10至11歲）做為分界點，12歲以後的飲食分配就跟成人的一樣。根據董氏基金會網站所提供的兒童飲食金字搭建議，6至10歲的孩童每天應攝取五穀根莖類2至3碗、蔬菜2碟、水果2份、奶類2杯、蛋豆魚肉2至3份，而油、糖、鹽應減少次數及份量，分配比例為主食：蔬菜：肉類 = 3：2：1。柯蘊慧說，現代人的飲食常攝取到過量的油、鹽和糖，該多攝取一些的五穀類反而攝取量最少，完全顛倒了飲食金字塔的順序；而其中「奶類」



家長應幫助小孩培養良好的運動習慣。(攝影/王能佑)

和「蛋豆魚肉類」是常常攝取過量的種類，也是導致肥胖的關鍵。尤其早餐吃過蛋之後，午餐也常吃下蛋類食品，這其中所含的豐富蛋白質和脂肪，很容易就使人「一暎胖一吋」，但也別因此就因噎廢食，因為牛奶含有豐富的鈣質，蛋豆魚肉類也有人體所需的營養素，因此不論大人或小孩，每天遵守「均衡」、「中庸」的飲食習慣是保持健康的不二法門。

### 偏食問題真頭痛 小小秘訣告訴你

兒童偏食的問題向來令父母頭痛不已，孩子看到蔬菜和水果大都避之唯恐不及，針對小孩子偏食的問題，營養師柯蘊慧說，對事物的「偏好」是後天養成的習慣，通常在1歲時就定下來了，端看家長怎麼教育。她建議，父母平時應讓孩子多接觸新的食物，多試幾次即可讓小孩接受，小孩不喜歡某種食物往往只是因為陌

生而產生了恐懼，為此柯營養師提出了一個寓教於樂的好方法，那就是可視小孩的能力讓他參與料理的過程，使其產生興趣和成就感，對蔬果的陌生和厭惡自然會減少，和家人間的感情也更好呢！而家長本身也應以身作則不偏食，常常教育孩子如何選擇健康的食物，並且不能因為孩子的吵鬧就給他想要的不良食品，或因為忙碌就隨便給飯錢了事，這樣都可能造成小孩的肥胖。

要是自己的寶貝已經有了偏食的毛病怎麼辦呢？別擔心，透過不同的烹調方式還是可以讓小孩吃得津津有味！例如：漢堡肉中加入洋蔥末、水餃餡放進切碎的蔬菜，或是把紅蘿蔔和蘑菇切成丁放進孩子愛喝的濃湯中，並且以少量漸進增加食物份量。柯營養師還說，若兒童不喜歡喝牛奶，可以用起司或優格來代替。要是擔心孩子不吃某樣食物而減少其營養素，可以運用其他種

類，含有同樣營養素的食物來補足，如肝、蛋黃、蕃茄、黃紅心蕃薯、清江白菜、菠菜、木瓜、芒果等都有豐富的維生素A，可以交互做食物的變化，烹調時記得要保留食物的原味，避免過多的調味料。

除了注意飲食外，保持運動習慣也是促進孩童發育，避免肥胖的良方，家長不妨也陪陪自己的小孩多去戶外運動一下筋骨。目前政府和學校都很重視學童營養的攝取，父母可以多注意學校的方針，配合推行的口號和活動，和寶貝一起身體力行，如此一來不僅小孩健康，自己也受益，真可謂一舉數得呢！

### 兒童BMI值的參考：

行政院衛生署食品衛生處食品資訊網[food.doh.gov.tw](http://food.doh.gov.tw)

### 兒童飲食金字塔：

董氏基金會網站[www.jtf.org.tw](http://www.jtf.org.tw)

## 臺北新故鄉 新移民徵文得獎作品

臺北市政府民政局去年舉辦「臺北新故鄉」新移民徵文暨跨文化美滿家庭徵選，希望參加者以「新臺北人」的角色出發，書寫在臺北新故鄉的感受、歡樂和喜悅，以及來臺生活經驗或來臺適應心得。經過近2個月，約200位參賽者的激烈競爭，終於評選出優勝名單，並且於去年11月底將得獎作品集結成冊出版。

不論是用中文還是用其母國語言書寫，新移民朋友的寫作技巧或許生澀，但在在寫出樂觀、進取和豐富的真實情感，透過他們的書寫，將引領我們更加貼近他們的生活經驗、促進彼此的交流，讓臺北市躋身多元包容的國際城市。以下就讓我們分享「中文組」第一名作品「新故鄉之願」。

(前言／魯開平)

# 新故鄉之願

文／李廖惠卿

原屬國國籍／越南

繪圖／阿尼默

「望子成龍，望女成鳳」是每位父母的共同心願，也是我在臺灣新故鄉的願望。從小任何人問我：「你長大要做什麼？」還記得我每次的答案都不一樣，沒有一個明確的理想與目標。直到來臺之後，深受臺灣這先進國家的洗禮與激盪，終於得知落地要生根是如此的重要，原來它是我最大的希望。眼前所有的一切是那麽的美好，值得珍惜！常聽慈濟證嚴法師開示「為人要有大愛」，當時不知是何意義。現在

才有所領悟：個人的希望事小，造福人群才是真，就像臺灣政府及各民間團體對我們外籍配偶的照顧與關懷，遠遠超過我的想像與視野。非常感謝臺灣政府的德政，也要感謝我的先生與各位臺灣女婿對外籍媽媽的愛護，能活出勇敢堅強的外籍媽媽，也是因為有著你們的陪伴與支持！

看著兒子漸漸長大，才深深體會臺灣所言「手抱孩兒才知父母心」的心境。不論個人有何願望，都無法超越養兒育女與在臺

灣落地生根的重要性。如果在臺灣這麼好的人文教育環境下，還不能培養出好的下一代，那還要到那個國家去呢？在平等自由的臺灣社會，期許我們未來的下一代也能參與總統或民意代表等等國家重要的選舉，這象徵著臺灣是一個無種族歧視，無國籍論的先進國家。若想實現這個願望，要靠外籍媽媽們以及政府對我們下一代的教育更加把勁。但願以後我兒子被問及：「你母親是那裡人？」他能引以為傲地大聲道



出：「我母親是越南人」，或「我母親是泰國人」、「我母親是印尼人」等。希望靠大家的努力，讓小孩能以我們為榮，能有更美好的未來！但目前當個稱職媽媽，做好為人妻，為人媳婦是我首要之事。為了入境隨俗，也為了要趕緊融入臺灣社會，尤其是臺北這麼先進的城市，百忙中我仍不想放棄求學之願，默默地準備考大學的計畫，也希望不遠的未來，在臺灣的大學，甚至研究所會有越來越多外籍配偶的參

與！使我們和孩子的翅膀能在臺灣的天空豪邁且快樂地飛翔。

希望將來提到外籍婚姻，大家都帶著羨慕、嫉妒的眼光。這不只是只有外籍家庭的努力，而是加上用心良苦的臺灣政府及各民間團體共同努力，才能讓大家看到我們擁有著「蕃薯不怕落地爛，只願樹枝代代傳」的精神，讓我的新故鄉之願在臺灣能璀璨且多彩多姿的繼續下去！

## 韓國觀光推手

# 徐英忠



徐英忠推出優質韓國旅遊的認證制度。

「韓國觀光公社」支社長徐英忠2004年底派駐來臺，大學中文系畢業就進「韓國觀光公社」的他，已效力公社16、17年，期間也曾派駐北京3年餘，兩岸超級比一比，他覺得臺北在思想上、生活上都要自由、便利得多。

徐英忠來臺扮演韓國觀光的推手，他坦言自民國86年開始在臺灣屢創收視率佳績的韓劇是韓國觀光的最大功臣，但是期間如臺、韓於2004年復航、還有SARS期間，韓國相對較安全等大環境因素，也是推升韓國觀光的利多要素，而且「韓國觀光公社」也趁著「韓流」，舉辦系列促銷韓國旅遊的活動，如韓劇《大長今》風靡臺灣時，邀請韓國傳統料理達人來臺與消費者直接互動，使得臺灣人赴韓國觀光的人次從2003、2004到2005年呈現暴增的局面，2006、2007年雖然

## 力推優質韓國遊

文／王宜燕 攝影／王能佑

數據略微下降，但只是漲多回跌一點點，無損韓國旅遊市場的魅力。

### 推動認證制度 催生優質韓國旅遊

雖然「韓流」為韓國觀光事業注入強心劑，但是韓國旅遊市場也不是自此平步青雲、一帆風順，因為韓國旅行團一向打的都是低價促銷牌，使很多慕名前去朝聖的粉絲大失所望，回來後大罵韓國沒有好吃的東西、住也住得不好，讓韓國的形象不升反降。為此，「韓國觀光公社」從2005年10月起，開始推出優質旅遊的認證制度，只要是旅行社推

出的套裝行程是安排住宿特級飯店、早餐在飯店用餐、而且不強迫購物，就發給3個月效期的「優質韓國旅遊標章」，業者可在廣告上打出標章，成為韓國優質旅遊的品質保證，消費者的權益也受到保障，創造三贏局面。

因此，到韓國旅遊現在已不是只有5999、7999這樣的低價團，也出現了5萬7800、4萬9800這樣的頂級行程，包括乘坐商務艙、住首爾最高級的6星級飯店，如在全亞洲只有兩家的Park Hyatt或是首爾華克山莊，可見韓國旅遊「精進」之一斑。

徐英忠指出，臺灣最近請偶像劇紅星如F4擔任觀光大使，對提



故宮一向是韓國人到臺灣的必遊景點。



韓國觀光推手徐英忠對韓國旅遊的頂級行程津津樂道。

升臺灣觀光大有助益，他去年11月參加一場到韓國滑雪的促銷活動，就看到F4一成員出席，旁邊跟著大批日本粉絲，可見臺灣偶像劇對觀光影響力不容小覷。另外，臺灣旅行社推出到臺灣打高爾夫球團也在韓國大受歡迎，因為在韓國打高爾夫球比在臺灣貴一倍，而且首爾人要打高爾夫球也要坐飛機到濟州島，還不如坐飛機到臺北，不但搭機時間短、打球的費用低、還可享受到臺灣美食，所以臺灣在這塊旅遊市場上相當有競爭力。

#### 臺北兼具傳統與現代 觀光優勢在人和與美食

徐英忠認為臺北的觀光優勢在於臺北人對外國人很親切，再加上臺灣美食舉世知名，連鼎泰豐也遠征韓國熱門的明洞開分店，只可惜臺北還有很多美好的地方

未善加宣傳，使得韓國團到臺灣來有9成的行程都大同小異，如遊覽故宮、101、龍山寺、中正紀念堂、泡湯、加上當天來回花蓮，其實如臺北的貓空、市區的永康街、中山北路都值得駐足，臺北在包裝行程上可以再多開發些多元的新產品。

徐英忠對臺灣美食讚不絕口，他個人最愛吃這裡的海鮮、麻辣鍋、牛肉麵，他也盛讚臺北市政府每年舉辦的牛肉麵節，對招徠國內外遊客很有吸引力。徐英忠來臺後，發現臺北人很迷星座算命、也很熱衷宗教信仰，奇妙的是，臺灣的IT產業在世界上首屈一指，因而臺北堪稱中西合璧、宜古宜今，傳統與現代結合得很值得人稱道。

問徐英忠對臺北有什麼建議？他笑說，因為罰單接多了，是不是可以請有關單位將市區的車速

限制提高到60公里？不過以上純屬開玩笑，他真心的建議是臺北市養寵物的人比首爾多，可是街頭上常可看到流浪狗，這樣不但容易造成路人危險，也有礙市容，還有很多飼主會帶寵物進餐廳，這在韓國一定會遭人抗議，他覺得臺北對寵物的管理還有改善的空間。



徐英忠盛讚臺北的牛肉麵節，很能吸引國內外遊客。

# 落入時空的交界 戀戀北投公園

文／林虹伶 攝影／王能佑

走在木棧道上，倚著欄杆呼吸樹梢間流洩下來的空氣，空氣裡藏著一個世紀以來凝滯而成的眷戀；熾熱的溫泉翻滾著近百年來無數人的喜怒哀樂，載著深刻的記憶，流進時光的隧道裡。站在紅色的北投溫泉博物館前，好像還可以看到屬於那個年代裡，身穿和服的少女，撐著紙傘在等待什麼……

這裡是北投公園，時光似乎還停留在某個定點，一磚一瓦、一草一木都在訴說著古老的故事，讓人心神嚮往，捨不得離開。



走近北投公園，造訪近百年來特殊的人文風情。



## 近百歲的老公園 流露萬種風情

西元1913年，一座鳥語花香，樹木蓊鬱的公園，在北投翩然誕生，也寫下了北投近百年來特殊的人文風情。走入園內不久，就可以看到一個造型古樸的圓形噴水池，四周種植南洋風的棕櫚類植物，電影《向左走向右走》即在此地取景，古典造型加上電影加持，已成為遊客必造訪的景點。一旁的涼亭裡，老人們正圍坐在一起聊天下棋，呈現一股安逸悠閒的感覺；再往後走可以看見另兩座噴水池，在日治時期除了美觀以外，還具有緊急供水的消防功能，不少泛黃的老照片裡都有它們的身影。

「人生總有許多的巧合，兩條平行線也可能會有交會的一天。」這句《向左走向右走》裡的對白，也正好反映了園內複雜多樣的植物生態。日治時代種植的南洋杉加上臺灣原生的楓香，各式各樣海棗類、棕櫚類、熱帶與寒帶的植物交織在公園之中，展現特殊的南洋風與和洋風的氣氛。

除了像是可以通往上個世紀的石板路以外，全臺唯一的「北投石造拱橋」也安靜地隱身在公園之中，這座拱橋由厚重的石塊建成，外型樸實粗獷，在臺灣的其他地方已不見同樣造型的古橋。

## 歷盡滄桑的美麗等待 北投溫泉博物館

「此地有溫泉，浴之氣爽然。盪胸忘俗慮，酣夢傲神仙。身淨如無物，心澄別有天。松濤應一醉，風詠邁前賢。」日治時代的詩人洪以南所做的這首《北投雜



走在公園的石板路上，體驗思古之幽情。

詠》，描述了北投的溫泉美景與泡湯的舒適感受，位於北投公園裡的溫泉博物館，正見證了那段悠然恬靜的溫泉鄉歲月。它的前身原是北投溫泉公共浴場，卻因為歷史的變遷而逐漸衰敗，終至埋沒於荒煙漫草中。1995年一群北投國小的師生，意外發現這棟破舊不堪的公共浴場，經過不停地奔走陳情，終於使它抖落一身歷史的塵埃，穿回那件紅色的上衣，在綠色的草地上重新呼吸。



走進溫泉博物館入口的剎那，彷彿也開啟了歲月的門扉，首先映入眼簾的是榻榻米活動大廳，是當時人們沐浴後納涼休憩的地方。往下走是館內的1樓，偌大的溫泉浴池裡雖然空無一物，但拱形方柱、木造欄杆搭配牆上的馬賽克玻璃藝術，懷舊的氛圍令人分不清究竟身在何時，就連倚著窗口往外望，都好像能聞到當年的草木香。

#### 現代設施進駐 妝點更多風采

雖然北投溫泉公共浴場已走入歷史，但是北投公園內的露天浴池卻依舊讓來訪的泡湯客心滿意足。1999年成立的北投親水露天浴池內有4個溫泉池，2個冷水池，收費十分親民，男女老少在陽光下看著四周的綠意，享受溫泉帶來的舒暢感覺，紅通通的臉上也漾起了滿足的微笑，不論身在北投公園的哪一處，都可看到人們那種發自內心的幸福表情，

這裡，就是這麼一個讓人放鬆的溫柔所在。

跨過漫長的近百年歲月，2006年，一座古色古香卻又設計先進的「綠建築圖書館」——臺北市立圖書館北投分館，在北投公園裡正式啟用。輕質生態屋頂設有太陽能光電及緩坡大草坪，可有效節能及雨水回收，戶外的木棧道座椅除了可供閱讀和小憩之外，還有鳥類觀察平臺。

詩情如北投，不論是春天的



許多民眾喜歡在綠蔭下，和朋友下棋談心，享受美好的午後。



北投公園露天浴池有4個溫泉池、2個冷水池，收費親民。



臺北市立圖書館北投分館為「綠建築圖書館」。

落英繽紛，夏至的蟬鳴大作，秋季的落葉枯枝還是冬日的霪雨霏霏，漫步在其中的任一角落，可發現不同美景、觸發不同的驚奇感動。有空的時候不妨也拋開世俗的煩惱，到古老又靜謐的北投公園，領略其難以言喻的迷人風華吧！

#### 相關資訊：

##### 北投溫泉親水公園

地址：中山路6號

電話：2893-9981

交通：捷運淡水線或南勢角線，於北投站下車轉乘新北投支線，在「新北投站」下車。或搭公車216（副）、218、219、230、266、小6、小7、小9在「北投國小站」下車。

##### 北投溫泉博物館

（3月1日起重新開幕）

地址：中山路2號

電話：2893-9981

開放時間：週二到週日，09:00～17:00，每週一及國定例假日休館

##### 北投親水露天浴池

地址：中山路6號

開放時間：5:30～7:45／

8:30～11:15／12:00～14:45／

15:30～18:15／19:00～21:40

費用：全票40元，優待票20元

電話：2893-7014

注意事項：需穿著泳衣及泳帽入場



林安泰古厝 中山區濱江街5號

↓ ↓ 臺北明信片

## 說個故事

文／周純慧 攝影／許斌

流雲飛過燕尾屋脊，時空倏忽轉移。

百餘年前，莫非你也曾打大宅前走過？石灰白牆、清水紅磚，依舊是昔日家族心向之所在，而那久看不膩的窗花圖格，仍然一視同仁地對來客訴說建築師傅的精心巧思。割捨原生土地，古厝得以重生，照樣展現二進式內外護龍四合院的閩南風格，仍舊呈顯往昔先民生活的智慧與樣貌，都市迅速更新之際，原來毋需完全捨棄固有的足跡。

風翻飛著歷史，林樹隨之搖曳起歲月的記憶。

古厝裡多了志工們的親切笑容，招呼著每位訪客仔細探尋舊時點滴。人說這宅子內蘊豐厚，故事多得無法一時說盡，只怕你不多留些時候，倒不怕你深究到底。走進門去，你將遇見許多驚奇。青斗石柱、神龕格扇、花鏤彩繪、石雕木刻，不只樣樣令人驚豔，更有許多的趣味與情節，等著你一一發現。

東京長年以來一直都是亞洲的熱門都市，近年尤其是美食、購物天國，吸引許多外國人來旅行，但事實上居住在東京的人也認為東京本身有許多時空的寬度、深度，值得去探險，許多名人或是普通人不時在寫自己的「東京旅行記」或是自己的「東京物語」，甚至東京也會搭著Hato巴士去遊東京，想看到自己所不認識的東京；臺北雖然也有悠久的歷史，也有許多人書寫臺北，但總覺得臺北還有許多豐富的寶藏值得去挖掘；東京有「東京學」、「東京觀察辭典」，相信臺北人也可創造、觀察出內容更為精彩的「臺北學」或「臺北辭典」。

### 隨時更新又不斷保存的東京

以我而言，雖然已經在東京住了廿幾年，每天出門也都還是充滿要去小旅行的興奮，或許因為東京日新月異，變化很快，會很想趕時髦去捕捉新事物，或許也因為東京總還維持許多不變的因素，從400多年前江戶時代至今的痕跡也都還找得到，在摩天樓的背後，偶而會走進一個百年老巷弄，彷彿墜入時光隧道般不可思議。

東京是隨時在更新，又不斷在保存的都市，因此是重層結構，像是在中野的家裡可以看到新宿的摩天樓群，但秋季祭典時卻會四下傳來笛鼓聲，而即便新宿、原宿、銀座或六本木這樣已經更新再更新的頂尖新鬧區，也都有附近的上班族換上丁字褲跟當地老居民一起扛抬祭典的神轎；新舊和諧地並存在東京，成為東京無上的魅力，舊的土壤會長出新芽來，成為和洋折衷趣味的綜合體，因此走到那裡都覺得有意思，我常覺得京都整個古城就是美術館、博物館，而東京整個城市就是主題公園，每天出門都像去搭一種遊樂設施。

# 不思議東京與 無盡藏臺北

文·攝影／劉黎豔



1 不思議的東京處處令人驚奇，圖為東京的藝術劇場。



### 散發原始活力的臺北

我回臺北時也常常用這種心情來遊玩，像是隨時穿入任何一個夾在鬧區裡的傳統市場，市場裡雜沓與衝鼻的生鮮腥臭以及未經設計、包裝的南北雜貨，讓我感受到這個都市還有相當原始的活力。

臺北這幾年也出現各有執著、鑽研領域的宅男宅女，開始當起都市偵探，書寫、記錄現在的臺北，像是在部落格裡，看到有人專拍人孔蓋，或有人去記錄不久之後就會消失的老街、老建築，也有人專拍自己身邊的老人家或幼童的面孔，或是蒐集流失的古早音樂等，臺北學也逐漸在形成、深化了，這是多麼



2.東京年輕人隨時用手機  
裡內藏的MP3聽音樂。

3.大都會東京也有農業，  
練馬區的練馬蘿蔔非常有  
名，特產是醃蘿蔔。

4.東京年輕人正在認真地  
挑手機。



美妙的事，每個人都有機會對臺北多知道一點，也會因此多愛臺北一點！臺北這個無盡藏，是經得起不斷發掘、探險的，從已經被探討、書寫、拍攝過多的東京來看，臺北還是資源無限的處女地。

日本人有「考現學」的概念，會隨時考察、留意自己生活的環境，從怪樣的建築、招牌、居民的行徑等發現無數的樂趣，因為這樣的觀察，也自然會想維護既有美好的環境；東京許多區如世田谷區，區公所還會要區民選擇自己想保留的該區100景，然後跟區民一起努力保存，不會讓企業等的開發輕易破壞。

### 臺北與東京的噪音文化

臺北雖說是現代化的大都會，但人跟人或甚至人跟組織的關係都比較親切，還不是那麼需要嚴密的約定，因此臺北的好處，都市規模適中，一天可以去很多地方，可以跟許多人見面，而且除了約定的人之外，在旁邊的人，有沒關係的人也都會靠過來一起說說話，要是東京人或許會覺得沒約定的人是「超出預算的」，但是臺北人不會介意這麼多，因此在臺北一天可以跟比較多的人說話，可以認識許多新的人；不過臺北人說話的嗓門比較大，而且任何公共場所如餐廳等播放的音樂聲音也都很大，或許因此人

們又要拉開更大的喉門才能對付吵雜的背景，愛說話的我每次回到臺北，剛下飛機沒多久，喉嚨馬上就啞了，許多朋友都很同情我，說：「啞成這樣，不要說了，妳回東京再寄錄音帶來就好！」

我發現這些大聲的背景音樂，或許有隔斷每組客人間說話聲的效果，讓大家聽不見別人在說什麼。東京的咖啡館裡，因為太安靜了，我常聽到隔壁桌說的一些精彩故事，成為我寫作的題材，臨走時都想幫隔壁桌買單呢！但東京就是比較安靜的都市嗎？也未必，或許東京人說話的聲音很小、動作也很輕盈優雅，餐廳的音樂也很低柔，但是東京也有過多不必要的廣播，像是車站月台、電車內、警車或救護車都愛用擴音器等，這還是東方大政府殘留的習慣，都覺得市民是無知無助的；電車裡雖然沒有人說話，即使沒有愛說話的車掌詳細廣播停車站、抵達時間或呼籲不要使用手機等之外，也有許多人把他們的MP3、隨身聽等開得很大聲，吱吱雜音從耳機漏出來，讓焦躁的東京人更為焦躁。

### 東京鐵塔vs.101

東京都市規模比較大些，因此一天能去的地點、能見的人很有限，若以辦事效率而言，是相當差的，但若以小旅行的想法則還不錯，許多地方，都是好幾年才會去一次，大部分的地方不會順

- 5. 東京便利商店一景。
- 6. 東京街頭的法式捲餅攤販。

便經過；東京每一個電車線都有屬於該線的文化與氣質，像是中央線是學生以及自由業者等群聚的地方，以

不追逐時尚自傲，喜歡車站兩旁延伸出的無數小居酒屋或小商店街等的猥瑣雜亂氣氛，在參差不齊的老街，才會覺得放鬆，這些人種又跟進出自由丘、目黑、代官山等地的黑白調無機、洗練的街頭人種味道很不同。

臺北以前是臺北車站前後的世界味道很不同，現在或許也還是；但是在西門町跟東區逛街的年輕人氣質差不了多少，或許因為臺北人精力充沛，今天在東區，明天可能就出沒於西區。

日本每年有40萬地方的人「上京」到東京就學、找工作、求發展，這些從地方來的人對東京最為吃驚的是看不見山的稜線，東京從銀座往東京灣的部份都是填海填出來的，以前沒有高樓的時代，東京也有許多地方可以展望到富士山，但想要真的看到山本身，還要不斷往西，才有山；東



京的象徵不是山，而是東京鐵塔，對於老東京人而言，東京鐵塔不算什麼，但對於上京的人而言，抬頭看到東京鐵塔，能隨時確認自己在東京打拼，宛如渡鳥的北極星般，因此最近許多小說、電影等都會特別描述東京鐵塔，但東京鐵塔只有333公尺，比它高的大樓林立，要當東京的陸標已經有點困難，不像臺北的101是很絕對地傲視群雄；但是夜裡從六本木往飯倉方向走時，看到東京鐵塔，還是會覺得這個鐵塔也還不討厭嘛！

東京現在是很徹底的不夜城，24小時營業或是「from 5 to 5」（傍晚5點到清晨5點的）的設施非常多，甚至也有美術館在週末也都開到深夜；許多商店、餐廳都很神氣地寫營業時間是至28時

或30時，懷疑東京人的一天真的多出了好幾個小時；不僅新宿、六本木等地是不夜城，我住的中野這樣的小地方，營業到清晨的店也有好幾十家；我常在夜裡寫完稿後，到車站附近的料理店大快朵頤後，出了店門發現天已經亮，幾分鐘後回到家，早報已經

7.在拉麵店前排隊的東京年輕人，拍照的是臺灣觀光客。

送來了，兩天完全銜接在一起；個人店家外，尤其連鎖的家族餐廳等都是24小時營業居多，許多搞笑藝人或劇作家等，都曾經只買可以續杯的咖啡而整夜在這種地方熬出自己的作品。

臺北則深夜裡普通市民能去的地方有限，但也因此醒得比較早吧！東京或許偶而有晨跑者清早起來活動，但公園裡沒有集團打拳做操的人群；最近日比谷公園

等開始有上班族在要進辦公室前去拉拉單槓，或是早餐時間去補中文等語言課，蔚為話題；大部分的上班族前夜因為加班或喝酒搭很晚的班車回家，或許通勤時間單程要90分鐘以上，但每個人都疲憊極了，早上都面無表情，像是打扮光鮮的殭屍般。比起來臺北人清晨的表情和諧多了，還有點血色，比較像人。

東京或臺北都已經是自掃門前雪的都會化社會，讓人有許多疏離感，但是在家鄉享受溫情的「上京」者，也會很快適應，享受都會的匿名性的自在，而想依偎的時候再跟好友等依偎。有點冷酷的都會，往往也是首善之地，才有無數的刺激，才会有創作、打拼的動力，許多人都會說「我不來東京就沒有今天的我」或是「我不來臺北，就沒有今天的我！」對我而言，這兩句話都可以問心無愧地說出來。

# 臺灣的綠色奇蹟

## 長壽之果

# 印度棗

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協力／高雄農業改良場作物改良課 副研究員邱祝櫻

臺北市立聯合醫院中醫院區 申一中醫師

食譜示範／佟姍姍

印度棗，其實就是坊間稱的「棗子」，有著青蘋果般的翠綠外皮，牛奶般香甜的白嫩果肉，鮮脆多汁的口感很容易讓人貪多止不住口，胃口小的要是多吃了幾顆，胃囊肯定給撐得飽飽地，也難怪有人稱它為「臺灣蘋果」。

印度棗並非臺灣原生水果，但實際傳入臺灣的時間已不可考，僅知日治時代便有栽種的紀錄，但能有如今甜度飽滿的誘人口感，可是經過臺灣果農不斷努力的成果。臺灣的印度棗產地多位於南部地區，如屏東的高樹、九如、里港，高雄的燕巢、大社、田寮、旗山、六龜，臺南的玉井、關廟，還有嘉義的中埔、竹崎等地，近年來中部的南投水里也陸續開始種植。

### 冬末初春棗甜味道好

高雄農業改良場作物改良課副研究員邱祝櫻表示，印度棗的品種繁多，近年來更不斷研發出新的品種，很難一一細數介紹，若以坊間較常見的品種，約略可分為蜜棗、金桃蜜棗、仙桃蜜棗、大葉蜜棗、中葉蜜棗以及高朗三號；其中以產於12月下旬至翌年

3月上旬的蜜棗，甜度最高且果皮薄，口感最好，其外觀呈短橢圓型，果皮淺綠色有光澤，是國內最重要的印度棗品種；同屬高甜度的仙桃蜜棗，果型呈紡錘形頗像桃子，產期較蜜棗晚，屬後熟種，從2月上旬至4月上旬都可吃得到，因此喜歡甜度較高的消費者，4月之前都能嚐得到香甜的棗子。至於其他品種，如中葉、大葉與金桃蜜棗，以及呈長橢圓形的高朗三號，大多果皮較厚果肉纖維較粗，甜度方面也不如蜜棗與仙桃品種，但口感上各具特色，也自有愛好者。

邱祝櫻進一步指出，水果攤上常見牛奶蜜棗，只是其栽種過程主要是以牛奶為基質經發酵後製作出浸泡液，並不是真正的品種名稱，應是取牛奶給人營養滿分之感，固以此為名頗討人歡喜。而今年甫發表的新品種「甜心蜜棗」也十分討喜，這原為高雄6號的甜心蜜棗，以及高雄5號青蜜，都屬新品種，不僅產期延長，果皮薄果肉細，在外觀顏色上也青翠鮮綠，預計明年可以正式上市，到時消費者又有更多的印度棗品種可以選擇。

### 鮮吃最好，全方位營養盡在其中

印度棗生得標緻，像是縮小版的青蘋果，其個頭雖小但志氣高，小小一顆全方位的營養盡在其中！撇開薄薄的外皮，以及多汁甜美的果肉不說，營養更豐富，直接鮮吃便能吸收到維他命C、A、B群、菸鹼酸，還有一般水果少有的鈣、磷、鐵質，可以淨化血液、養顏美容。

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師申一中表示，中國古書上曾言：「日食三棗，長生不老」，故印度棗被古人稱為長壽果，根據清朝中醫典籍《本草備要》記載，「能補土益氣，滋脾土，潤心肺，調營衛。緩陰血；生津液，悅顏色，通九竅，助十二經，和百藥。」簡單的說，就是



臺灣的印度棗產地多位於南部地區。

有助消化、增強免疫能力，對於補血氣十分有幫助，若是有貧血、暈眩虛弱，或者營養不良等症狀，食棗確有益。

此外，申一中提醒讀者，印度棗因果肉富含糖分、醋酸、酒石酸和枸橼酸等，若服用退燒藥時切忌食用。若是胃弱者或大便秘結者，也不宜多食，以免造成脹氣或加劇症狀。

### 選購印度棗的祕訣

如何選擇脆甜多汁的印度棗？高雄農業改良場作物改良課副研究員邱祝櫻建議，購買時宜選擇果形呈卵狀、飽滿圓潤，表皮光滑、呈現有活力光澤的綠色；但如果喜好清脆口感，最好是偏綠轉白，果皮薄者，新鮮度與成熟度較佳；若是轉變成淡褐黃，表皮凹凸無光澤的，表示果肉鬆

軟、較不耐久放。另外有個挑選秘技，果蒂深且廣者，甜度越高，但若果蒂有皺摺或果柄受傷，通常口感較差，不妨試試看。當然，買回後儘量避免碰撞、若不現吃，建議先置於冷藏室保存，切記食用前才清洗，吃多少洗多少，才能吃到最佳脆度的印度棗。

### 印度棗小百科

**學名：**Zizyphus mauritiana Linn

**別名：**棗、棗子、棗仔、毛葉棗、滇刺棗

**原產地：**印度、錫蘭

**品種：**品種眾多，臺灣常見者為蜜棗、仙桃蜜棗、金桃蜜棗、高朗3號、大葉蜜棗、中葉蜜棗等。

**盛產期：**主要產期12月至隔年4月上旬

## 印度棗私房料理

### 印度棗私房菜1

#### 蜜棗壽司

**材料：**蜜棗2顆、四季豆4條、火腿2片、紅蘿蔔1/2條、醋飯1大碗、海苔2大張，三島香鬆少許。

**醋飯作法：**壽司米煮熟後，滴入數滴壽司醋拌勻，待涼後備用。

**作法：**

- 1.把四季豆洗淨切去頭尾，紅蘿蔔去皮切塊後，兩樣食材放入滾水汆燙。
- 2.火腿切條狀，棗子洗淨後切條狀。
- 3.將海苔平放鋪上一層醋飯，灑上



作法1、2。



蜜棗壽司。

少許的三島香鬆，然後依序在醋飯上放上切好的四季豆、紅蘿蔔、火腿、棗子。

4.最後將海苔捲成筒狀，並間隔2公分切成一小段，即可食用。

**Tips：**

- 1.醋飯務必待涼，才不會影響食材的鮮度，作出的壽司才會好吃。
- 2.捲海苔時須注意要捲緊，以避免醋飯鬆散開來。

.....

**印度棗私房菜2**

**蜜棗炒魚片**

**材料：**印度棗2顆、鯛魚2條、洋蔥1/4個、彩椒（紅椒1/2個、黃椒1/2個）、薑1/4小塊。

**調味料：**番茄醬1大匙、糖1大匙、鹽1小匙、酒1小匙、蛋白1/4個、太白粉1小匙。

**作法：**

- 1.將鯛魚切成薄片，用酒、鹽、太白粉醃約3至5分鐘。
- 2.彩椒洗淨、洋蔥洗淨切塊狀、印

度棗洗淨後切片，薑洗淨切片狀取3片備用。

- 3.步驟1的魚片入滾水汆燙後撈起備用。
- 4.起油鍋，先放入洋蔥爆香，再依序放入薑片，彩椒、印度棗。
- 5.於步驟4中放入3大匙的水，並將番茄醬、糖放入，待水滾後再放入魚片炒熟即可。

**Tips：**

- 1.鯛魚切片不應太厚，且熱炒時間也不宜過久，避免魚肉過爛。
- 2.彩椒切塊的大小應與印度棗片狀的大小差不多，炒熟的時間不至相差過多，視覺上也較為美觀。



作法1。



蜜棗炒魚片。



### 印度棗私房菜3

#### 芙蓉蝦棗

**材料：**蜜棗7顆、蝦子2兩、絞肉2兩、米酒1/2匙、鹽少許、太白粉1小匙。

**作法：**

1. 蝦子取7尾洗淨去殼去腸留尾殼備用，剩下的蝦子皆去皮去腸拍打成泥。
2. 將步驟1的蝦泥與絞肉混合後，放入鹽、米酒、以及1/2匙的太白粉攪拌均勻。

3. 用刀子或湯匙將棗子洗淨心挖空，並於7顆棗子的棗心分別抹上少許太白粉，並將步驟2的蝦漿填入，最後於7個蝦漿上分別各插入1條留尾殼的蝦子。

4. 加熱蒸籠的水，待水滾後將步驟3的棗子放入蒸籠中，蒸約10分鐘即可。

**Tips：**

1. 棗子僅將心挖空，果肉尚需保留，才能嘗得到果肉蒸煮後的鮮甜滋味。

芙蓉蝦棗。



作法3。

### 印度棗私房菜4

#### 蜜棗補氣養生湯

**材料：**玉米筍5條、銀杏2兩、紅棗10顆、枸杞少許、紅蘿蔔1/2塊、蜜棗2顆、鹽少許。

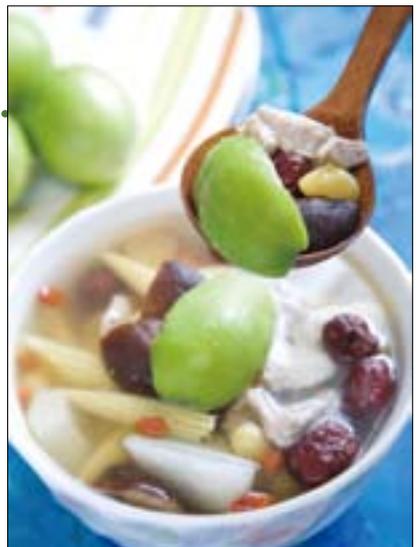
**作法：**

1. 紅蘿蔔洗淨去皮切塊，蜜棗洗淨切塊備用。
2. 玉米筍洗淨後與紅蘿蔔一同放入鍋中煮至紅蘿蔔熟軟。
3. 銀杏洗淨後入滾水汆燙後，放入步驟1的鍋中。

4. 紅棗洗淨去心，與枸杞、蜜棗入鍋並放入少許鹽，以中火煮滾後，小火慢煮約3分鐘即可。

**Tips：**

1. 若嫌全都是蔬菜口感過於單調，可視個人喜好加入雞肉或者排骨。
2. 超市或傳統市場也有賣煮好的銀杏真空包，想省事點可以直接買現成煮好的使用。



蜜棗補氣養生湯。



# 臺北廣播電台 FM93.1 都會資訊頻道 97年3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 / 節目組	音樂不打烊 / 節目組	
02-05			
05-06	晨光健康快樂報 / 李劍虹	悠遊臺北 / 銘傳大學	米拉狗狗逛德國 / 【世新大學合作】
06-07	BBC NEWS	臺北ㄟ客 / 【文化大學合作】	健康滿點 / 【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	閩南語音樂節目	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 / Louie	臺北有愛 / 廖偉凡	
12-13			
13-14	午安、臺北 / 宗煒	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】	部落山蘇園 / 舞賽	超級臺北花路米 / 胡效華
18-19	臺北電台整點新聞 臺北你當家		
19-20	臺北 et 通 / 羅國盛	原來在臺北 / 小蔡 姍荷 (原民會合作)	臺北故事劇場 / 彼嫻彼利
20-21		星際能源會 / 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 NEWS	HELLO TAIPEI 【勞工局外勞諮詢中心 合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園 / 秦夢眾	臺北樂談 / 陳冠州	

線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw    地址：臺北市104中山區中山北路3段62-2號4樓  
 行政電話：2595-1233    傳真：2596-2115    現場電話：2599-2266

### 郵政劃撥存款收據 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖印章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填寫，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502 現金存款 0503 票據存款 2212 劃撥託收票據存款

本聯由儲匯處存 210 X 110 mm (80 g/m<sup>2</sup>) 查保管五年

■劃撥訂閱《臺北畫刊》

請填妥下聯劃撥單至郵局辦理劃撥訂閱。

通訊欄請註明訂閱期數，並填妥姓名、詳細地址、連絡電話。

《臺北畫刊》讀者服務電話 (02)2728-7564 傳真號碼 (02)2720-5909

訂閱 1 年 (12 期)

國內	新台幣300元	(平寄)
香港 / 澳門	新台幣600元	(航空平寄)
亞洲	新台幣780元	(航空平寄)
歐、美、非洲	新台幣888元	(航空平寄)

98-04-43-04	郵政劃撥	儲蓄存款單	金額	仟萬	佰萬	拾萬	萬	仟	佰	拾	元
帳號	16630048	金額 (新臺幣 小寫)									

通知欄 (限與本次存款有關事項)

新訂 續訂(訂戶編號 \_\_\_\_\_)

從 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月起訂閱 \_\_\_\_\_ 年

姓名: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

住址: \_\_\_\_\_

臺北市政府觀光傳播局

收款人名

存款人 他人存款 本戶存款

姓名 \_\_\_\_\_ 主管: \_\_\_\_\_

通知處 \_\_\_\_\_

電話 \_\_\_\_\_ 經辦局收款戳

虛線內僅供電腦印撥用請勿填寫

◎寄款人請注意背面說明。  
◎本收據由電腦印撥，寄款人請勿填寫。

郵政劃撥儲蓄存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦紀錄

經辦局收款戳

上網填問卷  
好禮送到家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷每月送好禮」活動，只要您到市府網站首頁 <http://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，每個月獎額5位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

# 品嚐臺北!

# 24小時 都不夠!



臺北好精彩

TAIPEI TAPESTRY

# 臺北

# 繽紛

TAIPEI TAPESTRY

TAIPEI TAPESTRY

TAPESTRY

多元繽紛的臺北就像是一幅大刺繡壁畫，充滿各色各樣的活力。《臺北繽紛》(Taipei Tapestry) 即以書籍的方式呈現臺北，讓前來臺北的中外旅客藉由本書的導覽，細細地品味臺北。

本書將臺北劃分為19個生活圈，每個生活圈由某位久居當地的市民以第一人稱敘述的方式，介紹這個生活圈的特色、景點與美食。全書採取以圖領文的架構、中英文並陳、並附有一全英文的小開本夾冊，方便遊客取下隨身攜帶，行遍臺北。

全書共208頁，定價350元，有興趣的民衆可至五南文化廣場、聯經書店、三民書局、誠品書店、金石堂書店、何嘉仁書店、新學友書店、建宏書局、國家書坊、敦煌書局、市府1樓出版品紀念品展售中心等處購買。

帶  
你  
遊  
遍  
臺  
北  
！



觀光傳播局

讀者服務專線: 2728-7564

電子信箱: [taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)