

臺北

Taipei Pictorial 96年9月

No. 476

畫刊

秋意濃 賞月嘗鮮趣臺北

陸地賞月 貼近青青綠草地

水上中秋的柔軟時光

空中攬月 越高越High

食慾之秋 月餅・肥蟹・鮮柚



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，是認識臺北風貌的圖地，
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（管轄口）

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）

亞細亞圖書公司（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

公園道士林官邸藝術館

公園道通信公園

嶺南文化園區

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

臺北樂視服務中心

臺北商業公司百貨超市

義美公司各分店

豐華超級市場（臺北市各分店）

2S Coffee（臺北縣、市各分店）

康軒漢堡（店內閱覽）

行政院經建會服務台、經建部國營會

供地全教育文化基金會

臺北城隍廟

臺北NGO會館（青島東路3號）

動物之家（滬南路352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）

臺北市內湖科技圖書服務中心

臺北縣政府

北投運動中心

客家文化會館

臺北國軍英雄館

國賓戲院

蘭馨大戲院

王神日新大戲院

康寧大戲院

今日、金馬、風風

新光影城

銀色電影城

東南大戲院

清山大戲院

梅花戲院

國賓影城—微風廣場

全球影城

長春大戲院

龍祥百老匯影城

PAGE ONE書店

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

林增順先生紀念基金會（老人社會大

學分校）

泰安醫院（民權東路2段93巷2之1號）

欣欣車庫戲院

大千電影院

臺灣大車路（限車內閱覽）

賓館交通（限車內閱覽）

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（臺大法學堂）

臺灣省兒童原文書店

臺北市教師研習中心

士林鎮青年活動中心

師大校友文化基金會

臺北市中山堂

臺北市藝文會

臺北市議會

捷運公司捷運商品店

郭元益糕餅博物館

羅賓遜車道遊客中心

東森系統台

南港運動中心

青輔會青年交流中心

臺北市孔廟

中正運動中心

美國華旅遊服務中心

陽明山旅遊服務中心



市長的話

共賞臺北明月

中秋節即將來臨，在這個溫馨又熱鬧的節日裡，一家人歡聚談天說笑，吃著可口的月餅、柚子，是多麼幸福的事！

一般人歡度中秋節時，除了要吃象徵團圓的月餅外，更重要的就是賞月。在炎炎夏日過後的九月天，正是氣候涼爽的時刻，而萬里無雲的秋夜天空，也格外映襯出月亮的光華。此時賞月，分外享受。

今年的中秋假期一連四天，正適合全家人一同外出進行賞月活動，享受天倫之樂。許多市民朋友也許正計劃趁著長假外出旅遊，其實，美景不需遠求，在我們居住的臺北市就有許多具特色的景點，適合大家遊憩賞月。

這一期臺北畫刊企劃的《秋意濃 賞月嘗鮮趣臺北》專題，為市民朋友尋訪規劃了陸地、水上、空中三種不同的賞月行程：陽明山賞月氣氛佳，近一點的市內公園觀月也能帶來獨特享受；搭乘船艇遊藍色公路，除了欣賞淡水河與基隆河兩岸的旖旎風光，還能舉頭望明月，低頭輕飲水上波光；搭貓纜、登高樓、坐摩天輪，讓民眾與月娘更接近，看見又圓又亮的白玉盤。

月圓人團圓，民眾不妨趁著中秋佳節與家人或三五好友一同到戶外走走，共同度過歡樂時光並且紓解平日緊繃的情緒，讓接下來的日子充滿動力。龍斌在此祝福所有市民朋友中秋佳節愉快！

郝龍斌

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年9月
No.476



封面攝影／許斌

中華民國57年1月創刊

96年9月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——江春慧

副總編輯——郭萬娜

主編——洪怡君

責任編輯——林雅智·沈榮欣·王宜燕·邱鳳華

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.tpeoit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

地址：臺北縣新店市寶橋路229號

電話：02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

行政院新聞局登記證局版臺誌字第0395號

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政北臺字第3428號

執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元

>>更正啟事

《臺北畫刊》第475期第44頁提及之地名「草湳」誤植為「草楠」，特此更正。

名人悄悄話

心頭上的臺北滋味.....4

口述／胡天蘭 採訪撰文／簡愛立

用「五感」熱愛臺北.....5

口述／葉怡蘭 採訪撰文／簡愛立

臺北短波

陽光超商CPR 社區緊急醫療守門人.....6

文／邱鳳華 圖／臺北市政府衛生局提供

吃喝玩樂選OK 發票也能變現金.....6

文／沈榮欣 攝影／劉佳雯

河濱騎警隊成軍 鐵馬守護水岸綠地.....8

文／王宜燕 攝影／王能佑

行腳尋源 與媽祖結緣.....8

2007北臺灣媽祖文化節

文／林雅智 圖／臺北市政府民政局提供

臺北觀光傳播局誕生了.....10

文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北照過來

秋意濃 賞月嘗鮮趣臺北

陸地賞月 貼近青青綠草地.....15

文／簡愛立 攝影／許斌

水上中秋的柔軟時光.....20

文／林瑞珠 攝影／王能佑

空中攬月 越高越High.....25

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

食慾之秋 月餅・肥蟹・鮮柚.....30

文／呂增娣 攝影／楊志雄



臺北好好玩

新驛旅店 平價與時尚的對話.....36

文／林雅智 攝影／許斌

臺北車站 夢想任意門.....42

文／簡愛立 攝影／王能佑

北投古蹟風華.....44

文／宋祖慈 攝影／王能佑

秘境生態繽紛樂 天溪園步道森呼吸.....49

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

老·故事

萬華青草巷 在此遇上青草達人.....53

文·攝影／林瑞珠

臺北生活圈

2007臺北藝術節 發現藝術心動力.....55

文字整理／邱鳳華 圖／臺北市政府文化局提供

牛轉世界 獨當一麵

2007臺北國際牛肉麵節即將上桌！.....58

文／邱鳳華 攝影／王能佑

國際無車日 來當悠遊達人.....60

文／沈榮欣 攝影／王能佑

家庭育兒好幫手 專業保母.....62

文／邱鳳華 攝影／王能佑

不老的老人服務中心，銀髮族Say Yes！.....64

文／沈榮欣 攝影／王能佑

攝影家Tina Gionis

臺北「錯置」得很美麗.....66

文／王宜燕 攝影／王能佑

蔬果密碼

萬壽之果·木瓜.....69

文／呂增娣 攝影／楊志雄

環保DIY

餅盒變身 驚豔面紙盒.....74

文／君君 攝影／王能佑

台北探索館開門

百年樹人—走過臺北教育發展特展.....76

文／台北探索館 攝影／王能佑

臺北活動行事曆.....78

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！

胡天蘭



(圖片提供／胡天蘭)

名人悄悄話

心頭上的臺北滋味

口述／胡天蘭（美食評鑑專欄作家） 採訪撰文／簡愛立

不同的人看臺北，自有一番不同感受，一個美食主義者眼裡的臺北又如何，我想藉2個故事，描繪我心中的臺北印象。

吃東西

可以看出一個人的氣度

有家人帶著他們的外傭，在天母一家餐廳餐敘，男主人因故晚到，外傭在那段時間裡，還被容許跟眾人共同進餐。甜點送上時，男主人出現了，女主人立刻對外傭說，妳可不可以回家後再吃？想當然爾，外傭沒有說不的權利。正巧有些賓客先行離席，侍者很自然地，把一份蛋糕及一球冰淇淋的甜點，送至外傭前；剛剛吃完自己甜點的男主人，見到外傭也有甜點，條地起身，立刻把外傭盤中的冰淇淋移進自己盤中，面無愧色地大吃起來，還得意地強調，我最喜歡吃冰淇淋了！看到臺灣的屋主這樣對待外勞，我難過極了，立刻將自己碟

中的冰淇淋，送進外傭碟中，她道謝的眼神中充滿無奈，我卻為自己同胞的不夠厚道，深感汗顏。

再渺小的人

也可以雍容大度

光復市場裡有家生意超好的包子店，每天都有絡繹不絕的人潮，排隊等著買包子。

這一天傍晚剛出了一批包子，老闆拍了拍包子的外皮，皺著眉頭說，這一籠沒發好，丟了丟了！老闆娘不捨地看著那一大籠包子，沒有馬上配合先生的指令行動；這時一個老奶奶走過來，看到剛出來冒著熱氣的包子，立刻就對老闆娘示意要買，老闆卻正色地對老人家說，這籠做得不太好，不能賣給您！老奶奶卻表示她一點都不在意，還是想把熱包子買回家。老闆雖不情願，依舊客氣地說，這包子不是壞了，只是賣相不好，您老要不嫌棄，

我送給您吃好嗎？不過絕不收錢喔！我在老闆那滿是汗珠的臉上，頓時看到人性最美麗的光輝。

臺北，真是個有笑有淚的地方！跟所有大城市一樣，她有著光亮與陰暗兩面。上面的兩個例子，意味著一樣的臺北，有著不一樣的兩種胸襟，每天總有不同的故事在這裡上演，繼而牽動我們的情緒，為它歡笑為她落淚；雖然如此，不過我走遍所有城市，有種情懷卻恆久不變——臺北還是我的最愛。



每天總有不同的故事在城市中上演。(王能佑攝)



葉怡蘭

名人悄悄話

用「五感」熱愛臺北

口述／葉怡蘭（飲食旅遊作家、《Yilan美食生活玩家》網站站主） 採訪撰文／簡愛立

再過幾年，臺北，將拚過我的故鄉「臺南」，成為我此生停留、生活最久的城市，也是與我最緊密相依的城市。

臺北，是很複雜的城市。我們常說，人是很複雜的動物，這句話拿來形容臺北，也通。這裡充滿衝突、對立、極端的元素，但奇妙地，全都共存共榮。這一端101大樓和周邊商圈，有股不輸東京的求新求變時髦味；那一頭大稻埕舊通商口岸腹地，則時光凝止，古城味十足；近一點的永康街生活圈，則自成一派從容閒情，同時仍與城市裡其他區塊重疊、交流著。這城市的每個區域，兀自保持著生活況味與節奏，但仍都是臺北的一部分。這城市的對立包括：快與慢、新與舊、時髦與樸實、單一與多元等等。像是，當許多人在追求奢華的同時，也有人正追索安靜與內涵；我們有首屈一指的二十四小時連鎖書店，也有自然野趣、女

性、二手主題的小書店。

臺北，是多元融合的城市。繽紛多樣的特質，共治一城的精彩豐富，說起來，得歸功人們的包容性與開放性。於是我們有：各式與世界同步的設計品牌、各種讓人震撼心折的本土或異國美味料理。在我心中，臺北的披薩不輸義大利；日本料理是日本以外最強、最便宜的選擇；義式咖啡之好喝、奶泡之漂亮，常嚇到許多義大利人。這城市的迷人處，也來自沒有階級意識，任何人出入各種場合，一律平等，開名車的人照樣在路邊吃蚵仔麵線，窮學生存夠錢照樣上得了高級餐廳，不像，巴黎的米其林等級餐廳，除了觀光客之外，多半只有一定階層以上的人士才會出入。在臺北，不管有錢或拮

据，每個人都可以找到好好過日子的方法。

臺北，是成長中的城市。現在有愈來愈多年輕人從四面八方聚攏過來，想用他們從全世界學來的手藝，表現臺灣本土的鮮美食材。然而，還是很期盼這城市的人們，往前、往外看的同時，也不忘往回、往下看。前衛、外來的事物，未必最能與我們的血肉唱和，往腳下站的土地探索想要的生活方式，才最實在。



臺北是一個多元包容的城市。（陳少維攝）

陽光超商CPR 社區緊急醫療守門人

文／邱鳳華 圖／臺北市府衛生局提供

「歡迎光臨！」深夜，便利商店的自動門打開，隔壁的王伯伯固定在這個時間來買宵夜，店員一如往昔，親切地跟王伯伯閒話家常時，突然，王伯伯感覺胸口一陣緊，碰的一聲，竟然不支倒地。

店員立刻呼叫店長，並立刻撥打119求救，在此同時，陳店長評估王伯伯已經沒有心跳、沒有呼吸，立即給予王伯伯施做CPR，119於5分鐘內趕到，並接手做CPR、電擊及送往醫院急救處置，成功救回王伯伯的生命。

臺北市府衛生局為了營造安全的社區環境，特別與5大便利商店合作，推動「陽光超商CPR」活動，包括7-11、全家、OK、萊

爾富及福客多等約計2千家直營店及加盟店，訓練員工學習心肺復甦術，藉以提昇超商工作人員緊急救護的能力，保障市民生命安全。

「陽光超商CPR」計畫特別邀請北市醫學中心知名講師授課，針對便利商店員工，擴大辦理CPR訓練，課程重點以「生命之鏈」4個非常重要的環節為主，包括「儘早求救（119）」、「儘早CPR」、「儘早電擊」及「儘早實施高級心臟救命術」等課程。

截至8月中旬為止，已有379家超商門市店長及區域主任接受訓練，凡參與訓練合格的人員，衛生局會頒發「心肺復甦術訓練」登錄卡，並將於課程結束後，辦

理超商CPR比賽，驗收學習成果。

衛生局承辦人員張惠音表示，超商人員的配合度極高，學習精神很好，已經學會的人還會在一旁指導新手。除了來店的客人之外，24小時營業的超商，也會常遇到路倒的民眾，經過專業訓練的店員，都可以提供適時的協助。

「陽光超商CPR」是衛生局為市民營造社區緊急醫療守門人的第一步，未來將陸續辦理「公寓大廈管理人員社區安全CPR」及「社區里鄰長CPR訓練」，藉以提昇民眾對事故傷害的認知，一旦有意外事故發生，不僅可以在第一時間自救救人，更可以避免造

吃喝玩樂選OK 發票也能變現金

文／沈榮欣 攝影／劉佳雯

發票也能變現金？這可不是統一發票對獎，而是臺北市府衛生局為了鼓勵民眾到有「OK標章」的店家消費，推出的抽獎活動。

為了提供消費者一個更好、更安全的消費環境，臺北市府衛生局自91年起開始推廣衛生自主管理OK認證標章制度，針對各類餐飲業者進行輔導評核，凡是原物料選擇、環境衛生、清洗處理、人員管理、環境管理等方面，業者都能注重衛生安全管理並符合規定，即可通過衛生自主管理認證，獲得「OK標章」。透

過這樣的認證制度，不但能保護市民朋友的健康與安全，還能落實餐飲業者衛生自主管理的精神。

目前臺北市已有約1,900家店家獲得「OK標章」認證，為了讓民眾更加認識並支持「OK標章」，衛生局特別舉辦「吃喝玩樂選OK—發票變現金、創意照片最OK」活動，自即日起至10月20日止，民眾只要到有「衛生自主管理OK標章」的店家消費，不限金額，並將發票背後領獎人資料（姓名、電話及地址）填齊後投入店內的集票箱或設置於臺

北市12區健康服務中心、市立聯合醫院10個院區及衛生局服務台的集票箱，即可參加發票變現金抽獎活動。發票變現金的獎項包括：頭獎現金10萬元、二獎現金5萬元、三獎現金3萬元各1名及其他不同金額的禮品等大獎。

另外，在活動期間內，民眾到OK標章認證的店家前擺出創意的POSE，並且拍下最具特色的照片，將照片電子檔寄至飛高達公關公司：show0704.tw@gmail.com，主辦單位將選出最具創意前20名，公布於活動網站參加票選，經民眾票選最具有創意前三名，



超商參與訓練合格的人員，衛生局會頒發「心肺復甦術訓練」登錄卡

成終身遺憾。

此外，民眾或相關團體若有學習心肺復甦術的需求，可向以下單位洽詢。

- 臺北市立聯合醫院各院區及12區健康服務中心

網址：www.health.gov.tw

電話：2720-5270、2759-9595

- 行政院衛生署指定的急救教育推廣與諮詢中心

網址：www.cpr.org.tw



「陽光超商CPR」活動，訓練5大超商員工學習心肺復甦術。



民眾只要到有「衛生自主管理OK標章」的店家消費，就有機會讓發票變現金。

分別可以獲得1萬5,000元、1萬元及7,000元的獎金，沒拿到前三名的朋友也不用氣餒，還有佳作獎項等你來拿。

「吃喝玩樂選OK－發票變現金、創意照片最OK」活動網站：www.ok-today.com，網站列有詳細活動辦法與獎項，以及經衛生局認證的吃喝玩樂OK店家，歡迎民眾踴躍上網查詢，並參加相關活動。



臺北市政府衛生局鼓勵民眾到有「OK」標章的店家消費。

河濱騎警隊成軍 鐵馬守護水岸綠地

文／王宜燕 攝影／王能佑

為維護河濱秩序，臺北市水利處自8月起成立「河濱騎警隊」，採不定時、不定點巡邏臺北市的河濱地區，凡是在河濱綠地違規停車、違規行駛自行車道、亂丟垃圾或未清理狗糞便等行為，都將由騎警隊照相取締或現場開罰單，處以1,200元至6,000元不等罰款，請民眾特別注意。

河濱騎警隊共60人，由現有高灘地東區、南區、北區管理站人員及河川巡防隊成員組成，主要看管全臺北市770公頃的河濱綠地，隊員共分成兩組人馬，一組人馬是河巡隊，由30人負責巡邏30個責任區，另外30人則是負責

設施的巡查與維護，初期隊員每天上午、下午均出動執勤，每位騎警隊員一天至少要騎腳踏車巡邏4個小時。

河濱騎警隊機動性高，隊員身穿白色polo衫，左胸口繡有「水利工程處」字樣，方便民眾辨識，每位隊員還配備數位相機與手機，以便隨時取締舉發。

水利處表示，河濱騎警隊成立的目的是固定巡視河濱腳踏車道、即時取締違規的其他種車輛、並檢視提報車道與河濱公園相關設施，以維護市民在河濱腳踏車道的騎乘安全與舒適。值得一提的是，騎警隊利用輕便且零

污染的腳踏車代步，以身作則響應環保及節約能源政策，而且騎腳踏車能深入到河濱公園的每個角落，可落實執勤工作。此外，藉由河濱騎警隊的守護，希望能帶動河濱休閒遊憩活動的發展。

目前巡邏重點以取締河濱公園違規案件，以及舉發機車族闖入腳踏車道為主。凡將汽車違規停放在河濱公園綠地，騎警隊將加強開罰單，依公園管理自治條例可處1,200元至6,000元罰款；違規行駛自行車道的機車族，騎警隊將先行勸阻或是照相舉發，再交由交通警察大隊開罰；至於隨地丟棄垃圾將可處1,200元至6,000元

行腳尋源 與媽祖結緣

2007北臺灣媽祖文化節

文／林雅智 圖／臺北市府民政局提供

為了展現臺北城多元化的宗教活動，臺北市府民政局於9月16日（農曆8月6日）至23日（農曆8月13日），與北臺灣各縣市政府（包括臺北縣政府、桃園縣政府、新竹縣政府、苗栗縣政府、宜蘭縣政府、基隆市政府、新竹市政府）共同合辦2007北臺灣媽祖文化節。此活動內容將包括「北臺媽祖臺北會香」、「祈福行腳 巡行踩街」、「平安祈福法會」、「精緻藝文展演」、「媽祖文化沿革展示」及「民俗薪傳NGOs論壇」等，讓臺北市民再次認識傳統廟會散發的魅力文化。

在9月16日當天「北臺媽祖臺北會香」、「祈福行腳 巡行踩街」的活動中，將於西門町的臺北天后宮，迎請北臺灣8縣市代表媽祖廟的媽祖鑾駕並舉辦會香典禮，由北臺灣八縣市的首長代表親臨，為媽祖金身呈披「紀念紅綾」、頒贈「感謝紀念狀」給參與的宮廟，以及主持啟駕儀式。

而全體參與寺廟的民俗藝陣及神轎隊伍，將由臺北天后宮啟駕出發巡行，途中將經過新興宮（臺北天后宮前身）萬華區舊址處、艋舺蕃薯街市街發跡舊地、中華路、清代臺北舊城西門遺

址、清代臺北舊城北門現址、臺灣省城隍廟等地，到達位於228和平公園內清代官祀臺北府天后宮的舊址後，各宮廟的媽祖將於此地安座駐駕8天，供全體市民參拜。駐駕期間也將舉辦精緻藝文展演、媽祖文化沿革展示，以及平安祈福法會，並在祈福法會中提供結緣品與市民結緣。

此外，為了讓社會大眾對於民俗薪傳教育、宗教團體發展能有正確的認識，在活動期間，專家學者、寺廟及民間非政府組織團體實務工作者，將辦理講座並播映相關專題的紀錄片，也邀請專



河濱騎警隊成軍的目的在於維護河濱秩序，並帶動河濱休閒活動的發展。

以下罰款；在水池或湖泊內游泳、洗滌、釣魚或放生等也可處1,200元至6,000元以下罰款；擅自營火、野炊、夜宿、燃放鞭炮或是喧鬧或製造噪音，將處1,200元至6,000元罰款；未在指定場所從事腳踏車、溜冰、直排輪、滑板車或打籃球等運動則可處2,000元以上、1萬元以下的罰款。



河濱騎警隊將取締違規行駛自行車道者。



業文史工作團體蒐集臺灣現有的多元金紙、香枝及祈福用品並辦理展示，藉以推廣精緻祭祀文化。

●詳細活動內容可至民政局網站 www.ca.taipei.gov.tw 的「最新訊息」查詢。



民政局將於16日起，與北臺灣各縣市政府共同合辦媽祖文化節活動。



觀光傳播局 誕生了！

告訴各位市民朋友一個大消息！

臺北市政府專責觀光發展事務的單位——觀光傳播局在9月11日成立了。

臺北市政府觀光傳播局主要是由原本的新聞處，

加上之前負責觀光業務的交通局四科，合併改制而成。

這個市府新成員希望與各界合作，

一起開創大臺北生活圈的觀光新局，請大家拭目以待！

文／王宜燕 攝影／王能佑



紅色的關渡大橋傲然橫跨淡水河。



大佳河濱公園的噴水池美麗奪目。



花季的陽明山美不勝收。

臺北市政府觀光傳播局首任局長羊曉東表示，臺北有好山好水，觀光資源豐富，馳名全球的故宮與各式展館，在人文景觀上毫不遜色，加上休閒產業如動物園、天文館等也不遑多讓，更有摩登產業如臺北101、摩天輪等，未來觀光傳播局將設置完整的平台，致力於統整這些豐富的資源，提供觀光客舒適、貼心與安心的旅遊環境，並藉由各項城市行銷活動吸引更多觀光客拜訪臺北。

臺北市觀光傳播局 組織編制

共6科5室，包括綜合行銷科、觀光發展科、觀光產業科、城市旅遊科、媒體出版科、媒體行政科、視聽資訊室、秘書室、會計室、人事室與政風室，配置預算員額154人。



陽明山的擎天崗觸目都是綠意（許斌攝）。



陽明山竹子湖怒放的海芋令人心曠神怡。

建立城市意象

旅遊達人獻策

旅遊達人陳志東過去兩年出入日本20多次，他常問日本人覺得臺灣最有吸引力的是什麼，結果景點陪末座，吸引他們的反而是夜市小吃、腳底按摩、算命、拍婚紗照或寫真、價廉物美的電腦與相機、最後才是101或中正紀念堂。因此，陳志東認為臺北市的觀光競爭力應植基於提供旅人多樣的生活體驗。他並建議，應加強夜市的環保教育以及推動腳底按摩的認證制度，提升旅遊品質。

臺北市旅行商業公會理事長姚大光指出，成立觀光傳播局是很先進的做法，以前觀光主管機構以業務管理居多，他期許觀光傳播局以宣傳、推廣為重。他認為，臺北有方便的捷運、傲人的101、舉世知名的故宮、受歡迎的夜市與誠品書店、發達的無線上網、收費低廉的牙科，都值得觀光傳播局與民間業者攜手努力推廣。

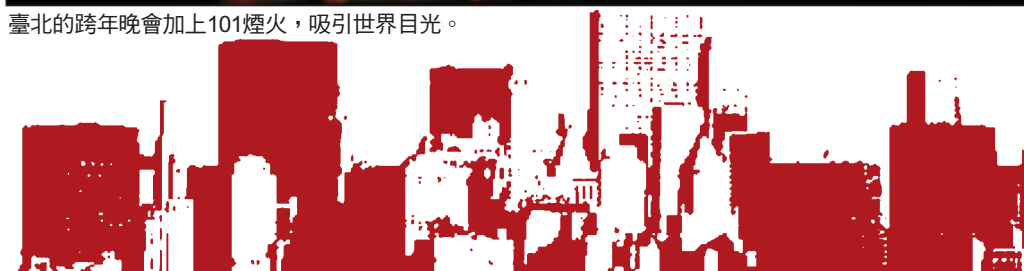
中華民國觀光旅館商業同業公會理事長莊秀石則表示，觀光傳

播局應建立觀光業界營收狀況的資料庫，使資訊透明化，才能檢討績效並整合資源。為了解決北市觀光旅館素質不齊的問題，希望能規劃由民間旅館業者共同成立法人組織，與交通部觀光局及消基會等單位，對旅館業者進行評鑑。

北市溫泉發展協會理事長周水美表示，相信觀光傳播局在媒體宣傳方面已得心應手，希望新局與溫泉業者一起合作，推出更多精緻的深度旅遊。



臺北的跨年晚會加上101煙火，吸引世界目光。





到夜市吃小吃是日籍觀光客來臺的最愛之一。

觀光資訊

觀光傳播局網址：

www.tpeoit.taipei.gov.tw

臺北旅遊網網址：taipeitravel.net

臺北市旅遊服務中心

臺北車站旅遊服務中心

電話：2312-3256

臺北松山機場站旅遊服務中心

電話：2546-4741

東區地下街站旅遊服務中心

電話：6638-0059

捷運北投站旅遊服務中心

電話：2894-6923

捷運劍潭站旅遊服務中心

電話：2883-0313

捷運西門站旅遊服務中心

電話：2375-3096

美麗華百樂園遊客中心

電話：8501-2762

陽明公園遊客中心

電話：2861-8975

貓空纜車遊客中心

電話：8661-8135

北部旅遊服務中心

板橋火車站旅遊服務中心

電話：2965-7806

瑞芳火車站旅遊服務中心

電話：2497-3813

淡水捷運站旅遊服務中心

電話：2626-7613

新店捷運站旅遊服務中心

電話：2918-8509

基隆市旅遊服務中心

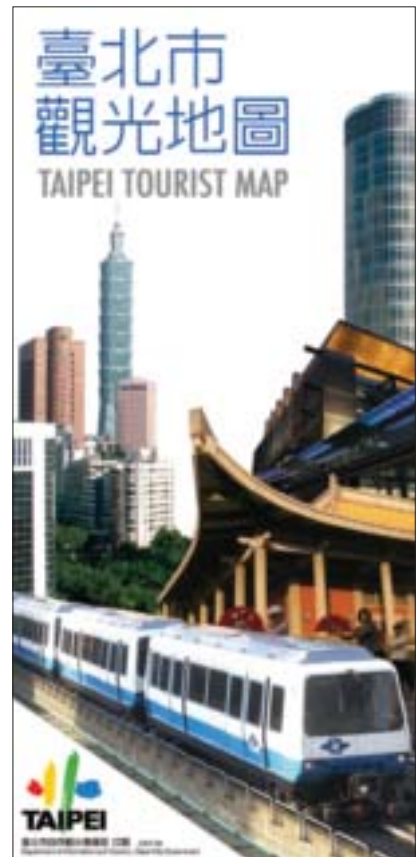
電話：2428-7664

宜蘭火車站旅遊服務中心

電話：(03) 9312-152



臺北市的旅遊服務中心，提供詳盡的旅遊資訊。



臺北市觀光地圖摺頁提供旅遊臺北的指南，可在各旅遊服務中心免費索取。



臺北市東區地下街站旅遊服務中心，提供網路查詢服務。



(王能佑攝)

秋意濃 賞月嘗鮮趣臺北。

- ） 中秋月圓夜，
- ） 你可以到藍色公路上輕飲月色；
- ） 也可以到陽明山尋找秘密境地，享用獨家月景；
- ） 若想和月娘距離拉得更近，
- ） 貓空纜車則是最佳選擇。
- ） 飽覽月色後，大快朵頤月餅柚子的好滋味，
- ） 鐵甲秋蟹更是肉腴味美的好菜色。

美景配佳餚，臺北也是最佳秋之賞。（文／鄒家彥）

陸地賞月 貼近青青綠草地

文／簡愛立 攝影／許斌

諮詢／臺北市立天文科學教育館

很久沒抬頭看月亮？趁著這個中秋假期，重新喚回生活閒情吧！走訪臺北後花園「陽明山」，小小健走兼無光害賞月；或就近往城裡的公園鑽，找塊空曠草地，悠閒賞明月。

陽明山賞月暑氣消

時序來到9月份，眼看中「秋」腳步已近，還是成天熱呼呼。今年中秋，就來點清涼的，到臺北後花園「陽明山」賞月，送走今夏最後的暑意吧！

由於中秋明月大又圓、高懸天

際目標明顯，臺北市立天文科學教育館表示，賞月不像觀星，得尋幽密訪，只要挑選遠離光害、視野遼闊、安全無虞的地點，就能輕鬆賞明月。在此，特別搜尋兩處陽明山上的絕佳賞月地點，它們都具備視野遼闊、躺臥方便的特色喔！

賞月首選 擎天崗草原

最經典、也最為人所知的陽明山景點，就屬位在陽明山國家公園東半部的「擎天崗草原」。此處在日治時期是個牧場，遍植低

矮的類地毯草、假柃木，供士林、北投、金山一帶的農家，在農閒時放牧寄養牛隻，時至今日畜牧業零落，這裡的水牛也剩幾十頭。而這裡的草原也特別適合人們踏青、翻滾、小憩，甚至躺下來賞月、觀星。

擎天崗草原也是知名「魚路古道」的最高點，可盡覽臺北盆地與金山平原，也因為地勢頗高，過去一直被當做重要軍事戰略要地，此區現存的碉堡、營壘等遺跡就是最好證明。

秋天的擎天崗，還多了幾分浪



漫詩情氣息，沒錯，主角「芒草」登場了。只見山頭上的白背芒，漸次綻放紅花嬌姿，風輕吹，大片紅芒花便領首，招呼著遊人。從擎天崗往魚路古道方向走，一路走，芒花搖，在縹緲雲霧點綴下，讓人分不清是在天上或人間。

秘密境地

「石梯嶺—頂山」草原

石梯嶺，是個視野開闊的高點，遠遠可望見擎天崗草原，往左往右極目四望，四周皆是喊得出名字的山嶺：竹篙山、大屯

山、七星山等。頂山，也位於陽明山國家公園東南側，距離擎天崗約4公里遠，標高不到8百公尺，這裡以金毛杜鵑花最有名，每年3月份適合賞花。

石梯嶺和頂山之間，藏了一個秘密，內行人才知道。這裡有座小而美的草原，和擎天崗一樣是類地毯草短草原，和擎天崗不一樣的是它幽靜、少人知，可說是臺北後花園中的祕密桃花源。來到這兒，儘管躺著假寐，聽風從耳畔吹過，感覺雲在頭頂流動，秘密享受愜意浮生。

建議可在今年中秋連續假期，找一個下午搭公車上山，預定在擎天崗草原賞月者，可挑選陽明山國家公園規畫的「竹篙山路線」或「擎天崗線」步道；想嘗鮮到「石梯嶺—頂山」草原賞月者，則可選擇「頂山線」或「石梯嶺線」步道，不急不趕，慢慢健走、活動筋骨，待傍晚夕陽西下時分，再到草原上找個好位置，或靜靜躺著，或三五成群聊天，讓涼風輕輕吹，等待月亮升起，今年你和中秋明月，真的可以再靠近一點。



擎天崗草原特別適合人們踏青、小憩，甚至躺下來賞月、觀星。



實用資訊

陽館處網站：www.ymnnp.gov.tw

電話：遊客中心 2861-6341

擎天崗遊客服務站 2861-5404

國家公園警察大隊陽明山警察隊
2861-3609、2861-3610

交通：捷運淡水線劍潭站出站—紅5公車—陽明山總站—換搭108休閒公車，可至遊客中心。



趁著中秋假期走訪臺北後花園，不但可以健走運動，又能無光害賞月。

市區觀月享閒情

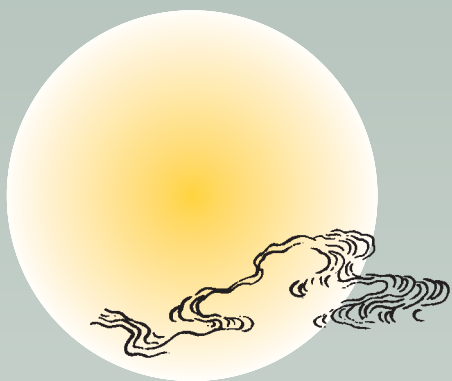
賞月，特地開拔到陽明山很累？不妨就近找一處離自家最近的大型公園，幾步路就能走到，或是在市內輕鬆搭公車、捷運前往。以下同樣把握天文館所提示

的賞月原則，為大家介紹幾個視野遼闊、好躺好臥好坐的公園，讓人在市區賞月，同樣有閒情。

藝術氣息洋溢—中山美術公園

中山美術公園，從名稱便可知道，這是一座以藝術為主題的公

園，也是全臺灣第一座美術公園。它位在中山北路與民族東路交叉口，一旁與理性純白疊狀方塊的臺北市立美術館、英國都鐸式洋樓變身的臺北故事館相鄰，藝術氣息濃厚。園區共規畫了11個戶外藝術展示空間，其中包括



最醒目的金字塔、最讓人緬懷追思的林靖娟老師紀念雕像，而園區入口一角的木棉景觀區，地面鋪上灰白鵝卵石，讓人想見每年春天橙紅花朵灑落白石上的意境。此公園由於設施錯落有致，植栽清朗，視野開闊，幾乎隨處席地而坐、憑欄眺望，皆能自在賞月；不過，最棒、最無障蔽的賞月區，應屬「戶外表演劇場」，同心圓般一層層階梯狀往下降，每一階平面均有綠色草皮點綴，活像抹茶口味瑞士捲橫切面，一進園區馬上能看見，很容易辨認。

綠草綿延—圓山公園

位在中山美術公園對面的則是「圓山公園」，它是座國家級古蹟，是為圓山貝塚古蹟區，與史前的新石器時代文化大有關係。為了保存它，此公園實施了最簡單的綠化，保留原本喬木，大量植上草皮。草坪區放眼望去，非常大器，且隨地形微微起伏，毫無遮蔽，快意賞月的同時，還能看著大飛機轟然從天際掠過，十分有意思。

實用資訊

交通：搭乘捷運淡水線至圓山站，出站過馬路，即可見圓山公園；圓山公園對面，即為中山美術公園



中山美術公園視野開闊，幾乎可隨處席地而坐，自在賞月。



大湖公園擁有拱橋、九曲橋等中國園林風格景致。（楊智仁攝）

拱橋望月—大湖公園

住在內湖的居民真幸運，想找賞月地點，可前往僅隔一條基隆河的中山美術公園、圓山公園，也可到區域內的大湖公園，全家大小好好享受溫水游泳池設施後，再悠閒地找塊湖畔綠草地野餐、望月、話家常。大湖公園的「大湖」，是臺北縣市碩果僅存的湖沼環境生態區，由於湖面常見白鷺鷥、水鳥、野鳥身影，大湖

又名「白鷺湖」。公園中，最招牌的景致，要屬紅白相間的錦帶拱橋了。湖面通往湖心，則有九曲橋與瞭望台，這些設施均以中國園林風格設計，十分經典。

實用資訊

交通：搭乘公車0東、267、278、284、287、613、617、620、630，至大湖公園站。



空曠的河濱公園也是適合市民朋友賞月的地點。



大安森林公園的露天音樂台附近既能觀月又能欣賞音樂演出。

漫步北市之肺——大安森林公園

大安森林公園，是全臺北市面積最寬廣的公園，也是臺灣難得的都會型公園，號稱「臺北市之肺」，以變成「森林」為期許，園內植滿臺灣原生種植物，宜觀察生態、跑步、散步、參加藝文

活動等等。此公園雖植樹成林，但依然能在「露天音樂台」看台區上方、「主軸廣場」旁邊、「兒童遊樂場」旁邊找到大片草坪坐臥，保證賞月視野開闊。其實，此公園最棒的是，地理位置適中，從城市鄰近區域前來皆易

達。甚至可早點來，好好在園區內散個步，完全放鬆沉澱心情後，欣賞同樣皎潔的月亮。

除了上述的公園外，其他空曠的市內公園或大佳、美堤、彩虹等河濱公園都是適合市民朋友賞月的地點。

實用資訊

交通：搭乘公車0東、0南、3、15、18、20、22、38、72、74、204、211、226、235、237、254、278、280、290、311、505、642、662、663、295、672、675等公車、109休閒公車、和平線、

「基隆—臺北」國道客運，至大安森林公園站。

●賞月須知：

- 1.請勿烤肉、燃點火把。
- 2.請準備禦寒衣物、雨具。
- 3.每年中秋假期，平日往返陽明

山之公車或遊園的休閒公車，均延長服務時間，方便民眾賞月返家；某幾處遊客服務站亦延長服務時間。詳情請詳閱網站www.ymnnp.gov.tw。

水上中秋的 柔軟時光

文／林瑞珠 攝影／王能佑



若想遠離塵囂，不妨前往河畔，尋找一方月色光華的清澄淨土。

近年來，中秋賞月幾乎變成了全臺烤肉總動員，烤肉的煙燻滿天升騰，幾乎遮染了月娘光彩亮麗的容顏，與相傳千年的秋涼賞月情調大異其趣，如果想要遠離市井烤肉煙硝味，重溫中秋賞月舊時光，不如前往臺北二條主要河川，淡水河與基隆河水畔，去尋找一方月色光華的清澄淨土。

藍色公路上的臺北月色

幾乎每一個大城市的發源都與河流有關，臺北市自不例外。蜿蜒臺北市區的淡水河，可說是臺北的生命之母，孕育出城市的繁華，也為生硬的都市景觀增添幾分柔軟情調。淡水河在臺北市從大稻埕一路往西潺潺而流，過了三重、蘆洲到關渡，開始進入紅樹林生態區，過了淡水直奔海口，一路形塑迷人的水岸風光，尤其在關渡到漁人碼頭一段，河邊小鎮的風情與觀音夕照的美景，渲染出滿天繽紛彩霞，在中秋這一天，正好為賞月活動譜出最動人的前奏曲。

而截彎取直過後的基隆河，筆直流過大直、內湖與市區的交界地帶，兩岸呈現臺北市繁華的風貌，沿岸的都會風光從圓山一路

延伸到大佳河濱公園及大直橋，再上溯到南港科學園區，增添了幾分城市的浪漫魅力。

在清朗的中秋夜色中搭乘「藍色公路」遊船，划入兩河水面，月色溶溶，曖曖含光，在這喧鬧的城市夜幕下，營造一方靜謐的賞月之路。

水上賞月路線 1

大稻埕漫步—行船至關渡

傍晚太陽就要西落，月娘已悄悄地微笑露臉，此時趁著秋霞滿天，悠閒地沿著迪化街漫步。

中秋月夜，金黃的月亮冉冉行

至金碧輝煌的霞海城隍廟屋頂之上，與深藍色天空相映成動人的對比色澤，走進廟裡，上柱香，在這月圓之夜向月下老人祈求顯得分外有意義，已結婚的人們可以求夫妻和合，未婚者可以求姻緣早到。接著，在附近簡單吃些旗魚米粉等在地小吃，或奢侈一下，到波麗路享受臺灣早期西化的情調，不過，可別拖太久，這天大稻埕碼頭的船可不等人。

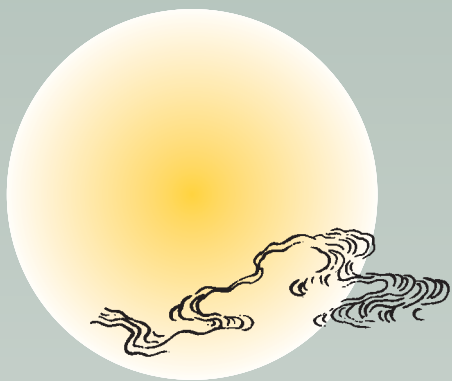
從大稻埕登上遊船，淡水河的風景從霓虹閃爍展開序幕，在這中秋月夜裡，時而從水草叢中傳來唧唧蟲鳴，時而聽見水鳥劃過



從大稻埕碼頭登上遊船，淡水河的風景在霓虹閃爍中展開序幕。



在充滿歡樂的賞月人潮中，淡水碼頭另有迷人的情調。



寂靜夜空，偶而發現岸邊還有漁人留下的魚網，沿途則有魚兒跳躍，閃出令人驚訝的晶亮光芒，幸運的話，還會遇上飛鳥輕輕划過水面。

遊船很快航過臺北大橋，隨即看到的是美輪美奐的迪化污水處理廠，穿過高速公路及美麗的重陽橋之後，向右張望，便是狹長的社子島，遠處的陽明山、七星山、大屯山在夜色迷濛中，脈脈相連，靜靜地臥躺在深藍色的夜幕底下，在滿月的照映之下，與水流相映，靜美無比。

快要抵達關渡時，先經過寬闊的基隆河口，前方山邊的宮廷式琉璃瓦建築便是關渡宮了，左岸則是線條優美的觀音山，右岸水邊是一大片紅樹林，由此一直延伸至淡水，不但是臺灣的國寶級生態區，也是夕陽西下之後，白鷺鷥歸巢的地點，也許在月亮光華投射下，樹叢中點點白光，就是那成群白鷺鷥的身影。

在關渡碼頭下了船，沿著水岸邊的河濱腳踏車道步行，靜靜賞河濱月色，佳節情調莫此為甚。



搭乘大河之戀皇后號，欣賞美景還能享用中秋河上夜宴。

水上賞月路線 2

關渡飛馳至淡水—

登船往八里、漁人碼頭

循著河濱腳踏車道返回關渡碼頭，有三種選擇，第一、搭原船回大稻埕，第二、預約大河之戀皇后號，登船享用中秋河上夜宴，第三、續往下遊航向淡水老街。

登上往下遊淡水老街的遊船，啟航之後，船身緩緩划過紅色壯麗的關渡大橋，接連下來兩岸的秀麗田園景致在月色輝映之下，朦朧中倍顯寧靜，船行接近淡水時，老街附近水岸有漁帆點點，小鎮上則有大樓林立的燈火燦爛，淡水河岸，二種情調，一樣迷人。

遊船輕輕划入碼頭，上了岸，便是喧鬧不已的老街，賣炸蝦捲的、魚丸湯的，還有各式飲料小舖，生意非常好。湊個熱鬧買點小吃，回到岸邊尋一處石椅坐下稍歇，此時，月夜之下的淡水河底裡透出銀白亮光，在這歡樂的賞月人潮中，充滿誘人的神秘。

如果覺得淡水老街太過喧嘩，可以繼續登上遊船前往左岸八里或濱海的漁人碼頭。在這慶祝滿月的日子裡，八里的河濱步道肯定也擠滿人潮，不過，愈往十三

行博物館的下遊方向步行，總會找到比較清幽的賞月路段；若登船續往海岸方向前行，不消十餘分鐘，白色的跨海情人大橋便優雅地展現眼前，遊艇很快便來到登岸終點了，此時不妨登上情人大橋最頂端，讓自己更加靠近天上的月娘，向她說哈囉！

水上賞月路線 3

大佳登船—

沿著基隆河賞水岸城市

基隆河的夜景，展現出繁華都會的魅影，一路上從宮殿式的圓山大飯店到麥帥大橋，鋪陳出一條光影燦爛的水路。

中秋節傍晚，稍稍吃過晚餐，來到大佳河濱公園的噴水池附近，許多散步或騎腳踏車的人潮趁著涼意還在運動，並滿心歡喜準備迎接月上東山。

在大佳碼頭登上遊船，平穩地啟航，兩岸在大樓燈光的輝映之下，基隆河波光瀾灩，沿途有新穎的摩天大樓相隨，頗有都會運河的味道。遊船緩緩往內湖上溯，行經大直橋下之時，忍不住抬頭欣賞美麗的橋身，在探照燈照耀之下閃著逼人的光芒，美麗的斜張式弧線格外耀眼。而左岸



在關渡碼頭水岸靜賞河濱月色，最具浪漫情調。

一棟棟大直水岸高級住宅區，優美的大樓櫛比鱗次挺立於岸邊，一直相連到內湖科技園區，美麗華摩天輪在夜色不停地旋轉著，好似歡樂地唱著歌謠，同時變換著七彩光芒。

當船穿過高速公路高架橋，來到民權大橋與麥帥一號橋、二號

橋之間，這裏的橋影與月色最美，遠處還有101大樓作陪。遊船在水中稍作停留，最後在環東快速道路高架橋下轉個彎，便續行回程到大佳碼頭了。在基隆河上行舟賞月，果真氣氛優雅浪漫，也是都會生活中最愜意的風雅之事。

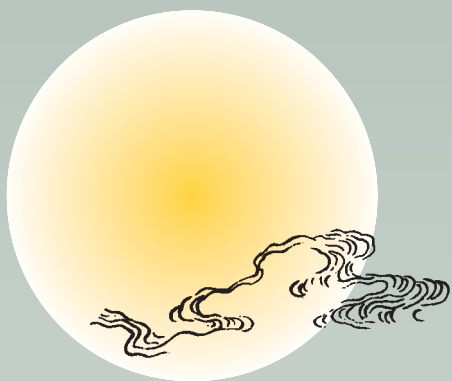


淡水老街附近的水岸景致迷人。

如果從大佳碼頭沿著下游行船前往關渡，一樣有多座獨特的橋樑可以欣賞，首先經過劍潭附近的高速公路橋，接著是松江大橋，當船行經圓山飯店之後，眼前就是中山便橋與中山橋，行船往前又是高速公路橋及斜張式的水管橋，續行穿過捷運橋之後來



基隆河波光激盪，在船上欣賞大直橋美麗的斜張式弧線也是一種享受。



到承德橋底下，接下來的則是橋身最低的百齡橋，最後經過洲美快速道路之後，前方燈火閃爍的地方就是關渡。由橋下賞月，由橋下看臺北，亦是令人難以忘懷的中秋月夜。

賞月遊船小補帖

●淡水河遊船

1.大稻埕—關渡：好樂好公司經營，每日有固定航班，但須滿10人才開航。亦可包船至淡水漁人碼頭，電話：2558-5519。請先電話洽詢。

2.關渡—淡水老街：臺北航運、順風航業假日開航，大河觀光公司有關渡單點進出的遊河加餐飲服務。臺北航運電話：2805-9022；順風航業電話：8630-1845；大河觀光公司電話：2897-9049。請先電話洽詢。

3.淡水老街—八里—漁人碼頭（三點循環）：臺北航運、順風航業有固定航班來往三地。臺



圓山飯店是船遊基隆河時可看到的美景。
（許斌攝）

北航運電話：2805-9022；順風航業電話：8630-1845。

●基隆河遊船

海天遊艇：由大佳碼頭單點進出，可前往上游內湖科技園區，或往下游行至淡水河口，電話：2618-6348。請先電話洽詢。



燈光繽紛、造型優美的橋樑為基隆河增添美麗丰采。

空中攬月 越高越High

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



中秋夜，月圓夜，褪去白晝的喧鬧與高溫，初秋的夜晚顯得明媚恬靜。賞月人人會，各有巧妙不同；舉頭望明月固然詩意，但在坐擁全臺最高密度摩天大樓的臺北市，來個近距離的高空賞月，皓月當頭，彷彿伸手可觸及，更讓人忍不住大嘆此行不虛。

搭貓纜 玩月戲雲去

千呼萬喚始出來，今年我們終於得以搭上貓空纜車，坐賞臺北最美山線下的明麗月色。

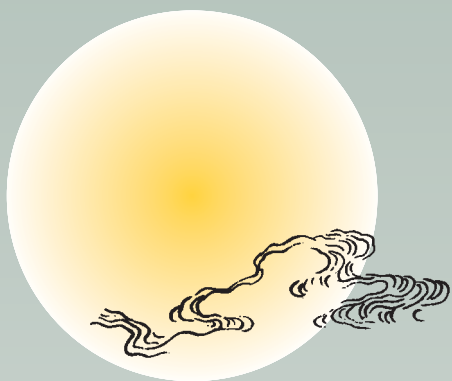
貓空纜車是臺北市第一條高空纜車，也是全臺最長的纜車系統。全長4.03公里，採用法國POMA公司單線自動循環式纜車



系統，每秒運行速度約3至5公尺，能自動巡迴載客，從動物園起點，順著鋼索滑動，越過相思林密密覆蓋的蓊鬱山谷，沿途經

乘貓纜上山，彷彿從塵世進入化外之境。





過動物園園內站、指南宮及兩個轉角站，最後到達貓空，全程約20分鐘，全線高低落差約275公尺，雖然你可能早已玩過貓空，可能鳥瞰臺北也不知有過多少回，但這般充滿了速度感的新奇賞月經驗，可還是絕無僅有的第一次。

貓纜有三大浪漫絕景：日光臺北、潑墨臺北與銀河臺北。白天搭乘纜車上山，彷彿從塵世進入化外之境，除了俯看青青茶園的美麗全景，翻越山頭時更能清楚眺見臺北盆地與矗立遠方的101大樓；雨天的貓空雖有落雷的風險，然而被山嵐雨霧環繞，望見山谷下方的溪流萬馬奔騰，卻是另一番驚心動魄的美景；華燈初上的時刻，搭纜車在晚風中欣賞大臺北，眺望萬家燈火的感覺真是特別！隨著纜車每秒3至5公尺緩緩移動的速度，貓空山中的月色是流動而富於變化的。隨著山谷起伏轉折，月娘忽遠忽近、忽隱忽現；周邊山巒靜靜沈睡了，起伏的線條成了黑色剪影，是另一種令人心動的、無聲的美。

賞月，在塵世與天堂交會處

雖然不再是全球NO.1，但說到臺北制高第一賞月點，101大樓

依舊穩坐龍頭；畢竟此地收攬的風景敞朗開闊，無人能及。從89樓高的觀景台賞月，月暈清晰，月色明亮，照得臺北的夜有如白晝，美極了。

賞月不見得吃月餅，口袋麥克麥克的話，選在臺北101的千呎高空中，吃一餐媽媽咪呀的義大利料理，更是浪漫到不行。the best 85隨意鳥地方高空景觀餐廳位於377公尺高的臺北101大樓85樓，號稱是全球最高的餐廳，連廁所都採落地窗設計，讓顧客不僅能高空賞月，還能凌空「解

放」。85樓另一端是知名臺菜餐廳的欣葉101食藝軒，紅燒大鮑翅、雪菜蒸藍斑、干貝神仙盅、米糕盅……能滿足你絕對東方的胃口。只是這裡和the best 85隨意鳥地方一樣，搶手的靠窗座位數量有限，公認是臺北悠閒賞夜的「最高」境界，不事先預訂的話，保證向隅。

此外，還有市中心的遠企39樓的上海醉月樓及新光摩天大樓44、45層樓的福華雲采餐廳可以選擇。白天交通忙亂、氣氛緊張的市區，到了夜晚搖身一變，每



一幢加班熬夜、不眠的大樓，每一波趕路回家的車流，拉成了一道道熠熠發亮的流動光束，襯著黑絲絨天空中的皎月，比白天還要光彩炫目。

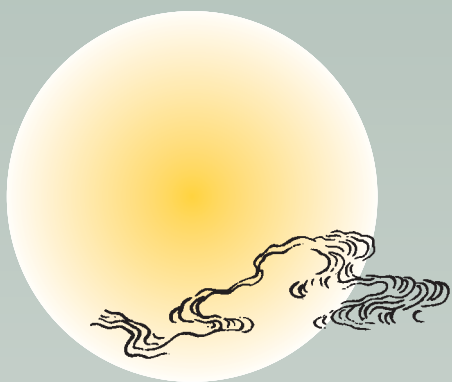
北投焚化爐的摘星樓旋轉景觀餐廳也是不錯的選擇。360度的緩慢迴旋餐廳裡，臺北101、新光摩天樓、洲美快速道路等景色盡收眼底。大大顛覆了焚化爐髒亂的形象，摘星樓，名副其實是適合抬頭賞月、伸手摘星、接近天際永恆的浪漫所在……。



在高空餐廳吃飯，能欣賞到敞朗開闊的景色，圖為欣葉101食藝軒。（圖／聯合報系）



貓空周邊的山巒在夜裡靜靜沈睡，起伏的線條成了黑色剪影，是另一種令人心動的、無聲的美。



17分鐘的高空浪漫

臺北地小人稠，到處摩肩擦踵，想與情人、密友來個絕對私密的空中賞月之旅，非摩天輪莫屬。

這座號稱全亞洲第二大的屋頂摩天輪，直徑70公尺，旋轉一圈約17分鐘，最頂點距離地面達100公尺，相當於33層樓，隨著高度漸升而視野越見開闊，從這高度的視野賞月看臺北，比新光摩天大樓遼遠，比臺北101大樓焦點清晰，入夜後，摩天輪還會依照「天樂、地彩、風舞」等3個主題，上演歷時3至7分鐘的霓虹燈光秀，炫麗奪目的放射狀光芒劃破夜空，聲色效果十足。隔著美堤、觀山河濱公園，堤頂大道上的車流燈河與頭頂上的月色迤邐成一線。何必羨慕日本偶像劇主角老在摩天輪中談情說愛？臺北的夜晚也能這麼浪漫甜蜜。

就是什麼都不做，光坐在車廂裡也是享受的。透明式車窗，獨立空調與音樂，陪著你在悠緩移動的速率中，悠閒欣賞朦朧月色。雖然時間只有短短17分鐘，然而茫茫人生勞碌奔波，難得坐擁唯美浪漫，雖是片刻，也是永恆哪！



實用資訊

關於貓空纜車

● **交通：**搭捷運木柵線至動物園站下車後，步行約350公尺搭乘纜車。

● **營業時間：**

纜車平日9:00～22:00，週末及國定假日8:30～22:00（週一保養維修不開放）。

貓空遊園公車平日尖峰12至15分鐘，離峰18至20分鐘一班車，週五下午及假日尖峰5至10分鐘、離峰12至15分鐘一班車。

● **票價：**全線單程全票50元，優待票25元。

● **遊客中心電話：**8661-8135，台北捷運公司24小時客服專線：218-12345。

● **網站** www.trtc.com.tw

店家資訊

the best 85隨意鳥地方：8101-0016
欣葉101食藝軒：8101-0185
遠企上海醉月樓：2376-3245
福華雲采餐廳：0800-011-068
摘星樓旋轉景觀餐廳：2837-7122
美麗華摩天輪：2175-3456



摩天輪炫麗奪目的放射狀光芒與朦朧月色互相輝映（許斌／攝）

食慾之秋 月餅 ● 肥蟹 ● 鮮柚

文／呂增娣 攝影／楊志雄

協助拍攝／犁記餅舖、明星麵包店、水都海鮮餐廳



月餅象徵著月圓人團圓。

生活在城市裡每每得等到樹葉開始染彩換色，空氣裡增添了些許涼意，才驚覺秋已悄然降臨；然而，對如我一般的城市孩子而言，窗外的景色總抵不過餐桌上的變化更能體會出季節的變換，尤其當一個個烤得金黃的月餅及飽滿結實的柚子出現在餐桌時，任哪個孩子都能認出秋天的模樣！

據說古時帝王就有春天祭日、秋天祭月的禮制，月餅本是祭月時供品的一種，至於中秋節吃月餅的典故版本紛紜，但從明朝田汝成所著《西湖遊覽志》中「民

間以月餅相餽，取團圓之意。」的記載，則不難看出，月餅象徵著月圓人團圓的意味，自古至今始終不變。

應景月餅 翻毛、提漿任君選

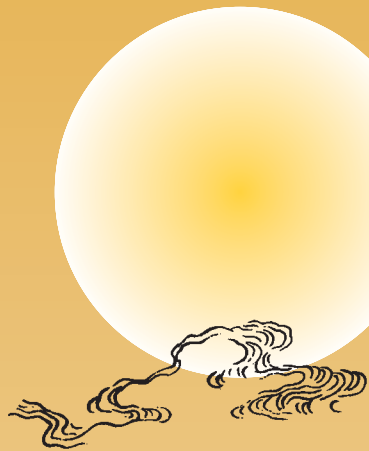
月餅品種繁多，光是產地來分種類就不少，從最著名的廣式、臺式到手感精緻的京式、蘇式，還有港式、潮式、魯式、滇式以及舶來品的日式等等；要按口感餡料來分則可從最基本的甜味、鹹味、鹹甜味、麻辣味，最普遍的棗泥、豆沙、芝麻、綠豆、魯香、伍仁、加蛋黃的、不加蛋黃

的，以及新流行的冰淇淋、水果到養生餡料，真的是族繁不及備載；若是簡單地以餅皮而分，國內常見的則為酥皮、混糖皮兩種；混糖皮乃是以糖漿和麵而成，而酥皮則是將麵粉、飴糖、豬油用熱水攪拌做出的層層麵皮，屬油酥油皮做法。但真要細究月餅的家族史恐得寫上一本月餅大全，才分得清楚。

臺灣最常見的月餅以臺式、廣式、港式居多，廣式月餅當是早年國內月餅的大宗。傳統的廣式月餅以混糖皮為主，基本的餡料為蓮蓉、伍仁（由5種核果製成；核桃、瓜子、杏仁、芝麻、松子）、棗泥、奶黃4種，又以餡豐、皮薄著稱。老字號的明星麵包店老闆簡錦錐表示，廣式月餅通常皮餡比為2：8，皮餡的油含量高於其他類，早年因為選料上乘、精工細作，再加上餅皮上如雕刻般玲瓏有緻的浮凸圖案，吃起來口感鬆軟、細滑等特色，據傳早在清末民初便已享譽國內外市場。而港式月餅乃由廣式月餅分支出來，廣式作法傳到香港後，由香港師傅改良的一派則稱為港式，而港式的餅皮較廣式的更薄，餡料的甜度則稍微清淡一點。



月餅種類繁多，臺灣常見的月餅以臺式、廣式、港式居多。



最具本地風味的臺式月餅，乃屬於酥皮式的餅皮，內餡則較廣式港式更為清淡，以做臺式月餅著稱的犁記餅舖表示，臺式月餅的餅皮最費功夫，千層油酥皮得做到皮酥不油，內餡甜而不膩，以早年最受歡迎的綠豆椪來說，綠豆得精心挑選與適當比例的奶油混合，再搭配北港紅蔥頭滷出香味滷肉，形成半甜半鹹的口感；而今の臺式月餅不僅餡料多了變化，如蛋黃酥、香芋酥等，大小上也順應潮流有了調整。

此外，坊間還有較少見的翻毛與提漿月餅，此兩款月餅分別屬於京式與魯式；福利麵包公司經理嚴春妃表示，目前國內較盛行的如廣式、臺式、港式其實多屬南方口味的月餅，京式的翻毛、魯式的提漿月餅則偏屬北方的口感，以翻毛來說，餅皮也屬酥皮式，但因油皮包油酥的比例不同，其層次較臺式更多更細緻，且皮色更為雪白，內餡則強調清口，不油不膩。而魯式的提漿月餅又稱為平式月餅，餅皮屬混糖式，但有別於廣式的厚餡，內餡比例較廣式少了許多，皮與餡的比例幾乎一樣多，且身材較為扁寬，皮面口感較為酥脆，又因內



廣式月餅因為選料上乘、精工細作、口感鬆軟等特色，成為早年國內月餅的大宗。

餡多拌有麻油，多一股特有的香氣。雖然北方月餅的產量不及南方，想要品嚐也總得事先預訂，但仍有不少獨好北方口感的饕客早在中秋節前的大半個月就已經下好訂單，想品嚐這難得北方味。

香甜誘人頗富趣味的柚子

形狀宛如不倒翁的柚子是中秋節另一樣應景的美食。小時候喜歡柚子，倒不是愛上它的汁甜肉豐，而是貪圖大人們剝完果肉後的柚子皮，可像小瓜帽般頂在頭上；再不就用小刀把柚子雕出通



柚子就像是專為中秋節誕生的果實，在每年中秋前後上市。

花，再加上蠟燭，頂上加繩和竹枝，就成了一只現成的燈籠，既環保又便宜，還很有成就感。

柚子就像是專為中秋節誕生的果實，每年中秋前後上市，想要體驗採柚之樂，此時正是時候，臺北城裡就有幾處開放採柚的果園，如南港觀光果園，以及位於內湖區的鄉村休閒農場等。

柚子的品種多元，最常見的有文旦、白柚，還有紅柚、蜜柚等新品種；文旦的個頭較小，而白柚的體型稍大，但選擇的方式多數相同，俗語說得好「輕瓜重柚」正是挑柚子的訣竅，以果型來說，宜選擇頭尖、底寬、果型不要太大但要沉手，果皮紋路細緻，符合以上條件的柚子，果肉才會密實柔軟且晶瑩多汁。此外，剛採下來的柚子其實多不美味，最好是放個幾天等待柚子辭水再吃，雖然此時多呈黃熟乾縮狀，稍顯其貌不揚，卻擁有香甜多汁的內在美。

摸過白柚的人大概很難不被手上久久不散的柚香所吸引，柚子除了能夠食用，其濃郁的香氣，還能當成冰箱除臭劑；此外，民間相傳以柚皮曬乾後煮水洗頭，還可以預防頭痛呢！



螃蟹在秋天努力囤積養分，蟹肉膏黃格外腴美，秋天品蟹也是老饕的最愛。



秋蟹肥美 不吃辜負胃

一隻隻準備過冬的螃蟹得在秋天養精蓄銳，努力在體內囤積養分，使蟹肉膏黃格外腴美，老饕絕不會錯過這難得的秋令美味。

有鐵甲武士之稱的螃蟹，早已躍上餐桌成為老祖宗的珍饈，詩人李白所云「搖扇對酒樓。持袂把蟹螯」，又宋代蘇東坡曾言：「不識廬山辜負目，不食螃蟹辜負腹。」再瞧瞧《紅樓夢》第三十八回裡賈府食蟹、詠蟹的熱鬧場景，從這一篇篇古詩小說中不乏蟹的身影，便能窺出一二。

經營海鮮餐廳已有二十多年經驗的水都海鮮餐廳經理廖述沛表示，國內常見的蟹，以海蟹居多並以蟳、旭蟹以及蟻蟹為主。所謂的蟳指的是青蟹，又公母各有不同名稱，母的因有蟹黃稱為紅蟳，又稱為膏蟹，公的則叫做菜蟳，也稱為肉蟹，而尚未交配過的則稱為處女蟳，也是國人最愛的蟹類之一。「雙層殼」的處女蟳乃蟳中極品，因其進行蛻殼時需要儲存養分，在軟殼形成、外殼尚未蛻去之際，正是最美味的時候，也因此受到不少饕客青睞。

旭蟹的學名為琵琶蟹，民間也



澄亮誘人的柿子與螃蟹同樣是秋季美食。

稱其為海臭蟲、蝦頭姑，體型呈倒三角型，蟹殼為討喜的橘紅色，以澎湖地區產量居多，蟹肉肥美宛如龍蝦，蟹膏更是豐厚甜美，曾被譽為海蟹中的第一美味；臺菜中常見以清蒸、水煮及白斬作法。而蟻蟹，又名梭子蟹，因其身上有三個斗大的原點，又稱為三點蟹，秋末為其盛產季節，體型大隻、肉質甘甜，雌蟹更含有豐富的膏質，特別適合以「炆」或是避風塘辛辣、味濃方式料理，更能襯出此蟹的多汁鮮美。

談了這麼多種蟹，當然不能獨漏近年來十分受歡迎的大閘蟹。屬於淡水蟹的大閘蟹又稱為毛蟹，產於陽澄湖的蟹最受臺港地區歡迎，喜歡吃大閘蟹的饕客大概都聽過「九月團圓十月尖，持螯飲酒菊花天」，其中團圓說的是母蟹，尖則是指公蟹，此句意指九月食蟹得吃母蟹，因為此時母蟹的蟹黃豐厚，而十月公蟹的蟹膏Q軟較為可口，由此可知蟹黃蟹膏可是品嘗大閘蟹的重頭戲。

燴、蒸、炒、炸滋味各不同！

一般新鮮活跳的蟹，用以清蒸便嘗得到鮮甜口感，但若要想來點變化，生醃、焗烤、炒炸等方法也可夠讓人眼花撩亂的。如港式餐廳裡著名的「避風塘炒蟹」，相傳是香港尖沙咀避風塘的水上人家發明，這道將花蟹炸至金黃後以蒜蓉、朝天椒和豆豉同炒的香辣料理，吃起來酥脆夠味。

傳自四川的燴蟹以及韓式生醃蟹的料理方式也很特別。燴蟹又稱為醉蟹，顧名思義就是得把螃蟹灌醉了；此菜得選膏厚肉肥的活蟹，先將蟹用清水洗淨後，以鹽、米酒或高粱混合的酒水，加入蔥段、薑塊浸泡，酒水得蓋過整隻蟹並以保鮮膜密封，以避免接觸空氣氧化變質，最後放入冰箱冷藏3至4天，再取出切塊沾白醋品嚐。入口後淡淡酒香和著濃腴的蟹黃，微酸微甜的蟹肉在口裡蔓延開，多層次的口感，足以

令人忘懷！

韓式生醃蟹與燴蟹作法略同，不過，燴蟹乃是整隻蟹醃，而韓式醃蟹是切塊後醃漬，在調味上加入較多的辛香料，口感較為辛辣，適合喜歡重口味的饕家。當然，除了上述的吃法，還有頗具異國味的法式奶油焗蟹，或者帶著南洋風的咖哩炒蟹等，論起吃蟹，雖說各地風味不同，但秋天品蟹這等美味原則可是英雄所見略同！

柿子紅了

同樣是秋季的美食，澄亮誘人的柿子卻向來與螃蟹勢不兩立，若硬是同時一塊下肚則易腹瀉不適，嚴重點還得上醫院；故想吃軟甜的柿子就別想吃香鮮的螃蟹，兩者互不相讓，貪吃的饕客也只得擇一品嘗了！

柿子品種多樣，國內常見的有採下來即可食用的甜柿，以及屬於澀柿品種的石柿、牛心柿以及

四周柿；多數來說，甜柿鮮吃較多，澀柿子則較常被做成柿餅、柿乾等副產品；像是新竹一帶就以產柿餅、柿乾、柿霜、柿糖、柿茶等聞名；早年的柿餅多是用石柿居多，現在則多以牛心柿為主，因為石柿的體型較小、賣相不如果實較大的牛心柿來得吃香，不過喜愛老口味的顧客不少，所以石柿柿餅還是很暢銷。

民間有種說法「一旦柿子紅了，醫師們的臉就綠了」。其涵義不外乎是讚譽柿子富含的營養成分，也意指其是對身體十分有助益的水果。不過，柿子屬性寒，屬陰寒虛體型者和產婦不建議食用。

秋天，不論你想吃月餅啃柚子，嘗蟹膏啖鮮肉，還是來啜口柿子茶，喫塊柿子餅，這麼多令人垂涎的秋季美食，秋天要想在乎身材，可會難過得很！



甜柿鮮吃較多，澀柿子則較常被做成柿餅、柿乾等副產品。

新驛旅店

臺北好好玩

平價與時尚的對話

文／林雅智 攝影／許斌

新驛旅店，一家置身於老舊建築之間的新穎旅館，橘色與白色的外觀色調，讓它在兩旁充滿歷史痕跡的公寓中，顯得格外亮麗鮮明。時尚與平價，是新驛旅店最大的特色，而這特色也讓去年才開張的它，不但在短時間內擁有極高的住房率，也獲得許多國際自助觀光客的青睞。

坐落在懷寧街上的新驛旅店，鮮橘色的招牌與白色的牆面，讓它在充滿老舊建築的懷寧街上顯得格外標新立異，只要行經此地的路人，目光就會忍不住盯著新驛旅店看。或許是翻修前後的落差，才讓新驛旅店受到如此多注視的目光，它的前身是擁有許久歷史的南國飯店，略顯斑駁的牆面外觀、不算明亮的自動門，與現今新驛旅店明亮時尚的形象完全是兩個世界。

新驛旅店的經理魏秋富表示，新驛旅店是交通部觀光局一般旅館品質提升計畫下成功的案例。魏秋富說，當時來到南國旅館勘查時，發現旅館內的設施不但老舊，許多房間的漏水情形也相當

嚴重，甚至有些房間的地上就擺著二、三個臉盆，滴滴答答地接著來自天花板的漏水。如今，在新驛旅店內，不但漏水情形沒了，取而代之的是訓練有素的服務、亮麗新穎的設計，與兼具時尚藝術的居住空間。

巧思設計 小空間大效用

一走進新驛旅店，潔淨透亮的自動玻璃門由左向右緩緩地打開，橘黃色的投射燈光與純白色的牆面，讓一進門的旅客感受到旅店時尚的調性；接下來，櫃台兩位服務人員親切的笑容與充滿朝氣的招呼聲迎面而來，原本充滿時尚的調性進而增添了一種賓至如歸的溫馨。新驛旅店的

櫃台人員親切的服務態度，讓旅客有賓至如歸的感覺。





一走進新驛旅店的大廳，就能感受到白與橘的時尚鮮明色調。

Lobby經目測之後雖然可能不到5坪，但良好的規劃卻有著最大的空間效用，不但有詢問櫃台、臨時行李擺放處、擺放各式旅遊文宣摺頁書架，還有一台純白外觀、供住宿旅客查詢各項觀光資訊的蘋果電腦。

沿著迴旋樓梯沿層攀爬，新驛旅店內每層樓的公共空間，皆有著極具巧思的裝置藝術巧妙點綴著，即使只是個平淡無奇的轉角，簡單的擺設與精緻的工藝品，讓再平常不過的空間也充滿著時尚的氛圍。圓形藤球、水晶

珠簾、心形掛飾等從天花板由上往下垂掛，旅客不時從旁走過，流動的氣流讓掛飾悠悠晃晃而搖曳生姿，產生另種不同的空間氣息。

新驛旅店的房間數共有51間，最小的房間約莫3坪、最大的房間也不過5坪，雖然每間房間的空間不大，但巧思的規劃讓每一間房都有著最佳的空間利用，即使小坪數的房間，住起來也不覺得擁擠壓迫。為了節省空間，新驛旅店將物品盡量平面化，譬如每一間客房皆配備平面液晶電

視，不但不佔空間，又能給予旅客時尚新穎的影音享受。

時尚藝術空間 另類住房感受

此外，新驛旅店最具特色的部分，則是18間有著不同繪畫風格的「時尚客房」。新驛旅店與一些臺灣年輕的藝術家合作，譬如花生騷、Yoke等，他們將藝術作品大刀闊斧地在房間的牆壁上展現，有的充滿大片海洋藍的普普風，有的則是紅白熱情色調但卻又充滿憂鬱的人物畫風。有時也配合特殊的客房空間做設計，譬



小巧的吊飾讓平凡的轉角也充滿驚奇。

如有些客房並無窗戶的設置，這些年輕藝術家便在牆面畫上一幅窗，或將整面牆面渲染成一片浩瀚無垠的外太空，讓住宿者可以隨著畫中的主題無限延伸心中的視野。經理魏秋富表示，除了創意的繪畫風格以外，藝術家們也正在嘗試剪紙、塗鴉等不同的藝術風格，盡量讓每間客房呈現出不同的空間氣氛。

而這些年輕藝術家極具創意與巧思的繪畫，讓旅館內的客房充滿了時尚生命力，也使得旅人的每一次住宿都充滿著未知與驚喜。新驛旅店的時尚客房，讓住旅館不只是一種單純的住宿行為而已，更是一種與藝術對話的過程。新驛旅店也希望，藉由極具特色的客房設計，並透過國際旅者口耳相傳，一點一滴地增加臺灣的曝光度。

平實價格 超值享受

也許是因為標榜時尚、平價的關係，才開張不到一年的新驛旅店不但住宿率高，也吸引許多國際自助旅行者前來住宿，魏秋富經理表示，來新驛旅店投宿的，以日本、香港和新加坡的自助旅行者最多，且以年輕人為主。新驛旅店雖然沒有如五星級飯店般擁有游泳池、餐廳、迎賓酒吧等豪華設施，也不提供餐飲服務，但平價的住宿價格卻提供了旅客超質的享受。在小小3至5坪的房間內，不但有著舒適的進口衛浴設備、白淨溫暖的床鋪、27吋平面液晶電視，更棒的是，還有無線及有線寬頻上網設備，適合商務人士及年輕自助旅行者的需求。

新驛旅店參考國際青年旅館作法，在旅店2樓的公共空間設有自助吧及洗衣房，放置了冰箱、微波爐、開飲機及烤麵包機，還提供免費的自助洗衣、烘衣及燙衣等設備。魏秋富經理說，之所

極具巧思的裝置藝術，讓公共空間充滿生命力。





時尚客房牆上的主題彩繪，是新驛旅店的一大特色。

以不將冰箱擺放在各間客房的原因，是因為據他們多年經營旅店的經驗發現，冰箱可說是客房使用率最低、但卻最耗費能源的設施之一，因此才考慮將冰箱放置在公共空間中。而冰箱旁也貼心地準備便條紙以及筆，旅客可將自己放在冰箱內的物品寫上名字及日期以便區分，不但節能、也替客房節省空間。此外，魏秋富經理表示，由於新驛旅店位於繁華且交通便捷的臺北車站周邊，生活機能良好，也是獲得國際自助旅者青睞的主要因素之一。



18間主題彩繪的時尚客房，各自展現不同的風格。



新驛旅店小檔案

- ◆地址：懷寧街7號
- ◆電話：2314-8008
- ◆傳真：2331-3311
- ◆網址：www.gocityinn.com
- ◆鄰近捷運站：臺北車站（步行約5分鐘）

客房及套房設備：

- ◆27吋平面液晶電視
- ◆進口衛浴設備：乾濕分離大型淋浴、個人盥洗用品（包括牙刷、牙膏、梳子、沐浴乳、洗髮精、浴帽、刮鬍刀等）
- ◆免費有線及無線網路（須自備筆電）
- ◆免費住房小點心
- ◆免費純淨礦泉水2瓶

房型 & 房價：

- ◆單人房（2間）2,000元
- ◆時尚客房（43間，其中18間為藝術創作主題房間）2,600元
- ◆雙人套房（6間）3,200元
- ◆目前房價為上述價格之6折優惠，實際房價之變動情形，請電洽新驛旅店或上網查詢。

公共空間設備：

- ◆免費自助洗衣間（提供自助洗衣、烘衣、燙衣等設備）
- ◆自助吧（冰箱、微波爐、開飲機、烤箱、烤麵包機）
- ◆大廳公用電腦網路設備（提供網路電話、影像存取等服務）

服務項目：

- ◆客衣送洗
- ◆文件複印/傳真
- ◆外幣兌換
- ◆郵件收送
- ◆代訂機票、車票及旅遊相關諮詢
- ◆晨喚服務



新驛旅店良好的空間規劃，即使客房坪數小，住起來也不覺擁擠。

新驛旅店雖然規模不大，但卻致力要給旅客最好的服務品質，譬如櫃台的服務人員雖然只有2位，但卻兼具接待、出納、暫寄行李、收送郵件、代訂機票及車票、旅遊資訊諮詢等多功能的服務，服務人員有如旅客的私人秘書般貼心。除此之外，嚴格的房檢制度更讓旅客享受到最整潔舒適的住房空間。

精緻又經濟實惠的新驛旅店，秉持著「平價」不等於「廉價」的觀念，要讓旅客以最平實的花費，獲得最好的住宿品質，並且要讓大家看見「時尚，也可以是

平價」的可能性。來到新驛旅店，切切實實感受到時尚與空間的對話、平價與優質的獨特交會，這般超值的感受，只要住過就會知道。



新驛旅店擁有平價與精緻的住宿品質。



在新驛旅店內，處處發現時尚的因子。

優質的衛浴設備與2樓的自助吧，提供旅客住宿的必要需求。





Landmark@Taipei

臺北車站 夢想任意門

文／簡愛立 攝影／王能佑



2007年，高鐵營運元年，臺灣西部一日生活圈形成。做為首善之都的門戶，臺北車站含蓄共納地面層以下的5個樓層，三鐵在看不見的地底之城，忙碌載送乘客，乘客們快速便捷地進出這裡，在城裡城外工作、生活、織夢……



無論過了幾個世紀，人類的好奇心永不滅。我們不停探索與世界的關係，把腳步邁得更大、走得更遠，只為迎向更多的未知或美好。幸好，1825年英國發展出近代鐵路，以火車車輪代替雙腳前進，讓人類離夢想更近、更快到達。如果，鐵路是夢想的延伸，火車站就是夢想的任意門。

夢想發光，就從踏進車站開始

臺北車站在臺灣，從來就是夢想的發生地，雖然不像英國倫敦的國王十字車站那樣，會在9又3/4月台將哈利波特送進魔法世界，卻也夠奇妙了。日治時代的臺北便已是第一大城，臺北車站自然成了門戶，貨物物資透過鐵

路運送而來，各地懷抱營生、知識夢想的人們，也紛紛北上入境，擁抱經濟優勢、人文薈萃，臺北異鄉變原鄉，不論是世代在此落地生根或成了心靈歸宿。時至今日，臺北車站依然送往迎來，歡迎人們來築夢，現在每年平均1千5百萬人次進出，1千5百萬個夢想在發光，照亮城市各角落。

經歷了清末、日治的車站發展，如今的臺北車站是第五代，於1989年啟用，擁有中國式的仿木頭起翹屋頂，畫龍點睛帶出中國建築風情；地面共有6層樓，地下有5層樓，挑高的樓面與特殊的外觀結構，滿足了現代主義建築需具備的機能性。而且為了顧及美化市容、人們行的安全，並讓捷運與高鐵共馳，從那時起，臺北城的火車不再行駛於平面，全都鑽到地底下。近來，人們常聽到「三鐵共構」的字眼，指的便是「火車、捷運、高鐵」：1893年，火車開始行駛於基隆—臺北—新竹之間；1997年，捷運淡水線通車至臺北站；

夢想來去，車站裡的人生風景

對於1990年代以前那個火車還在地上跑的臺北，藝文工作者雷驤，曾賦予敏銳而易感的觀察，並且以臺北車站劃分出的前站、後站光景來談。說是「前站」立有官衙（總統府、法院、氣象局）、文化場域（公園、博物館、學府），充斥官方的肅穆與文化高級感；「後站」則是充滿庶民氣息的重慶北路、華陰街、迪化街、圓環等商圈，是為大宗貨物、化工原料、舊機件的集中賣場。當然，雷驤先生所說的前後站氣氛分野，隨著鐵路地下化，自然已不再壁壘分明，反倒開始多元發展，像是臺北車站前站至228公園這一塊區域，成了名副其實的補習區、年輕人出沒的流行場域。或許這是在說：「搭車到臺北來打拚功名的年輕孩子們，下車，先到補習街走一圈，有補有保佑，成功路途就不遠。」臺北車站，不是夢想的開端，是什麼？

不過，現在的臺北車站對來去城市的人們而言，已不只是個交



人來人往的臺北車站，不但是重要的交通節點，也是臺北重要的地標建築。

通轉運站，它還是休憩站、娛樂場所，一條條地下商街交織成機能齊備的地下商城，人們在此駐足、購物、看書報，甚至跳街舞。比起車站前的飯店、百貨，

臺北車站沒有驚人高度，也沒有炫麗外觀，但它用精確時刻、人人買票、依序排隊候車來堆積文明；它用分離相聚、憂容歡顏、行腳所至來累積記憶；它用書

店、超商、咖啡舖、商店街來蓄積生活能量。

臺北車站，夢想的任意門，人們在此穿梭來去，它則看盡人間風景。



臺北車站地下街是人們休憩、飲食的駐足地。

解密小檔案

建造：1985年

啟用：1989年

樓層：地上6層，地下5層

建材：中國式屋頂以GFRC板做覆瓦，建築結構為RC鋼骨

營運：臺鐵、捷運、高鐵「三鐵共構」

未來：

1. 地上2樓「商場層」，預計於2007年年底重新開幕，委由微風廣場百貨團隊經營。
2. 臺北車站周邊已規畫為特區，正在建造機場捷運、雙子星高樓，預計2013年完工。

古蹟

說起北投，大家似乎看見一縷縷溫泉白霧直入天際，也彷彿聽到那卡西的表演訴說走唱者的漂流人生。9月16日是古蹟日，臺北文化護照中特別規劃了「古蹟探訪思故人」的行程，邀請市民一起探訪北投幽情。

名列臺灣溫泉榜首的北投溫泉，有著許許多多的老故事。問問家裡的老人家，他們小時候遠足的地點可能就是北投哩！除了硫磺味，它還有著濃濃的人文氣息，古蹟加溫泉，讓人沈浸在古早風情的氤氳裡。

北投溫泉源頭大磺嘴的開發，最早在清康熙時，朝廷幕僚郁永河（「裨海紀遊」作者）自願到傳說中的瘴癘之地雞籠與淡水（當時臺北與北部地方的總稱）



普濟寺是臺灣罕見的日本真言宗佛寺。



瀧乃湯又稱三仙間，從日治時代就以收費低廉著名。

採硫磺，郁永河深入蒙昧未開的險惡地形，與當地原住民合作交換硫土、煉硫。隨從全部病倒又遇到颱風的郁永河不屈不撓，來臺半年要返國覆命時，已鬚眉斑白。而溫泉在當時仍被視為「毒水」，直到日本人開始泡湯的歷史。

日治時代，日本人在旅順打日俄戰爭，乃木大將打不過俄軍新穎的武器，只好用人海戰術，由於傷者過多，日本國內無法收容，於是命令臺灣總督府協助。日本人相信溫泉治百病，臺灣總督府就在北投設立了傷兵收容所（即現在的陸軍818醫院）；在臺北的大阪人平田源吾也跟進在北投開了第一家的溫泉旅社——天狗庵（1896年）。

天狗庵早已不在，沒有當地人指引，外地人恐怕很容易就忽略在光明路的遺跡，它在當年的宿泊費若以今日標準換算，得花上萬元。由光明路沿著北投溪上行，一家家規模較大的溫泉旅館，都是改建過的。當初為何那麼大手筆？因為早期的日本觀光客是用遊覽車一車車帶進北投的。

三仙間泡湯 古早味享受

在當時一片貴族享受的溫泉旅館中，唯獨光明路244號的瀧乃湯大眾浴場只收費日幣3分錢，所以又有「三仙間」之稱。它仍保存著日治時期原貌，男湯女湯

各一大池，至今也還是很便宜，而且老客人多。瀧乃湯院子裡還有一個幾乎被遺忘的「皇太子殿下御渡涉記念」石碑，標誌著裕仁皇太子曾到此一遊。

北投目前仍維持日式風格的老溫泉旅館，僅存吟松閣及逸邨（原星乃湯）兩家，由於規模都不算大，多半只做熟客生意（吟松閣僅提供用餐或住房的客人泡湯），最好先電話詢問。

觀音榻上坐 普濟寺有和風味

由中山路左轉溫泉路不到50公尺，便可見一段通往幽靜佛寺的啾哩岸石階，這裡是市定古蹟，也是北投人的信仰中心。普濟寺據傳是由日治時代天狗庵的老闆平田源吾邀集臺灣總督府鐵道部運輸課長村上彰一發起籌建的，因為有鐵道部員工的募捐出資，完工後命名為鐵真院。另一種說法的普濟寺起源，則是由明治38年（1905年）供奉湯守觀音的觀音堂所改建。

普濟寺是目前全臺僅存的日式真言宗寺院之一，木造的結構選用上等檜木，是可見漢唐風格的日式建築，屋頂屬日本人稱之為「人母造」的型式，玄關突出的「向拜」、屋脊兩端的「大鬼瓦」、鐘型的木窗等，都非常有特色。大殿上拜的雖是熟悉的觀音菩薩，祂的腳下鋪的卻是榻榻米。



普濟寺外供奉著子安菩薩。

昔日廢樓 變身溫泉博物館

當年臺灣總督府為宣揚治臺政績，計劃邀請日本天皇來巡視，後來大正天皇派了裕仁皇太子來（即後來的昭和天皇）。裕仁來臺，被認為是「三百年來空前盛事，全島人民無上光榮的行啟」，於是便斥資改裝公共浴場為高檔溫泉浴場，並整建北投公園，增築北投到新北投的鐵路。

根據林衡道教授的回憶，這全東亞最大的溫泉浴場，門票一角半，一人分一個籠子放衣物，樓下是男女分開的浴池，樓上是榻榻米通鋪，泡完溫泉可以在這裡休息，玩牌聊天或聽藝伎唱小曲，浴場也供應午餐（3毛半，跟火車便當同價）和零食。

這棟曾經荒廢多年的三級古蹟，在北投人的熱心奔走下重生為溫泉博物館；主建築物為1樓磚造、2樓木造的結構，佔地700坪，基座與1樓主結構體仍然完

古蹟



日式斜頂的北投溫泉博物館，訴說北投的溫泉歷史。（圖／文化局提供）

好，不堪用的部份則依原設計重建。現在重訪這棟三級古蹟的建築，雖然已經不能泡湯了，但英式別墅型建築、裕仁住過的太子間、飄著木香的榻榻米大廳和黃昏時映照著彩繪玻璃霞光的古羅馬列柱式男浴池……，在在都令人遙想北投當年風華。

溫泉博物館旁邊的露天溫泉浴池提供民眾在北投溪畔泡湯的樂趣，不過得穿泳裝，終究隔了一層，比較適合帶著小朋友來玩水；成人一點的泡湯享受，可前往新北投地區近年新的溫泉館，可滿足越來越挑剔、把泡湯視為高檔休閒的消費者。

北投溫泉博物館飄著木香的榻榻米大廳，令人遙想當年風華。





溫泉博物館的彩色玻璃，折射出異國情調。

北投溫泉博物館

地址：中山路2號

電話：2893-9981

普濟寺

地址：溫泉路112號

電話：2891-4386

瀧乃湯

地址：光明路244號

電話：2891-2236

吟松閣

地址：幽雅路21號

電話：2891-2063（需預約）

北投溫泉親水公園／親水露天溫泉浴池

泉浴池

地址：中山路6號

電話：2893-7014

北投湯的泉質

1.白磺

泉源所在地：陽明山大磺嘴

泉質：酸性硫酸鹽泉（Ph值3～4）

特色：呈黃白色半透明，略有硫磺味

供應：新北投地區旅館

2.青磺

泉源所在地：地熱谷

泉質：酸性鹽酸泉（Ph值1.4～1.6）

特色：顏色微綠，有硫磺味，腐蝕性高，不可浸泡太久，且無法使用肥皂。

供應：瀧乃湯、北投親水公園露天溫泉浴池；地熱谷附近的小型溫泉浴室。

3.鐵磺

泉源所在地：雙重溪溪谷

泉質：中性碳酸鹽泉

特色：鐵質豐富，有硫磺味

供應：媽祖窟

916古蹟日 捐愛心救古蹟

9月16日是古蹟日，臺北市文化局為了積極推廣每個人都可以

為保護古蹟盡一份心力的概念，設置「台北古蹟公益信託基金」，透過「10萬人的1元勝過1人10萬元」的全民投入概念，可以捐愛心給身邊的古蹟寶貝們。臺北有140處古蹟，亟待搶救的有22處、缺乏修護經費的有66處，你的一份愛心，將會讓後人看見。

為擴大市民對區域文化資產的瞭解，台北古蹟公益信託基金與台北市八頭里仁協會特別於適逢世界古蹟日的9月間，舉辦「新北投車站風華重現」公益信託古蹟導覽活動，推廣北投文化之美與公益信託理念。為了買回流落彰化的新北投車站建物，「台北古蹟公益信託基金」並成立「北投古蹟專案」，希望號召珍惜北投風華的民眾來捐款贊助，讓老車站早點回家。

宮殿式建築的中山樓，見證我國憲政發展歷程。



古蹟

拜訪 北市古蹟

臺北市文化局的網頁中，將古蹟做了以行政區分類的分區導覽，此外，古蹟也分成一級古蹟、二級、三級古蹟、國定古蹟、市定古蹟等等級。

古蹟其實可以更活潑地看待，本刊以參觀欣賞者的角度分類，你最感興趣的是哪一種？週末就去走走吧。

【國寶級非看不可】

臺北府城門——小南門、北門、南門、東門

級別：一級古蹟

大龍峒保安宮

級別：二級古蹟

臺灣布政使司衙門

級別：二級古蹟

學海書院（今高氏宗祠）

級別：三級古蹟

【名人故居緬懷昨日的生活典範】

蔣中正、宋美齡士林官邸

級別：國定古蹟

殷海光故居

級別：市定古蹟

大稻埕辜宅

級別：市定古蹟

【荒廢舊屋的再生緣】

北投溫泉浴場

級別：三級古蹟

前美國大使官邸（臺北之家）

級別：市定古蹟

士林慈誠宮

級別：三級古蹟

清真寺

級別：市定古蹟

【建築經典與工藝傑作】

陽明山中山樓

級別：市定古蹟

圓山別莊（臺北故事館）

級別：市定古蹟

臺大醫院舊館

級別：市定古蹟

臺北酒廠（華山文化創意園區）

級別：市定古蹟

【有拜有保佑的特色廟宇】

臺北孔廟

級別：三級古蹟

艋舺龍山寺

級別：二級古蹟

艋舺青山宮

級別：三級古蹟

北投普濟寺

級別：市定古蹟

【市民最喜愛的藝文光點】

臺北公會堂（中山堂）

級別：二級古蹟

西門紅樓

級別：三級古蹟

蔡瑞月舞蹈研究社

級別：市定古蹟

臺灣總督府博物館（國立臺灣博物館）

級別：國定古蹟

更多的古蹟資料可上網查詢

網址：www.culture.gov.tw



龍山寺為二級古蹟，是萬華地區的信仰中心。

臺北好好玩

秘境生態繽紛樂 天溪園步道**森**呼吸

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



一片人煙絕跡長達10年的森林，重新面世後是什麼模樣？位於陽明山國家公園東南側、外雙溪上游的天溪園，早年曾被私人佔用經營，停止營業後逐漸荒廢，1997年陽管處收回管理，為了讓園區休養生息並重新復育，從此禁絕了遊客的涉入。少了人為干擾，山裡動植物的生活這才熱鬧展開，鳥語啁啾，水瀑滂沱，苔蘚遍生，封園漫漫10年，已然復育成一處遠離塵囂的自然

生態樂園並在今夏重新開放。在山裡漫遊一下午，溪澗潺流，時而雲升霧起，很有一種山中無甲子的閒逸悠哉。

綠色秘境大探索

天溪園是內雙溪支流——內雙溝溪的一個集水區。內雙溝溪發源於風櫃口附近山嶺一帶，即聖人瀑布上游，溪流縱貫園區，終年充沛的水量帶來旺盛的生機，小流域生態系眾多，也為動植物

提供了多樣化的棲息環境，是北臺灣低海拔具體而微的生態典型。

園區屬陽明山國家公園的特別景觀區，海拔高度約250公尺，面積8公頃，有一條主要步道及多條支線分布其中，走完全區需半天以上，一般遊客的行程設計約2小時。步道沿途植物組成複雜、水源豐沛，在這座天然植物園中與花草蟲魚共存相處，宛如一場豐富的夏之饗宴。



草叢間常見的盤古蟾蜍，體型肥厚碩大，不擅於跳躍。

從入口沿著苔痕遍生的石階而行，十來分鐘便可抵達整個園區的賞遊重點——天溪瀑布。飛瀑由內雙溝溪形成，溪水穿過崖壁切出兩條水道，形成上下雙瀑，行經飛瀑旁的小橋步道，澎湃的水花迎面襲來，涼意透徹。

這片長年未見人類足跡的森林，兼具亞熱帶、溫帶環境，以及山頂、溪谷環境混合的特殊生態系——稜線地區與雙溪山頂是以長尾桫為主的植物群落，山凹處以四川灰木、光葉柃木居多，進入中坡成熟林，則是山紅柿及

園中可見五紋鬼蛛於林間結網。

大明橘的地盤。解說員簡詩明表示，園區內維管束植物共有125科409種，而瀑布溪流附近陽光幽微、水氣豐沛，更成為苔蘚、蕨類聚生的大本營。林下常見細葉複葉耳蕨密集生長，如水同木、柏拉木等植物也隨處可見。於瀑布旁佇立片刻，享受水絲輕灑的溫柔觸感，熱浪裡過夏天，沒有比這更涼爽愜意的了。

低海拔森林寶庫

天溪園位處斷層帶，附近地層上下錯動，顯露出火成岩、沉積

岩兩種不同的地質區域邊緣，使得這片山林延展著一種自然形成的多層次風貌。人的青春容貌或因為光陰侵蝕而衰老，山石卻在歲月的神工刻劃下，益顯得容光煥發。

沿著步道上行，可以見到一處廢棄的水池，此處早年曾是遊客烤肉、戲水的所在，經過重新恢復舊貌，濃綠耀眼的池水裡生機無限。

區內的動物相是臺灣北部山區的典型，兩棲類共有14種，包括蟾蜍、小雨蛙、樹蛙和赤蛙，一



青竹絲頭部呈大三角形，體背面為深綠色或淡黃綠，側面背腹交界處有上白下紅的雙線體紋。

青蛇全身呈翠綠色，平滑有光澤，沒有斑紋。



到繁殖季節，滔滔不絕此起彼落的咯咯鳴聲非常引人側目，經常在水池邊產卵的包括澤蛙、腹斑蛙、貢德氏樹蛙、拉都希氏蛙、長腳赤蛙等。草叢間常見盤古蟾蜍；事實上，它也是臺灣分布最廣、最容易觀察的蟾蜍；秋末至初春為其繁殖期，體型肥厚碩

大，不擅於跳躍，不過下雨過後，它們卻常在步道上胡亂衝撞，叫人冷不防嚇了一跳。

爬蟲類也是夏日野外的常客，共有18種，蜥蜴和蛇類各半。在後段步道上，經常可見黃口攀蜥和斯文豪氏攀蜥出現在路旁樹幹，路旁石塊上常見麗紋石龍

子、中國石龍子和印度蜥蜴，守宮和蝎虎常以涼亭為家。園內比較常見的蛇類包括過山刀、青蛇、茶斑蛇等，雖然青竹絲、雨傘節等毒蛇大多在夜間出沒，但日間行走間仍切忌誤入草叢，以策安全。

園區常見動植物超級比一比

青竹絲vs.青蛇

天溪園原始茂密的夏季森林中，蛇類繁多，其中經常盤曲在樹枝或草叢間、體色同為青色的青竹絲和青蛇最容易為人混淆。

青竹絲又名赤尾鮐，是臺灣分布最廣、數量最多的毒蛇。頭部呈大三角形，體背面為深綠色或淡黃綠，側面背腹交界處有上白下紅的雙線體紋，尾部為暗紅

色。全身無光澤，具有頰窩，口部一對大管牙，可作為與青蛇快速鑑定的依據。由於身體為綠色，不易被發現，人從樹下經過或攀扶樹木時需格外小心，以免誤觸青竹絲而遭噬。青竹絲的毒性屬出血性毒，十分猛烈，即使大難不死，治癒後也會有運動障礙的情形發生。

青蛇又稱翠青蛇，體型中等，

全身呈翠綠色，平滑有光澤，沒有斑紋，腹面為黃綠色或黃白色。青蛇動作迅速、性情溫和，並不主動攻擊人，甚至是頗受歡迎的寵物；但它在野外和青竹絲一樣，常停棲於大型植物葉面或枝條上，且遇敵時經常仿效毒蛇的昂首姿態以自衛，因此常被誤認是有毒的青竹絲，慘遭被人一棒打死的命運。



體軀和翅的背面均呈土褐色的枯葉蝶，彷彿真的枯葉一般。

青楓vs.楓香

青楓即為槭樹，與楓香同屬變色葉植物，不細看的話，常將兩者混淆。其實兩者可以從葉片、果實、樹皮的生長方式區分。葉片即俗稱的「3楓5槭」（偶有例外），槭樹葉片為掌狀五裂，楓香三裂，前者為翅果，葉片對生，樹皮較光滑，後者為球形蒴果，葉片互生，樹皮有縱向深溝裂。



青楓即為槭樹，葉片為掌狀五裂。

旅遊資訊

- **地址：**至善路3段336巷45號
- **交通方式** 由士林或劍潭捷運站轉搭小18中型公車，到聖人橋站下車，循至善路3段336巷進入上行約1公里可抵。
- **開放時間：**每日9:00～16:30（週一休園，遇國定假日順延），國曆1、2月不開放，清明節、端午節、中秋節休園。
- **入園方法（免門票，洽詢電話：2841-4855）**
- 1. **事先申請：**至www.ymssp.gov.tw/web/table1.aspx上網預約。
- 2. **現場申請：**於研習教室服務櫃台登記後，以不超過20人為一梯隊，於上午10:00及下午2:00由解說員帶隊入園參觀（但不接受現場20人以上團體臨時申請）。每日參觀總人數以180人為限。

●貼心提醒

1. 入園一律由解說員帶隊，採團進團出方式，嚴禁脫隊自行活動，不開放園區自由參觀，以維護園區自然生態及民眾安全。
2. 園區水氣充沛、步徑溼滑，蛇類、螞蝗經常出沒，故穿著涼鞋、拖鞋等非包覆性鞋具之遊客，謝絕入內參觀。
3. 未滿5歲兒童、孕婦、年長者不宜進入。園區內除飲水外，其他飲食行為一律禁止。



楓香葉片為三裂，與青楓有明顯區隔。



萬

華

青

草

巷

老・故事

在此遇上 青草達人

文・攝影／林瑞珠

從人聲雜沓的廣州街龍山寺轉進西昌街，車水馬龍在此突然緩慢了下來，街景也有了轉變，一路是平鋪的鐵灰色石板，兩旁小店多是青草店，許多店家在鋪子前廊高掛著大把肥厚翠綠的蘆薈，或在架上堆滿各式新鮮的藥草，也有人當街處理起一袋袋乾燥藥草，甚至就地鋪在路邊曬了起來。

家家有口傳的秘方

來到西昌街224巷的青草巷發源地，擁擠的小巷內，小店一家挨著一家，每逢星期一進貨期間，堆積如山的藥草幾乎淹沒短短45公尺的狹窄巷道，百年老店在幽微的光線裡，持續著祖輩流傳下來的行業，而且都成了藥草專家、青草達人，只要客人上門，都能提供諮詢服務，或供應免費青草茶為顧客解暑。

巷口那家四知青草店，老闆娘笑容滿面，小店永遠堆滿新鮮翠綠的青草，他們家從阿嬤時代就

四知青草店已有近百年的歷史，老闆娘和藹可親，常提供免費的諮詢服務。



青草巷裡的店家多持續祖輩流傳下來的行業，堪稱青草達人。

開始經營，約有近百年的歷史，至今牆上仍掛著老阿嬤的照片。

再往裡頭走，來到德安青草店，老闆阿來師大病初癒，就在店裡忙東忙西，阿來師說，以前這條巷子可直通龍山寺的左側小門，很多客人一有病痛便往廟裡求方藥籤，然後從側門拐個彎，就來到這裡買藥，那時小巷經常擠得水洩不通，直到二十餘年前，藥政單位以妨害醫藥條例為由禁止寺廟提供民眾藥籤，人潮才緩和下來。

赤腳仙仔打造的綠色產業

傳統青草店在萬華的發展由來已久，在一百多年前，西方醫學尚未普及的臺灣，甚至中醫師亦難尋訪的年代，先人們遇上大病小痛、疑難雜症或流行疾病，便用漢方青草藥治病，當時萬華一帶即有「赤腳仙仔」在賣草藥，甚至各自發展出口傳秘方。

但青草店如此集中，並擴展到小巷外及廣州街，則是50年前的



清熱利尿的魚腥草，只要將其鮮葉洗淨，再以熱開水沖開即可飲用。

事，當時因都市計畫改建，許多人看準商機來此開業，因而逐漸形成今天青草巷的規模。例如生元青草行就已傳承三代，早在阿祖年代便以手推車載著青草來販賣。在龍山寺左側圍牆旁的小巷內，市府設置一條青草巷的歷史照片長廊，就可回味當年的盛況。

青草巷的新鮮藥材大多來自北部，部分經過乾燥處理，每家小店少說都有數百種藥草。本身即為青草巷解說員並擔任藥用植物園講師的福記青草店老闆謝福松表示，許多店家都有各種青草茶的獨門配方，在臺灣漫長的炎夏裡，是清涼退火的最佳飲品，至於其他進補的配方也不少，只要客人上門，幾乎都能得到滿意的服務。難怪在這醫學發達的年代，青草巷仍然有人願意捧場，原來，在進補之外感受到的濃濃人情味，才是吸引顧客上門的秘方。

秋老虎熱呼呼

清涼飲品簡單DIY

示範：福記青草店、德安青草店

臺灣秋老虎威力驚人，仍然需要持續夏季以來的涼補，而季節轉換之際，也是流行性感冒好發季節，所以要重視免疫系統、潤肺的食補，再者，為了冬季預藏身體的能量，不能忘了補充鈣質。以下列幾方簡易青草茶及燉補的食譜，讀者在家可以簡單動手作，讓全家健康起來。

涼茶1：具有清熱利尿的魚腥草，具有潤肺的功能，數年前SARS流行期間成為青草巷最熱賣的商品。只要將鮮葉洗淨，再以熱開水沖開即可飲用。

涼茶2：狗尾草有利尿、健胃、促進消化的功能，可煮開當秋日涼茶。一人一天約2至4兩，加入8碗水浸泡1小時後，熬煮1小時成3碗水即可。

涼茶3：牛奶埔（羊奶頭）可補充鈣質，購買時請店家切片，一人一天約2至4兩，加入8碗水浸泡1小時後，熬煮1小時成3碗水，即可當開水喝。

食補4：熬好的羊奶頭清湯加入紅棗、雞肉，可燉成一鍋營養豐富的羊奶頭雞湯，是秋季食補的上選食譜。

●由於個人體質皆不相同，在服用相關茶飲食補之前，仍請諮詢醫師意見為宜。



熬好的羊奶頭清湯加入紅棗、雞肉，即可成營養豐富的羊奶頭雞湯。

2007 臺北藝術節

發現藝術心動力

文字整理／邱鳳華 圖／臺北市政府文化局提供

藝術的力量 城市的想像

「每個有活力的城市，都有充滿活力的表演藝術活動；每個有想像力的城市，都會有自己獨特的藝術節慶」。國立臺北藝術大學戲劇系講師、本屆臺北藝術節藝術總監李立亨如是說。

今年的「臺北藝術節」，以「東方前衛：尋找臺北藝術心動力」為主題，嘗試透過臺灣與國際表演藝術團隊的演出，以及相關的推廣活動，為市民勾勒出屬於臺北的表演藝術版圖，9月30日到10月27日，歡迎您與所有臺北市民，一起到臺北城裡，感受藝術的無所不在。

用心 感受臺北藝術

臺北藝術節自2000年第三屆（2001年）起由文化局接手承辦，從歷屆主題與表演形式，都可以發現臺北藝術節嘗試親近庶民傳統，邀請全民參與的企圖。第七屆（2005年）起定調活動精神為「東方前衛」，代表臺北藝術節一方面朝向國際化；一方面汲取文化養分，思考兼容並蓄的可能。

文化局局長李永萍表示，今年臺北藝術節以「發現臺北藝術心動力」為年度活動主題，是要提示出藝術文化並不複雜，在嘆為觀止的舞台表演背後，重要的是心與心之間的對話。

「藝術來自城市的底層能量，在生活俯拾即是之處，刻畫出一道道散發生命況味的美學紋



漢唐樂府演出的《簪花》。（漢唐樂府提供）

理。」李永萍說，「東方、前衛」、「傳統、現代」雖然各具特色，但在藝術殿堂中，卻能夠和平共處，共同交織融會成「心」的感動。

首部曲—YA藝術節

YA是「Young Adult」的縮寫，YA所代表的不僅在年齡，更代表對藝術的新創意、新態度、新活力。YA藝術節要創造一個自



《東方世界風》的演出團體「聲之動」。



開幕由「表演特快車」劇團演出《空中音樂會》。(上圖與下圖)



《東方世界風》的演出歌手謝宇威。



由發聲的奇想舞台，開放愛好表演的潛力團體或個人，用表演秀出自我藝術新能量。

創作主題以臺北藝術節的精神「發現臺北藝術心動力」意涵為宗旨，鼓勵發揮年輕人的本色，創造新意、展現青春的熱情活力，活動分為「音樂組」和「舞蹈組」，透過歌唱、舞蹈結合東西方的表演藝術元素加以演繹，無論是街頭文化的街舞、Hip Hop或是國標舞、芭蕾舞，以及現代流行歌曲、饒舌歌曲、西洋歌曲等，結合東方、傳統元素的表演，自由發揮，開創出現代與傳統藝術新的詮釋。

同時，為了帶領更多民眾體驗自來水園區河岸廣場的都會休閒新風情，9月15、16日特別擴大辦理YA藝術節的實體演出活動，邀請YA兩組共20隊入圍團隊於現場演出，並進行現場評審、名次公佈與頒獎儀式，同時安排人氣地下樂團、街頭藝人進行馬拉松式演出，盡情享受暑假結束前的最後一場跨夜瘋。

藝術節 發現城市無限魅力

開幕的法國「表演特快車」，獨特的空中音樂會將在中山堂廣場璀璨登場。

廣邀市民踴躍入場的演出，還包括在「大安森林公園」音樂台，由「十方樂集」和國際好手

演出的音樂節目《聲東擊西》，「風之舞形舞團」推出的舞蹈作品《再相遇》，來自印度「流浪者樂團」的《東方吉普賽》，以及結合臺語、客語、國語歌手及樂團聯演的《東方世界風》。另外，以中山堂古典拱門為背景的戶外演出，將有「漢唐樂府」的《秋夜聽歌》，以及邀約各方好手從北管跨界所發展出來的《北管驚奇》。

邀請觀眾走進劇場，透過購票來支持表演活動的節目則包括：去年才剛歡慶成立20週年的「當代傳奇劇場」新編《水滸108》；從臺灣跳舞跳到德國的孫尚綺，將與國際編舞家共創《走快一點，型男！》；負責閉幕演出的韓國「旅行者劇團」，則透過韓國傳統劇場形式，歡愉演繹莎劇《夏夜一夢》，讓大家感受少見的莎劇韓流。

除了劇場演出之外，藝術節也安排了一系列的示範講座、對談、校園演講，以及難得的「大

師工作坊」，希望市民朋友可以選擇從入門到進階都有的推廣活動。歡迎您來臺北藝術節，和我們一起透過藝術的力量，發現城市想像的無限魅力。

崎動力劇場的《走快一點，型男！》是新製首演節目。(攝影黃大川)





漢唐樂府演出的《樂師》。(漢唐樂府提供)

相關活動

演出類

節目名稱	時間	地點	演出團體
YA水岸星光瘋	9/15 (六) ~ 9/16 (日)	自來水園區河岸廣場	
開幕式空中音樂會	9/30 (日)	中山堂廣場	表演特快車劇團
水滸108	10/05 (五) 19:30 10/06 (六) 14:30 10/06 (六) 19:30 (當代傳奇加演場) 10/07 (日) 14:30 (當代傳奇加演場)	城市舞台	當代傳奇劇場
秋夜聽歌	10/06 (六) 19:30	中山堂廣場	漢唐樂府南管古典樂舞團
北管驚奇	10/07 (日) 19:30	中山堂廣場	《北管研習班》成果匯演
聲東擊西	10/13 (六) 19:30 10/14 (日) 19:30	大安森林公園音樂台	十方樂集
走快一點，型男！	10/13 (六) 19:30 10/14 (日) 14:30	城市舞台	崎動力劇場
東方吉普賽	10/19 (五) 19:30 10/20 (六) 19:30	大安森林公園音樂台	流浪者樂團
亞洲藝術共同體 《死亡禁語》	10/20 (六) 19:30 10/21 (日) 14:30	牯嶺街小劇場	油甘子劇團
東方世界風音樂會	10/21 (日) 19:30	大安森林公園音樂台	謝宇威與樂團、聲動劇場、 林生祥與大竹研、野火樂集
再相遇—風之舞形精選	10/26 (五) 19:30 10/27 (六) 19:30	大安森林公園音樂台	風之舞形舞團
夏夜一夢	10/26 (五) 19:30 10/27 (六) 19:30	中山堂中正廳	旅行者劇團
亞洲藝術共同體 《黃金城傳說》	10/27 (六) 19:30 10/28 (日) 14:30	牯嶺街小劇場	依沛格劇團
亞洲藝術共同體 《跨・舞蹈》	11/02 (五) 19:30 11/03 (六) 14:30 11/03 (六) 19:30 11/04 (日) 14:30	牯嶺街小劇場	王維銘、楊維真、孫悅泰
亞洲藝術共同體 《楊春江玩空間- 空・百(即興舞蹈)》	11/10 (六) 19:30 11/11 (日) 19:30	牯嶺街小劇場	楊春江

以上資訊，主辦單位保留更動之權利，更新資料將隨時公布於網站: www.tpeart.org.tw



轉世界 獨當一麵

2007 臺北國際牛肉麵節 即將上桌！

文／邱鳳華 攝影／王能佑

湯好、味美、肉大塊，超人氣的牛肉麵節又來囉！臺北市政府為了推廣美食文化，有效帶動觀光，連續2年舉辦牛肉麵節活動，掀起全國吃牛肉麵的熱潮，今年，市府將再次規劃舉辦「2007臺北國際牛肉麵節」，廣邀國、內外愛好牛肉麵人士共同參與，而為了更彰顯牛肉麵富含中華美食文化之精髓，將以音譯「Newrow Mian」為牛肉麵正名，向國際行銷。

「2007臺北國際牛肉麵節」以「牛轉世界 獨當一麵」為主軸，活動從9月11日起跑，除了精彩

的牛肉麵競賽、國際交流賽之外，還增加了多項活動，包括：牛肉麵徵文比賽、「秘境牛肉麵票選」以及「愛心料理東西軍」公益活動等，另外，今年的牛肉麵競賽「挑戰牛魔王」，將不同於往年，改以紅燒、清燉及創意

進行分組，讓參賽者更能發揮精湛手藝，呈現牛肉麵的美味。

徵文比賽從9月11日至11月4日止，以「我與牛肉麵」為題徵文，分為社會組、青少年組、外籍人士組，開放大眾投稿，將屬於自己的牛肉麵故事或是對牛肉麵的感情，行諸文字深刻記述，每組分別選出優勝獎1名、優選3名、佳作3名。

「臺北 你還有哪些牛肉麵不知道？」秘境牛肉麵票選活動，則是透過計程車隊司機、專業評審團及美食專家等通報臺北市內好吃的牛肉麵店家，藉由每日穿梭於臺北市內大街小巷的運轉手等人的推薦，提供市民更多美味店家，公布於專屬網站，並進行票選。

過去在牛肉麵節活動中得獎的店家，因為活動的舉辦提升知名



臺北市政府連續2年舉辦牛肉麵節活動，掀起全國吃牛肉麵的熱潮。

度，業績也相對提高，「從善如牛～愛心料理東西軍」公益活動，就由前2屆牛肉麵節活動參與店家老董與洪師傅擔綱，提供現煮的牛肉麵，邀請本市敬老院長者及育幼院小朋友一起分享，讓得獎的店家回饋社會。

美食文化講座則與學學文創合作，邀請美食與美學文化人，演說關於美好的「食」光，以「牛肉麵」為主題，講述及示範如何做出有感覺的牛肉麵，從料理中發現生活的藝術。

整體活動將在11月3、4日的「挑戰牛魔王」牛肉麵料理競賽決賽時達到高潮。今年的料理決賽將在華山文化園區擴大舉行，將邀請初賽前5名入圍者參加現場舉辦的決賽，由美食專家及參與民眾擔任評審，同時，現場也有「TOP人氣王比賽」，由外縣市店家代表與北市的人氣店家進行現場人氣王競賽，開放民眾投

票，得票數最高之店家即為本次現場人氣王。

在活動現場也設有嘉年華美食區，由前2屆票選臺北市人氣牛

肉麵店入選的店家，以及新報名的店家和受邀的外縣市牛肉麵店，以每碗50元方式，提供現場國內外消費者品嚐。

2007臺北國際牛肉麵節系列活動

活動名稱	活動時間	活動地點
「我與牛肉麵」徵文比賽	9/11~11/4	
「從善如牛～愛心料理東西軍」公益活動	10/23	臺北市立浩然敬老院
「臺北 你還有哪些牛肉麵不知道？」 秘境牛肉麵票選	9/11~11/4	活動專屬網站
「挑戰牛魔王」牛肉麵料理競賽初賽	10/28	東方工商
●「挑戰牛魔王」 牛肉麵料理競賽決賽	11/3~11/4 (以下同)	華山文化園區 (臺北市八德路1段1號) (以下同)
●國際團隊交流賽		
●TOP人氣王		
●美食文化講座		
●嘉年華美食區		

愛好牛肉麵的老饕及民眾，想要知道更多活動內容及報名辦法，請上活動網址查詢：www.new-rowmian.com.tw，活動如有變動以主辦單位公佈為主。



今年的牛肉麵競賽將不同於往年，改以紅燒、清燉及創意進行分組，讓參賽者更能發揮精湛手藝。

國際無車日 來當悠遊達人

文／沈榮欣 攝影／王能佑

想像一下，寬敞的大馬路上只有幾輛公車魚貫前進，民眾或徒步或騎乘腳踏車的景象……這時，空氣不再渾濁、臺北市不再擁擠、人們的情緒也不再緊繃。

今年9月15日為 2007大臺北國際無車日，民眾在這一天可以試著不要開車出門，暫緩往日急促的腳步，用怡然的心情步行到捷運站或公車亭，坐上大眾運具，沉澱因忙碌而無法停歇的心靈，用慢速度欣賞城市的美好。

向日葵種子 象徵無車日生生不息

無車日的概念來自歐洲，今年的活動將以「Streets For People」為主題，學習歐洲建構一個健康、幸福、美麗的人本空間，並期望能藉由道路空間的重新分配，減少車道容量，增加綠蔭大道及行人徒步區，提供民眾更好的生活品質。

2007大臺北國際無車日將於9月15日隆重登場，愛好騎鐵馬、健走或路跑的民眾當天不妨一同作伙趴趴走，讓你的機車放假、汽車公休！當天活動從早上8點開

始，由臺北縣政府縣民廣場出發，沿縣民大道前進，經華翠大橋、艋舺大道、和平西路、南寧路、愛國西路、中山南路、仁愛路，最後到達終點臺北市府市民廣場。民眾在途中可以享受沒有汙濁空氣、沒有喇叭聲噪音的旅程，一路上只有浩浩蕩蕩的腳踏車隊和揮灑汗水的跑者相伴，重新體驗清新靜謐的大臺北。

臺北市政府交通局表示，今年無車日以「臺北共GO生活好淨」做為活動標語，有著強烈號召意味，象徵臺北市、縣一起GO、一起行動、一起加油，呼應對抗全球暖化的國際觀。為了傳承無車日的精神，今年以「向日葵」作為活動圖騰，市縣共騎活動中的參與者將收到一袋象徵無車日精神的向日葵種子，透過騎乘鐵馬共遊市縣的民眾，將無車日的環保意念散播出去，也代表減碳行動的觀點開花結果。

大眾運輸月多元系列活動

除了9月15日的國際無車日外，配合無車的活動概念，臺北市政府交通局也推出臺北都會區



民眾在9月15日的無車日活動中可以盡情體驗沒有汙濁空氣、沒有喇叭聲噪音的愜意旅程。

大眾運輸月及臺北市縣合作相關活動。大眾運輸月時間從8月15日到9月15日。民眾只要在活動期間，持同一張悠遊卡，搭乘大眾運輸工具（公車、捷運），每筆資料將自動記錄卡片識別碼，使用10次以上，就有資格參加「尋找悠遊達人」抽獎活動，最大獎項可獲得免費1,000天個人紀念悠遊卡。

另外，為了讓民眾更了解運輸月對抗全球暖化及環保概念的活動性質，臺北市也將在9月15日當天上午10點至下午4點，於忠孝東路舉辦「無車樂活嘉年華」活動，提倡無車環保概念。嘉年華主舞台區也有表演節目及問答抽獎，現場另有二手拍賣區、街頭蘇活區、綠色運具體驗區、傳藝樂活區及環保創意展等不同主題的嘉年華活動。

交通局表示，二手拍賣區將有名人二手衣拍賣及跳蚤市場攤位，街頭蘇活區則安排街頭藝人表演，營造充滿人文藝術的臺北街景。綠色運具體驗區將安排出租綠色運具，方便當天參與活動民眾使用。傳藝樂活區邀請國內知名古玩大師演出，現場也有古玩供民眾體驗，環保創意展除主題牆外，也將展示大專院校學生利用回收廢棄物集體創作的作品。此外，還有無車日宣言提供民眾簽署，以行動支持無車日。

想體驗不同於平日的無車臺北市嗎？想為地球環境盡一分的小小心力嗎？歡迎民眾踴躍參加大臺北國際無車日活動，詳細資訊可至臺北市政府交通局網站（www.dot.taipei.gov.tw/newch）查詢。



活動當天將出租綠色運具，方便參與活動的民眾使用。

家庭育兒好幫手 專業保母

文／邱鳳華 攝影／王能佑 資料提供／臺北市政府社會局



為孩子找一個好保母，是父母最關心的課題。



挑選加入社區保母系統的保母，讓孩子更有保障。

挑選加入社區保母系統的保母有以下好處：第一，保母有定期健康檢查；其次，保母的居家環境經托育環境檢核，確保安全；第三，保母每年定期接受在職訓練，協助保母專業成長。此外，保母加入社區系統，有支持網絡，專業人員也會定期電話訪談及到宅訪視，協助家長瞭解孩子的收托狀況，讓保母的後續服務更為完善。

保母費怎麼給

保母服務的種類，依送托的地點可以分為「在宅服務」與「到宅服務」兩種，「在宅」保母是將孩童送到保母家中，由保母提供照顧孩子的服務；「到宅」保母是保母至孩童家中提供照顧孩子的服務。

根據內政部兒童局的統計，保母收費是以托育型態和托育時間來收費，托育時間又分全日托、日托、半日托和臨托，收費金額不等，社會局提醒家長，目前並無保母收退費及給予年終獎金及三節獎金的規範，是否以禮金或是以禮物形式回饋保母，社會局

建議家長在與保母建立委託關係前，針對這些相關事項加以討論並與保母簽訂契約。當然，現存的社會習俗，可能還不習慣以訂定契約做為與保母建立關係的主要途徑；現有的實例中，一家子與家庭保母相處日久，互相體諒協助，最後成為家庭友伴者，也大有人在，畢竟家中幼兒與保母之間的良好互動，總能擴及幼兒的原生家庭，正所謂愛屋及烏。所以，家長能夠給予保母正向的鼓勵，相信也能相對獲得保母的善意回應。

簽訂托兒契約 確保雙方權益

如果你已經找到合意的保母，並且也想和保母簽訂契約，那就能透過和保母討論契約內容的過程，互相了解，例如：教養理念及孩子的狀況，保母及家長可藉以評估是否要開始委託關係，並將權利和義務關係事前說明清楚。一旦決定簽定契約時，記得要審視證件，確定保母、家長及受托孩童的身分，保障彼此權益，也避免家長棄嬰或保母竊嬰不幸事件的發生。

「請推薦文山區的優質保母」、「保母費這樣是貴還是便宜？」、「想換保母了，請幫幫我」……在一個親子網站的討論區上，只要輸入「保母」兩個字，便會出現一筆筆討論保母的留言。

到底要把寶貝送到哪裡才能安心？保母費又該怎麼給？臺北市政府社會局的「臺北市政府托育資訊服務網」，提供新手爸媽一個安心的托育管道。

挑選保母教戰絕招

現代社會變遷迅速，為了讓保母在受訓之後仍能持續學習精進幼兒照顧的品質，貼近送托父母的期待，社會局特別建構了社區保母系統，提供在職保母各項訓練和支持系統。



保母同一時段收托12歲以下兒童，不可超過4名。

如果你需要參考契約範例，在臺北市府托育資訊服務網 kids.taipei.gov.tw 可以下載相關表件。

保母取代不了父母角色

選擇一個優良專業的保母，確實對幼兒的成長有極大的助益，不過，再優質專業的保母都取代不了父母的角色，將孩子送托至保母後，你也就多了一個幫手來共同分擔起照顧孩子的責任，因此，如何與保母建立互信關係、保持良好的溝通變得份外重要，多花一些心思，讓你的保母變成一起關心孩子、瞭解孩子的友伴，共同努力為孩子營造溫馨的童年，一定會是值得回票價的投資。

找保母不可不知二三事

1. 準父母在尋找保母時，請先規劃預計送托時段、距離、預算、對保母的期待，並可先透過社區保母系統初步挑選幾位符合需求者，進行電話溝通，再實地拜訪，瞭解保母本身條件、保母居家環境等。
2. 選擇的保母，最好同一時段收托12歲以下兒童不可超過4名，如同時帶2歲以下的幼兒，以2名為限。
3. 決定送托後，父母可先帶孩子至保母家，認識保母及熟悉環境。
4. 剛送托時，小孩容易有哭鬧情形，因此要與保母保持密切聯繫，或是抽空陪伴孩子並不定時訪視，透過觀察與陪伴，了解保母對孩子是否提供適當的照護及孩子的適應狀況。

●想找保母，

有哪些管道可以利用呢？

臺北市府托育資訊服務網：

kids.taipei.gov.tw

內政部兒童局社區保母系統網站：

nursery.cbi.gov.tw

臺北市兒童托育資源中心：

2748-6008

臺北市府社會局第五科：

2759-7732

●臺北市社區保母系統

臺北家扶中心：2351-6948

中華民國保母策進會：2341-6726

熊媽媽保母公益協進會：

0800-518585

臺北市保母協會：2726-0735

彭婉如文教基金會：2521-6196

臺北市保母成長促進會：2785-3931

不老的老人服務中心， 銀髮族 Say Yes!

文／沈榮欣 攝影／王能佑

已經退休的吳太太，一早就到臺北市政府設立的松山老人服務中心擔任志工，除在櫃台處理民眾諮詢事宜外，在社工員的指導下，她還會撥電話關懷社區的長者，傾聽長者的抱怨。面對同樣是銀髮族，吳太太更能將心比心，貼切瞭解長者的需要。吳太太並鼓勵長者們到老人服務中心走走，因為老人服務中心提供各種活動空間，銀髮族可以在這裡交朋友、閱讀書報、進行社團活動或者加入志工。

關懷服務不打烊

老人服務中心為關懷社區的長者，社工員加強結合社會資源，提供社區老人問安、關懷、送餐及居家服務，因此加入老人服務中心志工的長者，利用電話向同樣是銀髮族的長者問安，透過老人間的互相關懷與照顧，降低人口老化帶來的種種問題。

臺北市府社會局表示，臺北市的老人人口至95年底已達到30多萬人，約佔總人口數的12%，為了建構臺北市成為一個安心、

安全又安樂的城市，社會局規劃了完整的老人福利服務與措施，除了生活基本的安全及照護需求外，更兼顧心理及永續發展之層面，老人服務中心的設立，就是希望讓每位長者都能獲得優質且有尊嚴的生活。

臺北市府目前已在臺北市12個行政區，設置14個老人服務中心，其中6所公辦公營、6所公設民營、2所為接受補助的老人服務中心，中心除了提供老人各類文康休閒、社團活動、專題講

老人服務中心設置的長青學苑讓長輩們「活到老，學到老」。





長青學苑開設書法、撞球、電腦等多元課程，長者可依據自己的興趣選擇課程。

座、老人志願服務推展及福利諮詢等服務，中心設置的長青學苑更開設多元的課程，提供長者「活到老，學到老」的管道。

長青學苑充實銀髮族生活

社會局表示，由於醫療衛生的進步，營養的均衡及老年人對自身健康的重視，使臺灣民眾的平均壽命逐年延長。許多長者退休後，除了在家裡含飴弄孫、旅遊、找老朋友聊天外，仍有許多閒暇的時間不知如何打發。近年

來，「活到老，學到老」的終身學習觀念普遍受到重視，許多退休的長輩們卻對於提供長者終身學習的場所及資源不甚了解，往往苦於無處可去，因此社會局自民國72年起開辦「臺北市長青學苑」，鼓勵長者走出家門多多參與各項活動，充實銀髮族的精神生活，增進退休後的社會適應能力並促進身心健康。

長青學苑開設的學習課程包羅萬象，外語、繪畫、文學、攝影、園藝、舞蹈、電腦等，應有

盡有，長者可以依據自己的興趣及喜好，選擇適合自己的活動及課程。國小教職退休的劉先生說，退休後的生活其實很平淡，如果不好好規劃、安排，生活品質可能反而比退休前還差。所以3年前退休後，劉先生開始到大安、中山等老人服務中心的長青學苑上課，並選修許多保健養生、經絡推拿等課程，學習相關的知識並身體力行，讓自己與家人都能更健康。

長青學苑參加資訊

- 報名資格：長者本人或子女設籍本市，且年滿60歲以上皆可參加。
- 開課時間：每年2月（春季班）及8月（秋季班）。
- 招生時間：每年1月（春季班）及7月（秋季班）。
- 研習地點：各行政區老人服務中心。
- 費用：公辦公營老人服務中心免收報名費，惟所需教材、雜支等費用，由學員自理並由各班自行依實際需要辦理。社會局補助及委託民營的老人服務中心、老人社團、協會等開辦課程，費用則需洽詢各辦理單位。
- 諮詢電話：2759-7730

臺北市各老人服務中心

機構名稱	電話
* 中正老人服務中心	2381-4571
* 大同老人服務中心	2594-7064
* 中山老人服務中心	2504-2990
* 松山老人服務中心	2762-2844
* 大安老人服務中心	2733-4012
* 萬華老人服務中心	2361-0666
臺北市中正國宅銀髮族服務中心(中正區)	2305-4169
臺北市龍山老人服務中心(萬華區)	2336-1880
臺北市信義老人服務中心	8787-0300
臺北市士林老人服務中心	2838-1571
臺北市北投老人服務中心	2896-9722
臺北市內湖老人服務中心	2632-5560
臺北市南港老人服務中心	2653-5311
文山老人服務中心	2234-4893

標註「*」為公辦公營老人服務中心

臺北錯置得很美麗

自由攝影家暨作家Tina Gionis住在臺北市已有6年多的時間，期間她以臺北為據點，探訪亞洲各大城市，進進出出臺北多次，臺北市儼然是她旅遊的中繼站，也因而她熱愛這個不斷發展中的城市，在她眼裡，臺北市是個宜古宜今、中西合璧而且「錯置」得美不勝收的大都會。

Tina不久前才在敦化南路的「斯依畫廊」展出「City II」攝影展，這個展覽延續她3年前在東豐街「國民餐廳」展出「City I」的現代化主題，在她的鏡頭下，臺北市迅速變遷的軌跡盡現其中。

美麗的錯誤 拼接臺北古今中外

拜一次美麗的錯誤之賜，Tina發現雙重曝光意外製造出如夢境般影像回溯的效果，因而發展出多重曝光的招牌技術，她將這個技巧運用得如火純青，將影像重疊拼接，亦即在一張照片中併置數個影像，從而呈現多重意義。以她最近的展覽為例，一張手臂有刺青的男子身上重疊著「101」大樓與廟宇簷頂、香爐、供品等影像，由此Tina想表達臺北歷經巨變，但卻轉折得如此順遂，城市處處可見傳統與現代並列的畫面；另一張戴墨鏡女子敬禮的照片，與塑身廣告及西方女星潘蜜

拉安德森的影像拼接，由此凸顯臺北市深受西方文化影響，無處不見中西交融的痕跡。

有些外國人覺得臺北市市容其貌不揚，但Tina不以為然，她認為臺北市是很特別的城市，一切「錯置」得如此自然、協調，例如常可看到摩登大樓間有間小小的土地公廟，顯得奇妙而美麗。

她出生在希臘雅典，很小的時候就移民美國，長大後為了尋根，常回到歐洲走走看看，這或許是她戀上旅行的緣故。大學畢業後，她即決定要看遍世界、開眼界，就這樣浪跡天涯，一晃9年，期間她走遍地球大半角落，邊打工邊旅行，曾在澳洲當攝影



希臘裔的Tina熱愛攝影與旅行。(王能佑攝)

助理、印度寶萊塢當臨時演員，還回到希臘在出版公司工作，在臺北則是各雜誌的自由攝影家與作家，並開過多次的攝影展，展現她旅行時所見所聞的成果。熱愛旅遊的Tina最難忘的經驗是在伊朗參加地下舞會的悸動、在中巴公路上車子拋錨的驚險、泰國沙灘上的悠哉以及柬埔寨吳哥窟的視覺震撼。

Tina大學時的雙主修是心理學與創意寫作，後來接觸到攝影就不可自拔，拿到雙學位後，還多留1年修習攝影與藝術課程。為什麼如此熱衷攝影？她說：「攝影讓剎那成永恆，可捕捉拍攝的當下並定格下來，使之不朽，因

而攝影可讓人停駐，發人深省。」她希望此生以攝影為職志，並從旅遊中增廣見聞，成為更好的藝術家。

臺北古早味 誘發創作靈感

由於對現代動物飼養的方式不信任，Tina長期茹素，她認為對吃素的人來說，臺灣還真是素食天堂，她喜歡品嚐各式各樣豆乾、豆腐類食物，還有各種蔬菜，尤其這裡到處都有飲料冰品店，她特別偏好芒果冰沙，講到這裡，她不禁綻放笑容，漾著甜甜的笑意。

當初來到臺北是為了接觸更多的中國文化，Tina最喜歡臺北的

大稻埕地區，也常出入龍山寺一帶獵取鏡頭，這兒的古早味最能誘發她創作的靈感；她還愛在臺北的各大夜市搜奇，這兒也是滋養她城市攝影作品的源頭。

Tina認為臺灣人非常友善，而且樂於擁抱新經驗，例如這裡對新音樂的接受度很高。進進出出臺北的這些年來，Tina發現臺北在親近藝術方面大有進步，只是藝術欣賞風氣有很大的城鄉差距，她希望藝術能在城鎮間更為普及，也歡迎對她攝影作品感興趣的人，透過她的網站，更進一步了解她：

www.owlphotography.com

多一份準備 少一份損失

不要輕忽颱風豪大雨期間帶來的威力 做好防災準備 就會多一層保障

您，準備好了嗎？

- 門窗應關緊並釘牢固，破損門窗應速更新或修復；花盆、盆景應移至室內。
- 應準備手電筒、直流電收音機、急救箱，檢查電路，注意爐火瓦斯，並事前儲存三日以上之食物、飲用水及生活必需品。
- 外出時應避免接近受損失之招牌、交通號誌及路樹。
- 住在低窪地區或在河川地作業的民眾應及早遷至高處或親友住家；居住在山坡地市民，為預防豪雨山崩、土石流，請即早避難。
- 地下室平日即應加裝自動抽水機、增設防水閘門或沙包；避免將配電盤裝在地下室，以免大樓淹水停電。
- 颱風警報發佈後4小時內，堤防外人員車輛儘速撤離，以維安全。
- 撥聽「166」、「167」氣象服務電話，瞭解最新颱風消息；緊急危害事故撥打「119」請求協助處理。
- 颱風期間請民眾勿到危險水域戲水。



FM93.1 臺北廣播電台

隨時為您掌握颱風、豪大雨相關資訊

<http://www.radio.taipei.gov.tw>

臺北市消防局網址：<http://www.tfd.gov.tw>

蔬果密碼

萬壽之果・木瓜

豐胸潤腸 美人必備

文／呂增娣・攝影／楊志雄

採訪諮詢／臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 黃裕昌

行政院農委會臺南區農業改良場助理研究員 王智立

食譜示範／佟姍姍

一直覺得木瓜是最平易近人的水果，不僅四季皆有且價格實惠，即使在城市裡也常可見結實纍纍的木瓜樹，抬頭仰望樹上一串串綠黃相間的木瓜，為城市街頭增添了自然生氣。

喜歡吃木瓜是近幾年的事，以往只要聞到木瓜那股濃郁特殊的果味，就讓人退避三舍，即使不少女性藝人鼓吹吃木瓜具有豐胸之效，也絲毫不為所動；直到年紀稍長，懂得了營養均衡與健康的重要性，才勉為其難試著一嘗。果然，許多食物真得親嘗才識箇中滋味，木瓜軟滑微甜的口感，若錯過了，可真是一大損失！

木瓜的種類與分布

木瓜原名為番木瓜，屬番木瓜科(Caricaceae)，中藥裡的宣木瓜則是屬薔薇科(Rosaceae)的植物木瓜，兩者除了名稱相同，植物種類與用途卻完全不同。番木瓜多是當水果鮮吃，而中藥裡的木瓜當然主要是作為藥材使用。

原名既稱作「番」，自不是土生土長的水果，據傳自記載以來，木瓜傳入我國及亞洲熱帶地方已超過150年歷史。臺灣則約是1903年從夏威夷引進，不過當時並非拿來食用，而是當作飼料，直至1908年木瓜才正式被當

作水果，也才開始大量種植。

國內最大宗的木瓜產地多屬南部地區，像是屏東縣的新埤、高樹、長治；高雄縣杉林、大內、旗山、美濃，以及雲林林內等，所盛產的木瓜都有一定的品質與水準，近年來甚至已經外銷至日本、加拿大等地，受到好評。

行政院農委會臺南區農業改良場助理研究員王智立表示，國內摘種的木瓜以臺農2號、日昇兩品種為主，其中又以臺農2號的產量最大；栽培時多採用網室栽培法，以減少毒素病害發生，並以生物防治法配合合理用藥，因此所生產的木瓜香味濃、甜度高而風味獨具。

臺農2號因質優產量高，幾乎每一顆都能維持1臺斤的重量，十分受消費者青睞；雲林林內鄉的日昇木瓜日前也紅遍半邊天，甚至推出附有生產履歷的木瓜水果禮盒，成為政府輔導優質外銷水果之一。不論哪個品種賣相口感都很棒！王智立進一步表示，以產季來分，木瓜仍以9至10月的最為香甜，但許多瓜農累積多年經驗且搭配著新的栽種知識與技巧，現在連冬天推出的木瓜也十分可口，在季節上的口感差別已不如從前明顯，要說臺灣的木瓜一年四季都香甜可口也不為過。

然而，除了適合鮮食的熟木瓜外，較常出現在菜攤上的青木瓜則很適合用來入菜；若是將其去籽後當成茶器使用，泡出的茶還帶有淡淡木瓜清香，品嚐起來別有番風味。

木瓜的選擇與保存

目前坊間的木瓜大多都豐腴甜美，即使不刻意選擇，口感也都不差；若是講究一些，挑選木瓜

還是有訣竅，宜選擇外觀無瘀傷凹陷，果型以長橢圓形且尾端稍尖為佳；若買後不打算立即吃完，建議選擇尚未全黃略帶青色為優，待回家後擺放1至2天，再以報紙包好放入冰箱冷藏，至多可以保存約4至5天，當然，還是及早吃完，才能嘗到軟硬適中的鮮甜果肉。

木瓜的營養成分

木瓜具有豐富的營養成分，是非常好的營養補充品，就中醫來說也是極佳的食療水果。其內富含維生素A、B1、B2，維生素C，以及醣類、蛋白質、鈣、磷、胡蘿蔔素等，對增強抵抗力，防止細胞氧化皆有幫助；另外，其內所含的木瓜酵素，不僅能幫助消化，還能幫助蛋白質分解及吸收，且具有抗菌功能，而番木瓜鹼經過提煉據說還能幫助預防癌症，也難怪木瓜會被稱為萬壽之果了。

臺北市立聯合醫院中醫院區黃裕昌醫師表示，木瓜性平味甘，能夠健脾胃、助消化、通便，還具有清暑解渴、解酒毒、降血壓、消腫驅蟲等功效，且有助乳房發育，少女發育時期若能適量補充木瓜，對乳房發育的確會有幫助。

食用木瓜並無太多禁忌，且適合各種體質的人食用，但是提醒脾胃虛寒或體質較弱者，儘量避免食用冰過的木瓜，或是冰的木瓜牛乳，容易造成胃部不適。此外，因為木瓜含有一種女性荷爾蒙，又以青木瓜中含量最多，據說若是以青木瓜切片敷臉可以幫助去角質使皮膚光滑，但若拿來食用，建議孕婦不宜多吃，惟恐其內的女性荷爾蒙會對胎兒造成影響，因此還是少吃為妙。

木瓜小百科

學名：Carica papaya LINN.

別名：番瓜、番木瓜、萬壽果

原產地：熱帶美洲

品種：國內以臺農2號為大宗，另有日昇木瓜較為常見。

盛產期：以南部為主，一年四季皆有產，以9至10月所產最好吃。

木瓜私房料理

木瓜私房菜1

糖醋木瓜蝦仁

材料：木瓜1/2顆、奇異果1顆、蝦仁4至6兩。

調味料：鹽少許、米酒少許、番茄醬2大匙、糖2大匙，蛋白少許、玉米粉適量。

作法：



作法3



作法4

- 1.將木瓜去皮取籽後，切成塊狀。
- 2.奇異果去皮後切成塊狀。
- 3.蝦仁洗淨以少許的鹽、米酒及玉米粉調和後醃約10分鐘，醃



糖醋木瓜蝦仁

好後去水分，再倒入一點蛋白
將蝦子表面沾上蛋白，汆燙後
撈起。

4.鍋中放約半碗水，放入番茄醬
2大匙、糖2大匙以中火煮開，
再將木瓜、奇異果放入，略炒

一下，最後放入步驟3的蝦仁
拌炒後即可起鍋。

Tips :

1.蝦仁建議可以買活蝦回來自己
剝皮處理為佳，既可保有鮮度
及肉質彈性，吃來也較安心。

2.為了配色好看，所搭配綠色蔬
果，除了文中寫的奇異果，也
可以改用青椒或小黃瓜代替，
挑選原則以火炒即熟不需要烹
調過久的綠色蔬果為宜。

木瓜私房菜2

青木瓜炒肉片

材料：青木瓜1/2顆、里肌肉4兩、彩椒1個、蔥1根。

調味料：鹽少許、醬油少許、玉米粉適量。

作法：

- 1.先將里肌肉洗淨切成片狀備用。
- 2.青木瓜削皮去籽，切成片狀；彩椒洗淨後，切成塊狀備用；蔥洗淨切成段。
- 3.步驟1的里肌肉先放入少許醬油醃一下，再加入玉米粉拌抓一下。
- 4.鍋中放約1大匙的油，放入步驟3醃製好的里肌肉將肉炒至約7分熟，再放入蔥段、青木瓜，熱炒一下。
- 5.倒少許開水於步驟4中稍微燜煮一下，最後放入彩椒及少許的鹽，拌炒後即可起鍋。

Tips：

青木瓜通常不被當作水果而是蔬菜的一種，所以一般水果攤或是超市較難買到，若是傳統市場的菜攤較容易找到。



青木瓜炒肉片

木瓜私房菜3

青木瓜排骨湯

材料：青木瓜1/2顆、胡蘿蔔1條、排骨4至6兩、鹽少許。

作法：

- 1.將青木瓜去皮取籽後，切成塊狀。
- 2.胡蘿蔔去皮後切成塊狀備用。
- 3.排骨汆燙後撈起，再以冷開水清洗一下。
- 4.鍋中放入適量清水，將青木瓜、胡蘿蔔及排骨一同放入鍋中煮開後，再以小鍋煮約30分鐘，放入少許鹽，略嘗一下味道，若鹹度適中即可上桌了。



青木瓜排骨湯

Tips：

- 1.木瓜內含有木瓜酵素，青木瓜中含量更多，具有分解蛋白質的功效，用來燉肉煮湯可以幫助肉質軟化，且可解油膩。
- 2.青木瓜與胡蘿蔔的大小不宜相差太多，一方面顧及美觀，一方面熟度、軟度較易掌控。



木瓜內含有木瓜酵素。

木瓜私房菜4

什錦木瓜凍

材料：洋菜粉一包、木瓜1/4顆、蘋果1/2顆、芭樂1/4顆，果糖或蜂蜜適量。

作法：

- 1.木瓜削皮去籽後，切成小丁狀備用。
- 2.蘋果洗淨去皮，芭樂洗淨後，切成小丁狀備用。
- 3.將洋菜粉與適當比例的冷水先充分混合攪拌，再以中小火將其煮開。
- 4.煮開後的洋菜漿中加入適量的果糖或蜂蜜。
- 5.將步驟4的洋菜漿中加入切成丁狀的木瓜、蘋果、芭樂，待其稍冷卻後，先裝入適當的容器中，放入冰箱使其凝固，約20分鐘後便可享受美味果凍了！

Tips：

- 1.水果的種類可依自己的喜好挑選，原則以口感差別不會太大、甜度不要搶過木瓜的水果較適宜。
- 2.洋菜粉可以時下流行的寒天粉代替，效果相同。



作法3



作法5



什錦木瓜凍

餅盒變身 驚豔面紙盒

文／君君 攝影／王能佑

示範／連苑伶（臺北市環保再生創意協會理事長）

農曆8月15日中秋佳節，家家戶戶為歡慶這個團圓的日子，都會購買應景的各式月餅與家人共享或饋贈親朋好友，當民眾吃完美味的月餅後，美麗的月餅盒就隨手丟棄，似乎可惜了點，其

實，這些月餅盒可以變成具有環保概念的抽取式面紙盒呢！

市售的抽取式面紙，大致有兩種包裝，一種是紙盒，另一種是塑膠袋，以塑膠袋包裝的面紙，使用到最後，往往越來越單薄，

而變得不容易抽取，要是幫面紙找個「家」，使用起來將會更方便，而環保面紙盒正可以派上用場。此外，民眾購物時，常會留下各種五顏六色的塑膠袋，這些購物袋更可以變成環保面紙盒的美麗外衣。

民眾只要選擇大小與抽取面紙盒差不多尺寸的月餅盒，就可以開始動手了！不過，面紙盒的高度往往比月餅盒來的高，所以，必須以厚紙板加高月餅盒的高度，才能容納抽取式面紙呵！

▼ **材料：**一個長方體的月餅盒（長度約24公分，11公分）、1至2個乾淨的塑膠袋、一段的緞帶、厚紙板。

工具：美工刀、尺、筆、雙面膠。



DIY步驟——盒身

▼ **步驟1：**先量好月餅盒底的長度和寬度，以及面紙盒預設的高度，再依據尺寸裁切4張厚紙板。

▼ **步驟2：**以月餅盒的長度（24公分）和寬度（11公分），加上預設的高度（11公分），得裁切成（24x11公分）和（11x11公分）厚紙板各2張。



▼ **步驟3：**將盒身貼上雙面膠。

▼ **步驟4：**將4張厚紙板黏貼上盒子後，再將新拼製的盒身外，貼上雙面膠，用來黏貼包裝用的塑膠袋。



▼ **步驟5：**裁切新盒子的包裝塑膠袋。尺寸部分，長度不拘，寬度必須比新盒子的寬度，上下各多出2公分，所以是15公分（11+2x2）。



▼ **步驟6：**將裁切好的塑膠袋，以捏皺摺的方式，黏貼在盒身上。



▼ **步驟7：**如果長度不夠時，再以雙面膠接上第二張裁切好的塑膠袋，同樣是以捏皺摺的方式黏貼。



▼ **步驟8：**將上下多出的2公分塑膠袋內側，黏貼上雙面膠後，分別向內側和盒底折貼好。



▼**步驟9**：盒底用雙面膠黏貼上一張平面的塑膠袋，長度和寬度必須比盒底各少0.5公分，尺寸為10x23公分。



盒蓋

▼**步驟10**：用美工刀將盒蓋中央，割開一個缺口，長度和寬度各約10公分和3.5公分。



▼**步驟11**：將盒蓋內外的邊緣都貼上雙面膠備用。

▼**步驟12**：裁切盒蓋的塑膠袋，尺寸部分，長度不拘，寬度必須比盒蓋的寬度，上下各多出2公分，所以是15.5公分（11.5+2x2）。



▼**步驟13**：將塑膠袋黏貼在盒蓋上，以捏皺摺的方式黏貼，長度不夠時，再接上第二張塑膠袋。



▼**步驟14**：將中央缺口處，用美工刀切幾刀，多餘的塑膠袋，折貼到盒內。同時，盒蓋四周多出的塑膠袋，折貼在盒蓋邊緣。



▼**步驟15**：盒蓋邊邊貼上平面的塑膠袋，尺寸為寬度比蓋子寬度多2公分。



▼**步驟16**：將平面的塑膠袋，用雙面膠貼在盒蓋邊邊，多出的2公分黏貼到盒內。



▼**步驟17**：將緞帶打兩個蝴蝶結，分別貼在開口處，作為裝飾。



▼**步驟18**：將盒蓋蓋上盒身，環保面紙盒就大功告成了。





百年樹人 走過臺北教育發展特展



文／台北探索館

攝影／王能佑

屬於你求學記憶的畢業紀念冊，是否還完整保存著？福利社是否是你學生時代流連忘返的地方？你有多久沒回母校看一看？為還原臺北市民共同的記憶，重現校園懷舊情境，並完整呈現跨世紀教育大事，臺北市政府觀光傳播局已於8月24日起在台北探索館2樓特展廳展出「百年樹人一走過臺北教育發展」特展，展期至10月底，歡迎民眾一起來找尋共同的求學記憶！

本特展在60坪大小的展示空間還原校園情境，讓市民走進特展廳後即可感受濃濃的校園氛圍。本特展共分為八大單元，呈現臺北近三百餘年的教育發展。策展單位也蒐羅了各時期的習字方式、教科書、教學器具、書套、刀片、鉛筆盒、書包等教育用品，讓觀眾睹物思情，勾起昔日求學記憶。

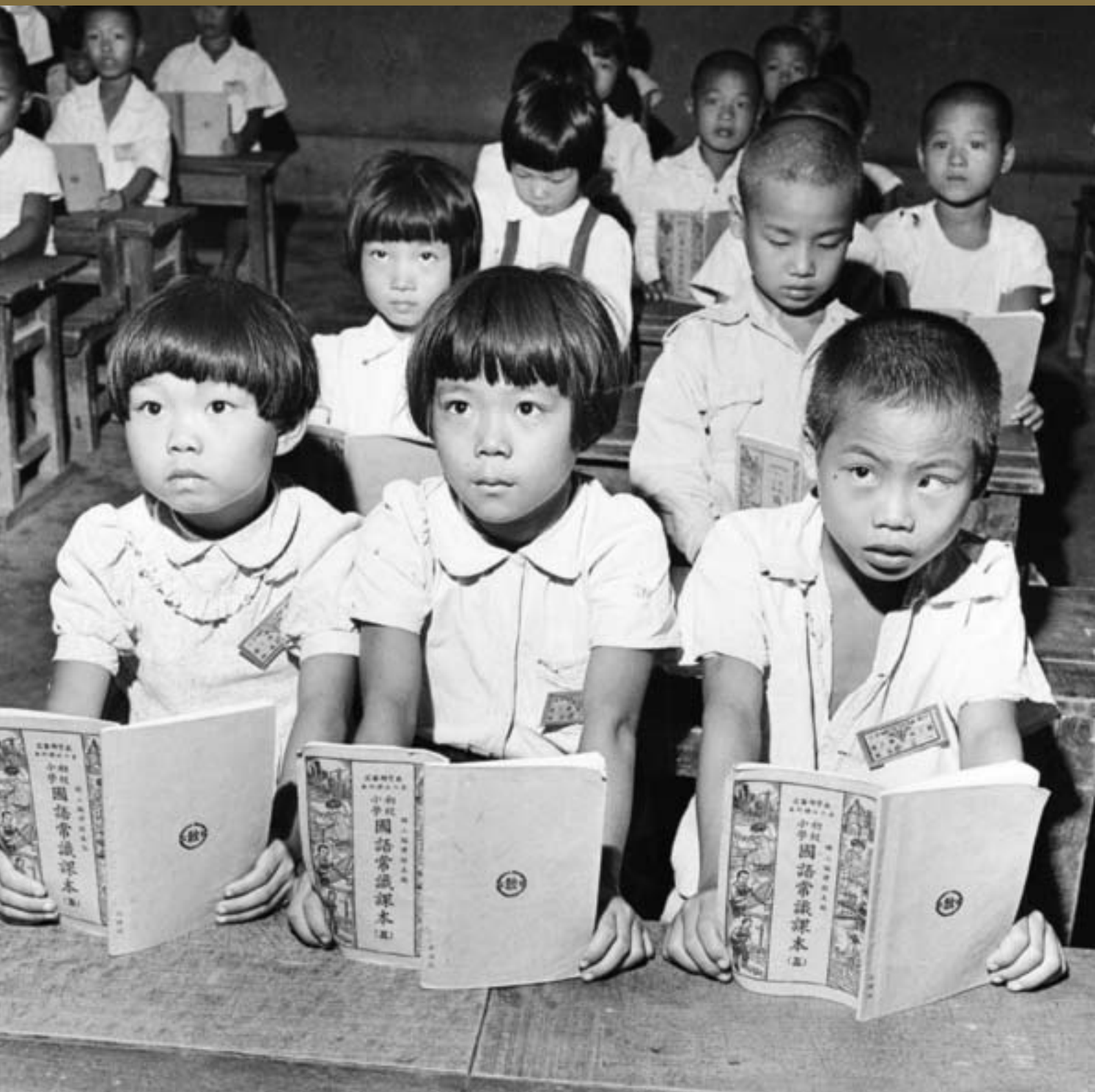
品，讓觀眾睹物思情，勾起昔日求學記憶。

一走進展區，令人懷念的校門及川堂映入眼簾，大型校鐘、掛鐘、獎狀、失物招領及演講告示浮現眼前。往前邁進，典藏著重要史料文獻、老舊照片、校徽、校旗等文物的校史室矗立於前，呈現《臺灣的早期教育》、《臺北的教育沿革與發展》、《臺北的各類教育》等內容。再往前走是各時期學子揮灑汗珠、構築歡樂的操場，舉凡升降旗典禮、校內運動會、校際運動比賽等都在此舉行。為還原橢圓形的操場樣貌，特藉由30餘校的校舍配置古地圖加以拼貼，並擺設圓形練習靶與各式早期的運動器材，讓市民體驗早期「讀書不忘救國、救國就要強身」的訓詞意義。



《琅琅讀書聲—教室》以日治時期小學生上課的照片為背景，輔以大型黑板與粉筆、古早風琴、舊式課桌椅等意象，此外也在獨立的空間播放上、下課的鐘聲，以勾起學生時期聽到上、下課鐘聲，喜悅地衝往外或匆忙趕回教室的心情。再往前走幾步，是擺著琳瑯滿目商品的福利社，這是下課十分鐘裡學生最喜愛的地方，也是學子們最回味的校園一角。福利社除販賣各式各樣的





1952年小學生上課情形。

零嘴、小吃，也賣書套、鉛筆盒、貼紙、作業簿，這些隨時代而改變的各式文具，也間接見證了臺北百年教育的常民生活史。

最後一個單元是《下課放學去，畢業了》。課後遊戲、樂儀隊練習以及南陽街補習的苦讀日

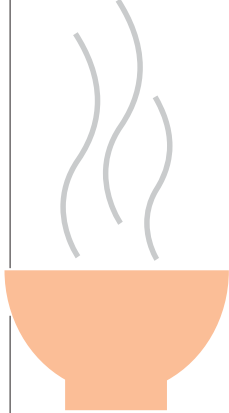
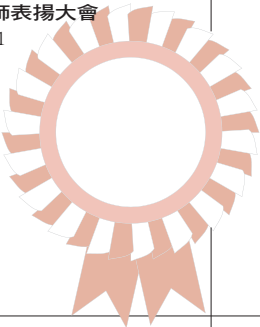
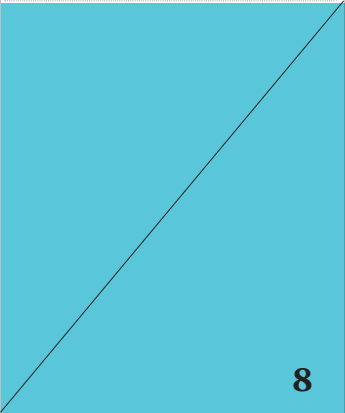
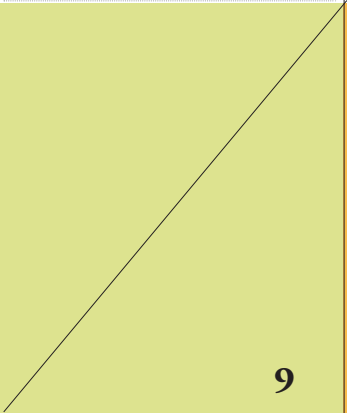
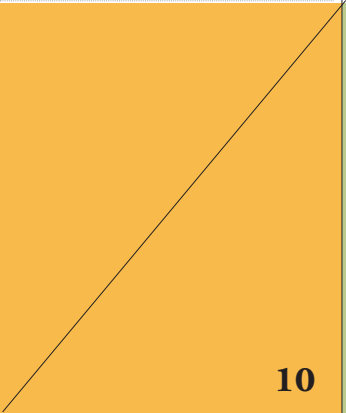
子都是學子放學後的記憶。

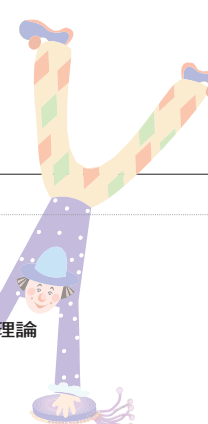
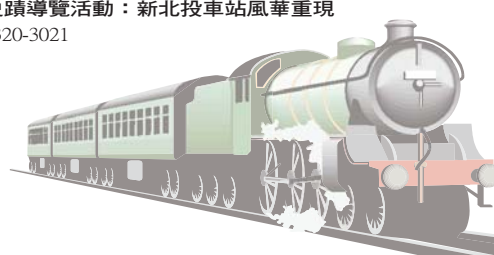
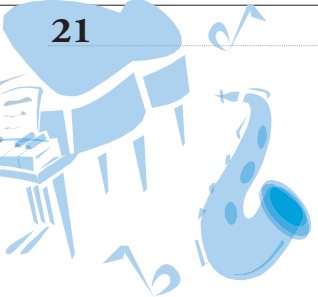
本特展將跨世紀的教育發展演進過程，透過真實文物、史料文獻的佐證及設計活潑的互動體驗，讓參觀民眾走進時光隧道，悠遊於記憶大河中，找尋小學至高中求學歷程的種種回憶，同時

一齊見證臺北的百年教育大事。

本特展搭配有演講及戶外踏查活動，相關資訊將公佈於台北探索館網站，敬請上網瀏覽查詢，台北探索館網址：

www.discovery.tcg.gov.tw/index.htm

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
臺北活動行事曆 9/11~10/10 活動如有變動， 以主辦單位公佈為主。	9/11 11:00 市立動物園鸚鵡解說活動 2938-2300#503 後生人拼客話演講、 辯論比賽(報名至10/7) 2365-7202 臺北客家美食 「粉」好吃(~10/30) 2763-5440 創業顧問諮詢服務(~10/10) 2597-2222#205 台北國際藝術村第三季駐村藝術家聯展(~10/28) 3393-7377	12 	13 11:00 市立動物園鸚鵡解說活動 2938-2300#503	
	18 11:00 市立動物園鸚鵡解說活動 2938-2300#503 特殊優良教師表揚大會 2657-4874#201 	19	20 11:00 市立動物園鸚鵡解說活動 2938-2300#503 臺北市中小企業創意商機展示 暨交流活動 2757-4558 	
	25 11:00 市立動物園鸚鵡解說活動 2938-2300#503 18:30~21:00視障音樂會 2728-7034 大稻埕碼頭—明華園歌仔戲之夜 2321-5696#3014 特殊優良教師優良事蹟靜態展示 (~9/29) 2657-4874#201	26	27 11:00 市立動物園鸚鵡解說活動 2938-2300#503 全臺孔廟文物聯展(~12/15) 2592-3934	
10/1  8	2  9	3  10	4 	

星期五 14 	星期六 15 14:30 蠟塑工作坊 3393-7377 16:00 YA藝術節決賽：水岸星光瘋(~9/16凌晨1:00) 2336-9926 2007臺北臺灣啤酒節 2771-9131#520 史蹟導覽活動：新北投車站風華重現 2320-3021 兒育中心童玩教作及兒童扯鈴 2593-2211#229、230 大稻埕古典純情曲— 臺北市立交響樂團之夜 2321-5696#3014 	星期日 16 兒育中心童玩教作 2593-2211#229、230 北臺灣媽祖文化節(~9/23) 2725-6239 史蹟導覽活動：新北投車站風華重現 2320-3021 
21 	22 14:00~15:30 偶偶偶劇團演出：偶來說故事 2593-2211#229、230 市圖每月一書系列講座：長尾理論 2755-2823#2112 兒育中心童玩教作及兒童扯鈴 2593-2211#229、230 史蹟導覽活動：新北投車站風華重現 2320-3021	23 14:00~15:30大樹下講古 2593-2211#229、230 兒育中心童玩教作 2593-2211#229、230 史蹟導覽活動：新北投車站風華重現 2320-3021
28 928釋奠典禮暨文化園遊會 2592-3934	29 19:30草山樂坊演出：你喜愛的歌曲 2577-5931#315 史蹟導覽活動：新北投車站風華重現 2320-3021 義民爺爺故事屋 2763-5440 兒育中心童玩教作 2593-2211#229、230 孔廟同學會—弘揚儒學論壇(~9/30) 2592-3934	30 14:00外勞詩文比賽頒獎活動 2550-2151#203 14:30、19:30臺北藝術節開幕演出：空中音樂會 2336-9926 史蹟導覽活動：新北投車站風華重現 2320-3021 兒育中心童玩教作 2593-2211#229、230 
5 14:00~17:00 重大工程暨製造業 現場徵才活動 2597-2222	6 8:00南港山淨山縱走逗陣行 2783-1343#815 	7 



臺北廣播電台

FM93.1都會資訊頻道

96年9月節目表)))

時間	星期	週一到週五	週六	週日
00-01		臺北都會慢一點／秦浩	臺北晚點名／宋嘉沛	
01-02		音樂不打烊／節目組	音樂不打烊／節目組	
02-05				
05-06		臺北萬年青／張曉瑩	悠遊臺北／銘傳大學	瘋澳洲／【世新大學合作】
06-07		捷進·實用空中美語文摘(中英版)	臺北ㄤ、客／【文化大學合作】	健康滿點／【世新大學合作】
07-08		BBC World Service英語新聞		
08-09		生活在臺北／遊俠	我們一起去郊遊／郭念洛	
09-10		婦女臺北新天地／趙良慧	臺北一定強／趙自強	空中就業服務站／馬台雲
			【NEWS98合作】	【北市就服中心合作】
10-11		㊦ 臺北電台整點新聞		職場加油站／馬台雲
		空中就業服務站／馬台雲		【北市職訓中心合作】
		【北市就服中心合作】		
11-12		臺北有愛／廖偉凡	議會快易通／蔣光華	客家心／于珍
1200-1210		㊦ 臺北午間新聞／【中央電台提供】	愛的關懷／Vincent&Mei	陽光臺灣情／陳俊源
1210-1300		健康臺北時尚風／郭念洛		
13-14		臺北留聲機／雷洛	臺北部落格／蔡國憲	
14-15		㊦ 臺北電台整點新聞	臺北好好玩／宗緯	臺北社區好鄰居／張曉瑩
		臺北Fun音樂／宗緯		
15-16		Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	快樂臺北城／羅國盛	
16-17		㊦ 臺北電台整點新聞	臺北音樂拖拉庫／宋嘉沛	臺北大不同／葉傑生【民政局合作】
		Give me 5三不五時聽臺北／欣亞		
17-18		臺北你當家／胡效華【北市警局交通大隊合作】	臺北故事劇場／彼嫫彼力	臺北花路米／胡效華
18-19		㊦ 臺北電台整點新聞	部落山蘇園／舞賽	臺北super life／遊俠
		臺北你當家／胡效華		
19-20		原來在臺北／小蔡		
20-21		㊦ 臺北電台整點新聞	心際能源會／丹萱	
		臺北哈克族／羅國盛		
21-22		2100社大開講／丹萱	HELLO TAIPEI【勞工局外勞諮詢中心 合作】	
		【教育局、北市社大合作】	週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23		㊦ BBC World Service英語新聞	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	臺北音ㄋㄟ、家／張雪芳	

㊦ 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：(02) 2595-1233

► 傳真：(02) 2596-2115 ► 現場電話：(02) 2599-2266



一路走來，始終如一



觀光傳播局（原新聞處）《臺北畫刊》與95年生活叢書《品臺北》
榮獲行政院95年度優良政府出版品



新聞處95年出版品《2006旅行，在臺北》、《軟硬兼施脫胎換骨》、《臺北畫素》、《臺北新森活》等書
榮獲95年度臺北市政府優良政府出版品



新聞處連續6年代表臺北市政府獲得行政院出版服務評獎地方政府組第一名

好書獎不完！我們會再接再厲，保持第一名的殊榮，請讀友們繼續支持我們。

請與我們一起來「閱讀臺北」

臺北生活叢書特展

好東西要和好朋友分享！慶祝本局《臺北畫刊》與多本出版品榮獲優良政府出版品獎，我們熱切希望與讀友們分享這份榮耀，更要感謝讀友們長期以來對我們的支持與愛護，即日起至10月10日止，只要購買臺北生活叢書，不只有折扣優待，更可免費獲得超值好書，買越多，送越多哦，請讀友們把握這麼難得的機會。

活動辦法：好書大優待+好書大放送

活動期間只要購買本局出版的臺北生活叢書，不分本數或種類一律8折，8折之外再加送贈品，贈品為本局歷年出版的優質好書，贈送辦法為：依購書金額區分為三級，第一級為凡購買臺北生活叢書任何書籍，購書當天單店消費金額500元以下者，贈送《台北市常見的野菜大自然餐宴》1冊（定價150元）；500元以上（含）、800元以下者，再加贈《臺北市大戶外教室》1冊（定價200元）；800元以上（含）、1200元以下者，再加贈《童遊台北》1冊（定價220元）；1200元以上（含）再加贈《新世紀·台北·思想起》上下2冊（2冊定價共600元）。



活動期間：96年9月11日至10月10日，為期1個月。

活動地點：

國家書坊臺北總店：八德路3段10號
三民書局：重慶南路1段61號
聯經出版社市府門市：市府路1號
國語日報社：福州街2之12號

心動了嗎？想要了解臺北生活叢書完整書目與精彩內容介紹，歡迎至臺北市政府「閱讀臺北」主題網頁查詢：
www.taipei.gov.tw → 點選「閱讀臺北主題網」
或與我們連絡，2728-7570
讓我們一起來閱讀臺北！

臺北市府英文網站 臺北好好精彩

有獎徵答活動辦法



1 | 活動時間

民國96年9月11日至10月10日止。

2 | 活動網址

臺北市府英文網站<http://english.taipei.gov.tw>。

3 | 活動說明

活動期間，使用者登入活動網頁後，只要在「好好吃」、「好好玩」、「好精彩」、「好悠遊」及「好期待」五大類別中，選擇一類回答相關問題，全部答對及填妥個人資料送出後，即可參加抽獎活動。

4 | 活動獎品

頭獎：1名，四天三夜飯店住宿券加臺北好好玩票券

貳獎：1名，三天兩夜飯店住宿券加臺北好好玩票券

參獎：1名，三天兩夜溫泉住宿券加臺北好好玩票券

好玩獎：6名，悠遊對錶一組2只

嚐鮮獎：10名，貓纜321旅遊套票

※臺北好好玩票券包括臺北101觀景券、貓空纜車321旅遊套票及美麗華摩天輪票券各2張

5 | 抽獎規則說明

- 一、本府觀光傳播局、資訊處及臺北電臺員工均不得參加本活動。
- 二、參加民眾每人限填答乙次，並需填寫姓名、聯絡電話、地址及電子郵件信箱等個人資料。
- 三、得獎者依「各類所得扣繳率標準」規定，中獎獎金或給與按給付全額扣取百分之十五（外籍人士需繳交百分之二十）；扣繳義務人每次應扣繳稅額不超過新臺幣2千元者，免予扣繳。

6 | 抽獎日期

96年10月15日於本府觀光傳播局舉行，公開從答對者名單中，以電腦隨機方式抽出各獎項得獎者，於次日起公布在本府英文網站及本府觀光傳播局中、英文網站。

7 | 領獎辦法

抽獎結果出爐後，由市府觀光傳播局以電話及電子郵件信箱個別通知獲獎者至市府觀光傳播局領獎，如需郵寄者需自行負擔郵資。



主辦單位：臺北市府觀光傳播局
協辦單位：台北探索館、臺北廣播電臺、臺北市府資訊處
聯絡方式：請撥 +886-2-2720-8889 轉臺北市府觀光傳播局媒體出版科
郭小姐或陳先生；Email：qa-kingfa@mail.taipei.gov.tw