

台北

Taipei Pictorial 96年8月

No. 475

畫刊

臺北消暑趣

公館水上新樂園 炎夏飆清涼
最老的廠房 尚青的啤酒
夏日和風 大河之戀
來自海洋的滋味





市長的話

來臺北 涼一夏

今年夏天，暑氣強勁，臺北市卻也不時傳來些許涼意——淡水河上多了大船航行，公館地區也多了一個水上新世界，為這令人揮汗如雨的大都會，增添些許清爽及不可計量的樂趣。

本期專題呈現在臺北消暑的新休閒方式——包括帶領淡水河走入觀光遊憩新時代的「大河之戀皇后號」已翩然開航、在古蹟活化的「建國啤酒廠」內則可暢飲最青的啤酒、到全新完工的公館自來水園區「親水體驗園區」涼快一夏……感覺暑意全消了嗎？

初夏時節，我為「大河之戀皇后號」主持啟用典禮，在船上，面對著淡水河，不禁想起我年輕時在沙崙服役的往事。當時淡水河的落日美景以及清澈的河水，至今難忘，這也是為什麼我將活化淡水河當成任內最重要的目標，希望淡水河可以成為釣魚、觀光的好去處，進而帶動大同區、萬華區的經濟發展。

淡水河是臺北的母親之河，看到這艘全臺設備最先進的內河遊輪航行在我最眷戀的河域上，希望它象徵一個起點，帶領淡水河航向更美麗的未來。

同樣的，公館自來水園區二期建設工程的豐碩成果，也不只是多了一個夏日可以戲水的好地方而已，未來還將和周邊的河濱綠地、公館商圈相連，打造出公館新世界發展的軸帶，讓公館地區更加繁華，也讓未來無數個臺北的夏天，更加清涼。

郝龍斌

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年8月
No.475



封面攝影／許斌

中華民國57年1月創刊

96年8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——臺北市政府新聞處

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.doitcg.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

名人悄悄話

觀看，臺北在呼吸.....4

口述／雷驥 採訪撰文／簡愛立

聆聽，臺北在歌唱.....5

口述／雷光夏 採訪撰文／簡愛立

臺北短波

燦爛七夕情人節 煙火音樂齊發.....6

文／臺北廣播電台提供 攝影／王能佑

市民健康卡 積點換健檢.....6

文／沈榮欣 圖／臺北市政府衛生局提供

聯合服務小組 讓市政服務全面升級.....8

文／林雅智 攝影／高讚賢

小創意打造無障礙 第二屆通用設計獎徵件.....8

文／邱鳳華 圖／臺北市都市發展局、自由空間教育基金會提供

臺北照過來

臺北消暑趣

公館水上新樂園 炎夏颯清涼.....12

文／林瑞珠 攝影／許斌

最老的廠房 尙青的啤酒

盛夏沁涼文化之旅—建國啤酒廠.....19

文／陳健瑜 攝影／許育愷

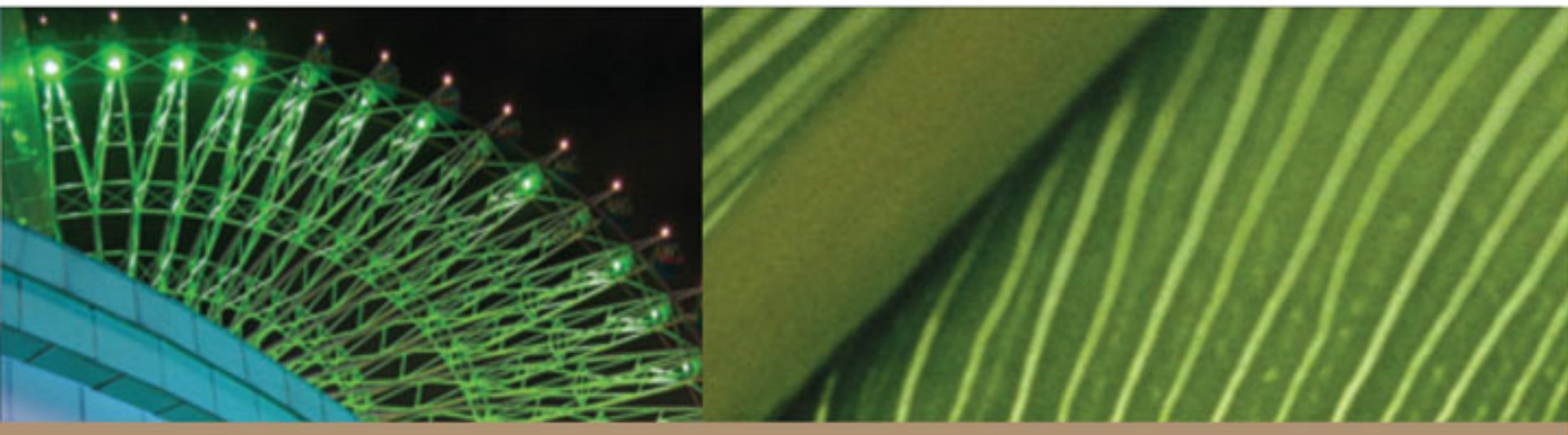
夏日和風 大河之戀.....23

文／宋祖慈 攝影／許斌

來自海洋的滋味

透心涼的夏日鮮吃法！.....28

文／呂增娣 攝影／楊志雄



臺北好好玩

百年市集活古蹟—松山市場.....32

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

來去臺北聽歌.....36

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

貓空纜車完全指南.....40

文／宋祖慈 攝影／王能佑

臺北生活圈

節慶臺北 展現風華

2007台北文化護照開跑.....46

文／沈榮欣 圖／臺北市政府文化局提供

臺北ㄇㄟㄎ夜市 來碗滷肉飯吧！.....48

文／林雅智 攝影／劉威震

特蒐 哈臺北.....52

文／台北探索館 攝影／王能佑

臺北的天空很Hakka.....54

文／邱鳳華 圖／臺北市政府客家事務委員會提供

一條超乎想像的巷弄—忠順社區.....58

文／沈榮欣 攝影／王能佑

萬華運動中心綠建築 運動也可以很環保.....60

文／王宜燕 攝影／王能佑

數星星 看飛機 遇見童年的夢公園 ——新生公園.....62

文／邱鳳華 攝影／王能佑

華適文 愛犬相隨 臺北居自在幸福.....65

文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北市第一屆青少年學生文學獎

高中職組新詩首獎

臺北，由水中誕生.....67

文／林乃新（中山女高） 繪圖／陳佳蕙

高中職組極短篇首獎

隱沒.....68

文／藍文珊（中山女高） 繪圖／陳佳蕙

認識有毒植物

蔓綠絨類・汁液有毒.....69

文／圖 鄭元春

蔬果密碼

芳香馥郁的甜蜜滋味——香瓜.....71

文／呂增娣 攝影／楊志雄

環保DIY

回收大自然.....76

文／君君 攝影／王能佑

臺北活動行事曆.....78

臺北電台 8 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！

雷驤



(圖片提供／雷驤)

名人悄悄話

觀看，臺北在呼吸

口述／雷驤（作家、畫家、影片創作者） 採訪撰文／簡愛立

臺北城是立體的。一個城市，從地圖上看，頂多看得出輪廓和大小，像是臺灣南部的城市臺南、雲林、嘉義都是平原地形，相對來說，有山有海有河的臺北，便是個很有起伏的立體城市。以前，我有位朋友住淡水，一次，朋友的妻子為了送文件給先生，騎著鐵馬，一路就從山上往下滑……這種事，在平坦的地方不可能發生。

臺北，就是這樣一個有起伏的城市。10歲不到，我從上海到臺灣；未滿17歲，又從臺灣最南來到最北。當年的臺北，是個火車仍走在平面道路的時代，我獨自北上展開新生活，坐在火車裡，看著鐵路平交道柵欄放下又升起，心想：「我將在這樣一個雜沓的、行動常要被切斷的都市裡生活嗎？」

不過，我當年以為的「切斷式」臺北生活，卻因為地下化的捷運系統而改觀了。和其他臺北人一

樣，我也仰賴捷運在這城市移動，長年積累速寫捷運眾生相。我是這樣想的：人活存在世界上，會藉著閱讀、看電影、旅行等各種方式來理解人的處境，說穿了，其實是想更理解自己。搭捷運可以藉著觀察他人，讓我們體悟更多事情，無形中豐厚自己的主觀生命。捷運冰冷？我不覺得，反倒覺得它凸顯了庶民的共同性、平等性，人人都是一樣的票價、一樣的匆忙。捷運，甚至是觀察一國人民禮儀氣質的指標所在。

人民的氣質，是一個城市的內涵基礎。在我看來，臺北做為島嶼上藝文活動最活躍的中心，原因在於她的經濟活動力旺盛，人們富庶了，於是漸漸尋求文化修養方面的充實。不過，光鮮的消費或藝文活

動是一回事，人們的深層質地更重要。大多數人，太容易追求新奇事物，於是許多美好的、傳統的老東西就沒落了。例如，庶民的、口味極道地的圓環小吃就這麼消失了，現在攻略人心的食肆盡是跨國的、連鎖的、甚至豪華的飲食形式。很可惜呢，在那個年代裡我們常民所能擁有的最精緻的食物，如今只能成為味蕾記憶了，不知是否也有人和我一樣懷念……



雷驤手繪稿。



(圖／聯合報系)

名人悄悄話

聆聽，臺北在歌唱

口述／雷光夏（音樂創作者、臺北愛樂電台節目主持人） 採訪撰文／簡愛立

對從事音樂創作的人來說，盡量伸展觸角，感受生活的各種片段，是很重要的。感受生活的片段，把那光景留存下來，對我來說，其實，就是累積記憶。

還記得3歲以前，和家人住在淡水興化店，那是個很小的鎮。我們常到海邊散步。穿過防風林，就是海邊。對當時的我來說，防風林巨大得像森林，而母親常在路上摘野菜給我吃，到現在，還記得菜子的酸酸味覺。一直到了很久以後才知道，原來不是每個人都能記得自己3歲時經歷的事情。

在國三的時候，全家搬到北投，剛開始，還滿不適應的，覺得這裡簡直就是鄉下，不過後來我已經很習慣生活裡有蜘蛛、蜈蚣、小蛇、松鼠相伴了。算一算，在北投已經居住超過20年，但有一天在街上走，經過幾家經營依舊的老店，赫然發現：「為什麼老闆們的容貌，歷經20年歲

月，從未改變！」當下，恍如一瞬，還以為自己住在日本動畫大師宮崎駿筆下的某條街道上，那情境超夢幻又超現實。

如果生活與生命不曾與北投相繫這麼多年，不知道自己現在會變成什麼樣的人，也不知道會不會從事音樂創作。國三的時候，黃昏時，來到走廊盡頭，爬上梯子，就能看見陽明山的燈火。高中時，進入眼睛裡的風景，是觀音山、夕陽、四周綠田。在高中時代末期創作的生平第一首歌曲〈逝〉，就是在試著描述：「時光無法把握，但至少能把當下感受到的美好，織入音樂。一唱，時光就又回來了。」音樂，是我記錄生命軌跡的時光機。

別看我創作音樂、主持廣播節目，好像過得很藝文味，其實我也和多數臺北人一樣，

在忙碌的節奏中過日子。幸好，每一天在臺北城經歷的有趣、興奮、驚喜、疲憊心情，只要一回到城市的邊陲、北投的家，就能立刻安定下來。

有人問我，前一分鐘可能還在城市裡衝鋒陷陣，怎麼下一分鐘，就能靜端端地主持節目，法寶是什麼？我在想，那力量來自北投這處綠意鄉下。每天早上出門時，家裡旁邊的大樟樹公、狗狗、門前的烏白樹、清晨亂叫的小鸞嘴畫眉鳥，都是力量來源。這座城市，帶給我的力量，實在太多，且縷縷不絕。



北投的綠意提供雷光夏安定的力量。（王能佑攝）

燦爛七夕情人節 煙火音樂齊發

文／臺北廣播電台提供 攝影／王能佑

一年一度的淡水河煙火音樂晚會，即將在8月19日七夕情人節晚間7點至9點30分登場，臺北市及臺北縣除了共同燃放至少30分鐘的絢爛煙火外，並分別舉辦精彩的音樂晚會，規模較往年更為盛大，歡迎民眾踴躍參與。

臺北市政府新聞處為促進大稻埕更加繁榮並提倡正當娛樂，自94年起在淡水河岸延平河濱公園附近舉辦煙火音樂節。去年臺北縣並共襄盛舉，於對岸三重市舉行晚會，形成橫跨兩岸的大型活動，點亮了整個淡水河夜空。

今年的煙火音樂節係由新聞處所屬的臺北廣播電台辦理，並定名為「96年度臺北流行音樂暨煙火晚會」，在該台及承辦廠商精心策劃下，不論是煙火或是歌唱

表演都極有看頭。

以煙火而言，透過電腦音樂同步演出，將連續燃放6個精彩的高空煙火節目，各式煙火相互輝映，氣勢雷霆萬鈞，將使觀眾的情緒High到最高點，而由臺北縣負責的低空煙火，數千發煙火如千里瀑布瀉下，橫跨整個河面，將讓人久久難以忘懷。

歌唱表演部分，演出陣容堅強，由極受歡迎的星光幫、翼勢力、卓文萱等知名團體或歌手擔綱演出，這些藝人將應景演唱多首動聽的情歌，增添七夕情人節唯美的浪漫情調。

這場仲夏晚會充滿絢爛與浪漫，但主辦單位仍不忘注入公益元素，除準備多個攤位免費提供慈善團體使用外，並安排部分弱

勢民眾親臨現場，讓他們也能感受社會的關懷與幸福的滋味。

臺北廣播電台指出，大稻埕充滿人文知性與商業氣息，民眾不妨安排1日遊，下午先到迪化老街、霞海城隍廟、永樂市場、寧夏夜市等地逛逛、用餐，傍晚再到淡水河岸欣賞夕陽美景及煙火、音樂表演。然而，依照往年經驗，當天下午6點多淡水河兩岸就會擠滿等待觀賞的民眾，同時周邊道路從中午起也將陸續進行交通管制，禁止一般車輛進入，因而民眾切勿開車前往，多加利用捷運、公車等大眾運輸工具，臺北市政府交通局已協調業者加開由臺北車站及捷運雙連站發車的兩線專車，請民眾善加利用。

市民健康卡 積點換健檢

文／沈榮欣 圖／臺北市政府衛生局提供

為促進臺北市民的健康，臺北市政府衛生局自今年7月1日起，試辦市民健康卡集點活動，凡設籍臺北市的市民，接受預防注射、五大癌症篩檢或參加健康講座等活動，即可累積市民健康卡的健康點數，並獲得健康服務。

臺北市政府衛生局特別邀請卡神楊蕙如為市民健康卡代言，提倡不要只為自己的荷包精打細算，更要時時留意自身健康。楊蕙如表示，累積健康是最聰明的消費，沒有健康就沒辦法賺錢，累積健康才有財富。

即日起至12月31日止的集點活動試辦期間內，市民朋友只要持市民健康卡至臺北市立聯合醫院

及院外門診部、12區健康服務中心及社區心理衛生中心，接受預防注射、五大癌症篩檢、三高篩檢或參加健康講座、健康促進活動，以及擔任衛生保健志工，都可獲得健康點數。

健康點數累積滿2點可獲得臺北市立聯合醫院忠孝、仁愛、和平、中興、陽明等5個院區的「健康教室」服務，接受個別衛教或健康規劃的服務。累積滿12點、18點、24點健康點數則分別可獲得初階、進階、高階的「健康檢查」服務。歡迎設籍臺北市的市民朋友踴躍申請市民健康卡，增加自己的健康資本。

欲申請市民健康卡者，可持戶

籍資料或身份證件至臺北市立聯合醫院或12區健康服務中心辦理，洽詢電話：2728-7118。有關集點及健康點數使用詳情，可至臺北市政府衛生局網站查詢，網址：www.health.gov.tw。



臺北市政府衛生局邀請卡神楊蕙如（中）為市民健康卡代言。



今年即將登場的煙火音樂節歌唱表演演出陣容堅強，圖為去年表演活動照片。

一年一度的淡水河煙火音樂晚會，以絢爛的煙火照亮淡水河。

市民健康卡集點方式

集點項目	對象	計點方式
預防注射	依衛生署規定之適用對象	接種1次計1點（施打後可集1點）
五大癌症篩檢	口腔癌篩檢：18歲以上（男、女） 子宮頸癌篩檢：30歲以上（女） 乳癌篩檢：乳房攝影50-69歲（女）；乳房超音波或病理學檢查30歲以上（女） 肝癌篩檢：40歲以上（男、女） 大腸直腸癌篩檢：50-69歲（男、女）	配合篩檢1種癌症1次計1點（接受五大癌症篩檢計5點，試辦期間最高5點）
三高篩檢	40歲以上（男、女），同時接受血壓、血脂、血糖篩檢	接受1次三高篩檢計1點；試辦期間內最高2點
健康講座或健康促進活動	臺北市市民	參加1場次並全程出席者計1點，試辦期間最高15點
衛生保健志工服務	領有本市衛生保健志工服務證及志願服務紀錄冊之民眾	每次服務3小時計1點，試辦期間最高4點

聯合服務小組 讓市政服務全面升級

文／林雅智 攝影／高讚賢

以往民眾前往各區行政中心洽公的時候，常常會在偌大的行政大樓內找不到處理該項業務的單位，在大樓內尋尋覓覓而耗費不少時間。為了解決此類困擾，臺北市政府從7月2日起，在12區的行政大樓1樓的入口處設置了「聯合服務小組」，由服務人員主動迎賓，並提供各樓層業務引導及解說服務，讓洽公的民眾出入各區的行政大樓時，不會再摸不著頭緒了。

為落實「建構區級服務型政府——建構市府與區里溝通協調平臺」市政白皮書的政策，臺北市政府民政局積極成立行政中心聯合服務小組，除了整合區政諮詢

的服務工作外，也提供民眾更貼心的加值服務，不但縮短民眾洽公的時間，也希望這項親民、便民的服務能贏得市民的信賴及肯定。

之前，其實各行政中心內的部分機關單位已設立服務專區，實施迎賓、提供業務諮詢等各項輔助性服務，但往往僅侷限在各自的樓層內提供服務，因此，一般市民來洽公時仍須自己摸索洽公的地點及樓層，時常會發生民眾跑錯機關的情形。為了進一步提升市政的服務品質，民政局特別和各區公所積極合作，結合民間資源，透過志工招募與培訓，發揮公私協力關懷互助的精神，成

立「聯合服務小組」。

民政局表示，「聯合服務小組」最大特色就是服務人員的主動迎賓、為民眾解說各樓層業務，讓市民一踏進行政中心，就可以即刻感受到主動、親切的服務，而所提供的諮詢與指引，更讓市民可以在最短的時間內到達洽公的機關，辦妥各項申辦業務。此外，服務人員也會視市民朋友的需要，直接引導或攙扶老弱傷殘及行動不便的民眾到洽公單位，不僅打破市民去行政中心洽公是進冷衙門的刻板印象，更讓市民享有更貼心、優質及便捷的洽公環境，讓市民朋友有賓至如歸的感受。

小創意打造無障礙 第二屆通用設計獎徵件

文／邱鳳華 圖／臺北市都市發展局、自由空間教育基金會提供

一群人參加聚會時，桌上的紙杯常混淆，只要紙杯外緣加設可外折的阿拉伯數字紙片，就可以辨識是誰的杯子；吃熱狗時，只要在竹籤下面放一個迷你漏斗狀推進器，就不怕被竹籤刺到，也不怕沾到油膩醬料，這些創意，都來自第一屆「通用設計」的得獎作品。

由臺北市政府與自由空間教育基金會合辦的「2007第二屆通用設計獎」，即日起至11月23日止辦理收件，本屆以「淨」為主題，徵選與清潔有關的產品設計。該獎設首獎1名可獲得獎金15萬元，另二獎1名、參獎1名、佳作2名，以及入圍5名等，可分

別獲得1萬至5萬元不等的獎金，歡迎對通用設計有興趣的民眾踴躍投稿。

自由空間教育基金會董事長唐峰正表示，所謂「通用設計」是以人本出發，在設計的領域中解決「人」在生活中可能面對的不便，它所傳達的是「如能妥善讓有身體障礙的人使用，便能被所有人使用」。

行動不便的唐峰正曾擔任臺北市政府無障礙推動委員會的委員，他認為，無障礙的實現是一個大遠景，而通用設計獎的概念，就是配合不同的人、不同的生命週期的需求，小到一個杯子，大到車子、房子，甚至一個

都市的都市設計，如果都能用通用設計的角度去設想，障礙變小了，也能夠幫助無障礙的大遠景提早實現。

今年活動起跑時，產、官、學界代表特別簽署一份「通用設計宣言」，作為通用設計在設計界發展的重要里程碑。都市發展局局長許志堅指出，設立這個獎項的目的在鼓勵人本精神的設計原則，藉由政府與公益團體攜手合作，期待以人為本的出發點能引發更多、更全面的關懷設計。

主辦單位在9月、10月間將巡迴北、中、南、東設有設計相關科系的學校進行宣導，希望鼓勵學生創作，同時鼓勵一般大眾，



聯合服務小組讓民眾感受到主動親切的服務。

各行政中心聯合服務小組的成立，讓市政服務品質更上一層樓

只要能夠發揮創意，同樣可以提供概念參賽。

去年第一屆通用設計獎在短短兩個半月的時間，就收到來自各界共643件作品，反應熱烈，其中4件得獎作品已申請專利，最快在年底將會商品化問世，今年主辦單位更將活動時間延長至半年，希望藉由活動的舉辦，讓通用概念落實於生活中，打造無障礙的生活。相關訊息可上網查詢：www.ud.org.tw



1



2



3



4

以通用設計為理念的產品充滿創意，圖1為去年通用設計獎首獎作品，紙杯外緣有可外折的數字編號可供辨識，圖2為熱狗推進器，不怕被竹籤刺到，還有可將兩隻襪子一起洗，不致洗丟襪子的洗襪環（圖3）、方便小朋友刷到牙齒背面的牙刷（圖4）。

臺北照過來

臺北消暑趣

每年到七八月暑假期間，
生活在酷熱炎夏的臺北人，總喜歡計畫出國避暑。
現在，我們可以待在臺北市，就享受到如避暑勝地般的清涼感。
可以不到夏威夷，就有沙灘日光浴；
不必到德國，就享受到香醇的啤酒；
無須到日本，即有美味的海鮮；
更可以乘著遊輪偷閒，卻不必離開臺北。
只因為在臺北的夏天，處處有清涼。（文／羅俊涵）



公館水上新樂園 炎夏颯清涼

文／林瑞珠 攝影／許斌

炎炎夏季，熱浪一波波，在這長達2個月的暑假當中，爸爸媽媽和孩子們總要玩幾趟清涼的水上世界，好讓大夥兒在這炎熱的夏季裡退退火、消消暑。每年位於公館的自來水園區舉辦的「臺北親水節」，都會精心設計為期2個月的精采活動，水水的內容，清涼的遊戲，為暑期休閒活動帶來新選擇。今年園方除了延續開放原有的「水鄉庭園」水上活動區之外，另增設「水悟空親水體驗園區」，多種刺激的水上遊樂設備令人大呼過癮，擁擠的臺北都會從此又多了一個令人耳目一新的水上新世界。

臺北親水節暑假開跑

「臺北親水節」今年堂堂邁入第4個年頭，由於活動內容適合親子參與，每年都吸引十餘萬人次前來戲水，成為臺北市夏季最重要的活動之一。

在暑假為期2個月的活動中，自來水園區陸續推出多種適合大夥兒同樂的精彩活動，其中「水博館光雕秀」每日夜間定時在自來水博物館這個三級古蹟之前放射，搭配「各國生日快樂歌」，讓民眾在歡樂的歌聲中，體驗與燈光交織的震撼。「泡泡PARTY」也每天在音樂噴泉庭園於固定時段推出，將由大哥哥、大姐姐所扮演的水悟空或水天使製造歡樂的氣氛。

另一個非常適合親子同樂的活



戶外區的池畔沙灘，堪稱臺北市唯一的城市沙灘，小朋友愛在這裡堆沙堡。





「飛行童玩教學館」讓孩子理解飛行的原理。



在黃昏上演的「河岸PUB」現場演奏會。

動，在週六上午10時至11時於水源地花園的農藝教室舉行，現場工作人員將進行花卉介紹及家庭園藝DIY解說，民眾可於現場報名，免費參加，大小朋友一起學習綠化陽台的小秘訣，必然樂趣無窮。

每週六傍晚6點在公館水岸廣場登場的，則是水世界裡最溫暖而慵懶的狂歡夏之夜，「河岸PUB」現場演奏會於週末黃昏時分上演，搖滾、爵士、管弦樂、校園民歌、舞蹈表演、Hip Pop等，依序演出；這個活動是在親子逐漸散場之後，專為愛樂者謀福利。另一個充滿藝文情調的活動是週日下午4點在「量水室古蹟廣場」舉辦的「藝術午茶」，現場搭配許多來自四面八方、身

懷絕技的街頭藝人們精采演出，噱頭十足，值得期待。

此外，「飛行童玩教學館」裡展示了各種遙控飛機，包括第一次世界大戰的螺旋槳飛機、現代戰鬥機，各類機型應有盡有，此外，爸爸媽媽還可以帶著小朋友報名參與DIY飛行童玩，並讓孩子理解飛行原理，一起溫習屬於上一代的童年時光與兒時玩具，共同營造未來的飛行夢。

「臺北親水節」活動期間，來到園區的遊客還有令人驚喜的期待，每個人都可參加集章活動，只要到「飛行童玩教學館」、「親水體驗教育區」、「公館水岸廣場」，集滿3個活動戳章，便可到大會服務處參加抽獎活動，有機會可以抽中現在最火熱的遊戲

機Wii以及MP3等精美禮物。此外，8月8日父親節及8月19日七夕情人節當天另有適合親子及情侶一起參與的精采節目。

水悟空親水體驗園區開幕囉

自來水園區今年暑假全新打造的「水悟空親水體驗園區」，具有多樣化的水上設施，分為戶外陽光戲水區與室內泳池SPA水療區及美食街，其中戶外區有個獨特而迷人的池畔沙灘，不但是臺北市唯一的城市沙灘，亦是這個新園區最大的特色與吸引人之處，可讓小朋友在這裡堆沙，情侶在這裡享受黃昏日光浴，體驗不同的城市浪漫。這片沙灘由園方煞費苦心，特地運來金黃色的細沙平鋪一地，在夏日豔陽底下閃閃發光，打造一處悠閒感十足的濱水休閒區，讓人不由得興奮了起來，好想馬上投入柔軟的金沙，曬出一身健美的膚色。

「水悟空親水體驗園區」在公館這個地狹人稠的地方設置實為難得，不僅提供都會人一個便利的戲水空間，也豐富了公館遊憩區的內涵。其中，戶外陽光戲水區約占地2000平方公尺，可提供親子同歡或團體共樂。室內則分為A、B兩館，A館為多功能教育館，提供各類健身課程，擁有完善嶄新的設備，B館則為室內水區，提供25公尺、7個水道的游泳池，以及各類水療設施、冷熱烤箱兼備的SPA體驗區，兩棟相



在室內游泳池悠游，可抵抗炎夏襲人的熱浪。



自來水園區的室內spa水療區，人氣鼎盛。

連在一起，動線明顯，十分便利。

相較於自來水園區原有的「水鄉庭園」水上活動區，「水悟空親水體驗園區」的戶外陽光戲水區中的水上設施比較刺激驚險，

適合高年級的孩子及成年人，例如高空滑水道、極速U型重力體驗水道、離心力體驗水道、摩擦力體驗水道，以及環繞戶外陽光戲水區一周的流速體驗水道等，都是大孩子比較適合的遊戲，其

他如室內的SPA水療區、健身房、瑜珈有氧教室，還有一系列體適能課程等，更是成人的休閒設備。

除了城市沙灘及生態水池之外，其他的水上設施都在挑戰戲



SPA水療區有助紓緩緊張壓力。

水者的膽量，例如極速U型的重力滑水道，在陡峭的划水道上由上往下滑時，馬上飛馳出急速的快感，這股動力讓身體直奔U型另一端，不過滑行中所產生的摩擦力讓身體不至於飛出滑水道，待動能慢慢減弱，擺盪的高度也就慢慢減緩，最後得以停在水池中，是一種頗為刺激的滑行體驗。另一種刺激的滑水道是離心力體驗水道，螺旋式向下急速滑行的滑水道，在轉彎時製造出飛馳的速度感，相較之下，如同水上溜滑梯一般的摩擦力體驗水道就溫和多了。

在這些刺激的滑水道上，不時傳來驚叫連連，所有的遊客似乎隨著驚聲尖叫而High到最高點。玩一趟下來，一小時無法過癮，

偶而到最溫和的生態水池旁或城市沙灘上小憩片刻，待大氣緩和之後，又卯足了勁再次挑戰，刺激感一點也不輸其他水上樂園。

在戶外滑水道尋找刺激之後，室內遊憩區亦有不錯的設施可供市民舒緩筋骨。首先進入2樓的服務中心，一旁有美食街供應中西式飯麵食等快餐，靠近電梯旁則有一個小小規模的泳裝部精品區，隨時提供遊客水上活動之所需，另外一側則是豪華裝潢的貴賓接待區，提供各項諮詢服務。其他樓層由上而下分別為4樓閱覽室及上瑜珈課的水適能多功能體驗教室；3樓則為水適能體能體驗中心，亦即健身房；與戶外相連的1樓除了有男、女更衣室、置物區之外，還有個賣飲



環繞戶外陽光戲水區一周的流速體驗水道，樂趣多多。



水上活動及水療設施使用注意事項：

1. 8歲以下兒童及行動不便者須由家長陪同，以策安全。
2. 有心臟病、高血壓、酒醉、皮膚病、傳染病以及幼童不宜使用，避免發生危險。
3. 各項水療設施請勿連續使用過久，每一項以不超

過5分鐘為宜，累積使用超過30分鐘，會使皮膚油脂流失過多，或心肺功能負荷過大。

4. 進行各項水上活動時，應隨時補充水分，如有身體不適，請立即停止，並告知現場工作人員。
5. 刺激的水上活動固然有趣，但並非競技場所，請勿在此技能比賽。



離心力體驗水道讓人以螺旋式向下急速滑行，令人驚叫連連。

自來水園區

地址：思源街1號

電話：8733-5678

交通：搭乘捷運新店線在公館站下車，第四出口往思源街與汀州路口方向，步行約3分鐘可抵。

網址：waterpark.twd.gov.tw



極速U型重力體驗水道，是頗為刺激的滑行體驗。

料、輕食的福利社，隨時可供遊客補充體力，全力再上。

激情之後園區小散步

除了水上活動之外，臺北自來水園區還有多項設施可供民眾參觀散步，包括水霧花園、水源地苗圃、觀音山木棧步道區、管材雕塑區、公館淨水場，以及列名古蹟的自來水博物館等，共同形

塑具有教育、休閒功能的園區，佔地總面積達17公頃，為公館商圈注入新活力，同時也成為新人婚紗攝影與戶外教學的熱門地點。

其中觀音山木棧步道來回一趟不需1小時，這處小山因南麓的「寶藏巖廟」供奉的觀音而得名，寺內有一座於嘉慶三年所設立的「觀音亭」碑，目前已指定

為市定古蹟。步道入口位於管材雕塑區對面坡道，在綠蔭扶疏之間緩緩上行，很快便抵達消壓塔觀景平台，在此輕鬆瀏覽環山的市區風景後，沿著小徑下山，一路可欣賞新店溪綠帶風光，以及紅色拱型的福和橋等多座連通臺北縣、市的橋樑。

文／陳健瑜 攝影／許育愷

飲酒過量，有害健康



建國啤酒廠前身為日本高砂麥酒株式會社（左圖），光復後，建國啤酒廠改名為「公賣局第二酒廠」（右圖）。



炎炎夏日，來杯啤酒，有助降火氣與焦慮。

皆為稻田，土地便宜，而且地下水脈豐沛，水質乾淨，所以日本人選擇在這裡設廠。」由於製酒為深受日本政府重視的專賣事業，這座工廠在建材及樣式上皆十分講究，選用跟建造總督府同一個磚窯廠燒出的紅磚，木構材質也是採用抗潮防蟲的福州杉，機器設備也遠從夏威夷引進。而風格別具的紅磚鋼骨混和建築—「舊糖化大樓（紅、綠樓）」、早期鍋爐動力室—「木造建築群」、大跨距日式舊倉庫等建築，除了見證啤酒產業的歷史，也可看出該時期產業建築的演進。

「你看！這是高砂麥酒時期的標籤，當時一瓶啤酒45錢，另外，這瓶比較貴，是一塊錢。」吳樹榮指著工會自製的台啤歷史年表，娓娓道出啤酒的故事：

「那個年代，一般家庭會拿這半毛錢去買肥豬肉，可以榨油、炒菜，還能攪飯吃；啤酒是日本人和生意人才買得起的奢侈品。」一直到民國50年代，啤酒逐漸成為民眾買得起的酒類，建國啤酒廠擴建，民國51年台啤的年產量來到250萬打，足足比光復初期多出20倍。

走進糖化室，眼前4座精緻的銅製糖化釜馬上讓人眼睛一亮，這4座德製米、麥煮沸槽有著長長的天鵝頸，依稀可見手工打造的痕跡。吳樹榮以無比眷戀的眼神凝視著這四座工業藝術品，彷彿眼前擺設的是雙B轎車，他自豪地表示：「這是民國50年代擴廠時引進的設備，全世界現在剩下不到10座了。」民國80年代，建啤面臨關廠時，日本三大酒商的海外副總裁還特別來參觀。「他們看到這四座銅鍋，就跟廠長說：『這套設備如果要拍賣，請務必通知我！』」工會聽了心裡很酸，我們棄之如敝屣的東西，是別人心中的寶貝！」吳理事無奈中帶著一點欣慰，至少這四座糖化釜還在這裡。更珍貴的是，這一套銅鍋不只是安靜地沒入歷史的古董，它依然可以運作，依然可以熬滾出香氣濃烈的麥汁呢！

忽冷忽熱的生產流程

麥芽的甜香與蓬萊糙米的濃醇在此混合成金黃色的麥汁，釀出

台灣啤酒不同於其他國家啤酒的濃郁風味。煮沸的麥汁需送至麥汁處理室除渣、冷卻，再送至發酵槽醱釀酒味，接著在過濾室去除酵母之後，運往量酒桶室進行殺菌、包裝。「請帶著洗三溫暖的心情，參觀啤酒工廠。」吳樹榮一邊笑著，一邊掏出手帕擦拭額頭不停冒出的汗水，原來這些機器運轉的時候，糖化室的溫度高達攝氏40℃以上，他幽默地表示：「操作員就算只穿一條短褲也不會感冒，不過我們儲酒室的溫度都在10℃以下，操作員一年四季都得穿棉襖，不然一定會感冒，簡直是赤道和北極的差別！」

「傳統開放式發酵槽」是建國啤酒廠另一項骨董級設備，是位於室內的小型發酵槽，容量僅有300公石，靠人力檢驗發酵程度；而現代化密閉發酵儲酒兩用槽容量可達1,000公石以上，且由電腦全自動操控。在強調品質均一、大量生產的時代趨勢下，舊型發酵槽漸被淘汰，這間發酵室也成為啤酒產業中的活歷史。吳樹榮表示：「以前製酒，人和酒是融合在一起的，靠的是員工的經驗和技術監控品質，製出的酒比較有人味。」由於建啤生產線復工，讓台啤工會對於啤酒文化園區的未來更具信心，他們希望將來可以生產手工啤酒，用最傳統的設備，最純熟的經驗，釀製獨一無二的特製啤酒。



麥汁處理室主要負責除渣、冷卻，然後再送至發酵槽醱釀酒味。



飲酒過量，有害健康



糖化室裡有4座精緻的銅製糖化釜，全是手工打造。



建國啤酒廠的露天啤酒吧，可讓人歡聚暢飲。

守護老酒廠的故事

就像啤酒必須經過發酵才能醉人，回憶也總是在時間的釀造下，顯得格外深刻。台啤工會利用從麥汁處理室到傳統發酵室的通道，呈現台灣啤酒的歷史與工會為了保存老酒廠所做的努力。限於經費，他們以黃色玻璃紙包覆日光燈，營造昏黃的歷史光暈，建構一個簡單樸實的回憶走廊，兩側泛黃的老照片，述說著老員工們曾經揮灑的青春。「以前台啤設有托兒所，小朋友睡得可都是精緻的籐製搖籃呢！」民國69年進入酒廠的吳樹榮，對這個奉獻大半輩子的地方充滿感情，而牆上一張張的照片，都是他們辛苦蒐羅的記憶。

在成排的老照片中，其中一張

怪手推倒圍牆的畫面最讓吳樹榮心痛，原來在民國88年建國啤酒廠尚未指定為古蹟之前，公賣局曾強制拆遷部分廠房機具，一週之內，就把所有老式的儲酒桶拆除拍賣，他表示：「我去求當時收購的公司，希望留下一個讓建啤廠保存，但是收購方只說了一句：『你若拿八萬元來，我就賣你啦！』」工會只有70多名員工，如果向每個人收會費100元的話，要收幾個月才能買回一個桶，於是眼睜睜地看著酒桶從工廠被運走。」難掩無奈，卻依然堅持，他自嘲地說：「人家認為勞工是黑手，黑手怎麼會有文化？我其實也沒什麼氣質！只是單純地想，這些東西你不留下來，以後就看不到了。」為了這

個理由，台啤工會四處陳情奔走，終於使得建國啤酒廠指定為古蹟，並朝啤酒文化園區的願景邁進。

民國60到80年代，是建啤的全盛時期，當時廠內員工多達七、八百人，每項設備都忙碌地運作著，吳樹榮打趣著說：「現在有一部連續劇叫『轉角，遇到愛』，我們當時是『轉角，遇到人』！」每回下班打卡都得大排長龍，酒廠門口總是湧現壯觀的車海，現在酒廠員工僅剩70多人，由工廠轉型為文化園區。另一側的露天啤酒吧，每天從中午營業到凌晨1點，取代了原本的熱絡。

或許是濃郁的酒香引發浪漫情懷，站在紅樓頂的陽台邊，吳樹榮突然說：「當年四周都是稻田啊！如果在稻子成熟接近收割的時候，拿著啤酒站在這裡，看著稻浪隨風搖擺、看著夕陽西下，那種景致一定是很完美的！」

歷經啤酒工廠的「三溫暖」巡禮，也許讓人迷醉的，不是啤酒，而是這股堅持守護歷史的傻勁！

建國啤酒廠
導覽預約專線：
2771-9131



臺北畫刊提醒您：飲酒過量，有害健康。喝酒不開車，開車不喝酒。



夏日和風 大河之戀

文／宋祖慈 攝影／許斌

大河之戀皇后號是全臺設備最先進的內河遊輪。



從船上觀賞淡水河景致，角度不一樣，感受也不同。

我的案頭有一本《台灣攝影家群像 李鳴鵬》，是我經常翻閱的攝影作品集，影集中所收錄民國35年至45年之間的作品，尤其有凝鍊半世紀前昔日時光的興味。其中一張民國36年拍的《牧羊童—淡水河畔》，畫面中三個小男孩帶著黑白兩隻小羊赤腳走在河邊，衣服上有著補釘和破洞，卻不約而同地望著河面的方向微笑著……。那時的淡水河與現在何

其不同，小男孩們現在早該當了阿公，只是那樣的微笑提醒了我們，點點滴滴的淡水河記憶串連起來，早已是悠悠的一條時光之河。

為淡水河訂做一艘船

淡水河沿岸的艋舺、大稻埕、關渡、淡水、八里等河岸聚落，是臺北盆地發展的開端，航運之利讓聚落形成，也讓沿海貿易繁

榮起來。三百年來，淡水河像個母親，默默看著城市發展，忍受人類帶來的污染、高築的堤岸與環河快速道路將親水的可能截斷，人跟河之間的生活與倫理也換了另一種方式，河水依然默默流向大海，卻少了游泳、釣魚或泛舟……。

今年夏天，淡水河上多了一個風景——大河之戀皇后號，在淡水河的航運功能早被取代的多年



大河之戀皇后號的大紅色輪槳是遊客拍照的最佳取景角度之一。

之後，這艘全新的客輪宛如一個宣示——淡水河的觀光遊憩功能進入了一個新時代，淡水河水域與市民的休閒活動將會有更密切的結合。或許這是個讓臺北人更加關注河川這個生活圈的契機，並不很久以前，可以望著河面微笑的河畔生活，又會重現。

大河之戀皇后號這艘觀光遊輪是特別為淡水河訂做的，是針對水域狀況所打造的一艘船。舒適美麗的大河之戀皇后號，船身全長40公尺、寬10公尺、吃水1.2公尺、噸位約500噸，航行起來非常平穩，造型則有18世紀密西西比河河上的蒸汽輪槳船般地古

典。如同輪槳適合經常發生淤淺的密西西比河道，這個設計也同樣適合淡水河。

造價1.5億、承載數350人的皇后號由高雄三陽造船廠建造，堪稱目前全臺噸位最大、設備最先進的內河遊輪。臺灣素有遊艇王國的美稱，在關渡碼頭吸引所有人目光的皇后號，便是劃下臺灣造船業特殊里程碑意義的佳作。一開始營運就成了夏日休閒新寵，總有路過的民眾想上船一探究竟，但熱門時段經常客滿，想現場買票的人常常只能流連棧橋目送大船緩緩開走。

河上視角—— 讓更多人知道河的轉變

大河之戀皇后號以關渡碼頭為單點進出港，往下游至淡水河口，往上游至重陽橋附近，沿途可欣賞關渡、淡水、八里的山光水色及溼地、紅樹林等自然生態。從河面上觀看關渡大橋、河口、紅樹林，甚至碼頭、淡水老街，角度不一樣，感受也不同，因為船上的人參與了河流的韻律；而從陌生的位置看北淡沿線新起的住宅高樓、來往穿梭的一長列捷運列車，與視線另一端的觀音山恰成對比。

我大學的時候在淡水讀書，對於每天陪我走上學放學這條路的觀音山有很特別的親暱感，我知道從哪個角度看她，橫躺的觀音最為生動。多年以前的新鮮人生

大河之戀皇后號的啟用猶如宣示淡水河的
觀光遊憩進入了一個新時代。（大河觀光
提供）



船上提供自助餐服務，
讓遊客大快朵頤。



遊客在船上可一邊享用美食，一邊欣賞表演。

活還有初識淡水小鎮的興奮，下課以後曾流行過一個賭夕陽的遊戲——同學一起到渡船頭搭往八里的渡輪，誰準確預測了日落的時間，選對時間搭船，讓船行到河中央時剛好可以目送紅色夕陽沈入海平面，就是贏家。淡水到關渡的渡輪船票很便宜，但是一下就到了，真能算準的比賽結果不是每次都有，但我們總是贏了一個美好的河上黃昏。

淡水暮色硬被規定成「整顆掉

到海裡」才得分是有點幼稚的玩法，其實現在的淡江夕照，可以在渡輪上看，也可以在遊輪上欣賞，騎著腳踏車從關渡到淡水的自行車道或八里左岸的自行車道送太陽下山，也都很棒。

內河觀光遊輪的優雅

大河之戀皇后號的航程約2小時，每天有四大主題式航班，分別是9:00~10:30的印象生態之旅、12:00~14:00的風采午宴之

旅、15:30~17:30的金色琴宴之旅、19:00~21:00的時尚晚宴之旅。除了早上航班不供餐外，其他各航班均由臺北喜來登大飯店提供西式自助餐及下午茶的餐飲服務。

3層樓的甲板，1、2樓是用餐區，在1樓並有現場音樂表演——中午有流行歌曲演唱、下午茶時段則是二重奏組合，晚餐時段是重頭戲，由4人編制的樂團帶來歌曲。遊客可以一邊享用美



皇后號採用海輪的安全標準。(左：救生衣置放處，右：救生筏)



皇后號裝置航路電腦，可幫船長找到最佳路線。

食、一邊用眼睛看風景、耳朵聽音樂。與家人在暑假一起嘗試新遊輪體驗的遊客們覺得，有被抽離到另一個悠閒世界的效果。

在皇后號之前，臺北「藍色公路」業者僅以觀光及交通為主，並不注重餐飲服務，大河之戀皇后號把五星級飯店搬到船上的特色，符合現今享樂旅遊的趨勢，從午晚餐時段平日也會客滿的受歡迎程度來看，皇后號提供的說不定不只是新的旅遊行程，也能振興淡水河沿岸的休閒產業。

除了舒適優雅的航行和高水準的餐飲娛樂，安全也是大河之戀皇后號的重點——內裝採用防火材料、救生衣放置在每個座位下方、救生艇則是快速充氣式。相對來說比海輪安全的河輪，仍然採用了海輪的安全標準。

看見淡水河

看到皇后號的大紅色輪槳，我會想起美國作家馬克吐溫(Mark Twain)。蒸汽輪槳船不僅在他的作品如《湯姆歷險記》、《密西西比河上生活》中經常出現，馬克吐溫年輕的時候還曾是密西西比河上的領水人——Mark Twain這個筆名取自航海用語，即水深兩呎，當領水人這樣喊的時候，船長就知道船隻得以安全通過。淡水河的航道因為潮汐和泥沙淤積，大船航行也是學問，皇后號上裝置有航路電腦，可以偵測水深與記錄航線，幫助船長找到最

佳路線。

馬克吐溫曾說，他在船上工作的那4年間，遇到日後在作品中出現的一切人物。這是創作者的觀察力。而與淡水河隔離已久的我們，如果用心觀察，是否也能從河上讀出多少故事呢！？

淡水河航線經營業者資訊

大河之戀皇后號

www.greatriver.com.tw

票價：

●印象生態之旅600元

●風采午宴之旅

平日1550元／假日1880元

●金色琴宴之旅1250元

●時尚晚宴之旅

平日1550元／假日1880元

購票訂位服務專線：

東南旅行社 2522-1000

包船訂席專線：

移動樂(03) 358-7358

●好樂好公司

(大稻埕經關渡至淡水漁人碼頭)，電話：2558-5519

●順風航業公司

(關渡至淡水老街、關渡至淡水漁人碼頭)，電話：8630-1845

●台北航運公司

(關渡至淡水老街、關渡至八里客船碼頭)，電話：2882-6780

周邊景點

關渡宮

交通／可搭淡水線捷運至關渡站下車步行十幾分鐘，或轉乘公車紅35、小23、經關渡自然公園、關渡宮、關渡碼頭。

特色／還記得小時候關渡宮是小學生郊遊的目的地，大家興奮地看放生池裡的烏龜，被古佛洞裡3個頭5隻眼睛的神像嚇得半死；如今廟外攤販還是一樣賣著鹹蛋、潤餅花生糖和熱狗，甚至還會遇見一遊覽車的日本觀光客，關渡宮還是維持著老派觀光景點的模樣。

關渡宮地處基隆河與淡水河交會處，過了玉女宮前方的水閘門小橋即可靠近觀察溼地生態，水筆仔紅樹林間可以發現彈塗魚、招潮蟹。

關渡自然公園

交通／可以從關渡宮步行知行路轉關渡國中前往，沿途皆有指標。

特色／關渡平原溼地是臺北市從開發中刻意保留下來的自然珍寶，有著豐富的生態，可以同時欣賞到留鳥與候鳥的身姿。規劃完善的關渡自然公園分為賞鳥小屋、河岸生態區、海岸林區、淡水生態池和野溪生態區等，安安靜靜地散步一趟下來，可以完整地了解水土、植物、昆蟲與鳥類。

來自海洋的滋味 透心涼的夏日鮮吃法！

文／呂增娣 攝影／楊志雄
採訪協力／台北魚市漁協館



酷暑炎夏，高溫悶熱的氣候很容易讓人了無食慾，尤其是碰上午飯時間得在烈陽下覓食，縱使身處在小吃匯集的鬧巷，也總難讓胃口大開。

猶記得，孩提時代的夏季並不時興吹冷氣，但那時即使天氣熱，卻也餐餐吃得津津有味，現在回想起來，才發現是母親對於夏季料理特別用心，越是炎熱的氣候越是在選菜配料多加琢磨，一盤美乃滋冰鎮溪蝦，涼拌海蜆皮……，幾道海味總能讓一家老小吃得眉開眼笑，胃開心清涼。

細究起來，當年母親的幾道消

暑菜，多是以魚、蝦、小卷等海產為主的冷菜。比起燒燙的熱菜熱湯，冷食似乎更能消暑，再就中醫的角度，海鮮多數偏涼，的確有助於解躁熱；如此一來，夏日大啖海鮮似乎順理成章，既解決了食慾問題，又能犒賞味蕾，一舉數得！

北市也有鮮滋味， 代烹現嘗好過癮

雖說臺北市不臨海，想吃新鮮味美的海產卻一點不難，不論想吃淡水魚、海水魚，還是蝦蟹貝類，傳統市場裡幾乎都能找到擺上鮮魚活蝦的攤販。

而且只要選好了魚，去鱗去內臟都有老闆代勞，烹調起來省事不少，尤其是蝦類、頭足類等鮮味，只要食材新鮮，不需過多調味，燒水汆燙，沾點薄醬，就是一道美味！

若真沒時間烹煮，也不打緊，走一趟位在民族東路上的台北魚

市，裡頭提供有整套的貼心服務！這座由行政院農委會漁業署輔導的魚市場，是臺北市內最大的魚產零售示範商家，至少提供數十種鮮活海鮮供顧客挑選，並將漁港提供現買現煮代客烹調的服務帶進市場內；你可以先到魚貨區，挑好喜歡的海產，秤斤結帳；然後請現場服務員去鱗清內臟，再轉給一旁的代客烹煮餐廳，煎、煮、炒、炸，任君選擇。

台北魚市漁協館的蔣世傑建議讀者，新鮮的海產其實以清蒸、白灼、以及如沙西米般鮮吃最佳；他表示，失去鮮味的海產多數都以調味料欲蓋彌彰，一旦清蒸、鮮吃便原形畢露，但，台北魚市的海產都是每天天還沒亮，業者就赴基隆、北海岸以及蘇澳批購，食材絕對夠鮮，禁得起食客的檢驗！若是太繁複的料理，或者過多的調味，反倒容易掩蓋海產的甘甜鮮美。

看眼探鰓試彈性， 海產鮮度不減半！

至於如何辨別海產新鮮度，蔣世傑也提供了幾樣挑選的撇步供讀者參考；以魚類而言，魚眼是最容易辨識鮮度之處，清澈無污濁者為優，若是呈現如薄霧般的白色，大多不太新鮮。

再是觀其鰓，魚鰓宜呈紅潤富



台北魚市的海產絕對夠鮮，禁得起食客的檢驗。



新鮮的魚鰓宜呈紅潤富黏液。



夏日大啖生猛海鮮，既可解決食慾不振的問題，又能犒賞味蕾。

黏液，去鰓時流出的血液亦呈鮮紅色，若是魚鰓已轉為暗紅或者乾澀無潤澤度便已失去鮮度，其他如鱗片及外觀的完整、按壓時魚肉的彈性，以及嗅聞時應為淡淡腥香而非濃重的腥臭味等，都是選擇魚類時可以參考且注意的地方。

針對蝦蟹類，鮮活當然是首選，若非活蝦選擇時，應注意蝦頭是否飽滿完整，且有自然光澤與濕潤度，蝦體應成淡雅的藍綠

色或者是粉紅色，深海的蝦類則應呈現偏紅豔的體色，而蝦頭與蝦體的顏色深淺不應差別太大，且應呈現自然的體色；並可輕輕嗅聞蝦頭殼甲部位，此為內臟所在也是最容易透露鮮度品質的部位，若是出現過濃的腥味則代表鮮度喪失，不宜購買。

蟹類的挑選別無他法，活蟹為最上策，若真的買不到活蟹，至少得選擇急速冷凍的為佳，若已是死蟹才入冰藏冷凍，容易產生

惡臭及毒素，通常此類單價較低，但鮮度盡失，甚至體質不佳者食用後容易引起疾病，不建議購買。

除了蝦蟹類，一般家庭最常吃的還有如透抽、花枝、烏賊等頭足類海產，這類海產因離水後不易存活，所以多數漁家捕上岸後便採急速冷凍。挑選時應以體色透明、具有鮮明斑點者為佳，若是體色已呈煮熟般的蒼白色調，則鮮度極差。

夏日嘗鮮，清涼吃法！

想品嚐夏日透心涼的海鮮吃法，不僅要挑對食材還得用對方法，才能在炎夏中食指大動胃口大開。

生魚片沙西米：民眾可以在魚市場中挑選肉質豐厚鮮美的魚種，像是紅魷、鮪魚、旗魚、加納魚、鰻龍魚、龍蝦等，都很適合用來做生魚片；回家後先將活魚清洗，剖取魚片，去除魚皮後斜切成適合入口的大小，最後於盤上鋪一層薄冰，放上油花細膩、肉質鮮甜的魚片，一旁再放上切成細條狀的蘿蔔絲，並將調味的芥末與醬油備好，入口時先夾魚片和些許蘿蔔絲，再沾上芥末醬與醬油，在口腔中慢慢咀嚼，當細嫩的魚肉在口腔中融化，芥末的微嗆感衝入鼻腔，全身頓感暢快。



生魚片沙西米下肚，全身頓感暢快。

和風小章魚沙拉：準備喜歡的水果切成丁狀，將人稱目斗的小章魚汆燙後過冷水，再與蔬果丁混合後，倒入鋪有碎冰的玻璃器皿中，最後淋上以柴魚醬油、白米醋、麻油混合後製成的和風醬汁，一道富含維生素又具消暑的和風海鮮沙拉就大功告成了。有別於美乃滋的油膩感，和風醬清爽的口感搭配小章魚的冰涼Q勁，保證能喚醒夏日味蕾。

曼波魚皮：吃魚皮聽起來似乎不太美味，但，若是嘗過這道冰鎮曼波魚皮，肯定會讓你對魚皮的口感大大改觀！尤其是愛美女性，更不能錯過這項富含膠原蛋白的鮮美食材，比起坊間流行的膠原飲料，可說是自然健康又便宜的養顏料理；再加上料理程序簡單，幾乎人人都能在家嘗鮮。



牡丹蝦二吃是經濟實惠的鮮蝦吃法。

將曼波魚皮買回家後，先將白色的魚皮洗淨，整條入熱水汆燙後過冷水，切成適合入口的塊狀大小，再將器皿內置入碎冰並將魚皮倒入，入口前沾上自己喜歡的調味醬，不論是芥末醬、和風醬、還是桔醬都可以，冰鎮過的魚皮如蒟蒻般Q脆的口感，不論是大人小孩都會喜歡。

牡丹蝦二吃：聽說過龍蝦兩吃，活魚三吃，但體積不大的牡丹蝦也能有兩種吃法，倒是新奇。蔣世傑表示，先得選牡丹活蝦，絕對要新鮮活跳跳的蝦才行，直接將身體部位入碎冰中冰鎮做鮮吃的方式，蝦頭也不浪費，過油炸脆後包入手卷中，成為蝦手卷，吃過了冰涼的蝦肉，再來一份手卷，一蝦兩口味，的確是經濟實惠的鮮蝦吃法。



和風小章魚沙拉，冰涼有嚼勁，是夏日祭五臟廟的上品。



衛生保鮮， 品嚐鮮味的一大學問

海鮮烹煮前維持鮮度及衛生是品嚐甜美海味的重要關鍵，從運送、保鮮、冷凍、甚至是退冰、放血、宰殺的方式都會影響漁獲的口感。

1. 不論是購買魚類或其他海產，若非打算買活體回家自行處理，都要用冰塊或保冷袋包裹漁獲，以-4℃～2℃的低溫維持鮮度。
2. 漁獲海產即使放在冷凍庫中也有保存期限，最好是在1週內食用完，放置過久鮮味流失，口感自然不佳。
3. 漁獲解凍時，若能放於冷藏室最上層的低溫位置，讓其緩慢退冰，對於保留漁獲的口感與風味有很大的幫助。
4. 入鍋烹煮前務必得將漁獲清洗乾淨，不讓穢物血水殘留，才符合衛生。
5. 因自來水中含有微少的氯，易讓鮮味流失，並且經自來水洗

淨後的漁獲再放入冷凍庫較易變黑，所以，建議以鹽水清洗漁獲，且與水接觸的時間也不宜過長。



臺北魚市

地址：民族東路410巷2弄18號，
鄰近濱江市場舊址。
洽詢電話：2503-7165



臺北好好玩

百年市集活古蹟

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

松山市場是臺北市少數列入市定古蹟的傳統市場。基隆河環繞的松山舊稱「錫口」，原是凱達格蘭平埔族、貓里錫口社、塔塔悠社等居住之地。由於基隆河行船便利，吸引漢人沿著河畔開墾，從清康熙年間至日治時期，逐漸形成繁榮市集與河港，當時十三街庄、內湖、南港、上塔悠、下塔悠、中崙、後山埤的茶葉、煤礦等貨物流通，以及基隆至宜蘭的轉運均以此為集散中心。松山市場建於民國前2年，位居當年最熱鬧的錫口街，即今日的饒河街夜市中段，最初為豬隻屠宰場，民國65年隨著八德路拓寬及市民消費習慣改變，逐漸轉變成傳統零售市場形態，百年來，靜靜見證了松山由盛而衰的發展脈絡。

超值美味自助小店

市場為單層磚構造物，至今仍保持檜木桁架與洗石子外牆原貌，在車水馬龍的市街中，古樸悠緩的氣質一如往昔。幾十年來由於松山發展迅速，幾乎不曾留下任何早期發展的歷史痕跡及建物，松山市場的歷史意義顯得格外重要。去年取得市定古蹟身分，也讓這座擁有百年歷史的老市場，免於因坐落於捷運松山線捷運出口而遭拆除的命運。

實在熱。大暑當頭，即便站著不動，都能活活逼出一身汗來。由於市場內部為原木桁架，天花

板遮棚也是日治時代興建至今的老建物，經不起中央空調機體的龐大重量，因此每個攤商都自備多只大型風扇拚命吹轉，雖不夠沁涼，還好也趕走不少暑氣。這裡相傳是鯉魚穴的福地，部分攤商都是兩三代相傳經營至今，例如入口處賣麵飯、虱目魚肚粥的約惠麵坊從路邊攤起家，一家都在松山市場營生，女兒賣麵，兒子賣臭豆腐，老媽開菜攤，堪稱市場內最龐大的攤商家族。

來自客家、麵坊老闆娘彭淑惠承襲了媽媽一手醃漬菜的好手藝，蛤仔、菜豆、龍鬚菜、山蘇各自搭配醬油、蒜頭、辣椒下去醃，辛香入味，連斜對口賣服飾的辣妹都忍不住稱讚「全市場一流的！」頂著豔陽天，專程來此喝一碗虱目魚肚粥配小菜的老顧客比比皆是。另一頭的大眾自助

快餐，不起眼和侷促的攤鋪，老闆陳明忠大鍋炒菜的豪氣與排隊買飯的人潮形成強烈對比。冷菜難以入口，陳明忠很堅持10點後才能開始烹煮料理，以維持菜餚到中午都還有攝氏4、50度左右的熱度。簡單好吃的炸魚、排骨、雞腿飯搭配3種現炒配菜，光這份鮮度與鑊氣便不知有多吸引人，加上斜對面還有一家阿秀姐自助餐，兩家人氣相乘，難怪市場口的超商微波飯盒相形失色。

銜接夜市一路暢快吃

秋貴草藥店開鋪50年，是松山市場數一數二的老字號，以販售乾藥草為主，早年醫藥不發達，櫃子裡的各色藥草被視為拳頭師治病的偏方，如今則成為大多數現代人養生食補、調理身心的傳統安心藥引。這天駐店的卻是個



連家豬腳麵線的豬腳以清湯白滷，滋味濃郁而不膩。

松山市場



大眾自助快餐簡單好吃的菜餚攔獲許多人的心。

17歲高中生，見他緊盯著電視體育台的慘烈廝殺，我很狐疑他可能會抓藥？小男生說，其實這是老店的留客新招，他是受雇來「報路」的，草藥店在虎林街另開了新鋪，客人一上門，他可權充衛星導航指引新店址。如此一來，舊雨新知，一個都跑不掉。

松山市場攤商一般營業至下午，正好銜接上4點後開張的饒

河街夜市。高聳牌樓的門面喜氣洋洋，這就是饒河街當年從傳統夜市變身為國際觀光夜市一炮而紅的醒目造型，乍看之下很有日本橫濱中華街的味道，進去走走逛逛，才知道熱鬧的程度有過之而無不及。

夜市裡名店濟濟。東發號單靠蚵仔麵線、油飯和肉羹三款美食，俘虜臺北食客超過半個世

紀。還有連家豬腳，一般豬腳都是紅燒，連家用的是白滷手法。所謂白滷，就是以清湯熬煮，由於時間和火候控制恰到好處，肉湯濃而不油膩，依附在豬皮底下的肉鮮味盡出。夏天如覺吃豬腳太油膩，也可改吃油份較少的腿庫麵線，清甜爽口。

煥熱高溫中，從攤販擴大成自家店面的程班長牛肉麵依然生意

松山市場小檔案

地址：八德路4段679號

電話：2767-5376

營業時間：8:00~16:00（週一休市）

交通資訊：搭乘公車203、205、276、625、204、629、311、306、63在松山車站下車。

停車位：饒河街夜市入口處有收費停車場。



秋貴草藥店是松山市場數一數二的老字號。

興隆。麵條是手工擀的粗大家常麵，特頂飽，湯頭是大骨加藥材熬了一整晚的，濃郁鮮美。招牌的三合一牛肉麵在麵條上滿滿鋪著油花豐富的牛筋、牛肚、牛肉，滋鮮入味。

揮汗吃完牛肉麵，可順道到附近騎樓下的刨冰店吃冰消暑。這也是一家數十年歷史的老店，賣的是最傳統的紅豆、綠豆、八寶冰等。老闆動作慢吞卻仔細，熬的佐料樣樣入味，冰絲細密入口即化，圍著攤子一圈又一圈的人潮排隊等吃，光看著刨冰嘩啦啦削出一盤盤細白如雪花的冰，也覺得暑氣全消。



程班長牛肉麵鮮美的滋味令人回味無窮。

松山市場隨手買物推薦 Top 5

1 電視遊樂器（各家定價不一，約700元上下）

在饒河街夜市的電玩遊戲專賣店，找到了這款當年不知令多少人廢寢忘食的70年代電視遊樂器。主機加上一片記憶卡，可以玩小精靈、超級瑪利、冒險島、小蜜蜂等64種經典遊戲，當然它並沒有Wii、PS3那麼充滿聲色光影刺激感，卻是讓五、六級生回顧少年時光的電玩名作。（饒河街夜市）





2 鮮魚便當 (70元/個)、排骨便當 (80元/個)

每日採買新鮮的白鯧、紅目鱸、馬頭魚，採買出身的老闆對於魚的個頭大小特別挑剔，大一點魚身約有手肘那麼長，一個便當還塞不進去呢。排骨則像香雞排般現點現炸，剔盡細骨、肉汁豐厚，裹著酥脆的炸粉，相當好吃。(大眾自助快餐)



4 胡椒餅 (40元/個)

胡椒餅起源於中國福州，福州人稱為「蔥肉餅」，臺灣人加入大量胡椒，稱之為「胡椒餅」。層層麵皮包著蔥花、絞肉、香料組成的內餡，一個個貼在傳統土窯爐內壁，歷經高溫炭烤而成。烤出來的餅皮極酥，一口咬下湯汁汩汩流出，融於舌尖的滿足感，一直通往胃裡，叫人回味無窮。(福州世祖胡椒餅)

3 虱目魚肚粥 (75元/碗) →

虱目魚來自著名產地臺南，這種多刺的魚類，無論魚頭、魚肚、魚皮都是料理的好素材，加上薑絲、蔥花等煮成鹹粥，熱烘烘的滋味令人傾倒。有人說，女人和湯都是不能等的，粥也一樣，吸飽湯汁的米粒膨脹過頭，難免有年華老去過於軟爛的遺憾，一端上桌，趁熱吃，那就對了。(約惠麵坊)



5 蚵仔麵線 (45元/碗) →

無論是不是識途老馬，老店東發號被作為饒河街之旅開胃的第一站或壓軸的最後一站。一般麵線都是勾芡的，這裡賣的則是清湯麵線，以大骨提煉湯汁，採用新鮮大腸頭與嘉義東石蚵仔，超鮮甜！搭配以麻油炒出的香菇油飯，超過癮！(東發號)



文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／圓山飯店、木吉他民歌西餐廳、女巫店

來去臺北聽歌

點



點歌單。



大陸超級女聲熱潮不退，臺灣電視台歌唱選秀節目的聲勢水漲船高，捧紅了不少夢想一夕成名的升斗小民。清新質樸的校園歌聲，不夠細緻卻十足真誠的青春情懷，伸手可觸及的群眾距離，更帶起一波全民聽歌風潮，連帶沈寂已久的鋼琴吧、民歌西餐廳，以及強調「獨立」、「地

下」、「邊緣」的Live Pub 也再度引起矚目，還不到開唱時間，蜂擁而來的粉絲和懷舊歌迷已在餐廳門口排起長龍。

永遠的校園未央歌

五、六年級生應該都還記得木棉道、秋蟬、捉泥鰍這些民歌，簡單的一把吉他、一台Keyboard，

女巫店是臺北一家頗具知名度的藝文咖啡館。



奏起單純悠揚的樂音，陪伴多少人走過每一個寂寞或不寂寞的夜晚。當年還在專科唸書的李宗盛和好友組成木吉他合唱團，以「臺灣唯一的鄉村樂團」純樸的少男歌聲闖出名號，後來樂團中的Keyboard手胡昭宇便以木吉他為名，在頂好商圈及西門町開起民歌餐廳，培育校園歌手進入音

樂界，同時期的還有木船、尼羅河、迪門等，稱得上是臺北民歌西餐廳的先驅。經營模式至今一點都沒變：點杯咖啡或簡餐就可以坐一下午，除了聆聽心儀歌手現場演唱之外，沒有商業勢力介入、性質單純也是它受歡迎的原因。在臺北都會區五花八門的餐館中，民歌西餐廳猶如一股清

流，二十多年來始終堅持著健康清新的風格，既不花俏，也不願意複雜。

當年的民歌餐廳正如現在的超級星光大道、黑澀會，成了學生歌手蛻變成明星的跳板。童安格、殷正洋、周治平、潘美辰待過木船，張宇、黃嘉千、游鴻明、許如芸、凡人二重唱曾是木



圓山飯店駐唱的老歌手游振聲。

吉他的駐唱歌手。只是「時代畢竟變了。」陳瑞雪說，胡昭宇幾年前因病驟逝，她接下木吉他經營的棒子，這些年來，聽眾質與量的改變，令她感觸頗深。

據觀察，早期的聽眾注重歌手的選擇和餐廳的氣氛，聽歌時心無旁騖、全神貫注，也會藉由點歌、跟唱或鼓掌，與台上的歌手熱烈互動；現在的聽眾大多不再專心聽歌，現場演唱彷彿只是用餐時的點綴。「畢竟民歌內容、旋律細緻單純，與現下夜店、

圓山飯店的李白酒廊常有資深舞客在舞池中翩翹起舞。



木吉他西餐廳的入口處，貼滿中西成名歌手的照片及海報。



圓山大飯店
中山北路4段1號
電話：2886-8888

木吉他民歌西餐廳
成都路17號2樓
電話：2382-5325

女巫店
新生南路3段56巷7號
電話：2362-5494

Live Band浮誇熱力的演出方式大異其趣。」陳瑞雪感嘆道。

其實也就是這樣數十年如一日的氛圍，吸引不少中年上班族來這回味青春、期待偶遇。我們都曾經走過同樣的年代，徘徊在同樣的音樂場景，營造共同的生命記憶。窗外依舊川流的車輛和行色匆匆的路人，西門町閣樓上的民歌與木吉他，是個被時間遺忘的地方。

創作歌手原音重現

相較於小河清流般的民歌，寄生於pub、茶酒館、咖啡館、標榜「地下」、「非主流」的樂團開敞粗礪的樂音，益發顯得特立獨行。受限於表演場地的狹窄、簡陋的器材以及避免造成「擾鄰」的困境，樂團大多以俗稱「不插电」(unplug)、亦即最簡單的方式演唱，無法以嘶吼喧囂取勝，歌手與音樂本身，成為現場唯一的主角。《臺北音樂版圖》一書作者羅悅全認為「不但對樂手演奏技巧是一項考驗，與觀眾互動的能力更形重要」，否則便與台上唱歌、台下用餐的民歌西餐廳並無二致。

臺北獨立樂團的表演場所包括女巫店、地下社會、河岸留言、華山等，都是多年苦撐出人氣與高知名度的場子。位於臺大附近的女巫店，是一家呈現性別議題為主要風格的藝文咖啡館，對於選擇音樂表演創作者也自有一套標準。大致以女性、弱勢族群如客家與原住民為主軸，爵士、民謠取代了重金屬搖滾，沒有震耳

欲聾的鼓噪，也沒有轟得左鄰右舍睡不著覺的貝斯聲，在這可以聽到民謠詩人陳明章與淡水走唱團，英式冷調風格的張懸，用音樂說故事的對角線樂團，客家民謠傳唱大將陳永淘、謝宇威，充滿藍調氣息的吳恩，還有阿忠布袋戲，跨越阿美族與魯凱族風格的艾可菊斯、盧皆興……。

選一個對味的藝人或樂團欣賞聆聽，配著冰鎮的啤酒，盡情享受獨立樂團才有的輕鬆、釋放與自在感，消磨一整夜——很難說現在這幕場景、你耳裡聆聽的這段歌謠，未必不會在下一個世代成為臺北的經典傳奇呢。

尖頭鰻阿公 與勁爆阿嬤翩翩共舞

2000年上海百樂門現身臺北街頭，掀起一股復古風，悠揚慵懶的老歌，朦朧的燈光，翩翩起舞的優雅身影，讓人宛如跌進時光隧道，重回50年代老上海的風光。一時之間，懷舊風如野火燎原般蔓延開來，圓山飯店的李白酒廊、亞太會館的霞飛路8號等懷舊型夜總會順勢而起，老歌手們癡迷磁性的嗓音，把經典西洋情歌 WITHOUT YOU、OH! GIRL、FOR YOUR EYES ONLY等以及小時候「群星會」時代紅透半邊天的不了情、情人的眼淚、秦淮河畔……通通唱活了過來。

57歲的游振聲從空軍藝工隊退伍後，便在各大飯店遊走彈唱，如今是圓山飯店李白酒廊的長期駐唱歌手。游老沒學過任何外語，靠著自學，西洋拉丁、爵士



現場Live演場總讓愛聽歌的人流連忘返。

老歌、鄉村民謠無一不精通，「只要有譜就能唱。」他拍拍胸脯說。據稱至今還沒有什麼點歌能難倒他的。

老歌就像陳年酒，品吸的是歲月刻畫的滋味與牽動記憶的雋永旋律，流暢的歌聲適時穿插在每一個談話的空檔，自然又妥貼。樂團、歌手、舞池是這類懷舊型夜總會缺一不可的鐵三角魅力，也是許多洋派老爹老媽心中不變的最愛。游老說，資深舞客跳舞是十分有「格」的，才不像現在的年輕小伙子動不動就想玩三貼。無論是華爾滋、探戈還是倫巴，男舞伴的肩背臂膀一逕抬得高高的，拼的是護衛女伴的古典紳士風度，很多資深美女則穿出壓箱珍藏的旗袍、洋裝、繡珠包包，花蝴蝶似滿場飛，好看得不得了。

歌是不死的靈魂。詩人余光中說：「沒有歌的時代，是寂寞的，只有噪音的時代，更寂寞，要壓倒噪音、安慰寂寞，只有歌。」記不得有多久沒好好聽歌了。混亂的年代，壓抑的生命，精神匱乏的生活，何以解憂？就來聽歌吧！

文／宋祖慈 攝影／王能佑

臺北市有纜車了！

本刊為讀者準備了最新鮮的紙上導覽，帶您看看貓空空中纜車沿線的精彩。

起站 動物園站

貓空纜車以動物園為起站，登上海拔約300公尺、以觀光茶園聞名的貓空，全線長度約4公里。纜車站就在捷運動物園站旁邊，為了避免假日停車場的壅塞，搭乘捷運是最聰明的選擇。

其實不開車，反而能有體驗各種交通工具的自由，如搭捷運抵達動物園後，在動物園站前的捷運橋下就有腳踏車租借的服務，可以闔家享受景美溪腳踏車道或政大校園的環山道路。貓空纜車則方便遊客分段玩木柵，您可以選擇上山搭纜車、下山走步道，或中途在指南宮站下車參觀。在纜車終點站的貓空，您則可以安步當車，隨機走一段交錯多樣的自然步道，或者搭乘貓空遊園公車。

纜車車廂可乘坐8人，隨著山勢起起伏伏地前進，視野相當開闊，白天或雨天，山景變幻各有巧妙。從高空眺望行進中的捷運木柵線列車、景美溪畔河濱公園和長頸鹿焚化爐，是第一段的熱鬧風景。接著，便抵達位於動物園北端的動物園內站。

園內站

如果您排隊排了老半天才搭上纜車，只坐一站一定捨不得下車，但是眼看著動物園卻過門不入，小朋友們恐怕不答應。建議讀者如果回程搭纜車而且時間還早的話，不妨在園內站提前下車，直接在這裡購買動物園門票，並利用免費接駁車由纜車站至動物園的「溫馨花園」。

臺北市立動物園佔地共165公頃，寒帶至熱帶的動物齊聚一堂，共有6館8區；利用纜車讓遊園起點不同，或許大小朋友會有新的發現。

纜車路線在經過轉角1站時（動物園道路隧

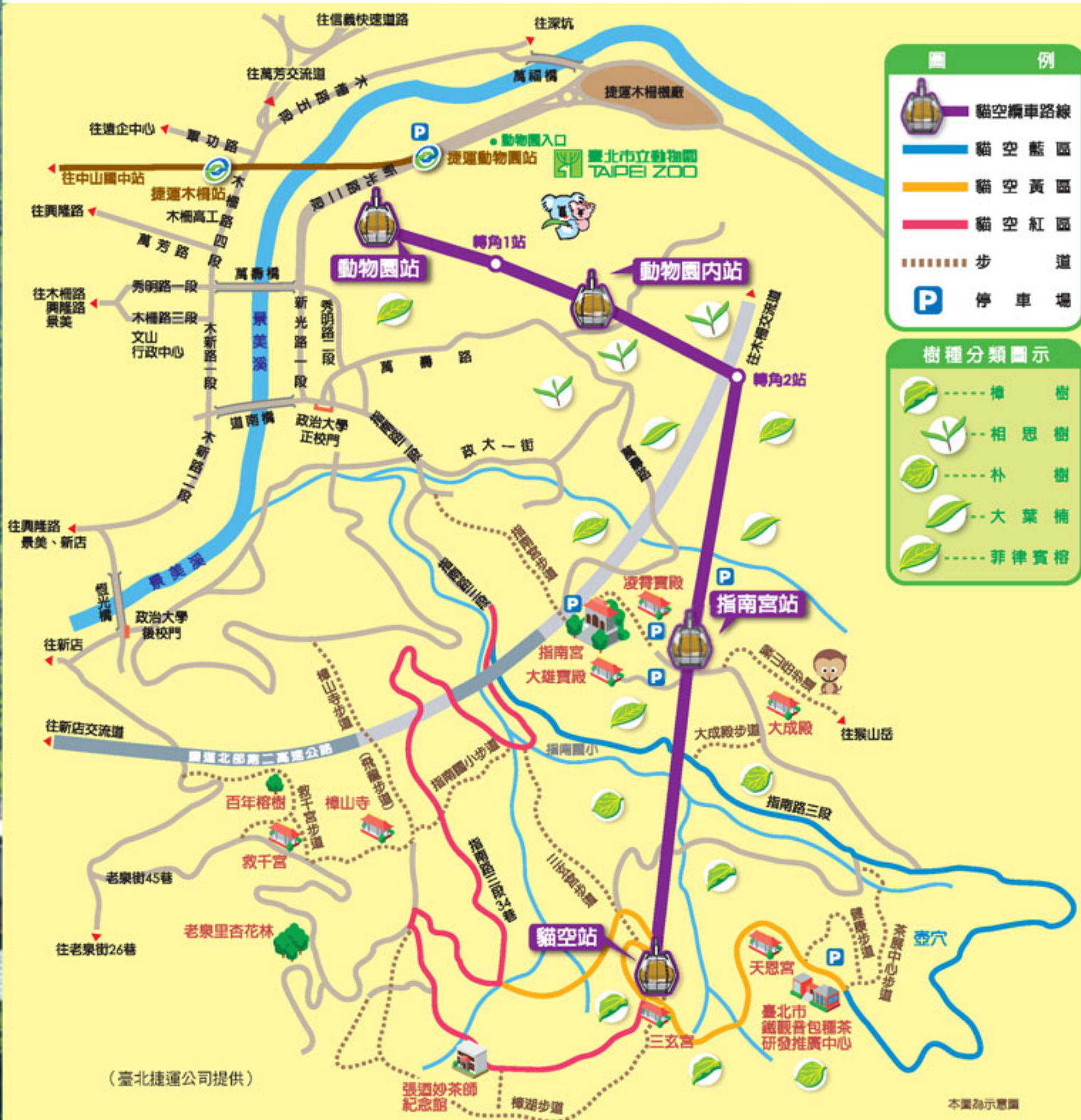
貓空纜車



貓空纜車沿線有不同的風光，值得人細細品味。

完全指南

貓空纜車沿線地區觀光圖



道的坡頂上方)，會轉一個大彎，離開園內站後又會經過呈90度轉彎的轉角2站（動物園內、棲霞山莊東北側），這在一般纜車設計上是很少見的。當您一邊回頭看北二高川流不息的車潮景觀時，第三個停靠站——指南宮站到了。

指南宮站

纜車站位於指南宮後山停車場旁，走到大雄寶殿或凌霄寶殿參拜都非常輕鬆。這個百年古廟奉祀孚佑帝君呂洞賓，清光緒年間建廟至今，已經發展成道釋儒三教合一的特殊寺廟型態。

指南宮周邊有多條步道如大成殿步道、小坑溪自然步道，附近的指南國小則是茶葉古道的入口、猴山岳登山路線也常以指南宮為集合點，選擇很多。特別推薦指南宮石階步道，這條步道除了穿行山中，還很有人文古蹟味。石階步道長達900公尺，有上千級的石階，入口處有日治時代的石製牌坊，牌坊後有解說牌

標示指南山區各步道的位址。每隔一段石階便可看到一對石燈座佇立道旁，古意盎然的造型對對不同，多是日治時代大稻埕的富商捐給廟裡的。

走出石階步道後可以看到指南國小，茶葉古道的入口就在國小旁，約一個小時的腳程可以走到三玄宮。茶葉古道的解說牌上寫著一首詩：「山明水秀石坡坑，梯山種田聽歌聲；山中農戶衣食足，栽竹種茶又植橘。樟湖明月無古今，人事滄桑舊變新。」詩文不知是何時之作，用來形容當地古今卻是合宜。

茶葉古道顧名思義是早年茶農挑擔將茶葉運往山下的道路，當時木柵的毛茶有一部份是由大稻埕的茶商收購作外銷之用。有了產業道路之後，古道也就沒落了。茶葉古道沿途設置了小解說牌，介紹木柵茶葉發展史、各式茶種，以及茶的煎煮方式。其實步道一路經過茶園、相思樹林、綠竹林和農家，何嘗不是在走一段茶農時空。



貓空纜車車廂可乘坐8人。



貓空站

纜車過了指南宮站後，開始進入高達80度、呈現V字型的下降坡與上升坡，是纜車旅程中的高潮戲，在溪谷和雲霧繚繞中感受



貓空纜車的起點動物園站。

陡坡拉昇，絕對是足以回味的經驗。

貓空站位在三玄宮右前方的茶園坡地，約在貓空紅黃區之間。貓空地區共有農事推廣班三班，

因為山區道路蜿蜒，用門牌號碼並不一定好找，所以岔路處的路標都用紅黃藍三色區分區塊，紅區是第一班——指南路3段34巷，黃區是第二班——38巷，第三班

藍區則是40巷。

紅區有兩個主題博物館——張迺妙茶師紀念館和三墩石茶壺博物館，是了解貓空茶業及人文特色的好據點。前者是為紀念張迺



貓空纜車沿線的木柵觀光茶園，是臺灣唯一正橋鐵觀音產區。

妙茶師所建；話說兩百年前福建安溪的張姓人家移民到木柵樟湖山種茶，張迺妙、張迺乾兄弟回到安溪引進了千株鐵觀音茶苗回來種植，據傳為木柵鐵觀音之始。

三墩石茶壺博物館則以紫砂壺為主要展品，展示約200把名壺，包括明代紫砂壺、近代大陸名家朱可心、顧景舟等的作品。博物館主人也是貓空茶農，特別為遊客設計了好鼻師評茶體驗活動，團體遊客可預約報名。

木柵觀光茶園遍及石獅腳、草桶、樟湖、貓空及老泉里一帶，種植面積達110餘公頃，是臺灣唯一正橋鐵觀音產區。由於多年前便被規劃為北市休閒農業區（民國69年，全國第一座觀光農園），許多茶農除自產自銷茶葉之外，還附設茶坊或茶藝館，供直接上產地找茶的客人品茗休閒，尤其以慢調緩坐欣賞大臺北

夜景為招牌享受。

紅黃藍三區的觀光茶園各有特色，除了品茗賞景之外，半數以上亦提供簡餐、茶餐或鄉野料理，遊客可以在平日利用便捷的纜車（上山不用20分鐘）到山上吃晚餐，放鬆一天的緊張疲憊。如果季節對了，貓空還有製茶體驗和採筍體驗讓遊客更深入貓空的農產之美。

距貓空纜車站約20分鐘腳程的鐵觀音包種茶研發推廣中心，也是貓空深度之旅的好教室；館中介紹木柵鐵觀音茶及南港包種茶的製造過程、品茗、沖泡及茶葉的保存方法、還有飲茶與保健之道，假日時還有茶藝現場示範。

茶展中心步道則是一條可以輕鬆走完但是內容豐富的步道，約900公尺的路程中，可以看到梯田與茶園，森林中鳥況不錯，通往小溪的小徑，則可以解答「貓空」這個怪地名的由來——河流

岩礁被湍急的溪水冲刷而形成凹洞，狀似貓爪留下的洞孔，臺語稱為「貓康」，於是有了貓空這個很卡通的地名。茶展中心步道可以看到壺穴景觀，還可以隨時找一家藍區茶藝館歇腳品茗。

纜車小檔案

- 規格：法國POMA公司單線自動循環式纜車系統
- 長度：4.03公里
- 速度：每秒約3~5公尺
- 搭乘時間：單程約20分鐘
- 車廂乘客數：8人
- 停靠站：動物園站、動物園內站、指南宮站、貓空站
- 不停靠站：轉角1站、轉角2站
- 營運時間：週二至週五9:00~22:00，週末及國定假日8:30~22:00，週一保養維修不開放
- 票價：1站30元、2站40元、3站50元（單趟），悠遊卡通用
- 購票地點：各纜車站
- 洽詢電話：2181-2345
- 相關網站：www.trtc.com.tw

臺北市立動物園開放時間：

9:00~17:00（16:00停止售票）

木柵腳踏車租借站相關資訊

請洽自行車新文化基金會：2719-2025

貓空旅遊諮詢：

臺北市鐵觀音包種茶研發推廣中心：

www.liukung.org.tw/tea/tea_spread.htm

木柵觀光茶園社區發展協會：

2938-3797

木柵區農會：2939-8021



戲水



請注意安全



水中最可怕的不是鯊魚，而是你的不小心

夏日戲水活動多，隨時注意自身安全

- 請選擇設有合格救生員及救生設備之游泳池、海水浴場，避免進入溪流、海邊等危險水域，以免意外發生。
- 於陌生環境進行水上活動時，應注意水流特性及天候因素，並應結伴同行，攜帶救生圈、繩、板等工具，下水前暖身運動不可少。
- 設有急流、漩渦、回流、瘋狗浪等警告標誌的危險地點，切勿從事游泳、釣魚、戲水等不當戲水活動。



臺北生活圈

節慶臺北 展現風華

2007台北文化護照開跑

文／沈榮欣 圖／臺北市政府文化局提供

想知道七夕情人節有什麼不一樣的約會選擇嗎？好奇中元節、古蹟日、中秋節、教師節，能有什麼新鮮創意，感性知性兼具的玩法嗎？歡迎市民朋友即日起至臺北市文化局附屬館所、旅遊服務中心、相關藝文景點、捷運站、觀光飯店、各大連鎖書店等處免費索取文化護照，就可以一照在手，行遍文化大臺北。

9大節慶玩臺北

邁入第四個年頭的台北文化護照，今年首度以「節慶」為主題，結合活動期間的節慶，規劃9條節慶之旅，包括端午節的「端午包粽舞龍舟」、航海節的

「海上公路便交通」、原住民族紀念日的「原住民族那魯灣」、父親節的「父親八八養育恩」、七夕情人節的「願作鴛鴦不羨仙」、中元節的「中元朝拜心誠意」、古蹟日的「古蹟探訪思故人」、中秋節的「中秋月圓人團圓」以及教師節的「傳道解惑師恩授」等9大主題。

臺北市政府文化局局長李永萍表示，台北文化護照持續推動4年以來，已累積了36條文化旅遊新路線與193處藝文景點，成果相當可觀。今年護照發行量的中文版冊數更增至10萬本，同時發行英日文合版2萬5千本，希望更多的外國朋友也能參與臺北的旅

遊盛事與節慶風情。今年首創加入的日文版，更以二維條碼，提供日文介紹的內容，便利日本觀光客以手機掃描方式，認識臺北的節慶景點。

今年文化護照除了依9大節慶量身規劃36處景點外，還有多項特色，每條路線延伸加入兩處「走透透」順遊景點。七夕情人節情侶相約到霞海城隍廟祈求好姻緣後，順道可去知名的波麗路餐廳共享美食；中秋節乘坐貓空纜車賞月飲茶前，全家大小不妨到動物園玩耍，共享歡樂的一天；教師節參加祭孔大典，拔了智慧毛後，到附近的保安宮、文昌祠祈福更是不錯的選擇。



文化結合科技

護照中除了介紹這些有趣好玩的景點外，還有饒富趣味的棋盤式相對圖，更有詳細的交通路線說明。另外，為傳達文化與科技結合的好處，民眾在參觀文化景點時，可借助護照景點的經緯座標，利用電子地圖與GPS設備，來「節節邁進」。而「NEWS BOX」更提供市民最新的旅遊資訊，如今年6月啟航的大河之戀皇后號與剛通車的貓空纜車，都是最火紅的話題。

36個特色景點都設有蓋章處，可以讓民眾享受收集章戳的樂趣，並可參加「節節邁進」、「步步腳印」活動，試試手氣抽

大獎。今年獎品豐富，有衛星導航GPS、環島自行車、奧地利水晶檯燈、金雕牡丹圓緣壺等獎項，得大獎的機率比往年高。此外，前200名走完全程，集滿36個章戳的民眾，還可以另外獲得神秘限量紀念品。

另外，今年文化護照也推出「電子章戳SHOW TAIPEI」活動，即日起至9月30日止，民眾只要至活動網址上傳1張自己與景點合影的照片，即可參加抽獎。也歡迎民眾將這些合影的數位照片上傳至Panoramio網站，讓全世界的人們藉由照片認識臺北這座美麗的都市，一起Show Taipei！

旅遊也可以很生活化，如同生活中有許多節慶活動，與我們的習俗、文化、紀念日息息相關。每個週末，帶上台北文化護照與相機，在自己的城市裡旅行，發現驚奇。9條路線、36個景點、72處順遊景點及無數的偶遇景點等著市民朋友來探尋，一窺百樣風貌的臺北城。

台北文化護照網站：

www.tcp2007.tw

Panoramio網址：

www.panoramio.com

臺北ㄟ夜市 來碗滷肉飯吧！

文／林雅智 攝影／劉威震



想來一碗肉香撲鼻的滷肉飯嗎？即使在燥熱沒有食慾的夏天，一碗香噴噴、淋滿油亮肉汁的滷肉飯，還是讓人食指大動！滷肉飯雖然只是一般夜市、小吃店裡的常民小吃，但在臺灣民眾的心中卻有著不可抹煞的地位，就連外國人也愛！走遍全臺各大夜市小吃，滷肉飯總是一道不會缺席的美味小吃。

由臺北市市場管理處所舉辦的第9屆傳統美食嘉年華，今年以滷肉飯作為嘉年華的主題。市場管理處表示，不同於以往，今年的傳統美食嘉年華首度以「單一食物」作為夜市美食的主角，而滷肉飯的美味平價和普及性，則是讓滷肉飯雀屏中選的原因。

滷肉飯 庶民頂級美食

滷肉飯可說是一道歷久不衰的庶民美食。在光復初期，由於當時物資缺乏，「肉」可說是飯桌上的奢侈品，除非逢年過節，否

則平時想吃到肉類的佳餚實在是很不容易。而在當時，由於豬頸肉到豬耳朵的部位比較便宜，因此民眾偶爾會買這些部位的豬肉回家，並且配上醬油、紅蔥頭及五香粉來滷製。此外，由於這部位的豬肉份量不多且難以均分，因此便切成肉絲及肉丁再加以滷製，如此一來，全家人便可以「均分」並享用到美味的滷肉。一鍋熱騰騰、香噴噴的滷肉及滷汁，淋在香Q彈牙的米飯上，可以說是當時一般民眾最頂級的享受了，而這道庶民美食——滷肉飯也因此誕生！

演變至今，滷肉飯的製作及烹調方式也許因人而異，但滷肉飯的美味與精神至今不變。時至今日，滷肉飯所使用的豬肉部位不盡相同，有人使用後腿肉、肩胛肉或是三層肉，但滷製的火候、香料的調配及肉與滷汁的比例更是滷肉飯好吃的關鍵。今年的傳統美食嘉年華，也特別在活動中邀請專家解說黃金滷肉飯「三寶」：粹魯、醬油以及米，讓民眾知道一碗美味的滷肉飯可是大有學問的！

熱鬧滾滾滷肉飯嘉年華

臺北市第9屆傳統美食嘉年華活動，主要分為「臺北滷肉飯博覽會」、「尋找臺北黃金滷肉飯」比賽以及「老外好吃客，夜市趴趴走」等，不僅介紹臺北市各夜市滷肉飯店家的特色，更以活動競賽的方式，徵選出臺北市美味的滷肉飯，以提供民眾更多元化的選擇，也希望民眾在品嚐滷肉飯的同時，深度了解臺北的滷肉飯文化。

此次活動從5月下旬便開始起跑，先是進行網路推薦活動，設計專屬活動網站，網站中除介紹各參賽店家，還設立部落格讓民眾上網推薦好吃的滷肉飯，作為滷肉飯嘉年華正式開跑前的熱身活動！此外，於6月27日也在市府中庭舉辦了滷肉飯嘉年華起跑記者會，記者會現場香味四溢，



香味撲鼻的滷肉飯，令人胃口大開。

一碗好吃的滷肉飯，從滷肉、米飯到滷汁
皆馬虎不得。





滷肉飯嘉年華活動熱鬧滾滾，現場滿是滷肉飯撲鼻的美味。



各參賽店家莫不端出各式美味滷肉飯，並開放民眾現場試吃，許多民眾捧著滷肉飯大快朵頤，直呼過癮好吃！

而在7月8日的正式活動中，主辦單位邀請了各大夜市25家的滷肉飯店家，提供3千碗的滷肉飯給民眾品嚐，眾多的民眾大排長龍，3千碗的滷肉飯馬上就被民眾拿光光，現場不但傳來陣陣滷肉香，也充滿了民眾對於滷肉飯美味的讚嘆。此外，在當天的千人開飯儀式中，活動現場準備了一碗直徑長達60公分、高達20公分的特大碗滷肉飯，市長郝龍斌緩緩地將滷汁淋到還冒著煙的白米飯上，滷肉香與飯香的絕妙結合，看得讓人垂涎三尺，也將活動帶入最高潮。

此外，今年主辦單位希望從外國人的觀點選出他們心中美

味的滷肉飯，特別邀請9位由各個國家所組成的「老外好吃客軍團」對各參賽店家進行評審。這9位來自外國的評審們，從滷肉飯的外觀、色澤、滷肉醬、米飯到環境衛生來評鑑滷肉飯，打起分數一點都不馬虎，個個都搖身變成「滷肉飯達人」！不過，最令外國朋友印象深刻的除了美味的滷肉飯外，還有臺北進步的夜市環境，而每家店老闆的親切熱情，更讓他們深深感受到臺灣濃厚的人情味。

人氣滷肉飯 美味人人愛

而到底臺北的黃金滷肉飯在哪裡？誰家的滷肉飯擄獲了外國人的心呢？

位於永康商圈的「大來小館」、饒河街夜市的「圓環滷肉飯」，以及遼寧街夜市的「有有麵擔」這三家的滷肉飯，獲得了這次「老外好吃客軍團」的青睞。

民國72年來臺北

直徑長達60公分、高達20公分的特大碗滷肉飯，吸引現場民眾的目光。



各得獎店家開心接受郝龍斌市長的頒獎。

開館的大來小館，至今已有20幾年的歷史，秉持著健康美味為飲食原則的老闆蘇晁慶，幾十年來一直不斷地研究改進滷肉飯，並曾經締造出一天賣出二百多碗的佳績，連日本的美食雜誌都前來採訪報導。大來小館的滷肉飯採用豬隻的後頸部到前腿的部位，先爆香火炒加上「秘密武器」提味，再用燉鍋燉煮24小時，滷肉嚐來滑嫩且充滿綿密膠質。蘇晁慶說，由於後頸部到前腿部位的肉質瘦肉較多且不油膩，因此滷肉飯嚐來較為清爽。

饒河街夜市的圓環滷肉飯，師承自臺北舊圓環老師傅製作滷肉飯的技術，滷肉採用肥瘦各半且帶皮的肩胛肉，切成絲塊並摻以油蔥、蒜頭、醬油、糖及中藥材調味爆香，經過人工不停地翻炒40分鐘到1小時，待肉質緊實後放入高湯熬煮並不斷地攪拌，讓滷肉完全吸收高湯鮮美的精華。如此對滷肉的堅持，也的確讓外國饕客品嚐到圓環滷肉飯的用心與美味。而在評審活動結束後，其中一位外國評審還帶著朋友回頭來吃滷肉飯，讓老闆娘黃麗花開心不已，也證明了她不假他人之手的滷肉飯徹底攻略老外的心。

在「老外好吃客 夜市趴趴走」及「尋找臺北黃金滷肉飯」兩項活動均獲選的「有有有麵擔」，其滷肉飯則採用接近五花肉的「卓頭肉」（臺語諧音），加以爆



在滷肉飯嘉年華活動現場中，排滿大批前來品嚐美味滷肉飯的人潮。

香火炒，再小火滾煮2個鐘頭讓滷肉的膠質釋放出來。最特別的是，「有有有麵擔」滷肉飯旁的配菜不是一般的醃黃瓜，而是以紅白蘿蔔醃製的港式泡菜。老闆吳志憲說，從以前到現在，其實滷肉飯的作法大同小異，他反倒認為滷肉飯的配菜才是重點，如果配得好才具有畫龍點睛的效果。而經過老闆多方的嘗試，終於選定嚐來爽口清脆的港式泡菜，讓泡菜的微酸滋味刺激舌尖的味蕾，使人胃口大開。

臺灣第一家將滷肉飯企業化經營的「鬍鬚張魯肉飯」則獲得「我愛滷肉飯——最有人氣獎」的首獎。從攤販到連鎖店，鬍鬚張採用豬脖子靠近下巴部位的

「禁嚙肉」，米飯則使用通過國家認證的良質米，堅持品質與SOP的標準作業流程，將滷肉飯的美味毫無偏差地在每一家分店呈獻給民眾品嚐。而對於此次滷肉飯嘉年華的活動，鬍鬚張魯肉飯董事長張永昌深表贊同，認為這次活動所引發的效應不只是讓滷肉飯大放異彩，也讓許多人開始從史學的角度探討滷肉飯的歷史與由來，進而讓這美味的在地小吃找到它深度及廣度的一面。

各項滷肉飯的活動及評審結果已經告一段落，各得獎店家也在7月8日當天開心接受郝龍斌市長的頒獎。但絕不是只有得獎的店家才擁有美味的滷肉飯，臺北還有許多美味的店家藏身在城市的各個角落，評審的結果並非重點，重要的則是臺北市政府、各夜市及民間店家共同推廣滷肉飯的心意，希望將滷肉飯這個別具特色的本土小吃，透過這次活動在世界美食舞台上發光發亮，不但希望滷肉飯能成為舉世聞名的美味小吃，也希望藉此行銷臺北夜市的觀光資源。

歡迎民眾探訪每一家滷肉飯的美味，感受最頂級的平民小吃。此外，市場管理處也發行「滷肉飯地圖」手冊，內含此次各家滷肉飯的介紹，民眾若有興趣可至臺北車站、東區地下街、遊客服務中心取閱。

尋覓哈臺北

文／台北探索館
攝影／王能佑



纜車外型鑰匙圈。

對於流行，臺北，永遠都有創新的點子。1998年的蛋塔，2004年的甜甜圈，2007年，對於哈臺北，我們有了新的選擇。

位於市政大樓1樓的「臺北市政府出版品紀念品展售中心」全新整理後重新開幕，12坪大的賣場空間容納市府各局處出版品、城市紀念品、音樂光碟樂譜，還有營運廠商推出的城市旅遊、藝文商品，總計全館商品超過400種，堪稱是「小而美」的城市旅行者創意空間，特別設有主題書櫃、城市紀念商品展示區、最新投幣式酷炫迷你數位即時沖印機。

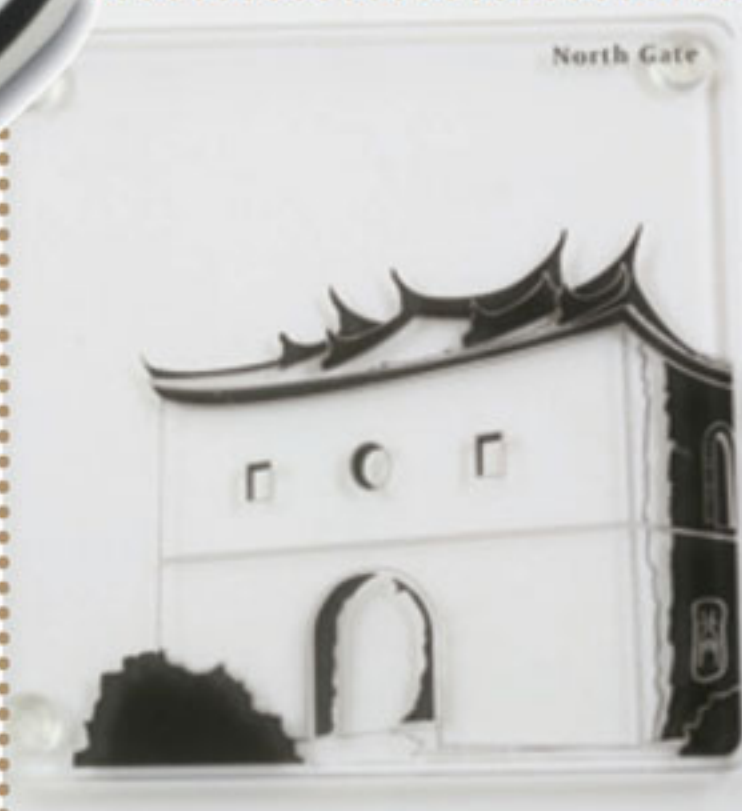
為凸顯城市意象氛圍，市府紀念品展售中心內部以組合木櫃加設LED螢幕、燈箱，強調城市品牌的質感與顧客體驗感，右側主牆面設計結合城市意象，鑲嵌「臺北一〇一」、「藍色公路」、「北門」、「大直橋」普普風格城市景象，透過書卷飄香與城市行銷紀念商品，公務部門的創意旅遊空間帶動新風潮，2007年哈臺北有了最新選擇。

為方便喜愛藝文表演的民眾及洽公市民，市府紀念品中心還提供年代售票系統售票服務，來到市政大樓的民眾，可以透過市府紀念品中心訂購喜愛的藝文表演



52臺北畫刊……臺北生活圈

開幕紀念商品「都會風情藝術杯墊組」，圖為藍色公路（左圖）和北門（右圖）。





市府紀念品展售中心重新開幕，呈現小而美的創意空間。

活動票券；此外，市府紀念品中心亦加入台北智慧卡公司紀念票券售票通路，開幕同步推出「史努比」、「凱蒂貓」、「城市系列」多款悠遊卡紀念商品，喜愛蒐集悠遊卡的大小朋友們，千萬別忘了到市府紀念品中心選購蒐集自己喜愛的城市旅遊系列商品。

2007年夏季，臺北的天空多了貓空的纜車，配合貓空纜車通

車，紀念品中心同步推出多款貓空纜車紀念商品。而為了迎接暑假假期，市府紀念品中心配合市府主辦的「2007臺北親一夏」暑期親子活動，即日起至8月16日，凡於活動期間持「臺北親一夏」護照參觀台北探索館，於台北探索館1樓服務台加蓋紀念章戳後，至市府紀念品中心購買商品者，將可獲得全館商品95折、

捷運商品9折優惠（特價品及特殊商品除外）。

哈臺北可以是一種最新的流行，創造蛋塔與甜甜圈的風潮傳奇之後，2007年，你也可以到市政大樓一遊，親身探索、珍藏臺北，用最簡單的方式特蒐，哈臺北！

貓空纜車通車紀念郵票，立體的設計有別於一般平面的呈現，更顯活潑。



臺北的天空很Hakka

文／邱鳳華 圖／臺北市政府客家事務委員會提供

河山樣變容 賊寇狂 烽火起 漫天風雨中 衛土地

大步向前行 亂世中 展豪氣 為家為邦護正義

願意犧牲來保護妳 不使為我太過傷悲

希望鮮血灑淨恩介土地 浩然之氣永無敵

你介忠義永留天地 你介魂魄化作光明

生為英雄 死為神靈

萬代敬仰 千秋義民



「臺北・義民・20」創作歌曲徵選活動，歡迎上網參加票選。



挑擔奉飯體驗先人生活，今年將有1千人參與挑擔。（王能佑攝）

這首由金曲歌手謝宇威創作的「千秋義民」，將客家人對義民爺的情感融合在詞曲中，大器中充滿著細膩，力道中揉合著溫婉。整首歌呈現出當年那個混亂的大時代中，義民爺保鄉衛土的大愛與仁義精神，也為客家年度盛事「客家文化節」和「客家義民祭」揭開序曲。

客家文化節 客鄉變故鄉

義民祭典是臺北市客家界的年度盛事，今年堂堂邁入第20個年頭，為紀念這有意義的日子，臺北市政府客家事務委員會特別將文化節結合義民祭典擴大辦理，並以「臺北・義民・20」為活動精神主軸，形塑愛鄉愛土、義民精神的文化意涵，一系列的活動，將使8月臺北的天空非常Hakka！

「臺北・義民・20」系列活動，自5月起展開主題創作歌曲徵選活動，希望能透過創作的激盪，重新喚起人們的歷史記憶，本屆還特別邀請金曲歌手謝宇威量身訂作了示範歌曲。

此外，8月14日起在臺北市客家藝文活動中心舉辦「臺北市義

民祭20週年回顧展」，藉由文獻史料的整理，社團、市民大眾參與義民祭典的深度訪談，和鄉親一同回味義民祭典20年來的時光流動，同時也帶領市民大眾一探客家義民祭典的精神與價值，展出期間，同時在市府大樓及客家會館還搭配義民信仰相關主題之小型展，讓臺北市義民祭20週年回顧特展更形多元化。

Hakka walk文化公車之旅

針對全體市民參與的部份，本屆特別精心規劃臺北半日遊——Hakka walk文化公車之旅與客家美食「粉」好吃活動。

文化公車結合旅遊業一起推出臺北市5條套裝行程，把20週年回顧展和客家料理示範表演，包進知性與感性的city tour文化行程中，讓市民在「移動」的體會中，實質感受義民精神中所揭櫫的「愛鄉護土」信念，並享受道地客家美食。

Hakka walk文化公車自8月15日起至24日止，每天2梯次，7月下旬起接受預約報名，有專人導遊；客家美食「粉」好吃活動自8月15日至10月30日止，號召臺北



客家義民祭中，眾人虔心祭拜義民爺，祈求保境安民。（王能佑攝）

a

市備受好評的客家餐廳加盟文化節活動，並結合手機業者進行客家平安符桌布下載活動，

或者到店說出客家

通關密語，

就能以優

惠價格享

受主廚推

薦的客家菜

餚。

在親子活動方

面，8月22日至

10月底止，客

家藝文活動中

心將舉辦22場

「義民爺爺親子

故事屋」活動，

屆時歡迎

各小學、幼稚

園、托兒所等安排校外教學參觀，也為家長們在假日提供了親子互動休閒的好去處。

愛鄉愛土 義民精神

文化節的重頭戲當然非義民祭典莫屬。義民祭典為臺灣客家人所獨有，亦為北臺灣客家族群最大的宗教儀式。「義民爺」是北部臺灣客家所信仰的主神，為了祭拜在西元1786年林爽文事件，及西元1862年戴潮春事件犧牲的客家義民，讓後世子孫永遠記得客家先人保家衛土的精神，以示永不忘本，每年臺北市客委會舉辦盛大的客家義民節祭典活動，以五獻禮祭拜護佑客家的神明「義民爺」，以祈求義民爺永遠保境安民。

8月25日至26日在市府府前廣場和沈葆楨廳，舉行迎全臺20處

義民廟到臺北供市民鄉親參拜活動，內容精彩豐富，包括迎神繞境、安座大典、挑擔奉飯、主祭大典、酬神客家大戲及打八仙、宗教文化周邊創意活動、客家鄉鎮農特產展售、親子教育園遊會等，8月27日則為送神會。

活動中最受矚目的是挑擔奉飯，今年的挑擔人數為1千，參與規模人數將為歷年之最。挑擔奉飯當年是為了犒軍，如今則是為了體驗先人生活精神，並彰顯義師保家衛民的勇敢之心。

臺北市義民祭正式邁入第20年，見證了臺北的客家歷史，也讓臺北的客家族群找到相通的文化生命臍帶，找到「客鄉變故鄉」的活水價值，在善男信女思鄉與虔誠的身影中，梭織出一部身處客鄉的義民信仰史。

上網票選歌曲，有機會獲得手工打造典藏義民爺公仔，全臺限量20件。

第12屆臺北市客家文化節及義民祭活動

活動名稱	活動時間	活動地點	備註
臺北市義民20徵歌比賽	所徵作品於網路舉辦票選活動至8月24日截止。		網站： www.taipeihakka20.com
臺北市客家義民祭典20年回顧展	8月14日起展出1年	客家藝文中心	其他小型展為市府中庭（8月20日至26日）及客家會館1樓（8月15日至10月30日）
從義民祭典20年 眺看未來座談會	8月16日、17日	客家藝文中心	報名電話：2763-5440鍾小姐。
Hakka walk文化公車	8月15日至24日	客家藝文中心	洽詢電話：2763-5440鍾小姐。
義民爺爺故事屋	8月22日至10月28日	客家藝文中心	洽詢電話：2763-5440鍾小姐。
客家美食「粉」好吃活動	8月14日至10月30日		網址： www.hakka.taipei.gov.tw
客語師資義民戲劇表演	8月21日晚上6:30	社教館文山分館	免費入場
後生勁歌之夜	8月25日晚上6:30	市府府前廣場	自由參加
客家義民祭典	8月25日至27日 (27日清晨送神)	臺北市政府中庭 及府前廣場	洽詢電話：2709-3234轉203，祭典流程請上網查詢。網址： www.hakka.taipei.gov.tw

客家藝文中心地址：新生南路1段157巷19號3樓

社教館文山分館地址：景文街32號

活動洽詢電話：2763-5440、2709-3234

活動網址：www.hakka.taipei.gov.tw

K

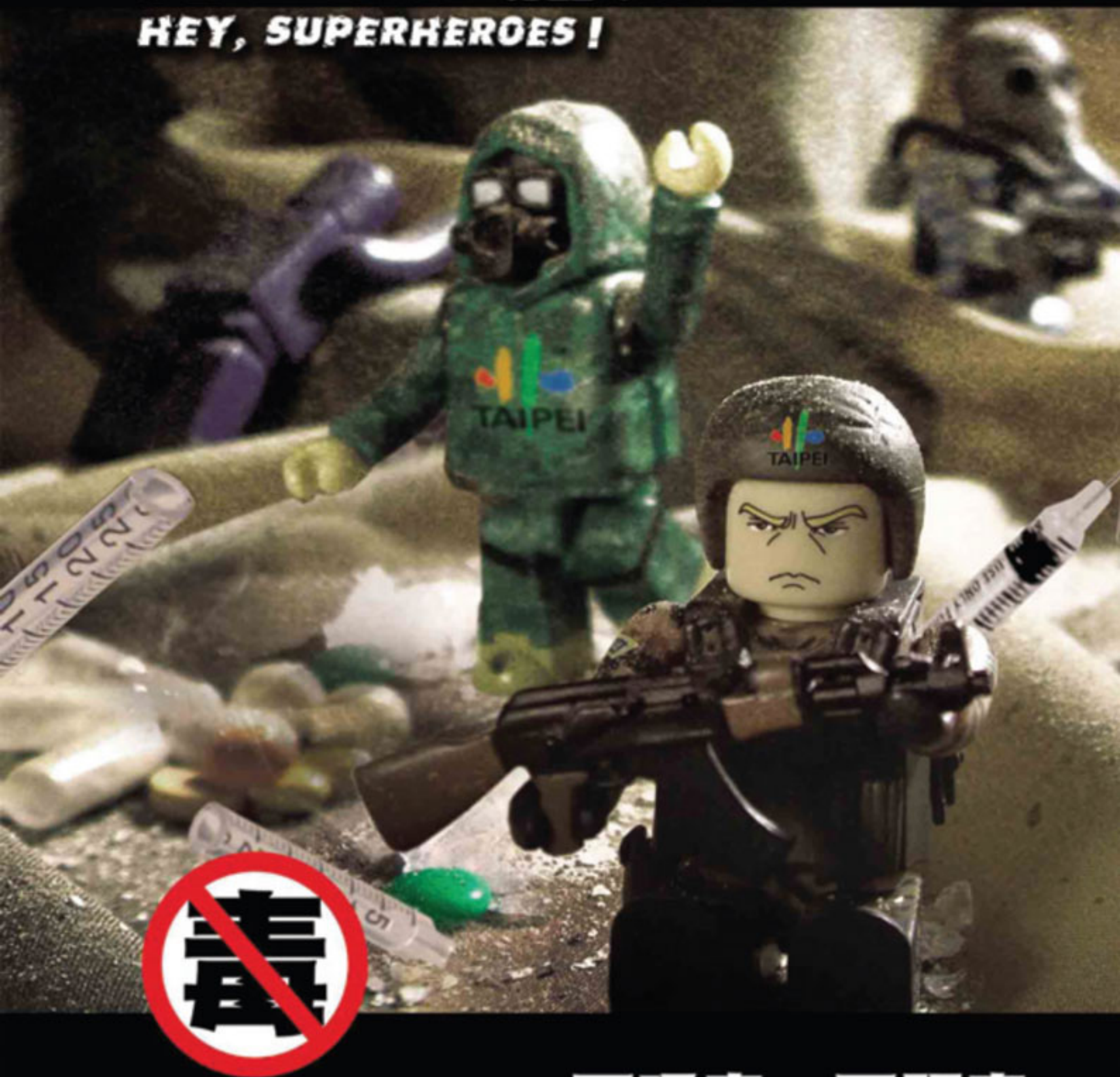
K

a

H

勇士們 加油！

HEY, SUPERHEROES!



一起加入反毒大作戰，不吸毒，不販毒

Don't do drugs! Don't deal drugs! Help us fight drugs!

臺北市政府毒品危害防制中心 02-2375-4068

在臺北的角落遇見驚奇。偶然踏進了城南一條巷弄，迎面而來結實的蘋果樹、可愛的貓咪、鮮艷公雞的壁畫，以為自己走進了加拿大的壁畫鎮——倩美娜斯，

但這裏是臺北市，一處以色彩與線條，為這條巷弄賦予了新的身分證的地方，這裏是臺北市的忠順里。

位於木柵地區的忠順里很年

輕，成立只有5年的時間，但是在里長曾寧旖與社區陶藝家胡維澤帶動居民共同努力下，忠順里面目一新，成為藝術融入生活的模範社區。目前忠順里已完成兩條巷弄改善計畫，分別是「忠順壁畫」與「超乎想巷」。

忠順壁畫 凝聚居民向心力

「忠順壁畫」所在的位置原是一座土堆及狹窄的單行巷道，曾寧旖表示，因為巷道陰暗，而且交通險象環生，附近的居民都盼望能夠改善，於是92年時，她請求市府相關部門進行巷道拓寬，並在拓寬後邀請社區規劃師及多名藝術工作者進行設計。

亮麗耀眼的壁畫部分先由胡維澤設計底稿，再讓社區居民及景文高中廣告設計科學生共同進行彩繪。彩繪的圖案多元活潑，有結實纍纍的愛心蘋果樹，有翩翩飛舞的蝴蝶，還有快樂的孩子與可愛的貓咪、公雞等動物。胡維澤說，第一次他畫的初稿與現在的成品差異很大，當時他天馬行空地畫自己想畫的東西，卻忽略了公共藝術與在地社區的連繫，在與里長及志工朋友溝通後，他將社區每天生活中所見所聞做為彩繪的主題，以簡潔的線條與繽紛的色彩，營造出充滿陽光和喜悅的氣氛。

除了美麗燦爛的壁畫外，原來土堆的位置也規劃成木棧道的小型舞台，做為社區辦活動或藝文表演的場所。曾寧旖認為，將藝文表演活動移到戶外，不但讓平日忙碌的居民有機會與鄰里互動、共賞表演，還能讓經過的民眾也可以駐足，一同分享藝文饗宴。

曾寧旖說，93年忠順壁畫與舞台搭建完成後，愈來愈多居民開



一條超乎想像的巷弄 忠順社區

文／沈榮欣 攝影／王能佑





忠順壁畫以簡潔的線條與繽紛的色彩，營造出充滿陽光和喜悅的氣氛。

始關心社區，想營造社區一家人的觀念，社區志工們更是投注許多心力在社區的各項事務上，大家同心協力為建立健康安全美麗的忠順家園而努力。

超乎想巷 美麗的防火巷

「超乎想巷」的誕生過程也與「忠順壁畫」相似，但是歷時長達4年。「超乎想巷」原是一條狹窄陰暗的防火巷，地面凹凸不平，雜七雜八的管線外露，又堆放許多雜物，是忠順里的一處黑暗角落。

在周邊居民提出整頓老舊巷弄的需求下，忠順里辦公處首先清除防火巷道內堆置的雜物並清掃乾淨，再請市府工務局進行埋管工程。最後，由社區規劃師協助空間區域規劃，並請胡維澤負責

設計如何妝點巷道，希望營造成一條學童步道，取代馬路，讓兒童上學時安全又有趣味。

胡維澤說，「超乎想巷」的壁面設計圖案以動物花鳥等象徵大地及和平為主，大部分的空間由他構思底圖後，再由社區居民共同上色。另外，他也留下了小部分的空間，讓社區的小朋友們能夠自行發揮想像力，畫上喜愛的圖案並簽上名字，一同參與巷道美化。

此外，巷道內也加裝庭園景觀燈，加強夜間照明及安全性。同時在內部及周邊種植花草，再由居民認養照顧，讓民眾關心並愛護社區周邊環境。曾寧旂說，「超乎想巷」完成後，居民及學童進出不需再與車爭道，可以享受安全及美麗的空間。居民平時

也可以相約至巷道見面聊天，增進彼此感情。

「超乎想巷」讓舊巷變新巷，賦予老舊巷弄新生命，不但附近幼稚園及小學生常來此戶外教學，學習環境美化及欣賞牆壁上的花鳥動植物畫，且全國各地已有二十多個社區組團觀摩，希望學習忠順里以藝術融入社區生活的經驗。

曾寧旂表示，未來忠順里將繼續推動藝術生活化，重點將放在陶藝的運用上。除了里辦公處已在使用的手繪陶杯外，還規劃里內家家戶戶都掛上各具特色的陶飾門牌，以及巷弄的路標指示牌也由色彩鮮艷的陶製路牌取代，讓外來訪客一走進忠順社區，就能感受到這裡迷人獨特的藝術風。



萬華運動中心綠建築

運動也可以很環保

文／王宜燕 攝影／王能佑



2樓舞蹈教室明亮寬敞，提供民眾活絡筋骨、健身健美的場地。

甫於5月26日開幕的「臺北市萬華運動中心」是繼中山、北投、中正與南港運動中心之後，第5座對外開放的市民運動中心。該中心是一棟不折不扣的綠建築，以太陽能光電系統達到節能的目的，預估每年可節省30%的用電量，證明運動也可以很環保。

這棟綠建築共斥資3億9千萬元興建，地上7層、地下2層，外型以EPS塑鋼結構建造，內部設施規劃完善：地下2樓是停車場；地下1樓設有25公尺溫水游泳池、兒童池、專業的水療池、三溫暖；1樓則是促進社區民眾交流之處，闢有咖啡簡餐區、兒童遊戲室等；2樓是舞蹈教室與體適能健身中心，健身房裡有各式

新型的健身器材，並設有體適能檢測區、重量訓練區，讓民眾不但能活絡筋骨，還能健身健美；3樓是高爾夫球場及桌球練習場，還設有國術教室，希望能帶動社區運動風氣，民眾相偕來學太極拳、跆拳道、拳擊、氣功等；4樓是挑高的多功能球場，可做為籃球場與羽球場，旁邊還有室內攀岩場，歡迎民眾來挑戰；7樓的30公尺戶外射箭場可讓民眾學習射箭技巧。

綠建築 實至名歸

為打造臺北市成為健康有活力的城市，臺北市政府在12個行政區各興建一座運動中心，而且每座運動中心各有特色，萬華運動中心特殊之處就在於它是以節能

為主的綠建築，其「CASE3」節能設計包括外殼節能、機電節能以及空調節能，並以DOE-2電腦軟體測試，達到即時監控，可動態追蹤每小時的耗電量。整體而言，其節能效果不但已超過省能30%的目標，還通過7項綠建築指標。

這座綠建築強調運用三大節能建材：在外殼節能設計方面，外牆一律採用熱傳導係數低的EPS板材質，加上玻璃採用經過特殊鍍層處理的LOW-E玻璃，採光佳，陽光強烈時可以不用點燈，而且使用塑鋼窗框，能有效阻擋熱氣入侵，達到建築輕量化及環保節能目標；在空調節能設計方面，空調箱運轉模式在夏季將室內與室外空氣經過「全熱交換氣」



萬華運動中心以太陽能光電系統達到節能的目的，讓運動也可以很環保。

處理後，可有效減少直接用室外35度熱空氣直接冷卻的耗能；地下1樓溫水游泳池採用高效率「水對水」熱泵系統加熱池水，能同時將加熱產生的多餘冷空氣有效回收再利用；此外，7樓設有太陽能發電系統以因應能源危機，而且各樓層都設有自動感測裝置省電照明設備，由此可見，萬華運動中心的綠建築之名，名副其實。

闢有公益時段 提升社區發展

各區的市民運動中心是由臺北市政府公開委外經營招標，萬華運動中心由救國團取得經營權，其經營重點為塑造「健康陽光國際城市」，並提倡「三三制」即每週運動3次以上，每次運動30

分鐘以上，運動量之心跳達130次，希望藉此建立市民正確運動的生活習慣，達到身心靈健康的目標。此外，各運動中心還積極推動公益，闢有公益時段，在早上8點到10點提供年滿65歲、低收入戶、持殘障手冊的殘障者及其一名陪同者免費使用運動中心的各項設施，另外每年還開放120天公益時段，提供各機關團體免費舉辦各項活動。

萬華運動中心位於西寧南路、洛陽街口，緊臨熱鬧的西門商圈，為昔日中興國小的校地，中興國小因設籍人口遽減而撤校併入福星國小，因而運動中心周邊多為屋齡老舊的社區，因此萬華運動中心的啟用，不但能提升萬華地區的休閒機能，還能改善西

門商圈的居住品質，社區居民莫不希望這座綠建築能為他們帶來綠油油的生機與商機。

臺北市萬華運動中心

地址：西寧南路6號之1

電話：2381-8878

交通資訊：

公車：12、202、205、206、212、218、221、223、231、232、234、246、249、250、252、253、260、262、265至中華路北站下車。

捷運：西門站6號出口，沿成都路往西寧南路方向步行約10分鐘即可抵達。

數星星 看飛機

遇見童年的夢公園—新生公園

文／邱鳳華 攝影／王能佑

唧唧的蟬聲從濃密的樹梢穿透出來，飛機隆隆的引擎聲從天空劃過，小朋友的驚呼聲四起，彷彿一場精彩的交響樂，在城市叢林裡熱情演出，這是新生公園，臺北市最熱鬧、最有「看頭」的一座公園。

新生公園座落於民族東路、新生北路3段與濱江街之間，民國67年闢建完成，毗鄰圓山及林安泰古厝，佔地19.5公頃，面積僅次於大安森林公園及青年公園。因為位於松山機場航道下，在園內常可見碩大的飛機下降，是夜晚躺在草地上，數星星、看飛機的好場所。

鮮紅姹紫 尋找綠色寶藏

從新生北路側門走入，一整排的白蠟樹枝端垂著灰白色小花，

在微風中翻飛，如茵的草地上，苗圃工人端著一盆盆心型葉片的彩葉草，正在進行造景的更換，彩葉草紅色、紫色及綠色的葉面圍在四周，中間則種滿綠色細長的迷迭香，淡淡的香氣隨風飄送，讓人心情整個舒鬆了起來。

新生公園喬、灌木種類繁多，草花爭豔，放眼望去，非洲鳳仙花、一串紅、萬壽菊等，姹紫嫣紅花開花落的四季變化，樟樹、榕樹、豔紫荊、南洋杉、珊瑚刺桐……提供民眾豐富的綠色饗宴。

繼續緩步往前，花形酷似荷花的粉紅色薑荷花、紫色花瓣的翠如莉，小徑兩旁的馬鞭草、太陽花，引領我們走向圓山公園管理所的白色圓形建築。



站在新生公園的青草地，可清楚看見碩大飛機降落的身影。

浪漫氣息 MV拍攝場景

不說你可能不知道，圓山公園管理所外觀圓弧形的白色牆面，長方形茶色玻璃，曾受天王、天后的青睞，剛剛出爐的金曲獎最佳年度歌曲「今天你要嫁給我」，相中這裡拍攝MV，歌詞中一段Rap「Our love in the house」，





園內草花爭豔、美不勝收，圖為酷似荷花的薑荷花。

鏡頭上的白色建築物，不是浪漫希臘，而是新生公園的一角。

管理所1樓的閱覽室，免費提供民眾閱讀的空間，陽光灑落一地，落地窗外是蓊鬱的綠色，舒服的空調，幾個學生在這裡靜靜地翻著書籍、休息，這是新生公園提供給民眾貼心的服務。

迷宮花園 歡笑迷人園地

「我迷路了、我迷路了！」一群戶外教學的幼稚園小朋友，在迷宮花園裡興奮地穿梭尖叫，這是全臺首座迷宮花園，也是新生公園內的「迷人」園地，是遊客的必遊之地。

迷宮花園佔地約1.5公頃，採用

中國五行陰陽的「五行迷宮」為主體架構，由5座小迷宮組合成一個大迷宮，栽植了近6萬株樹苗，外圍由半人高的垂榕及矮仙丹組成，碎石鋪成的步道，除了透水性強的生態考量外，還可以「循聲找人」，而蔡依林和陶喆演出的MV，也在這裡取景。



公園管理所外牆，是「今天你要嫁給我」的音樂MV的取景地點。



戶外教學的小朋友，在迷宮花園裡穿梭遊戲。

青青草地 坐看飛機降落

「造飛機、造飛機，來到青草地……」，除了在迷宮內尋夢，「扶輪百週年紀念園區」的綠色大草皮，是看飛機的絕佳場地。

園區四周種植了櫻花、欒樹和鳳凰木，中間則鋪滿了俗稱「狗牙根」的草皮，一群小朋友在草皮上奔馳、翻滾，平均10分鐘左右，可以看到不遠處的天空出現兩個小光點，漸漸朝你接近，原來是飛機的閃爍燈光，倏地，飛機從頭頂上飛過，震耳欲聾的引擎聲，草地上的小朋友興奮地跳躍、尖叫，機翼和機腹清晰可見。

夏日夜晚，躺在草地上，看飛機、數星星，更是甜蜜情侶談情說愛，三五好友促膝談心的好去處。

雕塑藝術 星羅棋布園中

驅車從高速公路下松江路匝道

出口，右邊一座圓錐形彷彿擎天手勢的白色水泥雕塑，名為「欣欣向榮」，是進到臺北市區車輛第一眼看到的景觀。

新生公園又以雕塑聞名，由扶輪社、獅子會陸續捐贈，共有「悠遊歲月」、「鶴群」、「希望」、「欣欣向榮」及「阿爸的話」等十件作品，星羅棋布地點綴在各綠地上，其中「阿爸的話」是最多遊客駐足的雕塑，一旁的老榕樹更是臺北市列管的受保護樹木。

公園其他設施還有溫水游泳池、網球場、兒童遊戲區、棒球場及籃球場，是許多市民運動的好地方。園內另設有合成橡膠跑道，總長度870公尺，在叢樹間慢跑，可阻擋豔陽照射，沿途還可欣賞公園美景，清晨或傍晚，總是吸引許多市民前來跑步。

新生公園游泳池是公園處所轄第一座室內溫水游泳池，泳池位

於3樓，通風的設計和屋頂的自然光，光線明亮，視野極佳，游泳的同時還能看到一旁松山機場起起落落的各式班機與遠方的圓山大飯店，不時還看到大佳河濱公園噴出的水柱，是附近居民游泳運動的最佳去處。

四周道路、高架橋上車輛急速駛過，空氣中瀰漫著緊張的氣味，新生公園默默地處在城市塵囂的一隅，數飛機、逛迷宮，讓你遇見童年夢想，尋找再出發的力量。

交通資訊

捷運：可搭乘捷運淡水線至圓山站下車，沿民族東路步行約15分鐘。

公車：搭乘285、277、612、606、203於民族東路口站下車；72、222、33、286（副）、286、662、527、敦化幹線等，於新生公園站下車。



華適文

愛犬相隨 臺北居自在幸福

文／王宜燕 攝影／王能佑

澳大利亞商工辦事處代表華適文（Stephen Waters）與臺灣結緣甚深，1972年當他還是墨爾本大學的學生時，就到師大國語中心學中文9個月，之所以對中文感興趣，華適文不諱言自己是慧眼獨具，當時他發覺澳洲太倚重歐洲，亞洲的重要性被低估，他看準亞洲大有前景，於是考慮在日文與中文做選擇，由於澳洲學日文的人口較多，他選擇了中文，就這樣押對寶，牽成他三度來臺的緣分。

身為澳大利亞外交暨貿易部資深官員，華適文第二次來臺是在1993年到1996年，外派來臺灣擔任澳大利亞商工辦事處經濟處處長，第三度就是2005年擔任代表迄今。華適文常跟人說，他之所以三「顧」臺灣，主要有兩個原因：其一是臺灣堪稱全球數一數二的美食天堂，在這裡可以吃到有特色的地方小吃，也可享用到世界美食；其二是臺灣有人情之美，他在這裡交到很多知交，即使他外派到萬那杜、拉哥斯、伊斯蘭馬巴德或曼谷，都還是與這裡的好友互通聲息。

吃在臺灣 一級棒

談到臺灣的吃，華適文覺得這兒的美食簡直不勝枚舉。他想吃什麼，往往視心情而定，有時就只是簡

簡單單來碗牛肉麵，有時興起，會與三五好友上館子，像是他最喜歡的天香樓，就可享受上海、杭州珍饈。他覺得吃在臺灣最特別的是，不論是價廉的小吃還是頂級鮑翅，都料理得出神入化，他尤其喜歡臺灣人料理海鮮的方式，不會摻入味道濃重的調味料，而是呈現海鮮本身的甘美。

平日忙於公務，到了假日，華適文反而喜歡享受恬淡的家居生活。他位於陽明山山腳下的家，有雅緻的花園與游泳池，他養的3條愛犬，更是他假日生活的重心。3隻愛犬都在臺灣出生，兩隻黑色的拉布拉多犬，一隻13歲半，一隻12歲，最近才又養了一隻9個月大的臘腸狗，有趣的是，喜歡品酒的華適文，都以酒名來為愛犬命名，年紀最長的是威士忌酒Chivas，老二是法國香檳酒Chandon，最年幼的臘腸狗是Sambuca，這是一種搭配咖啡喝的義大利甜酒，可能是牠黑色與咖啡色綜合的毛色，讓他靈光一閃，又一次將愛犬與美酒「珠聯璧合」。

寶貝愛犬 不要對生命輕諾

華適文愛狗是出了名的，擔任外交官的他，常外派到世界各地，兩隻拉布拉多犬也跟著他浪跡天涯，足跡遍及亞洲、澳洲、大洋洲，儘管每次帶愛犬搬家得歷經隔離檢疫層層關卡，華適文還是不厭其煩地對愛犬不離不



華適文很欣賞圓山飯店獨特的外觀。



華適文的3隻寶貝狗，兩隻拉布拉多犬躺在兩旁，懷中抱的是才9個月大的臘腸狗Sambuca（圖／華適文提供）。

棄。現在華適文最愛與狗兒們在星期六早上7點前出發，一路開車到白沙灣，讓愛玩水的狗狗在海灘上盡情奔跑戲水，然後開車上陽明山，到竹子湖的野菜餐廳飽餐一頓，這就是讓他感到最幸福的居家生活。華適文談起愛犬的種種眉飛色舞，他提到有回帶著3隻寶貝狗經過遠東大飯店，牠們看到飯店前的噴水池，樂得穿梭其間，淋得一身溼，逗得他呵呵大笑。

臺灣人富裕後，有愈來愈多人

養寵物，也給寵物更好的生活條件。可惜的是，還是有不少人棄養寵物，讓已習慣馴養的狗兒頓時成了沒人要的流浪狗，令華適文十分不忍。他建議飼主在決定養寵物前，一定要三思，尤其養狗是15到20年的長期承諾，千萬不要對一個生命輕諾。

離第一次派駐臺灣距今已15年，在華適文眼裡，這些年來臺北進步神速，光是交通就大有改善，不像他記憶中的信義路，每到下班時間就是一條長長的車

陣；臺北還蓋了很多新的公園與美化的開放空間，就連空氣污染狀況也大幅減少，15年前鮮少看到蔚藍的天空，現在則常看到藍天綠地。

華適文很欣賞圓山飯店獨特的建築風格，但他覺得臺北的建築多偏向實用，看起來不那麼美麗顯眼，他建議臺北能興建更多具有視覺吸引力的建築物，展現出城市的多樣面貌。

假如說，閱讀是一種快樂、一種享受，那創作就是分享與成長。

臺北市政府教育局為拓展青少年視野，進而創作與分享，特別舉辦臺北市第一屆「青少年學生文學獎」。

本刊本期刊登新詩與極短篇首獎作品，讓我們一起進入青少年學子的奇想世界。

高中職組新詩首獎——中山女高／林乃新

臺北，由水中誕生

歷史靜默如萬年前那潭輕覆盆地的湖泊

深邃 無邊

如孕育著那最純淨之靈魂

在真夜的星空下 祈禱

若水的記憶來自於前世

今生的這城市，必定依戀著萬年前

如搖籃曲的，纏綿如夢的水波

於是一年四時我們撐著傘

我們撐著傘走過

這沐浴在不曾消散的水氣中的，臺北市

步伐如槳，輕挑起如鏡之水面

東北信風挾帶的華麗的濕氣

推我們走進，歷史的湖心

春夏，我們走著

驟雨是臺北憂傷的熱淚

祭那血跡斑斑的過往，以無盡的眷戀

秋冬，我們走著

細雨是臺北低聲的箴言

望那不可預知的未來，以無盡的期盼

這座湖沒有邊緣

這趟歷史的旅程沒有盡頭

若說東瀛的和風留下了痕跡

或許也只是一陣清風

風停 一切又回歸平靜

於是我們撐著傘走著

走進透明朦朧的歷史

終究我們明白

這正展翼的城市 由水中誕生



繪圖／陳佳蕙



高中職組極短篇首獎
中山女高 藍文珊

隱沒

倦了、累了。

人潮隨著到站的公車一波一波湧現、消失，湧現、消失。

我，本來該是人潮中的一員，此刻卻坐在街口，興致盎然地觀察，更精確的說法是藉觀察人群活化為制式生活所麻木的心靈。輕便衣衫取代束縛的套裝，腳下蹬著的不是高跟鞋而是平底夾腳拖鞋，沒上妝、沒戴耳環、沒帶手機，甚至連手錶都留置家中，在分秒必爭的社會，想自我洗滌就必須連時間概念都拋諸腦後。

深深吸口氣再緩緩吐出，辦公桌坐久了，將風的氣味、雨的氣味、陽光的氣味一併鎖入檔案櫃，成為純粹的名詞，直至現在才紛紛甦醒。

舒服地伸了個懶腰，像曬飽曬足陽光的貓，慵懶。

扭扭脖子，斂目，正對面是名婦女將還在寤寐間掙扎的孩子哄入車，急迫與狼狽交織，梳理完善、盤成髻的髮絲有些凌亂。

目光往右移了些，將提著公事包低頭疾行的白領階層納入視界，不時瞥手錶一眼，即使離上班時間還久，也沒有絲毫從容。

再往右，衣著光鮮的年輕人佔去大半人行道，笑鬧而過，突兀的艷紫髮色在陽光下引人側目，高超的化妝技巧讓我這有十年經驗的人自嘆弗如。

過去再過去，一個綁著馬尾、背影給人清爽感覺的學生進入眼簾，討人喜歡的印象。白色熨燙過的制服上衣中規中矩地紮入黑色百褶裙，斜背的綠皮書包乾乾淨淨，沒有塗鴉，沒有徽章，沒有立可白痕跡。



感應到我的注視般，她驀地回頭，清亮眸光向我直射，長長的眼睫微顫，而後脣瓣畫出甜美的弧度。十多公尺的距離，她卻像貼在我眼前，所有細節看得清清楚楚。

啟朱脣、發皓齒，只見她嘴開闔著，在說些什麼？腦波連個單音都接收不到。我搖了搖頭露出困惑面容，豎起食指示意她再說一次。

她再度開口，這次聽是聽得到，傳入耳的聲音卻帶份不真切，一字一句皆顯虛無，「妳可不能同他們一樣，淪為城市的佈景啊！我的未來。」

繪圖／陳佳蕙

認識有毒植物

蔓綠絨類・汁液有毒

文・圖／鄭元春



圓葉蔓綠絨的葉片呈現圓心型。



雪花蔓綠絨的葉子很大。

蔓綠絨類是生活中常見的觀葉植物，一般民眾很容易接觸到，但許多人往往不知道，蔓綠絨類的汁液具有毒性，人畜如果誤食此類植物的莖葉，往往造成嘴部紅腫，並會產生水泡、腹痛、腹瀉等現象；皮膚過敏的人，可能因接觸其汁液而引發皮膚炎等，在照顧與接觸時必須格外小心。

蔓綠絨類屬多年生的草本植物，全世界大約有200種左右，原產地大都在熱帶美洲。大部分為附生性，也就是以樹幹、樹枝或岩壁為家，很多種類均有發達

的氣生性攀緣根，能牢牢地吸附在樹皮或岩壁表面。人工栽培時，可以蛇木柱、庭園樹、磚牆等栽培介質供它們攀爬依附，以利其生長。

蔓綠絨類的葉片一般都相當寬闊，有些全緣，或缺裂或呈羽裂狀，側小脈彼此平行或形成簡單的網眼，構成雅緻的圖案。葉柄通常很粗大，少數種類會呈屈膝狀彎曲，有些則膨脹如小氣球，相當有趣。蔓綠絨類的開花時間不固定，但以夏季居多；花序為短肉穗花序，有綠色、白色、紅



蔓綠絨類是生活中常見的觀葉植物。



琴葉蔓綠絨的葉片輪廓如提琴狀。

色或其他顏色的佛焰苞保護著，這些佛焰苞直到果實結成時仍然存在。蔓綠絨類植物的花都是細小的單性花，且不論是雌花或雄花，都只有花蕊而無花瓣和花萼。果實為多汁的漿果，有時為白色，有時則為橘色等較顯眼的顏色。

臺灣最常見的蔓綠絨類植物有下列幾種：

1.紅柄蔓綠絨：典型的蔓性種類，因葉柄紅褐或紫紅色而得名，有發達的氣生攀緣根。莖圓筒形，新芽常帶紅褐色；葉片呈心狀長橢圓形，葉緣略呈

波狀；葉表面綠色，背面紫紅色。

2.立葉蔓綠絨：為半蔓性種類，葉柄粗壯而鼓脹，多肉質，葉片呈狹長橢圓形，生長緩慢，但頗耐乾燥。

3.羽裂蔓綠絨：為直立性種類，株高約60至300公分，莖粗壯，葉子生長集中在莖頂，莖上有葉痕及氣生根；葉片呈羽狀深裂。

4.圓葉蔓綠絨：葉片呈圓心形，灰綠色，為蔓性種類，葉緣全緣而不分裂。

5.琴葉蔓綠絨：因葉片輪廓如提

琴形狀，所以取名。莖呈圓筒形；葉表面深綠色，背面淺綠色，適合栽植在約半日照的環境中。

6.明脈蔓綠絨：植株大型，葉片寬闊，故常被用較高的花盆種植，是近十年來最常被栽種的品種之一。

問題追蹤

1.蔓綠絨類很常見，如何避免中毒？

答：讓家人及親朋好友都知道此類植物有毒，絕不要食用；如果想將之移植、扦插而不得不觸摸它們時，應在事後立刻將手洗乾淨，這樣就可避免中毒了。

2.蔓綠絨類喜歡生長在什麼樣的環境？

答：蔓綠絨類喜歡溫暖、潮濕、通風、明亮的場所，所以栽培的地方最好是在窗邊、屋簷下或樹蔭下，不要在室內擺置太久，也不要整天讓它們直接曬太陽。

3.半蔓性種類與蔓性種類的差異？

答：半蔓性種類的莖較蔓性種類短，攀爬能力也較差。



蔓綠絨類喜歡溫暖、潮濕、通風、明亮的場所。



蔬果密碼

芳香馥郁的甜蜜滋味

香瓜

文／呂增娣 攝影／楊志雄

協力採訪／

嘉義縣太保市十三產銷班班長 陳進益

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 顏志誠

食譜示範／佟姍姍

越是酷暑炎熱的季節，所盛產的水果越是汁液豐甜、香味濃烈；特別是鮮甜的果肉，總讓人愛不釋口，香瓜，便是這樣果香濃郁、汁液甜美的水果。

自小便是香瓜的擁護者，每年過了清明，便期待著香瓜上市，除了喜歡它甜蜜蜜略帶脆勁的果肉，也喜歡它隨著果皮顏色逐漸變綠而益發濃烈的果香，常覺得後熟之前皮白圓滾的香瓜，就像是水果中的白皙美人，甜美誘人。

首選皮薄肉嫩美濃瓜

其實，臺灣早期最常見的香瓜，並非現今所見綠皮圓型瓜果，而是黃皮略呈圓柱形的梨仔瓜，後來，多數果農改種外型較圓的美濃瓜，黃色的梨仔瓜也就十分罕見了！此外，除了方才這兩種外表迥異但內涵近似的土產香瓜，還有一種遠自異國引進的瓜，也是香瓜家族的一員，坊間稱其為洋香瓜。

比起土產香瓜單純的品種，洋香瓜的種類較多，體型也較傳統的土產香瓜來得碩大；常見的有口感較脆的光皮洋香瓜，果肉甜膩的網紋洋香瓜等





選購香瓜應挑選外皮平滑、果形完整且飽滿者。

等，真要細究起來至少有十多種。

雖然美濃瓜，洋香瓜，都是屬於香甜味美的香瓜一族；但是洋香瓜的產季多在秋至春末，尤以過年前後最為可口，清明過後，口感大都變得差強人意；所以，夏日想要大啖香瓜，還是選擇土產香瓜（美濃瓜）最好吃！

瓜蒂飄淡香 果肉九分熟

嘉義縣太保市十三產銷班班長陳進益表示，香瓜可一年數收，自清明過後天氣回暖出產的美濃瓜就好吃，產季可長達數個月，從春末一直到秋初，直至10月中左右，都算是當令；且現在瓜農多採直立式種植，香瓜的體積大小較容易控制，且飽滿圓滑，很難買到不甜的香瓜；但是盛產於夏季的香瓜，最怕雨水，每逢大雨特報，靠天吃飯的瓜農就得膽顫心驚，深怕水淹瓜田；而民眾挑選香瓜時也得細選，避免挑到淡而無味的瓜。

陳進益班長建議，挑選香瓜時應先看外觀，至少外皮平滑、果型完整且飽滿，放在手心稍有重量；再則，因為香瓜為後熟水果，購買時最好選擇約9分半熟的瓜，也就是果肉不要過硬稍有彈性，果蒂略帶香氣但不宜太過濃郁，這樣的瓜買回去，只需放個1至2天完成後熟，香氣和口感絕對香甜誘人，讓你愛不釋口。



果蒂略帶香氣但不太過濃郁的香瓜可放置1至2天後熟。

防老養顏的最佳良伴

香瓜不只是可口的水果，更是健康養顏的聖品，富含膳食纖維，能夠促進腸胃蠕動，減少便秘和罹患直腸癌的機率，當然，排便順暢減少了宿便的毒素累積，身體自然也會變得更健康。此外，香瓜也具有豐富的維生素A、B、C，可減少自由基的生成，對於抗衰老、抗氧化都有幫助。

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師顏志誠表示，香瓜性偏甘寒，水分含量高，是非常適合用來止渴解熱的夏日水果；若是因天氣煩躁所引起的喉嚨腫痛，可以吃香瓜消熱解腫，對於解酒及降血壓也有助益；平日適量食用香瓜，除可解緩胃熱陰虛以及便秘者的症狀，並有助於預防高血壓、中風等疾病，好處多多。

不過，顏志誠也特別建議，香瓜是寒涼的食物，建議有呼吸道疾病如氣喘者，要謹慎食用，且如容易拉肚子、頻尿等虛寒體質者，不宜多吃；腸胃消化不良、腎臟功能不佳者也宜少食。值得注意的是，香瓜最好去皮食用，以避免瓜皮不乾淨，造成農藥殘留；此外，礙於香瓜籽不易消化，清洗時瓜內的籽也得清乾淨，若是不吐籽，長期累積也容易造成腸胃不適。

香瓜小百科

學名：Cucumis melo

別名：甜瓜、美濃瓜

原產地：原產於中東和非洲一帶

品種：土產香瓜多為美濃瓜

盛產期：從南至北，自清明過後至10月，盛暑時最好吃。

香瓜私房料理

趁著暑假，做幾道消暑可口的香瓜美食吧！本期的香瓜料理，特別以清淡爽口為烹調特色，能讓大人小孩都喜歡。從前菜的香瓜蔬果塔，到主餐Bagel輕食，再搭配一道鮮甜營養的香瓜雞湯，飯後甜點則是微甜冰涼的香瓜西米露，盛夏的香瓜美味令人難忘！

香瓜私房菜1

香瓜鮮蔬塔

材料：香瓜1顆、甜椒1顆、番茄1顆、橄欖油適量、紅酒醋少許、鹽及黑胡椒少許。

作法：

- 1.將香瓜去皮取籽後，切成薄片狀備用。
- 2.甜椒及番茄洗淨後也切成薄片。
- 3.將烤箱的鋁箔紙上抹上一層橄欖油，將香瓜薄片、番茄以及甜椒薄片分散平鋪在烤盤上，並灑上些許的鹽及胡椒，放入烤箱中烤約6分鐘。
- 4.烤好的鮮蔬薄片，再依序把香



作法

瓜片以散狀鋪成圓形當蔬果塔底、番茄片以及甜椒片一層層疊上。

5.最後於鮮蔬塔上淋上紅酒醋。

Tips：

- 1.歐洲人常於食物料理中加入紅酒醋幫助去腥提鮮，一般專賣進口商品的超市都可以買到。
- 2.各類蔬果的厚薄不宜相差太多，不然烤時容易有不均勻的情況。



香瓜鮮蔬塔



香瓜Bagel

香瓜私房菜2

香瓜Bagel

材料：香瓜1/2顆、Bagel麵包1~2個、番茄1/2顆、奇異果1/2顆、美乃滋及奶油少許。

作法：

- 1.將香瓜去皮取籽後，切成薄片狀備用。
- 2.番茄洗淨、奇異果去皮後一同切成薄片狀。
- 3.將Bagel麵包從中切成一半，將內面塗上一層奶油，把切好的香瓜片、番茄片、奇異果片放入底面的Bagel上，並蔬果薄片上淋上少許的美乃滋。
- 4.烤盤上鋪上鋁箔紙後把步驟3的底面放有蔬果Bagel，以及另一片上面的Bagel放入烤盤上，入烤箱約6分鐘，直至美乃滋稍微焦黃，便可取出，並將上面的Bagel蓋上。

Tips：

- 1.Bagel麵包在大型百貨公司的超市賣場或者較大的烘培屋可以買得到。
- 2.Bagel切開後分為上下兩層，厚度最好不要差別太大，以避免烤出來的酥脆程度相差太大。且上層麵包烤得時間較底層短一點，因為底層的麵包鋪有蔬果片及美乃滋，最好烤至美乃滋稍顯焦黃的程度為佳。



作法3



香瓜西米露

香瓜私房菜3

香瓜西米露

材料：香瓜2顆、西谷米1/2米杯、椰奶或鮮奶半罐、蜂蜜適量。

作法：

- 1.湯鍋內放入水，開火煮至水滾後，將西谷米放入煮約10分鐘左右。
- 2.準備一碗冷水，步驟1中煮好的西谷米，放入備好的冷水中待涼。
- 3.取一顆香瓜洗淨後，於蒂處切一圓洞，將其內的籽去除，果肉挖出放於另一個碗中。
- 4.另外取一顆香瓜，去皮取籽後，切成塊狀，與步驟3舀出的果肉、椰奶或鮮奶再加上少許蜂蜜，一同放入果菜汁機中，打成汁液狀。
- 5.步驟2已經冷卻的西谷米，加入步驟4的汁液中混合均勻後，一同倒入步驟3挖空的香瓜盅中。

Tips：

- 1.西谷米必須煮至透明無白色粉糰才可以，或者可至進口超市購買現成的西谷米罐頭；如果想湯料再豐富一點，可以於椰汁中加入其他如小粉圓、或者喜歡的水果丁做變化。
- 2.打好的椰奶或鮮奶汁加入西谷米後，可以先放入冰箱冷藏；香瓜盅也可以置於蔬果箱中冷藏一會，再進行步驟5的程序，品嘗起來會更加清涼消暑。



作法3



香瓜鮮貝雞湯

香瓜私房菜4

香瓜鮮貝雞湯

材料：香瓜2顆、雞腿1~2隻、鮮干貝5~6粒、香菇4朵、鹽少許。

作法：

- 1.將香瓜去皮取籽後，切成塊狀備用。
- 2.雞腿切塊，入滾水汆燙去血水後撈起。
- 3.於湯鍋內放入適當的水，鮮干貝洗淨後，與步驟2的雞腿塊一同入湯鍋中，小火煮約15分鐘。
- 4.香菇洗淨後切塊，放入步驟3

中。將步驟1的香瓜，取1顆的量，放入果菜汁機中略打一下，以濾網濾出湯汁；另一顆則放入湯鍋內熬煮5分鐘左右。

- 5.起鍋前把香瓜湯汁倒入鍋中增添香味，最後加入適量的鹽調味即可。

Tips：

- 1.干貝宜選擇鮮干貝，而非乾燥的干貝，湯頭較有鮮甜感。
- 2.若希望香瓜口感較脆，建議香瓜不宜過早放入鍋中；若是希望瓜肉軟爛，則可早一點入鍋熬煮，端看個人喜好。

回收大自然

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）

炎炎夏日，暑氣難消，民眾除了暢飲清涼的冷飲外，到海邊戲水，涼快一「夏」，也成為民眾消暑良方。當你在海灘上嬉戲或漫步時，可能會隨手撿拾到貝殼或珊瑚，帶回家作紀念，或作為布置居家生活的擺飾品。但是你想過，鋁箔包裝飲品喝光後所留下的空紙盒，以及從海邊帶回的貝殼或珊瑚，也能成為環保畫作的材料呵！

民眾只要準備一個不用的畫框，或是用廢棄的瓦楞紙，裁剪

成為一個方形的紙框，然後再用細繩纏繞成一面繩網，當成獨樹一幟的畫紙，就可以用鋁箔包、貝殼或珊瑚，化腐朽為神奇，完成一幅美麗的另類環保畫作，懸掛在牆面上，美化居家環境，讓生活多一點來自海洋的味道。

如果你是到山林渡假，也可以用在山林撿拾的樹木果實，取代貝殼和珊瑚，或以掉落的枯葉和枯枝替代鋁箔包，完成具有山林味道的環保畫作。

材料：數個貝殼和珊瑚、一個廢棄的畫框（長度約40公分，30公分）、一小捆麻繩（或毛線）、一二張洗淨的廢棄鋁箔包。

工具：熱熔膠槍、剪刀。如果沒有熱熔膠槍，可以改用保利龍膠。



DIY步驟

▼ **步驟1：**將麻繩的線頭固定在畫框後頭。



▼ **步驟2：**麻繩線頭固定後，將麻繩不規則的在畫框上纏繞數圈。



▼ **步驟3：**因為麻繩容易脫落，當麻繩纏繞數圈後，必須在麻繩和框架背面連接處，用熱溶膠將麻繩固定住。



▼ **步驟4：**麻繩約莫纏繞20或30圈左右，並平均纏繞在框架上後，用剪刀剪斷麻繩。一個平面的繩網就完成了。



▼ **步驟5：**用熱熔膠將麻繩末端，固定在畫框的框架後面。



▼ **步驟6：**鋁箔包剪成長形花瓣，長度約6公分，寬度約2公分。約裁剪近20片。花瓣造形也可以裁剪成圓形或橢圓形等不同形狀，可自由發揮創意。



▼**步驟7：**將鋁箔包紙片剪成的花瓣紙片，用熱溶膠固定在麻繩上。



▼**步驟8：**花朵可以由不同片數的花瓣紙片組成，可以任意拼貼成5片或3片等不同形狀的花朵。花朵可依自己的喜好，排列在繩網上。



▼**步驟9：**將貝殼或珊瑚當作花蕊，並粘上熱熔膠。



▼**步驟10：**將一個個粘上熱熔膠的貝殼或珊瑚，固定在各花朵中央。



▼**步驟11：**將鋁箔包紙張剪成彎曲的長條狀，當作是花朵的莖部，長度有長有短，長的約12公分，短的約6公分。



▼**步驟12：**將一張張花莖紙片，拼貼在花朵下方時，用熱熔膠固定在麻繩上。



▼**步驟13：**美麗的環保畫作掛飾，就大功告成了。



星期一

臺北活動行事曆

8/10~9/9

活動如有變動，以主辦單位公佈為主。

星期二

星期三

星期四

13



14



15

HAKKA WALK
文化公車半日遊(~8/24)
2763-5440

16

14:00~16:00
演講-家庭法律知多少
2832-1173
15:00玩具屋親子活動
2748-6008
座談會-
從義民祭典20年眺看未來(~8/17)
2763-5440

20

職訓中心日間養成訓練、
夜間轉職訓練報名(~9/2)
2872-1940



21

15:00玩具屋親子活動
2748-6008

22

義民節節故事屋(~10/28)
2763-5440

23

14:00~16:00
演講：女性視野一瞥
2832-1173
15:00玩具屋親子活動
2748-6008

27

28

15:00玩具屋親子活動
2748-6008

29



30

15:00玩具屋親子活動
2748-6008

3

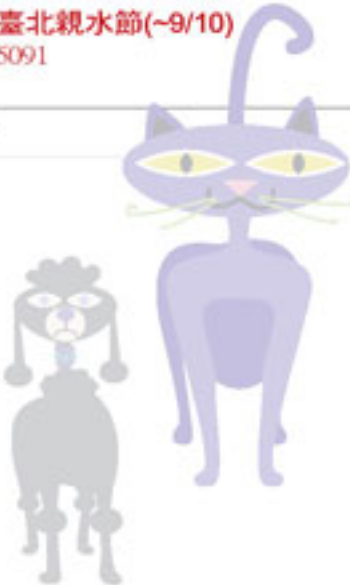
4

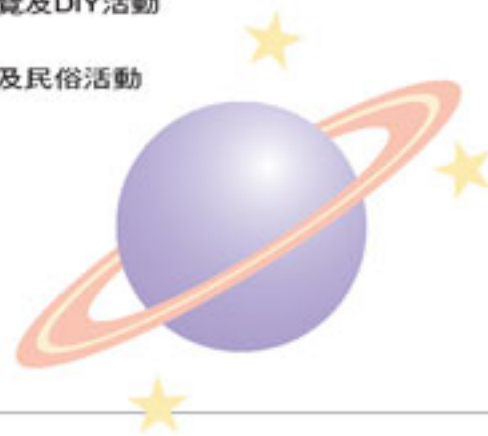
15:00玩具屋親子活動
2748-6008

5

6

15:00玩具屋親子活動
2748-6008
「我與牛肉麵」徵文比賽(~11月)
7709-0611

星期五	星期六	星期日
8/10 19:00原住民天籟音樂晚會 2720-6001#12 木柵劍湖山兒童王國樂園免費 提供北市原住民兒童暢遊遊樂 設施(至12/31),不限次數。 2720-6001#12 2007動物嘉年華 (~8/25) 2938-2300#630 2007臺北親水節(~9/10) 8369-5091	11 7:30~11:30成年禮暨孔廟保安宮古蹟巡禮活動 2597-5323#605 14:00捷運盃街舞大賽決賽 2536-3001#8163 14:00~18:00勞工技藝展示暨園遊會 2728-7032 15:00玩具屋親子活動 2748-6008 兒育中心科學及民俗活動 2593-2211	12 9:00~12:00星座萬花筒DIY 2831-4551 11:00~16:00兒育中心科學活動 2593-2211#247 12:00~16:00 民俗技藝教作 2593-2211#229、230 14:00~15:30 2593-2211#229、230 15:00天文館主題導覽 2831-4551
17 	18 14:00~15:00星姊姊說故事 2831-4551 14:30~15:30中山七夕情人音樂會 8780-1614#116 15:00玩具屋親子活動 2748-6008 兒育中心科學及民俗活動 2593-2211	19 臺北流行音樂暨煙火節 2594-0038 兒育中心科學及民俗活動 2593-2211 天文館主題導覽、假日談星及DIY活動 2831-4551 國樂亮晶晶(~8/25) 2383-2170#329
24 臺北市 音樂季歌劇／糖果屋(~8/26) 2578-6731#715	25 15:00玩具屋親子活動 2748-6008 2007客家義民祭活動(~8/26) 2709-3234#203 後生勁歌之夜暨義民20徵歌頒獎典禮 2370-6809、2709-3234 兒育中心科學及民俗活動 2593-2211 天文館演講及說故事活動 2831-4551	26 天文館主題導覽及DIY活動 2831-4551 兒育中心科學及民俗活動 2593-2211
31 	9/1 15:00玩具屋親子活動 2748-6008 2007南港桂花節—茶濃・桂香・南港情(~9/2) 2783-1343#868 太空探索五十週年：登陸火星 2831-4551	2 9:00~12:00星座萬花筒DIY 2831-4551 15:00天文館假日主題導覽活動 2831-4551 假日談星：尋找外星生命 2831-4551轉704
7	8 14:00~15:00星姊姊說故事 2831-4551 15:00玩具屋親子活動 2748-6008 太空探索五十週年：登陸火星 2831-4551	9 9:00~12:00星座萬花筒DIY 2831-4551 15:00天文館假日主題導覽 2831-4551



**臺北廣播電台**

FM93.1都會資訊頻道

96年8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	米拉狗狗逛德國／【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 【NEWS98合作】	空中就業服務站／馬台雲 【北市就業中心合作】
10-11		⏮ 臺北電台整點新聞 空中就業服務站／馬台雲 【北市就業中心合作】		職場加油站／馬台雲 【北市職訓中心合作】
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／黃智堅	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Fun音樂／宗緯	臺北好好玩／宗緯	臺北社區好鄰居／張曉瑩
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 Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	臺北音樂拖拉庫／宋嘉沛	臺北大不同／葉傑生【民政局合作】
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／彼嫻彼力	臺北花路米／胡效華
18-19		⏮ 臺北電台整點新聞 臺北你當家／胡效華(註一)	部落山蘇園／舞賽	臺北super life／遊俠
19-20		原來在臺北／小蔡		
20-21		⏮ 臺北電台整點新聞 臺北哈克族／羅國盛	心際能源會／丹萱	
21-22		2100社大開講／丹萱 【教育局、北市社大合作】	HELLO TAPEI【勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23		⏮ BBC World Service英語新聞	HELLO TAPEI【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ㄌㄜ、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

註一：「臺北你當家」節目，每週一到每週五下午5時至7時，由資深媒體人鈕則勳、臺北市政府研考會主委盛治仁、文化局局長李永萍、勞工局局長蘇盈貴，以及廣播名人秦浩等，輪番上陣與聽眾暢談臺北市政，歡迎收聽。

腳踏車的大河戀

《追風水岸遊—臺北河濱腳踏車道逸遊路線》 8月開賣



新 書 上 市

河川交錯的臺北盆地，擁有得天獨厚的山河美景，而倚傍著河流設置的河濱腳踏車道，各自呈現獨特的水岸風光，沿著河岸輕騎漫遊，美麗景致一覽無遺，是賞玩臺北的最佳方式。

臺北市政府新聞處在8月推出《追風水岸遊—臺北河濱腳踏車道逸遊路線》新書，完全收錄臺北市的河岸美景，除了各條精心推薦的路線外，還有周邊休閒娛樂景點的介紹，圖文並茂，印刷精美。為了方便讀者按圖索驥，路線圖採拉頁式設計，可以自行撕下方便查看，讓讀者享受御風而行的快感，感受臺北的悠閒與愜意。

全書共128頁，定價180元，預計8月10日開始販售，只要到臺北市政府出版品紀念品展售中心、五南文化廣場網路書店、五南文化臺大法學店、聯經出版社市府門市、三民書局等地購買本書，將可獲贈精美的單車水壺一個，贈品數量有限，送完為止。

本書精彩內容，請上「閱讀臺北主題網」新書介紹瀏覽。

www.taipei.gov.tw/cgi-bin/SM_theme?page=460735ce

讀者服務專線：(02)2728-7564

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

品臺北畫素 讀友會

一起來品嚐臺北不同的風味

蚵仔煎、珍珠奶茶、Bagel、Donut...臺北之於你是什麼味道？對於不同族群的人來說，臺北可以是故鄉的甜、是異鄉的苦，也許混雜著些許的噏辣，或是酸澀，不同的味道遊蕩於舌尖，在記憶中發酵成獨特的滋味，屬於你的臺北風味又是什麼呢？歡迎各位讀友，與我們一同品嚐臺北的滋味。

活動時間：96年8月30日星期四上午9時至下午4時

活動地點：市府大樓1樓中庭、台北探索館、凱達格蘭文化館、北投溫泉博物館

購書特惠：新聞處出版《品臺北》原價320元、《臺北畫素》原價360元，配合當天促銷活動，凡購此二書之任一者享有8折優惠及超值贈品，2冊合購者並加贈臺北畫素明信片1份。當天購買其他臺北生活叢書者亦享有8折優惠，機會難得，敬請把握。

活動流程與內容：

- 09:00-09:30 報到（地點：市府1樓中庭）
- 09:35-09:50 「搖滾臺北」開場表演
- 09:55-10:15 「漫遊臺北」邀請作家或攝影工作者分享文字與鏡頭下的臺北，以及如何運用攝影技巧捕捉心目中臺北的樣貌。
- 10:15-10:45 互動時間與購書服務
- 10:45-11:45 「臺北大探險」市府大樓台北探索館參觀
- 11:45-13:30 用餐
- 13:30-15:30 凱達格蘭文化館、北投溫泉博物館戶外參觀導覽

報名辦法：

- 即日起，採電話報名，完全免費，歡迎組隊參加，每組以2人為限，總計接受80人報名預約，名額有限，額滿為止。
- 凡預約報名成功者，可參加上午讀友會及下午戶外市政景點參觀全日活動。
- 「漫遊臺北」單元鼓勵讀友與主講者對談，會中發言分享的讀友將有機會獲得精美禮物。
- 下午戶外景點參觀免費提供交通接駁、午餐便當、礦泉水。
- 參加下午戶外參觀者需提供：真實姓名、出生年月日、身份證字號（辦理保險）、地址、電話等資料。因須事先辦理保險，恕不接受臨時替代參加人員。
- 活動當天請於上午9時前往市府1樓中庭辦理報到。

報名專線：2728-7570 謝小姐

主辦單位：臺北市政府新聞處第三科

協辦單位：台北探索館、臺北廣播電台

