

Taipei Pictorial 96年4月

471

畫刊

台北

來杯春日下午茶

來杯春日下午茶

Part 1 喝茶，最In的古典享樂

Part 2 打造你的專屬午茶MENU

Part 3 中西茶屋風情散步

菜香引佛跳牆、松江市場

帶你做一張屬於自己的紙！樹火紀念紙博物館

食尚生活、異國味覺旅行

得得之家、讓鳥兒重回天際

TAIPEI

臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

臺北畫刊

豐富、多元，是認識臺北風貌的園地，
這裡有：

臺北城市的發展紀錄，重大的民生議題探討；
溫馨的文化藝術報導，最新的休閒活動資訊；
實用的生活常識，21世紀的時代新知。

臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

榮譽榜

- ★77年金鼎獎優良出版品獎
- ★78年金鼎獎優良出版品獎
- ★90年度行政院優良政府出版品獎
- ★91年金鼎獎優良雜誌獎
- ★92年度行政院優良政府出版品獎
- ★94年度臺北市政府優良出版品

無論何時何地都可享受臺北畫刊！

自4月起，讀者可至臺北市政府網站
(<http://www.taipei.gov.tw>)或臺北市政府新聞處網
站(<http://www.doi.tcg.gov.tw>)點選「閱讀臺
北」，即可線上閱讀臺北畫刊。

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？您是否有興沖沖的到了臺北畫刊
的索閱點，但卻失望而返的經驗？爲了服務民
眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供訂閱
服務，歡迎大家加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊訂閱辦法：1年(12期)

- 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)

歡迎大家加入臺北市政府新聞處讀書會，
我們將定期提供您新書資訊及相關的優惠活動
訊息。

http://www.doi.tcg.gov.tw/reading_login.asp

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
臺北市立社會教育館
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
兒童交通博物館
自來水博物館(舊票口)
臺北故事館
華山行館
北投溫泉博物館
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
袖珍博物館
誠品書店(臺北市各分店)
新學友書店(敦化店)
金石堂書店(臺北市各分店)
亞典藝術專賣書店
聯經出版公司(書店)
臺北當代藝術館
二二八紀念館
植物園小劇場
紅樓劇場
臺北之家
官邸藝文沙龍
臺北國際藝術村
公園邊土林官邸藝文廣場
公園邊逸山公園
華山文化園區
市立聯合醫院各院區、各區健康服務
中心
國泰醫院
榮民總醫院
臺北捷運各站
東區便民服務中心旅遊櫃台
臺北火車站服務台
松山機場服務台
臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
高雄小港國際機場服務台
交通事件裁決所
臺北旅遊服務中心
南港軟體工業區服務中心
臺北郵局服務中心
臺北農產公司直銷超市
義美公司各分店
臺糖直銷超市(臺北市各分店)
IS Coffee(臺北縣、市各分店)
摩斯漢堡(店內閱覽)
行政院經建會服務台、經濟部國營會
供建全教育文化基金會
臺北城都會館
中正紀念堂
臺北NGO會館(青島東路8號)
動物之家(海山街852號)
三重市立圖書館

新光三越百貨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
臺北儀戲館
北投運動中心
客家文化會館
臺北國軍英雄館
國賓戲院
榮發大戲院
王牌日新大戲院
華華大戲院
今日、金馬、鳳凰
新光影城
絕色電影城
東南大戲院
鴻山大戲院
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
林增祺先生紀念基金會(老人社會大
學分校)
泰安醫院(民權東路1段92巷2之1號)
欣欣華戲院
大千電影院
臺灣大車隊(限車內閱讀)
寶樂文通(限車內閱讀)
臺北市新移民會館(八德路4段768之1
號及長沙街2段171號)
捷運劍潭站旅遊服務中心櫃台
捷運西門站旅遊服務中心櫃台
松山機場旅遊服務中心櫃台
捷運北投站旅遊服務中心櫃台
國語日報語文中心
臺灣博物館
國立台灣圖書館(原國立中央圖書館
台灣分館)
三民書局
五南文化廣場(臺大法學堂)
臺灣英文兒童原文書店
臺北市教師研習中心
佛光人文大學推廣教育中心
士林劍潭青年活動中心
師大校友文化基金會
臺北市中山堂
臺北市藝文工會
臺北市議會
捷運公司捷運商品店
郭元益糕餅博物館



向前人學悠閒

每天睜開眼睛，急忙地梳洗完畢，叫醒還在熟睡中的孩子，趕著送到保母家，匆匆擠上捷運，原本想趁著搭車空檔，想一想昨天加了一晚的班也還沒解決的難題，隔壁仁兄的狐臭卻薰得自己集中不了注意力，恰好趕上9點鐘的卡，才剛在位子上放下包包，電話就響個不停……這是我們很多人的生活寫照。

現代人，尤其是現代的都市人，工作壓力大、生活步調快，因此，任何事情都講求迅速、便捷、效率。例如：送東西，除了傳統郵寄，若想更快速，可以叫快遞；如果是傳送訊息，更可以直接用電話、電子郵件或MSN，不到一分鐘就直達對方，這些便利，哪裡是「家書抵萬金」年代的古人，可以想像的。

各種便捷固然讓目的快速達成，然而同時也造成另一種壓力，詭譎地瀰漫在城市的空氣中——好像沒有使用這些便利的措施或機器，就是不文明的山頂洞人，於是問題解決了，人卻還是無法鬆懈。

前人的生活固然沒有現代人便利，但是對於生活的安排與情趣的營造有些地方卻比我們強多了。近來臺北市日漸流行的下午茶風潮，算是一種臺北人從外國前人的遺風中轉化的自我調節吧！因此，我們這次特別企劃《來杯春日下午茶》專題，從下午茶的緣由典故、茶葉的種類分級、不同點心搭配，帶領讀者深入認識這個風靡臺北的新風尚。除了文化層面，我們也提供更實用的午茶資訊，包括：圖解紅茶等級的辨識方法、如何打造自家的午茶MENU，另外，你也可以拜訪臺北市各式各樣的茶館，不但可以喝到專業茶飲，也同時享受主人精心營造的氣氛，甚或欣賞店家大手筆使用的名瓷杯盤。

希望藉由這個專題，讓茶不再只是提神飲料，而是透過對下午茶文化的深入了解，重新從每一次的啜飲細節中，細細品味自己的生活，享受生命的悠閒之美。

●更正啟事：469期臺北畫刊第12頁，臺北市立動物園內有鴨嘴獸之報導，係作者撰寫有誤，特此更正；另有讀者反應469期第36頁有關至善園之照片，圖中人物有不良示範之虞，感謝讀者來電指正，本刊日後亦會更加謹慎；470期第4頁，誤植國家交響樂團音樂總監簡文彬先生之名字，特此更正，並向簡文彬先生致歉。

目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年4月

No.471



中華民國57年1月創刊

96年4月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——江春慧

副總編輯——郭萬寧

主編——洪怡君

責任編輯——謝佩君、林雅智、沈榮欣、王宜燕、吳如珊

美術設計——董谷音

行銷行政——洪麗雲、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：02-2720-6909

網址：www.doi.tg.gov.tw

e-mail：tapeipictorial@mail.tapei.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0396號

統一編號 2005700037

ISSN 00399061

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

封面攝影／許育愷

>>名人悄悄話

4 期待更文明的臺北

口述／可樂王 採訪整理／林瑞珠

5 小姑娘進城尋寶！

口述／彎彎 採訪整理／林瑞珠

>>臺北短波

6 八音聯歡 百家齊鳴 傳統藝術季熱鬧開演

文／吳如珊 圖／臺北市立國樂團提供

6 4處車行地下道 將禁止騎乘腳踏車 文／林雅智

8 呱，呱，呱，「臺北寶貝蛙蛙」創意活動開跑

文／沈榮欣 攝影／王能站

8 夜間歡唱擾鄰 小心受罰

文／謝佩君 攝影／王能站

>>臺北照過來

來杯春日下午茶

10 Part 1 喝茶 最In的古典享樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

16 Part 2 打造你的專屬午茶MENU

文／吳芸文 攝影／楊智仁

22 Part 3 中西茶屋風情散步

文／鍾文萍

>>臺北好好玩

>>魅力菜市場>>

26 菜香引得佛跳牆 松江市場

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

30 帶你做一張屬於自己的紙！樹火紀念紙博物館

文／呂增祥 攝影／楊志雄

34 食尚生活 異國味覺旅行 文／何儀琳 攝影／吳金石





»老·故事

40 剝皮寮 回味清代常民風采

文·攝影/林瑞珠

»臺北生活圈

市府團隊新朋友

- 43 理性與感性 財政局局長林建元
- 44 用專業與熱情打造臺北公衛體系 衛生局局長邱文祥
- 45 坐而言後起而行 翡翠水庫管理局局長李公哲
- 46 凡事先把基本功練好 客委會主委劉智雄

47 讓我當你的眼 為視障者發聲

啟明分館讀報服務 文/謝佩君 攝影/王能佑

50 戒毒，看這裡！ 毒品危害防制中心啟用

文/沈榮欣 繪圖/陳佳蕙

52 休息是為了走更遠的路

得得之家 讓鳥兒重回天際

文/林雅智 攝影/王能佑



»臺北厝邊

»大學校園二三事»

56 學子伴遊 大同大學校園散步新鮮事

文·攝影/林瑞珠

»臺北漫步

»認識有毒植物»

60 孤芳不自賞 孤挺花 文·攝影/鄭元春

»私房觀點»

62 城市印記 文/周純慧 攝影/陳建仲

63 市中心有綠洲？中正紀念公園涼透了！

文/何儀琳 攝影/王能佑

»蔬果密碼

67 呷珍珠、啖鑽石，

享受蓮霧的深紅誘惑 文/呂增娣 攝影/楊志雄

»住臺北的15項必修課徵文

71 讓無線寬頻傳遞愛 文/歐陽嘉 繪圖/陳佳蕙

74 夕陽無限好 文/何寶生 繪圖/陳佳蕙

»環保DIY

76 禮盒變身裁縫工具盒 文/君君 攝影/王能佑

»台北探索館開門

78 童玩、童書、童謠 臺北童年時光特展

文·圖/台北探索館

80 »臺北電台4月節目表

»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囉！



可樂王

(圖/可樂王提供)

名人悄悄話

期待更文明的臺北

口述/可樂王(藝術創作者) 採訪整理/林瑞珠

臺北吸引我之處，在於它是一個大都會，每天都有許多藝文活動，每個人好像都很厲害，日常生活也很方便，想找的唱片都找得到，書局也都很大間，其中不乏像百貨公司那種規模的。在這裡，到處看得到年輕人走來走去，穿著也挺體面，比臺灣其他地區充滿活力。我就喜歡臺北這股衝勁，像一台跑車那樣，下一秒就可以衝出外太空。

我的生活就是創作、畫圖、寫詩、拍照，還有到處走走。通常早上在家裡一邊畫畫，一邊聽網路廣播，畫到倦了，就看看DVD，不然就上街散步拍照。每天打開門，走出去，觸目所及的臺北，就是我最喜歡的面貌。我喜歡到處走，有時走上一天，從東區走到西區，走到那裡都無所謂，我還很喜歡用我的HELLO KITTY傻瓜相機拍照，不管是在西門町拍美少女或上陽明山拍櫻花，那真是一種享受。肚子餓

了，有錢就吃大餐，沒錢就吃小店，我並沒有特別喜歡上那家餐廳，重點是人要少、餐要好吃；相較之下，我喜歡小店、小咖啡館，因為在裡頭可以讓人沉靜。

這幾年臺北的房子比以前高，大樓越來越多，人行步道也愈來愈漂亮。最大的變化則是每個單位都在辦活動，從一元商店、咖啡廳到市政府，都以辦活動的方式在過日子，尤其一到過年，大型活動更多，增添不少佳節氣息。記得以前逢年過節只要去舞廳和大夥兒擠在一起聽現場演奏、跳舞就很開心了，現在大家都跑到大街上擠在一起倒數看煙火。

如果問我對於臺北懷抱著什麼樣的感情？我希望這是個文明、懂得尊重的城市，我覺得臺北人對「尊重」有待加強，我經常走在街上被迫繞道，有時是大樓施工，被迫繞到大馬路上和機車迎面，卻無任何導引人員或指示。

不過，自從捷運通車以後，臺北就變得比較有氣質了，還有右轉的車子似乎大都會先停下來讓行人先走，不過，都換你換得很近，好像KISS。總之，我希望未來臺北能發展成以行人為主的文明大城，在騎樓下不再出現許多攤販和叭你兩聲的機車騎士，只要人們的氣質一旦改變，臺北一定能夠大躍進。



可樂王喜歡小咖啡館的沉靜氣息。(王能佑攝)



彎彎

名人悄悄話

小姑娘進城尋寶！

口述／彎彎（網路漫畫創作者） 採訪整理／林瑞珠

我從很小的時候，大概是念幼稚園那麼小的時候吧，就已經搬到臺北縣居住了，但都一直住在市區外面的三重、新莊、汐止這些地方，和臺北市相較，都像鄉下地方，我一直很嚮往臺北市的繁華與便利，經常夢想有一天能生活在這個大城市裡頭，享受都會生活的光鮮亮麗，一直到畢業之後開始找工作，地點都在臺北市，才比較頻繁往來市區之間。

在臺北市上班了蠻長一段時間，我才轉為網路創作，並且很意外地變成時下最流行的SOHO族，在此之前，我幾乎每天都在臺北市穿街闖巷，平常上班，假日逛街，日子稱得上愜意。

一直到前年，我都還在101這棟世界最高樓上班，下了班之後，就在附近的百貨公司購物逛街、上小餐館，或和朋友一起到威秀影城看電影，享受著上班族的小奢華。不過，雖然天天在臺北市裡轉來轉去，每次從住家搭

車或騎車來市區時，還是有種進城的感覺。我真的覺得我好像是來自鄉下的孩子，睜著好奇的雙眼窺探這個世界，也有點像劉姥姥進大觀園那般模樣吧！即使現在，都已經來來往往這麼多年了，還維持著這種感覺，真是太奇妙了，甚至住在臺北市的朋友每回約我到市區，也都這麼對我說：「彎彎，趕快進城來吧！」

除了101大樓周邊的信義商圈之外，我也很喜歡逛衣蝶、西門町及東區的小巷子，尤其喜歡找日系雜貨商品小舖，例如在敦化南路巷子裡的ZAKKA小店，我就很喜歡，裡頭常有超可愛的日本進口小物件。另外，誠品、Citi Super、無印良品、西門町的Cube也是我經常尋寶的地點。至於我常逛的服飾店嘛！也是以日系為主，例如LOWRYS FARM、a la sha、Olive des Olive、nuce等，我都超愛。不過我其實也不全是敗金女啦，大抵上我只是做些小



曾經因為上班地緣關係，彎彎常在信義區活動。（王龍佑攝）

消費而已，例如享受美食總是以小而巧、有特色的咖啡簡餐或日式拉麵為主，比較喜歡的有市民大道上的博多拉麵、勺勺客陝西料理。

我覺得臺北愈來愈漂亮了，尤其夏天，每一棟大樓看起來都很亮麗，襯著寶藍色的天空，整個天際線好美，而且也不覺得很熱，因為每一棟大廈以及地下商店街都有空調，可以避暑的地方很多，逛起來一點也不覺得燥熱。如果你問我對這個城市還有什麼意見？我希望臺北的交通及停車問題可以改善，還有柏油地面可以再鋪得平坦一點，那就更適合人居了。

八音聯歡 百家齊鳴 傳統藝術季熱鬧開演

文／吳如珊 圖／臺北市立國樂團提供

一年一度的「臺北市傳統藝術季」於3月31日熱鬧開演，推出「吹打狂熱」、「跨樂超連結」、「樂動新世代」、「戲曲大觀」、「絲竹小而美」、「月光戲棚」及「文化就在巷子裡」等七大主題。今年的傳統藝術季除接續歷年以中國傳統器樂為主題的系列活動，並結合中、西樂，跨出傳統、融合現代，期盼激盪多重領域的燦爛火花，帶給民眾不同的傳統新視野。

為呈現今年主題融合中、西的精神，「跨樂超連結」邀請鋼琴王子陳冠宇與臺北市立國樂團合作演出改編自交響樂的《黃河鋼琴協奏曲》；「鼗鼓」則由朱宗慶打擊樂團與北市國首度同台中西對打。「絲竹小而美」的「臺

灣箏樂·與世界接軌」，邀請來自不同國家及文化背景的演奏家，呈現箏樂新風貌。

今年適逢俞大綱先生冥誕100週年，為紀念這位對臺灣文化、藝術及戲劇發展有深遠影響的大師，北市國特別與國光劇團和臺灣戲曲學院合作，策劃「俞大綱紀念公演」，於4月底及5月重新排演俞大綱創作的兩齣戲曲：《王魁負桂英》與《新繡襦記》。另外「戲曲群英會」則邀請大陸10多位各地戲曲梅花獎得主聯合演出2場涵蓋崑劇、京劇、越劇、豫劇、四川變臉等精采戲劇表演。

壓軸大戲6月2日登場，由北市國新任音樂總監邵恩執棒，邀請遠方來的上海民族樂團與北市國

聯袂組成超過百人的演出，節目包括邵恩作曲、臺灣首演的巨幅音詩《中國組曲》、家喻戶曉的《梁祝》小提琴協奏曲以及北市國新任團長鍾耀光的《節慶》，其中擔任小提琴獨奏的是目前旅法的臺灣優秀小提琴演奏家杜沁濱。北市國表示，這場邵恩與鍾耀光、上海民族樂團與北市國的「雙重撞擊」，是2007年最不容錯過的音樂會。

另外，親近民眾的「月光戲棚」，由小西園掌中劇團、亦宛然掌中劇團、明霞歌劇團等分別在4、5月在中山堂廣場演出10多場展現傳統與創新精神的精采好戲，全部免費欣賞，讓民眾體驗臺灣傳統文化。

除了傳統藝術季，4月份另一

4處車行地下道 將禁止騎乘腳踏車

文／林雅智

騎單車原是一件自在愜意的事情，但若是在車流量眾多的地方騎乘，自在愜意可能將變成一種危險。

長期以來，腳踏車一直被視為一種休閒性的交通工具，也有許多民眾騎著單車上路，做為到達短距離目的地的運具，而在目前的道路工程設計及管理上，也都將腳踏車及機車視為是同一種運具，統稱為「機慢車」。但由於腳踏車與機車的行駛特性的確有其實質上的不同，若在車流量眾多的車道上騎單車，極可能因為腳踏車與汽機車速度上的落差而產生追撞等危險事故。

在去年的11月底，復興北路車

行地下道所發生的腳踏車騎士意外死亡事件，引發車行地下道是否適合騎乘腳踏車的討論。而經過交通局的評估及檢討後，決議將在今年4月底，禁止腳踏車進入林森南路、基隆路、信義路以及復興北路的車行地下道。

臺北市目前共有13處車行地下道，分別為4處的汽車專用道、2處的機慢車專用道以及7處的混合車道。由於車行地下道與一般平面的車道不盡相同，不但沒有人行道的設置供腳踏車牽引，路面狀況也都具有坡度的設計，此外，腳踏車行駛的時速又多在18公里以下，與汽機車的速度差距頗大，因此若在具有升降坡道的

車行地下道上騎乘單車，就特別容易與汽機車產生追撞事故。再加上去年復興北路車行地下道意外事件的發生，交通管制工程處便開始針對機慢車專用以及混合車道等9處車行地下道，進行是否適合騎乘腳踏車的評估。

交工處評估地下道是否適合騎乘腳踏車的因素，包括是否有人行道可供腳踏車牽引、腳踏車的使用量、坡度大小以及受到汽機車干擾的程度。經評估之後，將只開放大直、水源、中央稻香、中央立功和大度路貴子坑溪共5處的車行地下道繼續通行腳踏車，而林森南路、信義路、基隆路及復興北路4處車流量極大的

臺北寶貝蛙蛙 創意活動開跑

文／沈榮欣 攝影／王能佑

澤蛙、虎皮蛙、褐樹蛙、翡翠樹蛙、臺北樹蛙、小雨蛙、金線蛙、斯文豪氏赤蛙……，這些臺北市及鄰近區域的蛙類你可以認出多少種呢？氣候溫和溼潤的臺灣適合蛙類生長，共有31種蛙類，而其中高達三分之一是屬於珍貴稀有保育類的野生動物，包括臺北樹蛙、翡翠樹蛙、莫氏樹蛙、臺北赤蛙等11種蛙類。

為了提升民眾關心及尊重生態保育的觀念，並呼應世界動物園暨水族館協會以兩棲類動物為2007年保育教育重點，臺北市政府特將「2007臺北自然生態保育週」活動主題訂為「臺北寶貝蛙蛙」，希望透過相關活動帶領

市民認識並關懷保育蛙類。

首先登場的活動是4月21日於臺北市立兒童育樂中心舉辦的「創意蛙舞大賽」，舞蹈主題為「青蛙」，並以團體組隊方式競賽，分為國小中、高年級組及國中組兩組。在評分標準部分，舞技（包含主題詮釋）佔總分50%、創意佔30%、服裝及音樂佔20%，各參賽隊伍必須將青蛙的動作、行為與特質融合在表演內容中，愈能呈現出青蛙的特色，愈能得到評審的青睞，每一組前三名還將在5月19日保育週活動當天演出。

相對於「創意蛙舞大賽」的動感活力，「小小青蛙達人」則是

需要一番腦力激盪的活動。「小小青蛙達人」募集對象是臺北市國小高年級學生，活動將採兩階段進行，第一階段為「青蛙創意造型設計大賽」，主題為「臺北青蛙20」，藉由活動讓小朋友認識常出沒在臺北的20種青蛙，並將評選出的20組不同品種的青蛙造型做為5月19日活動「臺北蛙蛙·創意走秀」使用的造型。

獲勝隊伍並可進入第二階段的決賽——臺北樹蛙棲地模型大賽，主題為「打造臺北樹蛙的家」，透過小朋友的觀點，構築臺北樹蛙的理想棲息地。得獎模型將在5月19日頒獎典禮後於台北探索館展出，提供民眾參觀。

夜間歡唱擾鄰 小心受罰

文／謝佩君 攝影／王能佑

喜歡在夜間唱卡拉OK的民眾當心了！如果在夜間11點至翌日清晨6點期間，你還在引吭高歌、欲罷不能的話，小心被鄰居檢舉而受罰；這個時段內除了不能歡唱外，住宅公寓大廈使用動力機械裝修、室外遊行集會使用擴音設施等，如經檢舉噪音太大，又不聽環保稽查人員勸阻，不需檢測噪音值即可開罰，愛熱鬧一族可要小心了！

一些民眾都有過這樣的遭遇，明明已經三更半夜了，樓下鄰居還在一首接一首唱卡拉OK，吵得你無法入睡，或是被樓上住戶的裝潢修繕噪音吵醒而難以入睡，遇到這種鄰居，許多民眾只

能自認倒楣。不過從3月1日起，你可以不必再忍耐，只要撥打臺北市政府環保局檢舉電話（環保專線）2720-6301，稽查員獲報後即會前往勸阻，如鄰居勸阻不聽，不需檢測噪音值即可開罰，處3,000元以上、3萬元以下罰款。

臺北市政府環保局一科科長陳聰明表示，近鄰噪音有不同形式，像是唱卡拉OK或是住宅整修，過去沒有噪音管制法的時期只能動用社會秩序維護法，針對不持續性的噪音透過警力來取締，站在環保主管機關的立場，如此作為似乎顯得消極，因此，去年中央環保署大幅修法，要求

地方環保單位對此擾鄰行為加以規範，市府也從3月1日起正式公告實施，從嚴管制近鄰噪音。

陳聰明說，過去如果鄰居唱歌或是裝修聲音太大聲，稽查員獲報後必須以機器檢測噪音值，超過該區管制標準才會予以告發，不過3月1日新規定公告後，取締方式趨嚴，稽查員獲報到場後如勸阻不聽，不必監測噪音值即可告發，再不立即改善，還可按次處罰，以達到嚇阻效果。

環保局統計3月1日至19日止共受理檢舉5件擾鄰案，稽查人員前往勸阻後立即停止，因此沒有告發。環保局表示，在管制時段內除了卡拉OK外，管制項目還

另外，臺北市政府建設局還會選擇合適的得獎作品，將作品的創意發想整併到8月開始進行的中強公園臺北樹蛙棲地改善工程中。



8月開始進行的中強公園臺北樹蛙棲地改善工程，將參考「打造臺北樹蛙的家」得獎作品的創意發想。

想進一步認識蛙類的民眾，也可至「臺北樹蛙探險地圖寫真網站」瀏覽，欣賞臺北樹蛙及其他臺北市內的特殊動植物，包括：22種在臺北出沒的青蛙（包含蟾

蜍）寫真照片、生態觀察筆記、正確保育觀念等，共同參與臺北自然生態的紀錄過程。相關活動查詢電話：（02）2725-6584。



氣候溫和濕潤的臺灣適合蛙類生長，共有31種蛙類，而其中高達三分之一是屬於珍貴稀有保育類的野生動物。

包括燃放高空煙火及爆炸音類之一般爆竹煙火，寺廟（含神壇）、廟會、婚喪等民俗活動使用擴音設施，室外集會及遊行等活動使用擴音設施，住宅、公寓大廈裝修工程使用動力機械（如鑽孔機、切割機）操作等。

不過一般爆竹煙火的燃放和民俗活動、室外集會、遊行等活動使用擴音設施，在元旦、春節、元宵節、端午節、中元節、中秋節、國慶日、除夕等民俗節慶則不受限制。



3月1日起，喜歡在夜間歡唱卡拉OK的民眾小心因擾鄰而受罰。



除特定民俗節日外，燃放高空煙火及爆炸音類之一般爆竹煙火，應避開夜間管制時段，以免音量太大擾人清夢。

來杯春日下午茶

19世紀臺北大稻埕茶商讓阿兜仔初嘗臺茶的驚喜滋味，
21世紀臺北精品茶館的質量高居全臺之冠，
喝午茶，對臺北人而言宛如呼吸一般，輕鬆自然且必要。
無論是清香的春摘大吉嶺作為工作續航的動力來源，
還是濃郁的阿薩姆奶茶為三五好友歡聚助興，
春光無限好，
品一杯茶，盡情啜飲生活中這份真實的魔幻幸福之感吧！



喝茶再也不只是「老人家的事」，演變至今，已成一種時尚流行。

Part 1

喝茶 最In的古典享樂

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



你喝茶嗎？

東方民族幾千年來以茶為伴，生活與茶，素來密不可分。吃飽了要喝茶去油解膩，閒時要品茶怡情養性，忙累時要喝茶紓解壓力、提神醒腦，對愛茶的人來說，真是不可一日無茶。在這個時尚掛帥的年頭，無論是城市氣質節奏的返璞歸真，還是追逐精品的雅痞流行潮，喝茶也像喝咖啡一般，成為現代人的生活品味學分。在舒坦敞朗的茶屋裡品

茶，體味茶湯的縹緲香氣與清亮色澤，搭配一兩件甜品糕點，享受淡雅閒逸深刻精微的茶韻意境，很是一種健康又時髦的生活態度。

隱暖的奢華氛圍

19世紀末，臺北大稻埕茶商以「福爾摩沙茶」（Fornosa Tea）外銷國外一夕成名，臺北政經中心的地位越發穩固。東方茶品是如此迷人，也曾誘得英國佬不惜使



在下午茶館內座林立的臺北，只要入座、點杯茶，便能感受悠閒的午後時光。

出許街，跑到中國以鴉片換走整船整船的茶葉及陶瓷。數百年以來，茶，這項原生於亞洲的產物，因緣際會逐步發展成全球性的飲品；現今全世界的飲茶人口以紅茶為最大宗，其次是綠茶與烏龍茶，從英國上層社會蔓延開來的下午茶風潮更是繁衍增生，自成一套規矩嚴謹卻又自在隨興的享樂門道。

而臺北以茶崛起於世界，也孕育出舉世無雙的飲茶文化。今天的臺北，以過去茶界打下的厚實能量為基礎，不僅是臺灣茶文化與世界交流的重要平台，更是一窺異國多元茶飲風貌的美麗風景窗。

臺北市精品茶館的質量高居全臺之冠，每一處都是一探茶飲優雅世界的殿堂。一家來自日本的茶商，斥資在超精華地段的天母開起旗艦店。來自世界各國的茶

葉安置在精緻密封的馬口鐵罐裡，不似薑茶葵氣的以斤計價，這兒的茶以「公克」量度，寥寥50公克的調味茶要價二、三百元，相當於一斤三千多元的高檔薑茶，每季限量推出的特定茶種甚至還要賣上一倍。即便如此，在竹科上班的范美玲仍趁著放假一早從新竹北上，只為搶購春季

生產的日本櫻花綠茶。她說去年在友人家喝到，大為驚艷，今年無論如何也要買兩罐回去一解相思。

如果說追逐酸苦濃郁的咖啡是一場華麗的冒險，那麼品茶則在溫潤醇厚中，透露著隱晦的奢華氛圍。



不論是本地茶還是進口茶，都越來越講究包裝、茶葉及茶具的精緻度。

臺北午茶流行風

據傳19世紀時，英國貝得福郡第七世女爵安娜，為度過飢腸轆轆的午後時光，差遣女僕備一壺香氣四溢的紅茶及燻火腿、蛋糕、煎蛋捲等點心，與幾位貴婦一起享用，順便閒聊新近上演的戲劇及種種生活情事。這樣優雅又悠閒的聚會實在太有意思了！英國貴族社交圈全體為之風靡，紛紛開始在下午三、四點鐘辦起茶會，喝午茶的風氣就這麼在英國上行下效起來，也傾倒了全世界。

臺北人什麼時候開始流行喝午茶？早在民國65年，臺北市的「中國功夫茶館」便已崛起，不多久，打著復古風的各式茶館繼之而起，茶、音樂、茗壺是常見的鐵三角組合，如出一轍的小橋流水、亭台閣榭的仿古建築，成了統一規格，70年代以降，臺北茶藝館維持了至少十多年的輝煌榮景。

這些年吹起現代風，中日式茶館明亮爽淨的飲茶空間，不標榜高超繁複的茶道技巧，沒有刻意造作的假園造景，代以大幅留白、寬敞的室內布置，帶點意味深遠的禪風；西洋茶館總想盡辦法在巷弄間精心裝設出綠藤蔓延

的紅磚房和小花園，剔透精緻的骨瓷茶具餐盤，原木、花香、果香漫溢，整體雅緻、溫暖而充滿異國風情。

菜單翻開，除了各式原味中國、西洋茶之外，混搭風也吹進了茶館，品茶，在臺北有著最開放的東西文化mix現象。這幾年蔚為主流的泡沫紅茶、珍珠奶綠、茉香冰柚等新奇茶飲赫然在列不說，臺灣土產的高山茶搭配西洋花草茶或紅茶，以療效功能取名，如「舒眠馬鞭草茶」、「減壓水果茶」，有些命名走感性風，如「月滿西樓」、「戀戀風塵」，倒是充滿遐想空間；喝茶猶如口舌的美味探險，充滿驚奇的趣味。

啜飲一杯 怡然的生活質感

大多數東西洋茶館或餐廳提供的下午茶品，以進口紅茶為主，分為產地茶、調和茶、加味茶幾種。茶葉是一種農產物，風味與品質會因品種、產地、農園、採摘年度的不同而有所差異，如果你希望像喝紅酒般品嘗從世界各地著名茶園直接進口的茶，可以挑選產地或農園的特定產茶，除了世界三大茗茶的大吉嶺、烏巴、祁門紅茶之外，錫蘭茶、印度阿薩姆等也在其列。

調和茶意指原味茶混合再烘製，例如古典英格蘭（OLD ENGLAND）為祁門紅茶加上印度茶及錫蘭茶以英式古法烘製而成；加味茶是在製茶過程中，將天然花果香焙入茶中以增加香氣





懷舊雅緻的風格是許多現代中式茶館的特色。(許斌攝)

DARJEELING

大吉嶺・茶葉品種。

1st HARVEST

年度第一次採收，
即為春茶。

SFTGFOP

品質最優的Fine Tippy Golden
Flowery Orange Pekoe茶葉。

紅茶的等級

進口紅茶外袋上的茶標就像葡萄酒瓶上的酒標，標示品種、部位、產地、年份、採摘季節等資訊，學會看懂茶標，對於找到適合自己口味及預算的茶大有助益。

2006

茶葉採收的年份



SINGBULI

茶園名稱



1

在各等級最後標上「1」者，為該茶園同等級中的頂級品。

的茶葉，例如伯爵茶、蘋果茶、玫瑰茶。至於近年流行的花草茶其實沒有添加茶葉，只以花、草或香草為原料，製成的「茶」還可看到完整的花瓣或草根，最大的特點是不含咖啡因，不添加香料，茶湯清薄，喝多也不必擔心失眠。

在臺式茶館中，茶種也是琳瑯滿目。春季品質最好就屬三峽碧螺春和文山包種，重烘焙的紅茶和「東方美人」白毫烏龍以夏茶最美，特別是白毫烏龍具清甜果蜜香，全世界只有臺灣生產，非常珍貴。到了秋意漸深的時節，金萱烏龍、桂花金萱具淡淡奶香，溫醇甘潤；冬天則不妨嘗試鐵觀音或陳年普洱，紅褐美麗、濃郁老成的茶湯，飲一口，寒天裡倍覺溫暖。

在這個雲淡風輕的四月天，讓我們一起分享飲茶帶來的身心悸動；如果你還沒嘗過飲茶的樂趣，不妨就讓我們從一杯濃淡合宜的清茶開始，循著味蕾的甘饒溫潤，許自己一個怡然舒坦的春日午後時光吧！



紅茶是許多下午茶館主要提供的茶類。

完整型茶葉

OP=Orange Pekoe：從茶枝前端算起的第2片嫩葉，長而完整的葉片為最大特徵。

FOP=Flowery OP：以茶葉前端最珍貴的新芽製成，有著黃金頂芽的茶葉。

TGFOP=Tippy Golden FOP：含有較高比例金色新芽的上等品。

FTGFOP=Finest Tippy Golden FOP：比富含金色嫩芽的TGFOP更上等的茶葉，品質絕佳。

SFTGFOP=Special FTGFOP：FTGFOP中的頂級品，品質最優。

細碎型茶葉

BOP=Broken OP：細碎的OP，茶味較濃，適合用來沖泡奶茶。

BOPF=BOP Fanning：為使味道濃厚，將BOP茶葉揉捻得更細碎。

GBOP=Golden BOP：與金色嫩芽一同碾碎的細碎茶葉。

FBOP=Flowery BOP：FOP的細碎型

TGFBOP=Tippy Golden FBOP：將TGFOP碾碎，為細碎型茶葉的頂級品。

CTC=Crush, Tear and Curl：為使味道濃厚，將茶葉搗碎製成圓顆粒狀。



Part 2

打造你的專屬午茶MENU

文／吳芸文 攝影／楊智仁 茶點製作示範／程婉琳



tea

初夏陽光從指間輕輕灑落，脫去水分的紅茶茶葉，此時看起來分外清爽。當喝下午茶這項講求氣氛與氣質的飲食文化飄洋過海而來，幾經各國、各門各派相互模仿與影響，除了茶葉講究，連茶具、餐具、茶點也跟著精益求精起來。繽紛馥郁的氣味，細膩多變的口感，妝點出歷經百年越發華麗精緻而耐人尋味的獨特「紅茶道」。

下午茶新古典浪漫主義

是的，頂級的茶品、精緻的茶點和優雅的茶具，正是正宗英式下午茶三大經典。茶品以量少質精、手製打造的「茶中香檳」大吉嶺為首選，其次是伯爵茶。而甜蜜細緻的茶點讓品茶氛圍更上層樓，更讓很多女生愛上下午茶不可自拔。一般用以搭配紅茶的點心不外乎三明治、蛋糕、餅乾、布丁幾大類。嗜吃甜食的美國人喝茶總少不了被茶迷戲稱「夭壽甜」的義式或法式蛋糕，英國人最愛傳統的司康餅（Scone），口感近似速食店賣的「比司吉」，鬆軟香潤，趁熱抹上奶油或果醬配茶吃，風味極佳。

正統下午茶傳承自英國維多利亞時期，茶道繁瑣可以想見。喝茶



現在的下午茶點心形式不拘泥，可隨個人喜好搭配。



德國布丁是熱門的下午茶點之一。

前，服務人員會先奉上一道三層銀盤組成的點心架，最底層是三明治、焗火腿、起士等鹹味點心，中層放司康餅、鬆餅以及搭配的蜂蜜、鮮奶油，最上層則是甜口味的蛋糕、水果塔等，整體有如一件精雕細琢的藝術品，十分賞心悅目，吃的順序不可錯亂，由下至上，口味由鹹而甜，口感由淡轉濃才符合皇室標準。還好這套繁文縟節來到忙碌的現代不得不留點變化的餘地，茶品不再侷限於大吉嶺或伯爵了，加

味茶、花草茶也行；點心架或者從三層盤變成兩層，或隨人喜好搭配單品甜點，前幾年臺北甚至流行過一陣子「甜點吃到飽」呢。形式雖然變了，喝茶，卻顯得更不拘泥、更簡單自在而牽動人心。

上茶館喝茶，面對琳瑯可觀的點心櫃，常令人有開心之餘卻不知從何下手之感。法國茶館業者劉小姐建議，挑選茶點，不妨以茶的特性為搭配，茶味清淡的純紅茶或花草茶，搭配口味較濃郁

是，紅茶壺與花草茶壺的壺嘴有一點不同，花草茶壺口通常是玻璃製品，壺口較小且細長，原因在於花草葉片體積較大，加上壺口常附有濾茶盅，不會有阻塞的情況發生；而紅茶壺壺嘴較寬，因此倒茶時最好使用濾茶勺，以避免葉片從壺嘴流進杯裡。

茶商何怡鴻透露，在家煮茶不妨效法餐廳師傅的做法，煮茶時先做一個「溫杯」的動作，也就是用熱水先將杯子燙過，杯子本身的溫度提升，加入茶葉和熱水的時候，就不會吸收掉熱水的溫度，也可以讓茶葉的香味散發得更透徹。煮茶如此，煮咖啡也是同樣的道理。

紅茶種類繁多，不同的特色與香味，也各有適性適飲的方式與時機。喝茶的方法基本上是不調味直接飲用，特別是大吉嶺和祁門紅茶，但是阿薩姆、烏巴、錫蘭、肯亞等地則盛產適合做成奶茶的紅茶。喝時可將適量牛奶倒入紅茶中，再依個人喜好加上少許砂糖或咖啡糖飲用，由於牛奶過度加熱容易產生腥味，因此最好直接使用，或以隔水加熱的方式較為理想。

如想冰飲，注意沖泡的茶湯須是平時的兩倍濃度，再沖入放有

冰塊的雪克杯中用力shake一會兒即可。特別適合做成冰紅茶的茶種包括繡布拉茶、爪哇茶、伯爵茶等，拉普山蘇泉茶還可加上檸檬調味，風味獨具。至於飲茶的時機，晨起昏沈的時刻，適合沖泡細碎的茶葉，如英國早餐茶，因為碎葉一沖泡，所含的兒茶素和咖啡因幾乎完全釋放，絕對足以代替咖啡來幫你提神醒腦；到了傍晚，則適合飲用風味清淡的高海拔紅茶，如大吉嶺、錫蘭茶等，以免過於刺激晚上睡不著覺。

大吉嶺茶香纖細，阿薩姆圓潤濃郁，祁門紅茶湯色紅豔滋味醇厚，考慮一下，這個下午，你喜歡哪一種感覺？

泡出一杯好紅茶

泡製一壺滋味芳醇的茶並不難，照著一定的沖泡順序，新手也能泡出行家的優雅滋味。



1. 溫壺—以熱滾水倒入茶壺中充分溫熱，以溫壺的熱水順便溫杯。



2. 置茶—將茶葉倒入壺內，沖入熱水。1匙（3g）的茶葉約沖泡300至350cc的熱水，碎茶靜待浸泡約1至2分鐘，完整而大的葉片則須悶上3至5分鐘。



3. 攪拌—以長匙在壺中輕輕攪拌一圈，以使茶湯濃淡均勻。



4. 濾茶—透過濾茶勺，將茶湯倒入杯中。建議可從杯緣緩緩倒入，使茶湯迴盪出更迷人的香氣。

註：這幾年流行喝冷茶，冷茶可保留較多兒茶素並降低茶單寧及咖啡因，是一種新興的飲茶養生法。沖泡方法十分簡單，茶葉份量比熱茶多一些，放入水壺中，以冷開水直接沖泡，7至8小時後即可飲用。

鹹甜茶點不求人

司康餅（Scone）

材料：低筋麵粉500g，發粉2大匙，細砂糖60g，鹽少許，無鹽奶油60g，葡萄乾適量，蛋1個，牛奶150cc，原味優格120g，高筋麵粉適量。

作法：

1.低筋麵粉、發粉、鹽混合過





司康餅



巧克力碎片餅乾

- 篩。砂糖也以篩網過篩備用。
2. 奶油切成1公分小丁，蛋、牛奶、優格攪拌均勻成蛋汁。
 3. 在料理鉢中放入過篩的麵粉，將切下的奶油揉進麵粉中。
 4. 加入細砂糖和葡萄乾，在中間撥開一個凹槽，倒入混合蛋汁，用橡皮刀將麵團攪拌至平滑後，用手壓成3公分厚，此時可以抹上少許的高筋麵粉以防沾黏。
 5. 用玻璃杯杯口將麵團切出圓塊狀，排在塗油的烤盤上，放入預熱攝氏180度的烤箱中烘烤12分鐘左右即可出爐。

巧克力碎片餅乾

材料：無鹽奶油125g，低筋麵粉250g，糖粉75g，生蛋黃1個，香草精1茶匙，巧克力碎片100g。

作法：

1. 無鹽奶油置於室溫中使其軟化，以打蛋器打鬆，加入低筋麵粉、糖粉、蛋黃攪拌均勻，再加入香草精攪拌均勻，最後加入巧克力碎片，以橡皮刀從底部向上翻攪拌勻，做成麵團。
2. 在烤盤紙上鋪一層保鮮膜，放入捲成圓筒狀的麵團，放入冰箱冷藏2至3小時使其變硬。
3. 將烤盤紙鋪在烤盤上，刷上奶油，取出麵團，切成約1公分厚的圓塊狀，撕掉保鮮膜，放在烤盤上解凍。

4. 烤箱以攝氏170度預熱20分鐘，再將解凍的小麵團放入烤箱上層烤約15分鐘，直到表面呈現金黃色，稍待冷卻，等餅乾變硬後即可取出。

te

彩椒三明治

材料：全麥土司、厚片土司各1片，牛肉或豬肉50g，美生菜30g，紅甜椒、黃甜椒各1/4個，美乃滋適量。

調味料：

黑胡椒粉1/4小匙，鹽1/2小匙。

作法：

- 1.各色甜椒洗淨去蒂及籽，切絲備用。肉切絲，美生菜剝下葉片洗淨，全麥土司放入烤麵包機烤至金黃色取出備用。
- 2.鍋中倒入一大匙沙拉油，放入甜椒絲、肉絲及調味料炒熟。
- 3.厚片土司攤平，依序鋪上生菜、彩椒肉絲，淋上美乃滋，蓋上全麥土司用手略為壓緊，即可盛出。



作法1。



作法2。



彩椒三明治

美式鬆餅

材料：蛋6個，細砂糖1匙，沙拉油70cc，香草精1小匙，鮮奶油35cc，水500cc，中筋麵粉250g。

作法：

- 1.將蛋黃、蛋白分開。用攪拌器將蛋白打10分鐘，直至呈現隆起的泡沫狀，加入細砂糖、沙拉油、香草精、鮮奶油攪拌均勻為A料。
- 2.將蛋黃與水攪拌均勻備用，為B料。
- 3.將A、B混合，再加入麵粉拌

勻，即成麵糊，呈濃稠適中、可流動狀為佳。

- 4.平底鍋抹油加熱，倒入適量麵糊，將兩面煎至呈金黃色即

可。起鍋後可隨個人喜好加入切片的時令水果，最後淋上蜂蜜、楓糖漿或撒上糖霜皆可。



(許育愷攝)



美式鬆餅

中西茶屋風情散步

文／鍾文萍

採訪協助／L'EPICIER綠碧茶園、歐品坊Salon de Thé、布蘭梅德國茶館、杜樂爾法國茶館、王德傳茶莊

陽光從窗外斜斜射入，調適一室寧靜閒逸的飲茶氣氛。對酷茶族而言，早上到茶館喝杯熱騰騰的早餐茶作為驅動工作的動力能量，下班後到茶館飲吸一杯溫熱花草茶作為一日辛苦奔波的安慰，順便暖胃助眠，似乎是再自然不過的事了。

遙想文藝復興風華絕代

位於光復南路巷弄間的布蘭梅，從民國30年便開始引進德國茶葉，長年供應150種以上的花果、藥草茶款，稱得上是臺北下午茶的先驅，也是少數以德國紅灌木茶、果粒茶為號召的茶館。店經理林祥契表示，日耳曼民族實事求是的性格反映在茶文化上，喝得簡單而講究。生產的紅灌木茶最特別之處，在於灌木生長需要無污染的天然環境，紅灌木茶是摘取芽尖烘焙而成，口感溫潤無澀味。

對於布蘭梅的紅灌木茶，曾有網友評之為「具大量礦物質，長期飲用對骨骼、皮膚均有幫助，且不含咖啡因，喝了也不怕失眠。」林祥契推薦酸甜爽口的「金色年華」和冰鎮沁甜的「聖經密碼」，歷來都是女客們的最愛。

98%茶葉均由德國進口，茶具出身德國傳統名牌Villeroy & Boch，賞心悅目之餘也不得不佩服，畢竟要把動輒數千上萬的名瓷拿來當作家常瓷用，沒有一點魄力和勇氣是不成的。在茶館空

間營造上，英法混合了中古世紀義大利的奢華風，牆上油畫均來自歐洲藝術學院學生的手筆，在這裡喝一杯復古聖杯造型的「聖經密碼」，盤桓一下午，彷彿全身也像油畫中的仕女一樣散發著金粉噴香。

舒服的喝茶所在

臺北紅茶迷必去朝聖的小店，還有位於中正紀念堂對面的歐品坊。此地進口的紅茶茶款，以法國巴黎最老的皇室茶品Mariage Frères為主，出自不同產地的單品茶也很出色，中國、印度、斯里蘭卡、非洲及法國特有的薰香加味茶裝在藍色大茶罐裡，買的時候，無論是頂級珍貴的黃金滇紅、皇家拉普山小種茶還是新到貨的2007年春摘大吉嶺，都可親自檢視茶葉品質，以葉片色澤、香氣來評鑑新鮮程度，像中國古老茶莊賣茶的方式一樣，貨比三家眼見為憑。

落地窗外細細徘徊，從外觀反覆推敲，古典藍灰木大門，窗櫺外鍛鐵圍欄鋪陳，花壇裡綠色植物倚欄站著，迎著清暖的微風閒閒招搖；當這個城市競相以特立獨行自我標榜時，自然順眼的整體搭配，反而成了不落俗套的美感驚艷。老闆何怡鴻十幾年前率先引進各國紅茶，早是紅茶界公認的達人，對於各茶園、產季瞭如指掌，來這買茶喝茶，除了享受水準穩定的茶飲外，還能順道請益關於紅茶的學問，包括沖泡方式、正確喝法、如何辨別茶種及選購訣竅，一舉數得。

何怡鴻表示，臺灣老一輩的品茶族一向看不起紅茶，總認為紅茶是劣等茶，其實紅茶也像臺灣高山茶一樣，從一個一元的茶包到一斤上萬元的頂級品都有，品質落差之大可以想見。而紅茶迷人之處在於風味的多變，例如從清淡的大吉嶺到濃郁必須添加鮮奶的早餐茶，便是截然不同的飲



布蘭梅茶館內的裝潢散發歐洲風的華麗氣派。（許育恆攝）

口感甘甜的「聖經密碼」(右)，
是布蘭梅德國茶館的當紅飲品
之一。(許育愷攝)



茶經驗。如今薰香工業發達，衍生出更多樣的薰香紅茶，花香、蜜香、水果香，每天喝一款，天天都有新鮮感。

杜樂麗法國茶館也是Mariage Frères專賣店。老闆劉小姐自豪地說，杜樂麗的泡茶方式是出自Mariage Frères本店的指導，採用最傳統的沏茶法，不回沖，以Mariage Frères特製的保溫茶壺，將紅茶的精華融合在一壺之中。而這間位於地下室的茶館大隱於市，也讓追求寧靜的茶客，找到了一個不必忍受他人異樣眼光的地方。

品一杯飄洋過海絕品好茶

日本人大概是除了英國人之外，全世界最愛紅茶的民族了吧。來自日本的L'EPICIER綠碧茶園以「全世界茶種專營店」之姿，匯集紅茶、綠茶、烏龍茶等各類茶品，在天母開起旗艦店：日本人謹慎又講求完美的民族性，在這一覽無遺。茶品有紅茶「THEIER」及東洋茶「綠碧茶園」兩款品牌，各以顏色標籤區分茶種，產地茶、原味茶、調味茶、花草茶……，就算被上百種茶品攪得眼花撩亂，只要按「色」索驥，一樣精準快速。

百年老店王德傳茶莊則以臺灣及中國的絕品紅茶為號召，如日月潭的涵山紅茶、世界三大頂級高香茶之一的安徽祁門紅茶、中國紅茶始祖的福建正山小種、雲南千年古茶區的芽尖滇紅，完全不必擔心會買到魚目混珠的雜品茶。

名氣如雷貫耳的各地臺茶，如三峽碧螺春、南投凍頂烏龍、阿里山高山烏龍……，在這也可以買到精選的當季新品。據說喝茶也當如葡萄酒，有飯前、飯後之

別；飯後為了去除油膩感，適合飲用發酵度低的生茶，如包種、綠茶，空腹或睡前則適合來杯烏龍或普洱老茶潤喉回甘。所謂愜意生活不正是如此嗎？

四位達人教你喝好茶

善用濾布使茶湯更均勻

示範：何怡鴻

／飲品坊Salon de Thé老闆

茶品：阿薩姆

紅茶有許多細碎型的品種，以一般茶壺沖泡，常有茶末太多以致影響風味之感。何怡鴻強調，泡茶其實很簡單，只要抓住幾個訣竅，紅茶可以很好喝。他建議泡茶時可使用茶濾布，將茶葉放入其中套住壺口，以熱水沖注後，提起濾布來回幾次，讓茶湯充分混合均勻，是紅茶好喝的小秘訣。

泡茶的黃金三撇步

示範：王俊欽／王德傳茶莊老闆

茶品：碧螺春

泡好茶有三大訣竅，即茶量、水溫與浸泡時間。臺茶5g以90cc熱水沖泡，水溫須依照茶葉種類不同而改變，綠茶適合以75℃水

溫沖泡，紅茶85℃，烏龍茶95℃，而茶葉浸泡在壺裡的時間，第一至第三泡約30秒，第四泡之後每一泡各加10秒，可以維持每泡茶都有一定的醇厚回甘滋味。

用水果風味糖晶加分

示範：林祥契

／布蘭梅德國茶館經理

茶品：阿薩姆+錫蘭調味茶

雖然紅茶須以沸水煮泡，但林祥契認為，剛泡好的紅茶過於燙嘴，不易喝出真滋味，待茶湯降溫至50℃左右適合入口，風味最讚。加在茶裡的糖也有講究之處。茶館引進一種冰糖與香草混合萃取而成的糖晶，有香草、檸檬、藍莓等口味，可交融出清芬甜香的風味，適合搭配任何紅茶。

超簡單冰茶沖泡法

示範：張育寧

／綠碧茶園資深店員

茶品：樂園綠茶

氣溫開始回升的暮春4月，讓人開始嚮往冰茶的魅惑。沖泡冰茶，可取4匙計量匙的茶葉放入壺中，以冷開水直接沖泡，7至8小時即可飲用。如不耐久候，可取雙重份量的茶葉（8匙）以熱水沖泡，再倒入置有冰塊的壺中便可立即飲用。



飲品坊引進各國紅茶，茶種琳瑯滿目。（楊智仁攝）

or

要泡出一壺好茶，水溫亦是一大重點。（楊智仁攝）

松江市場



菜香引|得佛跳牆

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

很久以前有個很引起小學生共鳴的作文題目叫做「假如教室像電影院」，而對於現代攤商和消費者來說，「假如傳統市場能像百貨超市」那才真是買賣雙贏的一大美事。為了達成這樣的願景，經濟部商業司曾在民國88至92年間推動「傳統市場更新與改善五年計畫」，在松江市場擺了幾十年牛肉麵攤的老闆沈福壽仰頭驕傲地說，當年在全國輔導的77處示範市集中，風風光光以第一名入選的，正是松江市場。

嚼到海枯石爛 啃到地老天荒

松江市場位於行天宮附近，松錦一號公園旁，民國65年開業營運，以原有的吉林路、長春路有案攤販為主，分為1樓與B1兩個賣場約百來個攤位，生鮮菜肉、現煮熟食與百貨服飾分區井然，雖然和其他傳統市場比起來只算得上中等規模，但對於行天宮商圈周邊的居民來說，松江市場麻雀雖小卻五臟俱全，可比什麼美式、日式超市都更實用好逛。

這是個人氣和名氣掛帥的年代，每個傳統市場都有不遑不可的「名攤」，他們都堪稱是撐起市場買氣半邊天的最佳代言，像東門市場的「四海牛肉莊」、「興記食品」，南門市場「億長御坊」、「南園」等，來到松江市場，大夥鐵定會告訴你，買學府高老闆的蔗燻滷味、再吃一碗沈記的原汁牛肉麵，那是一定要的啦！

學府是一家30多年歷史的老字號滷味，老闆高太平以天然醬料

醃漬肉品8、9小時以上，用傳統掛爐、木炭焙烤，最後再以蔗糖燻製，多了這道費時的做工，滷味開爐時每每焦香四散，有顧客笑說那香氣濃得啊，連行天宮裡的關帝爺都想翻牆過來嚐！

特別是雞爪、雞翅、雞腿等，都是四季熱賣的強項，這類單價低、Q韌耐嚼、膠質濃得黏手，需要費勁啃咬卻又令人吮指回味無窮的滷味，最適合不顧忌吃相難看的人，隨時可以買上一大袋與好友一起痛快分享。老闆娘高太太則特別推薦加入高粱酒、豬肝醃漬的肝腸及慢火燒烤一星期的鹹豬肉，吃的時候搭配蒜苗或水果醋，風味很讚。懶得下廚的時候，來學府買些現成滷味，配上一碗熱騰白飯，不就是一頓油鮮味美的豐盛晚餐嗎？

香噴高潮 正點牛肉麵

走下斜坡，穿過聒噪的雞鴨魚肉攤，沈記牛肉麵位於地下室一隅，和一般早早就開始營業的市場攤商不同，酷酷的老闆沈福壽11點半才姍姍開店營業，爐火才燒開，附近的上班族已經等在攤前——沒錯！即便牛肉麵店多如過江之鯽，但只要東西好吃，就有人上門排隊，臺北人對於喜愛的牛肉麵，表現擁戴的方式就是這麼不遺餘力。

招牌上寫著「保證臺灣黃牛肉」，既不紅燒也不清燉，而是牛大骨放在大湯鍋裡終日不斷火、熬上一整天才得來的珍貴湯頭，看似清清如水，卻是入喉微辣十分甘醇。4塊厚厚的橢圓形



吉祥松江店主打傳統甜點，無論是湯圓、年糕、花生湯，還是冰品，都深受歡迎。



松江市場內，香火鼎盛的土地公神龕。

花腩子，軟嫩有嚼勁。1頭牛12條牛腩，沈記特選後腿2條花腩子，反覆浸滷兩次，自然入味。趁熱趁香挑起厚厚寬寬的麵條，稀哩呼嚕帶湯入口，豐富的湯頭與簡單的麵條交揉出味蕾的高潮；在臺北大都會打拚，這一碗鮮美有料的正點牛肉麵，勝過自助餐廳普普通通的兩菜一湯，難怪上班族們趨之若鶩。



●松江市場小檔案

地址：錦州街222號

營業時間：08:00~15:00

(週一休市)

交通資訊：捷運民權西路站下，搭公車至行天宮站下車再步行前往。

停車位：無

現代生活越來越忙，買菜煮飯的主婦少了，熟食人口相對爆增，原本以生鮮菜販為主的市場地下室，後來不得不因應潮流，隔出三分之一空間規劃為美食街，除了沈記，其他都傍晚才開始做生意，營業地點更移到市場騎樓變成「松江夜市」，且為了避免惡性競爭，在管委會嚴格管控下，無論是牛肉麵、碳烤，還是水餃、花枝羹，一種吃食都只能有一攤。總幹事沈福源說：「這樣才不會打到自己啊！」因而這10個攤位經營得不僅精緻整齊，不忙的時候，小販們也常聚在一起喝茶聊天，跟許多同行相識、明爭暗鬥的市集比起來，「松江夜市」顯得親切可愛有人情味得多了。

可敬的手工年糕 活力旺臨時攤

吉祥松江店是市場內唯一主打傳統甜點的40年老店。老闆張樂洪熱天賣剉冰，冷天賣湯圓、

年糕、花生湯，不冷不熱的四月天，你有機會通通吃得到。尤其是各色鹹甜手工年糕，春節過了，接著是清明和媽祖生的大日子，依舊有老饕信徒專程來這訂製年糕敬神祭祖。湯色濃稠如牛奶的花生湯，熬了十幾小時的花生綿爛入裡，入口即化，完全不覺顆粒，原來早都化作餘香縷縷，在嘴裡繚繞不去了。

在市場裡香火鼎盛的土地公神龕周邊臨時攤雲集，「十塊錢把阿基師帶回家！」賣醬料的老闆吆喝得汗水口水齊飛，醬料每包10元、買十送一，還現場免費試吃到飽，一碗碗吃，一包包買，簡直目不暇給；另外一家賣魔術圍巾的女老闆年輕貌美體態玲瓏，光看她現場示範變裝便叫人目瞪口呆，婆婆媽媽一擲千金，幻想自己也能這麼美……賣氣氛也賣夢想，一條圍巾區區數百元，一點都不貴呀！

松江市場隨手買物推薦Top 5

1. 紅燒牛肉麵 (80元/小碗)

這就是迷倒美食名嘴的傳奇牛肉麵！筋肉分明的花腩心，與超級名店林東芳牛肉麵店使用的部位一樣，但塊頭更大，咬感更紮實飽足，價錢卻出乎意料便宜，原來老闆本來是賣牛肉的，對牛肉特別了解，就連批發價也比別人物超所值。(沈記原汁牛肉麵)

2. 料理方便 醬(10元/包)

雖並不是每天都出來擺攤，但只要一出馬，人潮便彷彿著了魔般自動集中起來。義大利麵醬、XO沙茶醬、蔥燒肉燥、照燒豬肉……二、三十種醬料不必煮，拆開倒入熟麵條攪拌，5分鐘就可以上桌，絕對是懶人的最愛。(禾家農產)





市場裡提供各種產品，民眾買得開心，吃得盡興。

3. 花生湯圓 (35元/碗)

採用宜蘭沙地出產的花生，剝殼清洗後，熬煮8小時以上使湯汁濃稠，加水再煮一次，使花生的香味和油脂溶入水中，直至湯頭呈現類似牛奶的乳白色，濃郁香甜，當作宵夜或飯後甜點，棒透了。(吉祥松江店)



4.

蔗煙雞腿 (120元/斤)

土雞醃漬入味，再塗上醬油、蜂蜜、藥材等調配而成的獨家醬料，整隻吊掛燒烤而成。雞皮烤得金黃香脆，彷彿鍍上了一層發光的醬色，迷人的焦香連骨髓都穿透，讓人連骨頭都捨不得放棄。(學府滷味)

5. 魔術圍巾 (290元/條)

2007年超in的型女配件，一條毛海長巾，能像魔術方塊似地變化，圍巾、外套、頸巾、披風隨人高興任意變，於是妳一會兒化身為60年代好萊塢氣質女星英格麗褒曼，下一分鐘成了流行教主濱崎步或甜心鈴木亞美，超炫！不過提醒妳，這是每週四或週日才會出現的臨時攤，無法隨時請益，買之前千萬得把老闆娘的變身絕學給記牢。(臨時攤位)



帶你做一張屬於自己的紙！

樹火紀念紙博物館

文／呂增娣 攝影／楊志雄

一如往常，年初時又為了選一本今年的年曆逛遍各大書店，心想，得用上一整年的東西怎能不東挑西揀，非得要書皮花色、內頁樣式都喜愛才甘心。

其實，時代進步，早有Note Book、PDA這等科技玩意，容量大到可以存上好幾年的行程記事，不用還本換紙，便利得很，根本不需費事；然而，願意花這等功夫，不為別的就為那新紙的味道，愛上紙張特殊的觸感，總覺得每一張紙都有其獨特的氣味，能為生活帶點新鮮的氣息。

提起對紙的情感與執著，這丁點熱情比起樹火紀念紙基金會的貢獻，實在是小巫見大巫；樹火紀念紙基金會不只愛紙惜紙，還為紙打造了一間專屬博物館——「樹火紀念紙博物館」，就是要讓人徹頭徹尾認識紙、了解紙、體驗紙、進而愛上紙。

紙博物館是為了紀念樹火爺爺——長春棉紙董事長陳樹火先生所設立。經營棉紙業幾十載的樹火爺爺，在一次心臟膜手術中對人生有了不同的體悟，除了感慨生命無常，對於孕育了數千年的紙文化在國內一直無法發揚傳承，更是感到可惜，遂許下心願，希望成立一間屬於臺灣人的紙博物館，可惜，沒來得及見證紙博館的誕生，他便於1990年廣州白雲機場空難意外中與世長辭；其子女為了完成父親遺願，秉持著「麥子死了，唯有化為一

片苗圃，麥子之死才不至於僅是一場悲劇。」的信念，成立了樹火紀念紙文化基金會，並花了5年時間籌設了國內第一，也是唯一的紙博物館，完成父親的遺志，也為臺灣紙業的歷史寫下美麗篇章。

隱身繁花市街的小小造紙廠

「樹火紀念紙博物館」隱身於繁華熱鬧的長安東路上，沒有大型的招牌、氣派的門面，在整排商街裡並不特別張揚，透亮明淨的櫥窗裡沒別的噱頭，就是幾樣清新淡雅的紙作品；也正因为清新，在喧擾的商街裡反倒醒目，不時吸引路人目光。

4層樓的博物館是一棟舊式建築，維持老式長形街屋的形式，然空間裡不見舊式長屋的陰暗潮濕感，呈現的是極簡明亮的風格，各樓層間沒有實體阻隔，採透明與半透明隔間材料，讓整個博物館有著良好的延伸與聯繫。

1樓的前半段是展售場，展示著許多設計感十足的紙用品，像

是新春時的紅包袋、春聯、元宵節的紙燈籠，各種花樣的筆記本、紙面具、紙塑品等等，並隨著時令而變更商品，彷彿是用紙傳播著時序節令，不同季節來此都能感受到不同的氣氛。沿著展售場往裡頭走，時光彷彿回到古早，紅色磚牆上掛著偌大的抄紙板，一旁是大型的紙漿槽、烘紙機等造紙器具，宛如一間小小造紙廠；本以為這一樣樣器具都只是展示品供人睹物思情，殊不知從一進門就十分熱情的導覽老師陳詢，竟挽起袖子大刺刺地走進這小造紙廠裡，一步步示範著傳統的造紙方法，她邊示範邊耐心地解釋著手裡的動作。

首先登場的是一整盤的造紙原料，她說「一般棉紙多用楮樹皮製造，寫書法用的宣紙則多用雁樹皮，不論是哪一種樹皮都得先經過浸泡、蒸煮後還得漂白，再撿料篩選去蕪存菁之後才能打成紙漿，製漿過程十分繁複也很辛苦。」紙漿完成後，陳老師熟練地拿起中型的抄紙板在紙漿槽裡



紙博物館裡陳列一些舊時造紙、裁紙的器具。



紙發明前，人類取植物纖維來書寫記事。



參觀樹火紀念紙博物館，讓人不但認識紙、體驗紙，還會進而愛上紙。



國內外藝術家的紙藝作品。



展示作品充分展現多元豐富又具創意的紙藝之美。

造紙DIY

材料：紙漿、抄網、吸水紙、約深15公分的寬口容器裝入適量的水。

紙漿作法：

- 1.可利用雜誌、報紙、印錯的影印紙、餐巾紙等任何用過的紙張，先拆掉附著於紙上的訂書針、膠帶等非紙的材質。
- 2.將上述的紙撕碎浸泡於水中使其軟化。
- 3.然後將軟化的紙張倒入果汁機中，並加水至八分滿後打成紙漿，打好後把紙漿液倒入約深15公分的寬口容器中即完成紙漿。

作法：

- 1.將紙漿放入裝有水的寬口容器中，並用手攪拌均勻。
- 2.取抄網，將抄網與手呈垂直放進1的紙漿液中，並以一定的速度撈水並撈起紙漿，輕微搖動一下，使紙漿平均置於抄網上，將抄網抬離紙漿液瀝水。（此步驟即為抄的動作）



作法2。

- 3.將抄網的木框輕輕打開，若想要加入特別的素材如草、花等等，可趁此置於紙上，但以薄、平的素材較佳。
- 4.將吸水紙覆蓋於抄好的紙

反覆瀝水瀝水，進行著抄紙步驟，隨後一張薄如絲、透如水般的紙就覆在抄紙板上，一旁的參觀者望著那張濕濕薄薄的紙，彷彿方才欣賞的是金庸小說裡哪一招奇功一般，忍不住同聲驚嘆！當然，製紙過程至此只算進行了一半，這張紙還得經過覆紙、壓紙、最後讓烘紙師傅用鬚刷刷平後，才能變成一張真真正正實實在在的紙；小小造紙廠裡熱鬧驚奇地製紙過程，宛如欣賞一齣精采的魔術表演，頓時拉近了人跟紙的距離，也讓人等不及想探索有關紙的一切。

走入時光隧道 一探紙的身世

想要真正瞭解紙，當然得從紙的歷史與演進說起，二樓展區便鉅細靡遺地展示了紙的歷史，造紙原料、珍貴的歷代古紙、乃至從古到今的造紙方法，幾乎每一區都有中英對照，讓不論本國還是外國的參觀民眾都能夠充分瞭解關於紙的歷史與知識。如：紙的歷史區，帶你走進時光機，從公元一世紀末中國蔡倫發明手工造紙，中國造紙術西傳到大食、波斯，直到十八世紀法國人發明木製造紙機，以及十九世紀出現機器紙等……，猶如參加一趟行程豐富的造紙歷史之旅。又「非紙之紙」則展示在紙發明前，人類取植物纖維用以書寫記事的原

- 上，翻轉抄網，待吸水紙吸去其水分。
- 5.最後將貼有抄紙的吸水紙夾在通風處陰乾，最後取下抄紙，即完成屬於自己獨一無二的手工紙。

料及成品實物，從埃及的草紙、臺灣蘆草紙、牛皮紙、羊皮紙等等。展區中，除了以文字敘述，還有活潑生動的插畫解說，像是造紙始祖蔡倫採澆紙而非抄紙的造紙法，就是以插圖詳細而生動的畫出其將抄紙架放入淺水溝中，再將樹皮紙料澆在抄紙架竹席上的情景，讓人看過後記憶深刻，即使識字不多的朋友也能輕鬆從圖畫中瞭解涵義。

除了紙的知識，2樓的特展區有許多紙的主題創作供民眾欣賞，且會定時更換展覽作品，有時是配合學校教學活動的創作展覽，有時是國內外藝術家的紙藝術品，希望讓參觀民眾有機會欣賞多元豐富且具創意的紙之美。

科學遊戲區

帶你瞭解生活紙知識

有別於1、2樓展覽參觀的展館型態，紙博館的3樓則顯得格外生動有趣，在這裡一張張紙化身為一個個神秘有趣的科學遊戲，你可以親手觸摸紙，藉由各種遊戲問題認識日常生活中常用紙的特性與常識。

你知道為什麼吸油面紙比其他紙類容易吸附油脂？流汗時拿出衛生紙擦臉，為什麼總是滿臉毛屑？又為什麼面紙比一般衛生紙容易堵塞馬桶呢？陳老師一邊提出問題，一邊指著眼前如魔術盒



作法3。



將撕碎的紙浸泡於水中使其軟化。

般一格格的體驗箱，俏皮地說：「答案就在盒子裡喔！」一旁參觀的遊客、學生，都忍不住一逕地往前靠想一探究竟。

走近如謎樣的體驗箱，裡頭裝的不是什麼高科技玩具，而是一張張生活中常見卻蘊藏著教育意義的紙：像是技能紙區裡不僅有喇叭用紙、果袋紙、種子紙的實體樣本，還詳細解釋紙張運用的

原理與特性，就像是一個個裝著紙知識的寶盒，讓人獲益良多。

至於，吸油面紙的吸油秘密，面紙堵塞馬桶的原因，容我賣個關子，請你親自到紙博館裡找答案囉！

做一張屬於自己的紙

來到紙博館，當然不能空手而歸，4樓的紙藝教學區備有簡單

的造紙器具，就是要讓大小朋友一同體驗造紙樂趣，只要跟著導覽老師的指導，你也能完成一張獨一無二屬於自己的紙！

●樹火紀念紙博物館

地址：長安東路2段68號

電話：(02) 2507-5539

開館時間：

週一至週六9:30~16:30

休館時間：週日、元旦、春節、清明、端午、中秋

網址：www.suhopaper.org.tw

備註：20人以上的團體，請預約參觀。（活動內容包含全館導覽、紙科學遊戲、紙創意研習活動等，共需1.5至2小時。）個人固定導覽及DIY體驗時間為每週六14:00。



作法4。



作法5。

食尚生活 異國味覺旅行

文／何儀琳 攝影／吳金石

採訪協助／微風超市、Dean & DeLuca、City Super (SOGO復興店)、新光三越信義店A4館超市

生活在臺北，實在是一件幸福的事情。拜現代科技發達之賜，不必離家太遠，就能品嚐來自世界各地的生鮮美食，想試試日本料理東西軍介紹的獨門醬汁？還是想嚐嚐法國小農莊生產的羊乳酪？想要加點從未見過的各種新奇香料嗎？漫步在這些千里迢迢運送來臺的異國食材之間，各種香氣、包裝所展現出的飲食文化，讓人彷彿進行著一趟異國味覺旅行。

文化就在生活裡

想品嚐異國飲食魅力，不見得非要購買動輒上萬元的頂級高檔食材不可，在臺北幾家各有特色的超市中，即使簡單如日常生活所需的開門七件事，都能讓人有截然不同的感受。在微風超市，就能感受世界各地的日常飲食生活。

僅僅是醬油這再也普通不過的調味料，在微風廣場的自營超市中就佔了滿滿兩大架，其中最受矚目的，是標榜純

手工釀造的富士甚「超特撰」手造醬油，以陶瓶裝著720ml的沈重手感，售價為750元，在微風超市市場架上卻經常供不應求。微風超市市場部課長張德玉表示，在其他醬油都以機器大量生產的年代，富士甚醬油自明治16年開業以來，一直堅持手工釀造的味。而這瓶超特撰手造醬油，更是經過2年時間、3道手續精製而成，沈澱過的深厚風味，充分展現日本文化堅持傳統的精神。此外，丸金忠勇無添加素麵露，則可體驗日式麵食口味，別有風味而不死鹹的麵露，是調製麵類料理特殊風味的好幫手。

張德玉也特別推薦來自紀州的「極」柑橘醋，日本紀州是盛產水果之地，在高湯中只需加一些柑橘醋，無論是煮魚湯或火鍋，立即能提升鮮味，又具健康概念。如果想要嚐鮮，生鮮蔬果架上有翠嫩的紫蘇葉、大和芋、櫻

桃蘿蔔等日本空運來臺的各色蔬果，還有精心包裝的小盤苗狀水耕蔬菜，是現在日本最流行的沙拉吃法，也是最新鮮的日本文化直送體驗。

歐美風味輕鬆嚐

此外，微風超市的乳酪，也是最能體驗異國風味之處，架上永遠保持來自紐澳、日、美、法、丹麥、荷蘭、義大利、德國等百餘種口味的乳酪，獨家進口的就有50多種，其中較特別的是來自法國、獲得AOC認證的羊乳酪。熟成之後再經過烘烤的羊乳酪，食用時剝開外層烘烤層，將內層柔軟部分用來做麵包抹醬，就能感受那股特殊的香氣。

各式各樣的義大利麵，香度與口感都不相同。

手工釀造的超特撰醬油，常常供不應求。





漫步在異國超市，可以體驗異國飲食魅力。

歐洲的味道不僅於此，酸菜、酸黃瓜跟辣椒等醃漬菜也很值得品嚐。德國的Hengstenberg風評不錯，西班牙的Lidya也值得嘗試。此外，Reine的法國迪戎芥末醬是品嚐法國麵包的最佳抹醬，加點蜂蜜一起食用別有風味。

若要學習歐洲人慢食的藝術，就得到Dean & DeLuca來逛逛。強調集結世界頂級食材的Dean & DeLuca，希望能夠透過這些新食材的引進，改變及豐富人們的餐桌，讓做菜、用餐成為家庭一天中最快樂的時光。在這裡，大部分的食材都強調是手工製作、限量生產，忠於原味、沒有太多添加物且包裝簡單。強調純手工特色的義大利麵Spaghetti Martelli，就是相當值得推薦的一項商品；而Latini的Senatore Cappelli義大利麵，則強調以單一地區的單一麥種製作而成，利用銅鍋壓

製、低溫乾燥的麵條表面較白，凹凸不平的外型則能讓麵醬容易附著，無論香度與口感皆屬上乘。

在地中海的飲食文化中，橄欖油與醋都是相當重要的調味料之一，強調地中海風格美食的Dean & DeLuca有來自各地的橄欖油，如獲得DOP（歐盟產區保護制度認證）、產自義大利托斯卡尼的Dean & DeLuca自有品牌純橄欖油，或是來自法國、美國的初榨橄欖油等等，都是百裡選一的特級橄欖油，拿來拌義大利麵、煮菜、沾麵包都頗具風味。此外，伊太利紅酒醋（Balsamico）也是頗具特色的食材之一，依據酒醋熟成時間與陳年比例的不同，100ml的紅酒醋可從10年、15年、20年到25年不等，價格也由幾百元至上萬元不等。此外，各式各樣的小包裝手工果醬，也以內含



形形色色的漬物，是日本人必備的家常菜。



各種乳酪排列成小山，令人目不暇給。

美食當前當然少不了美酒，在異國超市也可以輕鬆享受美酒好滋味。





來自日本靜岡的特產魚板。



在異國超市，可以品嚐正統口味的日式點心。

天然果肉的美麗姿態，讓人垂涎不已，若能搭配手工麵包來當早餐，就是一天最幸福的開始。

美食當前當然不能少了美酒，如果只想小酌一杯，現場有罕見的Wine Machine，僅百餘元就能品嚐一小杯，輕鬆感受頂級加州紅酒的好滋味。

與世界同步的新鮮

每天都要吃的米，也可以很異國風。位於太平洋SOGO百貨復興館的City Super，就提供了一個日本鮮米專賣店，在這裡可以按自身需求購買來自日本各地的散裝米，100公克約24~36元不等，現場並有日本引進的精米機，免費提供3種不同程度的碾米服務。喜歡吃精米的，可以碾到6%、9%；基於健康考量、喜歡吃糙米口感的，就選12%，可隨自己口味，少量購買，隨時品嚐最新鮮的日本好米。

此外，在City Super中，還可以品嚐來自靜岡的特產魚板，在這間已有130年歷史的老店專櫃上，僅需90元就能品嚐百年老店的美味，感受和食文化的精緻。此外，同樣很講究手工特色的七代佐藤養助稻庭烏龍麵，曾是日本著名綜藝節目「料理東西軍」裡的特選素材之一，在City Super也可以買到。佐藤養助稻庭烏龍麵的作法確立於1665年，是當時秋田藩主佐竹侯的御用乾燥烏龍麵，為採父傳子、子傳孫一脈相成的吉左工門家承襲製作，1860年由吉左工門家的養子四男（也就是第二代的佐藤養助）成立佐藤養助商店，才開始對外販售這不外傳的獨家烏龍麵，並代代相傳至今日，已經是第七代了。曾經在日本大小比賽中獲獎的佐藤

稻庭烏龍麵，由於採全手工製作，產量相當有限，因此並非隨處可見，在City Super中就能品嚐到這承襲了500年的貴族口味，加些蔥花、薑末、紫蘇葉，配上佐藤養助製作的麵露，更能體驗「料理東西軍」中讓人垂涎三尺的美好滋味。

今半日式壽喜燒則是「料理東西軍」中曾經出現的另一個好滋味，雖然無法親臨日本品嚐1895年創業的老店滋味，但在City Super卻可以購買老店精心製作的極上日式壽喜燒醬汁，回家自己製作牛肉壽喜燒，品嚐這醇厚的味道。

此外，在City Super的酒區，可以試試久保田的新潟純米清酒。共分為百壽、千壽、碧壽及萬壽4種口味的清酒，720ml一瓶的價格從730元到2,800元不等，其中最受歡迎的是最頂級的萬壽。一般來說，日本清酒的等級分類法，是靠「精米」比例來決定，按照磨掉多少比例的米糠及心白部分來決定的「精米比例」，數字越小比例越高，價格也就越昂貴。

除了食物之外，從廚房中的廚具，也能透露出一地烹調文化，讓人感受異國不同風情。由City Super獨家引進的Le Creuset鍋具，是法國知名的鍋具品牌，厚實的鑄鐵鍋外包一層琺瑯，擁有優良

精心包裝的小盤苗狀水耕蔬菜，健康又新鮮。



柴
米

鹽

油

醬

醋

茶



各式新鮮蔬果，健康又美味。

的聚熱效果，很適合做燉煮用途。沈重的手感與鮮豔的顏色是這個品牌的主要特色，鍋具的外型設計得藝術感十足，充分表現法國人將下廚當成藝術創作的個性。

此外，生活用品也可以充滿異國風味，在SOGO復興店內700坪的面積中，生活用品區便有100坪，琳瑯滿目的美容小物，彷彿

來到日本的藥妝店般。在City Super逛街，更不能錯過手作日式點心。開館之初便由日本師傅來臺駐館製作的青森手燒煎餅、口感軟嫩綿密的Takatora泡芙及採健康走向的宮崎芋太郎等，都是日本各地有名老店的熱賣商品，不用千里迢迢飛到日本，就能嚐到正統口味的日式點心，每日現做的新鮮口感，更讓人感動不已。

踏進純然和風國度

日系超市風潮先驅的新光三越自營超市，在諸多異國超市競爭下，仍保有濃厚日式風格的特色，佔有一席之地。

從日式泡麵、調味料、點心等等，架上一字排開的日文包裝產品，加上耳朵傳來的日文廣播，讓人猶如來進入日本新光三越超



依循古法製作，產量有限的貴族烏龍種。



櫻桃蘿蔔，小巧可愛。



日式點心青森手燒煎餅，由日本師傅來臺親手製作。

市中。在這裡可以看見許多貼著「日本直送」、「北海道直送」的生鮮、蔬果、漬物等商品，處處充滿日本風情。

佔地360餘坪的新光三越A4自營超市，有來自日本各地直送的蔬果，一條99~200元的青森的山藥，依品種不同可分為磨泥用、煮

湯用等；一顆99元、來自北海道的山百合，體型碩大，拿來煮湯、快炒都很合適；可以連皮蒸來吃的宮崎金時地瓜，一包只要99元；此外還有肉質厚實的枇杷、香甜大顆的草莓、葡萄等等，更是與日本生產季節同步出現在蔬果區。

除了蔬果之外，超市內的生鮮產品也是一

大特色，由日商公司「築地魚金」經營的水產專櫃，提供了各種充滿日本風味的水產品，色澤豔麗的鮭魚卵、明太子，展現著亮眼的光彩，若擔心沒辦法負擔1公斤的大包裝，也有分裝成小包裝的產品，很適合小家庭或單身族品嚐。

除了冷凍進口的帝王蟹腳、帆立貝等常見食材之外，這裡還可以找到如秋刀魚一夜干、花飛西京漬等日式特殊處理過的產品，不但別有風味，且價格都在二、





新奇的香料是調製特殊風味的好幫手。

三百元之間，帶回去只要稍微用烤箱或微波爐加熱即可食用，輕輕鬆鬆便能享受日式水產的特殊料理。此外，築地魚金也提供由日本直送食材做成的壽司餐盒，以百餘元的售價，便可品嚐新鮮又道地的握壽司，非常划算。

若要嘗試日本家常菜口味，漬物就是最具代表性的產品。在日

本，幾乎家家戶戶都有自家傳承的一套醃漬方式，由蔬菜、魚貝、醬料醃漬而成的漬物形形色色，而在新光三越的漬物專櫃，就可以找到超過60種的漬菜，小包裝的秤重計價方式，可一次選個3、4種回家慢慢品嚐，100公克由30到上百元不等的售價，可說是經濟實惠的嚐鮮選擇。

此外，不定期推出的自營商品，也是吸引許多老饕們的熱門產品，如信玄煮貝系列，選用甲州名產的90克鮑魚、90克帆立

貝，兩個一組售價為2,500元，推出不到一個月幾乎被搶購一空，裝著鰹場蟹肉、蟹腳肉及松葉蟹肉的自有品牌罐頭商品，雖然單價從360元到上千元不等，卻因數量有限且方便料理而頗受歡迎。值得一提的是，在熟食商品區，除了日式炸豬排、可樂餅之外，還有來自德國的燒烤豬腳，現場可購買烤好切片的產品，也可購買真空包裝商品回家自行加熱，搭配美味的酸菜絲與芥末醬，又是另一種異國風味體驗。



一罐罐來自歐洲的醃漬菜，讓人食指大動。

老·故事

剝皮寮

回味清代常民風采

文／攝影／林瑞珠

穿梭在萬華區的老舊巷弄中，一路喧囂、處處麗商雲集，尤其到了傍晚夜市燈火輝煌了起來，叫賣聲更是此起彼落，逛街的遊客蜂擁而至，龍山寺的香煙升騰繚繞半邊天空。在這臺北市早期開發的鬧市之中，掩蓋在都會底下，有一處名為剝皮寮的老街區，依然延續著百餘年前清代街道的風貌，紅色的磚牆、拱型的騎樓、雕花的窗櫺，呈現典雅樸實之美。過去，這裡有純喝茶的茶店、替小孩收驚的神壇、地區性的小旅館，以及販賣日常用品的雜貨店，還有現在難得一見的公共浴室，真是熱鬧非凡。



紅磚牆、圓拱門，「臺北市鄉土教育中心」充滿典雅樸實之美。

老社區新改造 風光不同

剝皮寮是康定路、廣州街及昆明街所包圍的古老街廓，約成形於1850年代，由於日治時代已規劃為老松國小預定地，不得增建或改建，因此意外地被完整保留下來，有幸成為艋舺地區唯一倖存的清代漢人街道。不過，剝皮寮地區於數年前完成徵收程序，目前東段已於2006年整修完畢，並設立「臺北市鄉土教育中心」，開放民眾自由參觀；緊鄰老松國小的西段部分正在修繕當中，仍是頹圯的一片老舊建築。民眾沿著康定路、昆明街或廣州街一路散步，在那斑駁的紅牆、騎樓間，仍得以一窺當年常民生活的風采。



康定路173巷仍保存清朝「福地寮街」的老街蹤跡。

原本在廣州街161號開館的「長壽茶店」，因房舍徵收而搬到南寧路56號，第二代經營者陳老闆說，她從小就得幫父母招呼客人，當時每天早上從8點開始便有客人上門喝茶，一整天人潮不斷，經常忙到晚上12點才打烊，現在搬離老社區重新開張，其中有位年高95歲的老先生，雖然已經搬到汐止，每週仍要搭公車回萬華來長壽茶店重溫舊夢。

隨市區改正 數度易名

剝皮寮原是一條街道的名稱，乃清朝時逐漸形成的一條「福地寮街」，是萬華地區通往古亭庄、新店地區的東向西主要幹道，當時的街道並不寬，彎彎曲曲沿著房舍與田地形成，大約從龍山寺前的廣州街一直蜿蜒至康定路173巷，延續至「臺北市鄉土教育中心」前方的廣州街，行至昆明街口，續往289巷東去，目前只有這一段仍保存老街蹤跡。

日治時代在「市區改正」計畫中，陸續將窄小彎曲的道路拓寬、拉直，並重新命名，「福地寮街」乃因發音問題而變成「北皮寮街」，當時許多沿街興建的房舍面臨全拆或半拆的命運，因此在道路拉直之後，原本面對馬路為正向的房子就變成側向，有些半拆的房舍調整大門方位後，就變成斜型的房子。若想一睹這些奇形怪狀的房舍，不妨登上



透過實際參觀與「臺北市鄉土教育中心」導覽志工的解說，民眾可以進一步認識這個珍貴的百年老社區。

「鄉土教育中心」2樓憑窗望向廣州街，即可明顯的看出對街那些歪斜不一的房子；此外，鄉土教育中心最西側那棟房舍的2樓三角形露臺，亦是明顯一例；觀察入微者，漫步在中心騎樓時，也能發現沿街都是斜向的房舍，在午後斜射的光影之下，古樸之中亦有幾分歷史的陳跡趣味。

二次大戰後，又經歷中文正名的過程，當日文的「北皮寮街」改回中文路名時，竟又翻成「剝皮寮」而沿用至今，加上清朝時期，萬華渡頭是福州商船轉運杉木的集運中心，許多木頭集中於此剝去樹皮，這「剝皮寮」的地名，也就理所當然的被接受了。

到鄉土教育中心 聽老故事

若想瞭解這段歷史，不妨走一趟「臺北市鄉土教育中心」，在導覽志工的解說下，沿著歷史街區、剝皮寮的故事區、校園萬花筒等區參觀，很快便能對這個珍貴的百年老社區有概略的了解。

走出鄉土教育中心，沿著周邊繞行一圈，仍在修繕的區域被工程圍籬包圍著，抬頭眺望仍然可以欣賞清代牌樓層的典雅，若想進一步回憶老味道，廣州街上的傳統切仔麵、進財切仔麵、周記肉粥等小店正飄出豬皮肉燥等傳統小吃的香味，要不，走遠一點，到長壽茶館，包準遇到一票老萬華在那裡喝茶閒嗑牙，他們

會親切地和你一起談那一疊上老照片的故事，告訴你當年「北皮寮」年代的風光與盛況。

●臺北市鄉土教育中心

地址：廣州街101號

電話：(02) 2336-1704

網址：<http://hcec.tp.edu.tw/>

參觀時間：

周二至周六9:00~16:30，周日、周一及國定假日休館。

參觀方式：免費，團體採預約制，個人可自由參觀，採總量管制入場。

市府團隊新朋友

去年12月25日，
郝龍斌市長正式宣誓就任民選後第4屆臺北市長，
市政發展帶來新的願景與希望。
而在新的市府團隊中，
有不少是初次加入市政工作的局處首長，
《臺北畫刊》已於3月介紹11位新任局處首長，
本月將再介紹4位新朋友，
藉由他們自己的描述，
讓我們對他們個人的成長過程、家庭、興趣等有進一步認識。

理性與感性

文／沈榮欣 攝影／王能佑



財政局局長

林建元

很多人都會好奇，一位建築及城鄉所教授為何會擔任財政局局長？財政不是都和金融、稅收、財管這類名詞連在一起嗎？和建築城鄉的概念不是風馬牛不相及嗎？

這個疑問在財政局局長林建元看來，其實是大多數人的一種迷思。林建元說：「一般人都會覺得，財政局就是在收稅，這是很大的誤解，稅捐其實只是財政局業務的一小部分。財政局的工作大致包括稅務管理、財務管理、金融管理、公有土地的開發與管理四大部分。前三個部分都是財政局的基本工作項目，最後一部分則是近年發展最快的工作，也是財政局愈來愈重要的業務。」

要帶領財政局從傳統政府財務管理，轉向積極賺錢的資產管理，這就需要不同的專長。研究公共建設與土地開發管理長達二十多年的林建元正好符合這個需求，但是，願意擔任財政局局長一職卻是經過他「理性分析，感性決定」的結果。

林建元說：「從理性分析來說，這是划不來的，不但會失去工作的自由度，生活的私密性，以及政治上的獨立性，財務上也划不來。還有，教授被稱為『會叫的野獸』，叫獸可以罵人而不會被罵，但是以後到議會可能要被罵，我一想到就頭皮發麻，真的很划不來。」

但是，在林建元做決定的那幾天，受到前輩的勉勵，讓他認真思考自己的專業應該用來為人民服務，擔任這個職務正好可以貢獻所長，再加上太太的大力支持，最後就做出了他所說的「感性的決定」。

打從18歲就離開臺中家鄉到臺北唸大學的林建元認為，臺北就是他的第二個故鄉，臺北是個不斷在改變與成長的都市，也是市民對政府服務品質要求最高的一個都市。林建元說：「如果我們以國際城市競爭的觀點來看，臺北市雖然已經不錯，但未來還要更進步，就像郝市長對市府團隊『好還要更好』的勉勵。轉換跑道為臺北市民服務，對我而言是挑戰，也是機會。我會以平常心，用專業的觀點去看待事情，也會以歡喜心，用敬業的態度去做好事情。」

●林建元小檔案

英文名：Chien-Yuan Lin

生日：民國43年2月17日

星座：水瓶座

血型：O型

生肖：馬

興趣：閱讀、園藝、健行

學歷：政治大學地政系、臺灣

大學土木研究所交通工程乙組（都市計劃）碩士、美國華盛頓大學交通工程博士

經歷：行政院經濟建設委員會薦任技士、國立交通大學運輸工程與管理系副教授、臺灣大學建築及城鄉研究所教授



林建元在成功嶺與受訓的學員們玩信任遊戲。（下圖：林建元提供）

用專業與熱情打造臺北公衛體系

文／林雅智 攝影／王能佑

衛生局局長



邱文祥



亞歷山大是邱文祥鍾愛的狗兒子。
(下圖：邱文祥提供)

才剛開始坐下準備採訪，衛生局長邱文祥便滔滔不絕講述衛生局以及聯合醫院未來的政策走向，外表斯文、戴著黑絲框眼鏡的衛生局局長邱文祥，講起話來滿是抱負與熱情，對於衛生局與聯合醫院，在他心中已經有了明確的藍圖與方向。

「我要將聯合醫院打造成最優質的社區型醫院！」邱文祥的口氣充滿堅定與信心，秉持著市立醫院應以回饋社會為宗旨，邱文祥希望市醫確實扮演社區醫院的角色，為臺北市民的健康做初級的照護與把關，以落實臺北市的公共衛生與社區健康。

擁有豐富臨床及教職經驗的邱文祥，過去不但服務績效卓越，也是國際知名的泌尿科外科醫師。在訪談的前半段，邱文祥講述了許多施政的想法，一度以為他的生活中可能都是工作，但在接下來的訪談中卻有了不一樣的發現。原來滿口工作的邱文祥，是球類運動的高手與愛好者，在大學的時候還是學校籃球與桌球校隊的一員。而邱文祥喜愛打球的程度也感染了2個兒子，每個週末幾乎都會和2個兒子一起打籃球，切磋球技！

除了工作、家人與運動，邱文祥還有一件鍾愛的事物，就是他們家的愛犬——亞歷山大。到底有多愛？從狗的名字就可以窺知一二。邱文祥的英文名字叫Allen，2個兒子分別叫Albert和Amory，愛犬則取名為Alexander（亞歷山大）。邱文祥家裡的男丁，從他自己、2個兒子到狗狗的英文取名全是A開頭，表示同為一家人，邱文祥說，他已經把亞歷山大當作是自己的三兒子來看待了。

回歸到工作，從原本的市立聯合醫院副院長到衛生局長，邱文祥了解他所面臨的挑戰將更多元，不過也由於之前擔任聯合醫院副院長的緣故，邱文祥對於市醫的實際運作也有絕對的了解，他相信在衛生局長的職務上有一定的幫助。即使如此，邱文祥仍將以「如臨深淵、如履薄冰」的心情，謹慎地接下衛生局長的重任，為臺北市民細膩擘畫衛生保健政策。

●邱文祥小檔案

英文名：Allen W. Chiu
生日：民國47年12月16日
星座：射手座
血型：B型
生肖：狗
興趣：所有運動

學歷：國立陽明醫學院醫學系畢業、國立陽明大學臨床醫學研究所博士班畢業
經歷：臺北醫學大學泌尿學科教授、國立陽明大學泌尿學科教授、臺北市立聯合醫院副院長暨忠孝院區院長

坐而言後起而行

文／王宜燕 攝影／王能佑

翡翠水庫管理局局長

李公哲



李公哲關注水資源理論與實務結合，希望讓市民有不匱乏的水量與水質。（下圖：李公哲提供）

「人生歷程常出人意表！」新科翡翠水庫管理局局長李公哲嘆道。回想10年前他曾擔任「臺北水源特定區管理委員會」委員，當時是給予翡翠水庫建言的智庫，而今接任新職是在實務的位置上為民服務，他笑稱有一種再續前緣的感覺，讓他能「坐而言」後「起而行」，將想法與公權力結合。

李公哲曾擔任臺灣省政府環保處處長，他的生涯一直在學界與服務公職間轉換，長久以來關注理論與實務的接合，這次再回任公職，當務之急就是要推動觀念的建立。李公哲指出，2002年他參加在南非約翰尼斯堡舉行的聯合國「永續發展世界高峰會」，印象最深刻的是會中提出把水當成人權一部分的新思潮，因而他上任後第一件事就是要讓市民有不匱乏的水量與好的水質，而這是政府責無旁貸的事，因此他必須站在第一線上扮演好守門員的角色。

此外，他希望能推動教育宣導，以「寓教於樂」的方式，讓臺北市民在多貼近大自然之際，也能了解愛護水資源。可能是擔任教師多年的緣故，講到珍惜水資源，李公哲當場開講何謂「環境倫理」，也就是人類不能以萬物之靈自居，大自然的水、空氣、動植物跟人類一樣都是地球上的生物，人類沒有權利去污染水源、傷害環境，因而李公哲希望能建立市民節水的正確價值觀，落實環保教育。

李公哲認為建立環境倫理也有助提升臺北市的核心價值境界，讓他深以為傲的是，臺北市民的人文素養已臻世界公民的水準。雖然很多人盛讚臺北市的硬體建設如捷運開通、信義計劃區的開發，但是最讓李公哲感動的是從人的角度來看城市發展，隨著時代變遷以及與國際接軌，臺北市民已蛻變成具有首都公民的特質，這包括很容易接納新事物，以及對市政有更多的期待與監督，對他來說，擔任新職正是窮達其盛，他與有榮焉。

●李公哲小檔案

英文名：Kung-Cheh Li

生日：民國35年8月3日

星座：獅子座

血型：O型

生肖：狗

興趣：閱讀、旅行

學歷：臺大土木工程系畢業、
臺大土木研究所碩士、美國

奧克拉荷馬大學環境工程博士

經歷：臺大土木系教授、臺大環境工程研究所教授暨所長、臺灣省環保局局長、臺灣省政府環保處處長、美國史丹佛大學訪問學者、中華民國環境工程學會理事長。

凡事先把基本功練好

文／謝佩君 攝影／王能佑



客家委員會主委

劉智雄



出身教育界的劉智雄對女兒的教養非常用心。(下圖：劉智雄提供)

「這次會來接任客家事務委員會主委，真的是純屬意外。」新任臺北市政府客家事務委員會主委劉智雄自謙地說，以他62歲的「高齡」，實在沒有預期到郝市長會延攬他擔任新職，在公務生涯能夠多留下一項美好紀錄的期許下，他毅然決然接下這個任務，希望能為客家鄉親做點事，傳承客家語言與文化。

劉智雄說，來到客委會後，他強烈感受到鄉親的熱情與期待。客委會編制人力有限，而且屬性不像一般的正規軍，雖然是政府機關，但又被期許擔任宗親會的性質，因此需要投入更多的熱情，工作方式也要彈性靈活，以回應鄉親的需求。

而讓劉智雄眷戀不已的過往經歷，是他耕耘教育界多年，從國中小學老師、督學，到轉進教育行政體系各種職務。現在離開教育界，來到客委會，這兩個領域乍看之下好像沒什麼關連，但是冥冥中似乎有某種機緣牽引，因為許多學校的教職人員、主任、校長等，都是過去的同僚或舊識，「他們是我最大的靠山，客家語言、文化的傳承與扎根，都需要透過學校去推動，這樣一想，我好像真的來對了地方。」劉智雄幹勁十足規劃著客家各項政策。

「唸書時期我就很喜歡運動，那時候最喜歡打籃球，為了一圓灌籃高手的夢，曾經一口氣打掉12雙運動鞋，運動訓練的毅力日後轉換成工作上的堅持。」除了打球，劉智雄也曾為了學好游泳，整整1個月的時間只練習打水，就在幾乎放棄的時候突然開竅，立時像水中蛟龍一般迅捷，「打水就像在練基本功，如果你耐不過那段單調與枯燥，就會半途而廢。」過往的經驗與資歷奠定劉智雄堅實的基礎，蓄積他新職的能量。

●劉智雄小檔案

英文名：Chih-Hsiung Liu

生日：民國33年12月21日

星座：射手座

血型：O型

生肖：猴

興趣：運動、籃球、網球、游泳、高爾夫球

學歷：省立臺中師專畢業、私立輔仁大學中文系畢業、

國立臺灣師範大學教育研究所結業

經歷：臺北縣國中、小學教師；臺北縣政府教育局督學、課長；臺北市政府教育局股長、專員、督學、科長、專門委員兼秘書室主任；臺北市教師研習中心主任；臺北市客家文化基金會監事

讓我當你的眼 為視障者發聲——啟明分館讀報服務

文／謝佩君 攝影／王能佑



啟明分館主任劉振中展示點字書。



胡修誠到啟明分館擔任讀報志工已有七、八年的時間。

對明眼人來說，報紙是拿來看的，但是對於弱勢或是視障朋友來說，報紙卻是用「聽」的，他們必須依賴朋友或其他人幫忙讀報紙，才能知道國內外發生的大小事。

為了滿足視障朋友知的權利與渴求，臺北市立圖書館啟明分館有一支「讀報大隊」，由讀報志工專門為視障朋友「閱讀」報紙，掌握時事脈動，每週一至週日上午9時至12時、下午1時至5時，提供3線免付費讀報專線0800-011-906，讓視障朋友call in「聽」新聞，每次20分鐘，只要是當月份的報紙都是服務範圍，視障者可以自由選定報別、版面和新聞，告知志工後，志工就會逐字逐句唸報紙給視障朋友聽。

體育新聞最熱門

讀報的種類大略區分為金融股市、運動、影視娛樂、藝文、社會、醫療保健等，什麼新聞是視障朋友最感興趣的呢？啟明分館主任劉振中說，視障朋友們對政治較不熱衷，反倒是體育運動以及生活常識類的新聞比較能夠引起他們的興趣，例如職棒球季開打和之前王建民旋風時，電話量爆增的情形非常明顯，舉凡棒球或籃球賽事報導、球壇動態、場邊花絮等，都是視障朋友愛聽的熱門新聞。

劉振中主任說，視障朋友們雖然可以借助廣播第一手掌握賽事動態，但是並非每個人都剛好有時間守在廣播前面，如果錯過轉播時間或是想重溫回味精彩鏡

頭，報紙是最好的媒介，所以每當球季進行或是重大賽事舉辦期間，call in進來的情形就很踴躍。

除了體育新聞外，也有許多視障朋友關心理財新知、股市行情和財經動向，劉振中主任說，一方面視障朋友的危機感比常人強烈，另一方面，他們也體認必須為自己多投資一些，因此普遍對投資理財的需求高。此外，志工們也遇過要求閱讀社論的視障朋友，劉振中說，有些中途視障者因為高度近視或眼睛病變，導致視覺喪失，有些視障朋友還保留以往的閱讀習慣，就會要求「收聽」社論或一些新聞評論的報導。

分析讀報專線的使用情形，劉振中說，以3線專線、6位志工輪

流服務來概算，平均一天共約服務40人次，每月平均約1,200人次，其中以臺北市縣的視障者居多，其他縣市視障者約占三分之一，男性又多於女性，劉主任認為，城鄉差距可能是造成差別的主因，而臺北市縣視障者的求知若渴，也可能是原因之一。

說起這些幕後獻聲的讀報志工，劉振中滿懷感激，他們都有滿腔的服務熱忱，不辭辛勞，舟車勞頓，每週定期前來分館為視障者服務。志工們分上午班和下午班，可以說是朝九晚五報新聞。

默默獻聲的讀報志工

「您好，請問貴姓，請問您要聽什麼新聞？」今年58歲，家住辛亥路的胡條誠，固定每週四上午前來分館為視障朋友讀報紙，有時候遇到館內志工人手不足時，還會主動支援。他擔任讀報志工已有7、8年的時間，「除了來當讀報志工外，平時也在廟裡當志工，我很難『公』啦」，胡條誠笑著說。

胡條誠的桌上放著中國時報、聯合報、自由時報、聯合晚報等幾份報紙，上線之前，他會先把每份報紙從頭到尾瀏覽一遍，大略了解國內外大事與刊登的版面位置，同時準備好一把尺和放大鏡，然後就等著視障朋友call in進來。電話鈴響，胡條誠會先問候對方，登記對方的姓氏後，就針對視障朋友的需求唸報紙給對方聽。

別聽他現在唸得字正腔圓，胡條誠說，本來他的國語不是很標準，為了讓咬字更加清晰，不致於讓視障朋友「霧煞煞、聽攏嘛」，他在上線之前先接受正音課程的訓練，速度方面，剛開始



在志工媽媽的協助下，啟明分館的館員逐字校對有無錯字。

讀報時因為緊張，唸得很快速，後來才慢慢修正。讀報時先唸出標題，然後再逐字逐句，不急不徐地開始唸新聞報導的內容，他也習慣拿一把尺當作「游標」，避免讀錯行。

而在讀報過程中，胡條誠也會適時加入一些幽默風趣的話語，常常逗得對方笑出來，或是與對方有簡單的互動，通話結束之前，他會致上祝福的結尾語，祝福視障朋友們得心應手、財源廣進等等。「我們就像橋樑一樣，對方高興，我們也會跟著很高興」，有的視障朋友會回答「感謝你，拜託你多喝水」的體貼話語，讓他感覺很窩心，胡條誠親切黝黑的臉龐泛起靦腆的笑容，讓小小的讀報室頓時發光發亮了起來。

「除了讀報外，我們有時也像扮演『張老師』的角色，提供視障朋友生活訊息的諮詢，或是聽他們說說心事，適時安慰兩句。」胡條誠說，有少數幾位視障者因為常常在他當班的時候打電話進來，久而久之熟稔起來，偶爾也會請他給些意見，或是分享一些生活常識，例如就有視障

朋友打來問他：那裡可以買到便宜又實穿的鞋子？還有人問他購屋的建議，他都會盡其所知地提供意見或看法。

除了為視障朋友讀報服務外，啟明分館也透過其他媒介為弱視（勢）的朋友們發聲，包括每月以錄音帶免費為視障讀者提供生活資訊的有聲刊物「啟明之音」，編輯有聲書、點字書、雙視圖書、點字電子書等，領有身心障礙手冊或出具醫生證明可證明閱讀困難者，也可以郵寄、傳真或親自到館等方式，向啟明分館辦理視障借閱證，借閱館內的書籍，滿足視障朋友知的需求。

●啟明分館

地址：敦化北路155巷76號

電話：(02) 2514-8443

開館時間：每週一至週日9:00~17:00（借還書服務時間16:30截止，國定假日及每月第一個週四休館）

●讀報服務專線：

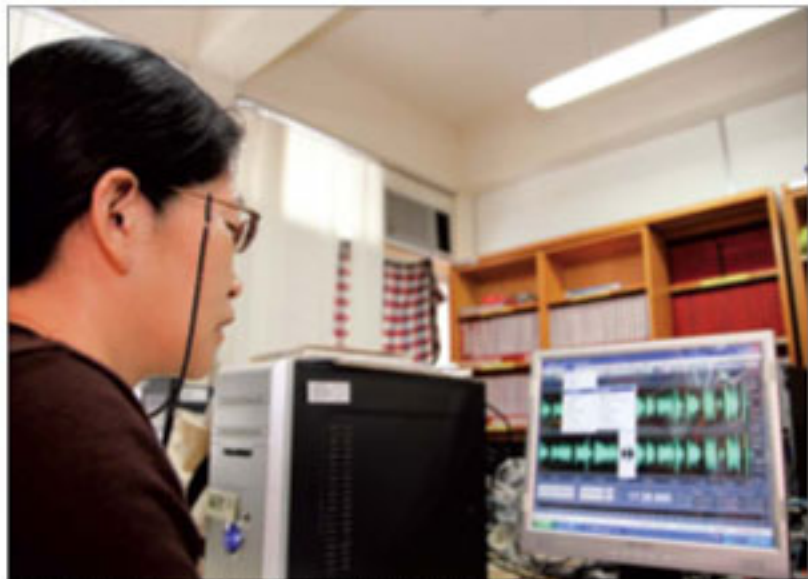
0800-011-906（3線免付費電話）

●服務時間：開館時間

9:00~12:00、13:00~17:00



啟明分館點字書庫裡的每一本點字書，都是館員與志工們通力合作、自製完成的結晶。



製作有聲書籍時，可以利用電腦聲紋檢視調整音量大小，並去除雜音或氣音。



貼上點字膠膜，一般書籍立刻多了點字功能，成為雙視書籍，可以滿足視障朋友知的需求。

戒毒，看這裡！ 毒品危害防制中心啟用

文／沈榮欣 繪圖／陳佳蕙



「心情鬱卒？要不要也來一顆，什麼煩惱都沒了，保證飄飄欲仙喔！」「你連老鼠尾這個好東西都不知道喔，真遜！」「沒有針筒？用我的吧，不會有事的！」

毒品一直是深埋在社會底層的重大社會問題，人們一旦染上毒癮後就極難戒斷，個人或社會也要為此付出重大的成本。有心戒毒的人即使生理症狀完全消失，也有相當高比例會因為無法抗拒心理成癮的症狀而再度用藥。

毒品危害防制中心協助藥癮者

由於吸毒是違法行為，許多與毒品相關的資訊也一直隱藏在社會各個角落，當吸毒者想尋求協助時，往往不得其門而入。然而，隨著醫療發展及用藥觀念的改變，近年來已趨向將使用毒品者視為「患者」，而醫界也期待能將藥癮者除罪化，提供更多醫療方面的協助。

為了幫助成癮者戒除毒癮，「臺北市毒品危害防制中心」在去年11月27日正式成立。毒

品危害防制中心

主任莊萃表

示，中心

的成立除了

配合行政院

要求各縣市政府均須設立毒品危害防制中心的政策外，同時也希望透過宣導用藥安全、防制毒品及愛滋病，讓臺北市成為無毒的健康城市。

臺北市毒品危害防制中心結合市政府的醫療、社會、勞工等所有資源，全力推動防制工作，下設預防宣導、危害防制、防治宣導、社會扶助、醫療轉介、勞工就業、綜合規劃等7組。莊萃表示，中心將使用毒品者視為「慢性病人」，而非犯人，並盡力給予毒癮患者整體性協助。

免費針筒

市醫社區藥局可取用

毒品危害防制中心目前正積極推動回收使用過的針筒與免費發放乾淨針筒，莊萃表示，由於海洛因這類以靜脈注射方式使用的毒品，經常會使吸毒者因為共用針頭注射而引起愛滋病、B型肝炎與梅毒等傳染病，尤其是愛滋病在毒癮患者間傳播的速度驚人，甚至超越經由性行為感染的比例，成為國內愛滋病防治的主要缺口。

因此，臺北市毒品危害防制中心積極配合行政院衛生署推動的「減害療法」，希望藉由乾淨針具的發放，減少因為共用針具而引發的疾病傳染。目前毒品危害防制中心在臺北市立聯合醫院各院外門診部和四十多個社區藥局，均提供回收使用過的針筒和免費發放乾淨針具的服務，提供有需要的毒癮者自行取用，避免疾病擴大傳染。

此外，毒品危害防制中心也提供醫療轉介服務，有心戒毒的人可請中心幫忙轉介至衛生署指定醫療院所或民間公益、宗教戒毒機構實施戒治及輔導，以串連身癮及心癮的戒治，達到根本的效果。若戒毒者尚有未成年子女需照顧，防制中心的社工人員也會在戒毒期間負責孩子的收容與家庭輔導，當戒毒完成後，還可透過防制中心提供的就業協助找尋工作機會。

藉由毒品危害防制中心的成立，不但提供藥癮者就醫戒治、清潔針具交換及美沙冬替代療法等愛滋減害計畫，此外，也定期辦理物質濫用衛教宣導、戒治諮詢及心理輔導等，期望所有民眾都能勇敢跟毒品說不，拒絕毒品誘惑，迎向健康有活力的人生。

●毒品危害防制中心

地址：昆明街100號

諮詢電話：(02) 2375-4068



休息是為了走更遠的路

得得之家 讓鳥兒重回天際

文／林雅智 攝影／王能佑



得得之家是傷鳥休養復健的中繼站。

有一個故事發生在10年前，有關一隻落難的領角鴉寶寶——小貓頭鷹布萊得的故事。

得得之名 紀念永遠的布萊得

10年前，一隻受傷的小貓頭鷹被民眾拾獲照料，但好心的民眾卻餵了牠1個月的白吐司與人類的雜食，使這隻小貓頭鷹的羽毛不但變白且不斷地掉落，腿也呈現軟弱無力的狀態，之後才緊急地把這隻小貓頭鷹送到鳥會治療，小貓頭鷹在鳥會細心的照顧下終於恢復了健康，這隻小貓頭鷹也因白吐司之因，而被取名為布萊得（Bread），由於當初拾獲時的傷勢沒有及時治療，再加上營養不良，導致骨骼彎曲而無法正常站立、飛行，儘管如此，在布萊得逝世前，牠一直擔任著野鳥學會的救護天使，隨著鳥會的義工四處拜訪社區及校園，而經

過這事件之後，鳥會便開始積極規劃傷鳥的救治工作，於今年成立了臺北市第一個傷鳥救護中心，而這個救護中心為了紀念布萊得，便以布萊得的小名「得得」來命名。

傷鳥重振變翅非夢事

和泰芝山岩野鳥護育中心（簡稱得得之家）坐落在芝山文化生態園區，在和泰汽車的贊助以及臺北市野鳥學會的籌劃下，於今年的2月4日正式開幕成立，得得之家成立的宗旨，就是拯救傷鳥並讓鳥兒重回大自然，以維持大自然生態平衡的機制，隨著都市不斷的發展，鳥類與人類接觸的機會逐漸增多，卻也因此增加了鳥兒受傷的機率，譬如被撞車輛或是玻璃帷幕，雖然常有好心的民眾拾獲傷鳥，但缺乏傷鳥的救護知識卻也危害了鳥兒的健康，

此外，在未成立野鳥護育中心之前，許多經過獸醫急救之後的傷鳥就在野鳥學會的志工家裡休養，但在一般住家通常缺乏適合鳥兒生存的環境，因此，宣導正確的傷鳥救護知識，以及建立一個鳥兒的中途護育之家讓鳥兒重回天際，確實有其實質上的需要。

得得之家共設有4座籠舍，與旁邊的戶外場地約莫60坪左右，在採訪當時，得得之家共收養了16隻鳥，如領角鴉、黃頭鸚鵡及紅嘴黑鵲，而A、B、C、D 4座籠舍將鳥兒分類區分隔放，避免有「弱肉強食」的情況發生，其中，C、D籠舍是正在等待野放的練習區，設有一扇可打開的天窗，當鳥兒到達一定的復原水準，救護義工便將天窗打開進行野放的程序，讓鳥兒練習飛行並適應外界的環境，野鳥學會芝山岩管理處副處長李明晃與臺北市野鳥學會救傷組組長謝廣雅表示，當傷鳥的覓食能力、躲避危險的能力達到一定的水準後，再觀察牠與人類親近的程度，若與人類親近程度不是太高而具一定獨立的能力，就可進行野放練習。

你我愛心

讓得得之家永續經營

得得之家除了是傷鳥重回天際的跳板外，更是一個兼具教育功能的地方，得得之家在4個籠舍



由於領角鴞與人際生活的互動性較高，因此是常見的飼鳥之一。

外面設有解說牌，詳細說明收容鳥類的基本資訊，因此，民眾在得得之家除了可以觀察傷鳥護育的情況之外，還可以清楚認識各類傷鳥的特徵與習性。而限於空間的關係，得得之家所能容納的傷鳥數量並不多，大部分的傷鳥皆先收容在鳥會救傷義工的家中，等到得得之家內的傷鳥恢復健康並野放後，才能挪出籠舍空間讓其他的傷鳥進駐護育。而值得注意的是，得得之家並不收養「病鳥」，只收養治癒後的傷鳥，

也不對傷鳥進行急救。所以民眾若拾獲傷鳥，除了進行一些簡單的緊急處理，可儘速聯繫臺北市野鳥學會救傷中心及其他野鳥救傷聯絡單位，以進行野鳥的急救。

秉持著護育傷鳥的得得之家建立後，讓許多傷鳥有了重回天空遨翔的機會，而在硬體的建置之外，更重要的是讓得得之家能夠持續不斷經營下去。得得之家裡頭的傷鳥，除了由臺北市野鳥學會的救傷義工負責照顧之外，目

前也有十幾位芝山文化生態綠園環境組的義工輪班負責傷鳥的餵食、飲水及各種生活的照料。由於照顧傷鳥需要一筆不少的費用，因此臺北市野鳥學會與芝山文化生態綠園希望有興趣的民眾能夠成為鳥會或芝山綠園的義工，也希望民眾能夠針對傷鳥進行認養或募捐，為生活在臺北的野鳥打造良好的護育環境。

得得之家——

和泰芝山岩野鳥護育中心

- 地址：雨聲街120號
- 電話：(02) 8866-6258
- 交通資訊：捷運—搭乘淡水線至「芝山站」下車，穿過忠誠公園中山北路6段2巷，經石頭公廟，步行約15分鐘。
- 公車—搭乘216副、267副、279、285、606、645、紅12、紅15至雨農國小站下車；搭乘206至陽明醫院站下車。
- 停車場資訊：當日購票可折抵2小時園區停車場免費停車。

救護傷鳥重要原則

- 拾獲傷鳥時，請勿立即餵食，以免發生餵食錯誤或強迫進食而造成傷害。
- 可針對虛弱的傷鳥適當地補充液體（如加熱至38~39℃的果汁或運動飲料，以飲料及水1比5的比例沖泡餵食），以快速提供鳥兒體液及能量。
- 即刻送醫治療，以免耽誤黃金救援時間。

常見傷病鳥狀況 及緊急處理方式：

民眾若遇見傷病鳥，首先須觀察鳥兒的外觀及生命跡象，可即刻打電話與野鳥救傷中心確認救援程序。

- 狀況1——骨折：開放性骨折可先行止血包紮，將雙翅或雙腳放置正常功能位置後，以毛巾將身體整個包覆送醫。如果民眾不確定如何正確處理骨折，建議先將鳥兒緊急送醫，交給獸醫師處理。
- 狀況2——流血：在傷部直接加壓止血，放開後以「優碘」



紅嘴黑鵲（左）與黃頭鸚鵡（右）在得得之家受到良好的照顧。



輕敷消毒，再以乾淨的布包裝傷處送醫。流血的傷部可能有異物入侵，切勿輕易移除。

●**狀況3——淋濕：**由於小型的鳥類淋濕後容易失溫，因此應立即用乾毛巾或是吹風機將鳥兒身上的羽毛擦乾或吹乾，並給予暖暖包，以維持鳥兒的體溫。

●**狀況4——落巢幼鳥：**落巢的幼鳥有三種狀況，第一種狀況是正在練習飛行的幼鳥，此時先保持距離並等待片刻，觀察周邊的鳥群，若幼鳥的親鳥還在附近的話，會飛下來將幼鳥帶走。第二種狀況是風雨將幼鳥打落在地，此時可將幼鳥拾起並擦乾，並觀察附近是否有鳥群，若有鳥群，則可將幼鳥放置在樹枝上。第三種狀況是鳥巢遭到破壞且附近無鳥群的聲音，親鳥極有可能已死亡，即可伸出援手帶至救傷中心。

初步處理重要技巧：

傷鳥在上述的緊急處理方式之後，可放置在紙箱裡儘快送至野鳥救傷中心及相關救傷單位。但在送醫前，仍有一些技巧值得注意，譬如運送紙箱的大小需適當



目前園區內有十幾位義工輪流照顧受傷的鳥兒，圖為義工劉南規先生。



義工正替鳥兒更換清水及補充飼料。

且內部保持溫暖舒適，紙箱底部可以舊報紙、毛巾或紙巾當做襯墊。另外，握持鳥隻的手勢也必須適切以免傷害鳥隻，若鳥兒無法自行喝水，則可將牙籤的尖端切除並沾取液體，自鳥嘴尖端滴下，讓液體自動順著嘴尖滑入口中。

野鳥救傷聯絡單位

- 臺北市野鳥學會救傷中心**
(02) 2325-9190
- 臺北市政府動物衛生檢驗所**
(02) 8789-7158

義診醫院：

- 全陽犬貓專科醫院
(02) 2762-7945
- 澄毅動物醫院
(02) 2733-4341
- 凡爾賽賽鴿寵物鳥醫院
(02) 2586-9933

●詳細的野鳥救傷照護資訊，可向得得之家——和泰芝山岩野鳥護育中心、臺北市野鳥學會及關渡自然公園索取相關摺頁。

學子伴遊 大同大學校園散步新鮮事

文／攝影／林瑞珠

從中山北路3段的綠蔭中一路走來，很少人不被大同大學校門口那棟在陽光下白亮耀眼的羅馬列柱式建築所吸引，這是臺北市除了博愛特區那些日治時代留下來的行政大樓之外，少見的歐式古典大樓。每當天氣晴朗的日子，總有許多從附近婚紗店走出來的盛裝新人，與攝影小組相偕同行，來到這棟美麗的建築前，尋找優美的角度，為自己的人生大事留下最動人的巧笑倩影。

有年輕學子相伴遊園真好

穿過中山北路的婆娑樹影，在暖陽底下享受著和風，一路欣賞臺北城市流動的風景，是初春乍

暖時節最舒暢的散步路線。來到大同大學校門口，看到一張告示牌，上面寫著：星期一到星期五上課時間，可由導覽學生陪伴遊校園。這真是不錯的點子、周到的服務。仔細詢問之下，原來是去年10月新上任的校長吳建國博士的點子，讓這座全臺門禁最森嚴的大學，向民眾開啟「歡迎光臨」的大門，而且還遴選了優秀的校園導覽同學為市民服務，為這原本校風保守的學院開啟了自由之風、友善笑容。

有年輕朋友一路陪伴，逛校園之事，更增風采，聽他們仔細的解說，耐心的問答，讓我等好奇之輩，得以一窺這高牆之內的殿

堂奧秘；而這些理工科的同學們，帶著一臉靦腆可愛的笑容，仍有著單純素樸的氣質，為遊客講解的神情既認真又專注，和一般新聞科系或設計科系活潑開朗的學生相較，溫婉氣質實在大不同。

進入校園，首先要參觀的，當然是那棟吸引眾人目光的「尚志教育研究館」。在白色長廊角落、羅馬列柱之間，或一池淺水的花園前方，已經有好幾對新人在攝影師的鏡頭下擺出嬌美的姿態，陽光溫暖燦爛，新人們的笑容如此開懷，洋溢幸福的情調。

這棟白色羅馬式建築落成於1998年，為紀念大同大學的創辦



「尚志教育研究館」的羅馬列柱式建築吸引盛裝的新人們來此留下動人的倩影。



相鄰的大同高中學生青春洋溢，以親切的笑容對待來訪的遊客。



「尚志教育研究館」兩翼的列柱長廊讓人仿如置身歐洲宮廷。

人林尚志百歲誕辰而建，因此取名「尚志教育研究館」。在興建之前，校方曾多次前往美國各地考察，最後由前校長林挺生擇定參考美國維吉尼亞大學Rotunda大樓的設計藍圖，那棟建築曾於1976年美國建國200週年時，榮獲全美傑出建築物選拔首獎，造型古典優美，散發著典雅懷舊的氣息，為校園增添了一種寧靜安詳的美感。

決定參考Rotunda大樓的建築藍圖之後，校方派員協同建築師前往美國維吉尼亞大學與該校建築系教授做最後的商議，設計圖乃大致底定，仿造羅馬萬神殿，選用福建安溪所產的高級花崗石為

建材，終於2年後大樓落成，成為臺北最耀眼的一棟新興校園建築。建成之後規劃為綜合性辦公大樓，建築體的圓頂部分闢成會議室，在列柱環繞之下，頗有歐洲教堂古典肅穆的氣氛，圓頂下設有創辦人紀念館、音樂廳、教職員辦公室，以及地下1、2樓的學生社團教室，地下3、4樓則闢為停車場。除了整棟建築的形體之美外，兩翼之內的中庭花園及列柱長廊，更讓人仿如置身歐洲宮廷。

百年樹人參天古木

大同大學的校園風光另一絕乃「老樹」。過去在老校長的堅持

下，所有樹木都任其自然生長，完全不經人工修剪，並曾經延請日本植物專家到校傳授校工們一些專業的實作經驗，加上生物工程系教授何錦致長期的技術指導，數十年下來，自然形成蔭鬱一片，綠蔭密佈，甚至形成仿如森林般的綠色步道，加上樹下遍植花草，讓整個校園仿如一個大型的野生自然植物園。操場邊有氣根低垂的老榕、葉色多變的槭樹，大同高中校舍前則有幾株參天的老樟木及麵包樹，以及圍繞在「尚志教育研究館」周邊的老樹林蔭，在臺北各大學院校中，實屬罕見。

這濃綠深處的老樹叢中，位於

「尚志教育研究館」右側的2棵印度紫檀，在白色典雅的建築體旁，形成大片綠蔭好乘涼，亦襯托出更為高聳優美的樹形，兩者真是相得益彰。這兩棵老樹原在距離大門口不遠的假山水池旁，十年前為了興建尚志教育研究館，而將老樹移植於此，至於老樹的樹齡，至今校方人員僅止於猜測，因為四十餘年前，創辦人買下這處校地時，樹高便已超過10公尺，以致後來移植時，被移植專家相中，開出1棵100萬的價格想收購，當然了，這是不可能被一向護樹、愛樹的校長所接受的。

在大同高中實習工廠前方則有2棵百年老樟樹以及1棵等高的麵包樹，就在櫻花園區尾端。老樹粗壯，枝幹遒勁，其中一棵老樟樹的主幹掛滿了附生的青翠蕨類，更多幾分清涼感。學校的老校工說，他在40年前到校服務時，這2顆樟樹就已經長得這麼高了，到底幾歲？應該已有百歲高齡了吧！春天來臨，紅櫻繽紛，在傳統紅磚建築之前，高拔綠樹遮出大片濃蔭，益加襯托得古意盎然，此時校方常在樹下舉

辦茶會，就像日本花見茶會那樣的氣氛，全校師生聚集在此享受著年中最浪漫的校園節慶，可謂清雅至極。

尚志教育研究館後方以及操場周邊，還有老榕、欖仁樹、木棉、大王椰子、臺灣欖樹、黑板樹、白千層、銀杏等多種老樹及花木，種類多達200種以上，這些豐富的綠地植栽，提供了鳥類及昆蟲、松鼠等生物一個極佳的棲地，綠繡眼、麻雀、家燕、白頭翁、五色鳥、紅嘴黑鵯、樹鵲、喜鵲、鳳頭蒼鷹，以及較大型的黑冠麻鷺經常在校園裡驚鴻一瞥，羽色美麗，自由飛翔於校園天空，同時發出高亮的清脆鳥鳴，真是個賞鳥天堂。在這眾多鳥族中，最引起師生注意的便是被譽為「大同校鳥」的黑冠麻鷺了，牠們三不五時就在校園裡閒逛覓食，甚至在噴水池中喝水，校方並在網路上直播黑冠麻鷺從築巢、產卵、哺育小鳥到離巢的整個過程，因而引起許多愛鳥人士及媒體的注意。

欣賞過美麗的建筑，在老樹下悠然乘涼，接著沿著綠林步道來到尚志大樓或經管大樓，這二處



大同高中實習工廠前的老樹主幹，掛滿附生的青翠蕨類。



優美的中庭花園是學生唸書、聊天的最佳去處。

大樓各有一個複合式餐廳，頗有百貨公司美食街的規模，在這兒喝個咖啡小坐一下，走出校園還可到附近的公園及美術館散步，甚至來一趟腳踏車之旅，可一路騎往大佳河濱公園，好不愜意。

校園周邊 綠地與古蹟處處

走出大同大學的紅磚老牆校門，沿著中山北路往北方續行，圍牆邊的綠地植栽整齊優美，校方定期更換花園裡的草本花木，



彷彿森林般的綠色步道，加上遍植花草，讓校園宛如一個大型的野生自然植物園。

因此得以維持新綠一片。來到民族西路口左轉，馬上又有奇蹟出現，這些緊貼著校園的電機大樓、實驗大樓的牆上，一路裝上十幾個螢幕，在夜裡配合照明燈光，形成亮眼的電視牆，除了播放校務訊息之外，亦免費提供各界利用，舉凡政府的政策宣導等等，皆可向校方洽詢協議播放時段。從此一路到圓山捷運站，處處可見近期美化更新的設施，這些都是校方自去年開始，配合捷運路線週邊的社區總體營造計

畫，主動整理修繕的成果，亦是校園社區化具體的成績。

大同大學週邊的景點眾多，在民族西路北側是中山足球場，連接著圓山公園及兒童育樂中心，由此過承德路則有孔廟、保安宮，傍晚不妨到大龍峒夜市尋訪美味，雖然規模不大，仍有幾家不錯的小吃，例如空記的湯圓、賣紅豆湯的小攤等，都是頗受喜愛的小點。

沿著中山北路過民族路口，穿過公園溜達一陣，則是另一條假

日散步的小遊路線，順道欣賞公園裡的裝置藝術，一路綠地相迎，倍感快意，不久便抵達美術館了。趁著午後陽光溫煦，不妨到美術館北側的臺北故事館一逛，那是一棟美麗的古蹟，一側的「故事茶坊」是喝午茶的理想地點，散步到此如果翻酸腳麻，就在露天咖啡座小坐一會兒，品嚐由知名大廚烹製的精美餐點，此時，美食美景具足，又是一番風雅享樂。

孤芳不自賞 孤挺花

文・攝影／鄭元春



除了單瓣品種外，孤挺花也有不少重瓣的品系。



孤挺花適合生長在陽光充足、溫暖潮濕又通風的環境。

每年的初春到初夏，孤挺花必定準時在各地的庭園裡怒放，它那碩大的花朵，加上艷麗鮮明的色彩與突出的造型，更常成為庭園裡主角，不只使庭園增色不少，更吸引眾人的目光，讓人駐足流連，難怪種植的人一直有增無減。

鱗莖如洋蔥 花形似喇叭

「孤挺花」這個名稱取得十分貼切，因為它的花莖直挺挺地立在半空中，卻又孤單單地沒有任何分枝，這種以「象形」的方式所取的名字，是最容易瞭解和記憶的。由於它的花形活像擴音器或喇叭，所以也有人叫它「喇叭花」，並以「多嘴、喋喋不休」做為它的花語。因此，如果有人送你一束孤挺花，也許可能不懷好意，暗示你的話實在是太多了。

孤挺花是石蒜科家族的成員，為多年生草本，地下部分有大如

洋蔥的鱗莖，直徑約7至11公分；葉片呈皮帶狀，長約35至70公分，寬4到8公分，呈肉質性，顏色鮮綠而有光澤。花期主要在3至5月，但是如果鱗莖預先經過冷藏處理（但須小心儲存標示，以免被當作洋蔥誤食），那麼它便可能提早到1、2月間開花，愛花人可拿來布置春節時的庭院或客廳。

黑色種子以百計 薄如蟬翼

孤挺花的花莖圓筒狀中空，頂端可開3至6朵帶著花梗的花，因此花序是標準的繖形花序；每一朵花有6片花被，也就是3片花瓣加上3片花瓣狀花萼。花朵直徑最小也有12公分左右，最大則可達22公分左右，真是巨大；它的雄蕊有6枚，花藥細長形，支撐花藥的花絲就著生在花藥正中央的下方，使得每根雄蕊呈一個「丁」字的模樣，植物學上因此稱之為「丁字藥」；花色有紅、



孤挺花的雄蕊呈「丁」字模樣，又稱「丁字藥」。



花朵凋謝後，會結出三凸形果實，果實裡有近百顆的黑色種子。



孤挺花鮮艷的色彩，常成為庭園裡的主角。

白、桃紅、橙紅及斑色等，除了單瓣的品種之外，也有不少重瓣的品系，花被上並有許多明顯的脈紋，更增加了花朵的可看性。花朵凋謝後，有些種類會結出三凸形的果實，成熟果實裂開後，可見裡頭藏了近百顆的扁平狀黑色種子，這種子薄如蟬翼，卻也能夠拿來播種育苗，真是有趣。

孤挺花也是鱗莖有毒的植物，家畜、幼童或大人都可能不小心誤食。其中毒症狀是嘔吐、昏睡、腹瀉等，若真有人畜不小心中毒，應送醫進行洗胃、灌腸，只要把吃進去的部分徹底排出體外，就可慢慢恢復健康。

繁殖孤挺花一般都採用分球法（播種法比較少用），也就是將母球旁側的小球（吸芽）另外分開種植，待小球長至直徑8公分左右即可開花。將孤挺花成排種在

道路兩旁或花壇上，每逢花期時，必顯得分外壯觀，為生活與環境增添不少繽紛情趣。除了供

孤挺花小檔案

科別：石蒜科

英文名：Amaryllis, Knight Star Lily, Mexican Lily, Belladonna Lily

俗名：喇叭花、百支蓮、鼓吹花

原產地：南美洲

習性：為多年生的球根花卉，常綠性，但冬季氣溫過低時，葉易枯萎，以鱗莖方式度過冬天；花期為春至夏季，性喜陽光充足、排水良好的場所。開花後會結三凸形的蒴果，成熟後三裂，內藏黑色薄膜狀種子80到90顆。

作欣賞之外，它的鱗莖還可抽取石蒜鹼，作為敷治腫毒的藥方，大概是以毒攻毒的功效吧。

問題追蹤

問：孤挺花和牽牛花都被稱為「喇叭花」，它們有什麼不同？

答：孤挺花為石蒜科的多年生草本球根植物，牽牛花則為旋花科的蔓藤植物，兩者是完全不同的植物。會有相同的俗名「喇叭花」，完全是因為花形均像樂器「小喇叭」，才會有相同的俗稱。

問：種植孤挺花時，應選擇全日照或半日照的環境？

答：孤挺花喜歡陽光充足的全日照環境、溫暖潮濕又通風的地方，為使它開花正常、植株健壯，尚需注意澆水時不可積水，以免鱗莖腐爛。

CHANEL



文／周純慧 攝影／陳建仲

私房觀點

城市 印記

62 臺北畫刊——臺北漫步

如夢一般，你我此刻的短暫相逢。宛若是暮春時節的一陣暖風，帶著些許夏日將至的溫熱氣息，自那人行雜沓的紛擾路面，緩緩地，向上蒸騰。偶爾飄來一抹熟悉的笑容，卻不知是哪年哪月曾經在何時何地的翩然邂逅？

你還記得這城市昨日的容顏嗎？玻璃帷幕映照出的步履，匆匆在每個上班日定時上演，信步悠閒的興致較常在週末假日出現。唯一不曾改變的是城市居民身上的流行密碼，透露著永遠新鮮的時尚訊息。

可明日你還記得此時的匆忙一瞥嗎？我們每日呼吸著相同的空氣，追趕著相仿的流行信息，然而我們心中所想——會是相同的感受嗎？有朝離開這城時，長留在你腦海中的，將會是片段的印象還是成串的記憶？

或許有那麼一天，我們將在此地佇足而立，隨著悠然東風拂面而過，故事將啟動它自己的生命，一場接著一場地，訴說關於過去和未來的城市印記。

市中心有綠洲？ 中正紀念公園涼透了！

文／何儀琳 攝影／王能佑

陽光透過高高樹梢輕灑在身邊的筆筒樹上，大片大片的山蘇葉恣意伸展，耳邊鳥鳴盈盈，眼前一片綠意，而一旁流水潺潺的池畔，似乎就要出現蛙鳴。這個場景不是陽明山、不是烏來，而是臺北市中心的中正紀念公園，位於大孝門入口旁、新近落成的「蕨類教學園區」。

每年遊客數量近800萬人次的中正紀念堂，不僅是外國觀光客來臺必訪之處，也是臺北市內不可多得的遊憩場所。1980年開闢的中正紀念堂公園，在藍色琉璃瓦、白色大理石的主體建築與大廣場之外，更保留了大片的綠地、水池，不僅提供遊客休憩空

間，也成為臺北城中其他生物的庇護所，加上便利的交通、完整的設施，是城市中難能可貴的自然保留區。

市中心的蕨類王國

「蕨類教學園區」是中正紀念公園日前甫落成的生態園區，這塊500平方公尺的土地上原本種植了大批榕樹，雖然可遮蔽烈日，但地上卻因為日照太少，加上遊人如織，園中的草皮總是無法長存，經常呈現一片光禿黃土的模樣。

2006年8月，國際扶輪3480地區為紀念國際扶輪創社102週年，由60個扶輪社發起推動「國際社

區服務」活動，與中正紀念公園管理處共同規劃「蕨類教學園區」，不僅獲得全球102個扶輪社的熱烈回應，來自日本、泰國、香港、馬來西亞、蒙古與菲律賓等6個地區的扶輪社一起出資，協助教學園區工程，並於2006年12月舉行落成暨捐贈儀式，國際扶輪社總社社長William B. Boyd也特地前來進行植樹典禮，讓蕨類教學園區及中正紀念公園躍上國際舞台。

國際扶輪3480地區第八分區大同社前社長黃重實表示，臺灣面積僅3.6萬平方公里，卻擁有627種蕨類；世界已知39科的蕨類中，臺灣即擁有34科，因此種植



中正紀念公園蕨類教學園區特地開挖一個生態池，營造適合蕨類生長的环境。



每種蕨類前都有圖文並茂的彩色解說牌。



在成排的肯氏南洋杉下散步，非常閒適愜意。



在虎背生態教學園區可看到被列為滅危物種的蘭嶼羅漢松。

了102種臺灣蕨類植物的園區，可說充分展現臺灣生態特色。

在中正紀念公園管理處園藝組專業的規劃下，「蕨類教學園區」中所有蕨類植物，都採集自臺北郊區，避免因海拔不同、氣候相差太大而引起植物水土不服。因此臺灣低海拔常見的蕨類，如臺灣金狗毛蕨、斜蕨、筆筒樹、山蘇……等等在這裡都看得到，就算沒有專業導覽人員解說，透過每種蕨類前圖文並茂的彩色解說牌，家長也能輕鬆帶著孩子認識

各種蕨類，甚至老一輩的阿公阿嬤，在看到城市少見的蕨類植物時，都能順口說出民間流傳的醫病故事。

此外，為了建造適合蕨類生長的环境，園區除留存高大的榕樹以利遮蔭之外，還特別開挖一個生態池，利用砂、石等天然材料建造而成，除了增加此區的濕度之外，採循環使用水的池中，還有田字草、滿江紅、槐葉萍等，而這些看似浮萍、布袋蓮的水生植物，其實屬於萍科蕨類，原來蕨類也有水生品種呢！此外，園中還有長相像麋鹿的「長葉變角蕨」，以及看似蓮花座台的「觀音座蓮蕨」等各種特殊蕨類，讓人驚嘆蕨類植物的多樣面貌。

臺灣原生植物縮影

若從大孝門入口進來往中正堂後方的園區行去，很容易被一排肯氏南洋杉的身影所吸引，這裡就是收藏著260多種臺灣原生種植物的「虎背生態教學園區」。此區原為一片緩坡，栽種大片樹木，為了善用設置「雨水貯集利用教學區」所挖掘出的廢土，於是回填於此處，並規劃成為臺灣植物教學園區。

在「虎背生態教學園區」內的臺灣植物，臺灣特有種共有27種，連平日北部較少見的穗花棋盤腳、象牙木、蘭嶼羅漢松、楓港柿及蘭嶼肉桂等都有，可說是臺灣植物生態的縮影。

生態園區一共分為果樹區、臺灣原生植物園區及蝴蝶蜜源植物區等3區，沿著杭州南路旁的園區步道，由南往北行時，右邊便是果樹區，這裡栽種了臺灣許多常見的常綠果樹及落葉果樹，如香蕉、荔枝、釋迦、柿樹等等，對於平日沒機會接觸果樹的都市

小朋友來說，這些果樹的四季變化景象，是很有趣的觀察體驗。

在果樹區的北邊，則屬於臺灣原生植物園區的範疇，栽種著各種臺灣地區低海拔常見的植物，大致上分為北、中、南3區，採集中栽種的方式讓遊客容易辨識，且可在短距離內親眼觀察臺灣北中南的各種常見植物，這樣一來，想要認識這些跟我們生長在同一塊土地上的綠色朋友們，似乎也就變得容易多了。



中正紀念公園裡的植物園區，為城市保留了難得的綠意。

在這些常見的原生植物中，最具特色的就是穗花棋盤腳，也稱為水茄苳。這種原本只生長在基隆、恆春海岸地區的野生植物，因為海域開發影響，幾乎已被砍伐殆盡，它的果實呈長橢圓形，有4條稜線，看起來就像個棋盤桌腳，因而得此名。穗花棋盤腳的果實不但形狀長得特別，也很有兩下子，它是水漂型繁殖的種子，可以隨海漂流傳布，臺灣的棋盤腳就是隨著黑潮暖流北上，

從南洋群島一帶移居而來的，所以在墾丁一帶特別多，也有人戲稱它為「墾丁之花」。

它的穗花相當美麗，由400多根細長雄蕊簇擁著一根雌蕊，看來就像枝正在散發火花的仙女棒，花型相當美麗。花期約在5月到10月之間，但是都在夜間開花，盛開時間約為凌晨2~3時，因此蘭嶼人也稱它為「魔鬼花」。

此外，蘭嶼羅漢松也是值得仔

細觀察的另一項原生植物。在原產地蘭嶼幾乎已近絕種的蘭嶼羅漢松，又稱南洋羅漢松或紅頭竹柏，由於僅生長於菲律賓與蘭嶼，已被國際自然及自然資源保育聯盟（The World Conservation Union）列為瀕危物種。之所以被稱為羅漢松，主要是因為它的果實呈圓球形，下方還有個膨大的肉質種托，看起來就像一尊披著袈裟的羅漢，因而有了這頗富禪意之名。



蕨類教學區種植了102種臺灣蕨類，充分展現臺灣生態特色。

蘭嶼羅漢松大多雌雄異株，長著淡黃色玉米穗狀的雄球穗是雄株，有紅色種托的則是雌株，果實在秋季成熟時，滿樹都會結滿像小娃娃的果實，吸引很多小動物前來大快朵頤。待果實轉為深黑色後，基部的肉質種托由綠轉紅，再轉成深藍色，就會因成熟而裂開，像蝌蚪一樣長出一條尾

巴，待落地後，這條尾巴便成為根部，深入泥土吸收養分，生長過程很具特色。

天南星科植物教學園區

在杭州南路與愛國東路入口角落的「天南星科植物園區」，則是另外一個值得細細觀賞的園區。這裡有植叢植物種23種、攀爬物種5種，總共28種的天南星科植物，每種植物前都設圖文解說牌，讓遊客在漫步其間的同時，可仔細比對辨識不同植物的特徵，相當富有教育概念。

天南星科在植物界裡可是個大家族，全世界約有126屬2,500種以上，臺灣則分佈有16屬37種及3個變種，從一般人熟悉的芋頭、茛菪芋，及屬於賞花範疇的海芋、火鶴、白鶴芋，到賞葉用的萬年青（粉黛葉）、電信蘭（龜背芋）、黃金葛等等，都是天南星科家族的成員。

天南星科的特徵為肉質草本植物，通常在莖葉部分具有特殊草酸鈣成分的乳汁，如果不慎沾到會嚴重刺激皮膚，所以欣賞天南星科植物最好當個遠觀的君子，別隨便觸碰莖葉。

此外，天南星科植物另一項特色則為肉質花序，還有變態的苞葉或佛焰苞，如火鶴花就是一個很典型的例子。花序成熟之前，佛焰苞緊緊捲覆花序，一旦花序成熟，佛焰苞就會展開，露出肉穗花序。由於天南星科植物的習性，適合生長於林下或攀附在樹幹上，因此正適合榕樹眾多的中正紀念堂種植，也是這片天南星科植物教學園區產生的主因。

天天在都市奔走，很久沒有空到郊外走走了嗎？不妨找個時間到中正紀念堂，在春風吹拂的樹蔭下漫步，好好欣賞這些從四面八方來到臺北城的綠色精靈！



美麗的火鶴屬天南星科植物。

享受蓮霧的深紅誘惑

文／呂增娣 攝影／楊志雄

食譜示範／佟嫻嫻

採訪諮詢／高雄農業改良場副研究員 賴榮茂

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 羅國正

春末夏初，最愛大啖蓮霧，走進市場看見一顆顆果皮深紅、重量十足的蓮霧，總不忘買上一斤消暑解饞。細究蓮霧迷人之處，一是吃在嘴裡汁鮮果嫩的口感，再是其響亮顯耳的名號，「黑鑽石、黑珍珠」像是擺上一盆就能富貴滿堂，多討人喜歡！

靠山的鑽石・鄰海的珍珠

蓮霧是典型熱帶水果，原產地在馬來半島，國內則是於17世紀由荷蘭人自爪哇引入，其英文名稱為「Java apple」、「Wax apple」，又因其外型似倒掛的鈴鐺所以也有人稱「Bell apple」或「Bell fruit」。雖說東南亞地區盛產蓮霧的地方不少，如馬來西亞、泰國、印度、越南、印尼等；但是臺灣的蓮霧相較於其他產地，不論是果型、水分、肉質，幾乎都略勝一籌，令人不禁豎起大拇指稱讚，也因此舉凡介紹蓮霧的相關網頁都會提及臺灣的蓮霧。

炎熱濕潤氣候最適合蓮霧生長，國內雖然各地都有栽培，但以高屏地區為主要產地，正常產期在高屏區為12月至5月，嘉義、南投、宜蘭則為7月至9月，但因農民努力調節，現今高屏地區已可從11月延長至翌年7月；



汁多香甜的蓮霧內含豐富的水分，可清熱利尿，是消暑解熱的最佳水果。

其中又以臨海的林邊鄉引引抑制生長、催促發芽開花的技術，加上有機肥料的運用，培育出的黑珍珠，以及六龜鄉利用疏果及套袋技巧，用心鑽研栽種出的後起之秀黑鑽石最為著名，二者皆為國內蓮霧外銷的大宗，也是臺灣果農揮汗淋漓的成果與驕傲。

既然臺灣出產的蓮霧如此風光，當然不能不曉得自家蓮霧的品種，坊間的黑珍珠、黑鑽石並非品種名稱，而是便於行銷的俗名；高雄農業改良場副研究員賴榮茂表示，蓮霧品種其實是以果色命名，國內栽培最多的屬粉紅色種，俗稱南洋種蓮霧，果形最大，為早熟品種，最具經濟價值。林邊鄉的黑珍珠及六龜鄉的

黑鑽石都屬粉紅品種，但因地形環境不同，產出的蓮霧在口感外型上呈現不同特色，黑珍珠的果型較小、果色暗紅，果肉稍粗但甜度高；黑鑽石則果型較大、果色偏深紅色、水分較多、果肉細；但是不論是珍珠還是鑽石，皆是汁多飽滿、清甜爽口，令人垂涎三尺。

果臍寬廣 份量十足最香甜

雖說目前市售蓮霧的品質都有一定水準，但想要品嚐甜度飽滿且肉質清脆的蓮霧，到底該如何挑選呢？賴榮茂建議，可以從果臍、果皮以及重量三方面做為標準，從外觀來看，最好是果臍開闊、萼片開張，果皮深紅具光

澤，沒有藥斑，當然果實飽滿要有份量，再注意一下蒂頭有沒有失水，若這幾點都符合要求，則挑出來的十之八九會是甜度水分飽滿，口感清脆的蓮霧。

利尿消腫 維持窈窕

汁多香甜的蓮霧，也是消暑解熱、清涼解渴的最佳良伴囉！

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師羅國正表示，以中醫的角度，蓮霧乃性平味甘的食物，比起性涼的西瓜，更平易近人，其內含豐富的水分，可清熱利尿，像是盛暑熱夏容易口乾舌燥，或者運動大量流汗時，都可吃蓮霧補充水分，清熱消暑；又因其利尿功效，容易水腫的體質可以藉



作法1



作法3



海鮮蓮霧沙拉盅

長條狀，擠少許檸檬汁加少許鹽，將其放入。

3.鍋內放水煮滾後，將蝦仁、花枝倒入，燙熟後撈起過冷開水備用。

4.將蝦仁、花枝、洋蔥拌上清爽的沙拉醬汁，取步驟1挖好洞的蓮霧，依序將洋蔥、花枝放入蓮霧盅內，再放上蝦仁（洋蔥、花枝、蝦仁的數量可依自己喜好調整），最後淋上灑上少許黑胡椒即可。

Tips

1.蓮霧洗淨後，最好用紙巾將果皮擦乾，才不會影響口感。

2.蝦仁快熟，所以不要煮太久，免得肉質過老。

蓮霧私房菜 1

海鮮蓮霧沙拉盅

材料：蓮霧6顆、蝦仁適量、花枝半隻、洋蔥1/4顆、黑胡椒少許。

沙拉醬汁作法

將鹽1/2茶匙、橄欖油2大匙、檸

檬半顆擠成汁，三者混合後備用。

作法：

1.蓮霧洗淨後，先切去蒂頭，再將果臍處以正方形挖洞後備用，洋蔥去皮切成長條狀。

2.蝦仁去腸泥、花枝洗淨後切成

蓮霧私房菜 2

洋芹炒蓮霧

材料：蓮霧2粒、蝦仁適量、小黃瓜2條、西洋芹3支、鹽少許，檸檬汁少許。

由蓮霧幫助排水消腫；若是因體內水分不足所引起的身體疲勞、精神不濟，多吃蓮霧也能幫助安定神經、消除疲勞。

此外，蓮霧對呼吸道也很有幫助，尤其是因肺熱、肺燥所引起的咳嗽積痰，可多吃蓮霧，有止咳、化痰、潤肺之效，也可將蓮霧洗淨切半，加上洗淨的芹菜一起下鍋，用3碗水煮滾，再放入少許冰糖，連肉帶湯服下，有助減緩咳嗽情況。對於胃脹及排便不順，蓮霧的膳食纖維則可促進腸胃蠕動，幫助消化；其所含的鉀，對於平衡體內電解質與酸鹼度都有幫助，有助於維持細胞健康；所含的葉酸與鞣酸，則對改善高血壓十分有益。

對女性朋友而言，蓮霧的最大吸引力的莫過於維持窈窕身材了。一顆蓮霧大約只有34卡的熱量，果肉又是充滿海綿組織的粗纖維，容易有飽足感。要想維持身材，只要在飯前吃一顆蓮霧就能幫助減少食量，有效控制食慾。另外，如果是喝水也會胖的水腫體質，更適合吃蓮霧，不僅不會造成水腫的負擔，還能藉由蓮霧的利尿功效，幫助排除體內多餘的水分，實在是保持身材的最佳水果！

蓮霧的禁忌

因蓮霧容易讓人有飽足感，羅國正醫師建議，即使是想保持身材也不應在飯前過量，最多以2

顆為限，不然容易腹脹；此外，頻尿、腹瀉、腸胃虛寒、生理期容易經痛者也宜少食，以避免身體不適。

蓮霧小百科

學名：Syzygium samarangense；Merr. et Perry (Eugenia javanica Lam.)
別名：葦霧、洋蒲桃、璉霧、爪哇蒲桃
原產地：馬來半島
盛產期：高屏12月至5月，嘉義、南投、宜蘭7月至9月



作法：

1.西洋芹菜對折抽出老絲後切成段。

2.小黃瓜縱切成4等份後切成段，蓮霧對切成8等份。

3.將蝦仁去腸泥後洗淨，加少許檸檬汁去腥味，先用滾水燙7分熟後備用。

4.將芹菜放入熱油鍋爆香後，放入小黃瓜略炒一下，再放入蝦仁，加少許鹽，略嚐一下味道，最後再放入蓮霧片，大火略炒一下即可起鍋裝盤。

Tips

1.熟炒中若覺得鍋內太乾水分不足，可於步驟3放蝦仁前加入少許的水，避免蔬菜過乾。

2.若想增加蝦仁的鮮味，可在芹菜放入前，先以蒜頭爆香後再放入芹菜等食材。



西洋炒蓮霧



作法1



作法2

蓮霧私房菜³

蓮霧炒雞片

材料：蓮霧3顆、雞胸肉2塊、甜豆一盒、鹽少許、蛋白及玉米粉少許。

作法：

- 1.先將雞胸肉切成片狀，放入少許的鹽、蛋白、玉米粉，調和均勻。
- 2.將甜豆、蓮霧洗淨，蓮霧去蒂頭切成片狀。
- 3.將鍋內放入1大匙的油，待油熱後把雞片倒入熱炒一下。
- 4.等肉片7分熟時，放入甜豆炒熟，最後再放入蓮霧片大火炒一下，起鍋裝盤。

Tips

- 1.肉片醃製後因有玉米粉會有勾芡效果，故在炒甜豆時可加入少許的水，避免肉黏鍋。
- 2.雖說肉片醃過，但恐鹹味不足，可於甜豆快熟時試嚐一下味道，若鹹味不夠，可於此時再加少許的鹽調味。



蓮霧炒雞片

蓮霧私房菜⁴

蓮霧鮮蔬手卷

材料：小黃瓜3條、苜蓿芽1碗、蓮霧2至3顆、紫菜數張、美乃滋適量。

作法：

- 1.小黃瓜洗淨後先縱切成6等份。
- 2.再將蓮霧去蒂頭，切成片狀，大小可依自己喜好調整。
- 3.取一片紫菜，裁成適當大小，將蓮霧片、苜蓿芽、小黃瓜連同美乃滋包入紫菜中做成手卷。

Tips

- 1.美乃滋包入紫菜時，應該擠在蓮霧片等食材上，增加其黏著力，包成卷狀時才不易散開。
- 2.手卷接合處也可擠上少許美乃滋幫忙固定。



作法1



蓮霧鮮蔬手捲



住臺北的15項必修課徵文

讓無線寬頻傳遞愛

文／歐陽嘉 繪圖／陳佳蕙

時值臺北城打造成網路新都之際，所謂「活到老，學到老」，正是我和高齡七十的父親最佳例證。

為原住民小朋友 打開e扇窗

近幾年來，因為工作的調整和志趣的使然，讓我有機會在善心人士捐助下，替外地教會引領原住民部落孩子來到臺北市，一睹首都的進步和繁華。

然而，如何在短絀的預算之下，讓這些來自臺灣山之巔、海之濱的孩子，每一雙炯炯發亮的眼神，不會因為參觀地點的設限而失望，對我而言，一直是十分

為難的課題，深怕一旦未能竭盡地主之誼，而輕忽或怠慢這群小客人。

所幸，臺北市政府默默打造「無線寬頻、E化臺北」網路新都的發展願景，已經從一句漫無天際的口號，落實為具體的建設，亦讓我這麼多次的導覽任務，從此變得輕盈了起來。

雖然，一開始我有點擔心。

我擔心，壯闊山林與海濱波瀾會不會箝制了一整座部落看到科技文明的視野？當他們的孩子，成長到足以進入都市時，會不會因為面對太多陌生的科技產品，驚慌地不知所措起來，結果，失



去一種偕同都市人前進腳步的從容體態？

然而實情正好恰恰相反。

我會在天熱的時候，引領孩子們踏入全球最高的臺北101國際金融大樓，在恆溫空調下，孩子們得有餘裕在這座裝扮光鮮的建築叢林裡，像個開心的小獵人自在探險、尋奇。

逛累了，沒關係，毋須如苦行僧般跋涉，透過無線網路的提攜，許多繽紛的臺北街況實景，不論是奔跑中的捷運彩繪列車、還是動物園中企鵝雄糾糾的昂首挺立站姿，都足以流動成一幅令人驚豔的臺北風情，得以流暢地在寬大的液晶螢幕裡恣意奔跑。

我碰見不知凡幾的部落孩子，對於翱翔無線寬頻世界的鍾愛程

度，那種新奇和驚豔表情，久久讓我難以忘懷。

如果，導覽當時的天氣不算太熱，我則會帶孩子到介乎臺北市政府與新光三越信義館之間的露天公園裡，那裡有孩子們熟悉的蟲鳴、鳥啼，以及種種美好自然氣味。

然後，我啟動電腦，搭配戶外無線網路的便利功能，將百年臺北城的古老歷史知識與經驗累積一字排開。在無線網路世界的光合作用之下，孩子們每一雙企盼啟蒙的大眼睛，始終能夠綻放飽滿希望的光芒。

聖經（箴言22：15-16）說：「愚昧迷住孩童的心，用管教的杖可以遠遠趕除。」

知識，就是最佳的管教杖方。

知識來源的豐富多寡，取決於傳遞資訊的速度與能量。

然而，浩瀚的知識龐然似一座汪洋，該如何將沉甸甸的知識資本，理想地帶往每一座深藏在高山峻嶺、甚至離島的美麗他方呢？

感謝天，無線寬頻的技術輕易替我做到了。

希臘古哲柏拉圖曾經以為，一座城市人口不宜超過5,000人，如此一來，全城公民才可能在同一時間，聽到演說者的真實聲音。

如今推動無線網路，讓外在具體移動和內在心靈的變化速度，因為無線網路的日益普及，漸次瓦解多數人根深柢固的距離界線和空間範圍的原始定義。都市的空間拓展，不再受到物理空間有



肉，遭母親急切斥責：「你是不要命啦，吃出毛病，你看我還會不會幫你掛號！」語畢，父親一副有備而來的模樣，笑吟吟地，要外子將公事包裡的筆記型電腦拿出來，兩個人眉來眼去，我只覺得奇怪。

只見父親戴起老花眼鏡，眯縫著眼，有模有樣操作著。突然間，父親開心大喊：「掛到了！」才發現，父親正利用新學會的無線網路，連接上醫院預約網路掛號哩！

原來，他向外子惡補學會操作無線網路的技巧細節，是這回父親的壽宴上，外子秘而不宣的最佳壽禮呀！

迷上網路之後，父親過去窩在沙發一邊看電視評論節目的政治

口水、一邊自己生悶氣的「惡習」也改正了，他有事沒事就掛在網路上看東看西，也會上市政府的網站玩遊戲關關抽獎品，一段時日下來，竟也累積不少「戰利品」，譬如：環保袋、保溫瓶、或者可愛貼紙等。我正好趁機搜括一空，留下來給下一梯的部落孩子當禮物，父親知道他做了善事，又更開心了，他賣力上網、賣力抽獎，活像個老頑童似的。

這就是我理想中的網路新都了，當無線資訊帶著每一對渴望學習的眼神、和一顆老而彌堅的赤子之心，飛翔、跨越臺北城最隱密處的初始，一份龐然的幸福感覺，正無聲無息地自遠方，悄悄抵達……。

形限制。

今天，臺北市的人口已經朝300萬人邁進，日復一日商務、就學、觀光、和交通人次絡繹不絕，數以億兆的金流、物流資訊無障礙通返，在寬頻的天空下，我們從來不感覺擁擠。

高齡父親愛上網

有趣的事還發生在我父親身上。

前一陣子的某天晚上，陪高齡的父親在君悅飯店的高級餐廳替他歡度七十大壽，一家祖孫六口全到齊了。席間，美食佳餚川流不息，父親集高血壓和糖尿病於一身，在母親的嚴格督促下，理應是忌口的。

父親高興，作勢揸起一塊肥豬





住臺北的15項必修課徵文

夕陽無限好

文／何寶生 繪圖／陳佳蕙



父親過世時臺北捷運還沒有通車，母親平日獨自一人，總是在家與市場之間來來去去，或與鄰居聊天，或在熟識的攤販處閒坐，再隨便買兩樣東西回家。兄弟姐妹都在上班各忙各的，幸好兩個媳婦輪流為她煮菜送飯，姊姊妹妹也會在假日回來陪陪她，生性樂觀愛與人哈啦的母親，倒也看不出有什麼孤寂落寞。

母親的捷運初體驗

日子過得飛快，捷運通車也好幾年了。一天與母親看電視報導捷運相關的新聞，母親像突然想到什麼地說：「聽說捷運很乾淨、很漂亮，我都沒坐過，不知道捷運生成什麼樣子？」

對於把捷運當作日常交通工具的我們，聽了還真有些傻眼，才想起父親過世後，母親幾乎沒有自己出門旅遊，當然也沒有坐過捷運，妻於是建議我找一個好天氣，請假帶母親去坐捷運。

請假去坐捷運？聽來有些誇張好笑，為什麼假日不能去？妻說臺北假日什麼地方不人擠人，母親年歲大了行動遲緩，何必去跟人家湊熱鬧。

就這樣找了一個夏末秋初的好日子，帶著母親從萬芳站出發，本意是把木柵捷運當作臺北的空中巴士，讓母親看看臺北近年來的蓬勃發展，並體會在高處圍繞著臺北走的樂趣。

果然，母親上了捷運就一路瞪大眼睛好奇地張望著，直說臺北變了好多好多，人車繁華、馬路筆直，又新種了那麼多樹。

樹不是原本就種在那裡好久了嗎？

慧黠的妻拍了一下我的手說：「我知道了，從高處看樹，一大櫟一大櫟的，難怪媽會認為新種了好多樹。」

很快就到了中山國中站，看母親一副意猶未盡的樣子，我們就決定坐回忠孝復興站轉到臺北車

站，帶母親在臺北捷運站地下街閒逛，告訴她這是地下一層、二層……，母親有點難以置信地直問，臺北車站什麼時候變得這麼大。



淡水憶父親

母親一直興致勃勃，妻就提議乾脆去淡水走走。一坐上車母親就沉沉地睡著了，八十多歲的高齡還真是躺著睡不著，坐著就睡著了。

到了淡水沿著河岸散步，母親很有興趣地看著各式各樣的攤商，幾乎是逐一點名，買了個臺灣傳統的肉餅，說要請我們，又買了4個陶笛給孫子們，直到吃過魚丸湯，走到老榕樹下，才說

有點累了，在圍籬邊的椅子坐了下來。

此時夕陽已經西斜，金黃色的陽光映在靛藍的水面，隨著波浪的起伏，泛成一片淡紫金黃錦緞般的絢麗，偶有白鷺鷥飛過晴空，襯著翠綠的山巒，像整匹織錦上的數點留白。我指著對岸告訴母親：那裡就是父親長眠的觀音山。母親沉默地吃著肉餅，沒有回應什麼，銀白的頭髮在夕陽晚風中飄啊飄的。不知道為什

麼，我突然告訴自己要記住此時此景啊！

回程時，在捷運車廂上，母親突然對我說：「你看那孤鳥不會找伴，自己哭、自己飛！」我看向窗外，一隻白鷺鷥正好飛過黝黑的觀音山，整個淡水河也因夕陽的沉沒而陷入這裡、那裡亮起的一片昏暗燈海中。

頓時，整個心，滿滿思念起父親來。





禮盒變身 裁縫工具盒

文／君君 攝影／王能佑 示範／楊賢英（永和社區大學講師）

衣服鈕釦掉了或破了個小洞，是經常發生的事，但是，想要縫補時，又得翻箱倒櫃，尋找擺在不同地方的剪刀、針、線、鈕釦，實在很麻煩。新春時節，家家戶戶都會收到親朋送的禮盒，用完這些禮盒後，不要任意丟棄呵！因為空禮盒也可變身為裁縫工具盒，還可依照工具的大小或功能，分門別類做好歸納呢！

值得一提的是，裁縫工具盒也可充當燙衣服的燙馬！工具盒先規畫一個小空間，擺放用來燙衣服的襯布，當需要燙衣服時，從盒內拿出襯布，再蓋上蓋子放在盒面上，就變成簡易型的燙馬。

禮盒不僅可以變身為裁縫工具盒，民眾亦不妨將裁縫工具盒類推，選用大小適合的空禮盒，設計可收納小東西的盒子，像是變身為可收納項鍊、耳環、手鍊等飾品的珠寶盒，或是收納鉛筆、原子筆、橡皮擦、尺、圓規、剪刀、美工刀、膠帶捲的工具盒。

▼材料：一個禮盒、數張厚紙板、兩條細緞帶。

工具：剪刀、美工刀、尺、筆、膠帶捲。



基本概念：

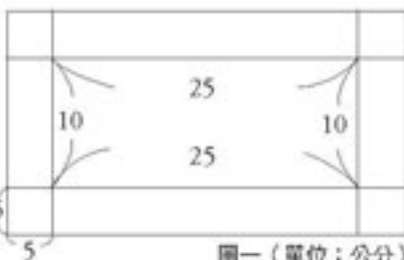
- 1.裁縫工具盒主要是以禮盒為基礎，但是由厚紙製成的紙盒，可做為禮盒的內部隔間，將內部隔成大小不同的空間，置放各種大小的物品。
- 2.民眾可依需求規畫好不同大小的紙盒，並計算出不同尺寸的紙盒，但高度一律為5公分。
- 3.如果製作的紙盒長度為25公分、寬10公分、高5公分，準備的厚紙板，長度就必須超過35公分，寬度超過20公分，才方便裁切。

步驟

▼A步驟：先量禮盒的長度、寬度、高度，作者規劃製作25公分長、10公分寬、5公分高的大尺寸紙盒，做為內部隔間。這種大尺寸紙盒還可分別製作以下3種不同形式的紙盒：一般紙盒、可固定剪刀的紙盒、有上下兩層的紙盒。

B步驟：一般紙盒（紙盒尺寸為25公分長、10公分寬、5公分高）

▼步驟1：將厚紙板量好尺寸，並畫上「井」字形的裁切線條。「井」字形中的「長方形」，線條長度為25公分，寬度為10公分。四個角的「正方形」，寬度和長度各為5公分。（附圖一）



圖一（單位：公分）



▼步驟2：用剪刀的尖端，沿著「井」字形的線條，輕輕畫下痕跡，方便等會兒折疊。



▼步驟3：四個角的正方形，5公分長的兩條裁切線條，二擇一，裁剪一條就好了。（附圖二）



▼步驟4：將四邊5公分高的紙板，沿著長度、寬度的裁切線條，向上折起。



步驟5：將紙盒四個角的厚紙板接合處，不論上下或左右，都用膠帶黏貼牢固。

C步驟：可固定剪刀的紙盒（紙盒尺寸為25公分長、10公分寬、5公分高）

步驟1：重複B步驟1到3。

▼步驟2：將剪刀放在紙盒底部紙板中央處，在剪刀左右刀把接合處的兩端，用鉛筆各畫上1公分長的線條。



▼步驟3：用美工刀割開將兩條1公分的裁切線條，各自切開。



▼步驟4：利用美工刀將細緞帶兩端，各塞入1公分長的線條。

▼步驟5：重複B步驟4到5。



▼步驟6：將剪刀放入盒內，兩條細緞帶各穿入剪刀左右兩個刀把，並綁個蝴蝶結。



步驟7：固定第二把剪刀的設計和製作步驟，就再重複步驟2到步驟6。

D步驟：有上下兩層的紙盒（下層紙盒為25公分長、10公分寬、5公分高）

▼步驟1：下層紙盒，重複B步驟1到5。

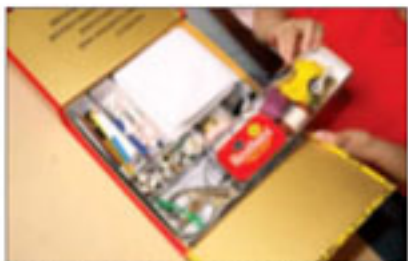
步驟2：上層紙盒高約2公分或3



公分，長度、寬度比下層紙盒的長度，略小0.4公分。同樣重複B步驟1到5，只是高度改為2公分或3公分。

步驟3：將上層紙盒置入下層紙盒。

▼E步驟：組裝大小不同的紙盒將B步驟、C步驟、D步驟中，所製作的數個一般紙盒、可固定剪刀的紙盒、有上下兩層的紙盒等不同大小紙盒，排列組合井然有順的位置，並留出一個方空間較大的正方形位置，用來置放厚綿布。



註：為便於說明，故3種紙盒尺寸皆統一，實際製作時，讀者需視情況規劃紙盒，以便隔間。



童玩、童書、童謠

臺北童年時光特展

文・圖／台北探索館

當有人問起你小時候曾玩過什麼玩具或遊戲、看過什麼書或漫畫、或唱過什麼童謠等問題時，你的答案就已不經意透露了年齡的秘密。不知你是屬於哪一個世代？你的童年如何度過？台北探索館將為你還原童年時光，歡迎各世代的市民朋友一齊來體驗童玩的樂趣、聆聽童謠美妙的音律，以及享受童書和漫畫的想像世界。

臺北童年時光特展自3月30日起在台北探索館2樓特展廳展出，展期預定至6月24日止。本特展聚焦於各世代臺北人的童年生活，舉凡童玩、遊戲、兒童讀物、刊物、漫畫、謎語及童謠等各個面向，以靜態展示加

上氣氛的營造，還原呈現臺北早期懷舊性氛圍，同時搭配具體驗性及益智性的多感互動操作軟體，讓新、舊世代的觀眾一起回味童年文化！

從臺灣早期農業社會時代的鬥草、扮演、跳間等，到工業社會時代的騎馬打仗、鬥戲等，再進入電子化社會時代的人與電子媒材單向互動，以至當代的

資訊化社會時代人與虛擬人物互動，各種演變反映出兒童喜好的轉變與社會時代發展有著密不可分之關係。此次特展「玩具百寶箱」單元，完整蒐集各世代的玩具及遊戲，並加以比較演繹，讓市民綜覽時代的嬗遞演變。

「玩、遊、戲」互動分享單元則提供實際操作體驗，以圖文說明、提示猜謎，讓你排列組合出超乎想像的模型與圖案。「童年時光機」視聽單元，提供曾經流行過的童玩、童書及童謠相關影像記憶，讓你重新回顧童年難忘的點點滴滴！

歡迎市民朋友自3月30日起，至台北探索館2樓特展廳參觀，現場並提供童玩紀念品及娃仔標DM，數量有限，敬請把握機會！另為配合本特展，台北探索館同時規劃一系列活動，包括講座、戶外踏查及動手做等，活動訊息及報名相關資訊將定期公佈於台北探索館網站最新探索下的最新消息，敬請上網瀏覽查詢。

台北探索館網址：

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

地址：市府路1號【由西大門入口（面對仁愛路）左右兩側樓梯或電梯進入】。

如有任何特展活動問題，歡迎電洽鍾小姐（2720-8889或2757-4547轉3342）查詢。



讓很多小女孩愛不釋手的美麗洋娃娃。



畫有科學小飛俠珍珍的飛標。

復古童玩勾起小時候的回憶。

唯美夢幻的小仙女曾經是許多女孩的童年偶像。



臺北 五十年 時光 特展

96.3.30 ~ 6.24

台北探索館 2F特展廳

主辦單位 | 台北市政府新聞處 台北探索館

協辦單位 | 國立台灣歷史博物館 中華民國僑務委員會



**臺北廣播電台**

FM93.1都會資訊頻道

96年4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	音樂不打烊／節目組	
01-02		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)	瑪蔓莉大戲院／【文化大學合作】	前進澳洲／【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
1200-1215		Ⓜ 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
1215-1300		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Easy Go／胡效華	臺北故事劇場／彼娜彼力	臺北花路米／胡效華
18-19		Ⓜ 臺北電台整點新聞 臺北Easy Go／胡效華 【北市警局交通大隊合作】	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	臺北有力ㄟ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: 2595-1233

▶ 傳真: 2596-2115

▶ 現場電話: 2599-2266



工商普查一起來

臺灣經濟動起來

每5年舉辦一次的工商及服務業普查又來了！95年工商及服務業普查將自96年4月15日展開，普查員會佩帶識別證親自拜訪，個別資料絕對保密。敬請支持工商及服務業普查。

普查時間：96年4月15日至7月15日

普查對象：各行業設有固定處所之企業及場所單位

主辦單位：行政院主計處

執行單位：臺北市政府主計處

建設局暨商業管理處

各區公所

第二屆 市民創意夢想 城市願景計畫

搜城市 / 蒐城市

第二屆「市民創意夢想——城市願景計畫」為全民參與市政願景的夢想勾勒活動。以看見未來城市的風格、藉由獨具風采及願景的臺北城為主要方向，「搜尋」「搜集」出城市的特點，把隱而不見卻有潛力發展成理想城市的美好點子，用驚人的創意去「蒐集」與彙整，提出對城市的未來美好想像。

「搜城市 / 蒐城市」夢想提案以公開徵件方式，不分階級、年齡、生活領域，全民都可以參與；以十分創意的、不受限制的、活潑輕新的想法為目標，以開放性、跨領域、跨社群為範疇，進行未來城市夢想創作。我們熱切希望您的參與，為未來城市的想像增添豐富色彩與想像。

創作方向：

以臺北都市空間為主要創作範圍，並以公共事務的參與為優先考量，創作方向參考如下：

1. 願景搜尋器（對未來臺北城、十年後的臺北、捷運生活的臺北、無縫網路生活的臺北、最想改變臺北的一項計畫……等等）
2. 創意蒐集點子（都市環境改造計畫、空間經營術、閒置空間化為零……等著重在閒置空間創意再利用經營與設計）
3. 生活願主態（舊城生活路徑再現、親水社區網絡連結、舊場托育空間、友善安全的開放空間……等著重空間與團體的互動與關注）

參賽資格

- 任何個人或團體均可報名，背景、年齡及學歷不拘。

收件日期 / 96年3月7日—96年5月31日

獎勵內容

- 第一名，獎金新臺幣10萬元。
- 第二名，獎金新臺幣5萬元。
- 第三名，獎金新臺幣2萬5千元。

主辦單位 / 臺北市政府都市發展局



承辦單位 / 荷光國際文化 EGG雜誌

聯絡電話 / 02-8771-6997 黃先生

網址 / <http://www.eggmagazine.com/udd>

