

# 臺北

Taipei Pictorial 96年2月

NO.

469

畫刊

臺北照過來

## 過一個新意年

大手牽小手 新春臺北任你遊  
新移民過新年 傳統習俗大熔爐  
送你一個驚喜 創意伴手禮喜迎豬年  
一條不一樣的道路 康湖路浮生一日遊  
在臺北市區內潛水 南港運動中心等你哦！  
動物學堂 讓牠更健康  
生活 藝術 終身學習 社區大學開學了  
故宮辦喜事 特展秀新貌

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

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？為了服務民眾，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](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  
稅捐處稽徵處及各分處  
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（限取臺北市政府  
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  
兒童文藝博物館  
自來水博物館（售票口）  
臺北故事館  
草山行館  
北投溫泉博物館  
國父紀念館  
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）  
莊典藝文專賣書店  
聯經出版公司（書店）  
臺北當代藝術館  
二二八紀念館  
結核樹小劇場  
紅樓劇場  
臺北之家  
官邸藝文沙龍  
臺北國際藝文村  
公義處士林官邸販售處  
公義處逸仙公園  
華山文化園區  
市立聯合醫院各院區、各區健康服務  
中心  
國泰醫院  
榮民總醫院  
臺北捷運各站  
東區便民服務中心圖書櫃  
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  
文匯事件徵詢所  
臺北旅遊服務中心  
南港軟體工業園區服務中心  
臺北樂器服務中心  
臺北興產公司直營門市  
義美公司各分店  
臺灣郵政門市（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  
臺北城鄉會館  
中正紀念堂  
臺北NGO會館（青島東路8號）  
動物之家（復興路882號）  
三重市立圖書館  
新光三越百貨店A8、A11（服務台）

關渡自然公園（關渡路55號）  
臺北市內湖科技圖書服務中心  
臺北縣政府  
北投運動中心  
客家文化會館  
臺北國軍英雄館  
國賓戲院  
樂聲大戲院  
王康日新大戲院  
豪華大戲院  
今日、金馬、攝風  
新光影城  
絕色電影院  
東南大戲院  
遠山大戲院  
梅花戲院  
國賓影城—微風廣場  
全球影城  
長春大戲院  
國祥百老匯影城  
PACIFIC 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  
林增現先生紀念基金會（老人社會大  
學分校）  
泰來醫院（民權東路2段90巷2之1號）  
欣欣品華戲院  
大千電影院  
臺灣大車隊（限車內閱覽）  
寶樂交通（限車內閱覽）  
臺北市新移民會館（八德路4段763之1  
號及長沙街2段171號）  
捷運劍潭站圖書服務中心櫃台  
捷運西門站圖書服務中心櫃台  
松山機場圖書服務中心櫃台  
捷運北投站圖書服務中心櫃台  
國語日報文化中心  
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（臺大法律學系）  
臺灣麥克兒童讀本書店  
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  
陽明山中山樓  
郭元益糕餅博物館



## 團圓・ 在臺北

自從行政院人事行政局正式公佈今年春節將有9天的連續假期後，相信不少人早就開始安排這難得的長假。

近幾年來人們觀念大開，不在家——甚至不在國內團爐早就不稀奇，選擇在異鄉體驗過年滋味的大有人在，難怪報紙的旅遊版不斷地報導各種出國度假的遊程安排，廣告版塞滿各家旅行社精心規劃的路線，一家比一家優惠的價格更是誘惑人。沒有出國計畫的，不少人也早就訂好屬意的外縣市風景區旅館，希望藉著這個機會，好好遠離塵囂，放鬆一下。

看來長達9天的春節假期，臺北人各有計畫，旅遊的，返鄉的……，總之，大部分的人都積極計畫著離開臺北。難怪攝影記者在每年春節時，最愛捕捉的鏡頭之一就是空蕩的臺北市。

這樣說起來，好像過年過節就不該留在臺北？留在臺北就是沒有計畫、沒有安排囉？新春的臺北市真的很無趣嗎？其實，從另一個角度想，春節最大的意義就是「團圓」。到哪裡玩？怎麼玩？都只是過程，只要能闔家出遊，大人小孩都愉快，就是最有意義的假期。

本期《臺北畫刊》就以親子共遊為主題，篩選出幾個寓教於樂的好去處：市立動物園是孩子們永遠的快樂天堂，但可別只顧著找企鵝、無尾熊，舉凡大的、小的、本土的、外來的、長相習性各異的所有動物，都值得全家人一起來認識；兒童育樂中心及兒童交通博物館，聽名字就知道設備很「兒童」，孩子玩得高興，大人也放心；而茶香處處的貓空，擁有多條步道，全家踏青健行之後，再一起泡茶聊天，是另一種幸福的滋味。

此外，我們還拜訪來自泰國、印尼、越南的3位新移民女性，請她們分享自己家鄉過年的習俗、年菜，以及在臺灣的融合與適應，我們可以看到她們帶來的文化，為臺北帶來更多元的風貌。還有過年時，令人傷透腦筋的伴手禮選擇，我們也有創意的建議，讓你輕輕鬆鬆給親友一個驚喜。

最後《臺北畫刊》向您拜個早年，祝福大家豬年，諸事大吉！

●更正啟事：《臺北畫刊》468期第37頁小標「燕菜v.s涼圓」，v.s應為vs.，特此更正。



# 目次

臺北畫刊

Taipei Pictorial

96年2月  
NO.469



中華民國57年1月創刊

96年2月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——江春慧

副總編輯——郭萬勝

主編——洪怡君

責任編輯——謝佩君、林雅智、沈榮欣、王宜燕

美術設計——董谷音

行銷行政——洪梅雲、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：02-2720-5909

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 2009005413

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

- 4 中華商場的長廊歲月 口述／李國修 採訪整理／君君  
5 不識臺北 口述／徐紀 採訪整理／君君 攝影／王能佑

## » 臺北短波

- 6 找資料免煩惱 市圖貼心幫你找 文／沈榮欣 攝影／王能佑  
6 櫻花大饗宴 2007陽明山花季即將開鑼 文／林雅智 攝影／王能佑  
8 維持休憩品質 公園違規開罰 文／王宜燕 攝影／王能佑  
8 平安過春節 防災又和諧 文／謝佩君 圖／臺北市政府消防局提供

## » 臺北照過來

### 過一個新意年

- 10 大手牽小手 新春臺北任你遊  
文／宋文喻 攝影／梁仕倫  
16 新移民過新年 傳統習俗大熔爐  
文／林瑞珠 攝影／許育恆  
21 送你一個驚喜 創意伴手禮喜迎豬年  
文／何儀琳 攝影／吳金石

## » 臺北好好玩

### » 魅力菜市場»

- 24 鬧區風味大菜市 東門市場 文／鍾文萍 攝影／楊智仁  
28 在老房子遇見洋風美食 文／鍾文萍 攝影／楊智仁  
34 故宮辦喜事 特展秀新貌  
文／宋祖慈 攝影／王能佑  
38 一條不一樣的道路 康湖路浮生一日遊  
文／呂增輝 攝影／楊志雄





## » 臺北生活圈

### 42 在臺北市區內潛水 南港運動中心等你哦！

文／王宜燕 攝影／王能佑

### 44 動物學堂 讓牠更健康

文／林雅智 攝影／王能佑

### 48 稀奇・不可思議的環保家具！

文／沈榮欣 圖／臺北市社區環保服務團提供

### 50 五星級公廁總評鑑出爐 出外好方便

文／謝佩君 攝影／王能佑

### 54 生活 藝術 終身學習 社區大學開學了

文／宋祖慈

### 58 性別平等教育 從尊重與共同參與開始

文／林雅智

## » 臺北厝邊

### » 老外@台北 »

### 60 徐鵬飛 展翅來臺戀上太極拳 文／王宜燕 攝影／王能佑

### » 大學校園二三事 »

### 62 銘傳大學 小山巔上擁抱美景 文／攝影／林瑞珠

## » 臺北漫步

### » 認識有毒植物 »

### 66 杜鵑花類・可賞不可食 文／攝影／鄭元春

## » 蔬果密碼

### 68 熟甜濃郁好滋味・春啖香蕉正當時 金黃耀眼的香蕉王國

文／呂增輝 攝影／楊志雄

## » 住臺北的15項必修課徵文

### 74 登貓空而小臺北

文／鄧天佑 繪圖／陳佳麗



## » 環保DIY

### 76 鞭炮造型收納罐 年味百分百

文／君君 攝影／王能佑

## » 台北探索館開門

### 78 保留城市發展紀錄 台北探索館的蒐藏特色

文／郭義復 攝影／王能佑

### » 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！



# 李國修



(李國修提供)

名人悄悄話

## 中華商場的長廊歲月

口述／李國修(屏風表演劇團藝術總監、第十屆臺北文化獎得主) 採訪整理／君君

歷經近三十年風光的歲月後，中華商場已在81年10月拆除，雖然早已不在，但是，它的一景一物，卻時常浮現在我的腦海裡。因為在我過去的成長歲月中，從孩童到青年，長達三分之一的人生，都在中華商場生活和成長。

中華商場落成後，我的父母和家中5個小孩，就住進中華商場第8棟的2樓。當年中華商場中間的第5棟最熱鬧。位在靠近南門的第8棟，地處西門町商圈的邊陲地帶，十分冷清，不過，空空盪盪的騎樓，反倒成為我童年玩樂的快樂天堂。

第8棟2樓的長廊沒有熙來攘往，也沒有車水馬龍，成了我學騎腳踏車的地方。當時家中沒有廁所，想上廁所必須到公廁，小時候我很好動，上廁所時經常是從家門口一路在長廊上側翻到公廁，回家時再一路由長廊上側翻回家。國小、國中時，我自行學習武術，也常在長廊上練武；在

國中和就讀世新專校時，甚至都在長廊上k書。另外，父母生日宴客，也都在寬敞的長廊上擺桌請客。

早年，國片盛行，西明町電影院林立，我從小學就沉醉在國片中，但小時候看電影都沒買過票，因為，孩童看電影不用購票，我常尾隨在陌生的大人後頭，或抓著女性觀眾的裙角，假裝是他們的小孩，或者直接與大人情商，請他們帶我進入電影院，這就是俗稱的「拱影院」。

記得，當年紅樓還播放黑白閩南語片，我最崇拜的電影明星，是武俠影后于素秋，她主演的「海底伏魔劍」，至今還是歷歷在目。當時有好幾家電影院都是超大螢幕的戲院，當大家觀賞「大白鯊」影片，看到大白鯊出沒時，可感受到震撼力，現場尖叫聲此起彼落，那種緊張和刺激，不是在現有小戲院看小螢幕電影所能感受到的。

從國小起算到專科畢業，14年歲月中，我平均每兩天就看一部電影，推算下來，共計看了2,800部電影，因為我看電影的經驗很豐富，這也造成我後來很愛說故事，也很會說故事。

隨著中華商場的拆除，西門町的變遷，國片的沒落，儘管兒時的景象和人事已非，但是我還是會帶著孩子，回到如今仍在的萬年大樓等老地方懷舊，跟孩子訴說我的童年往事，順便回味一下兒時小吃及童年的快樂時光。



有著近三十年風光歲月的中華商場曾是李國修童年的快樂天堂。(王能佑攝)





# 徐紀

名人悄悄話

## 不識臺北

口述／徐紀(止戈武塾創辦人、第十屆臺北文化獎得主) 採訪整理／君君 攝影／王能佑

早年，習武強身十分盛行，四十多年前，我讀高中一年級時，興起學習武術的念頭，於是，獨自一人四處尋覓師父，最後在新公園向韓慶堂師父拜師學藝，從此與武術結下不解之緣，至少已將近半世紀了。記得，當年的新公園、植物園、國父紀念館、淡水河畔以及兒育中心河畔等地點，有很多民眾在練拳，甚至來臺的外國人和僑生也加入行列。

然而今非昔比，我在美國舊金山旅居20年後，在十年前，因為年邁的母親身體不佳，所以回到臺灣定居。當時就發覺武術式微了，儘管適合練拳的地點增加，練拳的人卻反而減少了，實在令人失望。習武沒落的原因，一來是許多老師父重病退休了，無人傳承，二來是現在人生活習慣改變，加上喜歡安逸、育樂的休閒，所以習武的人越來越少了，現在公園裡已少見練武的身影。

回國的當年，我決定在國父紀

念館傳授武術，一開始是3月，春天天氣涼爽，沒想到，到了6月，天氣變熱了，學員揮汗如雨，抱怨連連，後來才驚覺是練武時段不對，而我早年練武都在清晨五六點，根本曬不到太陽，但是現代人生活型態改變後，無法早起，練武時間只好改在上午9點開始，越接近中午，就越熱了。

十年前我回臺北定居時，卻不認得臺北，記憶中，出國前，國父紀念館附近都是稻田，後來，變成處處高樓，重回自己居住多年的北投地區，也感到很陌生。而臺北發展迅速，高樓林立，雖然我沒有建築方面的專業知能，但是走訪過許多國家，看過不少城市後，發現臺北的高樓大廈，雖然越來越多，每棟大樓單獨觀賞或許很好看，但是缺乏整體的規畫，像是西班牙古城或巴黎建築，在政府長遠規畫下，都保有美輪美奐的傳統建築物，值得我們借鏡。



對武術著迷的外國人也跟著徐紀在國父紀念館學習武術。

這幾年，臺灣飲食文化蓬勃發展，媒體也大肆報導，走在臺北街頭，三小步，五大步，就可嚐遍各國美食。或許享用美食可以滿足口腹之欲，但是人們追求的目標，應該不僅於此，對於精神層面的文化，更不可或缺。然而人們追求外來文化的同時，卻不知道許多寶貴的傳統文化正在流失，所以，推廣和保留傳統文化應是當務之急。



# 找資料免煩惱 市圖貼心幫你找

文／沈榮欣 攝影／王能佑

想要找一則年代久遠的報紙新聞卻沒有管道？想要在茫茫大海般的資料堆中找出自己需要的文獻卻不知從何著手？這些問題就交給臺北市立圖書館的「My Librarian個人化資訊服務」吧！

從今年1月起，市圖為了方便讀者獲得資訊，推出結合研究資料服務與新知通報服務的「My Librarian個人化資訊服務」。市圖諮詢服務課表示，目前在職進修的趨勢愈來愈普遍，這些有工作的研究生平日要上班，沒有充裕的時間找資料，這時就可以申請個人化資訊服務。讀者只要自行設定好研究主題的關鍵字，傳送至市圖，圖書館的資訊搜尋高手就會幫忙從報紙、國內外期刊、

百科全書、碩博士論文等資料庫中蒐集相關資訊，再將文章標題及摘要以電子郵件寄給讀者，每次的服務收費在300至500元間。

市圖諮詢服務課強調，由於資料庫只能在市圖連線使用，有些甚至要在總館才能搜尋，因此以前讀者必須親自到市圖才能利用館內的資料庫。現在推出個人化資訊服務後，想找資料的讀者不必再千里迢迢跑到市圖，可以輕輕鬆鬆坐在家中等資料上門。當然，對於想自行到館內搜尋資料庫的讀者，市圖也十分歡迎，館員還將竭誠地為讀者解說使用方法，並且在館內搜尋一切免費。

另外，只要讀者申請「My Librarian個人化資訊服務」，還能

免費或以少少的錢獲得新知通報服務。市圖諮詢服務課表示，新書通報服務依據讀者的閱讀興趣或需要，提供市圖館內新書和全國新書出版資訊，這兩類新書通報服務都是免費的。另外，讀者只要付30元，還能享受市圖提供的專題資訊選粹服務和報紙剪輯服務。

「My Librarian個人化資訊服務」目前採會員制，有意申請的民眾可持市圖的個人借閱證至市圖總館、各分館或民眾閱覽室，填寫申請單及興趣表，並繳交500元入會費後即完成入會申請。相關資訊可至市圖網站查詢：<http://www.tpml.edu.tw>，或電洽：2755-3554。

## 櫻花大饗宴 2007陽明山花季即將開鑼

文／林雅智 攝影／王能佑

賞櫻花不必到日本！2007陽明山花季即將引領你進入滿山滿谷的櫻花國度。

一年一度的陽明山花季即將來臨，延續著臺北花卉展、士林官邸菊展和花卉試驗中心的茶花展，今年的陽明山花季將於2月20日（大年初三）揭開序幕，一直到3月25日為止，總共長達34天的陽明山花季，要讓民眾好好欣賞陽明山頭萬紫千紅的花花世界。

眾所矚目的陽明山花季，將在主展區陽明公園花鐘、噴水池、主題園區、杜鵑茶花園、櫻花林區、桃花林區、水濂洞天、王陽明銅像等多處景點，藉由齊放的

百花展現出陽明山美麗的春天風光。此外，也將同步串聯福林公園、士林官邸、雙溪公園、林語堂故居、花卉試驗中心、前山公園等地展開花季活動，讓民眾有多重選擇到不同的景點賞花。

2007年陽明山花季依舊以櫻花為花季的主角，不管是臺灣山櫻、關山櫻、八重櫻、大島櫻還是吉野櫻，全園區2千餘株的各類櫻花品種皆將燦爛登場。而今年臺北市政府公園處還特別將花鐘前的廣場，用52株櫻花樹佈置成一條美麗的櫻木花道，讓民眾不用爬上山坡就能就近欣賞嬌豔欲滴的櫻花，並且體驗漫步櫻花林道的浪漫感受。此外，園內除

了櫻花之外，還有杜鵑、茶花、桃花、華八仙等多種季節花卉，不同於市區公園的綠野風景，將帶給民眾一場精彩豐盛的花之饗宴。

美麗的花兒不只可以在白天欣賞，晚上賞花也別有一番風情。從去年開始，陽明山花季就開放王陽明銅像區、飛龍區進行夜間賞櫻，而公園處表示今年的櫻木花道也將成為夜間賞櫻的景點之一，民眾可在晚間6:00~9:00前往賞花，夜晚柔黃的燈光與花香的結合，讓民眾體驗越夜越美麗的陽明山公園。

而在花季期間，公園處除在陽明公園規劃系列活動之外，還有





想查找資料卻不知如何著手的民眾，可以利用市立圖書館「My Librarian個人化資訊服務」。



想申請個人化資訊服務的民眾可至市圖總館或各分館辦理。



陽明山花季讓民眾體驗春意盎然的臺北。

街頭藝人表演及兒童寫生比賽，士林、北投健康中心也將在每個週末舉行健診活動。民眾不妨利

用春節假期和親朋好友一起到百花齊放的陽明山走春，感受臺北濃濃的春天氣息。



## 維持休憩品質 公園違規開罰

文／王宜燕 攝影／王能佑

公園不再是你家後院！市有公園不再百無禁忌，針對違規騎腳踏車、任意放置桌椅或搭建棚架，或攜帶寵物沒有適當防護措施，違規市民都有可能收到罰單，甚至遭到拘留，市民不可大意。

「臺北市公園管理自治條例」由臺北市政府工務局公園路燈工程管理處制定，共有22條條文，主要是用來取代徒有規定而無罰則的公園管理辦法，經議會通過，於去年6月6日公布實施，勸導期6個月，從去年12月6日開罰來，第一個月共開出逾600件違規單，其中以違規停車最多，違規腳踏車居次，違規攤販與違規寵物案件亦不少。

該條例規定，民眾若攜帶危險

物品，例如具有殺傷力之器械或化學品進入公園被查獲，將處以3日以下拘留，或新臺幣3萬元以下罰鍰，這是唯一有拘留罰則的條文。另外，在攜帶寵物或牲畜入園時，明文規定23公斤以上的大型狗須由成年人陪同並繫狗鍊，如是狼犬等猛犬則應配戴狗罩，小型狗或貓則須由7歲以上之人陪同並繫狗繩，若未依規定辦理，飼主得被罰鍰2,000元以上、1萬元以下；若寵物具攻擊性而無防護措施，飼主更可能面臨2萬元以上、10萬元以下的重罰，是該條例最高的罰款規定。

此外，公園內也嚴禁汽機車通行，還規定未在指定場所從事腳踏車、溜冰、直排輪、滑板車或高爾夫球等活動，可能遭罰款

2,000元至1萬元。至於在公園內隨地拋棄果皮、紙屑或廢棄物；在湖泊內游泳、沐浴、洗滌、釣魚、放生等污染水質及傷害動植物；擅自種植果、菜或花木；曝曬衣物或其他物品；未經許可從事營利行為如販賣物品；擅自營火、野炊、夜宿或燃放鞭炮；製造噪音或酗酒鬥毆而妨害公共安寧與秩序，都得處以1,200元至6,000元罰金。

公園路燈工程管理處主秘高道涵表示：「這項條例目的不在處罰而在導正，希望由此建立在公園活動的規範，以維護公園並保護人身安全，所以還是請市民多多配合。」

## 平安過春節 防災又和諧

文／謝佩君 圖／臺北市政府消防局提供

今年的春節假期長達9天，多數民眾返鄉過節，防災應變能力較弱，再加上天氣寒冷，用電與瓦斯激增，容易因家電用品使用不當而釀致意外，臺北市政府消防局提醒民眾，春節期間要加強居家安全與災害應變能力，而為了教導民眾防災常識，強化防火教育，消防局舉辦「119」擴大防火宣導工作，分3階段實施，確保民眾平安歡度農曆年假。

這項擴大防火宣導工作共分3階段進行，第1階段自1月14日起至1月20日止，第2階段自2月15日起至2月21日止，第3階段自3月1日起至3月7日止；3階段的規畫

分別逢119消防節、農曆春節假期與元宵節，消防局針對節慶特性，擬定各階段的宣導重點與措施。

「119」擴大防火宣導工作在於農曆春節期間的住宅安全宣導，措施包括「平安辦年貨，無憂又熱絡」加強特定場所消防安全檢查；「平安過春節，防災又和諧」規畫定點防火宣導，建立民眾防災意識；組成專責檢查小組，針對大賣場、百貨公司、年貨批發市場加強消防安全檢查，宣導民眾平安採購年貨；定點加強防火宣導，選定市區內的車站、商場、休閒遊憩區派員宣導。

消防局表示，春節期間防火宣導工作側重在住宅火災的防範、用火用電的安全加強，以及一氧化碳中毒的預防等面向，主要是因為春節假期民眾返家過年，家家戶戶大團圓，用電量比平時多出許多，再加上氣溫寒冷，電暖器、暖爐、瓦斯等家電用品的使用量大增，一旦使用方式不慎，很容易釀成火警或是一氧化碳中毒的不幸。

消防局計畫透過電視、電影、廣播電台、網路等電化宣導，報章雜誌、宣導專刊等文字宣導，機關、學校、社團舉辦防火遊藝活動與集會時的口頭宣導，以及





攜帶寵物進入公園，如果沒有適當防護措施，飼主可能收到罰單。

防火座談會、家戶防火宣導、消防技能示範演習、安全檢查等途徑，來加強民眾的安全意識與災害應變能力。

#### ●臺北市消防局

網站：[www.tfd.gov.tw](http://www.tfd.gov.tw)

電話：

2729-7668轉6119、6123

消防風水師查詢：

2729-7668轉6225



臺北市消防局舉辦「119」擴大防火宣導，加強民眾的災害應變能力，平安歡度農曆春節假期。



年人人會過，各有巧妙不同。

印尼回教穆斯林30天從日出到日落不進食、不喝水以求自省；

泰國人要為父母潑灑香水、摸白粉；越南人觀察雞爪形狀來判斷來年運勢……

臺北新移民的奇風異俗令人大開眼界。

過年送禮是大學問，

精緻小巧的鳳梨酥、招財開運的吉祥物、符合豬年主題的香腸、臘肉、肉乾，

都是創意兼應景的伴手禮。

當然也別忘了趁著臺北過年期間車少人稀，

到幾處市區遊樂園走春半日遊，包準不教你失望！



## 大手牽小手

文／宋文瑜 攝影／梁仕倫

## 新春臺北任

隨著遊樂園的電視廣告越打越高，「恭喜恭喜恭喜你呀」歡躍喜鼓的招牌歌引燃過節的歡樂氣氛，才猛然驚覺，舊的一年即將遠去，已經進入春節倒數階段啦！每年此時，全省各地遊樂園的電視廣告總打得震天價響，其實臺北幾處老字號的旅遊區和遊樂園，雖沒有瘋狂刺激的設施，但推陳出新的遊樂設施、充滿都

會感的玩場設計及穩定水平的遊憩品質，卻也是全臺獨有呢！

### 空中纜車貓空新鮮玩

金豬報喜，今年臺北最新最紅火的旅遊景點，當屬即將開始營運的木柵貓空纜車。

全世界重要的山區觀光景點幾乎都設有觀光纜車，如瑞士的阿爾卑斯高山纜車、日本的立山黑

部纜車等，貓空纜車是臺北市第1條高空纜車，也是全臺最長的纜車系統。全長4.03公里，從動物園起始站，沿途經過轉角站1、動物園園內站、轉角站2、指南宮站，最後到達貓空站（三玄宮站），全程約14分鐘。對遊客來說，搭纜車上山不僅能節省交通時間、一解狹隘山路塞車之苦外，坐擁從高空俯看青青茶園的



# 新意年年



# 遊

你遊





仙跡岩海拔144公尺，是觀賞臺北盆地夜景的熱門據點。

美麗全景視野，更是一種新鮮的旅行樂趣；有了纜車，到指南宮拜拜或到貓空喝茶看風景，從此更舒服、更自在。

木柵貓空觀光茶園成立於民國69年，海拔約300公尺，以鐵觀音和包種茶為主力茶種，栽種面積約100公頃，年產6萬公斤，為全臺正宗鐵觀音產地之一，也是臺北市第一個設立的觀光農園。全區以一條環山道路貫穿，自行開車或搭乘公車上山，或從指南宮後山、政大附近的產業道路健行登山，都十分方便，翠綠茶園沿

著逶迤起伏的丘陵分佈，四時茶香不絕。從空中鳥瞰，可以見到產業道路兩旁百家風格各異、山中野棧似的中西式茶館。在終點三玄宮站下車，沿著山路漫行，少了汽車呼嘯的貓空產業道路，像一條山間步道般寧靜清爽；走累了，不妨找個茶館暫歇一會兒，品品茶、歇歇腿，綿延起伏的綠色小山和淺淺的山嵐將你緩緩圍住了，而天光雲影悠閒如故。

上指南宮，停車問題一向令人頭痛，如果你不想向路邊店家花

錢買香燭換取車位，搭纜車上山絕對是最佳選擇。下了山，還可順道到仙跡岩走走。仙跡岩雖然海拔只有144公尺，但在臺北盆地，已經具有居高望遠的遼闊視角，從仙跡岩步道終點的仙巖廟前方，天氣晴朗時，可遠眺至對面的蟾蜍山，視野很優，素來是觀賞臺北盆地夜景的熱門據點。其實傍晚天色將暗未暗之時，絢爛彩霞滿天，襯著湛藍如絨布般的天際，才叫美不勝收，千萬別錯過。

### 世界奇觀蟲蟲世界

臺北市立動物園一向是小朋友的最愛。偌大的園區分為各個主題展覽館，臺灣本土特有種的雲豹、藍腹鵲、領角鴉，澳洲袋鼠，還有遠渡重洋而來的非洲象、駱駝、金剛猩猩等世界級珍獸，不必出國，在這兒就可以一次看個夠。

除了可愛的企鵝館、無尾熊館，多年以來依然人氣長紅，開館不久的兩棲爬蟲動物館新鮮度高，也極受歡迎。館內以不同的生態系展示各種兩棲爬蟲活體動物，溼地、熱帶雨林、溫帶森林、沙漠等四大類型環境的超大



櫥窗，提供蟲蟲家族五星級的照顧與服務。比成人手臂還粗的蟒蛇、色彩鮮豔的箭毒蛙……沿著指標近距離觀察這些長相奇特的動物，宛如瀏覽了一整本活靈活現的精彩兩棲爬蟲百科全書。

前年4月才開幕的昆蟲館，在日文版Newsweek2006年8月封面故事「改變世界的動物園」專題報導中，與紐約布朗動物園、加州聖地牙哥動物園和海洋世界、

加州蒙特利海灣水族館及新加坡夜間動物園等，並列入選為世界各地10個最值得推薦的名單，所有臺北市民都與有榮焉。

昆蟲館為原蝴蝶館改建而成，面積增加了，展示內容也從以蝴蝶為主題，擴大為以整個昆蟲界為範圍，以櫥窗展示方式每次展出50種以上的活體昆蟲，並隨著不同季節變幻展示物種。想要一次看到紅娘華等肉食性昆蟲、負

子蟲、枯葉螳螂等不同生態、習性的昆蟲，平時可能得辛苦跋涉過溪流、池塘、樹叢、湖泊還不一定能找到，現在只要走一趟昆蟲館，輕輕鬆鬆一目了然！

動物園最近還新闢了一條與遊客視野平行的獅子廊道，透過玻璃窗直接觀察獅子的生活習性；現在看獅子不必敬而遠之，你可以再靠近一點。只是這麼近距離聽獅吼，難免令人心驚膽跳，別

參觀市立動物園兩棲爬蟲動物館，可近距離觀察長相奇特的兩棲動物。







兒童育樂中心的摩天輪是許多臺北市民共同的童年記憶。

擔心，玻璃窗裡有一道道像電影「侏儸紀公園」裡的高壓電網，保證獅子不會破窗而出。

整個動物園區面積廣達165公頃，全程逛完可得消耗不少體力，記得帶足飲水點心，和動物們一起野餐也不賴；如懶得走路或帶著娃娃車行動不便，遊園小火車是很棒的輔助交通工具。每人只要5塊錢，從入口一路直奔最遠的鳥園區、企鵝館和兩棲動物爬蟲館只要5分鐘，非常便利。

#### 娃娃版摩天輪 懷舊風味咖啡杯

一般遊樂園重點標榜的自由落體、大魔神、360度高空飛車……固然驚險好玩，但對於小朋友及心臟不夠強的大朋友來說，那樣的刺激強度簡直有如玩命，這個時候，每項遊樂設施都「以兒童為尊」的兒童育樂中心和交通博物館，就顯得溫馨可親多了。

兒童育樂中心為臺北市中心僅有的兒童遊樂園，前身為圓山兒童樂園和動物園，從1934年經營至今，換了名字，依舊是臺北小

朋友最愛的玩樂去處。園區分為整修自舊圓山動物園舊址、展示民俗童玩為主的「昨日世界」，科學展示館和太空劇場的「明日世界」、「遊樂世界」三大區，以及入口處設置的溜滑梯、小迷宮、休憩區等其他免費公共設施，玩法動靜皆宜。1980年就啟用的大型遊樂設施，包括摩天輪、咖啡杯、音樂馬車、輻射飛椅……是許多臺北市民共同的童年記憶，雖然這些設備年份都超過20年以上，不過因為價格實在低廉，加上經過多次翻修，現役狀況仍佳，假日還是得排隊才能玩到呢！

兒童交通博物館的設施與兒童育樂中心大同小異，最大的特點，當然是囊括陸、海、空的交通設施。動態玩樂從古早的交通工具騎馬、水上交通的漂漂船到陸地交通的模擬汽車教練場，應有盡有。展覽館方面，也以交通教室為主題，設有視聽中心、列車教室及數十種體能反應測驗儀，引導小朋友熟悉各種交通相關模擬演練；明日交通世界館則在模擬太空艙內，由機器人帶領遊客穿越時光任意門，模擬體驗未來科技世界的臺北交通，雖然



沒有日本東京交通博物館那樣規模龐大，卻也是一整天玩下來綽綽有餘。

當然，對大人最大的好處，就是帶小朋友來到這裡，再也不必因為沒有適合小孩玩的設施而感到內疚。留在臺北過年的人，在這闔家團圓的新春假期中，今年不妨親子同遊去！



兒童育樂中心的小火車小巧可愛。

兒童育樂中心的遊樂設施多樣，輻射飛椅每每讓孩子驚聲尖叫不已。







來自泰國的李汶珊。



廣受臺灣人喜愛的泰式涼拌木瓜絲。

# 新移民過 傳統習俗大熔爐

文／林瑞珠 攝影／許育愷





臺灣是典型的移民社會，從過去閩、客及外省移民，到新近二十年來又一波以東南亞跨國婚姻為主的女性新移民，以及外傭、外勞等，都為臺灣的民俗風情及飲食文化帶來更多元的面貌，並注入更靈活的生命力。新春將至，在迪化街的年貨賣得搶搶滾之際，中山北路2段附近的東南亞臨時路邊市集，以及位於中和南勢角附近、東南亞移民聚集的

華新街上的小餐館裡，也正火熱地推出各種應景食品及慶典用品，不管他們的母國過不過這個農曆年，既然身在異鄉，當然也要同慶、同喜。反觀國人亦然，面對這群新移民的奇風異俗，既可欣賞亦可參與，不但可以豐富臺灣本土的文化，而且不必出國便能體驗奇特的異國風情與美食。

## 泰 國年菜就屬家常菜

臺灣人過農曆年，適逢一年之中最冷的季節，古來農業社會秋收冬藏之後，過年，就是好好慶祝、好好休息的日子，並為來年繼續打拼儲存能量，所以準備許多食物，慶祝兼進補。泰國是個佛教國家，因此將佛陀誕生的4月13日定為新年。由於當地氣候

# 新年



以多種香料調味而成的咖哩雞，可以說是泰國料理的招牌菜。





酸酸辣辣的檸檬魚非常開胃。

正好與臺灣相反，正逢炎熱季節，那樣的天氣無法引發人們充沛的食慾，所以並不會在這天特別準備年節菜餚。不過，人們在佛誕日有盛裝前往廟裡浴佛的習俗，因此演變成以潑水互相祝福的儀式，同時有去舊、祛邪的作用，所以又稱潑水節。

來自泰國的新移民朋友將其母國的飲食、節慶也帶到臺灣來，使得國人對潑水節也不陌生了。這種潑水的儀式源自於宗教，演變至今日，則成為單純的祝福之意，因此被水潑到的人不僅不會閃躲，更在那大熱天裡樂得清涼，所以，當泰國的新年來臨，全國上下便好像在打水仗似的，舉國同慶，非常特別。

這樣的儀式能帶到冷冬裡的臺灣新年來嗎？當然不行，不過有些泰國新移民還是會將部分習俗帶來臺灣，給自己的新家人一些來自異地的祝福。例如來自泰國的李汶珊，就會在臺灣過年時，

將泰國潑水節時，兄弟姐妹齊聚為父母及長輩潑灑香水、撲白粉、換新衣、贈送禮金等習俗，落實在自己的婆婆身上，當然了，她只是輕微的彈了幾下香水，再送上新衣及紅包，頂多稍微幫婆婆穿衣打扮一番而已，然後和泰國過年一樣，家人相偕到廟裡拜拜，祈求來年幸福平安。

由於泰國菜在臺灣普遍受到歡迎，因此許多親朋好友在過年期間來到李汶珊家裡作客時，總希望能嘗到一些道地的泰國家常年節料理，這時，就是她展現絕活的時候了。她說，其實泰國人過年很簡單，不像臺灣那麼多繁文縟節，也沒有在飲食上特別下功夫，吃的都是平常日子吃的菜色，因為天氣熱，所以可能選擇多一點的涼拌菜，例如廣受臺灣人喜愛的涼拌木瓜絲，便是不可缺的一道酸辣爽口小菜，另外，口感類似的涼拌粉絲也常在大過年的時候吃，至於肉類則多半選

擇加了檸檬葉、南薑、九層塔、香茅、辣椒、椰奶調味的咖哩雞，以及同樣酸辣的檸檬魚。在泰國那種熱帶氣候裡，唯有強烈的口感，才能在大熱天裡讓人開胃，提振食慾，而泰國菜漂洋過海來到臺灣，也正對了重口味臺灣人的胃。

## 印 尼齋戒月互贈食品

傳統華人過年由除夕到元宵節，長達半個月的時間，回教的穆斯林更久了，齋戒月長達1個月，他們不像臺灣人將年假縮短成一個星期左右，而是實實在在



來自印尼的華人倪愛玲。



過足一個月，並且謹守一個穆斯林該遵守的過年戒律——也就是必須在這30天內，從日出到日落都不進食、不喝水、忍受飢餓、節慾，藉此培養忍耐、感受饑餓、貧窮等痛苦，以求自省，換取阿拉真主的罪赦。

臺灣有不少來自印尼的新移民，因婚姻關係來臺的女性，大多為印尼華人，由於習俗相近，適應上比較不成問題；此外，也

有不少來臺工作的印僑，則屬道地的印尼人，而且均為穆斯林，他們帶來的異國風俗，則讓大多數對回教陌生的臺灣人大開眼界。這些新興移民不在少數，他們的過年習俗也正悄悄地影響著臺灣人的年節習俗。

印尼是回教國家，雖然移民華人到了那裡仍舊過中國農曆年，但也入境隨俗，和印尼朋友在新年的時候互贈禮品。來自印尼的

華人倪愛玲，過去在母國時，就經常在過年時，和父母一起前往穆斯林朋友家拜年。她說，通常穆斯林在過完齋戒月之後，便會贈送華人朋友一些食品，他們大多用葉子包裹米飯，再配二、三道小菜一起送來，小菜多為咖哩雞、木瓜椰漿湯等，華人朋友則回贈一盒綜合口味的餅乾桶；至於華人過農曆年的時候，則送穆斯林朋友各式各樣的年糕，對方

印尼華人會在過年時準備家常菜，如蔬菜雞湯、炒麵、梅干蒸絞肉等。







越南新移民黎紅水。

收到禮物之後，亦回贈一盒大餅乾。這樣的習俗跟臺灣過年過節親朋好友之間互相送禮的習慣相通，所以對於許多因跨國婚姻移居臺灣的女性新移民來說，很容易便適應臺灣本土習俗。

印尼華人過年的習俗和臺灣很類似，甚至更傳統，現在還有許多家庭謹守除夕守夜的習俗，亦即整夜不關燈、不睡覺，在除夕圍爐之前，就把家裡徹底打掃乾淨，經過一番除舊佈新之後，全家人洗了澡、換了新衣，才圍爐吃年夜飯。只是印尼直到近年才讓華人們在過農曆年的時候放一天假，除夕當天通常還要上班，所以一般家庭均無法在圍爐時，特別準備幾道複雜的年菜料理，只能選擇幾道簡單的家常菜，大多會有一鍋蔬菜雞湯、炒麵、梅干蒸絞肉等，唯獨在調味上加了一些印尼特有的香料，例如當地的甜醬、鹹醬等等，料理手法則和一般華人無異。

到了大年初一，通常都會全家一起到廟裡拜拜，再前往親戚朋友家裡拜年送禮，對長輩、晚輩亦需致贈紅包。



越南的食物料理比較清爽。

## 越南年菜口感清爽

越南與中國一直有著很深的淵源，千百年來一直都是中國的藩屬國，直到西元1882年法國殖民越南，才讓這個國家的城市景觀與文化有了改變，但大體上仍不脫中國傳統習俗，他們不但過農曆年，也過元宵節、端午節、中元節以及中秋節，甚至姓氏也都保留了漢姓。一位二十餘歲的越南年輕醫生就說了：「我們廣東話說得通喔。」的確，不只是語言說得通，連長相都與華人很相似，稍有差異的是，越南人都很苗條，看起來都很秀氣。

因為有這樣的文化淵源，越南新移民來到臺灣，除了需要加強語言的學習之外，幾乎可以很快融入臺灣文化。越南新移民黎紅水就表示，她在越南的時候，過年期間的圍爐、走春、送禮等習俗，幾乎和臺灣並無二致，唯獨穿著不同，大部分越南人會在大年初一穿上長衫，帶一些米製貢品到廟裡拜拜，例如狀元糕、椰子糖片、蜜餞等等，而這些甜點也就成為越南人最普遍的年節零食。

比較特別的是，越南人在過年時，通常會和臺灣人一樣燒一隻白水煮雞來拜拜，但他們總把雞翅交叉夾在雞喙中，二隻腳則反折架在背上，顯得精神抖擻，拜拜之後，便把雞腳從關節處折下來，此時得觀察雞爪的形狀，如果抓得很緊，那就表示來年財源滾滾，如果雞爪散開，就表示可能要坐吃山空了。經過簡單的觀察後，就需把雞爪掛在大門口，時時自我警惕。

越南人過年和臺灣人一樣，都會為圍爐及年節期間準備許多菜餚，不同的是，由於當地氣候比臺灣炎熱，所以食物料理比較清爽。最普遍的年菜是一道肉捲，以豬皮、豬肉、木耳加入鹽、胡椒、蒜來調味，以水煮熟後裝入袋子捲成長條，再用細繩纏繞，放入冰箱冷藏可保存一個星期，吃的時候取出切片即可，不油不膩，十分可口。此外，由於年節肉類食品太多，越南婦女通常會準備一些涼拌菜，簡單以白醋、糖、辣椒、鹽調味泡製，便是一道清爽的小菜，搭配著春捲、越式灌腸及河粉一起吃，十足爽口。



# 送你一個驚喜 創意伴手禮喜迎豬年

文／何儀琳 攝影／吳金石 協助拍攝／吉祥屋公司

每逢年節前夕，家家戶戶除了採辦年貨、大掃除之外，「送禮」也是年節期間的一件大事。大年初二，出嫁的女兒提著大包小包回娘家，不僅回家探望父母，也

會拜訪鄰近的親朋好友，因此才有了小朋友引頸而盼的「等路」、「伴手」，在密密交織的人情網絡中流傳著。

其實「帶伴手禮」這件事，也

因應著時代變遷而逐漸變化。早年的南北乾貨、雞鴨魚肉現在看來雖然有些不可思議，卻充滿著溫馨的人情味。演進到送禮盒的年代時，幾乎家家戶戶都可看到



# 曲曲

# 耳





象徵招財進寶的黃水晶（左）、金豬撲滿（中）與金元寶（右），都是過年應景吉祥的伴手禮。

桶裝的糖果餅乾盒，更是小孩子喜愛的點心。拎著一桶糖果、高高興興到了外公外婆家的小朋友，常常在媽媽的勸說下，才心不甘情不願「交出」伴手禮。

後來，越接近過年時節，就看見越來越多的臘腸禮盒、糕餅糖果或菸酒禮盒，從舅舅家送到阿姨家，又從阿姨家回到奶奶家，由於現代人的家庭人口簡單，太多禮盒反而是種負擔，不知如何消化，送禮似乎成了越來越不簡單的藝術。

其實，如果能稍稍發揮巧思創意，掌握一些適合過年的吉祥象徵與諧音，就能跳脫常見的食品菸酒禮盒，找到不同於往年的新鮮伴手禮。在這新的一年開始，不妨多用點心，給親朋好友一個驚喜吧！



### 好運旺來 最佳伴手鳳梨酥

不少人在過年期間喜歡在家裡擺設鳳梨，因為取其「旺來」的諧音，期望新的一年好運旺來。因此，帶盒有「旺來」諧音的鳳梨酥登門拜訪，順口說句吉祥話，一定能讓主人眉開眼笑。

個頭小巧又香氣四溢的鳳梨酥，不但可以擔任伴手禮的重責大任，也能作為招待賓客的開運點心，可說是最具臺灣味的伴手好禮。說起鳳梨酥，從臺灣頭到臺灣尾，有多家頗具歷史的老舖與後起新秀，可說是百家爭鳴、各有所長，無論是傳統口味、還是改良過的現代產品，都代表著祝福，期望新年好運旺來。

### 金玉滿堂 招財開運吉祥物

在新的一年開始，人人都希望能夠招財開運，因此細心挑選象徵招財進寶的吉祥物來當伴手禮，也是一種頗具創意的好選擇。

過年送吉祥物時，重點在於掌握色彩。黃水晶、黃寶、黃琉璃等帶著黃金色的珠寶，都屬招財進寶的象徵，若黃色珠寶擺飾再加上滾動的水，更有「活水生財」，財富滾滾而來之意，頗適合放在家中門口招財。

此外，結著金紅蝴蝶結裝飾的翠綠開運竹，不但可當開運吉祥物，也能為居家環境增添年節喜氣，而開運竹層層相疊的造型，也代表著節節高昇，長青翠綠的活力與朝氣，更能為家中帶來好運勢。

### 花開富貴 牡丹為王 芍藥相

自唐朝以來，牡丹就是富貴的象徵，雖然臺灣少見牡丹，現代人家庭也不全都適合種花蒔草，不妨以掛畫、花瓶等有牡丹主題的裝飾品替代，讓代表富貴的牡丹成為充滿創意的伴手禮。

在挑選畫作時，故宮授權的數位典藏名畫商品是不錯的選擇，可以選擇清朝郎世寧所畫《仙萼長春圖》冊裡的牡丹、清朝李培雨「畫牡丹冊」的牡丹及清朝惲壽平的牡丹畫作，無論是以高溫窯燒的瓷版畫，亦或以含金純度99%金箔複製而成的金箔畫，這些大師筆下的牡丹，富貴氣息躍然其間，也象徵新的一年富貴開花。此外，繪有牡丹的藝術瓷盤、花瓶等等，也可以當成「富貴」意涵的伴手禮。

要特別注意的是，若送的是花瓶，最好能插著銀柳（象徵銀兩）或紅色系的花，不能讓花瓶空空

結著金紅蝴蝶結的翠綠開運竹，為居家環境增添年節喜氣。





臘腸、肉乾等豬肉食品，是豬年應景實惠的禮盒。

擺在客廳中；挑選這些繪有牡丹的產品時，要盡量避免只用黑白兩色的圖案，以紅、金兩色為主題，才適合在年節期間贈送。

### 「豬」事大吉 歡喜迎豬年

豬年送伴手禮，跟豬有關各種商品當然是上上之選囉！傳統的臘腸、肉乾等豬肉食品禮盒應景又實惠，而遠渡重洋而來的德國豬腳、德國香腸就更有新鮮感了。此外，除了食品之外，豬也可代表六畜興旺，在今年更是「豬」事大吉，金豬撲滿、銅雕豬、琉璃豬等……各種以豬為造型的擺飾，或俏皮可愛，或貴氣華麗，都是今年最in、最熱門的伴手好禮。

此外，每年都會推出限量生肖套幣的中央銀行，在今年特別推出以透明防彈玻璃為材質的豬年金幣架，讓以往只能躺平的紀念金幣，可以宛如精品擺飾般陳列，展示特殊的浮雕設計；以豬為主題而設計的生肖金飾品，也是近幾年很受年輕人歡迎的禮物，這種具有保值與增值價值的伴手好禮，更是創意十足。

### 年節送禮禁忌

雖然送禮可盡情發揮創意，但



招財進寶、加官進爵，是許多人的新年心願。

是有些禁忌一定要避開，才不會弄巧成拙。

首先要注意的就是不適合送的商品，在傳統諧音考量方面，有不能送鐘（終）、不能送書（輸）、不能送梨（離）、不能送傘跟扇（散）之習俗。

此外，因手帕為喪家送給弔喪者之物，很容易引起相關聯想，所以也不適合送禮之用；帶有刀光、斷絕關係聯想的剪刀和菜刀，也不適宜作為年節伴手禮。

其次，年節送禮也要講究數字。俗話說「好事成雙」，因此要特別注意不要有單數出現，送給長輩時更要避諱「四」這個數字。在色彩部分，只要以紅、金兩色來挑選，通常都很合宜，最忌諱出現黑、白兩色。

在古早傳統習俗中，當年曾居喪的喪家是不過年的，而由親朋好友鄰居做年糕來相贈，因此過年時節也不宜贈送年糕，以免長輩誤會。





魅力菜市場

# 鬧區風味大菜市

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



東門市場內知名老店雲集。

早在1930年代，臺北城在西門、南門、東門便開立了市場，各自形成獨特的市場建築空間；然而東門市場並不像西門、南門市場擁有獨立的賣場樓層，而是沿著金山南路2段及信義路2段81號間的小巷，拐彎抹角蜿蜒出一個迷宮般的街底大菜市。

二次大戰後，不少跟隨國民政府遷臺的中央要員進駐了這一帶政府接收的日式宿舍，規劃了眷屬區的仁愛東村、信義東村等，東門市場頓時成了這批外來移民採購民生用品的主要去處。白先勇小說《一把青》中的師娘在東門市場買滷味時聽聞空軍飛行員

摔了機，匆匆忙忙僱了三輪車去探望；《思舊賦》中的官家小姐私奔後在東門市場買菜時遇見娘家老僕，兩人不由淚眼相對……充滿歷史情感的小說情節，間接證明了東門市場與戰後來臺官兵眷屬們日常生活上的密切關聯；而官夫人們對於美食細緻手藝與

許多美食名人皆是羅媽媽米粉湯的座上常客。





# 東門市場

道地家鄉口味的講究鋪排，也促成東門市場成為當年許多人眼中、階級色彩濃厚的「貴族市場」。

## 牛肉達人在這裡

四、五〇年代將官冠蓋雲集、各家黑頭車在市場口排起長龍等著太太夫人買菜上車的風光歲月，位於市場入口第一家、開業將近半個世紀的四海牛肉莊躬逢其盛。

第一代老闆鮑岐山退伍後在雲林北港經營牧場，是業界尊崇的「牛肉達人」，四海的牛肉完全是當天凌晨現殺、產地嚴選直送的新鮮貨色，在那個不太吃牛的年代，堪稱開風氣之先。當年四海有多紅火呢？它曾是大臺北地區餐館名廚指定牛肉貨源的首選，紐西蘭牧場、牛肉業者遠渡重洋來臺，只為向鮑老闆請益「庖丁解牛」的秘技；老總統蔣家家族及許多達官政要每逢請客宴會，

必來四海精挑食材；影劇圈的藝人們每週報到，像接通告似地幾乎從不間斷。那時的攤位規模，曾經是現在的七倍大！如不是後來信義路拓寬，迫使市場入口攤位不得不往內縮減的話，我想四海至今絕對是臺北最炫最大去X Y的牛肉專賣店。

如今第二代老闆鮑剛接手，牛肉貨源更廣了，除了臺灣本地，美國、紐西蘭、南非等地的進口肉級嚴選價實，加上獨門傳授的





美味四溢的羅媽媽米粉湯。



意馨堂香舖內印著福、金、銀等字樣的傳統金銀紙錢堆疊一方。

烹調技巧，四海依舊是臺北老饕眼中頂尖的一級肉店。老闆表示，牛肉以不到1歲的雛牛和2至3歲、400公斤左右的成牛肉質最佳，「百菜百味」這句老話用在牛肉上依然適切，不同的產地、部位都有不同的滋味；牛排、羊排不完全是煎、烤好吃，美國去骨牛小排能切塊粉蒸，特級菲力片成頂級火鍋肉片，而紐西蘭法式羊排拿來紅燒，那股醇美腴爛的滋味，才真叫人傾倒！

### 冒熱米粉排隊也要吃

1979年金山南路拓寬，將東門市場一分為二，一邊是老字號雲集的「內市場」，一邊是攤販集中的「外市場」，兩地相依相生，然而以「正統東門市場」自居的內市場，卻因為信義路改為單向車道、停車不易，加上捷運施工，人氣直直落，連四海牛肉莊都嘆說，生意掉了不只一半！

然而對於市場另一頭開業三十多年的羅媽媽米粉湯來說，更迭的歲月彷彿只讓攤子美味傳奇的口碑與日俱增。

據說美食名人梁幼祥、梁瓊

白、王瑞瑤都是常客，羅媽媽的米粉湯凸顯了客家菜最經典的豬油香氣，不膩不油，濃郁而沒有腥臊味，特選的中粗條米粉放在大骨湯裡熬滾，煮透、煮軟，撈起上桌灑點油蔥、芹菜末，搭配燙得恰到好處、現切鮮嫩多汁的黑管（豬肚頭）、豬心、生腸、脆腸，樸素的小吃夠好吃也夠專業，難怪老是客滿。買完菜不肯走的主婦、中午吃飯的上班族排排站等位子，一有人起身，馬上搶著坐，好似在玩「大風吹」；還好老闆最近將對面店面頂下，用餐空間寬敞多了；如等不到位子或偏愛清淡口味，斜對面的黃媽媽米粉湯也是不錯的選擇。

### 滿足感官的風味之旅

名店多，老字號更多，許多老商舖，例如意馨堂香舖、永吉菜刀店、華國牛肉莊、東門皮鞋店都還是木造建築，木板門、大門門，層層疊疊的小閣樓，將蜿蜒的長巷構築成一條大隱於市的風味老街。東門市場像個省籍大熔爐，聚集了五湖四海的農林特產、道地小吃、手製藝品……面

積雖小，吃喝買逛的陣容卻一點都不遜色。同樣是以「外省掛」特色聞名的菜市場，較之現代寬敞的南門市場，這兒暖黃溫馨的氛圍更貼近記憶中的傳統年味，揀著半日隨意逛逛，總覺遊之不盡。

如打算採買年貨，金山南路入口還有一家名店不容錯過。興記以手工水餃及各式各類的港式點心著稱，高麗菜、韭菜豬肉水餃經常一過中午就賣到缺貨，叉燒酥、燒賣、珍珠丸、腸粉、叉燒包、鮮肉包等，賣相飽滿討喜，風味道地，足以作為年菜大餐之後，最稱頭的強棒茶點。在這個美好的冬日，來一趟感官大滿足的風味旅行吧！

### ●東門市場小檔案

地址：信義路2段81號

電話：2321-8209

營業時間：7:00~17:00（視各攤位而定，週一休市，羅媽媽米粉湯每月第一、第三個週一公休）

交通資訊：搭乘公車237、248、606、671號在信義金山南路口下車。



## 東門市場隨手買物推薦Top 5



### 1. 牛肉乾 (350元/包)

入味的不只是肉，連筋都有味，撕開一片入口，肉香瞬間沖天而上，叫人口水直冒。共有原味、麻辣、黑胡椒、重麻辣等4種口味，先別說達官顯要們指名愛買，就是窮哈哈的小老百姓，逢年過節也總愛來這採購幾包牛肉乾。過年嘛，吃點高檔的、特別的，更添富貴喜氣！（四海牛肉莊）



### 2. 阿嬤大菜刀 (700元/把)

春節期間處理大菜的機會總是特別多，無論剝雞、切魚還是剝牛骨、豬骨，使用一般輕巧菜刀往往力不從心，這把重達12兩的傳統大菜刀，則可有效助你一臂之力，現代廚娘必備。（永吉菜刀店）

### 3. 叉燒酥 (80元/4個)

東門市場最招牌的港式茶點心，由於是烤的，因此比其他點心較為乾酥，溫度是美味的關鍵，冷涼的叉燒酥只剩下油膩感，因此買回家品嚐前記得先放入烤箱中火烤約5至10分鐘，再搭配蝦仁燒賣、珍珠丸、魚翅餃、水晶蝦餃……軟嫩噴香，茶香送暖，別有一番風味。（興記食品）

### 4. 紅樓清香號沙茶醬 (100元/瓶)

老一輩的人都知道紅樓清香號，1936年創立於廈門，1946年來臺，曾是西門町紅極一時的沙茶火鍋始祖。如今火鍋沒了，祖傳的沙茶醬還在，以扁魚、蝦米、蒜頭、蔥干調製而成，既可為調味的基底，又不至濃香得搶去食材原味。買罐回家，絕對是搭配砂鍋魚頭、火鍋、炒肉拌菜的佳品。（華國牛肉莊）



### 5. 防風斗燭 (30元/組)

過年過節外出上香或祭祖，使用傳統香燭難免有安全上的顧慮。這款改良的香燭可防風，不必擔心星星之火引起回祿之災，即用即拋，也沒有用不完還得打包帶走的困擾，值得在年節期間特別推薦。（意馨堂香鋪）







臺北好好玩

# 在老房子遇見洋風美食

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



全臺上百座博物館，臺北市就佔去三分之一。搭著古蹟活化的文化風潮，臺北有不少文藝復興風格及日式建築物重整成餐廳或咖啡館，有些民間私有的古老大厝經過整修裝潢，更可以煥然一

變成為別有韻致的私宅餐館。舊古蹟新風貌，不僅為臺灣建築文化留下最美的觀景窗，舊式洋房的風華浪漫，也特別引人流連。當老房子添了新味道，老故事多了新花邊，身處其中的人也多了

一分新感動；在古蹟裡喝茶品咖啡，享受美食，宛如一趟古典又時尚的浪漫巡禮。

**市長官邸 歐陸料理迷倒眾生**

市長官邸建於40年代初期，榻



# 老屋



官邸咖啡屋內的卡布奇諾咖啡。



德國酸菜豬腳是市長官邸歐陸料理的主打之一。

榻榻米、沙發、書房一應俱全，是和洋混合日式住宅的典型代表，與臺東的廳知事官邸並列為保存最完整的日本時期官邸建築。民國86年轉型為官邸咖啡屋，昔日宮闈深闕的官宅，就這麼搖身一

變成了趕時髦的用餐空間。

以歐陸料理為主打，德國酸菜豬腳將進口豬蹄先燻烤、蒸過再油炸，上桌前稍煎一下，表皮更加酥脆，也保留了豐腴肉汁，夾帶黃芥末醬、酸菜入口，非常開

口，肉汁豐厚，連著骨的筋膜，嚼感很讚。

除了餐廳，官邸內部另規劃有會議廳、展示藝術文化品的生活藝術館，一處小小的陽光書閣，以及面積約百坪的前庭、後院兩





三板橋會館為華麗的巴洛克和風洋樓。

香嫩多汁的東坡肉是來三板橋會館必點的江浙菜。



會館內的裝潢擺設典雅獨特。

個露天花園廣場。臺北古蹟中風格類似的還包括以西班牙料理著稱的中山堂堡壘廳，以及位於美術館旁、以法式料理風靡臺北人的臺北故事茶坊，這些「新古蹟」餐廳最大的共同特色就是，房舍設計採光極好，一抬頭就可以看到窗外的藍天綠茵，花園植木茂密，老樹覆蔭，走過半個世紀的歲月軌跡，氛圍依然寧靜宜人；

在這兒閒坐片刻，度過冥想、閱讀、心事遊走的寧靜午後，當微風穿越重重人潮車陣迎面拂來，即便身在鬧市，也有了幾分自然微醺的清涼意。

### 三板橋會館

#### 在巴洛克建築內細品江浙美味

中山北路像是一條連結現代與舊時臺北日洋繁華歲月的臍帶，天生耀眼古典優雅的氣質，一如百年前美好的舊日丰采，在洶湧的時代潮流中依然隱隱發光。

日治時代為了治水，在中山北路、南京東路一帶規畫了瑠公圳大排，居民為了跨越圳溝，找來三塊木板交互搭成便橋，稱為「三板橋」；三板橋會館就位於昔日便橋的中心位置，這幢兩層樓的巴洛克式和風洋樓，據傳曾是日本醫生的私家豪宅，幾經轉手賣給了法人，這些年改成會館式餐廳，成為極具特色的洋樓館子。

空間氣氛一流，特別設計的菜單也相當多元，豐儉由人。此地菜色以江浙菜著稱，東坡肉、乾煸鮮筍、茄腸煲、蔥開煨麵等，老饕們都說，三板橋的東坡肉是



北投禪園散發著濃濃的日本味。





這品茶順道賞花，可熱鬧了。城市生活難免鬱悶，三不五時來這吃喝兩杯，看風景解憂愁吧！

### 林語堂故居 文學大師洋樓館

歐式建築大流行，其實早在60年代，現代文學大師林語堂先生就有了這樣的新潮構想。這幢位於陽明山腰的舊宅是林語堂親手設計的住所，整幢建築以中國四合院的架構結合西班牙風，融合現代感與古典美感；白牆藍瓦的主色調，上嵌著深紫色的圓角窗櫺，很有希臘濱海小屋的典雅風情；穿過迴廊，純白的西班牙式螺旋廊柱挺直修長，雖然大師辭世多年，但老屋歷久彌新，就連園子裡的蒼蘆、藤籬、翠竹，也一如往昔翠綠欲滴。

這幢大師故居於民國91年重新正式開館，在盡量維持原貌風味的原則下，改為結合展示、藝文講座、餐飲休憩的多元化空間，餐廳所在的位置，就是之前林語堂用來待客的客廳與餐廳。林語堂是江南人，因此餐廳料理特別

## DATA

市長官邸 2392-9510  
中山堂堡壘廳 2381-9551  
臺北故事茶坊 2596-1898

三板橋會館 2581-9900  
林語堂故居 2861-3003  
禪園 2896-5700

淡水河邊 2625-6345  
淡水紅樓 8631-1168

林語堂故居的下午茶點精緻可口。

以福建、江蘇一帶的地方菜色為主。傳統廈門菜以海鮮料理見長，這兒的「廈門蒸魚排」以淡醬油引出魚絕美的鮮味，風味道地；「無錫排骨」則以上選豬大排與洋菇長時間熬煮，偏甜的口味十分開胃，一碗白飯不夠下呢。

聽說當年林語堂特別喜愛在花開時節，坐在桂花樹下飲一杯清泡的鐵觀音；這兒的茶單也宛如大師融匯中西的學術研究精神，中西合璧應有盡有，德國洋甘菊、覆盆子萊姆茶，也有中國茶的鐵觀音、烏龍茶、包種茶。當陽明山越來越像大眾觀光區般人車喧騰，不妨到故居花園賞景品茗，體驗舊建築的人文風采和草山特有的寧靜氛圍吧。

### 思想起 淡水河邊紅樓夢

中西合璧的洋樓，雕工考究造型華麗，遠望如小型歐洲城堡，置身其中恍如異國，淡水紅樓別有一種豪門宅邸的氣派，有沒有想過在這喝茶品咖啡，會是什麼樣的況味？

紅樓為十九世紀起造的西班牙式紅磚建築，1、2樓規劃為餐

藍白色系的中西合璧建築是林語堂故居的一大特色。





廳，3樓最棒的視野留給了咖啡座。坐在廊簷下，直透翠綠林蔭，可以眺望對岸八里白日車水馬龍和夜間的點點漁火。一杯咖啡，靜看淡海潮起潮湧靛藍水色和觀音山頭晨昏風情，無限自得自足。前埕有十幾棵老樹，風大的時候，樹海搖曳生姿，叫人很想踩著斑駁樹影翩然起舞。

喜歡路邊小店喊酒拳圍坐熱鬧氣氛的人來這如魚得水。喝大碗茶，大杯啤酒、吃鄉土臺菜，沒有上大餐廳吃飯的繁瑣規矩，本

土式的阿莎力調調，很海派。

至於飲品，花式咖啡頗受歡迎，如巧酥冰沙，奶香味濃清爽不膩，把餅乾沾著鮮奶油吃，風味更好；愛爾蘭煉奶咖啡香滑順口的奶香，搭配咖啡苦甜的滋味，是一大絕妙享受。

同樣是淡海旁的私人別莊，淡水河邊庭園餐廳走的是另一種夢幻異國情調。30年代曾作為英國領事的官邸，號稱「小白宮」，紅瓦白牆，人字型的斜屋頂，居高臨下，淡水河口的景色盡收眼

底。店經理表示，由於餐廳周邊多為淡水鎮上具有歐式風格的古蹟景點，為配合整體感，菜色以歐式香草料理為主。廚房後方就是自家種植的香草花園，來源不虞匱乏。招牌義式乳酪烤雞腿以白酒和多種香草醃漬入味後，撒上起士烘烤而成，奶香襯托肉汁更為鮮美，為店裡的NO.1人氣餐。沙拉吧菜色變化豐富，水果、沙拉、餐包、蛋糕、小菜、紅茶咖啡無限量供應，就是光吃沙拉吧，吃到飽也不成問題。









# 故宮辦喜事 特展秀新貌

文／宋祖慈 攝影／王能佑

故宮博物院80歲了，從年初開始，各項擴建整修工程陸續完工，展現更具親和力、也更時尚的新貌。故宮就像在辦喜事一樣，搬出鎮館之寶舉辦特展，並於2月8日舉行「故宮再啟·震古鑠今」的重新開幕儀式。

民國14年，故宮博物院在北平紫禁城開幕，民眾湧入乾清門，欣賞從此為世人共有的皇室收藏。幾經戰亂輾轉，國寶文物從紫禁城旅行到了外雙溪，並且讓臺北故宮成為舉世知名的重量級博物館。

對許多千年古物來說，臺北故宮或許只是時光逆旅中的一個章節而已，但是這些人類智識的證明，永遠值得擁有一個更好的家，等待後人一次次的晤對。

## 擴建整修展新貌

故宮歷時3年的正館改建工程，從入口開始氣象一新，人車分流的設計讓參觀團體能更順暢地入館，1樓和地下1樓雙大廳以書法天窗連結，開闊而明亮；數位導覽大廳則是應用數位科技的嶄新空間，簡介故宮形象及觀展重點。在寬敞的公共服務空間，觀眾可以找到7種語言的導覽摺頁，或租用中、英、日、韓4種語言的語音導覽。1樓的咖啡廳提供歇腿進餐的空間，地下1樓的禮品部則更是熱鬧，獨家的博物館禮品常常聚集選購的人潮。

除了硬體設備，故宮並持續推動「數位典藏」、「數位博物館」以及「數位學習」等計畫，營造

一個無圍牆的博物館。故宮網頁上的展品賞析，尤其是觀展前後不能錯過的資訊。

## 翠玉白菜搬家了

故宮這次的改變，包括展出結構，原本以器物分類來規劃展示動線，現在改成以文化史為軸線，展品組成以朝代編年來分，走進一間展示室，就像走進一個歷史時空。入館以後，不妨先上3樓，再逐層往下參觀，便可以從新石器時代、銅器時代、秦漢開始中華文化的綿延之旅。

深受中外人士喜愛的翠玉白菜，現在放置在209盛世工藝展室繼續接受讚嘆。年紀老大不小的讀者們如果回憶起上次看到翠玉白菜和那塊紅燒肉時還是個小學生，那麼請你再次走進故宮，因為你的欣賞眼光早已不同了，會看到更多感動。

## 北宋書畫展 空前絕後的豐富

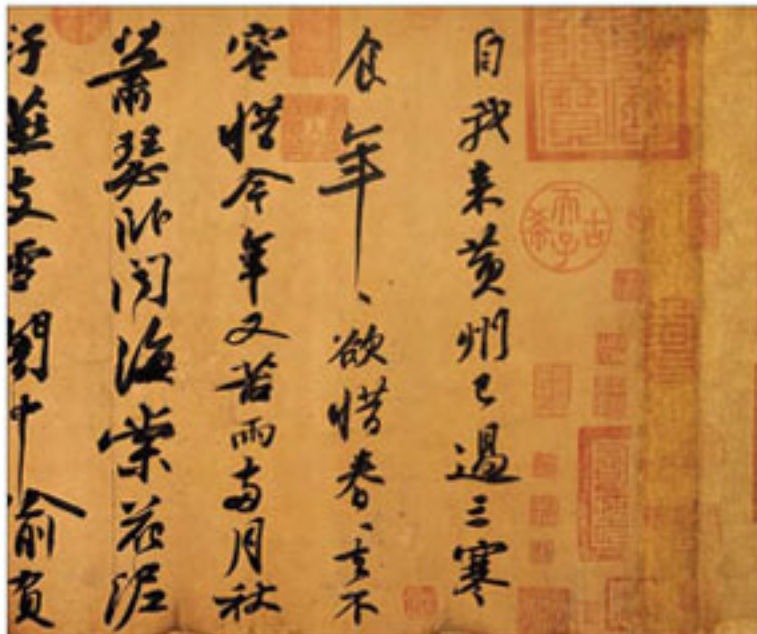
故宮藏品總量達65萬多件，展

示在我們面前的只是其中一小部份，這次為慶祝整修擴建完成，故宮特別舉辦「大觀——北宋書畫、汝窯、宋版圖書特展」，完整呈現國寶級的北宋文物，同時向美國、英國、日本博物館及大陸文物局商借部分重要作品，是博物館界有史以來難得一見的盛大展覽。展覽共分為3項主題，分別為北宋書畫、北宋汝窯以及宋版圖書特展，3項展覽的選件均為舉世聞名的收藏，以往從未在同一時間完整展出。故宮特別安排這項大觀展，是帶著辦喜事的心情行銷故宮新風貌，也讓觀眾趁此機會盡覽宋代藝術風華。

北宋書畫展展出北宋（西元960～1127年）繪畫42件及書法29件，另外向美國紐約大都會美術館及堪薩斯市納爾遜-阿金斯美術館商借5件書畫，共76件。由於部分展品已是年邁脆弱的限展文物，館方安排分A、B兩檔展出，A檔為95年12月25日至今年2



汝窯瓷器溫潤典雅，歷代視為稀世珍寶。



蘇軾的《寒食帖》是書帖中的絕代之珍。（故宮提供）





至善園有著優美的中式古典庭園造景，一向受到市民喜愛。

月7日，B檔為今年2月8日至3月25日。在存世的北宋書畫已十分稀少的情況下，難得在同一時間見到如此豐富的展覽，為保護這些珍貴的千年古物，將來可能也難再有相同份量的展出。

《萬壑松風圖》（作於西元1124年）是我個人最喜歡的故宮館藏之一，我知道它並不常出來見客，當看到它和范寬的《谿山行旅圖》（約西元1000年）與郭熙的《早春圖》（西元1072年）並列展出的時候，只覺得自己真是太幸運了，應該到士林捷運站廣

播「請大家立刻到故宮看畫！」。

《谿山行旅圖》和《萬壑松風圖》的真蹟經過千年歲月已經變得暗沉，以我的眼力，幾乎無法辨認出山中小徑那個戴著斗笠的人；原來應該是青綠的顏色，看起來也融入不同層次的墨色了。站在一人高的《萬壑松風圖》畫幅之前，以絹本原色留白的虛寫雲海雖然已經不白了，卻仍舊在飄渺著；山澗潺潺、微風穿過蒼勁的山石與松樹林，很奇妙地，還是讓人感覺到了。

## 每幅卷軸裡， 都有說不完的故事

中國的繪畫創作大約就是在北宋時期發展至成熟階段，而書法方面則是更早在唐代便臻於極盛，到了北宋文人書家的參與，更發展出貼近書寫者內心的藝術形式。以蘇軾的《寒食帖》為例，最能說明這種風格。

蘇軾的《寒食帖》和《前赤壁賦》這次被安排在同一間展室中展出，若對照看，就能發覺行氣明顯不同，而造成這不同的原因，就是東坡作此詩時的心情了。黃州寒食詩的氛圍是又苦又冷的，然而這麼一首悲涼的詩卻被公認為書帖中的絕代之珍，正是因為東坡的用筆節奏和行氣讓所有看到這幅字的人不僅讀了一首寥落的自述詩，也宛如看到了那個書寫過程與情緒起伏。

短短的兩首詩，後面接了長好幾倍的題跋，這也是史上名作的共同特色吧。《寒食帖》的後人增跋也有可看之處，首先是同道之人黃庭堅的讚美，說假使讓東坡再寫一次，也未必能寫成這樣。此話一點不酸，相信東坡本人也會同意。再往後的跋，則述說了《寒食帖》的旅程——乾隆年間物歸禁宮，到咸豐八國聯軍火燒圓明園，此卷逃過一劫流落民間，曾經以6千和6萬元不等的價錢被買賣等等。約寫於西元1082年的一張紙，可以容納多少故事啊！

讀者或許沒趕上A檔的《寒食帖》，但B檔中黃庭堅的《松風閣詩》和米芾的《蜀素帖》也是難得一見的傑作。北宋四大家——蔡襄、蘇軾、黃庭堅和米芾全都在展出之列，他們的書法作品，表現出同時身為詩人、政治家、鑑賞家和評論家的複雜個性，在



某些書信中還談到自己和同輩中人的比較，讀來十分有趣。

### 大觀特展 汝窯精品盡出

北宋汝窯瓷器，以溫潤典雅的天青釉聞名，被稱為青瓷之魁，但是燒製時期不長，傳世品極少，歷代視為稀世珍寶，目前全世界僅存約70件，其中有21件收藏於故宮，堪稱世界之最。平時如「青瓷蓮花式溫碗」便是故宮瓷器展品中的重要代表作，而這次大觀展則是首度全數展出。此外，還特別向英國倫敦大學大衛德基金會、日本大阪市立東洋陶瓷美術館和大陸河南文物局商借北宋汝窯、高麗青瓷和考古出土的標本、窯具和破片，一起規劃展出。

汝窯瓷器是12世紀早期的作

品，不僅造型雅緻，以今日眼光看仍然肥瘦濃淡無懈可擊，最特別的還是那「雨過天青雲破處」的釉色——藍中帶綠，又曖曖含著粉色光澤。

### 至善園散步，人在景中

故宮主館兩側的至善園與至德園一向是受市民喜愛的中式古典庭園，在整體參觀動線調整得更流暢之後，參觀民眾可以愉悅地欣賞精緻藝術，同時享受庭園中的曲橋游魚意境。

### ●國立故宮博物院

地址：至善路2段221號

電話：2881-2021

網址：www.npm.gov.tw

開放時間：9:00～17:00 全年開放  
(2月起將試辦夜間開放)

門票：全票100元

免費導覽服務：

國語9:30/14:30，英語10:00/15:00

交通指南：搭乘捷運淡水線至士林站下車，轉乘紅30往故宮博物院至正館門口下車。或轉乘公車255、304、小型公車18、小型公車19、假日休閒公車101於大門廣場前下車。

### ●故宮近期特展

大觀——北宋書畫、汝窯、宋版圖書特展展期：至3月25日

(大觀展並特別設計了親子主題活動，值得帶著孩子來體驗兒童多媒體學習區，預約報名請參考網站介紹。)

世界文化瑰寶——大英博物館250年收藏展展期：2月4日至5月27日



西周晚期文物毛公鼎有二千八百多年的歷史，除了具有史料價值外，在中國古文字學與書法藝術上也具有舉足輕重的地位。



# 一條不一樣的道路 康湖路浮生一日遊

文／呂增娣 攝影／楊志雄

新春假期不想塞車擠人去環島，也不想花錢費事出國血拼，又不願蹲在家裡對著電視猛啃瓜子，那麼不妨順著甫完工的康湖路，來趟悠哉不趕路，具休閒趣味又兼賞幽靜美景的一日遊吧！

甫於去年12月6日通車的康湖路，全長1,876公尺，自成功路5段大湖公園東側，向東經過大湖橋、成功隧道、康寧橋、安泰隧道、安泰橋、康樂隧道，終點在康樂街白馬山莊與瓏山林社區之間。康湖路雖不長，卻解決了東湖居民通往市中心的交通問題。原本從東湖往市區多需經由康寧路，易造成壅塞，康湖路開通後，不僅將東湖康樂街底至大湖公園原本20多分鐘車程縮短至5分鐘左右，更紓解了內溝里、樂



內湖所產的桶柑香甜又飽含水分，春節前後便是桶柑的產季。



集中在碧山路沿線的草莓多採溫室栽培，採果不會受到天候影響。



內溝溪生態展示館是臺北市第一座以河川為主題的展示館。

康里、安泰社區等地的車流。此外，也連接了內湖與汐止間的旅遊觀光景點，讓市民可以輕鬆從內湖一路玩到汐止。

這趟康湖之旅，我們將從內湖觀光果園為起點，續往南邊的大湖公園、再經康湖路往內溝溪來趟生態之旅，欣賞完翠湖、金龍湖的湖光之美後，在萬湖公路的餘暉夜色中畫下完美句點，Let's go！

## 內湖果園採果樂 大湖公園賞水色

觀光果園是親子同樂的最佳去處！家長帶著孩子體驗採果趣味之餘，不但能品嚐親手採摘的甜美果實，也能讓孩子對水果有進一步的認識，實在是育樂兼具。

靠近內湖區碧山、大湖公園附

近的大湖街一帶坡地上，林立多家觀光果園，沿著產業道路徐徐而上，兩旁紅澄酸甜的鮮果是最令人無法抗拒的自然誘惑。各園區內依時序不同栽種著不同果物，試著想像豔紅的草莓，金黃的桶柑，飽滿的柚子，肯定讓人看了垂涎欲滴，吃了大呼過癮。像是春節前後，便是桶柑產季，應景的水果現採現吃最過癮。內湖觀光果園中，以成功果園為規模最大的桶柑園，佔地廣達7公頃，桶柑樹高達2,000餘株；清香農場也產桶柑，佔地較小；但是不論果園面積大小，內湖所產桶柑甜度、水分都是一級棒！

除了桶柑，內湖的草莓產量可說是全臺北之冠，主要集中在碧山路沿線，品種為桃園3號，香味與甜度均高，多採溫室栽培，





內溝溪整治後，成為兼具生態、景觀、遊憩與防洪功能的河川。





沿著翠湖湖畔漫步，還可一邊欣賞水同木、水冬瓜等植物的倩影，是難得的悠閒享受。

所以採果不受天候影響。草莓 2 月中旬起即進入盛產期，採果可至 4、5 月。

一般果園多採外帶論斤計價，桶柑園多會另收取門票，草莓園則依各家不同，且多數果園平日多不開放，民眾最好事先電詢開放時間與果況。

滿載著鮮甜果子，在山明水秀的美景下品嚐最是美味；循著大湖街一路來到內湖著名景點的大湖公園，這裡也是康湖路起點。

公園內共規劃有泳池、服務中心等設施，一向被內湖居民視為晨間及黃昏時休閒運動的最佳場所。順著蜿蜒河岸漫步，沿途楊柳拂水、野鴨嬉戲，還有紅白相間、如錦帶般橫跨河岸的拱橋，九彎八拐造型獨特的九曲橋，以及極具唐式古典之美的亭台樓閣，不論置身橋上還是端坐亭台間，都能憑欄眺望大湖的明媚水色，以及對岸山橫春靄的幽嵐山景，讓人心曠神怡。

### 內溝里，登高望遠聽鳥採花！

順著大湖公園所在的成功路 5 段南行，便是新完工的康湖路，雙線道路寬敞筆直，沿途交通流暢，不過可別因為過於通順而超速喔！康湖路速限 50 公里，限高 4.6 公尺且禁行大貨車。康湖路終點為康樂街，順著康樂街續行則為內湖、汐止交界的內溝里。此地早年為煤礦產區，礦業沒落後甚少人煙，因此保留了豐富的動植物生態，意外成為城市人暫離





寧靜、尋幽攬勝的好去處。

遊覽內溝里建議先到內溝溪生態展示館，館內的志工媽媽將熱情地為你解說導覽。由內溝里活動中心改建而成的生態展示館是北市第一座以河川為主題，收集內溝溪、安泰溪附近動植物生態資料，提供市民瀏覽學習的場所，館內有縮小版的內湖區模型，以及內溝溪畔豐富的生態圖片，像是美麗可愛的五色鳥、臺灣藍鵲，以及桃金娘、繡蘭……

等當地常見植物；此外，並有傳統用具展示，如早年多為嫁娶時裝盛禮聘物之用，而現今絕少見到的大型竹編謝籃，還有當年礦工常用的挖煤工具等等。此外生態館的建築景觀也頗值得欣賞，清水磚外牆極簡俐落的建築風格，庭院草木扶疏，一旁還設有露天休憩座，即使不愛館內的生態解說，光來此散步休息也很愜意。

光是聽解說、看圖片絕不過癮，得用一步一腳印實地探訪，才能體驗內溝里之美，一旁的大尖坪山是內溝里最具人氣的山頭，不僅可遠眺內湖風光，還能一睹著名的翠湖風采。

通往大尖坪山可從生態館後方的親山步道經北天宮、瞭望台後可抵，此步道路況較好但路程較遠，一趟下來約需2小時左右；偷懶成性的我自是選擇較近的路，從康樂街261巷小土地公廟福安宮前的巷子進入，據導覽員說只須40分鐘便可登頂。循著不起眼的步道指標而行，上山路徑並不十分明顯，約略經過幾間樸實農舍後才可看到明顯的步道雛形；或許是前些日子雨後溼氣未散，看來略有泥濘，與其說是步道，倒不如說是由登山同好走出踏出的林間小徑，隨著坡度一路往上，置身自然叢林間有樹獺鳥嘯為伴，雖說不時得留心腳下泥路，部份路段還得攀藤附葛，但一趟下來汗水淋漓實在痛快！

大尖坪山海拔雖不高，僅137公尺，但山頂視野寬闊，可遠眺對面的老鷹尖山宛如綠色毛毯般的山形起伏，近賞山谷下湖波盪漾的翠湖，空中還不時有大冠鷲盤旋，自然美景盡入眼簾；還有興致，可循山頂指標沿著一旁的斜坡小道行往翠湖畔，近距離欣

賞湖光美景。據說翠湖並非原始湖泊，而是早年開採煤礦時，傾倒廢棄煤塊阻斷了北峰溪後所形成的堰塞湖，然不管原因為何，順著湖畔信步一邊欣賞水同木、水冬瓜等植物的倩影，頓時心靜氣平，瑣事煩擾也拋諸九霄雲外。

若嫌翠湖太過小巧，從康樂街轉湖東街來到位在汐止水蓮山莊旁的金龍湖，湖面面積約是翠湖數倍，氣勢十足，雖沒有翠湖的清幽氣氛，卻有開闊的湖景，頂著汐止三大名湖的盛名，吸引不少遊客前來。

### 萬湖公路·餘暉夜色下品咖啡

夜幕低垂，一趟完美的遊程當然要以璀璨的夜景作為句點。位於汐止市東北方靠近萬里鄉的邊界萬湖公路，是汐止、內湖一帶觀星賞月的最佳地點之一。順著萬湖公路而上，沿途有不少適合停車賞景之處，最佳位置則為五指山國軍公墓前。此處環山面海，山巒層疊，白天時人煙稀少，遼闊景色更添靈逸脫俗之氣，也難怪有人稱其為北縣市間的世外桃源；又因故總統兩蔣遺族也將此處選定為移靈之地，便有人穿鑿附會說此處風水極佳，稱其龍蟠虎穴。

不論是否真為龍蟠虎穴，但眼前宛如黑幕的夜空中，有點點星光，有遠處城市的萬家燈火，如緞帶般的金色車河，還有101高樓上點綴的繽紛彩燈，炫爛的夜色真讓人捨不得眨眼。手裡握著熱騰騰的咖啡，讓人甘願頂著冷風賞景，因為在迷人璀璨的夜色下，興奮之情早趕走了冷寒，現在心可是熱熱地哩！



# 在臺北市區內潛水 南港運動中心等你哦！

文／王宜燕 攝影／王能佑

甫開幕的南港運動中心有著氣派的外觀、專業一流的內部設施，堪稱是超越五星級健身俱樂部的運動中心，其中最令其他健身房黯然失色的是，還設有室內的潛水室，讓想學潛水的市民不必遠走天涯海角，在市區內學潛水不再是夢。

由臺北市政府斥資5.7億元打造的南港市民運動中心，是全市第

4座啟用的運動中心，這座地上8層、地下4層的鋼骨結構建築，不但有室內溫水游泳池、健身房、羽球場、桌球區、壁球室、攀岩場、籃球比賽用地兼表演會場、有氧舞蹈教室、高爾夫球教室，更有一般健身中心難得一見的5公尺潛水池、10公尺射擊場與30公尺射箭場，運動項目之多元、設備之新穎、人員之專業，簡直令人咋舌！

## 超炫潛水池與健身房

南港運動中心最傲人的潛水室，設有深達5公尺的潛水池，目前對外開放體驗課程，民眾只要花980元就可體驗自己的身體能否承受潛水的深度與壓力，不致花冤枉錢才發現自己不適合潛水，敗興而返；將於日後開放的潛水課程則採預約制，整個套裝課程約1萬元，上足40堂課就可獲頒證書，比起私人潛水課程價格約便宜三分之一。

南港運動中心啟用後，最受歡迎的室內溫水游泳池不但有一個標準泳池，還有Spa水療池、兒童戲水池、男女三溫暖設備，除了開放民眾購票入場，還提供各級游泳訓練班、水中有氧班、水中塑身班、水中復健等課程。值得一提的是，泳池的水24小時循環，時時換水，因而水質清澈見底，使用過的人都讚不絕口。

健身房的人氣也很盛！占地150坪大的健身房可同時容納100人運動健身，偌大的空間設有心



肺區、重量訓練區、伸展區、體適能檢測區以及飛輪教室，其中按摩機、紓緩機、騎馬機以及42吋電漿電視等設備比起高檔健身房有過之而無不及，而且使用1小時只需50元，收費很「親民」，但設備與服務毫不打折，以體適能檢測為例，使用日本的檢測軟體，不但可測量健身者的身體構造、肌力、肌耐力、柔軟度與心肺功能，還有建檔功能，市民可定期比較體能狀況是否有進步；健身房的專業教練還可針對個人需求，如減肥或有特殊疾病，為個人設計課程，讓一般的市井小民也可享受擁有私人教練

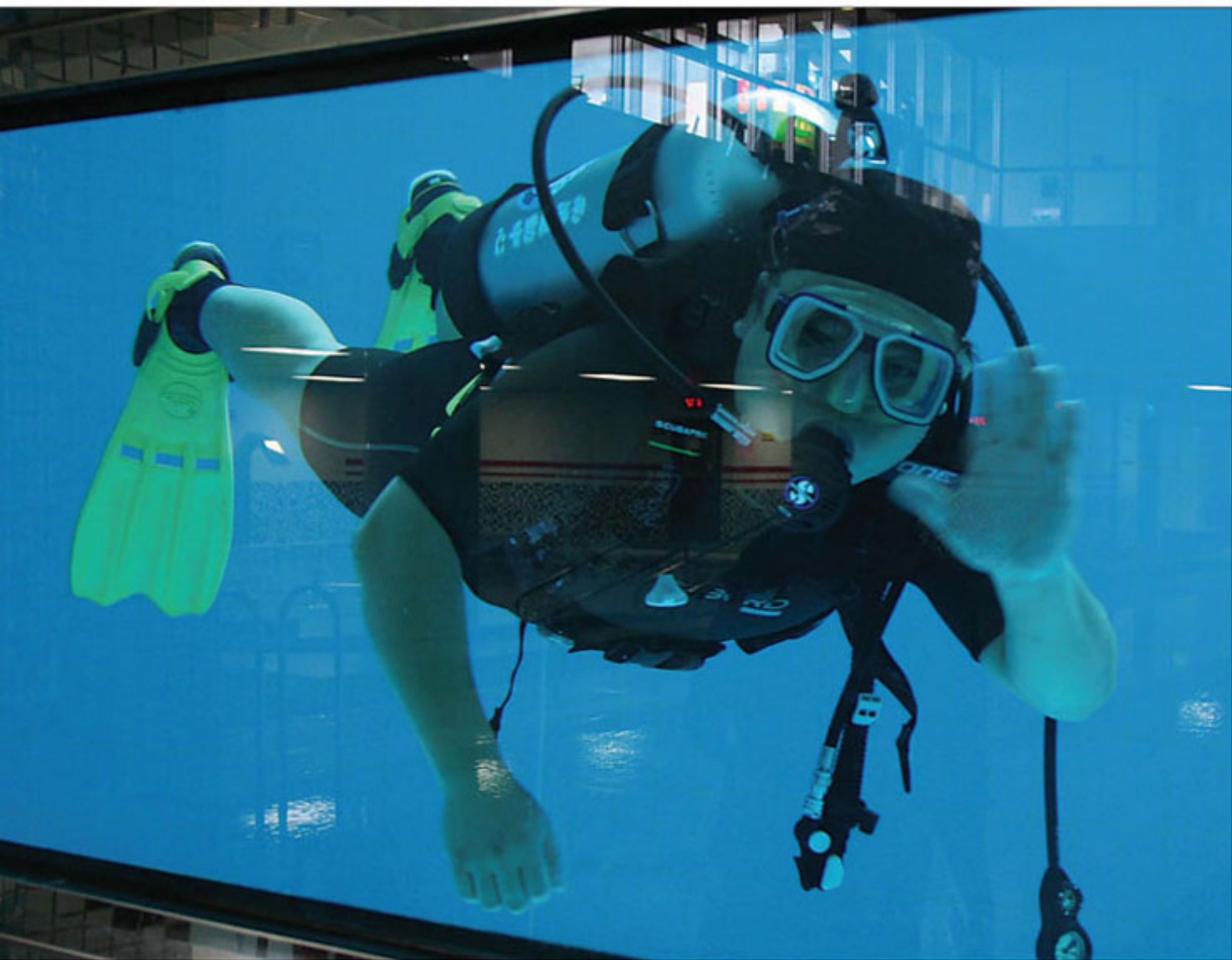


鋼骨建築的南港運動中心，外觀氣派。



健身房的騎馬機，設備新穎。





南港運動中心超炫的5公尺潛水池，讓市民在臺北市區內就可享受潛水的樂趣。

的「氣派」！此外，南港運動中心雖是平民的健身房，但也注重運動禮儀，一律要求運動者穿著運動服、運動鞋並使用個人用大毛巾，這樣不但能保護自己的安全，也尊重其他的使用者。

### 電腦模擬高爾夫 貴族運動平民化

3樓是挑高的多功能運動空間，這裡的活動舞台、電動觀眾席、可拆卸地墊等彈性設計，可讓同一個空間轉換成籃球比賽場地、表演場地、社區休閒活動聯誼場地、擊劍、角力以及攀岩場等各種場地。去年底公視在這裡

舉辦的王建民見面會，就擠進千餘人與王建民相見歡。

此外，還有現在已是一位難求的羽球場，得經過公開抽籤才能卡到位；5樓的室內高爾夫練習室設有高科技的電腦模擬機、推桿教室與揮桿練習場，現在並提供體驗課程，讓這項貴族運動也平民化。目前射箭場與射擊場仍在規劃中，尚未對外開放，待安全措施完善後，將推出相關課程，讓民眾享受當神射手的樂趣。

南港運動中心委外給救國團經營，救國團先前已標下中山運動中心，因而對經營市民運動中心

有很豐富的經驗，並且推出各項優惠又貼心的服務，例如目前早上8點到10點訂為公益時段，提供65歲以上的銀髮族免費使用溫水游泳池、健身房、高球、羽球、桌球等設施；為推廣運動風氣，將陸續開辦各項免費運動課程，如元極舞、八式動禪、社區土風舞等；2樓闢有兒童遊戲區免費讓社區小朋友使用；此外，整棟大樓為無障礙空間，而且配備自動排煙、灑水等設施，可讓人在安全無虞的環境下盡情運動。還不知道什麼是超越五星級健身俱樂部的好地方？南港運動中心歡迎你前來體驗。



# 動物學堂 讓牠更健康

文／林雅智 攝影／王能佑



上過動物學堂的黑猩猩願意乖乖地讓管理員幫牠刷牙。(臺北市立動物園提供)

幫黑猩猩刷牙、替大象抽血，讓白犀牛臥下、親手餵斑馬吃紅蘿蔔……，要替野生動物做這些事，向來被視為是「不可能」的任務，但在臺北市立動物園的動物學堂裡卻做到了。「動物學堂」是什麼？難道動物園裡的動物也要上課嗎？沒錯，動物學堂就是動物園裡一項動物訓練的課程，不過訓練的目的可不是為了馬戲團表演，而是為了提升園區裡動物醫療與管理上的品質及便利。

由於野生動物不易親近，也極度排斥抹藥、吃藥、打針等醫療行為，所以往往無法對動物的病情做即時有效的治療，有時迫於病情的嚴重性，常以打麻醉針的方式替動物進行治療。但是打麻醉針對於動物或是管理員而言，都不是件舒服的事，因為若是麻

醉時間過久，不但會對動物的身體造成傷害，管理員們也必須耗費極大的心力進行麻醉的程序。因此，臺北市立動物園便參考國外動物訓練的模式，讓管理員與動物透過平常的例行訓練，進行溝通對話，希望動物跟管理員可以自在地

## 循序漸進博取信任 動物訓練不二法門

在動物學堂裡的老師個個充滿愛心與耐心，力行所謂「愛的教育」，然而有些動物在剛開始上課的時候卻不怎麼領情，心情不好就隨意蹺課，老師們怎麼叫牠們都不理睬。要如何讓野生動物開始願意靠近管理員是動物訓練成功的第一步，接下來開始教導牠們做一些抬腳、轉身等身體上的動作，才能更進一步訓練牠們接受打針、抽血等較屬於侵入式的醫療行為。

臺北市立動物園副研究員林華

慶表示，動物學堂的訓練必須循序漸進，每一個步驟都馬虎不得。譬如打針抽血，首先要先拿較針頭粗的尖銳物放置在動物的皮膚上，之後再使用真的針頭去碰觸牠們的皮膚，待牠們習慣針頭的觸感後才能進行打針的動作。因此，管理員必須具備極大的耐心與愛心，不厭其煩地與動物進行反覆的溝通與訓練，當動物們做對了動作，管理員們就會按響板發出聲音代表「你做對了！」，並且餵牠們喜歡吃的餅乾、水果等食物，每一個訓練的步驟都要讓動物有得到獎勵的感覺。就這樣，動物不但習慣而且也願意做出管理員所指定的動作，也漸漸地與管理員建立起彼此互信的關係。「信任」這兩個字，可以說是管理員們與動物溝通的不二法門。

然而並不是所有的動物都必須進行動物學堂的訓練，林華慶表示，動物學堂針對與人較疏遠、以及醫療成本較高的動物著手進行訓練，像是大象、犀牛、黑猩猩、金剛猩猩，以及斑馬、長頸鹿等草食性的動物。林華慶表示，以前這些動物蛀牙就得用要麻醉來進行治療，現在經過動物學堂的訓練後，有些動物已經願意張口讓管理員進行口腔檢查，也願意讓管理員替他們敷藥，不但節省人力也減少了動物的恐懼與驚嚇。





白犀牛目前已可以張嘴長達15秒的時間。



## 大象練抬腳

而不同的動物，所需學習的課程也不盡相同，像是平均重量有4千到6千公斤的大象，訓練的首要重點在於「抬腳」這個動作。腳部對於大象而言是非常重要的部位，因為這四隻腳承受了大象數千公斤的體重，因此大象常需要用到腳部的力量；此外，大象平常也是站著行走多於臥著趴下，腳部也因此常常受傷。以往由於管理員無法接近大象，因此不能就近觀察大象腳部的狀況，常常必須等到象隻走路開始有跛腳狀況時才得知牠的腳掌可能受傷了。但經過動物學堂的訓練之後，大象不但學會抬腳，並且可以固定靜止不動，讓管理人員可以就近觀察其腳部的狀況，若有傷口可以即時做處理，而不致釀成嚴重的傷勢，此外，平常還可替大象進行修蹄等腳部的保養。

除了抬腳，管理員也訓練大象如何轉身。轉身的動作讓管理員可以就近觀察大象的左側身或右側身，雖然轉身這個動作看似簡單，但要讓幾千公斤的大象轉到該轉的方向卻極度不容易，不過聰明的大象現在不但可以轉動右側或左側的身體，還會180度將牠的臀部轉過來給管理員觀察。

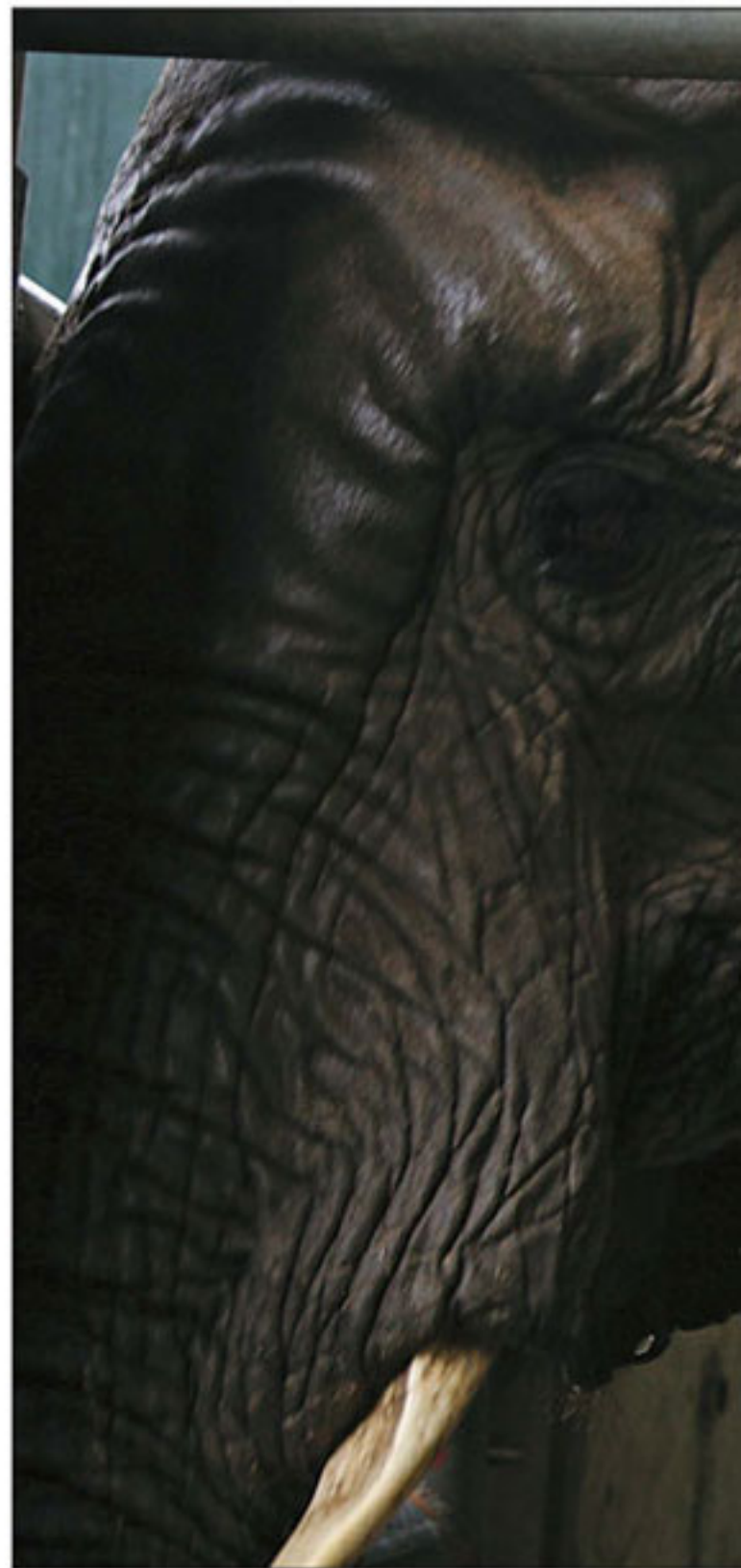
管理員張天勇說，剛開始訓練大象時，大象通常都離他們5公尺遠不願走近，或是用象鼻攻擊管理員，所以管理員們幾乎都練就了一身擋象鼻的好功夫。然而若要訓練大象就必須克服恐懼，擋完象鼻的攻擊之後還是得繼續前進，讓牠習慣管理員的存在。目前，大象不但願意靠近管理員，管理員也會跟大象們「搏感情」，平常幫大象做一些按摩及保養指甲的工作。不過有時大象不想上課，會跟管理員們搖搖頭

並把象鼻收到肚子的地方，代表牠不想上課。

## 白犀牛練張嘴 黑猩猩會刷牙

至於白犀牛的訓練，管理員黃雲樓說，由於白犀牛容易衝撞不易接近，所以在訓練的時候手腳必須靈敏一點。且由於白犀牛嘴巴的咬合力很強，所以管理員在訓練白犀牛餵食及張嘴的時候，若一不小心手就會被牠咬在嘴裡拉不出來。而現在，白犀牛已經訓練到可以張口15秒的水準了，讓管理員能夠從容觀看牠口腔的狀況。此外，由於白犀牛不管前進後退動作都很大，所以管理員們還訓練白犀牛如何靜止、退後及臥下，當白犀牛臥下的時候，管理員就會開始檢查白犀牛的腳底部，看看牠們的腳底縫是不是有石子卡住，並進行磨蹄等保養的動作。

而在黑猩猩方面，黑猩猩除了會張口、願意讓管理員替牠抽血、噴藥、打針、量耳溫、修指甲外，管理員還幫黑猩猩刷牙跟聽診，就好像醫生幫人們做健康檢查一樣。尤其在抽血的時候，黑猩猩還會將手伸入長長的抽血器中，手掌向上握緊抽血器裡的固定器，乖乖地讓管理員抽血。而要幫黑猩猩刷牙時，管理員會比出V的姿勢示意要黑猩猩張口，然後再用牙刷清潔黑猩猩的牙齒。非洲動物區的區長徐吉財說，一開始黑猩猩看到牙刷其實會害怕不敢靠近，一直要等到牠們習慣牙刷的存在後，才能再慢慢把牙刷碰觸牠們外側的牙齒，等到牠們習慣牙刷碰觸牙齒的感覺之後，再接著碰觸內側的牙齒。徐吉財說，就連要幫牠們噴藥，都要先用噴水的方式讓牠們習慣被液體噴灑的感覺，接著才



能使用真藥來替牠們的傷口進行噴藥治療。就這樣一步一步、循序漸進的訓練，現在黑猩猩不管是張口、刷牙、打針、抽血或聽診，配合度都很高呢！

## 訓練斑馬要低調

目前動物學堂的訓練還擴及到草食動物，如斑馬及長頸鹿。負責訓練斑馬的動物管理員林忠平說，由於草食性動物有防禦肉食性動物侵襲的高度警戒心，因此培養了牠們神經質的特性。以前若有管理員想接近斑馬，斑馬就





經過訓練之後的大象已經可以接受打針等醫療行為。

站得遠遠的，與管理員至少保持3公尺以上的距離，林忠平說他花了將近半年的時間才讓斑馬習慣牠的接近。

由於斑馬神經質的個性，所以訓練斑馬必須非常地低調。林忠平說，一開始訓練斑馬的時候，他靜靜站在圈養斑馬的範圍裡長達約15分鐘，讓斑馬習慣他的存在，而且必須頭低低不能看斑馬，而一有風吹草動，包括陽光反射到管理員的眼鏡，或是管理員打噴嚏、抓癢，斑馬就會馬上跑得遠遠的，而當天的訓練可能

就前功盡棄了。現在經過管理員長時間的訓練後，斑馬已經可以穩定地站在管理員的面前許久，並且讓管理員親手餵食，不像之前只是碰一下管理員手中的紅蘿蔔後馬上拔腿就跑，這對於神經質、不願接近人們的草食性動物而言，可以說是一大突破。

動物學堂的訓練自93年開始以來已經小有成就，目前共有30種115隻動物接受動物學堂的訓練，而除了讓管理員來接近這些動物之外，動物學堂的下一目標是希望讓醫護人員能夠接近這些

動物，以便對動物直接進行醫療。而動物學堂這樣的政策措施，還讓臺北市立動物園獲得臺北市政府第五屆市政品質獎。而在去年，韓國也派員來觀摩動物學堂訓練的課程，臺北市立動物園也受邀到北京與中國大陸各地區的動物園進行動物訓練交流。

動物學堂可說是管理動物的一大突破，動物與管理員的關係不再是命令與服從，而是溝通與互信。在動物學堂裡，不但看見動物與人類自然地互動，也看見動物與人們溝通的無限可能。



# 稀奇，不可思議的環保家具！

文／沈榮欣 圖／臺北市社區環保服務團提供



玉米可以變成椅子？紙可以做成置物架？聽來不可思議的事，卻是真實的環保新發明。

在環保意識襲捲全球的今日，節能、資源再利用成為時尚，各式各樣的環保創意設計也應運而生，由臺北市政府環境保護局與臺北市環保義工大隊主辦的「綠色家具設計競賽」，藉由比賽培養綠色家具設計人才、鼓勵社會大眾善用現有資源，並傳達綠色再生環保家具的概念。

臺北市政府環境保護局表示，往年的綠色設計競賽多選擇複雜度較低，且偏向民生議題的「容器與包裝類」產品，提倡減量包裝與環保材質的包裝紙、包裝袋。但以往這些同質性的綠色產品設計競賽已有許多單位相繼辦理，因此今年特別以家具做為創

作主題，藉由參與者發揮獨到的巧思與創意，設計出符合綠色設計「減少原物料、節省能資源、低污染、可回收再利用」的原則，且可供大眾運用於日常生活的綠色創意家具。

## ●第一名：三圓色

亮眼的紅、黃、藍組成的「三圓色」獲得此次競賽第一名。多用途的「三圓色」平放時可以當椅子使用，中空的设计讓「三圓色」也成為儲藏箱，內部可放置雜物。不用的時候，可單純做為家中擺設使用或堆疊收納，不佔空間。此外，作品以圓角組合而成，還能減低使用時的危險性，而彩色的蓋子尺寸相同，可任意組合替換，趣味十足。

「三圓色」作者萬欣亭和劉映

辰表示，「三圓色」以玉米澱粉和電腦主機外殼等熱塑性回收塑膠創作。由於一般普通塑料經過百年甚至千年都不會腐爛，但是以玉米為原料的樹脂卻可以在商業肥料作用下，最快12周即分解，或是通過燃燒、生化分解和昆蟲吸食等方式處理，不會造成環境污染。而熱塑性塑膠在常溫下通常為顆粒狀，加熱到一定溫度後會變成熔融的狀態，冷卻後則固化成型，若再次加熱則又會變成熔融的狀態，可進行再次塑化成型。因此，熱塑性塑膠可重覆回收再利用，也有所謂的「二次料」之稱。

## ●第二名：衣架／書架／置物架再生紙家具

鄭少谷創作的「衣架／書架／





「置物架再生紙家具」利用回收再生的AB楞瓦楞紙設計而成，是本次競賽的第二名作品。任職於包裝設計公司的鄭少谷表示，他長年致力於再生資源、再利用環保紙製品設計工作，不斷鑽研包裝材料與生活結合，希望利用再生紙材取代現代生活上複雜且具污染性的產品材料，達到減廢、減量、再利用及省成本的目的。

「衣架／書架／置物架再生紙家具」的組成不需要任何協助物件或黏劑固定，每片再生紙完全以卡榫組合而成，成形之後，形成一座衣架兼書架、置物架等多用途的紙家具。搬運時，可拆卸平放，不佔空間，取代市面上塑



膠、木材或鐵製的家具，不但可以節省材料資源、家具擺放空間，也可以減少家庭購買家具開銷，推廣綠色環保，美化家庭。

### ●第三名：行·旅管

同樣以瓦楞紙為創作素材的「行·旅管」是第三名作品，作者施唯淵以蒲公英的分離、叢聚遷移發想，創作出可攜帶、落地組裝的紙家具。「行·旅管」的一圈圈紙管可相互疊納，歇腳時則搖身變成輕便的小椅子。

施唯淵表示，瓦楞紙管的設計具有攜帶便利及可回收再生的特性，並且成本低、可扁平化、收納方便，可達到綠色設計的永續經營。他認為「行·旅管」適合運用在戶外展覽場合，由於戶外展覽活動有時需使用小椅子，而

這項作品輕巧可回收，又可在表面印刷活動訊息，讓環保小椅子更具價值。

### ●佳作：

#### On my mind生活自己決定

「On my mind生活自己決定」則是佳作作品，莊鎮戎、莊鎮陽、鄭淑貞三人協力，以彎曲木板、紙板和玻璃創作出可當茶几、椅子、書架的多功能室內家具。作品採用簡便的組構方式，以簡單的兩片夾板互相交錯，拆解便利、迅速。交錯的弧形設計創造出有趣的收納空間，達到美觀與實用平衡的需求，多功能的設計理念可以減少物質的浪費，桌子不只是桌子，椅子也不再只是椅子，多重使用方式更增添生活樂趣。



# 五星級公廁總評鑑出爐 出外好方便

文／謝佩君 攝影／王能佑

乾淨清爽的公廁不僅能提升如廁的心情，讓上廁所成為一件賞心悅目的事，公廁的清潔與否更是一座城市，甚至一個國家開發程度的反射，反映城市、國家的水準。臺北市政府日前公布95年度臺北市優良公廁總評鑑結果，這次的競爭非常激烈，各家參與評鑑的來頭都不小，顯示公廁越來越受到重視。

95年度臺北市列管公廁評鑑共分13類別，分別為百貨、餐廳、戲院、交通、遊憩、加油站、機關、醫院、環保局、公園、市場、宗教寺廟與學校等，經由專家學者組成的複評小組遴選出績優公廁，分為「清潔維護管理」及「新建與整修」2類，其中清潔維護管理類評選出21名績優單位及清潔人員。

如果能夠在評鑑中脫穎而出，是一種莫大的肯定與榮譽，因此參與評鑑者無不用心爭取這項榮耀。更因為全市列管的公廁都須

參與評選，總共有上萬間公廁參加，其中更不乏知名業者，競爭非常激烈，最後得到名次的單位都雀躍萬分。

## 貼心人性 誠品信義旗艦店

百貨類組往年都是兵家必爭之地，由於代表公司的門面，不僅關乎形象，更能藉由得名吸引消費者前來消費，增加業績，因此競爭最為白熱化，今年由誠品信義旗艦店擊敗眾家對手，也擠下去年的總冠軍臺北101金融大樓，拔得頭籌。

如果能在寒冷的冬天裡，坐在熱乎乎的馬桶上如廁，那該是人生多麼幸福美好的享受啊！坐上誠品信義旗艦店的廁所馬桶，就能體驗這種幸福滋味。它的馬桶蓋不僅是熱的，而且還是感應式，門一打開馬桶蓋就會自動掀起，貼心人性的設計讓許多走進廁所的讀者們在讚嘆之餘，也忍不住玩起開開關關的遊戲。馬桶

是免治馬桶，如廁完畢可以沖洗重點部位，讓人舒爽無負擔。

誠品信義旗艦店由於位處新建大樓裡，所以硬體設施非常新穎，不過，該店企劃處媒體公關主任陳淑貞認為，硬體設備完善之餘，空間感的營造與後天的管理維護更加重要，才能保持廁所的光潔明亮。她也很自豪地說，廁所裡的燈光也很「專業」，是電視台明星主播打的蘋果光，非常柔和，讓人更加明艷動人，因此，許多女性讀者不由自主地在鏡子前顧影自憐，攪鏡照了好久才捨得離開。另外，廁所提供的衛生紙也很厚實耐用，質感與觸感俱佳，不會一擦就破，種種細微之處，讀者不見得會注意到，但卻能感受到誠品的用心與體貼。

## 豪華氣派 六福皇宮飯店

一舉拿下今年餐廳類組第一名的六福皇宮飯店，內部公共區域的廁所則顯得豪華氣派。一推開廁所大門，一陣強光映入眼簾，這可不是頭頂上白晃晃的燈哦，而是地板上花崗石和大理石反射而上的光芒，鼻子聞到的是清新怡人的味道，而非刺鼻的消毒藥水味，洗手台上也看不到水垢或水漬，每一間女廁都很貼心地裝設置物台，方便女士們放置隨身物品或包包，整體空間讓人覺得備受禮遇與尊寵。

「洗廁所可以洗出第一名，對



誠品信義旗艦店廁所光潔明亮，並且設有體貼身障者需求的無障礙廁所。







乾淨舒適的如廁環境讓上廁所成為賞心悅目的享受。(圖為誠品信義旗艦店男廁)



拿下餐廳類組第一名的六福皇宮飯店公廁，內部豪華氣派。





懷生國中的公廁布置與綠美化全部出自學生的慧心巧手。

我們真是一種莫大的鼓舞與肯定」。六福皇宮房務部副理劉松明一想到得名，還是忍不住嘴角上揚。他說，男廁的小便斗，別家可能只是塞幾個樟腦丸把味道壓下去，這種做法並沒有徹底解決臭味來源，六福皇宮清潔人員的做法是，每天把小便斗的蓋子

拿起來刷洗，連同底下連接的管子一併清洗，而且定期消毒，徹底解決污染源（尿垢），讓臭味無所遁形。另外，坐墊紙也是他們引以為豪的一項貼心服務，使用再生紙漿，可以生物分解，且不含螢光劑，使用後即可丟棄在馬桶裡用水沖掉；洗手台使用久

了會有水垢或皂垢，清潔人員就用牙刷刷洗，保持潔淨。

劉松明表示，六福皇宮飯店約有20間公廁，其中包含3間無障礙廁所，更能顯示設計的體貼與用心，門一打開燈就自動亮起，裡面空間寬敞，有保母台可以換尿布，鏡面高度較一般低，而且有傾斜角度，這是考量身障者的視線水平與一般人不同。沖水器的按鈕在地上，用腳踩就可沖水，方便身障者使用。

為了找尋得心應手的清潔工具或用品，劉松明說，他常在下班後還跑去賣場或用品店蒐羅，或是上網吸收最新商情資訊，只要聽到有人推薦，他也會想辦法買來試用一番，一旦發現方便又實用的產品，他就會高興個半天，這種「尋寶樂趣」讓他樂此不疲，更樂在工作中。



臺北捷運動物園站的哺乳室叫好又叫座。



臺北捷運動物園站的親子廁所非常「卡哇伊」。



## 溫馨童趣 臺北捷運動物園站

有別於誠品或六福皇宮飯店的新穎氣派，臺北捷運動物園站的公廁則是走溫馨可愛路線。動物園站總共有男廁、女廁和親子廁所，另外還有1間哺乳室，整體空間寬敞明亮，視野良好。女廁採粉色系，男廁力求成熟穩重，牆壁上的布置與裝飾配合季節更換，例如7至9月適逢暑假，旅客以親子居多，因此裝飾偏向遊樂風，也會張貼一些有趣的圖片；10至12月因為來客人潮較少，又以上班族和學生居多，因此傾向休閒風或知識性；4至6月因為雨季來臨，來動物園遊玩的民眾以情侶檔居多，因此布置上走復古風，營造浪漫甜蜜的氣氛；2月期間因為逢農曆新年，布置上充滿濃濃的年味，讓旅客感受年節的歡愉氛圍。

難能可貴的是，廁所的布置完全出自員工DIY的巧手，連牆壁上的照片都是站長劉永隆的作品，圖片的外框也是他買材料回來自己動手做的，原創性十足。

動物園站不僅有體貼媽媽、深獲好評的哺乳室，還有1間親子廁所，在小細節的設計上可以看出員工們的用心，例如垃圾筒是鴨子形狀，2座馬桶高度與大小不一，讓不同年齡層的小孩可以各取所需，讓人一走進去忍不住發出會心微笑。劉永隆站長說，他們也非常重視廁所的安全問題，只要尖峰時間一過，就會立刻派人拿測頻器巡視，防止有心人士針孔偷拍，平日的清潔維護更是一點都不馬虎，為的就是要讓旅客有賓至如歸的感覺。

## 綠化美化 懷生國中

勇奪學校類國中組第一名的懷生國中，近三、四年來每學期都會舉辦廁所綠美化競賽，由全校

## 95年度臺北市列管公廁評鑑績優名單

| 類別     | 組別  | 屬性       | 公廁名稱                               | 名次 |
|--------|-----|----------|------------------------------------|----|
| 清潔維護管理 | 第一組 | 百貨       | 誠品信義旗艦店                            | 1  |
|        |     | 餐廳       | 六福皇宮飯店                             | 1  |
|        |     | 戲院       | 長春大戲院                              | 1  |
|        | 第二組 | 交通       | 臺北大眾捷運股份有限公司動物園站                   | 1  |
|        |     | 遊憩       | 外貿協會臺北世貿中心展覽大樓（信義展覽館）              | 1  |
|        |     | 加油站      | 中國石油股份有限公司信義路站                     | 1  |
|        | 第三組 | 機關       | 臺北市稅捐稽徵處                           | 1  |
|        |     | 醫院       | 財團法人新光吳火獅紀念醫院                      | 1  |
|        |     | 環保局      | 信義一般24號                            | 1  |
|        | 第四組 | 公園       | 榮星公園                               | 1  |
|        |     | 市場       | 臺北花木批發市場                           | 1  |
|        |     | 宗教寺廟     | 行天宮                                | 1  |
|        | 第五組 | 學 國小     | 臺北市中山區懷生國民小學                       | 1  |
|        |     |          | 臺北市北投區洲美國民小學                       | 2  |
|        |     |          | 臺北市私立中山國民小學                        | 3  |
|        |     | 國中       | 臺北市立懷生國民中學                         | 1  |
|        |     |          | 臺北市私立靜心國民中學                        | 2  |
|        |     |          | 臺北市立民生國民中學                         | 3  |
|        |     | 高中<br>大專 | 北臺灣科學技術學院                          | 1  |
|        |     |          | 臺北市私立育達高級商業家事職業學校                  | 2  |
|        |     |          | 中國文化大學                             | 3  |
| 新建與整修  | 室內  |          | 臺北大眾捷運股份有限公司萬芳社區站                  | 1  |
|        |     |          | 臺北大眾捷運股份有限公司辛亥站                    | 1  |
|        | 室外  |          | 臺北市政府工務局公園路燈工程管理處<br>青年公園管理所（青年公園） | 1  |

24個班級共同參與，由於全校共有23座廁所，因此除了其中1個班級外，其餘都分配有「責任區」，由學生自己布置打掃。一走進學校廁所就會被牆壁上各式貼紙和美術畫作吸引，有的走可愛路線，例如Hello Kitty圖案，有的典雅大方，共同的特色是，每間廁所都非常乾爽明亮，沒有積水臭味，還有綠化盆栽點綴其間，增添上廁所時的愉悅指數。

懷生國中衛生組長柯乃瑄表示，廁所所有的綠美化布置都是出自學生的創意，學校並未提供額外的經費，學生們儘量利用現成材料或是從月曆上剪裁下來的

圖案來布置，按時清理，能夠得到這項殊榮全要歸功於學生。



綠化盆栽將懷生國中的廁所點綴得生意盎然。



# 社區大學開學了

文／宋祖慈



文山社大學員郭淑茹的水彩作品。（文山社大提供）

學畫畫這個想法從我還是小學生開始，每隔幾年就有點衝動，國畫還是水彩？山水還是花鳥？素描還是寫生？好像都不錯……；除了小學那次真的去學了，後來的數十寒暑都停留在「好像很不錯」。直到看到文山社區大學的選課手冊——它的封面是一幅學員的靜物作品，僅僅因為覺得她畫得真好，我這回多跨出一步，上課去！

你可能不知道，臺北市目前有12所社區大學，每年分2學期，分別於3月初及9月初開課，另外還有1所原住民部落大學。每所社區大學的課程幾乎都超過百種，值得推薦的選擇相當豐富，每所大學也各有不同特色。本文介紹臺北市社區大學自1998年陸續設立以來，深受學員喜愛的生活休閒相關課程——每一堂課都可能成為你一生的重要嗜好、生活樂趣的來源。

## 發掘自己的創作天賦

### 藝術人文課程

藝術人文這個大類包含音樂、美術、電影、戲劇、舞蹈、工藝等等，在各校都是強項。例如音

樂類就有多所大學可以找到歌唱班、二胡、口琴、小提琴、吉他等器樂演奏班以及詩詞吟唱班，相對較不普及的，還有琵琶、月琴彈唱甚至是古琴演奏。在國樂界目前知音甚稀的古琴課程在文山社大開設了入門和進階兩門課，由此，亦可見社區大學堅持的理想，不會逐年往「流行」課程傾斜，連教育都變得顧客導向。

社區大學的特色，就在主動學習，免試入學的成人可以在脫離升學體系之後，鐘鼎山林地學習自己有興趣的課程，想輕鬆地跟著資深藝人吳靜嫻每週學唱一首懷念金曲（萬華、中山社大）或者跟京劇界著名老生唐文華學唸白唱腔（文山社大），內容或許天南地北，樂趣卻是一樣多。

美術學程也於各校普遍開設，素描、油畫、國畫，加上書法、攝影等，都是修身養性、適合長期浸淫的課程。歷史最久的文山社大除了各項課程持續開設，以畫會友的畫會類社團就多達5個，同好們可以有更多的園地互相觀摩切磋。

工藝類課程中則會出現學生時代美術課中從未接觸過的媒材，很有探索的樂趣，如創意玩皮DIY、馬賽克瓷磚拼貼（大安社大）、居家木工DIY（文山社大）、手工製作專業泰迪熊（中正、萬華社大）等；而幾所社大

都有開設的金工、銀飾創作（珠寶設計）課，由劉冠伶、王嫚、呂雪芬等幾位老師帶領，教導學員從完全陌生開始，到能夠獨立完成金屬鏤刻、焊接、寶石鑲嵌和臘雕、珐瑯等技法，為自己創作獨一無二的銀飾。有的學員在專注打磨的過程中感受久違的「忘我」快樂，也有家庭主婦或已退休的學員從此得到創作的信心，打算組織起來到創意市集去擺攤。

人生會在這裡轉彎很難說，四、五十歲時突然多了個藝術家身分也不是不可能。

## 老少咸宜 多采多姿

### 生活藝能課程

與生活實用相關的藝能課程更是多采多姿，它們放在正統大學可能只會在社團活動中出現，但



金工、銀飾創作是新興的課程，學生運用鏤空和包鑲寶石的技巧創作項鍊。（宋祖慈攝）





音樂類別的課程廣受民眾歡迎。(王能佑攝)



「手工製作專業泰迪熊」課程教導學員一針一線自己縫製小熊。(宋祖慈攝)



士林社大花藝課上課時，師生們專注地插花。(士林社大提供)





透過手語老師耐心教學，學生開心地用手語彼此溝通。（士林社大提供）

卻是老少咸宜，許多積極的學員更是當作生涯第二專長來用功。當然，所有的大學都不該是職業訓練所，社區大學要經營培養的是公民素質，而生活藝能是其中一條入門路。廣泛的課程如烹飪、茶道、縫紉、美容美髮、花藝及園藝、景觀設計、咖啡入門、樂活達人、保健養生等等，每一項應用在生活中，都是提升品質的加分。

社大聘請的老師們不只是此道中人，並且都對推廣該項技藝有著使命和熱情。例如士林社大居家花藝課老師張秀美是日本小原流一級家元教授及中華民國花藝研究推廣基金會教授，她講究「取法自然」的理論與實務並重，學習插花可以從節令花材認識四季之美，從而美化空間、美化生活。

除了花香，課堂上還經常飄出陣陣茶香、咖啡香、烤點心的溫暖甜香，甚至是香草料理、手工

肥皂的味道。這類課程的學員感情總是特別好，因為同學實作的作品經常在熱烈討論中一起吃喝下肚！對許多上班族而言，這樣的夜間課程已經等同工作結束後的社交休閒活動了。

士林社大張明致校長親自教授「氣功、食養、生活禪」，探討如何從飲食、氣功和心靈的養生之道，這些身體力行的方式，常保身心健康。在士林社大這類養生保健的課程相當豐富，如「排毒瘦身淋巴按摩DIY」、「養生素食」等。

在開南商工上課的中正社大則因為有完善的烹飪教室設施，烹飪烘焙類的課程很佔優勢，如林美惠老師每堂課教三道菜的「快樂廚房——美食、小吃、點心」和顏金滿老師的麵食點心、楊振如老師的「快樂烘焙課」等。由稻江護家主辦的中山社大，生活藝能類課程也有精良的硬體支援，如有烹飪教室可學中餐與西

餐製作、烘焙教室學做西點和麵食、美容相關課程則在美顏美髮教室上課。

### 大家一起動一動 休閒運動課程

你知道今年社區大學最熱門的舞蹈課是什麼舞嗎？中東肚皮舞！好幾所社大同時都開了這門課，而且報名踴躍。看看社區大學休閒運動類的課程表，真會覺



在中正社大的「快樂廚房」中，學生親自動手做美味又可口的西點，享受烘焙的樂趣。（中正社大提供）



得地球是平的。除了中東肚皮舞、佛朗明哥、Salsa、踢踏舞、敦煌藝術舞、國際標準舞、爵士舞、日本舞踊、印度寶萊塢舞……簡直舞遍天下；這還只是舞蹈課，若再加上各派瑜珈、拉丁有氧、皮拉提斯、太極導引、太極拳等等，肢體動能類課程的總時數佔社大課程一大部份，這可能跟現代人的運動習慣有關——得用按時上課和大家一起練習的助力，來維持運動習慣。

太極或瑜珈都能幫助我們認識自己的身體、學習最難的「放鬆」，舞蹈則是蘊含熱情的運動；不管學哪一樣，2個小時下來，分泌滿滿的腦內啡反倒讓你覺得不累，甚至踏著更輕快的腳步走路回家。

男生們如果踏不出在女生群中一起靜心觀看自己身體的這一步，也不用太勉強，以球會友是另一種方式，中正社大有桌球、網球和羽球班，並且有基礎高爾夫課程。

### 良師益友在社大

社區大學的學員除了上班族之外，有很多家庭主婦和退休人士，年齡層在四、五十歲者為

多，課堂上經常出現老師比學生年輕的畫面，但同學不論老少都是主動學習，師生互動也較為熱烈，許多同時在一般大學任課的老師們認為，社大的學生不僅因人生經歷而能有更好的討論，學習態度也比較認真。就因為有好學生，即使社大的鐘點費不高，仍然吸引了許多好老師。

比較各校的開課方向和課程內容，會發現各大學校風不同；就近上課是方便的選擇，跨區跨校也會有不同的發現，可以在士林社大、金工、中正社大跳舞，交通都很方便。文山社大有較多的人文科學課程，可在文山區各圖書館索閱選課手冊或上網查詢。不同的學校，有的推廣輕鬆學、快樂學，有的則懷抱理想堅持相對冷門的課程。許多課程在各校皆有開設，如果你擔心進度過於緩慢，可先比較課程介紹，各校的課程介紹列出了18週上課大綱，供市民於選課前參考。

### 社大報名事項

- 入學資格：年滿18歲，學歷不限，免試入學。
- 上課時間：3月5日至7月6日

止，共計18週。

- 報名時間：即日起至3月5日止（以各課程報名額滿為止）。
- 報名方式：於各校辦公室辦理（各校上班時間多為下午至晚間，可上網查詢）
- 學分費：3,000元（每學分1,000元）
- 報名費：200元

優惠、試聽、旁聽、加退改選等相關規定請洽各校。

臺北市社區大學聯網

<http://www.tpcc.edu.tw/>

### 各社區大學聯絡電話

文山社大 2234-2238  
北投社大 2893-4760  
士林社大 2880-6580  
內湖社大 8751-1587  
萬華社大 2306-4267  
松山社大 2747-7690  
大同社大 2555-6008  
中山社大 2597-3371  
信義社大 8789-7316  
中正社大 2327-8441  
南港社大 2782-8272  
大安社大 2391-5081  
原住民部落大學招生時間不同，請向臺北市原住民委員會洽詢 2720-6001。



中東肚皮舞是社區大學的熱門課程，萬華社大成果展中婀娜多姿的舞者們以精湛的演出贏得滿堂喝采。（王能佑攝）





臺北生活圈

# 性別平等教育 從尊重與共同參與開始

文／林雅智

當社會走向民主體制之後，「人人平等」成為朗朗上口的一句口號，許多與「平等」相關的名詞也應運而生，像是權利平等、種族平等、工作平等以及性別平等。然而當我們高呼性別平等的當下，社會上卻仍然有許多角落上演著性別「不」平等的戲碼。女性因懷孕而被迫離職的案例屢見不鮮，男女同工不同酬的現象也仍存在，同志被污名化，職場或校園性侵害、性騷擾的案例更時有所聞……。因此，性別平等教育的推動便成為臺北市一項重要的政策。

## 破除性別迷思

### 營造無性別歧視的環境

推動性別平等教育的目的，主要是希望透過教育的方法摒除身體、心理等性別上的差異，使每個人都能在公平的環境下發展潛能。但在父權主義深植的華人社會中，性別不平等的情形卻仍處處可見，甚至在言語上皆可輕易聽見歧視的語句，譬如最毒「婦」人心、賠了「夫人」又折兵、「婦」人之仁、娘娘腔、男人婆，還有傳統上「男主外、女主內」、「嫁雞隨雞、嫁狗隨狗」、「男尊女卑」、「男兒有淚不輕彈」等既有社會觀念，往往參雜著性別歧視的意涵。正因如此，性別



臺北市府教育局藉由性別平等教育的推廣，要營造一個無性別歧視的平等環境。（王能佑攝）

平等教育在講求人權的現代社會裡也就顯得更重要。

臺北市府教育局推展性別平等教育行之有年，而中央政府在93年6月也頒佈「性別平等教育法」，希望中央、各地方政府及學校能夠有計畫地從多面向來推動性別平等教育，共同努力消除性別歧視、維持人格尊嚴，並促進全民性別地位的實質平等。

「性別平等教育法」中明訂中央主管機關、各縣市及各級學校皆須設立性別平等教育委員會來落實性別平等教育的推動，除此之外，也針對各級學校性

別平等教育的學習環境、學習資源、課程及教材等做出規定。臺北市府依據「性別平等教育法」設立了「臺北市府性別平等教育委員會」，結合市府相關局處有計畫地推動、督導各項性別平等工作，以厚植臺北市性別平等的教育資源，並營造一個無性別歧視的社會氛圍。

## 重要推手——

### 性別平等教育委員會

依據性別平等教育法，臺北市府性別平等教育委員會的任務包括研擬性別平等教育相關法規、協助並督導學校及社教機構落實性別平等教育實施、推動性別平等教育課程、提供學校及社教機構性別平等教育的相關諮詢





服務、推動性別平等的家庭教育及社會教育，以及其他關於性別平等的教育事務。而臺北市政府性別平等教育委員會也依上述任務分別組成「政策小組」、「教學小組」、「社教小組」及「防治小組」，並結合市府相關局處代表共同合作。此外，也在工作小組下建置5所性別平等教育資源中心學校及18所重點學校，密切結合各層級學校，落實性別平等教育各個面向的推動。

臺北市政府性別平等教育委員會在95年度除進行「性別平等教育網」的更新與充實外，亦彙集性別平等的教育資訊，並針對學校校長、教師、職員工、家長、社教人員以及社區民眾分別辦理多場研習活動，研習內容包括「性別平等教育法的概念與實踐」、「習俗文化與性別教育」、

「談情說愛——親子談性手札」以及「性騷擾防治法宣導」等，讓性別平等的觀念能傳遞給每一位推動性別平等教育人士及市民。

此外，臺北市政府教育局在每年度也推動性別平等教育宣導月，辦理各項全市性比賽活動，如國小、國中、高中職及社會人士性別平等議題的創意戲劇比賽、四格漫畫比賽、創意著色比賽及高中職「男性家政護理研習營」、「女性科學研習營」，讓老師、學生及社會人士均能從實際活動中習得性別平等的意義。

性別平等教育並非口號，必須藉由各項政策的擬定與工作的推動來落實，我們期望在臺北市政府性別平等教育委

員會的努力，以及市民的共同參與下，讓性別平等的概念逐漸向下紮根並深植人心，讓臺北成為處處溫情、有妳有你、和諧健康的城市。





# 徐鵬飛

任教於淡江大學法文系的法國人徐鵬飛人如其名，鵬飛萬里落腳臺灣，在這裡延續他自幼熱愛武術的嗜好，與太極拳結下不解之緣。

徐鵬飛從14歲起在法國跟著法國教練學習空手道，空手道在法國很風靡，徐鵬飛練的外家拳講究肌肉、速度，但不用「氣」。可是有一次練習時，徐鵬飛遭對手推了一掌，結果身受重傷，導致他心跳不正常，常常昏倒，雪上加霜的是西醫根本沒有「內傷」的概念，讓他求醫無門，苦不堪言。

所幸，他後來認識從臺灣到法國求學的太太陳鏡如，在他拿到巴黎第四大學漢學博士後，建議他一起回臺灣看看，於是在1992年徐鵬飛陪著太太回到臺灣，並且從此展開人生新扉頁。讓他有

徐鵬飛人如其名，鵬飛萬里落腳臺灣。





# 展翅來臺戀上太極拳

文／王宜燕 攝影／王能佑



若重生的是，在朋友的介紹下，他接受一名中醫師兼武術大師的氣功治療，只治療過兩次，竟不藥而癒，讓徐鵬飛深深體會到「氣」的神奇。

## 練太極拳體會到氣的奧妙

剛到臺灣的兩、三年，徐鵬飛住在臺北的中山北路，常看到附近的小公園有人在練太極拳，本著對武術的喜愛，他也跟著早起練拳，就這樣練起楊家64式，由於他有空手道的基礎，很快就能心領神會太極拳的內涵。徐鵬飛說他切身感受到科學無法證明的「氣」是何所指，形於外的是體溫上升、手會發熱，至於打太極拳後他的反應力變快、思考更敏捷，這樣的變化是何道理他也不了解箇中的奧妙。

徐鵬飛打起拳來全神貫注，動

作剛柔並濟，但是他學拳不只留意姿勢正不正確，流於「有樣學樣」而已，更會深究一招一式的功用，如「白鶴亮翅」若望文生義以為是模仿白鶴展開翅膀，就無法了解這招其實是為了攻擊而預做準備的姿勢。他覺得從學習空手道進而太極拳可說是境界的提升，因為空手道是將中國武術簡化，只保留最有用的姿勢，以提高攻擊的效率，因而空手道較具攻擊性，是要用最快的速度打擊對方；相較下，太極拳則是亦剛亦柔，是很好的武術基礎，更是健身良方，能與時俱進絕不會被時代淘汰。在他的影響下，太太也跟著練拳，還青出於藍，在95年拿到第一屆世界盃太極拳錦標賽42式團體組與女子組個人雙料冠軍，還在唸國小的女兒由於「家學淵源」，也喜愛打太極拳。



徐鵬飛（右）的太太陳鏡如（左）拿下95年世界盃太極拳錦標賽雙料冠軍（陳鏡如提供）。

## 臺北很有自己的味道

徐鵬飛說他很喜歡臺北的中山北路與敦化南路，寬敞的馬路與夾道綠蔭，不管是寒冬或炎夏，走起來都感覺很舒服；他也住過內湖，很欣賞當時內湖只要走幾百公尺就可感受到郊區的感覺。

在他眼裡，臺北很有自己的味道，最特別的是，不管什麼時候都人聲鼎沸，不像巴黎每到星期天或晚上七、八點以後，馬路空蕩蕩，看不到半個人影，沒有臺北那麼活潑有朝氣。他認為臺北與巴黎不但味道不同，連顏色也迥異，臺北的商店招牌五顏六色而且色彩鮮明，相較下，法國不但「人煙稀少」，街道背景也較單調。徐鵬飛覺得歸根究底，他是喜歡熱情的臺灣人，進而愛鳥及屋，戀上臺灣建築的城市。

不過，在臺北生活也令徐鵬飛受過不少驚嚇。剛到臺北沒多久，走在路上碰到商店開幕放鞭炮，那時他心跳還不正常，差點兒當街被「嚇死」。還有臺北多如江鯽的摩托車，偶有不守交通規則狀況，天色暗了或下大雨也不開燈，駕駛都說自己看得很清楚，可是別人看不到他們，讓他在臺北開起車來格外膽戰心驚。

徐鵬飛認為臺北當務之急是要解決鑽來鑽去的摩托車問題，因為有其危險性，不然摩托車騎士光有安全帽是不夠的，還得全身穿戴盔甲才能保平安。除此之外，法國各大城市在路口都設有地圖，讓人知道自己所在的位置以及要前往地方的路徑，臺北市則只有捷運站有地圖，他建議有關單位不妨考慮在臺北市的各大路口都設置中、英文地圖，不但方便旅人按圖索驥，也是一種簡單的國際化措施。



# 銘傳大學

大學校園二三事

## 小山巔上擁抱美景

文／攝影／林瑞珠



五十年來，作育無數商業人才的銘傳大學，位於士林中山北路5段旁的一處山坡地，其前身為「銘傳女子商業專科學校」，是臺灣最早設立的女子商業學校。在1990年之前，尚未改制大學的年代，經常被人拿來與山後的實踐家專相比較，二者皆為女子學校，改制後均走向男女兼收的綜合性大學路線，前者繼續朝著商業與傳播的領域深入，後者則專

攻設計美學，從此終結了「新娘學校」這種帶有性別歧異的形容詞，進而真正展現各校所長。

銘傳大學由包德明博士與李應兆博士於1957年共同創辦，鑒於當時國家經濟的發展亟需商業專業人才，因此擇定圓山南麓為校址，4年後便遷至現址。這片一萬多坪的山坡地，背倚圓山，面臨基隆河，儘管居高臨下，北臺北的景觀一覽無遺，但校門口那





銘傳大學校門口的好漢坡又陡又直，總讓新鮮人望坡興嘆。

條又陡又直的石階，總讓新鮮人望坡興嘆。

由於校門口那條好漢坡實在高聳得嚇人，學校的校舍也不建在坡邊，所以一般學生或教職員都由側門進入學校，在這個層層大樓疊疊直上的校園中，各棟校舍緊鄰，空間運用達到極致，在學生人數不斷擴張之下，難怪要另闢龜山校區及金門分部，否則，真要擠爆這個超迷你的校園。目

前除了傳播學院、法律學院、管理學院還留在臺北校區之外，其他均已遷往龜山校區，讓學校的承載量得到極大的舒緩。

#### 爬爬爬！直上山巔

進入學校的側門就在公車站牌邊，首先經過短短的、被學生的活動傳單覆蓋得花彩繽紛的小山洞，然後登上一階階緩坡，一路沿著校舍蜿蜒而行，先經過明倫

樓，轉個小彎接上明仁樓，在這處山坡邊，校方搭建了木棧道通往一方小小的木造平台，提供學子一處享受山風輕拂的戶外咖啡小座。在這兩棟大樓上課的學生們雖然無須登高而累得氣喘吁吁，卻僅能享受到小坡邊上課的幾分野趣，若被安排到更高的大樓上課，多爬幾步路，不但塑身健體，更能多攬幾分美景，不也是登高上課的另一種樂趣。



逸仙堂的戶外憑欄是校園裡難得的一方靜地，與一牆之隔的球場似乎兩個天地。



從銘傳大學散步5分鐘即可抵達士林官邸。



續往上行，前方迎來一棟圓形建築，早期這裡規劃為圖書館，窗明几淨，視野展望極佳，在書堆裡流連尤其快活。其後圖書館移至上方那棟大樓，這裡改為餐廳，供應中、西式餐點及簡餐、自助餐、炒飯、麵食、滷肉飯

等，每到用餐時間，人聲鼎沸，甚至延伸到戶外林蔭樹下的餐座，雖然只是一方小天地，中午常有各學系的學生在此舉辦各類小型展演活動，為用餐時光增添幾分花絮。

繞過圓形的餐廳往右續行，來到行政大樓明德樓，其後又是一棟教學大樓明道樓與相連的明智樓。在這兩棟教室上課的學生最有福氣了，不論日夜陰晴，都有美景可賞。白天，在這教室窗邊即可眺望清朗的山色，眼前是淡水河蜿蜒流過觀音山，連綿著右側的大屯山系，天氣好的時候有藍天白雲相依，傍晚夕陽則緩緩滑落觀音山頂，染豔了整片天空，隨後所有的絢爛收歸在深藍色的天幕裡，夜色接著登場，流動不止的車燈、閃爍繽紛的霓虹店招，交織成大臺北最著名的繁華夜市，讓這個地處山彎裡的士林夜色顯得更加璀璨。細雨濛濛的日子裡，眼前風景亦毫不遜色，山下的城市籠罩在一層輕紗裡，有種朦朧的美感，雨過天晴之後更見驚喜，彩虹凌空而過，有時駕在山巒之間，有時輕輕劃過城市上方，為這依山而建的校區增添幾分旖旎柔情。

繼續上行，來到逸仙堂，這棟外體白色的建築是學校的大禮堂暨室內球場。球場上，一群男同

學爭相搶球，揮汗如雨；球場邊，另一群同學吆喝著打牌，聽說最近學生們最流行牌戲消遣，外加練幾道變魔術的把戲，挺能唬人，是時下最炫的遊戲。看那一攤攤牌局都挺刺激的，年輕的笑聲衝破了老高的天花板，甚至偶爾還傳來響亮的回音。

如果想在這個小小的校園裡，找個地方寧靜片刻，那逸仙堂戶外憑欄應是不二選擇。雖然只是一條走廊步道，卻是難得的一方靜地，透過挺拔的綠樹，瞭望山下繁華，四周沈靜無語，與一牆之隔的球場似乎兩個天地。

繞過逸仙堂，經過傳播學院的教學大樓及其前方的操場，來到右側的學生宿舍。1樓為學生活動中心，數十個社團辦公室設在此地，令人驚訝的是，每一個社團都有獨立的辦公室，而不像一般學校只在一個大空間裡分隔區塊，談不上獨立空間與隔音效果，不禁嘆道，這個小山坡上的小校園，對學生竟也這般周到！其實，校方的硬體設備不僅於此，當20餘年前傳播學院設立時，就引進最先進的實習編輯室、錄影棚、播音室等設施，後來增設的管理學院亦有虛擬證券交易所等多種先進設備，其他如圖書館、電腦教室等，均一應俱全，果真是麻雀雖小、五臟俱全，讓學生們努力上得山來，仍要大呼過癮值得。

#### 小學校旁有大花園

雖然銘傳校園小而巧，卻有個大花園「士林官邸」當鄰居，它距離銘傳不到500公尺，坐落於中山北路5段與福林路口東南側，由校門口散步5分鐘即可抵達。士林官邸自1996年由臺北市政府收回之後，便開放大部分園





士林夜市以小吃聞名，許多學生喜歡來這裡用餐、逛街。

區供市民休憩遊賞，揭開了長期以來的神秘面紗。

其實，這個大花園早在收編為官邸之前便已設立，最早於1908年成立園藝管理所士林園藝試驗分所，隸屬日治時代的臺灣總督府。1948年園藝館正式啟用之時，西式庭園同時落成，蔣介石總統夫婦則於1950年遷入，並逐年增建房舍，包括慈雲亭、中式庭園等等，士林官邸遂逐年成型，直到1977年更名為「園藝管理所」。園區由外而內規劃了擁有溫室盆栽區和玫瑰園區的外花

園，以及中式庭園和西式庭園相連的內花園，最內側的正房則為當年蔣介石總統的官邸。

昔日警衛森嚴、層層電網圍住的官邸，今日是大臺北中最美的後花園，令人驚嘆於它的秀麗與靜謐。新春假期間，園裡繁花盛開，五彩繽紛，充滿年節的喜氣，也成為最受眾人青睞的春遊踏青之地。

#### 士林夜市小吃天地

距離銘傳大學更近的著名景點是士林夜市，就在學校對面，走

過中山北路的地下道即可抵達，它不但是附近學生喜愛遊逛的地點，也是外國遊客最愛閒晃的夜市，他們來此未必尋寶，大多好奇而至，買點小吃，東張西望，便很滿意。

士林夜市規模頗大，分別以陽明戲院及媽祖廟慈誠宮為中心，包含了文林路、大南路周邊等街市，但是興建於1909年的士林市場已遷至劍潭捷運站對面，因此夜市的區域又向南面擴展至新市場大廈。其實，不管那個區塊，均以小吃聞名，例如在陽明戲院附近的多半屬創意小吃，包括青蛙下蛋、上海生煎包、蔥油餅、河粉煎、豪大大雞排、士林大香腸、各類火鍋，以及已有三十多年經營歷史的A-Be潤餅小棧等，十分物美價廉。

沿著大南路往媽祖廟方向前行，一路喧騰到底，這條路線主要是學生或上班族用餐的地點，沿途經過溫州大饅頭、魷魚羹、自助餐、各類麵食館、現煮滷味，以及各種飲料、甜品小舖等不一而足，大約一百多公尺便抵達主祀媽祖的慈誠宮廟口，左側有家阿亮麵線、右側有攤高雄清蒸肉圓以及士林伯豆花，均屬買氣鼎盛的小攤，幾乎每位來到士林夜市打牙祭的人，都會逛到這裡吃上幾碗。

逛過二處主要的小吃區，還有士林市場裡頭的小吃值得一探究竟，那兒的小吃攤大多為舊市場的攤販直接遷入，以傳統小吃為主，包括生炒花枝、天婦羅、廣東粥、蚵仔煎、大餅包小餅等，叫賣聲此起彼落，逛過一圈又一圈，挑起無限味蕾，此時，真想讓自己變成超級大胃王，好一次多嘗幾種呢！



# 杜鵑花類 可賞不可食

文·攝影／鄭元春



石南杜鵑。



森氏杜鵑。



平戶杜鵑。



南湖杜鵑。

杜鵑花是臺北市的市花，也是臺灣中、北部地區極為常見的觀賞花卉，它的種類多，花色繁，盛開的時候，真是美不勝收。

## 種類多·花色繁

杜鵑花類有山野裡自生的原生種，也有園藝學家以雜交方式栽培出來的雜交種，它們大致可以分成兩類：第一類是比較高大的品系（常被稱為石南），植株往往可高達5公尺左右，且葉片大而光滑，質地厚而常有反卷現象。第二類是比較矮小的品系（通常就叫杜鵑），植株高度一般在0.5至2.5公尺之間，葉片小而常有毛茸保護，質地薄而少有葉緣反卷的現象。

不管哪一種杜鵑花，都屬於花瓣彼此相連的合瓣花，相連的部份則因種類而異。臺北市區內所種植的杜鵑花以花瓣相連較少的「平戶杜鵑」為主，它屬於前述第二類比較矮小的品系，花色十分繁複，但以紫紅、粉紅及白色居多，5片花冠裂片（就是一般人所稱的花瓣）中還有一片佈滿了深色的斑點，那是用來吸引授粉者的蜜標（採蜜的標的），也是愛花人駐足欣賞的焦點，不知道你注意過沒？

臺灣由於地理位置正好處在杜鵑花類的分布帶上，所以野生的杜鵑花種類多達20種左右，而且包含高大型跟矮小型。從海拔約四、五百公尺的低地、丘陵地一直到玉山、雪山等超過三千公尺

的高海拔山區都有野生杜鵑花的蹤影。它們往往不是一株、兩株的零星分布，而是一大群、一大片叢生在一起。每當花期正盛時，滿山遍野的姹紫嫣紅，教人驚艷迷戀，也因此杜鵑花又名「滿山紅」、「映山紅」等。

## 花朵同株不同色 令人稱奇

杜鵑花類還有一項特殊的稟賦，那就是園藝學上所謂的「枝變」，也就是同一棵杜鵑花的不同分枝，常會開出不同顏色的花朵，讓人嘖嘖稱奇。杜鵑花不同品種之間，也很容易經由人工授粉而結果，以這果實內的種子來播種育苗，就可得到所謂的人為變種。天然的變異加上人為的變異，如今全世界的杜鵑花類已經不知道有幾千幾萬個品種了。

根據實例，人畜誤食某些杜鵑花類之後，會有噁心、嘔吐、血壓下降、呼吸不順、昏迷、腹瀉等症狀，如果不及時救治，恐怕會有生命危險；但是部分文獻上卻記載，說某些杜鵑花類的花朵是可以吃的。究竟哪些杜鵑花類的花朵可以吃，哪些吃了之後反而會中毒？仍有待學者專家做更詳細、更有系統的分析。為了確保安全，必須提醒大家，除非你對各種杜鵑花的性質和成分都瞭如指掌，否則還是不要拿它們來填飽肚子吧！就站在純欣賞的角度，為它們留下永恆、美妙的倩影。





杜鵑花的種類繁多，目前已經有成千上萬個品種，圖為西洋杜鵑。

#### \* 杜鵑花類小檔案

科別：杜鵑花科

英名：Rhodoendroni Agalea

俗名：躑躅、滿山紅、映山紅

產地：臺灣全省低至高海拔山區，平地也有許多栽培的品種。

習性：為常綠或落葉性的小灌木到小喬木，

喜歡冷涼到濕氣重的場所，春天開花，夏至秋季結果。成熟種子小而多，幼苗纖細。

#### \* 問題追蹤——杜鵑花類如何繁殖？

答：除了用播種法外，扦插和嫁接方式也很理想，在溫暖、濕潤的環境下扦插成活率很高。





## 蔬果密碼

熟甜濃郁好滋味・春啖香蕉正當時

# 金黃耀眼的香蕉王國

文／呂增娣 攝影／楊志雄 食譜示範／佟姍姍

諮詢／財團法人臺灣香蕉研究所助理研究員邱讚秀  
臺北市立聯合醫院中醫院區主任醫師林君玉

提起臺灣之光，王建民以伸卡球打進美國大聯盟，拿下完投優異成績，著實讓臺灣人好有面子！然而，在棒球明星還沒打出名號之前，有黃金水果之稱的香蕉，便已經讓臺灣名揚海外了；早在三、四十年前臺灣香蕉濃郁香甜、金黃誘人的滋味，讓鄰近各國垂涎欲滴愛不釋口，外銷總值還曾高達38萬2千公噸，讓臺灣贏得「香蕉王國」的美名，成為早年臺灣人的驕傲！

### 金黃耀眼的香蕉王國

香蕉在臺灣已有兩百多年歷史，起初是從大陸福建引進栽種，因氣候得宜與人工栽培技術純熟，產出的香蕉香甜豐腴，特別受到日本的青睞，數十年前外銷日本的比例相當高，曾佔其進口總值的82.1%，足見日本人貪戀臺灣香蕉的程度！

走進市場，水果攤上一排又一排金黃亮眼的香蕉，幾乎全年可見，雖拜栽種技術的進步，國內

幾乎一年四季都有香蕉可嘗，不過想吃最鮮甜可口的蕉肉，還是得選對時節。臺灣的香蕉產期一如茶葉產期，可分冬出（1～3月）、春出（4～6月）、夏出（7～9月），三個時期，其中又以12月至翌年4月的冬蕉、春蕉最好吃，夏蕉則因氣候炎熱易腐爛，較不討喜。選購時也依季節不同各有標準，如春冬之季，宜選果指根根渾圓、稜線柔和、顏色較黃者，夏季因香蕉熟得快，則宜選擇黃中帶青，稜線仍清楚可辨者才耐放。表皮如出現芝麻斑便已熟透，口感鬆軟；如香蕉般需後熟的水果最怕瘀傷，選購及運送時都要小心，避免碰撞，免得入口時已經傷痕累累，甜美風味也大打折扣！

### 土蕉香甜・芭蕉豐腴

仔細觀察不難發現，雖然同樣穿著黃豔豔的外衣，香蕉卻也有大小胖瘦不同的身材體型，同為蕉科，身世背景卻大不同！

屏東「香蕉研究所」助理研究員邱讚秀表示，香蕉在國內常見為芭蕉及土蕉兩類；土蕉中以來自中國華南地區傳入臺灣的北蕉貴為上品，其果形略呈弓形，果指長20至25公分，成熟時果皮為黃色，偶有發青，肉呈淡黃色，氣味細緻香甜，是臺灣外銷的主要香蕉品種；同為土蕉的寶島蕉，果型較北蕉粗壯，品質風味較不及北蕉，故待遇也不及北蕉來得優渥，通常是北蕉產量不足外銷時，買家退而求其次的選擇！

比起土蕉，芭蕉的身世更為複雜，國內最常見的為自菲律賓引進的呂宋蕉，其果指短小，熟後呈深黃色會出現細小褐色條紋，黃白色果肉，香氣微淡，甜中帶酸的口感，十分受國人喜愛。但因此蕉抗病性不佳，近年來蕉農已改種與呂宋蕉相似的假呂宋，其果皮鮮黃，耐貯運，肉質較軟，不過既稱為「假」呂宋，口感自然不及呂宋蕉濃郁，價格上



也因此較為便宜。此外，其他還有旦蕉、玫瑰蕉、紅皮蕉等，都屬於芭蕉家族的一員。國內的芭蕉產地以南投集集與高雄旗山最為著名，南部以栽種北蕉為主，中部則多為芭蕉。

### 抗疲勞助消化， 老人小孩最佳良伴

香蕉迷人之處不僅止於濃郁香甜的氣味，綿密軟嫩的口感，其富含的營養成分對身體也有不少幫助，像是小孩子不吃青菜、婦女老年人排便不順，甚至是身體感到疲累，都能利用香蕉舒緩症狀；香蕉的膳食纖維具有整腸作用，能增加腸內的乳酸桿菌，促進腸胃蠕動，有效改善便秘；而維生素B與檸檬酸具有協和效果，能分解疲勞因子和乳酸或丙酮酸，可有效防止及消除疲勞；豐富的鉀離子則能幫助排出體內多餘的鹽分、利尿、幫助新陳代謝。

臺北市立聯合醫院中醫院區主任醫師林君玉表示，香蕉味甘性寒，可清熱滋潤、清熱降火，潔淨腸腑、津虧內燥，適合熱性體質者，對於促進腸胃蠕動、痔瘡便秘、高血壓、心血管疾病的改善都有幫助。她建議可與乳酪一同食用，其所含的鎂離子能幫助鈣質吸收，也能防止鈣沉澱於組織或血管壁，對於避免動脈硬化、痔瘡及便秘很有幫助。若是痰黃黏稠的燥熱咳嗽，將香蕉切段加入冰糖後隔水蒸食，可舒緩咳嗽症狀；萬一輕微發燒，也可將香蕉與水梨、西瓜一同榨汁，有降火功效；此外，可別以為吃香蕉皮是失戀者的專利，若是便血、流鼻血，將香蕉連皮蒸煮後食用，還能抑制流血症狀。



香蕉依出產季節不同，也有不同的選購標準。

### 妙用香蕉，讓你變美人

想要擁有白嫩有彈性的肌膚，建議可以取熟一點的香蕉一條，加上適量的牛奶與3勺的麵粉一同和勻作面膜敷臉，天冷乾燥時

可滋養肌膚。

另外，吃香蕉時不妨搭配少許花生，可提高體內的菸鹼酸含量，幫助皮膚保健，讓肌膚水噹噹。

### 香蕉禁忌

香蕉雖說益處不少，不過卻也不是人人適合大啖香蕉，像是腎臟病者不能吃，胃病患者也不宜，而腹瀉以及筋骨腫脹者也應避免；還有，最好不要空腹吃，以免造成脹氣，選擇飯後吃為佳且更能幫助消化。

### 香蕉小百科

學名 *Musa sapientum*

別名 甘蕉、弓蕉

品種 芭蕉、北蕉

原產地 中國南方、印度喜馬拉雅山麓至西印度群島等泛亞洲熱帶地方。

盛產期 夏、春、冬季皆有，但以12月至翌年4月最為可口。





令人垂涎三尺的香蕉鮮蝦捲。

## 1. 香蕉鮮蝦捲

**材料：**春捲皮或大餛飩皮數張（2人份可做6~8張）、熟鮮蝦仁4兩，苜蓿芽2克，沙拉醬或果醬少許、玉米粉少許、香蕉1條。

**作法：**

1. 香蕉去皮切片，置於餅皮上，再依序放入蝦仁、苜蓿芽，最後淋上果醬或沙拉醬。
2. 將玉米粉加少許水混合成漿備用，將餅皮捲成條狀後於接合處塗上玉米漿讓其固定。
3. 放進鍋內油炸至金黃即可。

**Tips：**

1. 應注意火候，先以中火熱油，單面稍顯金黃色澤時便可翻面，再轉大火起鍋。如此一來，不僅外表金黃酥脆，還減少餡料中的餘油。
2. 餅皮包法，先以菱形擺放，將下角往上約於餅皮1/3的位置包



住餡料，再將左右角往內摺後，向前捲成長條狀。

## 2. 香蕉濃情巧克力

**材料：**香蕉2條、黑巧克力磚1塊、白巧克力磚1塊、彩糖少許。

**作法：**

1. 分別將巧克力磚隔水加熱，使其融化。
2. 將香蕉切成各種喜愛的形狀。
3. 把2置於1的巧克力溶液中，使巧克力完全包裹住香蕉。
4. 最後灑上彩糖，置放待冷卻後即完成。

**Tips：**巧克力磚可於一般烘培屋、烘培教學中心、食品材料行皆買得到；隔水加熱使其溶化後，仍需要以小火使其保持溫度，才不會凝固。







讓人食指大動的香蕉濃情巧克力。



### 3. 香蕉派

**材料：**香蕉2條、派皮6張、玉米粉1大匙、果醬少許、蛋黃1個。

**作法：**

1. 香蕉切小塊放入鍋中，加入2大匙的水將其煮至軟；玉米粉加少許水混合成漿備用。
2. 將果醬及混合後的玉米粉漿一同倒入鍋中，攪拌使其變糊醬狀，置放讓其冷卻。
3. 取一張派皮，將冷卻後的2餡料包入，並將周邊密合。
4. 烤箱預熱後將3置於烤箱，以上下火攝氏180度，烤約15分鐘後先取出，於派皮表面塗上蛋黃，位了讓火溫平均，將烤盤換邊再置於烤箱，續烤約5分鐘至表皮金黃即可。



**Tips**

在派皮上戳小洞讓空氣流通。



**Tips：**入烤箱後派皮及餡料都會遇熱膨脹，所以最好置入烤箱前拿小叉子或牙籤，在派皮上戳小洞讓其空氣流通，以避免餡料流出。



可口酥脆的香蕉派。

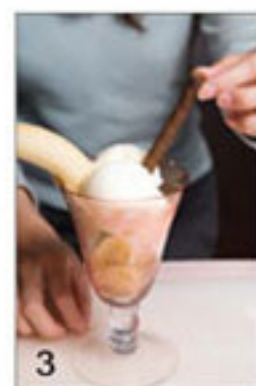
### 4. 香蕉冰淇淋聖杯

**材料：**香草冰淇淋3球、香蕉2條、巧克力棒或脆笛酥1根、五彩球穀片少許、冰淇淋杯或錐形玻璃杯一只。

**作法：**

1. 取一條香蕉切片後（A），再取一條香蕉於根部斜切備用（B）。
2. 將（A）切片的香蕉鋪於杯底，舀一球冰淇淋放在香蕉片上，再將（B）插於冰淇淋上，兩旁再置上兩球冰淇淋將香蕉固定。
3. 最後於另一側插上脆笛酥，再於冰淇淋上灑上五彩球穀片做裝飾，即完成。

**Tips：**盛裝冰淇淋的杯子最好事前放冰箱讓其降溫，避免在裝盤時因容器溫度較高造成冰淇淋快速融化；此外冰淇淋也要選擇冷藏時間較久稍硬一點的，裝盛時才能較從容。







消暑爽口的香蕉冰淇淋聖杯。





住臺北的15項必修課徵文



# 登貓空而小臺北

文／鄭天佑 繪圖／陳佳蕙

住在臺北的人大都知道幾個適合賞夜景的景點，像是陽明山文化大學後山、竹子湖、內湖碧山巖、象山、木柵貓空等地，但能夠賞夜景又能喝茶聊天的應該只有木柵貓空一地吧，而且貓空光是地名就具有豐富的傳奇色彩與趣味，加上好茶好景烘托，更讓臺北人愛上貓空，也因為有如此特殊環境，周休二日常可看到很多人，白天從周邊山路一路健行登上貓空，晚上則找家茶餐廳吃

頓晚餐、喝喝茶，順便看看山下萬家燈火，遠離世俗的塵囂，拋開人間的熙攘！

## 貓空沒貓 人不空

因為自己是東部上來的人，所以第一次聽到貓空這個名字，就覺得很新鮮、直覺會想這麼一個非我們平常用語的名字，若不是原住民用語，就可能是日本人統治時期留下來的的外來語，所以第一次與朋友造訪貓空，就被朋友

「唬弄」了，他在用餐當中正經八百告訴我說，古早時候木柵

靠山區一帶有很多山貓，但當地最早住民平埔族又特別喜歡吃貓肉，因此經過一陣濫捕之後，山貓竟然從此消失，因此才得到貓被抓一空的「貓空」此地名。當時我還傻傻地信以為真，直到他自己忍俊不住笑出來，我才如夢初醒知道自己被騙了！

除此之外，我也聽過一個在貓空山腳下種綠竹筍的筍農說過一個貓空名字的傳說，在很久很久以前，貓空地區山坡上都是平坦的地形，緩坡間還是綠草如茵，有一天不知從哪裡跑來一對身軀巨大的貓，在山坡地上跳來跳去地打情罵俏談起戀愛來，或許是牠們太過激情，加上身軀龐大，





一用力過猛就在山坡上踩出很多貓腳印，於是就出現後來許多的小小潭，據說這也就是貓空名字的由來。

因為過去曾被朋友戲弄過，所以對於筍農的說法，我也是半信半疑，只是其中帶著一份鄉野浪漫的情懷，讓貓空的地名傳說更增添無限想像空間，我也沒再探究，姑且聽之吧。後來也許到貓空的次數多了，與一家常去的茶餐廳老闆又聊起貓空地名之由來，餐廳老闆的說法倒是比較能說服我，只是其說法就沒有太多情趣可言！

根據茶餐廳陳老闆指出，貓空位處木柵環山地區，古早時候在環山地區不時有從山上順勢流下的山泉瀑布，由於經年累月受河水的大力沖刷，使得位在山腳處的岩石，因為長時間的衝擊而形成許多坑坑洞洞的現象，而且這些坑洞多為圓形或橢圓形洞穴，遠看溪床就有如凹凸不平的皺摺形狀，因為看見河床坑溝皺摺且多穴的外形，所以早期木柵當地閩南人以閩南話稱此地形為「皺孔」，後來才演變成現在國語發音之「貓空」。

### 處處煮茶藤一枝

到貓空的人雖不全然都是文人雅士，但會到此山上喝茶尋幽的也大多是仁者樂山、智者樂水之輩，所以我曾看到政大教授與一大桌學生吃茶餐兼上導師課的情景，也看過上班族下班後齊聚茶館談天聊是非的景象。不過最令我感動的是有天傍晚，在一家建築物前有一片大陽台的茶餐廳，餐廳以木竹為材料，室內以數扇向外推之竹窗與陽台相通，當天室內靠窗的每一桌都坐滿客人，



陽台上整齊排上兩行的露天茶座也是高朋滿座，當茶壺內包種茶、烏龍茶、綠茶隨著水沸翻滾之際，黃庭堅詩中所形容的：「蜂房各自開戶牖，處處煮茶藤一枝」的畫面，突然浮現在眼前，茶香伴著高談闊論之聲，讓人可能會誤以為此景此情只應天上有吧！每當初春雜花生樹之時，更可就近享受一番桃李春風一「茶」的境界，細數江湖夜雨十年燈的滄桑！

貓空迷人之處還不止於此，當夜幕低垂華燈初上，儘管貓空只有兩百多公尺高，但因地勢開闊視野很廣，所以坐在山上的茶餐廳都可一邊用餐、一邊欣賞山下的萬家燈火，秋高氣爽之際，還可抬頭仰望天上的點點繁星，有時茶喝多了、話說多了，還會將天上繁星誤以為是人世間的燈火，將世間的燈火誤認是天上繁星呢，此番情景大概只能以茶不醉人、人自醉，景不迷人，人自迷自況吧！

### 貓空不是烏托之邦

有時候在貓空還會讓人有一種置身「世」外的錯覺，彷彿自己已經超凡脫俗，山下的滾滾紅塵與我何干，職場上的爾虞我詐如夢幻泡影，真的可讓人感受到洗心滌面的效果。只是貓空終非避秦之地，也不是烏托之邦，茶罷人散之後，還是得回到現實生活當中。孔子登泰山而小天下，貓空雖不是以山高水長聞名，但因充滿了傳奇的地名與近幾年興起的茶文化地理優勢，貓空之名早就不逕而走了，雖然僅有200公尺高，卻廣受我等臺北人的青睞，其開闊的視野也可讓到此登高者一覽整個臺北夜景，說登貓空而小臺北一點也不為過。

最近因交通情況惡化衍生的纜車興建即將完工，很快臺北人就可搭著纜車上貓空了，纜車完工後，雖可吸引更多遊客上貓空，對貓空是利是弊，恐怕還很難說，纜車橫越貓空之景象，會不會破壞了吃茶賞景之雅興，也尚言之過早，讓我們拭目以待吧！



# 鞭炮造型收納罐 年味百分百

文／君君 攝影／王能佑 示範／永和社區大學講師楊賢英

農曆新年就要到了！家家戶戶又開始忙著除舊佈新，民眾清理出的各種資源回收物中，自然少不了瓶瓶罐罐。其實這些不起眼的瓶罐，只要稍為加工一下，就可廢棄物再利用，製作成收納生活小物品的利器，甚至做成喜氣洋洋的鞭炮造型收納罐，為今年過年增加百分百年味，可說是一舉數得呢！

一般民眾大都將不要的瓶罐，藉由垃圾資源回收車回收，然而這些瓶罐丟了也很可惜，如果善加利用，就可延長使用壽命。生活中各種大大小小的瓶瓶罐罐，只要是圓狀體的紙製、鐵製、塑膠製罐子，不論是茶葉罐、肉鬆罐，或是餅乾罐、糖果罐等，都能夠製成收納罐！

民眾還可以用月曆紙、廣告紙等廢棄紙張，作為黏貼罐身的材料，相信只要依照下列步驟如法炮製，你可以做出各種形形色色的收納罐。如果多做幾個收納罐，還可將家中各種零亂的物品，分門別類收納，而在罐上標記名稱，就可以更加方便取用。

民眾甚至可以發揮創造力，設計出鞭炮造型的收納罐，用來裝飾居家環境。過年前夕或春節期間，民眾不妨找找看家中有沒有廢棄的瓶罐，動手做個鞭炮造型的收納罐，或是獨具巧思的收納罐。

**材料：**空的奶粉罐2罐、1張或2張春聯、1張厚紙板、紅紙、金色手提帶帶把。

**工具：**筆、剪刀、樹脂、細木棒、透明膠帶、金色膠帶。



## DIY步驟

### A步驟：罐蓋製作



步驟1：將奶粉罐放在厚紙板上，用筆畫出奶粉罐罐蓋圓周。

步驟2：用剪刀沿著線條裁剪。



步驟3：用裁剪好的圓形紙板，在紅紙上畫出一個同樣大小的圓形。



步驟4：用剪刀沿著線條外1公分裁剪，剪出比厚紙板圓周寬1公分大的紅紙。



步驟5：將紅紙圓周多出的1公分，裁剪成鋸齒狀。

步驟6：利用樹脂，將厚紙板黏貼在紅紙背面的正中央。如果怕樹脂弄髒手，可以小木棒挖取樹脂。



步驟7：將紅紙多出來的1公分鋸齒狀圓周，黏貼在厚紙板上。





步驟8：利用剪刀尖端，將黏貼紅紙的厚板和奶粉罐塑膠蓋，各挖出一個小洞。



步驟9：將金色棉線插入洞口後，再將貼紅紙的厚板和奶粉罐塑膠蓋黏合在一起。



步驟10：在塑膠蓋和紅色厚紙板接合處，黏貼上金色膠帶，膠帶高出紅色厚紙板約0.5公分。



步驟11：將高出0.5公分的金色膠帶，剪成鋸齒狀，再將鋸齒狀的金色膠帶，黏貼在紅色厚紙板上，罐蓋就完成了。

## B 步驟：罐子製作



步驟1：將2個奶粉罐上下堆疊，上面罐子罐口朝上，下面罐子罐口朝下。

步驟2：用寬版膠帶將兩個罐子黏在一起。

步驟3：先用紅紙包住黏好的兩個罐子，量好紅紙尺寸大小，紅紙高度不要超過罐蓋邊緣。

步驟4：用剪刀裁剪好紅紙的尺寸。



步驟5：用樹脂將紅紙黏貼在奶粉罐上。



步驟6：將大小適中的春聯，貼在罐子上，可以一面，或前後兩面。



## C 步驟：

將做好的蓋子，蓋上罐子，鞭炮造型的收納罐，就大功告成了。



(示範／永和社區大學講師楊賢英)





台北探索館  
DISCOVERY CENTER OF TAIPEI

# 保留城市 發展紀錄

台北探索館的蒐藏特色

文／郭義復 攝影／王能佑

台北探索館是國內第一座城市博物館，以研究、蒐藏、展示、教育及休閒為主要功能，運用大量的現代化、互動式、參與式的展示設備，以情境設計的方式來呈現臺北在科技、歷史及藝術等不同時期的發展面貌。

台北探索館現有的展示品以實物模型及互動機構居多，真實的文物較少。為保存臺北城市的記憶，即開始進行文物的蒐藏工作，蒐藏目標主要為具有歷史、文化、教育及學術研究價值的文物及資料，包括實體文物、照片、錄音帶、城市紀念品等，而為恢復文物的生命，發揮文物的功能，該館也進行文物資料的相關研究工作。

探索館是一座實驗性質非常濃

厚的綜合性博物館，文物的蒐藏原則也與一般博物館有所不同，茲列舉三大不同點如下：

## 一、開創不同的蒐藏面向

傳統博物館蒐藏的文物主要考量「現在的價值」，它的價值來自於文物已經存在久遠，該館蒐藏的文物主要考量「未來的價值」，相信它將來會變成文物，因此只要與市民共同經驗有關，並且將來能夠詮釋運用的物件，都是蒐藏的對象。

## 二、建立「政府文物」的概念

傳統博物館蒐藏文物是藉由購買、捐贈、交換等管道而獲得，民間蒐藏家也常利用購買管道而取得許多文物。大家一直忽略，



台北探索館的重要蒐藏品——光華橋橋名牌。

其實政府才是文物的最大來源，探索館將之稱為「政府文物」，例如：政府機構的會計制度會要求建設工程必須檢附工程開工前、施工中及施工後的照片做比較，才能支付工程款項，無形中就能有系統留下許多有價值的照片，又如：政府財物報廢及處分規定，可以讓政府機構完整留下許多物件資料，這些物件資料可能變成有價值的文物，而且不需花費龐大的經費。

## 三、蒐藏「口述歷史」所產生的聲音及文字紀錄資料

傳統博物館以實體文物為主要的蒐藏對象，探索館透過文史工作者熱心協助，除了將口述歷史的內容印製成冊外，也保留地方耆老受訪時的錄音帶、照片及手寫文字資料，保存完整的城市發展紀錄。



台北探索館蒐藏的中山橋橋名牌。





台北探索館以互動式、參與式的展示設備，呈現臺北不同時期的面貌。

## 探索館目前蒐集的重要藏品有：

### 一、中山橋橋名牌乙座 （中山橋名稱標誌）

「中山舊橋」建於1933年，臺北市政府文化局92年評定為臺北市「歷史建築」，該橋為3拱式，拱上方有垂直肋梁之優美造型，惟中山橋位於基隆和圓山瓶頸段，為減少橋拱阻水及避免橋肋梁為漂流物阻塞，導致洪流時上游水位壅高，造成市區洪患風險，市政府兼顧防洪減災及歷史建築的保存，於93年4月30日將該橋橋體解構並搬離河道，該等構建共435塊。

「中山舊橋」於1968年拓寬橋面時，在東、西橋頭各立有前副總統嚴家淦之題字橋名牌，經拆卸後其中一塊橋名牌已於92年12月22日交予臺北市政府文化局，目前典藏於市立美術館，另一塊橋名牌由探索館保存。

### 二、光華橋橋名牌二座 （光華橋名稱標誌）

光華橋於1971年9月1日上午在前副總統嚴家淦與臺北市市長高玉樹的主持下進行工程竣工與通車典禮。「光華」橋名也是嚴前副總統取名。光華橋全長690公尺，寬20.4公尺，是鋼筋混凝土預力大樑結構，中間設4線快車道，寬13.4公尺，兩旁慢車道2線，各寬2.7公尺，劃分島2線，各寬0.3公尺，兩側欄桿各寬0.5公尺。

光華橋於2006年1月29日進行拆除，因該橋兩側共4座橋頭名牌具有臺北史蹟價值，於拆橋前將橋頭名牌拆除。因其年代久遠且有紋路，為避免施工時造成損壞，故以水刀方式施工，完整切割。

### 三、臺北城市紀念品系列： 名人簽名T恤衫

- 1、王建民簽名T恤衫（L號2件、XL號3件）
- 2、李安簽名T恤衫（L號1件）
- 3、前市長馬英九T恤衫（L號1件）
- 4、張曼娟簽名T恤衫（L號1件）
- 5、王文華簽名T恤衫（L號1件）
- 6、王文華、王建民、李安、張曼娟簽名T恤衫模版

未來探索館將運用收藏品策劃展示主題，擇期舉辦展覽，與民眾共同回憶城市歷史。



知名導演李安簽名T恤衫。



# 名人藝術畫廊 展覽作品甄選

●**主辦單位：**臺北市市政大樓公共事務管理中心（以下簡稱公管中心）

●**申請資格：**

- 1.凡中華民國國民年滿20歲之藝術工作者（以身份證影本為憑）。
- 2.從事藝術創作達10年以上者。

●**甄選類別：**以平面類作品為主。

●**申請及甄選時間：**自96年2月1日起至2月28日止接受申請送件（郵寄者以郵戳為憑），3月間進行甄選評審作業，4月間於公管中心網站公佈評審結果，並寄發書面通知。

●**展覽場地：**臺北市市政大樓11樓中央區名人藝術畫廊。

●**展期安排：**每一檔展期約為3個月，經審查通過者由公管中心寄發書面通知並安排展期，協調展品製作與裝卸等相關事宜。

●**申請辦法：**

- 1.可來函檢附回郵信封並註明索取「市政大樓名人藝術畫廊」展覽作品甄選申請簡章；或至公管中心網站下載。

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

- 2.申請資料表填妥後隨同送審資料以掛號郵寄或親送：臺北市市政大樓公共事務管理中心 事務管理組 收（臺北市信義區110市府路1號12樓北區），並註明「市政大樓名人藝術畫廊送件資料」。

●**送審資料：**請檢附

- 1.10件展出作品之135幻燈片。
- 2.身份證正反面影本。
- 3.申請資料表（請詳細填寫並簽名）。
- 4.送審資料請附回郵信封俾便退還。

●**甄選方式：**由本府文化局及臺北市立美術館派員組成委員會進行甄選評審作業，核定10檔次作品。

●**其他**有關展覽佈置、展覽開幕、展覽作品甄選申請資料表、其他權利義務等資訊詳情請上公管中心網站查詢下載。

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

或電洽02-2725-8621





# 這城市值得你細細品味 《品臺北》新書上市

不同於其他介紹觀光地點或專注新鮮流行場域的臺北觀光書籍，《品臺北》這本書帶領讀者經由生活的層面認識臺北：除了知道信義區是最適合購物的新場域，也知道在此地的人們，匯聚出一種什麼面貌；除了知道西門町擁有青春身影之外，也讀見了一條街的始末……諸多此城的文字創作者，一起為這本書貢獻私密又集體的區塊記憶，由吳孟芸、阿尼默、吳怡欣等年輕優秀藝術家所創作的碗形裝置藝術，也為本書增添妙意，在圖文交錯中，更技巧性搭配了攝影工作者飽含人文氣味的作品，讀者在開本特殊的裝幀之中，可以盡情飽覽臺北風情。

除了抒情氣味的品嘗之外，在每一區の後頭，實用地附上當地美味餐館的介紹，使得心靈與身體都可以在《品臺北》中找到自己的住址。

本書共200頁，定價320元，有興趣的民眾可至聯經書店、三民書局、誠品書店、金石堂書店、何嘉仁書店、新學友書店、建宏書局、國家書坊、五南文化廣場、敦煌書局、黎明書局、書田文化廣場、政大書城、墊腳石書店等處購買，或電洽臺北市政府新聞處



2007 台北燈節  
Taipei Lantern Festival

福臨



台北諸世興



2007

2/24~3/11  
仁愛路燈海

3/3~3/11  
中正紀念堂燈展



主辦單位：臺北市政府  
承辦單位：臺北市政府民政局