

# 穿越臺北古今時空 台北探索館

竹子湖海芋季 踏進白色仙境

北市最受歡迎拍片景點Top5

# 臺北

畫刊  
TAIPEI PICTORIAL

No.  
**566**

104/3 每月10日出刊



**收起玩心 衝衝衝！**

衝啊！快達人  
衝啊！高效率  
衝啊！快美食

# 臺北畫刊

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

## ●臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，  
和大家一起見證臺北的成長。

## ●榮譽榜

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

## ●隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站（[www.tpeidit.gov.taipei](http://www.tpeidit.gov.taipei)）  
首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網  
站（[www.gov.taipei](http://www.gov.taipei)）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，  
隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

您是否有為獲得臺北畫刊而必須每月奔波各案閱點之苦？您是否有興沖  
沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊  
特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後  
附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1 年（12 期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣 300 元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

e-mail：[taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)

## ●免費索取地點

臺北市政府大樓 1 樓市民服務組

臺北市各區公所

臺北市各戶政事務所

臺北市立聯合醫院各院區、各區健康  
服務中心

臺北市立圖書館總館及各分館

臺北市文獻委員會圖書室

臺北市議會

臺北探索館服務台

臺北市中山堂

臺北市立動物園

臺北市立美術館

臺北市立社教館

臺北市立天文科學教育館

臺北市立兒童新樂園

臺北市教師研習中心

臺北市兒童托育資源中心

臺北市交通事件裁決所

臺北 NGO 會館

臺北市中正公民會館

臺北市信義公民會館

臺北市中山公民會館

臺北市稅捐處總處及各分處

臺北市就業服務中心承德站

臺北市社區營造中心

產業發展局科技產業服務中心

財政部北市國稅局

行政院經建會服務台

經濟部國營會

勞保局臺北市辦事處

內政部移民署臺北市服務站

救國團中國青年服務社

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心

各國家風景區遊客中心

臺北市中山運動中心

臺北市中正運動中心

臺北市南港運動中心

臺北市士林運動中心

臺北市萬華運動中心

臺北市內湖運動中心

臺北市信義運動中心

臺北市松山運動中心

臺北市大同運動中心

臺北市大安運動中心

臺北市文山運動中心

臺北市北投運動中心

台北車站旅遊服務中心

臺北松山機場旅遊服務中心

東區地下街旅遊服務中心

捷運劍潭站旅遊服務中心

捷運西門站旅遊服務中心

捷運北投站旅遊服務中心

捷運圓山站旅遊服務中心

市府轉運站旅遊服務中心

捷運台北 101 / 世貿站旅遊服務中心

美麗華遊客中心

陽明公園遊客中心

梅庭遊客中心

纜車動物園站遊客中心

纜車貓空站遊客中心

樟山寺旅遊資訊站

指南宮旅遊資訊站

臺北捷運各站

臺北捷運公司捷運商品館

臺北火車站服務台

臺鐵松山火車站

臺北轉運站

市府轉運站

松山機場服務台

昇恒昌臺北松山機場免稅店

臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室

臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺

北銀行各分行）

自來水博物館（售票口）

北投溫泉博物館

北投文物館

客家文化會館

客家文化主題公園

林安泰古厝民俗文物館

台北偶戲館

國父紀念館

陽明山中山樓

臺灣藝術教育館

臺北當代藝術館

臺北二二八紀念館

牯嶺街小劇場

紀州庵文學森林

西門紅樓

臺北之家

市長官邸藝文沙龍

臺北國際藝術村

公園處士林官邸販售處

公園處逸仙公園

華山 1914 文化創意園區

松山文創園區

臺北市孔廟遊客中心

關渡自然公園

芝山文化生態綠園

郭子儀紀念堂

水源劇場

台北故事館

臺北小巨蛋服務台

中山親子旗艦館

北投親子館

中正紀念堂

中正文化中心（表演藝術圖書館）

臺灣博物館

臺北國軍英雄館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館

臺灣分館）

五南文化廣場臺大店

國家書店

三民書局

誠品書店（臺北市各分店）

聯經書房、上海書店

金石堂書店（臺北市各分店）

國語日報門市

紀伊國屋書店（臺北市各分店）

東南亞電影廣場

國賓戲院

樂聲戲院

日新威秀影城

in89 豪華數位影院

今日秀泰影城

新光影城

絕色影城

南山大戲院

國賓影城（微風廣場）

百老匯數位影城

欣欣秀泰影城

大千電影院

摩斯漢堡（限店內閱讀）

丹堤咖啡（限店內閱讀）

Is Coffee（臺北市、新北市區各分店）

凱擘系統台

寶樂交通（限車內閱讀）

臺北衛星車隊（限車內閱讀）

國泰醫院

榮民總醫院

泰安醫院

臺北集郵服務中心

洪建全教育文化基金會

士林劍潭青年活動中心

臺北市藝文工會

林培琪先生紀念基金會（老人社會大

學分校）

新光三越信義店 A8、A11（服務台）

遠東百貨寶慶店

義美公司（臺北市、新北市各分店）

老人社會大學（臺北市三民路）

台北地下街行政服務中心

臺北晴光商圈促進會

## 速度為王 朝夢想衝刺

農曆年節飛也似地過去了，你做收心操了沒？值此速度為王的時代，年前辛勤忙碌嗡嗡，年後就要收拾起玩心，衝衝衝！可不要輸在這個一年之計的起跑點，全力朝夢想飛奔衝刺。

為此，《臺北畫刊》編輯部特別應景推出「收起玩心 衝衝衝！」專題，與讀者共勉：在「衝啊！快達人」篇，介紹了空拍攝影師、田徑國手最速男、競技疊杯高手，看看他們置身於分秒必爭的世界裡，如何加速前進，以創造極速紀錄成為個中翹楚；「衝啊！高效率」篇帶領大家體驗寫下金氏世界紀錄的台北 101 觀景台電梯、十分鐘完剪的百元剪髮、市立圖書館高效的預約借書服務，看他們如何在講求高效率的社會，以精準速度贏得好口碑；「衝啊！快美食」篇則帶大家品嚐立吞（站著吃）美食，看佳餚美饌如何跟上快節奏的時代步調，色香味俱全之外，還要快！

向目標加速衝刺外，也不要忘了以樂活來調劑，二〇一五竹子湖海芋季已在陽明山的山谷展開，快來花鄉品賞飄逸出塵的海芋之美；愛看電影、電視偶像劇的觀眾，不妨追隨最受歡迎的 Top5 拍片景點，探尋鏡頭下實景的風情；而與臺北松山區有同名之緣的日本松山市，也值得一訪，這個溫泉鄉有千年古蹟，還有著名的祭典活動與在地美食，等著你前去細細領略。

看完這期的精彩介紹，還等什麼？立馬翻開下一頁，跟著畫刊的報導向前衝！

No. **566**

中華民國 57 年 1 月創刊

104 年 3 月 10 日出刊

發行人——簡余晏

總編輯——黃惠靜

副總編輯——鍾齡玲

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·林瑋庭·劉子立·許凱森

美術設計——一格台灣股份有限公司

行銷企劃——朱瑞鈴·李炎欣·鄭雅萍·熊彥

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：11008 臺北市市府路 1 號 4 樓

電話：1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedit.gov.taipei

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

新北市新店區寶橋路 229 號

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

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第 1164 號執照登記為雜誌交寄

每本定價 25 元



臺北畫刊 APP QR code



Android



iOS



LINE 市府服務  
e 網打盡

### ●上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到閱讀臺北主題網 reading.gov.taipei 填寫網路問卷，就有機會獲得 1 份優質出版品，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！



封面攝影：楊智仁  
封面圖說：台北探索館四樓「發現劇場」有著三百六十度環型銀幕及旋轉平臺，定時播放城市系列影片。

### 名人悄悄話

#### 4 臺北，讓我越來越幸福

口述／宋逸民 採訪撰文／許凱森

#### 5 臺北，成就你我的故事

口述／葉全真 採訪撰文／許凱森

### 新人新政

#### 6 打造人文智慧臺北城 專訪副市長林欽榮

文／許麗芬 攝影／高讚賢

#### 8 參與式民主的幕後推手 專訪社會局局長許立民

文／左謬 圖／臺北市政府社會局提供



### 臺北食堂

#### 10 幸福的香甜氣味：檸檬覆盆子瑪德蓮

文·攝影／簡余晏

#### 12 春天就該吃韭菜

文／韓良憶 攝影／Job Honig 侯約柏

### 臺北照過來

#### 14 收起玩心 衝衝衝！

#### 16 衝啊！快達人

文／許麗芬 攝影／吳金石

#### 22 衝啊！高效率

文／趙欣 攝影／許斌

#### 28 衝啊！快美食

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北生活圈

- 36 竹子湖海芋季 踏進白色仙境  
文/廖雅琴 圖/北投區農會提供
- 38 北市最受歡迎拍片景點 Top5  
文/田梅紫 圖/台北市電影委員會提供
- 42 臺北便民服務雲 獲資訊月創新金質獎  
文/劉子立 攝影/高讚賢
- 44 臺日松山結緣 青春作伴遊松山  
文/趙欣 圖/松山觀光會議協會
- 46 萬美里大地教室 開課中！  
文/林瑋庭 攝影/高讚賢
- 48 設計 讓城市不斷提升  
文/趙欣 圖/臺北市政府文化局提供



臺北百工圖

- 68 社子島畫家洪曜平 以畫記錄家鄉點滴  
文/觀止 攝影/顏涵正

遇見臺北素人

- 72 時尚創客 臺北成就心中大夢想  
文·攝影/李增國

管家全通略

- 75 雞蛋的美味變化  
文·圖/葛晶瑩
- 78 3/15~4/14 市府活動行事曆
- 80 臺北廣播電臺3月節目表

臺北好好玩

- 52 穿越臺北古今時空 台北探索館  
文/鍾文萍 攝影/楊智仁
- 58 內湖新步道 春日「湖櫻夢」  
文/鍾文萍 攝影/楊智仁
- 60 時髦休閒活動 學會沖煮一杯好喝咖啡  
文/李寬心 攝影/楊志雄
- 64 看展覽 拜訪可愛角色  
文/觀止 攝影/許斌





(圖 / 宋逸民提供)

「十年前第一個孩子出生時，我還在忙拍戲，現在的我認為經營家庭關係是比演戲更重要的事。」

當我還在念國中時，因為看了當時相當轟動的一部連續劇——《楚留香》，而開始編織起演員夢，經常在內心想著，如果有一天我也能夠成為像鄭少秋這樣的演員該有多好！後來在媽媽的鼓勵之下，我去投考國光藝校，也就是現在的國立臺灣戲曲學院，那時候的國光藝校是演藝圈的搖籃，經常會有導演來學校尋找新面孔，所以我十七歲時就拍了生平的第一部電影。

一晃眼，從事演藝工作已經三十年，現在不拍戲時，我常參與社會公益活動，到校園演講，分享我的生命故

事和家庭親子關係經驗談，希望能夠幫助年輕人儘早找到人生目標，發揮正面力量去影響別人。和老婆交往八年、結婚十二年，經常有人問我夫妻相處之道，其實不外乎就是包容與同理心。以前總把拍戲擺第一，認為拚命工作讓家人過好的生活，就是愛家的表現，所以第一個孩子的出生，我錯過了很久，隔了十年，有幸再當爸爸，現在我已了解有比工作更重要的事，撥更多的時間跟老婆孩子相處、分擔家務，每天都是很棒的學習，也為自己帶來無比喜悅。

我出生於萬華，是道地的臺北人，以前是東園國小的少棒隊選手，固定在青年公園的棒球場練球，每次的練習行程結束之後，家長為了鼓勵我們努力練球，全隊會被帶去南機場的豆漿店吃愛心早餐，回想那一段日子，目標很明確、生活很簡單，卻最令人懷念。

我是個非常依賴臺北的人，之前常年在中國大陸工作，臨時需要買個生活用品都得坐很久的車，所以我很喜歡臺北的便利及隨手可得。現在我們全家住在有綠地休閒的文山區，孩子步行就可以上學，假日爬爬仙跡岩，帶著餐盒去河濱自行車道騎 YouBike，騎累了就到運動公園席地野餐，享受悠閒的親子時光。

臺北這麼好，我想我是永遠離不開了。

## 臺北，讓我越來越幸福

口述 / 宋逸民（演員） 採訪撰文 / 許凱森

台北，只要用心，

就會發現處處有驚喜！

「演員是很沒有安全感的行業，因為每拍完一部戲，就面臨失業，不知道下一個工作在哪裡。」

十七歲出道，第一部作品就登上大銀幕，那時候的我才剛入行，根本不知道表演是什麼，一切從頭學起，慢慢進步，一齣齣的戲劇推出之後，才讓我的演技愈來愈洗練，十年後轉戰電視小螢幕，雖然製作規格與電影相異，但表演本質卻沒有不同，接下的每一個角色和劇本，都全力以赴。

也許是詮釋了太多悲情的角色，柔弱的形象總讓人覺得我苦命，其實，私底下的我個性相當積極、求好心切，任何事情都要求做到滿分。我的人生也不以演藝圈的事業為滿足，所以我重新走入校園，到政治大學當起EMBA學生，也和陳昭榮合資成立公司，拜網路科技之賜，現在辦公事不一定要坐在辦公室，只要拍戲空檔，都還是可以透過網路收發郵件、確認訂單、聯繫公務等，只要有心安排，時間管理一點也不困難。

回想學生時期最常去西門町看電影，還有一定要去萬年冰宮溜冰，那是當時年輕人的大本營，在那個年代，溜冰場就是一個流行的指標，就像現在的KTV一樣是最熱門的休閒活動，雖然我不太會溜，但是在那邊看人溜冰也很有意思，最後再吃一碗牛肉湯麵，就是最完美的行程，因

為學生沒什麼錢，聞著湯麵香，就覺得好幸福。

從開始拍戲之後，就自己在外面租房子，搬了無數次家，住過好多地方，選擇在內湖安定下來，鬧中取靜，又有我最愛的黃昏市場，而這一住就是二十年。不只房子買在內湖，就連我公司和現在拍戲的攝影棚也都位在內湖，內湖是我很重要的生活圈。不忙的時候，會帶著媽媽去大溝溪親水公園走走，由大湖山莊街往山上走到底，整片的綠意，讓人忘卻置身臺北市，本來這是屬於我和媽媽的美麗後花園，現在已經越來越多人發現這裡的輕鬆愜意了。

我很滿意現在的生活，盡情活出燦爛與充實，用心寫下自己的故事。



(圖 / 葉全真提供)

## 臺北，成就你我的故事

口述 / 葉全真 (演員) 採訪撰文 / 許凱森

曾經，

承載了多少遊子的昂揚壯志與企盼～

如今，

每一轉身都是不曾停歇的歲月故事～

葉全真

# 打造人文智慧 臺北城

專訪副市長林欽榮

文／許麗芬 攝影／高讚賢

「我無法一次只做一件事情，像現在我跟你說話的同時，其實我已經在思考另外兩件事要如何處理了。」臺北市副市長林欽榮外表溫文儒雅，實際上卻是講究效率、鐵腕作風的「硬漢」，不只記憶力超強，對於都市計畫圖上的地號如數家珍，還能夠「一心多用」，短短一個早上的時間，已經馬不停蹄地開了至少四、五個會議，令人好奇他源源不絕的精力和行動力從哪裡來？

## 工務系統半生緣 公務員是專業又尊榮的工作

在臺北土生土長的林欽榮，學的是建築與都市規劃，人生中幾

乎有半生時間皆在政府工務系統或是大專院校歷練。「目前我主要負責監督工務、交通、捷運、都市發展、財政、資訊……等十一個局處的業務，柯文哲市長希望我可以一條鞭督導這些工務體系。」林欽榮說。對他而言，至今約三十年的公務員生涯，是他一輩子的榮耀，「這是一份既專業又尊榮的工作，做了就要對得起下一代。」因為重視，所以他格外珍惜目前「臺北市副市長」這個可以展現專業及理想的身分及舞臺，任何攸關市民福祉的「小事」，他認為都要當「大事」處理及認真對待，因為都會影響百姓眾生，實施過程中必要

時甚至會「六親不認」，不過，「我也有溫柔的一面啦，就是刀子口、豆腐心。」

## 兵貴神速 「敢拆敢蓋」的鐵血風格

林欽榮認為「兵貴神速」，過去臺北有許多防礙城市發展的陋習或沒有用處的建設，應該儘早處理。以忠孝西路公車專用道而言，柯文哲市長上任後，他幫忙督導，只花兩晚就拆除閒置八年的忠孝西路公車專用道，做完這個「小手術」。在拆除公車專用道時，發現臺北市地下管線3D立體圖並不完整，為了城市安全保障，希望能「單點突破」、全

面改變制度，讓舊市區管線資料可以快速「3D化」，配合公辦都更做整理。

此外，林欽榮也主導包括新店機廠（美河市）、臺北橋、龍山寺和港墘站等捷運聯開宅「只租不售」規劃，他說：「這將是全臺灣第一次將捷運宅正式公共化。」讓年輕人可以在「居住正義」下較無負擔的一展長才，增加臺北在二十一世紀的城市競爭力。

不過，由於都更需要面臨諸多問題，以過去臺北市「平均七年才做一件」的都更速度，對柯文哲市長和林欽榮來說，實在太慢，以雷厲風行、酷吏作風聞名的林欽榮是柯市長心目中可以「加速都更速度」、「推動公共住宅、負責找錢找地」的重要推手。而在林欽榮幕僚的眼中，他幾乎是「柯P翻版」，對於都市建設發展、3D地下管線等系統皆瞭若指掌，無論是「拆」或是「蓋」都很厲害。

### 市府團隊「柯P創新公司」五件必達任務

林欽榮將臺北市政府團隊比喻為「柯P創新公司」，實行「柯P新政」，柯市長是公司的董事長，他和另外兩位副市長是總經理，市府員工是公司職員，市民是這家上市公司的股東，目前與公司簽有四年契約，而公司也承諾要帶給股東福利。



忠孝西路公車專用道在副市長林欽榮督導下，只花兩晚就拆除。（圖/聯合知識庫）

對林欽榮而言，目前有五件迫切需要達到的「為股東謀福利」目標及任務，亦即：實行捷運住宅公共化的「居住正義」及革命；落實都市發展空間的產業結構的調整及大型計畫；將臺北建設成為智慧城市（Smart City）；打造臺北成為具人性及人文的城市；以及讓臺北成為生態及具調適力的城市。他強調自己雖然扮演的是「工程師」的角色，但卻是一個具有人文美學、跨領域思考的工程師，希望將臺北打造為人文智慧城市。「當然在這過程

中，我要先了解臺北有多少資源，才能加以善用並發揮一加一大於二的效果。」他說。

趁著離開最後空檔追問林欽榮「目前為止覺得自己最感到驕傲的事是什麼？」一直避談私領域話題的他終於鬆口：「我最驕傲的是有個好太太和兩個孩子啦！」看來這位大眾眼中的「酷吏」私底下也有著「鐵漢柔情」的一面。

# 參與式民主的 幕後 推手

專訪社會局局長許立民



文／左謬 圖／臺北市政府社會局提供

如果「嗡嗡嗡」是臺北市政府的新氣象，那麼「氣定神閒」就是臺北市新任社會局局長許立民給人的第一印象。

身為市長柯文哲在臺大醫院的下屬，同為醫師的許立民散發出截然不同的氣質，上任前歷經遴選爭議，上任後因在公開場合遭市長斥責，一度成為新聞焦點，但許立民總是泰山崩於前而面不改色，他說過去處理急難病患的經驗，養成了他理性、耐煩的個性，「工作時間長，面對生死壓力大，情緒波動更需平穩。」

許立民從學生時期就關注核廢

料、反美濃水庫等議題，當醫師後仍持續投入臺南永揚掩埋場環評爭議、苗栗苑裡反瘋車等環保運動，在抗爭場合保持一貫冷靜的他，自稱是「專業、認真、堅持」的倡議者，擅長就事實、法令與學理支撐論述，不採取激烈手段，而是嘗試想像公務員的思考邏輯，站到對立面上揣摩「為什麼他們的決策跟我們想像的有落差？」看到公務體系的侷限性後，「也許我們就幫他們多做一點什麼，是他們想不到，或者他們還沒做的。」

也因擁有社運背景，去年的臺

北市長選舉期間，許立民肩負起柯文哲「公民咖啡館」的統籌工作，為柯文哲競選政見注入「參與式民主」的理念與實踐方案，邀集關心環保、居住正義、性別議題等公民進行圓桌會議，集結了一本厚厚的政策白皮書。

有別於過去在醫療現場的明快節奏，進入公部門初始，許立民不習慣公文往返的繁瑣流程，「原本以為臺大醫院體系已經夠龐大了，來這裡後更嘆為觀止」，許立民於是搬出過去的會診經驗，針對現有難題對症下藥，決定醫治的優先順序，他觀



許立民肩負起市長柯文哲「公民咖啡館」的統籌工作。（圖／聯合知識庫）

察到臺北市社福資源並非單純的區域或供需失衡，而是資源散落、重疊性高，因此他計劃整合社會局掌管的社福資源，強化各業務單位、委外團體間的橫向連結，「唯有提升效能，才能進一步精算需求。」

上任滿月，許立民已造訪過日間照顧機構、臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心、臺北市社會福利服務中心等社會局相關單位，逐步拼湊起他自己的一塊社福地圖，更標註出他對老人、婦幼與身心障礙者的關懷方向，接續提出公立托嬰中心延托至晚間七

時、整合愛心實物銀行、設立示範社區等政策，許立民說，「有時候想到社會局今天有做到這件事情，一天改一點，就覺得還不錯。」

同時，許立民意識到市府就是一個小型的國家機器，「你丟牛肉進去，出來的一定是牛肉，同理可證，丟垃圾進去，出來也一定是垃圾」，所以當執政者發動一項決策時務必謹慎，「比貪汙更嚴重的事，就是做出錯誤的決策」，因此任何政策制定都需有嚴密的數據佐證，反覆驗算，才能端上桌，供民眾享用。

這位被同仁戲稱為「咖啡館館長」的社會局局長，過去舉辦公民咖啡館時，公民間辯論火花令他念念不忘，因此決定將公民咖啡館模式再帶入市府，首場公民咖啡館於上個月圓滿落幕，以營造福利社會、實踐在地互助為目標，由下而上地扎根北市社福政策的「民主」想像。



瑪德蓮蛋糕做法簡單，餐敘之後現烤，幸福香氣四溢。

## 幸福的香甜氣味： 檸檬覆盆子瑪德蓮

文・攝影／簡余晏（本文作者多年來推動食品安全運動，現為臺北市政府觀光傳播局局長）

吃，不只是填滿肚子，更是臺北人的生活態度、一個儀式、一種無法取代的社會生活！英國明星主廚 Jamie Oliver 十幾年前推動全球重視「食育」，從校園午餐改變、從家人親自下廚做起，而出現了「Food Revolution Day」，進一步喊出「cook it, share it, live it!」希望所有現代人親自下廚動手做，改變都市人外食習慣！

飯來張口的時代結束了！這幾年來為了配合主婦聯盟推動「食品安全運動」，再怎麼忙也要和家人一同洗手作羹湯！生活改變之後，不只我的孩子過敏情況好轉，一家人一起捍麵團、剝豬肉包水餃成為難忘的快樂時光。從這一期開始，我們將推出手作下廚系列，改變城市從改變吃的習慣，從自己下廚做起。

### 金莎南瓜濃湯 滿滿是愛

本期推薦的是孩子愛喝的金莎南瓜濃湯、水果入菜的水梨封肉、以及檸檬覆盆子瑪德蓮。

八八風災劫後餘生的小林村平埔族災民美蓮姐最近寄來她親手栽種的有機南瓜，這樣滿滿是愛的食材一定要全食物吃，一丁點都不浪費！為了保存南瓜子、南瓜皮的營養，所以直接洗淨皮就切塊，加上幾塊馬鈴薯、胡蘿蔔大火蒸熟。起油鍋香炒洋蔥，直到洋蔥出現糖焦味香味後，與剛才蒸熟的含皮南瓜塊、南瓜子等一起放進



以水果入菜的水梨封肉，可降低油膩感，搭配入口即化的封肉，增加層次感。

食物攪拌機、加入少許牛奶打成南瓜泥。再把南瓜泥進鍋煮熟，記得邊煮邊攪拌，放入適量的糖與鹽提味。上桌時可以一點鮮奶油勾花裝飾。

### 水梨封肉 封官晉爵

封肉的「封」字，是指烹煮時不掀鍋蓋，將食物密封煲到爛熟，「封」也有豐富、豐盛或「敕封」象徵封官晉爵。將三層肉一塊約兩斤先氽燙，接著放入蒜頭、醬油一碗、米酒一碗、冰糖適量、加上粗水梨，放入燉鍋或壓力鍋中，煮到爛熟。水梨入菜可降低油膩感，肥肉瘦肉同時入口即化，增加層次感。

### 酸甜瑪德蓮 幸福的滋味

瑪德蓮是一種貝殼模做成的常溫小蛋糕。檸檬口味的瑪德蓮再加上顆覆盆子，有天然檸檬香又有覆盆子酸甜質感的多層次法式甜點。瑪德蓮蛋糕做法簡單，麻煩的是要有紋路清晰的瑪德蓮

烤模成功率才會高。生料可以前一天備妥，餐敘之後現烤，香味四溢全家都是幸福的滋味。先將二〇〇克奶油溶化，加上六十毫升牛奶、二十克蜂蜜、一三〇克糖，混合之後加入三顆打散的新鮮雞蛋。另外以二〇〇克低筋麵粉加十克無鋁泡打粉過篩加入，如果手上有新鮮香草莢泡蘭姆酒也可以加一點，味道會更香。再撒上一顆有機檸檬的綠色皮碎末。上述生料拌好放入冰箱過夜入味。附帶提醒，麵粉、雞蛋的品質也會決定口感。

烤盤裡的每個瑪德蓮模擠進生料之後在中間再放一顆覆盆子，先以攝氏一百六十度烤九分鐘，接著停火一分鐘再以攝氏一百六十度烤五分鐘，溫度變化會讓瑪德蓮中間有可愛的小突起，趁熱吃別有風味。



瑪德蓮烤模

John Urry 在《觀光客的凝視》一書曾說，一道料理提供的不只是吃，還有各式各樣「無形產品」(intangible products)，料理不只是餐飲，還有無法量化的氣味與心情，內含「情緒加工」(emotional work) 的要素。美食不只是好吃，感受香味、情境、氣氛的同時，更重要的是與親人愛人故人相聚的片刻時光，那是我們共同的記憶，我們共同記錄這人生的滋味，這才是食物之於人的意義。



滿滿是愛的金莎南瓜濃湯



(韓良憶攝)

# 春天就該吃韭菜

文／韓良憶 攝影／Job Honig 侯約柏

驚蟄節氣前，大地並無一聲驚雷，天空飄著微雨，我上菜場買了一大把韭菜，準備吃個痛快。農諺有云，正月蔥，二月韭，陽曆三月初的驚蟄日，常常碰上農曆的二月，恰是韭菜當令的季節。

中午就吃韭菜拌麵。在滾水鍋中下了一小把乾麵條，為了讓麵更有嚼勁，點了兩回冷水。第二次冷水一下鍋，自冰箱取出西螺蔭油，倒了約莫半湯匙至碗裡，再淋少許米醋和冷榨麻油，還撒了點蔥花。

嘗了嘗麵條，再煮下去就太軟了，趕緊挾至碗中，立刻撒切成段的韭菜到煮麵的熱水鍋裡，默數到五使用漏杓撈起，置於麵條上，加了一小匙朋友手工做的酥麻辣渣渣和雞油蔥酥，牙白、翠綠、赭紅、金黃相間，倒也秀色可餐。端至餐桌，用筷子一拌，韭香和蔥香剎時撲鼻；韭菜入口，辛而不辣，咬來略有清脆之感，不會一口的渣。

晚餐呢，用鴻喜菇和肉絲炒韭菜。還加了一點辣椒，去了籽，切絲，不求其辣，只想給菜餚多添顏色。這樣的一盤家常快炒，雖不如杜甫詩中「夜雨剪春韭，新炊間黃粱」那般詩意，然而驚蟄過後，大地陽氣逐漸變旺，新春的韭菜迎陽而發，辛香的韭菜加上愈嚼愈甘甜的白米飯，多少給這個乍暖還寒的夜晚帶來春天的滋味。

## 韭菜、韭黃和韭菜花 一家親

吃了兩頓韭菜還意猶未盡，第二天到主婦聯盟消費合作社買豆漿時，看見菜櫃中有韭菜花，毫不猶豫，拿了一包。農曆二月，不只適合食韭菜，韭菜花和韭黃也「著時」，滋味亦美，只因這韭菜、韭菜花和韭黃，根本是一家。

韭菜是植物韭的莖葉，韭菜花顧名思義是韭的花蕾和花莖。又稱白韭菜的韭黃，則是在種植時期採「遮光」手法，不給韭菜曬

太陽，讓它無法產生葉綠素，從而綠不起來，變成淡黃色。

老家在江蘇的先父愛吃韭黃，從前一到春天，我們上江浙餛飩子，必點韭黃鱔糊，自家餐桌上也常有韭黃牛肉絲這道熱炒。爸爸總說，韭黃吃在口中的滋味和質地就是比韭菜來得細緻一點，可他老人家偶爾換換口味吃北方的餃子，卻往往指定韭菜餡，個中何有緣由，可嘆我當時沒想到要問，這會兒已不得而知了。

我那生在高雄的媽媽，則更喜歡韭菜花，說它吃來清脆，味道較鮮甜，氣味也不像韭菜和韭黃那麼重。她多半拿來炒豆乾、花枝或甜不辣，偶爾什麼配料也不加，就只加油鹽清炒，頂多噴一點米酒嗆鍋。媽媽平日跟著爸爸吃江浙菜，然說到韭菜花，作法完全反映她的臺灣口味。而我的這一把韭菜花，卻不打算依循先



「蒼蠅頭」說穿了就是韭菜花炒豆豉、肉末和辣椒，因為乍看有點像綠頭蒼蠅而得名。

母的作法，而要炒成「蒼蠅頭」。這道菜說穿了就是韭菜花炒豆豉、肉末和辣椒，因為乍看有點像綠頭蒼蠅，才有了這「可疑」的菜名。

臺灣幾乎每家川菜館子都賣蒼

蠅頭，可它偏偏就不是川菜，而跟眼下早已成為臺灣代表美食的「川味牛肉麵」一樣，其實是「MIT——臺灣製造」的食物，據說創始者是臺北一家川菜館的老闆。他原本不過想徹底利用廚房剩餘的食材，不意卻「發明」了一道經典川味臺菜。

這道菜的作法簡單到不行，肉末下鍋炒到微黃，下豆豉、辣椒炒香，加進切成小段的韭菜花，淋點醬油和料酒拌炒幾下，就可以起鍋。你瞧，整道菜連洗、切、炒到端上桌，十來分鐘便大功告成，既不費事又非常下飯，廚房新手都做得來，我自從發覺炒盤蒼蠅頭竟然如此輕鬆，食材成本又如此低廉，上館子便再也不點這道菜，想吃的時候，挽起袖子自己來。



切成段的韭菜拌麵，撒上酥麻辣渣渣和雞油蔥酥，秀色可餐。

# TAIPEI

*Come here*



# 臺北照過來

## 收起玩心 衝衝衝！

年前辛勤忙碌，  
嗡嗡嗡！  
年後收起玩心，  
衝衝衝！  
衝啊！向快達人看齊，  
空拍攝影師、田徑最速男、競技壘杯高手，  
分秒必爭，  
步步為營，  
叫我第一名。  
衝啊！高效率寫紀錄，  
101 高速電梯、百元剪髮、市圖預約服務，  
以客為尊，  
速度為王，  
枯等閃一邊。  
衝啊！快美食立馬吞，  
站著吃壽司、立吞牛排、烤肉，  
絕妙滋味，  
不用坐等，  
一樣「揪涮嘴」。  
準備好了嗎？  
立即、馬上  
衝，就對了！

(圖／陳敏明提供)



## 搶快翱翔空中 空拍攝影師——陳敏明

「拍空照的成本很高，平均一秒鐘、等於你在直升機上每喘一口氣就要花掉大約四十元。因此，每次按下快門都要非常精準，還得立即確認畫面是否成功。」攝影師陳敏明侃侃而談多年空拍心得。

文／許麗苓 攝影／吳金石

新年新氣象，過完年假的三月時節，趕快收拾玩心，為新的一年上緊發條衝衝衝！在不同的工作職場或專業領域中，有許多「快達人」展現高速效率，呈現出亮眼的作品或成績，且看攝影師陳敏明如何從空中精準地捕捉畫面；臺灣一百公尺短跑紀錄保持人易緯鎮如何跑出田徑人生；競技壘杯選手楊筑鈞如何以小小年紀在世界壘杯競賽中脫穎而出。



(圖／陳敏明提供)

陳敏明曾赴日本進修攝影，現為攝影公司負責人，並於大專院校授課，多年來為臺灣的山川大地、自然森林公園、河海地貌、都市景觀及特色景點等留下空拍攝影鏡頭。每當有機會從臺北上空飛過，他總不忘留下影像紀錄，例如淡水河系的大河風情、關渡平原、觀音山、大安森林公園、臺大校園、信義計畫區等，還有台北 101 大樓從平地起高樓的歷程，幾年前他將拍攝臺北的影像成果整理為《大臺北空中散步》和《ABOVE TAIPEI》專書，頗受國內外民眾的好評。

「我喜歡拍別人平常不拍的，身為攝影師，在一生當中至少要拍到一張別人拍不到的畫面，目前我該拍的都拍過了，就是沒拍過核爆現場。」陳敏明經常從海拔三百至四百公尺或比山還高的地方俯瞰臺灣這塊土地，在高空經常需要從視角與地面成夾角三十至九十度拍攝，更要在飛機行進中不斷「立即鎖定」明顯地標物及有用的畫面、從不同方位取景，不然畫面稍縱即逝，在空中多逗留一刻都是在燒錢。有時候因為飛機燃油不足、不得不將想拍的景點割愛，他會念茲在茲等下次有機會從上空經過時將畫面拍下來。

對陳敏明來說，由於拍空照成本高昂，拍攝前的準備不可少，像是研究地圖、確認地標方位、準備器材、預測天候、模擬飛行路線、擬訂因應天氣或攝影器



陳敏明在直升機行進中不斷「立即鎖定」地標物，不然畫面稍縱即逝。  
（圖／台灣蘋果日報提供）

材失靈等應變方案。要完成這樣「與時間競賽」、「隨時在震動」的特殊攝影方式，很多時候是由常年的微小習慣和經驗累積而來，例如：對方向及地圖方位的快速判讀、機警快速的反應能力、手眼協調、專注力及耐性、不斷重覆檢查、用至少放大五倍的畫面檢視成果，尤其從早期的底片時代跨越到數位新紀元，扎實的空拍基本功及準確的構圖，和目前流行的遙控攝影「全都錄」的拍攝手法大不相同。

「攝影與美術最大的不同是照片呈現出的細膩及真實！」陳敏明建議，若能善用空中攝影，能讓一個早已熟稔的空間，頓時出現未曾謀面的新型態、新印象，讓觀者體會美麗新世界的驚喜。



陳敏明出版多本專書，受到國內外讀者喜愛。

#### 彥霖攝影事務有限公司

地址：羅斯福路 3 段 283 巷  
21 弄 17 號 3 樓

電話：2363-6514

網址：www.yannlin.com.tw



## 最速男 田徑國手——易緯鎮

「我們總是快人一步。」電信公司 4G 廣告中，一位短跑型男衝刺讓粉絲尖叫連連，這位短跑選手正是目前臺灣一百公尺短跑和四百公尺接力全紀錄保持人易緯鎮，他同時也是運動品牌廣告的形象代言人，十秒二八跑完一百公尺的速度，是名符其實的快達人。他曾與王文堂、劉元凱、梁澤敬同場全國田徑賽合飆出三十八秒七八的四百公尺接力全國紀錄，也跑出田徑場上「新 F4」的封號。

被封為「最速男」的易緯鎮表示，跑得快除了靠勤練不懈及經驗累積，心理素質也是重要因素，例如只參加國內競賽的選手面臨國際競賽的



易緯鎮在民國一〇二年獲得全國大學運動會公開男子組金牌。（圖／聯合知識庫）



常在四百公尺接力賽中擔任最後一棒，易緯鎮（左）直言心理壓力比起個人賽來得大。（圖／聯合知識庫）

大場面時，容易因緊張而失去既有水準，因此在競賽場上如何克服這些心理壓力，往往是致勝關鍵。對他而言，跑一百公尺完全是個人成敗，好壞都由自己承擔，反而能放寬心；但跑四百公尺接力關乎整個團隊，尤其他擔當最後一棒，決勝的成敗立即顯現，緊張感更是倍增，若是無法調適好心理狀態，容易功虧一簣。

易緯鎮與田徑結緣，始於國中時姐姐加入田徑隊，他跟著樂在其中，終於在國三時開始正規的田徑訓練，之後屢在全國大專院校運動會、全國菁英賽、國際田徑賽、亞洲田徑賽等競賽中奪標

或得牌，加上外表帥氣受到廠商青睞，成名得相當早，所以當民國一〇二年因腰傷影響成績、隔年準備研究所碩士論文而無法入選仁川亞運四百公尺接力，低潮的滋味特別苦澀。俗話說蹲低才能跳高，易緯鎮目前積極訓練、訂定目標一步步重回顛峰狀態。

幾年來因為易緯鎮密集參加國內外大小競賽，難免為此耽擱課業，不過他相當享受練習及競賽的過程，不斷吸收國內外突破或改善起跑速度的新觀念，他也勉勵有心成為田徑選手的後輩，作息規律、訓練時全力以赴並設定目標，例如目前亞洲尚未出現一百公尺跑十秒以下的選手，

不妨以此為目標來增加動力。此外，對於很多人說的「頭腦簡單，四肢發達」的說法，他並不認同，以他自己為例，運動讓他在記憶力和學習力上更加敏銳。

對於未來，易緯鎮除了希望不斷挑戰自我外，也朝著成為專任教練的目標努力，希望為臺灣的田徑運動貢獻心力。

#### 易緯鎮

請於 Facebook 搜尋「易緯鎮」

中華民國田徑協會

電話：2778-2240

網址：www.cttfa.org.tw

衝啊！快達人



## 世界紀錄保持人 競技疊杯高手——楊筑鈞



二〇一四年亞洲盃錦標賽中，代表臺灣出賽的競技疊杯選手楊筑鈞在 3-3-3 疊杯中以一點六三一秒打破女子不分齡世界紀錄；3-6-3 疊杯中以二點一〇九秒在個人項目總冠軍賽（SOC）刷新女子不分齡世界紀錄；在花式循環疊杯（Cycle）中以五點七一四秒刷新女子不分齡世界紀錄；並在不分年齡和性別的 All Around 以九點四五四秒奪得女

生個人三個項目不分齡冠軍；她更在同年舉辦的菁英盃中刷新自己原先所創下的女子不分齡世界紀錄，這位目前還在時雨中學唸九年級的小將，在短短幾年間已寫下競技疊杯中的「快達人」傳奇。

年僅十四歲的楊筑鈞接觸疊杯也不過短短三年，近兩年來已在國內外競技疊杯賽中獲獎無數，頗有大將之風，問她在國際參

賽時會不會緊張？她酷酷地回答「還好」，展現她屢在國際競賽中過關斬將的沉穩氣勢。

楊筑鈞因為加入學校疊杯社團，看別人迅雷不及掩耳地排列杯子，感到相當新奇，雖然練習的過程中難免遭遇到挫折，但透過不斷的練習及看到自己不斷進步，讓她越來越喜歡這項運動，並揣摩出「穩疊快收」的技巧和手感，加上強韌又有耐性以及不



在二〇一四年舉辦的亞洲盃錦標賽中，楊筑鈞在 3-3-3 疊杯中打破女子不分齡世界紀錄。（圖／聯合知識庫）

斷挑戰的爆發力，使得她得以在競技疊杯上精益求精，並且成為世界紀錄保持人。

中華競技疊杯運動推廣協會理事長朱雅芳提到競技疊杯風行美國已經十五年了，目前在臺灣才邁向第五年，「值得驕傲的是，雖然我們比較慢接觸，但成績卻是相當亮眼，目前臺灣也保持著女子世界冠軍的紀錄。」她說練習疊杯可以訓練手眼協調、反應力、專注力及耐性，有研究

指出能啟發左腦及右腦的發展及平衡，目前這項運動已推廣到學校及社區，玩家年紀從五歲到六十五歲都有，很多高齡長者尤其喜歡練習這項活動，因為疊杯除了個人外，也可雙人互動及團隊方式進行，從而帶動很多家庭親子的共同參與，是很好的休閒運動，像是楊筑鈞和家人也一起玩疊杯，讓家庭關係更加緊密。

朱雅芳認為，楊筑鈞能夠疊出驚人成績主要在於優異的心理狀

態、良好的自我管理，同時不斷修正自己的錯誤，並有耐性及享受競技的過程，也能夠在任何場合處變不驚，透過參與國際賽會，也讓她交到很多國際友人，拓寬眼界，對於像她這樣年紀的人來說，是非常難得的成長經驗。



專屬楊筑鈞的冠軍紀念杯。

有句話說「欲速則不達」，但對於在職場或專業領域上需要講求效率或速度的「快達人」而言，卻能為這句話下新的註解：「欲速能達」，但在他們站上不同領域的舞臺、享受別人對他們榮耀所給與掌聲，不能忽視的是他們背後一步一腳印的基本功和努力。

**中華競技疊杯運動推廣協會**

電話：7709-9948

網址：www.wssa.org.tw

# 台北 101 觀景台電梯 全球高速之冠

文／趙欣 攝影／許斌

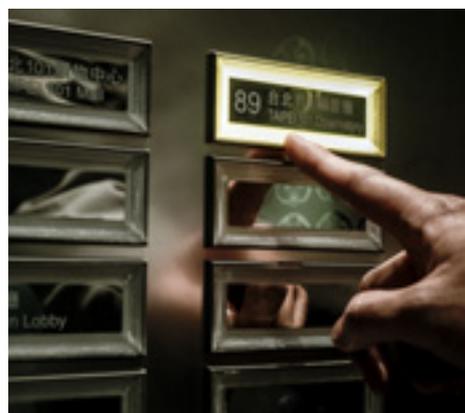
衝  
啊！  
高  
效  
率

去年獲得美國有線電視新聞網（CNN）選為「全球十二座驚奇電梯」之一的台北 101 觀景台超高速電梯，從民國九十四年啟用至今，十年來依然是金氏世界紀錄認證的全球最高速電梯。每年來自全球各地的數百萬名觀光客，就是希望體驗每分鐘以一,〇一〇公尺上升的驚人速度，僅需三十七秒，就能從五樓電梯搭乘入口直達八十九樓觀景台。

台北 101 觀景台專用的超高速電梯在上升時搭配燈光變化，讓乘客抬頭即可仰望車廂天花板的星光點點及流星劃過，台北 101 觀景台總監邱健吾表示，這個設計代表衝向天際，而且電梯操作客服人員還要把握短短的三十七秒，進行中、英、日三種語言導覽，不管是硬體或軟體都挑戰極限。

據統計，超高速電梯總搭乘人數已經突破一,七〇〇萬人次，到臺灣的中國大陸遊客當中，每兩人就有一人搭過；每三個日本觀光客，就有一人造訪過觀景

現代人講求效率，凡事都希望做得又快又好，其實臺北市有許多服務可以讓市民或觀光客體會「高效率」的真諦，像是保持金氏世界紀錄的台北 101 觀景台高速電梯，十分鐘以內打理好造型的百元剪髮，或是上網操作，在最短時間借到書的臺北市立圖書館預約借書服務，都是活生生的「立馬」範例。



從五樓搭到八十九樓，只要短短三十七秒。



超高速電梯上升時，抬頭可見到車廂天花板星光點點與流星劃過。

台。今年一月起，台北 101 發覺韓國觀光客的比例明顯增加，原來是有多個韓國高人氣綜藝節目多次來臺取景，吸引越來越多韓國觀光客來臺體驗。

另外電梯客服人員也發現，觀光客通常難掩搭乘高速電梯的激動心情，就算平時表現冷靜的日本人，也都會看來很 High，甚至情人節當天，還有不少情侶把握短暫的三十七秒接吻傳達愛意。

全年無休服務觀光客，台北 101 觀景台超高速電梯格外重視安全，日本電梯廠商特派維修保養人員固定進駐，不定期進行安全檢查。邱健吾表示，兩部高速電梯定期更換鋼纜，以一梯次搭載約二十人，雙梯量三十萬梯次來算，基於安全考量，每到六百萬人次一定更換電梯的主鋼纜，像是今年一月才更換兩部電梯的鋼索滑輪，就是為了確保安全。

當然，每天超過八千人搭乘，總是會有突發狀況，一旦有異物從電梯門下的隙縫掉入電梯井，電梯操作人員就必須停止營運，通知維修小組排除狀況才能重新運作，一般來說要花費十五至三十分鐘解除狀況。台北 101 表示，掉落物五花八門，最常見就是票根或是塑膠袋，也見過梳

### 台北 101 觀景台

地址：信義路 5 段 7 號 89 樓

電話：8101-8898

網址：www.tapei-101.com.tw

交通方式：捷運台北 101 / 世貿站 4 號出口

營業時間：09:00 ~ 22:00

(最後售票及入場時間為 21:15)

子、旅遊紀念品等，另外不時可見單眼相機的鏡頭蓋，主要因為遊客想捕捉觀景台美景，都會帶著專業相機，一不小心鏡頭蓋沒裝好，就要大費周章尋找。

台北 101 觀景台超高速電梯今年搭乘目標上看三百萬人次，透過恆壓設計，讓乘客在最舒適的狀態下，體驗全世界最快電梯。邱健吾表示，去年十月室內觀景台大幅改裝，就是希望帶給觀光客更多驚喜，將臺北的美景展示在全世界旅客眼前。



每年有數百萬名觀光客前往體驗全世界最快的電梯。

## 百元剪髮 求快不馬虎

進入臺灣超過七年的百元剪髮，源自於日本的地鐵理髮店，當時主攻分秒必爭的都會上班族，掌握「時間就是金錢」的原則，利用最短時間為顧客打理好頂上造型，這類快剪店進入臺灣之後，受到學生以及上班族的歡迎，成了美容造型沙龍或傳統理髮店之外的新選擇。

BE快剪公館店店長王妍羽說，百元快剪的優勢就是設計師專注剪髮動作，讓顧客在最短時間內剪出想要的髮型，有些設計師轉到百元快剪就無法適應，最後選擇退出，經過這樣自然淘汰，店裡都是快剪功力一流的高手。

三年前接觸百元剪髮，王妍羽表示，全是因為美髮店前輩的介

快剪店美髮設計師各個功力一流。





剪髮售票機簡化結帳流程，顧客能由號碼推知等待時間。



短短十分鐘以內，快剪設計師就能為顧客打理好髮型。

紹，原本在另一家快剪店服務，後來集團老闆認為她具有潛力，前年調派她到公館店擔任店長一職。跟過去在美髮造型店相比，王妍羽認為百元快剪專精在剪髮，服務項目及工作人員都單純許多，顧客也不需要等待太久，不像一般美髮沙龍還要洗頭及染、燙，每個客人的服務時間比較難掌握。

在公館服務兩年多來，王妍羽說，每位顧客一律十分鐘之內搞定，就算拿著造型雜誌上門要求剪同樣的髮型，一樣也難不倒她。「已經考不倒了啦！」王妍羽笑著說，甚至曾遇過有客人寧願買兩到三張票，就是希望設計

師不要趕著十分鐘剪完，希望多花一點時間，慢慢剪出漂亮髮型。

「只要花一百元買一張票，就會讓顧客帶著滿意的笑容離去。」有些人會先入為主地認為百元剪髮「便宜沒好貨」，應該只能剪出幾個基本髮型而已。王妍羽自信地說，雖然店內空間較小，但每個設計師都有一定水準才能上線服務，絕對有專業的剪髮品質與技術。

百元剪髮標榜快速服務，一到平日晚上或是假日生意特別好，王妍羽還記得有次端午節放假，其他設計師又臨時請假，身為店長的她獨自撐了十二小時，完

全是耐力大考驗，就連吃飯都分好幾段才完成，因為便當扒個兩口，一有客人上門就會優先服務，直到下班一算，才發現創下自己一天最高紀錄，總共為七十六位客人剪髮！留下難忘回憶。

#### BE 快剪（公館店）

電話：2368-6451

地址：汀州路3段116號



圖書館的資源豐富，善加利用，你也可以成為飽讀之士。

## 先睹為快 線上預約借書真方便

對於喜歡閱讀的人來說，圖書館的豐富資源絕對要善加利用，不過有時候想要看的書，卻因為太過熱門借不到，這時候就可以善用臺北市立圖書館網站的「線上預約」功能，讓自己快一點借到想看的書。

臺北市立圖書館閱覽典藏課課長劉振中表示，民國九十四年市立圖書館的網站就有線上預約功能，一〇二年網站大改版，將操作界面調整到更貼近使用者需

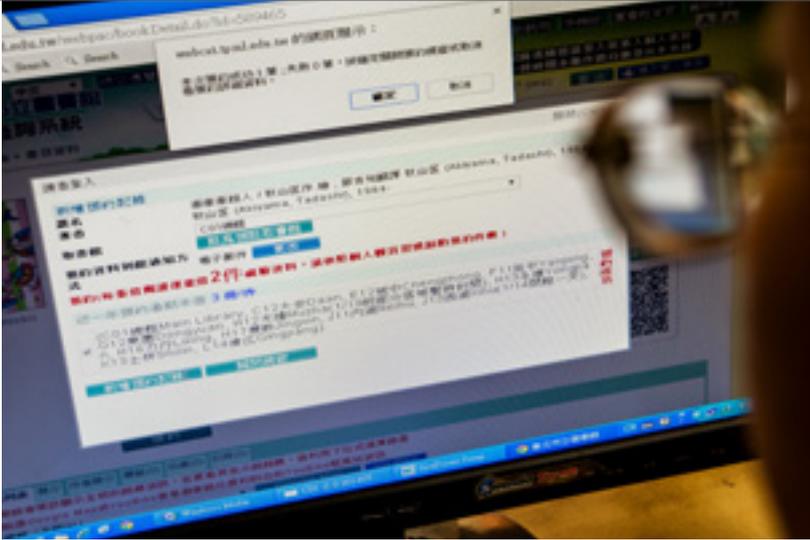
求，在書名查詢外，還加入封面照片及摘要，讓讀者在借閱前可以確定是不是想要的書。

目前市立圖書館包括總館加上分館、民眾閱覽室、智慧館、全自動借書站，共有七十一個服務據點，扣除智慧館跟全自動借書站，有五十六個服務據點提供線上預約借書服務。

考慮到便捷性，讀者可以指定在住家附近的服務據點預約取書，劉振中說，如果指定分館有

可借書籍，最快當天就可撥電話通知讀者取書。若是該分館沒有這本書，總館便會調派其他分館書籍，由各區館員立即查找。

找尋到書籍後，便由巡迴車載運至南港的分檢中心，裝箱分類後送往取書館，待館員點收完成，當日就會進行電話通知，而系統在第二天也會寄發電子郵件或簡訊提醒。以去年來說，線上預約平均不到四天就能領到書籍，最快的話預約當天就能前往分館取書。找書工作除了市圖館員負責之外，還會有志工以及參與公共服務的學生加入，才能在



利用市立圖書館的線上預約系統，讀者借書更便利省時。



一接到讀者預約，市立圖書館立即調配館員查找書籍。

最短時間滿足廣大愛書人。

每年有三百萬次書籍透過市立圖書館的借閱系統借出，劉振中表示，只要到市立圖書館網站登入資料就可以查詢。不過，並非每本書在每個分館都有，要看這本書的利用率決定館藏數量，有些冷門書可能採購數量只有個位數，至於熱門書籍每個分館最多

會有三本館藏。

目前市立圖書館針對預約量大的書也會適時應變，例如一旦超過二十九人預約，館方就會啟動第一輪加倍買書機制，狀況若持續發生，就再度加倍買書分散到各個據點，透過加快買書跟縮短借閱時間雙管齊下，減少民眾的等候時間，盡可能滿足市民的閱

讀需求。

全面改版進化的臺北市立圖書館館藏查詢系統，獲得市府頒發行政透明獎特優的肯定，劉振中課長說，尤其放寒暑假之前，因應學校推廣閱讀，老師都會開書單要學生在放假時間閱讀寫心得，因此學生或家長就會先利用預約系統借書，可說是圖書館最忙碌的時間之一。

另外，避免預約系統遭不當使用，若讀者一年內累計預約三次未取書，就會遭停權三個月。劉振中課長解釋，預約時除了要動用人力找書，還要把書送出來，送到分館再點收，這些過程都是依賴人力進行，為了服務更多愛書市民，希望大家可以有效善用資源，繼續提升城市的閱讀風氣。

全球最快電梯、快剪服務、市圖線上預約服務各個講求效率，品質卻從未打折。新年開春，也期勉自己用高效率，立馬完成生活上的大小事吧！

#### 臺北市立圖書館

網址：[www.tpml.edu.tw](http://www.tpml.edu.tw)

市圖分館查詢：請至市圖網站點選左欄「服務據點」

館藏查詢系統：

[webcat.tpml.edu.tw](http://webcat.tpml.edu.tw)



站著吃東西，是由日本流行而來，強調省時間、高效率。

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

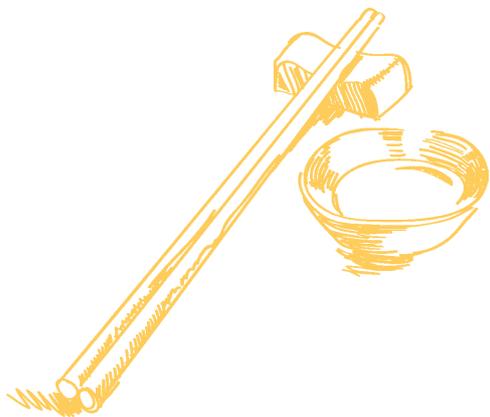
年菜的好滋味還留在嘴裡，此刻連元宵都過了，還是得認分乖乖向春節假期說 Bye-bye，奔向 2015 全力衝刺。城市生活節奏以「速度」至上，工作要衝，談戀愛要衝，就連吃美食也要衝衝衝。

吃什麼最快最不花時間？非「立食」莫屬！「立食」源自日本的 Standing bar，包括「立吞」、「立飲」等都是。日本人習慣在出差、工作空檔抽空吃點心或小酌一杯，填飽肚子再出發，享受忙裡偷閒的樂趣，為

了爭取速度，因而發展出站著吃東西的形式，連屁股坐熱的時間都免了，省時間、省空間、高速度、高效率，堪稱現代光速生活的經典 Style。

與日本同樣地狹人稠、房租高貴的臺北市不落人後，餐廳為了加速流動消費來提升經營坪效，立食風也已行之有年。除了知名的麵線、拉麵、日本料理之外，現在連牛排、烤肉也有了立食。老闆拚翻桌率，顧客拚效率，吃好料何必等？快，就對了！

## 站著吃壽司 西湖市場小立吞



臺北市的菜市場相當顛覆一般傳統「菜市仔」的雜亂形象，整體風格清爽明亮，因此當走進西湖市場，在雞鴨魚肉攤、蔬果攤看到轉角這一處小小的、整潔的「西湖小立吞」日本料理舖時並不覺違和，倒有一種逛完街、買完菜或上班午休時可以順道繞過來打打牙祭的舒適宜人之感。

立食的另一個特色，是能站在距離廚房最近的第一排，吃到從主廚手上遞來剛做好最新鮮的握壽司、生魚片。老闆阿緯師出身知名的日本料理水產店，他說開立食店的動機很簡單：「很多人到日本料理店用餐會覺得拘謹有壓力，因此提供站著吃的空間，感覺比較輕鬆，這也是很多趕時間、不想在吃飯上花太多時間的客人特別偏愛的用餐模式。」他笑說，立食形式使得客人用餐時間往往不超過半小時，倒是意外拚到高翻桌率，成為市場內人氣超旺的排隊名攤。

立食，當然連張座椅也沒有，



西湖市場小立吞沒有座椅，讓趕時間、不想花太多時間吃飯的客人迅速用餐。



附近上班族強力推薦的特上海鮮丼飯一網打盡各種澎湃海味。

訂做的長形木板條加上現成撿幾個大菜籃墊高就是用餐區，可隨時移動、隨意拼接，獨一無二的「市場風」自製餐檯，實在很酷。五六個食客一點也不介意地擠擠靠靠自動排成一列，主廚會根據個人預算自由製作派菜。為呈現食材層次風味，依序從清淡到油膩，生魚種類則視季節而定，可

以從軟Q的花枝握壽司開始，接著是鰹魚、鬼頭刀、紅魷、鮫魚、旗魚，鹹鮮的海膽，最後用大火炙燒星鰻、炙燒比目魚鱸邊肉壽司，炙燒手法可以燒融魚肉多餘油脂、降低生冷口感、逼出燻烤香並引出魚肉蘊藏的鮮甜，連不敢吃生魚片的人也能大膽嘗試。

如果無暇慢慢食，可以點內湖科學園區上班族們大力推薦的特上海鮮丼飯，一次吃到日本大腹、鮭魚肚、海膽、干貝、花枝等，搭配滿滿醋飯，澎湃美妙。由於價格約莫只及高檔日式料理店的一半，很多老饕一開吃便難以休止，往往撐到小腹肥滿、腰帶緊到像刑臺絞索才肯依依罷手。若是胃量不大，則有炙燒握壽司套餐可選，一套四貫握壽司搭配料多並可續碗的免費味噌鮮魚湯，簡約清爽。菜市場立食的风格輕快又隨性，來這大啖壽司就要快，趁鮮吃，一秒鐘都不要耽擱。



生魚種類視季節而定，趁鮮吃，滋味最佳。

#### 西湖市場小立吞

地址：內湖路1段285號  
（西湖市場1樓內）

電話：0913-358-068



法蘭克肉舖子推出一條龍服務，客人挑完冷凍牛排，可以馬上料理。



現買、現學、現煎、現吃，自己煎的牛排，嘗起來滋味就是不一樣。

## 站著吃牛排、烤肉 新店吸客炫招數

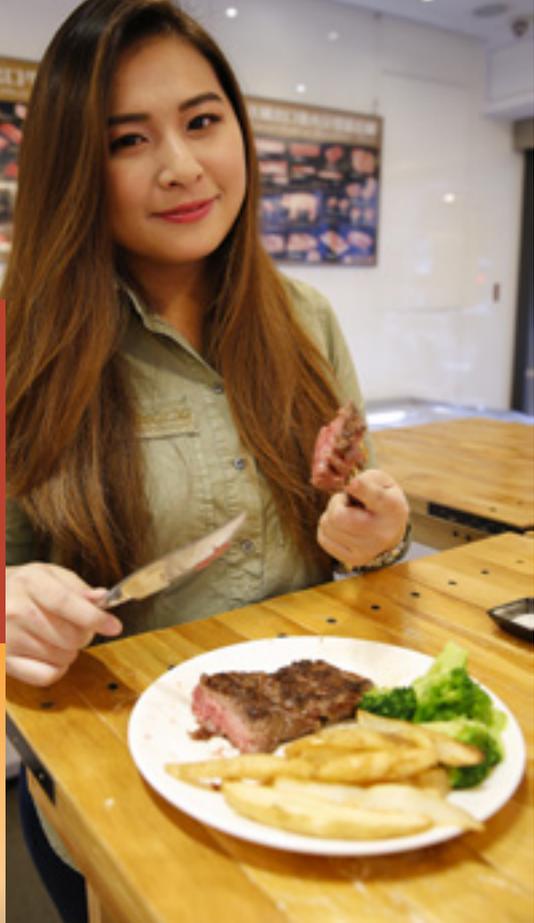
牛排向來被認為是高價美食，因此哪一家餐廳不是請客人規規矩矩坐在餐桌上優雅進食的呢？但這家肉品進口商直營的肉舖子餐廳為了教習客人簡單正確煎牛排，特地開闢了移動方便、機動性強的立食區，讓買牛排的客人可以「現買、現學、現煎、現吃」，選了肉，進廚房跟著主廚學廚藝，料理一結束立刻移轉到餐食區品嚐現煎牛排，不管點的是價昂的純種和牛菲力牛排還是平價板腱牛排，一律排排站著切、站著吃，與一般西餐廳截然不同的輕鬆氛圍，卻是別富趣味。

據業者觀察，立食牛排一餐大約十五分鐘就



在餐食區站著品嚐現煎牛排，別富趣味。

## 衝啊！快美食



立食牛排省下擺放座椅的空間，直接回饋到價格上。

能吃完，對於用餐時間有限又想品嚐純正肉食的客人來說頗具吸引力；而且立食用餐時間短、所需空間小，直接回饋到價格上，一客牛排比市價相對便宜三、四成，更是讓精打細算的臺北食客接受度超高的主因。由於這裡的牛排都是進口冷凍食品，因此建議更省時的方法是，提前預訂要吃的牛排種類、用餐時間，讓廚房有時間將牛排取出自然解凍、確保肉汁不流失，一到現場便能立即下鍋煎烤，三、五分鐘上桌，兼具豐潤肉汁和熱度的肉排搭配現炸帶皮脆薯、現煮蔬菜及水酒飲料，就是省時省力又滿意飽足的一餐，堪稱完美。



源自韓國的大鐵桶烤肉，已經襲捲到臺北來了。

無獨有偶，同樣標榜肉食的韓風烤肉在臺北也出現了立燒店。這些年韓流狂襲全亞洲，無論冰淇淋、甜點還是燒烤，只要在韓國造成流行話題，要不了多久便以幾近零時差的神速出現在亞洲各大城市街頭，而且個個都像是

超級吸票機般買氣沸騰，像是臺北東區小巷旋即出現空間質感細緻高檔的韓風立燒店。

店長之一的 Joey 說，韓國人愛烤肉，想吃的時候，往往幾個朋友聚在路邊，拿個大鐵桶生火就能烤，配上幾碗米酒燒酒，就



應客人要求加放椅子，比肩一同烤肉，讓人覺得分外溫暖。

是頂級享受。立燒店裡有圓滾滾的長型排煙管，木炭鑄鐵烤肉鐵桶依著圓桌，方便客人一邊烤肉同時取暖噉燒，連高腳椅也有如韓國燒烤店的翻版，翻開坐墊就可以放衣物包包，避免沾染煙味或醬漬。人人站著圍爐，就像在首爾街頭吃 B.B.Q. 似的，很有

意思。烤肉口味自然也是力求十足正宗韓風，關鍵的醃肉醬除了醬油、糖，還有必備的水梨、洋蔥提升天然鮮甜味，韓式道地吃法是把風味、厚度不同的的牛、豬、海鮮通通融為一爐，刷上甜甜辣辣的醬汁、搭配酸酸辣辣的泡菜，吃來很「涮嘴」。現今立

燒店雖然因應客人要求加放了椅子，但很多人仍然喜歡站著烤，顧著爐火一邊吃吃喝喝，天這樣冷，在彼此捱捱靠靠之間也覺得分外溫暖呢。

#### 法蘭克肉舖子

地址：基隆路 2 段 141 號

電話：2377-5225

#### 燒桶子韓風立燒

地址：延吉街 99 號

電話：2721-9192



各式小菜也是正宗韓味，甜甜辣辣的口味吃來「揪涮嘴」。

新的一年蓄勢待發，「站著吃」不僅是人氣美食店的重要指標，立食壽司不稀奇，站著吃牛排、燒肉挑戰餐飲市場極限，想想國內外成功的政治家、企業家都說過：「在十倍速的網路時代，不是大的打敗小的、不是強的打敗弱的，而是快的打敗慢的。」而立食的終極精神就是快快快！也是你我爭取生活效率的撇步——準備要衝了嗎？







## 竹子湖海芋季 踏進白色仙境

文／廖雅琴 圖／北投區農會提供

春暖花開的時節，便有好事「花」聲連連！與陽明山花季的櫻花與茶花相會之後，下一個赴約的便是竹子湖海芋季了。每年的三到四月間，竹子湖的海芋花鄉，總讓人心醉，吸引許多人潮上山賞花。

### 品味這一季的美麗

相較於櫻花的粉嫩嬌豔，竹子

湖海芋則清新脫俗，散發出截然不同的風情。過去竹子湖是蓬萊米原種田的故鄉，也是大臺北高冷蔬菜生產地，如今則是海芋花鄉。

春雨濛濛中，白綠錯落的海芋花田交織出純淨之美，凝望遠眺，讓人心曠神怡，近觀欣賞，看到純白的海芋，盛開在冷涼的春季山谷，更顯飄逸出塵，有另

一種清麗風味。

沿著田間步道牽手散步是不錯的選擇，置身於霧裡看花的朦朧，感受天與地都化成白色的溫柔，洗滌生活累積的疲憊，更棒的是，你可以走入花田中，親手採摘海芋，讓這一季的美麗跟著你回家。

## 化身愛麗絲 行遍竹子湖風光

除了欣賞海芋花田，今年海芋季因應經常雲霧繚繞的竹子湖，恍若仙境一般縹緲美麗，將活動主題設為「夢遊仙境－竹子湖」，讓《愛麗絲夢遊仙境》的故事場景搬上陽明山，你可循著故事，尋找抽著水煙的毛毛蟲，與帽子先生及柴郡貓喝著瘋狂下午茶，陪龍蝦跳方塊舞，和紅心皇后與紙牌僕人打槌球等，隨著一幕幕故事場景，行遍竹子湖風光，沿路欣賞農家花田。

海芋期間，假日則有竹子湖導覽解說活動，你可隨著專業解說員，以竹子湖入口停車場為起點，行至湖田國小旁小徑右轉進入東湖地區，途經日據時代原種田辦公室、高家祠堂、野溪步道、人工柳杉造林地至頂湖，沿途不但能欣賞竹子湖優美的自然景色，也能了解竹子湖人文演替過程。另外還有以花田為舞臺的各種風格樂團演唱及薩克斯風樂曲演奏，在海芋花海簇擁下，更顯高雅浪漫。

四月三日、四日兩天，還有「繪芋見妳，真好！」海芋人體彩繪活動，藝術家在你的手臂、臉上或其他身體部位彩繪海芋圖樣，再搭配「愛麗絲夢遊仙境」故事人物紋身貼紙，把童趣的圖案貼在身上，深受小朋友喜歡。

想要知道竹子湖的天氣如何，海芋季專屬網站也即時提供竹子湖花況照片及氣候狀況，想要



遠眺白綠相間的海芋花田，還可走入其中親手採摘。

送上海芋給親朋好友，也有「海芋鮮花直送」服務，分享賞花雅致，讓對方驚喜一番。

走累了，隨意選一家看對眼的咖啡廳，在花田裡來杯咖啡，就算沒有酒精，心也會隨之沉醉了起來。春光明媚的好時光，來一趟竹子湖海芋之旅吧！

### 2015 年竹子湖海芋季

時間：3/20~4/26

電話：1999 轉 6586

網址：[www.callalily.com.tw](http://www.callalily.com.tw)



# 北市最受歡迎 拍片景點 Top5

文／田梅紫

圖／台北市電影委員會提供

去年，法國名導盧貝松專程來臺北取景拍攝的電影《露西》在全球上映，除了台北 101、鼎泰豐小籠包等知名地標、景點，你還認出哪些似曾相識的地方？女主角史嘉莉·喬韓森拿槍挾持計程車司機邢峰的背景，竟是臺鐵以前保養列車的神祕臺北機廠；而影片中的阿文基隆海產與阿發小吃店，則位於永樂市場的四樓美食街。這些在電影裡出現的經典場景，掀起一股「跟著露西玩臺北」的熱潮！

隨著國內外越來越多電影、電視、廣告及 MV 申請在臺北拍攝，象徵台北市電影委員會藉著協助影視產業，成功行銷臺北市觀光。但你可知二〇一四年北市最 hito 的拍片景點是哪些？它們又有哪些迷人之處，緊緊抓住影視創作者的目光？

## 剝皮寮歷史街區

據北市影委會統計，因電影《艋舺》而聲名大噪的剝皮寮歷史街區，去年以實際拍攝與諮詢件數五十七件，勇奪第一！

仔細看看剝皮寮的老屋群，揉合臺灣閩南式及西洋巴洛克式建築風格，散發濃厚的復古風情，一直是電視臺製作年代劇的最

## 年代劇最愛的歷史老屋

愛，同時有兩個劇組拍攝更是常有的事，像三立電視臺連續劇《阿母》、大愛劇場《忠富麗秀》和統一麵廣告等，都曾在此取景。

影委會分析，萬華地區因歷史悠久，很有「老臺北」的風華，龍山寺、華西街等景點頗受國外創作者青睞，申請拍攝件數不

少；而剝皮寮除了街屋保存良好，也因規劃得宜，是北臺灣容易執行拍攝工作的老街，所以對於因預算關係而將拍攝場景集中在北部的國內劇組來說，這裡是最好的選擇。

Top 1

Top2

## 北市府頂樓停機坪 廣告、MV 有它就美

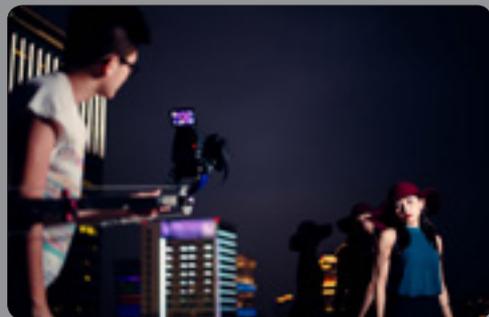
什麼？北市府頂樓的停機坪竟然也是拍片祕境！而且還可三百六十度空拍臺北城市美景？

原來北市府停機坪因為沒有女兒牆，不僅不用出動直升機就能無死角地環視臺北市街，更緊鄰臺北地標——台北 101，能完美捕捉臺北獨特的城市流動感，特別受到廣告與 MV 導演喜愛，尤

其是清晨及黃昏時的景致更是唯美，因此以五十三件實際拍攝與諮詢件數緊追在後！

有意思的是，北市府停機坪的「第一部電影」，始於二〇一〇年由明道、彭于晏、郭采潔等實力派演員主演的校園愛情電影《近在咫尺》，短短五年，包括紀錄片《臺起頭來：蛻變中的臺

灣街舞》、網路連續劇《迷途克萊兒》、在網路上發表畢業紀念歌曲〈今年夏天〉而受到矚目的發片女歌手魏暉倪，甚至是暢銷歌手「老蕭」蕭敬騰，都把氣勢磅礴的管弦樂團，「搬」到這裡拍攝〈The Song〉MV，足見停機坪的寬廣視野有多受大家的喜愛。



## 臺北捷運 都會男女的生活掠影

Top3

以四十一件實際拍攝與諮詢件數穩坐第三的臺北捷運，是捕捉都會男女生活掠影的不二地點。

由林心如監製，讓大家回味起懷舊學生生活的電視劇《16 個夏天》，以及同名原著小說改編的臺視偶像劇《徵婚啟事》，都不約而同在捷運小南門站取景；三立電視臺由宥勝、孟耿如、李國毅和郭書瑤主演的連續劇《22K 夢想高飛》，則為描繪社會新鮮

人的生活，選擇以捷運南港軟體園區站及捷運劍南路站作為劇中場景。





值得一提的是，二〇一三年時一月才開通的捷運大安森林公園站，竟以七件實際拍攝與諮詢件數，在一〇七個捷運站中位居冠軍！影委會指出，本站是臺北捷運第一個擁有庭園的車站，因站

體採用大量玻璃帷幕，陽光輕灑在下凹式庭園、環形迴廊與噴水池，和車站外的綠意森林交相輝映，自然成為臺北市備受矚目的新地標。

## 北投影視音產業園區 歲月的頹廢美感

Top4

與臺北捷運同為四十一件實際拍攝與諮詢件數的「臺北市北投影視音產業園區」，前身是歷史悠久的中國製片廠。因此，此處最讓人無可自拔的，就是它頗有歲月流逝痕跡的頹廢美感。

事實上，中國製片廠的確經過歷史洪流的洗禮。一九三九年，中國製片廠於大陸創立，一九四九年隨著國民政府遷臺，曾由軍方管理一段時間，拍過愛國軍教片、政令宣導片及賣座劇情片無數，包括電影《揚子江風雲》、《緹縈》、《八二三砲戰》及《金大班的最後一夜》等，已故喜劇演員許不了、藝人郭美珠與歐陽龍等人，都曾進廠拍攝。一九九五年拍攝完最後一部劇情片《肝膽豪情》後，製片廠隨即停拍電影，閒置多年，臺北市一直在思考如何有效利用這塊土

地，目前規劃發展為影視音產業園區。

但這段閒置的歲月，反而沉澱出獨特的歷史荒蕪感——二〇一一年講述臺灣歌謠之父鄧雨賢傳奇一生的電視劇《歌謠風華～初聲》，劇組就相中此地，將觀眾帶回一九二〇年代的老時光；以《我可能不會愛你》奪得金鐘獎的瞿友寧導演，二〇一四年最新偶像劇《你照亮我星球》，也

在此拍攝；另外還有演唱《16個夏天》片尾曲而竄紅的創作歌手周興哲，MV 作品亦在這裡取景。

影委會表示，二〇一三年起南港瓶蓋工廠因原訂拆除而不再對外租借後，同樣有著廢墟頹廢美感的北投影視音產業園區即成為替代場景，擠進前五名。



Top5

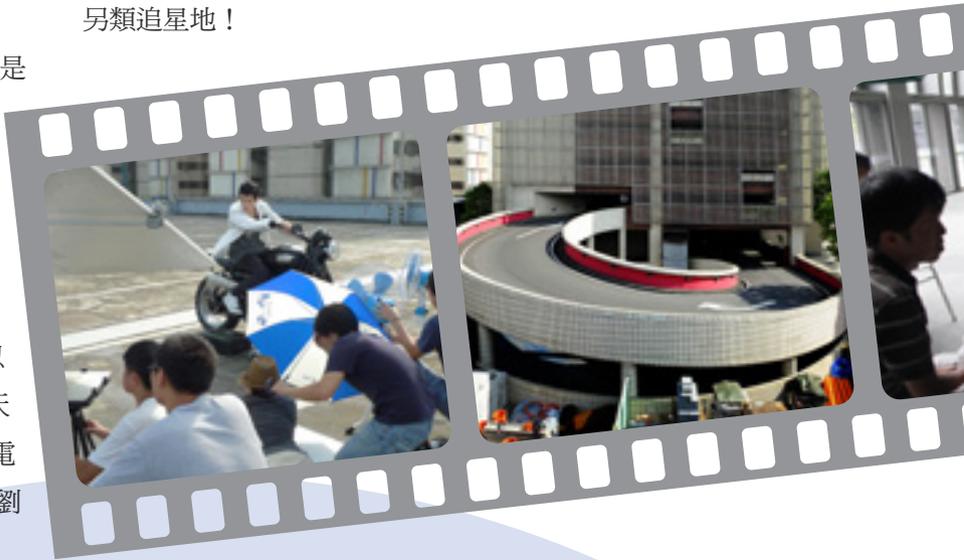
## 洛陽綜合立體停車場 城市一角，河岸一隅

很難想像吧？停車場竟然也能擠進最受歡迎拍片景點 Top5，而且還連續兩年都榜上有名？

原來是因為洛陽綜合立體停車場一邊是城市街景，一邊可遠眺淡水河岸，加上可看到夕陽，景觀豐富且容易操作執行，除了 MV、廣告愛拍，也深受電視劇組青睞，以三十一件實際拍攝與諮詢件數位居第五名。

除了金飾、旅行包和服裝廣告，都曾以停車場作為拍攝場景，就連以天團五月天現場 live 演唱會為主軸的 3D 音樂劇情電影——《追夢 3DNA》，其中任賢齊、劉

若英客串演出最關鍵的一場對手戲，也在這裡取景拍攝，讓人莞爾原來停車場也是另類追星地！



### 城市星發現 《臺北追星之旅》等你來索取

如果以上五個景點仍然覺得追星追不夠，觀光傳播局今年一月全新改版的《臺北追星之旅》手冊，新增電影、偶像劇各兩部及三家「星開店」，讓你按圖索驥，走訪電影《大稻埕》、《等一個人咖啡》，以及偶像劇《妹妹》、《16 個夏天》的拍攝景點，如大稻埕百年古厝、台北霞海城隍廟、隱藏於巷弄間的深夜食堂、電影同名咖啡館等，體驗繽紛多彩的戲劇氛圍！

手冊除了特別介紹電影《露西》的七大經典

場景，更隨著淡水信義線及松山新店線通車，結合《行動代號：孫中山》、《閨蜜》、《共犯》、《逆轉勝》等電影，勾勒最新臺北捷運地圖，帶你輕鬆搭捷運、追星趴趴走，探尋鏡頭裡不一樣的臺北風情！



#### 《臺北追星之旅》手冊

- 隨冊提供優惠券，即日起可至臺北市十三處旅遊服務中心索取，數量有限，發完為止。
- 電子版全文可上臺北旅遊網（[www.travel.taipei](http://www.travel.taipei)）點選「玩樂新鮮報」→「E 本刊物」下載即可。



臺北便民服務雲整合多種管道，讓申辦服務「超便民」。

# 臺北便民服務雲 獲資訊月創新金質獎

文／劉子立 攝影／高讚賢

許多離鄉背井在臺北打拚的遊子，如果需要變更姓名或變更戶長等，以往得特地請假返家一趟，到家鄉的戶政事務所申請辦理。對業務繁忙，或是居住在離島等偏遠地區的上班族而言，十分不便利。

臺北市政府資訊局推出「臺北便民服務雲」，整合申請、陳情、爭議申訴及市容查報等服務的管道，臺北市十二區可以跨區交件、取件，更與臺東、金門、馬祖及澎湖等合作，讓民眾能跨縣市辦理稅務、戶政及地政事宜。如此貼心的便民服務，獲得民國一〇三年資訊月百大創新產

品金質獎的肯定。

## 百大創新品選拔

為鼓勵國內資訊與通訊科技產業開創以創新為核心目標的產品與服務，資訊月活動委員會每年

舉辦「資訊月百大創新產品」選拔活動，選出的產品都令人大開眼界。

去年的資訊月百大創新產品獎，共有四百多項作品參賽，評選類別分為創新數位化教育類、



網頁鮮豔的動態磚將服務項目分門別類，一目了然。



臺北市政府資訊局是今年唯一獲得金質獎的政府機關。（圖／臺北市政府資訊局提供）

消費性電子商品類、智慧生活應用類、公共服務類等九類，由國內資訊應用專家、學者及媒體共同組成評選會，從初選、複選、決選三階段中選出最具前瞻性的百大創新產品，並從中選出二十件創新金質獎。

### 北市府摘下創新金質獎

臺北便民服務雲憑著「超便民」的服務，從眾多參賽作品中脫穎而出，讓臺北市政府資訊局成為金質獎得獎名單中唯一的政府機關。

許多民眾對於政府機關服務申辦窗口與流程都感到「霧煞煞」，有時只是想通報市容景觀也擔心很難將地點描述清楚。臺北市政府有鑑於太多服務窗口反

而造成民眾困擾，便運用雲端科技整合臨櫃、網路、行動及超商通路等實體與虛擬管道，提供市民單一服務窗口。

一進入臺北便民服務雲網頁，便可看見首頁色彩鮮豔的動態磚，只要依照自己的需求點選，就會一步步引導使用者到所需服務的頁面。

如果想申辦臺北市民e點通的服務，透過臺北便民服務雲就能申辦並查詢進度；選舉期間若想查報違規懸掛的競選旗幟，點選「市容查報」不但能輸入地址，還能上傳圖片佐證，讓維護市容的工作更簡單確實。

此外，更和臺東、金門、連江及澎湖縣等四縣市合作，讓設籍在外的民眾不用舟車勞頓，也能將稅

務、戶政及地政等事務辦到好。

臺北便民服務雲從使用者的角度出發，結合不同系統，將資料、受理窗口，及案件管理整合開發，提供臺北市跨區、跨縣市申辦案件代收、代辦服務，民眾也更方便掌握案件進度，獲得創新產品金質獎可說是實至名歸。未來臺北市政府還會擴大與新竹、屏東、花蓮等全國各縣市合作，並持續以資訊流與雲端技術的基礎，推動結合便利、人本及友善的市政服務概念，打造臺北市成為一個永續發展的智慧城市。

#### 臺北便民服務雲

網址：[servcloud.taipei.gov.tw](http://servcloud.taipei.gov.tw)



## 臺日松山結緣 青春作伴遊松山

文／趙欣 圖／松山觀光會議協會提供

臺北市松山區內有松山機場、台北小巨蛋、饒河街觀光夜市及許多大型百貨公司與購物中心，是民眾休閒及交通的重要區域。因與日本四國愛媛縣的松山市有同名之緣，從二〇〇九年開始展開雙邊交流，更因為兩地都有名為松山的機場，二〇一三年日本松山市包機來臺，創下全球唯一同名機場對飛的紀錄。

隨著兩地交流越來越頻繁，臺北市與松山市去年十月簽署友好交流協定，除了觀光之外，還加強體育、教育各方面的交流，為同名之緣建立更深的連結。

### 同名相親 松山友好 ing

舊稱錫口的臺北市松山區，除了有臺北市最早都市規劃開發的民生社區，還有臺灣第一座機場：松山機場。臺北市跟日本愛媛縣松山市的大型交流，除了二〇一三年的日本松山市包機直飛臺北松山機場，寫下航空史同名機場對飛的首例，同年十月，臺鐵松山車站更與日本松山車站締結為姊妹車站，創下臺鐵與國外同名車站成為姊妹站的先例，兩地鐵道、航空同時大串連，寫下難得佳話。

由於臺北松山慈祐宮在日本311大地震發生後，立即透過日本松山市捐贈千萬善款到災區，因此日方特別以當地道後溫泉車站前的地標「少爺機關鐘」為概念，與松山慈祐宮共同製作專屬臺北市的「松山——道後溫泉祈福機械鐘」於松山慈祐宮前長期設置，除了保有日本少爺機關鐘的人物，還加入媽祖、千里眼、順風耳等元素，還使用了錫口之歌、媽祖之歌作為配樂，目前已經是臺灣及日本旅客造訪松山區的必遊景點之一。



松山——道後溫泉祈福機械鐘是臺北市松山區的亮點之一。  
(王能佑攝)

## 溫泉共同話題 拉近生活距離

日本松山市是四國愛媛縣的最大城市，擁有眾多古蹟，包括著名的松山城，以及有三千年歷史的道後溫泉。道後溫泉是日本三古湯之一，並獲得米其林三星景點的最高評價，還因為日本國民大作家夏目漱石的知名小說《少爺》，讓道後溫泉成為愛媛縣知名的觀光景點。

另外，日本動畫大師宮崎駿的作品《神隱少女》中，湯婆婆的湯屋就是從道後溫泉發想而來。道後溫泉區內有許多免費足湯池，供遊客及居民放鬆使用，遊客漫步溫泉商店街，或是走訪位於市區內的許多特色小店，都能隨時發現意外驚喜。

松山市知名地標松山城，位於海拔一百三十二公尺的勝山山頂，擁有超過四百年歷史，是日本國家指定古蹟與重要文化財。



到道後溫泉本館，看看宮崎駿《神隱少女》湯婆婆的湯屋「本尊」吧！

松山城與姬路城、和歌山城並列為日本三大平山城，最高處的天守閣有三六〇度觀景臺，可俯瞰松山市全景，天氣好的時候，甚至可以遠眺瀨戶內海。

松山市每年舉辦多場特色祭典活動，春天有盛大的道後溫泉「城之祭」，到了夏天是四國地區最大的「三津濱煙火大會」與「松山舞祭」，秋天則有松山市獨有的「秋之祭—道後八町男子祭典」。每年固定十月五日到七日舉辦的道後八町男子祭典，最有看頭的就是大神轎撞轎儀式，充滿熱血張力的場面，讓看過的人都難以忘懷。

欣賞美景與祭典之餘，當然不能忘了美食，源自荷蘭的豆沙夾心蛋糕捲，是江戶時代松山藩主從長崎帶回松山，加以改良成了現在松山市的著名點心。還有出現在小說《少爺》的三色糯米丸子，使用紅豆、牛奶、抹茶等天然原料上色，甜而不膩的特色，

也成了當地最受歡迎的日式點心之一。

臺北與日本因為松山加深連結，溫泉更是拉近彼此的最好話題，二〇一一年臺北市新北投溫泉與松山市道後溫泉締結為姊妹溫泉區，松山市也首度參加臺北溫泉季，讓臺日雙方觀光密切交流。更重要的是，在松山對松山航線不定期包機實施後，兩地民眾往返僅需二小時二十分鐘就可抵達。未來期待可以發展出定期航班，讓臺灣與日本民眾可以領略更多彼此的城市之美。



日本松山市知名伴手禮三色糯米丸子

# 萬美里大地教室 開課中！

文／林瑋庭 攝影／高讚賢



文山區的萬美里位在緩坡地上，由此望向對面山巒，雲霧繚繞山頭，因而有個優雅的稱號：萬美風煙。不僅僅滿足眼前美景，萬美里居民更凝聚起來，發行摺頁記錄豐富生態，只要按圖索驥，大地教室為你開課！

## 動員居民認識社區

從前從前……這裡還不是萬芳社區，廣大丘陵地上僅有四十五戶人家，從民國六十七年臺北市政府規劃開發，取山腳下兩個煤礦——萬隆、芳川煤礦各一字，命名為萬芳社區，萬美里摺頁編輯委員林新來娓娓道出萬美里的成長史。

門前不脫山景樹影，居民和大

自然共處如同呼吸喝水那樣自然，里長尤盛田開始思考：「該如何讓居民深入了解社區的生態環境？」於是，從民國九十一年開始舉辦「萬美里生態環境走透透」，由導覽專家帶著參加民眾行走里內多個公園，尤盛田自豪地說：「萬美里內共有十二座公園，是全臺北市公園最多的里！」

「萬美里生態環境走透透」每年選定一個主題，其中一次由里民票選出「里花」美人樹花，從萬美街到萬樂街共有兩百多棵，由八月初盛開至秋天，萬美里發行的摺頁，製作的衣服、帽子都可見到粉紅色美人樹花 Logo。

活動舉辦後引起熱烈迴響，自

此年年舉行，甚至吸引新店、新莊等處民眾遠道而來，但走馬看花早已無法滿足求知若渴的忠實粉絲，九十三年起里長與編輯委員將導覽內容彙整發行小手冊，介紹里內的珍貴樹木、動物及公園。其中記錄里內最大、生態最豐富的公園《一四〇高地公園自然生態地圖》摺頁，廣受歡迎，甚至在一〇一年再版，成為民眾按圖索驥的最佳寶典。

## 一四〇高地公園 小小生態寶庫

雖稱公園，但形容一四〇高地公園是條迷你登山步道更為貼切，總共有五個出入口，完整繞行公園約兩小時，豐富的人文生

態成為萬芳國小和辛亥國小環境教育的極佳場地。編輯委員之一的林寬興說，若在一四〇高地公園爬得不過癮，還可銜接眾多步道，如該里的興隆山步道、景美地區的仙跡岩步道、信義區的糶米古道及茶路古道。

拾級而上，分段彎曲的步道是為了繞開樹木，石子鋪面是為了讓雨水滲入地面，確保土地得以呼吸，蘊含著對環境的貼心。沿途的植物也隱約透露出當地歷史，像是一旁多見綠竹、桂竹，編輯委員之一的王明義說明早期竹筍是主要的農業作物，現在自然長成竹林，已無食用價值。而相思樹正因材質堅硬，可製成木炭，早期萬芳地區產煤，也常砍來作為礦坑的支架。

## 擴大範圍探索興隆山

編輯小組成員一次次登上一四〇高地公園探勘，拍攝昆蟲動植物，每當登上觀景亭，興隆山就

在眼前，加上里民好奇詢問萬美里的南方里界，編輯小組燃起實地走訪的念頭，於是和萬美里登山隊深入荒煙蔓草中，探訪煤礦遺址，林新來說，第一次探訪芳川煤礦時，主要採礦機具仍在，過沒多久，機具已經運至他處展示，讓他相當慶幸記錄下珍貴遺跡。

另一方面，編輯小組雖笑稱自己業餘，但翻書查文獻、訪問耆老、調出航空圖及衛星圖從未懈怠，從民國九十二年開始調查興隆山人文歷史，加上美編黃毓智的專業編排，《興隆山人文 自然生態地圖》摺頁終於在今年初發行，記載了興隆山的煤礦歷史、山坡地水土保持古法、生態等豐富資訊。

多少人不知道自家的居住環境，有一群熱心努力的編輯小組細細調查社區的土地、生態與歷史，真讓人感受到萬美里名符其實——風景美，人情也美。



為了繞開原地生長的樹木，步道特別採分段彎曲設計。



萬美里透過發行摺頁，讓人感受當地風景和人情之美。（圖／萬美里里辦公處提供）

### 一四〇高地公園

地址：文山區萬寧街 125 號

交通：1. 搭乘 15、棕 5、棕 6 公車至「萬美社區」站下車  
2. 搭乘捷運至「萬芳社區」站，沿萬和街走，遇萬美街 1 段左轉，後接萬寧街可抵，步行約 20 分鐘

### 萬美里里辦公處

地址：萬美街 2 段 2 巷 7 號 1 樓之 5

電話：2230-4477

里長手機：0916-981-458



The logo for Adaptive City Design in Motion Taipei 2016, featuring the words 'ADAPTIVE TAIPEI CITY 2016' in a colorful, multi-colored font.The logo for Adaptive City Design in Motion Taipei 2016, featuring the words 'ADAPTIVE TAIPEI CITY 2016' in a colorful, multi-colored font.The logo for Adaptive City Design in Motion Taipei 2016, featuring the words 'ADAPTIVE CITY DESIGN IN MOTION' in a purple font, with a yellow stylized 'U' symbol to the right.

## 設計 讓城市不斷提升

文／趙欣 圖／臺北市政府文化局提供

陳永基為臺北申辦 2016 世界設計之都時所設計的主視覺。

# TAIPEI

**世**界設計之都（World Design Capital, WDC）是國際工業設計協會所發起的全球性活動，臺北市成功申請成為二〇一六年的世界設計之都，申請書上頭的主視覺就是由設計師陳永基所設計。目前陳永基號召十位設計師，共同擔任設計大使工作，希望透過多元視角，呈現臺北多樣化、充滿可能的一面。

### 不斷提升的城市

臺北以「Adaptive City - Design in Motion」（不斷提升的城市：設計實現市民生活願景）為主軸，繼義大利杜林、韓國首爾、芬蘭赫爾辛基與南非開普頓等城市之後，成為二〇一六年的世界

設計之都。

申請過程中，由陳永基所設計的 Logo，成功詮釋出臺北的多元融合與熱情活力，申請書上的 Logo 設計，透過字母交疊與繽紛色彩，想要傳達臺北市在面對轉變時，不斷適應變化的過程，十二種顏色更代表著臺北市十二個行政區。

另外，申辦 Logo 將 Taipei 這單字放在上下交疊的 ADAPTIVE CITY 2016 中間，代表著不管是從上到下，還是從下到上，都有一個「推」及「拉」的力量，包括政府從上到下的推動政策，透過這個活動則是讓市民能由下而上的提升，中間臺北代表著政府的建設硬體，鮮活顏色呈現市民

靈活參與的軟實力。

迎接二〇一六年到來，代表臺北世界設計之都的標誌也同樣由陳永基設計，採用了融合時尚、神祕等元素的紫色。陳永基解釋，其實背後有深厚意涵：「臺灣是科技之島，外國人認為臺灣的製造業跟科技業很厲害，因此以藍色代表專業跟科技；臺北市是最友善的城市，人的熱情代表了紅色；再加一點點像是故宮、四四南村、華山、松菸等代表文化的黃色，結合起來就是象徵未來的紫色！」他也為二〇一六臺北世界設計之都設計了一本簡單的摺頁宣傳手冊，讓臺北以外的朋友，能以最快的速度看到這個城市的優點。



陳永基還說，其實很多人沒注意，由於臺北市地處盆地，因為空氣折射角度的關係，傍晚時往台北 101 大樓方向拍攝晚霞，可以看到天空覆蓋著一層淡淡的紫色，大家有空時不妨拿出相機或手機拍攝看看。

### 多元展現設計能量

在二〇一六年來到之前，臺北可以讓都市設計創意發揮得更淋漓盡致，因此陳永基邀請多位跨領域設計師，共同打造接下來的宣傳視覺，表達各自對於這個美好城市的想像。

「這是個百花齊放的年代」，設計不應只看一個人的作品，應該海納百川，讓更多想法加入，透過這些傑出設計師的設計能量，讓民眾知道臺北市在做什麼，持續變化不被定型的過程，也代表了這個城市充滿活力、不斷成長的一面，進而讓臺北成為

一個更宜居的城市。

來自香港的設計人陳永基，在臺灣定居已經長達二十八年，他認為一個國際化都市應該不停變化，不斷加入新意，讓城市更進步。尤其臺北的守法、治安良好跟友善，讓國際旅客讚譽有加，臺北方便到可以三十分鐘上山下海，不管想到陽明山，到關渡平原，或是到傳統的大龍峒，甚至是時尚的台北 101，只要不塞車，都能在三十分鐘內到處移動，這是不少國際都市難以企及。

臺北一直在磨合跟嘗試，許多社區街道不斷挹注新能量跟生命力，也有越來越多街角巷弄，默默出現新的群聚設計效應。臺灣對多元文化的高度包容，一直帶來新的文化衝擊，其實是臺北人

之福；設計對市民產生越來越多正面影響與轉變，希望這股力量在二〇一六年之後持續發酵，民眾對設計越來越敏感，更有自己的看法，才能真正以設計實現生活願景。

2016 臺北世界設計之都

網址：[wdc2016.taipei](http://wdc2016.taipei)



# TAIPEI

*fun Taipei*







# 穿越臺北古今時空 台北探索館

文／鍾文萍

攝影／楊智仁

臺北市政府服務項目包羅萬象、無微不至，但是旅行？別懷疑，市政大樓內有一個「隱藏版景點」—台北探索館，引人入勝的場景設計與互動設施，很能吸引市民重新認識自身所在的城市，也是帶動國內外遊客走入臺北歷史、體驗臺灣首善之都萬種風情最棒的起點。近二年常設展持續更新，重新開放後的台北探索館更好玩更有看頭，街遊臺北，可別錯過這一站。

館區計有四個樓層，一樓「臺北印象廳」運用投影技術呈現臺北萬象風情；二樓「特展廳」每年展出二至三檔與「城市」相關的展覽；常設展集中在三樓「城市探索廳」及四樓「時空對話廳」，前者探索的是「光復後的臺北」，後者則是「光復前的臺北」，兩廳之旅縱古貫今，有如

一趟穿越臺北歷史時空的小旅行，超有趣。

## 探索臺北的「今生」

探索城市，就從街道開始。城市探索廳「臺北大街風情」展區更新後重新開放，遊客可以從六條貫穿臺北市核心的大道，感受臺北的脈動，展區首度設置全區

互動裝置，可愛小綠人、鮮活立體古蹟、遨遊天際的熱氣球，各式各樣、千變萬化的體驗區，讓大家認識臺北從威權走入民主時代的凱達格蘭大道、經歷臺北由西向東發展的忠孝東路、都市綠化最美觀景窗與金融重鎮的敦化南路等。歡迎大家來三樓互動展區舞動四肢，三百六十度環場跑



到台北探索館，體驗臺北的風情萬種吧！（圖／臺北市政府觀光傳播局提供）

跳碰，以體驗代替導覽，親身感受認識臺北的新方式！

### 探索臺北的「前世」

走入四樓時空對話廳，宛如走過時光隧道，回到了四百年前的古臺北。透過「臺北古城之旅」栩栩如生的模型，體驗臺北歷史滄桑的變遷；踏上「城內記事」的強化玻璃地板，見證清領時期臺北城如何在五座城門環繞下，成為臺灣首府的歷程。同樣在四樓的三百六十度環形「發現劇場」，更讓人體驗旋轉平臺與視覺饗宴，欣賞臺北的「城市

身世」、「城市生活」、「城市風采」以及「台北好時光」。結束參觀前，在「城外常民生活」展區的龍山寺前求一支保佑平安順利的上籤，心滿意足地回家。

#### 台北探索館

地址：市府路1號

電話：2725-8630

開館時間：週二至週日 09:00~17:00

（週一及國定假日休館）

網址：discovery.gov.taipei

#### 台北探索館 3 樓展區新開幕活動

活動時間：2/10~3/31(休館日、假日除外)

凡預約自由參觀團體（三十人以上），即贈送漫畫家敖幼祥為台北探索館所繪製的公仔磁鐵一組（五個），六十人二組，以此類推，每日限量二十組。



在插畫家彎彎繪畫的主題牆面前可體驗投影互動的樂趣。



城市探索廳「臺北大街風情」以細膩生動的模型重現中山北路沿街風情。



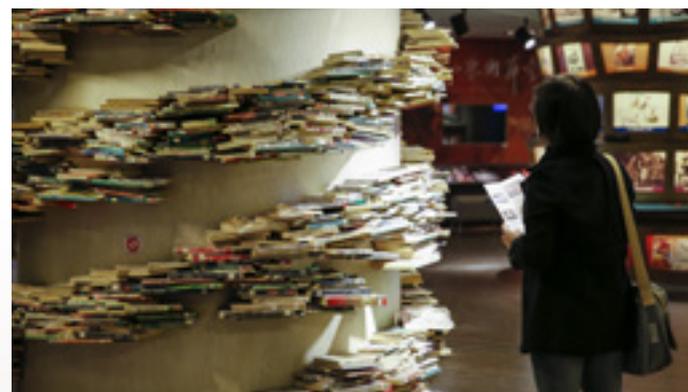
「臺北大街風情」展出的忠孝東路景點介紹影片，由此可觀察城市脈動。



城市探索廳「文藝首都與臺北古蹟」區蒐羅了歷年具代表性的電影、音樂、表演藝術、書寫方面的作品，喜愛藝文者千萬不可錯過。



城市探索廳「生態城市與親山步道」區展示姿態百樣的動、植物標本。



年代風格各異的出版作品堆疊成書牆，既是歷史記憶，也是極具風味的現代裝置藝術。



生動的動物模型，吸引好奇的小朋友探索這座城市豐富的生態秘境。



四樓「發現劇場」三百六十度的環形銀幕定時播放《臺北故事四部曲》——《城市身世》、《城市生活》、《城市風采》、《台北好時光》，帶領觀眾共同探索臺北的過去、現在與未來。



透過圖片與模型，與臺北三百年歷史對話。



啟動按鈕，臺北古城的歷史立即在眼前生動上演！

踏進時空對話廳「城內記事」區，透過強化透明玻璃地板，看見首都核心區模型與古臺北城地圖的交疊對應。





求到「上吉」籤，令人開心不已。



「臺北多元城」展示臺北從荷蘭時期、清朝、日據、國民政府遷臺留下的時代足履，感受不同族群文化交融的多元風貌。



時空對話廳「城外的常民生活」區設有古廟，讓觀眾體驗求籤問卜的樂趣與驚喜。



(圖／臺北市府工務局大地工程處提供)

## 內湖新步道 春日「湖櫻夢」

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

雖然農業不是臺北的主要產業，然而這些年內湖區農民卻也紛紛迎著國內颳起的一股青年歸農旋風，回到老家白石湖聚落，積極復耕了山坡農地，無論是高經濟價值的草莓、香菇還是季節感強烈的柑橘、火龍果、水蜜桃，打著地產地銷、有機無毒的迷人大旗，已經堂堂走出了一條屬於自己的「農」莊大道。

現在再到白石湖，早已不是那個地荒人稀的寂寞山村，碧湖產業道路沿線觀光農園、小菜鋪林立，假日車流可以一路排到山下，可見受歡迎的程度；臺北市府工務局大地工程處也陸續新闢了碧湖、大溝溪等多條登山、健行、賞花新興路徑，一則改善景觀，再者是打造新景點，以提高吸納假日洶湧人潮的效益。最



木屑鋪面的步道，可保持山坡地原有的透水功能。

新的一條步道去年九月竣工，命名為「櫻花道」。

### 花與鳥的生態奏鳴曲

新步道位於白石湖休閒農業區後方，起點位於碧山路五十一之一號旁，沿著一處社

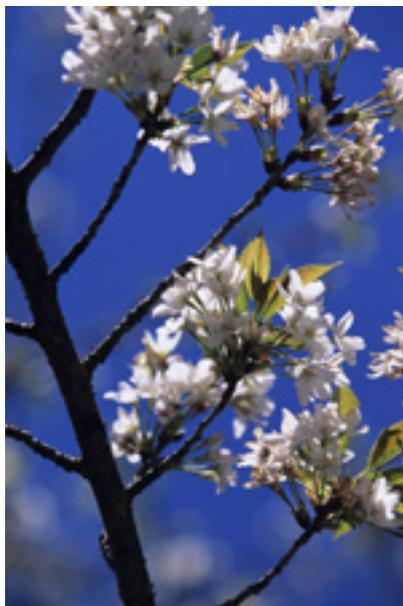
區內的環形生態池鋪設，全長僅七十九點八公尺，相當迷你，腳程敏捷的，三五分鐘便可快步走完一圈。步道採用木屑鋪面，保持山坡地原有的透水功能並減少生態環境衝擊，S型設計的階梯可以減緩上下坡對膝蓋所可能造成的不適，不遠處有山溪淙淙流經，沁涼水氣與清冷水聲交織成輕快的田園協奏曲，令人心曠神怡。

春光好，結伴遊春郊。春天引起更多驚嘆矚目的是剛進入花季的吉野櫻，白石湖農民在步道兩

側新植了數十棵吉野櫻，是大地工程處精心規劃的「湖櫻夢」路線，花開時節常吸引白頭翁蹲踞在樹冠上層喧叫，寧靜山谷裡一片生氣盎然。新步道雖短，但可別匆匆走過，因為架高木棧道居高臨下，每一處階梯的轉折平臺都是絕佳賞花賞鳥點，拍照的、寫生的、忙著打卡 po 文的，熱鬧得很呢！

### 草莓正當令 採果趁新鮮

除了新步道，採草莓也是春遊白石湖的重點節目。此地群山環繞，阻擋了溼冷的東北季風入侵，氣候乾爽，特別適合怕溼的草莓生長。傳統草莓栽培方式是種在土地裡，但山區溼氣厚重，因此農民大多採用源自日本的高架栽培法，架起齊腰的鋸管，放上單層或多層栽培槽種植草莓，以確保就算是陰雨連綿的季節也能保持乾燥通風，莓農不必長時間彎腰辛苦工作，遊客則能站著輕鬆採果，成為白石湖草莓產業



散步賞櫻，春日正好。

一大特色。栽培槽周邊鋪上淺色塑膠布反射陽光，使果實兩面均勻受光，成熟的草莓果體通透鮮紅，甜香流溢，迷人至極。

新步道是鯉魚山、大崙頭尾山及龍船岩步道的中繼點，意猶未盡的，可以規劃與上述步道來趟半日小串遊，或是跨越碧溪、萬溪產業道路，「遠征」士林外雙溪、風櫃嘴等，任你選配。告別朔風繁霜的寒冬，櫻花開了，草莓紅了，現在來走走，時機正好。

#### 內湖新步道

位置：碧山路

交通：捷運內湖站 1 號出口，步行至內湖路 2 段 452 號頭福德祠前，轉乘小 2 公車往碧山路上山。



## 時髦休閒活動 學會沖煮一杯好喝咖啡

文／李寬心 攝影／楊志雄

**美**國《今日美國報》在二〇一二年公布全球十大最佳品嘗咖啡的城市中，臺北市是亞洲唯一入選的城市。在臺北，除了咖啡館，便利商店、早餐店、超級市場、麵包店都有機會買到現煮咖啡，「咖啡」儼然成為臺北居民的主要飲品之一，如何泡一杯好喝的咖啡，也成了咖啡愛好者熱衷的話題。

沖煮（萃取）咖啡的方式有很多種，在國內大略可分三種，第一類是滴漏式，也就是手沖咖啡，咖啡粉吸收熱水後，透過濾紙讓咖啡自由滴落到容器，操作流程簡單又快速，是較平價且方便的萃取方式；第二類是濾泡式，原理是熱水浸泡後再透過濾布或金屬濾器阻隔咖啡渣來取得咖啡液，賽風（siphon）咖啡則屬此類；第三類為加壓式，運用熱水加壓的方式穿透咖啡粉，以萃取出帶有豐富油脂的咖啡，如義式咖啡。其中以手沖咖啡和賽風咖啡，因萃取過程快速、器材容易購置等特色，最受臺灣民眾喜愛。

### 手沖咖啡 嗅出咖啡師的性格

近幾年在國內十分風行的手沖咖啡，因為器材簡單不繁複，只需要濾紙、濾杯、下壺、溫度計，成為不少咖啡入門者的首選；國內知名咖啡訓練師——醜小鴨咖啡師訓練中心的負責人黃琳智特別說明，手沖咖啡的濾杯具有控



手沖咖啡的器材簡單，是許多咖啡入門者的首選。

制溫度變化、萃取香氣的功能，坊間常見的濾杯，分別以 Kono 著重呈現甜度口感、哈里歐有利表現香氣，三洋濾杯則兼具了口感與香氣。

手沖咖啡的程序，先將濾紙放進濾杯中，放進磨好的咖啡粉，把濾杯架在下壺上後，就可以開始手沖咖啡。第一步就是從中心點開始以日文字「」的形狀，由內往外繞注水。黃琳智特別提醒，水柱需成一直線，水才不會亂跑，這是因為濾杯中心的咖啡

粉顆粒最深，所以從中間開始，大約 20 至 30 秒，這個步驟要注意的是，水不要溢出濾杯之外，也不要等到乾枯再注水，接下來第二次注水時，水柱仍然保持直線，但會發現表面咖啡粉開始冒泡，就表示已經起了萃取作用。

不同類型的手沖壺、濾杯及沖煮手法，都可能對萃取出味道有所影響。不斷練習、品嚐，感受口感、香氣，找出屬於自己的味道，就是學好手沖咖啡的一大關鍵。



不同類型的手沖杯，都可能影響咖啡萃取出味道。

## 賽風咖啡 享受鑽研咖啡的趣味

和手沖咖啡相較，賽風咖啡有費用與時間的限制，但對於想要從容享受咖啡悠閒時光的愛好者來說，仍然魅力無限。

多次代表臺灣參加世界義式咖啡大師競賽的咖啡達人簡嘉程說：「賽風咖啡的優點是細緻、溫度高，很適合喜歡喝熱呼呼咖啡的愛好者。而且萃取咖啡的過程中，必須觀察氣泡、溫度以累積經驗值，對於想要鑽研咖啡的業餘玩家，特別能享受烹煮咖啡的趣味。」賽風咖啡壺分為上下兩部分，中間以導管連通，待水轉化為水蒸氣，水面上壓力增大，滾水就從導管進入到上方的咖啡粉中。然後再經過濾紙或濾布重新進入下方，之後便可飲用。需要特別注意的是，水上來時會形成泡沫層、粉層和水層，動作宜緩不宜快，力道宜輕不宜重，至於次數端靠經驗判斷。



賽風咖啡的特點是溫度高。



賽風咖啡萃取過程中，必須仔細觀察氣泡、溫度的變化。

由於賽風屬高溫浸泡式，溫度可到達九十幾度，簡嘉程特別提醒在萃取過程中有幾點要注意，水沸騰時要注意高溫冒大泡泡，可能會溢出來，容易燙傷；壺底部的水滴要擦乾淨，避免玻璃裂開；不管是用酒精燈或鹵素燈加熱，都要避免太過靠近火源而燙傷，安全第一。

經歷過義式咖啡、賽風咖啡等不同類型的咖啡比賽，簡嘉程也不定時在自家咖啡館「coffee 88」舉辦分享會，教大家沖煮咖啡、品嚐咖啡的方法，他提到，

想要煮一杯好咖啡，別無他法，就是透過大量實驗，不斷累積經驗來判斷。他建議初學者不妨採用可量化的方法，譬如藉由磅秤、計時器、溫度計，幫助學習掌握咖啡萃取的重量和時間，而且每次記錄下來，就可有效控制、減少變數。

### 四道方法品味咖啡

學會煮咖啡之後，如何「品」咖啡也變得非常重要了。參加過臺灣咖啡大師競賽、也是醜小鴨咖啡師訓練中心老師之一的張書

## 咖啡小常識——如何判斷咖啡豆新鮮度？



### 觀察點 1：善用眼鼻分辨新鮮度

先以雙眼觀察咖啡豆的表面是否有異常出油情況。深焙咖啡豆顏色深，表面油亮，聞得到咖啡味。通常最佳賞味期是一個月內，超過期限，會產生油耗味，就表示不新鮮了；新鮮的淺焙咖啡豆則幾乎不會出油。此外新鮮的咖啡豆應該是脆脆的，若變軟、變溼，則可能擺太久，新鮮度不夠。

### 觀察點 2：透過包裝方式分辨新鮮度

咖啡豆很怕氧氣。因此不少店家會採用有單向

透氣閥設計的包裝袋，單向透氣閥設計可順利排出咖啡豆釋放出的大量二氧化碳，阻絕氧氣進入，減少咖啡豆與空氣的接觸次數，延長咖啡豆的保存時間。

### 觀察點 3：盡量選擇有烘焙能力的店家購買

購買時要跟店家詢問烘焙時間，並與包裝袋標示的烘焙時間比對是否符合，可確保咖啡豆品質，或是挑選專門烘焙的店家，即可提供較為新鮮的咖啡豆。此外，咖啡豆磨成粉後加速香氣揮發，因此一次不要買太多，避免風味流失。

華分享「品」咖啡的方式，第一步是聞香，一如喝茶，咖啡也有花香、木頭香和果香的分別，接下來就是品味道，從酸、甜、苦中，體會均勻和平衡的感受，第三步是舌面接觸咖啡後感受到的口感，最後則是發揮到鼻腔的香氣，一步步由淺至深完整的體驗咖啡豐富的層次。

除了選好器材和新鮮咖啡豆之外，在家如何保存咖啡豆也很重要。張書華說，臺灣環境溫度熱，溼氣重，買回咖啡豆打開密

封袋後，絕不能放冰箱，因為從冰箱拿出打開後會接觸空氣，咖啡豆遇上氧氣味道便揮發掉了，新鮮度也大減，因此最好是用密封效果好的封口袋或密封罐，並且收放在避開光線的地方就可以囉！

看完咖啡達人們的說法，你是不是也想嘗試在家沖咖啡？趕緊把器材、豆子準備好，決定一款自己喜歡的咖啡萃取法，體驗一下業餘咖啡師的樂趣吧！



手沖咖啡時，水柱需成一直線。



由咖啡豆的顏色深淺可以看出烘焙度。

### 咖啡小常識——咖啡生豆處理法

買咖啡豆時，可能會聽到或看到「水洗」、「日曬」和「蜜處理」等字眼，指的就是生豆處理法。其中水洗法是目前最流行的生豆處理法，透過多重篩選來維持咖啡豆品質的均一穩定，處理後的咖啡豆品相較好，雜味少，口感清澈，果酸味明亮。

日曬法則是傳統的咖啡豆初加工方法，日曬豆相對而言擁有更好的甘味和醇厚，酸味也會較少，但是品質較不穩定。蜜處理則指帶著黏膜進行日曬乾燥的生豆製成過程，好處在於能保存咖啡熟果的原始甜美風味，呈現淡雅的黑糖風味及核果香甜，近年來頗受歡迎。



coffee 88 現烘咖啡專賣店

地址：木柵路 1 段 88 號

電話：2236-6518

醜小鴨咖啡師訓練中心

地址：合江街 73 巷 8 號 1 樓

電話：2506-0239



## 看展覽 拜訪可愛角色

文／觀止 攝影／許斌

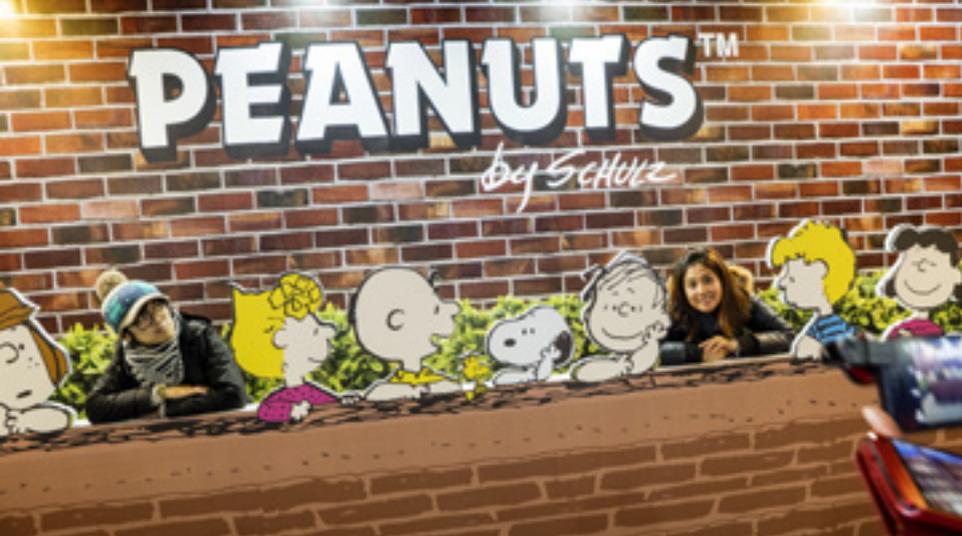


漫畫角色史奴比和從卡通竄紅的海綿寶寶，都以幽默、純真的個性擄獲了大小粉絲的心。他們的故事分別被用來作為展覽主題，在臺北精彩登場。

### 史奴比特展 見證溫馨友誼

打從一九五〇年起，史奴比作者查爾斯·舒爾茨就開始創作以史奴比為主角的《花生漫畫 / PEANUTS》，這部漫畫連載了

長達五十年的歲月，號稱是人類歷史上說得最久、最長的故事。曾有七十五個國家、四十種語言同步連載，陪伴全球無數讀者度過許多快樂時光。在史奴比即將滿六十五歲的這一年，松山文創園區迎來了「走進花生漫畫—SNOOPY 65週年巡迴特展」，想看史奴比如何懷抱希望、堅持夢想，小黃鳥胡士托對夥伴的真摯友情，以及史奴比的主人



《花生漫畫》(PEANUTS) 堪稱是人類歷史上說得最久、最長的故事。

查理·布朗如何面對生活難題，那你一定不能錯過這場展覽。

展場一開始的靜態文件，陳列了作者的手稿，包括早期的黑白手繪稿和彩色鉛筆手稿，直到一九八〇年代，作者才開始使用電腦上色。在這些手繪稿中，也可發現史努比早期的模樣更接近狗的造型，甚至出現四隻腳走路、奔跑的模樣。慢慢的，她的形象有了轉變，開始以兩隻腳走路，但是他的黑色大耳朵和背上的黑色斑點，則是從一而終不曾改變。

想探尋史努比和好友們不為人知的祕密嗎？展場中有個區塊，條列了一百個關於他們的問題，為史奴比的粉絲解答疑惑。像是史奴比的品種、最愛吃的東西、為什麼曾經住院，都能在此找到答案。現場還有多達五十個拍照景點，像是以四季為主題的展區，就結合了漫畫中的經典場景和聲光效果。春天時，史奴比正和他的好友小黃鳥胡士托對話，一旁還傳來鳥鳴和花香；夏天時蟬兒高唱，史努比和好友坐在樹下乘涼。秋天時，拼布落葉飄

散，查理·布朗正在掃落葉；冬天時大雪紛飛，來找找一〇二個雪人，誰的表情和大家不一樣？

再往前進，你可以看到史努比故事中八大主角的擬真雕塑，像是一百二十公分的史奴比、四十公分的胡士托。根據舒爾茨所言，他在角色中影射了個人的背景和喜好，像是他的父親是理髮師，查理·布朗的爸爸也是相同職業；他喜愛運動，因此設

計出愛運動的女孩角色佩蒂。舒爾茨也在漫畫中灌注了他對世界的美好想像，例如「恰北北」女孩露西曾經動念想當總統，和大夥一起玩耍的配角男孩富蘭克林是個黑人，都在五〇、六〇年代保守的社會風氣中引發話題。

在《花生漫畫/PEANUTS》連載期間，舒爾茨巧妙地安排了史努比五個兄弟姐妹登場，現場可看見他們的身影與介紹。尤其是史努比家族中唯一的妹妹貝兒，頭戴蝴蝶結，眨著長睫毛，背上還有個愛心標記，模樣讓人大呼可愛。而花生村裡的經典場景也在展場重現，像是查理·布朗和好友們正在公車站等車上學，



從作者手稿中可一窺史努比早期的模樣。



擬真雕塑的史奴比高達一百二十公分。



史努比和查理布朗同睡一張床的可愛模樣。

史奴比懶洋洋地躺在紅色狗屋上幻想作夢，還有史奴比和胡士托家族一同露營生火，以及夜晚時史努比和查理布朗同睡一張床的可愛模樣，都令前來參觀的民眾猛按快門。

展覽還融入動態體驗，參觀民眾可以和可愛的角色們一同互動。像是在「明星足球區」裡射門

得分，透過感應裝置，現場就會響起史努比和好友歡呼喝采的音效。另外，還可體驗結合實境擴充技術的「花生漫畫四連拍」，藉由大螢幕和史奴比、查理·布朗、露西在棒球場上互動拍照，並領取專屬 QR Code，上網領取照片，讓民眾離開展場後，也能憑著照片慢慢回味。

## 海綿寶寶展 重現精彩場景

喜歡卡通《海綿寶寶》的大小朋友有福了，「海綿寶寶：暢遊比奇堡特展」正以擬真形態，在中正紀念堂盛大展出。觀眾可化身為海底世界的訪客，到奇妙的

比奇堡，拜訪住在鳳梨屋的海綿寶寶，以及他的多名好友。展場中，所有經典角色都按照人形比例打造，例如海

綿寶寶大約一百四十公分，相當於三、四年級小朋友的身高；河豚泡芙阿姨則有二百公分。最特別的是，主辦單位精心重現了比奇堡中八個經典場景，精彩的場景設計令人大感驚奇。

走進展場，會先看到一塊沙灘，通過沙灘，海底旅程即將開始。首先，要搭上比奇堡巴士，魚司機開著船，載著沙丁魚乘客，前往他們想去的地方。有的乘客還因為太疲倦，不小心睡著了。不妨走進巴士，和可愛的魚乘客拍照，假想自己正和他們一同前往神祕的大海。

你知道海綿寶寶和派大星最喜歡的運動是什麼嗎？快和他們一同在美麗的水母田裡優游，體驗抓水母的樂趣吧！為了讓觀眾感受水母田的迷幻氣氛，這個展區以多變的燈光照射，甚至裝設了一面鏡牆，使空間更加開闊。一隻隻透明的水母雕塑從天而降，海綿寶寶吊掛天花板，拿著網子想要捕捉；派大星則坐在巨大的水母上，模樣可愛又逗趣。

章魚哥、派大星和海綿寶寶住在比奇堡的貝殼街上。來到「貝殼街」，觀眾可走進海綿寶寶的大鳳梨屋裡，看看他的居家擺設；也可以目睹自以為是大藝術家的章魚哥，在家門口作畫。走到派大星居住的石頭屋前，透過感應裝置，可愛的派大星還會和觀眾打招呼！

海綿寶寶一心想考取駕照，卻總是失敗，一會兒撞壞東西，





水母田展區擁有迷幻氣氛，巨大的鏡牆讓空間更加開闊。



海綿寶寶卡通中唯一的陸地生物松鼠珊迪，巨大的樹就是珊迪的家。

一會兒又超速。拜訪海綿寶寶的世界，絕對不能錯過泡芙阿姨的駕訓班。這一次，他甚至偏離了軌道，把駕訓班的牆壁撞出一個大洞，泡芙阿姨受到驚嚇，飛到天花板上，身體鼓脹成一顆圓球……充滿戲劇張力的場景生動又爆笑，不妨乘坐在海綿寶寶駕駛的船上，做個受驚嚇的搞怪表情，拍張創意照片吧！

位於深海的嘍嘍堡，有著和比奇堡截然不同的生活型態，居民透過吐舌頭來溝通。為了營造嘍嘍堡幽暗神祕的深海效果，整個展區被打造成夜光空間，所有背景和奇奇怪怪的生物，也都以卡通中的手繪質感呈現。來到嘍嘍堡的海綿寶寶，正要購買返回比奇堡巴士站的車票，票亭中紅眼睛的綠色大魚正在為顧客服務，一旁還有隻獨眼燈籠魚。由於現場被螢光包圍，穿上白色衣服的民眾都會閃閃發光，成為展場中的焦點！

再往前進，來到松鼠珊迪的樹屋。她是海綿寶寶卡通中唯一的

陸地生物，因此樹屋要有玻璃罩隔絕海水。主辦單位利用壓克力打造透明空間，裡頭巨大的樹就是珊迪的家。身為空手道黑帶高手的珊迪，正和海綿寶寶較量空手道，樹屋前的庭院中，還鋪上草皮，擺上野餐桌，供民眾拍個優閒的野餐照。

比奇堡裡有個令人咬牙切齒的反派角色—海之霸餐廳的主人皮老闆，他是個深綠色的矮小單眼浮游生物，脾氣暴躁，個性陰險。皮老闆在三公尺高的破水桶餐廳中，打造了一間實驗室，想偷走蟹堡王餐廳美味的蟹堡祕方。有趣的是，皮老闆的老婆是一臺電腦，展場中，他的電腦老婆不斷播放他盜取蟹堡祕方卻慘遭失敗的片段，讓參觀者不由得會心一笑。

最後一個景點，是供應美味蟹堡的蟹堡王餐廳。身為蟹堡王廚師的海綿寶寶，對美味蟹堡十分拿手，他捧著一大盤蟹堡，正親切地服務客人。而他的收銀員同事章魚哥，忠實呈現出卡通裡

憤世嫉俗的模樣；愛錢的蟹老闆正從辦公室走出來，手上拿著一疊鈔票，就連眼睛都變成錢的符號。

旅程即將結束，出口處，比奇堡的市民排著隊，彷彿在向觀眾道別。有的角色臉部刻意挖空，不妨加入他們，一起拍照留念吧！商品販售區中有許多海綿寶寶限定商品，全區也以大溪地海灘風格布置，呼應了展覽一開始的沙灘場景，令人流連忘返。

想感受這些可愛角色的魅力嗎？趕快大手牽著小手，到展覽現場和這些可愛角色見面吧！

#### 展覽資訊

走進花生漫畫：Snoopy 65 週年  
巡迴特展

時間：即日起至 4/5

地點：松山文創園區五號倉庫

海綿寶寶：暢遊比奇堡特展

日期：即日起至 5/10

地點：中正紀念堂中正藝廊



洪曜平寓所外的手寫招牌。

## 社子島畫家洪曜平 以畫記錄家鄉點滴

文／觀止 攝影／顏涵正

延平北路八段一處兩層樓的舊公寓入口處，有個老舊的手寫招牌，上頭寫著「中日親善會全日本書畫展覽會臺北辦事處」，拾級而上，二樓的木板門還工工整整的貼著「畫室」兩個字。敲了敲門，九十二歲的洪曜平出來應門。他外表硬朗、聲若洪鐘，除了腳部因為關節炎稍微不良於行之外，讓人幾乎看不出他已如此高齡。



洪曜平身旁的畫作是他童年的家。

## 求學時代嶄露頭角

洪曜平是活躍於社子島的前輩畫家，求學時代，就在藝術領域中嶄露頭角。日據時代出生的他，就讀國民學校，在眾多科目中，對美術最有興趣，常常代表學校參加各種繪畫比賽。後來他陸續向日本畫家大賀相雲、臺灣前輩畫家林玉山學畫，在他早期的畫上，常可見到「舊雪山房石

山」的字樣，「舊雪山房」就是當時向大賀相雲學畫的畫室名稱，而「石山」則是他作畫時的號。

在二十三歲那年，洪曜平下定決心走向專業畫師之路。年輕時，曾畫過電影和廣告看板，到寺廟畫門神，也為圓山大飯店的藝廊「集珍室」審查藝術品。和藝術結緣至今已超過了七十個年頭，九十二歲的他至今仍執筆不

輟，在他公寓的一角，堆滿了參加各種比賽的獎狀，他自信地笑著：「獎狀上百張，感謝狀就更多了。」

洪曜平一生中有幾個奇特的經歷，都和日本有關。他曾為臺日藝術界搭起橋梁，日本政府退出臺灣後，差不多有十年的時間，臺日雙方用於交流、展覽的畫作，都得經過他的連繫、把關，才能送出國；而從日本寄回來的感謝狀、獎狀，也要透過他，才能轉交給臺灣藝術家。

另一件事發生在他五十多歲那年，他毅然離鄉背井，到日本留學，有趣的是，這回他不是學習藝術，反而在東京國際大學就讀企業管理。「當時我的論文用日文完成，經過學校審查，在眾多外籍生中得到第一名。」英雄想起當年勇，掩飾不了滿臉驕傲，這也為他的人生履歷添加了一筆傳奇色彩。

人生的下半場，洪曜平致力教學工作，他曾到日僑進修學校教畫八年，教日僑學校美術老師作畫，他笑說：「光是日本學徒就有兩百個以上。」爾後，為了造福鄉梓，也在當地社區大學的延平畫會教成人畫畫，一教就是十六年。

## 愛鄉之情融入畫中

由於從小就在社子島長大，洪曜平把對家鄉的情感根植在畫裡。他畫淡水河邊的捕魚船，也



日本當地報紙曾刊載洪曜平的繪畫事跡。



洪曜平筆下的老虎，充滿母性光輝，流露慈愛神態。

畫村莊下的古厝小廟，他的畫見證著社子島的發展。他指著牆上一幅描繪三合院的油畫解釋：「現在我住的這排兩層樓房舍，以前長這樣。」畫裡坐落著連棟的三合大宅院，寬闊的前庭裡女人在曬衣服，男人正在耕作，頗有人類早期男耕女織、勤懇工作的樸實情調。

「這種大宅院大多是家境較富裕的人家才蓋得起，當時也沒有幾間，一般人多住在茅草屋裡。」洪曜平指著三合院後面的竹林接著說：「因為社子島在河口，風特別強勁，人們都會在房屋周邊栽種防風林。以前啊，一年中有三、四個颱風，颱風一來，水就淹個一丈高。現在蓋了堤防，淹水的情形才好轉。」

除了短暫赴日求學，洪曜平不曾離開家鄉，從日據時代到民國七十五年，他當了五十五年鄰長。身為社子島當地耆老，附近的學校何時建造，馬路何時修補，他都瞭若指掌，他為地方記錄大小事，為當地歷史留下見證。洪曜平感慨地說，社子島是淡水河、基隆河交會的地方，應該受到重視，「像紐約的曼哈頓，就是從河口開發進內陸的。」

### 畫路寬廣題材多變

洪曜平畫油畫，也畫水墨，畫題的選擇也十分寬廣，他畫人物、動物，也畫植物花卉，筆下的山水風景也很精彩。對他來說，畫水墨比畫油畫更困難，更

要有扎實的功力，「畫油畫錯了可以用顏料覆蓋，畫水墨就不能塗塗改改，修個二十年還不能畢業，是門博大精深的學問。」

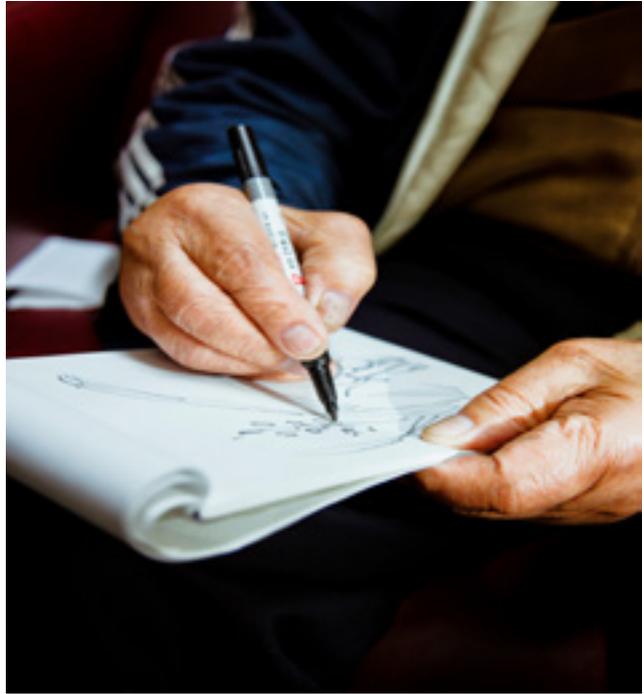
從洪曜平的動物作品中，可發現他十分鍾情老虎和鯉魚。他筆下的老虎，可以凶猛威風，可以活潑靈動，也可以充滿母性光輝，流露慈愛神態。他回憶，年輕時為了畫老虎，常在圓山動物園守候，觀察老虎的身體特徵、斑紋、動作。「老虎張開嘴，上下兩排分別有兩顆好長的犬齒，咬了動物就不會放開，犬齒中間各有六顆牙齒；還有牠前腳五個爪，後腳只有四個爪，爪子何時該收，何時該放，我都清清楚楚。」

為了畫鯉魚，洪曜平也特地買

魚回家養、慢慢觀察，甚至細細數算魚鱗的數目。他透露觀察心得：「鰓到背鰭共橫跨十二個鱗片，背鰭到尾巴橫跨二十四個，鯉魚的第六排魚鱗下方，還有一條淡淡的紋路。」他畫鳥類，也會依據鳥的性格而有不同姿態。他畫老鷹有英氣，畫孔雀則華麗驕傲，畫雞、火雞又顯得鄉土稚拙，就連畫水鳥、山鳥也有分別：「水鳥尾巴短，腳長嘴巴長，捕食水裡的魚才方便，山鳥尾巴長，腳短，嘴巴也短。」講到熟悉的話題，洪耀平便開始滔滔不絕。

洪耀平也大量從自然中汲取經驗，學習畫草木的要領。「畫梅蘭竹菊四君子是基本，喬木、灌木、藤木，每種植物的內枝外葉，都有不同的畫法。」他順手拿起桌上的便條紙和簽字筆，就像施魔法一般，迅速地畫了幾種植物：「畫蘭花時，一條枝上有十幾朵花，中間的枝葉要變細，看起來才會迎風搖曳；松樹一根根針葉要朝上向天，不像竹葉都往下垂。有沒有聽過『松無墜地枝，竹無向天葉』？」

洪耀平畫山水也是一絕，他師法古人「遠山無紋，遠樹無枝，遠水無波」的三遠法，更強調利用墨色濃淡，表現山的空間立體感。「近的山要畫得濃重，遠方的山為了營造霧氣效果，則要畫得朦朧清淡。」他嘗試將西畫中的空間透視法、明暗法，融入中



洪耀平順手拿起桌上的便條紙和簽字筆，迅速地畫起圖來。

國山水，也把走遍大江南北的旅行見聞，化為作畫的養分，像是畫中的吊橋就取自日本的風景。

他的山水畫中，可以看到山脈敷以青得豔麗的藍，再點綴幾棵奇樹、幾幢屋舍、幾條漁舟，就像是走入某個可居可遊的奇幻場景，充滿無限想像。洪耀平這樣解釋自己的山水奇景：「照相機大家都有，所以畫不要太過寫實，應該發揮自身的創意，展現照相機拍不到的意象。如果囿於古法，就等於是抄襲別人，沒有開創。」

向洪耀平學畫十六年的延平畫會會長呂阿南稱讚，洪耀平的畫令他百看不厭，每種畫科也都有不同的理論，為每個拜師學藝的學生打下穩固扎實的根基。「平時想考他都考不倒，像我們不會

畫龍，不會畫昆蟲時，他總是能信手拈來，隨手畫出我們想要的東西。」

洪耀平一生畫了數千幅畫，他的畫結合了中國、臺灣、日本等多元畫風，為傳統國畫注入新意，上個月，他還在國父紀念館舉辦回顧展，為繪畫生涯留下紀念。回首來時光景，他以畫家應該具備責任感和歷史觀自許，「否則後代子孫必然竊笑藝術家無擔當、無精進，不足以構成一個世代的文化。」

#### 延平書畫班

電話：2810-0809

地址：延平北路9段66巷18號



## 時尚創客 臺北成就心中大夢想

文 · 攝影／李增國

這天下午和林峻相約位於內湖的攝影棚，一打開大門，前方地板上擺滿十多雙新鞋，一旁的衣桿掛滿一整排當季的流行服飾。工作團隊不停來回走動，站在衣桿前的服裝編輯拿起每件衣服仔細的再三確認；拍照背景前攝影

助理忙著調整專業的棚燈設備；梳妝檯前造型師則在替模特兒吹整髮型，而攝影師林峻正和客戶討論稍晚拍照的主題和風格。

林峻的裝扮風格相當率性有型，一頭蓬鬆的長髮和不修邊幅的鬍子，初次見面很容易讓人有

種距離感，但是交談過後會發現他的內心是相當熱情和敏感，尤其在拍照時，貼心的他還會搞笑輕鬆一下，緩和模特兒緊張的情緒。



已成立攝影工作室獨當一面的林峻，仍舊不斷地嘗試和學習。

## 從小處學習 累積創作能量

林峻在臺北出生，不久全家就遷住高雄，求學時學習美術的背景，讓他對於美的事物保持著濃厚的興趣。退伍後的第一份工作是婚紗攝影助理，然而這偶然的機緣讓他深刻了解到，攝影不僅是興趣，更是門相當專業的學問。不久，為了創造更多的機會和發展空間，他下定決心來到媒體環境和時尚產業蓬勃發展的臺北學習攝影。

來臺北後，林峻是在一間拍攝藝人和流行雜誌頗有名氣的攝影工作室擔任助理，雖然助理的工作相當吃重，但充滿各種流行資訊和接觸時尚的工作環境，卻也讓他大開眼界。平時拍攝工作

相關的所有細節，都必須仔細確認，不容有些許差錯，包括準備攝影器材、現場燈光架設調整、影像後製處理，甚至到道具製作都必須一手包辦；而在通告期間他往往都是第一個開門、最後一個離開。時尚攝影圈，這看似光鮮卻辛苦的工作，林峻卻樂在其中，並且快速吸收這行業的相關新知，他說：「每項拍攝工作都是集眾人的努力和心血，從攝影師、彩妝師、髮型師和服裝造型等，每一個環節都能環環相扣才得以呈現出完美的成果。然而很幸運的是，我每天都在這些專業團隊中學習、成長。」

助理工作雖然辛苦，但是收穫滿滿，即使壓力大，並沒有讓他忘記初衷。除了專業知識，他也

學習到人與人之間的處事態度，以及對時尚流行的敏銳度，有助於往後的創業發展。如今，他已是獨當一面的攝影師，也成立個人攝影工作室「Span Studio」，林峻說：「Span 有跨越時間或空間之意，這也代表不斷的突破、進步，克服各種困難，最終獲得甜美的果實。」

已小有成就的他，除了拍攝商業工作，這幾年持續在影像創作上默默耕耘，隨著影像軟體的發展迅速，影像修圖和合成技術的運用更得心應手，林峻更能輕易將腦中天馬行空的各種想法付諸實現，所以當他的作品出現一隻獅子、一架飛機或是現實中不存在的科幻場景，也就不足為奇了。

這些年，林峻積極嘗試各種風格的創作，並且從國外影集和圖片獲取靈感汲取新知，「美感的學習是無止境的，當自己學得越多、了解越透澈，卻更發現自己的不足。尤其科技進步很快，沒有停止和滿足的時刻，因此每當新的技術發表，我就會不停地嘗試和學習。」林峻說。

### 打造獨特風格 舞臺上發光發熱

這幾年受電視節目《邁阿密刺客》的影響，林峻也開始以「刺青」為主題的影像創作。不同於商業影像的包裝和合成技巧，這個主題創作是盡可能將人

物真實的樣貌表現出來，如同將他們隱藏在衣服下的另一張臉真實而不做作的表現出來。在林峻眼中，這些刺青圖案不僅有豐富的生命故事，也融入當代設計的美感，

「我透過刺青創作挖掘出一篇篇精彩的故事，與其說創作，不如說是將他們的生命故事透過鏡頭展現出來，並且記錄這些美麗圖案背後的想法和感動。」至今，他在刺青攝影圈累積了相當的知名度。

當對於光影和構圖美感的掌握越趨精準，自然也吸引音樂界的注意。這幾年林峻跨界成為 MV 影片導演，執導多部知名樂團的

音樂錄影帶，如閃靈和四分衛等樂團，讓影像創作之路越趨寬廣。對他而言，當初選擇北上發展，就是因為臺北的攝影環境和媒體資源豐富，可以有更大的選擇和發揮的空間；但是也了解在競爭相對激烈的臺北，更容易被他人所取代。因此，不論是攝影師或導演的身分，各種創作及工作，需要發展出自己的特色和獨特的想法，才能持續被看見。

林峻自信而堅定，略有賣關子的意味說：「影像創作是我發揮想像空間的媒介，讓我能夠自由、無拘束的將想法呈現出來，臺北讓我有無限可能，下一步請大家拭目以待了！」



林峻以刺青為主題的影像創作，希望能記錄刺青圖案背後的想法和感動。



## 雞蛋加牛奶 做出花樣淋餅

很多人都覺得揉麵做餅有難度，不敢嘗試，但是淋餅卻是一種十分簡單又能快速完成的麵食。淋餅顧名思義是將麵糊淋在鍋中加熱後就成餅，一般以雞蛋、麵粉、水加上蔥花、鹽調味後，就能煎成薄餅。

基本麵糊的材料比例為蛋 2 個、水 300 毫升、中筋麵粉 200 克，以少許鹽調味，靜置十分鐘醒麵後即可使用。接著鍋燒熱放少許油，淋上麵糊，以小火煎熟，就能完成一張薄餅。但不妨在麵糊中加更多材料，如蔬菜、火腿香腸，甚至海鮮。如果用韓式煎餅或大阪燒的概念去製作成厚一些的煎餅，當成主食也絲毫不遜色。料理時注意放入的材料最好切細絲或切丁較快熟，餅的大小與厚度可以隨自己的喜好控制，只要記得厚餅用小火慢煎即可。口味重的人，吃的時候也可以搭配醬油或辣醬，增添風味。



## 雞蛋加牛奶 蒸出滑嫩布丁

蒸布丁是以隔水加熱的方式蒸熟蛋汁，做出來的布丁口感柔嫩，很適合給孩子們當點心。只要利用家裡既有的材料就能製作，這裡以做 5 個咖啡杯大小的布丁，說明材料的份量：蛋 2 個、牛奶 400 毫升、細砂糖 20 克。蒸的容器使用可以蒸的杯子、碗等，不需要另外購買，但最好大小類似，蒸的時間才能一致。

先將蛋與糖打勻備用，接著把牛奶加熱到微溫後徐徐倒入，倒入時同時攪拌，最後以濾網將雜質濾淨，就可倒入杯中，並以鋁箔紙蓋住杯子上方。此時準備一個鍋子，鍋中放入蒸架與水，由於是隔水加熱，因此水的高度要能達杯子的一半，也就是杯子是浸在熱水中。先將水燒開後關火，接著小心地放入杯子，蓋上鍋蓋後，開小火蒸 10 分鐘。取出放涼後，就可以放入冰箱冷藏，吃的時候可以搭配楓糖或焦糖漿。



## 雞蛋加鹽水

## 醃出五香鹹蛋

如果覺得外面賣的加工蛋品吃起來不安心，也可以自己動手做。例如將雞蛋放入鹽水中浸泡，就能製作出鹹雞蛋，而且可以在鹽水中添加八角、花椒等五香香料，吃起來也會有五香味。

鹽水的比例是4杯冷開水加入1杯鹽，盡量使用沒有添加碘的粗鹽或海鹽，水的份量以蓋過蛋為準，如果要放香料，以每4杯水搭配花椒1茶匙、八角1粒、酒1匙的比例放入。醃漬食品時，通常最好用玻璃或陶瓷的容器，製作前記得先將罐子洗淨曬乾，如能用酒精噴過殺菌更好。雞蛋表面也要仔細洗淨，用冷開水沖過後晾乾備用。鹽水與配料攪拌均勻後，放入雞蛋，接著要用重物壓著讓蛋不會浮起，能完全泡在鹽水中，最方便的方式是用塑膠袋裝水紮緊替代重物，即使瓶口小也可以輕鬆放入。蓋上蓋子後浸泡30至45天，天氣越冷時間要越長。浸泡後取出蒸約20分鐘，待冷卻後，就可以放進冰箱冷藏。

## Tips



## NOTE 1 用蛋小提醒

如果要大量使用雞蛋時，不要全打在大碗裡，最好先將蛋打在小碗中確認是否完好，再倒入大碗，可以避免一個壞掉的蛋影響全部的蛋。

## NOTE 2 焦糖漿作法

細砂糖60克與30毫升的冷水放入小鍋中，如要讓砂糖溶解，可搖晃鍋子，不要用湯匙攪拌，以小火慢煮至焦黃起泡。煮成焦糖後關火，小心慢慢倒入40至60毫升的熱開水（水慢慢分次倒入，調整成自己想要的濃度），攪勻後就成為焦糖漿。裝瓶後冰在冰箱，無論吃布丁、冰淇淋等甜點都可以搭配。



## 市府活動行事曆

3 / 15 ... 4 / 14

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
臺北市旅館業提升公共安全補助申請	詳細申請規定可上「臺北市法規查詢系統」網站 (www.laws.taipei.gov.tw/lawssystem/wfHome.aspx) 查詢「臺北市旅館業提升公共安全補助辦法」, 申請書表可至「臺北市民 e 點通」(www.e-services.taipei.gov.tw) 查詢「臺北市旅館業提升公共安全補助申請」下載使用。	北市府觀光傳播局 1999 轉 6896、6891
我們結婚吧! 幸福影像故事特展: 大臺北篇	即日起至 4/4 (六), 週一至週六 10:00 ~ 18:00 / 撫臺街洋樓 (延平南路 26 號), 詳情請至 www.facebook.com/futai1910 查詢	撫臺街洋樓 2314-8080 轉 219
臺北府城北門周邊小小導覽員成果展	即日起至 4/4 (六), 週一至週六 10:00 ~ 18:00 / 撫臺街洋樓 (延平南路 26 號), 詳情請至 www.facebook.com/futai1910 查詢	撫臺街洋樓 2314-8080 轉 219
「水逐跡」——水與環境教育特展	即日起至 4/9 (四), 10:00 ~ 17:00, 假日開放至 18:00 / 空軍司令部舊址園區自然館 (仁愛路段 3 段 55 號)	台達電子文教基金會 8797-2088
跟著保羅·克利的節奏——互動展示與工作坊	即日起至 4/12 (日), 每週二至週日 09:30 ~ 17:30, 週六延長開放至 20:30 / 市立美術館兒童藝術教育中心 (中山北路 3 段 181 號)	市立美術館 2595-7656 轉 313
新移民手作皮革小物班	即日起至 4/23 (四), 每週四 09:00 ~ 12:00 / 北投區公所 6 樓 (新市街 30 號)	北投區公所 2891-2105 轉 275
南港區里文史展暨田美秋師生水墨畫聯展活動	即日起至 4/30 (四), 06:00 ~ 22:00 / 南港車站大廳 (南港路 1 段 313 號 B2)	南港區公所 2783-1343 轉 863
「玩味寶島」特展	即日起至 4/30 (四), 09:00 ~ 17:00 / 林安泰古厝民俗文物館 (濱江路 5 號)	林安泰古厝民俗文物館 2599-6026
建築之境: 路易·康	即日起至 7/5 (日) / 市立美術館展區 E、F (中山北路 3 段 181 號)	市立美術館 2595-7656 轉 215
數位圖牆	即日起至 7/10 (五) / 台北數位藝術中心噪咖外牆 (福華路 180 號), 詳情請至 www.dac.tw 查詢	台北數位藝術中心 7736-0708
活力 321 健康好腦力—免費臺北市失智症篩檢 【有年齡條件限制】	即日起至 12/30 (三) / 本局特約醫院請至臺北市失智症服務網站 dementia.health.gov.tw/index.aspx 查詢	北市府衛生局 1999 轉 7083
山林尊者——羊年特展	即日起至 12/31 (四), 09:00 ~ 16:00, 週一休館 / 市立動物園教育中心 (新光路 2 段 30 號)	市立動物園 2938-2300 轉 528
自卑的蝙蝠——張徐展個展	3/14 (六) ~ 5/3 (日), 10:00 ~ 18:00, 週一休館 / 台北數位藝術中心噪咖外牆 (福華路 180 號)	台北數位藝術中心 7736-0708
16 春夏 PV 國際專業布展講習會	3/17 (二) 14:00 ~ 15:30 西園 29 服飾創作基地 (西園路 2 段 9 號)	財團法人中華民國紡織業拓展會 2341-7251 轉 2577
2015 海芋季	3/20 (五) ~ 4/26 (日) / 陽明山竹子湖地區	北市府產業發展局 2725-6592
Amis 嶼音季——阿美族傳統樂器展	3/21 (六) ~ 6/30 (二), 週二至週日 09:00 ~ 17:00, 週一及國定假日休館 / 凱達格蘭文化館 (中山路 3-1 號)	北市府原住民族事務委員會 2720-6001 轉 26
TYS×OKWORK「學而實習之·薪薪向榮」實習×就業博覽會	3/21 (六) 10:00 ~ 16:00 / 花博爭艷館 (玉門街 1 號)	臺北市就業服務處-台北人力銀行 2595-1808 轉 614

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
「為何要實習」講座	3/21 (六) 10:50 ~ 12:30 / 花博園區爭艷館 (玉門街 1 號)	臺北青年職涯發展中心 2395-8567
「Get Lucky! 助你好運」講座	3/21 (六) 13:30 ~ 15:30 / 花博園區爭艷館 (玉門街 1 號)	臺北青年職涯發展中心 2395-8567
「2015 年臺北市孔廟春祭典禮」之春祭習儀	3/21 (六) 16:00 ~ 17:00 / 臺北市孔廟 (大龍街 275 號)	臺北市孔廟管理委員會 2592-3934
「2015 年臺北市孔廟春祭典禮」之春祭典禮	3/22 (日) 08:00 ~ 09:00 / 臺北市孔廟 (大龍街 275 號)	臺北市孔廟管理委員會 2592-3934
104 年度臺北市聯合婚禮第 1 場報名	3/23 (一) ~ 3/27 (五) 開始報名, 詳情請至 <a href="http://www.canet.taipei.gov.tw/umarry">www.canet.taipei.gov.tw/umarry</a> 查詢	北市府民政局 1999 轉 6170
WFSGI- 全球機能性紡織品市場趨勢及流行分析講座	3/24 (二) 14:00 ~ 15:30 西園 29 服飾創作基地 (西園路 2 段 9 號)	財團法人中華民國紡織業拓展會 2341-7251 轉 2577
2015 台北國際烘焙暨設備展	3/26 (四) ~ 3/29 (日) / 台北世界貿易中心南港展覽館 (經貿二路 1 號)	台北市糕餅商業同業公會 2882-5741
瀕危動物日——金剛猩猩活動	3/28 (六) 09:00 ~ 12:00 / 市立動物園大門廣場 (新光路 2 段 30 號)	市立動物園 2938-2300 轉 519
萬華大同心願景——心對談	3/29 (日) 09:00 ~ 17:00 / 西門紅樓 (成都路 10 號)	北市都市更新處 2321-5696 轉 3003
1617 秋冬流行趨勢發表會	3/31 (二) 14:00 ~ 16:00 / 西園 29 服飾創作基地 (西園路 2 段 9 號)	財團法人中華民國紡織業拓展會 2341-7251 轉 2577
免費創業套裝講座：餐飲文創風	4/8 (三)、4/9 (四), 13:30 ~ 16:30 / 臺北青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 2 樓)	北市就業服務處 2594-2277 轉 760
職場婦女系列——婆媳議題 【須事先報名】	4/9 (四) 19:00 ~ 21:00 / 臺北市社區心理衛生中心 4 樓講堂 (金山南路 1 段 5 號 4 樓), 報名請至臺北市政府衛生局社區心理衛生中心網站 <a href="http://mental.health.gov.tw">mental.health.gov.tw</a> 線上報名	北市府衛生局 3393-6779 轉 11
準爸爸陪產——新生兒沐浴、臍帶護理	4/10 (五) 13:30 ~ 15:00 / 市立聯合醫院仁愛院區四西病房會議室 (仁愛路 4 段 10 號)	市立聯合醫院仁愛院區 2709-3600 轉 3433
向”薪”福出發中型就業博覽會	4/10 (五) 14:00 ~ 16:30 / 臺北青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 1 樓)	北市就業服務處 2594-2277 轉 210
愛灑人間——外籍勞工健康關懷活動第 1 場次	4/12 (日) 13:00 ~ 17:00 / 臺北車站北三門至西一門站內空間	北市勞動力重建運用處 2559-8518 轉 5205
文山區公所新移民生活成長營 (大陸學員班) 【須事先報名】	4/29 (二) ~ 5/28 (四), 每週二、三、四 13:30 ~ 16:30 / 文山區公所 (木柵路 3 段 220 號 8、9 樓), 詳情請至文山區公所網站新移民服務專區查詢	文山區公所 2936-5522 轉 356
星姊姊說故事 【須事先電話報名、須購買展示場門票】	每月第二與第四個星期六, 14:00 ~ 15:00 / 天文館展示場 1 樓兒童室 (基河路 363 號)	市立天文館 2831-4551 轉 704
假日探星趣與 DIY 【現場參加、須購買展示場門票】	每個星期日, 15:00 ~ 16:30 / 天文館展示場 1 樓 (基河路 363 號)	市立天文館 2831-4551 轉 704

星期時間	週一到週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點 / 秦浩	音樂地圖 / 采琦	音樂地圖 / 采琦
01-02	音樂不想睡 / 阿倫		臺北愛唸歌 / 齊軒
02-03			
03-04	快樂二人轉 / 廖偉凡、臧傑		爵士放音樂 / Will
04-05			
05-06	都會樂齡嘉年華 / 張曉瑩	Nico 謬思容 【世新大學合作】	迪絲你 【華梵大學合作】
06-07	BBC World Service	後山音樂比爾伯 【世新大學合作】	藝饗聲活 【世新大學合作】
07-08	早安臺北晨 / 小魚	幸福客家情 / 鍾惠文	臺北社區好鄰居 / 張曉瑩
08-09		音樂起床號 / 節目課	古藝今身 / 欣亞
09-10	臺北好幸福 / 偉華	城市農村上下游 / 國憲	常富寧運動時間 / 常富寧
10-11		古典新晴 / IC 之音合作	勞動聲活 【北市勞動局合作】
11-12	上班族放輕鬆 / 路易	臺北有愛 / 廖偉凡	臺北有愛 / 廖偉凡
12-13		臺北愛讀書 / 施賢琴	音樂萬花筒 / 節目課
13-14	玩樂一點通 / 李若櫻	Taipei · Free · Fun / Jack	Taipei · Free · Fun / Jack
14-15		Love 音樂 931 / 小魚	臺北與世界對話 / 陳慈銘
15-16	三不五時聽臺北 / 欣亞	音樂 101 / 雷洛	精彩創意的藝饗世界 / 艾瑞克
16-17			好想聽音樂 / 節目課
17-18	健康臺北城 / 郭念洛	時光音樂特調 / 音樂小蔡	西洋音樂雙榜 / Will
18-19	臺北你當家 / 胡效華		
19-20	原來在臺北 / 排灣小蔡	原民文化劇場 / 施賢琴 少年法律特搜隊 / 珍珍、鐵雄	就愛 FUN 音樂 / 節目課
20-21	來臺北做客 / 羅國盛 【客家委員會合作】	心際能源會 / 丹萱	心際能源會 / 丹萱
21-22	臺北 · Education / 丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI- 印語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI- 菲語 【北市勞動局合作】
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI- 泰語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI- 越語 【北市勞動局合作】
23-24	尋夢園 / 秦夢眾	臺北樂談 / 陳冠州	臺北樂談 / 陳冠州

## 珍珍與鐵雄出擊 深耕法治教育種子

週六，總是「少年法律特搜隊」的珍珍和鐵雄最忙碌的時刻。為了深耕法治教育，珍珍和鐵雄每次以出任務的方式，帶領青少年從生活認識法律知識。節目中，以新聞事件揭開主題，透過「青春法律劇場」的演出，呈現青少年法治事件；運用新聞放大鏡的手法，街訪青少年對於新聞事件的看法，並邀請律師分析「青春法律劇場」中，青少年可能面臨

的法律問題，為青少年做正確的提醒和建議，除了法律層面的分享，更傳遞了犯罪預防的實質意義。

站在天平的兩端，一邊是正義，一邊是罪惡。各位青少年朋友，準備好了嗎？每週六晚間七時三十分，在臺北廣播電臺 FM93.1 及 AM1134「少年法律特搜隊」，快跟著珍珍、鐵雄一起出任務囉！



台北國際

# 烘焙 暨 設備展

3/26(四)-29(日) 台北南港展覽館



## 展出項目

- 冷凍、冷藏、餐飲設備
- 烘焙原物料
- 咖啡及飲料
- 巧克力、冰品與相關器具
- 烘焙食品與相關產品
- 烘焙器具及加工機械
- 烘焙設備暨烘焙整廠設備
- 烘焙名店街
- 包裝機械、包裝袋、禮盒及包裝材料

## 各項比賽

3/26-27

UIBC世界盃青年西點大賽 台灣代表選拔賽



2015加州葡萄乾暨加州乳酪烘焙爭霸賽

3/26-29

GÂTEAUX盃蛋糕技藝競賽

3/28-29

iba點心大賽 台灣代表選拔賽

2015城市麵包大賽

\*大會保有活動最終解釋與修改之權力\*

\*3/26(四)為專業參觀日，現場不售票，僅開放持邀請函者入場

- 烘焙證照免費入場
- 現場售票

門票折價券可至特約店家索取或至官網下載



facebook 台北國際烘焙暨設備展



烘焙展官方網站

# 創造自己城市新玩法 邀您來投稿

## 旅遊達人 就是您!



詳情請上臺北旅遊網 或 [http://www.xinmedia.com/event/2015tpecity\\_travel/](http://www.xinmedia.com/event/2015tpecity_travel/)

### 遊程投稿

活動期間：2015年

即日起 至 3.19

### 投票活動

活動期間：2015年

3.25 至 4.06

活動獎項：iPhone 6等獎品 等您來拿!

上網搜尋 城市新玩法

