

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

NO.

565

104/2 每月10日出刊



台北探索館
臺北大街風情重新開幕

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第3頁

TAIPEI 2017
2017 國際人權博覽會 在臺北

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

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
台北探索館服務台
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
臺北市勞工教育中心
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
勞務局臺北辦事處
內政部移民署臺北服務站
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
臺北市文山運動中心
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 文化创意園區
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
台北小巨蛋服務台
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
滿山大戲院
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)
凱擊系統台
賓樂交通(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
洪健全教育文化基金會
士林劍潭青年活動中心
臺北市藝文工會
林瑋琪先生紀念基金會
(老人社會大學分校)
新光三越信義店 A8、A11(服務台)
遠東百貨慶豐店
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)
臺北地下街行政服務中心
臺北晴光商團促進會

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.tpedoit.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)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。

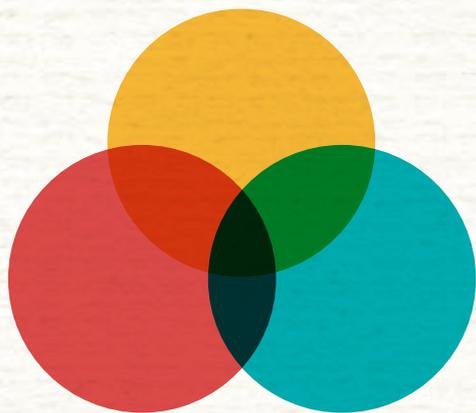
您是否有為了獲得臺北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興沖沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1 年（12 期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

- ▶ 國內——新臺幣 300 元（平寄）
- ▶ 香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）
- ▶ 亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）
- ▶ 歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）



三羊開泰 洋洋得意

今年的農曆春節真的是名副其實的喜「羊羊」！在這裡《臺北畫刊》編輯部要跟大家拜個早年，祝親愛的讀者除了心想事成、事事如意外，還要「羊羊」得意一整年！

新春第一炮，《臺北畫刊》版面設計翻新，這是我們跨出改版的第一步，接下來在內容及版型上都會有所調整，在改變更新的過程中難免挑戰讀者原來的閱讀習慣，希望讀者與我們共同接受挑戰，迎向改變，讓《臺北畫刊》不斷推陳出新，好還要更好。

本期「臺北照過來」單元應景推出「三羊開泰 過個好 Young 年」專題報導：在「年味好 Young」篇，推薦大家利用春節年假參觀老少咸宜的動畫展、算塔羅牌預卜來年運勢、或是動動腦玩益智桌遊，過一個青春「羊」溢的年節；「品味好 Young」篇則介紹了在市集築夢踏實的年輕人，他們用創意與雙手做出飾品配件、雷射雕刻黑膠唱片、貓畫作、療癒瓶栽，值得為他們按讚加油；年節圍爐大啖年菜不可少，在「美味好 Young」為大家端出另類年菜，不妨將參翅鮑肚擺一邊，來個海鮮趴、鐵板趴，或是在家煮轟趴，讓你嘻哈圍爐，別有味道。

過節前，到年貨大街朝聖也別具滋味，尤其今年適逢「臺北年貨大街」二十週年，不但結合十大特色商圈招徠顧客，還推出系列活動；年假期間不妨到陽明山走春，茶花、櫻花與杜鵑已在枝頭搖曳生姿，等著與你邂逅；另外還可參訪特色數位圖書館、位於西門鬧區靜好的西本願寺，讓年假更繽紛。

羊年到了，可別只喊著「羊來了！羊來了！」趕快趁著春節連續假期好幾天，出門趕 Young 去！



CONTENTS 目次

NO.565



中華民國 57 年 1 月創刊

104 年 2 月 10 號出刊

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 無有有限公司 Woo-yo

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

臺北畫刊 APP QR code



Android



iOS



LINE 市政府服務
e 網打盡

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

名人悄悄話

臺北，混亂之中充滿活力 4

口述／SECOND 採訪撰文／許凱森

臺北，到處都有我的靈感 5

口述／Duncan 採訪撰文／許凱森

新人新政

專訪副市長鄧家基： 6

讓臺北跳躍成長

文／許麗芬 攝影／高讚賢

專訪文化局局長倪重華： 8

打造 2050 年臺北文化城

文／邱紹雯 攝影／高讚賢

臺北短波

迪化運動公園跨堤景觀平臺啟用 10

串聯古蹟美食

文／林瑋庭 攝影／郭鳳孝

台北探索館 11

三樓臺北大街風情展新貌

文／許麗芬 攝影／高讚賢

臺北照過來

三「羊」開泰 12

過個好「Young」年

年味好 Young 14

動畫展、塔羅牌、圍坐玩桌遊

文／許麗芬 攝影／吳金石



封面繪圖：潘羽祐

封面圖說：台北探索館三樓展區重新開幕，邀請插畫家潘羽祐繪製的「西門丹霞圖」。

- 20 **品味好 Young**
黑膠鐘、百貓畫、瓶栽好療癒
文／林相美 攝影／許斌

- 26 **美味好 Young**
海鮮趴、鐵板趴、在家煮轟趴
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北生活圈

- 32 **來臺北過好年 2015 年貨大街熱鬧登場**
文／許凱森 攝影／高讚賢

- 36 **2015 臺北燈節 一路陪你過好年**
文／林瑋庭 圖／臺北市政府民政局提供

- 39 **2015 陽明山花季 向春天說聲 Hi**
文／廖雅琴 圖／工務局公園路燈工程管理處提供

- 42 **數位圖書館 讓知識活起來**
文／劉子立 攝影／許宜容

- 44 **摩登城市裡的倒敘時光——西本願寺**
文／林瑋庭 攝影／許宜容

- 46 **騰飛中的臺北市競技運動**
文／黃佑鋒 圖／臺北市政府體育局提供

- 48 **堅持細節**
城市珠寶盒重現歷史光輝
文／趙欣 攝影／廖碩文

臺北好好玩

- 50 **說好的幸福 情人限定約會地圖**
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

- 56 **韓良憶飲食筆記 寒冬裡的米糕糜**
文／韓良憶 攝影／侯約柏

- 58 **驚嚇指數破表 南港山攀岩步道**
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

- 60 **返樸歸真 DIY 手工皂貼近自身需求**
文／林相美 攝影／廖碩文

- 64 **另眼看世界 大英博物館百品特展**
文／觀止 攝影／許斌

遇見臺北素人

- 68 **壓低身子 窺探鏡頭下的人生劇場**
文／黃重豪 攝影／許斌

臺北百工圖

- 70 **百變戲法吹糖人翁登賢**
外表可愛 入嘴可口
文／黃重豪 攝影／顏涵正

穿越臺北

- 74 **日式歐化劇場 vs. 現代影城**
文／許麗苓 攝影／廖碩文

管家全通略

- 75 **洗菜做羹湯 清除農藥殘留 吃得更安心**
文・圖／葛晶瑩

- 78 **2/15 ~ 3/14 市府活動行事曆**

- 80 **臺北廣播電臺 2 月節目表**

●上網填問卷 好禮送回家

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！

臺北， 混亂之中充滿活力

口述／SECOND（圖文作家）
採訪撰文／許凱森

世界有一點憂鬱、也有一點幽默， 那就用第二個角度看吧！

我從小就喜歡觀察視線所及的各種圖案，沒學過畫畫，只覺得拿筆勾勒出心中所想的事物是一件很自然的事，國中被推薦製作壁報，連續三年都得到全校第一名之後，才發覺自己有畫畫的天分。

因為經濟因素和家裡意見，研究所畢業之後，我一直掙扎著要去設計公司工作還是繼續畫我想畫的東西，晚上睡不好覺，就拿出筆來亂畫，「爽爽貓」就在那個時候出現了。簡單的線條、皺著一邊眉毛，把原本想要抱怨的念頭轉成鼓勵的話，發布在網路上跟大家分享，藉此抒發情緒，療癒自己，沒想到也鼓勵了別人，獲得大家的共鳴。

當社會事件發生時，大部分的人不是諷刺就是謾罵，辛辣的話題討論讓大家的口味越來越重，我一開始還蠻猶豫是不是要迎合大眾品味。我在研究所的畢業論文有寫到藝術治療，而我的指導教授曲家瑞說我作品中有某些東西是可愛的，應該要拿出來，當大家都在諷刺時，需要有一些不一樣的聲音，這給了我很大的鼓勵，也更確定我畫畫的初衷就是要讓其他人開心感動。曾經有一對姊妹來到我的簽畫會現場，姊姊請我為妹妹寫下「你是最漂亮的女生」，原來妹妹聽不到，也無法說話，姊妹倆透過看爽爽貓的圖文有了共通話語，讓我好感動，也好喜歡這種互相溫暖交流的感覺。

我從小在大同區長大，大稻埕附近除了過年那幾天之外，其實很寧靜，迪化街口有一家「達開想樂」進口國外老件家具、家飾，也有國內設計師品牌，創作跟大稻埕有關的圖騰意象，巷弄之中還有許多值得探索的文創工作室，為老街區注入新靈魂。有時候會和媽媽一起去她年輕時在西門町遠東百貨當專櫃小姐時吃的東一排骨飯，邊跟我說她年輕時候西門町的繁華樣貌。

士林夜市凌晨才會推出來的炒羊肉攤，沒有店名，卻是我最喜歡的深夜美食，就在夜市大街上，專門餵飽在夜市擺攤人的胃。冬天到北投泡溫泉、夏天包包裡的必備品就是泳褲，我會去體驗每個市立運動中心的游泳池，最近常去的是松山運動中心，挑高泳池游起來特別舒服。

臺北在混亂之中充滿活力，讓自由與創造力有無限發揮的空間，未來我還是會依照自己的腳步去創作，在臺北發掘更多可能，療癒更多人。

DEAR TAIPEI

隨時都有讓人
興奮訊息的城市
©by SECOND



臺北，到處都有我的靈感

口述／Duncan（插畫家） 採訪撰文／許凱森

多用不同的角度看待事物，並用開放的心態去面對它們。

我小時候的個性比較孤僻，不太喜歡講話，但是很喜歡默默觀察生活周遭事物。印象中，從我有記憶以來就很喜歡畫圖，只要沒事做的時候就會想找紙跟筆來畫，一天沒畫就會覺得有點空虛。

記得小時候，每次畫好一張圖就會開心地拿到媽媽面前，她會很仔細地看過並且稱讚這張圖畫得很好，然後再用磁鐵把圖貼在冰箱上，讓我感覺很像是被表揚一樣；念小學時，有一次畫圖，有位同學很認真地坐在我旁邊看，雖然已經忘記他是誰了，但我還記得他跟我說：「我覺得你是一個很有創造力的人。」我想，是這兩件事開啟了我對畫圖的熱情吧！

現在的我，用插畫寫日記。有時候可能只是走在路上，聽到路人的對話，或是跟朋友聊天的有趣內容；有時候則是在洗澡或是上廁所的時候，會想到一些毫無邏輯但是自己會噗哧一笑的內心小劇場（浴室對我而言有種難以形容的磁場）；有時候可能是自己對時事很主觀的反應。

開始經營粉絲頁面後，最大的改變就是更加謹言慎行，畢竟更多的關注代表更多的批判，之前可能會有一些尺度較大的創作，現在就會考慮到也許會有個十二歲的小朋友正在看我的作品，所以在創作的尺度上會比較謹慎限縮，而不變的就是把每天要發表的圖都畫好，畫出讓自己開心的作品，偶爾也會希望創作一些勵志的內容，鼓勵比較年輕的讀者們，年長的讀者受到激勵也行啦！

平常的我真的超宅，幾乎所有的時間都在家裡。但是一旦出門，我喜歡去東區的大街小巷裡閒晃，因為在那裡常常可以看到、聽到一些有趣的畫面及對話。而太平洋 SOGO 百貨的大門口，那個整點會播放音樂的大時鐘，總會讓我回想



起童年，因為小時候住花蓮，每次和爸媽上臺北都會到百貨公司買玩具回家，然後在大門口一起看大時鐘的整點表演。附近有一間咖啡廳我也很喜歡，店名叫 515 CAFE，店內的氣氛很輕鬆自在，有無線網路，也可以免費幫電腦充電，有時候我會去那裡畫圖。

臺北的美，美在人情味，初來乍到的外地人可能會覺得臺北人都很冷漠，但是久了就會發現大部分的臺北人其實是外冷內熱，內心都是很熱情的。

台北是個美女
令人又愛又恨的美女

Duncan



讓臺北跳躍成長

Taipei

專訪

副市長 鄧家基

文／許麗苓
攝影／高讚賢

外表粗獷、兩道濃眉看來很像「蠟筆小新成人版」的臺北市副市長鄧家基，年輕時曾經是個「玩咖」，喜歡到處玩，唸大學時由於「一念之差」，從成大數學系轉系至土木系，踏上「據說是未來的希望行業」——環境工程這條路，成為眾人眼中的環保英雄，舉凡眾人關心的垃圾費隨袋徵收、拆除砂石廠、改善淡水河水質等環保議題都可見到他的身影。

也因而歷任臺北市、臺北縣及新北市不同階段的環保局長職務之後，在市長柯文哲的徵召下，他「回娘家」擔任臺北市副市長，希望以全方位、前瞻性的環保精神和遠見跳躍式成長。

書香家庭的從政異類 「環保」打響個人名聲

出身於傳統書香家庭的鄧家基，在家中四個小孩中排行老二，從小父母雖然會要求他們讀書，卻不會特別要求名次，只要比前一次更進步就好，這也讓他成長過程中沒有什麼壓力，養成在學業和工作上自動自發、自我要求、不太計較得失的態度，「得之我幸，失之我命，我滿幸運的，一路都很順遂，朋友都說我的人生是彩色的。」他說。

原本以為會走上教書這條路，卻因緣際會進入公部門，之後又擔任議員。多年在市府與市議會服務的經驗中，讓鄧家基認知到「清楚未來目標、掌握正確方向、鬥智不鬥力、公平處事、頂著鋼盔勇往直前」等關鍵。例如人們都期待淡水河的水質能變好，以往卻低估非法砂石廠對河川的危害，也可能是畏於黑道威脅而公權力不彰，但既然是「對的事」就要做，所以在他擔任臺北縣政府環保局局長任內強制執行公權力，當時同仁早起埋伏監控及蒐集不法事證，果然拆除了近三十家非法砂石廠及勒令一百多家高污染工廠停工，讓淡水河有喘息的機會，幾年下來，在大臺北地區環保共識下，淡水河水質逐漸恢復清澈，成為三十年來最乾淨的時期。「有人會稱我為治河專家，但我不是，我只是勇敢。」鄧家基說。

淡水河變乾淨了，鄧家基又推動河川復育及打造大漢溪廊道溼地環境，創造一百三十二公頃人工溼地，每天得以處理十八萬噸廢污水，創造生物多樣性。淡水河逐漸重生過來，讓國際知名保育人士珍古德博士讚嘆：「世界各地都在破壞環境，還是有人努力修復。」



在大臺北地區攜手努力之下，淡水河水質大幅改善。
(許斌攝)

角色轉換兼善天下 讓同仁放手一搏

隨著自我角色的調整，鄧家基說「成功不必在我」，會讓同仁發揮及放手一搏，清楚給予目標，協調及統合跨局處的相關事項，推動「全方位環保」施政準則，一步一步地輔助市長建置市府機關新文化。

對於臺北市未來的發展，他是這麼看的：臺北市未來的財源跟各縣市一樣會緊縮，但它的基礎很好，是國際化的宜居城市，如何讓它更進步，靠的是真本事管理，鬥智不鬥力。「我們的基礎能力並不比其他國際城市差，若能與巴黎、紐約等城市看準未來趨勢同步轉型，臺北才能真正與國際接軌，並且跳躍式成長。」



溼地有淨化水質、調節洪水及創造生物多樣性等功能。(楊智仁攝)



副市長鄧家基將運用環保專業，帶領臺北跳躍式成長。



打造 2050 年臺北文化城

Taipei

專訪

文化局局長 倪重華

文／邱紹雯 攝影／高讚賢

身高一八〇、從年輕時就頂著一頭白髮、擁有牡羊座的樂觀及對事物源源不絕的好奇心，這是朋友們眼中的「倪桑」倪重華，他不會唱歌、不懂臺語，卻在臺灣搖滾尚未出現的年代，以獨特眼光挖掘出伍佰、林強、豬頭皮等知名搖滾音樂歌手，帶動了臺客文化，不僅影響臺灣流行樂界至今，更豐富了無數六、七年級生的成長記憶；五十八歲的人生轉折，讓他踏進截然不同的公部門領域，這次他為的是臺灣下一代的未來，希望改變的是臺北三十年後的文化風景。

流行音樂界到公部門 稱「倪桑」最習慣

儘管在臺灣樂壇擁有「流行音樂教父」稱號，親和力十足的倪重華仍喜歡沿用「倪桑」的稱呼，不准文化局同仁稱他「局長」，直說「叫倪桑才知道是文化局的人。」談起上任至今的心情，沒有誤入叢林的感慨，他反而對文化局每項業務都興致勃勃，覺得文化局是個很有生命力的單位，每天都有新鮮事，讓他活力更旺盛、生活更有樂趣，而且「每天都有新的靈感」。

有別於過去文化局長多來自學界或政壇，倪重華有著完全不同的文化基因，「如果不是柯市長，我這樣的人不可能會跑來做這樣的事」，之所以決定進入公部門，「想到的是小孩的未來」，他的小孩一個十二歲、一個十歲。他認為，文化的面向很廣，不是只有藝術、表演，文化建設要做的是整體的生活，而柯市長找他勾勒的文化藍圖就是要打造符合未來二〇五〇年的臺北城市，而且是要跨局處一起來做。

推捷運地景音樂 打開對音樂想像的空間

倪重華從音樂人的敏銳度出發，甫上任就拋出「捷運地景音樂」的構想，引起廣泛討論。他觀察，臺北捷運到處是車廂，有時空曠的車站沒有一點聲音令人害怕，但一講到聲音大家想到的還是歌曲，其實「聲音」大於「音樂」，各站要放什麼聲音元素可以經過網路討論，讓大家集思廣益，把想法丟進來，藉此可擴大年輕人對音樂的想像空間、植入新的聲音基因，並重新界定人和音樂的關係。

北流軟硬體與時俱進 作數位內容生產中心

倪重華也放眼未來流行音樂產業趨勢，直指北部流行音樂中心將是臺灣流行音樂產業轉型的重要基地。他認為，未來流行音樂將和高科技結合，但七年前規劃時不會想到流行音樂產業的變化是這樣的面貌，如今硬體的房子已經在蓋，後續必須在軟體建設跟上腳步，他將北流定位為數位內容的生產中心，必須增加網路直播、數位館藏的設備，未來要能夠把表演製作成高品質的內容留存下來，才能符合時代所需。

古蹟保存 用寶藏巖經驗改造傳統市場

不僅關注流行的最前線，從小在後車站華陰街商圈、圓環一帶長大的倪重華也重視傳統文化的保存。他說，現在大部分談古蹟活化都是把舊的房子保存下來，但他



文化局局長倪重華期許盡一己心力，改變臺北的文化風景。

更在意的是古蹟房子之上的「生活滋味」保存。他以傳統市場為例，市場內的每個店家，如烤香腸、賣肉羹的，都有不同的味道，「老市場再生思考的不是替市場蓋新房子，而是如何保留住這味道。」倪重華認為，寶藏巖是值得學習的案例，拆除舊的違建，並讓藝術家共生創作與原來的生活型態並存，雖然歷經很長的時間，「若能用寶藏巖的概念去整修市場，才會是好的古蹟保存。」

打開教育束縛 讓文化從小扎根

本身是「倪爸」的他更重視小孩的教育，現在固定的興趣就是假日陪孩子踢足球，而且再忙也要抽空陪家人吃晚餐。倪重華認為，教育才是文化的根本，他憂心，現在教育把文化藝術當作課程，小孩不會真的喜歡，就連音樂班也以升學為目的，而非真的在學音樂，如此音樂產業更不會有未來。他認為，文化應在生活中實踐，尤其真正的十二年國教應該要鬆開考試的束縛，減輕課業壓力，讓小孩把補習的時間拿來運動、培養自己的興趣。此外，他也希望在社區推動參與式的藝文活動，讓文化能自然而然在生活周遭出現，而且不只是看表演，還能帶動社區的老人小孩一起做節目演出。

邀大家一起加入夢想行列

文化面貌的改變並非一朝一夕可速成，倪重華以 John Lennon 的〈Imagine〉歌曲來形容此時心境，歌詞中寫著「You may say I'm a dreamer (你可能覺得我是夢想家), but I'm not the only one (但是我不是唯一的夢想家), I hope someday you'll join us. (我希望有一天你們也可以加入行列)」。就如同他曾說的，「這個社會的改變不是源自多數的堅持，而是來自少數的創意。」倪重華一向樂意當那改變的前哨站，做那創造變動的少數人。

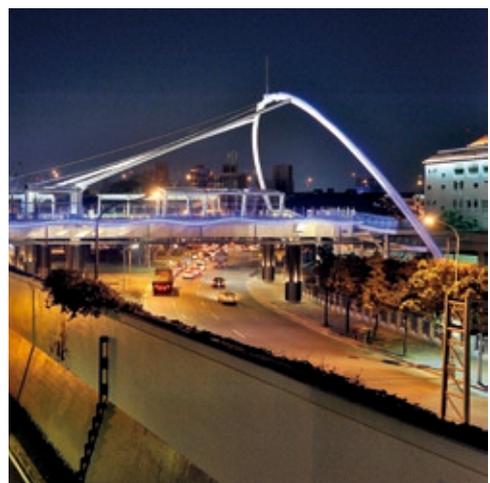


北部流行音樂中心將成為臺灣流行音樂轉型的重要基地。(模擬圖／臺北市政府文化局提供)



白色橋身、弧形鋼索優雅橫跨環河北路，許多從高速公路開往臺北市的民眾都發現了新落成的迪化運動公園跨堤景觀平臺。這座景觀平臺結合迪化污水處理廠附設休閒運動公園與堤外的河濱公園，搭配上周邊捷運站和 YouBike 站，讓民眾親近河岸更便利。

迪化運動公園跨堤景觀平臺面積約八百四十五坪，約可容納三千人，一旁設有「酒泉延平街口」YouBike 站。從平臺上望向淡水河一望無際，為顧及景觀，平臺的安全欄杆下半部為強化玻璃，穿透度十足。而每到傍晚時分，河景夕照伴隨著飛機由上空飛過，吸引不少攝影愛好者前往，隨著天色漸沉，各色燈光打亮平臺，美輪美奐。



迪化運動公園跨堤景觀平臺啓用

串聯古蹟

文／林瑋庭 攝影／郭鳳孝

美食

圓山、大稻埕一日遊

若想一睹景觀平臺的風采，不如結合周邊景點，來個一日遊吧！

A



捷運圓山站



花博公園



孔廟



保安宮



大龍街
大啖美食



迪化污水處理廠
附設休閒運動公園



跨堤景觀平臺賞夕陽



河濱公園散步

圓山古蹟遊

上午至花博公園逛逛，假日圓山園區則有農民市集熱鬧登場，捷運圓山站至觀景平臺距離約一公里左右，不論是在捷運圓山站二號出口附近租借 YouBike 或是徒步前往都很輕鬆。沿著酒泉街途經孔廟、保安宮，體驗文化古蹟的魅力，到了中午時間，可前往大龍街大啖美食，接著到迪化污水處理廠附設休閒運動公園，內有游泳池、籃球場、網球場、兒童遊戲區，之後登上跨堤景觀平臺欣賞夕陽西下的美景，再轉往河濱公園散步。

B



捷運大橋頭或者捷運
雙連站租借 YouBike



大稻埕地區

騎自行車遊
河濱公園



跨堤平臺
賞夕陽



尋古大稻埕

騎著 YouBike 一路遊迪化街、永樂市場、霞海城隍廟，沉浸在文創新潮與傳統歷史共存的氣息中，再往大稻埕碼頭沿著河濱公園騎到敦煌疏散門，登上景觀平臺眺望淡水河，感受開闊且源遠流長的視野。

迪化運動公園跨堤觀景平臺

地點：延平北路 4 段 200 號（迪化污水處理廠旁）交通方式：捷運圓山站出站後，沿庫倫街後接酒泉街，步行約 15 分鐘可抵 電話：2597-3183

台北探索館

三樓臺北大街風情展新貌

文／許麗岑
攝影／高讚賢

台北探索館三樓的「臺北大街風情」常設展區改頭換面了！為了讓展區內容更有看頭，館方歷經數個月的規劃及更新，即日起正式對外開放，精心製作的模型及影片，以及有趣又好玩的多媒體互動裝置，更加適合家長帶著孩子一同前來探索臺北家園。

探索臺北大街 穿越臺北古蹟

來到「臺北大街風情」展區，可看到六條貫穿臺北市核心的大道，分別為：中山北路、忠孝東路、敦化南北路、中華路、新生南路及凱達格蘭大道，每條大道皆透過影像合成效果的圖文、吸睛影片、高科技互動裝置及多層次的複合媒材，以動靜穿插、虛實對比的手法，呈現不同大街的特色及臺北城市發展的脈絡。

此外，在臺北市三百年的發展歷史中，擁有不少的古蹟資產，在「看見臺北古蹟」展區中，特別挑選臺北市十處最具特色的古蹟建築，擷取各古蹟的窗框造型，並將這些窗框的特殊造型以仿製重現的展示手法呈現於展牆上，展現臺北市各個時代的生命故事。

名人加持 增添展覽亮點

為了讓本展區展示內容更扎實、更有吸引力，館方特別邀請各領域著名的專家學者或公眾人物參與展區的規劃、製作及審稿，更添展覽的說服力。例如邀請學者盧非易、王慰慈及張崑振等參與製作審查。第五屆金漫獎「特別貢獻獎」得獎人漫畫家敖幼祥，為忠孝東路展區繪製五個漫畫角色人物；曾經奪下三屆金鐘獎綜藝節目主持人獎的黃子佼，則特別推薦東區景點，並在五個漫畫角色人物介紹景點的影片中配音，效果十足！

此外，還有著名古蹟學者李乾朗為中華路提供古蹟建築手稿、老照片及相關資料；自然觀察及人文作家劉克襄為中山北路區特別撰述的《天母古道行旅》手翻書，並由現任台灣土地倫理發展協會秘書長陳健一繪製插畫；攝影師陳敏明提供新生南路及大安森林公園空照圖，更添加了新生南路「心靈大道」的風采；插畫家潘羽祐也為中華路的多媒體裝置繪製繽紛多采的「臺北城隅漫遊圖」；插畫家徐偉斌生動的自然生態繪畫作為圖版背景，讓人宛如走

進臺北自然桃花源中；知名文史專家莊永明也特別指導中山北路前世今生的往事、敦化南路的林安泰古厝與松山機場的故事，以及新生南路瑠公圳興起與沒落。

好奇台北探索館的新面貌嗎？歡迎親自前來一睹風采，透過生動有趣的展覽，體驗臺北市的多元風貌！

台北探索館

地址：市府路1號1樓至4樓（市政大樓面向仁愛路大門【西大門】一進入的右手邊）

電話：1999（外縣市請撥02-27208889）轉8630

網址：discovery.gov.taipei

插畫家潘羽祐為中華路展區繪製「臺北城隅漫遊圖」



漫畫家敖幼祥為忠孝東路展區繪製五個漫畫人物角色

三三

吉

過個好
「Young」
年

羊



開

羊年到，
青春「羊」溢，
過個好 Young 年。

年味好 Young，
動畫展、塔羅牌、圍坐玩桌遊。
青春正好，玩樂至上。

品味好 Young，
黑膠鐘、百貓畫、瓶栽好療癒，
手作正夯，築夢踏實。

美味好 Young，
海鮮趴、鐵板趴、在家煮轟趴，
年菜正鮮，嘻哈圍爐。

三「羊」開泰，
劈嘸拍拉，嘻嘻哈哈，呼嚕呼嚕，
就是要 Young Young 得意一整年。

祥

泰

動畫展、塔羅牌、圍坐玩桌遊

文／許麗苓 攝影／吳金石

羊年到，喜氣洋洋，除了傳統過年習俗外，是否想過個不同凡響的年節假期？不妨來些不一樣的「好 young」年味活動，像是看展覽、算塔羅牌或玩桌遊，過個青春洋溢的好羊年。



這次特展可以看到深受大小朋友喜愛的《冰雪奇緣》人物圖畫展示。

迪士尼 90 周年特展

看展覽，體驗歡樂與夢想的奇幻旅程

「…… Let it go! Let it go! Can't hold it back anymore. Let it go! Let it go! Turn away and slam the door……」迪士尼動畫電影《冰雪奇緣》席捲全球，主題曲〈Let it go〉也令許多大小朋友朗朗上口。在「華特迪士尼」創立 90 周年以來，創造了無數膾炙人口的經典動畫，從早期手繪到最新 3D 繪圖，又從動畫跨足電影到迪士尼樂園及郵輪等，陪伴全世界大小朋友創造夢想，彩繪美夢，想在農曆春節過個「好 young」年的朋友，不妨攜家帶眷前往松山文創園區觀賞「迪士尼 90 周年特展」，回味從小到大與「迪士尼」共度的歡樂時光。

走進迪士尼 90 周年特展展場，宛如搭上時光機，進入迪士尼歡樂與夢想的奇幻旅程。臺灣華特迪士尼行銷總監吳育達說，迪士尼是陪伴全球大小朋友一路長大的夢幻王國，鼓勵人們懷抱夢想，傳遞快樂、希望，帶來正向的力量。

展區分為「迪士尼時光迴廊」、「Disney Channel 20 周年展區」、「米奇演進區」、「迪士尼公主時尚櫥窗」、「新英雄登場」、「怪獸大學迎新趣」、「玩具瘋派對」、「冠軍賽車場」、「香港迪士尼樂園展區」等。整個會場宛如一個迪士尼小迷宮，情境式布置令人流連忘返。

華特迪士尼有句經典名言：「大人只不過是長大後的小孩！」展區中看到許多家長比孩子還興奮地在展區中指



指點點或拍照，細數迪士尼當家元老吉祥物「米奇」和《白雪公主》、《美女與野獸》、《仙履奇緣》、《獅子王》、《玩具總動員》、《花木蘭》、《怪獸大學》、《汽車總動員》、《冰雪奇緣》等劇情或角色人物，很多民眾更是拿起手機和「自拍神器」在各個迪士尼場景前取景，更有一些被家長特別打扮、身著公主裝的小朋友童言童語地說要跟黃金南瓜車拍照，場面相當熱鬧有趣。

吳育達表示，迪士尼王國擅長說故事，經營領域跨及電影、電視、樂園、郵輪及生活周邊商品等，希望民眾可透過展覽更加認識迪士尼，這

次展覽從國外運進迪士尼大圖、影片、展品等，其中有許多珍貴的幕後手稿，可令人一窺迪士尼角色人物的創作過程，參觀民眾除了在展場拍照留念外，若細細探索，還能認識迪士尼的小祕密及故事喔！

除了「迪士尼 90 周年特展」外，還有深受民眾喜愛的「小王子特展」、「阿朗基愛旅行 台北華山 Aranzi 2014」、「走進花生漫畫：Snoopy 65 週年巡迴特展」及「海綿寶寶：暢遊比奇堡特展」等展覽，適合全家利用春節期間共同遊賞。



◆ 迪士尼 90 周年特展

展覽時間：即日起至 3/4

地點：松山文創園區二、三號倉庫（光復南路 133 號，捷運市政府站附近）

網址：disney90.com.tw

◆ 小王子特展

展覽時間：即日起至 3/15

地點：華山 1914 創意文化園區 東二四連棟（八德路 1 段 1 號，捷運忠孝新生站附近）

網址：uevent.udn.com/prince

◆ 阿朗基愛旅行 台北華山 Aranzi 2014

展覽時間：即日起至 3/22

地點：華山 1914 創意文化園區 東二 AB 倉庫（八德路 1 段 1 號，捷運忠孝新生站附近）

◆ 走進花生漫畫：Snoopy 65 週年巡迴特展

展覽時間：即日起至 4/5

地點：松山文創園區五號倉庫（光復南路 133 號，捷運市政府站附近）

◆ 海綿寶寶：暢遊比奇堡特展

展覽時間：即日起至 5/10

地點：中正紀念堂中正藝廊（中山南路 21 號，捷運中正紀念堂站附近）



別忘了和米奇、米妮一起開心合照。



算塔羅牌，

讀牌指點迷津及開運占卜



提到塔羅牌，可能很多人腦海中出現的印象是帳篷、水晶球及波西米亞風格的女占卜師，感覺相當神祕，算塔羅牌，也在大專院校相當盛行。

塔羅牌是一種以紙牌象徵圖像作為占卜的形式，曾因涉及神祕學而被視為禁忌，隨著心理學的發展，現代人則將塔羅牌作為一種自我探索和發展的工具，目前坊間出版了好幾百種塔羅牌，涵蓋不同的主題，包括中古世紀和文藝復興時代的人物、幻想的主題，以神祕學作為基礎的形象、民間傳說、社會文化、女性主義或象徵主義等，派別及圖像五花八門，以「偉特牌」的使用最為普遍，一副牌共有七十八張紙牌，分為主牌（如愚者、魔術師、女祭司、女皇、國王、教皇……等牌）和副牌（如寶劍牌組、權杖牌組、聖杯牌組、金幣牌組）等，占卜者會根據抽取的牌相來讀牌，提供來算塔羅牌者的生活參考。

塔羅牌占卜師紫蝶表示，她收藏的塔羅牌占卜用具五花八門，大多為西式繪畫或名畫家的畫作，也有部分是以



中國仕女畫作為牌具圖案，她說，通常來算塔羅牌的民眾以年輕女性為主，大多是來算感情或事業等，她會先請對方洗牌默唸要算的事情，她再刷牌請對方抽牌，再根據牌相讀牌解籤。令她印象深刻的是，曾來占卜問感情問題的客人，有的會情緒失控而大哭；有的是對象太多而無法決定跟誰交往，用牌來決定；有的是對感情的得失心太重，會一再要求算到她想要的答案才罷休。如果是詢問工作或學業的，則通常會問是否應該離職或轉換跑道、考試或面試會不會通過等等。

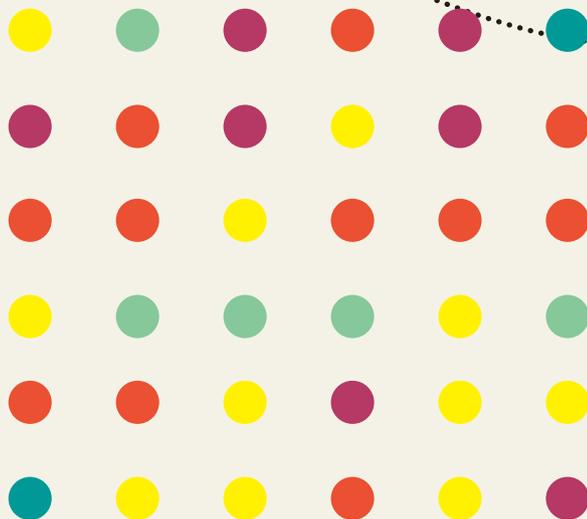
近年來，有很多尾牙活動或生日派對場合，會以占卜來調劑或活絡場面，甚至有很多業務人員會特別學塔羅牌，做為跟客戶「搏感情」的方式，有些原本內向的人，透過學習及幫人算塔羅牌，改善人際關係。



紫蝶塔羅文創工作室
www.mtarot.com.tw/personal_riva.php



1



3

19

玩桌遊， 益智休閒面對面「搏感情」

隨著電腦、手機的盛行，人際關係變得既親密又疏離。曾經就流傳一個笑話：彼此對坐的親友並不交談而是各玩各的手機，還使用 Line 來「交談」。近年來，「桌上遊戲」（簡稱桌遊）風靡盛行，以此來跟親友面對面「搏感情」，透過桌遊讓彼此更有話題及互動。

走進卡卡城休閒館永春店內，店長小羅正熱心地幫來客解說桌遊的遊戲規則，其中有個「妙語說書人」的遊戲，規則相當簡單，只要輪到說書人說出一個跟手上

紙牌關聯的一句話，如「無窮無盡」，所有人挑選一張和這句最吻合的手牌，將玩家挑選的手牌混在一起洗牌，再祕密投票，投給自己認為是說書人所出的牌，猜對的人則獲得高分。小羅表示，這款遊戲推出以來，由於可激發想像又簡單好玩，深受學校老師及家長的喜愛，會買回去當學生或孩子的益智教材，家人也能一起玩，邊玩邊聊天或溝通，家人之間的感情變得更加親密。有趣的是，幾位原本不熟識的客人，因為「坐在一起」玩這項遊戲，而從玩伴變成了朋友。

5

3

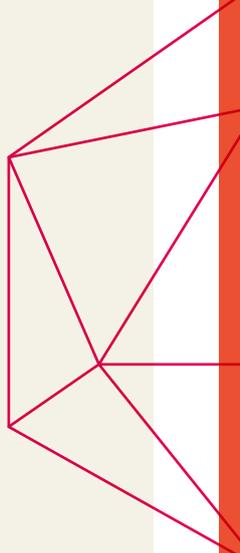
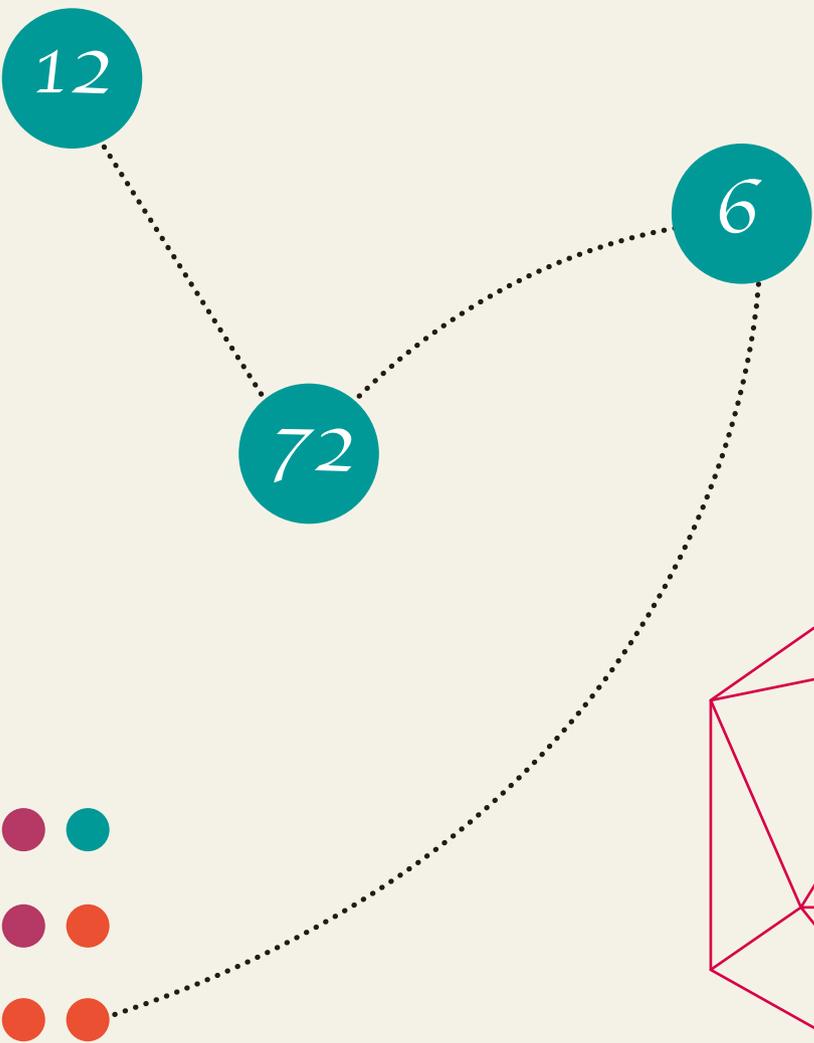
0

小羅表示，很多人會把「桌上遊戲店」跟網咖搞混，其實桌遊泛指「不插電」的桌上遊戲，大家熟悉的撲克牌、麻將、圍棋、西洋棋等，其實都算是桌遊的一環，店內主要會提供數百款歐美流行的益智休閒娛樂，讓來客依程度選擇適合的遊戲，他個人將店內遊戲分為四級：第一級如「妙語說書人」這類適合新人快速學習規則，輕易上手的小品遊戲；第二級適合想要多點變化和思考，需要花點時間聽規則者，如「聖彼得堡」；第三級像是「帝國霸業」這類需要花費更多時間、享受長時間思考者；第四級則是如「魔戒聖戰」需具有極高的熱誠、要特別號召同好才有機會成局者。「我很喜歡這份工作，看到客人因為我推薦適合的遊戲而玩得很開心，我就覺得相當高興！」原本個性內向的小羅因為玩桌遊、當店長，個性變得開朗有自信，也交到許多志同道合的朋友。

有趣的是，由於桌遊相當寓教於樂，深受許多年輕學子的喜愛，連小學生都因為其「玩家年齡」較高，在店內經常會看到小學生教大學生玩桌遊的情況。小羅提醒，桌遊是很好的益智休閒遊戲，但得失心不要太重，有時在桌遊的常勝軍，在現實生活中不一定就能心想事成，以健康的心態來玩桌遊，更能享受遊戲過程中的快樂。

卡卡城休閒館（永春店）
 地址：虎林街 120 巷 87 號
 電話：2749-2979
 網址：www.cacacity.tw

50



今年是羊年，一起來度過歡樂 young 年吧！看看卡通展覽、占卜塔羅牌開運、或是與親友聚會玩桌遊，都能讓人放鬆身心、聯絡感情、喜氣洋洋過好年。



玩桌遊，可交到許多志同道合的朋友。



黑膠鐘、百貓畫、瓶栽好療癒

文 / 林相美 攝影 / 許斌

假日的文創市集人聲鼎沸，來自各地的創意工作者聚集於此；陽光穿透樹葉，點點光影，彷彿聚光燈為每件作品增添光彩。

緩步逛著攤位，聽著攤位主人娓娓道出創作點滴；交換故事，也交換心情；手作物的溫暖，如同陽光暖了人心。

一件件手作品，有萌生已久的創業夢，也有靈光一現的新方向；共通的是那份年輕人對創作的執著，青春「羊」溢，熱情無限。

由愛漂亮到拚創業 手作物大翻身

一切都是從愛漂亮開始。人稱「Yellow」的黃意淨從單純批貨擺攤到創造自有品牌，遠赴國外扛布、打版、做洋裝，進而以自己設計的拼接圍巾、髮飾打出名號，進駐百貨商場；她發現，過去消費者偏愛國外商品，如今手作品大翻身，她大聲疾呼：「時代不一樣了，大家要對自己有信心」。

假日的松山文創園區市集，黃意淨嬌小的個頭差點淹沒在逛攤位的人潮中，縫隙中瞥見她跟客人示範如何圍她的新作品「脖套」，熟練圍上兩圈後，一小段流蘇恰恰露出，巧妙設計讓人眼睛為之一亮。黃意淨笑著說，她的創作一定是自己常用的東西，很多人一看商品也說，「這就是妳的風格」。

其實，手作原本不是黃意淨的強項，她回憶，八、九年前，她和姐姐到敦南誠品外擺攤賣衣服，除了到五分埔批貨，也會到姑姑的服飾店找自己喜歡的日本貨到攤位賣，其中一款肩帶大受歡迎，客人不斷要求新花色，從事成衣工作的媽媽一看就說這個簡單，於是媽媽做的肩帶成了攤位的暢銷品。

黃意淨認為，女生就是適合漂亮的東西，她想要既夢

幻又俐落的裝扮，但媽媽的品牌已固定，她決定自己動手做；跟在媽媽旁邊從頭學打版，面對各式工業用裁縫車，從裝線學起，經過一年半籌備，她推出自製洋裝。不過，黃意淨很快就發現，做服飾不能只看眼前，夏天要做冬衣的節奏她跟不上，於是毅然轉型，冬天主攻圍巾，夏天則主打髮圈和髮夾。

為了和市場有所區隔，黃意淨到日本、韓國、中國大陸找布，每一條圍巾都是由三種布拼接，花色獨一無二，髮圈、髮夾也別具特色；除了在文創市集擺攤，她的品牌「Dress Queen」進駐京站等五處實體店面，臉書粉絲專頁不時張貼新布料、新花色的照片，與客人互動。

為了確定品質，黃意淨常常一天只睡兩、三個小時，去年一度壓力大到嚴重掉髮。不過，她說，只要客人喜歡她的作品，一切就值得了，這也是迄今仍在市集擺攤的原因，市集是她的出發點，能夠與客人面對面，直接感受客人的喜好。

成長的不只是業績，黃意淨有感而發地說，自己從模模糊糊到現在懂得布料密度，學會四種工業用裁縫車，平常買衣服開始對布料、縫法再三檢視，越學越多，益發體認，永遠都要自我提升，否則很容易遭到淘汰，這不只是做生意的訣竅，也是她的生活哲學。



夏天的髮飾、冬天的圍巾，讓黃意淨靠著手作創業闖出一片天。

創造設計價值 黑膠時鐘大玩創意

許多逛過吳明鴻攤位的人都會忍不住讚嘆，雷射雕刻與黑膠唱片，竟可結合成別具創意的黑膠時鐘，驚悚大師希區考克的側面剪影，與歷年作品巧妙融合，每一個時鐘都蘊含創意。學設計的吳明鴻說，在臺灣做設計應該能有大展長才之處，他選擇從文創市集出發，展開創業路。

吳明鴻大學主修視覺傳達，退伍後到保險公司上班，兩年的保險業務員生活，年收入雖有百萬元，但業績起伏太大，也不喜歡人情壓力，他邊做保險邊做設計，學插畫、攝影，進入設計公司後，他確定喜歡設計的工作，但相對的收入也讓他肯定繼續下去沒前途。

吳明鴻嘗試自己打造品牌，並以「時光旅人 1888」品牌進駐西門紅樓，獨特的商品很快受到矚目，藝人林憶蓮、張艾嘉也曾購買，販售通路已拓展至誠品、台北 101；他才發現，設計公司的經歷是創業必需的經驗，很多同行未曾上班，手作商品固然有溫度，擺攤久了才慢慢摸索人力、物料成本，很容易陷入混亂。

創意發想也並非憑空而來，吳明鴻透露，自己一直很喜歡收集老東西，也會加以改造，黑膠時鐘只是其中一項，而每個經雷射雕刻的圖案，靈感來源即是平日從書籍、電影、音樂汲取的養分。

於是，「時光旅人 1888」的臉書粉絲專頁記錄了吳明鴻的創意發想，例如 E. T.、披頭四、彼得潘、貓王、半澤直樹等圖案都是亮點，愛貓的他也將夏目漱石的經典名著《我是貓》呈現在作品中。

不同的創意，迴響也不同，吳明鴻分析，彼得潘、披頭四、鬥牛犬等名人、童話、動物的系列比較好賣，其餘如福爾摩斯、電影刺激一九九五、希區考克等相關作品較冷門；他不諱言，最終夢想仍是有深度的作品，例如蘇打綠的小情歌不再只是一首歌，聽歌時的感想都能成為黑膠時鐘的畫面。

不過，吳明鴻也知道，目前的設計仍是市場導向，畢竟「創業不能只求過得去」，他仍在尋找平衡點，同時持續開發新媒材、通路，如同他解讀希區考克系列時鐘時所寫的「每個人心中都有恐懼的事物，我最怕的是時間過去，自己還停留在原地，裹足不前，沒有成長，沒有意義，並非勇者無懼，而是藉由恐懼讓人們更加強大」。

吳明鴻平日從書籍、電影、音樂汲取養分，找尋雕刻黑膠時鐘的靈感。



慢慢琢磨的小小植物園 療癒系瓶栽

原只是送禮的突發奇想，意外成為創業的可能性。彩妝師吳俊明多年前為了找有特色的禮物，自己動手做「瓶栽」，十幾株迷你植物放進透明瓶子，高低前後的層次構圖，像是一座小小植物園，瓶口繫上緞帶，成了室內裝飾小物，進駐文創市集後慢慢打開市場。

相較於其他攤位琳瑯滿目的作品，吳俊明攤位桌上，簡單立著近十個瓶栽，靠近細看，每個瓶栽的構圖、配色，乃至於瓶子都不同，這些都是吳俊明以細棒小鏟耐心布置的成品，很難想像每一株植物都是通過小小的瓶口，進到瓶中成為一幅幅造景，舉凡植物種類到瓶口大小都是研究十年以上的成果。

吳俊明透露，多年前在日本書籍看到瓶栽，剛好朋友開酒吧，很多漂亮酒瓶，他心想，在空瓶種植物，當成禮物應該不錯。簡單一個念頭，開啟長期實驗，為了抵抗臺灣潮溼氣候，吳俊明試過各種瓶子，發現瓶口直徑三分，單一出口瓶子，空氣中的水氣進去後適度循環，不需特別照顧，他也種過上百種迷你植物，比較存活時間，使用近二十種工具，最後發現布丁附的湯匙繫在長棒上，當成鏟子，搭配一根細棒，操作最順手。

吳俊明回憶，一開始光是放一棵植物就搞不定，「玩到植物都快掛了」，一件瓶栽要花兩個禮拜，現在大約一個半小時可以完成，細微的動作也像在磨個性，「最難的是植物間的搭配」，吳俊明說，植物有高有低，就像人與人之間互補，慢慢地，遇到人際之間的事，他漸漸釋懷，更重要的是，每一件作品透過手作才能完美，益發體認，手作物的質感亙久不變，彌足珍貴。

隨著作品越來越成熟，吳俊明前年底開始到西門紅樓等市集擺攤，另外設立臉書粉絲專頁「瓶中的亞熱帶」，他說，有些客人後續照顧有問題，都會拍照上傳發問，線上處理的速度比較快，不必等到下次市集。

「人生沒有訣竅」，吳俊明說，常有客人問他做瓶栽的訣竅，其實，一切就是耐心，慢慢玩出心得，他從來沒想到會以瓶栽創業，未來還要持續開發新作品，「一切以好玩為出發點」，足以讓人投入其中。



瓶栽中每一株植物都是吳俊明以細棒、小鏟耐心打造出的瓶中植物園。

百貓入畫 手繪畫傳遞溫度

「我想讓每個人感受到貓的可愛」。養了兩隻貓的許湘湘去年五月訂下「一天一貓，畫一百隻貓」的計畫，她設立臉書粉絲專頁，每天上傳畫作，也和愛貓的同事一同創作貓月曆，為了行銷月曆，去年底開始到文創市集擺攤，慢慢思索創作商品化的可能性。許湘湘說，一切都是無心插柳，未來希望傳遞更多手繪畫的溫暖。

許湘湘在西門紅樓的攤位顯得很沉靜，駐足的客人多是靜靜挑選，偶爾輕聲細語討論，頗有幾分神似貓的輕手輕腳。桌上的月曆、複製畫、明信片、卡片、貼紙都是以貓為主角的手繪畫，十一月、十二月天氣正冷，月曆上只見一群貓咪圍在一起吃火鍋，有的貓翹腳享受，有的貓整個起身夾食物，路過行人都直呼可愛，而這幅作品的複製畫當天更是搶購一空。

許湘湘透露，客人多是因為畫中的貓和自家的貓或朋友的貓很像而購買，這完全是她畫貓時無法想像的情形。畫貓前，許湘湘當了近十年的動畫師，辭去工作後，從小習畫的她為了練筆，每天畫一隻貓，畫了一百天，從自己的貓畫到朋友的貓，從家貓畫到街貓，每天上傳到「塗貓不塗鴉」的

粉絲頁，既是記錄也是自我要求，慢慢吸引粉絲注意。

許湘湘五、六年前偶然把一隻淋雨的街貓帶回家，展開她的養貓生活，她說，貓開心、無聊、生氣、憂鬱的神情微妙多變，有時候看著貓望向戶外，神情實在太迷人，很想畫下貓兒的一舉一動；如今，一百張貓咪的畫成了商品的主角，也開始有人請她繪製貓的肖像畫。

許湘湘說，第一次有客人請她畫貓時，她開心得像是終於把女兒拉拔長大，好好嫁人，但她也坦言，一開始不了解，既然有貓的照片，為何要把貓畫成一幅畫，隨著背後一件件事的故事，她慢慢感受到，手繪貓就像為牠做了一件事，畫作傳達的溫度不是照片可以比擬。

許湘湘比較，畫畫是「很個人」的世界，原本她只是想畫貓，但擺攤後要學習讓創作商品化，她也開始參加其他文創者的課程，多吸收多學習，希望讓自己的想法更為具體，追上他們的腳步。

逛文創市集，別只是悶頭猛逛，試試隨興、悠閒地邊逛邊聊吧。一張張年輕的臉龐，興奮地說著布料來處、設計理念、畫畫的心情點滴，看到年輕人創業把夢想實現，展現獨特的設計品味，這是逛市集最動人的小情趣。





許湘湘的手繪畫出每隻貓的個性，不是照片可以比擬。



相關資訊

Dress Queen : 請上 FB 搜尋 Dress Queen 電話 : 0926-069-123 (Yellow)
 時光旅人 1888 : 請上 FB 搜尋時光旅人 1888 電話 : 0980-088-699 (Angus)
 塗貓不塗鴉 : 請上 FB 搜尋塗貓不塗鴉、電子郵件 : hsiang2hsu@gmail.com
 瓶中的亞熱帶 : 請上 FB 搜尋瓶中的亞熱帶

美味好 Young

海鮮趴、鐵板趴、在家煮轟趴





年菜年年吃，無論在家煮還是上館子，年年好像都少不了參翅鮑肚撐場應景。其實這類老式年菜除了身價高貴之外，還免不了有高油、高鹽、高普林、高膽固醇、高熱量等問題，讓重視健康的現代人邊吃邊充滿罪惡感，彷彿犯了養生天條——羊年到，要不要換個 Young 一點的潮菜色、新吃法？華人喜歡以新年生肖說賀詞、道吉祥，「羊」年讓人聯想起青春、活力、朝氣的「Young」，今年年菜何妨大膽變個吃法，讓團圓菜、年夜飯隨著羊年到來充滿新春飛「揚」、青春「洋」溢的創意驚喜，讓餐桌平添更熱鬧有趣的話題。

文 / 鍾文萍
攝影 / 楊智仁



年終尾牙四人份年菜「霸王蟹懷石饗宴」 春天海鮮丼

海鮮趴一啖盡大海精華好料

食蔬啖果，當令最好，大地賜予的美味有一定節奏，順著季節的變化，吃萬物的季節旬味，才吃得到天時地利的真滋味。冬春之際海上風高浪大、天寒地凍，魚蝦為了在極低水溫中存活，往往在體內保留了豐厚的油脂，此刻大啖海鮮，正是時候。

開幕不久的「春天廚房」標榜「海產專業」，走到餐廳入口還以為來到海生館：層層疊疊超大水族箱游動著北海道帝王蟹、龍蝦、野生海膽及本港花蟹、三點蟹等，食客可在水族箱前直接看貨點菜，相當豪氣。跳脫傳統框架的四人份年菜「霸王蟹懷石饗宴」，菜色列出來長長一串：野生紅魷、挪威鮭魚、黃鰭鮪、大溪紅蝦、海膽飽含油脂，搭配現磨阿里山山葵，鮮甜度破表；鍋物以近年很受歡迎的鹽麩做湯底，清爽甘鮮，火鍋料包括愛爾蘭霸王蟹、九孔鮑魚、安格斯牛小排、澎湖手工花枝漿，一口料實旺火的海鮮鍋幾乎比臉盆還大，足以讓四、五人吃得一身熱呼暖洋洋，過癮飽足。

如果大餐消受不下，海鮮丼也是品嚐海味的好選擇。干貝、甜蝦、墨魚、海膽、季節海魚組成限量版的單人春天海鮮丼，用酥脆海苔片連同酸甜恰到好處的醋飯入口，一舉收服饕客挑剔的口舌胃腸。胃口不大又想多嘗鮮的，可以和親友各自選擇不同口味的「一口丼」，如鮭魚卵丼、甜蝦丼、墨魚丼、炙燒比目魚鱸邊丼、時令鮮魚泥蔥花丼等，一人一碗再交換著吃，這樣圍聚著熱鬧吃年菜，是不是很有小時候和同學交換便當菜的懷舊趣味呢？

春天廚房

地址：中和街 368 號

電話：2892-9333



鮭魚卵丼



廣島燒

鐵板趴一另類圍爐噴香迷人

TEN 屋是臺灣並不多見的好吃燒專門店。業者弘雅國際數年前率先將這種源自日本的鐵板燒小吃引進臺北，據他表示，「燒」的名稱雖然不同但吃法近似，臺灣的好吃燒在日本稱為「お好み焼き」，「お好み」日文指偏愛、偏好，お好み焼き就是隨客人意思、把喜愛的食材丟進去煎的什錦煎餅。

日本各地好吃燒在做法和材料上各不相同，最普遍的兩大派系就是關西風好吃燒（又稱大阪燒）和廣島風好吃燒（又稱廣島燒），基本做法很像雜菜煎餅，將麵糊加上大量高麗菜絲及肉片或海鮮放在鐵板上煎，大阪燒會另加牛蹄筋、青蔥、蝦米、紅薑、天婦羅，有近似章魚燒的鹹香，口感溼潤軟嫩甜滋滋的，扎實好吃；廣島燒除了麵糊、蔬菜、肉片，還多了餅皮、雞高湯麵條和明太子醬，因為加了麵條，因此體積比大阪燒更豐厚些，口味則是鹹香微辣，大胃口、重口味的人肯定很愛。文字燒餅體略薄，特色則是將麵糊攤平鋪

在鐵板上，再灑上起司絲增加濃稠感，因為可以用食材寫出文字而得名，吃起來像會「牽絲」的鍋巴，喀嗤喀嗤香酥爽脆，口感很讚。

侍者會為你來個現場桌邊秀，想自己動手煎也行。店長 Kenny 特別提醒，煎的時候，得等到一面完全熟透再翻面，千萬別手癢翻來翻去，否則很容易糊爛走型最後風味盡失。如果想吃現成的，也能現點主廚現做的鐵板料理，如醬燒豬肋排、綜合香腸派對、明太子洋芋鐵板玉子燒等，選擇很多元。

無論午後還是用餐高峰的夜間，任何時段走過 TEN 屋總是這樣的景象：一塊大鐵板擺中間，滾滾騰騰冒著熱氣，肉香瀰漫，一干好友團團圍坐，七手八腳拿著小鏟邊煎炒邊天南地北開心聊，那種另類的「圍爐」氛圍，讓人真想立馬進去參一腳！

TEN 屋

地址：北平西路 3 號 2 樓（微風廣場臺北車站 2 樓）

電話：2312-2105

Young 年菜自己來



示範 / 山野廚男 / Shirley

過年期間如不想出門吃飯，不妨試試自己在家做「Young」味十足的青春年菜。多數年輕「煮夫」、「煮婦」把玩看得比吃還重要，做菜第一講求的往往不是多隆重氣派，而是簡單好做、經濟又美味，最好利用烤箱、燜燒鍋、電鍋等簡單小家電就能「一鍋搞定」。相信嗎？當洋洋灑灑澎湃盛大擺滿一桌，叫人也忍不住洋洋得意起來了！

美味好
YOUNG



羅勒小羊排 01

材料：上選小羊排 10 支、羅勒醬少許、啤酒 1 罐、現磨海鹽

作法：

1. 小羊排用啤酒醃一夜，或以紅酒醃漬 4 小時備用。
2. 鍋放少許油，以大火將小羊排兩面略煎過，放入攝氏 250 度烤箱烤約 10 分鐘（約七分熟），取出後撒上現磨海鹽及羅勒醬即可。

Tips 建議小羊排整塊醃漬，下鍋前再分切，以免血水流失影響鮮味。

一夜干 02

材料：鮮魚 3 條大小約半斤左右，鯖魚、竹筴魚、臭肚魚、柳葉魚、秋刀魚（任何新鮮的魚均可）、鹽 60 公克、清水 600C.C.、曬乾昆布一小片

作法：

1. 把鮮魚從背鰭劃開橫剖，將魚眼、魚鰓及內臟全數清除丟棄，全魚清洗乾淨。
2. 水加鹽溶解成鹽水，加入昆布，將魚充分覆蓋浸泡約 30 分鐘。
3. 用廚房紙巾將魚身擦乾，用牙籤在魚尾戳個小洞，以細繩穿洞，把魚吊掛在陰涼通風處，風乾一個晚上左右，至魚身呈現外乾內濕便可取下。
4. 烤箱預熱，以攝氏 200 度烘烤約 10 分鐘，用碳爐小火慢烤風味更道地，但請特別注意保持室內通風。

Tips 一夜干源自日本北海道，是當地漁夫用來保存魚貨的獨特方法。在國內日式超市大賣場或料理店都有賣，只是價格不菲，利用冬季盛產的鮮魚自己做，經濟實惠，有時間不妨多做幾條存放起來，更有「年年有餘」的吉祥寓意。



一整顆懶人番茄飯加料版 03



材料：白米 1 杯、雞高湯或清水 1 杯、牛番茄 1 顆、大蒜 1 瓣、五花豬肉 2 片、奶油 1/2 大匙、鹽及黑胡椒少許。

作法：

1. 大蒜切碎，五花豬肉片切細條，加入蒜末，開火炒出香氣。
2. 白米洗淨，加入一整顆牛番茄（去蒂）、高湯、奶油、鹽、黑胡椒輕輕攪拌均勻，放入電鍋用煮飯模式煮好後再燜 10 分鐘左右即可。用砂鍋煮也可以，開中小火煮約 12 至 15 分鐘，水分收乾後熄火，立即將鍋移離爐口避免餘熱繼續加溫導致焦乾，繼續燜 10 分鐘即可盛碗上桌。

Tips

近來紅翻的一整顆番茄飯可視個人喜好隨意加料。豬肉片可改成培根或小熱狗，鹽記得酌量少放以免太鹹。擺盤可搭配汆燙綠花椰或毛豆，使配色更豐富漂亮。

鹽烤明蝦 04

材料：明蝦 10 支

作法：

用竹籤穿過，撒上大量粗鹽，以攝氏 250 度烤箱烤約 10 分鐘即可。食用時淋上檸檬汁風味更佳。



05

番茄蛤蜊湯

材料：

洋蔥半顆、蘑菇 10 顆、番茄罐頭 1 罐、蛤蜊 1 斤、雞高湯 1 大杯、白酒適量、鹽與九層塔少許

作法：

1. 蛤蜊與洋蔥、蘑菇炒香，待蛤蜊開口後取出備用。
2. 鍋內放少許白酒，煮沸後放入高湯、少許水、番茄罐頭，以小火煮 15 分鐘，將蛤蜊入鍋，最後撒上鹽及九層塔即可上桌。

Tips

冬季至翌年春季正逢國內番茄產季，可將牛番茄、小番茄汆燙去皮後剁碎成泥取代番茄罐頭，由於鮮果不含鹽、糖分，在鹹甜度上可視個人喜好適度調整。





來臺北過好年

2015年貨大街熱鬧登場

文／許凱森 攝影／高讚賢

(圖／聯合知識庫)

新年到，走一趟年貨大街，逛起來比小時候陪媽媽上傳統市場還要熱鬧，臘腸、發糕、烏魚子、魷魚絲、糖果餅乾……等充滿年味的南北貨鋪滿整條街，大肆採購、盡情吃喝，好不過癮！

年貨大街二十週年系列活動

年貨大街是臺北市首開先例舉辦的城市節慶主題活動，今年適逢臺北年貨大街邁入第二十週年，不只可以辦足年貨、享受濃濃年味，還要帶大家回顧年貨大街的歷史。

「2015 來臺北過好年」即日起熱鬧展開，一直持續到十七日，特別規劃了一系列二十週年活動，包含由在地新舊店家結合傳統與新興產業，共同指導創作的「老記憶新玩法」；店家示範教做年菜的「大稻埕年菜廚房」，以迪化街乾貨搭配當令食材，教導婆婆媽媽製作出創意年菜；邀請當地文史工作者講述年貨大街自一九二〇年至二〇一五年的歷史演進；以及今年特別規劃的英、日語導覽等，天天都有活動，天天都歡迎在地臺北人及國內外遊客報名體驗，遊客持外縣市大眾交通運輸工具來臺北的票根，還可至年貨大街主舞臺兌換小禮物。

適逢二十週年慶，今年「臺北年貨大街」更擴大規模舉辦，以迪化街為首，邀集寧夏、後車站、臺北地下街、華陰街、榮濱、西門、沅陵、四平、重南書街、北門等十大特色商圈，推出年節活動，滿足所有民眾年節採買需求。而年貨護照也特別突破轉型為「臺北·遊曆」，除了有百間以上店家的年節優惠之外，還可以將護照組合成桌上型年曆，增添實用價值，即日起至臺北市各旅服中心、各區公所與桃園國際機場等地免費索取。

臺北人的情感 老臺北的年味

迪化商圈約有一百八十七間店家，販賣中藥食材、乾貨等，每年農曆春節前夕，會有許多外來的攤商，向店家承租店面外的空間設攤，商家更密集、選擇更多元，商家為了招攬生意，各個使出渾身解數、卯足全勁叫賣、大方提供試吃，摩肩擦踵的人潮，不用動也會被推著走，場面熱鬧喜氣，有著濃濃的年味。

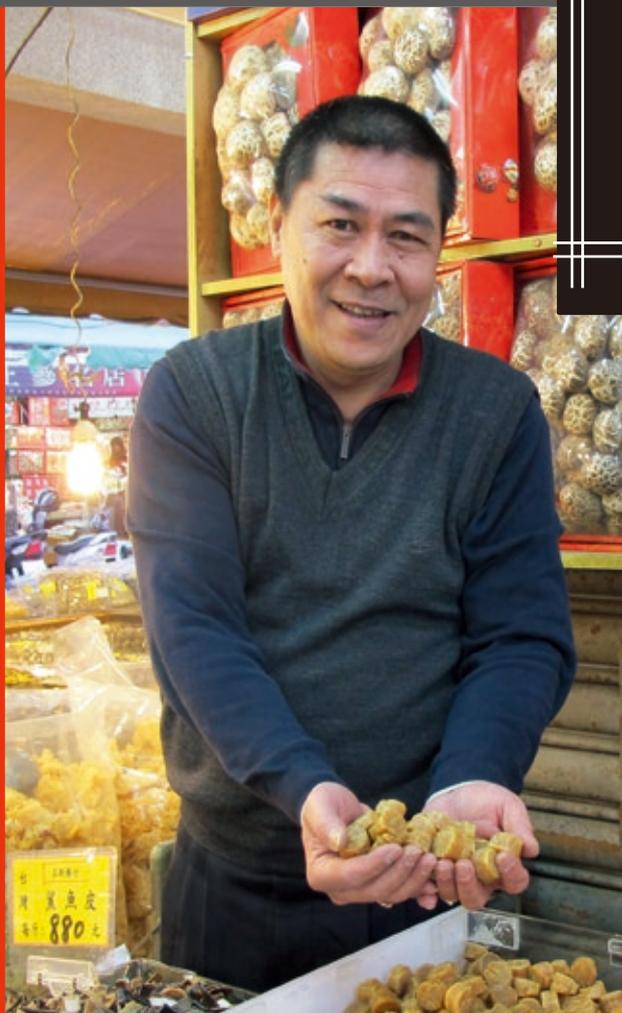
住在三重的張媽媽，是四代同堂的大家庭，每年春節前都會領著媳婦和女兒一起到迪化街採買年貨，而且最少都要分兩趟才能買齊，還好從三重就能坐捷運到大橋頭站不用換線轉搭，省去自己開車要找停車位的麻煩，又快又方便。張媽媽家每年辦年貨，一定少不了香菇、干貝、臘腸、蝦米，從她嫁來三重之後，每年都是固定跟迪化街上的幾間老店家購買，品質穩定，令人安心。

張媽媽笑說，來逛年貨大街，就是要試吃，所以出發前都會叮嚀一定要空著肚子，而除了年菜食材之外，張媽媽也會買紅棗、木耳來燉甜湯，還有孫子最愛吃的開心果跟拜年送禮的肉乾，全家人過年的需求都能在這裡買齊。

雖然時代在變遷，但擁有古樸風情的臺北年貨商圈，永遠是心中那個最有感情，也最有人情味的過年好去處，滿足了大家的胃，也豐富了臺北的年節氣息，所以才說擁有逛年貨大街的記憶才叫過年啊！



達人教你 挑年貨



臺北迪化商圈發展促進會理事長吳榮河（許凱森攝）

臺北迪化商圈發展促進會理事長吳榮河，民國六十九年就在迪化街開設正新蔘藥行，完全見證了年貨大街二十年的盛況，農曆年前，迪化街真的可以用水洩不通來形容。

蔘藥行每年銷量最好的不外乎是香菇、烏魚子、日本干貝、海參與鮑魚，尤其干貝和烏魚子更是日本遊客的最愛。害怕買到魚目混珠的黑心商品，選擇老字號、有口碑的店家，也會多一層保障，選定了店家，再依乾貨的顏色、氣味、手感來挑選，外觀不完整、顏色過於鮮艷、有異味的都不要購買，依此原則選貨，十之八九可以買到不錯的商品。

乾香菇



- 看** 香味濃、菇傘大、肉厚，傘緣內捲、傘狀完整，菌褶（香菇內面）顏色要從淺黃到金黃，變質香菇則呈棕色或泛白。
- 聞** 選擇乾燥有香味的，避免有潮溼、霉味的。
- 壓** 以手指按壓偏硬，若感覺較軟，則有劣化現象。

乾海參

外觀應大小有別，若每尾幾乎一樣大小，可能是蒟蒻假海參，一般海參選表面完整、乾燥者，刺參則選表面突起刺狀物愈多愈好。





鮑魚罐頭

注意製造日期與包裝完整度，市售罐頭鮑魚主要分墨西哥、澳洲、智利等產地，口感以墨西哥最好，澳洲次之。

日本干貝

看 圓柱型，稜角清晰明顯，呈土黃色，顏色太白可能泡過漂白劑，太黑代表不新鮮，有絲狀纖維，看得到自然的垂直紋路，可以抽成很細的絲。

嘗 吃起來口感呈絲狀，一咬就會散開。

聞 散發濃郁海鮮甜味。



烏魚子

看 外型勻稱、大小厚薄一致，色澤呈橘黃色、有透明感，沒有黑斑。

嘗 嘗起來香氣夠，沒有油腥味，甘甜不黏牙。

壓 輕壓表面，若回彈快則表示曝曬乾溼度適中、軟硬合宜。



相關資訊

2015 臺北年貨大街

時間：即日起至 2/17 10:00 ~ 22:00

交通：捷運中和新蘆線大橋頭站 1 號出口，步行約 10 分鐘

電話：1999 轉 6478

網址：www.2015taipeinewyear.com.tw



臺北燈節

一路陪你過好年

2015



文／林瑋庭

圖／臺北市政府民政局提供

一年伊始總是熱鬧滾滾，從超 High 的跨年活動開啟新的一年，二月十四日的西洋情人節愛火熱辣辣，再過幾天街頭巷尾砰砰蹦蹦放起鞭炮，農曆新年翩然而至，家人團聚在各種糝類、糕餅和糖果簇擁之下，飽食走春好不幸福。

就當小小感嘆春節假期稍縱即逝，閃閃燈海點綴街頭，花燈亮晃晃，二〇一五年燈節再度華麗登場，主燈特效讓人目不轉睛、各燈區生動驚豔，歡慶度元宵再度炒熱氣氛。

來！就讓我們打著燈籠看花燈，一路圓滿過好年。

燈海照亮中山北路

臺北燈節至今是第十九屆，先前展出場地多在中正紀念堂、國父紀念館或市民廣場等處，自從前年移

師到花博公園，因為展區更為寬闊，不僅逛起來不至於太過擁擠，各個燈區更有大顯創意的空間，連同鄰近的中山北路也一同大放光明，讓燈節更加璀璨。

今年幸福燈海選在中山北路二至三段，在民眾熱烈期盼下搶先登場。燈串、傳統及特色燈飾組合紛紛躍上分隔島及兩側行道樹，從二月十四日至三月十五日，也就是從農曆年前閃耀至元宵節過後，足足一個月讓臺北沉浸在歡樂節慶氣息之中。每天騎車必經中山北路的林同學說，整條燈海布置得很有過節氣氛，「專屬華人的農曆年跟聖誕節布置有得拚。」

燈區抓住潮流

二〇一五燈節主活動部分共有十個燈區，由二月二十七日至三月八日，熱鬧十天。今年主活動燈區選



在圓山園區，公園內配合原來的地形地貌裝置燈體，營造出整體氛圍，展覽包含超炫的主題和聲光效果，同時具有經典元素。

主燈以「金喜羊」為設計主題，透過裝置藝術手法打造多層次結構，加上音樂、投影、雷射、煙霧等特效，呈現羊主角登上七彩山巒的繽紛情境，炫麗燈光效果令人目不轉睛。

而「祈福燈區」巧妙結合互動裝置，讓市民在新年開春之際，祈求未來一整年的好運氣，帶回滿滿的祝福。今年度保育動物仍是熱門話題，「動物派對燈區」配合展區地形，動物明星幻化為花燈，長頸鹿、大象、駝鳥等融入公園裡，和賞燈遊客來場驚奇派對，在歡樂時刻也不忘傳遞尊重生命、愛護動物的意涵。

大朋友小朋友都愛的兒童新樂園在去年十二月中旬開幕，呼應最夯話題，燈節準備了「夢幻國度燈區」，華麗繽紛的遊樂園裡有五彩繽紛的摩天輪、雲霄飛車、旋轉木馬，彷彿是座夜間遊樂場。「學生

燈區」廣邀全臺各級學校學生製作花燈，看各式創意花燈一較高下。「國際燈區」則展現出各國特色與風俗民情，如二〇一四年燈節澳門製作當地地標的大型花燈，讓華人傳統的元宵燈節帶了些異國風味。

溯古經典人氣不墜

除了搭上最新潮、最炫的話題，溯古經典仍是觀眾引頸期盼的主題，像是「唐詩意境燈區」精選耳熟能詳的唐詩為主題，雅緻、磅礴、細膩的詩詞如實呈現在眾人眼前。

「歷史故事燈區」展現經典中華歷史故事，透過精忠報國、桃園三結義、草船借箭等故事，重現華夏采風；而藝陣燈飾則重現豐收時節酬神、廟會儀式，一展宗教祈福與社區凝聚力的豐富樣貌。此外，今年燈節也舉辦燈謎擂臺、兒童主題活動、燈藝DIY、集章活動、現場導覽等各式活動。

張燈結彩、熱鬧閃爍的花燈點亮臺北街頭，好似擊退了低溫，也完美迎接新年度的到來。

2015 臺北燈節

時間：2/14 ~ 3/15 (燈海)

2/27 ~ 3/8 (主展場)

燈海地點：中山北路2至3段(南京東路至中山橋)

燈區主展場：花博公園圓山園區

網址：www.2015taipeilanterfestival.com



寶藏巖國際藝術村

「燈」著你回來 環境藝術燈節

看完了經典的臺北燈節，顛覆傳統又融入藝術的寶藏巖燈節接力登場，從二〇一二年舉辦以來，廣受好評。

今年首度與各領域藝術家跨界合作，不單單展示作品，而是與音樂、戲劇、舞蹈融合，例如主要以空間裝置為創作領域的陳松志，利用各色二手衣袖及特殊布料，堆構出閃閃發亮的舞臺，由舞蹈家余彥芳在其中現場演出，呼應環境藝術節的主軸。而跨足劇場與視覺藝術的何采柔，利用老舊燈泡裝入玩具馬達以及LED燈片，藉由燈片照射，在空間中製造出晃動的影子，讓人彷彿看見過去寶藏巖的幻境。

另外，臺北美術獎首獎得主周育正、周東彥、戴翰泓，以及日本藝術家西原尚（Nao Nishihara）、曾在台北國際藝術村駐村的阿部乳坊（Abe Nyubo）等藝術家都將共襄盛舉。

此次燈節遍布寶藏巖每個角落，邀請觀眾體驗藝術聚落共生的特殊氛圍。

「燈」著你回來」環境藝術燈節

地點：寶藏巖國際藝術村（汀州路3段230巷14弄2號、公館捷運站1號出口步行約10分鐘）、台北國際藝術村（北平東路7號、善導寺捷運站1號出口步行約3分鐘）

電話：2364-5313

網址：www.artistvillage.org

開幕時間：3/28（六）19:00

展覽時間：3/28 ~ 4/26

開放時間：週二至週日 11:00 ~ 22:00

向春天說聲 陽明山花季 Hi 2015

一起向悄悄靠近的春天說聲Hi。
即日起至3月15日，茶花、櫻花與杜鵑在陽明山等你相遇邂逅，
今年陽明山花季與花卉試驗中心茶花展連袂登場，
年年均吸引百萬人次上山賞花，
陽明山花季是每年春季賞花的傳統盛事，
二月臺北怎麼玩？賞花去吧！

文／廖雅琴

圖／工務局公園路燈工程管理處提供



花

現山頭的美麗

美麗的景緻，清新的空氣，是春季陽明山的最佳寫照，枝梢的新芽、初綻的花朵、輕柔的流水，無一不美，造訪臺北市的後花園——陽明山賞花的話，最經典的景點莫過於主展場陽明公園了，包括花鐘廣場、櫻花林、王陽明銅像區、飛龍區及杜鵑茶花園等，可以看到將陽明山頭妝點得好不熱鬧的早生櫻花，已漸漸開始綻放「櫻」姿。而吉野櫻、昭和櫻、大島櫻等中、晚生品種則含苞待放。

櫻花如織開放的美景，讓人感受到新年的氣氛，拿著相機留念的遊客們，不只是與繽紛的花朵合照，也試著將鏡頭由下往上近拍與藍天相襯的粉紅花瓣，或是調整角度讓特寫的花朵與綠葉呼應，不管是哪一種角度，都可以盡情欣賞櫻花的優美姿態。

不只是櫻花，已經盛開的杜鵑花、野牡丹及各式茶花，也是花季中的主角之一，相較於櫻花一點也不遜色，另外還有一些小小配角，說是陽明山的原住民也不為過，像是秀麗的楓香群、可愛的原生堇菜以及遍布林野間的野花野草，美麗畫面俯拾即是。

活動表演、藝術展覽 一次看得夠

花季期間的例假日也有許多活動讓遊客參與。在西洋情人節二月十四日當天到訪花卉試驗中心，可以聆聽國內知名浪漫爵士樂團現場演出，演唱溫柔甜美、大家耳熟能詳的中文流行及西洋老式情歌，浪漫度破表。

二月二十八日的「花見野餐」活動也邀請大家一起在櫻花樹旁野餐，即日起至二月二十八日於花季官網可以報名，限額二百名，報名成功者可以到活動現場領取一份野餐餐盒，若沒有報到名的朋友也不必失望，歡迎帶著自己的便當、三明治一起賞花、享美食。三月七日則推出藍染手作體驗及環境解說教育活動，不但有小小解說員導覽解說，還有有獎徵答活動，答對者可以獲得花季限量紀念品。

喜歡藝術的朋友，還可以欣賞此次花季推出的藝術展覽。花季期間，位於戶外的花鐘停車場，你可以看到國際知名藝術大師吳炫三的裝置藝術作品，以童趣及親子為主題，可以看到〈小王子〉、〈工業巨牛〉、〈少女的臉〉等作品，相當吸睛；位於陽明公園辛亥光復樓二樓的則是日本國寶大師後藤純男，為了感謝臺灣人民311地震溫情送暖，將首次亞洲畫展獻給陽明山花季，並命名為後藤純男感恩畫展。

池上鳳珠參展作品則是從二月二十八至三月十五日於陽明公園辛亥光復樓二樓展出，可以看到使用多種媒材，包括使用壓克力畫布、瓷器及複合媒材等精彩展品，值得細細觀賞。

順遊景點 盡興賞花

上山賞花的沿途景點由中山北路、福林路，經仰德大道，包括福林公園、士林官邸、雙溪公園、林語堂故居、花卉試驗中心、前山公園與陽明公園，串成十公里長的綠色長廊；而到了國家安全局前安全島、花卉試驗中心前以及湖山路沿線，沿途花架如雨，可說是每處景點都有看頭。

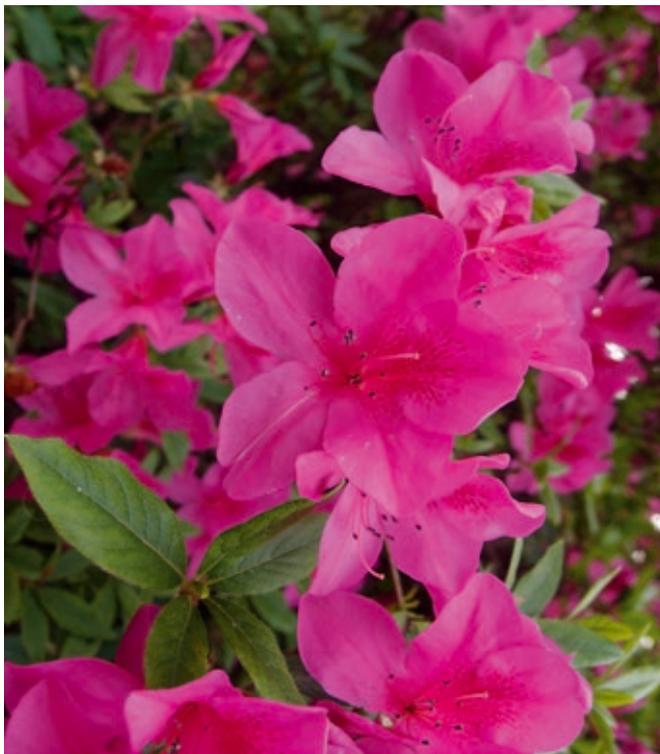
不趕時間，慢慢遊賞，漫步於花色間，便是這一季春天最經典的玩法。

2015
陽明山花季

TEL.2861-3388
2015.yms.taipei

GO ▶ 

上陽明山，漫步於花色間，和今年的春天相會吧！





文／劉子立
攝影／許宜蓉

啟明學校圖書館的彩色圓拱玻璃窗令人驚豔。
(郭鳳孝攝)

數位圖書館 讓 知識活起來

當圖書館結合數位資源，紙本書就再也不是館內唯一知識來源，聲音、影像都成為飽讀詩書的新老師，等著圖書館讀者開啟，挖掘新知。

最近臺北市立啟明學校在「優質圖書館精進方案」的幫助下，有了視障生專屬數位圖書館；而南港區則多了一間培養孩子美學認知的「親子美育數位圖書館」。兩間圖書館都在數位資源的「加持」下，讓知識傳播管道更多元，造福更多讀者。



親子美育圖書館內設施有動物、大樹、小花的設計，讓讀者彷彿走進草原。

視障生專屬數位圖書館

陽光和煦的天氣，臺北市立啟明學校的圖書館充滿柔和的彩色光芒，這是因為圖書館擁有令人驚豔的彩色圓拱玻璃窗，陽光可以恣意穿透灑落；而陽光照射到的角落，讓讀者只想靜靜地窩在那裡，好好看本書，不想離去。

總務主任黃琇翔說，視障生其實對色彩很敏銳，營造美麗空間的同時，也能給予學生不同的感受。

乍看之下，視障生專屬數位圖書館和一般圖書館並無二致，然而在小地方，卻是為視障生量身打造。例如入口處的「定向地圖」，學生可以藉由觸摸地圖上不同材質及點字，得知圖書館的區域配置；而圖書館內的地板，也依不同區域採用不同鋪面，和入口處的地圖相呼應，學生以踩踏的感覺，就能知道自己位於圖書館的哪個區域。

圖書館內資源多元，有期刊、雜誌，雙視圖書（文字與點字並列）、點字書、有聲書；設置有擴視機，可將圖書文字放大、調整彩度；語音掃描機能掃描圖書後以電腦語音讀出文字內容；還有平板電腦陪伴學生輕鬆閱讀。

校長胡冠璋說，這些器材不只視障生用得到，年長者在看書報時也需要這些機器輔助，因此希望圖書館的設計能方便每一位使用者，空間營造也能讓每個人都覺得舒適宜人。



學童正在觸摸定向地圖瞭解館內區域。(郭鳳孝攝)



輕巧的掌上型擴視機更方便讀者使用。(郭鳳孝攝)



互動音樂牆讓孩子玩得亦樂乎。



館內陳列各式兒童讀物和美學刊物。

親子美育數位圖書館

來到南港區位於社區大樓內的這間圖書館，雖有些隱蔽，裡面卻別有洞天，讓人大開眼界！

進入館區，小花朵開的桌椅、動物造型的吸頂燈，彷彿走進草原般，向讀者招手。

親子美育數位圖書館陳列各式兒童讀物、美學生活圖書雜誌、藝文期刊報章等，此外，讀者還能登記使用電腦觀看 DVD、上網閱覽，館方也會不定期推出藝文體驗活動，希望藉由多元學習讓孩童對於「美」有更深刻了解。

館內比較特殊的是 AR 互動圖書（擴增實境 Augmented Reality，簡稱 AR），當孩子翻到特定符號，將頁面置於掃描鏡頭下，螢幕上就會顯示立體圖像，閱讀時就能看見生動的圖片。而互動音樂牆讓孩子除了閱讀，還能動動手、玩個小遊戲，增加對音樂、色彩的認知。

五歲的蘇小妹妹第一次來親子美育數位圖書館，每一樣東西對她而言都很新奇。蘇媽媽說，她之前有先來看過，覺得這裡很適合小朋友，才決定帶女兒過來。母女倆一起讀書，一起玩互動遊戲，親子在愛中學習與成長，真的很幸福。

哲學家培根曾說：「知識就是力量。」透過數位技術，知識的形式得以多樣化，閱讀對於視障生而言不再充滿阻礙，抽象的美學也可以收藏在圖書館供人檢索；每位讀者能各取所需，汲取新知事半功倍，知識更無遠弗屆，人人都能充滿「力量」。

相關資訊

親子美育數位圖書館

開館時間：每日 09:00 ~ 17:00

每月第一個星期四為休館日

地址：研究院路 2 段 61 巷 15 號

電話：2651-8163

臺北市立啟明學校

地址：忠誠路 2 段 207 巷 1 號

電話：2874-0670

※ 對相關資源有需求者，歡迎去電洽詢。

摩登城市裡的倒敘時光

——西本願寺

文／林瑋庭 攝影／許宜容

讓西本願寺在去年底榮獲第十二屆臺北市都市景觀大獎的特別獎。其中不乏專程拜訪的遊客，由於完善的修復與活化計畫，從去年三月正式開放以來，吸引路人駐足欣賞，有一座日式風情的鐘樓靜靜鎮守，總是走在流行最前鋒、也是許多年輕人聚集的西門町，



曲折身世

位在捷運西門站一號出口附近、行經中華路一段和長沙街二段交叉口，即可見到濃濃日式風情的西本願寺廣場，事實上，萬華的西本願寺便是日本京都西本願寺的別院，在日據時代初期，許多宗派跨海宣揚教義，「真宗本願寺派」也在其中。早在一九〇三年左右，西本願寺部分設施大致成形，到了一九二二至一九二四年間，御廟所、樹心會館及專供寺廟住持（輪番）居住的輪番所陸續落成，第二代本堂在一九三一年正式完成。

隨著中日抗戰結束、日本撤離臺灣，臺灣警備總司令部交響樂團及保安司令部陸續進駐使用，到了一九四九年國民政府播遷來臺，園區也成為安置退役軍人及眷屬的宿舍，之後中國理教總公所遷入，撤退來臺居民持續湧入，堂外的違章建築越來越多。一九七五年西本願寺本堂遭到祝融，但周圍的違章建築卻沒有因此減少，越來越多外地人搭起棚架與隔間，斷垣殘壁就成為臨時住所。

正當人們都遺忘了這裡原本的面貌，二〇〇五年臺北市政府拆除違建，院區遺跡才重見天日，但同年樹心會館發生火災，僅殘留紅磚牆體，隔年鐘樓及樹心會館被指定為市定古蹟，本堂遺跡、輪番所及御廟所遺跡被列為歷史建築。

浴火重生

面臨建物破損，臺北市政府跨局處活化西本願寺建築群，目前整體園區所留存的有「鐘樓」、「樹心會館」、「輪番所」、「本堂遺跡」與「御廟所遺跡」，由臺北市政府工務局公園路燈工程管理處依古建築群原有風貌進行修復。

公園處以原木修復樹心會館因祝融而圯毀的

屋橫架，現在參觀展覽時陣陣的原木香撲鼻而來，而造景假山上的「鐘樓」，因大銅鐘不知去向，特地參考同時期銅鐘樣式仿鑄而成，登上鐘樓望向整個園區，別有一番趣味。舊時寺廟住持的住所「輪番所」初步修繕後，在臺北市政府文化局的「老房子文化」運動中與文創茶館「八拾捌茶」媒合，活化空間。

由於西本願寺本堂曾遭受祝融，目前只留下一層樓高的水泥臺座，以及階梯和部分欄杆，臺北市文獻委員會執行秘書詹素貞解釋，興建本堂時，寺方考慮到臺灣氣候潮溼，易生蟻害，故以鋼筋混凝土造基臺，並由臺灣技師所設計，上方殿堂則採木造，由日本專門技師設計。專家考據發現，本堂建坪達三百坪、高達二十三公尺，來訪的遊客不妨登上基臺，遙想當時最大日式佛寺的風光。

去年三月，文獻會進駐本堂基座，詹素貞表示文獻會和臺北歷史密不可分，而萬華又是臺北文化的發源地，因此遷此辦公、營運頗具意義。目前文獻會募集社區團體至廣場秀出音樂、舞蹈才能，未來持續構思多元活動，期待吸引更多人前來親近古蹟，一改文化藝術遙不可及的印象。

現在樹心會館展出創意族譜優勝作品展，廣場則有「Fun 西門—西本願寺藝起來」系列活動，每逢周末舉行，邀請藝界名家、特色樂團，策劃五十場以上的藝文講座、午後音樂沙龍等展演。

歷史建物重新活化後，重生為兼具歷史人文、休憩及表演功能的廣場，一躍成為新興觀光景點，更獲得第十二屆臺北市景觀大獎特別獎的殊榮，也把城市發展帶向嶄新里程碑。路過、經過，絕對不會錯過的西本願寺就在捷運西門町站附近，有空來走走。

2014 年創意族譜優勝作品展 暨兩岸城市青少年聯展

時間：即日起至 2 / 28 10:00 ~ 17:00
(週一、除夕至初二休館)
電話：2311-5355
地點：樹心會館（於西本願寺廣場內）
網址：www.2014familytree.com.tw

「Fun 西門—西本願寺藝起來」 系列活動

時間：即日起至 4 / 26
每週末 14:00 開始
電話：2708-1000
網址：goodart.com.tw

臺北 西本願寺廣場

中華路 1 段 174 之 1 號

【捷運西門站 1 號出口】
往長沙街方向步行 3 分鐘

騰飛中的 臺北市競技運動

文／黃佑鋒
圖／臺北市府體育局提供



臺北蔚為首善之都，除了人文薈萃，近年來在體育盛事上「金光閃閃」，還是全國體壇的領頭羊，而這背後匯集眾人涓滴努力及軟硬體升級，才能締造如此佳績。

從全民運動到專業競技運動培訓

繼推出一區一運動中心，讓全民愛上運動之後，北市府為了培育運動菁英，大量設置基層運動選手訓練站，培訓有發展潛力的基層運動選手，讓選手照護更全方位。舉例來說，自民國九十八年起，在各級學校、協會及運動中心設置基層運動選手訓練站有一百二十四站，到了一〇三年更達兩百六十六站。

因為每一位選手都是經過重點培訓，訓練選手的過程中，特別重視預防運動傷害，且透過建立選手競技能力資料庫，

讓教練與選手對選手的狀態更能一手掌握。

正因為「軟硬兼施」，臺北市的競技選手表現傑出，特別是游泳、羽球、網球、拳擊、角力、柔道、空手道、輕艇、西式划船等運動種類表現亮眼，在民國一〇二年全運會共獲得四十一面金牌，其中羽球、網球、空手道及輕艇運動種類更具有在國際賽會奪牌的實力。

運動賽事 表現亮眼

臺北在泳池的亮眼表現及在輕艇及角力項目異軍突起，都令人刮目相看。水上精靈們在民國一〇二年全國運動會摘獲十三金，比九十六年全運會上多七金，摘金實力居各競賽項目之冠，累計五十八金，是締造臺北市在全運會史上最多金紀錄。

ATHLETICISM



輕艇和角力也是臺北市競技運動從急起直追到領先群倫的強項。民國九十六年的全運會，對於這兩項奧運競賽，原本一籌莫展、望金興嘆，然而到了一〇二年全運會，已經各擁四金。

扭轉形勢的南港高中輕艇教練余鑑紘為輕艇運動打通任督二脈，他創立的情境訓練法，曾獲匈牙利、荷蘭等外籍教練讚賞，即把訓練的場合與環境盡量融入歐洲的比賽模式，並安排固定時間，在大佳河濱公園的基隆河道練習，讓選手每天都感受比賽的強度。

同樣地，大理高中角力教練童國勝也把一片貧瘠之地耕耘為富庶的角力之都。今年五十歲的他，以傳統武德為己任，要成為他的入室弟子，就必先守時，練習遲到絕不寬貸。

童國勝說：「學武術，先決條件是遵守武德，守時就是最重要的規矩。」他眼中的角力選手得具備「一膽二力三技巧」才能成才：在膽方面，膽識不只是膽大，而且要心細，要有智慧，才能出類拔萃；在力方面，角力運動是一項最大肌力的對決，和其他球類運動不同的是，得專注「向心肌力」的訓練，而非「離心肌力」；在技巧方面，著重於臥推舉重、硬舉、深蹲等重量訓練，以及短、中、長距離跑步等心肺功能的強化。正因為角力運動的特殊性與艱難性，童國勝得花很長的時間與選手家長溝通，但也因此獲得更有力的後盾。

在競技運動的提升路上，臺北的腳步不曾停歇。更多的運動項目包括擊劍、帆船、保齡球、跆拳道、射擊、射箭、棒球、籃球等，相信也是值得期待的明日之星。



堅持細節

城市珠寶盒重現歷史光輝

文 / 趙欣 攝影 / 廖碩文



Miracle × HOUSE

地址：新生北路3段62巷24號

電話：2597-2339

臺北市是 2016 世界設計之都，許多人發現城市樣貌有些改變，像是臺北市府文化局在民國一〇一年開始推動老房子文化運動，陸陸續續展現令人驚豔的成果，其中位於新生北路三段的原中央銀行職員宿舍，經過米洛克公司出資修繕改造，再加上融入其擅長的珠寶金工元素，讓這棟老建築在華麗中，重新閃耀著日式歷史建築的光芒。

老屋 × 新意

九十五年被登錄為歷史建築的中央銀行職員宿舍，原本供有審計權威、財稅菁英之稱的張導民作為宿舍，是臺灣少見的兩層樓日式建築，文化局為了讓各公部門與公營事業閒置的文化資產找到新用途，因此推行老房子運動計畫，整合公部門與民間企業的力量，為獨一無二的老房子重新注入活力。

Miracle×HOUSE 是臺北市第一棟由民間出資修繕完成的日式歷史建築，米洛克公司總經理鄭正樑說，當初他看出這個木頭牆板腐化、屋瓦塌陷、滿是跳蚤的老日式洋樓潛力，投下鉅資交出修繕計畫，以「打開老房子，發現珠寶盒」做為整個創意主軸，交出亮眼成績單。

從金飾珠寶起家的米洛克公司，為了讓老房子活出新價值，盡可能地保留原有窗框、舊屋瓦、花玻璃、木門、櫥櫃，就連內部的木頭都是原有舊料，只做拆解、清潔跟恢復，一樓還刻意展示出米字型牆體木結構，並打開隔間讓空間更開闊，入口右側則是加入一處玻璃屋，將新元素加入整合，在尊重老房子的前提之下，充分展現「新空間、老記憶」的精神。

細節 × 差異化

近年來文創產業興起，許多地方引進不同經營者與產品，追求複合式的經營模式，但是米洛克總經理鄭正樑說，自己是個追求細節的人，認為獨特性很重要，也因此要求更高。Miracle×HOUSE 除了本業的金工珠寶之外，就連義式餐廳都是自己找團隊執行，堅持全部自己來！因為唯有如此，細節才能全部到位，就連這裏展示的部分珠寶設計作品，都是獨家限定款，別處絕對看不到。

談起 Miracle×HOUSE，鄭正樑有說不完的話題，例如一樓屋內使用的燈具就是學問：「建築師原本建議使用目前正流行的吊燈，我卻堅持大量使用珠寶燈，雖然珠寶燈投射的是冷光，卻能透出冷中帶暖的感覺，即使每座燈要價都是一般燈具的三倍以上，還是選擇了更有質感的珠寶燈。」

鄭正樑坦言整個計畫執行過程「處處是挑戰！」工程執行半年多，自己與建築師不停拉鋸。「我希望這個地方有原創，而不是一直複製『流行』，更重要的是，還要營造一個舒適空間。例如這裡訂製的餐桌長寬是七十五公分，一般餐廳桌子大多用六十公分而已，我們不會為了想多賺一些餐飲收入，而犧牲原有規劃初衷。」還有連接兩個樓層的樓梯，建築師使用原本舊料，做出梯面廿公分寬的樓梯，但是鄭正樑為了讓客人走起來更安全，想辦法將梯面加寬到廿三分公；另外，二樓室內天井周邊的欄杆，建築師原本依法規做了九十公分高，但為了客人的安全，最後多加了一截將高度拉高到一百廿公分，這些都是店裡貼心的小細節。

投入文創複合經營五年多的鄭正樑說，Miracle×HOUSE 才營運不到半個月，他就收到一張令他起感動不已的顧客回函，也讓自己更堅定這條品牌經營之路。一位鄭小姐寫下，她在米洛克的第一家店與當時男友約會，接著在米洛克珠寶複合經營的第二家店買了婚戒，現在她帶著先生與孩子來 Miracle×HOUSE 享受下午茶，期待未來繼續寫下更多故事。

全落地設計的玻璃屋及綠地庭院，Miracle×HOUSE 由傾頹的木造建築變身為城市珠寶盒，活化後的美麗空間就是路過也賞心悅目，這正是臺北市街角處處是設計的最好例證。

成美左、右岸河濱公園河岸玩耍散步、
古亭河濱公園玩自拍、騎自行車

情人限定之旅一日遊

說好的幸福 情人限定約會地圖

文 / 鍾文萍 攝影 / 楊智仁

西洋情人節即將到來，善於製造話題、看準消費效應的生意人早已在街頭商店、媒體放送滿滿妝點著大紅、粉紅心型主題的文宣、櫥窗、看板，殷殷切切叮囑著所有人積極看待「過節」這件事。連空氣都甜到冒泡泡的浪漫二月，應景來趟心心相印之旅吧，看能不能如願讓感情在冷冽風寒的旅程中依偎增溫、加速發酵。

迎著晨光，先到成美左、右岸河濱公園，在河岸「LOVE」等雕塑物掛上愛情鎖確認彼此心意，去古亭河濱公園愛心拱門玩自拍、騎車遊河，考驗雙方默契體力。下午去新開的甜點體驗所，雙人甜點吃到飽，超滿足！然後去工作坊親手製作情人對戒，在冰淇淋店大啖甜蜜蜜的巧克力冰淇淋鍋，最後吃一頓兩人份量的「情人鍋物」完美結束。春天是情人的季節，在這趟量身打造的旅程中感受愛的滋味，有沒有特別幸福無邊呢？

一之鄉甜點體驗所甜點吃到飽

倆人旅店情人鍋物、
牛肉麵幸福完全體驗

草山金工DIY 情人對戒

哈根達斯冰淇淋巧克力鍋



9AM

在心型裝置上鎖上愛情鎖，見證彼此心意。



11AM

古亭河濱公園設置了超大心型拱門，吸引許多愛侶到此合照留念。（郭鳳孝攝）

成美左、右岸河濱愛情水岸、古亭婚紗公園玩耍散步

捷運松山線通車，周邊景點曝光率跟著大提升，像是距離松山站出口步行十多分鐘的成美左、右岸河濱公園，設置了不少各種愛情主題設施，LOVE、FOREVER、I♥U 等字樣色彩斑斕的設施建物，地標般醒目散布矗立在廣闊綠地上，有如一段饒富趣味的「愛情水岸」。從形式上看，情人們來這裡坐在情人椅上並肩共看大橋河景，或在 LOVE 雕塑體一起掛上愛情鎖，確實有那麼一點默許、認證兩人心意的重要意涵。除此之外，河岸步道上鋪著有十二種語言的「我愛你」文字，情侶們很愛玩一邊散步、一邊比賽能念出幾種文字的遊戲，嘻嘻哈哈打打鬧鬧不亦樂乎。

成美左、右岸河濱公園

位置：基隆河成功橋至麥帥一橋間
交通：捷運松山站 1 號出口往饒河街夜市方向，由松山慈祐宮右方之 763 巷進入，步行約 15 分鐘則可達

無獨有偶，永福橋下靠近自來水園區的古亭河濱公園，因為有好幾個適合拍婚紗的浪漫藝術裝置，如數道超大愛心型拱門、希臘拱門、羅馬白穹頂等，稱為「婚紗公園」，是臺北市內拍攝婚紗或情人照的新興人氣據點。愛運動的情侶們除了四處玩自拍，還可以騎著單車，沿著公園內自行車道往南串連新店溪右岸自行車道，到景美、木柵或新店碧潭，或往北到大稻埕碼頭，連接淡水河自行車道到關渡、淡水吃海鮮、看海景，鐵馬雙騎甜滋滋，運動健身順便約會，一舉兩得。

古亭河濱公園

位置：永福橋至中正橋間、自來水園區旁
交通：捷運公館站 4 號出口往自來水園區方向步行約 15 分鐘至公館水岸廣場即可見。



12:30PM

甜點吃到飽，讓情侶約會嘴裡、心裡都甜蜜蜜。



1:30PM

銅鑼燒鬆軟綿密，再淋上不同風味的蜂蜜，讓人大呼過癮。

臺北首創甜點體驗所 經典甜點無限享用

都說甜點是女生無法抗拒的天敵，而男生一見「吃到飽」便眼睛發亮，這家位於捷運中山站附近的甜點鋪子結合兩大特點，店內甜點無限量供應，任人吃到過癮，這下無論男生女生都趨之若鶩了。

店鋪是承襲自日本老師傅手藝、以蜂蜜蛋糕起家的老字號糕餅企業所開設，顧名思義，「甜點體驗所」便是希望來客盡其所能的多吃多嘗多比較，「想嘗些什麼，儘管隨意自取。」店長笑吟吟地說。

餐檯上一字排開常態供應的日式、西式甜點達十種以上，共同特點是用蜂蜜取代砂糖烘焙製作蛋糕體與餅皮，香味淡雅，沒有一般砂糖黏膩的甜。三笠燒、月見燒以獨家研發、輕綿得像風似的水蒸式餅皮，包裹鬆軟的屏東萬丹紅豆餡泥，綿細爽口；招牌蜂蜜蛋糕有龍眼花蜜、翠玉茗茶、金鑽鳳梨、摩卡咖啡四種口味，花果香撲鼻的、清雅茶韻的、奶香濃郁

的、甘甜香濃的，口感各有特色，意猶未盡的還可加料淋上法國高山蜂蜜、西班牙杏仁蜂蜜或西班牙百里香蜂蜜變換著吃，天啊！不每一種都吃吃看怎麼甘心。更別說還有小金磚般黃澄耀眼的費南雪、酸香溼潤的檸檬瑪德蓮，還有格莉朵起司、奶油、蜂蜜燕麥、慕尼紅莓、薄鹽杏仁起司等五大罐手工餅乾隨便你拿，搭配也相當講究的阿拉比卡現煮咖啡、南投和菓森林阿薩姆紅茶、凍頂烏龍茶、龍眼花蜜調製的冰飲，爽口舒心。中山北路上綠蔭微風、車水馬龍，窩身小空間裡格外溫暖安適，好適合情人或姐妹淘們說說笑笑圍坐而食，若不是有兩小時用餐時間限制，真想就這麼賴著不走了吶！

一之鄉甜點體驗所

地址：中山北路1段130號
電話：2561-8466



2PM

自己動手捶打、刻磨戒指，世界僅有這一只。



4PM

情人對戒象徵著彼此「套牢」，放閃效果更是一絕。

草山金工 DIY 情人對戒

戀愛到了「戀人以上，夫妻未滿」的階段，戒指、手鐲、手鍊、項鍊等貴金屬飾品便成了「認定」（或稱「套牢」）對方的重要信物。雖然將來是否攜手走入禮堂還是未知數，但在情人節訂做一雙男女對戒戴在手上「宣示主權」、「穩定軍心」，在變幻莫測的感情路上往往能使得關係增溫，並適時發揮預防「外力」介入的奇特效用。

草山金工 KINJO 曾獲得國家文化部「文創產業創業圓夢計畫」及臺北市政府文化局評鑑「臺北風格好店標竿店家」，很多情侶衝著「一日銀匠體驗」上的介紹文字而來：「製作一只銀戒指，是約定，也是祝福。」戒指 DIY 不需要任何金工基礎，在短短兩、三個小時的課程裡，可以學習純銀敲花、焊接、拋光與古銀染色等專門技術，動工前可先試戴再各自

選擇喜歡的樣式，是否同款不要緊，重要的是戒指上可敲印有如情人祕密的英文字、數字或留言，具有專屬的紀念意義。和準老公一起來製作婚戒的 Ivy 若有所思地說，一起捶打刻磨戒指的過程，就像用愛情熱烈的焰火將各自的個性和脾氣燒折軟化再細細雕琢融合，也許不完美，但肯定是世上唯一。店長卓昱辰則說，由於用的都是九九九純銀材質，些許自然氧化的戒指工業粗獷，沒有一般金戒指、鑽戒那樣隆重，日常穿戴搭配也很適合。今年情人節如果還沒想到如何炫耀放閃，製作一對情人專屬的銀戒，也許是個不錯的主意。

草山金工 KINJO

地址：中山北路 7 段 57 號 2 樓

電話：2875-5077



4:30PM

甜滋滋的甜品總是讓人聯想到愛情。



6PM

雙人分享的冰淇淋巧克力鍋，盡享甜蜜戀愛滋味。

共食冰淇淋巧克力鍋 甜蜜上心頭

如果說鮮花、戒指等是表白傳情的重要媒介，甜點則投射了人們對於愛情的浪漫想像和期待，特別是巧克力。古老又經典的巧克力從故事起源、食材、造型美感、製作技巧到口感、氣味，無不香醇濃郁而充滿精工創意。有人用它來療癒失戀傷口，更多人用來催化情感濃度、見證戀情現在進行式；它不是主食、可有可無，然而巧克力隱含的微苦、咖啡的香濃、水果的酸、糖蜜的甜，卻交織出錯綜複雜、觸動人心的豐富百味。

老牌冰淇淋品牌今年推出冬季限定、適合兩人分享的冰淇淋巧克力鍋，內容包括十三球頂級球冰、冰淇淋雪酪、酥脆酥皮泡芙、法國阿爾薩斯蛋糕、義式堅果脆餅、蔓越莓乾碎杏仁粒及季節水果，單吃或沾裹濃稠巧克力醬入口都別具風味，能當正餐，也可作為午後茶點，端看個人食量而定。胃納量小的可以選擇「甜蜜金字塔」，酥皮泡芙夾心牛奶、巧克力、藍莓、抹茶冰淇淋及芒果、覆盆子雪酪，間或飲吸一口熱騰騰的紅茶，巧克力甜苦味和茶香交疊匯一，也是一種銷魂的戀愛滋味。

Haagen-Dazs 天母店

地址：天玉街 38 巷 18 弄 1 號

電話：2874-5223



6:30PM

兩人旅店有著幽靜典雅的環境，適合訴說綿綿情話。



8:30PM

餐點專為「兩人同行」量身打造，一口鍋搭配在地食材，十足豐派。

兩人鍋物 幸福完全體驗

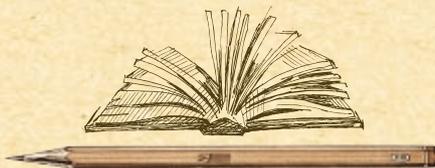
位於北投溫泉靜巷的「兩人旅店」是「兩人同行」散客間口碑遠播的泡湯熱點，沒有企業財團經營的闊氣高調，卻典雅精巧而又不失幽微靜謐的名湯質感，對於喜愛安靜隱密的情人們來說，別具吸引力。餐點也是專為「兩人同行」量身打造。「兩人鍋物」一口鍋、兩個碗、三種醬，以北投、陽明山在地鮮蔬配搭進口肉類、海鮮，滿桌豐派；「兩人牛肉麵」則是超大碗公盛裝佐料滿載的麵條、肉塊及濃郁湯頭，頗有臺語「一人吃一半，感情不會散」的可愛意涵。整體空間雅緻，南洋風原木建築混搭禪風木窗、石階、飄著葉片的濃綠水塘，幽靜典雅耐人尋味，適合兩人相伴度過一個只有甜蜜私語、無人打擾的寧靜好夜。

身邊有伴侶的人年年苦思如何過節好為感情加溫，有如一道甜蜜的習題，畢竟只要兩人在一起，天天都是情人節；然而對於深陷感情迷宮的單戀、暗戀者來說，思索著是否該順勢搭上節日熱潮一舉突破「愛你在心口難開」的曖昧膠著期，來個「愛就大聲說出來」的掏心表白，也許是情人節更為激勵人心的意義呢！

兩人旅店（立德北投溫泉飯店）

地址：幽雅路 11 號
電話：2897-3611

FOOD 韓良憶飲食筆記 NOTE



寒冬裡的米糕糜

寒風自西伯利亞南下襲向島嶼的夜晚，我和丈夫對坐暈黃的燈光下，一人一碗米糕糜，小口小口地啜著，切實感受到那踏實的溫暖。

文／韓良憶 攝影／侯約柏





臘月過後，農曆春節緊接著來臨。（顏涵正攝）



寒風中，與約柏對坐，一人一碗米糕糜，感受踏實的溫暖。

中秋過後欒樹開花，撐起一樹金傘的景象猶在眼前，怎麼轉眼又是臘梅冷香襲人的季節。值此歲暮冬寒時分，即便是亞熱帶的島嶼，偶爾也會出現個位數的低溫。乍聽之下，這氣溫也沒什麼了不得，說到底，不過一兩年前，我和丈夫還住在荷蘭，零下溫度是常事，臺北再冷，總還有七、八度，小意思而已。

然而不是我這個臺灣查某，而是約柏這位荷蘭老兄，不時抱怨臺北天氣冷得教人受不了。我仔細想想也不難理解，盆地溼度高，冬季又多雨，入夜以後走在街頭，彷彿置身冰水池子裡，感覺上真比乾冷的歐洲來得更凍，無怪乎民間有句俗語說：「大寒小寒，無風水也寒。」

為了表示我是賢妻，每逢氣象預報冷鋒要過境了，我便用圓糯米熬一鍋「米糕糜」給咱倆禦寒。一天當中不論何時，只要肚子餓了、身子冷了，趁熱來上一碗，渾身暖和。米糕糜是一種甜粥，也是我從小吃到大的冬季食品。出身府城臺南的阿嬤還在世時，每年一到農曆臘月，節氣落在大寒前後，常會煮上一大鍋，給我們當午後點心或宵夜。

所謂米糕，並不是糕，而是桂圓米糕的簡稱。這是一種加米酒、桂圓和糖蒸煮的甜糯米飯，為臺灣南部常見的補品，熱食最香，冷了切成小塊，當成解饞的點心亦可口。至於米糕糜，顧名思義就是多加水煮的桂圓糯米稀飯，比乾的「米糕」更易入口，作法也更簡單。

糯米兌上約莫七倍的清水，開大火煮滾後轉小火，想起來就去攪拌一下，以免米粒黏在鍋底。等煮到米變

軟，約九成熟了，就可以添桂圓乾，落冰糖或砂糖，再煮二、三十分鐘，讓原本乾癟且黏成一團的黑褐色桂圓吸水膨脹，淡化成黃褐色，並恢復圓滾滾的模樣。這時粥應已入味，可以吃了，淋上米酒或撒點花生粉，更香。

我一直以為冬令以米糕或米糕糜進補，是僅只臺灣才有的習俗，後來和來自大江南北的華人朋友聊起來，才知道不光是臺灣人在嚴寒季節裡吃糯米食品驅寒，不少地方都有這食俗，其中更蘊含著科學和養生的道理。

按照營養專家的說法，這是因為糯米的糖分高於白米，吃了以後可產生更多熱量，有助於保暖。中醫也認為，糯米有補虛、補血的作用，還可健脾、溫養胃氣，最適合冬季食用。

祖籍江蘇的父親還在世時，嗜食甜品，尤其愛吃剛出蒸籠、熱呼呼又甜滋滋的糯米八寶飯，不過他吃得很節制，多半吃一小碗即止，有時頂多再添個兩三湯匙，並不多食。而且，在我的記憶中，總要到了人在室內、一張口哈氣便成白煙的寒冬，這道甜品才會出現在家餐桌上，炎熱的夏天絕對看不到。父親從小就是公子哥兒，一生不愛運動，又特別愛吃美食，中年以後身材發福自是難免，可他仍活到近九十歲的高壽。這會兒想想，這和他生性開朗，且講究飲食須合時，應該脫離不了關係吧！

寒風自西伯利亞南下襲向島嶼的夜晚，我和丈夫對坐暈黃的燈光下，一人一碗米糕糜，小口小口地啜著，切實感受到那踏實的溫暖。



從復興園後方的羊腸小徑進入攀岩步道繞行一圈，是比較輕鬆簡單的玩法。



繩索所在的峭壁幾近垂直。



岩壁險峻處還釘上馬蹄墊。

驚嚇指數破表

南港山攀岩步道

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

中國詩人李白曾經用「蜀道之難，難於上青天」來形容從陝西、甘肅進入四川山路有多艱險高危；

對臺北市民而言，體驗蜀道之險不用出國遠征，

信義區有一條南港山攀岩步道，驚險的程度保證能讓人心悸冒汗兩腿發軟，

忍不住和詩仙一起哀嚎：「噫吁戲，危乎高哉！」

輕鬆半日遊的玩法

南港山為南港山系眾多山頭中的最高峰，海拔約三百七十五公尺，攀岩步道迂迴環繞於北側山腰，與山頂的「南港山縱走親山步道」大致平行，兩條步道之間共有五條幾近垂直、以「工」字形呈現的攀岩路線連接，山友在峭壁上打上繩索攀爬，這是五條可以從山腰處直接攻上山頂的捷徑，也是用來挑戰極限的天險。從底下往上看，這些垂掛在危崖間的繩索像是「傑克的魔豆」般高聳入天，山友以1到5號來命名，以難度區分，公認難度最高的是2號，其次是3、5、1、4，也有說是3、5、4、1，無論哪一條，繩索所在的山崖幾乎都是超過六十度甚至達到九十度的超級峭壁，懼高、臂力不強、心臟沒力、膽量不足者切勿輕易嘗試，就算是登山老手也不建議單獨前往，天雨路滑時更一定要小心避開。

從四獸山市民森林步道入口意象右側進入虎山溪步道登山口，沿石階與碎石交錯的步道走約一公里抵復興園，續往下走，左側山壁開始出現攀岩路線的入口，此時你有各種選擇，第一種比較輕鬆簡單，從復興園後方的羊腸小徑進入攀岩步道繞行一圈，雖仄窄僅容一人但路徑清晰、幽靜少人行，可以悠哉體驗森林浴的清新之感；如想小試身手，可以從1號路線上攀至頂端，接上南港山縱走親山步道、登頂九五峰鼎大石拍照留念，便可下山輕輕鬆鬆完成半日遊。



南港山攀岩步道

位置→南港山北側山腰

- 1 捷運永春站 3 號出口
- 2 轉搭 263 路公車至福德國小站
- 3 步行 5 分鐘
- 4 虎山溪步道登山口

復興園為岔路點，可變化多種登山行程。

冒險王的樂園 懼高者的煉獄

但如果不由此為滿足，則可從復興園後約三百公尺處的九五坪，再走五百公尺轉入吊單槓後方的原始山徑，先緣繩爬上一小段完全沒有鑿痕凹痕、滑不溜丟的中長斜坡後，抵達2號路線起點，此時已是冷汗直流。連不少登山老手也聞之喪膽的2號路線，從起點往上方目測，崖壁高度約莫四、五層樓高，垂直陡降達九十度，由於密林內日照不多，壁上砂岩鑿穴孔大多長滿溼滑青苔，對於攀爬者更是一大挑戰。雙手拉繩，直直聳立的崖壁就貼在鼻頭前，在幾乎找不到踏點的情況下，只能踩著亂樹根及幾顆勉強突出的石塊，小心翼翼垂直上攀，重重下墜的身體全得靠雙臂緊拽繩索強力支撐。四、五層樓聽起來還好，但由於垂直高度造成的視覺誤差，腳下完全見不到底有如萬丈深淵，有夠恐怖。

越往上爬，身體越是本能的緊貼岩壁，萬一鬆手落下，恐怕小命休矣，偶有誤闖的登山菜鳥「卡」在岩壁上進退失據，上不去也下不來，嚇得面色如土，但此時別無選擇只能假裝勇敢繼續往上爬，因為回頭顯然更驚悚，所幸沿途都有山友打上結實繩索，險峻處甚至釘上馬蹄墊，一步一腳印慢慢往上，約四、五十分鐘可以抵達崖壁頂端，此處坐落著一座電視轉播站及木造涼亭，往下望望來時路，簡直恍如隔世。

南港山這五條攀岩路線堪稱臺北市最驚險刺激又高潮迭起的登山路徑，曾有神人級玩家一次完成「五上五下」的「全五行」，一般等級者則可分次挑戰，無論如何，膽小者慎入！

Hand Made Soap

返樸歸真 DIY 手工皂

貼近自身需求

文／林相美 攝影／廖碩文

請問今天可以作皂嗎？

「請問今天可以作皂嗎？」，週間午後，兩、三位學員出現在手工皂教室，詢問教室開放時間；教室外一塊塊肥皂晾在架上，一旁風扇轉個不停，空氣中散發著香味，成排的手工皂都是學員DIY的成果，「晾皂」一個月後即可使用，每一款成分都是根據學員各自的需求調配，這也是手工皂最吸引人的特點。

香草工房臺北店講師劉柏青說，手工皂在臺灣約有十年以上的歷史，隨著坊間肥皂品牌越來越多，最近六、七年手工皂越來越受歡迎；手工皂作法分為冷製法及熱製法，坊間教學、商品多以冷製法為主，透過選用油脂、精油、花草粉等添加物，變化出不同的肥皂，近期還慢慢跳脫清潔用品的角色，藉由拉花、渲染等技巧，讓手工皂變身為藝術品。

劉柏青的妻子林家瑜說，很多人常進門就問有沒有賣手工皂，她反而會問客人有沒有時間，一堂課二小時，學會了就可以自製肥皂。特別的是，店內還有開放教室租借，各種食用油、精油、花草粉等材料都是按比例收費，學員不必買一堆放在家裡，很多人定期到教室作皂，做一條切成十塊，做好以後放在店裡慢慢晾，一個月後即可收成帶回家，也有上班族最愛假日報到，靜靜作皂兩、三個小時，直呼很紓壓。

返樸歸真

配方要求純度 意外搭上食安危機

「DIY 手工皂最大的好處就是成分自己調」，劉柏青宛如在上化學課，一邊在黑板寫作法，一邊講解，氫氧化鈉倒進水後成為鹼水，溫度上升至攝氏九十度，鹼水隔水降溫至四十到五十度，另將食用油如橄欖油、棕櫚油、椰子油加熱至四十至五十度，油的搭配比例依照個人膚質，橄欖油滋潤，椰子油訴求清潔力，將鹼水與油混合後攪拌到濃稠，並依個人喜好添加精油、花草粉，倒入模型後，放進保溫箱，透過恆溫約卅五度的溫度酸鹼中和，一天後即可切塊晾皂。

劉柏青強調，製作手工皂務必選用純度百分百的植物油，不可使用調和油，舉例來說，橄欖油純度夠，手工皂放一個月也不太會長油斑；他透露，日前食用油危機爆發後，他原本擔心影響學員做手工皂的意願，但學員反而透過作皂更了解各種油的特性，還趁機檢驗家中食用油的純度，讓他順利挺過這波風暴。

「肥皂看似簡單，其實學問很複雜」劉柏青說，市售肥皂統一配方，沒有特別針對個人膚質，洗了以後反而需要更多保養品，調整皮膚乾溼，手工皂可自行調整清潔度，有的學員還針對全家人不同膚質作皂，日前就有一位媽媽做了一款特別滋潤的手工皂，專門寄到日本給女兒。

為女兒作皂 開啟事業第二春

進駐西門紅樓打響名號的陳爸手工皂坊也是同樣的出發點。陳爸回憶，七年前，打網球的小女兒為了洗掉厚重的防晒油，沐浴乳洗不乾淨，坊間肥皂也洗不慣，洗完太乾又要抹乳液，他心想，為什麼沒有一款清潔用品，洗完後不需要再塗塗抹抹。

疼愛女兒的陳爸開始到書店翻遍手工皂的書籍，上 Youtube 看製作流程，自己慢慢摸索，每做出一款手工皂，全家都要試洗，期間足足花了兩年的時間準備，陳爸認為，既然女兒有困擾，代表大家會有類似問題，手工皂也會拿給小女兒的隊友使用，了解不同的膚質，學校家長會甚至還邀請他到校開課，教其他家長做手工皂。

做出穩定的成品後，陳爸最早到天母市集開賣，陸續進駐華山、師大等處的市集，之後落腳紅樓 16 工房，從最早只有五款肥皂，到現在架上有十七、八款的肥皂，每年持續開發新產品。

一路走來，陳爸觀察臺灣的手工皂市場，他發現，消費者一開始是抱持「洗洗看」的心態，有人則是因為造型購買手工皂，也有人是因為沐浴乳、洗面乳「不夠天然」而開始用肥皂；隨著坊間手工皂越來越多，消費者開始在意味道、顏色，臺灣人最愛檜木味、左手香，常常一拿起肥皂就聞味道，或是問「為什麼薰衣草護唇膏不是紫色」。

陳爸認為，消費者對原料的概念還不夠成熟，往往根據顏色或味道而選購，重點應該是配方適不適合自身膚質，這才是手工皂真正的價值。



Hand Made Soap

護唇膏 DIY

材料

by 陳爸手工皂

① 蜜蠟



⑤ 攪拌棒 (玻璃尤佳)

② 油 (例如：橄欖油、苦茶油、甜杏仁油、椰子油)



⑥ 玻璃容器



③ 精油



④ 磅秤



⑦ 護唇膏容器



01



1:6 to 1:8

蜜蠟切小片，以 1:6 到 1:8 的比例加上油，隔水加熱溶解，可以磅秤秤重，一份蜜蠟，以 6 至 8 倍的油溶解。

02

蜜蠟溶解後，以攪拌棒攪拌 30 至 40 分鐘，使蜜蠟與油充分混合；坊間多用不鏽鋼攪拌棒，為避免加熱、攪拌過程中，攪拌棒釋出物質影響護唇膏質地，可使用玻璃攪拌棒，讓質地較為清透。



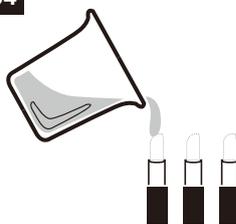
03

1~3%



混合後，添加精油，比例約為 1% 至 3%，例如 100ml 的蜜蠟油，加入 1ml 至 3ml 的精油，攪拌 3 至 5 分鐘。

04



將攪拌後的蜜蠟油加精油倒入護唇膏容器，即可完成。

完成
FINISH



陳爸手工皂坊

TEL : 0935-168-078

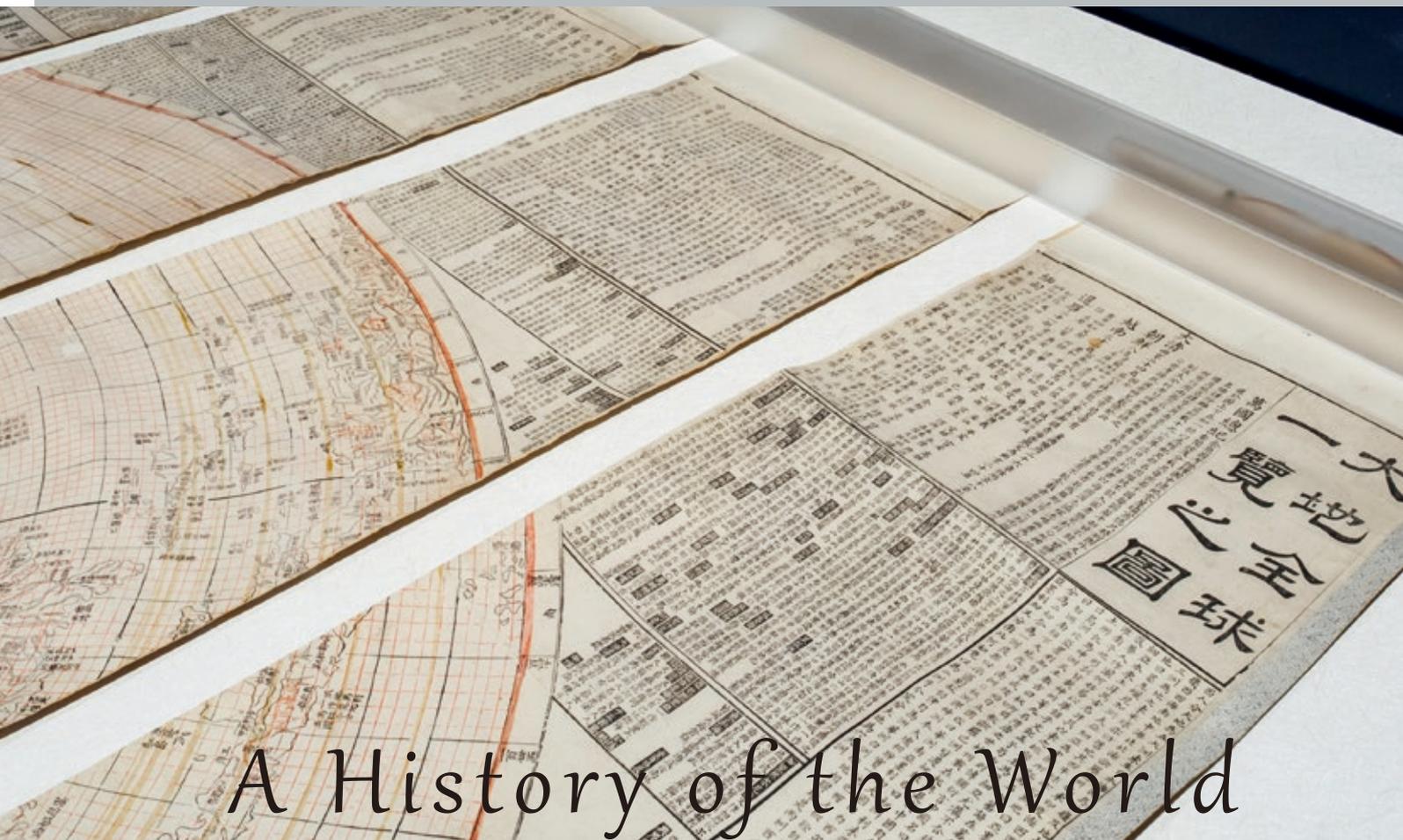
f SaponClub 陳爸手工皂坊



香草工房臺北店

TEL : 2786-4876 地址：東新街 60 號

www.soapmaker.com.tw/vanilla



A History of the World in 100 Objects

另眼看世界

大英博物館百品特展

文／觀止、攝影／許斌

人類的生活與物品的關係密不可分，用來充當食器、容器的鍋碗瓢盆等實用性物品，滿足了人們基本生活所需；各種宗教儀式中的聖物或祈福物品，給了人們心靈上的寄託；質樸的石刻或細緻的金工等裝飾物品，則展現了不同世代人們的精湛工藝。

物品是解讀歷史的證據，能幫助後人瞭解多樣、複雜歷史脈絡。

透過物品來認識世界，不像閱讀文字般給人沉重的壓力，

反而能從材質、細節摸索出更多故事，激發人進一步理解文化的深刻內涵。

故宮「另眼看世界—大英博物館百品特展」，展出世界三大博物館之一的大英博物館藏品，小至指甲般的迷你硬幣，大至原本擺放城市街頭的宏偉雕塑，每件都是劃時代的里程碑。引領觀者橫跨五大洲，穿梭古今二百萬年，在時光長廊中遨遊，感受世界文化的奇幻和美麗。

A History of the World in 100 Objects

透過歷史文物 穿越時光長廊

展品包括東西方文物共一〇一組件，依照時間軸，分成九個單元。單元一的作品跳脫年代排序，為一件獨立的，也是大英博物館最有故事性的展品「古埃及木乃伊棺槨」，上頭的彩繪圖案透露古代埃及人的生命祕密。單元二「肇端」展示西元前二〇〇萬年至二五〇〇年的物品，包括大英博物館歷史最悠久的藏品「奧杜威石製砍切工具」，以及史上最早的陶器「日本繩紋甕」。人類進入定居的農耕社會後，城市也就慢慢發展起來，在單元三「最早的城市」展區中，涵蓋西元前三〇〇〇至七〇〇年的物品。這段期間，棋盤遊戲受到歡迎，泥板上的楔形文字也記錄著文學作品，人們甚至發展出精緻的青銅與黃金製品，具有象徵權力和財富的重要意義。

當城邦不斷茁壯、發展，帝國的規模也應運而生。帝國出現，人們交易往來需要有價值的認證物品，於是中國與歐洲發展出貨幣，改變了傳統以物易物的交易型態。單元四「強權與哲學」展示西元前七〇〇年至一〇〇年的物品，展場中可見到世界最古老的錢幣——克羅伊斯金幣，以及第一個刻上君主頭像的錢幣——馬其頓王國的亞歷山大大帝錢幣。而歷史上，各地的宗教都曾利用物品彰顯神明大能，單元五「儀式與信仰」，就展示了許多宗教儀式的用品及陪葬品。這個單元的時間標記跨入西元後的紀年，展示西元元年至八〇〇年的物品。像是一件石製的墨西哥禮器，以球賽的護臀腰帶為造型，展現精湛工藝技巧。另一件敬獻給阿拉伯神祇的銅手掌，上頭刻滿銘文，用於祈求神明賜予恩典。

隨著時間推演，來到單元六「貿易與侵略」，也就是西元三〇〇至一一〇〇年的物品展區。這個階段世界各地新興勢力崛起，不管是海路還是陸路，都有熱絡的國際貿易。從坦尚尼亞基盧瓦基斯瓦尼海灘出土的瓶罐碎片，就可窺知中世紀時，東非、中國與中東間的貿易十分活躍。單元七「創新與適應」中，展示西元九〇〇至一五五〇年的物品，這時，各國相繼發展出具有民俗特性的藝術品。日本出品的精緻武士刀，顯示金屬工藝的發達；鄂圖曼土耳其伊茲尼克城出產的花紋陶器、中國元代的青花瓷，展露自然紋飾之美，都是代表性作品。



以護臀腰帶為造型的墨西哥禮器，工藝技巧精湛。



太陽能燈具和充電器展現人類的創造力。



第一個刻上君主頭像的錢幣。

時間越往近代推移，跨距也越來越短，單元八「交會與聯繫」展示西元一五〇〇至一八〇〇年的物品。在今天奈及利亞出土的蹄形手鐲和雕飾板，就標示了當地人民及歐洲商人的貿易活動。最後一個單元「我們成就的世界」揭露西元一八〇〇年至今的物品，顯示當代社會的樣貌。像是一件阿富汗戰爭地毯上，織繡了戰車、戰機等造型圖案，以古老編織法表現現代戰爭的場景；另一件太陽能燈具與充電器靠陽光發電，反映出人類為解決貧困及氣候變遷問題所展現的創造力。

每當大英博物館百件展品到各國參加巡迴展，館方都會和主辦方共同挑選一件對該國具有獨特意義的展品。展覽最終以《大地全球一覽之圖》作結，這件作品為十九世紀的中文版世界地圖，由史地學者葉圭綬初繪，六嚴修訂摹刊，將原本以東西半球區分疆域的地圖模式，改為南北半球的上下繪製法，展現不同視野，也與「另眼看世界」的主題不謀而合，相互輝映。

A History of the World in 100 Objects

五大展品非看不可

1

奈蓋梅海特木乃伊棺內槲 約西元前六〇〇年

埃及

埃及人深信有來生，因此會製作木乃伊保存屍體。這個存放木乃伊的棺槨主人，是名叫奈蓋梅海特的女性，因而棺槨外部也彩繪著一名女子形像。她的臉部塗上綠色顏料，象徵萬物欣欣向榮；人像衣領下，天空女神努特張開翅膀，彷彿即將翱翔。接著，可見奈蓋梅海特心臟放於天秤上，接受審判的景象。這副棺槨隱藏著一個又一個故事，經過電腦斷層掃描，竟發現裡頭承裝著一具男性木乃伊，而他的顱骨內嵌著用來抽取腦漿的工具，真相為何，至今未有答案，也為這件物品增添神祕面紗。這件物品旁邊，還展示了廿一世紀的迦納棺槨模型，包括啤酒瓶、鯰魚等趣味造型。對照古埃及木乃伊棺槨，發現兩者都是木頭所製，也都有鮮豔顏色，古今的喪葬傳統竟有著巧妙的呼應關係，讓人大感驚奇。

2

奧杜威石製砍切工具 一八〇至二〇〇萬年前

坦尚尼亞奧杜威峽谷

展場中有一塊從坦尚尼亞北部出土，看起來像石頭的物品，因為形狀和人類手掌抓握的弧度相吻合，被認為是人類遠祖用來砍切的工具，也是大英博物館年代最久遠的藏品。根據研究人員推測，這件砍切工具用於砸開動物骨頭，以獲取內部附有熱量的骨髓脂，對遠古人類腦部發展很有幫助。它也證明了人類遠祖起始於非洲，之後才移居中東、歐亞，最終抵達美洲。



2

(圖 / © Trustees of the British Museum 提供)

1





3



4



5

5

杜勒〈犀牛〉
西元一五一五年
德國紐倫堡

十六世紀，德國版畫家杜勒在作品中表現了犀牛模樣，但歐洲從來不是犀牛的原生地，顯見當時國與國之間擁有密切的交流。西元一五一五年，葡萄牙準備在印度成立第一座永久基地，印度西部的古吉拉特王國君主，便贈予葡萄牙國王一頭犀牛。德國藝術家阿爾布雷希特·杜勒從未親眼見過犀牛，在收到指令後，只能按照文字描述，揣摩這種龐然大物的模樣。畫中犀牛皮膚上長滿鱗片，宛如披上鎧甲，四隻腳的造型也和現實不同，但仍舊傳達了印度犀牛堅韌、粗獷的樣貌。杜勒一生之中，共售出四、五千件〈犀牛〉版畫。

3

烏爾王族局戲
約西元前二六〇〇至二四〇〇年
伊拉克

古時候的人類也愛好玩桌上遊戲！擁有二十個方格的烏爾王族局戲，就是最好的證明。五千年前，美索不達米亞平原開始出現居民數約三、四萬人的大型聚落，其中，最著名的便是蘇美。在蘇美古城烏爾王族墓園出土的局戲棋盤，是現今所知最古老的棋類遊戲，兩名棋手要依照規則，競相走玩二十個格子以獲得勝利。棋盤以奢華的青金石、紅石灰岩、貝殼製作，說明烏爾是座富裕的城市。

4

五十枚馬蹄形手鐲
十六世紀初至十九世紀
奈及利亞

十六世紀初，歐洲生產馬蹄形手鐲，因內含銅的成分，被非洲國家認為珍貴物品，也是商賈間交易貨物的憑藉，在當時，五十個手鐲可交換一名非洲黑奴。馬蹄形鐲不僅可以戴在手上，體積大的，也能穿戴身上，用來展現家境富裕。展場中的馬蹄形手鐲，體積不大，出土於曾為主要奴隸交易中心的奈及利亞。從另一件展品「貝南雕飾板：酋長與歐洲人」中，便可看到酋長身后的葡萄牙人手持馬蹄形鐲，作為代用貨幣。

大英博物館百品特展
即日起至 3 月 15 日止

國立故宮博物院
圖書文獻大樓一樓



壓低身子 窺探鏡頭 人生劇下的場

文／黃重豪 攝影／許斌

在萬華香火最鼎盛的廟宇旁邊，一位年輕女孩蹲得低低的，對著或坐或臥的身影連續拍了幾張照片，突然一個惡狠狠的聲音喝斥：「幹什麼！馬上刪掉，我也是有肖像權的！」她連忙對眼前盛怒的臉孔說了「歹勢」、「歹勢」，然後拔腿就跑。

有時，她會視情況阿諛奉承，「沒有啦，我看你『緣投』！」再伺機而動。不管他們的反應是什麼，在攝影者與

被攝影者之間，雖然只有短短兩公尺的物理距離，當中卻存在十萬八千里的心理鴻溝。

「拍攝街友對我來說是很困難的，因為我不習慣使用長鏡頭，比較喜歡直接靠近他們，可是有些人很兇、會吼我，少數會跟我閒話家常，大部分是不理不睬。」儘管被罵了幾次，她依然流連在城市的邊邊角角。

歐波今年大二，是廣告系的學生，不過相較於教科書傳授的廣告原理，她鏡頭下的事物總是晦暗無光，不但行銷不了品牌，還將華麗的包裝一一拆開來。

回溯學攝影的起點，是為了幫學校音樂比賽記錄點點滴滴，但畫面愈動感，歐波愈覺綁手綁腳，「好像就只能在這個時機、這個地點、拍這樣的照片。」思緒翻飛的她，總是很容易跳脫到檯面外的世界，甚至顧不得手邊正在做的事情。

「有一次我騎車途中，看到柏油路竟長了小草，還開花，我立刻停下車拍照。現在回頭看看那張照片，雖然拍得不夠好，可是當下真的很驚奇，好像生命突然有了力量，我就一個人在路邊感動得不得了。」

這份多愁善感常常牽引著她的眼神，有一回歐波在剝皮寮看到一位阿公推著輪椅上的阿嬤緩緩前進，她被他們的深情所觸動，於是她便尾隨著這對老夫婦，並伺機拍下他們鶼鶼情深的一面，他們行，她便行；他們停，她便假裝四處拍拍，後來，歐波上前把照片展示給他們看，一見到老夫婦笑逐顏開，她便鬆了口氣說：「你們可以留聯絡方式給我嗎？我想洗照片給你們。」阿公笑說：「我們每天都來這裡，你同個時間來就會看到我們了！」

「這是一種很永恆的感覺。」歐波說：「我也沒想過為什麼會有衝動過去找他們，當初只是覺得這張照片應該可以讓阿公阿嬤很開心。而且這張照片如果是一個展覽的話，我會把它取名作『永恆的守護』。」

偷偷的，是一種攝影角度；平視著，也是一種面對他人的方式。因此當歐波拍攝街友時，必然壓低了身子，以平行的視線望向他們；或是從其背影瞥向路人，等待上端落下來的斜睨眼神。偶有小孩好奇接近，歐波還來不及反應，小孩便被大人拉走了，嘴裡還喝斥著「不要過去」，「要是我是街友的話，內心肯定不太好受。」她說。

這些獨闖社會底層的行跡洩漏後，歐波的父母憂心地問道：「你為什麼要拍這種東西？不知道很危險嗎？」然而當一系列不太「光彩」的照片一一裝入相簿後，他們看著看著，只說了一句：「以後拍照時小心一點。」

目前她在學校的課表裡有三天下午都是空堂，好讓自己可以帶著相機四處晃晃。儘管到現在為止，她的足跡只侷限在臺北市裡，但歐波說：「曾經我也以為拍照一定要找一個沒人去過的地點、拍一些很少人

看過的照片，這樣才叫厲害。後來我看到一位攝影師張雍寫的書《要成為攝影師，你得從走路走得很慢開始》，我才發覺，或許最有意義的事情，就發生在生活周遭。」

翻著相簿裡滿滿的照片，歐波說，原本她是計劃到醫院裡尋找與生命搏鬥的畫面，「只是我攝影功力還不夠好，拍到現在還蠻挫折的，才想說先從街友開始嘗試看看。」

不過歐波相信，十九歲的人生，還有很長很長的時間練習攝影，以及學習面對人生的苦難與美好。

歐波的鏡頭下記錄著不華麗卻真實的人事物。



足跡遍及臺北市的歐波相信，最有意義的事就發生在生活周遭。

百變戲法 吹糖人

翁登賢
撰



外表可愛 入嘴可口

文／黃重豪 攝影／顏涵正

糖人兒，是一種外表俏皮可愛，入嘴甜膩可口的糖製玩偶，在古早玩物不多的時代，常惹得孩子歡喜無比。例如金庸小說《倚天屠龍記》中便載了一段相當重要的糖人兒情節：

少女楊不悔對著大哥哥張無忌回憶起往事時說道：「你給了我那個糖人兒，我捨不得吃，可是拿在手裡走路，太陽曬著曬著，糖人兒融啦，我傷心得什麼似的，哭著不肯停……你雖然後來買了更大更好的糖人兒給我，我也不要了，反而惹得我又大哭了一場……我的脾氣很執拗，殷六叔是我第一個喜歡的糖人兒，我再也不喜歡第二個了。」

其後，「糖人兒情結」便被讀者比擬為對第一個心上人眷戀惦念。除卻這種感情糾葛，糖人兒究竟是什麼事物，竟讓人如此愛不釋手？

在好久好久以前，常有賣藝人挑著火爐及糖料沿街叫賣，一到人多的地方，便停下來煮糖膏，煮到融化後立刻揪下一團、搓揉成球，再用麥稈對著球體吹氣，邊吹邊塑造，須臾間，人、物、獸已然成形。它甜滋滋的、嬌滴滴的，自然擄獲孩子的心。



翁登賢六十歲退休後，才得以盡情沉浸在他鍾愛的吹糖志業上。

不過別看吹糖如此奇趣，最初它可是起源自生死交關之刻。相傳明朝朱元璋為了確保皇位能夠永留朱家，便在新建的「功臣閣」裡款待有功之士，同時暗地縱火。在哀鴻遍野間，劉伯溫僥倖逃脫，並蒙一個挑糖販子救下，兩人趕緊調換服裝，從此，那位談笑用兵的謀士再也不見蹤影，街上則多了一位以糖變戲法的賣藝人。

劉伯溫有此奇遇，六百多年後，臺灣也有一位少年得此萬幸，尤其當吹糖技法即將失傳之際，因為翁登賢，才又將劉伯溫的絕學傳承下去。

沒錢讀書 只好出外學藝

民國二十四年，翁登賢出生在汐止一個礦工家庭，小學畢業後母親即對他說：「你不要再讀書了，趕快出去工作。」十三歲的翁登賢，有一回在街上看到賣藝人在吹糖，一時心喜，便上前說：「師傅啊，你可以教我嗎？」賣藝人斜睨了一下，慢慢說道：「少年人學這個不好啦，養不肥、餓不死。」其後任憑翁登賢怎麼哀求，賣藝人就是不肯答應。



徒手塑造高溫的半液狀糖料，是翁登賢的拿手絕活。



糖料放入模型中吹氣，就能幻化出百變造型。



糖球變成糖人兒的過程吸引了小朋友專注其中。

所幸，翁父的老友恰好是賣藝人的親戚，便帶著翁登賢上門拜訪，並慫恿說：「難得少年人想學，你還不肯教！不然你就跟他收一點『先生禮』好了啦。」賣藝人沉吟許久，才點頭道：「好啦好啦，那我『先生禮』跟你拿一千就好。」

一千元，對翁家來說根本是天價，不過在翁登賢懇求下，這位楊姓師父只先收了五百塊。然而學費只是最基本的考驗，翁登賢摸著又紅又腫的手對師父說：「這糖這麼燙，我沒辦法捏耶！」師父冷冷回道：「拿久就不燙了！」

接著，不管翁登賢怎麼使勁吹，糖料就是脹不起來，或者有時上端膨了，底端卻還癟癟的，再不然就是這邊破掉、那邊漏氣。翁登賢哭喪著臉說：「我手腳這麼慢，怎麼有辦法做？」師父不改嚴峻的口吻答道：「以後客人催促，你就會快了！」

日子便在一天天苦練中度過，後來翁登賢又認識了另一位廖姓師父，他原先是學雕刻的，有一次到大陸看見人家在吹糖，回頭便苦思結合兩者，並試著將麥芽糖放入模子裡吹脹，果然順利幻化出百變造型。

不過這也苦了翁登賢，因為一副模子要八十塊，林林總總買下來，所費不貲。更慘的是，當他學了三年四個月出師後，才發現一枝兩毛錢的行當根本養不起自己，只好跑去鐵路局當機工。這一做，就是四十年。

看似容易 吹糖得看天候火候

雖然如此，翁登賢仍然沒有放棄一身技藝，剛好鐵路局的工作做一天、休一天，他便趁著空檔四處吹糖，從校門口、戲棚下一路吹到廟會，再從臺北兼程趕往基隆，只要哪裡熱鬧，就往哪裡去。

小毛頭們也對這項玩物好奇極了，總是瞪大了眼睛瞧著不可思議的戲法。然而，這一拉、一捏、一彈、一吹，雖然只是兩分鐘之內的事情，當中卻蘊含極為繁複的工法及勁道，光煮糖就是一門學問。

糖人兒是以麥芽糖及白砂糖混合而成，調製時，必須以炭火慢慢熬煮，並用竹管吹氣以控制火候大小。火候攸關吹糖品質，太熱的話，會使糖料過軟，恐怕吹不出形狀；溫度太低，糖料偏硬，吹起來又容易破掉。



拉、捏、彈、吹的繁複工法難傳，讓翁登賢成為吹糖傳統藝術的國寶。

因此濃淡之間，必須拿捏得宜，而這又得看老天爺臉色，冷、暖、乾、溼，都會影響糖料的硬度。

在熊熊炭火下，糖料終於融為半液狀，此時翁登賢會取下一塊搓揉成中空的漏斗狀，再從尖端拉出一條長長的吹管，並以手指輕巧彈掉多出來的長度。

接著，把另一端球狀糖料放入模型中，輕輕吹氣，當模型再度打開時，糖人兒已經栩栩如生站在眼前。

為了分享樂趣，翁登賢還會讓客人自己吹氣，只是外行人的丹田通常不夠力，最後都以失敗收場，就連一位荷蘭來的吹玻璃藝師也不例外。

小小一顆糖球，就像被仙女棒一點般，突然有了生命。看似神妙，卻是翁登賢幾經痛苦才練就的，「以前高溫的麥芽糖常常黏在手上，拔不起來，等到拔掉時，已經起了好幾個水泡。」其後他才懂得先沾一點太白粉，再去抓取糖料，以隔絕兩者接觸；同時，撒一點太白粉在模型上，也可以避免糖料黏在上面。

如今這些有著一百一十年歷史的模型，雖然滿是白色粉末，卻不難看出精雕細琢的刀法，無論是葡萄的顆粒、獅子的鬃毛、魚兒的鱗片，或是造型繁複的商船等，都顯現出古早人對藝術的執著。另一只師父傳下來的吹糖工具箱，也有六十多年的歲月光輝了。

若是捨棄模型，僅以徒手塑造亦非難事，像葫蘆、仙桃、蘋果等都是他的拿手絕活。

吹糖魅力 無人能擋

四十多年來，翁登賢就著時光間隙持續吹糖，直到六十歲退休，終於可以盡情沉浸在鍾愛的事業上。接下來，他想

都沒想到，自己竟會從走街穿巷，忽地飛往國際舞臺。

由於技藝精湛，外交部及前文建會請託他隨大使團到世界各地表演，包括中東、歐、美、非、澳洲等，足跡不下數十國。而當外國人目睹這前所未見的玩藝兒時，其驚訝神情往往不下於孩童，第一句出口的話則是「這可以吃嗎？」

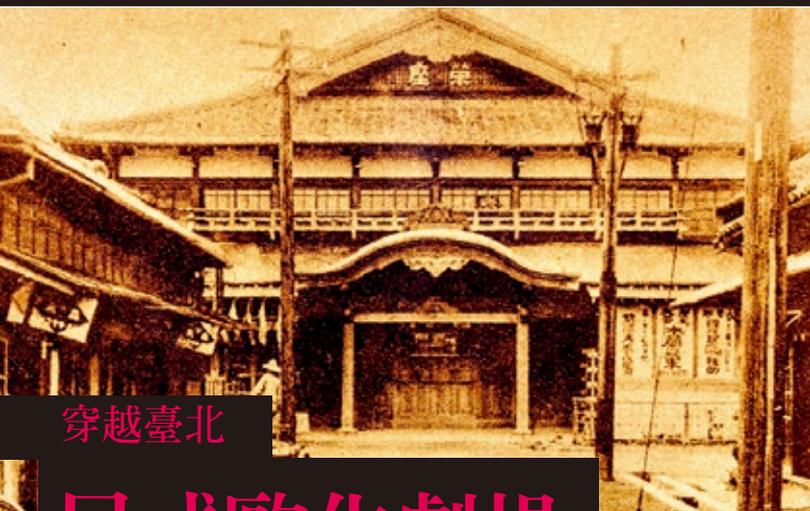
吹糖的魅力甚至凌駕天后，有一回翁登賢在新加坡與張惠妹同場表演，臺上載歌載舞煞是火熱，臺下觀眾卻全聚集到吹糖攤位前；還有一次，世界小姐齊聚圓山飯店飲宴，菜才上到一半，眾佳麗卻丟下碗筷刀叉，一股腦兒圍在翁登賢旁，一心想探個究竟。

除了吹糖外，翁登賢還有另一項絕活——捏麵人。早在他結識第二位吹糖師父前，便已拜另一位捏麵藝師為師，婚後還將這身技藝傳給妻子，自己則專心從事吹糖，此後兩人就一同行走江湖，一人吹糖、一人捏麵。

前些年，翁登賢夫婦倆受兒童育樂中心之邀長期入駐，中心為表彰他對傳統藝術的貢獻，便把其中一座館舍命名為「登賢館」，還找來兩位職員行三跪九叩大禮向翁登賢拜師，以傳承這項國粹。

從退休到現在，一晃眼又是二十年過去，算一算時間，翁登賢已經吹過一甲子，至今仍持續不輟。原先無法養家活口的手工藝，也因為始終堅持，如今搖身一變為珍貴的國寶，這是他始料未及的。

翁登賢一臉謙遜，又略帶點得意地說：「我這種沒讀過什麼書的，一直被人家叫老師，感覺還蠻不自在的。不過，這種感覺很好啦！」



穿越臺北

日式歐化劇場

VS.

現代影城



熙來攘往的西門町鬧區街頭，只見漢中街上的絕色影城大片熱映中，當民眾享受影城「一間電影院多廳電影放映」及杜比 3D 數位系統的視聽享受之時，或許在某個恍神的時刻，穿越時空回到日據時期，影城幻化為播放舊劇的日式歐化劇場——榮座，臺上演的是《忠臣藏》系列劇目、日本歌舞劇或傀儡戲，三味線（三弦）的音韻繚繞，觀眾大部分是日本人，在榻榻米上跪膝而坐地專心觀賞。

現今絕色影城和日本平價服飾品牌所在的建築物，曾經是日式歐化劇場「榮座」，一九〇二年十月落成的「榮座」由臺灣劇場株式會社經營，以演出日本戲劇為主。根據《西門紅樓百年故事書》年表記載，一九〇三年五月時，「榮座」與「台北座」舉辦為期二個月的聯合大公演，當時的娛樂事業仍以戲劇為主流，到了一九〇七年，榮座開始改映電影，一九二七年改名為「共樂座」，一九三〇年再改為榮座，戰後則改為萬國戲院，近年來又改建為絕色影城。

從一九三一年的榮座老照片中，可見當時其仍為日式建築風格，入口處採「唐破風」的屋簷形式，素有「臺北城市偵探」之稱的李清

志形容其為「已經消失的古董電影院」，同時期還有淡水戲館、紅樓劇場、芳乃亭、新世界館、第一劇場、台灣劇場、國際館、大世界館、芳明館及公會堂等古董級電影院，提供人們暫離現實的「臨時性烏托邦」享受，可惜如今除了西門紅樓與公會堂外，這些具有獨特形式美感的劇場建築已不復見。

西門町曾是臺北最具代表性的電影街及娛樂重地，在葉龍彥教授所著的《台北西門町電影史：1896 → 1997》書中，詳述了西門町的百年電影滄桑史，其中提到一九一〇年榮座推出新劇《不如歸》，序幕〈日光山中〉運用複雜的道具使裊裊煙霧散布在氣派的大舞臺中，令觀眾大為驚嘆，可說是舞臺藝術的一大革命；而其上映的戲劇寫實且具有時代感，經常高朋滿座。這些當時令觀眾觀戲時深感驚嘆的舞臺效果，對照目前影城的數位視聽享受，或許會覺得「也不過如此」，但遙想一世紀前都是劃時代的嘗試。

雖然榮座已不復見，但愛好電影的民眾仍可在現址的絕色影城中繼續追尋電影夢，隨著影中的喜怒哀樂，體驗戲夢人生。

文／許麗琴
攝影／廖碩文



洗菜做羹湯

清除農藥殘留 吃得更安心

文·圖／葛晶瑩

逢年過節聽聞蔬果農藥超標的新聞，
難免會讓正準備團圓大餐的民眾擔憂。

如果陷入這個不敢買、那個不敢吃的窘境，不如積極想辦法解決。
由於大多數人還是在傳統市場購買蔬果，很難辨別是否有農藥殘留的問題，
倒不如從好好清洗蔬果著手，讓擔心變成安心。



洗菜做羹湯



1. 將菜放入盆中按壓清洗。
2. 接著翻開菜葉沖洗內部，可用手指搓洗。
3. 最後才將根部切除並切段。

| | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | |

01 基本 用流水沖洗

清洗蔬果最有效與安全的方式是用流動的清水沖洗。基本的洗菜方式可以分為三個步驟，首先是將整體先沖洗乾淨，接著清洗細部，最後才削皮、切除或者切段。

以最常食用的葉菜類而言，在水盆中裝水，並讓水持續注入，將青菜放在盆中用手按壓沉入水中，然後放開，上上下下多做幾次，利用水流的壓力與浮力，可以清洗大部分附著的髒汙或藥劑。第一次清洗時水會混濁、也會發現盆底有許多沙土，此時可以換水再洗，直到水乾淨為止。接著將菜一株株分別放在水流下翻開葉片沖洗，較厚實的莖葉用手指搓洗，如果是大白菜或高麗菜等包葉菜類，則要一片片摘下來洗。

洗菜時要記得全部都清洗乾淨後，才能削切與切段，髒汙或農藥才不會從切口滲入菜中。

浸泡



農藥殘留常上榜的蔬菜，可以用浸泡的方式加強農藥清除，但記得要換水。

刷洗



蔬果如有凹陷處，可用刷子輔助刷洗，加強洗淨效果。

洗菜做羹湯

02 加強 刷洗、放置、浸泡

放置



買回來的蔬果可以先放置兩三天，讓農藥自行分解與消散。

一般的葉菜類，用手指搓洗即可，但如果蔬果表面凹凸不平，如苦瓜、豆莢，或者有蒂頭如蘋果、紅椒等，就要利用工具來刷洗，軟毛刷或者舊牙刷都是不錯的選擇。經過這樣的仔細清洗，就能清除大多數表面的農藥殘留。

而直接吸收到蔬果內部的農藥，也有去除的方式。蔬果買回來後先放置兩三天，在冬季中除了耐放的根莖類蔬果外，傳統市場買回的葉菜類原本就在室溫中放置，因此也可以不用冷藏，直接放在通風陰涼處。如此，農藥會散發到空氣中或者透過蔬果中的酵素自行分解。

有些蔬果農藥殘留的狀況特別嚴重，尤其是可連續採收的豆類；或者本身較柔軟無法搓洗的水果，像是莓果類，則可多加一道浸泡的方式來處理。整體外表清洗後，浸泡在清水中，要不時攪動與換水，清除溶出的農藥。浸泡的原則是先泡再切，時間不要超過三十分鐘，例如豆莢類要清洗浸泡後，才摘去兩端與筋絲。

最後烹煮時，農藥也能隨著蒸氣散發，因此，炒菜時先不要蓋鍋蓋，讓水蒸氣可以蒸發出去。如果是生吃的生菜或水果，最後若能用過濾水或冷開水清洗一遍會更好。

03 去除 削皮、去蒂

如果可以削皮的蔬果，削皮食用是最好的方式，但削皮之前也要先清洗，這樣在切削時表皮上的髒汙或農藥才不會污染到內部。此外，香蕉、橘子等水果，雖然食用時會剝皮，但也要先清洗，這樣才不會污染到手，又間接地吃入口中。

而蔬果的蒂頭或果臍最好切除，因為這是最容易累積農藥的部位，尤其是生吃的水果，因為不會經過烹煮，更要留意，如蓮霧、草莓、芭樂等，建議食用之前先用小刀將蒂頭或果臍挖出。

在食的安全上，與其擔心，不如用心。在家自己動手做，注意食材的選擇與處理，就能讓全家人吃得更健康與安心。

削皮、去蒂



水果的果臍或蒂頭容易累積農藥，食用前最好切除。

市府活動行事曆

2/15 ~ 3/14

迪化年貨大街

即日起至 2/17 (二)
迪化街

臺北市商業處
1999 轉 6478

2014 臺北美術獎

即日起至 3/8 (日)，每週二至週日
09:30 ~ 17:30，週六延長開放至 20:30
市立美術館展區 D、E、F (中山北路 3
段 181 號)

市立美術館
2595-7656 轉 233

臺北市學童高度近視防治 計畫 — 免費專業視力檢查

即日起至 3/31 (二)
臺北市眼科合約醫療院所，限 103
學年度下學期 2 年級、3 年級學童

北市府衛生局
1999 轉 1817

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
9:30 ~ 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

砵砵山 — 陳順築個展

即日起至 4/26 (日)，每週二至週日
9:30 ~ 17:30，週六延長開放至 20:30

市立美術館 3 樓展覽室 (中山北路三段
181 號)

市立美術館
2595-7656 轉 204

眾妙生鋒 — 東方思維之情愫

即日起至 5/3 (日)，每週二至週日
09:30 ~ 17:30，週六延長開放至 20:30

市立美術館展區 2A、2B (中山北路 3
段 181 號)

市立美術館
2595-7656 轉 202

食物箴言

即日起至 5/3 (日)，每週二至週日
9:30 ~ 17:30，週六延長開放至
20:30

市立美術館展區 1A、1B (中山北路
三段 181 號)

市立美術館
2595-7656 轉 218

「探索 — 光的奧秘」特展

即日起至 9/6 (日)，09:00 ~
17:00，週六延長開放至
20:00，週一休館

天文館 1 樓入口大廳 (基河路
363 號)

市立天文館
2831-4551 轉 704

宇宙劇場新片「航海王 — 星空下的偉大航道」

即日起至 12/31 (四)

天文館宇宙劇場 (基河路 363 號)，
電話預約訂位或現場購票參加，放映時
間為 11、13、15、16 整點，週六加映
17、18 整點 2 場

市立天文館
2831-4551 轉 523

臺北市學童窩溝封填防齲 計畫 — 免費封填後評估檢 查及新萌出第一大臼齒窩 溝封填

即日起至 12/31 (四)

臺北市牙科合約醫療院所，限 103 學
年度下學期國小 2 年級、104 學年度
上學期 3 年級學童

北市府衛生局
1999 轉 1816

臺北市學童窩溝封填防齲計 畫 — 國小 1 年級學童窩溝封 填掛號費補助

即日起至 12/31 (四)

臺北市牙科合約醫療院所，限 103 學年
度下學期國小 1 年級、104 學年度上學
期 1 年級級 2 年級學童

北市府衛生局
1999 轉 1816

104 年榮濱年貨大街

2/11 (三) 至 2/18 (三)

民族東路 410 巷暨 410 巷 2 弄

北市市場處
2341-5241 轉 2405

臺北燈節菸酒法令宣導活動

3/5 (四) 18:00 ~ 20:00

花博圓山公園

北市府財政局
1999 轉 4539

建國假日花市春節展售活動

2/14 (六) 至 2/17 (二), 10:00 ~ 22:00、2/18 (三) 10:00 ~ 17:00

建國假日花市 (建國高架橋下橋段, 信義路與仁愛路間)

北市府產業發展局
1999 轉 6603

羊年特展

2/14 (六) ~ 12/31 (四)

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

104 年度社會福利重點計畫暨預算說明會【須先報名】

2/26 (四) 10:00 ~ 17:00

臺北市青少年發展處 (仁愛路 1 段 17 號)

北市府社會局
1999 轉 6975

2015 臺北燈節

主展場, 2/27 (五) ~ 3/8 (日), 亮燈時間為 17:30 ~ 23:30

花博圓山公園

燈海, 2/14 (六) ~ 3/15 (日), 亮燈時間為 17:30 ~ 23:30

中山北路 2 至 3 段 (南京東路至中山橋)

北市府民政局
1999 轉 6237

2015 元宵燈籠~鬧芝山大街小巷來熱鬧【須先報名】

2/27 (五) ~ 3/1 (日)

芝山文化生態綠園 (雨聲街 120 號)

芝山文化生態綠園
8866-6258 轉 17

「北京文化廟會·臺北之旅」展演、市集等系列活動

2/27 (五) 至 3/8 (日), 平日 17:00 ~ 21:30, 假日 13:00 ~ 21:30

花博公園美術園區舞蝶館

財團法人臺北市會展產業發展基金會
2182-8886 轉 7407

104 年動物燈謎大擂臺

2/28 (六)

市立動物園大門廣場 (新光路 2 段 30 號)

市立動物園
2938-2300 轉 531

第四屆兩岸交流紀實文學獎徵件

即日起收件至 3/10 (三), 以郵戳為憑

詳情請至 www.macliterature.com 查詢

臺灣文化產業發展協會
2351-0116

104 年度第 2 梯次職能培育暨職能進修課程招生中!

詳細課程資訊及報名時間請至臺北市職能發展學院官網 www.tvdi.gov.tw 查詢

臺北市職能發展學院
2872-1940 轉 269、291

心窩田畝生活展演系列活動 漫步天母 — 文史建置工作坊及導覽

3/1 (日) 09:00 ~ 12:00

天母白屋 (中山北路 7 段 181 巷 23 號), 即日起至 3/15 (日) 設有展覽, 歡迎前往參觀

臺北市都市更新處
2321-5696 轉 3067

營養師節暨元宵節慶祝活動

3/4 (三) 09:30 ~ 11:00

臺北市立聯合醫院中興院區 1 樓大廳 (鄭州路 145 號)

臺北市立聯合醫院中興院區
2552-3234 轉 3161

臺北市政府婦女節慶祝系列活動 — 社區巡迴女性影展、性別平等論壇、音樂會

3/5 (四) 至 3/31 (二)

活動地點請洽社會局婦幼科, 詳細活動內容請於 3 月起至社會局網站查詢

北市府社會局
1999 轉 6971

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

植樹減碳愛地球 — 資源回收換樹苗活動

3/7 (六) 09:00 ~ 12:00

洲美運動公園中庭 (洲美街 271 號)

北市府環境保護局北投垃圾焚化廠
2836-0050 轉 131

104年2月臺北廣播電臺節目表

| 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 | |
| 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 謬思客【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 | 幸福客案情 / 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 | | 城市農村上下游 / 國憲 | 常富寧運動時間 / 常富寧 |
| 10-11 | 臺北好幸福 / 偉華 | 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 | 臺北娛樂多一點 / 秦浩 | 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 (AM 聯播) | 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 | |
| 21-22 | 臺北 • Education / 丹萱 【北市教育局合作】 | HELLO TAIPEI- 印語 【北市教育局合作】 | 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 | |

用音樂聽故事 盡在「Love 音樂 931」

每一首歌曲，都有一段屬於它的故事；每一段故事，也都能夠找到一首適合它的歌曲。不管是傷心難過、欣喜雀躍，總能在某些旋律或歌詞中找到共鳴。

臺北廣播電臺「Love 音樂 931」節目，不僅有好聽歌曲，更有歌手的動人故事；節目開播兩年多來，問主持人最大的收穫為何？小魚會毫不考慮說：「光鮮外表下，蘊藏著許多不為人知的辛苦與努力。追尋夢想的旅程，偶有荊棘、偶有低潮，甚至感到茫然、看不見未來；唯有堅持不放棄、充實自己、把握每一次機會，才能一步步靠近夢想、實現夢想！」

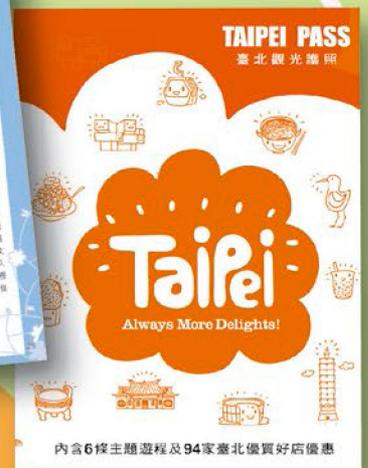


每週六下午兩點到三點「Love 音樂 931」，就讓小魚和你相約空中，聽見不同的生命故事，歡迎所有朋友到小魚臉書粉絲頁：「小魚兒的臺北天空」(www.facebook.com/fish.taipeiradio) 按讚交流！

TAIPEI PASS

臺北觀光護照

以「城市嬉遊」為主題，規劃文創臺北、時尚臺北、樂活臺北、夜魅臺北、經典臺北、懷舊臺北等六大主題遊程，邀請名人推薦私房景點及94家臺北優質好店優惠券，精彩從早到晚，陪你一日FUN遊！



購買任何天數Taipei Pass票卡

即可免費獲得臺北觀光護照手冊1本

數量有限、送完為止

Taipei Pass 臺北觀光護照購買與使用說明

臺北觀光護照票卡種類



使用方式：持票卡至公車驗票機或捷運閘門啟用後，就能在有效使用天數內不限次數搭乘臺北市、新北市的公車（貼有Taipei Pass貼紙的公車）與捷運，貓繡版一日券還能不限次數搭乘貓空纜車。使用時將卡片輕觸驗票機上「悠遊卡標誌」的感應區，即可迅速完成交易。
購買地點：悠遊卡臺北車站客服中心、臺北捷運各車站詢問處。

※ 使用限制：使用範圍不包含路線編碼4碼之公路客運。
其他詳細資訊請洽悠遊卡公司客服專線：02-412-8880 臺北捷運客服專線：02-218-12345



台北探索館
DISCOVERY CENTER OF TAIPEI

3

樓展區

新開幕
活動



2015/02/10~2015/02/26 (休館日、假日除外)

- 凡預約自由參觀團體每團(30人以上)
- 贈送漫畫家敖幼祥為台北探索館所繪製的公仔磁鐵1組(5個)
60人2組，以此類推
- 每日限量發放20組

預約專線：(02) 2725-8630

