

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

102/9

No. 548

每月10日出刊

貓熊館總動員 圓仔呱呱墜地

盎然生機在城市裡蔓延

- 種有機、查源頭 安心「食」代來臨
- 聽，山裡的故事 臺北農業社區魅力夯
- 文創新地標 臺北藝術中心

夢想 創意 在臺北

- 圓夢達人 夢想在臺北落地成真
- 手作職人 為夢想以熱情搏人生
- 設計新人 以APP築夢臺北輕旅行

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

UNIVERSIADE
TAIPEI 2017
2017世界大學運動會 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

● 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.tpeoit.taipei.gov.tw）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.taipei.gov.tw）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

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

臺北市青少年育樂中心

臺北市兒童育樂中心

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

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

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

臺北市北投運動中心

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

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

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）

臺北市內湖科技園區服務中心

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

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

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

滄山大戲院

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、新北市縣各分店）

凱擘系統台

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

洪建全教育文化基金會

士林劍潭青年活動中心

師大校友文化基金會

臺北市藝文工會

林增琪先生紀念基金會（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）



圓仔熱 設計夯 臺北熱潮不斷

繼幾年前大貓熊團團圓圓的熱潮後，牠們愛的結晶小貓熊圓仔再次成為國內外媒體及民眾矚目的焦點。臺北市能成功繁殖保育動物貓熊，是值得臺北人驕傲的事，臺北市立動物園貓熊館的工作人員，每天不眠不休地照顧圓圓與圓仔，更是十分辛苦，本期特別製作專題來報導保育員的工作甘苦，感謝他們的付出。圓仔的出生，為臺灣甚至全球關心圓仔的朋友帶來希望，透過圓仔把這份歡樂散播到每個角落，鼓舞整個社會發揮積極正向的力量。

此外，大家有沒有發現，最近臺北市正在夯一股設計的熱潮，處處可見「設計」的蹤跡，讓生活變得更有新意！臺北市擁有豐沛的文化創意設計資源與人才，申辦世界設計之都的過程，其實是運用設計改造城市的第一步，重要的是過程及實質的城市改造與民眾的參與及響應，無論是「由下而上」或是「由上而下」，透過「設計」讓臺北全體總動員，使城市每個角落越顯美麗、生活更加美好，這才是臺北市爭取世界設計之都的最大意義。

在設計風潮籠罩下的臺北，充滿了各式各樣創意尋夢的小故事。這期本刊特別企劃「夢想 創意 在臺北」主題篇章，介紹幾位城市夢想家如何築夢及圓夢，用創意展現臺北的多元樣貌；創作職人如何發揮創意，秀出令臺北人得以享受「小確幸」的生活風；年輕學子如何運用APP新媒材來帶路，讓大家重新認識牯嶺街和大稻埕這些老地方。設計可大可小，不必非得要政府或專家出面，只要有心，任何人都能在臺北揮灑創意、實現夢想。

設計讓臺北市改變了，變得更美好、貼心、又有人情味，歡迎大家來臺北做客，感受這座城市的親切、溫暖與幸福。

郝龍斌

中華民國57年1月創刊

102年9月10日出刊

發行人——孫廷龍

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·連美智·潘逸凡·許凱森

司徒懿·林瑋庭·王芸軒

美術設計——董谷音

行銷企劃——朱瑞鈴·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

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.taipei.gov.tw

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

印刷——榮登印製廠股份有限公司

臺北市松江路220號3樓之3

02-2531-7116

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

● 上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送到家」活動，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw「好康報報」單元點選「閱讀臺北 發現臺北之美」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，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！

臺北焦點

4

貓熊館總動員 圓仔呱呱墜地

文／潘逸凡 圖／臺北市立動物園提供



名人悄悄話

10

Proud of 臺北 創意不受限

口述／阿咪老師 採訪撰文／許凱森

11

Listen to 臺北 夢想大無限

口述／胡定一 採訪撰文／許凱森

臺北照過來

12

夢想 創意 在臺北

文／邱淑宜

14

圓夢達人 夢想在臺北落地成真

文／邱淑宜 攝影／顏涵正

20

手作職人 為夢想以熱情搏人生

文／徐安里 攝影／楊智仁

26

設計新人 以APP築夢臺北輕旅行

文／許麗芬 攝影／廖碩文



臺北生活圈

30

臺北新十大建設系列

文創新地標 臺北藝術中心

文／郝龍斌 攝影／劉佳雯



31

劇場魔術方塊 匯集藝文能量 臺北藝術中心 閃亮新地標

文／廖雅琴 圖／臺北市政府文化局提供

34

種有機、查源頭 安心「食」代來臨

文／林璋庭 攝影／王能佑

40

聽，山裡的故事 臺北農業社區魅力夯

文／潘逸凡 攝影／王能佑

43

幸福@臺北 處處是溫情

文／司徒懿 圖／臺北市政府提供

50

揮灑創意 打造驚喜 臺北設計能量齊發

文／廖雅琴 圖／臺北市政府文化局、台灣創意設計中心提供

53

大手攜小手 來臺北做「客」

文／連美智 圖／臺北市客家文化主題公園提供

56

國際女孩日 關注女孩權利

文／黃靜儀 圖／勵馨基金會提供

臺北好好玩

58

觀景窗·看臺北

文／徐安里 攝影／楊智仁

64

臺日「松山機場」包機直航 寫下航空史新頁

文／elflin 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

66

夢想·熱血·原創 臺北流行音樂季熱力開唱

文／潘逸凡 圖／臺北市政府文化局提供



臺北百工圖

68

大龍峒金獅團 獅出有名兩百年

文／許凱森 攝影／許斌

64號夢想城市

72

近在咫尺的生態樂園—— 大安森林公園

文、攝影／JackRabbit

幸福手作館

75

玻璃罐中有乾坤

文·圖／葛晶瑩

78

9/15～10/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺9月節目表



(王能佑攝)

貓熊館總動員

圓仔呱呱墜地

文／潘逸凡

圖／臺北市立動物園提供

7月6日晚間八時五分，臺北市立動物園大貓熊館傳出喜訊，圓仔出生了！從那天起，你我家中的電視、網路、報章雜誌彷彿變成「黑白」世界，大家的目光全聚焦在可愛的小圓仔身上，動物保育員為了照顧這對母女，忙進忙出全成了「貓熊」眼，雖然壓力大又睡得少，但工作人員一路拉拔圓仔長大，再累也甘願。

圓仔出生後，貓熊館的保育員忙得人仰馬翻，不但要幫圓圓坐月子，更要照顧小圓仔，為了

讓粉絲參與圓仔一暎大一寸的成長過程，了解一家三口的親子互動，貓熊館保育員每天透過文字、照片、影音等方式，將珍貴的紀錄傳播給大眾，圓仔捲舌、開眼、投降等萌照在全球爆紅，其中8月12日公布的影片「圓仔回到媽媽懷抱」，短短不到三週，在全球知名網路影音平臺YouTube的觀看人次已突破200萬次，圓仔的超萌模樣以及母女間動人的互動，療癒了全球人的心。





謝謝大家那麼喜歡我（羞）。

努力三年 圓圓升格當媽

孕育每個新生命都相當不容易，對於原本就繁殖不易的保育類動物大貓熊更是如此。2008年12月團團、圓圓來臺，臺北市立動物園肩負起照顧團團、圓圓與繁殖下一代的重責大任，歷經三年多的努力，圓圓總算升格當媽媽，臺北市立動物園能成功繁殖貓熊，貓熊館團隊大呼：「終於生了！」簡單四個字的背後，有著許多不為人知的甘苦。

每年一至六月是貓熊的發情期，三至五月則是發情高峰，貓熊館館長陳玉燕表示，為了不錯過圓圓發情期，貓熊館每年提早在前一年的年底就已開始做準備，其中光是幫大陸貓熊專家申請來臺的手續，就得花上一個多月。

自2010年起連續三年，每到了二、三月，先要密切觀察圓圓發情的狀況，再為圓圓做人工授精，由於貓熊的平均懷孕期約為120至150天，而貓熊要在生產前30天左右才會有懷孕的表現，因此六、七月正是觀察圓圓是否懷

孕的關鍵，陳玉燕坦言，每年此時壓力都很大。

根據紀錄，貓熊的懷孕期最短為72天、最長達324天，圓圓會不會也是特例？臺北市立動物園園長金仕謙為了慎重起見，特別請貓熊館的專家們在配種後42天即展開觀察，提早做好可能懷孕、生產的準備，因此今年保育員的心情更是格外緊繃。

前兩年，圓圓在人工授精後約90天，即表現出食慾降低的假懷孕現象，今年外界依舊關心到底有沒有做「熊」成功？但由於貓熊真假懷孕不易判斷，陳玉燕只能回答：「今年表現與往年不一樣。」圓圓今年非但完全不配合做超音波，更有築巢、步伐小心翼翼等不同以往的行為，也出現舔陰、乳房腫脹等生理現象，大陸繁殖專家貓熊研究中心助理工程師董禮7月3日抵臺第一天，看了圓圓的狀況，就說八成有孕，第二天持續觀察，機率又提高到九成，大家心想，貓熊專家都這麼說，這次應該沒問題了。



我每天都睡飽飽喲！



這是我的爸爸團團和媽咪圓圓，他們2008年就來臺北了。（王能佑攝）



7月6日我一出生，媽咪就把我叼在胸前保護我。

療癒系「萌」主 圓仔出生了

陳玉燕照顧懷孕的圓圓已經多時，她一直期盼能看著圓圓產子的那一刻。由於圓圓的預產期就在7月6日至9日之間，因此大陸貓熊研究中心動物部部長魏明，也預定6日下午從四川成都飛抵臺北，為圓圓接生。魏明是四川貓熊基地著名的「產婆」，曾經接生了一百多隻的小貓熊，這次受命前來臺灣為圓圓接生，也是魏明第一次來臺。

7月6日陳玉燕親往桃園國際

機場接機，歡迎魏明的到來，在往機場的路上，她卻接到貓熊館的電話，告知圓圓已經產下了小貓熊，這時陳玉燕難免有些失落感，心想：「怎麼偏偏在我離開這短短幾小時就生了。」在接到魏明後，陳玉燕告訴他圓圓已經生了，兩人立刻驅車直奔動物園。

魏明進了貓熊館丟下行李，換上消毒過的衣服便進入圓圓產房，趴在地上觀察圓圓與女兒圓仔的互動，起初還未發現任何異

狀，但就在圓圓產下圓仔6小時後，經驗豐富的魏明發現情況不對，在圓仔腿部內側出現了一道傷口，於是立刻和董禮及貓熊館其他工作同仁，一起努力將圓圓懷裡的圓仔抱走，這時圓圓情緒有些不安，但為了搶救圓仔，也只能讓母女先隔離。

專家奶爸 悉心照料

陳玉燕與魏明、董禮及貓熊館的工作人員，即刻先為圓仔縫合傷口，所幸在臺灣與大陸貓熊團隊的悉心照料下，圓仔的傷口經過8天就復原了。但這段期間圓仔餓了總要喝奶吧！而只有魏明有幫剛出生的小貓熊餵奶的經驗，不過剛剛產下圓仔的圓圓奶水並不多，工作人員只擠出了大約10cc的母乳，還好剛出生的小圓仔每次都只喝下約0.5cc至1cc的母乳，否則就容易噎到，不過每天得餵乳6到8次，這項重責大任就落在魏明身上。

魏明除了每天要餵食圓仔外，



7月15日郝龍斌（左二）前往探視，由魏明（左三）、金仕謙（右二）、陳玉燕（右一）說明圓仔的狀況，郝龍斌露出慈父的微笑。（高讚賢攝）

還得教導貓熊館的臺灣保育員如何餵食圓仔，隔了一個星期才由保育員接手哺育，這時魏明雖然已經累趴了，但為了照料圓仔他每天就睡在貓熊館裡的沙發床上，這一睡就是46天。

金仕謙表示，魏明抵達動物園後將行李丟在貓熊館，隔了3、4天才打開行李，拿出換洗的衣褲。已於8月25日離臺的魏明，這次來臺灣51天，為了第一時間及時照顧圓仔，有46天是睡在貓熊館裡，動物園雖在園內為他準備了宿舍，但只睡了兩天，動物園在圓仔情況穩定並回到圓圓的懷抱後，原本要安排魏明到臺北玩兩天，卻偏偏遇到潭美颱風，最後只去了一趟故宮。

圓圓、圓仔母女終團圓

至於早魏明三天抵臺的董禮，出生在貓熊基地四川臥龍，他是藏族人，在貓熊研究中心已工作了14年，比魏明多1年，他近幾年為了讓圓圓人工授孕已來臺灣三次，今年三月中獲知圓圓開始發情，他與另一位研究貓熊人工授孕的專家黃炎，就專程來臺成功為圓圓進行授孕，他的專長是照顧產前產後的圓圓。

魏明表示，圓仔現在已經24小時由圓圓照料，但在圓仔與圓圓隔離期間，隨著圓仔一天天長大、進食量一天天增加，餵食圓仔的奶嘴也得更換，一個月下來共換了4種不同的奶嘴，以配合圓仔的食量。如今圓圓、圓仔母女

團圓，而且圓圓把圓仔照顧得非常好，大家總算放心了。

幕後貓熊人 忙得甘之如飴

8月21日潭美颱風襲臺，臺北市宣布停止上班上課，陳玉燕依舊堅守工作崗位，她從20日晚間九時值班至21日上午九時，一直忙到中午才稍作休息，傍晚又得再提起精神接受《臺北畫刊》的採訪，由於貓熊館的人力並不充裕，身為館長，陳玉燕必須如八爪章魚般扮演多重角色，圓仔出生46天以來，陳玉燕也只休了一天假。

從圓仔呱呱墜地後，陳玉燕每天進入辦公室，要先確認圓仔與圓圓的紀錄報表，接著到育嬰室察看圓仔的狀況，再到產房關心圓圓有沒有好好吃飯，她與所有保育員一樣，必須輪班守衛育嬰室，替圓圓擠奶、幫圓仔餵奶與排便，全程參與所有現場工作。

回想這一路以來，保育員幾乎眼也不眨地緊盯圓仔的一舉一動，也當過長頸鹿、駱駝等動物寶寶保母的陳玉燕認為貓熊是很獨特的物種，小貓熊在很短的時間會快速地轉變，觀察圓仔的成長變化，就像觀看縮時攝影般，每天都有不同的驚奇，舉例來說，出生第三、四天，圓仔的黑



出生後我一直待在育嬰室，8月6日貓熊館館長陳玉燕抱著我第一次和媽媽見面。



我一天天長大，奶嘴也得更換，一個月下來共換了4種不同的奶嘴。



我會看鏡頭囉！（王能佑攝）



我一叫，媽咪就會來我身邊。（王能佑攝）



郝龍斌對於大陸貓熊專家魏明（右）與董禮（左）不眠不休地照顧圓圓和圓仔深表感謝。（王能佑攝）

眼圈、耳朵顏色慢慢開始加深，接著肩胛部、後跂的黑帶也陸續出現，十分有趣，能有機會參與圓仔的成長過程，是她畢生難得的經驗。

圓仔萌樣 郝龍斌也招架不住

臺北市市長郝龍斌在圓仔出生後第10日，即帶著圓圓最愛的龍眼蜂蜜探視這對母女，並頒發二萬元「助妳好孕」生育獎勵金，8月24日圓仔出生第50日，郝龍斌再度前往貓熊館慰勞這群辛苦的幕後人員。

圓仔的可愛模樣，連郝龍斌也招架不住，在與工作人員話家常時，秀出他的手機相簿，裡面放著多張圓圓、圓仔的照片，「朋友都跟我說，這是這一、兩個月唯一看到電視會讓人高興的

事。」郝龍斌接著說：「感謝所有工作人員這50天來的付出，大家犧牲了自己的睡眠時間，真的很辛苦，但透過圓仔能把歡樂散播到每個角落，對整個社會有著正面的幫助。」

一旁的金仕謙也說，他的母親每天關心著圓仔的動向，非得看完圓仔的新聞報導才讓金仕謙開口說話，陳玉燕則說，有民眾打電話到動物園，表示家中九十多歲的老先生生病了，這陣子看了一連串圓仔的報導和影片，現在總算展露笑顏，這些來自民眾的回饋，讓工作人員們揪感心。

對於此次專程來臺協助的大陸貓熊專家魏明、董禮，郝龍斌深表感謝，聽到他們為了專心照顧圓圓與圓仔，連參觀臺北的時間都沒有，郝龍斌當場邀請魏明、

董禮下次一定要專程來臺北觀光，由於隔日魏明即將要離臺，郝龍斌特別致贈「龍情厚誼琉璃名片座」，再次感謝兩位專家圓滿達成任務。

接下來，當圓仔三、四個月大，就要開始學習爬行，保育員們又得繃緊神經，雖然大夥兒忙得一刻不得閒，但貓熊館的所有工作人員有可愛的小圓仔相伴，一切的辛苦都值得了。

►臺北市立動物園

地址：新光路2段30號

遊客服務專線：2938-2300轉630

服務時間：週一至週日09:00～17:00（農曆除夕休園一天）

網址：www.zoo.taipei.gov.tw

臺北市立動物園YouTube：
www.youtube.com/TaipeiZoo

圓圓是個好媽咪

外界對於保育員的工作充滿好奇，除了照顧動物之外，保育員也要在現場或透過監視器「觀察」。臺北市立動物園副研究員曹先紹特別向我們說明，8月9日圓仔重回媽媽懷抱，在熱淚盈眶的場景幕後，工作人員其實是戰戰兢兢地持續觀察著母女倆的互動，由於圓圓是新手媽媽，保育員要時時留意圓圓抱圓仔的姿勢、有沒有壓到圓仔等狀況。

曹先紹表示，現在圓仔已由圓圓24小時親自照顧，保育員也在圓圓餵奶時退場，但仍要從監視器觀察，保育員們早已練就一身好工夫，光用聽的，就知道圓仔有沒有認真喝奶。

提起這對母女，陳玉燕滿是笑意，她說，圓仔很會保護自己，牠會用叫聲告訴媽媽「我不舒服」、「媽媽我餓了」，一開始母嬰同室時，圓圓餵奶累到睡著了，手若不小心碰到牠，圓仔會先輕輕叫一聲，如果媽媽沒有反應，牠就會大

叫，常把圓圓嚇了一跳。

有了幾次經驗後，母女倆有時頭碰頭或背靠背睡覺，圓圓如果醒來直接起身，一定會壓到圓仔，後來圓圓會把腳撐著欄杆，借力使力緩緩挪動位子後再起身，避免壓到圓仔，陳玉燕說，貓熊館就像坐月子中心一樣，要照顧媽媽與小孩，還要協助新手媽媽帶小孩，所幸這對母女找到了屬於她們的相處模式，大家才鬆了一口氣。

看著圓圓當媽媽以後的表現，陳玉燕十分感動。她認為，貓熊媽媽對小孩的照顧與人類很相似，例如，圓仔一叫，媽媽就會起身、靠近她，環抱住圓仔，舔舔寶貝、稍加安撫，再輕輕放下，彷彿輕聲跟圓仔說「不哭囉！」再轉身離開。

曹先紹表示，圓圓升格當媽愈來愈得心應手，她用心守護、關愛自己的孩子，所有人都看在眼裡。



媽咪餵飽我之後就累得睡著了。(王能佑攝)



躺在媽咪鋪的竹葉床上好舒服。(王能佑攝)



我最愛和媽咪頭碰頭睡覺了。

阿咪老師

繁華、便利
夢想實現，台北！
阿咪
(劉敏宏)

Proud of 臺北 創意不受限

口述／阿咪老師（電視節目音效師） 採訪撰文／許凱森

「我從來沒想過要出名，單純就是喜歡音樂。」

小時候很喜歡看的一部卡通影片《湯姆與傑利》，在電視喇叭壞掉沒有聲音之後，就突然變得很難看，原來，沒有對白的卡通角色之所以生動活潑，關鍵就是音樂與音效，這也成為日後我將卡通音效運用在綜藝節目上的契機。

國中開始喜歡玩音樂，在還沒進入電視圈之前，只要跟音樂相關的工作，舉凡那卡西、民歌西餐廳、唱片、編曲、工地秀我都做過。當時，沒想過會進入演藝圈，卻因為《超級星期天》節目機緣，第一次嘗試使用音樂音效與主持人互動時，小燕姐大方地配合回應，才得以成就現在國內綜藝節目的音效製作模式，連日本電視臺都跑來訪問取經。我的做法跟別人不同，用音效與來賓互動時，乍看是用音效「虧」來賓，實則是製造「笑」果，而若觀眾覺得好笑，這個片段就不會被剪掉，這也是臺北人特有且感性的人情味。

還記得爸爸第一次帶著我和弟

弟上臺北的情景，舊火車站外，寒冷的冬天，有一位阿婆在賣茶葉蛋，還有會發亮的竹蜻蜓，雖然當時我還沒念小學，但茶葉蛋握在手心的溫度和望著發亮竹蜻蜓時的內心嚮往，至今仍深刻難忘。在花蓮念書時，我常和同學專程坐火車來臺北的西門町。畢業後，一個愛玩音樂的年輕小伙子，開始在臺北打拼，在我心目中，臺北是全世界華人的藝術文化中心，大陸想跟我們買節目版權、其他國家歌手都想來發片，任何表演、音樂、綜藝、文化，只要經過臺北認證，全世界的華人都會接受，臺北很自由，創意不受侷限，就像當年林強〈向前走〉中的歌詞「我要來去臺北打拼」，年輕人都懷抱著上臺北發展的梦想，人才濟濟造就了臺北，雖然我不是在這出生，但我以居住在臺北為傲。

住在民生社區已經十幾年，這裡

的生活機能相當好，假日我會帶小朋友去植物園或是大佳河濱公園騎腳踏車、放風箏，臺北市的自行車道規劃得相當好，不少藝人喜愛騎鐵馬，形成一股熱潮。臺北好吃的東西不在大飯店，而是藏身巷弄之間，我喜歡吃牛肉麵，林東芳牛肉麵、金華街廖家牛肉麵、永康街牛肉麵都很推薦，還有我家附近新東街26巷的蕭家牛雜湯，也收服不少挑嘴的人。

若工作是你的興趣，你就是幸福的人，所以說我的工時雖長，但我很快樂、很用心，知道這份工作可以觸動觀眾的心，能為大家帶來歡樂，忘卻不愉快。



阿咪老師對河濱自行車道讚譽有加，假日常帶孩子到大佳河濱公園騎腳踏車、放風箏。

聽！台北

胡定一

胡定一

(圖／胡定一提供)



Listen to 臺北 夢想大無限

口述／胡定一（電影音效師） 採訪撰文／許凱森

「音效是電影的靈魂，也是我的靈魂。」

我出生在臺南，五歲時搬來臺北，住在建國新村，那是個由日本軍營改建成的眷村，位於南京東路、建國北路一帶，就是現在的袖珍博物館附近。五十多年前，在我居住的眷村，有許多電影從業人員在此租屋，很多老演員也住在附近別墅型的房子裡。因此，小學時期就常接觸到電影圈的人，還曾當過臨時小演員，也許就是童年時期的潛移默化，讓長大後的我立志念電影相關科系。

退伍後，我因報考中影技訓班而踏入音效圈，一做就是38年。我的辦公室裡蒐集了很多用來製作音效的元素，平常，我喜歡敲敲打打，只要能碰的東西都盡量去碰，並仔細聆聽生活場景中的各種聲音。每次工作上門，就會邊看片子邊思考，如何運用不同元素創造特殊聲音，透過不斷嘗試來累積經驗，達到導演的要求，而帶領觀眾更融入電影，是音效工作最大的樂趣與成就。印象最深刻的是民國71年的電影

《苦戀》，有一幕是劇中人在雪地裡挖到一條魚要生吃，當時，我們就真的買了一條生魚，包括魚鱗內臟全部不經處理，由我親自咬下去，就為做出與真實情境相同的音效。

對我來說，童年時的建國新村是最有感情的臺北角落，雖然眷村不復存在，但從小耳濡目染的電影夢想不曾忘懷。現在，內湖是讓我舒適安居的所在，有山、有水、有美食，能就近親近大自然的地方不勝枚舉，除了大湖公園、碧湖公園之外，大湖山莊街走到底就是大溝溪親水步道的入口，一大片草皮綠地映入眼簾，再往裡走還可通往碧山巖、白石湖吊橋；我也常和太太去內溝溪景觀生態步道散步，途中會經過內溝溪生態展示館，這是臺北市第一個以河川為主題的生態展示館，並提供導覽解說服務；而臺北捷運開通後，捷運文湖線港墘站1號出口的737巷夜市美食，以及江南街都吸引許多人潮，豬血糕是我的首選。

從事電影音效近四十個年頭，參與聲音製作的電影超過百部，

電影產業從早期的類比演進而成現在的數位化，其實對完全手工製造的音效工作而言並沒有太大的影響與改變，不必擔心會被時代淘汰，但這仍舊是一份充滿挑戰的工作，而無論臺灣的電影產業如何變化，一路走來，我始終保有熱情與堅持，用心製造電影所需要的音效，也一直用心聆聽臺北這個城市的聲音。



胡定一喜歡內湖親山近水的環境，常和太太到內溝溪景觀生態步道散步，親近大自然。

夢想 心 創意

活潑開放的臺北城，
給予夢想達人無邊際的想像空間，
提供手作職人無限制的馳騁天地，
開拓設計新人無止境的創作世界。

讓夢想飛舞、創意躍動！

無論是科班出身的專業創作者，還是半路出家的素人設計師，
都能在臺北揮灑出一片天空，讓夢想成真！

從表演藝術、影像、塗鴉、居家布置，到各式手作雜貨、生活用品，
創意以多元形式，融入臺北人日常生活之中；

臺北市街角巷弄、劇場舞臺、店鋪、市集，處處可見夢想達人及手作職人的巧思及成果；

當紅的APP也未缺席地參與了這場創意盛宴，
新生代設計新人運用新媒材，帶你到臺北市舊街區進行一趟輕旅行！

驚人的創作能量，將臺北推上世界舞臺，
臺北，不僅是夢想之都、創意之都，更邁向世界設計之都！

（文／邱淑宜）



臺北在臺

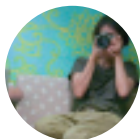


圓夢達人



夢想在臺北落地成真

文／邱淑宜 攝影／顏涵正



夢想，讓人有奮鬥的方向與動力；築夢，激發當事人無限潛能；圓夢，人生擁有新舞臺、新視野！臺北多元包容的城市性格、充沛的活力動能，提供夢想家摸索、嘗試、實踐的機會，夢想不但可在天際翱翔，還能落地成真！



〈好，丘〉、莎士比亞的妹妹們的劇團、仙草影像工作室與Foufou福福好創意公司，都是在臺北圓夢成功的例子，這四支夢想團隊的成果，顯現臺北創意的多元樣貌，以及圓夢機遇無所不在。



〈好，丘〉 匯聚美好的人事物

2011年1月開幕的〈好，丘〉是一家年輕的新店，旨在傳遞「Simple Life簡單生活節」的精神，很快打響名號，餐客及遊客絡繹不絕，讓〈好，丘〉所在的信義公民會館（四四南村舊址）熱鬧不已。

兩年一度的「簡單生活節」是前魔岩唱片總經理、現中子創新執行長張培仁策劃的活動，目的在協助臺灣從事創作的年輕人獲得發展機會，2010年12月簡單生活節結束後，張培仁構思以固定場所長期扶持文創個體戶，〈好，丘〉於是誕生。



〈好，丘〉店內販售的商品，從農產品、生活小品到服飾，都是純正的臺灣本土品牌。

落腳眷村老房子的〈好，丘〉，結合餐飲、文創商品販售及展演，定位為「生活複合空間」，店內商品從生活小品、服飾、音樂到農產品，都是小而美的臺灣本土品牌，週六、日晚上則搖身變為藝文表演場所，外頭廣場舉辦的市集，是「簡單生活節」的實體縮小版。

〈好，丘〉總經理王鵬凌說，「丘」意為東西聚成錐狀，〈好，丘〉代表「將美好的人、事、物聚集在一起，一直被看見」，店名的英文「good cho's」跟「good choice」好的選擇諧音，希望藉此聚集臺灣不同面向的優秀創作者提供好的產品，讓消費者有不同選擇，創作者也有生存空間。

說到〈好，丘〉最先讓人想到的就是令人垂涎三尺的貝果，而當初選擇貝果當主力商品，並



總經理王鵬凌期許〈好，丘〉能讓人們品味生活的美好。

不是為了標新立異或追求流行，而是因為貝果是簡單、但可發揮無限創意的食品，店內每一個貝果都是自家師傅純手工製造，而

且使用臺灣在地食材如宜蘭三星蔥、屏東萬丹紅豆、臺東洛神花，以及地瓜、芒果、芭樂、甘蔗、茶葉，做出臺灣味十足的貝



〈好,丘〉的主力產品貝果簡單又具有創意，臺灣味十足。

果，〈好,丘〉的理念，也具體而微呈現在貝果中。

從發想規劃、籌備執行到開業營運，王鵬凌參與〈好,丘〉每個階段的成長，「一開始只是想

開一家店把大家集合起來，沒想到做通路完全是另外一回事」，從原物料管理、物流管理、客服等，有太多事情經營團隊不會、不懂、不了解，王鵬凌帶著團隊成員一步步找出邏輯，營運逐漸上軌道，並在今年夏天於花博爭艷館開設圓山店。

王鵬凌期許〈好,丘〉是充滿人情味的「雜貨店」，也是趣味盎然的有機生命體，讓人們品味生活的美好。

莎士比亞的妹妹們的劇團 堅持理想始終如一

成立18年，「莎士比亞的妹妹們的劇團」依然活躍，而且始終堅持成立時的初衷，這跟創辦人魏瑛娟的叛逆個性及理想性格有很大關係。

魏瑛娟就讀臺大時就加入話劇社，之後赴紐約大學攻讀教育劇場碩士，主修女性主義劇場，1995年，她和當年臺大話劇社的

學弟妹王嘉明、Fa（蔡政良）、阮文萍共同成立劇團，取名為「莎士比亞的妹妹們的劇團」，簡稱「莎妹」。

魏瑛娟說，莎妹是英國女作家維吉尼亞·吳爾芙在《自己的房間》（A Room of One's Own）一書中虛擬的角色，女主角與哥哥莎士比亞一樣才華洋溢，但當時英國社會視女性為男性的附屬品，使她沒有機會在文壇嶄露頭角。魏瑛娟很喜歡這個角色，於是在成立劇團時拿來做為團名，「因為我們是一票人，所以用複數『妹妹們』。」

「『莎妹』這個團名具批判性，反映出我們這群小劇場創作者的革命性格，也能呈現自成軍以來，關注性別、同志、社會、文化等議題的創作風格。」魏瑛娟大學時即參與社會運動、婦女運動，多次上街頭抗爭，「在八〇、九〇年代，臺灣小劇場團體跟政治活動、性別運動連結緊



從「莎士比亞的妹妹們的劇團」作品《愛愛》劇照，可一窺其前衛的劇場美學。（圖／莎士比亞的妹妹們的劇團提供）



「莎妹」創辦人魏瑛娟（右）期望能做出在臺灣小劇場歷史上可被書寫的作品。

密，小劇場可說是我抗議的擂台，透過小劇場創作，表達我對議題的看法及對社會的不滿。」

魏瑛娟還重視劇場美學，她和「莎妹」另幾個導演都對劇場美學著力甚深，她自豪地說，「莎妹」的美學前衛，而且有帶頭作用。不只劇場美學，包括創作議題，「莎妹」都秉持「革自己的命」的創新精神，導演群輪流創作，平均每年發表二至三個作品，經常受邀至國外演出，是個有國際知名度的臺灣小劇場。

在臺灣，小劇場經營不易，創作者必須兼差「養」劇團，身為「莎妹」創辦人，又兼藝術總監及導演，魏瑛娟以接拍廣告、電影、寫東西來「養」劇團，搭配官方的藝文補助金，「我們就這樣活了下來」，她笑說。

「我一直留在小劇場，就是因為很喜歡、很想做這樣的事情」，魏瑛娟說，「莎妹」一開始就定位不做商業劇場，而是有心做美學實驗或革命的創作者平臺，「我們期望自己做出一些在臺灣小劇場歷史上可被書寫的作品。」

理想與目標，「莎妹」達成了，未來也將持續不輟。

仙草影像工作室 放牛班孩子執導演筒

走進仙草影像創辦人陳奕仁的辦公室，左右兩面牆與天花板同高的玻璃櫃內，滿滿都是電影及漫畫角色的公仔，光頭、穿著T恤短褲運動鞋的陳奕仁，十隻手指頭戴滿造型粗獷的戒指，他的人跟其作品一樣，給人強烈的視覺衝擊。

陳奕仁帶領仙草團隊拍製的廣告與MV，曾獲得德國紅點視覺傳達設計大獎、MTV EMA歐洲音樂錄影帶大獎、VMAJ日本MTV音樂錄影帶大獎，今年亦端出佳績，為五月天執導的「乾杯」MV拿下今年金曲獎最佳音樂錄影帶獎、為百事可樂拍攝的今夏電視廣告在對岸點擊率逾1億人次、為臺北市申辦世界設計之都拍製的國際競標影片也擁有好口碑。

然而，風光的背後，是殫心竭慮的付出。

「國中中被分到放牛班，讓我很早就知道自己不是讀書的料」，陳奕仁感謝以前能力分班制度，提早幫他找到適合的路，愛畫畫的他，高中就讀復興商工廣告設計科，但發現自己對平面設計的熱情不如預期，畢業後工作一段



仙草影像創辦人陳奕仁外表和其作品一樣，給人強烈的視覺衝擊。

時間，他提前入伍思索未來怎麼走，服役時看到大衛芬奇導演的電影《鬥陣俱樂部》，炫酷的拍攝技巧讓他大開眼界，「這部片子一拳把我打醒，改變我的人生！」

陳奕仁察覺影像才是最愛，並立志走這條路，退伍後苦讀一年，以20多歲的「高齡」進入臺灣藝術大學電影系，大二他走出校園接案子時，正逢影像世界大翻轉，數位取代類比，技術的突破給了新生代機會，讓大學還沒畢業的他就執起導演筒拍廣告。

最初他的工作夥伴只有大學的女友、現在的妻子李依蓓，從一開始只能接到第四臺薑母鴨之類的廣告，到2003年知名運動鞋品牌主動找他拍廣告，為他打開一扇門。他在爸爸車庫擺上電腦及攝影器材正式創業，並四處打探各大學影像領域佼佼者，現任仙草視覺總監的全明遠當時就讀臺灣科技大學，陳奕仁找他負責影片後製，成為好搭檔，2005年他和李依蓓、全明遠成立仙草團隊。

能走到今天這一步，是陳奕仁曾經連續好幾年只休除夕一天拚來的，他自己是拚命三郎，卻



平均年齡不到30歲的仙草團隊將帶來怎樣的影像驚喜，令人期待。

規定同仁不得熬夜，因為保持良好生活習慣，創作狀態才會好，仙草還有一項令人豔羨的員工福利：在職滿一年，第二年起有一個月能支領三分之一月薪的休假。而自認天分不夠的他，大量閱讀影像作品，再透過實作練習技巧，「我花很多精力去追上很厲害的人。」除了自身努力，也有貴人相助，他非常感謝帶他進入唱片圈的音樂人林暉哲及歌手蕭亞軒的經紀人陳香君，給他機會、協助他站穩腳步。

36歲的陳奕仁現在最大的目標是拍電影，成員15人、平均年齡不到30歲的仙草團隊，將帶給觀眾怎樣的影像驚喜，值得屏息以待。

Foufou福福好 姊妹的自我挑戰

一隻咧嘴大笑、有著尖尖牙齒的兔子，似自嘲又似嘲諷社會的表情，擄獲眾多消費者的心，牠是臺灣自創品牌「Foufou福福好」

的代表商品福福邦妮兔。「Foufou福福好」是新興文創品牌，創辦人洪佳吟及洪佳祺姊妹也很年輕，才30出頭，姊姊洪佳吟負責通路開發及行銷業務，妹妹洪佳祺負責創作設計，福福邦妮兔即出自妹妹之手。

創業，原本並不在洪家姊妹的人生規劃內。

學行銷的洪佳吟，大學畢業後從事廣告行銷，工作環境與待遇皆佳；而讀哲學系的洪佳祺喜歡思考，透過書寫傳遞對生活的想法，大四她開始畫畫，把作品



「Foufou 福福好」創辦人洪佳吟（右）及洪佳祺（左）姊妹讓夢想發展成無限可能。



「Foufou 福福好」的商品帶有黑色幽默，希望把生活中的不可愛轉化為莞爾一笑。

拿到創意市集擺攤，竟然賣出去了。洪佳吟看妹妹興致勃勃做這件事，創作也愈發成熟，她思索，「如果妹妹想繼續創作，我有沒有能力把她的東西創造成一個品牌？從零開始發展出無限可能性？」

姊妹倆當時討論了很多作法，包括辦刊物及辦展覽，發現只有創業可行，洪佳吟說，「如果我繼續當上班族，妹妹成為一般設計師，在公司政策下恐怕無法放手發揮，想來想去，只有創業能達到目標。」

洪佳吟說，「foufou」是法文，意為瘋瘋癲癲的人們，她們希望藉由邦妮兔及其他可愛的動物在各類型商品上的「演出」，將現實生活中原本不可愛的事情，轉化成帶點瘋癲、小邪惡的黑色幽默，讓大家莞爾一笑。

她們從創意市集和網拍著手，積極開拓通路，2005年正式成立

「Foufou福福好」創意公司，全臺有多個銷售據點，目前包括誠品信義店、西門紅樓等，也在各大購物網站上架。

創業當然不是一路平順，誠品信義店四樓的專櫃是「福福好」在百貨賣場的第一個正櫃，第一年因為找不到在百貨公司設櫃的經營模式，成績並不理想，等摸索出樓層的商品定位與特色，抓到推陳出新、跟著環境走的訣竅，業績才開始好轉，如今，誠品信義店的櫃位邁入第五年，是四樓最資深的專櫃之一。

由於洪佳祺是獨立設計師，因此「福福好」還跟68個臺灣獨立設計師合作，代理經銷他們的品牌，協助開拓行銷通路，期待文創花園百花齊放。

臺北的梦想家，以剛強的意志、堅定的步伐，在臺北這片夢土播下夢想的種子、辛勤耕耘、

細心澆灌，終能結實纍纍，為「圓夢」做出最好的註解。

►相關資訊

●〈好，丘〉信義店

電話：2758-2609

地址：松勤街54號

網址：tw.streetvoice.com/users/goodchos

●莎士比亞的妹妹們的劇團

電話：2301-0950

網址：www.swsg95.com.tw

部落格：swsg95.blogspot.tw

●仙草團隊

電話：2705-0886

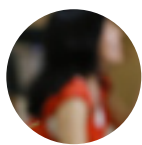
網址：www.grassjelly.tv

●Foufou福福好

電話：8732-0737

網址：www.foufou.com.tw

手作職人



為夢想以熱情搏人生

文／徐安里 攝影／楊智仁

汽車電視廣告裡，青年寧可冒險也要在士兵槍管上插上一朵紅玫瑰，甘心赤身裸體而不願穿皮草，不管有沒有聖誕老人，你相信有，他便存在，當愛與夢想已成信仰，你便相信著你所夢想的一切，在臺北，我們真真切切可以看見這樣的創作能量。

作為預備在2016年躍升為「世界設計之都」，臺北市在設計上

的表現，不只是世界矚目的城市改造、建築空間，還有眾多小而美的創作職人，隱身在各街各區的創意市集、樓坊小屋間，宛如呼應這城市豐沛的創作能量般，各自散發出個人風格強烈的創意火花，不僅是設計思維的精彩個人秀，也展現了臺北設計產業百家爭鳴的豐富多元。創作領域橫跨空間布置、時尚配件、創意木



張小珊簡單卻獨具生活風格的創意作品，令人嚮往生活中的小確幸。

工、手作糕點麵包等——在物質豐富無虞的現代，追求生活品味與品質已然超越金錢的價值。十年磨一劍，夢想待起飛，職人們滿載熱情夢想的作品看似家常平凡，卻與你我的日常生活更細微貼近，蘊含其中的「小確幸」生活風，更令人傾慕嚮往。

張小珊 發現生活中的花草日常美

說到張小珊，你未必認識她，但應該看過她在臺北各創意市集、電視廣告中出色的花藝布置以及各媒體專欄中關於生活風格營造的種種創意作品。踩進她的工作室，一眼望見手工質樸的大陶罐裡盛裝山林氣息的綠色植栽，木盤上是黃綠交疊的夏季檸檬，路邊撿來的工地廢棄板模隨手整理成一方可愛餐檯，綠色小藥瓶有幾顆圓圓胖胖的酸漿果探出頭來好可愛，從冰箱端出來的橘紅水蜜桃上撒著幾葉淺綠石蓮花，一隻宛如動畫片裡走出來的

貪睡黑貓抬起眼皮觀觀來人，翻過身去繼續睡，很少人能忍住不發出這樣的讚嘆：「真希望我家也能這麼療癒舒服！」

小珊的創作囊括生活中攸關美感的一切，包括布置、古董、雜貨、花園……既具象，也抽象，常有喜愛居家布置的民眾不遠千

里上門來，希望採購她的寶貝收藏、複製她的布置靈感，也曾經連續三次在華山文創園區「簡單生活節」中擺攤，很多人走過攤位讚嘆連連卻不知道「可以買什麼」便走人，讓她好氣又好笑。身兼空間布置職人與美術設計工作者的她感性地說：「我喜歡清



一隻黑貓宛如從動畫片中走出來，慵懶的模樣令人會心一笑。



從家具到家飾，皆以原木、鐵器、玻璃等自然物為主，展現出清爽無負擔的樸實質感。

爽無負擔的乾淨、簡單，喜歡自然質感的雜貨，喜歡歲月痕跡的老舊物件，喜歡自然之中的花草綠意，喜歡自然舒適的空間布置。所有跟生活美學有關的事物，都是我的工作內容和呼吸分享的範圍。」

從家具到家飾，小珊的布置以原木、鐵器、玻璃等自然物為主，幾乎見不到塑膠、保利龍、美耐皿。她表示，精緻的家飾一樣可以搭配撿來的二手雜貨，老舊公寓可以擺放設計師的經典作品，旅行帶回來的戰利品、挖到別緻的異國雜貨，都是很有個人

風味的收藏，如果再能加上自己DIY的小物，那更是一種節省預算又能發揮創意的好方法，「自己親手設計甚至製作，就是正港的限量生產，絕對不是現代機器大量製造的精準商品所能比擬的，也會讓空間格外有故事、有特色。」

小珊笑說，臺北市民生活水平高，「比較捨得丟東西」，對於視「撿東西」為生活哲學之一的她而言，臺北市實在是個資源豐富的寶庫，獨到眼光加上一點好運氣，幾乎走到哪裡都能撿到好東西。眼前所見的兩張藤椅、

質感極好的原木書架、阿媽老菜櫥……都是路邊撿回來的寶貝，透過巧思改造成新家具，不僅是環保概念的延伸，更是混搭品味的出眾展現。

「現代人生活壓力大，更需要能感受綠意與幸福的緩慢氛圍。」從喜愛單純的材質出發，從簡單的美感培養開始，偶而「小珊」一下，給自己一個最自然舒適的溫暖生活空間吧！

►小珊的美好生活手帖 La petite V randa

網址：www.facebook.com/shangarden

何維仁 手造獨一無二的龜毛好包

在專櫃並列、品牌眾多的潮店裡，你很難不注意到WZ Bag，做工紮實精緻、充滿藝術美感的手工包袋，個個與眾不同。「那是一定的，因為每個包都是一針一線手工縫製、獨一無二的。」WZ Bag設計師何維仁說。

九年前，何維仁和許多年輕創業者一樣，選擇手染帆布袋入門，沒多久發現帆布袋門檻太低，競爭太激烈，一件辛苦創作的作品往往達不到印製量而告吹，只好放棄，不過他卻玩染布玩出興趣來，當時剛好「缺一個好看的包」，便試著轉往包袋發展。美術系畢業的他利用自身材質處理的強項，用畫圖的方式來製作布料，把染料當塗料看，利用近似油畫的概念，將帆布大面積、多層次手染刷洗，層次分明；將皮革反覆打磨、上色、固色、上油，產生不同色澤與紋路，手感揉染出來的布料、皮革料張張厚實精緻、風貌不同，再經過裁剪、車縫成品。由於手製過程繁複，原本找阿桑代工，習慣傳統車縫的阿桑們卻嫌麻煩，他只好從設計、染布到裁剪車縫都一手包辦。「這樣也好，每個包都是出自親手製作，正好可以仔細檢視：皮革有沒有處理好？



何維仁從設計、染布到裁剪車縫都一手包辦，紮實精緻的做功，讓他的包包個個與眾不同。

車縫平不平整？針腳、手感順不順？先過了自己這一關才算及格。」他強調：「當你要求得比顧客還龜毛，就能吸引到一定的信賴感與忠誠度。」

他說做這一行，「看人、被人看都是很重要的。」每天從住家石牌搭捷運到芝山工作室、再到位於西門町的專櫃，沿途都充滿視覺的刺激。強調復古、頹廢、優雅的義大利品牌Campomaggi被他視為學習的偶像，「走時尚，一定要『眼高手低』，眼力、品味要養好。」他從材質拼接、多層次綁帶的羅馬涼鞋得到啟發，設計出帆布、皮革混搭的包款；看完電影《鋼鐵人》，靈機一動將皮革染出重金屬閃亮、沈厚的紮實質感。又有一次，他從新聞看到中國大陸設計師將布料埋在土裡一年，便將鐵絲網放在布上持續澆水、曝曬一個月，染出斑駁自然的紋路，稱為「釀布」，做成一款有故事、辨識度極高的

獨特包款，相當吸睛。

希望風格可以再低調、簡單些：「不喧嘩、不躁動，單以作品決勝負，吸引消費者自動進入你的設計世界，聆聽你的設計理念，享受作品的精神和氣氛，是很酷的一件事。」醇厚的美酒經

過年歲的醞釀，韻味越發精粹成熟；雋永的詩句經過時間淬鍊，留下回味千年的寓意。何維仁讓簡單原始的材質——皮革與帆布結合成優美的設計語彙，在他的作品中重新發芽生根，展開一段全新的創作故事，而你我，現在



儘管何維仁的作品風格低調、簡單，但獨特的包款，相當吸睛。



王宏亨的巧手讓看似無用的木石，有了創意能量、煥然一新。



孩子們的手工木作雖沒有大人精巧，但創作爆發力驚人。

才正要走進他的故事之中。

►WZ Bag

網址：www.facebook.com/wzshop

王宏亨 走入自然玩木作

綠樹覆蔭的光復南路上，有這麼一家流瀉著自然氣息的木工教室，空間內垂放各種吊盆植物、乾燥花草，三三兩兩的漂流木、樹枝隨意倚立在牆角，午後無人的空曠，室內泛著原木淡淡的清香，襯著屋外樹上的蟬鳴，格外安靜涼爽。你很難想像，在寸土寸金的臺北東區，還有人堅持著手工木作，堅持在忙碌緊張的都會生活裡，一點一滴滲進怡然的綠意。

這裡是木工創作者王宏亨的創作工坊，也是開設兒童、成人課程的木工教室。無論創作還是授課，他偏好漂流木、樹枝、石頭、樹皮等被風雨、海水漂洗和砂礫打磨後所呈現的千變萬化樣貌，透過創意，讓看似無用的木石搭配回收家具廢棄的五金，做成鑰匙小櫃、吧檯椅、衣架、擺飾，作品線條流暢而簡約素雅，就算如果需要上漆，也是天然製成的環保漆，為的是不讓人工技法蓋過素材的天然風采，讓作品自然優雅宛如天生。

自然創作也是木工教室的軸心理念。這裡沒有事先預備好的「材料包」，小朋友得先聽老師說木頭的故事，再發揮想像力自己動手畫草圖、切割木板：「雖然孩子的手工沒有大人精巧，但想像力、創作爆發力卻是有過之而無不及的，讓他們作10條魚，可能會作出11個不同的樣子，因為有人會做出海豚。」學員中曾經有亞斯伯格症童因過動、語言障礙在學校遭到排擠，上起木工課來卻比別人更專注，回家後甚至開始能主動幫忙修復家具，令原本焦慮的父母格外欣慰；也有上班族從一竅不通到後來連床架、餐櫃都能完全照著自己的



邵子容的麵包有媽媽們的誠意堅持以及天然幸福的味道。



烘焙坊從不使用色素、防腐劑、反式脂肪及人工香料，為大眾的健康做把關。

需求量身打造，再也不假外求。
「自然木工是一種生活美學的延伸。」拿起錘子釘子學著敲敲打打，你也能是全能住宅改造王。

►小亨利木工

地址：光復南路430號2樓

電話：2705-5705

邵子容 無毒食材手感烘焙

「天然酵母，手感烘焙」像流行的八字箴言，成為近年臺灣烘焙業者奉行不悖的圭臬，然而對於在社區開設小型烘焙坊的邵子容來說，現在流行什麼不重要，親手製作安全又好吃的麵包，才是最大的成就感。

邵子容表示：「臺北市民對於安全食材的認同感、接受度很高，是我們最大的支持力量。」走上位於主婦聯盟合作社奇岩站二樓的烘焙坊，通常沒有太多時間可以猶豫選擇哪一種，因為稍一遲疑可能就會買不到。最大的原因，在於烘焙坊使用的是與主婦聯盟同等級的安全環保食材，從麵粉、雞蛋、牛奶、肉品都是，更從不使用色素、防腐劑、反式脂肪、人工香料，對於講究家人健康的臺北媽媽們來說，這裡的麵包不做他想，就是採購首選。

人氣第一的土司，天然奶香輕柔鮮美，口感層次分明，其它包括披薩、堅果饅頭、黑糖饅頭、菠蘿、紅茶、牛蒡、熱狗麵包……季節限定的菠菜麵包（冬天）、南瓜麵包（夏天），青蔥盛產時還能吃到好久不見的青蔥麵包，在滿嘴油脂蔥香中，你可以吃得出媽媽們的誠意堅持，以及蘊含風土精華那股天然幸福的味道。

►奇岩烘焙坊

地址：公館路334巷16號

電話：2895-6838

設計新人



以APP 築夢臺北輕旅行

文／許麗苓 攝影／廖碩文



在臺北市，設計無所不在，設計不只是政府或專家的事，一般民眾也能夠使用各種媒材發揮創意，用設計來表現「心目中的臺北」或「想讓大家看到的臺北」。

隨著平板電腦或智慧型手機的普遍運用，App（Application

software，應用軟體）已融入民眾生活，兩位實踐大學學生陳世璋和柯建誠的「臺北學」期末作品，便是設計出介紹牯嶺街區和大稻埕的App，以年輕的眼光、新的媒材來探看臺北這些老地方所帶給他們的設計靈感和新的感動，別具意義。

■城南書香的復興運動

陳世璋的牯嶺街區App設計之旅

平凡的街屋店舖、稀稀落落的行人、偶爾呼嘯而過的機車……乍看之下，牯嶺街似乎沒有什麼特別之處，安安靜靜地偏處於臺北市南區，稍不注意，便會錯過它的存在。

但如果時光倒流數十年，牯嶺街曾是臺北舊書攤的大本營，最風光時期，整條街上聚集了兩百多家舊書攤，至今仍有松林書局、書香城等老字號二手書店召告昔日書香遺痕；並曾因楊德昌導演的新浪潮電影《牯嶺街少年殺人事件》，名噪一時。沒落多時之後，在藝文界人士的奔走之下，將曾象徵統治威權的中正二分局變身為小劇場，原本閒置的校長宿舍打造為南海藝廊多功能藝術中心，並在社區夥伴發起之下，舉辦牯嶺街書香創意市集。2011年，隨著紀州庵文學森林開館，國立臺北教育大學南海藝廊與聚落夥伴更共同提出「臺北城南文學創意生活圈」計畫願景，牯嶺街區逐漸展現新的氣象。

牯嶺街這樣特殊的書香氛圍，吸引實踐大學學生陳世璋以「牯嶺街區」做為期末作品的主题。這位在臺北出生、就讀於實踐大學媒體傳達設計學系創新媒體組的年輕學子，由於高中念體育班拿過臺北市拳擊冠軍，常到各縣市比賽，開始會注意到各城市的差別，漸漸養成喜歡觀察較少被人注意事物的習慣，覺得一個創作者應該要能感同身受、細心觀察已經存在或習而不察的事情。所以當許多年輕人將目光放在繁華的東區或流行的西門町等地，他卻注意到隱藏在臺北城南牯嶺街區的書香靈魂正等待復甦，從中發掘創作設計的養分。

「以前國高中時，很多學生喜歡往書店裡跑，因為在書店你可以沉浸在一個不一樣的世界裡，來忘記課業壓力下的情緒，如果這是所有學生的一部分，我認為



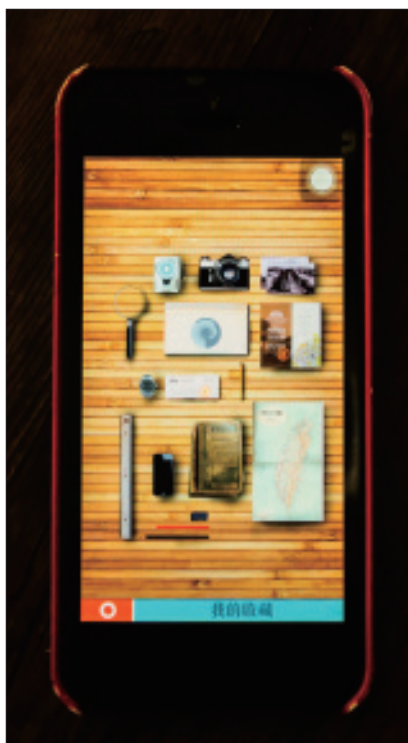
當許多年輕人將目光放在繁華流行的街區，陳世璋注意到的卻是牯嶺舊街區的書香靈魂。



實踐大學的陳世璋（左）與柯建誠（右），運用新媒材帶領大家探索舊街區。



牯嶺街區曾一度沒落，但在藝文界人士的奔走下，幾經改造，將原本閒置的校長宿舍打造為南海藝廊多功能藝術中心，逐漸展現新氣象。



陳世璋設計的App功能貼心，可讓人輕易地按圖索驥。

我們能從城市裡的書籍去找到認識一個城市的線索。」陳世璋訴說著為何想以App來設計牯嶺街區的理念，認為獨立書店的存在很重要，一旦獨立書店漸漸消失，我們的書籍選擇權就只能交給單一核心價值的連鎖書店來決定。而牯嶺街除了舊書攤外還有一些日據時期的舊書，是個很有趣的地方，所以他以此為基地來設計App，「我的目的很簡單，就是希望透過App這樣的現代科技媒介，將喜歡在城市中漫無目的逛書店的人潮吸引到牯嶺街，到舊書攤那邊實地經驗一種與書本不期而遇的感覺，而非只是在螢幕前操作App。」

從他設計的App頁面上，有幾個主要項別，包括牯嶺街的歷史、市集、南海藝廊、牯嶺街小劇場、《牯嶺街少年殺人事件》等，每項會有相關介紹，並體貼地附上地圖及休息景點等，讓人可按圖索驥。但最特別的設計是

隨機功能，使用者可以透過系統隨機選擇書籍，按不同的年份找到如《美與色彩心理》、《毛主席語錄》、《短篇小說集錦》以及一些中國古書畫介紹等，宛如跨越不同的年代，回到當時閱讀的情境之中，這些是在一般連鎖書店難以體會到的閱讀樂趣。使用者可免費試讀10頁，若是喜歡那本書，App就會提供各種方式將使用者引領至牯嶺街去購買。

不過，由於書庫建檔是個浩大工程，還必須考量著作權等問題，這也是目前陳世璋在設計App時亟待解決的瓶頸。無論如何，透過這位年輕學子的眼光與App設計，讓人看到臺北城南的書香生命力。

■「巡·尋」，覓覓(祕密) 柯建誠的大稻埕App設計之旅

同樣是老地方，大稻埕與牯嶺街區的氛圍相當不同，如果說牯嶺街給人的感覺是種文學書香味



柯建誠設計的大稻埕App，有當地知名景點的新舊圖片介紹，讓使用者發現當地的前世今生。

的話，那麼大稻埕散發的就是濃濃的庶民生活味，同時也是一個從古至今、與臺北發展脈動息息相關的地方。

對於從國立交通大學資工系轉到實踐大學媒體傳達設計學系新媒體組的柯建誠來說，會以「巡・尋」為題來設計大稻埕App，主要是想跳脫一般旅行時慣有的「目的性」，隨機探看任何吸引自己想去探索的地方，尤其想以背包客的角度來探看這座城市隨時隨地所帶來的旅遊驚喜。

「現代人的旅行常常是有目的性的，例如想去逛永樂市場，之後再到慈聖宮吃小吃攤，直接從甲地到乙地。但像這樣的旅行方式往往會錯過很多東西，尤其是像大稻埕這種處處充滿驚喜的區域，許多過去遺留下來的痕跡零零散散錯落在整個大稻埕裡，如果以一般旅遊找點的方式來遊覽，是很可惜的。」所以柯建誠在設計App時，故意不提供精準的

地圖資訊，只提供景點的大致方位，這樣旅人在找尋景點「巡・尋」的過程中，就會左顧右盼，有機會發現屋簷上的雕花，招牌上的圖案，或是走進原本不會鑽進的巷弄當中，發現各式各樣原本並無預期會看到的街道祕密，以及一般旅遊書上未介紹的特色，讓旅行本身回歸到一種旅者自發性的體驗和直觀感受。

在設計App時，雖然是希望旅人自發性隨機探看，但為了不失焦，柯建誠還是大致列出當地一些具有代表性的景點，如大稻埕碼頭、迪化街、台北霞海城隍廟、小藝埕、「臻味茶苑」林家古厝、林柳新紀念偶戲博物館、李春生紀念教堂、錦記茶行、舊仁安醫院、大稻埕教堂、圓環……等，除了有該地的相關介紹外，有些則透過新舊圖片的介紹，讓使用者更直觀地發現當地的前世今生。特別的是，由於設計是從背包客的觀點出發，所以

在選點上，大多以適合民眾自由出入的景點為考量，所以像有記茶行、波麗露等大稻埕地標，就暫時未列進來，反而是他自行發現的一些有趣小店如一家販賣懷舊生活雜貨的「秦境老倉庫」，或是雙連市場、寧夏夜市等巷內美食等，讓他想要跟全世界背包客分享。

對柯建誠這位有自主性想法、對城市改革也抱有深切期望的熱血青年來說，臺北市本身已經擁有很多可貴的旅遊寶藏及資源，「不要刻意去破壞」就是最好的保護，「用心」才是城市設計最好的品質保證。

無論是陳世璋的牯嶺街區App或柯建誠的大稻埕App，其實都只是拋磚引玉，在臺北市還有很多老地方等待新世代用新的觀點來詮釋，以開發更多的創意能量。



臺北藝術中心

文／郝龍斌 攝影／劉佳雯

在充滿庶民風格的夜市旁，打造以表演藝術為核心的劇場空間，將會帶來什麼樣的衝擊與文化風貌？

我想，未來位居臺北文創軸線核心的臺北藝術中心，正可以跨越傳統刻板印象，帶給市民全新的藝文體驗。一如澳洲雪梨歌劇院從1973年開幕後，改變了雪梨的命運與澳洲的國際形象，我相信，臺北藝術中心也同樣能讓臺北的光芒更加耀眼，展現我們全力衝刺文創產業的企圖心，讓全世界看到臺北。

事實上，全球化時代，提升競爭力是決定城市發展的關鍵。尤其對臺北而言，打造雲端科技首都與華人文創首都更是我們積極追求的目標。是以一方面，我希望發展臺北成為逐鹿全球的資訊產業龍頭，將國際最尖端的資訊技術與商品、一流人才都聚集臺北。另一方面，我們更要珍惜臺灣既有深厚的文創實力基礎，打造適宜文創產業發展的軟硬體環境，鼓勵在地生產，在地消費，才能型塑世界對臺北的認同。

其實，文創娛樂產業的發展潛力與爆發力，早已成為各國競爭的重要目標；例如席捲全球的韓流效應，不但帶來爆炸性商機，更對國家與城市行銷發揮極強勢的推動效應。所以才會在臺北新十大建設中鎖定臺北藝術中心、北部流行音樂中心及臺北市影視音產業園區三項核心建設，從戲劇、音樂、影視三方面建構



臺北市市長郝龍斌（左四）頒發臺北藝術中心國際競圖首獎獎狀予OMA首席建築師庫哈斯（左五）。

產業優勢發展的環境。

其中位於捷運劍潭站旁的臺北藝術中心，是三大文創建設中最早動工的項目，更是市府首度採用國際競圖招標的典範，邀請到國際級大師庫哈斯（Rem Koolhaas）領軍的大都會建築事務所(OMA)參與，未來將在宛如「魔術方塊」般的多元劇場空間裡，上演各型態藝文活動，匯集臺北市的藝文能量。

臺北藝術中心預估民國105年開始試營運，未來每年至少有600場次表演活動，可望帶來觀眾45萬人次、觀光客15萬人次。而這座藝文地標的過人之處，除了最先進的劇場設計和硬體設備，更重要的是，它將提供國內藝術家固

定創作表演與交流分享的空間，讓市民可以更親近劇場與表演藝術，達到激發臺灣文創能量的效果，也讓藝術不但來自生活、更要走進你我的生活。

臺北是華人文化圈中最具創意的典範城市，但我們需要更多與國際接軌的平臺，讓我們傑出的文創人才有機會被世界看見，讓他們發光發熱。未來，臺北藝術中心不但將成為臺北的文創新地標，作為城市持續發展的動力源，市府更會積極連結鄰近的科學館、天文館、圓山與故宮，讓這座具國際專業水準的劇院串連起的文化軸帶，帶動基層文化生生不息的發展，讓臺北風情更多元、更有魅力！

臺北
新十大
建設

Ten Major Projects of Taipei



劇場魔術方塊 匯集藝文能量

臺北藝術中心 閃亮新地標

文／廖雅琴 圖／臺北市政府文化局提供



位於捷運劍潭站的臺北藝術中心預計於民國105年對外營運，新穎耀眼的建築將是匯集藝文能量的臺北新地標。（模擬示意圖）

下班後，和好友相約看一場舞臺劇；週末空閒時，帶爸媽欣賞當代中國戲曲；「太陽劇團」世界巡迴表演來臺，再也不想錯過……民國105年起，位於捷運劍潭站、新穎耀眼的「臺北藝術中心」將上演各型態的藝文活動，滿足民眾不同的藝文愛好及

脾胃，這座具國際專業水準的劇院，不但匯集了臺北的藝文能量，更是臺北的閃亮新地標。

臺北藝術中心是臺北市政府首宗採用國際競圖招標模式，徵求國內外優秀建築團隊擔任規劃設計及監造之技術服務，共斥資38億元，經過兩階段的評選，最後

由設計西雅圖公共圖書館、北京中央電視臺的建築師庫哈斯（Rem Koolhaas）所領軍的大都會建築事務所(OMA)勝出，並由臺灣知名的建築師姚仁喜領軍的大元聯合建築師事務所為執行團隊。

庫哈斯獲得評審認同的主因是其設計與臺灣社會結合，三個外



鏡框式中劇場適合舞臺劇等多種演出類型，開啟表演的無限想像。（模擬示意圖）



超級大劇場由多形式中劇場和大劇院結合，構成罕見的長條形舞臺，可容納各類型大製作表演。（模擬示意圖）

型迥異、內部卻能打通的劇院，看似獨立卻能完美搭配，將臺灣文化的動態及多元文化融合，躍然呈現。

彈性劇場空間 表演不設限

臺北藝術中心由大劇院、鏡框式中劇場及多形式中劇場三個劇場組成，並嵌入一個中央方形量

體。其中，大劇院可容納1,500人，採不對稱設計並規劃無障礙走道；鏡框式中劇場適合舞臺劇、傳統戲曲、偶戲等演出類型；而方形的多形式中劇場可視不同用途轉換成單面到四面或是舞臺環繞觀眾的劇場，容納最具實驗性質的表演空間。三個劇場可分別獨立自主運作，但在需要

時，多形式中劇場可以和大劇院結合，形成一個超級大劇場，變成罕見的長條形舞臺，把觀眾容納量擴大到2,300人，適合像是1958年齊瑪曼的歌劇《士兵》這部需要百米舞臺來演繹的鉅作，而無論傳統作品或是新銳創作，更可因為超級大劇場而突破空間的限制。因為可彈性使用劇場空間，臺北藝術中心更有「劇場魔術方塊」之稱。

除了劇場建築本身令人讚嘆，臺北藝術中心本身也將成為文化觀光的必訪景點之一。即使不看藝文表演，臺北藝術中心內規劃有公共參觀動線，歡迎一般遊客進入劇場參訪。長約260公尺的公共參觀動線是一條貫穿劇場設備空間及製作空間的通道，提供訪客一窺足以媲美臺上表演的後臺風光。公共參觀動線讓觀眾能夠充分親身體驗劇場表演製作的氛圍。

臺北市市長郝龍斌表示，未來臺北藝術中心將成為臺北的新地標，將與鄰近的科學館、天文館、圓山、故宮連結成一個文化軸線，不只吸引世界一流的表演團體來臺演出，也提供國內表演藝術工作者一處固定創作表演與國際觀光客交流分享的絕佳空間。

臺北藝術中心目前已經進入細部設計階段，預計民國104年完工，105年開始對外營運，臺北市政府文化局期許臺北藝術中心能在提升市民文化生活品質、促使臺北成為華人文化首都、發展文化觀光產業，以及促使表演藝術產業發展等方面，扮演起重要角色。

軟硬兼施 提升藝術質量

至於蓋了一個臺北藝術中心就代表表演藝術更上層樓了嗎？文化局局長劉維公坦言，「我們還需要再努力」，想要強化臺北藝術能量，先有硬體空間還是先有軟體像是節目或人才等，都是雞生蛋、蛋生雞的問題，兩者並非因果關係，重要的是兩者之間能



臺北藝術中心的公共參觀動線是一條貫穿劇場設備空間及製作空間的通道，讓訪客能一窺劇場的後臺風光。（模擬示意圖）

夠隨時間產生化學效應。

劉維公認為，雖然民國105年才正式營運，但他不希望臺北藝術中心屆時只是一個出借表演場地的地方，他更期許臺北藝術中心能夠在提升表演藝術的質量方面，扮演舉足輕重的角色，因此在建築本身仍在動工的此時，他已經在努力催生管理團隊，負責研發、構思、策展及人才培育等軟體建設，未來除了是場地管理單位外，也能夠自製表演藝術節目。更重要的是，要朝增加演出

類型的方向努力，劉維公說，目前臺北不缺乏精緻性藝文節目，但商業性的藝文節目不足，這是臺北與紐約、倫敦等國際城市不同的地方。

求學時期參加過話劇社的劉維公說，他樂於接觸各種類型的藝術表演，因為工作關係，時常有藝文展演活動的邀請，只要有空，他都會前往觀賞，他也期許臺北市民的藝術及美學鑑賞能力能夠越來越提升，留學德國的他指出，德國的計程車司機也在聽

古典音樂，這是藝術普及化的社會發展成果，而目前臺北的情況則是多與高社經地位層級密切相關，因此仍有努力推廣的空間。

正如同劉維公的期許，相信有一天，透過臺北藝術中心，能夠達到藝術無階級、唾手可得皆藝術的境界，臺北能夠出現更多如表演工作坊、雲門舞集和明華園等世界一流的表演團體，讓全世界看見臺北，感受臺北豐沛的文化藝術能量。



種有機查源頭 安心食代來臨

文／林瑋庭 攝影／王能佑

一連串食品安全問題爆發，有句英語俗諺說：「You are what you eat.」許多人開始擔心吃下肚的東西會不會影響身體健康，臺北市政府產業發展局聽見民眾希望了解有機生活的渴望，特地與經驗證的有機農場合作，這些農場主人返璞歸真，不使用化學肥料及農藥，尊重自然生態，種出有機作物，何不趁著秋高氣爽之時，嘗試自己認養農地及認購有機食品，讓體內跟著有機起來。

此外，產業局亦提供獎勵補助，鼓勵業者投入有機產品投資及食品安全檢驗機制研發，建構食品安全防線。在食品風暴襲捲之下，只要掌握食品來源與吃好

食物，就能安心吃出健康，開啟安心「食」代。

認養有機農地 食在好安心

往山上小徑的寬度只容得下一輛車，離開了平穩的柏油路，取而代之的是石子路，顛簸一陣之後，終於看見了農場主人羅俊榮在門口迎接我們——清涼地有機農場到了！

清涼地有機農場是產業局推動的「有機農場認養」活動中的一員。近來，一波波食品安全風暴讓大家越來越關注食品來源，產業局為了讓民眾了解食材源頭，並且推廣「產地—餐桌零距離」概念，舉辦了有機農地認養活動。

提供認養的有機農地遍布信義、士林、內湖、南港、北投區，農地以10坪為一個單位，認養期間自102年9月至12月，4個月認養費用5,000元（含土地租金、農機具租借、清潔費與水費），不僅讓民眾親手種出安心蔬菜，也一圓城市人心中的田園夢。

清涼地有機農場主人廖錦娟與羅俊榮夫婦因登山結緣，從年輕時就嚮往隱居山中，過著自給自足又清幽的淳樸生活，邁入中年後，終於有了一塊世外桃源，期間自己建房子、整地、闢路，談起那段胼手胝足的日子，從他們的飛揚語氣仍可窺見夢想成真的感動。



清涼地有機農場主人廖錦娟與羅俊榮夫婦用心呵護作物，讓這片山中的小菜園生機盎然、結實纍纍。

從經商轉換跑道成為農夫，羅俊榮說，兩人每天至少花6個小時除草、施肥和整地，到了冬天，時間會更長，非常辛苦。而長期接觸大自然之下，他們看天吃飯的本領早已內化了，採訪當天，烏雲直逼，大夥正怕午後雷陣雨鋪天蓋地而來之際，他們一口保證雨神絕不會來搗亂，「只要有風就不會下雨，現在樹還在搖呢！」羅先生說道。

這裡的有機蔬果生得又美又豐碩，剛收成的有：圓滾滾又黃澄澄的南瓜、透出紫紅色澤的大塊頭紅龍果，顛覆有機蔬果給人賣相不佳的印象，但這段路耗費了他們十年時間，廖錦娟說，不管是種植時間、使用的菌種、比例都是不斷「試」出來的，她發揮實驗精神，以對照組相互比較，勤做紀錄，並四處向人請益。

許多人很好奇，有機蔬果該怎麼避免蟲害，廖錦娟說，蟲其實不是破壞作物的主因，怕的是

「壞菌」，因為雨會帶來壞菌、土地上也菌，所以她以非基因改造黃豆、糖蜜、有機米糠和各種益菌培養出有機肥料，以自然相剋的方式來打敗壞菌。除此之

外，菌類也可對抗蟲害，廖錦娟笑說，像是白殭菌會讓蟲得流感，動彈不得，另一種蘇力菌會讓蟲「虛飽」腫大，食慾不振，最終營養不良死亡。



即便不使用農藥、化肥及除草劑，蔬果依舊頭好壯壯、甜滋滋。



一口咬下現摘的玉米，多汁香甜又安心。



臺北市目前共有8座市民農園，快捲起衣袖親近土地，當個快樂的假日農夫。

加入認養農地之列後，目前已有三戶人家認養，廖錦娟表示，九成來電詢問的人都是對有機食物有興趣，但卻對下田耕種有些卻步，一方面怕辛苦，也怕收成不佳，反倒是她懷著一股熱忱，說服大家加入，她不僅親自指導種菜祕訣，每個月亦開課教做肥料、酵素、醬菜和養生，她哈哈大笑說：「來這裡，保證變有機種菜達人。」對於初學者，她認為不管是難度高低的菜都該試著種種看，藉此觀察不同菜種的特色，也從失敗中學習，學到屬於自己的種菜經。

到市民農園 捲起衣袖客串農夫

除了此次開放的有機農地認養之外，臺北市持續推動市民農園已超過20年，市民農園兼具農業、休閒和教育功能，目前共有

8座開放民眾實地耕作，每到假日就可看見民眾攜家帶眷前來翻土、施肥、除草和採收，在城市長大的小朋友在園內追蝴蝶、抓毛毛蟲，好不暢快，藉著實際接

觸土地，民眾能觀察大自然生態與作物生長過程，體會到「粒粒皆辛苦」，進而珍惜食物，也學習愛惜土地，減少化肥與農藥的使用。

市民農園以10坪為1單位，每



看著悉心栽種的果樹結出碩大的果實，成就感油然而生。



早上剛摘下的紅茶茶菁放在筍簍上自然萎凋，讓水分緩慢蒸發後，才能進入接下來的揉捻步驟。

月耕作費用為800~1,200元，4個月為1期，農園每月管理費約為300~500元，由各農園視其服務範圍（如幫忙澆水），酌收費用，不過，租用情況踴躍，想要客串當假日農夫的民眾可得盡快預約等待候補。

認養有機茶與草莓 支持好農、好食品

產業局同步推出有機產品認養，邀請民眾支持有機農家的食品，讓大家吃得放心又健康。

認養有機木柵鐵觀音、紅茶不同於前述的有機農地認養，認養人不需親自耕種，而是等到收成製茶之後，由茶園直接宅配到認養人家中，還可向茶園預約導覽活動，或是獲得有機茶試飲包，認養費用為3,600元/600g（含宅配費）。

此外，白石湖有機草莓也加入有機認養行列，同樣不需親自種植，等到草莓成熟後（最佳採收時間為103年1月至5月），認養人可帶著全家大小一同採果，並可事先預約導覽，與農場主人聊聊照顧有機草莓的箇中訣竅，農場也將贈送自製草莓醬、草莓盆栽，認養費用為2000元/5臺斤。

理想回甘 茗華園堅持有機農法

燒一壺熱水，端出整套茶具，再放入自家種植的有機鐵觀音，將熱水沖進圓胖的茶壺，蓋上壺蓋輕搖一陣，接著彷彿施了魔法般，一杯杯清澈透黃的茶湯送到了眼前，手捧溫熱的品茗杯，啜一口，口感層次分明、甘醇濃郁……，茗華園園主陳威志以一場品茶饗宴打開了採訪的序幕。

茗華園是此次加入有機茶認養

的茶園之一，一進入品茗區，映入眼簾的是一批批茶菁在筍簍上讓水分蒸發，這些都是當天早上才剛摘下來茶葉，準備製成紅茶。



有機鐵觀音的茶湯甘醇濃郁，其中也蘊含了園主守護大眾健康的決心。



採茶需要好眼力，才能快速辨識出一心二葉，更要有好體力，才能在陽光下彎腰採集好幾個小時。（圖／茗華園提供）

來自彰化的園主陳威志，在中興大學就讀農學院，畢業後到台北市農會所屬的茶葉展示中心擔任茶葉採購，而當他與茶農及茶專家的接觸越多，想傳承當地茶農技術的願望也越強烈，有感於年輕一代不願投入，憑著一股對木柵鐵觀音的熱情，即便它難種成本又高，陳威志仍一頭栽進了「理想茶園」。而會萌生有機栽種的念頭，起初是為了守護家人的健康。他說，茶農製茶的環境即是自家，若噴灑農藥的茶菁在室內萎凋，加上之後攪拌、炒、揉捻等程序，都會使得農藥揮發出來，威脅全家人。

有機種植的過程中，朋友和同行間有鼓勵、有勸退，甚至有人想看笑話，漸漸地，他的理想茶園發展起來，陳威志說自己運氣好，一方面是這片土地休耕了

十多年，土壤和水質沒有受到污染，加上產業局輔導，無論是安排課程、展售、促銷，以及補助有機驗證費用等都大有助益。試驗有機種植六年了，雖然比起一般的茶園，產量仍少了三、四成，但有機茶終於得以量產。

而茶園不噴農藥還能順利收成，靠的是生態自然平衡。頭號



捕蟲盒內部塗上性荷爾蒙，引誘公蟲進入，減少害蟲繁衍。

害蟲茶毒蛾、紅蜘蛛靠螳螂、瓢蟲等益蟲捕食，另外園內也放置誘蟲盒，盒內塗上性荷爾蒙，引誘公蟲進入，便能減少害蟲後代，至於雜草，陳威志直喊苦，但即便只能靠著人工慢慢拔，他也不願噴灑會污染土壤的除草劑。目前，茗華園也投入生態導覽與開放製茶體驗，期望讓木柵附近的國中、小學生了解當地茶文化，同時推廣生態平衡農法與理念。

臺北市食材登錄平臺 學童頭好壯壯

在傳統農業社會裡，多由家長替孩子備三餐，但隨著社會進步，生活型態的轉變，多數學童來自雙薪家庭，父母無暇幫孩子準備午餐，因此多由學校辦理的午餐供應。根據教育部統計，目

前每天就有近21萬名國小學童吃學校辦理的午餐，平均一年午餐費用就高達21億元。但近年來學校午餐卻接連爆發藥物殘留等問題，除了讓家長擔心，更引發各界對學生食的安全的疑慮。

由於臺北市非農產品的主要產地，一旦食材發生問題才追溯上游來源往往錯失先機，這使得學校午餐食材供應鏈體系管理顯得格外重要，因此，衛生局建立食材登錄平臺的目標，就是讓學校午餐的食物來源資訊透明化，目前臺北市食材登錄平臺已建置完成，家長可透過平臺，清楚看到學校午餐之每日菜單、產地來源及營養份量等資訊，衛生局希望透過輔導廠商，建立食材登錄追溯管理機制，掌握食材的安全，讓家長對孩子「吃的安全」更放心。

食安尖兵 鼓勵研發檢驗儀器

科技日新月異下，食品違法添加物種類五花八門，這時，食品檢驗便是讓問題食品現形的關鍵，產業局為鼓勵業者投入有機產品投資與食品安全檢驗機制研發，提供獎勵補助，其中的漢翊股份有限公司以「硫代有機磷農藥殘毒快速檢驗技術開發計畫」獲得研發經費補助，取得專利並開發小型檢測儀器。使用時，將農產樣本泡於農試所的酵素中，三到五分鐘即可測出農藥殘留，種類高達百種，漢翊公司表示，該儀器將量產，未來商家便可快速檢測食材是否有農藥殘留，為食品安全多加一道防線，消費者也能食用到健康安全的食品。

捲起袖子自己種蔬果，或是支持好農的有機食品，都是由自身把關食品安全的好方法，此外，衛生局也透過追溯食材源頭與檢驗，建構起食品安全防線，要讓民眾吃得健康，買得安心，邁向安心「食」代。



臺北市衛生局引進營養午餐食材登錄系統，讓學童吃得安心、家長放心。



在產業局獎勵補助計畫為後盾下，近來越來越多企業加入食品安全的檢驗研發行列。

►相關資訊

●清涼地有機農場

地址：至善路3段371巷20弄8號

電話：2841-1955

●臺北市市民農園

農園聯絡方式，請上www.tfa.org.tw/plan5查看

●茗華園

地址：指南路3段40巷32之1號

電話：2939-8361、0933-219509

●有機農場、茶、草莓認養

其餘參與之有機農場連絡方式，詳見臺北市有機農業資訊網（www.organic.taipei.gov.tw）→左側「有機認養專區」→「認養方案」

●臺北市食材登錄平臺

網址：foodtracertaipei.health.gov.tw

●臺北市產業發展獎勵補助計畫

相關資訊請至「臺北市產業發展獎勵補助計畫」官網（www.industry-incentive.taipei.gov.tw）查詢



(高讚賢攝)

聽

山裡的故事 臺北農業社區魅力夯

文／潘逸凡 攝影／王能佑

時序進入氣候宜人的九月，何不走入山林，來一趟森呼吸。臺北市的山坡地擁有豐富的天然資源，保留過去先民墾殖時的農宅與文物，除了可欣賞石頭屋、木炭窯、古圳等傳統農業的景觀與文化，上山採果、吃山菜更是一大樂事。

近幾年，白石湖草莓季、竹子湖海芋季吸引全臺遊客蜂擁而至，山坡農業社區能擁有今日盛況，與臺北市政府自民國97年開始將山坡地農業朝向休閒發展進行的改善工程有著密切關係。而市府工務局大地工程處自民國99年開辦的「山坡地農業環境改善計畫」，針對具有人文、產業、自然環境特色的12處坡地農業社區，與當地居民、社區發展協會共同進行環境改善規劃，可說是一種「另類都更」。

目前已趨近完成改善的社區包括以幸福、草莓包裝的白石湖社區、注入浪漫意象的竹子湖湖田社區，而指南山區除了可搭乘纜車、品茗賞景，指南宮的「戀人平臺」也成為戀愛熱點，一改昔日戀人禁地的印象，此外，今年則將針對北投湖山社區，以硫磺谷為特色的泉源社區、有多條水圳穿插聚落周邊的溪山社區等進行改善。



指南山區經改造後，一躍成為戀愛熱點。



觀光草莓園為白石湖帶來幸福商機。(楊智仁攝)



愛心造型的同心池溼地水池不僅吸睛，更具生態意涵。（楊智仁攝）

宜居社區白石湖 洋溢幸福

提起白石湖，總給人甜蜜的幸福感，除了有偶像劇熱門拍攝地白石湖吊橋，還有象徵永結同心的生態溼地同心池、夫妻樹、榕樹全家福及幸福大道等景點，其實過去的白石湖，一直是傳統封閉的農村，然而傳統農業不敵市



白石湖吊橋完工後，遊客徒步就能通往觀光果園，帶動當地觀光。（廖碩文攝）

場經濟，年輕人放棄務農，紛紛到外地工作，最蕭條時只有九戶老農，連自給自足都有困難，直至民國96年成立了白石湖社區發展協會，凝聚社區居民意識與力量，農民無私提供土地，加上北市府投入公共建設改造，於民國99年完成白石湖吊橋，並積極推動觀光草莓園及營造幸福意象，讓白石湖一躍成為熱門景點。

白紫色橋身、龍骨造型的白石湖吊橋不光是以「外貌取勝」，由於碧山路狹隘、不便通行，吊橋串連了碧山巖停車場與春秋步道，讓遊客徒步就能通往觀光果園，欣賞白石湖農村風貌，進而帶動當地觀光。

有機農場也為白石湖開闢一條新路，早期農園種植蔬果，無可避免使用農藥，長久下來，老農們付出了健康代價，社區因而開始推動有機農業，轉型農戶陸續加入申請有機認證之列，社區裡的有機農園種植草莓、百香果、

火龍果及各式蔬菜，遊客在此體驗採果樂趣、品嚐新鮮有機山菜，更為社區帶來新商機。

此外，社區居民主動提供廢棄農耕地，在自然產生湧泉處以生態工法，形塑出兩個心型的同心池溼地水池，遊客可在池畔的親水平臺歇歇腳，昔日農地常見的白腹秧雞也在溼地改造後再次現蹤，生態意義十足。

經過改造的白石湖，從原先年僅一萬多觀光人次，今年已攀升到二十萬人次，農民的收益也增加三、四倍，並獲得2012LivCom國際最適宜居住社區獎項的肯定，是農村社區改造的成功案例。對於未來，社區很有想法，居民們的夢想，未完待續……。

聽草山講古 訪百年文化

位於陽明山國家公園範圍的湖山社區，擁有深厚的歷史文化與純樸的自然生態，草山行館、防空洞、石頭厝、無患子老樹、

百年洗衣槽文化、橫嶺古道等，有著說不完的故事，因此改造計畫將湖山社區塑造為「草山講古村」，湖山里里長李秋霞表示，山上工作機會少，年輕人留不住，多數人還是必須下山工作，期望藉由社區改造來推動休閒觀光，未來將串連社區各景點，訓練居民帶隊，以活絡當地經濟。

草山的老故事，可由此講起。陽明山郵局旁，一處連當地居民也難得進出的「密室」——先總統蔣介石在位時闢建的防空洞，共有15間房，可容納600人，其中廁所採用當年少見的西式馬桶，設備相當新穎，預計今年底將開放部分空間供民眾參觀，揭開它的神秘面紗。

沿著紗帽山西側山腰而行的橫嶺古道，是早期居民下山至中山北路七段的通道，步道平緩、冬暖夏涼，運氣好，還能遇見黑冠麻鷺、五色鳥在此棲息，李秋霞表示，古道會保持原貌，之後僅將路面稍加整理，再種植吸引蝴蝶的蜜源植物，讓遊客享受古道難得的質樸原味。

此外，社區裡有一處百年洗衣槽，潺潺山泉流經石頭搭建的溝渠，上頭的絲瓜棚架緩和了陽光的炙熱，一旁水桶內則是用泉水盛裝著待發芽的有機苜蓿芽、黃豆芽，這裡不只是洗衣場，也是居民賴以為生的泉源之一。這天，有幸聽著高齡88歲的阿嬤細說從頭，她說，早年居民取水不易，全村都聚集在此清洗衣物，後來村內的女性集資出力，做起了水閘，讓清淺的泉水得以蓄積，污水則從閘口流出，直至今日，此處仍是部分居民洗衣的場域，李秋霞說，社區的詹媽媽數十年如一日，每日清晨五時即可見到她洗衣的身影，目前洗衣槽正著手進行復舊及景觀營造，之後可將前人的智慧與百年文化介紹給年輕世代。

距離洗衣槽不遠，有一棵三百年無患子老樹，李秋霞仰望著老



陽明山郵局旁的防空洞共有15間房，預計年底將開放部分空間供民眾參觀。



湖山社區的百年洗衣槽，至今仍是居民洗衣的場域，正進行復舊及景觀營造。

樹說，原先老樹被十幾種植物攀纏，影響樹的健康與外觀，改造的第一步就是移除外來植物、填補坑洞，老樹終於回春了，接下來則要在老樹旁建置木棧道，擺上石桌椅，居民與遊客便可坐在樹下聊天，聽耆老講古，「現在把老樹整理好，或許它還能再活個一、兩百年，當然，到時候我們都不在了。」李秋霞言盡於此，湖山社區的百年文化與老故事要傳承下去，讓後代子孫一同見證這裡的人文美景。

臺北市農業社區綠意盎然、生機無限，未來，經營休閒農場與景觀餐廳的菁山社區、栽培綠竹筍等蔬果的大屯里、擁有古圳與多條登山步道的平等社區、以登山步道為主的內溝里、以四分溪沿線為重點的久如社區、發展茶業產業的舊庄社區等，將一一改造完成，山裡的故事，正等著臺北人一同聆聽。

►臺北市工務局大地工程處
網址：www.tcge.taipei.gov.tw



(圖／聯合知識庫)

幸福@臺北 處處是溫情

文／司徒懿 圖／臺北市政府提供



祖孫攜手出遊共享天倫，是臺北街道上最幸福的畫面。(圖／聯合知識庫)

住在臺北，無論是新婚夫妻、弱勢家庭、身障朋友……你都能深深感受到：在臺北真幸福！

為照顧不同需求的市民，臺北市政府除持續提供愛心餐食補給站服務外，還推出一系列新措施，包括臺北幸福家庭卡、無障礙餐廳標章等；蘇力颱風期間倒塌的路樹，在環保局回收隊的巧手之下變身為精巧文具，贈送弱勢家庭，讓臺北處處是溫情。

「食」在有愛心 人人溫飽行無礙

大街小巷，吃到飽、下午茶餐廳如雨後春筍般林立，而就在時下講求份量足、精緻化的同時，社會另一角落仍有一些人可能連溫飽都有問題。於是，有一群愛心人士自掏腰包伸出援手，「待用餐食」的概念應運而生。

近來待用餐食掀起一股話題旋



臺北市市長郝龍斌陪同長者在老人共餐據點一同用餐、話家常。(劉佳雯攝)



臺北市政府社會局局長江綺雯（左二）來到「台南蔡虱目魚專賣店」謝謝黃老闆（中）的愛心。



張貼在門口的無障礙餐廳標章，讓外食的身障朋友可以暢行無阻。

風，其實臺北市政府社會局自民國98年起即開始推廣實施。為幫助困苦急需社會協助的市民，12區社會福利服務中心運用愛心人士的慈善捐款，結合社區內店家共同推出「愛心餐食補給站」，提供弱勢家庭持券享用愛心熱食，亦可外帶與家人分享。

社會局自提供此服務以來，每年約有60個愛心餐食補給站店家，平均每月提供1,500多份餐食，目前共發放14萬4,045張餐券，已嘉惠1萬4,804人。譬如大安區「大水缸食品坊」老板李德興，從媒體上得知有三餐不繼的弱勢者，立即去電大安社會福利服務中心加入計畫，還特別以店內集點卡為票券，以顧及持券民眾的尊嚴與感受。七十餘歲的潘先生則從今年三月起，每月提供1,000張餐券給萬華區「台南蔡虱目魚專賣店」，請老闆黃國裕提供店內美食給需要的人，自今年7月起加碼到每月2,000張（合計12萬元）。有緊急需求的民眾可洽該區社會福利服務中心，經社工員評估需求後提供餐券，也歡迎市民加入愛心餐食補給站或參與合作店家行列。

為集結更多愛心資源，社會局也建置了「愛心餐食」資訊平台，除結合12個行政區社會福利服務中心的愛心餐食補給站外，另整合40個老人共餐據點及11處社區發展協會的溫馨送餐服務資訊。

此外，身障朋友外出用餐，常因為餐廳動線或座位不利輪椅進出而倍感困擾。臺北市政府都市發展局首創的「無障礙餐廳標章」，就是希望給輪椅使用者更佳的就餐環境，也從102年起接受餐飲業者自行申辦。樓地板面積達300平方公尺以上的餐飲類場所，經中央修法納入「公共建築物」範疇，均應設置室外通路、避難層坡道及扶手、避難層出入口、室內出入口、室內通路走廊、廁所盥洗室等無障礙設施。



無障礙餐廳提供輪椅使用者更友善的用餐環境，讓他們也能樂於外出用餐。

98年度內政部共列管690家友善餐廳，都發局首波針對這些餐廳進行初查、宣導，台北101大樓首先獲頒臺北市無障礙餐廳標章，國父紀念館、國立歷史博物館、大葉高島屋等處共11家餐飲場所也陸續加入臺北市無障礙餐廳的行列。標章將張貼在餐廳門口，取得標章的餐廳清單可於建管處網站及「無礙自由行」App上查詢，讓外食的身障朋友在臺北暢行無阻。

一卡在手幸福在握 婚姻贏在起跑點

相愛容易相處難？夫妻生活中，你是否也期望與另一半維繫良好的婚姻品質？為鼓勵新婚夫妻共同學習，增進夫妻生活品質，臺北市家庭教育中心自102年起發行「臺北幸福家庭卡」。

要建立幸福家庭，最不能忽

略的就是兩人對婚姻的經營及維繫。家庭教育中心特別為新婚夫妻及各婚齡階段夫妻開設的課程，包含親密關係工作坊、縫紉課程及婚姻、家庭、性別與民俗

免費推廣講座等。凡申辦臺北幸福家庭卡的夫妻，可於五年內免費獲得通知及預約家庭教育中心所舉辦的婚姻教育課程，參與課程更可享受免收報名費的優惠。



申辦臺北幸福家庭卡，多元課程講座有助於維繫良好的婚姻品質。



台北靈糧堂舉辦婚友裝備課程，希望學員「贏在起跑點」，擁有羨煞旁人的幸福婚姻。（圖／台北靈糧堂提供）



申請臺北幸福家庭卡好處多多。



申請臺北幸福家庭卡很簡單。只要是當年度或前一年度於臺北市戶政事務所完成結婚登記的新婚夫妻，或雖非臺北市市民但服務於臺北市政府各機關學校，且於申請當年度或前一年度完成結婚登記者的新婚夫妻，皆可申辦。符合上述資格的夫妻倆各填一張申請表後，以傳真、電子郵件或親至家庭教育中心填表申請。申請後預計每月月底核計後，次月初統一發卡，一併寄送兩張幸福家庭卡，夫妻皆可各自擁有一張卡片並獲得課程資訊。

除了家庭教育中心的婚姻教育課程外，台北靈糧堂的婚友裝備課程也有異曲同工之妙。台北靈糧堂家庭事工中心牧師廖承增說，家庭經營是《聖經》十分看

重的一環，夫妻是家中唯一沒有血緣關係的成員，須透過「盟約」來結合，而一旦締約就不應毀約。國人重視成家立業，許多男女一結婚便急著生兒育女，而非先學習處理摩擦、融洽相處，其實是較不理想的作法。

現今社會離婚率居高不下，辦理婚友裝備課程，消極面是要「預防勝於治療」，積極面則是希望學員皆能「贏在起跑點」，擁有羨煞旁人的幸福婚姻。課程涵蓋四系列，譬如單身系列是要輔導單身貴族如何認識自己、學習獨立自主、與情人交往甚至分手；準備踏入婚姻或已婚者，則可按婚齡或個別需求，參考真愛、婚姻、親職系列課程。廖承增建議，「談心」在婚姻中至為



災後倒塌的路樹以往只是運至掩埋場，破碎後製成木屑作為堆肥之用。

重要，攸關親密關係的經營，需要自小培養；父母與孩子建立良好互動，孩子長大後將更懂得如何與另一半相處、互相扶持，形成良性循環。

除了臺北市家庭教育中心及靈糧堂辦理的婚姻教育活動外，愛盟家庭文教基金會、社團法人台灣愛鄰社區服務協會等機構均有相關課程，有心經營幸福婚姻的男女皆可參考。

傾倒路樹變文具 贈予弱勢團體

7月13日清晨3時左右，中度颱風蘇力於新北市、宜蘭縣交界處的三貂角登陸，臺北地區風速高達12級陣風，在強風侵襲下，許多路樹不是攔腰折斷就是被連根拔起，經臺北市政府工務局公園



臺北市政府環保局別出心裁，挑選過濾可再利用的傾倒樹材送至再生家具場再製。



在師傅的巧手之下，傾倒路樹搖身一變成為再生家具及筆筒、杯墊等精美文具。

路燈工程管理處人員估算，含道路邊及公園約有1,900棵樹倒塌。

對於這些傾倒的路樹，環保局以往作法是運至掩埋場，破碎後製成木屑堆肥或副資材，這次則別出心裁，除立即展開清除作業，回復市容外，會檢視傾倒路樹，看哪些枝幹仍保持完整、可再利用，挑選出較好的樹幹和樹塊，送至內湖再生家具場，經師傅巧手再製為筆筒、杯墊等精美文具。

環保局說，在學校開學前將辦一場活動，將這些再生文具贈予有需要的弱勢團體與學子，讓廢棄路樹重新再生，發揮再利用的價值。路樹遭風災破壞傾倒後，雖失去原有生命力，但改造為文具後，不僅獲得重生，更在學子手中延續生命力。

不論是幫助弱勢家庭溫飽的愛心餐食補給站、便利身障朋友外出用餐的無障礙餐廳標章、鼓勵新婚夫妻上婚姻教育課程的臺北幸福家庭卡，還是將傾倒路樹製成文具贈予弱勢團體與學子，不

論施與受，都是要讓住在臺北的你我，一起守護這份沒有嚴冬的幸福。

►相關資訊

●**愛心餐食補給站**：請至臺北市政府社會局網站（www.dosw.tcg.gov.tw），或逕洽各區社會福利服務中心。

●**臺北市無障礙餐廳標章**：有關申請及餐廳清冊請至臺北市建築

管理工程處網站（www.dba.tcg.gov.tw）查詢

●臺北市家庭教育中心

電話：2541-9690轉22

地址：吉林路110號5樓

網址：www.family.taipei.gov.tw

●台北靈糧堂婚友裝備課程

有關課程資訊與報名方式請至台北靈糧堂網站（www.illc.org.tw）查詢



廢棄路樹重新再生，創造新價值。

重陽敬老為銀髮祈福 定點、到府致送禮金 文／許凱森



臺北市市長郝龍斌在去年重陽節前夕，致贈重陽敬老禮金給百歲人瑞陳盧快女士。

曾經安枕依靠的臂膀，如今駝背彎腰且單薄；曾經健步如飛的雙腳，如今步伐蹣跚吃力；曾經把屎把尿的雙手，如今滿是皺紋且顫抖。父母是孩子永遠的靠山，但靠山有一天也會變老、也需要被關懷和照顧，今年10月13日為九九重陽節，提醒我們敬老、盡孝要及時。

為了慶祝重陽節，臺北市政府社會局針對設籍北市年滿65歲以上的長者（含年滿55歲以上原住民長者），發放重陽敬老禮金，自9月3日起至11月1日止，由各區里幹事或原住民服務員代表致送，致送作業採「定點」及「到府」兩種方式，市民不需提供任何帳戶資料，本人領取者，只要攜帶新式國民身分證及印章；委託代

領者，則需要代領者及長者本人之新式國民身分證及印章。特別呼籲，千萬不要誤信假藉發送敬老禮金而要求提供帳戶資料的詐騙集團。

若里幹事及原住民服務員致送期間訪視未遇，或因故未能到定點領取敬老禮金的長者，將比照去年，延長補發時間至年底，分階段於區公所和社會局辦理補發作業。社會局表示，補發時間雖然延長，但地點有限，建議符合資格的長者儘早於里內致送期間就近領取。

臺北市已進入高齡化城市，以敬老、友善高齡為優先政策，自今年（102）起調整重陽敬老禮金發放標準，一是發放對象年齡門檻從設籍北市70歲以上老人調整至65歲；發放金

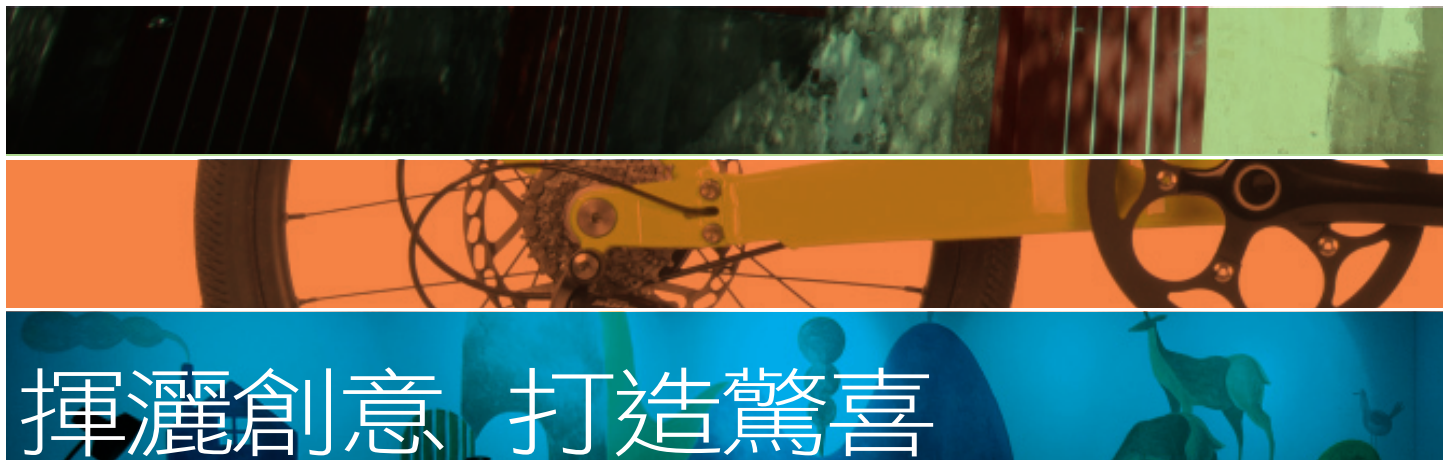
額也從原1,000元調整為依年齡分為1,500元、2,000元、5,000元及1萬元4個級距，預估今年領取人數將達36萬餘人，較往年增加10萬餘人；另依傳統習俗逢九即晉百，故對年滿99歲長者即比照百歲人瑞標準，除致送禮金1萬元外，亦加送1錢的金戒指。

重陽敬老禮金是北市府的一點心意，你我都會變老，隨時體察長者的需求，呵護他（她），就像當年他（她）呵護你一樣，願所有長者臉上都掛滿幸福欣慰的笑容。

►重陽敬老禮金

網址：請至臺北市政府社會局網站（www.dosw.tcg.gov.tw）查詢

電話：1999市民熱線



揮灑創意 打造驚喜 臺北設計能量齊發

文／廖雅琴 圖／臺北市政府文化局、台灣創意設計中心提供

每座城市就像一本故事集，各個角落隨時上演著大大小小的故事。現今臺北城市的樣貌，你是否喜歡？喜歡的話可以讓自己更喜歡，不喜歡的話你也有能力去改變！只要發揮巧思，運用設計，在巷弄間增添樂趣，讓生活更加便利，城市也因而活力十足、魅力無限。

今年8月，國際工業設計社團協會（International Council of Societies of Industrial Design，簡稱ICSID）公布2016世界設計之都的初選入圍名單。臺北市正式進入決選階段，成為2016世

界設計之都（The World Design Capital，簡稱WDC）的入圍城市。這項競選活動每兩年徵選一次，曾經獲選的城市各具特色，包括2008年杜林、2010年首爾、2012年赫爾辛基，以及2014年的開普敦，這些城市在不斷發展的過程中，面臨了許多問題，但皆適時導入設計、創新思維，讓城市一再地向前進化。

24小時 食衣住行皆設計

為了支持臺北成為2016世界設計之都，即日起至9月29日舉辦的「2013台灣設計展暨台北設計城

市展」在松山文創園區主展場、桃園國際機場舉行，以「不斷提升的城市」為主題，提出「社會設計」精神，強調人人都可以是設計師，面對城市生活中可能遭遇到的問題，都有著手解決的能力。

臺北市申辦2016世界設計之都專案辦公室指出，機場作為外來觀光客第一個踏入臺灣境內的門戶，在桃園國際機場入境大廳的櫥窗向所有旅客展示臺北的設計能量很重要，因而處處可看到充滿設計能量的畫面，像是：「The Big Issue 大誌雜誌／企業有力



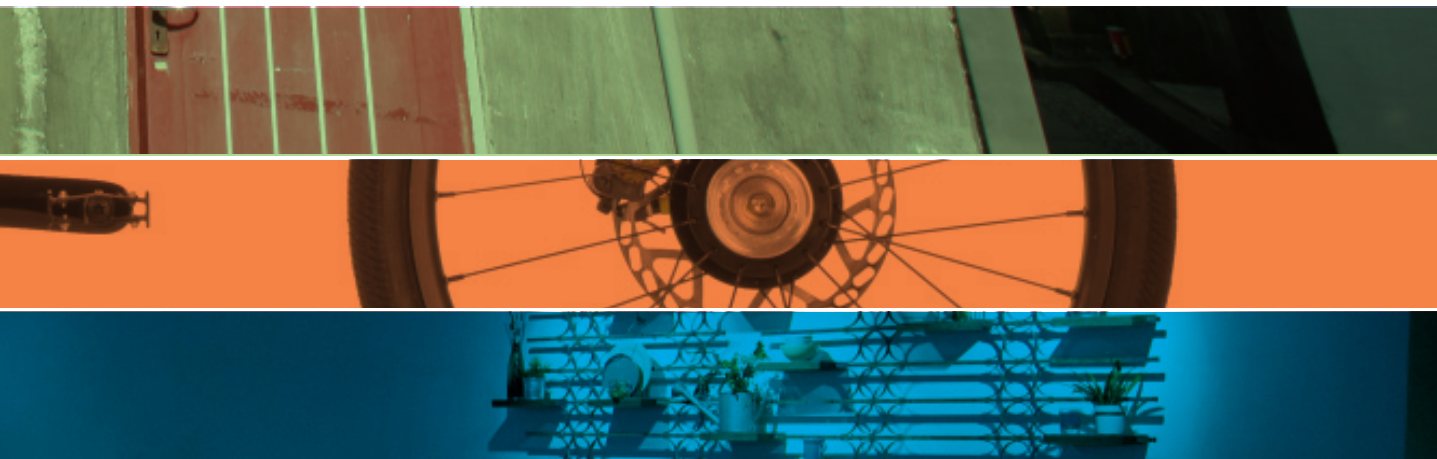
便利的悠遊卡是悠遊城市的經典好設計。



從「小小黃」YouBike的配色與造型，可見食衣住行無一不從設計出發。



馬路交叉口的「小綠人」，向所有旅客展示臺北的設計能量。



即日起，前往松山文創園區，免費看設計，激發城市生活的美好想像。

量去做對的事」、「EasyCard 悠遊卡／一卡悠遊，盡其在我」、「Farmers' Market 農民市集／從田野到餐桌」、「YouBike 微笑單車/零碳健康生活圈」、「Advanced Traffic Light System 小綠人號誌系統／閃爍中與你偕行」，這些攝影作品具體而微地展現了一般臺北市民的食衣住行各個面向。

創意發想 具體實踐好設計

另外，展覽同時架設網站「CHANGE TAIPEI」，這是讓民眾自由表達對城市議題觀點與

想法的互動社群網站，你可以在網站上瀏覽過去兩個月其他人怎麼回答諸如「怎麼樣的公園會讓你最想經常造訪？」、「每天出門，什麼事情會讓你微笑？」、「如果讓你重新設計臺北市，首先你想改變什麼？」等問題，以及針對這些問題所形成的提案與號召活動，其中最多人關注與最可行的行動提案則被規劃成實體活動，即日起於松山文創園區主展場現場執行，將提案付諸實踐具體改變。

若前往松山文創園區主展場，

包括「世界藝想館」、「金點設計館」、「設計玩家館」、「年度主題館——台北設計城市展」等多個場館，讓你盡情汲取設計能量。

在世界藝想館，可以看到來自英國、德國、希臘、日本及墨西哥等地的經典設計作品、國際性設計競賽的得獎作品，看見設計師對人文的關懷及生活的態度；走進金點設計館，則有如走入一個縮小的城市，這裡以一個個櫥窗展出2013金點設計獎及年度最佳設計獎得獎產品，置身其中讓

人彷彿走進臺北充滿文化創意的小巷弄中，感受這些生活中的好創意；而設計玩家館總共有21個單位展現拿手絕活跟壓箱寶，從設計作品到形象規劃，讓人一飽眼福！

年度主題館——台北設計城市展則同時在4號與5號倉庫登場，4號倉庫可以看到城市發展面臨困難與挑戰所產生的各種「因應之道」；5號倉庫則直接容納一般民眾挑戰改變的行動舞臺，你可以看到「CHANGE TAIPEI」網站所提的想法具體實現，也會有設計師所帶領的論壇、講座、工作營供有興趣的民眾事先報名參加。設計不再是設計師的專屬權利，發揮無邊的想像力，你也能讓城市生活更美好！



利用各種果皮的紋理規則設計成的「果皮」杯子，富有手感記憶，正在金點設計館展出。

►2013台灣設計展暨台北設計城市展

時間：即日起至9/29 10:00~18:00（9/19中秋節延長開放時間至20:00）

地點：松山文創園區、桃園國際機場

網址：www.designexpo.org.tw



創意大串連，一起作伙打開想像，讓城市更美好。

創意大串連 臺北街角遇見設計

由臺北市政府文化局主辦、都市酵母企劃執行的「2013臺北街角遇見設計」，即日起至9月30日在臺北市各個角落陸續展開！多元的展覽、工作坊、講座讓你透過觀察和體驗，發現城市的美好並享受設計的樂趣，還有開放工作室（open house）讓你可以觀看設計師工作的一天，貼近設計，開啟生活的大想像！

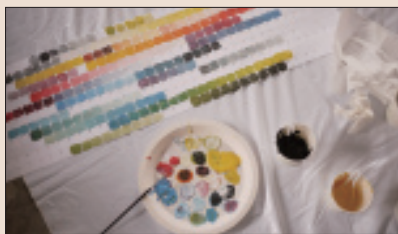
於城東、中山雙連、內湖、文山街區舉行的「小招牌製造所」，首次結合平面設計師聶永真、插畫家王春子、水越設計、珍珠茶屋及天晴設計組成招牌設計團隊，為擁有實體店面、有招牌改造需求的店主人量身訂製，重新打造的招牌更加顯眼清新。

另外，活動也邀集近200個店家以及設計、藝術團體集合串聯參與，像是「EPSON」組成「台灣節能巡邏隊聯盟」，協助有志一同的企業自組節能服務組織，提供節能診斷服務；「制服抱抱」行銷創意團隊發起城市溫暖行動，一群綁上蝴蝶結造型汽球的快樂機車騎士微笑穿梭在星期一的忙碌街頭，要讓機車騎士在

Blue Monday也能有好心情，證明臺北一點都不冷漠。你將會發現，臺北的各個角落到處是驚喜、趣味，充滿幸福感！

►臺北街角遇見設計

網址：www.facebook.com/meet.taipei.design



想增加創意，不妨大膽實驗，感受色彩的魔力。



設計讓城市中細微的美好重新被看見。



(圖／臺北市府客家事務委員會提供)

大手攜小手 來臺北做客

文／連美智 圖／臺北市客家文化主題公園提供

客

秋高氣爽的十月天，來臺北做客吧！為讓更多人認識客家文化，引領老少客家族群尋根溯源，臺北市府客家事務委員會精心規劃為期四天的「百年榮耀 風雲再起——2013臺北客家義民嘉年華」活動，自10月18日至10月21日於臺北市客家文化主題公園盛大登場。此外，在講究設計與創意的美學風潮帶動下，臺北市客家文化主題公園週末假日特別推出「鐵馬驛站假日文創市集」，讓大家無須舟車勞頓，即可品賞、採買臺灣各式客家商品，活動精彩可期，千萬不可錯過。

薪火相傳 義民嘉年華

客家義民祭的由來要追溯至清初時期，地方不靖、亂事頻仍，一些地方居民即自組民兵，保鄉衛土，死後鄉人為其埋屍合葬，稱為「義民塚」。至乾隆年間，發生林爽文事件，新埔一帶義勇民兵死傷慘重，亂事平定後，清廷頒發褒忠匾額，嘉勉義行，客家鄉民並建廟奉祀，義民爺信仰應運而生。演變至今，義民祭遂成為臺灣客家族群年度重要盛事。

臺北市客家義民祭自民國77年首次舉辦以來，迄今邁入第26年。臺北市府客家事務委員會

主任委員劉佳鈞說，桃竹苗地區一向被視為客家大本營，但經過遷徙、外移，臺北市已有六十多萬客家後裔，市府希望透過「2013臺北客家義民嘉年華」的舉辦，呈現客家文化的內涵，不僅客家鄉親可重新認識自己的根源，也讓其他族群朋友領略客家文化熱情、多元的面貌，最終形塑「北義民，南媽祖」的臺灣民俗文化圈。

今年的義民祭典以「聖香遶境・福祐萬民」為主軸，特別串聯北竹苗三區擴大辦理，邀請國內26間義民廟的義民爺及隨香人員北上齊聚，成就二百廿七年來



信徒們齊心協力，為完成迎神遶境、傳遞保境安民的忠義精神而踩街遊行。（圖／臺北市府客家事務委員會提供）



舞者身著客家藍衫，手舉油紙傘，展現客家文化特色與風采。（王能佑攝）

首次最大規模接力遶境，傳承這份傳統信仰。首先，主活動前一日（10月18日）由苗栗的聖香遶境揭開序幕，遶境隊伍將自苗栗、新竹一路北上，沿途接受信眾祭祀，撫慰庇佑客家鄉親，並有屏東六堆忠義祠義民爺及其他地區義民廟義民爺共襄盛舉，最後會師抵達臺北，暫座中正紀念堂。當日晚間並有「臺北客家之夜」，由臺北市客家社團帶來在地

的藝文表演，以及苗栗、新竹及屏東鄉親精湛的陣頭大PK演出，熱鬧可期。

主活動首日10月19日上午8時30分，迎神遶境隊伍自中正紀念堂民主大道出發，伴隨信眾酬神謝願與活力四射的陣頭表演，沿路行經羅斯福路一段、南海路、南昌路、羅斯福路三段、辛亥路、汀州路三段，最後於臺北市客家文化主題公園舉行安座大典。翌

日上午8時，挑擔奉飯與踩街遊行粉墨登場，參與挑擔的隊伍包括北市客家社團、教育中心，以及客籍校長、里長、企業家隊伍等，堪稱歷年最多、陣容整齊浩蕩。今年主題設計融合客家扁擔、客家油紙傘、客家花鼓、客家花布、客家採茶舞、客家令旗等元素，組成「百尺竿頭」、「百花齊放」、「百鼓齊鳴」、「百年風華」、「百態千姿」、



從捆稻草開始，小朋友自己動手學作稻草人，在假日文創市集裡體驗傳統莊稼活兒。

「百幡飄揚」等六大創意區隊，展現客家族群千姿萬態的活力與創意。11時整，舉行肅穆的主祭大典，感念義民爺的英勇犧牲，傳遞保境安民的忠義精神，並祈求國泰民安，教化後代子孫慎終追遠。10月21日慶典尾聲，在上香、謝神祝文中，祭以正統、完整的送神大典，為這場莊嚴盛會劃下圓滿的句點。

鐵馬驛站 客家文創美學

喜歡客家花布又不知何處尋覓？趁著週末假日，來一趟臺北市客家文化主題公園，保證讓你驚豔不已。

繼趣味十足的稻草人DIY、豆腐乳冰與桔醬冰試吃等活動之後，臺北市客家文化主題公園每週六、日的「鐵馬驛站假日文創市集」邀集手工業者進駐擺攤，大家對客家文化滿懷熱情，並從中汲取創作元素，展現各種奇思妙想。在琳瑯滿目的各式商品中，首推各式鮮明亮麗的花布製品，包括古樸雅緻的布包、小巧實用的零錢包、手機袋等，讓人愛不釋手。另外，若是看見香茅油也在攤位中待價而沽，可別詫異。原來香茅油是臺灣客家庄的特產，有別於東南亞用於餐點料理，客家香茅油可以除臭、除菌兼防蚊，意外成為眾所矚目的焦點。

在文創市集中，不乏來自DIY界的佼佼者，例如「織女的店」的老闆，乍看平凡如你我，實則手作技術精湛，其客製化包款樣式多元，由面紙包、零錢包、名片型小布包，到專為忙碌媽媽設計的多功能分層大布包，以及學子最愛的斜揹、側揹、後揹三用布包，創意設計盡在其中。此外，包括大家熟知的油桐花、藍染，或以稻稈編織、作為保溫用途的茶壽，或精巧的陶瓷、磚窯、薰樟，以及南部客家代表花卉夜合花等，逐步於客家文創精品館內進行展示販售。



快來臺北市客家文化主題公園的鐵馬驛站假日文創市集「做客」。



琳瑯滿目的各式布包，或古樸雅緻或鮮明亮麗，令人愛不釋手。

除了鐵馬驛站假日文創市集，劉佳鈞說，園區內設有客庄生活館，展售來自全國各地上百種客家農產品，如苗栗公館的紅棗、美濃板條等，包羅萬象，客委會希望藉助客家商品交流與展售平臺的推廣，得以活絡客家庄的經濟，並鼓舞年輕子弟回鄉創業，讓客家文化活水源源不斷。

主辦單位表示，鐵馬驛站假日文創市集每週推出不同主題活動，大家可至FB粉絲專頁查詢；另外，即日起至11月底，每週二至週日上午10時至下午6時，歡迎有興趣的民眾前往客家文創精品館參觀。

►2013臺北客家義民嘉年華

時間：10／18～10／21

地點：臺北市客家文化主題公園
（汀州路3段2號）

電話：2702-6141轉228

網址：www.hac.taipei.gov.tw

►臺北客家之夜

時間：10／18 19:00～21:00

地點：中正紀念堂民主大道

電話：2702-6141轉228

►鐵馬驛站假日文創市集

時間：每週六、日 16:00～20:00

電話：2369-1198轉327

國際女孩日

關注女孩權利

文／黃靜儀 圖／勵馨基金會提供



去年獲得「女兒網路影像展」特優的張樂，捕捉了排灣族部落女孩，張開雙臂懷抱無限夢想的動人姿態。

你知道10月11日是專屬於女孩的節日嗎？聯合國大會在2011年12月19日通過決議，將10月11日訂為「國際女孩日」，以關注世界各地女孩的權利和所面臨的獨特挑戰。而在臺灣，勵馨基金會早在10年前就領先國際致力於臺灣女孩人權，至今仍持續舉辦系列活動，讓臺灣的女孩透過活動

展現潛力和多元面貌，進而體會到自己的價值所在。

聯合國訂定國際女孩日，是希望捍衛女孩的權利及幫助世界各地女孩處理所面臨的困境，目標是藉由多元的關注促進女孩培力（empower），實現其人權。

台灣女孩節 賦權少女

走過廿五個年頭的勵馨基金會，在2000年就領先國際發表臺灣少女人權紅皮書，訂定「台灣女孩節」，並於2003年開始舉辦「台灣女兒獎」，以「認真善待女兒、啟動少女力量」為核心概念，規劃「Formosa女兒獎」、「女兒學習之旅」、「女兒網路



去年起，勵馨基金會積極呼籲政府設立「台灣女孩日」，以加強賦權臺灣女孩。



勵馨基金會執行長紀惠容（左一）帶領少女穿上孕婦體驗裝，體會孕婦處境。（黃靜儀攝）

影像展」等系列活動，為臺灣女兒人權扎根與發聲。去年起更積極要求政府設立「台灣女孩日」，以加強賦權臺灣女孩。

談起「台灣女孩節」的起源，勵馨基金會羅叡婷說明，由於基金會長期服務受暴婦女和弱勢女性，在過程中體察到她們在社會結構及教育資源上的不足，所以想從預防教育開始，並挑選12至18歲處於青少年發展時期的少女，進行培育。

其中備受歡迎的魔法少女電力營(Power Camp)，今年暑假匯集全臺近百位少女於輔仁大學舉辦全國大會師，活動中透過遊戲、討論、體驗，進而加深少女對身為女孩、女性的性別覺察，並大聲宣告：「因為我是女生，所以我更要活得比別人精彩，我想說just follow your feeling，跟著妳的感覺走。」

體驗孕婦處境 走訪賣場深入觀察

高中二年級學生大米(化名)在活動中穿上裝有4公斤沙包的孕婦體驗裝，體會孕婦的處境。她表示，除了體會到孕婦沉重的身軀之外，走起路來也相當不便，若遇到落差較大的階梯，更是辛苦，因此，她認為臺灣應該努力提供孕婦更友善的環境。

由光腳愛麗絲劇團演出的「陰道獨白」令景文高中一年級學生林思華印象最深刻。她說，讓她感到難過的是，故事中那些年紀小卻不幸受到侵犯的女生，她們可能不知道什麼叫拒絕，不知道怎麼去表明自己不喜歡或因為沒有說「不」，法官就判決加害人不起訴處分，忽視了女孩的權利。

活動期間，女孩實際走訪賣場觀察性別平等議題，高中生黃健思發現，幾乎都是媽媽在帶小孩，當她們向媽媽表達想改變現況，提倡讓爸爸也來帶小孩，但媽媽卻非常無奈地說：「可能再

努力兩百年也改變不了。」讓她們領悟到必須更努力，才有機會改變世界。

與往年不同的是，今年「Formosa女兒獎」系列活動中的「女兒網路影像展」，特別將「最佳責任獎」、「最佳知識獎」獨立出來，讓作品除了呈現少女自信、勇氣、活力，也能多表現臺灣女孩負責任、較知性的特質。

羅叡婷表示，有這樣的改變，是希望大家可以多看見臺灣少女不一樣的面貌，不要只注意到她是不是正妹、萌不萌，從過往的作品可以發現，其實臺灣女孩是很有活力又自信奕奕。得獎作品將於今年10月12日Formosa女兒獎頒獎典禮現場展出，屆時同步舉行女兒網路影像展頒獎。

►Formosa女兒獎
網址：formosa.goh.org.tw



摩天高樓聳立，車水馬龍流動，臺北是你我熱愛的生活空間，這個盆地城市之於你，是不是已經無比熟悉甚至逐漸失去新鮮感了呢？

旅行是生活視野的延伸、體驗異地場域風貌的過程。這回玩臺北來點不一樣的，我們沿著捷運文湖線走，透過各式空間與海陸空運具的觀景窗，提升高度、拉大距離、擴大視野，換個角度觀看臺北的人事物景，一起感受驚奇、看見你所熟悉或不熟悉的美麗臺北吧！

觀景窗

觀景窗·看臺北

貓纜觀景窗親近小綠山→文湖線
捷運列車觀景窗遍覽沿線風光→
松山機場觀景臺看飛機起降→象
園咖啡窗前湖景享用午餐→摩天
輪觀景窗體驗高空浪漫→藍色公
路遊輪品味河上清風

看臺北

文／徐安里 攝影／楊智仁



來到貓空抬頭仰望，貓纜彷彿空中翱翔的一只小風箏，無比悠哉。

08:00~09:00

貓纜觀景窗 全景綠視野

自貓空纜車通車以來，來到貓空隨時抬頭仰望，總能見到成列纜車在高空中以滑翔的姿態緩速前進，彷彿空中翱翔的一只只小風箏，悠然無比。

貓纜是臺北市第一條高空纜車，是全臺最長的纜車系統。從動物園起點，順著鋼索滑動，越過相思林密密覆蓋的蓊鬱山谷，沿途經過動物園園內站、指南宮及兩個轉角站，最後到達貓空，全程約20多分鐘，全線高低落差達300公尺，看著茶園在腳下綿延，臺北此刻的風景，美得讓人感動。

常有人說，搭乘貓纜有「三大絕景」不可錯過，那就是日光臺北、潑墨臺北與銀河臺北。趁著茶館尚未開始營業的白天前來，人車稀少的貓空山區一片寧靜，

搭乘纜車上山，隨著每秒3至5公尺緩緩移動的速度，彷彿從喧囂塵世進入無人打擾的桃源勝境，透過觀景窗，除了青青茶園、步道的美麗全景視野，翻越山頭時更可見大屯山系、淡水河系、觀音山系，台北101大樓一覽可盡。

萬一天候不佳，雨天的貓空被山嵐雨霧環繞，望見山谷下方的溪流萬馬奔騰，別有一番風情；華燈初上的時刻，觀景窗彷彿與腳下的夜景融為一體，被滿天碎鑽般的燈火包圍著，感覺真特別。這就是貓纜獨有、無敵360度環



搭乘「貓纜之眼」水晶車廂，貓空茶園盡在腳下綿延，景色優美宜人。



捷運文湖線是一條串連臺北市便捷觀景的路線，望著車窗外輪番上演的美景，令人目不暇給。

景視野，叫人玩過再多遍也不厭倦。

►貓空纜車

纜車動物園站遊客中心

電話：8661-7627

網址：gondola.trtc.com.tw

09:30~10:30

文湖線捷運列車觀景窗

遍覽沿線風光

從捷運動物園站搭乘文湖線，這條中運量系統捷運路線全線為全自動無人駕駛，除了穿越松山機場至大直段為地下行駛之外，大多為高架興建，不只是交通運載，還是一趟串遊臺北市的便捷觀景路線。

從動物園、萬芳社區進入終年人潮洶湧的東區百貨商圈，繞過松山機場外圍再到特色餐廳林立的大直、內湖，車窗外的風景也從木柵貓空山頭的綠意疏影轉為

摩登高樓夾道，最後又進入湖亭望水的大湖風景區，輪番上演的美景令人目不暇給。特別是第一節最前方玻璃窗擁有駕駛艙般的開闊視角，那也是全車最搶手的觀景寶座，隨著列車停走起伏，乘客就像坐在雲霄飛車第一排，看著眼前景物飛速迎面而來，絕對是個充滿驚喜又刺激的特殊體驗。

►捷運文湖線

起訖點：動物園站——南港展覽館站

營運時間：06:00~24:00

11:00~12:00

松山機場觀景臺 看飛機起降

前陣子波音787夢幻客機首度來臺，曾在松山機場掀起一波觀機熱潮，事實上，位於航廈頂樓的機場觀景臺開放兩年多以來，不分冷熱晴雨，扶老攜幼、儼影雙

雙專程前來看飛機的人潮可從未減少過。在臺北，能夠這樣安安穩穩近距離感受飛機凌空起降震撼奇景的，松機的視野與舒適度委實無人能敵。

開闊平臺為高架設計，階梯式木作觀景座階、大面積落地玻璃窗提供最佳觀景角度，同時利用抬高的座階空間植栽林蔭喬木，提供夏日最需要的遮蔭與綠意。

為符合國際機場門面與形象，特別規劃選用曾被國際雜誌選為Top10具影響力的世界級設計師Alexander Lotersztain設計的Twig系列藝術雕塑座椅，除了一舉提升整體空間質感，Twig意為「嫩枝」，也十分符合松山機場轉型為國際商務機場「老幹新枝」的實際含義。除了看飛機，這裡並可展望臺北市北面多處地標景點，如基隆河、大直橋、摩天輪、內湖科技園區、大屯山等。天氣好的時候，常有遊客不由將臉緊緊貼在玻璃窗前，癡望著眼



坐在松山機場觀景臺的座階，可近距離感受飛機凌空起降的震撼景象。

前巨大的航空器轟隆隆升起降落的優美姿態，或是山那端的風日光影的奇幻變化，有時配上一杯熱咖啡、三明治或蛋糕，悠閒消磨一晌午，渾然忘了今夕何夕。

►松山機場觀景臺

地點：松山機場第1及第2航廈間3樓

電話：8770-3430、8770-3460

12:30~15:00

象園咖啡窗前湖景享用午餐

沿著文湖線、內湖科學園區周邊，近年來特色餐廳雲集，景觀好的，不在少數，這家位於碧湖公園正對面的咖啡館，便是以擁有超大窗景著稱的美式親子餐廳。

奢侈的擁有一整片遼闊的花園遊戲區、簷下咖啡座，然而在秋老虎猖狂的天氣裡，大夥最愛的，還是在室內賴在沙發上、倚著玻璃窗，遙望一街之隔的碧湖

風光。複合式的菜色，包括美式貝果、輕食燉飯、義大利麵，以及十分受到小朋友歡迎的布丁鬆餅、薯條等，一家大小來可以各點所愛，誰也不必遷就誰。

而此獲得好口碑的更大原因，在於餐廳周邊有個180度的開闊環景視野，窗外的青青碧湖水、遠方綿延的山丘稜線，彷彿就在身

邊，即便隔著窗，也能欣賞風吹葉落的自然畫景。不妨來這歇腿用餐，接近山、享受山，美食、美景與浪漫情境唾手可得。

►象園咖啡

地址：內湖路2段192號

電話：2792-6080



象園餐廳以擁有超大窗景著稱，即便隔著窗，也能欣賞風吹葉落的自然畫景。



坐上美麗華摩天輪體驗17分鐘的浪漫，雖是片刻，也是永恆。

16:00~17:00

摩天輪觀景窗 體驗17分鐘的高空浪漫

北安路上的美麗華摩天輪，號稱全亞洲第二大的屋頂摩天輪，直徑70公尺，旋轉一圈約17分鐘，最頂點距離地面達100公尺，相當於33層樓，隨著高度漸升而視野越見開闊，從這高度的視野看臺北，比新光摩天大樓遼遠，比台北101大樓焦點清晰，夜晚來臨後，摩天輪還會依照「天樂、地彩、風舞」等三個主題，上演歷時3至7分鐘的霓虹燈光秀，絢麗奪目的放射狀光芒劃破夜空，聲色效果十足，與頭頂上的月色、堤頂大道上的車流燈河正好相互輝映，吸睛的程度，足以媲美信義區的建築群夜景。

就是什麼都不做，光坐在車

廂裡也是愜意享受的。透明式車窗，獨立空調與音樂，陪著你在悠緩移動的速率中，悠閒欣賞腳下一覽無遺的臺北景致，那一刻，彷彿人在天外，與這塵世無涉；雖然時間只有短短17分鐘，然而能在勞碌奔波中，難得坐擁片刻唯美寧靜的小日子，雖是片刻，也是永恆呢！

►美麗華摩天輪

地址：敬業三路20號

電話：2175-3456

18:00~21:00

乘著夏日晚風 夜遊淡水河

相信嗎？在臺北，也能有不被打擾的愜意，這城市，也能享受自在遊河的微旅行？那就是藍色公路。

利用假日出外旅遊，又不想忍

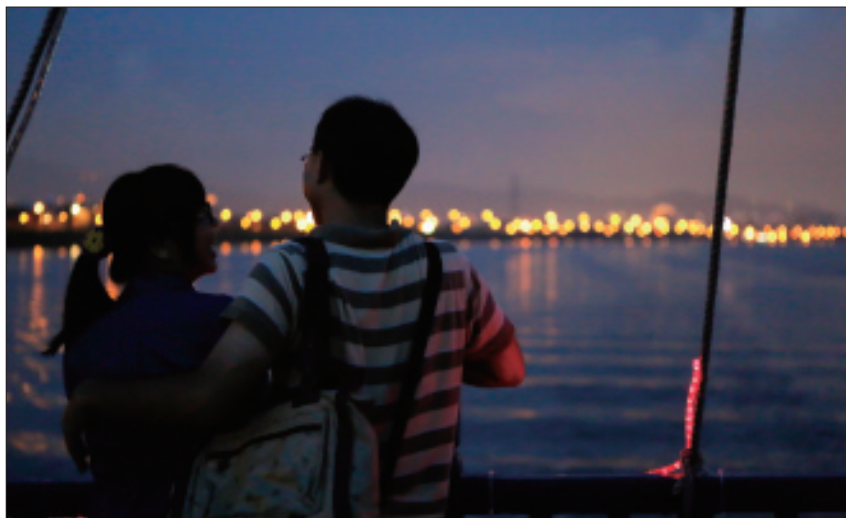
受塞車之苦，搭乘船舶、探索河岸風光的藍色公路自民國93年開航以來，便成為臺北人體驗河上風光的最夯路線，目前淡水河及基隆河共有7條固定路線，據臺北市政府公共運輸處統計，截至102年7月底為止，已有超過89萬人次體驗過搭船遊河的樂趣。原本污染嚴重的淡水河經過歷年整治，環境已有相當顯著的改善，不僅河岸規劃成數處河濱公園、自行車道，也發展出市區境內獨特的水域船舶觀光遊憩活動。有別於陸上交通的繁忙，在河上乘風航行，可以品味更悠閒舒適的北市風情。

在巴黎、大阪、曼谷等以遊河行程著稱的城市，乘著夏夜晚風搭船出遊，是浪漫破表的經典行程。今夏公共運輸處與業者合作，首次推出「夏日晚風夜遊航班」，從大稻埕碼頭出發，順流



迎著晚風，乘著船慢行在藍色公路，品味悠閒舒適、光彩奪目的水上風情。

遊覽忠孝橋、臺北大橋、重陽大橋、社子島碼頭、關渡碼頭、關渡大橋，再折返回大稻埕。距離形成美感，這幾座聯結臺北市、新北市的重要橋樑平時不怎麼引人注意，但在河面上，沒有龐大車流車聲來干擾，關渡大橋跳躍式的紅色圓弧狀造型，重陽橋完美的斜面張力，搭配璀璨多彩的光雕設計，驟然變得氣勢壯麗、光彩奪目。更吸引人的，應該就是藍色公路終點漁人碼頭那座純白色的斜張跨港大橋。橋身橫跨在浮動碼頭和戶外餐廳之間，白色橋身襯得背後的暮色更燦亮耀眼也多了幾分異國風味。在船上，無論走到哪個角落都是開闊敞朗、雲閒風清，坐在船艙、船板上吹風賞月，平日累積的緊張肌肉，也就一點一點鬆弛了下來。



在船上，放眼望去盡是開闊敞朗、雲閒風清的河岸景致。

►藍色公路

網址：www.riverfun.taipei.gov.tw

這或許是觀景窗之旅特有的趣味。無論是貓纜、捷運車廂、

摩天輪還是船艙觀景窗，僅僅一窗之隔，卻阻絕了外頭車流人潮的嘈雜與侵擾；臺北慢旅行的滋味，就在這悠緩的窗裡小宇宙中，任你安靜獨享。



松山市致贈臺北市松山一道後溫泉祈福機械鐘。



道後溫泉本館歷史悠久，是動畫《神隱少女》中溫泉旅館的原型。

臺日松山機場包機直航

寫下航空史新頁

文／elflin 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

出國旅行已成國人休閒活動不可或缺的一環，但如果在出發地的機場和目的地的機場名稱竟然是一樣的，是不是顯得這趟旅行又更有趣了起來？而全球第一個同名機場對飛的先例，即將在10月11日於臺北市與日本愛媛縣兩地的松山機場包機直航中達成！臺北市與愛媛縣不但有同名的松山機場、松山車站，也都有溫泉資源，並都積極推動自行車旅遊，在這些共通基礎之上，希望這次的包機直航能開啟未來定點航班的契機，讓更多臺灣與日本旅客互訪。

日本松山市 自然與人文互放異彩

日本松山市位於愛媛縣的中部，是四國地區最大的城市，其中除了保留日本國家級重要文化財的松山城及據稱有3,000年歷史的道後溫泉令人津津樂道外，更因「國民大作家」夏目漱石將1895年於愛媛縣任教的經歷體現在著名小說《少爺》而聲名大噪；而為了紀念道後溫泉本館100周年，在JR道後溫泉車站前也成立「少爺機關鐘」，每天早上8時



日本松山市的少爺機關鐘是道後溫泉的醒目地標。



日本松山市贈送的「道後兒童神轎」目前在松山車站展出。

到晚上10時，每小時整點隨著輕快旋律的響起，在夏目漱石著作《少爺》裡的人物如少爺、瑪丹娜等20個機關人偶就會依序出現，是道後溫泉站前最醒目的地標。

臺日松山 兩地交流大事記

正因臺北市松山區與日本愛媛縣松山市有同名之緣，自民國98年起雙方頻繁交流，積極推動「臺北松山機場至日本松山機場」同名機場對飛直航事宜，為了這一天的到來，日本松山市不時透過文化活動促進兩地民眾交流，如100年11月在臺北溫泉季造成轟動的「松山市大神轎撞神轎祈福活動」、101年更致贈臺北市兩頂純手工打造的「道後兒童神轎」，於巡迴展示期間受到極大迴響。目前在松山車站B1大廳展出，有興趣的民眾也可前往參觀，領略日本工藝之美。

另外，為了感謝臺北松山慈祐宮在東日本大地震所提供的賑災協助，以及迎接松山慈祐宮260周年紀念，日本松山市與松山慈祐宮還共同製作了專屬臺北的「祈福機械鐘」，特別加入臺北松山



走在日本松山市道後溫泉街上，不時可巧遇卡通版的《少爺》人物雕像。



日本松山市在民國100年臺北溫泉季帶來的撞轎儀式，讓人大開眼界。

當地特色，包含松山慈祐宮的媽祖、千里眼將軍及順風耳將軍，也選用了錫口之歌（松山之歌）作為配樂。這個「松山一道後溫泉祈福機械鐘」預計於10月13日在松山慈祐宮前與民眾見面，將成為松山區的觀光新亮點。

開啟航線新紀元

熱鬧活動精彩開鑼

為了慶祝難得的夢幻航線包機

直航，以及「松山一道後溫泉祈福機械鐘」的誕生，臺北市政府觀光傳播局將於10月12日至10月13日上午，在捷運新北投站周邊及松山慈祐宮周邊舉辦別開生面的扮裝遊行，在熱鬧活潑的音樂中，「松山一道後溫泉祈福機械鐘」內的人物，如泡溫泉的民眾、七福神的寶船、搭乘人力車的女性、行走商人、拉小提琴的瑪丹娜、讀書的少爺、媽祖、順

風耳將軍、千里眼將軍等將化做真實角色一次登場！而小說《少爺》的作者夏目漱石及故事人物如校長、教務主任、數學主任、美術老師、英文老師、捉弄老師的中學生、少爺與女僕阿清等人更會走出書本，帶領大家穿越時空，體會小說中明治時代的復古風情，民眾不妨拭目以待。

嬉遊臺北溫泉季 品味文創與傳統藝術

眾所期待的「臺北溫泉季」活動將於10月10日至14日於新北投捷運站廣場及旁南側道路七星公園及北投公園盛大舉行，本次臺北溫泉季除了加入捐血活動邀請大家共襄盛舉外，還集合愛心文創市集、北投風華攝影展、懷舊童趣商品展售及文創商品DIY等各式好玩有趣的攤位，迷你版酒家菜、兒童浴衣逛大街也增添熱鬧的節慶氣氛；在表演團體方面，不僅邀請日本松山市大可賀町獅子舞來臺表演，在10月13日晚上7時30分至9時更有明華園歌仔戲總團帶來精彩的演出。洋溢臺日文化的臺北溫泉季正如同一場絢爛的秋日慶典，值得前往細細體驗。

►扮裝遊行

●第一場

時間：10／12（六）10:00～11:30

地點：捷運新北投站周邊

●第二場

時間：10／13（日）10:30～11:30

地點：松山慈祐宮周邊

►2013臺北溫泉季

時間：10／10（四）～10／14（一）

電話：2895-5418

地點：新北投捷運站廣場及南側道路／七星公園／北投公園

►活動如有變動，以主辦單位公布為準，詳情請至臺北旅遊網：taipeitravel.net查詢。



2013年臺北溫泉季活動精彩豐富，獅子舞及太鼓表演為一大亮點。



臺北流行音樂季由睽違四年復辦的野臺開唱打頭陣，High翻全場。

夢想 熱血 原創



臺北流行音樂季熱力開唱

文／潘逸凡 圖／臺北市政府文化局提供

舞臺上，音樂狂飆，舞臺下，熱力嘶吼，第一屆「2013臺北流行音樂季」自八月展開，一路唱到十月，夏日、秋分一連三個月，臺北人以音樂佐餐，感受音樂奔放的活力。

華語流行音樂 臺北引領風騷
華語地區的流行音樂歌曲將近

八成來自臺灣，歌壇頂尖的歌手也以臺灣歌手占多數，臺北更是華人流行音樂引領風騷的原創搖籃，這裡有許多熱血的音樂人，他們不僅以玩音樂織夢，更用音樂堆疊、構築城市的內涵與深度，改變了城市的容顏。

今年由臺北市政府文化局主辦的「2013臺北流行音樂季」，串

聯來自臺北各角落的音樂能量，是首次以臺北城市品牌概念打造的音樂節慶，除了原創新秀與嘉賓演出、創作人圓夢計畫及音樂人的故事三大系列主題活動，文化局也與流行音樂活動和展演空間合作，包括野臺開唱、銀河音樂聚、海國音樂祭、花博星聲音等表演及賽事，並與超過十家孕育獨立樂團的Live House等，共同端出流行音樂的大宴小酌，展現臺北城市各角落遍地開花、接力登場的流行音樂精神。

再過兩三年，華人流行音樂界矚目的北部流行音樂中心即將落成，不僅提供流行音樂文化



臺北流行音樂季一路唱到十月，邀請熱愛音樂的人一同加入這場難得的音樂盛會。

館、產業育成空間及表演館，未來更是匯聚華語音樂人才能量的場域，透過臺北流行音樂季的舉辦，期望強化音樂改變城市的影響力，並逐步將臺北累積成流行音樂產業的培育基地。

夏日限定 High翻臺北

臺北流行音樂季的第一場活動，當然要夠High、夠熱血，8月2日由睽違四年再復辦的「野台開唱」打頭陣，MATZKA、閃靈、四分衛、旺福等樂團在兒童育樂中心及花博公園連唱三天、High翻全場，吸引上萬人次樂迷進場朝聖，堪稱今夏最盛大的夏季音樂活動。

接著於8月3日至4日免費登場的「原創新秀與嘉賓演出」，邀請今年剛拿下最佳原住民語歌手獎的桑布伊、擁有廣大歌迷的金曲獎常勝軍「生祥樂團」、巴奈等15個樂團齊聚接力開唱；此外，原本在公館水岸發聲的「銀河音樂聚」，今年在信義區香堤廣場

演出，八月的週末，樂迷無不沈浸在搖滾、流行、爵士的樂音之中。暑假尾聲的高潮活動「花博星聲音——夏夜演唱會」，由徐佳瑩、韋禮安、魏如萱、家家等強檔卡司同臺飆唱，現場更是吸引大批粉絲瘋狂吶喊。

一路開唱 音樂不停歇

「創作人圓夢計畫」自八月底展開共三場發表會，邀請參加過臺北音樂競賽的演唱者現場演出，現場並開放樂迷共襄盛舉，支持這些為夢想努力的音樂創作人，最後一場將於9月21日在松山文創園區戶外文創大街登場。

十月壓軸的「音樂人的故事」，邀請今年才剛為偏鄉兒童舉辦「熱湯計畫」音樂會的主辦人陳建安，以及出身校園民歌手的知名MV導演馬宜中等8位分享者，從城市角度出發，透過聲音、音樂、影像、圖片等方式，分別於10月5日及10月12日在松

山文創園區內的臺北文創大樓舉辦四場精彩的講座，分享音樂人動人的生命故事。九月中旬將於2013臺北流行音樂季官方網站公布報名方式，歡迎愛好音樂的朋友踴躍報名參加。

此外，2013臺北流行音樂季更串聯許多Live House，如The Wall、Legacy Taipei、河岸留言、女巫店、樹樂集、水管音樂、A House、Lotus、極致形象音樂小禮堂、安和65等，只要至臺北流行音樂季系列活動或相關合作之展演空間現場，尋找活動海報或立牌上的QR Code，並透過手機掃描集滿2個QR Code，就有機會參加「好音樂Code在一起」抽獎。

歡迎所有喜愛音樂的朋友，來到「2013臺北流行音樂季」一同加入最豐富、多元的流行音樂盛會！

►2013臺北流行音樂季

網址：www.taipeimusic.com.tw



大龍峒金獅團 出有名兩百年

文／許凱森 攝影／許斌

你或許曾聽過老一輩講過「從前每一個庄頭，都有一隻獅在保護」，也經常看到廟會慶典的獅陣，但其由來你可能未曾追根究柢過。

傳統「獅陣」源自於清代漢人移居臺灣開墾時期，為了保障不同族群間的各自疆域，形成了以聚落而居的生活方式，除了「三年一小反、五年一大亂」的地方民變和層出不窮的山賊盜匪之外，聚落和族群之間，也因為資源有限，經常為了水源和土地而發生械鬥衝突，加上清代官府對於地方的控制力薄弱，所以每一個街庄聚落都必須自行擔負起維

護地方秩序的責任，各自組織團練武裝，藉以守護鄉里。而為了避免被視為意圖造反，常與地方上的信仰活動相結合，讓習武練拳的操練行為，名為因應廟會慶典之所需，實則寓武術於獅藝技法之中。

大龍峒位於淡水河與基隆河的交界處，即今日哈密街一帶，在清嘉慶年間形成聚落而開始發展，大龍峒金獅團的歷史也於焉形成，在清咸豐年間的「頂下郊拚」族群衝突中就發揮了保衛鄉里的功能，到了日據時期更獲邀遠渡東洋，在甲子園舉辦的「阪神博覽會」上展現精湛的獅陣技

藝，至今已有兩百餘年歷史，是臺灣最早成立的獅團。

傳承與改變 大龍峒金獅團沿革

國中沒畢業、曾經年少輕狂誤入歧途的大龍峒金獅團團長李世澤，為了重新適應社會生活而接觸教會，受到感化後，勤奮地投入教會所舉辦的每一場道理班，而就在即將受洗為教徒的前兩個月，因為82歲年邁舅舅的一句話：「獅團是你外曾祖父開始連傳三代的基業，如果你覺得將來有臉可以面對他們，大可放手不管。」讓原本要投身天主教會的李世澤，轉而決定回來擔起帶領



傳統獅陣寓武術於獅藝技法之中。



結合信仰與武術的獅藝，有守護鄉里及因應廟會慶典的雙重功能。



大龍峒金獅團至今仍保有獨特完整的上路舞法獅藝，由於須高舉獅頭不好防禦，是獅藝舞法中的最高境界。

獅團家業的重責大任。

在社會變遷和國家制度完善的安平盛世之下，獅團存在的功能與意義和從前已大不相同，肩負著家族與庄內人的期許，從小對獅團毫無興趣的李世澤，接手獅團的第一件事就是先學舞獅，他認為獅團的技藝和精神要承襲，但運作模式和想法觀念則必須要改變。為了讓獅團組織在未來運作上更具公信力，他著手進行社團法人申請的作業流程，跟大家要印章和身分證影本時，卻遭到師兄們的強烈反對，因為這對經歷過嚴禁結黨結社時期的他們來說是相當大的衝擊，經過再三說明，社團法人台北市大龍峒金獅團促進會在民國98年登記成為全臺北市第一個獅團促進會。

無耳金獅傲群倫 舞動跳躍不低頭

大龍峒金獅團在北部各獅團當中被尊奉為「老獅祖」，除了歷史悠久、輩份資深之外，在獅藝舞法和獅頭工藝上，當然也有別於其他獅團。

獅藝舞法以獅頭所持位置的高低，分為上路、中路、下路三種舞法。一般廟會最常見的獅藝表演，多數為發展歷程較短的下路舞法；上路舞法則因為獅頭高舉不好防禦，必須要有相當深厚的功夫底子，是獅藝舞法中的最高境界，而大龍峒金獅團仍然保有此獨特且完整的上路舞法獅藝表演，俗稱「頂路獅」，無論怎麼跳躍擺動，這隻獅從不向他人低頭，以及「三點金」的參禮步法，讓咬腳、咬蟲、沉睡、搔癢、翻滾、打四門等每個動作都栩栩如生。



大龍峒金獅團團長李世澤，肩負著獅團的傳承與革新。



大龍峒金獅頭模樣獨特，最明顯的特徵是沒有耳朵。

除了獅藝舞法與眾不同，對於獅頭，自古以來大龍峒庄的居民也有一份堅持，就是庄頭所需都要由自己人來製作，李世澤驕傲地說，即使技藝再怎麼不精，都不願假手他人，這份堅持讓大龍峒的獅頭獨樹一格，也因此，至今仍承襲著由團內成員自己動手製作獅頭的傳統。

大龍峒金獅頭的模樣獨特，在雙頰、鼻頭、人中以及額頭共安上七面鏡子象徵七星，臉上紅紅的鼻子正是獅王才有的標記，在北部也只公認大龍峒獅有此地位，而大龍峒獅另一個明顯的特徵就是沒有耳朵，李世澤喝了一口茶說，其淵源要從清廷治臺的最後幾年說起。

兩位湖南籍的武術師傅，一天閒來無事，經過大龍峒人練習獅陣武藝的場所，看不慣過於「寓武術於獅藝」而犧牲了表演美感的舞法，於是一時技癢，下場示範了一套屬於湖南家鄉的獅藝，大龍峒人當場為之折服，並在這兩位師傅的指導之下，學成一套與別處迥然不同的舞獅技法。而在《馬關條約》臺灣割讓給日本、兩位湖南師傅返鄉之後，大龍峒庄裡卻開始掀起了「舊有獅藝與湖南獅藝何者較好」的爭論，獅陣的頭人便決定把獅頭的雙耳割下，用以告誡眾人，一旦已經通過決議的事，就要避免因為耳根子軟，被旁人的耳語動搖引發是非，進而影響庄裡的團結，所以直到今天，大龍峒金獅團的獅子都是沒耳朵的模樣。



獅藝動作架勢十足，令人看了嘖嘖稱奇。



舞龍舞獅是廟會慶典經常可見的表演，更是流傳上百年的傳統藝術文化。



大龍峒金獅團不再只以傳統藝陣自居，而是朝著更具文化爆發力與創造力的藝術團體之路邁進。

獅團堅持獲肯定 多元觸角展契機

民國100年，大龍峒金獅團在保存和延續傳統武陣的努力被看見，獲得臺北市政府文化局的肯定，指定為「傳統藝術文化資產」的保存團體，成功跳脫舊時代的氛圍，更肩負起文化傳承與教育的雙重使命。

值得一提的是，鑒於原有獅團成員多已年邁，為了招募新血投入，並重新傳習面臨斷層失傳的拳路及兵器武技，大龍峒金獅團與中國文化大學國術學系進行建教合作，透過專業優秀的師資與武術人才，共同協助大龍峒金獅團保存並發展獅陣武術系統，建立完整的傳習計畫，將獅團所需的兵器文物進行修復、重製與整理歸檔。李世澤也於該校擔任講師，將外曾祖父創立獅團的歷史和完整的獅團編制與傳統，毫無

保留地分享給學生，使得傳統武陣文化不再只是口頭傳授、土法煉鋼，而能夠真正進入到體育競技與武術修練的專業境界，這樣的合作，不僅為獅團吸引了許多年輕新血加入，也找到一條讓傳統獅藝文化繼續傳揚的新活路。

兩百多年的漫長歲月，大龍峒金獅團同樣無法避免斷層與隔閡，還好有許多「獅兄弟」的辛苦堅持，以及地方人士的無私付出，才能將先人的智慧和文化傳承到下一代手中，並發展出全新的風貌。獅團同時也透過行銷包裝，安排學術界、表演藝術創作及社區營造等不同專業工作者，透過講座、論壇及互動體驗等方式，讓其中的知識和經驗相互激盪產生火花，找回與社區居民在生活中的聯結，共創新的感動與創意。

傳統文化的傳承，要有傻子不怕難的衝勁，也要有與時俱進的開放胸襟。李世澤說，當看到那群自己帶了三、四年的學生畢業展出，內心就激動不已，做夢都沒想過，沒念什麼書的自己竟然能在大學授課，「千萬不要妄自菲薄」是他送給學生的畢業箴言，他的人生曾經跌倒，但在傳承獅藝文化的路上重新找到目標再站起來，就像大龍峒金獅團，不再只以傳統藝陣自許，而是朝著更具文化爆發力與創造力的藝術表演團體之路邁進。

►社團法人台北市大龍峒金獅團促進會

地址：迪化街2段350號1樓

電話：2595-8872



近在咫尺的生態樂園—— 大安森林公園

文、攝影／JackRabbit

位於臺北市區中心地帶的大安森林公園，是臺北人最驕傲的一塊綠色瑰寶，在高樓大廈林立的都會中，有著「都市之肺」美稱的這塊綠地顯得格外珍貴。日據時期此地即是公園預定地，國民

政府遷臺後成為軍眷宿舍，民國83年公園興建完成，規劃為多用途的都會公園。

臺北人的綠色幸福

公園以綠樹與道路區隔，人行道中央還特別種植楓香樹，將馬路的喧囂和汙染隔絕於外。走進建國南路的入口，一排排的大樹林蔭蔽日且樹種繁多，有棕櫚、大王椰子、亞歷山大椰子和美人蕉等植物，行走其間有如置身南國。

天氣十分晴朗的日子，放眼望去盡是閃閃發亮的廣闊草地，宛如一片綠色地毯，讓人覺得親和舒暢，相當適合野餐和做日光浴。公園四周鋪設紅土慢跑道，在樹蔭下運動，讓人倍感舒爽，可謂城市人的綠色幸福。此時前方有一群人在樹下架著相機，一字排開的「大砲」鏡頭就對著樹上，好奇的我湊近一瞧，原來樹上停了一隻全身褐色橫紋、威風凜凜的猛禽，一問之下是俗名粉鳥鷹的鳳頭蒼鷹，牠長住公園，且在園內繁殖下一代，已成為「正港」的臺北市民。攝影師透過觀景窗專心觀察鳳頭蒼鷹的一舉一動，不時像個瘋狂粉絲猛按快門，深怕一個閃神就錯過精彩演出。一會兒鳳頭蒼鷹飛走了，眾人像追星般一路緊跟在後，成為公園裡的獨特景象。所以下次來到公園若看到有人架著「大砲」，不妨也懷著好奇心上前瞧



晴朗的日子，放眼望去盡是閃閃發亮的廣闊草地，宛如一片綠色地毯。



許多鳥類攝影愛好者喜歡前去公園架起「大砲」，捕捉鳳頭蒼鷹的英姿。



有著都市之肺稱號的大安森林公園充滿濃濃的綠意，構成臺北人的綠色幸福。

瞧，说不定有意想不到的驚喜。

一旁的空地有一片沉靜佇立的竹林，微風吹過竹葉沙沙作響，透露著一絲中國園林的氛圍，竹林下時常有練武的民眾比劃著一

招半式，不禁讓人想像武俠電影中，俠士在竹林裡身輕如燕、飛騰縱躍的情景。順著步道往上走有座小山坡，這座小丘是以園內生態水池的土壤填覆而成，是園

內制高點，站在坡上露天音樂臺，公園裡的景觀一覽無遺，這個戶外空間結合了生態景觀和文化生活，常舉辦各類音樂會和藝文表演，可謂大自然中的藝文教



竹林下時常有練武的民眾在此運動健身。



在公園內的紅土慢跑道上慢跑運動，有種與土地更加親近的感受。



果實纍纍的樹上，結著白裡透紅、粉嫩可愛的小蓮霧，像是一串串的項鍊。

室，坐在草地上聽場音樂演奏會，一定相當悠閒、愜意。

與動物們共生並存

多年來這座「森林」吸引了許多動物長住，因此生態相當豐富。位於公園西北側的生態池造景自然，水岸邊孕育多樣性植物，池中的人工小島吸引各種鳥類駐足，如黑冠麻鷺、蒼鷺、紅

尾伯勞、綠繡眼、翠鳥和五色鳥等，已成為鳥類的棲息樂園。漫步在池畔清涼舒適，鵝鴨水中優游，有時可見鳥兒凌空飛掠水面覓食，上演一場精彩絕倫的「飛行秀」。

走累了，找張長椅坐下，發現地上掉落一顆顆大小如雞蛋的小蓮霧，抬頭一看蓮霧樹上果實纍纍，掛在枝上就像是一串串的項鍊，白裡透紅、粉嫩可愛。樹上兩隻松鼠正在枝幹間追逐著，不知掉落一地的小蓮霧是自然熟成，還是松鼠惡作劇的結果？

炎熱的天氣讓人不禁期待午後來場消暑的陣雨，大樹下有個小水灘，有隻鴿子不斷拍打水面，獨自開心玩著水，當全身溼透再悠哉閒晃到草地上享受日光浴。在這座生態樂園裡，人和動物近在咫尺，自然地共生共存、彼此分享卻互不打擾，能和這些「小」朋友們零距離的相遇，再美好不過。



大樹下有個小水灘，有隻鴿子來此兀自開心地玩著水，構成一幅生動有趣的畫面。

玻

璃

罐

中

有

乾

坤



廚房中常會有許多空玻璃罐，有時是醬瓜瓶，有時是果醬瓶，還有裝蜜餞或裝咖啡粉的瓶子……這些瓶瓶罐罐都可重複利用，例如附蓋的玻璃罐密封效果佳，可以用來儲存各種東西。

其實這些看起來似乎不起眼的玻璃罐，可以做出很棒的裝飾品，尤其在使用各種食品與香料作裝飾材料時，擺放在廚房與餐桌上，十分有特色又洋溢著鄉村風情。作法非常簡單，只要把五穀雜糧、香料或者各種糖品分層放入，就是一幅密封在玻璃罐中的實景畫。

只要掌握幾個小技巧，隨時都可以利用家裡現有的東西製作。首先是蒐集瓶子，洗淨、去除標籤、晾乾，接著看看廚房中有那些東西可以放到玻璃罐中，最好是顏色不同或大小有差異，這樣分層置放時才有明顯的區別。最後，用花布或包裝紙裝飾瓶蓋後，就大功告成。

此外，建議瓶中裝的東西最好是同種類食品或香料，譬如說全部都是紅豆、綠豆、薏仁等五穀雜糧，一方面有主題性，另一方面當看膩了想更換時，如果還在保存期限內，就可以整罐直接倒出煮成八寶粥。

同樣的技巧可以延伸運用在其他地方，如把到海邊旅行帶回來的沙與貝殼密封裝起，有如把回憶密封起來當作裝飾品；又或者把各式糖果裝在瓶中，當作禮物送人，相信無論大小朋友收到後都會很開心。

DIY 雜糧玻璃罐製作法



1.準備色彩不同的各種五穀雜糧、去除標籤的玻璃罐、保鮮膜、可包裹住瓶蓋大小的花布一塊、繩子，以及細湯匙與剪刀。



2.由於材料放入瓶中後，就很難重新調整上下順序，因此放入前，先用少許材料試排，確認大小與顏色搭配的效果。建議可把瓶子放在一邊，以便比對高度。



3.開始照著先前試排的順序，依序放入五穀雜糧，大顆、數量較多的，可以直接用手輕輕放入。



4.想要作出非水平的線條時，可以把瓶子斜放，慢慢用細湯匙放入材料，屆時可呈現斜的線條，也可以做出弧形。



5.裝滿後，記得拿著罐子垂直地輕敲桌面，才能讓裡面的材料排得更緊實，盡量把罐子填滿，關起蓋子搖動時，才不會改變裡面的線條。



7.最後蓋上花布，用繩子纏繞周邊，打上蝴蝶結。花布可以用包裝紙替代，繩子則可選用麻繩、緞帶或彩色鐵線等。



6.為了防潮，蓋上蓋子之前先鋪上一層保鮮膜。蓋上蓋子後，用剪刀將多餘的保鮮膜小心剪去。



8.完成後不但玻璃罐大變身，裡面的五穀雜糧似乎身價也提升了不少，成為好看的裝飾品。

Plus



1.罐中裝上旅遊帶回來的貝殼與沙，彷彿把沙灘都裝在瓶中小世界裡，是十分有意義的紀念品。



2.將糖果放入玻璃罐中當禮物送人，很別緻吧！如果瓶蓋好看，可不用特別加工裝飾，先放一片塑膠包裝紙再蓋上瓶蓋，也有不錯的裝飾效果。

102年9月15日～10月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
星姊姊說故事	每月第2與第4個週六，14:00～15:00，須購買展示場門票，須先電話報名 / 市立天文館展示場1樓兒童室	市立天文館 ①2831-4551轉704
「北投采風」系列掛圖展	即日起至9/22（日），09:00～12:00，14:00～17:00，自由參觀，週一及國定假日休館 / 北投公民會館	北投區公所 ①2891-2105轉273
102年國定遺址推廣系列活動——圓山遺址導覽	即日起至9/29（日），須先報名 / 市立兒童育樂中心、花博公園圓山園區	北市府文化局 ①2336-2798轉216
2013 台灣設計展暨台北設計城市展	即日起至9/29（日），免費參觀 / 松山文創園區	北市府文化局、經濟部工業局 ①2767-7684轉703
行動夢想館粉絲團人氣募集	即日起至9/30（一）17:00止 / 詳情請至粉絲團專頁或www.taipei-expopark.tw查詢	財團法人臺北市會展產業發展基金會 ①2182-8886轉1
「市民上健康學堂學知識集點數」獎勵活動	即日起至10/31（四）止 / 詳情請至www.health.gov.tw查詢，或至市立聯合醫院、十二區健康服務中心領取紙本題目填答	北市府衛生局 ①1999轉1849
URS Partner「臺北。與我有關」創意行動——食尚人運動	即日起至11/15（五） / 詳情請至urspartner.blogspot.tw、臉書（搜尋關鍵字「URS社區伙伴」）、台北村落之聲網站www.urstaipei.net查詢	臺北市都市更新處 ①2321-5696轉3059
歲月 / 照堂：1959-2013 影像展	即日起至12/29（日） / 市立美術館3樓展區	市立美術館 ①2595-7656轉220
2013 怡寧畫會汪壽寧師生聯展	9/16（一）至9/29（日） / 勞工教育館展演場	北市府勞動局 ①1999轉3314
失智症家庭照顧課程——如何帶領失智者協助家務	9/18（三）09:00～12:00 / 西湖老人日間照顧中心	內湖區健康服務中心、財團法人天主教失智老人社會福利基金會 ①2791-1162轉7040
2013 台北藝術攝影博覽會	9/19（四）至9/22（日） / 花博公園圓山園區爭艷館，詳情請至www.tac-art.com查詢	台灣國際視覺藝術中心 ①2388-0016（TAC）
2013 大臺北國際無車日活動	9/22（日）07:00活動開始 / 市民廣場、仁愛路、信義路	北市府交通局 ①1999轉6852
安泰小學堂	9/27（五）、10/11（五），09:00～16:00 / 林安泰古厝民俗文物館，詳情請至www.lin-an-tai.net查詢	林安泰古厝民俗文物館 ①2599-6026
2013 萬華文化嘉年華——艋舺文化節	9/27（五）19:00～21:00，9/28（六）14:00～17:00、19:00～21:00 / 艋舺公園	萬華區公所 ①2306-4468轉206
《相聲・愛你一生》——2013 吳兆南師徒巡演	9/27（五）19:30，9/28（六）14:30、19:30，9/29（日）14:30 / 中山堂	吳兆南相聲劇藝社 ①2391-4599



(許斌攝)

- ★1999為臺北市民當家熱線，
外縣市民眾請撥02-2720-8889再轉分機。
- ★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
《阿嬤妮》關懷失智長者舞臺劇	9/28 (六) 14:30~16:00 / 天主教臺北總主教公署友倫廳	北市府衛生局 ① 1999轉1804
每月一書系列講座	9/28 (六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ① 2755-2823轉2112
2013 臺北市第四屆娜魯灣文化節—— 原住民族童聲合唱音樂晚會	9/28 (六) 19:00~21:00 / 中油大樓國光廳	北市府原住民族事務委員會 ① 1999轉2082
102 年臺北市 傳統藝術藝師獎聯合展覽	9/29 (日) 至 11/3 (日) / 剝皮寮歷史街區	北市府文化局 ① 1999轉3551 ① 2913-5533轉607
文山區新移民樂活茶飲班	10/1 (二) 至 10/11 (五) / 文山公民會館，詳情請至www.wsd0.taipei.gov.tw最新消息查詢	文山區公所 ① 2936-5522轉356
新移民生活成長營(大陸學員班)	10/1 (二) 至 11/12 (二)，每週二至週四，13:30~16:30 / 萬華新移民會館	大同區公所 ① 2597-5323轉803
「微笑的 100 個理由」文章展	10/4 (五) 至 10/13 (日)，09:30~17:00 / 松山文創園區製菸工廠1樓	北市府自殺防治中心 ① 1999轉7162
免費清新戒菸班	10/4 (五)、10/18 (五)、10/25 (五)、 11/1 (五)，17:30~21:30 / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓5樓簡報室	市立聯合醫院仁愛院區社區護理室 ① 2709-3600轉3598
秋高氣爽茶詩會	10/5 (六) 14:00~17:00 / 林安泰古厝民俗 文物館，詳情請至www.lin-an-tai.net查詢	林安泰古厝民俗文物館 ① 2599-6026
母乳哺育健康講座	10/5 (六) 11:00~12:00 / 三軍總醫院B1第二演講廳	內湖區健康服務中心 ① 2791-1162轉7069
2013 年仙角百老匯 2 —— 老仙角的奇幻旅程	10/5 (六) 14:00~16:00、19:00~21:00 / 臺北小巨蛋	財團法人弘道老人福利基金會、 北市府體育局 ① 04-2206-0698轉71
2013 內湖藝遊季—— 老街藝術嘉年華	10/5 (六) 14:00於達人女中集合，15:30~ 17:00 / 內湖路2段達人女中至金龍路口	北市府文化局、內湖社區大學 ① 1999轉3568、8751-1587
傳唱・童樂會 成果發表會	10/5 (六) 19:00~21:00 / 北投七星公園	北市府文化局 ① 2893-9981轉23
心理健康日活動	10/6 (日) 06:00~10:30，06:30起跑，包 括憂鬱症檢測、永慶盃路跑、趣味闖關攤位 等活動 / 府前廣場	北市府衛生局 ① 1999轉7101
102 年國慶升旗暨慢跑活動	10/10 (四) 07:30~09:00，06:30路跑民眾 開始報到 / 市民廣場	北市府民政局 ① 1999轉6239
「安」薪「立業」中型就業博覽會	10/11 (五) 14:00~16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞臺區(承 德路3段287號，捷運圓山站2號出口)	臺北市就業服務處 ① 2597-2222轉207
URS Partner「臺北。與我有關」 創意行動——看不見的。巷道	10/13 (日) 14:00 / 林森北路、雙城街17巷及農安街一帶	臺北市都市更新處 ① 2321-5696轉3059



星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	古藝今身／欣亞	音樂地圖／采琦
01-02	音樂不打烊／節目課	臺北好聲音／葉峻豪	音樂101／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞		
04-05	流行音樂聽臺北／小魚	時光音樂特調／小蔡	爵士放音樂／Will
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	音樂Morning Call【文化大學合作】	韓流音樂瘋【國立臺灣藝術大學合作】
06-07	BBC World Service	早安，城之美【國立臺灣藝術大學合作】	女孩我最大【華梵大學合作】
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	
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／路易	
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	陽光臺北城／蔣光華 議會快易通／蔣光華
12-13		悅讀好時光／張馨文	
13-14	娛樂多一點／秦浩	音樂萬花筒／節目課	
14-15		Love音樂931／小魚	就愛Fun音樂／節目課
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪(重播)	音樂101／雷洛(重播)
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／小蔡(重播)	
18-19	臺北你當家／劉映蘭		花路米圖書館／花兒姐姐
19-20	週一到週四	就愛Fun音樂／節目課	
	Taipei · Free · Fun／Jeffery & Jack	少年法律特搜隊／珍珍、鐵雄	
	週五	自然 · 環保 · 我的家／羅國盛	
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 【北市勞動局合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【北市勞動局合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

- 線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw ●地址：10452臺北市中山區中山北路3段62-2號4樓
- 行政電話：2595-1233 ●傳真：2596-2115 ●現場電話：2599-2266
- 最新資訊及包含AM1134之詳細節目表，請上臺北廣播電臺網站查詢 ●網址：www.radio.taipei.gov.tw

臺北是一個豐富多元的城市，在臺北「當家」再好不過了！

我在臺北天母出生、成長，國小二年級後因為父親工作遷調，全家搬到臺中，求學時期也曾住在高雄及英國的伯明罕。不論是旅遊歸來，或是客居他鄉後再回到臺北，我心中對這座城市始終充滿著興奮與期待。

對我來說，臺北不僅是我出生的地方，也不只是我住最久的地方，更是我的「家」。家是一個人熟悉、親近的地方，更是構成個人特色的一部分。當



節目主持人劉映蘭

我們認識新朋友時，總會說：「啊！你是某某地方的人」，因為我們早已融入在地的養分，所以我會很高興的對人說：「我是臺北人！」

因為對臺北的熟悉，加上對廣播的熱愛，我接下了臺北廣播電臺每週一到週五晚上六時到七時「臺北你當家」節目。希望自己可以生活得更美好，就應該從自身的環境做起，開始關心居住城市的樣貌、發展……期待她變成心目中理想的模樣；即使她現在已經很美了，但因為有你一起來當家，所以臺北可以變得更加美麗！

臺北廣播電臺臉書粉絲團



Android



iOS

2013臺北城市紀念品設計競賽

TAIPEI CITY SOUVENIR DESIGN

TAIPEI CITY SOUVENIR DESIGN

設計臺北 創意無限

2013.9.10 - 10.15



✓ 參賽資格

不限，可採個人或團體報名。

✓ 收件日期

自2013年9月10日起至10月15日止。
以郵戳為憑，逾期恕不受理。

✓ 活動獎勵

第一名：獎金10萬元，獎狀1紙。
第二名：獎金6萬元，獎狀1紙。
第三名：獎金4萬元，獎狀1紙。
優選：7名，獎金各1萬元，獎狀1紙。

✓ 投稿方式

所有作品皆需附上作品名稱、設計概念等。
請依報名相關規定填妥文件，並確實完整包裝後交寄。

報名表下載與活動詳情請至：

臺北旅遊網 www.taipeitravel.net

臺北市政府觀光傳播局局網 www.tpedoit.taipei.gov.tw

或至Facebook搜尋「2013臺北城市紀念品設計競賽」
活動專區查詢。



觀光傳播局
Department of Information and Tourism



松山祈福機械鐘 10/13 與您見面



- 10/12 新北投捷運站旁 扮裝遊行
- 10/13 松山慈祐宮-松山國小旁 「松山-道後溫泉祈福機械鐘」揭幕
- 10/13 松山慈祐宮前 扮裝遊行