臺北 畫刊
TAIPEI PICTORIAL
102/8
No. 547
每月10日出刊

高齡友善臺北

阿公阿嬤樂生活

- 松機大改造 臺北市商機起飛
- 花博公園搶鮮報
「夢想」再出發 「未來」漫漫遊
- 宜居臺北 環保好樣

夏日療癒系 趕走壞情緒

- 五感療癒系 平衡撫慰身心靈
- 動一動療癒系 找到生活新動能
- 毛小孩療癒系 和可愛動物作伴去

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

● **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.tpedoit.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）

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
南港軟體工業園區服務中心
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
滴山大戲院
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
寶樂交通（限車內閱讀）
臺北衛星車隊（限車內閱讀）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
臺北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
士林劍潭青年活動中心
師大校友文化基金會
臺北市藝文工會
林堉琪先生紀念基金會（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）

臺北「動」起來 友善樂生活

8月的臺北充滿「動」能，從生活、遊憩到商務交流，毛小孩、飲食男女到樂齡長者，連環保回收及減塑行動，都「動」了起來，友善便利的臺北，更顯健康與歡樂。

這期《臺北畫刊》特別企劃「夏日療癒系　趕走壞情緒」主題，希望提供讀者夏日消暑、放鬆身心靈的良方。例如透過口、鼻、耳、眼、手的五感療癒，喚醒面對生活壓力的充沛動能；前往可以從事「動感」休閒活動的地方舒展筋骨，「動」出健康好心情；或是和可愛動物嬉戲，忘卻煩憂。

將臺北打造成環保、樂活、經濟蓬勃發展的國際宜居都市，是我從上任以來就念茲在茲的，前一陣子，英國《經濟學人》雜誌公布「2012全球最宜居城市」，臺北市有幸入選前百大，獲得國際肯定。例如代表國家門面的松山機場，已拉近東北亞城市間的距離，形成一日生活圈，加上最新的改造計畫，周邊將引進商旅業，促進商務交流及觀光旅遊，臺北市躍升為亞洲經貿中心指日可待！

大家常說要活就要動，我要鼓勵老人家多多走出家門，不論到運動中心練練體能，或是到老人活動據點或社區照顧關懷據點，與同儕好友交流互動，保持活力與動能，讓生活更加精彩！8月還有一件大事，新一代夢想館——行動夢想館重新開幕，搭配最新的行動裝置技術，打造互動參觀模式，讓大家都能創造屬於自己的夢想旅程。在環保方面，我們的行動力早已獲得國際肯定，無論是環保政策推行或民間自發性的資源回收、減塑等，都已預見成效。

各種「動力」及好的行動，讓臺北充滿活力與朝氣。趕緊跟著臺北的生活脈動補充動能及快樂能量，夏日時光會更加青春帶勁、令人回味！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 102/8/10 No. 547

封面攝影／郭鳳孝
封面圖說／臺北市日間照顧中心安排各式活動，為長者的生活增添色彩。

中華民國57年1月創刊
102年8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
司徒懿・林瑋庭・黃瀞儀
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.tpedoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——榮昱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！

名人悄悄話

4
臺北好棒　堅持努力
口述／許銘倢　採訪撰文／許凱森

5
臺北　熱血點燃棒球情
口述／周思齊　採訪撰文／許凱森

臺北照過來

6
夏日療癒系　趕走壞情緒
文／觀止

8
五感療癒系　平衡撫慰身心靈
文／徐安里　攝影／楊智仁

14
動一動療癒系　找到生活新動能
文／許麗芩　攝影／顏涵正

20
毛小孩療癒系　和可愛動物作伴去
文／觀止　攝影／許斌

臺北生活圈

26

臺北新十大建設系列

首都商務機場大躍升

文／郝龍斌　攝影／高讚賢

27

松機大改造　臺北市商機起飛

文／林瑋庭　攝影／王能佑

30

高齡友善臺北　阿公阿嬤樂生活

文／潘逸凡　攝影／約瑟

38

花博公園搶鮮報

「夢想」再出發　「未來」漫漫遊

文／廖雅琴　攝影／王能佑

44

宜居臺北　環保好樣

文／司徒懿　攝影／王能佑

48

送上雲端　雙北公車通勤族有福了

文／司徒懿　攝影／王能佑

50

無塑愛地球

臺大公館商圈綠色標竿店家出列

文／連美智　圖／臺北市商業處提供

臺北好好玩

52

賞日出・親山行・品美食

夏日早鳥這樣玩

文／徐安里　攝影／楊智仁

58

老字號台糖台北會館　讓旅途更美好

文／林虹伶　攝影／郭鳳孝

60

歲月慢釀的老味道——臭豆腐

文／李盈瑩　攝影／吳金石

62

我的便利加油站——

北投、大稻埕一日遊

文・圖／強雅貞（Fion）

64

融合溫泉、賞花與散步的旅行

臺灣好行北投竹子湖線

文／李盈瑩　攝影／高讚賢

66

三頭六臂創意無限　2013臺北藝穗節

文／elflin　圖／財團法人台北市文化基金會提供

臺北百工圖

68

靈性動人的臺灣獅

百歲藝師——洪來旺

文／李盈瑩　攝影／廖碩文

64號夢想城市

72

漫步在記憶和創意相擁處——東區

文、攝影／JackRabbit

幸福手作館

75

寶特瓶的萬種風情

文・圖／葛晶瑩

78

8/15～9/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺8月節目表

（圖／許銘倢提供）

許銘倢

特異獨行
有吸引力

臺北好棒　堅持努力

口述／許銘倢（職棒球員）　採訪撰文／許凱森

我出生於彰化鹿港，但很小的時候，全家就遷居到臺北，因為爸媽工作忙碌，讓我就讀萬華嬸嬸家附近的東園國小，以便就近照顧。我每天從中和搭公車上學，經過華中橋時，望著河岸與天空連成一線，常想著自己的未來是否也能像河岸天空這般寬闊。

其實，小時候並沒有特別喜歡棒球，也從沒想過要打棒球，還記得唸小學時，有一次下課，在操場上奔跑嬉鬧，像被釋放的籠中鳥一樣，把握難得的十分鐘自由，此時球隊教練突然叫住我，問我想不想去棒球隊玩玩，跟球隊同學混熟了之後，又問我要不要加入少棒隊，接著就順理成章地報名比賽，國、高中也就從青少棒、青棒一路打下來，一直到現在，棒球已成為我生命中的一部分，我很感謝這樣的機緣，讓我找到人生的方向與目標。

國、高中六年之中，都在陽明山上的華興中學和學長、學弟過著團體生活，一起讀書、練球、看夜景，大家的感情就像家人一樣。後來離開臺北到臺中唸大學，不過幾年的時間，發現臺北步調變得更快，也因為捷運的關係，增加了好多熱鬧商圈，像是東區和市政府那一帶，巷弄裡的特色店家與餐廳風格，就與同在臺北市的萬華完全不一樣，臺北真是什麼都有，無論對在地或外地人來說，是個永遠都挖掘不完的世界。

進入職棒後，教練、隊友、球迷都是我的貴人，本是中繼投手的我，由於洋將飛鵬要離隊，改派我擔任救援投手，而飛鵬不吝把他的經驗、重點都傳承給我，讓我在這個崗位上的起步安穩許多；球迷的支持對我而言也是一大鼓勵，每場球賽看到他們熱情吶喊，是我更努力與堅持的動力。

不比賽、不練球的時候，我喜歡和朋友去嘗美食，以我最熟悉的士林夜市為例，必吃的有兩樣，一是位於前光華戲院對面巷口的郭家蔥油餅，不同於一般蔥油餅用煎的，而是用油下去炸，口感酥脆；二是鍾家原上海生煎包，蔥多又有肉汁，是值得排隊等待的美食。內湖西湖市場附近的炭為觀止窯烤PIZZA屋，是用傳統磚窯烘烤，比一般烤箱做出來的披薩更多了炭火的香氣。

也許臺灣球迷曾對棒球失望過，但我相信球團制度會越來越健全，棒球運動也會越來越健康，我們很努力，希望大家能看見。

工作之餘，許銘倢喜歡到士林夜市嘗小吃，蔥油餅、上海生煎包是他的首選。（王能佑攝）

在速度與速度的衝突當中
又不失休息與陽氣的地方
我眼中的台北!!

周思齊

（圖／周思齊提供）

臺北　熱血點燃棒球情

口述／周思齊（職棒球員）　採訪撰文／許凱森

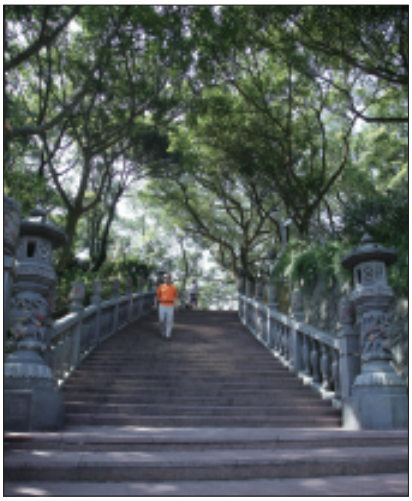
花蓮縣光復鄉太巴塱部落是阿美族的重要聚落，也是棒球風氣極為盛行的部落，更是我編織棒球夢的故鄉。

童年生活無憂無慮，每天最期待的就是放學後和鄰居小朋友在巷子裡或田邊打球，握著爸爸親自為我用木頭削成的球棒，模仿著職棒球星、同時也是我的學長和偶像的陳義信、王光輝在球場上的英姿，受到心目中英雄的影響，我開始接觸棒球、喜歡棒球、加入少棒隊，成為一位職棒球員的夢想也在那時開始醞釀。記得有一年跟著全隊到臺北參加全國少棒賽，那是自小在花蓮田野間奔跑長大的我與臺北的第一次接觸，那時臺北對我來說似乎是個遙不可及的地方，有好吃的麥當勞、有很多新奇好玩的玩具，和花蓮很不一樣。

放棄保送高中的機會，我選擇到高雄高苑工商職業學校打棒球，因為我始終相信，憑著熱情且堅持到底，必能印證我當初的決定是對的。終於，我在臺北實現了成為職棒球員的夢想，雖然過程中有曲折、有試煉，但當球迷們握著我的手對我說：「謝謝你把我帶回球場！」時，我終於體會到我不只是為自己打球、也不只為球隊打，更是為全臺灣的球迷們而打，也讓我更懂得珍惜、心存感激。印象最深刻的是2010年兄弟象隊的陣容不佳，加上景氣不好，根本不敢預期會有多少人到現場看球賽，但那年的我們卻四戰全勝，拿下中華職棒總冠軍，而且現場球迷爆滿，內心真的無比感動。

大學生活是我真正融入臺北的開始，陽明山、天母、東區等，舉凡年輕人愛去的地方我都去過，起初，覺得臺北的生活步調快到有點跟不上，但現在定居臺北大直，已習慣這樣的生活方式。大直的生活環境很好，依山傍水，卻仍保有城市的便利性，河堤旁有好幾座棒球場，隨時想訓練、跑步都很方便，或是上山做田野訓練、野跑也近在咫尺。假日會帶小朋友去美堤河濱公園騎腳踏車，或到內湖碧山巖，全家人沿著白石湖吊橋散步，再去山區採草莓，都是不須遠遊就能忘卻塵囂的好去處。住家附近的明水三井日本料理和2011 Teppanyaki & Wine精緻鐵板料理，都是我頗喜歡的餐廳，也很推薦實踐大學附近的美食小吃，米塔手感烘焙的麵包很好吃，是我時常光顧的一家麵包店。

棒球是我對人生無悔的熱情，更是我一輩子的生活信仰，很想成立一間棒球教室，不只教授棒球知識與技巧，還要說很多棒球的故事，把這份熱情一直傳遞下去。



假日空閒時，周思齊會帶全家至內湖碧山巖散步，感受難得的清幽。（王能佑攝）

夏日療癒系

趕走壞情緒

夏日豔陽總是讓人一身黏膩，
工作生活中的重重壓力，更使人心浮氣躁，
來趟療癒旅程放鬆心情，紓解壓力也擺脫壞情緒。

先試試放鬆五感，
在香氛世界裡深呼吸，汲取滿滿能量與活力，
或者聆賞樂曲，讓跳躍音符施展魔力，驅逐心中抑鬱。

再動一動身體，
徜徉藝文空間拿起畫筆揮灑創意，
讓畫布上的紅橙黃綠，吐露繽紛與絢麗。

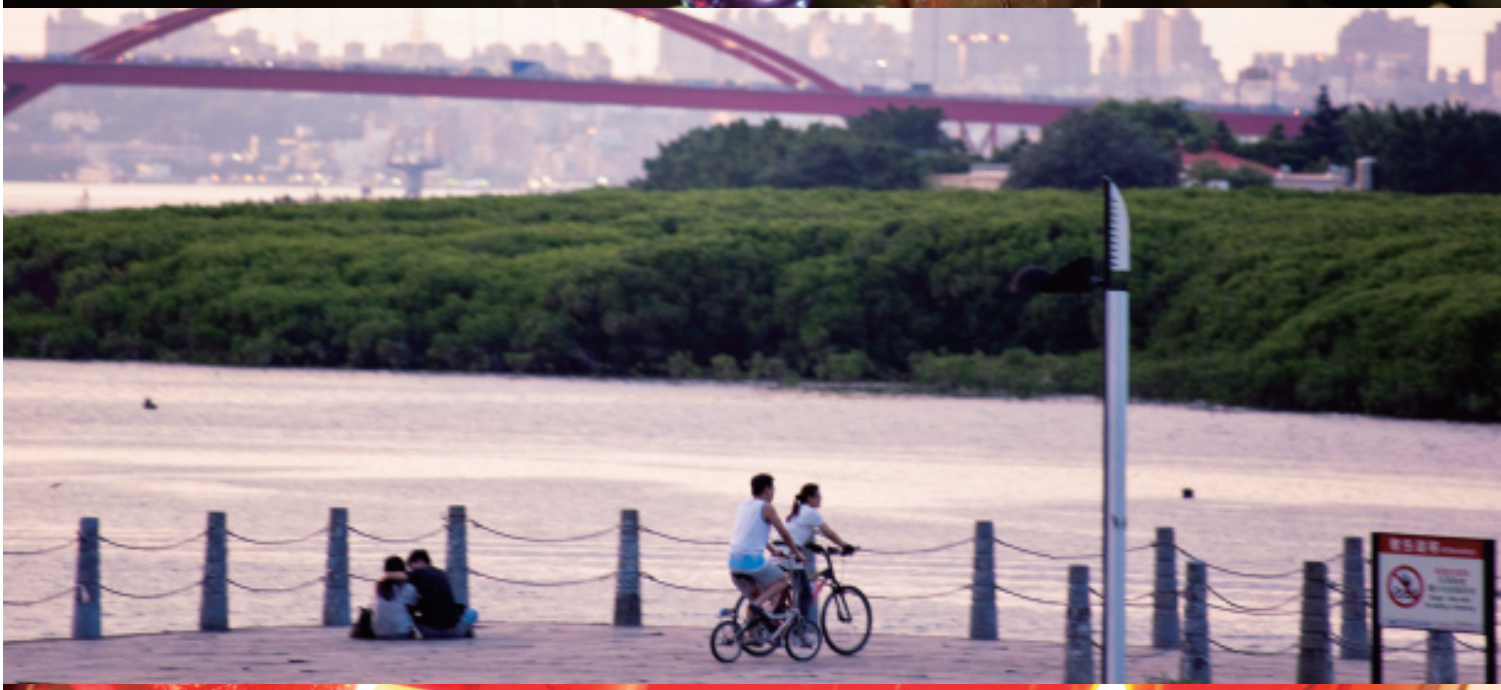
往飛鏢餐廳比賽技藝，訓練眼力外加鍛鍊勇氣，
大人小孩都著迷。

如果不夠開心，
還有一項祕密武器：
圍著動物玩耍嬉戲，讓毛小孩助你一臂之力！

奔向草原和狗狗一起玩飛盤、追逐競技，
探訪咖啡店的可愛貓咪，感受其優雅魅力，
到兔子餐廳餵餵動物，談天說地，好不愜意。

當療癒旅程結束，煩躁的身心都將獲得平撫，
你會發現，夏天哪，原來那麼有趣！

（文／觀止）



五感療癒系

平衡撫慰身心靈

文／徐安里　攝影／楊智仁

現代人生活壓力大，特別是在這氣溫高得有如火燒似的季節，努力打拚到了下半年度，身體、心理的疲累逐漸累積，而潮悶天氣至少還得苦苦熬上好幾個月，煩躁指數不急速飆升都難。

然而越是耗損、躁鬱、煩悶的時刻，越需平靜、中庸、均衡，由外而內，學著靜心過日子，才是智慧之道。例如，聆聽美妙的音樂，使大腦自然分泌令人感到快樂的內啡肽（endorphin），將愉悅的感覺從耳朵往體內傳達；飲食製作純良的料理，提供支撐身體機能所需的滿分營養；也可以透過照顧、撫觸植物柔軟的花朵莖葉，感受大自然日日成長茁壯的喜悅，或者呼吸提煉自植物花葉果實的天然香氛，舒緩情緒、心靈、身體。無論環境如何變化，無論身體或心理狀態如何面臨失衡，透過口、鼻、耳、眼、手的五感放鬆，重新喚醒面對生活壓力的充沛動能吧！

味覺與視覺：
飲膳、賞畫放鬆身心

有句話說：「往心裡的路上通過胃」，食物之於身心的重要性，不言可喻。

位於小巷內的Healing是一處以身心放鬆與飲食健康為主題的小餐館，老闆與老闆娘將療癒概念與生活結合，同時透過藝術作品的展示，營造一個隱密舒適的心靈成長空間。「透過料理、畫作、音樂，每個人都能啟動自我療癒。」店長陳尹芳微笑著說：「正確的飲食內容、方式，可以讓身體逐漸趨於健康正向。」

最明顯而能立即做到的是進餐順序：「其實水果最好在飯前吃，因為水果容易消化，空腹吃可以直接被腸胃吸收，接著吃蔬菜、蛋白質，澱粉最後進食，這

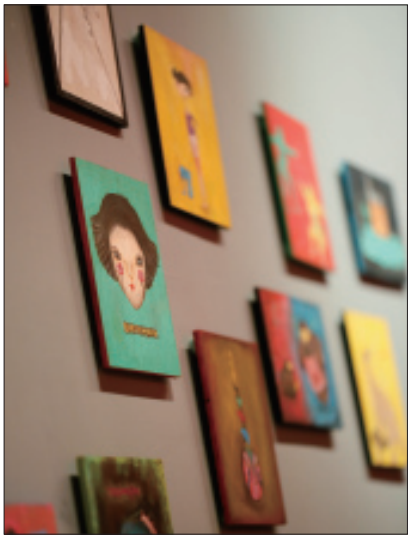
五彩繽紛的燈具好似一顆顆彩色泡泡飄浮在空中，為餐廳帶來瑰麗斑斕的氣氛。

撫觸植物柔軟的莖葉或花朵，感受大自然賦予的美妙禮物，可以幫助舒緩繃緊的神經。

樣不但能均衡飲食，也能減少熱量攝取。」因此最先上桌的開胃菜便是水果類，例如紅酒燉蘋果，酸甜入裡十分開胃，接著是鋪著滿滿生菜沙拉的路易斯安那肯瓊烤半雞，搭配濃醇的威士忌奶茶或玫瑰豆漿，意猶未盡的話，還可以加點西班牙番紅花燉飯或鄉村鹹派之類等高澱粉料理，令人驚喜。

除了餐廳，Healing也是獨具風格的小畫廊。牆上掛著法國圖魯斯街頭藝術家Miss Van與臺灣藝術創作者王小美的數幅作品，前者以細膩圓融的線條描繪出強烈卻粉嫩可愛的色彩引人矚目，後者融合虛無主義與魔幻寫實的精神，帶著日系復古結合卡通的風格，引導觀者進入一種幽默的虛幻感，讓人鬆弛身心的畫作和著食物的迷人香氣，構築出悠然閒適的空間，叫人安坐著飲膳、賞畫，久久捨不得離開。

桃紅色牆面配上一杯飲品，閒適的氛圍讓人泡一整個下午也捨不得離開。



牆上掛著法國街頭藝術家Miss Van的作品，粉嫩可愛的色澤令人忘卻煩憂。

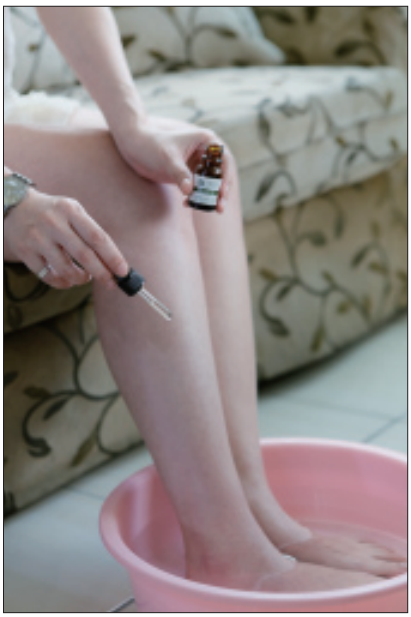
精油是萃取自植物根、莖、葉、種子、果皮、果實及花朵腺體或油囊的芳香分子，是一種具有揮發性的油溶性液體。

嗅覺與觸覺：
植物與園藝的自然調理

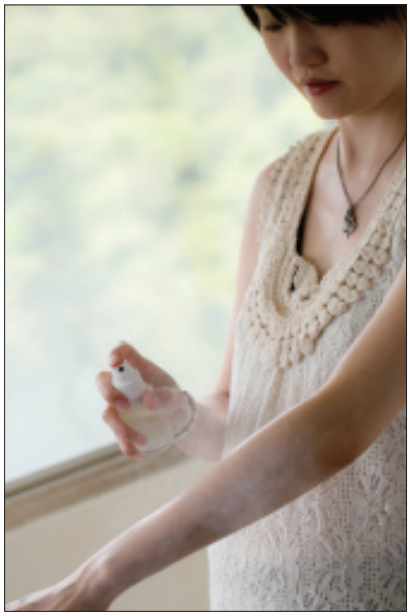
儘管日頭曬得人發昏，一走進室內立即聞到撲鼻的薄荷清新香氣，並不馥郁卻透過鼻腔直達肺腑，令人頓感氣血通暢、思慮清明，這就是芳香調理的魅力，從史前時代煙燻驅魔開始，人類利用植物驅疾養生已有數千年歷史了。

芳香調理專家李淳廉表示，芳香調理是將存在於植物根、莖、葉、種子、果皮、果實及花朵腺體或油囊的芳香分子萃取出來，也就是精油（essential oil），精油不是油，而是一種具有揮發性的油溶性液體，含有獨特的植物性維生素、荷爾蒙及天然抗生素等，透過呼吸道、皮膚塗抹按摩或沐浴進入人體，藉以達到身體

透過擴香儀揮發香氛，整個空間充滿令人愉悅的味道。


泡腳時添加幾滴精油，四溢的香氣讓身心舒爽了起來。

大自然的力量讓人不自覺地笑開懷，連身體都自然地舒展開來。



當噴灑在身上的香氛揮發，彷彿置身於森林中，享受芬多精的洗禮。

內外兼修、安定心神、增進活力，其中又以呼吸道吸收最快、最直接：「和藥草學一樣，都是運用植物的力量，只是芳香調理只使用植物精油，當精油揮發，一吸氣便透過呼吸系統進入臟器血液中，因此精油必須天然純淨、沒有污染，才能對人體產生正面效益。」

目前已萃取出的精油種類超過四百種，約有四分之一適用於芳香療法。李淳廉指出，臺灣是海島型氣候，夏季溼熱，長期處於壓力大、疲勞狀態的人，特別容易在體內囤積溼氣，若是再加上少運動、飲食多油膩或喜好甜食，新陳代謝更容易受到阻礙，除了心煩氣躁，皮膚的油脂往往分泌更為旺盛。

特別適合夏季使用的精油包括薄荷、松針、迷迭香、冬青木等，透過擴香器揮發香氛時，清涼的氣息能維持肌膚乾爽。夏天一走出冷氣房就汗水淋漓、全身黏答答的令人好生困擾，可以用蘆薈凝膠50公克、絲柏精油、尤加利精油各10滴以及薰衣草、葡萄柚精油各5滴混合，塗抹於多汗處，能夠緩解肌膚黏膩感、掩飾體味。此外，薄荷精油4至5滴混合2000C.C.清水泡腳可以解暑氣，在冷毛巾中加入一兩滴薄荷精油擦拭身體可以散熱；夏天孳生的蚊蟲令人困擾，可以用檸檬香茅20滴、茶樹與尤加利精油各10滴混合成40C.C.的藥用酒精，就成了兼具降溫解暑功效的天然防蚊液，噴灑在手腳或衣角，當香氛四散揮發，人也像是走在森林中吸收芬多精般的身心舒暢。

城市人想紓壓其實不難，漫步在士林官邸林蔭間，伴著陽光和微風，就能感受到自然的擁抱。

愉悅的音樂能讓人笑口常開、正向思考。

除了精油，園藝治療也是透過植物平靜身心的途徑，透過親手撫觸照顧植物、運用園藝材料，接觸自然環境達到紓解壓力、復健心靈的功能。炎夏中，可以在自家陽臺、窗邊栽種植物，讓陽光和風隨著盎然綠意進駐，那種明澈自然的清爽沁涼與身心舒泰感，該是城市人夢裡的想望。或者出門走走，到士林官邸、市民農園、台北花卉村、陽明山等地的農場花園，親自動手栽培花草、除草施肥，從揮灑的汗水與植物沈默無言的力量中，體悟人生的價值和意義，同時壓力、憂鬱彷彿頓時也消失無蹤了。

聽覺：透過音樂擁抱幸福感

現代人生活壓力大，能有片刻輕鬆與保持心靈平靜是許多人的願望，因此起源於遠古的音樂治療也在這些年越來越受到重視。「古早人們靠聆聽部落巫師的鼓聲治療疾病，現在我們則用同樣原理的音樂治療，照護長期處於緊繃狀態的疲憊身心。」音樂治療課程講師莊婕琦說。

莊婕琦指出，不論是環境噪音或電音，對身心靈都會造成無形而深遠的干擾傷害。音樂治療課學員之一的吳慧芬原以為「愛音樂的孩子不會變壞」，放任青春期的兒子沒日沒夜戴著耳機聽搖滾、重金屬音樂，幾年後卻發現兒子發生情緒失控、甚至無法與人互動的憂鬱症狀，直到接觸音樂治療才發現長年接觸電子樂音竟是罹病主要原因。另一位學員陳仕成曾經神經敏感到「連聽到椅子移動的聲音都覺得腦子要炸開似的痛苦」，學員黃瓊萱因為苦於睡眠品質不佳而來上課，兩人不約而同開心笑說：「『陳年痼疾』獲得改善了。」

乍聽之下不可思議，但其實早有學理根據。「音樂有好壞之分，電子樂音的音軌是非常緊張躁動的，不適合長期接觸。而愉悅的音樂，可以使大腦自然分泌

樂器是音樂治療的要素之一，透過聆聽樂器發出的美好樂音，有助紓解疲憊的身心。

音樂治療不只是欣賞音樂，而是用歌唱、演奏、討論等多元互動方式來管理情緒、調適壓力。

內啡肽荷爾蒙，並將快樂的感覺往體內傳達，進而啟動各器官運行順暢，使人常保年輕健康狀態。」莊婕筠指出，一般的音樂欣賞只是單純的「聽」，音樂治療則是依照個案不同的需求，以樂器演奏、歌唱表達、聆聽討論與多元互動方式，改善情緒管理、壓力調適等問題，達到身心健康成長的目標，兩者截然不同。

曲目、樂器、錄音品質是音樂治療三大要素。同樣一首曲子，有人聽了覺得傷心難過，有人感動平靜，有人覺得澎湃激昂、不能自已，因此音樂選擇沒有定論，得因人而異。如果一時不知從何選起，「非電子樂器演奏的古典音樂最安全。」莊婕筠說，心情躁鬱煩悶或難以入睡時，帕海貝爾的卡農、德弗札克的新世界交響曲第二樂章、蕭邦的夜曲Op.9 No.2降E大調、李斯特的安慰曲都可以作為理想的「音樂助眠劑」。

除此之外，也有研究發現柴可夫斯基、舒伯特小夜曲有放鬆心情作用，貝多芬的春天奏鳴曲、小約翰・史特勞斯的藍色多瑙河有振奮作用，長庚醫院發現，記憶力退化的老人接受音樂治療，智能退化速度明顯趨緩，多發兒癲癇福利協會資料也顯示，臨床研究已證實莫札特雙鋼琴奏鳴曲可對癲癇兒童有益。

無論是淵源古老的食療，還是第二次世界大戰後，為了撫慰身心受創的士兵，而成為專門學問的音樂治療、藝術治療或植物治療，在身心緊繃與日俱增的現代，不妨為自己和家人慎選一餐好料理、幾幅好畫作、幾味好植物、幾首好音樂，作為放鬆身心的良方；四季養生，就從這個夏天起，悠然開展。

動一動 療癒系

找到生活新動能

文／許麗芩　攝影／顏涵正

夏日炎炎，心情不免跟著煩躁起來，這時候若能藉由一些有趣的休閒活動舒展筋骨，揮灑汗水，就能療癒煩躁，讓身心靈放鬆。

既然要「動」，不妨找些有「動感」的地方，會更有動力。例如到The Escape Artist藝甸園娛樂繪畫空間塗鴉揮灑才藝；到i Darts Taipei飛鏢餐廳大展身手及發洩精力；到社子島（島頭公園）慢跑或騎單車，順道追風賞美景；或是到大安社區大學上「快樂手鼓」課程，鼓動好心情。

The Escape Artist
自由揮灑畫藝的創意空間

隱身於繁華東區巷弄一隅，有家相當別具風格的複合式娛樂空間——The Escape Artist藝甸園娛樂繪畫空間，它是由陳建衡和胡世恩及朋友們所成立的畫室，也是少見以「娛樂繪畫」為經營理念的空間，在這裡，你可以揮筆創作，享受與自己相處的時光，或是與三五好友敘舊，是臺北人以藝術紓壓、動手畫畫的好地方。

The Escape Artist營運總監陳建衡說，臺北有很多KTV、夜店或外在聲光刺激的玩樂場所，最後往往得到的可能是一場宿醉或空虛感，他們希望營造一個真誠交流、打開心門、開發創意、紓解壓力的空間，讓繪畫成為一種時尚的新娛樂選擇。來到這個空間不用太嚴肅，透過畫布和顏料讓自己更了解自己、更自在、更勇敢，也是種藝術療癒，很多人來到這裡，似乎很自然地在半小時內就能從陌生人變成好朋友。

「很多人以為自己不會畫畫，甚至不知道要如何下第一筆，好像比高空彈跳還難，但一旦起了個頭，接著就愛不釋手。」陳建衡指出，藝術對國人而言似乎不

完成的畫作不論是掛在家中或是送人，藝術的種子已經悄然播下。

The Escape Artist是個以「娛樂繪畫」為經營理念的空間，來到這可以隨意揮筆創作，在畫布上享受顏料所釋放的繽紛世界。

這裡的顏料和畫具一應俱全，讓人可以輕鬆享受作畫的樂趣。

那麼輕鬆可及，總以為會看不懂或聽不懂而有所抗拒，他經營The Escape Artist以來，發現很多朋友從抗拒畫畫到成為常客，讓他看到藝術親民化的希望和潛力，開店以來，已有超過3,000人來此體驗畫畫、以畫會友。其中有幾個畫友讓他印象深刻，如一位50歲左右的媽媽經常來店裡只喝咖啡、看別人畫畫，不時還會提出一些難題，經過一年半的觀察後，有一天終於跟他說：「我今天要來畫畫。」一位初次來店畫畫的朋友看著自己的畫突然驚叫：「這是我畫的嗎？怎麼可能？」還有一對住在八里、擁有專業大畫室的夫婦，也很喜歡這裡自在的空間氛圍，對於店內無限提供的壓克力顏料及繪畫工具也十分肯定。

陳建衡說，壓克力顏料可達到水彩畫和油畫的效果，讓繪畫者沒有負擔、可隨時塗改，適合當遊戲繪畫來玩，曾有人同時在同一幅上層層疊疊重畫了8次，「我們這邊就像buffet，不怕你吃，只要不浪費。」

由於The Escape Artist繪畫空間的概念在臺灣仍處起步階段，陳建衡希望開發更多人的繪畫因子，讓這裡能成為一個「娛樂繪畫」的文化地標，每個來畫過的朋友，無論作品是自用或送人，「臺灣至少多了間房子會掛上一幅畫。」

你是否想找個可跟自己對話、或跟志同道合朋友交流的繪畫創作空間？到The Escape Artist拿起畫筆動一動，不只能夠放鬆心情紓壓解煩，或許也能發掘你的繪畫潛力呢！

i Darts Taipei
「以鏢會友」健康紓壓好去處

位於東區巷弄內的i Darts Taipei飛鏢餐廳，充滿時尚感的空間乍看以為是一間流行夜店，對於不熟悉飛鏢運動、或不喜夜店文化及聲光刺激的人來

離開網路的虛擬世界，玩玩電子飛鏢以技會友，是時尚休閒的新選擇。

說，可能會裹足不前。事實上，i Darts Taipei可是令許多國內外遊客趨之若鶩的飛鏢餐廳，經營者DARTSLIVE TAIWAN為了推廣飛鏢運動，特別以臺北為基地開設飛鏢主題餐廳，老少咸宜，是相當適合「想動又不想太激烈運動」者的時尚休閒去處。

走入 i Darts Taipei，櫥櫃上擺放了五花八門的飛鏢周邊商品，動感音樂令人想要手舞足蹈，只見餐區有人正在享用美食餐點，有人閒聊，有人則已經忍不住「手癢」在玩電子飛鏢了。

雖然「鏢」林高手很多，初次造訪的朋友也不用擔心技不如人，服務生會貼心為你解說飛鏢機臺的操作、遊戲方法及射靶訣竅，將DARTSLIVE 會員IC卡插入機臺後，會自動記錄過去的積分成績，全世界DARTSLIVE機臺都可使用，難怪有許多人出國也會隨身攜卡趴趴走，藉由飛鏢認識世界各國的友人，DARTSLIVE TAIWAN的負責主管林英華和林義翰便獲益良多，讓生活變得充實又快樂！「我們希望把DARTSLIVE網路平臺與現實生活結合，利用DARTSLIVE卡片創造出一種幸福感，讓只用網路或智慧手機溝通、很少出來社交的朋友，有正向的社交互動機會。」

有趣的是，曾有一位父親以為兒子去的飛鏢餐廳是不良場所，有次為了「監督」而一起來到店裡，沒想到「一試成主顧」，變得熱愛飛鏢運動，跟兒子多了飛鏢話題而增進親子關係。另外，也有媽媽帶小孩，或是三代同堂一起上飛鏢餐廳，可見這也是一項可親子同樂的休閒運動。「玩飛鏢需要專注，會令人暫時忘掉煩惱，此外，也可練習判斷力、手腦平衡及心算等，加上需要經常走動去拔飛鏢，即使不愛運動的人也可以試試看，更何況還可以在此平臺認識許多同好。」來 i Darts Taipei還有一項加值服務，許多明星如周杰倫、羅志祥等人曾來此光顧，追星族或許可來此偷偷欣賞偶像在舞臺之外、鏢臺之上的風采。

射靶需要高度專注力，投入在遊戲的當下，讓人渾然忘我。

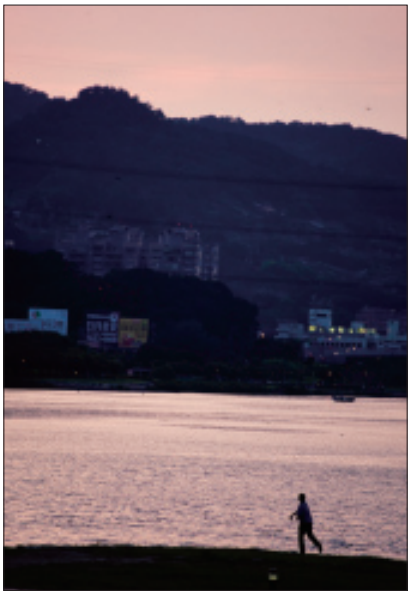
堤岸追風有河景、關渡大橋相伴，社子島真是臺北人的海角樂園。

想動一動又不想太激烈運動的朋友，不妨到飛鏢餐廳先悠閒享用一頓美食，然後上鏢臺試試自己的身手，藉由簡單的手動及走動來幫助消化兼娛樂，還可以健康紓壓，不亦樂乎！

社子島（島頭公園）

堤岸追風　動觀淡水河系美景

提到社子島，由於曾是滯洪區，很多人對它的印象是經常淹水、限建落後，宛如一個獨立於繁華臺北之外的邊陲地域，但近年來在臺北市政府的改造之下，社子島變身成為「海角一樂園」，尤其是島頭公園、社子島環島自行車道堤岸的設置，讓自行車友或慢跑族有了可沿堤岸追



黃昏時刻，面對著觀音山垂釣，時間彷彿停格在這美好的片刻。

從社子島的島頭公園放眼望去，基隆河與淡水河交會的河景映入眼簾，心情也跟著飛揚起來。

社子島環島自行車道讓車友和慢跑族有了追風、賞生態的祕密基地。

風、欣賞河景生態的祕密基地。

週六早上，從社子島主幹道延平北路直通到九段底，看見數座高聳的海鳥造型燈迎風佇立在堤岸上。沿著樓梯走上堤岸，供作自行車中繼站的涼亭已有三五車友聚集，喝水聊天或賞景，似乎正為後續旅程蓄積能量。

放眼望去，淡水河與基隆河交界河景、觀音山、關渡大橋、關渡宮等盡收眼底，只見幾隻海鳥飛過，釣友悠閒垂釣，有些民眾則漫步在草坪或欣賞紅樹林生態，不騎車的朋友則靠慢跑追風兼運動，還可欣賞沿途充滿童趣的裝飾畫。一位林姓車友表示，自從發現社子島這條路線後，幾乎每個月會來繞個一、兩次，有時早上來，有時黃昏來，各有不同的風情，這裡視野奇佳，他們一家三代都喜歡這個環境，因為家就住在南京西路附近，回程時會順道到迪化街或圓環吃吃美食、四處遊逛。

如果你對自己的體力有信心，不妨來社子島騎單車或慢跑繞島一圈，大約不到10公里的路程，既可運動、挑戰體能又可欣賞沿途河景風光，黃昏時還可以邊慢跑邊欣賞河邊浪漫的夕陽，療癒身心，何樂而不為呢？

快樂手鼓
跟著節奏自然律動即興演奏

「Takadmi Takadmi……Dun Dun PaPa Pa……用放鬆的身體和心情帶出力量……現在把其他的音色加回來，靜下來聽鼓聲……」大安社區大學「快樂手鼓」課程中，手鼓老師鄭夙娟正帶領學員一邊唸口訣、一邊打愛爾蘭手鼓，令人驚訝的是，這些非專業的學員幾乎都跟得上節拍，口訣唸得也相當流利，幾乎沒有人「凸槌」，原來這天是這學期的最後一堂課。「愛爾蘭手鼓的特色之一就是口訣，也是演奏的一部分。」鄭夙娟說。

即便學員都是初學者，但只要唸著口訣，都能跟上節拍，打得一手好鼓。

打手鼓時，肢體配合節奏律動，所有緊繃及壓力都消失不見，人自然開朗起來。

鄭夙娟表示，手鼓是世界上最古老的樂器之一，它的發展超過千年以上，並具有深遠的歷史背景及人文涵養。在手鼓的世界中，能藉由節奏律動，肢體的運用與合奏，讓人的身心靈沉浸在愉悅與平靜中，手鼓輕巧與多變化的音色及隨時隨地就能即興演奏的便利性，非常適合現代人在忙碌生活中，當成紓壓解憂的管道。

特別一提，手鼓相當容易上手，打手鼓時會動到末梢神經、刺激頭腦，讓人更有活力。來上「快樂手鼓」學員的年齡層，大半都是五、六十歲樂齡女性長者，少數為年輕上班族。鄭夙娟說，在學員當中有位患有重聽的長者，因為學習手鼓，讓他的生活變得豐富有趣多了，而班上同學的感情很好，不時會舉辦聯誼聚餐，讓她相當感動且高興，也更加有教學動力，她相當歡迎大家一起來上手鼓課程，讓生活增添活力。

無論是繪畫、射飛鏢、騎自行車、慢跑或打手鼓，都能讓人充滿「動一動」的正面能量，是煩躁夏日療癒身心的「特效藥」，找到適合你的「動」能，為自己的快樂生活加分吧！

▶相關資訊

●The Escape Artist藝甸園娛樂繪畫空間
地址：文昌街68號
電話：2707-0767
網址：www.escapeartist.com.tw/EscapeArtist/home.html

●i Darts Taipei 飛鏢餐廳
地址：敦化南路1段177巷19號1樓
電話：2771-5791

●社子島島頭公園
地點：延平北路9段底

●信義社區大學——快樂手鼓
報名時間：即日起至額滿為止
開課時間：9/5起共18週（遇國定假日由老師另行調整上課時間）
地址：松仁路158巷1號3樓（信義國中內）
電話：8789-7318轉102（週一至週五14:00～21:30，週六09:00～16:00）
網址：www.xycc.org.tw

●大安社區大學——快樂手鼓
報名時間：即日起至9/2
開課時間：9/2起共18週
地址：杭州南路2段1號（金甌女中）
電話：2391-5081(週一至週五14:00～22:00)
網址：daan.cogsh.tp.edu.tw

小毛孩療癒系

和可愛動物作伴去

文／觀止　攝影／許斌

生活中的壓力是否常讓你感到焦慮？此時，和毛茸茸的小動物作伴，是不錯的紓壓療癒管道之一。拜訪三間餐廳、一處公園，讓可愛的動物圍繞身邊，包準讓人身心都能獲得極大的紓解。

自然醒咖啡公寓
和優雅店貓相遇

位於老建築二樓的「自然醒咖啡公寓」，有一個不起眼的入口，沿著狹窄階梯拾級而上，推開玻璃門，寧靜的空間被咖啡香和音樂聲包圍，讓人難以想像這間店就位於喧囂的和平東路上。

店裡有不少常客，都是衝著店貓妮妮而來。妮妮是一隻八歲的美國短毛貓，是老闆Joey心愛的寵物。幾年前因為朋友搬家，無法繼續養貓，Joey就接手照顧妮妮，要開店時，怕妮妮在家孤單，就將牠帶到店裡。Joey笑說：「無心插柳下，妮妮成了店裡口耳相傳的活招牌，吸引許多愛貓人士來看牠，牠的粉絲還被我們戲稱為『妮粉』。」

妮妮有一身淺灰色毛，上面的黑色紋路漂亮清晰。牠體型嬌小，總是步履輕盈的在店裡聞聞嗅嗅，四處閒逛。逛累了，就會趴在桌椅或吧檯上，蜷起身體、瞇起眼睛打盹休息；有陽光的時候，牠則會湊到窗臺邊慵懶地曬太陽。由於模樣可愛討喜，妮妮的一舉手、一投足都牽動「妮粉」的心，可說是最稱職的公關貓。

除了店貓吸引人，這間咖啡公寓營造出的氛圍也讓人著迷。由於Joey從小喜歡收集老東西，多元收藏恰好在開店後做了絕佳利用。店內的擺飾風格不受限，各自獨立卻又和諧的混搭。角落鋪著厚毛毯的沙發，充滿北歐風；紅色半透明的塑料椅子帶有工業風；裁縫機變身的木桌洋溢濃濃鄉村風；老上海風格的桌腳，配上三角形玻璃桌面，又成了獨創的創意家飾，連吧檯的基座，都是用淘汰的木頭窗框做裝飾。

有趣的是，店內有五個不同的時鐘，但只有一個精準。Joey說，自然醒是忙碌的都市人難以達成的願望，自然醒咖啡公寓希望塑造出「被時間遺忘的品味」，也希望大家在此忘卻時間的流轉。由於Joey曾任樂團鼓手，店內有許多和音樂相關的元素。牆壁一角張貼了披頭四、化學兄弟的海報像，靠近天花板的層架上，也展示了珍貴的黑膠唱片。

來到咖啡店，當然要點杯咖啡，黑糖抹茶冰咖啡最適合夏天享用。先將黑糖粉、抹茶粉與Espresso調味，再打出漂亮的奶泡，就成了比例完美的飲品。爆漿蘋果派則是這裡的招牌點心，手工熬製的蘋果內餡與香脆酥皮自然融合，搭配淋上巧克力醬、焦糖醬的香草冰淇淋，冰冰熱熱的口感結合成絕妙的滋味。如果想要來點輕食，蜂蜜芥末牛肉口

自然醒咖啡公寓的擺設走混搭風，營造出的氛圍令人著迷。

可愛討喜的店貓妮妮是店裡的活招牌，一舉手一投足都牽動粉絲的心。

味的帕尼尼三明治是不錯的選擇，刷上蜂蜜芥末醬的牛肉片，以起士、玉米和洋蔥調味，充滿迷人香氣，保證能讓空虛的脾胃獲得大大滿足。

動物園野餐咖啡
動物擺飾可愛繽紛

在仁愛路巷弄裡，有間可愛溫馨的小店，名叫Zoo Café動物園野餐咖啡，它以動物風為主題，並歡迎飼主攜帶家中寵物一同前往。店長廖小姐從小就喜歡動物，也喜歡收集鹿頭造型的裝飾，因為英文的「Zoo」和中文的「鹿」發音相近，在意義上又有趣味的關聯，和朋友合夥開店後，便決定以此為店名。

老家具配上一份帕尼尼三明治和冰咖啡，滿足的不只味蕾，還有念舊的情懷。

一進門，右側牆面上黑白相間的斑馬十分搶眼，牠的身體被木頭層板分成兩半，架上擺放了綠色盆栽與各種小巧可愛的動物裝飾。再往裡走，左側的牆面則被大大小小的相框占據，相框中未必都是相片，有的擺放動物飾品，有的則單純吊掛，而不擺放任何裝飾，高低錯落的排列，形成有韻律的節奏。

廖小姐笑說，店內的動物收藏品隨著時間不斷增加，有些從舶來品店收購而來，有些則請朋友從國外帶回。牆壁上的羚羊頭、

牆面上的斑馬彩繪及羚羊、鹿頭壁飾，讓客人有被毛小孩包圍的感覺，身心也跟著放鬆了許多。

鹿頭壁飾，以及獨角獸造型的紙雕藝術品，都是室內出色的點綴；就連餐桌上的貓頭鷹糖罐、飲料攪拌棒上的動物造型軟管皮套，也延續了空間的主題性，甚至是甜點餐盤裡的糖粉，都以白兔造型呈現，顯露出店主對小細節的用心，以及對動物的迷戀。

「這間店並非為寵物而開，一開始是客人想用餐，又恰好有寵物隨行，我們因為喜歡動物，也就沒有禁止。」漸漸的，有越來越多飼主專程帶寵物一起造訪，每到週末，坪數不大的咖啡店裡，常因為寵物聚集變得熱鬧。廖小姐說，來訪的寵物大至古代牧羊犬，小至兔子、寵物鼠，之前還有飼主在此為狗狗舉辦慶生會，甚至連飼養天竺鼠的同好，也曾在此聚集，交流飼養心得。「每回飼主拎著提籃來到

店裡四處都有各種可愛的動物擺飾，看了令人莞爾。

咖啡館，就像是真的要去野餐一樣。」

動物園野餐咖啡不僅有風格獨特的裝飾，餐點的滋味也絕不教饕客失望。開胃菜泰式炸皮蛋淋上酸酸甜甜的醬料，再配上切成碎屑的羅勒葉和醃番茄，是很適合夏日食用的清爽菜餚。碳烤雞胸野菇義大利麵也十分費工，雞胸肉得先醃後烤，再用奶油炒香蒜頭和三到四種當季菇類，捲起Q彈的麵條放入口中，濃郁的奶油香瞬間化開，好味道讓人難忘。甜點香蕉焦糖土司也很受歡迎，被粗糖包裹的土司先在烤箱中烘烤到酥脆，再放上新鮮香蕉、香草冰淇淋，最後撒上核桃，口感層次豐富，讓人一口咬下，心情也飛揚了起來。

每晚九時以後，店家就會關掉明亮的日光燈，點上小蠟燭，讓整間店變身為富有情調的Lounge Bar。在搖曳的燭光下，你可以卸下煩憂，放鬆自在地與朋友話家常，享受浪漫的夜晚。

兔子餐廳園區的每個角落都可以巧遇小動物，有如一座小型動物園。

店內最受歡迎的小白兔四處蹦蹦跳跳，小朋友好奇又開心地湊上前餵食。

兔子餐廳　動物大集合

位於陽明山腳下的兔子餐廳，是適合親子同樂、放鬆心情的餐廳，這裡不僅有許多可愛的兔子，還有刺蝟、鸚鵡、天竺鼠、雞、鴨、鵝、山羊、貂，就像是一處小型動物園。

山羊區裡，長鬍子的山羊一邊悠閒地曬太陽，一邊等待小朋友拿飼料餵食，大白鵝鄰居看到飼料，立刻興奮地喊叫起來，一時間，白鵝的嘎嘎聲、山羊的咩咩聲充滿整個園區；另一頭，可愛的白鴨正張開扁嘴巴啄食麵包，一隻綠頭鴨搖著屁股，傻氣地看著同伴，似乎希望同伴將食物分牠一點兒。

金黃色的貂是園區的珍貴動物，牠正在店家為牠搭建的遊戲通道裡鑽來鑽去；天竺鼠家族懶洋洋地待在枯木叢裡，似乎覺得夏日陽光太炎熱。而店內最受歡迎的主角小白兔，有的在草地上走跳，有的正專心地小口啃著胡蘿蔔；一隻長得像童話繪本主角「彼得兔」的大灰兔，則開心地到訪客腳邊打轉，和蹲低身體的小朋友玩耍嬉戲。

園區裡的每個角落，都上演著驚喜，洋溢孩童的歡笑，每個遊客的心情也跟著繽紛、熱鬧起來。為了符合店名主題，隨處都能見到兔子造型的擺設，像是供訪客寄明信片的郵筒，就長著逗趣的兔耳朵；身穿各式彩衣的兔寶寶布偶，也出現在吊床、搖椅上。

店家也細心為小朋友打造專屬區域，小訪客可以在遊戲間裡玩玩具、堆積木或騎木馬；或在閱覽室裡的小學生專用課桌椅上，閱讀有趣的文學與科學繪本。育嬰房裡，鋪上軟墊，擺上可愛娃娃，適合帶著Baby出遊的媽媽餵母乳、幫寶寶換尿布；園區內還有兔子小鋪，專門販售可愛的兔

子商品，從帽子、包包到衣服，應有盡有。

一棟棟包廂式的建物是客人用餐之處，大大小小的空間裡，可容納三到十二個人，在包廂裡用餐隱密性高，更能和家人朋友暢所欲言、談天說地。這裡有讓人放鬆的環境，餐點烹調也毫不馬虎，所有餐點都採現點現做。

墨西哥辣味雞腿排上撒了墨西哥香料粉，醃製後直接烤熟，一端上桌，香味撲鼻而來，讓人食指大動；大蝦佐奶香燉飯也是人氣餐點，大蝦先用奶油煎至微微變色，再放入烤箱烤，米飯也得先炒再燉，再用白蘭地和香料提味，難怪深深擄獲顧客的心。來一趟兔子餐廳，讓可愛動物和可口餐點，陪你度過溫馨的親子時光吧！

為符合店名，兔子造型的擺設處處可見，用餐區除了有兔子面紙盒，還有許多兔子玩偶坐鎮。

迎風狗運動公園
週末上演狗狗派對

寬闊的草皮上，長耳朵的黃金獵犬正盡情奔跑，在陽光照耀下，牠身上的毛色顯得更亮麗了。另一個角落，聰明的拉不拉多正和主人玩丟球和撿球遊戲，一人一狗展現了絕佳的默契。臺北市迎風河濱公園不僅有籃球場、足球場，還有一處適合狗狗運動奔跑的樂園，每到週末，總是吸引許多狗爸狗媽，帶著家裡的愛犬前來同樂，各式各樣的狗狗聚集在此，就像是一場歡樂的狗兒派對。

迎風狗運動公園不僅是大型狗的天堂，九公斤以下、體型較小的狗狗，也可以到小型狗區放心地奔跑，而不用擔心受到大狗威脅。這裡還有符合美國敏捷犬協會認證的器材，飼主可利用簡單的運動器材訓練狗狗的反應力，像是獨木橋能練習平衡感，救生圈能練習敏捷度。臺北市動物保護處也貼心地準備了狗便袋，供飼主使用，希望大家一同維持環境的乾淨舒適。

有時候，愛狗團體也會聚集

在迎風狗運動公園，狗狗可以脫去束縛自在奔馳，與飼主玩起你追我跑，好不快意。

每到週末，各家愛犬聚集在此交朋友、伸展筋骨，是專屬狗兒的歡樂派對。

在此辦活動，六月底，臺灣飛盤狗協會就舉辦了一場狗狗飛盤大賽。協會祕書長姜駿憲說：「我們設定了不同距離，讓主人和狗狗丟撿飛盤，距離越遠分數越高，但如果丟得太遠，狗狗可能撿不到。主人要靠著平常與愛犬練習時的默契，判斷哪個距離才是適合彼此的。」

姜駿憲也表示，平常狗狗到公園散步，都要繫狗鍊，運動的效果很有限，而迎風狗運動公園占地廣大，能夠讓狗狗掙脫拉繩束縛，盡情嬉戲玩耍、奔跑跳躍，釋放體內精力，對臺北市的飼主來說，是很重要的狗狗樂園。

週末午後，來和動物作伴，接受毛小孩的療癒吧！帶著寵物到公園跑跑跳跳；到咖啡館拜訪優雅店貓，享用迷人午茶；或在兔子樂園裡餵食動物，都能讓午後時光變得很不一樣。

▶相關資訊

●自然醒咖啡公寓

地址：和平東路2段157號2樓

電話：2709-6066

●動物園野餐咖啡

地址：仁愛路4段345巷5弄15號

電話：2721-9322

●兔子餐廳

地址：至善路3段342號

電話：2841-3791

●迎風狗運動公園

地點：濱江街基隆河大佳段（塔悠路底，民權大橋下，進入6號水門左轉到底）

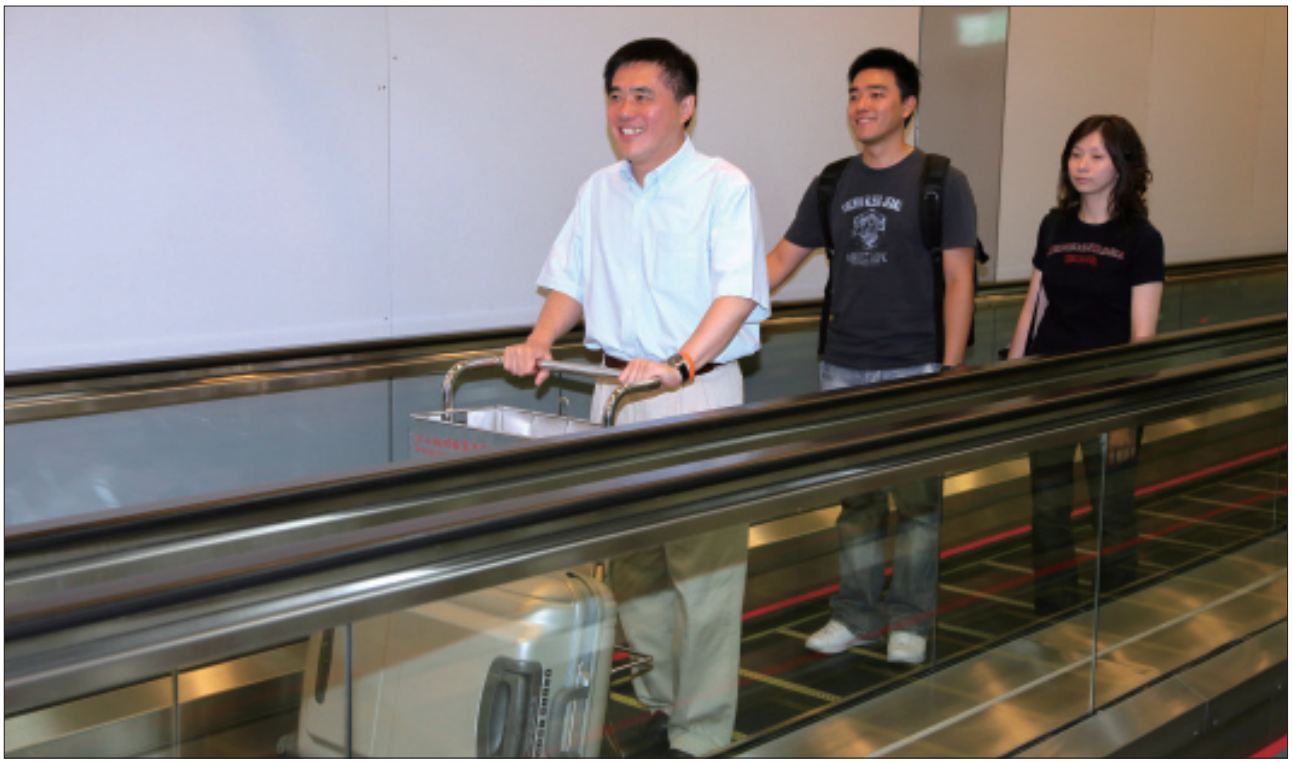
電話：8789-7158（臺北市動物保護處）

丟撿飛盤不只靠主人和狗狗間的默契，還要有空曠的場地供狗狗跑跳。

臺北新十大建設
Ten Major Projects of Taipei

首都商務機場大躍升

文／郝龍斌　攝影／高讚賢



臺北市市長郝龍斌對於捷運連通松山機場的各項設施感到滿意，更對松山機場周邊改造的遠景充滿信心。

上任幾年來，很開心看著松山機場的國際航線一條一條增加，從上海虹橋、日本羽田到韓國金浦機場直飛，臺北成為東北亞黃金四角航圈的一員，去年非國內旅運量成長到272萬人次，比前年多出了40萬人次，這象徵著更多商機與交流機會，像是外商進駐，或是亞洲國際大型會展到此舉辦，也就是說，臺北市的經濟發展與國際能見度跟著提升了。

值得一提的還有捷運系統，旅客下了飛機就能直接轉乘捷運，加上文湖線車廂內設有行李架，讓旅客不用手提、後背沉重行囊。松山機場到內湖、南港洽公只要15到20分鐘、體驗東區魅力更只要7分鐘，來臺北洽公、旅行就是如此輕鬆便利。

對於松山機場開闢國外航線，我很有感觸，曾經有臺商告訴我，自從松機開放與上海虹橋機場直航以來，他早上在臺北吃完早餐，只要90分鐘就可達上海，下午進上海的公司開會，再搭機回臺北還來得及回家吃晚飯。聽了這個例子，我知道我們的努力沒有白費，東北亞城市間的距離拉近了，企業投資與民眾的交流更加頻繁，一日生活圈真的成形了！

當松山機場再度活躍起來，客觀來說，目前機場周遭環境已經無法滿足發展所需，我們因此提出改造方案，逐步讓松山機場成為效率、品質兼具的首都商務機場。透過改造計畫，松山機場門面將呈現嶄新面貌，屆時一抵達國門，便能馬上見到臺北市的核心意象，展現首都氣勢，而機場周邊規劃旅館、辦公、會展中心、免稅商店進駐，貼近旅客的需求，更為臺北市帶來商機與繁榮。首先，行經臺北的旅客停留時間將會拉長，消費額度也跟著增加，對經濟發展與觀光產業助益不小。再來，松山機場核心的5公頃航空關聯產業，預計可吸引200億至400億元的投資金額，創造8,000到1萬個就業機會，連帶周邊的松山區與中山區，也可藉此一開發案脫胎換骨，強化商業機能，未來榮景可期。

松山機場為臺北市觀光旅遊產業及商務活動發展貢獻良多，這次改造案結合中央、地方與軍方的力量，要把這座首都商務機場再推上一層樓，讓臺北市躍升成為亞洲經貿的中心！

臺北
新十大
建設
Ten Major Projects of Taipei

松機大改造
臺北市商機起飛

文／林瑋庭　攝影／王能佑

「造飛機造飛機，飛到青草地……蹲下去蹲下去，你做飛機翼……」，這首陪伴老老少少長大的童謠唱出早期臺灣民眾出國不易，渴望翱翔天際的心聲，同樣地，臺北松山機場也不時出現在臺北人的生活經驗中，捷運文湖線開通之後，中山國中到大直路段，列車放慢速度，緩緩彎過松山機場停機坪，藍天、白雲與飛機近距離映入眼簾後，才又加速前進，對於習慣了列車穿梭於黑暗隧道的旅客來說，這段路程讓通勤多了些趣味。

你知道嗎？除了浪漫色彩之外，松山機場目前已蔚為東北亞黃金航圈，提供與上海虹橋、東京羽田、首爾金浦機場對飛服務，大幅提升四大城市間商業往來、文化交流及觀光旅遊的便利性。為因應增加之服務需求，臺北市政府將松山機場納入臺北新十大建設之列，積極充實機場周邊商務機能，讓旅客一下飛機就能在航廈周邊購物、住宿及參觀展覽，此外將賦予周邊景觀新風貌，以期帶動臺北經濟、觀光發展，提高國際能見度。

藉地理優勢　重返國際空運市場

自1960年代起，松山機場成為國內與國際航空樞紐，而隨著運量成長，由於腹地有限，桃園國際機場在1979年接手國際航空服務後，松山機場則專營國內航線，不過，隨著西部高速鐵路與公路運輸系統啟用，國內航線受到大幅衝擊，直到2008年中，兩岸包機直航的開放才奠定其商務

松山機場因為開闢東北亞城市航線而再度活躍，改造計畫要讓松機成為兼顧效率與品質的首都商務機場。

透過松山機場，臺北與東北亞城市間的連結更緊密，並與上海、東京、首爾形成東北亞黃金四角航圈。（圖／松山機場提供）

機場的基礎，次年，捷運松山機場站連通松山機場航廈啟用，文湖線車廂內特別設立行李架，松山機場站另設置攜帶大型行李旅客專用電梯及電動步道，方便旅客出遊、商辦轉乘。

2010年，松山機場再度重返國際空運市場！虹橋、羽田航線一一開通，兩年後更開闢金浦航線，臺北與東北亞城市間的連結更緊密，上海、東京、首爾都在一日生活圈範圍以內，形成東北亞黃金四角航圈，時間與空間的概念，完全扭轉，早上飛上海出差，晚上回臺北吃晚餐不再是奢望。

擔任精密機械器具業務的林小姐即是受惠者，常搭機到上海出差的她，算算花費時間說道：「我家坐車到松機不過20分鐘，搭機直飛上海虹橋機場大約一個半小時，少了搭車到桃園機場的車程，加上虹橋機場離上海市區近，一趟只要四小時不到。」想到出差不必和太陽比早起，省下來的時間還能與家人多多相處，林小姐笑得很開心。

臺北市是首善之都，加上松山機場位於市區核心位置，對於位在臺北市的旅客來說，相較於由桃園國際機場搭機可以省下30分鐘到1個小時的接駁車程，臺北市政府都市發展局長邊泰明表示，這次改造為了讓松山機場發揮地理上優勢，除了要改善硬體與服務，還著手規劃機場站前景觀、都市更新、打造航空關聯產業與加強交通動線，裡裡外外大變身，就是要讓松山機場成為首都商務機場。

松山機場大改造 黃金國門一新耳目

此次松機大改造是由北市府與交通部聯手規劃，將松山機場區分為機場範圍內（蛋黃）及機場周邊地區（蛋白）兩部分，分期開發。

機場範圍內區域改造部分，市府苗圃水利處辦公室、機場內加油站、大客車停車場將搬遷，新增開放空間並重新打造象徵國家

臺北市政府都市發展局局長邊泰明期望改造計畫能為城市帶來新氣象。

形象的機場門戶，要讓臺灣旅客耳目一新、讓國外人士對臺灣留下優質的第一印象。

未來也將增設聯外道路與民族東路銜接，並向西延伸至復興北路，期望改善現行機場門口與民權東路的交通瓶頸，也可大幅節省旅客時間。此外，民航局本部大樓周邊將規劃「航空關聯產業發展廊帶」，引進旅宿業、會展、購物等商務相關行業，開放營運後，每年營業額約可達160億元。邊泰明指出，對於「時間就是金錢」的商務客來說，下了飛機可以直接在機場內開會、參加會展，或是由新開闢的聯外道路搭車，迅速到達內湖科學園區洽商；而對於國際來臺旅客來說，機場內就能滿足購物與休憩的需求，若要到信義計畫區或西門町，搭捷運也很方便，可減少旅人舟車勞頓。「機場周邊路網四通八達，讓旅客的時間成本減到最低，自然會吸引更多旅次量，進而提高臺北的城市及產業競爭力。」他總結說道。

機場周邊地區含有大量軍眷營改土地，總面積約10公頃，其中，松齡營區朝旅館與辦公商務功能發展，預期由公有土地先帶動商機後，私有土地跟進更新改建的意願會比較高。目前，為配合民航局提升機場飛航服務安全，西側跑道淨空與燈光用地區正著手進行都市計畫變更及用地取得。而都市發展局預計於今年底辦理松山機場周邊土地整體規劃案，主要目標在於配合蛋黃區內機場及商務產業發展，同時檢討如何兼顧附近民眾權益、地區產業發展及景觀之協調。

在北市府與交通部聯手改造之下，松山機場將成為黃金國門，以嶄新門面、美麗市景迎接到訪旅客，更因引進旅館、會展及購物產業而帶來繁榮並活化周邊區域，再加上便捷的交通路網，除扮演著帶動產業競爭力的推手之外，更帶領臺北躋身國際大都市之列。

文湖線車廂內設有體貼旅人的行李架。

改造後的松山機場不但能帶動產業競爭力，更帶領臺北躋身國際大都市之列。（許斌攝）

高齡友善臺北
阿公阿嬤樂生活

文／潘逸凡　攝影／約瑟

天剛亮，陳奶奶精神抖擻地在社區公園做起暖身操，她等會要與鄰居老友一起打太極拳，清晨的臺北，中正紀念堂、國父紀念館、大安森林公園等聚集著一群長輩，準備活動筋骨、展開活力的一天。

臺北市銀髮族已超過35萬人，臺北市市長郝龍斌表示，如何讓老人家健康、開心，一直是重要的責任，為鼓勵長者走出家門、養成運動習慣，於12區運動中心提供長者免費使用的公益時段，並積極推動老人活動據點及社區照顧關懷據點、長者共餐服務等，希望營造銀髮族更宜居、友善的生活環境。

此外，臺北市也為弱勢長者提供裝置假牙等醫療補助，並建置專業的日間照顧服務，而失智失能日間照顧中心「得憶齋」以及為視障長者、身障者打造的大龍綜合福利服務中心皆於今年上路，希望家屬能藉此獲得喘息。八月的第四個星期日為祖父母節，銀髮長輩不妨善加使用北市府提供的多項服務，多外出、多運動，常保健康。

老當益壯　出門來運動

清晨六時，阿公阿嬤早已在南港運動中心等候，待大門一開便開始運動，到了上午八時的公益時段，更多長輩陸續進場，桌球室、羽球場、游泳池、健身房裡矯健的身影，若不特別說，真看不出是65歲以上的長者。

信義運動中心壁球室裡砰砰響著，只見高齡88歲的韓劍鴻臉不

鍾灣昌白天在健身房運動，晚上再健走三、四公里，讓他的體力和精神都能保持充沛。（許斌攝）

高齡88歲的韓劍鴻，每天利用運動中心公益時段打桌球與壁球，活力十足。（許斌攝）

紅、氣不喘地打著壁球，接下來還要再打一小時桌球，他說，運動讓他反應較快、充滿元氣；氣色紅潤、聲如洪鐘的鄭寶福，比起同齡83歲的老朋友，他的體能、狀態都年輕許多，也因為起得早，總在運動中心一開門就報到，「每天游泳至少40分鐘，再去健身房運動一小時。」他表示，運動中心公益時段立意很好，但還是辦了月票，時間更可彈性支配。

到了羽球場，羽球咻咻地飛來飛去，大家無不屏氣凝神觀看，打了四十多年羽球、已是教練級水準的柳道生，平日在運動中心、假日則到敦化國小打球，他的原則是：不競賽，利用一對一、不落地的基本練習，運動一小時就已足夠。另一頭在健身房的鍾灣昌，每天上午利用跑步機、腳踏車、仰臥起坐等設施運動兩小時，晚餐後則到信義國中繞著操場健走三、四公里，「運動讓我的體力和精神都特別好。」

運動對於銀髮族來說能強身健體，選擇合適的運動項目十分重要，信義運動中心執行長李煌淵建議，長輩可先參加講座以瞭解運動特性，則能越動越健康。

每天游泳、健身，讓鄭寶福的體能、狀態比同齡的朋友要來得健朗。（許斌攝）

打了四十多年羽球、已是教練級水準的柳道生，精湛的球技吸引許多人向他請益。（許斌攝）

臺北市共有40處老人共餐據點，讓社區的長者可以齊聚一堂共享午餐。

相聚一刻　享味好生活

週四上午十一時，湖光教會三樓廚房熱鬧滾滾，今日負責做餡餅的呂奶奶邊和著麵粉邊說：餡餅皮要用燙麵，另一頭張伯伯正擀著餃子皮，劉大哥則快刀切著豆腐羹的備料，大夥兒在廚房忙進忙出，連93歲的王奶奶也加入包餃子的行列，中午再一起共享親手做的午餐。

為讓長輩在社區就近參與各式活動，臺北市開辦94處老人活動據點、61處社區照顧關懷據點，提供社區長者關懷訪視、電話問安、諮詢轉介、健康促進及餐飲服務，其中40處額外提供共餐服務，湖光教會即為老人活動與共餐據點，輔導人員王秀芬表示，週二上午辦理長者綜合講座，結束後約有50名長者留下來享用自西湖日間照顧中心訂購的餐點，週四長輩則會自掏腰包參與烹飪活動、一起共餐，61歲的劉善良在教會服務多年，他認為在協助年長者的過程中，學會了包容、放下，受益良多。

另一處榮光社區照顧關懷據點，每週一、三的午間不時傳來長者相邀吃飯的吆喝聲，這是榮光里里長蘇寶鈴與榮光社區發展協會總幹事何進元開辦的老人共餐服務，邀請70歲的郭千葉奶奶擔任總鋪師，至於幫手，蘇寶鈴說：「因為社會局有提供補助，長青志工只要從旁協助，來吃飯還有志工費可以領，很快就募集到志工了。」

長輩們自掏腰包參與湖光教會舉辦的烹飪活動，一同分享、共築快樂。

大龍老人住宅寢室內設備齊全、寬敞舒適，令入住在此的沈爺爺相當滿意。

郝龍斌表示，許多老人家的午餐常是一個人「吃飯配電視」，難免有些孤單，因此，有固定的社區食堂，每天提供營養、健康的餐點，讓老人家一起閒話家常，不但豐富了長輩的生活，長輩與志工也可互相關懷，讓整個社區與鄰里的感情更為融洽、緊密。

大龍老宅　體貼視障長者

倚著窗，陽明山一望無際的山景、圓山大飯店與天空翱翔的飛機，構築成難得的美景，這是由大龍老人住宅811房望出去的景觀。

高齡90歲的沈爺爺，為減輕兒女負擔，萌生搬進老人住宅的念頭，他說，很多老人形單影隻，住在這裡可以結交新朋友，一起聊天、吃飯，心情自然好，而且，鄰近捷運圓山站，出門、看病都方便，接著，沈爺爺打開自備的音響，古典音樂在房內流瀉，更顯愜意。寢室內電視、書桌、茶几、衣櫃等設備齊全，還有飯店少有的兩門冰箱以及小陽臺，寬敞的衛浴空間皆設有扶手等安全設施，令沈爺爺相當滿意。

94歲的吳奶奶原本獨居在位於劍潭的自宅裡，雖然身子十分硬朗，但兒女仍不放心，前來探視的女兒表示，這裡全天候都有專人提供服務，讓家人安心不少；一旁的何奶奶長年租屋，她瞇著眼笑說，大龍的寢室空間比之前租屋處要大得多。此時，電梯門開了，原來是馬爺爺今日要入

長輩們在老人住宅不僅能擴展社交圈，透過各式活動更充實了老年生活。

高齡友善臺北

大龍老人住宅五樓設置擴視機，讓弱視長輩能更輕鬆閱讀。

位於一至三樓的大龍養護中心，提供身障朋友全日型住宿。（劉佳雯攝）

住，只見沈爺爺主動熱情迎接，問著：「你耳朵好不好呀？」兩位爺爺話匣子就此打開，長輩們的新生活也隨之展開。

大龍老人住宅位於大龍綜合福利服務中心四至九樓，是臺北市第四間老人住宅，首創針對視障長者的設施規劃，共有80個床位，保留16床給視障長者，各樓層提供無障礙環境、人性化設計，指示牌皆有點字設備、公共空間設置扶手，並於房內廁所、陽臺等出入口設有感應器，若身戴感應釦的長輩進入廁所時間太長，服務臺便會提高警覺，安全設施十分周到。此外，五樓公共區域也設置了一臺擴視機，弱視長輩能更輕鬆閱讀。

位於一至三樓的大龍養護中心，提供70名中重度肢體障礙併多重障礙者全日型住宿，大龍養護中心主任鄭麗萍表示，未來希望能提供資源與社區共享，例如邀請附近的居民來此欣賞電影、歡唱卡拉OK，也讓肢體障礙朋友能藉此多與人接觸。

爺爺、奶奶「得憶」微笑

下午三時，午睡片刻的長輩們陸續起床，開始享用豆花，電視裡傳唱著費玉清的〈天上人間〉，畫面則播放著一張張長輩們的照片，「趙奶奶很想念她在國外的獨子，於是將家人照片配上奶奶喜歡的歌曲，做成了伴唱帶。」得憶齋失智失能日間照顧中心管理師林靜玉笑著說，孫奶奶愛聽臺語歌謠〈天黑黑〉，王奶奶則喜歡小野麗莎，她便為每位長者製作各式曲目MV，也讓長輩們一解思親之苦。

不一會兒，許奶奶開始埋首寫字，她與孫奶奶從小失學，現在每天在得憶齋學寫字、練唱歌，就像上學般開心，林靜玉說，許奶奶總是認真書寫，很快就抄寫完一篇文章，孫奶奶雖有些嗜睡，卻也不願進度落後，兩位長者相互激勵，孫奶奶現在會為了練字特別起床，嗜睡的情況也獲得改善。

得憶齋大廳懸掛著Momo奶奶早期的畫作，林靜玉說，奶奶年輕時說著一口流利的英、日文，繪畫、插花全難不倒她，現在精神好時，仍會用英文與志工對談，話說到此，Momo奶奶緩緩起身，走向另一處活動空間，唱起了卡拉OK……。臺北市立聯合醫院陽明院區神經內科主任詹金烈表示，唱歌、聽音樂是一種音樂治療，如何讓得憶齋的長者們情緒平穩、開心是最重要的事，因此，運用「活動休憩治療」面對長者的問題行為，並配合長者的個別狀況設計活動，包括透過運動治療做做簡單的體操，從事輕鬆、無壓的心智活動等，讓長者們愉快地度過白天的時光，傍晚

得憶齋溫馨如家，為失能或失智長輩提供專業日間照顧。（王能佑攝）

讓長者們情緒平穩、開心是得憶齋的首要之務。（王能佑攝）

現在的林爸爸是士林日照中心的開心果，常主動關懷情緒低落的長輩。（圖／臺北市政府社會局提供）

臺北市共有14所日間照顧中心，長者們白天參與各式活動，為生活增添色彩。（郭鳳孝攝）

再由家屬接回家。

今年四月上路的得憶齋，為臺北市立聯合醫院第二間失智症日間照顧中心，與首間失智症日照中心「仁鶴軒」不同之處在於，增加了失能長者的照顧服務，詹金烈表示，得憶齋結合職能治療師、營養師、社工師、心理師、管理師等專業團隊，若有用藥、施打胰島素等需求，可由護理人員協助處理，失能長者則可在院內進行復健，以減輕家屬負擔。

專業日間照顧　家人好安心

擔任公職主管工作退休的林爸爸，因為記性漸漸變差，經檢查才得知患了失智症，林媽媽諮詢醫師的建議後，委請士林日照中心協助照顧。一開始，林爸爸總是抱怨在日照中心什麼事都沒做（因為都忘了），所以也不想去，個案管理師積極地與林媽媽討論後，安排適合的活動，林爸爸自從開始從事園藝活動後，看著親手種植的蔬果慢慢茁壯，讓他充滿了成就感，而林媽媽臉上的笑容也跟著變多了。

中風的儲爺爺，用不太聽話的右手搖著響板，孩子擔心他白天獨自在家發生意外，便送至西湖日間照顧中心，儲爺爺戲稱，日照中心就像老人托兒所，在這裡每天都有活動，心情很好。而從事攝影工作的郭先生，去年將因車禍造成行走不便的郭媽媽送至

大同日照中心，現在白天更能專心工作，傍晚再接媽媽回家共享天倫之樂。

臺北市目前共有14所日間照顧中心，藉由小組照顧，安排各式活動，讓輕、中度失智或失能的長輩動動手、動動腦，減緩退化，也能享受群體生活，為生活增添色彩。

醫療補助　長輩笑口常開

因糖尿病住院的陳奶奶，由高齡八十多歲的老伴照料，他們總能讓病房充滿笑聲，就像這天，陳爺爺買好午餐問了陳奶奶：「妳的假牙呢？」年近七十的陳奶奶卻大聲回答：「我有牙齒，沒牙的是你吧！」這會心一笑的對話，不僅顯露出鶼鰈情深，更顯示著牙齒對長輩們來說，是擁有生活品質的關鍵之一。

然而，有許多老人家卻捨不得花錢裝假牙，勉強過著齒牙動搖、食不知味的日子，臺北市政府社會局為經濟弱勢長者提供固定假牙裝置費、活動假牙裝置費及維修費的補助，黃奶奶就是這項福利的受惠者。八旬高齡的她髮蒼齒搖，由於裝假牙是筆不小的開銷，她選擇放棄，只能吃流質食物，後來，透過申請社會局中低收入老人假牙補助裝置全口活動假牙，現在的她笑得自信又燦爛，終於可以大口享受美食了。

此外，社會局也提供中、低收入戶市民醫療補助、老人健保補助、失能者生活輔助器具及居家無障礙環境改善補助、臨時看護費用補助等，郝龍斌表示，面對高齡化社會的趨勢，北市已積極優化各項銀髮族施政項目，讓臺北市提供的高齡照顧服務，成為全國典範。

8月25日是祖父母節，這天，提醒著我們，平日要多與爺爺奶奶互動，讓長輩們天天樂開懷。

趁著祖父母節，不妨與阿公阿嬤一起走出戶外、親近大自然。（許斌攝）

臺北市擁有完善的醫療服務，更為弱勢長者提供多項醫療補助。（許斌攝）

咚咚鼓隊　阿公阿嬤SHOW活力

豔陽高照的夏日午后，總想躲進冷氣房消消暑，這天，新湖國小的穿堂迴盪著咚咚咚的鼓聲，不時還傳來吼、嘿、哈的有力叫聲，教人忍不住循著聲響一探究竟。定睛一看，擊出震耳欲聾鼓聲的千歲大鼓咚咚隊，全是白髮蒼蒼的爺爺奶奶，全員加起來的歲數竟超過二千歲。

不禁想問，長輩們打鼓不會累嗎？「剛開始比較累，但練習是循序漸進、由輕而重，現在覺得相當輕鬆。」林圭三加入鼓隊前才剛結束癌症化療，除了每週一次的團練，回家後還要繼續練習，在家裡時而用手拍打大腿，時而拿起竹棍子敲桌擊出節奏，從四月加入鼓隊到現在，朋友們都說他精神變好了，主治醫師也說他健康狀況進步很多。

另一位團員來頭不小——前法務部次長翟宗泉，他認為內湖區健康服務中心主任韓國強成立鼓隊的立意很好，不僅讓社區老人有活動可以參加，而且打鼓是溫和的運動，為了記住節奏還得動動腦，因而活化了記性，經由團隊練習則可訓練協調度，很適合銀髮族。聊到這裡，他笑著說，每次團練時，聽著大鼓咚咚響著，精神格外振作，加上指導老師王瓊婷特別要求用力地打、大聲地吼，還要露齒大笑，在7月10日的結業式上，他充滿活力地說著：「打鼓讓老人們肌肉強、胃口好、精神爽。」

千歲大鼓咚咚隊的爺爺奶奶們個個活力充沛，樂在其中。（許斌攝）

韓國強在組成千歲大鼓咚咚隊之初，積極尋求社區資源，向新湖國小借了太鼓，練習場地和師資也多虧社區共同協助，後來鼓隊代表內湖區參加了臺北市政府衛生局舉辦的「2013高齡友善臺北——銀髮活力SHOW」競賽活動，這是由12區健康服務中心各自組成團隊，讓65歲以上的銀髮族們齊聚一堂、展現活力，包括由8位來自安養中心坐著輪椅的長者組成的大同區民權樂活隊，中山區大直銀髮歡樂隊則由79歲的兒子推著坐輪椅、高齡102歲的爸爸合作表演弄獅，對長輩們來說，無論比賽成績如何，能一起動動身體、流流汗才是最棒的事。

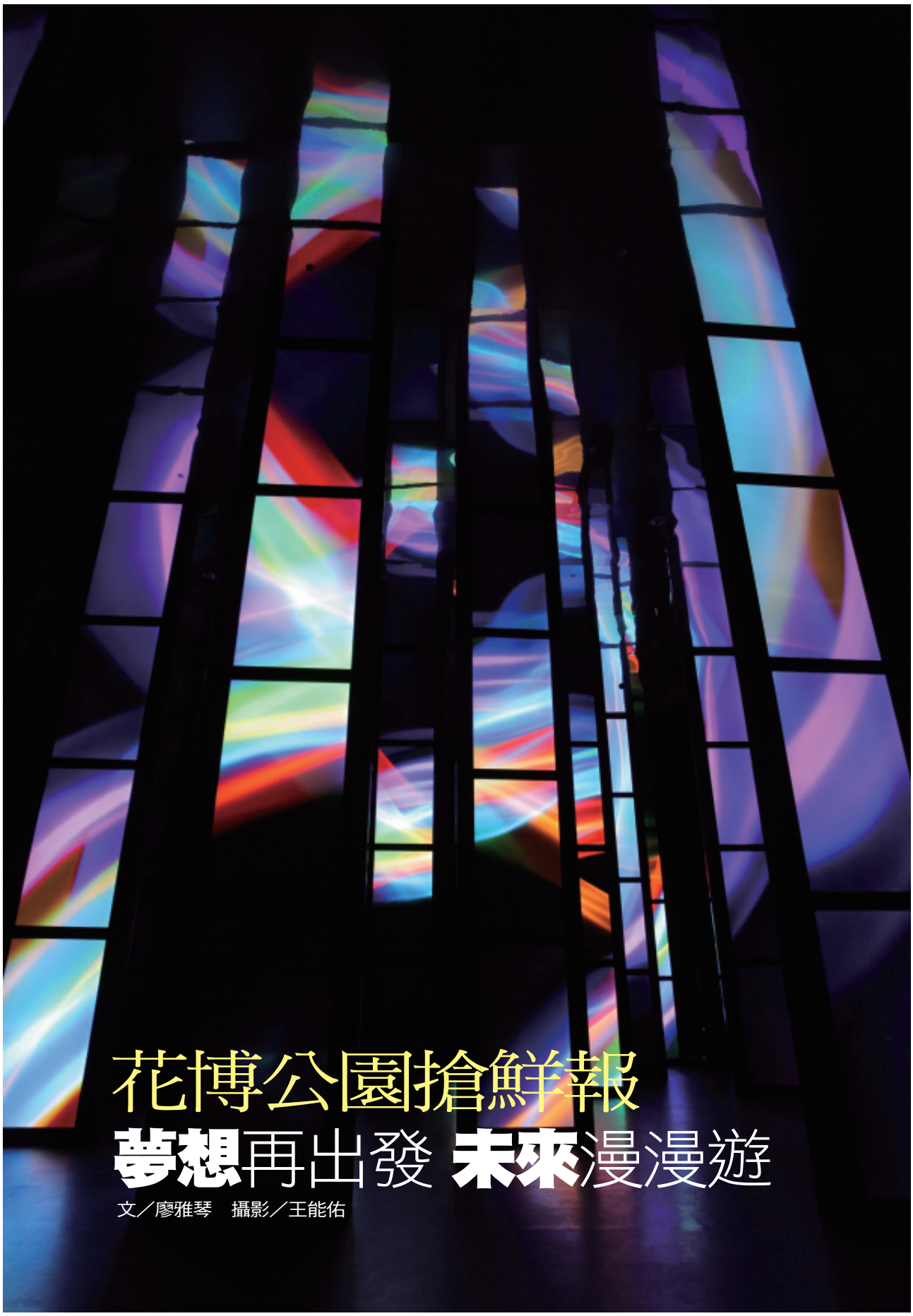
●臺北市政府社會局銀髮族服務
網址：北市府社會局www.dosw.tcg.gov.tw，點選「銀髮族服務」查詢
●老人據點提供共餐單位、社區關懷據點
電話：北市府社會局老人福利科 1999轉6967
●日間照顧服務、中低收入老人假牙補助
電話：北市府社會局老人福利科 1999轉6968

●臺北市12區運動中心
網址：www.taipei.gov.tw/MP_100087.html
公益時段：週一至週日08:00～10:00游泳池、健身房及部分運動設施免費，週一至週五（寒、暑假及國定假日除外）14:00～16:00游泳池及健身房免費。

●大龍綜合福利服務中心
地址：民族西路105號1至9樓
臺北市大龍養護中心（1～3樓）
電話：2587-5879
臺北市大龍老人住宅（4～9樓）
電話：6617-8186

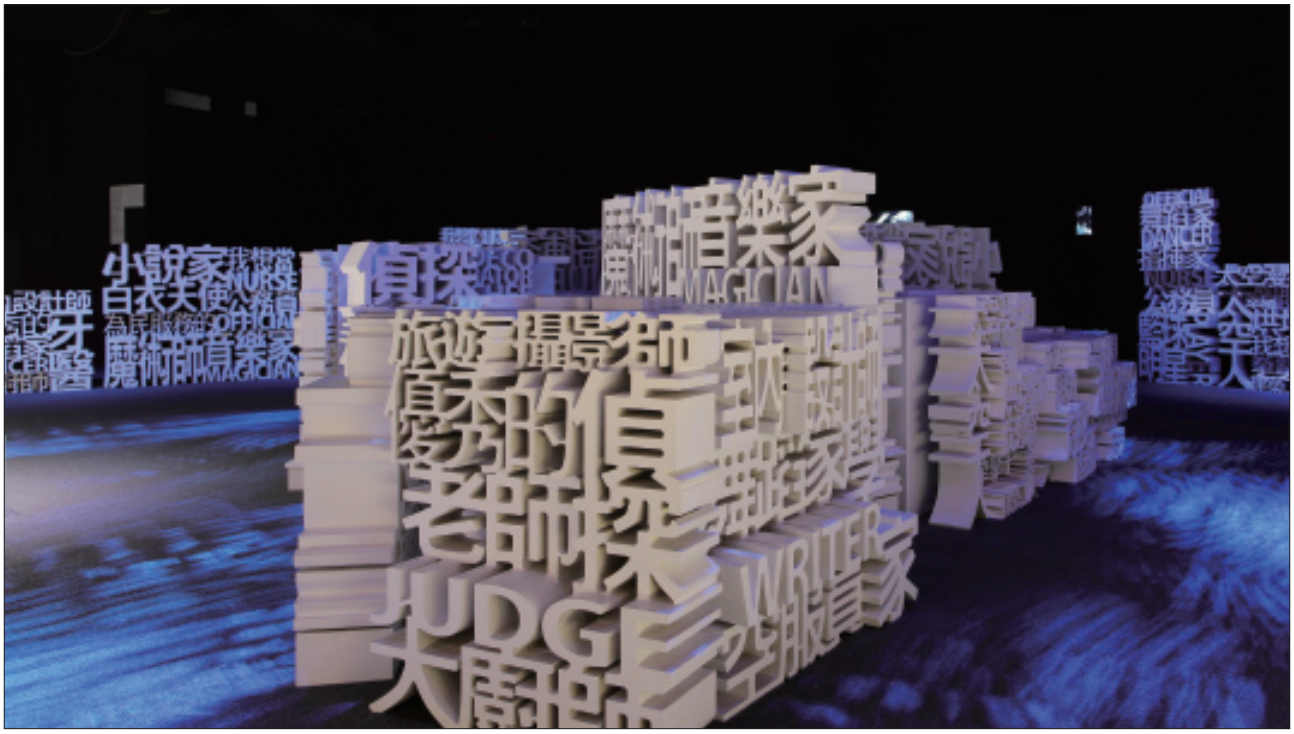
●臺北市立聯合醫院陽明院區「得憶齋失智失能日間照顧中心」
電話：2835-3456轉8310
網址：www.tpech.gov.tw

●臺北市政府12區健康服務中心
網址：210.69.108.172/health_center



花博公園搶鮮報
夢想再出發 **未來**漫漫遊

文／廖雅琴　攝影／王能佑



「志向廣場」內，由夢想志願堆砌成的模型與夢幻的文字光雕，呈現各種夢想在城市流動的氛圍。（圖／財團法人臺北市會展產業發展基金會提供）

還記得夢想館帶給我們的感動嗎？新一代夢想館——行動夢想館已經重新開幕，你一定要找個時間舊地重遊，有別於花博時期夢想館的科技創意，這次你將可以化身成故事主角，展開一場屬於你自己的旅程，然後藉由聆聽內心深處的聲音，找到實踐夢想的能量。

除了新一代夢想館讓你懷著夢想再出發，花博公園還有許多熱鬧的新鮮事，值得讓你一訪再訪，像是讓人耳目一新的新一代未來館推出的「世界熱帶種子展」以及「大人的兒童樂園」集食行樂市集等，正如財團法人臺北市會展產業發展基金會董事長邱文祥指出，放眼全世界，曾經作為花博場地的地方大多已經荒廢，而臺北的場地仍能再利用，轉型後的花博公園以永續經營為目標，如今成為人們津津樂道、流連忘返的好所在。

行動夢想館 臺北奇幻之旅

邱文祥說，行動夢想館希望能夠讓每個年齡層的朋友，都能找到遺失的夢想、想起初衷，然後勇於付出行動、實現夢想，而被問到自身的夢想，邱文祥先是笑答「好好睡一覺」，而後轉為嚴肅地說，「我希望讓花博公園成為紐約的中央公園」，花博公園未來不是只有花花草草，他也預計規劃種植更多樹木，讓花博公園成為綠意盎然、休憩放鬆的好地方。

北市會展產業發展基金會表示，行動夢想館除了延續一代館聲光影音、互動感測等多媒體展示形式外，也導入最新的行動裝置技術，讓每個行動夢想館的參觀者在展館專屬智慧型手機的輔助下，創造個人化展覽故事歷程，享受全新的行動展館體驗。

這個專屬智慧型手機，即是一進入行動夢想館會先拿到可以串接各個展廳、搭配個人化照片的「夢想時光儀」，由ASUS 2013最新款PadFone Infinity改裝而成，配備1300萬畫素相機，這隻「夢

拿著行動夢想館的專屬智慧型手機「夢想時光儀」，一路記錄由自己當主角演出的夢想故事。（圖／財團法人臺北市會展產業發展基金會提供）

「合作殿堂」內，有著奇幻璀璨的水晶叢景觀，可以跟著水晶精靈一起互動，凝聚夢想的力量！（圖／財團法人臺北市會展產業發展基金會提供）

想時光儀」在不同展廳中變身成夢想放大鏡、多媒體螢光棒等道具，陪著你找到夢想。

走進序廳「夢想之島」，這是一個立體觀影空間，以60臺超大尺寸LCD顯示器構築成15柱狀螢幕群從天花板延伸下來，置身於萬花筒般絢爛瑰麗的影像中，你可以看到小水滴變成彩虹，體會擁有夢想可以成就多大的力量，享受一場絢麗震撼的感官體驗；一廳「志向廣場」則是縮小版的城市，這裡有22個互動視窗，有籃球場、教室、廚房、醫院等，你可以拿著夢想時光儀對準房子的窗框，化身成裡面的主角，看見自己成為籃球員、老師、廚師或是醫生！

北市會展產業發展基金會表示，廣場上的城市是以各式各樣的夢想打造而成，表達夢想皆來自生活中每一分努力與練習，參觀者可以藉由手機連拍技術結合AR擴增實境技術，看到自己正在實現夢想的合成動畫；然後看到各式各樣夢想的文字流，想起曾經懷有的夢想，增加實現夢想的勇氣。

到了二廳「合作殿堂」，就進入了一座奇幻瑰麗的互動劇場，展廳中央設置了象徵能量的魔幻水晶叢，創造出如夢似幻的神祕氛圍，你可以與「如果兒童劇團」團員扮演的水晶精靈一起演出音樂劇！你能拿著變成鼓或鈸的夢想時光儀，隨著音樂節拍而搖動或發聲，一起完成「夢想大合奏」。

當步入三廳「勇氣能量站」時，你已經在4D體感效果中騎上夢想的腳踏車，可以看到環形巨幕上播映的影片，以魔幻寫實手法，呈現稻田、山嶽到海洋的畫面，有時是美麗的風景，有時是令人畏懼的波濤駭浪，在風、氣

「行動航站」浮空機臺，利用夢想時光儀，可觀看趣味生動的個人化飛安影片。

在「勇氣能量站」可以滑動螢幕，讓專屬的勇氣煙火在臺北夜空綻放！（圖／財團法人臺北市會展產業發展基金會提供）

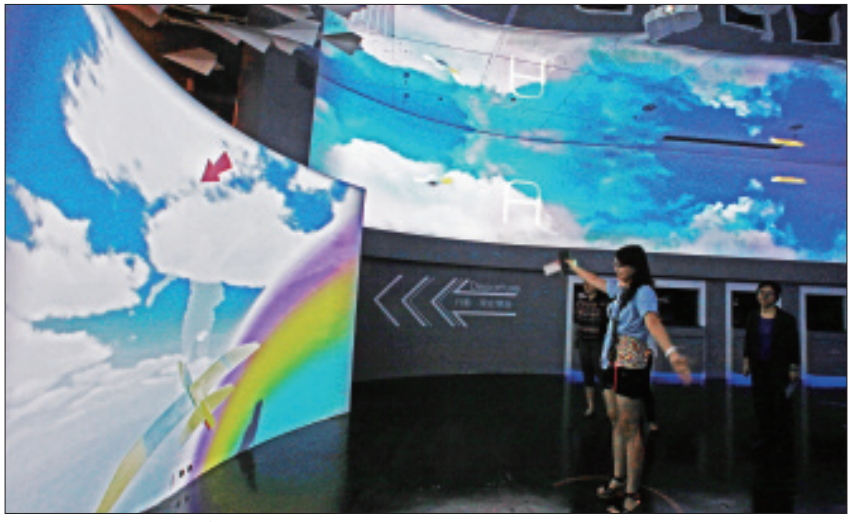
味、閃電等體感特效中，充滿刺激與想像，正說明了找到夢想、實現夢想的過程中所需的毅力與勇氣。而只要挺過一路的試煉與考驗，你的勇氣將是夜空中綻放的璀璨花火。

接著，來到四廳仿飛行船艙體設計的「行動航站」，在結合浮空投影與立體動畫的互動感應機臺逐步完成登機手續，從奇幻之旅離開並開啟真實世界的夢想之旅，你，就是人生冒險故事的主角。

離開行動夢想館後，也別忘記去一旁的「夢想音樂盒」，聆聽夢想實現的聲音，由藝術家王仲堃設計的自動樂器，結合了鼓、吉他、貝斯、烏克麗麗、木魚及三角鐵等各種樂器，正演奏著旋律輕快、充滿溫馨的夢幻組曲，像是《練習曲》從單音開始發聲然後複雜的合奏，象徵追求夢想需要不斷練習，而《夏》則是以佛朗明歌式的音樂風格，帶入夏天的味道，節奏感快，彷彿經歷一場屬於夏季的午後雷陣雨，耳朵和心靈一起感受到夢想成真的快樂與震撼。

▶行動夢想館

時間：即日起～2014/8/31
週二至五09:00～17:00（16:15停止入館；夢想音樂盒16：45停止入場）
週六及週日09:00～20:00（19:20停止入館；夢想音樂盒19:45停止入場）
地點：花博公園新生園區
電話：2182-8886
網址：www.dreams.tw
購票方式：花博門票預約系統 ticket.taipeiexpo.org.tw
票價：全票100元、優待、團體票70元



夢想奇幻之旅即將結束，懷抱著勇氣迎向真實世界的旅程吧！

在多肉植物區裡，試試看是否能找到隱身在石頭堆裡的「石頭玉」。

新一代未來館特展區推出的「世界熱帶種子展」，各種千奇百怪的種子，讓你一次看個夠。

植栽達人召集令　未來館漫遊

走到新生園區，別忘了進去「臺北典藏植物園——新一代未來館」走走瞧瞧，你會發現你也可以成為植栽達人！新一代未來館為了增加訪客參觀的趣味性，導入電子式互動系統「AR擴增實境雲端辨識導覽功能」，只要利用智慧型手機等裝置，下載「植栽達人AR導覽」APP，掃描植栽辨識牌，不但可以快速認識植栽，也可以運用APP的照相功能，把你喜歡的植栽風貌拍攝下來，分享至Facebook或是儲存於手機裝置內，即時與親朋好友分享或於日後再次回味參觀的樂趣。

邱文祥說，這種電子式互動系統利用科技打破傳統導覽模式，讓來館訪客可以藉由35組植栽辨識牌，認識70種植物，經由饒富趣味的自我學習方式，迅速進化為植栽辨識達人。

財團法人臺灣區花卉發展協會專員陳暐軒透露，從館內使用AR辨識植栽的次數，可以區分使用者級別，你可能成為剛打開圖鑑的初學者、拿起移植鏝的小園丁、熱愛植物的有為青年、建國花市花店大老闆等五種等級，而最高等級則是什麼都難不倒的植栽達人，因為多了互動，讓參觀未來館增加更多趣味。

另外，新一代未來館特別商借日本（財）沖繩美ら島財團所收集的熱帶植物種子，並與農委會林試所恆春研究中心合作於特展區舉辦的「世界熱帶種子展」也是必看重點，其中世界最大的種子「海椰子」、世界最長的果莢「鴨腱藤」、世界最小的蘭花種子、形狀最特殊的種子「惡魔之爪」都讓訪客相機拍不停，兩百多種各式千奇百怪的種子，是不能錯過的焦點展示之一。

如同花卉發展協會專員陳玟綺所說，新一代未來館以保存植物為主要目的，因為未來館屬於室內空間，相較於戶外的植物園，能運用溫度區分展覽空間，同時展示不同海拔高度及緯度的植物，「希望每位進來未來館參觀的遊客，可以看到世界氣候帶的縮影。」

未來館適合漫遊，花上一、兩個小時也不算太多，包含最具在地特色的臺灣原生植物區、擁有熱帶島嶼風情的熱帶／亞熱帶植物區、百花爭妍的蘭花與蕨類展示區、造型奇特多樣的多肉植物區、視覺與嗅覺雙重享受的溫帶植物區，以及代表堅忍不拔的高山植物區等六大常態植物展示區。進入未來館，映入眼簾的是一片滿滿的綠，但定睛細看，綠的濃淡色澤皆不同，如果更進一步探究，還可以發現一些驚喜，像是位於空氣鳳梨展示區的金狗毛蕨，經過巧手加上兩顆眼睛，就像是一隻毛茸茸的小狗看著你，相當討喜；而走到多肉植物區，一定會被各種多肉植物組成的大型駱駝所吸引，但也別忘了低頭瞧瞧就像普通石頭的「石頭玉」。

一路來到溫帶植物區則可以瞧瞧臺灣青莢葉，它的花與果同時都長在葉子上，而秋海棠展示區蒐羅來自世界各地的品種，讓你一次看個過癮，其中有一株尚未正式申請命名的園藝品種，不妨試著打閃光燈替它拍張照，會發現綠色的秋海棠變成藍色，讓人驚呼連連。

下載「植栽達人AR導覽」APP，可以認識70種植物，變身植栽達人。

▶新一代未來館

地點：花博公園新生園區

電話：2182-8886

網址：www.taipei-expopark.tw

票價：全票50元、優待、團體票35元

以樂高結合咖啡的親子餐廳，適合全家大小一起同樂。

MAJI MAJI集食行樂市集
吃喝玩樂樣樣有

看完行動夢想館及未來館的展覽之後，想找個地方歇息？同樣位於花博公園的MAJI MAJI集食行樂市集，則是你不必遠求的好去處。集食行樂市集是由知名藝人哈林庾澄慶創意發想，結合知名設計師葉裕清的藝術空間設計打造而成，占地超過3,000坪，共分為「經典商店暨文創商店區」、「特色小吃區」、「創意市場」、「展演空間」及「異國風情餐廳區」五大區域，結合了文化、音樂、美食、好農商品、藝術表演，相較臺北其他的市集多在週末才舉辦，集食行樂市集則天天有，讓你時時逛不停！

利用貨櫃與原木穀倉，市集呈現復古質樸的創新氛圍，廣場中間的旋轉木馬充滿童趣，讓人重返兒時的單純年代，小朋友只要憑發票，即可免費搭乘。民以食為天，喜歡臺灣口味的民眾，可以至特色小吃區大快朵頤，大腸包小腸、豬血糕、米粉湯等應有盡有；喜歡靜靜享受餐點，則不妨到異國餐廳區，品嘗青葉新樂園的道地臺式料理、三隻獅子餐廳的英國風味，或是天命庵的日式串燒等，另外以樂高結合咖啡的親子餐廳Brick Works，活潑歡樂的氛圍，非常適合全家大小一起同樂。

喜歡聆聽表演的話，週五到週日晚間則有Live音樂演出，令人自在放鬆，盡情享受繽紛精彩的週末夜。若是想逛街買好東西，神農市場販售好農、漁夫「專心生產」的優質產品，挑選臺灣在地精緻小農作物，其中為數不少更已獲得農委會的神農獎章，而以貝果出名的好，丘，每天有多達十種以上口味的貝果，圓潤飽滿，新鮮出爐！

▶MAJI MAJI集食行樂市集
地點：花博公園圓山園區
電話：2597-7112
網址：www.taipei-expopark.tw

神農市場裡，有著像是柑仔店一罐罐的零食桶子，裝著大小朋友喜歡的各式味道。

市集廣場中間的旋轉木馬充滿童趣，小朋友憑消費發票即可免費乘坐。

宜居臺北　環保好樣

文／司徒懿　攝影／王能佑

臺北市入選為英國《經濟學人》雜誌「2012全球最宜居城市」前百大，而隨著全球暖化的議題發燒，節能減碳的觀念蔚為流行，「環保」不再只是口號。

作為首善之都，臺北市的環保議題更是刻不容緩。臺北市政府推出一系列環保措施，包括平板電腦回收、廚餘提煉生質酒精，以及家戶節能與節水百萬抽獎活動，邀你一起環保愛地球。

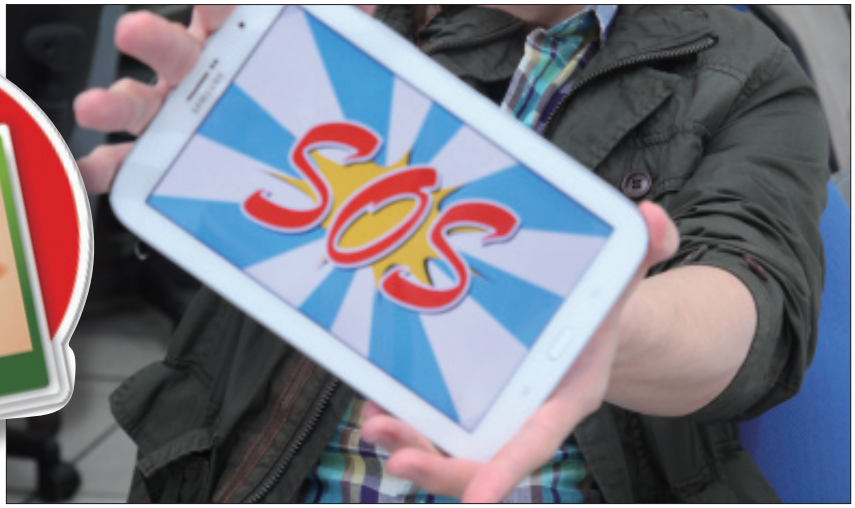
平板電腦回收　個資保護免驚

「平板電腦輕薄短小，螢幕又比智慧型手機大，瀏覽網頁和資料都很方便，已成為我拜訪客戶的必要配備。」從事業務的朱小姐說。就讀大四的陳同學也有同感：「以前回家都要背幾公斤的書，現在只要攜帶一臺平板電腦，塞進包包就好了。」

資訊爆炸的時代，電子書和數位閱讀逐漸風行，無論在咖啡館或捷運上，隨處可見學生或上班族捧著平板電腦看書、上網。只不過，隨著新機不斷推出，龐大換機潮也造成大量廢棄舊機。

環保局過去推動桌機、筆電及手機回收，就是要協助民眾妥善回收家中不用的資訊產品。而隨著平板電腦逐漸普及，民眾除可將淘汰不用的平板電腦、配件交給清潔隊資源回收車回收外，環保局更首開全國先例，與業者合作共同建立回收通路，建構平板電腦自主回收體系。

目前共有6家品牌及通路業者參與平板電腦自主回收體系，包括惠普科技股份有限公司（HP）、晶實科技股份有限公司（Apple在臺授權經銷商）、華碩電腦股份有限公司（ASUS）、燦坤、捷修



在資訊爆炸的時代，用平板電腦上網、看書蔚為風氣，龐大換機潮也凸顯出回收的急迫性。

網、NOVA等，一共72個門市提供自主回收服務，民眾可將廢棄的平板電腦及配件交予貼有「平板電腦回收站」LOGO標示的店家，即可免費回收。

此外，許多民眾在回收資訊產品時，最大疑慮就是個資外洩。臺北市市長郝龍斌與業者代表進行簽署合作儀式中，見證業者代表與民眾簽署保密條款，就是要確保合作廠商與門市都能保障民眾的個資與隱私。透過平板電腦自主回收站回收的平板電腦，都會由合格處理業者進行拆解、零件分類、粉碎處理，民眾不必擔心平板電腦回收後會被當成二手品銷售，而造成資料外洩。

廚餘製造生質酒精
替代化石燃料

除加強平板電腦回收外，臺北市人口密度高，俯拾即是的巷弄美食令人胃口大開……也延伸出「食」的問題。環保局垃圾車每日回收的廚餘量近200公噸，還不包括餐飲業者的廚餘。

自民國92年起實施家戶廚餘全面回收計畫後，目前每日回收堆肥廚餘約180公噸，養豬廚餘約15公噸，除養豬廚餘直接標售給合格養豬業者外，堆肥廚餘因主要含有菜葉、渣、根、果皮、核、蛤殼等，多年來部分自製為土壤

堆肥廚餘經破碎、研磨、濃縮水解、發酵及蒸餾純化等程序處理後，可產製生質酒精，能替代化石燃料，製成化工原料。（圖／內湖垃圾焚化廠提供）

養成隨手關燈的好習慣，既能節能減碳，又可省荷包，何樂不為。

去年辦理「獎金百萬家戶節能抽獎」成效卓著，全市節省用電量相當於3.3座台北101大樓。

改良劑，其餘則在垃圾焚化廠貯坑內先行翻堆脫水後，外運委託民間堆肥處理場製成肥料。

為提高環保效益及實際經濟價值，環保局近來委託原子能委員會核能研究所，於內湖垃圾焚化廠執行專案計畫，進行堆肥廚餘轉化生質酒精再利用的試驗，目前一噸堆肥廚餘可產出15公升生質酒精，預估八月底起每日可試驗處理500公斤廚餘。

國內外多以甘蔗、玉米、甘藷等食用農作物來製造生質燃料或酒精，缺點是量化生產恐減少糧食作物供應。都市化程度高的香港，近年來環境廢棄物及廚餘問題加劇，六月來臺參加「2013台北香港城市論壇」，也特別向臺北請益廚餘處理方法。

事實上，堆肥廚餘中的果皮、菜葉中含有少量醣類及纖維素、木質素等物質，平時各區清潔隊回收的堆肥廚餘本來就先送到焚化廠，而焚化廠又可提供產製過程之電能及熱能，可節省原料、運輸及熱能等成本，若經破碎、研磨、濃縮水解、發酵及蒸餾純化等程序，即可產製生質酒精，可謂一舉數得。生質酒精依純化程度除作為生質燃料汽油替代品，也可製成化工原料，是生質寶特瓶（Bio-PET）的原料之一，也可抽紗製作衣服、環保袋、運動鞋等生活用品，替代化石燃料，減少溫室氣體排放，為生態環境保護盡一份心力。

號召節能節水達人
精省荷包抽百萬

炎炎夏日，是否猛吹冷氣、玩水消暑，一旦收到水電費帳單才發現荷包大失血？節能節水省摳摳，還有機會抽百萬大獎，好康機會怎可錯過？

今年環保局與臺北自來水事業處分別舉辦「超越101 節電抽百萬」及「全民節水大抽獎」活動，邀請民眾共襄盛舉，一起來當節能、節水達人。

為推廣全民節電，環保局從民國98年起持續辦理「獎金百萬家戶節能抽獎」活動，去年減少用電相當於3.3座台北101大樓一年的用電量。今年除持續推出一人獨得百萬大獎外，其餘現金獎項也由169個名額增至309個，提高市民中獎率。

今年五至十月收到的電費單省電比例達5%以上者，直接於電費收據正本或列印之電子帳單上，填寫參加人姓名、地址及聯絡電話，放入標準信封，於信封註明參加「超越101 節電抽百萬」家戶節能抽獎活動，在今年11月15日前郵寄至「臺北郵政第49-55號信箱」，即有機會獲得100萬元最大

獎，另連續三期省電達5%且寄回之家戶，還可再參加今年新增獎項「精省王」抽獎，共6名幸運兒可分別獲得一臺日立節能標章變頻分離式冷氣。

對於平日如何做好節能，去年得主之一的張小姐分享她的竅門：「主要就是做好隨手關燈。」小孩子上廁所忘記關燈，看到就會口頭提醒他們，或者在開關處貼上「隨手關燈」貼紙也是好辦法。到了夏天，家裡不用熱水瓶或開飲機，改用瓦斯爐煮水；天氣熱得受不了，則在客廳開冷氣，打開房門，藉電扇加強空氣循環，讓每個房間都涼快。電器類不用時，插頭要拔掉；燈泡壞了，則換成LED燈泡，以節能省電。

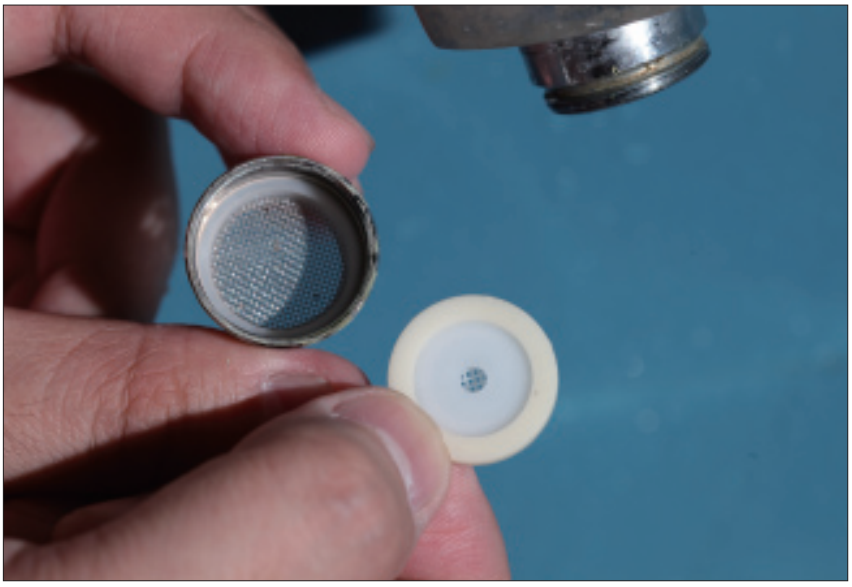
此外，全球暖化造成氣候異常，加上臺灣天然地形特殊，近年來水災、旱災頻仍，足見水資源課題的重要性。為呼籲市民節約用水，臺北自來水事業處歷年來持續推動節水措施以家戶用水為主，去年推動的成效，每人每日家庭用水量由96年的263公升降至101年的220公升，為近20年來用水量新低。然而隨著都會區工商業蓬勃發展，每人每日商業與其他用水卻從89公升增加到115公升。因此，102年節水抽獎計畫仍擴大納入工商業及機關學校為對象，凡自來水處用戶均可報名參加。

今年五至十月（3期）水費通知單或收據之總用水度數，較去年同3期總用水度數的省水比例超過5%（含）以上者，即可於今年11月10日前至自來水處網站報名，其中特獎1名獎金100萬元、頭獎1名獎金10萬元等共310個獎額，總獎金200萬元。

同為去年得主之一的節水達人是居住在士林區的陳先生，他善於利用開源節流來達到省水之效。開源主要是運用雨水回收，家住透天厝、喜歡種花的他說：「下雨天還好，平時要澆花都得用自來水，長久下來用量很大，後來我參考臺北市立動物園的雨水貯集設備，運用儲水桶回收屋頂雨水來澆花。」往往一下午的雷陣雨就能貯存一度水，足以澆花一個星期。至於節流撇步，陳先生則參考自來水處網站的節水妙計，譬如採用節水墊片；另外，平時他會將家用馬達開關關閉，等洗澡需較大水壓時才開啟。

地球暖化、溫室效應……身為地球一份子，只要舉手之勞，做好回收、節能節水，就能留給下一代子孫更好的環境。

環保局舉辦的家戶節能抽獎活動，最大獎高達百萬獎金，由市長郝龍斌親自抽出，歡迎共襄盛舉。（高讚賢攝）


使用節水墊片，能有效減少水龍頭出水量，是家家戶戶省水的小幫手。

▶相關資訊

●**平板電腦自主回收站據點**：可至環保局網站（www.dep.taipei.gov.tw）查詢

●**超越101 節電抽百萬**：可至活動網站（depair.taipei.gov.tw/EnergyMoney/index.asp）查詢

●**夏月節電資訊**：可至「節約能源園區」（www.energypark.org.tw/index.asp）查詢

●**全民節水大抽獎**

電話：8733-5678

網址：可至自來水處網站（www.twd.gov.tw）查詢

送上雲端
雙北公車通勤族有福了

文／司徒懿　攝影／王能佑

晚上八時從公司打了卡下班，和久違的朋友聚餐，聊到渾然忘我，走出店門口驚覺已十時多，要趕末班公車了，小張從容點開雙北雲端公車動態系統，幸好士林到板橋的公車還有十站才到，漫步到公車站牌還來得及。

臺北市與新北市因地緣關係，兩地民眾往來密切，隨著大臺北生活圈逐漸成形，搭乘雙北公車往來兩地的機會越來越多，為方便民眾搭乘，臺北市與新北市政府跨市合作，整合雙北公車動態資訊服務，預計明年底前完成，屆時只要透過單一查詢介面，便能獲得更一致、即時的雙北公車動態資訊，大大拉近雙北距離。

雙北合作建置零誤差

為提供更便利的公車服務，臺北市與新北市自民國93年起各自建置公車動態資訊系統，提供公車預估到站時間的查詢服務，目前臺北市平均每日查詢量已突破200萬人次，新北市亦達47萬人次，顯示公車動態資訊已成為一項不可或缺的便民服務。

由於往返雙北的需求日漸增加，目前跨臺北市及新北市的公車路線共有225條，考量民眾在乘車時常需要同時查詢雙北公車資訊，自民國101年起開始合作，互相取得對方公車資訊，目前只要前往雙北智慧型站牌、臺北市手機查詢介面，或撥打雙北合作建置的雙北語音查詢專線，便可同時查詢雙北公車的到站時間資訊。

只不過，民眾雖可在同一介面獲得雙北公車資訊，仍有美中不足之處。家住板橋、在士林工作的小張說：「現在有公車動態資訊系統雖然方便多了，但有時雙市路線到站資訊會有差異，難免會心驚驚。」由於雙北公車動態資訊系統為各自建置，導致部分資訊內容不一致，或有介接時間落差的問題，容易造成查詢上的不便。

以末班車資訊為例，臺北市路線在末班車過站後會顯示「末班已過」，但新北市路線顯示「未發車」；交通管制公車改道取消靠站時，臺北市路線會顯示「交管不停」，新北市路線卻仍顯示到站時間，造成公車族混淆。另外，透過資訊介接方式，在查詢跨市公車到站資訊時，也會有一站左右的時間落差，又因沒有一個共同平臺，可能發生各查詢管

「我愛巴士5284」（上圖）是臺北市公車路線暨大眾運輸轉乘查詢系統，點選「eBus公車動態」即可進入「公車動態資訊系統」（右圖）查詢公車到站時間。

道顯示到站時間不一致情形。這些問題，促成了建置單一查詢介面的構想。

單一查詢介面好便利

為解決資訊內容不一致、介接時間落差的問題，便利往來雙北的通勤族，雙北兩市共同參與整合公車動態資訊服務的規劃過程，未來只要至單一查詢介面，便能享有整合公車動態資訊服務。

由臺北市公共運輸處主政，雙北政府目前初步規劃未來將整合雙北公車動態資訊發布平臺及民眾端服務，建置單一查詢介面，將對外發布資訊統一起來，也計劃採雲端服務的架構，因應公車動態資訊高使用量與成長快速的特性。此外，為讓雙北雲端公車動態系統發揮最大效益，也將提升相關服務，包含建置雙北大眾運輸乘車規劃服務、提供中英日語網頁查詢介面，以及共同推動公車站位編碼等。

雙北公車動態資訊服務整合後，除可降低未來系統建置、維運及管理成本，達到資源共享的目標之外，更重要的是能為民眾提供更便利、即時、一致、穩定及完整的公車動態資訊服務。小張笑說：「非常期待雙北雲端公車動態系統，以後晚上跟朋友客戶聚餐，再也不必擔心錯過末班車了。」

未來雙北雲端公車動態系統建置後，智慧型站牌將提供更一致、即時的資訊。

無塑愛地球

臺大公館商圈綠色標竿店家出列

文／連美智　圖／臺北市商業處提供

你今天減塑了嗎？臺北市商業處為打造臺大公館商圈為環保商圈，將2013年訂為商圈環保元年，並以無塑商圈為目標，首先於六月與主婦聯盟環境保護基金會與臺灣環境資訊協會等環保組織，舉辦第一屆綠色店家認證活動，在評審老師鑽廚房、翻廚餘桶、查看餐盤用具與商品包裝的嚴格檢視下，終於評選出十二家綠色標竿店家，接下來還推出商圈認同環保袋活動，邀大家一起來減塑！

努力做環保　為地球盡心力

獲得綠色標竿店家的億恪萊純手工比薩店，老闆Hook（虎克）誠懇地說：「我會盡力去做好我們該做的。」由於過去曾投入生機飲食事業，影響所及，開業之初Hook即相當有環保概念，例如運用貨櫃板製成木製餐檯、以回收床板裁切成座椅背靠等，充分落實資源回收再利用；此外，店內力行無塑，如使用玻璃冷飲杯、馬克杯及陶瓷餐盤等，並採用無磷的天然洗碗精，從基本實踐環保。

最令評審老師眼睛為之一亮的，便是老闆對於拒用塑膠製品的堅持，不僅外帶不提供塑膠袋，捆綁比薩盒的繩子甚至選用成本較高的麻繩，以減少塑膠製品對於環境的危害。在食材上，也特別採用在地小農種植的無農藥當季蔬果，減少「食物哩程」的碳排放，讓消費者吃得安心。位在巷弄裡的億恪萊純手工比薩店面雖小，推動環保的作為卻一點也不馬虎，獲得最高三星等的評價，實至名歸。

主打有機食材的棉花田生機園地（羅斯福店）在此次綠色標竿店家認證中，也獲得三星等的優異評價。營運經理林泳慈說，十九年前棉花田創立時即以分享乾淨的食物為初衷，堅持推廣無農藥、無化肥的有機食物，以響應自然生態的永續與平衡。秉持著這樣的理念，店裡的裝潢以木作為主，簡單不繁複，而LED燈具、T5日光燈管、綠色節能標章

億恪萊純手工比薩店老闆Hook以麻繩取代塑膠繩來捆綁比薩盒。（王能佑攝）

臺大公館商圈今年推動無塑商圈計畫，獲得店家熱烈響應。

日常生活中時時做好垃圾分類，就是愛地球的表現。（連美智攝）

臺大公館商圈首創商圈認同環保袋，邀大家一起力行無塑的綠色消費。

的電器、大型降溫風扇等設備，無一不以節能環保為考量。

在銷售過程中，棉花田生機園地更是澈底實踐環保作為，例如蔬果裸賣，不做包裝，由顧客直接裝入自備的購物袋；避免使用塑膠袋做為外包裝，非不得已必用防水包裝時，也是全部使用生物可分解式塑膠材質。林泳慈說，許多上門的顧客都有備而來，顧客也樂於使用回收再利用的紙袋，甚至是拿家中多餘的耐用紙袋提供給棉花田，形成良性的循環互動。

商圈環保元年　無塑計畫

善待自然環境，不能單靠店家的努力，還需消費者共襄盛舉，才能鼓勵更多的店家加入環保的行列。所以，臺大公館商圈特別推出「無塑商圈」計畫，並獲得商圈內七、八十間店家響應，開始「減塑」、不主動提供塑膠袋，以及提供自備環保餐具享折扣等優惠，邀請民眾拒用塑膠袋，建立綠色消費意識。

配合無塑計畫，臺大公館商圈更首創商圈認同環保袋，即日起至8月31日舉辦公館樂活嘉年華活動，只要民眾於活動期間在臺大公館商圈的特約商店消費滿50元就可獲得1點集點貼紙，集滿8點（需含二種顏色以上、不同類型店家的貼紙），就可以到公館商圈的十二家綠色標竿店家換取環保袋，兌換時間至9月15日止。首批限量五千份環保袋包含親水藍、環保綠及隱藏版的香檳金三種色款，憑袋還可享有公館商圈的VIP店家優惠，讓你驚喜撿便宜。

主辦單位表示，希望藉由店家主動提供優惠的方式，拋磚引玉，帶動減塑風潮，達成無塑商圈的大目標。愛護地球就從現在起，一起減塑吧！

棉花田生機園地的蔬果裸賣，除非必要，才會使用生物可分解式塑膠包裝。（連美智攝）

▶相關資訊

臺大公館商圈環保相關資訊，請至臺大公館商圈官方粉絲團（www.facebook.com/gongguanntu）查詢。

夏日早鳥這樣玩

賞日出 親山行 品美食

文／徐安里　攝影／楊智仁

小暑過，一日熱三分，持續高溫逼得人無處可逃，玩興缺缺，直想發懶。其實愛玩不愁沒法可想，夏季就有夏季的聰明玩法！趕在太陽露臉前摸黑出門，天母街頭已有老字號包子店開始飄香，買幾個熱騰騰的肉包菜包揣在懷裡，登上大屯山主峰欣賞大臺北壯麗的日出，沿著山間步道感受晨曦中的清秀山色，回頭下了山，補餐一頓充滿陽光風味的鮮食早午餐，慰勞一下早起「操勞」的身心。近午時光，氣溫直往上飆，趕緊躲進天文科學教育館，在舒適安妥、空調放送充足的360度宇宙劇場「臥遊」欣賞天體、星體運行的奇幻奧妙，太陽再毒再辣也曬不到你！輕鬆偷閒避暑半日遊，就是這麼神清氣爽。

夏日早鳥這樣玩

神祕的徐家包子店吃早餐→大屯山主峰觀景臺看日出→大屯山親山步道慢慢走→在地鮮食陽光早午餐→天文館宇宙劇場體驗浩瀚小宇宙

凌晨四時就開賣的徐家包子，鮮美富嚼勁，吃了元氣滿滿。

限量製作的蔥烤餅，新鮮蔥花香氣四溢，值得一嘗。

04:00~04:30

大啖美味包子　喚醒昏沉味蕾

黎明還沒來，天空還是一片深沈的寶藍色，平日擁擠的臺北街道車少人稀，像關掉電源似的沁涼寧靜，「眾人皆睡，唯我獨醒」的感覺令人忍不住自豪起來。位於市立聯合醫院陽明院區附近的徐家包子店開張特別早，是清晨登山前最佳的早餐補給站。勤奮的第二代老闆徐世友自嘲「起得比雞早，動作比馬快」，凌晨四時多，幾個大鍋爐已經冒出騰騰白煙和迷人的麵粉香氣，一個個白嫩圓胖的大包子安坐蒸籠裡，住附近的康爺爺、康奶奶照例各自取了菜包、肉包和豆漿：「咱倆老每天天沒亮都要去爬山練身體，吃這包子最好了，又香、又頂飽。」

第一代老闆徐康文12歲便在上海租界學做湯包，抗戰時期糊裡糊塗成了情報員，退伍後為了養家維生，便開了這麼間小小包子店，一賣30年，附近鄰居笑稱是「情報員的神祕包子」。因為凌晨四時就開賣，短短幾個小時就收攤，想吃就得熬夜不睡或起個大早，更神祕的在於包子的鮮美滋味令人驚豔，尤其是菜包，明明餡料只有高麗菜、韭菜、香菇、粉絲、蛋黃，只不過另外加入米酒和薑末，居然提出了近似蟹黃或魚鮮的鮮甜味，老麵麵團紮實富嚼勁，徐世友笑說，老爹祕傳的工夫就在這裡頭啦。

值得推薦的還有限量製作的蔥烤餅，前一天就得發麵、醒麵，隔早一來撒上滿滿新鮮蔥花，擀平切段、塗上稀釋的麥芽糖汁再烘烤，不加酵母的老麵頭表皮酥脆、咬感厚實。早起老是昏昏沉沉醒不過來嗎？來到這飄著溫暖的小小包子店，讓人聲鼎沸和油鍋烤爐的熱氣香氣，提振出一整天的滿滿活力吧！

▶徐家包子店

地點：忠義街78巷口

電話：2832-8377

05:00~06:00

大屯山頂看日出　漫步在雲端

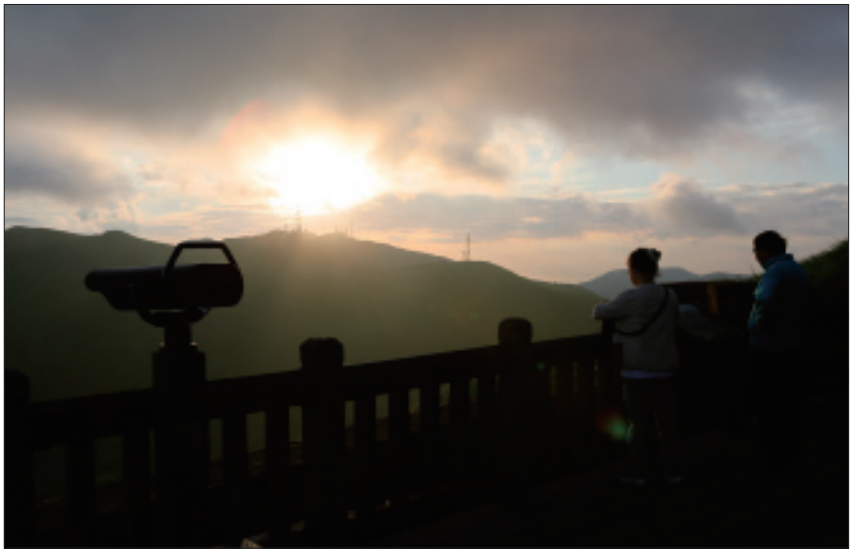
大屯山原是平埔族凱達格蘭人「大洞山社」族群的居住地，舊名大洞山，主峰因山形渾圓雄厚，在山友眼中向來具有王者氣勢，位於山頂的觀景臺展望開闊，淡水河緩緩西向出海，大屯南峰、西峰、面天山從左至右一字排開，天氣好的時候，南方的雪山、大霸尖、南湖大山山形也歷歷在目，尤其日出、黃昏時色彩變化萬千的峰頂風情，更是隨

登大屯山主峯步道，沿途綠意盎然，令人賞心悅目，彷彿置身於大自然的懷抱中。

時都能召喚人心的經典美景。

主峰峰頂、山腰分別建有一座視野寬廣的觀景臺，是「東看日出，西觀日落」的絕佳據點，有柏油道路可從陽金公路轉巴拉卡公路直接通達，相當方便。漆黑中，山嵐和著涼意迎面襲來，在濛濛雲霧裡摸索遊走，沒想到觀景臺上已是萬頭鑽動，靜靜等待中，特別能感受到一股期待興奮的暗潮洶湧。

大屯山海拔只有1,092公尺，受夏季對流雲系發展影響，冬季東北季風強盛、水氣濃厚，平地看似萬里無雲，一到山上才發現雲霧大起，想看到星芒四射的壯麗日出得碰運氣。還好周邊的大屯南峰、西峰、面天山雖然峰峰相連，但高度都在大屯主峰之下，不致形成遮蔽，天氣晴朗時常見雲海在山間快速流動，遠方淡水河蜿蜒流向大海，山頂陽光輻射強烈，紫外線無所遮蔽直射下來，山頭往往是一片金光灑遍的斑斕流彩，同樣美得令人屏息。看完雲海日出，氣溫還在宜人的攝氏20度左右，下山仍早，不妨就近找一條親山步道漫步森林浴，更能有一種自然悠閒的體會。



大屯山上氣象萬千的日出景致，美得讓人甘心早起，不過要看到星芒四射的壯麗日出得碰些運氣。

06:30~08:00

大屯山親山步道　賞景兼健身

大屯山群由主峰、西峰、南峰、面天山、中正山、二子山等組成，由於開發早，發展出布線完整、主題多元的親山步道群。其中大屯主峰與南峰、西峰串遊，是一條兼具賞景與登山特色

與同好一起登高望遠走步道，讓登山更加輕鬆愉快。

使用無毒蝦、酪梨等食材製作的班尼迪克蛋套餐，口感香甜，味道迷人。

的中級路線，如果不打算多做逗留，可從觀景臺沿著柏油路前行，行經通信雷達站至盡頭，沿著石階陡坡往下走，大約半個多小時抵達大屯坪，開車遊客如果將車子停在大屯主峰，那麼至此可考慮循原路回頭，下山時才不至於太熱；如將車停在鞍部，可繼續前往二子坪順遊蝴蝶花廊，然後從二子坪遊客服務站回到鞍部停車場，也是一條輕鬆舒展筋骨的親山路線。

夏季的蝴蝶花廊尤其熱門。這是一條位於面天山與大屯山之間的森林步道，範圍可從巴拉卡公路入口接二子坪遊憩區並擴及三聖宮及北投清天宮，沿線植被為典型的亞熱帶闊葉雜木森林，並有多種蝴蝶食草、蜜源植物，從以前就是有名的蝶道。根據紀錄，此區有七科一百三十多種蝴蝶，占陽明山國家公園全區九科一百五十一種蝶類的九成，五月中旬至九月大發生期間滿山蝶舞翩翩，蔚為陽明山最著名的蝶季，一天內看到數十種蝴蝶算不上稀奇，偶而還有數以萬計的青斑蝶類群集，沿著蝴蝶花廊翻越大屯山，想一睹萬蝶群舞奇景的愛好者可別錯過了。

08:30~10:30

在地鮮食　陽光風味早午餐

晨起數個小時，歷經追趕日出、揮汗登山，早已飢腸轆轆，犒賞自己一頓豐盛的Brunch，正是時候。山下的天母忠誠路、天玉街周邊上千棵老樹大樹覆蔭、涼

下山不妨犒賞自己一頓豐盛的Brunch，來客營養滿點的蔬食，愜意無比。

天文科學教育館是大小朋友避開豔陽、學習天文科學知識的好地方。

風習習，街口有一家以北投十八份農民當日現採的新鮮蔬果及本地肉品海產為主要食材的綠蔭小餐館，適合安靜享受一餐營養滿點的蔬食，無比愜意。

強調只用天然、當令的食材，例如早午餐最經典的班尼迪克蛋套餐採用25至80週齡黃金產期的牧場履歷有機蛋，製作QQ嫩嫩的水波蛋，加上英式瑪芬、無毒蝦、酪梨、芥末子、荷蘭醬，六分熟的蛋黃和濃濃荷蘭醬在口舌間纏繞出馥郁香甜的口感和香氣，真迷人。

來份香煎香草豬培根烤番茄，令人元氣大增。

無肉不歡的話，一早也有肉香濃郁香煎香草豬培根烤番茄、美國自然牛肋眼可以選擇，店家特地搭配了開胃的紫蘇梅醋汁、自製的芒果鳳梨果醬和優格，以及包含黑葉白菜、荷葉白菜、櫻桃蘿蔔、有機雪裡紅等當令鮮蔬的大碗沙拉，吃完不覺油膩，飽足度剛剛好。在這個一年中最熱的時節，用運動和健康飲食讓壓力退散，讓自己從裡到外，一整個身心舒爽。

▶日光大道健康廚坊

地址：天玉街38巷18弄6號

電話：2874-0208

11:00~12:00

天文科學教育館 體驗浩瀚小宇宙

結束早午餐，還不到日正當中的時候，但室外已經熱得叫人心浮氣躁了。天文館一早便湧進滿滿的大人小孩，這裡有價格便宜又富教育意義的科學影片和科普展覽，的確是親子避開豔陽荼毒、消磨一整天的好去處。

其中宇宙劇場有全國最大的半球形銀幕，透過IMAX放映機、星象模擬系統及12部極黑數位投影機投射組成全天域的浩瀚蒼穹影像，25至30度傾斜座椅加上立體音響效果，讓人有如置身叢林、溪流或宇宙星空之中，360度欣賞自然美景或學習天文科學知識，打破以往只能欣賞平面電影、難以體驗身歷其境感覺的缺憾。

週二至週六各時段都有不同節目影片安排，以極受歡迎的「太陽風暴」來說，利用前所未見的高解析度太陽影像，帶領觀眾到

帶著孩子前往天文館一遊，把奇妙有趣的科學知識一網打盡吧！

太陽表面，目擊太陽系中最激烈的「日冕物質噴發」爆發現象，探討太陽風暴如何引發地磁暴，對地面通訊和電子儀器帶來巨大干擾，即便不懂科學也頗能感同身受。

在炎熱的夏季，除了太陽火辣炙人，天空中的繁星也不甘示弱地爭光鬥豔？「星象節目——夏季星空」能引領你進入銀河，透過ZEISS 星象儀投影多達八千顆星星，比肉眼所見的還要多，在滿天星斗的模擬夜空下看牛郎星、織女星、天鵝座的天津四星所組成的夏三角，或者往南方天空尋找天蠍座與人馬座，將人馬座靠東方的六顆亮星連接成「南斗六星」，與有名的「北斗七星」南北輝映，明明外頭烈日當頭，這一刻卻宛如置身夏夜晚風中，真是奇妙。

意猶未盡的話，館內還設有互動模型的展示場、3D立體劇場、宇宙探險車可玩可看，累了的話也可打道回府去，吃飽玩累正好眠。

總之，千萬別老待在室內吹冷氣，避開太陽出門走走，吹吹自然風，欣賞不畏高溫依舊活躍的蟲鳥蛙蝶，活動一下適度流汗，解暑降溫順便舒展筋骨，一舉兩得。

▶天文科學教育館

地址：基河路363號

電話：2831-4551

半球形銀幕的宇宙劇場，傾斜座椅加上立體音效，讓人身歷其境，有如置身宇宙星空之中。

老字號台糖台北會館 讓旅途更美好

文／林虹伶　攝影／郭鳳孝

置身在臺北市西門町商圈，很難不被那裡獨樹一格的特色吸引：明明琳瑯滿目的最新流行才在眼前大鳴大放，轉個彎令人懷念的舊時古蹟又激起無限情懷，整齊有致的相機街、影音街更提供消費者多元、便利的選擇。這樣新鮮有趣的景點不僅吸引來自各地的背包客熱情朝聖，不少旅館業者也紛紛進駐於此，其中位在影音街旁的台糖台北會館，即是今年四月才落腳西門町的商務旅館，雖是新店開張，但仍要以「台糖」長達67年老字號品牌的服務精神，提供旅客最貼心的服務。

設備巧思　顛覆商務型印象

以「經濟型精緻商務旅館」為定位的台糖台北會館，明亮寬敞的一樓大廳讓舟車勞頓的旅人瞬間放鬆，挑高的空間有著星級飯店的氣勢，而會館的設備更是不馬虎，總經理劉永明表示，除了使用與五星級台南台糖長榮酒店相同的沐浴用備品，雙人房型的床鋪更會配合住客需要，提供兩張單人床或組合成一張雙人床，透過房務人員的巧手，併床後的雙人床幾乎感受不到縫隙，尺寸也比一般雙人床大，讓舒適度提升不少。

提到住客顧慮的安全問題，劉永明說，這裡的建築是鋼骨結構建築物，耐震度達七級以上，消防設施也是完全依照消防法規安裝，在客房設有一氧化碳偵測器，建材亦採用防火材質；另外監視系統亦隨時保持錄影存檔，確保住客人身和財物安全，他們更透過經驗，尋找合格有廠號的食材供應商，為住客在「食」的安全上做把關。

為顧及住客「食」的安全，會館從食材供應商即嚴格把關。

目前共有68間客房，各有不同的特色，其中無障礙客房不僅在浴室門口設計坡度方便輪椅進出，館方更貼心地在浴室外牆設計了毛玻璃，以免發生意外時旁人無法協助，這樣的體貼設計可是需要長久經驗的累積。

感動服務　溫暖住客

已在台糖服務37年的劉永明表示，訓練員工的重點就是「要提供超過客人感動的服務」，在與顧客應對上要保持良好的態度，並從顧客的角度著想，飯店的清潔度更是不能忽略的重點。

問及開幕至今有何令人印象深刻的事？劉永明說，會館自開幕不久即有由美國回來省親的兩對高齡夫婦，因為喜歡館內的服務和環境，長期住了一個多月，每天都會和服務人員如同家人一般閒話家常，退房時還依依不捨地與大家拍照留念，令人感到窩心；另外，還有香港客人在訂房時特別交代入住當天為結婚紀念日，當天會館服務人員於他們入住時立即準備迎賓水果、卡片及小禮物，讓他們非常感動，直跟服務人員道謝。

一般觀光客挑選住宿旅館的考量不外乎交通、生活機能與安全性，台糖台北會館地下二至四樓即備有停車場，十分方便，且距離捷運西門站徒步只要五分鐘，過條馬路就可直達西門町，交通與生活機能不僅便利又巧妙地與喧囂隔絕，幾乎是所有觀光客夢寐以求的住宿環境。逛街逛累了，東西買多了，走個幾步路回到會館，放下戰利品又可精神抖擻往下一站衝刺，再加上老字號溫馨的服務品質，只要住宿地點選對了，旅途自然很美好。

▶台糖台北會館小檔案

地址：中華路1段39號

電話：2388-5522

交通：搭乘捷運板南線至西門站，從5號出口步行約5分鐘。

會館建材採用防火材質，消防設施也完全依照消防法規安裝。

台糖台北會館提供體貼、感動的服務，讓國內外住客留下深刻印象。

無障礙客房貼心地在浴室外牆貼心設計了毛玻璃，便於意外發生時能及時協助。

歲月慢釀的老味道
臭豆腐

文／李盈瑩　攝影／吳金石

傳說古時有個赴京趕考，卻不幸名落孫山的讀書人，落榜後回到北京家鄉經營豆腐舖維生，起初生意不好，豆腐賣不完，於是他將豆腐切塊、晾曬，再加些佐料醃漬，不料過些時日打開醃罐，那一塊塊聞來嗆鼻、烹調後卻獨具風味的豆腐，便成了今日名聞遐邇的小吃——臭豆腐。

綠色豆腐裡的青草園

臭豆腐的吃法多樣，有炸式佐泡菜、清蒸湯式，也有炭烤的作法；而臭豆腐獨特的「香味」究竟從何而來？祕訣就在浸泡的滷汁。一般多以莧菜梗枝為基底，而位於公館的一吃獨秀，滷汁除了採用莧菜，還加入香椿、刺蔥、香茅、肉桂枝……等青草，於甕中發酵半年以上方能製成，灰綠色的滷汁聞來還帶點皮蛋或溫泉的味道，這就是綠色臭豆腐的秘密！

依據冬夏季溫溼度不同，豆腐浸泡於滷汁中的時間需6～24小時不等，待客人點餐後才將生臭豆腐入鍋油炸，由於火候控制得宜，外皮嘗起來香酥有勁，一口咬下，裡頭豆腐則呈現滑嫩口感，搭配宜蘭口味改良的米粉羹，相當對味。而家鄉在宜蘭的李老闆提及，宜蘭傳統米粉羹的湯底為小魚乾及蝦米，由於北部人吃臭豆腐習慣配麵線，他將原先的海味湯底改為肉羹湯頭，再搭配鬆軟的水粉，淋上烏醋十分爽口開胃。

蒸式豆腐的有機清甜

位於石牌的臭媽媽開店近20年，不同於坊間清蒸臭豆腐多走麻辣風，臭媽媽選用親戚在竹東種植的有機黑柿番茄為湯底，搭配破布子、薑絲慢燉，湯頭格外甘甜清爽。老闆也提及，豆腐在清蒸的過程中會逐漸膨脹，隨後浸煮於湯鍋內，在微微緊縮的過程中也吸飽了湯汁精華，豆腐一口咬下飽滿多汁又夠味。另外，清蒸臭豆腐可選擇佐以鴨血或海鮮，怕攝取太多熱量者則可添加低熱量的寒天粉。

臭媽媽還有道自創料理，將炸式及蒸式兩種不同素材的臭豆

腐，與半熟的煎蛋一同打碎，外層再以豆皮包覆油炸，香酥的豆皮搭襯內軟的臭豆腐，口感相當獨特。

南部風情　北部口味

饒河街這家開業15年的老店，每晚總有絡繹不絕的饕客前來嘗鮮。早期夫婦倆在夜市賣錄音帶，後來轉行向嘉義友人學做臭豆腐，當時北部臭豆腐多是切成三角形的小塊狀，再入鍋油炸；南部則是一整塊方形的臭豆腐下鍋，炸後才戳洞並填入醬汁或泡菜，因此在當時，下港（彭）的大塊臭豆腐對臺北人而言較為特別。而由於臺南、嘉義一帶飲食口味偏甜，彭老闆也將原先偏甜的醬汁添鹹，以迎合北部人的習慣。

許多店家為了節省客人的等候時間，常會事先將臭豆腐炸好，瀝油後晾放於架上，待客人點餐後再次入鍋油炸，如此一來容易使臭豆腐的外皮過硬，內層則還是溫溫冷冷的，因此彭老闆堅持待客人點餐後，才將油鍋中的炸臭豆腐起鍋，以保有外皮酥脆及內層豆腐熱呼呼、軟嫩嫩的好滋味。

市井街頭的臭豆腐，從一口酥到大塊脆皮；從清甜到香辣濃郁的湯頭，應有盡有、各擁其眾，就依看倌們愛吃哪一味囉！

▶ 一吃獨秀綠色臭豆腐、米粉羹
地址：羅斯福路4段136巷1弄11號（捷運公館站附近）
電話：8369-2905

▶ 臭媽媽臭豆腐
地址：東華街1段526號（捷運石牌站旁）
電話：2821-5529

▶ 下港（彭）臭豆腐
地點：饒河街189號前
電話：0937-086395

吃臭豆腐搭配米粉羹，肉羹湯頭搭配鬆軟的水粉，再淋上適量烏醋，開胃又爽口。

臭媽媽清蒸豆腐以有機黑柿番茄為湯底，搭配破布子、薑絲慢燉，湯頭格外甘甜清爽。

麻辣鴨血臭豆腐煲有臭豆腐的軟嫩口感，佐以酸菜、大腸更入味。

我的便利加油站
北投、大稻埕一日遊

文・圖／強雅貞（Fion）

我們出去走走好嗎？

一班捷運、一臺相機、說走就走的隨興，在疲乏日常生活之間，散步在臺北北投和大稻埕一帶，常能為我的小日子帶來新的心情轉換。

不能長途旅行的時候，我們可以短程旅行，不能坐飛機看世界時，跳上捷運淡水線一路到達北投站，其實亦能找到一段彷彿走在日本郊區的美好錯覺。

一出捷運北投站，心頭便開始揚起小旅行的興奮感。沿著光明路一路走進市場，五花八門的私家傳統小吃和市場的豐饒，空著肚子來真是對了。由從小在北投市場裡長大的好友帶路，一早我們直衝市場2樓的「阿婆米粉湯、炸魚片和炸豆腐」，尤其是炸魚片，幸福指數滿分。再來不可錯過市場中間的「蔡元益紅茶攤」，古早味紅茶麥香濃郁不苦澀，賣了超過半世紀的口碑，聽朋友說，他們在地人都是買這味來招待朋友，還有一味在地人特別推薦的「紅茶酸梅」，是無意間搭配出來的美妙組合。

市場裡充完電，再轉搭捷運到新北投站，這裡，沿著中山路向上走，有我個人非常喜歡的北投文物館。下捷運之後，會先遇到堪稱最漂亮的綠色圖書館，旁邊則有溫泉博物館。天氣好的時候，我喜歡沿著山上的盈綠向上而行，轉角總能遇見日式建築和別緻的溫泉旅館，黑色的屋瓦、暖灰的石牆、修剪整齊的禪風松樹，不免有置身於日本鄉間的錯覺。尤其是幽雅路上的北投文物館，我叫他是日本文化愛好者的「天堂」，無庸置疑。

坐在怡然居裡的榻榻米上，難掩興奮，靜待午餐的到來，工整的日式料理擺盤，我一向迷戀，講究秩序美的日本文化細節，在這裡每個轉角都感受得到，尤其是茶道與手作和菓子體驗課程，是安慰心靈的一帖良藥，我們還誇張地說，簡直是愛好日本細膩文化的救贖。在臺北能這麼近距離、方便地體驗到正統「裏千家茶道」多麼幸福。那款前去上課的雀躍，是可以聽見自己心跳的期待。配合茶道的和菓子，還都是老師從日本精選攜回，輕啜一小口自己涮的抹茶，這樣的滿足記憶能保留在心裡好久好久。

接近傍晚下山，來到永樂市場一帶，市場周邊除了聞名的小吃，琳瑯滿目的手工藝材料、布料才是我前來的目標，特別喜歡中一布行的棉麻布料，素面的棉麻布，回家染上自己的顏色，或者找塊喜歡的碎花布相接，簡單的手作布家飾又是另一番假日樂趣。

被花花綠綠的布料襲擊，頭暈目眩，市場旁的古早味杏仁露攤裡，拉張椅子休息一下，杏仁的香氣也有療效啊！

往迪化街一段方向走，還有更多老店新開的傳統點心鋪，走到這裡買兩包江記華隆的肉紙、李亭香餅店的塩梅糕和平西餅，今天的伴手禮，足夠滿足接下來的一個禮拜。大家過年總來到這裡辦年貨，我倒喜歡平日的大稻埕，富饒之間多了一點悠閒，百年以來它是臺北人的生活集散地，且越來越多文創產業進駐，每間老房子裡，不斷有新氣象演出，每次來都有新發現的我，深信它會一直一直這樣精彩下去，再演出另一個依然繁華的百年。

◀放下平日繁忙的生活，來怡然居體驗茶道與手作和菓子，撫慰身心。

▲位於幽雅路上的北投文物館，是日本文物愛好者的天堂。

◀細細品味講究秩序美的日本文化，為日復一日的生活增添一點小確幸。

融合溫泉、賞花與散步的旅行
臺灣好行 北投竹子湖線

文／李盈瑩　攝影／高讚賢

現行往返北投與竹子湖的小9巴士，已於6月底起加入臺灣好行，以「北投竹子湖線」讓遊客輕鬆在臺北小度假！不管是極富溫泉鄉特色的北投，還是自然底蘊濃厚的竹子湖，透過新巴士串連，更增添旅行的元素與況味。

「北投竹子湖線」自北投發車，駛抵竹子湖，沿路行經諸多景點，包括日據時期曾為公共浴池的北投溫泉博物館；終年蒸煙瀰漫、為北投溫泉源頭的硫磺谷；每年春季盛開山櫻花的陽明公園；臺灣第一座總統官邸草山行館；以及昔日先總統蔣公接待貴賓的陽明書屋。

車內的設計富有觀光特色，一上車就能擁有旅遊的好心情。

隨著沿路風情特色，臺北市政府觀光傳播局一共設計了三款特色巴士，分別以「溫泉」、「大自然」及「旅遊」為題，從車內拉環、椅背、枕巾，到專屬音樂皆各擁風格，並邀請長年觀察自然生態，且喜愛以大眾工具佐以徒步旅行的自然人文作家劉克襄，為沿途景點錄製語音導覽，讓你在車上就能聆聽充滿知性趣味的人文及自然故事。

鄉土生活與人情味——北投

接著乘坐巴士，一探北投的精彩人文吧！「北投竹子湖線」行經捷運北投站，離車站不遠的周氏節孝坊，有著百年歷史，清朝時百官行經此地，需「文官下轎，武官下馬」徒步而行，以表敬意；若想前往北投溫泉博物館、梅庭、地熱谷，可於北投公園站或彌陀寺站下車，感受最在地的溫泉風味。除此之外，別錯過位於公車站附近的美食店家，

有北投人從小喝到大的蔡元益紅茶、蓬萊餐廳的排骨酥，以及盛夏消暑的新豐綿綿冰，都是賞古蹟及泡湯之餘值得品嘗的小吃。

白霧漫漫　四季花色——竹子湖

另一頭則深入陽明山的竹子湖地區，早年廣植箭竹與孟宗竹，因而命名為「竹子湖」，近年則發展精緻花卉栽培，由於此地海拔有670公尺、氣候冷涼，加上原本的沃土，於是花農開始種植海芋、繡球花等，成就當地的新興產業，也帶來賞花與觀光效益。

竹子湖由於位處谷地，容易蓄積水氣，因此常常山下還是陽光普照，到了竹子湖卻有另一番白霧繚繞的迷濛美感，而替山間白霧妝點顏色的，正是從春季到秋季輪番上陣的花海。循著「湖底環狀步道」深入花田，每年二至五月為海芋花期；五月中旬到六月底為色彩繽紛的繡球花；七月下旬至八月中旬則為向日葵花田；時值秋季則替換為風吹如浪的芒花海。

歷經了北投漫步小吃、瀰漫硫磺味的溫泉、白霧襯托的四季花海，三種味覺、嗅覺、視覺的饗宴，當你搭乘「北投竹子湖線」公車按鈴下車時，也別被突如其來的動物叫聲嚇著了，這是由觀光傳播局和風潮音樂合作規劃的「山紅頭」、「五色鳥」、「臺北樹蛙」、「臺灣藍鵲」、「陽明山暮蟬」特製鈴聲，讓你在車上就能預先熟悉屬於此地的自然絮語，增添旅行的趣味。

▶相關資訊

●可至5284網站www.taipeibus.taipei.gov.tw查詢「小9（北投竹子湖線）」路線資訊；並可透過交通部觀光局臺灣好行官網www.taiwantrip.com.tw，查詢時刻表、套票資訊等臺灣好行路線資料。

●搭乘旅客透過手機掃描車椅上的QR code，即可在劉克襄錄製的語音導覽，漫遊十二個獨家景點。

具有懷舊氛圍的北投溫泉博物館，建築典雅，綠草如茵，別有一番獨特韻味。（王能佑攝）

北投溫泉源頭的硫磺谷，內有噴氣孔，白煙一縷縷自谷地升起，景致獨特。

搭新巴士來到竹子湖，不但可欣賞不同季節的花海，也可領略此地白霧繚繞的迷濛美感。（王能佑攝）

三頭六臂創意無限
2013臺北藝穗節

文／elflin　圖／財團法人台北市文化基金會提供

如果說閒暇時專程前往專業劇場或富麗殿堂觀賞藝術表演是臺北人的幸福，那麼若在日常的活動空間就能與藝術相遇，又會帶來什麼樣的驚喜和感動？8月31日至9月15日登場的「臺北藝穗節」，就是將藝術從劇場空間釋放，在畫廊、公園、咖啡廳等日常生活的場域，舉辦各式小型的表演藝術或裝置藝術活動，讓藝術更親近人群，盡情揮灑創意和熱情。

開幕遊行　西門町熱情登場

要公告一場場精彩的表演即將在臺北藝穗節登場，最直接活潑的方法就是來場熱鬧的遊行！本屆臺北藝穗節將在8月31日於西門町舉辦開幕遊行，現場由多組藝術表演團隊展現十足的創意能量，從繽紛的馬戲、歌舞秀到特技、雜耍、音樂、舞蹈等多元的演出形式都紛紛出籠，帶來有如嘉年華般的感官體驗。

值得一提的是，今年臺北藝穗節特別擴大範圍，新增北區的溫泉旅館、數位咖啡館、祕境花園等友好合作場地，大大挑戰團隊的創意指數，而為便利觀眾購票，除兩廳院售票系統外，亦結合便利商店、實體售票端點等，整合更多合作的可能性。

戲劇演出　創作×反思的多元啟發

炎炎夏日，最適合談場心動之戀，曾獲日本《朝日新聞報》專文報導的鳥組人演劇團推出全

A劇團的音樂劇《阿茲大地》從《綠野仙蹤》的故事發想，串聯出一個貼近時下生活的故事。

鳥組人演劇團的《Amour——戀愛物語！！》引領觀眾進入超萌的愛情世界。

30歲是命運的起跑點、檢查哨還是決勝點？讓「達康.come」的演出來告訴你。

《大荒西巫》由獨立樂團沈默之音操刀，與觀眾一同創造更多音樂臨場互動。

新愛情偶像劇《Amour——戀愛物語！！》，悠悠的現場豎琴伴奏將引領觀眾進入超萌的愛情世界；另一個以音樂劇呈現的《阿茲大地》，則是A劇團從《綠野仙蹤》的故事發想，串聯出一個貼近時下生活的故事；活躍於澳門的小城實驗劇團，近年以大膽、創新為劇團取向，本次也要以《我不跳舞》帶領觀眾一同反思自己的身體；而搞笑漫才團體「達康.come」則用一般人常掛在嘴上的「等你到30歲之後就知道了」的30歲魔咒，編織成30分鐘的美麗與哀愁。30歲到底是命運的起跑點、檢查哨還是決勝點？留給觀眾心中評斷。

喜歡喜劇演出的民眾，則別錯過瘋狂喜劇《哇哈哈！英文喜劇節》，由紐西蘭喜劇演員三豆寺策劃，匯集世界各地的英語表演者，帶來脫口秀、即興劇、搞笑短劇、音樂等節目，讓觀眾在爆笑中體驗英語世界的幽默文化。

《哇哈哈！英文喜劇節》以英語演出脫口秀、即興劇、搞笑短劇等節目，令人期待。

音樂表演　細膩×豐富的前衛動感

在每個人心中，對於臺北當下的電子聲響場景、藝術和次文化的風格或許各有想像，而SMOKE MACHINE想要詮釋的音樂作品《揭》，就是用別出心裁的前衛視覺影像和實驗性聲響「揭」開當代電子音樂現狀並打造原創的藝術形態；獻給音樂之母的搖滾音樂劇《大荒西巫》，則由曾獲貢寮國際海洋音樂祭評審團大獎及金音獎的獨立樂團「沉默之音」操刀，希望展現臺灣具國際化的格局，與觀眾一起創造更多音樂臨場互動。

如果想要換換場地感受藝術的豐沛能量，不妨參與「臺北藝穗節」的各項活動，深入巷弄中的奇妙場域，體會宛如三頭六臂般的無限創意！

▶2013臺北藝穗節

時間：8/31～9/15

地點：水都溫泉會館、世紀當代舞團、台北國際藝術村、卡米地喜劇俱樂部、國立臺北教育大學南海藝廊等

電話：2528-9580轉191～199

網址：www.taipeifringe.org

靈性動人的臺灣獅

百歲藝師洪來旺

文／李盈瑩　攝影／廖碩文

傳統節慶裡，眼睛眨呀眨、獅面五顏六色且毛茸茸的舞獅，為廣東傳來的「醒獅」，「醒獅」的外型花俏討喜，舞獅者也較容易上手。然而，還有另一種更能代表臺灣精神的「臺灣獅」，綠底鑲金的獅面、炯炯有神的雙眼，充滿神獸的靈性，其獅頭厚重，舞獅者需具備深厚紮實的武術基礎始能駕馭，因此又稱作「武獅」。

「臺灣獅」以新竹為界，以北為「開口獅」，又稱「北獅」；以南為「閉口獅」，亦稱「南獅」，如高雄內門的宋江陣；新竹一帶則為客家獅，屬於獅口略呈方型的開口獅。其中，「北獅」的歷史最為久遠，製作功夫最為繁複，北投出身的民俗之光臺灣「獅」父洪來旺就是臺灣現今資歷最深與年歲最高的獅頭藝師，自九歲起便跟在義塗師身旁打雜學習，如今已年屆百歲，幾乎將一生的時間與精力都投注於獅藝文化的傳承，並於民國99年獲得臺北市傳統藝術藝師獎。

百分百投入的專注之美

儘管從小對獅藝深感興趣，父母仍希望洪來旺改走他途，於是在雙親建議下，洪來旺向日籍牙醫技士學習製作齒模，他時常從北投步行至淡水、金山、九份與金瓜石一帶，沿途替村民拔牙、換假牙，期間每每遇到廟會活動，便與當地獅陣切磋武藝。

有趣的是，洪來旺的兒子洪文定，早年也因母親與姊姊的反對，同樣未投入獅頭技藝，在年輕時曾擔任飯店廚師多年，但或許從小在父親的耳濡目染下，洪文定總在上完夜班後從北投搭車至大龍峒的道館拜師學武藝，時常一個人練到深夜，便索性在道館睡至隔日清晨。

此時彼時，兩代人最後都放棄了能成就高薪的齒模師傅與廚師之職，回到他們最為鍾愛的獅藝文化。女兒洪明珠憶起從前，父親就在家附近的製煤球廠前專注做獅頭，母親做好飯菜，她負責召喚父親回家吃飯，但常常跑了好幾趟，父親仍堅持要做到告一段落才肯休息，最後兩餐併一餐吃，又總是只吃七分飽。

洪文定也談及，有時與父親共同製作一面獅頭，常常一覺醒來，發現昨日的獅頭怎麼長得不一樣了，原來父親會在夜晚又從床鋪爬起來捏獅頭，父親曾向他說：「允人，較慘欠人（臺語）」，即「答應別人，比欠他人錢還要慘」，在在揭示了洪來旺對於此份志業屹立不搖的誠信與尊重。

獅頭製作與傳授武藝並重

傳統製作獅頭的過程十分繁複，從「泥塑」、「布胎」、「彩繪」、「安金」，一道道程序皆須按部就班。洪來旺採用大屯山貴子坑的北投土，經過洗土、靜置、沉澱，才能提煉出優質黏土，並經過一段時間陳腐風化後，濾掉多餘水分，用雙腳踩踏練土，並在捏塑前再次捏揉以避免成形後龜裂。接著，開始捏塑立體獅頭的土模，完成後於土膜上黏貼布胎（粗棉布）或紙胎（牛皮紙），每塊布胎須剪裁成立方二公分、五公分或十公分等各種尺寸，並經過防縮處理，每層布胎都要等上一層陰涼風乾後才可再貼下一層，層層相疊直至十到十五層之多。

布胎脫模後，須安裝上下兩片竹篩以製成獅嘴，獅嘴後方則裝設形似牛軛的木架，為舞獅者用來操控獅頭與獅嘴的工具。接著於布胎上敷色，由於臺灣獅多為五形獅，其中以金面獅最為富貴，因此會先噴一層黃色底漆，與之後貼上的金箔顏色較近，金箔貼好後再勾勒繪製八卦、太

洪來旺悉心手作一面面傳統獅頭，製作全程需耗時二至三個月。（圖／洪明珠提供）

極、七星、火焰等圖騰。獅頭製作全程需耗時二至三個月，期間可能因天候狀況影響進度，如今市面上多以機器量產為主，相形之下，洪來旺一面面悉心手作的傳統獅頭更顯珍貴，至今已完成上千個作品。

而洪來旺對於舞獅的武術推廣，並不亞於製作獅頭本身。往往客人訂做一面獅頭，他得耗費三個月來製作，爾後又花半年教導對方舞獅的技巧，只因洪來旺認為，唯有透過舞獅者紮實的武術，才能準確地傳達與詮釋自己所製作的獅頭精神，於是在他盡心盡力的推廣之下，光是北投地區在極盛時期就有二十多個獅團，使得北投有「獅穴」之稱。

能驅邪避凶、吉祥獻瑞的獅頭

早期傳統觀念裡，獅陣是只有男性才能參與的活動，一回到外地交流表演，礙於人手不足，洪明珠親自扮演「獅婆」角色，回家後卻被父親嚴厲斥責。即便如此，洪明珠對於獅藝推廣仍不遺餘力，她依據父親手作的獅頭一面解釋道：「相傳舞獅所用的獅，為天神的座騎，派至人間為民驅邪、祈福，因此仔細端詳獅面，額頭上的黑白太極，有風調雨順之意；八卦象徵家庭，與七星皆有破煞、鎮宅之效；火焰則代表廟宇香火鼎盛之意；而獅頭上還裝有五面鏡子，是為五色鏡能照五色人，讓人心的善惡無所遁形。」

在舞獅藝陣中，除了獅子之外，一旁還有「獅鬼」與「獅婆」，前者像是獅子的醫生，為獅子治病，以及放血後的復原；後者則負責照顧獅子，陪伴牠長大、玩耍。民間相信獅血能用來治病，村民若喝了施放獅血的古井之水有療癒之效；早年農村社會大人們也會利用廟會迎神之際，前去拔取舞獅的獅鬃放在小孩子的口袋，皆有驅邪避凶、收驚的涵義。

每面獅頭皆賦予獨特性

舞獅由兩人一組，分為獅頭與獅尾，獅頭往往要藏納許多物件，例如紅藥膏，在表演時需撒在水池中，以象徵獅血；又如獅

洪來旺（右）幾乎將一生都投注在獅藝文化的傳承，其兒子洪文定（左）的獅頭技藝一樣精湛。

不同於坊間較為威赫嚴肅的獅頭表情，洪來旺所做的獅頭多了幾分友善柔潤的靈性，此為洪來旺百歲代表作。

嘴中會插兩把短刀以象徵獅牙，洪來旺有感於傳統獅頭的後腦勺較扁平，由於自己也舞獅的緣故，特別能了解舞獅者的需求，於是他將傳統臺灣獅的後腦勺改良為較圓，讓內部空間些微擴增，以方便前方負責舞獅的人能順利操作。

洪來旺的獅頭除了有此項特色，不同於坊間較為威赫嚴肅的獅頭表情，洪來旺所做的獅頭也多了幾分友善柔潤的靈性，洪文定提及，就像寵物與飼主之間會有幾分相似，每位藝師所做的獅頭也各擁風格，像是從前有位塌鼻的藝師，其獅頭的獅鼻也較塌，對照之下頗具趣味。

至於獅頭是屬廟宇所有，抑或企業家購買擁有，也會有所差異，前者的獅頭似有幾分祥和之性，後者則可能多了幾分霸氣。洪明珠說道，一回父親受人之託製作一面獅頭，憑著感覺做成了母獅，其嘴唇較厚、較翹，且雙眼還有睫毛，結果友人收到後開心之餘也十分驚訝，因為他正是要送給女兒的，沒想到洪來旺正巧作成母獅。

藝陣文化的傳承

早年社會村落間並不安定，便有人組織起獅頭藝陣，一面活絡廟宇慶典的熱鬧氣氛，一面也有保護庄頭安全之意，村裡男丁們一同練拳、練武，迎神賽事若遇到隔壁庄頭前來挑釁，獅嘴上由雙刃製成的獅牙還能充當武器。

如今藝陣保家衛村的功能已不復存在，藝陣象徵的則是民間信仰之美、傳統藝術的深厚文化意涵。洪文定傳承自父親洪來旺製作獅頭的技術，同時也在中小學義務傳授獅藝多年，一些在學業上未獲得成就感的學生們，在學習舞獅的過程中重新找回自信，他偶爾也會要求學生要在鏡子前臨摹獅子各項動作的細微之處，例如獅子要咬腳，頭便要側向一邊，其他還有抬獅割血、翻身、假寐、接禮、拜廟、探井……林林總總共十八套動作，都希冀透過教學的方式將舞獅藝術一代代傳承下去。

▶臺灣獅大師——洪來旺

- 民國87年榮獲臺灣民俗技藝節民俗技藝終身成就獎
- 民國95年榮獲第13屆全球中華文化藝術薪傳獎
- 民國99年榮獲臺北市傳統藝術藝師、行政院文建會（現為文化部）列為無形文化資產代表者

洪來旺將傳統獅頭的後腦勺改良為較圓，以擴增內部空間，舞獅者更能順利操作。（圖／洪明珠提供）

漫步在記憶和創意相擁處

東區

文、攝影／JackRabbit

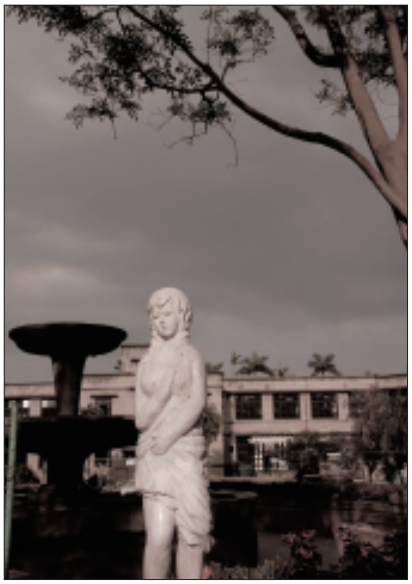
國父紀念館的遊客總是絡繹不絕，從廣場遠眺台北101大樓，無疑是拍照留念最佳的人氣景點。

曾有人用「性感」二字形容臺北東區，但這可不只是形容居住或走在東區街頭的人，其中更蘊含了對這城區的一種期待。相較於臺北的其他區域，時下東區表現出充滿時尚與文創的城市風格，然而這樣的風貌，卻是從一畦畦的田地開始，歷經了七〇年代的美式Disco，八〇年代的日式精緻咖啡館，到九〇年代捷運開通，生活商圈的串連帶給大眾無比的消費歡愉和生活想像。

生活記憶的國父紀念館

1972年落成的國父紀念館兼具藝文與休閒功能，不僅是生活在東區居民最驕傲的一塊綠色珍寶，如今是臺北人生活記憶的一部分。早晨或黃昏，中山公園的綠地上，許多長者緩慢比劃著太極拳，一牆之隔則是車水馬龍的街道，只見悠然的招式動作與都市的快速喧囂，形成一幅對比而有趣的畫面；廣闊的廣場上，常見年輕的爸媽推著嬰兒車漫步或是讓正在學步的小孩盡情奔跑；

四周的迴廊聚集許多勤練舞技的年輕人，他們年輕、躍動的靈魂，舞出無限的青春氣息。



巴洛克花園裡美麗、寫實的雕像風情萬千，在陽光照射下分外耀眼，恍如置身異國。

每到週末，四周的迴廊則是聚集許多勤練舞技的年輕人，讓館區增添青春氣息；一旁仁愛路的林蔭大道上，廣大的車迷騎著單車順遊此地，以一種慢速的方式，細緻地體會東區的迷人風采。在不同的時間和角落裡，每個人劃定了自己的範圍，各得其樂，國父紀念館稱得上是臺北人的幸福空間。

散發藝文氣息的文創園區

1930年松山菸廠以「工業村」的概念形成，設有各項食衣住行、小型醫院及育嬰室等重要的空間機能，為的就是讓製菸工廠數百位女作業員安心工作，也成就了當年東南亞的製菸中心。從製菸廠轉變為文創旗艦基地，松山文創園區提供了大多數民眾假日的好去處。比較特別的是，由於2001年園區被指定為第99處市定古蹟，在改建與活化時保留了原來的倉庫群、辦公廳、鍋爐房等日式分離派的建築風貌，更留下了巴洛克風情花園，以及據說是以製菸女作業員為模特兒雕塑而成的雕像。

園區時常舉辦藝術展覽，許多年輕人和設計領域者都會來此取經，此外古蹟活化及老建築的空間特色，都值得細細品味。文創

園區本就被賦予各種新興藝術、創新實驗及產業交流的意象與使命，但當新舊文化透過時空交接並置，漫步其中，更能體會到衝突中的浪漫感。小山堂餐廳前方是一片偌大舒適的廣場，生態景觀池裡成群鴨子優游其中，這是一座遠離喧囂、隱身臺北東區的後花園，來這裡閒坐一下午，美妙的時光很容易就在指尖輕輕地溜走。

陳錫煌大師一筆一畫勾勒出戲偶的樣貌，讓戲偶的生命得以延續、傳承。

永不停歇的文化傳承

相較於都會中新奇、新穎、變動快速的氛圍，與文創園區僅一街之隔的巷弄裡，有一位老師傅依然堅持、執著於傳統藝術的傳承。走進台北偶戲館，發現處處洋溢著傳統藝術的驚喜，2樓展示布袋戲、懸絲偶和皮影戲等傳統偶戲文化，3樓是布袋戲國寶陳錫煌老師的工作室，一進入工作室就見四周架上陳列各式陳老師親手製作的布袋戲工藝品，包括偶頭角色、配件刺繡和各式道具。

桌上放著一幅木製繡架，上面有件老師親手縫製尚未完成的戲服，上面一道又一道整齊排列的金蔥線，緊密得令人讚嘆，從這些細小的動作中感受老師對於傳統藝術的執著和用心，也佩服這一針一線的執著。雖然他已高齡83，仍然心繫傳統的傳承，多年來駐館從事布袋戲的傳承教學工作。此刻老師傅正在替一顆素白的偶頭上色，專注的神情一筆一畫勾勒出戲偶的樣貌，對傳統技藝堅持的態度，讓戲偶的生命得以延續、傳承。

戲偶的世界千變萬化，小朋友走進台北偶戲館，發現處處洋溢著傳統藝術的驚喜。

寶特瓶的萬種風情

文・圖／葛晶瑩

很多人會將寶特瓶再利用，像是直接拿來裝水、裝米，或者切割後拿來種花、裝雜物……都非常實用。實用之外，只需幾個技巧，就能將寶特瓶改造得更精緻華麗，而且若不翻看瓶底有著寶特瓶特有的曲線，很難想像是由寶特瓶做出的成品。

改頭換面的第一步是幫切割過的寶特瓶做收邊處理，最快的方式是貼上一圈漂亮的紙膠帶。如果要更多變化，可以利用打孔機在寶特瓶邊打洞，接著穿入緞帶或繩子；打洞的位置與編織的方法沒有限定，可各憑巧思做出變化。

如果想要更進階的挑戰，則可利用寶特瓶材質遇熱會軟化蜷縮的特性；遇熱再冷卻後，材質也會變得堅硬，看起來像是玻璃，有著華麗感。利用加熱的方法，可以讓裁切不平的邊，變得平滑好看，甚至可以剪出花邊，一邊加熱一邊用尖嘴鉗拗折即可。加熱的工具可以直接用火或者利用熨斗或吹風機等工具，但其中最簡單、安全的是吹風機，覺得太燙時隨時可以關掉。

製作時只要將吹風機設定至最熱，接近物件吹個十幾秒就能使寶特瓶軟化。如果未用外力固定，寶特瓶通常會自然往內凹，呈現不規則的模樣，成品就不好看，因此要利用尖嘴鉗來拗折出想要的弧度，才能做出最佳的效果。

切割下來的碎片也可以剪出各種形狀，再用鑽子刺上許多小孔或用刀片切割出條紋，接著用尖嘴鉗夾住放到吹風機口加熱，就能做出各種造型「玻璃片」，可以貼到寶特瓶上做裝飾；或者打洞當串珠，串起來做掛飾，甚至做成項鍊耳環也絲毫不遜色。

此外，底部也可以做些精緻化的處理，例如黏上珠子，就像是幫寶特瓶穿上高跟鞋，立刻有變身貴婦的感覺，可以說是錦上添花。

利用簡單的做法，發揮創意動手做做看，再搭配家中現有的珠子、膠帶、繩子等各種材料，相信每個人都能做出獨特的作品，甚至想一再嘗試，或許以後會捨不得把寶特瓶拿去回收了！

DIY1 綁緞帶的可愛版

1.準備寶特瓶、打孔機、剪刀與緞帶。除了緞帶外，也可以利用彩色的塑膠繩、毛線等家中現成的物品。

2.先將寶特瓶切割出想要的樣子，然後在周邊打洞。如果有單孔的打孔機會更好用。

3.接著利用打出的孔洞，以纏繞的方式穿入緞帶，在周邊圍上一圈緞帶。

4.無論是繞上一圈或者只單純穿入洞中固定，都可為寶特瓶增添可愛雅緻的感覺。

DIY2 吹出花邊的華麗版

1.準備寶特瓶、吹風機、剪刀與尖嘴鉗。如果沒有尖嘴鉗，其他鉗子或鑷子亦可。

2.將寶特瓶切割成兩段，下段上緣剪出半圓形圖樣。

3.以尖嘴鉗夾住半圓形處，將吹風機開啟至最熱，靠在寶特瓶上，出風口對著半圓形吹，約十幾秒瓶口開始軟化，即可拗折定型。

4.邊緣的形狀可以依照自己的喜好去剪，只要透過吹風機加熱，就能做出有如手工玻璃的質感。

Plus

1.替寶特瓶穿上高跟鞋

用熱熔膠或三秒膠將珠子黏在底部，就能讓成品增添華麗感。

2.造型「玻璃片」

裁切剩下的部分可加熱製成各種形狀的零件，變成好用的裝飾材料，讓寶特瓶更加美輪美奐。

102年8月15日～9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
臺北市立動物園動物夏夏叫活動	即日起至8/24(六)，期間逢週六夜間延長開放售票至20:00 / 市立動物園園區	市立動物園 ✆2938-2300轉519
102 年人口政策宣導活動——牽阮的手 ・ 藝遊北投	即日起至8/31（六），09:00～12:00，14:00～17:00，週一及國定假日休館 / 北投公民會館	北投區公所 ✆2891-2105轉273
102 年「台北卡」——二代健康卡防癌達人暑假點數加倍送活動	即日起至8/31（六）/ 防癌達人特約醫療院所	北市府衛生局 ✆1999轉1842
花博公園 2013 幸福牽手節系列活動	即日起至8/31（六）/ 花博公園圓山、美術及新生園區，詳情請至花博公園官網www.taipei-expopark.tw查詢	財團法人臺北市會展產業發展基金會 ✆2182-8886轉7588
2013 臺北藝術節「漂浪之旅——謝雪紅在瀘沽湖」裝置藝術展覽	即日起至9/1（日），13:00～19:00，免費參觀，週一休館 / 台北國際藝術村百里廳，詳情請至臺北藝術節官方網站www.taipeifestival.org查詢	北市府文化局 ✆1999轉3607、2528-9580
芝山探險趣	即日起至9/30（一）/ 芝山文化生態綠園	芝山文化生態綠園 ✆8866-6258轉9
噪數林找樂趣	即日起至9/30（一）/ 台北數位藝術中心	台北數位藝術中心 ✆7736-0708轉601
102 年中山區長青健康活力站	即日起至10/4（五），每週五13:30～16:30，須先報名 / 朱崙區民活動中心	中山區健康服務中心 ✆2501-4616轉743
臺北花博農民市集	即日起至12/31（二），每週六、日，10:00～18:00 / 花博公園圓山廣場	北市府產業發展局 ✆1999轉6598
心肺復甦術（CPR）課程	8/16（五）13:00～17:00，須先報名 / 市立聯合醫院中興院區6樓第三會議室	市立聯合醫院中興院區公衛室 ✆2552-3234轉3161、3257
102 年臺北市同志公民活動——彩虹市集	8/17（六）14:00 / 西門紅樓北廣場創意市集	北市府民政局 ✆1999轉6269
「校園霸凌認知與防範」講座	8/18（日）10:00～12:00 / 市立圖書館萬興分館5樓推廣活動室	市立圖書館萬興分館 ✆2234-5501
2013 舞蹈旅行計畫——《1875・拉威爾與波麗露》	8/18（日）14:30及17:00 / 華山1914文創園區華山劇場	周先生與舞者們 ✆2721-7738
102 年度全國高級中等學校誠信研習營（第二梯次）	8/21（三）至8/23（五），三天二夜 / 國家教育研究院三峽總院區	北市府政風處 ✆1999轉2208
102 年度「臺北市都市及建築法令說明會」	8/22（四）、8/23（五），須先報名 / 市政大樓2樓親子劇場	臺北市建築管理工程處 ✆1999轉8404
【作家廚房】 講題：恐怖先生的黑暗料理 主講人：但唐謨	8/23（五）19:30～20:30，須購票入場 / 紀州庵文學森林	紀州庵文學森林 ✆2368-7577
2013FU 大同—月老繫情舞春風系列活動「大稻埕找茶趣」	8/24（六）09:00～12:00，須先報名 / 臺北市茶商業同業公會	臺北市茶商業同業公會 ✆2555-7598

（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
慶祝祖父母節　祖孫夏令營	8/24（六）10:00～18:00 / 胡適紀念館、中央研究院	臺北市家庭教育中心 ✆2541-9690轉37
102 年度第 4 梯次職能培育暨 職能進修課程招生	8/27（二）至8/29（四）/ 臺北市職能發展學院	臺北市職能發展學院 ✆2872-1940轉331、269、291
102 年臺北市同志公民活動—— 《艾草》電影欣賞	8/28（三）13:30～17:00，免費入場 / 客家文化主題公園音樂戲劇中心2樓	北市府民政局 ✆1999轉6269
2013 臺北市客家文化節—— 客家歌謠藝文活動	8/28（三）17:30～21:00 / 臺北國軍文藝活動中心	北市府客家事務委員會 ✆2702-6141轉226
2013 臺北市第四屆娜魯灣文化 節——原住民族歲時祭儀活動	8/31（六）09:00～12:00 / 花博公園美術園區	北市府原住民族事務委員會 ✆1999轉2073
102 年度臺北市中元普度 祈安祭典	8/31（六）14:00～18:00 / 財團法人臺北市臺灣省城隍廟	北市府民政局 ✆2725-6237
2013 臺北藝穗節：藝穗大遊行	8/31（六）16:00 / 西門町電影主題公園（武昌街/康定街口）， 詳情請至臺北藝穗節官方網站 www.taipeifringe.org查詢	北市府文化局 ✆1999轉3607
母乳哺育健康講座	9/3（二）14:00～15:00 / 財團法人康寧醫院6樓婦產部	內湖區健康服務中心 ✆2791-1162轉7069
新移民表演工作坊（指甲彩繪班）	9/4（三）至9/25（三），每週二至週五， 13:30～16:30 / 萬華新移民會館	中正區公所 ✆2341-6721轉317
失智症主題電影《昨日的記憶》 播映及映後座談活動	9/6（五）14:00～15:50 / 市立圖書館景興分館10樓視聽室	北市府衛生局 ✆1999轉1804
2013 臺北藝術節《時境》	9/6（五）至9/7（六）19:30，9/8（日） 14:30，須購票入場 / 水源劇場，詳情請至臺北藝術節官方網站 www.taipeifestival.org查詢；購票請洽兩廳 院售票系統。	北市府文化局 ✆1999轉3607
2013 臺北市第四屆娜魯灣文化 節——原住民族傳統體能運動會	9/7（六）08:00～17:00 / 迎風河濱公園	北市府原住民族事務委員會 ✆1999轉2073
「OKWORK，科技新廊道」 大型就業博覽會	9/7（六）10:30～15:30 / 中油大樓（松仁路3號）	臺北市就業服務處—台北人力銀 行 ✆2595-1808
「按摩舒壓．鄰里關懷」視障健 康按摩社區化宣導免費體驗活動	9/7（六）興隆里、蘭興里，9/13（五）合 成里，9/14（六）龍興里、東山里、石牌里/ 詳情請至www.fd.taipei.gov.tw查詢	臺北市勞動力重建運用處 ✆2559-8518轉294、296
心理衛生講座活動	9/10（二）11:00～12:00 / 內湖區湖光教會 9/12（四）10:30～12:00 / 內湖區麗山教會	內湖區健康服務中心 ✆2791-1162轉7042
新移民閩南語研習班	9/11（三）至10/9（三），每週二至週四， 13:30～16:30 / 南港新移民會館	信義區公所 ✆2723-9777轉806

臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道 102年8月節目表

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		時光音樂特調／小蔡	爵士放音樂／Will
04-05	流行音樂聽臺北／小魚			
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩		發現大樂章【華梵大學合作】	愛 Love Story【世新大學合作】
06-07	BBC World Service		輕鬆FUN週末【文化大學合作】	日本人真妙【世新大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚		幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09			音樂起床號／節目課	
09-10	臺北好幸福／偉華		城市農村上下游／路易	勞動聲活 【北市勞動局合作】
10-11			古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【北市勞動局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易		臺北有愛／廖偉凡	
12-13			悅讀好時光／張馨文	陽光臺北城／蔣光華
				議會快易通／蔣光華
13-14	娛樂多一點／秦浩		音樂萬花筒／節目課	精彩創意的藝饗世界／艾瑞克
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)	西洋音樂雙榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭			
19-20	週一到週四 Taipei・Free・Fun／Jeffery & Jack	週五 自然・環保・我的家／羅國盛	就愛Fun音樂／節目課 少年法律特搜隊／珍珍、鐵雄	花路米圖書館／花兒姊姊
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

早安，我親愛的朋友。歡迎收聽每天早上9時到11時在AM1134播出的「那魯灣之歌」！

節目主持人李明德

在這個即將引爆熱潮的原住民豐年祭裡，你想一起躬逢其盛嗎？不妨透過收聽廣播來認識與貼近原住民文化，讓原住民文化的熱情、多樣性穿透你的每一個細胞。在每天的節目中，明德努力地蒐集臺灣14個經過正名的原住民族的口傳文化、古早的生活方式，以及食衣住行的故事，透過臺北廣播電臺跟每一位聽眾分享，並衷心期盼聽眾朋友能對臺灣的原住民文化有更深一層的認識與了解，進而喜愛、珍惜它。

臺灣是個多元民族融合的社會，其中最能凸顯臺灣特色的文化，就是原住民文化，因此明德誠摯地期盼，我們可以一起透過電臺的分享，沉浸在這古老、安詳卻又熱情奔放的獨特文化氛圍中。我是李明德，原住民同胞們，讓我們一起出獵！

節目內容這麼豐富，錯過了或是聽得不夠過癮，都可於60天內上電臺網站點選收聽唷！

臺北廣播電臺臉書粉絲專頁

Android iOS

“夏”日戲水

安全第一

救溺5步

叫 大聲呼救

叫 呼叫119.118.110.112

伸 利用延伸物（竹竿.樹枝）

拋 拋送漂浮物（球.繩.瓶）

划 利用大型浮具划過去
（救生圈.船.浮標.浮木.保麗龍）

1. 戲水地點須合法，要有救生設備與人員
2. 避免做出危險行為，不要跳水
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
5. 下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇
7. 身體疲憊狀況不佳，不要戲水游泳
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
9. 注意氣象報告，天候不佳不要戲水
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

TAIPEI 臺北 臺北市政府 廣告

有備無患、即時防災，天災嗲相害！

5~10月為台灣颱風、豪雨防汛期，全身而退有訣竅！

為降低天災危害，防患未然、有備無患！
日常預防，身家財產安全更有保障！

TAIPEI 觀光傳播局 Department of Information and Tourism 廣告