



UNIVERSIADE
TAIPEI 2017

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
102/5

No. 544

每月10日出刊

原來美麗就在身邊

母親與我創意合照徵選揭曉!

- 公園變身後花園 開窗遇見好風景
- 見證綠色奇蹟 垃圾場變綠地
- 捷運信義、松山線
建構大臺北捷運新路網
- 臺北，我的圖書館

Mother Go Go 臺北「女子女子」

- 溫馨·專業「女子」故事
- 友善·舒適「女子」空間
- 故事·美味「女子」食光

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 | 北投溫泉博物館 |
| 臺北市各區公所 | 北投文物館 |
| 臺北市各戶政事務所 | 客家文化會館 |
| 臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心 | 台北偶戲館 |
| 臺北市立圖書館總館及各分館 | 國父紀念館 |
| 臺北市文獻委員會圖書室 | 陽明山中山樓 |
| 臺北市議會 | 臺灣藝術教育館 |
| 臺北探索館服務台 | 臺北當代藝術館 |
| 臺北市中山堂 | 臺北二二八紀念館 |
| 臺北市立動物園 | 牯嶺街小劇場 |
| 臺北市立美術館 | 西門紅樓 |
| 臺北市立社教館 | 臺北之家 |
| 臺北市立天文科學教育館 | 市長官邸藝文沙龍 |
| 臺北市青少年育樂中心 | 臺北國際藝術村 |
| 臺北市兒童育樂中心 | 公園處士林官邸販售處 |
| 臺北市教師研習中心 | 公園處逸仙公園 |
| 臺北市兒童托育資源中心 | 華山1914文化创意園區 |
| 臺北市勞工教育中心 | 松山文創園區 |
| 臺北市交通事件裁決所 | 臺北市孔廟遊客中心 |
| 臺北NGO會館 | 關渡自然公園 |
| 臺北市中正公民會館 | 芝山文化生態綠園 |
| 臺北市信義公民會館 | 郭子儀紀念堂 |
| 臺北市稅捐處總處及各分處 | 水源劇場 |
| 臺北市就業服務中心中心站 | 台北故事館 |
| 臺北市社區營造中心 | 臺北小巨蛋服務台 |
| 財政部北市國稅局 | 中正紀念堂 |
| 行政院經建會服務台·經濟部國營會 | 中正文化中心（表演藝術圖書館） |
| 券務局臺北市辦事處 | 臺灣博物館 |
| 救國團中國青年服務社 | 臺北國軍英雄館 |
| 交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心 | 袖珍博物館 |
| 各國家風景區遊客中心 | 郭元益糕餅博物館 |
| 臺北市中山運動中心 | 二二八國家紀念館 |
| 臺北市北投運動中心 | 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館） |
| 臺北市中正運動中心 | 五南文化廣場臺大店 |
| 臺北市南港運動中心 | 國家書店 |
| 臺北市士林運動中心 | 三民書局 |
| 臺北市萬華運動中心 | 誠品書店（臺北市各分店） |
| 臺北市內湖運動中心 | 聯經書房、上海書店 |
| 臺北市信義運動中心 | 金石堂書店（臺北市各分店） |
| 臺北市松山運動中心 | 國語日報門市 |
| 臺北市大同運動中心 | 紀伊國屋書店（臺北市各分店） |
| 臺北市大安運動中心 | 東南亞電影廣場 |
| 臺北市文山運動中心 | 國賓戲院 |
| 台北車站旅遊服務中心 | 樂聲戲院 |
| 臺北松山機場旅遊服務中心 | 日新威秀影城 |
| 東區地下街旅遊服務中心 | in89豪華數位影院 |
| 捷運劍潭站旅遊服務中心 | 今日秀泰影城 |
| 捷運西門站旅遊服務中心 | 新光影城 |
| 捷運北投站旅遊服務中心 | 絕色影城 |
| 捷運圓山站旅遊服務中心 | 涌山大戲院 |
| 市府轉運站旅遊服務中心 | 國賓影城（微風廣場） |
| 美羅華遊客中心 | 百老匯數位影城 |
| 陽明公園遊客中心 | 欣欣秀泰影城 |
| 梅庭遊客中心 | 大千電影院 |
| 公館遊客中心 | 摩斯漢堡（限店內閱讀） |
| 纜車動物園站遊客中心 | 丹堤咖啡（限店內閱讀） |
| 纜車貓空站遊客中心 | Is Coffee（臺北市、新北市縣各分店） |
| 樟山寺旅遊資訊站 | 凱擊系統台 |
| 指南宮旅遊資訊站 | 寶樂交通（限車內閱讀） |
| 臺北捷運各站 | 臺北衛星車隊（限車內閱讀） |
| 臺北捷運公司捷運商品館 | 國泰醫院 |
| 臺北火車站服務台 | 榮民總醫院 |
| 臺鐵松山火車站 | 泰安醫院 |
| 臺北轉運站 | 臺北集郵服務中心 |
| 市府轉運站 | 洪建全教育文化基金會 |
| 松山機場服務台 | 士林劍潭青年活動中心 |
| 昇恒昌臺北松山機場免稅店 | 師大校友文化基金會 |
| 臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室 | 臺北市藝文工會 |
| 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺北銀行各分行） | 林增琪先生紀念基金會（老人社會大學分校） |
| 臺北市內湖科技園區服務中心 | 新光三越信義店A8、A11（服務台） |
| 南港軟體工業園區服務中心 | 遠東百貨寶慶店 |
| 自來水博物館（售票口） | 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） |



認真、美麗，臺北「女子」讚

充滿母性光輝的五月，市民朋友用什麼方式為偉大的母親慶賀呢？臺北是一個兩性平權彰顯的城市，提供現代女性職場發揮的舞臺，對女性、尤其是為人母者友善的公共休閒空間，讓在臺北生活的女子好自在。

這期的主題篇章是「Mother Go Go 臺北『女子 女子』」，女與子合在一起即為「好」，我們特別介紹「好」故事、「好」空間、「好」食光，包括打破性別框架、在職場上表現出色的專業女性故事；走出家門可以前往對女性友善的舒適空間，不用擔心公共場所哺乳不便、住旅館不安全，還可以增進知性交流；而透過美味料理，用故事佐餐、情境調味，與媽媽共享美食，更是生活一大樂事！

很高興看到全市373座鄰里公園已有251座鄰里公園完成改造，現在在你家的巷口或是窗外就能看到一片綠意，有空不妨跟家人、朋友約在公園，坐在樹下談天、看花草、賞生態。將垃圾變黃金是另外一樁美事，臺北市民資源回收的成果有目共睹，垃圾少了，讓市府有機會將原本的垃圾掩埋場變身為休閒綠地，市民朋友請給自己按個讚，也要多多前往感受一下這個綠色奇蹟，你將會發現，原來美麗就在身邊。

臺北也是一座書香城市，智慧、公車圖書館及FastBook全自動借書站的設置，讓市民走到哪、讀到哪，隨時為心靈充電。未來搭乘即將開通的捷運信義線貫穿臺北東西向，讓各區發展更加平衡繁榮，市民可以更加從容地出門、悠遊城市風光，與美麗的臺北一齊向前走。

郝龍斌

封面照片／陳品蓁提供
封面圖說／「媽媽咪呀照過來」母親與我
創意合照徵選活動優
選作品。

中華民國57年1月創刊
102年5月10日出刊
發行人——趙心屏
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
美術設計——董谷音
行銷企劃——林朝基·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

吃在臺北，忠於原味

口述／樊秀玲 採訪撰文／許凱森

5

味道臺北，淡定從容

口述／歐陽應霽 採訪撰文／許凱森



臺北照過來

6

Mother Go Go 臺北「女子女子」

文／徐安里

8

溫馨·專業「女子」故事

文／許麗芬 攝影／顏涵正

14

友善·舒適「女子」空間

文／李寬心 攝影／楊志雄

20

故事·美味「女子」食光

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

23

媽媽咪呀照過來

母親與我創意合照徵選揭曉！

文／司徒懿



臺北生活圈

26

臺北新十大建設系列

捷運路網 建設再建設！

文／郝龍斌 攝影／謝雯惠

27

捷運信義、松山線建構大臺北捷運新路網

文／劉淑婉 攝影／王能佑

原來美麗就在身邊

30

公園變身後花園 開窗遇見好風景

文／潘逸凡 攝影／王能佑

36

見證綠色奇蹟 垃圾場變綠地

文／林璋庭 攝影／王能佑

42



臺北，我的圖書館

文／廖雅琴 攝影／王能佑

50

雙人導演跨國合作 坎城影展看見臺北

文／廖雅琴 圖／台北市電影委員會提供

54

打造幸福奇蹟 南機場社區樂活新生

文／連美智 圖／南機場社區關懷據點提供

56

《指尖視力2.0》視障按摩紀錄片

文字整理／司徒懿 攝影／林家安（臺北市勞動力重建運用處提供）

臺北好好玩

58

全家福·遊內湖



文／徐安里 攝影／楊智仁

64

熱海大飯店 平實親民的新北投地標



文／許凱森 攝影／吳金石

66

2013保生文化祭開鑼 重現廟會風采

文字整理／司徒懿 圖／財團法人台北保安宮提供

68

花漾初夏 賞花趣

文／連美智 圖／臺北市府工務局公園路燈工程管理處提供

臺北百工圖

69

文武生旦一手包 京劇皇后戴綺霞

文／李寬心 攝影／楊志雄

64號夢想城市

72

品味美好的舊日時光——城中區

文、攝影／JackRabbit

幸福手作館

75

壓花卡片 構築紙上花園

文·圖／葛晶瑩

78

5/15~6/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺5月節目表



(圖/樊秀玲提供)

樊秀玲

台北的美麗，只消細細品味就能發掘

樊秀玲

吃在臺北，忠於原味

口述/樊秀玲（飯店主廚） 採訪撰文/許凱森

我在臺南出生，小學六年級以前，都在中南部的眷村生活，偶爾坐火車上臺北，中華商場的車水馬龍，鐵道旁的繁華景象，好多人、好多賣吃的、好多令人眼花撩亂的店鋪招牌，「小美冰淇淋」、「點心世界」……那時的臺北在我心中留下了和鄉下極為不同的熱鬧、新奇印象。

小學六年級搬到萬華，我會刻意規劃上學步行路線，故意穿過植物園，試圖在城市中尋找一片離我最近的花草與自然，去聞聞雨後樹葉的味道，去看看松鼠吃飽後有沒有出來露臉，門口左手邊數過來第三棵樹下的小花是否無恙，這是我每天上學前的祕密巡禮。

我一路從北一女念到臺大、也考上人人稱羨的鐵飯碗——飛航管制員，可以說是一張完美的成績單了，但在塔臺的工作壓力大，面對數據必須戰戰兢兢，一刻都輕忽不得。不工作的時候，就想去追求一些需要手感且具藝術性的事物，加上小時候一直被照顧得很好，逢年過節大人們忙進忙出後，桌上就擺滿了美味佳

餚，去餐廳吃飯也是，點完了菜就上桌，從來不知道這一道道料理是怎麼做出來的，覺得很神祕，也相當好奇，內心有一股求知慾望無法再被壓抑，於是我辭去工作，踏上前往法國學習料理之路。

據我觀察，臺北人在忙碌的週一到週五，都不太注重「吃」這件事，早餐吃路邊的漢堡三明治加上奶茶或咖啡，無論在營養、美味還是健康方面都不及格；中餐吃公司附近預算內的麵或飯，通常不是太過油膩就是澱粉類比例過高；晚餐往往也是攝取過多勾芡與味精的小吃；只有在週末，才覺得終於可以善待自己，去吃一頓較像樣的餐點，這是不均衡的飲食習慣。

城市的生活壓力大，臺北人更不該這樣簡單地打發三餐，也不一定開車去哪裡吃一頓傳說中的頂級美食，其實不妨試著增加自己上市場的次數，買些新鮮的菜，親手做自己想吃的料理，享受洗菜、切菜、煮菜的過程，這也是一種很好的休閒方式。

料理對我來說，就是忠於食

物的原味再加上創意驚奇，把食物最好的味道呈現給顧客。我的父母很傳統，本來對西餐毫無興趣，但自從我在家做西餐後，他們對於使用刀叉和西方料理就漸漸改觀，這是很自豪的一點。我也希望有機會參與學童的營養午餐，讓他們可以有更健康的成長配方。當臺北人有經濟能力去負擔任何想吃的東西時，應該更去關注自己的健康飲食選擇。



為攝取均衡的飲食，樊秀玲建議不妨自行採買新鮮食材，並享受親自料理的樂趣。（王能拍攝）

台北很好吃！
應霽 2013

歐陽應霽

(圖/歐陽應霽提供)



味道臺北，淡定從容

口述/歐陽應霽(飲食作家) 採訪撰文/許凱森

品嘗珍饈，其樂無窮！對現代人來說，「吃」已不再只是為求溫飽，而是一種對生活要求的具體實踐，吃得好、吃得健康之外，還要達到精神上的放鬆和愉悅。對我來說，「吃」就是一種連結，透過食物的味道，去認識異地的傳統文化；透過飲食的過程，和同桌好友進行情感連結。

小時候，餐桌上總是擺滿豐盛又多樣化的佳餚，由於外公外婆是金門人，到上海工作定居後生下母親，我則是在香港出生長大，從長輩那一代起便跟著我們家移居的傭人，不管到哪裡都能學到當地料理的特色，將之呈現在餐桌上，直到我和妹妹出生，她已累積了數十年家常菜的烹調技術。

我從小就喜歡有餡料的東西，像是包子、餃子、春捲、雲吞等，特別是每逢年終，家裡為酬謝灶神而準備的炸油粿，以地瓜為外皮、黃糖為內餡，包裹後下鍋油炸，一咬開，餡料內的黃糖已融化成糖漿，外脆內軟的口感是記憶中充滿幸福的美味。

因為外公外婆是金門人，閩

南口味是我從小就熟悉的味道，加上早年國民政府播遷來臺，來自大陸各地的移民也將各自的家鄉菜帶入臺灣，所以每次在臺北品美食，都讓我有如穿越時光隧道，回到小時候圍坐餐桌的感覺。我在臺北有很多朋友，也在臺北有過或長或短的停留，原以為自己對這已來過不下百次的城市有足夠的了解，也差不多吃遍了各式佳餚，直到去年撰寫《味道台北》才發現，原來臺北還有很多地方我從未去過，還有很多味道未曾品嚐過。

臺北的味道可以用淡定來形容，無論是巷弄內的小吃或歷史悠久的老店，經營和料理的態度都很從容，不追求連鎖或擴大經營，也不在意是否要用最短的時間賺最多的錢，而是保持一貫的平實和熱情，堅持做出自認為最好的味道，滿足每位上門的顧客，這是一個進步便利的城市十分難得的態度。

《味道台北》介紹臺北120個吃喝地標，我們沒有事先請店家安排，都是直接上門點菜，需要拍照時，跟店家打聲招呼，他們也

都相當歡迎，甚至熱情地帶我們去參觀廚房、解說食材，讓我體驗到「吃」與「人」關係密切，人情味會讓食物的味道大大加分，甚至讓人驚呼：「這碗滷肉飯，就教人想移民臺北。」

隨著《味道台北》的吃喝與拍攝行程結束，整理照片與文字準備出版時，那看得到卻吃不著的折磨，真是令我恨不得立刻飛奔臺北解饞；撰寫《味道上海》，讓我又再次經歷這樣的甜蜜痛苦。未來我依然樂意，繼續用吃喝去理解其他城市，用吃喝去深入體驗當地的飲食文化。



人情味讓食物更加美味，看似簡單的一碗滷肉飯，便足以讓歐陽應霽驚豔。(王能佑攝)

Mother Go Go

臺北

女子

女子



性別平等，現代媽媽無所不能，已然成為你我共同的認知。

為人母者在家、在職場均能勝任愉快，發光發熱，

無論機師、郵差、捷運司機、導盲犬訓練師，

一舉打破傳統性別刻板印象。

女性，尤其媽媽們，有格外需要的空間，

例如公共場所哺乳室、飯店旅館的專屬仕女樓層、女性議題閱讀書店，

滿足了媽媽、女性對獨立、安全、私密空間的渴望；

也有充滿溫暖、浪漫氛圍的食店，

提供媽媽手藝的家常菜，以及為女性量身製作的麵食、餐點、下午茶，

為女性打造出一場場感性、感動的味覺饗宴。

在五月這個充滿母性光輝的月份裡，

Be mother, be woman, be happy !

(文／徐安里)



溫馨

專業

故事

文／許麗苓 攝影／顏涵正

五月是充滿女性光輝的月份，很多人對於現代女性在家庭與工作間的角色轉換感到敬佩。尤其是已為人妻、為人母者，既要在工作上有所表現，又要兼顧家庭，相當不容易。

為迎接光輝的五月，《臺北畫刊》採訪到幾位在家庭與工作之間取得平衡的現代女性——復興航空女機師詹玉琳、捷運女司機員何佩如、導盲犬女訓練師鍾皓羽，以及女郵差謝鴻媽，她們巾幗不讓鬚眉，在工作上打破性別框架，各自在專業領域中表現傑出，故事耐人尋味。

■ 復興航空女機師——詹玉琳 永不嫌遲的飛行夢

4月初某個午后，松山機場大廳有個清瘦筆挺的身影走過，一身裝扮令人注目。只見她身穿藍黑色機師制服、拖著工作用行李箱，等待執勤，她就是復興航空機師詹玉琳。

一般認知中，開飛機多半是男性從事的工作，若是卸下一身制服，很多人可能猜不到外表清麗嬌柔的詹玉琳是一位機師，而且兒子都已經上國一了。詹玉琳侃侃而談成為機師的心路歷程，對於40歲那年轉換跑道學開飛機的決定，她認為只要有夢想，永遠

都不嫌遲！

詹玉琳唸的是商科，考入復興航空時原本擔任財會工作，有一次一位主管詢問她有沒有意願轉任空服人員，讓她開始思考轉型的可能性，而後鼓起勇氣報名空服員招募，順利成為正式機組人員。或許是本身擁有積極學習、服務熱忱和親和力，天生適合吃這行飯，她稱職的表現，很快就升任座艙長，公司委以重任，如2005年兩岸首次臺商春節直航包機，就指定由她執勤。

在執勤時與外籍機長的互動中，她對於操控飛機產生興趣，由於已年近40，重新學開飛機似



復興航空機師詹玉琳憑著個人努力及親友支持，終於能讓夢想起飛，遨遊天際之間。

乎太晚，但在機長：「It is never too late to get started！」一番話的鼓勵之下，終於在40歲時取得家人的支持，自費200萬元前往美國奧勒崗州學開飛機。有著多年機上服務及與塔臺溝通等實務經驗，她雖比其他同學年長，卻能早一步上手。當她取得飛行證照後，有次先生到美國探望，她親自開飛機帶他到機場附設餐廳用餐，讓先生又驚又喜，也為她感到驕傲。

讓她感動的是，不只先生支持她，連虔誠佛教徒的婆婆也認為她是在做好事，身負整架飛機的安全責任，拜拜時會請神明保



對於40歲轉換跑道學開飛機的決定，詹玉琳認為，只要有夢想，永遠都不嫌遲。

佑；兒子也能體諒媽媽的辛苦，她在國外期間是透過視訊教他功課。從詹玉琳身上可以看到，一位成功女性的背後，需要整個家庭的支持，才能讓她無後顧之憂。

或許是現在兩性平權觀念普及，她並未受到是否適任機師工作的質疑，反而得到的是豔羨及稱讚的目光，很多小朋友看到她還會一直喊：「好帥哦！」她認為，拜先進科技儀器之賜，開飛機不用太耗費體力，女性的細心及敏銳等特質，非常適合勝任機師工作。「對未來，我個人沒有多大志向，只希望把握當下把該做的事情做好，累積經驗。」詹玉琳說。

很多人都有飛行的夢想，但能實現夢想的人並不多，詹玉琳憑著個人努力及親友支持，勇敢追夢，終於能讓夢想起飛，遨遊於天際之間。

■ 捷運女司機員——何佩如 守護軌道行旅安全與應變

在臺北搭捷運，是許多人日常生活不可或缺的一環，你是否曾留意，所搭的捷運班次是由女司機員駕駛？臺北捷運女司機員何佩如說，有次她執勤時走下車廂觀看旅客上車情況，一位老阿伯上前稱讚她說：「今天開得很平穩。」她向對方道謝，心裡想著，雖然列車是由電腦控制，但很開心獲得旅客認同。而她主要的工作是掌控行駛過程中的突發狀況，讓列車安全、順利地抵達目的地。

在一般人的刻板印象中，認為女性不太會開車，連帶地，對於載運量大的捷運女司機員，或許有些人會抱持質疑的態度。事實上，捷運電車在軌道行駛是由行控中心電腦全自動駕駛，司機員則需要了解不同的車型、因應處理各種狀況，以保持行車安全及流暢。



臺北捷運女司機員何佩如最大的成就，就是把旅客平安送到目的地。



掌控行駛過程中的突發狀況，保持行車安全及流暢是何佩如的主要工作。

何佩如原本從事會計工作，一心想在穩定又有規模的公司工作，看到捷運公司招考司機員就來報考，當期有一百八十幾位女性考試，最後只有她錄取，讓她相當開心。何佩如表示，一般人以為司機一職大多是男性，一開始她也是這麼認為，直到進公司接受捷運司機員教育訓練後，覺得這個工作性質其實不分男女，只有在值夜班時需要多顧及夜歸安全。對她而言，因為已婚、有兩個小孩，比較擔心輪值夜班會造成困擾，不過還好有家人的支持與體諒。

何佩如說，每位捷運司機都可以獨當一面駕駛列車，當列車遇到突發狀況時，司機是唯一可以立即處理的人。例如：軌道上有異物、旅客入侵軌道、乘客發生不適、列車設備異常、發生地震或火災等，要冷靜妥善地處理，把旅客安全送到目的地。

多年執勤當中，她在捷運上看到人生百態，其中令她印象最深的經驗，如納莉颱風時洪水淹覆捷運系統；331大地震時下軌道巡視受損狀況；每年跨年活動擁擠人潮的輸運等。最驚心動魄的是，有次遇到旅客跳軌自殺，因情況太緊急、列車太重，剎車後無法馬上停下來，眼看就要壓到臥軌旅客，還好最後是虛驚一場！不過也有令她啼笑皆非的情況，如情侶吵架、忘了帶小孩下車，甚至還有人把骨灰罈遺忘在車上，或者初次搭捷運的老人家在到站時還會大喊：「我要下車！」

「這工作需要體力與專注力，要能忍受一整天獨自待在駕駛室內，一旦遇到緊急狀況時，壓力很大，要有高度的危機意識和緊急應變能力。」她說。何佩如用她的熱情與專業，在每次執勤時帶給旅客安全可靠的信任感，是她對工作最大的期許。



導盲犬訓練師鍾皓羽會戴上眼罩，與受訓犬到街道上行走，實際體會視障朋友的世界。

導盲犬女訓練師——鍾皓羽 為視障朋友牽成帶路忠實夥伴

提到訓練師這個職業，或許有人腦中浮現出的形象是男性，但在台灣導盲犬協會中，女性與男性訓練師各占一半，鍾皓羽（Jess）是其中一名女性。從小她對動物就有特殊情感，就算曾被狗咬過也未留下心裡陰影，機緣巧合下知道有導盲犬訓練師這樣的工作，就到協會當志工，進而成為訓練師。

由於導盲犬在國內尚未普及，

臺灣很多訓練師需要出國受訓，外語能力好也成為條件之一，這點對外文系畢業的Jess來說並不困難。幾年前她也被派往韓國受訓，吸取到不少寶貴經驗。

目前Jess正在訓練一隻叫「拉拉」的2歲幼犬，她說通常被選做導盲犬的，主要為拉不拉多、黃金獵犬和黃金拉拉等犬種，而且都具有世襲的遺傳基因。在訓練過程中，會先與受訓犬培養感情、耐心教導，最重要是建立權威感及賞罰分明，讓牠能確實執



鍾皓羽在訓練過程中，會先與受訓犬培養感情、耐心教導，並建立權威感及賞罰分明。

行命令，例如透過堅定低沉的聲調、筆挺的肢體語言等，如此逐步引導，讓牠服從及確立自己主人的地位。她也會戴上眼罩體會視障朋友的世界，經常帶受訓犬到街道行走。等訓練告一段落，則會把受訓犬與申請者「配對」，申請的視障朋友需要具備定向能力，實際上該走該停還是他在主導，導盲犬最主要的工作就是幫忙閃避障礙物。

每當Jess帶拉拉出門執勤訓練時，需要先讓拉拉上廁所，因為執勤中不能尿遁，每次就像是電腦程式設定般，只要帶拉拉回到出發原點，就會自動歸零，以排泄做為出門前的第一步，在路上若是遇到拉拉順利在障礙物前停止的話，Jess就會給牠獎勵，人狗間的互動看來相當溫馨。

「臺灣目前大約有六萬名視障朋友，現役導盲犬卻只有三十隻

左右，希望有更多視障朋友申請使用導盲犬，牠們不只是工具，也是很好的心靈陪伴，是人類忠實的朋友。」Jess說。

■ 女郵差（稽查）——謝鴻媽 活力十足的綠衣天使

一大早，北門郵局函件大樓內郵務人員已經各就各位、忙著分信或裝運，已從郵差升做稽查的



從郵差升做稽查的謝鴻媽，一早就在北門郵局視察，查看是否有需要協助之處。

謝鴻媽在現場視察，觀看是否有需要協助之處。她說，從前她擔任郵差時主要工作是送信，現在考上稽查，則是幫忙調解郵務紛爭，或是查證錯誤或不完整的地址等。雖然工作型態已經改變，但她對於擔任郵差工作那段歲月依然念念不忘。

進郵局之前，謝鴻媽在電腦公司從事排版打字，1989年結束打字工作本想參加國家考試進公家機關，有一天她的先生在報紙上看到招考郵政特考便幫她報名，個性有點傻大姐的她直到放榜報到時，才知道「我要送信」，結果這一送就是22年。期間還當選臺北郵政工會模範小組長、模範郵務士、臺北郵政工會模範勞工等，個性活潑的她還在工會創辦了員工子女夏令營，深受喜愛。

萬事起頭難，謝鴻媽初任郵差時動作很慢，但有前輩、同事幫忙排信、送信，讓她感到相當溫暖，「快樂」成為她在郵局工作最大的原動力。在大街小巷穿梭時，她與收信者之間也有許多溫馨互動，例如在迪化街送信時，有人奉茶水，經常幫她打氣說「辛苦了」，一天的辛勞也隨之消失，當地民眾甚至還給她「迪化街之花」的封號。與大樓管理員的互動也很重要，只要對方幫



快樂是謝鴻媽在郵局工作最大的原動力。



騎著郵務機車穿梭大街小巷送信，謝鴻媽是服務熱忱且令人愉快的綠衣天使。

忙，每棟大樓就不用挨家挨戶分送，節省許多投遞時間。最辛苦的是送賣場或購物頻道的廣告刊物，讓信件重量倍增；而遇到颱風天還得冒風雨送信，不僅要躲避被風吹落的廣告看板等，郵務機車還曾被吹到幾公尺外，相當危險也倍感辛苦。

看起來活力十足、充滿朝氣的謝鴻媽，是位充滿母性慈愛又

快樂的現代女性，雖然已卸下郵差的工作，她的服務熱忱及予人愉悅的氣息，仍是令人念念不忘的綠衣天使，她的好人緣不言可喻。

認真的女人最美麗，這四位身處不同崗位的專業女性，不但打破性別刻板印象的限制，在各自的人生中發光發熱，更以母性的溫暖帶給人們希望與快樂。

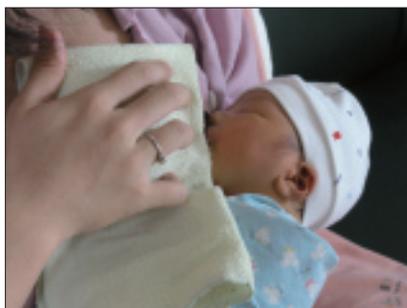
友善

舒適

空間

文／李寬心 攝影／楊志雄

20世紀著名的女作家吳爾芙曾在《自己的房間》（A Room of One's Own）一書中說，女性如果想要寫作，她一定得有點錢，並有屬於她自己的房間。這句話似乎道盡了當時女性對獨立空間的渴望。而21世紀的今天，女性的角色更加多元，隨著性別平等意識抬頭，許多公共及商業空間也針對女性需求，特別規劃更舒適、體貼的休閒育樂空間，尤其對職業婦女而言，公司內部或附近公共場所設置的哺集乳室，方便又貼心。趁著康乃馨馨香滿溢



愈來愈多婦女加入哺餵母乳行列，哺集乳室的需求也隨之增加。（王能佑攝）

的五月，不妨與母親、妻子一同享用午茶、逛逛書店，一探這些對女子友善的「好」空間！

優良哺乳室 新生兒用餐好安心

初為人母，應當是多數女性一生中最大的喜悅，總是竭盡所能給孩子最好的，為了讓孩子頭好壯壯，愈來愈多的媽媽加入哺餵母乳的行列，而坊間能夠讓新生兒安心「用餐」的空間——哺集乳室，需求量也跟著增加。

行政院衛生署樂見哺餵母乳的比例增加，特別於2010年頒布「公共場所母乳哺育條例」，規定特定場所超過一定樓面比例，必須設置哺集乳室，方便婦女使用；而臺北市政府衛生局為了保

障婦女在公共場所哺乳的權益，於2010年推動「優良哺集乳室認證」，希望鼓勵公、民營機構多提供對女性朋友友善的環境。

作為親子最佳休閒場所的臺北市立兒童育樂中心，於2011年的「特色哺集乳室評選」便得到個別組金牌獎，護理師賴淑華表示，兒育中心是提供親子互動寓教於樂的場所，對於婦女與孩童也格外用心。目前園區內共有2處哺集乳室，2011年獲得個別組金牌的是遊樂世界的哺集乳室，3D奇幻劇場的哺集乳室則於去年以高分通過優良認證。

來到兒育中心的哺集乳室，不難看出工作人員的用心，不僅哺乳間、尿布檯、家屬休息區、飲水機、集乳冰箱、洗手檯等基本設備一應俱全，壁面還貼有可愛的花朵、小鳥、樹藤等由員工親手裝飾的壁貼；此外，賴淑華更強調，除了提供硬體空間設備，使用哺集乳室的媽媽，只要發生任何狀況，兒育中心都會盡全力協助解決。生了兩胎的李太太表示，兒育中心真的很貼心，不僅哺乳空間讓媽媽們安心放心，像是提供冰塊、溫奶杯等用具，或遇上嬰兒尿片不夠時，也會盡量提供，甚至孩童的鞋底脫落、背包帶斷裂等，也都會幫忙黏合、固定，讓人感覺如同回家般溫馨自在。

截至去年底，臺北市公、民營機構共設置834間哺集乳室，其中有448間通過優良哺集乳室認證，臺北捷運目前則有21個車站設有哺集乳室，除了基本配備外，還有扶手沙發椅、方便集乳的小型邊桌等，連舒適性也考量到了，一旁的對講機及婦女保護求助鈴，更方便哺乳媽媽直接和車站旅客詢問處聯絡。

值得一提的是，許多不在衛生局規範必須設置哺集乳室的飯店、影城，也參與了優良認證，並獲得良好的成績。像是位於臺北車站旁的台北天成大飯店即是



臺北市立兒童育樂中心的哺集乳室不僅硬體設備齊全，也協助處理突發狀況，讓媽媽們很安心。



台北天成大飯店哺集乳室提供寬敞舒適的沙發，讓哺乳的婦女更放鬆自在。



福容大飯店重視女性商務住客的需求，規劃在只有女性能入住的仕女樓層提供專屬客房，舒適又安全。

一例，飯店的哺集乳室位在十七樓仕女專區內，門口即有中英對照的門牌標示，除哺集乳室應有的基本設備外，室內還有柔和溫暖的燈光，寬敞舒適的沙發，讓婦女哺乳時能更放鬆自在。最貼心的是台北天成大飯店的哺集乳室，不僅開放餐廳用餐的顧客、飯店員工使用，若是行經車站附近，有需要商借的旅客，只需要在十七樓櫃檯進行登記，飯店也都樂意提供使用。對女性而言，出門在外，能有一處安靜舒適的哺乳空間，實在是友善又貼心的服務。

出差最放心 仕女樓層隱密安全

現代女性隻身出差、旅行乃家常便飯，許多飯店便順應需求提供女性專屬的住宿空間，像是福容大飯店、首都大飯店等特別規

劃的仕女樓層，都給女性自在、安全的住宿享受。

矗立於仁愛路與信義路之間的福容大飯店臺北旗艦店，不論開

車或搭乘捷運，交通皆便利，飯店設計更結合了時尚與品味，尤其重視女性商務住客的需求，打造了一系列仕女專屬的服務。福



福容大飯店仕女客房提供香氛沐浴用品，在此可卸下一身疲憊。



首都大飯店仕女房以淺綠色混搭白色木作家具，讓人一進房間即感受到濃濃的歐洲鄉村風情。（王能佑攝）

容臺北飯店的仕女樓層規劃在八樓共19間專屬客房，該樓層只有女性才能入住，且房卡皆有安全設定，非該樓層的住客無法進入；房內的備品針對女性挑選知名品牌的沐浴乳、洗髮乳，以及不含咖啡因的香草茶包；飯店內也設置了Spa芳療室，空間以泉、樹、雲、石營造自然舒適的氛圍，讓住客在此可卸下一身疲憊。

首都大飯店的巴洛克風格素來為人讚賞，飯店內的仕女樓層，也受到許多女性旅客大力推薦；除了在樓層房卡上有同樣的安全設定之外，房間陳設也別具巧思，推開房門映入眼簾的是以淺綠色混搭白色的木作家具，上頭還有手工彩繪的花卉圖樣，從床架、床頭櫃、梳妝檯皆讓人感受到濃濃的歐洲鄉村風情。仕女房的浴室備品也格外貼心，除了有

香氛清潔保養組、大馬士革玫瑰花，還有一般客房少有的粉撲、眉刷、浴鹽、衛生用品，並選用不會形成掛痕的緞質衣架，讓女性住客倍感窩心。

女性專屬時尚私塾 粉嫩登場

與三五好友逛街、喝下午茶，似乎是都會女性最常見的休閒活動，若還能吸收些時尚新知，自然再好不過了；位於阪急百貨五樓的美人塾Café，正好滿足女性享美食、品時尚、學新知的需求。

走進美人塾，入口處便巧妙設計了一個開放式櫥窗，展示當季流行的顏色與服飾，讓人一眼便能嗅聞到時下的流行氣息，展示臺後方則規劃了整排與女性、流行相關的書籍，讓顧客即使在待位等餐，也能吸收新知。再往店內環視，沙發、桌椅、餐具甚

至是服務人員的制服，皆採用粉紅、粉紫、粉藕色等女性喜愛的粉色調，營造出滿室優雅浪漫的氛圍。

除了氣氛迷人外，餐點設計也很貼心，菜單是特地聘請知名餐飲系教授及營養師規劃搭配，以健康低卡為訴求，像是以芭樂、番茄等熱量較低的水果特製沙拉，以煎、烤、蒸等低油烹調料理的主餐，讓女性在大快朵頤之際無需顧慮熱量。

統一阪急百貨臺北店公關蔡怡芳表示，餐點是最基本的服務項目，此外，這裡更是推廣美的地方，希望每一位女性來此，都能透過眼、耳、鼻、舌、身、意六感體驗，學習對美的品味，因此，不論是香氣、音樂、餐點，甚至燈光，都是經過精心規劃。蔡怡芳指出，像是店內的化妝

室，燈光經過特殊設計，在此攬鏡自照，總感覺膚質變得特別好，也成為阪急百貨裡最受歡迎的化妝室，吸引不少女性來這裡自拍留影。

軟體規劃上，美人塾除了不定期推出流行講座，更提供國內百貨界首創的時尚造型諮詢服務，從認識屬於個人的色調，到學會挑選適合的穿衣風格，進而協助做跨品牌的衣飾搭配，甚至還幫忙檢視顧客現有的衣服做衣櫃診療，宛如有位個人造型師幫忙指點迷津，曾經尋求時尚顧問建議的鄭小姐便指出，以前不知道自己適合什麼顏色款式，凡是流行的色調樣式就往身上套，經請教過時尚顧問之後才清楚，原來自己穿偏冷色調的服飾，膚質和氣色看起來都會更好更白皙呢。

對於時常買錯衣服不懂穿搭的人而言，美人塾提供的時尚諮詢，有助增進自信。

女性議題閱讀空間 汲取新知

位在新生南路的小巷裡，狹小的一樓門面，只見牆面一幅吳爾芙的海報，地上一張黑板幾行粉筆字「歲月如貓步躡手躡腳走進，時間飛快，轉眼間，她是五十歲的人……，她的幸福來自性格中的永不屈服，一次次地跌倒，一次次地努力爬起。」這是女作家楊索《惡之幸福》的新書文摘，讓人還沒踏進店裡，就能感受書店獨有的性格，這正是女書店給人的第一印象。

女書店的招牌，是出自知名女書法家董陽孜的筆墨，灑脫又堅毅的筆觸，似乎也敘述著女書店成立的初衷。創立於1994年的女書店，是華文地區第一家女性主義專業書店，當時因為婦女運動蓬勃發展，女性自我成長的需求增加，但若想要吸收尋找女性主義、女性成長的知識、書籍，多數只能加入婦女團體，不少人因為對於女性團體背景不甚了解，或者只是單純想多了解與自身相



美人塾的裝潢設計採用女性喜愛的粉色調，營造出滿室優雅浪漫的氛圍。



美人塾提供個人時尚造型諮詢服務，讓女性懂得搭配服飾，增加自信。



女書店為華文地區第一家女性主義專業書店，提供許多女性議題的書籍與DVD。

關議題，礙於無其他暢通的管道，於是一群婦女運動工作者，便攜手共創了女書店，希望提供一個容易親近、認識女性主義多樣面貌的平台。

書店經理楊瑛瑛表示，女書店成立之初便一致決議，選書有三個標準，一是女性寫的書，二是關於女性的書，三是為女性而寫的書；但早年國內這類的出版品並不多，於是女書店又勇敢地邁入下一步，也就是決定成立出版部門，擬定出版計畫，規劃了偏向理論的女書，以及抒情散文類的女孖兩大書系。

隨著時代的演進，近幾年女書店除了女性議題的書籍之外，也提供許多兩性與性別研究的書籍，並舉辦各類講座、課程，像是針對退休女性開設的寫作班，以及寒暑假的女性主義課程，都受到熱烈的迴響。此外，店內也貼心規劃了一處沙發區，並提供童書和畫筆供兒童閱讀塗鴉，讓想要看書的媽媽，可以安心選書，不用擔心孩子無聊鬧情緒。

楊瑛瑛進一步表示，女書店不單是提供平面閱讀的服務，更希望是一處提供女性書寫、聆聽女性聲音、交流女性經驗的自在空間。

現代女性很幸福，出門在外擁有安全、貼心、夢幻的專屬空間，在這感恩的五月，為人子女不妨帶著媽媽走出家門，探訪這些「女子」空間，讓媽媽好好放鬆一下。

►相關資訊

●臺北市立兒童育樂中心

電話：2593-2211
地址：中山北路3段66號

●台北天成大飯店

電話：2361-7856
地址：忠孝西路1段43號

●臺北市政府衛生局

網址：www.health.gov.tw，點進「婦幼優生」主題專區、「母乳哺育」選項，即可查詢哺集乳室相關公告。

●福容大飯店臺北旗艦店

電話：2701-9266
地址：建國南路1段266號

●首都大飯店

電話：2507-5577
地址：建國北路2段7號

●統一阪急美人塾

電話：2729-9699
地址：忠孝東路5段8號5樓

●女書店

電話：2363-8244
地址：新生南路3段56巷7號2樓



女書店的招牌出自女書法家董陽孜的筆墨。

故事

美味

食光

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

人們常因微小的事物觸動而感慨，吃飯也一樣，有了故事佐餐、情境調味，滋味便彷彿格外不同。這故事，可以是單親媽媽獨力創業的勵志大鍋菜，可以是體貼女生胃納食量的菜式設計，可以是讓大大小小的女生重回娃娃夢幻王國的時尚餐間，透過小小餐點，大大感受愛、歡樂與溫暖，每一口都是暖身暖心的味覺盛宴。在這瀰漫感恩氣息的五月，不妨與媽媽共享充滿故事的好「食」光。

媽媽飯菜 溫暖飄香

在博愛特區開店23年，謝阿姨

美食坊還是這樣低調，僻居在大樓地下室，完全不起眼，然而一到入口只見高朋滿座，櫃檯小姐對著電話那頭著急地勸服：「不要來不要來！一直到下午兩點都沒位子了噢！」

堅持不肯透露真實姓名的謝阿姨其實是單親媽媽，開了這間小食坊只為養活三個女兒。沒有菜單，所以不必點菜，謝阿姨能斟酌來客胃口精準上菜，「就像媽媽一樣，煮什麼吃什麼。」拿手的白斬雞、清蒸魚、白灼蝦、時令蔬菜，堅持媽媽手作精神，現做現上桌，講究的是食材原味的腴嫩甘甜。主食除了飯，熟客

必吃的是兩大鍋免費供應的芋頭粥、芋頭米粉。肉骨高湯加入香菇、蝦米熬煮數小時，加入粗條米粉吸飽多重肉鮮直至軟嫩透味，芋頭切角熬得鬆軟綿Q，盛起後撒上芹菜末、胡椒粉，湯頭醇厚清爽，香鮮誘人，叫人一碗接一碗捨不得罷手。

這幾年店面擴大，天生古道熱腸的謝阿姨徵召了一批大廚，全是二度就業的媽媽，她揮揮手豪爽地說：「阿桑幫阿桑，沒什麼。」並加入了愛心媽媽團隊，不忘在年底開放讓低收入、單親家庭的小朋友來店免費飽餐一頓，也不時幫著弱勢家庭、老

人們做便當、張羅輪椅、買保暖衣物。和店面一樣低調的善舉，讓阿姨們的飯菜除了美味深遠，還有濃濃街坊小店特有的溫暖情味。

輕食多纖 純味拉麵

從去年開始，日式拉麵風潮狂捲臺北，平均一個月就有一家拉麵名店開幕，這家位於站前商圈的日式拉麵何以勝出？「蔬菜多又新鮮，起司好濃好好吃！」和同事一起來大啖「拉麵下午茶」的Jessica這麼說。

拉麵湯底捨棄味道濃郁但熱量偏高的豬骨，改以低脂肪的雞骨作為湯底，「鮮蔬白醬拉麵」使用3顆義大利產的熟成有機番茄，加入豆乳的自家製極細麵條，搭配的白飯特別增加胚芽米，涵蓋「低脂、高纖、茄紅素、大豆卵磷脂」等各年齡層都重視的食材特點，撒上豆苗、萵苣等七種四季蔬菜，整體味道溫和，食完蔬菜鮮甜餘味仍繚繞不散，非常受歡迎。「太陽起司拉麵」上頭有一層厚厚的起司，奶香濃郁還兼具保溫效果，一碗麵吃到後來都還是熱的；主廚還大膽將義大利麵常用的青醬用在拉麵上，看似多味混雜，但吃起來甘醇清香，有著令人驚喜的全新食感，部分在乎身型的媽媽們，也趕著這股風潮，來此大快朵頤。

吃到最後意猶未盡的話，還能將拉麵吃剩的湯頭澆淋在有洋蔥、羅勒、起司的白飯上，或將白飯倒入湯內攪和著吃，湯汁充分滲透了飯粒，就像一道小品義大利燉飯，簡單卻豐富，非常飽足。

巨星芭比 專業廚藝媽媽愛

無論年紀多大、藏得多深，相信每個女生都有懷想青春、童真夢幻的「少女魂」——看看桃色繽紛的Barbie Café被一屋子老少女性簇擁，便知道此話確有幾分道理。在女性角色越趨專業化的現代，芭比這個風行了五十多年的



謝阿姨美食坊堅持媽媽手作精神，現做現上桌，講究食材原味的腴嫩甘甜。



日式拉麵使用具備低脂、高纖、茄紅素、大豆卵磷脂等特色的食材，吃起來鮮甜健康，大受歡迎。



芭比旗艦店被一屋子老少女性簇擁到客滿，不妨帶著媽媽、太太一起重溫童年時光。

暢銷玩偶，在臺北市這家全世界第一家旗艦店裡，也試圖以「專業凌駕美貌」的廚藝吸引更多粉絲，不妨帶著「小時候」也玩著芭比的媽媽、阿嬤，重回童年時光。

菜色標榜由營養師指導、主廚設計的美顏健康概念餐，以少油烹調如蒸、烤等手法料理，每道餐點都經過熱量計算，卡路里就標註在菜單上，吃多吃少，豐儉由人。最受歡迎的鹹點「法式海鮮珠寶盒」以鮮貝、蚌肉、明蝦製成西班牙海鮮燴料加上起司焗烤，倒入挖空的土司麵包裡，精緻可愛，熱量只有320卡路里，就算是熱量最高的「法式牛肉珠寶盒」也只有355卡路里，還不到排骨便當的一半，十足地令人享「瘦」。

因此，大可安心的點一杯清甜沁心的水蜜桃荔枝汁佐餐，飯後再來一杯以覆盆子加巧克力粉調

製的芭比拿鐵，家庭主婦、粉領族、校園少女……都不妨在這夢幻空間裡暫時忘卻自己的身分年紀，盡情享用。

這年頭，愛與不愛，婚或不婚，生或不生，女性有越來越多選擇，遑論在吃這件日常大事上，更是如此。媽媽家常菜？輕蔬食拉麵？公主下午茶？今天妳想選擇哪一種呢？

►謝阿姨美食坊

地址：博愛路122號B1

電話：2388-1012

►太陽蕃茄拉麵

地址：忠孝西路1段38號B1

電話：2361-7188

►芭比餐廳 Barbie Café

地址：忠孝東路4段128號2樓

電話：2752-8311



法式海鮮珠寶盒精緻可愛，深受各年齡層女性喜愛。

媽媽咪呀 照過來

母親與我創意合照
徵選揭曉！

文／司徒懿

照過來照過來！「媽媽咪呀照過來——母親與我創意合照徵選活動」評選結果出爐囉！感謝遠從花蓮、嘉義、臺中等地的全國讀者熱烈參與，參加件數突破百件！

經過初步資格審查，有效照片一共為92件，再由四名專業評審進行三階段評選，根據創意40%、構圖30%、情感20%、文字10%的評分權重，選出優選三名及佳作三名。

評選結果，優選三名為陳品蓁「幸福的倒影」、林鑫「最溫暖的時光」及郭鳳孝「我們也來一張吧！」，佳作三名為鄭麗惠「暢遊淡水長老教會」、陳愛珠「親子同樂，阿嬤也想參加」及曾毓仁「久違的笑容」。

精彩照片眾多，無法一一刊出，為饗讀者，除刊載優選三名及佳作三名的照片及文字說明外，並將入選第一階段的十四張照片一併呈現，和我們一起歡度溫馨五月，祝福天下所有的媽媽母親節快樂！



優選一 幸福的倒影／陳品蓁

照片說明文字：我最喜歡和寶貝一同拍照，在她成長的回憶裡翻開一張張的相片，看到她小小稚嫩的身影臉龐到今天的懂事亭亭玉立，欣喜溢於言表……原來愛就在我們身邊、幸福早已蔓延……

拍攝地點：泰國3D幻覺立體美術館

評語：構圖情境特殊、創意十足，母女猶如姐妹，予人恍若照鏡子的錯覺，有一種夢幻的時間停滯之感。



優選二 最溫暖的時光／林鑫

照片說明文字：最喜歡給媽媽梳頭，小女兒說：「這是最溫暖的時光。」

拍攝地點：自宅

評語：溫暖親情在全然放鬆的舉手投足間表露無遺。偏向左邊的構圖，在左側自然光與右邊留白的對襯下，呈現出視覺平衡。



優選三

我們也來一張吧！／郭鳳孝

照片說明文字：從事攝影相關工作已經六、七年了，一直都是幫別人拍攝屬於他人的紀錄與回憶！直到三年前母親車禍差點失去生命，單親家庭的我們且又是獨子關係，突然發現與母親的回憶相片這麼少。在參加大同日照中心的踏青旅遊中見到這面牆的感觸很多，就與母親一起合影留念！

拍攝地點：國立臺灣科學教育館

評語：親子互動自然，搭配背景的親子合影，有相輔相成之效，整體圖像搶眼，呈現出母子相處自然愉悅之情。



佳作一 暢遊淡水長老教會／鄭麗惠

辛苦半輩子，女兒各忙各的工作，我也加入梅門當全職義工4年，所以我很珍惜和她們相聚的時光。我們搭捷運至淡水從中正路老街走到底就看到教堂，進入小巷覺得非常美，我和女兒假裝今天我們是模特兒，靠近點，美女照哦！

▶佳作三 久違的笑容／曾毓仁

我們到現場，媽媽像個小孩一樣興奮看著各種顏色的鬱金香，突然媽媽拉著我說：毓仁，年輕妹妹拍照為什麼都要比YA？我就回她說：妳這個妹妹也可以啊，就直接拉著媽媽跟我一起比，那時媽媽的笑容我永遠記得，好美～好美！



佳作二

親子同樂，阿嬤也想參加／陳愛珠

老人家最需要的是陪伴，我常抽空陪媽媽用餐、逛街、聊天，也用相機捕捉老人家可愛的身影。在台北101附近看到親子同樂的公共藝術，媽媽說：阿嬤也想參加，留下這生動有趣的畫面，是呀！樂當父母同時也別忘善待自己父母。





李昭瑩 愛在哪裡？



林竺筠 捏捏



林鑫 一起忙



林鑫 晨間的片刻閱讀



高健哲 寶貝愛搞怪



吳佩珊 媽咪生日快樂！



陳孝文 「手」護幸福



陳品蓁 愛要及時



陳衛華、陳毅華 幸福的慶生會



鄭佳惠 佛許我們一段緣



黃曉純、林品維 擁抱。微笑



鄭佳惠 望子成龍



陳淑芬 堅毅的美



許宸浩 到底拍好了沒啊～



捷運路網

建設再建設！

文／郝龍斌 攝影／謝雯惠



捷運路網改變了你我的生活，高品質輸運服務及帶動沿線區域發展，讓臺北不斷地進步。

時間過得好快，我就任臺北市長已經六年多。最近有朋友問我，六年來臺北有什麼改變？其實臺北改變很多，但許多改變是逐步累積，短時間或許看不出效果，假以時日就能發光。我只想提一個例子，臺北捷運路網。

現在的年輕朋友可能很難想像沒有捷運的日子。我小時候，家住在新店碧潭附近，每次跟媽媽到臺北辦事，都要坐公車一、兩個小時，在車上忽睡忽醒，飽受顛簸之苦，才能從郊區晃呀晃地趕到臺北市中心。這個漫長的車程對小孩子而言真是痛苦的回憶。

回想17年前國內第一條捷運線正式營運，從只有一條中運量的木柵線開始，到今日大臺北都會路網逐漸成形，全長超過110公里，超過57億人次搭乘，捷運澈

底改變臺北的生活，更成為我們這座國際都會最值得驕傲的城市名片。

如今透過捷運，從新店出發，不管到北投泡溫泉、動物園搭貓纜、士林逛夜市、東區購物，半個到一個小時內，就能抵達市區任何角落。

此外，正如今日我們很難想像，如果沒有南港線，如何開發南港軟體園區、南港經貿園區，更不會有今天南港、東區的繁榮。便利的路網更讓都市再生、軸線翻轉不再只是空中樓閣。

所以我將信義線、松山線、萬大線納入「臺北新十大建設」願景，就是希望透過這些計畫啟動，強化都市更新與交通效益，全面帶動沿線松山、信義、大安、中山、中正、大同及萬華等區域黃金地帶飛躍式成長，更能

落實市府為民眾創造財富的目標。

尤其信義線年底前通車後，將成為臺北捷運第2條東西向路線，我們也已決定，淡水線和新店線目前不會分流，將採跨線營運方式，現有淡水新店線不受影響，未來更可從信義計畫區直達北投，同時還能大幅紓解板南線包括台北車站、忠孝新生站、忠孝復興站等交會站轉乘旅次人潮。

捷運路網是臺北不斷改變的一環。面對未來，城市要維持活力、創造財富與就業，唯有建設、建設、再建設！臺北捷運的高品質也絕對會持續下去，提供大臺北地區居民與所有「捷客」，更加便利、環保的交通，讓臺北往更進步的方向邁進！



捷運信義、松山線

建構大臺北捷運新路網

文／劉淑婉 攝影／王能佑



「整個大臺北捷運路網東西向的捷運路線，目前僅板南線一條，等到捷運信義線和松山線完工通車後，臺北市東西向捷運路線將擴增為三條，屆時可有效紓解現今板南線的人潮。特別是未來有大型活動時，像是跨年晚會，信義線和松山線不但可發揮紓解人潮功能，民眾搭乘也有更多選擇性。」

列為臺北市新十大建設、分別預定於今年、明年年底前通車的捷運信義線和捷運松山線，談及通車後對民眾的影響時，臺北市政府捷運工程局局長蔡輝昇扼要地點出其價值和意義。他指出：

「因有信義線和松山線的加入，臺北捷運將再增加七個轉乘車站，並且與臺鐵間增加一個轉乘車站，路網更趨完備，臺北市市中心平均約500公尺即有捷運車站，將為民眾創造更大的交通便利性。」

信義、松山線完工通車後，增加的轉乘車站：信義線包括新店線的中正紀念堂站、新莊線的東門站及文湖線的大安站；松山線包括板南線的西門站、淡水線的中山站、新莊線的松江南京站、文湖線的南京東路站及臺鐵松山站。在提升可及性方面，信義線通車後，台北101／世貿站至臺

北車站僅需11分鐘；松山線通車後，台北小巨蛋站至西門站僅需9分鐘。萬大—中和—樹林線第一期工程通車後，中和LG08站(近連城路、員山路口)到臺北車站約25分鐘。

除了交通的便捷性，捷運新路線通車也創造了高經濟效益。蔡輝昇舉了去年9月30日先行通車的信義線東門站為例說，東門站通車後，臺北捷運平均日旅運量由169萬增加至179萬，新增約10萬人次。他強調，東門站雖只是一個車站通車，但因東門站連結了南勢角和新莊蘆洲一帶，不但使民眾進出永康商圈周邊更為便

利，也大幅串連了中永和、公館、景美新店地區與市中心東區、文湖線，帶動了臺北都會南區與東區的串連效益，整個路網運量的成長很驚人。

蔡輝昇表示，東門站是捷運信義線其中的一站，其帶來的效益已可窺見，等到信義線全線通車後，對於提升大臺北捷運的旅運量，更不容小覷。他說，信義線通車後，隨著民眾習慣搭乘，通車後一、二年內，整個大臺北捷運平均日旅運量預估較現今可再增加10至20萬人次。

人潮創造錢潮 商圈業績看漲

所謂人潮帶來錢潮，捷運的通車，對周遭商圈的影響指日可待。「老顧客現在都知道，週末假日店內很難等到位子，乾脆直接打電話來訂餐，算好時間差不多，人來取餐，再搭捷運回家享用，省去等候的時間，方便得很。」永康商圈老字號餐廳——東門餃子館老板趙懷中提及信義線東門站通車後店裡生意的成長，說出了這個有趣現象。

趙懷中進一步表示，東門站通車後，店裡週末假日生意較以往起碼成長一倍，平日也較以前增加三成左右，生意比以往好太多了。

臺北東門永康商圈發展協會理事長劉鴻翔則以「以前不用排隊的，現在都得排隊」來形容每逢週末人潮湧入商圈店家的景況。他說，即便是平日午後到永康街、麗水街一帶走走，也會發



現商圈內消費的人群較以往多很多，東門站通車後對商圈所創造的經濟效益顯而易見。

劉鴻翔表示，協會已打算重新印製永康商圈內店家的摺頁，為捷運信義線全線通車後另一波新高人潮及業績做準備。

蔡輝昇說，信義線通車後，民眾在東門站下車，到永康商圈品嘗美食後，可步行到大安森林公園運動、散步、騎自行車，之後可由捷運大安森林公園站直接離去；同樣的，先到大安森林公園的民眾，也可步行到永康商圈享



捷運東門站通車後，即使在平日，永康商圈的人潮也比以往多，店家生意蒸蒸日上。



信義路上的公車候車亭以玻璃為材質，明亮透光又美觀。



捷運大安森林公園站的陽光大廳是以大片玻璃帷幕打造，採光極佳。

用美食，再由東門站離開，搭乘的便利性帶動商圈消費力會更加明顯。

蔡輝昇再以信義線的台北101／世貿站為例，目前前往世貿展覽館的民眾，不少都是搭板南線到市府站後，走路到世貿展館，參觀後得拎著一堆商品再走回市府站，難免不便。信義線通車後，要到世貿看展的人，搭信義線即可直接抵達，這將有助提升參觀者購買商品的意願，增加消費力、提振經濟。

跨線營運 轉乘選擇多

信義線通車後捷運路網將採「跨線營運模式」。信義線將新增5個車站，屆時將採「象山到北投」營運模式，並且維持目前既有「新店到淡水」的行駛路線，以及新增加「台電大樓到西門」往返列車。

捷運局說明，信義線通車後，將維持目前「新店到淡水」路線，新店往北旅客不須換車，往

東旅客可在中正紀念堂站下一層轉乘信義線，轉乘板南線旅客可在台電大樓站換車至西門站，文湖線旅客可於大安站轉乘。

捷運局指出，配合跨線營運方案，中和線旅客轉乘方式更趨多元選擇。往臺大醫院以北的旅客，除可直接在古亭站轉乘新店線外，若想縮短候車時間或避免尖峰時段擁擠，也可利用古亭站轉乘至中正紀念堂站或東門站同層對向轉乘信義線，往東旅客可選擇於東門站下層月台轉乘信義線或忠孝新生站轉乘板南線，亦可在古亭站轉搭「台電大樓——西門」至西門商圈或轉乘板南線，更方便。

信義路脫胎換骨 加快臺北都更腳步

除了捷運，信義路的路面更新改善工程也以嶄新的風貌呈現在市民面前。事實上，現今走在永康商圈一帶的信義路，特地加寬的人行道、以玻璃打造的明亮候

車亭、分隔島布滿植栽綠化，早已一掃先前捷運施工時雜亂的印象，整條道路有如脫胎換骨。

蔡輝昇以「新路型」定義更新後的信義路，並強調其將成為北市的示範道路；而且不只信義路，未來捷運松山線上的南京東西路，都將以新路型打造。他舉新的信義路為例，公車專用道在中間，兩邊各有兩車道，人行道兩邊起碼各保留五公尺寬度，人行道上適當劃設自行車道，分隔島有林蔭大道，設有機車彎，指標系統全採LED燈等，將帶給民眾對北市道路的嶄新概念。

蔡輝昇認為，通車後的捷運信義線，加上全新打造後的信義路，會增加民眾利用大眾運輸系統到信義路各商圈的意願，隨著人潮增加，大型購物中心應運而生，並促使捷運沿線周邊的都更腳步加快，帶動經濟的發展。他說，捷運信義線如此，未來捷運松山線通車後，繁榮的景況也可預期。



公園變身後花園 開窗遇見好風景



文／潘逸凡 攝影／王能佑

傍晚時分，學生們三五成群走進公園，這裡雖不是放學必經路線，卻是最讓人賞心悅目的路段。年輕的他們或許不知道，臺北市許多鄰里公園原本設施老舊、植栽凌亂、缺乏良好的動線規劃，臺北市政府民政局自民國88年開始推動「鼓勵民眾參與社區環境改造」計畫後，經由里長、志工、居民的全心投入，才擁有現今鳥語花香的面貌。

社區環境改造 公園展新貌

公園不僅要變身成功，更要持續美化，為鼓勵里長、民眾參與維護公園行列，民政局每年舉辦

績優鄰里公園暨永續經營公園評選活動，頒發績優鄰里公園獎、永續經營公園獎、鄰里公園績優認養人等獎項。

101年度績優鄰里公園特優獎，由中山區中430公園奪得，永續經營公園的楷模獎共頒發富錦一號、民有二號、民有三號、大學公園等7座，特選獎則有新中公園、民有一號公園、溫州公園、吉利公園、永靜公園等10座，優選獎包括富錦三號公園、南昌公園等5座，而鄰里公園績優認養人獎共頒發67名。

臺北市市長郝龍斌表示，臺北市共有373座面積1公頃以下的鄰

里公園，這項改造計畫，每個提案至少開過兩次以上的社區說明會，透過這樣的參與過程，不僅美化了鄰里公園，更強化社區參與。截至去年年底，全市已有251座鄰里公園完成改造，成果相當豐碩，而且多由里長及志工持續認養經營。他認為，臺北市已經邁向「城市綠化、公園精緻化」的目標。

富錦街綠意濃 生態景觀佳

枝椏茂密的行道樹，洋溢文藝氣息的店鋪、咖啡館，一旁的公寓還有豔紅、鮮黃、嫩綠……各式花草從陽臺探出頭來，這裡是



富錦三號公園叢林景觀自然原始，東榮里里長鄭玉梅沿著大王椰子樹規劃了步道，並種植朱蕉增添層次與色彩。

富錦街，東榮里里長鄭玉梅笑著說，附近的公園就像里民的後花園，居民也樂於在家拈花惹草。

去年，富錦一號、富錦三號及新中公園紛紛獲獎，鄭玉梅感謝園長、志工每天不辭辛勞地付出，每當花兒過了賞味期立刻修剪、插枝，隔年才能開出更繁盛的花況；定期修剪過高的樹木，讓視線不易被遮蔽，孩童、老人更能安心休憩。看似枝微末節的事，卻展現出公園永續經營的精神。

這些努力居民全看在眼裡，新中公園遠近馳名的兩百多株茶花，正是由里民林紀彥捐贈，富錦三號公園的櫻花、龍舌蘭等也是居民主動提供，不為別的，就是要讓住家附近的公園變得更美。

成為偶像劇拍攝場景的新中公園，園內的花草樹木多半由鄭玉梅、園長陳玉女與志工親手栽

種，每到春季，茶花、杜鵑、櫻花等爭妍齊放的景況，美不勝收，公園中央四棵醒目的「香菇」造型大榕樹，陳玉女笑著說，也是由志工李富雄修剪的，陽光灑向陳玉女的臉龐，滿面笑

容盡是成就與快樂。

走幾步路，來到富錦三號公園，彷彿置身熱帶叢林，鄭玉梅沿著幾十年前就已種在此的大王椰子樹規劃了步道，種植朱蕉等增添層次、色彩，在園長歐春月



新中公園中央醒目的「香菇」造型大榕樹，是由志工合力修剪而成。



集英里里長何喜雄將永靜公園重新整頓後，才有現今鳥語花香的面貌。

的堅持下不設置涼亭，呈現自然原始風貌。這幾年，約有兩百多隻喜鵲在附近群聚，還來了一對老鷹在公園內築巢，得天獨厚的生態景觀，在市區難得一見。

綠樹成蔭的富錦一號公園，有著公園少見的沙池，志工每天清理，為的就是給孩子最純淨的遊戲場域，而園內一株石斑木，是鄭玉梅撿來重新種植的，她說，居民的植栽養不好，便送給她，這幾座公園的蘭花，都是活動結束後再回收利用，里長、志工用愛灌溉著公園，居民們有目共睹。

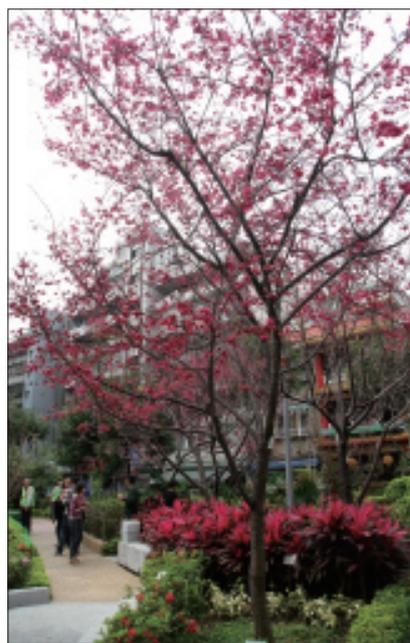
永靜公園 飄散幸福味

中山北路2段是臺北著名的婚紗街，位於128巷內的永靜公園，則是臺北市第一座以婚紗為主題的鄰里公園。

十年前，永靜公園雜草叢生、毫無生氣，集英里里長何喜雄就任後，即申請經費改造，要讓婚紗街的新人就近在公園拍攝婚

紗，留下一生的回憶。為了節省支出，他親赴濁水溪向人要了一顆大石頭，放在東北側入口處，而且物盡其用，四面都刻上字，進入公園第一眼望見的「永繫情緣」字樣，以及涼亭旁的兩座情人橋，集英臺上象徵早生貴子的圖像等，處處傳遞出幸福與喜氣的訊息。

拍婚紗，花是重點。最初，何喜雄的朋友要送上梅樹，但梅樹公園有著「沒緣」的諧音，只好作罷。現在園內二十幾株櫻花，每年二、三月，吉野櫻、八重櫻、昭和櫻花開時繽紛耀眼，何喜雄表示，天氣好時，一天曾有二十多對新人來此拍婚紗照。提起櫻花，何喜雄滿是自信，他說，剛開始不會照顧，種五棵死兩棵，後來慢慢摸索，懂得掌握種樹的時間，一年更親自施肥三次，如今櫻花滿園的盛況，令許多專家讚嘆不已。年年獲獎的永靜公園由里長與二十多名志工合力維護，也為居民捎來幸福。



永靜公園櫻花盛開時繽紛耀眼，吸引新人來此拍攝婚紗照。（高讚賢攝）

此外，何喜雄融入當地「牛埔仔」老地名的意象，重現臺灣早期水牛拉車、竹籬笆、穀倉、小魚池等景象。園內還有隱藏版十二生肖，除了水牛、羊群等雕

刻，石椅、無障礙坡道等也暗藏玄機，不妨來此尋找生肖裡動物們的蹤跡。

溫州、大學公園 花藝入景

溫州公園旁一株加羅林魚木，由北市府文化局列為受保護樹木，每年春夏花開時，吸引攝影玩家前來拍照。對卅餘年的樹都如此呵護，大學里里長高羅美惠對於高齡長輩及孩童更是照顧有加。

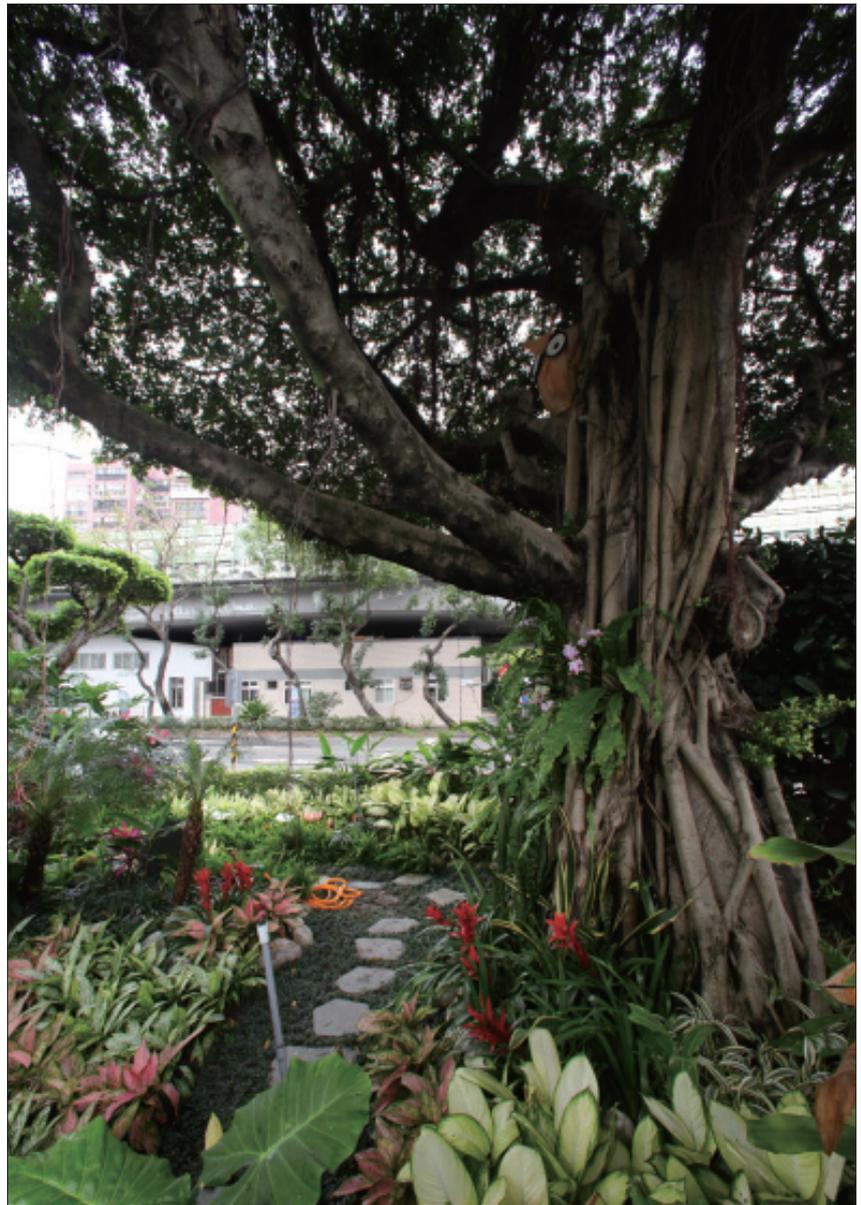
溫州公園有座圍繞大榕樹構築的木棧景觀平臺，寬度剛好夠兩個人並肩行走，需要復健的長輩、學步的孩子，在家人的攙扶下，可沿著高度平緩的階梯拾級而上，共享天倫之樂，高羅美惠說：「大學里的年長者較多，這是老里長特別為里民設置的。」她在先生高萬成過世後接下里長的工作，公園內處處可見夫妻兩人攜手打造的設施與植栽。

走入大學公園，她隨即彎進一條小徑，老榕樹下種著鳳梨花、姑婆芋、黛粉葉等繽紛花草，她開心地說，這是去年才整理好的祕密小花園，身為花藝老師，高羅美惠將插花的立體感、色彩、層次發揮得淋漓盡致。大學公園改造前幾乎沒什麼植栽，現在種著數十種花草樹木，光是果樹就有西印度櫻桃、楊桃、芒果、香蕉等，櫻花也由夫妻倆共同種植，她說，老里長堅持要在公園種櫻花，如此一來，親子、老人家在家附近就可觀賞櫻花，運氣好，還可看到白頭翁、蜂鳥飛來覓食櫻花果實的畫面。

在有限的經費下，多虧許多朋友幫忙，這兩座公園才有今日欣欣向榮的景象，不僅連續數年獲得永續經營獎，溫州公園園長章詹玉女、大學公園園長關李順香也都獲得101年度績優認養人殊榮。

用心呵護 吉利公園美不勝收

去年獲得鄰里公園績優認養人



大學公園改造前幾乎沒什麼植栽，現在園內種植數十種花草樹木，綠意滿盈。



溫州公園的木棧景觀平臺，是專為復健的長者、學步的孩子特別設置。

獎的吉利公園園長呂水養，擔任園長達八年，幾乎天天到公園報到好幾回，看到雜草就拔，一有垃圾即清掃，為了不破壞植栽，呂水養只使用按壓的傳統澆水器，每次澆水至少花上四小時，他那厚實的雙手，全是無私付出的印記。

原本呂水養對園藝一竅不通，也曾剪錯枝葉造成植物枯萎死亡，幾年的經驗累積下來，現在對園內的梅花、杏花、櫻花、玫瑰、茶花或是大白柚等如數家珍，還不斷增添植栽，園內十株少見的咖啡樹，即是三年前自水壩公園載回的。另外，公園的生態也很多元，不僅隨時可見斑鳩的蹤影，五色鳥也已來此築巢三年。

除了美化公園，安全維護更是重要。立農里里長潘建榮走向一堵矮牆，牆外緊鄰著住家，牆內則是公園最美的櫻花林，時光推回十年前，這裡種著一整排榕樹，為避免榕樹竄根破壞圍牆造成傾倒，並慎防宵小攀爬，潘建榮將榕樹全數換成了櫻花，安全與美感同時兼顧。

每當颱風一停，呂水養與志工會立即清理公園，並巡視是否有路樹傾倒危及居民安全，呂水養說，雖然很辛苦，但唯有搶在第一時間將倒下的樹扶正，樹才能繼續存活。

為了讓公園植栽更豐富，每到春天、冬季即會進行移植、修剪工程，像九重葛會先剪枝、再插枝，即能生生不息，愈長愈繁盛，呂水養笑著說，好多植物都「還本」了，談笑間，流露著對公園的情感。

民有里公園 擁抱花團錦簇之美

姚競揚在卸下銀行經理的職務後，全心投入民有二號公園，一開始，完全沒接觸過花草，現已累積深厚的功力，只見他蹲低身子，檢視綠圍籬金露花的高度，民有里里長江永華常誇他，彷彿



綠樹成蔭、生態多元的吉利公園，有著里長潘建榮與志工們的用心呵護，成為里民活動、休憩的最佳去處。



吉利公園不斷增添新植栽，其中十株咖啡樹，正是呂水養自水壩公園所載回的。



即使花較嬌貴、照顧不易，民有二號公園仍是花團錦簇，讓里民一年四季皆有花可觀賞。

備了把隱形尺，竟能把植栽修得又直又平整，姚競揚獲得101年度鄰里公園績優認養人獎實至名歸。

因為花太嬌貴，照顧不易，多數公園多半種植常年生的草花，民有二號公園卻像座花園般花團錦簇，姚競揚表示，公園要美，除了要把花草樹木養活，更要適時修剪，花期短的觀賞花，一旦花謝了，就會移植到盆栽中，明年就能再開花。

環顧公園四周，幾乎感受不到路燈、工具箱的存在，也許是在上面放了植栽，軟化了原本生硬的線條，而樹穴也種了各式花草，一來減少土壤曝露，同時也增加亮點，這些小細節，全是姚競揚與志工們的精心安排。

公園一處入口旁，有座去年設置的魚池，江永華說，這裡原本是一棵大樹，由於會遮蔽視線、影響動線，於是姚競揚便提出改造為水池的想法，現在成了公園

的焦點，池中除了觀賞魚，還有青蛙，形成一個小生態池，吸引路過的人在此驻足觀賞。

公園改造前，幾乎沒有人願意踏入，居民吳小姐表示，看到公園整頓得如此美麗，十分開心，現在每天專程來此，還用心觀察到公園些微的變化，例如，去年洗手檯改頭換面，她看到了，便主動提供肥皂，方便在此用餐的上班族使用。公園有居民們共同守護，才能永續美侖美奐。

民有里另兩座公園，風格截然不同。民有一號公園不僅植栽色彩豐富、層次鮮明，細節也透露出女性的優雅氣息，園長邵簡雲卿發揮花藝老師的美感，公園內飄散著濃濃的歐式風味，其中一處以玫瑰、蔓藤搭建而成的拱門，即展現邵簡雲卿唯美浪漫的特質。十年前，民有三號公園雜草叢生，在園長何秀蓮的規劃下，小小公園卻有著日式、中式園區及歐洲花園區，不僅賞心悅

目，也成為居民活動或休憩的重要據點。

鄰里公園就是這樣一處友善的空間。無論天陰雨晴、晨曦黃昏，想找個地方獨自沈思，或者和老鄰居喝茶聊天，即使一時興起想觀花、賞鳥，住家附近的小公園就像老朋友般，不必預約，隨時等你來拜訪。

►臺北後花園

網址：www.garden.tcg.gov.tw



累積十幾年深厚功力的姚競揚，總能將植栽修剪得又直又平整。



見證綠色奇蹟

垃圾場變綠地

文／林瑋庭 攝影／王能佑



垃圾場給人的印象不再是臭氣沖天、蚊蟲飛舞。在臺北市政府環境保護局積極復育之下，過去的垃圾衛生掩埋場一一變身為休閒綠地，例如福德坑環保復育園區、即將開放的山水綠生態公園和內湖親水綠帶，臺北市多了幾處廣闊的遊憩園區，不必跑個大老遠，只要一個下午，就能全家出外走走，還能親眼見證垃圾場轉變為綠地的奇蹟。

十年有成 福德坑環保復育園區

嗡嗡……低空飛過眼前，再來個90度攀升，接著連續旋轉三、四圈，遙控飛機玩家手中握著遙控器，手指熟練地操作著，一邊緊緊盯著心愛的搖控直升機，這裡是遙控飛機玩家的最愛——福德坑環保復育園區。

轉過頭去，風箏在天空輕盈飛舞，狗兒開心地奔跑在綠油油的草地上，還有滑草車俯衝而下，福德坑環保復育園區一到假日便



福德坑環保復育園區內設有原住民文化園區，草地上有許多栩栩如生的雕像。

熱鬧滾滾，遙控飛機玩家、一家大小在園區內散步、騎自行車，很難想像這裡曾經是臭氣沖天的垃圾掩埋場。自稱Beer媽的小姐說，狗兒子Beer最喜歡來福德坑環保復育園區，每次接飛盤都接到

氣喘吁吁，還捨不得回家，家住木柵的她說，「看著福德坑從人人嫌惡的垃圾場，到變身成大片綠地，環保的成果看得見也摸得到。」

園區東邊為原住民文化園區，

草地上設有許多原住民木雕、雕像裝飾，西邊則是四種坡度的滑草場，值得一提的是，每到假日滑草車免費借用，滑下山坡，涼風吹拂好不暢快，園方表示，滑草活動受到許多民眾的喜愛，天氣晴朗時，人次可達五、六百人。園內設有八公尺寬的環園道路，全長達1.2公里，配合不同景觀設有人行步道和自行車道，還提供自行車免費借用，這些自行車是將報廢的車輛重新整理後，再次利用，相當環保。

曾經，位於木柵山區的福德坑掩埋場收納了來自臺北市的垃圾，隨著掩埋場使用年限屆滿關閉，環保局自民國85年開始著手規劃，92年復育完成，園內種植超過5,000棵的喬木與灌木，並種上植被。然而，從垃圾場轉變為綠色大地，平時的照顧也要多費些心思，為提高樹木存活率，園方每日割除雜草，定期修剪樹枝、施肥並施作病蟲害防治。

由於地底仍深埋垃圾，掩埋層中的垃圾在缺乏氧氣的情況下，分解過程中產生了沼氣，且會隨著垃圾量及掩埋時間拉長而增多，沼氣組成中含有甲烷、二氧化碳各半及其它微量有機化合物，由於甲烷易燃，一旦於地底生成的沼氣溢散到空氣中，除了會造成空氣汙染、危害植物存活外，甚至可能引起火災。

但是，只要沼氣獲得適當的處理，就能轉變為優良的再生能源，復育之初整個園區內鋪設管線回收沼氣發電，不只能防止沼氣易燃及惡臭，加速穩定園區環境，還能產生電力，一立方公尺的沼氣約能夠產生1.5度電，以37吋液晶電視為例，可以看上12個小時。

除了沼氣，深埋地底的垃圾還會滲出汗水影響得來不易的復育成果，所以環保局在地層下約一公尺處設置透水浪管與碎石層，用盲溝收集井及合流工等將地底汗水收集導入汗水處理場集中處



白鷺鷥優雅地走在草地上，彷彿為園區的復育成果打了包票。



在園區綠油油的草地上，乘滑草車俯衝而下，好不暢快。

理。此外，全區設有九座滯洪沉砂池調節降水量，並具有景觀湖的功能，園區內處處可見環保局的巧思，不僅有綠化功能，也做到了能源再利用，成了臺北市垃圾場復育的典範。

轉型成功 山豬窟垃圾衛生掩埋場

春天可賞櫻花、流蘇，初夏可

賞油桐花，秋天賞欒樹、青楓、楓香，這麼棒的地方在哪裡？山豬窟垃圾衛生掩埋場改名山水綠生態公園，復育工程已接近完工，隨著復育時間增長、生態穩定，一年四季到山水綠生態公園賞花的夢想，指日可待！

位在南港與新北市深坑交界的山豬窟山谷，在民國82年時為了銜接福德坑垃圾掩埋場關閉後

的處理工作而關建，隨著臺北市垃圾費隨袋徵收政策上路、資源回收落實，終於在99年達成零掩埋的目標，不過，環保局早在94年起就針對垃圾掩埋面提前進行復育工程。經過徵名活動，選定「山水綠生態公園」作為山豬窟垃圾衛生掩埋場轉型公園的新名稱。

園區面積共21公頃，約為三個松山文創園區大，園內有森林木屋咖啡座、展望臺及遊客服務中心、野溪復育、沼澤區、兒童遊戲區、森林涼亭、瞭望臺等，其中，森林木屋與遊客服務中心承襲原有垃圾車洗車臺及資源回收站的建築結構進行改造，而連接展望臺的木棧道以許多彩虹圓柱裝飾，這些圓柱曾經是福德坑垃圾衛生掩埋場的電線桿。如同福德坑環保復育公園，山水綠生態公園地底也深埋垃圾，園方同樣於地底設置沼氣收集管和地下抽水井集結垃圾汗水，自民國88年起，共處理約1億3,000萬立方公尺的沼氣，發電量達2億度，生態公園裡許多資源再利用的設施，都在提醒我們資源有限，惟有惜物再利用，這片土地才能生生不息。

公園位於大規模山坡地，園方為防止土壤流失，種植植被時大規模鬆土，目前約有一千七百多棵喬木，如櫻花、臺灣欒樹、楓香、青楓、流蘇等，樹木下方同時種植灌木及花草，園方表示，高低層次植栽可以吸收的二氧化碳重複累加，達到最佳效果，還可吸引蝴蝶和鳥類停留，促進生態多樣性，此外，為了配合地勢，園區內共搭起近18座小橋，讓野溪自然流過，溪裡能見到魚兒蹤跡，因而吸引許多白鷺鷥來此覓食。

內湖垃圾山 變身臺北第二肺

沿著基隆河岸騎著自行車，享受著大片綠地，到了跨年時分，可以站在緩坡上眺望台北



木棧道旁的彩虹裝飾圓柱是由舊電線桿改造而成，五顏六色妝點了寂靜山谷。



從木作瞭望臺上可以盡覽南港及內湖、陽明山系景觀全貌。



森林木屋承襲舊有垃圾車洗車臺的結構，進行整建之後，將做為休憩之用。



內湖垃圾山清除工程已進入最後階段，最快在九月將變身為僅次於大安森林公園的休閒綠地。(謝雯惠攝)

101……，這些願景最快在九月就可以實現，更令人驚訝的是，整片觀景綠地曾經是惡臭難當的內湖垃圾山。

佔地三個足球場大的內湖垃圾山，曾是全臺最大的垃圾山，民國59年啟用，當時技術未成熟，垃圾倒棄之後，僅覆土簡單掩埋，原本窪地填滿之後，持續堆積垃圾，形成惡臭的「垃圾山」，民國70年起，垃圾產生的沼氣引發多次大火，空汙及惡臭引發居民不滿，另闢福德坑垃圾掩埋場後，最後於74年關閉場區。

環保局自民國95年起開始動工清除，清出的可燃性垃圾運送至焚化爐，土方則運用在填海造陸，清出的土石、廢棄物及可回收物計有10萬4,011車次，車體總連結長約1,331公里，相當於開車在中山高速公路上，由臺北到高雄跑了4趟！臺北市市長郝龍斌表示，垃圾費隨袋政策上路12年來，臺北市民全力配合資源回收，垃圾量減量66.8%，甚至三座

焚化爐還因無垃圾可燒，改為輪流運轉，內湖垃圾山走入歷史，背後最大功臣就是全體市民。

環保局表示，垃圾清除完成後，將興建生態式堤防、自行車道，提供休閒、親水、景觀等多種用途，復育完成的綠地是僅次於大安森林公園的「臺北第二肺」，向北可見七星山峰，往西可眺望台北101大樓，將成為跨年看煙火的新興地點。完工後的親

水綠地鄰近有內湖垃圾焚化廠葫蘆洲運動公園，結合園區內設施兒童遊戲場、溜冰場、網球場、健身房、游泳池，將成為市民運動、休憩的最佳選擇之一。

內湖垃圾焚化廠的回饋設施——葫蘆洲運動公園，離內湖垃圾山僅有幾步之遙，公園樹木樹齡大多在20年左右，吸引許多鳥類及動物棲息，運氣好的話還可見到五色鳥、綠繡眼及松鼠的蹤



葫蘆洲運動公園設有兒童遊戲場，小朋友最愛的溜滑梯、盪鞦韆、蹺蹺板這裡都有。



廠方闢建有機示範菜園，種植過程不噴灑農藥並採用自行開發的有機液體土壤改良劑，蔬菜生長情況良好。

跡。此外，內湖垃圾焚化廠提供民眾免費索取液體土壤改良劑，人人眼中的垃圾，在巧思之下也能變成黃金。廠方表示，製作動機是為了紓緩廚餘滲出水問題，收集起來的廚餘滲出水加入益生菌曝氣發酵二十天左右，液體土壤改良劑就完成了，廠方運用改良劑在示範菜園上種植地瓜，近日收成，顆顆頭好壯壯！有興趣的民眾可以撥電話預約體驗這番「種」樂樂。

經過多年的宣導，資源回收、垃圾減量，早已成為民眾的共識，過去，做環保的好處不見得能夠切身體驗，本篇介紹三處垃圾場復育綠地和回饋設施，午後一遊，環保成果看得見；市民朋友在丟垃圾前不妨多想一想，確實分類，就可以少一些垃圾，多一塊綠地。



葫蘆洲運動公園內種植許多觀賞綠植及果樹，吸引五色鳥打洞築巢。（圖／內湖垃圾焚化廠提供）

回饋設施好好康 環保樂活新潮流

臺北市政府環保局依照「臺北市垃圾焚化廠回饋地方自治條例」規定，每處理1噸垃圾提撥200元做為回饋地方經費，用以協助地方建設，因此，臺北市焚化爐及衛生掩埋場皆設有回饋設施，供民眾休閒、健身之用，價格優惠，甚至免費，在物價高漲的年代，更顯得珍貴。

夏日炎炎來游泳 垃圾場回饋設施游泳池

時序邁入五月，氣溫逐漸飆升，臺北市內湖、北投、木柵焚化廠、山豬窟垃圾衛生掩埋場之回饋設施內含溫水游泳池，水質乾淨、環境清幽，快來降溫清涼一夏！

為回饋焚化爐及掩埋場周邊居民，設籍於內湖、南港、文山、士林及北投區居民憑身分證明可

免費使用，且志工、身心障礙者與其監護人或必要之陪伴者一人，憑證明皆可免費。

全票價格為110元（65歲以上老人，憑身分證明文件半價優待）；軍警、學生或身高110公分以下兒童入場出示相關證件，可購買80元半票。開放時間為週二至週日，週一及國定假日休館，一天分為四個場次。



有了回饋設施的健身房，只要花少少的錢，就能活動筋骨。



洲美運動公園的溜滑梯兒童戲水池每到夏天總是熱鬧滾滾。

回饋場館名稱	回饋設施
山豬窟游泳池	溫水游泳池、SPA池、冷熱水池、男女蒸氣室各一間、健身房、舞蹈室、閱覽室
內湖垃圾焚化廠回饋設施—— 葫蘆洲運動公園	溫水游泳池、藝文教室、網球場、健身房、桌球室、溜冰場、閱覽室
北投垃圾焚化廠回饋設施—— 洲美運動公園	游泳館、籃球場、網球場、戶外運動公園、健身房、K書中心
木柵垃圾焚化廠回饋設施—— 博嘉運動公園	溫水游泳池、藝文教室、體育室、室內外兒童遊戲場、閱覽室、集會廳

► 相關資訊

● 福德坑環保復育公園

地址：木柵路5段151號（由木柵路5段43巷進入，至園區約1.6公里）

電話：8230-1969

● 山豬窟垃圾衛生掩埋場（山水綠生態公園，預計八月開放）

地址：南深路37號

電話：2651-1434

● 山豬窟游泳池

地址：舊莊街1段290巷32號

電話：2654-7412、2654-8933

● 葫蘆洲運動公園

地址：安康路290號

電話：2796-1833

● 博嘉運動公園

地址：木柵路4段159巷16號

電話：2239-5494

● 洲美運動公園

地址：洲美街271號

電話：2836-0050



臺北， 我的圖書館

文／廖雅琴 攝影／王能佑



臺北圖書館無處不在，書，不再是躺在偌大的圖書館等著有緣人來借閱，無論在等車、逛街、搭機、公園散步甚至是搭公車，你都可以借書、還書。閱讀、書籍是如此貼近臺北人的日常生活，臺北，時時散發書香味。

臺北市圖書資源密集，屬於臺北市立圖書館大大小小的實體服務據點，包括位於建國南路二段的總館、分布在各行政區的社區圖書館、閱覽室、借還書工作站總共有58個之多，臺北市立圖書館館長洪世昌就說：「除了山區之外，在臺北市精華地段，平均走路10至15分鐘，即可到達社區圖書館。」

儘管如此，洪世昌說，北市圖仍經常接到民眾反映希望增加興建圖書館的建議，可見臺北市民對圖書館的需求相當殷切，圖書資源仍供不應求，但在圖書館人力無法同步擴增的情形下，北市

圖不斷思索創新方式，像是設立智慧圖書館、FastBook全自動借書站及公車圖書館等創新之舉，滿足市民各種圖書借閱需求與習慣。



將借閱證輕輕「嗶」一下，就可借回想看的書，快速又方便。



自助借還書機操作簡便，一下就能輕鬆上手。



窗明几淨的智慧圖書館內，隨意挑上一本喜歡的書，讓人忍不住站在窗邊，翻閱了起來。

智慧圖書館

照顧不同愛書人的需要

智慧圖書館，也就是沒有工作人員的圖書館，借閱書籍全由借閱者自行完成，只要使用悠遊卡借閱證或是RFID（無線射頻辨識系統）晶片借閱證，「嘩」一聲就可自由進入無館員的館內，利用自助借還書機辦理借書、還書，若重視清潔衛生，擔心書籍經多人摸過有細菌，也可使用自助借還書旁的機器消毒，輕鬆、方便又安心。

有人稱「智慧圖書館」為「無人圖書館」，洪世昌並不這麼認為，因為智慧圖書館事實上只是無館員常駐，但補書、整理書籍



色彩繽紛、小巧迷你的百齡智慧圖書館，除了陪伴學童也滿足社區民眾的心靈生活。



太陽圖書館通風良好，而且周遭環境宜人，讓人容易在此靜心閱讀。

等工作還是需要人力投入。而何處是設置智慧圖書館的最佳地點？洪世昌透露，人潮多且交通便利的地點像是捷運站、車站、轉運站跟醫院等，都是極佳的選擇。

臺北市圖書館目前共有六座智慧圖書館，包括內湖、西門、松山機場、百齡智慧圖書館、太陽圖書館及東區地下街智慧圖書館。

其中位於百齡國小校園內的百齡智慧圖書館，小巧迷你，是北市圖首座與學校合作共建的圖書館。這所利用校園空餘教室改建而成的圖書館，白天有著學童的琅琅讀書聲及嬉戲聲，入夜後則成為社區居民心靈生活的補給站，館外還設置了戶外閱讀休憩點，讓讀者可以坐在中庭咖啡座區，一邊呼吸戶外的新鮮空氣，一邊享受閱讀樂趣。

百齡國小的自然科胡老師說，許多老師都辦有晶片借閱證，多

利用空堂時間借、還書，而住在附近的居民梁先生則指出，百齡智慧圖書館環境很好，而且自助借還書機容易操作使用，由家裡就讀小學一年級的女兒教一次就能輕鬆上手。梁先生期望童書可以更多，「因為設置在小學，低

年級的小朋友可能只看得懂注音，要是這類書籍可以多點就更好了。」

而位於青年公園內的太陽圖書館，則是洪世昌認為最具特色的智慧圖書館，他表示，一方面太陽圖書館本身是兩層樓節能建



兩層樓的太陽圖書館屬冬暖夏涼的節能建築，藏書量也居六座智慧圖書館之冠。



全年不打烊的FastBook全自動借書站，書籍一排排自動旋轉，任君挑選。

築，一樓是占地100坪的智慧圖書館，館藏書籍約1萬5,000冊，是藏書量最多的智慧圖書館，每月平均借閱一萬冊圖書，二樓則是節能展示館。太陽圖書館使用良好的通風設計、採用自然的木質纖維板隔熱建材以及具有良好透

氣性的自然塗料，讓所有壁面或是木製家具都會「呼吸」，加上在東向及南向屋頂設計大型的遮棚，減少天光直接射入，因此在沒有空調的情形下，夏天可維持與室外十度的溫差，並保持室內恆溫。

洪世昌指出，智慧圖書館選擇藏書類型會先考量設置地點讀者的特性，像是最早設立的內湖智慧圖書館，設置於內湖家樂福，其主要藏書就是以主婦、家庭、親子及兒童等較常逛大賣場的族群為訴求，以一般生活性主題為館藏圖書，包括旅遊、食譜、文學類圖書，當然也有適合小朋友閱讀的兒童圖書；西門圖書館因位於年輕人聚集的西門町，因此有較多的漫畫書館藏；松山圖書館則因位於捷運松山機場站，有較多前往日、韓旅遊的讀者出入，因此提供較多的旅遊書籍；百齡圖書館設置於百齡國小內，因而有較多的兒童圖書；至於新設立的東區地下街圖書館，考量鄰近為時尚流行商圈，則有較多與流行、服裝相關的書籍。



西門智慧圖書館位處青少年流行文化商圈，陳列的書籍及裝潢布置也投其所好。

FastBook全自動借書站 全年無休

如果經過市圖總館一樓門口、臺北車站地下一樓臺鐵暨高鐵候



充分利用空間，FastBook全自動借書站提供小而美的借還書服務。



FastBook全自動借書站一旁還有藏書資訊可供瀏覽。

車區或臺北市政府一樓，也許你會發現一部大大的、裡面裝滿了書的機器，它的名稱不是時下流行的社交網站「FaceBook」，而是「FastBook全自動借書站」，如同洪世昌所說，是在寸土寸金的臺北市，提供小而美的借閱服務。

想要借書，這部機器就像是迴轉壽司一樣，轉呀轉，看到自己想要的書，記住編號並輸入後，書就會移動並自動掉入出書口，讓人不禁大喊「哇！好新奇！」

臺北市立圖書館指出，FastBook的書架共有三排，每排容納134冊圖書，共有402冊圖書可供借閱，每隔3分鐘，即會由上排至下排依序自動移動1次，讀者可透過玻璃窗直接瀏覽架上圖書，看到想借的書時，只要記下4碼圖書架號感應借書證，通過機器掃描借書證，並動動手指，於螢幕操作即可輕鬆完成借書手續。而還書也只要依語音指示把書放入還書口，即可快速歸還書籍。

馬路飄書香 公車圖書館上路

如果你搭乘紅32、205及1路公車，應該能感受到公車上散發著書卷氣息。北市圖與公共運輸處首度合作設立國內外首創的「公車圖書館」，利用臺北市公車四通八達的特性，讓好書能主動流傳到乘客手中。

公車圖書館，不需要辦借書證，沒有任何手續，只要在搭車時選擇喜歡的書，並自由取回家閱讀，讀完後，也只要在下次搭車時歸還即可，不需要專程到圖書館，公車到哪裡，知識就到哪裡。

臺北市市長郝龍斌表示，這是市府跨局處合作讓服務升級的成功案例，展現臺北市民高度素養，只要在貼有「臺北·公車·悅讀趣」標示的公車上，包括首都客運公司紅32路（南港至臺北橋）、臺北客運公司205路（中華科技大學至東園）、欣欣客運公司1路（華江至松仁路）三條路線



公車圖書館，不需要借閱證，看到喜歡的書就借回家，下次搭車或是去各圖書館時再歸還即可。（廖雅琴攝）

公車，合計共62輛低地板公車，都能看到北市圖提供的書籍，一站一站地傳遞到愛書人手中。由於資源有限，每人限拿取一本，請大家配合不要多拿，讓其他人也有機會借閱。

公車圖書館的書籍，圖書封面也貼有貼紙，是由圖書館整理民眾所捐贈的書籍，送到公車調度站，再由公車調度站人員與駕駛整理、檢視圖書、並進行上架等工作。

欣欣客運華江站站長黃漢城表示，行動圖書館從去年12月底搬上了1路公車，共18台，隨借隨還的構想十分創新，成效也相當不錯，從4,616冊，約三個月時間即借出4,481冊。黃漢城說，一輛車、一個書架，若全放滿書，約可放滿40-50本書，在整理書籍上

架時，也會刻意穿插不同類型的書籍，讓擺放在架上的書籍可以更多元化。

更重要的是，公車圖書館事實上不只對乘客，甚至是駕駛，都增加不少閱讀機會。像是52歲、目前在欣欣客運服務8年的駕駛甘清元，每天要整理公車圖書館的圖書，幫忙清點及上架，他說：「以前沒有公車圖書館時，沒聽過駕駛在看書的。」自從設置公車圖書館，駕駛之間整理新進圖書時，也會分享看到了什麼好書。圖書的種類五花八門，甘清元對旅遊、健康養生及傳記小說類的書籍有興趣，自己也從公車圖書館借了一本《三國志》，下班之餘翻翻書，覺得很有趣，也增加不少知識。

每天搭公車的乘客林先生，

在公車圖書館一推出就知道這個服務，他說，不用去圖書館就能借書，相當方便，只是不能事先知道架上會有哪些圖書，若運氣好，借到想看的書，也會格外驚喜。

李小姐則是第一次看到公車圖書館，好奇地翻閱著書架上的書。她說，如果可以，希望公車上多放一個書架，這樣可以瀏覽更多書。知道公車圖書館的書籍皆來自民眾捐贈的圖書，她自己也想捐書，與其他人分享閱讀的喜悅。

洪世昌表示，由於公車圖書館的書不需要借閱證，儘管有些讀者借閱了書忘記還，但因為這些書籍都是來自捐贈的書籍，若民眾一時忘了歸還，倒也無妨，但他仍鼓勵讀者能在閱讀完畢後主動歸



公車圖書館的每一本書皆來自民眾的捐贈圖書，運氣好借到想看的書，令人格外驚喜。（廖雅琴攝）

還，讓好書透過分享廣為流傳。

北市圖指出，公車圖書館歡迎民眾踴躍捐書，可將二手書直接送至臺北市立圖書館總館暨各分館、民眾閱覽室（不含代辦民眾閱覽室、借還書工作站、智慧圖書館及全自動借書站），至於書籍種類，則須是民國90年以後出版、外觀及內容未有污損、缺頁、劃線或註記的中外文圖書，圖書主題包括文學、小說、藝術、旅遊、生活保健、傳記、心靈激勵、科普、園藝、親職、中外史地等主題及兒童圖書，至於學生用書、考試用書、教科書、雜誌、影音光碟、錄音（影）帶等不在捐書範圍。

洪世昌指出，多種創新借閱圖書的方式，是為了打造「無處不可閱讀的城市」。正如總館外牆掛的布條上寫著「臺北愛閱讀 書香傳幸福」，目前臺北市立圖書館總館、分館及閱覽室，加上6個智慧圖書館、3個FastBook全自動借書站，館藏共約660萬冊，借閱人次達約1,800萬人次，借出1,260萬餘冊書，服務量達五都之冠，可以看得出，儘管身處數位時代，數位閱讀增加，但這並不

代表傳統閱讀減少，有時候是相得益彰。像是看到一本不錯的電子書，人們可能會想要去買實體書作為典藏，「科技改變閱讀習慣，但沒改變閱讀興趣」，洪世昌說。

臺北市立圖書館於今年1月發表的2012台北人閱讀行為暨借閱排行榜也指出，在借閱量方面，各年齡層借閱量增加，借書最多的族群是31~50歲，而學齡前、6歲以下的兒童成長比例驚人，洪世昌說，這顯示了大臺北地區民眾把閱讀當做休閒活動；而在借閱內容方面，語言文學類，也就是小說和散文仍是一般讀者的最愛，借閱比例高達50%。

臺北市的閱讀服務不停歇，洪世昌指出，今年無論是社區圖書館、智慧圖書館還是FastBook全自動借書站，都還會再增設，也會推出更多電子書及電子期刊，讓民眾使用手機掃描QRcode即可借閱，而借閱方式還會再創新，除了一向受好評的網路預約及借閱外，預計年底也將推出行動借閱服務的APP，讓市民隨時查詢、立即預約，與好書更親近！

一窺閱讀達人的書香世界

喜愛閱讀，沒有年齡差異！根據臺北市立圖書館的統計，2012年閱讀達人王，年紀最小與最大的讀者，分別借閱了737次與1,418次！

四歲林亭辰 小小閱讀達人

有著水汪汪大眼睛的林亭辰只有四歲，但在去年就借閱了737次書，堪稱是年紀最小的閱讀達人。平常是爺爺帶著林亭辰去看書、借書，臺北市立圖書館總館的小小世界外文圖書館是這小女孩喜歡駐足、流連忘返的地方。自己去架上取書，就可以在一旁的椅子上安安靜靜地閱讀，一頁一頁翻，看到很喜歡的圖書，就請爺爺幫忙借回家，這樣能多看幾次。

自己也很愛閱讀的林爺爺說，為了培養孫女的閱讀習慣，他自林亭辰才一、兩歲時，就會念故事書給她聽，談起圖書館，「資源實在豐富、太多好書了」，他說，想起二、三十年前，藏書量比較少，借書還要押金，開架式書架也不多，現在的讀者好幸福！

像林亭辰這樣愛看書的學齡前幼兒，最喜歡色彩鮮豔、有趣的書，像是立體書、有聲書等，例如一翻開來有鱷魚嘴巴的書常逗得小朋友樂不可支，有著救護車或警車圖案的有聲書，一打開來可以發出模擬的鳴笛聲，也很吸引小朋友的注意。

林亭辰跟姐姐，時常由爺爺奶奶陪伴著閱讀，從故事書認識數字、時間和動物，雖然不認識字，但也看得津津有味。兒童圖書頁數少、圖片多，看



四歲的林亭辰為去年的小小閱讀達人，色彩繽紛的童話故事書是她的最愛。

得很快，林爺爺幾乎每天往返圖書館一次，閱讀幾天就會還，讓其他小朋友也可以借。

踏入書的世界 鄭健民找到精神寄託

62歲的鄭健民是2012年樂齡組的閱讀達人王，借閱次數高達1,418次，自退休後，閱讀逐漸變成了生活重心。說到閱讀在他生活中的角色，鄭健民說，退休後多出了很多時間，時常胡思亂想，覺得人生很灰色，在女兒的鼓勵之下，他開始進入書的世界，找到了精神寄託，不再感覺孤單，也藉由閱讀，學習更寬廣的視野。

住在臥龍街的鄭健民，每天都去住家附近的臺北市立圖書館大安分館報到，幾乎所有館員都認識他，見到他時，總喊他一聲伯伯。鄭健民喜愛在傍晚飯後打開書，往往一看就是10小時，獨自享受夜深人靜時無聲閱讀的



藉由閱讀，去年樂齡組的閱讀達人王鄭健民從書中學習更寬廣的視野。

樂趣。「沒有看到結果不會罷休」，他說，只要翻開第一頁，就會著迷，急著想知道故事的結局。什麼書籍都喜歡看的他，尤其喜歡金庸武俠小說，光是《倚天屠龍記》就看過四、五遍，書中情節倒背如流。

鄭健民說，圖書館的資源相當豐富，借還書也方便，加上每個月都會進新書，他從不擔心書有看完的一天，而親切的圖書館館員協助家中沒有電腦的他網路預約想看的書籍，讓他心中滿懷感謝。



雙人導演跨國合作 坎城影展看見臺北

文／廖雅琴 圖／台北市電影委員會提供

用電影，讓世界看見臺北！台北市電影委員會與法國坎城影展導演雙週單元共同合資、策劃的第一屆「台北工廠（Taipei Factory）」是國內政府單位與國際影展首次合作，八位國內外導演，以一位國際導演搭配一位臺灣導演的方式共分成四組，以臺北為共同點，拍攝長度各15分鐘的短片，最後組成的電影將在5月16日於坎城影展導演雙週單元首映，也在即將到來的台北電影節上映。

影委會表示，導演雙週為法國坎城影展之獨立平行單元，1968年由法國導演協會（French Directors Guild）發起，主要目的為協助電影工作者有機會被影評人及觀眾發掘。從1969年起，導演雙週單元成為孕育許多坎城影展常客的溫床。導演雙週曾經放映如今享譽國際的知名導演首部作品，像是拍攝過《星際大戰》的喬治·盧卡斯，以及以《鋼琴教師》、《白色緞帶》等作品廣受好評的麥可·漢內克等。

不同於坎城影展的其他平行

單元，導演雙週從過去一直是電影人、電影愛好者及專家之間實驗、發掘、探索、交換與相會的所在，並放映了無數來自世界各地的短片、劇情長片及紀錄片，這些作品多半是極具個人觀點或特色的作品。

「台北工廠」由4部短片組合而成一部電影。由張榮吉和伊朗導演阿里（Alireza Khatami）所拍攝的《老張的新地址》，透過母親與主角對於家的失去及尋找，刻畫人的歸屬感議題；陳芯宜和南韓Jero Yun的《豬》藉由主角將養的豬獻祭酬神的情節與佛陀「捨身祈雨」的故事相對照，闡釋捨身救眾生的大慈大悲精神；趙德胤和法國普瑞斯（Joanna Preiss）的《沉默庇護》刻畫一位法國紀錄片導演試著拍攝緬甸難民的「實況」，進而探討「真實」的意涵；而沈可尚和智利希溫特斯（Luis Cifuentes）的《美好的旅程》則由父女錯綜複雜的關係碰觸人倫禁忌。

臺北市市長郝龍斌說，這是臺灣有史以來，由政府公部門主動

與國際影展單位推動的合作案，希望透過八位導演不同的文化背景、語言、生命經驗產生新的火花，並且提高臺北市的城市能見度。

台北工廠 以電影行銷臺北

影委會總監饒紫娟表示，臺灣過去參加坎城影展，都只是將已經完成的影片拿去參展，但每年約有一萬一千多人參展、共有七千多部影片，要讓世界注意到單一影片並不容易，而此次的「台北工廠」計畫可以在坎城影展的導演雙週單元以非競賽片作為開幕片，非常難得，更是行銷臺北的好方式。

談到以電影行銷臺北，2006年上演的電影《巴黎我愛你》是成功案例。這部電影共有22位導演，並由美國、英國和法國等國家的演員主演，分別在巴黎的15個區拍攝，2小時的電影由18部短片組成，在坎城影展首映後，口碑及票房俱佳，饒紫娟說，受到《巴黎我愛你》的啟發，各國均設法以電影行銷城市，臺北自



短片正式開拍前，由導演趙德胤和法國普瑞斯合作的《沉默庇護》全劇組，一起祈求開鏡順利。（郭政彰攝）

然也不例外，但饒紫娟並不是只想複製《巴黎我愛你》製造《臺北我愛你》而已，更希望創新手法，讓臺北成為國際銀幕上的新亮點。

饒紫娟說，去年參加坎城影展時，影委會國際開發經理王雅倫與曾參與導演雙週單元的一位法國製片聊著電影行銷城市的概念，對方表示，既然想要強調國際交流與合作，何不直接找國外導演與臺灣導演合作拍片，這次的談話，成為孕育「台北工廠」這個實驗計畫的契機。

饒紫娟表示，「台北工廠」醞釀約一年才開始推動，中間也遇到不少困難，像是決定臺灣導演與國外導演的名單，雖然是與坎城影展合作，但為增加國際交流，不希望國際導演皆來自



「台北工廠」計畫齊聚國內外新銳導演，讓臺北成為國際銀幕上的新亮點。（劉佳雯攝）

法方，於是臺法雙方各自提出名單，經過多次討論，最後才篩選出最終名單。

從去年九月起，「台北工廠」四組雙人導演，便陸續以電子郵件或是視訊方式討論劇本，直到今年三月才在臺北展開為期14天的拍攝工作。

饒紫娟指出，「台北工廠」計畫最希望能讓世界看見臺灣，不希望國際影壇對於臺灣電影的認知仍停留在只有蔡明亮及侯孝賢等導演，事實上，臺灣這兩、三年的電影發展已相當蓬勃，推出的電影也是叫好叫座，兼具商業性及藝術性，這幾年可說是臺灣電影的另一種文藝復興，希望能讓世界看見這波「新新新浪潮」。

雙人導演限時合作 擦出新亮點

去年以《逆光飛翔》獲得金馬獎國際影評人費比西獎、同時代表臺灣角逐2013年奧斯卡外語片入圍資格的導演張榮吉，也是參與「台北工廠」計畫的臺灣導演之一。

張榮吉表示，當初接到影委會的電話，沒有考慮多久就決定要加入「台北工廠」計畫，因為這是不錯的機會也是有趣的嘗試，

同時也知道可能會遇到很多困難，像是雙導演的合作彼此需要默契，而默契的產生需要不斷磨合，但這次計畫真正開拍時間只有兩星期，缺乏時間相互磨合，這是遊戲規則帶來的挑戰。

張榮吉說，拍攝過程中印象最深刻的事是雙方對短片想像的落差，由於拍攝時間短，受制於製作條件的限制，場景、美術及演員等部分，臺灣方面都已經事先做好準備，等阿里導演來臺時再反覆確認，而拍攝方式上，阿里導演是走完全寫實的風格，不需要美術、不需要燈光，但「我對劇情短片的期待是更重視美感和光影的流動」，另外像是鏡頭怎麼運用的問題，這些都是在正式開拍前雙人導演需要溝通並確定的事情。

除了挑戰，雙人導演的合作也讓兩人都有了新的嘗試，張榮吉說，阿里導演是一個很積極的導演，合作初期就已經提供三個故事，而《老張的新地址》這部劇本讓人看了就很喜歡，因為帶點魔幻寫實、有種寓言的感覺，而他再融合臺北元素改編故事。「很喜歡這故事中的哲學思考，而我就是努力找到適合這故事的

表現方式。」張榮吉說。

《老張的新地址》故事描述主角老張在一日去安養院看老母親，返家發現自己的家只剩下一扇門，到警局報案卻發現自己的地址顯示在海中央……張榮吉說，《老張的新地址》要說的故事很簡單，主要就是呈現「家」的概念，這跟阿里導演以伊朗難民身分居留在美國或許很有關係，因此他對於「家」有很強烈的想法。張榮吉認為，如果長期在國外工作，或者是長時間在不同地點遷移的人，都難免會想著「我屬於哪裡」、「家」在哪裡的歸屬問題，這部短片就想傳達這樣的感受。

張榮吉指出，製作過程中，受到影委會的協助，拍攝場地的核准都很迅速，影委會也根據劇本幫忙提供合適的場地供選，影片中的場景多在臺北，像是萬芳派出所、忠孝橋下以及木柵的安養院等，而有海邊的場景則選在鼻頭角。

儘管來臺時間短暫，張榮吉也不忘盡地主之誼，帶著阿里導演去逛逛寧夏夜市。阿里導演特別愛吃餅類，像是蔥抓餅、蛋餅等，都是他的最愛。



《沉默庇護》藉由刻畫緬甸難民的實況，探討「真實」的意涵。（郭政彰攝）



《美好的旅程》由父女錯綜複雜的關係碰觸人倫禁忌。（郭政彰攝）



《豬》片藉由主角將養的豬獻祭與佛陀「捨身祈雨」的故事相對照，闡釋捨身救眾生的精神。（郭政彰攝）

以一個導演的眼光來看臺北，張榮吉認為，直覺上臺北很適合拍現代、流行及城市感重的電影題材，但臺北也有很多迷人的地方，像是華山1914文化創意產業

園區，可以看到現代與過去結合所展現出來的文化氣質，那跟臺南保存古蹟的傳統文化給人的感覺又不盡相同。

如同張榮吉所說，「台北工

廠」計畫雖由完全不同的四個故事串連而成一部電影，但其共同的概念則是臺北，相信這來自國際合作、發生在臺北的故事，能帶給國內外觀眾不一樣的視野。



《老張的新地址》描述離家、失去家的人的歸屬感議題。（郭政彰攝）



(王能佑攝)

打造幸福奇蹟 南機場社區樂活新生

文／連美智 圖／南機場社區關懷據點提供

就像臺北市內許多巷弄一樣，中華路二段315巷不甚起眼，稍不注意，便擦身而過。就在這條外地人不知究竟的巷弄裡，有個當地居民引以為傲、倍感珍惜的幸福小站——南機場社區關懷據點。在這裡，獨居長者有溫熱的餐飯可食，弱勢的兒少有免費的課後輔導，老吾老、幼吾幼的至善情懷，彷彿美好的大同世界。

揮別前世 蛻變新生

原來這裡以前是某位武昌起義、開國立動的將軍豪邸，冠蓋雲集，門庭若市。那時候，所在的社區頂著臺灣第一期國民住宅區的光環，不知羨煞多少人。只

是隨著時代的變化遷移，華宅人去樓空，美好光景不再，徒留下兩幢頹圯的建物。

回想起這兩棟廢棄舊宅帶來的髒亂，忠勤里里長方荷生記憶猶新：「真的是每天都有垃圾，我每天做的第一件事就是清垃圾。」當時幾次商請地方立委協助，希望能夠拆除這兩棟空屋，卻一直未果，又思及空屋長期閒置的結果，不僅成為社區髒亂之源，也容易造成遊民滯留與治安死角。時值政府推動國土活化政策，身為里長的方荷生於是想到：是否能將此地重新整理，讓它活化再利用？

透過各界人士的幫忙，方荷生

幾經奔走、協調，民國99年8月國防部終於同意將這兩處軍眷宿舍交由中正區公所代管，再由忠勤里辦公處申請使用。靠著企業團體的贊助、朋友的兩肋插刀、社區募款、義賣所得與社區巡守隊的出力，歷經八個月的修繕整理，南機場社區關懷據點終於在100年7月正式成立。

在地服務 散播愛的力量

南機場社區關懷據點主要由忠勤里辦公處、南機場社區發展協會、環宇國際文教基金會共同經營，目前有兩個園地，一個是關懷服務長者的樂活園地，辦理為獨居長者送餐的服務，另一個則



因著共同的理念，讓這裡的人打造出幸福奇蹟。(王能佑攝)

是作為弱勢學童課輔中心的星心學苑。方荷生說，民國91年起忠勤里辦公處即與里上的自助餐店及忠義國小的營養午餐合作，開辦為獨居長者送餐服務，如今樂活園地裡設有愛心廚房，不僅可自炊供餐給獨居長者，同時也供餐予弱勢兒少，非常便利。

不僅如此，他們也與市立聯合醫院和平婦幼院區合作，藉助營養師的專業以調配營養均衡的便當，讓長者們不只吃得營養，也能吃出健康。同時，為了鼓勵老人家多出來走動、與人互動，除非是身體機能嚴重退化，否則都是由長者們自行來這裡取餐。一到用餐時間，就可看到長者們開心地陸續前來，每個人都頗有默契地自備袋子裝便當，響應環保理念，讓人不由得按個讚。

「孩童的教育有賴學校、家庭



志工大哥哥正陪伴引領小朋友享受閱讀。



樂活園地的工作伙伴整裝待發，準備為獨居長者送餐。

及社區三方一起努力。」方荷生里長說，由於曾目睹弱勢兒少一失足成千古恨的遺憾，所以他們成立了星心學苑，聘請老師並招募志工，長期免費提供弱勢學童課後輔導。在這裡服務的劉老師表示，這些學童原本學習資源就不夠，無法強求課業上的表現，重要的是，透過生活常規與常識的灌輸，讓他們能感受到他人真誠的關懷與愛。而孩子們確實也感受到了，偶爾還會與老師來個愛的抱抱，或向主廚叔叔撒撒嬌，如家人一般親密。

在民間企業的資助下，這裡還設有電腦教室，並在去年成立了市圖借還書工作站，提供不少兒童、青少年圖書，帶來豐沛的學習資源。據里長說，剛成立第一個月的借閱量就達到市圖一個分館的借閱量，顯見成效卓著。



有不少兒少圖書的市圖借還書工作站，帶來豐沛的學習資源。

而為了鼓勵孩子們持續閱讀、學習，他們還推出「閱冠王活動」集點比賽，圖書館專員張鈴英更要求孩子們寫心得，悉心之情不言而喻。

有工作伙伴說，關懷據點之所以成功，得力於大家有共同的理念，亦即南機場社區發展協會所強調的「在地資源，在地服務」。南機場社區的例子正說明了自發性的力量可以改變、再造社區。就從現在起，讓我們多關心自己的社區，打造自己的幸福奇蹟。

►南機場社區關懷據點

地址：中華路2段315巷16、18號

電話：2305-6741、2303-2456、2303-6281



藉由社區活動，鼓勵獨居長者走出戶外，活動筋骨與人互動。



《指尖視力2.0》

視障按摩紀錄片

文字整理／司徒懿 攝影／林家安（臺北市勞動力重建運用處提供）

你的心看得見嗎？身為明眼人的我們，是否早已習慣憑視覺來評斷事物，而忘了以同理心從平凡中感受不平凡？

大街小巷，我們不時可看到視障按摩院或按摩小站林立，對一般民眾來說，享受視障按摩是放鬆的舒適體驗，但在享受之餘，可曾想過視障者是如何克服視力所造成的不安定感，進而活出自我。

臺灣目前約有六萬名視障者，由於疾病、意外、職業傷害等因素而喪失再次看見美麗世界的機會。視障者和他們的家屬，在日常生活中遭遇到的障礙與傷害，

其實多半源自於明眼人對他們的不瞭解。我們往往也忽略了，在這樣一個有夢最美的時代，視障者一樣有作夢的權利及圓夢的機會。

為揭開視障者不為人知的內心世界，由臺北市政府勞動局指導、臺北市勞動力重建運用處主辦、亞洲大學承辦攝製的《指尖視力2.0》視障按摩紀錄片，5月18日邀您一起來光點華山電影館，用心感受視障者的生活。

《指尖視力 2.0》 讓看不見的被看見

《指尖視力2.0》片名中的

「2.0」除了具有視覺測量醫療數值的涵義外，同時也意味著「下一個世代」，企圖顛覆傳統身體感官上的視力，進而關注到視障者用心靈感受到的視野。

《指尖》一片從歷史背景及時代意義，讓觀眾思考視障者職業發展的問題，也忠實記錄視障者的生活樣貌與工作型態，深入視障者所身處的感官空間，感受視障者的喜怒哀樂、軟弱挫折或堅毅希望等情緒。

對視障者來說，按摩不僅是一份職業，更是一種生命力與特有文化的展現，此紀錄片不僅要讓觀眾更貼近視障者，更希望傳遞



想享受按摩時，不妨優先考慮接受視障按摩服務，不但能令自己「開心」，對視障朋友也是一種支持與鼓勵。(王能佑攝)

一項訊息：視障按摩不僅令人開心(happy)，也能「開」心(open mind)。與其用同情與憐憫的心態看待視障按摩，不如改以支持與尊重，鼓勵視障朋友活出自己的精彩人生。

劉懋瑩 追求寧靜的原點

《指尖視力2.0》主角之一的劉懋瑩，年約60，出生臺東的他現居臺北，因遺傳基因患有夜盲症，小時候即患有弱視，當過國小代課老師，也當過卡車司機，49歲開始全盲，55歲結婚，現任視障按摩師。

喜歡閱讀、演戲的劉懋瑩，在影片中談到人生的意義和追求：「我覺得視障也許會帶來某種生活機能的不方便，可是在心靈上面必須提升，換句話說，如果能夠把心靈回歸到一個寧靜的原點，我相信他／她面對的生命會更充實一點。」只不過，重視生命意義的他仍有個遺憾：「過去我一直看不見自己真實的表情，可是現在，我是那麼的渴望能夠看見我那愛我的人的眼睛，雖然我再也看不見了，可是我一直期待有這麼一刻，那很直接的，就是說，在心靈的上面，我一直在追求，那種寧靜和純真。」

在臺灣，我們很容易將視障者與按摩工作者劃上等號，其實視障者不見得只適合從事按摩工作；按摩工作也不必然只有視障者才能專精。臺灣歷經產業轉型與時代更迭，傳統按摩服務也逐漸轉向精緻、個人、休閒、保健化，經過釋憲的衝擊，視障者必須在劇烈的環境震盪中試圖找尋出口。儘管生活上不盡如意，劉懋瑩說：「很感謝這個天地，讓它不嫌棄我，我自己也很打拼，所以我一直覺得，惜福感恩，才能真實的擁有。」

《指尖視力2.0》除將於光點華山電影館首映，五至八月也於校園與藝文空間進行紀錄片巡迴放映，參加活動即有機會獲得100元之視障按摩體驗券或100元便利商店禮券，詳情請見「指尖視力2.0紀錄片」臉書頁面。

►《指尖視力2.0》首映會

時間：5/18 14:00~16:10

地點：光點華山電影館(八德路1段1號，華山1914文化创意產業園區中六電影館)

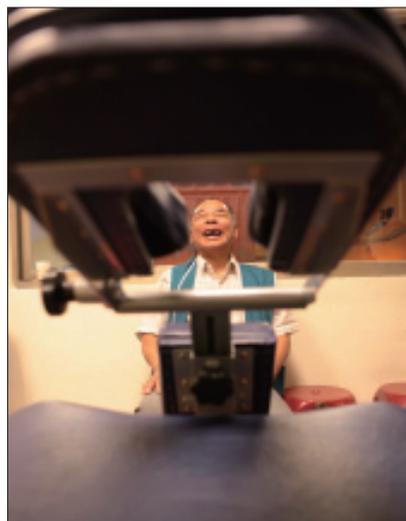
活動網址：詳情請上臉書搜尋「指尖視力2.0紀錄片」



對劉懋瑩來說，按摩是圓夢的機會，也是生命力的展現。



即使生活上有諸多不便，劉懋瑩仍努力打拼，惜福感恩。



讓心靈回歸寧靜與純真，是劉懋瑩一直追求的境界。



全家福游

文／徐安里 攝影／楊智仁

內湖

節日的來臨像是一種提醒，提點我們別因忙碌、怠惰而忽略甚至遺忘了許多重要的人事物，例如母親節。在臺灣，送禮物、包紅包或請吃大餐感謝母親一年的辛勞，已經成為大多數人過節的方式。然而，許多媽媽長年為家庭所牽絆著，失去待補的往往不再是金錢物質，而是年輕時說走就走、想出門就出門的活力、興致和自由。五月，母親節也是全家人的節日，內湖的平地水蜜桃正值盛產，採果踏青正是時候，趁著母親節假期，和老媽、老婆一起，出門走走吧！

早晨先到碧山巖進香，祈求闔家平安，然後大手牽小手，走過長長的白石湖吊橋，到農場現摘當令鮮嫩水蜜桃，沿著步道慢慢走，到福氣樹、夫妻樹下欣賞多棵榕樹相生緊連的奇景。下午再到大魯閣棒壘球場打球活絡筋骨，重溫今年世界棒球經典賽的熱血沸騰；晚餐到日式居酒屋享用熱騰騰的燒烤、關東煮，在香味繚繞的佳餚與家人和樂的相伴下，讓滿足達到最高點，歡慶過節，還有哪兒比這更幸福的呢？

全家福·遊內湖

碧山巖祈求闔家平安→白石湖觀光農園採水蜜桃→福氣樹、夫妻樹拍張全家福→大魯閣打棒壘球好樂活→晚餐大啖太鼓判關東煮

09:00~10:00

高崗碧山巖 賞景祈福求平安

內湖碧山巖開漳聖王廟位於碧山尖頂，建於清乾隆年間，為一閩南式廟宇建築，是臺灣最大的聖王公廟，雖然是個多數人都已經去過的老牌景點，但由於地處高點視野絕佳，白天進香踏青者眾，傍晚又有另一波迎風賞夜景的夜遊人潮，一直以來香火鼎盛。

拜拜完別急著走，碧山巖前廣場有著居高臨下、一百八十度開展的寬幅美景，絕對值得多流連一會。在這裡眺望大臺北，台北101大樓、松山機場飛機起降盡收眼底，視線再拉遠些，連遠在士林的圓山大飯店都歷歷在目，夏天萬里無雲時，傍晚常出現瑰麗的寶藍色天空，無論是登山客、攝影愛好者還是賞景談心的情侶們，都很難抵擋這無敵夜景的魔力召喚。當山風徐來，人在城市裡，卻有滌盡紅塵的忘憂之感，連平日生活工作的紛擾疲累也頓時褪去無蹤了。

►碧山巖

地址：碧山路24號

電話：2790-0657



碧山巖開漳聖王廟地點居高臨下，大臺北風景盡收眼底。



白石湖休閒農業區為臺北市農場大本營，碧山路兩側的農家以種植草莓、水蜜桃及蔬菜為主，吸引民眾來此享受田野採果樂趣。

10:30~12:00

白石湖遊吊橋 採桃甜蜜蜜

離開碧山巖，穿過造型有如一尾巨龍橫越山谷的白石湖吊橋，便來到臺北市農場大本營的白石

湖休閒農業區，全區沿著碧山路兩側聚集了五、六十戶農家，以種植草莓、水蜜桃、火龍果、季節蔬菜為主，是臺北人享受田園採果樂的珍貴去處。從前到白石

湖得沿山繞路一公里多，如今從碧山巖停車場穿過吊橋、沿著春秋步道便可直達社區聚落，便捷多了。

因此品嚐初夏身價爆紅的水蜜桃不必上梨山、拉拉山，到內湖就能一嘗水蜜桃香甜滋味。這裡生產的平地水蜜桃水分豐沛、香味濃郁，果肉柔嫩入口即化，每年五、六月是盛產期，也是遊客量激增的旅遊高峰期。

位於步道旁的野草花果有機農場是白石湖社區第一座通過慈心有機認證的農場，園主馬丁花了十年時間將廢耕多年的家族梯田從荒煙蔓草中「拯救」出來，改建成三幢簡易溫室和一片如茵的廣闊菜園。馬丁表示，種養在梯田裡的平地水蜜桃是農業試驗所改良的臺農1、2、3號，從農曆年後開始結果，約一百多天才轉為



園主為了給果實更寬廣的生長空間，還得疏果，只留下少數果實繼續成熟，顆顆都是精品。



「榕樹全家福」傳說能帶旺全家，加上榕樹盤根交錯，象徵血脈相連、關係緊密，快來拍照留念沾福氣！

紅潤成熟，是初夏盛產作物，由於是有機栽種，為了留給果實更寬廣的成长空間，一整棵果樹需得進行疏果，只留下五十顆不到的果實繼續熟成，簡直是粒粒精品，開放採果期間，即便一斤價

格高達三、四百元也照樣爆滿，臺北人表達對於好東西、好食材的擁護就是這麼不遺餘力。

馬丁透露，採水蜜桃是有要訣的，嬌嫩的果實可禁不起粗魯的對待。透著陽光察看果實是否

紅透熟透，聞聞果香是否濃烈，真正熟透的水蜜桃比手掌還要大，水分足，甜度夠，是上上之選。確認無誤後，用雙手在蒂頭處輕輕扭轉一下，果實應聲離枝掉落，千萬不要粗手粗腳莽撞揉捏，否則難保嬌弱的水蜜桃不會皮開肉綻。

► 野草花果有機農場

地址：碧山路38號

電話：0975-638-765

12:30~13:00

全家福大榕樹 大樹底下好流連

沿著野草花果農場旁的春秋步道續行，浪漫同心池畔有一株樹冠蔽天的老榕樹十分吸睛，臺北市政府工務局大地工程處給它取了個創意的名字，叫「榕樹全家福」，據說是一棵能為白石湖農家帶來興旺和樂好運道的福氣



同心圓生態溼地保存原生風貌，農民以魯冰花、臺灣百合及波斯菊為籬設計成心型溼地景致，別有一番風情。



世界棒球經典賽讓全臺民眾熱血沸騰，相約到棒壘球打擊場實際體驗、活動筋骨，幾乎成了國民運動。

樹，而盤根錯節相生緊連，則象徵著全家血脈相連、幸福和諧，歡迎民眾來到樹下拍照留念，為白石湖旅遊再添話題。

然而更有看頭的，毋寧是這一片開放近四年以來、卻仍堅持著自然原生的溼地風貌。溼地由天然湧泉形成，農民以魯冰花、臺灣百合、波斯花為籬，將溼地圈劃成同心形的花圃，木棧道長長地伸入池中央，是窺探溼地生態最好的視角。運氣好的話，白天可以看到臺北市鳥臺灣藍鵲在林間穿梭，老鷹在天際盤旋，傍晚蛙類不甘寂寞互相唱和起來，少了光害的天空，居然可以看到好久不見的星星呢。

13:30~17:30

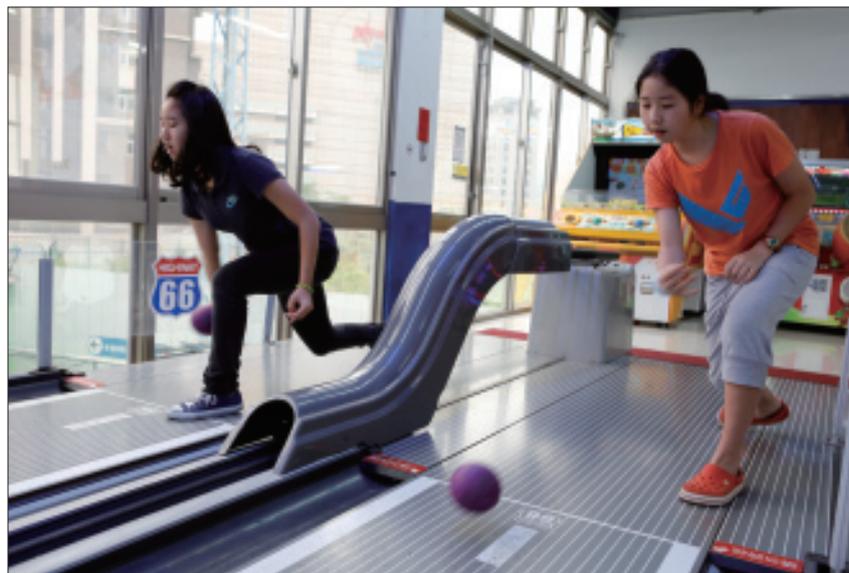
棒球壘球保齡球 運動玩到翻

「不知道是不是經典賽的影響，臺灣的『國球熱』回來

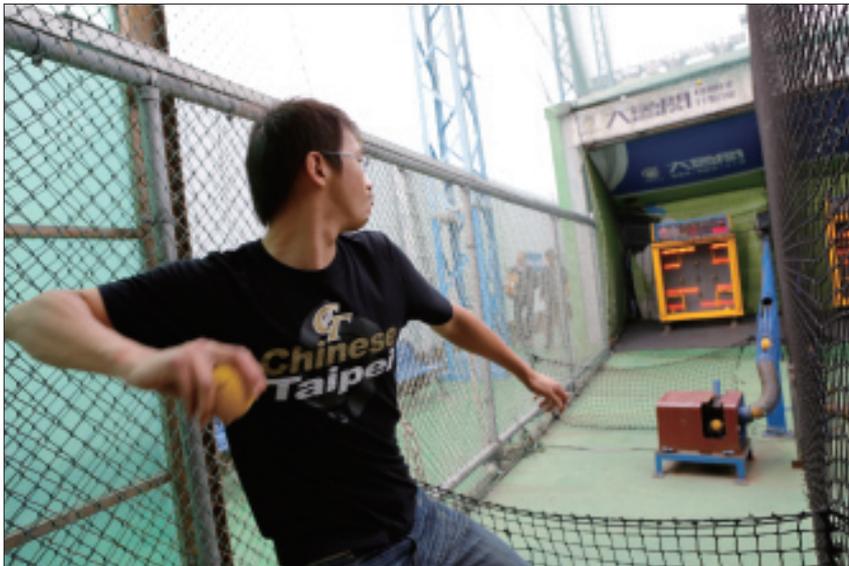
了！」望著平日下午卻滿場都是排隊等打棒球的人潮，大魯閣棒壘球打擊場店長林毓中表示，原本大多數人對於棒球只停留在「看比賽」的階段，打棒球是偶一為之的休閒活動，經典賽後，

棒壘球場上出現了老老少少的打球新面孔，熱烈的程度，彷彿來到了球賽實況場地與大夥一起加油歡呼，場裡場外熱鬧得不得了。

球場分為棒球、壘球打擊區與



迷你保齡球尺寸縮小、球也變輕了，相當受到家庭客的歡迎。



綜藝節目上流行的九宮格投準遊戲這裡也有，可以測測你的投球準確度。



關東煮、小菜配上燒烤和烤飯糰，滿桌的美食令人食指大動。

九宮格、十六宮格測速投準區。棒球打擊區提供球速80至140公里的不同球道，除了右打區外，也另設左打者專用球道，一場打擊球數為20球，採軟式棒球，全家大小都能輕鬆體驗；壘球則是短拋速、球大顆、打擊距離短，特別適合女性、銀髮族及小五以下的學生。無論棒壘球，每一球都由投球機投出，快速精準，沒有「兩好三壞」、「四壞球」，球球都是好球，讓人可以充分享受揮棒擊球的快感，即便被三振也不必出局，保證過癮。

家庭客很愛的還有位於二樓的迷你保齡球。球道長短、球的重量，乃至於球瓶大小都以標準保齡球場縮小66%製成，一個媽媽跑得氣喘吁吁說道：「看起來像遊戲，其實運動量可不小。」林毓中則笑說，無論想試試王建民、郭泓志般的「黃金手臂」，還是彭政閔、陽岱鋼威力強大的「滿貫砲」，來棒壘球打擊場玩一回，徹底體驗英雄們熱血沸騰的棒球精神吧！

►大魯閣棒壘球打擊場

地址：植福路200號

電話：8501-1831

18:30~20:00

煮烤兩吃 來一碗百味不膩關東煮

也許是超商「便利吃」的印象太深刻，關東煮很少被列為菜單上的主角大菜，然而內湖這家專賣店卻以關東煮、燒烤兩項日式庶民美食成為人氣焦點，從東京到臺北「單身赴任」的渡邊秋子習慣吃完晚餐後，再與同事們來這裡「續攤」，喝喝小酒配燒烤、關東煮，笑說從此不必擔心在臺北會想念家鄉味了。

還沒開店門口就排著長長人龍，就知道好口碑不是空穴來風。原木圍砌的料理臺是矚目焦點，被排隊點餐的客人團團圍住，超大鍋裡高湯咕嚕咕嚕滾



排隊點餐的客人圍滿料理臺，眼前各式吸飽湯汁的食材活色生香，令人食慾大增。

著，熱氣沸騰，簡直是一場活色生香、勾引食慾的Live show！

做法、吃法完全師法起源地日本。以昆布加柴魚熬煮出湯頭魚鮮甘甜味，讓食材吸飽湯汁至入味，用餐前必先奉上一碗高湯暖胃，也代表店家待客的自信和誠意。煮物多達數十種，沒有臺灣超市尋常的魚板、豬血糕、玉米筍，而是手工製的鱈魚豆腐、蝦肉丸、蟹肉丸、豆皮福袋等，簡

簡單單一碗，鮮味盡現，不僅日本客愛，對異國料理向來接受度很高的臺北人也趨之若鶩。

除了關東煮，燒烤、小菜也十分惹味，作為配菜剛剛好。燒烤主打雞肉、雞內臟，招牌的柚香烤雞翅、番茄培根卷色彩繽紛，烤得外酥內嫩，包裹的蔬菜清脆多汁，表皮刷上香噴濃郁的烤肉醬，夠味夠勁。

這裡的飲物也是純日風味：

如沖繩生啤酒、富士山白桃酒、北海道番茄酒，不適喝酒的人則可選擇無酒精的冰鎮日本抹茶、柚茶、檸檬蘇打水，最後再來個味噌烤米棒墊底，刷上紅白味噌與柴魚調合的特製醬汁，表面烤得焦焦酥酥變成鍋巴，很有飽足感，可作為主食，也是一道爽脆的餐後點心。

▶太鼓判關東煮

地址：金湖路377號

電話：2634-5476



從食物到店內裝潢散發出濃濃和風，別具一格。

網路上曾出現一道「親情計算題」，讓大家算算自己還能陪父母多久。許多人仔細一算，才發現扣除讀書、工作、私人事務之外，真正能和父母相處的時間竟只剩下短短一兩個月甚至幾天。如果你平日羞於表達，不妨趁著母親節，全家玩一趟祈福平安、運動身心又能享受美食的小旅行，讓媽媽從心底煥發出真正的欣慰與幸福吧！

臺北畫刊提醒您，喝酒不開車，開車不喝酒。



熱海大飯店

平實親民的新北投地標

文／許凱森 攝影／吳金石

臺灣「那卡西」走唱文化的發源地在北投，為溫泉業者提供給客人助興放鬆的娛樂之一，也是當年繁華北投的酒家文化見證，興盛時期，整個北投溫泉區的那卡西樂團高達上百團之多，而隨著時代的變遷、客人的喜好以及溫泉業者經營方式的轉型，這樣的走唱文化於八〇年代逐漸式微，但有一個地方，至今仍保留著珍貴的那卡西文化，就在新北投溫泉風景區歷史悠久、相當具有規模的熱海大飯店。

客房多價格美 專屬樓層貼心到位

在交通部觀光局第八波星級旅館評鑑中獲得三星的熱海大飯店，成立於1972年，就坐落於新北投捷運站旁，走在光明路上不用多久，中型社區規模般的建築物和熱海大飯店五個大字隨即映入眼簾。熱海大飯店共有265間客房，所提供的泉質為白磺泉，早期以一般國民旅遊和學生校外自

強活動為主要對象，近年在面臨其他業者主打高規格、高價位訴求時，熱海大飯店以平實親民的價格和可同時接待團體遊客的充足房數做為利基，同時也積極參與海外行銷，並特別為客層中最大宗的陸籍和日籍旅客規劃專屬

接待樓層，並依據其生活習慣及喜好，將陸籍旅客安排至中式風格裝潢及配有淋浴設備的客房；日籍旅客則安排至日式風格裝潢及配有浴缸的客房，並提供浴衣。

熱海大飯店擁有多元的餐飲場地，大型宴會廳可讓所有住客同時用餐或提供新人喜宴；可變換中式或日式風格的獨立包廂則適合私人的會議或聚餐；若想體驗那卡西文化，飯店一樓的榮華廳，固定安排駐唱歌手，讓客人享用自助餐的同時也能大飽耳福。若是想泡湯，有大眾池以及個人湯屋可供選擇，大眾浴池維持恆溫42度，房客皆可免費使用，並定時有工作人員巡邏，確保泡湯安全；個人湯屋空間寬敞、通風良好、價格實惠，經常一房難求。

老飯店新思維 吸引國際參訪交流

具有美國會計師執照及財務金融背景，目前也是廈門大學旅遊及酒店管理博士候選人，同時也是熱海大飯店的客房業務行銷總監林皓恩表示，正因熱海大飯店歷史悠久，所以必須用全新的思維來面對傳統家族企業文化，整個推動改革的過程就像是在籌辦新飯店一樣，相當具有挑戰性，



熱海大飯店擁有多元的飲食空間與美食，住客可充分享受用餐時光。





歷史悠久的熱海大飯店，希望不斷透過軟、硬體設備的更新，持續朝獲得更高星級評鑑邁進。

期望能在飯店中保留最原味的北投傳統歷史文化元素，但服務的品質與開放的思維卻要不斷與時俱進。

每年不定期都有觀光休閒相關科系的亞洲國家學生，由學校組團前來熱海大飯店參訪，就像

小型的文化交流，在他們前來取經的同時，熱海大飯店也藉機將北投的溫泉文化發揚至國際。林皓恩尤其難忘2011年由臺北市溫泉發展協會所舉辦的臺北市溫泉季，邀請日本松山溫泉的撞神轎祭典活動來新北投交流，因為

在此活動中，有上百名日本人來新北投住宿，熱海大飯店也扮演相當重要的接待角色，此時各家溫泉業者不分你我，共同齊一團結，當活動圓滿落幕之際，內心有難以言喻的感動。

為了因應未來大陸旅行團來臺，將必須入住星級旅館，熱海大飯店呼應政策要求，及早做準備，希望透過星級評鑑的過程，趁機檢視飯店的軟、硬體設備，並提高餐飲、住房、泡湯等各項服務品質的標準。而未來，熱海大飯店將以通過四星級評鑑為目標而努力邁進。

► 熱海大飯店

地址：光明路258號

電話：2891-5161

網址：www.atamihotel.com.tw

交通方式：捷運新北投站步行約10分鐘



只要是住客，就可免費使用空間寬敞的大眾浴池，紓解一身的疲憊。

2013

保生文化祭 開鑼 重現廟會風采

文字整理／司徒詒 圖／財團法人台北保安宮提供

當宗教遇見藝術、傳統碰上現代，將彼此激盪出跨界融合與創新的宗教文化新風貌。廟會是地方上的盛事，更是臺灣傳統文化底蘊，財團法人台北保安宮本著對臺灣在地文化的關懷，透過一年一度的「保生文化祭」展現臺灣傳統文化特色與魅力。

大龍峒是臺北市大同區的古老社區，而位於社區內的保安宮，在臺北的開發史上占有舉足輕重的地位，也是保存傳統儀式與民俗表演的聖地。為將民間信仰的傳統文化與藝術發揚光大，讓更多人認識臺灣特有廟會文化的精髓與意涵，保安宮即日起一系列精彩活動，邀您一同來參與。

家姓戲、宴王祭 精彩登場

為延續早期氏族酬神戲傳統，持續耕耘本土戲曲與民俗藝術，保安宮特別邀請國內知名劇團在「家姓戲」匯演中輪番上陣。透過評審機制選出優秀的歌仔戲、北管戲、布袋戲等表演團隊參加演出，連演23場歌仔戲與掌中戲，搬演的劇碼包括玉華園戲劇團的《憶昔當年——穆桂英》、保安宮杏壇歌仔戲社的《三娘教

子》、秀琴歌劇團的《紅樓夢》等。

除了家姓戲匯演，保生文化祭也規劃「保生大帝聖誕宴王祭」。宴王祭祀多用於大型祭典、神明聖誕等場合，透過宴王之禮的隆重虔誠，叩謝神明護佑，並祈求來日賜福保安。宴王席上雙付大五牲、大菜十二道、點心卅六道、茶六種、山珍海

味；場面盛大，擺盤裝飾考究費工，展現「滿漢全席」的藝術價值與誠意初衷。

繞境踩街、放火獅 場面壯觀

2013保生文化祭系列活動還有融合宗教與古禮的「傳統三獻禮祭典」與「宴王儀式」；精彩的藝陣表演集結了經典的宋江陣、十二婆姐陣、花鼓陣等，齊聚廟



繞境踩街活動隆重登場，熱鬧滾滾的龍陣表演吸引眾多民眾圍觀。（林碧貴攝）



位於大龍峒的保安宮，保存了臺灣特有的廟會風采與民俗表演，透過舉辦「保生文化祭」，讓更多人領略臺灣傳統文化特色與魅力。（阮正宏攝）

埕一較高下。保生大帝聖誕前一日，舉行盛大的繞境踩街活動，隊伍綿延長達數公里，鑼鼓喧天，氣勢壯觀，繞境前也安排來自各地的民俗藝陣團體匯演，引導鄉鎮藝術進入都市，回味舊時廟會風采。

象徵驅除邪魔、消除瘴癘之氣的「放火獅」，則結合傳統手工紙糊藝術與蜂炮的火樹銀花，於繞境當晚施放，21響禮炮後，數以萬計的蜂炮自火獅中直沖雲霄，砲聲震耳欲聾、火光四射宛如白晝，象徵辟邪除疫，相當有看頭。另外還有古蹟藝術導覽、健康義診、宗教信仰講座、學術研討會、寫生比賽、攝影比賽、保安宮美展等活動，讓參與民眾深刻感受臺灣道地的廟埕文化及宗教藝術。

保生文化祭結合多元活動，讓保生信仰豐美的意涵得以傳承延續，規模已從區域擴展至全國，

現已成為全臺指標性的大型宗教活動，歡迎你一同來體驗這一年一度的東方宗教嘉年華會。



精彩的藝陣表演如十二婆姐陣，引人回味舊時廟會熱鬧景況。（陳怡嵐攝）

►大龍峒保安宮

地址：哈密街61號

電話：2595-1676

保生文化祭及家姓戲匯演日程表
可上網查看：www.baoan.org.tw



結合施放蜂炮的「放火獅」，火光四射，讓廟會氣氛達到最高潮。（陳婉茹攝）



每年約五至七月為鳳凰木的盛花期，是初夏時節不容錯過的賞花焦點。

花漾初夏 賞花趣

文／連美智 圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供

浪漫春光前腳離去，微薰的五月南風便忙不迭地徐徐吹來，預告夏日的到來。這個時節，總可望見大片火紅的鳳凰花開，好不美麗。鳳凰木是夏季開花的木本植物，花色鮮紅亮麗，大片簇擁的花海，正是初夏時節的賞花焦點。

鳳凰木又名金鳳花、紅花楹

樹、火樹，除了常見於校園中，臺北市公園路燈工程管理處在仁愛路四段及青年公園等地也有大面積的種植。它原生於非洲及東南亞等地，是豆科鳳凰木屬的大喬木，每年約5至7月為盛花期，此時正逢離情依依的畢業季，「鳳凰花開」遂成了最婉約的惜別詞。鳳凰木葉片為二回羽狀複



阿勃勒盛開時滿樹金黃，花朵如串鈴般垂掛樹梢，猶如下起「黃金雨」。

葉，羽狀小葉長約1公分，質感細緻，討喜迷人；花朵盛開時，遍布樹冠的鮮紅花瓣，如紅蝶群起飛舞，惹眼醉人；而10至12月的結果期，則有黑褐色的成熟莢果，甚是可愛。特別提醒的是，鳳凰花開雖美，但它的花朵及種子皆具毒性，只宜遠觀，切勿觸碰或食用。

除了鳳凰木，這時節的另一「嬌」點，當屬鮮黃耀眼的阿勃勒。阿勃勒是蘇木科決明屬的落葉大喬木，株高10至20公尺，葉片為偶數羽狀複葉，小葉大且對生，葉色鮮亮，在夏季可以提供良好的遮蔭環境。它的花朵是最重要的觀賞特徵，腋生的總狀花序，金黃色花朵串鈴似地垂掛樹梢，盛開時滿樹金黃，偶然風起，金黃花瓣如雨滴般飄然落下，所以阿勃勒有個亮眼的名稱「黃金雨」。

阿勃勒落花後，會結出長棍形不開裂的莢果，長30到60公分，顏色隨成熟度由綠色轉為黑褐色，由於成熟約需一年的時間，因此常見今年的花與去年的果並存樹上，別有趣味；果肉則是瀝青狀黑色黏質，隱含一股刺鼻的氣味，可抑制種子腐爛或發芽。在公園處的悉心照料下，目前在堤頂大道2段及長興街，士林區的志成公園、福林公園，萬華區的青年公園及中山區的榮星花園公園等地，都可觀賞到阿勃勒。

美好夏日時光稍縱即逝，趁著五、六月天氣正好，不妨帶著全家大小，一同漫步臺北市各公園，欣賞燦爛奪目的鳳凰花、富含詩意的黃金雨，度過悠閒愜意的初夏午後。

► 相關資訊

- 青年公園：水源路199號
- 志成公園：中正路104號旁
- 福林公園：中山北路與福林路交叉口
- 榮星花園公園：民權東路3段1號



文武生旦一手包

(圖/戴綺霞提供/楊志雄攝影)

京劇皇后戴綺霞

文/李寬心 攝影/楊志雄

每到週日下午，木柵山邊的兆如安養中心裡，總傳出高亢的嗓音，「我不掛帥誰掛帥，我不領兵誰領兵！叫侍兒快與我把戎裝端整，抱帥印到校廠指揮三軍……」這是安養中心國劇團練習的時間，今天唱的《穆桂英掛帥》的段子，帶頭練唱的正是高齡96歲的京劇皇后——戴綺霞。

對於喜愛京劇的老一輩戲迷，戴綺霞這三個字肯定不陌生，參與過不下數百場大型演出的她，早已是京劇界國寶級人物，自正式登臺至今從藝八十多年，至今

仍是退而不休，乃至高齡94歲時，還曾登臺演出《貴妃醉酒》的戲碼，下腰啣杯、臥魚聞花，身段柔軟優雅，毫不馬虎，不僅讓新生代的演員嘆為觀止，也讓戲迷一飽眼福；臺北市政府文化局更於2012年頒發「臺北市傳統藝術藝術師獎」，感謝她對京劇藝術的貢獻。

回顧自個兒的京劇人生，戴綺霞說：「我生下來就註定要唱京戲，從小就有戲癮，練功縱使辛苦，我就是堅持要學下去。」梨園出生的她，外祖母和母親都



登臺八十多年的戴綺霞，是臺灣京劇界難能可貴的國寶級人物。



戴綺霞身段依舊柔軟優雅，看不出已高齡96歲。



喜歡愛國戲曲的戴綺霞對京劇的貢獻，鞠躬盡瘁，令人感佩。



戴綺霞登臺無數，圖為她與時任台北市長的總統馬英九合照。（圖／戴綺霞提供／楊志雄翻攝）

是戲班出身，母親戴鳳鳴更是戲團裡的當家花旦。戴綺霞從小便愛看戲，上學後對書本總是興趣缺缺，一心只想學戲，但長輩們深知學戲辛苦無比，特別是母親尤其不贊成女兒也走上戲團一途，怎知她學戲的意願堅決，還借用《打漁殺家》戲碼裡桂英的對白：「生在漁家，長在漁家，不叫我漁家打扮，要如何打扮呢？」力勸母親，最後母親只得首肯，開始讓她學戲。

苦練基本功 秀眼神耍手式練躡功

7歲正式拜師學藝，戴綺霞學得快又認真，從基本的「鼎（倒立）」功開始，得學爬鼎、蹦蹦、撼水鼎……把需要腰和腿的功夫練得很紮實，但除了練身體之外，嗓子也得練，從真嗓、假嗓、左嗓、吊嗓、喊嗓到丹田音……每天大清早起來便有一連串的功課等著她，對一個愛玩的七歲女孩而言，真是苦不堪言；戴鳳鳴本以為女兒很快便會知難而退，殊不知，愛戲的戴綺霞卻從不言苦。

一晃兩年過去，戴綺霞不僅學

會二十幾齣娃娃生的戲，還學會了幾齣武生與老生的戲碼，功夫愈練愈紮實，9歲時便以「小鳳雛」為藝名在新加坡演出，廣受觀眾喜愛，還贏得了「九歲紅」的雅號。

雖說戴綺霞在武生、老生的功夫不淺，但或許是受母親影響，她仍決心在花旦一角下功夫，只是從生行改走旦行，所有基本功得從頭再來；戴綺霞說：「一個好的旦角，就看他的身段、眼神、手式，得把手式、內涵、戲情、眼神、神段都融為一體，才能把角色演活演像。」

回憶起當年練功的情景，戴綺霞略帶感嘆地表示，現在學戲曲的年輕人，很難想像我們當年練功的苦啊！由於戴鳳鳴求好心切，教導女兒可說更加嚴格，特別是練躡功，戴綺霞形容這是花旦必學，卻也是最苦的一門功夫，沒花上十年功夫是練不好的。初練時綁躡的時間較短，從5分鐘到10分鐘，後來延長至一炷香、兩炷香，逐漸拉長時間，接下來才能學習花旦的腳法，如跑圓場、站磚、試纏兒、攏豆汁、朝天蹬等各種訓練，縱使兩腳又

麻又疼，還是得照練不誤，甚至連睡覺都無法卸躡，但母親說，若這等苦吃不得，躡功就練不好，她也只能咬牙苦撐。

除了躡功，手勢也是花旦的重頭戲，更是內心戲的表現方法，不同的戲碼還有不同的手勢，像是《霸王別姬》就有虞姬舞劍彈淚的彈淚式、以及訣別時的劍訣式；又如《紅娘》裡，紅娘向張生表示機會來了的招手勢，以及想到妙計時的外指式，細算起來不只百式；再來，眼神也是學問，練眼神功時，母親會將屋內所有燈光熄滅，手持一炷香，要她眼珠隨著香火轉動，且頭不能動，眼皮不能眨，眉毛也得穩住；速度則由慢而快，還得學會用不同的眼神，表現不同類型的女性角色，有溫柔的、潑辣的、小姑娘的……每回一練便是一、兩小時，要說不苦不累是騙人的，但為了把戲演好，她全能忍。

人生如舞臺 苦澀也精彩

自9歲登臺，16歲正式出道，戴綺霞舞臺人生從一開始便有諸多波折，歷經父親失蹤及外祖母、



少時歷經諸多波折，從小即南演北唱，輾轉來臺後曾到先總統蔣中正官邸獻藝，圖中前排右二為戴綺霞。（圖／戴綺霞提供／楊志雄翻攝）

母親相繼病逝等突來的打擊，她年紀輕輕便得獨當一面，帶著妹妹、師妹等一干人，南演北唱，從杭州唱到上海，足跡踏遍許多城市；民國37年，由於臺灣邀角演出，戴綺霞又和相依為命的妹妹輾轉來臺。

來臺之後，她曾自組劇團在各地演出，後也短暫地加入大鵬劇團、大宛劇團，更曾在復興劇校任職，點燃薪傳之火。為了傳承京劇，她於民國72年成立「戴綺霞國劇補習班」，教導許多對京劇有興趣的門外漢，不少業界人士都曉得，戴綺霞教課不在乎收入，在乎的是學習的熱忱，像曾有一名外國人士想學戲，且願意付很高的學費，但她不願收，只

告訴對方想學戲至少先得學會說中文，她說：「我不藏私，很樂意教，但對方必須是真有興趣，若只覺得花錢便能學好，那我寧可把時間留給真正願意學習的人。」

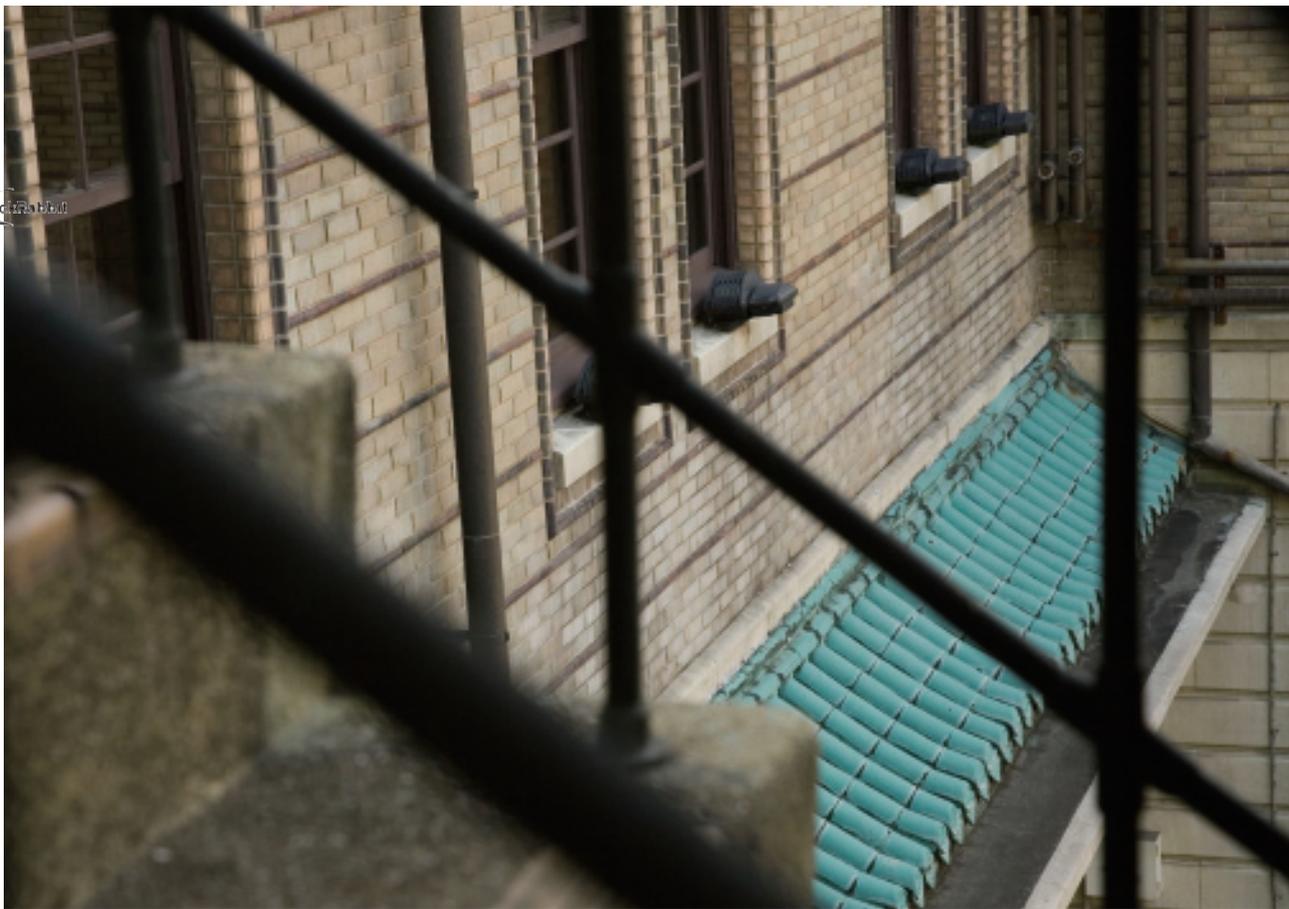
85歲那年考量到身體健康照護的問題，戴綺霞決定搬進安養中心，或許有人覺得進了安養院頤養天年就好，對戴綺霞來說卻不然，她澈底發揮了活到老、傳到老的精神，不僅在安養中心開課教導同齡夥伴唱京戲，若各戲劇學校有戲曲問題請教，她也都大力幫忙教導練習，甚至還友情客串演出；被問起最愛哪齣戲，她爽利地回答：「愛國的戲曲，像是《木蘭從軍》、《穆桂英掛

帥》……我都喜歡。」

最喜歡愛國戲曲，也藉由戲曲愛國，正如戴綺霞對臺灣京劇的貢獻，鞠躬盡瘁，令人感佩。

►京劇皇后——戴綺霞

- 18歲時在上海黃金大戲院以《虹霓關》嶄露頭角
- 民國37年應臺北新民戲院之邀來臺演出
- 民國51年演出的《天女散花》開臺灣電視京劇之先河
- 民國64年應聘於復興劇校（今臺灣戲曲學院）教授京劇
- 民國98年獲中國文藝協會頒贈中國文藝獎章榮譽獎



古老的建築流露出歐洲古典主義的風情。

品味美好的舊日時光

城中區

文、攝影／JackRabbit

老房子新生命 藝文味的中山堂

午后，陽光斜映在中山堂充滿歷史痕跡的寬闊廣場上，正蹣跚的小狗、成群覓食的麻雀與嬉戲的孩童，增添了不少悠閒氣氛。中山堂落成於日治時期，當時稱為臺北公會堂，不僅是臺灣第一個會展建築，更在許多的歷史里程碑中扮演著重要的角色。隨著時代的演變，古意盎然的建築已褪去以往威權時代肅穆的氛圍。

中山堂富有西班牙回教式建築

風格，設計採難得一見的阿拉伯拱窗及臺灣陶瓦，外牆運用北投窯場的磁磚貼出多變的線條和花紋，不僅風格獨特且具有歐洲古典主義的風情。沿著建築物漫步至側門，隱約聽見從後臺傳來悅耳動人的歌聲，一樓的中正廳提供戲劇、音樂演出或電影放映，可以容納千餘人，現為臺北重要的藝文表演場所之一。

沿著側邊的樓梯拾級而上，一層一層細數過往獨特的舊日時

光，復古迴廊、木質扶手和深褐色地毯，每個空間角落都有老建築特有的氛圍和故事。四樓的迴廊有間迷你放映室，室內擺滿一幅幅蔡明亮導演的電影作品海報，透過獨樹一幟的電影語彙，娓娓道來許多平凡卻深刻的故事。一旁日式木造窗外，有個隱身在高樓中的星空電影院，遊客可以邊喝咖啡，邊欣賞由蔡明亮導演策劃的老電影，品味時光洪流裡美好的舊日光景。



斗大招牌上極具特色的字眼，總是吸引路人的目光。



廣場上孩童嬉戲玩樂，樂得悠閒。



不知名的鳥兒挨在身邊，自然得像是共生在這個環境裡，不打擾卻又彼此分享。

老臺北的特殊滋味—— 雪王冰淇淋

中山堂旁有間六十多年歷史的冰淇淋老店，斗大招牌上別具特色的字眼，總是吸引路人的目光，像是「世界上的月亮、臺灣月亮最圓」、「自民國36年來獨一無二的冰淇淋王」和「知味人士下馬品嘗」等。店家裝潢陳設簡單，但是多達73種口味和各式特殊味道的冰淇淋讓老店聲名遠播，不僅臺北人覺得新奇，這幾年慕名前來的國外遊客更是絡繹不絕。此刻店內有幾位日本和香港遊客，他們對於麻油雞、肉鬆、當歸和豬腳等鹹口味冰淇淋嘖嘖稱奇。

隱身城中市場中美食

城中市場位於市區繁忙的街廓裡，範圍自武昌街一段向兩側巷弄延伸，承襲了日治時期以來的

繁榮熱鬧，這裡分布著小吃攤、水果攤、平價服飾、皮件飾品和南北貨，是附近許多上班族和老臺北人所熟悉的地方。

來這裡逛街購物，除了有撿不完的實惠商品之外，還有許多知名的美食老店值得品味，包括媒體報導推薦有半世紀之久的豆花、古早味麵攤和無名魷魚羹，其中周記家常麵更獲得亞洲最佳美食的殊榮，名揚國際。巷尾有間四十多年的羊城小食，僅幾張折疊桌沿著巷子兩側擺設，招牌上洋洋灑灑羅列超過一百道的菜色，讓人難以定奪，老闆推薦最受上班族喜歡的「羊城窩麵」，滿滿的料相當實在，讓人吃得津津有味。

城中的綠色「寶地」

百年歷史的二二八和平公園可說是城中區的一塊「寶地」，

園內有庭園造景、池塘、拱橋和優美貝殼弧度的露天音樂臺。公園裡除了擁有豐富的植物生態，處處可見草地上覓食的鴿子、水池裡悠游的鴨子和樹上蹦跳的松鼠，彷彿置身在一個生趣盎然的自然世界。

二二八公園西側的懷寧街，過去曾經有眾多各式小吃與飲品攤販匯集，其中「公園號酸梅湯」是許多臺北人懷念的古早味。走累了，買杯酸梅湯坐在公園長椅上歇息，身旁卻多了個好奇的朋友——不知名的鳥兒挨在身邊，保持了一點小小的距離，我們像是共生在這個環境裡，不打擾卻又彼此分享。

所謂「一花一世界」，只要放慢腳步，身旁熟悉的景物也能帶來意想不到的驚喜和體驗。

壓花卡片 構築紙上花園

文·圖／葛晶瑩

Flowers

春末夏初五月天，百花盛開。想不想留住這一季的燦爛，讓花朵躍然紙上呢？不妨利用壓花技術，做成乾燥花朵，然後製成卡片、書籤等作品，不論自己欣賞或送禮都很棒。

製作壓花的方式很多，我們可以用最簡單的方式在家裡自己動手做，只要準備一些花朵，無論盆栽或者

切花都可以。由於顏色鮮豔的花朵乾燥後，色素較能保持，因此，像是深色的瑪格麗特、圖案特別的香堇菜、色彩多樣的美女櫻等都很適合。此外，戶外可以摘取到的蕨類植物，也可以用來壓製，五到七天就能完成。接著用樹脂黏在紙上，就是美麗的壓花卡片。

DIY 1 壓花製作 平時看見合適的花朵可以先壓製保存，以備隨時取用。



1.準備各種花朵外，我們需要一些工具，像是鑷子、剪刀、厚重的書，一些面紙（勿用衛生紙，因容易破裂）和白紙（如影印紙或白報紙）。



3.接著將沒有排列花瓣的另一半紙摺起，讓花瓣夾在中間，如此面紙可以吸去水分；較硬的白紙可以保護花瓣，也方便移動。



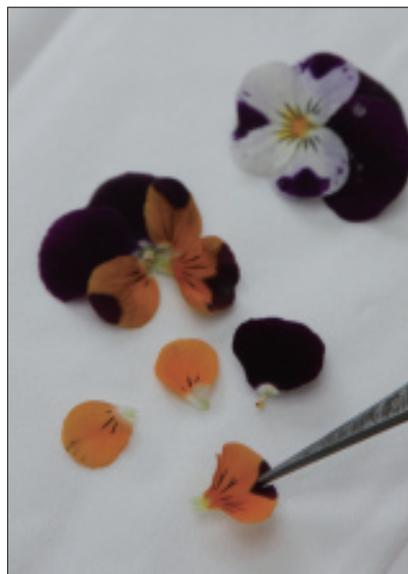
5.約五至七天壓花即可完成。將花朵從面紙上取下，面紙丟棄。將花朵放在白紙中夾好保存，可繼續夾在書中，或者與乾燥劑一起放入密封盒，要做卡片時，可以隨時取用。



2.用剪刀小心地修剪去莖，留下花瓣部分。把面紙與白紙對摺如圖，剪下的花瓣用鑷子夾取，排列於摺線的一邊，等一下要將面紙對折覆蓋花瓣。



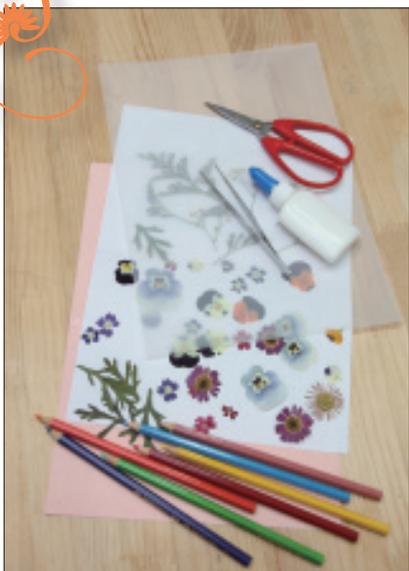
4.將摺疊好的花瓣分別夾入書中，然後再找一些書或重物壓在上面，這樣才能壓平花朵。第二天檢視一下，如果花瓣水分太多，面紙溼透，可以更換面紙。



TIP
如果不小心弄壞了整朵花型，不要丟掉，只要把花瓣一片片放好，一起壓製，也會成為好用的壓花材料。



DIY 2 卡片製作 只要把壓花排列黏貼在美術紙上，一般人也能做出美麗的卡片。



1.取出製作好的各種壓花，並準備相同大小的美術紙與描圖紙各一張、剪刀、鑷子、樹脂等工具，以及用於寫祝福語的彩色鉛筆或彩色筆。



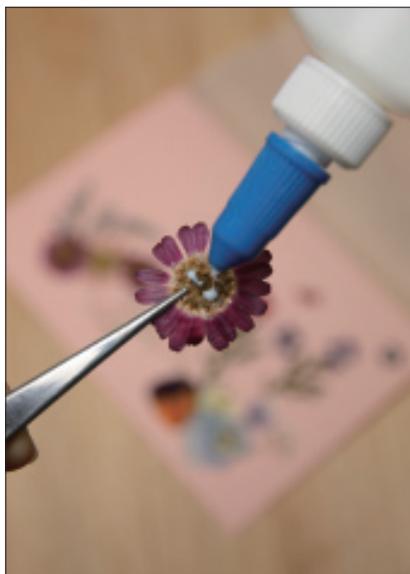
3.開始用鑷子夾取壓花，試著在卡片上排列出自己滿意的圖像，利用花的色彩與形狀，搭配、堆疊出豐富的感覺，排出漂亮的式樣。



5.黏好後，用彩色筆在空白處寫上祝福的話語，就完成了一張壓花卡片。等到確認樹脂都乾後，再將卡片用厚重的書壓約半天，這樣重疊的部分會更平整。



2.首先製作卡片主體部分，將美術紙與描圖紙對摺，描圖紙在外側，並在卡片後方用少許樹脂將兩張紙黏合，如此描圖紙蓋上後，可以保護做好的壓花，也可以透出朦朧的圖案。



4.確認圖像後，開始將一朵朵花黏在紙上，只要輕點一些樹脂在背面，能固定花朵即可。小心勿讓鑷子沾到樹脂，否則鑷子會沾黏花瓣，容易使花瓣破碎。

Plus

除了做卡片外，也可以作成實用的書籤，夾在書中隨時可以欣賞。此外，將黏上花瓣的美術紙，以膠膜護貝後，可以保存得更久。

102年5月15日~6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
留美女藝術家劉育蓉 海外足跡油畫個展	即日起至5/26 (日) / 松山慈祐宮漫畫圖書館4樓	松山慈祐宮 ☎2766-3012轉111
新移民閩南語研習班	即日起至5/30 (四)，每週二、三、四， 13:30~16:30 / 萬華新移民會館	中山區公所 ☎2503-1369轉591
2013臺北市518國際博物館日 館所串連活動	即日起至5/31 (五) / 臺北市內各公民營博物館、藝文館所，詳情 請至 http://taipei518imd.pixnet.net/blog 查詢	北市府文化局、旭日文化事業有 限公司 ☎1999轉3567、2368-5605
2013臺北夜市打牙祭	即日起至6/20 (四) / 詳情請至 www.tcma.taipei.gov.tw 查詢	臺北市市場處 ☎2341-5241轉2405
新移民說故事學中文班	即日起至6/21 (五)，每週三、五，14:30~ 16:30 / 市立圖書館士林分館視聽室	士林區公所 ☎2882-6200轉6504
南港國寶樂活長青健康活力站 (限65歲以上長者或55歲以上 原住民長者，須先報名)	即日起至6/25 (二)，13:30~16:00 / 南港高工學生社團會議室 即日起至6/27 (四)，09:00~11:30 / 北原會館302教室、401教室	南港區健康服務中心 ☎2782-5220轉106
風起原湧102—— 原住民族樂舞展演	即日起至6/30 (日)，每週六、日，15:00、 17:00各1場 / 花博公園原民風味館	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2077
2013走讀大安文化節	即日起至7/20 (六) / 詳情請至 www.dado.taipei.gov.tw 查詢	大安區公所 ☎2351-1711轉8902~8906
102年度中山區失智樂齡活動	即日起至7/31 (三)，每週三09:30~ 11:30，須先報名 / 中山區健康服務中心7樓會議室	中山區健康服務中心 ☎2501-4616轉743
花博「星聲音」	即日起至8/31 (六) / 花博公園圓山園區，詳情請至 www.topwin.com.tw/starmusic 查詢	臺北市會展產業發展基金會 ☎2913-5533轉613
免費癌症篩檢 月月抽大獎	即日起至8/31 (六) / 臺北市醫療院所	北市府衛生局 ☎1999轉1844
102年度全國農特產品展售會	即日起至12/29 (日)，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
「出生禮俗——男生女生同，不 同」性別平等講座	5/15 (三) 14:00~16:00 / 市立圖書館清江分館	市立圖書館清江分館 ☎2896-0315
簡易篩檢活動	5/15 (三)至6/5 (三)，每週三14:00~ 16:30，有年齡條件限制 / 內湖區行政中心忠孝內湖門診部	內湖區健康服務中心 ☎2791-1162轉7050
2013臺灣北投酒家菜文化美食 節	5/17 (五)至5/19 (日)，活動手冊優惠期 限至8/31 / 捷運新北投站周邊	臺北市溫泉發展協會 ☎2895-5418



(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
《指尖視力 2.0》 視障按摩紀錄片首映會	5/18 (六) 14:00 / 光點華山電影館	臺北市勞動力重建運用處 ☎2559-8518轉303
2013臺北自然生態保育活動 「水漾臺北 滴水生命」	5/18 (六) 10:00~17:00 / 自來水博物館	臺北市動物保護處 ☎8789-7158轉7018
102年第3梯次職能培育課程招生	5/28 (二) 至5/30 (四) / 臺北市職能發展學院	臺北市職能發展學院 ☎2872-1940轉261、303、331
102年萬華區輕、中度失智長者 樂齡照護活動	5/21 (二)、5/28 (二) 14:30~16:30, 免費 課程 / 臺北市私立愛愛院	萬華區健康服務中心 ☎2303-3092轉6750
戒菸不難, 認識二代戒菸計畫 暨戒菸諮詢服務	5/22 (三) 14:00~15:30 / 松山火車站地下1樓	松山區健康服務中心 ☎2767-1757轉104
102年度「職業病預防宣導會」	5/23 (四) 09:00~16:00 / 國父紀念館中山講堂	北市府勞動局 ☎1999轉7507
中山區免費社區簡易健康篩檢	5/23 (四) 14:00~17:00 / 松江里辦公處	中山區健康服務中心 ☎2501-4616轉732
2013臺北國際觀光博覽會 「臺北館」好康大放送	5/24 (五) 至5/27 (一) / 臺北世貿一館	北市府觀光傳播局、臺北市旅行 商業同業公會 ☎1999轉3371、2531-2191
樂活家庭講座 「親子連線——親職與法律」	5/25 (六) 10:00~12:00 / 臺北市家庭教育中心	臺北市家庭教育中心 2541-9690轉20
「自行車環島小技巧」 市民生活講座	5/25 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館文山分館	市立圖書館文山分館 ☎2931-5339
文化就在巷子裡——藝術快遞	5/31 (五) 10:00~11:30 / 臺北市南港老人服務中心	市立美術館 ☎2595-7656轉321
102年推廣節能產品	6/1 (六) 至7/31 (三) / 臺北市各推廣節能產品特約商門市	北市府產業發展局 ☎2725-6606
新移民手作小物班	6/4 (二) 至6/26 (三), 每週二、三、四, 14:00~17:00 / 大同區公所501會議室	大同區公所 ☎2597-5323轉803
2013臺北市北投區阿公阿嬤健 康活力SHOW競賽	6/7 (五) 09:00~12:00, 須先報名 / 北投區運動中心2樓	北投區健康服務中心 ☎2826-1026轉112
台北人力銀行第二季大型就業 博覽會	6/8 (六) 12:00~16:00 / 花博公園爭艷館	臺北市就業服務處台北人力銀行 ☎8663-1000
水岸臺北2013端午嘉年華 什麼都精采!	6/8 (六)、6/9 (日)、6/12 (三) / 大佳河濱公園	北市府體育局 ☎2570-2330轉6127
愛麗人間——外籍勞工 健康關懷活動第2場次	6/9 (日) 13:00~16:30 / 臺北車站西三門至西一門	臺北市勞動力重建運用處 ☎2550-2151轉260
臺北市稅捐處「BabyBoss職業 體驗租稅宣導活動」	6/9 (日) 15:00~20:00 / 歡迎民眾踴躍參加, 詳情請至www.tpctax.taipei.gov.tw查詢	臺北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉162
「2013 臺北鳳梨酥文化節—— 臺灣糕餅名店展」展前記者會	6/13 (四) 10:00 (暫定) / 國父紀念館	臺北市糕餅商業同業公會、北市 府觀光傳播局、臺北市商業處 ☎2882-5741



星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點 ／秦浩	都會劇場——臺 北文學賞／秦浩	古藝今身／欣亞
01-02	經典午夜場／Linda	臺北好聲音／葉峻豪	音樂地圖／采琦
02-03	星空下的旋律／偉華		音樂101／雷洛
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	臺北樂無限／Linda	無限大一點／Linda	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



節目主持人蔣光華。

有句大家琅琅上口的廣告詞是這麼說的：「學琴的孩子不會變壞。」而我個人覺得：「常聽廣播的孩子，也不會變壞。」

在廣播新聞採訪這條路上，我深耕了很久，也愈發感到自己對廣播新聞的喜愛。記得在讀國小五年級的時候，就非常關心時事。秉持這份對新聞的熱衷讓我選讀了新聞系，畢業後也如願進入廣播新聞的領域，學以致用。

熱愛新聞工作的我，體會到隨時快速吸收新知的樂趣。我常在選定新聞題目及製作的過程當中，從

專家、學者、消費群、業者及政府官員等不同的角度切入主題，並將生活中的種種經驗及影響，在空中零距離地分享給聽眾。

目前我仍堅守在廣播新聞的領域，平日隨時報導最新的市政訊息、議會質詢的內容等，在週日中午還製作主持「陽光臺北城」、「議會快易通」兩個節目。希望能在民眾、議員以及政府推動的政策三者之間，搭起溝通的橋樑，讓大家能藉由共識與了解，同心協力打造充滿陽光、希望與愛的美麗臺北城。

臺北廣播電臺臉書粉絲專頁

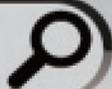


Android



iOS

引領科技 形塑未來



COMPUTEX

TAIPEI 台北國際電腦展

2013年6月4日~8日

www.ComputexTaipei.com.tw

Taiwan
The Global Stage for ICT



展出地點：台北世界貿易中心南港展覽館、世貿一館、三館、台北國際會議中心

展出時間：上午9時30分至下午6時，6月8日至下午4時

注意事項：未滿18歲者謝絕入場，場內禁止零售，非經參展廠商同意，禁止攝影。

主辦單位： TAITRA 中華民國對外貿易發展協會  TCA 台北市電腦商業同業公會

對抗H7N9流感 6不3要

預防有一套

Yes 1 2 3

從中國大陸有H7N9流感病例地區返國時，若出現發燒、咳嗽等症狀，請立即戴口罩就醫，並告知醫師旅遊史。

1 要重衛生

勤洗手：
經常使用肥皂清洗雙手。
(使用乾洗手液可預防H7N9的病毒)

戴口罩：咳嗽時戴口罩，避免傳染給別人。
生病不外出：生病要看醫生，並儘量在家裡休息。
掩口鼻：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。



2 要遠離禽鳥

不要到疫情流行地區的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥。
不要購買或飼養來路不明的禽鳥。

3 要吃熟食

雞、鴨、鵝肉及蛋類
要完全煮熟後才吃。

