

臺北

TAIPEI PICTORIAL
102/1

No. 540
每月10日出刊

壹零貳 · 臺北 New 一下

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

- 冬遊臺北 不一樣的「欣」感受
- 除舊布新 換上好「新」情
- 冬令進補 「辛」好鍋物火紅席捲
- 2012 國際最適宜居住社區獎 臺北勇奪4獎
- 新版Taipei Pass出爐 名人私房景點大公開
- 邂逅101次的感動 臺北非玩不可
- 道路品質 level up 跑馬拉松也安啦

● 臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

● 臺北畫刊

豐富、多元，是認識臺北風貌的園地，
這裡有：

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

● 臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

● 榮譽榜

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

● 隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站（www.tpeidit.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
 臺北各區公所
 臺北各戶政事務所
 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中心站
 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
 行政院青輔會青年交流中心
 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

客家文化主題公園

客家文化會館
 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文化创意園區
 松山文創園區
 臺北市孔廟遊客中心
 關渡自然公園
 芝山文化生態綠園
 郭子儀紀念堂
 水源劇場
 臺北小巨蛋服務台
 中正紀念堂
 中正文化中心（表演藝術圖書館）
 臺北世貿展覽大樓附設
 「精品、伴手禮展售中心（taiwanlook）」
 集思會議商務中心（臺大第二活動中心）
 臺灣博物館
 臺北國軍英雄館
 袖珍博物館
 郭元益糕餅博物館
 二二八國家紀念館
 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
 五南文化廣場臺大店
 國家書店
 三民書局
 誠品書店（臺北市各分店）
 聯經書房、上海書店
 金石堂書店（臺北市各分店）
 國語日報門市
 紀伊國屋書店（臺北市各分店）
 東南亞電影廣場
 國賓戲院
 樂聲戲院
 日新威秀影城
 in89豪華數位影院
 今日秀泰影城
 新光影城
 絕色影城
 南山大戲院
 國賓影城（微風廣場）
 百老匯數位影城
 欣欣秀泰影城
 大千電影院
 摩斯漢堡（限店內閱讀）
 丹堤咖啡（限店內閱讀）
 Is Coffee（臺北市、新北市縣各分店）
 凱學系統台
 賓樂交通（限車內閱讀）
 臺北衛星車隊（限車內閱讀）
 國泰醫院
 榮民總醫院
 泰安醫院
 臺北集郵服務中心
 洪建全教育文化基金會
 士林劍潭青年活動中心
 師大校友文化基金會
 臺北市藝文工會
 林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
 新光三越信義店A8、A11（服務台）
 遠東百貨寶慶店
 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）
 NOVA資訊廣場全國各分店



2013 好彩頭，臺北 New 一下

「一元復始，萬象更新」，這是每逢新年開春常會聽到的祝賀詞，隨著2013年的來臨，臺北也同樣展現嶄新的風貌。這期《臺北畫刊》的主題篇章「壹零貳 臺北New一下」，特別應景規劃幾種民眾過新年的方式，例如：規劃「欣」旅行的行程，為新年加油充電，啟動新年出發能量；除舊布新換上好「新」情，從裡到外煥然一新，布置溫馨香窩過好年；冬令進補「辛」好鍋物上桌，讓寒冬暖胃，吃飽也吃巧，過個健康年。

此外，臺北年貨大街今年特別以「送禮、團圓、除舊布新、遊逛」四大主題，邀請民眾一起在大稻埕商圈、寧夏商圈、大橋頭延三商圈等20大商圈，過個開運好年。若是意猶未盡，還可就近前往重新開張的臺北圓環保庇館，看大稻埕廟宇宗教文化的設計創意並品嘗BOBEE美食料理。行有餘力，不妨再到花博公園「2013臺北花卉展」欣賞百花齊放的景致。

上市後頗受好評的Taipei Pass，新版也於2012年12月出爐，不但有新的票卡設計，還附上全新的手冊，只要一冊在手，就能以最經濟的方式搭乘大眾運輸工具暢遊臺北。民眾可以利用新春假期到臺北的特色景點、軍事遺跡或是獲得「國際宜居社區獎」的關渡自然公園、花博新生三館、糖廍及白石湖社區等地逛逛，感受臺北小而美的軟實力與人情味。

很高興在2013年新春跟市民朋友分享一個好消息，開南大學在2012年12月初公布第一屆「臺灣各縣市美好生活指數評比」，結果臺北獨占鰲頭；而在《天下》雜誌調查中，臺北從民國96年至101年連續5年蟬聯幸福城市第一名，在在顯示：「住在臺北好幸福！」這個好彩頭也讓2013年的臺北更有活力！

郝龍斌

封面攝影／楊志雄
封面圖說／冬遊臺北
藝術大學校園，在廣闊的草坪上舒展身心，暢快無比。

中華民國57年1月創刊

102年1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·林虹伶·司徒懿

黃慈萱·林瑋庭·柯秀雯

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.tpeidit.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「臺北畫刊問卷」，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，印證文學與生活的城市

口述／楊佳嫻 採訪撰文／許凱森

5

臺北，心靈與物質皆能滿足的城市

口述／陳義芝 採訪撰文／許凱森

臺北短波

6

全國首創 公車路線導覽圖

文／連美智 圖／臺北市公共運輸處提供

7

繽紛冬遊 2013臺北花卉展

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供



臺北照過來

8

壹零貳·臺北New一下

文／許麗芬

10

冬遊臺北 不一樣的「欣」感受

文／李寬心 攝影／楊志雄

16

除舊布新 換上好「新」情

文／許麗芬 攝影／顏涵正

22

冬令進補 「辛」好鍋物火紅席捲

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北好好玩

26

舊城區的創意新世界

艋舺散散步

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

32

暖手暖胃更暖心 車輪餅

文／尤好逸 攝影／吳金石

34

橫嶺古道 泥徑探幽

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

橙舍 背包客的第二個家

文／許凱森 攝影／顏涵正

38

時尚彩妝 給你好看

文／君君 攝影／約瑟

41

古蹟甜蜜蜜 聽甜點說故事

文／觀止 攝影／許斌

臺北生活圈

44

2012國際最適宜居住社區獎 臺北勇奪4獎

文字整理／王姿雯 資料、圖片／臺北市政府都市發展局提供

48



新版Taipei Pass出爐 名人私房景點大公開

文／柯秀雯 攝影／王能佑

50

邂逅101次的感動 臺北非玩不可

文／林虹伶 攝影／王能佑

52

美麗亮點在臺北

文／連美智 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

54

年貨大街開賣啦！
一起來臺北過好年

文／廖雅琴 圖／臺北市商業處提供

56

道路品質 level up 跑馬拉松也安啦

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局新建工程處提供

58

幸福臺北城 無可取代

文／林瑋庭 攝影／楊智仁

60

有拜有保庇 台北圓環再次點亮光芒

文／司徒懿 圖／臺北市市場處提供

62

讓愛無限延伸 公益彩券盈餘分配基金

文／林虹伶 攝影／王能佑

64

臺北城漫步 探訪軍事遺蹟

文／陳珮珊 攝影／王能佑

66

如何攝食均衡 為外食族的健康把關

文／李盈瑩 攝影／王能佑

68

謝榮雅 設計臺北好生活

文／廖雅琴 攝影／王能佑

臺北百工圖



71

草香職人 疊蓆師傅王三郎

文／李寬心 攝影／楊志雄

幸福手作館

75

迎春送冬蠟梅花

文・攝影／葛晶瑩

78

1/15～2/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺1月節目表



混種之城，
生活之城，
行走之城，

楊佳嫻

楊佳嫻

(圖／楊佳嫻提供)

臺北，印證文學與生活的城市

口述／楊佳嫻（作家） 採訪撰文／許凱森

林海音的《綠藻與鹹蛋》是記錄她搬到臺灣後的生活小品，其中有一篇名為〈蟹殼黃〉的短篇小說，印證了一個南部孩子從書裡所獲得的臺北想像，也連結了文學和我在臺北的實際生活經驗。

小時候住在高雄前鎮，清一色都是本省人，所以蟹殼黃是我童年完全沒有見過的東西。直到上臺北念書，在南門市場吃到蟹殼黃、走過何凡曾工作的國語日報社以及白先勇筆下的臺北人所浪跡之處等，我好似走入書中世界，一場充滿驚奇的印證之旅，迫不及待地探尋，發現他們所寫的世界不再只是一頁頁的鉛字印刷，而是一幕幕的真實場景。

臺北是一個多元文化融合的城市，不僅有我生活中習慣的本省經驗，外省文化所刻劃的痕跡也非常深刻，而我的碩士論文研究題目就是外省族群小說家筆下的臺北，戰後遷移來臺而落地生根的他們，對照著我初來臺北的生活體驗，和自己有部分相似，又有部分很不一樣。

在我的作品中曾寫過指南路、溫州街、雲和街等，因為推甄上政大，又在臺大念了十年書，求學跟居住地帶都在臺北城南，活動範圍就是公館到中正紀念堂這一區塊，從溫州街小巷走到青田街、永康街，巷弄風情迷人非常適合散步，每天都有日常生活最愉悅的背景，圍牆裡冒出來的小花、不同樣式的鐵窗，都市中公寓人家在不寬闊的環境中，仍試圖創造出自己的小天地，就像我寫作一樣，不是因為有特殊經驗才寫，而是去捕捉日常生活的靈光，在普通的生活中找到一些美好的感觸。

以前在高雄對文化生活的需求不大，18歲之後到臺北才大開眼界，書店很多，風格種類多樣任君挑選，我特別喜歡位在臺大附近的唐山書店，是以人文、社會學術類書籍為主的主題書店，在那裡可以找到很多詩刊、小眾藝文等，又隱身於地下室，和誠品的風格非常不同，或是到捷運大安站巷子裡的「窩著咖啡」，由於老闆曾從事出版產業，店內書

架上的書都是自己的收藏，每個月也都有新書上架，是一間很有品味、令人流連忘返的店。

臺北的美食及小店可看出融合異國民情風俗的特色，外表國際化但骨子裡又會改良成在地風貌而渾然不覺，卻更叫好叫座。乍看之下，或許有點雜亂無章，讓這個城市不算美，但住起來卻很舒服自在。大都市的刺激對我來說很重要，如何在極快的速度中捕捉瞬息萬變的世界，又能保留住自己內心所執著的美，都市中的作家都試圖要在這兩者當中找到平衡點。



作家楊佳嫻讚賞青田街的巷弄有迷人的風情，很適合來此散步。（王能佑攝）

陳義芝

高樓像灼人的眼睛
台北，張著火熱的唇

／陳義芝



臺北，心靈與物質皆能滿足的城市

口述／陳義芝（詩人） 採訪撰文／許凱森

當年父親隨國軍部隊來到臺灣，在花蓮退伍後生下我，模糊記憶中老家的圖像是一間日式房子，前有菜園和一條運送木材的河流，附近有明義國小及城隍廟，30幾年從未回去，直到41歲才與詩人陳黎一同回到花蓮，在重慶街6號找到跟老家相似的地方，街道景物雖已變化，但老式建築還在，而在這段尋根之旅後一個月，這棟房子就被火燒毀了，似乎冥冥中註定讓我不留遺憾。

我曾寫過一首詩〈甕之夢〉，窮困的鄉下就像甕一樣瓶口又小又黑，若不從瓶口走出來就見不到外面的天地，如同我對臺北的嚮往。在我尚未入學時，小小心靈就已萌生對臺北的嚮往，有回爸爸與我北上，爸爸的朋友安排我們住在火車站附近的旅館，我對房裡的抽水馬桶相當好奇，不知水從何處來？又往哪裡去？青年時期自己上臺北逛中華商場、重慶南路書店、中華路的中國書城，同時心中也打定主意下一步要來臺北工作，努力以臺中師專前三名畢業，終於如願分發到臺

北。

白天在小學教書、晚上到師大念書、參與文壇之事到組成家庭，22歲定居至今已37年，看著臺北從樸實到進步，自己也跟著一起變化成長，臺北不僅給我適宜的生活條件及資源，也讓我在心靈及精神層面靈感泉湧，我所有成熟的作品可說都是在落腳臺北後才寫出來的。在《為了一次的重逢》的〈台北行〉中寫到，1980年代我眼中的臺北，沿著忠孝東路走到國泰醫院旁都是稻田與農家，下雨天，騎著老爺爺摩托車在修路中的興隆路三段，泥漿還會濺在褲腳上。而在《歌聲越過山丘》中，我對當時嘉興街的記憶是：「陽台前面是小河、田野，不遠處是山丘、公墓……。」

我現在住麗水街，靠近師大教書方便，生活機能也極佳，而在外雙溪翠山上的中社路則租了一間房子作為書房，用以擺放藏書，窗戶一打開就是一片樹海，當我要寫論文、看書時就會到這裡來。因為喜歡親山近水，休閒

時最常去陽明山的竹子湖、涓絲谷，或是跟家人朋友到木柵貓空老泉街山上的杏花林泡茶。市區的文化活動多，美術館、故宮博物院、歷史博物館、畫廊、個性書店，甚至不起眼的角落裡都有吸引人的演出；至於我的美食地圖，想吃西餐就到金華街的布查花園，想吃中餐就去永康街的大來小館，或是和平西路上來自東石特大顆牡蠣的陳記麵線，都是我樂於推薦的「私房菜」。

寫作對我來說就是生活，包括遠鄉及近土，無論是我根之所在的花蓮，亦或是定居近40年的臺北，時代在進步、景物會變化，唯有文字可以將剎那的永恆留存下來。



因為喜歡親山近水，詩人陳義芝在休閒時常去陽明山竹子湖。（王能佑攝）

全國首創 公車路線導覽圖

文／連美智 圖／臺北市公共運輸處提供

為方便民眾辨識鄰近公車停靠站的位置、路線行進方向及鄰近街廓地點，臺北市公共運輸處與聯營公車業者在臺北市信義路公車專用道公車月臺上的長廊式候車亭推出全國首創「公車路線導覽圖」，提供市民更貼心的公車資訊服務。

在這全國首創的公車路線導覽圖中，除了提供所在公車停靠站的公車路線及目的地的資訊外，另標示周邊300公尺範圍內的公車停靠站、學校、景點及主要建物，民眾可藉由導覽圖了解公車停靠站、轉乘資訊及相關地理位置，以利轉乘公車。

一般地圖上方的地理座標皆標示為北方，常與觀者實際正對的地理方位有所出入，顧及此種不便，導覽圖特別做了改變，即其地理方位是以觀者面對導覽圖所繪製，讓觀者一目瞭然，同時圖內主要資訊的下緣離地約100公分，方便民眾目視觀看。另外，為使民眾瞭解欲搭乘公車路線的到站時間，亦於旁邊的公車路線圖資訊加註該站的電話語音簡碼，並將路線圖及導覽圖資訊以半透片輸出方式張貼於燈箱內，方便民眾夜間閱讀。

臺北市公共運輸處表示，去年8月初在信義商圈試辦之導覽圖，主要是為該商圈量身打造，以整體規劃的方式，將行經該區域路線及所有公車停靠站予以標繪。由於實施以來頗受好評，故進而試辦信義路公車專用道站位公車路線導覽圖，主要針對該站位置及鄰近街廓可步行區域，於「信義林森路口」、「信義杭州路口」、「捷運東門站」、「信



公車路線導覽圖中標示了該公車停靠站周邊300公尺範圍內的公車停靠站、學校、景點及主要建物，利於民眾了解轉乘資訊。



臺北市即時交通資訊網提供公車各項即時資訊。(圖／王能佑翻拍)

義永康街口」及「信義新生路口（往東）」等長廊式候車亭試辦，後續除了在信義路全線公車專用道長廊式候車亭張貼外，將再推廣至臺北車站、美麗華商圈及北市公車班次密集站位，並將配合地區不同特性而有不同的呈現方式。

這次試辦的公車路線導覽圖，歡迎市民朋友多加利用並提供意

見，讓導覽圖更切合乘客的需求。

►相關資訊

查詢大臺北地區公車到站資訊、即時道路績效及停車格位，請多利用臺北市即時交通資訊網：its.taipei.gov.tw，手機 & PDA版：its.taipei.gov.tw/m

繽紛冬遊

2013臺北花卉展

文／廖雅琴 圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供

冷冽的冬天想要有個繽紛好心情嗎？即日起至1月20日，前往花博公園，就可以看到以「這一站美麗 圓山」為主題的2013臺北花卉展，鮮豔繽紛的花色環繞，包準讓你相機喀嚓喀嚓拍不停！

花博公園所在的圓山地區，在史前時代原為一鹹淡水交雜的湖泊，因而造就了圓山貝塚區，此地過去曾有圓山火車站、圓山動物園、兒童樂園、圓山天文館等，直至今日的美術館、花博公園等地標，因此，2013臺北花卉展的主題以「這一站」融入圓山火車站的概念，臺北花卉展的各個造景也呼應了圓山新舊地標。

2013臺北花卉展共規劃13處展區，民眾賞花之餘還能重溫臺北圓山的美好回憶。前往「兒童樂園站」，可以看到「變形金剛造景」，同時還可觀賞各種不同品種的鳳梨，讓小朋友的目光無法轉移；到了「星空站」，則有數個大小不一的植栽花球，展現了太陽系各星球特色，彷彿身處當年的圓山天文館；而在「美麗圓山站」，以火車站為主體的主視覺，包括小火車、大時鐘、留言板、活動時刻表、售票口等，一一還原「圓山火車站」的舊時印象。

此外，若走到了「美麗 花海 出航」區，則有海洋、小船、貝塚，呈現了早期臺北圓山湖岸的美麗風光景象；「花現嘉年華」區使用豐富多樣的果樹裝飾，漫步此區，還可一窺水牛、熊、鹿、馬、大象、鱷魚等造型裝置，讓遊客回味兒時各式可愛動物帶給我們的驚奇與喜樂，感受嘉年華般熱鬧、繽紛的氣氛。



圓山站到了，花博公園裡美麗的花兒齊聚等你前來欣賞。



臺北花卉展精心設計的13個花卉展區，令人相機拍不停！

除了花博公園內種植了各類色彩繽紛的精美花卉，假日於花博公園還有許多精彩的活動表演，像是弦樂團表演、原民藝文表演、連雅文打擊樂團表演、魔術表演、動物奇趣、花卉彩繪、摺氣球、自彈自唱Live秀等，充滿活力與熱鬧氣氛！

準備好參加盛大的花卉饗宴了

嗎？別忘了帶相機，將百花爭妍的畫面永久留存下來！

►2013臺北花卉展

時間：即日起～1/20

地點：花博公園圓山、美術園區

電話：2585-0192

交通方式：捷運淡水線圓山站1號出口

壹零貳・ 臺北New

一元復始，萬象更新，家家戶戶忙過年。
從趕赴最夯活動、除舊布新、到寒冬暖胃，
讓「臺北壹零貳」New一下，2013有個嶄新開始。

冬遊臺北「欣」感受，
溫泉泡腳紓壓解塵勞、徜徉綠境啖美食，
拜財神求好運、逛展覽長知識，
讓心重新啟動，幫身體加滿油，
信心滿滿、大聲宣告：「2013！我來挑戰了！」

除舊布新好「新」情，
全家動員掃除塵埃、煥然一新好光彩，
荷包滿滿，走逛文昌家具街選購全新家具添喜氣，
響應環保，再生家具中心挖寶為舊家具添新生命，
家飾點綴，溫馨香窩迎接新春過好年。

冬令進補「辛」好鍋物上桌，
麻辣、酸菜、低脂、養生、沙茶、回甘……
吃火鍋多重口味，任君選擇，
還有港式、泰式、臺式等多種料理方式，
心滿意足，過一個暖呼呼、吃飽也吃巧的年節。

無論是「欣」、「新」或「辛」，
從裡到外、從身到心，注入新能量，
New出臺北2013好心情！

（文／許麗苓）



冬遊臺北 不一樣的欣感受



臺北市規劃有完善的自行車道，不妨來一趟充滿活力、揮汗迎風的單車「欣」旅行。

「5、4、3、2、1，Happy New Year！」在歡樂的倒數計時聲中，揮別了2012，迎接2013年的到來，過去一年或許未能心想事成，且讓我們將這些不如意拋到腦後，跟著《臺北畫刊》來一趟充滿活力的「欣」旅行，幫雙腳做 Spa、徜徉綠境啖美食、拜財神求好運、逛展覽充電長知識，讓心重新啟動，為身心靈加滿油，然後，信心滿滿地大聲宣告：「2013！我來挑戰了！」

溫泉足浴 紓壓解勞

冬日想要紓壓解疲勞，泡湯當是首選，有溫泉鄉之稱的北投，由於湯屋、飯店選擇多元，是臺北市泡湯極佳去處。

來到北投，若只想純泡湯、賞風景，位於中山路上的北投親水公園露天溫泉是不錯的選擇；這兒不僅交通方便、收費平價，加上視野遼闊，周邊群山圍繞，景色十分優美，讓人能盡情泡湯，

忘卻憂煩。

從捷運新北投站出站後，約10分鐘的腳程就能抵達露天溫泉，每時段的入園費不到一枚50元銅板，實在很划算。園內的設施比起飯店卻毫不遜色，不僅設有淋浴間、洗手間，還有可以上鎖的個人置物櫃，十分貼心。而泉池區共規劃有6座石湯池，又區分為左右兩區，一邊為冷水池，另一邊為溫泉池；溫泉池依水溫由上而下共分為4個大池，愈上層溫度愈高，剛開始入池建議從溫度較低的泉池開始，再視需求往上嘗試，惟由於溫泉刺激血液循環加速，不宜單純泡腳。微冷的冬季裡，一邊泡著溫泉，一邊欣賞遠山綠樹，似乎整年的疲勞都隨著氤氳散盡，暖了身體又充滿活力，準備隨時再出發。

若是不想大包小包帶衣攜褲，那麼改到「泉源四十八號公園」泡足浴，只需捲起褲管，照樣過癮。這座位於北投義方國小對



位於中山路上的北投親水公園露天溫泉，收費平價且設施完善，是來北投泡湯的好選擇。

面、鄰近郵政訓練所的社區型公園，面積雖然不大，卻是全臺首座擁有足浴池的公園。

從泉源路順著木棧道而上，約20分鐘路程可到足浴池，溝渠式設計的湯池，泉源來自於山坡的溫泉井，屬青磺泉質，源頭的溫度高達近70度，pH值為1.5，經降溫及過濾處理後到這兒的出水口，溫度約為40度，流至溝渠出口處降溫至30至35度左右。

來這裡享受足浴完全免費，

只需遵守基本的泡湯禮儀，一是在洗腳區把雙腳洗乾淨，再來把鞋子放在一旁的置物櫃中，然後便能捲起褲管坐下來享受足浴了。隨著溫熱的泉水原本緊繃的肌肉慢慢舒緩開來，也犒賞了一整年來雙足一步一腳印到處奔波的辛勞。不過可別因為太過舒服泡過了頭，而忽略注意足浴的安全，下水時需視自己適合的溫度，每泡15分鐘休息10分鐘；此外，可別大喇喇地在裡頭吃便

當、啃炸雞，園區內禁止飲食，也請大家一同維護清潔。

►北投親水公園露天溫泉

地址：北投區中山路6號

電話：2897-2260

開放時間：05:30～22:00，共分6場

►泉源四十八號公園

地址：北投珠海路義方國小對面

開放時間：08:00～18:00，例假日不開放。



前來北投泡湯還可欣賞遠山綠樹，紓壓效果百分百。



到泉源四十八號公園泡腳池，捲起褲管即可「坐享」足浴樂趣。



綠草如茵的大安森林公園，是都會居民野餐最佳去處，品嘗美食之餘，還可盡享森林浴。

野餐騎鐵馬 親綠意

壓力指數普遍偏高的日本人，最喜歡順應著季節變化，到戶外野餐賞景，每逢櫻花季，甚至不少公司還特別舉辦野餐活動，一解員工平日沉重的壓力。日前，《康健雜誌》也舉辦以早餐×

野餐×音樂會為主題的「樂活節」，邀請讀者一同走向戶外、親近自然；足見把草地變餐桌，在林蔭中享美食，吸收芬多精，不失為充電放鬆的好方法。

坐落在信義路與和平東路之間的大安森林公園，有臺北都會之

肺的稱號，坐擁約25公頃的森林綠地，宛如城市中的綠洲，也是民眾平日休閒、假日野餐的好去處。

從公園正門入園，兩旁喬木茂盛，生態池畔水禽聚集，綠頭鴨優游其間，且夜鷺爭食，還可瞥見大蒼鷺、紅面鴨的身影，再往前行有露天音樂台，不定時舉辦音樂、戲劇表演，一旁兒童遊戲區裡的沙區、溜滑梯，是孩子們的最佳遊樂場。

此外，園內擁有種類豐富的植物生態，如金露花、雪茄花、六月雪、楓香、烏桕、欖仁樹，以及孔雀椰子、旅人蕉、雀榕、斑葉榕等，種類之多，無疑是居住都市叢林的人們，觀察生態的最佳地點。當然，公園內如茵的綠草更是野餐首選之地，天氣晴朗時帶上野餐墊、備好美食佳餚，便能好整以暇與家人、好友在綠茵草地上品嘗美食，大享森林浴。



大安森林公園有臺北都會之肺的美譽，坐擁約25公頃的森林綠地，宛如城市中的綠洲。



臺北藝術大學藝文氣息濃厚，和朋友到校園一隅談天說地，還可居高臨下欣賞關渡平原美景。

位於關渡山邊，同樣擁有大片草原的臺北藝術大學，是臺北市另一處休閒野餐的好地方；北藝大的綠地面積雖不若大安森林公園，但地勢較高，占有地利之便，視野十分開闊，更坐擁關渡平原美景。

校園內有幾處特別推薦的野餐地點，一是校門入口不遠處的鷺鷥草原，一大片盎然綠意裡，即日起至7月31日期間，展出國內外知名雕塑藝術家的經典雕塑作品，宛如一處天然的美術館，恣意在草地上或坐或躺，仰頭便是藍天襯著白雲的自然畫作，另一頭還有水牛漫步吃草，幸運的話還能見到白鷺鷥流連駐足，如此真樸的景色，若再能品一杯熱茶、嘗幾片可口的小餅乾，可謂一大享受。

循著陽關大道再往校園裡走，位於關渡美術館二樓的大片平台，也是不錯的野餐據點，平台上鋪有木棧道，設置了幾張石

椅，遠處還有五星級的風景可賞，一邊是氤氳的紗帽山色，另一頭台北101大樓卓然而立，不論是想隨興席地而坐，或者端坐在石椅上啖小點品咖啡，都很愜意。

想要視野再開闊些，那麼就漫

步至校區後方最高點——荒山劇場區，雖說拾級來到觀景台需要費些腳力，但走到制高點後，取出點心小食，慢慢品嘗，一邊欣賞淡水河匯流入海的壯闊景致，不僅滿足了食慾，更撫慰了心靈，走上一趟絕對值得！



臺北藝術大學地勢較高，視野寬闊，來此舒展身心，暢快無比。



騎自行車有助強化心肺功能、促進新陳代謝，趁著假日到河濱公園追風，紓壓又健身。

除了美食美景能夠療癒身心，運動也有同樣的效果，曾有運動專家表示，騎自行車不僅有助強化心肺功能和提高耐力、促進新陳代謝，還可增進心理健康。由於適當運動有助大腦攝入更多氧氣，並刺激腦內分泌β內啡肽激素，讓人神清氣爽、精神愉悅，增加學習與工作的效率！想要體驗揮汗迎風的單車運動，臺北市區規劃有十分完善的自行車道，完整連接了淡水河至基隆河、景美溪的河濱自行車道。此外，就算不方便自攜單車出門，也有多

處租借點提供自行車租賃服務，只需付點租金，便能順著河岸輕鬆享受騎乘的樂趣。

▶大安森林公園

地址：新生南路2段1號

電話：2700-3830

▶臺北藝術大學

地址：北投區學園路1號

電話：2893-8798

招財納福迎好運

雖說努力才是成功的王道，但天助自助，新的一年到廟裡求財



關渡宮正殿後方的財神洞，供信徒前往祈求招財納福。（圖／關渡宮提供）

祈福，當然是出遊的重要行程。

擁有超過三百年歷史的關渡宮，素來香火鼎盛，不僅是民眾求平安保健康的廟宇，也被信徒視為求財勝地。關渡宮主祀的神祇為媽祖，亦有觀音菩薩、文昌帝君與三官大帝等，會被奉為求財之廟，主要是正殿後方一條長約數十公尺的財神洞，其內供奉了萬山財神、季倫財神、武明財神、文比財神，以及福德正神，據說連首富郭台銘都曾來此祈福，讓關渡宮的財神洞名聲更旺。

驅車前往關渡宮，多數會從停車場的入口進去，若是首次來此祈福求財，較不清楚參拜的順序，建議到前方正殿的服務處領取香燭紙錢，一旁告示有參拜順序與方向指示。首站從拜天公開始，依序為正殿的主神媽祖、觀音佛祖、文昌帝君，再往鼓樓參拜延平郡王，之後才轉往後方的財神洞。

走進財神洞內，便可見一尊尊以金身雕塑的各路財神，金光閃閃、耀眼奪目，似乎也與信徒心中所望，相互呼應，希望能受諸神保佑招財添福。最後一站則是參拜福德正神，方才算是完成了參拜的流程。

除了參拜各路財神，關渡宮也



逾三百年歷史的關渡宮，設有財神洞並舉辦「補財庫」儀式，圖為財神洞入口。

提供所謂的「補財庫」服務。簡言之，就是經由廟裡的道士幫忙向天官請求賜福、請財神招財納福的儀式；每月廟方會於現場及網站公告補財庫的日期，需要的信眾可於當天上午9時30分前，攜帶一件衣服及一樣小飾品至服務處登記，繳交儀式費用後，便會由道士帶領進行。

位於塔悠路上的北巡武德宮，也是臺北市區知名的財神廟，供奉有天官五路武財神，又被尊稱為「趙玄壇」、「寒單爺」。還沒入宮便能老遠見到供桌上的大元寶，據說摸了可以增加財運，不少信眾趨之若鶩，特別來此摸元寶求好運。

►關渡宮

地址：知行路360號

電話：2858-1281

►北巡武德宮

地址：塔悠路326號

電話：2746-7231

看書展拚電玩 充電再出發

一年一度的臺北國際書展將於本月底舉辦，這場文化出版界的年度盛事，自然要來沾點書香染些文氣。第二十一屆臺北國際書展，共有三個展覽館，依照出版品特性與類型細分為國際書區、綜合書區、動漫書區，以及童書與文具區；一如以往，此次邀請全球數百家出版社參展，遍及歐、美、亞、非、大洋等各大洲，更規劃有數位出版主題區，因應時代潮流，將最新的數位出版動態與同業和讀者分享，相信會比往年更加充實熱鬧。

若覺得開卷有益還不夠，不妨到南港展覽館參加國內年度最大型的遊戲盛會——臺北國際電玩展（Taipei Game Show）。這場娛樂嘉年華每年集合了線上遊戲、網頁遊戲、行動娛樂平台、電競周邊、家用遊樂器主機、數位休閒娛樂遊戲機、動漫及玩具模型、數位設計教學、娛樂硬體周



到關渡宮財神洞拜完各路財神後，別忘最後一站要參拜福德正神，才算完成參拜流程。



臺北國際書展即將登場，今年照例邀請到全球數百家出版社盛大展出。（王能佑攝）

邊等業者，此次更以「遊戲啟動夢想」為主題，並舉辦遊戲之星等票選活動，喜愛電玩的粉絲，可千萬別錯過。

入冬的一月，縱使氣溫低寒意濃，卻有充滿「欣」意的活動等著你參與，不論是到人潮滾滾的國際書展、電玩展動腦充電；還是到各大著名廟宇點燈祈福，或是戶外泡湯、騎自行車，千萬別宅在家，趕緊穿上外套冬遊去，接受知性與感性洗禮！

►臺北國際書展

日期：1/30～2/4

地址：世貿一、二、三館

電話：2767-1268

網址：www.tibe.org.tw

►臺北國際電玩展

日期：1/31～2/4

地址：南港展覽館（經貿2路1號）

電話：2577-4249

網址：tgs.tca.org.tw

臺北
照過來

新年

壹零貳

文／許麗苓 攝影／顏涵正

除舊布新 換上好新情



想趁農曆過年為家裡布置一番嗎？不妨走訪家具家飾店，讓居家煥然一新，換上好「新」情。

農曆歲末年終，要過年了，全家上上下下不妨趁機為家裡改頭換面、除舊布新一番，換上好「新」情。

很多家庭可能想趁著新年，到文昌家具街購買全新家具，讓家裡煥然一新；有些則因時機歹歹，響應環保，選擇到「再生家具展示中心」選購經過整理、看起來跟新的一樣的二手家具。換了家具，家裡的裝潢擺設也不能少，這時不妨到永康街巷弄的民豐家飾店逛逛，選購一些居家擺設或蠟燭香氛，增添生活情趣。

文昌家具街

居家裝潢的家具大櫥窗

「早期文昌街家具店之間會同行相忌，現在卻是同行相聚，現今的時代潮流已經不能單打獨鬥，文昌街就像一個大池塘，裡面有各種各樣的魚蝦，來逛家具店的民眾就像釣客，有很多選擇，可以撈到很多物美價廉的家具。」臺北市文昌家具街發展促進會理事長劉松雄說道。

文昌街早期只是一條普通街道，各行各業都有，以前的路名也不叫文昌街，而是信義路4段，



發展至今已有一百多家規模的文昌街，是許多臺北民眾選購家具的重要據點。



農曆新年在即，到文昌街家具店走逛，可為家裡布置出一番新氣象。

甚至還有公車經過。歷經大約40多年的演變，這條街道從早期的五家家具店，發展到目前的一百多家規模，很多已是由第二代接手經營，群聚效應加上臺北市政府的整合行銷推廣，讓「文昌街家具

店」逐漸打響名號，成為許多臺北民眾選購家具時的重要據點。

劉松雄本身也是文昌街「巨輪家具」的負責人，他表示，由於家具相當耐用，很多家庭都要使用多年，除非遇到喜慶、喬遷或

特殊情況，不然不會隨意更換，在臺灣股市高漲、景氣大好時，部分家庭更換舊家具的頻率很高，但近年來買氣則趨於保守，所以需要透過行銷宣傳活動，例如舉辦文昌家具街設計生活節或假日市集活動來聚集人氣及買氣。

他說：「雖然文昌街鄰近通化夜市，但逛夜市吃吃喝喝的民眾不會特別來文昌街看家具，會來的客群通常都有明確目的性，直接選購所要買的家具，所以希望透過封街辦假日市集，或推出促銷活動等來熱絡買氣。」

隨著時代轉型，以往民眾選購家具主要考量實用性，現在則會希望加些創意或設計感，也會指名要的是極簡風、奢華風、混搭風、甚至要求提供客製化服務等，而文昌街的優勢，正是由於整個街區宛如一個大型的家具櫥窗，家具品項應有盡有，這家找不到，馬上可以在下個店家找到



仿家庭擺設的家具店陳設，家具風格一目瞭然，方便民眾選購。



胡桃吧檯椅以木頭材質混搭鍛鐵，設計感十足。

理想的家具，民眾有相當多元化的選擇，甚至還可貨比三家，找到居家裝潢和價位都滿意的家具。

這幾年流行木頭材質加鍛鐵的混搭設計，在「森之原坊」可看到許多不同木質材料的創意家



將創意設計融入自然原味的樹枝衣架，相當吸睛。

具，例如樹枝衣架、胡桃吧檯椅……等，自然原味中又帶點創意設計感，令人很想馬上買回家裡擺設。

店經理周建福表示，森之原坊本來是一家創立約20年的老店，近年來才翻新成為具有時尚創意

風格的家具店，除了店內原木質感的創意家具外，許多顧客會手繪所要的家具圖樣，以客製化方式來滿足顧客需求。

若民眾最近剛好想要買家具，改變一下過年氣氛，不妨多加留意文昌街的假日市集或相關活動訊息；如果剛好路過文昌街區，不妨沿著街道走逛瀏覽一下，先大致了解最新的家具風潮，一旦需要選購家具，就能馬上瞭然於心、找到符合自己需求的家具店。

►巨輪家具

地址：文昌街309號

電話：2707-3822

►森之原坊

地址：文昌街281號

電話：2700-2666



內湖再生家具展示拍賣場的拍賣員，逐一走到分類編號的家具旁，由有意標購的民眾依底價喊價。



非賣品「古早味家具」展示區，展示由腳踏車輪胎改裝的再生桌椅，令人嘆為觀止。

再生家具展示中心

愛物惜物 舊家具變身新風貌

「編號F5135沙發組，這位太太說1,500元，還有沒有要加價的？沒有，好，1,500一聲，兩聲，三聲，成交！」內湖再生家具展示拍賣場的拍賣員逐一走到分類編號家具旁，旁邊圍了一群民眾，看到有興趣的家具，民眾就開始依底價來喊價，通常會加碼的情況並不多，幾乎可以用低於市價的二至四成價格，買到物超所值修整如新的二手家具。

可別以為二手家具拍賣場會乏人問津，去的人可不少。臺北市政府環境保護局再生家具中心隊長陳麗娥表示，一年約可賣出1萬4,000件再生家具，年收入約1,200萬元，平均月收入約100多萬元，每星期約可拍賣200多件，賣出約20幾萬元的再生家具，足見民眾對二手家具的接受度相當高。尤其再生家具中心拍賣的二手家具經過修整，看來宛如新品，價格也頗為低廉，在不景氣的年代，當歲末年終家裡需要除舊布新時，再生家具就成為許多民眾的新選擇。

環境保護局於2006年成立「內湖再生家具展示拍賣場」、2009年成立「萬華再生家具展示拍賣場」及2010年成立「文山再生家具展示拍賣場」，其中以「內湖再生家具展示拍賣場」的規模最大，綜觀拍賣場上的再生家具，品項多元，沙發、木製桌椅或課桌椅、櫥櫃、腳踏車……等，琳瑯滿目。為了讓民眾方便選購，拍賣場內特別規劃「再生家具展示區」、「腳踏車展示區」、甚至還有「網站拍賣區」等，有需要的民眾可到各區瀏覽，看看各個家具或腳踏車的情況，衡量一下上面標示的底價和家具再生後的狀況，是否符合心意？選定目標後，就可在拍賣員叫賣時馬上「下手」、爭取購買先機。

「再生家具中心的成立，主要是希望珍惜資源，物盡其用，永續發展，並不是為了賺錢。」陳麗娥表示，以往環保局處理民眾丟掉的家具用品，是直接燒掉及掩埋，相當可惜，後來成立再生工坊，將廢棄家具修整後，就能讓有需要的民眾繼續使用，通常除了像神明桌這類家具稍有忌諱

外，民眾的環保意識及對再生家具的接受度都相當高。

陳麗娥特別提到，在內湖再生家具展示中心內，有一個非賣品的「古早味家具」展示區，很多陸客團會來這裡參觀，對於經過改裝後的再生家具及創意巧思，相當喜愛及肯定。例如用腳踏車輪胎改裝的椅子、用腳踏車改裝的木馬、用小學生課桌椅改裝成的太師椅、甚至還可看到用寶特瓶改裝的船……等，令人嘆為觀止！

目前內湖再生家具展示拍賣場固定於每週日上午11時左右舉行拍賣，有興趣或想趁新年除舊布新換家具的民眾，不妨先上網了解環保局「再生家具網」各個據點的拍賣地點及時間，或是利用週休假日到拍賣場了解情況，以買到理想中的再生家具。

►內湖再生家具展示拍賣場

地址：內湖區行忠路178巷1號

電話：2791-9622

「再生家具網」網址：詳環境保護局網站recycle.epb.taipei.gov.tw



想為居家增添新氣息嗎？不妨到家飾店物色裝飾品，讓居家煥然一新。

民豐家飾

營造溫馨浪漫的香窩

除了置換家具來除舊布新之外，很多民眾可能覺得在大掃除之後家裡少了些什麼？到永康公園對面的「民豐家飾」走一趟，就能為居家增添物美價廉的家飾品，還可選購其獨家代理的蠟燭香氛，讓家裡成為溫馨又浪漫的「香窩」。

走進民豐家飾，可謂「麻雀雖小，五臟俱全」，蕾絲桌巾布幔、燈具、蠟燭香氛、英倫風動物骨瓷馬克杯、義大利磚畫、創意造型時鐘、以及各式各樣的擺飾品，令人目不暇給、愛不釋手，尤其是品項齊全的香氛用品，讓整間店香氣四溢。

民豐家飾老闆娘陳淑音表示，這家店原本是父母開設的窗簾裝潢店，已經將近40年了，在永康公園內還可看到以前的店面老照片呢！而她原本在一家日本瓷器公司上班，幾年前，她接手店面轉型經營模式，獨家代理或引進



永康商圈有許多別緻的家飾店，走進店裡琳瑯滿目的家飾品令人目不暇給。



店內售有細緻可愛的動物造型家飾，喜愛動物的民眾不妨來此尋寶。

多個家飾品牌，例如英國P&R動物骨瓷系列、美國知名的Candle-lite蠟燭等，都是店內相當受歡迎的人氣商品。尤其是Candle-lite蠟燭，深受許多演藝人員及模特兒的喜愛，許多明星都是店內常客，而且由於售價便宜，很多香港客還會特別來此地選購。

陳淑音對於店內商品如數家珍，熱心介紹Candle-lite香氛蠟燭及線香、乾燥花、精油水、水晶燭台等各式香氛商品的用法，店內還有針對除煙臭、廚房異味的香氛用品，香味選擇從玫瑰、茉莉、檀香、蘆薈到各類果香或天然植物味道，應有盡有，任君選擇。

此外，由於陳淑音相當喜愛小動物，引進許多動物骨瓷馬克杯、或是各類動物造型商品，無論是米格魯、大麥町、約克夏等狗狗圖案，或是貓咪、兔子、貓頭鷹、海豹、熊貓、小豬……等，相當齊全，喜愛動物的民眾不妨來此尋寶。

曾經見證永康商圈起落的民豐家飾，除了許多常客外，近來也多了許多陸客、港客等國外客

人，隨著捷運東門站的開通，更吸引許多民眾前來。若是光逛一家店意猶未盡的話，在永康商圈也有許多別緻的家飾店及美食店，民眾可以搭捷運來此一邊逛街、一邊選購新年會用到的家飾用品，不亦樂乎！

►民豐家飾

地址：永康街12-4號

電話：2351-7760



香氛用品選擇應有盡有，舉凡玫瑰、茉莉到各類果香或天然植物味道，滿足消費者不同喜好。

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

冬令進補 幸好鍋物火紅席捲



走進鼎王麻辣鍋，可立即感受到古色古香的氛圍。



東北酸菜鍋用的是豬五花，涮燙後不柴不澀，甜嫩有嚼勁。

天一冷就想吃火鍋，特別是熱辣味濃的鍋，火力高竄的燄苗，香噴沸騰的湯頭，瞬間將一桌圍聚共食的氣氛拉到沸點，這就是火鍋，寒冬裡引動食慾的魔力，擋也擋不住！

豔紅椒香 就愛麻辣鍋

彷彿身體為了抵禦寒冷本能發出的召喚，氣溫越低，麻辣鍋越夯；今冬首波冷氣團報到的那天，才傍晚，「鼎王」這家麻辣鍋人氣店排隊人潮已經從門前排到大馬路邊。大紅燈籠高高掛，民初復古桌椅几凳，擺上招牌的三腳鑄鐵大鼎，古典優雅的中式品飲空間，有著無遠弗屆的好口碑；暖胃的茶品，是每週輪替的溫熱橙桔、玫瑰、蘋果、水蜜桃茶，先飲茶再吃鍋，避免太刺激腸胃，則是業者設想周到的體貼。

麻辣火鍋發源於四川重慶江北地區。四川和臺北一樣同屬盆地地形，氣候潮溼，川民在冬季為了保身強胃，在鍋物及各項料理中大量使用具有暖胃發汗的辣椒。臺灣雖然沒有四川嚴寒，對麻辣鍋的熱愛卻不遑多讓。

吃火鍋先看湯頭，引以為傲的湯頭嚴選數十種溫和中藥再加入甘蔗頭、水梨、番茄等天然食材提味，搭配特選雞紅心辣椒熬煮，湯頭能依顧客喜好分為小辣、中辣、大辣不同等級，由於加了大量蔬果提鮮調味，因此湯頭在微微麻辣之餘，還有一股天然甘甜令人回味，不只涮料還能直接喝，口味重一點的還把湯頭拿來澆淋在白飯上，光這樣就能痛快扒下一大碗麻辣湯飯，超過癮。

正統四川麻辣鍋以牛肚、牛雜為主，臺灣口味的麻辣鍋則多了豆腐丸餃類，吃法更豐富多元。麻辣鍋好料全在鍋底，可任人吃到飽的鴨血、豆腐滷得絲絲入味，不須沾醬提味，最多就是加入蔥末以及可減低辣度的烏香醋，便已足夠。老顧客葉小姐特別推薦一定要點的還有油條。這兒的油條都經過兩次油炸再烘烤去油，特別酥脆，下鍋涮時能吸足湯汁且保有軟Q口感，真是好吃。

另一味東北酸菜鍋又稱低脂鍋，如同傳統養生之道講求陰陽調和，是對稱於麻辣湯底的清淡口味湯底，以含有豐富蔬果酸的



招牌鴛鴦鍋是熟客念念不忘的好滋味，湯頭有蔬果提鮮調味，清香甘甜，令人回味。

天然健康醋、蔬菜與高湯調製而成，主角番茄、酸白菜煮再久都能保持鮮度與脆度，吃起來清脆爽口，非常開胃。此鍋的肉片特別講究切工。用的是豬五花，肥瘦參半，片得極薄，涮燙後不柴

不澀，甜嫩有嚼勁。由於鍋底鮮味十足，因此吃的時候不需再沾醬料；重口味的人，加點豆腐乳醬提味即可。剛開始先別急著喝湯，待白肉的油脂融入湯中，平衡了酸白菜的澀感，湯頭更讚。



酥脆油條下鍋吸飽了湯汁放進口裡，大大滿足味蕾。

►鼎王麻辣鍋

地址：長安東路2段131-1、131-2號

電話：2507-8018

蒙古藥膳鍋 學成吉思汗食養生

才走到餐廳門口，一股並不那麼熟悉、濃郁的辛香氣味已撲鼻而來。同樣標榜兼具美味與養生效果的食補鍋，臺灣傳統藥膳火鍋以羊肉爐、薑母鴨為主，「天香回味鍋」則以源於蒙古的異國風味著稱。湯頭以良薑、大茴香、辛夷、白豆蔻、黨參、菊花、甘草等多達68種天然花草、香料加上老母雞慢煨36至72小時而成；養生素食鍋則採用蔬菜熬製，不加大蒜與辣椒。據說這些都是成吉思汗的養生祕方組合，透過溫順的藥性融合，帶著濃濃孜然馨香與雞湯清甜的湯味濃厚甘醇，微辣不嗆。不必沾任何醬料，夾起肉片海鮮輕涮，和著香噴熱湯滑進胃袋裡，全身都暖和起來。

湯底雖然用了多種材料熬煮，卻一點兒也不混濁，清湯涮料，

講究的是原始粗獷的食物鮮味。巨大生蠔、生鮮海魚、墨魚香腸、以魚肉製成的「不是豆腐」都是不多見的火鍋料；自製蔬菜丸及以豆腐、竹筍、香菇做成的蒙古包，入口湯汁四溢。希望顧客吃得跟自己一樣養生的老闆林振龍，上山下海找來各式各樣的有機蔬菜，「養生三寶」的地瓜、山藥、南瓜四時供應，其他還有海藻、昭和草、日本茼蒿、水蓮、蘆薈、小葉芹菜等，野生的滋味出奇的清爽甘甜，很受不喜歡人工火鍋料的饕客歡迎。必點的還有金絲戀餅，體積雖只有十元硬幣大小，但絲絲層層堆疊作工十分精巧，撕開來單吃，或



小小一個金絲戀餅，撕開來單吃，越嚼越香。



回味鍋看似清澈卻滿載濃郁的滋味，搭配海鮮，清淡爽口。



涮肉無須沾醬，多種天然植物煮成的湯頭即能讓肉片香氣十足。



以多種天然花草、香料熬煮的湯頭，符合現代人養生的需求。

浸入火鍋中吸足了湯汁再吃，口感香酥厚實，質樸的麵粉香氣和著濃郁高湯在口中縈繞，非常銷魂。

►天香回味養生煮

地址：南京東路1段16號2樓

電話：2511-7275

清鮮甘爽沙茶火鍋 臺北NO.1

說起來沙茶火鍋可是臺北人吃鍋的始祖。民國35年，西門町紅樓市場旁便開設了臺灣第一家沙茶火鍋店——清香號，當時臺灣不僅沒有沙茶醬，更不知沙茶火鍋為何物，這個空前的鍋物美食迅速風靡了全臺北，影響所及，西門町還出現了數家火鍋店林立的「火鍋一條街」；時至今日，火鍋種類早已五花八門，火鍋一條街風光不再，唯有清香號屹立不搖，巷弄裡不曾擴大的小店，依

舊是大啖正統沙茶火鍋的殿堂。

沙茶火鍋好不好吃，端看用來沾食的沙茶醬夠不夠道地；因為沙茶火鍋湯頭主要以豬大骨熬煉，鮮香甘甜卻略顯清淡，醬的調味大大左右了食材入口的滋味。因而老店使用的沙茶醬至今仍堅持完全自製，以辣椒、大蒜、扁魚、蝦米、芝麻、花生等十多種香料長時間煉炒而成，使奔放複雜的香氣逐步融合，整體口感細緻，香氣濃醇，入口鹹香微辛，店裡現吃的沙茶醬比罐裝沙茶醬還得多一道翻炒手續，逼出更濃郁的香氣，用來沾肉、沾蔬菜……都是一絕。

內行顧客必點的魚丸、魚餃、蛋餃也是自製品，口感柔嫩Q彈，有天然魚鮮香；也供應油脂豐厚的牛三角肩、五花牛、牛肉丸、劍蝦、豬腰、魷魚等奇味火鍋料，下鍋汆燙幾下，再沾些沙茶



以十多種香料煉炒而成的沙茶醬，口感細緻，香氣濃郁。



天冷圍鍋而聚，是驅寒暖胃的好選擇。

醬，醬香與鮮肉油脂一起融在嘴裡，濃醇腴美的滋味，真叫人舌下生津。

►清香廣東沙茶火鍋

地址：西寧南路82巷5號

電話：2331-9561

寒風凜冽，還有比一鍋熱騰騰的湯食更引人食慾的嗎？與家人或三五好友圍爐共聚，現涮現吃，充滿團聚取暖的熱鬧溫馨氣氛。今天想吃哪種鍋？火辣熱呼，驅寒暖胃，就等你品嚐！



舊城區的創意新世界

艋舺散散步

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

說到艋舺，會令你想到什麼呢？胡椒餅、成衣街、剝皮寮，還是百年古剎龍山寺？艋舺是萬華的舊稱，位在西門町以南、中華路以西的淡水河口，曾經是臺北市西南對外的重要門戶。憑著水利之便，這個群集著小船的聚落在清代發展為僅次於臺南府城、鹿港的全臺第三大都市，堪稱臺北市發展的起點；即便到了今日，這裡仍是少數還留有上個時代風華殘影的地方，商業活動不曾間斷，除了古早味與百年老店，也吸引創意人進駐，在這充滿古意的舊城區，繼續百家爭鳴、爭奇鬥豔。近來臺北市府文化局舉辦的「臺北人情WAY創意街區展」，安排「萬華創意之旅」一日遊，就讓我們一起到萬華看創意、逛老店。

這裡是晚睡早起、充滿蓬勃生命力的奇妙街區。適合一起散步，漫遊在城市森林裡的青年公園；一起愛潮流，看創意人在成衣街上揮灑創作手感；一起逛老街、吃大餅，聽一甲子的時代故事；一起踩街看電影，體驗臺北市電影主題公園、西門紅樓創意市集的視覺驚奇與文創風潮。百年文化累積出來的艋舺魅力巷弄，適合一步一小店，花一整天時間慢慢逛，老城、老街區的懷舊與新潮完美交融，氣氛十足，逛起來溫暖又幸福。

艋舺散散步

青年公園→水晶玫瑰緞帶專賣店→
西園29服飾創作基地→太和餅舖→
剝皮寮歷史街區→臺北市電影主題
公園→西門紅樓



綠樹成蔭的青年公園是市民運動休閒的好去處，每日到此運動的民眾多達上萬人，是使用率極高的都會公園。

09:00~10:00

青年公園 綠蔭森林慢慢遊

青年公園位於南萬華，面積達24.5公頃，每日來此運動的民眾約計上萬人，是臺北市內使用率極高的都市公園。

很難想像，這塊新店溪畔公園綠地的歷史，竟有如艋舺發展的縮影。漢人來到艋舺開墾之前，此地已是原住民凱達格蘭平埔族「雷里社」捕魚維生的生活領地；300年前，福州人來此定居建立「加蚋仔庄」；清末，此地

已發展成臺北供應大稻埕茶行製作包種茶所需香花植物的最大生產地。日治時期，日本政府徵收了香花農地興建練兵場，因位於臺北南端，相對於北端的松山機場，因此又被稱為「南機場」。戰後被廣泛用來興建各類國宅、眷村，其餘綠地則改建成現今所見的青年公園，大樹早已成蔭，還有陪伴五、六年級生長大的太空城溜滑梯、登月小艇等遊樂設施，雖然以現代眼光看來再也不新潮刺激，卻依舊是南機場子弟懷念的童年往事，點點滴滴都遊之不盡。



太空城溜滑梯是五、六年級生的童年回憶，現今依舊是兒童流連嬉戲之處。

► 青年公園

地址：水源路199號

電話：2303-2451

交通方式：搭乘 12、205、212、223、630、藍29，至青年公園站下車即可抵。



小小一條緞帶千變萬化，令人嘆為觀止。



繽紛的珠光拉花帶是包裝禮物不可或缺的裝飾品。

11:00~11:30

水晶玫瑰緞帶專賣店

古韻氣息濃厚的艋舺，不只有老街古廟，還有全國唯一精緻緞帶專賣店。

萬華在地老字號成衣公司憑藉著紡織技法的老經驗、老技術，跟隨歐、日等手工藝時尚潮流的脈動，創新顏色與圖樣，將小小一條緞帶變化出各種意想不到的可能性，叫人忍不住驚嘆：原來緞帶不只是包禮物的配角，還能作為諸多生活用品的美麗主角。



走進全國唯一精緻緞帶專賣店，一整面各色緞帶有如彩虹墜落的「彩虹牆」，引人注目。

一進門，滿滿一整面多達55種顏色緞帶、有如彩虹墜落的「彩虹牆」超吸睛！有貴氣十足的珠光拉花帶、基本經典款的格子織帶、常用來作成帽帶的彩編羅紋帶、常作為節慶華麗裝飾的金屬蔥帶、柔軟不易掉毛的絨布彎彎帶……甚至能結合LED燈泡，纏繞出一朵朵閃閃發亮的美麗緞帶花飾，完全顛覆了一般對於緞帶顏色的想像與材質的認識，有老顧客便笑說，這何止是專賣店，當緞帶博物館來逛也是綽綽有餘哪！

►水晶玫瑰緞帶專賣店

地址：艋舺大道188號

電話：2302-3968

12:00~13:30

西園29服飾創作基地 決戰時裝伸展台

走過這幢磚紅色大樓門前，還以為是新開的服飾店——西園29服飾創作基地前身為臺北服飾文化館，現在改以服裝產業創意新地標的姿態，矗立在艋舺服飾商



西園29服飾創作基地展售新銳設計師作品，是打點行頭的服飾祕密寶庫。

圈（大理服飾商圈）中，成為在地時尚服飾設計人才的創作基地。

三層樓建築分具展售、創作、展演講座等功能。一樓大廳以純白色調為基底，像是襯托美麗作品的時尚舞台，新銳設計師當季作品的服飾、包包、配件整齊羅列，沒有銷售人員亦步亦趨的壓力，隨你逛到高興，角落有個迷你咖啡吧，一杯29元的手工美式咖啡，是艋舺上班族最愛的超值下午茶；二樓是設計師的行動工作

室，打版、車縫、各式各樣副料齊備，宛如電視節目「決戰時裝伸展台」再現；三樓常用來舉辦小型服裝秀、展演、講座，是設計業界與院校師生發表創作、吸取養分的重要空間。對於關注流行時尚品味的女性來說，這兒展售的服裝許多都還是尚未大量生產的創作作品，還能享受批發成衣的超值售價，絕對是打點行頭不可錯過的服飾祕密寶庫。

►西園29服飾創作基地

地址：西園路2段9號

電話：2336-7599

交通方式：搭乘捷運板南線於龍山寺站下車，從1號出口步行約8分鐘。

14:00~14:30

**太和餅舖老字號
各式糕餅嘗甜頭**

民國35年創立於舊太平市場，53年在艋舺康定路另成立萬華



西園29服飾創作基地是在地時尚服裝設計人才的創作園地。



凸餅是太和餅舖最具傳統特色的糕點，Q軟綿密。



剛出爐的鳳梨酥，外皮酥軟，內餡甜而不膩。

太和蜜餞行，專營各地蜜餞以及名產的批發零售。第二代業者陳朝榮表示，當時臺灣人吃麵包的風氣還不普遍，六〇年代美國、日本、澳洲小麥開放進口，各地麵粉廠為推廣麵食紛紛成立烘焙班，鼓勵國人學做麵包，他為朝多元化經營，跟著學了當時最流行的西點、麵包、月餅、喜餅，並將蜜餞行改為餅舖，一晃眼也已走過半世紀了。

創店至今熱賣的包括凸餅、鳳梨球、鳳梨酥、古早肉餅、雜糧麵茶等，其中凸餅又稱泡餅，在南部則稱為香餅，是老餅舖最具傳統特色的糕點，放在碗裡壓碎，再以滾燙開水沖泡，更經典的吃法則是加上花生湯或紅豆湯，香甜而Q軟綿密，熱量高、營養豐富，在當年物資匱乏的年代，這可是到龍山寺拜拜或小康人家當作早餐、宵夜甚至產婦做月子的昂貴點心。很多人買了凸餅等不及帶回家，馬上在餅舖隔壁的小攤叫了花生湯、紅豆湯當場吃了起來，泡了凸餅的甜湯濃稠如牛奶，餅、花生、紅豆泡得綿爛入裡，入口即化，完全不覺顆粒，原來早都化作餘香縷縷，在嘴裡繚繞不去。

►太和餅舖

地址：康定路300號

電話：2306-9629

15:00~16:00

剝皮寮歷史街區 遊走老艋舺風情



剝皮寮的古早樓房及紅磚牆讓人彷彿置身於舊時艋舺的繁華流金歲月中。

剝皮寮不是一條街，而是廣州街、康定路、昆明街圍繞而成的街廓，奇特地名的由來，一說是因為曾在此宰殺牲畜製成皮革，也有一說是清朝從大陸運進杉木到艋舺後，就近在此剝去樹皮而得名，由於地處艋舺與其他街莊的連絡要道，萬商雲集極為繁榮，日治時期，數百公尺的街區被列為老松國小預定校地而遭到禁建，在臺北市快速現代化

的腳步中，意外保留住成排完整的閩式與巴洛克式混合的獨特建築，成為一處兼具臺灣早期民間街屋構築的形式與美學、傳統與現代、文化與藝術融和的迷人場域。

古早的樓房及紅磚牆、曲折的巷道、陳舊的窗框，刻劃著歲月的痕跡，午後陽光斜斜照在老街區，你彷彿置身在舊時繁華的老艋舺之中。相較於名氣更響亮的迪化老街，這兒的街屋雖不華麗卻保存得相對完整。若對於建築歷史與都市發展、產業沿革有興趣，對老房子與傳統空間有深刻體會，那麼剝皮寮絕對有足夠的內涵，滿足且吸引你前來一遊。

►剝皮寮歷史街區

地址：廣州街和康定路交叉口

電話：2336-1704

交通方式：搭乘捷運板南線於龍山寺站下車，從2號出口步行約10分鐘。

17:00~18:00

電影主題公園體驗人文風情

與艋舺僅一街之隔的西門町是臺北電影文化的發源地，到現在仍是全臺電影院最密集的电影街，還有一座全臺唯一的電影主題公園，可別錯過。

公園位於康定路、武昌街及峨眉街之間，緊臨人潮熙攘的電影街，舊址原為日治時代的臺灣瓦斯株式會社，舊時煤氣廠房、煙囪及煉焦爐等歷史建物依然在，並新建了鋼棚、鋼構平台等露天設施，歷史與現代空間並置，充分呈現西門町新舊融合的獨特時代氛圍。「都市藝術方塊」則是公園中的一大視覺焦點。外型有如一座大型變壓器，內部可用來放映影片或多媒體展覽。

除此之外，這裡最具特色的一點，是成功地結合藝文活動與青少年生活文化，例如在後街廣場可以看見青少年街頭次文化像是塗鴉、



西門紅樓是全臺保存最完整的三級古蹟市場建築物，現在已蛻變成文創新據點。（圖／西門紅樓提供）

DJ音樂創作、滑板與街舞等。

來西門町就算不看電影，也記得要到電影街、電影主題公園走走，感受西門町作為臺灣電影殿堂的獨特人文風情。

►臺北市電影主題公園

地址：康定路19號

電話：2312-3717

交通方式：搭乘捷運板南線至西門捷運站下車，從6號出口沿著成都路直走到底右轉康定路，即可到達。

18:30~20:00

西門紅樓逛市集 吃喝採買好好玩

建於1908年的紅樓，是臺灣第一座官方興建的公營市場，也是全臺保存最古老完整的三級古蹟市場建築物。當年由擅長西洋建築風格的日籍建築師近藤十郎設計，以「八卦造型」取其八方雲集之意作為市場入口，以「十字架造型」作為市場主體的特色，不僅空前絕後，更是東、西建築史上的首例。

年輕大膽的創意與熱情，在歷經百年後的今天，仍在紅樓裡外火熱延續。2007年開始，臺北市政府文化局與臺北市文化基金會接手共同主辦西門紅樓創意市集，每月策劃的主題活動，每每蔚為西門町熱門話題。例如每年

12月至翌年1月紅樓生日這段期間，便邀集各路創意團隊聯合舉辦【每年的這一天。敬生日】聯展並發行限量套卡，希望讓民眾感受紅樓生日更深層的意義。更吸睛的，則是紅樓內16工房這臺灣文創品牌的大本營，你可以找到可愛的咖啡小熊紙貨、古董樂高藝術創作、來自非洲大地的洋嘎花布洋裝……樓外則是下午開張的創意市集，聚集了眾多年輕文創藝術家在紅樓外熱鬧擺攤，主打個人品牌與手作特色的創意商品。逛累了不妨坐下來品杯在地好茶，盡情感受市集的創作熱力與遊逛魅力吧！尋寶的趣味，盡在其中。

►西門紅樓

地址：成都路10號

電話：2311-9380

交通方式：搭乘捷運板南線至西門站下車，從1號出口步行約1分鐘。



16工房堪稱臺灣文創品牌的大本營。



暖手暖胃更暖心 車輪餅

文／尤好逸 攝影／吳金石

每每走到車輪餅攤前，聞到奶油香氣瀰漫，只要稍微耐心等待，就能換來一袋熱呼呼的車輪餅，克林姆、蘿蔔絲、紅豆、芋頭……每種口味都讓人初嘗驚喜、再嘗回味，宛如回到十歲那年，站在鬧烘烘的夜市裡，又開心又期待的時光。

熱鬧的臺灣夜市裡，總有幾樣長銷點心，是從以前到現在幾十年來人氣不墜的熱門商品，吃來香甜濃郁的車輪餅，就是其中一項，幾乎每個夜市都能看到車輪餅小攤，小攤上通常都是一個圓形大烤盤，從麵糊外皮開始做起，製作費工費時，偏偏又要現

做才好吃，因此每個車輪餅都在眾人耐心等待下用心製作完成，一包包送到客人手上。

超大尺寸 口味香濃外酥內軟

位於晴光市場中的「晴光紅豆餅」，雖然並非歷史悠久的傳統老店，卻以年輕的創意，迅速擄獲了附近食客的心，迅速走紅之後也在其他商圈開了分店。還未到這家車輪餅，已先被一股濃濃奶油香氣吸引，緊接著尺寸較一般還大的車輪餅使視覺多了份震撼，看著老闆豪邁地下餡，一點都不手軟，飽滿的車輪餅一顆顆成形時，更讓人忍不住想趕快大

咬一口，品嘗滿嘴奶油或紅豆的滋味。

因為強調薄利多銷，讓晴光紅豆餅尺寸、份量都比尋常車輪餅要大，一般人吃上三個足以抵一頓正餐，但這車輪餅的滋味，並未因利薄或餡料豪邁而打折扣，仍維持著外酥內軟的完美口感，奶油內餡甜而不膩，紅豆內餡軟嫩適中，讓人一口接一口，難怪是晴光市場的人氣排隊美食之一。

變形飛碟 一口咬下火山爆發

另外一家以大取勝的小攤名為「丸田飛碟燒」，則是萬華夜市



老闆專心一意地製作車輪餅，宛如一場視覺與味覺兼具的精彩表演。



珍珠加紅豆的內餡，展現了臺灣多元、融合的飲食創意精神。





許多人在冷颼颼的夜裡耐心等待，只為嘗一口滿嘴香濃的車輪餅。

中的人氣小吃，在2011年還曾經受邀進駐臺北賓館，成為總統府國宴中的一品。店家所謂的「飛碟燒」其實就是變形的車輪餅，因為老闆豪邁的下料、放餡，完全不修飾車輪餅的外圍，因此做出一個個帶有一圈圓形薄片的圓柱體，成品奇特，就像是一艘艘飛碟般，排起來頗為壯觀，「飛碟燒」之名也就不言而喻了。

飛碟燒的外皮較鬆軟，口感像雞蛋糕一樣，在軟綿綿的外皮中依舊包裹著又多又扎實的內餡，一口咬下去時，內餡宛如火山熔

岩般溢出，暖呼呼的口感加上甜滋滋的味道，讓愛吃甜食的饕客也為之融化。要注意的是，尺寸越大的車輪餅，內餡溫度越容易過燙，偏偏車輪餅又是剛出爐時最好吃，因此品嘗飛碟燒時，可得小心燙口。

珍珠入口 獨特好風味

熙來攘往的饒河街夜市中，也有一家人氣很旺的車輪餅專賣店，餅皮香濃軟嫩不輸飛碟燒，但是內餡卻大有不同。原來也只賣紅豆、奶油、蘿蔔絲等傳統口味的小攤，因為看到許多外國觀光客對珍珠奶茶很有興趣，老闆靈機一動將珍珠加入紅豆內餡中，將這種餡料命名為「珍珠紅豆」，充分展現了臺灣融合各種食材、口味的飲食創意精神，也讓嘗過的遊客大呼新鮮，來到饒河街夜市非得買上幾個試試。充滿創意精神的老闆，還創出了冰淇淋內餡的新口味，熱呼呼的外皮裹著冰涼的冰淇淋，吃起來又熱又冷、又甜又香，讓人一嘗難忘，處於競爭激烈的饒河街裡，

成為熱門的排隊熱銷小吃，格外值得在冷颼颼的寒夜裡耐心等待。

除了奶油、紅豆之外，這幾年來特殊口味的車輪餅，如起士、地瓜、巧克力、鮑魚等等，各種口感爭奇鬥豔，但無論內餡如何變化，一邊排隊，一邊看著老闆倒麵糊、攪拌、下餡、翻面起鍋，那種專心一意、手工精製的專注，宛如一場精彩的表演，散發出市井小食的獨特魅力。

►晴光市場紅豆餅（晴光店）

地點：雙城街12巷16-1號070攤位

電話：2591-8496

►萬華夜市丸田飛碟燒

地點：廣州街200號（仁濟醫院前）

電話：0910-961689

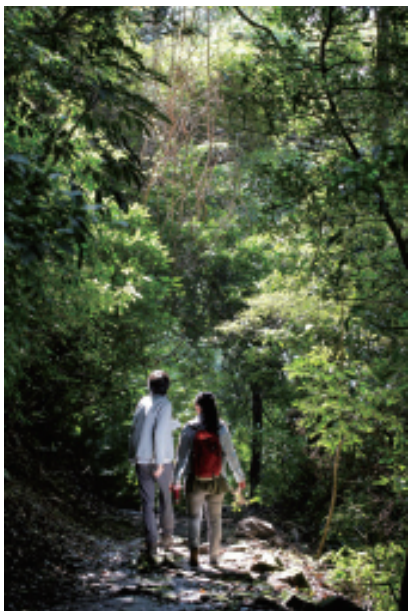
►饒河街日式珍珠紅豆餅

地點：饒河街208號前

電話：0932-832972



熱呼呼的外皮裹著冰淇淋內餡，冷熱交織的奇妙滋味讓人一嘗難忘。



橫嶺古道 泥徑探幽

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

今年初冬陸地上氣溫降幅不多，12月初僅穿薄衫還能四處趴趴走，教等著一睹楓紅美景的山友好不心急。其實楓紅形成並不容易，必須有各種天氣因素配合，如晝夜溫差、正常而充足的光合作用等，也因為如此，臺灣的楓紅常夾雜在滿山終年翠綠的亞熱帶闊葉林中，充滿驚鴻一瞥的驚艷之感，陽明山上的橫嶺古道即是如此。

質樸迷人的手作步道

橫嶺古道這些年蔚為臺北賞楓的私房景點，最大原因在於古道入口有一株高聳參天的百年楓香樹，這是一種生長於熱帶至亞熱帶地區的落葉大喬木，每年的十二月至次年二月樹葉就會由綠變黃、轉紅直至落葉。初冬時節，楓香尚待變色，此時古道上已出現不少準備一探楓紅與秋冬生態景致的登山客了。

古道入口不好找，所幸紅檀登山口右側有座神祕的天上廟，這是個廟門天天鐵門緊閉、大概特別日子才會開門的山間小廟，

廟前開闊的廣場不僅是最佳停車位置，還成了古道入口的最佳指標。

所謂古道，是先民因為民生、族群遷徙或軍事需要而開鑿或長期行走形成的道路，大臺北歷史久遠，本身就有各類性質的古道，例如連結臺北市與新北市的富士古道、與民生緊密相關的魚路、鹽路、米路、柴路等。一邊走著，彷彿踏著先民的足跡，一邊想像、揣摩前人的生活點滴，是古道旅行特有的樂趣。

橫嶺古道屬陽明山國家公園範圍，步道兩端分別位於紅檀及湖山路，全線沿紗帽山西側山腰而行，總長約900公尺，早期是紗帽路頂半嶺至陽明公園兩處聚落間的通行捷徑，從1680年先民自福建泉州移民至草山定居到公路通車前，曾是兩地住民往來運送物資、務農通商的交通路徑；公路通車後一度沒落，近期為了維護聚落文化並保護國家公園生態，市府大地工程處以極小破壞的方式進行整修，因而古道仍保有相當程度的原始風貌：遍布落葉的



泥土小徑，兩側伴隨著竹林、蕨類、姑婆芋等低海拔原生植物，沒有水泥扶手、欄杆、階梯、涼亭等人工建設，是一條質樸迷人的「手作步道」。

領略自然野遊趣味

路徑明朗、清晰、平緩，泥土路彈性極佳，腳底的觸感就像走在地毯上般柔軟，一路走來全無疲累之感，有厲害的山友走不過癮，索性來回走上好幾趟當作運動健身；也有人讚賞之餘更評為：「比天母古道更佳。」

除了健行，古道沿線密布原生蜜源及食草植物，如藿香薊、冇骨消、血桐等喬木、灌木及草花，大地工程處並積極補植繁星花、華八仙、山月桃及野牡丹等蜜源植物，每年5到7月，各種蝶類陸續羽化，蝴蝶的食材蜜源植



古道兩端各有入山口，入口處都可見指示碑。



橫嶺古道是自然課的大教室，在這裡可以觀賞多樣的昆蟲生態。



橫嶺古道仍保有相當程度的原始風貌，少了人工建設，是一條質樸迷人的「手作步道」。

物網也正好進入開花季節，周邊開始聚集各式蝶類，尤以青斑蝶數量最多，為當地特色蝶種。日後將設置相關蝶類習性、演化、覓食、繁殖的解說系統，民眾可就近觀察、記錄、研究，領略身處大自然之中的野遊趣味。

有人專為賞楓上山，為了目擊可貴的熱帶楓紅，上山幾次都在所不惜；然而古道旅行卻是一趟貼近人文風物與自然視野的體驗，既是充滿蟲聲鳥鳴的自然課，也是探索歷史的社會課。在

橫嶺古道駐足享受動植物的蓬勃生氣，或遠眺縹緲美麗的陽明山景，路徑雖短但古樸有味，值得一遊。

►橫嶺古道

位置：湖底路、湖山路之間

交通方式：自捷運新北投站前的泉源路上山，至惇敘高工轉接紗帽路，過湖山國小指標續行湖底路，至天上廟前廣場即抵紅檀登山口。



翁崇耀希望橙舍能提供國外背包客一個平價舒適的住宿空間。

橙舍 背包客的第二個家

文／許凱森 攝影／顏涵正

假日午後，走在擁擠熱鬧的西門町漢口街上，一棟白色磚瓦砌成的建築物，配上同是白色的大門及窗框，門口置掛了許多綠意盎然的花草盆栽，沒有顯眼的招牌，卻不時有人提著行李進出，一位笑容可掬的男子站在門口，先後向幾位要離開的客人說明車站的方向，他是旅館主人翁崇耀，身後則是他與太太用心經營的橙舍背包客國際青年旅館。

以前因為工作的關係，翁崇耀經常往返新加坡，在一次機會下體驗了新加坡的青年旅館，一試

便愛上了這種旅館。各國背包客因為這一「房」之緣而有機會成為朋友之外，有別於商務旅館端正拘謹的大廳，青年旅館的公共空間更多了人性的自在與溫馨，於是回臺灣後，他也想將這種感覺帶給來臺灣的旅客，便著手申請、籌備、找點，才有了現在的橙舍背包客國際青年旅館。

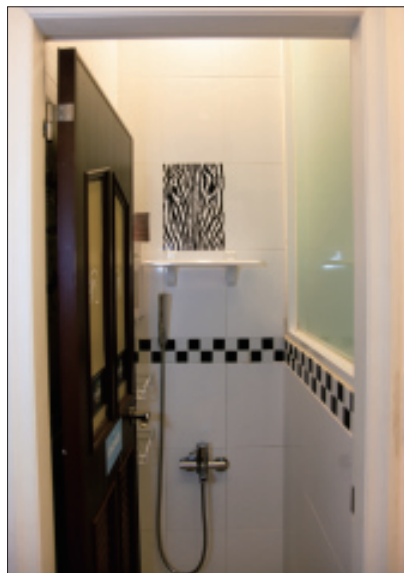
根據維基百科，世界上第一間青年旅舍始於德國，至今已有百年歷史，以「安全、經濟、衛生、隱私、環保」為特點，室內設施簡樸，備有上下舖、帶鎖的

個人儲藏櫃、小桌椅、公共浴室、洗手間、自助餐廳、公共活動室等，從此奠定了青年旅社的基本模型。由於網路資訊取得便利，近年來自助旅行蔚為風潮，目前全世界已有數萬間的青年旅館，儼然成為旅遊愛好者最經濟實惠的住宿選擇。

而橙舍背包客國際青年旅館除了完全比照國外青年旅館該有的設備外，洗衣機、Wi-Fi、公用電腦及印表機皆免費提供使用，雖然沒有24小時的櫃檯駐守，但各樓層都設有緊急電話，大門及各



公用的小廚房裡，提供了微波爐、鍋子等基本設備，讓住客可親自下廚烹調。



小巧乾爽的衛浴空間，潔淨明亮。

房門也以密碼鎖取代傳統鑰匙以提升安全性，一樓大門更設有監視系統，保障安全並預防犯罪，整體裝潢以白色為基調，帶有質感的壁貼及畫框讓牆面活潑不單調，角落及櫥櫃檯面也有小盆栽和品味不俗的裝飾品帶給住客視覺的驚喜。

橙舍背包客國際青年旅館共有三層樓5間房，一樓為公共交誼空間，二樓及三樓皆有小巧乾爽的公共浴室及洗手間，小廚房備有冰箱、微波爐、電磁爐，頂樓大陽台有寬廣的洗衣、曬衣空間，房型則分為六人房、四人房、三人房、雙人房及單人房，其中六人房床位平日每人480元即可入住，是最經濟實惠的選擇，每個床位更貼心附有夜讀燈及萬用插座。

翁崇耀說，目前住客以馬來西亞、香港、中國大陸等地為主，印象最深刻的是之前曾有香港來的自行車隊入住，20幾個成員清一色都是七十幾歲的「不老騎士」，完成環臺之旅後，翁崇耀還特地叫了一台巴士載他們前去機場，場面熱鬧而溫馨。

橙舍的坪數雖然不大，但室內挑高，整體空間設計也充分運用收納，入住旅客完全不會有壓迫感，每間住房都保持潔淨明亮以及良好通風，給人像家一般的舒服、溫馨感受。

從格局到擺設，翁崇耀夫妻倆堅持每個小細節，把每一位入住的旅客當成家人，希望臺灣也能夠提供國外背包客一個平價、乾淨、舒適與交通便利的住宿空間，他期許橙舍就像小型聯合國

一樣，可以提供住宿旅客互相交流、認識各國文化的機會，讓每個曾經入住的背包客都能以最經濟實惠的預算完成旅程，並把在臺灣無價的美好回憶打包回家。

►橙舍背包客國際青年旅館

地址：漢口街2段41號

電話：2559-0202

網址：www.taipeicityhostel.com

交通方式：搭乘捷運板南線於西門站下車，從6號出口步行約5分鐘可抵達。



整體裝潢設計以白色為基調，帶有質感的壁貼、小盆栽與裝飾品，布置處處可見巧思。



時尚彩妝 給你看

文／君君 攝影／約瑟



適度的妝容，能讓人神采奕奕，增加自信美。

輕透的皮膚、深邃的雙眼、自然的眉型加上微微透紅的粉嫩雙頰，是不少女性夢寐以求的想望，若想展現這賞心悅目的容貌，其實只要透過一些化妝小技巧，無論是上班、赴宴，或是出席正式場合，都可展現迷人、自信的丰采。

國際禮儀 增加自信美

「適度的妝容，不但是國際基本禮儀，還能悅己悅人，增加自信美。」擔任臺北市信義、松山等社區大學講師的侯秀春說，現代女性化妝習慣漸漸普及化且年輕化，已成為日常生活中不可或缺的一部分。化妝除了能美化

容貌，增添美感，還可以提升自信，增進與他人的良好互動，可說是一舉數得。

不過，化妝並非一成不變，而是與時並進，隨著時代和潮流變換出不同的面貌，像是1950年代以濃妝豔抹的復古妝為主流；2000年之後以華麗當道，時至今日則著重自然風，強調淡雅與健康。

「繼上一季強烈中性的妝感之後，現在最新的彩妝趨勢，是重新演繹出更女性化、更感性的妝容，閃耀著清新、健康光澤的肌膚，散發出強烈金屬光感的亮麗。」侯秀春說，當前化妝風潮多用摩登的方式，凸顯唇部、臉



臺北市多所社區大學都開設有彩妝課程，透過講解與實地演練，能精進技巧，化出動人妝容。

頰及雙眼的立體感，帶出女性浪漫、溫柔的一面，並展現當代感的自然華麗。

技巧精益求精 興趣結合工作

隨著時代進步，外表儀容越來越受到重視，因此，化妝人口與日俱增，民眾若想學習彩妝，除了可以從報章雜誌、網路資訊、電視節目充實化妝技巧外，臺北市多所社區大學也開設相關課程，讓民眾透過講師講解並實地演練。

信義社大學員呂葆敏和許多上班族一樣，以往化妝都是自學，簡單畫個底妝、雙眼抹上眼影就出門上班了。自從5年前開始到社大上課，不斷精進化妝技巧和知能後，親朋好友都發現她變得更美麗、有自信。現在她更從單純的興趣進階到考取臺灣的美容證照，並參與國際比賽，與各國彩妝高手切磋技能。

同是北市社大學員的薛淳方，

原本不擅長化妝，接觸彩妝課程後，不僅產生濃厚興趣，甚至從事起新娘祕書工作。為了精益求精，目前住在新竹的她，每週通勤到信義、中山社大上彩妝課。她說，透過彩妝課程，化妝技巧精進不少，每當看到新娘以漂亮的妝扮步上紅毯時，自己也和新

娘子一樣覺得很感動、很幸福呢！

注意場合不同 掌握技巧步驟

彩妝必須依照場合呈現不同風貌，一般而言，彩妝種類大致可分為一般妝、宴會妝、舞台妝、節慶妝及新娘妝。侯秀春說，屬



彩妝必須依照場合呈現不同風貌，有時可視情況搭配假睫毛，凸顯迷人的眼部神韻。



現代裝扮講求整體造型，合宜的妝容再搭配精巧的髮飾，讓你魅力四射。



要化出時尚彩妝，化妝用品及工具也需一應俱全。

於一般妝的上班妝，是多數女性最常用到的妝扮，主要呈現自然、清新及健康的感覺；若是宴會妝還有日夜的不同，白天展現華麗和淡雅，晚上著重高貴氣息。因此，雖然同樣是雙眼、嘴唇、眉毛，都可以藉由不同的顏色和技法，展現多樣的妝感。

至於彩妝的步驟，包括基礎保養、擦隔離霜、用粉底液上底妝、擦蜜粉定妝、畫眼線、畫眼影、上睫毛膏、畫眉毛、畫腮紅、塗唇膏或唇蜜等，視情況也可搭配戴假睫毛等額外工具輔助。為了維持一整天的好妝容，侯秀春建議，最好隨身攜帶蜜粉、眼線、睫毛膏、唇膏或唇蜜，在掉妝時可隨時補妝，讓自己時時保持最佳狀態！

儘管化妝技巧很重要，不過，侯秀春強調，基礎保養更是不可或缺，若平時做好皮膚清潔保養，不但妝感更服貼，臉妝看起來也會更明亮自然。

現代美感 講求全方位造型

現代裝扮講求整體造型，因此，其他外在的搭配也相形重要，像是髮型、衣著、鞋子，甚至包包，只要搭配得宜，都可以

為外型加分不少。

侯秀春說，髮型方面，不管是浪漫的長髮或俏麗的短髮，還是將頭髮紮起來或放下，最好以簡單、大方為原則，佩戴適當髮飾，也有畫龍點睛的效果；衣著部分，可以根據自己的體型比例，並考量場合，挑選適合自己的服裝；至於鞋子和包包搭配，可根據衣服的顏色和出席的場合，選擇適宜的顏色和款式。

「無論是平日上班，或是參加喜宴或活動，不要忘了將自己打扮得美美的。」侯秀春強調，只要多練習化妝，熟能生巧，就能畫出最動人的妝容，再搭配上適當的衣著和鞋子，你就是最亮麗出色的美麗佳人。

►裝備教室

工具：除了彩妝用品外，還需準備多項工具，包括塗粉底液的化妝海綿，上蜜粉的粉撲，畫眼影的毛刷，以及夾眼睫毛的睫毛夾等。

注意事項：各項化妝用具平時必須勤於清洗，保持乾淨和乾燥，使用不同顏色才不致於混在一起，且能避免皮膚過敏。

►相關資訊

●信義社區大學三月開辦「美容乙、丙級精進——美麗不求人」課程

報名時間：即日起額滿為止

電話：8789-7317轉102

網址：www.xycc.org.tw

●松山社區大學三月開辦「美容乙、丙級精進」課程

報名時間：即日起額滿為止

電話：2747-5431

網址：www.sscctpe.org.tw

●中山社區大學三月開辦「美容實務精進」課程

報名時間：即日起額滿為止

電話：2597-3371

網址：www.zscc.tp.edu.tw



古蹟蜜 聽甜點說故事

文／觀止 攝影／許斌

嘗一口甜點，甜蜜滋味在口中化開，讓人彷彿從頭頂幸福到腳底。你知道嗎？每個甜點從原料到製作，都有說不完的故事、歷史，與幾千年來的傳統。「甜點·故事·台灣味」特展呈現了臺灣甜點百年來的多元風貌，一起到台北故事館咀嚼這些甜蜜故事吧！

兩處古蹟

展示精彩八大主題

「甜點·故事·台灣味」特展分成「甜點的歷史」、「百年老

店·好甜點」、「喜事甜點」、「甜點的季節」、「甜點的秘密」、「甜點的美」、「甜點視聽室」、「藝術家的甜點世界」八大主題，前七大主題位於中山北路上可愛的台北故事館主體空間內，「藝術家的甜點世界」則位於剝皮寮歷史街區。台北故事館總監陳國慈表示，同時在兩處古蹟展覽甜點的故事，打破了區域界線，讓觀展成為充滿趣味的城市旅行，並為推廣古蹟再利用的理念，開創新的里程碑。

臺灣糕點有很濃的在地味，

每個縣市也都有屬於自己的代表。像是新竹有竹塹餅，臺中有太陽餅，彰化有鳳眼糕，東部有番薯餅。從北到南，更有不少百年糕餅店，歷經時代變遷，陪伴了好幾代的在地居民，度過「結婚」、「生子」、「生日」等生命中的日子。從現場展示的文獻資料顯示，澎湖的盛興餅店已有149歲，臺南的萬川號已有142歲，高雄的舊振南123歲，這些「阿祖級」的糕餅店，也發揮使命，成為重要的在地特色。

特色餅模

吉祥圖案別具意義

策展團隊用心蒐羅了許多糕餅老店的珍貴文物，像是大稻埕龍月堂於日治時期開店時，由鄰居所贈的立體繡工八仙彩；歷史超過一甲子的松山御華興餅店，從開店保留至今的方形煎餅鉗和波



特展中不但可領略臺灣甜點百年來的多元風貌，更可一窺幾千年來的文化傳統。



製作紅龜粿的模具，正面刻有代表長壽的吉祥圖案烏龜，喜慶祝福意味十足。



顏色繽紛的食用香料聞香瓶層層排列，是展區精心設計的互動裝置。

浪形煎餅鉗；新北市新店金成蘭餅店為了慶祝開店百歲紀念，訂製的直徑60公分，可製作60臺斤大餅的餅模。

除了珍貴文物，現場還展示了近百個特色餅模。在「甜點的美」展出中，就可欣賞以木、陶、磚、銑鐵等材質打造的各式餅模。仔細看看這些收藏，你會發現製作日本和菓子的餅模玲瓏小巧，製作喜餅、月餅的餅模氣派大方，餅模上的吉祥圖案也精彩多樣，反映人們對美好生活的渴望。這些吉祥圖案有些是以物寓意，像是牡丹具有「富貴」的象徵意義，石榴則代表「多子多孫」；有些則取自諧音，例如蝙蝠則與「福」同音，魚引申為「年年有餘」。其中一個有柄的杯型喜餅模，內部陰刻龍鳳圖案拱著雙囍字樣，給予新人滿滿的祝福；另一個製作紅龜粿的模具，正面有代表長壽的烏龜，背面象徵祝壽之意的壽桃圖案，側面呈現了連錢紋和魚紋，喜慶意味十足。

「甜點的秘密」展區則精心設計了互動裝置，顏色繽紛的食用香料聞香瓶層層排列，民眾可現場試聞，感受新奇的嗅覺體驗；還可以抽一張甜點食譜籤詩看看今天的運氣，根據籤上的數字，拉開抽屜抽取食譜籤詩，就可以把各式美味甜點的作法帶回家。牆上不斷播放的影片也透露了平安龜的製作方法、餅模製作成型的過程，還有糕餅老店獨特的包裝方式等，讓民眾更貼近甜點世界。

剝皮寮展區

主打甜點藝術秀

許家瑜、陳秋瑾和蘇子涵三位藝術家，以甜點為媒介，創作出心中的異想世界。

●許家瑜

士兵征服冰淇淋

走進剝皮寮展區，許家瑜的〈吃兵〉系列吸引了觀眾目光。一個個巨大的蛋捲冰淇淋本該是甜蜜與幸福的象徵，卻隱藏了爭奪的慾望與戰爭的殘酷意象。蛋捲冰淇淋上，玩具士兵就像是螞蟻一般，或躺或臥的散落著。藝術家改變了實際物體的尺寸與比例，造成荒唐的視覺錯亂。名為〈雙塔〉的作品，以兩個倒塌的冰淇淋為主體，冰淇淋經過坦克車的壓碾和直升機的轟炸，流露出像草莓醬一般的淋漓鮮血。

藝術家也利用冰淇淋的造形大玩文字創意。另一件名為〈瑜珈〉的作品，則將冰淇淋上下顛倒成怪異的姿態，中間躲藏著一個個士兵，彷彿正伺機而動，準備攻擊；〈捲舌〉這件作品別具趣味，在盤成勾狀的冰淇淋頂端，站著玩具士兵，宛如征服了巨大的冰淇淋，予人詼諧的聯想。



作品〈雙塔〉



〈雙塔〉的局部放大圖。

●陳秋瑾

以甜點代替慾望

陳秋瑾的水彩畫結合了慾望與美食。在她看來，「慾望」與「食物」是既期待又必須節制的兩件事，她利用視覺的曖昧性，營造帶有幽默感的畫面，看似在畫食物，卻又帶著令人想入非非的情慾畫面。例如名為〈雙囍〉的作品，在充滿繁複紋樣的餐桌上，放置了兩個青花瓷盤，瓷盤上各有一塊宛如桃酥般的可口點心。點心中央綴著紅色圓點，讓人不禁聯想到女性的乳房，作品遊走在可以言說和不能言說之間，巧妙的布局也流露出溫和的女性主義精神。

另一件〈巧克力手工餅乾〉，則透過黑與白交纏的太極圖案，延伸出陰陽相合的概念；〈喜餅〉則將畫面切割出六十個方格，每個方格中，都擺放了精緻的西點，無論是千層酥、法式薄燒，還是巧克力餅乾，都在藝術家的細膩描繪下，顯得可口誘人，就像是打開了琳瑯滿目的喜餅盒，叫人不知該選擇哪樣才好。



作品〈雙囍〉



作品〈喜餅〉

●蘇子涵

蛋糕城市創意秀

蘇子涵運用環氧樹脂材質，將城市景觀模型打造成一塊塊甜點蛋糕，在她看來，城市中不只有冰冷的建築，生活各個層面的衝突與碰撞充滿趣味，繽紛的創意蛋糕最能代表這樣的意涵。

在她的〈社區花園蛋糕〉中，下層的巧克力蛋糕是都市底層的土壤，中間的夾層像是透明果凍一般，透出人類生活的樣貌，最上層則是築夢的花園，有可愛的小屋、樹木、路燈和座椅。另一塊果凍蛋糕裡，表現了夏天的荷花和冬天的樹，鮮奶油就像厚厚的白雪，帶給人無限的遐想。

在冷冷的冬天，到台北故事館、剝皮寮歷史街區品味動人的甜點故事，尋訪甜點帶給人們的溫暖記憶吧！



蘇子涵用繽紛的創意蛋糕呈現人類生活的樣貌。



作品〈社區花園蛋糕〉

►相關資訊

展期：即日起～4/7

地點：

台北故事館（中山北路3段181-1號）

週二至週日（週一休館）

10:00～17:30

剝皮寮歷史街區（廣州街129、131號）

週二至週日（週一休館）

10:00～18:00



關渡自然公園每年有數千隻候鳥前來度冬，保育成果斐然。



2012 國際最適宜居住社區獎 臺北勇奪4獎

文字整理／王姿雯 資料、圖片／臺北市政府都市發展局提供

在強調資源珍貴、環境永續的21世紀，高樓大廈及冰冷的現代式建築不再是進步的唯一指標，注重環保、訴求人與自然共存共榮的居住環境，成為世人的共同嚮往。自1997年開辦的「國際最適宜居住社區獎」（LivCom Awards: The International Awards for Liveable Communities）即是目前全球唯一全面倡導環境管理和宜居

社區建設的地方社區國際競賽，臺北市的關渡自然公園、花博新生三館、糖廍及白石湖社區於去年底甫公布的2012 LivCom Awards中分獲銀質及銅質獎肯定，讓世界見識臺北小而美的軟實力。

由聯合國環境規劃署支持的LivCom Awards獎項主要分為兩大類：Whole City Award（全市獎）及Project Award（個案獎）及

Bursary Award（補助獎），評選標準包括自然人文景觀的改善、在地特色文化的保存、環保創新措施、社區公眾參與及賦權、策略性規劃及未來展望等。臺北市2012年共4個案例進入決賽，並全數得獎，包括關渡自然公園、花博新生三館獲得個案類銀質獎，而糖廍及白石湖社區則獲得全市類銅質獎。這4個獲獎案例各自展



關渡自然公園的寒假營隊活動，讓孩童認識豐富的溼地生態。



候鳥季節來臨，透過高倍望遠鏡可一睹野鳥齊聚的風采。（王能佑攝）



花博新生三館是綠建築最佳典範。
(王能佑攝)



糖廍文化園區是當地居民協力催生的美好果實。



白石湖社區小而美的有機農業備受肯定。

現臺北在環境保育、綠建築、古蹟再生、社區再造的精彩工作成果，不僅值得一訪，其得獎細節也可供民眾日常生活參考學習，讓更多美好宜居社區在臺北誕生。

關渡自然公園： 鳥與人共棲的溼地天堂

關渡自然公園自2001年成立，為臺北市政府與民間團體共同協商及努力下誕生，並由市府委託社團法人台北市野鳥學會經營管理至今。公園面積0.57平方公里，是臺灣少見的大型內陸溼地，並擁有超過900種的動植物，以及每年超過80種約8千隻的鳥類來此度冬，是國際鳥類聯盟所評定的重要鳥類棲地。

關渡自然公園獲獎，不僅在於其為珍稀候鳥保存一塊避寒棲地，在公私部門及志工的協力合作下，讓園區成為溼地文化的最佳教育場域。在評選指標中在地文化保存方面，關渡自然公園與當地的國中小及社團合作，由當地耆老指導小學生實際種植水稻田，傳承農耕文化；而已連續辦理6年的關渡國際自然裝置藝術節，活動過程不但由當地大學協助評選相關藝術創作，當地醫院

病患與社區居民也可以透過工作坊創造自己的自然藝術品，每次藝術節結束，都更拉近土地與人的關係。

在環保創新措施方面，園區於多方面落實保育工作，除了透過人工溼地淨化水質，改善水域生態環境外，另設置河川攔污設施，減少都市廢棄物對於溼地的影響。園區70%的面積為自然保護區，僅就整體面積10%以內的環境進行必要的開發與利用，以維持人類與鳥類最大的生存及休憩空間。

關渡自然公園創造了一個人們學習與自然和諧共存的國際性示範基地，每年有超過20個國家的政府或民間團體來訪取經，未來更期許成為亞洲重要的溼地環境中心，希望從候鳥的短暫駐足出發，擴大為一波波改善人與自然相處模式的美好效應。

花博新生三館： 綠建築的最佳典範

在2010年臺北國際花卉博覽會中大放異彩的新生公園，其夢想



未來館使用的薄膜屋頂讓室內植物可充分吸收陽光。



新生三館使用之太陽能光電板為目前全臺北市最大的再生能源裝置。



糖廊文化園區未來將成為傳統戲曲人才培育園地。

館、天使生活館、未來館使用永續建材，以「自然與人類兼容並蓄」的原初精神，成為夢想中與環境不分彼此的展館，其建築成就，在後花博時期依舊熠熠生輝。

建築師張清華在興建三座展館前，不但不盲目地追求硬體的雄偉，反而為了牽就基地既有樹木，讓這三座館隨著樹木而轉彎，甚至讓它們委身在樹叢中，最後還利用立體植栽牆把建築物盡量地用花草包覆，成為全臺北市最隱形的生態建築。而植栽部分以原生樹種為主，儘量減少移植，另外透過透水鋪面、雨水截留設計等絕妙的保水規劃，讓雨水經過杉木樹幹地坪，滲入至地下儲水槽，涵養水資源。

在節能方面，新生三館所使用之BIPV太陽能光電板（建築整合型態太陽光電）是目前全臺北市最大的再生能源裝置，而受評審矚目的未來館與天使生活館屋頂使用與北京奧運場館「水立方」相同的ETFE（乙烯-四氟乙烯共聚物）材質，具高透光及抗污性，可以引進植物生長所需的紫外線，讓溫室內的植栽充分吸收陽光。

新生公園於花博前，為一置放零星雕塑物的市民休憩公園，使用率並不高，經重新打造後，從單調的社區公園蛻變為處處生機的美麗花園，為了提升社區參與，新生公園成立展區志工服務團隊，讓社區居民能透過組織運

作長遠地參與花博公園服務工作，包括提供現場諮詢、展館動線疏導、植物解說志工等相關工作。三館於花博結束後持續經營的完整規劃，成為此次得獎的重要因素。

糖廊社區：尋覓記憶中的糖香

「廊」音「ㄅㄨˋ」（Bu），又音「ㄆㄡˊ」（Pou），「廊」是指製糖的草屋，也就是早期先民煉製蔗糖的小型工作室，糖廊社區的名字，點出它與製糖密不可分，歷經社區居民自發性訴求及努力，方獲得的甜蜜果實。

位於萬華的糖廊社區，於1997年底因大型老人安養院進駐問題，讓社區居民對於家園環境的



糖廊社區居民將家園環境的危機意識化為實際的行動力量。



糖廊社區至今仍遺留過去製糖時的許多遺跡。（王能佑攝）



白石湖社區親子農務體驗營，成為親子共同體驗農事、親近自然的最佳去處。

不滿及危機意識化為實際改革力量，原本的老人安養院計畫，在居民的爭取下改為公園的設立，閒置土地上三棟原本令居民好奇不已的糖倉建築，紅磚疊造的拱形古門、28根扶壁、牛眼窗等珍貴建築特色，於2003年獲臺北市文化局指定為市定古蹟。

糖倉古蹟指定後，糖廍社區的文藝復興盛大展開，在地文史社團與臺北市文化局合作，展開各項文史調查、口述歷史、鄉土教學及糖藝活動，期望透過糖倉，再現臺北走過漫長糖業時代生活圈的軌跡。而糖倉修復後初期，文化局邀請「明華園戲劇團」進駐萬華區周邊學校，舉辦歌仔戲曲教學體驗及示範演出，為明華園未來入駐園區設立傳統戲曲人才培訓基地暖身。

糖廍社區的再生，主要歸功於居民的自我覺醒，配合公部門的介入及有效執行，讓對於家園歷史的愛化為眾志成城的共同願景，2011年糖廍文化園區全區開放，社區新增1.092公頃綠地與公共空間，原本的老舊工業區，蛻變為臺灣傳統戲曲人才的培育基地，這個苦盡甘來的甜蜜社區故事，值得更多獎項肯定。

白石湖社區：帶農村子弟回家

位於臺北市內湖區西北隅山區的白石湖地區，面積約70公頃，兩百年來一直是一個傳統的封閉型農村，隨著都市化及工商社會的變遷，農業逐漸沒落，青年人口外流。2007年，地方熱心人士不忍美好家園日益沒落，自發成立了「白石湖社區發展協會」，希望群策群力重整家園。

5年來，社區居民結合政府相關建設與農業再造計畫，開創了社區產業的新風貌，成為臺灣都會型山坡農業的典範。年輕人逐漸回到家園，從最蕭條只有9戶老農慘澹耕作的農舍，蛻變為現在20餘戶、101名30至55歲青壯農家子弟經營的農園或相關產業。在地居民於此延續家園生命，而假日時遊客交織在忙碌農園之中，呈現都市近郊少見的田園風光。

LivCom Awards 評審長特別於致詞時強調白石湖社區在有機農業上的成就，2009年起，社區在多位熱心媽媽的積極推動下，參與政府辦理的「有機農業推廣及教育訓練計畫」，不到三年的時間，社區內通過有機認證之農戶，由3戶成長至6戶，並有多戶持續申請認證中，居民並參與行

銷，推出農業體驗活動如「親子農務體驗營」等，讓白石湖社區的精緻有機農業打出名號，成為城市居民體驗農事、親近自然的最佳去處。

臺北地狹人稠，也許我們常會嚮往寬闊的生活空間，然而空間的限制反而激發人們對於環境的無限想像及珍惜。此次得獎案例展現出，只要對於家園有愛、疼惜一草一木，不論地方大小新舊，你我都能打造最適居社區。

►相關資訊

●關渡自然公園

地址：關渡路55號

電話：2858-7417

●花博新生三館

地點：花博公園新生園區（新生北路3段105號）

●糖廍社區

地點：大理街132-10號

●白石湖社區

地點：內湖碧山路一帶



新版Taipei Pass出爐 名人私房景點大公開

文／柯秀雯 攝影／王能佑



很多人都有出國旅行，在當地購買捷運公車一日券的經驗；但你可能不知道，在大臺北地區搭乘捷運與公車，1天只需要180元！2012年12月推出的新版Taipei Pass票卡採用最新觀光主視覺，更贈送超值優惠手冊，讓遊客藉由方便的大眾運輸系統，在臺北市內玩透透。

本次優惠總價值超過4萬6千元，可持內附免費兌換券兌換咖啡、鳳梨酥與下午茶等，除了11家優惠店家免費兌換券，還可享受80家店家提供的超值優惠。旅客只要一冊在手就能以最經濟的方式，搭乘大眾運輸工具暢遊臺北，自由自在地感受臺北的便捷、熱情與友善。

「Taipei Pass臺北觀光護照」票卡分1日券180元、2日券310元、3日券440元、5日券700元及貓纜版1日券250元，旅客只要持票卡至公車驗票機或捷運閘門啟用後，

可於有效使用天數內不限次數搭乘臺北市、新北市的公車與捷運，貓纜版1日券更可不限次數搭乘貓空纜車，是暢遊臺北、一票到底的旅遊良伴。

「Taipei Pass臺北觀光護照」旅遊資訊暨優惠手冊共印製6萬份（中文3萬份、英文版2萬份、日文版1萬份），旅客只要到臺北各捷運站及悠遊卡股份有限公司臺北車站客服中心購買「Taipei Pass臺北觀光護照」票卡，即可免費獲贈。

值得一提的是，新版Taipei Pass旅遊手冊，推出巴冷公主梁文音與創作鬼才方文山提供的私房景點，介紹兩種不同風格的一日遊路線，是旅客深度探索臺北的最佳指引。

世外桃源 紓解身心的暢快之旅

長大才來臺北發展事業的梁文音，深深體會到都市生活步調快速、工作緊湊的壓力，她明白，如果能自在悠閒地度過假日時



山光水色、景色清新宜人的大佳河濱公園，是巴冷公主梁文音推薦的私房景點。



繁花似錦的花博公園，也是梁文音力推的假日休閒去處。

光、親近自然、賞花散步、運動玩樂、與家人或是夥伴們開懷地聚會聊天，是很多人的願望，因此她首推的私房景點是大佳河濱公園與花博公園。

位於臺北市中山區的大佳河濱公園，是基隆河截彎取直後所闢建而成的河濱公園，一眼望去是視野開闊的青青草原，園內有座大型噴泉，噴泉啟動時，壯麗的水舞秀及潺潺流水聲，讓人心情不自覺放鬆，滿臉洋溢著燦爛笑容。

園內各處如詩如畫的美景都是拍照的好素材，除此之外，園區內的環型車道與各類運動場，是運動休閒的好去處。在這裡可以騎車、跳舞、放風箏、打棒球、打高爾夫球等從事各類運動，迷上蛇板的梁文音也常現身在公園裡的溜冰場。此外，梁文音也極力推薦交通便捷的花博公園，在偌大的公園裡走逛，賞花遊樂，也能感受到輕鬆自在的愜意時光。

在梁文音的帶路下，不妨早上先到誠品敦南店，沉浸書香世界；中午到附近的東區商圈用餐

逛街，善用手冊裡的優惠券來犒賞自己的味蕾；午後來到大佳河濱公園盡情追趕跑跳碰，晚上可到士林觀光夜市大啖在地小吃、祭五臟廟，為巴冷公主的臺北一日遊劃下完美的句點。

知性與感性兼具的文青路線

如果你鍾情於淳厚且具創意的文化泉源，想深入了解臺北的底蘊，可以透過創作鬼才方文山的視野，看盡臺北的多元文化，同時捕捉到最潮的元素。臺北，從復古到流行一應俱全，掌握門道就能讓自己脫胎換骨。方文山最推薦的私房景點、同時也是臺北市藝文人士的聖地——華山1914文化創意產業園區。

在方文山眼裡，原本這座廢棄的廠房，現在已是孕育與生產創新點子的搖籃，很多創新、前衛以及學校的畢業成果展都曾在此展出，也是國內外藝文活動頻繁交流的地方。此外，方文山也力推寶藏巖，因為他對老舊的事物有份獨特的情感，走逛這座蓋在山丘上的小聚落，特別能感受到這裡曾經有過的歷史故事。

跟著方文山的腳步，可先在早上造訪寶藏巖，在此悠閒漫步、沉浸於過往時光；中午可到鄰近的公館商圈品味美食，飽餐一頓後，到華山1914文化創意產業園區感受藝文氣息，最後到東區商圈，加入潮文化的脈動，接受流行文化的洗禮，這就是創作鬼才推薦亦古亦今的一日遊行程。

除了上述的名人私房景點與遊程外，Taipei Pass優惠手冊更提供鳳梨酥、咖啡、下午茶等免費兌換券，更有自來水博物館、北投文物館、Baby Boss、美麗華摩天輪、袖珍博物館、林語堂故居等景點門票折扣，以及在故宮、孔廟、動物園、科教館、天文館、臺灣博物館及華山文創園區等紀念品店也有優惠。只要善加利用，就能以最超值經濟的方式遍遊臺北。你，還需要考慮嗎？

►相關資訊

購買方式：於臺北各捷運站及悠遊卡股份有限公司臺北車站客服中心購買Taipei Pass票卡即可獲贈優惠手冊。



在方文山眼裡，華山1914文化創意產業園區是孕育創新點子的搖籃。



對老舊事物情有獨鍾的方文山，特別推薦擁有豐厚歷史故事與底蘊的寶藏巖。



二十四小時營業的誠品書店，儼然成為臺北文化地標，是臺北非玩不可的地方。

邂逅101次的感動 臺北

非玩不可

文／林虹伶 攝影／王能佑



即使入夜後，西門紅樓創意市集依然燈火通明，是旅遊節目主持人Janet大力推薦的私房景點。



詹偉雄在知名餐廳必點的「詹氏吃法」是什麼？在本書即可知曉。

達人推薦 賞玩嘗逛一網打盡

手作DIY材料該去哪裡買？震撼十足的現場演唱要去哪裡聽？最道地又實惠的小吃又能去哪裡品嚐？臺北市政府觀光傳播局邀請達人出列，共同推薦他們心中非玩不可的101個景點，結合成觀光行銷叢書《臺北非玩不可101》，透過「自然生態」、「古今建築」、「文創設計」、「藝文展演」、「市集商圈」和「特色美食」等六大主題，讓遊客在臺北賞玩嘗逛一網打盡；閱讀字裡行間，你會驚訝作家劉克襄從寶藏巖透視新店溪的水岸文明，知道荒野保護協會理事長李偉文心目中理想公園的典型在哪裡，書中還會揭曉旅遊節目主持人賴上剛到忠烈祠必看的私房場景、



書中精心設計了10+1條主題遊程，依照書中建議，帶小朋友去動物園時，也可搭乘貓纜到貓空親近自然。

《Shopping Design》雜誌創意總監詹偉雄在知名餐廳裡非吃不可的「詹氏吃法」……臺北豐富了他們的視野，而達人的生活經驗和獨特習慣也讓書中的101個景點變得更立體，更有生命力。

主題遊程 東南西北任你遨遊

如果煩惱書中太多景點不知如何玩起，本書也細心設計了10+1條主題遊程，搭配鄰近延伸景點，讓你用半日或一日的時間，就可以在臺北循著喜歡的主題走透透；比如想帶小朋友去動物園，那麼不妨安排搭乘貓纜到貓空親近自然，或者也可到自來水博物館、臺北市客家文化主題公園走走，來趟寓教於樂的親子開懷之旅；想感受古今交錯的奇妙盛典，到西區的艋舺龍山寺、青草巷、剝皮寮、明星咖啡館、中山堂等地感受傳統風華後，再到西門町貼近流行脈動是最適合不過了；喜歡泡湯兼賞古蹟的人，

為自己規劃一個到北投溫泉區、北投公園、北投溫泉博物館、梅庭等地的紓壓之旅絕對不虛此行。這本書所涵蓋的每一條遊程都代表臺北獨一無二的特色，細細走逛的話，一定會有嶄新的發現，為生活激盪出新的火花。

101個景點，101個期待，101場美好的邂逅，現在就帶著本書悠遊臺北，你的回憶和故事，也會在這座城市裡璀璨發光！



作家劉克襄認為從寶藏巖可透視新店溪的水岸文明。

►《臺北非玩不可101》相關資訊

定價：每本新臺幣280元整

販售地點：臺北市政府出版品紀念品展售中心、五南文化廣場、博客來網路書店、國家書店、三民書局、紅螞蟻圖書等書店。

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564、7570



美麗亮點在臺北

文／連美智 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

在臺北旅行，什麼樣的風景會讓人駐足流連、迷戀不已？生活在這裡，為什麼讓人倍感親切、幸福滿溢？停下匆忙的腳步，暫歇街區的一隅，仔細瞧瞧這樓那房，倏地發現，這座城市曾幾何時蛻變新生，更透顯著迷人風采。

為了吸引國內外遊客來臺北觀光旅遊，也讓民眾瞭解臺北這些年的美麗遞嬗，臺北市政府觀光傳播局特別製作「台北一遊未盡」、「幸福友善。台北」及「都市再生」3支短片，推介臺北別具特色的遊玩趣味，帶領大家

感受無所不在的人情味，同時了解在多元創新的軟實力挹注下，臺北城裡的老社區、舊建物如何活化再利用，展現源源不絕的再生力量。

魅力臺北 一遊未盡

就在金色陽光映襯的機艙內，耳邊傳來期盼中的廣播聲，告訴大家即將抵達臺北，不管是有人為伴，或一人獨自自由行，只見機艙內每位旅客的臉上難掩興奮的表情。隨著鏡頭視線望向窗外，一幕幕臺北空拍景象映入眼簾，彷彿預告著這場美麗難忘的

臺北之旅即將揭開序幕。

「台北一遊未盡」影片以繪本式的風格開場，跟隨歐美背包客的身影踩踏街頭、屏氣凝神練氣功，或一派帥氣騎著單車御風而行；日本女孩就著初晚的貓空輕啜茶湯，在充滿日式風情的北投「洗凝脂」；另有來自香港的旅人，鍾情於咖啡廳裡的世界與浩瀚的書海，可也不忘捎回信義商圈的時尚戰利品；又如韓國大叔帶動機艙氣氛，用城市的旋律舞出「Sexy, 臺北」……。歡樂的氣氛在空中洋溢開來，第一次來臺北的陸客也感染了這份喜悅，發



機艙內，旅客得知即將飛抵臺北無不滿懷期待。



跟隨歐美背包客的身影踩踏臺北街頭，感受臺北人的熱情及城市迷人風采。

現屬於臺北的獨特魅力。

友善城市 暖人心房

你心目中的臺北是什麼模樣？在「幸福友善·台北」影片裡，遊客記憶中的臺北就像滷肉飯攤老闆娘的一顆滷蛋，溫暖又實在；在捷運車廂上，孕媽咪滿懷感激與安心，因為總有好心人士起身讓坐；還有在人來人往的捷運站外，正上演著護送唐氏症兒回家的溫馨接送情。

這座城市每日上演著許多不同的故事，那是個人生活裡的點點滴滴，也是臺北的真實面貌。有空不妨騎著單車，優游大街小巷、河岸水濱，倦了就找個角落歇歇腿，好好欣賞周遭的人、事、物，你會深深體會到臺北的幸福與友善，迷上那股暖人心房的溫度。

風華再現 臺北再生

與世界上一些歷史悠久的大城一樣，建城已有一百二十多年的臺北不乏老舊的社區與建物，為有效活化這些老社區、舊建物，臺北市都市更新處於民國99年即推出「都市再生前進基地推動計畫（Urban Regeneration Station，簡稱URS）」，以創新、開發、整合及永續為核心概念，鼓勵民間單位進駐經營，灌注都市再生能量。



遊客記憶中的臺北就像滷肉飯攤老闆娘的一顆滷蛋，溫暖又實在。

跟隨「都市再生」影片的鏡頭，我們看見依然挺立的大稻埕故事工場，那翩然起舞的老夫婦，正展現著熱情與活力；而在迪化街設計公店的二樓，紅磚門窗內的女孩熱情地招手，領人探索這棟魅力四射的設計藝廊；又如建於日治時期的中山配銷處，幾經物換星移，現在化身為中山創意基地，在年輕男女的起舞搖擺中，展露出源源不絕的創造力。除了URS，還有松山文創園區，以及由居民與藝術家攜手創造的寶藏巖共生聚落，都在綻放著新光彩，等你來一一發掘。

3支影片刻劃出臺北的不同容顏，指引著來自世界各地的觀光客如何具體而微地體驗多元繽紛的臺北，讓臺北行一遊未盡，不虛此行。



捷運站外，總有專人溫馨護送唐氏症兒回家。



信義商圈的各式時尚商品，滿足遊客血拚的樂趣。



松山文創園區綻放出再生的新光彩，等你來發掘。

年貨大街開賣啦！ 一起來臺北過好年

文／廖雅琴 圖／臺北市商業處提供

準備好怎麼迎接一年之中最長的連假了嗎？為了歡慶農曆年節的到來，臺北市除了臺北年貨大街外，包括大稻埕商圈、寧夏商圈、大橋頭延三商圈等20大商圈共同以「送禮、團圓、除舊佈新、遊逛」四大主題邀你一起在臺北過個開運好年！

慶新春送好禮 酥香愛現臺北味

年節送禮，無論作為公司行

號歲末年終尾牙贈禮，或是想要表達對親朋好友的心意，採買臺北市特色伴手禮是個好選擇。像是聞名國際的鳳梨酥，西式奶油酥香的餅皮搭配臺灣鳳梨的中式內餡，一口咬下香甜滋味由口入心，是最適合的年節好禮之一；百年飄香的好茶，例如味甘質醇的木柵鐵觀音或是香氣濃郁的文山包種茶都深受歡迎；而細火慢焙的中式肉乾，封存了肉的原

汁原味，讓人越吃越涮嘴，越嚼越有味。

大宴小酌慶團圓

年節也是闔家團圓的好日子。到傳統市場挑條最新鮮的白鯧，再造訪迪化街一次購足最對味的南北貨，燒出自己的拿手好菜，或是上網找一家最有家鄉味的小館，圍桌而聚，閒話家常，輕鬆愉悅。在臺北，無論是生鮮蔬果、家鄉年菜，或多樣化的年節零嘴，一應俱全、應有盡有。

想要找懷舊好味道，可到寧夏商圈品嚐道地的傳統小吃；想要大快朵頤生猛海鮮、平價購入頂級生鮮、甚至是當季蔬果，走一趟榮濱商圈，保證滿載而歸；喜歡異國風味，中山區條通商圈的巷弄裡，各國料理小店林立，外食團圓聚餐最便利；而前往貓空、紗帽山或新北投商圈，則有專屬臺北市的經典臺菜、茶膳料理與溫泉美食等著你來品嚐。

除舊迎新 物美價廉輕鬆買

「過新年，穿新衣、戴新帽」，走進後車站商圈，就可以為自己打點全身的新春裝扮！拐



走一趟迪化街，可一次購足過年需要的南北貨。



臺北年貨大街開賣，試吃喜歡才買好過癮！另外20大商圈也以四大主題與各種優惠邀你來臺北過好年。

個彎，步行到華陰街，物美價廉的皮件通通在這裡，如果還逛不夠，轉個角下階梯，來到臺北地下街，百貨服飾美食大匯聚，購物血拚或品嘗美食一次到位。

至於妝點家居，需要布飾、窗簾等布品的話，永樂布業商場中，棉綢絲麻任你挑，還有人情味濃厚的南昌家具街，約有50多個店家，商品種類繁多，選擇性高，讓你可以貨比三家不吃虧。

遊逛臺北旺新年 祈福樂透抽大禮

吃喝採買之餘，新春想要到處走走，最傳統最應景的選擇莫過於前往廟宇祈福。融合多族群的臺北處處有來自不同原鄉的宮寺廟宇，想祈求來年健康、家庭美滿，不妨前往香火鼎盛的保安宮、龍山寺；希望天賜良緣，則要到中外知名的台北霞海城隍廟；至於祈願新年事業與財運亨通，則數行天宮與奉天宮最有名。

在20大商圈採買玩樂之餘也讓你享有不少優惠，即日起至2月8日的「樂透北市民 年終抽大禮」活動，只要憑來臺北過好年特約商店消費發票，不限金額都可上網登錄，就有機會抽中總額高達四十萬元的年節好禮。而印量高達5萬份的年貨發燒護照，即日起只要至臺北市各旅服中心、國

際機場與商圈店家，皆可免費索取，索完為止，內含總價值達萬元的店家消費Coupon券，歡迎來臺北過好年！享好康！

►臺北年貨大街

時間：1/25～2/8

網址：請上Facebook搜尋『來臺北過好年』官方粉絲團



臺北鳳梨酥名氣大，是年節送禮好選擇。



年節零食的良伴肉乾，越吃越涮嘴。



路平專案以壓路機來回滾壓確保道路平整。



道路品質 level up 跑馬拉松也安啦

文／廖雅琴 圖／臺北市府工務局新建工程處提供

道路平整是具國際觀、前瞻性城市的基本要求之一。只要一出門，無論是騎機車還是自行車、搭公車或捷運、開車或走路，你總能感受到大街小巷的道路品質，路平不平自在人心，卻是維繫你我安危的關鍵。

在全國車流量最大的臺北市，既要提升路面服務品質又需維持交通順暢，加上電力、電信、自來水、瓦斯、路燈、交通號誌等地下管線密度極高，修護時經常需要挖掘路面，這些都是從98年度開始，展開為期6年的路平專案需要面對的艱鉅挑戰。

截至去年10月底，臺北市府推動路平專案，已經鋪完了全臺北市196條的主要道路，距離280條道路的總目標，已經完成了70%。誠如臺北市市長郝龍斌指出，雖然推動過程中承受極大壓力，但如果現在不做，臺北市永遠無法達到道路平整的目標，因此推動過程中再累、壓力再大，



實施過路平專案的光復南路已變得平整美觀。

都要堅持下去，把它做到最好。

路平專案的任務目前還在持續進行，但是相較過去，道路品質已經有了顯著改善。主要道路像是羅斯福路、中華路、光復南路、忠孝東路等皆已變得平整美觀。

路平專案改善道路品質 跑者最知道

一年在臺灣舉辦幾十場路跑活動的中華民國路跑協會祕書長陳華恆說，由於臺北市是國際都會城市，市民要求高，臺北道路品質已越來越好。



臺北道路品質改善，在市區跑馬拉松不僅安全且令人安心。（圖／中華民國路跑協會提供）

以路跑協會每年舉辦的富邦臺北馬拉松賽為例，吸引國內外約十萬名愛好運動朋友參賽，過去路線多選在高架和郊區道路，近一兩年來，賽程移到市中心，馬路平整即是重要關鍵之一。

參與過多次富邦臺北馬拉松賽的簡培宇說，臺北市的道路在近幾年有很大的改變，以前跑步時會比較注意路面是否有坑洞以避免受傷，如今她可以比較放心向前跑，而來自肯亞的尤舒夫松勾卡表示，來臺北參加馬拉松賽已經第三次，他認為臺北的道路平整、交通障礙少，跑起來舒適安全。

「鋪路姐」小可 為用路人安全自費鋪路

而協助道路平整的功臣還包括有「鋪路姐」之稱的小可，說鋪路姐是路平專案的另類成員，一點也不為過。

白天是上班族的鋪路姐，因為多年前在新聞上看到嘉義行善團自行修補嘉義道路坑洞的消息，加上她每天騎機車從三重住家到內湖上班，覺得道路坑坑疤疤，

不管是對行人還是機車族都非常危險，於是興起了自費鋪路的念頭。

透過與嘉義行善團的聯絡，鋪路姐學習如何自己補坑洞，並直接向工廠購買瀝青。她的鋪設路線從三重住家到內湖上班場所，一路沿著重陽橋、承德路、內湖大潤發到三立電視台門口，不管是公車站牌前的小坑洞還是道路與水溝蓋間的裂縫，都是她修補的重點。騎機車的她，卻擔心穿著高跟鞋的上班女性下公車時會因為踩到坑洞而跌倒，直說「這樣太危險！」

從去年6月開始鋪路的鋪路姐，至今已經使用了每包40公斤、共55包的瀝青。鋪路時，她也懂得保護自己，總是穿上反光背心、放上警示用的三角架以及在機車上安裝閃爍燈，週末假日鋪路每次都以鋪完一包瀝青為目標，有時還會帶著姪女一起鋪。鋪路的全部材料配備全部自費，被問到是否會覺得有負擔，鋪路姐說，每當把坑洞補平時所獲得的成就感，就讓人覺得這一切都值得。

臺北市工務局新建工程處



擔心用路人安全，鋪路姐總是利用週末假日將路面坑洞補平。（圖／鋪路姐提供）

表示，由於鋪路姐使用的材料多用來緊急修補且使用起來有很多小細節要注意，讓民眾自費也不好意思，建議民眾若看到馬路坑洞，可多使用1999通報，由市府權責單位銑鋪車道。

路平專案還在持續進行中，臺北對道路品質的要求也永遠不會停歇，北市府藉由路平專案長年的努力，要讓人們在臺北街頭無論走跳跑騎，皆能感到安心、安全與自在。

►相關資訊

臺北市路平專案道路施工案件查詢服務網：rcis.taipei.gov.tw/map



(圖／董谷音提供)

幸福臺北城 無可取代

文／林瑋庭 攝影／楊智仁

住臺北最幸福，不比不知道！開南大學在民國101年12月初公布第一屆「臺灣各縣市美好生活指數評比」，這項評比針對全臺各縣市，依經濟合作與發展組織架構的24項指標進行衡量，結果臺北獨占鰲頭；此外，根據《天下》雜誌調查，臺北從96年至101年連續5年蟬聯幸福城市第一名，而且根據臺北市政府去年底進行的一份民意調查顯示，83%的臺北市民喜歡臺北市，耀眼的成績在在證明了：住在臺北好幸福！

魅力臺北 醞釀幸福

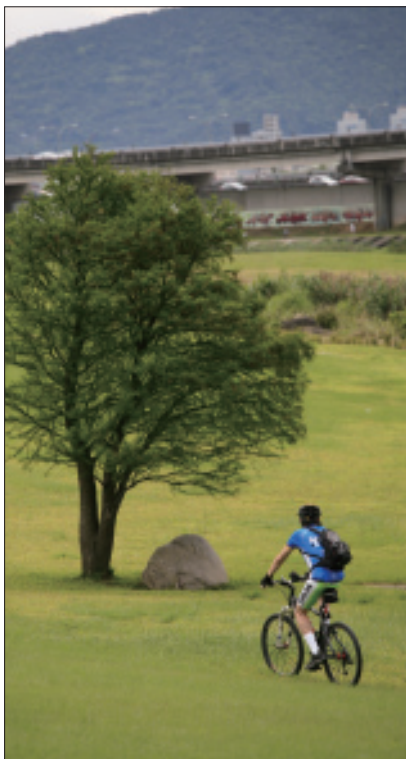
臺北臺北臺北車站到啦 欲下車的旅客請趕緊下車
頭前是現在的臺北車頭 我的理

想和希望攏在這
一棟一棟的高樓大廈 不知有住多少像我這款的憨子
卡早聽人唱臺北不是我的家 但是我一點攏無感覺
喔～再會啦！喔～啥米攏不驚
喔～再會啦！喔～向前行
——林強〈向前行〉

「喔～再會啦！喔～啥米攏不驚，喔～再會啦！喔～向前行。」民國79年，彰化之子林強化身〈向前行〉歌中的主角，一曲成名。這首臺語搖滾歌，敘述一名年輕人揮別故鄉，搭著火車「啥米攏不驚」地到臺北打拼，臺北，對他來說，搭載了滿滿希望以及各式「好康」，是他圓夢

的地方。

身為夢想集散地的臺北，在開南大學「臺灣各縣市美好生活指數評比」調查中，於「收入」、「社群關係」、「教育文化」、「環境」、「政府治理」及「健康」等6項領域拿下第1；而在101年《天下》雜誌幸福城市大調查中，臺北在「經濟力」、「施政力」、「文教力」及「社福力」項目中傲視群雄；此外，根據最近一份臺北市政府的民調顯示，83%的臺北市民喜歡此地的理由不外乎交通便利、醫療資源多、休閒選擇多樣、教育資源豐富、治安良好等因素。多少遊子到此追逐夢想，深深愛上臺北的好，進而在此落地生根。



河濱自行車道是市民假日追風賞景的好去處，並有助保持身心的平衡與健康。

追求美好生活 世界新趨勢

一直以來，國內生產毛額(GDP)是衡量國家經濟與社會進步的指標，卻常忽略其他與人民日常生活貼切的項目。然而，經濟成長並不等於美好生活，過度追逐經濟成長消耗大量能源，反而造成氣候異常、環境惡化，於是，經濟合作與發展組織（OECD）在2011年發表「美好生活指數」（Your Better Life Index），期望扭轉長久以經濟表現來評鑑社會發展的現象，全方位衡量社會長期發展與福祉。

開南大學參照經濟合作與發展組織的衡量項目，發布全臺首次「臺灣各縣市美好生活指數評比」，調查中包括11項領域，物質生活條件方面包括居住、收入、就業；生活品質方面含括社群關係、教育文化、環境、政府治理、健康、生活滿意度、安全、工作與生活平衡，各領域分別選取2至3項指標。此評比利用中華民國資訊統計網取得數據資



醫療資源多，生病不怕求醫無門，是市民喜歡臺北的一大理由。（許斌攝）



豐富的教育文化資源讓臺北人隨時隨地能汲取新知，豐富生活。（顏涵正攝）

料，當中僅有2個指標透過問卷調查。開南大學副校長林基煌表示：「這個評比是全面性的，且採用主計總處的數據，因此，更能客觀地做跨縣市的比較，甚至能進行跨國比較。」

家住文山區的林基煌笑說：「住臺北的幸福講不完。」每到假日早晨，他常到指南山爬山，之後再搭著捷運到關渡公園賞鳥，傍晚沿著河濱自行車道追風到淡水看夕陽，豐富的休閒活

動，有助於他紓解繁重的行政及教學壓力，讓他保持身心的平衡與健康。

住在臺北的幸福是：夢想有了棲身之處、休閒可以動靜自如、安全有保障、生病不怕求醫無門，於是，異地來的遊子，流連於此，而在臺北生根的人，也不輕易離去。他們都在這塊土地上，安心地逐夢築巢，享受臺北的幸福感。



有拜有保庇 台北圓環再次點亮光芒

文／司徒懿 圖／臺北市市場處提供

新年新氣象，討個好彩頭，不如就來台北圓環保庇館，保庇一下！

台北圓環的前身——建成圓環創立於西元1908年，因臺北車站後站與大稻埕的繁榮而興起，此處不僅是臺北的歷史地標，更是鄉親的美食歷史記憶。為保留大稻埕文化歷史軌跡，經營團隊適時將臺灣當前最紅的「保庇」風潮引進，融入圓環的軟硬體服務中，例如牆面的大稻埕廟宇宗教文化設計、餐廳的菜單設計，還有抽籤送飲品等，豐富的宗教元素令人大開眼界。

二次大戰期間，所建立的防空蓄水池至今仍保存在圓環內，

經營團隊本次特別邀請臺北國際花卉博覽會花藝競賽首獎設計師藍米克設計，重新整理植栽後，現已成為美麗的大水池。一進門口，兩旁置入大稻埕意象與元素的設計映入眼簾，感受穿越時空的歷史與文化氛圍之餘，當然也要來BOBEE一下，感染熱力四射的保庇精神。

買保庇 讓您六神有主

「台北圓環保庇館」，空間規劃以「傳承、創意」為設計主軸，一樓設置「買保庇」文創區，引進臺灣設計師的文創商品、具臺灣特色的伴手禮及生活用品，還有保庇三太子的創意商

品，讓民眾有買有保庇。而中庭廣場是臺北市民夜晚新據點「保庇霸BOBEE BAR」，打造年輕人星夢競技場，由聯華群星駐點演出，保庇三太子、BOBEE DISCO熱歌勁舞，靈魂歌手LAKA飛琅原音呈現，一杯將進酒，邀你夜夜相見不停歇。

從一樓往二樓的用餐區之間，沿著圓環外牆盤旋而上，圓環保庇館設有極具創意的保庇迴廊步道——「六神有主」，經營團隊特別邀請大稻埕在地六大神祇：保生大帝、註生娘娘、文昌帝君、月下老人、關聖帝君及三太子駐館坐鎮，並商請色彩大師量身規劃每一主題的色彩能量，輕

鬆走一趟，眾神保庇，福氣又安康，還能邊走邊祈求神明庇佑，如文昌帝君旁的鯨頭，可站在上頭「獨占鯨頭」，也可在月老前抽紅線，締結好姻緣。

呷保庇 吃出用心

除了一樓的「保庇霸BOBEE BAR」走年輕風潮，在二樓的「呷保庇」餐廳，美食行家們在此也能嘗到別具特色的在地食材好料理，全臺第一家以保庇為主題概念的餐廳，全館色彩繽紛，還有可愛的三太子壁畫陪大家歡喜吃飯，讓大家有呷有保庇！

「呷保庇」提供的美食都是耳熟能詳的中式菜色，經美食大廚的超凡手藝，道道美味無比。這裡提供單點與套餐兩大類，「圓環保庇BOBEE菜單」單點菜色豐富，包括雞、牛、海鮮與蔬菜快炒類，數十種菜色各具巧思，其中三杯雞、三杯海鮮、宮保雞丁、宮保皮蛋、塔香茄牛堡、櫻花蝦炒高麗菜最受歡迎，而最特別的糖醋LP貝、椒香鹽豬肉、飛魚卵沙拉、酥炸尖捲更是這裡的巧思妙藝，絕對不能錯過。而套餐部分，全部均一價198元，一道主菜加三樣配菜、美味湯品組合，包括幸福愛情套餐、婚姻求子套餐、事事如意套餐、升官發財套餐、健康平安套餐、狀元登科套餐，以實惠的價格嘗到經營團隊無限的用心，也吃出大稻埕的歷史氛圍。

來台北圓環保庇館，感受在地最動人的祈福文化，重新轉動大稻埕藝文風華，活力色彩，神氣十足，邀請大家一同來逛後火車站的美食勝地。

►台北圓環保庇館

地址：南京西路284-1號

電話：2558-5222

營業時間：11:00～21:00（全年無休）

網址：www.taipeicircle.com



保庇館二樓用餐區的壁畫，讓人一邊品嚐美食，還可感受在地祈福文化。



沿著盤繞圓環外牆的綠化廊道，可從一樓通往二樓用餐區。



「呷保庇」提供經典中式菜色，宮保雞丁的美味不容錯過。



數十種出自大廚超凡手藝的菜色各有巧思，美味令人回味再三。

讓愛無限延伸 公益彩券盈餘分配基金

文／林虹伶 攝影／王能佑

「本期的中獎號碼是……」每期開獎的公益彩券總是讓人既期待又緊張，買張公益彩券可不是只能讓人一夕致富而已，還可以將愛延伸到社會各個角落，幫助需要的人找回愛和面對生活的勇氣。「臺北市公益彩券盈餘分配基金」的成立，正是支持著身心障礙者、老人、婦女、兒童及青少年等各類社會福利及慈善等公益活動的運作，讓他們感受到滿滿的愛，也能變得很「富有」！

歡聚每一刻 131FUN心玩親子館

要是有一個安全、廣大的空間，可以免費讓自己的心肝寶貝接觸很多不同的玩伴、玩具、繪本，甚至還能跟別的父母一同分享育兒經，那該有多好？去年9月成立的「臺北市131FUN心玩親子館」，正是社會局為家有0至6歲的親子打造的活動空間，推出以來深獲好評。

受委託辦理親子館業務的靖娟兒童安全文教基金會處長許雅荏表示：「這裡最大的特色除了針對不同年齡的發展設計不同活動區域外，重點是很多活動需要親子共同完成。」她舉例常有家長不知如何跟小孩互動，但在親

子館常會鼓勵家長和小孩一同完成某樣創作，增加親子的互動機會，由此還可發現孩子的專長。

常帶小孩去親子館的王媽媽，覺得這裡最棒的就是有不少大型甚至坊間少見的玩具，省去不少家庭開銷；住附近的張爸爸也覺得這裡的親職教養資訊很實用，內部陳設還針對小朋友做了貼心的設計，讓他們很放心。

「很多家長很喜歡親子館的環境，不但熱衷館內活動，甚至還志願前來幫忙成了志工。」許雅荏感謝家長們奉獻己力的熱誠，而那枚為了買彩券投入的50元，在這裡正像投入親子們的心中，激起一圈一圈充滿微笑與幸福的漣漪。

►臺北市131FUN心玩親子館

地址：三元街131號

電話：2301-6175

開放時間：週二至週日09：30～12：00、14：00～17：00，現場換身分證件即可入內，不需預約。

見動的喜悅

漸凍人全身性復健水療

漸凍人是一種運動神經元疾病受損、漸進性肢體功能及全身退化的罕見疾病，發病原因不明且無治療方式，罹病初期，可藉由適當物理治療緩解身體的不適。臺北市政府社會局自民國96年起首創「身心障礙者生活重建及家庭支持服務」，運用公益彩券盈餘分配基金提供身心障礙者各項服務，這項服務目前由中華民國運動神經元疾病病友協會承接，社工人員依據專業評估結合物理、呼吸、職能及語言治療師



在公益彩券盈餘分配基金的挹注下，臺北市131FUN心玩親子館提供親子互動的機會。



臺北市131FUN心玩親子館提供有許多大型、坊間少見的玩具，讓家長省去不少家庭開銷。



漸凍症病友在水療課程中伸展肢體，讓身心都能自在放鬆。



拜公益彩券盈餘分配基金之賜，熟齡單身貴族藉由戶外參觀建立彼此友誼。

等，提供患有漸凍症的病友生活重建、照顧者服務、關懷訪視等服務。

其中「水中物理治療活動」是物理治療服務內容之一，透過全身性水療，訓練病友們的肢體，並拓展肺部功能、維持生理機能，「在水中我把自己想像成水母，輕鬆地在水面上漂浮，我那沈重的身體，竟然可以如此輕盈地浮動。身體得到充分的活動後，我的心也感受無比的自在。」參加的病友阿華說著。活動肢體之外，還能和其他病友交流、獲得心理支持，因此，參加過的病友們都相當熱愛這項活動。

從一個人到一群人 熟齡單身不寂寞

蔣阿姨喪偶多年，常一個人在家看電視打發時間，時間一久，越發思念老伴、覺得生活無聊，偶然拿到的一張宣傳單，改變了她平淡孤單的生活。臺北市中山老人住宅暨服務中心透過公益彩券盈餘分配基金補助，成立「熟齡單身貴族社會支持工作坊」，以唱歌、舞蹈、編織、烹飪、電影欣賞、戶外參觀等主題，進行團體工作，幫助熟齡單身者自我成長，更重要的是，藉此建立起彼此的友誼、相互陪伴。

參與的熟齡單身貴族皆對工作坊相當滿意，學員柳阿姨笑容滿面地說：「像是看電影，我們從影片中回憶到以前的故事，不會老化，還能多交朋友，有話題可以聊。」工作坊的成立，讓許多熟齡單身貴族的生活由「我」變成「我們」，有了好友作陪，一個人生活，同樣自信有活力。

這些都是公益彩券盈餘分配基金帶來的豐碩成果，你是否曾想過，手中的50元硬幣，不僅可以許你一個夢想，還能帶給許多人幸福。乘著愛與關懷——公益彩券，你今天買了嗎？



臺北城漫步 探訪軍事遺蹟

文／陳珮珊 攝影／王能佑 採訪協助／葉倫會

車水馬龍的臺北街頭，臺北府城門安靜地佇立。在中式建築中，城門常是軍事重地的象徵，只是隨著時空轉換，軍威不再。而走過原臺灣軍司令部及司令官官邸，也很難想像當年曾是軍備森嚴的權力中心。但是如同《臺北城的故事》作者葉倫會所說，這些古蹟的存在本身就是一種價值，因為它們歷經風波還能留存到今日為我們所見，才使得臺北城的故事有所依附。

臺北府城門 見證臺灣近代攻防史

臺北城最早的興建，是因為1874年清朝欽差大臣沈葆楨來臺巡查，觀察到臺灣北部的經濟地位日趨重要，加上國防考量，因此隔年奏請清廷在臺北設府建城。歷經許多波折，築城工作直到清光緒10年（西元1884年）才完工。

當時臺北城的城牆形狀是向東北、西南傾斜的長方形，建有北門、西門、東門、南門、小南門五座城門。日治時期，日本人以發展都市現代化為名，開始拆除城牆跟城門，其中因為鐵路遷建，首先拆除西門，而後出現保留古蹟呼聲，才使得其他城門未被拆除。

但臺灣光復後，基於發展觀光，東門、南門、小南門改建為北方宮殿式，原貌遭到破壞；而北門原預計要拆反而未改建，因而保留了原貌至今，1983年內政部評定為國家一級古蹟，其他城門同列一級古蹟，見證了臺北的發展。

每個城門其實都有屬於自己的故事跟樣貌。位於現在忠孝西路、延平南、北路、博愛路及中華路交叉口的北門又稱「承恩門」，在清代主要為通往繁華大稻埕的出入口。北門是封閉式碉堡，雄偉堅實；為了防禦與防火，牆體用磚塊與石條砌成；城樓牆壁有兩層，中隔廊道可巡哨；屋頂是「歇山單簷」式。另



北門又稱「承恩門」，是清代時期通往繁華大稻埕的出入口。



構造與形式有別於其他城門的小南門，當年是由板橋富商林家為了方便進出城內而出資興建。

外，由於北門面朝淡水河入口，負擔防禦重責，特別加蓋方形外廓，也稱為甕門，原有「巖疆鎖鑰」門額，但1895年，日軍卻是由此揮軍進入臺北城。

小南門又稱「重熙門」，在現在的延平南路、愛國西路交叉口，建築特別精緻秀麗，不同於其他四個碉堡式的城門，構造與形式在五門中獨樹一格。據說當年漳、泉移民不合，但漳州人到板橋、永和卻得通過西門經過泉州人的地盤艋舺或繞遠路從南門走，因此，本籍福建漳州的板橋富商林家便出資興建小南門，以方便出入板橋、永和。

坐落在公園路、愛國西路交叉口的南門又名「麗正門」，是臺北府城的「正門」，在城門中面積最大，主要通往景美、新店。屋頂為「重簷歇山式」，比較繁複華麗，與已被拆除的西門類似。

東門又稱「景福門」，位於現在中山南路、信義路交叉口，主要通往現在松山一帶。因其朝向基隆，有防禦重任，也建有外廓，東門的石作是五個城門中最精緻的。另外，當時連接城內的「東門街」，也就是今天的凱達格蘭大道。

原臺灣軍司令部 運籌帷幄的軍事指揮中心

經過博愛特區的國防部，總讓

人覺得有幾分嚴肅。日治時期這裡曾是臺灣軍司令部，是當時最高軍事指揮官辦公的場所；臺灣光復後改為警備總司令部，是戒嚴時期最高執行機關。解嚴後這裡改為海岸巡防司令部，即後來的海岸巡防署。巡防署遷到文山區之後，再改成軍管區司令部，目前是由國防部使用，並於2003年由臺北市政府文化局公告為市定古蹟。

另外，位於南昌路、福州街口的陸軍聯誼廳，日治時代曾是臺灣軍司令官官邸，目前也是市定古蹟，是臺灣僅次於臺北賓館、現存第二大的日治時期高級官舍，建築形式採當時日本流行的和洋混和式；建物最早建於1907年，由日籍名設計師森山松之助所設計，1922年成為臺灣軍司令官官邸；國民政府時期曾為孫立人將軍官邸；現今改作陸軍聯誼

廳，有開放民眾用餐。

下次在臺北漫遊，遇見這些舉足輕重的軍事遺跡，不妨駐足細賞，當年許多軍機要事，可能都在這些地方運籌帷幄呢！

►相關資訊

●臺北府城網址：進入臺北市政府文化局網頁www.culture.gov.tw→業務項目→文化資產個案查詢→臺北府城

●原臺灣軍司令部
（現為國防部辦公空間）
地址：博愛路172號

●原臺灣軍司令官官邸
（現為陸軍聯誼廳）
地址：南昌路1段136號
電話：2321-6910



位於南昌路的陸軍聯誼廳，採和洋混合形式，在日治時期為臺灣軍司令官官邸。



如何攝食均衡 為外食族的健康把關

文／李盈瑩 攝影／王能佑

採訪協助／臺北市立聯合醫院中興院區林詠霈營養師

街上琳瑯滿目的餐飲店，從傳統中式麵飯小吃，到各式各樣的異國料理應有盡有，除了假日與親友聚餐，忙碌的上班族平日最常外食的是午餐，其次是為了趕打卡而來不及在家中慢慢享用的早餐。既然生活中免不了外食，我們如何在現有的餐飲店中做出健康的抉擇，則是一門學問，不妨聽聽營養師怎麼說吧！

若將食物分成六大類—「全穀根莖類」、「豆魚肉蛋類」、「低脂乳品類」、「油脂與堅果種子類」、「蔬菜類」、「水果類」，一般外食族在飲食上較常忽略的是蔬菜類與水果類，而在精緻糖類及豆魚肉蛋類上卻常常攝取過量，造成熱量攝取過多及營養素不均衡，因此容易產生血糖或血脂異常、尿酸過高、便秘、肥胖等問題，若長久持續不良的飲食習慣，則會增加罹患糖尿病、高血壓、痛風、腸胃疾病等風險。

臺北市立聯合醫院中興院區林詠霈營養師表示，為避免罹患

上述病症，建議外食族用餐時應著重在食物的搭配與選擇，在各式餐飲中做靈活的配套。先從早餐談起，西式早餐店的飲料中，奶茶是較不理想的選擇，由於坊間多使用奶精，其含有對人體有害的反式脂肪酸，建議選擇無糖豆漿、十穀（米）漿、薏仁漿或低脂乳品；餐點方面，像是培根蛋三明治、豬排漢堡的整體蔬菜量較少，可考慮以蔬菜鮭魚三明治取代。若到中式豆漿店用餐，宜避免點選燒餅油條，因為多層次的糕餅類，製作過程皆需反覆塗抹層層酥油，油脂與熱量都偏高。若以麵包當早餐，選用含有堅果或乾果的雜糧麵包，會比奶酥或起酥麵包這類精緻食品來得好，同時也能增加纖維質、維生素及不飽和脂肪酸的攝取。

午、晚餐方面，如到自助餐或便當店，主菜宜避免點炸排骨、炸雞腿，應多選擇清蒸魚或白斬雞，甚至偶爾以半葷菜代替主菜，再搭配清爽不油膩的青菜；若是在北方麵食店，除了水餃、

牛肉麵等主食外，可多點一份涼拌小黃瓜；吃速食的時候，可將套餐中的薯條替換成沙拉。以上的建議都是為了增加蔬菜攝取量，並避免食用過量的蛋白質。

另外，吃涮涮鍋或日本料理時，應少沾醬料，以免攝取過高的鈉；如選擇義大利麵店，清炒的相對比白醬或焗烤來得無負



外食族宜多攝取水果，補充纖維質，緩解便秘問題。



擔；若吃泰國菜，其料理通常開胃又下飯，因此要注意米飯是否攝取過量；如享用西式排餐，魚肉與雞肉的熱量與脂肪含量會比牛肉、豬肉低，但也需注意烹調方式與裝盤容器，一般來說烤的會比炸的好，例如烤雞就會比炸魚的熱量低，又如鐵板牛排為避免烤焦，會在底部多塗一層油，因此比瓷盤盛裝的食物油脂含量高；而選擇素食的朋友，盡量不要吃素魚、素火腿等加工素料，應選用新鮮且未過度加工的豆製品為主，例如傳統豆腐、豆乾等。

飲料與點心方面，市售手搖果汁及乳酸飲料含糖量與熱量皆高，較不建議飲用，若購買茶飲則記得選擇少糖或無糖；想吃豆花或剉冰消暑時，配料要避免完全偏向芋圓、湯圓、脆圓等澱粉類，而愛玉與仙草雖然是由植物製作，本身無熱量，但大多數店家添加的糖水多半偏甜，因此也需注意熱量的攝取。

最後，就是外食族較常忽略的水果類，若能到水果行選購幾樣當季鮮果自是最為理想，除了補充身體所需的維生素外，也能增

加纖維攝取緩解便秘問題；若因工作忙碌而沒時間親自選購，便利商店的盒裝水果是可選擇的方案之一，但因已切好的水果其營養素容易隨時間氧化流失，此時不妨選擇葡萄、香蕉或蘋果等未剝皮或未削皮的品項。

有了以上初步的教戰守則，別忘了選購食品時多一層顧慮、為自己的健康把關，「三餐老是在外」的外食族也能擁有完善均衡的飲食！



無糖豆漿、蔬菜類三明治為均衡早餐的首選。



吃速食不忘點盤沙拉，為自己的健康把關。



吃麵食時可多點份涼拌小黃瓜，增加蔬菜攝取量。

編按：

近來走一趟國內外旅客認識臺北市的第一站——台北探索館，你可以發現入口更為寬敞，牆面及地面播映的多層次媒體影像，讓人看見臺北多元、萬象的城市風貌。入口前方設置的志工服務台，熱情的志工引領旅客參觀並解說……進到台北探索館，你可以了解臺北市發展歷史、人文、節慶、觀光景點、城市特色、在地生活及市府施政成果發展等，一次滿足你的資訊需求。

因應台北探索館十週年慶而推出的「探索臺北好時光」系列講座，本期《臺北畫刊》特別整理出第三場由謝榮雅所主講的「2016世界設計之都在臺北——臺北的設計生活」講座內容，與讀者一起從設計角度探索臺北。



謝榮雅小檔案

奇想創造事業股份有限公司執行長、台灣創意設計中心顧問、大同公司品牌總顧問，曾任大可意念傳達有限公司創辦人暨設計總監，致力發展設計整體價值的深度與廣度，目前累計獲得92座國際大獎，囊括國際最具指標與權威的四大工業設計獎，包含德國紅點red dot、iF、美國IDEA、日本G-mark，其中包含八座金獎，是全球獲得最多國際設計大獎的華人設計師。



「探索臺北好時光」系列講座第三場由謝榮雅主講，吸引眾多民眾前來聆聽。

謝榮雅 設計臺北好生活

文／廖雅琴 攝影／王能佑

設計，如今已是一門顯學，代表一種更貼近人心的生活風格。醞釀著城裡各角落的設計能量，讓生活過得越來越好，這是許多設計者的自許使命，目前獲得92座國際大獎、包括國際最具指標與權威的四大工業設計獎的德國紅點red dot、iF、美國IDEA、日本G-mark的臺灣設計師謝榮雅也不例外，「設計要跟著人改變，帶來美好的生活體驗。」他說。

提到謝榮雅，多數人會將他與科技聯想在一起，但事實上他特別喜歡舊東西。民國七十年代末，他來臺北工作，幾乎每個週末都會前往光華商場和中華商場閒逛，在舊書攤及玉石古董攤尋寶，蒐集了許多日治時期的古物，像是昭和年代的地圖等。他說，特別喜歡老東西的原因是，那是代表回不去的歷史。



謝榮雅與奇想創造團隊依照消費者體驗而設計大同3C用品店的新形象。(圖／奇想創造提供)



大同電鍋五十週年時，謝榮雅設計的經典限量紀念款電鍋，獲得許多好評。(圖／奇想創造提供)

設計滿足人們的想望

與歷史對照的則是現在與未來。對謝榮雅而言，科技可以改變生活型態，甚至改變城市風貌，而身為工業設計師的他，正是促使改變發生的重要推手。他說，工業設計的最初目的主要是服務資本家，讓產品能夠被單一、大量及低成本的生產，當時並沒有考慮美學的層面，對於消費者的使用感受也未予重視。

演變至今，工業設計要和每一位消費者站在一起，要能滿足人

性，讓設計不只是生產人們「需要」的東西，更應該專注開發人們「想要」的東西。謝榮雅以自行車為例，當初的發明設計只是單純的代步工具，定位為交通工具，沒有風格可言。但現在自行車的角色可能是一個人的運動器材或是收藏的玩具，然後擁有各種形式，淑女車、休閒車、登山車等，以滿足人們不同的想望。又例如，很多時候，人們戴眼鏡已經不純粹是為了矯正視力，戴手表不再是為了看時間，而是一

種個人風格與美感的自我呈現。

除了產品設計之外，謝榮雅也全面關注「消費者旅程」，致力於設計服務工作。近來他擔任大同公司品牌總顧問，帶領奇想創造團隊協助大同公司進行品牌改造工程，改造大同3C賣店原有的外貌及內部動線，針對店員的專業、態度、服務流程進行培訓與要求，還重新設計了「顧客資料卡」，積極創造以消費者為中心的無縫體驗，讓大同品牌蛻變新生。

與「設計」同樣熱門、深受公私部門重視的另一語彙則是「文創」。謝榮雅說，臺灣這幾年一直在提倡文創，政府和民間也不斷投入文創，但文創卻被做得很小。講到文創，好像就是人們在市集裡面可以買到一些馬克杯、胡椒罐或T-SHIRT，不痛不癢，多一個還是少一個都無所謂。因此他期許要做「大」文創，用設計的方法進行跨域整合，直接貢獻在產業經濟上。他以韓國的文創事業為例，結合了國家行銷的力量，將戲劇、產業、觀光與美食等整合後，強勢地進入不同文化社群的腦海，這是文創做大後可以有的想像與面貌。



2011年舉行的世界設計大展，參觀人潮不斷，展現出臺北充沛的設計能量。



臺北小綠人紅遍全世界，是謝榮雅眼中的好設計。

設計著力於日常點滴

身為申辦「2016世界設計之都」諮詢會議委員，謝榮雅認為臺北應該致力於發掘生活點滴中的不足之處，並運用設計改善它。他說，與其拼命尋找臺北「既有的好」，不如誠實地面對現在城市需要改善的問題，並且透過設計的手段讓它變好，這樣更能呈現設計能量介入後的對比張力。

「世界設計之都比的不是誰的硬體建設好，而是在於設計的力量能夠發揮什麼角色。」謝榮雅說，以市民為主體來考量食衣住行的服務歷程系統才是重點，他提出「一日市民旅程」的概念，鼓勵大家假想一個市民從早上上班到晚上下班，搭乘了公車或捷運，對臺北市的體驗會是什麼？會遇到什麼問題？週末帶著全家人一起去河濱公園的感受又是什麼？

他說，臺北市其實還有許多尚待改善的空間及設施，像是推著嬰兒車搭捷運而處處碰壁的不良動線設計、要跨過快速道路再翻過河堤才能到達的河濱公園，這些都是需要導入設計的重點。設計師透過由下而上的觀察，透過人們的實際經驗與感受，提出問



前往由歷史建築化身而成的松山文創園區，不時可看到最新文創展覽，體驗新舊交融的魅力。

題的同時也提出解決方式，才是設計的著力之處。

臺北可以更好 新舊並陳魅力無限

謝榮雅說，臺北市政府有很多作為讓全世界印象深刻，像是已普遍使用於全球的動態小綠人交通號誌。他進一步發想舉例，以紅綠燈而言，除了三種顏色變化外，有沒有其他可能？像是救護車經過時，打上「全面封鎖」四個字？讓紅綠燈不只是紅綠燈，而是一個資訊站，這也許可能成為一個新的亮點。

另外，謝榮雅眼中的臺北正處於歷史與科技的交會點，人們可以在像是從老菸廠變身而成的松

山文創園區，或是由老酒廠改建而成的華山1914文化創意產業園區等歷史建築裡面，看到最新的科技或展覽。這樣的新舊對照，才能創造出臺北無限魅力。

謝榮雅也鼓勵新銳設計師應多運用自己的專長結合創意，融入更多的真實生活感受，提供全方位的生活解決方案，讓美好生活的想像能夠真正實現，使每個設計都是一種責任的展現。

生活處處有巧思，設計可以讓生活更美好。如同謝榮雅所說，用眼、用心去觀察日常的小細節，以設計從根本開始創新，每個人都可以是生活的設計師。



華山1914文化創意產業園區過去是酒廠，如今是匯集許多藝文展演的好去處。

草香職人 疊蓆師傅 王三郎

文／李寬心 攝影／楊志雄

位在捷運士林站旁的同豐疊蓆行，已有將近半世紀的歷史，負責製作疊蓆的王三郎師傅，國小畢業後便開始學習製作，這是他生平第一份工作，也是這輩子唯一的工作。

初見「疊蓆」這兩字或許覺得有點陌生，如果換成其別稱「榻榻米」應該馬上就能讓人心領神會，不少日劇都有榻榻米的畫面，像是《大奧》、《板本龍馬》劇中主角們跪坐在榻榻米

上談判、對話的景象，以及曾造成話題的時裝劇《魚干女又怎樣》，女主角總是躺在客廳的榻榻米上翻滾耍賴……，從影視節目的高曝光率，不難瞭解這個傳統家具與日本人生活的密切性。

而榻榻米進入臺灣，要追溯自西元1895年日本治理臺灣以後，在日治的五十個年頭裡，陸續將日式建築、家具帶進了臺灣，光復後，日本人走了，人們卻逐漸愛上這一塊塊伴著草香的疊蓆，

加上其冬暖夏涼的特性，榻榻米已成為生活良伴，這樣的風潮讓疊蓆師傅成為當時數一數二的行業，不少年輕人也總以製作疊蓆為學習技藝的首選。

磨心性、練腳力 踩穩製蓆之路

王三郎便是在這樣的時代背景下踏上製蓆之路。他一邊俐落地將手中的針線穿過厚實的草墊中，一邊敘述著童年的生活；民國三十幾年正值戰亂末期，生活



王三郎國小畢業後便開始學製疊蓆，這是他的第一份工作，也是這輩子唯一的工作。

環境非常困苦，吃飽穿暖都成問題更遑論讀書，很多孩子連小學都無法唸完，更別說是繼續升學，而王三郎也是斷斷續續直到15歲才勉強國小畢業。與多數孩子一樣，國小畢業的下一步就是當學徒學技藝，以減輕家裡的負擔。當時疊蓆業雖盛行，但想學也得有門路，所幸他的姑丈開設疊蓆店，王三郎便順理成章走入了疊蓆這一行。

不過，即使在親戚家當學徒，王三郎也沒能輕鬆愉快，為了讓他打好基礎，姑丈反倒特別嚴格，每天清早他得先把店裡打掃乾淨，再騎著二輪車逐一地把疊蓆送至客戶的家中，而當時送貨沒有機車和電動車，只能靠人力踩踏的二輪車（自行車），剛開始王三郎連自行車都不會騎，只

能咬牙苦練，最後竟也練出一雙好腳力，一疊二十多公斤的疊蓆，他一次能載上十多塊，上百公斤以上呢！他俏皮地說：「當時的我，就像現在電視裡的貨運廣告，就是使命必達啦！」

送了一整年的貨，王三郎才有機會拿起工具學習做疊蓆，問他會不會認為這一年太浪費時間？他表示：「做這一行的學徒，最快也得看上大半年才有機會學習做，加上那個年代的人都很單純，不會想太多，師傅要我們做甚麼就去做甚麼，有薪水可以領就很開心了！」他強調，送貨也是磨練心性的一種方式，可以學習怎麼和人溝通，凡事只要用心做，對日後都會有幫助，而送貨之餘他也沒閒著，抓緊時間就在師傅旁邊觀摩，用心看、用腦子

記，才能牢記學會師傅的每一個動作。

四力具足 宛如蓆界裁縫師

王三郎說：「疊蓆師傅如同組裝藝術家，得先懂得手裡組裝的元件，再依其特性組合裝飾，同樣的材料給不同的師傅做，成品好壞就差很多。」疊蓆主要由草底、蓆面、蓆邊（布邊）組合而成。傳統的草底大都是稻草，製作草底的店家會在農收之後，收購打過穀所餘下的稻草，以直橫交錯方式放置好，再用機器把蓬鬆的稻草壓實使其緊密，每一疊以5層或7層為主，約5至7公分厚。至於蓆面則採用草莖不易折斷的蘭草居多；蓆面的製作方式乃將燈心草以一支一支交叉的方式，交織成一大片表面十分密實



裁切動作看似輕而易舉，但要游刃有餘可沒那麼容易。

的蓆子，而蓆面的優劣也是關係疊蓆好壞的大半因素，因此挑選蓆面也是疊蓆師傅的必修功課。

進入實作之前，得先學量尺寸，懂得怎麼把空間尺寸量精準了，製作時才不會出差錯，因為，若是量窄了疊蓆會隆起不



進入疊蓆實作之前，得先學會精準量尺寸。

平，量太寬了則會露出空隙；尺寸抓準了才能正式進入製蓆的過程。王三郎先是用一把大型三角尺在草底四邊切出四個筆直的直角。他解釋，這步驟為取正角，也就是先把草底裁切成需要的長度，由於草底很厚且不一定方正，所以必須先將四邊切成直角，疊蓆才會四方平整；取完正角的草底就可以包上蓆面，這時，他右手綁上一塊三角布，取出一支超長大針，一腳踩著蓆面，順著針一上一下不到一會兒，就將草底與蓆面縫合了。

王三郎說：「裁切、縫紉都是基礎功，看似簡單，但是光要練好這些技巧，就得花上一年半載。」他緊接著用平尺量出所需的寬度，然後一把鋒刀順著一刀落下，只見地上落得滿是草屑，最後再用方才的大針在蓆邊縫上美麗的布邊，把布邊縫嚴了，一疊冬暖夏涼的疊蓆就大功告成。

王三郎看似三兩下工夫就能

完成一疊，讓人不免以為製作疊蓆不如想像中難，但實際試做之後才知道個中學問自有奧秘。他說，曾經有記者來採訪，想試著依樣畫葫蘆，光是用長針縫合蓆邊，就會碰到力道不足針插不下去，或者斜度拿捏不準給插空了的情況；可想而知，要把厚厚的草底切平、切齊絕非易事，非得累積幾十年功力的老師傅，恐怕難有這等功力！

問起疊蓆製作的要訣，王三郎略略思索後回答：「大概就是要具備手力、眼力、心力、腳力四種力道」，因為早年的疊蓆都是稻草為草底，十分厚重，所以裁切時得手腳並用，縫製、量尺寸時除了靠手力還得靠眼力，至於心力自然是任何手藝都不可或缺的了。

此外，他強調，工欲善其事必先利其器，好的工具也是師傅的一大利器，他順手指著身邊的刀子、鑽子、針、尺等工具說



頂針的布裡頭包著一塊鐵，用來保護施力的手掌心。

道：「這些都是平日吃飯的傢伙，也是我的好兄弟，一個都不能少！」就拿縫針時綁在手上的這塊三角形布，其實叫做頂針，布裡頭包著的是一塊鐵，主要是用來保護手掌不要施力過猛而受傷，若細心觀察會發現，每一位師傅的頂針都長得不同，因為都是自己親手做的，所以布色上的變化也多，有的鮮豔華麗、有的素雅樸實，一如每位師傅的喜好、性格；又如用來裁切的刀子必須十分鋒利，所以老一輩的疊

蓆師傅，使用的大都是從日本進口一把至少上萬元的不鏽鋼刀，而且刀子幾乎得天天磨，時常是愈磨愈小，王三郎形容：「人家是鐵杵磨成繡花針，我們則是鋼刀磨成薄鐵片！」一把刀通常使用了兩、三年就得淘汰，其他像是固定用的鑽子，也得因應需求而選擇不同大小、粗細的尺寸。

新材質疊蓆 符合現代需要

談起在疊蓆路上跌跌撞撞的過程，王三郎表示，雖然期間也

有過慘澹的日子，但近幾年的生意已經愈來愈好，主要是和風盛行，加上早年疊蓆的材質多是容易長蟲、不好保養、得定期曬太陽殺菌消毒……等，但隨著時代改變，疊蓆的材料也有了變化，現在研發出很多複合式的材質，像是草底採用人造木漿結合泡棉，重量足足輕了一大半；蓆面比起以往只有燈心草一種材質，現在也有以人造紙漿編織，不僅表面更細，顏色深淺也多了許多選擇，在使用、保養上非常方便，不需要日曬也較不怕潮濕，平時只要以半乾的布擦拭，便能維持清潔，最重要的是依舊保有冬暖夏涼的優點。

承接過北投加賀屋、知本老爺酒店等大型飯店的疊蓆工程，王三郎的疊蓆之路似乎愈走愈平穩，但他卻說：「現在擔心的不是案源，反而是少了願意承接手藝的人，畢竟得花這麼多時間辛苦學習，又是如此耗力費心的工作，現在願意學的人，少囉！」問起打算何時退休，只見王三郎繼續綁上頂針，將未完成的布邊一針針縫嚴，小聲地說著：「不敢想太多，就做到不能做的那一天啦！」像在回答，又像在說給自己聽，可見答案在未定之天。

►同豐疊蓆

地址：文林路316號

電話：2881-9308、2881-9366



用長針縫合蓆邊若力道不足，針會插不下去。



作為固定之用的鑽子也是老師傅必須善用的利器。



製作疊蓆除了眼力、心力之外，手腳並用更是不可缺少的重要功夫。

迎春送冬 蠟梅花

文・攝影／葛昭瑩





讓紅白蠟梅花直接浮在水盤中，加上水生植物綠意的陪襯下，營造另一番別致情趣。

歲末年初是梅花綻放的時刻，雖然在臺北市內難得看到梅花，但我們可以利用蠟燭，做成朵朵蠟梅，將梅花迎入家中，作為應景的點綴。

蠟梅花的材料非常簡單，主要是蠟燭，不論哪種顏色或粗細都可以拿來使用。如果有樹枝可以把蠟梅花黏在樹枝上，更具意境；若找不到樹枝也無妨，可以利用鐵絲、銅線等材料，做成樹枝狀，依然能黏上梅花，做出不同感覺；或者直接讓蠟梅花浮在水盤中，也別有一番情趣。

製作方法也不難，只要熟悉了滴蠟技巧，就能做得又快又好。建議開始製作時，先練習一下在水中滴蠟的手感，將蠟燭點燃後，試試在距離水面不同的高

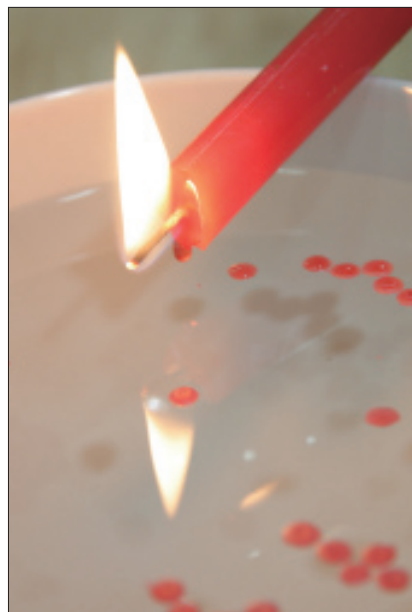
度來滴蠟，會發現滴出蠟的大小與速度有所不同，多試幾次就能掌握到訣竅。此外，燭芯的長短會影響火的大小，因此，當火太大、蠟融得太快時，可以將燭芯剪短些，會比較好操作。

一般我們使用常見的紅白兩色蠟燭，以其中一色做花瓣時，就以另一色做花蕊，利用兩種色彩搭配。但如果有其他顏色的蠟燭，不妨也嘗試一下，做出各種色彩的花朵。

朵朵精緻的蠟梅花，其實使用的都是家中已有的材料，便宜又方便。值此歲末年初之際，有空時可以自己動手做做看蠟梅花，無論放在餐桌上、茶几上都非常別致出色。



1.準備紅、白蠟燭各一支，以及鑷子、打火機、樹枝、碗、盤與清水。



2.先在碗中裝水，點燃蠟燭後，將蠟燭置於水面上，等蠟融化滴到水面上，就會形成圓形小蠟珠。重複滴蠟的動作，做出許多顆紅色與白色的蠟珠備用。



3.蠟珠凝固後，將蠟珠從水中撈起，放在瓷盤上，以鑷子排成如圖的梅花狀，光滑面朝下，凹點面朝上，如外圍用五個紅色的蠟珠當花瓣，中心就以一個白色蠟珠當花蕊，將更為出色。



5.等待黏合用的蠟凝固後，就做成一朵蠟梅花了，翻面後，就如同圖片上方兩朵花樣，接著繼續做多朵花備用。

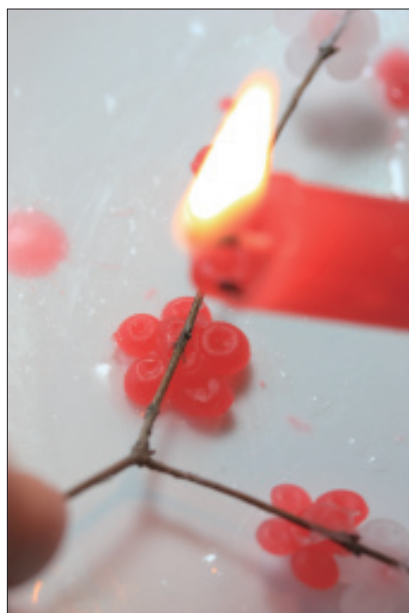


7.將花一朵朵黏到樹枝上後，一株蠟梅花就大功告成，不妨多做幾支插在花瓶中，就是非常別致的家飾品。

Tips



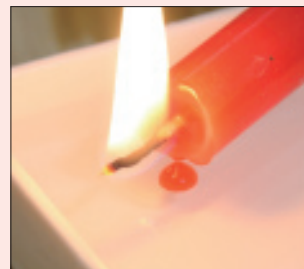
4.接著，再點燃蠟燭，滴上兩、三滴蠟，讓六顆蠟珠黏合。



6.最後，把樹枝貼放在花的背面，將蠟滴在樹枝與蠟梅花交接處，等待蠟凝固後，樹枝與梅花就黏合在一起了。



1.在滴蠟組合花朵的過程中，往往滴完後，會把蠟燭吹熄，才能騰出手來修整作品，為了方便點燃蠟燭，不妨先點一支蠟燭放置在旁邊，就不用一直使用打火機了。



2.如果想要大一點的花瓣，可以縮短蠟燭與水面的距離，慢慢地滴蠟，這樣做出來的蠟珠就會比較大顆。

102年1月15日～2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
文山社區健走教室	每週三、週五09:30～10:30 / 文山區行政中心10樓（木柵路3段220號10樓）	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉321
科學影片欣賞	每週日 10:30、15:00， 共2場，現場參加，須購買展示場門票 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
假日探星趣與DIY	每週日 15:00～16:30，現場參加， 須購買展示場門票 / 市立天文館展示場1樓服務台	市立天文館 ☎2831-4551轉703
星姊姊說故事	每月第2個及第4個週六 14:00～15:00， 須先電話報名，須購買展示場門票 / 市立天文館展示場1樓兒童室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
北投人才藝秀系列展 「移境・疑境——城市變奏曲」	即日起至2/8（五），09:00～12:00， 14:00～17:00，週一與國定假日休館 / 北投公民會館	北投區公所 ☎2891-2105轉273
Her Show, Show Her 曹筱玥數位藝術個展	即日起至2/24（日），10:00～18:00， 週一休館，免費展覽 / 台北數位藝術中心	台北數位藝術中心 ☎7736-0708轉613
噪咖策展 #1 —— 聲音作為一種日常的返照	即日起至2/24（日），10:00～18:00，週一休 館，週五、週六延長至21:00，免費展覽 / 台北數位藝術中心噪音咖啡廳	台北數位藝術中心 ☎7736-0708轉601
花博公園戶外景觀設計大賽 ——幸福台北 愛現花園	即日起至3/3（日） / 花博公園圓山園區流行館戶外區域 （捷運圓山站1號出口）	北市府產業發展局、財團法人 臺北市會展產業發展基金會 ☎2366-1311 （台灣造園景觀學會承辦） ☎2182-8886轉6062
2012 臺北美術獎	即日起至3/10（日） / 市立美術館地下樓D、E、F展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
凱達格蘭文化館「自然、純真二 重奏——第二部曲」藝文特展	即日起至3/31（日）09:00～17:00，週一休館 / 凱達格蘭文化館，詳情請至 www.ketagalan.taipei.gov.tw /查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2079
水中精靈——水棲昆蟲特展	即日起至9/30（一） / 市立動物園昆蟲館	市立動物園 ☎2938-2300轉213、214
免費社區簡易篩檢活動	1/16（三）至2/6（三）， 每週三 14:00～16:00，須攜帶健保卡與身分證 / 內湖區行政大樓1樓（民權東路6段99號）	內湖區健康服務中心 ☎2791-1162轉7039
天天五蔬果講座	1/17（四）10:00～11:00 / 市立聯合醫院中興院區9樓陽光區	市立聯合醫院中興院區營養科 ☎2552-3234轉3047
心肺復甦術（CPR）課程	1/18（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
「最高肌密」作家與讀者有約	1/19（六）10:00～12:00 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114



(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
臺北市北投區 102 癸巳年—— 新桃換舊符暨多彩多藝社教活動	1/19 (六) 10:00~16:00 / 關渡宮 (知行路360號) 1/26 (五) 10:00~16:00 / 慈后宮 (清江路169號)	北投區公所 ☎2891-2105轉275
臺北市政府 102 年度「119 擴大 防災宣導活動」	1/19 (六) 13:30~16:30 / 新光三越香堤大道廣場	北市府消防局 ☎8786-3119轉8718
2013 寒假閱讀節—— 「愛閱童話比利時」系列活動	1/19 (六) 至2/17 (日) / 詳情請至www.tpml.edu.tw/查詢	市立圖書館總館、分館及民眾 閱覽室 ☎2755-2823轉2113
Yes 蛇！—— 臺北動物園蛇類特展	1/19 (六) 起 / 市立動物園兩棲爬蟲動物館	市立動物園 ☎2938-2300轉238
免費社區健康篩檢活動	1/20 (日) 09:30~12:30 / 木柵忠順廟 (中崙路13號)	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉114
遠離代謝症候群	1/25 (五) 08:30~09:30 / 市立聯合醫院中興院區2樓內科門診區	市立聯合醫院中興院區營養科 ☎2552-3234轉3047
2013 臺北年貨大街	1/25 (五) 至2/8 (五) / 迪化街	臺北市商業處 ☎1999轉6477
「溫泉洗去我們的憂傷：追憶逝 水空間」每月一書系列講座	1/26 (六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2117
真真：當代超常經驗	1/26 (六) 至5/19 (日) / 市立美術館1樓展覽區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
「大腳小腳，走讀台灣」 作家與讀者有約	1/27 (日) 10:00~12:00 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
「再考一張父母執照」 作家與讀者有約	1/27 (日) 14:00~16:00 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
2013「蛇來運轉」新春揮毫活動	1/29 (二) 09:30~11:30 / 南港區行政大樓2樓 詳情請至www.ngdo.taipei.gov.tw/ 查詢	南港區公所 ☎2783-1343轉863
臺北市大同區 102 年度 「新春揮毫 · 迎蛇年」	1/30 (三) 至1/31 (四)，10:00~12:00， 14:00~16:00 / 大同運動中心1樓街舞廣場	大同區公所人文課 ☎2597-5323轉804
102 年度臺北市濱江年貨大街	2/2 (六) 至2/9 (六) / 民族東路410巷暨410巷2弄	臺北市市場處 ☎2341-5241轉2406
春節花市	2/2 (六) 至2/9 (六) / 建國假日花市	北市府產業發展局 ☎1999轉6603
2013 臺北燈節	2/6 (三) 至3/3 (日)，幸福燈海活動 / 中山北路1至3段 (市民大道-中山橋)、捷運民 權西路站至圓山站捷運沿線人行道 2/21 (四) 至3/3 (日)，主活動 / 花博公園圓山園區及美術園區 (不含兒童育樂 中心及市立美術館)	北市府民政局 ☎1999轉6237



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	音樂不打烊／節目課
01-02	經典午夜場／Linda	臺北好聲音／葉峻豪	音樂101／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞		
04-05	流行音樂聽臺北／小魚	時光音樂特調／小蔡	爵士放音樂／Will
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	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	音樂萬花筒／節目課	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 【北市勞工局合作】
10-11		古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【北市勞工局合作】
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
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 【北市勞工局合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【北市勞工局合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢琄	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

與Linda一起臺北樂無限

「哈囉！各位聽眾朋友午安，歡迎來到臺北廣播電臺FM93.1，每週一到週五下午一點到三點，由Linda在空中陪伴大家的『臺北樂無限』，給你好聽快樂無極限！」這是Linda每天的節目開場白，雖然只有短短幾句話，但Linda希望透過電波的傳送，能讓所有聽眾感受到那份滿滿的活力與熱情。

常有人問我：「你的節目主題是什麼？」而我的回答總是：「『臺北樂無限』是個帶大家去吃喝玩樂的休閒娛樂節目！」因為在這兩個小時中，你可

以聽見大臺北各種的近期活動及最新的娛樂動態，以及許多生活話題包括3C資訊、造型美學、社會關懷、旅遊分享等豐富資訊。另外，從今（102）年起，每週六下午一點至兩點，Linda也將於新闢的「無限大一點」節目中，帶給大家包羅萬象的精彩內容，帶來屬於這片土地的故事與旋律，希望能讓聽眾聽得輕鬆愉快，收穫滿滿！

歡迎你每週一到週六下午一點，鎖定臺北廣播電臺FM93.1頻道，與Linda一起快樂生活，享受無限美好！

臺北廣播電臺臉書粉絲專頁



Android QR code

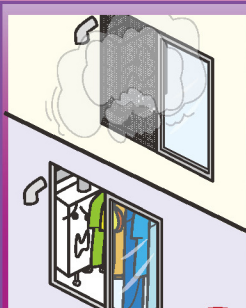


iOS QR Code

打開生命之窗 防範一氧化碳中毒



有效防範一氧化碳中毒，確實遵照「5要」原則



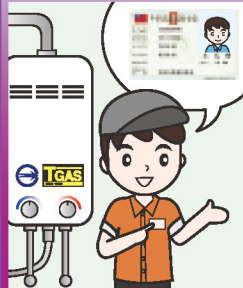
要保持環境的通風
避免陽台違建使用、加裝門窗、紗窗不潔及晾曬大量衣物情形。



要使用安全的品牌
熱水器應貼有CNS(國家標準)及TGAS(台灣區瓦斯器材工業同業公會)的檢驗合格標示。



要選擇正確的型式
室內通風不良場所應安裝密閉或半密閉強制排氣型；通風良好或屋外應安裝屋外或開放型。



要注意安全的安裝
由合格技術士依安裝標準安裝。



要注意平時的檢修
熱水器應定時檢修或汰換，如發現有水溫不穩定現象或更換組件時，均應請合格技術士為之。

TAIPEI PASS

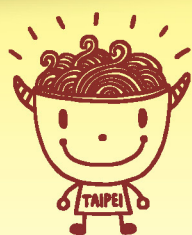
輕鬆玩GO本

購買臺北觀光護照，
讓您在指定使用天數內
無限次搭乘捷運、公車，
再享超值優惠！

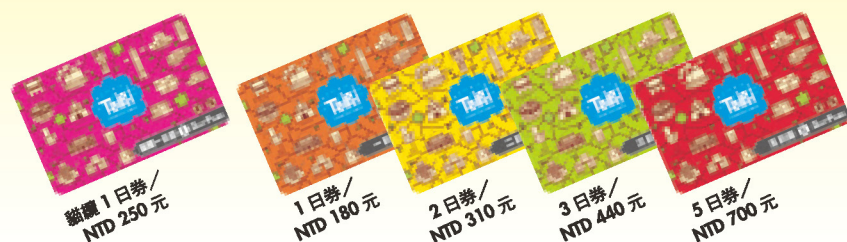


《Taipei Pass臺北觀光護照》

內含免費咖啡、鳳梨酥、下午茶兌換券
以及總值超過NTD 46,000優惠券



臺北觀光護照 Taipei Pass



販售地點：臺北捷運各車站詢問處、悠遊卡臺北車站客服中心

使用方式：有效使用天數內可不限次數搭乘臺北捷運、臺北聯營公車、新北市轄公車
(貼有Taipei Pass貼紙之公車)



觀光傳播局
Department of Information and Tourism

廣告