

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
101/11

No. 538

每月10日出刊

臺北深秋之白 大地調色盤

- 金黃×楓紅 賞景漫步的季節
- 深褐×乳白 自然養生的季節
- 綠色×土黃色 感恩天地的季節
- 胡夏、趙慧仙帶你去旅行 酸甜苦辣愛上臺北
- 青年留學免息貸款 為夢想插上翅膀
- 臺北節水世界肯定 再獲全球榮譽獎
- 視障按摩 心手並用的呵護


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.tpeidot.taipei.gov.tw）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（www.taipei.gov.tw）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

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

免費索取地點

臺北市政府大樓1樓市民服務組
臺北市各區公所
臺北市各戶政事務所
臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
臺北市立圖書館總館及各分館
臺北市文獻委員會圖書室
臺北市議會
臺北探索館服務台
臺北市中山堂
臺北市立動物園
臺北市立美術館
臺北市立社教館
臺北市立天文科學教育館
臺北市青少年育樂中心
臺北市兒童育樂中心
臺北市教師研習中心
臺北市兒童托育資源中心
臺北市勞工教育中心
臺北市交通事件裁決所
臺北NGO會館
臺北市中正公民會館
臺北市信義公民會館
臺北市稅捐處總處及各分處
臺北市就業服務中心中心站
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
公館遊客中心
纜車動物園站遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
臺北捷運各站
臺北捷運公司捷運商品館
臺北火車站服務台
臺鐵松山火車站
臺北轉運站
市府轉運站
松山機場服務台
昇恒昌臺北松山機場免稅店
臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺北銀行各分行）
臺北市內湖科技園區服務中心
南港軟體工業園區服務中心
自來水博物館（售票口）
北投溫泉博物館

北投文物館

客家文化會館

台北偶戲館

國父紀念館

陽明山中山樓

臺灣藝術教育館

臺北當代藝術館

臺北二二八紀念館

牯嶺街小劇場

西門紅樓

臺北之家

市長官邸藝文沙龍

臺北國際藝術村

公園處士林官邸販售處

公園處逸仙公園

華山1914文化創意園區

松山文創園區

臺北市孔廟遊客中心

關渡自然公園

芝山文化生態綠園

郭子儀紀念堂

水源劇場

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」展示中心（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



深秋臺北 以顏色符碼賞玩臺北

剛送走熱鬧歡慶的10月，臺北的天空似乎沉寂了下來，隨之而來的11月看似深秋蕭瑟，卻不寂寞，反而有種沉澱的況味與別樣景致。

這期《臺北畫刊》的主題篇章「臺北深秋之日 大地調色盤」，特別規劃幾種用顏色符碼賞玩臺北的方式，例如：「金黃×楓紅」篇可看到不同的花色變裝秀，風姿綽約而撩人；「深褐×乳白」篇則可在深秋時分享受各種養生方式，從身到心帶來暖意；「綠色×土黃色」篇令人感受大地生機及神明庇佑，更加珍惜農作成果及感恩天地和諧。這些顏色符碼，構成11月臺北動人的風景，值得細心品味。

而在11月，臺北城市脈動依然運作不息，有幾場城市活動也如火如荼地進行，例如臺北溫泉季，好康優惠將持續到年底，歡迎到北投輕鬆自由行；即將在12月1日至2日於花博公園圓山園區舉行的「2012臺北好體麵嘉年華」，喜愛牛肉麵的朋友可要好好把握這場美食盛會；關心新移民議題的朋友，自12月2日至18日期間，可參加由萬華新移民會館舉辦的「臺北市101年移民節暨國際移民日系列活動」，2日開幕當天在二二八和平公園還舉辦大型園遊會，歡迎大家共襄盛舉。

可別以為11月的臺北會因深秋蕭瑟而「失色」，相反地，打翻大地調色盤，用心體會這座城市隨時帶給你的驚喜，就能夠看到臺北更多、更美好的城市風景！

郝龍斌

封面攝影／楊志雄
封面圖說／漫步天母
忠誠路上，陽光和
煦、欒樹黃花紅果綠
葉交錯，果真是秋色
怡人。

中華民國57年1月創刊

101年11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·陳盈帆·林瑋庭

美術設計——董谷音

行銷企劃——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.tpeoit.taipei.gov.tw

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

印刷——榮登印製廠股份有限公司

臺北市松江路220號3樓之3

02-2531-7116

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

中華郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本定價25元

臺北畫刊APP QR code



Android



iOS

● 上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送到家」活動，只要您到市府網站首頁www.taipei.gov.tw右下方「旅遊休閒」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

我期待，設計讓臺北充滿可能性

口述／溫慶珠 採訪撰文／陳珮珊

5

臺北，我的時尚遊樂園

口述／ENZO LIN 採訪撰文／陳珮珊

臺北短波

6

快樂長跑 2012富邦臺北馬拉松

文／廖雅琴 圖／中華民國路跑協會提供

7

秋的繽紛舞宴 士林官邸菊展大賞

文／連美智 圖／臺北市政府工務局公園路燈工程管理處提供

8

微電影《Taipei, 我的微旅行》 開啟臺北浪漫心扉

文／林虹伶 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

9

臺北市公用頻道 邀你一起發現台北風情

文／黃慈萱 圖／臺北市政府觀光傳播局提供



臺北照過來

10

臺北深秋之日 大地調色盤

文／許麗芬

12

金黃×楓紅 賞景漫步的季節

文／李寬心 攝影／楊志雄

18

深褐×乳白 自然養生的季節

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

24

綠色×土黃色 感恩天地的季節

文／許麗芬 攝影／許斌

臺北好好玩

30

胡夏、趙慧仙帶你去旅行
酸甜苦辣愛上臺北

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

來點不一樣的滷味

文／陳珮珊 攝影／吳金石

38

舊莊茶山 老宅院散步

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

40

深秋踏關渡 賞鳥繽紛樂

文／君君 攝影／約瑟

42

公寓式旅店新體驗
六福居享受家的溫馨豪宅級服務

文／李寬心 攝影／楊志雄

44

濃縮經典場景
羅浮宮來臺北！

文／觀止 攝影／許斌



臺北生活圈

48

青年留學免息貸款 為夢想插上翅膀

文／許凱森 圖／邱亞菱、鍾欣榮提供

50

豈有如此牛肉香
就在臺北好體「麵」

文／連美智 圖／臺北市商業處提供

52

想像X無限大 詹偉雄帶你探索臺北好時光

文／林虹伶 攝影／王能佑

56

臺北節水世界肯定 再獲全球榮譽獎

文／黃慈萱 圖／臺北自來水事業處提供

58

視障按摩 心手並用的呵護

文／陳盈帆 攝影／王能佑



60

臺北世界設計論壇 打造宜居永續城市

文／陳盈帆 圖／臺北市府文化局提供

62

新臺北·新移民
歡慶移民節暨國際移民日

文／司徒懿 圖／臺北市府民政局提供

64

拒絕性騷擾 生活更美好

文／黃慈萱 繪圖／劉淑儀

66

越洋來臺為真愛
嚴沛澄化小愛為大愛

文／司徒懿 攝影／王能佑

68

男女老少一起來
恢復好骨氣 留住好骨力

文／許凱森 攝影／王能佑

臺北百工圖

70

黑暗裡的藝術家
暗房大師陳豐毅

文／李寬心 攝影／楊志雄

臺北明信片

74

仙境·人間

文／周純慧 攝影／許斌

幸福手作館

75

新年新風貌
讓行事曆改頭換面

文·攝影／葛晶瑩

78

11/15～12/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺11月節目表



台北需要一場美的革命！
讓我們共同發揮——！
無限的創意！！

溫慶珠

溫慶珠

(圖／溫慶珠提供)

我期待，設計讓臺北充滿可能性

口述／溫慶珠（設計師） 採訪撰文／陳珮珊

臺北就是我的家，它也許不完美，而我棲息在此，生活在此，我怎麼能不愛它！

小時候因父親工作的關係在南部度過一段快樂時光，但後來我更享受住在臺北；尤其身為時尚設計師，跳躍的生活方式變成一種常態，設計像打仗，作品看起來也許浪漫，背後卻是一場場戰爭，都會是我馳騁的戰場。而過日子就要隱密，因此我很愛陽明山，住在那裡完全靜謐，卻也望得見滾滾紅塵；臺北就是這樣一個城市，既入世又出世，能讓都會跟隱士生活共存，所以在臺北大隱於市是我最大的享受。

臺北讓我孕育設計靈感，給我養分，讓我成長；我八歲就開始為自己畫想要的衣服，跟著媽媽到東門菜市場的布店買布料後再讓裁縫量身訂做；從小我就愛逛時髦的服裝店，所以常去中山北路，而且一存夠錢，就衝去晴光市場買下心儀已久的衣服；以前也常去西門町，因為那裡充滿舶來品、委託行、冰淇淋店，以及時髦的男男女女，對我來說根本

就是一個大型的服裝展示場。

後來，因父親驟逝，舉家移民至美國，即便十分不捨卻仍決意留在臺北，進而開創自己的品牌，奮鬥至今。

創業的二十年間，走過世界各個城市，面對來自世界品牌的競爭，現在的我深深覺得，臺北不能只一味求新，更要珍視已有的傳統，新舊並陳，注重人文，然後創造出臺北的獨特語彙跟魅力，才會有競爭力。

臺北其實有許多寶藏，以我小時候生活過的青田街、麗水街、永康街一帶來說，有老公寓、小咖啡館、雜貨跟小吃，有著弄堂趣味及文化感受力；我和母親總愛回那裡走走，買東西，吃吃老張牛肉麵或是越南小春捲，喚醒美好回憶；還有我當年創業的迪化街，現在也還有很美的老房子；另外像是由眷村改建的信義公民會館也很不錯；而我自己也試著連結國際時尚跟在地生活，所以我近年的

服裝目錄背景選拍過迪化街、陽明山等地；我甚至也在臺北最美的林蔭大道仁愛路開設餐廳，就是想在既有的銀行與辦公室之間為臺北創造特別的空間。

作為臺灣時尚設計師，我不想輸給世界上任何一個品牌；而臺北作為我居住的都市，我也希望這樣年輕的城市能再創造更多美感經驗，以列名世界頂級都市；所以我期許臺北甚至臺灣的設計師，能集思廣益，施展魔法，把臺北時尚推向世界舞台，若能如此，臺北未來會充滿無限的可能性。



溫慶珠在當年創業的迪化街拍攝的服裝目錄，散發濃濃的復古味。(圖／溫慶珠提供)

ENZO LIN

讓我們與 ENZO LIN 一起
在台北這座華麗遊樂園探險吧！

ENZO LIN



臺北，我的時尚遊樂園

口述/ENZO LIN (設計師) 採訪撰文/陳珮珊

臺北對我來說像是一個遊樂園，常可以發現新的遊樂設施，是一個可能性非常多的城市。

我在綠島出生，國小二年級才搬到臺北與父母同住；剛到這個完全不一樣的世界，對我的衝擊很大甚至很反彈，但也覺得有學不完的東西；高中畢業後，我去了東京及巴黎念書，直到再回到臺北，我才真正認同我是一個臺北人；如今，在走過全世界各大城市之後，我很確定，我最愛的城市就是臺北。

我認為臺北是一個方便、獨特且人情味十足的城市；捷運上常可看見有英文不怎樣的乘客比手畫腳熱心地幫外國人指引方向，這與日本非常不同；臺北的夜市可以營業到三更半夜，隨時都方便填飽肚子，在東京或巴黎可就沒有這樣的便利；而當年我在東區打工試賣衣服的時候就感受到臺北人獨具一格，逛街的人常常不滿足於現場陳設的商品，就想知道是否有更多的尺寸或顏色，對穿搭也很有自我的主張，這也與日本人非常不同；所以我覺得

臺北人很有趣，能接受新東西卻也很自我，這樣的觀察，也影響了我後來的自創品牌「ENZO LIN」所訴求的主張——「個性自我」。

對設計人來說，臺北蘊藏豐富的設計元素與能量；像是永樂市場，大樓集結了布商，周邊還有許多附件及附件，讓服裝設計者很方便取得材料；臺北也有許多古蹟、古景或仿歐洲的景觀，適合當作外拍背景；藝文資源也相當多，像是臺北市立美術館，常引進國際級設計師作品，甚至邀請過我最喜歡的設計師Vivienne Westwood來臺分享她的時尚之路。

另外像是故宮，有時會在很中國的场景裡秀出西方展品，這種視覺衝突也會擦出另一種時尚火花；我也很常去龍山寺跟華西街，那裡曾是布商的據點，現在還看到一些不算很時尚的服飾老店，但是我很喜歡看那些做衣服的老奶奶，堅持做著她們眼中的時尚，這種精神很

讓我感動。

我有一種使命感，希望讓全世界都知道臺北是一個有時尚未來的城市；所以在代表臺灣出國參展時，我總強調來自臺灣臺北；我開的前三家店都在臺北，希望以這裡為世界的起點，而且我設計所使用的布料、附件及量產的配件、代工、模特兒及攝影師等，都是臺灣製造(MIT)；我也邀請買家到臺北看時裝環境，用行动支持臺灣時尚。

我對臺北的期待是無止境的。因為我認為它是一個永不無聊的奇妙城市，所以也希望臺北時時都能讓我看到更精彩的新鮮事。



永樂市場有許多布店，ENZO LIN很欣賞這裡堅持做自己時尚的精神。

快樂長跑

2012富邦臺北馬拉松

文／廖雅琴 圖／中華民國路跑協會提供



2012富邦臺北馬拉松將於12月16日開跑，邀請你選擇適合的組別，挑戰自己的「馬力」吧！

近年來，運動熱潮吹向臺北，年年吸引許多好手參加的富邦臺北馬拉松，今年將在12月16日早上7點於臺北市府前廣場熱烈開跑，無論男女老少，都可選擇組別參賽，挑戰自己的極限，跑出健康、耐心與毅力！

獎金多多等你拿

2012富邦臺北馬拉松依照距離分為42.195公里的全程馬拉松組、21.0975公里的半程馬拉松組以及9公里組，為了鼓勵參賽者，全程馬拉松男子組第一名破2小時10分24秒紀錄、全程馬拉松女子組第一名破2小時27分36秒紀錄，各可獲得獎金新臺幣2百萬元，若未破紀錄，奪冠的男女第一名，仍有120萬元獎金落袋！不跟別人比賽，也可以替自己拼出好成績，全程馬拉松組男子組只要在3.5小時內、女子組在4小時內跑完全程，就有機會贏得前進國際賽事的助跑金5萬元！而所有競賽組的報名跑者，可再抽100名2,000元加油金禮券。

老手帶新手 免報名優惠

為鼓勵挑戰自己，只要1位全程馬拉松老手（曾完跑2011富邦臺北馬拉松全程馬拉松跑者），推薦1位新手（曾完跑2011富邦臺北馬拉松半程馬拉松跑者）挑戰全程馬拉松，1位半程馬拉松老手（曾完跑2011富邦臺北馬拉松半程馬拉松跑者），推薦1位新手（曾完跑2011富邦臺北馬拉松9公里跑者）挑戰半程馬拉松、1位9公里路跑組老手（曾完跑2011富邦臺北馬拉松9公里跑者），推薦1位新手（未參加2011富邦臺北馬拉松競賽組跑者）挑戰9公里組，兩人一組報名，前200組即可省下報名費。而國小5年級和6年級的小朋友則可免費報名2公里組，名額共1,200名。

另外，此場比賽還設有現場報名的3公里組，活動當天早上7時開放領取號碼布，前1萬名報名者，可得到紀念品1份，健康跑步享好康。

如果當天未能參加，也可在電視上看直播，或下載「愛臺北」

APP掌握精彩賽事，為認識的親朋好友加油喝采！而主辦單位於活動前也與購物台合作，進行愛心搶衫大號召活動，只要打電話至購物台購買公益衫，銷售金額更將全數捐給財團法人愛盲基金會、財團法人雅文兒童聽語文教基金會、財團法人罕見疾病基金會共三個公益基金。

由於各項組別有報名人數限制，全程馬拉松組為7,000人、半程馬拉松組為1萬8,000人、9公里組則為1萬8,000人，錯過就要再等1年囉！

►2012富邦臺北馬拉松

時間：12/16 07:00

地點：臺北市府前市民廣場

網址：www.sportsnet.org.tw

電話：2585-5659

秋的繽紛舞宴

士林官邸菊展大賞

文／連美智 圖／臺北市府工務局公園路燈工程管理處提供

清雅的菊花一向有著高潔隱逸的象徵，自古以來便深得文人雅士的青睞，也是騷人墨客筆下的常客。忙碌的現代人或許沒有為文賦詩的閒情逸致，但拜園藝技術進步之賜，要欣賞滿庭芳華的秋菊可比古人容易多了。

在臺北市府工務局公園路燈工程管理處的推動下，一年一度的士林官邸菊展自11月18日至12月2日又將隆重登場。為呼應今年展場的主題「秋的繽紛舞宴——手舞菊蹈」，公園處的工作人員用心布置九大展區，包含了秋風舞新菊、G大調輪旋曲、花飛鳥舞、大立菊的家、時間之舞、舞動的樂章、透明圓舞曲、清歌雅舞讚秋菊及菊花大觀園等。展區以舞蹈為主軸，融入了許多巧思，展現辛苦栽培的懸崖菊、嵯峨菊、盆景菊、大立菊及各式造型菊，並以菊花及造型物相互搭配，運用富含「手」、「舞」意象的元素，呈現曼妙豐富的園藝美學。

這次菊展的要角為需經多次摘心的大立菊，品種包括越山、瀨戶千草、國華進展、白鶴等，豐富多樣、各有特色，另嫁接大立菊更是難得的園藝技術之展現，嫁接大立菊的方式有兩種，一是「基部嫁接法」，即選取根部強健的品種當砧木，再接上所要的品種（接穗）；另一方法則是在菊花頂梢嫁接上不同品種的「頂梢嫁接法」，讓單株菊花長出數十種不同的菊花，令人滿心期待。

公園處表示，11月18日開幕式當日上、下午各有一場美聲歌手演唱會，菊展期間的週末、假日



去年士林官邸菊展展示歷來朵數最多的大立菊，今年能否再創紀錄，令人期待。（活動資料照）



菊展的主題園區裡各式造景別具一格，美侖美奐，深受遊客喜愛。（活動資料照）

並安排了音樂歌唱表演、菊花彩繪DIY、小丑氣球繽紛樂、園藝講座等各項精彩活動，歡迎民眾參與。

想一覽嶄新的綠藝造景、細數大立菊開花朵數嗎？想知道以菊花布置出的「清歌雅舞讚秋菊」又是何等姿態嗎？美麗宜人的秋季時分，不妨走訪士林官邸菊展，來一趟悠閒的賞菊之旅。

►士林官邸菊展

時間：11/18～12/2

地址：福林路60號

電話：2881-2512

網址：2012chshow.com.tw

交通方式：搭乘捷運淡水線至士林站，由2號出口步行約7分鐘。

微電影《Taipei, 我的微旅行》

開啟臺北浪漫心扉

文／林虹伶 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

一段未知的旅行、一場難忘的邂逅、一個你從未領略過的臺北市……，在這座城市裡，只要用心領會，每天都會有新發現！臺北市政府觀光傳播局推出15集各2分鐘的微電影廣告，讓片中主角帶著觀眾暢遊臺北市，精彩詮釋「臺北微旅行」的豐富與浪漫！

觀光傳播局日前打破傳統政府機關行銷方式的框架，結合時下最流行的微電影熱潮，拍攝一系列每集2分鐘，一共15集的《Taipei, 我的微旅行》廣告片，片中以一對原本不相識的男女為開端，一個喜歡以搭公車貼近城市生活的方式旅行臺北，另一個則偏好搭乘捷運感受臺北的快速變化，呈現出臺北旅行的多樣性和令人興奮的期待感，自9月播出後，貼近人心的清新風格深獲好評，民眾紛紛討論片中出現的美麗場景和自然不做作的日常對話，裡頭的景點不僅引發觀眾好奇，後續劇情也令大家引領期盼。

此次微電影特別邀請長期拍攝大愛電視劇集的吳忠諺，以及曾在偶像劇《我可能不會愛你》演出的安唯綾分飾男、女主角，故事就在他們彼此陰錯陽差的種種情節中翩然展開，在充滿城市感的節奏下，帶領觀眾在臺北市開啟一趟難忘的微旅行，所見所聞都是可貴的幸福片段，如在淡水河畔等待夕陽、漫步街道聽聞小吃料理時的滋滋聲響等，分分秒秒都是片中人分享視野與心情的絕佳素材。觀傳局期望能藉由此廣告傳達新的旅行觀——旅行，不見得需要遠征，只要改變態度、調整心情，隨時都可以在生活中展開一場動人的微旅行！



臺北市的捷運可讓旅客感受到城市的快速變化，也是《Taipei, 我的微旅行》的重要場景。



男、女主角相約在貓空品茗，呈現出當地特有的茶文化。

這一系列微電影廣告已在東森電視家族、YouTube及東森新聞APP展開旅程，預計播放至12月中旬，民眾也可上臺北旅遊網，一邊觀賞《Taipei, 我的微旅行》影片，一邊安排自己的臺北微旅行行程！此外還可加入Facebook「Taipei我的微旅行」粉絲團專頁，討論劇情之餘也別忘了分享自己的臺北私房景點，參加粉絲團有獎徵答活動，還有機會得到

7-11禮券及觀傳局城市紀念最新商品。

歡迎大家即刻進入《Taipei, 我的微旅行》微電影的浪漫新「視」界，一起體會臺北之美！

►《Taipei, 我的微旅行》

線上觀賞：Facebook粉絲頁、YouTube、東森新聞APP

臺北旅遊網：www.taipeitourism.net

邀你一起發現臺北風情

文字整理／黃慈萱 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

對於許多人來說，在電視發表精心製作的節目似乎是遙不可及的夢想，因為各種繁瑣的規定、層層的檢查，以及高昂的播放費用，都讓人望之卻步。實際上，從民國90年起，有線電視的第3頻道（公用頻道）就提供個人、團體、學校等免費播放節目，而且申請手續非常簡便，只要節目內容與公益、藝文、社教等有關，並通過審查，就可以播出。

公用頻道實質上是「媒體接近使用權」的具體實踐，讓民眾從被動的閱聽角色，進而可以在媒體發表作品、表達意見，我國有線廣播電視法並特別規定有線電視系統業者必須提供1個頻道供民眾使用，這也是各項廣播電視法規中唯一的規定。

在臺北市，有線電視的公用頻道是由9家系統共同播出，並由臺北市公用頻道協會經營。這幾年臺北市公用頻道協會和臺北市政府觀光傳播局共同規劃一系列精彩活動，讓民眾從參與活動的過程中，瞭解公用頻道，進而利用公用頻道，使公用頻道成為個人發表作品的首選，並與社區結合，發揮在地媒體的功能。

今年臺北市公用頻道協會和觀光傳播局共規劃3項活動，其中「PAC3・發現台北風情」影像徵選活動在10月底已截止收件，預定選出優勝及佳作各3名，最高獎金3萬元，開放大專院校學子免費參加的「校園影像人才培育課程」也已經圓滿結束。另外1項「幸福101 閃亮之星」活動，則已經舉辦4場初賽，8名優勝者將在12月1日（六）晚上7時起，於大安森林公園的露天音樂台進行總決賽。



「PAC3・發現台北風情」影像徵選活動頒獎典禮，將於12月1日盛大舉行。（活動資料照）



歡迎民眾攜家帶眷前往，一同為台上的閃亮之星歡呼鼓掌。（活動資料照）

即將舉行的歌唱總決賽也是今年系列活動的閉幕典禮，「PAC3・發現台北風情」影像徵選活動將一併舉行頒獎典禮，加上歌唱總決賽，整個活動過程勢必高潮迭起，歡迎民眾當天晚上一起到活動現場，為歌唱比賽入圍者加油打氣，並恭賀影像徵選活動得獎者。活動全部過程也將在公用頻

道錄影播出。

►「PAC3・發現台北風情」影像徵選頒獎典禮暨「幸福101 閃亮之星」總決賽

時間：12/1 19:00～21:00

地點：大安森林公園露天音樂台

網址：www.pac.org.tw

臺北深秋之日 大地調色盤

11月深秋蕭瑟，
在這低調內斂的月份，
以顏色符碼決定賞玩臺北的方式，
打翻臺北大地調色盤，別有一番動人風景……

符碼一：金黃×楓紅

賞景漫遊入花叢，
追逐欒樹、芒花、楓紅、烏桕、菊花等花蹤，
欣賞自然界免費的變裝秀。

符碼二：深褐×乳白

調養身心精氣神，
貓空品茶、北投泡湯，再來一碗麻油雞或牛奶火鍋，
感受暖呼呼熱騰騰的生活「小確幸」。

符碼三：綠色×土黃

彎腰收割熟成農作，
當小農耕作與市民農園遇上神農大帝與下元會，
感恩天地保佑大地生機。

深秋臺北不寂寞，
用別具意義的顏色符碼品賞臺北，
豐富你的人生風景！



（文／許麗苓）



金黃 × 楓紅 賞景漫步的季節

文／李寬心 攝影／楊志雄

有別於百花齊放高調迎春的陣仗，秋天則內斂低調許多，先是在風裡帶點蕭瑟，再一一為植物換裝；沒有濃烈逼人的大紅大紫，而是慢慢地把欖樹染黃，將楓葉轉紅，讓芒草花絮紛飛，催菊花盛開，幫烏桕綴上黃葉，數量由少聚多，色彩也是一點點地添上，宛如一只調色盤，任你揮灑繽紛，也讓燥熱的心沉潛下來。

欖樹染黃 金色雪花好浪漫

在秋天的伸展台上，欖樹是搶



敦化南路上的欖花被秋風吹得遍地都是，猶如鋪上了黃澄澄的花布地毯。

頭香的常勝軍，9月初秋時分便可見樹頭開滿成串黃花，一路至11月深秋轉為赭紅後才落幕，因此只要欖樹黃了，也就意味著秋天來了。除了愛搶頭香，欖樹的榮譽事蹟也不少，別名為苦苓舅的臺灣欖樹是臺灣特有樹種，它曾在美國學者M.E. Mathias 1976年著作中被列為世界名花木，成為全球亞熱帶著名花木之一；此外，因樹冠廣闊濃綠且遮蔽性佳，不僅能抗空氣污染，病蟲害也較少，還可吸收噪音，很容易適應嚴苛的都市環境，是非常理想的行道樹樹種，因此常可在校園、街道旁發現其身影；不過，若要欣賞宛如星光大道般的金黃樹海，天母忠誠路當為首選。

要說天母忠誠路是最迷戀也最熱愛欖樹的街道，一點也不為過，自街頭到街尾共有一千多棵欖樹，像是把寬敞的道路當成舞台，展示著時尚的限量秋裝。到天母賞欖樹，可趁著假日清晨，循著忠誠路一段散步到二段，漫步其間偶有微風輕拂，天空不時飄下金黃花雪，甚是浪漫；又或者午覺醒來，買杯咖啡坐在路旁的座椅上，邊品嚐咖啡香邊欣賞這條緩緩流動的金黃花河，不亦快哉！

另一處與天母欖花美景齊名的是敦化南路，從仁愛路圓環開



大屯山上的秋芒在夕陽的襯托下，搖曳生姿，散發金芒光彩，美得讓人捨不得眨眼，就怕瞬間錯過了任何美景。



走在開滿欖花的天母忠誠路街道，片片花雪飄下，甚是浪漫。



到捷運新北投站賞欖樹之餘，也能順道泡湯，愜意之至。



敦化南路的欖樹，不僅美化了街道，也舒緩了臺北城講求速度的緊張氛圍。

始，入秋之後就成為長長的欖花大道，不僅有金黃色欖花可賞，還有獨特的城市風景當配角，像是安和路口誠品書店前的裝置藝術、仁愛路的分隔島上有座椅可以野餐小憩、和平東路上帶有噴泉的時尚建築，讓忙碌的城市生活平添秋日獨有的慵懶氣氛。

單賞欖樹還不過癮，要是趁著天候轉涼來趟賞花泡湯之旅一定更棒！搭乘捷運彩繪列車出發到新北投站吧，這兒也有一大片的欖樹花可賞。捷運抵達新北投站，還沒踏出車門，一株株樹頭上的欖花便映入眼簾，雖不比天母的樹海壯觀，卻能換個角度欣賞欖花的花色花型，賞花之餘還可逛逛北投公園，一睹臺北市最著名的環保綠建築——北投圖書館，再找家鍾意的溫泉飯店，好好享受紓壓美湯，愜意之至！

芒花迎風 草山美麗秋色

花穗細長如流蘇般的芒花，是秋天最有特色的植物之一，臺灣秋季常見的芒花為白背芒，基部為成束的紫紅色毛，每年10月入秋後隨著氣溫下降，便開始抽出花穗，初放時為淡淡的紫紅色，接著會慢慢轉成黃褐色或灰白色，讓中低海拔的山間頓時變成

芒花搖曳款擺的秀場。

臺北市最佳賞芒地點，當屬有後花園之稱的陽明山，早年因為有大面積的芒草而有「草山」之稱，因此，想賞秋天芒花盛開的景象，這裡自然是絕佳地點，再加上山裡有硫磺地熱，生長在附近的芒花會被硫氣薰染上紅艷的色彩，風景格外動人。

陽明山主要的賞芒路線可分為大屯山主峰及連峰步道、擎天崗主峰、金包里大路、冷水坑環形步道等，可依個人腳力來選擇適合的路線，腳力好的可以走較具挑戰性的七星山主峰一帶，想輕鬆揮汗的可選擇人車分道、可步行也可乘車的冷水坑或擎天崗一帶；不勝腳力者，不妨選擇最輕鬆的方式，開車沿著百拉卡公路一路直達大屯山頂。

大屯山地勢較高、山路蜿蜒，循著車道而上，兩旁盡是莖高姣好的芒花，染上秋色的芒花，當山風一起便成了大片的波浪，宛如置身在白波海浪之中，行至山頂，方才的花海化身成柔軟的毛毯，像是為山頭添上了暖被，不讓它在寒天裡著涼，也為秋芒美景增添浪漫與遐想。

芒草除了花穗美麗，近幾年來英國及歐盟研究發現，芒草的光合作用效率很高，長得快、數量大，有著「野火燒不盡，春風吹又生」的生態特性，比起玉米更適合作為生質燃料，是秋天裡實用的變色植物！

楓葉紅火 冷冽中見美麗

賞楓一直是秋季的賞景盛事，然而處於低海拔的臺北，想賞楓紅著實不易，得有充足的光合作用，加上晝夜溫差大、寒流來襲……等多種條件的配合；不過，縱使無法躬逢其盛，光看如星星般的可愛葉型也很讓人著迷！

臺灣常見的紅葉可分屬於槭樹科的青楓以及金縷梅科的楓香，可從葉緣和葉面分辨兩者的不



芒花初放時，會呈現淡淡的紫紅色，接著慢慢轉成黃褐色或灰白色，讓整座山頭如同大地的調色盤。



走入大片芒草，宛如置身花海，亦如被柔軟的毛毯包覆，為深秋的山頭增添了暖意。



陽明山上楓紅片片，為蕭瑟的深秋增添了點點色彩，既詩意又浪漫。

同；楓香的葉緣為三裂或五裂，葉屬互生；而青楓的葉屬互生，葉緣三到七裂，相較於楓香，葉面較小。

陽明山上緊跟著芒花上場的便是楓葉了，這兒也是臺北市最有機會欣賞楓紅的地方，氣溫驟降時，從惇敘高工往前山公園的路上，便可見綠叢之間冒出點點紅葉，幾棵火紅楓樹早已在公園裡等候著遊人到來。前山公園裡青楓和楓香兩種紅葉都有，青楓又比楓香易見且紅得熱絡，常是山上最先迎賓的楓樹；想賞大片楓香，建議往山下的北投走走，位於新北投捷運站不遠處的林泉社區裡，有條種著楓香樹的林蔭大道，早年還有楓香埔的稱號。這是日治時期日本人為了享受北投溫泉關建的溫泉道路，並於道路兩旁種植楓香樹，以求清新幽靜的環境。

循著起點新民路的逸仙國小前行，一路緩坡而上，兩旁皆是

高聳入天、枝葉茂密的楓香大樹，從日治時期至今，棵棵都有上百年歷史了。散步其間楓葉隨風飄落，地面上滿是轉黃的星形落葉，讓人彷彿置身偶像劇場景般，既詩意又浪漫。

除了近郊，熱鬧的市區裡也有迷人的楓香可賞，信義區內的臺北醫學大學也有一條筆直的楓林大道。來到綠意盎然的北醫校園就像走進一座大公園，除了有楓樹，還有小葉欖仁、白千層、阿勃勒、龍柏……等遍植校園中。

綠樹對北醫素來有著獨特的意義，這條楓林大道乃由創辦人胡水旺所選植，因為具有季節性，成為最先入住校園的樹種，自此成為每一位北醫人的氧氣。北醫甚至曾於民國88年舉辦「楓香永續：新北醫 老樹情」的活動；當時，醫學綜合大樓施工不忍楓香被砍伐，卻苦無空地可移植，便以嫁女兒的心情，把校園中的楓香樹嫁到東吳大學與實踐大學，

且很正式地行了嫁樹之禮，足見楓香對於北醫的重要意義。



臺北醫學大學的楓林大道，提供北醫人不可或缺的「氧氣」。



富陽自然生態公園內的烏柏，有著嬌巧可愛的心型葉片，在深秋初冬時節由黃轉紅，值得遊客漫步細賞。

變色植物的後起之秀——烏柏

若嫌芒花、楓紅太老套，秋天還有其他的變色植物能在視覺上換換口味；有著嬌巧心型葉的烏柏，高聳的樹幹、可愛的葉型，很有機會成為秋天賞景的後起之秀。

烏柏屬於落葉喬木，又稱為蠟子木，遭砍伐後留下的樹頭，中間最先腐爛形成「臼」狀，故而得名，其葉為菱狀卵形，葉端有尖凸，乍看似一顆迷你心，深秋初冬時節由黃轉紅，最是迷人。

臺北城裡不難發現烏柏身影，富陽公園內及崇德後山步道的烏柏林最集中，也最引人注目。特別推薦位於富陽街底的富陽自然生態公園，園區內保留了完整的低海拔生態景觀，並規劃有生態溪流復育區、人文史蹟展示區、自然演替區及賞蝶區等，饒富自然情趣。

深秋遊園，入口處便可見高聳參天的烏柏，小巧的心形葉綴

滿天空，宛如滿天星斗，而蕭瑟的秋風使片片黃葉飄落，像是一顆顆哀悼著逝去戀情的紀念品，帶點淒美的氣質。賞烏柏之餘，當然也別錯過園區內豐富的生態景觀，像是帶著濃郁香氣的香楠樹，園中便有八百多棵；而臺灣原生種的榕樹水同木、夏秋綻放的野薑花，還有伏石蕨、筆筒樹等蕨類植物，都值得漫步細賞。

士林官邸 菊之盛宴

看過山野間的植物秋裝秀，接下來則不能錯過梅、蘭、竹、菊四君子之一的菊花大展。這場每年11月在士林官邸舉行的菊花大展，早已成為歷年來臺北的花界盛事，且舉辦至今已經超過十個年頭。

菊花展由臺北市政府工務局公園路燈工程管理處栽植各式造型菊，如盆景菊、懸崖菊、丈菊、大菊、大立菊等，種類不勝枚舉，展出的數量也年年增加，從



富陽自然生態公園保留了完整豐富的生態景觀，可來此細賞多種蕨類植物。



士林官邸每年舉辦菊花展，歷年來成為臺北的花界盛事，不容錯過。

復辦第一年的170朵，至2011年已經高達1,290朵，而且還增設花博公園圓山園區為展覽場；此外，今年的菊展以「手舞菊蹈」為主題，各項活動均以「手」的意象及「舞」的元素，貫穿整個展區。菊展期間的週末假日還有音樂表演、菊花彩繪、氣球教學、園藝講座等免費活動與民眾同樂。

燠熱已過、酷寒未至，秋高氣爽的日子當是最適合出遊的季節，植物陸續換上新裝，這場自然界免費的秋裝秀，豈容錯過！

深褐 × 乳白 自然養生的季節

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

11月的臺北是什麼顏色？硫磺溫泉的霜白、鐵觀音茶的紅褐、麻油的深褐，還是各類鍋物在烈火裡沸騰的奶白湯色？古書《月令七十二候集解》有記載：「九月節，露氣寒冷，將凝結也。」意味著白露中秋之後，氣溫將逐日下降，照中醫說法，此時宜「養收」，意即氣候由長夏逐漸轉為寒涼，人體也要養足精氣神，貯存能量以因應即將到來的嚴冬。

飲食調養須順應寒熱溫涼的氣候變化，是普世皆知的養生王

道；從飲食改變感受細微的季節流轉，則是平凡生活中的「小確幸」。秋涼時節氣爽風和，適合到貓空茶館細品暖香的手工茶料理，到老店吃麻油美食滋陰潤燥，大啖濃郁的咖哩、味噌、牛奶等濃味火鍋飽足食慾，再到北投泡個熱呼呼的硫磺溫泉，讓深褐與乳白的好景、好食、好泉，保你身心舒爽、氣脈通暢。

深褐茶湯 醇厚甘鮮

傳入臺灣已有兩百多年歷史的鐵觀音茶，屬輕萎凋的茶葉，經



貓空映月茶館的茶油煎豆腐是頗受遊客歡迎的茶料理，一口咬下，茶香四溢。



近年來，業者將鐵觀音變身為各式各樣的茶點，賦予茶食更多元豐富的想像。



貓茶町研發出風味獨特的鐵觀音牛軋糖和鐵觀音鳳梨酥，話題性十足。



貓空位於空靈幽靜的臺北近郊，來這裡點一壺茶，欣賞變幻無窮的山景，安逸自在。

過反覆焙揉的製程，形成特別的喉韻香氣，以味濃醇厚與純和的弱果酸味著稱。依據茶業改良場訂下的標準，上等鐵觀音特色包括條索捲曲、壯結、重實，色澤鮮潤，葉表帶白霜，湯色琥珀，濃艷清澈，滋味醇厚甘鮮，入口回甘喉韻強，香氣馥郁持久，令人回味再三。

每個愛茶人心中都有一座最愛的茶山。品鐵觀音茶最佳之處，非木柵貓空莫屬，因為這兒是臺灣唯一正欉（臺語「真正」之意）鐵觀音茶產區，也是臺北市第一座觀光茶園，稱得上「苗正根紅」，茶產質量純正。彎彎曲曲的茶山路上遍布各種不同風格

的茶坊，鐵觀音從山上的茶園走出來，變身為各式各樣的茶品、茶點、茶料理，像是茶油麵線、茶油煎豆腐、茶雞湯、茶葉炒飯、茶凍、茶瓜子等，相較於一般料理，更多了幾分茶葉的香氣與滋味，話題十足。最近還有烘焙業者研創出更精巧創意的鐵觀音巧克力、鐵觀音牛軋糖、鐵觀音酥餅、鐵旺酥，賦予茶食更多元豐富的想像。

天冷，襯托山色更顯空靈幽靜。茶館店長劉子同便說，貓空的冷天雨天，美過夏天艷陽天，尤其非假日時空山不見人，恢復了山裡該有的安靜模樣，更適合找一處臨窗的茶座，感受風吹花

落、時刻變化無窮的自然山景，點一杯鐵觀音，細品它獨特濃郁的花香、熟果香、乳香加上慢慢焙火而生的濃褐茶湯，閒聊也好，或窩著茶館一處發呆，或迷濛昏睡，秋日時光悠悠漫漫，就該用來享受這樣的安逸幸福。

►映月茶館

地址：指南路3段167巷8號

電話：2939-9099

►貓茶町

地址：保儀路115號

電話：2937-6800

冬季



阿宏烏骨雞使用一般麻油雞料理少見的烏骨雞，並曾於臺北市麻油雞節獲得雙料冠軍，是許多饕客的最愛。



招牌麻油雞用的是新鮮放山雞的雞腿部位，碩大腴嫩，補氣養身。

麻油料理 冷天尚補

臺灣人愛吃補，寒露溫補，哪能少了暖香濃郁的麻油料理。麻油為胡麻榨製而成，《本草備要》記載，胡麻具有「補肺氣、益肝腎、潤五臟、填精髓、堅筋骨、明耳目、耐飢渴」之效，配以米酒、老薑提香，天冷時若想溫暖手腳與肚腹，吃一碗麻油料理絕對是至高享受。

雙城街夜市的阿宏烏骨麻油雞，是曾在臺北市麻油雞節奪下現場PK與網路人氣雙料冠軍的「麻油雞王」，用的是一般麻油雞料理少見的烏骨雞，肉質比土雞還要細膩清甜。剝塊的雞肉先用麻油炒到薑香肉香，加水加酒再煮半小時才能上攤。客人點菜後，還要將湯肉放進小鍋特別加熱，恢復火燙噴香的風味才上桌，雖是小攤子，卻有著名店對

於細節的不凡講究。

老字號金佳阿圖美食的麻油料理種類就更多了，光看廚師掄著鐵鏟、甩鍋快炒的手從早到晚沒



軟溜Q滑的麻油手工麵線，吸飽了湯汁，夾起麵線，麻油的香氣立刻撲鼻而來。

停過，便可知小店雖樸實，卻是人氣超旺。麻油雞、麻油鮮魚、麻油腰子、麻油豬肝、麻油豬心、麻油赤肉湯，標準作法是一



老闆自行搭配藥材研發的四物雞湯，甘醇甜美，喝下後氣血暢通。



八海精緻鍋物料理的牛奶鍋，喝起來醇美溫順，搭配海鮮食材更是美味。



日式咖哩鍋的褐色湯頭採用自製咖哩，再加上十多種辛香料，爽口卻不顯沉厚。

律將老薑拍碎切片，以質純麻油爆煸出味，再下料以快火爆炒，嗆上米酒，轉小火加冰糖調味，煮滾至酒氣盡褪才上桌。酒和薑下得足且煮得夠透，辛辣盡除，只留下暖熱香氣的麻油與肉塊，湯汁醇厚不油膩，搭配軟溜Q滑的麻油手工麵線，最是夠味。

招牌麻油雞用的是新鮮放山雞的雞腿部位，碩大腴嫩，口感份量扎實，雞皮腿肉濃厚的膠質口感，叫人一嘗就迷上。麻油腰子用大火快炒，一上桌得趁熱吃，腰子口感輕脆沒有腥氣，爽口又補氣。麻油配海鮮也是一絕，採用臺灣真鯛，厚薄適中的魚片吸足麻油香氣，鮮潤清爽，就算把湯一口口喝光也不覺得膩。

還有老闆自己搭配藥材研發的四物雞湯，深色湯頭甘醇甜美，重要的是絲毫沒有令人畏懼的中

藥味，除了手腳容易冰冷的太太小姐們，就連男生也愛，吃完全身氣血暢通，一整個發汗痛快，再也不怕寒氣襲身。

►阿宏烏骨雞

地址：雙城街14號前（雙城美食一條街第26號攤）

►金佳阿圖美食

地址：林森北路552-2號

電話：2597-7811

濃湯火鍋 熱力四射

氣溫直直落，火鍋強強滾，高竄滾煮的筴苗，燒得紅通沸騰，瞬間將吃食的氣氛拉升到沸點，秋冬就是要呼朋引伴吃火鍋才應景！

美食激戰區的臺北市不乏新奇口味火鍋，這些年有一款打著養生訴求的「白鍋」很受矚目，那

就是牛奶鍋，牛奶不只能冰飲，用鮮奶煮成熟騰騰的火鍋，也很醇美對味。這款火鍋講究的是牛奶與高湯之間1：1的絕妙比例，濃稠度恰到好處，加入鮮蝦、扇貝涮煮，奶香與海鮮的甘甜竟出奇搭配，不必再沾其他醬汁也相當爽口。尤其是牛奶煮過的高麗菜及馬鈴薯、南瓜等根莖類入口清潤，全無土澀，還有幾分奶油酥皮濃湯的軟潤口感，十分味美芳醇；食材在白色奶汁中滾煮，濃濃乳香隨著熱氣飄散，彷彿能感受到北國寒冬如落雪般澄淨雪白，魅力十足。

同樣是濃湯火鍋，日式咖哩鍋光是褐色湯頭煮滾時散發出來的濃郁香味，就夠撩人的。

傳統咖哩著重於香料的運用，咖哩鍋除了自製咖哩之外，還會加上沙茶醬或茴香、薑黃、辣



鴛鴦鍋可讓客人自行搭配湯頭，但不論是藥膳鍋或是泡菜鍋，只要暖湯入喉，整個身子都暖和了起來。



用甘口米味噌製成的味噌鍋，放入海鮮後，搭配味噌的香氣，非常對味。

椒、肉桂、豆蔻、胡椒等10多種辛香料與中藥材調製的香料粉，少了辣度多了辛香，爽口卻不顯沉厚。微辛的口感恰如其分涮出各式海味的鮮甜。肉類則以牛肉最好，蔬菜類如馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜、高麗菜、黃豆芽等，在咖哩湯中越煮越入味；而容易出水的葉菜類，如茼蒿、小白菜等最好避免，以免沖淡了湯頭香氣。

其他還有用甘口米味噌製成的味噌鍋，鮮採番茄熬湯的番茄鍋，迪化街中藥老舖祖傳配方的藥膳鍋，以及泡菜鍋、黃金蜆鍋、膠原蛋白鍋等，一只鍋，食材不限，現涮現吃，吃法簡單，熱力無限。在這深秋之際，不妨試試火辣熱呼的濃湯火鍋，暖湯入喉，整个人也暖和了起來！

►八海精緻鍋物料裡

地址：西寧南路72-1號6樓

電話：2361-6286

白色溫泉陪伴好紓壓

秋意漸濃，日夜溫差大，在在預告泡湯旺季已然來臨。溫泉乳白色的蒸騰煙霧、濃濃硫磺氣味以及貼著皮膚的溫暖與熱度，能讓身體自動調節氣溫和泉溫的差異，藉此提升免疫力，泡完湯容光煥發、神清氣爽。

坐落在陽明山腳下的溫泉之都——北投，溫泉開發始於大正2年（西元1913年），當時的臺北州廳運用了公共衛生的經費，仿照日本靜岡縣伊豆山溫泉的方式，興建北投溫泉公共浴場，就此開啟北投溫泉輝煌的百年歲月。一下捷運新北投站，令人印象深刻的是，這兒一年四季都像擱在火爐上沸騰的大燜鍋，無論是風景區地熱谷、溫泉旅館的煙囪還是馬路上的水溝蓋，幾乎有缺口的地方就會竄出騰騰溫泉白煙，超有溫泉鄉的fu！

地熱谷是北投溫泉源頭之一，也是溫泉鄉的指標地景，硫磺白

色的煙霧終年瀰漫，早年曾被稱為氣氛詭異的「地獄谷」或「鬼湖」。地熱谷溫泉溫度約在攝氏80度至100度，是大屯山火山群中水溫最高的，人在霧裡走，有如仙境，十分浪漫宜人。由於水溫太高，之前曾發生遊客跌倒燙傷



北投被稱為溫泉鄉，一年四季溫泉白煙繚繞，漫步其中，猶如置身人間仙境。



位於北投的倆人旅店，幽靜典雅、小巧精緻，對於喜愛隱密、不想受打擾的人來說，是不錯的泡湯選擇。(圖／倆人旅店提供)

意外，因此這裡嚴格禁止「煮溫泉蛋」，可別再帶著食物前往，以免敗興而歸。

北投是臺灣溫泉飯店最密集的溫泉鄉，沿著溫泉路、幽雅路、銀光巷，溫泉旅店招牌林立，風格多元。其中「北投倆人旅店」是「兩人同行」散客口耳相傳的泡湯熱點，小巧精緻的質感對於喜愛隱密的人來說別具吸引力。線條俐落的原木建築，南洋風混合禪風的木窗、石階、飄著葉片

的濃綠水塘，客房外盡是樹冠茂密、盤根錯節的老樹，有一種與北投同生共榮的悠遠氣質，幽靜典雅，耐人尋味。

部份客房湯池擁有270度寬廣視野，往外望，正好面對北投郊山濃密的綠蔭與山景，景致開闊；溫泉料理以鍋物為主，菜色豐富，風味恬淡，適合泡湯後渴望清爽的身心。泡湯吃鍋，秋季的極上之旅，沒有比這更讚的了。

►地熱谷

地址：北投區中山路底

電話：8733-5678（24小時客服電話）

開放時間：09:00～17:00（周一公休）

►倆人旅店（立德北投溫泉飯店）

地址：幽雅路11號

電話：2897-3611



地熱谷終年煙霧瀰漫，是大屯山火山群中水溫最高者，在此猶如於霧裡行走，十分浪漫。



倆人旅店提供以鍋物為主的溫泉料理，風味恬淡、菜色豐富，十分適合泡湯後品嚐一番。

綠色 × 土黃色 感恩天地的季節

文／許麗苓 攝影／許斌

深秋時節，看似蕭瑟的季節實則蘊藏了許多大地能量，「春耕、夏耘、秋收、冬藏」，秋天既有綠色農業生機，又有土地的暖熟氣息，當秋收時序遇上民俗信仰神農大帝與下元節，便成了「謝天謝地」的廟宇祭祀，表達人們對天地恩賜農業生機的感動。

臺北雖是繁華的工商都會，在一些角落仍可窺見農業生機，例如郵差筍農鄭隆文以小農耕作方式，在文山木柵種出一片有機筍園；而在寸土寸金的信義商圈內，更有一個松山第一市民農園讓有興趣的民眾成為樂活農園的主人。此外，臺北市內除了土地公廟外，也有一些廟宇主祀農業之神神農大帝，如士林神農宮；而另一座士林地方信仰中心慈誠宮則有「恭祝下元會三官大帝萬壽」活動，祈願三官大帝為地方消災解厄、保佑天地水平安和順，自然農業發展順利豐收。

綠色：「郵差筍農」鄭隆文 小農耕出有機竹筍一方天地

近年來蔚為風潮的「彎腰農夫市集」，訴求了小農耕作、綠色消費、自然手作及環境友善等議題，文案令人動容：「彎腰耕耘是農夫面對作物、天與地的謙

卑。直接購買、在地消費、享用當季、支持小農：重新『從心』認識農業、土地、食物與你我的關係。」在郵差筍農鄭隆文身上，可以看到小農耕作的寫照，他說：「民眾不只吃我種的筍，



綠色的小菜苗從土黃色的土壤鑽出頭來，像是在告訴人們感恩天地的季節來了。



「郵差筍農」鄭隆文白天穿上綠色制服送信，晚上與假日則在自家筍園耕忙，身體力行有機種植。

也會認識到我的想法。」而他的想法與耕作方式，與「彎腰農夫市集」的訴求不謀而合。

顧名思義，「郵差筍農」鄭隆文是個郵差，也種竹筍，白天他穿上綠色制服送信，晚上與假日則在位於政大校園旁的自家筍園耕忙，由於是小農耕作，產量不多，所以「種多了就賣，種少就

自己吃」。由於他種出來的綠竹筍甘甜清脆，很多人「一試成主顧」，主要客群是身邊的親朋好友或在地理理念相同的餐廳。

鄭隆文當初只是有感於地球氣候環境變遷、不想讓家族土地荒蕪、加上皮膚過敏，就想以「不灑農藥、不防蟲害、不用化學肥料」的有機方式來種植竹筍。開

始時產量不多、病蟲害嚴重，不斷投入心力與財力、從失敗中學習，並努力吸收新知，才一路摸索出用有機耕作筍田之道，沒想到在農會所辦的比賽中得獎，加上筍園有機耕作者在媒體曝光，「郵差筍農」的聲名不脛而走。

鄭隆文認為，農民不只「靠天吃飯」，更要用心才能培植好農



鄭隆文堅持以「不灑農藥、不防蟲害、不用化學肥料」的有機種植方式來種竹筍。



鄭隆文的竹筍主要客群為周圍的親朋好友，或是在地理理念相同的餐廳。



鄭隆文親手栽種的綠竹筍甘甜青脆，很多人「一試成主顧」。



在菜苗上方鋪設網罩及澆水，是為了讓其不受水損。

作物。例如他了解養分和水會讓竹筍長得好，就會自己去接山泉水澆灌，並善用自然界食物鏈的原理耕作，有趣的是，這不僅讓他的筍園生機盎然，獨角仙、螢火蟲、竹雞……等會來造訪，他也在耕種過程中體驗自然生態的奧妙。此外，他也會將自己如何提高竹筍產值、拉長產期、品相又佳的經驗分享給其他農友，因為他認為農業不能單打獨鬥，先讓農民受益，才會願意共同加入有機種植的行列。不過，他並未積極將自己種的竹筍爭取「有機

認證」，他的觀念是：「讓人信任比認證重要。」

近年來，在環保意識下，低食物哩程數的「吃鄰食」概念也被提出來，如此不只能夠吃到在地新鮮的食物，也能拉近人與人之間的距離，實踐一種草根性的生活運動。

或許鄭隆文的筍田不能為他帶來鉅大財富，但他卻賺到自己的人生價值，不亦樂乎！

►郵差筍農鄭隆文

手機：0932-061-860

綠色：松山第一市民農園

信義商圈內的都市農夫夢

許多朋友有「都市農夫夢」，卻不像阿文有自己的筍園可以耕作，只能透過電腦玩「開心農場」或看看相關報導過乾癮。其實只要留意，在臺北都市叢林中也能找到能夠實地耕作的地方，例如松山第一市民農園。

很難想像，離繁華熱鬧的信義商圈不到10分鐘的車程，就可以遠離塵囂、享受山林、放鬆心靈，當個開心農場主人，而這個地方，就是位於象山山麓的松山第一市民農園。松山區農會推廣股的汪明華表示，此處原本只是一般的市民農園，因民國90年納莉颱風侵襲，使農園呈現半休園狀態多年，近年來在臺北市政府產業發展局、農會及園主的努力下，將農園轉型為「有機·樂活·市民農園」，並辦理「有機樂活農耕講座」，教市民如何耕種有機蔬菜，享受都市田園之樂和綠活生機。

園主郭榮隆表示，農園是父親那代留下來的，原本並未想要接掌，後來因為生病，人生經過重大轉折也讓價值觀改變，加上政府以「有機樂活」讓原本荒廢的土地重新出發，他也因此成為這片有機農園的主人，並樂在其中。他說：「我現在是在種幸福和快樂！」



大家一起動手做，田園裡學習鋪設網罩，樂趣無窮。



在市民農園裡，資深且專業的農民教導民眾如何耕種有機蔬菜，享受都市田園之樂。

來到市民農園的都市農夫，很多是退休族、家庭主婦和上班族，年紀最大的都已八十幾歲了。大多數來到農園的人，都能接受有機種植的理念，體驗「自己種菜自己吃」的樂趣，有些家

長會帶小朋友來認識農園內的自然生機，抓青蛙、追蝴蝶或毛毛蟲、玩玩泥巴，有些學校或單位會來做鄉土教學或自然體驗，甚至有些農友說「來這邊曬曬太陽就很高興了。」由於松山區農會

在這邊也辦農耕講座，教農友認識有機種植、改良土壤及製作有機肥料等，一些家庭主婦也會自己DIY，相當投入。

郭榮隆會根據季節時令教農友種上不同的蔬果，若是農友忙碌



在農民專業的指導下，民眾也能親手一圓「都市農夫夢」。



全家大小體驗田園之樂，攜手種出幸福與快樂。



小朋友在農園裡除了抓青蛙、追蝴蝶之外，也是個有模有樣的小小農夫。

不克前來，也會幫忙澆澆水或整理環境，他說市民農園最主要的目的是讓人接觸土地、享受種作過程中從無到有的驚喜。「如果是專業農夫，在農園看到只長出幾條絲瓜或幾株菜，可能臉都綠了，但來此體驗的農友如果看到田地長出一、兩條絲瓜或是一小撮菜，可能就歡天喜地、到處炫耀了。」他幽默地說道。

►松山第一市民農園

地址：松山路666號

電話：0937-457-190

土黃色：

士林神農宮與慈誠宮下元會

農業之神的庇佑

及三官大帝消災解厄

如果綠色代表的是農業的生機，那麼，廟內祈禱祝願的土黃

色香炷，則將人們感恩天地的祈願和謝意傳達給「農業之神」神農大帝及三官大帝知曉，孕育生機的土壤、秋收後結實累累的金黃色稻穗、廟內金身神像或裝飾……，土色加金黃的種種視覺意象，匯成「謝天謝地」的廟宇參拜，幻化成抽象的「土黃色」感恩天地的代表色。

在臺北都會區中，配祀神農大帝的廟宇雖多，但主祀神農大帝的廟宇卻屈指可數，其中又以士林神農宮、北投慈生宮及天母三玉宮較具代表性，本期即走訪士林神農宮，再順道探訪即將於今年農曆十月十九日舉辦下元會的慈誠宮。

士林庄文史工作室負責人簡有慶目前擔任士林神農宮的幹事，對廟務如數家珍，在他的介紹下得知，士林神農宮與芝山巖惠濟

宮、新街慈誠宮並稱為士林三大廟，也是廟齡最古老的一座。神農宮古稱「芝蘭廟」，早期奉福德正神為主神，於清嘉慶年間再改神農大帝（又名五穀先帝）為主神，易名為「神農宮」，每年農曆四月二十六日為神農大帝聖誕。在廟內一樓主殿奉祀福德正神，由於神農大帝的神格比福德正神高，故奉祀在二樓。

在「台北市士林神農宮」農民曆簡介中，對神農大帝如此介紹：「史籍記載神農嚐百草發現五穀、藥草，並發明農器教民耕種，因此被視為農業及醫藥界的始祖和守護神。」

簡有慶表示，神農大帝的造型大多為上身打赤膊、以樹葉裹體的「原始人」造型，傳說其為「牛首人身」，故頭上長有兩個角，臺灣民間依行業會奉祀不同造型的神像，農民多祀紅面神農大帝，寓意五穀豐收得溫飽；醫藥界則會奉祀黑面神農大帝，以紀念其誤食毒草中毒而全身發黑之苦，神農宮則兩者皆有奉祀。特別的是，神農宮的神農大帝手中所拿的稻穗並非用雕刻的，而是在北臺灣第一期稻作（臺語稱「早冬」、「早粟」）大致收成之後，換上當季新稻穗，以答謝五穀豐收的恩澤。他建議，若是來到神農宮，可以多留意廟內建築雕飾及文物。

巧合的是，簡有慶也是士林另一座大廟慈誠宮今年舉辦下元會三官大帝祭典的成員。三官



士林神農宮為一主祀神農大帝的廟宇。



每年農曆3月22日天上聖母聖誕的慶祝活動，為慈誠宮的重大慶典之一。

大帝又稱三元大帝，指的是道教中掌管天堂、地府、水國三界的「三官」之神，即「天官」、「地官」和「水官」，閩南語俗稱「三界公」，一般有「天官賜福、地官赦罪、水官解厄」的說法，因應三官大帝誕辰而有慶典法事，即農曆正月十五日的天官上元節、七月十五日的地官中元節，以及十月十五日的水官下元節。簡有慶表示，為因應現代社會作息，相關祭典活動日期大多會選在不與爐主相沖的假日舉辦，今年慈誠宮下元會的舉辦時間為農曆十月十九日，當天會請各路神明前來作客、北管排場、布袋戲扮仙及演出，以及吃會等。

辦，今年慈誠宮下元會的舉辦時間為農曆十月十九日，當天會請各路神明前來作客、北管排場、布袋戲扮仙及演出，以及吃會等。

簡有慶表示北部和中南部其他地方的祭祀習俗有所不同，希望能夠帶動北部年輕人參與廟會祭祀活動，延續北部祭祀習俗及特色。他也提醒，其實除了神農大帝、三官大帝或土地公與農業祭祀相關外，媽祖信仰也能除蟲、保禾苗、祈雨和抗澇，保佑農作物豐收。



今年農曆10月19日的慈誠宮下元會，即有一系列的慶典法事活動。（圖／簡有慶提供）

►士林神農宮

地址：前街74號

電話：2832-4955

►士林慈誠宮

地址：大南路84號

電話：2880-2972

在秋收與冬藏相交的季節感恩天地，除了感謝自然天地的恩

賜，或是虔誠信仰之外，也要感謝辛苦彎腰勞作的農民，最好的感謝方式或許先從珍惜農業資源、不輕易浪費食物、吃鄰食開始做起，有機會的話，不妨找個市民農園體驗農民種作的辛勞，觀察自然萬物生長的秩序與變化，讓綠色生機和帶有感恩意象的土黃色澤點綴你的人生風景。



士林「慈誠宮」又稱士林媽祖廟，是早期士林新街的中心。



(圖／觀光傳播局提供)

胡夏、趙慧仙 帶你去旅行

酸甜苦辣愛上臺北

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

「臺北，這個城市會有什麼樣的味道？希望是甜滋滋的，sweet Taipei！」

「我感覺一股年輕、自由的味道，有一種根深柢固、真實的生活氣味，這就是臺北！」

是不是覺得這幾句台詞十分耳熟？這是臺北市政府觀光傳播局為了向大陸、韓國自由行旅客推薦臺北觀光，找來大陸男星胡夏及韓國氣質美女趙慧仙合作拍攝的《愛上台北》系列微電影首部曲「酸酸的」片中，兩人抵達松山機場後，對臺北發出的第一眼感想。

邂逅是美麗的緣分，也是澆灌旅行風景的浪漫養分；帶著好奇的眼睛和冒險的心情，把視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺通通打開，在臺北盡情體會一趟酸、甜、苦、辣滋味的旅行。

跟著男女主角的腳步，微涼晨光裡，到樹海環繞的松山文創園區享受藝術的臺北，在老屋裡的小山堂餐廳點一杯獨特的「美酒加咖啡」，感受深邃回甘的苦味。下午到全球最美書店——好樣本事體驗書香臺北，到誠品書店回味男女主角的浪漫互動，在好樣棒棒法式甜點鋪、采采食茶品嚐甜食沁心的甜蜜。傍晚到松山機場觀景台，看著忙碌的飛機起降、相愛別離的旅人身影，彷彿也和男主角一起同感酸楚滋味。麻辣火鍋是趙慧仙來臺北最想吃的食物，寒意漸深的秋夜，真適合大啖辣得發麻的熱鍋，感受熱力十足的美食滋味。11月，徹徹底底親身體驗一回臺北任你遊的精彩經驗吧！

酸甜苦辣愛上臺北之旅

松山文創園區看展、品咖啡 → 東區商圈逛書店、喝下午茶（誠品書店＋采采食茶或好樣本事＋好樣棒棒） → 松山機場觀景台看飛機起降 → 滿堂紅麻辣火鍋店挑戰辣味

10:00~13:30

松山文創園區 樹海老屋品咖啡

松山文創園區前身為松山菸廠，建於1937年日治末期，為國產菸最大生產基地。1988年停工，遷併臺北菸廠，留下巨大的老煙囪、1,500多棵參天老樹、滿園恣意飛竄的蟲鳥與各式風格廳舍，在東區自成一片生態完整、珍貴少有的人文綠地。

建築是城市的人文地景，建築背後的故事串連起一頁頁發展史，宛如一道道通往歷史的長河；菸廠內歷時近百年的原物原



松山文創園區內的生態池，是城市中珍貴少有的人文綠景。



前身為松山菸廠的松山文創園區，現在已成為藝文活動的熱點，無論前去看展或單純散步，都很合適。

味，充滿古樸馨香。有人說松菸就像沒落卻依然優雅的貴族府邸，不需太多改變，就是一個極適合散步、思考的空間。

菸廠當年規劃引入「職工村」概念，除了廠房，還附設宿舍、浴池、藥局、手術室、育嬰室、

托兒所等，建築均屬20世紀初日本美術進入現代主義的前衛藝術風格，強調水平視線，形式簡潔典雅，面磚、琉璃及銅釘均為特別訂製的建材，做工精細，堪稱臺灣現代化工業廠房的先驅與楷模。饒富歷史氣質的辦公廳舍、

倉庫群、機械修理廠，現在都是臺北人舉辦攝影展、畫展、簽唱會等藝文活動的熱點。

換個角度看世界，視野大不同，老菸廠也有新風貌。「小山堂」即利用機械修理廠改造而成，這座亞洲最大的製菸工廠，



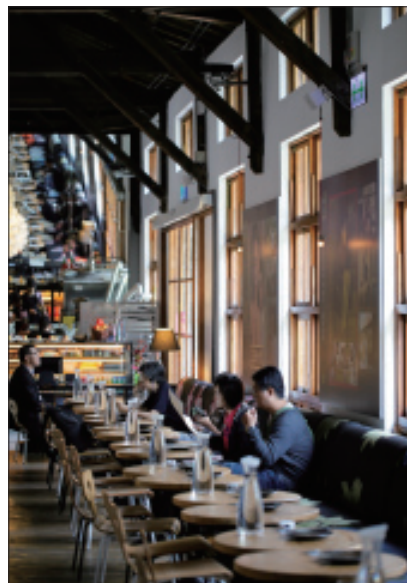
由琉璃工房創立的小山堂，是兼具琉璃與早期松菸文史景觀的風格餐廳，賦予歷史建築新的生命力。



招牌琉璃咖啡品嘗起來混著苦澀與些許辛辣酒味，別有一番風味。



在小山堂點一份爐烤肋眼牛排配松露炒蛋，獲得大大滿足。



享受美味之餘，也別忘了欣賞小山堂獨特的美學創意。

如今改造成兼具琉璃與早期松菸文史景觀的風格餐廳，供應的是混搭臺灣鄉土食材與西洋烹調的特色料理。炭燒焢肉芝士燉飯將黑毛豬五花肉先滷再烤，滷汁加入雞高湯用來燉飯，肉嫩飯鮮甜，令人食指大動。

爐烤肋眼牛排配松露炒蛋其實是brunch形式，五分熟牛排撒點黑松露提香，旁邊鋪上滿滿的培根、薯條、生菜沙拉，吃巧、吃飽，都顧全了。美好的空間與料理常吸引遊客從brunch開始吃，一坐就是一下午，享受鬧中取靜、千金難再得的悠閒時光。這兒還有一道獨特的「招牌琉璃咖啡」，藍山、曼巴重焙火咖啡混合的espresso，喝時加一滴干邑白蘭地XO，結合了濃烈酒香與純粹咖啡香的滋味，苦甘中帶著一點點酒的辛辣，彷彿電影中男主角失戀的苦澀滋味，熱熱喝，冷天裡特別回味無窮。

►松山文創園區

地址：光復南路133號（從忠孝東路4段553巷進出）

電話：2765-1388

►小山堂

地點：松山文創園區內

電話：2766-5610

14:00~15:00

誠品書店或好樣本事 流連書店好風景

講求時尚滋養、氣質掛帥的雅痞，必到臺北首家24小時營業的誠品書店朝聖，全天候營業的書店如此展現勤勞、好客的誠意，不僅是臺灣首見，在國際間也是驚人創舉，許多年來，誠品書店如地標般的存在，連旅遊書也特地為文介紹，有時國外觀光客甚至比在地讀者還多——胡夏、趙慧仙兩個外國旅客在這裡甜蜜互動，其實也是書店裡常見的美麗風景。

空間規劃乾淨流暢，正是引領臺北閱讀與設計風潮的簡約時尚。來自各國的書籍雜誌排排陳列，從前衛到懷舊，從文字到圖像，無不兼容並蓄。這兒是臺北人品味閱讀的一大據點，雖然它並沒有如巴黎「莎士比亞」、紐約「高談書集」或倫敦「莎樂倫」那樣具備古老悠久歷史，卻也絕對夠令人肅然起敬、心懷嚮往。

相較於誠品書店海納百川的經營風格，位於東區巷弄內的好樣本事走的是細緻精巧路線。從一間堆貨的小倉庫變成專賣書籍與骨董雜貨的書店，這裡曾獲美國娛樂網站Flavorwire.com評選為



24小時不打烊的誠品書店，讓胡夏、趙慧仙兩個外國旅客在這裡甜蜜互動，也是店裡常見的美麗風景。



逛逛好樣本事，除了書籍外，還可找到新鮮有趣的古董雜貨。



跟著胡夏與趙慧仙的酸甜苦辣遊程，你會再次愛上臺北。(圖／觀光傳播局提供)



在誠品書店輕鬆隨意地坐下，翻閱一本好書，是愛書人消磨時光的好方式。

「全球最美20家書店」之一，30坪不到的空間以設計與生活類的外文書籍為主，書與長桌、骨董椅、燈飾、雜貨等珍貴收藏融為一體，又冷又硬又酷的鑄鐵與厚實溫潤的原木搭襯出滿室溫暖，美得出奇；早已不能用的收銀機、礦工燈，彷彿停格的美麗舊時光，分外引人懷想。

►誠品書店敦南店

地址：敦化南路1段245號2樓

電話：2775-5977

►好樣本事

地址：忠孝東路4段181巷40弄13號

電話：2773-1358



喜歡設計與生活類書籍的人，在好樣本事彷彿置身寶庫。



好樣棒棒法式甜點鋪有滿屋子美得不得了的巧克力、棒棒糖，充滿夢幻香甜的氛圍。



香烤家鄉肉桂蘋果餡餅搭配蘋果酒鮮奶油是好樣棒棒的招牌甜點。



采采食茶的下午茶供應一套七款點心，色色精緻美味。



采采食茶的風格簡約素雅，久待也很舒服。

15:30~17:30

采采食茶或好樣棒棒 品嘗手創甜滋味

都說女人肚子裡永遠有一個裝甜點的胃，趙慧仙也沒例外。電影裡，為編輯工作來臺找靈感的女子，在街頭遊逛時老是被甜點鋪吸引，還直說：「臺北好甜！關於甜點有好多題材，一定可以寫出好報導！」

好樣棒棒法式甜點鋪承襲書店的精神巧風格，但布置更華麗、更巴黎。除了滿屋子美得不得了的巧克力、棒棒糖可以採買，極具

人氣的招牌甜點包括香烤肉桂蘋果餡餅搭配蘋果酒鮮奶油、棉花糖巧克力蛋糕、草莓杯子蛋糕，搭配鋪滿彩色軟糖的檸檬可爾必思碎碎冰或經典伯爵茶與糖漬葡萄柚醬，你的心彷彿也像泡在蜜糖裡那般詩意浪漫。

不同於好樣棒棒的琳瑯滿目，走東方風的采采食茶僅供應一套七款午茶點心，卻是色色精緻。伯爵茶卡龍將法國經典甜點馬卡龍改良，加入大量手工研磨的伯爵茶粉，滿布茶香氣味高雅；養生香草紫米塔選用臺灣在地紫米，熬煮後加入頂級香草莢，濃

郁卻不膩口。奶油栗子千層派層層酥脆的餅皮夾著香滑卡士達醬，與糖漬栗子交疊出細膩綿密的口感，搭配一壺當季的東方美人茶，你肯定也會像趙慧仙一樣為之傾倒！

►好樣棒棒法式甜點鋪

地址：敦化南路1段161巷13號

電話：2711-4505

►采采食茶

地址：復興南路1段219巷23號

電話：2781-8289



松山機場觀景台提供270度環景視角，讓飛機迷可目擊飛機凌空起降的震撼奇景。



隔著觀景窗看飛機起降，是視覺上的一大享受。

18:00~18:30 松山機場觀景台 酸楚愛別離

松山機場轉型首都商務機場後，從裡到外煥然一新，胡夏、趙慧仙在臺北市繞了一大圈後也才發現，原來第一天抵達的松山機場航廈屋頂就有不可錯過的好風景。機場多的是眼淚與離別場面，不知片中剛失戀的胡夏，看著看著會不會也跟著心酸酸起來。

以前臺北人看飛機要跑到濱江街狹巷裡，現在可方便了，從機場內就可輕鬆搭乘電梯直達位於樓頂的觀景台，坐在國際知名設計師Alexander Lotersztain設計的藝術雕塑椅上，以270度環景視角直接目擊飛機凌空起降的震撼奇景。電梯廳展示牆有各家國內外航空公司以1:100比例的展示機模型，常有國內外飛機迷專程搭機來此「朝聖」，真是個超迷人景點。

►松山機場觀景台

地點：松山機場第1及第2航廈間的3樓

電話：8770-3430、8770-3460

19:00~21:00 滿堂紅火鍋店 爽啖麻辣滋味

韓國人果然愛吃辣！趙慧仙一

到臺北，便直嚷著非吃麻辣鍋不可。麻辣鍋最迷人之處在於濃重香辣的湯頭，以辣椒、花椒、加上數十種中藥材熬煉而成，光辣還不行，吃完還吃得出香味才是上品。

挑戰堅強的吃鍋「食」力，找吃到飽的店家就對了。位於仁愛路林蔭大道旁的麻辣鍋店不負「頂級」之名，供應肥牛、霜降牛、小羊肩肉、羊五花、以及晚餐才有的牛小排，現點現切；佐味的醬料除了醬油、辣椒，更有



滿堂紅麻辣鍋湯頭以辣椒和多種中藥材熬煮而成，又香又辣，是饕客的最愛。

與麻辣鍋超對味但較少見的蒜花、韭菜花、辣豆腐乳、芝麻醬及日式果醋。肉片放入鍋底涮燙數秒鐘迅速起鍋，湯鮮肉嫩，噴香辣勁直衝腦門，天寒地凍的時候，還有什麼比得上這一味？

►滿堂紅頂級麻辣鴛鴦火鍋

地址：仁愛路4段228號之4

電話：2701-6669

胡夏在片中說，愛情的矛盾就是在一起時想要自由，分開時卻又覺得孤單；看待我們每天生活的城市也是如此，身處其中不覺得有多特別，一旦遠離卻悵然若失、想念不已。《愛上台北》提供了一個用別人眼睛看見臺北的新視角，跟著走一遍，通過對這座城市的重新了解，你會再次愛上臺北。（本文精彩片段將於臺北廣播電臺「臺北樂無限」節目播出，歡迎收聽。）

《愛上台北》微電影

活動網址：www.愛上台北.tw

線上觀賞：可到YouTube、大陸新浪視頻、優酷網、土豆網、PPTV、PPS等視頻及韓國臉書、GOMTV、PANDORA TV、Mgoon、Tag Story、Naver等影音網站觀賞



來點不一樣的

文／陳珮珊 攝影／吳金石

滷味

滷味可說是臺灣國民美食，大街小巷都有，花樣眾多；從暖呼呼的熱滷、冰鎮冷滷、香氣四溢的煙燻滷、辣力十足的麻辣燙到懷舊木桶滷味，各具特色；臺北也有不少好吃滷味攤，除了美味各有擅長，背後的堅持跟故事，也讓滷味變得更有滋有味。

百年老滷汁的懷念氣味

一鍋從民國5年翻滾至今的老滷汁，就是「小春園」冷滷擁有獨特風味的原因；創店的王葉寶珠阿嬤，當年採用知名的迪化街生元中藥店祕方調製滷汁，好滋味一直延續至今；由於阿嬤很堅持食材品質，不斷嘗試冷滷新的食

材，像是竹筍或雞屁股，並調整滷包為較健康的清香味；所以小春園的冷滷會散發淡淡中藥香，百年來這氣味已成為許多臺北人記憶的一部分。

店裡的明星滷味就是鴨舌，港星劉德華很愛這味，因為使用急速冷凍等多道手續製作，所以吃起來爽脆不軟爛，鴨舌氣管還雇專人剪除；鴨翅入味，吃起來有清淡卻多重的中藥香，還會回甘；不像一般處理雞屁股多用烤或炸，小春園則做成冷滷，店長陳淑菁驕傲地說，這是因為透過清滷、老滷汁滷再加上蜜汁滷三道手續，所以能夠爽口不膩；鴨

掌是把鴨腳去骨再滷製拌料，口味較重，適合當下酒菜；滷竹筍只取軟嫩中段，得看季節跟運氣才吃得到；古早味的火腿肉質清甜，有肉桂香；



小春園的滷味，連港星劉德華都愛。



種誘人的焦甜香氣。而「甯記」的滷味除了好吃，還讓人多了點安心；老闆周群能說，「甯」是擷取自女兒名字，拆開來是對「家」「用」「心」的意思，也代表他們對食物要一樣用心，所以要求食材新鮮，當天現做；美味也很重要，所以不同於一般煙燻只用紅糖調味或上色，他們先加冰糖亮色，再加黑糖來增加像是咖啡的香氣，所以吃起來口齒留香；而且老闆娘黃小珊也說「寧夏夜市多做熟客，食物必須夠好才能生存」。

甯記的人氣款滷味包括煙燻鴨翅、糖心蛋、煙燻百頁豆腐跟黑雞腳；黃小珊說，糖心蛋很難做，因為是用半熟的蛋煙燻，但金黃色澤加上煙燻香氣的好口味，讓買過的客人都說讚；黑雞腳是選用放山雞，所以吃起來很Q，啃起來非常過癮；鴨翅最容易入味，而牛奶糖般的色澤也讓顧客暱稱其為「焦糖鴨翅」；百頁豆腐經醃燻後呈現外皮有彈性，內裡軟嫩兩種口感；不管你喜歡哪一款滷味，彷彿都吃得到帶著焦糖香的幸福滋味。

黑雞腳Q彈紮實；整體清香不膩的口感，讓人很容易越吃越「瀾嘴」。

幸福的煙燻好口味

煙燻滷味，因為比製作一般滷味多一道糖燻處理，所以多了

蔬菜森林的熱滷滋味

「來這裡吃滷味好像是來觀賞風景！一般滷味店沒有這麼多蔬菜，也不會擺得這麼漂亮。」一位自稱來過「辣滷哇」N次的顧客這麼說；其實，老闆夫婦倆曾有過服裝產業經歷，所以開滷味店時，就想到要像展示服裝一樣，

把六、七十種當季蔬菜當成主角，插進小水瓶甚至包網，然後當盆栽一樣陳列成展示蔬菜牆，客人喜歡哪盆就自己動手拿，相當有樂趣。

老闆每天上傳統市場挑菜，尤其愛買小農自給自足的蔬菜，因為品質好又常有特殊、不常見的菜，因此店裡每天能供應的時蔬也跟著不一樣；不過老闆娘周秋珠說，市場少有的「新鮮帶殼玉米筍」算是店裏最招牌的菜，下鍋前才剝殼，玉米鬚跟內膜都可以滷，吃起來超鮮甜；草菇堅持選買包膜的，這樣滷的時候能保住甜味；還有提供像是活力菜、西洋菜等特殊口味但少有的蔬菜；店裡可搭配的火鍋料很多，周秋珠特別推薦蓮藕、雪花豬肉片、九層塔花枝丸；而以多種漢方特調的滷汁溫潤順口，辣醬很有後勁；另外，牆壁上貼滿蔬菜小百科，所以來吃熱滷，還可以順便認識蔬菜長知識呢！

►小春園

地址：南京西路149號1樓

電話：2555-5779

►甯記

地址：民生西路、寧夏路口／寧夏夜市攤位編號007

電話：0939-676-700

►辣滷哇—蔬菜森林

地址：昆明街137號

電話：2371-7762



甯記的煙燻滷味，讓人吃得到甜鹹交會的幸福滋味。



辣滷哇將蔬菜陳列成展示蔬菜牆，賞心悅目又健康美味。



舊莊茶山宅院散步

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

臺北市不盡然是一逕快速翻轉朝向現代化的。至少，在南港余家古厝群和屋前兩棵枝桠蔽天的老樹旁，時間彷彿還停格在好幾世紀前。

余氏古厝 臺北市稀有古老村落

這批古厝建於兩百多年前，余家祖先從福建安溪來臺在此定居，明治29年（西元1896年）爆發陳秋菊抗日事件，民軍在附近殺了一名日本巡查，引發日本人報復而火燒村莊，許多老屋被焚毀，余家當時也遭到波及，事後才重建保存至今。13幢方正屋舍遷就地形，依著平緩山坡錯落建造，是南港茶山保持最完整的老

宅三合院，也是臺北市難得留存的古老村落。紅磚灰泥的古意土埆厝，屋前坡地排列整齊的油綠茶園，間或穿雜幾株自種自食的瓜果菜葉，百年前茶村的美麗風光，歷歷在目。

南港以農業起家，是臺灣包種茶的故鄉，早在清光緒11年，福建安溪王水錦、魏靜時來臺，便引進茶樹在南港大坑（即今舊莊）一帶種植，使南港成為臺灣包種茶的發源地，至今已有一百多年歷史。當時深坑、石碇、坪林、新店所生產的茶，甚至要打上「南港包種茶」標誌才能外銷，日治時代曾被奉為臺灣茶葉極品，連日本天皇都為之稱讚。

如今南港仍存在少數茶園，主要分布於舊莊街2段、南深路、研究院路2段，大多維持單純的自製自營方式，親切純樸。

昔日產茶大戶 今日仍辛勤製茶

「來啦！來飲茶啦！」余家當年也是產茶大戶，第三代屋主余德根探出頭來熱情招呼，據他說，小時候不只阿公、阿爸，山上家家戶戶都種茶，茶樹品種多是青心烏龍、青心大有武夷（「有」音同「某」）、水仙大葉烏龍，余家還自製少數的紅心烏龍和小葉鐵觀音，盛極一時。

但光復後，南港茶業逐漸沒落，煤礦與磚瓦業繼而興起，民



歷經歲月洗禮的斑駁磚牆，讓人恍如穿越時空來到古早年代。



環山步道視野遼闊，在秋高氣爽的時節裡走來分外舒暢。

國45年，臺灣省政府指定南港為工業區，吸引許多廠商來此投資設廠，茶農紛紛廢耕離農，外出打工，荒廢的茶園成了次生林。舊莊如今僅剩5、60公頃茶園，還不到全盛時期的六分之一。

余德根嘆口氣：「做茶歹賺啦。」他早年也曾到外地打零工維生，幾年前禁不住老爸臨終的託付，回家來和阿兄余樹叢、小弟余軟繼續種茶，古厝外掛著一張自製看板，載明內售自製包種茶、鐵觀音、桂花茶、油茶油、野蜂蜜。牆體上半部以泥磚砌成，下半部則是施作難度高的人

字砌石牆，屋簷形式為「出展起」，即以簷枋出挑支撐屋簷以達到防曬防雨功能的傳統做法。屋內仍保留採茶的茶簍、手工炒菁用的大竹篩及殺菁機。為了製茶，沒有冷氣，連電扇也少開，然而外頭日頭赤焰焰，屋裡卻是透著蔭涼，一點也不燠熱。

屋前的大樟樹高齡也超過200歲了，樹圍285公分，高約12公尺，枝桠上長滿寄生的蕨類，遠望有如一隻飛天綠龍。南港早年曾有許多樟樹，在日治時期幾乎砍伐殆盡，提煉作為飛機的機油，這株樟樹卻倖存了下來，著實可

貴。

要領略舊莊茶山風情，可以前往桂花林步道、環山步道、桂花吊橋步道、桂花吊橋親水步道、桂花亭步道等多條步道。古厝、老樹、步道，見證了南港百年民宅風貌，有時運氣好，上山還能順道享受老茶農款待一杯熱茶的盛情。在這秋高氣爽的時節裡，特別值得一遊。

►余家古厝

地址：舊莊街2段316巷5號

交通方式：從捷運南港站搭乘小5公車，山區隨叫隨停。



老房、舊桌和熱情的屋主，勾勒出茶山不同於都市的迷人風貌。



余家是南港碩果僅存的少數茶園之一，炒菁用的大竹篩承載的是沿襲三代的勤勉與堅持。

深秋踏關渡 賞鳥繽紛樂

文／君君 攝影／約瑟



蒼鷺展翅翱翔天際，伯勞穿梭樹林間，小水鴨在沼澤戲水，高蹺鴿鳥漫步於溼地泥灘覓食……。隨著天氣越來越冷，一批批冬候鳥長途跋涉來到臺灣做客，而這些遠從西伯利亞來臺過冬的嬌客們，不論是覓食、嬉戲或休息，姿態都十分動人，吸睛指數百分百，讓大家有機會親睹這群大自然禽鳥舞者的俏麗模樣。

「哇！小白鷺悠閒地漫步，好可愛喔！」就讀國小的潘有寧，和爸媽來到關渡自然公園，透過高倍望遠鏡，觀賞野鳥千姿百態，她說，今年是她第三次來這裡賞鳥，不但認識許多鳥類，在解說人員的講解下，還得知了牠們的習性，覺得好有趣。潘太太表示，現在小朋友鮮少接觸大自然，大多從電視、電腦或書本認識自然生態及野外生物，而透過賞鳥活動，正可讓小朋友實際體驗並親眼看到各種鳥兒，有趣多了。

冬候鳥造訪 種類繁多

「鳥類的世界多彩多姿，從種類、習性、羽色、叫聲等，千變萬化，可說令人十分驚豔與著

迷！」從事賞鳥長達16年的中華民國野鳥學會常務監事歐聖運說，全世界的鳥類約一萬種，臺灣就有六百種，包括原本就住在臺灣的留鳥、被民眾野放的外來種，以及隨著季節變化來臺過冬及夏季繁殖的候鳥等不勝枚舉，每種鳥類都有其獨特習性和生態，只要進入鳥兒世界，就會有說不完的「鳥經」。

「冬候鳥如小水鴨等原本住在距離臺灣五千多公里遠的西伯利亞，但當地冬季氣候酷寒，難以生存，每當冬天來臨前，就成群結隊地往南遠行，飛到較溫暖的南方過冬，直到隔年春暖花開的春季時節，再北返家園。」歐聖運說，牠們可不是一口氣就從西伯利亞「直飛」臺灣喔！由於旅途十分遙遠，每當牠們飛行一段距離，累了就會在途中休息覓食，養足精神後再繼續南飛，因此，在臺灣也會看到一些暫時停歇的過境鳥，準備飛往更南邊的國家。

9月到次年4月 最佳觀賞期

鳥兒們有些住在城市，有些住

在野外，民眾只要多加留意，即可享受賞鳥樂趣。留鳥除了最常見的「都市三俠」——麻雀、白頭翁和綠繡眼外，還有夜鷺、黃頭鷺、紅冠水雞、紅鳩等；冬候鳥則有小白鷺、蒼鷺、青足鷸、磯鷸、高蹺鴿鳥、金斑鴿鳥、小水鴨、花嘴鴨及尖尾鴨等，種類繁多。

雖然在臺灣一年到頭都可見到鳥類蹤影，但每年9月到次年4月，數以萬計的冬候鳥來臺報到湊熱鬧，各地都可見到牠們的倩影，就連都市化程度高的臺北市也不例外。歐聖運說，關渡自然



夜鷺為臺灣常見的留鳥，常在水邊伺機獵食，也是關渡地區常見的鷺科鳥類。



每年9月到次年4月是冬候鳥來臺的高峰期，不妨到關渡賞鳥，搜尋如綠頭鴨等候鳥的美麗身影。

公園、華江雁鴨自然公園，以及植物園、陽明山國家公園、南港公園和臺大校園等，都是適合賞鳥的好去處。

其中關渡地區是臺北盆地內的沖積平原，也是淡水河與基隆河匯流沖積而成的沼澤溼地，因而呈現水生、溼生及陸生等多樣化生態風貌，吸引各種鳥類前來報到，是絕佳的賞鳥地點。另外，華江橋西側的華江雁鴨自然公園，擁有廣大的沙洲溼地，也是許多候鳥的主要棲地。

趁著秋涼，不妨安排一趟關渡行，與家人共享賞鳥趣。

►貼心叮嚀

服裝裝備：穿著素色長袖衣物，戴帽子，攜帶望遠鏡和野鳥圖鑑。

注意事項：隨時補充水分，並做好防曬和防蚊蟲的保護措施。

►相關資訊

●財團法人台北市野鳥學會

電話：2325-9190

地址：復興南路2段160巷3號1樓

網址：www.wbst.org.tw

●關渡自然公園

電話：2858-7417

地址：關渡路55號

網址：www.gd-park.org.tw



來溼地水塘賞鳥時，別忘欣賞以鳥巢概念設計的裝置藝術作品。



關渡自然公園的沼澤溼地，呈現水生、溼生及陸生等多樣化的生態風貌。



溼地水塘上漂著一葉扁舟，為賞鳥增添閒適的浪漫風情。



房間內的客廳舒適怡人，招待來訪客人顯得大器體面。

公寓式旅店新體驗 六福居享受家的溫馨豪宅級服務

文／李寬心 攝影／楊志雄

近幾年臺北的飯店旅館業堪稱生氣勃勃、充滿創意，有價格親民適合年輕背包客的創意旅館，也有豪華的國際級高檔飯店入駐，價位中等的商務旅館更是不勝枚舉，今年年底還加入了以「公寓式酒店」為概念的新型態生力軍，提供旅客更多不同形態的住宿選擇。

所謂公寓式酒店是把飯店規劃為一般居家的空間，有客廳、主臥、衛浴、廚房等，一般家庭所需的家具配備一應俱全，再加上有居家所沒有的飯店精緻服務，讓旅客同時享受如同在家般的方便自在，以及宛如星級酒店的服務享受，而坐落在南京東路一段，中山北路與林森北路之間的「六福居公寓式酒店」（Lefoo Residences），便是臺北市內首開先例的公寓式酒店。

公關主任林盈君表示，目前坊

間較多為酒店式公寓（Service Apartment），以物業管理的經營模式為主，是讓購屋入住的民眾透過飯店式管理享受入住飯店的精緻服務，而六福居所謂的公寓式酒店則是反其道而行，客層鎖定國內外短期及長期的商務休閒旅客，提供舒適的居家空間，並

加入鄰近臺北威斯汀六福皇宮的部分休閒設施，希望打造豪宅旅宿的新休閒體驗。

飯店式服務，居家般自在

六福居的飯店外觀在南京東路的整排建築中顯得清新典雅，大廳雖然沒有奢華氣派的設計，但



在與大廳相通的閱覽室喝杯咖啡或是翻閱雜誌，享受片刻悠閒。



公園景觀套房內備有滾筒式洗衣機，貼心又便利。



六福居的房間寬敞且視野佳，可看到公園景觀或都會景觀。



幾盞線條俐落的玻璃吊燈，與一旁閱覽室相通的通透空間，加上服務人員親切的問候，很能讓旅人卸下身處異鄉的不安，整個人放輕鬆。

等候check in時，旅客可在一旁的閱覽室稍事休息，好整以暇地喝杯咖啡、翻閱雜誌，等待服務人員引領入住。六福居樓高14層，為了提供寬敞舒適的空間，只規劃50間房間，房型也只為兩種，一是25坪的公園景觀套房，

另一則是坪數稍小一點的18坪都會景觀套房。

每間套房都採用頂級的石材地板，並且以各占1/4的比例平均分配了廚房餐廳、客廳、臥室及浴室空間，少了一般商務旅店略顯狹窄的壓迫感，設備上更是周到貼心，除了基本的平面電視、沙發、冰箱、保險箱之外，還有大型落地衣櫃方便旅客收納衣物。

此外，公園景觀套房還備有滾筒式洗衣機，洗衣、烘衣不需到

公共區域與人共用，省下許多等待的時間；若是旅程中想嘗試自己下廚請客，套房的廚房除了備有電磁爐、微波爐，還有整套的鍋具，並附送「主廚推薦居家DIY居家食譜」可以讓你大展廚藝。上床以前，還可以放一缸溫水，盡情地躺在浴缸裡泡澡，解放一天的疲勞。

為了在住房上提供大空間，六福居的公共設施並不多，不過在提供旅客休閒服務方面卻絲毫不減，由於隸屬六福旅遊集團旗下的旅館，入住六福居的旅客可以免費享受鄰近的臺北威斯汀六福皇宮的健身房、三溫暖及游泳池，甚至在該飯店餐廳內用餐還有9折的優惠折扣。

休閒健身之外，想要走走逛逛，六福居緊鄰著有臺北表參道之稱的中山北路，是不少玩家推薦的必逛街道，裡頭有各式文創小店、主題餐廳，很適合推薦給喜歡輕旅慢行的旅客來此漫遊。

►六福居

地址：南京東路1段38號

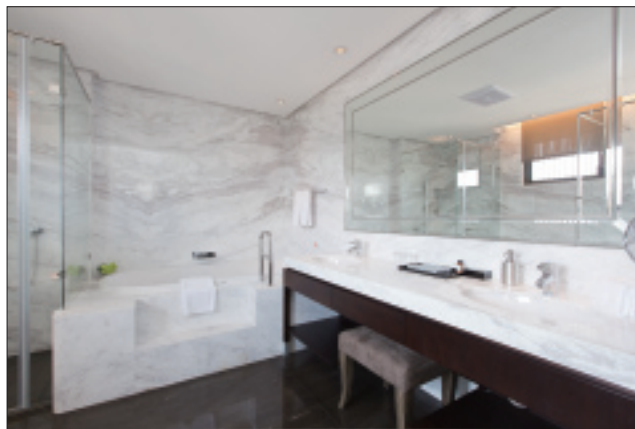
電話：7701-5565

網址：www.leofooresidences.com.tw

交通方式：捷運中山站3號出口，步行約2分鐘可抵達。



喜愛下廚的人，套房內的廚房備有各式廚具，可以讓你大展廚藝。



明亮的浴室，讓洗澡變成一大享受，有助紓解一天的疲勞。

Musée du Louvre



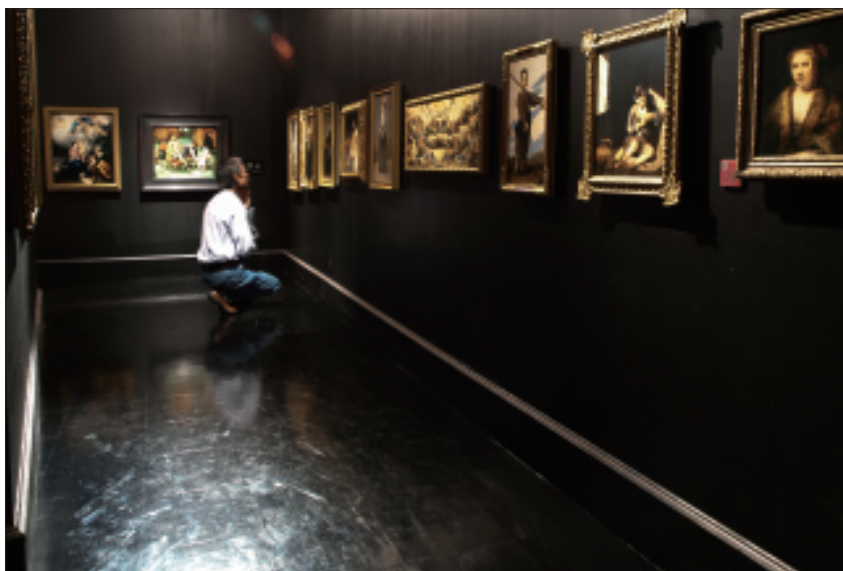
濃縮經典場景 羅浮宮來臺北

文／觀止 攝影／許斌

法國巴黎的羅浮宮可說是藝術愛好者此生必遊的朝聖之地，已有8世紀之久，曾是法國國王的宮殿，現在則是全世界五大美術館之一。想去一探究竟嗎？曾擔任《賽德克·巴萊》美術指導的國際電影美術大師種田陽平，把羅浮宮搬來臺北了！歷史博物館現正舉辦「小小羅浮宮展——種田陽平的美術世界」，以完美比例濃縮6萬平方公尺的羅浮宮，透過魔幻手法，讓法式經典傳奇在臺搬演。

縮小精品具體而微

羅浮宮館藏多達40萬件，主要為14到19世紀的繪畫作品。從藝術史的脈絡來看，文藝復興時期的藝術是義大利的天下，從17世紀起，法國繪畫之父普桑受到國際影響，帶回在義大利習畫的心得，推動法國藝術的發展。18世



歷史博物館舉辦的小小羅浮宮展，按完美比例濃縮羅浮宮，讓人驚喜流連不捨離去。

紀更可謂法國繪畫的黃金年代，布雪精緻的洛可可畫風、福拉哥納爾筆下的浪漫情懷，都為法國繪畫增添耀眼光芒。19世紀，擅長大型畫作的大衛、德拉克羅瓦

和柯洛等人的活躍表現，更使巴黎成為當時的藝術之都。

羅浮宮裡的精品串起好幾世紀的藝術史，瑰麗而豐富，值得細細品味，同時也收藏了象徵世



種田陽平把〈蒙娜麗莎〉縮小了！找個假日來歷史博物館，體驗羅浮宮的不朽傳奇。

代權力的物品，像是拿破崙的寶座、路易十五的王冠等。「小小羅浮宮展」的每項展品，皆為實際原作的五分之一，具體而微呈現了羅浮宮的精髓，讓觀眾能在短時間內遍覽名畫典藏，體驗羅浮宮的歷史軌跡。

主題展場設計巧妙

展場分為幾個不同的主題，設計也都充滿巧思。走在「黑色走廊」上，腳下踩的是鏡面地板，義大利畫家的作品懸掛兩旁；「紅色房間」裡，法國繪畫



走進紅色房間，拿破崙三世的尊貴絨椅，精巧展現。

雲集，紅色牆壁和地毯環繞著〈米羅島的維納斯〉雕像與拿破崙三世的尊貴絨椅；第三個展間「影」則顯示了羅浮宮背後的歷史殘跡，羅浮宮歷經戰爭，埋藏許多幽暗的記憶，策展團隊利用

保麗龍磚仿古代石磚，和其他展間金碧輝煌的畫作相互呼應。

遊客還可一窺羅浮宮地下鐵站的樣貌。巴黎人慣以地鐵代步，通向羅浮宮美術館的地鐵站陳列了許多名畫的複製品，讓人一下



策展團隊以保麗龍磚重現歷史殘跡，揭露羅浮宮歷經戰事的幽暗記憶。

Musée du Louvre



「漫畫與電影中的羅浮宮」展區，以一系列漫畫創作呈現羅浮宮趣味的一面。

地鐵即被濃濃的藝文氣息包圍。

「漫畫與電影中的羅浮宮」展區也很有看頭，2005年，羅浮宮首次與法國獨立漫畫出版社「未來之城（Futuropolis）」合作，推出一系列有關羅浮宮主題的漫畫創作。而非主流藝術的漫畫堂而皇之地入駐藝術殿堂，曾使巴黎民眾一陣譁然。至今，羅浮宮每年仍持續邀請漫畫家合作，種田陽平也延續這個概念，展出與羅浮宮相關的趣味漫畫。



為忠實重現原作，策展團隊運用數位印刷技術，輔以手工加工提升質感。

手工畫框做工繁複

所有展品皆忠於原作，除利用高精密的數位印刷技術，呈現極貼近於原畫的色彩，策展團隊更以手工加工提升質感。為呈現出鉛筆筆觸和油畫質感，要先用透明保護漆塗抹畫作，再一點一滴改造，使它與原畫的質感更相近。



除油畫忠於原作外，畫框也毫不馬虎，由木工師傅按框型需要精心打造而成。

畫框也是畫作的一部分，要能襯托出圖片的色彩和構圖，卻又不能搶了畫作的風采。展品上的手工畫框也是一絕，由於現代畫框的設計風格推陳出新，古典畫框益顯稀少珍貴，木工師傅利用三至四種模具，依照框型需要加以組合，使成品幾乎沒有接縫；再用石膏等材料修飾，並貼上金箔、加上仿古的油漆、鋪上「灰塵」，表現修復後的痕跡；縮小後的畫框，還要符合視覺平衡的原則，在在都顯示策展團隊的用心。



踏入展館前，別忘駐足欣賞縮小版的玻璃金字塔，想像自己來趟法國藝文行。

設立於羅浮宮前方的拿破崙廣場，由中國建築師貝聿銘設計的玻璃金字塔也是一大特色，數年前更在《達文西密碼》一書的推波助瀾下聲名大噪。這次展覽入口也同樣打造了縮小版的金字塔，讓民眾更有踏入羅浮宮的幻覺。

找個秋高氣爽的日子，假想自己走在巴黎街頭，鑽進羅浮宮，進行一趟藝術小旅行，包準讓人心花怒放，神采飛揚。

非看不可 羅浮宮三寶

〈米羅島的維納斯〉、〈雙翼勝利女神〉和達文西的〈蒙娜麗莎〉並稱羅浮宮「三寶」。



1. 米羅島的維納斯

在羅馬神話中，維納斯是愛與美的女神，也是藝術家熱愛表現的女性形象。在愛琴海南部米羅島發現的維納斯石雕，更被視為最美的人體雕像，原高2公尺，看似由一整塊大理所石雕刻，其實是由兩塊石材拼接而成，由於接縫隱藏在身體和衣巾的相接處，處理得巧妙細緻，不易為人發現。

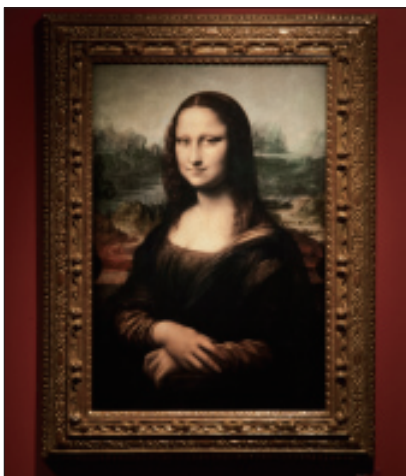
這件作品是由西元前2世紀的希臘藝術家雕刻而成，即使因年代久遠失去了雙臂，仍因身材比例勻稱、體態優雅，被德國美學家溫克爾曼讚譽為「高貴而單純，靜穆而偉大」的古典美代表。古希臘藝術家認為，完美的數字比例是打造和諧人體的祕訣，據說，維納斯雕像從肚臍到腳底的長度和全身的高度比，恰符合黃金比例，因而表現出絕佳體態。



2. 雙翼勝利女神

人們耳熟能詳的知名運動品牌Nike，正代表著勝利女神。雖然雕像頭部已遺失，但軀幹挺立、雙翼高舉，加上身上衣褶向後飄揚，彷彿迎著風，準備展翅飛翔。若說維納斯洋溢著柔美，勝利女神則展現了神聖的英氣。

這件雕像的身世十分坎坷，也充滿戲劇性。1863年一位法國領事在希臘的薩摩色雷斯島發現時，只是118塊殘片，經由修復人員慢慢拼湊，才大致完成現在的樣貌。20年後，在同一個地方，由同一位法國領事挖出它的大理石底座；1950年在該遺址又發現了右臂和右手部分殘片，同年在維也納美術史博物館的倉庫內，竟找到能與雕像右手緊密貼合的拇指和無名指。據傳當年是為了紀念海上戰役的勝利，或為保佑航海平安而製作。



3. 蒙娜麗莎

這幅油畫號稱羅浮宮的鎮宮之寶。畫中主角有著謎樣的笑容，似笑非笑，又彷彿帶著一縷哀愁，數百年來引發眾人的遐想臆測。這件作品蘊含了達文西的曠世發明：朦朧畫法（sfumato），把主角的眼角、嘴角畫得曖昧不明，融進陰影裡。主角雙手交疊，左手自然垂下，姿態端莊；衣袖布滿細褶，顯示出畫家細緻的筆觸。

〈蒙娜麗莎〉的背景有點像中國山水畫，感覺有些荒涼，左邊的地平線比右邊低，當人們的眼神緩緩從左邊移至右邊，會發覺人像彷彿有種律動。一百年前，它曾被一位義大利油漆工以「歸還國寶」之名盜走，轟動全巴黎，羅浮宮的保全系統也因而引起輿論批評，使這件失而復得的作品自此受到嚴密監控。達文西肯定也沒想過，死後的數百年，這幅作品竟留下了無數驚嘆，成為藝術史上最奇幻的篇章。

► 「小小羅浮宮展——種田陽平的美術世界」

時間：即日起～2013/1/8，10:00～18:00

地點：國立歷史博物館（南海路49號）

網址：www.nmh.gov.tw



在臺認真工作的邱亞菱（右一），申請青年留貸後順利前往米蘭工業設計學院圓夢。（圖／邱亞菱提供）



邱亞菱勸勵出社會想再進修的朋友，只要堅持信念就能體會扎實的存在意義。（圖／邱亞菱提供）

青年留學免息貸款 為夢想插上翅膀

文／許凱森 圖／邱亞菱、鍾欣榮提供

每個人心中都有夢想，為了讓夢想成真，需要計畫、勇氣、毅力、金錢等要素配合，對於許多人來說，出國留學就是一生當中夢寐以求的希望，不少人學成歸國後不僅學歷及專業度提升，又能說一口流暢的外語，薪資也較高，在國外的生活經驗更是大大地豐富了生命視野。為了讓青年朋友有實現留學夢想的機會，不會因為籌不到學費而裹足不前，臺北市青年留學免息貸款要為你

的夢想插上翅膀，只需自備勇氣與行李，就可以踏上夢想之旅。

轉職進修 實現設計師夢想

個性開朗、人緣頗佳的邱亞菱，高中時期因為英文成績優異而保送中正大學外國語文學系，畢業後曾就讀英國諾丁漢大學視覺文化碩士以及倫敦政經學院性別與媒體研究碩士，然而在回臺灣工作5年後，因為有轉職規劃而想再次申請出國進修。偶然間

在捷運燈箱看到「青年留學免息貸款」的廣告，進而上網查詢申請。

今年邱亞菱申請的是義大利歷史上第一所設計學院——米蘭工業設計學院一年期的產品設計進修課，她說：「之前一直苦於沒有機會與足夠經費去海外進修相關課程，這次終於可以去完成自己想做的事，期望明年回臺灣後能成為專業的設計師。」她也鼓勵出社會後想再進修的朋友，面



鍾欣榮藉由北市府的青年留學免息貸款，勇敢到歐洲圓夢。（圖／鍾欣榮提供）



在歐洲濃濃的藝術氛圍下，鍾欣榮找到屬於自己的一片天。（圖／鍾欣榮提供）

對夢想，難免會感到惶恐不安，但是只要堅持信念、勇敢踏出第一步，就會體會到扎扎實實的存在意義。

升學專攻 彈奏出發自內心的音樂

很有自己想法的鍾欣榮，媽媽是鋼琴老師，從小就讓她學習鋼琴、舞蹈、畫畫，整個童年藝術課程滿檔，8歲時考進敦化國小音樂實驗班主修鋼琴，小小的手除了握筆、握筷，就是在琴鍵上跳躍；國、高中六年同樣也是和音樂二字緊緊相黏，無止境的比賽、考試、再比賽、再考試，學科與術科的填鴨式教育讓她喘不過氣來。

不甘平凡、決定捍衛理想的鍾欣榮說：「隨著年紀增長，越發覺得我的音樂、我的藝術、我

的夢想不應該是在這樣的框架與壓力下妥協。」於是內心嚮往歐洲文化，也一直有出國留學憧憬的鍾欣榮，拚命練習語文、積極看各式展覽與藝術電影，就是渴望能再靠近歐洲一點，而這個憧憬在一次去巴黎的自助旅行中變成了決心，經由爸爸得知可以申請北市府的「青年留學免息貸款」，現在鍾欣榮在法國國立凡爾賽音樂院攻讀鋼琴專業演奏及專業鋼琴伴奏，她由衷感謝臺北市政府圓了她的夢。三年的留學生活，除了深刻體會法國人的生活、盡情享受俯拾即是博物館盛宴，更讓鍾欣榮真正的被藝術包圍，彈奏著發自內心愉悅的音樂。

心動了嗎？要達成夢想，其實一點都不難，只要是中華民國國

民，自申請貸款日止設籍臺北市1年以上，年滿20歲未滿40歲之青年，於我國公、私立高級中等學校及大專校院畢業或具有同等學力證明，並經稅捐稽徵機關核定之個人或全戶收入最近一年綜合所得淨額未達課稅級距30%或未達申報標準，出國全時攻讀碩、博士學位或專技證照，即可申請青年留學免息貸款。

心中有夢，別只是做夢，「青年留學免息貸款」助你圓夢！

►青年留學免息貸款

電話：1999轉6354

網址：www.edunet.taipei.gov.tw，點選「常見問答」→「重要政策宣導」→「青年留學免息貸款」



豈有如此牛肉香 就在臺北好體麵

文／連美智 圖／臺北市商業處提供

談起濃厚醇郁的湯頭、香嫩多汁的肉塊以及Q彈滑溜的麵條，讓人聯想到的，總是不出熟悉的那一味——牛肉麵。自2005年臺北市府舉辦首屆「臺北牛肉麵節」以來，國內牛肉麵的料理廚藝、服務品質逐年提升，不僅掀起一股消費熱潮、活絡了牛肉麵相關產業，大廚們別出心裁的創意巧思更是佳評如潮，讓看似平

凡無奇的牛肉麵一躍成為國宴特色料理，觀光客莫不爭相嘗鮮，細嚼這道傳奇的好滋味。

今年9月底，在眾人殷殷企盼下，2012臺北國際牛肉麵節鳴槍起跑，吸引無數聞香而來的美食行家、老饕與觀光客熱烈捧場。系列活動將依次推出牛肉麵傳奇雙重送優惠活動、百人百店牛肉麵湯頭好店評選活動以及緊張刺

激的牛肉麵料理廚王初賽、複賽，而12月1日至12月2日於花博公園圓山園區舉行的「2012臺北好體麵嘉年華」亦將盛大登場，喜愛牛肉麵的朋友可要好好把握這場壓軸大戲。

尋味——

50元超值牛肉麵 大呼過癮

一碗牛肉麵只要新臺幣50元？

無論是牛肉麵節的忠實支持者或是新鮮人，聽聞這等難得平價美食，怎能不心動？在2012臺北好體麵嘉年華的牛肉麵展售區中，即規劃有「50元超值牛肉麵」專區，只要50元的銅板價，就能品嚐到今年剛出爐的「2012臺北牛肉麵湯頭好店」和歷屆口碑店家的招牌牛肉麵，包括紅燒、清燉、番茄、麻辣、川味，或者別具特色的創新風味，口味多元又新穎，要讓嗜吃牛肉麵的饕客們輕鬆享用、無負擔，保證讚不絕口。

回味——

歷屆冠軍牛肉麵回娘家初體驗

為了讓消費者重溫歷屆牛肉麵競賽冠軍的風采，主辦單位這次也精心策劃了「冠軍牛肉麵」專區，號召歷屆紅燒、清燉、創意組冠軍店家或選手回娘家，以現場料理、限量供應得獎作品的模式，每日推出200份，讓消費者細細回味歷屆傳統組及創意組的「冠軍牛肉麵」。在這裡，你將會發現跳脫刻板印象的牛肉麵，原來可以這麼精緻，耐人尋味。

玩味——

廚王總決賽 精彩絕倫

延續以往的傳統，2012臺北國際牛肉麵節少不了兵家必爭的牛肉麵料理廚王大賽，也吸引各方人馬磨刀霍霍，前來大展身手。在經過初賽、複賽一番激烈的龍爭虎鬥之後，2012臺北好體麵嘉年華即將上演牛肉麵料理廚王總決賽，此次大賽共分紅燒組、清燉組及創意米食組，每組各有八



清燉牛肉麵的湯頭鮮美，值得細細品嚐。



臺北市商業處舉辦的臺北國際牛麵節，每年都會邀請眾多名店、大廚一起共襄盛舉。



每屆的牛肉麵料理廚王大賽，皆吸引眾多好手前來登場獻藝。（活動資料照）

名選手登場獻藝，共同角逐本屆各組冠、亞、季軍榮銜。究竟獎落誰家？創意米食組又有何獨步的創舉與驚奇？精彩刺激的廚王總決賽，等你一起來觀賞與玩味。

賞味——

臺北牛肉麵文化走廊

作為臺灣獨創一格的代表性美食，牛肉麵一直深植於臺灣飲食文化中，而臺北市更是匯集大江南北、各式流派的牛肉麵風味，「牛肉麵文化之都」的美譽名符



喜愛四川料理的饕客，一定不能錯過川味紅燒牛肉麵的好滋味。

其實。為了傳承發揚臺北的牛肉麵文化歷史，嘉年華現場特闢「牛肉麵文化走廊」區，除了介紹15家榮獲「2012臺北牛肉麵湯頭好店」的非凡手藝外，另邀請到知名美食評論家、美食部落客及牛肉麵達人等，發表牛肉麵的歷史淵源及品牌故事等相關文章，讓民眾們飽食之餘還能一覽臺北牛肉麵的傳奇故事。

為了讓更多民眾品嚐牛肉麵的鮮美好料，臺北市商業處表示，凡參加12月1日「2012臺北好體麵嘉年華」開幕式的前100位民眾，將免費獲得一碗色香味俱全的超值牛肉麵，機會難得，千萬別錯過。

►2012臺北好體麵嘉年華

時間：12/1～12/2

地點：花博公園圓山園區

電話：2725-6506、8773-8443

網址：www.2012tbnf.com



想像×無限大 詹偉雄帶你探索臺北好時光

文／林虹伶 攝影／王能佑

編按：

台北探索館在12月要過10歲生日了！為了迎接這個特別的日子，台北探索館推出一系列共三波迎接十週年的館慶活動。第二波「探索臺北好時光」系列講座，邀請社會風格觀察家詹偉雄、專業策展人姚瑞中、工業設計師謝榮雅，以及建築學者李清志四位大師，與民眾分享臺北今昔獨特的魅力。本期《臺北畫刊》整理了第一場由詹偉雄所主講的「發現臺北的過去現在與未來——臺北的美好想像」講座，引領民眾從社會觀察的角度，探索臺北發展的軌跡與無限可能。

詹偉雄小檔案：

社會風格觀察家，學學文創志業副董事長、《數位時代》總主筆、《Soul》運動生活誌、《Gigs》搖滾生活誌與《短篇小說》雙月刊創刊人，2005年出版《美學的經濟：台灣社會變遷的60個微型觀察》掀起國內追求設計美學的熱潮，喜愛研究經濟史、科技史、設計史、城市身世與運動史及社會學，著有《e呼吸：46個數位經濟觀察》、《球手之美學：運動的52個文學視角》、《風格的技術：台灣13個創意老闆的生意實踐》等書。



社會風格觀察家詹偉雄擅長從經濟學、社會學等角度觀察城市發展。（圖／觀光傳播局提供）



清光緒34年大稻埕河岸的繁榮景象。
(圖／臺北市文獻委員會提供)



舊時臺北車站前的街景，可一窺當時的生活樣貌。(王能佑翻攝)



留著一頭隨性的捲髮，穿著簡單的T-shirt、寬鬆的外套，開口道來字字饒富深意，在擲地有聲中卻又誠懇可親、如沐春風，實在讓人很想再多問一些問題，瞭解他腦中看待事情的角度。詹偉雄沒有想像中身為「社會風格觀察家」和「總編輯」的犀利眼神與尖銳tone調，他的批判不失關懷，針砭不忘幽默，對生活充滿無限的熱情和好奇，正如他曾如此分析自己：「我的知識生活裡面其實都是感性，感性生活裡面有知性分析」，他散發出的氣質正像臺北，或許沒有誇張的外在裝飾，但內在迸發的熱情、精神與奧妙卻讓人忍不住想一探究竟。

臺北的過去—— 移民構築、勤勉共生

「要往前看時先要往後退。」詹偉雄分析，要「想像」一個地方的未來，一定要知道它的過去，才能預測它可能的發展軌跡，他以1945年美國空軍拍攝的空照地圖為例，「當年臺北市四



日治時代留下來的建築見證歷史的更迭，
圖為臺灣博物館。(王能佑攝)



臺灣人勤奮與包容的性格塑造獨特而美麗的各式文化。

周圍有城牆，商業發展區域主要集中在西邊靠河岸的大稻埕和艋舺附近，東區都還是一片稻田，以農業為主，整座臺北市已經具有城市發展的輪廓。」他舉出舊時的臺北車站相較於臺中車站、高雄車站，雖不是最富麗堂皇的建築，規模也不是最大，但仍可反映理想的生活。

時序推移到近代，由於戰爭時很多地方被炸毀，臺北市呈現百廢待舉的狀態，每個人都在艱苦的大環境下奮力生活著，「此時的臺北無疑是一個辛苦的城市。」而在政治方面，一種集體化的威權時代也隨臺灣光復而降臨，到了民國50、60年代，交通建設正逐步展開，例如拆除了中山南北路與中正路交叉的圓環等，「顯示臺北市正逐步轉型。」

從歷史的脈絡可得知，臺北是一個由移民構築的城市，包括原住民、漢人、日本人及後來撤退來臺的外省人，而詹偉雄也提出他的看法：「這些移民者的共同



燈火通明、川流不息的忙碌都會生活，內含服務至上的珍貴理念，讓臺北市在現代化中仍舊充滿人情味。（許斌攝）

特色之一就是很窮，但也包含了勤奮、容忍、集體主義等特質，靠著大家共同的力量擺脫貧窮、獲得救贖。」他感性地說：「母親是當年從湖南撤退來臺的外省人，因為她發現類似叫瓦斯等生活瑣事都需要用臺語來溝通，因此從40歲開始學臺語，直到今年她過世前仍然在學習。」

臺北的現在—— 忙碌奔波、服務至上

最能代表臺北市「現在」的照片會是什麼？詹偉雄秀出一張從台北101大樓俯視臺北街頭的照片，顯示燈火通明，車輛川流不息的臺北。「臺北市是一個很忙碌的城市，到了半夜12點還可能會塞車，但在巴黎晚上8點以後就很少有車了。」他形容臺北市是一個「走闖」的城市，每個

人都在奔波著，正像一個電腦主機板，需要各個零件組裝起來，成為一個可以使用的主體。「臺北市很擅長創造單一組件，透過協力合作的方式，很快組成一個成品。比方說，人們可以在30分鐘內在臺北的光華數位新天地組成一台電腦，但在美國需要72小時，在歐洲需要1星期，非洲就要1個月。」

不只電腦產業發達，隨處可見



光華數位新天地快速組裝完成的便利性，展現臺北市引以為傲的效率。



提供各式各樣服務的便利商店，將臺北市塑造成一個服務型的都市。

的便利商店更形塑臺北市成為一個服務型的都市，詹偉雄分析現代的臺北包含便利、組成要素、組織運籌等特質，就像提供包山包海各種服務的便利商店創造了極大的便利性一般，「它們甚至為我們創造了需要」，他笑說。

臺北的未來—— 從容自在、空前繁榮

詹偉雄說，以往臺灣總是參照日本、美國等國家的步伐，很少比照大陸的現況，但現在大陸卻會跟臺灣來比較，從文化社會學的角度來看，臺灣正扮演著「有意義的他者」（significant other）這個角色，也就是其他國家的人們正看著臺灣來認識自己。他列舉來臺旅遊的陸客在部落格上書寫對臺灣的發現與稱讚為例，證明他們正透過臺灣這個有意義的他者，來對照、認識自己的國家，並且看到臺灣正實現他們心中對美好生活的想像。

提到臺北的未來，詹偉雄大膽提出他的預想：「臺北在未來的50年會空前的繁榮。」藉由近代約兩百年經濟學的發展，可以辨識出一個有意義的趨勢：由於全球資本主義興盛而孕育出一個在北溫帶蓬勃發展的特殊經濟體，他將其稱之為「北緯30度經濟體」，是一個觀光、休閒、旅遊與文化交會的地區。他認為臺北未來發展的機會即在於「臺灣的地理位置」。「由臺灣、浙江及

福建可組成一個『TJF經濟體』，這裡有廣大的海域及遊憩資源，若能好好發展，臺灣就是未來的西班牙和佛羅里達，而世界『使用』臺北的方法也正緩慢和堅決地改變中。」

因此，他總結臺北的未來將是一個自由的城市，它會是從容自在、充滿創造力和人性化，他建議臺北市的發展視野應該要跟著「海洋的魅力」前進，說自己的故事。「我們有很多海洋的故事可以說，應該要有一部介紹海洋歷史的史詩電影讓外界認識。」另外他更強調，為了要塑造一個讓人放鬆想像的環境，我們應該要讓自己變得更乾淨和安靜。

臺北的美好與想像

臺北市擁有迷人的歷史和特殊的地理位置，那麼在詹偉雄的眼中，「臺北人」又帶給他怎麼樣的美好感動呢？他不假思索地說：「在臺北遇到大小困難幾乎可以馬上找到解決問題的人。」他舉之前想在寧夏路找一種支撐架為例，隨口一問馬上就有人願意在最短的時間內提供協助，就算不一定美觀但是一定很實用。「之前去義大利旅行時，想請人幫忙，發現他們完全處在『無能』的狀態，大半是不願意幫忙，再來就是沒能力和資源，而臺北人的美就美在一種樂於服務的奉獻感。」

被問到臺北人該如何在鬱悶

的濕冷天氣「想像」它的美好，詹偉雄仍舊維持一派輕鬆，眉頭皺也不皺地給了一個「臺北的下雨天和雨聲，就是可以提供一種讓人離開日常生活的想像」的回答。他強調，我們的內心世界要開放，要有感官刺激，下雨天的巷弄其實很有趣，不但因為人少可以看到比較多的自然風貌，立體風景也比較豐富，建議大家可以多看看雨打在樹上的模樣，「樹和雨是天生一對」他笑說。他還特別透露下雨天的時候很喜歡上陽明山泡湯，霧氣繚繞的迷離感讓他感覺特別舒服。

「美就是去自己覺得舒服的地方。」一句簡單確實的結論表達詹偉雄對空間的感受。臺北發展的腳步仍在持續，我們或許可以不用像社會風格觀察家一般，從歷史到地理、從社會學到經濟學，鋪天蓋地洞察臺北市每一天的趨勢走向，但我們仍舊可以用自己最喜歡的方式，選擇窩在自己最舒服的地方認真生活；臺北之美，其實不用想像，更毋須思考，舒服，就很迷人。

▶台北探索館

地址：市府路1號（市政大樓面對仁愛路西大門）

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉8630



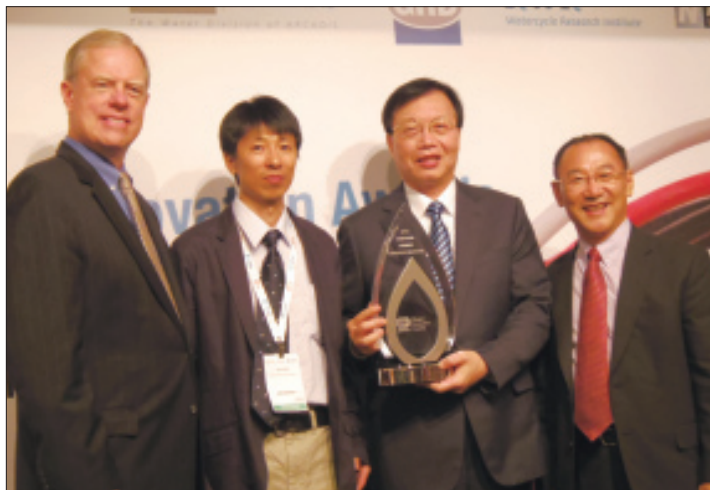
隨著臺灣設計在國際間嶄露頭角，臺北的未來將是充滿創造力的自由城市。



臺北市禮貌周到的服務熱忱令觀光客印象深刻。

臺北節水世界肯定 再獲全球榮譽獎

文／黃慈萱 圖／臺北自來水事業處提供



臺北市副市長陳威仁（右二）與水處處長吳陽龍（右一）至新加坡受頒國際水協會創新獎東亞區首獎。

臺北市繼今年7月以「家戶節水計畫」參加國際水協會（IWA）2012年行銷與溝通類創新獎，拿下東亞區首獎後，經過全球選拔，9月又更進一步地榮獲全球榮譽獎，是我國節水工作首次榮獲的全球性大獎，也讓我國因推動節水成果卓越，再次站上了國際的舞台。

打造水資源永續城市 全民一起來

臺灣位處於亞熱帶，年平均降雨量雖多，但因降雨量分布不均，且地形陡峻，造成臺灣的降雨量雖為世界平均值的2.6倍，但平均每人分配到的雨量卻僅為世界平均值的1/6，名列世界第18位缺水的國家，因此，如何讓水資源能夠永續發展則是政府與人



臺北推動節水連獲兩項國際大獎肯定。



臺北自來水事業處利用假日深入社區辦理節水宣導。

民必須共同努力的目標。

要確保水資源的永續發展，除了強化供水的硬體建設之外，還有更重要的就是市民的用水習慣，因此，北市府也以具體的行動走入社區、學校，甚至深入各個家庭，希望將節水的觀念主動、直接地傳遞給用戶，並從基礎教育著手，讓學童從小開始吸收節約用水及水資源保育的觀念，落實於生活中，與大人共同努力行節水生活。

「家戶節水計畫」 在國際發光

臺北市的水價迄今已18年未曾調整，目前的水價平均每度不到新臺幣10元，由於臺北市74%的用水量為家庭用水，臺北市政府從2007年起推動「家戶節水計畫」，以家戶為出發點，從家庭、社區、學校、社會四個面向開始著手，推動如免費發送130萬份家庭用戶節水墊片，供民眾安裝使用；推動節水水費95至85折，約有50%用戶享受到此優惠；補助民眾購置省水洗衣機及馬桶，每件2千元，共補助了馬桶1萬533座、洗衣機2萬8,270台；舉辦獎金百萬全民節水抽獎活動；以及舉辦社區節水比賽等。

在種種的努力下，臺北的每日家庭用水量從2007年的263公升下降至2011年的222公升，整整降低了15.6%，各國評審對於臺灣在水價這麼低的狀況下，民眾還願意



水處舉辦的抽獎活動，鼓勵民眾養成節水好習慣，珍惜水資源。

省水，皆感到非常驚訝，並且對臺北投入節水的努力給予高度的肯定，也讓臺北連續拿下了兩項國際大獎，成為臺灣的驕傲，再度在國際發光。

輔助學校教育 強化社會宣導

為讓小朋友從小養成節水的觀念與習慣，北市府製作了5種版本的學習手冊及3種版本的電子書，並發送至臺北市約154所公私立國小，做為學校的節水學習教材，估計有超過60萬名的小學生已接觸到節水教育，也期盼這些節水觀念可以深植在小學生的心中。

2010～2011年期間，北市府更透過環保聖誕樹的議題操作，辦理了多達75場的相關活動，除獲得參與民眾的熱烈迴響外，在

網路上也引發了部落客的熱烈討論。此外，臺北自來水事業處表示，臺北自來水園區迄今的入園人次已超過123萬人，其中學生校外教學的參觀人次每年也有將近10萬人，可見各個學校對於節水教育相當注重且用心。

在全球氣候日益極端的情況下，水資源教育不僅僅影響一般民眾的生活，也是攸關國家安全。因此，身為地球村的一份子，未來臺北也將持續透過世界各地團體來訪的機會，將臺北節水的成果與經驗分享出去。臺北市政府也呼籲民眾，固然水價低廉，仍要懂得珍惜水資源，並且有效利用，一起為臺灣水資源的永續發展共同努力。



水處人員現場與民眾互動，指導節水技巧。



水處製作的節水互動電子書，讓學童從遊戲中學習節水。

視障按摩

心手並用的呵護

文／陳盈帆 攝影／王能佑

只見師傅使出壓、點、推、揉等技巧，力道勁而不蠻，緩急有律……。這爐火純青的按摩工夫，出自視障者之手，他們以手代眼，用敏銳的觸覺和細心的照護，讓前往的客人各個通體舒暢、疲態全消。

視障者從事按摩工作，已有數十年歷史，經年累月的培養下，他們的手感與敏銳度就是與一般人不同。臺北市政府勞工局為推動身心障礙者就業，今（101）年亦嚴選出10家優質視障按摩院，要讓民眾享受到最舒適、最安心的按摩品質。

特優獎——按一個讚舒壓按摩棧 釋放壓力的好所在

聽到這間按摩店名，不禁令人會心一笑。這是金曲歌王蕭煌奇在跑步時，靈機一動想到的，他與視障女聲樂家兼作家朱萬花一同開設了這家視障按摩店。一走入店內，猶如來到峇里島的Villa，撲鼻而來的精油香氣，讓人心情大好；由藝術家眼球先生設計的整體空間及鄉村風裝飾，更是吸睛指數破表。

推動視障音樂不遺餘力的朱萬花說，雖然在表演舞台上獲得掌聲，但謝幕後仍須面對現實生活，讓她重回按摩這一行。當時朱萬花的小女兒罹患憂鬱症，為

了幫助她走出幽谷，朱萬花開始接觸芳療，不僅成功地讓女兒揮別病痛，也學習到如何透過按摩與芳療，協助客人釋放生理及心理上的壓力。她期盼能打破既往視障按摩侷限在傳統或腳底按摩的小框框，引領視障按摩走向療傷與陪伴的更高層次。許多客人來到這裡，也會向按摩師傾吐心事，顯示出這間店除了精湛的按摩功力，還擁有顧客信賴的安全感。

優良獎——康富按摩 針對不同需求量身打造

「黑門樂團」的鍵盤手張志富，正職其實是康富按摩的店



按一個讚舒壓按摩棧的店內裝潢由藝術家眼球先生一手設計，鄉村風的裝潢空間吸引不少女性顧客。



康富按摩的店長張志富希望能打造一個舒適的工作環境，不僅替自己圓夢，也提供視障朋友就業機會。



朱萬花為了罹患憂鬱症的小女兒，開始學習芳療，也讓視障按摩開創出一片天。



擁有理療師證照的張志富，會評估客人的身體狀況，再針對個人症狀進行按摩療程。



陳彩真的人生雖遇到挫折，卻不輕易氣餒，已是師傅級的她仍不斷地鑽研專業職能。

長，這家窗明几淨的小店是張志富的夢想，他希望能在自己所創造的理想環境下工作，同時也提供工作機會給視障朋友。張志富說，他的眼睛雖然看不見，但並不代表感受不到，他想要讓所有來到這裡的客人都能體會他的用心，所以有別於一般按摩業規劃一套固定的服務流程，擁有理療師證照的張志富會先詢問客人的身體狀況，經評估後才會針對個人症狀進行按摩療程。

如今，不同按摩風格的店家櫛次鱗比地出現，在這般激烈競爭的環境下，張志富卻很樂觀，「不可能完全沒影響，就看你以什麼角度去想，我覺得這樣可帶

動按摩產業的整體發展，再加上視障按摩本來就是以專業取勝，所以客源不同，各有各的長處。」張志富樂觀的天性，從他爽朗的話語中可窺知一二。

優良獎——陳老師經穴按摩 如家人般照護每一位來客

走進陳老師經穴按摩聯合保健中心，空間雖不大，設備卻一應俱全。負責人之一的陳彩真說，對症下「手」是他們店內最大的特色，首先會簡單詢問每位客人的身體變化，有了初步瞭解後，就透過按摩幫助客人把身體不適的主因找出來。就這樣一步一腳印，做出口碑，甚至有位87歲的老人家，每個禮拜固定來報到。陳彩真說，她們都是把消費者當成家人，用心對待，而不是視其為付錢的「客人」而已。

多年前的一場意外，奪走了陳彩真的雙眼，也改變了她的容貌，一開始她無法接受，甚至是用有色眼光看待按摩這項行業。但到盲人重建院讀書後，才發現按摩這一行可是學有專精，不僅能保養自己和家人，還能靠這項技術維生，於是就這麼一頭栽進去。已是師傅級的她，兩、三年前還至中山醫學大學進修，因為

她認為技術是學無止盡的。

按摩是與人體接觸的工作，視障按摩師用多年經驗累積而來的純熟技術，和你疲憊的身體溫柔對話。他們雖然質樸，也不大懂得包裝行銷，卻比其他人都用心努力，就等待有機會為大家服務。

►按一個讚舒壓按摩棧

地址：復興南路2段102號2樓

電話：2325-3308

►康富按摩

地址：八德路4段169號1樓

電話：2760-2191

►陳老師經穴按摩聯合保健中心

地址：復興南路1段73號2樓（市民大道口）

電話：8773-7540

更多得獎店家資訊，請上臺北市政府勞工局身心障礙者就業促進服務網（<http://163.29.39.136/enable>）、「臺北市視障按摩讚」臉書專區或「視障按摩地圖」（www.6060.org.tw/portal/index.jsp）體驗全臺視障按摩師的魅力。



陳老師經穴按摩的特點是對症下「手」，總讓客人有賓至如歸的感受。



設計的界限，正在消逝。

所謂一座城市的設計力，不單是純粹的藝術，也不能是稍縱即逝的花火風景；都市面容或許會因時代變遷而產生改變，但創意本身與其所帶來的設計成果，並不會在時間的催化下而失去了它應有的價值；反而像一顆種子，在一座城市中獲取美學養分，保留了舊枝藤蔓源源不絕的再生力，卻也不斷長出新芽、開花結果，頻頻讓人驚艷。



捷運中山站外的裝置藝術，是一處令人驚喜的角落。

臺北世界設計論壇 打造宜居永續城市

文／陳盈帆 圖／臺北市政府文化局提供

由經濟部工業局與臺北市政府文化局共同主辦的「2012臺北世界設計論壇」(Taipei World Design Congress)於10月4日至5日展開為期兩天的創意交流，以「設計創價」(Design for Values)為主題，邀請來自12個國家、共20位設計師、學者及企業負責人共同參與，從品牌、設計、服務、創新等領域出發，探討設計在產業實務面及城市環境面創造新價值的可能，逾2,400人次設計工作者參與，猶如一場創意嘉年華，激盪出天馬行空的設計火花。

臺北世界設計論壇 迸出創意火花

論壇首日以「創意×品牌」、「服務×設計」為題，探討創意思考(design thinking)的重要性及服務流程設計(service design)為社會和企業帶來改變的新契機。像是思考「設計」如何打破產品

外觀及功能的限制框架，改以美感及打造消費者體驗為主；新興的「服務設計」概念，則是將「使用者感受」作為優先考量，使服務的價值與感受性成為設計產業未來必須努力的方向。

論壇次日則探討利用「設計」改造城市的策略方法。澳洲國際設計獎主席、同時亦為世界工業設計協會(Icsid)下屆理事長的Brandon Gien認為，設計不應侷限於外觀或功能，而是將設計視為解決社會問題、提供更廣泛社會福祉的手段。丹麥設計中心執行長Nille Juul-Sørensen則指出，哥本哈根的城市規劃設計是以打造「適合民眾享樂並兼顧環境」的宜居城市為首要目標，其所重視的並非外觀設計，而是對社群所帶來的影響和顧及居民意願的「公共服務」；因此，設計產業應從小處著眼，觀察生活中種種

◀2012臺北世界設計論壇的參與者，左起為劉邦初、Lawrence Zeegen、Brandon Gien、Nille Juul-Sørensen及李淳寅。

▶一手打造花博夢想館的設計師張清華說，設計者應尊重環境資源與生物多樣性，努力打造一座可以讓風穿過的城市。



(王能佑攝)



英國倫敦藝術大學傳播學院院長Lawrence Zeegen受邀來臺參與論壇。



臺北市政府文化局局長劉維公期待「設計」為都市發展帶來的驚喜。

細微現象，並嘗試解決更多更複雜的問題。

市民、設計者及市府 共同打造城市圖像

城市，是人類文化生活的重要介面。如今，越來越多人口聚居於城市，更顯示出一座城市的圖像，不僅是由建築、地景等既有元素構築而成，更重要的是如何完整呈現出這座城市的人文風

貌、自然環境與一種對生活的積極姿態。如同一手打造北投圖書館及花博夢想館等綠建築的設計師張清華所說，設計者應尊重環境資源與生物的多樣性，「不是將自然環境擋在圍牆之外，而是致力於打造一座可以讓風穿過的城市。」

臺北市政府甫於今年6月29日的世界工業設計日，宣示臺北市將積極發展設計導入城市，並邀

請市民共同參與，進行城市改造的創意工程，以爭取2016世界設計之都（2016 World Design Capital）。臺北市積極參與國際活動的努力，已逐漸有了成果，就連Brandon Gien也特別讚許臺北市是一個友善安全的城市。

「設計不只是一次璀璨的活動煙火，更是建設城市、服務市民的創新思維」，這是臺北市政府文化局局長劉維公對於設計的期待，如何透過設計思維打造「創意與設計之都」，更是發展創意經濟的關鍵。透過「設計導入市政」，北市府企圖以跨局處合作的方式，從「智能生活」、「生態保育」、「生命健康」、「都市再生」及「生活產業」等五大核心面向，推動由內而外的設計建設，期待為臺北市民的城市生活提供更美好的經驗。

臺北，就是這麼一座活力創新、友善宜居的設計之都，歡迎你親臨體驗。

▶相關資訊

臺北市申辦2016世界設計之都官網：www.taipeidesign.org.tw

臺北市申辦2016世界設計之都facebook網址：www.facebook.com/taipeidesign



新臺北・新移民

歡慶移民節暨國際移民日

文／司徒懿 圖／臺北市政府民政局提供

相逢自是有緣，不分膚色、種族，無論語言、口音，齊聚臺灣這片土地，我們都是這裡的一份子。作為四面環海的島國，「多元」是我們最自豪的海洋文化特性，而新移民正是推動多元文化的重要力量之一。

為彰顯新移民在臺北展現的力量，臺北市政府與移民署臺北市服務站自12月2日至18日期間，在臺北市新移民會館攜手舉辦「臺北市101年移民節暨國際移民日系列活動」，並於開幕當日在二二八和平公園辦理大型園遊會，邀請大家共襄盛舉。

揮灑生命的色彩 從「心」愛上寶島

新移民是臺北舉足輕重的一份子。截至今年8月底，與新移民相關的市民人數多達22萬人，佔臺北市人口8%。他們一路走來先苦

後甘，從最初備受誤解，到現在不但漸被接納，還主動融入、揮灑生命色彩，打從心底熱愛這裡的人事物。

來自大陸的趙二娟，步入婚姻15載，來臺灣有14年了，憶起當年的孤單無助，到今天的多姿多彩，真的是極大的轉變。

二娟說，剛來臺時沒有朋友，環境又陌生，出去還要面對不堪入耳的言語，比如稱她是大陸新娘、大陸妹，甚至有人劈頭就問：「妳是花多少錢娶來的？」如今有新移民或新住民的稱號，才逐漸有被接納的感覺。「近幾年由於社會風氣日益開放，越發接納新移民，讓我們能夠對這塊土地更有熱忱、更有歸屬感。」近年來，北市府針對新移民推出許多課程，不僅讓他們能快樂學習，也認識不少朋友，建立自信，與人往來更自在，不再害怕

不友善的眼光，因而能發自內心愛上這片土地。

二娟笑說，現在這些好姊妹們都樂於貢獻社會，常相邀去做志工，在內湖區公所協助下，二娟和一些住在內湖的新移民成立自己的社團，每周聚會交換新知，分享生活點滴，言談間盡顯對未來的熱情與希望！

來自泰國的鄧瓊美，在先生支持下擔任新移民會館的通譯，瓊美說：「努力學習經營家庭，接受中華文化，對我們來說不是適應困難的問題。」她說：「如果社會能多給予我們升學、創業及學習技能的機會與管道，這樣新移民就更能發揮專長，運用這些多元文化色彩的技能，為臺灣社會貢獻心力，發展出更豐富的文化。」



走進位於萬華的臺北市新移民會館，親切的志工不遺餘力為新移民提供服務。



臺北市101年移民節暨國際移民日系列活動，開幕當天將於二二八和平公園舉辦大型園遊會。（許斌攝）

敞開心胸 認識新移民的多元美好

臺灣新住民家庭成長協會秘書長柯宇玲說，人們常因一些主觀因素，譬如美醜、個性、族群、語言等差異，而否定新移民的權益。但基本人權豈可折衷？柯宇玲語重心長地表示，與其擔心外來移民搶走我們的資源、工作，

倒不如換個角度想，新移民正為這塊土地帶來嶄新的文化、勞動力與人力資本，只要樂於接納欣賞，大家就能合作無間，共創美好的未來。

臺北市101年移民節暨國際移民日系列活動的舉辦，就是要呼籲你我拋開偏見，一同為新移民伸

張權益。園遊會活動繽紛多彩，有新移民表演、異國美食童玩及多國文物展示等活動，以歡樂、美味、人文的方式，完美呈現臺北的多元色彩，有空時不妨前來參與，一起擁抱臺北的多元開放，熱愛我們的家園！



來自大陸的二娟（左一）覺得臺灣社會愈來愈能悅納新移民，讓她更有歸屬感。（圖／趙二娟提供）



來自泰國的瓊美（左）希望有機會發揮專長，為臺灣社會貢獻心力。（圖／鄒瓊美提供）

►臺北市101年移民節暨國際移民日系列活動

時間：12/2～12/18

地點：臺北市萬華新移民會館（週一休館）、二二八和平公園

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉6261

臺北市新移民專區網址：www.taipei.gov.tw/mp.asp?mp=102161（或搜尋「臺北市新移民專區」）

拒絕性騷擾

在講究性別平等的時代，人與人之間的界線愈來愈接近，也愈來愈模糊。你是否曾經在與朋友交談時，對方自以為幽默地開黃腔，甚至隨意搭你肩膀、拉你的手？或是搭乘大眾運輸工具時，隔壁的乘客老是有意無意地靠近且碰觸你的身體，讓你覺得害怕與不舒服？

生活更美好

文／黃慈萱 繪圖／劉淑儀



其實，在界定性騷擾時，個人的感受及意願是最重要的，只要他人的行為舉止有任何讓你感受到不舒適、不受尊重，甚至是被侮辱的感覺，或是已經影響到你正常生活的進行，就要勇敢說出來，向身邊的人尋求協助。本期《臺北畫刊》將透過不同的案例，教讀者如何辨識性騷擾、尋求申訴管道，讓我們的生活更自在、更美好。

熟人的性騷擾

某天Amy帶著期待的心情，特別精心打扮出席大學同學會，與幾個姊妹淘聊得正開心時，忽然有人搭著她的肩膀說：「Amy，你怎麼變得這麼美？」原來是剛從英國留學回國工作的David，後來David除了不斷邀請Amy於同學會結束後找個地方小敘，更不時有意無意地碰觸Amy的身體，令Amy覺得不受尊重，只想趕快離開現場。

像Amy這樣的案例，由於Amy與David並沒有職務上的關係，且明確知道David任職的公司，因此可依「性騷擾防治法」向David的受雇公司進行申訴。

工作中遭遇性騷擾

阿信在某貿易公司擔任業務的工作，常常要陪同上司出差或應酬，某次到臺中出差的回程中，阿信的上司藉機對他上下其手，並且暗示阿信如果以後多多配合他，升遷或是加薪都不是問題，

否則之後在公司也不會讓他有好日子過，阿信不想答應上司無理的要求，卻又擔心之後在公司會遭到上司的刁難。

阿信的情形是被雇主以明白的性要求，作為升遷的交換條件，像這樣的情形可依照「性別工作平等法」向公司設立的申訴管道進行申訴。

公眾場所遭遇性騷擾

美美今年某月某日於上班途中搭乘捷運板南線，人潮擁擠中感覺到似乎有人一直在觸摸她的身體，這讓美美感到十分不悅，於是抓住那名男子想要將他繩之以法。

像美美這種發生在捷運上的性騷擾事件，除了請現場民眾及捷運警察出面協助之外，還可以依照「性騷擾防治法」向加害人所屬單位或案發地警察單位申訴，千萬不要懷疑、忽視，甚至壓抑自己的感受。

校內遭遇性騷擾

小林是一名大三學生，由於某些心理的困擾，向輔導室的老師求助，沒想到老師卻假藉治療之名，要求他進行親密行為，事後，小林因情緒混亂，希望能和老師說清楚，沒想到老師卻警告小林要小心期末的通識課程會被當掉，此時小林真不知該如何是好。



小林的問題正好符合「性別平等教育法」第2條的規定，因此可以向學校提出申請調查，且學校應於受理案件3日內，交由學校性別平等教育委員會調查處理。

臺北市政府提醒，不論是在校園、職場或是公共場所，只要遇到讓你感到不舒服的性騷擾，千萬別默默隱忍，一定要勇敢站出來保護自己！

► 相關資訊

性騷擾類別	違反法規	申訴管道	申訴電話
校園性騷擾	性別平等教育法	向學校的學務處提出，再交由性別平等教育委員會調查處理。	北市府教育局 1999轉1212
職場性騷擾	性別工作平等法	如雇主未處理，或未採行立即有效之糾正及補救措施時，受僱者或求職者可向地方主管機關提起申訴。	北市府勞工局 1999轉7023
其他性騷擾	性騷擾防治法	一、案發地警察機關。 二、加害人所屬單位。 三、案發所在地主管機關。	北市府社會局 1999轉3365、4553



越洋來臺為真愛

嚴沛瀅化小愛為大愛

文／司徒懿 攝影／王能佑

笑容可掬，親和力十足，是嚴沛瀅予人的第一印象。身為新移民的她，穿上志工背心，別著越南國旗標誌，坐在內政部入出國及移民署的服務檯，協助新移民和外籍勞工填寫表格。

憶及當年遠渡重洋來臺，嚴沛瀅說還在越南讀高中時，得知有臺商缺翻譯人才，面試後順利錄取，毅然決然放棄學業，沒想到就此結下姻緣，與臺商老闆相戀、步上紅毯，並於1996年相隨

來臺，在這裡落地生根。

自臺北市新移民會館2005年成立起，她就自告奮勇擔任志工，之後又在台北勞工教育電台開闢節目《寶島湄江情》、移民署當越語通譯。活躍的她說臺北福

利很好，有生育、就學、失業補助，有社區大學、空中大學、樂齡大學能終身學習，青年創業可申請免息貸款，老年人享悠遊卡票價折扣，這是她愛臺北的第一理由。

除了擔任志工，她還是學生，2006年起在中正國中就讀空中大學的生活科學系，目前已修93學分，再不久就能畢業了。還不僅如此，她是台灣新移民文化交流協會的創辦人兼理事長，去年底



西門町青春洋溢，是年輕人的聚集地，也是嚴沛瀅最常帶女兒逛街採買衣服的去處。



嚴沛瀅常到龍山寺附近買胡椒餅，慰勞一天的辛勞。



古早味濃厚的蚵仔麵線，是嚴沛瀅最愛的臺灣小吃之一。

成立以來，她親自教越語、清明節帶領志工到靈骨塔幫忙整理清掃……。不同身分賦予不同的成就感，是她樂此不疲、堅持下去的力量。

捷運四通八達 走逛臺北真便利

大眾運輸好方便，也是她愛上臺北的原因，尤其是捷運。雖然家裡有汽車代步，但對夫妻倆來說，一家人出去玩，搭大眾交通工具才能徹底放鬆。即使要遠行，他們也會選擇報名旅遊團，隨團搭巴士前往。

週末有空時，全家人會搭捷運到處走走，譬如到北投泡溫泉；東門站開通後，常坐捷運去永康商圈吃芒果冰。花博期間，因領有臺北市政府核發的志願服務榮譽卡及熱心公益卡可免費入場，她常坐捷運來逛。就連越南政府官員來訪，她也是帶他們搭捷運逛臺北。

談到逛街去處，她說女兒以前總嚷著去兒童樂園，現在長大了開始學會打扮，她則改帶女兒逛西門町採買衣服。平時從南港新移民會館下班後，也會獨自去五分埔逛逛，享受一個人的自由自在。

美食人情味 臺北有家的感覺

憶起當年來臺，印象最深刻的是那群「婆婆媽媽」的叨叨念念。那時去買菜，聽到她說要涼拌生吃，婆婆媽媽總念個不停：

「這樣不乾淨，要煮熟了才能吃。」當時她很是不解，現在回想起來才明瞭她們是出於一片善意。她說，臺北人很熱情，不論是職場同事還是空大同學，都很樂於幫忙。

聊到美食，嚴沛瀅對臺北美食如數家珍，除了永康街芒果冰之外，她特別喜愛蚵仔煎、四神湯、臭豆腐、珍珠奶茶，每每回越南老家，總會想念這些食物。由於在萬華新移民會館、移民署擔任越語通譯，萬華區在地小吃成了她的最愛，最常光顧龍山寺附近的胡椒餅，還會到隔壁店家配碗蚵仔麵線，想家時會到附近吃越南小吃烤肉涼拌米粉。

她笑說：「張開手就能投進來。」敞開心胸，就能學會包容、接納。樂於付出，勇敢去愛，也難怪嚴沛瀅的幸福總是溢於言表。



男女老少一起來

恢復好骨氣 留住好骨力

文／許凱森 攝影／王能佑

協助採訪／臺北市立聯合醫院中興院區骨科醫師郭忠和

老人家常說：「吃肝補肝、吃腦補腦」，但若是骨頭出了問題，是不是就要啃骨頭呢？根據骨質疏鬆症學會的調查，五十歲以上的婦女，每四位就有一位罹患骨質疏鬆症，這個數據看起來有點驚人，但可別以為骨質疏鬆是年長婦女才有的專利！

不論男性或女性，都可能罹患骨質疏鬆症，只是女性骨架及骨骼質量比男性小，所以罹患骨質疏鬆症的機率比較高，再加上女性更年期後，能夠抑制骨質流失的荷爾蒙分泌快速減少，因而加快了骨質流失的速度。

雖然骨質疏鬆和老化有密不可分的關係，但年紀未老骨質已脆化的人也不在少數，所以不論男女老少，都應該及早重視骨質流失的問題，做好日常骨骼保健。

弱不禁「碰」 骨質正在流失

骨骼的成長早在嬰兒尚未出生之前就開始了，隨著年紀和體格漸長，骨質也跟著增長，過了青春期，雖然不再長高，但骨質仍然繼續增長，儲存也大於代謝，一直到25至30歲是人生骨質含量的高峰期，然後隨著老化逐年減少。

骨骼可以保護心臟、肺和大腦，還貯存了人體必需的礦物質，有健全的骨骼支撐，身體才能夠活動自如，然而骨質流失的過程是漸進式且不明顯的，因為骨小樑結構遭到破壞，導致骨質悄悄地變得鬆脆，形成許多孔洞，再變中空，然後就容易出現脊椎變形、背部酸痛、駝背、身高變矮的現象，人也變得禁不起碰撞，只要輕微外力就容易造成骨折，這就是所謂的骨質疏鬆



隨著年紀增加，骨質會逐年減少，平時應做好骨骼保健。

症，而很多人都是等到發生骨折了，才知道自己有骨質疏鬆症。

重視骨骼健康 從現在開始

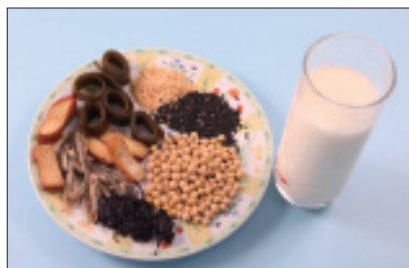
二、三十歲的年輕人，別以為骨質疏鬆是很久以後才會發生的事，不良的生活方式與飲食習慣同樣會造成骨力下滑，臺北市立聯合醫院中興院區骨科醫師郭忠和表示，嗜飲可樂、濃茶、咖啡的人，因為這三種飲料都含有咖啡因，會加速鈣質在腸胃道及尿液中流失；有抽煙習慣、缺乏運動、飲酒過量或是長期使用類固醇藥物等，也會造成骨質密度降低，使骨骼變得脆弱。

若是擔心自己是不是患有骨質疏鬆，可前去醫院做骨質密度檢測；若是骨質已經流失，可趕緊就醫做深入診斷與治療；若是骨質健康密度高，更要從現在做好以下醫師建議的平日保養，以留住好骨力。

首先是補充鈣質：鈣是骨骼的重要成分，當骨頭中鈣質流失的速度遠大於鈣質攝取與吸收時，



濃茶中的咖啡因會加速鈣質流失，需適量飲用。



多補充富含鈣質的食物，是擁有好骨力的祕訣。



若擔心患有骨質疏鬆症，可到醫院進行骨質密度檢測。



只要輕鬆曬曬太陽、做運動，人體就能自然產生促進骨骼健康的維生素D。

長久下來就會造成骨質疏鬆。富含鈣質的食物有牛奶、小魚乾、鮭魚、沙丁魚、傳統豆腐、豆干、黃豆、海帶、紫菜、芝麻、深綠色蔬菜等食物，而植物性食品中的鈣質吸收率通常低於動物性食物，可以的話，還是多喝一點牛奶會更有助於鈣質補充吸收。

其次是多曬太陽：人體維生素D的最大來源是陽光，皮膚經過陽光照射後可自行合成維生素D，而維生素D是骨頭的強化劑，會促進骨骼吸收血液中的鈣質，所以，

鈣質攝取再多，也要維生素D相互配合，才能發揮效用。

最後是運動習慣：運動雖然不能找回流失的骨質，卻能減緩骨質流失的速度，增加骨頭的新陳代謝，像長期臥床缺乏運動的人，因為骨頭感受不到身體重量的壓力，連帶使得骨頭的新陳代謝變慢，就容易導致骨質疏鬆。

預防骨質疏鬆，對每個人來說都是即時且長久的任務，方法並不難，只要日常生活多加注意保養，謹記醫師叮嚀，就能存足骨本，擁有好骨力。

黑暗裡的藝術家 暗房大師陳豐毅

文／李寬心 攝影／楊志雄



針孔相機的成像原理是攝影成像的開端。



在數位相機如此盛行的年代，依舊有不少傳統底片相機的愛好者。



達蓋爾暗房工作室裡充斥著各式傳統底片膠捲。

自2001年起，各相機廠商陸續發表了高品質平價化的數位相機，這無疑對攝影工業投下了震撼彈；當記憶卡取代了底片，螢幕取代了相紙，按下快門的同時，不再需要經過數小時的等待，便能在螢幕上看到拍攝的成果，攝影界的生態就此丕變。

首當其衝的是坊間的沖印店，短短數年時間，照片沖洗的需求大幅縮減，許多店家不是縮小店面就是關門改行，更遑論以手工沖片的暗房工作室有多麼地難以生存了。所幸，還是有人靠著對攝影工藝的熱愛，堅持下來，不僅繼續為許多攝影創作者操刀沖片，還努力地想把這門攝影手工藝傳承下去，這位孜孜不倦的沖印師，正是替歌手陳綺真與知名攝影師張雍、沈昭良……等多場攝影展沖印照片的幕後功臣——陳豐毅。

勤練技巧

攝影助理變身暗房大師

走進陳豐毅位在八德路的暗房工作室，一張辦公桌、幾張椅子，與其用簡樸素雅形容這個空間，倒不如說是有些簡陋；不過，推開辦公桌後頭那扇黑壓壓的大門，才知道裡頭別有洞天。

這是一間設備一應俱全的大型暗房，共分為乾濕兩區，乾區裡擺放了數台適用於大小片幅的放大機；濕區裡則設置了一個大水槽，擺放了數個塑膠盆，下方排放了顯影、定影等各種藥水；暗室的另一頭，還有一台國內罕見、專為沖洗彩色照片用的立式藥水槽。原來，房子裡最有價值的配備全不在外頭，而是在這間伸手不見五指的暗室裡。每當被問起耗費這麼大的器材成本，投資在人們眼中的夕陽工藝值得嗎？陳豐毅笑著說：「我的黑夜是人家的兩倍，當然得對自己好



使用放大機將投影的影像調整至所需的大小，是暗房工作中最重要的一環。



陳豐毅在暗房裡擺放了數台適用於大小片幅的放大機。



憑著對攝影工藝的熱愛，陳豐毅始終堅持以手工沖片。



沖印過程不可或缺的顯影、定影等各種藥水。

一點，把值錢的都買回來放在裡頭！」聽來像是玩笑話，卻能看出他對攝影工藝的投入與熱忱。

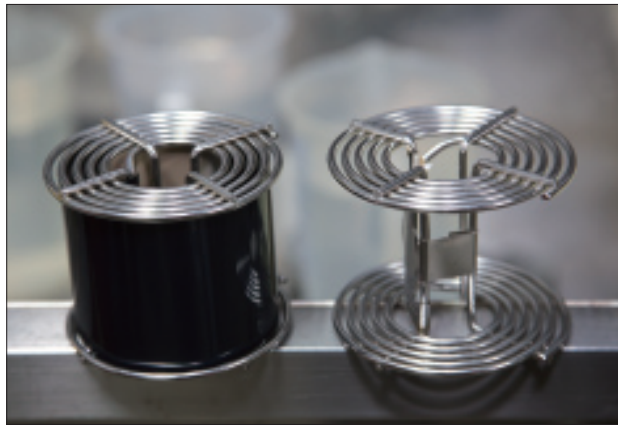
原本成為專業沖印師並不在陳

豐毅的人生藍圖裡，他早年即對拍照有興趣，學了幾年之後，先從服裝型錄攝影助理開始做起；他說，那時常得清晨5時起床到

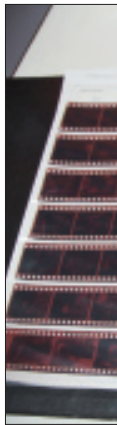
攝影棚開門讓模特兒進去化妝，還要外出勘景，工作繁雜但還算有趣，但是服裝攝影牽扯的環節太多，很多時候攝影師必須受限於廠商、廣告設計公司、造型師等，加上拍攝時間短，工作多數是趕著完成，必須面臨很多的突發狀況；他坦言，服裝攝影算是同行中收入最好的，卻礙於可以真正發揮攝影創意的條件有限，讓他因而萌生退意；因緣際會，



陳豐毅工作室的書架上，成排盡是與暗房有關的書籍。



沖印照片的第一步，是在暗房裡把底片捲上捲軸後丟入沖片罐中。



當時正好臺大藝術研究所在徵助教，主要工作之一就是幫忙沖洗照片，陳豐毅因為有之前的攝影基礎，對於暗房略懂一二，便應徵上了，也造就他日後走上專業沖片師之路。

任職學校特助期間，因為工作時間固定，閒暇時陳豐毅便研究攝影的相關知識技巧，也零星的幫之前的攝影同僚沖洗照片，由於熟悉服裝業的需求，比起其他的沖片公司，他似乎更能掌握服裝照片的調性，因此接的量愈來愈多，他也就愈加地努力研究暗房技巧，長時間下來，累積與學習到的沖片技巧也更多、更專精了。

環視工作室的書架，成排盡是與暗房有關的書籍，中、外文皆有，他表示，其中大多是他的葵花寶典，很多技巧並非跟老師學來的，而是從書上研讀、實際嘗試所得到的結果。舉例來說，早年國內與彩色手工沖片的知識相當有限，坊間沒有老師，更沒有補習班可以學習，求知若渴的他，便花下重本買了好多日本出版的彩色暗房書籍來研究。當時的他根本看不懂日文，於是只能厚著臉皮拜託研究室的同事幫忙，一段段翻譯給他聽，他也一邊努力地做筆記，如此認真的研讀下，才更進一步地瞭解手工沖印彩色照片的技巧。

暗房藝術學問大 過程繁複變化萬千

簡單來說，照片沖印的過程，第一步從沖洗底片開始，在暗房裡把底片捲上捲軸後丟入沖片罐中，倒入清水、顯影液，讓底片完全顯影後，再經過定影液、水洗等程序，完成底片沖洗；下一步則是製作印樣，所謂印樣也就是底片在放相程序中，依標準程序曝光顯像所得的影像，先從其中挑選實際需要沖洗的影像。除了可藉此看出底片的色調、感光程度之外，也可初步評估放大時的濾鏡比例，以及局部加減光等數值的參考，之後再來進行放大。

放大是沖洗照片的最後步驟，也是暗房工作中最重要的一環，沖印師必須在放大機中將投影的影像調整至所需的大小，再用對焦放大鏡在相紙上確定是否準焦，並且決定需要的曝光量，如曝光的時間、光圈的大小等。陳豐毅解釋，一般在用相紙放大之前，還會先以試條確認色調、影像的細節，再做細部調整，直至各種條件都確認符合所需，才會放上完整的相紙，進行正式的放大，然後再經過顯影、定影等程序，最後晾乾，一張照片至此才能大功告成。

陳豐毅表示，手工沖片的過程十分繁複，但迷人之處也在此，決定一張照片的調性是明亮

或輕快、安靜或深沈，必須取決於許多條件，像是底片本身的特性，沖洗底片時使用的藥水特性、沖片技巧，還有放大時曝光的程度，以及所選用的相紙、顯影使用的藥水等。而同一張底片根據不同的變因，也可以沖洗出數十種不同的風格。他順手拿起一張自家兒子的照片解釋，像這張原本拍照的環境反差比較大，若是一般機器沖片，暗部的細節可能會一片黑，亮部又可能因曝光過度導致太亮；但用手工沖片，就可以在放大時控制局部曝光的時間，把暗部與亮部的細節都找回來。此外，若是彩色照片，還能夠調整色調，像是把略



相紙經過最後的晾乾步驟，一張照片才算大功告成。

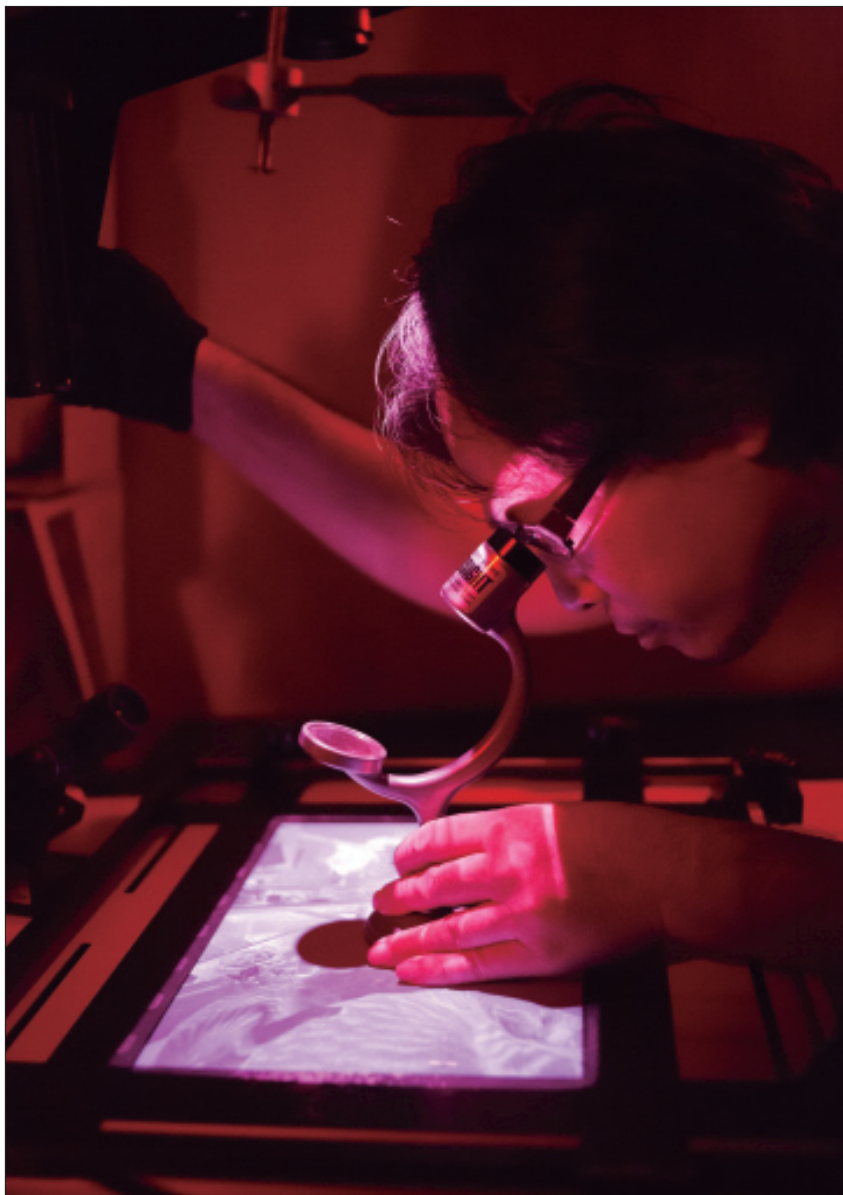


底片在放相程序中，依標準程序曝光顯像所得的影像即稱為印樣。

顯冷調的膚色調整成更為溫潤、凸顯主體的氛圍調性等。這些特殊手法都是機器沖印，甚至是數位攝影較難達到的。

開班授課 傳承攝影工藝

談起數位攝影與傳統攝影的區別，陳豐毅表示，傳統攝影比較像是把自己所學的累積在按下快門的瞬間；而數位攝影則像是用很多瞬間來累積所學。他進一步強調，數位攝影講求的是快速，像是一種攝影工業，對於從事商業活動的專業攝影師來講，為了效率以及考量成本、環保問題，不可否認數位攝影確實是最佳選擇。但論及攝影藝術，就他而



使用放大機調整大小之後，還要再用放大鏡在相紙上確認是否準焦。



利用手工沖印沖洗出的照片，更細膩自然。

言，藝術應當講究的是手工的技藝過程，有別於數位攝影幾乎在按下快門的瞬間就結束了，傳統攝影工藝則必須藉由手工沖印，來傳達出攝影者的創作理念，比起數位攝影快速的成像，以及看似多樣化的後製軟體，傳統攝影利用手工沖印所沖洗出的照片，可以改變所呈現的細節其實更多，也更自然。

為了傳承手工沖印技巧與宣揚攝影藝術理念，在沖印工作之餘，陳豐毅更挪出部分空間當作教室，開設不同類型的暗房課程，他認為唯有讓大家瞭解手工

沖印的魅力，才能吸引更多人來學習這門技藝，讓攝影工藝繼續傳承下去。套句攝影大師杜安·麥克斯曾說的：「暗房與攝影的關係，就像是文法與文學的關係。」應當是密不可分的。陳豐毅認為，有意從事攝影創作者，需要學習的不單是只會按下快門，更要找出屬於自己看事物的獨特角度。

►達蓋爾暗房工作室

地址：八德路2段292號3樓

電話：8772-1959



是哪一個世代的記憶？凝視著你打橋的那頭款款走來，如同傳說中仙子下凡那般美麗。風斜雨細的日子，手上擎著一把油紙傘，閒遊在漣漪盪漾的大湖岸；晴朗和暖的歲月，任晨間薄光灑落身上，漫步在波平如鏡的碧水旁。

鷺鷥輕掠過湖面，姿態款擺，潔白身影一派優雅；錦帶織就兩廂往來，幽靜沉穩，紅白間錯有如垂虹。行過石拱橋面，瞥見湖面清澄；走過夾岸綠蔭，喜見碧草如茵。盪過湖岸蜿蜒，那湖面遼闊引來不少驚喜，柳葉樹下三兩垂釣，更為自然美景平添興味幾許。

白鷺山下，十四份陂的悠遠事紀，老公祠內的守護傳奇，典雅著這片傍水依山的天成秀麗。碧波湖中，園林趣味盎然的亭台水榭，雲靄變幻無窮的山光水色，寫意著這片山水畫般的深遠意境。

來人讚歎著拱橋柳蔭，美景堪比西湖杭城，又說這橋面氣勢開闊，石拱造型令人聯想北京，而你只是沉靜地淺淺笑著說：「這樣的美麗，是專屬於臺北的人間仙境。」

新年新風貌

文・攝影／葛晶瑩

讓行事曆 改頭換面





在文具店中可以買到各種美術紙、有花樣的紙膠帶，搭配行事曆用的貼紙，然後自己刻一些橡皮章，讓改造行事曆變得更有趣。

年底到了，不少人會開始準備來年的行事曆，但很難買到便宜又喜歡的式樣；也有不少會收到廠商、機關送的工商日誌，雖然免費，可是總覺得外表不夠好看。我們不妨省點錢，也不要浪費資源，將手邊的日誌做一番改造，成為個人獨一無二的2013年行事曆。

改造行事曆先從外表著手，有些手巧的人用拼布做成書衣，穿上書衣感覺氣質不凡，如果無法拿針線密密縫，也可以利用雙面膠帶來達成使命，在文後會介紹如何用花布與雙面膠帶打扮一本行事曆，就像用紙包書一樣簡單。除了用布料來包裹外，還可以用花樣繁多的美術紙來製作封面外皮，只要將美術紙裁成可以包覆筆記本外側的尺寸，用雙面膠帶直接黏在原本的封面與封底上面，再利用貼紙、紙膠帶等物

件裝飾，就完成變身工作，連小朋友都能自己動手做。

除了外表外，內部也可以進行改造，例如常會有小東西想要置放，要是隨身攜帶的行事曆內側有小口袋就更方便了！這也很簡單，利用手邊現成的信封，量好尺寸、對半剪開，然後同樣利用雙面膠帶黏在封面或封底內側，就完成一個小口袋了。可以剪成梯形、三角形、半弧形等各種你需要的形狀，也可以利用有透明窗口的帳單信封，還能清楚看見裡面裝了什麼。

此外，也可自製許多周邊物品，像是用塑膠文件夾做成索引目錄，再將紙膠帶或便條紙黏在上面備用。或者，按照之前所介紹的橡皮章，刻出需要的各種圖案，在寫行事曆時，就可一邊蓋上可愛的圖章，相信會更有樂趣！

DIY 行事曆的 內外改造



1.行事曆一本、布一塊、緞帶與信封各一，主要工具有雙面膠帶、剪刀、筆與尺，如有保麗龍膠，可在黏貼細部或需要更強的黏性時使用，沒有也無妨，可以全程都使用雙面膠帶。



2.將行事曆外皮取下，如果無法取下的，可直接黏貼在外皮上，然後將布裁成如圖所見、適合行事曆的大小與式樣，先將緞帶以保麗龍膠在書背處黏好，並在行事曆的書背端，黏上雙面膠帶，以固定布與書背中心的部分。



3.接著翻到封面內頁，內頁的周邊先貼上雙面膠帶，然後將布往內折，黏在封面內側。



4.一般行事曆前後都有空白頁，在緊鄰封面與封底的空白頁周邊，先黏上雙面膠帶。



5.然後分別往封面與封底內側翻過去，緊黏在封面與封底上，就可遮蓋剛才外露的布邊。



6.修剪緞帶頭，使緞帶長度適宜，這樣就完成一本與原本黑色塑膠皮迥然不同的行事曆。



7.接著來改造行事曆內部，在信封上畫出量好的高度與斜度，然後剪下。



8.周圍以雙面膠帶黏貼，再貼到封面裡側，就完成一個內側小口袋。

Plus索引書籤



利用塑膠L夾，可以做成隨手插入的簡易書籤索引。將L夾剪成如行事曆的尺寸，但旁邊需要多留一個凸出、當作索引的方塊耳朵，如照片中的式樣，貼上貼紙裝飾後，就完成實用又可愛的索引書籤。

101年11月15日~12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
有氧舞蹈	每週四 17:30~18:30 / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓2樓中庭	市立聯合醫院仁愛院區社區護理室 ☎2709-3600轉3507
公費流感疫苗已開打	即日起至疫苗用罄，有關接種對象等資訊請至www.health.gov.tw衛生局網站，點選主題專區/疾病防治/流感疫苗	北市府衛生局 ☎1999，或洽詢12區健康服務中心
品原趣風味館文化體驗主題月——織紋藝想絢麗綻放	即日起至11/30（五），週一休館 / 花博公園原民風味館，詳情請至taiwanpaf.org查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2077
2012年臺北市第三屆娜魯灣文化節——原住民族傳統建築戶外展示	即日起至12/31（一） / 花博公園原民風味館周邊，預約導覽請洽原民風味館2599-2655，詳情請至www.native.taipei.gov.tw查詢	北市府原住民族事務委員會 ☎1999轉2081
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102/3/31（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
臺北市中小企業品牌創新升級計畫——「目光之城·品牌台北」品牌輔導成果發表會	11/16（五）至11/17（六） / 臺北車站南二門前廣場	北市府產業發展局 ☎2799-6898轉211
2012《故事劇場系列》——漂浮的魔法桌	11/16（五）至11/18（日） / 市立社教館文山劇場地下2樓，購票請至兩廳院售票系統	市立社教館文山劇場 ☎2933-2199
創意DIY——寶寶足模印及年終哺乳分享	11/17（六）10:00~12:00，須先報名 / 士林區健康服務中心2樓201會議室	士林區健康服務中心 ☎2881-3039轉242
「感覺統合教育——奠定嬰幼兒身心發展」新手爸媽育兒講座	11/17（六）10:00~12:00 / 市立圖書館內湖分館	市立圖書館內湖分館 ☎2791-8772
勞工電影——芭蕾少女	11/17（六）12:45、15:00，須先索票 / 國軍文藝活動中心，詳情請至www.lerc.taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5103
2012南昌家具展	11/17（六）至11/18（日） / 南昌公園	臺北市商業處 ☎1999轉6494
免費社區健康篩檢	11/18（日）09:00~12:00 / 臺北花木市場	文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉116
高血脂飲食原則	11/23（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
《相聲憂末日？幽默日！》——2012吳兆南師徒聯演	11/23（五）至11/24（六） / 中山堂	吳兆南相聲劇藝社、北市府文化局合辦 ☎2391-4599



(許斌攝)

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

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
2012《故事劇場系列》——小王子	11/23（五）至11/25（日）/ 市立社教館文山劇場地下2樓，購票請至 兩廳院售票系統	市立社教館文山劇場 ☎2933-2199
翼動漫花筒—— 香港漫畫歷史展覽@臺北	11/23（五）至12/8（六）/ 中山創意基地URS21	忠泰建築文化藝術基金會 ☎2562-1617轉29
「幼兒情緒發展與處理原則」 新手爸媽育兒講座	11/24（六）10:00～12:00，須先報名 / 市立圖書館西湖分館4樓音樂廳	市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183
「水城臺北」每月一書系列講座	11/24（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
2012公館聖誕季	11/24（六）至12/31（一）/ 自來水園區	臺北自來水事業處 ☎8733-5678
「家有學語兒——0至3歲幼兒語言 發展促進」新手爸媽育兒講座	11/25（日）10:00～12:00 / 市立圖書館長安分館	市立圖書館長安分館 ☎2562-5540
2012臺北國際數位內容設計競賽頒獎典禮	11/29（四）09:00～16:00 / 臺灣金融研訓院菁棠堂	北市府產業發展局 ☎2799-6898轉216
「茶席美學（一）」 Monthly 閱讀品茶趣	11/30（五）19:00～20:30 / 市立圖書館文山分館	市立圖書館文山分館 ☎2931-5339
2012購物饗宴系列活動—— 臺北創意商品大賞	11/30（五）至12/2（日）/ 花博公園爭艷館	臺北市商業處 ☎1999轉6494、0800-530-522
2012年國際身心障礙者日活動—— 跨專業服務人員表揚活動及身心障 礙者備餐競賽	12/1（六）13:00 / 市府大樓1樓沈葆楨廳	北市府社會局身心障礙者福利 科 ☎1999轉6963、6964
「OKWORK薪滿意足， 求職真順利」就業博覽會	12/1（六）13:00～16:30 / 中山堂	北市府勞工局就業服務處台北 人力銀行 ☎8663-1000
101年度臺北市優秀外籍勞工暨 優秀雇主頒獎典禮	12/2（日）13:30～15:30 / 大稻埕戲苑	北市府勞工局 ☎2550-2151轉204
臺北市101年移民節暨國際移民日 系列活動——多元文化交流活動	12/2（日）10:00～12:30 / 二二八和平公園	北市府民政局 ☎2725-6261
2012勞動紀錄片首映會	12/3（一）14:30～16:00 / 誠品信義店6樓視聽室，詳情請至www. lerc.taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5102
臺北市101年移民節暨國際移民日 系列活動——臺北市新移民多元文 化展示	12/4（二）至12/18（二），09:00～ 17:00，週一休館 / 萬華新移民會館	北市府民政局 ☎2725-6261
2012大臺北雁鴨季	12/8（六）至12/9（日）/ 華江雁鴨自然公園（華江橋下）	臺北市動物保護處 ☎8789-7158轉7019
愛灑人間——外籍勞工健康關懷	12/9（日）13:00～16:30 / 臺北車站西一門站內及南二門廣場	北市府勞工局 ☎2550-2151轉204



星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
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	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	歡迎來做客／羅國盛	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／蔡國憲	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		古典新晴／曾陽晴 【IC之音竹科廣播合作】	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	
13-14	臺北樂無限／Linda	乘著音符去旅行／阿冰	議會快易通／蔣光華
14-15			精彩創意的藝饗世界 ／艾瑞克
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)	西洋音樂颯榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	亮點臺北／小茉莉・大艾克	超級臺北花路米／花兒姐姐	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客家委員會合作】	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

勇奪廣播劇金鐘獎 臺北電臺備受矚目

第47屆廣播金鐘獎日前揭曉，臺北廣播電臺以一群總計超過一甲子功力的廣播劇演員們，用聲音演繹出反映社會現實及家庭議題的「都會劇場——臺北文學賞」，一舉勇得廣播劇金鐘獎，讓臺北電臺能超越其他全國性電臺，連續第二年敲響金鐘。

臺北電臺從近年臺北文學獎作品中，挑選出有關家庭教養、獨居老人、外遇等議題，製播成廣播劇。為了忠實表達原著，演員必須跳脫平日主持節目的聲音表情，充分揣摩角色，演出過程中艱辛萬分，所幸獲得評審青睞，讓臺北廣播電臺脫穎而出。

11月起每週六早上8時到9時，臺北電臺將播出文學作品介紹與訪談，以及創作者演講，歡迎聽眾準時鎖定FM93.1及AM1134收聽。



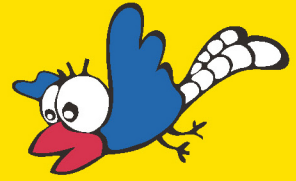
臺北廣播電臺臉書粉絲專頁



Android QR code



iOS QR Code



探索台北 好時光

城市嬉遊尋寶趣

91年12月臺北誕生一座最炫的展館——台北探索館，
今年，這個知性又感性的地方10歲了，
邀請您一起來這個充滿驚奇的地方，
只要來館完成城市尋寶地圖，
就可以換取限量「10週年L型資料夾」，
還有機會抽中徠卡數位相機等大獎喔！



活動時間

101年10月23日～101年12月16日

更多活動說明詳見網址：

www.shoppingdesign.com.tw/map



廣告

101資訊月

智慧生活 串接你我

12/1_(六)-9_(日)

世貿一、三館

10:00-18:00

免費參觀

www.資訊月.tw

貼心提醒：展覽人潮眾多，請多利用大眾運輸工具前往參觀

廣告