

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

101/6

No. 533

每月10日出刊

翻開臺北青春紀念冊

玩創意比美麗 校園特色節慶大公開
打遍天下無敵手 青春練習曲不留白
品嘗青春這一味 求學傳奇美食出列

101全中運特輯

101全中運 龍騰臺北 好運百分百
全中運在臺北 No.1紀錄「金」讚
破紀錄小將 戰勝自己 追求卓越
青春盛事不缺席 全中運幕後小功臣出列

填問卷
送好禮
辦法詳見第



好「運」全開，臺北「金」讚！

六月是鳳凰花開的季節、也是校園裡最熱鬧的時刻，無論是象徵即將邁向人生另一個階段的畢業典禮，或是校慶、運動會，又或者是期盼著暑假到來的在校莘莘學子，空氣中似乎感染了一些興奮和期待，等著在未來一展身手，留下屬於自己的青春印記。

本期《臺北畫刊》因應畢業季，規劃了「翻開臺北青春紀念冊」專題，介紹五花八門的校園節慶、在國內外競技舞台奪冠的學生社團，以及校園周邊傳奇老店，讓大家看到這些學子的年輕歲月充滿青春熱血與活力。

此外，101年全國中等學校運動會已於4月25日順利落幕，本期特別製作「101全中運特輯」，完整重現101年全中運精彩片段，尤其這是臺北市在相隔16年後再次主辦全中運，可說是精銳盡出，在運動場上火力全開，因而也如願在獎牌榜上拔得頭籌，「金」光閃閃，提前為2017年即將在臺北舉行的世界大學運動會暖身。今年全中運以「臺北101，好運百分百」為主題，在各方面發揮創意，結合文化與科技，呈現龍年「龍騰臺北」的精神及臺北愛好運動的城市形象，令人喝采！

隨著端午節的腳步漸近，「水岸臺北2012端午嘉年華」活動也將於6月22日至6月24日在大佳河濱公園「龍」重登場，除了划龍舟水上競賽外，岸上還有各式好吃又好玩的活動，歡迎大家共襄盛舉。另外，即將於6月和7月登場的台北電影節及兒童藝術節，多元又具創意的好片及表演節目，同樣吸睛又引人入勝，錯過可惜！

無論是畢業季、運動會、嘉年華會、電影節或兒童藝術節，六月的臺北就是這「young」充滿青春活力，整個城市都動起來！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 101/6/10

No. 533

封面攝影／許斌
封面圖說／展現力
與美的育達高職啦啦隊，甜美笑容中
洋溢著青春活力。

中華民國57年1月創刊

101年6月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——黃惠靜

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·連美智·林虹伶·黃慈萱

陳雅琪·司徒懿·郭育廷

美術設計——董谷音

行銷企劃——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：11008臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）

轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

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

印刷——榮昱印製廠股份有限公司

臺北市民生東路2段119號8樓

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

● 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

充滿機會的夢想臺北

口述／游素蘭 採訪撰文／君君

5

來臺北畫出無限可能

口述／顆粒 採訪撰文／君君

臺北短波

6

國際工業設計日

Open Taipei享文藝 找設計

文／廖雅琴 圖／台灣創意設計中心提供

7

「插畫看臺北」跨越時空的城市丰采

文／陳雅琪 圖／台北探索館提供

8

品嚐美味佳餚 盡在2012臺北美食饗宴

文／黃慈萱 圖／臺北市商業處提供

9

動物園裡的繽紛夏日

2012動物夏夏叫活動即將開跑

文字整理／連美智 圖／臺北市立動物園提供



臺北照過來

10

翻開臺北青春紀念冊

文／許麗芬

12

玩創意比美麗 校園特色節慶大公開

文／林麗雪 圖／聯合知識庫

18

打遍天下無敵手 青春練習曲不留白

文／許麗芬 攝影／許斌

24

品嚐青春這一味 求學傳奇美食出列

文／洪明慧 攝影／顏涵正

101全中運特輯

30

101全中運 龍騰臺北 好運百分百

文／陳雅琪 圖／全中運執行委員會提供



34

全中運在臺北 No.1紀錄「金」讚

文／林虹伶 圖／臺北市政府教育局提供

38

破紀錄小將 戰勝自己 追求卓越

文／廖雅琴 攝影／王能佑

42

青春盛事不缺席 全中運幕後小功臣出列

文／連美智 攝影／王能佑

臺北好好玩

46

老房子慢慢愛 關於大師與故事的旅行

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

52

夏日清爽體驗 涼麵

文／尤好逸 攝影／吳金石



54

山中夢奇地 黃蟬園

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

56

做義大利菜 享受好「食」光

文／君君 攝影／約瑟

59

星級旅館評鑑 慶泰大飯店榮登四星

文／李寬心 攝影／楊志雄

臺北生活圈

62

水岸臺北2012端午嘉年華
好看好玩「龍」重登場

文／林虹伶 圖／臺北市體育處提供

64

2012臺北兒童藝術節
走進「兔子洞」看見新世界

文／陳雅琪 圖／台北市文化基金會提供

66

2012台北電影節：就要這young！

文／黃慈萱 圖／台北電影節提供



69

盡情享受夏日陽光 防曬大作戰

文／許凱森 攝影／王能佑

臺北百工圖

71

火裡的藝術家 打鐵師謝次郎

文／呂增娣 攝影／楊志雄



75

幸福手作館

包粽·包中 巧手做香包

文／雷小花 攝影／約瑟

78

6/15~7/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺6月節目表



台北，
是實現理想的夢都，
所有的希望都在此！！
游素蘭

游素蘭

(圖/游素蘭提供)

充滿機會的夢想臺北

口述/游素蘭(漫畫家) 採訪撰文/君君

由於爸爸喜愛雕刻，媽媽是裁縫師，我似乎天生就有藝術細胞，從小就喜愛塗鴉作畫。當國中畢業升學時，已立定志向要朝漫畫創作之路邁進，很幸運地如願考上南投縣竹山高中美工科，但畢業後意識到家鄉偏重農業觀光產業，較缺乏漫畫發展空間，於是隻身離家北上，到臺北市追尋創作夢想。一開始為維持生計，從事錄影帶拷貝的工作，閒暇之餘，仍不忘情於我最初的夢想——漫畫創作。

當時臺灣的漫畫創作偏向本土化，而我的作品屬少女漫畫，充滿夢幻，難以被接受，雖然屢屢被出版社退稿，但我還是不屈不撓，始終沒放棄創作，只是心裡常想著：「臺北市是個充滿機會的都會，怎麼可能沒有我立足之地呢？幾經摸索才找到竅門，與其沒有目標的衝刺，不如挑選適合我作品屬性的出版社，才終於漸露曙光。」

剛開始到臺北時，是和友人的姐姐共同租一個樓層，我就在自己的小小臥室裡，全心投入創

作。不過，房間十分簡陋，沒有床鋪、桌子及窗子，我採取克難的方式，在小板凳上放個燈箱，充當桌子，然後席地而坐，埋首在燈箱上，盡情地依著自己想像的故事情節，賣力地揮灑畫筆。

創作不可以閉門造車，臺北多彩多姿的居住環境和生活型態，正好激發我創作的靈感。初到臺北時，許多地方正進行捷運工程，交通受影響，有些路段經常大塞車。如果是短程的路途，我乾脆步行，當作散步運動，大街小巷四處漫步，趁機調整起伏的情緒和紛亂的思維，並在路上看到許多不同面貌的景物，從老舊的公寓、新建的大樓，到流水潺潺的溪流，以及街道上熙來攘往的行人，這些影像不時激發我湧現靈感。

像是創作《傾國怨伶》時，由於主角能穿越古今，需要描繪古代建築，而大湖公園內的大型拱橋，

以及二二八和平紀念公園裡的涼亭，富有古色古香的中國風格，正好成為創作的參考；在創作《火王》時，有段情節是發生在美國紐約，但無法搭飛機親自到訪，於是到書店購買介紹紐約的書籍參閱，加上臺北市和紐約同屬大都市，終於讓我能畫出國際城市景象的畫面。

從事漫畫工作，必須隨著時代腳步求新求變，在臺北市這座充滿無限可能和希望的城市裡，對於有志成為漫畫家的年輕人，儘管無法在短時間內發光發熱，但只要不拘泥於框架，勇於努力追夢，相信終有夢想實現的一天！



大湖公園中古色古香的拱橋，是游素蘭創作時遙想古代建築的靈感來源。(王能佑攝)

顆粒

(圖/顆粒提供)

-台北-

是我追逐夢想的起點和原點。

顆粒



來臺北畫出無限可能

口述/顆粒(漫畫家) 採訪撰文/君君

生長在嘉義市的我，從國中看了第一本漫畫《幽遊白書》後，就愛上漫畫，尤其嚮往能到臺北市參與漫畫博覽會，感受一下動漫展覽活動的魅力，於是在爸爸抽空陪伴下，一圓心願。當時我懷抱著朝聖的心情，不僅飽覽許多大師的作品，買了鍾愛的書籍和海報，後來甚至還把漫畫裱框，現在回想起來，覺得自己當初實在很瘋狂！

我踏入漫畫殿堂的動力，是來自國中時看到日本漫畫家矢澤愛的《芳鄰同盟會》，書中的女主角努力追求夢想而成為服裝設計師的歷程，激勵了我，讓我立志要當個漫畫家。高中時，選擇念美工科，奠定繪畫基礎；為學習說故事，繼續在二專就讀大眾傳播科，學習找靈感、找資料和寫劇本等各種能力。

畢業後，為了提升創作技能，到臺北市參加漫畫培訓班。由於家住嘉義，每個禮拜必須抽空一天北上，每次都是一早搭國光號到臺北，當天下午五點半下課後再搭車回家。由於漫畫班位在重

慶南路上，我會找空檔到書店逛逛，更不會錯過到「漫畫小子」漫畫便利屋尋寶的機會。

雖然近年來網路發達，從事繪畫創作不再受到地域的限制，在任何地方都可發表和傳遞作品。但是為了讓自己沒有退路，並迫使自己有前進的力量和奮鬥的目標，我決定離開家鄉和家人，獨自到臺北發展。

我把住在臺北的生活體驗，也融入我的創作中，像是《Lovely無所不在》男女主角相遇的地點就在捷運上。《許個願吧！大喜》男主角的龐克風打扮，以及帶著女主角參加歌手的簽唱會，是西門町現況的縮影，呈現時下青少年跟隨流行的裝扮及崇拜偶像的寫照。每當創作腸枯思竭時，我常前往西門町等地，觀察來往路人的互動，不論是一個表情或一個動作，都可能成為創作的題材。

臺北市擁有許多資訊與優勢，大型漫畫活動大多在此舉行，並吸引全國各

地漫畫迷到訪。由於年少時，為了參加漫畫博覽會，備受舟車勞頓之苦，現在的我每當在簽名會上遇到從中南部上來的漫畫迷，都會特別關照一下，多寒暄幾句，從他們身上，似乎看到年少熱衷漫畫的自己！

以前，大家常說學鋼琴的小孩不會變壞，其實學畫漫畫的小孩也不會變壞啊！我認為懵懵懂懂的青少年，如果選擇好的漫畫閱讀，便可從中得到激勵向上的動力，而在創作當中，也可以找到自我成就感和信心、毅力，激發自己更勇於圓夢。



西門町是流行文化聚集地，更是顆粒常去尋找創作題材的地方。(王能佑攝)

國際工業設計日

Open Taipei 享文藝 找設計

文／廖雅琴 圖／台灣創意設計中心提供

隨著氣溫逐漸飆高，臺北市設計風潮也持續升溫，在城市的各個角落蔓延。去年10月成功舉辦首屆世界設計大展後，臺北市的設計軟硬實力在全球設計界亮眼綻放，現在臺北市政府更積極爭取成為2016年的世界設計之都（World Design Capital, WDC）。

邁向設計之都 全民瘋設計

世界設計之都國際工業設計社團協會（ICSID）所發起的全球城市運用設計改造運動計畫，每兩年由全球申辦競逐城市中，評選出一城市作為世界設計之都。自2008年在義大利杜林舉辦以來，韓國首爾獲選為2010世界設計之都，芬蘭赫爾辛基為2012世界設計之都，南非開普敦則在去年成為2014年世界設計之都。

為了爭取成為世界設計之都，並讓全民一起瘋設計、體驗藝文氛圍，臺北市今年首辦「國際工業設計日」活動，特別選在6月29日起，一連三天以「熱天午後 Open Taipei」為主題，舉辦一系列設計饗宴，邀請民眾前來共襄盛舉。「國際工業設計日」是國際工業設計社團協會所提倡的活動，全球於每年6月29日皆以辦理各式設計相關活動響應，開辦至今已6年。

藝文場所免費參觀 打卡享好康

活動期間，包括臺北市立美術館、台北當代藝術館、北投溫泉博物館、台北之家等藝文館所等皆免費開放民眾參觀漫遊，來訪打卡還贈送小禮物。

另外，設計就在巷弄間，臺北市巷弄角落隱藏了很多充滿設計氛圍的好店，除了在藝文館所享



擁有白色洋式建築的台北之家，是愛好電影文化者必訪景點。



「國際工業設計日」活動期間，臺北市各藝文館所不但開放免費參觀，打卡還可享好康。

設計外，「國際工業設計日」活動與30家以上的設計好店串連，民眾也可以在各藝文館所索取Open Taipei活動酷卡後，按圖索驥在臺北市尋找貼有「Open Taipei」圖示的店家，包括臺灣最具代表性的設計商店清庭、設計講及設計餐廳米洛克、Café sole 等，只要前去消費並打卡「設計之都，臺北，耶！」即可獲得優惠，並可獲得來店小禮，好玩又有好康，千萬別錯過。

心動不如馬上行動！快在你的行事曆寫下活動，留下與自己或親朋好友共享藝文的時間，盡情漫遊於藝文與設計氛圍中吧！

► 國際工業設計日——熱天午後 Open Taipei

電話：2745-8199轉216

網址：www.taipeidesign.org.tw/opentaipei

「插畫看臺北」

跨越時空的城市丰采

文／陳雅琪 圖／台北探索館提供

臺北市，270平方公里大小，東追繁華時尚圈、南尋藝文溫羅汀、西臨古風大稻埕、北見美景陽明山，風貌各異，卻完美交融，成就這座城市最美的景觀。臺北市政府觀光傳播局台北探索館即日起推出「插畫看臺北」特展，蒐羅了近200張精細插畫作品，藉此觀察臺北意象與城市風貌，如何隨著社會的更迭而逐漸演進，細數臺北城走過清領時代和經日治時期洗禮，造就出東西文化融合一身的丰采。

台北探索館在此次の特展中，橫跨傳統到現代，入口以魔幻畫筆，象徵帶領民眾一窺插畫中許多不同的臺北角落，更設計了互動展示體驗區，讓參觀者能夠透過點選互動裝置走進畫作的意境。像是畫家蔡雪溪的膠彩名畫〈扒龍船〉，呈現了淡水河、臺北橋、大屯山等，更畫出了日治時期大稻埕在端午時節華麗鮮豔的色彩，以及河岸旁有販夫走卒，也有地方仕紳遊逛其中，將熱鬧喧騰的節慶氣氛躍然紙上。

又如本土畫家劉興欽膾炙人口的《大嬸婆遊臺北》中，處處可見1950年代臺北的「旅遊亮點」；而畫家牛哥的《牛小妹》則記載了1986年轟動一時的圓山動物園搬家事件；特展中也展出1956年由外籍人士Joe Brooks眼中看到的臺北，有中華路雜貨商、算命師、清晨的豆漿店和拜天公等常民生活禮俗的各種樣貌，亦成了當代回顧臺北城市發展過程中珍貴的人類學觀察和歷史紀錄。

幾十年來，路變寬了、樓變高了、民俗味也淡了不少，特展沒有忽略臺北的蛻變，展場裡特別以捷運車廂為發想，讓參觀民眾可以進入「捷運時空之旅」欣賞城市風格紀念品、觀光叢書，以及歷年來許多大型活動的主題海報，親自感受臺北的蛻變。離開展場前也別忘了在互動拍照區留影，寄一張「魔法明信片」給自己。

配合插畫特展，觀光傳播局也同步自即日起至6月30日舉辦學生創意海報設計競賽，鼓勵學生透過設計來展現臺北市人文、時尚、科技等多元的城市面貌，得獎者除了能獲得獎品外，作品後續還將在「插畫看臺北」特展中公開展出，與前人具有時代意義的作品進行對話。一方面鼓勵學生發揮設計能力，另一方面也為持續發展中的臺北市，標記出一個歷史的註腳。

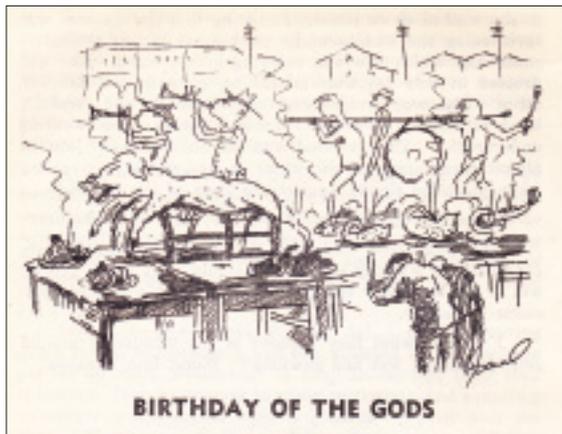
21世紀的臺北市，「滬口飛輪」和野台戲都不復見，取而代之是人文的、科技的、便捷的、環保的城市形象，臺北城的意象雖不同於以往，但每幅畫作裡留下的臺北姿態，都成了我們的集體記憶，在歲月中積累出時代的風華，往往在一個轉身、一個抬眼中，依然能瞥見那個永恆美麗的臺北。



台北探索館推出的「插畫看臺北」特展，隨著魔幻畫筆，細數臺北城市意象的變化。



蔡雪溪的膠彩畫〈扒龍船〉，堪稱日治時期臺北地景和人文風貌的代表作。（圖／林于昉提供）



50多年前外籍人士眼中的臺北，看到的是濃厚的生活禮俗韻味。（圖／簡義雄提供）

►插畫看臺北特展

展期：即日起～8/26（每週一及國定假日休館）

地址：市府路1號（台北探索館2F特展廳）

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉8630

線上展館：www.插畫看臺北.tw



品嚐美味佳餚

盡在2012臺北美食饗宴

文／黃慈萱 圖／臺北市商業處提供



臺北美食饗宴吸引了許多民眾呼朋引伴到現場享美食、拿大獎。(資料照片)



以辦桌形式打造的臺北經典主題。(資料照片)

想要了解臺北的「食尚」趨勢嗎？想要體驗不同的美食文化嗎？那你絕對不能錯過由臺北市商業處主辦，於7月12日至15日，在圓山花博爭艷館展開為期4天的臺北美食展。

今年美食展規劃了「特色伴手禮」、「商圈美食」、「主題餐廳」與「夜市小吃」等區域，帶你品嚐擁有獨特風味的臺式料理、結合精緻與創意的異國料理，以及饕客最愛的特色小吃等美食。

臺北料理大師爭霸賽

一年一度的臺北料理大師爭霸賽又來了！今年參賽資格分為大中華料理組（北市經營中華料理之餐飲業者）與無國界料理組（北市經營非中華料理之餐飲業者）兩組，由來自各界菁英的專家評審，嚴選各組前3名的隊伍，於7月12日至13日在圓山花博爭艷館進行第二階段的賽事，選出本年度的「料理大師」，歡迎大家前往現場為名廚們加油打氣。

經典主題饗宴 臺北傾城宴

古代有秀色可餐、傾國傾城的

美女，那足以傾國傾城的美食會是何種味蕾享受？今年的主題饗宴除了匯集各個人氣夜市的特色小吃外，還有百道料理的票選活動，最後選出12道最具代表的臺北經典料理，將在7月14日當天以辦桌的形式打造出最具臺北城市特色的「經典主題饗宴」，要讓國內外的觀光客一次品嚐臺北的美味之最，戀上臺北的城市韻味。

除了享美食外，今年還有「美食幸運星 消費滿額抽」活動，即日起只要在臺北市轄內開立統一發票的餐廳，消費食品或飲品滿100元，即可至活動網站（www.taipei-feast.com.tw）登錄發票號碼參加抽獎，經典主題饗宴、各大餐廳及知名飯店的高級餐券等著你喔！

想知道臺北美食饗宴的相關訊息，請密切注意官方粉絲團——臺北美食情報站（www.facebook.com/taipeiyummy）的最新動態，更多的美食好康訊息持續放送中！

▶ 相關資訊

● 臺北美食展

時間：7/12～7/15

地點：圓山花博爭艷館

電話：5590-6188

● 臺北料理大師爭霸賽——第二階段賽事

時間：7/12～7/13

地點：圓山花博爭艷館

電話：2503-1111轉5616（中華飲食文化基金會）

● 臺北傾城宴

時間：7/13（臺北市明星夜市大會師篇）、7/14（臺北招牌菜餚篇），18:00～20:30

地點：圓山花博爭艷館

電話：2356-7809（中華美食交流協會）

註：活動詳情以臺北美食情報站公告為準。



臺北美食情報站
QR Code

動物園裡的繽紛夏日

2012動物夏夏叫活動即將開跑

文字整理／連美智 圖／臺北市立動物園提供

暑假將至，各種五花八門的盛夏活動莫不蓄勢待發，準備迎接莘莘學子，好讓大家輕鬆FUN一下。今年適逢國際蝙蝠年，為了響應國際動物園界的年度保育動物主題行動，臺北市立動物園特別舉辦2012動物夏夏叫系列活動，將相關的動物保育教育活動融入其中，讓更多人瞭解世界瀕臨絕種動物的保育危機，加入保育的行列。

自7月上旬起，研習營將陸續開辦，主要以森林動植物生態多樣性的概念出發，再輔以園區館區動物作為解說對象，透過教育解說人員的講解，在互動式的活動中寓教於樂。此次研習主題共分五種，有介紹園內熊科動物生態及保育的「熊狀威武」，同時搭配有趣的手工藝製作及遊戲，適合親子一同參加；還有小朋友最喜愛的兩天一夜「夜宿動物園」，以及體驗夜行樂趣的「夜訪動物園」，也是備受歡迎的研習主題。

此外，在「動物醫生」中，藉由動物園獸醫們的帶領，使學員了解諸如蝙蝠等小動物引起的人畜共通疾病，也教導醫療小動物的注意事項；在「蝙蝠家族大集合」中，則教導大家認識神祕的夜行性動物——蝙蝠，並以繪本故事及手工DIY介紹這種長相奇怪、行蹤低調又隨處可見的可愛生物。

除了研習營系列，2012動物夏夏叫系列活動尚有動物園電影院，主辦單位特別與著名生態影片製作公司，如國家地理頻道、動物星球頻道等合作，在活動期間的週六夜間，安排每場約1小時



在動物管理員的指導下，小朋友學習如何照顧可愛的動物們。



瀕臨絕種的保育類動物小懶猴，與蝙蝠同樣都是夜行性動物。

的生態及動物保育影片；仲夏月之夢的活動，則是於七、八月暑假週六夜晚，隨著父親節、七夕情人節、中元節、祖父母節等節日的到來，在動物園區舉辦各式各樣的藝文活動，讓大家有個充實悠閒的夜晚。

最後還有動物避暑絕招，於動物展示區前由園區的解說人員告訴大家，園區內來自全世界的動物們如何適應臺灣的暑熱，各自

在這裡優遊自得。

以上活動皆需事先報名，市立動物園特別提醒有興趣的民眾，請隨時注意動物園網站公布的訊息，以免向隅。

►臺北市立動物園

地址：新光路二段30號

電話：2938-2300轉519

網址：www.zoo.gov.tw



翻開 臺北青春紀念冊

「驪歌初動，離情輾轉，驚惜韶光匆促……」
6月鳳凰花開時節，
臺北市各高中及大學紛紛用獨特的方式，
在青春紀念冊上留下印記。

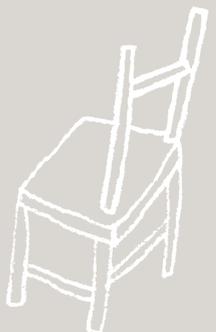
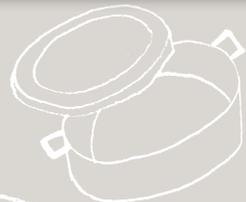
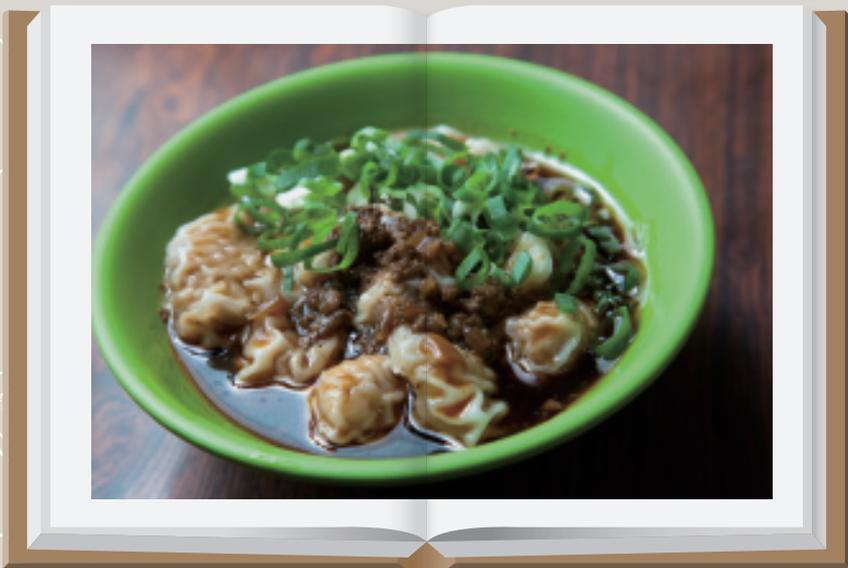
推陳出新，校園節慶秀創意，
主題秀、水球戰、成果展、杜鵑花節……
獨特校園告別秀，銘記那些年最美好的時光。

天下無敵，光榮征戰搏第一，
樂儀旗舞隊、拔河隊、啦啦隊、籃球隊……
陣容堅強實力佳，演練那些年最輝煌的紀錄。

青春滋味，酸甜苦辣嘗美味，
牛肉麵、小籠包、水煎包、滷肉飯……
傳奇老店家常菜，難忘校門旁那些攤的古早味。

翻開臺北青春紀念冊，
五花八門，點點滴滴皆回憶，
成果豐碩，收穫滿載，
莘莘學子，校園生活不留白！

(文/許麗苓)



玩

創意比美麗 校園特色節慶大公開

文／林麗雪 圖／聯合知識庫

畢業季來臨，許多畢業典禮創意十足，除吸引媒體報導之外，更是學生們一輩子難忘的回憶。除了畢業典禮外，許多學校也有著獨一無二的節慶活動，這些屬於學校自身的印記，為莘莘學子與畢業校友們留下獨特的青春記憶。本期《臺北畫刊》特別報導師大附中、內湖高中、開平餐飲學校，以及臺灣大學的校園特色活動，一起來閱讀他們的創意吧！

附中畢業典主題秀 年年翻新創意

1996年國立師大附中開始第一場創意十足的畢業典禮，至今年年有不同的主題。典禮場景曾上達「外太空」，下至「海底城」；國度時空橫跨古今中外，舉凡神祕古埃及、輝煌羅馬、浪漫法蘭西、雄偉紫禁城、黃金古印加及東洋日本風等，都曾在附

中畢業典禮風光亮相，一整場的聲光歌舞、相談話別無不深植在每一位畢業校友腦海，成為一輩子的回憶。

能夠拋開以往由校方主導的刻板保守畢業典禮，與大學實施多元入學招生有關。1996年大學開始實施多元入學招生，聯考不再是唯一入學管道，師大附中數學老師、也是附中校友的胡天爵藉著多元入學方案實施，開始推動創意畢業典禮。

「那時參加推薦甄選的學生已經考上大學，距離6月畢業還有一大段時日，心想何不集合這些學生的力量，創造出不同的畢典儀式，不但能凸顯附中自由的特色，也免得準大學生太過悠閒，影響參加聯考同學的情緒。」附中學生口中的「胡老大」目前已經退休，談起附中畢典如數家珍。

首屆創意畢典的確一新大家



2004年師大附中的畢業典禮以電影《魔戒》為主題，校長扮成甘道夫，學生則扮成咕嚕，場面爆笑。



師大附中的畢業典禮依年度主題不同，舞台光線都經過精心設計。



師大附中開創意畢業典禮風氣之先，圖為2005年以印度為主題的「附甦·輪迴禮讚」畢業典禮。

的耳目。開風氣之先，將師長與貴賓「請」到台下，仿金鐘獎頒獎典禮，清新而不媚俗；傳統的驪歌，則被流行歌曲「祝福」取代；自此之後，每年都有不同的畢業歌，包括附中校友五月天、蘇打綠及天后張惠妹的歌曲，都曾成為附中傳唱一時的畢業歌。

跨出第一步後，隨著推甄與申

請考上大學的學生愈來愈多，到去年已近350人，約是畢業生的三分之一。越來越多準大學生加入，使得創意年年翻新，不論是港式60年代復古風情的《花樣年華》、歐式中古世紀充滿奇幻童趣的《哈利波特》、還是好萊塢式史詩場面的《神鬼戰士》，都成為師大附中畢典小組學生發想

的元素來源。

例如2009年「黃金夢土深林附現」以印加文明作主題，禮堂門前矗立著15世紀西班牙戰艦，船首斜臥著美人魚，在南美洲神祕的樂聲中，應屆畢業生逐步前進，深入中南美洲的叢林，行經西班牙探險家的帳棚，穿過重重的石壁隧道，最後進入設置有印加金字塔的典禮會場。

這一年校長楊壬孝則以一身太陽王裝扮，頒發畢業證書。連他都忍不住讚賞附中學生除了功課好，從別具一格的畢典更能顯現學生的EQ好，善於團隊合作與溝通協調，還擁有源源不絕的創意，而且一屆比一屆推陳出新，創意畢典已成了師大附中的招牌傳統。



附中畢業典禮國度時空橫跨古今中外，圖為充滿神祕氣息的古埃及風設計。



2009年附中畢典上，校長楊壬孝扮成太陽王，頒發畢業證書。

►師大附中

地址：信義路3段143號

電話：2707-5215



成千上萬顆早已準備好的水球堆成小山高，等候發號施令，一場大戰即將開打。（高讚賢攝）

內中水球大戰 考生遇水則發

因2011年全臺大缺水，睽違一年的臺北市立內湖高中水球大戰，今年5月18日再度開打，10萬餘顆水球不到20分鐘被砸得消失殆盡。不少被水潑灑得有如落

湯雞的應屆畢業生擁抱哭泣，面對即將到來的離別情緒與升學壓力，他們如往年的學長姐一般，希望藉由內中傳統的水球大戰宣洩而出，並且期待自己能如同教戰手冊所言：「丟得越高，考得越好；丟得越遠，選得越好。」

內湖高中的水球大戰是創全臺高中職風氣之先，將嚴肅的畢業季轉換成帶有歡欣氣氛的儀式。而這項聞名到連國外媒體都曾報導的活動，原是學生無心插柳，卻柳成蔭的結果。

1991年內湖高中以傳統方式歡



內湖高中今年的水球大戰也是讓學生玩得盡興，不亦樂乎。（黃伯軒攝）



畢業典禮一結束，畢業生們迫不及待加入戰局，數百顆水球齊發，場面壯觀。（高讚賢攝）



學生個個有備而來，衣服溼了也不怕，就是要砸得痛快，希望「遇水則發」。（高讚賢攝）

送首屆畢業生，在畢業生繞行校園結束後，少數學生返回教室開始互丟水球，以慶祝高中生涯結束。這些年少輕狂的舉動，非但沒有被校方斥責，在當時校長林輝的支持下，還逐漸演變成內中最具特色的傳統。

「畢業季正逢盛暑，學生聯考壓力沈重，經由裝水球、砸水球活動，若能適度讓應屆畢業生釋放壓力，靜心衝刺，不失是個好點子。」內湖高中退休校長林輝說，在與學生溝通後，決定自1992年起將水球大戰移至操場舉行，並訂定遊戲規則，由校長主持，與畢業生同樂。「沒想到第一年辦下來，那屆學生的聯考成績出奇地好，『打水球』就那麼順理成章地成為內中的畢業季傳統特色。」

水球大戰在全臺缺水與SARS侵襲下，曾於2002年、2003年及2011年停戰，令該屆畢業生失望不已。2003年SARS期間，畢業典

禮移往操揚舉行，典禮進行中，傾盆大雨直落，不少畢業生反而雀躍不已，歡呼高跳，覺得這是老天爺對他們沒打水球的補償，畢竟內中考生一向是「遇水則發」。

內中水球大戰不但邀請歷任臺北市長參加，就連知名藝人也自願參加水球大戰，像主演《一頁臺北》的郭采潔2009年、2010年連續參加，自願讓水球砸，期待星途大好順遂。

不論是為了能盡情丟水球而進行的「省水大作戰」，或是活動結束後師生一同彎腰撿拾水球碎屑、場地垃圾的過程，水球大戰已是所有內中人共同的回憶，每丟擲一顆水球，象徵著同學間彼此友誼的交流，祝福同學們能投出人生好球，再創佳績。

►內湖高中

地址：文德路218號

電話：2797-7035

開平畢業宴會 展現學習成果

北市開平餐飲學校是臺灣第一所以餐飲為主題的職業學校，畢業季除了一般畢業典禮外，每年5月舉行的在校生拜師大典與應屆畢業生成果展，最能顯現這所餐飲學校的特色。



高一學生行跪拜大禮，正式向專業餐飲師傅拜師學藝。（王能佑攝）



由學生親自為家長準備正式晚宴，是開平餐飲學校畢業宴會的重頭戲。（王能佑攝）



社會服務也是開平餐飲學校的學習主題之一，圖為應屆畢業生到南投曲冰與部落兒童分享餐飲的力量。（圖／開平餐飲學校提供）

這一天的上午，在校學習近一年的高一學生，因對餐飲行業有了較深的體認，會舉行拜師學藝的儀式。而他們即將畢業離校的學長姐們，則在下午大展身手，由學生一手策劃辦理三年學習成果展，此舉不但能展現畢業生學藝後的綜合能力，同時也對餐飲界行銷畢業生，一舉數得。

成果展的重頭戲是學生將三年所學，透過企劃，製作完成400人份的主題式宴會，並由全體畢業生擔任工作人員，每年的成果展主題會隨著每一屆學生企劃出不同的風格。譬如2005年、2006年畢業生分別以「四季交響曲」、「無國界料理」為宴會特色主題，成果輝煌。

回溯2011年的畢業生成果展，此屆畢業生曾參與2009年臺北聽障奧閉幕餐宴，他們選擇臺灣夏季當令食材，做為宴會主題，向全世界秀出臺灣「精緻辦桌」的精彩與特色。

今年開平拜師大典與畢業生成果展在5月26日舉行，值得一提的是，今年春天有13名高三學生到與世隔絕半世紀的偏遠四川涼山彝族自治區的癡瘋村，做義大利麵和白吐司給小朋友吃；另有16名同學前往泰國北境的華文大同中學，分享臺灣料理教學，都是這屆

畢業生的重要學習主題之一。

除此之外，學生必須依照宴會主題，設計菜單，再不斷出入廚房試做，學生個個忙得焦頭爛額，壓力不比一般高中生升學壓力小。不過，當畢業生忙完畢業成果展後，最大的成就感是將自己所學，呈現在師長與父母面



開平餐飲學校學生曾參與2009年臺北聽障奧閉幕「精緻辦桌」餐會，經驗難得。（圖／開平餐飲學校提供）



學生祭出各式創意吸引應屆畢業生認識臺大。(圖/臺灣大學提供)



每年的臺大杜鵑花節，配合學系與社團博覽會，總是將椰林大道擠得水洩不通，盛況空前。(圖/臺灣大學提供)

前，2006年畢業生林守焄就說，籌備過程繁瑣，但看到賓客稱讚連連，不管再忙、再累，一切都值得，也為三年的高中生涯畫下圓滿句點。

►開平餐飲學校

地址：復興南路2段148巷24號

電話：2755-6939

杜鵑花節 臺大藝術季

校園美不勝收

淡淡的3月天，杜鵑花開滿臺灣大學校園，此刻臺大年度盛事杜鵑花節也隨之展開。整整一個月裡，除了辦理臺大學系與社團博覽會，迎接來自全臺各地的高中應屆畢業生認識臺大外；2012年杜鵑花節還與「藝術」與「知識」結合，安排多項藝文活動，並開放珍貴的人類系標本陳列室、博物館群、日式宿舍等，讓民眾共襄盛舉。

臺大杜鵑花節源起於1997年，開啟全臺大專院校辦理招生博覽會的先河，活動逐年擴增。以今年為例，杜鵑花節就有博覽會、音樂、戲劇、科學插畫展、參觀與導覽等項目，尤其邀請以色列大提琴家利普金 (Gavriel Lipkind) 演講與演出，以及知名的前自然



已舉辦17年的臺大藝術季，熱鬧如嘉年華會，是藝文愛好者不能錯過的盛事。(圖/臺灣大學提供)

科學插畫家協會主席哈伯特 (Gretchen Kai Halpert) 展出植物、生物及醫學等三項主題的科學插畫展，吸引不少臺大師生與民眾觀賞、聆聽，佳評如潮。

為了提高導覽的趣味性，今年志工除了帶著民眾領略椰林大道、傅園、醉月湖、共同教室三棵松等臺大美景，還配合集點蓋章與闖關遊戲；而位於臺北市溫州街、青田街一帶的臺大日式宿舍也是杜鵑花節導覽的重頭戲，今年就開放青田街7巷6號的「青田七六」，讓民眾有機會探訪地質學家馬廷英教授故居。

臺大的杜鵑花謝了，跟著四月流蘇雪，染白了一樹，意味夏天的腳步已近，這也宣告五月臺大藝術季即將開鑼。比杜鵑花節早兩年開始的藝術季，也已成爲許

多愛好藝文活動的校內外人士，每年必參加的臺大綜合性活動。

臺大藝術季總召集魏好庭表示，今年藝術季活動期間的週六或週日，還會邀請熟悉溫羅汀的作家楊佳嫻、文化與政治評論人張鐵志、電影製作人王育麟等當帶路人，以主題實地帶領民眾與學生走訪街區，親身感受溫羅汀的文化特色。

無論是畢業典禮還是特殊慶典，每一年的活動都經過辛苦的籌備，投入莫大的心力，在一場場活動中，師長學生們盡情歡笑，留下難以抹滅的青春印記。

►臺灣大學

地址：羅斯福路4段1號

電話：3366-3366

打遍

天下無敵手

青春練習曲不留白

文／許麗苓 攝影／許斌

又到了鳳凰花開的季節，畢業學生在離情依依的情緒中，可能也會細數過去三年來在學校所留下的青春記憶……尤其是高中職生，未來要面對的是嶄新的大學生涯或職場生涯，若是三年的高中職歲月中曾經留下光榮的事蹟，都是青春不留白的證明。

在臺北市就有幾所學校的學生，他們在不同領域代表學校爭取榮譽，有的不只在國內取得第一，甚至揚名國際！現在，就讓我們來看看建國中學樂儀旗舞隊、景美女中拔河隊、育達高職啦啦隊，以及松山高中籃球隊曾

經創下的輝煌紀錄與比賽或練習時的甘苦談，看看藉由參與這些社團練習和比賽，對他們的人生價值觀有何影響？

建國中學樂儀旗舞隊 紀律嚴明，國際舞台樂旗奪冠

2012年4月29日，一場名為「樂儀啟新紀，旗舞御春風」的樂儀旗舞觀摩表演賽，在臺北小巨蛋熱鬧登場。

此活動是由臺北市政府教育局主辦，建國中學承辦，共有17所學校參與這場嘉年華盛會演出，每個學校都是訓練精良，紀律嚴



伴著音樂、甩著大旗，建中樂儀旗舞隊帶來的視聽饗宴，令人無比震撼。



建中樂儀旗舞隊在世界樂旗隊大賽中，表現出類拔萃，可說是「臺灣之光」。

明，演出曲目豐富多元，隊形與旗舞變化多端。在眾多樂旗隊表演中，又以建國中學最為吸睛，他們不僅擔任開場時的樂隊伴奏，還是第一個表演者，當然，最突出的就是他們所創下的紀錄——在臺北市的中學樂儀旗隊比賽或全國性管樂大賽多次奪冠，並曾經多次代表中華民國參加世界行進樂隊協會（WAMSB）所主辦的世界樂旗隊大賽，獲選為WAMSB傑出樂旗隊獎（Award of Excellence）得主，1996年、2004年和2011年三度獲得季軍，2008年與2010年更奪得世界冠軍，歷年參賽總合成績皆在世界前十名之列，可說是「臺灣之光」。

本來建中樂旗隊只是1960年代成立的鼓隊，而後因應管樂風潮而改制成管樂社，之後又加入旗隊編制，在當時臺灣室外管樂藝術還停留在軍樂隊與樂儀隊的僵硬表演型態下，率先引進美式室外行進樂隊（Marching Band）的表演型態，演奏的音樂類型更加多元，除了愛國歌曲、古典音樂外，還有搖滾樂、爵士樂及當代流行曲目等，相當特別。也因為建中樂旗隊獨特而傑出的表現，經常受邀到國內外重大慶典中演出，例如美國、英國、加拿大、義大利、德國等，皆獲得極高的



創新的表演融入各種音樂類型，建中樂儀旗舞隊總讓人耳目一新。



建中樂儀旗舞隊演出曲目豐富多元，隊形與旗舞變化多端，表現吸睛。

評價。

建中樂旗隊指揮黃暉傑表示，他以身為樂旗隊一員為榮，雖然唸的是明星學校，但不認為頻繁的練習會影響到課業，反而能夠自我期勉更有效率地善用時間，

在與同學練習的過程、教練的潛移默化，以及父母師長的支持鼓勵中，更能把自己的本分做好，爭取榮譽，也讓自己的高中生活更加精彩！

誠如郝龍斌市長蒞臨「樂儀



儘管雙手疼痛，仍奮力拉著繩索，因為每稍稍往後，就是向勝利靠近。



上場前，塗上止滑粉，雖然雙手磨出厚繭，但那是努力過的光榮印記。



景美女中拔河隊的隊員，每天都與拔河繩共處，練習堅持不懈。

啟新紀，旗舞御春風」活動開幕致詞所說，樂儀旗隊是臺北市文化教育相當重要的一環，會受邀到許多大型活動中表演，展現臺北市教育成果，對能夠參與的學生來說都是一項榮譽，過程中培養團隊精神和默契，學長姐與學弟妹間也培養出深厚感情，過程中磨練堅強的毅力，無論成敗都是很好的經驗，大家共同爭取榮譽，希望光榮的傳統一屆屆傳承下去。相信建中樂旗隊將不負眾望，會繼續在全國及國際舞臺發光發熱！

►建國中學

地址：南海路56號

電話：2303-4381

景美女中與臺師大拔河隊 「以退為進」，世界盃連霸

在今年2月下旬，有一則新聞令國人相當振奮：「中華臺北——景美女中拔河聯隊參加2012蘇格蘭世界盃室內拔河錦標賽，在女子540公斤組錦標賽中，擊敗荷蘭，榮獲該組冠軍，也取得2013年世界運動會拔河錦標賽參賽資格。」這不只是景美女中的榮譽，也是讓臺北市及臺灣引以為榮的成績！事實上，這已不是景美女中拔河隊第一次在國際舞臺奪冠，2010年她們就曾在南非和義大利世界盃拔河錦標賽女子540公斤組勇奪冠軍！

景美女中拔河隊的實力早在國內有口皆碑，曾經在全國拔河錦標賽中八連霸，但能在國際舞臺頭角崢嶸，讓全隊師生莫不歡欣鼓舞，喜極而泣！在9年前到校服務、並接下教練一職的郭昇表示，2010年帶隊前往南非參加世界盃拔河錦標賽、並奪得金牌，當時是臺灣人、甚至是亞洲人第一次在世界盃拔河錦標賽中得獎，原本出發時並未抱太大期望，沒想到一舉奪冠，領獎時聽到演奏中華民國國旗歌時，真是熱淚盈眶。



「一、二，一、二」地喊著，在榮耀的背後，其實是全體隊員和教練辛苦練習的汗水與毅力。

在榮耀的背後，其實是全體隊員和教練辛苦練習的汗水與毅力。只見這群勇敢的年輕娘子軍在拔河機的輔助下練習，「一、二，一、二……！」一次又一次，前面拔河機上的重型砝碼往上升、又往下降，看來枯燥又乏味，但她們卻一次次地堅持不懈，令人感動。

郭昇說：「拔河是一個以退為進的運動，也是容易覺得乏味的運動。這些隊員大多是之前就有接觸過這項運動，家境也都很辛苦，因為本校對於拔河運動很支持，會特別購買像拔河機這樣的機器輔助練習，一些學校像國立臺灣師範大學或國立體育大學也都歡迎學生報考甄試，給這些學生脫貧及對未來的希望。」

他表示，拔河是一項很花錢的運動，除了添購拔河機或練習的

「河道」鋪墊外，隊員練習或比賽時的衣服和鞋子磨損率也相當高，加上到處比賽等等，若不是學校、拔河協會或有廠商支持，是難以維持下去或繼續爭取好成績的。

曾經參與國際盃拔河比賽的隊員陳姿蓉說，她從國中時就開始練拔河，她和隊友有個共同信念：「一定要盡力比賽，不可以輸，不然辛苦的練習都要白費了！」看著她雙手因拔河磨出來的厚厚的繭，不但不覺得難看，更覺得這是一種努力過的痕跡及光榮的印記，格外美麗！

由於拔河屬於非亞運項目，必須奪得世界運動會金牌，才可擁有擔任專任教練的資格，令人擔心這些拔河隊員的未來出路。好在聽到郭昇教練說，目前這個情況已有改善，若能在明年的國

際大賽中獲得好成績，未來拔河選手將有更寬廣的空間。讓我們一起祝福景美女中繼續稱霸世界盃！

►景美女中

地址：木新路3段312號

電話：2936-8847

育達高職啦啦隊

身心全能，力與美的展現

除了建中樂旗隊和景美女中拔河隊在國際舞臺的優秀表現外，臺北市還有許多在全國表現傑出的學校團隊，令人刮目相看，育達高職啦啦隊就是其中之一。

育達高職啦啦隊在全國啦啦隊比賽中，一直都有相當優秀的表現。體育組林欣賢組長表示，原本育達的啦啦隊只是班級間定期舉辦的比賽，而後在董事長王育



柔軟度好、姿勢美，光鮮亮麗的啦啦隊表演總是令人驚訝。

豐和學校支持下，添購許多練習相關的專業器材用具，轉型成為競技型的運動校隊，學生穿上以「coyotes」小狼圖騰的制服展現戰力，也讓此校隊成為全國啦啦隊的明日之星。他說：「這些男女隊員都是經過精挑細選，平常苦練基本功，在訓練過程中，會教他們具有運動員的倫理，長幼有序，對學校有認同感及有禮貌，也不能荒廢功課。」

可別看啦啦隊在比賽或表演時光鮮亮麗，疊羅漢、翻跟斗、拋接、金字塔……等高難度動作，每每引來熱烈掌聲，但背後可都是經過辛苦的練習才能在場上有優秀的表現。

曾經參加2012年世界啦啦隊錦標賽的林邗廷同學表示，當時她在教練的鼓勵下前往甄試，沒想到被選上，讓她感到相當高興，在與其他好手共同練習時學到很多經驗，雖然在美國這樣的大場面比賽時難免會緊張，但能在國際舞台上獲得第三名的榮譽，讓她感到相當光榮！

啦啦隊長楊祖彥則表示，原本高一剛進校時不知要做什麼，在學長鼓勵下參加啦啦隊，也找到自己的目標。雖然曾經聽聞啦啦隊因練習不慎而發生的悲劇，但他並不因此而畏懼，因為團隊的



洋溢青春活力的疊羅漢高難度動作，每每出現，總能獲得熱烈掌聲。



展現力與美的育達高職啦啦隊，是全國啦啦隊的明日之星。



松山高中籃球隊以超強的防守力聞名，素有「綠色神盾」之稱。

基本功都很扎實，教練師長在安全上也都會特別留意，不會讓他們有危險。

看到育達高職啦啦隊力與美的表現，令人讚嘆他們的青春活力，期勉他們繼續在場上有精湛的表現。

►育達高職

地址：寧安街12號

電話：2570-6767

松山高中籃球隊

以林書豪為榜樣，再創佳績！

今年二月全球掀起一股瘋迷林書豪的「林來瘋」熱潮，也讓籃球運動在國內掀起話題。以超強防守力聞名的松山高中籃球隊，素有「綠色神盾」之稱，97學年度曾以全勝（16連勝）的佳績獲得冠軍，98及99學年度也都接連奪冠，為HBL高中男子籃球聯賽22年來首見的三連霸，還曾培育出「臺灣最接近NBA的籃球員」陳信安，他們以林書豪為目標，隊員之一的何冠毅便表示，希望更加認真練習，留意細節，兼顧課業與籃球，未來能成為像林書豪這樣的球員。

「Do our best！」是松山高中籃球隊員在每場比賽前的精神喊話與承諾，這句話有著教練對他們的深切期許，期許他們能克盡己力，為自己更為整個團隊而努力。所以松山高中籃球隊沒有明星球員的個人秀，在場上的每位球員都是主角，場下的球員也隨時準備好要上場為球隊盡一份



松山高中籃球隊練習認真，留意細節，兼顧課業與籃球，將「學生運動」發揮到極致。

力，每個人用心扮演好自己的角色，就算是輸球，只要他們已盡了自己最大的努力，教練仍會對他們說：「It's a good game！」這種能堅持到底、努力不懈的精神，正是教練和師長們希望讓每個球員在畢業後能謹記在心，並貫徹去面對人生的態度。

曾經是松山高中第一屆籃球校隊、目前回鍋擔任專職教練的李成碩表示，學校對球員的要求是：「要會打球，也要會唸書。」畢竟這是「學生運動」，他們並不會特別把球員當選手，最重要的是讓他們學會時間管理和正確的人生態度，打球不能打一輩子，人生價值觀卻會影響一

輩子。他認為林書豪現象的發酵，讓教練在教導球員時更有說服力！

►松山高中

地址：基隆路1段156號

電話：2753-5968

看了這些學校在不同領域的傑出表現，感受到他們不只在技能上令人驚豔，更重要的是，透過樂旗隊、拔河隊、啦啦隊和籃球隊等的學習、練習、比賽的過程，他們變得更加成熟，對自己更有自信，也更加虛心學習，在高中生活中不留白，而他們的青春練習曲，讓人忍不住為他們喝彩！

品嘗

青春這一味

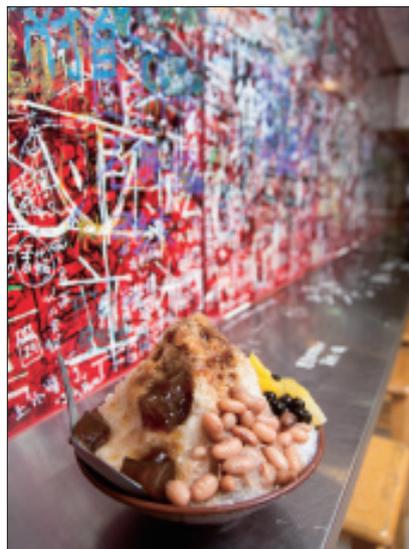
求學傳奇美食出列

文／洪明慧 攝影／顏涵正

青春是什麼？有人說：「青春是當季醃漬的芒果青，讓人一嘗再嘗不厭煩。」也有人說：「青春正如夏天裡的冰淇淋，甜美卻易溶。」此類狀擬青春的話語，確實琢磨出青春的人生味，但對許多人來說，青春的滋味正是學校後門那一攤古早味雞蛋糕、路口轉角甫炸好的地瓜球……這些環繞在校園周邊的各式美食，正是青春最純粹的滋味。本期《臺北畫刊》將藉由臺北市校園周邊的傳奇老店，帶你重回青春年少，品嚐最難忘的美妙滋味！

烈火烹調川辣好滋味 老熊牛肉麵

還記得幾年前，當建國中學



建中黑砂糖冰店內的塗鴉和冰品一樣令人懷念。

開放學生午間外出用餐的消息一傳出，喚醒了多少沈睡在心底深處的彼得潘，回想起無懼巖峻校規，躍身翻過校園牆籬，只為了尋覓一碗好滋味的過往時光。

這碗讓人奮不顧身的好滋味，可能是「建中黑砂糖冰」的消暑滋味；也可能是「林家乾麵」那類以清麵過滾水，盛起後撮把青蔥末，添加烏醋所拌就的簡單家常味；或是為了飽嘗香辣帶勁的四川味，翻牆奔往位在南海路上的「老熊牛肉麵」。

以老熊牛肉麵來說，嗜辣者必點紅燒牛肉麵，細嘗以陳年湯頭為基底，添入川味豆瓣醬、獨家香料調配燉煮的香辣滋味，若想要體會多層次辣感，別忘了點盤淋上獨家辣油的紅油抄手，其酸辣有勁的口感，必能吃得熱汗淋漓，直呼好過癮。

若是不敢吃辣，也可以跟羅同學一樣，來碗清燉牛肉麵。習慣在放學後與同學打上幾場籃球再回家的羅同學說：「有次打完球，肚子有點餓，同學提議來吃老熊。我不敢吃辣，跟著同學一踏進店裡，聞到紅燒湯頭的辣氣，身體就開始冒汗，當時老闆娘建議我可以點清燉口味，沒想到在清爽甘甜的清燉湯頭中，帶點花椒特有的微辣清麻口感，再加上厚實麵條特有的Q彈麥香味，會是這麼棒！」



一碗紅燒牛肉麵看似簡單，加入歲月燉煮，是否也吃出了你的青春滋味？

羅同學口中的棒滋味，還有淋上獨門辣油的紅油抄手。羅同學說：「偶爾我們在球場上拼輸贏，輸家要請贏家一盤紅油抄手，看著紅通瑩亮的辣油淋在餛飩上，一口咬下那酸辣帶勁的味道，可是勝利的滋味呢！」



老熊牛肉麵淋上獨門辣油的紅油抄手。

老熊牛肉麵獨到的川辣味，是羅同學青春的勝利滋味，你是否也有專屬於自己的青春勝利滋味呢？當你回想起青春時光，是否也有一間小店，雖然沒有炫麗招牌、華美裝潢，在小小的店面裡，有著店家以歲月烹燉而成的好湯頭，等候著青春氣盛的自己，來一碗嗆辣十足的青春味？

最初的閒適好滋味

杭州小籠湯包

與姊妹淘共進下午茶，來場 women's talk，可說是最紓壓的享受，在品味午茶小點時，總不免讓人想到青澀時期，最懷念的放學時光，便是與同學一同買份小



校園周邊都會有這樣一家店，也許沒有華麗裝潢，但食物平實而讓人安心。



小南門傻瓜乾麵也是學生最愛之一。



南瓜糕造型可愛、色彩鮮豔，讓人食指大動。



小籠湯包皮薄餡嫩，是學生時期對自己的犒賞。

餐點，邊走邊吃踏上歸途。

對金甌女中的女孩們來說，放學後的餐點時光更多了幾分探險的情趣。由於金甌女中鄰近華光社區，有著許多老眷村美食，像是蔥油餅、油條豆漿店、新鮮包子店、小南門傻瓜乾麵等等……這些美食對於初入學的蔡同學來說，在在都是躍躍欲試的好滋味。

而在諸多美食店家中，最讓蔡同學好奇的，即是鄰近校園的杭州小籠湯包，每回經過總是大排

長龍，好想進去嘗點小東西，卻又有些卻步，直到有次下課與同學閒聊，蔡同學才發現大夥都想嘗嘗小籠湯包的美妙滋味，一趟味蕾冒險就此啟程。

由於杭州小籠湯包採現點現做方式，蔡同學說：「還記得一點完餐，有同學聽到要等上十幾分鐘，便想打退堂鼓，但看到麵點師傅捏小籠湯包的樣子，那副專注的神情又讓我們捨不得離開，靜靜等著上菜。」

蔡同學回憶，還記得當時詢

問店員該怎麼品味小籠湯包，店員所傳授的訣竅在於：舉箸自摺口處夾起，以湯匙微托住湯包底部，輕齧一小口，吸吮完鮮甜湯汁，再來細嘗皮薄餡嫩的美好滋味。

除卻鮮甜多汁的小籠湯包，嗜甜的蔡同學當時慫恿同學們，一起點籠南瓜糕，當蒸籠端上桌時，那有著陽光色澤的迷你版小南瓜，讓大夥兒頻呼可愛，以不捨的心情咬下，品嚐口感極為彈牙的南瓜外皮，細嘗芋頭獨特的



杭州小籠湯包是學生躍躍欲試的好滋味。

鬆軟滋味，在多層次的味蕾感受中宣布：美味冒險大成功！

在那個純粹而美好的青春時期，不僅是杭州小籠湯包，以特製鬆餅聞名的咖啡廳、有著可口套餐的小餐館，都是學生們表現探險精神的最好去處，或許當年你是那個吆喝著大家一同冒險的隊長，也可能你總是扮演著跟著大夥步伐邁進店裡的小跟班，無論是哪種角色，都能在美食的引領下，初嘗到最純粹而甜美的午茶時光。

苦悶歲月的鮮甜好滋味 老蔡水煎包

在臺北，最讓學生感到五味雜陳的街道，莫過於是素有補習街之稱的南陽街。每當放學鐘聲響起，多少學生便得提起書包，拖著疲憊的身軀，來到南陽街準備課後補習。

在補習歲月中，能讓人再三回味的，不外乎是公園路上以大量高麗菜混合蛋液煎成的蔬菜大蛋餅、外裹大片海苔的韓式飯糰、內夾著起司所炸成的藍帶豬排，或是以老麵團為美味基礎所製成的「老蔡水煎包」。

來到南陽街的學生泰半與陳同學一樣，陳同學說：「以前剛到南陽街補習，不懂得掌握買晚餐的時間，總是為了等餐點而延誤補習時間，才體會到速度跟口感是一樣重要的！」

為避免耽誤補習時間，陳同學總是喜歡到老蔡水煎包，無須費心考量該點哪一種口味，先點顆人氣最夯的鮮肉口味，品嚐香甜



現點現做的開放廚房，最能滿足對食物的好奇和期待。



南陽街補習班林立，是各式食物搶攻學生族群的兵家必爭之地。



料好實在的蔬菜大蛋餅，是慰藉補習街學生苦悶歲月的鮮甜好滋味。



水煎包配上五穀米漿或豆漿，最能迅速滿足飢餓的胃。

多汁的鮮嫩口感，偶爾幸運買到甫起鍋的水煎包，陳同學總不忘幫補習班同學帶上幾顆，並提醒他們：小心品嚐，以免鮮濃的爆漿肉汁燙傷嘴。

鮮肉誠美味，健康價更高，陳同學在大啖鮮肉水煎包之際，總不忘點上幾顆採用宜蘭白頭韭菜製成的韭菜水煎包、再來顆以青翠高麗菜為主餡的高麗菜水煎包。

除了點上幾顆熱騰騰的水煎包，並在煎包上淋上適量辣醬，陳同學還會再來杯以精選五穀研磨成粉，費心熬煮而成的米漿或



香氣四溢、肉汁鮮甜的水煎包，品嚐時要小心，以免鮮濃的爆漿肉汁燙傷嘴。

豆漿，讓最為營養的香醇好滋味，迅速填飽飢餓難耐的胃。

而除了老蔡水煎包，相信在你的回憶裡，也有著足以稱為苦中作樂的好滋味，可能是便宜大碗的羹湯，也可能是一提進補習班，大夥兒掩鼻笑道：「好臭，好香」的臭豆腐……不管是哪款小點，都是如假包換的青春好滋味。

精打細算的營養好滋味

台大牛莊

大學四年生涯中，大學生初嘗自由滋味，在諸事皆由自己作主的情況下，如何吃得飽、吃得好，又不至於面臨生活費透支的窘境，可說是轉大人前的一大考驗。

為幫助大學生通過這場試驗，在大學周邊的大攤小販，無不以兼顧學生的肚皮與荷包為首要考量，像是沿著臺灣大學校區周邊所形成的公館商圈，便有著許多物美價廉的餐點，像是以大塊炸排骨取勝的「大福利排骨」、吊掛著各式廣式臘味的「鳳城燒臘」、總是大排長龍的「陳三鼎黑糖粉圓」……。

在這些老字號的美食裡，藏身於公園樹蔭後頭的「台大牛莊」，開店迄今已逾卅載，現今已由第二代掌廚，始終以最實惠

的價格，提供最多樣化的營養選擇，成為許多臺大人的小廚房。

台大牛莊的老闆娘笑道：「我們一開始只賣牛肉麵，因為老闆喜歡跟大學生交朋友，這些年輕朋友有時候會問我們可不可以來碗飯，再炒幾樣菜，久而久之，店裡就開始販賣飯類餐點。」

當年幾位年輕大學生的嘴饞建議，在喜愛鑽研廚藝的老闆娘手中，逐漸衍生成今日菜單上數十種以牛、豬、雞變化而成的飯類餐點，其中最受學生們愛戴的，就是「魯肉飯」。

別以為這兒的魯肉飯，僅是一碗白飯上頭淋些滷汁，外帶幾塊小肉末而已。為了讓年輕學子吃得飽又能吃得巧，老闆娘巧心設計出有著數樣時令蔬菜、一顆荷包蛋的魯肉飯，售價隨著物價飛揚，從25元賣到50元，仍是讓人直呼好便宜。

在節儉度日的大學生涯，若是遇到犒賞自己的好日子，就讀臺灣大學戲劇系的王同學總會點上一份特餐，王同學說：「一度過如地獄般的期中考週，就會來這裡點一份特餐，因為特餐裡該有的配菜、荷包蛋都有，還有排骨、魚排作為雙主菜，一口排骨、一口魚肉，好幸福啊！」



用老麵團為基礎製成的老蔡水煎包，相當受學生歡迎。



鄰近臺大的公館商圈有許多物美價廉餐點，諸如老是大排長龍的「陳三鼎黑糖粉圓」。

王同學在飽餐一頓後，總不忘喝個湯再結帳離開，讓王同學非喝不可的理由在於：「一般餐館都是用料理過程中剩下來的碎料來煮湯，這裡的湯是店家特地煮的，有鹹湯跟甜湯兩種選擇，鹹湯通常是料好實在的酸辣湯、紫菜蛋花湯等等，甜湯可能是山粉圓、或是愛玉冰，無論是哪一種湯，喝起來都有種媽媽的味道！」

看到這裡，你是否也憶起當年領著固定生活費的自己，仔細攤算每餐預算，將校園周邊某間餐館作為自己的小廚房，之所以餐餐報到，不僅是價格平實，更是在於菜餚所呈現出來的家常滋味，總有種回到家裡的感觉，才是百食不膩的原因。

味蕾向來是開啟記憶的重要鎖匙，不同的美食滋味正記載著不同的人生況味，當你厭倦了大宴小酌的應酬滋味，不妨回首少年時，尋回青春的好滋味！



校園周遭的美食傳奇老店，始終以最實惠的價格，提供最多樣化的營養選擇。



台大牛莊的「魯肉飯」有肉有蛋還有蔬菜，是店內招牌。



讓學生餐餐報到的校園周邊餐館，多因菜餚有家常滋味，令學生百食不膩。

►相關資訊

老熊牛肉麵

地址：南海路38之2號

電話：2395-7181

杭州小籠湯包

地址：杭州南路2段17號

電話：2393-1757

老蔡水煎包

地址：許昌街26之1號

電話：2361-2999

台大牛莊

地址：羅斯福路3段286巷4弄4號

電話：2367-7325

編按

相隔16年，臺北市今年再次承辦全國中等學校運動會，各方面完美配合且精銳盡出，在4月21日以武術、樂儀旗隊，以及超過千名學生組成的舞蹈表演盛大開幕，經過五天的場上拼搏，整個運動會於4月25日在掌聲與歡呼聲中順利落幕。選手們除了相約明年在宜蘭再次同場較勁，也要累積實力，一同在2017年即將在臺北舉行的世界大學運動會舞台上發光發熱。

本期《臺北畫刊》特別製作「101全中運特輯」，從五光十色的開幕典禮、臺北市如何打造本屆全中運並寫下歷來佳績、到破紀錄小將及幕後小功臣速寫，完整重現101年全中運的精彩片段。現在就讓我們一起來回顧這場運動盛會，見證選手的努力付出及記錄許多榮耀的時刻。



全中運開幕煙火燦爛奪目，激發選手拼搏的鬥志。（葉俊成攝）

101全中運 龍騰臺北 好運百分百

文／陳雅琪 圖／全中運執行委員會提供

今年全中運以「臺北101，好運百分百」為主題，在各方面發揮創意，結合文化與科技，呈現龍年「龍騰臺北」的精神及臺北愛好運動的城市形象。

由於臺北市成功爭取到2017年世界大學運動會的主辦權，本屆全中運田徑、游泳、體操、網球、桌球、柔道、跆拳道、射箭及羽球等9項獲獎的金牌選手們，將成為2017臺北世大運的國家代表隊儲備選手，代表意義重大，也因此吸引來自全國8百多所學

校，超過9,500名選手摩拳擦掌，在15個運動種類中，角逐717面金牌。

全中運盛會從4月6日聖火在臺北101大樓龍躍雲端噴泉廣場引燃後開始加溫，引燃儀式從地點到內容設計都可見巧思，不但符合龍年的恢宏氣勢，也希望所有選手的成績都能傲視全國。

歷時12日的聖火傳遞由外島的馬祖開始，經金門、澎湖，再由基隆出發環繞全臺。各縣市為迎接聖火無不卯足全力，像是宜蘭



超過1,200名學生表演大會舞，歡迎遠道而來的選手，也為101年中運揭開序幕。（圖／全中運執行委員會提供）

縣和平國小學生以原住民祭典迎賓舞迎接聖火、屏東縣泰安國小除主動邀請聖火停放外，全校師生隔天一早更齊聚校園，在鼓聲和掌聲中歡送聖火繼續往高雄出發，氣氛熱鬧溫馨。隨著聖火回到臺北市的時間漸漸接近，選手的士氣和民眾的熱情也在21日開

幕式當天high到最高點。

磅礴開幕 見證城市蛻變

開幕式由1,001位國中小學生以「戰陣」方式開場，營造出古時軍隊出征前，士兵蓄勢待發的場景，以旗隊、棍陣，與劍陣合力舞出輕盈的美與恢宏的氣勢，象

徵祝福即將上場征戰的選手能旗開得勝，以及預祝大會成功。

接著上場的是英姿勃發的樂儀旗隊，由建國中學、北一女中、中山女中和景美女中四校學生共同擔綱，一連演奏「萬世巨星」、「YMCA」、「你是我的花朵」等非傳統軍樂組曲，為樂



全臺各縣市迎接聖火，有的出動田徑隊護送（左圖），有的以原住民祭典相迎（右圖），節慶氣氛濃厚。（圖／臺北市信義國中提供）



大同高中林祐靈同學持聖火環繞臺北田徑場。(唐福佑攝)

儀旗隊的表演注入青春活潑的熱情。

第三段表演則展現臺北在地特色，由11所各級學校，共1,200多位學生共同呈現由「昔日臺北」、「速度臺北」到「龍躍臺北」的城市演進。除了以人龍排出臺北市地圖開場外，也配合早期街道等背景畫面，在流動的音樂旋律中，帶領觀眾快速瀏覽臺北城各時期風貌，見證傳統與現代的美好結合，並引導出臺北捷運進入便捷快速的都市生活。最後一部分的「龍躍臺北」，以鯉魚躍龍門圖騰象徵臺北的蛻變與生命力，華麗鮮豔的視覺風格贏得在場觀眾的熱烈掌聲。

最受矚目的精神指標全中運聖火一入場就引發歡呼，本屆點燃聖火的儀式由在100年中中運表現優異的選手擔任火炬手，包括游泳名將、分獲高中女子組400、800公尺自由式第一名、第二名的南港高中丁聖祐同學，以及高中男子組鉛球第一名的大同高中林祐靈同學。他們除了持聖火環繞臺北田徑場，更在象徵超越巔峰的山型看台上，以3D特效投影的方式點燃聖火，搭配盛大的煙火表演，沸騰在場選手的心，也宣告101年中中運正式展開。

閉幕頒獎成績耀眼 相約明年宜蘭見

為期5天的賽事中，總計共有1人打破全國紀錄，34項共38人次刷新大會紀錄，地主隊臺北市奪



蘭陽舞蹈團表演傳統舞蹈，預告明年全中運由宜蘭縣主辦，與選手相約宜蘭見。(圖/聯合知識庫)



閉幕表演「龍躍臺北」以鯉魚躍龍門圖騰，象徵臺北的蛻變與生命力。(廖惠玲攝)

得102面金牌、總獎牌數也達到279面，創造史上最佳成績傲視全國，成為最大贏家。

在25日的閉幕式中，大會也特

別頒發五個「運動精神獎」，表揚優秀選手及團隊，其中金門縣金湖國中體操隊在體操項目包辦五面金牌；國立臺東大學附屬體



本屆全中運田徑等9項比賽獲獎的選手們，將成為2017臺北世大運國家代表隊的儲備選手。(吳宗儒攝)

育高級中學囊括19面金牌，成績亮眼，雙雙獲獎。

個人表現方面，射箭項目新竹香山高中譚雅婷破全國紀錄、高中男子組標槍桃園農工鄭兆村破大會紀錄，以及游泳項目的臺北市南港高中丁聖祐個人獨得五面金牌，表現優異拿下運動精神獎。

熱鬧的頒獎儀式結束後，在教育部體育司長王俊權監交下，臺北市副市長丁庭宇將大會會旗交接給下一屆全中運主辦城市的宜蘭縣長林聰賢，為101年中中運畫下圓滿句點，也宣告宜蘭縣明年度「春風少年、宜蘭競Young」全中運籌備作業啟動。

林聰賢縣長表示，宜蘭縣將以農業社會中村里辦喜事的心情來承辦102年中中運，為選手架構一個最亮眼的舞台。馳名國際的宜蘭蘭陽舞蹈團也運用不同的鼓、鏘、木魚等打擊樂器，以及充滿農村質樸情調的木屐、板凳、稻草人等元素，呈現鑼鼓喧天的熱鬧氣氛，透過優美的舞蹈，呈現宜蘭在地豐富的鄉村人文風情。

今年全中運已經落幕，名次如何、得牌與否，在這一時刻都已經過去，勝不驕、敗不餒才是最重要的運動家精神。選手們除了相



本屆全中運共有超過9,500名選手與會，戰況激烈。(唐福佑攝)

約明年再次一較高下外，臺北市副市長丁庭宇在閉幕頒獎時勉勵選手持續超越自我，挑戰更高層次的國際賽事。由於臺北市已爭取到2017年的世界大學運動會主辦權，他也期許這些優秀選手屆時能更上層樓，在自己的土地上再創佳績，為國爭光。

► 相關資訊

101年全國中等學校運動會
網址：sport101.tpec.edu.tw

► 101年中中運獎牌榜

	縣市	金牌	銀牌	銅牌	總計
1	臺北市	102	90	87	279
2	新北市	76	85	75	236
3	臺中市	69	58	47	174
4	高雄市	51	52	63	166
5	桃園縣	32	26	24	82
6	臺東縣	24	21	13	58
7	屏東縣	15	21	21	57
8	南投縣	15	17	21	53
9	花蓮縣	15	5	9	29
10	新竹市	14	9	10	33
11	彰化縣	13	16	14	43
12	臺南市	12	29	23	64
13	苗栗縣	11	10	8	29
14	新竹縣	8	7	7	22
15	雲林縣	6	11	7	24
16	嘉義縣	5	5	2	12
17	金門縣	5	3	2	10
18	基隆市	3	7	7	17
19	宜蘭縣	3	4	12	19
20	嘉義市	3	3	5	11
21	澎湖縣	3	2	0	5
22	連江縣	0	1	0	1
	總計	485	482	457	1,424

(資料來源：101年全國中等學校運動會網站)



臺北市副市長丁庭宇(左)將會旗交給宜蘭縣長林聰賢(右)，為101年中中運畫下圓滿句點。(王能佑攝)

全中運在臺北

No.1 紀錄金讚

文／林虹伶 圖／臺北市政府教育局提供



睽違16年臺北市再度舉辦全中運，市長郝龍斌感到驕傲與欣慰。



展現力與美的全中運，每個精彩片段都令人屏息。（唐福佑攝）

全國中等學校運動會已於4月25日順利落幕，在這場充滿青春活力與夢想的運動會中，來自各縣市的年輕選手們齊聚臺北市，為突破自我而努力，展現辛苦練習的成績。而臺北市在這次運動盛會中，亦以有別於以往的方針與破紀錄的「No.1」佳績，充分呈現「運動城市」的氣魄與成果，就像運動小將們拿到金牌的那一刻一樣，臺北市也能驕傲地說：「我做到了！」

No.1 之一

首開先例 效率X貼心的各項服務

教育部主辦的全國中等學校運動會，今年由臺北市政府承辦，睽違16年再度成為主辦城市，相關單位莫不卯足全力費心規劃與協調。尤其在經過各項重大賽事，如自2002年起連續舉辦10年的舒跑盃路跑賽、2009臺北聽障奧運及2010國際自行車環臺公路大賽之後，臺北市在籌辦大型比

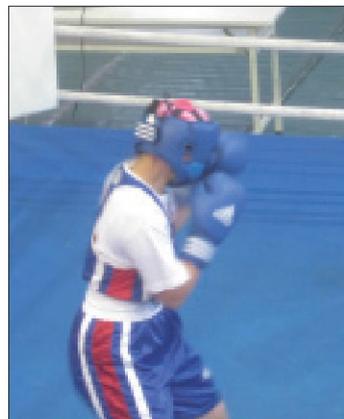
賽的經驗上已十分成熟，不僅結合時下趨勢創新作為，更有效整合各方資源，成為日後舉辦全中運縣市的參考。

臺北市政府主辦單位教育局表示，由於臺北市有十分便捷的網路資源，該局特別在官網上結合2009年的聽障奧運賽事資訊系統，開發出包括註冊報名、競賽期間各類賽事獨立資訊作業、銜接成績處理、獎狀列印及報表查詢，以及運動績優人才資料庫整合之綜合性平臺（sport101.tpec.edu.tw），而且只要結合智慧型手機與數位資訊看板於各賽場及大會官網掃描QR-code，都可輕鬆透過網路連結，查詢到選手參賽成績資訊等資料，不僅便利民眾，也讓各縣市隊職員、選手迅速掌握賽務狀況。

除此之外，教育局更將選手證與悠遊卡結合，讓參賽者可以一證在手悠遊臺北市各大景點，貼心的方式讓選手們讚不絕口。



西松高中人才濟濟，金牌好手齊聚一堂。（唐福佑攝）



西松高中陳佳君（右）在拳擊項目擊出70公斤級金牌。（陳怡廷攝）



踢下跆拳道高中男子58公斤級金牌的大安高工王炳順（右），是頗受矚目的明日之星。（羅士傑攝）

No.1 之二

後援堅強 運動城市「金」光閃閃

臺北市除了結合e化技術與各方資源，打造有別於以往的全中運外，在成績方面，更稱霸其他縣市，贏得102面金牌、90面銀牌及87面銅牌，創下自全中運開辦以來，第一個縣市突破百金的紀錄。尤其臺北市游泳培訓重點學校南港高中，在游泳項目摘下16

金7銀，是最大贏家；西松高中則在該項目拿下7金，另在拳擊和空手道分別拿下4金和2金，以13金居次；大同高中則以12金9銀10銅，共31面總獎牌成為本市獲牌最多的學校。臺北市代表隊在游泳、空手道、木球、羽球等項目還獲得團體第1名，表現十分亮眼。

在這些金牌小將中，在水上運動——游泳項目「泳」奪高中女

子組100公尺蝶式、400公尺自由式、200公尺混合式，以及另外2項接力賽金牌的丁聖祐、獲得羽球高中女子組團體賽和雙打賽冠軍的大同高中陳婷儀、陳思妤；「踢」下跆拳道高中男子58公斤級金牌的大安高工王炳順；以及連摘兩屆全中運柔道金牌的大理高中陳彥綸，都是本次表現令人激賞的傑出選手，有希望在之後



大同高中陳婷儀（左）、陳思妤（右）以絕佳的配合度獲得羽球項目佳績。



大理高中陳彥綸（後中）連摘兩屆全中運柔道金牌。（陳柔安、賴彥男攝）



在每個小地方都仔細處理的幕後工作人員，使全中運得以順利完成。



臺北市長郝龍斌勉勵潛力選手再接再厲。(廖惠玲攝)

的大型比賽繼續發光發熱。

教育局表示，由於本次臺北市為主辦城市，得以選辦兩項較具優勢的運動項目，因此選擇了拳擊（去年未舉行）與角力，而拳擊在全中運獲得15金，角力獲得5金，令今年的總名次也從上一屆的第3名躍升到第1名。

這些輝煌的成績不僅來自每位選手的努力，也來自幕後行政人員的辛勞，更顯見臺北市長期培

育選手、投注培訓資源的措施有十分豐碩的收穫。

教育局指出，本次全中運經過嚴謹的「選、訓、賽」三階段，每個環節相輔相成，才能有如此令人滿意的結果。「扎實、有系統的培育是這次臺北市領先各縣市奪冠的關鍵。」臺北市教育局副局長曾燦金說。透過體育專班、基層運動訓練站、聘任專業運動教練、學生培訓補助金、

學雜費補助及獎勵金等各項培訓機制，臺北市長年以來的選手培育已趨成熟，選手的實力經過不停地累積，終於得以在各方面比賽中開花結果，「尤其今年在田徑、體操、羽球及空手道方面更是進步良多，而臺北市也將持續投入培植選手工作，讓普及和拔尖教育同時並進。」

不僅政府在政策上耕耘有成，臺北市本身擁有較為直接的資訊



在全中運的開幕式放置世大運標誌，不僅激勵選手也達到宣傳效果。(廖惠玲攝)



游泳是臺北市的優勢項目，在本屆全中運成績傲人，共拿下34面金牌。（葉俊成攝）

來源及地利之便也是培養選手的利器。在本次全中運中，帶領大同高中羽球隊拿下團體賽3金及個人賽3金1銀2銅的教練蕭博仁表示：「由於臺北市常舉行大型運動比賽，學生可以就近觀摩學習，也較能與外國選手直接交流；再者有不少運動職業隊的總部設在臺北市，訓練的資源也較多。」

No.1 之三

金牌小將爭光 世大運指日可待

自去年臺北市成功申辦到2017夏季世界大學運動會（2017 Summer Universiade，以下簡稱臺北世大運）這場規模僅次於奧林匹克運動會，享有「小奧運」美譽的國際賽事後，教育局也持續在選手培育、場館建構和行銷宣傳等面向上努力，希望凝聚民眾的支持，屆時能讓臺北有更出色的表現。

2017年登場的臺北世大運中，共有田徑、游泳、體操、柔道、

桌球、跆拳道、網球、射箭、羽球等9項運動項目與今年的全中運相同，由於今年的國、高中選手都是未來可望參加臺北世大運的主力選手，因此成績分外引人矚目。以臺北市來說，游泳及羽球原就屬於較優勢的運動種類，在本屆全中運成績傲人，分別奪下34面及7面金牌；而原屬臺北市待加強的種類如田徑、體操及跆拳道，總計也較去年增加了7面金牌。透過全中運的成績分析，各單位的選手們都能在臺北世大運大放異彩。

另外，眼尖的民眾可以發現，在本次全中運的比賽文宣、開幕式表演等宣傳或活動中，都有臺北世大運的相關標誌或訊息。曾燦金指出，平常學校在訓練選手時，即會激勵他們增強實力為臺北世大運準備、增加榮譽感，是勉勵他們展望臺北世大運的第一步；而在整體宣傳方面「更希望進一步打開臺北世大運的知名

度，讓民眾對它產生瞭解，繼而提升支持度和參與度，可以讓大家進場加油或參加志工就是最好的參與。」

面對2017臺北世大運，曾燦金勉勵選手可以打破之前的紀錄，將總名次自去年的第8名推升到前5名，也期盼藉由臺北世大運的機會，增進國際交流，讓全世界的目光再次在臺北聚焦。對於未來的這項體育盛事，曾燦金希望我們的選手可以提高運動技巧，更希望開拓民眾的國際視野，將運動、觀光與世界接軌，進而提升國家競爭力。



由教練蕭博仁（前排中）領軍的大同高中羽球隊，奪下好成績。（簡均翰攝）



在教練蔡軒宇的支持與訓練下，丁聖祐在全中運共拿下五面金牌，表現亮眼。



破大會紀錄的丁聖祐（右）在賽後與同學一起比出勝利手勢。（圖／南港高中提供）

破紀錄小將 戰勝自己 追求卓越

文／廖雅琴 攝影／王能佑

短短5天激戰，101年全國中等學校運動會閉幕了，來自全國各縣市的國、高中年輕好手在臺北市齊聚一堂，超過9,500名選手角逐游泳、射箭、田徑等運動項目，奮力為自己及學校爭取榮譽。此外，在破紀錄榜上，共有51筆榮譽紀錄，包括游泳、舉重、射箭和標槍、鉛球、跨欄及撐竿跳高等田徑項目等，繳出傲人的成績。

這些優秀的選手們努力地「破紀錄」，要達成這三個字，背後是長期的努力練習、良好的壓力調適及不斷追求卓越的意志力。他們總是想超越，不只是超越別人，更是超越自己，因為他們追求的是達成目標的喜悅。

南港高中丁聖祐

「泳」往直前 奪5金1銀

臺北市南港高中的丁聖祐，是

今年全中運的亮眼之星。她從小在美國長大，幾個月大就開始在自家游泳池玩水，非但不怕水，更玩出興趣，游泳是她的強項。

今年的全中運，她抱走5金1銀，在高女組100公尺蝶式決賽中以1秒76的成績破大會紀錄，身為今年全中運臺北市唯一破紀錄的選手和地主選手，她獲得了眾多掌聲，但仍覺得表現不夠好，因為就差0.01秒，她100公尺蝶式就能游進奧運B標。「還是有些緊張，如果能提早做好心理建設，應該可以達標。」她說。心理建設要怎麼做？丁聖祐停頓一會說道：「在下水游之前，事先想好要划幾下手，預想大概游到何時會感覺喘，喘氣的時候要對自己喊話，每划一下手，就替自己加油一次。」

教練蔡軒宇暱稱丁聖祐為「丁妹」，談到了妹，他說，她是一

個企圖心很高、在游泳池上是主角型的選手、水感很好而且表現亮麗。

要游出好成績，丁聖祐平常一天得練習兩次，每次長達一個半小時，到了重要賽事之前，每次的練習更增加到兩個半小時。有時候，練習到手痛，她得去防護室打針以求恢復；有時候，她更練習到哭。身為丁聖祐的好朋友，同時也是此次全中運破紀錄的游泳好手曾昱誠說，丁聖祐嘴上總是嚷嚷說不要練習了，但每次仍乖乖到泳池報到。

當蔡軒宇發現平常笑容滿面的丁妹心情不好，有時候會以簡訊鼓勵她或是在臉書上留話支持，他說，當丁妹說她不想練習的時候，就會讓她休息，因為再強的選手都有狀況不好的時候，以擁抱、讚美的方式取代斥責，往往有更大的效果。不管任何時候，



奮力划手向前，丁聖祐在心裡不斷為自己加油，終於在高女游泳200混，以優異成績奪金。（圖／聯合知識庫）

教練倪大智講起愛徒譚雅婷，惜才的口氣中，滿是誇獎。



他要丁妹「相信自己，一定能做到！」

奧運國手譚雅婷 享受每一場比賽

新竹市香山高中射箭女將，同時也是今年倫敦奧運國手的譚雅婷，以668分打破全國紀錄，風光拿下女子團體賽及個人對抗賽雙金。從小五就開始練箭的譚雅婷，一投入射箭就是八年，歷經大小比賽，她的一貫原則是：享受比賽。

教練倪大智說，射箭目標是靶心，力道、動作、角度都會影響結果，而且這是一門非常花時間訓練的運動，從打基礎到能夠在全國排名，通常都要花上兩到三年時間，譚雅婷是朝山國小射箭隊的創始成員，小五時第一次參加射箭比賽，就是全國賽的總統盃，而且還拿到個人金牌，一鳴驚人。



無論大小賽事，譚雅婷看起來總是氣定神閒，這次在全中運更打破全國紀錄，充分享受比賽。（圖／臺北市政府教育局提供）

「她是個領悟力高、動作反應快，自我要求也高的認真選手」倪大智說。譚雅婷承認，頭幾年射箭的時候，會拼命練習，射箭隨著程度不同、年齡不同，會訓練拿不同磅數的箭，國中時期，拿的磅數大概是36到38磅的箭，高中時期則需要提升到40到42磅，她為了能拿到理想磅數，曾經練到手都受傷了，才發現這樣做不是好方法，因為手是射箭選手最重要的身體部位。另外，譚雅婷平常會特別注意飲食，讓自己吃高蛋白食物，也會做重量訓練，讓自己變得壯些，以培養射箭所需的肌耐力。

備受矚目的譚雅婷，並非總是一帆風順，甚至曾經一度想要放棄。她說，國一時遇上了撞牆期，看著隊上其他人的成績都有進步，自己卻沒有突破，開始懷疑自己。但是當她跟父母說想要放棄的時候，父母告訴她，射箭這條路是她自己選的，既然選擇了，就要好好走下去，靜下心後，她的想法改變了，又有向前走的動力。

每當重要賽事來臨，她練習的箭數量，從一天300支到一天500支左右，她用心瞄準、拉弓、射出每一支箭，在今年3月初的奧運選拔，譚雅婷順利成為奧運參賽選手。如同倪大智眼中的她，譚雅婷「一直做得很好，非常棒！」

明志國中林采瑩 撐破紀錄

撐竿跳高是田徑項目之一，講究速度及彈跳力，新北市明志國中林采瑩日前在全市中等學校運動會，以三點五公尺打破大會紀錄拿下金牌，並達到了亞洲青年盃的標準。

林采瑩平常從早上7點到8點訓練基本體能，傍晚4點到7點則做重量訓練或是練習撐竿技術，週六則花約5個小時訓練模擬賽，日復一日，從國一練習到國三，問



平日練習中，教練楊木輝總專注指導林采瑩撐竿技術。



向前奔跑然後撐竿一跳！日復一日地練習，讓林采瑩撐破全中運大會紀錄。（圖／楊木輝提供）

她會不會感到倦怠，她露出開朗笑容說「不會，我很喜歡」。

教練楊木輝說，林采瑩的運動理解力高，投入心態佳、有冒險的精神和良好的身體協調力，造就了她今日的優越表現。但如拿同一套方法，往往在不同選手身上會看見不同的效果。當林采瑩的狀況不好時，他不拉長時間練習，因為這樣會寵壞她，讓她以為總是還有練習的機會，所以如果跳不好，跳了三次還跳不過，就不讓她再跳了。林采瑩說：「自己坐在旁邊看別人跳，很奇怪。」不能跳，對她來講，是很難過的事。

遇到瓶頸，林采瑩總是想要拼命練習，超越自己的極限。正如同楊木輝所說，她的心理挫折容忍度很高，有時候表現不佳，就會想找出問題所在，看是自己的技術出了哪些問題，還有什麼可以調整。練撐竿跳高以來，她的表現狀況一直很穩定，國二那年參加中等學校田徑賽就獲得冠軍。

遇到大型比賽，林采瑩雖然會緊張，但她總是專注在眼前，場邊人越多，她越發光發熱，好像站在眾多目光投射的舞台上，有許多人為她加油。談到未來，林采瑩說：「只想一直練下去」，



目前就讀高雄市岡山高中的鄭雲尹，有著極高的專注力，奮力過欄時爆發力十足。（圖／鄭雲尹提供）

打破全國紀錄、在今年10月的全國田徑賽公開組得牌，在五年後的臺北世大運達到前八，都是她的目標。

亞青國手鄭雲尹 超越自我 跨欄奪金

目前就讀高雄市岡山高中、入選亞青國手的鄭雲尹在全中運高男110公尺跨欄準決賽中跑出13秒63的成績，在決賽則跑出13秒65，跨出第一，打破由他自己寫下的13秒75大會紀錄。

今年1月，鄭雲尹的背部受傷，之後無論怎麼跑跨，都是維持在14秒多，彷彿有一個跨不過去的障礙。受傷之後，教練陳鴻鵬讓鄭雲尹維持比較低密度的訓練以保護肌肉，而到了比賽前約三個禮拜，加強過欄細節技巧，終於在比賽當天，鄭雲尹突破自己所創下的13秒75大會紀錄。鄭雲尹說，比賽前沒有想太多，只是希

望穩穩地跑完，不要失誤，能突破自己的紀錄，自認表現不錯。

重要比賽之前，鄭雲尹與其他選手不同，通常只維持比較低密度的練習。他說，這是為了讓自己的腿不那麼沈重，減少「鐵腿」的感覺，可以擁有「比較新鮮的肌肉」。而歷經大小比賽的他，有時候也會因為無法突破自己而感到有壓力，這時候他總是選擇相信教練，調整腳步與練習量，等待突破時刻到來。

從國二開始練習跨欄，身高185公分的鄭雲尹說，當初會接觸到田徑項目其實主要是因他的個性好動、愛出鋒頭，而田徑是一項可以靠個人努力成就的運動，輸贏都在自己。跨欄對鄭雲尹而言，需要極高專注力，因為每跑幾步，就有一個欄要過。教練陳鴻鵬也說，鄭雲尹的領悟力高、比賽的心理素質好，110公尺跨欄，旁邊有7個選手一同參賽，需



鄭雲尹（右二）在全中運打破自己所寫的紀錄，與同校的黃琨育（左一）包辦金銀牌，並與教練陳鴻鵬（左二）合影。（圖／臺北市政府教育局提供）

要意志力、專注力、果斷力，才能不受其他選手影響，成功跨越每一個欄。

鄭雲尹未來的目標非常明確，他即將代表國家參加今年的亞青和世青，他期許自己，能分別拿到金牌及得前三，即將進入大學的他，未來也會持續練下去。2014年的亞運、2016年奧運和2017年的臺北世大運，每場重要賽事都是他努力跨越自己、展現光芒的目標。



由左至右為文字小記者吳亭彥、彭詩庭、彭采儀、靳舒涵、邱羽呈、謝昕儒，以及王鈺惠老師。（葉俊成攝）

青春盛事不缺席

全中運幕後小功臣出列

文／連美智 攝影／王能佑

為期5天的101年全國中等學校運動會圓滿落幕，能夠成就這樣的盛事，除了得力於選手、教練、來賓或觀眾們的熱情參與，還要感謝那些幕後運作的推手。眼尖的觀眾不難發現，競賽期間都可看到《101全國中等學校運動會賽會捷報》，讓人一睹精彩賽事。其實這份刊物的採訪主力，是由景美女中、大安高工及建國中學的學生組成，在景美女中王鈺惠老師及唐福佑老師的指導下，這些小記者們認真嚴謹的態度，直追身經百戰的專業記者，令人刮目相看。

就志工來說，今年在臺北市舉辦的101年全中運約募集了三百多名志工，除了少數的社會人士以外，絕大部分皆由學生組成，光是育成高中、萬芳高中及文化大學等校的學生，就支援了三分之

二的志工人力，讓人見識到青青子衿的活力與熱情。

不管是為了累積經驗，或是觀摩學習，他們以另一種方式親身參與了這場體育盛會，為青春歲月留下難忘的回憶。

衝鋒陷陣 報導小尖兵

這次全中運賽會捷報的文字小記者多為景女青年社的成員，對於能夠參與這次的盛會，景青社主編吳亭彥直說，很開心。在採訪過程中令她印象最深刻的，就是在舉重會場裡，看見台上選手與台下親友團呼口號似地，相互應喝，熱情的呼喊聲感染了所有人，也讓競賽的氣氛熱到最高點。

景青社社長謝昕儒與副社長靳舒涵則是化身為「使命必達」的特派記者，因為比賽第一天就接



好不容易逮到機會，文字小記者吳亭彥趕忙採訪高男組網球銀牌選手陳威任。（李凱心攝）

到臨時任務，必須由各自的駐點館趕赴高女組射箭比賽會場。謝昕儒回憶說，為了迅速抵達基隆河迎風河濱公園，自己像瘋了似地在路上奔跑，想辦法用盡各種交通工具，雙腳還磨破了皮，靳舒涵巧妙形容說，有一種極限的感覺。對她們來說，能夠貼近選手，看到最真實的一面，甚至採訪

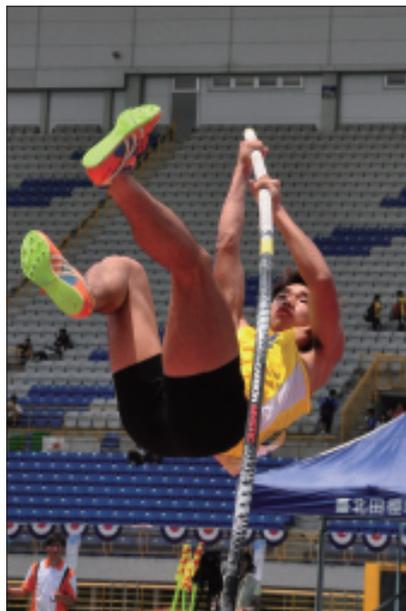
到超馬運動員陳彥博及教育局局長丁亞雯等新聞人物，真是很特別的經驗。

為了讓小記者們能順利完成全中運的採訪，景美女中校長林麗華特別安排專業的研習課程，請聯合報資深體育記者馬鈺龍、攝影中心主任林錫銘與資深主編康錦卿替小記者們上課。小記者們異口同聲地表示：能學習到資料庫的蒐集與建立真的很受用！彭采儀說：「實際採訪仍會遇到許多困難，如採訪時機的揀擇、時間的拿捏，與問題的深度等，都需要臨機應變。」彭詩庭說她遇到「教練不接受採訪」的危機時，依然鏗而不捨地請求採訪，最後幸運地成功達陣，她說採訪到《翻滾吧！男孩》的主角——林育信，當下真是無比興奮！

一向被視為冷靜自持的邱羽呈表示，自己內向的性格透過採訪，不得不與人打開話匣子，心胸也變得更開闊。看來這場從來



唐福佑老師拍攝到三重高中陳金鈴在雙槓上充滿力與美的瞬間。（唐福佑攝）



吳宗儒用快門捕捉撐竿跳高選手許創傑躍起的一剎那。（吳宗儒攝）

沒有過的經驗，確實讓每個人都滿載而歸。

按下快門 捕捉力與美

此次肩負攝影重責大任的，包

括景美女中的柯頌竹、黃少彤、王韻涵、李凱心，來自大安高工的尤麗，以及建國中學的簡均翰、吳宗儒和葉俊成等北聯攝影社的成員。他們平日都是學校攝



由左至右為攝影小記者簡均翰、尤麗、李凱心、葉俊成、吳宗儒、賴彥男（前）、邱昱勳，以及唐福佑老師、羅士傑。（羅士傑攝）



攝影小記者羅士傑捕捉到選手李翰喧努力衝向終點的傳神照片。(羅士傑攝)



101全國中等學校運動會隊本部的志工，多由育成高中同學擔任。



李凱心拍到網球選手李花塵扣殺的動感畫面。(李凱心攝)



黃羿瑄(左)與曾怡萍屬交通組志工，負責導引車輛進出。

影社的成員，為了這次千載難逢的機會，莫不使出看家本領，葉俊成甚至特地借來恆定大光圈的望遠鏡頭，盼能記錄下最完美的一刻。儘管如此，實戰現場終究不比課堂，李凱心坦言，因無暇事先勘察地形，初抵現場真的是不知所措，急忙找人詢問，好趕緊進入狀況。

王韻涵認為，操作儀器的熟稔度及拍攝角度的選換，是一項難事；黃少彤則是在泳池邊，碰上拍攝位置受限的問題。簡均翰談到尋找光源的問題，葉俊成補充說，尤其是拍攝瞬間的運動畫面時，為了兼顧光源、畫質與快門速度，必須不斷移動，不得已時難免顧此失彼，在在考驗著臨場應變的能力。有趣的是，去年是國女組400公尺選手的尤麗，今年化身為影像獵人，四處搜尋最佳畫面，偶遇舊時隊友同袍，還真有物換星移之感。

談到近身拍攝選手的感覺，吳宗儒對於高男組網球的金、銀牌二位選手的「談笑風生」，讚譽有加。原來這二位選手可說是不打不相識的童年至交，自兒時一場比賽認識後便一直相互扶持

至今，雖然決賽場上你來我往廝殺激烈，但不時可聽到兩人互動的逗趣暗號，讓人欣賞了一場健康開朗的君子之爭。柯頌竹也覺得，看到舉重選手面對未達理想的成績時，仍能坦然自在，令人好生敬佩。

唐福佑老師認為，此次同學表現已具相當水準，並期許團隊成員學習運動員的精神，不斷進步，以求下次表現更臻完美。

合作無間 達成任務

劍潭青年活動中心是各縣市隊本部進駐地，主要由育成高中體育班同學擔綱志工業務。問起怎麼會來當志工時，負責指揮、引導車輛進出的曾怡萍說，因為學校師長的引薦，加上曾在學校團體活動中當過志工，又身為體育班的一員，自然不想錯過大大小小的運動會。談到這次的志工經驗，同是交通組的黃羿瑄說，事前的規劃與臨場的判斷處理很重要，尤其碰到許多車輛一同湧進時，真是要眼明手快，即時疏導。

負責紀念杯、紀念衫等物品搬運、清點及分配等事項的則是物流組的葉庭歡和林佳蓉，他們或

擔任過龍舟賽志工，或國道路跑志工，為全中運服務，自然是當仁不讓。葉庭歡坦言，要趕赴早上8點的報到集合，確是一大苦差事，不過每當聽到令人窩心的稱讚與感謝，那些辛苦也都不算什麼了。對她們來說，後勤物品的整理與發放工作就好比西式划船一般，經過團隊協力合作，清點與分發的速度就能流暢無礙。

相較於女生們的熱心貢獻，同是物流組的許子韓與鄭宇傑也不落人後，尤其每當卡車載來大量補給物品時，年輕力壯的男同學自然是一馬當先，協助粗重的卸貨工作，幾趟下來沒幾個說不累的。與之前擔任市中運器材組志工相比，倆人一致覺得全中運要顧慮的細節、面向比較多，有關接待禮儀、談吐應對等，就顯得特別重要，而這也是此次全中運會前的志工培訓要點之一，正好派上用場。

萬芳高中體育班的高爾賢，專攻合球，是田徑會場上頒獎組的志工，負責準備獎盃，協助典禮組完成授獎事宜。與以前的志工經驗相較，他覺得全中運為大場面的活動，節奏很緊湊。由於本身也是體育選手，所以在頒獎空檔時，會藉機找金牌選手閒聊，他發現這些體育佼佼者除了平易近人，還有謙虛的特質。

保送國立臺灣體育大學的林懇，也是萬芳高中體育班的同學，專擅的運動項目是跆拳道。這是他第一次當志工，雖然每日要在跆拳道會場裡，搬運近百箱的礦泉水，體力負荷不輕，但想到能夠藉此回饋社會，認為很值得。

雖然101全中運已然畫下句點，但對這些幕後小功臣來說，曾經熱烈地參與其中，盡情地揮灑青春活力，就是一件很開心的事，尤其能夠與校外的同好彼此切磋，學習團隊合作的精神，更是難能可貴的收穫。



隊本部常需補給物品，就靠許多志工同學協助卸貨與搬運。（圖／萬芳高中提供）



葉庭歡（左）與林佳蓉（右）為物流組志工，不論是清點或分配物品，都難不倒她們。



許子韓（左）和鄭宇傑（右）都曾擔任過市中運志工，志工經驗很豐富。



房子 慢慢愛

關於大師與故事的旅行

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

許多人大約沒想過，如果有機會到總統行館、黨國元老、歷史學家、藝術大師等名家裡坐坐會是什麼滋味；在臺北，這其實不難。

臺北市山水匯聚、風景優美，不少官員政要、文人雅士都曾在這裡落腳定居，隨著這些人陸續辭世，他們的故居成為後人瞻仰風采的最佳據點。拜訪故居，彷彿探索歷史文化的遺存，同時窺看著名人在世時少為人知的生活

風格、生平軼事；滿載名人生活的老房子，活生生透露了臺北這座國際大城的歷史場景與軌跡。

有句話說：「陽明山上名人多，名人故事裝滿車。」名人寓所遍布陽明山，到山上走走，收穫特別多。

早上到外雙溪拜訪歷史學家錢穆山居講學的素書樓，中午到老蔣總統在臺第一處行館，品賞大陸的家鄉私房味。下午到現代文

學大師林語堂的洋房，嘗嘗大師與夫人最愛的無錫排骨，或到于右任先生故居梅庭，一探戰前經典又豪華的日式洋風別莊建築，再到民俗收藏家張木養創辦的北投文物館，欣賞收藏、體驗日本茶道。天氣晴朗的傍晚，張學良將軍曾隱居的禪園可以看到淡水河絕美的夕陽，泡泡湯，品味府傳的私家菜。老屋與名人相伴的旅行，愜意無比。

大師與故事的旅行

拜訪錢穆故居→草山行館品賞蔣公私房味→林語堂故居瞻仰幽默大師風采→北投梅庭賞經典建築→北投文物館體驗日本茶道→少帥禪園品嘗府傳私家菜



錢夫人於錢穆八十大壽時所繪的蒼松雙鶴圖，在夫婦倆相繼去世後，留給後人無盡的懷念追思。



與錢穆在樓廊閒坐看山，是錢夫人胡美琦女士最珍惜的「樓廊閒話」時光。

09:30~10:30

錢穆故居 國學大師的養居居所

國學大師錢穆的頭銜寫起來洋洋灑灑：中國北京、清華、北師大、西南聯大教授，香港亞洲文商學院院長、新亞書院院長，香港大學、耶魯大學名譽博士，臺灣中央研究院院士、故宮博物院研究員、總統府資政……一生作育英才無數，因而並沒有太多人知道，錢穆只念到中學就因抗戰爆發而中斷學業，之後全靠努力自修累積學養，與劇作家易卜生、莎士比亞、雕刻家羅丹等人一樣，都是不依賴正規學校系統，而以自學成功立業的名人。

1967年，錢穆夫婦自香港遷居臺灣，看中了這塊鄰近外雙溪的小山坡地準備建屋長居。前總統蔣中正為表達尊崇禮遇，特地命陽明山管理局依照錢家的設計圖，建造了這幢素雅簡淨的兩



素雅簡淨的錢穆故居，為前總統蔣中正特地命陽明山管理局，依照錢家設計圖所建造。



於故居屋後昔日的苗圃花園空地興建的「人文茶坊」，吸引許多遊客前來體會錢穆嗜茶愛茶的生活心境。

層樓建築。錢穆一生為學勤奮，著作估計超過百種、論文超過千篇，故居裡，最多也最重要的陳設就是大量藏書。一樓是客廳也兼作講堂。錢穆生前講課最大的特點之一，就是他從不帶課本，講課時卻是旁徵博引、神采飛揚，總吸引大批學生擠滿講堂，有些人一聽就是20年，有的則是聽成了教授，又帶著學生來聽課，蔚為佳話。位於故居右後側的「人文茶坊」，也提供簡單茶食，讓遊客可以在此閒坐，享受小樓的寧靜。

二樓為書房、臥室、樓廊，夫婦倆常在樓廊閒坐看山，宛如又回到當年山居香港沙田的悠閒

歲月，也是錢夫人胡美琦女士最珍惜的「樓廊閒話」時光。由於生活重心都在書房與客廳，因此臥室陳設簡單至極，除了必備家具之外，牆上僅有一幅錢夫人於錢穆八十大壽時所繪的蒼松雙鶴圖。在今年三月錢夫人去世後，這滿室書香，更留給學生後人無盡的懷念追思。

►錢穆故居

地址：臨溪路72號（東吳大學外雙溪校區內）

電話：2880-5809（週二至週日9:00~17:00，每週一及國定假日休館）



來草山行館可品嚐「蔣公私房味」之一的精燉東坡肉套餐。

11:00~13:00

浴火重生草山行館 品賞蔣公私房味

「草山」不是單一座山，而是泛指大屯山、七星山、紗帽山環繞的山谷地區；草山行館位於陽明山後山公園停車場下方，遠望可及關渡平原、社子島以及觀音山，是少數能眺望臺北盆地全幅視野的制高點。日治時期，日本人在這裡設置了臺灣糖業株式會社招待所，國民政府來臺後，前總統蔣中正也選定此地做為起居所與接見貴賓之處。作為臺灣首座總統官邸，草山行館是尋訪臺灣近代人文史的重要場域。

民國96年一日深夜，行館慘遭祝融，由於牆壁與結構多為土牆與木造，一夜火焚下來，只有石造正門、紅磚外牆及門口銅像倖存。去年修復完工後，結合藝術、文創、生活美學重新出發，既是古色古香的歷史建物，更是值得盤桓半日的山間藝文沙龍。

內部改裝成供應餐飲的「飲和堂」、作為展廳的「美廬」、「介壽堂」、「大雅堂」等。「飲和堂」是當年老蔣總統夫婦接待外賓的起居室，想體驗「做總統」的滋味，可以點兩道「蔣公私房味」來嘗嘗。主菜是江浙名菜清蒸揚州獅子頭或精燉東坡肉，搭配涼拌白玉絲、南乳西蘭



草山行館是臺灣首座總統官邸，也是遊客尋訪臺灣近代人文史的重要場域之一。



如今的草山行館結合了藝術、文創、生活美學，成為一山間藝文沙龍。

花、豆香嫩腐竹、元盅雞湯，最後有老蔣總統喜愛的桂花甜芋和日月潭紅茶，清爽養生。意猶未盡的，還有特色下午茶「蔣公五色懷舊味」：雪花糕、桂花凍、紅豆麻糬、綠豆黃、紫米糕，或是充滿在地味的「草山五味風情」：羊脂玉、芋粿糕、紫米糕、小饅頭、冰地瓜。

堂外簷廊無疑是最搶手的景觀雅座。據說從前為了安全考量，老蔣總統每回出外散步或到簷廊下賞景之前，侍衛都要先到山下「清場」，叮囑農民把手上的鋤頭、斧頭收起來，小孩也不可在田間戲耍奔跑，以免衝撞犯上。如今時代大不同了，卻有更

多人想來行館體驗何謂「君臨天下」，回味戒嚴時期特有的緊張肅穆之感呢！

►草山行館

地址：湖底路89號

電話：2862-2404

網址：grassmountainchateau.com.tw

展覽時間：週二～週日 10:00～17:00（週一休館）

餐飲時間：週二～週日 11:00～21:00（週一休館）

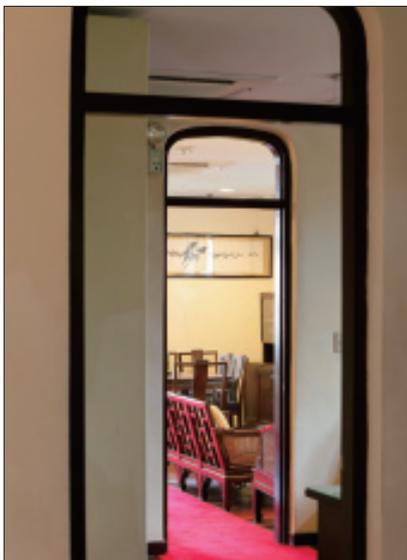
門票：每人30元（可抵館內餐飲消費）



倚靠在西班牙式螺旋廊柱旁，喝茶、看書，好不愜意。



由林語堂親手設計的住所融合了現代感與古典美，具有早期的上海樓房形象。



宅院右廂的書房、臥房、餐廳、客廳，一切陳設仍維持大師生前的風貌。



嘗過中西合璧的餐飲，飯後再來杯文山包種茶，風雅之至。

13:30~15:00

林語堂故居 喝杯中西合璧下午茶

仿歐風建築大流行，其實現代文學大師林語堂早就有了這樣的新潮構想。位於陽明山腰上的舊宅建於民國55年，是林語堂生前最後10年定居並親手設計的住所，整幢建築以中國四合院的架構結合西班牙風，融合成現代感與古典美，具有早期的上海樓房形象；白牆藍瓦的主色調，上嵌著深紫色的圓角窗櫺，一舉突破中國人深以為忌的傳統配色，穿過迴廊，西班牙式螺旋廊柱高大

修長，園子裡的翠竹、楓香、蒼蕨、藤蘿，一如大師在世時般的翠綠欲滴。

宅院右廂的書房、臥房、餐廳、客廳，陳列生前著作、手稿、遺物及藏書，一切陳設都保持原有風貌。至於吃食，大師曾在著作《生活的藝術》中說：「屈指算算生活中真正令人快樂的事物時，一個聰明的人將會發現『食』是第一樣。」

如同大師學貫中西的研究精神，這兒的餐飲也是中西合璧的。有中式無錫排骨、日式咖哩，也有西式的德式燻烤豬腳、

波菜乳酪雞腿，飯後來杯手工卡布奇諾或文山包種茶醒腦。據說大師最愛在花開時節，坐在戶外的桂花樹下飲一杯鐵觀音。不想也試試這樣的風雅品味呢？

►林語堂故居

地址：仰德大道2段141號

電話：2861-3003

營業時間：10:00~21:00（週一休館）

門票：全票30元，團體票25元



位於北投的梅庭是「一代草聖」于右任的避暑別館，也是一棟見證戰爭歷史的豪華民宅。



走累了，不妨休息一下，欣賞「一代草聖」于右任的墨寶。

15:30~16:00

一代草聖避暑別館梅庭 懷舊慢慢遊

梅庭位於北投景點最密集的中山路，夾處在北投溫泉博物館、親水公園、露天浴場等著名景點之中，走快一點，常常就在跟前錯過了而不自知。

這兒是監察院第一任院長、「一代草聖」于右任的避暑別館，約建於1930年代末期，是一棟見證戰爭時代歷史背景的豪華民宅。從外觀看，建物順著北投溪谷而建，分為上下兩層，上

層是日式的木構造柱樑、斜屋頂屋架，下層則是鋼筋混凝土構造的地下室，有防空避難通道可直達後院石造坡坎，兼具圍牆及城垛功能，門口門柱上有于右任先生題寫的「梅庭」，瀟灑勁揚。喜愛書法藝術的民眾，即日起至年底前到訪梅庭，還有「書道丰標——于右任134歲冥誕紀念特展」可以盡情欣賞呢！

院落不大，襯托北投溪谷畔的參天古木，整體氛圍綠意宜人。如還有體力，不妨沿著中山路，繞過溫泉飯店群，一路往幽雅路慢慢晃過去，北投獨立於市區繁

華之外、悠閒緩慢的生活美感，都在這兒了。

►梅庭

地址：中山路6號

電話：2897-2647

開放時間：週二～週日9:00～17:00（週一及國定假日休館）

16:30~17:30

北投文物館 品正宗日本茶道

北投文物館前身為「佳山旅館」，始建於1921年，當時是北投最高級的溫泉旅館，日治時期一度作為日本軍官俱樂部，國民政府抵臺後由外交部接管，後拍賣成為民間物產，由民俗文物收藏家張木養、張純明等人合力創辦文物館，常設展位於文物館一樓南側，故事以溫泉北投為始，一路講述地理位置與時代變遷的歷史，加入遊人抒懷的文學吟詠，從多元面向呈現北投文物館的歷代故事。

內有少見的正宗手作和菓子與日本裏千家茶道正式課程，傳承了16代的裏千家是日本茶道界最活躍的團體之一，座墊上端正跪坐著，屏氣凝神，體驗與臺灣茶



位於北投文物館二樓的「大廣間」，因其空間足以容納一百人，在日治時期曾為宴會場地。



傳承了16代的日本裏千家茶道等你來體驗。



少帥禪園為張學良及其夫人在臺灣最後幽居的地方，至今仍保留建築最原始質樸的風貌。

道截然不同、清寂的日本茶道風味，令人印象深刻。或者在臨窗迴廊下，品啜店家自慢的桂花烏龍、和風壽司捲、野蔬皿，讓老房子的溫柔滋味，在唇齒間與你相伴。

►北投文物館

地址：幽雅路32號

電話：2891-2318

營業時間：10:00~17:30（週一及國定假日休館）

門票：普通票120元，優惠票50元

餐飲：下午茶套餐450元（含門票及服務費）

17:30~20:00

一探少帥禪園

品味大帥府傳私家菜

少帥禪園最早並非居所，而是旅社。1920年，日本人在此開設新高旅社，後於二戰時期被徵為「日本軍官俱樂部」後，作為神風特攻隊隊員進行自殺任務前飲酒作樂的地方。1960年代，主導西安事變、人稱「少帥」的張學良與夫人趙四小姐被送到此地幽居，除了看管的警衛，只能與少數當地原住民互動，當時稱為

「幽雅招待所」，後來又遷移到復興崗。北投，正是這位民初風雲人物在臺灣最後幽居、時間最久的地方。

因著這樣的歷史淵源，歷代主人無不費心呵護，全力保留建築最原始質樸的風貌，料理方面則遵奉張學良講求精緻、簡單、養生的精神。傳說張學良一生都愛吃海鮮，從前帥府廚房師傅每天都會給張學良做宵夜滋補身體，如黃花魚、大蝦；而夫人趙四小姐出身顯貴，卻為了張學良洗手作羹湯，如獅子頭、老母雞湯，或是充滿北投山野風味的各類蔬食，都成為少帥禪園主廚最佳的創作靈感來源。

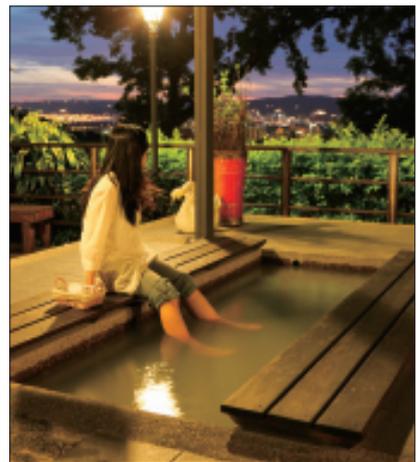
►少帥禪園

地址：幽雅路34號

電話：2893-5336

營業時間：少帥展館 10:00~21:00，漢卿美饌 12:00~14:00、18:00~21:00，雙喜湯屋 11:00~21:00，小六茶舖 13:00~18:00（平日）、11:00~18:00（假日）

門票：參觀清潔費150元（身高110公分以下免門票），可折抵園內消費（部分商品除外），團體需提前2日預約。



白天的忙碌過後，不妨到禪園足湯泡泡腳，消除一天的疲勞。



少帥禪園鮮美的黃花魚美饌，擺盤精緻，令人垂涎三尺。



濃而不黏稠的麻醬涼麵，搭配用蝦米熬煮的味噌湯，實為極品！

夏日清爽體驗

涼麵

文／尤好逸 攝影／吳金石



秉持著三好一公道理念的許老闆，因其對食物的堅持，培養出許多忠實顧客。

炎炎夏日裡，一盤清爽不油膩的涼麵，是最能引起人食慾的美味小吃，簡簡單單的醬料調味，擺上一小撮黃瓜絲，看來清新爽口的模樣，讓人脾胃大開，然而在麵條與小黃瓜絲底下的口味與口感，卻是各家巧妙各不同。

當溫度逐漸上升，上街吃飯都覺得熱到汗流浹背時，涼麵就成為外食族最愛的選擇。一盤清涼爽口的麵條，淋上老闆精心調製的醬汁，風味絕佳又有飽足感，無怪乎街頭巷尾，或熱鬧廟口旁，總有一攤讓人喜愛的涼麵

店，滿足著人們對夏日清涼開胃的想望。

三好一公道 堅持的好味道

「信用好、口味好、品質好、價錢公道」秉持著三好一公道理念的許老闆，在遼寧街夜市一賣涼麵就是30年，培養出許多死忠客戶。份量大碗，醬料實在之外，老闆對於食物有許多堅持，現場不擺放太多麵條，配合了三十多年的麵店，只要一通電話馬上就送貨過來；中午過後只有味噌湯，不賣味噌湯加蛋，因為

煮蛋花太花時間，會讓客人等太久；但只要吃過這裡的招牌涼麵與加蛋味噌湯，一定會想要趁早再來，因為麻醬滋味濃而不黏稠，還帶著淡淡藥材香氣，用蝦米熬煮的味噌湯鮮而不腥，軟厚鬆嫩的蛋花讓人回味無窮，此外，老闆拿手的鹹菜豬腸湯、鹹菜鴨肉湯也是一絕，讓涼麵有更豐富的搭配選擇。

巧妙醬料比例 配成四種風味

士林夜市慈誠宮的家鄉涼麵，是一處讓人一想到就非得吃上一



老闆拿手的鹹菜豬腸湯、鹹菜鴨肉湯，提供消費者不一樣的搭配選擇。



士林夜市的家鄉涼麵以七種特製醬料、不同比例搭配，提供了截然不同的口味。

盤的小攤，獨特的口味在廟口一枝獨秀，店裡總是滿滿的人潮。

店裡的招牌產品是涼麵與臭豆腐，其中涼麵的口味相當特別，分為傳統麻醬、泰式酸辣、麻辣及素食四種，可說是帶起士林夜市異國風味涼麵的始祖。四種涼麵用的是一樣的麵條，加上相同的火腿與小黃瓜絲，靠著七種特製醬料、不同比例搭配，就成了截然不同的口味，而最受歡迎的泰式酸辣，添入了檸檬及糖水增添清爽口感。老闆娘巧手邊淋醬料邊說，雖然眼前看到只有這七樣，但是樣樣都是他們精心調出來的，很多人想學這一味還真學不來！



使用雞蛋麵條，淋上酸辣的越式調味醬汁，最後加上滷得入味的雞肉條與黃瓜絲，是廟口涼麵的創新滋味。

傳統廟口小店 創出新滋味

位於中山北路5段的廟口涼麵，則以另外一種異國風取勝。不如泰式那般酸辣，微甜微酸微辣的越式涼麵，征服了在地人的傳統味蕾。雖然只有小小的細長店面，一到中午及傍晚的用餐時刻，周圍的老鄰居就逐漸聚集過來，點盤越式涼麵、一碗鮮甜味噌湯，再加上燙青菜，就成為豪華的一餐。與一般涼麵不同的是，這裡的麵條用的是雞蛋麵，而非一般的油麵，因此吃起來口

感特別好，加上酸酸辣辣的越式調味醬汁，配上滷得入味的雞肉條與黃瓜絲，巧妙地融合了中越不同菜式的優點，成為讓人驚豔的一品，受歡迎的程度與傳統麻醬、炸醬口味的涼麵不分軒輊，更是小姐們最愛的低熱量餐點。

看來簡單的一盤涼麵，從醬汁、麵條、配料到配湯，其實樣樣都大有學問，在即將到來的夏日裡，除了自己常吃的小店，不妨也到街頭逛逛，試試各種口味的涼麵，或許能有更多的新發現。

▶三好一公道涼麵

地址：長安東路與遼寧街口
電話：0938-096-668

▶家鄉涼麵

地址：大南路46號
電話：2883-8021

▶廟口涼麵

地址：中山北路5段699巷9號（神農宮前）
電話：2833-6237



隱密的「夢梅樓」充滿古典閒逸美感



黃蟬園創始人易賢仕

山中 夢奇地

黃蟬園

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



園區使用廢棄的舊木料搭建庭園，建築造型和庭園氛圍營造之精緻講究，令人驚艷。

爬山的人大約都知道山屋。顧名思義，山屋大多位處高山深處，是提供登山者歇腳納涼、燒飯煮水、躲避風雨蟲獸或過夜的臨時居所。臺北市也有一座神祕山屋隱匿在信義、南港交界的虎山山區，神祕低調到即便是步道常客都未必知曉，這處祕境就叫做「黃蟬園」。

廢棄家具木料土法煉鋼

「黃蟬園」只是總稱，事實上，這是一處由大大小小共18幢建築組成的多重樓閣。乍見之下，很多人都會有種錯覺：怎麼山路走著走著，會闖進了這個又像宅邸又像庭園古蹟的奇幻空間？

可能太奇幻了，關於黃蟬園的傳說滿天飛。這回我們超幸運，一進門就看見園區創始人、人稱「易教授」的易賢仕正在燒水煮茶，他笑說：「園子是許多山友接力合建的，可不只我一個人出了力。」

34年前，50歲的易賢仕剛退伍，閒來無事常爬山，尤其喜愛兼具溪流與山林之美的虎山。當時正值經濟快速起飛，許多家戶環境改善，街邊常有被丟棄的門



過水廊、美人靠、花格窗櫺等中式庭園特有的構造形式，在黃蟬園應有盡有。

窗桌椅或上好的原木木料，他看著覺得可惜，想起山上缺乏休息的地方，便一一撿了上山，沿著山坡徒手掘地蓋屋、挖山作池。「沒蓋過房子也不會畫設計圖，完完全全就是一個土法煉鋼。」他說。

不過，雖是廢棄舊木料搭建的庭園，卻意外地堅實牢固，至今屹立不搖；建築造型和庭園氛圍營造之精緻講究，尤其令人驚艷。過水廊、美人靠、花格窗櫺等中式庭園特有的構造形式一應俱全，這時如果從廊裡走出個古裝美女來，可就再應景不過了。

每一座園、亭，每一座橋、池都有歷代山友各為命名，也都有洋洋灑灑的詩文木牌，充滿古典閒逸美感。錦鯉優游的小池，叫做「炎之池」，池上架橋，叫「吉光橋」，立於水上的小亭叫「水上亭」，橋為「素蘭舟」，往高處走，另一間隱密小樓叫「夢梅樓」，最高處的「美雲

屏」能迎風眺望臺北盆地全景，美極了。

此情此景難以再得

黃蟬園地勢為一獨立山頭，三面迎風，冬天乾燥寒冷，夏季通風涼爽。植物大多是具有厚實葉片或堅硬枝幹以耐強風的種類，如青剛櫟、相思木、竹林、筆筒樹等，原生植物除了蕨類、水同木、姑婆芋之外，山友們還陸續在園裡以盆栽種植石斛蘭、蝴蝶蘭等多年生草本植物添姿彩。

被用來為園區命名的軟枝黃蟬，自然是最具號召力的招牌花，當白色的油桐花飄落了一地，軟枝黃蟬就準備上場了。這種觀賞花卉最大花徑可達6公分以上，七、八月盛開期時，滿園都是黃橘色花朵枝條迎風款擺，婀娜多姿真美麗。

夏季午後對流旺盛，有時雷電交加下起大雨。易教授說從不擔心園區不耐風雨，只煩惱沒人

接手整理。因此如有機會上虎山來，不妨多繞半小時山路，一探黃蟬園，此情此景，或難再得！

►黃蟬園

位置：臺北市四獸山市民森林

交通：搭捷運至後山埤站下車，從2號出口沿中坡南路至福德街251巷口慈惠堂。自慈惠堂下方進入四獸山市民森林入口後，取左往九五步道，上行約30分鐘至復興園交叉口，往復興園方向前行約5分鐘，可見左邊一條不明顯的山坡階梯步道，往上陡行約15分鐘即抵黃蟬園。



園裡的石斛蘭、蝴蝶蘭等草本植物，可增添園區植物的豐富性。



方志銘以詳細的解說及操作，傳授學員製作義大利菜的竅門。

做義大利菜 享受好風光

文／君君 攝影／約瑟



隨著義大利菜逐漸普及，不少人也開始親自下廚，烹調起義大利菜餚。

醬汁濃郁的義大利麵，料多味美的比薩，柔滑香甜的義式奶酪，義大利美食的魅力，總是讓人無法抵擋，滿足不少饕客的味蕾。隨著義式料理的美味風潮逐漸走入民眾的生活，不少人也開始掌廚，親自烹調起義大利菜餚，不但能夠享受異國料理的樂趣，還能品嚐親手烹煮的好滋味。

從饕客到下廚 輕鬆學習廚藝

「義大利薯餃要煮得Q柔，必須掌握好揉製的方式和力道！」、「義式奶酪如果用香草夾取代香草精，雖然價格貴了

點，但是味道較香濃！」在臺北市中山社區大學義大利菜烹調課程中，授課老師方志銘教導學生製作義大利菜的各種撇步，每位學員都聚精會神地聆聽著老師的講解，深怕遺漏重要的步驟。

隨著老師按部就班的講解和示範，從社大廚藝教室裡飄散出來的香味愈來愈濃，學員們也開始蠢蠢欲動了起來。當老師一聲令下，大家現學現賣地立即動手烹煮，沒多久，香味四溢的義大利薯餃，和可口的義式奶酪，就一一完成。此時學員迫不及待地拿起叉子和湯匙，驗收學習成

果，「薯餃揉太久，似乎變得有點硬！」、「義大利麵加了荳蔻粉，果然可以提味！」每位學員你一言，我一語的，彼此交換心得。

「從來沒想過，自己有一天，會從熱愛義大利美食的饕客，變成喜愛自己下廚做義大利菜。」在會計師事務所上班的廖基宏，常和親朋好友到餐廳享用義大利美食，在朋友鼓勵下參與了中山社大的義大利料理課程。從小未曾下廚的他，走進廚房，也學得不少烹調技巧，學有所成後，不僅煮給自己品嚐，也和女友、同



在義大利菜烹調課程中，每位學員都聚精會神地聆聽著老師的講解，並將重要步驟拍攝下來，以加深記憶。

學分享，他說，大家的反應還不錯，促使他想要繼續學習，更精進自己的廚藝。

雖然學習義大利菜的學員，以年輕人居多，但其中不乏家庭主婦。61歲的職業婦女田洪慧，長年來都是煮中式菜餚給家人吃，但為追求變化，在中山社大學起

義大利菜，並在家裡的餐桌上展現成果，先生吃了說：「口味挺新奇的！」，女兒也說：「好吃」，甚至向她討教呢！

餐點類別多樣 烹調方式多元

令人垂涎三尺的義大利菜，與中國菜、法國菜，堪稱是世界

最受歡迎的三大菜系，一般民眾提到義大利菜，大都只會聯想到義大利麵、比薩，其實義大利菜包羅萬象。方志銘老師說，以麵食來說，除了各式的義大利麵之外，還有義大利餃、義大利薯餃、義大利麵疙瘩，此外，還有飯類，像是燉飯、炸飯球等，在



有心學習做義大利菜的民眾，要多嘗試，才能從中累積技巧和經驗。



義大利菜餐點類別多樣，烹調方式也相當多元。

沙拉方面，還有別具風味的羅勒番茄起司沙拉等。

「義大利菜講求原汁源味，雖然烹調方式較少油炸，但也十分多樣。」方志銘老師解釋，義大利菜的烹煮方法，包括燉煮、油煎、爐烤、碳烤及快炒等，透過這些不同的烹飪方式，製作出不少美食，從白酒燉牛膝、香烤紙包鮮魚，到碳烤丁骨牛排、香料炒蘑菇等。

義大利素有「美食天堂之國」的美譽，義大利人認為食物的品質和新鮮度，遠比創新和花樣更為重要，基於此因素，義大利人特別喜歡用當地盛產的農作物或牛羊等作為新鮮的食材，呈現出原汁原味的風格。

坊間開設課程 專業廚師指導

近年來，臺灣掀起一股異國美食風潮，其中義大利稱得上是一枝獨秀，而價格平易近人的義大利麵和比薩，則是引領義大利美食的重要角色。

方志銘老師表示，異國料理的演進，和經濟發展息息相關，早在20多年前，臺灣經濟起飛，民眾經濟能力普遍良好，當時昂貴的法國菜崛起，但是隨著經濟消退及飲食習慣的改變，坊間開始出現價格較便宜的義大利麵和比薩，後來，愈來愈受青睞，義大利料理跟著興起。部分飯店和高級餐廳特別聘請義大利當地的主廚來臺，使得民眾能品嚐道地的義大利菜。

不僅義大利菜逐漸抓住國人的胃，有些愛吃義大利菜的民眾，索性自己學習烹調義大利菜，像是坊間的廚藝教室，或是臺北市社區大學，以及救國團等，也都開設相關課程，由專業的廚師引領民眾進入義大利菜的烹飪天地，從認識食材，到烹飪技巧、調味竅門，輕輕鬆鬆地做出一道道色香味俱全的義大利美食。



臺灣掀起異國美食風潮，影響所及，坊間開設各式料理課程，並由專業廚師指導，令學員廚藝精進。



不少愛吃義大利菜的民眾，在互相切磋交流中，輕輕鬆鬆做出一道道色香味俱全的異國佳餚。

學得基本技能 多嘗試獲經驗

義大利菜講求食材新鮮，除了常見的橄欖油、橄欖、陳年葡萄醋和番茄外，生鮮魚貝類、蔬果和不同風味的起士乳酪，都是經常使用的食材，另外，提升食材美味的蒜頭、百里香、洋蘇葉、番紅花、迷迭香等各種香料，也是不可或缺的調味料。想要買到這些食材或調味料並不難，部分大型百貨公司的超級市場，也從國外進口相關產品。

對於有心想學習做義大利菜的民眾，方志銘老師建議，除了

購買書籍自學外，不妨參加義大利菜課程，學得基本的烹調技能後，就能觸類旁通，如果想要廚藝更上一層樓，不僅要多研究食譜，也要多嘗試、多用心，不怕失敗，才能從中累積技巧和經驗，做出讓人食指大動的佳餚。

►中山社區大學

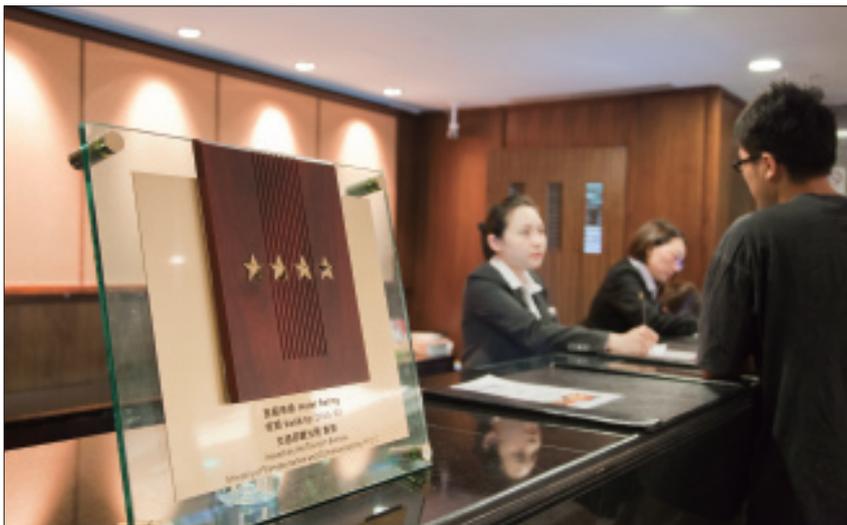
地址：新生北路3段55號

電話：2597-3371



星級旅館評鑑 慶泰大飯店榮登四星

文／李寬心 攝影／楊志雄



慶泰大飯店獲得交通部觀光局星級旅館評鑑的四星標章，實至名歸。

出外旅遊，想要玩得開心盡興，除了要有美景、美食相伴的精彩行程，入住飯店的品質也是關鍵，乾淨舒適的環境、親切熱忱的服務，總是能讓旅程加分。

然而，身處外地的旅客，大多人生地不熟，到底該如何挑選飯店便成一大課題。交通部觀光局於民國98年起實施星級旅館評鑑，以「星星」作為認證標章，分為一至五級，協助旅館區隔定位並與國際接軌。



慶泰大飯店的住房設計以溫暖的木質為主，坪數較大的採用沈穩的紫檀木，坪數小的則採用可增加寬敞感的柚木。



星級旅館評鑑，效法國際評鑑標準

交通部觀光局的星級旅館評鑑，參考美國 AAA 評鑑制度的精神，審查制度十分完備。由交通部觀光局委託社團法人臺灣評鑑協會，評鑑人員為觀光相關產業專家，在經過專業培訓後，採用匿名評審的方式，於全國含離島地區做實地評鑑。

評鑑的項目囊括硬體的建築設備及軟體的服務品質兩大項。建築設備的評鑑細項，包括建築物外觀及空間設計、客房設備、衛浴設備、安全及機電設施、綠建築環保設施等十大項；服務品質的評鑑細項，則從總機服務、訂房服務、櫃檯服務、網路服務、餐廳服務、用餐品質、健身設施服務等共十三項。開辦3年以來報名參加評鑑的旅館已達220家，並不斷有旅館加入評鑑的陣容，也

足見星級旅館評鑑對於提升旅館產業的品質確有成效。

準備再準備，就是要做到最好

慶泰大飯店開幕至今已有32年的歷史，是臺北市元老級的飯店，擁有160間舒適和雅緻的豪華客房，以時尚典雅的設計風格與鮮美料多的海鮮美饌，擄獲了不少旅客的心，擁有許多忠實的顧客，更是許多日本客人指定入住的飯店首選。

今年首次參加星級評鑑的行列，不少老顧客都發現，慶泰有些不一樣了，不僅大廳的地毯、壁紙全面更新了，尊榮親切的服務，也變得更加精緻。對於鍾愛的飯店仍不斷地求新求進步，顧客們都給予更高的評價。

秉持著「要做就做最好的」態度，決定參加評鑑的前一年，便開始積極準備、努力調整。在

硬體方面，除了大手筆將所有的壁紙、地毯全面換新，還添購三百萬元的客房影音設備，每間房間都備有知名品牌的40吋液晶電視；各部門間也開始緊密頻繁的互動交流，相互巡視監督，各行政主管，也加入現場輔導的行列，每位員工都必須以客人的角度出發，給予飯店最真切直接的建議。例如櫃台電話最多不能響超過三聲，客人進門的問候語調必須熱情親切，客房的房務每天至少得檢查兩次以上等等，從高階主管到服務人員大家胼手胝足，終於榮獲評鑑四星標章。

待客如親，給予最體貼的服務

來到慶泰大飯店，一進門除了有服務人員親切的招呼，還有一盆秀潔盎然的蘭花熱情迎賓；飯店大廳以素雅的米色為主調，挑高的天花板讓空間更顯寬敞明

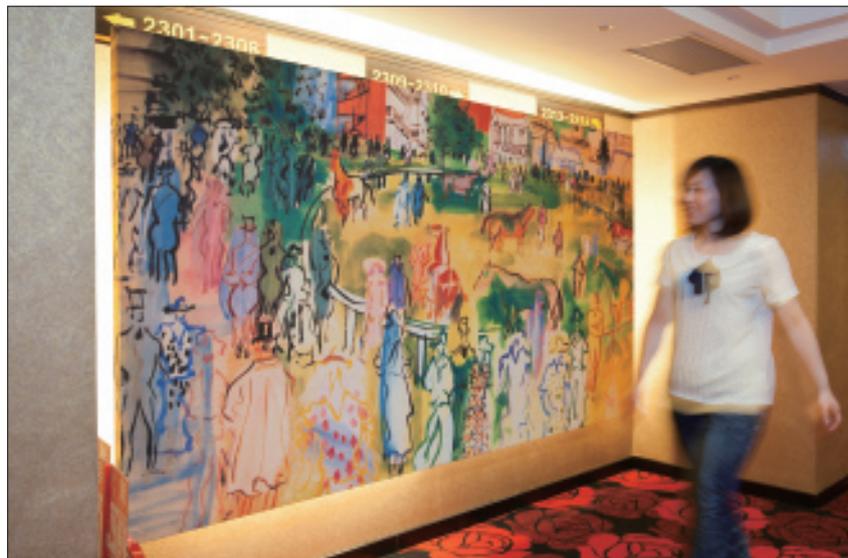
亮，一旁並規劃有沙發長椅，讓舟車勞頓的旅客等待入退房時能稍作休息。

飯店3至10樓為客房，共分成4種房型、160個房間，住房的設計皆以溫暖的木質為主，細心地依房間的坪數大小選擇不同色調的木料，坪數較大的套房採用深色的紫檀木給人沈穩安定的感覺，坪數小的單人房採用淺色系的柚木增加寬敞感。

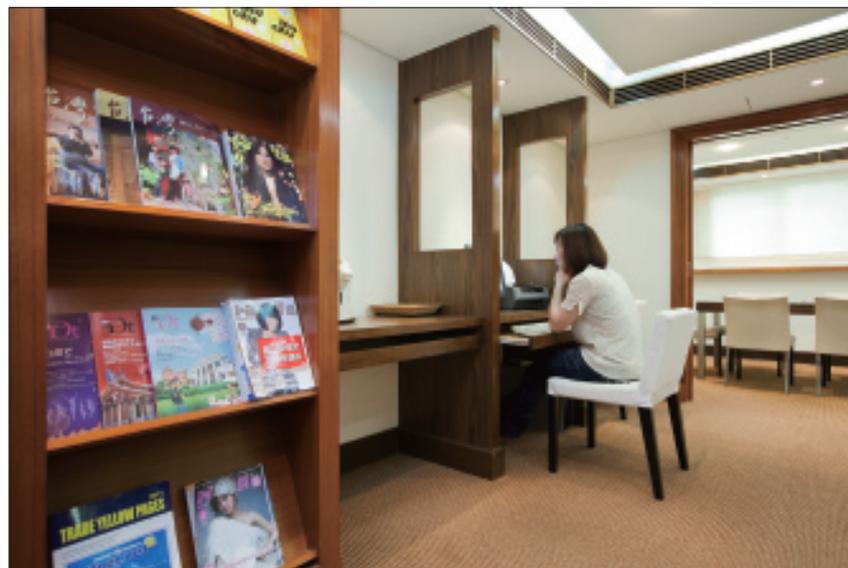
此外，為了讓常客每次來都有不同的感受，特別在每層樓的電梯出口裝飾了不同風格的大幅畫作，六樓則是自然的和風山水，三樓變化為色彩濃厚的印象派畫作；長廊的地毯也如出一轍，每個樓層都有自己的花樣色調，讓人忍不住想每一層都去欣賞參觀一回。為了體貼商務客層，3樓並規劃有商務中心，不僅有報章雜誌得以閱覽，還有電腦可以使用，若是要與客戶商談，商務中心內也提供小型的會議室。

慶泰大飯店的美食是不少饕客的最愛，不少旅客更是衝著一道道美食而來，劉恆章表示，老闆特別堅持食材絕對要新鮮，海鮮料理一定用當天進貨的鮮品，且份量飽滿。一、二樓的中西餐，總是排滿了等候的客人，物美價廉的宴會酒席也時常得提早好幾個月預訂。

以客為尊、待客如親為服務宗旨的慶泰大飯店，經過星級評鑑肯定，不僅證明了老字號的歷久彌新，更多了四星級的品質保



每層樓的電梯出口裝飾不同風格的大幅畫作，有和風山水畫，也有色彩較濃郁的印象派畫作。



三樓設置商務中心，不僅有報章雜誌可以閱覽，還有電腦與小型會議室供使用。

證，讓旅客來到慶泰就有種回到家的感覺，身心都可好好地放輕鬆。

►慶泰大飯店

地址：松江路186號

電話：訂房專線 2541-6888、總機 2541-5511

►臺北市通過星級旅館評鑑之最新名單

星級旅館評鑑結果	旅館名稱（依筆劃順序排列）	地址	電話
3星級旅館	東京國際飯店	長春路39號	2564-3733
4星級旅館	慶泰大飯店	松江路186號	2541-5511
5星級旅館	台北華國大飯店	林森北路600號	2596-5111
	台北君品大酒店	承德路1段3號	2181-9999
	台北W飯店	忠孝東路5段10號	7703-8888
	北投麗禧溫泉酒店	幽雅路30號	2898-8888
	美麗信花園酒店	市民大道3段83號	8772-8800

（資料來源：交通部觀光局）



水岸臺北2012端午嘉年華 好看好玩龍重登場

文／林虹伶 圖／臺北市體育處提供



相傳在端午節立蛋，可以好運一整年！



小朋友專注地彩繪出屬於自己獨一無二的彩蛋。

隨著端午節的腳步漸近，熱情的夏季也正式宣告到來。這一天最讓人迫不及待的就是吃粽子、玩立蛋、戴香包……，濃濃的過節氣氛讓人為之雀躍，但別忘了，「划龍舟」也是端午節大事之一，這個在傳統上原屬消災祈福的祭水神儀式，到現在已轉換成國際性的體育活動，每年在臺北舉行的划龍舟比賽更吸引眾多好手組隊參加，除了讓比賽過程更有看頭，也能促進國際交流，讓更多人瞭解這項極具特色的傳統文化。

水上競賽 多國隊伍共襄盛舉

今年由臺北市體育處主辦的「水岸臺北2012端午嘉年華」活動，將於6月22日至6月24日上午9時至下午5時，在臺北市大佳河濱公園「龍」重登場。其中眾所期待的「臺北國際龍舟錦標賽」，共有大型龍舟類的公開男子組、公開女子組、公開混合組，以及專為國內公、私立高中職在校學生設立的小型龍舟類等類別。

往年臺北市國際龍舟賽事都會吸引許多外國隊伍參與盛會，去年國內外共有165個隊伍參加，除



端午文化讓老外也瘋狂，對頭一次包粽子的外國人而言，是很新鮮的體驗。



每年端午嘉年華活動舉辦的「臺北國際龍舟錦標賽」，總是吸引不少國內外參賽者前來共襄盛舉。

了來自全國各地優秀的龍舟隊伍外，還包括菲律賓、新加坡、澳洲、南非等海外隊伍，今年截至5月底報名參加的國內外隊伍更已多達210隊，足見這項活動備受國際重視的程度。

岸邊競技 各式活動有吃有玩

除了水上活動吸睛，岸上活動更是精彩有趣，體育處今年運用河濱公園的綠地，設置了一系列的周邊活動，不僅增加水域活動講座，更首度規劃小朋友端午體驗營，讓不同年齡的民眾都能親身體驗端午之樂，並增進水域活動的瞭解。

在岸邊活動方面，主辦單位設置了包括可以在遊戲中瞭解各項主題的「好學宣導區」、邀請CAS臺灣優良農產品設攤的「好吃美食區」、由臺北海洋技術學院規劃體驗活動，並展示難得一見的霍比式帆船的「好玩體驗區」；另外，可以挑戰兩人三腳、平衡木、吹氣球、用三輪腳踏車製作龍舟等遊戲的「好動闖關區」，以及讓民眾體驗製作香包、捏麵人、DIY彩繪望遠鏡、彩繪蛋等活動的「好樂DIY區」等也都饒富趣味。更特別的是，在活動期間每天早上10時起在好吃美食區還會

發放養生粽子，每天限量101顆，發完為止。

炎熱的初夏時節，不妨和親朋好友到大佳河濱公園參與這項年度端午節盛事，一同感受緊張刺激的龍舟比賽、精彩有趣的各式活動和臺北市迷人的水岸風光吧！

▶水岸臺北2012端午嘉年華

時間：6/22~6/24 09:00~17:00

地點：臺北市大佳河濱公園

網址：2012dragonboat.tpec.edu.tw

▶好樂DIY區

活動時間：6/22~6/24

活動人數：每天四梯次，每梯次限50人，採現場報名。

費用：視活動內容需酌收材料費。

▶粽情端午體驗營

活動時間：6/22 10:00~11:30、15:00~16:30

活動人數：共2梯次，每梯次不超過50人，採現場報名。

費用：免費參加

龍舟自己划 體驗民俗活動趁現在

為了讓民眾更深刻瞭解划龍舟的樂趣和文化，今年臺北市體育處特別在6月16日和6月17日早上9時30分至下午5時，於臺北市基隆河大佳河濱公園龍舟碼頭（大直橋下）開放水域供民眾體驗划龍舟。現場將提供3艘大型龍舟，讓民眾一顯身手。

有興趣的民眾可在活動當日上午9時至下午4時，在活動現場填寫基本資料免費參加，每

場次以30人為限（10歲以下孩童不得參加），先由教練於陸上進行講解後，再由教練統一帶領登上龍舟。

本項活動參與的民眾均須全程正確穿著救生衣，並聽從教練指導，而為了顧及安全，主辦單位將視當天水域及天候狀況調整體驗時間及體驗人數，請民眾多加配合。

▶洽詢電話：

0920-254-011 林老師



2012臺北兒童藝術節以「兔子洞。開開門」為主題，邀請大家發揮好奇心，開啟想像力的冒險旅程。（圖／François-Xavier Gaudreault提供）

2012臺北兒童藝術節 走進「兔子洞」看見新世界

文／陳雅琪 圖／台北市文化基金會提供

暑假的腳步近了，每年夏天小朋友們最期待的臺北兒童藝術節，今年將帶大家到寶藏巖歷史聚落，尋找童話故事《愛麗絲夢遊仙境》中開啟想像國度的「兔子洞」，用新的眼光看世界。

寶藏巖依山而建，屋舍高低錯落，層次明顯，階梯蜿蜒，自然生態多元，加上先前的人文歷史，發展出獨特的聚落形式，更是臺北市首座歷史聚落。今年的臺北兒童藝術節看中寶藏巖空間地形豐富的故事性，將在這裡搭起一座冒險刺激的夢想王國，自7月3日起至8月5日，展出「兔子

洞。開開門」夢遊寶藏巖新童話創作裝置展覽。

裝置展中將童話中的「兔子洞」隱喻為想像國度的入口，邀請五位藝術家，各自以一則童話為主題，分別以動畫、立體裝置、聲音多媒體、繪本、戲偶等不同形式進行創作，透過不同的感官刺激，引領小朋友走進真實的童話場景。

走出兔子洞，精彩的故事還沒結束，同在寶藏巖展出的還有「遙遠的記憶……」國際原住民暨兒童創作動畫影展，以三個系列的短片集錦，呈現澳洲原住民

及其他國家兒童充滿想像力的動畫創作。國際兒童動畫工作坊也將以「動畫」為主題，現場邀請動畫藝術家張淑滿帶領小朋友，以敦煌壁畫題材為元素，一同創造出驚奇的飛天動畫。

在展演活動方面，今年的兒童藝術節持續邀請到國際兒童劇團到臺北與小朋友同樂，像是丹麥倒影劇團以戲偶演出《再見，麥芬先生》、魁北克旋轉木馬劇團以大型投影和裝置偶呈現原著繪本場景；義大利戲棚子劇團利用開關燈，創造出結合光線、音樂與肢體的舞蹈《一閃一閃。捉迷



《拇指小英雄》把棉被枕頭搬進劇場，重現床邊聽故事的體驗。(陳又維攝)



每年在大安森林公園的兒童藝術節戶外表演，總吸引滿場親子觀眾。(陳又維攝)



兒童藝術節在社區演出，讓小朋友體會掌中戲的樂趣。(陳又維攝)

藏》；義大利TPO視覺劇場與澳洲藝術家透過數位繪畫及投影技巧，演出《撥開灌木叢》，帶領小朋友們跟隨舞者與互動影像一起玩耍，在律動中體會澳洲原住民文化的魅力。

今年兒童藝術節重製演出2010年數千張票券在39分鐘內「秒殺」的《拇指小英雄》故事，再現「躺在劇場內聽床邊故事」的神奇體驗。國內劇團也卯足全力，《美女與野獸》則是以童話歌仔戲改編的親子教養另類寓言；《幸福首部曲：再見，茉莉，花》、《風之豎琴手》等劇則透過戲劇，陪伴親子面對生命課題，也鼓勵大家勇於追求夢想。售票演出預計自6月16日中午12點起，在兩廳院售票系統進行售票，民眾除了可以在網站上查詢節目內容，也可以到臺北市各市立圖書館或兩廳院售票端點，索取《童心護照》，獲得完整的活動節目內容資訊。

最讓人興奮的則是有更多的免費演出，滿足大朋友與小朋友想要欣賞更多悠揚音樂與精彩表演的渴望。7月5日至7月8日及7月26日至7月29日，在大安森林公園將有連續8場的免費戶外演出，由朱宗慶打擊樂團2與特技馬戲加上新客家民謠的表演。另外，在臺北市各個社區共有60場免費演出，絕對讓所有人都大呼過癮，歡迎大家跟著演出，趁機遊逛各大大有趣的文化空間，說不定你真的會在某一場演出中，隨著領路的兔子先生，找到「兔子洞」，展開屬於你自己的奇幻冒險旅程喔！

►臺北兒童藝術節

時間：7/2~8/5

電話：2528-9580 轉191~199

網址：www.taipeicaf.org



導演楊雅喆的第二部劇情長片《女朋友。男朋友》，是本屆的雙開幕片之一。

2012台北電影節： 就要這young!

文／黃慈萱 圖／台北電影節提供

今年邁入第14個年頭的2012台北電影節，自6月29日至7月21日，在臺北市中山堂、新光影城及真善美劇院隆重登場，為呼應近幾年國片崛起的盛況，以「就要這young！」為主題，除了象徵當前臺灣國片市場的蓬勃生氣以外，更蘊含其鼓勵獨立與新銳影展的一貫理念。

因應今年的主題，本屆雙開幕片也將介紹兩位新秀導演的最新長片作品給觀眾，分別是楊雅喆執導的臺灣電影《女朋友。男朋友》，以及瑞典導演魯本奧斯倫（Ruben Östlund）的最新力作

《PLAY》，兩部電影將在6月29日當天於中山堂放映，正式為台北電影節拉開精彩序幕。

雙城對望 瀰漫瑞典新風潮

每年台北電影節都會選出一部最新創作的臺灣本土電影，以及一部來自主題城市的火熱新作，以凸顯台北電影節「城市對望、文化交流」的重要意義。導演楊雅喆繼以《囧男孩》勇奪台北電影獎最佳導演後，睽違近四年拍攝出第二部劇情長片《女朋友。男朋友》，講述由桂綸鎂、張孝全、鳳小岳主演的三個年少輕狂

的好朋友，從玉蘭樹下的密約開始，在青春中跌跌撞撞，三人間撲朔迷離的愛情與友情，也讓這充滿掙扎與糾葛的感人故事更加扣人心弦。

去年於坎城影展首映，並於東京影展、瑞典奧斯卡獲得最佳導演與攝影大獎的《PLAY》，則是取材自新聞報導上的真實事件，故事以一群黑人小孩及三位富家公子，因一支手機而開始的一連串荒謬「遊戲」貫串全片，導演魯本奧斯倫直白地呈現瑞典當地的社會案件，更如解剖刀般厲劃出瑞典境內的種族、社會與階



台北電影節將放映由導演魯本奧斯倫歷年來多部電影組成的「焦點影人」單元。



(左起)鳳小岳、張孝全、桂綸鎂在開幕片《女朋友。男朋友》中有突破性的演出，表現相當出色。

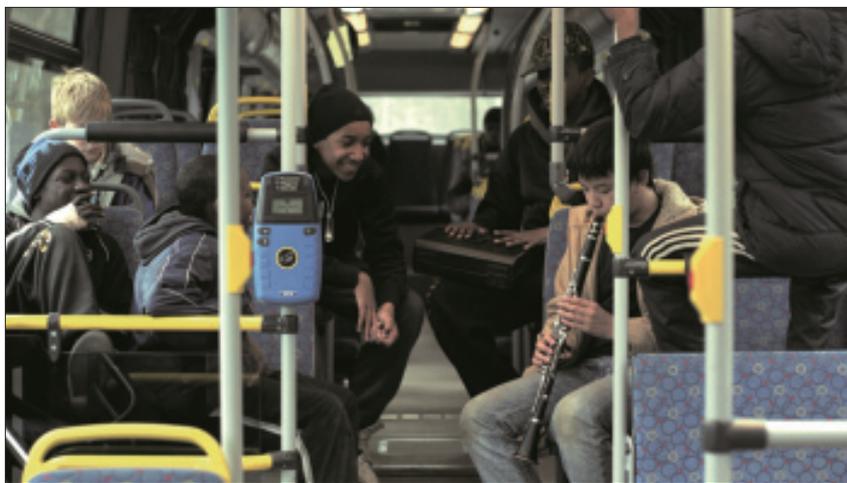
級問題，堪稱是近年最出色的瑞典新片之一，也讓魯本奧斯倫被視為瑞典大師的接班人。

魯本奧斯倫曾在2009年以《銀行事件》(Incident by a Bank)一舉拿下柏林影展的短片金熊獎，先前的兩部長片也都受到國際矚目，並屢獲瑞典奧斯卡的肯定。這次魯本除了帶著新片《PLAY》訪臺之外，電影節也將放映由他歷年來多部電影組成的「焦點影人」單元，讓觀眾一睹為快。

今年電影節的主題城市是瑞典首都「斯德哥爾摩」，瑞典早從二〇年代默片時期開始，便孕育出多位國際知名導演，本屆影展精選了從古至今橫跨近百年影史、將近40部的瑞典電影，除了近年獲獎不斷的瑞典新片外，還有大家熟悉的電影大師英格瑪·柏格曼等人的經典名作，要讓臺灣觀眾一次飽覽迷人的北歐風情。

百年經典 解讀國寶級大師名作

經典大師的作品，是激發後起之秀的重要靈感來源。本屆電影節特別規劃「對望·柏格曼」專題單元，以大師柏格曼為主軸，透過「對望」的概念，選映其他受柏格曼影響甚鉅的名導之作，讓觀眾以不同的論述觀點認識柏



導演魯本奧斯倫的新作《PLAY》為取材自新聞報導上的真實事件，故事以一群黑人小孩與三位富家公子開始一連串的荒謬「遊戲」貫串全片。



電影大師柏格曼的代表作之一《假面》，將於今夏電影節經典重現，不可錯過。

格曼的作品風格，解讀其不因時代流轉而消逝的雋永品味。

其中包括今年甫獲得奧斯卡「最佳原創劇本」獎的伍迪艾倫向柏格曼致敬的《我心深處》(Interiors)，由兩位奧斯卡影后黛安基頓與吉拉汀佩姬飾演母女，對照柏格曼《秋光奏鳴曲》(Autumn Sonata)中，由英格麗褒曼與麗芙烏曼所演繹一觸即發的緊張母女關係；另外還有奧斯卡「終身成就獎」得主勞勃阿特曼，於1977年拍攝的《三女性》(3 Women)，該片描寫兩位女護士因為一場意外而產生奇妙的個性互換，被認為與柏格曼經典之作《假面》(Persona)主題神似。

台北電影獎 星光閃耀

曾經遴選出《乘著光影旅行》、《沉沒之島》、《爸爸節的禮物—小林滅村事件首部曲》等精彩好片的「台北電影獎」，於5月2日在中山堂光復廳公布入選片單。當天現場眾星雲集，包括鳳小岳、張書豪、柯有倫、劉品言、胡婷婷、黃河等知名影星都盛裝出席，林書宇、楊雅喆、馮凱、楊力州等導演也親自率領劇組團隊參與盛會，主席張艾嘉更勉勵所有入圍者一起朝夢想努力，希望台北電影節除了成為把電影展現給觀眾看的平台之外，也能提供更多實質上的協助給年輕的電影工作者。

今年的「台北電影獎」從228部報名影片當中，遴選出集合兩岸當紅八大影星的《愛》、改編自暢銷畫家幾米繪本的《星空》、愛情三角關係的《女朋友。男朋友》、充滿熱血、青春與感動的《陣頭》、好友互相鼓勵勇敢逐夢的《逆光飛翔》、融合環保生態與人文的《候鳥來的季節》、描述外籍配偶在臺灣的《金孫》、獲選為金馬奇幻影展開幕片的《騷人》、雙胞胎尋找自我認同的《寶米恰恰》、第一部在



導演伍迪艾倫以《我心深處》一片向瑞典電影大師柏格曼致敬。



台北電影獎5月2日在中山堂公布入選片單，現場眾星雲集，主席張艾嘉勉勵所有入圍者一起朝夢想努力。

緬甸完成的華語片《歸來的人》等共40部入圍影片，一同角逐象徵最高榮譽的「百萬首獎」，花落誰家，答案將於7月21日的頒獎典禮上正式揭曉，敬請拭目以俟。

►相關資訊

台北電影節

時間：6/29~7/21

地點：臺北市中山堂、新光影城、真善美影城

網址：www.taipeiiff.org.tw

購票專線：2528-1077

►票種資訊

單場票券：每張200元（每人每次單一場次限購4張，學生、身心障礙人士及65歲以上長者可購買優惠票，每張180元，須憑證入場）。

平日場優惠券：每張150元，限週一至週五下午5時59分之前場次（每人每次單一場次限購4張）。

團體購票：單一場次購買10張以上票券，即享團體優惠，可洽詢專線。

城市電影套票：1,699元（含10張電影兌換券及3張贈品兌換券）



盡情享受夏日陽光 防曬大作戰

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皮膚科主任醫師潘企岳

炎炎夏日即將來臨，海邊戲水及戶外活動的機會大增，但究竟是防曬方式不對，還是防曬產品用錯，在每次的開心出遊之後，回家還是要面對曬傷的紅腫脫皮，以及美眉們最怕的——變黑。

什麼是UVA、UVB、UVC？

防曬，其實防的就是陽光中的紫外線，紫外線依波長不同，分為UVA、UVB、UVC三種。UVA的波長最長，能量最小，穿透力最強，雖然不容易曬傷皮膚，但是在陰天、厚雲或室內，UVA仍可能遍布四周，即使不會直接感受到能量，久了之後也會造成皮膚

老化、產生黑斑。UVB的波長較UVA短，能量較UVA強，也可穿透大氣層，作用較為強烈，會造成皮膚發熱，甚至曬傷。UVC的能量最強，可用來殺菌，直接照射人體會造成皮膚癌，所幸UVC波長最短、穿透力又差，在經過大氣層時，幾乎都被過濾掉了。

什麼是SPF？PA？

防曬劑就是對抗紫外線的武器，成份分為化學性與物理性兩類。化學性防曬成份的好處是清爽，壞處是刺激性強，敏感性肌膚較不適用。物理性防曬成份的好處是溫和，壞處是比較油膩、有顆粒、容易堵塞毛孔。簡單區

分的方法，就是擦上去感覺清爽不油膩的就是化學性成份比例高的防曬劑；而擦上去感覺質地較濃稠、較油膩的就是物理性成份比例較高的防曬劑。

防曬劑又以SPF及PA來將預防紫外線的效果加以數值化及記號化，SPF就是防曬係數，簡單來講就是耐曬時間的倍數，例如在陽光下可以耐曬15分鐘而不會曬傷，擦了SPF50的防曬產品，可以耐曬的時間就是15分鐘乘以50倍，SPF的數值越大，預防UVB的效果越好。至於PA則是由日本所提出，針對預防UVA的防曬標示法「+」，最少1個，最多3個，數目越多，預防UVA的效果便越好。



紫外線無所不在，即使在室內也要記得擦防曬乳液。



容易過敏者可選擇使用遮陽帽、袖套、口罩等，來達到防曬效果。



夏日陽光刺眼，戴上太陽眼鏡可以保護雙眼。



富含維他命C的蔬果，能提供怕黑美眉很好的抗氧化劑。

防曬產品人人都適用嗎？

防曬人人要做，卻不是人人都適合塗抹防曬產品，臺北市立聯合醫院中興院區皮膚科主任潘企岳說，防曬乳當然是隔離紫外線的好方法，正常膚質皆可使用，但在門診中有很多皮膚油、毛孔粗大又長痘痘粉刺的患者來詢問該如何防曬，通常像這樣的膚質就不建議使用較油性的防曬產品，以免阻塞毛孔、增加皮膚負擔，外出時可用陽傘、寬邊帽、太陽眼鏡、口罩、抗UV的衣物或袖套來避免曬到太陽，並盡量走屋簷或有陰影的地方。

防曬產品的防曬能力其實大同小異，差別只在於耐曬時間的長短而已，防曬效果要好，在戶外每兩三個鐘頭就需要補擦一次；室內活動的話，一天也要擦兩次。而防曬係數的數字越大代表成份濃度越高，過敏的機率越大，所以不要追求最大數字，係數夠用就好，一般上班族或是戶外活動，SPF30左右就很夠用了。而在沙灘海邊，選擇防水的防曬產品會更好，只要下了水上來，把身上的水分擦乾後，隨時補

擦。

防曬也可以用吃的？

防曬除了用擦的預防紫外線、用遮的避免陽光直射，潘企岳還特別分享了他的防曬祕訣，就是曬太陽前後都會補充維他命C錠。陽光之所以會傷害皮膚，是因為陽光的高能量會在皮膚內製造出自由基，形成發炎，而維他命C是重要的抗氧化劑，可以中和這些自由基。潘企岳特別提醒，吃純維他命C錠比較方便，因為有些水果中雖然含有豐富的維他命C，但也含有補骨脂素，會讓皮膚感光的效果增強，夏天時常發生擠檸檬汁濺到手上沒洗乾淨，又出去曬到太陽，造成發炎反應，結果隔兩三天皮膚就立刻變黑。

防曬，不一定是怕黑美眉的專利，而是對皮膚基本的保護。夏日應盡量避免在強烈陽光下活動，陰天也要做好防曬措施，因為只要天是亮的，即使陽光沒有直射，紫外線都存在，陽光的傷害是日積月累的，為了減緩肌膚老化，防曬工作千萬不能怕麻煩。



火裡的藝術家 打鐵師謝次郎

文／呂增娣 攝影／楊志雄

千度高溫的烈火磚窯前，打鐵師使勁錘打著火紅的鐵塊，伴隨著淋漓的汗水、鏗鏘的敲打聲，迸發出一道道絢麗的火花。眼前這動人的打鐵景象，不在傳統藝術中心，也不是某個藝術活動的串場，而是位在臺北市羅斯福路旁一間不到三坪大的打鐵鋪。

店外沒有醒目的招牌，牆面上原本鮮艷的打鐵二字，早在歲月磨蝕下褪了色，室內小小的空間裡，老舊卡匣式錄音機裡悠悠的歌聲不時掩沒在鏗鏘的打鐵聲中，再加上兩只被烈火燻得焦黑

的水壺，眼前的場景讓人有種時光錯置的不真實感，彷彿不經意地回到了四、五十年前；然而，對於這些過時的物件，正在埋首凝神的打鐵師——謝次郎，似乎不太在意，爐火照樣燒得老旺，添炭鍛鐵的動作依舊俐落，時光彷彿在此凝結了一般，停在那個打鐵行業興旺的時代。

置身高溫 千錘百鍊方成師

由於早年文山區多以農礦業為主，種稻採礦是重要的經濟活動，幾乎有大半的居民以此維



仍舊堅守打鐵業的謝次郎，好手藝有口皆碑。

生，而需要用到的工具如鑷刀、柴刀、鐵鏟、鋤頭這些吃飯的傢伙，則需交給打鐵店來打理。當時不僅不乏客戶上門，更多時候甚至得排隊等候，驚人的工作量自然也帶來了可觀的收入。回憶起當時的景況，謝次郎說：「當時鋸木、割草、泥匠等工人，平均一天的工資大約是四、五十元，就算是收入比較好的礦工，一天的收入大約也才150元，而打鐵店通常一天就能淨賺二、三百元，算是十分好的報酬。」

可觀的收入，吸引了許多年輕人投身學徒的行列，年輕的謝次郎也不例外。不過，學徒生涯十分辛苦，不僅剛開始收入很少，月薪也只得一百多元，還得趕在天空泛起魚肚白前起床，幫忙生爐火取工具，一天下來除了吃飯少有歇息的機會。而且，因為打鐵店的生意很好，師傅根本沒時間一步步從頭教起，只能機靈一點自己學，看師傅怎麼辨鐵、控溫、塑形，除了細細觀察每一個製成的細節，還得能耐得住置身高溫的辛苦，真正能從學徒熬出師的並不多，對於當時能夠熬出頭，謝次郎表示自己也是咬緊牙關才硬撐下來的。

辨鐵探溫掌力道 百鍊鋼成繞指柔

謝次郎進一步解釋，打鐵的步驟約略可以分成鍛鐵、錘鐵、精修、淬火四個步驟，在此之前，打鐵師必須能先辨別鐵性，確定手裡拿的是生鐵、熟鐵還是鋼鐵，因為三種鐵的特性不同，適合處理的方式也大不同；以生鐵來說，含碳量較高，熔點相對比其他兩種鐵低，但延展性也低，多數用來鑄造器物，不適合用在鍛造；熟鐵則相反，含碳量低熔點較高，延展性也比較好，很適合錘鍊打造；至於鋼鐵鍛造時必須加熱至一千度以上，去除鐵塊上的氧化物，得到純鐵，才能進行鍛造。

確定鐵性之後，方可進入鍛



百鍊鋼成繞指柔，每一件作品都有著謝次郎用心的堅持。



鐵的特性與火的溫度都是專業打鐵師必須掌控的要素。

鐵的階段。簡單來說，鍛鐵就像是在煨鐵，取炭生火之後待爐火達到一定的高溫，再把鐵塊埋進爐火加熱至可以塑形的軟度，此時鐵會變得通紅，然後放在鐵砧上錘打，把火紅的鐵塊打扁了、紅光暗淡了，再放回爐火中燒，如

此反覆數次，打成所需的厚薄形狀，再進行修邊的工作，邊緣修利了，最後進入淬火的階段，把打好的鐵器丟入冷水中冷卻，提高鐵的硬度與強度。

一連串看似簡單的過程，裡頭的學問可不少，謝次郎說，像



專注與耐得住高溫的考驗，讓謝次郎在打鐵業這行就像手中火紅的鐵，迸發出光芒。

是爐火的溫度，便是打出優質鐵器的首要關鍵，其中可能因燃煤的種類不同連帶影響了風爐的溫度。他舉例，鍛鐵的時間長短會隨著爐溫而變化，像是早期用的大都是臺灣木炭，現在用的多是進口炭，兩種炭的特性有很大的差異：臺灣木炭火生得快又旺，但火溫較低，進口炭生火較耗時，溫度相對比較高，打鐵師傅得靠經驗來做調整。

又如打鐵時力道的掌握，必須靠腳力、腰力、臂力三力的配合，趁著鐵塊火紅的狀態下予以施力，才能發揮絕佳的力道；最後的淬火更是功力的考驗，其主要的目的是增加鐵的硬度、強度和韌性，如果溫度太高，打出的鐵器雖然較硬但也易斷；相反的如果溫度太低，會有硬度不夠的問題，所以，精修後的鐵塊應該冷卻至什麼程度，就考驗著打鐵師傅的功力了，淬火之後，還得

經過水磨、抹油、接握把，打鐵的工作才算完成。

堅守崗位 樂觀打出一片天

謝次郎17歲入行，從生爐火、鍛鐵開始慢慢邊做邊學，做了兩年半終於出師，後來輾轉在文山區幾家打鐵店裡擔任打鐵師，工作了幾年攢了點積蓄，當兵回來之後，便自立門戶。他笑說，店剛開的時候沒有什麼客源，一天下來頂多二、三個客人，幾年的光景過去，漸漸地得到顧客的信任，客人逐漸多了，眼看生意愈來愈好，卻又碰上工業化時代的來臨。

工業化時代以大量機械代替人工，改變了許多行業的運作方式，例如農人扛鋤頭下田的畫面不再，取而代之的是快速又省力的耕耘機穿梭在田間；原本需要以鐮刀割除的雜草也改以農藥對付；而礦坑封坑、農地、茶園休

耕，農田茶園碧綠豐沃的景致轉眼成了櫛比鱗次的高樓大廈，隨著工業化之後工作形態的改變，也一改打鐵店早年門庭若市的景象，打鐵成了一門夕陽行業。

謝次郎表示：「不要說農具，連一般家用的菜刀，也少有人拿來打磨了。」的確，人工的速度哪比得了機器，工廠機器製造的刀，一天就可以壓出好幾百把，不只成本低，賣價也便宜，純靠力氣和技術的打鐵師實在很難競爭。也因此許多打鐵師傅紛紛改行轉業，像是文山區就只剩下少



鍛鐵過程即為把鐵加熱至可塑形的軟度。



淬火提高鐵的硬度與強度。



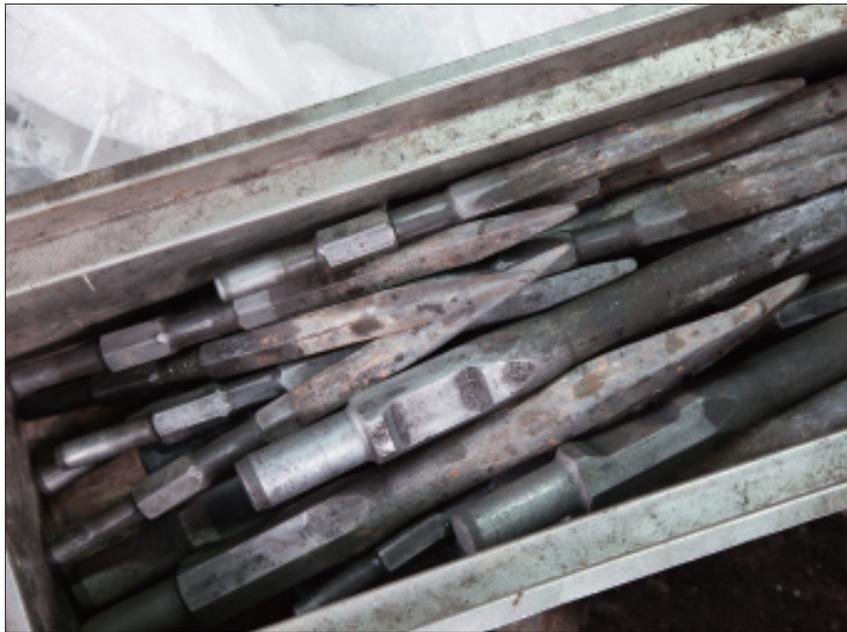
鐵器必須高溫加熱，去除鐵塊上的氧化物才能鍛造。



錘打鐵器用的鐵砧。



透過謝次郎的巧手加上錘鐵機的輔助，好鐵器逐漸成形。



謝次郎的鑽頭歷經歲月的累積，成就一件件精美的鐵器。



把做好的工具插入砂土中固定冷卻，一把新的工具隨即誕生。

數的一、兩家打鐵店，謝次郎就是其中之一。

問他當時怎麼沒打算關門歇業另闢新途，他有些自嘲地說：「我就只有打鐵的本事，其他的做不來，也沒有本錢再闖啦，所以就走一步算一步吧。」或許就憑著這點樂觀與堅持，雖然店裡打造農具的生意少了，但建築業的興起，卻為他帶來轉機。

大約民國75年，建築業開始大量地從日本引進用來鑽碎水泥的電動破碎機，又稱「鴨頭」，

由於機器上的鑽頭在頻繁的使用下變鈍，便找上打鐵師傅幫忙修復。謝次郎在偶然的機會下，接下了修理鑽頭的工作，由於工夫扎實，修理的鑽頭十分銳利耐用，經由客戶相互介紹，生意也就愈來愈好。他憶及當時曾有客戶慕名老遠從中壢趕到景美來找他，為了不負顧客所望，他立刻幫客戶趕工，一修便修到了大半夜，只見客人喜孜孜地拿著一大箱修好的鑽頭回家，一天的疲勞頓時少了大半。

由於一開始會修理鑽頭的師傅不多，競爭不是很激烈，所以謝次郎最高紀錄曾經一個月賺上七、八萬元。雖然現在有不少打鐵師陸續跟進，加入修鑽頭的行列，他卻仍樂觀看待，他說：「我年紀比較大啦，也賺不了這麼多，大家一起賺也很好啊！」

從事打鐵業快五十年光景，謝次郎對於工作，一如風爐中炙熱的火光未曾熄滅，手中火紅的鐵，仍舊每天努力地迸發著光芒。

►謝次郎打鐵店

地址：羅斯福路6段90號

電話：2935-0883



包粽・包中 巧手做香包

文／雷小花 攝影／約瑟

老人家總說，要過了端午節才能收拾冬衣，因為炎夏總是在端午節過後才正式登場！舊時由於醫藥不發達，炙熱的夏暑帶來蚊蟲，人們就把具有殺菌作用的雄黃、艾草、菖蒲磨成粉末，做成香包戴在身上，利用它散發出來的香氣使夏天的病菌不敢來犯。

現代社會各式便利商品一應俱全，早已不需為了驅蟲而佩戴香包，但是端午節一到，免不了掛個香包，應景一下。尤其每到6、7月的考季，不論是莘莘學子的期末考、升學考，或是重要的國家

考試，這時節的包「中」香包，更是為夙夜匪懈的考生們，帶來滿滿的愛心與祝福，討個好預兆。

這期手作單元要教大家製作應景的粽形香包，製作用的布料只要小小一塊就夠用，因此，不穿的衣服或有可愛圖樣的手帕、布圍巾等，都可以拿來當材料；香包內塞的棉花可用家裡的藥用棉球，或把化妝棉抓鬆。另外，吊

繩與裝飾用的粽繩，可以拿髮帶或身邊各色的線……只要稍微留意，身邊可以再利用的資源真的是取之不盡、用之不竭。

至於香料的選擇，雖然人工香料很方便，但是傳統的檀香香末還是讓人懷念不已。只要到香舖店跟老闆說買做端午香包的香粉，差不多50元的份量，就夠做很多個香包粽子了；也可以隨個人的喜好，選擇乾燥的香花、

香草、茶葉、茉莉茶包來代替香末，如果想防蚊，也可噴上自己習慣的防蚊液。

完成的迷你粽子香包，除了掛在頸上、胸前，也可作為可愛吊飾，甚至做成整串當壁飾，也是很Q喔！現在，帶著祝福的心意，一起動手做既環保又簡單的「包中」粽子香包吧！



工具材料

工具：尺、剪刀、鉛筆、筷子、針、線。

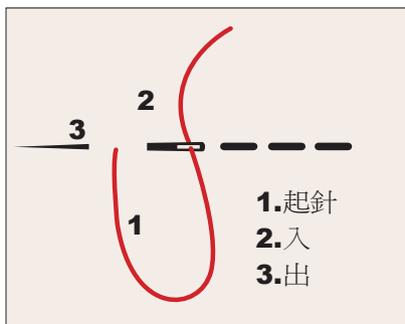
材料：布、棉花、蠟燭、有色線、香末（香料）。



步驟：

1.布塊尺寸

裁取一塊約長11公分、寬7.5公分的長方形布塊，以尺、鉛筆量畫出9公分 × 5.5公分的尺寸。



2.回針怎麼縫

為了不讓塞棉「露餡」，第3步驟的縫合就採用回針縫。要訣是每次出針後，往回下針，縫出來的形狀是一條實線，比較牢固、密實。



3.口字形的縫合

將布塊長邊正面相對，對折成待縫合的「口」字形。以回針縫法先縫合成L形，未縫的一邊待翻成正面後，用來塞棉花。以紅筆標示L形虛線，然後剪掉虛線外多餘的布邊。



4.回針結束打結

縫完的打結位置，如上圖示範。往回縫約一公分處打結，在縫線約0.7公分處剪掉多餘的線。往回縫一公分，可以避免線結打得不扎實而鬆脫，是縫紉生手的好撇步。



5.剪牙口

為了做出粽子漂亮的尖角，如上圖在45度角處剪一刀，下圖的角邊則直接剪開，剪至離縫線約0.1公分處即可，小心不要剪到縫線。



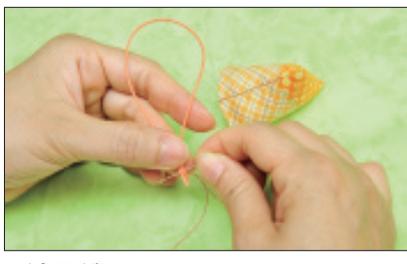
6.翻正面與塞棉技巧

將正面翻出，用筷尖頂出布的兩個角尖，然後以少量的方式，由角尖開始填入棉花。



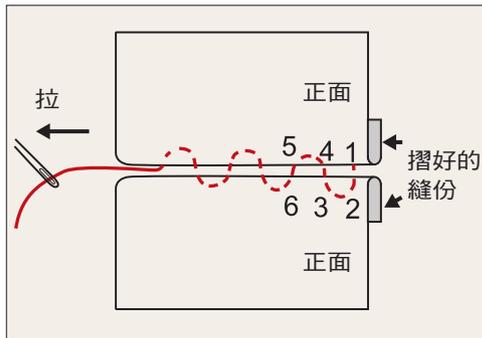
7.蠟與香末的添加

棉花填入香袋約1/2後，再刮一些蠟燭的蠟（可以防潮防蟲）和少量香末，放在少許棉花中揉包起來，再塞入香袋中，之後將剩下的棉花塞滿香袋。



8.縫吊線

將香袋開口的布邊往袋內摺1公分，這樣就不用擔心抽線的問題了。注意，開口邊的合併方向與對邊的合併線方向不同，這樣才能做成粽子的形狀，而非長方形。把吊線兩端合併，縫好固定（針線仍不要剪斷，留待下一個動作繼續使用），再將線頭塞入香袋中，準備好與香袋縫合。



9.藏針怎麼縫

香袋口的縫合採用藏針縫。第一針要將針線穿過吊線，與布縫在一起，然後用藏針縫法，將吊繩和袋口縫合。藏針縫顧名思義，就是要把縫線藏起來，如圖示，將針頭沿著內摺的布裡穿梭，再出針。



10.把結束結藏起來

以藏針縫合吊繩與袋口後，同樣地用藏針縫法，再縫回去1公分，線在針頭約1公分處繞兩圈，抽針就打了一個漂亮的結束結。再如圖示，將針穿過香包抽出，剪斷線，就能將結束結藏起來。



11.綁腰帶

取兩種顏色的線來為香包粽子繫腰帶，簡單地打兩個結，美觀又有設計感的粽子香包就完成了。

101年6月15日~7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
新移民親子舒壓工作坊	即日起至6/24 (日) 14:00~16:00 / 南港新移民會館	北市府民政局 ☎2725-6065
臺北花木批發市場 「香草鮮果舞興隆」促銷活動	即日起至6/24 (日) / 臺北花木批發市場	有限責任臺灣區觀賞植物運銷合作社、臺北市市場處 ☎8663-3565轉513、515 ☎2341-5241轉2210
101年臺北夜市打牙祭—— 吃喝玩樂大富翁 暢遊 101	即日起至7/1 (日) / 活動範圍包含8大夜市 (饒河街、臨江街、華西街、廣州街、遼寧街、延三、大龍街及寧夏夜市)	臺北市市場處 ☎2341-5241轉2405 臺北夜市打牙祭活動小組 ☎8953-2257轉63
四不像——兩岸四地藝術交流計劃	即日起至7/15 (日) / 市立美術館3C展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
「親愛寶貝歡樂 GO 富貴安康迎幸福」收涎、抓週活動	即日起至7/20 (五)，於各區公所人文課受理報名；活動日期8/5 (日) 09:00~16:00 / 市立體育館	郭元益食品股份有限公司、北市府民政局 ☎2838-2700轉459
夜行使者—— 貓頭鷹暨保育鳥類郵票特展	即日起至7/31 (二) / 郵政博物館6樓特展室	郵政博物館 ☎2394-5185轉857
第三屆桐花文學獎	報名收件自即日起至7/31 (二) 止 / 詳情請至www.TungLiterature.tw查詢	客家委員會 ☎2351-0116
大家相約 e 起來，線上申辦獎不完	即日起至9/30 (日) / 詳情請至www.tpctax.taipei.gov.tw查詢	臺北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉165
C.P.R. 急救技能學上手， 搶救生命不失手【須先報名】	即日起至12/15 (六)，每月第3週星期六，每梯次3小時 / 北市府消防局防災科學教育館	北市府消防局防災科學教育館 ☎2791-9786
「星空怪獸」蝙蝠傳奇特展	即日起至12/31 (一) / 市立動物園保育補給站	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉519
百工、樂——綠色的時光 【網路預約報名】	6/15 (五) 19:30~21:30 / 誠品敦南店B2視聽室，詳情可至www.lerc.taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局勞工教育中心 ☎2559-0136轉5101
臺北愛米食—— 節慶家常米食嘉年華	6/15 (五) 至6/17 (日) 10:30~17:30 / 花博公園圓山園區美食商城	臺北市商業處 ☎1999轉6507
「卡西尼號與土星」 科學到民間系列講座	6/16 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館松山分館	市立圖書館松山分館 ☎2753-1875
台北電影節影展前展·斯德哥爾摩的極光掠影——《阿蒙正傳》電影放映	6/16 (六) 19:30~22:00 / 誠品信義店6F視聽室，詳情請至www.taipeiff.tw查詢	北市府文化局 ☎2528-9580轉167
101年度第3梯次夜間轉職訓練招生	6/18 (一) 至6/22 (五) 18:00~21:00 / 士東路301號	北市府勞工局職業訓練中心 ☎2872-1940轉207~217
2012 內湖區新移民端午節慶活動	6/20 (三) 09:30~12:00 / 內湖區行政中心8樓禮堂	內湖區公所 ☎2792-5828轉605
成大建築 What Four 畢業設計展	6/23 (六) 至7/1 (日)，週一公休 / 中山創意基地URS21	財團法人忠泰建築文化藝術基金會 ☎2562-1617轉23



(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
「戴珍珠耳環的少女」電影賞析講座	6/24 (日) 13:30~16:30 / 市立圖書館道藩分館	市立圖書館道藩分館 ☎2733-4031
2012 親一夏台北暑期系列活動	6/24 (日) 14:00 / 花博公園圓山廣場 (長廊廣場)	北市府產業發展局 ☎2725-6618
臺北市 101 年歌仔戲觀摩匯演	6/29 (五) 至 7/13 (五) 19:00~21:00 / 艋舺公園	市立社會教育館 ☎2556-9101轉216
2012 第十四屆台北電影節 · 就是要這 young	6/29 (五) 至 7/21 (六) / 中山堂、新光影城、真善美， 詳情請至www.taipeiiff.tw查詢	北市府文化局、 台北市文化基金會 ☎2528-9580轉167
「另眼看歷史」每月一書系列講座	6/30 (六) 14:30~17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館總館推廣課 ☎2755-2823轉2117
2012 臺北親水節音樂踩街開幕秀	6/30 (六) 下午 / 自來水園區	自來水事業處 ☎8369-5091
八八風災農產品展售會	6/30 (六) 至 7/1 (日) / 花博公園圓山廣場 (長廊廣場)	北市府產業發展局 ☎2725-6587
天天都是地球日！ 3D 低碳行動電影院	6/30 (六) 至 7/15 (日) / 中山堂廣場	北市府文化局 ☎2528-9580轉167
2012 年青春少年暑期 「『龍』飛鳳舞」園遊會	7/1 (日) 09:00~16:00 / 花博公園入口廣場 (捷運圓山站旁)， 詳情請至jad.tcpd.gov.tw查詢	北市府警察局少年警察隊 ☎2346-7585轉1212
電影派大星 · 導演講堂—— 伊勢谷友介：《陸之魚》	7/1 (日) 12:30 / 新光影城3廳	北市府文化局、 台北市文化基金會 ☎2528-9580轉167
兩天一夜昆蟲夏令營	7/2 (一) 至 8/12 (日)，共四梯 / 台灣昆蟲館， 詳情請至insectweb.org/insecttw/上查詢	台灣資源昆蟲協會 ☎2706-6877
「浪漫雙心音樂會、花現愛情來了」 未婚聯誼活動報名	報名日期 7/2 (一) 至 7/31 (二) 詳情請至 www.loveintaipei.com.tw查詢	北市府民政局 委託1111人力銀行辦理 ☎8787-1111轉2303
越語班	7/3 (二) 至 7/26 (四)， 每週二、三、四 13:30~16:30 / 萬華新移民會館	大安區公所 ☎2351-1711轉8903
外籍學員班	7/3 (二) 至 9/18 (二)， 每週二、週四 13:30~16:30 / 南港新移民會館	南港區公所 ☎2783-1343轉862
2012 活力稅月登山行	7/7 (六) 09:00~12:00 / 北市景美山， 詳情請至www.tpctax.taipei.gov.tw查詢	臺北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉162
2012 動物夏夏叫活動	7/7 (六) 至 8/26 (日)， 逢週六延長開放至 21:00 / 市立動物園	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉519
「賞鷹 玩卡 說故事」集郵活動	7/14 (六) 10:00~12:00 / 郵政博物館6樓特展室	郵政博物館 ☎2394-5185轉857



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		
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	流行什麼拍【世新大學合作】	Chasing Youth 【政治大學合作】
06-07	BBC World Service	捷運趴趴GO【世新大學合作】	樂團起床號 【臺灣藝術大學合作】
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)	西洋音樂飆榜／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 【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

