

# 臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

101/4

No. 531

每月10日出版

## 繁華臺北的簡·單·綠

綠色建築 重回自然的純淨美好  
綠色大地 嬉遊臺北逐草樂  
綠色能量 喚起舌尖的原味覺醒

穿梭時光 重回童年之旅

「十大觀光小城」出爐 北投、信義雙城獲獎  
熱血青春拚第一 全國中等學校運動會臺北登場  
2012民俗藝術節登場 宗教文化饗宴不容錯過



填問卷  
送好禮

辦法詳見第2頁



## 「綠色行動」愛地球 臺北城不落人後

每年4月22日為全世界共同宣誓以「綠色行動」來愛地球的「世界地球日」，臺北城愛地球的心意也不落人後，在日常生活當中，臺北市就持續以實際行動來體現環保、生態、減碳的「綠色行動」。

本期《臺北畫刊》特別因應「世界地球日」的議題，規劃「繁華臺北的簡·單·綠」專題，從中讓市民朋友了解，散布在臺北各角落的綠建築、綠校園、綠門市及綠社區，正以綠色的概念和行動愛地球；若想親近自然綠意，不必遠行，在臺北市就有許多地方可以閒適看雲、品聞草香；健康食物的概念蔚為潮流，在臺北市也能找到農夫市集與特色餐廳，吃到原汁原味的綠色食材及美味。然後，我們會發現，愛地球僅僅是舉手之勞，只要好好探索老祖宗的簡樸生活智慧，隨時懷抱「友善環境」的心意，在生活中加一點簡單綠，這樣就夠了！

而歷經數個月的「臺灣十大觀光小城」競逐終於出爐，臺北的北投及信義雙雙獲獎，除了感謝全國民眾及全體評審委員的支持與肯定外，我們也將持續努力，加強雙城特色，同時邀請大家空閒時前來漫遊，體驗小城魅力。

4月同時也是我們國家未來主人翁的重要月份，在「穿梭時光 重回童年之旅」一文中，特別為市民朋友串連一條童遊路線，不妨呼朋引伴或帶著孩子，一起回味童年的美好。此外，4月21日到4月25日在臺北市舉辦的「全國中等學校運動會」，也歡迎大家前往參與，為未來的明日之星加油！而自即日起至6月20日登場的「2012民俗藝術節」，是一場兼具宗教、民俗及人文藝術的饗宴，千萬不要錯過了！

充滿綠意和元氣的4月天，臺北有好多綠色行動和有意義的活動，歡迎大家一起共襄盛舉！

郝龍斌

# 目次

臺北畫刊 101/4/10

No. 531

封面攝影／許斌  
封面圖說／臺北市  
社教館外的綠牆，  
為城市注入清新愉  
悅的氣息。

中華民國57年1月創刊

101年4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·陳盈帆

陳靜雯·林虹伶·陳雅琪

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：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

### 臺北，歷史與進步同樣迷人

口述／徐譽庭 採訪撰文／許凱森

5

### 臺北，有家鄉的味道

口述／王珮華 採訪撰文／許凱森

## 臺北短波

6

### 捷運新莊線東門站下半年通車 捷運分流暢快通行

文字整理／林虹伶 圖／臺北捷運公司提供

7

### 4D特效影片 體驗臺北孔廟新風貌

文／陳雅琪 攝影／王能佑

8

### 城鄉禮讚·台北嘉年華 讓你一次買齊全臺好禮名品

文／陳靜雯 圖／臺北市政府產業發展局提供

9

### 綻放青春活力 樂儀旗舞嘉年華粉墨登場

文／連美智 圖／臺北市立建國高級中學提供



## 臺北照過來

10

### 繁華臺北的簡·單·綠

文／許麗芬

12

### 綠色建築 重回自然的純淨美好

文／許麗芬 攝影／許斌

18

### 綠色大地 嬉遊臺北逐草樂

文／洪明慧 攝影／顏涵正

24

### 綠色能量 喚起舌尖的原味覺醒

撰文／鍾文萍 攝影／楊智仁

## 臺北好好玩

30

穿梭時光 重回童年之旅

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

熱騰騰的香氣誘惑 水煎包

文／尤好逸 攝影／吳金石



38

被遺忘的時光 北投中心新村

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

41

手作銀飾 DIY新玩藝

文／君君 攝影／顏涵正

44

臺北西門町意舍  
新食旅空間，一起來住吧、聽吧、吃吧！

文／李寬心 攝影／楊志雄

46

剽竊無罪 惡搞有理  
《臺灣當代·玩古喻今》展上映中

文／觀止 攝影／許斌

## 臺北生活圈

50

「十大觀光小城」出爐 北投、信義雙城獲獎

文／廖雅琴 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

52

熱血青春拚第一  
全國中等學校運動會臺北登場

文／林虹伶 圖／聯合知識庫

56

2012民俗藝術節登場  
宗教文化饗宴不容錯過

文／連美智 圖／財團法人臺北保安宮提供

58

一葉臺北 擁抱城市綠意

文／廖雅琴 圖／臺北市都市更新處提供

61

用心、溫馨 特色哺乳室讓你更安心

文／陳靜雯 圖／臺北市立兒童育樂中心提供

64

「用半天玩臺北」戶外體驗活動  
舒國治帶你領會臺北巷弄之美

文／陳盈帆 攝影／王能佑

66

源自德國的溫暖麥香  
麵包師傅麥可溫德

文／陳盈帆 圖／溫德德式烘焙餐館提供

68

一覺好眠 還我美麗氣色

文／陳珮珊 攝影／王能佑

## 臺北百工圖

70

生龍活虎躍屋脊——  
陳世仁的剪黏藝術之美

文／呂增娣 攝影／楊志雄



74

## 臺北明信片

仰望

文／周純慧 攝影／許斌

75

## 幸福手作館

衣架回收變身大改造——風格飾框

文／雷小花 攝影／約瑟

78

4/15~5/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺4月節目表



台北，不完美的一種美！

徐譽庭

# 徐譽庭

(王能佑攝)

## 臺北，歷史與進步同樣迷人

口述／徐譽庭（編劇） 採訪撰文／許凱森

我在高雄念書、成長，最初從事室內設計，因為對戲劇的熱愛而上來臺北，跟著李國修老師學習劇場導演，並開啟了我與舞台、戲劇密不可分的關係。

小時候對臺北的印象就是國際大都會、資訊的中心，要來臺北前，心裡既興奮又畏懼，覺得臺北的步調總是很迅速，每個人好像都可以明確地知道方向，當時的我很希望能夠跟上臺北人的腳步，朝著明確的方向，清楚看著自己的目標，大步向前邁進。

剛在臺北生活時，印象最深刻的就是冬天的雨下個不停，和高雄截然不同。生活在臺北很方便，每一條巷口都有便利商店，符合每一種生活作息的人們；還有24小時的誠品書店，彰顯了臺北這座城市的文化風貌。臺北人很可愛，像最近推廣小客車後座要繫安全帶，一開始雖然會有民怨，可是臺北人就是會遵守規定，好像大家心中都有一把尺，知道應該這麼做，社會就會更美好。

除了喜歡臺北的便利性，我也很喜歡臺北三、四十年歷史的老公寓所散發出來的人文氣息，臺北每一個角落都有它自己獨樹一格的樣貌，好像每一個轉角都有一些「可能」在發生。不管是老人家的豁達智慧、小朋友的天真兒語，或是都會男女的苦悶心情，這個城市的任何樣貌，只要打開耳朵、眼睛，下筆時，腦海中存檔的經驗就會跳出來。

在《我可能不會愛你》這部戲裡，我安排劇中人物去進行很多臺北城市中經常在發生的活動，努力將很多臺北的角落融入劇中場景，例如程又青和Nic不約而同去看小劇場、在華山文創園區的老舊紅磚牆旁坐著聊天、程又青和李大仁晚上去大安森林公園吃宵夜、在內湖劍南山上喝啤酒談心等，那些都是臺北非常美麗的城市景象，結合在戲劇裡，不只讓戲劇可以更接近真

實人生，也希望分享給臺灣各地的朋友們，擁有很多故事、千變萬化的臺北可以是臺灣的榮耀。

而《牽牛花開的日子》這部戲中，其中一個場景是描述一戶不太富有的人家住在一四四南村，背後就是臺北101大樓，陳舊的屋腳背後就是最新的世界，代表著只要努力，有遠眺的夢想，持續往前就有希望。

現在的我，非常以身為臺北的一份子為榮，喜愛臺北的進步，也喜歡臺北的歷史，生活在臺北，每天都享受精彩。



徐譽庭在偶像戲《我可能不會愛你》中，安排男女主角在大安森林公園吃宵夜。（王能佑攝）

# 王珮華

(圖／王珮華提供)

在綠蔭的此一角。

我找到家鄉的恬靜！

珮華



## 臺北，有家鄉的味道

口述／王珮華（製作人） 採訪撰文／許凱森

宜蘭最南端的鄉鎮——南澳，是我生長的家鄉，放眼望去，除了天空，就是綠地，童年記憶就是和鄰居小朋友在田埂裡亂走、打水漂、烤地瓜。而南澳因為地處偏遠又交通不便，至今得以保有這般原始樣貌。記得初上臺北念書時，瘋狂思念家鄉的一切，每個星期都要回南澳，只為重溫綠油油稻田的懷抱。

我現在的住處及工作室都在民生社區，因為這裡有家鄉的味道，窗外看出去就有夾道的綠樹，社區內綠地處處，巷弄內家家戶戶種植花草，沒有堆滿雜物的鐵窗柵欄，防火巷就像花園，偶爾會去民生運動中心練瑜珈，不然就是在社區內悠閒自在地騎腳踏車，享受心曠神怡的平靜。

我常去一家面對民生東路的咖啡廳，點一杯咖啡，選一個靠玻璃櫥窗的位子，觀察路上人們的一舉一動，揣測他們的心情、猜想他們的關係；也常帶著爸爸去民生社區圓環附近的日光大道健康廚房，這是一家重環保、會跟小農合作的複合式麵包店，提前

預約靠窗的位子，點一壺水果茶配麵包，享受和爸爸兩個人的幸福下午茶時光。

從事戲劇製作這麼多年，臺北的很多地方我都曾經取景拍攝過。《向前走向愛走》取景於民生社區一個老舊公寓的頂樓加蓋，面對民生公園，早上可以看到老人家練氣功，下午有小朋友放學的聲音，小小的陽台，卻可以充分聞到臺北的生活氛圍。

而這次拍攝電影版《犀利人妻》，同樣在臺北很多地方取景，也因為參與導演工作，需要靜下心透過鏡頭去觀察場景，以尋找最好的角度，像是君悅飯店，以前總是匆匆忙忙地趕去聚會用餐，這次拍攝才發現，君悅飯店的餐廳、迴廊、開放式吧台，還有陽光灑進一整面透明玻璃帷幕的會議廳，竟然是這麼的美。

此外，《犀利人妻》也在木柵的政大宿舍取景，聽說這30幾年的老宿舍之後就要拆了，心裡好捨不得，因為建築物記錄著曾經有的故事，並呈現曾經

有過的臺北風貌，如果能夠保留一塊老地方，就是保留一塊珍貴的文化。

宜蘭南澳的純樸與清新，臺北的便利與人文，很幸運兩種城市風情我都體會過。當戲劇製作人至今，我透過鏡頭去說故事，也透過鏡頭觀察臺北，現在我的工作、家人、朋友都在臺北，久了異鄉也變故鄉，臺北就像我的第二個家，親身體驗兩種截然不同的生活方式，讓我在戲劇製作方面的情感更真誠飽滿，更有想像空間。



充滿綠意的民生公園，讓王珮華嗅聞到臺北的朝氣。（王能佑攝）

# 捷運新莊線東門站下半年通車

## 捷運分流暢快通行

文字整理／林虹伶 圖／臺北捷運公司提供

累積運量超過50億人次的捷運，已成為臺北不可或缺的交通命脈，新增的路線也讓臺北的距離越縮越短，預定今年下半年完工通車的捷運新莊線東門站，為了讓路網更加健全、運量平均分散及配合路線營運的可行性，在符合絕大多數旅客需求的考量下，中和線將與新店線「分流」，並與新蘆線連接貫通，民眾要特別注意路線的變動。

捷運局表示，捷運新莊線東門站通車後，同為橘線的中和線與新蘆線連接貫通，將可有效紓解台北車站擁擠的人潮，雖然初期對中永和地區民眾而言，需改變搭乘習慣而感到不便，但在候車時間效益上與轉乘便利性上均大為提高。中和地區往台北車站以北的旅客，可以在古亭站下車，到同層的對面月台轉搭新店線列車即可，且屆時新店線還會加開台電大樓站到北投站的區間車，候車時間僅需1至3分鐘，而貫通後的中和線班距亦可由目前的6至8分鐘縮短為3至4分鐘。

另外，欲往東區的旅客則可經東門站改於忠孝新生站轉乘板南線，不僅站數相對減少3站，且僅需上下1個樓層，可避免在台北車站擁擠的人潮中穿梭上下3層樓梯，搭乘時間將比目前須搭到台北車站轉乘的時間縮短5至6分鐘。

在搭乘票價部分，中和地區往台大醫院站以北的旅客，因里程數未改變，所以票價不變；往東區的旅客，由於搭乘里程較短，部分旅客尚可節省5元的車資。

捷運局強調，為考量雙和地區民眾的感受，該局與捷運公司也



捷運新莊線東門站下半年通車後，請民眾特別注意路線的變動。



中和線與新店線分流，將可有效紓解台北車站轉乘的人潮。

評估加開新店線台電大樓—北投的列車及研擬相關配套措施，補足原來南勢角—北投的運能，期能將對民眾的影響降至最低。

捷運公司表示，捷運台北車站每天旅客高達56萬人次，其中有26萬人次轉乘至其它路線，在中和線與新店線分流後，預估台北車站轉乘人次將降至18萬人，對紓解人潮有顯著的效果，雖然對部分旅客的搭乘習慣造成影響，但還是具有「省時、省錢、轉乘

方便」等好處，民眾不妨拭目以待。

### ► 相關資訊

#### ● 臺北市政府捷運工程局

電話：2521-5550轉8552~8557

網址：[www.dorts.gov.tw](http://www.dorts.gov.tw)

#### ● 臺北捷運公司

電話：218-12345（24小時客服專線）

網址：[www.trtc.com.tw](http://www.trtc.com.tw)

# 4D 特效影片

## 體驗臺北孔廟新風貌

文／陳雅琪 攝影／王能佑

清末時期，身著清朝官服的臺灣兵備道「夏獻綸」與臺北知府「陳星聚」從大陸渡海來臺，經歷海上暴風，終於抵達臺灣……光緒廿年中日甲午戰爭爆發，臺灣割讓予日本，抗日義軍蜂起，日軍進駐臺北孔廟，先聖先賢的牌位多遭損毀……隨著螢幕上劇情的推移，臺下也吹起陣風、座椅震動，帶領觀眾感受當年的風雨飄搖，彷彿親身經歷那個動盪不安的年代。

這樣的情境體驗，即將在臺北孔廟明倫堂登場。臺北市孔廟近期推出《臺北孔廟》及《孔子》兩部4D影片，配合劇情在3D影片外加上特效，以椅背搖晃震動模擬萬馬奔騰的戰爭現場、噴霧閃光仿效雲霧雷電、甚至腳下還會有搔癢感等，透過各種不同的感官體驗打造4D虛擬實境劇場，讓民眾能經由情境感知，更深入理解孔子的生命故事和臺北孔廟遞嬗的過程。

臺北市政府民政局整建明倫堂為特效劇院，是臺北市孔廟歷史城區觀光再生計畫工程的其中一項，希望能以孔廟周圍深厚儒學特色與文化脈絡形塑地方魅力，帶動地方發展，打造大龍峒地區為文化觀光重鎮。

臺北市孔廟管理委員會表示，《孔子》一片將孔子的生平事蹟以布袋戲形式呈現，淺顯易懂，影片透過周遊列國過程中發生的故事表現出孔子處事的道理，以及儒家思想對於後世的深厚影響。

《臺北孔廟》一片則由先民渡海來臺開始，描述居民如何慶祝建成孔廟，而後卻遭逢中日戰爭



臺北市孔廟明倫堂整建為特效劇院，到此一遊可體驗臺北孔廟新風貌。



民眾近期到臺北市孔廟，即可透過觀賞4D虛擬實境瞭解孔子生平。

之禍，日軍進駐孔廟，建築物逐漸荒廢。直到民國14年，地方士紳奔走募款，捐錢獻地協力復建，還找來當時泉州名匠王益順擔任總工程師，孔廟重生露出曙光，形成了現代孔廟的規模。

明倫堂4D劇院自三月下旬起，以孔廟志工、資深禮生、大同區各里鄰及區內各級學校學生為對

象進行試營運，並於試營運期間進行觀眾滿意度問卷調查及劇院空間設備環境之整體感受度調查，作為日後改善指標，歡迎民眾一同體驗孔廟新風貌。

### ▶臺北市孔廟

地址：大龍街275號

電話：2592-3934

網址：www.ct.taipei.gov.tw

# 城鄉禮讚・台北嘉年華

## 讓你一次買齊全臺好禮名品

文／陳靜雯 圖／臺北市政府產業發展局提供

想要一次購足全臺的優質伴手禮嗎？4月28、29日走一趟市府前廣場，將可一覽全臺500家極具在地特色的城鄉名品！

由臺北市政府產業發展局以及經濟部中小企業處共同規劃的第三屆「城鄉禮讚・台北嘉年華」活動，繼去年以「百年老店」主題成功塑造話題、吸引大量人潮並締造高額業績，今年因應龍年，以「台灣有禮×來龍趣賣」台北購驚喜為活動號召，讓參展廠商運用巧思、創意，詮釋其獨特的商品精神，推廣臺灣各地的本土特色。

本次嘉年華活動規劃為：烘焙產業、數位生活、特色餐飲、養生保健休閒、無店面零售、美容時尚、文創產業及經濟部地方特色產業等八大主題專區。讓你走一趟現場，就可以買透全臺灣，滿足食衣住行育樂的想望。

活動期間，有知名藝人翁滋蔓、梁文音，以及布農八部合音團體到現場演唱，兩位藝人並參與「福比士一元起標愛心義賣」，義賣產品由參展廠商提供，所得全數捐贈公益團體，讓民眾在遊逛、購物的同時，欣賞悅耳歌聲並發揮愛心，將溫暖分送至社會各個角落。

為提供更多優惠好康，主辦單位並舉辦消費滿500元即可參加「五福臨門滿額購」抽獎，民眾每消費滿100元即可向廠商領取貼紙1枚，集滿象徵「德、善、康、壽、富」五福之5枚福氣貼紙，就可至服務台參加抽獎，集越多，中獎機率越高。最大獎項有iPad、Kinect動感體驗機、平板電腦、精品飯店住宿券、活動現場購物禮



4月的最後一個週末，不妨前往「城鄉禮讚・台北嘉年華」，讓你一次遊逛500家好禮名店。

券等，為期2天的活動共有1,000個獎項，送完為止。

想鍛鍊球技、賺好康的民眾，只要消費滿2,000元，即可參加「您來瘋，我來送」投籃趣味遊戲，展現宛如林書豪般的靈巧身手，爭取幸運女神的眷顧，就有機會獲得可愛造型蛋糕毛巾一份，每日限量100份，送完為止。另外，也可在現場體驗QR-code打卡活動，玩手機刮刮樂遊戲，就有機會獲得每日限量250個的小紀念品一份，享有更多優惠好康。

還在煩惱週末假日無處去嗎？帶著全家大小走一趟「城鄉禮讚・台北嘉年華」會場，讓你有吃有拿，High翻天！

### ►「城鄉禮讚・台北嘉年華」中小企業創新暨地方特色產品展售活動

時間：4/28（六）12:00～21:00、4/29（日）11:00～18:00

地點：臺北市政府前廣場及市府路、松壽、松高路段及新仁愛路段

網址：www.bizmatching.org.tw



消費滿額就能參加抽獎活動，在購物的同時還可試試手氣。



活動現場不只有吃有拿，還能盡覽臺灣各地具特色的伴手禮。

# 綻放青春活力

## 樂儀旗舞嘉年華粉墨登場

文／連美智 圖／臺北市立建國高級中學提供

還記得去年臺北小巨蛋裡精彩絕倫的樂儀旗舞嘉年華嗎？各個參加隊伍卯足全力，表演整齊劃一的動作、漂亮的耍槍，配合著飛揚的旗面，還有樂隊響徹穹頂的威武樂曲，以及靈巧的隊形變換，令在場民眾大開眼界，留下美麗深刻的印象。

臺北市政府教育局每年皆會舉辦樂儀旗舞嘉年華，廣邀全國各級中、小學校報名參加，在眾人殷殷企盼下，101年樂儀旗舞嘉年華將於4月29日下午1時30分在臺北小巨蛋舉行，這次參加的隊伍陣容堅強，足以媲美以往，令人期待。

### 豐富精彩 美的饗宴

今年樂儀旗舞嘉年華共有17支勁旅報名參加，演出的曲目多元豐富，包括優雅又莊重的古典曲風，如景文高中樂旗隊帶來歷久彌新的《歌劇魅影》樂曲；建國高中樂旗隊以莊嚴氣派的基輔城門的祈禱樂、巴哈——觸技與賦格等為首，組成Phantasm這套表演；以活潑、輕快為基調的組曲表現，則有泰北高中樂儀隊的Poker Face、Just Dance與Sway三首曲子，以及敦化國中樂旗隊帶來由Canzon揭序的行進管樂組曲，充分展現拉丁舞曲的熱情與倫比節奏的明快爽朗。

無獨有偶，登場隊伍中不乏緊扣電影主題，有北安國中樂儀旗舞隊以電影《蒙面俠蘇洛》的配樂，搭配旗舞飛揚的場面，襯托音樂中想表達的英雄氣概與俠骨柔情；中山女高樂旗隊則是以紅遍全球的科幻電影《阿凡達》為主題，藉由三首歌曲的鋪陳，兼



在同校管樂隊吹奏的悠揚樂聲中，中壢高商旗隊賣力揮舞，散發出青春活力。（圖為資料照片）

以旗隊穿梭自如的腳步位移，重現電影場景裡的磅礴氣勢。

另一項重頭戲，莫過於儀隊出神入化的操槍表演。在同校樂旗隊宏亮壯闊的樂聲中，北一女中儀隊將表演高難度的拋槍、轉槍動作，表現默契十足的雙人槍法，以及長龍隊形帶來的波浪形變化，讓人驚歎連連。另外，為人熟知的知名隊伍尚有中正高中儀隊、成功高中儀隊，後者將帶來著名的魔鬼飛魚、大拋、三拋及引以為傲的一條龍表演，高潮迭起，不容錯過。

除了上述學校隊伍外，士林高商、開南商工以進行曲為主軸表演樂曲，松山工農則是以電玩遊戲《超級馬利兄弟》帶來俏皮逗趣的序曲，還有景美女中、南港



景美女中樂儀旗隊響噹噹，經常受邀參加各項重要慶典或公益活動。（圖為資料照片）

高工，以及不讓大哥哥、大姊姊專美於前的民權國小共襄盛舉，更有來自外縣市的中壢高商及高雄三信家商登台獻技，交織成一場兼具視覺與聽覺的饗宴。

樂音雄壯，旗舞飛揚，101年樂儀旗舞嘉年華邀您一同來感受青春學子的熱情與活力。

### ►101年樂儀旗舞嘉年華

時間：4/29 13:30~17:30

地點：臺北小巨蛋（免費索票入場，索票方式請上建國中學網站首頁最新消息查詢）

電話：2303-4381轉302

# 繁華臺北的

# 簡·單·綠

4月22日「世界地球日」，  
臺北城愛地球的心意與行動不落人後，  
以「綠」為名，回歸老祖宗的簡樸生活智慧，  
要從築綠、走綠、食綠中，  
體現環保、生態、減碳的綠色行動！

環保認證，水泥牆下包覆的是「想要呼吸」的靈魂，  
綠建築、綠校園、綠門市及綠社區，  
築一個都市叢林中「臺北人的夢」；

投身自然，山光水色追逐的是「身心自在」的愜意，  
大草原、水青岸、新綠土及好春光，  
走一趟城市森呼吸的旅程；

健康食材，舌尖味蕾品嚐的是「友善環境」的心意，  
農夫市集、複合食堂及素食料理，  
食一口原汁原味的綠色能量。

愛地球只是舉手之勞，訣竅就在生活中加一點簡·單·綠，  
從建築、遊憩和食物中去感受「綠生活」的樂趣，  
由內而外、由身到心，誠懇為地球祝禱，  
春臨四月天，讓我們開始「綠色行動」吧！

(文/許麗苓)



# 綠色建築

## 重回自然的純淨美好

文／許麗芬 攝影／許斌

「從洞穴，我們進步到上覆棕櫚樹葉樹皮樹枝，接著從編織拉挺的亞麻屋頂，又進步到青草和稻草屋頂、木板和蓋板屋頂、石頭和磚瓦屋頂。最後我們就不知道什麼是露天的生活了，我們的室內生活比我們自己所想的還要室內化得多。」被喻為「第一個環境保護主義者」的美國作家梭羅，在其著作《湖濱散記》中感歎，隨著人類的「進化」，人們已經漸漸遺忘生活在天地間是什麼樣子。

即使現代人已無法回到露天生活，但我們也可以將這個概念引用到建築中，無論是從永續、共

生、生態、節能、健康等各方面的定義，在本質上都有著對現代生活環境的反省，也導引人們回歸老祖先簡樸的生活，讓建築得以呼吸，才是最「環保」的綠建築根本。

散布在臺北各角落，有著許多具有代表性的綠建築，例如國內首座環保示範住宅「臺大綠房子」、國內首家LEED認證的星巴克內湖民權「綠色門市」等。除了綠建築，臺北也積極發展「綠色學校」、「生態社區」，北投清江國小的生態池正是師生共同攜手打造的綠色行動成果，而市府的「臺北城市花園推動計畫」更



臺大綠房子綠意盎然的生態庭園設計。



位在臺灣大學的臺大綠房子，是集展示、教育、推廣與研究功能於一身的綠建築。

是希望民眾在臺北都市叢林中，也能感受綠意盎然的自然環境。

## 臺大綠房子

### 建立「安全環保住宅」標竿

近幾年來人們的環保意識抬頭，連帶地對於居住環境及建築也漸漸要求符合環保，「綠建築」也就應運而生，它的基本理念就是：生態、環保及永續。國

內首座環保示範住宅「臺大綠房子」，正是由臺灣大學生物環境系統工程系教授、同時也是中華綠建築協會理事長韓選棠，集結產業界和學界共同打造出來的綠建築「理想屋」，幾乎各種綠建築概念都在其中一一體現。

臺大綠房子位於臺大校區農場內，於2002年9月落成，總占地約300坪，為一棟三層樓別墅型建築，2003年12月正式對外開放

後，成為集展示、教育、推廣與研究功能於一身的綠建築和生態庭園。

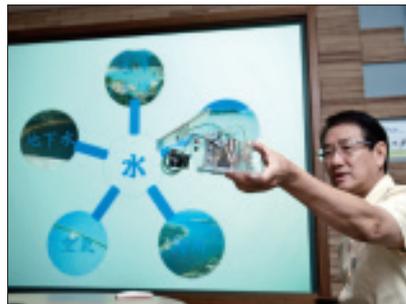
韓選棠教授曾在接受媒體採訪時表示，九二一大地震之後，他想要蓋一棟既防震、節能又環保的示範屋，也想藉此機會將全球最新的節能概念及設備導入臺灣，因此產生「臺大綠房子」的構想。他說，其實綠房子沒有很艱深的大道理，最重要的就是



臺大綠房子外，兼具運動、滅火等多功能的游泳池。



可全開或半開換氣、亦可往內打開輕鬆擦拭的內倒窗。



韓選棠教授認為，「處理水資源」是建築綠房子重要的一環。



充滿陽光和綠意的玻璃屋，兼顧美觀與實用性。

「妥善運用能源」和「處理水資源」。

在節能方面，包括建築物的外觀（外牆、門窗、屋頂等）到室內裝置及管線都有特殊設計，如：PVC複層外牆板、內倒窗、雙層隔熱及隔音玻璃、抗紫外線及防酸雨的外牆薄膜，自然通風的煙囪效應設計、冬天被動式太陽能應用的玻璃屋，以及太陽能光纖燈、光觸媒技術運用等，都運用熱與濕的調節處理和自然採光等設計呼應節能概念；在水資源方面，如生態池、中水回收井、滲水材質或植草格框鋪設的運用

等，不只能保水、省水，也發揮水資源涵養與生態復育的功能。

空拍攝影師陳敏明的住家鄰近臺大校園，長期以鏡頭記錄臺大，很早就注意到臺大綠房子，對於這棟可與世界綠建築標準接軌、又兼顧舒適美觀的理想住宅相當肯定，認為它是「身處在都市叢林中的臺北人的夢」。他常在不同的季節中，看到綠房子前面的臺大農場變換種植著不同的植物，形成不同色澤的鄉野風貌，尤其在一片金黃色的金針花海中，綠房子宛如歐洲童話小屋，令人悠然神往。



由外欣賞臺大綠房子，就像是森林裡的浪漫小屋。



獲得LEED綠建築認證的星巴克內湖民權門市。



星巴克內湖民權門市的屋頂有節能隔熱板，搭配45度的傾斜設計，可讓室內降溫。

如果對臺大綠房子感到好奇的話，可以預約導覽行程，韓選棠教授將現身說法，為與會者上一堂寶貴的綠建築課程。

## 統一星巴克 內湖民權門市

### 綠色門市 LEED綠建築認證

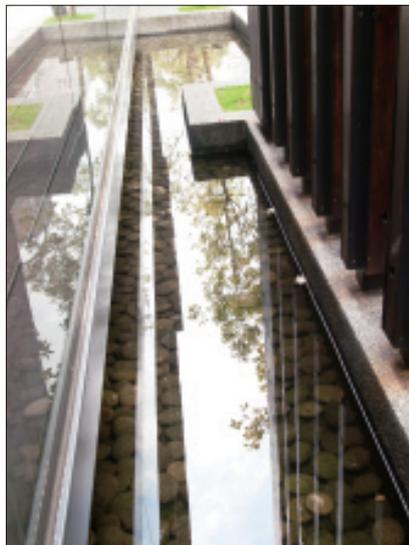
如果說臺大綠房子是產業界及學界共同營造出來的綠建築典範，那麼統一星巴克（STARBUCKS）內湖民權門市就是民間自發性落實綠建築概念的模範生。

星巴克內湖民權門市是以心靈花園與共愛地球計畫為雛型，打造出臺灣第一家以綠色為主題的咖啡館及「綠色門市」概念店，並獲得美國綠建築協會所頒發的LEED（Leadership in Energy and Environmental Design，能源與環境先導設計）認證計劃。當初從店址選擇、空間設計、軟硬體規劃、工程管理和教育訓練等方面，都符合「綠色」概念，自2011年開店以來，電力及用水量都較一般門市節省30%以上，未來星巴克也會將「綠色門市」的作法複製到其他門市，建立產業的環保標竿。

內湖民權門市占地約100坪，為一層樓建築，使用鋼構建材支架，壁面採用木紋清水模搭配可回收再利用鋼材，屋頂加上節能隔熱板，採約45度傾斜設計，可



燈具上的感應器若偵測到無人時會自動熄滅。



門市旁的雨水回收系統，可收集雨水作為植栽灌溉及水池之用。



自行車停放裝置提醒大家節能減碳的重要。



新鮮空氣控制系統可隨時偵測室內空氣品質。



星巴克內湖民權門市的壁面，採用木紋清水模搭配可回收再利用鋼材。

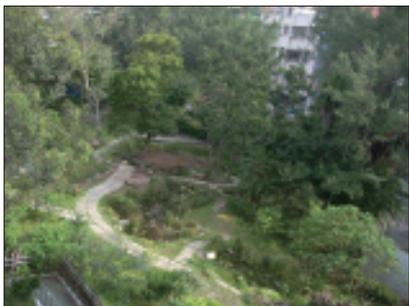
讓室內降溫，「雨水回收系統」更可收集雨水作為植栽灌溉及水池之用。

統一星巴克表示，內湖民權門市所運用的材質，有8成是屬於臺灣在地木材，根據不同材質運用在建築主體、地板、家具及壁面上，呈現出簡約風格。在電器設備部分，則首次使用「新鮮空氣控制系統」，可以隨時偵測室內空氣品質，調節及維持最佳含氧量；另外在招牌及室內照明方面

也大量運用LED燈，節省電力約30%。

門市的室內空間採用「引景」建築設計手法延伸戶外花園景色到室內中庭，顯得綠意盎然。此外，沙發區的燈具採手作環保瓦楞紙燈具，在燈具上還有感應器，如果無人時會自動熄滅。而在戶外停車場還特別增設自行車停放裝置，小花園則可供社區居民共同栽種，儼然是一座「綠色心靈花園」。

店經理指出，門市鑲嵌幾塊特別的牌子，分別標出該店響應環保的特色，是只有本店才有。而或許是因為門市本身相當有特色，不只是當地居民經常前來，很多從國外回來的人也都特別前來參觀，在跟里鄰之間互動良好的情況下，有時還成為「里鄰活動中心」，或許，這也是當初星巴克施行「綠色門市」時，所始料未及的意外收穫吧！



清江國小生態池是校園內的綠寶石。(圖／清江國小提供)



校方在生態池進行水中植物復育。(圖／清江國小提供)



兼具教學功能的生態池寓教於樂，令學童獲益良多。(圖／清江國小提供)

## 清江國小生態池

### 校園內的綠寶石 師生和居民的祕密花園

除了上面提到的兩個綠建築典範之外，在我們生活周遭也可以看到許多「綠色行動」正在持續著，例如北投區清江國小的生態池，就是校園師生結合社區居民，重新復育生態，共同打造讓環境深呼吸的「綠色校園」及生態教學園區。

「校旁清溪圍繞，奇岩崇高，群山環抱」是清江國小校歌的前三句話，然而卻已久不復見。2007年時，校方配合曾獲得「國家永續獎」的奇岩社區向文建會申請的「山水奇岩生態村」計畫，將學校前庭改造成生態教學園區，並透過荒野保護協會專業協助營造為自然生態水池區。終

於，經過溪流復育、濕地保留和老樹保護，讓校歌所提到的往日情景再度重現。

清江國小總務處林梅蘭組長表示，原本生態池的所在地是一塊人工水泥打造的小花園，平常小朋友對那塊花園興趣缺缺，對於環境教育也沒有幫助。自從改為生態池之後，這裡成為師生和社區居民相當喜歡的「祕密花園」，也變身為自然生態教學平台及親水空間。令校方比較煩惱的是，由於此處是一個對外開放的空間，有時居民會來此地放生外來種巴西龜，她呼籲民眾不要隨處放生外來種動物，以保護本土動植物的安全。

有了生態池之後，清江國小的校園生活變得更加豐富、有趣，有更多的鳥類、昆蟲來拜訪或築巢，林梅蘭就曾經看過有「大笨

鳥」之稱的黑冠麻鷺彷彿跟師生們玩起捉迷藏，相當逗趣！

由於清江國小的生態池是採「自然」工法，原本可儲水的牛踏層因遭遇基地底部舊校舍遺址而日益滲水，耗費相當驚人的自來水水量，自今年2月起實施改建計畫，將從山上接引水源到生態池，預計於今年4月管路工程完工後，就能繼續開放。想要觀賞生態的民眾，不妨跟校方聯絡，由學校代為安排導覽者，讓訪客對生態池的由來及特色有更多的了解。

## 臺北城市花園 推動計畫

### 為水泥叢林增添綠意 讓地球深呼吸

之前為了迎接「2010臺北國



校方安排學童在生態池實際種植陸生植物，培養環保觀念。(圖／清江國小提供)



「牛踏層踩踏活動」是模擬耕牛踩踏地底，使泥沙堵住池底土壤的細縫，可阻擋池水滲漏。(圖／清江國小提供)



在冰涼的磚造牆上種植大片綠意，為忙碌的人們帶來紓解壓力的效果。

際花卉博覽會」，臺北市政府產業發展局積極辦理「臺北城市花園推動計畫」，整合公、私部門的資源及力量，鼓勵社區凝聚參與環境改造共識，在既有的綠化基礎上，藉由空間環境的綠化改造，提升臺北市的城市風貌，也頗有成效。

產業發展局表示，由於許多里長或社區居民對於城市綠化相當認同，所以在行動參與上也相當積極，例如中正區幸市里、大安區錦華里、士林區福安里、中山區劍潭里、文山區興業里、大同區鄰江里等，透過平面屋頂綠化、閒置空地綠化、社區牆面綠化……等，都在臺北的都市叢林中，留下綠美化景觀的美好印象。

散布在臺北各角落的綠建築、綠校園、綠門市及綠社區，正默

默以實際的綠色行動在愛地球，也許你正是其中的一份子，如果不是，也歡迎有興趣的人前往造訪，感受這些「會呼吸」的建築或環境空間，了解背後的綠色行動故事，或許有一天，你也能成為「讓地球深呼吸」的一員。

#### ►相關資訊

##### ●臺大綠房子

地址：基隆路4段42巷5號

電話：3366-5929

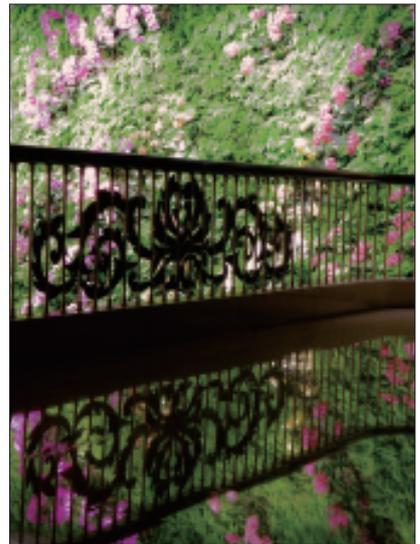
網址：[www.ecohouse.org.tw](http://www.ecohouse.org.tw)

報名方式：分為「個人導覽」及「團體導覽」（全程約2小時），可在官網下載報名表，按照官網說明方式報名。

##### ●星巴克內湖民權門市

地址：民權東路6段182號

電話：2793-9550



只要在生活中加一點綠意，就能為空間營造清新的氣息。

##### ●清江國小生態池（整修後開放時間請先洽學校）

地址：公館路220號

電話：2891-2764

# 綠色大地

## 嬉遊臺北逐草樂

文／洪明慧 圖／顏涵正

白居易說：「逢春不遊樂，但恐是痴人。」趁著萬物蓬發好風光，投身大自然的懷抱，是許多人一到春天迫不及待的想望，而找片草地恣意躺下，更是「親近」自然最直接的方式！可別以為唯有歷經舟車勞頓，才能讓身心靈浸潤在盎然生機之中，在臺北市裡有著許多綠意好去處，正等著大夥兒一起閒適看雲、聆聽風聲、品聞草香，感受令人神迷的綠色魔法！

### 陽明山裡的綠地毯 擎天崗大草原

假日踏青何處去？相信許多

人腦海中浮現的第一個地名，就是「陽明山國家公園」了！陽明山國家公園由大屯山、七星山、紗帽山、小觀音山一帶的山區組成，蘊含著豐富的自然人文景觀，其中有著大片草原的「擎天崗地區」最受大眾歡迎，由於幅員遼闊，很多年輕學子喜歡到此地踏青、辦活動，還成了不少人日後回憶青春時光的最佳場景。

擎天崗迷人之處何在？將時光回溯至遠古造山時期，由竹篙山朝北噴溢的火山熔岩，緩緩流至七星山麓間，形成地勢平坦的階地，隨著先民開墾活動，這塊群山環繞的綠地逐漸為人所知，歷經清朝時期開挖硫磺礦、日治時期闢為牧場、化為戰略要地等人文活動洗禮下，今日的擎天崗成為一處擁有史蹟及生態保育的空間，每個角落都值得細看流連。

對初次來訪的民眾來說，感受這塊由類地毯草、假柃木灌叢所織就的綠色大地毯，最好的方式就是：拋開任何矜持，跟著遠方的牛群一起曬曬溫暖的陽光、放鬆身子在翠綠草地翻滾一番，讓全身均勻裹上綠草清香才過癮！

滾過草地，站起身子拍拍塵土，可別光滿足於眼前由青碧草原與七星山交映成的景觀，不妨踏上以碎石子鋪成的「擎天崗環



在擎天崗隨處躺下感受草地的芬芳，是臺北人最親近自然的方式之一。（許斌攝）



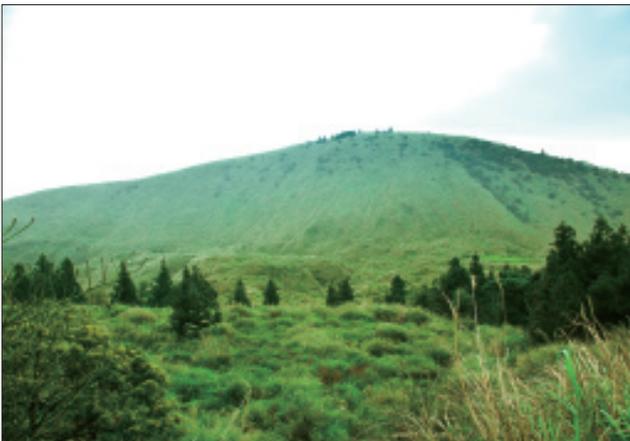
在擎天崗的草地上和朋友一起閒適看雲、品聞草香，是許多人難忘的青春印記。（許斌攝）

形步道」。這條坡度平緩的小徑環繞著整片大草原，全長約有2.4公里，除了可探索草原上的豐富自然生態及人文遺址之外，還可隨著指示牌前往陽明山其他景點，像是魚路古道、絹絲瀑布、

石梯嶺、頂山等。

到這裡遊玩的徐先生說：「多年前當我隨著同學們爬到這裡，享受一望無際的綠意及壯闊的芳草碧連天景象，讓我在心裡下定決心，每年都要來走一趟。」他

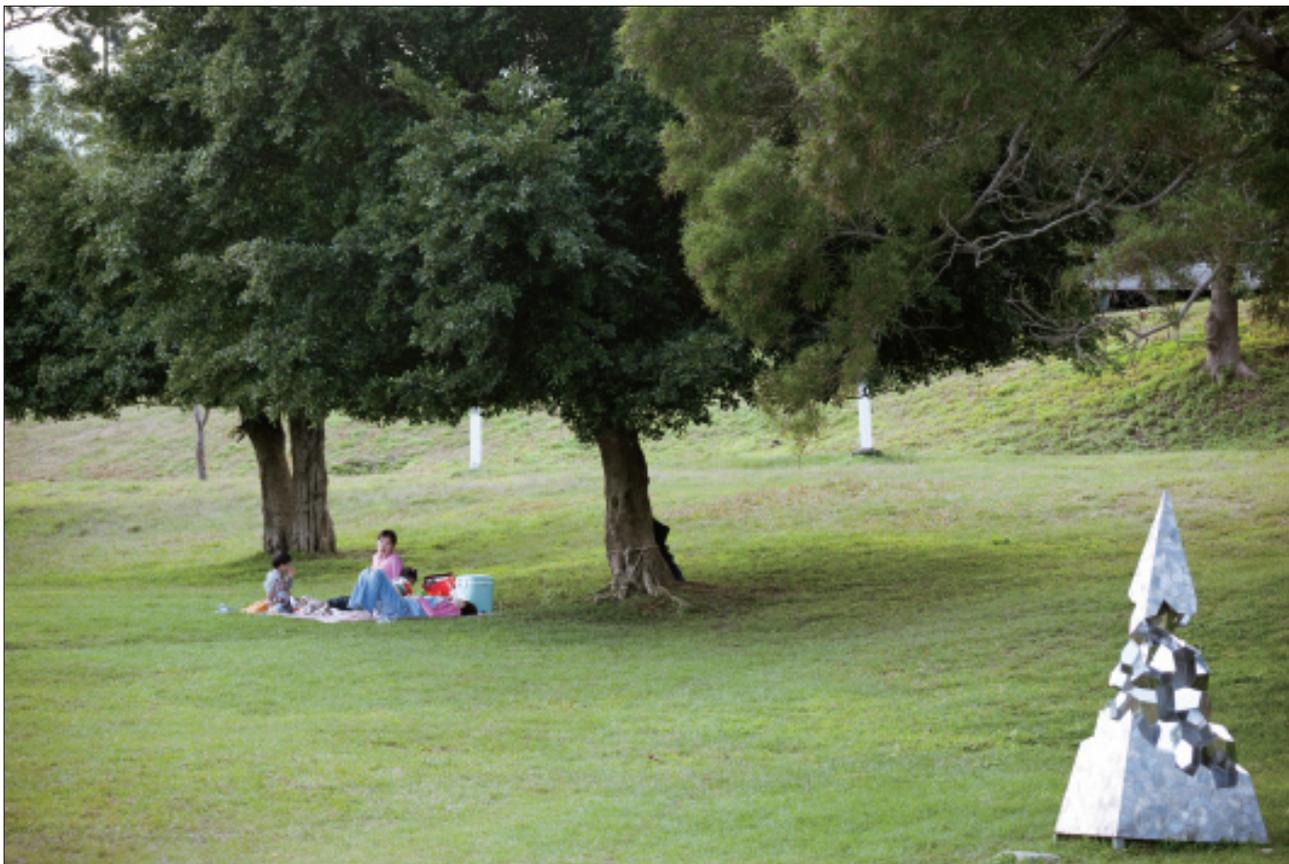
也建議，若看到竹篙山的指引牌，千萬別遲疑，一個箭步走上去，即可居高臨下觀賞繁華臺北盆地的景色，體會到身在臺北的無限幸福感！



遠眺青山，映入眼簾的是一望無際的綠色大地，煩惱彷彿也隨之而去。



擎天崗優美的風景是不少歌手拍攝MV的地點。（圖／聯合知識庫）



不少家長帶著孩子在北藝大鷺鷥草原席地而坐，度過悠閒的假日午後。

### 藝術與自然的無聲對話

#### 北藝大鷺鷥草原

春暖四月天，暖風悄聲催促遷徙至南境避寒的候鳥踏上歸途，每到這時候，蘊含豐富濕地生態的關渡平原出海口，便有多種遠方嬌客來此歇息，正是賞鳥觀景的好季節。

想欣賞這場專屬春日的視覺饗宴，可前往關渡自然公園以望遠鏡靜獵候鳥蹤跡，也可動身來到國立臺北藝術大學。這座位於關渡平原小山上的校園，有著遠眺山河出海口的優勢，享有觀賞大批鳥群齊飛的壯闊視野，校園所營造的互動式綠色空間，讓人得以邂逅春天與藝術的無限可能。

與北藝大校園的美麗接觸，從遙賞建築師李祖原所設計的特色校舍開始，在沿坡陳列的藝術作品陪伴下，不自覺地來到北藝大校門口，這條由林木與造型路燈交錯成蔭的大道，地面上所繪製的波浪交通標線，正無聲招呼著

遊客：歡迎光臨。

沿著大道兩旁展開的鷺鷥草原，一端向著山勢延展，另一端往出海口方向蔓延，依山傍水的別緻氛圍，吸引野生白鷺鷥來此活動而得名，也是校園裡最熱門的景點，平日下課時間，三兩成

群的大學生，在草地上恣意揮灑青春，或坐、或臥、或滾動，直至夕陽時分斂起心思。靜賞夕陽美景，就讀藝術系的劉同學說：「黃昏坐在草地上，看著觀音山遠影淡淡抹上夕陽餘暉，配上鳥群翱翔的姿態，感覺美極了！」



地處關渡平原小山上的臺北藝術大學，擁有絕佳的賞景視野。

每到週休假日，這片草原成了攜家帶眷的好去處，小朋友們在草地上歡笑奔跑，看見草原上的藝術品——那座長了金屬怪腳的廢棄車輛更是好奇連連，不停拉著身旁大人問著：「為什麼草地上會有汽車怪獸？」透過如此綠意互動，便將人拉入了藝術與自然的無聲對話中。

或許在你尋訪裝置藝術品的同時，還會遇見鷺鷥駐足於牛背的舊日農樸畫面，切記，可別驚擾到牠們的閒情，想與白鷺鷥進行親密接觸，不妨找找草地上的鷺鷥造型裝飾品，擺好Pose照幾張照即可。

帶給人無限驚喜的鷺鷥草原，加上校園裡的其他角落，如水舞台、觀海平台、雕塑公園等，正以自然秀景為經、藝術創作為緯，交織出當代藝術盛景，為每一顆躁動的心，沐一場心靈日光浴。

## 都會中的綠意活動空間

### 雙溪河濱公園

遠在宋朝時代，辛棄疾以簡單幾句「茅簷低小，青青河畔草」，勾勒出河畔居民所獨享的綠意水岸生活，這番閒適意象在今日可不是歷史名詞，趁著春天好時節，來一趟雙溪河濱公園，就可發現古人的浪漫，近在眼前。

親近雙溪河濱公園，其實很簡單，還記得某次搭上淡水捷運線，當列車行經捷運士林與芝山站之間，窗外突然出現令人驚呼：「哇，好美啊！」的綠意亮點嗎？那兒正是這座河濱公園的所在之處，只需在捷運士林站下車，從1號出口離站後，直直沿著車軌下的捷運線型公園輕步慢走，即可遠離都市，暢遊碧水青岸好風光。

一踏入雙溪河濱公園，許多人不免對園區內的多座橋梁感到好奇，若仔細溯源，不難察覺這是因為這座公園的靈魂——外雙溪乃源於陽明山國家公園，受到獨特流域環境影響，中下游河道流



北藝大模樣逗趣的裝飾藝術，開啟自然與人文的無聲對話。



望著鷺鷥草原上的牛隻，彷彿回到樸實的舊日時光。



可愛的小孩恣意走在草地上，是鷺鷥草原最自然純真的亮點。



在雙溪河濱公園盡賞綠意與溪流，美好時刻分外迷人。

經臺北市核心地區，因此有復興橋、雨農橋、福林橋、士林橋、文昌橋、雙溪橋、雙溪霸頂橋等七座橋橫跨。

近年來臺北市政府工務局以保留原有河口濕地特色為前提，進行多座橋下空間改善、進行堤坡景觀改造，並設立親水階梯、生態淨水渠道、全線自行車車道拓寬等工程，讓來訪民眾可輕易走上復興橋，欣賞河濱公園左右岸

所營造出的「小橋流水人家」景致；很多人都是帶著運動器材，如球具、直排輪鞋，邀約三五好友一起舒展筋骨，或者前往雙溪碼頭，租艘小船遊覽河岸出海口風光景致。

也有不少民眾像陳先生一樣，週休二日時，帶著腳踏車來訪，沿著雙溪左岸的自行車道自在騎乘，騎累了隨意歇息，看著水岸間自在翱翔的水鳥，靜候日暮時

分所帶來的感動，他說：「因為這裡是鬧區與郊區的銜接點，有時候我會從這裡騎到士林夜市用餐，或是一路向北騎往關渡，都很方便。」

值得一提的是，此處不僅是洗滌心靈的綠色小天堂，每逢端午佳節，還可參加熱鬧的傳統民俗活動，如臺北國際龍舟賽的龍舟點睛活動、洲美社區屈原宮所舉辦的端午龍舟競渡等，結合自然與人文，人們在河岸邊找回最樸實的感動。

### 荒地化為新綠土

#### 福德坑環保復育公園

在環保議題尚未高張的年代裡，位在臺北市南方邊境的福德坑掩埋場，默默收容了來自各地的廢棄物，能被生物分解的垃圾產生惡臭沼氣、不能分解的垃圾則堆積成山，讓「福德坑」這三個字成了髒亂的代名詞。

隨著掩埋場使用年限期滿關閉，環保意識逐漸抬頭，臺北市政府環境保護局自民國85年起，著手規劃掩埋場復育計畫，並在88年正式動工，歷經4年施工，今日的福德坑已不再是讓人聞之皺



除了賞景，雙溪河濱公園亦備有運動設施供民眾放鬆筋骨。



原住民文化園區內色彩鮮豔的原住民裝飾。



從垃圾場搖身變成休憩與運動功能兼具的福德坑環保復育公園，大片草地讓人心曠神怡。

眉掩鼻的垃圾山，而是充分展現草木蓊茂姿態，讓人忍不住舒展身子，大口深呼吸的綠地。

這裡的點滴綠意皆是以溝渠所清出來的淤泥，經多道程序後再生的沃土為基礎，細心復育，並為了調節地表降水，設立9座兼具景觀功能的滯洪沉沙池。而在綠絨土壤底下，深藏著尚未分解完畢的掩埋物，透過建設管線等生態工法，將廢棄物所產生的沼氣及污水雙重回收再生，避免廢棄物再次破壞新生綠意。

這處得來不易的綠草地，以矗立風箏式原住民圖騰的太陽廣場為中心，由於此區地勢廣闊平坦且迎風，適合在此野餐、滾草地、放風箏，近年來更成為遙控飛機迷的飛行重地，每逢晴朗天候，總見幾架小型飛機翱翔天際。

自太陽廣場向東延展為原住民文化園區，草地上妝點著各式各樣的原住民雕像及建築；向西延伸成四種不同坡度的滑草場，提供不同層次的滑行刺激感，想在此跟大自然進行一場最動感的交流，無須自備工具，只需前往園區入口對面的管理處租借免費的滑草車，拉著滑草車上坡，到達理想坡度坐上車再輕鬆一滑，挾著青草香的風迎面驅走疲憊汗水，通體舒暢的感覺不禁讓人直



只要至管理處免費租借滑草車，你也可以盡享滑草樂趣。（圖／臺北市政府環境保護局提供）

呼過癮，非得玩到無力拉車上坡才肯罷休。

相信當你看到這裡，已無法壓抑內心想尋綠的衝動！可別受到行事曆的阻擾，即使抽不出完整假期，也要把握片刻閒暇，讓高山裡的綠地毯、自然的藝術教室、溪岸邊的小天堂及再生的後花園，成為忙碌生活中的綠意驚嘆號。

#### ▶ 相關資訊

##### ● 擎天崗遊客服務站

地址：菁山路101巷246號

電話：2861-5404、2861-2414

##### ● 陽明山國家公園

網址：www.ymsnp.gov.tw

##### ● 國立臺北藝術大學

地址：學園路1號

電話：2896-1000

##### ● 雙溪河濱公園

地點：福林路與至善路交叉口

##### ● 福德坑環保復育公園

地點：由木柵路5段43巷進入，至園區約1.6公里。

管理處電話：8230-1969

# 綠色能量

## 喚起舌尖的原味覺醒

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

過去物資匱乏的時代，很多媽媽會自己種菜種瓜、飼養禽畜以持家度日，所做的料理常僅求一家溫飽，往往稱不上精緻美味；然而這幾年，這樣的「粗茶淡飯」地位早已不可同日而語，因為在瘦肉精、禽流感、三聚氰胺等事件影響，各種可能出現的黑心食品威脅下，出自農家自種自養、天然原生無污染的本土綠蔬果成為最流行的家常食材。

這股「吃粗、吃蔬、吃原味」的綠色食材與簡樸烹調風潮，被視為最能兼具環保、飲食養分與生活品味的幸福飲膳王道。在臺北市正有幾處農夫市集與講究食材的原味餐館，讓你可以為自己的健康與味蕾，找到全新的起點。

### 農夫市集 城市的田園盛宴

臺灣是蔬果王國，但農藥殘留的問題老令人擔心。2008年，寸土寸金的忠孝東路4段小巷裡開起了「248農學市集」，僅僅1、20個攤位，來擺攤的都是拒絕將化學農藥與肥料灑進田裡的農民，賣的都是無毒農產品，農夫們來這裡為自家農作找出路，也和臺北市民分享友善自然的生活態度。小小市集拉近了產地到餐桌的距離，也像顆種子，在水泥叢林間開出臺北人對於自然、對於健康的想望。



在農夫市集可感受農民們對土地的熱情與友善。



出自農家無污染的本土綠蔬果，是現在十分流行的健康食材。



來248農學市集擺攤的都是拒絕將化學農藥與肥料灑進田裡的農民，販賣無毒農產品。

市集雖小但五臟俱全，蔬果魚奶蛋應有盡有，在這不僅可與農夫面對面買菜，還是趁機認識陌生蔬果的絕佳機會呢！看看來自苗栗的天然鮮乳和手工釀醋、在雜草野菜中健康長大的南投烏龍茶、花田喜事農場和屏東環境聯盟的有機蔬果……，即使有些葉菜被蟲啃咬得千瘡百孔，有的雞蛋、蘿蔔的大小和長短還不太一樣；有些則是色澤鮮豔飽滿還有濃濃菜根香，這個時節還可以找到果肉色澤比黃金更璀璨的木瓜、南瓜，比紫水晶還要晶瑩剔透的紫生菜、紫秋葵，叫人擋不住繽紛色彩的誘惑，真想每一種都買一點回家，動手料理這些天賜的自然風味！

不同於248農學市集的小農經營，位於八德路的「台北希望廣場農民市集」規模則大得多，每週由不同縣市輪番舉辦主題農產展售活動，透過各地農會產銷班與有機農場的連結，讓臺北市民不需親自到產地，也能買到產地

直送的新鮮農產。

四月下旬，你有機會在這裡買到嘉義縣出名的木瓜、花生、烏龍茶，五月輪到南投縣的梅子和凍頂茶、臺南鳳梨、情人果和桃園水蜜桃、綠竹筍及春茶，幾乎每一個攤位都大方提供試吃，喜歡再買，周邊並搭配現煮現賣的

小吃攤，如花蓮壽豐的臺灣鯛、桃園大溪的韭菜餅、高雄彌陀港的海鮮、臺中新社的炸香菇等，各式農漁好料任你隨意自在地吃喝買逛，讓買菜也成了老少都愛的家庭活動。

也許你不曾對手上的一把菜、一盒蛋感到由衷的敬重和珍惜，



民眾在台北希望廣場農民市集可以買到產地直送的新鮮農產。



選擇對環境友善的食物，是對自己也是對環境的保障。

走一趟這些出身鄉野的市集，從農夫手中買下他們對土地、對自然耕植的勤勉、熱情與夢想，將會對這些上天恩賜的寶物擁有不一樣的視野。選擇對環境友善的食物，既是盡了對環保的一己之力，也絕對是對自己、家人健康的划算投資。找一天到農民市集去尋鮮，表達對小農最正面直接的支持，也買進田野最真實豐富的秋收冬藏、春滋夏味。

### ●248農學市集

**地點：**忠孝東路4段248巷（第三個路口右側）

**營業時間：**週五14:00~20:00，週六10:00~17:00

**地點：**松勤街50號信義公民會館廣場（四四南村）

**營業時間：**週日13:00~19:00

**網址：**www.248.com.tw

### ●台北希望廣場農民市集

**地址：**八德路1段49號

**電話：**2393-0801

**營業時間：**週六10:00~19:00、週日10:00~18:00

**網址：**www.ehope.org.tw



到天和鮮物·海島食堂可選購新鮮健康的蔬果。

### ●天母農學園

**地址：**士東路286巷31號

**營業時間：**每日09:00~21:00

### 天和鮮物·海島食堂

#### 好物好食好味道

綠色飲食得從究極食材開始，這裡說的「究極」無關稀有昂貴，而是天涯海角追尋好食材的審慎嚴謹。「天和鮮物·海島食堂」400坪大賣場涵蓋生鮮與熟食兩大類，包括生鮮超市、輕食蔬果吧、烘焙坊、涮涮鍋及火鍋、定食餐廳。想下廚，採買有機食材不必疲於奔命，在此可以一次買足；想外食，也有現場烘焙製作的穀物早餐、鮮物便當、有機涮涮鍋可選擇。採用的蔬果魚肉、雞蛋、牛奶、豆漿、麵粉等一律得具備有機、無毒或產銷履歷的證明身分，才進得了這裡的超市和餐廳。「吃進嘴裡的每一口食物，都要像媽媽餵養孩子那樣嚴格把關、斤斤計較。」副總經理黃麗娟說。

從肉到菜，從食用油到調味料，都有專人親自走訪產地確認試吃才採用，餐廳使用的人道飼養嘉義梅山海藻雞、臺中外埔海藻豬、嘉義中埔綠色農場有機鮮



天和的有機發芽黑豆漿深獲顧客好評。

蔬、花蓮銀川有機米、臺東池上多力米、十穀米，苗栗西湖五湖人工飼養雞蛋、南投國姓鹿寮菇類……，就是這麼來的。點一道主題火鍋，主食是產銷履歷養殖的龍膽石斑魚、青斑魚或海鱸魚，搭配清脆翠綠、掐得出水的葉菜或果肉緊實的根莖瓜果類，在蒸騰繚繞的白煙中，能吃出主廚的誠意堅持，以及蘊含山水精華食材中的那份幸福滋味。

在烘焙坊裡，各地蒐集來的自然農法蔬果，以及人道飼養的健康肉品，日日在烤爐裡與牛



龍膽石斑海鮮鍋採用健康的食材，讓顧客吃得美味也安心。



透過嚴格的採購程序，顧客能吃出主廚的誠意堅持，以及蘊含山水精華食材中的幸福滋味。

奶、麵粉混合，化作各式糕點飄香共榮。屏東的鳳梨和紅豆，彰化的全麥麵粉、地瓜和紅蘿蔔，苗栗馬鈴薯、澎湖洋蔥、嘉義番茄、臺南龍眼肉等在地食材，則在烘焙師傅巧手裡變成時髦好吃的番茄佛卡夏、洋蔥土司、鄉村鳳梨麵包、地瓜軟包、黑糖桂圓麵包。這幾年興起的海藻豬，健康飼養的豬肉加上有機洋蔥和麵包粉，揉製拍打成Q彈多汁的漢堡肉，製成的海藻豬肉漢堡，是附近上班族和學生最愛的健康早餐。

精力湯、現打豆漿和蔬果汁則是享用麵包的最佳配品。特別是甜菜根，黃麗娟說，在歐洲民間的藥草理療師心目中，甜菜根有特豐富的維生素和鐵質，地位就像靈芝一樣崇高！為了克服它特有的土澀味，主廚特別加了蘋果、鳳梨等甜味較重的水果，果然清甜好入口；少吃蔬果的人，則不妨來一杯包含十多種蔬果好料的精力湯，為身體補充和煦陽

光、微風吹拂的滿滿能量吧！

### Snuggles 健康美味並重

不標榜吃素，不刻意選擇稀有、昂貴食材，也不愛一般素食店過於油膩、過度依賴加工食品的做法，位於天母的Snuggles小店以本地生產、當令、新鮮為原則，以蔬果搭配五穀、堅果為主

食，力求呈現食物的真正風味。

現代人愛吃又怕胖，Snuggles老闆陳秀英特別注重如何利用高膳食纖維、蔬果幫助消化與代謝，不造成身體負擔，如以番茄配地瓜、原味優格配咖哩製作時蔬拌麵，招牌的焗烤飯不添加氫化過的奶油、防腐劑，醬料以低脂乳製品調配，該有的香氣、滋味一



Snuggles的總匯咖哩蔬菜拌麵不僅顏色引人垂涎，清新的口感也大獲好評。



用料豐富的小麥胚芽玉米湯。

樣也不少，飽足感滿滿。

除了用餐，自製的手感商品也很受歡迎。Snuggles與果農合作，運用臺灣水果多樣化的優勢，不加入人工甘味，以小火熬出水果本身的果香與果膠口感，招牌口味的葡萄果醬、香橙果醬、蘋果鳳梨果醬相當搶手。

不開伙的人還可外帶手工做的豆漿鬆糕、地瓜起司派、高纖餅乾。看中小麥胚芽豐富的營養成分，陳秀英在各類點心中大量應



燕麥胚芽手工餅乾不僅能滿足口腹之欲，營養也很豐富。



焗烤香菇番茄千層麵的醬料以低脂乳製品調配，飽足感滿滿。

用小麥胚芽，並以低溫烘焙保存完整營養素，成為Snuggles點心的最大特色。其他半成品還有無防腐蔬果醬料，以當季盛產的蔬果製成，如番茄蔬菜醬、綜合堅果青醬、咖哩優格醬，可以用來拌麵、拌飯或作成湯品等，不時給自己一點健康美味的犒賞，彷彿也聽見了身體發出的幸福讚歎！

#### 逛街法式蔬食 異國素食飄香

在北市今年申辦聯合國教科文組織UNESCO美食之都計畫中，

向來在飲食市場中被視為非主流的素食，因為可帶出本地宗教文化，並符合國際間節能減碳、健康環保及永續發展的主流價值，被列為可代表臺北三大飲食文化之一，一時蔚為熱門話題。

很多人一聽到吃素，想到的不外乎青菜豆腐，然而「逛街法式蔬食」充滿異國風味的素食料理不僅講求美味，就連食材選擇、盤面擺飾、空間配置都經過一番精心設計；即使無肉無蛋無酒精，一樣能吃得很澎湃且很有異



逛街的法式蔬菜派將紫色高麗菜切碎加上奶油、起士、麵粉炒香，口感十足。

國浪漫的感覺。

港籍老闆兼主廚吳正忠之前曾任職港、臺多家星級飯店，手藝自是不凡，1997年落腳臺北東區開餐廳，對法式料理情有獨鍾，料理烹調、醬料選擇都是道地法國菜風味。他強調「講究食材，保留原味，不過度調味」才是法式料理的精髓，「逛街」完全不用加工素料，只採天然食材，烹調以水煮、蒸、烤為主，健康滿分。

人氣菜色「法式蔬菜派」將紫色高麗菜切碎加上奶油、起士、麵粉炒香，再放入派皮中烘烤，奶油麵粉的甜，與清芥菜香相互搭襯，起司入口時還會拔絲，香氣口感十足；「香煎杏鮑菇」將杏鮑菇淋上橄欖油小火煎熟，加鹽調味再烤至酥脆，吃的是菇的爽脆滋味；喜歡豐富口感的可以點「法式芥末醬奶油燴白菜」，白菜加月桂葉、鹽巴煮熟，加入鮮奶油、法式芥末子炒混的醬汁

再煮到入味，烹調簡單，力求保留食物天然風味之餘還能這般花俏且美味不減，法式料理簡單優雅的精神，都在其中了。

健康食材不一定悖離美味，人、食物與土地可以愉悅和諧共處，在每日飲食間，時時親近這股綠色能量，健康樂活，就從這一刻開始！

#### ► 相關資訊

##### ● 天和鮮物·海島食堂

地址：北平東路30號1樓

電話：2351-6268

##### ● Snuggles

地址：德行東路17號

電話：2836-2341

##### ● 逛街法式蔬食

地址：仁愛路4段345巷2弄11號

電話：2773-8529



香煎杏鮑菇可吃到菇的爽脆滋味。



兼顧食物天然風味及口感的法式芥末醬奶油燴白菜。



# 穿梭時光 重回童年之旅

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

4月4日兒童節剛過，隨著年紀越長，對這個小朋友專屬的節日似乎越來越淡薄無感。然而在繁忙勞碌的日常生活之餘，是不是偶而有那麼些時候，真想讓腦袋暫且放空，回到成天只需玩樂、不知煩惱的童年時光？

懷舊童趣，圓山、大稻埕老社區周邊可以串遊一條不錯的童旅路線。痛快玩一回兒童樂園久違的咖啡杯、碰碰車、摩天輪，到迪化舊街嘗嘗逛逛從小至今沒變過的老攤老店，然後呢，到林柳新紀念偶戲博物館，搬張板凳

在戲棚下看人搬演布袋戲，最後晃到臺北大橋頭，沿著延平北路3段一路尋味，湯圓、雞捲、肉粽、大腸煎……想要就吃，喜歡就買，就像小時候那樣，無憂無愁玩它個不累不歸！

## 穿梭時光重回童年之旅

兒童育樂中心玩透透→大稻埕舊街吃喝買逛→林柳新紀念偶戲博物館掌中戲→台灣益智玩具博物館腦力大激盪→延三夜市吃遍古早味

09:00~12:00

大手牽小手 兒童育樂中心玩透透

現代遊樂園的機械遊樂設施越來越先進科技化，自由落體、大魔神、擎天飛梭、衝瘋飛車……標榜強力墜落、人體翻轉、空中360度大擺盪的極速快感，夠酷也夠high，但對於小朋友及心臟不夠強的大人來說，那樣的刺激強度太過劇烈。這時候，每一項遊樂設施都是「以兒童為尊」的臺北市立兒童育樂中心，就顯得溫馨



歡樂繽紛的旋轉木馬隨音樂起舞，承載著大人們美好的童年回憶，以及孩童們盡情玩樂的想望。

可親多了。

兒童育樂中心從1934年經營至今，分為展示民俗童玩為主的「昨日世界」、兒童科學館和3D劇場的「明日世界」、親子遊樂設施的「遊樂世界」三大區，以及入口處設置的超級溜滑梯、親子迷宮、蜘蛛爬網等免費遊具設施。

其中最受歡迎的大型遊樂設施，包括摩天輪、咖啡杯、音樂馬車、輻射飛椅、龍鳳船、峽谷列車……不知是多少臺北人共同的青春少年記憶。雖然這些遊樂設備幾乎都是「娃娃版」的規模，懷舊可愛有餘，驚險刺激不足，但由於設施完善又安全，加上價格實惠，每到假日總有長長人龍來排隊，一位難求呢！

#### ►臺北市立兒童育樂中心

地址：中山北路3段66號

電話：2593-2211

開放時間：09:00~17:00（每週一、除夕公休）

網址：[www.tcrc.taipei.gov.tw](http://www.tcrc.taipei.gov.tw)

## 12:30~14:30

大稻埕瘋美味 上癮老東西

南北貨集散中心的大稻埕是臺北發跡之地，沿著中心所在的迪化街周邊，小吃、食品老店林立，「路邊攤」的在地風格，料好實在、俗擱大碗的平民美食深具吸引力。像是清爽鮮味的旗魚米粉、酥脆中帶著魚肉滑嫩口感的臺南土魷魚羹、永樂米苔目、一杯杯像香檳酒杯疊在櫃子裡的古早味杏仁露、濃郁甜美的花生湯、紅豆湯……數十年如一日的純正古早味，連中國大陸、日本的觀光客也不遠千里慕名而來。

往街底方向走，穿過民生西路，賣吃食的店家少了，人潮明顯退散，露出老街原本特有的安靜風貌。這兒有三兩家老雜貨



娃娃版的摩天輪，少了五彩燈光與居高臨下的視野，卻多了溫馨與親切感。



到兒童樂園玩碰碰車，重溫孩童時期的刺激快感。



疊放於木頭櫥櫃裡的杏仁露，是流傳數十年的古早美味。

店，把蒸籠、水瓢、竹篩、藤編提籃、籬筐、糕模、菜銼……一路從天花板錯落披掛到水泥牆邊，這些平凡的竹木器並不時髦，既沒有名家logo，也沒有明亮開敞的櫥窗展示，卻是在歷經數十甚至上百年的使用、雕琢與淘

汰洗禮後，保留下來最具外型美感與實用價值的經典日常雜貨。充滿了歷史痕跡的舊鋪子，頗有幾分京都老咖啡館那種斑駁溫暖的味道，記得把它們寫進你的旅行地圖，大稻埕不只小吃迷人，還絕對是豐富你雜貨收藏的好地方。

●永樂米苔目

地址：永昌街7號

電話：2559-9603

●民樂旗魚米粉

地址：民樂街3號

●古早味杏仁露

地址：迪化街1段21號（永樂市場1204室）

●高建桶店

地址：迪化街1段204號

電話：2557-3604

●林豐益商行

地址：迪化街1段214號

電話：2557-8734

15:00~16:00

林柳新紀念偶戲博物館  
流連掌中戲

布袋戲有多少年歷史？根據



到民樂街一嘗清爽滑嫩的旗魚米粉，滿口的鮮味讓人齒頰留香。



從水泥牆上披掛錯落的竹藤編品，可一窺大稻埕特有的老街風貌與人文情懷。



林柳新紀念偶戲博物館四樓露台讓遊客動手操作的越南水傀儡，令大、小朋友玩得盡興。

記載，至少起源於清朝時期的中國福建泉州，當時臺灣的偶戲師父想要什麼戲偶，就下訂單到泉州，上面寫著偶的名字，做好了再送回來；一直到民國38年以後，臺灣才開始製作自己的偶戲，發展出具有本地味的「金光

布袋戲」風格。從民國60年代到90年代，臺北的布袋戲團都集中在大稻埕涼州街，這些戲團各有各的「戲館」，兼具布袋戲店面、演出、和厝邊鄰居喝茶聊天功能，在還沒有電視的時代，到戲館、廟口戲台看布袋戲是臺北

人很重要的休閒活動。

林柳新紀念偶戲博物館的前身為大稻埕偶戲館，因民國94年正式進駐大稻埕富商林柳新夫人捐贈的茶行建築而改名，除了布袋戲，也引進中國大陸及東南亞的戲偶、皮影戲和傀儡，以及非洲



走一趟林柳新紀念偶戲博物館，充分體驗皮影戲、布袋戲的娛樂魅力。



栩栩如生的戲偶令人大發思古之幽情。

和拉丁美洲的面具及劇本等分置在四個樓層。最好玩之處在於並不全是靜態展示，每一個樓層都有可以讓遊客參與操作玩偶的小戲台，像是二樓的布袋戲、三樓的皮影戲、四樓露台上的越南水傀儡，還有不定期演出的納豆劇場。大朋友憶童年，小朋友開眼界，體驗偶戲不因歲月增長而消逝的娛樂魅力。

►林柳新紀念偶戲博物館

地址：西寧北路79號

電話：2556-8909

網址：www.taipeipuppet.com

16:30~17:30

益智玩具博物館 眼耳手腦動起來

說起益智玩具，大多數人都想到七巧板、九連環，延平北路這處小小的博物館可收藏了上千件益智玩具，是益智界有名的寶山，叫人捨不得空手而返。

在玻璃罐上鑽洞，穿過一支木箭，木箭的頭尾都比玻璃杯上的洞口大，試問在不損傷玻璃的情況下，要如何取出木箭？一個滿是破洞的水杯，要如何喝到水，又不讓水灑出容器之外？還有許多不同結構所組合而成的組合積木，如象形造型組木、幾何造型組木，一件件都是經典絕版的夢幻逸品。

經理許玲媛笑著說，益智玩具不只是玩具，也是能夠測試天分、開發潛能、培養耐心與獨立思考能力的教學工具，店裡陳售的玩具如連環套、魔術方塊、神祕盒等，由於性質關乎邏輯、推理、空間組合概念的發展，通常適合8歲以上的孩子玩。

只是別說8歲了，幾個大人緊盯著據說最容易解的馬蹄連環套，群起發功想破了頭，還是不知其所以然，真是叫人又恨又捨不得放手！還好老闆本身就是超級益智玩具迷，不僅能耐心解說還能動手解套，買回家依樣畫葫蘆，



台灣益智玩具博物館內琳瑯滿目的收藏品，可說是益智玩具愛好者不可錯過的寶山。

跟著玩，照著解，原本僵直凝結的腦袋彷彿打通血路般一點點暢通起來，相當有成就感哪！

►台灣益智玩具博物館

地址：延平北路2段215號3樓

電話：2553-2575（須事先預約）

網址：www.taiwanpuzzlemuseum.com.tw

18:00~19:30

延三夜市尋味 就愛古早香

延三夜市舊稱大橋頭夜市、臺北橋夜市，雖然屬觀光夜市，但

與饒河街、士林不同的是，這個夜市沒有固定範圍，大致沿著延平北路3段兩側騎樓分布，分布雖然零散，卻幾乎家家都是擁有數十年歷史、歷久不衰的名店。

例如葉家雞捲，雞捲是早期為了處理剩菜，用豆腐皮包裹起來再下鍋油炸切片的點心，因此包的不是雞肉，而是剩菜常見的蔬菜豬肉，稱為「雞」捲，是因為「雞」與臺語「多」同音，意即「多出來的剩菜之捲」。由於配料豐富，雞捲通常出現在喜慶祭典的家庭供桌上，在小吃裡並不常見，而葉家老闆卻在肉圓、麵



動動腦，如何取出玻璃杯中的木箭？



能夠訓練邏輯思考又兼具趣味的組木玩具，別有寓教於樂效果。

線、臭豆腐等知名小吃的四面環伺之下，獨獨挑了雞捲，而且就單賣這一味，堅持又自信，很酷。

一般雞捲以碎肉、豆薯丁或荸薺丁為餡料，葉家則以豬里肌肉塊和洋蔥丁組成，不加粉也不裹漿，加入五香調味後現包現炸，金黃微焦的外皮、咬勁扎實的肉塊與清甜多汁的洋蔥搭配得恰到好處。為了避免冷卻後皮軟餡塌，建議趁熱現吃，最能體驗雞捲噴香濃烈的滋味。

大腸煎是另一種份量多、滋味又讚的好料。大腸煎其實就是糯米腸，油蔥拌上生糯米，填入生腸蒸熟，再放入油鍋以小火燜至腸衣焦脆而成。用料實在的糯米腸就像好的熱狗，餡料撐得飽飽的，脆脆的腸衣一咬就斷，口感扎實黏潤、充滿勁道，搭配三絲丸湯，或是到對面叫來碳烤、肉粽一起吃，樸實的老味道讓人心滿意足。

回家前吃些甜點，才是完美的ending。豆花嫂傳承了數十年的手工傳統豆花以黃豆遵循古法製成，濃度很足，碩大圓潤的沙地花生湯燉得軟爛入裡，配上酥酥的油條，簡單樸實的甜，一碗喝光也不膩。

或是走遠點，到延平北路2段的



肉粽是大橋頭米食文化的代表之一，伴隨米香、肉香與竹葉香，讓人胃口大開。

十字軒買饅頭。這是一家以製作漢餅、紅龜粿、發糕、壽桃著稱的老糕餅鋪，日治時期以來，臺北各大祭典及民間文定喜事，大多選用這裡的漢餅，名氣很大，還曾代表臺灣到日本參加和菓子比賽。

近年除了傳統糕餅、祭祀供品，老店以自製的饅頭包子再起江山。起司、巧克力、鮮奶、芋頭、黑糖、全麥饅頭以及素菜包、奶黃包等，口感就和小時候吃的紅龜粿一樣柔軟香甜。外帶幾個邊走邊回味，旅行的疲憊頓時煙

消雲散。

#### ►延三夜市

地點：延平北路3段、臺北大橋頭

#### ►十字軒糕餅鋪

地址：延平北路2段68號

電話：2558-0989

青春童年像小鳥一去不復返，只化作溫暖的生活記憶，令人回味無盡。找幾個旅伴同行吧，一起經歷這趟重返時光之旅，也一起堆疊嶄新的旅行經驗，盡享回味童年的樂趣。



延三夜市的葉家雞捲，令人想一嘗微焦外皮包裹豐富餡料的溫潤口感。



扎實黏潤、充滿咬勁的大腸煎，樸實的老味道讓人心滿意足。



回家前來碗遵循古法製成的手工豆花，為旅程畫下美好的句點。



## 熱騰騰的 香氣誘惑

文／尤好逸 攝影／吳金石

# 水煎包

無論早餐、點心還是宵夜，能夠捧著一顆熱騰騰的水煎包，總是讓人感到心滿意足。

水煎包肉餡的鮮甜、韭菜的香氣與高麗菜的爽脆，包裹在麵皮中，白白胖胖、整整齐齊地擺進平底大圓鍋裡，添水加蓋等待蒸汽、熱油將之蒸熟，掀蓋起鍋之際，一陣香氣隨著白茫茫的水氣四溢，師傅巧手一一翻起裝袋，趁熱一口咬下，不但填滿了空虛的胃，更滿足了心裡的想望。

一顆顆白胖油亮的水煎包，在各大夜市中向來都是頗受歡迎的小點。新鮮現做的好口感，加上各家老店引以為傲的調味妙方，以及經驗老到的火候控制，都是

水煎包之所以能在夜市中保持人氣不墜的原因，讓人心甘情願耐心排隊，在熱氣蒸騰之下，等候香噴噴的誘惑美味現身。

### 傳承三十多年好滋味

開業於士林夜市的原上海生煎包，在競爭激烈的市場一級戰區中一向位居領先地位。十年前曾經搬遷店面，明顯的招牌寫著「鍾記」兩字，加上鮮黃色店面與制服，是他們最鮮明的識別標誌，雖然曾因沒有合適店面而沈寂兩年，但在客人的不斷鼓勵下，鍾老闆還是找到了新地點重起爐灶，讓這份傳承三十多年的滋味得以延續下去。

無論是鮮肉包或是高麗菜包，都是老闆精心嚴製而成的口味。滋味鮮美的肉包強調選用零下15°C的冷凍上等豬肉，搭配提味用青蔥，一口咬下的香甜味，吃得出豬肉的鮮度、滑嫩，加上外表金色脆Q的麵皮，讓人忍不住伸出大拇指稱讚。

高麗菜包的主角則是低溫冷藏的梨山高麗菜，以新鮮香菇、紅蔥頭爆香調味，當天現做現包，餡料絕不留隔夜，高麗菜吃起來爽脆甜美。這份堅持與用心，確保了水煎包的品質與口感，也讓熟客們找到熟悉的好滋味，即使大排長龍也要等。

### 全程手工 食材講究

位在景美夜市一處小小轉角的景美上海生煎包，鄰近多所學校，價格實惠、滋味鮮美，成為許多年輕學子難忘的記憶。開業時間總見陳老闆全家總動員，在小屋簷下包出一盤盤白胖的肉包與菜包，四個大煎鍋不停重複著排列下鍋、加水蒸煮、輪流起鍋的步驟，以滿足絡繹不絕的排隊人龍。

從麵皮開始，全程手工現包現



原上海生煎包選用上等豬肉搭配青蔥提味，抓住了許多死忠顧客的胃。

煎的堅持，是景美上海生煎包受歡迎的原因。店家每日精選本土黑毛豬肉，讓肉餡鮮美無腥味；拌入獨家特調高湯，再讓包子稍微冷凍才下鍋，是一口咬下肉汁四溢的祕密武器；此外，起鍋前輕輕灑上大把香酥芝麻，更增添水煎包入口時的香氣。

這裡的菜包則採用高麗菜混合韭菜，兼顧香氣與爽脆口感。較特別的是，為了不讓想同時品嚐兩種口味的客人等候過久，採用一鍋同時煎煮肉包與菜包的方式，熟客們自動依著順序，排成一條井然有隊伍，負責起鍋的小姐，熟練地在一大鍋中迅速挑出外觀看來幾乎完全相同的肉包、菜包，雙方都展現十足默契。

### 皮薄餡多口味好

藏身饒河街夜市中段的北方水煎包，攤位不大，但其皮薄餡多的獨特口味，卻讓死忠客戶一路從內湖跟隨到饒河街來。方老闆說，他們自二十多年前開始做水煎包，原本在內湖成功路擺攤，因為店面難尋，幾經遷址才在十一年前落腳饒河街夜市，不僅忠實顧客跟著跑來買，也備受日本觀光客青睞。

只要吃上一口北方水煎包，就能瞭解其如此受歡迎的原因。調味頗受好評的韭菜包，外皮薄到幾乎可以看到內餡，一口咬下

滿嘴生津，韭菜的香氣被鎖進冬粉之中，炒過的蛋皮與碎肉讓口感更佳，再加上蝦皮提味，沒有經過發酵的生麵皮薄薄地包覆在外，吃起來讓人大大滿足。

老闆也透露，為了讓薄皮水煎包的口感更佳，採用收口向下、加蓋蒸煮的方式，蒸到定型再翻面略煎，至於如何以鐵鏟讓底部幾乎黏在一起的薄皮水煎包成功翻面，就是功力所在了。嗜辣者更別錯過老闆調出的獨門配方辣椒醬，吃過的人都說讚！

同樣都是水煎包，嘗起來就知道各家各有千秋，外皮厚薄、個頭大小與配料調味同中有異，也正因為如此多樣化的口味，才能滿足普羅大眾的不同喜好，既

可以當早、午、晚的正餐，也可以當午茶、宵夜的點心，仔細想想，或許人人心中都有自己最愛的水煎包吧！

### ►相關資訊

#### ●原上海生煎包

地址：大南路7-1號

電話：8861-2713

#### ●景美上海生煎包

地址：景文街55號

電話：0921-883-496

#### ●北方水煎包

地點：饒河街夜市

電話：0916-987-113



每天手工現包現煎的堅持，是景美上海生煎包人氣不墜的原因。



位於饒河街夜市的北方水煎包，皮薄餡多滋味好，老闆獨門調配的辣椒醬更是不可錯過的美味。



安置軍隊家屬的眷村，凝聚著濃烈、特殊的情誼。

# 被遺忘的時光

## 北投 中心新村

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

民國38年國民政府播遷，數十萬軍隊和部分眷屬跟著渡海來臺，在禁婚令解除後更有大量眷戶需要被安置，軍隊因此在駐地周邊快速蓋起了眷舍聚落，同時管理與支援眷戶在生活上的需求，由此形成「眷村」。在形式上，因為趕工克難，很多都是「土瓦蓋頂、糊泥為壁」，因陋就簡；在人口組成上，語言南腔北調，飲食口味南甜北鹹。生活習慣完全不同的一群人，因隸屬於同一軍種或單位而被安置在同一個小村裡，意外凝聚出情誼濃烈的眷村文化。

眷村完全凋零了嗎？並不，在寸土寸金的臺北市，還保留著一片規模完整的眷舍聚落，地點不遠，就位於北投區林泉里、鄰近國軍北投醫院的小山丘上；在全臺886個眷村中，它還是唯一設有公共溫泉浴室的眷村。

### 臺北市第二處歷史聚落

北投區共有中心新村、大屯新村、七虎新村、福興新村、慈安二村、慈光五村、婦聯三村、溫泉新村、重三新村等九個眷村，中心新村是因應國軍北投醫院配置的「醫護眷村」。

林泉里前里長張聿文表示，日治時期，臺灣守備軍醫部長藤田嗣章看中北投溫泉的療病功效，在此設置了「台北陸軍衛戍療養院北投分院」，診療間與病舍沿著北投山坡等高線並排矗立，大批傷兵被送到這裡接受山水溫泉療養，北投溫泉的口碑逐漸傳開，後來甚至帶動起溫泉鄉的發展。

民國34年國軍接收後，經過多次改制目前為國軍北投醫院，另建醫療大樓，並在周邊配置眷舍，供軍職眷屬及醫院員工使用，原有木造建築逐一拆除，只留下一幢當年作為行政診療大廳

的主體建築，成為見證中心新村與北投溫泉歷史的重要古蹟。

中心新村占地1.4公頃，目前仍有七十多戶人家居住，多數是國軍北投醫院退休員工及眷屬，堪稱是一處「活保存」的眷村。建築涵蓋日治時期遺留的木造房舍、民國五十年代中華民國婦女聯合會所建平房以及居民自建



斑駁的舊門牌流露出中心新村隨著時代變遷的歷史痕跡。



因應國軍北投醫院所配置的醫護眷村，當年作為行政診療大廳的主體建築，是中心新村與北投溫泉歷史的重要見證。



連綿相接的屋簷與探出圍牆的綠樹，描繪出眷村特有的天空線。



居民強力訴求保留下當年的公共澡堂，其白磺溫泉仍嘩嘩流著，終日不絕。

眷舍。從山坡上一眼望去，層疊毗連的屋瓦型式多樣：石棉瓦、油毛氈、文化瓦到近代的水泥瓦甚至鐵皮屋，反映眷村因地制宜

的聚落風格，也有如眷舍建築演進的精彩縮影。

張聿文回憶，一家六口和左鄰右舍的醫官家庭一樣，全擠在十

來坪的小房子裡，因為小，各家戶大多沒有自己的浴廁設備，要洗澡上廁所，得到村子的公廁和公共澡堂。民國六、七十年代，



門旁一小面青天白日國旗，彷彿訴說著軍官弟兄保家衛民的愛國情操。



連結許多村民回憶與歷史的中心新村，是臺北市登錄的第二處歷史聚落。



中心新村如迷宫般的小巷錯綜複雜，勾勒出眷村充滿人情味的圖像。

眷村第二代慢慢長大了，有女生的家庭尤其重視隱私及安全，於是竹籬笆改成磚牆，家家戶戶也建了自家廁所跟浴室，公廁改建成活動中心，公共溫泉浴室倒是在居民強力訴求中被保留下來，冒著蒸騰熱氣的白磺溫泉嘩嘩流著，終日不絕。

### 漂流懷舊的氛圍

張聿文說：「中心新村和其他眷村最大的不同，在於一般軍人都是為了殲滅敵人，這裡的軍人卻是為了醫治、救人而存在，因此村子裡幾乎感受不到對峙或肅殺的氣氛。」民國五、六十年代，政府倡導「客廳即工廠」，而中心新村最初的家庭副業卻是「賣血」，「醫院就在旁邊，方便得很。」病院裡的傷患偶而會偷跑到村子的公共浴室洗澡，居民也會從醫院伙房運些廢棄的煤炭渣回來當作蓋房子的地基或種花種菜的肥料，眷村與醫院緊密依存，休戚與共。

多年來，中心新村風貌幾乎沒有改變，村裡小巷依然錯綜複雜得像迷宮，幾乎家家戶戶門前都有小院，早期食材缺乏，媽媽太太們在院子裡種了桂花、茶花、香椿、曇花，這些不是風雅的庭

園造景，而是缺菜時的救荒食材。春天到了，綠芽參差不齊地伸過矮牆探出頭來，山村耕園氣息恣意蔓生。

簷廊低矮小心撞頭，褪色的紅木門一推就發出聲響，門旁插著一小面青天白日國旗，屋裡清楚傳來伯伯鄉音濃重的隨意哼唱：「今宵離別後，何日君再來……」數十年時移事往，依然能在中心新村感受到「想我眷村的兄弟們」、「將軍碑」、「君自他鄉來」等眷村小說懷舊漂流的氛圍。

經臺北市文化資產審議委員會通過，中心新村如今是臺北市繼寶藏巖之後、第二處被登錄的歷史聚落，也是北市目前保留範

圍最大的眷村之一。張聿文悵然表示，再過不久，居民可能都得遷移到山下稻香路新蓋的大樓，「但這處連結著許多村民回憶與歷史的聚落，無論如何不能拆。」他說。

來自安徽、86歲的居民趙奶奶見我們這些外人在村子裡盤桓張望甚久，憋不住了終於問：「姑娘你究竟在看什麼找什麼呀……」奶奶您不知道嗎？大夥孜孜矻矻想記錄下來的，就是那段您經歷過的、可能就要消失的眷村老時光呀！

### ► 相關資訊

**地點：**北投區林泉里

**交通：**搭乘捷運至新北投站下車，步行約10分鐘即抵。



各式屋瓦反映出眷村因地制宜的聚落風格，亦是眷舍建築演進的精彩縮影。



# 手作銀飾

## DIY新玩藝

文／君君 攝影／顏涵正

刻有懷舊雕花的銀墜，流露出既古典又時尚的氣息；刻著龐克圖騰的銀戒，充滿前衛新潮風格；呈現簡約曲線的銀耳環，散發出亮眼動人的流暢美感……，有別於傳統金工技藝的手作銀飾，不需要敲敲打打，可以在天馬行空的綺麗想像中，輕鬆捏塑出一件件獨一無二、別出心裁的銀飾創作。

### 材料簡單 製作輕鬆

近年來，DIY動手作熱潮方興未艾，其中，手作銀飾也悄悄興起，坊間出現了一些手作銀飾商店，提供消費者客製化的服務，由於作品獨樹一幟，受到許多喜愛獨特銀飾風格的民眾青睞。由於材料簡單，容易入門，有些人也興致勃勃，想要自己嘗試動手

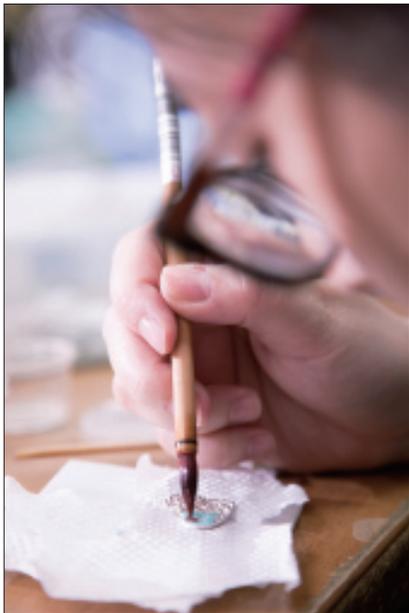
作，因此，有些工作室推出了小班制教學，臺北市松山、大同等社區大學也規劃相關課程，吸引不少民眾報名學習。

「手工銀飾源自日本，是因為日本婦女婚後，大多成為家庭主婦，照顧孩子之餘，常學習各種手工藝創作，促使日本手工藝發展蓬勃，也發展出各種手工藝的媒材，而手作銀飾所使用的材料，是日本近十年新興的環保科技素材。」擔任松山、大同社區大學「手作銀飾」課程講師的李華英老師說，手作銀飾的材料日本相田純銀黏土，是一種神奇有趣的創作材質，與一般市面上所見的銀飾材質不同，它是利用資源回收的銀再製成粉狀，加上水和結合劑調製而成，含銀量高達99%。

傳統金工銀飾和現代手作銀的製作方式，有何不同？李華英老師說，專業的純銀手飾金工技法，就像裁縫師縫製衣服，把設計好的銀飾作品，依照不同部位大小，裁剪銀片，利用焊接接連在一起，再做修飾，由於步驟繁複，技巧艱深，必須拜師學藝，且製程大張其鼓，動用多項專業工具，因此，非得經過三五年的技藝磨練和經驗累積，才能獨當一面。不過，手工銀飾卻只要輕鬆捏製，利用廚房的瓦斯爐，就可燒製完成，大大滿足了在家玩銀的樂趣。

### 發揮想像力 造型變化多

「其實銀黏土和一般黏土沒兩樣，在未燒製前，顏色為卡其色，質地柔軟，只要依照設計好



將銀飾上色，讓銀黏土呈現出更豐富多元的面貌。

的圖樣，便能隨心所欲地揉捏成平面、立體及鏤空等不同的作品。」李華英老師說，手工銀飾創作不僅造型千變萬化，紋路圖形也包羅萬象，可以是蟲魚鳥獸，也可以是花草草，甚至是水果表皮或鞋底的凹凸紋路，都可成為飾品的圖案。

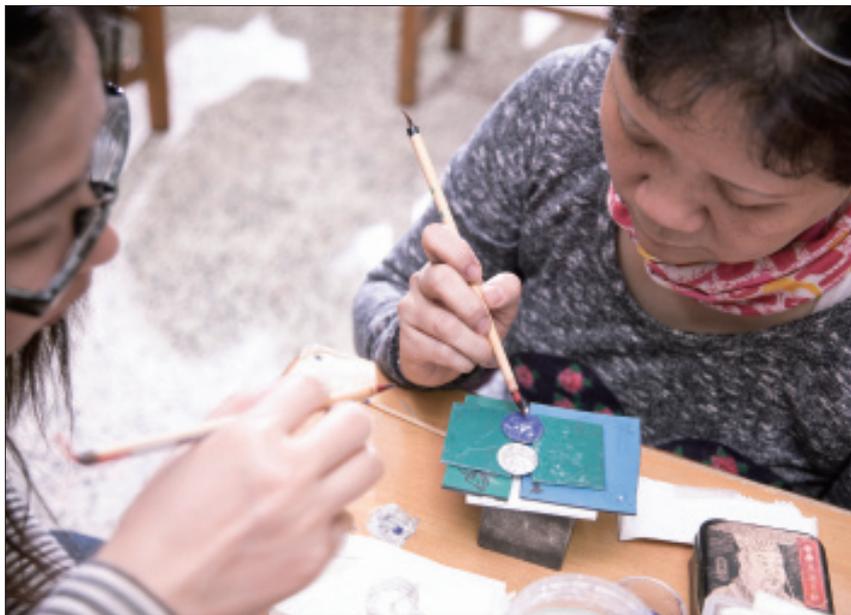
至於手作銀飾的製作步驟，李華英老師說，只要將銀黏土揉製塑形後，再經過乾燥、整修、燒結，銀飾的雛形即完成。最後是慢工出細活，以銼刀、砂紙等精雕細琢一番，將銀飾呈現燻黑面、霧面、鏡面等不同質感，就大功告成了。如果塑形失敗或不滿意，只要將其加水軟化，重新揉製，便又是全新的作品了。

在製作過程中，燒結是製作手作銀飾最主要的關鍵，如果以比較專業的電器爐來說，十元硬幣大小的作品，只要溫度控制在780°C，燒製五分鐘就可完成。如果一般民眾沒有專業的電器爐，也能以廚房裡的瓦斯爐取代，十分方便。

手作銀飾的創作形式多元，可做成墜子、耳環、戒指、別針等多種小飾品，另外，除了單一純銀的飾品創作外，手工銀飾也可求新求變，結合金、銅、琺瑯、



由於手作銀飾容易入門，許多工作室或社區大學均推出相關課程，吸引喜歡DIY的民眾前去學習。



若塑形失敗或不滿意，只要將銀黏土加水軟化，就可重新揉製，十分方便。

琉璃等不同素材，呈現多元豐富的創作風格。

#### 作品當禮物 也能變商品

「各種金屬中，金飾貴氣逼人，銀飾則平易近人，因此，我特別喜愛配戴銀飾，但從市面上購得的銀飾，大多是大量生產，很容易撞款，於是我開始嘗試學習手作銀飾。」學習四年的松山社大學員曾均玲，特別鍾情於銀飾，平常逛街時，就會順便觀摩

別人的作品，然後結合自己的創意，創作出一件件賞心悅目的手作銀飾。

曾均玲說，將自己的創意藉由作品展現，是創作手作銀飾過程中最大的成就感。目前在建築業從事設計工作的她，將繼續精益求精，希望未來從職場上退休後，以自己感興趣的手作銀飾，開創事業的第二春。

已學習兩年的學員高嘉好認為，手作銀飾有一種手工的質



手作銀飾還可結合金、銅、琺瑯及琉璃等素材，創新多元的作品。



用銀黏土製成的多款戒指、耳環。



不論是蟲魚鳥獸或花花草草，都能成為飾品的圖案。

感，是一般市售銀飾所沒有的，像是以玫瑰花為造型的戒指，由一片片花瓣拼成玫瑰花，曲線十分自然優美，由於作品是市面上買不到的，所以更具獨特性，當好友從國外回臺，或是親朋好友生日時，她常把自己的作品當成禮物送給對方。

有些社大學員習得一技之長後，不但可將作品分送給親朋好友，甚至還能夠變成商品！松山社大的學員，會將自己的作品集結在一起，到華山藝文中心或創意市集擺攤販售，總是吸引許多民眾的目光，駐足欣賞。高嘉好說，雖然買氣不旺，但每當作品獲得別人的稱讚，總是令人歡欣鼓舞。

「不論是想要尋求成就感、展現創意，或是想學有所長，開創事業新契機，手作銀飾入門容易，發展空間大，是不錯的選擇。」李華英老師鼓勵喜歡DIY的民眾加入學習行列，發揮個人設計特色，創作出獨樹一幟的創作銀飾作品。



「燒結」是製作銀飾過程中最主要的步驟，若沒有專業電器爐，也可以瓦斯爐取代。



自己DIY的銀飾，質感及造型均具獨特性，不僅可當成禮物送人，甚至可當成商品販售，成就感頗大。

#### ►裝備教室

**基本材料：**日本相田純銀黏土。

**基本工具：**濕紙巾、料理紙、滾輪、切割墊、厚度尺。

#### ►相關資訊

##### ●松山社區大學

即日起報名，額滿為止。

電話：2747-7690

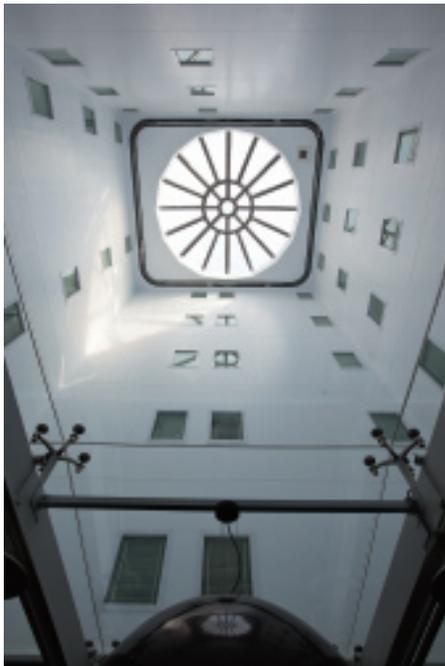
網址：www.sscctpe.org.tw

##### ●大同社區大學

即日起報名，額滿為止。

電話：2555-6008

網址：www.datong.org.tw



意舍的空間命名如「吃吧」是出自英文名稱amba，也凸顯輕鬆自在的住房意象。



迎賓交誼廳提供不同語版的報章雜誌，可讓旅客悠閒地喝茶聊天、閱讀書報。

# 臺北西門町意舍

新食旅空間

一起來住吧

聽吧 吃吧!

文／李寬心 攝影／楊志雄

近幾年，在臺北市政府觀光傳播局的輔導支持下，利用廢棄建物、老舊旅館翻新的風格旅店蔚為風尚，其以創意趣味的設計、經濟實惠的房價，贏得許多年輕旅客的青睞，也吸引了不少國際級星級飯店投入風格旅店的陣容。

「國賓大飯店集團」便於今年年初推出了旗下新品牌「臺北西門町意舍」（amba TAIPEI XIMENDING），飯店地點特別選在流行前線——西門町，將早年來來百貨所在的建築翻修改造，以環保、自然、簡約、創意為概念，規劃為西門町首座商場與飯店結合的旅店，希望能吸引更多年輕客層。

## 營造親切感 空間命名炫

為了注入更多創新、年輕的元素，臺北意舍特別聘請了建築設計師張淑征，運用環保的中心思想打造飯店時尚簡約的外觀；室內空間與家具設計，則由對古董家具及老舊建築向來情有獨鍾的室內設計師葉裕清操刀，於各地蒐羅複製的懷舊家具，讓空間回到復古的七〇年代。

至於多數旅客印象最深刻的空間命名，如客房的「住吧！」、餐廳的「吃吧！」、酒吧的「聽吧！」全是由旅澳知名平面視覺設計師鄧兵兵所設計。

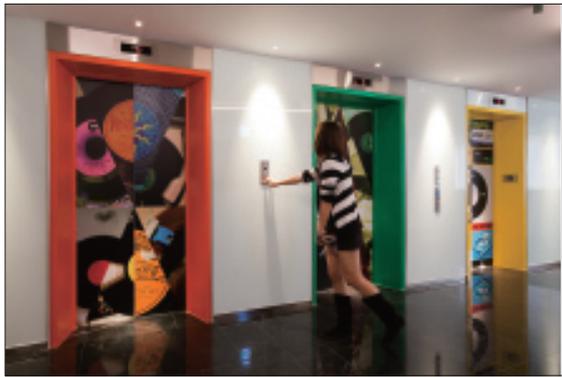
其設計的概念是以國賓大飯店（ambassador）前四個英文字母，作為意舍的英文名稱amba，一方面與國賓產生連結，也和中

文慣用的語助詞「吧」產生聯想，凸顯輕鬆自在的住房意象。

## 環保、自然、創意 新樂活主張

來到位在5樓的「問吧！」也是飯店Lobby，眼光立刻被入口處的藝術作品所吸引，這是飯店規劃的藝術空間，不定期更換國內藝術家的作品，希望住客一進門就能感染濃濃的藝文氣息。Check in的服務櫃台以回收的寶特瓶與原木為主要材質，天花板下一整串亮眼的吊燈，同樣是運用寶特瓶設計出的傑作，讓旅客還未入住就能欣賞飯店強調環保與自然結合的獨特風格。

緊鄰大廳的是兩排原木長桌，桌上放著不同語版的報章雜誌，偌大的天井灑下大片陽光，白



電梯門上彩繪著黑膠、CD、iPod等圖案，代表不同時代的音樂演進。



走廊牆面的西門町上河圖，再現西門町的風華點滴。

天裡不開燈也很明亮，充足的光線，正適合覽報讀書或喝茶聊天。意舍公關吳欣宜說：「這裡是交誼廳，只有在這裡提供報紙雜誌，就是希望旅客能多利用這個空間，一方面自然光可以節能，另一方面也可以藉此認識朋友。」

同樓層還有供應早餐的「吃吧」，以及下班後可以小酌放鬆的「聽吧」。「吃吧」平時也供應新鮮健康的餐點，最受歡迎的是用料澎湃的沙拉，以及選用國外進口的特殊餅皮，加入各式新鮮餡料的口袋麵包三明治。而「聽吧」內復古的黑膠、牛仔褲、喇叭拼貼堆砌的創意牆面，吸引不少創意人下班後來此小酌談天。

### 創意客房 簡約大方又環保

飯店的6至10樓為客房，共有162間房間，分成五大房型，分別為單人房、中房、大房、加大房及陽台房；房間坪數從6.4~18.1坪，任君挑選。

最受旅客歡迎的要屬位於6、7樓的主題客房，從出了電梯口就有滿滿的創意與驚喜。以音樂為主題的6樓，電梯門上彩繪著黑膠、CD、iPod，代表著不同時代的音樂演進；而以西門町文化為主題的7樓，走廊牆面上一整幅由鄧兵兵親繪的西門町上河圖，西門町的點滴都躍上了牆面，吸引不少住客在此駐足欣賞。

房間設計以北歐風的簡約大

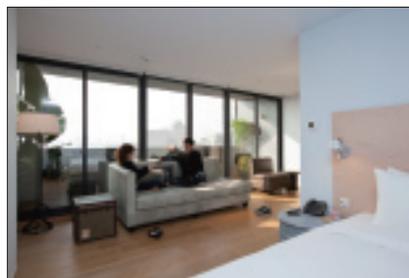


下班後可放鬆小酌的「聽吧」酒吧，利用黑膠唱片及牛仔褲等素材拼貼堆砌成創意牆面，令人眼睛一亮。

方為主調，省略了過多繁複的裝飾，希望讓旅客能全然的放鬆休息；不過，設計雖簡約，創意卻不缺席，同樣延伸了鄧兵兵的巧思，所有房內服務都化成有趣簡單的語彙，像是客房指南「讀吧！」、便條紙「寫吧！」、客房打掃「掃吧！」、門卡「開吧！」等等，最值得一提的，則是意舍獨家設計的潮拖「穿吧！」，除了有鮮艷的色彩，最酷的是響應環保的概念，讓旅客

免費帶回家！

此外，房間內的所有備品，意舍都堅持要用兼具環保與在地精神、MIT自製的商品，像是「薑心比心」天然沐浴系列，以及100%純棉無漂白的原紗色毛巾、浴袍。其他的硬體設備像是木質地板及床頭板，也都是採用環保木材，讓旅客入住臺北西門町意舍，從大廳到房間，從服務到設計，皆能體會到意舍的設計哲學。



意舍客房設計上以北歐的簡約風為主。

### ▶臺北西門町意舍

地址：武昌街2段77號5樓

電話：2375-5111

網址：www.ambahotel.com

交通方式：捷運西門站下車，步行約10分鐘即可到達。



# 剽竊無罪 惡搞有理

## 《臺灣當代·玩古喻今》展上映中

文／觀止 攝影／許斌

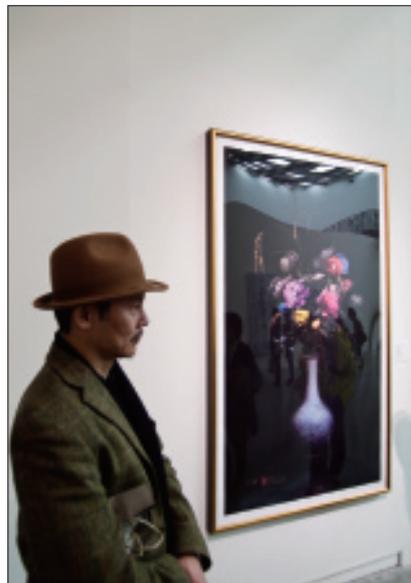
臨摹一向是中國書畫家功成名就的必經之路，透過臨摹大師的作品鍛鍊筆法，可達到保存、推廣原作的功用，如果融合時代趣味與個人喜好，還能夠為原作注入新意，成為新的經典。在西方，二十世紀的達達主義藝術家更是愛好挪用經典圖像並加以惡搞，獨特的風格令世人大為驚豔。

臺北市立美術館現正舉辦《臺灣當代·玩古喻今》展覽，難得聚集當代23位不同領域的藝術家共同聯展，他們堂而皇之地竊取了古人的智慧，將傳統的主題或圖像解構、重組，醞釀成自身的創意，開拓了當代藝術的領域，成就這難得一見的藝壇盛事。

### 媒材多元 主題可分七類

展品包含150件書畫、油彩、版畫、數位輸出與複合媒材等作品，有頗具代表性的經典舊作，也有多件最新創作。若從題材分門別類，可分為山水、道釋、人物、留影、神怪小說、筆勢與花鳥畜獸七類。

展品挪用的主體有很大一部分來自中國繪畫，像是梅丁衍的〈晚安！郎世寧〉，透過電腦加工處理，再現了清代宮廷畫家郎世寧的古典主義盆花畫；蘇孟鴻也以郎世寧的花鳥為摹本，去陰影、筆墨，改造成色彩鮮豔、裝飾性濃厚的平塗作品〈刺鳥圖〉；姚瑞中將南唐畫家顧



梅丁衍的〈晚安！郎世寧〉運用電腦加工處理，再現清代畫家郎世寧的盆花畫。



◀同樣再現郎世寧作品的〈刺鳥圖〉，色彩豐富跳躍。



▶吳天章1993年綜合媒材作品〈再會吧！春秋閣〉傳達出華麗又詭譎的風格。

閔中著名的人物長卷〈韓熙載夜宴圖〉，轉化為帶有奇幻色彩的〈老姚夜宴圖〉；陳浚豪則用蚊釘改造故宮三寶〈早春圖〉、〈谿山行旅圖〉與〈萬壑松風圖〉，細膩的工法令觀眾眼睛一亮。

古代典籍也給藝術家許多聯想，侯俊明從晉朝作家干寶的《搜神記》得來靈感，以簡練的線條，製作成一幅幅巨大版畫，反映社會的怪異現象；張婷雅以清代李汝珍的《鏡花緣》為腳本，以圖文並茂的方式，創作出聯想力十足的創意版畫。

鄭在東則從唐朝詩仙李白的詩句發想，以西方媒材搭配東方的水墨空間，並將自己的形骸畫入畫裡，像是書寫著「舉杯邀明月，對影成三人」詩句的作品，骷髏頭人朝著水中的倒影舉杯對飲，淒清的氛圍中充滿趣味。

有些藝術家重現往昔的影像，吳天章16年前的舊作〈春宵夢〉重新曝光，館方特地安排獨立空間，在展廳中播放老歌，讓人彷彿走進充滿臺灣味的歌廳重溫舊夢。王俊傑則請臺灣作家陳玉慧和大陸藝術家劉野為模特兒，扮演穿著古裝、把氣球當寶劍的俠客，以及手拿玩具劍刺向仙人掌的俠女，反諷1990年代西方國家對東方人的荒謬印象。

王俊傑讓臺灣作家陳玉慧與大陸藝術家劉野扮成俠女及俠客，反諷1990年代西方國家對東方人的荒謬印象。



楊茂林以西藏唐卡的形式創作，讓佛教神祇與《愛麗絲夢遊仙境》的主角們相遇，可愛又富有想像力。



經過藝術家的重製，看似嚴肅的道釋題材也變得溫馨可愛。華建強創造了造型逗趣的尋仙客，搭乘先進的大眾交通工具，在古畫般的山水中尋找仙人。楊茂林則以西藏唐卡的形式，讓擁有神奇妙法的佛教神祇與《愛麗絲夢遊仙境》故事中的主角相遇，俏

皮的兔子和愛麗絲舉杯共飲下午茶，裝扮可愛的神祇像是守護神圍繞，為西藏唐卡的神祕氛圍注入天馬行空的想像力。

想看看當代藝術家如何施展魔法呈現搞怪創意，不妨親自走一趟臺北市立美術館，相信會有意想不到的驚喜喔！

## 1 人物題材代表 老姚夜宴充滿趣味

南唐畫家顧闳中受後主李煜所託，潛入當時的「宰相候選人」韓熙載府第，觀察其生活樣貌，並畫下了中國藝術史上著名的〈韓熙載夜宴圖〉，這幅長卷記錄了韓熙載在「韓府派對」中，聽樂坊女子彈琵琶，為舞伎的歌舞秀擊鼓伴奏的場景，它也成為日後許多畫家描摹的對象。

當代藝術家姚瑞中從這件作品得到靈感，將古代的场景轉換成數位時代的「姚府生日派對」，人形妖怪一家人溫馨的圍坐在擺了三層蛋糕的矮几上，一旁還有僕人搖著扇子盡責地搨風。另一幅〈老姚夜宴圖〉以擁有大銀幕電視、喇叭的家庭娛樂間為背景，男女妖怪正盯著大銀幕，回味大囍之日的影像；一旁的友人正開心交談，床上的嬰兒和貓咪共眠，細膩又生動的筆觸讓人會心一笑。



〈老姚夜宴圖〉把舞伎載歌載舞、賓客盡歡的夜宴，轉換成數位時代的家庭電影院聲光派對。

## 2 山水題材代表 蚊釘表現故宮三寶

有的藝術家透過材質轉換，找尋再現經典的可能。藝術家陳浚豪前幾年嘗試以圖釘表現漢字，後來進一步鑽研，利用數十萬支木工用的隱藏式零件蚊釘，重新詮釋了故宮三寶，包括郭熙的〈早春圖〉、范寬的〈谿山行旅圖〉、李唐的〈萬壑松風圖〉。

陳浚豪利用蚊釘的疏密聚合，營造墨色的濃淡，表現山的壯闊、水的陰柔。陳浚豪表示，在光線的照射下，長蚊釘影子長，適合營造水氣的氤氳效果，短蚊釘則適合表現雨點皴般的短線條。他笑說，為了創作，還弄壞了十多把釘槍，辛苦可見一斑！

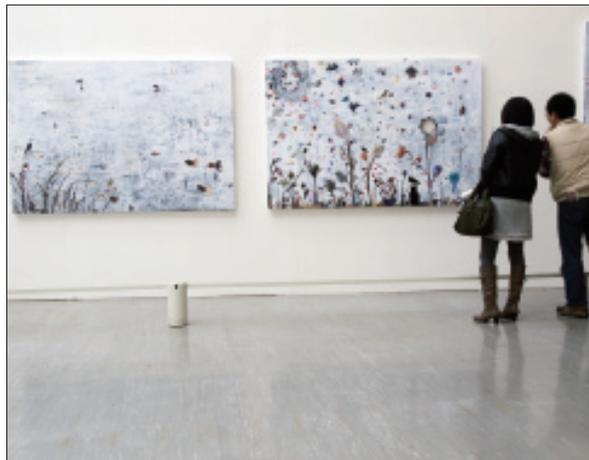


陳浚豪利用裝潢的特殊木工蚊釘槍，進行古畫的臨摹創作，再現經典作品。

## 3 花鳥題材代表 圖像拼盤記錄自然

古代藝術家喜愛以景託情，花鳥、游魚正是他們抒發心性的對象。藝術家劉時棟在刷上底色的畫布上，以拼貼廣告圖像的方式表現熱鬧的森林、寧靜的水塘，不但具有詩意，也給人驚奇的視覺印象。

作品〈野塘〉，幾條金魚優游其中，儘管畫面中呈現大面積的留白，卻因多層次的底色不顯單調；〈瓶花山水〉中，巨大的奇花異草，生長在高樓大廈與充滿現代感的摩登家具間，盛開的花朵可能是青花瓷器，可能是蒙娜麗莎的神祕微笑，也可能是鮮蝦、牛肉片組合的拼盤，幾隻禽鳥為畫面增添了動感，充滿趣味。



劉時棟的〈野塘〉（左）及〈瓶花山水〉（右），以金魚優游及奇花異草記錄自然、抒發心性。

#### 4 書法題材代表 筆勢譜出無聲樂章

隨著科技進步，人們拋棄了用筆書寫的習慣，使得使用毛筆的書畫線條慢慢消失，這種情形看在從小寫書法的藝術家董陽孜眼中，有很深的遺憾。

她認為筆觸就像是無聲的音符，能記錄心中的旋律。所以她從100件拆解了字體結構、顛覆書寫慣性的「點墨系列」舊作中，挑選了20幾件，譜出不同於以往所見的文字藝術：〈無聲的樂章〉。展覽期間，除了董陽孜本人，歌手陳綺貞與建築師姚仁祿也會接力「譜曲」，各自從「點墨系列」作品中尋找具有音樂性的文字符號重新組合，繼續傳頌心靈的樂章。



董陽孜的「點墨系列」作品，從拆解字體結構譜出前所未見的文字藝術。

#### 5 神怪小說代表 奇遇遊記化做版畫

神怪小說也帶給藝術家奇思妙想。2010年臺北美術獎得主之一的張婷雅，以清代李汝珍的神怪小說《鏡花緣》為靈感來源，創作了〈吾緣五景〉、〈吾游園〉版畫作品。張婷雅閱讀古籍，將主角乘舟、登島、觀景、奇遇等遊歷的經驗化作圖像，以傳統水印木刻的技法表現，賦予中國古典名著新意涵。



張婷雅依據中國古典名著《鏡花緣》創作出系列版畫作品。

#### 6 留影創作代表 仿造影像時代物件

藝術家涂維政曾經創作了一系列的「山寨版文物」，模擬考古現場；這幾年則專注進行影像時代的物件考古，製造出〈達蓋爾式的相機〉、〈活動電影放映機〉等令人玩味的視覺玩具。

最特別的是〈活動視鏡〉，他將喜餅盒加工，並在盒中安裝了12塊鏡面，由於視覺暫留的原理，當輪軸轉動時，鏡中的人物也跟著旋轉跳舞。在〈西洋鏡〉中，則可看到深遠的城市景象，立體效果叫人驚嘆。



〈活動視鏡〉是涂維政在影像考古的概念下，製作出來的視覺玩具。

#### ►臺灣當代·玩古喻今展

展期：即日起~6/10

地點：臺北市立美術館（中山北路3段181號）

電話：2595-7656

網址：www.tfam.museum



臺北市政府觀光傳播局長趙心屏（第二排左五）在選拔活動期間，為北投小鎮拉票、提升人氣。（劉佳雯攝）

# 「十大觀光小城」出爐

北投

信義

## 雙城獲獎

文／廖雅琴 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

來到美麗的寶島臺灣，哪個小城必去一遊？為了讓國內外旅客來到臺灣旅遊時能走入民眾的在地生活、了解當地文化並享受深度旅遊，交通部觀光局於去年底舉辦「臺灣十大觀光小城」選拔，在與全臺入圍的其他小城的激烈競爭之下，臺北市「北投風華小鎮」、「信義時尚之城」雙雙獲獎，臺北市政府感謝全國民眾在票選期間的全力支持相挺，及相關公協會等單位的鼎力協助。

選拔過程中，由於獲選的小城將成為未來觀光局行銷國際的亮

點，各縣市無不卯足全力爭取，臺北市政府更全力以赴、善盡資源，最後北投小鎮光榮入選「臺灣十大觀光小城」，信義之城則獲得特別獎「最具國際觀光潛力小城」，證明雙城的美好被看見及認同。

### 小城風情 國際肯定

觀光傳播局局長趙心屏表示，位處臺北市北端的北投擁有秀麗的風光、迷人的古蹟、環保的綠建築北投圖書館、獨特的美食文化酒家菜，還有最令人津津樂道的溫泉，前來一遊的旅客，都難

以忘懷北投獨到的浪漫風情。而北投小鎮之美，更是國際上的亮眼星星，屢獲國際媒體的高度肯定，包括米其林綠色指南三星級城鎮、美國福斯新聞網及紐約時報旅遊版網站皆曾熱情推薦。

為了讓北投小鎮更盡善盡美，趙心屏指出，未來文化局將在北投增設公共藝術，讓生活在附近的居民以及前來旅遊的觀光客可以藉由欣賞藝術得到共同的美感經驗；產業發展局將評估打造第2座、甚至第3座溫泉泡腳池，提供旅客自在又舒坦的好去處；衛生局興建中的醫療保健大樓，預

計於民國102年中完工；而觀傳局更與當地文史協會及電信業者合作，將擴大建置手機導覽服務，屆時北投將結合觀光、溫泉、保健、醫療，滿足不同旅客的需求。

### 國際矚目 聚焦信義

針對獲得特別獎「最具國際觀光潛力小城」的信義區，趙心屏表示，信義之城早已是全臺最具規模的國際級觀光區，是代表時尚流行、夢想創造、年輕活力的魅力之城。

信義區擁有便捷的交通網絡、寬敞乾淨的道路街景、雲集最流行的時尚精品與密度最高的百貨公司、最受歡迎的誠品旗艦店、最具國際知名度的臺北101、眷村再造的四四南村、文創旗艦的松山文創園區，以及國際知名的米其林星級餐廳等，更有國際級大師打造的特色建築及街頭公共藝術，讓人走在街頭彷彿置身大型博物館，感受到濃厚的都會情調；而隨著民國102年捷運信義線開通、松山文創園區的文創展演空間及大巨蛋案的建設開發等國際級設施啟用，將使世界再度聚焦信義之城。

### 雙小城獲獎 未來續努力

歷經數個月的選拔活動已經落幕，北市府再次感謝全國民眾的熱情支持以及公協會等相關單位、團體的全力協助，讓北投與信義獲得評審委員的青睞，雙雙獲獎，並得到肯定。未來，臺北市政府團隊將持續加強北投小鎮與信義之城的環境衛生、鄰近交通連結度及軟硬體建設等，並努力爭取產業合作及強化地方特色，以贏得民眾認同，讓觀光小城的特色持續並延伸下去。

想要感受北投的風華情調，體驗信義的時尚魅力，不妨空閒時呼朋引伴走一趟，相信對這兩個充滿特色的小城必能回味無窮！



北投地熱谷長年瀰漫硫磺煙霧，頗有浪漫氛圍。



誠品旗艦店已是信義區的代表景點，深受國內外旅客歡迎。



以時尚著稱的信義區一角，也坐落著傳統的四四南村。（王能佑攝）



# 熱血青春拚第一

## 全國中等學校運動會 臺北登場

文／林虹伶 圖／聯合知識庫



「想打贏我，還早得很！」、「要是放棄的話，比賽就等於結束了！」、「為夢想而悸動，讓明日閃耀！」日本有不少以校園運動社團為主題的漫畫，光是熱血勵志的對白和緊張刺激的情節，就足以讓人熱血沸騰。但是，光「紙上談兵」未免少了些臨場感，若想置身充滿未知與興奮的現實競技場，感受青年學子們的瞬間爆發力，4月21日到4月25日在臺北市登場的「全國中等學校運動會」，將能讓你再次感受為夢想與榮譽而戰的青春時光。

### 精銳盡出全中運 順覽在地風情

全國中等學校運動會是由教育部及行政院體育委員會共同指導的全國性運動會，專為國民中學與高級中學學生所舉辦，主要是為了發展中等學校體育活動、促進青年身心健康及提高中等學校學生運動技術水準。每年由各縣市輪流主辦，透過不同縣市的「輪值」，不僅讓來自各地的選手們有互相交流的機會，還能讓參加的民眾順道飽覽各處的在地風情。

繼去年在臺中市順利落幕，今

年中全運將移師臺北市舉行。來自各地中等學校的運動好手，將齊聚臺北市各類競賽場，角逐網球、射箭、柔道、田徑、游泳、角力、羽球、桌球、跆拳道、軟式網球、拳擊、空手道、木球、舉重、體操等15類獎牌，為自己也为學校爭取榮耀，其中游泳、桌球、羽球、空手道等運動更是臺北市的強項，歡迎民眾免費到場加油。

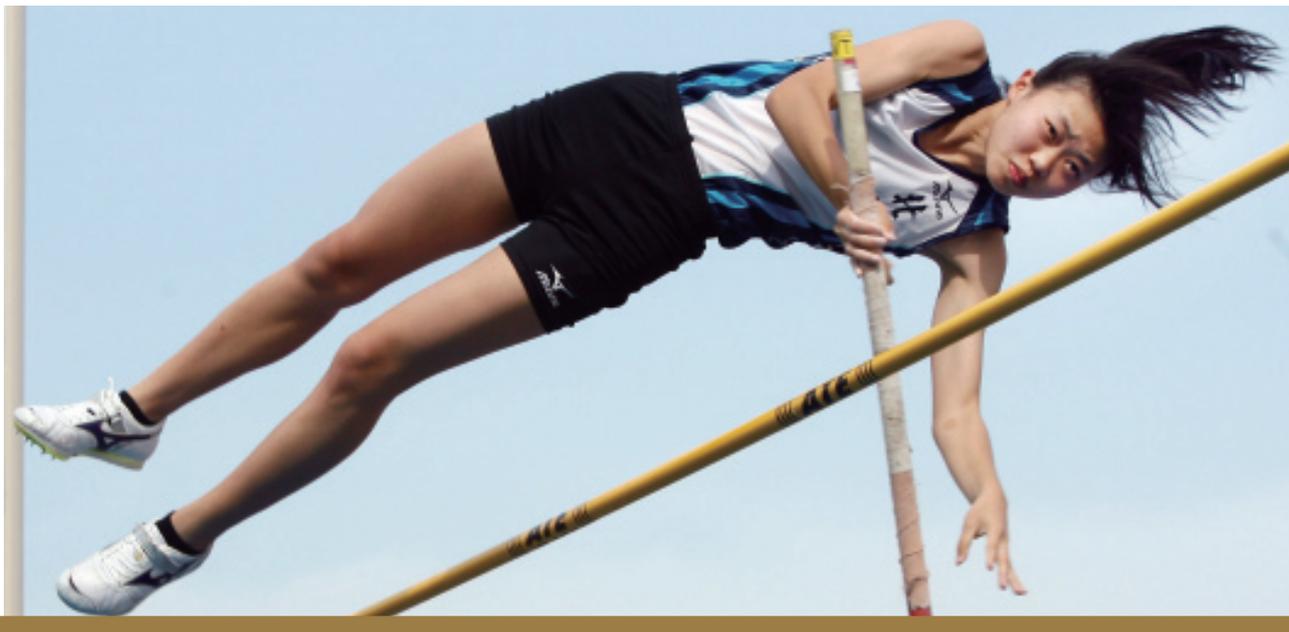
4月21日開幕當天，在臺北田徑場將舉行「101年中全運開幕典禮」，由享譽國際的建國中學、北一女中、中山女高及景美女中四校樂儀旗隊聯合演出，表演內容精彩可期！現場還有臺北市體育總會武術國術協會帶來充滿力與美的武術表演，以及由臺北體育學院舞蹈系統籌的「昔日臺北」、「速度臺北」及「龍耀臺北」三齣舞蹈表演，要讓觀眾大飽眼福。值得注意的是，雖然想觀賞的民眾不需索票即可免費進場，但若座位坐滿時，現場將管制觀眾入場。

除了全中運開幕典禮讓人期待外，臺北市政府教育局還將在4月24日及4月25日於臺北小巨蛋舉辦「全中運之夜」，除了邀請各

參賽團體外，亦歡迎民眾共襄盛舉。4月24日晚上7時至8時30分將邀請知名藝人及樂團以演唱會的形式為選手們的表現喝采；4月25日晚上6時30分至8時則邀請各中等學校的社團帶來精彩表演，如熱舞、民俗體育、競技啦啦隊、打擊樂等，為全中運畫下完美句



每年由各縣市輪流主辦的全中運，吸引全臺各地的優秀選手參加。



在體育競技場上，常可看到年輕選手展現努力拚戰的運動精神。

點。有興趣的民眾可於即日起至臺北市12區運動中心及區公所免費索票參加，數量有限，索完為止。

#### 重要賽事 臺北e化不缺席

為迎接此一運動盛會，教育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，及運動績優人才資料庫整合之綜合性平臺（[sport101.tpec.edu.tw](http://sport101.tpec.edu.tw)）。不僅便利民眾瞭解比賽資訊，也讓參賽的各縣市隊職員、選手迅速掌握賽務狀況。

教育局表示，透過臺北市全面開通的無限網路，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。

另外，由於來臺的參賽團體與參觀的遊客人數眾多，為了便



去年臺中市全中運開幕式中，臺北市的好運龍啦啦隊特別出席表演，營造歡樂氣氛。



全中運自4/21至4/25舉行，來自各地中等學校的運動好手將齊聚臺北市各類競赛场。



游泳是臺北市在全中運比賽的強項，歡迎民眾免費到場為選手加油。

利民眾掌握旅遊資訊，全中運的官網還可連結到觀光傳播局架設的「臺北旅遊網」(taipeitravel.net)，讓民眾瞭解臺北市豐富迷人的觀光資源及遊程規劃，在參加完緊張的賽事之後，不妨在臺北市暢遊一番，來場放鬆之旅！

### 放眼世大運 選手全力以赴

由於臺北市即將在2017年舉辦夏季世界大學運動會(2017 Summer Universiade)，包括田徑、游泳、體操、柔道、桌球、跆拳道、網球、射箭、羽球等9項運動項目都與今年的全中運相同，因此選手們無不全力以赴，為將來的世界大學運動會鋪路。曾在國中時參加全中運獲得桌球團體組第2名，目前就讀南湖高中二年級的陳凱晴表示，為了準備全中運，已經展開嚴格的重量訓練，希望可以在全中運拿到第1名，並且期待參加2017世界大學運動會，認真的她還說：「我要繼續認真練球，不放棄每一場比賽，全力以赴！」

有關全中運詳細賽事時程都公布於官網中，民眾不妨把握機會至各賽場為選手加油，說不定眼前的學生選手，就是未來的明日之星！

### ▶全國中等學校運動會

時間：4/21~4/25

地點：臺北田徑場、河濱公園及各校比賽場館

電話：2725-6386

網址：sport101.tpec.edu.tw

### ▶101年全國中等學校運動會各競賽種類場地與活動總表

項目	地點	4/19	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
開幕	臺北田徑場			★				
閉幕	臺北體育館1樓							★
田徑	臺北田徑場		★		★	★	★	★
游泳	臺北市立體育學院			★	★	★	★	★
體操	臺北體育館1樓			★	★	★	★	
桌球	臺北市大安運動中心		★	★	★	★	★	★
羽球	臺北體育館7樓		★	★	★	★	★	★
網球	彩虹河濱運動公園網球場	★	★	★	★	★	★	★
軟式網球	天母運動場區網球場			★	★	★	★	★
柔道	臺北市立南湖高中			★	★	★	★	
跆拳道	臺北體育館4樓		★	★	★	★	★	★
空手道	臺北市立內湖高中			★	★	★	★	
舉重	臺北市立大直高中		★	★	★	★	★	★
射箭	迎河濱運動公園足球場			★	★	★	★	★
拳擊	臺北市立百齡高中			★	★	★	★	★
角力	臺北市立教育大學			★	★	★	★	
木球	天母運動場區田徑場			★	★	★	★	



◀跆拳道亦為2017世界大學運動會的比賽項目，選手們莫不全力以赴，為將來的世大運鋪路。

▶民眾在全中運將可一睹桌球運動的力與美。



## 加入志工行列 成就重要盛事 文／陳兔

作為一個國際城市，臺北市不僅有相當多元的文化活動；更幸福的是，市民還有充滿活力的運動賽事可以參與其中、貢獻一己之力。

今年3月國際自由車環臺賽才在臺北盛大舉行，接著4月21日登場的全國中等學校運動會，則有來自全國各地的年輕選手一同競技切磋，志工們也在這一場場的運動盛事中付出心力，讓比賽順利進行。

### 一顆熱忱的心 國際志工必備

很多人以為，參與比賽的時候頂多就是在旁當啦啦隊幫忙喊加油，事實上只要有心，仍舊可以當一名成就精彩賽事的重要推手。

3月10日清晨5點30分，160名年輕朋友聚集在臺北市政府前廣場，不畏10度低溫的陰雨天氣，在所有選手抵達會場之前，他們已各就各位，如此辛勤的他們正是今年國際自由車環臺賽的志工，從協助處理選手各項事務、接待國際媒體相關事宜，到維持活動現場交通秩序等，每一項任務都秉持無比熱忱，使比賽順利進行。



臺北有眾多國際性體育賽事，不妨加入國際志工的行列，成就重要盛事。（圖／自由車環臺賽志工團提供）

### 優秀外語能力 國際賽事必備

除了充滿服務的熱忱，溝通能力也是志工必須具備的要件之一，尤其像自由車環臺賽這等國際賽事，外語能力尤其重要。自由車環臺賽志工團團長游能專表示，今年需要160名環臺賽志工，就有超過450人報名參加，其中不乏多益成績高達850分的人才。

「賽事期間，志工經常是以城市的主人自居，為了介紹臺灣之美，會更積極地去了解各地風

情，再透過流暢的外語介紹給外賓，往往令他們充滿驚喜。」游能專觀察這兩年的環臺賽志工，發現了另一種城市行銷的可能。

4月登場的全中運有來自各縣市的優秀團隊展現他們辛勤努力的練習成果；而去年臺北市更爭取到主辦2017世界大學運動會，屆時選手及觀眾將從世界各地湧進，面對這些盛會，臺北市民千萬不要缺席，加入志工的行列，盡情地展現你的臺式熱情，作為各種賽事的強力後盾吧！



活潑有趣的婆姐陣，讓整個節慶增添許多歡樂氣氛。(鄭武雄攝，圖為資料照)



◀保生大帝聖誕祭典中有驚險刺激的過火儀式。(林碧貴攝，圖為資料照)

民俗藝術節的家姓戲中，安排歌仔戲的精湛演出。(譚法平攝，圖為資料照)

# 2012 民俗

## 藝術節 登場

### 宗教文化饗宴不容錯過

文／連美智 圖／財團法人臺北保安宮提供

臺北保安宮歷史悠久，與艋舺龍山寺、清水巖祖師廟向有臺北三大寺廟的美名，不僅信眾遍布、香火鼎盛，其每年舉辦的保生文化祭更是年度宗教文化界的盛事。

今年，主辦單位特別將五朝酌恩圓醮與保生文化祭結合，取名為「2012民俗藝術節」，活動期間自即日起至6月20日，除了每年隆重的保生大帝聖誕、既有的文化祭活動外，還加上圓醮盛典，是一場兼具宗教、民俗及人文藝術的饗宴，不容錯過。

#### 酌恩祝聖圓滿 傳統好戲開鑼

3月剛辦完的五朝酌恩圓醮主要源於民國92年時，大龍峒保安宮

啟建三朝慶成醮，以三天的醮典活動叩謝諸神庇佑整修工程的竣成，但依民間習俗須再次圓醮，俗稱「作醮尾」，故有此次五天的醮典活動，感謝天地神明護佑而使諸事圓滿。

繼圓醮活動之後，4月初的保生大帝聖誕祭典也在豐盛的宴王祭、精彩絕倫的藝陣表演、遶境踩街、施放火獅及聖誕祭典當日

驚險萬分的過火儀式中，展現信仰的力量，許多民眾莫不讚譽連連。

目前緊鑼密鼓登場的是2012民俗藝術節的另一重頭戲、也是深受大家喜愛的「民間劇場——家姓戲」。家姓戲也稱字姓戲，原是早期氏族酬金酬神的傳統，為延續這項傳統，臺北保安宮藉助這次民俗藝術節的活動資源，自

即日起至4月18日，在保安宮庭園特別規劃了一連串的戲碼，由評審甄選出的優質傳統戲劇團，帶來歌仔戲、北管戲、掌中戲等表演，精湛的演出保證讓人回味再三。

### 更多精彩好活動 邀你逗熱鬧

臺北保安宮的建築藝術名聞遐邇，不論是閩南式風格的屋脊、三川脊式的屋頂，或是精緻的木雕、石刻、彩繪及剪黏等藝術，皆深具歷史價值，故其早已是國家二級古蹟，在2003年更榮獲聯合國教科文組織頒發「亞太文化資產保存獎」。

這次民俗藝術節在4月22日上午10時及下午2時各別安排了一場2小時的古蹟藝術導覽，由專人解說大龍峒歷史、神明介紹、建築藝術及文物裝飾等，有興趣的民眾可在導覽前30分鐘統一於保安宮廟口右側現場免費報名，且每場次贈送前100位報名者《大龍峒保安宮宗教建築藝術導覽》一書，額滿為止。

此外，4月22日當天上午9時至下午3時於臺北保安宮後殿廟埕廣場尚有健康義診活動，由主辦單位與市立聯合醫院中興院區、西區獅子會共同合辦，健診項目包括BMI檢測、耳鼻喉科聽力健康諮詢、中醫健康諮詢、家醫科健康諮詢、尿液篩檢、子宮頸抹片檢查等，提醒民眾注意身體健康，也宣揚保生大帝懸壺濟世的精神。

自4月28日至5月1日，於臺北保安宮後棟2樓圖書館將有保安宮美展，展出項目包括兒童寫生比賽得獎畫作、成人攝影比賽作品、臺北保安宮歷代文物及其插花藝文班的花藝創作等，可以細賞畫筆下與鏡頭下臺北保安宮的風華樣貌，在歷史古物中見證它的發展，並由花藝創作的表現中，感受信眾深切虔誠的情感。

直至6月中下旬，尚有5月16日的陪祀神明神農大帝聖誕祭典，屆時於保安宮前廣場將有傳統藝



在五朝酌恩圓醮最後一天，以豐厚祭品賑濟孤魂。（馮玉茜攝，圖為資料照）

陣表演，並有隨神農大帝神輿遶境北大同的遶境踩街活動，而在節慶最後一天6月20日，將有保生大帝飛昇紀念祭典宴王祭，再次展現澎湃、豐隆的宴王席，為整個民俗藝術節畫下完美的句點。

多元、熱鬧又饒富趣味，2012民俗藝術節眾多好戲在後頭，就等大、小朋友一同來參與。

### ►2012民俗藝術節

時間：即日起至6/20

地點：臺北保安宮  
（哈密街61號）

電話：2595-1676

網址：www.baoan.org.tw



燈火通明下的保安宮，別有一番典雅的韻味。（阮正宏攝，圖為資料照）



壯觀歡騰的舞龍表演常是民俗慶典的重頭戲之一。（林碧貴攝，圖為資料照）



# 一葉臺北 擁抱城市綠意

文／廖雅琴 圖／臺北市都市更新處提供



先進的城市不該與水泥叢林劃上等號，在城市中擁抱綠意是人們的想望……，為了讓臺北邁向永續生態城市，人們的生活能多點自在呼吸的綠地，臺北市都市更新處日前舉辦「一葉臺北：城市創意補充綠」徵件活動，透過圖片競賽、空地實作的方式，讓市民共同參與打造充滿綠意的臺北城，親手實現社區邁向永續、生態的夢想。

## 打造綠意 俯拾即是

「一葉臺北」徵件活動分成「處處萌芽」以及「點點綠意」兩大類，前者以臺北市的一塊閒置、荒廢或待改善的土地為對象，提出對該土地的綠色改造構想，入選前8名各獲得3萬元補助參加共同實地改造；後者則是由民眾投稿已完成或進行中的創意綠化作品，包括陽台、窗前、畸零空間等，讓臺北各地的點點綠



找一塊閒置空地實作你的創意點子，就能把水泥叢林營造成獨特的綠色空間。

色巧思能夠藉由影像分享，彼此激盪。

徵件活動共徵得46件作品（「處處萌芽」11件，「點點綠意」35件），由NGO（非政府組織）代表及專家學者擔任評審委員進行評選，經過熱烈討論，選出「處處萌芽」8組團隊在1塊空

地實作及20件「點點綠意」作品。

都更處表示，「處處萌芽」獲選的8組團隊創意點子相當精彩，其中「生態綠輪」的構想是將廢輪胎當作容器，作為儲放雨水的空間，最上層的廢輪胎種植植物，可過濾水、減少蚊蟲孳



運用點巧思，就能將廢棄輪胎輕鬆綠美化。



千里步道協會集合眾人之力而打造的自然環圈步道，充滿溫暖綠意。

生，下層的輪胎則可提供水份，成為一個自給自足的生態環境，適合放在任何角落或空地上，兼具廢物利用、雨水利用及綠化環境的功能。

千里步道協會以「一葉臺北花園小徑」的理念在網路上招募了56人次的志工，經過205個小時的義務參與，運用431塊廢棄建材、紅磚，鋪設長約15公尺、面積達37.5平方公尺的環圈步道。他們將三大桶落葉撒在充分混合碎石、泥土的步道上，周邊種植33棵春不老並撒下許多魯冰花種子，一條小小的自然步道就在城市裡打造成功。

在大樓林立的城市裡，人們多用烘衣機烘乾衣服或是在公寓大廈的自家陽台晾衣服，「曬一下」的創意概念是讓閒置空地變成曬場，無論是曬衣服、曬菜或曬果，重要的是，曬出人們對生活綠意的溫度。而「孕綠」則是在空地上打造一個小窩，讓民眾感受到綠意成長，同時也表達了都市綠意是需要孕育及呵護的。

將這些創意點子實現的場地是

在重慶南路3段96號的空地，位在中正橋下自強市場公車站牌旁，經過獲選團隊及市民朋友的實作改造，這塊原本光禿禿的閒置空地變成欣欣向榮的美麗綠地，附近的居民因此有了散步的空間、鄰居們有了閒談的地方，

而小朋友也有了可以嬉戲玩耍的場所。

根據徵件活動的評審意見指出，這塊空地鄰近螢橋國小、新店溪，未來可透過綠點的集體創作，延伸、打造臺北市生態綠廊；另一方面，空地位置緊鄰中



隨意擺置一個小窩，點綴空地之餘，也可作為擺放落葉的地方。



讓小構樹跟著機車在城市漫遊，彷彿綠意到處蔓延。

正橋，透過綠色空間的營造，可以舒緩橋體結構所造成的壓力，創造一個舒適緩衝的空間。除此之外，這樣的空地營造除了生態的連結，甚至可以成為附近國小的戶外教學場所。

### 發揮創意 綠美化ing

獲選「點點綠意」的作品創意形式多元豐富，有在屋頂上、牆壁上、陽台上所進行的各種綠化巧思；有的與社區產生深刻互動，充滿著綠色生活畫面；有些以回收環保材料再利用概念出發，像是把廢棄課桌椅重新改造為綠點花盆、以寶特瓶攔截風所帶來的種子及養分，以及運用塑膠袋與掛勾就能當作綠色容器，栽種植物吸收二氧化碳進行光合作用等；除此之外，還有計程車不斷地向乘客散布綠意、在腳踏車菜籃上種菜、把漂泊的小構樹綁在機車後方遊走臺北城等移動式的創意作品。

其中，把小構樹綁在機車後方的點子是來自創作者施汎昀，他表示，靈感來自於騎機車等待紅



運用塑膠袋與掛勾，就能製作出可愛滿點的綠色容器。

綠燈時，被周圍的廢氣圍繞，而很想為這城市盡點心力。自從小構樹跟著自己騎在臺北的大街小巷，總能吸引一些目光，施汎昀也會透過這個機會向路人傳達自己的想法。

都更處表示，「一葉臺北」徵件活動目的就是要讓市民朋友瞭

解到，只要經過巧思與創意，城市的每個角落，處處皆可增添綠意，尤其是臺北市在多元的土地或建築開發期間，仍有各種機會與形式來綠美化這些未開發前的建築基地，讓人們的生活環境品質更好，而當地里長因本次活動對這塊綠地有了更多想像，將由臺北市政府產業發展局與里長合作繼續推動整體改造。

徵件活動雖然已經結束，但這是一個起點，無論是生態池、雨水回收裝置還是手繪塗鴉，也不管是將閒地打造成社區菜圃、城市花園或是新的裝置藝術，透過綠色空間的營造，在居民動腦想像並動手實作的改造過程中，增加對土地的感情、對社區的關懷，更燃燒了讓生活更美好的熱情。

當綠美化的行動不斷地在臺北市各地上演，城市的人們自主發起對土地的關懷，將綠美化的巧思化為行動，讓閒置的土地上充滿社區活動與各式各樣的綠地，相信臺北將是另一個美麗風景。

### ► 相關資訊

網址：[g.4point-inc.com](http://g.4point-inc.com)

電話：2321-5696轉2933



計程車內擺上的幾盆植物，不斷地向乘客散布綠意。



# 用心、溫馨

## 特色哺集乳室讓你更安心

文／陳靜雯 圖／臺北市立兒童育樂中心提供

帶著孩子出遊、共享天倫之樂是幸福的事，但對於哺乳中的媽媽來說，外出時尋找孩子喝奶、換尿布的專屬舒適空間，有時是很讓人傷腦筋的問題。

為了打造臺北市友善的育兒環境，臺北市政府衛生局針對本市公私立機構辦理「特色哺集乳室評選」，從措施、環境、創新性及獨特性等項目，自34組參選機構中遴選出11家特色哺集乳室，讓媽咪們能安心哺育嬰幼兒。

### 重視安全與隱私 媽媽親餵好安心

假日休閒時帶家人遊憩的好去處——臺北市立兒童育樂中心，獲得個別組金牌獎，哺集乳室位於遊客服務中心內，與服務台、醫護室相鄰，因而可控管人員進出以確保安全，並提供即時、切合民眾需求的服務。為塑造舒適的哺乳環境，兒育中心動員全體同仁不定期隨著節慶主題美化環境，將家中剩餘可用的嬰幼兒用

品、書籍、玩具捐出，並設有專業護理師提供嬰幼兒哺育諮詢，未來更希望增設兒童照護區，規劃可以讓爸爸與其他孩童共同參與媽媽哺育過程的空間，提供更

貼心、多元的服務。

榮獲團體組金牌獎的國立臺灣科學教育館，同樣將哺集乳室設置於服務台旁，以明顯的空間區隔、緊急求救鈴的設立，增加媽



舒適的哺集乳空間，讓家長與孩童們在出遊時享有更便利、貼心的服務。



國泰人壽的「五心級」哺乳空間，讓媽媽們親餵時更安心。（圖／國泰人壽保險股份有限公司提供）



衛教資訊的提供，讓新手媽媽在哺乳室休息的同時，也能獲得哺育嬰幼兒的知識。



捷運車站附設的哺乳室空間，設備完善且精緻整潔。（圖／臺北大眾捷運股份有限公司提供）

媽媽們哺乳時的隱密性與安全性。哺乳室環境優美、採光良好、設施完備，更提供免費尿布與免費毛毯借用服務，讓有需要的媽媽享受更完善的照顧。未來亦將著手改造硬體設備，規劃增加館內一樓現有哺乳室空間的洗手台設施，更將於館內地下一樓增設哺乳室，讓更多使用者受惠。



多家哺乳室提供回收再利用的嬰幼兒物品，讓資源充分使用。



在民眾哺乳的同時辦妥業務，是戶政事務所提供的便民服務。（圖／臺北市中正區戶政事務所提供）

在此次評選中唯一獲選的民間機構——國泰人壽保險股份有限公司，以「五心級」的標準：用心、貼心、安心、溫馨、同心，響應母乳哺育政策。為提供女性員工親善的哺乳環境，除規劃獨立空間、專屬置物櫃、冰箱、開飲機等設施，更訂定管理辦法、注重出入管制，以確保安全。

### 外出洽公不煩惱 育嬰環境好貼心

與民眾生活密切相關的大眾捷運系統，截至去年12月底，共有17個捷運車站設有哺乳室空間。

設備完善、精緻整潔為其特色，提供冰溫熱開飲機、洗手台、尿布台、有蓋垃圾桶、衛生紙等設施，並裝置緊急求救鈴、對講機、加強人員巡檢與防偷拍偵測，讓有哺乳需求的婦女減少安全上的顧慮。

獲得個別組銀牌獎的中正區戶政事務所，以「寶貝·夢·花園」為主題，在同仁的共同努力下，手工縫製哺乳室內的沙發靠墊、粉刷牆壁、捐出家中書籍雜誌與兒童推車，布置柔性舒適的空間，提供媽媽與寶寶們一個安



以「貓熊、貓纜、貓空」為元素進行規劃，讓哺集乳室更具地方特色。（圖／臺北市文山區健康服務中心提供）



特製的靠墊與小椅子的擺放，讓哺集乳室更貼心宜人。（圖／臺北醫學大學附設醫院提供）

心、放鬆的場所。曾在此洽公的林小姐認為戶政事務所的安排很讚，在哺餵孩子的同時，申請的業務也辦妥了，感覺貼心又便民。

文山區健康服務中心以「貓熊、貓纜、貓空」元素，組成「三貓」寶寶哺乳室，設有遊戲圖書區、音樂區，製作文山區餵奶巾、哺集乳室地圖，打造出具有在地文化特色的環境；士林區戶政事務所與大同區公所，為響應母乳哺育政策，除設置隱密獨立、物品齊全、專人管理維護的哺集乳空間，更利用各項基層里鄰會議、活動、製作各式宣導品，以宣傳母乳哺育的觀念，建立社區友善的親餵母乳環境。

#### 結合醫療資源 專業諮詢好放心

在女性懷孕、分娩、哺育新生

兒過程中皆扮演重要角色的醫療機構，從懷孕期間針對準父母舉辦講座宣導親餵母乳，到產後提供一對一哺乳指導、設立24小時諮詢專線以解決新手爸媽餵乳時的疑問，結合專業醫療資源的哺集乳室，能提供前往看診民眾更全方位的服務。

國防醫學院三軍總醫院致力於發展人性化的哺乳環境，自製研發L型靠墊讓婦女在哺育寶寶時更為方便舒適。臺北榮民總醫院則設置遠紅外線保暖燈，讓親餵母乳的媽媽與寶寶都能感受溫暖。臺北醫學大學附設醫院於哺集乳室內提供電視、音響與畫冊，讓擁有2個以上孩童的父母，在哺乳的同時，也能照顧同行的幼兒，每月並測量環境空氣品質，提供貼心親善的哺乳空間。



電視與畫板的增設，讓帶著兩個以上孩童的父母能妥善照顧同行的幼兒。（圖／臺北醫學大學附設醫院提供）

孩童是幸福的資產，目前臺北市公私立機構設置哺乳室的數量為755間，期許未來在政府政策的鼓勵、各方資源的投入與全民的重視與關懷下，不斷提升母嬰親善哺乳空間的品質，打造更友善的育兒環境！

#### ►2012「特色哺集乳室評選」獲獎機構

機構名稱		地址	電話
團體組	金牌獎	國立臺灣科學教育館	士商路189號
	銀牌獎	國防醫學院三軍總醫院	成功路2段325號
		臺北大眾捷運股份有限公司	中山北路2段48巷7號2樓
	銅牌獎	臺北榮民總醫院	石牌路2段201號
		臺北醫學大學附設醫院	吳興街252號
個別組	金牌獎	臺北市立兒童育樂中心	中山北路3段66號
	銀牌獎	臺北市中正區戶政事務所	羅斯福路1段8號4樓
		國泰人壽保險股份有限公司	仁愛路4段296號
	銅牌獎	臺北市文山區健康服務中心	木柵路3段220號1樓
		臺北市士林區戶政事務所	中正路439號3樓
		臺北市大同區公所	昌吉街57號4樓

# 「用半天玩臺北」 戶外體驗活動

## 舒國治帶你領會臺北巷弄之美

文／陳盈帆 攝影／王能佑

臺北，不只是國際化的大都會，徒步走入街道巷弄中，圍牆、古窗、店鋪、甚至是角落旁的一花一草，處處都是驚喜；這些隨著時光流轉而不斷變換樣貌的文化遺跡，正向旅人訴說著一座城市的歷史記憶。不妨花個半天時間，帶著一顆探索的心，體驗你不曾見過的在地臺北。

為推廣臺北市觀光旅遊，臺北市政府觀光傳播局之前於台北探索館舉辦「臺北·一遊未盡——城市星發現」特展，配合特展並邀請旅遊達人舒國治精心策劃「用半天玩臺北」的戶外體驗活動，帶領民眾走訪臺北老街卻仍能耳目一新之地。



迪化街的乾元行採現代主義的建築風格，最上頭是「牛眼窗」，窗戶周圍則以兩根人蔘作為裝飾。



旅遊達人舒國治精心規劃半天遊臺北的戶外體驗活動，帶領臺北市民走訪臺北市的大街小巷及時尚文創之地。

舒國治以「大稻埕」歷史城區為出發點，探訪大同區永樂市場與迪化街一帶。舒國治表示，早期的大稻埕不僅商業活動頻繁，也是人文薈萃之地，近年來當地傳統產業雖有些凋零，卻仍保有其歷史意義。舒國治說，像是迪化街一段，原是製茶、焙茶的茶莊集散地，如今逗留於巷弄間，偶爾還能聞到陣陣咖啡香。

大稻埕周邊建築，也保留了過去閩南式及洋房風格，仔細走訪觀察，竟處處令人驚喜。像是西寧北路巷子裡的李臨秋故居，屋外的引水管做成竹節貌，若僅是匆匆路過還真不容易發現；拐個彎進入貴德街，陳天來故居正面看來是三層西方洋樓，但繞到宅子後方的西寧北路再次向內

望，又可見閩南紅磚砌成的傳統韻味。舒國治說，在許多現代洋房中去尋找具有歷史風華的老房屋、或是看著沿途販賣人蔘、南北乾貨的老店鋪，遙想著當時人們追求榮華富貴的繁盛景況，這就是遊逛大稻埕的樂趣。

接著來到中山北路2段16巷與20巷一帶，此街區不僅有時尚品牌進駐於此，轉進巷弄內，許多被認為是文創小店也藏身於此，細細品味巷內的建築，還會發現五、六〇年代流行的建材，像是用觀音石砌成的牆面、八角窗、架高式公寓一樓等；而原本給人冷冰冰印象的機房，用竹子圍起來美化後，竟也賦予了巷弄更多的生命力。

再由中山南路轉進徐州路，兩



陳天來故居屬大正年間街屋形式，裝修工藝頗為精細，為上層商賈住所的典型代表。



中山北路二段的巷弄間，隱身不少文創小舖及咖啡店，值得細細品味。

側種滿需要二至三人才能環抱的粗壯樟樹，交織成都市裡的綠色隧道，沿途可享受芬多精及街道美景；接著步行經過市長官邸、臺大社會科學院、銅山街以及泰安街上的李國鼎故居。舒國治說，每座城市都有幾十條優雅的巷子，且這些巷弄裡的老建築，在歷經物換星移、人事變遷之後，於今日也展開了新的文化傳承使命。

午間時分，舒國治帶著大家到麗水街的郭媽媽便當美食坊，品嚐有媽媽味的道地家常菜。用完餐後，悠走於永康街的巷弄之中，舒國治說，短短的一條永康街，今日的商业面貌才發展大約二十年，卻頗具自己的特色，商家十點左右就打烊，是住商混合共生的最佳示範。最後舒國治帶著大家經過珠寶盒法式點心坊、青田七六等著名商家據點，遊走於日式建築群中，享受巷弄間的片刻寧靜。

這次「臺北·一遊未盡——城市星發現」特展所規劃的名人帶路體驗活動，透過旅遊達人的提點與分享，民眾能以不同角度品味臺北的文化深度。或許行經的街道經歲月無情地刻蝕，已不復當年盛況，但建築與文化仍靜靜存留於城市的某一處角落，等待有心人慢慢地去發現，享受臺北·一遊未盡的樂趣！

市長官邸坐落在臺北都會區，和洋混合的日式住宅風格與鄰近的現代化建築很不同。



青田街一帶有許多日式建築，遊走其中，可享受片刻的寧靜。



青田七六是座充滿故事的木造老房子，也是本次體驗活動的最後一站。





(王能佑攝)

# 源自德國的溫暖麥香 麵包師傅 麥可溫德

文／陳盈帆 圖／溫德德式烘焙餐館提供

空氣中瀰漫著一股淡淡的麵包香，樸實卻溫暖；麥可溫德用麵粉的香氣來保存他對家鄉——德國小鎮的記憶溫度，即便漂洋過海來到臺灣，這股熟悉的家鄉味，依舊飄散在異國的土地上，一點一滴溜進人們的心坎兒裡。

出生於烘焙世家，麥可溫德的阿公跟爸爸都是烘焙師傅，耳濡目染下，烘焙成為他的終生志業，但麥可並未在德國路德維希港——那個家家戶戶都有著美麗花園的小鎮中安身立命，而是繞過半個地球，來到臺灣，在這裡磨著麵粉、揉起麵團，打造出一個個麥香濃郁、健康實在的德式麵包。

## 4歲起有樣學樣

### 愛上可口的烘焙人生

打從4歲起，麥可就穿著阿嬤為他量身訂製的烘焙師傅制服，在自家的麵包工廠裡幫忙；雖說是幫忙，其實就是在一旁遞送工具，認真觀摩著大人們的動作，然後玩著他最愛的麵粉；即便如此，學生時期的麥可還是維持清晨5點起床幫忙烘焙，8點準時去上課的習慣。

起初麥可在各大郵輪負責烘焙的工作，跑遍世界49個國家後，又回到德國，攻讀烘焙相關的碩士學位。特別的是，若想在德國開一間麵包店，並不只是麵包做得好吃就好，而是嚴格要求一定要有烘焙學校的碩士學位，才能拿著證書去跟政府申請開店。

麥可拿到學位後，因緣際會下，在一份烘焙專業報紙上看到臺灣的華膳空廚正在招攬德國麵包蛋糕師傅，再加上郵輪的路線很少行經亞洲，喜愛冒險的他因而決定來臺發展，從此與這塊土地結下不解之緣。

## 來臺16年

### 溫暖人情味讓麥可不捨離開

剛來臺灣的麥可，對這裡的第一印象並不是那麼好：「一到



溫德烘焙坊第一代，由麥可的爺爺奶奶一手建立。



麥可（左二）從小就穿著阿嬤為他訂製的烘焙師傅制服，在麵包工廠裡幫忙。

這裡我就想回家了，我還記得那是一個下雨天，桃園機場附近看起來好荒涼；晚餐是吃臺灣的皮蛋、臭豆腐，我都吃不習慣。但臺灣朋友讓我感受到溫暖，漸漸地就捨不得離開了。」他補充說，德國人個性比較嚴謹，需要花很長的時間才能卸下心防，接納彼此；臺灣人卻是外放熱情，很快就能建立起深厚友誼。

麥可自豪地說，他現在已是一個道地的城市導遊，每當朋友或爸媽來臺北，他就會帶他們到擎天崗的草原看牛、去華西街吃蛇肉，逛遍各大觀光夜市，「夜市的東西便宜又好吃，還可以一直跟店家殺價，很有趣。」

### 堅持與熱情 造就溫暖烘焙屋

經過多年的觀察，麥可認為臺灣有發展德式麵包的潛在市場，於是他和臺灣夥伴創立了「溫德」這個以家族姓氏為名的品牌。溫德說，在臺灣這麼多德式麵包店當中，他堪稱唯一一個世襲三代的專業烘焙師傅。

麥可坦言，剛開始臺灣人不大能接受這類無糖、無油的健康穀類麵包，「有些麵包店會說他們賣的是歐式麵包，但其實只是把麵包染黑，外觀看起來像是用裸

麥做的；客人剛開始吃到我們的麵包，就會覺得奇怪，怎麼跟之前吃到的口感不一樣。」但麥可並沒有因此妥協、迎合臺灣人的口味。

即便已有四家分店，麥可仍凡事親力親為，就連店裡的器皿或牆壁粉刷的顏色這類芝麻小事，他都不假手他人。麥可說，他秉持德國人一絲不苟的做事原則，所以不喜歡「差不多先生」的性格，也因此的事業剛起步時，與工作夥伴在溝通上非常挫折：

「我個性較直，沒有所謂的灰色地帶，所以有時候原料的品質不佳，我就堅持退貨，剛開始真的很難讓對方理解我的想法。」或許就是因為他的不肯退讓，才造就了現在的「溫德」，畢竟，這是用他的家族姓氏所擔保的烘焙品質。

麵包是麥可生活的全部，他說，聞著老麵烘焙過後逸散出的香氣，是人生中最幸福的事，而和著麥香味的麵包人生，將永遠在這座小島上持續下去……。



溫德烘焙坊在臺北市已有四家分店，除了販售健康的德式麵包，也提供西式餐飲及創意冰淇淋。（王能佑攝）



# 一覺好眠 還我美麗氣色

文／陳珮珊 攝影／王能佑  
採訪協助／臺北市立聯合醫院松德院區  
精神科專任主治醫師劉宗憲

想要天天都有好氣色、好心情嗎？先睡個真正的好覺吧！人生有三分之一的時間在睡眠中度過，如果能一覺好眠，好好養精蓄銳，就可以讓白天的你更容光煥發！

## 注重睡眠品質 聰明用藥

怎麼樣才算睡得好呢？臺北市立聯合醫院松德院區精神科專任主治醫師劉宗憲強調，睡眠品質是關鍵所在！其實每個人需要的睡眠時間不一樣，重要的是必須從中真正得到休息，也就是睡醒後覺得疲勞消除、精神振作，有活力、體力，白天不會打瞌睡。

劉宗憲解釋，睡眠週期包含快速動眼期及非快速動眼期，在進

入「非快速動眼期」的時候才會漸漸熟睡，得到真正休息。所以如果睡眠淺，或是容易被吵醒，腦部可能會一直受環境影響，無法熟睡，即使睡得再久，睡醒後可能還是覺得精神不濟。而睡不好會影響生理、心理；生理上沒獲得充分休息，可能覺得疲勞或肝功能指數提高等而積勞成疾；精神方面會使人脾氣暴躁、產生憂鬱、工作效率不彰、注意力不集中等。

至於睡不好到什麼地步就需要就診呢？劉宗憲表示，精神科所認定的「失眠」，時間要持續一個月以上，且造成重大痛苦或影響失眠者的社會功能，例如生活自理能力、工作或人際互動。失

眠的情況包括像是入睡困難或難以維持好的睡眠（易醒或很早就醒來），或者是即使入睡時間久也無法恢復精神。劉宗憲提到，如需就診，可以先掛精神科，找出失眠原因，因為有些內外科疾病本身就可能導致失眠，例如甲狀腺亢進、內分泌失調或呼吸系



安眠藥種類及效果不一，應該在醫囑下使用，以免吃錯又傷身。



平常做些有氧運動或是以瑜珈、靜坐來放鬆身心，對睡眠很有幫助。

統及骨骼肌肉疾病，需要先做治療或改善；或是有精神方面的疾病；另外，也有可能是喝酒或吃藥所致。如果這些情況調整了，失眠的狀況可能就可以改善。

在排除上述因素後，精神科醫生會針對失眠本身進行治療，像是調整睡眠週期、進行睡眠衛教，並依照失眠類型開立藥方。劉宗憲解釋，如果是入睡困難，藥物使用的重點在於快速入睡，所以藥效不用太長；難以持續睡眠而易醒的話，不一定要吃安眠藥，可以吃些能放鬆的藥物，以利深層睡眠；如果是早醒，就用長效型藥物；但很多人其實是混合型。

劉宗憲也建議民眾，失眠最好到醫院就診，因為醫生會視民眾藥物使用的反應調整藥劑，不要自己去藥房買安眠藥，以免吃錯類型或有藥物成癮的問題。

### 實踐睡眠法則 香甜安睡

如果只是偶爾需要半夜數羊，還不到求診或用藥的程度，醫生也會教導一些睡眠法則，幫助你安穩酣睡。

先為自己創造一個完美的睡覺環境！首先，安靜、少噪音是最好的。有些長者喜歡開電視睡

覺，但是劉宗憲建議最好不要，因為腦部會跟四周的聲音互動，可能會使人變得淺眠，萬一被驚醒，深眠狀態終止又會回到淺眠的循環；再來就是溫度控制，太冷太熱都不適合，所以冬天可以穿個襪套，才不會冷得睡不著。光線也不要太亮，濕度則要合宜。

如果睡眠環境適當，卻還是睡不著，該怎麼辦呢？劉宗憲建議，平常可以做些有氧運動或是以瑜珈、靜坐來放鬆身心。不過他提醒，最好在白天運動，不然晚上做運動可能會因為興奮而睡不著，一週至少運動兩至三天，這樣整週都可以收到放鬆的效果。另外，還要適度曬太陽，陽光有助於褪黑激素跟血清素合成，前者有助於睡眠，後者則可以穩定情緒。

如果這樣還是失眠，如何補救？劉宗憲說，至少不要賴在床上，才不會潛意識裡慢慢地把房間跟床鋪聯結成睡不著的惱人經驗。可以離開房間，到客廳看書、聽音樂，做些放鬆的事，等有睡意再回房睡，這樣才會把床跟房間聯想成溫暖的睡覺環境。老人家則可以吃點甜食，提高血糖濃度來幫助入睡，但糖尿病患者就不適合；一般人則可以喝點



睡前喝點熱牛奶，可提高中樞溫度來助眠。

熱牛奶或溫水，提高中樞溫度來助眠。

另外，有些失眠者會想用「提早睡覺」來解決問題，這是不正確的。其實應該要採取「固定起床時間，不勉強入睡時間」的方式來調整，不管幾點入睡，都在同一時間起床，這樣練習些日子，就能逐漸讓自己早點產生睡意，達到睡眠週期調整的目的。如果真的失眠了也不建議補眠，真要補眠，則不要超過半小時或一小時。

想要有好氣色嗎？就從今天起，天天睡好覺，讓你精神煥發、春風滿面。

### ► 相關資訊

臺北市立聯合醫院松德院區網站：[www.tpech.gov.tw](http://www.tpech.gov.tw)，點選「松德」。



天天睡好覺，能讓人精神煥發、春風滿面。



# 生龍活虎躍屋脊

文／呂增娣 攝影／楊志雄

## 陳世仁的 剪黏藝術之美





從事剪黏藝術將近50個年頭、人稱矮鼓師的陳世仁，正蹲坐在三級古蹟——陳德星堂的屋脊上，進行最後的修繕工作；屋脊上栩栩如生的剪黏作品，都是出自他之手。

朗朗晴空裡，一尾氣派奪目的飛龍，仰頭擺尾仿若要奔入天際，另一頭的英挺猛虎也昂首闊步打算一展雄姿，再往側邊則有一對鯉魚舞鱗優游，好不快活；這是臺北市三級古蹟陳德星堂屋脊上的景象，栩栩如生的畫面，讓人忍不住駐足仰望。而眼下創作出這一尊尊生動彩塑的，正是國寶級的剪黏大師陳世仁。

### 投身剪黏近半世紀 作品無數遠近馳名

從事剪黏藝術將近50年，陳世仁至今已為一百二十座廟宇進行剪黏的紀錄，還曾包辦了日

本崎玉縣中正廟、日本長崎縣孔子廟、美國洛杉磯中國城、新加坡雙林寺等寺廟整體維護及特殊修補技術，在東南亞地區遠近馳名。此次，陳德星堂的修繕計畫也是由陳世仁擔綱剪黏的修復工作。

2月底造訪陳德星堂時，正是修繕的最後階段，陳世仁蹲坐在屋脊上調整著作品的角度，一邊介紹著手裡的剪黏人偶：「這是孫權、那個是劉備啦！」三國裡的角色在他手中，不像是遙遠的歷史人物，倒像是朝夕相處的自家兄弟，當我們仰頭張望時，竟也倍覺親切。

剪黏俗稱「剪花」，在南洋地區又稱做「嵌瓷」，是廟宇建築中常見的屋脊裝飾，亦是我國重要的民俗藝術。陳世仁說：「剪黏其實是一種馬賽克藝術，只是其他地方都是平面式的拼貼，而剪黏是立體的，也是華人獨有的技藝！」

剪黏之所以在華人地方流傳，主要是因為屋頂在中國傳統建築中占有舉足輕重的地位，因此，舉凡廟宇、達官貴人的豪邸、宗祠等，都希望能在屋頂上做文章，以凸顯建築的華麗宏偉，剪黏藝術於焉誕生。

## 捏、剪、黏、繪

### 剪黏師傅的必備馬步

早年，因大陸北方氣候嚴寒，剪黏出的作品容易遭風雪毀損，所以剪黏藝術多盛行於氣候暖和的南方，其中又以溫州到潮州一帶最為興盛，越靠南邊的造型越繁複且色彩越鮮豔。

身為剪黏師傅都必須具有碗片剪黏、泥塑剪黏、泥巴上釉這三套技術。為了讓我們這些門外漢更瞭解剪黏這項傳統技藝，陳世仁從頭開始講解剪黏的過程：第一步得先確定剪黏的對象及人物、禽鳥動物的配置等要施做的戲碼，之後便要開始製作泥坯（泥塑）。

泥坯必須先以鐵絲及瓦片作為骨架，再以灰泥塑形，待頭、腳、身、手都捏塑好了，放於骨架上。陳世仁強調，整塑泥坯是剪黏過程中最重要的一步，揣摩出的表情、動作、姿態必須夠寫實生動，才能製作出動感的剪黏作品。

泥坯塑好以後，便是剪的功夫。鐵剪是剪黏師傅的必備利器，須用它將陶瓷碗片剪成所需的大小與形狀，只見大師邊講解邊示範，一只陶碗瞬間成了大小不同的碗片，剪功俐落毫不猶豫。最後則是依序將碗片插貼於泥坯上，細節處再予以彩繪修飾。然而，黏上碗片看似簡單，卻也大有學問，特別是人物的衣著、袖擺等結構較複雜的部分，得考量碗片的弧度、層次、配色等。

### 傳忠義教孝道

#### 故事取材寓意深遠

剪黏的人物及故事背景，大多以祈福納祥、趨吉避凶為主，而廟宇與祖宗祠堂又稍有不同，廟宇的裝飾多取材忠孝節義的人物故事，祖宗祠堂的裝飾則大多帶有福蔭子孫、希望後世飛黃騰達、世代綿延等寓意；所以各種歷史故事、戲曲場面、神話傳說等場景人物，都成了頂上風景，



整塑泥坯是剪黏中最重要的一步，人物的表情或姿態，都必須揣摩到位，才能創作出生動的剪黏作品。

舉凡象徵納福吉祥的蟲魚花鳥、珍禽異獸，都在剪黏師傅的巧手指揮下，在屋脊上賣力演出。

陳世仁指著陳德星堂中脊正中央的一對老夫婦說著，這是郭子儀夫妻，兩旁是七子八婿十五對夫婦來登堂拜壽的畫面，正是《郭子儀拜大壽》的戲碼，希望陳氏子孫長壽、兒孫滿堂。

再往一旁三川殿的屋頂上瞧，身著花戰甲的紅臉關公，以及設宴埋伏卻反被挾持的魯肅，是三國東吳欲向關羽討回荊州「單刀赴會」的場面，正是希望子孫都能具備關羽的謀略及膽識。隨後，繞道中脊背面，見著了手持權杖的吳國太、身著黃袍的劉備，以及奮勇護主的趙子龍，陳世仁說，這個《東吳招親》的戲碼，意寓後代能喜事連連、結好姻緣。

### 祖孫傳承 矮鼓師苦練勤學

人稱矮鼓師的陳世仁，師承祖父陳天乞，也是知名的泉州剪黏大師洪坤福的第三代徒弟。談起這段淵源，他說，臺灣的剪黏藝術最早自大陸傳入，保留下來的大多是來自泉州洪坤福，以及潮州何金龍兩位師傅的作品，在當



進行手工泥塑時，先以灰泥塑形，身體各部位都捏製完成，再放置於以鐵絲及瓦片所做成的骨架上。

時臺灣的剪黏界有「南何北洪」之稱。

風格上，泉州派較為華麗鮮艷，場景、人物的表現上也比較活潑；潮州派則多以灰紅、灰綠、灰藍色為主調，較為平實樸素；不過隨著時代演進，師徒間的世代交替，民國50年以後的派系分界也就不是這麼樣地清楚了。

陳世仁的祖父陳天乞是洪坤福的第一代弟子，而他自幼跟著祖父和叔叔學藝，自然也傳承了洪坤福師傅的手藝。他笑稱，學習剪黏一開始並非出自興趣，純粹是因貪玩不喜歡念書，又廟宇旁總是有許多食攤可以解饞，還有雜戲可看，熱鬧非凡，於是小學五年級就跟著祖父在廟宇間穿梭，就此展開他的剪黏生涯。

「雖說是阿公、叔叔，但對待我就跟一般師徒一樣，一點也不馬虎通融！」陳世仁說。一開始他也得從灑掃雜工做起，在廟裡幫忙煮飯、洗衣，看著祖父、叔叔們製作的成品一件件掛上高高的屋脊上，久了自然也希望能出師，便在夜裡偷偷練習，捏壞了就趕緊收拾丟棄，自認做得還像個樣的，便呈上給祖父端詳



剪黏的人物及故事背景，多以祈福納祥、趨吉避凶為主。



陳世仁是泉州剪黏大師洪坤福的第三代徒弟，不到20歲便能獨當一面。



碗片剪黏是將陶瓷碗片剪成所需的大小及形狀，再依序將碗片插貼於泥坯上。

指導，也就是這樣的苦學苦練，讓陳世仁不到20歲便能獨當一面，負責國內大小廟宇的剪黏工作。

對他來說，學習技藝其實別無他法，就只有「慣者為師、熟能生巧、天馬行空」這三個步驟與道理，讓手藝先變成一種習慣，基本功練好了自然就能創作出與眾不同的作品。陳世仁說：「剪黏是一種『加』的藝術。要加得恰到好處，太多則過繁過雜，太少又顯單調，剪黏的美感還是得靠自己修養充實。」

的確，剪黏藝術不單是剪與黏，還必須集合了雕塑、陶瓷、彩繪及鑲嵌等技巧，特別是隨著時代更迭，可選擇的剪黏材料也愈加多元，剪黏師傅必須跟著求新求變，才能藉由現代材料的特色與便利，創作出更具時代意義的作品。

擁有一身剪黏絕技的陳世仁，對於手藝的傳承卻不太樂觀，他這麼形容，多數民眾雖然時常進廟祈福，但會留意廟宇建築上風景的人卻微乎其微，所以對於剪黏這項藝術的瞭解也不多。

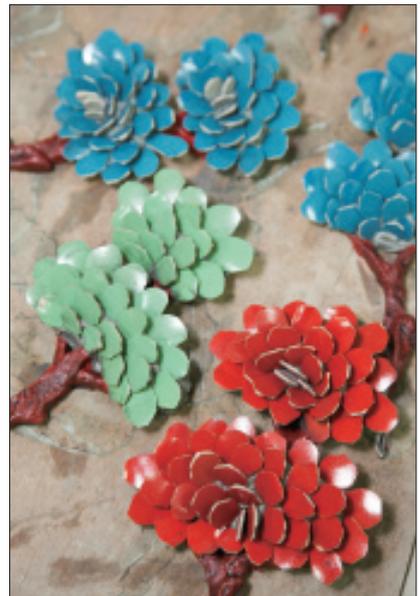
他特別推薦了幾座在臺北市便能欣賞到的剪黏藝術建築，供民



黏上碗片的過程也大有學問，得考量碗片的弧度、層次、配色等細節。

眾閒暇之餘參觀欣賞。一是即將修整完成的陳德星堂，建於清咸豐十年，為臺北市內最具歷史價值的宗祠建築，整座建築的屋脊裝飾都是百分百的碗片剪黏，而非一般模具大量灌注的現成品，是欣賞剪黏藝術很棒的地點。

此外，像是萬華的龍山寺，不僅是陳世仁剪黏藝術的啟蒙地，更擁有其祖父陳天乞大量的剪黏作品；其他如石牌的慈生宮、北投的關渡宮、媽祖廟牌樓……



不論是忠孝節義的人物故事、抑或象徵吉祥的蟲魚花鳥，都是剪黏藝術中常見的造型素材。

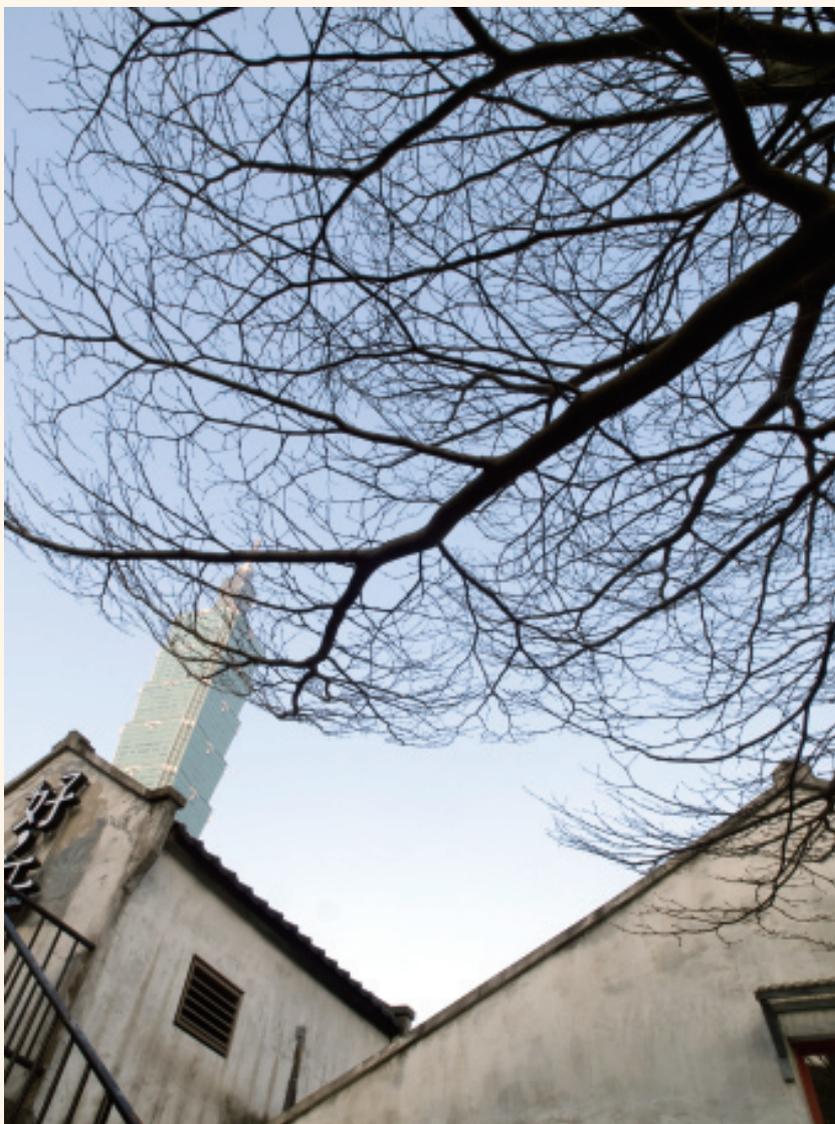
等，其剪黏藝術都很值得欣賞。

陳世仁建議民眾在前往觀賞廟宇建築之前，可先蒐集該廟相關的歷史，造訪時不妨把屋脊上的剪黏藝術拍攝下來，之後再好好翻查相關的歷史故事，與圖片相互比照，再回頭實地欣賞，將會有更深的認識與瞭解。

#### ►陳德星堂

地址：寧夏路27號

電話：2556-7150



仰望，發現臺北的天空好似有那麼一些些的不一樣。

枝桠羅織成網，極力伸展著，像是努力探求著某種希望；不遠處的地標高樓，朝氣蓬勃，英姿颯爽，散發著未來無限可能與想像；而灰白色的幾堵牆卻一派低調，只隱隱然的，浮動著些許帶著歷史意味的滄桑。

時空突然往回跨越了好幾步，氛圍沈靜而安然，令人不禁遙想起那個專屬於父母親，甚或是爺爺、奶奶口中曾經訴說的「從前」，只可惜我們卻記憶不深或是沒能參與的年代。

老建築留駐人們關於往日光陰的記憶，斑斑駁駁地數著時間的足印；新房舍也同時在此興起，吸引各年齡層的老老少少，前來瞻仰歲月走過的陳跡。舊時今日，新舊建物之間，交織出世代傳承的美麗故事。

在你心中，是否也有一段值得再三回味的「從前從前」，分分秒秒漸次累積、綿綿密密交錯成為風貌多樣的這一刻？至於劃分現代或過往的，究竟是哪一條界線？似乎並不是重要的答案。重要的是，走累了的時候，記得抬頭仰望，那一片微藍而無垠的天。





## 衣架回收變身大改造

# 風格

文／雷小花 攝影／約瑟

# 飾框

衣架用久用舊了，外覆的塑膠膜會局部剝落而露出生鏽的鐵線，除了可能染壞衣服之外，不平整的脫落處也容易勾破衣服，若這麼丟掉又覺得可惜，因為鐵線仍然堅固耐用。其實，鐵線是平日生活中很實用的物材，常用來製作各類型大、小框架，利用舊衣架的鐵線，我們可以改造成桌上飾框、壁飾，正好妝點居家生活。

這期手作DIY就要教大家利用舊衣架，彎折成可立式的架框，再搭配飾品小物，成為桌上的造型飾框。在製作時，塑膠膜稍微剝落處可用膠帶黏緊，若遇一大截剝落外露的衣架，則可用布條或

蕾絲纏繞包裹起來，例如不要的舊衣蕾絲、禮品盒的緞帶等，都是可以運用的好素材，一來不用再花錢購買，二來可以達到遮掩又妝點的效果。

另外，無論是製作桌上飾框或壁飾，自己選定主題並著手創作，又是另一番趣味。完成的作品可以是純粹的藝術表現，也可以是饒富寓意的故事表達。就如這次示範的作品裡，新約聖經歌林多前書的名句讓人心領神會，

擺放在夫妻主臥室，道盡夫妻相處之道。

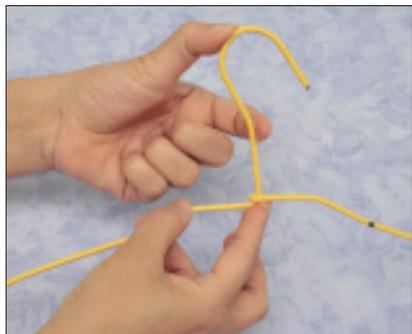
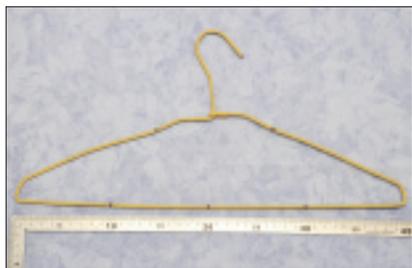
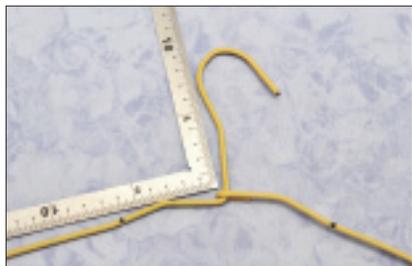
仔細觀察生活四周，會發現許多可以就地取材的小物，像是某些值得珍藏紀念的小信箋、小卡片，或廚房裡各種造型的義大利麵、形狀各異的各式香料，甚至是林木小徑上的枯枝葉脈、熟成落下的松果，也可拿來妝扮自然風格的飾框；親愛的伴侶送的第一份禮物、孩子畫的第一張卡片……，只要平常留心蒐集，這些充滿感情的美好小物正是不可多得的素材，稍微剪剪貼貼，就能完成獨一無二的美麗飾框。心動了嗎？現在就取個舊衣架，一起來化腐朽為神奇吧！



### 工具材料

**材料：**舊衣架、蝴蝶造型義大利麵、貝殼（或小海星）、蕾絲布條（不同樣式）、塑膠小花、厚紙板、主題字卡。

**工具：**剪刀、膠帶、雙面膠帶、尖嘴鉗、筆（鉛筆或油性筆）、尺。



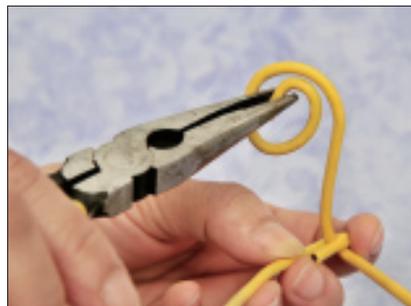
## 架身作法

### 1.折點標註記號

上方圖，以衣架的掛勾接合處為中心點測量，左右約6公分處各取一點，並標註記號。下方圖，將衣架掛桿均分成四等分，也標註記號。本示範掛桿長為40公分，故在10公分、20公分、30公分處作標記。

### 2.折平凹凸處

衣架左右微凸的架肩處，需要壓平成直線，圖示下端右手拇指處，即是要壓平的地方。吊掛處的勾首造型，如圖上方左手食指處也有微凸，也稍加壓平，只留吊掛的彎勾，留待下一步驟作造型。



### 3.衣架勾處扭成雙圓造型

順著掛勾勾首前端，用尖嘴鉗將它扭轉成圓圈造型，讓單調的衣架吊勾變化成有型的裝飾花樣。



### 4.折出M型底座與架身

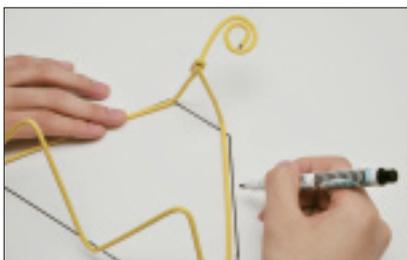
上方圖，根據圖1標記的點折出架身，掛桿10公分處與30公分處為M字的上端兩點，20公分處為下凹點，最後形成了穩固的M型底座。下方圖，掛勾接合處左右兩標記點往後折，對照於底座則看起來像是顛倒的V字形。



### 5.架身折好完成圖

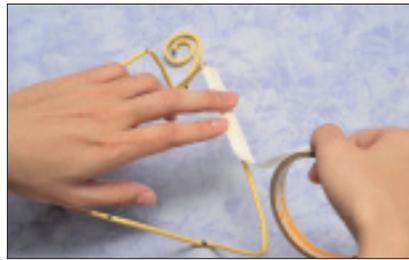
折好的架身，從正面圖可以看出M形底座是上窄下寬的梯形M字。側面圖顯示重點是，架身向後傾斜約75度，是為了站立穩固及架面展示的角度。

## 裝飾架框



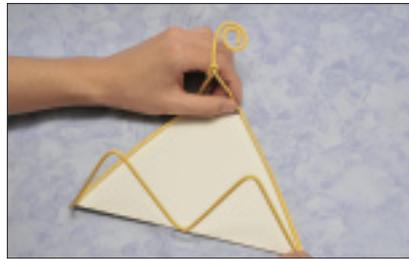
### 1.製作紙底版

沿著架面邊框外圍畫出裁切紙版的範圍。M點與反V點之間的直線可用尺輔助畫直線，畫好的紙型底版裁下備用。



### 2.架面邊條黏貼包覆雙面膠帶

架面兩側框邊黏上雙面膠帶，並用雙面膠帶將邊框整個包裹起來。



### 3.貼上架面紙底版

將圖1裁好的紙型底版黏上。



### 4.蕾絲布邊拉平及回折邊框貼牢

在圖2黏上的雙面膠帶黏性足夠黏牢蕾絲布條，因此在這裡只要如上圖，一次鋪上一種花紋的蕾絲，並在框邊上稍微用力壓一下，如下圖用手指或手掌壓捏，就可以黏牢。若擔心雙面膠帶的黏性無法持久，也可以在架面的背面蕾絲剪口處，黏上透明膠帶加強黏性。



### 5.裝飾風格飾框

將雙面膠帶黏貼在主題字卡背面，貼在已鋪好蕾絲底的架面中間位置；裝飾用的蝴蝶造型義大利麵和貝殼，也一樣先在底部黏上雙面膠帶，然後選擇適當的位置，黏貼在已鋪好蕾絲底的架面上。



### 6.畫龍點睛的效果

由於衣架接合處較不美觀，如圖黏上香檳粉色玫瑰小花，不僅可遮瑕，更發揮襯托的效果，一件高雅浪漫的桌上飾框就完成了。

# 101年4月15日~5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
大同健康古蹟文化健走活動	每週三07:30~08:30 / 保安宮前廣場	大同區健康服務中心 ☎2585-3227轉203
臺北市立陽明教養院 愛心福利聯合國志工團招募活動	即日起，歡迎有意來院服務之固定、長期 合作志工團報名及個人志工報名。	市立陽明教養院社工課 ☎2861-1380轉108
臺灣野生菇郵票（第二輯） 暨植物郵票特展	即日起至4/18（三）/ 郵政博物館6樓特展室	郵政博物館 ☎2394-5185
2012 竹子湖海芋季	即日起至4/29（日）/ 陽明山竹子湖	北市府產業發展局、北投區農 會 ☎1999轉6586、2892-4185 轉540
租稅法令網路有獎徵答活動	即日起至5/31(四)止 / 詳情請至臺北市稅捐稽徵處網站 www.tpctax.taipei.gov.tw查詢	北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉163
新移民泰式舒壓按摩課程	即日起至6/16（六）， 每週六13:30~16:30，4/21停課 / 萬華新移民會館	北市府民政局、社團法人台灣 新移民家庭成長協會 ☎2725-6065、2369-1001
兜兜龍 ABCDE 集點拼圖活動	即日起至6/23（六）/ 市立動物園園區	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉527
「南洋之星才藝秀」	4/15（日）/ 臺北火車站南二門站前廣場	北市府勞工局 ☎2550-2151、2555-1271
新移民電腦研習班	4/16（一）至4/27（五）， 每週一、三、五09:00~17:00 / 文山區公所10樓	文山區公所 ☎2936-5522轉356
憶想、芸象——溫玉琴水墨創作展	4/16（一）至4/29（日）/ 勞工教育館（承德路3段287號）， 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5101
新移民原屬國語言及文化研習班（越 南語班）	4/20（五）至5/26（六）， 每週五、六13:30~16:30 / 南港新移民會館	南港區公所 ☎2783-1343轉862
「幸福廚房」未婚聯誼活動 【報名額滿為止】	4/21（六）11:30~14:30、 5/5（六）13:30~16:30 / 味全文化教育基金會（松江路125號4樓）	北市府民政局、 味全文化教育基金會 ☎2506-5001
2012生耕致富專題講座—— 低碳永續家園	4/21（六）14:00~16:30 / 佛光山台北道場6樓	財團法人人間文教基金會、佛 光山台北道場、佛光山人間大 學台北分校 ☎2769-8933轉19、20
文化就在巷子裡—— 仲夏拉丁物語 - 露天咖啡音樂會	4/21（六）19:30~21:30 / 萬大路344巷55弄口	市立社教館、萬華區全德里辦 公處 ☎2577-5931轉316、2332-1002
「上班族也開竅的快樂理財」 市民生活講座	4/22（日）14:00~16:00 / 市立圖書館士林分館	市立圖書館士林分館 ☎2836-1994



(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
動物布偶派對曬書日	4/22 (日) 10:00~12:00 / 市立動物園大門廣場	市立動物園推廣組 ☎2938-2300轉507
紀州庵駐館作家人文沙龍—— 胡淑雯【須先報名】	4/18 (三)、4/25 (三) 19:00~20:30 / 紀州庵文學森林	紀州庵文學森林 ☎2368-7577轉15
文化就在巷子裡—— 101年文化就在巷子裡系列音樂會	4/27 (五) 19:30~20:30 / 文山運動中心前廣場	市立交響樂團、興得里黃里長 ☎2578-6731轉711、2934-5305
媽媽教室【須先報名】	4/28 (六) 09:30~11:40 / 市立聯合醫院中興院區6樓第三會議室	市立聯合醫院中興院區婦產科 ☎2552-3234轉5601、5602
「看見夢想的力量——極境光年」 作家與讀者有約	4/28 (六) 10:30~12:00 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114
臺北市政府勞工局 101 年度 勞工技藝展示活動	4/28 (六) 12:00~17:00 / 信義新光三越香堤大道廣場	北市府勞工局 ☎1999轉7032
「城鄉禮讚·台北嘉年華」活動	4/28 (六) 13:00~21:00、 4/29 (日) 11:00~18:00 / 市府前廣場及路段，包括市府路、松壽路 路段、松高路段及新仁愛路段	北市府產業發展局 ☎2799-6898轉211
「小鏡頭看大世界」市民生活講座	4/28 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館松山分館8樓	市立圖書館松山分館 ☎2753-1875
文化就在巷子裡——典藏作品賞析 (當代攝影篇)及DIY活動	4/28 (六) 14:30~16:00 / 市立圖書館大直分館	市立美術館、 市立圖書館大直分館 ☎2533-6535
「此生：肉身覺醒」 每月一書系列講座	4/28 (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
台灣觀光國際旅遊節	4/28 (六) 至5/1 (二) / 花博公園爭艷館	會展產業發展基金會場館營運 中心、承興國際展覽有限公司 ☎2182-8886轉7654 ☎2881-4888
第八屆漢字文化節漢字嘉年華會	4/29 (日) 14:00~22:00 / 西門紅樓北廣場	北市府文化局、中文妙方(股) 公司 ☎8712-3937
城南人文導覽【須先報名】	4/29 (日) 10:00~11:30 / 紀州庵文學森林	紀州庵文學森林 ☎2368-7577轉16
中正區基層藝文 「2012 歷史復活節系列活動」	5/1 (二) 至6/30 (六) / 相關活動請至www.zzdo.taipei.gov.tw查詢	北市府民政局、中正區公所 ☎2341-6721轉316
外籍學員班	5/8 (二) 至6/27 (三)，每週二、三、四 13:30~16:30 / 萬華新移民會館	萬華區公所 ☎2306-4468轉207
「OKWORK 百家爭鳴 就業齊發」 就業博覽會	5/12 (六) 10:30~16:00 / 花博公園爭艷館	北市府勞工局就業服務處台北 人力銀行 ☎8663-1000、2594-2277
臺北市政府 101 年母親節慶祝活動	5/13 (日) 14:00~17:00 / 花博公園圓山廣場	北市府社會局 ☎1999轉6969~6971



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	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 【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：臺北市104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

100年臺北市

## 工商及服務業普查

工商普查逗陣行 臺灣經濟才會贏

普查期間 ▶ 101年4月15日~6月30日

普查對象 ▶ 全國從事工商及服務業之企業及場所單位



## 3不加2會，普查好放心

- 普查員 **會** 佩戴普查員證
- 普查員 **會** 親自遞送致受查單位函
- 普查員 **不會** 洩漏受查廠商資料給任何人
- 普查員 **不會** 詢問與普查表無關的資料
- 普查員 **不會** 要您提供帳戶或存摺



主辦單位：行政院主計總處

執行單位：臺北市政府主計處、產業發展局暨商業處、各區公所

# TAIPEI PICTORIAL

臺北  
畫刊

## ●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，是認識臺北風貌的讀地，  
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
- ★80年度行政院優良政府出版品獎
- ★81年金鼎獎優良雜誌獎
- ★82年度行政院優良政府出版品獎
- ★84年度臺北市政府優良出版品
- ★85年度行政院優良政府出版品獎
- ★86年度臺北市政府優良出版品
- ★87年度臺北市政府優良出版品
- ★88年度臺北市政府優良出版品
- ★89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.tpeoit.taipei.gov.tw](http://www.tpeoit.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](http://www.taipei.gov.tw)）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

e-mail: [taipeipictoria@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictoria@mail.taipei.gov.tw)

## 免費索取地點

臺北市政府大樓1樓市民服務組  
臺北地政事務所  
臺北各戶政事務所  
臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心  
臺北市立圖書館總館及各分館  
臺北市文獻委員會圖書室  
臺北議會  
臺北親筆館服務台  
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  
臺北市兒童托育實驗中心  
臺北市勞工教育中心  
臺北市交誼事件仲裁所  
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  
行政院青年輔導會青年交流中心  
勞保局臺北市辦事處  
我國護士協會青年服務社  
交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心  
各國領事館領事館  
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  
捷運國父紀念館站旅遊服務中心  
市府轉運站旅遊服務中心  
美羅華遊客中心  
陽明公園遊客中心  
梅庭遊客中心  
公館遊客中心  
禮車動物園旅遊服務中心  
禮車松山站旅遊服務中心  
樟山寺旅遊資訊站  
指南宮旅遊資訊站  
東區區民服務中心櫃台  
臺北捷運各站  
臺北捷運公司捷運物品館  
臺北火車站服務台  
臺灣松山火車站  
臺北轉運站  
市府轉運站  
松山機場服務台  
昇包臺松山機場免稅店  
臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室  
臺北富邦銀行各分行（原臺北市臺北銀行各分行）  
臺北市內湖科技圖書服務中心  
南港軟體工業園區服務中心  
自來水博物館（舊草口）  
北投溫泉博物館

北投文物館  
客家文化會館  
台北俱樂部  
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  
結實街小劇場  
西門紅樓  
臺北之家  
市長官邸藝文沙龍  
臺北國際郵村  
公園道士林百部歌劇廳  
公園道遠信公園  
華山park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  
臺北小巨蛋服務台  
中正紀念堂  
中正文化中心（藝文推廣資訊中心）  
臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心」  
（tatelook）  
集思會議商務中心（臺大第二活動中心）  
臺灣博物館  
臺北國家英雄館  
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）  
聯經書局、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  
樂舞戲院  
日新威秀影城  
i55豪華數位影院  
今日秀華影城  
新光影城  
麗晶影城  
濱山大戲院  
國賓影城（微風廣場）  
百老匯數位影城  
欣欣秀華影城  
大千電影院  
摩斯漢堡（限店內閱讀）  
丹堤咖啡（限店內閱讀）  
Le Carre（臺北市、新北市各分店）  
創舉系統台  
寶樂文匯（限店內閱讀）  
臺北青島車站（限店內閱讀）  
國泰醫院  
榮民總醫院  
泰安醫院  
臺北果菜服務中心  
洪建全教育文化基金會  
士林劍潭青年活動中心  
輔大校友文化基金會  
臺北市藝文工會  
林博真先生紀念基金會（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

# 每個孩子都是爸媽期待的禮物



我是臺北市市民張永正，  
現在的身分是最幸福的爸爸，  
因為有臺北市政府「助妳好孕」專案，  
提供每胎2萬元生育獎勵金、  
月發2千5百元育兒津貼及補助5歲幼兒入學等多項方案，  
減輕經濟負擔，讓我們有充裕的準備迎接上天帶來的禮物，  
把幸福傳承下去。孩子，我會愛你一輩子！



更多詳情請上網查詢

助妳好孕

或致電1999查詢