

臺北

TAIPEI PICTORIAL
101/1
No. 528

那一年， 我們一起過的年

自製好年味 過年更喜氣
傳統年貨 創造新潮流
老字號餐廳 溫暖圍爐

2012年貨大街開鑼囉 歡迎來臺北過好年
龍年到 賞燈趣 祥龍獻瑞禧洋洋
士林市場新風貌 持續提供好味道
優質健康城市 2017世大運在臺北
破紀錄的驕傲 2011富邦臺北馬拉松



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁



年到 喜到 好運到！

「玉兔呈歡辭舊歲，金龍躍起展鴻猷。」時間過得真快，感覺迎接兔年才是不久前的事，轉眼之間玉兔就要回宮，換金龍登場了。今年過年過得早，這個月23日就是大年初一，臺北市街頭已經洋溢濃濃的過年氣氛！

農曆新年是我們最重視的民俗節日，本期《臺北畫刊》精心規劃「那一年，我們一起過的年」專題，從應用春聯及簡易的手作應景飾品妝點居家、臺北市最夯的年貨伴手禮哪裡買，到上特色餐館輕鬆圍爐吃年夜飯，提供市民朋友自製好年味的撇步，讓年過得喜洋洋又沒有負擔。

龍是十二生肖中十分受歡迎的動物，今年過年走春，不妨跟著「與龍相約 龍來臺北新遊趣」這篇報導，我們將帶大家走訪臺北市看得到龍、摸得到龍的景點，以及品嚐「龍味十足」的風味美食。

新開幕的士林市場也是走春的極佳地點，嶄新的現代化建築結合歷史古蹟令人耳目一新，吃喝玩樂通包之外，夜市經典小吃更可為過年時填滿了大魚大肉的腸胃提供不一樣的口味。

依習俗，農曆新年要到過了元宵節才算過完年，為期11天的2012臺北燈節即將開鑼，這是臺北城每年的大型節慶盛會，歡迎國內外遊客前來提燈籠、賞花燈；而湯圓是元宵節應景食品，本期也介紹臺北市老字號湯圓店，無論甜鹹，吃一碗熱呼呼的湯圓，是冬日裡的一大享受，亦為這個年節留下圓滿幸福的印記。

年到，喜到，好運到，「大地神龍開盛紀，人間紫燕舞新春」，祝大家有個生龍活虎的一年！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 101/1/10

No. 528

封面攝影／顏涵正
封面圖說／大紅燈籠高高掛，老綿成的傳統手繪燈籠，陪你過好年！

中華民國57年1月創刊

101年1月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——陳譽馨

主編——王宜燕

責任編輯——潘逸凡·連美智·陳盈帆

廖雅琴·陳靜雯·林虹伶

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.tpeidoit.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，在細節上永遠有驚喜

口述／陳柏霖 採訪撰文／蕭紫茵

5

臺北，一幕幕難忘的場景

口述／林依晨 採訪撰文／君君

臺北短波

6

青年留學免息貸款 助你逐夢·圓夢

文／林虹伶 圖／臺北市政府教育局提供

7

梅庭雙週年館慶

邀你「冬憶梅庭·藝饗雙年」

文／陳盈帆 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

8

綠色閱讀 發現未來 台北國際書展登場

文／連美智 圖／財團法人台北書展基金會提供

9

2012賀歲花卉展繽紛登場

邀你徜徉花海、迎龍送兔

文／陳盈帆 圖／臺北自來水事業處提供



臺北照過來

10

那一年，我們一起過的年

文／邱淑宜

12

自製好年味 過年更喜氣

貼春聯·掛燈籠·祈福納祥好年來

文／邱淑宜 攝影／顏涵正

18

傳統年貨 創造新潮流

穿新衣·辦年貨·除舊布新迎新年

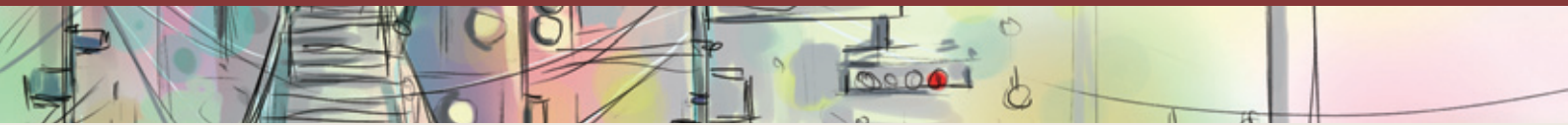
文／許麗芬 攝影／許斌

24

老字號餐廳 溫暖圍爐

嘗好菜·聽故事·齒頰留香過好年

文／宋祖慈 攝影／吳金石



臺北好好玩

30

與龍相約 龍來臺北新遊趣

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

親愛的，忠孝東路

文・圖／工頭堅



42

一碗湯圓 品嘗團圓好滋味

文／尤好逸 攝影／吳金石

44

失落的幽境 圓山水神社

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

47

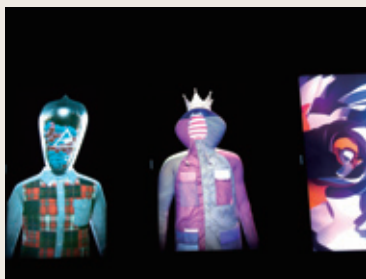
即興表演 秀出無限想像

文／君君 攝影／約瑟

50

安全・安靜・安心 城市旅館的品質保證

文／許凱森 攝影／王能佑



53

前進當代藝術館 探訪2013末日新世界

文／觀止 攝影／許斌

臺北生活圈

56

2012年貨大街開鑼囉 歡迎來臺北過好年

文字整理／陳靜雯 攝影／劉佳雯

58

龍年到 賞燈趣 祥龍獻瑞禧洋洋

文／廖雅琴 圖／臺北市政府民政局提供

60

士林市場新風貌 持續提供好味道

文／廖雅琴 圖／臺北市市場處提供

62

優質健康城市 2017世大運在臺北

文／陳盈帆 圖／臺北市體育處提供

64

破紀錄的驕傲 2011富邦臺北馬拉松

文／陳華恒 圖／聯合知識庫

66

校園大變身 通學步道上學趣

文／潘逸凡 圖／臺北市政府教育局提供

68

遠距傳送愛 關懷百分百 臺北市民健康生活照護服務

文字整理／林虹伶 圖／臺北市政府衛生局提供



臺北百工圖

70

腰肢擺擺人窈窕： 榮一旗袍店

文／田梅紫 攝影／廖碩文

幸福手作館

75

廢紙變成生活藝術品

文・攝影／葛晶瑩

78

1/15～2/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺1月節目表



陳柏霖

(圖／陳柏霖提供)

臺北，在細節上永遠有驚喜

口述／陳柏霖（演員） 採訪撰文／蕭紫菡

我的第一部電影，是由導演易智言執導的《藍色大門》，在劇中，我飾演高中生張士豪，電影中的很多場景都是在臺北市民生社區開拍，那裡正好是我從小生長的地方。許多人覺得我在戲裡演得很自然，因為那些地方我太熟悉，戲裡張士豪會做的許多事，正好也是我常做的：像是騎腳踏車到民權公園……。可以說，戲裡有百分之三十，就是我現實裡的生活。

以前，在民生圓環那兒還有個誠品，另一頭有金石堂，我常在那兒看書。小時候因為氣喘，醫生建議我要多做運動調整呼吸，因此，也常和表兄弟在社區游泳池游泳。或許因為很喜歡這個地方，又或者，我不是個擅長冒險的孩子，高中前，我幾乎從來沒有離開過民生社區。高中後，我才第一次坐了公車到西門町，也因緣際會打開了往後的戲劇之路。

準備大學聯考那年，有一天，我和朋友去西門町吃冰，在那裡遇到了《藍色大門》副導楊雅喆，他走上前問我要不要試試演電影，就這樣，什麼戲劇經驗都

沒有的我，開始演了第一部電影，此後，我也有機會拓展生活圈，到香港、日本等地工作。

這些年，常在國內外工作、再返鄉。我感受到臺北和其他城市最大的不同，在於臺北層出不窮的新鮮感，臺北的千變萬化往往不是一種翻天覆地的鉅變，而是表現在細微的改變，例如：出現了新的流行俚語，如有陣子很流行「殺很大」、「有梗」、「場面Hold住」等，或是又有了當紅食物。對我而言，臺北的新鮮感與魅力，不在於高樓大廈的數量，而在於細節，所以，感覺每次回來都有新的驚喜。

國外的城市，我最喜歡東京。

那裡充滿了創意的軟硬體，對新事物有極高的接收度，又有種會貫徹到底的勁道。那裡的路平政策做得很好，我喜歡在市區走路，沒有目的性地，就單純自己一個人四處漫步。

這兩年，回臺北拍戲。在剛播畢的《我可能不會愛你》中，有一幕在敦化南路的自行車道上，林依

晨被我弄生氣了，我追上去找她解釋。拍戲過程中，自行車道上的氛圍讓我感到非常舒服，下了戲，仍舊對那兒印象很深。

在拍同一部戲的過程中，我們也到了內湖劍南山，那裡可以俯瞰整個臺北市的夜景，且有著不同於從臺北101大樓或陽明山看到的感覺，然後還很適合談心、喝點小酒，就如同在劇中，我和林依晨經常會相約在此聊天、互吐心事一樣。

臺北是我生長的故鄉，這些年，就算我不在臺北，卻常感覺自己在臺北，想家裡現在怎麼樣了呢？想朋友在做什麼？那是一個旅人，心裡永遠的歸宿。



綠蔭密布的民生社區是陳柏霖生長的地方。（王能佑攝）

林依晨

(圖／林依晨提供)



臺北，一幕幕難忘的場景

口述／林依晨（演員） 採訪撰文／君君

我從大一時就出道演戲，而大學前在臺北市就讀高中的求學生活，則是我投入戲劇表演的重要啟蒙。高中時，參加學校的廣播社，除擔任卡拉OK大賽主持人外，也在中午用餐時間負責播放音樂，接受同學們點歌，有些人為了向心儀的對象表達好感，會特別點選某些歌曲，從中我見證不少暗戀告白的青澀年少故事，讓我演戲時更能揣摩劇中的少女情懷，而自然流露出純真與美好的情感。

我也喜歡觀賞電影，這不但是我的興趣，也是累積演戲能量的必要功課。由於一齣戲劇的誕生必須仰賴團隊合作，演員不光只是扮演好劇中的角色，也得顧及導演、編劇、燈光及配樂等其他元素，才能呈現給觀眾最好的戲劇。透過觀看不同國家、題材的電影，可以穿越時空，領略不同世代、文化的背景，也可以探究導演和編劇的想法，進而能激盪出更豐富、多元的表演想像。

由於拍戲時間不定，我不一定每次都能欣賞上映中的院線片，幸好臺北市還有些播放二輪片的戲院，能夠符合我的需求，像是

朝代、滿山等電影院，都是我常前往的地方。另外，獨立製片的電影，也是我不會錯過的選擇，長春、真善美及光點等電影院，經常播映精彩好片，其中光點電影院採取複合式的經營方式，不但有飄著咖啡香的餐廳，也有陳列創意商品的空間，可以讓人打發一天的時間。

在我多年的演員歲月中，臺北也讓我留下不少難忘的經驗，記得拍攝《我的秘密花園Ⅱ》電視劇時，為了片中描述女主角對白馬王子的幻想，劇組將一張雙人床搬到擎天崗，同時帶來一匹白馬，當我躺在床上看著整片遼闊的大草原，美麗的景色真是讓人心曠神怡。

拍攝《戀愛恐慌症》電影時，我們也曾到陽明山的竹子湖取景，由於我扮演的女主角要想像自己是位俠女，並和山賊對決，雖然當時氣

溫只有六度低溫，冷得令人直打哆嗦，但能置身在氤氳山色和如詩如畫般的竹林裡，也是一大享受。

臺北市依山傍水，地理環境得天獨厚，坐擁「臺北後花園」之稱的陽明山，以及美麗的淡水河。其中淡水河的河濱自行車道更是我工作之餘，和家人朋友休閒遊憩的去處，大家總是一邊騎車享受踩踏的樂趣，一邊欣賞沿岸明媚的風光，且隨著車子向前行進，周邊的景色還會不斷變化。大家不妨多多利用空閒時間，和家人一起享受騎鐵馬追風賞景的樂趣吧！



林依晨在工作之餘，喜歡和家人朋友前往河濱自行車道，享受騎鐵馬追風的樂趣。（王能佑攝）

青年留學免息貸款

助你逐夢・圓夢

文／林虹伶 圖／臺北市政府教育局提供



青年留學免息貸款幫助薛大猷往民航機師的梦想邁進。



周幸蓉認為在沒有經濟壓力下，更有助在國外專心學習。

當飛行員在空中遨翔，是我從高中即懷抱的夢想，為了接近夢想，大學畢業後我進入了外商海運公司，每天和國外通E-mail，有時還得前往機場迎接來臺的國外老闆，每次到了機場，心中滿是感慨，更加強了我的信念。就在去年，我知道臺北市政府推出了「希望專案——青年留學免息貸款方案」，不僅申請門檻很低，還有10年免息及3年寬限期，十分適合想要圓夢的我！就這樣，我踏上了到美國學習飛行的道路，想要成為民航機師的夢不再遙不可及了！

——薛大猷

為了減輕出國留學青年的負擔，臺北市政府自民國100年6月1日起正式辦理「希望專案——青年留學免息貸款方案」，推出以來民眾反應十分熱烈。因應新的年度來臨，即日起北市府教育局重新開放申請1,000個名額（碩博士

800名、專技證照200名），想要出國留學的青年可得把握機會。

前往美國麻州大學醫學院生物醫學科學研究所攻讀博士學位的周幸蓉表示，青年留學免息貸款方案讓她在異國繁重的課業壓力之下，不用再背負金錢上的負擔，更有助專心學習。

想要成為舞蹈老師的蔡君柔，目前正在美國俄亥俄州攻讀藝術碩士學位，「由於可以減輕經濟負擔加上申辦過程很順利，我到了美國遇到來自臺灣的新生，馬上告訴他們這個方案，希望讓更多人知道。」

教育局表示，只要是中華民國國民，自申請貸款日止設籍臺北市1年以上，年滿20歲未滿40歲的青年，於我國公、私立高級中等學校及大專院校畢業或具有同等學力證明，並經稅捐稽徵機關核定之個人或全戶收入最近一年綜合所得淨額未達課稅級距30%或未達申報標準，並且出國全時攻

讀碩、博士學位或專技證照者，都可至北市承貸銀行——台北富邦銀行申請。

貸款期限部分，碩士或專業技術證照為10年，含寬限期3年，寬限期內由市府補助需償還的利息，第4年起，申請人才須按月償還本金；博士為16年，含寬限期5年，第6年起才須按月償還本金；貸款總額部分，攻讀碩士或專業技術證照，可申請100萬元，博士可申請200萬元。

歡迎有需求且符合條件的青年市民，自即日起踴躍申請，可逕上教育局網站或透過市民熱線1999查詢，逐夢、圓夢就是現在！

►相關資訊

電話：1999轉6354

網址：www.edunet.taipei.gov.tw，點選「常見問答」→「重要政策宣導」→「臺北市青年留學貸款專區」

梅庭雙週年館慶

邀你「冬憶梅庭・藝饗雙年」

文／陳盈帆 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

建於1930年代的北投梅庭，經臺北市政府整修並自2010年1月起對外開放後，園內清雅靜謐的氛圍，令人發思古之幽情，遙想起前人的勁骨風範；自開放以來，便吸引許多遊客造訪。

梅庭開放屆滿兩週年，為回饋廣大民眾對梅庭的喜愛，並吸引更多年輕族群前往參觀，即日起至1月25日（大年初三），北市府觀光傳播局特別以「冬憶梅庭・藝饗雙年」為主題，規劃一系列慶祝活動，要與民眾一同在這恬靜的日式建築中，感受過去的歷史風華，飽覽舞墨文人的藝術涵養。

大師水墨畫 舞墨見真情

即日起至4月1日，梅庭館內「建築光廊」特別展出水墨畫大師李奇茂的「抒情・水墨・愛」作品集。李大師布局簡潔留白隨墨韻揮舞的畫風，充分展現出其對大自然讚譽及對人觀察入微之體悟；而他也巧妙地將水墨畫與地方風土人情相融合為一，細細感受其作品，不難發現他對這片土地的關懷，如詩般的一筆一畫寄情於水墨線條中；越過百年寫在梅庭這冬末初春之季，讀來別有一番風情。

揮毫贈春聯 祥獅獻瑞賀新年

這次的雙週年館慶活動延續至大年初三，因此當然少不了各項新春納福的活動。1月15日及21日兩天，將邀請中國標準草書學會的書法老師，於梅庭戶外花園揮毫春聯並贈送給當天參觀的遊客，由於春聯數量有限，有興趣的民眾可要把握難得的機會。



水墨畫大師李奇茂的〈八仙上壽〉作品，線條結構隨意簡練，現於梅庭「建築光廊」展出。（圖／赤粒藝術畫廊提供）

1月25日（大年初三）的「賀歲梅庭・祥獅獻瑞」活動，則開放遊客自己動手寫春聯，從中體驗草書的內涵精髓與樂趣；另並邀請北投湖田國小武藝醒獅團表演舞龍舞獅，炒熱年節氣氛。

梅庭是一棟深具歷史、文化與時代性意義的建築物，前監察院長、一代草聖于右任先生曾在此避暑長居，自開放參觀的兩年來，不僅將北投整體觀光帶串聯起來，也凸顯出北投地區在人文歷史上的保存價值。

年節期間，不妨前往梅庭來趟新春遊逛，不僅體驗藝文，也體驗生活；當你靜下心來體會梅庭的美，就會發現，原來生活也可以如此簡單而美好。

►梅庭

地址：北投區中山路6號

電話：2897-2647

開放時間：週二至週日09:00～17:00（週一及國定假日休館）；農曆春節期間，年初三開館。

交通方式：捷運淡水線北投站下車轉搭新北投支線至新北投站下車，往東沿中山路直走約10分鐘即可抵達。



冬日梅庭的景致，宛如世外桃源，裡頭的故事值得細細品味。

綠色閱讀 發現未來

台北國際書展登場

文／連美智 圖／財團法人台北書展基金會提供

除了過年、吃元宵、提燈籠，寒假的另一樁盛事就屬台北國際書展了！自2月1日至6日止，2012第二十屆台北國際書展於世貿一、二、三館盛大登場。這場由行政院新聞局主辦、台北書展基金會承辦、臺北市政府及外貿協會協辦的書之饗宴，計有超過800家類型多元的國內外出版社參與，匯集多國獨特的出版風貌，堪稱年度最重要的藝文盛宴，不容錯過。

台北國際書展今年以「綠色閱讀」為主題，展示焦點包括來自十六、七世紀的珍貴典藏晚明古籍、領先潮流的數位出版品及載體、充滿無限想像的跨國漫畫集體創作「摩根未來市」，以及無廢棄、零污染、低成本的「藍色經濟」新發明等內容，帶領讀者走入閱讀的傳統、現在、未來三種情境，並延伸介紹自然生態、環保研究、永續發展、有機樂活等層面的書籍，加以精彩的講座，展現多樣化的綠色閱讀型態。

延續以往慣例，今年邀請到的國外知名作家包括《藍色革命》作者剛特·鮑利（Gunter Pauli）、北歐犯罪小說天王尤·奈斯博（Jo Nesbo）、美國奇幻作品《迷霧之子》作者布蘭登·山德森（Brandon Sanderson）、法國著名國民畫家海貝卡·朵特梅（Rébecca Dautremer）、當今日本文壇三大重要女作家之一的角田光代等；另外，首次推出跨領域的「出版與影視媒合平台」，希望協助國內出版社推銷版權，改編為影視佳作，讓台北國際書展成為華語世界出版與影視媒合



每年年初的台北國際書展總吸引無數書迷前往參觀。（圖為活動資料照）

的重鎮。

本屆在世貿一館中，規劃有「臺灣出版主題館」、「青年創意館」、「回顧年度好書的「書展大賞主題館」及「電影館」等；在國際區裡，除了為人熟悉的美、法、德、澳、日、港、韓外，尚有比利時、芬蘭、墨西哥、秘魯、土耳其、捷克、丹麥、紐西蘭等國參展出版社的出版品，令人期待。

世貿二館則以動漫出版品為主軸，邀請到國內外知名漫畫家、輕小說作者及聲優，包括菊池政治、《天降之物》作者水無月嵩、《火影忍者》聲優杉山紀彰等將蒞臨現場簽名會等活動，讓動漫迷度過難忘的春節假期；三館童書館以「活力盎然的綠色童書」為主題，倡導親子共同參與「綠色閱讀」，包括特展

區、創意區、塗鴉區及活動區，另有文具主題區，讓親子可以同樂共享並體驗閱讀及DIY樂趣。

陣容堅強、巨星雲集，2012第二十屆台北國際書展邀請你共同參與這場閱讀與出版的嘉年華會！

►2012台北國際書展

時間：2/1～2/6

地點：臺北世貿一、二、三館（須購票入場）

電話：2767-1268



台北國際書展的主辦單位常會邀請國內外知名作家、藝文人士參與活動開講。（圖為活動資料照）

2012賀歲花卉展繽紛登場

邀你徜徉花海、迎龍送兔

文／陳盈帆 圖／臺北自來水事業處提供



2012賀歲花卉展在公館自來水園區登場，民眾可前往體驗用花朵打造的幸福氛圍。



自來水博物館是拍攝婚紗照的經典場景之一，在新春花卉的點綴下，更顯浪漫。（王能佑攝）

新的一年到來，臺北市處處洋溢著節慶氛圍。為配合年節「迎金龍送玉兔」的喜慶主題，臺北自來水事業處與臺北市政府工務局公園處於公館的自來水園區共同合辦「2012賀歲花卉展」，園區展示內容除了延續「2011聖誕季花展」的各式裝置主題，更添加了象徵好運旺旺來的新年花卉素材，要讓民眾輕鬆悠遊在繽紛花海與歐式古蹟之間，感受整座臺北城的幸福氛圍。

1月上旬 延續聖誕的幸福歡樂頌

為了呼應公園處於青年公園主辦「100年度臺北花卉展」的「幸福青鳥」主題，這次於自來水園區展出的「2012賀歲花卉展」，利用多樣花材布置臺北各處綠地，讓前來觀賞花卉的民眾都能體會到「幸福」的意義。

即日起至1月29日登場的「2012賀歲花卉展」，主要分成聖誕及賀歲兩階段，民眾若不小心錯過以「聖誕古堡」為主題的聖誕季

花展，也不用懊惱，園區內仍保留聖誕季花展的花架裝置樣式，像是具有精緻巧思與創意的南瓜花車、鄉間小屋，以及4公尺高的年獸——小喜龍，在賀歲花卉展期間仍看得到，只是裝飾花材會從原本的聖誕紅替換成上百株象徵興旺的擎天鳳梨及鮮艷討喜的鶯歌鳳梨，傳遞旺來幸福花語；另再搭配毛地黃、瓜葉菊、香檳等不同的花材，要向來訪的民眾討個喜氣、討個吉利！

賀歲花卉展 用照片抓住幸福

此外，具百年歷史的自來水博物館，擁有華麗典雅的巴洛克式建築外觀，除了是民眾拍攝婚紗照的首選地點之一，另外像是由大S與何潤東主演的《泡沫之夏》、張韶涵與吳尊主演的《公主小妹》等人氣偶像劇，也都是在此取景。民眾不妨利用年節期間，到自來水園區賞花拍照，用一張張底片抓住新春的幸福；美景佳人在幸福花卉的映襯之下，

想必更顯喜氣。

而自來水博物館內部則陳列保存完好的5部清水、4部原水抽水機組，館內也設有放映室，民眾可充分了解自來水廠抽取原水、輸送淨水的歷史過程；此外，黝黑的機身與淨白的內牆，形成色澤的強烈反差，亦是人像拍攝地點的最佳選擇。

在迎龍送兔的這個時刻，不妨到這裡走上一遭，除了享受賞花的閒情逸致，附近還連結了臺大校園、公館商圈、寶藏巖國際藝術村、客家文化主題公園及河濱自行車道等觀光軸帶，民眾可悠遊於公館水岸，盡覽臺北城的另一番風貌！

►臺北自來水園區

地址：思源街1號

電話：8733-5678、8369-5108

網址：waterpark.twd.gov.tw

交通方式：搭乘捷運新店線至捷運公館站4號出口出站，步行數分鐘即可抵達

那一年， 我們一起過的



過年囉！

花點心思，就能創造屬於自家的年味！

家門貼上手寫春聯、家裡掛上典雅燈籠，再剪個立體春字，紅咚咚小物，自製好年味，招祥納福，運勢長紅一整年。

棉襖唐衫穿出一身喜氣，南北貨伴手禮令人齒頰留香，傳統年貨，創造新潮流，金玉滿堂，大吉大利福臨門。

到老字號飯館餐廳吃年夜飯，不必在自家廚房忙得團團轉，溫暖圍爐，嘗好菜聽故事，輕鬆守歲，全家大小樂開懷。

年復一年，我們一起過的年，是如此有滋有味，成為鏤刻在心版上的年畫，鮮明、溫馨，回味無窮！

（文／邱淑宜）







自製好年味 過年更喜氣

貼春聯

掛燈籠

祈福納祥好年來

文／邱淑宜 攝影／顏涵正

「爆竹聲中一歲除，春風送暖入屠蘇，千門萬戶曠曠日，總把新桃換舊符。」北宋王安石這首〈元日〉，生動描繪出中國人農曆新年喜氣洋洋、熱鬧歡樂的景象，這個月底就是農曆春節了，你家準備好過年了嗎？

紅色是新年的代表顏色，傳統年俗包括貼春聯、點燈燃燭，以

及增添過年氣氛的應景擺飾或掛飾，多為紅色，如果年節紅咚咚物品出自手作，像是手寫春聯、手剪擺飾、DIY小燈籠，過年將更添樂趣！

貼春聯 迎春納福

春聯是舊曆年必備物品，春聯的由來，據傳是上古時代住在東



新年到，不妨自己動手寫春聯，讓自製年味帶來更多喜氣。

海度朔山的神荼與鬱壘兩個英勇的兄弟，經常站在桃樹下檢閱百鬼，幫人民擊退惡鬼或壞鬼，後人認為桃木有驅邪功用，就用兩塊桃木板立在門旁，並於桃木刻上或寫上「神荼」、「鬱壘」的畫像或名字，充當門神避邪驅鬼，這就是春聯的前身「桃符」。

後來五代後蜀國君孟昶認為桃符太單調，提筆寫了兩行字「新年納餘慶，佳節號長春」貼在門前，據說這是中國最早的春聯，民間紛紛比照採用，於是乎春聯漸漸取代桃符；明太祖朱元璋建都金陵後，大力提倡過年貼春聯，讓新年貼春聯的風氣大盛，隨著漢人移民來臺，也將春聯的習俗帶到臺灣來。

過去春聯皆是手寫，但隨著科技進步及工商社會快步調的生活節奏，現今樣式花俏的印刷春聯大量取代手寫春聯，但不少民眾仍偏愛手寫春聯，認為貼手寫春聯才符合傳統，也才有過年的氣氛。春節前，市街上都會出現代客題寫春聯的攤位，吸引民眾現場選購，保存了寫春聯的傳統，也是有趣的新年即景。

曾任中華民國書法教育學會理事長的知名書法家施春茂寫得一手好字，每年家中所貼春聯自



知名書法家施春茂親筆所寫的春聯，是大受歡迎的新年紅咚咚小物。

不假他人之手，過年前，他都依照值年生肖構思搭配的春聯及門聯。年輕時曾經跟李石樵、席德進學畫的施春茂，擅長將文字圖像化，春聯中的生肖文字常以圖像取代，例如龍年應景的門聯吉祥話「龍鳳呈祥」、「祥龍瑞氣」等，原本書寫龍字的地方，便畫上威武的龍代替龍字。

施春茂的春聯在親友學生間大大搶手，年前他必教書法班學

員寫春聯，並讓學生出題目考他，他即席寫出來的春聯就送給學生。目前施春茂除了在長榮大學擔任書法老師外，也是各單位舉辦迎春揮毫活動的重要「寫手」，現場寫春聯送給民眾。他說，有一年參加中正紀念堂管理處舉辦的揮毫寫春聯活動，剛好遇到前往中正紀念堂參觀的日本觀光團遊客，已經寫到無紙可用了，這群日籍遊客仍不放棄，到處找可用



施春茂擅長將文字圖像化，他筆下的龍畫得活靈活現。

之紙，最後連衛生紙都拿出來請他寫字。

舊時貼春聯有一定的規矩，但現代人居住在公寓大樓，不似從前的三合院、四合院，有正門與門楣，施春茂說，貼春聯因地制宜，以單張的門聯取代上下聯及橫聯的整幅完整春聯，亦無不可，應親友需求，他也書寫「招財進寶」、「風調雨順」、「福滿乾坤」、「吉祥如意」等單張



施春茂寫下對聯「龍騰虎躍人間樂，鳥語花香天地春」，祝福大家龍年好運到。

門聯。新的一年為龍年，施春茂寫下「龍騰虎躍人間樂，鳥語花香天地春」，祝福大家新年闔家平安、諸事大吉。

古意燈籠 增添年味

燈籠，總令人發思古之幽情，年節時分，家裡掛上一個手繪大紅燈籠，象徵圓圓滿滿，也更添年味。這樣的燈籠哪裡買得到？不妨到迪化街老綿成商行走一

趟。

「老綿成」創業於1915年，是傳承三代的燈籠與金香炮燭店，至今已有近百年歷史，店裡販售各式各樣的古式燈籠，從宮燈、圓燈、繡粧燈、布龍燈、紙燈、天燈、神明醮燈等應有盡有，甚至還提供「手繪燈籠」服務，視客人需求在燈籠上寫字畫畫，更是老綿成的特色。

老綿成目前由第三代的張美美



老綿成商行新開發的雨傘燈籠，運用雨傘開闔的原理，方便收納又不占空間。



有近百年歷史的老綿成商行，保存了手繪燈籠的傳統技藝。



老綿成第三代傳人張美美，從小跟著父親學做燈籠、畫燈籠，至今仍提供手繪燈籠服務，也成為這家老店的特色。

當家，她從小跟著父親做燈籠、畫燈籠，寫得一手好字。她說，燈籠依時代演變一直推陳出新，早年燈籠以竹蔑和紙做成，費工費時，隨著社會變遷、工業發達，現在已進步到由工廠做出半成品，也就是素面燈籠，老綿成只負責最後在燈籠上畫畫或寫字的工作。

然而，正因保存了手繪燈籠這項傳統技藝，讓老綿成的燈籠與眾不同。平日老綿成主要客源以寺廟及廟會活動為主，過年期間則出現大量散客，不少識途老馬會上門選購年節家裡擺飾用的燈籠，有人偏好傳統的紅色圓燈籠，請張美美寫上吉祥字詞後，成為「我家專屬燈籠」；有人則喜愛古典雅緻的花布燈籠，無論哪一種燈籠，拉上電線嵌入燈泡，就成為特色燈具。

如果考慮收納問題，還有一種「雨傘燈籠」可參考，顧名思義，雨傘燈籠就是將雨傘開闔的

原理用在燈籠上，燈籠使用時打開，不用時收起來，不占空間好收納。且燈籠骨架以金屬製成，比起以鐵線支撐紮成的紙燈籠及布燈籠較堅固耐用。

素面燈籠也可以買回家自己畫畫題字，元宵節時，提在手上的燈籠若是手繪燈籠，酷炫顯目，今年元宵節就買一個素面燈籠，回家自己創作一個獨一無二的花燈吧！參觀臺北燈節時提在手上，與參展花燈相映成趣，保證吸睛！

平安符+紅包 祈福納祥

以紅色和金黃色為主的平安符，有保平安、驅邪避凶等功用，也是過年熱門的祈福小物。臺北市知名廟宇如艋舺龍山寺、行天宮、五分埔福德宮、北投關渡宮等，過年期間皆擠滿前來求平安符的民眾，求來的平安符，可掛在胸前、帶在身上，或繫在車上，祈求神明庇佑保平安。



傳統編製燈籠的內部結構。

到廟裡求平安符，一般必須先點香拜神明，報上生辰八字和祈求之事，拿到平安符後，還要再拿到主香爐前，向神明報上自己的姓名、生日、地址等，並在香爐上繞三圈，平安符才有效力。

隨著時代進步，平安符的功能愈來愈多元，像龍山寺的平安符，從求姻緣、求子、求考運、求事業，到招財進寶、避小人、保健康到保佑行車安全，多達數十種，每一種都有一個編號，民眾拜拜後，依自己的需求選購平安符，再拿到香爐前順時鐘繞三



過年期間可至各大廟宇祈求平安符，讓一整年的好運不斷。

圍過香火，就可以開始使用了。

代表壓歲錢的紅包，則是過年最討喜也最受歡迎的紅咚咚小物，如果希望自己發出去的紅包令人印象深刻，不妨花點心思尋找創意紅包袋，像市面上已有百家姓紅包袋，可以購買印有自家姓氏的紅包發給家中長輩或晚輩；或是印有蝙蝠、牡丹等古色古香圖案的紅包袋，象徵福氣富貴，讓發紅包的人發得氣派，拿紅包的人拿得驚喜。

在科技進步到上網可以點光明燈、除夕夜可以選擇到大飯店

圍爐，不少人感嘆過年的氣氛淡了、薄了，與其唏噓年味大不如前，何不起而行，找個時間，利用手邊的材料，全家大小一起自製簡易的年節飾品，自製的好年味，讓這個年過得更滋有味！

► 相關資訊

● 2012 禧龍迎春送春聯（現場寫春聯，限量200份）

時間：1/15 14:00～15:30

地點：中正紀念堂（中山南路21號）

● 「禮」躍龍門 孔廟行春～ 名家揮毫贈送客製化祈福卡

時間：101年1月23日（正月初一）至1月29日（正月初七）每日上午10時至下午2時。

地點：孔廟大成殿前（臺北市大龍街275號）

● 老綿成商行

地址：迪化街1段298號

電話：2557 8856

● 洪新富創意文化工作室

www.3dpaper.com.tw



DIY紅咚咚小物

本期《臺北畫刊》特別邀請知名紙藝創作家洪新富，教民眾自製簡易的過年底景飾品——立體「春」字剪紙。洪新富說，剪立體「春」簡單好上手，還能「一春三用」，成品不但可以掛起來當擺飾，還可以貼在窗戶上當窗花，放進LED小燈泡則成為燈籠，是大人小孩都愛的紅咚咚隨手小玩意。



紙藝創作家洪新富，教你如何DIY立體春字剪紙。



立體春字剪紙

材料：色紙、剪刀、筆。手邊若有漂亮的廣告紙及包裝紙亦可使用。



步驟：

1.紙張正面朝上，先對摺成長方形，打開後，紙張旋轉90度，以同樣的方式再摺一次長方形，在紙張上摺出十字線（摺線時以指甲壓平，線條才會明顯）。



2.接著翻面（背面向上），以尖角對尖角的方式對摺出大三角形，打開後紙張旋轉90度，同樣尖角對尖角對摺出大三角形，與先前的十字線合成米字線。



3.背面朝上，運用紙張上的米字線摺痕，將紙張向下疊成為四個相疊的小三角形。



4.用筆在三角形上寫出半個空心的春字。如果覺得半個字難寫，可以打開三角形，在菱形上寫出完整的空心春字，再摺回三角形。



5.將春字空心部分描黑（如照片中所示）。

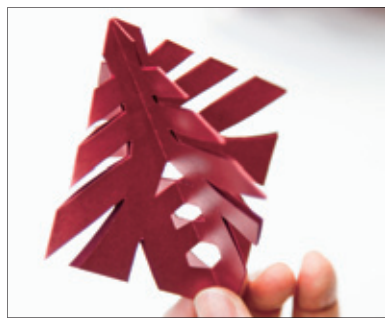


6.拿剪刀剪掉黑色的部分，即完成「四面春」立體剪紙。



立體「春」應用

1.擺飾或掛飾：四面春向中間靠攏，可直接站立於桌面上成為擺飾；四面春朝中間靠緊黏合，頂端打洞穿線，下方加上流蘇，即成過年討喜的掛飾。春字可正掛亦可倒掛，倒掛則有「春到了」的意思。



2.窗花：四面春攤平，可貼在窗戶上當窗花，或貼在門上成為門聯。



3.燈籠：剪掉其中一面春字（注意不要全剪，右側留邊與相鄰的春字黏合用），黏好後，成為粽子形狀的「包粽春」，再放入使用電池的LED小燈泡，加個小提把，就成為小燈籠。如果想做體型大些、紙質較挺的春字燈籠，可使用硬紙板，將尚未黏合的包粽春影印放大，貼在硬紙板上，用美工刀裁出大春字。



4.凡是對稱的中國字像「喜」、「吉」等，都可以用上述方法剪出立體字樣。



傳統年貨 創造新潮流

穿新衣

辦年貨

除舊布新迎新年

文／許麗芬 攝影／許斌

「……過新年，人人笑，見面呀說聲新年好，新年好，快樂的新年多熱鬧，無論男女和老少，穿新衣，戴新帽，大家樂，樂陶陶，大家歡迎新年到……」

在鄧麗君一首《新年好》歌曲中，點出臺灣迎接傳統過年的喜慶氣氛。

雖然隨著現代化社會變遷步

伐，傳統年味已經漸漸淡化，但逢年過節添購新衣或採買年貨的習俗依然深植人心，就讓我們一起探訪在臺北可以買到別具年味的棉襖或中國古典服飾、傳統年糕、米粿，以及採辦年貨的地點，準備迎接一個既具傳統年味、又具有新鮮潮流味的年節。



坐落於城中市場的「凱煌中國服飾」，是老字號的古典服飾專賣店，日本《讀賣新聞》也曾前往採訪。

穿新衣

棉襖唐衫添喜氣

要過年了，無論男女老少總是希望穿上新衣迎新年，有些人更是趁此機會穿上一身「年味」，如棉襖、旗袍、唐衫等中國古典服飾，增添年節喜慶的氣氛。不過，由於此類型服飾的價位差別甚大，民眾可依需求到中國古典服飾專門店訂製或購買。

內行人及主播的祕密基地

開了約30年的「凱煌中國服飾」，是城中市場內相當老字號的服飾店，這裡的款式多樣、齊全、具設計感，價廉物美，日本《讀賣新聞》甚至曾經前來採訪過。

走進店裡，放眼望去，各式各樣的棉襖、旗袍、唐衫等中國服飾陳列在架上，男式、女式及童



選購別具傳統年味的古典服飾，更增添年節的喜慶氣氛。



不妨到陽光商圈「阿秀古典服飾專賣店」挑件旗袍或古典服飾，過個傳統又新潮的新年。



將傳統唐衫搭配牛仔褲，可混搭出個性化風格！

裝都有，小女孩穿的鳳仙裝或改良式棉襖、中國風小披肩等，看來可愛又討喜。

為了吸引年輕族群前來，以往被認為稍微老氣的中國古典服飾，從材質、樣式到顏色都做了改良，增添了時尚感及新的設計概念，讓年輕族群穿上中國服飾也能搭配馬靴、牛仔褲，混搭出個性化的風格。店主王菊華透露，許多電視台主播都是店裡的常客！

物美價廉的傳統行頭

無獨有偶，在陽光商圈四平街一帶的「阿秀古典服飾專賣店」，也吸引電視台主播或是要採買中國古典服飾或制服的公司行號，前往店裡選購。親切又好客的店主黃阿秀熱心介紹店內款式，如旗袍、古典服飾、唐衫、肚兜、小鳳仙裝或中國風小披肩等，價格實惠，很適合全家人攜家帶眷前往添置傳統行頭。

除了上述兩個地方，臺北捷運地下街、五分埔、後火車站、華陰街、艋舺服飾商圈、捷運忠孝敦化站附近的愛群地下商場、大稻埕永樂市場、晴光市場等地方，也可以找到中國古典服飾或新裝等物美價廉的好貨。若是不想跟人撞衫的話，到榮一旗袍店、京滬旗袍等專門店量身訂做，也是不錯的選擇。



若是不想與人撞衫，量身訂做的旗袍也是不錯的選擇。（廖碩文攝）

●凱煌中國服飾

地址：武昌街1段22巷37號

電話：2371-6636

●阿秀古典服飾專賣店

地址：四平街83號

電話：2508-4228



到迪化街採買各式零嘴、年貨、伴手禮，已成為民眾過年的必備行程。

辦年貨

戀戀傳統年味

買完新衣，接著當然是要採辦年貨了。除了到迪化街採買南北貨及伴手禮之外，還可以到鄰近的國順里米食粿仔街選購年節必備的發粿、甜粿和蘿蔔粿等，讓傳統年味更加有味！

迪化街百年風華

採辦年貨和伴手禮的經典去處

年關將近，很多臺北居民馬上想到要到迪化街採買年貨。1996年的「年貨大街」活動，一舉打響迪化街的名號，強化「迪化街等於年貨大街」的意象，也為傳統南北貨、藥材等批發生意再造第二春。採買年貨的人從以前的婆婆媽媽到現在的年輕族群和觀光客，「逛年貨大街」似乎已經成為一種時尚文化了。

在迪化街眾多店家中，有幾家店相當值得探訪，例如百年老店的「林復振商行」和「乾元行」，以及在迪化街落腳多年、頗富口碑的「勝益食品廠」、「義和蔥蒜行」、「江記華隆商行」等。

至今已有120幾年歷史的林復振商行，其創始者林友浚是大稻埕開基人物林右藻的兄弟，堪稱迪化街發展史的最佳見證者。目前接掌家業的林兆剛表示，由於本店是百年老字號，不能打壞阿公的招牌，因此對於品質和商譽格外注重，長期以來已建立良好口碑。放眼店內貨架，冷凍鮮食、南北乾貨、罐頭禮盒等琳瑯滿目。林兆剛細數店內南北貨如烏魚子、松茸、鮑魚罐頭、香菇，以及干貝等，都是超人氣的主力商品。他表示，選購年貨只要能把握「看」、「聞」、「摸」等



具有百年歷史的「林復振商行」，店內商品琳瑯滿目。



到百年老店「乾元行」採購進補食材，讓新的一年充滿活力與元氣。



「勝益食品廠」專營頂級年貨，也是民眾購的好選擇。



「義和蔥蒜行」囊括中、西、日式調味料與辛香料。



購買伴手禮，不妨到「江記華隆商行」走一趟。



「江記華隆商行」的香脆杏仁豬肉紙，每到過年旺季，只能限量供應。

營粉光、珍珠、高麗、魚翅、燕窩、鮑魚、蔘茸、海味等頂級年貨，雖然相較於一般南北貨的價格會稍微昂貴些，不過，在辛苦了一整年之後，不少民眾為了犒賞自己、圍爐吃團圓飯，或是送禮表達心意，購買時依然相當「阿莎力」。

既然要採辦年貨，當然也不能少了烹調年菜所需要的提味配料，義和蔥蒜行在迪化街落腳將近60年，別看它外表不顯眼，臺灣歷任民選總統可都曾造訪過該店！在「蒜頭伯」柯慶元和柯順耀父子共同打拚之下，蔥蒜行穩健成長，從早期只專營蒜頭、蔥頭、薑母、油蔥蒜酥等產品，逐漸開發多元的經營項目，如辛香原料、調味醬香料、柴魚片等加工原料等，幾乎囊括了日、中、西式餐飲香料。

辦完年貨，當然不能忘了買伴手禮。已有30幾年歷史的江記華隆商行，與李亭香百年餅店比鄰而居，皆位於迪化街的北街區段，店面所在地是仿巴洛克式建築，是臺北市政府在迪化街推動牌樓立面改建的頭一批建築。

老闆江顯蛟表示，近年來研發薄如蟬翼的招牌產品「香脆杏仁

豬肉紙」，獨特的美味和香脆口感，已成為時下年輕人與觀光客喜歡購買的休閒零嘴，每到過年旺季，更只能限量供應！特別的是，店家在店面闢出開放式工廠空間，讓來客得以一目了然肉乾製作的過程，也讓民眾購買的過程多了幾分樂趣。

●林復振商行（百年老店）

地址：迪化街1段105號

電話：2557-6409

●乾元行（百年老店）

地址：迪化街1段71號

電話：2558-4291

●勝益食品廠

地址：迪化街1段144、146號

電話：2553-5615

●義和蔥蒜行

地址：迪化街1段166號

電話：2557-2345

●江記華隆商行

地址：迪化街1段311號

電話：2552-8327

三大原則，了解各商品的特性，就能輕鬆選購超值年貨。

乾元行可以說是迪化街店家的「地標」，至今已有130幾年歷史，百餘年來不只看盡迪化街歲月更迭，嚴謹的藥材選購和遵循古法的製作方式，讓它成為迪化街中藥行中一塊響噹噹的招牌。歲末年終時不妨購買些人蔘、枸杞、紅棗、桂圓等來滋補養生，可讓新的一年更有活力及元氣！老闆陳建忠表示，尤其是桂圓（龍眼乾），更有在龍年來臨之時「吃甜甜好過年」的象徵。

勝益食品廠與合勝堂蔘茸的店面打通，兩家店老闆都是李興順，他表示，該店開設已經60幾年了，是貨真價實的老店，專



國順里「粿仔街」今年首次加入年貨大街活動行列。

國順里「粿仔街」 體驗臺北傳統米食文化

過年過節少不了要準備各式各樣的發粿、甜粿和蘿蔔糕等，今年第一次加入臺北年貨大街行列的國順里「粿仔街」，坐落於延平北路3段及迪化街2段一帶，從清朝即為臺北製粿的重鎮，日治時期更是北臺灣最大的米食產品批發地。

國順里里長陳穎慧是推動當地「粿仔街」米食文化的最大推手，她的祖先在大同區落腳已有200多年歷史，對於轄區特色如數家珍。

她表示，國順里舊名「草埔仔」、「四坎仔」，迪化街2段舊名「牛磨車街」，以往是大橋頭苦力群聚，以及「南北二路」進臺北城的必經之地，繁盛一時，也發展出獨特的米食文化，全盛時期，製粿店家達上百間，連九份芋圓都是從這邊批發出去的。

陳穎慧提到，清朝時在國順里當地有位老太太，有天突發奇想，將白米變成紅紅的米粿去拜豬公，祈求平安，後來就演變成紅龜粿，連發粿、菜頭粿和油蔥粿都是從當地發源的！早期當地幾乎家家戶戶都會製粿，清晨4、5點天光漸亮時，就要開始批發買賣，生意相當熱絡！

在陳穎慧的導覽下，發現隱身於街角巷弄的製粿店家皆相當有特色，例如有30年手藝的「河洛



隱身於國順里街角巷弄的製粿店家，都是活生生的米食文化生活館，製作的粿品皆是正港的「古早味」。

圓食品」、50年歷史的「林貞粿行」和麻糬專家「義和粿行」等。尤其林貞粿行製作芋粿巧、油蔥粿時，香氣陣陣飄來，都是正港的「古早味」。陳穎慧說，這些都是活生生的米食文化生活館，她希望藉由各項活動及商圈路線的串連，將此處「粿仔街」的特色打響，讓居民製粿的技藝不致失傳。

有趣的是，國順里內臥虎藏龍，在巷弄不經意間遇到騎單車經過的婦女，據說都是身懷絕藝的製粿模高手，有些製餅名店所使用的製粿模具都是出自她的手下。可惜的是，隨著近年來當地製粿人手日漸式微，很多身懷手藝的製粿能手也只能在逢年過節大展手藝。

陳穎慧希望透過參與年貨大街等活動，將製粿文化保存下來，推廣出去。她邀請大家在年貨大街活動時前往國順里，體驗當地特殊的人文、米食文化，以及濃厚的人情味。

●河洛圓食品

地址：迪化街2段208號

電話：2591-7386

●林貞粿行

地址：迪化街2段172巷12弄3號

電話：2598-2956

●義和粿行

地址：延平北路3段104巷6號

電話：2288-9456

幾年前住在臺北的朋友總是感嘆，過年期間的臺北像是一座空城，因為許多人都回中南部老家過年去了。但這幾年農曆過年前後的臺北可是讓人耳目一新，尤其今年，從過年前的買新衣、採辦年貨，到過年期間到廟裡拜拜祈求平安、泡溫泉「除舊布新」、到各地遊憩補充能量……等，在在都吸引人們來臺北過好年，歡購年貨、歡逛全城、祈福開運一整年！



(楊智仁攝)

老字號餐廳 溫暖圍爐

嘗好菜

聽故事

齒頰留香過好年

文／宋祖慈 攝影／吳金石

今年的農曆春節特別早，一月份尚未過完，大家就開始準備除舊布新、採購年貨、張羅年菜等讓人既忙碌又開心的年節事務。過年要吃得特別豐盛，是我們的傳統，但是年夜飯怎麼吃，卻隨著生活形態的改變逐漸有了變化；一年當中最慎重也最豐盛的一餐飯，在你家是怎麼歡度的呢？

餐廳這個服務業近年來經營

形態的走向，正反映了我們生活習慣的轉變。老字號的餐廳服務人員說，從前臺北的餐廳在除夕都是停爐休息的，過年期間街頭變得冷清，因為家家戶戶很少外食，萬一是不開伙的民眾，這時候可能就得依賴全年無休的便利商店了。

然而，臺北市的美食佳餚越來越多元，不知不覺「外帶年菜」成為一般家庭多少都會消費的方



欣葉台菜的「筍絲蹄圓」，取節節高升的意涵並迎合老人家喜歡的口味，頗受餐客歡迎。



欣葉餐廳的資深員工——阿坤師（左）、黃麗姝（右），年節不休息也開心。

便選擇，餐廳全年無休也變得理所當然。我們走訪了幾家著名的餐廳，發現有許多客人早在好幾個月前就向餐廳預約年夜飯的訂位，有的餐廳包廂甚至每年都由同一個家族包下，成為閤家聚會的好所在，平日辛苦掌廚的媽媽們在除夕夜更可以盛裝出席，到餐廳輕鬆享受一桌子好菜。

到餐廳吃團圓飯，年味不見得會因此減損，因為在這個晚上，大家有緣一起過年，就好像一家人一樣。主廚們非常重視這個意義非凡的夜晚，早早就開始設計菜單，要端出展現手藝又能傳達喜氣年味的菜色；外場服務人員則是準備迎接多年來經常惠顧的常客，使他們感到在家圍爐一樣的溫馨。

看長輩胃口大開 不休息也開心

服務了三十年的黃麗姝是欣葉台菜的資深外場員工，她說，餐廳做除夕生意是近十年的事，早年在除夕前一天就休息放假，畢竟有些員工家不在臺北，要回南部過年；後來禁不起客人拜託，也開始經營年菜和外賣，才發現顧客的確有在餐廳圍爐的需求；欣葉創始店甚至有幾間包廂十年來都由固定的客人包下，十分搶手。

主廚阿坤師入行四十年，聊起年夜飯，他說，每家幾乎都會有自家遵守的習俗，或是過年就一定要吃某一道菜的習慣；例如一定要有魚，象徵「年年有餘」，或一定要有火鍋，全家一起圍爐等。

欣葉今年準備的則有「筍絲蹄圓」和「瑤柱五味砂鍋」等經典臺菜。蹄圓指的是豬腳筋，選用新鮮而不是乾貨的蹄筋，先炸再滷的烹調方式，讓有肥有瘦的蹄圓吃起來不油膩、口感佳。主廚說，蹄圓也可以用青蔬來鋪底，他選用嘉義梅山的筍絲，一方面是取「節節高升」的意涵，另一方面也是為了迎合老人家喜歡的口味。

「瑤柱五味砂鍋」使用干貝、排骨、豬肚、海參、雞肉、芋頭等海陸兼備的食材，阿坤師說，這些食材不限定非要用哪幾樣，重點是慢慢熬燉的湯底和香氣。

至於過年一定要吃的年糕，欣葉則是端出創意版本：紅豆甜粿先切薄片煎過，把當季的青蒜切絲、酸菜略為炒過，再加一些香菜和花生粉，用年糕捲起來吃，一口融合鹹、香、甜，同時又有清脆和軟黏的口感，想必每位媽媽嘗過以後都想把這招學起來。

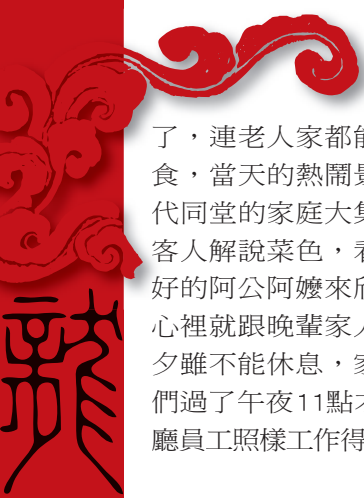
黃麗姝認為，現在時代不同



「瑤柱五味砂鍋」使用海陸兼備的豐盛食材，熬燉出濃郁的湯底和香氣。



紅豆甜粿將青蒜、酸菜、花生粉及香菜捲起來，一口吃進鹹、香、甜的多重口感。



了，連老人家都能接受除夕夜外食，當天的熱鬧景象就像臺灣三代同堂的家庭大集合，當他們為客人解說菜色，看到那些胃口不好的阿公阿嬤來欣葉就吃得下，心裡就跟晚輩家人一樣開心。除夕雖不能休息，家人還必須等他們過了午夜11點才回家團聚，餐廳員工照樣工作得很起勁。

豐盛菜餚 年菜達人貼心設想

供應外帶年菜七、八年的東雅小廚同樣也有砂鍋的圍爐菜色，主角是象徵元寶的獅子頭，加上手工蛋餃、火腿、海參、干貝、白菜、香菇等食材，組成「團圓一品鍋」。

東雅小廚老闆喻碧芳說，獅子頭是融入感情的菜色，因為製作過程中必須手工摔打剁碎的豬肉，讓空氣擠壓出來並產生黏稠度；除了蔥薑水之外，肥瘦適中的豬肉沒有另加其他配料，卻能製成一粒有半斤以上的「元寶」，靠的就是花了時間的手工。一品鍋中搭配的都是獨具鮮味的食材，滋味和營養均衡，提供把顧客當家人的細心服務。

君品酒店的頤宮中餐廳雖然還算不上老店，主廚陳偉強的好手藝卻已經累積了一批死忠的顧客；中國宮殿風格的包廂則具有年節隆重而華麗的氣氛，早早就被預訂一空。民國99年以「君品招牌佛跳牆」榮獲媒體評比冠軍的陳偉強，今年也推出港式佛跳牆的外帶年菜，除夕夜圍爐餐點則有「咖哩明蝦佐炸銀絲卷」、「花菇鵝掌燴蔥燒烏參」、「廣式片皮鴨」、「砂鍋正土雞」等大菜。

開菜單的主廚不僅要讓菜色豐盛美味，同時也要兼顧成本和品質，陳偉強說，今年鮑魚等食材漲了好多，於是請進貨廠商在漲價之前進的那一批貨乾脆都給他，做菜很豪氣的陳偉強這時就像精打細算的主婦，他說：「樣樣要替客人想，今年什麼都漲，



東雅小廚的「紹興醉蝦」，令人食指大動。



「團圓一品鍋」裡頭有象徵元寶的獅子頭，是豐盛美味的圍爐年菜。



君品酒店推出「砂鍋正土雞」，是除夕圍爐必嘗的年菜之一。



「廣式片皮鴨」在鴨肚子裡填入香料、藥材，讓鴨肉不沾醬也很美味。



彭園湘菜的招牌菜「富貴烤雙方」，外軟內酥的口感，是宴席上老主顧必點的菜色。



君品酒店的頤宮中餐廳，提供中國宮殿風格的包廂，用餐氣氛隆重而華麗。



「燻味雙寶雞」的雞象徵「起家」，是除夕圍爐菜餚的重點之一。

就是薪水沒漲，不是嗎？」

頤宮的「廣式片皮鴨」和北京烤鴨的做法不同，先在鴨肚子裡填進八角、香葉等藥材再烤，同樣是吃片下來的脆皮，鴨肉卻很入味，不用沾醬都好吃。「砂鍋正土雞」結合過年一定要有的全雞和砂鍋料理，但重頭戲還是在湯底——用家鄉肉、老母雞、干

貝等大火煮上10小時的高湯呈乳白色，再加入土雞、干貝、金華火腿、白菜苗鋪排出滿滿一砂鍋，是冬天必嘗的美味。

陳偉強表示，就像在家裡吃年夜飯一定要滿滿一桌，代表年年有餘，「砂鍋正土雞」則會重新加湯之後讓客人整鍋帶回家，是飯店貼心的服務。

端出經典湘菜 老菜中滿溢溫馨

在臺北市有多家分店的彭園湘菜是湘菜界的老牌餐廳，有著承先啟後的地位。創始人彭長貴年輕時跟著曹蕙臣學藝，而曹蕙臣則是民初時代行政院長譚延闓家的私廚，由於譚延闓是個美食家、曹蕙臣又有一身好手藝，後來便開啟了「譚府湘菜」的美食



紅豆食府的「豌豆河蝦仁」呈現出師傅對食材的挑選及處理的態度。

系譜，這批湘菜師傅後來來到臺灣，成為本地湘菜的開創者。

彭長貴曾任臺北賓館和鐵路局招待所的主廚，可以說是老總統

蔣介石時代的國宴主廚，他當年的一些招牌菜如竹節鵲巢、富貴烤雙方等，至今仍是許多饕客念念不忘的好味道。自己開彭園餐廳後深受消費者喜愛，逐漸發展分店的同時，也培養出一批湘菜廚師，現今料理界的湘菜師傅，大多與彭長貴有師承關係。

談到彭園的年夜飯，老員工陳文賢說，最早是為了服務一些外省籍的單身客人，他們喜愛家鄉口味，平日就常來用餐，年節時因為在臺灣沒有成家，也只能和同鄉好友在餐廳圍爐；彭長貴總是會在最老的那家彭園親自招呼，順便跟老客人拜個早年。

隨著這批老客人凋零，彭園過年也跟著休息，再次轉變就是外食習慣普遍之後，因應顧客需求提供年節服務。後來由於當天的客席無法消化那麼多熟客，也開始接受預約外賣年菜，每家分店都當日烹調，限量供應100份，員工在除夕當天一大早3、4點就要

著手準備工作了。

彭園各分店都有的招牌菜「富貴烤雙方」，是宴席上常見的菜色，這正是彭長貴的原創作品——取火腿最好的腱子心部分先用慢火蒸，再加上桂花和楓糖燜過；素方則是疊了八層的豆腐皮、中間鋪上薄薄的蔬菜泥讓它貼合。吃的時候用老麵手工餅皮夾著同樣厚度的火腿和素方，外軟內酥又甜鹹合一。由於這道菜太受歡迎，又代表彭園一直以來老菜傳承，因此嚴格要求遵守工序。陳文賢說，廚房裡還有專任師傅每天就只負責做餅皮，可見其重視這道菜的程度。

精緻上海菜 傳承師傅好手藝

同樣在臺北有多家分店的紅豆食府，店面多設在百貨公司內，為配合百貨公司的營業時間，長年來在除夕當天都照常營業。跟彭園一樣，年夜飯包廂的客人經常是今年吃完就預定明年，且以



紅豆食府的主廚鄭建順（左）及資深外場賴珮汝（右），每到除夕總是忙得不可開交。

熟客居多。資深的外場賴珮汝說，客人如果訂不到位子會很心急，有些餐廳除夕當天又只接受大桌訂位，紅豆食府的團圓菜是一人一份以人數計價，比較有彈性，也符合人數少的小家庭需求。

紅豆食府的店名源自當初一同開業的廚師們對師傅的心意——他們都是上海菜名廚唐永昌的徒弟，取紅豆相思之意，象徵闊別上海的老師傅以食府來重現料理手藝。把上海菜從大陸帶到臺灣的唐永昌也後繼有人，即使徒弟都不是上海人，照樣能展現滬上名菜的精髓。

目前掌廚的主廚鄭建順是唐永昌的關門弟子，學了一身嫡傳功夫，他說，受老師影響最深的就是處理食材的態度——師傅使用的調味料再簡單不過，就是鹽、醬油、醋，但首重食材的挑選。鄭建順端出的招牌菜色，忠實地傳承師傅的精神。例如「豌豆河蝦仁」要選中小粒的甜豆仁，這樣豆子不會太硬，甜度也夠，與河蝦仁清炒，不需太多調味就能表現鮮甜。

「醬爆蟹年糕」則只選用處女蟳活蟹，其肉質最細、蟹膏蟹黃也豐腴，用豆瓣醬紅燒，火候要掌控到螃蟹、年糕等材料都入味、收汁，蟹肉則剛好同時熟透。「鎮江子排」同樣也是注重選材和火候的菜色，可以說是上海菜最經典的表現；選用肉質最嫩的帶骨腩排，用鎮江醋煨煮兩小時，只要醋、醬油和糖的協調度對了，這道單純只是燒排骨的菜色也可以層次豐富，吃得出料理的質地。

不管是臺菜、湘菜、上海菜，這些端上圍爐餐桌的菜色都各自有著背後的故事和心意；與這些年節裡依然為我們服務的餐廳員工共度除夕，道道好菜都變得更溫暖，也更有人情味了。



「醬爆蟹年糕」選用處女蟳活蟹，鮮豔的色澤與鮮甜的肉質，令人吮指回味無窮。



「鱔汁鮑魚烏參」是使用高檔食材的功夫菜。

►圍爐餐廳資訊

●欣葉台菜

電話：2596-3255（創始店）
網址：www.shinyeh.com.tw

●東雅小廚

電話：2773-6799
網址：www.jabez-lohas.com.tw/index.html
東雅上海菜館
電話：2709-5335

●君品酒店頤宮中餐廳

電話：2181-9950
網址：www.palaisdechinehotel.com

●彭園湘菜

電話：2551-9157（林森創始店）
網址：www.pengyuan.com.tw

●紅豆食府

電話：8770-6969（民生會所）
網址：www.shanghaishanghai.com.tw

與龍相約

龍來臺北新遊趣

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

同樣是過年，但龍年在華人心目中就是特別意義重大。中國古代傳說龍能飛天鑽地、呼風喚雨，因而歷代皇帝都喜以龍作為專用圖騰和稱謂。以前「龍」象徵權勢與尊榮，在現代則另有成功、幸運的意涵。

除了臺灣，包括中國大陸、香港、新加坡等地，民間都深信龍年最適合結婚、生育、創業、新居喬遷，在人生重要階段，好似只要沾上「龍」邊，就有了「龍運大發」、「魚躍龍門」，進而成為「人中龍鳳」的好兆頭。

民國101年喜逢龍年，不做點什麼好似太辜負了這12年才一輪的黃道吉年。開春第一個月，來一趟「龍」味十足的遊程吧！

先到大龍市場吃一頓龍馬精神的臺式活力早餐，接著到大龍峒保安宮看看護廟兩百多年的蟠龍石柱，買一、兩個龍飛鳳舞的新布包；中午到圓山大飯店金龍廳欣賞名聞中外的大金龍，或者到北投龍邦僑園會館吃一頓豐派的龍門宴。下午，到香火鼎盛的龍山寺參拜是一定要的，然後去龍都冰菓專業家喝一碗熱得冒煙的八寶粥或桂圓粥，全身寒意盡消。最後再到萬華老字號日式料理店嘗嘗老闆娘拿手的龍蝦創意料理，一整天下來，肯定祥龍瑞氣盈門，龍年大發！

龍來享味一日遊

大龍市場品嚐臺式早餐➡大龍峒保安宮看龍雕石柱、買龍紋圖騰手工布包➡圓山大飯店金龍廳賞金龍、龍邦僑園會館品味龍門宴➡龍山寺拜拜祈福➡龍都冰菓專業家喝暖暖甜湯➡日本料理店大啖龍蝦創意料理



大龍峒保安宮內的蟠龍石柱氣宇非凡，堪稱鎮宮之寶。



大龍峒肉羹是許多主婦買完菜順便吃「早午餐」的熱門選擇。



炸蛋餅層層香酥，腴潤不油，值得一嘗。

09:00~10:00

大龍市場大啖龍馬精神風味美食

臺北哪裡最能體驗濃濃年味？除了迪化街，就是傳統市場了。正港「臺灣味」的活力早餐不是漢堡、三明治，而是熱騰騰、湯湯水水的麵飯羹湯。

老店大龍峒肉羹是許多主婦買完菜順便吃「早午餐」的熱門選擇。招牌肉羹以瘦肉薄裹魚漿製成，比一般用絞肉加魚漿混合的肉羹更具肉香和口感，大骨湯頭不勾芡，看似清爽卻滋味醇厚，搭配醬色濃稠的乾麵，或是飄著油蔥香的粗條米粉湯，再現切一盤鮮嫩豬皮、嘴邊肉、油豆腐……簡單樸素卻對味好吃，買氣就像米粉湯冒著的熱煙強強滾、「龍龍來」。

市場外的小巷，重慶豆漿店有

一味炸蛋餅特別有名。餅皮現擰現炸，趁著半熟時打蛋入熱油鍋，待餅皮轉成金黃色夾入蛋包、撒上菜脯起鍋，吃的時候撒點胡椒鹽，層層香酥，腴潤不油，吃起來比一般油煎的蛋餅還要清爽。另外，打好的豆漿並不濾去豆渣，而是混合著一起煮，濃郁豆香搭配炸蛋餅，是回頭客必點的經典組合。

市場口的協成魚丸店，也是老顧客喜愛的大龍峒老味道。最迷人的是從凌晨兩點便開始揉漿、在攤子前現炸現賣的甜不辣。為了使甜不辣上色均勻而不過老，第一次只能炸到半熟，起鍋冷卻，第二次下鍋炸至金黃色才大功告成。主婦們常買回家煮火鍋或炒菜配料，但建議好吃的東西不要等，幸運遇到剛起鍋時，不妨趁熱當場吃，外酥內軟、調味

恰到好處，雖然燙嘴，卻更「涮嘴」！

►大龍市場

地址：重慶北路3段347號

電話：2594-3034

10:30~11:30

保安宮賞精美蟠龍石柱 買龍紋圖騰布包討吉利

保安宮主祀保生大帝，相傳是宋朝時的名醫，救人無數，歸天之後也經常顯現神蹟，被後世尊奉為醫神，因此逢年過節常見一家大小一起靜心祝禱，祈求全家無病無災、永保健康。

兩百多年歷史的宮殿以「整舊如舊」工法修復百年廟貌，成為全臺各級古蹟修復最高典範。建築上以雕鑿細膩著稱，其中又以



盤踞在保安宮屋脊上方的龍，在晴空下鮮豔有神。



在手藝鋪老闆娘的巧手下，一個個花布包躍然成形。



以龍紋為圖騰的手作小物，可愛討喜。

嘉慶年間所雕的石獅及蟠龍八角檐柱製作最為精美。蟠龍八角檐柱位於正殿正面，共有四根一字橫列，雙蟠龍的內柱為日治大正9年（西元1918年）所刻，單蟠龍的外柱年代更早，是清嘉慶9年（西元1804年）的原物，堪稱鎮宮之寶。

緊鄰保安宮，一家手藝鋪店外掛滿這些年很夯的臺灣花布包，五彩繽紛地在靜雅老街上十分醒目。現代人雖不時興把花布穿上身，但拜「龍年效應」所賜，傳統「飛龍在天」、「龍騰魚躍」

圖騰的手作小物深受歡迎，如印章袋、擦手巾、零錢袋、面紙包、眼鏡盒等。

一名專程從新北市「越區」前來的媽媽買了幾個小袋，再「順路」拿去隔壁的保安宮過香火，她笑說，這樣感覺就像「龍氣護體」，不但喜氣洋洋，而且安心倍增呢！

▶保安宮

地址：哈密街61號

電話：2595-1676

威臻手工布包

地址：哈密街65號

電話：2597-1959

12:00~14:00

欣賞百年大金龍 品味儷躍龍門宴

臺北市可以看到最多「龍」的地方在哪裡？圓山大飯店肯定名列前茅。公關專員馮志偉表示，走典雅中式建築風格的圓山大飯店，從天花板的梅花藻井、地下室的九龍壁及各廳樑柱等，裡裡外外加起來有高達20萬餘條以上的金龍，真要一一細數，還真是目不暇給！其中最著名且一定要看的，是V樓金龍廳的那條大金龍。

原本是設置於劍潭山上、日本官方所建臺灣神社前的銅龍，龍嘴會噴水，當時供人淨手之用，此龍因為是守護日本神社的「日本龍」，所以只有三爪，與一般傳統「中國龍」的四爪或五爪造型不同，實在很有趣。據說二次大戰時，神社遭到戰火摧毀，銅龍卻意外毫髮未傷，「龍尾穴」聲名自此傳播四海，居民稱奇之餘也把它當作神明般定時膜拜。

如今即使舊址已改建成觀光飯店，拜金龍的熱潮依舊未減，下榻飯店的日本旅客都會專程前往參拜，據說能保平安健康，近年更成為大陸觀光客口中的傳奇，來了必得拍照，拍到過癮才肯走。由於這條龍幾乎已成劍潭風景區的「吉祥物」，最近飯店特地將龍身鍍上24K金，金光閃閃、瑞氣千條，昂首向天的姿態，更顯得精雕玉琢、貴氣不凡。

拜完金龍，別忘了到金龍餐廳嘗嘗招牌的金龍灌湯餃、金龍海鮮餃。吃的自然不是龍肉，而是大顆鮮干貝、大蝦、鮑魚製成的湯餃，浸在濃而不膩的香菇湯頭裡，小小一盅好料滿滿，是來到金龍餐廳的必點菜色。

時間充裕的話，也可拉長戰線到北投溫泉區，嘗嘗龍邦園會館推出的「儷躍龍門宴」，應景



圓山大飯店的大金龍原為臺灣神社前的銅龍，金光閃閃，十分貴氣。



圓山大飯店的金龍海鮮餃，是其金龍餐廳的必點菜色。



屬中式建築風格的圓山大飯店，從天花板到各廳樑柱都以大量的龍點綴。



儷躍龍門宴的千絲龍鬚蝦，有著令舌尖驚豔的鮮甜風味。

的千絲龍鬚蝦，以細麵線捲成圓筒狀包入蝦泥、干貝炸熟，鋪在生菜上捲著吃，雖是蝦泥，卻有令人驚艷的鮮甜風味，供應至1月31日；也可搭配陽明山土雞燒烤的蒜香脆皮雞、頂菇銀杏扣廣肚、儷宴鮮蝦餃等，可選套餐亦可單點，吃喝隨意，豐儉由人，欲大快朵頤，別忘了先訂位。

►圓山大飯店

地址：中山北路4段1號

電話：2886-8888

龍邦僑園會館

地址：泉源路25號

電話：2893-9922

15:00~16:30

龍山寺拜拜祈福 預約龍年好運到

龍山寺主祀觀世音菩薩、文殊菩薩、十八羅漢，後殿主祀文昌帝君、媽祖、城隍爺、註生娘娘等，有「臺北第一名剎」之稱，許多人過年期間就是拚著擠爆，也要去求財、求子、求姻緣、求健康……。

其中點光明燈尤其熱門，很多信眾就是排上幾天幾夜也要點上一盞，為自己與家人預約一整年的平安福氣。萬一沒排上點燈行列也別沮喪，元宵節前後，寺方都會在廟埕安置一盞體積超大的平安總燈，讓信眾以「鑽燈腳」



龍山寺三川殿鑄銅龍柱雕工精緻，歷史悠久。



龍山寺終年香火鼎盛，龍年來此祈福，相得益彰。



八寶粥是龍都冰菓專業家的人氣甜品。

的方式，在總燈前虔心祝禱許下心願。

拜完別急著回家，順道去廣州街夜市吃碗甜蜜吉利的八寶粥、桂圓粥，或是鹹香熱辣的魷魚羹、什菜麵、臭豆腐……廟口的老字號小吃滋味出眾，在這個大龍年裡，吃香喝辣好好過個癮吧！

►龍山寺

地址：廣州街211號

電話：2302-5162

廣州街夜市

地點：華西街夜市旁

17:00~17:30

知名老店「呷燒」
就愛甜湯暖心脾

早在臺北永康街還沒開始流行芒果冰的年代，龍山寺附近、1920年創立的龍都冰菓專業家的四果冰、八寶冰就已經是臺北人呷涼解暑的人氣冰店。

在這個正拉開春寒序曲的季節，雖然不怕冷照常吃冰的勇士依然有人在，但最熱門的其實是11月左右、天氣變冷才推出的

熱甜湯，人還沒到，遠遠看到大鐵鍋飄出燒燙燙的白煙，暖暖幸福感便油然而生。

紅豆湯、花生湯、桂圓粥是三大鍋固定湯底，可隨人喜愛加上湯圓、芋圓、地瓜圓、芋頭角、油條，什麼都加一點，就成了招牌八寶粥。

熱熱甜甜的花生湯奶味溫和；紅豆湯粒粒分明煮得軟滑未散、剛好Q綿；桂圓粥以深焙的桂圓加米加水煮開，再調入砂糖，就這麼熬上好幾個小時，熬到糖味入

裡、桂圓飽滿多汁有香氣。

老店沒有「半糖」、「減糖」的花俏吃法，這兒的臺式甜湯，香甜滋味裡含有簡單卻雋永的米香、奶香、糖香、芋頭香……有了熱甜湯，再冷也不怕！

►龍都冰菓專業家

地址：廣州街168號

電話：2308-3223



紅豆湯、花生湯、桂圓粥三大鍋固定湯底，可隨人喜愛加入各式配料。



沒有菜單的三十三間堂內部裝潢典雅。

18:00~20:00

無菜單日式餐廳

賞味龍蝦創意料理

康定路這家日本料理堪稱臺北市餐飲界的一則傳奇，它首創臺北「無菜單」的日本料理風氣，二十多年下來，即使已是媒體、名人頻繁造訪的名店，還是沒有菜單，保留的是高級食材、日式烹煮，以及千變萬化的菜色。要吃什麼，一定得預約，或是完全交給老闆娘設計。

據一名老顧客說，她來這裡吃了四年多，重複的菜色不超過三次，笑稱如果不是主廚功力非凡，就是負責點菜的老闆娘記憶力太驚人。

龍年吃龍蝦，名店端出來的菜色也非一般。一整隻長度約一尺半的大龍蝦，剔取蝦肉足以兩吃，當作豪華版火鍋料，或沾哇沙米當生魚片吃，滋味鮮美，當作配菜的岩螺燒、鐵板奶油生蠔、炸豆腐、酥炸小鮑魚……更是道道擺盤精巧，美得教人捨不得下箸。

►三十三間堂日本料理

地址：康定路116號

電話：2361-0807

從沒想過龍年也能這樣玩嗎？跟著我們走一遭，發掘出屬於自己的龍年新遊趣吧！



當作配菜的岩螺燒擺盤精巧，美得令人捨不得下箸。



龍年吃龍蝦，好運喜事「龍龍來」！



編按：

臺北市政府觀光傳播局為了讓民眾從不同角度發現臺北的美，自去年下半年起陸續舉辦5場不同主題的旅遊系列講座，邀請旅遊作家褚士瑩、作家王文華、臺灣史學家莊永明、自然人文作家劉克襄，以及旅遊達人工頭堅，一同闡述其眼中的臺北風情。本期《臺北畫刊》刊登工頭堅的「親愛的，忠孝東路」講座相關內容，讓更多讀者可以體會在臺北旅行時，那種「一遊未盡」的深刻感動！

工頭堅小檔案

本名吳建誼，出生在宜蘭，成長在臺北；國際領隊／導遊，資深部落客，目前擔任雄獅集團欣傳媒達人總監及主題旅遊部經理。曾擔任《臺灣腳逛大陸》、《華視新聞雜誌——達人嬉遊記》等節目主持人。





「動力火車」高唱〈忠孝東路走九遍〉，讓這條道路更加家喻戶曉。（圖／聯合知識庫）



忠孝東路是不少人青年時期流連忘返、留下青春印記的地方。（王能佑攝）

2011年9月，有幸參與由臺北市政府觀光傳播局所舉辦的「臺北 一遊未盡」活動，擔任了城市主題遊程導覽員。

我的一些友人，以及推崇的前輩，早已在臺北各區推廣認識古蹟、生態、巷弄文化、眷村文化等主題，那麼，我究竟要選擇哪一個區域來發揮呢？除了少年時期度過的士林與天母地區之外，印象和感情最深刻的，無非就是青年時期流連忘返的忠孝東路了；相較於其他充滿了故事的特色老街區，選擇這條看似較無特色的商業鬧區道路，未嘗不也是一項自我挑戰。

此外，更希望能夠拋磚引玉，誘發讀者對自己喜愛的街區重新探索的興趣，一起來訴說屬於自己的臺北故事。

如果要選一條來自對岸或港澳地區旅人們最熟悉的臺灣路名，我想應該就是「忠孝東路」了吧！

因為這條路，在童安格、陳昇、陳綺貞等許多臺灣歌手的歌詞中都出現過，像是童安格的〈讓生命等候〉中寫著「走在忠孝東路 閃躲在人群中」、陳綺貞的〈九份的咖啡店〉中唱著「這樣的午後 我在忠孝東路的咖啡



漫步東區，隨時可見都會時尚的人潮。（王能佑攝）

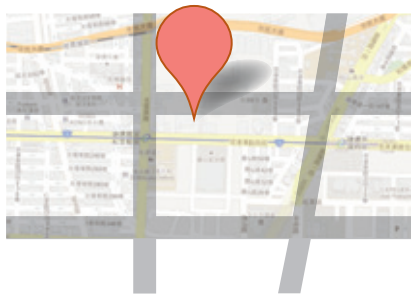
店」，以及陳昇的〈拿起來放下〉中書寫「忠孝東路你走一回 你有沒有認得誰」等歌詞，而動力火車甚至直接將這條路當成了歌名〈忠孝東路走九遍〉，以高亢的歌聲，帶領許多人在忠孝東路上走了無數的「九遍」。

記憶青春年少的記憶

對於如我這般在臺北度過了半生歲月的城市孩子來說，忠孝東路，不僅代表了都會生活與流行

文化的啟蒙、在許多角落留下了刻骨銘心的青春記憶，更是一條直到現在依然樂於穿街過巷、漫步其中，覺得處處可發現驚喜的道路。

已故的臺灣文人杜十三，曾在1987年發表過一篇文章，篇名就叫〈親愛的忠孝東路〉，將上個世紀80年代臺北東區蓬勃發展的都會文化，做了極好的記錄與詮釋，而這篇文章的名字，也就這麼烙印在我心裡了。



生命最初的忠孝東路印象，是頂好商場的開幕。當時仍居住在士林、就讀小學低年級的我，因為熱愛畫圖寫生，不知怎麼地，阿公就騎著摩托車、風塵僕僕載著我，來到現今忠孝東路四段的頂好商圈前；經過了三十多年，還記得當日的藍天白雲、陽光下閃閃發亮的新建築，以及滿天七彩的氣球；長久以來，我都以為它就叫做「頂好大樓」，直到最近踏查，才知它原來是1970年落成的「香檳大廈」。而1970年代中期頂好商場的崛起，也標示著臺北的流行文化，從南北向的中山北路，開始往東西向的忠孝東路轉移的大趨勢。

一段路 道盡臺北的發展史

如果一個時間有限的旅人，真正要瞭解忠孝東路，其實是不需要從頭開始走起的，因為它的精華，一般認知就在「四段」。從捷運「忠孝復興」站開始，往東一路走到捷運「市政府」站，直線長度大約兩公里、跨越了三個大街區；包含了「頂好商圈」、「統領商圈」、國父紀念館等區塊，也有許多人直接稱它為臺北「東區」。

許多遊客來到忠孝東路，或許只把它當作一條熱鬧的商業大街，可是正如前面所述，它其實代表了臺北市快速發展的幾個階段，如果說二十世紀前半的



初訪東區，不妨就從捷運忠孝復興站開始吧！



東區的巷弄裡，有不少獨具一格的風格好店藏身其中。

繁華，是集中在西門町或中山北路，那麼忠孝東路四段代表的就是70、80年代之後，臺灣經濟高度成長的年代，許多跟得上國際潮流都會腳步的景觀或生活趨勢，要不就在這個區域首先出現，或者在這裡發揚光大；因此它也成了都會青年追逐風尚的去處。「要看臺北的時尚男女，就要到忠孝東路四段。」我覺得這話一點兒也不假。

第一次來到這條繁華的大街，難免會被表面的五光十色吸引，但是等等，忠孝東路的精彩，有許多都藏在後面的巷子裡。頂好

商圈的兩側，由一條俗稱「名人巷」的大安路從中貫穿，分布著來自大陸、各國風味的平價美食餐廳；再往東走，到了敦化南路，這是一條美麗的八線林蔭道路，當年是為了連接臺北唯一的國際機場松山航空站到總統府，所特別開闢的迎賓大道，也成為城市中一條美麗的綠色風景線。著名的24小時不打烊的誠品敦南店，就在這路口不遠的地方。

過了大馬路，進入忠孝敦化站的區域，又叫做統領商圈；一棟俗稱統領百貨的地標大樓，聚集了服飾店、餐廳、酒吧、旅



綠意盈滿的敦化南路，是臺北知名的美麗綠蔭大道。

館……，我喜歡半開玩笑地說它是東區的「罪惡淵藪」，但統領做為一個娛樂基地，畢竟也伴著臺北熱鬧了二十多年，始終還是引領風騷。後面的巷子裡還有許多精彩的流行服飾店、咖啡館、食堂，其中不乏知名藝人如吳宗憲、周杰倫開設的個人品牌名店。

走在巷弄中，抬頭向上看這些

建築，許多都是跨越了三、四十個年頭的老公寓，代表了某個年代流行的建築風格。我雖不是建築學家，但也看得出，在靠近復興南路這頭，即將拆除改建的正義新城，四四方方的集合住宅樣式，代表了1950那個反共抗俄的年代，依然物資匱乏、只求生活基本滿足；越往東走，慢慢地，

60年代的光武新村，還有70年代受到美國流行影響的白色弧線、充滿未來科幻感的建築語彙漸次出現；然後，80年代虛華的色彩與磁磚、花崗岩，還有「後現代」冒出頭……一路走來，我不禁想像自己聽著每個時期的流行音樂，走過臺北城一段段精彩的發展史。



東區後巷裡的老建築代表了某個年代流行的建築風格，訴說早期東區的故事。



屬於臺北時尚尖端的東區仍有樸實的老房子錯落其中，透顯著日常的臺北生活。

過了馬路續往著名的216巷與延吉街方向走，還可以找到許多各地風格的高檔美食餐廳，以及別具特色的咖啡屋；張惠妹還曾經在這條街上拍攝MV。如果和光武新村一帶、位於敦化南路與大安街之間的多國籍庶民美食區相較，靠近舊鐵道停車場（僑安地下停車場）附近，介於延吉街和光復南路之間的區域，則拜傳播界、唱片圈人士的品味灌溉之賜，成了相對高階而各具特色的飲食街區。

如果你來到忠孝東路，不必然會看到一條多麼美麗或特別的景觀道路，但我要說，其實你看到的才是最真實的臺北生活，或者更準確地說，是臺北年輕人時尚喧囂的日常縮影。而對於來去匆匆的旅客而言，這種日常，或許才是最迷人的一個面向。

對我來說，流連東區的年月，正好是高中情竇初開、初出社會追逐風尚、在現實中受挫徬徨街頭……，前前後後加起來、跨越少年到青年近二十年的歲月；走在路上，彷彿翻過一頁又一頁的青春篇章，因此忠孝東路在我心目中絕不僅僅是一條普通的人行道，而是每個角落皆有著回憶的時光大路。

看著那些擦肩而過、熙來攘往的年輕美麗臉孔，我知道那一則又一則的青春故事，仍無時無刻在這條路上精彩地發生著。



在東區的巷弄間漫步，彷彿翻過一頁又一頁的青春篇章，每個角落皆是回憶的時光大路。



熱鬧的頂好市場，有著許多人刻骨銘心的青春記憶，至今也是個處處可發現驚喜的地方。



東區統領商圈的地標之一——統領廣場，是東區的娛樂基地，迄今仍引領風騷。

初訪東區的10大入門景點

Top10推薦：如果是初訪東區的外地旅人，以下這份清單很適合作為入門參考。不妨按圖索驥，領略忠孝東路的迷人風華。

1



SOGO百貨復興館：百貨商場大致相似，原本是沒什麼好推薦的，但是地下樓層提供領錢、換錢、寄物等服務，還有美食街，可以當作一個東區散步的起點。

2



東區地下街：貫串捷運忠孝復興與忠孝敦化兩站，整潔乾淨、遮風蔽雨，還有些可以坐下來小歇片刻的角落。

3



Bistro 98：位於4段98號的一整棟美食大樓，提供了各種口味、相對比較高檔的用餐環境，如果約了人，可以到這兒吃飯聊天。

4



Homey's Café：坐落於敦化南路1段236巷38號（忠孝東路與大安路名人巷）裡面，是文藝青年聚集的清新咖啡館。

5



主婦之店：頂好商圈超過40年歷史的老招牌，從西點蛋糕、簡餐、上海式西餐，到現場演唱的Live House，都有歌手駐唱。

6



上島咖啡店：位在林蔭大道敦化南路旁的Café，這個位置過去是號稱臺北第一家時尚咖啡廳「IR」的舊址，也是許多東區孩子的共同回憶。

7



好樣VVG，Very Very Good的意思，共有好樣餐廳、好樣餐桌、好樣公寓、好樣棒棒、好樣本事等，集吃、喝、住、讀於一身，是東區新巷弄文化象徵。

8



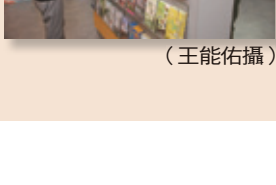
佃權：位於延吉街136號，是一家只有晚上才開的日式「屋台」，僅有幾個路邊的位子，販賣道地關東煮，可以體會臺灣特有的日式融合文化。

9



國父紀念館：許多市民假日休閒運動的去處，逛完了繁華的東區，正好可以到這裡坐下來，看看歡笑的人群，以及臺北101，給自己一段心情沈澱的時光。

10



東區地下街旅遊服務中心：提供各式旅遊、諮詢、資訊及文宣。地址：大安路1段77號地下街4-2號，電話：6638-0059，開放時間：週一至週五 11:00~20:00，假日 11:00~21:00。

一碗 湯圓

品嘗團圓好滋味

文／尤好逸 攝影／吳金石



編按：臺北的大街小巷中，有許多讓人魂牽夢縈的人氣小吃，也許是數十年如一日的傳統滋味，也可能是力求突破的新鮮創意，在臺北品嘗小吃，是一種享受，也是一種生活。從這期《臺北畫刊》開始，「臺北特色小吃大PK」單元將帶你——探尋臺北城內最具特色的小吃魅力。

從年頭到歲末，似乎總得要吃上幾碗湯圓，才算完整地過了一

年！而吃湯圓的時刻，無論滋味是甜是鹹，獨自品嘗或是一桌好友家人共享，總是讓人夾雜著溫暖而圓滿的記憶。

在臺北吃湯圓是一件幸福的事，不論喜歡甜的、鹹的，還是白的、紅的，各家老店有各家作法，口味各有獨到之處，尤其幾家人氣湯圓老店，逢年過節一定擠滿排隊人龍，下面就介紹三家禁得起時間考驗的老店，手藝傳承的好滋味值得一嘗。

吃出臺灣味 復古燒麻糬

愛吃湯圓的老饕，一定都對雙連圓仔湯耳熟能詳。自1951年起由姚氏夫婦所創立的雙連圓仔湯，由一個小路邊攤做起，傳承了三代的堅持，店面、器具與經營方式都隨著時代而創新，甚至在熱鬧的忠孝東路4段也開了分店，但是那碗樸實的燒麻糬，還是一樣的溫熱柔軟，收服著所有老客人的心。

或許在多年經驗累積下，可以



寒冬裡，到雙連圓仔湯暖暖胃吧！



溫熱柔軟的燒麻糬，收服了許多客人的心。

學成低溫煮熟生糯米糰的燒麻糬技術，但是那種對美好傳統的信念，對臺灣農產品的支持，才是雙連圓仔湯有別於他人的家傳古味，也是姚家人堅持三代的最大動力。

使用臺灣生產的紅豆、芋頭、花生等原料，製成一碗碗料多味美的冰熱湯圓，喜愛糯米點心的饕客，都能吃出其中的用心；而口感綿密彈牙的燒麻糬，更是店裡的招牌。一盤燒麻糬、一杯熱茶，吃得人甜滋滋、暖呼呼的，就像和老朋友相聚般的溫馨感受。

手工精製 桂花芝麻飄香

在臺北吃湯圓，還有另一種不同的家鄉味。創立於1953年，堅持江浙寧波老媽媽家鄉味的蔡萬興，雖然主要以江浙菜聞名，但帶著桂花香氣的芝麻湯圓，跟漾著蛋花的酒釀湯圓一樣深受歡迎。

一到天冷時節，只見店裡湯圓一碗接一碗熱呼呼的上桌，一口咬下，芝麻香氣四溢，在不拘小節的大方中，帶著用心的細緻手工，也難怪每逢元宵、冬至，店裡的湯圓與元宵總被搶購一空。

蔡萬興的芝麻湯圓好吃的原因在於全程手工製作，使用精挑細選的芝麻，經過曬乾、磨粉、炒香等工序，最後拌上豬油成餡，上桌前在清澈熱湯中加點自製的桂花釀，就是一碗芬芳爽口的芝麻湯圓，加上手工甜酒釀，更是讓人回味不已。經過這一道道手工精製的湯圓，才是五十多年老店的招牌味道，也是擄獲人心的原因。

遵循古法製作 鮮肉湯圓

對於愛吃糯米類點心的人來說，湯圓之所以迷人，在於甜鹹皆宜，也各有各的獨特滋味。位於延三夜市的施家鮮肉湯圓，就是許多鹹湯圓愛好者的最愛，一年到頭無論何時造訪，都能嘗得



一訪蔡萬興老店，可吃到全程手工製作的各式湯圓。



喜歡鹹湯圓的民眾，不可錯過位於延三夜市的施家鮮肉湯圓。

到手工精製的鮮肉湯圓。

施家鮮肉湯圓有薄薄的湯圓皮，吃起來Q彈而不黏爛，色澤美麗的肉餡，在口中充滿香氣而多汁，鮮美的滋味讓人驚豔，這傳承兩代的美味祕訣，來自於選擇了好原料，加上遵循古法的手工製作，才能造就這種讓人滿足的好口感。

湯圓的水磨皮，用的是俗稱的老米（過冬米）來做，做法則用燙熟的「粿粕」搓出來的，讓湯圓皮更香Q、更有咬勁，其中的肉餡則以黑豬後腿肉加白胡椒、五香粉、油蔥等調味做成，再加上用豬大骨、冬菜、蝦米、柴魚熬成的湯頭，這所有的手工及用心才聚集成招牌口味，也讓許多客人一吃十數年。

懂得吃湯圓的人都知道，湯圓的美味，並不在於料多或是澎湃，而是一種樸實的溫暖，吃得出手作的細緻，吃得到用心的滋味，一口一口細細地品嚐，更能感受那種從心底浮現的幸福，那股微甜的滋味。



漾著蛋花的酒釀湯圓，吃一口，回味無窮。



皮Q餡滿的鮮肉湯圓，鮮美的滋味令人驚豔。

●雙連圓仔湯（雙連店）

地址：民生西路136號

電話：2559-7595

人氣推薦：燒麻糬

●蔡萬興（總店）

地址：福州街16-6號

電話：2351-0848

人氣推薦：桂花酒釀蛋湯圓

●施家鮮肉湯圓（總店）

地址：延平北路3段58號

電話：2585-7655

人氣推薦：鮮肉湯圓



失落的幽境 圓山水神社

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

編按：在蟄居著兩百多萬人口的臺北盆地中，除了信義商圈、陽明山、西門町等熱門觀光景點之外，還有著許多景點，以另一種不同於臺北明亮時尚氣質的面貌，空氣般透明地隱身在這城市各角落，安靜樸實，鮮為人知。從這期《臺北畫刊》開始，和我們一起用尋寶的心情，在每一個曲徑通幽處，探尋你所不知道的臺北祕境吧！

說起宗教信仰，號稱「八百萬神之國」的日本國，狂熱的程度可一點都不輸給臺灣人。依據維基百科資料，1895年到1945年殖民臺灣期間，日本官方為了展現統治決心，將本國的神社文化帶

進臺灣，以「一街一庄一神社」為目標，廣建神社，共建造了近200座大大小小的神社，希望從改造信仰開始，使臺灣人成為真正的「皇民」。

神社各具功能，在臺北市9座神社中，有奉祀國土經營守護神「開拓三神」的臺灣神宮（又名臺灣神社，原址現為圓山大飯店），有庇佑五穀豐收「倉稻魂命」的稻荷神社（現西門紅樓右側），而很多臺北人可能並不知道，臺灣少數祭祀日本水神的神社，就隱身中山北路旁的劍潭山上。

地底下的隱密水路

圓山水神社的由來，得從臺北

市的自來水說起。1885年，首任臺灣巡撫劉銘傳到任，在北門一帶鑿井供水，由於水源衛生條件不佳，加上潮熱氣候容易孳生病菌，日本人後來歷次攻打臺灣時，發現死於霍亂或瘧疾的士兵竟比戰死沙場的還要多，因此接管臺灣後，便將改善公共水源設施列為當務之急。

由於居住臺北的日本人最多，第一套飲用水系統火速在1907年完成，即現今的公館水源地，到了1928年，臺北城人口快速增加，公館的自來水供水量已經不敷使用，於是選定湧泉豐沛的竹子湖與紗帽山新建第二套輸水系統，稱為「草山水道」，歷經4年完工。



根據日本習俗，神社大多建置在林木茂密的幽靜之處，讓參拜者心生肅穆。

想像一下，當年草山「水路」從海拔近千公尺的山上是這樣一路往下走的：從竹子湖、紗帽山取水，通過數座接續井貯存起來，然後越過溪谷、河谷時，會進入專門給水流走的陽明溪水管橋、草山水管橋、天母水管路，再到三角埔發電所進行水力發電，產生電源後的水會進入圓山貯水池，最後通過基隆河上的中山橋水管，將水送進市區，全長超過十幾公里，是全臺第一個設置水管橋的水道系統，也是唯一於系統內包含水力發電的水道，單一系統給水量之高更稱霸全臺。臺語稱自來水為「水道水」，其來有自。

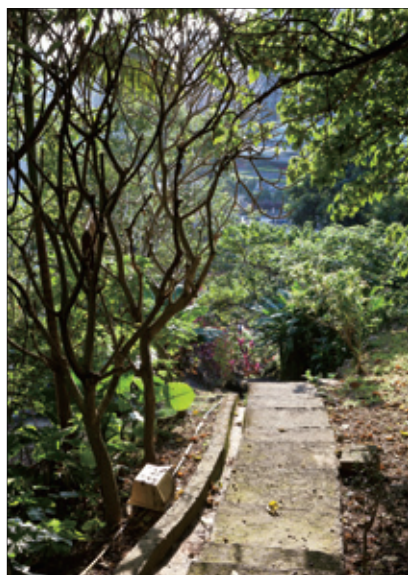
艱辛的水道興建工程造成諸多死傷，為了撫慰亡靈，也為了奉請水神守護得來不易的寶貴水源並祈求草山水道營運順利，1938年，即圓山貯水池啟用的7年後，於池的南側興建了水神社。這座見證草山水道及臺北市自來水發展史的迷你神社，就位於捷運劍潭站對面、臺北自來水事業處陽明分處後方山坡上。

日式風味的神社遺跡

根據日本習俗，神社大多建置在林木茂密、氛圍幽靜的公園或森林內，使參拜者自然心生肅穆，圓山水神社也是如此。臺北自來水事業處陽明分處入口左側有一道石階，僅僅183階就可以走到頂端，能看到一座蓄水用的「活水頭」高塔，塔面已被綠色

的爬牆虎攻占，還有八角配水井以及藏於平坦草原下的貯水池、通氣孔，從此循路徑往右走約2、3分鐘，就能抵達通往神社的參道入口，沿途綠樹覆蔭，蜻蜓、蝴蝶漫天飛舞，無論何時來都是涼爽舒泰的。

圓山水神社原本幾乎湮沒在荒煙蔓草間，1990年，臺北自來水



漫走於圓山水神社的石階，林木覆蔭，涼爽舒泰。



有別於一般寺廟口常見的石獅，圓山水神社由一對狛犬鎮守。



一片平坦的綠色草坪之下，是當時的貯水池。



參道入口左右的石燈籠，雅緻莊嚴。

事業處員工捐資加以整理修復，保存了大致完整的格局。中間一道石階分列上下三層，最下層有手水鉢，是當年信徒進入神社參拜前淨手的地方，參道入口左右各有一座當年水道課人員捐獻的石燈籠；第二層平台入口不是臺灣寺廟口常見的石獅，而是一對日本商社捐獻的狛犬，經過長年風化，姿態依舊威猛。

最上層雖是主殿，其實僅是一座簡單的中式小涼亭。光復後，臺灣各地的日本神社幾乎被拆除殆盡，圓山水神社可能由於位置隱密而逃過一劫，可惜原有的鳥居、木造神殿和基座都因年久而傾圮，也不再祭拜日本水神，改拜中國水神水仙尊王，即治水有名的大禹。但如今不見神像，僅有一座小爐，回程時，倒是意外在狛犬口內發現一枚百元日幣，留下唯一近期可能有信徒前來參拜的證據。

臺北市自來水普及率達99.5%以上，興建已有80多年、部分設施仍在運作中的草山水道系統，無疑居功厥偉，其中天母水管路是臺北市郊熱門的大眾登山路線，圓山水神社則保留了歷史建築特有的幽深寧靜。來到這裡參拜，彷彿自身也參與了一回珍奇的臺



用來蓄水的活水頭高塔，牆面已被綠色的爬牆虎攻占。



如今到了圓山水神社，可發現一座小爐，留下曾有人祭祀的痕跡。

灣自來水百年產業演義，體驗到不同於臺北大都會的日本古剎風情。

►相關資訊

位置：劍潭山上

交通：捷運劍潭站下車，穿越中山北路進入自來水事業處陽明分處，循左側石階步道而上；如遇假日，可從陽明分處鐵門前左側小路上山，繞過一處小菜園即可接上石階步道，全程步行約10分鐘。



一訪圓山水神社，不妨使用手水鉢淨手，體驗當年信徒參拜的過程。



即興表演

秀出無限想像

文／君君 攝影／約瑟

「老公，今天是我们結婚20週年的日子，你準備送我什麼禮物？」

「當然是一只晶瑩剔透的戒指嘍！」

「這是什麼？竟然是鑲了一顆糖果的戒指！」

兩位演員靈光乍現發展出的對話和表演，沒有照本宣科的劇本可依循，也不用經過反覆排練，反而激盪出令人意想不到的劇情火花，這就是即興表演令人著迷的地方。

沒劇本無實物 考驗即席反應

即興劇是一種無劇本的戲劇演

出形式，主要是由現場觀眾提供一個簡單的點子，作為表演發想的靈感來源，讓演員們在未經過事先讀好劇本和演練下，在舞台上你一言我一句地即興創作出的戲劇。

萬華社區大學「即興戲劇表演工作坊」課程教師張亦暉表示，有別於一般到劇場觀賞的戲劇，總是講求專業、嚴謹，有時會讓人有一些距離感，即興戲劇則由演員即時發展出對白，淺顯易懂，不會太深奧，且充滿歡樂、感動與笑聲。

說到即興劇，相信多數人都感到很陌生。現代即興劇的鼻祖，

可說是義大利即興喜劇。從十五世紀中葉起，義大利即興喜劇風行歐洲近兩百年，劇團與演員遊走各個城鎮，在廣場和臨時舞台上進行即興對話。1950年代起，即興劇開始在歐美發展，如今已風靡五大洲。

「即興表演不但沒有劇本，也沒有戲服和道具，角色的性別和年齡不設限，場景和空間也沒有限制，可說是一種無實物的表演。」張亦暉說，即興戲劇的參與者只要一身便服，就可憑藉豐富的想像力，表演任何角色和場景，盡情展現無限的可能。

「目前即興劇的演出形式，



即興表演由演員靈光乍現發展出對話和表演，沒有照本宣科的劇本，也不用反覆排練，極具挑戰性。

已經發展出上千種，而且還有更多形式會不斷地推陳出新。」張亦暉解釋，即興表演的形式變化多端，可以用臺詞作為演出形式，也可以用肢體進行表達等。例如以「火星人的瘋狂對話」為題的表演來說，民眾可以透過非人類語言的形式，呈現出彼此心領神會的語言，不論是以改變聲音語調，或是調整抑揚頓挫等任何方式都行，如同時下年輕人才懂的火星文。

至於肢體表達方面，像是「GIVE & TAKE」的訓練形式，民眾可以透過言語或肢體動作，暗示對方完成某項指令，但不可跟對方直接說出答案，以培養彼此的默契。有趣的是，即興劇強調演員和觀眾的互動，臺下觀眾除了提供演員表演開端的點子外，任何形式的演出中，演員也可邀請觀眾上臺軋一角呢！

戲劇團體推廣 民眾新體驗

在臺灣，即興戲劇於多年前從

國外引進，以集體即興創作的方式，完成戲劇的編排工作。2004年，以發展即興劇為主的「勇氣即興劇場」劇團在臺北創立。到了2008年，以半即興、半文本劇場表演方式為主的「新激梗社劇團」成立，附屬於萬華社大，結合互動、歡樂、即興三元素的社區表演劇場，主要在臺北市卡米地喜劇俱樂部（Comedy Club）演

萬華社區大學「即興戲劇表演工作坊」課程，讓演員天馬行空地發揮想像力，激盪出意想不到的火花。



出。

擔任該劇團編導的張亦暉說，社員中有許多有著一般上班族的外表，但卻深具表演與主持天賦的伙伴，這些人需要舞台，讓他們將與生俱來的舞台魅力綻放出來，並帶給更多觀眾歡樂，讓大家能在觀戲中紓解壓力。

近年來，臺北市大同、萬華社大等社區大學，先後開設即興戲劇的相關課程，希望透過戲劇遊戲方式，訓練學員舞台表演基礎技巧，以及藉由即興與互動模式訓練，讓學員開發肢體表演與演員即興創作潛力，進而培養舞台上的個人魅力與戲劇張力。同時，也透過輕鬆有趣、無壓力的即興遊戲訓練，幫助學員察覺自身的感官，提升專注力、想像力、創意思考等能力。

對話勇於嘗試 創造意外劇情

萬華社大的「即興戲劇表演工作坊」課程，除了可訓練民眾學習表演技巧外，對於喜歡戲劇演出的民眾，更可發揮一技之長，將更多歡樂回饋給社會大眾，讓更多人知道表演與看表演是可以很快樂的，因此，學員中也不乏有熱愛表演的民眾。

擔任脫口秀演員的陳俞魁，為了提升自己的演出技能，今年9月加入「即興戲劇表演工作坊」學習行列。他說，以往脫口秀都是編排好劇本，只要事先排練好，就可上場表演，而即興戲劇屬即時演出，雖然沒有劇本，比較具有挑戰性，但可天馬行空地發揮想像力，展現令人意想不到的劇情。

另一位學員夏安媛說，參加這項課程可以接觸不同工作領域的人，不論是學生或退休人士，大家在同一個空間裡，體驗即興戲劇帶來的樂趣。儘管有時觀眾給的點子極具挑戰性，或是有時與夥伴的互動「凸槌」，但只要勇於嘗試，不怕出錯，往往會有許多異想天開的對話和「笑果」。



即興戲劇課程透過輕鬆有趣、無壓力的訓練，幫助學員察覺自身的感官，開發肢體表演。

來自不同領域的學員在同一空間裡，以臨場反應發揮劇情，激盪出意想不到的對話和「笑果」。



「即興劇老少咸宜，小到國小學童，大到爺爺奶奶，都能參與。」張亦暉鼓勵對戲劇有興趣的大小朋友，加入即興表演的行列，一起感受即興戲劇的迷人魅力。

►裝備教室

一般上課學員，只須身著日常服裝；專業演員，也只要身著統一風格的服裝，不須另外著裝戲服。

►注意事項

平常演練或表演，一定要精神飽

滿，才能保有靈光的頭腦和清晰的思緒，展現即興演出的功力。

►相關資訊

萬華社區大學3月初開辦「即興戲劇表演工作坊」課程，即日起開放報名，電話：2306-4267，網址：www.whcc.org.tw

大同社區大學3月初開辦「解放你與生俱來的勇氣——即興劇工作坊」課程，即日起開放報名，電話：2555-6008，網址：www.datong.org.tw

安全

安靜

安心

城市旅館的品質保證

文／許凱森 攝影／王能佑

家，是每個人可以完全放鬆休息的地方，能在自己乾淨舒適的床上睡一覺，就像耗盡的電池又充飽電力，蓄勢待發。不管是長途出差或旅遊度假，優良的住宿品質都能為旅程加分，而臺北市共有約300間一般旅館，該如何挑選一間像家的旅館，既舒適又能顧及安全，不妨選擇通過臺北市府三安考評的優良旅館。

北市府觀光傳播局從民國95年起，針對一般旅館進行「安全、安靜、安心」三大面向，共50個指標的實地考核與輔導，著重消防、建管、衛生、安全，並聘請學者專家共同組成考評小組，針對公共安全、客房管理、清潔維護、噪音防治、教育訓練、住宿服務、客訴處理……等面向，無不嚴格把關，所以能夠通過層層考驗，獲頒三安優質住宿環境考評的旅館，是旅客極佳的選擇。

市中心便捷 大安夜未眠

大安區是臺北市人口最多的行政區，眾多百貨、商場及餐廳聚集，若想體驗熱鬧繁華的臺北夜生活，落腳於大安區內三安評鑑優良的旅館，十分便利。

位於臺北市中心，板南、蘆洲線兩條捷運線交會處，忠孝新生站3號出口隔壁的凱統大飯店，是全臺北市最靠近捷運出口的飯店之一。為了讓住客的需要獲得即時滿足，飯店不定時進行突發狀況檢測，訓練員工隨機應變能力，以便在第一時間處理問題。

面對大安森林公園的麗都大飯店，所有客房皆採用國際標準的防火建材，定期申報檢查保養。飯店的衛生管理榮獲臺北市府衛生局旅館業衛生自主管理OK標章，而在員工教育訓練方面，則於每天中午執行禮儀訓練，加強服務品質。

坐落於臺北市敦南商圈心臟地帶的怡亨酒店，除委託專業消防顧問公司定期檢測消防安全器材並實施安全演練、消毒及清洗冷卻水塔外，軟體方面，則定期實施員工教育訓練，提供24小時的保全服務，另更獲得民國99年度臺北市旅館雙語考評英語特優的獎項。

香城大飯店緊鄰通化街夜市，距離世貿中心徒步只要10分鐘，不管洽公、參展、購物都很方便。飯店內備有商務中心供免費



凱統大飯店會不定時進行突發狀況檢測，訓練員工隨機應變能力。



麗都大飯店的客房皆採用國際標準的防火建材。



香城大飯店的房間備有緩降機，保障旅客安全。



除了硬體安全措施外，怡亨酒店定期實施員工教育訓練，並提供24小時的保全服務。



美代溫泉飯店歷史悠久，深獲好評。

使用，員工也多具備英、日、粵語等多種雙語能力，讓入住旅客免去語言不通的不便，住起來更安心。

北投溫泉鄉 世外桃花源

天氣漸涼，位在臺北市北投溫泉區數家三安評鑑優良的溫泉旅館，是遠離塵囂、淨化身心靈的世外桃源。

美代溫泉飯店，前身是已有半世紀歷史的隆門飯店，經營者致力於讓泡湯成為男女老幼的平價活動，而非花大錢才能享受的高級休閒，於民國99年6月榮獲北市府觀光傳播局頒發優秀資深旅館

獎。該飯店佇立於地熱谷旁，能汲取北投區的清泉，並同時擁有青磺泉與白磺泉，屬於北投地區少數擁有兩種溫泉的飯店業者。

水都溫泉會館獨特調配碳酸鍍泉和白磺泉而成的超濃優質硫磺泉，屬偏酸性的特殊泉質，富含多種微量元素及礦物質。除了定時進行水溫、水質酸鹼度檢測，加上入口處設有泡湯須知，並派專人定時巡邏，讓旅客可以安心泡湯。

占地2,000坪的太平洋溫泉會館，客房採乾濕分離，並提供防滑拖鞋，走道及浴室內排氣裝置保持暢通、定期維護，每個月亦



水都溫泉會館擁有優質硫磺泉，提供住客舒適的泡湯環境。



太平洋溫泉會館提供乾濕分離的設施，注重旅客的安全。（圖／太平洋溫泉會館提供）



水美溫泉會館結合各種SPA水療設施，助旅客紓解壓力。



每間客房都擁有半露天泡湯池的立德北投倆人旅店，讓房客享有不被打擾的寧靜。



熱海大飯店已經兩度獲得三安旅館優良評鑑。

會進行全館消毒及每年兩次冷卻水塔的清洗維護，且監視系統隨時保留一星期以上的錄影檔案，確保前往泡湯旅客的人身及財物安全。

立德北投倆人旅店的建物及消防均通過北市府建管及消防單位定期檢查合格，且飯店的衛生清潔也得到北市府衛生局核發的溫泉旅館業者衛生自主管理OK標章認證。為了強調個人化的服務導向，有別於多數溫泉飯店設有大眾池的空間規劃，該飯店以「房間即是湯屋」的概念，捨棄公共湯池，每一間客房都擁有半露天的泡湯池，讓房客享有不被打擾的寧靜。

水美溫泉會館位於北投公園旁，搭乘捷運至新北投站下車，往光明路步行，5分鐘以內即可抵達，交通十分方便。該館將來自於大磺嘴地熱溫泉區的白磺泉（酸性硫酸鹽泉）結合各種SPA水療設施，提供旅遊及商務住宿的旅客們一處紓解疲勞、釋放壓力的休閒會館。

民國61年開幕的熱海大飯店，是當時北投區最鼎盛的飯店之一，昔日名聞全球的中華少棒，

每逢勝利歸國時，都是入住熱海大飯店。該飯店並榮獲交通部觀光局頒發「2011年全國優良觀光產業從業人員」獎牌，去年是第二次獲得三安旅館優良評鑑，認真積極參與任何評鑑審查，用消費者的心態來要求自己。

進步的原動力 投宿就是鼓勵

臺北市的一般旅館，隨著客層屬性、坐落地點與經營定位的不同，各自呈現不同的風格樣

貌，但最基本的「安全、安靜、安心」三原則是旅客最重視，也是每家旅館致力於好還要更好的目標。選擇三安優良旅館投宿，除了是對業者最好的支持與肯定外，更能讓臺灣觀光產業中的住宿品質更具競爭力。

►大安區、北投區三安旅館相關資訊

編號	名稱	地址	電話
1	凱統大飯店	大安區忠孝東路3段8號	2721-1162
2	丹迪旅店—— 大安森林公園店	大安區信義路3段33號	2707-6899
3	麗都大飯店	大安區信義路3段11號	2706-5600
4	怡亨酒店	大安區敦化南路1段370號	2784-8888
5	香城大飯店	大安區信義路4段295號	2704-9546
6	美代溫泉飯店	北投區光明路281號	2891-2174
7	水都溫泉會館	北投區光明路283號	2897-9060
8	太平洋溫泉會館	北投區奇岩路1號	2893-1668
9	立德北投倆人旅店	北投區幽雅路11號	2897-3611
10	水美溫泉會館	北投區光明路224號	2898-3838
11	熱海大飯店	北投區光明路258號	2891-5161



前進當代藝術館 探訪2013末日新世界

文／觀止 攝影／許斌

時序進入到2012年，在金融風暴、氣候異常等危機環繞下，有人不免擔心，電影中的末日傳言要成真了嗎？如果真有末日，會是一番什麼樣的景象呢？

13位藝術家 創作手法多元

台北當代藝術館現正舉辦「末·末2013——World is over?」展覽，13位年輕藝術家將目光聚焦於2013年，以圖像設計、多媒體、塗鴉創作、裝置藝術等多元手法，表現末日後的世界。

當代藝術館館長石瑞仁表示，許多藝術家以幽默的態度思考末日議題，也希望民眾放鬆心情欣賞，「不管未來如何變化，都要開開心心，告別苦難與不愉快，迎向藝術與光明。」



展場內投影幕上的巨大時鐘正倒數著，宛如世界末日即將引爆。



以黑色原子筆描繪人體內扭曲糾結的器官，凸顯末日來臨時駭人的情景。

「未」、「末」一線之差 傳遞截然不同意涵

這次參展的團隊名為Second Soul Graphic Arts Society，團隊成員包括圖像設計師、塗鴉藝術家、影像動畫家等，他們各有專長，藝術表現手法也大相逕庭，卻都將創作視為「第二靈魂」，傳遞生活理念。當圖像結合不同領域跨界演出，或是從平面延伸為立體，將擁有全新的面貌，展現更震撼人心的美感力量。

參展團隊代表梁浩軒從展覽名稱「未·末2013」解釋展覽的意義：「『未』與『末』僅有一線之差，卻指向兩種截然不同的意義。2013究竟是未來還是末日？藝術家提供了大家思考的空間。」

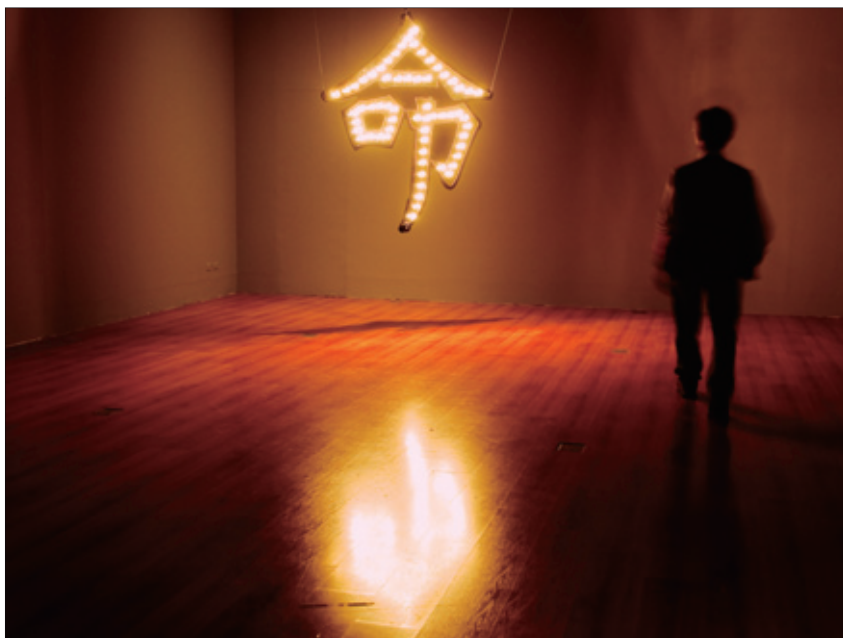
進入展場，投影幕上的巨大時鐘正倒數著，宛如世界末日即將引爆；黑暗的展間也讓人有走入另一個時空的錯覺。面對末日，藝術家從「人性」、「信仰」、「生活環境」三大主題出發，有的表現了悲觀的情懷，像是以樹脂黏土捏塑出殘破的人形雕塑，在瀕死邊緣無聲地掙扎著；或是以黑色原子筆描繪人體內扭曲糾結的器官，凸顯末日來臨時駭人的情景。

另一方面，有的藝術家擺脫了憂傷的情緒，企圖營造歡樂的氛圍，像是拆解動物身體，創造出能適應新環境的混種生物；或是設計俏皮的新形神祇供人膜拜，撫慰人們脆弱的心靈。

值得一提的是，出口處名為



以樹脂黏土捏塑殘破的人形雕塑，象徵在瀕死邊緣無聲的掙扎。



「命」字拆解為「人」、「合」、「力」三部分，象徵人類必須團結對抗災難，生命才得以延續。

〈合力生命〉的互動裝置，巧妙地將中文字「命」，拆解為「人」、「合」、「力」三部分，象徵人類必須團結對抗災難，生命才得以延續。當觀眾靠近這件作品時，字上的燈泡便會發亮，順勢投影在入口處的地面上，這樣的循環模式也代表前人以生命光熱，啟動了社會網絡，為這次展覽留下了完美的註腳。

►未·末2013——World is Over?

展期：即日起～1/29

地點：台北當代藝術館MOCA Taipei（長安西路39號）

電話：2552-3721

網址：www.mocataipei.org.tw

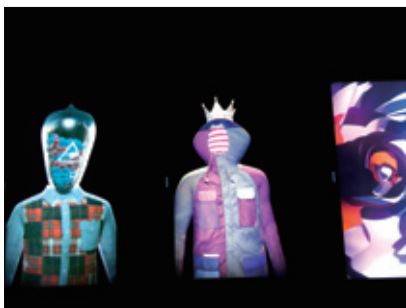
末日世界 必賞精彩之作



1. 互動電玩遊戲 模擬逃生

塗鴉藝術家蕭閔釗從小與電玩為伍，他設計的互動電玩作品〈末日大逃亡〉不見悲情，反而讓人沉浸在歡樂的氣氛中。踩踏兩塊控制板，盯著眼前的大螢幕，觀眾就能化身為電玩遊戲中的主角，任務是躲避末日火焰的追逐。

隨著遊戲的進行，主角會遇到各式障礙物，如斷橋、巨石，必須敏捷地彈跳才能躲避危機，如果動作不夠快，就會遭火焰吞噬。蕭閔釗希望透過虛擬的障礙訓練，培養人們災難來臨時的逃生能力，值得慶幸的是，當「Game Over」的螢幕出現，我們的人生還是能繼續下去。



2. 9種動態人形 比喻心情

王宗欣的作品〈病毒城市〉包括了地面投影和壁面播放器兩部分。地面投影以忽大忽小的彩球為主體，它們被線牽連著，不斷推擠、碰撞、分離。王宗欣解釋，如果我們將視野提升至造物者的角度，就會發現人類十分渺小，這些像是病毒的彩球，正代表都市的人們，彼此依賴卻疏離。

牆面上9個動態人形，則代表末日後，倖存的人類所擁有的心境。面部和下腹部被混亂線條環繞的人形，代表「焦躁」；全身長滿毛髮的毛怪，就像活在象牙塔中的阿宅，對周遭事物「無感」；臉部表情忽明忽滅的女子，代表「憂鬱」；穿著誇張的花花人，對活著感到「幸福」；戴皇冠的男子影射位高權重的「自私」鬼等。藝術家發揮巧思，將人類的心境具象化，同時擴大了影像張力。



3. 進化生物現蹤 適應環境

有的藝術家以符合青春世代的語彙創作，熱愛街頭塗鴉的綦振翔，就在電腦繪圖作品〈Hybrid〉中，注入街頭元素。他幻想末日後的世界一片混亂，生物為了適應新環境並繁衍後代，只好混種交配，所以擷取人與動物的特色，拼湊成各種半人半獸的進化生物。像是公雞頭、河豚身上配上螃蟹手，長頸鹿頭搭配黑猩猩的身體，就連老虎頭上都長了鹿角。

有趣的是，由於綦振翔喜愛籃球，收藏了許多球鞋，這些新物種因而穿上了時髦的球鞋，以籃球隊員的角色現身，彷彿能在末日世界裡跑得更快，彈跳得更高。



4. 趣味宗教領袖 給人慰藉

跨領域設計師陳彥鳴擅長為品牌形象包裝，名為〈萬佛潮宗〉的8件圖像作品，從信仰的概念出發，外觀上，就像是潮流品牌的商標。

他認為，末日傳言導致人心惶惶，人們因而轉向宗教信仰尋求慰藉，他以老虎為主角，融合各個宗教的信物、傳說、符號，外加時尚的元素，創造了8種新神祇。像是頭頂光環、穿著白袍，模仿基督教的上帝；或是頭戴古埃及皇冠，喬裝鎮守金字塔的人面獅身；甚至扮裝成俄羅斯的許願娃娃。這些模樣逗趣的老虎神祇們，成為新興的信仰領袖，陪伴人們度過末日。



5. 諾亞方舟出發 同舟共濟

藝術家葉士豪擅長從為人熟知的經典題材，延伸出新的視覺造型。華麗的裝置藝術作品〈2013 We are Together!〉，以聖經中諾亞方舟的故事為靈感，立體的半圓木箱中，放置藝術家自製的人偶和動物雕像，象徵造物主再度帶領著動物們，度過末日危機。

木箱背板上雕刻了象徵死亡的月神，與象徵重生的日神，四周環繞著閃閃發光的霓虹燈，營造出劇場般的華麗場景，期待眾人以樂觀的心情，同舟共濟，繼續在新諾亞方舟上等待光明的來臨。



「草埔仔米食市集」讓民眾品嚐充滿年味的各式米食。



以花布包裝的好禮名品，散發濃濃懷舊味。
(圖／臺北市商業處提供)

2012

年貨大街開鑼囉

歡迎來臺北過好年

文字整理／陳靜雯
攝影／劉佳雯

農曆新年是華人社會的重要節日，今年臺北市政府除了在迪化街推出年貨大街外，更邀集北市商圈、店家，推出年節應景好禮，滿足所有民眾年節採買需求，同時號召全國民眾「來臺北、過好年」！

臺北市商業處處長劉佳鈞表示，今年的年貨大街與往年最大的不同，就是將原年貨大街規模擴大舉辦，並集結全臺北市與年節有關的商圈產業，以「祥龍點金鴻運來」為主題，推出「送禮、除舊布新、團圓、遊逛」系列活動及特色商品，營造祥龍獻瑞的年節氛圍，打造全城年貨便利購的環境。

商圈大會串 瘋年貨迎新春

大稻埕商圈即日起至1月21日展開熱鬧的年貨大街活動，除了採買南北貨，民眾還可自即日起到2月6日至臺北地下街，趁著週年慶活動搶便宜，或是在1月21日以前，逛逛華陰街商圈封街特

賣會、沅陵街的年貨大街皮鞋市集，為自己添購新衣、新鞋、新配飾。

今年首次登場的大橋頭延三商圈，於1月15日至1月21日舉辦草埔仔米食市集，讓民眾品嘗充滿年味的各式米食；另外花博公園爭艷館在1月18日前的每個週末假日，舉辦「全國農特產品展售活動」，提供民眾年節料理最新鮮的食材。

臺北好禮名品 搶攻年節送禮熱潮

另外，今年商業處首次媒合深受國內外旅客喜愛、代表臺北意象的鳳梨酥、臺北好茶、綠豆椪、肉乾知名伴手禮店家，新開發四款組合式禮盒；推出象徵「一路發」及「發財」的888、800元經典款好禮，如烏龍茶、茶梅、瓜子組成的「遊茶好盒」、鳳梨酥與茶組成的「彩糖屋好盒」、唐寧英國皇室御用茶組的「羅爵好盒」……等，以及象徵「我發發」的588元茶與糕點所組合的入門款好禮。

禮盒包裝方面，巧妙採用花布包巾，可作為領巾、圍巾，讓民眾「把臺北穿在身上」，既環保又散發濃濃懷舊味，不僅是送禮首選，也可做為紀念收藏。

想要選購上述好禮名品，民眾可在1月21日以前，到大稻埕商業中心（永樂市場2樓）祈福廊道下單選購，或是到2012年貨大街網頁下載訂購單，透過電子郵件或傳真回傳訂購單即可完成訂購。

►2012來臺北過好年活動一覽表

活動名稱	時間	地點	內容
大稻埕商圈年貨大街	即日起至1/21	迪化街、永樂市場	每日限量的百元福袋、永樂市場二樓的祈福廊道提供民眾寫心願、掛祈福小卡
華陰街商圈封街特賣會	即日起至1/21	華陰街	花車與店家商品限時限量特賣活動
城內年貨大街封街特賣會	即日起至1/21	沅陵商店街	男女鞋類封街特賣，消費滿額摸彩
草埔仔米食市集	即日起至1/21	草埔仔市場米食區及延三夜市	大橋頭商圈首次舉辦為期七天的米食市集
臺北地下街週年慶	即日起至2/6	臺北地下街	消費滿額憑發票兌換抽獎券，有總價值高達百萬元的大獎

資料擷取自臺北市商業處「2012臺北年貨大街」網頁，活動如有異動，以主辦單位最新公布內容為主。



趁著假日逛逛年貨大街，選購各式年節用品，並感受臺北年節的獨特魅力。（王能佑攝）

►2012臺北年貨大街

時間：即日起～1/21

地點：大稻埕商圈、華陰街商圈、沅陵商店街、大橋頭延三商圈、臺北地下街等

電話：1999轉6477

網址：www.tcooc.taipei.gov.tw



龍年到

賞燈趣

祥龍獻瑞囍洋洋

文／廖雅琴 圖／臺北市政府民政局提供

每年農曆一月元宵節到來時，親朋好友總會問上一句：「你看花燈了嗎？」而張燈結彩的元宵燈會讓臺北城連著好幾晚，都映照在光彩奪目的燈海及孩子們的歡笑聲中，洋溢著歡樂氛圍，象徵一年的美好開始。

雙主燈 閃耀臺北夜晚

一年一度由臺北市政府主辦的臺北燈節，今年將於2月2日至2月12日熱鬧登場，今年臺北燈節除了在國父紀念館設置以中國傳統文化的龍形圖騰為創作概念

的實體主燈外，更在新仁愛路上推出虛擬主燈「一顆最好玩的鑽石」！融入科技、光影、工藝、公共裝置藝術等概念，以「雙主燈、雙展場」的浩大氣勢，展現各有千秋，相輔相成的燈節特色。

除了主燈區外，今年燈節也規劃傳統燈區、祥龍劇場、祈福燈區、魔法森林燈區、卡通燈區、燈海隧道、全國花燈學生競賽燈區、魚躍龍門燈區及國際燈區等，共十大燈區，讓喜愛花燈的民眾，目不暇給，大飽眼福。

十大燈區 傳統現代兼容

今年適逢龍年，在傳統燈區，可以看見「龍生九子」的傳統燈座，搭配動漫及現代化Q版造型的龍型花燈，以及「龍生九子、各有所長」的傳說，並擁有「行行出狀元」的現代涵意；追求視覺震撼的民眾，則不要錯過虛擬主燈前祥龍劇場的精彩表演，以現代科技技術設計舞台外型及內部裝置，令人耳目一新。

到了祈福燈區，則可以看到各式各樣具有祈福意象的傳統燈座、樹燈，也可以利用免費索取



美麗精緻的花燈，別有一番風情。



喜氣洋洋的傳統燈籠高高掛，祈願新的一年合境平安。

的祈福卡，寫下新年新希望，為臺北燈節增添傳統祈福意涵；魔法森林燈區則以「魔法」為主題，設計供民眾近距離接觸的內發光燈座，現場同時有互動遊戲，邀請民眾一同享樂。

各式花燈 與傳統藝術對話

走逛到卡通燈區，可以欣賞「變形金剛」、「星際大戰」等主題花燈，讓人忍不住拿出相機，與有趣生動的花燈合照；而從仁愛敦化圓環延伸至市府的燈海隧道，搭配大量碎燈、傳統燈籠及特色燈飾，元宵喜氣十足。

而在全國花燈學生競賽燈區，則邀請全國各級學校學生，發揮對「龍」的不同想像與創意，在花燈競賽區一展所長，展現各式各樣亮麗繽紛的燈飾作品，以年輕、獨特的巧思，與傳統藝術對話交流，激盪出獨一無二的創作；而到了國際燈區，民眾可以看花燈的方式環遊世界，增廣見聞。

拿香祈福 保佑新年平安

此外，臺北燈節每年吸引各宮廟熱心參與、共襄盛舉，再現傳統年節熱鬧文化。除了國父紀念館前的松山慈祐宮媽祖及松山慈惠堂瑤池金母，臺灣省城隍廟的



虛擬主燈前有祥龍劇場帶來的精彩表演，千萬別錯過。

燈謎擂台也是臺北燈節最具特色的傳統元宵習俗活動，許多親子共同腦力激盪尋找燈謎答案，是吸引眾多人潮流連忘返，感受濃厚年節風味的地方。長達11天的2012臺北燈節，天天提供不同謎題，讓民眾可以大顯身手，沉浸於解謎的樂趣。

現代的、傳統的、靜態的、動態的各種花燈，照亮新春臺北的夜，造型各異、繽紛璀璨的燈節會場，讓你無論走在哪一區，都能感受不同的氛圍！喜歡花燈的你、喜歡熱鬧的你，下班或放學

後不妨找一天，與親朋好友一起來共渡歡樂的元宵時光吧！

►2012臺北燈節

燈會地點：國父紀念館、市民廣場、市政大樓周邊及新仁愛路段至仁愛敦化圓環等地。

時間：2/2～2/12，每日18:00～23:30亮燈，主燈每半小時展演一次。

電話：1999轉6236、6237

網址：www.2012taipei-lantern-festival.com



士林市場新風貌 持續提供好味道

文／廖雅琴

圖／臺北市市場處提供



搬遷後的新士林市場，結合現代化建築與歷史古蹟，讓臺灣的傳統市場文化邁入新階段。

說起「士林市場」，臺北無人不知，無人不曉，對許多人而言，更是個充滿許多回憶的地方。士林市場如同家裡的廚房，各種美食隨時填飽莘莘學子及上班族的五臟六腑；香味撲鼻的臺灣小吃總讓國內外觀光客大飽口福；早市或午市的生鮮百貨，就像物美價廉的補給站，逛一趟即能買足民生必需品……。

為了整飾士林市場整體環境，臺北市政府歷經多年規劃，老舊的臨時攤棚已吹熄燈號，讓士林市場搬回基河路101號，重新回

到士林夜市商圈內，臺北市市場處指出，新的士林市場結合當地古蹟，創造出與傳統市場不一樣的新風貌，同時，藉由開幕活動「士林之味 臺灣之最」，鼓勵民眾來場市場小旅行！

古蹟新意象 百年風潮再現

士林市場自清朝起營運迄今，不僅成為人潮聚集且商機蓬勃的商圈，更是歷史悠久的傳統市場，任何時間前往士林市場，都可以感受到濃濃的人情味，並聞到陣陣撲鼻的美食香氣，蚵仔煎、大餅包小餅、士林大香腸、生炒花枝羹、青蛙下蛋等多元化選擇，更讓國內、外遊客食指大動，只要到了士林市場，就隨時可以參加一場美食饗宴。

遷址之後的新士林市場，嶄新的現代化建築以鋼棚搭起，結合日治時代遺留下來的歷史古蹟——長短棟，既「襲古」且「創新」，宣告臺灣獨有的傳統市場文化邁入跨時代的新階段。

新市場保有獨具特色的三班制，共有380個攤位，早、晚市共有536個攤商接力營運，除了地下一樓的美食小吃，一樓更有魚蔬生鮮與流行商品等著消費者前來「挖寶」，地下二、三樓則規劃為停車場，而中央空調與靜電除油煙機等硬體的設置，也成為士林市場攤商安全無虞的營業基地，更提供各地遊客舒服安適的消費空間。

士林開幕活動 好禮獎不完

士林市場各攤商於100年12月25日完成搬遷，為歡慶新建市場落成暨重新開張，市場處辦理「士林之味 臺灣之最」系列活動，想回憶士林市場的民眾可以參加「那一年，我們一起來逛士林」活動，看士林市場的老照片，回憶當年在士林市場留下的美好點滴；選在人潮最多的傍晚，市場處還舉辦結合音樂表演與美食促銷的「越夜越美麗」活動，讓民



交通便捷的士林市場，美食、人情味齊飄香。（王能佑攝）

眾可以在放學或下班後前來放鬆一下享好康；而造福早起民眾，所推出的「早鳥優惠 士林限定」活動，只要民眾前來跳活力早操，就贈送T-shirt。

此外，你也可以決定什麼是士林市場的經典美食！無論是士林大香腸、大雞排、水煎包還是生炒花枝……只要上網參加「人氣NO.1 士林我最讚」，就可以投票選出最具代表性的人氣美食；而自認為是省錢達人者，趕緊來參加「最省錢 逛士林」省錢大挑戰，只要民眾將省錢方式拍攝下來，並上傳至youtube，就有機會得到萬元獎金！

臺北市公有士林市場自治會總幹事郭逢時指出，絕大多數攤商對於搬遷，就像自己搬新家一樣地高興，都帶著喜悅的心情，也

相信未來的營運都會很順利。

具有高人氣與多元美食的士林市場具體而微地展現臺灣在地飲食文化，而有著新意象的新士林市場從捷運劍潭站步行只要10分鐘內即可到達，緊鄰士林夜市商圈，吃喝買玩一網打盡，便利性大大提升，而士林市場全日營業且全年無休，是民眾休閒時的好去處，快來一同歡慶士林市場喬遷之喜，體驗士林市場的多元豐富吧！

►士林市場開幕活動

時間：即日起，詳細時間、地點請上官網查詢

地址：基河路101號

官網：www.shilinmarket.com.tw

Facebook粉絲團搜尋：

士林市場／士林夜市。



現做的蚵仔煎，滿足遊客的味蕾。（王能佑攝）



大餅包小餅是士林市場必嘗美食之一。（王能佑攝）



UNIVERSIADE
TAIPEI
2017
CANDIDATE CITY

優質健康城市 2017世大運在臺北

文／陳盈帆 圖／臺北市體育處提供

TAIPEI FOR
the 2017 UNIVERSIADE



臺北市申辦世大運影片中的主角阿典，傳遞六年後將實現在臺北參加世大運的夢想。（黃中台攝）

射出手中的紙飛機，13歲的布農族男孩阿典，夢想正要起飛；他在臺北這座充滿生命力的城市中一路奔跑、追逐，最終停駐在臺北小巨蛋，因為六年後，成為大學生的阿典，要在這裡實現他的夢想——參加2017年世界大學運動會，讓全世界看到他對運動的努力與熱情。

以上所描述的故事，是臺北市為了爭取2017年夏季世界大學運動會（2017 Summer Universiade）的主辦權，所製作的影片內容；如今，這個夢想終於踏出成功的第一步：2017年的世大運，最終由臺北市取得主辦權，這也是繼臺北市政府2009聽

障奧林匹克運動會、2010臺北國際花卉博覽會及2011世界設計大展後，再一次主辦國際級盛事。

享有「小奧運」美譽的世界大學運動會，其規模僅次於每四年一次的奧林匹克運動會，因此這次取得世大運主辦權，是我國有史以來主辦規模最大的一場國際運動賽事；未來六年籌備期間，北市府將與中央攜手合作，除了持續更新軟、硬體設備外，另將新建六座競賽場館，希冀藉由這次賽事，提高國際能見度，並使臺北成為一個「健康、綠能」永續發展的運動城市。

擊敗勁敵巴西 讓臺北走向世界

高雄市曾申辦2001、2007及

2011年世大運，臺北市則曾申辦過2015世大運，全都鎩羽而歸；這次臺北市再度爭取2017世大運主辦權，過程同樣困難重重，尤其對手是2014世界盃足球賽、2016奧運的主辦國巴西，又是世界第七大經濟體，要在激烈的競爭中脫穎而出，實屬不易。

比利時布魯塞爾國際大學運動總會（International University Sports Federation，簡稱FISU）曾於去年10月中旬來臺進行四天的訪視行程，當時北市府卯足全力積極展開各項國內外行銷宣傳活動，希望讓該會委員瞭解臺北市申辦世大運的決心；而中央、地方、來自各界的支持，以及廣大熱愛運動的市民，更是臺北市成功奪得

主辦權的主因。

這次能取得2017世大運的主辦權，我國籍的世界大學運動會執行委員陳太正表示，臺北市的財務、場館規劃及悠遊卡優惠計畫，是致勝主因，再加上流利且精彩的簡報，更說服執委將票投給了臺北。

FISU法國籍會長加里恩也表示，我國不屈不撓申辦五次世大運，可見申辦團隊的決心與毅力；他多次造訪臺灣，除了感受到當地民眾的友善外，也具備了完善的科技與場地設施，因此他有信心，臺北市有最好的條件，能夠達到如簡報中所呈現的世大運願景。

強化軟硬體建設

共同打造最成功的世大運

2017世大運預計至少有160個國家、1萬2千名選手與會，因此北市府於林口機場捷運附近新建世大運的選手村。村內更規劃了各項完善設施，配合新穎及科技化的設計，可滿足各運動團隊的需求與優質的住宿品質。

競賽場館及綠能的永續發展也是2017世大運的重要概念之一。這次世大運的場館將朝綠建築及利用太陽能光電、水資源回收再利用等節能減碳的方向加以規劃，新建符合國際賽事標準的六座場館，包括大巨蛋、臺北網球中心、中正高中游泳館、臺北籃球館、市教大綜合體育館及選手村。

此外，市內的交通運輸也結合了綠色環保概念，包括提高大眾運輸使用率，增加市區自行車道等，希望在2017世大運中充分展現出臺北特有的綠色運輸環境。

臺北市體育處強調，世大運場館多位於學校、大專院校體育場館，賽後將繼續由該校經營管理，部分場館則可移交給鄰近的學校管理運用，全面提升賽後場館的使用率，其餘場館將委外經營；新建的選手村將朝BOT的方向



臺北市取得2017世大運的主辦權，臺北市長郝龍斌（左六）允諾，將舉辦一次「有史以來最好的世大運」。（黃中台攝）



配合2017世大運新建的臺北市籃球館，可容納約6,000人，日後將成為各大體育賽事的舉辦場地。（模擬示意圖）



預計於林口新建的選手村，設施完善，可滿足運動員的各項需求。（模擬示意圖）

規劃興建，賽後大巨蛋則作為綜合體育館，不會發生場館閒置的狀況。

近幾年來，從王建民、林義傑到曾雅妮，國內體壇人才輩出，臺灣這個培養各項運動好手的發源地也隨之躍上國際舞臺。由於世大運是僅次於奧運的國際性運動賽事，必定吸引為數可觀的觀光人潮及有形或無形的周邊效益。

臺北市長郝龍斌表示，透過這樣的國際賽事，絕對能讓世界看見臺灣，並提升臺北的國際形象及能見度。他亦允諾，未來六年將進行周延的準備，與中央各部會、各地方政府，以及體育界等各專業領域共同攜手合作，舉辦一次「有史以來最好的世大運」，以不負眾人的期待。

2017世大運，我們臺北見！

破紀錄的驕傲

2011富邦臺北馬拉松

文／陳華恒（中華民國路跑協會秘書長）

圖／聯合知識庫



編按：

由臺北市政府、中華民國路跑協會合作主辦的「2011富邦臺北馬拉松」於去年12月18日圓滿落幕，共有來自世界各地約10萬人一同參與，主辦單位之一的中華民國路跑協會秘書長陳華恒實際接觸不少來自各國的選手，特別撰寫本文，記錄選手們當下最真實的心情，也呈現臺北市舉辦國際盛會溫馨的一面。



臺北市長郝龍斌（右二）在終點線上迎接國內全程馬拉松男子組冠軍蔣介文。（圖／中華民國路跑協會提供）

去年12月18日，2011富邦臺北馬拉松於臺北市府市民廣場熱鬧起跑，共湧進約10萬人共襄盛舉，參與人數再創新高；在天公作美及路線規劃得宜下，男、女組全程馬拉松冠軍雙雙打破大會紀錄，合計抱走冠軍及破紀錄獎金400萬元，來自各國的選手都對這次比賽印象深刻，也讓在幕後籌劃的工作人員們感到無比欣慰，卯足全勁要一年比一年辦得更好。

各國選手雲集 一起「跑最大」

今年來臺參加路跑的國家計有57個，以亞洲居多，共計吸引來自日本的選手742人、香港494人及新加坡112人，因此大會特別透過東森亞洲台增加了對亞洲各國的電視直播，讓更多無法前來參賽的亞洲選手可以如臨現場，感受臺北馬拉松的盛況。

主辦單位今年在全程馬拉松



阿德漢（右）和海倫娜奇洛普（左）雙雙破了全程馬拉松男、女子組的紀錄。

路線稍作調整，以河濱道路代替高架道路，減少過去需要爬坡及兩側有隔音牆的路段，提升了國內外菁英選手的成績。其中來自衣索比亞的阿德漢（Yemane Adhane）在全程馬拉松男子組跑出2小時10分24秒佳績，突破5年前

肯亞男子選手路克（Luke）所創下的2小時11分5秒大會紀錄，首次來臺參賽的他開心地戴上冠軍桂冠，並抱走新臺幣200萬元獎金；賽前就說過要把獎金帶回肯亞買房的女子選手海倫娜奇洛普（Helena Kirop）也夢想成真，在全



吸引約10萬人參與的臺北馬拉松，在國際間享有盛名。（圖／中華民國路跑協會提供）



熱情的臺灣啦啦隊讓各國選手倍感窩心。



來自各國的馬拉松菁英選手，在菁英選手歡迎會上開心與大家打招呼。



日本選手向後友紀子舉旗感謝臺灣對日本311地震的協助。

程馬拉松女子組以超越大會紀錄近3分鐘的2小時27分36秒掄元。

自1986年開始舉辦的臺北馬拉松，至今已為國際級大型城市賽會，在國際間享有盛名，為了讓各國舉辦馬拉松的單位能相互學習、交流，去年12月17日，也就是開賽前一天，主辦單位首度舉行「臺北馬拉松城市論壇」，共有10個城市、5個國家一同分享比賽辦理經驗，希望提升各地舉辦馬拉松的品質。

跑出感動 臺北限定的難得經驗

在12月18日完成富邦臺北馬拉松後，選手及來賓也簡短分享了對整個活動的感想。

來自北海道的小山道雄，是北海道新聞社事業中心長，他參加全程馬拉松，成績約4小時27分，他說，雖然路程中遇到彎曲的河岸，但因道路標示清楚且風景美麗，加上有許多啦啦隊在旁加油，讓人一點也不感覺疲累。

另一位同樣也受臺灣啦啦隊

鼓舞而忘卻疲勞的是日本靜岡縣體育振興課主幹事石本雅文，摘下半程馬拉松40歲組冠軍的他直說：「臺灣啦啦隊真是太熱情了！」

而這次比賽比較特別的是，日本去年3月發生大地震，臺灣在第一時間即給予溫暖的協助，讓不少日本選手藉由這次活動表達對臺灣人的感謝。如背著日本及中華民國國旗的日本女子選手向後友紀子，為了感謝臺灣給予日本地震的援助，全程向跑友及啦啦隊直喊：「感謝臺灣！」而沿途市民也回報她最大的掌聲。

另外，韓國平澤市馬拉松聯合會事務局局長李鎮秀，讚揚主辦單位非常專業，「能把選服務及活動辦得像嘉年華會真不簡單，我明年要帶更多人來參加！」自肯亞遠道而來的國際馬拉松暨路跑總會會員史蒂芬貝特（Stephen Bett）則說：「臺灣舉辦馬拉松賽已有國際一流水準，我感到非常佩服。」

來自中國大陸河南省鄭開馬拉松組委會主任劉斌是第二次組團參加，他喜歡臺北馬拉松充滿自我挑戰與喜悅歡樂的感覺，就像參加嘉年華會一樣；此次2011富邦臺北馬拉松大會指定唯一運動品牌的贊助企業——香港特步公司總裁丁水波也表示，富邦臺北馬拉松是很不一樣的賽會，令他相當難忘。

2011富邦臺北馬拉松雖已落幕，但相信本地及各國參賽選手不會忘記那天的歡笑、汗水和喜悅。期待在政府、主辦單位及熱情市民的支持下，臺北馬拉松可以年年跑出新紀錄，成為國際間首屈一指的馬拉松盛會！



校園大變身

上學趣

文／潘逸凡 圖／臺北市府教育局提供

通

學

步

道

小時候，喜歡牽著爺爺的手上下學，沿途花草搖曳、蝴蝶飛舞，看著校園圍牆彩繪的塗鴉壁畫，心情也變得開朗。現在的臺北，城市裡多了繁華、熱鬧，學生通學的步調變得快速、緊湊，從家裡到學校的路途中，如何能多一些色彩、多一點悠閒，讓孩子在生氣盎然的通學步道，留下更多美好的記憶？

臺北市府推出的「臺北好好看」系列五——看見友善校園、亮麗學校圍籬，於100年度規劃的「通學步道」，企圖將環境綠化

與生態概念，深植學校、師生、家長、社區之中，讓校園的綠化向外延伸，社區的愛蔓延進來，並齊心建構一條條溫暖、安全、充滿藝術氣息的校園通學步道，為學童每天上下學的通學路途注入活力與趣味。

高牆變身 造型圍籬攬綠意

坐落於萬華區的南海實驗幼稚園，小朋友們天真的笑聲，穿透整排花朵造型的鑄鐵圍籬。這裡原先是水泥高牆，因為通學步道計畫，轉變成現在的漂亮模樣，

散步於此，沿路可欣賞孩童稚嫩活潑的美勞創作，圍牆邊特別種植的櫻花樹，更為街景增添柔和、雅緻的氛圍。

位於汀州路、以推廣「閱讀教育」聞名的河堤國小，校園外打造了一處「光之轉角」，社區居民常在此伴著晨曦、黃昏餘暉休憩聊天，如此這般的光景，好不愜意。步道旁，以鮮豔色彩與書本造型建構的藝術圍籬，不僅傳達河堤國小「愛閱讀」的理念，街景也搖身一變成為美麗的書香廊道。



在綠樹及美麗圍籬的陪伴下，河堤國小小朋友津津有味地閱讀。



螢橋國小以城市中的生態營造通學步道，展現自然意象。



大同國小花朵造型的圍籬，一如孩童夢想中的花園天地。

順著汀州路往重慶南路方向前進，位在詔安街的螢橋國小，拆除昔日高築的舊圍籬，重新注入綠意，竹籬笆、紅磚、綠樹……與人行道揉合成一幅自然畫作。

中山女高的校區，新栽種了小葉欖仁、羅漢松等喬木，放眼望去，一片清新，在建國北路邊的綠色鐵圍籬上，鑲入具設計感的「中山」校徽，並在剪紙窗花公共藝術廊道，融入學生們的作品，洋溢人文氣息。

接著，腳步移往五常國小，為結合通學步道改善工程，學校整修校門口的行人徒步區，改造了局部景觀，並設置五座充滿童趣的雕塑作品，與周邊綠美化植栽、學生藝文作品相互輝映，讓學習空間更活潑有趣。

繽紛色彩 老校區展新意

行經位於大同區的大同國小，很難不被校園外搶眼的鮮豔色彩吸引。在進行通學步道工程時，學校特別保留校園內的大樹，運用七彩的花朵牆柱，並在花蕊部分鑲上凹凸鏡，更添童趣，一年四季徐行於此，街道彷彿開滿朵朵小花般，生氣盎然。另一處讓人直呼可愛的設計，莫過於「親和創意七彩座椅」街道家具，坐



社子國小幼稚園的小朋友扮起小小彩繪藝術家，美化校園，好不可愛。

上小巧的彩色椅，後方倚著花朵圍籬，眼前綠樹成蔭，孩童、社區居民迎著徐徐微風靜享片刻悠閒，為老社區拼貼出嶄新風貌。

另外，具有百年校史的社子國小，搭設一座搶眼的「蝴蝶彩亭」，色彩繽紛、造型獨特的涼亭，白天與大自然巧妙融合，夜間利用太陽能板提供照明，可說是結合生態與環保的大型教具，而校門口流線造型的圍籬與花台，柔和的畫面，更讓這座百年



大同國小的七彩座椅充滿創意與親和力，提供社區長者與幼童乘涼休憩的好處所。

校園，處處充滿生機。

此次北市府推出的通學步道變身計畫，還有更多精彩的通學步道值得探訪，下次經過這些校園，不妨放慢腳步，細細感受通學步道捎來的綠與美。

►相關資訊

臺北好好看系列相關活動，請上 www.beautiful.taipei.gov.tw 查詢。



遠距傳送愛 關懷百分百

臺北市民健康生活照護服務

文字整理／林虹伶 圖／臺北市政府衛生局提供

76歲的獨居長者陳爺爺，長期為糖尿病及高血壓所苦，但因經濟因素無法購買血壓計及血糖機自我監測，以至於控制不穩定，造成下肢循環差而腫脹，行走不便。自從有了「市民健康生活照護服務」，不僅可使用政府免費提供的血壓計及血糖機每日自我監測，當血壓、血糖測量數值異常時，還會有臺北市立聯合醫院遠距照護客服中心人員關懷提醒，在密切監測及定期訪視追蹤下，陳爺爺也多了一份安定感……。

遠距照護站 掌握民眾身體健康

為維護市民健康、照顧弱勢族群、促進社區健康服務，臺北市政府針對北市偏遠地區、中低收入戶、獨居長者、社區、安養護

機構，以及罹患高血壓、糖尿病及心血管等慢性疾病需長期健康關懷的民眾，規劃「市民健康生活照護服務」。

這項服務一共設置居家健康照護、社區健康照護、機構健康照護與網路健康照護等四大模式的遠距照護站，加上由臺北市立聯合醫院遠距照護客服中心所配置的12位專業護理人員為話務值機人員，提供全天健康諮詢、主動健康關懷、衛教指導、協助掛號、社福轉介等多項數位化健康生活照護服務，為民眾達到長期監測病情的效果。

前述提到的陳爺爺，是臺北市中正區健康服務中心申請居家健康照護的真實案例，陳爺爺表示：「現在政府照顧老人家實在很周到，尤其是對我們孤苦無依

的獨居老人，除了照顧我們的生活，還免費提供這麼好的設備給我用，在家就可以量血壓及血糖，實在很方便。」

十二區健康服務中心 提供全方位呵護

目前臺北市12區都有設置遠距照護服務站，類似陳爺爺的例子不在少數。

例如住在松山區的談老太太，原本患有高血壓，十七年前又因診斷出糖尿病，需定時量血壓及檢測血糖。自從申請市民健康生活照護服務居家健康照護後，她每天都知道利用機器定時量測血壓，加上系統會自動記錄血壓數值，所以再也不用擔心所量測的數值忘記放在哪裡或者忘了記錄，當她去臺北市立聯合醫院看

診時，醫師還可至系統查閱近期的血壓及血糖數值做為參考。由於狀況日趨穩定，談老太太也開始積極參與各項活動，生活變得更多采多姿。

至於申請社區健康照護的88歲刑奶奶住在文山區，罹患糖尿病十多年的她，平時血壓忽高忽低，雖有在門診拿藥，定期服藥控制，但血壓仍不穩定，自從文山區健康服務中心在社區中設立「遠距照護站」後，刑奶奶可自行測量血壓和血糖，終於讓數值獲得控制。由於深感遠距照護小站的便利，在社區中常可見到她「樓上招樓下」鼓勵鄰居們一起量血壓的身影，「平常大家到遠距照護小站除了量血壓，還可以互相聊天，抒發心裡煩悶，心情好了，感覺身體就很好呢！」刑奶奶笑著說。

另一位參與社區健康照護的甘伯伯住在士林區，本身患有高血壓、糖尿病、心臟病的他，某日上午因身體不適，測量血壓竟高達170/100、本身裝有心臟節律器設定60下，但當日心跳為121下，立即與遠距照護客服中心以視訊聯繫，專業護理師在了解狀況後建議即刻就醫，並且協助列印近一個月的「血壓量測資料」，讓他帶去給醫師參考，醫師看診後建議住院，甘伯伯在住院期間，客服中心仍去電至家中關心伯伯病況，讓他倍感窩心。

北市府衛生局建議，若是身體狀況良好的民眾，可選擇社區健康照護模式；若行動不便，或須每天定期在家測量血糖、血壓的民眾，則可選擇居家健康照護模式；想透過網路自主管理的民眾，則可申請網路健康照護模式。詳細申請資格可上市民健康生活照護服務網站（telecare.taipei.gov.tw）或至轄區健康服務中心查詢，照顧好身體也可開創更美好的生活。



目前臺北市12區均設置遠距照護服務站，提供民眾自行量血壓和血糖。



申請居家健康照護服務者，市府即提供案例在家量血壓及血糖的設備。



►市民健康生活照護服務

電話：1999轉1807

網址：telecare.taipei.gov.tw

住在士林區的甘伯伯參與社區健康照護，會自行使用「遠距二合一機器」量測血糖值。



(圖／聯合知識庫)

腰肢擺擺人窈窕： 榮一旗袍店

文／田梅紫 攝影／廖碩文



許榮一師傅侃侃而談他赴城市圓夢的歷程。

瞧！前頭幾位姑娘一襲合身無袖滑綢緞，走起路來小腰款擺，白軟手臂腴嫩顫顫，似是趕赴青春聚會那般歡快……旁側這位大媽身著略寬軟布衫，步伐略快，裙袂飄飄，依舊是端莊不慌亂。再說那路過的官夫人吧！足蹬三寸高跟鞋，鳳凰刺繡長袍服，威儀又婉約，迎接外賓不失禮。

這是民國40至60年的臺北街景。很女性，很曲線，很含蓄古典，又有種說不出的嬌柔嫵媚，因為她們身上穿的，無不是長的、短的、絲綢的、棉布的……

各式各色旗袍，蔚為一股老上海的衣著時尚。

而在一襲襲衣衫背後，是旗袍師傅一雙雙忙碌的手，一如「榮一唐裝旗袍」這對師兄弟——許榮一與許義煥師傅，將四十多載的青春年少，密縫在一針一線之間，精繡在華美衣料之上。

鄉村少年的城市夢

許榮一師傅從雲林縣二崙鄉一座偏僻農村隻身來到臺北。「那時鄉下生活困頓，加上看到家鄉人來臺北都是衣錦還鄉，便想來

這裡學個手藝！」他喟然說出民國40、50年代，貧困鄉村青年對繁華大城市的美好嚮往。

於是當年18歲，身為長男的他，遠赴臺北依親，欲找產業一片榮景的西裝業或電器行做學徒，未料親戚僅熟識旗袍這一行，因緣際會下，他便拜一名上海師傅為師，也遇到合作大半輩子的夥伴——師弟許義煥。在那裡苦學了三年多才出師，光是練習戴頂針拿針，就學了足足半個月！

上海風潮，臺北時尚

「我師傅的店在和平西路，那時除了在鋪子做生意，還要到博愛路的鼎新綢緞公司接工作。以前光是衡陽路這一帶，就有二十幾家布店，所以師傅家裡總是保持六到八個師傅，學徒則是一年一個。」有些緬懷地，這對師兄弟說起當時真要忙起來，必須從早上10點做到隔天清晨5點的往事，很是痛苦，卻也快樂。

當時旗袍業是不錯的。早在民國20、30年，起源於上海的旗袍就十分風行，這股時尚衣著風亦隨國民政府吹來臺灣，創造出民國40至60年的黃金年代。

「那時候臺北市滿街的女性都在穿旗袍，不只小姐出去玩會穿，太太買菜燒飯也穿，官夫人搬家、生日、結婚等各種請客場合還是穿。妳知道一名手腳快的師傅一天要做幾件嗎？兩件！而那時臺北最大的旗袍店有四十個師傅和學徒，產量驚人！」說起昔日榮景，許榮一師傅很想念，當時旗袍店以內江街最多，其他街巷中則零星散布幾間小店。

對於旗袍能如此盛行，偶像明



早期拜戲劇與明星推波助瀾之賜，造成旗袍業一片榮景。（圖／聯合知識庫）



專心縫製旗袍的許榮一師傅，投注的不僅是心力，也是四十年來的青春年少。

星與官夫人的青睞也有推波助瀾之效。像民國72年，電影《太空仙女戀》（I Dream of Jeannie）女主角芭芭拉·伊頓（Barbara Eden）來臺擔任金鐘獎嘉賓，就是找上他們製作旗袍；另如十幾年前中視劇場《姻緣花》裡女星陳莎莉的劇服、前駐哥斯大黎加共和國大使毛高文的夫人等，也都希望藉由這種充滿傳統風味的服飾，烘托名門閨秀的氣度。

走過那段谷底歲月

無奈時尚風向球素來轉得快，

民國60年後訂單漸少，到了80幾年跌落谷底，撐不下去的上海師傅打包家當回了大陸，許榮一和許義煥師傅便承接師業，勉力支持至今。

「想當初師兄弟有十幾個，現在只剩我倆和另一個繼續堅持。我們也要養家活口，也曾想過轉行，但改行需要本錢哪……。」許榮一師傅幽幽說出這段話，與這門手藝為伍半輩子，從黑髮做到白首，要轉行卻不成，怕是半受限於現實，半出於割捨不下吧！



不少待嫁的新娘也時興量身訂做旗袍。



藉由立體剪裁與貼合布料，展現女性妖嬈柔美的身段。

好在直到時代巨輪緩緩轉動，拜科技之賜，情況有了好轉。「四年前我們把資訊放上網，不得了，一堆人打電話來問！可能剛好遇上建國百年結婚潮，假日都沒得休。」目前雖比最繁盛時期還差些，但景況確實好上許多，客層也從以往的太太、婦人，到如今以年輕女性為主，且多半因訂製結婚禮服而來，有的甚至拿家傳旗袍來修改！

朝代更迭，衣隨人穿

至於旗袍為何叫作旗袍？許榮一師傅說，此款衣式為清朝旗人所穿，不分男女皆稱旗袍。隨著朝代更迭，式樣產生轉變：最初是無袖圓領長袍，次改為有袖，再其後才有高領，例如旗女穿的元寶領。

另外，傳統中國旗袍採平面裁法，即用一塊布製作而成，既寬鬆且無肩線及腰線；直至受西風影響，才將旗袍拆分出領子、袖子等區塊，女性妖嬈柔美的身段亦藉由立體剪裁與貼合布料襯托出來。

「很多人以為旗袍要極貼身才好看，可正因要凸顯曲線美，更重要的其實是遮掩缺點。例如腿粗腰細的體型，最好將腰部做



各色布料做成的旗袍各有特色，不只考驗師傅功力，也展現訂製人的服裝品味。

得較大、腿部做得略窄，這樣才能將曲線拉得勻稱，可惜大家多半不能接受旗袍稍微寬鬆的意見。」許榮一師傅說明，旗袍雖大致形態已定，但細微處如袖長、裙長、衩高等，可依個人喜好與需求進行調整，他建議從年紀、場合及季節來判斷。

像年輕人穿無袖比有袖更顯青春，千萬別因在意「蝴蝶袖」而干擾決定；長裙適合正式晚宴，穿於日常生活則過於隆重也不便；開衩後收窄的小下襠較顯瘦，亦有使雙腿修長的視覺效果！

一門手藝，一生堅持

關於旗袍好壞又該如何判斷呢？「一件衣服好不好，光看它掛起來的樣子就知道！」許榮一師傅大方分享，順不順、挺不挺、開衩處是否太緊或太鬆等，皆是細看師傅功力及用心所在。

「教會人做旗袍很簡單，但要做得好，難！」他正色道，即使是同一尺寸和式樣，不同師傅做起來仍是兩種樣子。例如一件訂作服雖前後襠長度相同，但許多人穿起來都會呈現前短後長的狀況，那是因為每個人體態有別，製衣師傅必須仔細觀察，進而想



花扣不只裝飾，亦有實質功能。



許榮一師傅至今仍堅持以手工縫製滾邊，嚴格控管精細品質。



許榮一師傅製作旗袍的工具，左上方鐵盒裡為縫線時用來保護手指的頂針，右下方三個紅布袋則是粉線袋，以沾滿粉的縫線彈出尺寸和樣式，也就是製版。

出解決之道。

「現在很多旗袍拉鍊都縫在背後，滾邊等工序也多用機器車線，這樣一來省時，二來省工。可其實正統旗袍，拉鍊應該做於側邊腋下，花扣也有實質功能，而非只是裝飾。」許榮一師傅略帶感歎，這一針一線的扎實手工，怕是沒幾人做得來，因為其中工夫又多且細。「我是個追求完美的人，總把它當成藝術品來琢磨，情願少賺錢，也要讓客人穿得滿意。」

這樣的簡單信念，亦為許多工匠藝師的寫照：守著一門手藝，換得全家溫飽、顧客滿意，其他的，真是沒想太多。當「速成文化」、「多元發展」的時代浪潮滔滔拍襲，需要光陰雕琢的老行業便註定沒落，猶如許榮一師傅喃喃叨念的，只要有人想學，他就教，只為把這門文化技藝傳承下去，可光是「打基礎」學基本功這關，多少年輕人學不到家就打退堂鼓了！

舞台劇《京戲啟示錄》裡有段台詞是這麼說的：「人，一輩子只要做好一件事，就功德圓滿了。」對照師傅這一輩人，再細細想來，真是令人感觸格外深刻。

●對花工夫

說到旗袍的製作過程，值得一提的就屬「對花」這項工夫。所謂對花，是指布面裝飾圖樣被剪破來滾邊或縫扣，但兩側最好能對成一完整花色，以求美觀，此做法非常花布料和心力。



「至於縫製一件旗袍所需時間多寡，便得看料子了，布料較硬好做不好穿，僅需12小時就能完工；布料越軟則好穿不好做，有時得花上3天！」許榮一師傅搖頭笑說，這些工序講來都很快，但做起來可不簡單。



旗袍的「鳳扣」是花扣的一種。

●旗袍小典

或許你會感到疑惑，為何「榮一唐裝旗袍」不用「旗」字？據許榮一師傅考證，國民政府來臺後明訂長袍馬褂為男性國服，旗袍外再添一件外套則是女性國服，因此在民國63年，臺北市旗袍業成立研究會時，建議內政部改「旗」為「祺」，表示吉祥、幸福、安泰之意，亦獲得採用。所以師傅可是「於史有據」才取這個名字！

►榮一唐裝旗袍

地址：博愛路122號6樓之2

電話：2361-3336

購買任何天數
Taipei Pass 票卡
即可免費獲得
Taipei Pass
觀光護照 1 套
(1 套 2 冊)

TAIPEI PASS 一本就 GO!

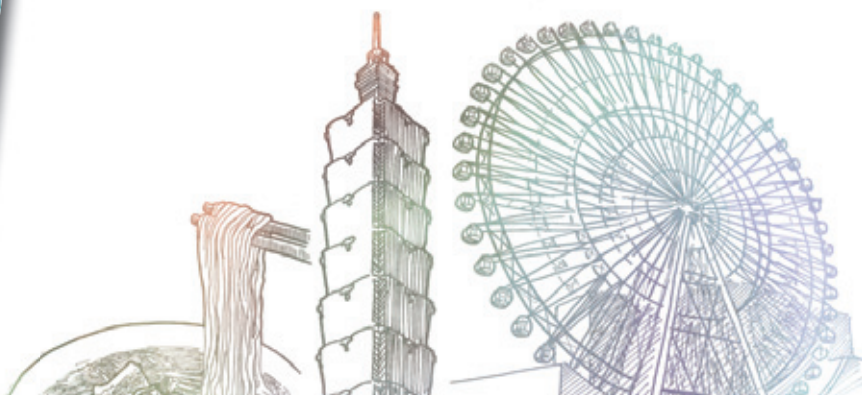
中 · 英 · 日 3 種語版

《TAIPEI PASS 臺北觀光護照》

《110 家優惠手冊》

優惠折扣價值 NTD23000 元
免消費憑券就送 10 樣來店好禮

(以現場提供為準，每人每護照限領 1 份)



觀光護照 Taipei Pass



販售地點：臺北捷運各車站詢問處、悠遊卡臺北車站客服中心
使用方式：有效使用天數內可不限次數搭乘臺北捷運、臺北聯營公車、新北市轄公車（貼有 Taipei Pass 貼紙之公車）

廢紙



變成生活藝術品

文・攝影／葛晶瑩



在整理回收紙類時，一些寫著名字、地址的信封和帳單，常讓人在處理上十分麻煩，因為總是要撕掉名字等隱私資料的部分後，才能安心丟棄。此時，不妨

試試把這些紙類撕碎泡水成漿，然後用來製作紙陶器，不但可以回收再利用，也不用擔心隱私外洩。

紙陶器顧名思義是以紙為原

料，做出紙碗、紙盤，由於製作過程與方式類似手捏陶土塑型，製成後也有陶器的樸實感，可稱之為紙陶器。由於製作的紙質不同且用手工捏製，每個做出來的



除了碗盤外，還可以做成杯墊、動物造型的裝飾品等，變化多端。

物品也就不同，猶如藝術品般獨一無二。

在做紙陶器前，我們要先做紙漿。在原料的選擇上要特別注意，越粗糙的紙越合適，一般帳單、信封、夾報的印刷品等都能作為原料。而如果是精美的雜誌，封面常上一層膠膜、堅固光亮的這種紙質因為很難泡到軟爛以便塑型，就不適合當原料。此外，有些不用的百貨公司或商店的手提紙袋，由於比較薄，拿來做紙漿最好，因為不但容易軟爛，上面還有花色，能讓做出來的物品更加繽紛。

紙漿做好後，就可以開始來製作紙陶器，第一次做可以選擇最簡單的作法，不妨用家中現成的碗、盤作為模型；或者直接把紙漿壓平，做成一塊塊的杯墊，這些成品都非常有實用價值，可以直接用於日常生活中，像是拿來裝迴紋針等文具小物，或者盛裝有包裝的糖果、餅乾等，都別有情趣。

當我們使用模型時，如果是硬質的碗盤等，要先鋪上一張保鮮膜，再放上紙漿，這樣乾了之後才好脫膜取下。如果家中有軟質的模型，例如製冰塊、作甜點或手工皂的矽膠膜等，就可不用保鮮膜，直接把紙漿捏乾放入緊壓，待乾透後，由於矽膠是柔軟的，能把紙陶成品順勢推出模型。

這些模型有動物、花朵的模樣，可以利用不同色彩的紙漿，做出各種有趣的造型。由於材料與作法簡單，也很適合跟小朋友一起動手做，是非常好的親子活動。當越來越有經驗後，還可以發揮創意，捏出各種立體的創作。

月底就是農曆春節了，每當此時，家中的桌子或茶几上都會放上糖果、瓜子來招待客人，不妨利用適合的紙材製作盛裝這些點心的器皿，不但好看更是環保，相信造訪的客人也都會對這份巧思印象深刻呢！

紙陶碗的基本製作步驟

將紙撕碎泡水變得軟爛後，把紙漿當做泥漿來利用，可以變化出各種東西，紙陶碗是其中最簡單又實用的物品。



材料：本範例是用一個大的牛皮紙信封，也可以使用其他種類的廢紙。當作模型的碗一個、保鮮膜一張、水盆和適量的水、漿糊、水彩筆。



1.先將牛皮紙袋撕成小片放在水盆內，讓水蓋過紙片浸泡。大約泡半天後，紙會變軟爛，此時，再把盆中的紙撕成更小片。



2.之後泡約半天後，可以開始把軟爛的紙撕成小塊，再泡半天左右，讓紙袋成為糊爛的紙漿狀。此時就可以準備做紙碗了。



3.將保鮮膜仔細鋪在模型碗中。



4.接著將紙漿用手撈出，稍微擠壓水分後，貼在紙碗上，再略微用力按壓，讓紙漿能服貼於碗壁，如果覺得推展不開，可以多留些水分，紙會變得比較柔軟。



5.將紙漿厚實地填滿整個碗即可，此時會覺得整個紙碗很厚，不用擔心，因為裡面吸飽水分，等乾了後，就會變薄。



6.如果剛才為了塑型多用了些水，最後可以用抹布輕輕按壓，吸收多餘的水分，接著連碗一起放到通風處乾燥，視氣候與環境差異，風乾的時間長短不同，一般約兩天左右。



7.乾燥定型後，把保鮮膜向上拉就可以脫膜，如果還不夠乾硬，脫膜後再放在通風處一陣子，使其自然乾燥，直至整個紙陶碗變得很乾硬為止。



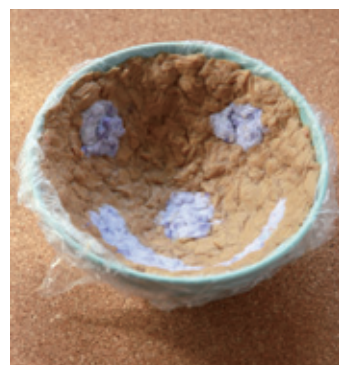
8.乾透的紙陶碗已經可以使用，但如果想要更結實堅固，可以用水與漿糊以2:1的比例稀釋成漿糊水，用水彩筆塗在紙陶碗表面，乾了後，整個碗會更硬實。

紙陶碗的創意變化

如果手邊有不同顏色的廢紙，可以分別泡成紙漿，然後在塑型時搭配使用。



1.先將第一種顏色的紙漿貼到模型上，做成想要的形狀。



2.然後再補上其他的顏色，乾燥後內外都會有美麗的花紋。

101年1月15日~2月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
【花博公園】 各展館春節開放時間	各館每週一公休，國定假日及特定假日除外。花博公園所有展館1/22（除夕）皆休館；爭艷館、3D奇幻劇場（以及兒童育樂中心）、夢想館、未來館、世博臺北館、天使生活館：1/23（初一）起開放；舞蝶館、故事館、美術館：1/24（初二）起開放；原民風味館：1/26（初四）起開放；林安泰古厝民俗文物館：春節期間休館，1/31（初九）起開放。詳細開放時間及展館內容，可上花博公園官網www.taipei-expopark.tw查詢。	北市府產業發展局 ☎2182-8886
假日探星趣與DIY【現場參加】	每週日 15:00~16:30 / 市立天文館展示場1樓服務台	市立天文館 ☎2831-4551轉703
迪化商圈 2012 年貨大街	即日起至1/21（六）/ 迪化街	北市商業處 ☎1999轉6477
2012 濱江年貨大街	即日起至1/22（日）/ 民族東路410巷及410巷2弄	北市市場處 ☎2341-5241轉2406
「冬憶梅庭 藝饗雙年」 梅庭2週年系列活動	即日起至1/25（三）/ 梅庭	北市府觀光傳播局 ☎1999轉3343
2012 賀歲花卉展	即日起至1/29（日）/ 自來水園區	自來水處 ☎8369-5104
穿越時空——絲路行	即日起至1/29（日）/ 國立臺灣科學教育館7樓	國立臺灣科學教育館 ☎6610-1234轉1000、1005
殘念的風景——陳順築個展 〔須購票入場〕	即日起至1/29（日）/ 台北當代藝術館1F	台北當代藝術館 ☎2552-3721
末・末 2013 —— World is over ? 〔須購票入場〕	即日起至1/29（日）/ 台北當代藝術館2F	台北當代藝術館 ☎2552-3721
凝香・流光——吳士偉 2011 個展	即日起至1/29（日）/ 紫藤廬	紫藤廬 ☎2363-7375、2363-9459
100 年度臺北花卉展 ——幸福青鳥	即日起至1/30（一）/ 青年公園、花博圓山公園、公館自來水 園區及12座鄰里公園	北市府工務局 公園路燈工程管理处 ☎2303-2451
娃娃的故事（story of dolls）展覽	即日起至2/12（日）10:00~17:30 / 台北故事館	台北故事館 ☎2587-5565轉106
琴為何物—— 歷代傳世古琴暨當代古琴大展	即日起至2/12（日）10:00~17:30，每 週一、週二休館，農曆春節期間休館 / 齊東街53巷11號	北市府文化局、 社團法人中華古琴學會 ☎2391-7536
鶴・溼地特展	即日起至2/15（三）/ 市立動物園方舟劇場前迴廊	市立動物園 ☎2938-2300轉523
我們都在泡文字：文字、空間、 光影易容術（We are in Ferment）	即日起至3/18（日）/ 寶藏巖國際藝術村	寶藏巖國際藝術村 ☎2364-5313
藝術補給 Art Supply IV 駐村藝術家聯展	即日起至3/18（日）/ 寶藏巖國際藝術村	寶藏巖國際藝術村 ☎2364-5313



(許斌攝)

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

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
2012 花現台北—— 爭艷再現	即日起至4/8（日）09:00～18:00，1/22 （除夕）休館 / 花博公園舞蝶館，詳情請至tba.ishow. gmg.tw查詢	北市府產業發展局 ☎2182-8886 ☎2312-0227（售票訊息）
錢穆故居迎新春 「揮毫迎新春 歡喜贈春聯」 【須先報名】	1/15（日）09:30～12:00 / 錢穆故居人文茶坊	錢穆故居 ☎2880-5809
龍躍福至 運開榮濱 主廚教你挑生鮮暨市長走街活動	1/15（日）10:00 / 榮濱商圈（濱江市場）	北市商業處 ☎1999轉6477
兜兜龍—— 2012 臺北動物園龍年特展	1/20（五）至12/31（一）/ 市立動物園教育中心	市立動物園 ☎2938-2300轉526
勞動藝術之美——《銅之生》及 《疼惜天地》紀錄片放映會	1/21（六）14:00 / 市立圖書館大直分館	北市府勞工局勞工教育中心、 市立圖書館 ☎2559-0136轉5102
2012 寶藏巖龍年燈節—— 寶力龍亮睛睛	1/23（一）至3/31（六）/ 台北國際藝術村、寶藏巖國際藝術村	台北國際藝術村、 寶藏巖國際藝術村 ☎3393-7377轉107
擲骰子比大小，禮品店送優惠	1/24（二）10:00～17:30 / 台北故事館	台北故事館 ☎2587-5565轉106
龍年財神爺送金幣	1/25（三）、1/26（四）14:30～16:30 / 台北故事館	台北故事館 ☎2587-5565轉106
2012 臺北燈節—— 祥龍獻瑞 囍洋洋	2/2（四）至2/12（日）/ 國父紀念館及市民廣場周邊	北市府民政局 ☎1999轉6236、6237
錢穆故居新春開筆活動	2/4（六）10:00～12:00 / 錢穆故居人文茶坊	錢穆故居 ☎2880-5809
人人必讀的七本書—— 品德教育系列講座【須先報名】	2/4（六）、2/11（六）13:30～16:30 / 臺北市立教育大學	錢穆故居、臺北市立教育大學歷 史與地理學系 ☎2880-5809
茶人雅興	2/5（日）15:00～17:00 / 台北故事館	台北故事館 ☎2587-5565轉106
動物燈謎活動	2/5（日）/ 市立動物園大門廣場	市立動物園 ☎2938-2300轉519
101 年度第 2 梯次日間養成訓練、產 訓合作訓練招生	2/7（二）至2/8（三）09:00～12:00， 13:30～17:30 / 北市府勞工局職業訓練中心	北市府勞工局職業訓練中心 ☎2872-1940轉207～217、 348～349
勞動藝術之美——《銅之生》及 《疼惜天地》紀錄片放映會	2/11（六）14:30 / 市立圖書館萬興分館	北市府勞工局勞工教育中心、市 立圖書館 ☎2559-0136轉5102
聽覺摹寫（Descriptions of Hearing）	2/11（六）至3/25（日）10:00～ 18:00，2/11（六）14:00開幕茶會，週 一休館 / 台北數位藝術中心	台北數位藝術中心 ☎7736-0708 轉609



臺北廣播電臺

FM93.1都會資訊頻道 101年1月節目表

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	音樂不打烊／節目課	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		臺北一定強【News 98聯播】	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	音樂萬花筒／節目課	
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

廣告

士林之味
臺灣之

TASTE OF TAIWAN
TREASURE OF TAIPEI

最

士林市場 100.12.25

於

基河路
101號

歡喜登場



指導單位：臺北市政府產業發展局

執行單位：純粹創意整合行銷有限公司

贊助單位：



主辦單位：臺北市市場處

協辦單位：臺北市公有士林市場自治會