

# 臺北

TAIPEI PICTORIAL

100/8

No.

523

## 轉身，綠意就在身邊

慢遊綠色街區 心曠神怡 氣爽  
打造居家綠意 平心靜氣 愜意  
走進綠意餐廳 納涼 賞味 深呼吸

李明道×胡朝聖×陳俊良×姚政仲  
邀你暢遊2011臺北世界設計大展  
5大主題×10大遊程 開啟心動方程式  
臺北·一遊未盡  
NICE臺北 MICE首選  
最理想的會展城市，就在臺北！



填問卷  
送好禮

辦法詳見第2頁



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

## ● 臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，  
和大家一起見證臺北的成長。

## ● 榮譽榜

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

## ● 隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站（[www.tpeidit.taipei.gov.tw](http://www.tpeidit.taipei.gov.tw)）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（[www.taipei.gov.tw](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索閱點之苦？您是否有興沖沖地到了臺北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥訂閱服務，歡迎大家利用本刊後附劃撥單加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

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

## 免費索取地點

- 臺北市政府大樓1樓市民服務組
- 臺北市政府各區公所
- 臺北市政府各戶政事務所
- 臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北市議會
- 臺北探索館服務台
- 臺北市中山堂
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文科學教育館
- 臺北市青少年育樂中心
- 臺北市兒童育樂中心
- 臺北市教師研習中心
- 臺北市兒童托育資源中心
- 臺北市勞工教育中心
- 臺北市交通事件裁決所
- 臺北NGO會館
- 臺北市新移民會館
- 臺北市信義區公民會館
- 臺北市稅捐處總處及各分處
- 臺北市就業服務中心中心站
- 臺北市社區營造中心
- 財政部北市國稅局
- 行政院經建會服務台・經濟部國營會
- 行政院青輔會青年交流中心
- 勞保局臺北市辦事處
- 救國團中國青年服務社
- 交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
- 各國家風景區遊客中心
- 臺北市中山運動中心閱覽室
- 臺北市北投運動中心
- 臺北市中正運動中心
- 臺北市南港運動中心
- 臺北市士林運動中心
- 臺北市萬華運動中心
- 臺北市內湖運動中心
- 臺北市信義運動中心
- 臺北市松山運動中心
- 臺北市大同運動中心
- 臺北市大安運動中心
- 臺北市文山運動中心
- 臺北車站旅遊服務中心
- 臺北松山機場旅遊服務中心
- 東區地下街旅遊服務中心
- 捷運劍潭站旅遊服務中心
- 捷運西門站旅遊服務中心
- 捷運北投站旅遊服務中心
- 捷運圓山站旅遊服務中心
- 市府轉運站旅遊服務中心
- 美麗華遊客中心
- 陽明公園遊客中心
- 梅庭遊客中心
- 公館遊客中心
- 纜車動物園站遊客中心
- 纜車貓空站遊客中心
- 樟山寺旅遊資訊站
- 指南宮旅遊資訊站
- 東區便民服務中心櫃台
- 臺北捷運各站
- 臺北捷運公司捷運商品館
- 臺北火車站服務台
- 臺鐵松山火車站
- 臺北轉運站
- 市府轉運站
- 松山機場服務台
- 昇恒昌臺北松山機場免稅店
- 臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
- 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺北銀行各分行）
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 南港軟體工業園區服務中心
- 自來水博物館（售票口）
- 北投溫泉博物館
- 北投文物館
- 客家文化會館
- 臺北偶戲館
- 國父紀念館
- 陽明山中山樓
- 臺灣藝術教育館
- 臺北當代藝術館
- 臺北市二二八紀念館
- 牯嶺街小劇場
- 西門紅樓
- 臺北之家
- 市長官邸藝文沙龍
- 臺北國際藝術村
- 公園處士林官邸販售處
- 公園處逸仙公園
- 華山創意文化園區
- 臺北孔廟遊客中心
- 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（藝文旅遊資訊中心）
- 臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心（taiwanlook）」
- 集思會議商務中心（臺大第二活動中心）
- 臺灣博物館
- 臺北國軍英雄館
- 袖珍博物館
- 郭元益糕餅博物館
- 二二八國家紀念館
- 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
- 三重市立圖書館
- 五南文化廣場臺大店
- 五南文化廣場臺大法學店
- 國家書店
- 三民書局
- 誠品書店（臺北市各分店）
- 聯經出版公司（書店）
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 國語日報門市
- 紀伊國屋書店（臺北市各分店）
- 東南亞電影廣場
- 國賓戲院
- 樂聲戲院
- 日新威秀影城
- in89豪華數位影院
- 今日秀泰影城
- 新光影城
- 絕色影城
- 南山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 百老匯數位影城
- 欣欣秀泰影城
- 大千電影院
- 摩斯漢堡（限店內閱讀）
- Is Coffee（臺北市、縣各分店）
- 凱擘系統台
- 賓樂交通（限車內閱讀）
- 臺北衛星車隊（限車內閱讀）
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 泰安醫院
- 臺北集郵服務中心
- 洪建全教育文化基金會
- 士林劍潭青年活動中心
- 師大校友文化基金會
- 臺北市藝文工會
- 林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
- 新光三越信義店A8、A11（服務台）
- 義美公司（臺北市、縣各分店）
- 老人社會大學（臺北市三民路）
- NOVA資訊廣場全國各分店



## 美麗臺北 施展綠色奇蹟

讓臺北市成為更宜人的城市，一直是臺北市政府的施政重點，以各種植栽綠美化臺北市，也是市府持續不輟的工作，在臺北花博會後，市府更以打造「美麗臺北，花園城市」為目標，期待花開滿城、綠意滿園，讓臺北市成為名符其實的美麗城市。

在臺北市區，綠意並不難尋，本期《臺北畫刊》特別製作「轉身，綠意就在身邊」專題，讓大家知道，在熙熙攘攘的鬧區，轉個彎，就有遠離塵囂的綠色街區可以慢行賞景。例如貫穿市區的敦化南路與仁愛路這兩條林蔭大道，不僅濃蔭及如茵的草地令人看了心神舒暢，其中還有松鼠及多種鳥類、昆蟲定居在此，生趣盎然；想在充滿綠意的環境用餐，臺北市也有多家各有特色的庭園餐廳供民眾選擇。

如果想讓家中充滿綠意，可以嘗試蒔花弄草。最近由北市府觀光傳播局出版的《拈花惹草》一書，內容十分生活化，淺顯實用，是一本讓民眾輕鬆打造居家綠生活的入門書，有興趣的民眾不妨參考。

暑假是親子活動旺季，本期也特別彙集各局處舉辦的夏日活動，這些活動有為青少年規劃的寓教於樂活動，也有老少咸宜、適合親子同遊的休閒活動。尤其為了歡度8月第4個週日的祖父母節，還規劃了「祖孫結伴輕鬆遊 跨代親情超連結」的遊程介紹，希望大家帶著長輩一起在臺北留下難忘的回憶。另外，2011臺北世界設計大展將於9月30日登場，本期《臺北畫刊》特別專訪4位策展人，讓大家搶先一窺展覽的特殊之處。

天然的綠意和巧奪天工的設計，讓臺北市成為最美麗與舒適的所在，歡迎大家一同在臺北感受身處綠意的驚喜與生活上的貼心設計，體驗獨一無二的都會魅力。

郝龍斌

# 目次

臺北畫刊 100/8/10

封面攝影／顏涵正

No. 523

中華民國57年1月創刊

100年8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——謝佳伶・潘逸凡・連美智

廖雅琴・陳珍禮・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.tpeidit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

新北市新店區寶橋路229號

02-2915-0123

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

### 書香廟宇老建築 點亮創作靈光

口述／方文山 採訪撰文／蕭紫茵

5

### 臺北是我的創作溫床

口述／陳綺貞 採訪撰文／蕭紫茵

## 臺北短波

6

### 彩繪你我的城市 2011都市彩妝徵選活動

文／楊惟方 圖／臺北市都市更新處提供

7

### 全球化的藝術饗宴： 臺北國際藝術博覽會盛大登場

文／王思澄 圖／中華民國畫廊協會提供

8

### 臺北好呷米 米食大賞征服挑剔味蕾

文／陳珍禮 圖／臺北市商業處提供

9

### 「同在臺北 異齊生活」 友善同志從社區開始！

文／陳珍禮 圖／臺北市政府民政局提供



## 臺北照過來

10

### 轉身，綠意就在身邊

文／邱淑宜

12

### 慢遊綠色街區 心曠神怡 氣爽

文／邱淑宜 攝影／顏涵正

18

### 打造居家綠意 平心靜氣 愜意

文／許麗芬 攝影／許斌

24

### 走進綠意餐廳 納涼 賞味 深呼吸

文／李寬心 攝影／楊志雄



## 臺北好好玩

28

祖孫結伴輕鬆遊 跨代親情超連結

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

34

清涼一夏 樂優游

文／君君 攝影／廖碩文

37

走進天文館  
一窺宇宙最浪漫的科學

文／宋祖慈 攝影／王能佑

40

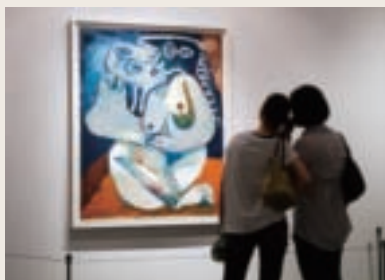
麗禧酒店——擁綠意入眠

文／李寬心 攝影／楊志雄

42

百變畢卡索 經典作品來臺展出

文／觀止 攝影／許斌



## 臺北生活圈

46

李明道×胡朝聖×陳俊良×姚政仲  
邀你暢遊2011臺北世界設計大展

文／林虹伶 攝影／王能佑

51

藝術在捷運站流動——  
《給你一個出Tマ、》公共藝術展

文／潘逸凡 圖／台北當代藝術館提供

54

5大主題×10大遊程 開啟心動方程式  
臺北·一遊未盡

文／楊美貞 攝影／王能佑

56

NICE臺北 MICE首選  
最理想的會展城市，就在臺北！

文／潘逸凡 攝影／王能佑

58

體驗臺北 不可錯過的伴手禮

文／廖雅琴 攝影／王能佑



60

暑假不留白  
盡在北市府精彩夏日活動中

文／連美智 攝影／王能佑

64

MIT創意正發光 西園29服飾創作基地

文／謝佳伶 攝影／王能佑

66

投身杏壇傾心漢學  
馬良文看見中華文化之美

文／謝佳伶 攝影／王能佑

68

夏日保健 遠離中暑

文／王慧茹 攝影／王能佑

## 臺北明信片

70

天光微透

文／周純慧 攝影／張偉銘

## 臺北百工圖

71

山中不知年：十八份炭業紀事

文／田梅紫 攝影／廖碩文

## 幸福手作館

75

臺灣風味蔬果電鍋蛋糕DIY

文／林素芬 攝影／谷岫芮

78

8/15～9/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺8月節目表



# 方文山

(圖／方文山提供)

就我而言，台北市是一個極適合居家的中型城市

方文山  
2011.07.12

## 書香廟宇老建築 點亮創作靈光

口述／方文山（歌詞創作者） 採訪撰文／蕭紫菡

大約12年前，我從老家桃園來到了臺北。那年，我剛退伍，對於撰寫星座血型的書籍有著濃厚的興趣，那時最常去的地方是中央圖書館，第一次看到這麼多書可以閱讀，非常興奮；爾後的這12年，我進入唱片公司，投身歌詞創作的工作，最常去的地方，也是書店。

在臺北，圖書館和書店處處林立，只要一踏入，人就立刻變得渺小而謙卑。想想：每個月有那麼多人寫出精彩萬分的書，發展出遼闊而獨特的思想，我呢？更要謙虛、努力。

置身臺北這樣現代化的城市裡，我最喜歡的，反而是古老的廟宇。那是在城市現代化過程裡，唯一還保留東方風情的建築物，每當我寫不出歌詞的時候，常會去行天宮走走，感受那裡的氣氛。我的宗教信仰並不強烈，但我喜歡民俗，對我而言，民俗與宗教是不一樣的，民俗也是唯一無法全球化的文化，這是我鍾愛它的理由。

2010年上海世界博覽會臺灣館的主題曲〈臺灣的心跳聲〉中，我用「龍山寺的老牆」和「一路

蜿蜒的是淡水河」……等詞句，刻劃了心中的臺北和臺灣，「淡水河」就像是臺北的母河，「龍山寺」則有極為豐厚的歷史。相較於一個城市的國民所得和金融狀況，我認為，這些具有民俗歷史和文化溫度的空間，更能彰顯出一個城市的內涵，一如談到上海，想到的是租借時期留下的老房子；說起北京，則想到紫禁城及周邊的胡同。

臺北的方便性帶給我很大的創作能量，每當我陷入瓶頸或想找尋靈感時，幾乎一小時內可以到達任何地方，不論上山下海、看夕陽、泡溫泉，或是打電話找朋友出來散步、看電影，無不心想事成。臺北是個大小適宜的好所在。

最近我為捷運寫了新的宣傳用語，例如「搭捷運時，請禮讓老弱婦孺。一點點付出，留下一次次幸福！」希望捷運族享受便捷交通之餘，都能前往幸福的一站。

身為音樂創作人，除了企盼這座城市能擁有

更大的音樂展演空間外，也期待這座城市對於傳統建築，能盡最大的力量去保存和珍惜。高樓大廈，只要有錢，誰都可以蓋；但一處有文化、有歷史的空間，唯有悉心保存，才能真正讓人在多年後見證城市的成長，尋找自己與過去和現在的連結。

每天，我們看到很多關於產業競爭的訊息，但在論斷一個城市時，人們通常會想起的是它的文化輸出，而不是商業實力或產值。我們需要累積更多臺灣固有的東西，把現在的每一刻，都當作多年後記憶臺灣的註解般珍惜。



方文山認為，每當踏進臺北市的書店，人立刻變得渺小而謙卑。(王能佑攝)



台北，是我可以無限擴張的宇宙。

Pyang  
2011.7

# 陳綺貞

(圖／陳綺貞提供)



## 臺北是我的創作溫床

口述／陳綺貞（音樂創作歌手） 採訪撰文／蕭紫菡

我曾寫過一篇〈媽媽睡了〉的文章，裡頭提到：小學一年級時，有次颱風天，我家樓下正在淹水，房間裡的冷氣開得轟轟作響，媽媽明明在午睡，又偏偏不讓我出去玩……。那篇文章的背景，就是我在伊通公園居住的回憶。

記得幼稚園時，我住在伊通街99巷。伊通公園很大，我喜歡在這裡盪鞦韆，但總是玩得太野，只顧著要越盪越高，有一次摔得很嚴重；媽媽也常帶我去那裡玩，還教我溜冰；而在中秋節的時候，全家人會先在家把柚子剝好，再帶著月餅、柚子到公園賞月。

那是我最豐富，也最遙遠的臺北記憶。在父母離異後，我就搬離了那裡，生活變得比較顛沛流離，對我來說，最完整的家庭記憶，就在伊通公園那裡。

離開伊通公園後，曾在三重落腳，後來搬到士林與外婆同住。大學時期雖然是在木柵上課，但因為當家教（曾陸續教過7個學生），還同時在和平東路的樂器行學打鼓，我就以一台機車在臺

北市奔馳著，從石牌到萬壽山腳下、南京東路底、長春路上到天母地區……我都十分熟悉，也因為總是在趕時間，還常因此發現最快速的捷徑。

二十歲以前，我完全沒有離開過臺灣，從小到大生活養分都來自於臺北，所以，我的創作就從臺北開始。舉例來說，〈讓我想一想〉是我在臺北生活的感想，〈九份的咖啡店〉雖然歌名是九份，但歌詞內提到了忠孝東路，我想要藉此對照市郊及市中心，就像我們的心靈一樣，有最繁華、也有最安靜的角落，而它們隨時隨地都在變化。

後來當我開始有了出國經驗，倫敦、巴黎這兩個城市給了我很大的啟發。例如：走在路上，就算是兩條街的短程距離，也會呈現不同的風貌，非常新潮；拐個彎，店家的類型也都變得不一樣，有樂器街或是酒吧……等。

前陣子，臺北市的

「女巫店」差點要暫停營業的事情，因為媒體的報導，加上政府的關注與網友的力量，協助「女巫店」在符合法規的情況下繼續營業；我聽到的時候很開心，因為自己也是音樂創作人，非常關切這個議題，公館區域有許多live house、書店、夜市等，可說是人文薈萃的區域，我衷心希望這些蘊含文化意義的場所，能被保留下來。

我相信臺北會越來越繽紛，每個區域都有它不同的風貌，可以容納更多元的聲音，我真心相信，臺北會越來越美好。



人文薈萃的公館，許多live house隱身巷弄中。（王能佑攝）

# 彩繪你我的城市

## 2011都市彩妝徵選活動

文／楊惟方 圖／臺北市都市更新處提供

你對於都市空間改造或是城市景觀的改善，特別有想法，但卻苦無表現的機會嗎？臺北市都市更新處自即日起至8月31日止受理「第10屆都市彩妝徵選活動」報名，今年特別新增了「老屋新生大獎形象獎盃設計競賽」，期望藉由發掘及鼓勵臺北市大街小巷的老屋整建及維護優良作品的同時，深植空間美學的理念於街道巷弄中。

臺北市近年來以整建維護的方式辦理重塑都市景觀與改善環境品質獲得重視，為了塑造優美的都市空間，喚起市民對都市景觀與居家環境改善的認同，自民國90年起持續舉辦「臺北市都市彩妝」系列活動，今年已邁入第10屆。此系列活動自舉辦以來，發掘許多成功換裝的整建案例，以去年建築物立面改善類金獎與銀獎為例，分別由興隆市場和公館水源市場拔得頭籌，而臺北市各街角也逐漸出現優質的老建築、舊大樓拉皮美妝，並促使舊社區品質提升。

2011都市彩妝徵選活動項目共分為「公有建築」、「私有建築」及「商業建築」三大類，歡迎有興趣的民眾共襄盛舉。

今年特別新增的「老屋新生大獎形象獎盃設計競賽」項目，期望藉由公開徵選獎盃設計，讓更多民眾一同參與這次別具意義的活動。只要以「老屋新生」為設計主題的作品，符合裝修、整建、維護精神且製作成本不超過3,000元者，均可以參加比賽，報名時間從即日起到8月15日止。

另外，為了延續「2010臺北國



位在西門町電影主題公園內的「都市藝術方塊」，獲得2010都市彩妝公共開放空間類金獎。



2010都市彩妝評審特別獎頒給白色調的「Miracle x Art space」。



煥然一新的水源市場勇奪2010都市彩妝建築物立面改善類銀獎。

際花卉博覽會」周邊環境改造，增加了「市民作夥來推薦」網路推薦活動，鼓勵全體市民，別小看小空間也可以有大改變，只要將整修維護目標和主題，以300到500字的文字敘述並提供圖片構想，於8月15日前上傳至官方網站即可。符合主題要求的提案，將挑出10名可獲得現金禮券6,000元、10名獲得精緻設計壁貼及15名獲得臺灣木作DIY城堡一座，鼓勵全體市民一同分享建築維護的成果。

透過臺北市老舊建築物整建

維護與實施經費補助，都市發展局希望鼓勵市民主動進行居家整建與維護的工作，並透過市民的創意提案與社區自力營造，讓老舊建築重現風華、創造城市景觀新風貌，再由後續北市府的整建維護與補助，進一步美化鄰里社區，讓臺北市處處入畫，煥然一新。

### ►相關資訊

電話：2321-5696轉2931

網址：[www.2011face.com](http://www.2011face.com)



# 全球化的藝術饗宴：

## 臺北國際藝術博覽會盛大登場

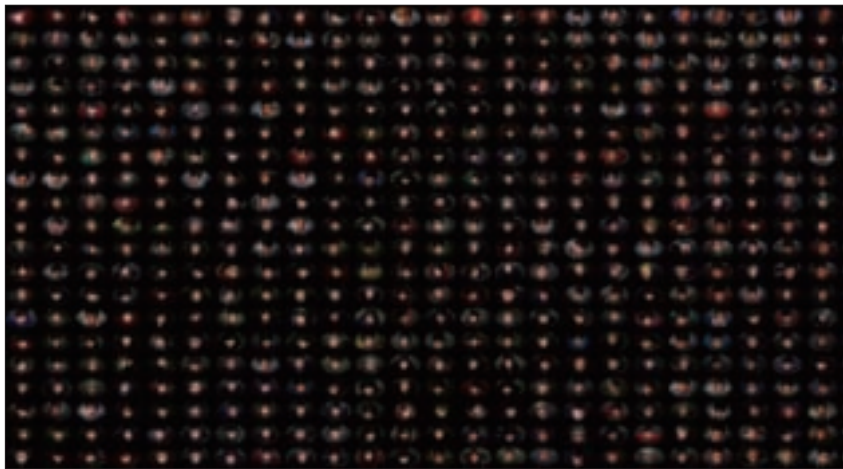
文／王思澄 圖／中華民國畫廊協會提供

張張絢麗、層次豐富的攝影圖像；幅幅色彩鮮豔、繽紛而富含光影美感的油畫；以及洋溢著真實與動態感的雕塑巨作……，這些華麗的藝術作品都將在「ART TAIPEI 2011臺北國際藝術博覽會」登場，8月的臺北，將會非常藝術！

為了建立推廣、創作、市場三個面向的藝術產業整合平台，行政院文化建設委員會與中華民國畫廊協會及中華民國對外貿易發展協會共同主辦的第18屆「ART TAIPEI 2011臺北國際藝術博覽會」，將於8月26日至29日在世貿中心一館盛大登場，主要分6大展區，包括「藝術畫廊展區」、「新媒體藝術展區」、「臺灣製造——新人推薦特區」、「國際新視野」、「新銳畫廊展區」，以及「國際藝術媒體區」，共計將有124家國內外畫廊參展。

除了延續去年關注亞洲地區藝術市場脈動的精神，展覽更將聚焦於「科技美學」，其中「新媒體藝術展區」即呈現了多媒體科技的視覺藝術，如王勁松的《天問》與關尚智的數碼錄像作品《左對右》；而今年新設置的「新銳畫廊展區」則是新進畫廊以實驗性的藝術作品參展，如日本藝術家Atsushi Takahashi的人像作品《Heart's Place》，這些作品都將為臺北藝博帶來新視野、新氣象。

博覽會期間將同時舉辦「臺北藝術論壇Art Taipei Forum」與「週末藝術講座Art Lecture」，現場將邀請國內外知名藝術工作者與收藏家，如日本知名收藏家宮津大輔等分享目前藝術市場、多



王勁松的攝影作品《天問》，捕捉了千位來自不同社會背景與經歷的人向上仰望的姿態。

媒體藝術的趨勢與現況，以及如何收藏、品味藝術作品等心得。

呼應全球各地舉辦「負擔得起」藝術展覽的風潮，博覽會期間也將舉辦「藝術開門First Art」專案，透過價格平易近人的藝術作品，讓更多民眾能一同加入藝術珍藏的行列；另並規劃「藝術電影Art Film」，展期間獨家首映紀錄片《Herb & Dorothy》，該片描述一對居住在紐約的平民夫婦三十多年來收藏藝術作品逾2,000件，而後全數捐贈予美國國家畫廊的動人故事，民眾可以藉此紀錄片體會藝術與生活密不可分的緊密性。映後並邀請該片導演佐佐木芽生和臺灣知名音樂人姚謙對談，策展人陸蓉之與非典型收藏者黃子佼也將到場與觀眾一同分享收藏藝術的樂趣。

藝術是充滿想像與生活的實踐，第18屆「臺北國際藝術博覽會」具體實踐藝術即生活、藝術



關尚智的數碼錄像作品《左對右》。

就在你我身邊的精神，為臺北注入更多藝術的美與活力。對藝術有興趣的民眾請把握一覽國際級大師藝術作品的機會，一同來經歷一場不同凡響的藝術人生！

### ►相關資訊

時間：8/26～8/29

地點：臺北世貿中心一館（A+D區）

電話：2585-0382

網址：[www.art-taipei.com](http://www.art-taipei.com)

【早鳥優惠】凡在8/20前預購ART TAIPEI 2011門票，就能享有買一送一優惠！詳情請見官網。

## 臺北好呷米

## 米食大賞征服挑剔味蕾

文／陳珍禮 圖／臺北市商業處提供



「鋤荷日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。」道出中華米食文化的傳統與源遠流長。米飯不但營養價值高，脂肪含量更只有2%，推廣米食，可讓民眾吃得飽足又健康。由臺北市商業處主辦的第一屆臺北米食大賞從7月延續至9月，活動內容包括了商圈行銷、標章認證、料理競賽和嘉年華活動，讓民眾有吃又有拿。

## 主廚精選、米食嘉年華 不容錯過

刻正進行中的「食在好商圈——主廚精選follow米」活動，號召全臺北市16處商圈、230個店家聯合行銷，以健康米食、傳統米食、創意米食及異國米食4類主題，搭配「一日米食吃透透」遊逛路線，激發民眾對米食的熱愛、喚醒味蕾對米香的記憶；另外還有「百味米食寵愛禮」抽獎活動，民眾於活動期間至聯盟店家響應吃米食活動，同時上活動網站登入消費憑據，就有機會獲得價值2,500元米食券以及iPad2。

而9月10日至9月18日舉行的百味米食嘉年華，在圓山爭艷館展場設置了靜態文創專區、縣市

合作區、互動教學區、米食展售區和料理競賽及展示區，不僅要讓民眾看到、吃到、學到米食的多變風貌與風味，還要一次呈現各縣市特色米食餐飲，更要讓各門、各派與各路好手有機會同台獻「技」，拿出看家本領、秀出獨門絕活、端出令人激賞的創意米食作品！

特別的是，現場更將以「文史、文創」為主軸，展出臺北市許多歷史悠久的先民遺跡，如竹子湖蓬萊米原種田、北投穀倉、舊高等農林學校作業室（臺大校園之磯小屋），以及大稻埕粿仔街等，也將細數蓬萊米之父——磯永吉博士對臺灣米食文化超過40年來的貢獻，完整呈現臺灣農業的發展史。

## 標章認證 臺北米蓋好呷

除了吃飽，現代人更重視食的

健康。商業處號召店家成立聯盟並發行認同標章，一方面給予臺灣米食身分證明，另一方面，更將聯盟店家及商品資訊彙整於網站公布，藉由網路行銷媒合店家與消費者，讓消費者安心享用最健康的臺北好味「稻」！

商業處處長劉佳鈞表示，為搭配臺北市申列美食之都，北市府首次舉辦米食大賞，希望能藉此機會發揚中華飲食的博大精深，促進臺灣農業的多元發展，同時讓臺灣米、臺灣美食，成為臺灣的驕傲！

## ►相關資訊

**日期：**即日起～8/19「食在好商圈——主廚精選follow米」活動；9/10～9/18「百味米食嘉年華」。

**電話：**1999轉6477、6507

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



第一屆臺北米食大賞舉行各式米食嘉年華活動，希望能藉此機會宣揚米食文化。



# 「同在臺北 異齊生活」

## 友善同志從社區開始！

文／陳珍禮 圖／臺北市政府民政局提供



今年的同志公民活動讓同志深入社區，與異性戀朋友對話，共譜色彩絢爛的彩虹世界。

每年的同志遊行，飄揚的彩虹旗絢麗奪目；彩虹旗之所以成為同志平權運動的象徵，原因在於彩虹旗的紅、橙、黃、綠、藍、紫六種顏色，分別代表「生命」、「復原」、「太陽」、「自然與寧靜」、「和諧」與「靈魂」，象徵同志社群浪漫繽紛又充滿生命力的特色。

為了打造臺北市成為不同族群共生共榮的彩虹城市，臺北市政府民政局已連續12年舉辦同志公民活動，今年從社區起跑，開辦友善同志講座，邀請近4,000名社區里鄰長及市民參與；並安排奧斯卡最佳紀錄片《扣押幸福》映後座談會，希望展現同志們真實的面貌，讓大眾了解同志也只是普通人，他們渴望的，也只是被理解而已。

民政局局长黃呂錦茹表示，今年活動以「同在臺北 異齊生活」為題，就是讓同志朋友與同志父母走進社區鄰里，與異性戀朋友對話，一同打造友善同志的臺北彩虹城；12場「認識同志講座」，除了邀請各領域專家學者暢談自身與同志接觸的經驗和觀察外，也邀請同志父母與同志，

分享他們在臺北這樣多元融合城市中的生活經驗。

講座之外也安排了電影座談會，由臺灣伴侶權益推動聯盟提供的紀錄片《扣押幸福》，講述的是美國紐澤西州一位退休女警在發現罹癌後，努力爭取退休金留給同性伴侶的奮鬥過程，希望透過觀賞紀錄片，讓與會者感受同志們成家的渴望，以及制定保障同志權益相關法律的迫切性。

從2001年開始，全球已有荷蘭、比利時、西班牙、加拿大、南非等共10個國家承認同性婚姻的權利；在臺灣，目前也正朝向同志可以組織家庭、正視同志人權的大方向邁進。

今年負責營造友善同志系列活動的社團法人臺灣同志諮詢熱線協會便是其中的一股推動力量，他們積極建立同志支援網路，也提供電話諮詢服務，至今已施行15年。文宣部主任呂欣潔表示，這次的同志社區講座讓同志能深入社區，與平時較不容易接觸到的年長者互動，也有同志的父母現身說法，分享經驗，讓大家都了解到「同志就是一般人，每個人都要生活！」此次在12個行政區



擁抱差異，化解歧異，同志就是我的鄰居、朋友、親人。

舉行12場講座，就是希望讓同志自在地接觸社會，不再被視為次群體。

呂欣潔說，協會仍會持續致力於發展同志社區中心、同志平權運動，希望透過熱線，讓同志社團產生連結，更要讓同志社群和非同志社群間互動交流，進一步擁抱差異，化解歧異，共譜色彩絢爛的彩虹世界。

### ►2011臺北市政府營造友善同志環境社區巡迴講座場次

電話：2392-1969臺灣同志諮詢熱線協會（每週一至週五 14:00～22:00）或各區公所人文課

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

### ►臺北市政府民政局

電話：1999轉6269

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



# 轉身， 綠意 就在身邊

綠，洋溢清涼、舒暢身心。  
即使身處車水馬龍的臺北市區，綠意俯拾皆是。

林蔭大道及綠色街角，老樹濃蔭蔽空，蟲鳴蝶舞鳥躍，  
綠色街區慢慢遊，盛夏暑氣盡消。

靈巧綠手指拈花惹草，香草植物芬芳，自植蔬果鮮美，  
打造居家綠生活，實踐都市田園夢。

綠意景觀加特色餐點，新鮮美食入口，滿園清新入眼，  
庭園餐廳舒活趣，細細品嚐自然原味。

身處綠意之都，手造綠色奇蹟，口嘗健康美食，  
臺北人，真幸福！

（文／邱淑宜）









心曠

# 慢遊綠色街區

神怡

氣爽

文／邱淑宜 攝影／顏涵正



綠色街區，是臺北市區的綠肺，吐納之間，吸除廢氣，釋放清新，讓置身其中的人心曠神怡。臺北市區的綠肺，有塊狀的如富錦街區、青田街區，緊鄰交通幹道，卻自成一個幽靜的天地，適合踱步慢走；有條狀的如敦化南路林蔭大道、仁愛路林蔭大道，提供用路人賞心悅目的好風景，漫步其中，更有可能觀察到鳥兒、蝴蝶、昆蟲和松鼠藏身其中，生趣盎然，驚喜無限。

## 富錦街區 優質庭園社區

從敦化北路轉進富錦街，兩側夾道的菩提樹濃密茂盛，隨意自在伸展開來的枝葉，在馬路上方交錯疊成綠色隧道，兩旁住家的庭院也都綠意滿園，一群麻雀在

樹上吱吱喳喳之時，一隻朱頸斑鳩飛掠過樹梢，站立於枝桠上左顧右盼。相較於敦化北路的車水馬龍與繁囂喧鬧，這裡的氣氛寧靜而悠閒。

富錦街與平行的民生東路四段構築成的富錦街區，位在民生社區內，這個街廓的特色是樹多、公園多、綠地多，不少巷弄皆有成排的行道樹，或是直聳的白千層，或是枝葉繁茂的榕樹，即使是防火巷，也整建成美麗的后巷花園。

富錦街前段所屬的松山區精忠里里長湯忠正表示，民生社區早年是公教住宅，規劃興建以美國社區為藍本，因此不論街、巷、弄及防火巷通道，均較臺北市其他地區來得寬，公園、綠地、球

場及小型運動場也比其他地區多。民生東路4段80巷是臺北市第一條整頓的后巷花園，延壽二號公園則是臺北市率先成立的無菸公園之一，民生社區居民享有優質生活品質。樹多，綠蔭多，也帶來蟲鳴鳥叫，除了朱頸斑鳩，亦常見白頭翁、綠繡眼等鳥類，更有小朋友喜歡的松鼠在此定居，常可見居民悠閒散步。

而富錦街區不僅自然綠意充沛，林立的樹木中有多棵臺北市政府文化局列管的受保護樹木，人文面向也豐富無比，不少有特色的文創產業隱身於此，特色餐廳更吸引外來遊客。

例如曾獲2010年台北電影節觀眾票選獎、最佳音樂獎及金馬獎最佳原創電影歌曲等獎項的國





在民生公園裡漫步，從樹縫透入的陽光悄然灑落，心曠神怡。



有了枝葉繁茂的行道樹幫忙遮陽，在富錦街上騎著自行車是一種生活樂趣。



富錦街後段有條美得令人屏息的綠色隧道。





富錦街上的「朵兒咖啡館」是國片《第36個故事》的主要場景。(王能佑攝)

片《第36個故事》，即是以富錦街一家閒置多年的空屋搭建片中主要場景「朵兒咖啡館」，電影殺青後咖啡館留存營業，成為當地特色店家；直接以地址命名的「富錦街108號」庭園餐廳，漂亮別緻的庭園也是這一帶的知名風景，常吸引路人佇足拍照。

#### 青田街區 城市綠寶石

從和平東路一段轉進青田街，彷彿進入一處幽靜的桃花源，青田街區和富錦街區一樣有著蓊鬱綠蔭，但兩者風情截然不同，青田街弄間歷史悠久的日式宿舍、院子內蔚然的大樹，默默訴說著光陰的故事。

青田街不長，但幾乎每條巷子都有濃蔭遮天蔽地的大樹，最特別的是，這裡的大樹大多數是日式宿舍庭院中的「家樹」，而非路樹。

北市府文化局指出，青田街有多間建於1930年代的日式宿舍，是日治時代臺北帝國大學（臺灣大學前身）教授及臺北高商（臺灣大學法學院前身）日籍教授發起由學人自資興建做為住家，寬闊的庭院栽種了不少樹木，臺灣光復後移撥為臺灣大學教授宿舍，前臺大校長閻振興、前臺大醫院院長楊思標、前臺大地質系教授馬廷英、臺大地質權威林朝榮等，都曾居住在此。由於深具

歷史意義及保存價值，其中數棟已是北市府指定的市定古蹟及歷史建築。

這裡的每間日式宿舍都有故事，例如青田街7巷6號，從日治時代迄今，前後有臺北帝國大學教授山本由松、中央研究院生物組院士李惠林與臺大森林系教授吳順昭等三位植物學家入住，院內樹木不僅茂盛，樹種也多，包括楓香、芒果樹、麵包樹、臺灣肖楠、龍眼樹、柚樹等，就像一座小型植物園。1945年由前臺大地質系主任馬廷英教授入住，直到1979年辭世前，都居住於此，目前以展覽空間的面貌開放供民眾參觀，名為「青田七六」。



前身為日式宿舍的「青田七六」現在不定期舉辦展覽，供民眾參觀。

青田街街區不大，但北市府文化局列管的受保護老樹多達28株，包括臺灣肖楠、杜英、樟樹、楓香、麵包樹、榕樹、芒果樹等，從日治時代至今，樹齡皆超過80年，樹姿優美，綠蔭越過圍牆，在炎炎夏日為路過的行人遮陽擋日。繁茂的枝葉吸引鳥兒進駐築巢，包括五色鳥、喜鵲、樹鵲、白頭翁、朱頸斑鳩等，都在青田街落腳安居。

老樹，是青田街區珍貴的自然資產，有「城市綠寶石」的封號，因此民國92年該區一戶居民修剪自家庭園老樹修過頭，讓其他住戶心疼不已，不僅向文化局檢舉，還發起護樹運動，文化局因此開出「臺北市樹木保護自治條例」通過後的第一張罰單，警惕「不當修剪」老樹的屋主，老樹修剪事件凝聚了社區意識，讓青田街區的老樹受到更好的照顧，而老樹則以滿溢的綠意回報居民的愛護。

#### 敦南仁愛 美麗林蔭大道

臺北市區的林蔭大道，首推筆直壯闊的敦化南路及仁愛路，這兩條臺北市民熟悉的交通幹道，功能不只是行車，馬路中間寬廣的安全島，綠蔭濃密，可散步、溜狗、賞鳥、觀察昆蟲，是市區



內垂手可得的綠意。

敦化南路行道樹主要樹種為樟樹、榕樹及臺灣欒樹。北市府工務局公園路燈工程管理處表示，樟樹及榕樹樹冠濃密、終年常綠、阻絕噪音效果好，又能耐高度的空氣污染，適合做為交通幹道的行道樹；四季樹姿分明的臺灣欒樹是臺灣原生特有樹種，名列世界十大名木，雖然不是常綠樹木，但春夏時亦樹冠濃密、遮蔽性好、抗空氣污染力強，且能吸收大量噪音，也是行道樹首選樹種，敦化南路的臺灣欒樹主要種植在敦化南路二段（基隆路至信義路間），每年入秋開花時節，整段路可見金黃色花朵翻飛，蒴果呈紅色，由三瓣片合成，狀似膨大氣囊，遠望像許多小燈籠掛在樹上，美麗萬分，是市區熱門賞欒花地點。

仁愛路的行道樹種類繁多，從一段到四段，種植有大王椰子、榕樹、樟樹、木棉、小葉欖仁、菩提、楓香、艷紫荊、鳳凰木、白千層等，而且各路段不是種植單一樹種，而是多種樹種交錯，隨著季節轉換，不同樹種展現不同風情，例如入冬後二、四段楓香的葉片轉紅，為街道增添色彩。

敦化南路安全島上幾乎都規



仁愛路馬路中間寬廣的安全島，綠蔭濃密。



漫步青田街，就能巧遇蔚然老樹。



仁愛路上巍峨聳立的大王椰子，形成了壯闊的林蔭大道。





散步於美麗的仁愛林蔭大道，是城市生活的小幸福。

劃有步道，從早到晚不時可見民眾散步、溜狗。仁愛路從新生南路到建國南路這一段的安全島寬廣，加上濃密的樹木，自成一處天地，是附近居民晨運的好場所，炎炎夏日中，在濃蔭下絲毫不覺暑氣襲人，因此白天常有民眾躺在這兒的水泥平台上休憩打盹，偷得浮生半日閒。

#### 城市野趣 安全島上賞鳥覓蟲跡

即使馬路中間的安全島，也有豐富自然的生態，常常行經敦化南路及仁愛路的民眾，只要稍微留意，就可看到鳥兒在行道樹間飛躍，除了最常見的麻雀，這裡的鳥蹤包括喜鵲、八哥、樹鵲、朱頸斑鳩、白頭翁等，牠們不畏車水馬龍，經常從樹上飛下來，在安全島的草地上跳躍覓食；而在安全島散步的民眾，更可見蝴蝶從眼前飛過，草叢中還隱身有螳螂、金花蟲及蝗蟲等昆蟲。

昆蟲攝影書《開門撞見大自然》的作者王銘滄即擅長在市區找昆蟲，這本書中的昆蟲拍攝地點全在臺北市，從郊山、社區公園到臺北市鬧區，包括敦化南路安全島上的草叢及南京東路三段的行道樹。他說，郊山找得到昆



公共藝術作品〈鳥籠的春天〉佇立於敦化南路，是人們心靈休憩的好去處。



自行車騎累了，不妨休息一下，駐足欣賞仁愛圓環的綠意滿盈。



下次走在敦南人行步道上，不妨停下來找尋紅姬緣椿象的蹤跡。（攝影／王銘滄）





綠樹為繁忙的街道增添色彩與活力。

蟲是必然的，但在市區裡找昆蟲別有一番樂趣，尤其當在快車道中間的安全島發現蟲跡時，最讓他驚喜，原來綠色生態是如此近在咫尺。

王銘滄說，從食物鏈的角度思考，要在市區覓蟲跡，必須先找鳥，有鳥就有蟲，只要看到鳥兒在草地上走走跳跳，表示那裡一定有昆蟲。另外就是從昆蟲與植物的關係著手，像紅姬緣椿象喜歡吸食臺灣欖樹的汁液，夏季到敦化南路二段種植臺灣欖樹的安全島走一趟，就可看到成群的紅姬緣椿象在臺灣欖樹的樹幹上爬行。

### 美麗臺北 林蔭大道開步走

對久居在都市叢林的臺北人來說，如果從窗戶望出去，可以看到一方藍天、一抹綠意，就是小小的幸福；如果踏出辦公室或從家門前走到路口，有一塊綠地可以散步發呆，就是小小的滿足，而這樣的幸福與滿足，將不再是

只有敦化南北路與仁愛路沿線的民眾能享有。

為打造臺北成為花園城市，北市府推動「美麗臺北」計畫，市長郝龍斌宣布從今年至民國103年，編列經費7,000萬元建置臺北市林蔭大道。

郝龍斌表示，臺北花博會結束後，可以感受到市民對城市綠化美化的渴求，因此打造美麗花園城市是未來施政主要目標之一。依公園處規劃，民國100年至103年建置的林蔭大道有：堤頂大道等10條創造型路段、北安路等6條整頓型路段、仁愛路等19條精緻型路段。

公園處處長陳嘉欽表示，林蔭大道至少要有喬木、灌木、草花與草皮，目前北市幹道上喬木總數有8萬8,269株，今年起到民國103年，配合明、後年捷運信義線及松山線陸續通車，市區幹道將廣種喬木，預計4年內新增喬木達4,641株，屆時北市幹道上喬木可達9萬2,910株。

綠意，將由綠色街區及林蔭大道擴散出去，讓臺北市綠意滿城，不僅更適合人居，也吸引鳥隻昆蟲進住，成為人與自然和諧共處的環境。

### ►相關資訊

●**臺北市行道樹介紹**：進入公園處網站（[pkl.taipei.gov.tw](http://pkl.taipei.gov.tw)）→點選「園景資訊」→「常見行道樹種類」

●**臺北市受保護樹木**：進入文化局網站（[www.culture.gov.tw](http://www.culture.gov.tw)）→點選「文化資產」→「受保護樹木」。

### ●青田七六

**地址**：青田街7巷6號

**電話**：2391-6676

**開放時間**：週一至週五：11:30～21:00，週六及週日：09:00～21:00

**預約導覽**：週一至週五：09:00～11:00

\*為了維護檜木地板，進入故居內須穿襪子。





# 打造居家綠意靜氣

文／許麗芬 攝影／許斌

愜意

今年4月25日，臺北國際花卉博覽會風光落幕，讓大家在都市叢林之中享受盛大的綠生活饗宴。花博的舉辦也在許多人的心中萌發綠色的種子，紛紛在窗台、陽台和屋頂植栽，或是利用花草樹木裝潢布置，甚至在家種植蔬果，一圓都市農夫的田園夢想。

如果不知道該如何入門、或是想要進一步了解如何打造居家綠生活，不妨跟著葛晶瑩、陳坤燦和陸莉娟夫婦三位綠生活達人，一起進入繽紛多彩的家栽生活園地。

## 阿妮奇的綠色魔法

「其實擁有一個美麗的花園，並不需要花大錢，也不要把它想得太難，就把它當作是生活的一

部分，慢慢經營，反倒會有無心插柳成蔭的驚喜。」葛晶瑩如是說。

興趣廣泛又多才多藝的葛晶瑩，在傳播媒體界工作多年，目前為自由工作者的她，有個特殊的別名叫做「阿妮奇」（Anniek），在網站上以「阿妮奇部落」和「阿妮奇的小日記」為名，分享她充滿創意巧思、豐富家居生活的綠色魔法。

由於父親喜歡園藝，葛晶瑩從小看著父親在公寓頂樓蒔花弄草，耳濡目染之下，也愛上拈花惹草的生活。前幾年她搬到郊區山坡上的透天厝之後，擁有一方庭院和陽台空間，種植的花草數量愈來愈多，原本只想用來沉澱心情、紓解壓力，如今卻變身為「綠生活達人」，出版了幾本關

於家栽生活的相關著作，臺北市政府觀光傳播局日前發行的專書《拈花惹草》也是由她執筆，內容簡單實用又生活化，相當適合都市人一圓田園夢的參考。

## 拈花惹草有一套

在《拈花惹草》書中，葛晶瑩特別教大家如何在家中栽培植物、如何選擇適合家庭園藝的類型植物、提供蒔花養草的聰明方法，以及綠手指的魔法技能，另外像是扦插、播種、換盆等技巧，本書也都有詳細的步驟說明。

書中建議，想在住家蒔花弄草的朋友，可先從觀察家裡採光環境開始著手，而後再依據日照時間選擇植物，例如：有些植物如九重葛等很喜歡陽光又很耐曬，





看著大岩桐綻放出美麗的色彩，煩躁的心彷彿重獲寧靜。



葛晶瑩以專書《拈花惹草》分享如何變成綠生活達人。



在家中窗台養上可愛的小盆栽，就能盡情享受綠生活饗宴。



北市府觀傳局出版的《拈花惹草》，教你打造綠意生活的祕訣。（王能佑攝）

平心  
靜氣  
綠  
愜意



把素燒盆裝上小菊花，放在角落別具風情。



用日日春、矮牽牛、夏堇、小百日草製作成燦爛的組合盆栽，十分賞心悅目。

可放在光線充足的露天花架上；有些植物如天竺葵等很喜歡陽光但卻不耐盛夏豔陽及雨水，可放在有遮棚的陽台花架上；有些植物如蕨類和觀葉植物等不需要強烈的光線，屬半日蔭植物，可放在陽台內部或室內。

因此，事先做功課，了解自己的居家適合種什麼植物，並將植物擺對位置是很重要的。若是擔心將植物種死的話，可以考慮先買一盆試種，目前市面上100元就能買到幾盆一年生的草花植物小盆栽，可以先從容易照顧的多肉植物著手，如仙人掌和石蓮等，其他像是觀葉植物如黃金葛、常春藤、薜荔、愛之蔓、鐵線蕨、文竹、武竹等，也相當適合新手種植。此外，九重葛等耐旱、耐

曬、花朵顏色多樣的植物，不只能撐場面又容易照顧，令人種來相當有成就感，也頗適合新手入門。

另外，最好不要一開始就買封裝好的種子，因為需要更多時間與栽種技巧，而且有可能成長出來的植物與預先所想的的不同，若一開始就買「已確定形貌或顏色」的植物盆栽，就能夠更加放心澆灌、享受親手栽培的樂趣



了解自己的居家適合種什麼植物，你也能成為綠手指。





細心為美麗的紫葉酢醬草灑水，開啟繽紛多彩的幸福生活。

了。

若是你已經對園藝漸漸上手，可以再「進階」玩一些變化。例如書中就提到，可考慮將同種類、顏色或習性的植物做成組合盆栽；利用水苔保水特性玩「苔團」組合遊戲；或是利用水生植物造景。另外，也可利用如寶特瓶、果汁盒和鐵罐頭等回收容器，點石成金化身為工具或是特



咖啡的果實原來如此小巧可愛。

色容器。若是同時也喜歡下廚的人，則可考慮用盆栽種些蔬菜、水果或香草植物，心血來潮時就能採摘下來為食物「加料」，別有一番情趣哦！

如想進一步一窺家栽生活的奧妙，《拈花惹草》是一本內容豐富又實用、相當值得參考的工具書，若能不時將書中內容加以消化，並在家中實際栽種體驗，說



以葉插方式繁殖非洲堇，一般人也可做到。

不定時日一久，你也能成為對園藝有一套的綠生活達人呢！

### 怡情養性激創意

探看葛晶瑩的庭院，梅花、咖啡樹、櫻花樹、玫瑰鳳仙、繁星花、夏堇、非洲堇、馬齒牡丹、藍雪、金露、日日春、玉蘭花、蔓性天竺葵……，以及各種多肉植物、觀葉植物和水生植物……等，幾乎五花八門、什麼都有，她也從園藝生活中體會大自然的無窮奧秘。

「在家休閒時不是只能看電視而已，玩園藝更能夠怡情養性，也能激發出許多創意。」葛晶瑩以自己的過來人經驗，分享了許多園藝世界的點點滴滴，也令人對於打造居家綠生活更加神往。或許她與花草的幸福對話，我們





熱愛園藝的陸莉娟，經常在屋頂照顧盆栽菜園。



充滿綠意的盆栽，是居家最棒的裝飾品。

也有機會親身體驗，就先從在陽台種一盆植物開始……。

### 幸福愛花人，天天都好菜

如果說葛晶瑩的綠生活經驗適合初階入門的人，那麼陳坤燦和陸莉娟夫婦的綠生活經驗，可能算是「進階版」了。他們位於捷運內湖站附近的公寓住家，外表看來平凡，實則別有洞天，不只屋頂種滿了數百種植物和盆栽菜園，5樓住家由於靠近邊間，三面陽台同樣種滿數百種植物，以業餘園藝愛好者來說，在都市叢林中有如此的規模，實在相當罕見。

陸莉娟表示，當初物色住家環境時，就特別留意選擇適合植物生長的空間及環境，9年前搬來

內湖時，便將頂樓做了一些防水管線等工程處理，由於植栽數量，光是土壤就需要幾噸，他們還特別請吊車吊上頂樓，可見他們對園藝的愛好與投入。

#### 夫婦共築綠家庭

陳坤燦和陸莉娟夫婦可說是夫唱婦隨，兩人共同經營以園藝鋪就的愛之巢，成就了許多園藝專書及社區綠化教學，並分別經營「愛花人集合」和「天天都好菜」網站，與同好分享及交流園藝心得，人氣紅不讓。

陳坤燦從學生時代就喜歡並接觸園藝，曾經與人合開花店，目前則任職於錫瑤綠化環境基金會，時常透過教學推廣綠化工

作。陸莉娟是農專園藝科畢業，原本在建築事務所從事景觀設計工作，或許因為工作太過勞累，一度導致眼睛和手的損傷，幾乎有長達半年的時間「什麼都不能做，像廢物一樣」，不得不辭掉工作，專心在家拈花惹草，偶爾幫先生代課推廣綠化教學。不過卻也因禍得福，如今她與先生都是令人豔羨的綠生活達人，光看他們網站上網友絡繹不絕地「求教」，可知他們的園藝專業已經受到肯定，頗具口碑。

「我的時間都花在與植物的相處上。」從拈花惹草中，陸莉娟獲得許多人生啟發，也反映在孩子的教育中，例如「適情適性才能長得好」、「多觀察、少干



種植各式各樣的植物，打造自己專屬的住家公園。



只要耐心、細心、愛心種植，植物會用它的美麗回報你。



涉」、「就如澆水般，過與不及都不好」、「要耐心、細心與愛心」……，在她與先生的潛移默化之下，兒子也能感染及體驗植物的生命力，她更主動向兒子的班導師提議，將剪枝或分種的小盆栽做為鼓勵學生成績進步的獎品。

她表示，目前很流行園藝治療，例如有自閉症的人，當他願意為了栽種植物而推開窗台時，就已經踏出接觸外界的第一步，看著植物生生不息的成長及變化，整天都會心情愉快，往往能獲得難以言喻的樂趣。

### 愛地球從種植物開始

「多種一株植物，就是救地球、愛地球的表現。」果然，喜歡園藝的人，本身對地球環境就多了一份愛護及溫柔的心意。陸莉娟表示，在頂樓花園特別做了雨水撲滿的設計，節省澆灌花草的水資源；也養了一大盆的魚缸，將每天細心挑揀的植物害蟲做為金魚飼料；使用黏蟲紙、自製辣椒水或肥皂水等環保作法，減少蟲蟲危機……。

此外，陸莉娟也會特別將香草晾曬後，做為泡澡之用；而她用盆栽種植的高麗菜、絲瓜、番茄、紅椒、苦瓜、菠菜、地瓜葉、蔥、A菜、花椰菜、四季豆、



看著植物生生不息的成長及變化，樂趣難以言喻。

萵苣、九層塔，以及各類花草植物等，當然也會在適當的時機和心情之下，成為她們家裡的盤中飧，或是各種醃製食品。

你是不是也想在水泥叢林中，為自己的生活開一畦心田？其實不要把打造居家綠生活想得太難，只要擁有一顆靈透又愛拈花惹草的心，透過看書、上網吸取園藝的相關知識，或者逛逛花市或住家附近的公園或花店，了解適合自家植栽的品種及相關環境，從在電腦旁、窗台邊或是陽台上擺放一盆植栽開始，你就能開啟充滿綠色魔法的幸福生活。

### ●《拈花惹草》

定價：200元

購買地點：臺北市政府出版品紀念品展售中心、國家書店、博客來網路書店、誠品、三民、五南、紅螞蟻、墊腳石、諾貝爾等書局。

臺北市政府觀光傳播局網址：

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

讀者服務專線：1999轉7564

●阿妮奇部落（葛晶瑩網站）

[blog.forlady.net](http://blog.forlady.net)

●天天都好菜（陸莉娟網站）

[lilylu59.blogspot.com](http://lilylu59.blogspot.com)

●愛花人集合（陳坤燦網站）

[blog.roodo.com/ato543](http://blog.roodo.com/ato543)

### ►相關資訊



多種一株植物，就是救地球、愛地球的表現。



飛舞的蝴蝶停在嬌豔花朵上，是生活中美麗的畫面。



對一顆顆各異其趣的種子施展魔法，開啟綠色新生活吧！



納涼

# 走進綠意餐廳 賞味

深呼吸

文／李寬心 攝影／楊志雄

炎夏，走在路上烈陽罩頂，讓人容易心煩氣躁，躲在冷氣房裡卻又悶得慌，這時，真想有處城市綠洲，轉個彎走進去就有滿眼綠意，一解暑氣。本期《臺北畫刊》特別介紹幾處兼具綠意與餐點的庭園餐廳，讓民眾置身在涼爽的綠意中，好好地放鬆一「夏」！

## 熱帶風情裡嘗西式料理

### 富錦街108號

富錦街108號店名就是地址，不是故意搞噱頭，店長Jessie表示，實在是巷弄位置較隱密不容易找，所以老闆就直接把地址當店名，讓客人只要記店名就知道店在哪裡。

的確，當置身民生東路時還是車水馬龍，拐個彎走進富錦街100



坐在富錦街108號，望著落地窗外，就能享受綠意滿盈。

多號這頭，場景就換成了寧靜的綠蔭小路，真是名副其實的轉個彎就綠意滿盈。

還沒踏進富錦街108號的店裡，在門口就能聽見潺潺水聲，只見10多坪大的庭園，奢侈地設置了偌大的一方水池，裡頭10幾條錦鯉自在優游，十分愜意；除

了水，庭園周邊更遍植了鐵線蕨、姑婆芋等熱帶植物，還有幾把豔紅洋傘與木造座椅，讓人宛如置身在峇里島。試想，盛夏時節，光是看見「水」暑氣就消了大半，更別說周邊綠意盎然的景致，以及滿滿的度假風情，令人驚喜連連。

比起戶外的悠閒綠意，富錦街108號的室內空間以濃濃藝術氣質擄獲人心，牆面上有立體派大師畢卡索的複製畫，色彩濃烈充滿生命力，邊用餐邊賞畫亦是另一種視覺味覺兼具的享受。面對大片落地窗的沙發區，不僅可以坐擁庭園的綠意美景，另一頭還有藝術畫作得以欣賞，是室內最受歡迎的一隅。

以西式料理為主的富錦街108號，平日中午提供有商業套餐，





身處有著水池的綠色庭園，讓人暑氣全消。



豔紅洋傘與木造座椅，讓人宛如置身在峇里島。



9種甜品組成一盤，令人食指大動。



德國豬腳套餐是饕客的最愛。

晚餐時間則是精緻套餐，若是初次造訪的客人，店長特別推薦店裡最著名的德國豬腳套餐，精選的豬腳肉，以先炸後烤的方式，酥脆不膩香噴爽口，也因此成為

許多饕客來此必點的主餐。而小朋友們最愛的，則是套餐中的甜點盤，以巧克力醬與水果醬汁繪製的卡通圖案，展現童趣，最討孩子們的歡心。

想在市區輕易接近水景、綠意，以及品嚐可口的歐式餐點，富錦街108號不失為夏日乘涼飽餐的好去處。



納涼  
綠賞味  
深呼吸



寧靜雅緻的北投文物館，是夏日靜心的好去處。



坐在散發木頭香氣的桌旁品茗，慢活舒適。



怡然居提供改良式的懷食養生套餐，讓顧客嘗鮮也吃健康。

### 日式禪風品懷食 北投文物館

俗語說：「心靜自然涼」，特別是氣候悶熱時，更應該尋找一處寧靜雅緻的環境，或用餐或品茶，讓心安靜下來。位在北投幽雅路上的北投文物館正是一處靜心的好去處，這裡有優雅的日式建築、濃厚的藝文氣息，以及靜謐的用餐氣氛，滿是讓人涼爽舒

適的慢活氛圍。

順著入口處的石階小徑進入館區，兩旁盡是綠意相伴，春櫻秋楓四季皆有不同景致，一盞石燈、兩張木椅，飄散著濃濃日式風情。盡頭處的日式建築，前身為日治時期的佳山旅館，曾是北投最高級的溫泉旅館。北投文物館自1983年成立，是臺北歷史最為悠久的私立博物館，1998年9月臺北市政府又將北投文物館日式建築群及庭園列為市定古蹟，作為保存臺灣民俗文物、原住民藝術，以及文藝推廣之用，成為臺北市獨樹一格的文創園區。

怡然居是館內用餐的好地方，提供改良式的懷食套餐，以陽明山、北投等臺灣在地食材為料理特色，還會依據四季調整菜單內容，所以每一季前來品嚐，都有不同的味蕾享受。料理長沈柄達表示，由於文物館是市定古蹟，依規定不能用火，於是館內的餐點多是以煮、蒸、烤、涼拌等可以用電爐烹調的料理，正因此沒有高溫油炸的菜餚，反而更符合時下養生的訴求。

館內的餐點以新鮮、健康、創意為特色。像是夏季「雅」套餐中的前菜，是以玉蜀黍泥佐和風

醬汁，煮物則用陽明山的紫芋炊蒸成糕，再以香蔥鮮味汁提味；其他像是以野菇與有機香米烹煮的主餐野菇蒸御飯、用放山雞熬煮的鮮雞湯，甚至連甜點都採用了鮮薄荷、檸檬佐奶香凍的爽口搭配，就是要讓顧客嘗鮮也吃健康。

除了吃，文物展覽及多項藝文課程，也是遊覽文物館時不容錯過的重點，像是自即日起至10月底展出的《瓷源——「北投燒」百年特展》可一窺自日治時代至今的北投陶瓷歷史、技術；還有備受歡迎的日本茶道課程，不只教你泡茶品茶的方法，更有助修身修心，亦是夏天靜心不錯的選擇。

### 古樸老厝喝茶呷飯 自在田

木柵貓空的老泉里一直是臺北市賞杏花的勝地，每年2、3月總吸引大批遊客來訪。其實，除了杏花，老泉里內幾處景致宜人、綠意滿盈的茶館餐廳，也是夏日避暑的絕佳選擇，位於老泉街上的自在田便是其一。

老樹、綠階、石厝，是自在田給人的第一印象，兩株老龍眼樹在門前迎接客人，店招牌低調地隱身在綠意裡，擺明了一副隨喜



自在的模樣。

順著入口處的石階而上，兩旁盡是蕨類夾道，盡頭處一棟紅磚石屋，正是自在田的主建築。看似新的屋子，其實是棟百年歷史石砌古厝，最早建於1831年，後於2000年重新整修，保留原有石材，維持古樸的建築風格，像是石牆、石門框、木雕門，營造出優雅詩意的農村古意。走進室內，木桌板凳，角落裡擺放著早年務農的器具當作裝飾，感覺就像回到阿嬤家一般，讓人輕安自在。

生氣盎然的庭園景色亦是自在田的特色，園區內可欣賞枝葉茂盛的百年情人樹、龍眼老樹、相思林及樹木化石，貓空百年來的歷史風情盡藏在老幹綠葉之間。除了古樸寫意的氣氛吸引人，店內還有兩隻人氣最旺的迎賓八哥「紅麻糬」和「眼鏡」，一進門就聽見牠們熱情地以「你好！你好！」、「哈囉！哈囉！」招呼著，還會親切地關心你「吃飽沒？」可愛逗趣的模樣令人捧腹。

一如招牌上寫的「粗茶、淡飯」，店內的招牌餐點就是料多實在的養生餐，香噴噴的五穀肉燥飯，搭配一大碗山藥雞湯，幾道清爽的青蔬，縱使是大胃王也能吃得很滿足。

來到木柵當然不能錯過知名的木柵鐵觀音，室內用完餐後，不妨沿著一旁的小徑移至戶外飲茶區品茗賞景，一邊啜飲鐵觀音濃厚甘醇的熟果香重焙味，一邊欣賞杏樹、櫻樹帶來的滿眼綠意，給自己一個舒暢的深呼吸，好不愜意。

#### ► 相關資訊

● 富錦街108號

電話：2546-9953

● 北投文物館怡然居（週一休館）

電話：2891-2318

● 自在田

電話：2938-1113；2234-5033



有著生氣盎然的庭園景色是自在田的特色。



兩隻熱情迎賓的八哥，增添用餐的情趣。



料多實在的養生餐，即使大胃王也能吃得很滿足。



# 祖孫

## 結伴輕鬆遊 跨代親情超連結

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

依據教育部公布一項針對祖孫互動的調查顯示，「遙遠的祖父母，忙碌的孫子女」是描述這個疏離世代的其一寫照，為了拉近祖孫之間的距離，教育部特地選擇八月第四個週日定為祖父母節。

就像母親節、父親節、情人節一樣，每個節日的來臨都是一種提醒，好讓與這個節日相關的珍貴人事物，不至於在忙碌的生活

中被忽略遺忘。今年的祖父母節要怎麼過？很多爺爺奶奶其實什麼都不缺，缺的就是與兒孫親密相處的機會，不妨趁著這天，帶著家中老小出門走走吧！

大安森林公園園區濃蔭成林，最適合在氣溫適中的早晨散步、運動，不妨以此為起點；中午前往附近的鼎泰豐、高記餐廳，一起品嚐世界知名的小籠包和上海點心；下午到昭和町、秋惠文庫

逛逛懷舊雜貨鋪、品味舊時歲月的老故事；晚一點再到行天宮拜拜祈福，順道吃點古早味的圓仔湯、燒麻糬；最後再到迪化街採買老人、小孩都喜歡的養生補品和零食回家一起分享。

哪怕只是短短一天假期，對全家人來說，都是共享天倫之樂、分享彼此生命經驗的機會；讓老人家從內心煥發出真正的安慰與快樂，無疑是最好的孝親之道。



## 祖孫結伴一日遊

大安森林公園漫步・森呼吸→永康街嘗世界級美食→昭和町・秋惠文庫尋寶趣→  
行天宮拜拜祈福→雙連圓仔湯品臺式下午茶→迪化街購物樂



祖孫大手牽小手，結伴漫步大安森林公園，好不開心。



不妨帶著小朋友喜歡的玩具前往大安森林公園，來趟都會公園小旅行。

**09:30~11:30**

**大安森林公園 綠意深呼吸**

天氣燠熱，從車水馬龍的市中心走入大安森林公園濃濃的綠蔭中，頓時清涼舒泰、暑氣全消。

這個號稱「臺北之肺」的公園以森林為設計主軸，啟園17年以來，已打造出豐茂的植物生態層次。光是各個入口，便以不同的綠樹與道路區隔，形成各具風情的綠籬景觀：臨建國南路是盾柱木，臨和平東路是樟樹，臨新生南路為白千層，人行道中央則植有楓香；這個時節，迎風搖曳的大王椰子、蒲葵、臺灣海棗、旅人蕉展現特有風情，當微風吹過樹梢沙沙作響，阿伯勒、大花紫薇等花迎風擺弄花姿，暑熱也好似被拂去了大半。

設備完善，更是此地適合闔家活動的一大主因。公廁、飲水服務之外，還有健康步道、慢跑道、露天音樂台、自然生態池、兒童遊戲區，樹下灌叢間甚至能見到松鼠出沒呢。

祖孫結伴出遊，別忘了攜帶飲



鼎泰豐小籠包皮薄餡嫩、入口即化，老人小孩皆適宜。

水、帽子、陽傘，還有小朋友喜歡的球、飛盤、玩具或野餐食物等，都會公園的小旅行，一樣能玩得豐富盡興。

### ▶大安森林公園

地點：位於新生南路以東、信義路3段以南

電話：2700-3830（青年公園管理所）

**12:00~13:30**

**永康街鼎泰豐、高記嘗美食**

鼎泰豐、高記兩家老店幾乎已成了永康商圈的人氣招牌美食店，也有許多爺爺奶奶們的青春回憶，不妨到永康街大飽口福。

菜肉餡料切得極為細碎，細緻工整裹入超薄麵皮，鼎泰豐的小籠包、燒賣、蒸餃，都是摺子清晰俐落，排排站在竹籠裡，個



油豆腐細粉是高記的招牌菜之一。



清爽可口的雞麵，小朋友吃來津津有味。

個挺立，冷水和成的麵皮吹彈可破，吃的時候，先咬破一小口，把湯汁倒在湯匙裡一口喝下，沾著白醋搭配薑絲、醬油一起吃，鮮美無比。蝦仁蛋炒飯、元盅雞麵則是店家特別推薦適合長輩與小朋友同時享用的招牌餐點。

忙著餵小孫女吃飯的楊爺爺笑說，蛋炒飯有菜有肉，飯粒炒得香噴鬆軟，一口就能吃進所需營養，最適合挑食的小朋友了；而雞麵則將麵、湯分開，細麵條吃到最後一條都還是Q的，雞肉不油不柴，高湯清爽，炎夏裡吃也極開胃。

高記招牌的鐵鍋生煎包、蟹殼黃都是吃巧又吃飽的道地上海點心，或者再來一碗湯濃料多、軟爛易入口的油豆腐細粉，都是大人小孩皆宜、平凡中見偉大的美饌。

#### ►鼎泰豐

電話：2321-8928

#### ►高記

電話：2341-9971



昭和町文物市集裡古物貨色齊全，不妨來此與爺爺奶奶一同回憶昔日舊時光。

**14:00~15:30**

**昭和町文物市集·秋惠文庫  
尋寶趣**

引領臺北美食風騷的永康商圈，也有溫暖懷舊的一面。離開人聲鼎沸的餐廳，繞過街底的永康公園來到昭和町文物市集，可以找到一整排專賣臺灣古玩的柑仔店，老玩具鐵陀螺、化妝品、蚊香、汽水瓶、唱片、杯盤、玻璃糖果罐、電影海報、漫畫書，滿屋子四、五〇年代的用品、玩

具，像一個個貨色齊全的小洋貨行。很多爺爺奶奶來到此地，比年輕人還要更驚喜。

75歲的王爺爺笑說，以前開雜貨店兼冰店，沒想到還能看到手搖的刨冰機、聖代杯、豆花碗，真是親切得不得了；王奶奶則對明星花露水、白熊脂潤膚霜、貝林痂子粉、挽面用的「碰粉」特別有感觸，笑著直說，這些可都是以前還是小姐時必備的保養品，叫人懷念特別多。

緬懷舊時歲月，信義路2段還





秋惠文庫收藏許多臺灣早期文獻、民生用品等，時代橫跨三、四百年。

有一家秋惠文庫值得造訪。不同於昭和町以日常生活雜貨為主，此地以臺灣早期的文獻、寫真帖、地契、神像、民生用品宣傳海報、招牌為大宗，年代從荷據到日治時代橫跨三、四百年，數量多達上萬件，收藏層次十分廣泛。

老人家們凝視這些散發月光華的舊時物，一邊忍不住對著小孫子「講古」起來；曾經斷層的記憶，如今跨越世代重新連結了。一次難以賞盡，爺爺奶奶都說：「下回還要再來！」

#### ►昭和町文物市集

地址：永康街60號

#### ►秋惠文庫

地址：信義路2段178號3樓

電話：2351-5723

**16:00~16:30**

行天宮 祈福保平安

行天宮俗稱恩主公廟，主祀財神關聖帝君，在工商業發達的臺北市，格外受到景仰，是北臺灣參訪香客最多的廟宇之一。

廟方有不少濟世服務深受信眾



許多家長會帶著孩子來到行天宮收驚保平安。



昭和町文物市集裡有許多古早時期的玩具，小朋友也能玩得盡興。



昭和町文物市集裡的古玩，令人懷念特別多。

信賴，例如收驚、平安袋、平安卡等，特別是收驚，從中午12時20分至晚上9時30分，收驚的人絡繹不絕，家長帶著小孩前來的尤其多，成效或許見仁見智，但三不五時走一趟廟裡參拜神明，可也求得了心裡的平靜安穩。

許多爺爺奶奶喜歡拜拜，也喜歡帶著孫子女來這收驚祈福，順便認識這所臺北市的著名古廟。行天宮主體為口字型兩進式結構，正殿居中，左右兩邊以山牆、山門與護龍連接，簷下有長



到廟裡參拜神明，可求得心裡的平靜安穩。



造訪行天宮，可藉此認識臺灣傳統廟宇的建築特色。

長的簷廊空間和長排椅凳，成為香客歇腳納涼的好去處。

行天宮還有一項特色，即不焚燒金紙，也不奉拜牲禮，十分符合環保潮流，對小朋友來說，是認識傳統廟宇的最佳體驗之旅。

#### ►行天宮

地址：民權東路2段109號

電話：2502-7924



Q彈可口的燒麻糬，灑上花生粉，更添風味。

## 17:00~18:00

### 雙連圓仔湯 品一回臺式午茶時光

有沒有發現，燒麻糬、紅豆湯、花生湯……這些曾在我們生活中如影隨形的家常甜點，不知從什麼時候開始沒那麼俯拾皆是；想吃道地臺式甜點的時候，就到老字號的雙連商圈走走吧。

雙連圓仔湯是民生西路上十分知名的老字號甜點鋪。招牌紅豆湯以大砂鍋文火熬煮5至8小時，熬得粒粒分明卻又綿爛入裡，糖水與豆沙融得入口即化，加入透著米香的現煮湯圓，十分可口。

燒麻糬也是傳統閩南點心，米糰搓成掌心大小，放入熱油鍋裡



到民生西路的老字號甜點鋪——雙連圓仔湯，可品嚐現煮湯圓等甜湯。



以小火慢煮，由於糯米吸水不吸油，因此比一般泡在黑糖水裡的麻糬口感更為彈Q，上桌前撒上芝麻花生粉，越嚼越有滋味。

倒是記得要提醒長者和小孩，吃麻糬、湯圓時，切忌囥囥吞食，得小口小口細細咀嚼，以免造成腸胃不適。

#### ►雙連圓仔湯

電話：2559-7595

## 18:30~19:30

### 迪化街採購養生補品、人氣零食

迪化街不是只有過年期間才值得逛，對於注重養生的爺爺奶奶們來說，這裡更是採買日常飲食補品的好地方。老字號蔘藥行裡的鮑魚、高麗蔘、藥材、燕窩……等琳瑯滿目，即便是日常料理用的香菇、金針、海菜，也是物美價廉。一位專程從內湖跑來買「好睡茶」的林奶奶就說，街上很多老店都是批發商，價格頗為實惠。

迪化街雖然充滿傳統氣息，但是進口的餅乾、糖果種類也相當多：四季熱賣的巧克力、奶茶粉，充滿東洋風味的伊勢龍蝦米果、握壽司米果、辣勁十足的哇



孫子在這找零食、爺爺奶奶來此尋古味，迪化街是老少咸宜的傳統商圈。



注重養生的爺爺奶奶不妨抽空前往迪化街，採買日常飲食補品。



結束一日祖孫結伴同遊行程，留下了滿滿的難忘回憶。

沙米蠶豆酥、薄薄一片卻香氣濃郁的章魚燒片……買氣超旺，就連好久不見的情人糖、薄荷涼糖、黑人牙膏糖也都找得到。

老人家在這重溫舊夢，小朋友在這建立童年記憶，誰又能說，百年歷史的迪化街，不是老少咸宜的旅行好去處呢？！

#### ►迪化街商圈

地點：迪化街1段

當悠閒又懷舊的一日旅程結束，吃喝玩樂滿足之餘，增添更多的，相信是爺爺奶奶與全家團聚、親密互動的美好回憶。表達對祖父母的敬與愛，就從這一天開始吧；孝順，永遠不嫌遲！

炎炎夏日，各項水上運動極受大小朋友的喜愛，如果能坐上一艘小舟，輕鬆地划著船槳，在平靜的河面上徐徐前進，迎面吹著清涼的微風，沿途欣賞河岸兩旁的明媚風光，將所有煩惱通通拋到九霄雲外，是一件多麼美好的事啊！

想要享受這樣的美好時光，今夏，划獨木舟是你的絕佳選擇！

### 獨木舟風靡歐美 國內漸興熱潮

提到獨木舟，顧名思義就是由一根大木頭所做成的船。相傳獨木舟的起源，是由愛斯基摩人發明，但卻是以動物的皮所製造，原本的功能是用來追捕海中的哺乳動物，一旦不使用時，就抬回村子裡，平日置放在高處的棚架上。後來，獨木舟慢慢成為人們的水路運輸工具，一般也作為打獵、漁獲或貿易等用途。

隨著時代變遷、機械發明及經濟考量，小型的獨木舟逐漸被近代靠著發動馬達的大型船隻所取代，但在一些氣候比較溫暖的地區，人們卻將獨木舟發展成為一種戶外休閒運動。因為製造材料和技術不斷提升，而讓獨木舟變

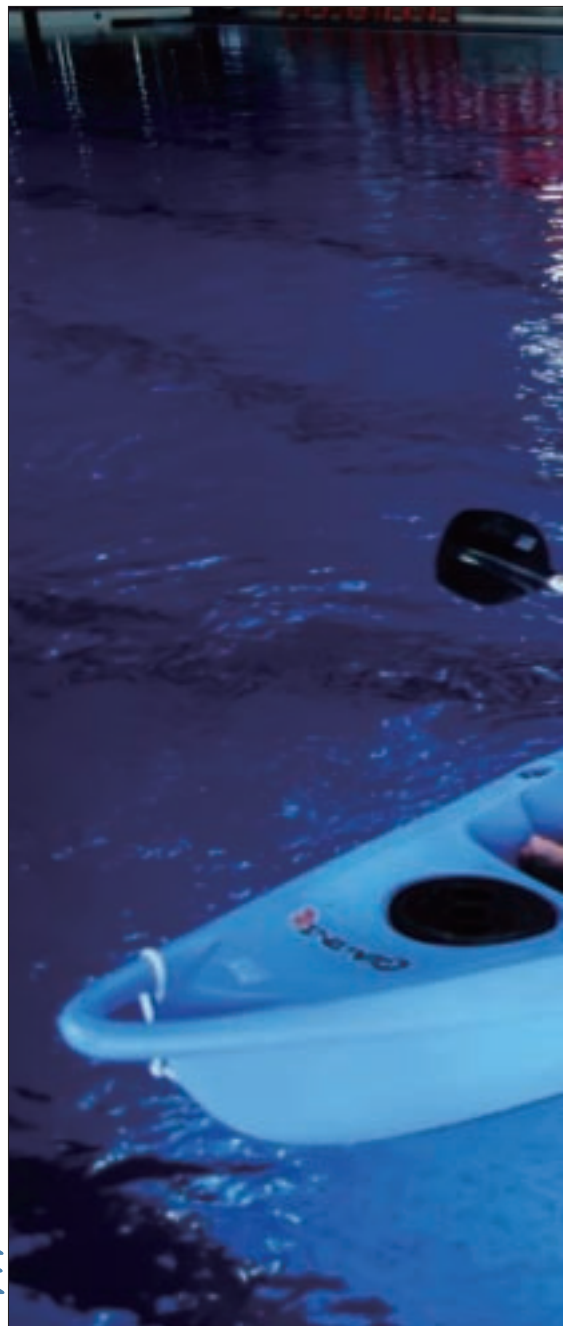
得更加輕巧和耐用，所以也被稱為「輕艇」。

在歐美國家，獨木舟休閒活動由來已久，不僅推動多年，且參與人口眾多。反觀國內，則顯得較為冷門，不過，還是有越來越多人投入這項水上活動，除了有民間團體致力推廣外，也有許多志同道合的民眾，組成俱樂部，利用假日一起來操舟。

### 清涼水上活動 男女老少咸宜

由於國內部分水域並未開放讓民眾玩獨木舟，而必須事先提出申請，因此，擁有50公尺室內游泳池的臺北市松山運動中心，成了初學者不可或缺的練習場域。該運動中心的50公尺游泳池水深達2.6至5公尺，除了提供泳技較佳的游泳好手使用外，也可作為獨木舟、潛水、跳水、滑水、水上芭蕾等水上活動的教學場域，更堪稱是臺北市最大可以在室內體驗獨木舟划船技巧的地方，而且還有專業的教練負責指導。

「享受獨木舟操槳的樂趣，可不是年輕朋友或小朋友的專利！」松山運動中心游泳池主任鄭傑仁說，獨木舟是一項不分男



# 清涼一夏 樂優游

文／君君 攝影／廖碩文

採訪協助／臺北市松山運動中心

女、老少咸宜的休閒運動，對初學者來說，只要選擇安全的場地、專業的教練，以及完整的裝備，就可以在短時間內學會划獨木舟，就算是不會游泳的大小朋友，只要在救生衣與救生員的保護下，也能體會操舟的樂趣。

臺北市敦化國小幼童軍團團長陳奕達說，過去童軍活動往往重視在陸上舉行宿營、大地遊戲及闖關等活動，鮮少會在水域環境下進行，如今有鑑於小朋友接觸





獨木舟在歐美國家風行已久，近年來，國內也有越來越多人投入這項老少咸宜的水上活動。

水上活動的機會變多了，加上參與水上活動，也可以培養幼童軍的勇敢精神，因此，今年首度安排幼童軍到學校對面的松山運動中心，在教練指導下學習操練獨木舟。

#### 陸上模擬練習 讓下水更順利

學習初級的獨木舟基本動作和技能，大約只要先在陸地上練習個30分鐘，就可下水試划。松山運動中心獨木舟教練鍾佳宏指

出，獨木舟的基本動作和技能，包括操槳、直線前划、直線後划、轉彎、煞車及翻船脫困等，這些動作在正式下水前，必須在陸上不斷模擬和練習，才可以下水練習；如果想讓技能進階，就得學會左右側划、高手平衡及大划轉彎等進階動作，操舟就可更加得心應手。

「比起在水中游泳，在水上划獨木舟比較好玩，也不會被水嗆到。」敦化國小同學張凱紋興奮

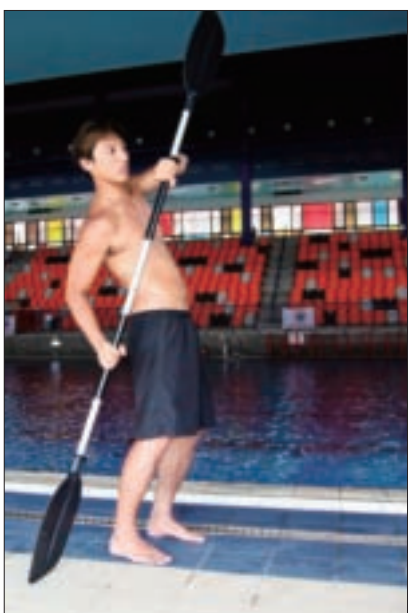
地說，雖然一開始很怕翻船，但在教練指導下安然無恙，希望有機會再玩獨木舟。另一位同學賴律恩說：「我划的獨木舟是兩人一起划，彼此須有絕佳默契，才會平穩且快速地往前行進，從中讓我體認到彼此合作的重要，否則兩人若是各划各的，一個要前進，一個要後退，根本就只會在原地打轉。」

**置身水域 一葉扁舟遠塵囂**





臺北市松山運動中心的50公尺室內游泳池可作為獨木舟的教學場域，還有專業教練負責指導。

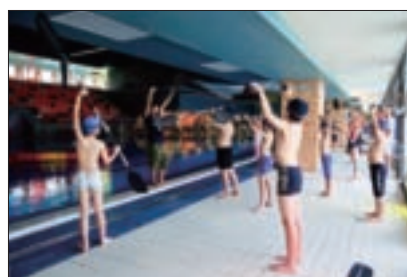


獨木舟的基本動作和技能，必須在陸地上不斷模擬和練習。

獨木舟能夠泛舟的室外場域，十分多樣，舉凡游泳池、水池、溪流、湖泊及海洋等都是。以臺北市而言，本市天然公有水域（不包含國家公園、公園湖泊及臺北市野雁保護區範圍內），禁止水域遊憩活動範圍為「藍色公路航道內」及「關渡自然保留區內」，其他天然公有水域皆可玩獨木舟。鍾佳宏建議，玩獨木舟得事先掌握水域的狀況，了解潮汐潮退、水流速度、風向、氣象等，看是否適合從事划行活動，否則會敗興而歸；此外，只要挑選安全水域，全身裝備齊全，具備正確的划船技能，都可盡情享



學划獨木舟要選擇安全的場地、專業的教練，以及完整的裝備。



初級的獨木舟技能學習起來一點也不難。

受玩獨木舟的樂趣。

然而獨木舟的玩法也有許多類型，主要是依據個人喜好和技術程度，概分成適合一般民眾的休閒型，和運動選手參與的競賽型。獨木舟的材質，也依這兩種類型分成不同形式，通常休閒式的獨木舟船體較圓，不易翻船，著重舒適和安全；競賽式獨木舟材質重量較輕，船體呈現流線型。至於一般獨木舟的乘坐人數，有單槍匹馬的一人，和考驗合作默契的雙人，甚至人數更多的三人或四人。

「划獨木舟最令人著迷的地方是，置身水域時，能享受與大自然融合為一體的感覺，不論是置身溪流，觀賞河岸景致，或是徜徉在大海的懷抱，都令人神往不已。」目前也擔任國內獨木舟選手的鍾佳宏說，每次划獨木舟，往往會讓人有一種遠離塵囂的感覺，不妨抽空先到運動中心體驗這種離塵不離城的沉味。

#### ►裝備教室

●**穿著**：初學者，在室內學習，可穿著泳裝、救生衣，頭戴泳帽；進階者，在戶外宜配備齊全，包括頭盔、防寒衣、救生衣、防水蓋、防滑鞋等。

●**注意事項**：為安全起見，最好隨身攜帶哨子，遇到急難時可吹哨子呼救。

●**配備**：休閒式獨木舟、槳。

#### ►相關資訊

臺北市松山運動中心平日週一至週日開設相關課程，8月週六和週日開辦獨木舟夏令營，洽詢電話：6617-6789，網址：[www.sssc.com.tw](http://www.sssc.com.tw)



救生衣是划獨木舟的基本配備之一。





# 走進天文館

## 一窺宇宙最浪漫的科學

文／宋祖慈 攝影／王能佑

天文是一門有趣的學問。它很神祕，許多古文明中都有以觀測天象來占卜禍福的故事，到現在還有很多人相信星座和運勢有關；但天文也很科學，它往往引領著數學與物理學的新進展，一個天文學的新發現，很可能經由原本未知的事物而讓已知的答案全面翻轉。這樣的一門學問以觀測為基礎，所以它可以很複雜，也可以很簡單，每個人都可以抬起頭來觀察夜空，被遙遠的星光感動。

在城市裡因為光害的影響，沒辦法像在山區或海邊那樣，天氣好的時候用肉眼就能看到滿天星

斗。臺北市立天文科學教育館以各項設備和展覽，彌補我們生活在都會中的缺憾，走進天文館，就像開啟了星空世界的窗子，滿眼盡是天象美景。

臺北的天文觀測臺和望遠鏡，最早設置在中山堂，這是70多年前的事了。後來因為市區光害，決定將臺北市立天文臺設在圓山風景區，於民國49年開始興建，民國52年竣工，就是老臺北人可能還記得的「圓山天文臺」。隨著社會發展，圓山天文臺的規模逐漸不敷所需，便於民國82年在士林區基河路興建天文科學教育館，與位處同區域的國立臺灣科

學教育館，一同擔負起科學教育的任務，成為小朋友們非常喜愛的園地。

### 宇宙劇場 置身星海中的感動

天文科學教育館成立於民國85年立冬，承接原來臺北市立天文臺的各項業務，並陸續增加多項儀器設備。從外觀看天文館，最顯眼的就是那座金黃色圓頂建築——這個直徑35公尺，被暱稱為金莎巧克力又有點像金鑽鳳梨的球面底下，是天文館的「宇宙劇場」。金黃色鋁錐面板覆蓋的正是全國最大的半球型銀幕，透過IMAX放映機，觀眾可以微躺在座



天文館的外觀被暱稱為金莎巧克力，又有點像金鑽鳳梨。

椅上欣賞有全天域效果的超廣角電影。

宇宙劇場每整點輪流播映2至3部影片，如《哈伯太空望遠鏡》、《生命的奧祕》，影片後還有現場星象解說，由天文館內的專家帶領觀眾認識當季星空。天文館副研究員葛必揚表示，四季星空尤其以夏季和冬季最精彩，夏天的觀星主題可以鎖定牛郎織女、夏季大三角或夏季星座的代表如天蝎座、人馬座等。

宇宙劇場的數位星象儀於7月更新啟用，更是暑假必訪天文館的最佳理由。天文館新購置的數位星象儀設備於去年底安裝完成，以超強的50萬比1超高對比度的12臺極黑投影機的黑階效果，讓觀眾有如置身全無光害的曠野觀賞浩瀚星空。播映設備經由投影機合成全天域影像後，具有全臺灣畫質最高的4096×4096像素解析度。

經過半年測試與精心製作，今年7月推出首次自製的「夏季星象」數位化星象節目，內容除了提供豐富知識，並增加民俗與神話傳說的動畫故事。投影在黑暗銀幕上彩色的星海，雖然知道並不是真實的，卻仍然能感受那份浩瀚，宛如置身在被星空環抱的穹蒼之下；宇宙劇場可以非常浪漫，同時又是講求精準的科學教室，星象儀設備影片可應用於中小學生的天文科學教學，是最棒的一課。

### 望遠鏡 賞月觀星人潮如織

天文館設置了兩間觀測室，各



天文館寓教於樂，是小朋友們非常喜愛的園地。



天文館設置了兩間觀測室，民眾可於開放時間利用望遠鏡享受觀測的樂趣。



想要瞭解更多太空知識，想要體驗太空人的冒險旅程，快來天文館一探究竟。





宇宙劇場讓觀眾有如置身曠野觀賞星空，播映設備經由投影機合成全天域影像，如圖左為人馬座，圖右為天蝎座，觀眾可於此飽覽天文知識。

設有口徑45及20公分的望遠鏡，第一觀測室主要為研究及觀測記錄用，第二觀測室口徑20公分的折射庫德式望遠鏡則開放民眾參觀及教學使用（設有無障礙電梯）。開放時間為上午10時至12時和下午2時至4時，夜間時段則為週六晚上7時至9時，如果有特殊天象發生時，館方也會即時特別開放參觀。

葛必揚說，觀測室在幾年前火星大接近時創造了人潮紀錄，長長的隊伍一直排隊到旁邊的美崙公園；中秋或七夕時節也常有闔家來賞月觀星的遊客，但一般時間只要不受天候影響，通常都能讓遊客盡興體驗望遠鏡觀測的樂趣。

如果是在戶外觀星，以臺北市來說，主要仍受到光害的影響，原則上少光害、空曠或地勢較高的區域較為適合，如郊山或海邊在天氣晴朗的日子，晚間約8時後就可以找尋夏季星空的主角們。如牛郎、織女星伴銀河；往南方天空看，則有一群明亮的星星排

成「S」形，就是天蝎座，旁邊則是人馬座。這些辨識星座的訣竅，都可以在天文館學到，未來受用無窮。

#### 宇宙探險軌道車 探索天體之旅

除了宇宙劇場、立體劇場、觀測室和靜態展示場，天文館特別設置了「宇宙探險」讓全館更加活潑好玩，這套屬於迪士尼系統的軌道車於民國91年啟用，已經有百萬人次搭乘，讓遊客變身太空人坐進太空艙一樣的探險車，體驗一趟探索天體的冒險旅程。軌道長200公尺，效果設計得就像迪士尼裡的「太空山」，但是不像雲霄飛車那麼令人緊張，同時融合了認識銀河系的知識內容，搭乘過宇宙探險軌道車，小朋友們會更有興趣從展場吸收天文知識，寓教於樂。

想了解真實世界太空探索的演進，想知道浩瀚無垠的星空中有什麼祕密，快到天文館來一探究竟！



宇宙探險軌道列車讓遊客體驗一趟探索天體的冒險旅程。

#### ►臺北市立天文科學教育館小檔案

地址：基河路363號

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

開放時間：週二至週日09:00～17:00、週六延長至20:00（天文望遠鏡觀測室週六延長開放至21:00）。週一休館。

交通：搭乘捷運淡水線至劍潭或士林站，步行約20分鐘。或在捷運站利用接駁公車，41、紅3、紅30（經劍潭站），紅12（經士林站），於天文館站下車。



## 麗禧酒店

### 擁綠意入眠

文／李寬心 攝影／楊志雄

坐擁群山、綠樹環繞、人文古跡豐富的北投，一直是臺北市熱門的觀光地，而由國人自行建造設計的星級飯店麗禧酒店，於4月29日正式開幕，為北投溫泉飯店再添新血，也提供旅客更多元的住宿休閒選擇。

麗禧酒店坐落在幽雅路上北投文物館旁，地處制高點，視野遼闊、景色優美，還可遠眺丹鳳山，董事長蕭景田當初就是被這裡的美景深深吸引，才決定在此開設心目中充滿濃濃臺灣人情味的休閒飯店。

#### 攬綠意入境 無束空間無限伸展

「溫泉森呼吸」是麗禧標榜

的特色，來到這裡宛如置身森林般，不僅可以接受芬多精的洗禮，還能享受白磺泉質的溫泉美湯；也因此，飯店設計之初便以自然、人文為主題，注入原木、流水、奇石、綠樹植栽等元素，並展示許多以自然材質創作的藝術作品，營造出與自然融為一體的自在氛圍。

不走金碧輝煌的奢華路線，大方、寬敞、無拘束感是麗禧給人的第一印象，一樓的大廳除了服務櫃檯，其他全部規劃成沙發休憩區，並以蘭花點綴其中。

美麗自然的景觀是讓人愉悅放鬆的祕方，所以蕭景田最在意的就是能不能讓顧客感受到綠意美

景，也因此，麗禧的另一大特點就是能「盡覽綠意」，飯店內幾乎處處皆能欣賞到遠山綠樹；像是飯店內有三株移植自蕭景田彰化老家的百年桂花樹，若是初秋來訪，還能嗅聞到淡淡花香；此外，中西餐廳也刻意採用整面落地玻璃窗，旅客享用美食之際，也能欣賞窗外生氣盎然的丹鳳山景。

除此之外，蕭景田把原本設計師規劃的140多間客房，刪減為66間，就是為了確保每間房間都能賞景，以及避免客房之間門對門的困擾，保護住客隱私。當然，客房的景致更是精彩，每房皆有陽臺，坐擁180度景觀視野，傍晚



時分泡壺香茶，坐在戶外陽臺的躺椅上賞夕陽，好不愜意。

### 熱情管家待客如親 軟硬體設施處處用心

與其他星級飯店一樣，麗禧酒店也提供管家服務，而且是每一間客房都有一位專屬管家，讓旅客在等待入住、退房時可以放下行李舒適地在大廳喝茶休憩，其他的瑣事就交由專業管家來服務。另外，不論是介紹房間的設施，或是詢問遊程，甚至是幫忙訂餐、買伴手禮，管家都會竭盡所能，這正是蕭景田標榜的「臺式管家」，要展現臺灣人特有的熱情與熱忱。

麗禧不只景觀宜人、視野遼闊，餐點、設施也很完善，提供有中華創意料理，以及地中海風味的西式套餐，午後也供應豐富精緻的下午茶餐。若是想溫潤肌膚、放鬆紓壓，飯店內共有8間私人湯屋，以及2座大眾湯池，每間湯屋不只空間寬敞且皆有綠色造景，置身其中，所有壓力一掃而空。

而為了提供天然的盥洗用品，飯店內所有備品都是出自自家品牌，一路把關，只希望住客能用得安全、安心。此外，有別於其

他飯店住房minibar依品項計費的方式，這裏提供的礦泉水、茶飲、點心，以及現點現煮的濃縮咖啡等，全都免費。另並特地聘請風潮唱片為飯店錄製房間專屬的音樂CD，入住其中，不只能啜飲香醇咖啡，聆聽美妙的樂音，還能盡擁一大片自然綠意。

來到麗禧，不僅飯店本身優雅舒適，周邊的景觀也充滿濃濃人文氣息，像是緊鄰一旁的北投文物館，擁有占地800坪的日式庭園造景，館內展有臺灣早期的民俗文物；順著山勢而下，位於中山路上的北投溫泉博物館，可一覽自日治時期保留下來當時東亞最大的公共浴場，走進時光隧道一窺北投溫泉的歷史。

入住麗禧酒店，不只服務親切、住房舒適、湯泉紓壓，更有人文美景相伴，不妨來此放鬆身心靈！

#### ►麗禧酒店小檔案

地址：幽雅路30號

電話：2898-8888

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

交通方式：搭捷運至新北投站，於北投衛生所前轉搭230公車至北投文物館下車，再步行約2分鐘，即可抵達。



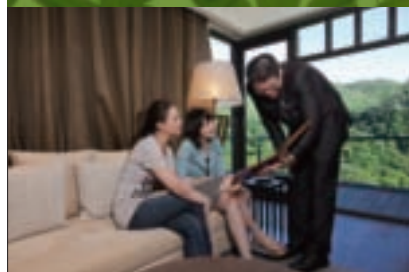
午後時分，可於飯店享用精緻的下午茶餐。



大眾湯池景觀遼闊，置身其中，壓力一掃而空。



北投文物館擁有日式庭園造景及民俗文物展出。



管家熱情親切的服務，讓旅人可以安心入住。



客房寬敞舒適、設備完善，房內的陽臺還可坐擁優美景觀，好不愜意。



畫作〈擁抱〉是畢卡索晚期的作品，此時的他以隨心所欲的態度大膽呈現男女情慾。

# 百變畢卡索 經典作品來臺展出

文／觀止 攝影／許斌

堪稱「藝壇變色龍」的畢卡索，是20世紀風格最多變的藝術家。他長壽而多產，92歲辭世（1881～1973），留下上萬件作品，見證了現代繪畫的興衰。在他70多年的創作生涯中，汲汲探索各種藝術風格，遺世的作品除了素描、油畫等傳統繪畫，還有不少雕塑、拼貼及陶瓷作品。他以無窮的精力，不斷超越、挑戰自己，因而成為一代藝術大師。

## 大師揮筆 情人小孩姿態永恆

國立歷史博物館館長張譽騰表示，畢卡索的畫作正是他的生命告白，反映出時代的美學思潮及

社會變局；巴黎畢卡索美術館館長Anne Baldassari則說，畢卡索一生都有愛相隨，感情世界非常豐富。他生命中的女人、小孩與好友，給予他源源不絕的創作靈感，使得他每個階段的創作，都充滿戲劇性和張力。

想一睹畢卡索筆下的經典作品嗎？來自巴黎畢卡索美術館的62件藝術品，正於歷史博物館展出，體驗百變大師各時期的創作風格，現在正是時候。

## 畫女人 知性感性風采各異

畢卡索的生命中，有7個重要的女人，這些女子的倩影也躍上畫

布，成為大師筆下珍貴的圖像。

畢卡索45歲那年，遇見了17歲的金髮美女瑪莉·泰瑞莎，以她為模特兒，繪製了許多女子睡姿的畫像。畢卡索運用立體派拆解再重組的手法，表現〈百葉窗前沉睡的女子〉一作，畫面中，女子的臉變形宛如蠶豆，鼻子和嘴巴一左一右平行展開，一雙眼睛朝向同一個方向，畫面悖離了人們原有的視覺經驗，卻充滿寧靜的感受。

攝影師朵拉·瑪爾，是畢卡索的另一位情人。〈朵拉·瑪爾肖像〉中，表現了她的大眼睛、長睫毛與烏黑秀髮，她的臉龐既像





〈百葉窗前沉睡的女子〉是畢卡索運用立體派拆解再重組的手法，突破傳統世界僅能呈現二度空間的限制。（圖／國立歷史博物館提供）

側面又像正面，一手托著腮，彷彿陷入沉思，而臉上的鮮豔色塊與明亮的布景互相應和，有種衝突的美感。

晚期畫作〈閱讀中的賈桂琳〉，則以第二任妻子為主角，畫面以單純的黑白色調構成，表現女子專注閱讀的姿態，流露靜謐的氣質。

### 畫小孩 天真個性表露無遺

畢卡索的筆鋒展現了大師的氣魄，也表現了孩童般的天真。他曾說：「我兒時已能畫得像大師拉斐爾一樣，但是我卻花一生的時間，去學習如何像兒童一樣作畫。」他不但模仿孩童作畫，也以孩童為創作題材。

〈扮丑角的保羅〉以兒子為主

〈朵拉·馬爾肖像〉中呈現出衝突的美感。（圖／國立歷史博物館提供）



畢卡索的〈玩卡車的小孩〉，以孩童為創作題材。（圖／國立歷史博物館提供）

角，4歲的保羅穿著化妝舞會的小丑服裝，雙手插著腰，畢卡索以輕快的筆調勾勒兒子天真無邪的模樣。〈玩卡車的小孩〉中，穿著條紋上衣的男孩蜷曲著身體，

專注地把玩玩具車，布滿植物花紋的綠色背景，也顯得分外搶眼，充滿濃濃的裝飾性。

## 玩雕塑 扭曲形體大膽實驗

畢卡索熱愛研究形體，雕塑就成了他實驗的最佳管道。他有不少畫作，都在表現對雕塑的興趣。〈雕刻家〉一作中，鮮豔的色彩和扭曲的形體吸引了大眾目光，雕刻家手撐著頭，彷彿正在思考該如何進行下一步。〈坐紅

色扶椅的女子〉作品中，主角成了抽象的雕塑，她的頭髮是彎曲的薄片，頭和胸部都是渾圓的球體，雙手則像兩根茄子，十分有趣。

雕塑作品〈男子頭像〉，則實際驗證了形體的奧秘。畢卡索利用製作蜂窩鬆餅的模子和鐵片，

重新組裝拼貼，創造出一種既詩意又冷硬的奇怪形體。

展覽現場還展示了畢卡索的生活照，特別是朵拉·瑪爾為他拍攝的一系列影像，成為觀者窺視大師生活的珍貴史料。炎炎夏日，走訪歷史博物館，感受藝術大師的百變魅力吧！



畢卡索的〈公牛頭像〉，以牛頭表現這段時期內心的掙扎。



畢卡索早期的畫作，左為〈男子肖像〉，右為〈戴帽的男子〉。

## 聚焦展場 百變天王風格演變

### 緣起

**1895~1903**

少年時期的畢卡索，即展現了過人的繪畫長才，〈赤足的少女〉和〈男子肖像〉就是最好的證明。畢卡索初到巴黎，在蒙馬特地區過著貧窮、寂寞的生活，他的調色板上，調出了充滿憂鬱的藍色，流浪者、洗衣女，以及瘦弱的人像都是這時期常見的題材。

當他與親密愛人費爾南德陷入愛河時，畫布上也褪去陰暗的色彩，以玫瑰色為基調，表現馬戲團的小丑與賣藝者，顯得青春洋溢。

### 從原始主義到立體主義

**1906~1915**

受到黑人雕刻的影響，畢卡索

開始探索形體，當他畫出〈亞維儂姑娘〉這幅以三角形拼湊出人臉的作品，立體主義就此誕生。展場中〈女子胸像〉一作，已可看出簡化的形體，這幅畫也是〈亞維儂姑娘〉的習作。

畢卡索突破傳統繪畫中單點透視的原則，傳統繪畫僅能呈現二度空間，但自然界卻是三度的。他以移動的視點，表現眼中的世界，看畫的人或許覺得人的五官被扭曲、臉頰多了一塊，違背了現實，事實上，人們只要向左或向右移動，視野與構圖就會改變，所以畢卡索可說以總體的視覺經驗，反映了更真實的世界。

### 古典時期

**1915~1925**

古希臘羅馬和文藝復興時期的

藝術，滋潤了畢卡索心中的創作種子，這時期的作品，特別是人物，表現出一種宛如雕像的雄渾型態。〈女子頭像〉模仿龐貝古城的濕壁畫，清楚表現出明暗；巨幅油畫〈讀信〉，則見證了他與已故詩人友人阿波里內爾的友誼。

### 超現實主義時期

**1924~1932**

1924年，探索潛意識和夢境的超現實主義誕生，畢卡索也加入實驗行列。他筆下的場景不但扭曲變形，更跳脫到夢境般的奇想世界。〈坐紅色扶椅的女子〉擁有突出的鼻子，臉龐上咧開的大嘴有點像刀疤，四肢宛如爪子，模樣古錐，充滿童趣。





畢卡索1932年創作的〈坐紅色扶椅的女子〉，是他超現實主義時期的作品，畫中女子模樣古錐，充滿童趣。

### 獻身時局的繪畫

#### 1935~1939

1936年西班牙爆發內戰，隔年4月，格爾尼卡城遭到德軍無情轟炸。畢卡索以〈格爾尼卡〉大型壁畫，哀悼這場悲劇。他在畫面中以牛頭代表殘暴與黑暗，而人身牛頭的怪獸形象，更是反覆在畫作中出現。

這個源於希臘神話的半獸人角色，代表著動物性的原始慾望，畢卡索在畫作〈持標槍的人身牛頭怪〉及雕塑作品〈公牛頭像〉中，以牛頭表現這段時期內心的掙扎。

### 戰爭時期的繪畫

#### 1941~1943

1940年德軍攻占巴黎，畢卡索專注地作畫，企圖躲避戰爭。這

段期間的主題多為居家生活，像是〈抓龍蝦的男孩〉、〈小孩與鴿子〉。他曾為一位在戰亂中身亡的孩童畫過一隻鴿子，鴿子從此成為和平的象徵。

### 民間藝術年代

#### 1946~1960

這段期間，畢卡索居住在法國南部村莊瓦洛希，這個地方陶藝家輩出，也給予他許多創作靈感。他嘗試改造「現成品」，利用提籃、樹枝、工業廢物作為材料，給予它們新生命。他的評論家好友尚·考克多，曾稱讚他是「天才的拾荒者和修補工」，畢卡索也從民間圖像中汲取靈感，自認為「工人畫家」與「運動分子藝術家」。

### 畢卡索及前輩大師

#### 1950~1972

後現代藝術家時常以戲謔嘲諷的手法，改造經典的圖像，晚年的畢卡索，也曾賦予經典名畫新面貌。他曾模仿馬內的〈草地上的野餐〉，像是在和馬內對話，也像是在遊戲一般，辯證藝術的意義。

### ►相關資訊

**展名：**世紀大師畢卡索特展

**展期：**6/18~9/18

**地點：**國立歷史博物館（南海路49號）

**電話：**2361-0270

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



李明道×胡朝聖×陳俊良×姚政仲

# 邀你暢遊 2011臺北世界設計大展

文／林虹伶 攝影／王能佑

2011臺北世界設計大展即將在9月30日至10月30日登場，  
這場設計盛宴集結國內外頂尖策展人、設計師及藝術家，  
每位參展人都有自己的主張要與觀眾分享，而「策展人」就是設計主題，  
把不同的設計作品集合起來，有系統、有概念地與社會大眾對話的重要推手。  
本期《臺北畫刊》特別專訪四位策展人，  
帶你瞭解關於設計大展的點點滴滴，搶先一窺四項展覽的箇中奧妙！



「平面設計正處在潮間代。」——李明道

如果去年的元宵燈會那在夜間照明下變成大型花燈的臺北市政大樓讓你讚歎連連，或者曾在行經捷運中山站線型公園時，看到公共藝術音響機器人BIGPOW的逗趣模樣，忍不住嘴角上揚，那你一定不能不知道它們的設計師——李明道。

李明道是本次世界設計大展中「國際平面設計展」的策展人，也是可愛的大展吉祥物「Master D」的發想人。「潮間代」這個主題是他在國外海邊度假時得到的靈感，他說，在海浪的潮起潮落中，他想到我們正處在一個不穩定也不能被定義的年代，平面設計面對的時代已不同於以往，沒有穩定的環境與持續的狀態，卻有繼續演化的可能性與生





潑墨書房以數位方式在iPad上的作品「縱貫線：SuperBand經典之旅」，開啟與紙本完全不同的閱讀體驗。（圖／李明道提供）



由戴翊庭設計的舞台劇海報，帶領觀眾進入記憶裡的奇幻天堂。（圖／李明道提供）



李明道利用燈光將市政大樓幻化成最搶眼的大型花燈。

命力，由於處在這種類似生命交疊、陸海交界的時代，所以他借用「潮間帶」的名稱，取名為「潮間代」。

李明道規劃了「溫暖的真愛」、「暫時的天堂」、「魔力的連結」與「簡單的未來」，呈現當代平面設計師的思維。分別闡釋因為氣候的異常與天災，有些設計師決定以溫暖的真愛為主題，創作撫慰人心的作品，有些則選擇製造暫時的天堂，讓大家逃到裡面去；社群網站的流行所掀起的應用革命，帶來了魔力的連結，影響了平面設計的面貌，然而隨著數位工具的普及，雖然有設計師投入新介面的懷抱，但也有設計師選擇反璞歸真，回到舊有的創作形式，訴說著簡單的未來。

李明道透露，「溫暖的真愛」將會展出來自全球的平面設計師為日本祈福的logo，包括很有特色的素人創意也將納入其中，請大家拭目以待。他希望透過臺北世界設計大展，讓臺灣培養出自己的設計主流，歡迎大家一同參觀，感受平面設計師對這世界的觀察與愛。



設計師蕭青陽以旅行時的攝影作品說出全新的視覺語言。（圖／李明道提供）

「設計應該是要為人類帶來幸福。」

——胡朝聖

研究當代藝術多年，負責策劃「設計交鋒展」和「國際工業設計展」的胡朝聖，很期待在本次大展中與不同領域相互交流，並凸顯設計師的社會責任與價值。

「我希望呈現設計師透過設計讓人們更幸福的社會責任，並且讓大家瞭解，藉由『設計』的『消費』，也可以解決別人的問題，只要人們互相關懷，並且愛護這個社會和土地，就有一起幸福的可能。」他說。

胡朝聖在設計交鋒展的主題「幸福所在」中，以「原初幸福」、「再次幸福」及「終極幸福」詮釋幸福的層次。原初幸福的主要觀點是「永續地球」，民眾可以在其中體驗到自然、原色、本質的產品；再次幸福的主要觀點是「連結」，探討人與自然、社會及人之間的連結，以善念設計讓物品、材質或設計觀念本身有重新利用的機會，或在滿足使用者需求的同時，還可為社會弱勢族群與第三世界的人們設想；「終極幸福」則以哲學的角度出發，讓大家重新思考「自己的幸福是什麼？」

國際工業設計展的主題「進·化」則是以時間軸的方式分為「經典風格區」、「當代觀點區」及「未來詮釋區」。胡朝聖說，「進」代表人類文明就是一個前進的姿態，充滿了能量與動感。「化」象徵揉合與融化的動狀態，如同全球化的世界下，異質文化交鋒的多元風貌。而「進·化」兩字即揭示從過去邁向未來，一個正在進行的動詞ing。展覽將展出1900至1999年出現在國內外的經典設計，並探討當代設計趨勢，以及臺灣的強項產業與設計力等。

提到臺北具有藝術感的特色街區，胡朝聖最喜歡的就是捷運中山站、師大商圈、萬華和西門町。他說，因為策展認識了很多國際友人，也常帶著友人們穿梭於街道巷弄之間，讓大家認識臺灣，「我最喜歡跟朋友介紹臺北的巷弄，因為它們忠實呈現臺北人的生活景觀，是其他地方比不上的。」

胡朝聖希望大家觀展後，能夠瞭解各國的創意和技術，重新思考人與世界的關係及需要，畢竟接觸到未知的領域，不也是生活中令人驚喜的小確幸？！



（蔡仁譯攝）



只要從設計師網站下載家具版型，你也可以製造出一張專屬於自己的座椅。（圖／胡朝聖提供）



設計師以動畫方式呈現的作品《天氣好不好 我們都要飛》。（圖／胡朝聖提供）



「這是橫跨5個地區和5個世代的夢幻組合。」  
——陳俊良

融合了書法與空間、文創與平面設計的藝術對話，正是「亞洲文創跨界創作展」所要呈現的極致美學。

負責策劃本次展覽的陳俊良，作品向來以極簡著稱，但所邀請的陣容卻非常「豪華」，不僅請到香港設計中心首席顧問劉小康擔任國際策展人，還委由知名建築師陳瑞憲規劃展場設計，開幕晚宴更請到知名作詞人方文山策劃；在藝術家方面，除了以董陽孜老師的書法作為靈魂主軸，臺灣獲獎無數的設計師林宏澤、游明龍、蕭青陽……，以及來自日本、韓國、中國大陸、香港、澳門等地重量級的設計師，如永井一正、勝井三雄、安尚秀……等人都一同參與，橫跨5個地區與世代的夢幻組合，讓陳俊良為了展覽鞠躬盡瘁也甘願。

為了展覽，他可以遠赴日本向設計師親手獻上昂貴的邀請卡；就算南北奔波，在客戶面前彎腰尋求贊助也無怨無悔，「募款是這次策展中比較困難的部分，但在這過程中也非常感動，有的人主動加碼，有的人即使分期付款也要贊助，大家的熱情讓我很感恩。」陳俊良說。

本次展覽將呈現240張由40位設計師依照董陽孜老師的書法所設計的海報，現場並展示及販售潮T及文創精品，內容相當豐富多元。雖然「書法」在一般人眼中是具有東方文化色彩的藝術，但陳俊良強調，「東方文化」其實是站在西方人的角度看自己，應該用「亞洲文化」來形容才是正確的，「我們應該要找到自己文化的自覺性與詮釋權。」

陳俊良表示，他喜歡深入貼近生活層面的地方，如傳統市場、花市和夜市，這些親切又真實的面貌往往是文化的根源，也是他創意的來源。另外，他也俏皮地說，希望所有參觀2011臺北世界設計大展的人，都能「放下屠刀，立地成佛，把沒有美感的DNA都丟掉！」與大家一起領略設計之美。



花市是貼近生活之處，是文化的根源，也是陳俊良創意的來源。



(圖／陳俊良提供)



陳俊良邀請演藝界及藝文界人士創造潮T的邀請卡，有放大鏡的效果，十分特別。(圖／陳俊良提供)



陳俊良邀請亞洲40位設計大師參展的邀請卡，沈穩的色調極具質感。(圖／陳俊良提供)



國際室內設計展以「世界臺灣」為主題，圖為平面模擬圖。（圖／姚政仲提供）

「我們要定義出臺灣的設計風格。」

——姚政仲

「設計」的發揮空間可以小至一個字、一幅畫、一張椅子，大到一個空間、一棟建築和一座城市，不同領域的設計師透過不同的設計讓大眾知道他們的觀點，而身為「國際室內設計展」的策展人姚政仲，則希望讓來自國內外的室內設計師發揮實力，展現臺灣在世界文明匯流影響下的當代室內設計面貌。

姚政仲認為，因為特殊的經貿地理位置，臺灣一直深受東西文明的影響，因此，在這場國際級的大展中，他想要以「世界臺灣」為主題，探討臺灣與世界的關係，推廣臺灣開放、創新、變革的現代形象，為特有的臺灣生活面貌建立世界性的價值。

為了呈現臺灣在多元文化匯流下的設計面貌，姚政仲邀請了10位臺灣設計師與10位國際設計師一同參展，在他們的作品演繹下，民眾都可以從中領略當代經典與前瞻設計的理念。姚政仲強調，這次展覽將以設計圖稿、影音圖像、空間裝置等展出方式，呈現跨世代的设计觀念、跨文化的设计創作、跨領域的设计專業及跨洲際的设计風格，內容包含餐飲、旅遊、表演、展示、藝文、時尚、休閒、工作、居住等空間類型，將具體展現生活與設計結合的時代設計趨勢。

身為室內設計師，姚政仲特別推薦臺北市的中山北路、永康街和信義計畫區，他喜歡中山北路從早期到現代的時空軌跡、永康街濃郁的人文氣息，以及信義計畫區的國際都會感，在在呈現臺北市多元繽紛的生活與設計風格。

而當大家漫步街頭細心領略臺灣的文化涵養後，



（圖／姚政仲提供）

一定也能重新看待自己的土地，姚政仲說：「我希望透過這個展覽，可以為臺灣的設計風格建立世界性的定位，讓大家看過展覽後，都能更認識臺灣的美好！」

#### ►2011臺北世界設計大展

展期：9/30～10/30

地點：松山文創園區（9/30～10/30）

南港展覽館4樓（10/22～10/30）

世貿展覽1館（10/22～10/30）

電話：2745-8199

網址：www.2011designexpo.com.tw





P714的〈異想臺北——Taipei always cute〉。

# 藝術在捷運站流動→

## ↓《給你一個ㄣㄩㄣ、》公共藝術展↘

文／潘逸凡 圖／台北當代藝術館提供

臺北捷運忠孝復興站，很讚！來到這裡，許多原本行色匆匆的行人，不自主地放慢步伐、停下了腳步，有人目不轉睛緊盯著、有人興奮地自拍……他們全被眼前的壁面藝術深深吸引。

由臺北捷運公司與國泰世華銀行共同主辦、台北當代藝術館承辦的《給你一個ㄣㄩㄣ、》公共藝術特展，請來P714、Kwei、Shasha陳薇、emmaAparty、張育嘉、黃風然，以及燈光藝術設計家翁文堂共7組藝術家，除了以平面插畫呈現臺北城市意象外，另加入袖珍模型、立體櫥窗、軟雕刻及燈光效果等多樣創作元素，以簡單溫馨的語彙、親切的風格，陳述在臺北快樂生活的各種風情，讓經過這裡的人，透過忠孝復興「站」的藝術閱讀，體驗臺北最「讚」的生活面貌。

### 耀眼 城市閃閃發亮

曾參與2011臺北燈節、西門紅

樓燈節裝置設計製作的知名燈光藝術設計家翁文堂，將LED等媒材運用在其他6組藝術家的作品中，讓人眼睛為之一「亮」。例如，多幅作品不約而同置入了臺北101的璀璨煙火，藉由翁文堂的燈光設計，壁面上的煙火一閃一閃地迸出彩色火花，為畫面注入了強烈的生命力，臺北城也變得耀眼閃亮。

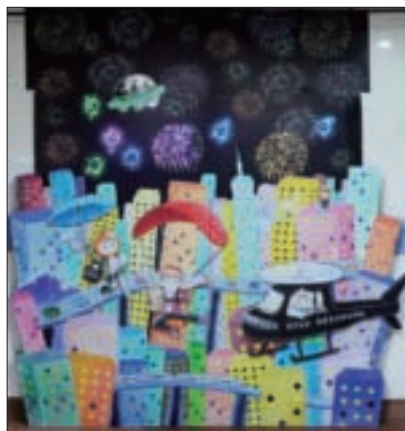
### 歡樂 純真與幻想

Kwei的〈The Traveler〉、〈City Romance〉及〈City Jumps〉細膩地表現出臺北城的歡樂都會景象。

手提購物袋的女孩，徐行於繽紛的街頭，〈City Romance〉不僅展現城市女孩的浪漫情懷，逛街的情境也與捷運忠孝復興站周邊的購物商圈相呼應；飛行，是人類的夢想，〈City Jumps〉裡城市的夢想家乘著降落傘輕降在臺北街頭，夜空的慶祝煙火盡情

奔放，這時，臺北的天空飛來貴客，Kwei笑著說：「這是宇宙來的驚喜」，原來，外星人也駕著飛碟來報到。

城市，適合做夢，「這些作品表現了城市人愛做夢的特性、傳達樂活的概念。大家何不利用週末逛街購物、犒賞自己，放鬆一下。」Kwei說明創作時的構想，也傳達了臺北人對生活的渴望。



Kwei在〈City Jumps〉作品中，實現城市人想飛的夢想。



Kowei此次展出的作品〈The Traveler〉，細膩地表現出臺北城的都會景象。



Shasha陳薇以黑白線條融合彩色燈光，創作這座〈地球花園〉。（王能佑攝）

### 異想 臺北捷運風情

P714，兩個愛畫畫的藝術家，以臺北捷運站及周邊景點為主軸，繪入搭乘捷運遊玩時的風景，〈異想臺北——Taipei always cute〉風格幽默俏皮，有許多令人微笑的驚喜正等著你我來發掘。

其中的一幅作品，房子裡的人們都有著一顆紅色愛心，而每顆

心經由翁文堂的燈光設計，全部變成了跳動的心，彷彿訴說著，每個人都有心動的時刻，也誠摯企盼每個人的心都能因此感受溫暖；臺北下雨了，穿著黃色雨衣的孩童盯著腳邊的那灘水，原來這灘水如寶石般閃閃發亮，而且水中倒映著的不是孩童，竟是一隻小貓，如此詼諧又天真的風

格，讓在場欣賞的小朋友全都開心地搶著拍照，P714更期望臺北人隨時都可以活出精彩和絢爛！

### 窺視 熟悉的臺北人

繪畫風格可愛中帶著些許邪氣的emmaAparty，藉由〈暗自竊喜〉描寫出捷運族的心境。文湖線的車廂裡，滿載著歡樂的動



P714創作的臺北101煙火，經由燈光設計，發出閃閃的彩色火花，小朋友看了也不禁開心地笑了。（王能佑攝）





emma的〈暗自竊喜〉描繪出捷運族暗自窺視旁人的微妙心境。  
(王能佑攝)

物，這幅作品除了平面圖像之外，象小姐手中的紅色包包、粉紅豬的絲絲長髮、貓咪頸上的珍珠項鍊，均以立體實物表現，豐富的層次感，成為吸睛的焦點。

再仔細看，每個角色有著共同的特色——眼神全似偷窺般地飄向別處，emma解釋：「捷運裡的人有著各自的心情，卻摸不透身邊的陌生人在想什麼，畫中動物的眼神，傳遞出想窺探他人心裡的心態。」令人會心一笑。

### 縮影 古今臺北城

袖珍藝術是現實生活的縮影，也是未來的夢想舞台，〈城市嬉箱記——袖珍臺北八部曲〉藉由袖珍藝術達人黃風然的巧手，表現出現代、懷舊、新鮮等城市縮影，讓參觀者彷彿搭乘捷運穿越不同年代，見證臺北的各式風情。

八部曲之〈嫁給我吧！〉以粉嫩的色調、華麗的布置，打造公主的夢想殿堂，視覺的正中央以婚紗照拼貼出數個100字樣，藉此結合建國百年的結婚熱潮。〈Hola！臺北〉以實景照片結合精巧細膩的袖珍模型，將臺北101、貓空纜車、摩天輪……等景點濃縮其中，讓欣賞此作品的小朋友直呼好可愛。另外，還有以單車樂活風、購物趣、懷舊商店等主題，精巧描摹臺北的生活。



〈城市嬉箱記——袖珍臺北八部曲〉之〈嫁給我吧！〉，與建國百年結婚熱潮相呼應。

### 微觀 城市花園

藝術原本就存在於生活中，藝術家Shasha陳薇認為，城市裡有太多吵雜的聲音，都市裡應注入自然、有趣的元素。創作〈地球花園〉時，最初提出兩個版本，一為黑白，另一則為彩色版本，最後決定將之融合，利用彩色燈光凸顯黑白線條。

在觀察這座城市的〈地球花園〉時，不妨細細地找尋隱藏其中的小鳥、孔雀等生物。Shasha表示：「創作這座〈地球花園〉，是希望提醒城市裡的人們放慢腳步，唯有停下來，才能用心靈去微觀城市裡細微的綠色角落。」



〈人間情感培養皿〉結合機械動力裝置，緩緩的動態感，讓佇足欣賞的民眾大感驚奇。

### 培養 人間情感

融合水墨紙本、壓克力、機械裝置、複合媒材等元素，張育嘉的〈人間情感培養皿〉與Shasha〈地球花園〉的森林、花園概念相互呼應。

張育嘉在他的森林裡創作了半人半獸的角色，為何創作這樣的角色？他說：「森林裡的小怪獸，傳達出生命中難以言喻的共同經驗與感受。」作品結合了機械動力的設計，定睛一看，即會發現細微的動態感，張育嘉進一步解釋：「當快步穿梭於捷運站的行人，看到作品似靜態卻又微微變換時而停下腳步，就像在訴說著城市的匆促與交錯感。」張育嘉展出的作品傳達出人類情感的波動，也正如在培養皿中的微生物一般，必須細心體會才能看著它發酵與成長。

下次經過捷運忠孝復興站，不妨放慢腳步，用愉悅的心，給自己和這些藝術家們一個讚，為下一段旅程，注入滿滿的活力！

### ►相關資訊

時間：即日起～2012/12/31

地點：臺北捷運忠孝復興站南北兩側

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

# 5大主題X10大遊程 開啟心動方程式

文／楊美貞 攝影／王能佑



旅行為生命注入能量，讓我們更深刻地瞭解所居住的世界，每一個旅遊景點都有它的獨特性，而新舊交替的「臺北」，即是值得深度探索的迷人城市。

今年度臺北市政府觀光傳播局以「臺北觀光再生」為概念，推出樂活、生態、時尚、懷舊、文創5大主題、10大遊程，帶領旅客深度旅行臺北，感受臺北豐富的歷史人文、古蹟、生態、建築、美食（茶）、老店、文創產業等多樣城市風貌；10大遊程內還有同場推薦、非吃不可、伴手禮入荷與奇趣體驗介紹，讓大家怎麼玩都玩不完，怎麼逛都逛不膩，希望每個旅人在離開臺北的那一刻，都會想大聲說：「臺北！我

還要再來！」

這樣令人意猶未盡的臺北，心動了嗎？今年暑假，觀光傳播局為了讓民眾從各種角度認識並暢遊臺北，自8月20日起陸續舉辦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、臺灣文史專家莊永明、自然人文作家劉克襄，以及旅遊達人工頭堅，與旅遊愛好者述說臺北旅遊二三事，帶領大家從不同的觀點玩臺北，歡迎國內外喜好旅遊的民眾，帶著一顆探險、好奇的心，一起重新發掘臺北城市的獨特魅力，感受「臺北·一遊未盡」。詳情可上網（[exploretp.lohas-fun.org.tw](http://exploretp.lohas-fun.org.tw)）報名。

另外，本次活動將尋找20名

「臺北超級玩家」，只要是熱愛旅行、喜歡探索臺北的朋友，歡迎用感性文字或圖文並茂方式，寫下令你難忘的「臺北旅遊心情故事」，同時推薦你心目中最有趣、最特別的「臺北必遊私房景點」，欲投稿者可上活動官網（[exploretp.lohas-fun.org.tw](http://exploretp.lohas-fun.org.tw)）下載報名表，填妥報名表格後，連同作品（word或jpg檔）E-mail至 [taipei@unimage.com.tw](mailto:taipei@unimage.com.tw)。

本活動亦將邀請褚士瑩及劉克襄擔任評審，凡來件投稿「我的旅行故事——網路徵文活動」，就有機會把ipad2平板電腦（1名）、美利達自行車（2名）、晶華酒店下午茶券1張（4名）帶回家！獲得評審青睞的前20件「臺北超級玩家」作品，還可以免費在10月1日參加「名人帶你遊臺北」活動，親自跟著旅遊達人工頭堅來一趟臺北之旅！

## ►相關資訊 「臺北·一遊未盡」旅遊系列講座場次

| 時間                              | 地點               | 主講人／講題                     |
|---------------------------------|------------------|----------------------------|
| 8/20 14:00～16:00<br>(8/18 截止報名) | 臺北國際藝術村<br>1樓幽竹廳 | 褚士瑩（知名旅遊作家）／<br>天涯海角，轉身就是家 |
| 8/27 14:00～16:00<br>(8/25 截止報名) | 臺北國際藝術村<br>1樓幽竹廳 | 王文華（知名作家）／<br>臺北好玩Top 5    |
| 9/3 14:00～16:00<br>(9/1 截止報名)   | 台北探索館<br>4樓發現劇場  | 莊永明（臺灣文史專家）／<br>懷舊尋跡臺北城    |
| 9/10 14:00～16:00<br>(9/8 截止報名)  | 台北探索館<br>4樓發現劇場  | 劉克襄（自然人文作家）／<br>發現臺北新野趣    |
| 9/17 14:00～16:00<br>(9/15 截止報名) | 台北探索館<br>4樓發現劇場  | 工頭堅（旅遊達人）／<br>親愛的忠孝東路      |

報名方式：即日起可至活動官網下載報名表，E-mail至 [taipei@unimage.com.tw](mailto:taipei@unimage.com.tw) 或傳真至（02）2693-1967，每場限80人參加，名額有限，額滿為止。

## ►臺北超級玩家「我的旅行故事——網路徵文活動」

徵件時間：即日起～9/8

洽詢專線：2692-5880

投稿方式：請上活動官網（[exploretp.lohas-fun.org.tw](http://exploretp.lohas-fun.org.tw)）下載報名表，填妥報名表格連同作品（word或jpg）E-mail至 [taipei@unimage.com.tw](mailto:taipei@unimage.com.tw)



## 「臺北·一遊未盡」10大遊程

### 1 樂活臺北——水岸河濱樂活騎跡

花博公園賞花、觀展→大佳河濱公園散步→藍色公路遊覽河畔美景→河濱鐵馬行→彩虹橋賞夜景→饒河街觀光夜市品嘗臺灣小吃

### 2 樂活臺北——北投禪風文化漫步

北投溫泉博物館賞古蹟→梅庭賞墨寶→地熱谷賞溫泉奇觀→銀光巷步道漫步→北投文物館茶道初體驗→泡湯體驗品味健康養生套餐

### 3 生態臺北——草山生態時光隧道

陽明山國家公園賞生態→冷水坑泡湯賞景→擎天崗徜徉青青草地→陽明山景觀特色餐廳嘗鮮

### 4 生態臺北——茶鄉古道隨心漫遊

臺北市立動物園觀賞動物→貓空纜車高空賞景→樟樹步道漫遊→茶餐·品茗→茶推廣中心體驗茶藝文化→壺穴步道賞特殊地形

### 5 時尚臺北——購物享樂時尚潮遊

光華數位新天地Hot 3C→忠孝東路216巷美食大集合→信義誠品書香文創齊集→臺北101網羅時尚精品→信義公民會館體驗眷村文化

### 6 時尚臺北——樹影散步品味巷弄

光點臺北觀賞電影→蔡瑞月舞蹈研究社品咖啡→蘑菇商店尋創意小物→琉璃工房天母國際藝廊藝品鑑賞→天母享異國美食

### 7 懷舊臺北——老街風華古風尋蹤

孔廟歷史城區體驗儒家精神→迪化街老屋巡禮→127設計公店賞文創→小藝埕賞藝文品咖啡→李春生紀念教堂覽建築之美→寧夏夜市享美食

### 8 懷舊臺北——歷史足跡文化巡禮

陽明書屋名人文物鑑賞→中山樓瑰麗建築訪勝→圓山大飯店品美食探祕道→士林官邸見證時代風雲史詩→中正紀念堂觀展及禮兵交接

### 9 文創臺北——穿梭臺北藝術時空

松山文化創意園區觀展→華山1914創意文化園區賞藝文→臺北國際藝術村與藝術有約→臺北當代藝術館賞前衛藝術→西門町瘋文創品美食

### 10 文創臺北——探索臺北文藝蹤跡

市長官邸藝文沙龍賞藝文→康青龍巷弄尋寶→紫藤廬品茗→寶藏巖國際藝術村觀藝文→大學商圈美食饗宴



到光華數位新天地Hot 3C，可享購物樂趣。



造訪孔廟，觀賞精雕細琢的建築，體驗儒家精神。



中正紀念堂是國內外觀光客來臺北必訪的知名景點之一。



到寧夏夜市享美食，也是懷舊臺北之旅的一站。

# NICE臺北 MICE首選

最理想的會展城市，  
就在臺北！ 文／潘逸凡 攝影／王能佑

Meeting  
Incentive  
Conference  
Exhibition



臺北已躍升為亞洲會展城市新星，圖為亞洲第一大、全球第二大的臺北國際電腦展，來自世界各國的廠商在這裡齊聚一堂。（圖／觀光傳播局提供）

群山環繞的臺北市，擁有優美的景致、豐富的人文風情、便捷的交通、高覆蓋率的無線寬頻，以及國際級的住宿環境與多元美食，不僅吸引許多觀光客前來旅遊，臺北市也不斷向國際商務人士招手，提供設備完善、服務專業的MICE（Meeting會議、Incentive獎勵旅遊、Conference大型會議、Exhibition展覽）環境，是亞洲極具代表性的會展城市。

## 全球會議城市排名 臺北高居亞洲第二

依據2011年5月16日出爐的國際會議協會（ICCA）統計報告顯示，臺北市在2010年全球會議城市排名大幅躍升為第11名，較2009年的第25名進步14名，在亞洲的排名高居第2（不含澳洲），僅次於新加坡，超越東京、首爾、香港、北京、上海等國際大城，成績亮眼。

臺北市擁有數個具國際規格、可容納上千人的展覽館，包括台北世界貿易中心展覽1館、展覽3館、南港展覽館、臺北國際會議中心等，並有多功能活動場地、飯店會議設施，提供商務人士專業完善的服務，近年來吸引許多國際級大型展覽與會議選擇在臺北市舉辦。





為吸引MICE在臺北市舉行，觀傳局提供包括故宮博物院門票等實質贊助。



一年一度的臺北國際書展，每年都在台北世界貿易中心盛大舉辦。

## 單一窗口服務 國際級會展首選臺北

每年2月，書迷們最期待的臺北國際書展，在台北世界貿易中心盛大舉辦，今年以快樂國度不丹為主題國，為閱讀灌注了愉悅能量；3月，風行世界的樂活大事——亞洲第一大、全球第三大的臺北國際自行車展，今年有來自世界各地36個國家參展，國際化與規模度均創新高，讓臺北穩坐舉辦自行車專業展的龍頭地位；6月，亞洲第一大、全球第二大的臺北國際電腦展，今年共有約1,800個來自世界各地的廠商齊聚一堂，臺灣的科技實力也在此展現。除此之外，1萬2千人與會的美商賀寶英亞太區高階領袖會議、重要國際會議協會的ICCA世界年會等大型活動，均以臺北市為首選之地。而由全球最具規模的展覽組織所主辦的「2010年國際展覽組織聯盟(UFI)亞洲公開研討會」，由臺北市政府觀光傳播局協助，該活動首次在臺北市舉辦，即創下歷屆UFI公開研討會在歐、亞地區參與人數最多的一次。

為有效吸引MICE活動在臺北市舉行，觀傳局以單一窗口服務，整合市府資源，提供多項協助，其中包括臺北捷運1日票、國立故宮博物院門票、臺北101大樓觀景台門票及餐費等實質贊助。依據2008年1月1日至2011年7月20日統計，觀傳局共贊助及協助388件會展活動，計約60萬名國際人士來

臺北市參與大型會議、參展及獎勵旅遊，創造約新臺幣124億元的經濟效益。

## 遇突發事件 市府團隊專業以對

另外，北市府不僅有接待大型會展與獎勵旅遊團的豐富經驗，遇到突發事件亦能即時解決。

舉例來說，2009年接待大陸寶健集團計1萬人，在臺北舉辦活動的過程中，曾發生幾件緊急意外事件，北市府都在第一時間內妥善處理，其中包括團員身體不適，經由臺北市完善的緊急醫療系統協助，讓大陸旅客得以康復回國；2009年國際龍獎IDA年會在臺北舉辦時適逢颱風來襲，當時北市府提供單一聯絡窗口，並提報市府災害應變中心，以專案加

強貴賓安全防護。

而2010年協助中國大陸第二大日用品直銷商——完美日用品公司舉辦的獎勵旅遊活動，觀傳局積極協調府內單位，提供客製化的行政協助，完美日用品公司董事長古潤金表示，因為有北市府的協助，全團的人除了體驗臺北市的觀光魅力外，更深刻感受到臺北人的熱情。

臺北市積極發展會展產業，不僅躍升為亞洲會展城市新星，更成功讓臺北市晉升為國際之都。

## ►相關資訊

請至台北旅遊網 ([www.taipeitravel.net](http://www.taipeitravel.net))，進入首頁後，點選「會議展覽」，即可查詢會展資訊、展館介紹、獎勵辦法等相關訊息。



臺北市擁有便捷的交通，讓國際觀光客與商務人士得以「行遍臺北」。

# 體驗臺北

## 不可錯過的伴手禮

文／廖雅琴 攝影／王能佑



北投酒家菜文化，一展臺北的美食創意。



根據孔廟供奉先儒的典故而推出的臺北儒家菜，道道有名堂。

出門旅遊，總免不了帶些伴手禮回來給親朋好友，除了滿足小朋友的期望並分享自己旅途過程中的所見所聞，更是記憶一個城市的美好方式。臺北是國際都會型都市，吸引世界各地的旅人造訪遊玩，來臺北的旅客人數也日益增加。

問到臺北最令人著迷的地方在哪裡？除了臺北101、故宮博物院等經典景點外，大多數旅客會異口同聲地說：「美食」、「夜市」，以及採購「伴手禮」。由此可見，臺北不僅是美國有線電視新聞網（CNN）眼中的「貪吃之都」，也是「好吃之都」，更與臺北市政府積極爭取臺北成為全球「美食之都」的願景不謀而合。

### 臺北用美食和世界做朋友

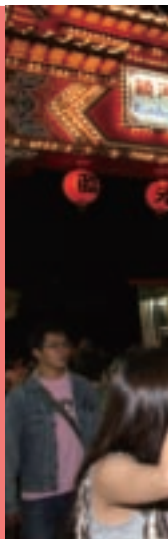
近幾個月來，北市府陸續舉辦2011世界廚王臺北爭霸賽暨美食博覽會、臺北美食饗宴、臺北米其林小吃饗宴、臺北米食大賞等重量級活動，並透過重現北投酒家菜、打造臺北儒家菜等創意發想，激發了市民與廚藝界對打造臺北成為美食之都的熱情。另並透過舉辦多元美食節慶活動，例如臺北國際牛肉麵節、臺北鳳梨酥文化節、臺北滷肉飯節等，誘

發品牌效應與創意元素，讓這些原本只是傳統小吃、傳統料理，找到新的生命，也擦亮了臺北製造的品牌。

臺北市長郝龍斌說，以前提到牛肉麵，總是聯想到「四川牛肉麵」，但去年到上海和新加坡，看到招牌寫著「臺北牛肉麵」那一刻，感到非常欣慰。

以深受旅客歡迎的鳳梨酥來說，臺北市糕餅商業同業公會理事長張國榮指出，全臺整體鳳梨酥產值從原先一年不到30億元，到去年已上升到250億元，鳳梨酥也變成了最知名的臺北伴手禮。但其實當初舉辦鳳梨酥節除了希望幫店家提升商機，最主要的目的是運用鳳梨酥來宣導「禁用反式脂肪」，因為反式脂肪雖然便宜、容易取得，卻對人體健康有非常大的危害。結果無心插柳柳成蔭，鳳梨酥節不但讓糕餅業者的商機蒸蒸日上，鳳梨酥的口味日趨多元、一再推陳出新，而業者的自律也貫徹了禁用反式脂肪的健康訴求，達到消費者、店家與政府的三贏局面。

鳳梨酥節讓旅客逐漸將「臺北伴手禮」與「鳳梨酥」畫上等號，說鳳梨酥是臺北的「城市名片」一點也不為過。臺北市糕餅公會曾公布「大陸觀光客臺北市







來臺北旅遊，絕對不可錯過夜市體驗。



口味日新月異的鳳梨酥，是深受遊客喜愛的伴手禮。

伴手禮意見調查」，結果指出，鳳梨酥為大陸觀光客親友指定購買的首選伴手禮。而臺北市共約有500家餅鋪販售鳳梨酥，在全臺鳳梨酥250億元產值中，光是臺北市每年即可創造54億元產值。

#### 精選四大伴手禮 送到心坎裡

北市府商業處也透過網路票選選出臺北市四大伴手禮，除了好吃、攜帶又方便的鳳梨酥外，還有本地的精緻茶葉、薄如紙片且入口即化的肉乾，以及用傳統手藝製成的綠豆椪。另外，網路票選結果也公布臺北市「三項必吃美食」，包括牛肉麵、滷味和小籠包，以及「四項推薦體驗」，分別為夜市、臺北101、故宮博物院及腳底按摩，相信來臺北旅遊的觀光客嘗試後，永難忘懷。

來臺北旅遊，不只是味蕾上的滿足，最能感受到這個城市風味的最佳伴手禮，其實是臺北人的文明素質。臺北人的彬彬有禮、熱情親切，展現在臺北人對公共秩序的尊重，如捷運、公車的讓座和排隊文化，以及濃得化不開的人情味，這些屬於臺北的文明進步、溫暖友善，不但是臺北這座城市最重要的無形資產，更是最值得與世界各地朋友分享的「伴手禮」。



肉鬆、肉乾禮盒，送人自用兩相宜。



臺北牛肉麵，已揚名海內外。



## 盡在北市府 精彩夏日活動中

文／連美智 攝影／王能佑



(圖／董谷音提供)

蟬聲隆隆，暑熱方熾，為了提供眾多學子暑假休閒育樂的好去處，臺北市政府除了以「臺北Free一夏，親山近水玩透透」為主軸，規劃了一連串「免費」或「暑期特別優惠」的活動外，今年北市府警察局也持續推動「青

春專案」，包含休閒育樂、體育競賽、知性藝文、技能研習及服務公益等多元選擇，希望在預防青少年偏差行為及被害事件之餘，能引導青少年從事優質、正當又安全的休閒育樂活動。

除了以上針對學童及青少年學

子的各種活動外，臺北市都市更新處主辦「100年度大同區風華再現系列活動——大稻埕碼頭系列活動」，以「老地方不藝樣·有藝思」為主軸，舉辦主題活動及表演藝術等，重溫古老情懷；另外，臺北市公共運輸處的「市





臺北市暑期休閒活動多元繽紛，小朋友們盡情投入，樂在其中。（圖／臺北市府警察局提供）

民搭船體驗淡水河整治成果」計畫，讓民眾愜意馳騁於美麗的藍色公路上，享受河上逐風的樂趣。

### 正當休閒 青春好玩樂

漫長的暑假來臨，許多學子都規劃好好玩樂一番，為免青少年因涉足不良場所，導致發生飆車、吸毒等偏差行為，警察局與教育局、產業發展局、消防局、都市發展局、社會局、衛生局、勞工局、體育處、家庭暴力暨性侵害防治中心、觀光傳播局等相關局處，合作執行青春專案，希望從淨化妨害青少年成長環境、舉辦熱力青春休閒活動及擴大預防犯罪宣導等三方面，三管齊下，以營造青少年優質的休閒育樂環境。

警察局少年警察隊結合其他單位，特別於暑假期間組成聯合稽查小組，針對PUB、KTV、網路咖啡店、電子遊戲場等場所違反保護法令業者，從嚴查察取締，加強協尋行蹤不明少年及中輟生等，同時會同消防局及都市發展局，加強辦理營業場所的消防安全及公共安全檢查等事項，提供學子們堅實的基本保護。



落日餘暉下的大稻埕碼頭，透露出悠閒、靜謐的氣氛。



在2011青少年暑期揚眉「兔」氣園遊會上，小女生玩得興味正濃。（圖／臺北市府警察局提供）



小朋友興味盎然地看著導覽員手中的牛蛙，夜訪動物園別有一番樂趣。（圖／臺北市立動物園提供）

許多局處也舉辦多樣的育樂活動，讓學子們盡情揮灑活力四射的青春動力，例如勞工局的勞工電影院，每週於國軍文藝活動中



雜耍特技，精彩絕倫。（圖／臺北市都市更新處提供）

心播放一系列等適合青少年、兒童觀賞的電影，有刻劃夜市生活的《雞排英雄》，呈現小人物樸實平凡卻又充滿活力的一面，也有富含冒險、挑戰精神的《野狼歷險記》，鼓勵小朋友勇敢向上的成長寓意。另外，教育局所屬學校及社教機構等，也推出許多有趣的暑期育樂活動，例如臺北市立動物園辦理的夜探動物園活動，利用夜晚探索生物夜間活動的軌跡，體驗夜遊動物園的不同樂趣，一推出即反應熱烈，幾近額滿。

為了教導青少年及讓更多市民大眾瞭解如何防治性侵害，臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心辦理「測驗你是哪種感情動物？——網路心理測驗活動」，即日起至8月31日止，凡於活動網頁完成測驗，並正確回答性侵害的相關問題後，即可參加手工精油香皂禮盒的抽獎。

警察局少年警察隊希望透過上述各種活動，倡導青少年從事正當休閒育樂活動，建立正確價值觀，度過一個充滿青春、活力、健康有益的快樂暑假。

#### ►相關資訊

- 暑期青少年育樂活動網：[www.taipei.gov.tw/MP\\_2011teen.html](http://www.taipei.gov.tw/MP_2011teen.html)
- 臺北市警察局少年警察隊網址：[jad.tcpd.gov.tw](http://jad.tcpd.gov.tw)
- 臺北市勞工局網址：[www.bola.taipei.gov.tw](http://www.bola.taipei.gov.tw)
- 臺北市教育局網址：[www.edunet.taipei.gov.tw](http://www.edunet.taipei.gov.tw)
- 臺北市立動物園網址：[newweb.zoo.gov.tw](http://newweb.zoo.gov.tw)
- 「測驗你是哪種感情動物？——網路心理測驗活動」網頁：[dvs.a.eday.com.tw](http://dvs.a.eday.com.tw)

老地方不藝樣 大同風華再現





吉他為伴，再現悠揚動人的歌聲。（圖／臺北市都市更新處提供）

想要避開盛夏白日的炙熱，又想恣意遊玩一番？何不在夏夜裡漫步大稻埕碼頭，欣賞滿天星斗，享受南風徐徐，順便細賞大同區今昔交會的豐沛人文風貌。

今夏，由都市更新處舉辦的「100年度大同區風華再現系列活動——大稻埕碼頭系列活動」，配合大稻埕碼頭整建，以「老地方不藝樣·有藝思」為主軸，舉辦主題活動及表演藝術等，於9月10日至12日的中秋佳節，在大稻埕碼頭前廣場盛大演出，邀請民眾共嫻娟。

首先於9月10日晚上7時30分由享譽國內外的朱宗慶打擊樂團，以「大同中秋藝齊同樂」為本系列活動揭開序幕。在樂團生動活潑的打擊演奏中，詮釋了傳統與現代、結合本土與西方的曲風，不同風格的交織融合，猶如大同地區宜古宜今的寫照；另外，當天尚有百年茶店古早烘焙茗茶，陸羽茶室茶人大師現場沏茶，眾人同享品茗的樂趣。

9月11日晚上7時登場的「大同不藝樣」，主辦單位特地邀請臺北聽奧、高雄世運指定的「新象雜耍特技創作劇團」，帶來翻滾跳躍、軟骨柔術等表演，還可觀賞扯鈴特技、魔術表演，以及神乎其技的魔術方塊世界紀錄超秒賽表演等，五花八門的獨門絕活，讓人目不暇給。

9月12日中秋節晚間同時段上



一起拍個照，為這趟藍色公路之旅留下美麗的回憶。

場的是「大同有藝思」國語、臺語及西洋經典流行老歌演唱會，主打回味老歌、再現古早味，現場邀請歌聲渾厚純淨的金曲歌王殷正洋、臺語國寶歌手鄭日清、群星歌后美黛及南美洲拉丁情歌名家羅伯特樂團等，演唱老中青少觀眾耳熟能詳的經典國語、臺語、西洋老歌，與大家歡慶中秋佳節。

#### ►相關資訊

##### ●臺北市都市更新處

電話：2321-5696轉3018

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

#### 清涼夏日 藍色公路之旅

豔陽高照的夏日，除了游泳池畔、海水浴場，藍色公路也是環山抱河的臺北市民另一消暑去處。為了推廣藍色公路的觀光旅遊，也讓更多民眾體驗市府長年整治河川的成果，公共運輸處、環境保護局、藍色公路業者及臺北市各里辦公處特別攜手合作，推出「市民搭船體驗淡水河整治成果」實施計畫，讓大家得以徜徉藍色公路上，欣賞水光潋灩、清風吹拂，暫時揮別盛夏的炙熱，偷得一個清涼小確幸。

即日起至10月底，透過各區公所里民活動及藍色公路業者服務

專案，於活動中納入藍色公路遊船體驗參觀行程，公運處提供北市每一里80個補助名額，每個名額補助100元的優惠，依航線的不同，補助後船資甚至是免費。參加的方式以里為單位，由里辦公處洽詢藍色公路業者，配合開航的班次後，即可逕向藍色公路業者申請。

臺北市藍色公路於民國93年2月7日正式開航以來，隨著市府對水岸景觀持續投入改善，及業者推出新式遊河玩法與行銷管道，截至100年6月底止，淡水河及基隆河航線已增加至10條，藍色公路總長度達78公里，目前旅客可由大稻埕、大佳、關渡、美堤及錫口等五處碼頭乘船。北市藍色公路載客量統計至100年6月底止，已近75萬人次搭船體驗遊河親水之樂趣，其市場需求有持續擴大的趨勢，遊玩景點有浪漫的漁人碼頭、豔紅亮麗的彩虹橋及古樸況味的大稻埕等，多元豐富。

暑假不要宅在家裡，北市府推出的各式夏日休閒活動好玩又安全，歡迎大家熱烈參與！

#### ►相關資訊

臺北市公共運輸處網站：

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

# MIT 創意正發光

## 西園29服飾創作基地

文／謝佳伶 攝影／王能佑

2011世界設計大會在臺北！今年是設計年，質感好、有設計感的MIT服飾捲起一股時尚新浪潮，「西園29服飾創作基地」於今年5月底正式開幕，宣告臺灣的設計實力已蔚然成熟，成為於本土於國際都不容小覷的優勢！

「西園29服飾創作基地」是由臺北市政府文化局與經濟部工業局合作，借重中華民國紡織業拓展會的專業，以專案合作方式推動，希望成為一個服飾設計的資訊平台；設計師可從這裡獲得各種資源與協助，這裡也將建立設計師與廠商資料庫，並致力於轉介及媒合、設計師育成等任務，亦提供快速打版中心的聯絡資訊，讓設計師能無後顧之憂地發揮所長，專心致力於服飾產業創作設計等前端的作業。

### 以樹的概念為設計主軸 培育臺灣服飾設計人才

位處富文化特色的艋舺地區，「西園29服飾創作基地」過去是大家所熟知的臺北服飾文化館；現在，這裡以服裝產業創意新地標之姿，加上周邊的艋舺服飾商圈（大理服飾商圈）為腹地，打造為一座3層樓的時尚基地。

整棟外觀為磚紅色的大樓，館內整體設計以「樹」的概念為設計主軸，期待化身為一棵創意之樹，吸取萬華地區的歷史文化風貌，培育臺灣服飾設計人才，並開枝散葉滋養艋舺服飾商圈，媒合艋舺商圈業者及駐基地設計師，建立示範性的設計案合作案例，振興臺灣服飾及服飾設計產



西園29服飾創作基地已正式開幕，是一座3層樓的時尚基地。

業、打響臺灣品牌與設計力的名聲，更將之推向國際舞台。

和校園合作、培育新銳設計師也是「西園29服飾創作基地」的主要工作項目之一，目前除了開放大專院校相關科系師生預約參觀導覽之外，暑假期間也和學校合作實習生見習計畫，讓學生從實際參與基地的營運管理工作以及和設計師、艋舺服飾商圈的合作活動，來切入了解設計與行銷市場的連結及臺灣整體成衣產業生態。同時，這裡也規劃開設流行趨勢或專業展覽會分析課程，引進時尚新資訊，為臺灣設計人才培育努力。



西園29服飾創作基地期望成為服飾設計資訊平台，設計師可在此獲得各種資訊與協助。

### 品設計尋靈感好去處 設計師進駐揮灑創意

走進一樓大廳，這裡以純白色調為基底，企圖打造出一個五感時尚資訊空間，像是襯托設計師美麗作品的時尚舞台。角落有個咖啡吧，前來參觀的民眾可以悠閒坐下喝杯咖啡，欣賞充滿設計感的服飾作品，閱讀設計相關書刊，找尋屬於自己的靈感。

想了解更多「西園29服飾創作基地」、艋舺地區的文化歷史發展或是進駐設計師的個人資料、創作風格或作品等，一樓亦有精彩的影片播放，能幫助參觀民眾在短時間內擷取豐富的資訊，並設有互動式屏幕，讓民眾能使用像Wii的控制器，以與畫面互動的方式，增進對設計師的瞭解。

二樓是設計師的行動工作平台，裡頭有設計師的工作室，平日不開放民眾參觀。這裡，就是創意的泉源，有打版空間、提供各式各樣副料，免費提供設計師發揮創意，展現實力，創作出堪稱藝術品的服飾作品，目前有徐



2樓規劃有設計師的工作室，目前有多位設計師進駐基地。





前來參觀的民眾可以悠閒坐下來喝杯咖啡，欣賞充滿設計感的服飾作品，並閱讀設計書刊。

于筑、曾偉翔、高勝忠、呂學政及施堉霖等5位設計師進駐。未來也會每年甄選具國際市場潛力的新銳服裝設計師進駐。

### 展演活動活潑多元 呼應2011臺北世界設計大會

三樓有適合舉辦小型服裝秀、展演、講座等活動的空間，鋪有厚地毯與窗簾，隔音效果良好。為使空間運用方式更多元活潑，天花板上方設有軌道，使用可移動的扣夾隔板打造出所需的空

間，而軌道的空間安排正是設計成艋舺地區的街道圖。展演空間的後台建有模特兒更衣室。未來也歡迎設計相關科系前來租借辦理課程講座或服裝展演。

今年7月，進駐西園29的設計師聯合於臺中的百貨公司設櫃了，象徵臺灣的品牌力及西園29的成就向前邁進了一大步。未來西園29也會透過舉辦服裝秀等活動，積極與附近居民互動，成為深耕在地且放眼國際的設計與時尚產業搖籃。

紡拓會表示，今年度入選進駐西園29服飾創作基地的5位新銳設計師，其最新作品將參展2011臺北世界設計大展；西園29也將配合設計大會時程，於今年10月在一樓展出五位設計師最新作品，和2011臺北世界設計大會相呼應，讓MIT創意在國際發光。

### ►相關資訊

地址：西園路2段9號

電話：2336-7599

網址：[fit29.pixnet.net/blog](http://fit29.pixnet.net/blog)



設計師可在這個空間恣意發揮創意，展現實力。



2樓的設計師工作室提供如鈕扣等各種副料。



和藹可親、充滿學者風範的馬良文，醉心漢學研究，而且熱愛旅行。

# 投身杏壇 傾心漢學



良文

看見中華文化之美

文／謝佳伶 攝影／王能佑

盛夏蟬鳴的午後，陽光灑落在淡江大學驚聲紀念大樓。「腳步要站這樣才行，不然敵人從這邊推我一把，我不就倒了嗎？」眼前這位碧眼、五官深邃的外國人，打起太極拳來卻充滿力道、架式十足。

和藹可親、充滿學者風範，是淡江大學俄國語文學系教授馬良文給人的第一個印象，因長期建

立臺灣在俄國的正面形象，今年2月，他獲內政部移民署頒發特殊貢獻永久居留證。

馬良文熱愛旅行，也熱衷學習外語，精通中、日、英、法、藏文等多種語言的他，認為旅行是重新發現世界的途徑，不只能豐富視野，更能體會到生命真正的價值。因此，他小小的研究室中，不經意地就可以看見他到各

地旅行所帶回來的馬克杯、掛飾等，一如行走天地四方的戰利品。

## 由西向東走 醉心漢學研究

「我們人類因世界而富裕，世界也因我們而富足（We're rich because of the world, and the world is rich because of us.）」這是馬良文的格言。穿梭國境、





馬良文打起太極拳，架式十足。



把知識傳遞給學生對馬良文來說，是很幸福的事。

閱歷無數的他，選擇了臺北為落腳之處。

馬良文的故鄉位在莫斯科中心的古老社區，當地有不少歷史古蹟，他形容自己是在名勝古蹟中長大的。1967年，馬良文於莫斯科大學研讀東方文學並學習中文；在俄國土生土長的他，認為中華文化是個了不起的文明，因此醉心於漢學研究，鑽研孔、孟、老、莊等哲人思想，並在1983年接觸了象徵中華文化之一的太極拳。

1997年，朋友問他是否有興趣來臺教授俄國文化，當時，他一方面想潛心於研究，另一方面，在他心目中，臺灣保有中華文化的精髓，也是修道、練功的好地方，因此心生嚮往，決定遠渡重洋來淡江大學俄國語文學系任教，沒想到一待就是14年。

### 從莫斯科到臺北 享受便利悠閒生活

馬良文認為，臺灣是個十分特別的地方，融合了荷蘭、西班牙、日本、中華、原住民等多元文化；臺灣人開放、自由，對外國人也是數一數二的友善，他來臺北十餘年間，與本地人同工同酬，亦沒遭遇過什麼歧視；身邊

的臺灣人十分天真、單純、認真工作，日常生活中毫不虛偽掩飾。

馬良文表示，臺北既乾淨又現代化，住起來很舒服；他也在這裡遇見許多歐洲人，明明自己的故鄉也美得如詩如畫，卻一待就不想回去了。他說：「我來臺北後不喜歡開車，捷運、公車系統四通八達，連住山上都有小巴往返，生活在臺北，交通根本不成問題。」他喜歡在大眾運輸系統上靜靜地看書，享受悠閒的通勤時光。

閒暇時，馬良文會到陽明山、貓空地區走走，並從高處俯視臺北的全貌，觀察都市與鄉村景象，經過時間的遞嬗，自然而然地融合在這片土地上。

### 臺北少大廣場 大街小巷各自精彩

身為漢學家的馬良文，對於身邊的事物都能看出一些道理，對臺北這座城市，他也有獨到的見解。他說，與西方的城市相比較，東方較少有「公共」的概念，所以臺北這座城市較少有人來人往的「大廣場」，每個社區的人都各忙各的，卻又充滿活力，大街有緊湊繁忙的步調，小

巷有民間生活的精彩。

臺北每個社區的小公園也讓他印象格外深刻，在公園裡，孩子們玩耍、年長者下象棋、情侶們約會，彷彿就像個排除在忙碌社會生活之外的小空間，他把社區裡的小公園形容成四合院的天井，是「實」建築中的「虛」空間，他把它形容作「都市生活中一塊『老天的沉默』」。

從莫斯科到臺北，由西向東走，馬良文認為，市場是亞洲地區很重要的特色，歐洲人無法想像臺北的夜市是怎麼形成的，初始沒有明確的組織章程、條文，就能有條不紊地擺攤、交易，靠的是人與人相互交流的潛規則，他說，由此可見，臺北人會「以心傳心」。

這幾年來，馬良文打拳、教書、做研究，在臺北平靜而愉快地生活著，他也將臺灣的事物及漢學知識翻譯成俄文，向俄國鄉親介紹臺灣之美與漢學精華。在淡江大學任教多年，他肯定臺灣大學生的學習精神與尊師重道的觀念，唯一的缺點就是太害羞，樂在教學的他說：「能把知識傳遞給學生，並且能確實地幫助到他們，是一件很幸福的事情！」



# 夏日保健 遠離中暑

文／王慧茹 攝影／王能佑

採訪協助／臺北市立聯合醫院仁愛院區家醫科醫師陳哲民

臺灣位處於亞熱帶地區，每到夏季，氣候變得高溫難耐，悶熱潮濕，加上近年來全球氣候異常，暖化情形加劇，熱浪襲人，在世界各地經常傳出因過熱而暴斃死亡的意外。在臺灣，到了夏季高峰期，溫度更是經常飆升到37、38度，因此夏日保健，尤其是預防中暑更顯重要。

## 炎炎夏日 中暑知多少

臺北市立聯合醫院仁愛院區家醫科醫師陳哲民表示，天氣太熱，加上高溫潮濕的型態，除了容易導致中暑、熱衰竭、曬傷等疾病之外，悶熱的氣候，也容易

造成香港腳，身上肌膚被衣服密閉住的部位，像是股溝等部位，甚至會出現體癬；另外，天氣太熱如沒有適時補充水分，則是會引起腎結石及尿路結石。

其中尤其以中暑最為常見，而老人、嬰兒，以及有酗酒習慣的人，可說是中暑的高危險群。至於究竟何謂中暑，陳哲民表示，中暑與熱衰竭的不同之處在於，熱衰竭是指流汗過多，導致全身水分迅速流失，因此出現噁心無力的症狀。但是中暑更為嚴重，甚至會出現體溫上升到40度高溫，並出現以下的神經症狀，像是說話不清楚、走路不穩、嗜

睡、精神混亂、昏迷、抽搐等症狀，嚴重的還會對器官造成傷害，尤其是腦部、心臟和腎臟，曾有病人最後引發急性腎衰竭，甚至有因中暑而死亡的案例。

## 著寬鬆衣物補水分

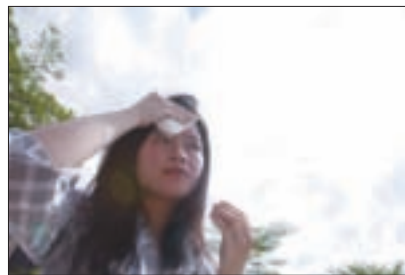
### 天然方式緩解中暑

炎炎夏日，悶熱難耐，誰都希望無時不刻可以窩在冷氣房中，但是室外活動總是難以避免，要如何成功抵抗炎熱，預防中暑，陳哲民強調，預防中暑第一要務，出門時記得穿著寬鬆衣物，並且要避免在高溫潮濕的封閉環境中待太久。





夏季從事戶外活動，為避免體內的水分和鹽分迅速流失，記得要隨時補充。



炎炎夏日熱浪來襲，預防中暑很重要。



為避免中暑，夏季應避免在高溫環境待太久。

此外，如果要在夏季從事戶外運動，為避免體內的水分和鹽分迅速流失，絕對要記得隨時補充，除了喝水之外，也要注意適量飲用含有鹽分的飲料。陳哲民並提醒，一般市售的運動飲料，通常含糖量太高，飲用之前最好以開水加以稀釋，開水與運動飲料的比例為1：1，如此一來，可以大大增加吸收效果。

如果真的不小心中暑的話，第一件事情是馬上停止活動，並且平躺在陰涼的地方，同時解除身上過多衣物，接著將身體浸泡在冷水或冰水中，然後立刻補充水分和鹽分。一般人會認為一旦中暑，最好趕快移到有冷氣空調的地方，但是陳哲民提醒，冷氣會讓身體的水分再次流失，建議還是以天然的方式讓身體降溫，浸泡在冷水或冰水中，緩解中暑的效果會比吹冷氣來得好。

#### 防曬功夫做得好 夏日保健沒煩惱

現代人注重防曬保養，陳哲民認為，出門前做好防曬功夫，其實也可以有效預防中暑，因為如果沒有擦防曬品，不僅皮膚表皮容易受損導致曬傷症狀，也會加劇排汗現象，導致身體水分流失

過多，因而造成中暑。

但是防曬品要如何擦其實也有學問，厚薄度必須要擦得適中恰當，因為要是為了追求高防曬力，而擦得太多太厚的話，會導致皮膚無法呼吸，更影響到排汗功能而中暑，反而得到反效果。

因此想要作好夏日保健，記得四大要務，一是穿著寬鬆衣物，二是擦上防曬品，三是遠離高溫封閉環境，四是隨時補充水分和鹽分，如此一來，就可以輕鬆遠離中暑。

#### 小心夏日皮膚病 透氣很重要

夏日除了注意防曬，預防曬傷之外，也要小心皮膚病上身，像是香港腳和體癬就是常見的夏日皮膚病，至於要如何預防，首要條件就是不要將皮膚悶在不透氣的衣物和鞋子裡。

其中體癬是指皮膚真菌感染，會出現紅斑、水皰和搔癢感等症狀，治療的方式除了在醫生指示下服用抗真菌藥物之外，平日也要注意保持皮膚乾燥，穿著透氣通風的服裝，千萬不要與他人共用貼身衣物。

至於香港腳更是許多人的夏日困擾，一旦患上奇癢難耐，坊間



防曬品要擦得適中恰當，擦太多太厚反而會影響皮膚排汗功能。

有諸多專治香港腳的藥膏，許多人一見效便停擦，其實即使症狀消除，還是建議連續塗抹達28天，才能真正達到效果；另平時盡量穿上透氣的鞋子，如果因工作需要必須整天穿著皮鞋，建議在工作場所多準備一雙鞋子與襪子隨時替換，以保持足部乾燥。



傍著山形地勢闢築而成的小巷有些迂迴，繞過這個彎子，轉過那個曲折，一棟棟面貌簡單卻又各具風采的矮舊房舍錯落眼前，就在這小小的觀音山上，靜靜流淌的新店溪旁。

每個轉彎，似乎都藏著驚喜；每幢建物，似乎都蘊含著無限想像。斑駁的灰色牆面隱然訴說著許多無名英雄的故事篇章，在世人或許逐漸淡忘時代巨變的時刻，忠於家國的榮民們始終以永不放棄的決心，守衛著這自力建造的山城家園，見證著這城市演化進程與歷史變遷。外界或許紛擾，但這裡自成一

方天地，幾十載的離散聚攏，演繹成今日別有景致的共生社區。

色彩浮動之間，天光微透；舉手呼喊的壁畫圖騰，箇中寓意你可曾猜透？歷史與生命的刻痕，在此重新以藝術的形態流轉，年久的聚落、陳舊的過往，跟隨時光遞嬗，紛紛沈澱為都市成長的集體記憶。

巷弄蜿蜒依舊，山城仍自錯落，不同的是，這傳奇性十足的聚落使命，而今已然增添許多美麗元素，將那曾經嘈雜的、曾經紛擾的，都一一昇華為人們心中另一種形態的無價寶藏。







# 山中不知年： 十八份炭業紀事

文／田梅紫 攝影／廖碩文

初夏週六早晨，當山腳下的城市還在沉睡，我們跟著舊稱「十八份」、現為北投泉源里的地方耆老——白雲伯的勇健步伐，來到中正山親山步道，探訪該地的生活記憶。

白雲伯雖年屆86，可是拜早年種田、種菜、栽桶柑和製木炭所賜，腳骨硬朗、健步如飛，累得我們這群白斬雞小輩跟得一口氣差點喘不過來。

前頭，白雲伯洪鐘般的嗓聲穩當當傳來：「攏ㄟ當送入窯內

燒啦！像相思樹、杉木、九芎，只是品質好不好而已。硬的柴較好，製成木炭燒得越久，像相思木就是最好的。」

隨著我們爬上好漢坡，目的地緩緩現身——吳家木炭窯，十八份迄今保存最完好的炭窯遺址，雖停產30年，可先民勤奮貼補家用悶出的汗和後代努力修復前人遺跡流下的汗，皆被烈火熬萃出百年結晶，在綠林間隱隱閃動……。

## 勞動生活的煙霧足蹤

「為什麼要製炭？」答案很簡單，卻也反映了今時與往昔的差別——不是為了中秋烤肉，不是為了「焗窯」樂趣，在那些個天然氣和瓦斯尚不普及的年代裡，這是人們取暖、燒水、熱灶的生活必需品，畢竟木料濕氣重，若直接作為燃材，不易點著且耗量又大。

因此之故，環山而居的十八份居民自百餘年前即於農事空檔，就地取材搭蓋私家炭窯，並在密

閉空間內利用柴火烈焰，將相思木濕氣逼出至乾，再揸往山下賣予中盤商，賺取一百斤幾百塊的辛苦錢，貼補家用。

根據《北投文化雜誌》記載，北投山區最盛時期超過50座炭窯散布其中，可以想見其時翠嶺綠草掩映間，縷縷白煙隨風裊裊，頗有一絲夢般的恍惚，也為這400餘戶人家的山村小聚落，記下一頁生活史篇章。

「我從17、8歲就跟著我爸爸一起造窯，從整窯體、端窯龜到蓋窯厝我都做過。以前不是每一家都會有炭窯，也有人跟別家租用喔。」白雲伯比了比眼前以木石泥草搭築的建物，說起炭窯構造和回憶，勞動文化的點滴足跡歷歷在目……。

### 山居人家的製炭年歲

昔日晨起，男人們扛著斧頭，站定相思木的幾個方位，你一刀、我一斧地砍得鑿鑿有聲。要燒炭，整棵樹木皆可燒製，他們一絲一毫都不肯浪費，將炭料劈成適當長度，合力運至窯旁堆放。

這圓弧形炭窯開了兩個口，大的那個是送相思木等炭材進去，小的則是放入細枝雜草等燃料，緊跟著起火燒炭，一燒就是10天，一家子輪流在旁側的口厝寮顧守爐火，適時添加柴薪。

當煙霧自窯頂繚繞而上，十八份的男女老幼心知又有一窯炭燒得差不多了，就看這家人丟下忙到一半的田事，趕緊上山——不是開窯，而是堵起所有煙囪悶熄柴火，約莫10至14天後才能進窯取炭。

「若柴火沒熄就開窯，會點燃裡面的木炭，整個燒起來！所以，要等到空氣都沒了、火都熄了才行。」白雲伯眉飛色舞地分享早先住民的生活智慧，還說無論再怎麼不方便或寒冷，這炭大家就是捨不得用，揸著就往山下換錢去。



年屆86的白雲伯，繫了一身造窯的工藝和智慧，依舊硬朗的身軀體現臺灣早期奮鬥的生活。

### 吳家的窯，我們的文化

日常如昨，十八份的炭業紀事一路從清領、日治、國民政府時期，寫到民國60年前後——瓦斯和天然氣使用率拔尖的那個轉捩點，木炭需求率不再的那個存亡之際。

那一、兩年間，不再燃起苗火的炭窯傾的傾、倒的倒，原就取之於大地的材料塵歸塵、土歸土，雖未對萬靈萬物的家園造成污染，卻可惜了那段炭窯日子，在不知年歲的山林綠野間消匿了足蹤。

直至民國95年左右，終於有人翻動沉寂多年的荒煙蔓草，讓已然停滯的歲月再次流動——中正山親山步道旁的吳家木炭窯據信有160多年歷史，幸賴頂上有堅固窯厝保護，保存狀況良好，第三代主人吳欽銘爺爺亦對陪伴他大半輩子的老炭窯寄予無限情誼，希望產業文化遺址能傳承下去，提醒子孫切莫遺忘。

在北投文化基金會、泉源社區發展協會等社區組織的奔走下，大家無不朝著「重砌因窯龜風化變質而不能再燒炭的吳家木





窯厝的目的是保護炭窯免受風吹雨淋，因窯厝傾倒致使窯壁和窯龜頹圯，就是目前炭窯已修復的部分。

炭窯，讓後輩親手親身體驗先民生活」的目標邁進；可惜要恢復燒炭功能，就得整體打掉重蓋，由於炭窯現被劃歸為陽明山國家公園轄地，礙於法規，管理單位僅同意以社區參與方式修復因窯厝傾倒致使窯壁和窯龜頹圯的部分，居民只能先行考量如何留存炭窯的「形體」，日後再爭取保存炭窯的「功能」，畢竟這樣才算維護完整的「文化」！

### 耆老的智慧，火萃的結晶

因此，在民國98年3月間，有感於村落人口外移，耆老生活智慧有斷了薪火的可能，大家決定採原始工法修復炭窯，由年屆7、80歲的詹紅毛、白雲和吳欽福阿伯領軍，又召募該地及各地年輕志工，在阿伯們出頭腦兼技術和志工們出錢又出力的情況下，利用假日閒餘尋回炭業軌跡。

修建炭窯的材料都是早先在當地垂手可得的物品，包括：搭築



圓弧形炭窯有兩個開口，圖為較小者，用途是送入燒炭的柴火。

窯厝屋頂支架的桂竹和綠竹、鋪散成屋頂的芒草、充當樑柱的杉木，以及炭窯原址的石頭。其實現今炭窯遺址周圍還可尋到部分木石，但國家公園的一草一樹於法不能逕行採摘，大夥只好大費

周章地從自家附近、山腳底下或其他縣市一一蒐集買齊，再由志工接力運至車子到不了的山腰處。

更令大家開了眼界的是，經驗豐富的阿伯們指定山棕和黃藤「不能缺席」！原來，這兩種植





吳家木炭窯今日已不再使用，只供觀賞。圖為炭窯內部。

物製成山棕竹箴與黃藤剖片後，因韌性佳，適合綁縛、固定竹架樑木，比會鏽掉的鐵線還耐！可惜這項技藝只有老人家們才會，正面臨失傳危機。

一、兩個月後，這口每次可燒1萬2千台斤相思木、能製成3千台斤木炭的炭窯，終於回復舊日形貌，靜佇於登山步道旁，迎來過往山客一句句的不解、訝異或驚歎：「這是什麼啊？」、「欸，這是燒木炭的窯耶，好懷念喔！」

#### 故事未告終，雲深不知處

至此，吳家木炭窯的故事結束了嗎？

不，還沒呢，為長久守護這份融合自然環境與人文產業的結晶，也是代代社區居民的共同生活記憶，社區組織預定每兩年就請當地老人家率領年輕世代志工，修復受風吹日曬雨淋而損傷的吳家木炭窯窯厝——今年8月，

正是召募新一批志工的時候，也算是另類的「暑假作業」。

「現在年輕人已不學做炭窯，會做的，只有我們這些老人了。」靜靜的，白雲伯感歎地說

了句，是沒有地點、沒有資金，也沒有契機，讓他們繫了一身的工藝和智慧，就快隨同記憶中的煙霧，飄散到雲深不知處……。

## 木炭窯構造解說

**窯體：**以石頭排成圓形疊高，再用土漿固定，即為窯體。

**窯龜：**窯厝下方的拱形部分，也就是於窯體內堆滿柴火，再鋪上樹葉和特別挑選過的砂質土，把土整實後即成窯龜。

**窯厝：**窯體和窯龜上方的棚架，保護炭窯免受風雨侵襲。

**口厝寮：**擺放炭材、燃料及看顧炭火的地方。

#### ►相關資訊

**電話：**2891-7453（北投文化基金會）

**吳家木炭窯修復志工召募網站：**[blog.xuite.net/ptcf/mutanyo](http://blog.xuite.net/ptcf/mutanyo)

**中正山親山步道交通：**搭乘捷運新北投線至新北投站，或搭乘公車219、535至「十八份站」下車，步行過十八份橋，依泉源路經挹翠橋至郵政訓練所，進入往法雨寺步道，循指標即可抵達登山口。







# 臺灣風味蔬果 電鍋蛋糕

## DIY

文／林素芬 攝影／谷岫芮

吃蛋糕這件事，大家都很熟悉，但若提起做蛋糕，可能許多人會覺得很複雜，也很陌生，而且還要準備很多特別的工具，甚至於像是大烤箱等。

其實，做蛋糕不一定要特別去添購特別的道具，只要用家裡現有的工具，例如電鍋、湯碗、筷子等，就可以製作出電鍋蛋糕，方法非常簡單。

用電鍋做蛋糕好處多多，第

一，不必另外買烤箱；第二，製作過程簡單又安全，只要在睡前把和好的麵糊倒入電鍋內鍋，並設定好保溫狀態，然後按下「煮飯」的開關，那麼當開關跳起來後就會自動保溫，隔天早上就可把香噴噴、熱騰騰的蛋糕當做早餐；第三，方法簡單，就連孩子也可以一起動手做，只要會攪拌和按下開關，就是得力的好幫手了！

### ►工具介紹

**1.大碗公：**等於西式的調理鍋具，可以拿來盛裝需要攪拌的材料。

**2.筷子：**可以做為攪拌工具。

**3.電鍋量杯：**除了裝水外，也可拿來測量鬆餅粉，一杯滿尖的鬆餅粉約為100公克，所以如果沒有磅秤的話，可以用電鍋量杯來測量。

**4.電鍋：**本篇介紹的2道電鍋蛋糕，做法上，可以取代烤箱，用一般的大同電鍋或是電子鍋，就可以做出好吃的電鍋蛋糕。若是使用電子鍋的話，由於內鍋是鐵氟龍材質不會沾鍋，所以倒扣蛋糕時，輕扣就會出來，非常好倒，若是使用一般電鍋，容器內要先抹上一層油，再倒入麵糊。

**5.馬克杯、飯碗等餐具：**可以做

為模型的替代品，直接把和好的鬆餅粉麵糊倒入即可。若是以200公克鬆餅粉的比例配方的話，可以倒成2個馬克杯或2個飯碗。

### Tip：

電鍋開關跳起來後，用筷子扎一下蛋糕，如果筷子沒有黏上麵糊，便完成了。



## 基本款—地瓜黑芝麻蛋糕



這道蛋糕最適合初學者，甚至是小朋友也很快就可以上手。



**材料（3～4人份甜點用）：**鬆餅粉200公克、雞蛋1個、牛奶150C.C.（一般馬克杯約200～250C.C.，可以大約估量為3／4杯）、黑芝麻4大匙、地瓜1個（約100公克）。



**方法：**

**1.備料：**把地瓜洗淨削皮後，切成1公分左右的小丁塊。



**2.拌勻：**把雞蛋和牛奶攪拌均勻，然後再慢慢倒入鬆餅粉並攪拌均勻，最後加入地瓜和黑芝麻並攪拌均勻。



**3.蒸熟：**放入電鍋中，外鍋放入2～3杯水，蒸煮20～30分鐘即告完成。若使用電子鍋，不用放水，只要按下「炊飯」或「煮飯」的開關，蒸煮約30～50分鐘。



### Tip：

平常做蛋糕時，大家會放糖漬過多的罐頭水果或莓果，罐頭食品有的難免會摻雜食品添加劑，但若改用地瓜和黑芝麻的話，就很天然！而且這2樣食材，非常耐久存放，是家中的常備品，想吃的時候很容易就可以做出來，十分方便。





## 蘋果可可蛋糕



可可風味的蛋糕是許多小朋友的最愛，暑假不妨邀孩子一起做看看。



**材料（3~4人份甜點用）：**鬆餅粉200公克、雞蛋1個、牛奶150C.C.（一般馬克杯約200~250C.C.，可以大約估量為3/4杯）、沙拉油3大匙、可可粉適量、蘋果果醬100公克、糖粉或砂糖適量。



**方法：**

**1.混料：**首先將牛奶和雞蛋均勻混合，然後將鬆餅粉慢慢加入並一邊攪拌，再加入沙拉油並攪拌均勻。



**2.鋪料：**先把1/4杯的麵糊倒入電子鍋的內鍋裡，然後利用篩網鋪灑一層可可粉，之後再倒入1/4杯的麵糊，並再鋪灑一層可可粉，一層一層完成後，在最後一層的可可粉上塗上果醬。依每人拿捏分量的不同，可做層數的調整。



**3.蒸煮：**將內鍋放入電子鍋內，按下「炊飯」或「煮飯」的開關，蒸煮約30~50分鐘即可，等到完成後要吃時，可灑上糖粉或砂糖更具風味。



**Tip：**

可可粉若有結塊，可用湯匙先壓碎，再用篩網把還沒壓成細粉狀的可可小細塊篩攔下來；若無篩網，則可用漏勺代替。

# 100年8月15日~9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                                |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 科學影片欣賞【現場參加】                                      | 每週日 10:30 及 15:00 /<br>天文館展示場 1 樓教室                                                                                                | 市立天文館<br>☎2831-4551 轉 703                  |
| 健康減重講座【須事先報名】                                     | 即日起至額滿為止 /<br>詳情請洽 12 區健康服務中心                                                                                                      | 北市府衛生局<br>☎1999 轉 1823                     |
| 「流浪視界，性別火花」攝影展                                    | 即日起至 9/30（五） /<br>臺北婦女中心 8 樓展示廳                                                                                                    | 北市府社會局臺北婦女中心<br>☎2832-1173                 |
| 「穿越時空・發現臺北——<br>臺北市老照片」徵選活動                       | 即日起至 9/30（五）止收件 /<br>可送交市立圖書館總館 8 樓視聽室或各<br>分館（民閱）服務臺                                                                              | 市立圖書館總館視聽室<br>☎2755-2823 轉 2801            |
| 孔廟情境劇<br>——「童遊孔廟」                                 | 即日起至 10/1（六），每週六 19:30 /<br>孔廟大成殿廣場                                                                                                | 北市孔廟管理委員會<br>☎2592-3934<br>☎六藝劇團 8914-6750 |
| 驚艷內雙溪——悠遊好去處（100 年<br>內雙溪自然中心環境教育推廣活動）<br>【須事先報名】 | 即日起至 10 月 /<br>內雙溪自然中心，詳情請至 neishuangxi.<br>blogspot.com 查詢                                                                        | 北市大地工程處<br>☎2358-3839 轉 19                 |
| 「建國百年 獎金百萬」<br>家戶節能抽獎活動                           | 即日起至 10 月，北市各期電費單省電比<br>率達 10% 以上家戶，即可參加本活動，<br>每階段總獎金 100 萬元，第 2 至 3 階段收件<br>截止日期為 9/15 及 11/15，詳情請至 www.<br>dep.taipei.gov.tw 查詢 | 北市府環境保護局<br>☎2728-7244                     |
| 「免費癌症篩檢轉介」活動                                      | 即日起至 12 月底 /<br>北市 130 家貼有「健康好站」靜電貼之<br>社區藥局及 98 家康是美藥妝店                                                                           | 北市府衛生局<br>☎1999 轉 1829                     |
| You go！ We go！ 哥哥姐姐一起來<br>——消防工作體驗營               | 8/16（二）至 8/19（五），共 4 梯次 /<br>防災科學教育館                                                                                               | 北市府消防局<br>☎2729-7668 轉 6123                |
| 營造友善同志環境社區巡迴講座<br>（信義區）                           | 8/17（三） 14:00~16:30 /<br>信義區公所 10 樓禮堂                                                                                              | 信義區公所<br>☎2723-9777 轉 806                  |
| 2011 臺北鳳梨酥文化節                                     | 8/17（三）至 8/21（日）/07:00~18:00<br>圓山爭艷館廣場                                                                                            | 北市商業處<br>☎1999 轉 6478                      |
| 偶愛藝起 fun 暑假親子夏令營<br>【須事先報名】                       | 8/17（三）至 8/26（五），分兩梯次<br>每週三至週五 14:00~16:00 /<br>大同公民會館（承德路 2 段 33 號）                                                              | 大同區公所<br>☎2597-5323 轉 803                  |
| 心肺復甦術（CPR）課程<br>【須事先報名】                           | 8/19（五） 13:00~17:00 /<br>市立聯合醫院中興院區 6 樓第三會議室                                                                                       | 市立聯合醫院中興院區公衛室<br>☎2552-3234 轉 3161、3257    |
| 買賣不動產常見糾紛之預防<br>與處理實務講座                           | 8/19（五） 19:00~21:00 /<br>地政講堂                                                                                                      | 北市府地政處<br>☎2728-7439                       |
| 母乳支持團體——創意 DIY：<br>母乳副食品製作【須事先報名】                 | 8/20（六） 10:00~12:30 /<br>士林區健康服務中心 201 會議室                                                                                         | 士林區健康服務中心<br>☎2881-3039 轉 242              |
| 營造友善同志環境《扣押幸福》<br>電影放映會                           | 8/20（六） 14:00~16:00 /<br>集思臺大會議中心蘇格拉底廳                                                                                             | 北市府民政局<br>☎1999 轉 6269                     |
| 勞工電影院：《野狼歷險記》<br>【須事先索票】                          | 8/20（六） 18:00 及 20:00 /<br>國軍文藝活動中心                                                                                                | 北市府勞工局勞工教育中心<br>☎2559-0136 轉 5103          |





(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                                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 中華路香樹休閒道                          | 8/20 (六) 至 9/11 (日) 每週六、日<br>10:00~20:00, 9/12 (一) 10:00~20:00<br>/ 中華路人行道範圍為主 | 北市商業處<br>☎1999轉6477                                         |
| 「發現綠生活」市民生活講座                     | 8/21 (日) 14:00~16:00 /<br>市立圖書館北投分館B1視聽室                                       | 市立圖書館北投分館<br>☎2897-7682                                     |
| 「臺灣節慶遊透透」市民生活講座                   | 8/21 (日) 14:00~16:00 /<br>市立圖書館景美分館4樓視聽室                                       | 市立圖書館景美分館<br>☎2932-8457                                     |
| 腎利人生 腎病飲食愛注意                      | 8/22 (一) 10:30~11:30 /<br>景安診所 (羅斯福路6段136號2樓)                                  | 文山區健康服務中心<br>☎2234-3501轉329                                 |
| 營造友善同志環境社區巡迴講座<br>(士林區)           | 8/24 (三) 14:00~16:30 /<br>士林區公所10樓大禮堂                                          | 士林區公所<br>☎2882-6200轉6504                                    |
| 100 年度臺北市中元普渡祈安祭典                 | 8/24 (三) 14:00~18:00 /<br>臺灣省城隍廟 (武昌街1段14號)                                    | 北市府民政局<br>☎2725-6239                                        |
| 100 年度防治就業歧視暨性別平權<br>專題論壇【須事先報名】  | 8/25 (四) 09:00~16:00 /<br>市立圖書館總館10樓會議室                                        | 北市府勞工局<br>☎1999轉7023                                        |
| 「慶祝建國百年 樂活祖孫心、<br>幸福向前行」全國祖孫嘉年華   | 8/28 (日) 10:00~16:00 /<br>國父紀念館中山廣場                                            | 北市敦化國小<br>☎2741-4065轉輔導室<br>北市家庭教育中心<br>☎2541-9690轉24       |
| 100 年度外勞詩文比賽頒獎典禮                  | 8/28 (日) 14:00~15:30 /<br>社教館曲藝室 (永樂大樓8樓)                                      | 北市府勞工局<br>☎2550-2151轉203                                    |
| 「OKWORK 帶你走進科技職場」<br>就業博覽會        | 9/3 (六) 13:00~16:30 /<br>南港運動中心3樓<br>(南港區玉成街69號)                               | 北市府勞工局就業服務處<br>台北人力銀行<br>☎8663-1000轉19                      |
| 營造友善同志環境社區巡迴講座<br>(北投區)           | 9/3 (六) 14:00~16:30 /<br>石牌國中會議廳                                               | 北投區公所<br>☎2891-2105轉292                                     |
| 2011 南昌家具展                        | 9/3 (六) 至 9/4 (日) /<br>南昌路2段3號至93號                                             | 北市商業處<br>☎1999轉6478                                         |
| 新移民生活成長營 (外籍學員班)<br>【報名額滿為止】      | 9/6 (二) 至 10/26 (三), 每週二至週<br>四 13:30~16:30 / 萬華區公所                            | 萬華區公所<br>☎2306-4468轉207                                     |
| 營造友善同志環境社區巡迴講座<br>(內湖區)           | 9/7 (三) 14:00~16:30 /<br>內湖區公所禮堂                                               | 內湖區公所<br>☎2792-5828轉605                                     |
| 臺北市工商業節能減碳技術交流<br>與示範觀摩研討會【須事先報名】 | 9/8 (四) 09:00~17:00 /<br>臺北大學民生校區資訊大樓國際會議廳                                     | 北市府產業發展局<br>☎1999轉6612、6610                                 |
| 中秋客家社區藝文活動                        | 9/9 (五) 16:00~20:00 /<br>青年公園                                                  | 北市府客家事務委員會<br>☎2702-6141轉226                                |
| 100 年度中秋節活動                       | 9/10 (六) / 15:00~21:00<br>林安泰古厝民俗文物館                                           | 北市府民政局<br>☎2725-6237                                        |
| 100 年度大同區風華再現系列活動<br>大稻埕碼頭系列活動    | 9/10 (六) 至 9/12 (一) 19:00~21:00 /<br>大稻埕碼頭前廣場                                  | 北市府都發局、都市更新處<br>☎2321-5696轉3018<br>大壩整合行銷有限公司<br>☎2708-1000 |
| 人口政策論壇                            | 9/14 (三) 09:00~16:00 /<br>財團法人張榮發基金會國際會議中心                                     | 北市府民政局<br>☎1999轉1906                                        |



# 臺北廣播電臺

FM93.1 都會資訊頻道

100年8月節目表

| 星期<br>時間 | 週一 到 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    | 流行音樂風／遊俠                 |                                              |                     |
| 02-03    | 爵士午夜場／Linda              |                                              |                     |
| 03-04    | 西洋樂未眠／欣亞                 | 臺北好聲音／葉峻豪                                    | 另類的夜晚／胡效華           |
| 04-05    | 流行音樂聽臺北／小魚               |                                              |                     |
| 05-06    | 銀得真精彩／馬台雲・常勤芬            | 大學生啪啪造臺灣【文化大學合作】                             | 古典趕流行<br>【世新大學合作】   |
| 06-07    | BBC World Service        | 臺北歐海悠【華梵大學合作】                                | 乾隆的音樂寶盒<br>【世新大學合作】 |
| 07-08    | 生活在臺北／遊俠                 | 幸福客家情／鍾惠文                                    | 臺北社區好鄰居／張曉瑩         |
| 08-09    |                          | 臺北群星會／咪咪                                     | 臺北群星會／咪咪            |
| 09-10    | 臺北真女人／小魚                 | 臺北動物起床號【市立動物園合作】                             | 臺北人力銀行<br>【北市勞工局合作】 |
| 10-11    |                          | 臺北一定強<br>【NEWS98聯播】                          | 職場加油站<br>【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    |                          | 臺北愛讀書／施賢琴                                    |                     |
| 13-14    | 臺北樂無限／Linda              | 臺北GO好玩／小茉莉&大艾克                               | 臺北真有藝思／天瑜           |
| 14-15    |                          |                                              |                     |
| 15-16    | 三不五時聽臺北／欣亞               | 咱ㄟ故鄉咱ㄟ歌／羅國盛                                  | 音樂101／雷洛            |
| 16-17    |                          |                                              |                     |
| 17-18    | 健康臺北城／郭念洛                | 時光音樂特調／小蔡                                    | 西洋音樂颯榜／Will         |
| 18-19    | 臺北你當家／胡效華                |                                              |                     |
| 19-20    | 花花臺北／谷懷萱                 | 繪本故事好好聽／彩虹姐姐&太陽哥哥                            |                     |
| 20-21    | 來臺北做客／羅國盛<br>【行政院客委會合作】  | 心際能源會／丹萱                                     |                     |
| 21-22    | 2100社大開講／丹萱<br>【北市教育局合作】 | HELLO TAIPEI 【北市勞工局合作】<br>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】<br>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](http://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](http://www.radio.taipei.gov.tw)



## 青年創業融資貸款

# 臺北市政府 — 幫你實現

## 利息全額補貼

**適用對象：**設籍本市1年以上，年滿20歲至39歲中華民國國民，3年內曾參與政府創業輔導相關之課程達20小時以上，並在本市經營小規模商業、商號或公司未滿2年者皆可申請。

**貸款金額：**最高為新臺幣100萬元，並以貸款1次為限。

**申辦期限：**全年皆可辦理。

**受理窗口：**

1. 臺北市政府產業發展局工商服務科：  
電話1999分機4541
2. 臺北市政府產業發展局科技產業服務中心：  
電話 (02) 2799-6898分機201
3. 臺北市市場處：電話 (02) 2341-5241分機2505

**下載表單：**網址：<http://www.doed.taipei.gov.tw>  
臺北市政府產業發展局「融資貸款專區」

