

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
100/6
No. 521

行動生活@臺北

臺北 行動藝術之城

行動無障礙 旅遊Let's Go!

行動資訊 便利你的行動生活

臺北觀光護照 暢遊臺北一路Pass

臺北星級旅館 高品質上路

今夏男女老少「藝」起玩臺北

2011台北電影節：倫轉臺北

—城市的對望與探索



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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

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

免費索取地點

臺北市政府大樓1樓市民服務組

臺北各市區公所

臺北各市戶政事務所

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

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

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」
（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

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

潮山大戲院

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



心動，不如馬上「行動」

時序邁入陽光潑灑、熱力四射的夏季，本期《臺北畫刊》特別規劃「行動生活@臺北」專題，介紹臺北各種有形、無形的行動生活，要大家趁著夏日烈陽蒸散出的躍動活力，探索臺北美好的「行動生活」！

臺北，是一座人文之都，也是行動藝術之城，各種藝文活動從正式的展演場所，移動到街頭巷尾鄰里間，不論是透過文化就在巷子裡，或是文化護照、街頭藝人等行動藝術，均讓臺北人在日常生活中就能輕易地汲取文化養分，亦讓臺北街頭到處充滿美學的動能及活力。

「行動無障礙」介紹臺北市的無障礙空間、交通接駁等相關措施，特別推薦如市立動物園、故宮博物院、台北探索館等建置有無障礙設施的「友善空間」，希望能夠讓更多人關心無障礙空間的議題，也鼓勵身心障礙朋友多出門遊逛，為自己及家人規劃一個「無障礙旅遊」遊程。

此外，臺北推動無線寬頻網路基礎建置的成果倍受肯定，早在2006年就已是全球公共無線網路訊號人口覆蓋率最高的城市，幾年下來，透過科技載具和資訊的整合運用，為市民朋友創造出貼心便利的「行動資訊」環境，無論是旅遊、美食、交通或娛樂等資訊，皆能夠一網打盡。

今年夏天陸續有臺北兒童藝術節、臺北藝術節、台北電影節等藝術饗宴，甚至還有上個月剛推出的寧夏夜市千歲宴，大朋友、小朋友可別錯過這個大飽眼福、耳福、甚至口福的機會。

心動不如馬上「行動」，有這麼多精彩的景點、節目及活動在等著你，可別讓夏季美好的時光留白！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 100/6/10

封面攝影／顏涵正

No. 521

中華民國57年1月創刊

100年6月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——謝佳伶・潘逸凡・連美智

廖雅琴・陳珍禮

美術設計——董谷音

行銷企畫——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.tpedit.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

每本工本費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

美食的號角響起

口述／浩子、阿翔 採訪撰文／君君

5

回味眷村菜老味道

口述／王蓉蓉 採訪撰文／君君

臺北短波

6

Taipei Pass臺北觀光護照 暢遊臺北一路Pass

文／潘逸凡 攝影／王能佑

7

細數走過的腳步 建國100年影像展

文／謝佳伶 圖／行政院新聞局提供

8

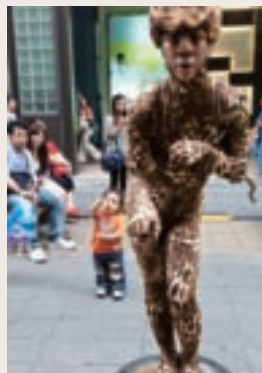
自備飲料杯 享折扣做環保

文／廖雅琴 攝影／王能佑

9

安檢不合格告示 全面上路

文字整理／連美智 圖／臺北市政府消防局提供



臺北照過來

10

行動生活@臺北

文／許麗芬

11

臺北 行動藝術之城

文／馬千惠 攝影／顏涵正

18

行動無障礙 旅遊 Let's Go！

文／許麗芬 攝影／徐為民

24

行動資訊 便利你的行動生活

文／趙欣 攝影／王能佑

臺北好好玩

28

汪汪趴趴GO！夏日小旅行

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

34

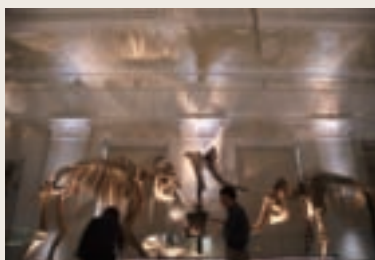
瑜珈輕養生

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

38

賞古蹟・看好展——土地銀行再現風華

文／宋祖慈 攝影／王能佑



42

臺北星級旅館 高品質上路

文／譚華齡 攝影／王能佑

46

打開時代之眼 見證臺灣百年身影

文／觀止 圖／臺北市立美術館提供

臺北生活圈

50

今夏男女老少「藝」起玩臺北

文／廖雅琴 圖／臺北藝術節提供

54

2011台北電影節：倫轉台北——城市的對望與探索

文／賴素鈴 圖／台北電影節提供

60

後花博時代華彩繽紛——舞花弄影攝影藝術展

文／陳珍禮 攝影／王能佑

62

來夜市呷辦桌 寧夏千歲宴開桌

文／劉淑婉 攝影／高讚賢



64

避災防災 預先準備保平安

文字整理／連美智 繪圖／劉淑儀

66

蒲公英之絮隨風紛飛 木下諄一落腳在臺北

文／謝佳伶 攝影／王能佑

68

窈窕一夏！清爽好健康

文／李寬心 攝影／楊志雄

臺北百工圖

70

留住文字的溫度 日星鑄字行

文／田梅紫 攝影／王能佑

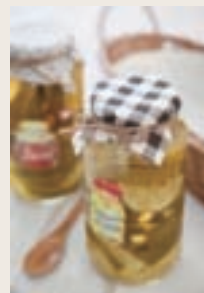


臺北明信片

74

繾綣

文／周純慧 攝影／張偉銘



幸福手作館

75

自然風蓋飾 為瓶罐換上好風情！

文／李寬心 攝影／楊志雄

78

6/15～7/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺6月節目表



浩子、阿翔

(圖／浩子、阿翔提供)

美食的號角響起

口述／浩子、阿翔（美食節目主持人） 採訪撰文／君君

我們都是從中南部北上來打拚的遊子，剛到臺北時，覺得自己是個異鄉人，「臺北」是極陌生的城市。但現在則是越來越融入臺北的生活，也買了房子，準備在此落地生根。有時回到家鄉探望家人，準備打道回府時，都不禁會說：「我要回臺北了！」不知不覺中，自己已經漸漸融入了這個地方，成了臺北人。

這幾年因為主持美食節目，我們遍尋臺北各角落的美食，尤其是充滿古早味的美食當前，不禁令人食指大動。其中位在延平北路3段的慈聖宮，富含了濃濃的老臺北氣息，廟前的廟埕和老街，有成排的小攤子，賣著四神湯、燙魷魚等各式各樣的傳統小吃，附近還有香味四溢的大橋頭筒仔米糕，都是讓人垂涎欲滴的古早味。

每當出國錄製節目時，臺北美食也總是讓我們思念不已。位於松山路540巷內，有一家專門賣麻油腰花的小店，店內賣的腰花又厚又脆，一口咬下去還會立即噴汁，美味的程度稱得上是臺北首屈一指，因此當我們從國外

錄製節目回國時，一定會到那裡報到，如果再搭配上滷肉飯、煎魚，不但能飽餐一頓，更可滿足我們的味蕾。

臺北人由於工作忙碌，生活節奏快速，大家臉上似乎少了點笑容，不過，有時在小吃攤裡，卻能從老闆和工作人員的臉上，找到親切、熱情的笑靨，讓人倍感溫暖。更重要的是，對於我們這異鄉遊子來說，品嚐充滿故鄉味的小吃，能紓解對故鄉的濃烈思念。

其實在享用美食的同時，如果仔細探究，也可以體認臺北美食的深層文化，像是位在成都路的「蜂大咖啡」，就充滿歷史和人文的情懷，只要點杯咖啡，啜飲幾口，彷彿搭上了時光機，回到數十年前的舊日時光。有男女生在此相親而締結姻

緣；也有情侶在此約會後而結婚生子；更有老顧客在此從年輕喝到年邁。有趣的是，咖啡廳賣的甜點，不是西式蛋糕，而是中式點心核桃酥，一邊啜飲著香醇濃郁的咖啡，一邊吃著香甜的核桃酥，形成中西合璧的獨特味道。

民眾在工作繁忙之餘，如果想享受片刻悠閒，除了找間咖啡廳坐坐外，也可以像我們一樣，或是步行，或騎單車，慢慢地觀賞街頭景象，如此一來，不但能看到平時搭車所忽略的景物，更能細細地品嚐及領略臺北之美。



一碗充滿家鄉味的滷肉飯，就能滿足浩子和阿翔的遊子心。（王能佑攝）

王蓉蓉

(圖／王蓉蓉提供)



回味眷村菜老味道

口述／王蓉蓉（眷村菜美食家） 採訪撰文／君君

出生在嘉義眷村的我，就和每個眷村長大的孩子一樣，即使離開了從小生長的地方，仍念念不忘在眷村的生活點滴，尤其是融合各省美食精髓的眷村菜，更讓人回味無窮。雖然隨著環境變遷和時空流逝，已無法重回兒時歲月，但是在臺北還是可以品嚐到眷村菜的好味道，而每道眷村菜都包含了濃濃的「家鄉的味道」，也喚起不少人兒時舌尖的記憶。

其中位在八德路巷弄裡的「村子口」麵館，就洋溢著濃厚的懷舊氣息，不論是老舊的平房，或是美味的牛肉麵、炸醬麵等，都和兒時眷村的麵店沒兩樣，置身其中，時間彷彿倒轉般，回到童年的時光。猶記嘉義眷村的老房子整建後，媽媽搬到新家時很不習慣，十分想念眷村，為了填補媽媽的心靈，特地抽空帶她前往「村子口」品嚐和懷念一下眷村菜的老味道。

坐落於市民大道上的「陸光小館」，除了店內擺設和「村子口」同樣散發眷村氛圍外，也有道地的眷村麵食、滷味及小炒等

佳餚。到藏身在敦化北路巷子裡的「二空眷村小館」，在點上一桌子色香味俱全的各種炒菜之餘，我還會點一盤炒餅，這炒餅可是以前眷村媽媽將吃不完的烙餅變化出的菜色，吃起來格外有親切感呢！因為早年物資缺乏，眷村媽媽常利用家中現成食材，變化出不同菜色，雖然每家菜餚都有各自的味，但共同的特色就是「吃得飽，吃得滿足，吃得再多也不會膩」，如今能在臺北享用到眷村菜，也算是一種幸福。

眷村菜不僅有平時開伙的家常菜，一些常年過節的桌上菜餚，也是散發著家鄉味。以端午節來說，以往家家戶戶幾乎都會包粽子，但現代職業婦女大多忙於工作，比較難抽空包粽子，不過，在聚集大陸各省和臺灣各地民眾的臺北，卻能在傳統市場或超級市場買到各種口味的粽子，從香甜的湖州

豆沙粽，到餡料豐富的臺灣南部粽，應有盡有。

而臺北在保有大陸和臺灣各地菜餚的同時，也匯集了各國美食，進一步探究，更可發現各國菜餚中都有眷村菜的影子，像是泰國涼拌木瓜絲猶如涼拌白菜絲，日本大阪燒如同大雜燴等。然而這些中外佳餚都比不上媽媽煮的菜，那麼令人百吃不厭。只是時下全家人難以聚在一起吃飯，其實有空時，不妨在媽媽掌廚下，大家一起洗手做羹湯，並坐在餐桌前閒話家常，享受全家和樂團聚的快樂時刻。

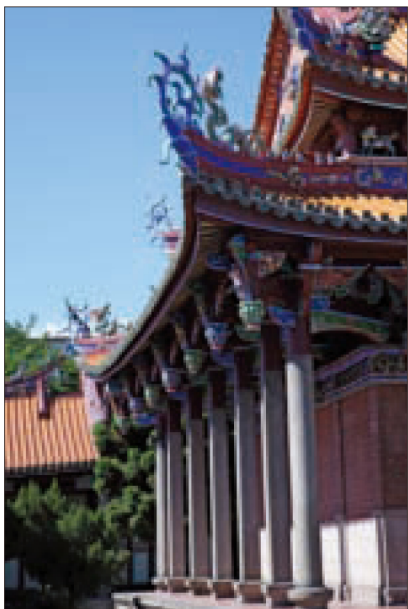


記憶中眷村的老舊平房，總會飄散出美味的飯菜香。（王能佑攝）

Taipei Pass臺北觀光護照

暢遊臺北一路Pass

文／潘逸凡 攝影／王能佑



前往人文薈萃的臺北市孔廟，欣賞古色古香的建築之美。



利用「Taipei Pass臺北觀光護照」票卡與摺頁，可暢遊臺北享優惠。（圖／悠遊卡公司提供）



信義區的摩登景點——臺北101，是觀光客必遊之地。

臺北，匯聚美景、人文、美食、時尚、便利交通於一身，對於熱愛自由行的背包客來說，臺北是座友善又美好的城市，那麼，該如何規劃旅遊行程，才能玩得更盡興？

為讓旅客透過臺北市便捷的交通暢遊全市，臺北市府於2006年委託悠遊卡公司發行販售「Taipei Pass 臺北觀光護照」票卡，遊客只要於各捷運車站購買此票卡，即可在指定期間內無限次搭乘臺北捷運及臺北市與新北市公車。

臺北自由行旅客可利用北市府觀光傳播局今年5月推出的「Taipei Pass臺北觀光護照」摺頁，獲得完善的觀光資訊與好康優惠。摺頁內含信義星光摩登趣、康青龍街慢活趣（永康街、青田街、龍泉街）、艋舺情調懷古趣及中山北

投嬉遊趣等4條深度自由行遊程，可一同感受華山創意文化園區、「Legacy傳」音樂空間的時尚魅力，體驗孔廟、保安宮、梅庭的幽靜之美。

摺頁內並提供32個店家優惠券，即日起至今年12月31日止，前往明星咖啡、乾杯燒肉居酒屋，以及自來水園區等知名店家與景點，即可享有超值優惠。

「Taipei Pass臺北觀光護照」摺頁目前推出 中文及英文版各1萬份（英文版預計6月17日發行），國內外旅客只要購買「Taipei Pass臺北觀光護照」票卡，就可以免費獲得該摺頁。

「Taipei Pass臺北觀光護照」票卡分為一日券180元、二日券310元、三日券440元、五日券700元，以及貓纜版250元，該貓纜版一日票券除搭乘捷運、公車外，

還可不限次數搭乘貓空纜車，一覽臺北市美景，非常超值。

凡持有「Taipei Pass臺北觀光護照」優惠摺頁與票卡的自由行旅客，即能善用大臺北便利的交通路網，按圖索驥，盡情感受臺北一日生活圈的熱情活力，並體驗「臺北·一遊未盡」的慢活魅力。

►相關資訊

●「Taipei Pass臺北觀光護照」摺頁相關詳情，請上台北旅遊網 taipeitravel.net 查詢，或電洽1999轉3343。

●「Taipei Pass臺北觀光護照」票卡相關詳情，請洽悠遊卡公司 www.easycard.com.tw，或洽客服專線412-8880（手機或金馬地區請加02）。

細數走過的腳步

建國100年影像展

文／謝佳伶 圖／行政院新聞局提供

還記得民國40年至54年間的美援麵粉袋長什麼樣子嗎？還記得開闢中部橫貫公路的艱辛、第一次舉行地方選舉的興奮，以及推行十大建設緊鑼密鼓的工程嗎？

時光匆匆，歲月悠悠，歷史流轉100年間，一張張充滿回憶而泛黃的老照片，喚醒了這塊土地上人們的共同記憶。

為慶祝中華民國建國一百年，行政院新聞局與各縣市政府聯合巡迴展出「細數走過的腳步——建國一百年影像展」，本月於台北探索館2樓特展廳展示，內容涵蓋政治、經濟、教育文化、農業、科技環保及社會關懷等六大議題。透過歷史影像的回顧，闡述一世紀以來，我國成長蛻變的歷程，讓參觀民眾緬懷歷史、珍惜現況及憧憬未來。

往昔踩著腳踏車到加工出口區上班討生活的景象，歷歷在目；捷運從高架橋上呼嘯而過的風景，則為現代城市生活劃下一道美好的註腳。從以「家庭」為生產單位的家庭代工，到以「環保、樂活、永續」為主題的綠能產業，透過這些影像，充分呈現時代變動與轉型的過程。

細數走過的腳步，100年來，不變的是人們堅毅的神情與樂觀的笑容，多達60幅的照片從黑白到彩色，最後，畫面結束在榮獲美國《時代雜誌》精選的百大風雲人物——陳樹菊女士在市場擺攤的景象，她默默行善，擁有一顆最



一百年來不變的是人們堅毅的神情與樂觀的笑容。



民國75年蔣經國總統（左）接受專訪時，由時任英文秘書的總統馬英九（中）擔任翻譯。



布袋戲是民間節慶要角，民國59年閩南語布袋戲《雲州大儒俠》風靡全臺。

美的心，展現臺灣已臻成熟的庶民文化之美，以及在國際間發光發熱的潛能。

建國百年，是個風起雲湧、承先啟後的里程碑，透過影像展檢視這一世紀以來的成長歷程，呈現民主社會多元創意的價值及包容的精神。凝視這些重大的歷史事件所留下的珍貴影像，彷彿陷入一場時空對話，緬懷先人胼手胝足走出的道路，只有滿心的感動與驕傲。

歡迎闔家來台北探索館走一遭，欣賞富時代意涵的照片，回望歷史軌跡，了解這片土地的故事。

►細數走過的腳步—— 建國一百年影像展

時間：即日起～6/30 每日09:00～17:00，星期一及國定假日休館

地點：台北探索館2樓特展廳

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉3342

自備飲料杯 享折扣做環保

文／廖雅琴 攝影／王能佑

做環保總是費時又費力嗎？不，只需要一個杯子，你就可以輕鬆愛地球！自5月1日起，只要自備飲料杯，到臺北市近2,600家連鎖飲料店、連鎖便利商店及連鎖速食店，還可享有折扣或集點數等好康！包括星巴克、西雅圖咖啡、怡客咖啡、85度C、清心福全、50嵐、7-11、全家、萊爾富及肯德基、摩斯漢堡等共68個品牌皆有提供優惠。

為有效達成源頭減量目標，行政院環境保護署於5月1日起實施「一次用外帶飲料杯源頭減量及回收獎勵金實施方式」，依據規定，連鎖飲料店、連鎖便利商店及連鎖速食店業者，必須提供優惠給自備飲料杯的民眾，優惠內容包括現金回饋、集點優惠及飲料加量等，讓企業和民眾皆以實際行動落實綠色消費。

臺北市政府環保局表示，近年來購買外帶式飲料已成為民眾消費習慣，造成一次用外帶飲料杯大量使用，估計全國的連鎖飲料店、便利商店及速食店，每年使用約15億個，耗費大量自然資源，因此有必要強化源頭減量。

環保局指出，初期以30%減量比率估計，臺北市一年約可減少9,405萬個一次用飲料杯，減少排放約3,135公噸二氧化碳，而二氧化碳正是造成地球暖化的溫室氣體之一。

以連鎖飲料店星巴克為例，民眾自帶杯子購買飲品，可享飲品現金回饋10元；連鎖速食店肯德基則是享受集點優惠，每杯1點，集5點可兌換32元以內杯裝飲料（不含湯品、100%柳橙汁、瓶裝、罐裝等飲料或包裝水）；而連鎖便利商店統一超商的City Café飲品折價3元，思樂冰／重量杯



到連鎖便利商店、連鎖速食店、連鎖飲料店，只要自備飲料杯，就能享受現金回饋或集點優惠等好康。

650ml以上折價2元，650ml以下折價1元。

27歲的上班族丁蓓蓓說，最近經過星巴克，看到貼出的優惠標示，立刻心動，開始考慮以後要自備杯子。

環保局提醒，民眾使用自備飲料杯前，宜先清洗乾淨，如此在享受業者提出自備飲料杯折扣優惠方案的同時，才能環保、省錢又健康。

►相關資訊

電話：1999轉1753（北市府環保局）

自備飲料杯享優惠臺北市部分店家彙整

品牌	優惠種類	優惠措施
清心福全冷飲站	現金回饋	650ml（含）以上折價2元，以下折價1元
怡客咖啡	現金回饋	飲品折價5元，若與店內其他優惠併用折價1元
85度C	現金回饋	飲品折價3元
OK超商	現金回饋	飲品折價3元
丹堤咖啡	現金回饋	飲品折價5元
鮮芋仙	現金回饋	650ml（含）以上折價2元，以下折價1元
Subway	現金回饋	651ml（含）以上折價3元，501至650ml折價2元，500ml（含）以下折價1元
COME BUY	集點優惠	每杯1點，集10點可兌換30元飲品1杯
漢堡王	集點優惠	每杯1點，集10點可兌換30元飲料1杯
健康橘子工坊	集點優惠	每杯1點，集10點可兌換30元飲品，或補差額換購30元以上飲料

資料來源：臺北市政府環保局

安檢不合格告示 全路上路

文字整理／連美智 圖／臺北市政府消防局提供

今年3月臺中市PUB夜店一場無情的大火造成嚴重傷亡，再次凸顯公共安全的重要性。臺北市政府今年3月間針對市區內包括PUB等特定公共場所，進行全面公共安全檢查，並且自5月1日起，針對違法場所張貼「不合格場所」告示，以督促業者改善公安問題，同時藉由「拒絕消費」的公眾力量，提升公安的重要性。

張貼告示 保障你和我

為了提供民眾安全的消費環境，北市府消防局於3月中旬完成臺北市所轄PUB等6類場所全面檢查工作，經檢查不合格場所，除了要求限期改善，並針對未於期限內改善之場所依消防法處以罰鍰外，自5月1日起，還會再張貼「建築物消防安全檢查不合格場所」告示。另外，建管處3月也全面執行PUB等娛樂場所公共安全動態檢查，檢查未通過者，除依建築法處以罰鍰並限期改善或補辦手續外，同樣自5月1日起，依規定再張貼「建築物公共安全檢查不合格場所」告示，以利消費大眾識別。

以往，消防局等局處都是各自聯合稽查，為了展現維護公共安全的決心，北市府於今年5月1日正式成立公共安全聯合稽查專門小組，由消防局、警察局、建管處、商業處等單位派員組成，經聯合稽查小組認定不合格業者，除了開立勸導單，要求限期改善外，也將在其營業場所門面張貼「建築物消防安全檢查不合格場所」與「建築物公共安全檢查不合格場所」等告示，以揭示不合格訊息，提醒消費大眾。

臺北市長郝龍斌強調，臺北市公共安全不容挑戰，更沒有討



業者應重視公共安全及消防安全的檢查，以保障民眾的消費權益。（王能佑攝）

價還價的空間！只有合法、不合法兩種區別。他並表示，有不少業者都存著「花錢消災」心態，以為建物公安不合法，只要繳罰款，就能繼續營業，市府張貼不合格告示除了提醒消費者注意安全，也要求業者改善，如未在期限內改善，市府不僅會連續處罰，也不排除執行斷水斷電，勒令停業。此外，店家絕對不可以自行撕除或用東西遮蔽，一旦發現有逕自遮蔽或撕毀告示者，絕對依法究辦。

建管處表示，經安檢不合格的場所，無論是逃生避難動線堆置雜物，或室內採用易燃材料裝修，均依建築法開罰，並視違規情節態樣限期改善，倘屆期仍拒不改善者，將依建築法連續處罰新臺幣12萬元以上30萬元以下罰鍰，並勒令限期停止其使用。必要時，並停止供水供電處分，或強制拆除違規室內裝修部分，以確保消費環境公共安全。

北市府除以張貼安檢不合格場所告示的方式，提醒民眾「拒絕消費」外，也在消防局及建管

處的網站上公布不合格的業者名單，督促業者重視公共安全，維護消費者權益。

►相關資訊

臺北市政府消防局網站：

www.tfd.gov.tw

臺北市建管處網站：

www.dba.taipei.gov.tw



不合格場所的告示提醒民眾「拒絕消費」，維護自身安全。

行動生活@臺北

臺北，是一座「行無礙」的城市，
從行動藝術、無障礙空間到行動資訊
幾乎有形或無形，行動生活皆無往不利。

「藝術」，從殿堂中解放，
街頭巷尾、厝邊隔壁自此皆能輕鬆邂逅藝文饗宴，
讓美學成為唾手可得的的生活體驗。

透過交通接駁或建築等無障礙措施的改善，
臺北街頭出現了愈來愈多的「友善空間」，
打破身心障礙朋友的行動侷限。

無線寬頻網路的建置和行動載具無線上網的運用，
將旅遊、美食、交通、娛樂等資訊帶著走，
讓臺北人充分享受生活的貼心與便利

現在，就讓我們用「行動」跟臺北相約悠遊最美麗的時光。

（文／許麗苓）



該如何記憶一座城？該如何描寫一座城？

當這座城市風情如花，綻放片片各有不同姿態時，置身其中，無論是異鄉人或是在地人，該如何向來自不同地方的旅人形容這座城市？

義大利作家卡爾維諾的《看不見的城市》中有一句話恰可形容：「從那裡回來的人，都有不同的記憶。」

臺北，就是這座城。

在臺北城裡，藝術不再遙不可及，而是在街頭巷尾，在電影院、百貨公司旁的街道，在大馬路邊，行動間隨處可見的美麗。

街邊巷弄遇見精彩表演 文化就在巷子裡

在這充滿夏日氣息的午后，雖是30度的高溫，但在社區中庭有陣陣涼風，不至於過度悶熱。兩棵幼細的樹上掛了一幅紅布條，是臺北市立交響樂團的木管四重奏。一百張椅子座無虛席，有更多人站著，或是一些行動不便坐輪椅的年長者與他們的看護，在外圍聽著。徐徐涼風中夾雜音樂，只要一抬頭，便能見到鄰近中庭的大樓邊窗幾乎全開了，人們靠著窗，望著底下，滿臉帶笑。

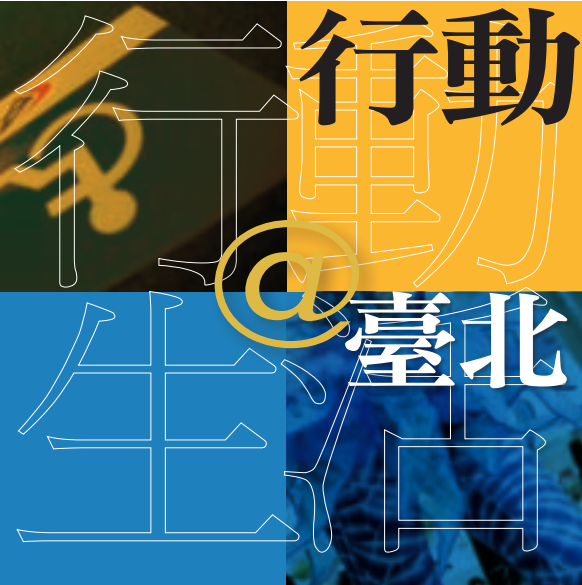
在薩克斯風四重奏的表演中，



在臺北城裡，街頭巷尾、馬路旁，隨處可見藝術的美麗。

臺北 行動藝術之城

文／馬千惠 攝影／顏涵正





臺北到處都能輕鬆邂逅藝文饗宴，美學成為唾手可得的生活體驗。



臺北市立交響樂團深入社區，豐富民眾的精神生活。

孩子們沒有打鬧，隨父母一塊聽著悠揚的樂曲。散場後，街坊鄰居三三兩兩不願散去，聚在一起，談天氣、談孩子、談談方才聽到的音樂。

這是臺北市文化局主辦的「文化就在巷子裡」活動，由臺北市立交響樂團、臺北市立國樂團、臺北市立社會教育館，以及臺北市立美術館共同執行，把各種類型的藝文活動，從正式的表演場合搬到鄰里巷弄間，豐富民眾的精神生活。

文化局指出：「文化就在巷子裡的表演不只有音樂，還有打擊樂、舞蹈、木偶戲、戲劇、歌仔戲等，有些劇團甚至造成萬人空巷，一位難求！」去年明華園演出時，還未到開演時間，一百個現場座位即迅速坐滿，之後人山人海，幾乎擠爆現場。而北美館在將館內典藏數位化之後，除了巡展臺北市內各鄰里外，也讓觀眾體驗藝術DIY，理解藝術與自己的距離其實近在咫尺。

龍田里里長袁俊麒說，他當了



臺北市立交響樂團的木管四重奏就在社區中庭演奏悠揚的樂音。

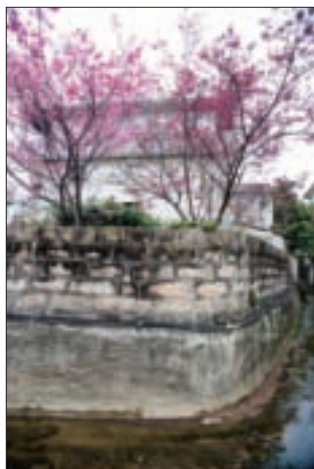


「文化就在巷子裡」把歌仔戲移到鄰里巷弄間搬演。

4任里長，幾乎每年都會向文化局申請舉辦這樣的活動，「有時候是四重奏表演，有時是國樂。」他還提及，小時候在鄉下，常看到廟埕前架起戲棚，大家拖著椅子前往看戲，除了娛樂之外，也與身邊的街坊鄰居聯絡感情。可是在都市裡，大家都忙，有這樣的活動，讓大家可以來聽音樂、休息一下，也能跟同住在這裡的人聊聊天，這樣不是很好嗎？

這樣的活動幾乎每個週末在臺北市各鄰里都有巡迴演出。例如6

月18日晚上，臺北木偶劇團將展演一齣你我都熟悉的名劇《白蛇傳》，看癡情白娘子與許仙的古老傳奇，現場備有座位，但晚到的人可能就得站著觀賞。而市立交響樂團與國樂團也在臺北市各鄰里中巡演，有銅管、木管與國樂演奏等表演。



專家帶路漫行臺北城，帶你親自體驗臺北街區之美。

在六月初夏微風輕拂的巷弄間，精彩的表演一場接一場；只要走出家門，不用花錢購票，音樂、戲劇俯拾可得。這個週末注意一下你家周邊，說不定好看表演就在你家巷口。

► 相關資訊

臺北市政府文化局網址：

www.culture.gov.tw

行動中體驗生活美學

臺北文化護照

臺北有多少故事？北市府文化局舉辦的文化護照，要臺北人走出家門，與城市做近距離的接觸，讓生活不再一成不變，而是眼、耳、口、鼻、手、腳的六感體驗。從夏日節氣生活美學活動到地下道音樂會，親自感受一

番，你將發現，城市生活之美，盡在不言中。

炎炎夏日，舊時百姓如何度過？現在的我們難以想像那沒有冰箱、冷氣的時代，也無法體會像連風扇都沒有的日子。文化護照中的「夏日節氣生活美學」活動，於6月22日邀請生活美學家韓良露，和大家分享舊時的夏日，

百姓們如何度過酷熱時光。

臺北是個宜古宜今的城市，充滿波希米亞氣息的西尤樂團，在和平東路與師大路交叉口的師大藝術地下道帶來精彩的「夏至音樂會」，讓臺北在夏至微風中，盈滿浩浩恆河的異國風情。

午間，行走在臺北城，四處觀望，從沒想過這些居住數年甚至



走一趟康青龍地區，見證該地的人文薈萃與生活情懷。



來溫羅汀街區，體驗這裡特有的生活美學。



臺北文化護照不僅帶你走街區，還能帶你聽講座、品文化與玩生活。

已然熟悉的建築，竟是見證百年歷史流轉的古蹟。漫步其間，彷彿重新認識這塊自以為非常熟悉的地域。

6月，多位不同領域的達人將帶領大家參觀臺北發展過程四個

不可不知的區域，實踐大學建築系教授李清志將帶領大家前往60年代美援時期至今仍充滿濃濃異國風味的天母，體驗相較於其他街區更悠閒多元的城市風情；知名作家舒國治則會帶領大家一同

尋訪康青龍街區漫步，並到溫羅汀街區一探究竟；知名生活美學家韓良露將為大家導覽古老優雅的古亭地區，尋找深刻的歷史文化痕跡。縱使天天生活其中的市民，可能也不知道原來身邊的一磚一瓦都大有來歷，歡迎你一同來參與。

►相關資訊

電話：8369-2963

臺北文化護照各場次活動報名，請上Fun 遊臺北——臺北市政府文化局觀光網站：visitaippei.pchome.com.tw查詢。



初夏時分，不妨到充滿濃濃異國風味的天母漫步。（圖／觀光傳播局）



華麗的妝容、身體柔軟的律動，街頭藝人愜欣扮成海精靈，帶給行人許多歡笑與感動。



捏麵人何媽媽為跟上潮流，時下流行什麼卡通人物，她都能捏得唯妙唯肖。



週末假期，舉凡西門町街頭、信義計畫區香堤大道等地，都可見街頭藝人秀出精湛的技藝。



當街頭魔術師表演起魔術把戲，身邊立刻吸引一群好奇不已的民眾駐足圍觀。

街角驚喜的美麗邂逅

街頭藝人

華麗的妝容、身體如海浪般地律動、叫人瞠目結舌的精湛技藝……表演舞台在街頭，路過的你我是觀眾，這是臺北街景的一角，整條大道上除了來來往往的行人之外，街頭藝人也頂著大太陽，祭出十八般武藝，帶給城市中行色匆匆的人們，許多的歡笑與感動。

在臺北，街頭藝人可都是經過考試、認證過的呢。而在週末假期，舉凡西門町街頭、信義計畫區香堤大道（新光三越A8館與A11館之間），以及捷運淡水站站外廣場等地，都能見到他們的身影。

在香堤大道上，捏麵人何媽媽平時在國中社團當老師，她說，她已經捏了二十多年的麵人了，做這行隨時都要求進步。「現在出了什麼卡通，我都看！」她的攤子前擺放各種卡通人物，甚至還有捏工細緻精巧的壽公壽婆。

繼續往前走，有銅人表演與海精靈。銅人打扮成羅馬士兵，大太陽底下一動也不動，甚至連呼吸起伏都不露痕跡，不仔細看還真不知道是真人。而海精靈美麗如泡沫，舉手投足，真如海浪輕微地波動。

「我當街頭藝人4年了。」海精靈的表演者愷欣原是精品專櫃小姐，因曾觀賞街頭藝人精湛的表演而受到感召，她為了成為一名街頭藝人毅然辭職；毫無任何肢體經驗的她，學習了許多肢體律動課程，甚至一針一線親手縫製美麗巨大的表演頭飾與服裝，為求精進，她還去過亞維儂藝術節，觀察國外的街頭藝人如何表演，以及與觀眾的互動方式。

她說：「一開始學律動體操時，非常痛苦。在完全沒有任何基礎的情況下，就這樣從頭開始練……」但，倘若你在街頭見到她，你會驚異於她那柔軟如浪的律動，以及她渾身充滿嘉年華會氣氛的打扮。

另一位魔術師Kevin成為街頭藝人不過一年多，但年輕活潑的他表演起魔術，身邊立刻圍繞了一群女孩，每一樣出神入化的把戲都逗得她們驚呼連連、嘖嘖讚歎。

想當個街頭藝人可沒想像中那麼容易，是要考試的！北市府文化局每年辦理兩次街頭藝人審議，依表演形式、專業性、與觀眾的互動、安全性等各項指標進行審核，通過後再發給有效期兩年許可證，期限屆滿需再換發新證。文化局表示，臺北市目前

約有一千組有證照的街頭藝人，今年已於5月舉行街頭藝人審議。只要16歲以上且身懷絕技，人人都能來報名。而截至去年為止，臺北市街頭藝人證照審議平均通過比率約34%。

街頭藝人收入不豐，但他們以此為榮；他們拉近表演者與觀賞者的距離，讓表演與觀賞間的距離一點也不遙遠，可一唱一和，默契十足。在觀賞的同時也別忘了鼓勵他們，用力打賞喔。

臺北城就像一場永不停歇的嘉年華會，文化與藝術可以走出殿堂，步下畫框，跨入日常生活。臺北街頭，處處有藝術，時時有驚喜，不但巷口有展演、街區有文化歷史導覽，甚至某個轉角就能遇上街頭藝人搬演絕活，只要你停下倉促的腳步，就能於城市一隅，在行動間擦撞出藝文火花。

►相關資訊

先進入臺北市政府文化局網址：
www.culture.gov.tw，再點選「街頭藝人」專區



街頭藝人以身為表演者為榮，觀賞的同時也別忘了給他們鼓勵。



臺北捷運貼心的無障礙設施，營造出友善的休憩空間。

行動無障礙 旅遊 Let's Go!

文／許麗苓 攝影／徐為民





臺北市致力打造人性化及無障礙空間，為身心障礙朋友大開「方便」之門。

暑假即將到來，渴望出遊的心蠢蠢欲動，可以出外踏青、看個展覽或電影、逛街，或到餐廳吃頓好料。但是對身心障礙朋友來說，首先要考慮的不是出遊的地方「好不好玩」，而是「方不方便」，還有那些空間是否夠友善且適合前往……。

交通接駁行無礙 出外遊玩更便捷

近年來，人權平等意識逐漸抬頭，以往較被忽視的無障礙空間也慢慢改善，希望讓身心障礙朋友能夠「行無礙」。

臺北市政府致力打造人性化及無障礙的空間，除了推出騎樓整平、低地板公車、復康巴士等措施外，在捷運站、市政大樓等

公共場所，也特別規劃無障礙坡道、停車位、電動門、電梯、廁所、愛心鈴、輪椅租借和專人服務等措施，讓身心障礙朋友更勇於跨越障礙到戶外出遊。

曾有身心障礙朋友表示，以往因坐輪椅不方便出門，現在會透過搭乘復康巴士、捷運、低地板公車等大眾運輸系統出遊，之前陽明山花季時，也曾搭乘126路「臺北車站（北2門）－花鐘」復康巴士巡迴接駁專車去賞花，度過美好的時光。不過，因班次和座席不多，花季人潮眾多，若同時有較多身心障礙朋友出遊的話，可能就需要時間等候。

考評改善有礙空間 營造友善休憩環境

近年來，行無礙資源推廣協會致力於推動無障礙生活及行無礙旅遊體驗，對於國內觀光景點的無障礙措施也做了一些「考評」。該協會專案社工師游鯉綺



復康巴士巡迴接駁專車，讓身心障礙朋友能夠「行無礙」。



臺北市立動物園的遊園列車設有輪椅專用車廂，讓身心障礙朋友也能輕鬆遊園。

表示，許多景點或公共場所雖然有基本的無障礙設施，但尚未達滿分的標準，很多空間還是有「適法不適用」的問題。大多數私人餐廳及商店，也有改善的空間，因此身心障礙朋友的休憩環境仍然有待各界持續努力。

關於這點，臺北市政府都市發展局建築管理處科長陳建銘表示，比起臺灣其他縣市，臺北市在無障礙空間改善方面仍算是做得不錯，這點從臺北市獲得內政部99年度公共建築物無障礙生活環境業務督導考核「優等」，居全國9個都會型縣市評比之首，可見一斑。

此外，為了鼓勵臺北市無障礙環境的改善，近兩年來，建管處配合內政部辦理選拔臺北市「友善餐廳」場所名單，包括故宮晶華餐廳、微風廣場美食街及餐廳、北市府員工餐廳等，都是適

合身心障礙朋友出遊用餐的好所在。除了上述幾個友善餐廳外，其他如適合親子同遊的臺北市立動物園、中外聞名的文化地標國立故宮博物院、有如城市博物館

的台北探索館、多功能複合式休閒空間的微風廣場等，都在無障礙空間及措施上下足工夫，滿足身心障礙朋友多元化的休憩需求。



故宮晶華餐廳是臺北市的友善餐廳之一，適合身心障礙朋友出遊用餐。



臺北市立動物園設有無障礙坡道，在此快樂天堂可暢行無阻。

臺北市立動物園

快樂天堂暢行無阻

多年來，「快樂天堂」已經成為臺北市立動物園的代名詞，事實上，它不只是適合親子同遊的園地，更是個全方位的行動無障礙空間。

從捷運動物園站出來，即可見無障礙坡道的設置，通往動物園的道路平緩、寬敞，出入口動線也都符合無障礙需求，若是身心障礙朋友搭乘捷運出遊的話，動物園是不錯的選擇。若是搭乘貓空纜車前往，也可選擇在「動物園內站」下車，再轉搭無障礙接駁車至鳥園車站，即可透過遊園列車（設有輪椅專用車廂）一覽動物園景觀。

額外一提，貓空纜車也設有無障礙設施，出入口及動線皆設置坡道、電梯，輪椅族上下車廂時，亦有專人協助，還能配合調

降速度或短暫停機；若持有身心障礙手冊及其陪同一人，可憑證購買半價優惠票！

動物園環境組組長朱孝芬表示，若以一般標準來看，動物園已做到「全園無障礙」，除了早期所做的各項措施外，2009年園內又推動無障礙工程，規劃時即特別邀請身心障礙朋友前來親身體驗，針對不足之處提出建議。

漫行園中，處處可見無障礙的體貼設計，例如：2層樓以上建築物均設有無障礙電梯或坡道，還有新式無障礙廁所、洗手台、雙扶手坡道設計、導盲磚、止滑地板、點字標示、復康巴士接駁車、遊園車輪椅專用車廂等，朝向國際化的無障礙標準施行。若持有身心障礙手冊及其必要陪同一人入園，還能享有免費參觀的優待！

動物園貼心的無障礙設計，讓

身心障礙朋友「足感心」，經常向服務的司機和志工表達感謝之意，園區內上演了無數溫馨接送情的故事！

►臺北市立動物園

地址：新光路2段30號

電話：2938-2300轉630（遊客服務中心）

開放時間：每日09:00～17:00，16:00停止入園，室內館17:00閉館

台北探索館與市府員工餐廳

市政大樓easy go，有吃有玩看展覽

隱身於「臺北曼哈頓」區域市政大樓一角的台北探索館，是設在市政辦公大樓內的博物館，在總面積約800坪的展廳中，如魔術般地創造了一個超越時空的展場，互動展品超過70%、50支以上的介紹影片，還有主題各異的「臺北」空間意象及情境。如果來到市府，千萬別錯過這個探索臺北前世今生的現代化展演平台。館內設有無障礙電梯、坡道、廁所等，很適合身心障礙朋友前往參觀。

值得特別一提的是，位於4樓的發現劇場是個擁有一座精密旋轉平台的劇場，360度的環形銀幕，搭配四個聲光效果的模型變化，播放全世界獨創拍攝城市系列、反映臺北現在、過去及未來的影片，高科技加上藝術化的情境享受，稱得上是「鎮館之寶」。在劇場的最前面並設有輪椅專用區，讓身心障礙朋友也能享受身歷其境的快感！

逛完台北探索館，不妨到1樓南區通廊的「Enjoy臺北餐廳」用餐，它是市府特別開放給身心障礙者經營的底護商店，也是市府發揮社福精神的具體展現。由於Enjoy所在之處平緩，動線暢通，適合輪椅的進出。來此可悠閒享用各式咖啡飲品、輕食沙拉等。

在市政大樓用餐還有另一個選擇，就是位於地下1樓的市府員工



臺北市政府地下1樓員工餐廳設有身心障礙者專用座席，體貼入微。



台北探索館4樓的發現劇場，貼心規劃寬敞的通道及輪椅專用區，方便身心障礙朋友參觀。



微風廣場是複合式空間，處處可見貼心的無障礙設計及服務。

餐廳「元福樓」，這裡曾被選為2010年友善餐廳之一，餐廳內特別設有身心障礙者的專用座席，十分貼心。

若是意猶未盡，在市政大樓2樓還有親子劇場，同樣設有無障礙措施，可以來此欣賞影片或觀看精彩的表演。

►臺北市府市政大樓

地址：市府路1號

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）

網址：www.taipei.gov.tw

微風廣場美食街與國賓影城

複合式時尚空間 Fun行無阻

充滿時尚氣息的微風廣場是集購物、休閒、餐飲、娛樂於一身的多功能購物中心，同時也有完善的無障礙空間。

販促部副理王玉文一邊導覽館內無障礙設施，一邊說，由於微風廣場原本地形樓面就有高低落

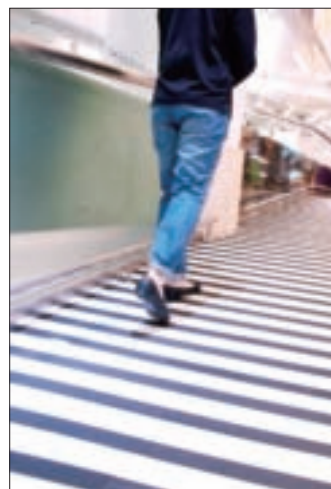
差，在創建之初，就已經在展場樓梯旁建置斜坡道，方便輪椅、娃娃車、手推車通行，數年前也將出入口的旋轉門改為自動門，更加方便身心障礙朋友的進出，戶外並設有無障礙坡道。此外，舉凡停車場、美食街、餐廳、影城、電梯、廁所等，處處可見貼心的無障礙設計及服務。如有需

要，也可向服務台的帥哥美女借用輪椅，並有專人協助。

位於7至9樓的微風國賓影城，擁有優質的聲光設備和人性化的無障礙設施，是許多人推薦的無障礙影城之一。在影城副理楊志偉的導覽下，可見觀影廳出入口即為無障礙坡道設計，廳內設有輪椅觀影區，視野良好，在這樣的空



微風國賓影城觀影廳內設有輪椅觀影區，視野良好。



微風國賓影城觀影廳出入口設有無障礙坡道，便於通行。

間觀賞電影，真是一大享受。

身心障礙朋友進入影城時，1樓服務台的服務人員會協助搭乘電梯，入場時還有專人帶位，電影散場時，也會協助搭電梯下樓，體貼入微。

若是身心障礙朋友不想出門曬太陽的話，微風廣場的複合式空間可以讓人消磨大半天，在這個時尚空間中Shopping、嘗美食、看電影，別有一番情趣。

►微風廣場

地址：復興南路1段39號

電話：6600-8888

國立故宮博物院

視障導覽 用心「觀看」藝術之美

「原來這就是傳說中的翠玉白菜，我終於觸摸到它了！」一位視障朋友在參加完故宮博物院的導覽行程後，發出這樣的讚歎，對於故宮推動視障導覽的美意深表感謝與肯定。故宮教育展資處代理科長陳春蘭轉述，導覽人員幾乎每一場都會聽到視障朋友發出讚歎，場面很令人感動，因為觀賞文物對一般人而言，或許輕而易舉，但對視障朋友來說，卻是夢寐以求的事。

故宮是世界知名的博物館，許多觀念和做法皆與國際接軌，長期以來即非常重視對弱勢團體的照顧與服務，並以打造出人性

化、無障礙的空間為己任。整個院區在硬體部分，從出入口動線、無障礙坡道、自動門、電梯、廁所、扶手、停車場、餐廳等，皆符合無障礙的標準。在軟體方面，則提供持有身心障礙手冊者及陪同一人免費參觀的優待，事先預約還有專人服務及導覽。

院內針對身障、聽障和視障等朋友，提供許多別出心裁的服務，如為聽障朋友特別設計的「多媒體導覽服務」，免費提供ipod touch機具，透過影像圖片和中、英文解說，讓聽障朋友可輕易了解館內典藏的20件文物特色。

視障導覽應是故宮最具特色的無障礙服務。早在1995年時，故宮就已有相關的理念和規劃，2008年推出「跨越障礙欣賞美麗」視障參觀導覽服務。院方提供38件具代表性的典藏複製品，如翠玉白菜、肉形石、唐三彩陶馬、西周宗周鐘、俗稱「四不像」的仿西周犧尊、清明上河圖、快雪時晴帖等作品，供國內外視障團體可用雙手觸摸體驗，並搭配中、英文點字說明卡及導覽人員的專業解說，讓視障朋友能感受典藏文物之美與內涵。自開辦至今年4月止，已有國內外約38個視障團體參訪、服務近千位視障朋友，光是去年就服務了11個視障團體，約455人。

由於視障導覽需花費較多時間



故宮的視障導覽服務，讓視障朋友能夠「跨越障礙欣賞美麗」。(圖／國立故宮博物院提供)

準備及訓練，所以須於一星期前預約，導覽時間則在每週四下午2時至5時，因受限於場地和人員，每次視障者人數則控制在12人以內。陳春蘭表示，希望未來在質與量方面更加提升，院內亦積極推動「大故宮計畫」，預計興建新館舍，並善用如RFID無線射頻識別及定位系統等設施，全面營造無障礙空間。

故宮對於無障礙軟硬體措施的努力，在行政院「98年度各機關建立參與及建立制度績優建議案」中，獲得公共服務與弱勢關懷類組的榮譽獎，故宮蔚為「友善空間」，可謂實至名歸。

誰說身心障礙朋友只能當宅男或宅女，只要行動無障礙的空間愈多，他們的生活就會愈寬廣。以上提到的景點或許可以拋磚引玉，讓更多有心人參與臺北市的無障礙工程，讓臺北成為更友善、更便利的行動無障礙城市！

►故宮博物院

地址：至善路2段221號

電話：2881-2021

視障導覽「跨越障礙欣賞美麗」活動：每週四14:00～17:00，故宮創意工坊場地，請於一週前線上預約申請，每次視障者人數需在12人以內，總人數最高限定30人。

網址：www.npm.gov.tw



故宮提供視障朋友用手觸摸體驗活動，以感受藝術品之美。(圖／國立故宮博物院提供)



免費上網TPE-Free服務，讓你一機在手，便利無限。



(圖／董谷音提供)

行動資訊

便利你的行動生活

文／趙欣 攝影／王能佑



日常行進間，或許你的肉眼無法察覺，有成千上萬的訊息，正以無形的網路連結，在空氣中流竄、攢動，與你擦肩而過……。

一個進步的國際都會，除了有便捷的公共運輸系統及完善的市政建設之外，在資訊爆炸的今日，能否提供市民及觀光客便捷的網路存取，同樣是關鍵指標之一。臺北市政府推動無線寬頻網路基礎建置已久，早在2006年就已經是全球公共無線網路訊號



搭公車也能輕鬆上網！臺北市區內可上網的公車，未來預計增加到800輛。

人口覆蓋率最高的城市，如今，將進一步推出免費公眾無線網路服務，讓民眾生活能夠更豐富便利。

雖然政府積極推動下一代4G網路通訊技術Wimax，但是基於大眾使用的硬體，不管是筆記型電腦、PDA、智慧手機或者是時下熱門的平板電腦，技術規格上還是以連結WiFi網路為主，因此北市府提供的免費無線網路，依然會供應使用者WiFi網路訊號。

在亞洲國家方面，香港跟新加坡目前開放部分區域使用免費無線上網，經常出國的民眾可以發現，在香港機場可以找到免費無線網路，方便查詢交通、住宿、美食等資料。不過，無論香港或新加坡的免費無線網路訊號，覆蓋範圍都沒有臺北市這麼廣大，臺北市在今年啟用的「臺北市民眾免費無線上網服務TPE-Free」，

將會一舉超越香港及新加坡提供的免費服務範圍。

免費無線上網TPE-Free 兩階段上路

以服務對象來說，臺北市的免費無線網路不限於市民才能使用，北市府資訊處指出，在「屬地主義」的原則下，不管是到臺北旅遊、洽公的外縣市民眾及觀光客，只要在服務範圍內，都能免費去取得帳號連接上網。

基於資訊安全與帳號管理，北市府目前規劃沿用花博免費網路帳號申請模式，利用「行動電話簡訊認證」，第一次使用只要提供手機門號並設定密碼，系統將立即傳送認證碼到申請者手機上，只要在網頁上輸入帳號、密碼及認證碼，就能立即使用網路；如果有持續使用的需求，只要經過email認證，未來就可以在

各個熱點（Hot Spot）周邊區域上網，沒有使用時數、次數的限制。至於外國旅客則可以在抵達機場或辦理旅館住宿時申請取得帳號，對於商務洽公或觀光旅行都增添許多便利性。

北市府資訊處處長張家生表示，決定使用WiFi技術，就是希望使用者不需改變手邊的移動式硬體裝備，就能直接連接網路存取資料。配合花博期間的網路服務，在109輛接駁公車上已經有Wimax轉WiFi的裝置，花博結束歸建之後，繼續提供無線上網服務，預計10月之前準備再增加到800輛可上網的公車，行駛於市區內50條路線上，讓搭乘公車的民眾也能輕鬆上網。

整體服務建置時程上，第一階段以各主要公共場所為主，包括市府市政大樓、12區行政中心、市立圖書館及各分館、市立聯合



臺北市的免費無線網路服務覆蓋範圍廣大，方便民眾隨時隨地查詢旅遊、交通、住宿、美食等資訊。

醫院各院區，以及所有臺北捷運站與捷運地下街，最晚今年7月1日提供服務。

第二階段則是會將免費無線網路擴及戶外開放區域，張家生表示，提供的服務範圍，將不小於原本Wifly服務區域，也就是不少於90%的臺北市人口覆蓋率，這個部分預計今年10月之前完成。下個年度則是希望將免費無線網路的範圍再擴大，例如人潮經常聚集的公園或戶外場所，都能提供民眾無線上網服務。

MOTA趣遊臺北 輕鬆生活自在暢遊

北市府2009年9月推出MOTA（

Map of Taipei Amusement）趣遊臺北地圖，運用了LBS（Location Based Service）適地性服務的概念，提供民眾各種實用的生活資訊，包括活動訊息、市政服務、旅遊景點資訊，以及各角落的城市特色等內容，透過定點的觸控式多媒體資訊機（Kiosk）、網頁及手機連結網路，方便使用者找到即時、實用的各項訊息。

其中，目前使用者相當多的Apple iPhone以及Google Android兩大智慧型手機平台，除了可以直接連接上MOTA網頁查詢各項服務內容之外，北市府並推出了「趣遊臺北地圖」APP，免費可下載安裝之後，透過網頁定位，可

進行交通資訊查詢、地圖導覽，還有各種生活優惠資訊的取得。

根據統計資料，MOTA目前查詢上以交通資訊的使用比例最高，7月1日開始，結合免費無線網路，無論使用筆記型電腦、平板電腦或智慧型手機，都能連結網路查詢即時交通路況、停車場即時資訊，讓開車民眾省去塞車還有找停車位的時間。搭車民眾亦可以查詢公車動態即時資訊，同時也有高鐵車班資訊、臺鐵當日時刻表與臺灣各機場的航班查詢功能。

對國內外遊客來說，能便利地查詢交通資訊可令人更安心自在暢遊臺北，到了各個景點後，連上免費無線網路造訪MOTA，能夠進行周邊地圖導覽，就連美食與購物資訊都輕鬆一手掌握，還能為你規劃公車轉乘路線，自行開車或騎車，甚至步行者，也都有最適切的路線規劃功能。

對臺北市民而言，不必拘泥回到辦公室或家中使用電腦，利用平板電腦或智慧型手機，透過免費無線網路，出門在外一樣能進行市立聯合醫院的「網路預約掛號」；或是造訪「我愛巴士5284」網站，智慧型手機用戶則是下載安裝「臺北好行」APP，就能得知最新的交通資訊、公車路線規劃，還能查看即時路況影



下年度免費無線網路範圍會再擴大，提供民眾便利的無線上網服務。（圖／董谷音提供）

像，實在是很便利。

資訊處指出，MOTA在今年9月將擴充多項功能，包括國道及快速道路交通資訊、臺北捷運路線查詢、POI（Point of Interest）社群訊息分享機制、今日施工資訊，以及觀光景點語音導覽，另外，電子書功能也會擴充到手機版服務上。屆時配合臺北市免費無線網路，生活在臺北，利用1999與免費無線網路解決生活大小事，充分享受科技為日常生活帶來的貼心與便利。

免費無線網路 以資料查詢為主

北市府基於便民推出免費無線網路服務，可能有人會想，住在市區的我是否就可以退掉家中的ADSL或光纖網路？事實上，依照資訊處的規劃，免費無線網路所提供的頻寬以512kbps為主，適合網頁瀏覽及收發信件等用途。

「512kbps的頻寬其實比很多企業內部頻寬還要大，基本上，在企業網路可以做的任何事，在免費無線網路上都可以做到！」張家生說。當然，企業不會允許員工上班時間看線上電影或打電動，所以對於電影或電玩或使用大頻寬的多媒體網站，北市府都會從後台進行管制。

張家生表示，市府以大家共同的福利為優先考量，希望能夠維



即將推出的TPE-Free服務，頻寬為512kbps，適合網頁瀏覽及收發信件。

持基本頻寬，讓使用者存取網頁不受影響，至於高階應用留給業者去開發，回歸自由市場的競爭機制，以付費模式帶動另一波內容及服務上的應用。

目前北市府委外建置的無線網路Wifly，訊號涵蓋臺北市人口的90%以上，不過在市區受到大樓或公共設施建築物的影響，訊號會大幅衰退，資訊處指出，Wifly的無線上網基地台AP（Access Point）訊號發射範圍是周遭150公尺以內，而即將上路的臺北市免費無線網路，使用新一代的AP，訊號

發射範圍更廣，涵蓋區域將更為完整。

至於使用人數上，「臺北市民眾免費無線上網服務」並沒有規定上限，服務推出後，市府將會定期檢討使用狀況，如有部分熱點使用人數出乎預期，將會要求執行廠商增加無線上網基地台的數量；對於某些死角因為訊號穿透不佳影響上網效率，民眾則是可以透過1999市民當家熱線或市長信箱反映，北市府將會要求業者逐步補強，讓無線網路覆蓋率越高越好，每位使用者都享有512kbps的基本頻寬。

臺灣以熱情友善聞名國際，而在北市府的努力下，臺北也將蛻變成一個科技友善的都市，不管是臺北市民或是外縣市民眾，甚至是國際友人，走在臺北，以各種行動載具連結免費無線網路，美食、交通、娛樂等資訊一把抓！充分體驗科技生活的美好。

下次，走在街頭發現有人低著頭盯著手機或平板電腦，可別以為他們只是在上網聊天或玩遊戲，或許，他們正透過便捷的免費無線網路，一點一滴發現臺北之美。

►相關資訊

臺北市政府資訊處網址：
www.doit.taipei.gov.tw



透過MOTA，觀光客可更安心自在地暢遊臺北。（圖／臺北市府資訊處提供）



臺北市推出免費無線上網服務，將讓民眾充分享受科技帶來的貼心與便利。（圖／臺北市府資訊處提供）

汪汪

跼跼 GO!

夏日小旅行

文／鍾文萍 攝影／楊智仁 採訪協助／KUMA、狗媽秀雲

今年濕冷季節特別漫長，除了人悶得慌，家裡好動的狗狗如果能開口說話，肯定也想對主人呼喊：「好想出去玩！拜託帶我出去玩！」

好不容易天氣轉暖，終於可以計劃帶著狗寶貝出外踴躍一整天！由於帶狗出門狀況較多，且每位飼主掌控狗狗的能力不一，加上現階段從交通工具到餐飲遊樂等公共場所，對於寵物仍有規範及限制，因此景點是否適合帶

狗狗前往，以及狗狗的喜好、體力能否負荷，都是這趟旅行移動軸線規劃上最重要的考量。

帶著狗狗四處移動，除了可搭乘捷運與公車，也有不少主人選擇自行開車。這回我們找來家住北投的可愛柴犬KUMA，作為這趟旅行的「領路犬」。早上趁著陽光溫和，先到基隆河畔的狗運動公園奔跑幾回，再去內湖內溝溪踏青玩水，好好伸展筋骨，順便和別人家的狗兒社交一下，中午

到餐廳開心地吃頓好料、喝下午茶，接著到寵物百貨逛街血拚，再去寵物澡堂進行口腔定期清潔、洗澡、按摩、修指甲，梳理得全身香噴噴、頭光臉淨，最後在回家前買些手工點心。

主人和狗兒一起玩樂吃喝，看到狗狗得到充分的運動，甚至玩到高興累趴、一上車就睡翻，主人可是比什麼都滿足開心！



利用夏日，帶著狗兒們一同出遊吧！

狗狗臺北一日遊

迎風狗運動公園與陽光盡情奔跑→內溝溪步道健行親水趣→飼主、寵物同享美味午餐→上百貨公司血拚去→體驗美容的幸福感→買寵物手工點心回家打牙祭

08:00~10:00

狗運動公園

迎著風與陽光盡情奔跑

基隆河畔的迎風河濱公園是全臺首座免繫牽繩的狗運動公園，人氣超旺。在人犬分離、保護犬隻安全及不影響民眾休閒運動、騎乘自行車的原則下，設置有圍欄、雙層門等阻絕式防護措施，大可放心鬆開牽繩，讓狗寶貝在這裡暢快奔跑玩耍，是飼主與狗狗們各自進行社交聯誼與運動的絕佳場地，不妨帶著狗狗喜歡的玩具，一起玩「人丟狗撿」的小遊戲。

園區分為黃金獵犬、哈士奇等



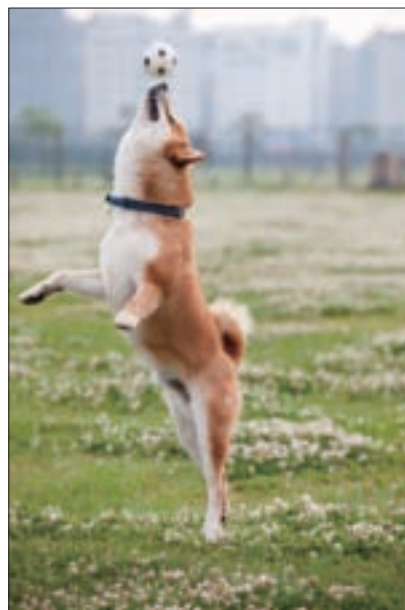
迎風狗運動公園園區寬廣，可放心鬆開狗狗的牽繩，讓牠在這裡盡情奔跑。

大狗區，以及柴犬、貴賓犬、瑪爾濟斯、長毛臘腸等小狗區，場地內設有狗攀爬板等狗狗遊樂設施，並提供狗便清潔便利設備及狗便袋，以及8座休息桌椅、洗手足台，玩膩了也能就近沖洗，乾淨清爽地繼續下一站的旅程，讓飼主們倍感窩心。

在家只能侷限在客廳小跑步的KUMA，來到這裡充分發揮了百米戰將的功力，飛奔跳躍著追球、撿玩具，跑得一頭毛髮飛揚，真是英姿颯發！不過公園裡缺乏樹蔭，記得讓奔跑運動後的狗狗適時補充水分，以便及時散熱降溫，盡情玩耍。



園區內設有攀爬板等狗狗遊樂設施。



「嘿！看我的頂球功夫。」



炎炎夏日，有著溪流與樹蔭的內溝溪，很適合帶著狗兒前來踏青戲水。

►迎風狗運動公園

地點：塔悠路底，民權大橋下，
進入6號水門左轉到底

電話：8789-7158（臺北市動物保護處）



離開內溝溪前，記得先擦擦腳再前往下一站。

10:30~12:00

內溝溪步道 健行親水趣

內溝溪是內湖山區野溪之一，從前經常氾濫淹水，自從2000年重新整治後，從此重返平靜，清澈潺湲的溪流與濃密的樹蔭，清涼舒爽，炎熱的夏季，十分適合帶著狗兒一起前來踏青戲水。

從忠三路口的公車總站接上康樂街，即進入內溝溪上游，繼續往街底走，不久可見內溝溪生態展示館指標，館旁這段短短數百公尺的溪水，由於流速較緩、溪底落差小、水深較淺，且河床上鋪陳了寬闊的跳石、親水平台，溪底小魚蝦歷歷可見，適合狗狗在此安全愉快地戲水。

話雖如此，但這天狗媽擔心天氣涼不給下水，只是一身「狗皮大衣」的KUMA哪兒耐得住攝氏30度的高溫，不斷沿著跳石走來走去，然後假裝「不小心」跌進水裡順便沾濕偷涼，那個無辜的樣子，叫人

好氣又好笑。

►內溝溪步道

地點：近內湖康樂街236之3號（內溝溪生態展示館旁）

12:30~14:00

美味午餐 飼主、寵物同享

位於民生社區的SUPPORT TNR並非寵物餐廳，而是「歡迎帶寵物一起來用餐」的美式餐廳。TNR是英文Trap（捕捉）、Neuter（結紮）、Release（放養）的縮寫，是經過證實能有效控制街貓、街狗數量的辦法。老闆Fish從事TNR多年，開餐廳是為了推廣「認養代替購買，結紮代替撲殺」的觀念，因此對寵物幾乎來者不拒，友善熱情的氣氛與空間，成為臺北狗聚、貓聚的熱門場地。

狗狗來到這兒，吃的可不是乾飼料，而是同樣擺盤精緻的料理，主人可視貓狗的飲食習慣或



找間飼主可與寵物共享美食的餐廳，飽足一頓。

是否會過敏等問題，再決定菜色。狗狗主餐包括不添加任何調味料的碳烤羊排、爐烤鴨胸等，貓主食則有香煎魚排、碳烤雞腿排等，並搭配季節蔬菜，營養美味的程度，完全不亞於主人嘴裡的老墨嗆辣檸檬魚義大利麵、阿拉斯加鮮魚漢堡，而且用餐的地方可不是地板，而是與主人平起平坐的正式餐桌椅。

Fish特別提醒，雖然主人和狗狗一起用餐，但為了衛生起見，店內餐具、洗滌、料理食材全都是分開處理的，也嚴禁將人與寵物的餐具混用。

►SUPPORT TNR餐廳

地址：民生東路4段55巷32號

電話：2713-5556

14:30~15:30

上百貨公司購物血拼去

愛狗人士有句名言：「沒有醜



「口水快流出來了，好想吃呀！」

小狗，只有懶主人。」幫狗寶貝打理得人見人愛，對許多飼主來說，不只是滿足狗狗基本需求與顧及主人的面子，更是飼養寵物的一大樂趣。各式寵物專屬的美容造型、精品賣場因而誕生，產



「呼～洗香香好舒服。」

品齊全、服務完善，稱為「寵物百貨公司」也不誇張。

進駐百貨公司的大型寵物連鎖店Pet Plus寵物達人，狗狗可在此享受泥浴、牛奶浴，而寵物夢公園則提供寵物游泳、安親、住宿



帶著狗狗前往寵物百貨採購各式造型行頭，飼主和狗兒皆開心。

服務。

飼主隨時可以帶著狗狗進入這些店家開心地逛街，採購各式造型行頭，包括身上的衣服、背心、帽子、寵物親子裝，頸上的牽繩、名牌，頭上的髮飾，腳上的鞋襪，以及從磨牙到食療功能的各種食物，預防過敏、皮膚病、顧眼睛、治口臭、增進毛色亮麗的各式保養品，還有提升活潑靈敏度、鍛鍊眼力聽力，甚至用來增進「狗際關係」的各種玩具，應有盡有。

►Pet Plus寵物達人

地址：八德路4段138號1樓（京華城內）
電話：3762-1877

►寵物夢公園

地址：八德路4段626號地下1樓
電話：8787-9413（寵物游泳池6月開放）

16:00~17:30

刷牙、SPA 洗香香 享受按摩當「貴狗」

臺灣氣候潮濕，而且狗狗無法透過汗腺排汗，因此玩一整天下來，不妨到寵物美容店裡洗澡順

便例行保養一下。

Chris是國內少數領有合格按摩執照的寵物美容師，她表示，SPA、按摩對狗狗來說，具有調理皮膚機能、清除陳年污垢等功能，就像女生上沙龍做臉一樣，



「哇！按摩真是一大享受。」



定期幫狗狗清理口腔是飼主的責任。



回家前別忘了買些點心，犒賞狗寶貝。



可口的馬芬，連飼主都想咬一口。

狗狗最好至少每一、兩個月就要進行一次全身SPA，透過按摩，除了可促進血液循環，也可順便檢查牠的身體有沒有出現異狀。

很多狗狗都很抗拒刷牙，KUMA也不例外，才看到牙刷就溜下桌子飛快逃走，千呼萬喚也叫不回來。如果你的狗狗像KUMA一樣痛恨刷牙，記得常給牠一些潔牙玩具或零食，並定期帶去醫院洗牙，畢竟口腔衛生攸關狗狗一生的健康。

►我們好好

地址：新中街50號

電話：2766-0986

18:00~19:00

買寵物手工點心 回家打牙祭

玩了一天，不妨在回家前幫狗狗買些點心，這家位於通化街夜市入口附近的寵物食品小舖以手工製作著稱，老闆的愛犬數年前中毒過世，因此決定要讓其他寵物能吃到真正健康美味的食物。走進狗狗點心店裡，KUMA睜大了眼，緊盯著眼前可口的美食，恨不得立刻塞進肚子裡。

店裡融合日本鮮食技術與美式

buffet風格，提供近30種犬貓手製鮮食，熱門「菜色」包括蘋果雞、蓮藕鴨肉、什錦蔬果牛、柴魚蛋黃雞、茄汁雞肉片、米香雞條、紅棗雞肉等，也有可與飼料攪拌著吃的五穀鴨鬆，以及適合過年過節給寵物打牙祭的金沙牛肉丸、鳳凰酥、牛軋糖、握壽司等，精緻程度遠遠超乎你對寵物食品的想像。

►派特芙德寵物小舖

地址：基隆路2段128號

電話：2736-6363

看KUMA開心玩耍一整天，周邊的人也感染了牠的幸福無憂。寵物的快樂是主人的財富，與其擔心狗狗在家太寂寞孤單，不如常帶牠出門走走。「沒事多遛狗，多遛狗沒事。」一點都沒錯。



帶著狗狗出遊，可讓牠結交新朋友，增進「狗際關係」。(王能佑攝)



帶狗出門注意事項

- 1.如帶狗狗搭乘臺北市捷運，要為狗狗戴上口罩、放入運輸籠內才能上車。籠子尺寸不超過長55公分、寬45公分、高40公分，包裝完好，無糞便、液體漏出，動物的頭、尾、四肢均不得露出。
- 2.開車帶狗狗出門時，最好使用運輸籠並固定在車上。如果要直接乘坐在座位上，也要使用寵物安全帶，避免緊急煞車時造成衝撞傷害，也能防止狗狗干擾主人開車。
- 3.狗狗的行為是飼主涵養最直接的呈現，狗狗闖禍馬上收拾，是飼主的基本素養。請務必遵守任何公共場所訂定的寵物守則，包括有傳染病勿進入，管好狗狗的行動，不要讓牠到處亂跑或對別人家小孩或寵物失控吠叫影響安寧，狗狗的大小便更要自行清理乾淨。

Yoga

瑜珈輕養生

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／邱素貞瑜珈天地、POWER LIFE教室



藉由各式瑜珈動作，調節出最美的自我體態。

六月，初夏的陽光漸漸有了炙人的熱度，走進攝氏24度恆溫的瑜珈教室，頓時感到清涼舒適、暑熱全消。當俯臥在瑜珈墊上，練習「眼鏡蛇式」：慢慢仰起上身，雙臂輕貼身側，手肘呈90度的垂直，接著保持20秒靜止不動。

教練張佳苓說：「這個動作的重點不在於手臂的力量，全靠背脊撐起上半身的重量，多做幾次，對於調節及伸展頸、背、胸、腿、臀部肌肉的柔軟度與彈性，有極好的功效。」人體彷彿

極度對抗著地心引力似的，少用的背部肌肉群一寸寸向上延展開來，肌肉僵直、呼吸急促；回到放鬆姿態，學員們個個喘吁吁地說，看起來並不激烈的動作，但心臟竟擂鼓似地砰砰狂跳，大量汗水痛快地從毛孔竄出，運動的感覺好極了！

向大自然學養生 好萊塢明星也推崇

瑜珈（Yoga）源自古老的印度。在這個印度教盛行的國度，據傳有些修行者為了遠離燠熱潮

悶的氣候與長年饑荒的痛苦，避走深山寺院或森林小舍修煉，看到自然界的動植物不僅無懼於天災折磨，罹患病症時往往能不藥而癒，並保持健康靈敏的本能，便開始透過模仿動植物的姿態，如大樹、駱駝、貓、鷹、蚱蜢、眼鏡蛇、兔、烏龜等站、坐、俯、臥等各種姿勢來調節自我體態，並發現做完之後通體舒暢、



透過瑜珈讓身心放鬆，即便是炎炎溽暑，也能心靜自然涼。

身心愉快，便將這種健身法泛稱為Yoga。

Yoga在梵文中是「和諧、相應、合一」的意思，修煉者統稱為瑜珈士（Yogi，女性為Yogini），而瑜珈中的許多姿勢也直接以動植物為名，如大樹式、蘆葦式、拜日式、駱駝式、鷹式、鶴式、貓式等，通稱為「瑜珈體位法」。

瑜珈講求伸展肌肉、控制呼吸、冥想忘我，即透過「調身→調息→調心」百分之百的放鬆，讓身體達到自我修復、療癒的功

能。瑜珈修行者相信，身是心的展現，透過修煉達到身心平衡，是比任何藥石都更經濟有效的養生之道。19世紀，瑜珈術陸續傳至世界各地，引發一波波向東方朝聖的學習熱。好萊塢明星從60、70年代當紅的拉蔻兒薇芝、珍芳達到90年代的布萊德彼特、安潔莉娜裘莉，無不大力推崇這種印度修行者幾千年來實踐總結而得的身心修煉法，越發帶動風潮。

瑜珈引進臺灣已有數十年歷史，前幾年一度大流行，瑜珈教

室三步一間，堪稱盛況空前，「你今天瑜珈了嗎？」、「如果不是在練瑜珈，就是在去瑜珈館的路上。」甚至成為年輕人間最熱門的問候語。

保持放鬆 深沈和緩的呼吸

瑜珈體位多達數千種，分支派系眾多，有如一株盤根錯節於大地的老樹，枝葉繁茂，各有眾多的信仰追隨者。市面上的瑜珈教室推出各種不同的瑜珈課程，例如哈達瑜珈、動感瑜珈、孕婦瑜珈、雙人瑜珈、彈力瑜珈、減肥瑜珈、熱瑜珈等，著重冥想的靜坐與借重輔具的彼拉提斯也是瑜珈課程的分支之一。張佳苓表示，嚴格來說，這些只是將訓練效果相近的體位，組合成不同主題的瑜珈課程，究其根由，都是運用遵循古老瑜珈經的八支行法（註）衍生而成的。只有流派不同，沒有好壞之分，唯有親身體驗才最重要。

瑜珈技巧的精髓，在於注重身體的伸展和柔軟度。運動時的呼吸要保持「鼻吸鼻吐」，將肢體伸展到最舒服的位置，然後在那個舒服的定點上維持一段時間，藉由靜態的動作，調和神經系統，促進淋巴系統排毒，刺激身體的穴道、內臟，鬆弛神經、強化肌耐力。



彈力瑜珈是眾多瑜珈課程的分支，借重輔具，讓瑜珈多了點變化。



身體柔軟度不夠？快來加入瑜珈的行列。



初次接觸瑜珈，可從新生、基本體位課程入門。



借助輔具的彈力瑜珈現正流行。



練瑜珈可讓身體、心靈與精神得到平衡。

如初次接觸瑜珈，可以從新生、基本體位課程入門，學習由暖身進入呼吸法，精準操練基本體位，有效且正確安全地進入瑜珈世界。稍有基礎後，再進入以軀體和生理操作為中心的普通課程。

張佳苓表示，這是一種結合身心靈的教導系統，藉由體位法來舒展放鬆所有的關節、肌肉、韌帶、肌腱、骨骼，適合各種體質與不同年齡層學習。一般來說，清晨、黃昏是最適合練習瑜珈的時刻，空腹更好，飯後須至少一小時再練習。而且瑜珈看似簡單，但一旦體位不正確，容易造成頸椎、脊椎、腰椎等部位傷害，初學者請務必選擇合格教練，以策安全。

也有針對特定對象設計的課程，例如親子瑜珈。現在小孩的課業、人際壓力可一點都不亞於大人，親子瑜珈以故事、遊戲、戲劇、音樂方式引導孩子「玩」瑜珈，在生理上有助於平衡感、肌耐力、提升免疫力，在心理上則有助於強化自信、開發潛能。好友、情侶、夫妻可選擇雙人瑜珈一起運動，練身體順便培養感情；呼吸道功能較弱者可選擇鼻

子淨化法瑜珈；想借助輔具增加新鮮感的，彈力瑜珈正流行；想瘦身的人，可練習減肥瑜珈；若不怕高溫、想體驗超級瘦身效果的，室內溫度高達攝氏40度的熱瑜珈，保證讓你體驗痛快！

張佳苓及學員Lisa異口同聲強調，練瑜珈不是為了趕時髦，而是對自身健康的覺醒，需要絕對

恆心的練習與堅持，更是一條讓身體、心靈與精神得到平衡的康莊大道，只要持之以恆，「效果一輩子都受益無盡。」透過瑜珈讓身心自然輕鬆、靜息安適，即便是炎炎溽暑，也能心靜自然涼了。

你今天瑜珈了沒？

彈力瑜珈輕鬆做

張佳苓表示，彈力瑜珈是近期流行的瑜珈體位法，十分適合初學者練習。動作類似毛巾操，但彈力帶的彈性更可有效強化肌耐力並矯正骨骼。彈力帶分為0.35mm、0.5mm、0.65mm，彈力不一，可視程度選擇。每次綁彈力帶的時間不可超過5分鐘，一天可多次練習，效果更好。

射手式



Step 1：坐姿。右腳向內側彎曲，左腳伸直，將彈力帶對折套住左腳。

►裝備教室

A.服裝

以款式合身、材質吸汗為佳。合身的衣服能透過胸腔、腹部起伏，了解呼吸方式是否正確，讓教練判斷你的動作是否夠精準。

B.配備

一般瑜珈教室都備有瑜珈墊，學員最好自行攜帶水壺及小毛巾，可適時補充飲水、擦汗。如在家練習，初學者可選擇有標註線條

記號的「正位瑜珈墊」，有助於調整正確體位，達到最好的運動效果。

C.輔助器材

善用輔助器材可以讓動作控制做得更好，也更具變化，包括彈力帶、瑜珈磚、啞鈴。其中彈力帶可以用毛巾代替，瑜珈磚、啞鈴可以用裝水的寶特瓶代替。

►相關資訊

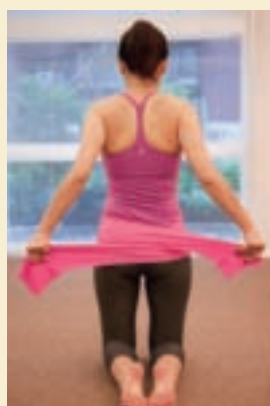
各社區大學、運動中心均有瑜珈相關課程。社區大學課程可上網查詢：www.ccwltpt.edu.tw

註：印度瑜珈聖哲Patanjali為讓學習瑜珈者容易了解，將瑜珈修煉分為八支，稱為「八支行法」。分別是外制禁戒、內制勸戒、體位法、調息、調身、專心、冥想禪定、入定。（資料來源：邱素貞瑜珈天地）

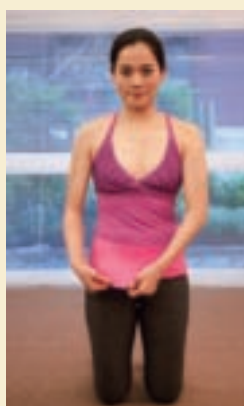
綁骨盆式



Step 1：跪姿。將彈力帶拉開，置於骨盆前方。



Step 2：將彈力帶兩側拉開往骨盆後方，交纏拉緊。



Step 3：拉回前方，將多餘的彈力帶塞入，維持3至5分鐘再鬆開。



各種寬度的彈力帶，適合不同程度的學員。



運用吊繩做為瑜珈輔具，可以變化出不同的動作。



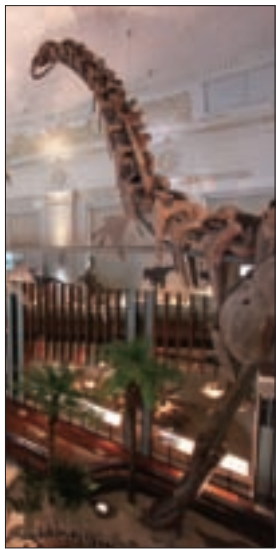
Step 2：彎身向前，左手置於地板，右手越過頭部，將彈力帶緩緩向上方拉。



Step 3：將彈力帶拉至頭部後方，靜止約10秒鐘後，慢慢放鬆。換邊再做一次。



賞古蹟 看好展



陽光斜射進土地銀行的騎樓，打亮地面的公共藝術圖案。

土地銀行再現風華

文／宋祖慈 攝影／王能佑

襄陽路上的土地銀行，曾經是金融機構核心區的要角；當它不作為營業場所後，大門深鎖經歷了一段被冷落的歲月。過去走在黯淡無光的騎樓時總是加快腳步，同樣的騎樓，現在經過此地，陽光穿過高大的列柱斜射進來，打亮了地面上的公共藝術圖案，呈現嶄新面貌。

這是一個古蹟修復新觀念的成果——建物業主是土地銀行，但委由國立臺灣博物館進行專業修復，同時將空間做為展示之用，讓古蹟得以用博物館的面貌，重

新開放。民眾現在於臺博館或土銀展示館任一館購票，就可以同時參觀兩館。

回顧臺北城的歷史，日本人治理臺北期間積極從事各項現代化建設，約在1900年殖民政府的財政逐漸富裕後，大量興建如總督官邸（今臺北賓館）、臺大醫學院、監察院、臺博館、臺灣菸酒公賣局、臺北郵局、土地銀行等公共建築，呈現多樣的西洋古典風格。它們現在都是古蹟建築，也是歷史地標。

這些見證臺北發展的建築，



昔日生人勿近的金庫，保留局部原貌開放參觀。

經過幾十年歲月，有的一直堅守崗位，有的則略顯老邁、在產業更迭中失去舞台，例如在早期金融大街上的土銀總行、公賣局樟腦工廠和鐵路局舊鐵道部，雖然它們原有的功能已經被取代，但是建築物所標誌的歷史記憶卻不會消失。修復並且再利用，是重現臺北多元歷史風貌最溫暖的做法，就像老土銀的變身——保留從日治時期勸業銀行到土地銀行的發展軌跡，並且讓高大的銀行大廳作為自然史的最佳展示場所。

走過70載 土銀再開放

土地銀行前身為日本勸業銀行臺北支店。勸業銀行於1923年在臺正式成立分行，以開墾、土木、水利及農業資金融通為主要

石膏飾版是修復的重頭戲之一，現在抬頭可看見深淺兩色，較白的部分便是修補過的。



業務，是當時相當重要的金融機構，襄陽路現址於1933年落成，1946年由新成立的臺灣土地銀行接收日本勸業銀行在臺灣的業務，並以此地為土銀總行。土地銀行協助政府推動三七五減租、

耕者有其田等土地改革政策，一甲子以來走過臺灣的經濟起飛期，並逐步發展為國際化的金融機構。

銀行建築歷經多年使用及修繕改建，內部空間早已和1933年落

成時大不相同。1991年內政部指定為第三級古蹟，至2005年便將土地銀行定位為「自然史博物館」，由臺博館負責修復及後續營運管理，於2007年開始施工，2010年土地銀行正式開放參觀。

修復 就是最精彩的展覽

修復團隊研究這座建築，發現它的結構安全甚至超出現在的標準，許多建築技術在當時是非常先進的，例如以人字型角鋼桁架創造大跨距無柱的營業大廳，形成挑高達三層樓的室內空間；石膏浮雕泥塑板先模鑄完成再以吊掛組裝的乾式施工法施工；外牆洗石子預鑄版吊掛工法等，都是相當高明的技術，見證當時的營建技術與工藝水準。

土銀的古蹟修復，不但詳細記錄了工程的所有歷程，並處處可見保留原始物件同時創造新貌及功能的巧思，如保留落成時即已在地板下預留的冷房出風口（新的空調仍然運用它們）、大廳的長椅用舊木料來拼接、以前的鐵窗則剛好可以用來當DM摺頁架等。

勸業銀行的冷房設備於地板的基礎結構之內預留空調風管，避免風管跨越挑高的大廳空間，是建築空間設計與設備系統有效整合的成果，在當年應該是個先驅；其中兩台空調主機仍保留在紀念品賣店中（它原先所在的位置）展示。當你走在有舒適空調的展場中，或許不會留意這些隱藏起來的細節，但勸銀可是非常早就有中央空調的建築前輩。

修復的重頭戲也是最大挑戰之一，是大量應用於壁面和天花板的石膏飾版，有著非常漂亮的裝飾藝術紋樣。本案是臺灣首次修復石膏飾版，沒有前例可循，現在抬頭看到深淺兩色——較白的部分便是修補的，施工過程中還聘請日本左官匠師來技術指導（左官為日文翻譯，指塗壁



早期的空調主機仍留存至今，現放置在紀念品賣店中。



打開層層鐵門，一窺土銀金庫的祕密。

的工匠，相當於臺灣的泥水匠，左官技術即使在日本也已經走向式微）。石膏飾版的修復製作過程，目前在3樓「古蹟修復展示」常設展中展示。

金庫大門為你開 修復展示等你看

土銀展示館的三大展示主題，1樓的土地銀行行史室「金庫展示區」相當有意思，走進厚重的金庫大門，裡面竟有兩層樓——樓板和牆壁全部都包覆有鐵皮，這裡局部保留昔日原貌，窄窄的走道和木櫃層架，當年都存放著銀行結算表、帳冊、國庫股票登記簿、地價結計明細表等文獻資

料，好像一個放大的保險箱。

3樓的「古蹟修復展示」常設展，將修復過程的部分物件與場景規劃為展示的一部分，另外並有多處現地展示，保留調查解體過程中發現的痕跡，如牆面剝漆試作（1樓室內牆面剝除十多層不同年份漆上的油漆，可看見原始風貌），參觀的時候可利用導覽摺頁細細找出這些有意思的部分。

土銀大廳 有恐龍來存款？

館中最大主題展，也是所有人走進老銀行發現竟然有恐龍的最大驚喜——「生命的史詩與演化共舞」，是臺灣首度於修復再利



恐龍現身土地銀行來存款？適合親子同遊的「生命的史詩與演化共舞」展覽，等你前來大開眼界。

用的古蹟內進行的古生物展示，也因為土銀展示館擁有單一最大的量體空間，才放得下三層樓高的巨大恐龍骨骼。

「生命的史詩與演化共舞」展覽，從化石的展示揭開地球生命演化的奧祕，包括最早出現於五億四千多萬年前的三葉蟲化石、白堊紀恐龍骨骼和布氏鯨骨骼等，記錄著漫長的生物演化過程。錯落的大型骨骼標本有陸棲的、有飛天的，營造出奇幻的時空感，並且可以近距離觀賞。其中與我們生活的年代比較接近的，應是印度象「阿沛」的骨骼標本——牠是跟大象林旺一起於1947年來來臺灣的母象，可以說是林旺的「元配」，只是水土不服，沒有林旺那麼長壽。這個主題展充分展現臺灣博物館自然史方面的策展實力，也將老銀行的大廳空間做了極佳的利用。

仰視大恐龍的同時，漂亮的石膏飾版也映入眼簾，擁有這麼一

座有故事的博物館，也提醒著我們：建築空間的變遷，絕不僅只於一棟房子的價值，它的文化生命，在於你看待它的方式。

►土銀展示館小檔案

地址：襄陽路25號

電話：2314-2699

開放時間：週二至週日 10:00～17:00，每週一休館。

導覽時間：週二至週日 11:00、15:00提供固定導覽。

交通方式：近捷運臺大醫院站4號出口



透過「生命的史詩與演化共舞」展覽，一同探索地球生命演化的奧祕。



★ 星級旅館評鑑，為現代旅人提供出外住宿選擇的指南，圖為首都大飯店奢華氣派的大廳。

臺北星級旅館 高品質上路★

文／譚華齡 攝影／王能佑

對最初的旅行者來說，旅店是落腳休息的地方，而隨著旅行意義的多元與豐富，現代的旅館已不再只為了暫歇，而是成為圓滿旅遊記憶的要件之一；尤有甚者，住飯店甚至也成為某些旅人的旅遊主題。

正因為如此，在旅館與旅行

的互動進化中，「旅館評鑑」也應運而生。不僅是報章雜誌會以介紹或評論的角度討論飯店，更有許多評比飯店的專冊。以世界旅遊者的聖經——米其林指南為例，除了評鑑美食的小紅書以外，同時另有一本「小綠書」，專門評鑑旅遊景點與飯店。

師法國際 確立星級評鑑

從2010年起，交通部觀光局參考美國AAA評鑑制度的精神，正式委託社團法人臺灣評鑑協會，針對全國包含離島的飯店，進行嚴謹的旅館評鑑，由觀光相關產業專家經專業培訓後，進行匿名評審實地評鑑，評分項目從硬體



西華大飯店的自製餐飲，在臺北美食圈占有一定地位。（圖／西華大飯店提供）



西華大飯店帶有一點維多利亞氣息。（圖／西華大飯店提供）



六福皇宮的餐飲涵蓋中、西、日各式餐廳，各具特色。

西華大飯店 強調旅客舒適度

西華大飯店於1990年開幕至今，陸續得到許多國際雜誌的肯定，前美國總統布希夫婦也曾下榻於此，並給予相當肯定。而2009年的改裝，則讓它更有現代感，也在舒適度上加分。

以白色為基礎的風格帶有一點維多利亞氣息，並且在座椅的挑選上格外費神，每個房間都有舒適的貴妃椅和一張人體工學椅，是其體貼之處，而鄰近松山機場的優勢，也讓她成功吸引許多商務旅客。此外，西華大飯店在餐飲上也有相當的地位，該飯店推出自家製作的乾室熟成牛排，對牛排老饕而言，相當具有吸引力。

六福皇宮 休閒服務多

The Westin Taipei六福皇宮為喜達屋酒店及度假村集團（Starwood Hotel & Resorts Worldwide）旗下頂級商務飯店品牌，位在南京東路金融商圈的中心點，整個飯店不僅針對商務客使用設計，更強調精品飯店的概念，同時結合了流行前衛的元素，其中館內家具以金屬原色搭配深咖啡色，沉穩且時尚。

客房內除了完整體貼的設備，



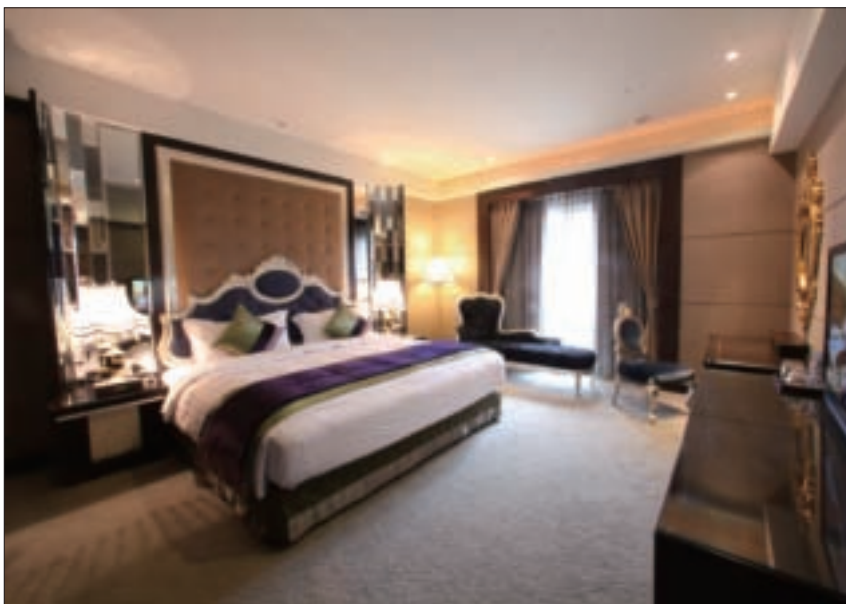
的建築設備開始，到軟體的服務品質包括訂房、總機等項目綜合評分，正式給予1到5星不等的評價，讓國內外的旅人都能有更明確的選擇標準。2010年11月的第一波評選完成24家認證，而今年4月則有第二波27家星級飯店出爐。

在這次第二波的評鑑中，臺北市共有6家飯店獲頒星級旅館標章，分別列名在二至五星中，可說是各有特色、各擅勝場。

臺北市在此波評鑑中得到五星評價者，分別是西華大飯店、晶華酒店和六福皇宮等3家飯店。



六福皇宮推出小型電影院，豐富住客的休閒娛樂活動。



首都大飯店主推歐洲皇室風格，建築裝潢皆走巴洛克古典風。

還有大面的景觀窗可欣賞臺北市景，而最出名的當推它特別舒適柔軟的臥床，在眾多飯店迷間獲得「天堂之床」的美譽。餐飲也是六福皇宮的強項，不僅有中、西、日各色餐廳，點心房所出品的蛋糕麵包亦深受喜愛。此外還有獨立的小型電影院：大千電影院，可讓旅客有更多的休閒選擇。

晶華酒店 美食選項足

坐落在中山北路的晶華酒店同樣位列五星，它同時也在2005年即獲得Conde Nast Traveler讀者票選，名列亞洲最佳20大飯店，

在臺灣名列第一，且連續多年在smarttravelasia.com讀者票選中獲獎，更是深受國際影星名人青睞的臺北飯店。

晶華酒店是由知名建築師李祖原操刀設計，創意與結構並重。室內設計以中西融合的巧思見長，呈現出現代風格的優雅東方美。加上坐擁14、15號公園的萬坪綠地，視野遼闊。

貼心的服務也是晶華酒店的強項，好比客房內提供了「枕頭選單」，有羽毛枕等8種軟硬、材質不同的枕頭讓客人選擇，更結合麗晶精品購物中心、沐蘭SPA會



知名建築師李祖原設計的晶華酒店，室內設計採中西融合。（圖／晶華酒店提供）

館等，滿足旅客的不同需求。此外美食亦是晶華的特色，不僅有中、西、日各種不同特色餐廳，更多次邀請米其林三星主廚、國際名廚來臺獻藝，在臺北美食圈造成話題，也成為旅人重要的旅遊標的。

首都大飯店 標榜歐洲中世紀風格

於2009年開幕的首都大飯店則位列四星，這個屬於唯客樂飯店系統的商務飯店，以歐洲皇室風格為號召，處處可見巴洛克古典風情，從花崗石材的雕刻、羅馬柱，到壁畫、擺設及色調選用，可說處處呼應主題。

首都大飯店在餐飲部分也頗費心思，雖然僅有兩個餐廳，但特別挑選了上海湯包館和牛排館，中西兼具外，還設計了一個空中花園的lounge，以其位在建國北路、南京東路的商業中心地帶來說，成為市區中難得的休憩空間。

臺北馥華商旅南港館

崇尚簡約時尚

獲得三星評鑑的臺北馥華商旅南港館，是馥華集團的最新作品，花費1年時間改造翻修，於2010年底甫正式開幕，整體走的是潔白、時尚、簡約的風格，融合了白色系裝潢和北歐設計概念，給人留下明亮與極簡的深刻印象。

富莊商務旅店 交通便捷

而獲得二星評鑑的富莊商務旅店，位在西門町商圈，不僅有熱



首都大飯店設計空中花園lounge，讓住客在都市叢林中感受綠色樂活氛圍。



獲得三星評鑑的臺北馥華商旅南港館，經過翻修，以時尚簡約風格重新開幕。

鬧的購物、多元的小吃，交通便利更是一大特色。離捷運西門站步行約10分鐘外，從桃園機場搭乘飛狗巴士也可直接在飯店門口下車，對國際旅客尤為便捷。

富粧商務旅店本身雖不是新飯店，但獲得臺北市政府的補助款後，經過重新翻修，客房簡約而溫暖，也有免費的無線網路可使用，加上飯店人員精通中、英、日語，近年來成為許多日、韓及香港旅客最喜歡的飯店之一。

不論是二星或五星，正如評鑑單位特別說明，星數代表的只是服務消費客層不同、硬體配備

不同的差異，因為只要能掛上星星，在清潔、衛生及服務上就有品質保證。像許多二星飯店雖然客房數不多或是沒有太多休閒設施，但整體風格還是相當簡潔時尚，加上價格平易近人，仍受許

► 臺北市星級旅館評鑑第二波名單

評鑑結果	旅館名稱
2星	富粧商務旅店
3星	臺北馥華商旅南港館
4星	首都大飯店
5星	六福皇宮、西華大飯店、晶華酒店

星級旅館評鑑網址：hotelstar.tbrc.gov.tw



服務品質也是星級旅館評鑑的重要評分項目。



富粧商務旅店呈現簡約溫暖的風格。(圖／富粧商務旅店提供)

多國內外觀光客青睞，甚至出現一房難求的盛況。

北市府觀光傳播局表示，市府從2009年開始，針對臺北市各飯店給予提升公安補助、輔導從業人員進行雙語評鑑，力求達到三安——「安全、安心、安靜」的旅館住宿環境，藉由督促各旅館改進其軟硬體設施，協助通過星級旅館評鑑。而通過星級評鑑的旅館，將可獲得觀光局運用國內和國外行銷管道進行宣傳，這是最大的利多。

首次舉行的星級旅館評鑑仍然在進行中，並且至今年的8月31日止，免收評鑑費用，評鑑完成的旅館名單也會陸續公布。到底臺灣還有哪些精彩的飯店？到底臺北有什麼完善舒適的住宿選擇？大家可以靜待更多的驚喜出現。



序曲時期的作品〈馬偕博士與嚴清華（中）柯維思（右）露天為民眾拔牙〉是1880年至1900年間拍攝的作品。（圖／真理大學收藏）



由日本人類學者鳥居龍藏所拍攝的作品〈泰雅族〉。（圖／順益臺灣原住民博物館收藏）

打開時代之眼 見證臺灣百年身影

文／觀止 圖／臺北市立美術館提供



鄭桑溪在基隆拍攝的作品〈蒸汽火車頭〉，是民國時期的作品。（圖／臺北市立美術館收藏）

你心中的臺灣是什麼模樣？臺灣最具特色的文化又是什麼？民國一百年，臺北市立美術館特地舉辦一場名為《時代之眼——臺灣百年身影》的攝影展，為一個世紀以來的臺灣影像耙梳分類，期待喚醒民眾共有的生活經驗與記憶，一同參與這趟寶島影像的

巡禮，發現故鄉之美。

展覽依時序分成三條脈絡進行，包括「序曲」：1871至1895年間的影像；「日治時期」：1895至1949年間的影像；以及「民國時期」：1949年至今的影像。參展的藝術家多達114位，展出的作品更是多元豐富，無論是

銀髮族或青少年，都可以透過展覽發現與自身相關的影像而產生共鳴。

湯姆生老照片 臺灣最早記憶

在第一個展廳裡，展出了許多珍貴的老照片，最特別的是蘇格蘭旅行攝影家約翰·湯姆生（John



阮義忠在1986年的作品〈人與土地——旭海〉，由北美館收藏。



約翰·湯姆生拍攝的〈平埔族的女子和小孩〉，呈現臺灣1870年代的風貌。（版權所有／Wellcome Library）



鳥居龍藏為臺灣原住民身影留下了珍貴的紀錄，圖為〈加禮宛群（葛瑪蘭族）〉。（圖／順益臺灣原住民博物館收藏）

Thomson），於1870年代拍攝的南臺灣景致。約翰·湯姆生足跡遍及打狗（高雄）、熱蘭遮城（臺南安平古堡）、荖濃溪流域，他利用濕版攝影裝備，網羅了臺灣多變的山河地景與獨特的人文風情。像是打狗港入口處小船停泊的畫面、年久失修的熱蘭遮城城門景觀，還有平埔族女性用布袋背孩子的景象，呈現臺灣早期的

風貌，這些作品也被視為是臺灣最早的攝影影像。

策展人莊靈為了展覽早期歷史與社會紀實的攝影作品，花費許多心思蒐集資料，並用心在影像背後的「時」「空」背景這兩個重點上尋找解答，他表示，這些作品足以成為近代史、臺灣社會發展研究者考證時依憑的珍貴史料，具有重要的參考價值。

日治時期影像 原住民生活剪影

日本東京帝國大學人類學者鳥居龍藏，曾在1896到1900年間多次造訪臺灣東南方，進行人類學調查，為臺灣原住民族留下許多珍貴的影像。像是穿著短上衣與丁字褲，頭戴銀盔的雅美族男子；在板岩頂房屋前叼著煙斗的魯凱族婦人；手持弓箭、長槍、魚叉、盾牌的鄒族人；身著漢



穿著短上衣與丁字褲，頭戴銀盔的雅美族男子影像生動。（圖／順益臺灣原住民博物館收藏）



黃丁盛攝於臺東蘭嶼的作品〈達悟族船祭〉，晴朗的天空下盡展臺灣海島國家的韌性與堅毅。（圖／藝術家自藏）



2006年的「紅衫軍運動」，也成了「社會派報導攝影」捕捉的對象。（鄧博仁攝／呂良達，三乘影像事務所收藏）

服、纏頭巾的葛瑪蘭族人等。

作品中顯示各族男女穿戴不同的服飾，擁有不同的獵食武器，彰顯了臺灣族群融合的包容力。儘管烏居龍藏是以人類學調查的角度觀察拍攝，但是畫面中人物的姿態卻十分生動精彩，展現的張力令人激賞。

除了這些觀察者的紀錄，早期的臺灣只有大戶人家的成員，才有機會在照相機前留下身影，傳統的照相館也成為保存家族照片、人物肖像的寶藏庫。臺中的「林寫真館」長期為霧峰林家照相，因而記錄了富裕之家生活的點滴，像是深宅大院中的傳統建築之美，仕紳貴婦身著華服的個人特寫，林家子孫與家僕到郊外打獵的場景，反映出當時大家族的生活形貌，這個展區也讓好奇的遊客流連再三。

光復後影像 融合紀實與藝術

光復後，臺灣的攝影人才輩

出，莊靈表示，不論是早期的寫真館、傳播媒體、教育工作者、自由攝影家，甚至是業餘愛好者，都為上個世紀的臺灣社會留下無數值得珍視的社會紀實，同時也兼具創造性視覺表現的攝影作品。

在這超過半世紀的歲月裡，攝影者的作品可分為即興式速寫的「鄉土派寫實攝影」：可以看到多彩多姿的庶民生活，如路邊吹薩克斯風的賣藝、廟前廣場的布袋戲表演、元宵節燈籠高高掛的場景、熱鬧的魚市場，都是這一派攝影者鏡頭下的對象。

有些攝影者長期追蹤各種社會議題，反映時事，成就「社會派報導攝影」：無論是1989年無殼蝸牛夜宿北市忠孝東路的活動、1990年「野百合學運」、2006年的「紅衫軍運動」，還是臺灣曾經面臨的重大天災，如「九二一地震」、「八八風災」等，都由這一派的攝影者忠實地記錄下來。

另有許多攝影者以自然山水為對象，像是陳敏明拍攝東海岸的稻穗，金黃稻穗與藍色大海，構成色感和諧的圖像；莊明景拍攝玉山主峰，藍天下，山嵐環繞山峰，形構出一幅令人讚賞的美景；甚至有攝影者飛天掌鏡，以記錄地景為目標，表現「空中攝影」，攝影師齊柏林就曾在風災過後，從高空拍攝高屏溪出海口漂流木堆積的場景。

專題展區 各自擁有詩意

為了讓展覽更有主題性，策展人特別設計了四個專題區域。「蘭嶼」集結了以蘭嶼為背景的攝影作品，達悟族的拼板船就在這一系列的作品中成為獨特的標誌。它被歡呼的勇士高舉，準備出航，也在海中乘風破浪，就連製船的工藝也被攝影師捕捉下來。

「心象攝影」是攝影者透過外物，寄託內心情感的作品，郭英

聲以老家的木窗為對象，搭配上大紅花布，構圖獨樹一格；在張武俊的鏡頭下，投射的光線恰好照在守衛廟宇的石獅身上，讓萬獸之王更顯威風。

「美術攝影」專題則在展現現代美術的概念，以及獨特的創意，結合數位合成與複合媒材，使影像充滿美感。洪世聰利用影像重疊的技法，讓天空長出鼻子，予人驚奇的印象；袁廣鳴讓繁華熱鬧的西門町空無一人，讓人不免好奇攝影者究竟是在什麼時間拍攝，才能拍出如此空蕩蕩的場景；侯淑姿以新住民影像入鏡，並將文字打在巨型照片上，娓娓道來畫面主角的故事。

「肖像」專題捕捉了各具風采的人像影像，例如女子質樸的笑靨、嬰兒澄澈的眼神、少女徬徨的模樣、老婦歷經風霜的面容，而行腳僧侶、龐克少年，也在攝影家的鏡頭下，成為充滿特色的影像。

值得一提的是，策展人邀請詩人余光中、楊牧，以及作家黃春明，為不同展區的作品創作詩句、文句，黃春明為「肖像」的專題區域寫下心中的感觸：「肖像是真實的語言，往往比語言更可靠真實。」策展人也以楊牧的詩作〈孤獨〉，為美術攝影區域下了註解：「孤獨是一隻衰老的獸／潛伏在我亂石磊磊的心裡。」影像與文字結合，更增添了詩意。

今夏，就讓我們一起前進北美館，感受百年來的快門聲響與社會脈動吧！

► 相關資訊

時間：即日起～6/26

地點：臺北市立美術館（中山北路3段181號）

網址：

www.tfam.museum——展覽——
當期展覽——時代之眼——臺灣百年身影



「肖像」專區展示鏡頭下的人生百態，老婦歷經風霜的面容令人動容。（廖碩文攝）



北美館數個展區規劃井然有序，快來感受百年來的快門聲響！（廖碩文攝）



今夏男女老少 藝起玩臺北

文／廖雅琴 圖／臺北藝術節提供

人類因思想而偉大，城市因藝術而不朽。今年夏天，先後有「2011臺北兒童藝術節」（7/4～8/28）和「2011臺北藝術節」（7/28～9/4）登場，歡迎大朋友與小朋友參加這兩大熱情精彩的藝術饗宴。

臺北兒童藝術節 讓孩子不同凡響

今年的兒藝節以「追求夢想，讓你不同凡響」為主題，除了安排遍布城市角落的多元演出節目，更策劃大型公共藝術創作展覽《游向未來的魚》與互動裝置遊戲《小小建築師——蓋城市》等參與性藝術活動，讓小朋友從實踐創意中，獲得成就感，體會無窮的可能性。

創意互動 祖孫共創勇敢魚

承辦兩大藝術節的台北市文化基金會指出，《游向未來的魚》首創「大手牽小手——祖孫創作工作坊」，公開徵求600對祖孫檔，和視覺藝術家李明道Akibo共同創作「勇敢魚家族」，於7月4日至7月14日以祖孫合照或值得紀念的物品，製作出共1,200片絢爛魚鱗，為大勇、阿氣、小智、慧慧、阿才和情情這6隻魚兒，披上美麗外衣，象徵得到「勇氣」、

「智慧」，並展現「才情」。

勇敢魚家族在7月19日至7月29日時，將巡迴臺北兒藝節各演出場館（詳細地點可上www.taipeicaf.org查詢），8月6日更從位於華山1914創意文化園區的URS27華山大草原出發，游向夢想未來，屆時將邀請民眾身穿象徵大海意象的藍衣白衫前來為它們集氣加油！而《游向未來的魚》完整創作過程將在8月12日至8月28日於臺北捷運中山地下街的台北當代藝術館·當代文創聚落展出。

《小小建築師——蓋城市》則是在澳洲語多多劇團專業人員與

DJ現場音樂的引導下，於7月13日至7月17日號召小朋友發揮想像力和創造力，用上千個紙箱變戲法，蓋出比臺北101或中東哈里發塔更驚人的未來建築。

走進劇場 夢想不思議

兒藝節也策劃精彩的國內外演出節目，滿足每個孩子的幻想。來自加拿大五彩紙花兒童劇團7月19日至7月25日開啟《奇幻時間屋》，這座鏡中裝置劇場是個多寶格音樂盒，拉開房門，就能隨著夢境音樂遨遊不思議時空；7月29日至7月31日法國喜樂米劇團的《瘋狂小夜曲》響起，優美的古

運用和爺爺奶奶的合照，替可愛的6隻魚兒，披上美麗外衣吧！





好多紙箱供你變戲法，發揮想像力和創造力，你就是小小建築師！（版權所有／Polyglot Theatre, Australia）



加拿大五彩紙花兒童劇團創作的《奇幻時間屋》，滿足孩子純真的幻想。（Louise Leblanc攝）



快樂有多重？真心值多少錢？《幸福當舖》告訴你答案。（圖／KISS ME親子劇團提供）



小綿羊一定怕大野狼？看了《醜小羊的選擇》就知道！（圖／如果兒童劇團提供）

典樂聲中，睡眠惺忪的小丑與衣架、棉被、枕頭合演一齣狂想肢體喜劇，用想像力搗蛋，讓睡覺變得很有趣。

國內節目則呈現2010兒藝節徵選出的優秀劇本，7月22日至7月24日《幸福當舖》為孩子秤出幸福的重量，告訴孩子人的真心無價，金錢不是測量價值的唯一方式；8月5日至8月7日《醜小羊的選擇》，描述被好心的羊媽媽撿回來的「羊」寶寶，因為長得

又黑又大，被稱作「醜小羊」，有一天「醜小羊」遇到一隻大野狼，到底誰才是「醜小羊」的家人呢？

精彩節目免費演出 藝術遍布臺北

此外，兒藝節也規劃一系列的免收票節目，共15齣優質作品，

在新光三越台北信義新天地A9館、捷運中山地下街、大安森林公園、URS27華山大草原、美術公園舞蝶館、臺北市立動物園等地演出，其中《愛上阿卡貝拉》由「神秘失控人聲樂團」演出，不管是動感鼓聲或是激昂的電吉他聲，全都出自表演者的嘴巴及喉嚨，讓人大呼精彩；而偶寶貝劇團所演出的《傻猴波波》，則專為親子觀眾設計，劇中的波波雖

然調皮搗蛋、經常闖禍，但個性樂觀勇敢，勇於面對挫折，透過觀賞，能在潛移默化中教導孩子從錯誤中成長。

臺北藝術節 滿足挑嘴觀眾

兒藝節滿足了兒童的藝術需求，另一個長達6個星期的臺北藝術節則是鼓勵年輕人藝術創作，並作為發掘藝術人才、整合藝文資源的平台。連續舉辦13年的臺北藝術節，今年適逢中華民國建國一百年，以「跟著藝術巨人／一起混・夜・電」

為主軸，策劃國內外7大重要展演節目，以及共21場包括戲劇、舞蹈、音樂、煙火遊行及大型展覽等不同類型的延伸活動，精彩可期。

國際經典作品 反思力量強

開幕節目是波蘭克拉科夫老劇院劇團帶來的作品《麗特、丹妮、佛斯》，這是戰後德語文壇重要文學家、劇作家湯瑪斯・伯恩哈德的劇本，由波蘭劇場教父克里斯提安・陸帕執導，以當代語言哲學家維根斯坦為故事主角

的原型，劇中刻劃親情對話與角力，深具哲學思考。

《樂觀主義精選集》是另一場值得一看的國際劇場表演。聲稱這個世界已經「悲觀當道」，加拿大籍作家暨劇場創作者傑克伯・任與比利時裔作家、哲學家兼劇場藝術家的彼得・諦・拜斯於2008年開始這場樂觀與悲觀主義的思辯討論，他們相信悲觀地坐以待斃是不夠的，唯有正視人類面臨的不幸，提出經過思慮的樂觀批判，才能讓世界變得更美好。劇中兩人呈現各式幽默，並

祭出菁英、天馬行空等論調，向現場觀眾拋出議題。這是藝術與現實社會的接軌，讓觀眾在走出劇場時，能反思自己該如何迎戰世界。

與威廉・佛塞一起舞動

長達32天的大型國際展覽《與佛塞同步——威廉・佛塞新媒體藝術系列展覽》是國內首次以大規模展覽來介紹國際重要的舞蹈家——威廉・佛塞，他的作品結合電子音樂、影像、文字等，充滿現代感，掀起古典芭蕾革命，



國際舞蹈家威廉・佛塞不斷探索舞蹈的新形式，他的作品充滿現代感。（版權所有／The Forsythe Company）



這是「神秘失控人聲樂團」，他們的樂器只有一種：喉嚨。（圖／神秘失控人聲樂團提供）



臺北藝術節上演國際經典之作《麗特、丹妮、佛斯》，讓人大呼過癮。（Marek Gardulski攝）



煙火＋遊行＝地中海式歡樂！街頭藝術《海之火焰》及《神奇之夜》即將照亮臺北夜空！（圖／西班牙莎莎劇團提供）



描述素人藝術家洪通的異想世界《洪。通。計。畫》，讓你一探究竟。（陳又維攝）



《風云》融合東方現代舞和古典樂曲，重現霸王別姬的故事。（許斌攝）

被視為當代最偉大的編舞家之一。多年來，他不斷探索舞蹈的新形式，擴大「編舞」的定義，並尋找「舞蹈離開了身體，還有什麼？還能做什麼？」這個問題的答案。觀眾可透過欣賞舞蹈影片和互動式舞蹈等方式，了解舞蹈大師的編舞思路，說不定還有機會成為編舞者和舞者。

音樂、煙火照亮臺北

為慶祝中華民國建國一百年，臺北藝術節也策劃免費國際戶外演出《海之火焰》及《神奇之夜》，這是西班牙莎莎劇團帶來的街頭藝術作品，運用近似畫家米羅的圖畫線條與風格，搭配音樂、踩街遊行與煙火表演，充分

表現出地中海文化特色。

此外，三場國內演出再現歷史光譜中的人物群像，也不容錯過，其中由經營12年的現代偶戲劇團「無獨有偶工作室劇團」推出的裝置偶劇場《洪。通。計。畫》，所描述的藝術巨人正是素人藝術家——洪通，他的畫作，是多重的圖像跳接，展現源源不絕的豐沛能量，並曾在70年代，掀起震撼臺灣藝壇的「洪通狂潮」。《洪。通。計。畫》讓觀眾走進洪通的異想世界，運用戲偶裝置，讓觀眾優游其中。

而音樂劇《美麗的錯誤》雖然是以音樂大師李泰祥膾炙人口的歌曲，呈現他的藝術、愛情與生命，但事實上，這部音樂劇描

寫的是所有人的故事，每一首歌、每一段遭遇，都可能是你我自身的投影。由舞蹈空間舞團和臺北市立國樂團合力演出的《風云》，則是以東方現代舞蹈和古典樂曲的結合，再掀霸王別姬的山河風雲。

熱情豔夏即將到來，臺北市政府一連規劃臺北兒童藝術節和臺北藝術節，安排密集且多元的藝術活動，大小朋友可別錯過這些來自盛夏的邀約，一起大手牽小手，迎接一場場藝術的洗禮吧！

►相關資訊

●2011臺北兒童藝術節

時間：7/4～8/28

電話：2528-9580轉190～199

地點：臺北市12行政區

網址：www.taipeicaf.org

●2011臺北藝術節

時間：7/28～9/4

電話：2528-9580轉190～199

地點：松山文創園區、臺北市政府市民廣場、中山堂中正廳、誠品敦南店B2視聽室等

網址：www.taipeifestival.org

售票資訊：

兩廳院售票系統

www.artsticket.com.tw

電話：3393-9888



樂觀批判是世界進步的途徑，你說對嗎？來看《樂觀主義精選集》找答案。（PhiLe Deprez攝）



2011台北電影節：

倫轉台北—— 城市的對望與探索

文／賴素鈴 圖／台北電影節提供

臺灣宜蘭，翻滾著夢想的國小體操教練林育信；英國倫敦，左手拿鍋鏟、右手執筆的名廚奈傑史萊特（Nigel Slater）；相隔萬餘公里的兩地，各自精彩的兩個生命故事，交會在2011年6月24日，2011台北電影節開幕那一刻。

同是改編自真人真事的傳記式電影，林育賢執導的臺灣電影《翻滾吧！阿信》，以及英國女導演克拉克森（S. J. Clarkson）最新力作《吐司：敬美味人生》（Toast）獲選為2011台北電影節「雙開幕片」，為今年台北電影節拉開序幕，鋪陳出臺北、倫敦對望的主題。

雙開幕片 臺北、倫敦雙城對望

台北電影節行之有年的慣例，每年都會選出一部最新創作的臺灣本土電影，以及一部來自主題城市的火熱新作，以凸顯「城市對望、文化交流」的重要意義。

由《艋舺》、《囂男孩》的超級製片李烈領軍，導演林育賢從哥哥林育信的體操教練人生找尋靈感，拍攝更勝成名作《翻滾吧！阿信》的勵志類型片《翻滾吧！阿信》，講述主角阿信如何懷抱成為體操選手的少年夢，卻誤入歧途混幫派，後來浪子回頭，決心重返體操戰場的動人故事。

入選今年柏林影展正式觀摩片的《吐司：敬美味人生》，則改編自英國名廚奈傑史萊特的同名回憶錄《Toast》，描述20世紀60年代英國中部的一名男孩，有個善良卻不擅料理的母親，以及廚藝出色的繼母，在母親病逝後，男孩與繼母互憎、競爭，繼而開啟他的廚藝探險之路，造就他成為做菜、寫書都膾炙人口的名廚。

《吐司：敬美味人生》是克拉克森執導的首部劇情長片，不過，她早就拍過不少知名電視影集，如《超異能英雄》（Heroes）

等。《吐司：敬美味人生》的演員陣容堅強，名廚奈傑史萊特在片中客串片尾面試主角的廚師；《巧克力冒險工廠》（Charlie and the Chocolate Factory）的童星佛瑞迪漢默（Freddie Highmore）飾演少年奈傑史萊特；今年甫以《王者之聲：宣戰時刻》（The King's Speech）入圍奧斯卡女配角獎的海倫娜寶漢卡特（Helena Bonham Carter）則特地增胖並且濃妝艷抹，飾演繼母一角。

2011台北電影節自6月24日至7月16日，在中山堂、信義威秀影城、電影主題公園、西門紅樓，以及總督數位影城舉行，今年的主題城市是「倫敦」，並以「倫轉台北」作為主視覺意象。台北電影節總監胡幼鳳表示，台北電影節每年都會設定主題城市，前年票選第一名正是倫敦；雖然去年的主題城市「巴西」後來居上，不過，英國被視為電影工業的正統派代表，代有才人出，莎



飾演《翻滾吧！阿信》男主角的彭于晏，在劇中有脫胎換骨、由內而外的蛻變演出。



根據名廚奈傑史萊特回憶錄改編的《吐司：敬美味人生》，是一部色、香、味俱全的英式懷舊喜劇。

劇、文學影響濃厚，市場普遍接受度高，又不過於媚俗，具有獨立的文化涵義，大有可觀。

經典電影 與大師面對面

名導經典雲集，召喚英國電影大師的光影神采。以倫敦為主題城市的「經典重現」單元，

麥可鮑威爾的代表作之一《黑水仙》，於今夏台北電影節經典重現。



英國名導大衛連的《相見恨晚》，是不容錯過的經典浪漫愛情電影。



台北電影節精選焦點導演麥可鮑威爾的多部作品，精彩可期。

有「緊張大師」希區考克赴美前在英國拍攝的作品《國防大機密》，以及英國名導大衛連在拍《桂河大橋》、《阿拉伯的勞倫斯》、《齊瓦哥醫生》等大場面史詩片之前，入選百大羅曼史電影之首的1945年作品《相見恨晚》，是扣人心弦的文藝經典佳作。

1990年辭世的麥可鮑威爾（Michael Powell）是今年的焦點導演，他被公認是英國影史最有影響力的導演之一。臺灣觀眾其實早就受到鮑威爾電影潛移默化的影響，《月宮寶盒》（The Thief of Bagdad, 1940）的神力巨人，曾是四、五年級生成長歲月的共同記憶；探討精神分裂的《偷窺狂》、影響林懷民將習舞視為終身職志的《紅菱艷》（The Red Shoes, 1948），近年更在臺灣與國際影展上熱烈映演。

今年台北電影節精選鮑威爾的1945年作品《我行我路》、1946年作品《太虛幻境》、1947年作品《黑水仙》及《後屋疑雲》（The Small Back Room, 1949）、《魔宮艷舞》（The Tales of Hoffmann, 1951）等5部鮑威爾40、50年代黃金時期的代表作，且大多是他與《紅菱艷》名攝影師傑克卡迪夫（Jack Cardiff）共事的傑作。

亞洲面面觀 日韓強片競風雲

今年台北電影節的「亞洲面面觀」單元，則有多部韓流超大咖作品雲集，包括：玄彬入伍前最新力作《晚秋》（Late Autumn, 2011）、宋慧喬穿梭古今化身三個女人演出的三段式電影《愛戀3茶花》（Camellia, 2011），以及「韓國的伍迪艾倫」洪尚秀執導的《談談情，拍拍片》（Okki's Movie, 2010），這部電影去年在威尼斯影展競賽首映，於今年初



日本「粉紅新浪潮」導演瀨瀨敬久，拍攝尺度大膽。



玄彬、湯唯在《晚秋》中於長途巴士上邂逅，開展出一段愛情故事。



由泰國、日本、韓國導演分別拍的三段式電影《愛戀3茶花》，其中一段〈販售愛情〉，可見宋慧喬精湛演出。



資深影評人李幼鸚鵡鵲，以獨立與創新精神獲頒台北電影節第一屆「卓越貢獻獎」。



台北電影節「國際青年導演競賽」旨在鼓勵新銳導演，鈕承澤也曾是特別獎得主。



以《海角七號》一炮而紅的導演魏德聖，曾以此片獲得「國際青年導演競賽」獎項。

鹿特丹影展的「歸虎獎」(Return of the Tiger)獲得最佳影片。

堪稱是「韓國版《九降風》」的韓國新銳導演尹成賢作品《那一夜，青春褪色》(Bleak Night, 2010)，在釜山影展獲得「新潮流」(New Currents)競賽最佳影片，影像與題材犀利且充滿爆發力，是影展重度影迷的首選。

胡幼鳳也特別推薦今年電影節的國際觀摩展，也會策劃「瀨瀨敬久日」，聚焦備受矚目的日本「粉紅新浪潮」(Pink Nouvelle Vague)導演瀨瀨敬久，播映他所執導的多部作品，其中還有長達4個半小時的超長影片。

建國一百 承先啟後變革多

今年適逢中華民國建國100週年，2011台北電影節也有多項承先啟後的變革：今年主席由侯孝賢導演交接給張艾嘉導演；首度確立三年為一任期的策展人制；首次頒發「卓越貢獻獎」，第一屆得主為資深影評人「李幼鸚鵡鵲」。

製、編、導、演全方位的電

影人張艾嘉，不但是新任台北電影節主席，也身兼香港電影節副主席，浸淫影壇數十年仍熱情不減，張艾嘉期許台北電影節成為「大家的電影節」，她持續鼓勵臺灣青年導演創作，與國際交流，也希望臺灣電影業界多多參與，讓熱愛電影的朋友，有更好的創作環境，她認為，這是台北電影節不變且堅持的使命。

原名李幼新的資深影評人「李幼鸚鵡鵲」，將於7月8日的「台北電影獎」頒獎典禮上獲頒台北電影節第一屆的卓越貢獻獎，獎項肯定他的獨立與創新精神，九位評審委員一致認為實至名歸。

胡幼鳳指出，台北電影節首創卓越貢獻獎，旨在補強台北電影節及金馬獎等電影獎項未獎勵、涵涉的電影工作領域。原名李幼新的「李幼鸚鵡鵲」近半世紀來對電影的無悔付出，早已超越影評人的界域，造成的深遠影響不亞於實際拍攝、執導、演出的電影人，他的著作更啟蒙無數臺灣影迷。

此外，今年台北電影節的策展



透過代言人溫昇豪的號召，「臺北，好天天」邀請民眾用影像記錄生活中的微笑時刻。

人塗翔文，具有媒體界的歷練，不只顧及重度影癡的喜好，也想拉近觀眾與影展之間的距離，他說要更多元地照顧年輕人、次文化、流行音樂等層面，採取分眾特色，和觀眾更親近，讓台北電影節在做到城市對望、挖掘新銳的同時，亦能成為影迷心目中最具活力的「Young影展」。



城市的新故事，讓電影來說！因為《艋舺》一片，萬華商圈重獲新生，成功行銷剝皮寮老街。

國際新銳放異彩 臺北，好天天

台北電影節的「國際青年導演競賽」將邁入第7個年頭，曾經獲獎的新銳導演，多已在國際影壇大放異彩，2006年的首獎得主安東尼寇帝耶（Antony Cordier），去年就以出色的新作《你快樂，所以我快樂》（Happy Few，2010）入圍威尼斯影展正式競賽，並在臺灣作商業映演；臺灣導演鈕承澤、魏德聖、鍾孟宏等，也都曾是得主。

引領臺灣電影年度潮流的「台北電影獎」，曾經遴選出《海角七號》、《不能沒有你》、《乘著光影旅行》等好片，今年分為劇情長片、紀錄片、短片、動畫片四大類，自200部報名影片中選出43部，所有入圍影片都會在今年影展上放映，並於7月8日頒獎典禮中，競逐最受各界矚目的

「百萬首獎」。

今年台北電影節的臺北主題獎，也與心路基金會合作，以「台北，好天天」為競賽主題，吸引大眾參與競逐首獎10萬元獎金，不限居住縣市與國籍，只要用影像記錄、發掘生活周遭令人微笑的人事物，都可能因瞬間停格的真情抱回獎金。

臺北大製片廠 點燃城市新亮點

當專業者、大眾的鏡頭，都專注凝視著我們居住的城市，便能探索、發掘更多的美，臺北市長郝龍斌期許臺北市能成為一個「大製片廠」，台北市文化基金會轄下的「臺北市電影委員會」便是電影與城市行銷產業的協調與溝通平台。

打造臺北成為一個對影視業友善的環境，不僅行銷臺北，隨

國際專業團隊來臺取景或合作拍片，也會帶動臺灣產業發展、就業機會及觀光旅遊。影委會自2007年創立以來，協拍的跨國合作影片、廣告與MV等已達五百餘部，去年並交出一張影視產值共達新臺幣72億元的成績單，其中單是電影《艋舺》就創造了近13億元的產值。

《艋舺》曾獲頒2009台北電影節「電影產業獎」的「卓越創新獎」，正因這部臺北市影委會協拍的電影，帶動萬華商圈重獲新生，振興產業與文化觀光，並且成功行銷剝皮寮老街。

近年來影委會協拍的跨國製作《曖昧》、《臉》、《霓虹心》、《一頁台北》等電影，逐漸將臺北場景映入國際電影人的印象；去年德國電影《The Chinese Man》龐大的攝製隊伍來臺，印度



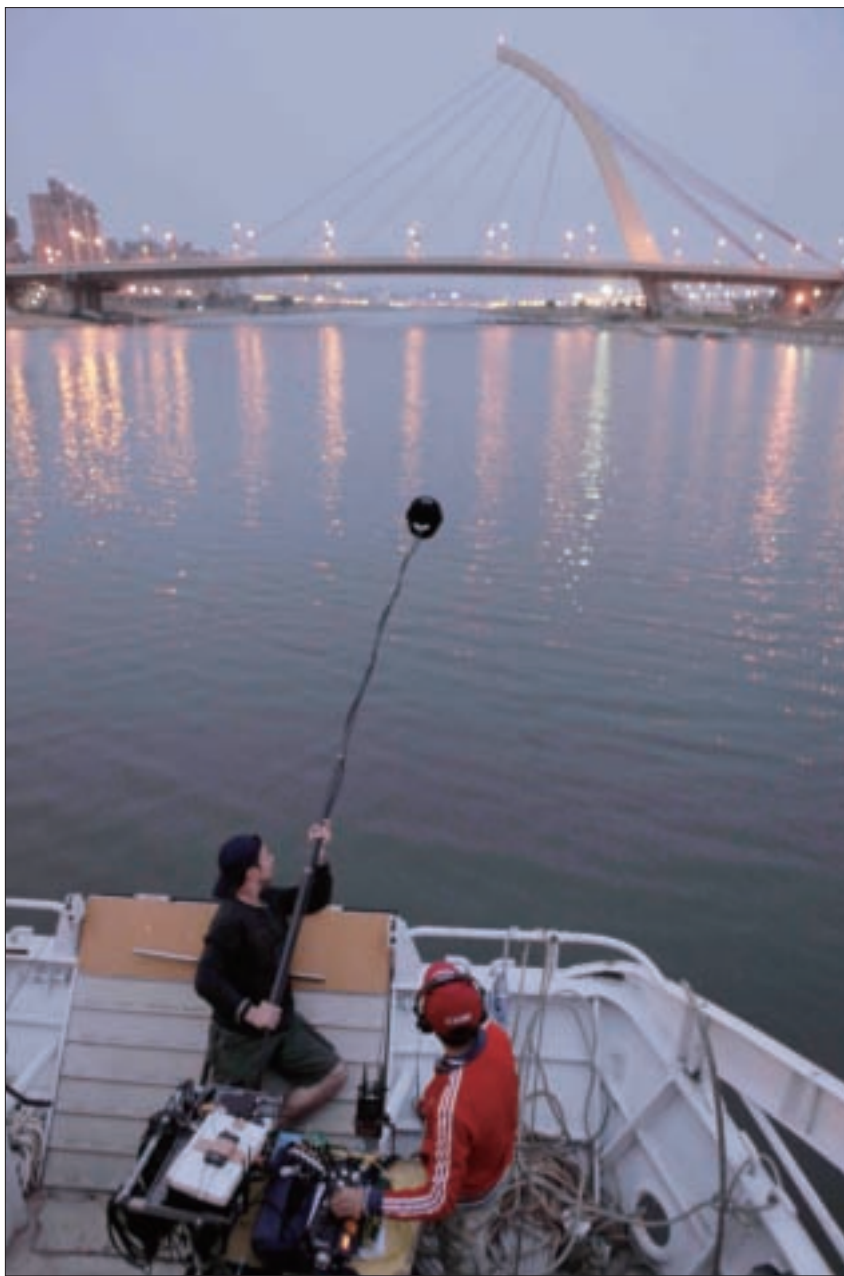
夏日傍晚，去享受台北電影節精心規劃的一場場電影吧！

寶萊塢電影《Kick》也即將有大支團隊來臺拍攝，對活絡本土影視業的助益很大。

以電影行銷城市，臺北市影委會與台北電影節扮演相輔相成的角色：臺北市影委會彙整大臺北地區具有特色的場景資料，供國內外電影人參考，並且協助拍攝電影場景的申請、協調工作，打造一個對影視友善的城市；台北電影節則大幅拓展了城市行銷的接觸幅員，成為國際影人感受到臺北之美的平台。

胡幼鳳指出，近年來參與「國際青年導演競賽」評審、競賽的國際影人，來到臺北後的親身體會，或者網路蒐尋發現影委會的豐富場景資料，常能激發他們來臺取景的動機，甚至有位德國評審發想為臺灣而寫的劇本，正是因熟悉而產生對臺灣的感情。

於是，城市的對望、城市的探索，以電影為引，所有的文化、觀光、城市行銷、資源交流與共享，如百川納入汪洋的大匯流。一場場的電影盛會，帶動電影人跨越城市的互動瞭解，並以作品流傳於全球，邀你一起參與體驗！



電影《第36個故事》在臺北各大景點取景，扮演影視觀光的推手。（圖／原子映像有限公司提供）

►相關資訊

時間：6/24 ~ 7/16

地點：臺北市中山堂、臺北信義威秀影城、臺北總督數位影城、臺北電影主題公園、西門紅樓

網址：www.taipeiiff.tw

票種資訊：

單場票券：每張200元（學生及身心障礙者及65歲以上老人可購買

優惠票，每張180元，需憑證入場）。

平日場優惠券：每張150元，限週一至週五下午6時之前場次。

團體購票：即日起至影展前接受團體購票，單一場次購買10張以上票券，即享團購優惠，可洽詢專線。

購票專線：2528-1077



洪世聰的〈波斯菊的異象世界〉，以數位合成將個人對波斯菊處境的揣想融入攝影作品中。（圖／洪世聰提供）

後花博時代華彩繽紛—— 舞花弄影攝影藝術展

文／陳珍禮 攝影／王能佑

花博雖然落幕，但花香不散，花語不歇。

呼應「後花博時代」來臨，一場名為「華彩繽紛——舞花弄影

攝影藝術展」，在臺北攝影中心展開，延續花博「花」的意涵，規劃「藝心花影」、「原生花境」、「蟲鳥花域」、「古藝花

容」、「動態花姿」、「童心花園」六個主題，即日起至7月31日展出，帶給參觀者結合自然與人文、創意與科技的花卉之美。

回饋空間再利用 舞花弄影打頭陣

本次展覽場地——「臺北攝影中心」面積約74.7坪，目前由臺北市政府文化局負責管理。文化局長謝小韞表示，為了讓攝影創作者有合適的專業空間作為作品展示與交流互動之用，以及強化社區美學教育，特別以此回饋空間成立「臺北攝影中心」，並與中華攝影藝術交流協會、臺灣攝影博物館文化學會合辦第一檔展覽「華彩繽紛——舞花弄影攝影藝術展」。

謝小韞說，之所以選擇這項展覽作為臺北攝影中心的開幕展，是希望延續花博的熱潮，讓花博的美好在民眾的記憶裡延續，同時也鼓勵民眾踴躍參加藝文活動，豐富市民生活。

後花博精神 純藝術的永恆之美

本次展覽策展人莊靈，同時也是臺灣攝影博物館文化學會理事長表示，後花博時代的精神在於將實體的花卉導引至純藝術創作的面向，讓花的美麗永久存續，而每一張攝影作品，都代表著不同創作者看待花卉的不同角度、不同思維，展現出他們表現花之美的不同概念。這項展覽希望以影像藝術的方式來表現「花卉的



「原生花境」主題區展出徐仁修的〈臺灣原生珍稀花卉——水晶蘭〉，呈現晶瑩剔透的美感。（圖／徐仁修提供）



李美儀的〈喜悅的花宴〉，映照出她對臺灣彰化田尾鄉園藝特區草木的驚艷疼惜之情。（圖／李美儀提供）



「童心花園」主題區，邀請民眾手繪心目中的花卉之美。

創意影像之美」、「臺灣特有珍稀花卉的原生態之美」、「花卉與動物和諧共處的自然之美」，以及「傳統藝術中有關花卉的形象之美」。

在「藝心花影」主題部分，展出有關花卉的創意影像，邀請國內23位知名攝影家提供代表性作品參與展出。〈波斯菊的異象世界〉作者洪世聰表示，創作這幅作品的背景是在金瓜石一處礦場廢墟中，看見波斯菊嬌嫩的軀體，和身邊粗獷的環境形成強烈的對比，他想像自己如果是波斯菊，是否有勇氣踏出廢墟。洪世聰用數位拼貼及合成的手法表達影像所潛藏的意念，希望攝影作品是「可對話的、可幻想的。」民眾經由觀看，獲得如同閱讀般的啟發。

奇花蟲鳥入鏡 剎那變永恆

而「原生花境」則展出臺灣特有的珍稀品種花卉的原生態影像，搭配知性的文字，期望能讓民眾在美感欣賞的角度之外，也

能珍惜臺灣的珍稀花卉。其中展出一幅作品〈臺灣原生態珍稀花卉——水晶蘭〉，就是由社團法人中華民國荒野保護協會創會理事長徐仁修所拍攝，莊靈表示，這些花卉多是臺灣的特有種，若沒有這些堅持到底、苦苦等待的攝影師，一般民眾很難有機會一窺這些也許名不見經傳，卻是臺灣山林中最珍貴的小精靈。

蟲鳥花域 提醒民眾珍愛自然

「蟲鳥花域」主題藉由臺灣的花與蟲、花與鳥或花與其他動物之間共存共榮的攝影創作，表現花與其他自然界生態體系間的和諧共生，以提醒人類更該負起地球村一份子的責任。「童心花園」則與北投區幾所中小學合作，展出學生們拍攝的50件花卉創作，讓民眾看見孩子們眼中的花花世界；此外，該區也特闢創作區，參觀民眾可以自行取用紙卡，繪下心目中的花，成為整個展覽的一部分。



北投區幾所中小學童的攝影作品也在此次展覽之列。

臺北國際花卉博覽會為臺灣的軟實力做了一次完美的展演，「華彩繽紛——舞花弄影攝影藝術展」接續花博，為臺灣的花卉文化創造出更大的影響力與共鳴效果。找個時間，前往北投共賞花之美吧！

►相關資訊

日期：即日起～7/31

地點：臺北攝影中心（光明路22號）

電話：2897-9314

開放時間：週二～週日10:00～17:00（每週一及國定假日公休）



寧夏夜市以道地傳統小吃聞名全臺。(王能佑攝)



來夜市呷辦桌 寧夏千歲宴開桌

文／劉淑婉 攝影／高讚賢

今年5月1日，對臺北市寧夏夜市觀光協會總幹事林定國來說，是個難忘的一天。

這一天，是「寧夏千歲宴」開放預約訂位的第一天。大清早5點左右，還在睡夢中的林定國被手機鈴聲吵醒，電話那頭，對方一邊吃著豆漿燒餅，一邊詢問林定國千歲宴的訂位方式。聽完林定國的說明後，對方立刻發送簡訊訂位，簡訊中提到，媽媽今年80

歲了，原本還在傷腦筋要如何慶生，知道有千歲宴後，認為這是送老人家最好的禮物，不但象徵可以「呷百二」，甚至還能吃到「千歲」，實在很感謝寧夏夜市的創舉！

讓林定國難忘的不只如此。單單5月1日當天，他起碼接了兩、三百通千歲宴的詢問電話，大量的電話讓他接到手軟。

懷舊古早味 千歲宴登場

「寧夏千歲宴」為何有這麼大的魅力？

寧夏夜市自去年7月起，率全國之先，以辦桌方式呈現夜市小吃的美食風味與文化，讓消費者在舒適整潔的用餐環境中，一次享受寧夏夜市道地小吃。辦桌第一部曲「寧夏辦桌強強滾」，結合當地10餘攤知名的小吃攤商，推出後，大獲好評；寧夏夜市再



來寧夏夜市呷千歲宴辦桌，一次可嘗遍餐齡合計超過一千歲的各式小吃。

接再厲，第二部曲以「八國聯軍——無國界料理」上場，強調寧夏夜市小吃的多元化和異國風情。

繼一、二部曲後，寧夏夜市這次決定從傳統中找元素，聚集當地20家至少有50年以上歷史的夜市老店，推出餐齡合計超過一千歲的「寧夏千歲宴」，同樣以辦桌方式，要擄獲消費者的胃。

林定國說，不少寧夏夜市的老店家從早期圓環時代開始經營，留存到現在，是許多老臺北人小時候的美食記憶，「千歲宴」要藉這些古早味勾起大家記憶深處的美好回憶，以及當年濃濃的人情味。

長年擔任寧夏夜市觀光協會顧問的鬍鬚張董事長張永昌指出，其實，寧夏夜市會推出「辦桌」，是源自臺北市長郝龍斌的發想。有一次郝市長到寧夏夜市吃小吃，才吃了三攤後就吃不下了，面對攤商的熱情和可能吃撐肚子的兩難，郝市長靈機一動，提及何不將夜市小吃以辦桌呈現，既能一次大啖10餘種小吃美食，又能呼朋引伴同享歡樂。市長的構想獲得大家認同，在市府市場處積極協助下，寧夏夜市才開全國風氣之先，打造不一樣的

夜市美食文化。

林定國表示，「千歲宴」結合店家與攤商，端出的菜色包括寧夏夜市最老的店、有80年歷史的「蓮」飲料吧的楊桃汁、走過60年歲月的環記炒腰花，以及逾50年風華的圓環邊蚵仔煎、臺南碗粿、鬍鬚張魯肉飯、里長伯的臭豆腐和麻辣腸旺、經營逾40載的李家香無刺虱目魚肚湯、嘉義蔡的火雞肉飯，還有寧夏夜市有名的蛋包蝦仁湯及古早味豆花等。林定國強調，「千歲宴」不但要讓大家吃到正港道地的美味，還要呷得「澎湃」。

熱烈迴響 未演先轟動

目前「千歲宴」已預訂的名單中，逾一成是屬於晚輩要為長輩慶生的，林定國說，這是始料未及的，令人感到驚喜。

「千歲宴」受歡迎的程度，連北市府1999市民熱線也接獲許多民眾的詢問。林定國表示，4月14日寧夏夜市邀請郝市長先來為「千歲宴」暖身，經媒體披露後，第二天，他就接到1999的電話，詢問寧夏夜市最近是否要辦活動，1999還請他提供「千歲宴」的資料，以便第一時間服務民眾。



寧夏夜市會推出「辦桌」，其實是源自臺北市長郝龍斌（左二）的發想。



一碗麻油雞，暖暖你的胃。



清爽不膩的豬血湯，令人垂涎欲滴。

臺北市寧夏夜市觀光協會理事長許家和表示，「千歲宴」未演先轟動，受到消費者青睞，是寧夏夜市攤商和店家以互利共榮與共好的觀念，不斷蛻變、創新，才能有今天開花結果的時刻。他說，過程中，北市府的協助和支持也很重要，正所謂「自助而後人助，人助而後天助」。

許家和認為，「千歲宴」對寧夏夜市來說是一個新的里程碑，從傳統出發，融合創新，讓夜市小吃展現的不只有美味，還饒富歷史與文化內涵，這是寧夏夜市難得的資產，他深信「千歲宴」將帶動新一波臺灣夜市文化的風潮。

►相關資訊

時間：即日起～8/15，每日18:30～21:00，一日一輪，每日最多容納6桌，每桌10人。

預約方式：請洽寧夏夜市觀光協會總幹事林定國0915-692-480



防災 防災

預先準備保平安

文字整理／連美智 繪圖／劉淑儀

當天然災害來臨時，你是驚慌失措？還是鎮靜以對？

臺灣屬亞熱帶季風區氣候，又地處環太平洋地震帶上，水災、地震是無法避免的天然災害。日前日本宮城縣外海大地震，無情的海嘯、火災與核能電廠意外重創日本，讓人對此種猶如幾何級數乘數效果的「複合式災難」，更是抱著戒慎恐懼的心理，因為

無法預知何時會引發大災害，也無法想像所造成的破壞。

正因為如此，在面對各種災難時，每個市民都要有「複合式防災」的意識，先建立一種應對的態度，以及一套基礎的應變機制，亦即秉持避災的觀念，防患於未然，擴及強化硬體，達到防災、避災的目的。

關於防震 可以這麼做

臺北市政府消防局表示，民眾平時就應有防災的觀念，例如準備緊急避難包、熟記1991報平安留言的操作方法、瞭解防災公園的位置等，當發生強烈地震時，所在建築物已有明顯變形，且餘震不斷，就可攜帶平時準備好的緊急避難包，內含水、食物（如罐頭、乾糧、巧克力）、毛毯、

木下諄一 蒲公英之絮隨風紛飛

文／謝佳伶
攝影／王能佑
落腳在臺北



木下諄一（中）以中文長篇小說《蒲公英之絮》榮獲今年的臺北文學獎年金正獎。（圖／木下諄一提供）

如同人與人的相遇是一種緣分，而人與城市之間也有著類似的東西。那是一種看不見、摸不著，一股神奇的力量。正由於這股力量，人被城市召喚而來，當緣分盡了，人又離開城市而去。

——節錄自《蒲公英之絮》

日本人木下諄一，以中文長篇小說《蒲公英之絮》榮獲今年的臺北文學獎年金正獎，也是臺北文學獎設立以來第一位獲獎的外籍人士。從只會說「你好」，到以非母語的中文進行創作並受讀者與評審的青睞，實在很不容易；而且在他筆下，異鄉人在臺北所經歷的內心掙扎及生活情懷，都被描寫得深刻極了。

教學與編輯經驗

中文聽說讀寫一把罩

學習外語至可溝通，已具有相當的程度；能用來創作，那又邁入更高的境界。木下諄一的中文精進之路，除了個人的努力外，

還可歸功於他人生中幾段重要的經歷。

大學時期，木下諄一耳聞臺灣留學生說著故鄉的種種，讓他心生嚮往，於是在民國69年第一次來臺灣觀光並學習中文，當時他隨手買了一本中文學習書自學，卻怎麼也學不通；隔年他又來，還是學不好，心有不甘之下，索性休學來臺灣認真學習，前前後後花了8個月才把中文學好。民國78年，他正式來臺北定居，一住就是20幾年。

來臺後，他曾於輔仁大學進修推廣部教授日文高級班，以日本散文、小說為教材，課堂上他把日文作品以中文講解給學生聽，這個過程讓他教學相長，對中文在文學作品中的語彙有了更深入的了解。他也曾任觀光雜誌的總編輯，在每天都得閱讀大量中文資料的情境下，使用中文就像呼吸一般自然，即便有不懂的地方，也可向助理請教。因為這些工作經驗，讓他的中文能力進步神速，埋下了日後以中文創作的契機。

從那裡到這裡

人與城市的緣分

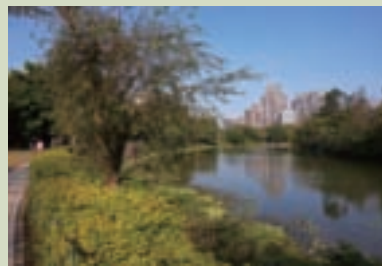
木下諄一以感性的口吻，詮釋臺北與故鄉在他腦海中流轉的影像，他形容：「從那裡（日本）到這裡（臺北），兩個世界不斷置換著，在記憶中如大理石紋路般美麗地交錯……。」

他說，初在異鄉，很容易回答出喜歡這裡的什麼、不喜歡這裡的什麼，但住久了，已經沒有什麼喜歡不喜歡的，身邊的人事物早都習以為常，可以全盤接受，住在臺北長達20幾年的他，已無法為臺北描繪出一個清楚的輪廓。

前年底，木下諄一與太太原有返日的打算，卻在這時得知臺北文學獎徵件的消息，讓他躍躍欲試。想參與臺北文學年金類徵選，需先提出一年完整的寫作計畫，並附上部分作品提供審查，入圍的話可獲得一筆年金，讓作者能無後顧之憂在時限內完成作品。不久之後，木下諄一就接獲主辦單位的入圍通知，驚喜之



木下諄一得獎小說《蒲公英之絮》，深刻描寫異鄉人在臺北的生活情懷。



木下諄一常到住家附近的大安森林公園尋找靈感。

餘，他也暫緩了回國計畫，花了1年左右完成了這部《蒲公英之絮》。

「看來，我跟臺北的緣分還沒有盡。」木下諄一這麼說。

寫臺北、讀臺北 異鄉的文學與生活

在木下諄一的眼中，臺北的每個角落都充滿了故事。在《蒲公英之絮》一書中，他選擇以林

森北路的日本料理店串連整個故事，並以幾種日本人在臺北經常從事的職業類別如補習班的日文老師、日商公司職員、空服員等作為主角的原型來鋪陳故事，因為貼近生活，所以更顯真實。

他說，這部小說是要參加比賽的，一定要條理分明，因此花了不少時間構思、企畫；他形容，就像蓋房子一樣，要先畫好藍圖、打地基，最後再做完整的

裝潢。為使這部小說更生動，他深入採訪飯店內的日式料理店，研究生魚片的製作過程、食材處理的小祕訣等，因這些細膩的描寫，讓小說讀起來饒富趣味。

除了在家裡寫作，木下諄一也常到住家附近的大安森林公園散心、找靈感，他認為，如果哪一天離開臺北了，這座與日常生活休戚與共的公園絕對會是他最懷念的地方。

談到文學，木下諄一透露，很喜愛白先勇的《臺北人》，尤其是〈金大班的最後一夜〉這篇，將老臺北人的心境、早年舞廳的生態刻畫得生動極了，讓他印象最為深刻，最近他更迷上林海音的作品，一讀便愛不釋手。

這次得獎，對木下諄一來說意義重大，這不只是一個肯定，還凝聚了他在臺北的美好記憶；他也將筆耕不輟，再寫出膾炙人口的作品。他說：「未來回顧這段歷程，我一定會覺得來臺北是很正確的決定。」



(圖／董谷音提供)

時序入夏，原本藏在厚重冬衣裡的脂肪都要露臉了！肚子上的三層肉、手臂的掰掰肉，不僅不美觀，更是肥胖的警訊，很容易成為高血壓、高血糖、高血脂的三高族群，對健康亦會造成影響。

其實，只要用對方法，便能擁有窈窕的身材、健康的身體，且讓中醫師與營養師來告訴你，入夏時分兼具瘦身與養身的飲食之道，讓我們一起度過一個健康又窈窕的夏季！

呷冰呷涼 小心肥胖

或許是氣候變遷，夏日氣溫日漸攀升，高溫時連風都烘熱無比！在炙熱的暑天裡，冰品冷飲似乎是多數人選擇的消暑方式，

一盤刨冰、一杯珍珠奶茶沁涼下肚，令人舒爽暢快，不過，中醫師和營養師卻一致認為，冰品冷飲不僅不能完全解暑止渴，且多是夏日肥胖的元兇！

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師吳建東表示，冰冷飲品因為溫度甚低，吃的時候容易讓味覺遲鈍、變得較不敏感，所以不少



適當的運動是夏日維持窈窕體態的好方法。

窈窕一夏！ 清爽好健康

文／李寬心 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師吳建東
臺北市立聯合醫院林森中醫院區營養師周千欽

冰品會增加含糖量，消費者喝起來才會有甜味，因此熱量相對偏高；又加上冰品較容易傷脾傷胃，使消化系統能力變差，也會影響到腹部大小腸外面的經絡脈暢通，進而影響到排泄能力，易在腹部累積脂肪，可說是雙重的負擔和傷害。若實在是耐不住冰品的誘惑，建議可以吃少一點，



含咖啡因飲料可提升新陳代謝，消耗體內熱能，但須注意攝取量。（圖／董谷音提供）



夏天食慾不振，可多吃蔬果，又能促進消化。

慢慢吃、不吃清冰，但還是少碰為妙。

臺北市立聯合醫院林森中醫院區營養師周千欽也認為，除非特別要求，否則一般冰冷飲品多會含糖，加以夏天悶熱，多數人不愛吃正餐，偏愛可樂、啤酒、洋芋片等冰品或零食，而這些食物多是高熱量，有較多的精緻糖分、油脂，比起正餐的熱量更高，反倒容易致胖。

她補充，天氣冷熱會影響人體的基礎代謝率，特別是夏天，由於外界的氣溫較高，人體不需要產生過多的能量來維持體溫，所以也就不需要拚命工作，提升基礎代謝率，在這樣的情況下，若是與冬天吃進相同熱量的食物，在基礎代謝率較低的情況下，自然容易變胖。

運動vs.食物 元氣一級棒

不過，周千欽也特別提醒，不要以為夏天的基礎代謝率下降，就想以節食不吃的方式來瘦身，這可是錯誤的瘦身方式，甚至會愈減愈胖！她建議想要在夏天維持窈窕身材，有以下三種方式：首先，飯前可以吃一點溫和易消化且較不酸的水果，像是蘋果、木瓜、水梨，分量大約一個拳頭

大小的量；利用水果中富含的果膠來延緩胃的排空率，減少飢餓感，以達到抑制食慾的效果。

再則，如果真想喝飲料，建議可以喝一些含咖啡因的飲品，像是咖啡、綠茶，但先決條件是去冰、無糖；咖啡因可以提升新陳代謝，促進體內熱能的消耗，不過須注意攝取量，每天的飲用量咖啡不要超過300c.c.，綠茶不超過600c.c.為參考。

還有，運動前可以先吃一點碳水化合物如澱粉類，周千欽指出，有不少民眾以不吃澱粉類食物來減重，其實是錯誤的觀念，因為碳水化合物可說是幫助脂肪燃燒的火種，有助加速脂肪代謝，體內少了碳水化合物的助燃，有可能造成體脂肪愈來愈高的反效果；運動前食用的分量也不宜過多，像是一、兩片全麥土司，或是半根香蕉，還是一杯鮮奶，都是適當的。

吳建東則提醒民眾，夏天因為身體多偏燥熱，所以建議少吃如燒烤類、油炸類等較屬燥熱的食物，以及高熱量的食物，可以多吃一點非寒性或燥性的平性食物，例如番石榴、蘋果、木瓜、草莓、楊桃、桑椹等水果，或是蓮子、四季豆、豌豆、黑豆、黃

豆、木耳、銀耳、山藥、馬鈴薯等。

此外，適當適量的運動，也是維持夏日窈窕體態的好方法，如果可以在清晨5時至9時之間起床運動，有助於喚醒身體的氣血循環，提升一整天的新陳代謝，不但身材更加苗條了，也可以提振一整天的精神！

►周千欽營養師的夏日飲食建議

1.少量多餐、多吃蔬果：天氣太熱食慾不好，建議可吃纖維質較多的蔬果，一方面可以促進消化，另一方面也可以增加飽足感，例如清熱的大、小黃瓜、幫助脂肪代謝的甜椒等。

2.適當攝取蛋白質：蛋白質是形成人體肌肉的主要成分之一，而人體的肌肉量與新陳代謝成正比，故適量的低脂性蛋白質也是維持身材的要素。建議可多攝取白肉，如雞肉、魚類或者是豆類食品。

3.每日補充足夠的水分：溫水能促進新陳代謝，加速體內廢物的排除，每天飲用適量的溫水，才能擁有健康的身體。每日飲用水量為體重每1公斤30~40c.c.的溫開水，以體重50公斤來說，每日應攝取1,500~2,000c.c.的水。



走進日星鑄字行，迎面而來的銅模，為鑄字行最珍貴的資產。

留住文字的溫度

日星鑄字行

文／田梅紫 攝影／王能佑

翻開書本，攤開回憶，你可記得往昔書冊的模樣？

它沒有印刷華美卻冰涼的工整電腦文字，相反的，那彷彿壓印上去的不完美字體，意外保留一股人的情味。

這種複印方式稱作「活版印刷」，也是宋代畢昇使人類智識與中華文化得以積累傳承的劃時代發明。誰又能料想到，原在神州湧動的活版印刷術，現僅餘臺

灣這座蕞爾小島留存，還有那最珍貴的資產：正體字銅模。

其背後是日星鑄字行老闆張介冠不惜連連虧損15年，也要死守臺灣最後一家鑄字行的故事……。

百年工藝 十年摧毀

走進太原路97巷13號的日星鑄字行，大部分訪客都為迎面而來的密麻鉛字感到震撼——12萬餘漢字、上百套英文字體與常用符

號，蒙著塵埃靜等在這處微型工廠，凝結那段曾經榮光的歲月。

「活版印刷又名凸版印刷，即直接上墨在鉛字上並轉印紙上，原理就像蓋印章。至於為何稱作『活版』呢？這是因為用在某書的鉛字經過拆解、重新融鑄，可拿至另一本書重複使用。」在印刷機間打滾長大的張老闆笑著說明大家從小聽到大的活版印刷，而鑄字行在產業鏈中的角色極為



日星鑄字行老闆張介冠見證臺灣活版印刷產業的興衰，執意守住這門傳統產業。

單純，就是照著書稿以銅模鑄鉛字、檢字（從字架上找出要用到的字），再給印刷廠排版印刷。

現今俗稱彩色印刷的平版印刷因採電腦作業，不需經過這麼多人工環節，工序簡單許多，加上機器不停輪轉，一小時就有上萬刷，比活版印刷一天的產值還高。「兩相比較，活版印刷自然逐步式微，而這不過是10年間的事情！」見證臺灣活版印刷產業興衰的張老闆不住搖頭慨歎，感觸良多。

從日治時期到民國70年，臺北市書籍印刷工業在萬華區蓬勃發展，大型印刷廠和鑄字行動輒擁有上百名工人；即使當時微型電腦Apple2已發展出簡單編排系統，仍未有人察覺這是個警訊。民國75年至85年，架構與功能越趨完整的電腦排版鋪天蓋地而來，輕易摧毀運行百載的活版印刷產業，廠房倒的倒、師傅走的走，就連光復後臺灣最大的鑄字行

——中南鑄字行，也於民國90年吹起熄燈號。

日星字海 光芒點點

即使是最昌盛的時期，日星不過是最微小的光點——30多名員工，只比一、兩家同業更具規

模，卻留存最完整的正體字活版印刷文物，例如宋體、黑體、楷體3種字體與初號至六號7種字級的銅模。

「最珍貴的就屬楷體銅模，由於日本漢字較少使用，加上中國大陸採用簡體字，因此目前保存



張介冠自民國95年開始摸索著修復銅模，不願鑄字技藝就此凋零。

最完整的正體字楷體銅模即是這一套。」長年觀察的張介冠語重心長地說，臺灣的活版印刷術仍活著，尚未如中國大陸般走入歷史，但若這門文化工藝再不受重視，勢必無聲息地消逝於時代洪流中。

之所以緊抱堅持，全因其中蘊藏家族傳承的精神——張介冠的父親原在報社承辦印刷業務，民國58年決定開設印刷廠，後因購入的印刷機器無法即時交貨，轉而成立鑄字行。當時年方17的張介冠也放棄黑手一職，先後到父親友人與舅父的印刷廠跟著師傅日夜學習，19歲才回到日星幫忙。

「我舅父的家族對臺灣活版印刷也有深遠影響：大舅父從事製造銅模、鑄字機和自動送紙機等器械，三舅父則調整鑄字行的字架排列方式，提升檢字速度。」老闆解釋，臺灣的字架分為常用字（約2,058個字）和罕用字（約8,000個字），皆按字典部首和筆畫排列，從日治時期開始沿用；但國民政府來臺後，部分國字不在日本漢字之列，多數鑄字行不將其按規則排入其中，反倒另做增補字架，導致檢字人員需再強記新的工作區塊。他的三舅父不但把增補國字歸進原有字架，更抽出使用率最高的86個字做成常用字盤，放置在字架中心處，作業動線更順暢，產能自然提升。

聽著解說，環顧鉛字海，令人不禁恍然點頭。老闆悠悠地說：「這就是內行門道，也是文化資產。創業初期，日星規模小、字不多，但客戶仍舊捧場，缺的字再從其他地方補足，就是這份情，才讓日星得以和大家一起走過來。」雖然日星從去年到今年，僅接到兩本詩集的鑄字、檢字工作，但他深信，活版印刷更能顯露人文息氣，極為貼合藝文出版品，有其存在價值，因此目前開放給有興趣的民眾免費參觀及購買鉛字；他還說：「未來，



臺灣的字架分為常用字和罕用字，另外還有增補字架。



張介冠認為，每個正體字都蘊含了悠遠的歷史意義，是中華文化最精髓的部分。



日星鑄字行目前開放給有興趣的民眾免費參觀及購買鉛字，更希望未來能成立活版印刷工藝館。



日星鑄字行的義工來自各行各業且不分國界，皆因認同老闆理念而前來響應「字體復刻計畫」。

只要臺灣還需要活版印刷，我們也會陪大家走到最後！」

人情字情 習之惜之

除了人情，張介冠不捨的還有「字情」。「每個正體字皆蘊藏『六書』造字法則，歷史意涵盡在其中，臺灣何其幸運，保留了中華文化最精髓的部分！」他輕撫歲月悠長的銅製字模，眷戀不已。

問他最喜歡哪個字？老闆直言每個字都好、都美，也都有生命力。他隨意拾起一個「朗」字，說著：「像這個字由『良』和『月』組成，讓我想起日星為保留活版印刷文化，招募民間志工效力、尋求臺北市政府協助成立工藝館，仿如在闖黑深夜，雖尚未迎來黎明曙光，月光卻灑落一地柔美，照見美好未來……。」

除了守住傳統產業，不願技藝就此凋零，張介冠還有個更大的夢：成立活版印刷工藝館，注入

文創新意，讓世代子孫看字、印字，更能惜（習）字！他從民國95年開始摸索著修復銅模，1人1天8小時，8小時僅能修1字；之後在《蘑菇》手帖編輯建議下，才於網路上招募義工參與「字體復刻計畫」，至今運行3年。

這群義工來自各行各業，不分國界，美國、英國、加拿大、日本等皆有人響應，採訪當天，我們甚至意外遇見埋首工作的法國人，他原在母國學習中文，只因認同老闆的理念便遠赴臺灣。

「我們一路走來跌跌撞撞，包括該從何處著手、採哪種方式修復，甚至是建置數位化資料等。日前學者會勘後，建議先進行清點造冊、整理保存等基礎工作。」看著義工們為鉛字與銅模拭去塵埃、一一歸位，張介冠透露，此舉亦可培養大家對字的情感與共識，未來在修復時，才能想像它的原貌。

當鑄字機的咕咕水聲和隆隆

轉聲響起，鉛液在攝氏300度至360度被壓蓋上銅模，接著瞬間冷卻成銀白方型鉛字，老闆淡笑說，自己只是想做點事，讓漢字文化與產業精神根留臺北，一如他看著父執輩背影長大的溫暖童年……。

►活版印刷工序

拿到原稿→鑄字行鑄字、檢字，將鉛字拿給印刷廠→印刷廠排版、打樣→送回編輯校對，無誤即付梓→印刷廠將鉛字排版拆開還給鑄字行，鑄字行融鉛造新字，僅收取鑄字工錢。

►相關資訊

地址：太原路97巷13號

電話：2556-4626

開放時間：週一至週五09:00～12:30、14:00～18:00；單週週六09:30～12:00。

義工招募網站：

rixingtypography.blogspot.com



很高興遇見你，親愛的。

最初，是你無私的包容感動了人海中飄泊的心。那時節啊，北風吹得正凜，櫛比鱗次的高樓、車流如河的街景，以及閃爍霓虹的炫奇，處處充滿著無限驚奇。無論是來自世界哪個角落的人們，親切的你，總能找到最合適的語言進行溝通，在人們徬徨的時刻，點亮一盞希望的明燈。

初春來臨時，你再三熱情邀約，陽明山上櫻花正美，杜鵑、海芋各自繽紛著不同的絢麗；盛夏時分，你說最好起個大早，到植物園與新荷一同品味空氣裡美好的清新；秋高氣爽，你衷心提議可以一起到南港品桂花，或者士林官邸賞菊；等到北風再度吹起，街頭燈光交織成一片溫暖，已落了葉的枝桠似乎也被擁進和暖溫柔的臂彎之中。

走過四季變換，感受來自於你的真誠關懷與無私付出，於是，深深依戀且緊緊攀附。等待春風和煦，這積蓄已久的情感就將爆發，葉葉片片，以最自然純粹的形式，旺盛著源自於你的生命能量。

很高興遇見你，親愛的臺北。



自然風蓋飾

為瓶罐換上好風情！

文／李寬心 攝影／楊志雄 示範／黃雪春（手作達人）

近年來鄉村風盛行，販售著各式和風小物、北歐雜貨的生活小鋪更是備受青睞，若你也是雜貨迷，不難發現，推陳出新的各類雜貨一個比一個可愛，小瓶小罐，小盤小碗實在買不勝買，不是家裡沒地方放，就是口袋不夠深，最後只能望物興歎！

試想，如果可以把家中的器物變

身為鄉村風、自然味的雜貨飾品，兼具美觀與實用，何嘗不是件美事！本期的幸福手作館要教大家如何利用棉麻布、蕾絲、麻繩，幫果醬罐變裝，讓看似單調的玻璃罐變身成鄉村風的可愛雜貨。

現在，用罄吃完的果醬罐可別隨手丟棄，且讓我們一起將小物再利用，隨手做環保。



用罄的果醬罐，只要簡單幾個步驟，再繡上自己喜歡的文字，就變成了獨一無二的自然風蓋飾。

自然風果醬蓋飾

材料：（果醬罐含蓋一個）、棉布或棉麻布一塊（長寬至少為果醬蓋直徑3倍）、細鬆緊帶一條、蕾絲一條（長度約為果醬蓋周長的1.5倍）、手縫線、繡線。

工具：手縫針、繡針、鬆緊帶針、水消筆、鉛筆、布用剪刀、圓盤（直徑為果醬蓋直徑約2倍的盤子）。

**作法：**

1.先用圓盤當模型，以鉛筆在布上畫出一個圓，再以布用剪刀將畫出的圓形剪下。



3.因繡線極細，可取一截繡線穿過繡針，之後繡線的兩頭併攏打結，利用兩股合為一線，沿著作法2描好的輪廓以回針縫（可參看519期的圖示作法）的方式繡上。



5.將果醬蓋置於布上（此時布背面朝上），用鉛筆於果醬蓋外圍2公分寬處畫一圈。



2.圓形布先雙邊對摺再對摺（共摺2次），取中心點，之後以水消筆在中心點附近寫下或畫出想要描繪的字或圖案。



4.順著布的邊緣先內摺約0.5公分左右，並在內摺處放上蕾絲，蕾絲的邊正好與內摺處的外緣對齊，以手縫線用平針縫（可參看518期的圖示作法）將蕾絲縫妥，並剪去蕾絲多餘的部分。



6.取鬆緊帶，以平針縫平均縫距0.5公分左右，沿作法5畫好的輪廓縫上，結尾處交叉打結兩次收尾，再套在果醬蓋上，可愛鄉村風的蓋飾就完成了。

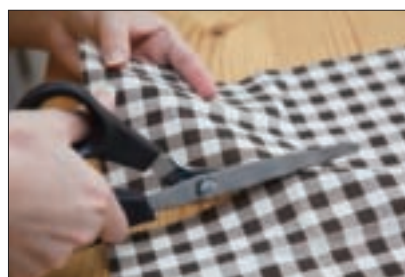


簡約風果醬蓋飾

除了採用鬆緊帶的作法，還有另外一種更簡單的果醬蓋飾，只要輕鬆3步驟不需要動針線就能完成！



材料：棉布或棉麻布一塊、麻繩一條、花邊布用剪刀。



作法：

1.以花邊布剪刀先裁一塊，布邊長約比果醬蓋直徑長約4公分左右的正方形布。



2.裁好的布置於果醬蓋上，將麻繩繞過瓶口，於中間打一平結，再打上蝴蝶結；最後剪掉多餘的麻繩，調整一下蝴蝶結即可。

果醬DIY輕鬆做

除了將果醬罐改裝變成可愛的收納罐，當作居家裝飾、收納小物，也可以自製果醬填裝進去再使用喔！況且自製的果醬不含化學添加物，料多實在，天然又健康！

材料：桑椹400公克、糖200公克、檸檬半顆擠成汁。

作法：

1.桑椹與糖一起浸漬至糖融化。

2.先將約一半的作法1食材與檸檬汁倒入鍋中，以中火煮滾，期間需不斷攪拌，熬煮約10～15分鐘後，再將剩下一半的食材倒入，繼續熬煮攪拌，且將表面的浮物與氣泡撈起，最後煮至果漿成濃稠狀即可。

Tips：

1.檸檬汁與糖的分量可依個人喜好的酸甜度做增減調整。

2.用來保存果醬的器皿需要徹底擦乾，不可含有水分。

3.自製的果醬因為不含防腐劑，還是要趁鮮品嘗最好。

100年6月15日～7月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
臺北市幸福犬貓 VIP 認養活動	每週日 10:00～16:00 / 臺北市動物之家（潭美街852號）	北市動物之家 ☎8791-3253轉3254
新移民閩南語研習班 【報名額滿為止】	即日起至6/30（四），每週二、三、四 13:30～16:30 / 萬華區新移民會館	大安區公所 ☎2351-1711轉8903
「2011 老屋改造大作戰」基地 公開徵選活動	即日起至6/30（四）/ 詳情請至www.uro.taipei.gov.tw查詢	北市府都市更新處、 中華民國都市設計學會 ☎2321-5696轉2931、2705-5273
「高中登科祭——書福道」體驗活動	即日起至7/23（六）/ 詳情請至www.tct2560.com查詢	北市孔廟管理委員會 ☎2592-3934轉23
推廣節能標章產品活動	即日起至7/31（日）/ 北市各大家電特約商 詳情請至www.tgpf.org.tw/8D15查詢	北市府產業發展局 ☎1999轉6606
新移民生活成長營 【報名額滿為止】	即日起至8/2（二），每週二、四、五 14:00～17:00 / 南港區新移民會館	松山區公所 ☎8787-8787轉734
2011 綠竹筍季	即日起至8/31（三）/ 詳情請至www.tfa.org.tw查詢	北市府產業發展局、臺北市農會、 臺北市瑠公農田水利會 ☎1999轉6590、2707-0612轉266
「2011 臺北市都市空間改造方案—— 都市彩妝」徵選活動	即日起至8/31（三）/ 詳情請至www.uro.taipei.gov.tw查詢	北市府都市更新處、 英康國際會議顧問公司 ☎2321-5696轉2931、 2758-5450轉217
北市稅處網路申辦 e 點通	即日起至9/30（五）/ 詳情請至www.tpctax.taipei.gov.tw查詢	北市稅捐稽徵處 ☎2394-9211轉162
「建國百年 獎金百萬」 家戶節能抽獎活動	即日起至10月，各期電費單省電比率達 10%以上家戶，可參加本活動，每階段 總獎金100萬元，第1至3階段收件截止 日期依序為7/15、9/15及11/15，詳情請 至www.dep.taipei.gov.tw查詢	北市府環境保護局 ☎1999轉7244
「健康減重 101 幸福臺北一等一」 獎勵活動【須事先報名】	即日起至11/30（三）/ 限6至64歲民眾 報名，詳情請至101.health.gov.tw查詢或 向臺北市十二區健康服務中心洽詢	北市府衛生局 ☎1999轉1821
濃情密意・幸福 100 ——臺北四季農業樂活遊	即日起至12/10（六）/ 詳情請至www.tfa.org.tw查詢	北市府產業發展局、臺北市農會 ☎1999轉1018、2707-0612轉254
銀髮族健康講座 ——《樂活要動動：健康 i 運動》及 《銀髮族飲食新觀念》	6/15（三）14:00～17:20 / 大同區行政中心禮堂	大同區公所 ☎2597-5323轉803
三五成群健康行為講座—— 提升職場競爭力，成為職場新寵兒！	6/17（五）19:00～21:30 / 龍顏講堂（金石堂信義店5樓）	北市臨床心理師公會 ☎2726-3141轉1261
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學 習講座：開啟寶寶的閱讀之門（6 至 18 個月）【須事先報名】	6/18（六）10:00～12:00 / 市立圖書館葫蘆堵分館	市立圖書館葫蘆堵分館 ☎2812-6513
母乳支持團體—— 親子按摩【須事先報名】	6/18（六）10:00～12:30 / 士林區健康服務中心201會議室	士林區健康服務中心 ☎2881-3039轉257



(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
「OKWORK 新生卡位戰」就業博覽會	6/18 (六) 13:00~16:30 / 信義香堤大道廣場 詳情請至 www.okwork.gov.tw 查詢	北市府勞工局就業服務處台北人力銀行 ☎8663-1000
臺灣北投酒家菜文化系列講座——刀工、排場、酒家菜	6/18 (六) 14:30~16:30 / 北投溫泉博物館	臺北市溫泉發展協會、北投溫泉博物館 ☎2893-9981
2011 南洋之星歌唱大賽 「Who's MVP 南洋之星才藝秀」	6/19 (日) 13:00~16:30 / 臺北地下街12號廣場	北市府勞工局 ☎2550-2151轉204
媽媽教室【須事先報名】	6/25 (六) 09:30~11:30 / 市立聯合醫院中興院區6樓第三會議室	市立聯合醫院中興院區婦產科 ☎2552-3234轉5601、5602
「畫家的童年：藝術的力量」 市民生活講座	6/25 (六) 14:00~16:00 / 市立圖書館民生分館	市立圖書館民生分館 ☎2713-8083
士林區公所 100 年度人口政策活動 「找回家的凝聚力：收涎、抓周活動及親子趣味競賽」	6/26 (日) 09:00~12:00 / 市立士林高級商業職業學校	士林區公所 ☎2882-6200轉6504
新移民電腦班【報名額滿為止】	7/1 (五) 至7/27 (三)，每週一、三、五 14:00~17:00 / 巨匠電腦重慶分校	大同區公所 ☎2597-5323轉803
會動的清明上河圖大展	7/1 (五) 至9/4 (日) / 原臺北花博爭艷館 (捷運圓山站旁) 詳情請至 river.ishow.gmg.tw 查詢	聯合報系 ☎8643-3966
百事大吉——終身學習行動家活動	7/1 (五) 至11/30 (三) / 市立圖書館、臺北e大數位學習網 詳情請至 elearning.taipei.gov.tw 查詢	市立圖書館總館諮詢服務課、臺北e大客服中心 ☎2755-3554、2932-0212轉2
2011 臺北親水節開幕	7/2 (六) / 自來水園區	臺北自來水事業處 ☎8369-5104
2011 年青春少年暑期「揚眉『兔』氣」園遊會	7/3 (日) 09:00~16:00 / 臺北市立木柵動物園 詳情請至 jna.tcpd.gov.tw 查詢	北市府警察局少年警察隊 ☎2346-7585轉1212
臺北市「勞工安全衛生學院」聯合誓師與成果發表大會	7/4 (一) 14:00~17:30 / 市政大樓2樓親子劇場	北市府勞工局勞動檢查處 ☎2596-9998轉734
小小幼童消防營【須事先報名】	7/5 (二) 至7/22 (五)，每週二至週五 /詳情請至 www.tfd.gov.tw 查詢	北市府消防局 ☎2729-7668轉6123
新移民生活成長營 (外籍) 【報名額滿為止】	7/6 (三) 至9/21 (三)，每週三、五 13:30~16:30 / 南港區新移民會館	南港區公所 ☎2783-1343轉862
「職場開『薪』」就業博覽會	7/8 (五) 14:00~16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區，詳情請至 www.okwork.gov.tw 查詢	北市府勞工局就業服務處 ☎2597-2222
100 年 7 月份委外訓練招生及宣導	7/8 (五) 14:00~16:30 / 北市府勞工局就業服務中心	北市府勞工局就業服務處 ☎2872-1940轉293
仲夏夜之夢	7/9 (六) 至8/27 (六)，每週六夜晚 / 動物園大門廣場	市立動物園 ☎2938-2300轉519



星期 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	大學生咻咻造臺灣【文化大學合作】	古典趕流行 【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 【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 【北市勞工局合作】
10-11		臺北一定強 【NEWS98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		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	西洋音樂飆榜／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 【行政院客委會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／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

夏日戲水 安全第一

平安

安全不能只是求神拜佛

臺北市消防局提醒您

- 一、從事水上活動時，應選擇在設有救生人員執勤之水域，一旦發生溺水時，才能立即有被救援的機會。
- 二、『水能載舟、亦能覆舟』，從事水上活動時，應穿著救生衣，以策安全。
- 三、從事水上活動，下水前應先做好伸展暖身運動。
- 四、溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，水底卵石溜滑，應注意身體能否適應。
- 五、不要在水質不清或受污染的溪流中游泳，以防視線不清發生意外。
- 六、遇大雷雨發生時，應立即上岸，往安全處逃避。
- 七、在坡度大的地區，急流及漩流，應特別注意安全。
- 八、養成結伴游泳的習慣，避免單獨下水。
- 九、當水底狀況不明時，切記不可以跳水、嬉戲，以防不測。
- 十、避免在深潭、野塘、積水池（工地）等之深淺狀況不明處嬉遊玩水。
- 十一、若緊急狀況，**請速撥119報案。**



臺北市消防局

乾等不如節約

請大家共體時艱 珍惜水資源

抗旱動起來，「節水三十六計」

請搜尋「節約用水資訊網」

<http://www.wcis.itri.org.tw>

節約用水資訊網

搜尋

行政院新聞局