臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL
100/3
No. 518

走，春

在山裡　遇見春天
春城飛花　踏青賞花閒情好
漫步街城　品味綠生活

帶偶去花博
花博壓軸藝文展演　共譜春之樂章
專家免費把脈　特色旅館再升級
臺北軟實力　揚名國際

TAIPEI 填問卷 送好禮
辦法詳見第2頁

臺北畫刊 518 * Taipei Pictorial * 2011 * 100/3
臺北市政府觀光傳播局

臺北畫刊
TAIPEI PICTORIAL

● 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

● 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.tpedoit.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
臺北市各區公所
臺北市各戶政事務所
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
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
昇恒昌臺灣桃園國際機場第一、二航廈免稅店
昇恒昌臺北市區、臺北松山機場、高雄國際機場免稅店
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
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
滴山大戲院
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
林堉琪先生紀念基金會（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

走入春天　感受城市躍動

一年中最宜人的季節——春天到了，蘇東坡有一句詩詞為「春江水暖鴨先知」，但在臺北，則是由行道樹的新抽綠芽及嬌豔花兒報春訊。臺北的春天明媚動人，是欣賞這座城市美景的絕佳時機！

本期《臺北畫刊》特別規劃「走，春」專題，提供市民朋友「走路看山」、「走馬看花」和「走街看城」三種走春方式，讓大家在體會步行的悠閒與樂趣的同時，亦可感受春天的氣息及躍動的生命力。欲體驗「處處聞啼鳥」，就往山上走吧，登高望遠，能讓心胸更加開闊；想一睹「萬紫千紅總是春」、「紅杏枝頭春意鬧」的美景，則有臺北花博會、陽明山花季、竹子湖海芋季及臺大杜鵑花節足供選擇；若沒時間走遠，住家附近的公園及街道，也可品味春意瀰漫。

此外，花博將在4月25日閉幕，市民朋友可要把握機會，入園仔細參觀。本期除了持續介紹花博戶外展區及室內展館的賞花重點、花博藝文亮點、讓花博綻放美麗的幕後人物專訪外，更有童趣十足的帶偶遊花博，以及插畫家教你彩繪花博等精彩內容。

一年之計在於春，藉由走春、迎春，讓我們在綠意盎然的春天中舒展身心，同時做好今年各項工作與生活規劃，從春季開始，朝氣蓬勃一整年！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 100/3/10
No. 518

封面攝影／賴宇泰

中華民國57年1月創刊
100年3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——林虹伶・劉詩媛
謝佳伶・潘逸凡・連美智
美術設計——董谷音
行銷企畫——李炎欣・鄭雅萍・喬冠英
發行所——臺北市政府觀光傳播局
地址：臺北市市府路1號4樓
電話：1999（外縣市02-2720-8889）
轉7564
傳真：02-2720-5909
網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
臺北縣新店市寶橋路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
我的時代，現在才開始
口述／蕭青陽　採訪撰文／Marina

5
向左走向右走　永遠新鮮的臺北
口述／鄺盛　採訪撰文／Marina

臺北照過來

6
走，春
文／邱淑宜

8
在山裡　遇見春天
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

14
春城飛花　踏青賞花閒情好
文／邱淑宜　攝影／王能佑

20
漫步街城　品味綠生活
文／邱淑宜　攝影／顏涵正

臺北好好玩

26
帶偶去花博
文／田梅紫　攝影／賴宇泰

30
1枝筆、1張紙　彩繪花博日記
文／潘逸凡、劉淑儀　繪圖／劉淑儀

34
變魔術　找驚奇
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

37
引心向上的寧靜空間　天主教聖家堂
文／宋祖慈　攝影／王能佑

40
蒙娜麗莎開口　召喚超現實魔法
文／觀止　攝影／許斌

43
專家免費把脈　特色旅館再升級
文／何儀琳　攝影／吳金石

臺北明信片

47
綻放
文／周純慧　攝影／顏涵正

臺北生活圈

48
花博壓軸藝文展演　共譜春之樂章
文／邱淑宜　攝影／王能佑

52
用堅持，造就最美的感動——花博幕後人物專訪
文／林虹伶　攝影／王能佑

56
臺北軟實力　揚名國際
文／謝佳伶　攝影／王能佑

58
臺北上海高校生　攜手幸福遊花博
文／潘逸凡　圖／北一女中提供

60
琳瑯滿目　品味俱佳
——百大臺北好禮名店滿足顧客的心
文字整理／連美智　圖／臺北市商業處提供

62
公職生涯的幸福舞台
為民服務　演出溫馨劇目
文字整理／潘逸凡　繪圖／陳佳蕙

65
對性騷擾Say No！
文／連美智　繪圖／陳佳蕙

66
照見幸福的所在
由利正忠用愛定格臺北
文／謝佳伶　圖／由利正忠提供

雙城記

68
慈悲的城市　以人權加冕——奧斯陸
文・攝影／李濠仲

幸福手作館

73
香草雜貨DIY　讓生活處處飄香
文／呂增娣　攝影／楊志雄

78
3/15～4/14市府活動行事曆

80
臺北電台3月節目表

蕭青陽

（圖／蕭青陽提供）

我的時代，現在才開始

口述／蕭青陽（唱片包裝設計師）　採訪撰文／Marina

我從小在臺北近郊的麵包店長大，店裡有許多從南部來的員工，他們認命、認真打拼。或許是這樣，長大以後，我對認命、認真的人，有種很特殊的革命感情，所以，我設計唱片封面，對象多是非主流音樂的歌手，像是獨立樂團、原住民歌手……，希望我的創意，能為這些堅持夢想、默默耕耘的音樂人，增加作品的聚焦力和吸引力。

我自己也是堅持夢想的人。入行到現在將近27年，做了近千張專輯封面，雖然獲得葛萊美獎最佳唱片包裝設計獎的四度入圍，但是，在2005年、第一次被葛萊美提名之前，我其實是孤獨的。在沒有掌聲的環境工作，我很孤獨，往往作品發表了，到唱片行卻找不到，我也曾經困惑幾十年，反覆想著，夢想要不要繼續？要不要跟現實妥協？我爸爸甚至賣掉房子，就為了「贊助」我繼續作夢。

或許上帝看到我的努力，2005年，意外丟給我一個大禮，我成為華人第一位入圍葛萊美獎的唱片設計師。接下來，上帝又不停地丟禮物給我，國際大獎一個一個接著來，忽然間，「蕭青陽」三個字，被注意到了；忽然間，我那些非主流的創作風格，變成了主流；忽然間，誠品的專櫃上，擺上我設計的唱片。今年，我以《故事島》專輯，第四度入圍葛萊美獎，這張專輯的設計主題，就是我表達對臺灣這塊土地，以及土地上的人民的熱愛。

從以前到現在，心情低落的時候，我會到我的祕密基地為自己打氣。我的祕密基地位在臺北市和新北市交界的福和橋，橋下的環河步道有許多野生植物，我天天到這裡跑步，在大自然的氣息中，鍛鍊意志力；而橋邊還有跳蚤市場，販賣許多奇奇怪怪的東西，在這樣充滿民間活力的地方，經常意外尋獲靈感。工作的時候，很少上網找資料的我，喜歡從生活周遭取材，和環境產生情感，觀察人、事、物的細微點滴，進而轉換為創作素材。一片被蟲蛀掉的樹葉、一塊被太陽曬暖的石頭，都可以成為作品的主題。

此外，從橋的另一端遠眺臺北市，有種說不出的朦朧美。由於橋上的人車，總是熙熙攘攘來來往往，我真的推薦大家，抽個空到橋下，看看不一樣的城市風景，絕對讓你驚豔不已。

被蟲蛀的樹葉，激發蕭青陽的創作靈感。（王能佑攝）

鄺盛

（圖／聯合知識庫提供）

向左走向右走　永遠新鮮的臺北

口述／鄺盛（音樂錄影帶導演）　採訪撰文／Marina

執導拍攝過一千多支音樂錄影帶，許多人問我，會不會找不到新的拍攝地點？其實，我沒有這樣的困擾，因為，臺北市各區，存在著不同主題、不同Tone調、不同劇情的場景，能夠營造不同歌曲中文字或旋律傳達的感覺。比方說，要嘻哈風或潮風，就到西門町的美國街（昆明街96巷），這條原創性豐富的巷弄，有鮮豔的街頭塗鴉、個性的潮流小店、紐約街頭的調調，周杰倫的MV〈扯〉正是在美國街拍的。

若要四下無人的幽靜或異國的唯美浪漫，富錦街很適合，沿線還有許多小公園，言承旭的〈我沒有辦法離開妳〉，以及其他許多作品，都是藉著富錦街的天光雲影和深幽街角入鏡。我的工作室也在富錦街附近，我很喜歡這裡的綿延綠意和復古公寓，是百拍不厭的場景。

講到復古，博愛路的臺北郵局，建築物也很復古，香港女子歌唱團體Twins的〈莫斯科沒有眼淚〉、何維健的〈你走天橋我走地下道〉，都出現過郵局古典文藝的褐色外牆；而要拍老建築，萬華南機場還能拍出香港街道的感覺。日治時代，日軍在這裡蓋軍用機場，後來改建成眷村和國宅，舊舊的、錯落的房子，鏡頭下卻顯得亂中有序，任賢齊的〈對面的女孩看過來〉，就看得到南機場的夜市攤販和兒時記憶中的社區大樓。而任賢齊的另一支MV〈傷心太平洋〉，更是從街上拍到水上，瘋狂跑遍了整個臺北市。

有時候，因應MV劇情，需要一些特殊風格的道具，這時，我會到永康街尋寶，選購二手家具，拍完了就擺在工作室當裝飾，現在，工作室的道具已經多到可以當作專業攝影棚，還真有幾位歌手的MV，就在我的工作室完成。來到永康街，我會順路到不遠處的潮州街喝杯咖啡，這一帶的庭園式咖啡館很有味道，坐在花木扶疏的庭院，放空或想事情，隨你意。

不工作的時候，我還喜歡騎著腳踏車到忠孝東路4段248巷，小巷子有一整排超迷你的美式漢堡店、披薩店、三明治店……。在開放式座位享用早餐，特別有休假的輕鬆與愜意。

這就是臺北，拍片或放假，隨處都可去的臺北。

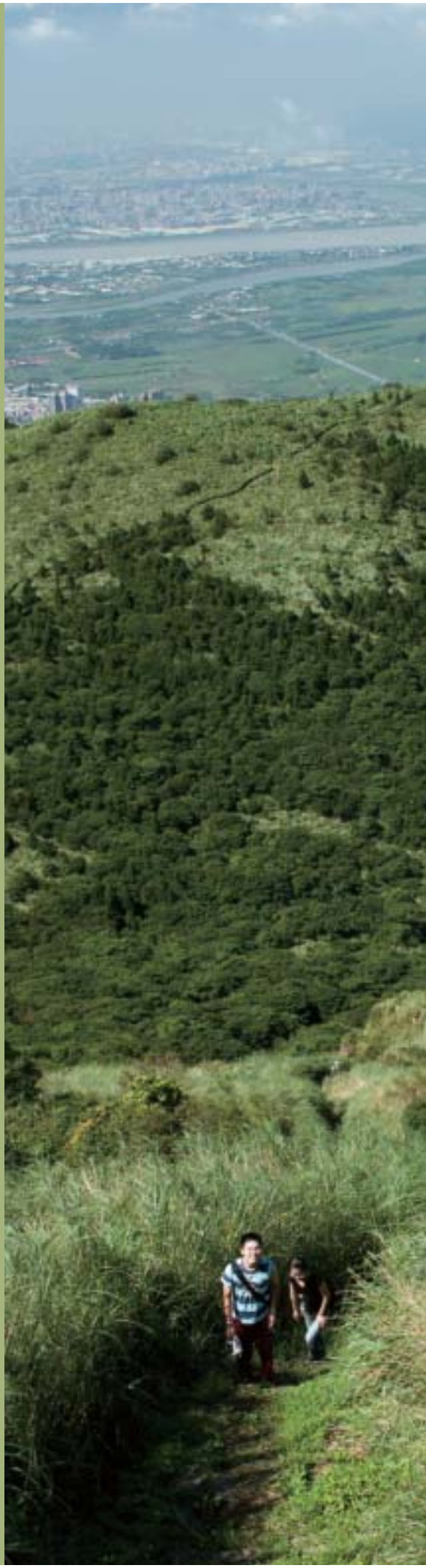
永康街隱身著許多二手店，是鄺盛找尋拍攝道具的地方。（王能佑攝）

走，春

春天來了！
可以健行登山，走路看山，置身鮮綠清新山景，悠然自得；
可以徐行賞花，走馬看花，品味花間詩情畫意，心曠神怡；
可以步行逛街，走街看城，重新探索臺北之美，歡喜愉悅。
春光融融、春風習習，臺北多嫵媚，
快循著春天的腳步前行，和大自然親密並行。

在優美動人的天籟之音中，
讓我們款擺身姿，
以手心盈掬春意，
以足尖輕旋起舞，
和春天共舞一曲！

文／邱淑宜



走路看山

在山裡遇見春天

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

春天來了，山最知道，而被群山環繞的臺北市，和美麗原生山野的距離其實是天涯咫尺。

穿越信義區叢聚林立的摩天高樓群，轉入福德街松山慈惠堂牌樓，一整排迎面而來的連稜山脈，是虎山、豹山、獅山、象山組成的四獸山市民森林；由中山北路步行至圓山風景區，劍潭山近距離俯瞰臺北全景的絕佳視野無他處能及；從圓山沿著中山北路、承德路續行到捷運新北投站，再由泉源路、湖山路和陽金公路進入猶帶霜冷之氣的大屯山區，或許有機會看到久違的臺灣八景之一「屯山積雪」呢！

乍暖還寒的初春時節，山中動植物新一季的活動亦如期展開，就讓我們走進四獸山、劍潭山及大屯山，見證大自然復甦的驚豔之美吧！快，背起背包，說走就走！

四獸山

臺北101來作伴

四獸山不是一座山，而是虎山、豹山、獅山和象山的總稱，屬南港山系之一，也是距離松山與信義區最近的山頭。其步道主要分為從福德街251巷慈惠堂出發、坡度較陡的「虎山自然步道」，以及從信義路5段150巷22弄43號代天殿靈雲宮為起點的「象山自然步道」，兩者至最高點地標——九五峰接頭串連，形成一環狀步道。

虎山步道是眾步道中的明星，起因於主要河川虎山溪從中流經，是臺北市少數既可看山又可玩水的人氣步道。虎山溪長約240公尺，原是自然野溪，早期為煤礦礦渣基地，還曾因長期沖蝕

四獸山步道因鄰近松山和信義區，又被稱作「市民森林」。

在融融日光裡，藉由登山健行，品味充滿綠草芬芳的山之春。

而淤積，但整治後已回歸溪水流緩的天然風貌，並砌有石拱橋、木長廊、親水平台等，山澗地形及潮濕環境更孕育了豐富的生態系，姑婆芋等植物群生長繁茂，光是蕨類就高達70多種！步道沿線貼心地設有解說牌，一路上不愁沒有生態嚮導，只要跟著解說牌走，自己就是最佳山林解說員。

進入步道主線，密林幽靜，空氣中瀰漫著花葉的淡淡氣味，令人心曠神怡。雖然虎山海拔僅140公尺，但一路陡坡急上，前額後頸不免泛發疾行後的清爽微汗，十分痛快。由於緊臨信義區，無論是步道上、觀景亭，甚或沿途經過的大小廟宇，臺北101幾乎是「如影隨形」地緊跟著你，別有一番風情。

站在最高點九五峯，視野一望無際，腳下蹲踞的「四獸」——

走累了，坐下來歇歇腿，或觀覽四獸山解說牌，或感受大自然脈動。

九五峯的後方臺北101如影隨形。

別忘了在打印亭留下親山印記。

虎山、豹山、獅山和象山連帶群脈排排站，頗有君臨天下之感！運氣好的話，還能發現臺灣藍鵲在溪邊、林間穿梭，老鷹在天際來回盤旋；時近傍晚，群蛙會不甘寂寞地互相唱和，夜裡也可看到好久不見的星星。

▶交通指南

搭乘捷運板南線至後山埤站下車，從2號出口沿中坡南路步行至慈惠堂牌樓。

劍潭山

臺北人的觀機坪

位於圓山風景區的劍潭山就佇立在圓山大飯店後方，因此對臺北人來說，這兒像自家後院一樣親切。劍潭山海拔僅153公尺，步道入口位處捷運劍潭站附近的土地公廟旁，一路沿著圓山大飯店的後山，直通大直碧海山莊，向北連接外雙溪、陽明山，往東連接內湖、大直，腳程快的人約莫半小時便能走完，宛如一條串連臺北綠寶石的迷你美麗山徑。

此條山徑不長，生態景觀卻十分豐富——根據中華民國自然步道協會調查，劍潭山原生森林以先鋒植物林、次生林、山凹地區的潮濕植物為主，最高喬木層由紅楠、香楠、山黃麻及正榕等組成，樹下耐陰植物則是九節木、江某、稜果榕及蕨類等，林間也常見松鼠、五色鳥與綠繡眼輕盈來去。花點時間，穿過迷宮般的森林步道，不難觀察到動植物們

走路看山 在山裡遇見春天

劍潭山物種多元，姑婆芋（上圖）及蜘蛛（下圖）是常見生態。

劍潭山林相豐富（上圖），登山客可經由劍潭山步道（下圖）盡享芬多精洗禮 。

如何因應瞬息萬變的環境，並孕育出多元生態。

過了打印台，續往山頂走去，不久便來到一座廣闊的觀景平台。這兒被山友暱稱為「觀機坪」，因為倚欄眺望，松山、大直及信義區視野開敞，幾無遮蔽，除了可遠觀松山機場飛機起降外，五色繽紛的臺北花博大佳河濱公園區美景更是盡收眼底——幾座橫跨淡水河與基隆河的橋面，以燈光裝飾得五光十色，妍彩燈光投射在水面上，形成一道道增添夢幻氛圍的光束，隨著水波舞動，渲染出一條浪漫的十里燈河，美不勝收。

這處觀景平台自落成以來，一直是山友最愛的停留點，尤其夜裡遊客較少，更顯悠然自得。今年施放跨年煙火時，便有不少內行登山客捨棄知名度頗高的象山、貓空，專程跑到這兒悠閒等待。不算累的山路遊程，也不用你推我擠就能換來全幅絕色美景，相當值得。

此外，登山愛好者都知道，唯有找到三角點，才是曾經攻頂最有力的證明。所謂的三角點，是大地測量與科學研究製圖上的數

廢棄崗哨亦為劍潭山步道風景之一。

登山不只是登山，親子間還能領受生態之美。上圖為大屯山二子坪步道，下圖為二子坪遊憩區。

據，20世紀初，日本陸地測量部在臺灣進行三角測量，作為地形測量基礎；由於三角點幾乎都位於山頂，因而成為登山界攻頂時最重要的依據和目標。即便路徑簡易如劍潭山，山頂也有一顆二等三角點，編號為1064；雖然其隱匿於山頂草叢邊，卻是山友無論如何都要找到並拍照留念的重要標的物！

▶交通指南

搭乘捷運淡水線至劍潭站下車，穿越中山北路地下道到劍潭公園即抵達入口。

走路看山

在山裡 遇見春天

大屯山

綠色國度風起霧湧

大屯山主峰海拔高1,092公尺，頂部有數個小山頭，環繞著低窪濕地——大屯坪。由於開發較早，除了蝴蝶花廊、賞鳥步道、大屯自然公園等知名景點，登山步道更是布線完整，包括「大屯主峰」、「大屯南峰——西峰」、「面天山——向天池」幾條路線，峰峰相連，山形巍峨，需花費半日至一日登頂。

從陽金公路轉巴拉卡公路抵達大屯山腳，距主峰頂約2.5公里，緩坡步行上山只要1小時左右；這也是少數開車就能直抵的名山主峰，連國外觀光客都大老遠慕名而來。主峰被南峰、西峰及面天山所環抱，山頂觀景台視野極為開闊，往前眺望，北臺灣的景致便在腳底下開展，那是旅遊書上的地圖所不能比擬的：海天相會之處，是淡水河出海口，遠一點是灣岸嶙峋的北海，眼前大屯南峰、西峰和面天山從左至右一字排開，天氣好時，連南邊的雪山、大霸尖山及南湖大山都歷

攀爬大屯西峰非易事，得裝備齊全、手腳並用，才能確保安全。

歷如繪！此刻，剛從嚴寒中復甦的山脈與田野，呈現一碧千野的嫩綠色彩，陽光映照在粼粼水田裡，折射出一道道耀眼光線；到了黃昏，色溫變化萬千的大屯夕照，更是震撼人心的經典美景。

從主峰下來，想輕鬆健行的，可選擇蝴蝶花廊和賞鳥步道，雖還不到賞蝶盛季，這段坡度平緩的步道卻相當老少咸宜，走來神清氣爽；想挑戰體力的，則可選擇大屯西峰、南峰。

由主峰依循指標沿面天古道行至大屯坪，約莫半小時後遇一岔路，就是分別往西峰和南峰的登山口。這兒有塊告示牌，上頭寫著警語：「大屯西、南峰是一處需要手力、腳力與體力並用才能攀登的山岳；若體能不佳或年老婦孺或遇下雨天，建議立即回頭以維護您的安全。」因此建議登山客做足準備再出發，以策安全。

人跡罕至的山徑間風聲瑟瑟，過午之後風起霧來，在濛濛雨中摸索遊走，雖然西峰和南峰海拔僅900多公尺，卻頗有幾分爬3,000公尺大山的神祕刺激感。大屯南峰標高960公尺，山徑亂草雜密，得專注指標及路徑，才不致迷路。往西峰的兩側叢林蓊鬱，

在山裡，一步步踏上春之足跡。

坡度陡落，攀爬時，可找隆起的樹根或亂石作為踏點，再藉由牢靠的拉繩輔助通過；而少數沒有支撐物的泥路，半蹲半爬、手腳並用都不足為奇。還好陡坡不長，不到半小時即抵達海拔980公尺的西峰頂，可眺望山下的溪流村舍，頓覺拚著大汗淋漓爬這一趟，相當有成就感。

登山不只是登山而已，隨著季節變化，每步行進還兼具植物觀察、賞鳥、賞蝶、賞蛙、觀星等額外樂趣，因此就算是同樣一座山，都能百登而不膩。山不遠，就在你我周邊，只要從這個新春開始，跨出輕鬆的每一步，大自然美妙的鳥鳴花香，相信你也能深刻體驗。

▶交通指南

從陽明山公車總站搭乘108遊園公車，至鞍部下車。

春遊走山守則

環境變化：冬春交際，山區濕氣重，山色也朦朧，過午氣溫驟降並起濃霧是常有的現象，如經驗不足、路況不熟，建議早點出發，中午過後就盡快下山。另外，高海拔山區瞬間風力強勁，要隨時注意自身安全。

衣著搭配：春季氣候難以捉摸，登山穿著最好分為3層，即「洋蔥式」穿法，由裡到外建議為：排汗層（內衣）、保暖層（刷毛保暖衣、soft shell軟殼衣或一般市售保暖衣）、防風層（具防水功能的風雨衣），途中可隨時換穿搭配。登山褲應選擇具彈性、抗風抗水、保暖又柔軟的材質，千萬別穿牛仔褲爬山。

隨身裝備：若要攀爬本文提及的四獸山、劍潭山和大屯主峰，因其均屬於中級以下的郊山，所以基本裝備包括背包、單日食糧、雨具、地圖、水壺和手電筒。許多民眾把郊山當作日常運動場所，對安全性掉以輕心，但海拔數百公尺的中程山多為原始林，林內視野較差，很容易走錯路，因此對於不熟悉的區域，出發前仍須做足功課，地圖、路線、氣象、衛星定位乃至裝備、求生技能等，多一分準備，就多一層安全保障。

春遊走山應留意環境的變化。

走馬看花

春城飛花

踏青賞花閒情好

文／邱淑宜　攝影／王能佑

插圖／董十行

春天是賞花天，賞花趁此時。（圖／林碧貴攝・臺灣大學提供）

春天正是賞花天，而徐行漫步則是賞花的最佳方式，因為唯有放慢速度循著花的足跡前進，才能端詳每一朵花苞的姿態、每一株花蕊的顏色，一路與春並行。

當春季降臨，臺北城可說是無處不飛花，除了2010臺北國際花卉博覽會這座超大型花園，陽明山花季、竹子湖海芋季和臺大杜鵑花節也陸續登場，滿山滿野的花海、滿枝滿椏的花朵，嬉遊其中，讓人舒暢開懷……。

花博迎春換新裝

去年11月6日開幕的臺北花博會，無論是戶外展區或室內展館，花卉植栽都美不勝收；為迎接春季到來，戶外展區也紛紛換上新裝，以新面貌迎賓。3月是花博戶外展區最後一次換裝，大家不妨在換檔日前後踏進園區，巡遊花海花叢間，體會花博一夜之間「大變身」的驚奇！

圓山公園區的戶外展區在171天展期間共有6個檔期，即日起至3月24日為第5檔，地景花海區主打散發淡雅芬芳的香堇；而3月25日起的最後檔期，則由嬌小可愛的瑪格麗特及繽紛多彩的非洲鳳仙花當主角。

至於精緻花卉區在3月24日前，以迷你劍蘭與孤挺花出任當家花旦，之後則由嬌豔豔的玫瑰及風貌多變的大理花上陣；最常被遊客當作拍照背景的造型花牆區，目前的花種為康乃馨、三色堇及石竹，3月25日後將由花色鮮豔的四季海棠及新幾內亞鳳仙花露臉。

以「競花藝術」為主題的爭艷館，從2月底到3月上、中旬舉辦「2011臺北國際蘭展」，且A、B兩個主要展示區都全力投入（其中B區為即日起至3月20日），足

圓山公園區的造型花牆區花團錦簇，是拍照的熱門景點。

見規模盛大。蘭展有2項競賽，一是個體花競賽，分為蝴蝶蘭、嘉德麗雅蘭、仙履蘭及其他蘭屬4大類，主要以「素顏」方式呈現蘭花之美，讓蘭園或栽培者可展示獨到的栽培技術、育種者可表現育種成果，參觀民眾也能認識更多種類與品種的蘭花；另一則是珍奇類蘭花競賽，以珍貴、稀奇、特殊性為比賽項目，分為最大的蘭花、最長的蘭花、最迷你的蘭花、最香的蘭花、花朵數最多的蘭花等。展覽中還利用不同蘭花的外型及特色，布置成臺灣各地觀光景點，展現臺灣「蘭花王國」的實力。

蘭展結束後，爭艷館A區緊接著於3月19日至3月27日舉辦國際花藝界三大賽事之一的「洲際盃花藝競賽」。這項競賽是亞洲水準最高、影響最廣、最具權威性的花藝盛會，大家不但可欣賞25位國際花藝好手同台競技，亦能親近國內花藝大師的裝置藝術展。4月2日至4月10日的「花舞未來——國內新興花卉特展」也很有看頭，其以時下流行的選美概念結合花卉藝術創作，舉辦一場「超級花卉明星爭奇鬥豔選拔賽」，這12位參賽者分別是百合花、香草植物、粗肋草、孤挺花、文心蘭、洋桔梗、星辰花、多花菊、非洲菊、火鶴、蝴蝶蘭、仙履蘭，是目前臺灣花卉培育技術力捧最in的明星，歡迎大家來「追星」！

新生公園區的養生館亦不遑多讓，即日起至3月15日的「冬藏迎春」主題展覽，推出呈現春節喜慶姿態的盆景，相當應景，並介紹春天生長的藥用植物及茶花特展；3月16日起至4月25日閉幕的主題展覽則是「春耕納福」，展出常綠型、稀有型及適宜春夏生長的盆景，並介紹夏天特有的藥用及春草植物。

未來館的花卉主題區特展，即日起至3月27日由百合、玫瑰和洋

廣闊花海在每個檔期都會大變身！

養生館的百齡盆景展現春之姿態。

永生花綻放不朽的瑰麗。

老樹抽枝，散發旺盛的生命力。

枝頭含苞花蕊，捎來春的訊息。

未來館以花朵的原貌，呈現藝術之美。

桔梗登台演出，3月28日至4月25日閉幕，則是編織型馬拉巴栗及萬年青接棒。

如果以上的展覽仍讓你意猶未盡，那就到大佳河濱公園區走走吧！大地花海區共有4個檔期，目前第3檔為五彩石竹搭配孔雀草及一串紅，3月30日起則改由非洲鳳仙花為主，搭配鮮黃橙橘的萬壽菊；而花圃競賽區舉辦的全國造園景觀競賽，從3月18日到4月25日閉幕，是國內高職農校和大專院校景觀園藝科系學生大顯身手的時機，大家可在每一步之間細細品味年輕人的創意。

陽明春曉花似錦

除了山下春意燦爛，臺北市近郊的山區也正綻放一片繽紛生機。上山賞花，只要帶著悠然閒適的心情，無論是行於櫻花林下，或者走在杜鵑花園裡，都能在土壤上、心房底，留下自在足跡。

陽明山上共栽植2,400多株各式櫻花、8,000餘株杜鵑花，還有茶花、桃花、華八仙等，每逢春季群花爭放，「繁花似錦」一語化為令人驚豔的真實風景，到陽明山賞花因此成為臺北人的盛事，也是「走春」首選。

陽明山花季主要展場包括櫻花林區、水濂洞天、花鐘區、噴水池、杜鵑茶花園、王陽明銅像區、主題園區及楓香林區等。紅豔豔的山櫻花從2月下旬開始陸續綻放，花期直到3月為止，例如在王陽明銅像附近，即有整片山櫻花林供遊客飽覽美景，周邊還有杜鵑及野牡丹點綴，銅像後方的

石竹嬌豔欲滴。

天竺葵亦是常見的景觀植物。

走馬看花

春城花飛

踏青賞花閒情好

陽明山花季除了可賞櫻外，還充滿「處處聞啼鳥」的閒情逸致。

生態池中另有水仙搖曳生姿。至於3月登場的吉野櫻，則在遊客中心前就可欣賞。

今年花季主題為「春滿希望」，期待枝頭上生意盎然的花兒，為遊客帶來滿滿的元氣及願望成真的能量。而在花季期間，每逢週六、日，陽明公園花鐘廣場都有國、高中及小學生表演活動，辛亥光復樓亦有藝文特展可參觀。不僅如此，人們也將希望還諸自然——為提倡大眾重視環境保育，主辦單位邀請鄰近國中、小學生打造充滿希望的環保牆，並且在3月20日陽明山花季閉幕式上，舉行「獻給春神的禮物——陽明山清山淨水活動」，希望在熱鬧的賞花季後，將清淨的空間還給陽明山。

雖然花季宣告閉幕，但接近尾聲的只有藝文活動及交通管制，春日花情依舊未了，像另一位嬌貴主角——金毛杜鵑，花期為3月至5月，除了散布在陽明公園內，

陽明山公園花鐘廣場百花爭妍。

漫步花林下，與春同行。（圖／臺北市政府公園路燈工程管理處提供）

竹子湖溪畔步道是賞景親水的好去處。（圖／臺北市政府大地工程處提供）

大屯自然公園及百拉卡公路也看得到。另外，從臺北市區沿中山北路和仰德大道上陽明山，沿途還有士林官邸、雙溪公園、林語堂故居、花卉試驗中心及前山公園等景點，也都是「走春」的好去處。

因山上天候不穩，臺北市政府公園路燈工程管理處提醒大家，上山賞花別忘了隨身攜帶雨具，並注意保暖。另為了避免塞車掃興，花季期間可多利用大眾交通工具，包括由東園萬大路經銘傳大學開往陽明山的260公車、由公館興隆路經銘傳大學開往陽明山的109公車、由新莊樂生療養院經捷運劍潭站開往陽明山的111公車，以及由捷運劍潭站開往陽明山的紅5公車等。

竹子湖詩情話芋

每年陽明山的花事有兩樁，一是陽明山花季，另一樁就是竹子湖海芋季。陽明山花季嬌豔，竹子湖海芋季清新，散發兩種截然不同的風情，尤其是白綠錯落的海芋花田交織出純淨之美，光是凝望遠眺，就能讓人心曠神怡。更棒的是，你可以走入花田中，親手採摘看對眼的海芋！

頂湖地區是到竹子湖海芋季走春的私房景點。（圖／北投區農會提供）

北投區農會表示，竹子湖海芋花田種植面積約12公頃，年產量約250萬支，占全臺海芋產量80％，是最主要的產地。海芋花期為1月至5月，竹子湖海芋季選在花量最繁盛的3月及4月舉辦，遊客上山恰好可看到滿田海芋。

今年海芋季在3月11日開鑼，將持續至4月24日，活動主題為「芋守緣——繽紛花神・御守一生」，遊客行至竹子湖入口，就可看到海芋迎賓的意象，種植海芋的農家也以花神為主題，為花田做了一番妝點。再往裡面走，在知名的「海芋大道」兩側不僅能現採海芋，也可購買切花、盆花及各種香草植物，是竹子湖人氣最旺的區域；如果不想人擠人，寧靜的頂湖地區是另一個不錯的選擇。

北投區農會就透露，薄霧籠罩的頂湖被青翠山林環繞，春季點綴著一簇簇嫣紅櫻花及杜鵑，偶爾還可看見臺灣藍鵲拖著長長尾巴劃過寂靜的天空，潔白海芋則在薄霧中若隱若現，不時有鷺鷥的身影飛過，是「走春」的私房地點。

另外，臺北市政府大地工程處在今年年初完成的5條竹子湖溪畔步道，都是靠近海芋田的親水步道，步行時間從10分鐘至50分鐘不等，沿途可欣賞海芋園及梯田景觀，遊客可依自己的腳力及時間選擇合適的步道，享受漫步樂趣。這5條步道還串連起周邊登山步道，延伸至小油坑遊憩區、擎天崗、百拉卡、陽明山等地區的步道，喜愛登山健行的民眾可多加利用。在海芋季期間，假日還有深度體驗竹子湖的導覽解說活動，非假日則有海芋生態一日遊體驗活動，有興趣的民眾可上竹子湖海芋季網站查詢。

值得一提的是，竹子湖因位處山中，經常雲霧飄緲，偶爾還會飄雨，氣溫約比市區低2度至5度，大家興匆匆上山賞花前，別忘了帶件外套。

「花」現春天！

走馬看花

春城飛花

踏青賞花閒情好

臺大杜鵑春滿園

「淡淡的三月天，杜鵑花開在山坡上，杜鵑花開在小溪畔，多美麗啊……。」黃友棣教授作曲、蕪軍作詞的〈杜鵑花〉，是大家耳熟能詳的歌曲，也讓杜鵑花成為「通識」花種；而臺北人是幸運的，因為大家不必爬到山坡上，也不必跑到小溪旁，只要漫步至位於市中心的臺大校園，就能欣賞到滿園杜鵑的春景。

3月，是臺大校園杜鵑花盛開的月份，也是臺大杜鵑花節登場的季節。位在公館鬧區的臺大校總區，平常就是熱門景點，3月更因杜鵑花開，遊客倍增，校園熱鬧非凡，怒放的杜鵑花叢前，處處可見追逐花影的攝影師或與花合影的遊客。

以杜鵑落花排成字句，頗富趣味。（圖／王秀婉攝・臺灣大學提供）

這個月行走於臺大校園，別忘了放慢腳步，欣賞隨處可見的杜鵑花，以豔紅、粉紅、桃紅、橙紅、淡紫、潔白等多姿色彩，將臺大校園妝點得繽紛美麗，草地上還不時可看到學生用掉落的杜鵑花排出字句或心形等圖案。

每年杜鵑花節期間，臺大訪客中心均辦理校園導覽活動，今年改變以往定時定點從校門口出發的方式，3月12日至27日每週六、日在正門口、小福、鹿鳴廣場及圖書館前等地設置4個攤位，提供導覽地圖，並介紹周遭景點，有需要的遊客可現場報名參加。每個攤位還有專屬的小圖章，感興趣的人可逐一蒐集章印，作為這個花季的美好留念。

臺北人雖無法踏雪尋梅，卻處處可踏青賞花，別忘了慢慢行、細細看。不識得花種何礙，不認得花名無妨，只要用心觀花，就能體會「春城無處不飛花」的況味！

春光無限好，你準備好出門賞花了嗎？

臺大紅磚校舍旁，花顏更顯嬌豔。（圖／王國良攝・臺灣大學提供）

彩繪杜鵑花，為這個花季留下美好記憶。（圖／王秀婉攝・臺灣大學提供）

▶走馬看花小檔案

2010臺北國際花卉博覽會
時間：即日起～4/25
網址：www.2010taipeiexpo.tw

2011陽明山花季
時間：即日起～3/20
電話：2861-8975
網址：2011yms.com.tw

2011竹子湖海芋季
時間：3/11～4/24
電話：2892-4185轉450
網址：www.cal1alily.com.tw

2011臺大杜鵑花節
時間：即日起～3/31
電話：3366-3810
網址：www.ntu.edu.tw/activities/azalea2011

奇岩社區綠色生活地圖。（圖／奇岩社區發展協會提供）

走街看城

漫步街城

品味綠生活

文／邱淑宜　攝影／顏涵正

春天來了，樹枝抽出新芽，枯黃草地也換上綠油油的春裝。步行，是認識我們居住城市最好的方式；而春天走街，除了欣賞四周在冬去春來之際悄悄萌發的綠意，也可從不同的高度及角度，重新認識臺北城！

在現代人追求保健養生的風潮下，走路已經不只是走路，既被視為一種返璞歸真的生活態度，也被視為一種時髦流行的生活風尚，近年來更成為推動「綠色生活地圖」運動及實踐綠色生活的重要工具！

閩式三合院紅瓦古厝見證奇岩歷史。

淇哩岸石砌成的家牆，富含奇岩在地文化。

綠色生活地圖　帶你走進自然

綠色生活地圖是荒野保護協會榮譽理事長李偉文自國外引進臺灣的國際性運動。何謂綠色生活地圖？李偉文解釋：「在地圖上清楚標示環境中和自然生態、環保與文化有關的景點，並以世界通用的圖示來表示，就是綠色生活地圖的概念。」而製作方式，則是繪製者透過實地踏查和蒐集資料，經詳盡整理後以手繪呈現。

民國87年底，在美國國務院贊助下，李偉文與兩岸三地共7個環保團體的負責人到美國參觀訪問半個月。當他們在紐約與綠色生

同安街十普寺內的老樹亦為綠活圖標示點。

活地圖概念創始者——Green Map System執行長溫蒂・包爾（Wendy Brawer）會面時，她向大家展示一幅又一幅由各國不同城市及社區居民所繪製的綠色生活地圖，引起眾人無限反思。

李偉文指出，綠色生活地圖繪製範圍可大可小，大至一個國家、整座城市，小至一個社區、一處校園，皆可擁有自己的綠色生活地圖；而且因為透過相同符碼、圖示作為共同語言，所以無論地圖用哪一國文字標示，世界各地的人都能一目了然。

與綠色生活地圖初相遇時，最吸引李偉文注意的是其中幾幅小朋友繪製他們所居住的社區地圖。雖然繪法並不精細，有些甚至只含括住家到學校的範圍，但在充滿童趣筆法的小小區域地圖中，他卻看到了推動全民參與環境保護行動的契機與方法。

老樹落葉景致，透顯社區的悠閒氛圍。

李偉文當場取得溫蒂・包爾的授權，回國後隨即展開綠色生活地圖推廣講師的義工培訓課程，而這些義工就像一顆顆種子，散播於各個社區、機關及團體，讓綠色生活地圖運動發芽、茁壯，進而開枝散葉。「臺北市綠色生活地圖計畫」於民國90年開始執行，透過荒野保護協會講師群努

棋哩岸石砌成的典雅房舍。

簸仔店古樸味、人情味十足，是有別於現今眾家便利商店的景致。

力推廣，逐步完成臺北市近200個里的地圖繪製，並促成多份綠色生活地圖摺頁出版。

不同於教科書上的地圖及市售交通、觀光地圖，透過實地踏查繪製的綠色生活地圖，洋溢著濃厚的在地風格，除了介紹當地自然及人文景觀，最大的特點就屬標示出區域內對環境和土地友善的資訊，包括綠地、該地特別的動植物、自然生態觀測點、生態資訊中心、資源回收點、二手店、有機食品店與綠色商店等。

臺北綠活圖　走街看城好工具

民國92年1月，全臺第一份綠色生活地圖於北投奇岩社區誕生。在這份由社區志工走遍鄰里後所繪製的綠色生活地圖上，不僅標示出當地的重要地標，如中和禪寺、福主堂、清江國小、丹鳳公園和崇仰公園等，以及與社區居民生活息息相關的奇岩區民活動中心、奇岩取貨站和舊衣回收箱等，也包含丹鳳山、砂岩巨石、波浪石壁、黏土坑等自然景觀介紹，與五院宿舍、民間古厝、採石場等人文歷史景點。

特別的是，地圖上還點出奇岩社區最古早的「簸仔店」，並說明其半世紀以來的「成長歷史」——從饅頭店、雜貨店兼北投第一間民辦郵局，再回復到單純的雜貨店，現今於眾家便利超商的環伺下，仍堅守本分地營運中。

當地知名的「燕子走廊」——公館路上的「家燕觀察區」，也名列於綠色生活地圖中。奇岩社區發展協會執行長高美華說，這兒一整排的騎樓屋簷下都是燕巢，因此可觀察到燕子9月飛離避寒、翌年3月返回，並在舊巢裡孕育下一代，忙碌地飛進飛出捕食以哺餵雛鳥的生態景況。由於老一輩的居民認為燕子在自家築巢會帶來好運，所以不曾驅趕燕子；至於擾人的排泄物問題，則在燕巢下釘一片木板來解決，形成特殊景觀。

繼「奇岩社區綠色生活地圖」後，臺北市還陸續完成內湖、公館、華山等地區的綠色生活地圖摺頁，提供給民眾使用。

「內湖區綠色生活地圖」擁有豐富的自然生態與人文環保資訊，並提供兼具知性和健康的一

奇岩公館路的燕子走廊景觀特殊，成為一大特色。

走街看城

漫步街城 品味綠生活

日遊程，讓民眾在健行的同時，對內湖有更進一步認識，例如由內湖環山路1段136巷底登山口上行，步行約10分鐘即可抵達市定古蹟——北勢湖清代打石場遺跡。此處所產的含石英砂岩石條曾作為光緒年間興建臺北府城城牆的建材，當時採石範圍從小金面山向東延伸至大金面山，腹地頗大；由於現場保留部分運石斜坡道、打石鑿孔和石條成品等遺址，因此民國87年被公告為市定古蹟。

另外，一般人對公館的印象，大多是最高學府——臺灣大學的所在地，擁有熱鬧商圈及眾多美食小吃；但你可知道，公館也是特色書店、二手回收店和多個環保組織辦公室的大本營？假日遊客雲集的臺大校園裡，甚至有一座「黑森林」？

臺北市政府文化局在推動「寶藏巖歷史聚落設置藝術村計畫」的過程中，與荒野保護協會、專業者都市改革組織等民間環境保育和文史團體，以及學校、書店、店家合作，共同繪製而成的「臺北市・公館地區綠色生活地圖」，即從綠色生活的角度，帶領民眾重新認識生態公館與文化公館。

例如新生南路3段的巷弄裡，有臺灣第一家女性專業書店「女書店」，還有專營臺灣本土書籍與音樂的「台灣e店」；羅斯福路3段的巷弄中，則有專售中國大陸書籍的「秋水堂」、以臺灣本土文化與社會學書籍為大宗的「唐山書店」、經銷出版臺灣歷史文化及古地圖等書籍的「南天書局」，以及專售同志相關出版品的「晶晶書庫」。

對許多臺北人而言，臺灣大學不只是一所學校，也是位處市中

公館的二手雜貨店洋溢著人文、環保色彩。

在奇岩社區轉角，遇見櫻花。

內湖的北勢湖清代打石場遺跡，道盡曾經的繁華。

內湖的百年莿桐藏身於土地公廟內。

當地民眾建祠拜樹神，無奈百年莿桐年前被火燒毀，僅剩焦黑樹身。

公館的「黑潮」咖啡店結合海洋保育概念，店內展示相關物品。

建國啤酒廠是臺灣製酒工業重要的文化資產。（王能佑攝）

心卻能親近大自然的絕佳景點。遊客一般集中在由舟山路進入校園的鹿鳴廣場，但臺大值得探索的地方很多，像接近復興南路口後門，位於國際青年宿舍、新聞所及國際發展研究所之間，有一片被師生暱稱為「黑森林」的區域，這兒由於密集種植榕樹，使得地面的陽光照射量不足，加上深受榕樹根系生長影響，森林底層幾乎沒有雜草生長，因此才有這個趣味封號。除了榕樹林之外，附近的百年樟樹及朴樹，也被臺北市政府列為珍貴老樹。

一步一腳印　重新發現臺北城

「臺北市華山・啤酒・瑠公圳綠色生活地圖」則讓大家知道，在這個靠近臺北車站的市中心區域，既有繁華的商業區，亦有寧靜的住宅區，歷史悠久的華山創意文化園區和建國啤酒廠也佇立其中，指引民眾在錯綜複雜的街道巷弄中尋幽探訪，發現驚喜。

不少市民知道遊人如織的華山創意文化園區原是臺灣菸酒公賣局的第一酒廠，卻不知道其前身為日治時期的「芳釀株式會社酒造廠」，創建於1916年。菸酒公賣局將第一酒廠遷至林口後，在閒置空間再利用政策下，華山遂成為臺北市目前主要的藝文展演場所，是古蹟重生的典範。建國啤酒廠在日治時期則是「高砂麥酒株式會社」，國民政府來臺後便成為菸酒公賣局第二酒廠，是臺灣製酒工業的重要文化資產，亦已成為市定古蹟。

而瑠公圳今何在？位於瑠公圳公園旁、擁有百年歷史的福佑宮，可說是瑠公圳變遷的見證者。福佑宮的對聯中寫有一句「福地三周水」，據廟祝表示，因此宮位在3條灌溉渠道的交流匯集處，其中最大的即是瑠公圳的支流，也就是目前瑠公圳公園的現址。這3條渠道至今依然汩汩流動著，只不過已經地下化且水溝化，不見天日了。

「臺北市綠色生活地圖——自然・人文・環保」是整個臺北城的綠色生活地圖，提供自然、人文與環保的全面資訊。正因和一般觀光地圖如此不同，若大家依照綠色生活地圖走街看城，肯定能發現不一樣的臺北，甚至發出「原來還有我不知道的地方」之歎。例如許多人仍不清楚艋舺、大稻埕與臺北城分別代表這座城市的3階段發展歷程，也是臺北最具特色的3個地區，因此舊稱「三市街」；而大安森林公園雖然被馬路及建物包圍，卻可觀察到多種鳥類及植物，是都市中難得的生態寶庫。

走路，土地的有氧運動

「綠色生活地圖不只是地圖而已，也是日常生活中人文、生態、環保及歷史的交集。」李偉文笑談，當人們藉由散步觀察自然田野，或者步行探訪城市街道，親手繪製出居住環境的現況，同時也在記錄周遭變化，並重新認識自己安身立命的這座都市。

像當初居民在繪製「臺北市華山・啤酒・瑠公圳綠色生活地圖」時，自認這裡沒有自然生態，連人文古蹟都很貧乏；但在逐一探索每條街頭巷尾後，驚喜發現這裡的史蹟包括華山1914創意文化園區、建國啤酒廠、臺北科技大學、福佑宮，人文景點則有介紹紙歷史及蒐集世界各地手工紙的樹火紀念紙博物館，至於自然生態景點，除了數座社區

走街看城

漫步街城 品味綠生活

華山1914創意文化園區讓酒廠古蹟變身為藝文展區！（王能佑攝）

社區改造後的瑠公圳潺潺流經街道。（王能佑攝）

公園，仁愛路上的林蔭公園亦猶如沙漠中的綠洲，提供一處喘息空間。因此，這份綠色生活地圖上饒富趣味地寫道：「實際上，即使是沙漠，也有動物及仙人掌。」

在這個萬物萌芽的季節，讓我們在心裡埋下一顆綠色種子吧！遊走於城街時，請不要匆忙疾行，放鬆、慢行、心眼並用，如此才能聽見大地的聲音、看見大地的顏色、聞到大地的味道，將生活環境中的自然與人文風景，一一印在心版上！

▶相關資訊

欲下載臺北市各區的綠色生活地圖，可上荒野保護協會網站：www.sow.org.tw。部分綠色生活地圖因繪製出版已有數年之久，各景點現況歷經數次變遷，多有異動，請以實際情形為準。

放慢腳步，你也能發現街城的綠色足跡。（本刊資料庫翻拍）

帶偶去花博

文／田梅紫　攝影／賴宇泰

昨夜掛在窗台邊的晴天娃娃盡責工作，今天興匆匆起床，看見天氣晴、風兒輕，牽著熊仔、羊駝跟黑輪貓熊，抱起趴趴狗、迷你山豬及粉紅小熊，後頭跟著蹦蹦小兔夫妻、搖擺企鵝和阿楞一家，大家一起往2010臺北國際花卉博覽會出發！

偶們在花博

上海看棋，西安看城→花牆花海捉迷藏→文化館看表演→寰宇庭園環遊世界→花圃競賽益智問答→大佳河濱公園區趴趴走→迷宮花園試膽大會＆養生苑探百齡盆景

09:00~09:30

看見海韻，在西安的院子

噓——觀棋不語真君子，起手無回大丈夫……但如果棋盤上竄出一隻迷你山豬來參一「豬腳」呢？他會不會把馬和象都撞翻啊？

進入圓山公園區，遠遠就可看見上海庭園「海韻」外，有兩個用植栽做成的「綠人」正在下象棋，搭配綠籬拱門、白色曲橋、潺潺流水和叢叢竹林，妝點出花博的中國風一角。

再往裡面走，一道城牆隔出「西安的院子」，還有長得奇形怪狀的光禿大樹！原來西安境內有豐富的歷史遺跡，所以取「長安古城」作為主體意象；而那些「生命之樹」則代表古代木造建物的最高技藝——門拱，是使用生長於大自然的樹木建成，也是中國建築藝術的表徵。

既然有橋又有城，當然要讓

要拍大型造景，只有請出我這 XL 號模特兒才相襯！

趴趴狗曬曬太陽，順便拍幾張到此一遊的照片。雖然布偶不像寵物會吃會喝會撒尿，因此可以帶著去逛花博，但大家也要管好他們，別只顧著拍出美美照片而碰壞植栽或壓壞草皮，那可就不好了。

糟糕！貪吃的迷你山豬誤闖棋盤，正對棋子虎視眈眈……。

09:40~10:00

花間躲貓貓

春天帶偶遊花博，最襯景的當然就是片片相連到天邊的花海，無論是從圓山公園區的造型花牆後方探出頭來，或者在地景花海中伸長脖子，可愛指數絕對破表！

不過，由於花博園區實在太廣闊了，建議偶主人們可以準備幾隻高矮胖瘦各不相同的布偶，拍大型造景時就請XL號模特兒擔綱演出，局部場景則換S號模特兒上場，這樣就不愁找不到遼闊場景中的迷你布娃在哪，或是因為布偶太大隻、花草太小朵，變成「娃娃吃花草」的恐怖片。

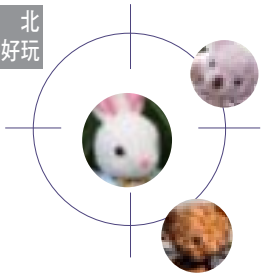
趴趴狗在「西安的院子」城牆上曬太陽。

10:10~11:30

到文化館變身氣質布偶

在徜徉於花花草草之間後，歡迎到文化館沉靜心緒，讓「偶」們增添一些氣質。除了在百藝廣場的板凳上，瞪大眼睛觀賞3月11日起演出的《龍華創意宋江陣》、3月15日起登台的《百花爭艷偶戲千萬變》和3月19日的《花神祭》，還可踏入文化館，走進以文學、美術和攝影呈現人類對花草樹木擁有無限暇想的《花夢》中，或者沉浸在製香等民俗文化的傳統氛圍裡，透過布偶好奇的小眼睛，看盡這個大千世界。

當然，還是要把握不碰觸展品和遵守部分展區內禁止拍照的原則，不然因為被工作人員制止而打壞和偶共遊花博的輕鬆心情，可就得不償失了！



「咕嚕——」和我一起潛水吧！

不丹的轉經筒，讓羊駝有回家的感覺。

粉紅小熊吊竹槓摘百香果。

11:40~14:00

逛庭園，遊寰宇

愉悅的午餐時間，可以就近在文化館旁的露天餐點區來場約會，或者步行到美術公園區的風味館享用精緻餐食，順便「buy家」一下——或許，獨具紀念意義的花精靈們也可加入「偶」像軍團？嗯，這點子不錯。

哇～我不是烤乳豬，別吃我！

飽餐一頓後，不妨帶著布偶逛逛美術公園區的寰宇庭園，實現環遊世界的美夢吧！「咕嚕——咕嚕——」看搖擺企鵝在菲律賓的《馬尼拉圍城》，和海星、貝殼「游」得不亦樂乎，不知道他是否發現海綿寶寶的蹤影？另一頭，趴趴狗騎著海豚遊賞美國的《夏威夷的熱帶天堂》，迷你山豬則被古文明石像……咬在嘴裡？喔，不，他可不是烤乳豬，吃不得、吃不得！

異域來的羊駝先是在《泰國綺麗庭園中的祥和》模仿綠雕大象，接著又到《不丹幸福花國》瞻仰藥師佛法相、轉動轉經筒，彷彿回到故鄉般愜意；熊仔在《荷蘭花園：綠色城市・品質生活》中，乘著大木鞋遊鬱金香花海，引來群眾圍觀並大喊「卡哇伊」；粉紅小熊則在《知「竹」常樂——臺灣園》吊「竹」槓、練臂力，順便認識百香果長得什麼模樣，趴趴狗卻在竹編「天幕」外的水池邊，學藝術作品大玩親親，真是豪放大膽！

等布偶旅行團周遊列國、留下難忘影像後，怎能不來愛一下臺灣？接下來，就往大佳河濱公園區的花圃競賽區出發吧！那兒有很多臺灣知名地標，你知道它們各自代表哪些縣市嗎？

14:20~15:40

花圃競賽，縣市仙拚仙

阿楞爸：看，好大一尊佛像！
阿楞們：哇～

羊駝：咦，我在哪？怎麼感覺刺刺的？

蹦蹦小兔夫：我們要結婚了！
蹦蹦小兔妻：喜餅分大家，蜜月我們去就行了。

黑輪貓熊：嗯～好溫暖喔！

猜到了嗎？現在要揭曉謎底囉：莊嚴大佛是彰化八卦山的地標，展區內還有代表鹿港小鎮意象的甕牆及預告百年全國運動會在彰化的「福來鷹」綠雕作品，展現《花在彰化》的風情；渾身是刺的仙人掌則是澎湖之「花」，搭築出《時空膠囊》的景致。

至於燈塔，是取材自東引島的東湧燈塔，搭配黑嘴端鳳頭燕鷗、馬祖傳統寺廟等場景，重現《馬祖花之宴》的浪漫氛圍；抱住黑輪貓熊的是桐花精靈，旁邊還有三義木雕、飛牛牧場、紅棗和柿子等造景，一看就知道是苗栗的《海天幸福桐花源》。

現場還有哪些縣市地標等著和布偶們合照呢？大家快大手牽小手，一起來看看吧！

15:50~16:50

蔬果搜查線

偌大的大佳河濱公園區雖然不像其他園區搭蓋許多場館，卻有臺灣文化植物區、蔬果饗宴區和兒童探索區等戶外場域，等著遊客一探究竟。而這樣悠閒自在的展區特色，非常適合帶著布偶去逛逛，主人們可以好好規劃拍攝，不用擔心遊客太多或人數管制，導致一路趕趕趕，無法拍出理想照片。

蹦蹦小兔發現紅蘿蔔！

無論是在兒童探索區和花精靈們及「脫窗」毛毛蟲造景合影，還是帶著蹦蹦小兔到蔬果饗宴區尋找他愛吃的紅蘿蔔、讓趴趴狗用敏銳鼻子嗅聞番茄的蹤影，都是不錯的拍照選擇。最重要的是，讓娃娃們和場景產生連結與對話，這樣才不會流於只是把花博當背景，而是留下許多獨具趣味的深刻影像。

趴趴狗你想偷吃番茄嗎？

啊！我們在迷宮花園作弊被抓到了！

17:10~18:30

夜遊迷宮花園＆養生苑

天色漸漸暗了，貪玩的偶伴還不想回家，要帶他們去哪裡好呢？續留在以水岸夜景聞名的大佳河濱公園區當然是一個不錯的選擇，但趁著人潮逐漸散去，現在正是一遊場館的好時機，就讓我們往人氣紅不讓的新生公園區前進。

夜幕下，霓虹閃爍的林下花圃花海區別有一番風情，頗具難度的迷宮花園更增添挑戰性，膽小的布偶們兩兩一對，展開鬥智和試膽大會……。猜猜看，到底是誰完成這項艱難的任務？又是誰中途作弊被抓包？

最後，帶著一票娃娃軍團去探望已經100多歲的盆景爺爺和奶奶吧！儘管養生館內禁止攝影，但同樣採中國風水陳設的養生苑卻可盡情拍照，讓這趟歡樂時光如同這些百齡花瑞般，永恆，封存……。

1枝筆 1張紙 彩繪花博日記

文／潘逸凡、劉淑儀　繪圖／劉淑儀

蘊藏豐富內涵的花博會，值得一再探訪，這次，你想用什麼方式記錄花博？是用一隻手指按下快門、一雙眼看遍花博，還是在社群網路「推」花博……，建議你還可以用色鉛筆，彩繪專屬於你的花博日記！

●繽紛花卉與庭園

單戀一枝花

燦爛奪目的花卉，在春天的滋養下，更顯嬌媚可愛。蘭花，原本就是美術教室裡的熱門題材，這回課堂搬到了新生公園區的未來館，仔細端詳她們的嬌貴模樣，有些品種形貌宛如捎著幸福的花戒、展翅高飛的彩蝶，再添加幾筆線條與圓點，花瓣的層次感立現。

▲以灰色描繪花朵外形，再以淺綠色勾勒出枝芽。先將花瓣輕塗上淡紫色，並在邊緣處留白，接著在花蕊塗上黃色與些許紫色，最後在花瓣上加上紫色斑點。枝芽處塗上草綠色，花苞以白色畫上亮點，背景可選擇深色凸顯蘭花。

▼準備工具

色鉛筆：可選紅、粉紅、黃、草綠、深綠、藍、咖啡、白色等。

筆記本：內頁為白紙或素描本。

橡皮擦：用來擦去多餘線稿或擦出雲朵效果。

削筆器：用來削色鉛筆。

相機：可先拍下景物，回家繼續完成畫作。

仙人掌七十二變

帶刺的仙人掌，不若花兒豔麗、唯美，但胖的、瘦的、扁的、歪的……樣貌各異其趣，爭奇卻不鬥豔，這就是仙人掌特有的調調。新生公園區未來館的多肉植物區，展出形形色色的仙人掌，由於觀賞區位在人來人往的走道不適合逗留，不妨挑一株長相特殊的仙人掌，先以相機拍下，再找合適的空間盡情描繪。

◀這株像是比著嘻哈手勢，又像有著一對兔耳朵的仙人掌，在兔年正應景。先以綠色輕塗描繪出橢圓形，再選擇較深的綠色凸顯構圖主角及仙人掌上的白色顆粒，塗上底色後，若加上白色色鉛筆較難顯色，回家後再以廣告顏料或不透明水彩點白，背景以淺綠色搭配不同形狀仙人掌，增添畫面趣味。

七道彩虹掛上心頭

天邊的那道彩虹，總是稍縱即逝，爭艷館裡的七道彩虹，靜靜佇立於看台上，等著你前往細賞。倚著爭艷館外的花型座椅，享受陽光的洗禮，優美的弧形線條，繽紛的色彩，配上藍天與白雲，簡單的素材，寫下了花博的經典意象，就讓七道彩虹在筆記本的扉頁裡綻放光芒。

▶先以淡綠色畫出看台花圃範圍，再細畫各色彩虹的分線，接著依彩虹花圃著色，欄杆處要留白，看台走道以灰線描繪，最後畫上前景花海與藍天。

NOTE　**花卉怎麼畫**

哪裡賞：美術公園區寰宇庭園區荷蘭庭園

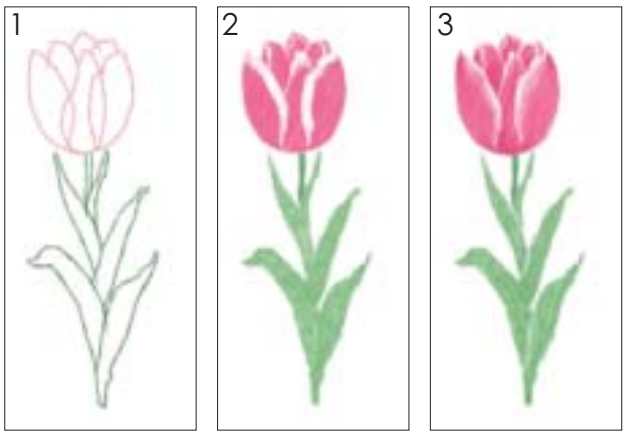
怎麼畫：

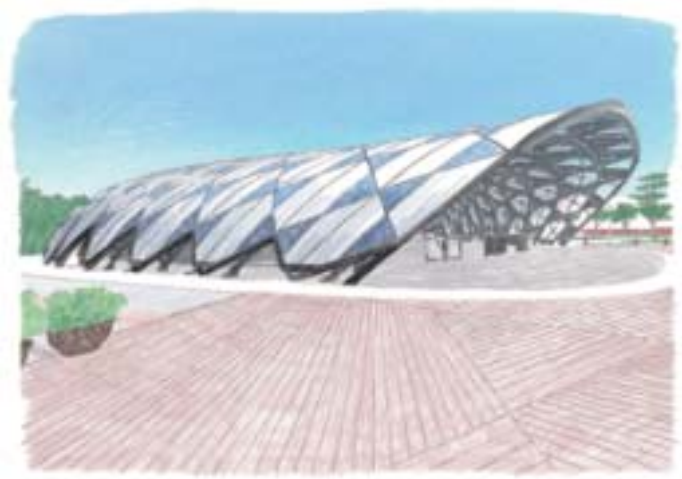
步驟1：以紅色輕描出花瓣，重複的部分上色時擦掉，再以綠色勾勒長形葉片。

步驟2：為花瓣上色時要預留白色邊緣，花莖的綠色可較葉片深。

步驟3：花瓣的紅、白色慢慢交疊融合出中間色調，葉片根部稍微加深以區分前後，最後勾勒葉脈。

步驟4：畫大片花海或花叢時，要掌握整體的顏色分布，近景的花可畫出細節，其餘則可簡化。先以粉紅色大致描繪花朵分布位置，再以草綠色在花叢中隨意畫出長形葉片，中間空隙處用淺綠色稍微填補，前景泥土以土色系大範圍上色，最後以正紅色在花叢遠方點上一排顏色。





▲可邊描繪邊以輕點標記輔助，掌握外牆幾何圖形的分割線，留意戶外木質地板的拼貼方向，上色時屋頂以藍色繪出對稱的蝶翼圖像，周邊場景及天空可以淡色大範圍上色。

童話故事的溫馨小屋

英國都鐸式建築，庭園池畔圍繞著花草，童話故事裡的溫馨小屋，原來就在美術公園區的臺北故事館。微微蹲下身軀，重返童年時的視野，眼前的故事館瞬間變得不一樣，拿起鉛筆，就像兒時一樣，先勾勒出屋子的外框，接著放上大門與格子窗，別忘了藍天與小花園……，其他細節，不妨另尋時間琢磨。

▶打稿時注意樓層的分隔比例，依序勾勒故事館的閣樓、屋頂、窗戶等細節，上色時先以灰色系色鉛筆在白色陽台畫上陰影，留意二樓木條裝飾比例並以咖啡色系上色，最後可加上庭園與天空豐富畫面。

●特色建築速寫

舞蝶彩藝空間

舞蝶館建築線條柔美，形似蝶蛹，館內鋼樑交錯，外觀以竹籃編織紋理為概念，層次豐富，若要細細描繪似乎略顯困難，但其實說穿了，外牆線條多由三角與六角形組合而成，不妨在展館外隨意選張座椅，舞動畫筆，記錄心中的悸動。

NOTE　**建築怎麼畫**

哪裡賞：美術公園區寰宇庭園區希臘庭園

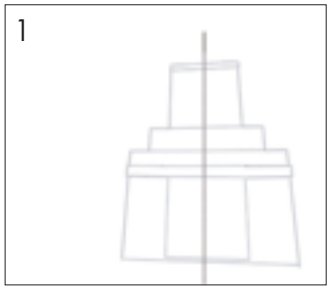
怎麼畫：

步驟1：畫左右對稱的建物時，可先輕輕畫一條中線作為參考線，再以方形或長方形勾勒外形。

步驟2：以圓形及長方形定出拱門位置，再加上拱門深度，接著以綠色定出庭園大致的位置。

步驟3：上色前先擦掉底稿的多餘線條。畫白色建築時，可在拱門等具深度的部分以藍色繪出陰影，其餘陰影以線條處理即可，建物外形靠背景色凸顯，注意平均分布拱門上字母的位置。

1



2

3

●多彩多姿嘉年華

童心未泯繪青春

花博園區裡，有幾處充滿童趣的展館，新生公園區的夢想劇場、大佳河濱公園區的行動巨蛋與幸福毛毛蟲，以及美術公園區寰宇庭園區以鮭魚為造型的加拿大庭園等。把畫筆調成童年模式，喚醒心中不願長大的彼得潘，讓飽和的色彩在紙上跳躍，獨享童年的快樂時光。

◀用深色筆輕輕以弧線及圓形勾勒行動巨蛋的外形，依序上色時，可藉由力道控制顏色深淺，創造更多色調，最後稍微繪上草皮與雲朵，讓畫面構圖更穩定。

▶先以深色筆輕描加拿大庭園的鮭魚外形、眼睛、嘴，以及入口的位置，稍加劃分周邊場地及花圃，塗上色彩後，天空以色鉛筆斜繪大範圍上色，最後以橡皮擦輕擦出雲朵。

NOTE　動漫展館怎麼畫

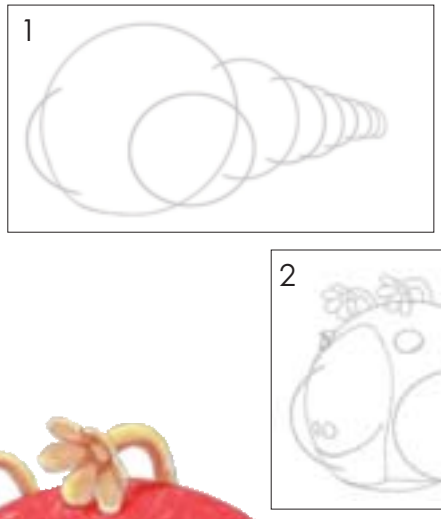
哪裡賞：大佳河濱公園區的幸福毛毛蟲

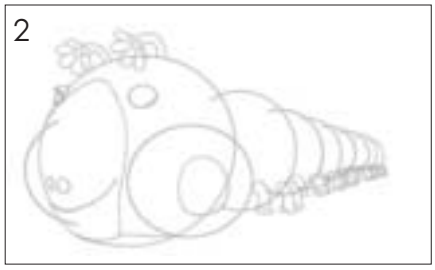
怎麼畫：

步驟1：以圓形將毛毛蟲外形、身體節數大致勾勒出來。

步驟2：畫上眼睛、觸角、嘴巴、腳等細節，待位置確定好後，將多餘的線擦掉。

步驟3：陸續塗上不同色彩，臉部的亮處上色時需預留些白色，並慢慢輕塗達到漸層融合效果，腳部與身體連接處可稍微加深以區隔出形狀，身體接縫處畫上深色，接著處理花形觸角及眼睛等細節，最後以白色大致畫上身體的花紋，並以綠色畫出草地即可。





花博園區裡還有更多驚喜等著你慢慢發掘，不妨將這些專屬於你的角落，繪入筆記本中吧！

變魔術找樂趣

文／鍾文萍　攝影／楊智仁
協助採訪／中山社區大學、湖山國小
示範解說／賴幸輝、林浩蔚

從尾牙到春酒宴，從電視Live Show到迎新會、園遊會等需要炒熱氣氛的場合，各式各樣的魔術秀是最近相當熱門的表演項目。不是穿越長城、水底脫逃、或把自由女神變不見的那種大型魔術，而是利用撲克牌、錢幣紙鈔、橡皮筋、寶特瓶等日常物品，觀眾可近距離觀賞、互動的生活魔術。「玩魔術，生活中到處都是道具，也都是創意。」中山社區大學趣味生活魔術課程講師賴幸輝說。

玩魔術比看魔術更有成就感

中正、松山社區大學魔術班講師林浩蔚表示，根據使用道具與表演場合大小，魔術表演大致分為近距離魔術（Close-up Magic）、宴會式魔術（Party Magic）、大型舞台魔術（Stage Magic）。魔術究竟源於何時已無可考據，據推測應該與宗教信仰密切相關。

古代人們咸信天下萬物均有神祇，樹有樹靈，花有花仙，某些巫師或祭司便利用這樣的心理，暗中利用技巧「製造神蹟」，強化人們敬畏神靈，應是最早的魔術起源。史載最早的魔術紀錄出現在埃及，西元前2600年，一名魔術師為法老王進行表演，他能將鵝頭砍下，再把頭接回去，最後鵝依然活蹦亂跳，令法老王大為驚奇。到了中世紀，魔術表演已流傳於各地市集，四處旅行表演的魔術師兼具雜耍、樂師、特技表演，但受限於道具、經費有限，魔術師只能憑藉純熟的手法和說故事的技巧，滿足觀眾對驚奇娛樂的需求。

即便到了千百年後的現在，純熟的手法與說故事的技巧依然是魔術師的兩大法寶，賴幸輝也認同這樣的看法，他表示，魔術不是魔法、幻術、巫術，而是利用障眼法等技巧，達到「違反客觀自然現象」的驚奇效果：「雖然明知道是假的，但就是想不透其中奧妙，那種奇妙感令人津津樂道、回味再三，正是魔術的魅力所在。」

中山社區大學趣味生活魔術班裡的學員，個個都想從觀眾晉級為表演者，他們異口同聲地說，學魔術的好處可多了，從詳記步驟手法的過程中，能讓全腦的機能活化；口語肢體表達能力提升了，能增進人際關係、訓練領導力、提升自我成就與自信感，魔術課在中山社大一開就是8年，從未中斷過。

很多人擔心自己手腳笨拙、反應不夠快、不適合學魔術，賴幸輝強調，魔術技巧完全要靠練

從尾牙到迎新會，魔術秀都是相當熱門的表演項目。

學魔術可以活化頭腦、增進人際關係，以及提升自我成就與自信。

習，與天賦或手腳是否靈活，完全沒有關係，他笑說他自創成功的「盲人魔術教學」就是最佳明證：「盲胞都能學魔術了，更何況是一般人。」林浩蔚也持相同看法，他甚至在自己的網站上開闢100項免費魔術教學課程，分享一些簡單、有趣的生活魔術。十元硬幣穿過一元大小的洞？牙籤在手中憑空消失？在空碗裡變出錢幣？用心臟感應撲克牌的花色點數？每個人都能看圖拆解、一步一步學著做，「多練習幾次，就會發現玩魔術比看魔術更有趣，而且真的一點都不難。」林浩蔚說。

對著盆栽澆個水。

馬上開出一朵花！

人際關係的潤滑劑

魔術可分為19種基本概念，包括從無變有、從有變無、易位、讀心術、預言術、反地心引力、控制力等。賴幸輝一邊說著，一邊從口袋裡掏出一條白色童軍繩，拿出剪刀從中剪斷，打結，再剪斷，最後拉開來，竟又是一條完整的繩子，旁人看得目瞪口呆之際，他又拿出一本內頁空白的畫冊，請觀眾用手指在封面上塗畫兩下，整本畫冊瞬間變出圖案，還是全彩的！眾人不由得鼓掌起來。「像這樣的小魔術，很容易拉近人與人之間的距離，是人際關係最好的潤滑劑。」

企業老闆張孟漢也是魔術班學員之一，自嘲「天生長一張兇臉」，員工見到就怕，尤其是大陸員工。他特別學了魔術，三不五時秀一下絕技，「在餐廳吃飯的員工一開始蹲著吃，後來站著吃，到最後乾脆站到椅子上，為的就是想看看老闆表演魔術。」現在員工看到他就圍著問長問短，他好得意：「大陸春晚的表

演都不見得有我厲害呢！」

葉志昌、林揚寰、李冠儀都是業務員，一致認為魔術是用來「陌生開發」最好的工具，「客戶即使不記得你的臉，也絕對記得你的魔術！」已經當了阿嬤的林晏如認為，魔術更適合中老年人來學，「可以打發時間，還能防止老人癡呆。」行銷學講師賴鍾淼笑說：「魔術可以自娛娛人，上起課來，保證學生都不會打瞌睡！」

賴幸輝更將魔術提升到精神治療的層次，除了盲胞，也在少年監獄、精神科、特教班、啟智班等開設了魔術課程，學生從15個月大的小孩到近百歲的銀髮族都有，大家在魔術裡建立成就、發現快樂。林浩蔚則說，由於魔術手法能製造錯覺、假象與心理暗示，學會魔術，還能避免自身遭到利用魔術手法來行竊、詐騙、作弊甚至綁票，堪稱一舉數得。

反覆練習才是正道

「江湖一點訣，說破不值錢。」無論是觀眾或表演者，都有三大原則需要遵守：不預先告知即將出現的效果、不在同一時間同一場合表演相同魔術第二次、不輕易破解魔術的原理。林浩蔚強調，魔術師要對自己的演出有信心，要有主控全場氣氛和轉移觀眾注意力的能力。「失敗了不要慌，只要在語調、用詞、眼神、動作手勢上加強輔助，觀眾不見得看得出破綻，甚至還以為是特別的效果呢！」無論學何種等級、技巧的魔術，練習再練習是唯一的正道。表演前還可利用鏡子來練習，避免露出破綻而不自知。

練多了，魔術的境界一通百通，利用生活道具就能變化無窮；而魔術的樂趣，就會無所不在。

魔術紙上教學　示範：全民玩魔術工作坊

反地心引力的戒指

魔術效果：

把戒指穿過橡皮筋，雙手捏住橡皮筋的兩端，竟然可以讓戒指反地心引力的往上爬升，難道魔術師擁有特異功能嗎?

準備道具：

一枚戒指、一條斷掉的橡皮筋。

解析：

1 向觀眾借戒指，並請觀眾檢查戒指與斷掉的橡皮筋。

將戒指穿過橡皮筋。

用雙手把橡皮筋拉長。

趁著跟觀眾聊天的同時，右手偷藏一截橡皮筋，此動作不能被觀眾看到。

將左手置於較右手高處，戒指置於右手較低處。

控制右手指頭捏橡皮筋的力道，只要越放鬆，橡皮筋就會自動恢復彈力，摩擦力將戒指帶上去，看起來就會是戒指反抗地心引力往上爬升。

戒指不需要爬升到最頂端，只要把往上爬升的效果作足就好。

小提醒：有手汗的人，不容易用指頭控制橡皮筋的彈力，可改用指甲掐橡皮筋。戒指可以用其他物品代替，例如另外一條橡皮筋、鑰匙圈等環狀物均可。

▶裝備教室

除了生活中隨處可見的道具，魔術也有專用道具，價格依材質與作工複雜程度而有不同，不妨多方詢價比較。

▶相關資訊

中山、松山、中正、內湖、大安、大同、士林社區大學均曾設立魔術課程，相關課程請洽臺北市社區大學聯網查詢：www.ccwt.tp.edu.tw/bin/home.php

引心向上的寧靜空間
天主教聖家堂

文／宋祖慈　攝影／王能佑

天主教聖家堂位在有「天堂之路」美稱的新生南路上，面對著大安森林公園，是臺北市中心鬧中取靜的區域。推門走進挑高21公尺的聖堂，天光透過彩繪玻璃柔和灑下，不論是否為教徒，都像進入了一個暫離俗務的空間，讓身心安靜下來。

臺北聖家堂明年即將邁入建堂60週年，它由耶穌會士建立管理，隸屬天主教臺北總教區，民國41年於安東街建立時，是臺北總教區的第四座教堂。當時創堂的三位元老神父都是加拿大籍，在安東街租屋傳教，後來向板橋林家購入新生南路現址的土地，民國51年神父白尚潔請建築師林柏年設計，動工建設大聖堂，興建教堂時有三分之二的經費還是由加拿大教友捐獻的；54年落成啟用，當時大家還覺得好像蓋得太大了，不僅因為教友人數沒那麼多，新生南路周邊那時都還有稻田呢。

1,200席的大聖堂目前是臺灣最大的天主教堂，每週參與彌撒的人數超過千人，主日彌撒從上午七點半開始共5台，平日則有3台（於小聖堂），從早晨六點半開始；以國語為主，也有臺語、英語、日語及印尼語彌撒。

引入天光的十字架帳篷

建堂之初要為聖堂命名時，神父們認為「若瑟、瑪利亞、耶穌」所組成的聖家，處處表現了熱愛、欽敬與服從，是每個家庭的典範，而教會也是天主在人間所建立的大家庭，就以「聖家堂」來命名。大聖堂正面的聖家浮雕由本地匠師創作，散發著相親相愛的氛圍。右側另有小聖

聖家堂的彩繪鑲嵌玻璃是從歐洲長途運送回臺，尺寸剛好，就像是訂做的。

牆上懸掛的耶穌苦像為教徒帶來無比的力量。

堂，是平日小型彌撒的場地。大聖堂外側還有一座高110公尺的鐘塔高舉著十字架，鐘塔下方則有一尊來自比利時的「窮人之母」聖母瑪利亞態像。

大聖堂的建築外形呈十字形，從內部看則像一座大帳篷，四周以鏤空十字形的花磚和彩色玻璃巧妙地引入天光。這個大跨距中間沒有柱子的建築結構在當時難度頗高，經過建築師不斷地嘗試和修改，才完成這個動人的設計。十字架形狀的大帳篷有著宗教意涵，象徵人生是一趟旅途，現世這個身體或整個世界都像個旅社，我們總有一天要離開它，因此用「帳篷」的意象來提醒世人，世界不是我們永遠的家，我們的家鄉原來在天上。

室內設計　流露聖潔氛圍

聖家堂主任神父饒志成介紹說，教堂是開放的空間，它的空間設計希望能達到引心向上的效果，而天主教有7件聖事如洗禮、聖體聖事、和好聖事、婚姻聖事等，都在教堂舉行，而在全世界的天主教堂中也都會看見相同的部分，如十字架、祭台、小聖水池、和好聖事室等，都有其宗教意義。

十字形的橫向空間設有4個小祭台，從右側起分別是耶穌聖心像、聖女小德蘭像，以及左側的聖母聖心像、聖若瑟像，聖像皆由本地匠師所雕刻，民眾除了細細參觀，並可點上一個小蠟燭祈禱。

教堂中央的祭台象徵耶穌與門徒最後晚餐時的餐桌。耶穌祝聖餐桌上的無酵餅與葡萄酒，成為祂的「體」與「血」，然後分送給門徒，並要他們往後以此來紀念祂，這也是天主教宗教禮儀「彌撒」的由來。聖體龕和不滅的聖體燈，就代表著耶穌正在這裡。

教堂後方的和好聖事室也就是

莊嚴的崇拜，讓心靈得到平安喜樂。

傳音效果良好的聖家堂，每年固定舉辦 4 次音樂會。

和好聖事室的神父專心聆聽信徒的告解。

不論是否為教徒，進入聖家堂都像進入暫離俗務的空間。

告解室，當彌撒舉行時，這裡都會有一位神父坐在小室內，等待信徒自行來進行和好聖事。饒志成說，他一直認為誠實反省、懺悔時還要說得出口不是一件容易的事，與其稱之為告解，不如以「和好」來形容更為貼切，因為悔改和祈求寬恕正是要跟自己、跟神和好。

彩繪玻璃　藝術就在身邊

饒志成神父認為，聖家堂最特別的地方在於彩繪玻璃，當我們到歐洲的百年大教堂參觀時，經常被華美的彩繪玻璃感動，但它們通常被高高地鑲在高窗，難以近觀。聖家堂的18幅彩繪玻璃描繪聖經故事，卻是放置在可以平視的高度，透過鏤空外牆的光線親切展現在身邊，而且它們比教堂更老，已經有超過百年的歷史了。

彩繪鑲嵌玻璃是由19世紀的法國藝術家Leveque創作，自1878年起一直屬於比利時的耶穌會教堂所有，1998年教堂因為要改建，願意將這批彩繪玻璃轉贈給其他有條件保管的教堂。新竹清泉天主堂的丁松青神父知道了這個消息，將聖經彩繪從歐洲長途運送回臺，並親手修護破損的部分，後來於2000年經由專業設計師及故宮博物院的技術指導，將18幅作品轉贈安裝在臺北聖家堂。饒志成說，大堂兩旁剛好就是18個位置，尺寸也幾乎剛好，就像是為聖家堂訂做的一樣，「天使向瑪利亞報喜」、「聖家三口」、「耶穌的最後晚餐」等畫作都能一幅幅近距離欣賞。

聖家堂寬敞又透著自然寧靜的氛圍，傳音效果也非常好，每年並固定舉辦4次音樂會；在這裡舉辦婚禮也相當神聖。3月逢四旬期的每週五晚上7時30分，聖家堂並有拜苦路的活動，剛好在這個時節，可以認識14處苦路木雕背後的故事。

▶聖家堂小檔案

地址：新生南路2段50號

電話：2392-0701

交通：公車0南、72、211、254、280、311、505、643、松江幹線等至「金華新生路口」站，步行即抵。

蒙娜麗莎開口 召喚超現實魔法

文／觀止　攝影／許斌

神祕的蒙娜麗莎，開口說話了！不僅如此，還大方地向民眾解釋她為什麼沒有眉毛，以及臉上那一抹神祕的微笑背後的意義。這不是好萊塢電影《博物館夜驚魂》的虛擬場景，也不是暢銷小說《哈利波特》裡的神奇魔法，而是國立臺灣科學教育館推出的「蒙娜麗莎會說話——世界經典藝術魔幻展」，為臺北增添超現實的魔幻色彩。

除了蒙娜麗莎，達文西、拉斐爾、米開朗基羅、米勒、莫內等歷史上知名的藝術家，也化身導覽員，帶領民眾細細品味經典的西洋藝術故事。科教館結合藝術與科技，運用最新的2D及3D動畫概念，以及影像互動裝置與裸眼技術，呈現一幅幅栩栩如生的世界名畫，讓民眾不但能聽見大畫家的創作歷程，還能與畫中人物交談，藝術在此不再深奧難懂，變得容易親近。

本次展覽分為「遠古的奧祕」、「人神的對話」、「光影捉迷藏」、「動感的藝術」及「藝想新世界」5大主要展區，共有66件經典藝術作品，依循時間的脈絡，引領民眾在西方藝術史中遨遊。

「蒙娜麗莎會說話——世界經典藝術魔幻展」，為臺北增添超現實的魔幻色彩。

活靈活現的藝術　揭開遠古奧祕

在「遠古的奧祕」展區中，可看出古代人類的生活故事，舉例來說，埃及人不重現世，嚮往來生的觀念，就被表現在〈阿尼的紙草〉互動壁畫中。

古埃及死亡女神夏依與審判官，為亡魂阿尼進行地獄審判，埃及人相信，心臟記錄了人一生的善惡行為，如果心臟的重量和鴕鳥羽毛等重，代表通過審判，才能獲得新生。動畫過程有如懸絲傀儡戲般生動有趣，讓民眾能輕易理解埃及的審判觀念，審判的結果，阿尼究竟有沒有罪呢？

古代人也擅於觀察、記錄周遭的動植物與自然景象，〈阿爾塔米拉洞穴壁畫〉是位於西班牙的

〈阿尼的紙草〉互動壁畫，讓民眾能理解埃及的審判觀念。

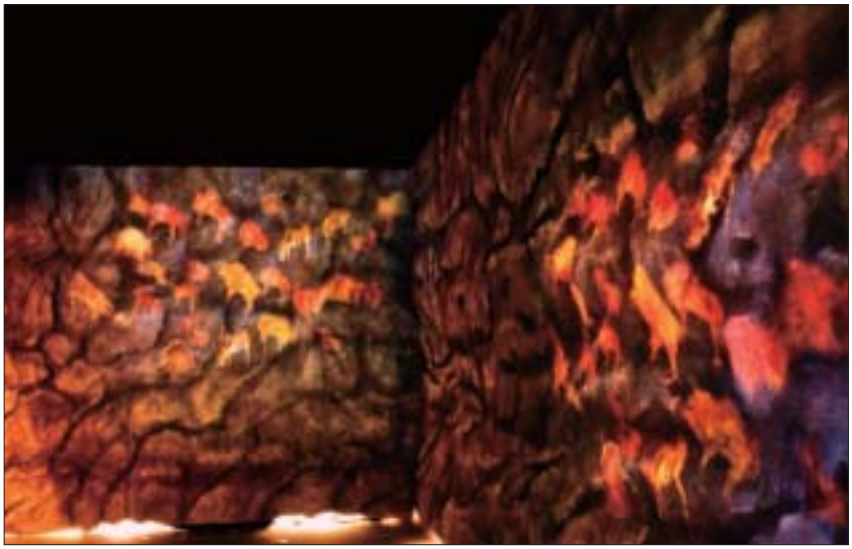
舊石器晚期藝術遺跡，原本靜止的動物，在凹凸不平的牆面上活了過來，牛群奮力地奔跑，夾雜沉重的腳步聲，彷彿正躲避人類的追殺呢！

畫作開金口　與觀眾聊天

「光影捉迷藏」展區總是吸引民眾駐足流連，中世紀的哥德式教堂，利用彩繪玻璃的折射光線，表現神性的光輝，展場也仿照中世紀的聖殿，利用快速旋轉的動畫，製造令人目眩神迷的視覺效果。

這次展覽中最受歡迎的作品，莫過於會說話的蒙娜麗莎。透過語音辨識系統，她不但親切地和大家揮手打招呼，還會回答7個預設的問題。例如問她是什麼星座？她會回答：「我生於西元1479年6月15日，所以是雙子座。」問她為什麼沒有眉毛？她也會耐心解釋。原來，在蒙娜麗莎出生的年代，女人美麗的標準

「全像術的立體劇場」讓觀眾不必戴眼鏡，就能裸眼欣賞 3D 影像，圖為拉斐爾的〈雅典學院〉。



活靈活現的〈阿爾塔米拉洞穴壁畫〉，讓民眾感受奔騰的律動感。

「我是大畫家」讓民眾揮灑自己的創意。

利用多媒體科技，讓畫作也能突破平面，增添不同樂趣。

是長長的前額，如果剃掉眉毛，就能讓前額看起來更長。她還說，她16歲就嫁人，因為失去女兒，所以常鬱鬱寡歡，為了這張肖像畫，達文西可是費了千方百計，才讓她有這抹謎樣的笑容。

動感的藝術　展現畫作的力與美

在「動感的藝術」展區中，可以看出藝術家表現的力與律動。莫內的作品〈聖拿撒火車站〉中，就出現了象徵工業革命的蒸汽火車，與莫內同世代的藝術家們，也偏好以寫實的手法，表現社會上的真實情境。米勒的〈晚禱〉以動畫的手法呈現，畫中農夫與農婦辛苦地用鋤頭刨鬆土地，展現了對生活的認真，以及對宗教的虔誠。

在這個展區裡還有十分特別的全像術的立體劇場，觀眾不必戴眼鏡，就能裸眼欣賞3D影像，在〈眾神的對話〉影片中，希臘神殿中的神像在此復活，阿波羅、維納斯、勝利女神和漢彌士正熱烈地討論人類的審美觀，維納斯擁有姣好的面貌及曼妙的身材，最符合人心中美的標準，她一面自信地炫耀，一面嘲笑勝利女神沒有腦袋，阿波羅還假裝生氣驅趕投影幕前的人們，讓參觀的遊客忍不住哈哈大笑。

達文西的〈最後的晚餐〉及拉斐爾的〈雅典學院〉，也化為全像術的立體劇場，在〈最後的晚餐〉中，達文西教導扮演耶穌和十二門徒的模特兒如何擺pose，影片中的人物不但活靈活現地對話，還不時質疑達文西的指示，十分活潑有趣。

另一間放映室中，米開朗基羅正站在樓梯上，辛苦地仰著頭，為西斯汀大教堂的天花板，畫下著名的〈最後的審判〉壁畫。動畫中，米開朗基羅談起繪製壁畫的困難，「這種畫法特殊，要先在牆面上塗一層灰泥鍛石漿，再用水和膠製礦物質顏料作畫。」他還抱怨，為了趕在灰泥未乾之前畫完，常常讓他腰痠背痛呢！

米勒的〈晚禱〉也以動畫手法呈現，展現了對生活及宗教的認真與虔誠。

互動體驗　來當大畫家

逛完5個展區後，還可以走進梵谷的〈夜空下的露天咖啡座〉留影，這件作品結合實景，小小的咖啡館裡瀰漫著咖啡香，望著昏黃的燈光和天空閃耀的手繪星光，彷彿與梵谷更靠近了；如果有點技癢，不妨在「我是大畫家」互動體驗區裡體會數位創作的樂趣。民眾可以運用數位工具，畫出〈吶喊〉、〈蒙娜麗莎〉、〈瑪麗蓮夢露〉等名畫，完成後，還能立即上傳至投影區，成為展場中的作品，甚至將創作的「數位明信片」，透過電子郵件和親友分享，增添互動的趣味。

走一遭「蒙娜麗莎會說話——世界經典藝術魔幻展」，體驗有趣的多媒體科技，同時沾染藝文氣息，正是春天裡最富足的心靈饗宴。

▶相關資訊

時間：即日起至4/17，週一至週五09:00～17:00、週六、日及國定假日09:00～18:00

地點：國立臺灣科學教育館（士商路189號）

電話：0800-890-688、2833-7075

網址：www.aliveart.com.tw

專家免費把脈 特色旅館再升級

文／何儀琳　攝影／吳金石

對於旅客而言，出遊時的美好經驗中，住宿是很重要的環節，優質而安全的住宿體驗，不但能讓人對一個城市回味無窮，也是城市觀光發展的重要指標，當遊客肯定住宿品質，對於當地的評價也自然提升。

臺北市在旅宿業的發展上已有相當時間，豪華的大型觀光級旅館固然眾多，但受廣大旅客歡迎的一般旅館也不在少數。臺北市政府觀光傳播局科長沈永華表示，根據近年統計，國外來臺的旅客中，有80%會造訪臺北、且會在臺北留宿至少一天以上，而下榻的旅館正是旅客認識臺北的深度印象之一。為了保障旅客安全、提升臺北市旅宿業服務品質，觀光傳播局鼓勵臺北市一般旅館進行品質提升，尤其是建物歷史達20年以上或經營達20年以上的旅館，除給予經費補助更新之外，更邀來五大專業領域專家團隊，從經營管理、建築、室內設計、勞安、消防等五個層面，為業者進行實地勘驗，並提供輔導諮詢。

沈永華指出，截至去年為止，已經輔導73家業者，今年計劃至少將輔導40家，預計未來至少要輔導50%以上旅館進行更新，除服務品質與硬體設施之外，尤其注重影響消防安全的防火避難設施，以保障旅客住宿安全、提升都市景觀及振興臺北市觀光產業品質。能用依舊平實的價格，入住翻修或局部整建後更安全的住宿環境，是所有旅客所樂見的改變，也將是老字號旅宿業給常客最直接的驚喜與回饋。

貼心服務　提供旅人如家感受

4年前才大刀闊斧全面翻新的金來商旅，不論從軟體與硬體來看，都已相當出色，然而卻還是

旅館，是旅客認識臺北的深度印象之一。

參加旅館升級輔導計畫，對於提升北市旅宿業品質與水準更有明顯效果。

立即參與了這個計畫，「因為我們容易當局者迷啊！」凡事精益求精的董事長張家豪認為，儘管旅館本身的裝潢、安全設備都是新近完成且符合法規要求，但透過專家檢視，必然還能發現本身看不見的盲點。

由傳統小型旅館成功轉型成為精緻商務旅館的金來商旅，一走進大廳就能感受到其截然不同的舒適氣氛。從看得見的擺設、桌椅至看不見的貼心服務，處處都用心營造「家」的感覺。房客想吃早餐，只需要走進餐廳，就能面對滿桌主廚貼心準備的佳餚；想要找地方談公事，收拾早餐後的餐廳中隨時備有咖啡、熱茶，就像家中的起居室般便利。一旁的商務中心提供了電腦、印表機等事務處理機器，天氣好的時候，還可以到露天座位享受圍繞四周的綠意。

專家提點　更具加分作用

由於轉型之後，金來商旅整體規劃以接待國外旅客為主，4年來也逐漸建立起良好口碑，

天氣好的時候，可以在金來商旅的露天座位享受四周的綠意。

金來商旅擁有一個約可容納30多人的會議室，未來可納入會議假期、教育訓練等方案。

在國際旅客之間頗具公信力的tripadvisor評鑑網站上，更經常超越許多五星級飯店而名列前茅，而tripadvisor這套由旅客自發上網評分的系統，只要有一位旅客分數給得稍低，旅館名次便自動下滑，讓張家豪與旅館中所有工作同仁益發戰戰兢兢，期望提供給旅客最佳的服務品質。

專家前來進行診斷時，為金來商旅提供了幾項專業建議，例如在室內增設幾盆植物以更凸顯空間設計的特色，對張家豪來說，最受用的當屬營運建議。專家指出，有別於其他小型商旅，金來商旅擁有一個約可容納30多人的會議室，不僅設備齊全，場地品質也不錯，但目前並未多加著力促銷。張家豪說，這是一個之前沒有深入思考而值得嘗試的方向，未來可以把會議假期、教育訓練等行銷方案列入重點之一。

擁有30多年歷史的世聯商務飯店，在競爭激烈的中山區，格外能感受提升品質的重要。

好還要更好　老店需創新

擁有30多年歷史的世聯商務飯店，在競爭激烈的的中山區，格外能感受提升品質的重要性。從經營者的角度來看，將舊有旅館重新裝修、升級，需要顧慮成本與獲利之間回收的關係，但該飯店副總經理邱世河認為也需要從另一方面來考量，參加旅館升級輔導計畫，除了可為旅館帶來更多收入與業績之外，對於提升北市旅宿業品質與水準更有明顯效果，因此在計畫推出之初，隨即申請參加。

對世聯商務飯店來說，目前面對最大困境即是房間數不夠，因建築本身已有30多年歷史，不但腹地受限，無法擴充現有建地，若整幢建築拆掉重建，按照現有建築法規來看，可用面積將更為限縮，因此即使業者有心想要重新整建，從成本與營運效益來考量並不划算。在顧問團隊的實地勘查輔導下，建議世聯可以從一樓的辦公室或頂樓餐廳著手，就能在不變動現有建築主體的條件下，達成增加房間數的需求。

專業顧問團隊為轉型最佳助手

邱世河指出，早在5年前，公司內部就有想要重新改裝的想法，但受限於企畫人力不足，加上對現有法規不熟悉，所以遲遲無法繼續更進一步規劃。他所提出的這一點，其實也是目前臺北市多數小型旅館所面臨的共同難題。許多小型旅館，在經過20年或更長時間的經營之後，都面臨了轉型、升級的考驗，然而平日

在專家團隊的建議下，世聯商務飯店將修正部分房間隔局。

即因精簡人事才能求得一席生存之地的小型旅館，實在沒有多餘的人力來規劃轉型、整修事宜，再加上無法評估整修之後的前景是否明朗，投入成本是否能獲得回收，因此許多小型旅館只能處於觀望狀態，被動地配合法規規定。

負責執行旅館升級輔導計畫的知識經濟國際行銷企畫沈宥鈞表示，許多小型旅館在軟體服務方面都相當具水準，不但獲得英、日語評鑑，也很肯定北市府舉辦聽奧、花博等各種大型活動，對於提升住房率產生了一定作用。但許多小型旅館都面臨相同的困境，即使想要讓自身硬體設備與軟體服務再做提升，卻無法獲得足夠的資訊與專業諮詢。

在這次計畫中，小型旅館可經由輔導團隊免費實地診斷輔導，現場與專家交流改善方案，不但能直接協助旅館業者提升營運績效、改善住宿安全，經過輔導的旅館更可在101年度提出改善經費的補助申請，列入補助的項目包含建築物的防火避難設施及消防安全設施更新等，有助於提升臺北市旅館業整體水準。

由於顧問團隊中有來自勞安、消防、室內設計、建築以及經營管理方面的專家，可以實地勘驗並給予建議，對他們而言有相當大的幫助，也更能下定決心進行裝修重建，因此參加計畫的業者普遍反應都十分良好。

在專家團隊的輔導勘驗之後，世聯商務旅館延宕了5年的改裝計畫，即將於今年5月開始動工，不僅將能實現增加房間數的期望，同時也獲得專家團隊的建議，將部分房間格局稍做修正，讓房間看起來更大、更符合現代旅客所需，此外，原位於頂樓的餐廳也預計重新整修，將以更寬敞、舒適的面貌迎接旅客。

當旅館品質獲得提升，旅客也因能享受更佳的住宿環境與服務而更樂於入住，對旅館業者與觀光客而言，將是一種雙贏的良好循環。

在專家團隊的輔導勘驗之後，世聯商務飯店的改裝計畫將於今年5月開始動工。

綻放

文／周純慧　攝影／顏涵正

臺北明信片

花博未來館

盛放，以最美的姿態。

「是什麼花呢？」因為前所未見，引發了一個接一個的問號。

「好美的花啊！」快門連按了幾下，趨前仔細一瞧，突然間會心一笑。

原是牆邊的一簇裝飾，卻意外成為遊客口中的讚歎。不與眾香爭豔，無懼枯萎凋零，精心裝扮之後，翩然美麗變身，從環保議題中總是備受質疑的角色，搖身一變成為耀眼眩目的斑斕花妍，一如自然界裡奧妙的生命轉化，隱約透露著物種與環境之間，將來也許可能發生的微妙轉變。

人類、植物、環境，以及科技，聽來嚴肅的話題，在這裡有了不同的展望。回歸大自然原有的生活節奏與律動，人們正小心翼翼維護著現有的綠色資源，期望延展出恆久永續的生命力量。

不拘泥於任何既定的形式，一如這免洗湯匙化身的美麗大使，開啟了許多可能的美好想像，夢想在此奔放！

花博壓軸藝文展演

共譜春之樂章

文／邱淑宜　攝影／王能佑

〈花神祭〉與《牡丹花神》將於圓山公園區百藝廣場盛大演出。（顏涵正攝）

時序入春，2010臺北國際花卉博覽會藝文活動呈現另一波高潮，多項重量級藝文展演共同譜奏花博春之樂章：圓山公園區百藝廣場3月19日舉辦臺灣首見的〈花神祭〉；美術公園區舞蝶館最後一檔定目劇《花蕊渡河》3月21日登場，臺北市立美術館則有〈莫內花園〉特展；由明華園當家小旦孫翠鳳擔綱演出的花博閉幕大戲《牡丹花神》，將在4月8日盛大演出。

花神祭　臺灣首見

3月19日圓山公園區百藝廣場將展開一場別開生面的〈花神祭〉活動，不僅是臺灣首度舉辦花神祭典，並以隆重的古禮重現古代「花朝節」祭典儀式，具有文化傳承的意味。負責辦理這項祭典的中華花藝文教基金會表示，農曆2月15日花朝節是慶祝百花生日的節日，與農曆8月15日中秋節合稱「花朝月夕」，意為良辰美景，在古代是一年中最美也最浪漫的兩個節日。

今年花朝節落在國曆3月19日，在花博展期內，又逢中華民國建國百年，臺北市政府文化局與中華花藝文教基金會將在圓山公園

品一口花朝粥，感受〈花神祭〉的美好。（圖／中華花藝文教基金會提供）

除了觀賞〈花神祭〉儀式，遊客也能參與花樹結綵活動。（圖／中華花藝文教基金會提供）

區百藝廣場舉辦「慶祝建國百年花朝節花神祭典」。

中華花藝文教基金會執行長黃燕雀表示，古時慶祝花朝節，人們除了攜家帶眷賞花，還有戲花、鬪花、戴花、詠花、插花、舞花及撲蝶等活動，以及吃花朝節應時食品「花朝粥」，同時飲用以菊、玫瑰等花卉釀造的花酒，稱為「醉花朝」；祭花神更是花朝節的重頭戲，官方及民間均會祭拜花神，祭典中人們在花樹上結飾紅綵帶，感謝花卉帶來美好，也藉「有花才有果」，祈求五穀豐收、事事圓滿如意。

黃燕雀說，為辦理3月19日的花神祭，該會仔細考據古時花神祭的儀式，上午10時至12時舉辦的祭典，祭典中安排天女獻瑞、花神福臨、七獻獻供科儀、頌贊辭、八仙獻壽、花朝粥品嘗、花樹結綵等古色古香的儀式；下午2時至5時為慶祝活動，內容包括花神舞、插花示範表演欣賞、焚香及點茶表演、古箏演唱及品茶、花詩吟詠揮毫及「鬪花」（花卉相關題目有獎問答）等。

黃燕雀表示，花神祭中的花朝粥是委請中醫師依古例配合時令改良，以紅棗、龍眼乾、玫瑰花露或桂花露等烹煮而成，當天共將準備1,000份，讓嘉賓及遊客共享；另外，也將準備5,000條綵帶，在祭典結束後，於中午12時30分開放遊客於花樹上結綵；下午的品茗活動也準備了1,000個小茶杯奉茶給遊客，遊客可以將茶杯帶回家做紀念。當天現場還有以三輪車美化改裝的「移春檻」（古時的花車），供民眾欣賞拍照。

舞蝶館壓軸定目劇《花蕊渡河》的隆隆鼓聲，撼動人心。

▶慶祝建國百年花朝節花神祭典

時間：3/19　10:00～17:00

地點：圓山公園區百藝廣場

花蕊渡河　舞蝶館壓軸定目劇

優人神鼓的擊鼓演出向來震撼人心，頗有「鎮場」的效果，舞蝶館定目劇以優人神鼓演出的《花蕊渡河》作為壓軸大戲，將為臺北花博會劃下完美的句點。

《花蕊渡河》是優人神鼓配合臺北花博會所創作的作品，該劇團藝術總監劉若瑀與音樂總監

饒富禪意的《花蕊渡河》，將為觀眾帶來一場牽動心靈的藝文盛宴。

明華園即將上演的《牡丹花神》精彩可期。（圖／臺北市政府文化局提供）

黃誌群，將大自然的變幻多端融入創作中，表達人類對大自然的禮讚，希望觀眾在欣賞過程中，除了視覺上感受到演出者在山上劇場大自然環境下所鍛鍊出身、心、靈一體的肢體，還能透過音樂的串連，體會到表演藝術中生命和大自然之間的相連結。

這齣劇描述疲憊不堪的行者，夜宿山中寺廟，一夜放鬆好眠後，清晨醒來，內心清澈寧靜，因而得以看見路旁一朵小野花，迎著朝陽燦爛盛放，渾然天成的美麗，行者寧靜地看著花兒綻放，也寧靜地看著花兒凋落。

饒富禪意的表演，融合擊鼓、舞蹈、武術、唱頌，以「含苞佇盼」、「曙光中綻放」、「花蕊的祕密」、「渡河」四段串聯而成，為觀眾帶來一場牽動心靈的藝文盛宴。

▶《花蕊渡河》

時間：3/21～4/24，每日14:30、16:30、19:00

地點：美術公園區舞蝶館

牡丹花神　花博閉幕大戲

《牡丹花神》為明華園總團為花博活動量身打造、全新製作的定目劇，劇長30分鐘，由明華園當家小旦孫翠鳳演出，是備受觀眾期待的大戲，自花博開幕以來，就不時有觀眾打聽這齣戲的演出時間。

明華園表示，花神牡丹貴為花中之王，明華園取其繁華榮盛的象徵意涵，以明華園的藝術語言，融合傳統與現代舞蹈、新編音樂、歌仔戲、川劇變臉等元素，用流動劇場的方式，展現牡丹花神的絕代風華。

《牡丹花神》故事描述因牡丹太美麗而偷摘的書生，一日在夢中遇見牡丹花神，進而展開一段神奇之旅，讓「傳統神仙戲」撞擊「現代綠活宣言」，聯手詮釋一段愛花、惜花的動人故事，巧妙地將花博生態保育的觀念帶入劇中。

在舞台設計上，《牡丹花神》突破傳統鏡框式舞台，利用百藝廣場高台舞台與地面平面，展現多層次舞台場景，更有大型牡丹園圃裝置，加上令人耳目一新的音樂及優美的舞蹈身段，讓觀眾沈浸在如夢似幻的意境中。

▶《牡丹花神》

時間：4/8～4/10，每天15:00、15:40

地點：圓山公園區百藝廣場

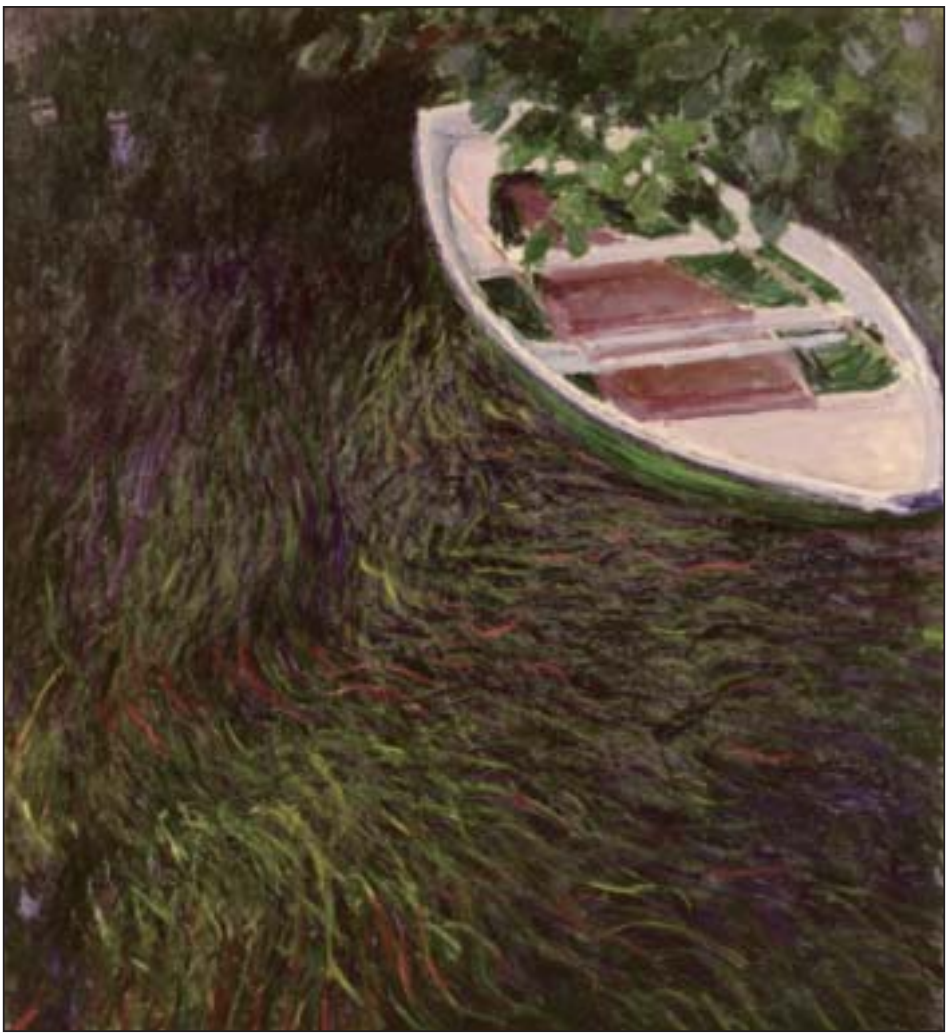
莫內花園　北美館內綻花顏

繼〈永遠的他鄉〉——高更特展，臺北市立美術館即日起推出〈莫內花園〉特展，持續以花為主題，為花博美麗加分！

莫內是法國印象派宗師，繪畫以盧昂教堂、乾草堆、睡蓮池等戶外寫生作品聞名於世。北美館表示，〈莫內花園〉特展的展覽作品，以莫內1883年起在巴黎近郊吉維尼（Giverny）私人花園所創作的花卉及自然風景為主軸，輔以其追尋光影留痕、雲天遊蹤、林海風跡等瑰麗豐富的作品。本次展出作品約32件，是向法國巴黎瑪摩丹——莫內美術館（Musée Marmottan Monet, Paris）、日本、蘇格蘭等地洽借而來。

〈莫內花園〉展出的莫內作品年代，橫跨自早期1870至晚期1920年代多幅以睡蓮、白楊樹、日本橋與相關花卉為主題的代表性作品，讓觀眾得以欣賞到色彩豐富、筆觸生動的藝術鉅作。

莫內這位被讚譽為印象派理念最純粹實踐者的藝術家，擅長捕捉大自然光影生動繽紛的變化。北美館表示，希望藉由回溯莫內



〈莫內花園〉特展借自巴黎瑪摩丹——莫內美術館的作品「小舟」(上圖)與「睡蓮和百子蓮」(右圖)。(圖／臺北市立美術館提供)

不妨到北美館看展，補充藝文能量。(圖／臺北市立美術館提供)

精彩的戶外風景作品，讓觀眾重新回顧西洋美術史上風起雲湧的重要一頁，親炙印象派色調筆觸豐富的原作，並得以暫時抽離繁忙的生活，享受安適恬靜的田園氣氛。

▶〈莫內花園〉特展

時間：即日起～6/5

地點：臺北市立美術館1樓

票價：全票新臺幣300元，花博期間（即日起至4/25）特惠新臺幣270元。為將藝術文化向下扎根，臺北市政府已發放26萬張學生優惠券，若先前未持券參觀高更展的學生，即日起持學生優惠券及學生證，可免費參觀〈莫內花園〉特展，相關資訊請見www.tfam.museum。

▶相關資訊

●更多花博藝文展覽訊息，請至花博官網：www.2010taipeiexpo.tw

●臺北花博會期間若遇節目異動，以官方網站公布為準。

用堅持，造就最美的感動

花博幕後人物專訪 林慶祥 林惠理 藍米克

文／林虹伶　攝影／王能佑

到過花博的人，幾乎都會覺得花博很美。花博的美，美在嬌豔欲滴的各式花朵，美在創意無限的園藝展示，美在交錯蜿蜒的盆景枝芽間，然而花博最美的，莫過於幕後策展人及其團隊為花博所付出的心血，他們將畢生對植物的熱情與對自然的崇敬投注在展覽中，不眠不休且四處奔走，在花博，開出最美的花。

林慶祥　揭開百年盆景的面紗

位於花博新生公園區的養生館，由從事盆景藝術創作20多年的林慶祥老師一手打造。從聯絡參展單位、館內使用的骨董家具及館外養生苑的風水陳設，都不假手他人。「為了花博養生館的展出，我花了2年的時間，四處邀請相關協會和私人收藏家參展，把這份工作當成是投入盆景藝術界20多年來的人脈大考驗。」

由於盆景界的同好多半個性低調，加上大多數盆景皆是珍貴的藝術品，需要專業的照顧，一般的展覽大概只展出5到10天左右，像花博每一期長達45天的展覽確實讓不少人卻步，所幸林慶祥憑藉著多年的創作與收藏經驗，加上培養了一批士林社區大學的專業導覽員，讓大家放心出借心愛的作品參展，才讓民眾能一睹臺灣優秀的盆景藝術。

自10多年前開始從事盆景、盆栽、園藝等教學的林慶祥，最欣見的就是學員學了相關知識後，開始著手在住家及辦公地點布置起綠色植栽，而這當中也發生過學員愛盆景成痴，差點鬧起家庭

民眾參觀養生館時，可以端詳其搭配的名家掛畫、雕塑、古董基座及家具擺飾等，感受整體的極致美。

革命的「趣事」。他說，曾有學員一下班就直奔住家頂樓照顧盆景，老婆怎麼喚就是不下樓，在「每天看盆景竟比看老婆還多」的怨氣下，太太氣得把頂樓大門鎖起來，足見盆景藝術的獨特魅力。

身兼收藏家的林慶祥，曾經同一棵樹買了2次還是沒有成功，也曾因緣際會找到好樹，讓他覺得收藏需要緣分。「我曾經為了買一個盆子，跟收藏家『斡旋』了好久，從下午6點半聊到凌晨3點。」說到這段往事，林慶祥面露滿足的微笑，「因為收藏家自己也很捨不得，加上彼此都有相同興趣，聊起來特別契合，因此一路從晚餐吃到宵夜，最後他才依依不捨地割愛給我。」

林慶祥希望藉由花博，能將臺灣的盆景藝術推向世界舞台，而對於到訪的遊客，他更不厭其煩地重複講解，讓大家得到豐沛的知識。他建議民眾參觀養生館時，除了欣賞樹木優雅曲折的姿態，也可以端詳其搭配的名家掛畫、雕塑、古董基座及家具擺飾，感受整體的極致美；他更希望有一天，能展示出一整套古代文人雅士「喫茶、品香、掛畫、賞盆景」的休閒活動，讓熱愛盆景藝術的人，體會雋永流長的藝術品味。

一手打造花博養生館的林慶祥。

名人館裡鮮豔奪目的永生玫瑰，令參觀者莫不印象深刻。

林惠理長期與植物為伍，特別強調環保的重要。

林惠理　塑造永恆的瑰麗與想念

嬌媚的玫瑰花與樸實的稻草禮服，正如同花博名人館的主題人物——鄧麗君，美麗卻又親民，而不論是永生玫瑰的選擇還是令人驚豔的手工禮服和造景，都來自國際花藝名家林惠理的創意與巧手。

名字帶點和風氣息的林惠理，母親正是日本人，祖父在日治時期即為插花老師，父親後來也投入花藝創作，和母親因為花而結緣，可說在花藝世家長大。「從小，我就很希望整條中山北路都可以種滿花朵，讓城市變得很浪漫。」她說。長大到歐洲唸書之後，她發現「花」對歐洲人來說，就像日常的青菜和水果一樣，往往在市場就可隨手買到，對於大部分臺灣人還是覺得在特殊場合才需要用花，較少將花融入生活裡，她覺得有點可惜。

或許是長期與花為伍，林惠理流露出來的優雅氣質，讓人很難想像她在花博策展時的模樣，「為了布置名人館，我們在夏天進駐園區趕工兩個星期，因為館內還沒有接電，無法開冷氣，裡面的溫度有時接近40度，到了下午雖然陽光稍歇，但凶猛的蚊子還是把大家叮得東一塊西一塊。」她補充，除了策展的環境外人無法想像外，為了利用溫度的高低來控制花開的程度，往往還需配合這些「嬌客」挑戰人體極限，不是得處在極冷就是處在極熱的狀態下工作，而且因為花期短暫，往往還需與時間賽跑，因此若沒有強大的興趣支撐，是很難在這個領域堅持下去的。

所幸，策展的辛苦還是有代價，名人館內溫暖的氛圍讓人印象深刻，「選用哥倫比亞玫瑰是因為它以食用色素染色，含有環保的概念，而選擇『稻草』這個在鄉間常見的素材做為禮服，是希望長者看到時會覺得有親切感，我希望即使是藝術，也能讓小孩和老一輩的人看得懂。」林惠理說。

提到環保，林惠理變得正色起來，由於常常接觸植物，她分外感受到氣候變遷對植物造成的影響，「所以大家要愛地球！」她忍不住重複了兩次，好像也在為她所愛的花草發聲，「我們要愛護、尊重它們，就像愛身邊的人一樣。」

近幾年，林惠理發現臺北不斷進步，臺北人也愈來愈有美感，「現在整條中山北路變得好漂亮，好像小時候的夢想真的實現了呢！」她希望有一天臺灣也能像歐洲一樣，將花帶入生活中，隨時與自然的美為伍。

藍米克　素人變身療癒系花藝怪客

藍米克，一個在花博開展前不為人知的名字，一夕之間在花藝界成了璀璨之星，就像忽然展翅飛舞的鮮豔蝴蝶，劃破空氣留下一連串驚呼與震盪。

「AIPH大會首獎」、「花藝金獎」、「組合盆栽金獎」、「切花銀獎」，花博花藝競賽的6個項目中，藍米克就囊括了4項，更令人跌破眼鏡的是，他只有36歲，而且並非專業園藝師，之所以參加花博，真的是因緣際會地過去「插花」。

藍米克深信自然界有一股強大

的力量在主宰著，製作得到AIPH大會首獎的作品「伊甸園」（THE EDEN）時，他只想藉由這個作品傳達生命經驗的感動，以及重現大自然的力量，而他以60多種植物，以及自己蒐藏的300多隻來自亞馬遜河流域的藍色閃電光蝴蝶「摩爾弗蝶」（Morpho）標本所組成的作品，確實讓看過的人無不震懾。「因為不是專業領域的人，我們在製作過程中遇到很多困難，但往往在緊要關頭就奇蹟似地順利解決，感覺非常幸運。」他謙虛地說。

由於藍米克一直對植物有種莫名的親切感，覺得可以感應到它們的能量，從小就常常獨自跟植物說話，讓母親當年一度懷疑他的腦力是否有異樣，所幸在校成績表現優異，才讓家人放心，「我覺得人應該要堅持自己的不同，用正向的方式表達自己的叛逆，在證明自己不是什麼之前，要證明自己可以做到什麼。」他認真地說。

長期研究身心靈領域的藍米克，個性活潑熱情，有種透明澄澈的氣質，植物帶給他的影響可說由內而外散發開來。「植物最可愛之處就是它從不對外汲汲營營，每天樂天知命地生活，而這樣的『態度』正是現代人所欠缺的，當我們學習植物慢活的智慧，構築出更大的世界觀，自然不易產生負面情緒，身體就會比較健康。」

正因為特別了解植物，只要是別人種不活的植物，到他手上通常都可以起死回生。他說，一般人對植物常有一些迷思和誤解，但只要知道一些小撇步，問題往往迎刃而解，他建議大家，不要害怕接觸花草，若日常生活忙到無法接近大自然，「無論如何也要養一盆花。」而他近期推出的園藝新書，將可解答多數民眾常有的困惑，並感受療癒系園藝之美。

從素人變成花藝怪客，藍米克仍保持清新自然的氣質。（圖／麥浩斯出版社提供）

獲得評審一致好評的「伊甸園」，由60多種植物及藍米克蒐藏的300多隻摩爾弗蝶（Morpho）標本所組成。（圖／藍米克提供）

臺北市在「亞洲綠色城市評比」中表現優異。（陳麒全攝）

臺北軟實力揚名國際

文／謝佳伶　攝影／王能佑

城市，承載了人類文明的累積；而一座城市的國際形象，則反映出人民日常生活的精神文化與生活品質。從50到70年代臺灣經濟起飛，臺北的硬體設施逐漸完備；近年來，更進階地充實了這座城市的內涵。現在，臺北更以軟實力在國際舞台閃耀，讓全球刮目相看。

今年1月，新加坡作者李承璋以「新加坡可以向臺北市學習什麼」為題投書報紙，描述他於去年12月中旬走訪臺北的5天內，彷彿經歷了一場心靈震盪之旅。他看見了臺北優良的捷運文化與公車秩序，讓他不禁深思，新加坡可以向臺北市學習什麼。

同時間，英國《金融時報》也以一篇「東方的承諾」（Eastern Promise）專文報導臺北國際花卉博覽會成就非凡，認為在這場花卉盛宴中，植物的力量也像全球影響力一樣，正轉向東方。

而由西門子公司委託英國經濟學人智庫針對亞洲22個主要城市進行的「亞洲綠色城市」評比，於今年2月中旬公布評比結果，臺北是亞洲第二，與香港、大阪、首爾、東京及橫濱並駕齊驅。

臺北因為美食聞名、臺北101高聳入天、運動員奪牌等事蹟，一次次走上國際舞台，可喜的是，這一次，靠著全民的努力，以軟實力讓外國人稱羨，這是多麼不容易的事！

捷運心文化　臺北「愛」飛揚

造訪臺北僅僅五天，李承璋對此行留下極其深刻且美好的印象——他在臺北捷運站看到民眾都很守秩序，沒有人逾越白色候車線，車廂門一開，也沒有人爭先恐後地衝進去，大家會排隊依序進入車廂；車廂裡的「博愛座」也時常空著，留給需要的旅客，乘車環境亦相當安靜；此外，因習慣早年規定，臺北人上電扶梯自然而然靠右邊站，讓出一條通道的現象，也令他嘖嘖稱奇。

看見臺北人搭乘捷運的讓座文化、排隊文化等有禮、守秩序的行為受到國外人士的讚揚，臺北市長郝龍斌強調，希望能將這股風氣帶出捷運站，把臺北人的貼心舉動與文明進步普及到這座城市的每一個角落，讓整座城市洋溢著積極的「正能量」。

公車有禮文化　臺北進步的指標

臺北捷運的讓座及博愛座文化，與臺北公車文化可說是一脈相承。李承璋在文中也大力讚揚臺北市的公車文化，他說，臺北的公車服務，令他印象最深刻的是一位公車司機在下雨天以誠懇的態度提醒乘客，天雨路滑要小

心行走，而乘客也不忘回應一聲「謝謝」，這樣發自肺腑的良性互動讓他好生羨慕，忍不住拿自己國家的公車文化與臺北徹底地比較了一番。

「這種耐性和舒坦，不是一朝一夕就培養出來的，這是整個社會文化所凝聚起來的。」李承璋說。除了注意安全、有禮，臺北市公車更注重乘客的感受，這種循序漸進的成長，也是臺北市民有目共睹，值得為之喝采的。

臺北市公車有禮文化，堪稱臺北進步的指標。

臺北人搭乘捷運的讓坐文化、博愛座文化，受到國外人士稱許。

《金融時報》以專文報導臺北花博會的非凡成就。

臺北花博會　象徵東方力量的崛起

除了國外知名作家投書讚美臺北的交通文化，英國《金融時報》也於今年1月27日以專文報導臺北花博會，認為這是歷年來辦得最好的一次！文中除了介紹臺北花博會令人驚豔的景點及科技技術，更強調臺北花博象徵了東方力量的崛起。

這篇「東方的承諾」提到，臺北這次斥資巨額投入臺北花博會，而這場博覽會也絢爛得令人印象深刻。多元豐富的寰宇庭園區展現了30多個國家設計的庭園，有加拿大庭園的粉紅鮭魚、泰國庭園的大象、西班牙庭園沒有植物的白色蛹狀構造、臺灣在水邊輝映的精緻竹編構造「知竹常樂」等主題，令人目不暇給。

而報導中也生動描述幾大特色展館，如未來館展示了臺北多樣的植物、花卉，從熱帶植物到高山植物，包括臺灣柳杉、南洋紅豆杉等，更以太陽能溫室等未來高科技技術，讓參觀民眾見證科技能扮演協助人們與環境和諧共處的重要角色。最有話題性的夢想館，從參觀者一進館就發放的智慧手環到靠人類呼吸就會長大的樹等，都在這篇報導中充分呈現，令人驚豔，讓世界看見了臺灣的美麗與實力。

綠色城市評比　臺北亞洲第二

而由國際知名獨立機構英國經濟學人智庫辦理的「亞洲綠色城市評比」計畫，共有東京、大阪、橫濱、北京等22個亞洲主要城市參與評比，臺北市的整體表現高於平均，在8項評比類別中（能源及二氧化碳、土地使用及建築、交通運輸、廢棄物處理、水資源、衛生設施、空氣品質，以及環境治理），有高達7項量化指標皆超出平均水準。

此外，臺北市在這次的評比中，在法令及政策規劃方面領先各大城市，在質化指標方面表現最佳。最出色的施政作為包括百分之百廢棄物收集及處理系統、垃圾費隨袋徵收，擴大辦理的老舊家具回收及修護被視為最佳範例、開始規劃使用油電混合等低污染清潔車有效改善空氣品質、以及便捷無礙智慧型交通運輸網等，未來也將繼續加強汰換自來水管線、宣導省水措施及回收再利用，讓臺北市成為名符其實的綠色城市。

這些來自國際讚揚的聲音，是屬於每一位臺北市民；這是「你」創造出來的成就，未來，讓我們繼續攜手努力，一起讓臺北變得更美好！

兩岸高中生攜手樂遊花博。

來自上海的諸嘉薇向大家介紹她的世博攝影作品。（潘逸凡攝）

臺北上海高校生
攜手幸福遊花博

文／潘逸凡　圖／北一女中提供

「花博真漂亮」、「我最喜歡夢想館」……一群來自上海的高中生，參觀2010臺北國際花卉博覽會後無不興奮地描述著，問到對臺北的印象時，紛紛有志一同回答著：「臺北人很熱情」、「美食真好吃」……。

去年7月，臺灣16所高中師生應上海市長韓正邀請，前進上海參與「兩岸高中生上海世博千人夏令營」；今年1月23日至28日，上海復興中學、市三女中、南洋模範中學、進才中學等11所高校師生，持臺北市長郝龍斌去年6月參加於上海舉辦的「臺北文化週」所贈送的800張花博門票，飄洋過海來臺北看花，與臺北市北一女中、建國中學、景美女中等11所高中師生共同參與「臺滬攜手相約花博」活動，除了由臺北師生熱情款待同遊花博之外，並舉辦「世博緣．兩岸情」臺滬青少年優秀攝影作品展、花博攝影比賽、藝文展演等，學生們在短短幾天中，相互激盪學習，留下了美好回憶。

熱情服務、夢想科技
上海學生齊聲讚

第二次造訪臺北的進才中學同學諸嘉薇，今年不僅參觀了花博，也藉由與臺北學生們的互動，對臺北有進一步的認識。她說，兩岸學生雖因文化背景在語言的用法略有不同，但無論聊著學校生活或娛樂八卦，話題總是源源不絕，若要說兩岸學生有什麼差異，應是相較於臺灣學生的活潑，上海學生顯得靦腆多了。

聊起花博，諸嘉薇的眼中閃爍著光芒，尤其對於臺北人的熱情與積極服務，更讓她倍感溫馨。她憶起在夢想館遇見一位頭髮花白、年過半百的志工奶奶，總是面帶微笑地招呼著，看著年紀那麼大的老奶奶也投入志工行列，令她感動不已。在參觀花博期間，只要同學們一停下腳步，露出疑惑的神情，志工們就會立即上前協助，特

上海同學用相機留下珍貴的回憶。（圖／進才中學李力博提供）

上海南洋模範中學的哨吶與管弦樂演出，驚豔全場。（劉佳雯攝）

北一女中與上海同學在花博新生公園區花茶殿裡開心參觀、認真學習。

別在搭乘園內線免費接駁車時，看到服務人員對坐著輪椅或推著娃娃車的遊客格外謹慎小心的態度，深烙在她的心底。

深受夢想館感動的鄭思思，是南洋模範中學的學生，她最喜歡夢想館的「360度環形劇場」，除了感受被臺北市美景環繞的臨場感，她從沒想過透過呼吸，竟能讓眼前虛擬的大樹緩緩成長茁壯，夢想館的互動科技，震撼力十足。「我特別喜歡那隻毛毛蟲……」在大佳河濱公園區演出的幸福毛毛蟲大遊行，也是鄭思思從未看過的表演，那活靈活現的毛毛蟲，為她帶來了片刻的幸福。

在花博園區裡，鄭思思吃了生平的第一串花枝丸，至今仍念念不忘那彈牙可口的滋味，更讓她驚訝的是，地上竟看不到一支被丟棄的花枝丸竹籤，園區裡有這麼多遊客，還能將環境維持得如此乾淨，讓她十分佩服。

藝文演出、展覽交流
拉近兩岸距離

來自上海的師生們，此行除了參訪花博會，1月26日在大安高工舉辦的「世博緣．兩岸情」攝影作品展、花博攝影比賽頒獎與藝文展演，讓兩岸高中生藉由藝文活動相互切磋交流。尤其上海的同學們，看到自己的攝影作品高掛在展覽牆面上，連臺北市長郝龍斌也前來欣賞，這一刻，學生們手上的相機再次「咔嚓」作響，感動全寫在臉上。

郝龍斌當天欣賞同學們的表演後指出，如同會場中寫著「世博緣、花博情」的海報，樂見兩岸青年學子能透過世博及花博有良性且緊密的互動，期待藉此相互交流，吸取對方的長處及經驗，未來能更進一步互相合作，而兩岸學子的優異表現及動感活力，也讓他連連鼓掌、讚不絕口。

在藝文展演的舞台上，北一女中與景美女中的熱舞、泰北高中千變萬化的魔術，秀出臺北學生的年輕活力；上海延安中學隨著音樂舞動的健美操，展現了上海新世代的熱力；三重高中搬出了臺灣傳統藝術布袋戲，純正的臺語經由字幕「翻譯」，詼諧逗趣的演出，連不懂臺語的上海師生全被逗得哈哈大笑；而上海南洋模範中學帶來高亢嘹亮的嗩吶與管弦樂合奏，傳統嗩吶流瀉出黃鶯般優美樂音，令人驚豔；另外，中正高中舞蹈班、上海戲曲及舞蹈學校，則分別展現了舞蹈與戲劇的專業。

自松山與虹橋機場開放直航後，臺北與上海一日生活圈付諸實踐，不僅如此，從上海世博到臺北花博，透過國際博覽會的交流，再次拉近這兩座城市市民之間的距離，短短數日的「臺滬攜手相約花博」活動圓滿落幕，臺北和上海的學生們也為此次交流活動，寫下完美的驚歎號！

琳瑯滿目 品味俱佳

百大臺北好禮名店 滿足顧客的心

文字整理／連美智　圖／臺北市商業處提供

禮盒造型簡潔典雅，令人賞心悅目。

談起臺北，除了新潮的時尚流行元素及經典的藝文風，一般人腦海中浮現的，還有豐富多元的美食與各式各樣的觀光禮品。繼前年推出11大臺北城市代表名品之後，臺北市商業處去年7月再次舉辦百大臺北好禮名店評選活動，列出包括鳳梨酥、茶、肉製品、綠豆椪、腳底按摩、牛肉麵、滷味、小籠包等類商品，共計選出107間「臺北好禮名店」，讓初來乍到的國內外觀光客得以精挑細選，滿載而歸。

百家爭鳴　博君青睞

身為首善之都的臺北，每年國內外觀光客絡繹不絕，一趟美麗的臺北之旅，眼前所見的，是旖旎的風光景點，嘴裡所嘗的，是香醇濃郁的可口美饌。為了讓各地觀光客在享受感官悸動之餘，也能把這份輕快美好的體驗帶回分享，城市印象先鋒團的伴手禮，自然是眾所期盼的想望。

為了提供各地觀光客優質多元的伴手禮選擇，在去年的百大「臺北好禮名店」評選活動中，商業處整合了臺北市在地特色產業發展，吸引不少觀光相關產業店家共襄盛舉。整個評選過程中，包括延聘專家學者就參選店家的在地特色代表性、企業商品形象、企業品牌價值及發展性、伴手禮設計及創意性等，進行書面審查，另並特別邀請臺北市以外的其他縣市消費者，組成神祕客體驗團，於店家內實地消費、評分，同時還有現場客戶問卷及網路票選等重重關卡，角逐認證的店家商號們，無不卯足全力，爭取百大「臺北好禮名店」認證的榮耀。

此次評選結果列出鳳梨酥、小籠包、牛肉麵、古早味漢餅（綠豆椪）、茶、肉製品、腳底按摩、滷味等類商品，共計 107 間店家雀屏中選。不論是家喻戶曉的佳德、許家班、柯記鳳梨酥，或是美味可口的唯豐、華隆、千翔肉製品，以及匯集臺灣最優鐵觀音、包種茶、烏龍茶的明山茶葉、振信茗茶、峰圃茶莊等，都是臺北市送禮的不二選擇；御華興餅鋪傳承 60 年的古早味漢餅，堅持以手工製作綠豆椪，傳承臺北的老味道；唯豐肉鬆數十年來堅持「做出幸福感的」的肉製品，溫暖客戶的心；柯記鳳梨酥採用貨真價實的鳳梨

眾店家商號使出渾身解數，力拼臺北好禮名店的榮耀。

琳瑯滿目的各式禮品，滿足顧客的心。

五花八門的伴手禮各具特色，吸引川流不息的人潮。

餡做主餡料，讓消費者一嘗香香甜甜的鳳梨味。

外觀精巧　心意細緻

在琳瑯滿目的禮品中，不乏頗具創意的包裝設計，有兼具簡潔與古典的盒裝禮品、朱蓋墨身的傳統瓦罐造型禮品等，深刻呈現臺北多元的意象，也令人想起禮尚往來的濃濃人情味。這些造型精巧大方的禮品，既懷舊又創新，蘊含著店家誠摯熱忱的心，優質的商品與服務，傳遞著送禮者細緻溫婉的心意。

商業處希望藉由百大「臺北好禮名店」的認證名單，讓民眾知道何處可以購買具有特色的商品，同時號召更多名家好店出列，齊力提升臺北市伴手禮市場的品質與能見度，一同躍升為國際觀光禮品市場的明日之星。臺北好禮名店用堅持做出屬於臺北的好品味，是送禮增進情誼的最佳好禮，也是市民朋友家庭自用的好選擇。

▶相關資訊

臺北市商業處網站：
www.tcooc.taipei.gov.tw

公職生涯的幸福舞台

為民服務　演出溫馨劇目

文字整理／潘逸凡　繪圖／陳佳蕙

故事揭開了序幕，受強風豪雨侵襲的翡翠水庫岌岌可危、自殺老伯伯禁錮的心靈阻礙了救援、動產質借處的老客戶送上幸福的喜帖……，臺北市政府去年9月至10月舉辦為民服務優良事蹟說故事比賽，舞台上一則則溫馨感人的故事，雖然只演出了短短數分鐘，但這一切全在生活中真實上演，有些甚至是長達數十年的累積，也因為有這些公務員真誠的服務，甚至搏命演出，為故事主角譜出了幸福的轉捩點。

第1名

風裡來、浪裡去的翡翠小草

翡翠水庫管理局副工程司　李岳壇

每當發布颱風警報時，總有一群人收拾行囊，揮別妻小，趕赴新店烏來山區，守護著下游居民的安全。李岳壇將在前線服務的同仁，比喻成韌性十足的小草，他們堅守崗位、不求回報的奉獻精神，透過李岳壇的描述，一幕幕重現在民眾眼前……。

2008年9月，強颱薔蜜直撲臺灣北部，強勁的風勢，翻攪著原本平靜無波的湖水，繫船纜繩在狂風暴雨中全數斷裂，這些船，是深山居民對外聯繫的唯一路徑。此時翡翠碼頭的小草們，不待命令，全數奔向碼頭，重新固定那載浮載沉的船隻，但天候狀況惡劣，一名小草的腿被掀起一層樓高的船隻給壓斷了。

隨著風雨增強，水庫內的欄木浮閘硬生生被扯斷，不立即處理，可能造成無法預期的損害。此時，一位英勇的翡翠小草，毫不考慮躍進了1百多公尺深的湖水，雖然他背負著養育5個小孩的責任，但他深知，不趕緊解決眼前的危機，影響的是下游千萬個像他一樣的家庭。所幸，在大家合力幫忙下，順利化解了這次的危機。

透過這個故事，希望大家在安心享天倫之樂的颱風夜裡，能想起有這群在翡翠水庫衝鋒陷陣的小草，默默地守護著你、我的家園。

第2名

救護生涯

消防局雙溪分隊隊員
李燕青

在火場中衝鋒陷陣的消防隊員，不分日夜地為民服務，每一場救援，背後都有一個故事，或許結局不全是完美，但在李燕青執勤的過程中，看見了人性的良善、生命的可貴，以及難以計數的感動。

那天，順利完成一項火警的救援任務後，身上的消防衣還冒著煙、頭髮正滴著水，即使饑腸轆轆，仍繼續趕赴下一場任務。

執勤現場有位血流不止的老伯伯趴倒在屋簷上，正準備運送奄奄一息的老伯伯時，傳來了微弱的聲音：「麥卡哇救啦！（臺語）」，久病厭世的老伯伯正用盡力氣叫喊著，不斷激動地揮動雙手，手腕一道道的刀疤，是之前自殺未遂的痕跡。看著他癱軟萎縮的雙腿，深知他行動不便，猛然一抬頭，看到他的輪椅在4樓狹窄且圍著鐵窗的陽台上，真不敢相信他是怎麼讓自己從那麼高的地方墜到這屋簷上的？

救護同仁雖訓練有素，但屋簷太過老舊可能隨時會崩塌，加上老伯伯不願配合，傷口無法立即止血，增加了救援的困難……。折騰一段時間之後，警察將他的女兒帶來現場，女兒一看到這情景，開始放聲大哭，那哭泣的聲音讓在場的每個人聽得好痛心，似乎老伯伯也聽到了，揮動的雙手緩和了下來，我輕輕地抓起他那有著割痕的手，想著職前訓練課程中「處理自殺個案」教官分享的處理原則，安撫老伯伯，要他好好活著，跟女兒一起生活。終於，老伯伯的雙手不再揮動，閉上眼睛接受救護。

在歸隊的途中，原本的疲倦與飢餓感消失了，換來的是幫助別人的喜悅。

第3名

娘家

動產質借處主任　張椿榕

娘家，是出嫁女兒的避風港，張椿榕遇到一位把臺北市動產質借處當成娘家的民眾江媽媽，不僅江媽媽深受動質處熱忱的服務所感動，也因為有她的肯定，溫暖了每位服務人員的心。

這天，我們熟悉的客戶江媽媽特別送來兒子大雄的喜帖，江媽媽說：「因為之前欠了很多錢，外面當鋪的利息很高，聽說政府有開當鋪，利息低且安全有保障，於是把嫁妝的金子拿去借錢繳學費。我常跟朋友說，沒錢的時候就是回娘家（動產質借處）周轉，才能把兒女們拉拔長大。」也因此特別送上喜帖給動質處的同仁，分享她的喜悅。

而兒子大雄，曾因心疼父母辛苦打工，卻又幫不上忙，影響了讀書的心情，直到得知媽媽把嫁妝拿去典當，只為了讓他專心地準備考試，便開始奮發苦讀，如願考上知名大學，並發下未來也要幫助別人的宏願。

這個故事使我們深信，只要在為民服務時多些關心與同理心，社會即能處處充滿溫馨。

舞台上的故事謝幕了，人生的劇本，仍繼續上演。生活也許仍是悲喜交集，但公務員盡心服務、不求回報的精神，讓臺北的角落，天天演繹著說不完的感人故事。

對性騷擾 Say No!

文／連美智　繪圖／陳佳蕙

黃色笑話不行，摸摸不行，抱抱更不行！
他人意願要尊重，彼此互敬，世界更美好！
拒絕性騷擾，鹹豬手休遁逃！

TAIPEI 性騷擾諮詢專線：1999（外縣市請撥 02-2720-8889）轉 4553、3365

日籍婚禮紀錄攝影師——由利正忠，與他的兩個寶貝女兒。

照見幸福的所在 由利正忠 用愛定格臺北

文／謝佳伶　圖／由利正忠提供

當記憶慢慢褪色，照片能讓你喚起美好的回憶；照片本身不會說故事，但它讓我們有機會回憶過往人生。日籍婚禮紀錄攝影師由利正忠透過鏡頭，帶我們看見臺北婚禮中一幕幕的愛與感動。

從物理學博士　到婚禮紀錄攝影師

頂著物理學博士光環的由利正忠，民國85年從日本受邀來臺，參與行政院同步輻射研究中心的研究計畫，他笑說，來到臺灣有整整半年的時間不會說中文，幸好只要會說「我要這個」跟「多少錢」這兩句話就能過生活。後來，有朋友告訴他，想學好中文不能不認識金庸與瓊瑤，於是他每天花3小時欣賞他們的作品，果然中文大有進步！

後來由利正忠遇見家住臺北的太太，在臺北結婚定居，他眼中的臺北越來越像東京，但很不同的是，東京商業區與住宅區劃分得很清楚，住家附近少有市場或餐廳；此外，東京百貨公司雖多，但晚上7、8時就打烊了，上班族下班可沒得逛。反觀臺北，每個區域幾乎都有住家，店家與餐廳林立，加上店家營業時間較晚，上班族下班後還能逛街，外國人生活在臺北都感到十分便利。

隨著女兒的出生，由利正忠辭

由利正忠成功地捕捉到新娘父親不捨女兒出嫁的心情。

由利正忠認為，有故事的照片會帶來珍貴的回憶。

由利正忠拍攝女兒刷牙的生活化照片。

去研究中心的工作，想在家裡接案順便陪伴孩子。他說：「當時看了日劇《爸爸與小夏》，內容描寫父女與家庭關係，讓我大受影響，決定要爭取更多時間陪伴女兒成長。」

辭職後，由利正忠嘗試過精油買賣，卻因為沒有生意頭腦而失敗；後來，他參加了兩場親戚的婚禮，婚禮中由他拍攝的照片意外地受到眾人喜歡，加上他認為婚禮紀錄攝影算是臺灣尚未被好好開發的領域，值得一試，於是從此拿起相機，以「究極」的精神，當起了婚禮紀錄攝影師。

臺北婚禮儀式　蘊含愛與感動

「臺灣婚禮產業是在臺北興盛起來的，但臺北許多珍貴的婚禮傳統也因此逐漸流失了」由利正忠抱持了這樣的看法。他認為，過去，婚禮上男女雙方會有一張家族大合照，這種成員組合的照片，一輩子只有一張，彌足珍貴，而且它對新人的下一代有著「家族」概念的重要意涵，但隨著婚紗產業的蓬勃發展，婚紗照唯美的畫面中，只有新郎、新娘兩個人。

「臺灣的婚禮是我看過最感動的。」由利正忠舉例，歐美婚禮在教堂舉行，由新郎新娘兩人向天主、牧師發誓；日本現在則以神社婚禮或是教堂婚禮為大宗；但是臺灣還留有在家裡與父母拜別、感謝父母的儀式！從拜別到步上禮車的過程蘊含了最多感動，充分展現出臺灣文化的深沉之美。

在由利正忠拍攝的作品中，有一張是新娘即將踏出家門，新娘的父親別過臉的畫面。仔細探究其中的故事，原來，新娘即將遠嫁美國，新娘的父親懷著不捨的情緒，繞到房間角落一臉失落，別過頭不忍再多看女兒一眼。由利正忠成功地捕捉到這個瞬間，若沒有這張照片，新娘永遠也不會知道在離開家門的那一刻，在身後的父親是這樣的表情與心境。

將故事融入攝影　期許臺北重藝文

談到婚禮攝影的技巧，由利正忠說：「一定要站在新娘的立場！而且要適時把親友帶進來，有故事的照片會帶來珍貴的回憶；最重要的是，攝影師不要干擾婚禮的進行，要向後退。」

現在，由利正忠除了在社區大學開課，也出版新書《照見幸福的所在》和讀者分享在臺灣從事婚禮紀錄攝影師的心路歷程，

臺北的婚禮產業十分興盛。（王能佑攝）

他更期待未來能開設「媽媽拍寶寶」的攝影課程，比起正襟危坐的畫面，由利正忠更喜歡生活化的照片，夠生活化才能帶出有時空背景的回憶！而這種生活中珍貴的畫面，只有一路陪伴孩子成長的爸媽拍得到，這是再高段的攝影師也無法拍攝到的畫面。他開心地說，自己就拍攝了不少兩個寶貝女兒刷牙、大口吃芭樂等生活片段，把珍貴的剎那化為永恆。

居住在臺北7年多，由利正忠這4 年每年辦攝影展。他認為，臺北是有一定水準的國際大城，也是臺灣藝術文化發展最好的城市，但藝文展覽場地仍稍嫌不足，且要再充實藝術及文化內涵，他深刻期許臺北能更重視藝文活動，厚植文化實力，讓藝術能更自然地融入在都市生活中。

奧斯陸

文・攝影／李濠仲

慈悲的城市

以人權加冕

挪威的冬景。

〈Speak Softly Love〉淒涼悲愴的曲目，從阿克爾港邊（Aker Brygge）悠悠蕩蕩傳來，一名移居奧斯陸的羅馬尼亞難民，捧著殘破的手風琴，為來往遊客彈奏出這首70年代電影《教父》的主題曲。鴨舌帽擋住了他的前額，卻遮不住其下滿臉的風霜，餘生或許再歸不了故土，只盼藉由這座城市的慈悲，流離失所的前塵往事從此戛然而止。

歷年來擁有「全球物價最高城市」頭銜，讓人誤以為奧斯陸冷峻而高不可攀，它極不親切的生活消費，確實嚇壞許多到訪的旅人，但它寬大為懷的難民政策，則為自己贏得難以計價的「人權

人權之都、和平之城——挪威奧斯陸市的街景。

挪威以人道主義示人，而奧斯陸則以寬大的難民政策，成為「人權之都」。圖為挪威的國慶遊行。

之都」與「和平之城」等美名。

當地一客90挪威克朗（NOK），折合新臺幣450元的麥當勞套餐，實在讓人難以下嚥；超商架上一罐250cc可口可樂要價新臺幣125元，難道是搶劫？！城市裡每一件商品，都以約莫臺北市５倍的價格震懾我這外地人，真想逃之夭夭。

不過，就在我為奧斯陸的高物價瞠目結舌的同時，我也確實看到了這座城市的另一張臉孔。

人權之國的大門　難民的歸鄉

20世紀中旬越戰爆發，許多越南人為躲避戰火逃離國外，結果是淪落海上漂流，性命無以為繼，若非幸獲奧斯陸商船營救，落難成海上孤魂在所難免，這些人而後相繼從半個地球外的阿克爾港上岸，挪威政府出手相助，讓遠離家鄉的越南人從此在連做夢都想不到的奧斯陸安身立命。

30餘年後，時至今日，當初年輕力壯的小夥子各個頭髮花白，一個個在奧斯陸落地生根，開始了外來移民者的生活。他們勤於工作，廚藝精湛，並以相對廉價的越南餐館、超市回饋奧斯陸市，位在奧斯陸中央車站（Jernbandtorge）不遠處，一間取名「Saigon」（胡志民市）的餐館，座處偏僻，外觀既不顯眼，內裝更是簡陋，卻風味獨特，在當地遠近馳名，招牌歷久不衰，連奧斯陸人也樂於光顧打牙祭。

十餘年前，日本料理首度引進奧斯陸，沒想到以當地生鮮鮭魚所製作的握壽司，竟和奧斯陸人口味一拍即合，奧斯陸如今滿城盡是日本料理，只不過店裡大廚清一色通通都是越南人。

挪威以人道主義示人，奧斯陸一如人權之國的大門，數十年展開雙手，接濟援助受政府迫害的各國人民不知凡幾。越南之後，觸角還伸向動盪的中東，以及深受饑荒所苦的非洲和其他貧困交迫的歐洲小國。於是走在奧斯陸街上，很輕易能遇上來自巴基斯坦、伊拉克、阿富汗、索馬利

20世紀中旬越戰爆發，許多越南人從阿克爾港上岸，在奧斯陸安身立命。

奧斯陸如畫般的一隅。

亞、科索沃或者羅馬尼亞等完全不同面容的移居者，他們以難民身分（refugee）在此取得新生，等待有朝一日可以抹去難民的印記。

那位在阿克爾港邊彈奏〈Speak Softly Love〉的羅馬尼亞人，我不知道他背負著什麼樣令人鼻酸的故事，又或者他是不是很慶幸自己的命運已然改觀，但我想他和其他遠離家園的難民一樣，終於可以在奧斯陸這個迥異於家鄉的城市，安安穩穩享有好眠，儘管那曲調似乎是映照他憂傷的心境。

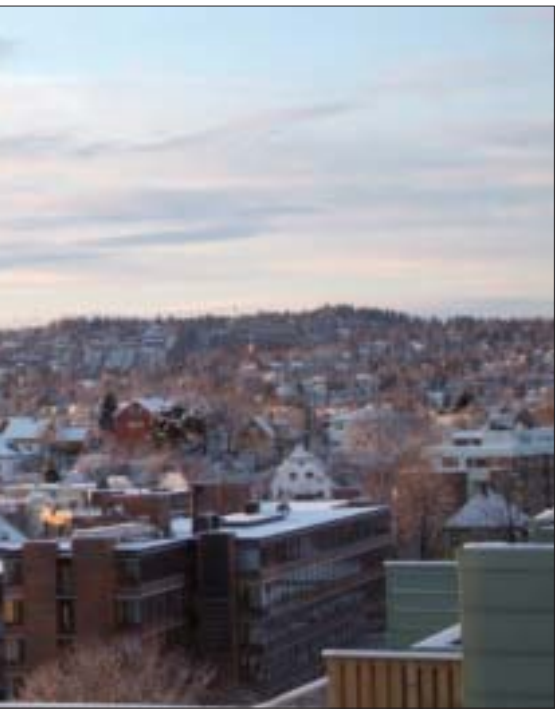
又或者，他以〈Speak Softly Love〉吸引了剛從阿克爾港邊高價餐廳飽食而出的奧斯陸人駐足聆聽，當這些人趨前投下兩枚硬幣做為讚賞，銅板敲擊出的清脆聲響，也同時觸及他的心弦，當羅馬尼亞人脫下帽子示意，嘴角淺淺上揚，則這名身無分文、兩袖清風的難民，在全世界物價最高的城市得以露齒微笑，形成一種美麗的矛盾。

諾貝爾和平獎頒贈地
西方的「魯仲連」

緊鄰阿克爾港邊的奧斯陸市政廳，無法和其他歐洲大城的歷史建築匹敵，也實在很難端賴本身而偉大，但百餘年前，瑞典人阿芙烈得・諾貝爾（Alfred Nobel）在遺囑中特立諾貝爾和平獎在奧斯陸頒贈，奧斯陸市政廳於是以做為和平獎頒獎典禮會場而聲名大噪，它讓和平獎得主在此獲得無上光榮，和平獎得主也讓它同獲榮耀。諾貝爾當年對於和平獎的遺志，已藉由奧斯陸市，將紙上談兵的理想，轉而走進人道主義、人道精神的實踐之路，挪威人也藉著奧斯陸市的揚帆而起，有機會扮演西方版的「魯仲連」，讓挪威不光只在滑雪場的舞台上獲得旁人掌聲鼓勵。

20世紀末，一紙象徵以色列、巴勒斯坦握手言和的「奧斯陸協議」（The Oslo Accords）在奧斯陸祕密簽下，無奈事後功敗垂成，加薩走廊今天依舊如殺戮戰場。但人類世界和平之事未盡，奧斯陸的責任自當未了，諾貝爾和平獎能在奧斯陸頒贈，是奧斯陸人的機運，藉此機運而將和平的精神發揚光大，則少不了後代子孫的努力，奧斯陸身為歐洲對難民最寬容的城市，或許正是因諾貝爾和平獎光輝而來的另一種溫暖。

自奧斯陸頒贈和平獎開始，接續將人道主義擴及於世，就此注定這個城市要走一條有別於歐洲大城的路，它的歷史比不上羅馬，時尚遠不及巴黎，較之柏林，值得談論的往事簡直付之闕



挪威多元文化節裡的中東美食。

奧斯陸市的中東區。

諾貝爾和平獎頒獎地點——奧斯陸市政廳。

如，它也欠缺倫敦的自負，北歐國家引以為傲的工業設計，又總落於哥本哈根之後，素有北歐首都之稱的斯德哥爾摩，更是永遠一副老大哥之姿，不讓奧斯陸有絲毫機會僭越其前。

但奧斯陸人總會告訴你，每年全世界可有上億人同時盯著位在這座城市的亨利・易卜生街（Henik Ibsens gate）上，那棟黃色的諾貝爾研究中心，直到我們宣布當年的和平獎得主。而且別忘了，除此之外，這裡可是全歐洲唯一一座距離滑雪場只需幾分鐘的城市。

滑雪是小事　人人都是運動狂

話說回來，奧斯陸人還是關心滑雪，奧斯陸這個城市無庸置疑，到處都是運動狂、運動痴。人道之都因此柔中帶剛，而這又是奧斯陸的另外一面。

只要天是亮的，就一定看得到有人在慢跑；一旦開始飄雪，奧斯陸電車上便擠滿雪橇，全市有2,600公里滑雪道，遍布奧斯陸大小森林，對奧斯陸人來說，滑雪像鳥天生就該會飛一樣。距離奧斯陸市中心車程20分鐘的「TRYVANN」滑雪場對我而言已難度極高，但奧斯陸人卻因「TRYVANN」的規模未達職業水準，戲稱那是座「丹麥滑雪場」。由此可見奧斯陸人在這方面有多麼驕傲。

從奧斯陸市中心搭乘地鐵，15分鐘即可抵達靜謐清幽的松恩湖（Sognsvann），30公頃的湖面，冬天結冰，是奧斯陸人「cross country」（穿著滑雪裝備在雪地上行走的一種運動）的勝地；夏天冰融，可下水和野鴨一起游泳，環湖則可健行、慢跑。運動是一家子的事，冬天常有4、5歲大的小男生、小女生，踩著雪橇在雪地上奮力緊跟父母腳步；或者夏天爸爸划著船，指揮穿救生衣的兒子，從湖的此岸游到彼

對熱衷滑雪運動的奧斯陸人來說，滑雪像鳥天生就該會飛一樣。

奧斯陸這個城市到處都是運動狂，圖為兒童腳踏車大賽。

臺北一如奧斯陸，也以包容多元族群接納新移民。

岸，沒人會說虐待兒童，因為小朋友臉上表情總是樂不可支。

古希臘哲學家蘇格拉底傳授的哲學思想之一，即一個人20歲以前只需著重體育訓練及培養健康的心理即可，有人懷疑不把握時間多學點有用的東西，以後可能會成為沒用的人，但蘇格拉底說，年輕人一旦擁有強健的體魄、健康的心理，他的未來還有什麼學不來的。奧斯陸也許還稱不上一流大城，但親近大自然正是這個城市的一張王牌，而它因為人道主義所散發出底蘊渾厚的人文價值，距離身心健全的城市應該並不遙遠。

包容多元族群　接納是進步的鑰匙

奧斯陸因接納了中東人、非洲人、亞洲人，甚至更多的其他歐洲人，使得這座城市精彩萬分，今天雖有所謂「中東區」出現，但沒有奧斯陸人會認為到中東區購買廉價物品是種羞恥，在被高物價壓得喘不過氣的同時，有些人甚至還心存感激。臺北也正在學習如何扮演一座成熟的都市，就像奧斯陸，在摸索中學習如何對待外來者，進而藉此建構偉大城市的根基。

臺北街頭五光十色的商城、超高摩天大樓、四通八達的捷運，畢竟很多是來自飄洋過海的東南亞人，以體力換取生存的成果。而這些年來逐漸在臺北街頭形成的菲律賓、印尼文化區，則證明了臺北人在面對外籍勞工、外籍配偶，乃至他們在此出生成長的第二代時，也一如奧斯陸人，正以其雍容大度，將彼此文化的衝突、差異，轉換成城市的活力。

奧斯陸市政廳每年8月固定選定一天舉辦「多元文化節」，現場表演最高潮，是入夜後巴基斯坦表演者在台上高唱「感謝阿拉」，舞台噴灑的霧氣透著紅光、綠光、紫光，對巴基斯坦人來說，這一刻也許宛如真主降臨。兩名巴基斯坦少年，身上掛著巴國的綠底星月國旗穿梭在人群裡，襯衫上寫著「PROUD TO BE A PAKISTANI」，在以基督教為國教的社會裡出現這樣的畫面，這城市真是何等寬容。

若沒有中東人，奧斯陸的計程車將全面停擺，如同當年沒有外籍勞工，臺北市今天的捷運、商場難保不陷入興建困局，恐怕也得拖個幾年才能兌現。

如同當年諾貝爾和平獎交到奧斯陸人手上，從此考驗和平獎在奧斯陸的光環將是愈形暗淡還是明亮，臺北市沒有諾貝爾和平獎的加冕，但我們仍可透過如何對待外來者，去形塑城市的價值和內涵。於是，當我們享用臺北市各重大硬體建設的成果，樂不可支的同時，亦能對外來者擁有一份熱情和關懷，則臺北城的身心健康，或許還更勝奧斯陸。

香草雜貨DIY
讓生活處處飄香

文／呂增娣　攝影／楊志雄
示範／黃雪春（手作達人）

初春時節，植物紛紛冒芽生枝，花兒也樂展笑顏，自然界一片生氣勃勃，好不熱鬧；不少朋友趁著春暖花開，特地趕在2010臺北國際花卉博覽會結束前，再次好好遊覽一番，欣賞玫瑰的嬌豔、嗅嗅薄荷的清香，度過愜意的春日。

如果光是戶外賞花觀草，覺得不夠過癮，還想把美好春光帶進生活之中，那麼可以利用帶有淡淡芳香的香草植物，泡茶、入菜，甚至是製作成如抱枕、香袋等日常小物，更能時時感受到植物的芳香。

本期我們就要利用乾燥的香草植物，示範幾樣好用的生活小物，讓你用餐時吃進草香，沐浴時嗅聞花香，甚至小憩時也能感受置身花叢間的幸福！

用玫瑰浴鹽來泡澡，沈浸在淡淡香味中，是紓壓的好方法。

玫瑰沐浴鹽

選擇浴鹽用的乾燥玫瑰，應挑選有機或是可食用的乾燥玫瑰來製作，才能泡得安心，真正達到美膚放鬆的作用。

材料：乾燥的玫瑰花瓣1杯、海鹽半杯、玫瑰精油數滴、密封罐1個、攪拌棒1根。

做法：

1.將海鹽先倒入密封罐中。

2.再放入乾燥的玫瑰花瓣。

3.用攪拌棒稍微攪拌一下。

4.滴入數滴精油。

5.蓋上蓋子，充分搖晃，使海鹽和玫瑰在罐中分布平均，並使精油充分滲入海鹽與玫瑰，完成後就是一罐玫瑰沐浴鹽。

Tips

1.浴鹽建議要使用天然海鹽，除了可以放在澡盆裡泡澡時使用，也可以作為去身體角質使用，不過若要用來去角質，須選擇顆粒較細的海鹽。

2.一般有機商店或者大型超市應當都買得到海鹽。

薰衣草午休小枕

材料：乾燥的薰衣草（以茶袋裝得下為原則，可依個人喜好調整多寡）、花布1塊、小抱枕枕心1個、茶袋1個、薰衣草精油數滴、針1根、手縫線、剪刀。

花布尺寸：長＝2倍的枕心長＋3公分；寬＝枕心寬＋6公分。

做法：

1.把薰衣草放入茶袋中，把茶袋裝滿。在裝滿薰衣草的茶袋中滴入數滴精油，並將茶袋封好。

2.將枕心的一邊縫線剪開至方便塞入茶袋的長度。

散發薰衣草香的抱枕，不僅讓客廳飄著淡淡清香，DIY的手感，更營造出自家才有的獨特溫馨。

3.把茶袋裝入枕心，須放在枕心棉花的中央。

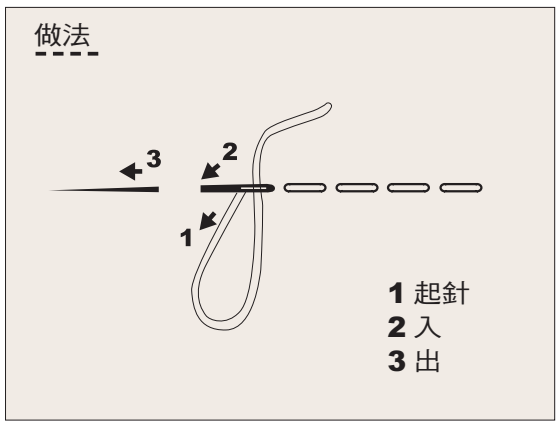
4.以平針把枕心開口處縫合。

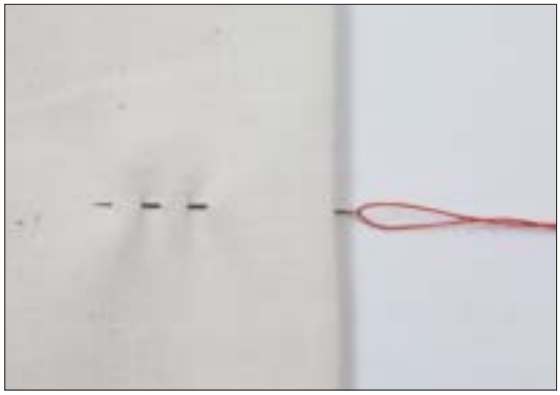
5.將花布裁成前面說明的尺寸大小。布先對折，讓反面向外、正面向內，將左右兩邊先以平針縫合，在縫之際平均需保留1公分左右的縫份，每針間隔約0.2公分。

6.將布翻回正面，此時應該三邊都已縫合，只有一邊開口。

7.把做法4的枕心放入花布中。

8.花布開口處，前後兩邊分別內摺1公分，再以藏針縫合，香氣迷人的小抱枕就完成了。

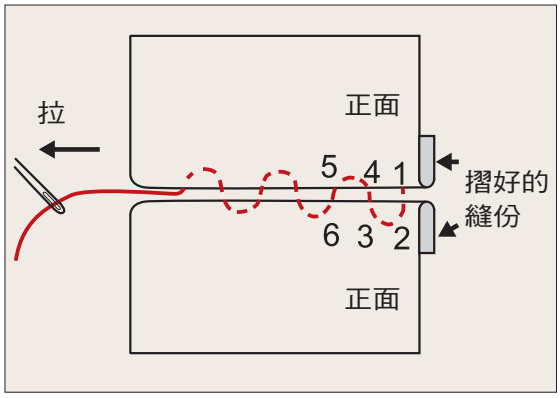




Tips

1.平針的縫法如左圖

平針是手縫中常用的針法，也是比較簡單的縫合方式，從布的下方起針，可連續出入多針再收針。



Tips

2.藏針的縫法如左圖

藏針顧名思義就是把縫線藏起來的縫法，主要是讓縫布表面乾淨看不見線，也是比較細緻的縫法。

迷迭香海鹽

香草鹽的用途廣泛，當成沙拉佐料可以增添香味，烤雞烤魚時淡淡抹上一層，也有去腥的作用，是「煮夫」、「煮婦」的料理好幫手。

材料：乾燥的迷迭香1份、黑胡椒粉1/2份、乾燥的洋香菜葉1份、乾燥的小茴香子1份、海鹽4份（海鹽的份量約為其他香料的4倍，可依自己喜好的容器當作基準）、密封罐1個、攪拌棒或湯匙1根。

做法：

1.海鹽倒入密封罐中。

2.依序倒入小茴香、洋香菜葉、迷迭香。

3.最後放入黑胡椒粉。

4.用攪拌棒或湯匙攪拌，要讓罐內的海鹽與香料、香草充分摩擦，香味才會傳導到海鹽中，所以務必充分混合均勻，再蓋上蓋子，就是香氣四溢的料理鹽了。

100年3月15日～4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
古禮祭典與儒家風格展演 暨體驗活動	每日09:00～09:30及15:00～15:30 / 北市孔廟大成殿	北市府觀光傳播局 1999轉1323
舞動人生——有氧韻律班 【須事先報名】	每週一17:30～18:30 / 市立聯合醫院陽明院區地下室健康中心	市立聯合醫院陽明院區公衛室 2835-3456轉5167
科學影片欣賞	每週日10:30及15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 2831-4551轉703
假日探星趣與DIY	每週日15:00～16:30 / 市立天文館展示場1樓服務台	市立天文館 2831-4551轉703
藥癮者家屬支持團體 【須事先報名，可匿名】	每月第2個星期六13:00～15:00 / 昆明街100號7樓	市立聯合醫院昆明院區 2370-3739轉1816
市立陽明教養院 愛心守護志工團招募活動	即日起，歡迎有意來院服務之固定、 長期合作志工團報名及個人志工報名。	市立陽明教養院社工課 2861-3333
朗讀違章—— 王澍 × 謝英俊 建築展	即日起至4/17（日）/ 城中藝術街區	忠泰建築文化藝術基金會 8773-5556轉21
百年前臺灣時尚生活 【須購買花博票入場】	即日起至4/25（一）/ 臺北故事館	臺北故事館 2587-5565轉104
「花現好臺北」特展	即日起至4/25（一）/ 市政大樓台北探索館2樓	北市府觀光傳播局 1999轉3329
優人神鼓擊鼓課程 【須事先報名】	即日起至4/30（六）/ 表演36房	表演36房永安藝文館 2939-3088轉106
孔廟情境劇	即日起至5/28（六），每週六19:00～21:00 / 北市孔廟大成殿	北市府觀光傳播局 1999轉1323
100年子宮頸抹片篩檢抽獎活動	即日起至5/31（二）/ 臺北市醫療院所婦產科	北市府衛生局 1999轉1846
「2011勞工金像獎」 短片徵選競賽	即日起至6/30（四）/ 詳情請至www.lerc.taipei.gov.tw查詢	北市府勞工局勞工教育中心 2550-8487
臺北健康減重好獎連環抽活動 【須事先報名】	即日起至7月底止，6歲～64歲民眾請向市立 12區健康服務中心報名洽詢。	北市府衛生局 1999轉1821
100年臺北市老人健康檢查	即日起至12/15（四），預約額滿為止。	北市府衛生局 1999轉1804
健康好厝邊—— 診所癌症篩檢服務	即日起至12/31（六）/ 臺北市特約診所	北市府衛生局 1999轉1841
高血壓飲食原則	3/15（二）10:00～11:00 / 市立聯合醫院中興院區（9樓陽光區）	市立聯合醫院中興院區營養科 2552-3234轉3047
第13屆獅子盃國際輪椅網球 臺灣公開賽	3/17（四）至3/20（日）/ 彩虹網球場（彩虹河濱公園）	北市府體育處、國際獅子會300 複合區臺灣總會 2570-2330轉127
心肺復甦術（CPR）課程 【須事先報名】	3/18（五）13:00～17:00 / 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 2552-3234轉3161、3257
三五成群健康行為講座：大家放 輕鬆——從生活壓力到生命活力 （公益講座）	3/18（五）19:30～21:30 / 金石書院（金石堂信義店5樓）	北市臨床心理師公會 2726-3141轉1261

（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
花神祭系列活動	3/19（六）10:00～17:00/ 花博圓山公園區百藝廣場	北市府文化局、財團法人中華花藝文教基金會 1999轉3526 2758-5222轉26
第2屆336愛奇兒日花車嘉年華	3/19（六）13:30～17:00 臺北場 / 中正紀念堂	北市府社會局、 天使心家族社會福利基金會 2718-1165轉336
河洛歌子戲——曲判記	3/19（六）14:00～17:00 / 大稻埕戲苑	大稻埕戲苑 2556-9101轉287
「地球發燒，也燒掉你的錢？」 市民生活講座	3/19（六）14:00～16:00 / 市立圖書館大同分館	市立圖書館大同分館 2594-3236
《鈔票的重量》 每月一書系列講座	3/19（六）14:30～17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 2755-2823轉2115
2011國際自由車環臺公路大賽 ——臺北市站	3/19（六）至3/20（日）/ 市府周邊道路	北市府體育處、 中華民國自由車協會 2570-2330轉606 07-355-6978
100年臺北市傳統市場節	3/26（六）、3/27（日）/ 希望廣場	北市市場處 2341-5241轉2106
時代之眼——臺灣百年身影	3/26（六）至6/26（日）/ 市立美術館2A、2B展區	市立美術館 2595-7656轉220
「老房子改造術」市民生活講座	3/26（六）14:00～16:00 / 市立圖書館大安分館	市立圖書館大安分館 2732-5422
賞析會「莫內與現代風景畫」	3/26（六）14:30～16:00 / 市立美術館1B展區	市立美術館 2595-7656轉220、315
「臺灣騙術奇譚」 幸福法律輕鬆學系列講座	3/27（日）14:00～16:00 / 市立圖書館木柵分館	市立圖書館木柵分館 2939-7520
100年度三山國王信仰文化活動	3/29（二）09:30～13:30 / 客家文化會館	北市府客家事務委員會 2702-6141轉226
撫臺街洋樓台北大戲院 老電影播放：《家在台北》	4/2（六）14:30～16:00 / 撫臺街洋樓2樓	撫臺街洋樓 2314-5190轉10
兒童節系列活動	4/2（六）至4/3（日）/ 市立動物園	市立動物園 2938-2300轉630
「花現『薪』機」 小型就業博覽會	4/8（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4月份委外訓練招生及宣導	4/8（五）14:00～16:30 / 北市勞工公園	北市府勞工局職業訓練中心 2872-1940轉293
2011泰國文化節—— 潑水嘻春迎福年	4/9（六）13:00～16:30 / 信義新光三越香堤大道廣場	北市府勞工局 2550-2151轉204
國學講座——辛意雲老師主講	4/9（六）13:00～16:30/ 錢穆故居多媒體教室	錢穆故居管理處 2880-5809

臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道　100年3月節目表

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	爵士漫步／小魚		
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	流行音樂放送聽／欣亞		
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 【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	音樂賞析	議會快易通／蔣光華
08-09		音樂賞析	臺北社區好鄰居／張曉瑩
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 【NEWS 98 聯播】	職場加油站 【北市勞工局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	
12-13		臺北愛讀書／施賢琴	
13-14	娛樂多一點／秦浩	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，請上臺北廣播電台網站查詢，網址：www.radio.taipei.gov.tw

「廉政肅貪中心檢舉互動網」上線

檢舉貪瀆msn嘛ㄟ通！

網址：http://www.cgc.taipei.gov.tw

廉政檢舉熱線：「1999轉1743（一起肅貪）」

檢舉方式：

電 話　傳 真　郵 寄　電子郵件

1999 臺北市民當家熱線

2010臺北國際花卉博覽會 TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

花蕊渡河 Flower Petals on the Water

（美術公園區）

如春雷般鼓聲洗滌心靈

讓世界看見 美麗的力量

國際花博 在臺北

2010/11/6 to 2011/4/25

2010臺北國際花卉博覽會
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

※相關資訊請查詢花博官網www.2010taipeiexpo.tw或洽1999（外縣市撥02-2720-8889）