

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

99/7

No.

510

抗夏大作戰

品茗、漫步 在山上邂逅夏天的風
玩水、看展 由外而內訂作知性之夏
呷涼、呷冰 這一季，果然快活！

臺北起飛 文創出擊

以香草寶貝之名 引領臺北跨時代

——專訪花博親善大使周杰倫

景美集應廟 市場裡的三級古蹟

藝術好生活，生活好藝術



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁

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.tpeoit.taipei.gov.tw）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（www.taipei.gov.tw）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
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
臺北轉運站
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
五南文化廣場銅山店
國家書店
三民書局
誠品書店（臺北市各分店）
聯經出版公司（書店）
金石堂書店（臺北市各分店）
國語日報門市
紀伊國屋書店（臺北市各分店）
東南亞電影廣場
國賓戲院
樂聲戲院
日新威秀影城
in89豪華數位影院
今日秀泰影城
新光影城
絕色影城
南山大戲院
國賓影城（微風廣場）
百老匯數位影城
欣欣秀泰影城
大千電影院
摩斯漢堡（限店內閱讀）
Is Coffee（臺北市、縣各分店）
凱擊系統台
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
洪健全教育文化基金會
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
林增琪先生紀念基金會（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



(圖／聯合知識庫)

與你共度一個清涼夏天

夏天來了，一個令人又愛又惱的季節，可以游泳戲水、可以大快朵頤各式冰品，出遊不必重裝備，輕裝簡囊即可；但是高掛於天的艷陽，輻射出的熱度讓人害怕曬傷、擔心中暑，很多民眾寧可窩在家裡不出門，但也可惜了大好天氣。

市政建設不會因季節遞嬗而有須臾的停頓，同樣的，臺北市政府對市民福祉的照顧，也沒有片刻的忽略，盛暑來臨，這一期《臺北畫刊》規劃了「抗夏大作戰」專題，陪伴市民展開減暑大計，讓市民清涼一夏！

烈日灼灼，到海邊怕曬，那就往山上走吧，讓滿山綠意拂去暑熱。對貓空與陽明山這兩處臺北市民重要休憩綠帶，市府未曾間斷硬體的維護及軟體的更新，便利的交通、完善的登山步道，讓親近大自然一點也不難。

如果沒辦法跑遠，也可以在市區內就近消暑。從2004年開辦的臺北親水節，已是臺北市知名戲水活動，自即日起至8月29日，位在公館的自來水園區化身超級水上樂園，成為大人小孩消暑優質處所。到社教場所看展覽也是避暑良方，這個暑假臺北市有多場可看性高的展覽，展館敞開大門歡迎市民光臨，怡情養性、增廣見聞之外，在展場冷氣放送下，還可以節省家裡的電費支出。

炎炎夏日中，最受歡迎的非冰品莫屬，吃冰是視覺與味覺的雙重享受，吃在口中，涼進心裡！這一期《臺北畫刊》也提供市民吃冰指南，多家老字號冰店，都以歷久彌新的特色冰品，為市民消暑！

祝大家有個涼快的夏天！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 99/7/10

No. 510

中華民國57年1月創刊

99年7月10日出刊

發行人——脫宗華

總編輯——陳譽馨

副總編輯——郭萬娜

主編——王宜燕

責任編輯——陳品見·葉景豪·林虹伶

謝佳伶·邱淑宜·王姿雯

美術設計——董谷音

行銷行政——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：臺北市市府路1號4樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）

轉7564

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw

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

印刷——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

封面攝影／許斌 ● 名人悄悄話

04 臺北綠人快樂分享

口述／陳樂融 採訪撰文／君君

05 小巷弄美食安撫驛動的心

口述／姚謙 採訪撰文／君君

● 2010上海世博會臺北館特別報導

06 臺北起飛 文創出擊

文／張曉仁 攝影／高讚賢

● 臺北短波

10 1999高滿意 揚名海外高榮耀

文字整理／葉景豪

11 娜魯灣文化節

看見原住民美麗的力量

文／林虹伶 圖／臺北市政府原住民事務委員會

12 文山再生家具展示拍賣場

好康「攏抵家」！

文／陳品見 圖／臺北市政府環保局提供

13 「花漾童年·你我不同」

性別平等從小開始

文／謝佳伶

● 臺北照過來

14 ■ 抗夏大作戰

16 品茗、漫步

到山上邂逅夏天的風

文／邱淑宜 攝影／許斌

23 玩水、看展

由外而內訂作知性之夏

文／君君 攝影／劉威震

28 呷涼、呷冰 這一季，果然快活！

文／李寬心、謝佳伶 攝影／楊志雄

● 臺北好好玩

32 雷光夏X侯志堅 用35個音樂故事， 交換你的第36個故事

文／葉景豪 攝影／顏涵正 插畫／蕭雅全

● 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！

38 景美集應廟
市場裡的三級古蹟

文／宋祖慈 攝影／王能佑

41 旅行的精彩在這裡發生 君品酒店

文／李寬心 攝影／楊志雄

44 安全的禁忌遊戲——射擊

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

● 臺北生活圈

西區風華再現系列

47 中山大同區
紐約蘇活在臺北

文／李雪莉 攝影／邱劍英（本篇圖文節選自《天下雜誌》第433期）

50 萬華區 第二代+文化人 重塑艋舺文化

文／盧昭燕 攝影／邱劍英（本篇圖文節選自《天下雜誌》第433期）

臺北好好看系列報導

52  藝術好生活，生活好藝術

文／葉景豪 攝影／王能佑

55 用美食刻劃生活軌跡
北市府與你共享「臺北好食光」

文／林虹伶 圖／臺北市商業處提供

58  以香草寶貝之名 引領臺北跨時代
專訪花博親善大使周杰倫

文／葉景豪

60  2010臺北國際花卉博覽會
花招百出 用花藝爭艷

文字整理／謝佳伶 圖片／花博營運總部

62 沒有根的包袱 符宏征「導」處海闊天空

文／邱孟嫻 攝影／王能佑

64 夏花與綠蔭 陽明山花卉試驗中心風景正好

文／黃昱若 攝影／王能佑

● 臺北明信片

67 繪本·車站

文／周純慧 圖／楊志雄

● 雙城記

68 堆疊，文化的層次 蒙特婁

文·攝影／李增國

● 拈花惹草

73 清涼一「夏」 水生植物

文·攝影／葛晶瑩

● 78 7/15~8/14市府活動行事曆

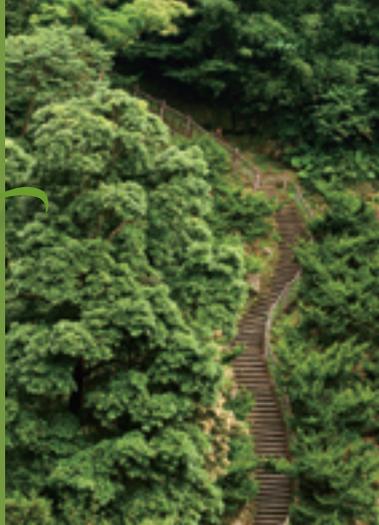
● 80 臺北電台7月節目表

16

28

38

55





陳樂融

(圖／陳樂融提供)

臺北綠人快樂分享

口述／陳樂融 採訪撰文／君君

在臺北生活至今已超過40個年頭了，因為家住在大安區，對於當地非常熟絡，也特別有感情，所以變得喜愛「宅」在大安區，除了往返上班地點，或頂多到天母、西門町休閒聚餐，鮮少會四處走動，這也讓我經常保持新奇的眼光看待臺北市。今年就在陪同外賓參訪臺北的機緣中，首度踏入龍山寺，看到古色古香的廟宇建築，也逛了附近的剝皮寮老街，覺得很有意思。

從小生長於大安區，這裡最讓我著迷之處，是它展現了臺北庶民生活的縮影，同時也兼具「人文、商業、自然」三種特性。這兒有許多的公教人員落腳生根，還有臺灣大學、臺灣師範大學等學府在此，呈現著濃濃的文教氣息；永康街具特色的美食小館和咖啡店，無論是美味佳餚或香醇咖啡都可滿足民眾的味蕾；有「臺北市之肺」稱呼的大安森林公園，花樹環繞，置身其中，身心可充分放鬆，彷彿遠離塵囂。

生活在大安區裡，單車是我最喜愛的交通工具。由於我沒開車，和許多市井小民一樣，是個不折不扣的通勤族，平時不是

步行、騎單車，就是搭公車、坐捷運，應該稱得上是力行低碳生活的「臺北綠人」吧！與單車結緣，是在讀成功大學時，生活和上下課都以單車代步；直到四、五年前才又開始騎車，第一輛單車是購物贈送的小車，現在騎的單車是朋友媽媽淘汰的淑女車，雖然樣式傳統、車體老舊，沒有時髦的配備，我卻十分珍惜。朋友見到我騎淑女車的懷舊模樣，紛紛開玩笑說：「還真有種奇特的可愛。」

由於以單車代步，從中也深刻體認到市區內單車道有限，像是敦化南北路設置了自行車專用道，但汽機車容易越線行駛，我認為，與其和汽機車爭道，不如與行人分道，可在較寬的紅磚道或人行道上劃設單車道，並加強宣導和取締，避免民眾騎車橫衝直撞。

臺灣是華語流行音樂的重鎮，而生活在臺北可接觸到第一手的資訊，對於身為廣播主持人和音樂創作者的我來說，住在臺北，能為工作帶來不少便利性和助益。儘管平時歌曲創作的題材並不只著重在都市觀點，而是展現人性共通的情感面，但生於斯，長於斯，能在臺北生活和工作，藉由音樂創作，讓住在不同城鄉和不同地域的人，都能獲得心靈上的共鳴，也是一種快樂的分享。



單車、公園，讓城市得以呼吸。(王能佑攝)

姚謙



小巷弄美食安撫騾動的心

口述／姚謙 採訪撰文／君君

由於工作的緣故，這幾年，我時常往返於兩岸三地，成為忙碌的「空中飛人」，一個月經常有大半的日子都待在北京，回臺北的時間往往只停留一星期，香港則落腳幾天。雖然我大都在外地生活，但對於臺北的人事物總是念念不忘，其中品嚐家鄉美食，是回臺時絕不會錯過的重頭戲。

以我目前居住的牯嶺街來說，住家旁邊就有一家好吃的自助餐館。每到上午9點多行經店家門口時，可見到他們忙著洗菜，到了接近中午時，店裡開始傳出陣陣的炒菜香，甚至我在家中都聞得到呢！另外，南海路巷子裡原味咖哩屋的咖哩，以及客家古早味小店的南瓜飯，也讓我想到就垂涎欲滴，尤其是原味咖哩屋的咖哩，好吃的程度，一點也不輸給日本的中村屋咖哩。

如果時間充裕，我會到一些喜愛的餐廳報到，像是光復南路上的鼎珍坊，其中令我食指大動的私房菜吞舌菜，是老闆的女兒小時候很挑嘴，他親自為愛女專門調製的菜餚，店內的鵝掌和豬腳也十分美味，入口即化；民生東路4段的梭子餐館，販賣新鮮的魚

料理，各種魚貨在冰櫃上一字排開，任君挑選，再由老闆以燒烤等不同方式，烹煮出一道道讓人垂涎三尺的佳餚。

不管置身何地，在臺北無論是夜市小吃或植物園裡民眾晨昏打拳的景象，或館藏豐富的歷史博物館，這些迥異於大陸的生活經驗，都時常讓我回味無窮。喜歡散步的我，以前只要時間允許，經常穿梭在大街小巷裡，耳邊不時可以聽到鋼琴或小提琴的優美

琴音，也可看到許多住家陽台上的盆栽綻放美麗花朵，或是庭院裡的小樹枝幹與綠葉，從圍牆探出頭來，跟大家打招呼。而我也喜愛在家裡陽台「拈花惹草」，為居家增添綠意。就在臺北國際花卉博覽會即將熱鬧登場的同時，臺北人不妨也多在自家環境栽種花草植物，家家戶戶一起迎接這場盛宴，讓臺北市成為處處綠化的美麗城市。



臺北國際花卉博覽會即將登場，臺北市已成為處處綠化的美麗城市。（王能佑攝）

臺北起飛 文創 出擊

文／張曉仁 攝影／高讚賢



為了宣傳臺北文化週，臺北館親善大使王力宏高歌臺北館主題曲〈一見你就笑〉。

「兩岸城市藝術節臺北文化週」系列活動正式在今年6月15日，於上海南京路的世紀廣場揭開序幕，臺北市長郝龍斌與優人神鼓團長劉若瑀共同擊鼓主持，將臺灣最引以為傲的文化創意產業成果，呈現給上海市民。

郝龍斌更率領市政團隊，於14日一起搭乘臺北松山機場與上海虹橋機場的對飛直航，來到上海進行文化週與2010臺北國際花卉博覽會的宣傳，經過短短86分鐘的飛行後，降落虹橋機場，當飛機落地的一剎那，機上乘客無不興奮地拍手，氣氛相當熱鬧。

實際上從臺北松山對飛到上海虹橋，平均僅需花上1個多小時，比起以往從桃園國際機場飛到浦

東機場，足足省下2到3個小時的市區車程，且虹橋機場附近就是主要的臺商居住地，直航對飛的便利，也讓許多臺商樂得開心直喊：「臺北、上海兩岸一日生活圈再也不是夢想。」

為了宣傳臺灣軟實力，臺北市政府特別邀請了7大表演團體，上千位表演工作者，從今年6月3日至28日，輪番在上海各大劇院、音樂廳、美術館、會展廳及戶外展演空間發聲。

臺北文創前進上海 盡現城市瑰寶

臺北市政府文化局表示，整個臺北文化週活動包括視覺藝術展、世博臺北日、文藝表演、文創展、文化論壇以及花博戶外展

演等6大主軸，將臺灣各領域藝術由傳統跨至當代的創意，做一次完整的呈現。

這次活動邀請來的7大團隊都端出經典票房戲，包括明華園總團的《超炫白蛇傳》、優人神鼓《聽海之心》、當代傳奇劇場《慾望城國》、國光劇團《金鎖記》、屏風表演班《三人行不行1》、臺北市立交響樂團、臺北市立國樂團等。

郝龍斌在文化週開幕時強調，這是首度由臺北市政府領軍，在上海舉辦史上規模最大的臺北藝術活動，也是展現臺灣文創實力的絕佳機會。

為了宣傳臺北文化週，臺北館親善大使王力宏也在6月16日「臺



臺北文創前進上海，邀請了國內知名的表演團體展現臺灣軟實力。圖為優人神鼓於世博臺北日開場表演。

北日」當天，在世博園區高歌臺北館主題曲〈一見你就笑〉RAP版。特別的是，王力宏當天是和臺北市立交響樂團合作，演出新潮的節奏，顯得格外有趣，這也是臺灣創意的展現。

為了讓這首主題曲更加琅琅上口，王力宏特別利用鄧麗君經典歌曲〈一見你就笑〉的歌調加以改編，除了加入RAP等流行元素外，歌詞更巧妙融入臺北的城市特色，像是2010上海世博「微笑的力量」、麻辣鍋、臭豆腐、無線寬頻、牛肉麵、垃圾不落地、資源回收等全都融入歌詞之中，讓許多中國大陸民眾對於臺北城市的友善、人情味及美食留下深刻的印象。



臺北文化週首演大戲《超炫白蛇傳》是大家耳熟能詳的經典劇碼，在上海引起迴響。

經典劇碼加持 文化週超吸睛

本次作為臺北文化週首演的大戲，則是臺灣歌仔戲天團明華園的《超炫白蛇傳》，為了將白蛇傳原汁原味搬到上海，明華園動員了287位菁英，以10天時間將舞台搭設起來，超大的陣仗，也被

北市府文化局視為是展現臺灣文創的絕佳範例。

選在16日端午節當天在上海虹口足球場演出《超炫白蛇傳》，則顯得格外有意義，儘管有人擔心上海市民不諳臺語，但《白蛇傳》是中國傳統劇目，白素真與



水淹金山寺場景，讓全場氣氛high到最高點。

許仙的故事更是耳熟能詳的經典故事，再加上明華園將傳統藝術與聲光科技結合，果然在上海引起迴響。

融合聲光、舞台效果的《超炫白蛇傳》也讓明華園當家小生孫翠鳳心情超high，因為這不僅是華人地區的驕傲，更媲美西方的百老匯音樂劇。

演出當晚，只見在民眾的倒數聲中，臺北文化週開幕大戲明華園《超炫白蛇傳》在上海虹口足球場正式揭開序幕，上萬名民眾聚在足球場內，熱情揮舞手中的

螢光棒，就為了一睹明華園的創新藝術。

水漫金山寺 傳統與現代科技交會

劇中向來反串小生的孫翠鳳飾演白蛇，一上場便以好幾個超炫的變臉技法，讓台下觀眾頻頻叫好，劇中身兼武旦、青衣的她，文戲、武戲樣樣行，與青蛇鄭雅升、許仙陳昭香等都有精彩對手戲。

轉眼間，舞台布景一換，場景立即轉為金山寺，台下觀眾機警地穿起雨衣，個個期待「天降

甘霖」，只見白蛇和青蛇吊著鋼絲，從15層樓高的足球場上方出現時，台下觀眾興奮地用臺語一塊高喊「水淹金山寺」，此時四面八方立即出現超強水柱從天遍灑，完全沒有語言隔閡的問題。

明華園團長陳勝福表示，《超炫白蛇傳》國際版和以往不同的地方在於明華園首次採「不落幕、不換燈」的方式演出，整個換景過程全都透明化，增添許多趣味性和參與感。

此外，這次還加入大量的電腦3D動畫，將整座舞台化身為一



孫翠鳳飾演白蛇，一上場便以好幾個超炫的變臉技法，讓台下觀眾頻頻叫好。

震撼，上海市政府特別派了12輛消防車在足球場外待命，並以接水龍的方式，從足球場四方的高台噴灑，氣勢相當驚人。

文創軟實力 動靜皆宜

臺北市立國樂團6月17日在上海的《心聆臺北·樂動世博》音樂會，則由國際著名打擊樂家依芙琳·葛蘭妮（Evelyn Glennie）與臺北市立國樂團跨界合作，不僅融合東西方樂器，更讓傳統與現代做一個完美結合，賦予國樂新生命。

臺北市立交響樂團更於次日在上海音樂廳舉行《北市交2010上海世博音樂會》，除了演奏知名

的古典樂曲外，事前還為了這次演出，舉辦「臺北禮讚」的徵曲活動，以描繪臺北城市意象為主題，這次在上海進行首演時，受到許多聽眾熱烈歡迎。

將傳統文化以創新手法呈現是「臺北文化週」演出的最大特色，其中像是優人神鼓的表演，既是修行者，也是表演者，將傳統文化融入新元素，表演自然，引人入勝。

除了動態的表演活動外，「臺北文化週」在上海美術館同時也舉辦「臺灣行旅：臺北市立美術館典藏品特展」，共展出50件畫作，介紹臺灣的山川美景。

此外，為期4天的「2010上海臺北雙城文化創意產業博覽會」，開幕式於6月17日舉行，由臺北市長郝龍斌與來賓共同灌注一座由上海東方明珠廣播電視塔和臺北101大樓組成的雙城模型，象徵這場兩岸歷史上最大規模的文創博覽會，正式揭開序幕。

郝龍斌說，此行最大收穫就是成功將「臺灣文創軟實力」行銷到國際間，尤其臺北市是個小而美的城市，如何在國際間發光發熱，發揮城市影響力，都繫於文創產業的努力。

文 創 出 擊

座大型的裝置藝術，舞台外觀還能瞬間從「明華園」變成「金山寺」，就連舞台內的布景也能隨著劇情做變化，傳統與科技激發出全新的藝術火花。

除了舞台效果，《超炫白蛇傳》連配樂都不馬虎，除了傳統的國樂團外，還加入定音鼓、爵士鼓及「朱宗慶打擊樂團」等元素，中西打擊樂器的跨界結合，帶出傳統戲劇藝術現代化的新視野。

為了表現出400噸水柱從天而降的場景，呈現水漫金山寺的視覺



臺北文化週在上海美術館舉辦「臺灣行旅：臺北市立美術館典藏品特展」。

1999高滿意 揚名海外高榮耀

文字整理／葉景豪

2008年7月升級優化的1999臺北市民當家熱線，短短2年的時間已經處理逾340萬通來電市民的大小事，不但服務品質獲得高達8成6的滿意度，更在今年5月榮獲香港亞太顧客服務協會（APCSC）頒發「2009年亞太傑出顧客關係服務獎——年度最佳公共服務獎」（2009 CRE Awards——Public Service of the Year），創新的便民服務深獲國際肯定。

為改變市民朋友對於市政府公務員服務態度及服務效率不佳的刻板印象，臺北市長郝龍斌在2007年上任後，便從2005年正式營運的1999臺北市民當家熱線優化著手，以國、臺、客、英、日5種語言提供每日24小時、全年無休的電話服務，只要臺北市民有市政業務諮詢、市政服務申訴、市政服務派工或轉接市府各機關電話等需要，都可以拿起電話或手機直撥；2009年10月，1999宣布全線免費，提供民眾更貼心、便捷的服務；2009年11月，1999還以網路電話視訊的方式試辦手語服務，將2009臺北聽奧宣揚的友善精神，延續到市民的日常生活中。

1999不斷創新的服務方式，也受到國際矚目，目的在表彰企業及專業人士卓越服務的亞太傑出顧客關係服務獎，在2002年成立，獎項評選方式包括自我表現基準評審、提名企業的商業方案彙報、神祕探訪、實地考察、公眾投票等，最後再由多名傑出顧客關係專家共同議定得獎者。2008年增設公共服務獎，鼓勵政府機關和公共事業機構提升效率、透明度、課責制及反應能力，香港天文台是首次獲獎的公家機關，今年則

由臺北市政府以1999勇闖香江掄元，同時也是臺灣第一個獲得此一殊榮的政府機關。

使用過1999的民眾楊小姐，原先是想得到購買二手腳踏車的資訊，當話務同仁得知她位處臺北縣時，特地抄下她的聯絡方式，回撥電話給她，並主動告知購買地點、電話及營業時間等訊息。楊小姐說：「我本來很怕跟公家單位陳情、打交道，但1999話務人員做過功課，主動提供相關資訊，讓我很感激。」事後她還特別寫信給市長，感謝1999便利親切的服務。

不只國內民眾受益，有許多計程車駕駛也藉由1999替外籍旅客翻譯、規劃行程，因此北市府積極規劃製作1999貼紙，讓計程車駕駛能張貼在車上，服務更多外籍旅客，讓外國友人感受到臺北的親切。臺北市長郝龍斌更透露，有次國際級的建築大師伊東豐雄來臺時，有意參觀張大千的展覽，就在他的建議下，撥打1999詢問相



1999臺北市民當家熱線揚名海外，獲頒「2009年亞太傑出顧客關係服務獎——年度最佳公共服務獎」。（高讚賢攝）

關資訊，而1999話務人員清楚告知展覽訊息，讓伊東豐雄很滿意，做了非常好的國際行銷。

根據北市府研考會的民調資料顯示，有高達74%以上的市民知道臺北市政府提供1999市民熱線服務；曾使用1999的民眾對服務品質表示滿意者高達86%，表示願意再撥打使用的比率也高達88%，顯見1999已普遍獲得臺北市民所知悉，服務品質也受到絕大多數使用過服務的市民肯定。



除了受到國際肯定，1999的市民滿意度更高達8成6。（王能佑攝）

娜魯灣文化節

看見原住民美麗的力量

文／林虹伶

圖／臺北市政府原住民事務委員會提供

「出生屏東縣的排灣族女孩林雪兒，去年隨著泰武國小古謠隊到歐洲表演，擔任主唱的她一開口唱歌，宛如天籟的嗓音立刻驚豔四座，今年更受邀到南非演唱……。」

現今的媒體對於原住民的正面報導愈來愈多，但對於原住民的印象，你是否還停留在能歌善舞的刻板印象中呢？而因為就業、就學、通婚及生活需求等因素大量移居都市的原住民，與原住民部落又有什麼不同？臺北市政府原住民事務委員會為了讓民眾對原住民文化有更深一層的瞭解，特別舉辦第1屆「娜魯灣文化節」，也希望在推廣原住民文化藝術、體育及產業之餘，讓都市原住民相互交流溝通，在認識族群文化的同時並加強自我認同。

為配合2010臺北國際花卉博覽會，本次活動於會場布置和服飾等面向，將以魯凱族生活中常使用的百合花意象為主，不僅凸顯原住民族與自然環境的生命共同體關係，更期盼藉由花博，將臺灣原住民文化之美推向國際舞台。

第1屆娜魯灣文化節將從7月31日至8月31日展開一系列的主題活動，讓2010年的臺北仲夏週週充滿活力。7月31日及8月1日連著兩天，民眾將可於市民廣場觀賞原住民多元舞蹈競賽、傳統歲時祭儀等「原汁原味」的原住民傳統活動，還可選購原住民部落農產品、文創品及手工藝品，想要收藏原住民傳統技藝的市民朋友千萬不能錯過；另外配合該文化節活動，凱達格蘭文化館也將同時舉辦原住民藝文特展，配合館內



原住民族日音樂會為紀念正名運動而舉辦。



娜魯灣文化節將展現原住民美麗的力量。

的布展內容，將由優秀的團體帶來精彩的藝文表演，並透過論壇的形式，讓民眾更深入瞭解原住民。

為紀念原住民的正名運動，8月1日在國父紀念館大會堂將舉行「原住民族日音樂會」，特別邀請長榮交響樂團演奏，配合影片串連各樂章，讓與會者可免費欣賞原住民流傳已久的故事，索票詳情可洽原民會官網；此外，為了讓都市原住民及非原住民親身體驗原住民傳統文化，本次文化節還將於8月14日舉辦傳統體能

競技賽，參加者可在臺北市立田徑場實地參與原住民傳統射箭、負重、鋸木等活動，欲報名者可至區公所報名；想在花博展開前搶先感受展場魅力的人，則別忘了在8月21日至美術公園區舞蝶館參加創意文化活動，將可領略以創意方式包裝原住民傳統文化之美。

►相關資訊

網址：北市府原住民事務委員會

www.native.taipei.gov.tw

電話：1999轉2079

文山再生家具展示拍賣場 好康「攏抵家」！

文／陳品見 圖／臺北市政府環保局提供

臺北市政府為鼓勵並帶頭示範環保再生的重要性，在資源回收工作上一直不遺餘力，其中體積龐大的二手家具更是重要的一項，而新開幕的文山再生家具展示拍賣場不但是閒置空間的再利用，也提供市民假日休閒另類選擇，推廣愛物惜福的觀念。

閒置空間再利用 治安零死角

曾有許多知名越南店家的「安康市場」，是許多喜愛越式料理饕客們的朝聖地之一，然而好景不常，因為長期營運不善，不得已在民國95年12月吹起熄燈號，從此結束了21年的風光營業。

安康市場的原址空間因為閒置未善加利用，在無人管理的情況下，導致周圍環境衛生情況不佳，甚至成為遊民聚集的治安黑色地帶，影響鄰近學校學生上下課的安全。

如今，安康市場已轉變重生作為再生家具展示場，不僅對於當地經濟發展有相當程度的助益，對於因遊民所帶來的種種治安上的問題，也可以獲得徹底的改善。

二手家具大拍賣 歡迎前來挖寶

利用原安康市場修繕而成的文山再生家具展示拍賣場，是北市府環保局所成立的第3座再生家具展示拍賣場，已於今年6月6日開幕，現場並舉行開幕大拍賣，多款精緻二手家具均以底價3折起開始喊價，現場民眾反應熱烈。

北市府環保局自民國91年起，將民眾廢棄不用的家具回收後進行修復，包括主體完整僅有些微破損的衣櫃、沙發整修及堪用自



修復後的二手家具亮麗如新。



文山再生家具展示拍賣場是市民假日休閒的好所在。

行車重新修補噴漆等，二手家具經過師傅們的巧手彩妝，每件都煥然一新，亮麗如新。

目前臺北市已有3座再生家具展示拍賣場，至今共計已販售超過5萬件再生家具，販售金額高達新臺幣4千萬元以上，如今文山再生家具展示拍賣場經北市府環保局接手規劃整修後，將會固定於每星期六舉行拍賣會，週二至週五則開放參觀，歡迎民眾踴躍前往參觀選購。

► 臺北市環保局文山再生家具展示拍賣場

地址：興隆路4段105巷31號

電話：8661-0929

網址：recycle.epb.taipei.gov.tw/furniture

交通：搭乘捷運木柵線於萬芳醫院站下車，再轉253、綠2或611公車至安康社區站下車。

「花漾童年·你我不同」 性別平等從小開始

文／謝佳伶

男生要勇敢，女生要溫柔？誰說的！

過去在傳統觀念的束縛下，花木蘭女扮男裝才能代父從軍，祝英台亦得男裝上學堂。人們對性別之間長期存在錯誤的刻板印象，從小時候的人格養成教育到長大後的行業選擇，皆依循著這套長久深植人心的思維，人們只能扮演著符合傳統性別框架下被期待的角色，性別，就像一道無法跨越的高牆。

隨著社會的開放，性別角色的思維也開始有了變化，人們可以依照自己的專長及專業在各領域中展現才能，貢獻所長，不受性別刻板印象所侷限。男主外、女主內已經退流行，男生女生都能適性發展，不受限制；女生可以開卡車，男生也可以是刺繡高手，打破性別疆界，突破傳統思維的藩籬，社會變得更多元，更精彩！

臺北市政府為推展性別平等的觀念，將性別平等納入各級學校教育方針，積極且有系統地推動兩性互相尊重的概念；各社教機構也配合辦理宣導性別平等教育的活動如徵文比賽、戲劇比賽，並透過海報、網路與小手冊宣傳，讓性別平等的觀念落實於日常生活之中，打造一個多元平等的社會。

在政策方面，北市府也努力健全性騷擾防治措施，設立工作場所性騷擾防治申訴及懲戒措施，並建立暢通的性騷擾申訴管道，制定相關法令；此外，更推廣設立哺乳室，並且落實鼓勵公共場所哺餵母乳政策，建立友善的環



男女平等，互相尊重，適性發展，打破傳統性別框架。（王能佑攝）

境，加強兩性互相尊重的概念，打造一個和諧健全的社會。

為了從小灌輸孩子性別平等的觀念，臺北市立兒童育樂中心於今年7月17日（星期六）下午2時，特別邀請到「如果兒童劇團」演出性別平等主題兒童劇——《我們都是好朋友》，以活潑生動的

內容傳達尊重多元性別的訊息，讓觀眾一起思考每個人應尊重他人的不同與存在的價值，了解多元社會下對於多元性別應有更多的包容，進而破除性別刻板印象、性別偏見甚至性別歧視，讓性別平等教育，從小做起。



兒童劇以活潑生動的方式傳達尊重多元性別的訊息。（圖／臺北市立兒童育樂中心提供）

抗夏大作戰

盛夏的臺北盆地是熱騰騰的火爐，從底部不斷蒸蒸而上的熱氣，燙得人心浮氣躁。

酷熱難擋，如何驅趕暑氣？

位在臺北城一南一北的貓空與陽明山，是超大片的清涼貼，讓漫遊其間的民眾，感受天然的清涼。

戶外親水及室內展演活動是市區內的保冷劑，打水仗、觀水舞，消暑又解熱；賞展覽、看表演，避暑又靜心。

分布在臺北市各處的知名冰品店則是冰敷包，可以在店內使用，也可以打包帶走，隨身涼快到底。

選擇自己喜愛的方式，展開抗夏大作戰吧！

文／邱淑宜



品茗 漫步 到山上 邂逅夏天的風

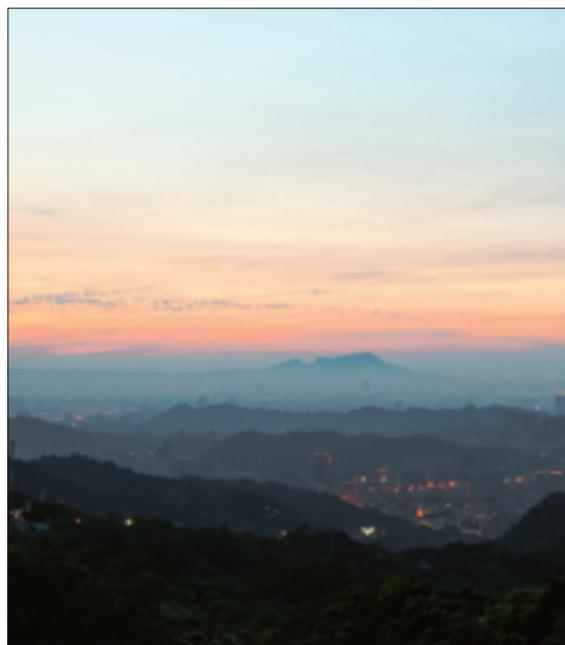
文／邱淑宜 攝影／許斌



「茶鹽白蝦」的鮮美滋味令饕客難忘。



「茶燜豆腐」是貓空的茶料理之一。



在貓空可居高臨下飽覽臺北市美景，令人身心舒暢。

炎炎夏日，臺北城裡滾滾沸沸的暑氣，像是要把整個城市裡的水分都蒸發掉了，渴望清涼的不只身體，還有心靈。試著往山上走吧！坐看青翠山巒，行於林木蓊鬱的步道或親近沁涼的溪水，讓人馬上暑氣盡消，心神俱爽。

貓空 穿山御風消暑氣

位在臺北市南區的貓空，海拔約300公尺，不算高，但因為擁有滿山綠意，成為夏日消暑勝地，加上貓空得天獨厚，集茶香、美食、纜車、名寺、古道、美景等多種元素於一山，無論想要怎麼玩，都可以乘興去、盡興歸！

1985年，茶農張迺妙自福建安溪引進鐵觀音茶在木柵樟湖山區栽培，貓空因而成為臺灣唯一的鐵觀音茶產區，也因產茶帶動觀光發展，如棋子般散落在貓空山區的多家茶坊，在空間規劃上頗具巧思，無論是獨行或偕友同樂，入喉的是澄淨清澈的茶湯，入鼻的是餘韻悠長的茶香，入眼的是明媚宜人的茶山景致，讓人從身到心都靜謐了下來。

除此之外，當地不少店家都有私房茶料理，如鐵觀音烤雞、烏龍茶醉雞、茶燜豆腐、包種茶蒸



鱈魚、鐵觀音涼拌苦瓜、茶鹽白蝦……，光看菜名就令人食指大動！而6月至9月是木柵地區綠竹筍產期，店家也會推出時令的綠竹筍風味餐，溽暑來道涼拌綠竹筍，更令人脾胃俱開。

配合暑假到來，臺北市政府還推出了貓空纜車票價優惠方案，民眾可多多利用。優惠方案中，「貓空纜車一日票」售價180元，啟用當日於有效期間內，可以不限次數搭乘貓纜；售價250元的臺北觀光護照貓纜版，則可以在一日之內不限次數搭乘纜車、捷運及公車；另外，從即日起至8月31日，每週二至週日，國小學童只要拿兼具悠遊卡功能的數位學生證搭乘貓纜，一律免費。

步道消暑 清涼又養生

如果把貓空想像成一片綠色的樹葉，縱貫樹葉中央的主脈是貓空的主要道路——指南路，葉片上密密交錯的葉脈，則是山區的多條步道，為了將臺北打造為一座樂山的城市，北市府投入更多的經費改善土石安全、護欄、扶手欄杆、濕滑或老舊鋪面、駁坎等缺陷，並規劃建置環狀登山步道，也與臺北縣開啟「互為靠山」的縣市合作，共同



夏日漫步在綠意籠罩的步道上，是人生一大享受。

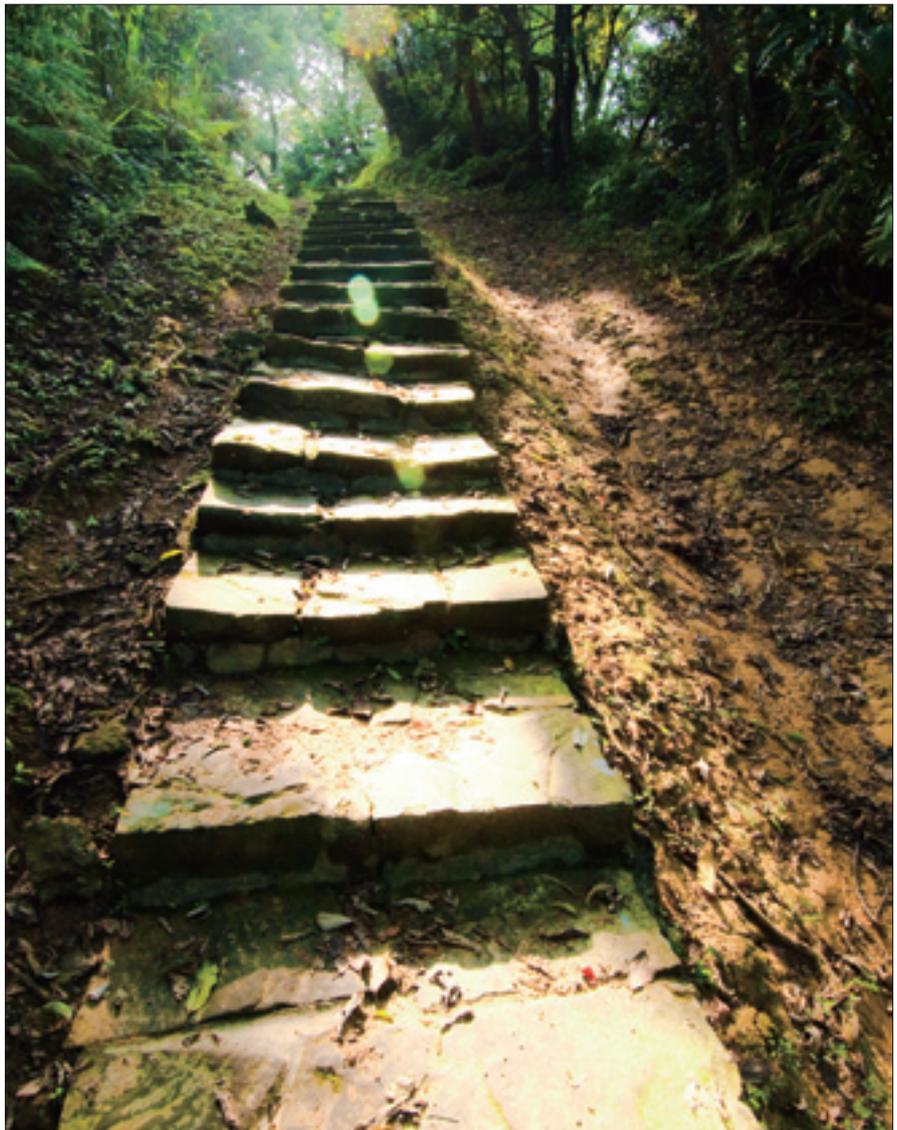


配合暑假，北市府推出貓空纜車票價優惠方案，民眾可多加利用。

抗夏大作戰



臺北市的親山步道風景美不勝收，令人流連忘返。



樟湖步道綠蔭夾道，走來舒爽在心頭。



在壺穴旁撲面而來的是空氣中瀰漫的清涼水氣，讓悶熱的感覺一掃而空。

改善登山步道設施，讓山友可以盡情徜徉在山脈相連的綠蔭中。是值得民眾健行消暑兼養生的絕佳去處。

貓空的步道可分為「指南茶路親山步道」及「指南宮貓空親山步道」兩個系統，沿途多有綠蔭夾道，枝葉繁茂的林木是天然的遮陽傘，加上山區涼風徐徐，舒爽在心頭。

「指南茶路親山步道」是貫穿貓空地區茶園的舊路，以三玄宮步道、樟山寺步道及樟湖步道為主。其中三玄宮步道可說是貓空山區最具代表性的茶路古道，在指南產業道路沒有開通前，這條步道是當時運茶的唯一通道，顯見其重要性。

「指南宮貓空親山步道」則以指南宮為主軸，包括指南宮步道、大成殿步道及茶展中心步道，有著約1200級石階的指南宮步

道興建於日治昭和年間，從入口的牌坊、步道沿路兩旁的石燈籠到途中的終南亭，建築景觀有著濃濃的日本味。大成殿步道和茶展中心步道則「小而美」，路徑不長，景色明媚。

貓空壺穴 木柵人氣親水勝地

很多人以為貓空只有山，其實貓空也是有水的，壺穴是貓空特殊地理景觀，貓空的地名也由此而來。去壺穴的路不只一條，由貓空停車場下行石階步道420公尺，或由子善茶園停車場上行石階步道370公尺，都可以到達。

盛暑之時，行至壺穴的路上，溪谷兩旁的樹木形成天然的涼棚，涓涓水流聲帶來聽覺的清涼感，抵達壺穴時，撲面而來的是空氣中瀰漫的清涼水氣，真是涼進五臟六腑內！

心靜自然涼 到名寺避暑

指南宮及樟山寺不僅是貓空知名寺廟，也是熱門景點，到了夏天，不妨進去參觀一番，讓心情沈澱下來，自然也就覺得涼爽不少。

建於西元1890年的指南宮，至今已有一百二十多年，是百年老廟，因主祀民間習稱為「仙公」的孚祐帝君呂洞賓，所以指南宮也被稱為仙公廟，主殿依山而建，建築莊嚴宏偉，散發百年古廟的氣勢。步入殿內，祥和寧靜的氣氛讓人身心安定，心靜則涼，廣闊的園區內古木參天，處處綠蔭，漫步其間，涼爽宜人。因香客及遊客眾多，貓空纜車特別設了指南宮站，方便民眾到此一遊。

樟山寺興建於西元1931年，寺內供奉觀世音菩薩，建築外觀樸實穩重，廟前寬闊的廣場還可居高臨下眺望大臺北景觀。近看是指



在貓空上的茶餐廳可同時品茶及欣賞美景，悠閒的氛圍令人放鬆心情。



莊嚴宏偉的指南宮是百年老廟。



樸實穩重的樟山寺吸引眾多信徒參拜。

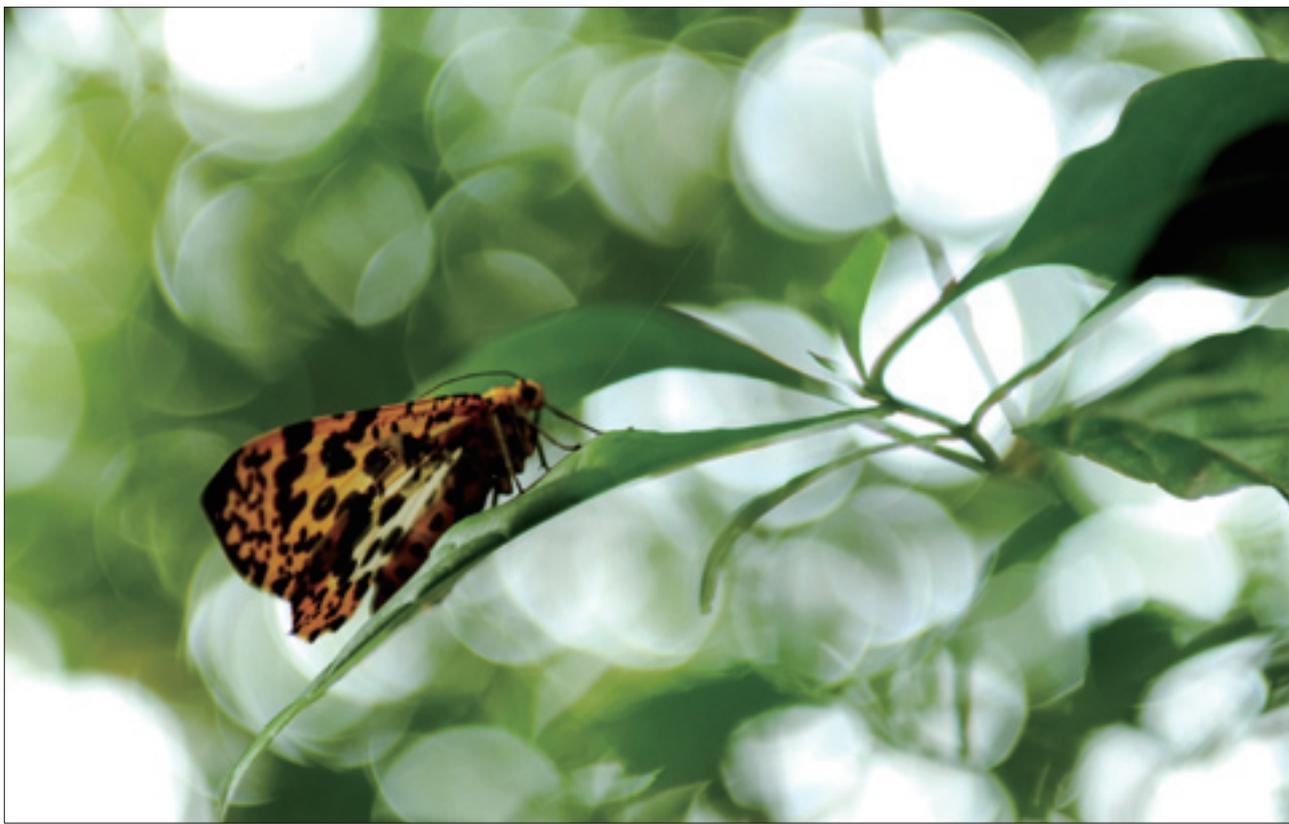
南宮、政治大學及直聳的木柵焚化爐，遠處可見臺北盆地、淡水河口和觀音山，天清氣朗時甚至可看到林口台地。廟方還貼心免費提供鐵觀音茶和簡單茶具，供民眾在此沏茶歇腳。

置身貓空 煩躁皆空

夏遊貓空，日夜皆宜，白天賞景，晚上觀星。無論是搭乘貓空纜車或搭小型公車上山，抵達貓空後，山區的森森涼意，頓時紓解了暑氣覆蓋在皮膚上的黏膩感。

貓空纜車今年3月底復駛，正好讓市民上山消暑。偕友人搭乘貓空纜車的林太太說：「貓空纜車對我們這群不會開車的人來說非常方便，就算我跟會開車的先生來也喜歡搭貓纜，不開車比較省事又環保。」60多歲的她最喜歡跟親友相約上貓空，走走步道活絡筋骨後，再去熟識的茶藝館坐坐，愜意快活就是那麼容易！

住在木柵的余佳蓉一家三口，則最喜歡在星期五或星期六晚



在親山步道可觀察到動植物等自然生態。(吳金石攝)

上8、9點時搭乘貓空纜車，因為隔天休假，離家又近，完全不趕時間，可以悠悠哉哉欣賞臺北市的萬家燈火，眺望美景的她不禁笑說：「來貓空真是人生一大享受！」

如果想要進一步了解貓空，北市府觀光傳播局結合文山社區大學等民間團體，在纜車貓空站提供免費導覽解說服務，導覽路線包括「樟樹步道導覽」與「壺穴步道導覽」，10人以上團體在7天前預約，就可享有專人帶領遊貓空的服務，詳情可撥打1999轉8627查詢。

陽明山 鑽天踩雲解暑熱

身處位在臺北市北邊的陽明山，看著遼闊飄渺的白雲映著青山，在視覺上就有解暑的功效，讓人萌生鑽天踩雲的念頭。其中擎天崗提供民眾徜徉青青草原的樂趣，坪頂古圳步道及天母古道則「濕」意無限，沿途多處伸手可及的流水清泉，讓人忍不住大呼「涼啊涼」！

擎天崗 藍天綠地的快活

擎天崗一直是臺北人喜歡的踏青場所，青綠綿延的寬廣草坡像是一大片綠色涼蓆，誘人躺下來滾一滾。

擎天崗規劃有完善的環形步道，步道坡度不大，平坦易走，全程約2.5公里，繞行一周大概兩小時，銀髮族及小朋友也適走。沿著環形步道，遊客可以領略草原之美，也可以欣賞四周的優美群山。擎天崗的牛隻在這裡吸引人的另一個因素，但牛隻具野性，若有機會看到牛群時最好遠觀，不要上前逗弄，以策安全。

賴太太全家最喜歡夏天一大早自備輕食到擎天崗野餐，她說，早晨的擎天崗涼爽舒適，碧藍如洗的天空下，草地顯得格外翠綠，脫掉鞋子讓雙腳直接親近土地，躺在草地上感受與天地同在，上山一趟，吸足了大自然的能源，下山後，就覺得市區的熙攘喧鬧不是那麼難忍受了。



藍天白雲下的擎天崗風景美不勝收。(吳金石攝)

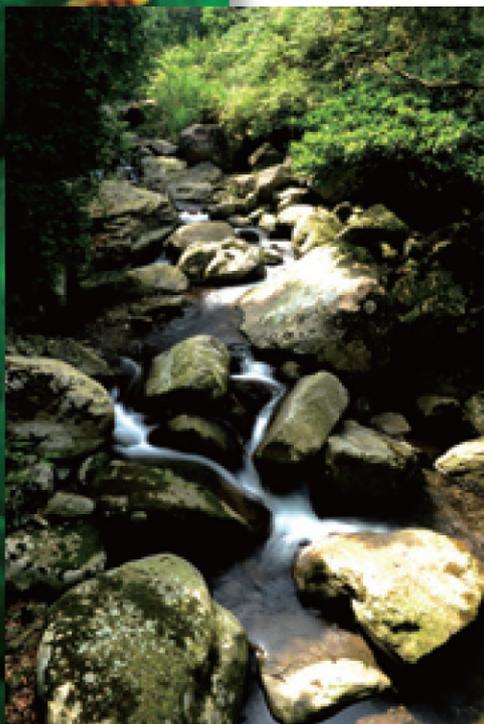
坪頂古圳步道 清涼漫步的美好

同在陽明山區，有著豐沛水資源的坪頂古圳與天母古道步道系統，讓登山健行充滿清涼的的愉悅！

坪頂古圳步道位在平等里，



天母古道路面平整，沿途林相豐富，深受登山客喜愛。（吳金石攝）



有清澈溪流相伴的坪頂古圳是夏日踏青的好去處。（吳金石攝）

古圳是超過百年的引水設施，早年肩負灌溉、飲水、運水三種功能，今日仍是平等里居民的民生用水來源。這條步道沿途大多籠罩在兩旁林蔭形成的綠色隧道下，被山友評為「路程短、路好走、無日曬之苦」，加上有清澈溪流相伴，成為夏日踏青戲水好去處。

走坪頂古圳步道，可以從平等里平菁街95巷進入，也可從至善路3段370巷29號旁進入，步道全線約2.3公里，海拔高度約300至500公尺，一個多小時可以走完。沿途潺潺的水圳及溪流，讓大小朋友隨時可以涼爽一下！

如果想由平菁街這頭開始前往坪頂古圳，大約10分鐘就可以走到清風亭，沿著亭前石階走下去，是一條清澈水道，再前行，就來到古圳口，只見山洞上題著「坪頂古圳」4個大紅字，樸實古意的字體，令人發思古之幽情。

天母古道 淙淙流水的閒情

天母古道舊時是金山與天母間重要的通路，仰德大道開通後，這條早年的便道成為名符其實的古道，經臺北市政府大地工程處修築後，成為熱門的親山步道，每逢假日遊人如織。其中水管路是早年為了接引山區水源地泉水到天母士林一帶而闢建，步道即是沿著早年的大水管修築，沿途林木蔽日，而且有淙淙流水聲陪行，倍感舒爽。

由中山北路7段232巷1弄的登山口拾階而上，就展開天母古道行。一開始得先挑戰上千級石階震撼教育一番，等到行至水管路步道後就輕鬆多了。水管路海拔300公尺高，走過的人多半會愛上這條路，路面平整，林相原始豐富，沿途路旁不時有從岩壁流出的山泉水流入圳溝，吸引不少溪蝦和蝌蚪聚集，步道後段還有一條小水溝，清澈的水流同樣來自山上湧出的泉水，裡面有許多沼蝦和螃蟹，每每吸引人們目不轉

睛、留連忘返。

看了那麼多風景宜人，兼具養生和消暑的親山步道，你是否也忍不住想親山樂水一番呢？目前北市共列管124條登山步道，總長度達96公里，並規劃20條交通方便、安全好走及視野極佳的「親子級親山步道」，沿途還設置指引告示牌，標示登山口、路徑、里程及步道名稱等訊息，很適合親子同遊。特別的是，20條親山步道中，每一條還設有一組紀念戳，有興趣的民眾可前往各步道上的親山認證打印台，為登山行動留下見證。欲了解臺北市親山步道資訊，可查詢親山步道主題網www.ed.taipei.gov.tw/gowalking。

►相關資訊

坪頂古圳交通方式

1. 捷運士林站下車，轉乘公車小18至「坪頂古圳步道口站」下車，步行至至善路3段370巷29號。
2. 搭乘小19、303公車至「平等里站」下車。

天母古道交通方式：

1. 捷運石碑站下車，轉乘 601、紅19、224至「天母站」下車。
2. 捷運劍潭站下車，轉乘紅5、260至「山仔后站」下車，步行至愛富三街登山口。
3. 搭乘220、267、601、603、616、685公車至「天母站」下車，步行至中山北路7段。

● 臺北旅遊網 www.taipeitavel.net

● 貓空導覽線上預約
mk.taipeitavel.net/applyform.aspx

● 貓空纜車網站
gondola.trtc.com.tw

● 臺北旅遊服務中心
— 纜車貓空站 2937-8563

● 臺北旅遊服務中心
— 纜車動物園站 8661-7627

● 擎天崗遊客服務站 2861-5404

玩水 看展

文／君君 攝影／劉威震

由外而內 訂作知性之夏

炎炎夏日，總是令人覺得懶洋洋的，這時玩水消暑是最快活的事！一年一度的酷暑休閒盛事——臺北親水節，已於7月3日在公館自來水園區熱鬧開鑼，為今年盛夏消暑活動揭開了序幕，歡迎大小朋友前來戲水、玩水，一起樂翻天！

室外消暑 煩惱跟著out

由臺北自來水管理處舉辦的臺北親水節，從2004年開辦至今，每年都吸引成千上萬人次蒞臨，去年更吸引34萬人次參加。今年堂堂邁入第7個年頭，不僅延續往年結合「水」與「歡樂」的調性，更首度以「smile公館 正美麗」為主要訴求，以親水藝文詮釋公館水岸的休閒新主張。將表演藝術、流行生活的休閒概念，結合保育水源、健康戲水及節能減碳的綠能趨勢，讓大小朋友都能暢快沁涼、寓教於樂。

今年園區內的「水鄉庭園」，是小朋友打水仗的戲水樂園，以仿輸配管材的設置、組合在水池上的遊樂設施，在驕陽下，噴出



臺北親水節讓大小朋友度過暢快清涼的夏天。

陣陣水柱，並不時灑下水瀑，空氣中瀰漫著清涼的水氣，置身其中「暑氣」頓時全消，令人大呼過癮！

為迎合園區愈夜愈美麗的迷人調性，7至8月夜間更有戶外大型演出邀請民眾一起參與。7月24日晚上7時30分將由屏風表演班帶來「水岸仲夏戲劇之夜——三人行不行」的演出；8月14日晚上則舉辦「水岸幸福情人演唱會」，由盧廣仲、李聖傑等實力派歌手熱力演唱。除此之外，在8月29日落幕前，每週都有讓人驚喜連連的演出，包括令人嘖嘖稱奇的魔術表演、歡樂逗趣的小丑雜耍，以及5場夏日星空下的蚊子電影院，播放多部有關人文、生態、環保及社會教育等優質國片，提供遊客在水岸休憩時的影片欣賞。有關臺北親水節的相關資訊可電洽8733-5678或上活動網站 www.2010funwater.com.tw 查詢。

吃喝玩樂 公館應有盡有

到自來水園區玩累了，不妨順道走訪附近的公館商圈，來趟心



臺北親水節為民眾完成在市區戲水消暑的夢想。



公館的餐廳、小吃物美價廉，是大快朵頤的好去處。

滿意足的美食之遊。公館店家林立，各種形態商店應有盡有，尤其是餐廳和小吃店，更是物美價廉，民眾不但可以嘗遍臭豆腐、蚵仔麵線、炒米粉等各種臺灣傳統小吃，也可吃盡泰國、越南、香港及韓國等異國風味料理，有些店家還經常坐無虛席，像是汀州路上的紅豆餅店，只要店門一開，幾乎從早到晚都是大排長龍呢。

在公館除了可大飽口福外，也可逛遍風格多元的服飾店，購買時下流行的服裝和各式飾品，還能到東南亞戲院，看場最新的院線電影；另外，由於公館緊鄰臺灣大學，這一帶大大小小的書店也不少，尤其是誠品書店、金石堂書局、校園書房等，人潮更是絡繹不絕。

戶外噴水區 觀看都市水之舞

「媽媽妳看！噴泉一下子噴出又高又長的水柱，一下子又變成大大的花朵，好漂亮喔！」不少路過貓空纜車動物園站水舞區的

民眾，常可聽到小朋友們拉著爸爸媽媽，對眼前的水柱發出讚歎之聲，動感十足的水舞表演也為氣溫節節高升的盛夏，注入一股輕鬆涼意。

貓纜水舞區坐落在臺北市立動物園西側的空間，搭配貓空纜車動物園站的整體景觀，打造水舞噴泉和階梯式看臺，讓民眾盡情觀賞水舞秀。水舞表演結合了變化多端的流瀑型式，加上聲光音效，令人歎為觀止；入夜後，在不同顏色的燈光襯托下，更顯得七彩奪目。帶著孩子搭乘貓纜的王媽媽說，水舞秀的創意不僅小朋友愛看，連她也忍不住跟著駐足許久，到了夏天感覺特別清涼。

位在南京東路和新生北路交叉口的康樂公園，也有一座親子水霧廣場，只要往公園的最低處走就可抵達，水霧廣場為半圓形，每當水霧噴散時，穿梭其中，全身立即感到清涼有勁、暑氣全消。



BELLAVITA精品百貨前的噴水池為都市注入一股涼意。

除了貓纜水舞區和康樂公園外，在信義商圈裡，BELLAVITA 精品百貨公司的室外綠帶處，也設置了一系列不同大小的噴水池，夜間時，噴泉還會隨著燈光、音樂起舞，對於在商圈購物的民眾而言，行經此地看到水花翩翩，原本疲累的心情，頓時都飛揚了起來。

室內消暑 解熱最in妙招

夏日炙熱難耐，在親水之餘，不妨找間展館悠閒觀賞展覽，不僅可以避暑，還能陶冶性情，感受無盡的藝文之美。

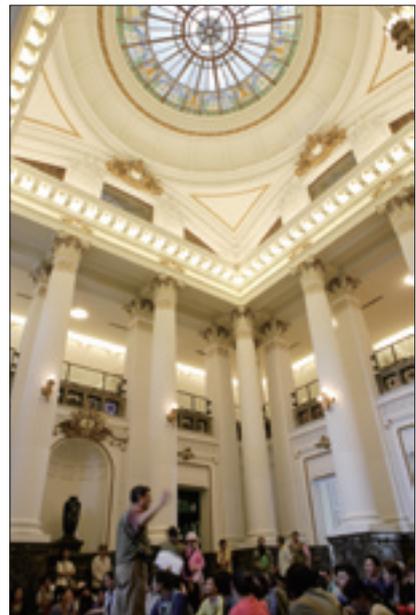
臺北市立美術館從即日起到9月26日舉辦的「馬內到畢卡索——費城美術館經典展」，是今夏重量級的美術饗宴，由美國費城美術館提供珍藏的53件畫作和5件青銅雕塑，民眾不必出國，只要走一趟北美館，即可一覽馬內的《愛

蜜莉·安柏的卡門扮像》、雷諾瓦《勒崗小姐》、莫內的《艾特達的岩門》及畢卡索的《女人與小孩》；本特展需另購票，購票詳情可洽北美館網站：www.tfam.museum。

提供展品的費城美術館擁有200間展覽廳，館藏超過22萬件，這次來臺展出的藝術品，都是經過精挑細選的精彩作品。北美館表示，由於暑假期間人潮眾多，館方也增派許多志工，做好展館維護，尤其夏日氣溫較高，在展館控溫方面，工作人員和志工也會隨時留意及改善。

國立臺灣博物館 遇見太陽之子

夏日裡烈日高照，不妨躲進恆溫、恆濕的博物館中享受片刻清涼。相傳在排灣族的古老傳說中，太陽原本是孤單地掛在天



夏日炙熱難耐，找間展館可以避暑，也能陶冶性情。



臺北當代藝術館揉合了古典與當代藝術的氣氛。



「太陽之子」特展讓民眾對原住民的故事有更深的了解。

上，有一天，卻走到地上來散步，並在大池塘產下了太陽蛋，後來蛋殼破裂，走出一個男嬰，它就是太陽之子，被視為排灣族頭目最早的祖先……。如果你想了解更多的故事，在8月29日前就到國立臺灣博物館，欣賞「太陽之子——當神話傳說遇上排灣族」特展吧！相信觀展之後，對原住民的故事將有更清楚的瞭解。

臺北當代藝術館 來一場仲夏狂歡

想在夏日裡觀看前衛時尚藝術的民眾，臺北當代藝術館從即日起到8月8日舉辦的「仲夏狂歡」葉錦添個展，是不可多得的選擇。出生香港的葉錦添，以電影《臥虎藏龍》榮獲2001年奧斯卡「最佳藝術指導獎」，成為電影史上第一位獲此殊榮的華人藝術家。這次展覽，他以虛構女主角「莉莉」的臺北故事，透過靜態照片、動態影像、雕塑及裝置藝術等，融合當代館的歷史建築空間，呈現出「莉莉」住在都市的不同生活形態。

動物園 變身黑膠的異想世界

8月的盛夏裡，小朋友最愛去的臺北市立動物園，從8月1日到8月29日舉辦「黑膠的異想世界——幸福夏日～動物·音樂」活動。由臺北電臺和動物園攜手合作，在動物園教育中心地下1樓舉行，展出歌名和歌手名字中，與動物相關的黑膠唱片，讓大小朋友頂著烈日、汗流浹背逛完動物園後，還能暫時遠離豔陽曝曬，體驗充滿懷舊韻味的音樂感動。

「說到黑膠唱片，小朋友恐怕是聽都沒聽過，但對爺爺奶奶，甚至是爸爸媽媽來說，過去可是他們聆聽音樂的來源呢！」臺北電臺總監吳適義說，這些展出的黑膠唱片都是電臺之寶，早年電臺都是用黑膠唱片播放音樂，但隨著卡帶及CD陸續誕生，黑膠唱片成了歷史的一部分，而電臺留下數以千張的黑膠唱片，經過整理和歸納後，獲得妥善的保存。這次展出以動物為主題的黑膠唱片，包括國語、兒歌及電影歌曲等，如「小虎隊」的專輯，

以及電影《七匹狼》等主題歌曲。

2大藝術節 暑假最吸睛

以維護生態及保育自然為訴求，今年臺北兒童藝術節為小朋友打造一座充滿驚奇的「童樂花園Kids in Wonderland」，從即日起到8月7日陸續透過各種與自然有關的藝術活動，讓大小朋友重新認識我們生活的環境和居住的城市，並將美學素養深植在孩子的心中；另外，配合暑假期間國小學生戶外活動方案，臺北兒童藝術節規劃了許多優惠措施，除了少數在專業劇場的演出需支付費用外，另有數十場以上的社區展演活動，為親子相處注入一帖清涼劑。

而即將於8月正式開鑼的臺北藝術節，則以「藝漾情迷」為主題，從8月3日到9月12日推出9檔節目，集合了糾結情愛、難捨親情、對偶像的迷戀及對環境的關懷等各種人類情感為題材，適合不同年齡層和藝術需求的觀眾來觀賞。

至於文化局所屬的其他館所也辦理相關活動，包括：市立社教館規劃常態性美術展覽活動，供民眾免費觀賞；以及中山堂管理所受理黃水土「水牛群像」免費導覽等。

想來個洋溢藝術氣息的夏日之旅，記得抽空到社教展館走走，欣賞展覽，或參與各項藝文活動，心靜下來，自然也就感覺不那麼煩躁了呢！

►相關資訊

臺北市立美術館 2595-7656

國立臺灣博物館 2382-2566

臺北當代藝術館 2552-3721

臺北市立動物園 2938-2300

臺北兒童藝術節

2528-9580轉190~199

臺北藝術節

2528-9580轉191~199



臺北兒童藝術節讓美學素養深植孩子們的心中。（圖／臺北首督芭蕾舞團提供）



臺北市立美術館提供市民一個消暑又可親近藝術的場所。（許宜容攝）

呷涼 呷冰

文／李寬心、謝佳伶
攝影／楊志雄

這一季，果然快活！

近年來，生活上揚起極簡風潮，單純、自然成了王道，就連夏季吃冰，也得講究自然與純度。來自大自然的各類新鮮水果，成了冰品最佳素材，就連糖水也在意起純度，水果、糖水成了冰品饕客追逐的重點；而臺灣四季水果產量豐足、種類繁多，像是春天的桃、李、梅，夏天的芒果、荔枝、水蜜桃，秋天的梨、柿、柚子，冬天則以草莓最受歡迎。有些季節性水果經改良後甚至可以全年供應。

冰館變身永康15 重新出發

永康街上以芒果冰著名的冰館，一直是國內外觀光客夏日必訪的甜品重鎮，果鮮、汁香擄獲人心。今年6月，在F&B集團接手後，久違的冰館終於以「永康15」於原址重新開幕，以新鮮、美味的冰品，繼續推廣臺灣水果的鮮甜好滋味！

「永康15」的冰品重視水果新鮮的原汁原味，堅持在30分鐘內



永康15的芒果冰聞名海內外，令觀光客讚不絕口。（王能佑攝）

將新鮮水果冰送到客人嘴裡；未來，也將視季節轉換利用臺灣的時令水果推出各種新產品。招牌芒果冰，選用臺南、屏東香甜的愛文芒果，據店內客人表示：「吃到久違的芒果冰感覺相當幸福，金黃色的芒果看起來視覺滿分，再淋上甜而不膩的煉乳，大口吃下，果香滿溢齒間，超級滿足！」

「永康15」的新鮮水果冰品，不僅讓臺灣果農的技術與辛勞被看見，促進了縣市交流，也成功帶動永康商圈的發展。嘗過了美味可口的小籠包、牛肉麵等主食後，再來碗新鮮的水果冰當飯後甜點，吃下的不只是美味，也等於直接肯定臺灣果農的努力呢！

果粒碩大實在 成都楊桃冰

位在板南線捷運西門站出口旁的成都楊桃冰，以楊桃冰、鳳梨冰和李塩冰等單純口味，一賣40多年，征服無數饕客的味蕾。

店內產品都是以純正手工，將



東南亞冰店的冰品以新鮮水果搭配水果冰淇淋，視覺滿分也增加營養度。

醃漬或煮過的水果加上碎冰和水果原汁就上桌，製作過程單純卻不馬虎。店家選用的水果，從採收步驟就有堅持，以楊桃為例，選用長到半個手掌大就要提前採

收且帶著天然酸香和爽脆口感的青楊桃，一顆顆採摘清洗後，先鹽漬3個月，讓香味濃郁的楊桃汁液釋放出來，再加糖燉煮；另一道鳳梨冰則選用新鮮鳳梨加糖水



細緻的剉冰搭配豐富配料，構成夏天最清涼的味道。

熬煮，吃起來不僅有鳳梨香氣，還嘗得到酸中帶甜的滋味。

在這裡吃冰，最大的享受就是可以吃到肥厚入味的果肉。吃楊桃冰時，先叉起冰涼甜香的醃楊桃細細品嚐，再將有著楊桃原汁的碎冰喝下，甜中帶酸，超解渴！有著兩塊大鳳梨的鳳梨冰，鳳梨甘甜，爽口而不甜膩，簡單又踏實的好味道，輕易就讓人瞬間滿足。

新鮮果香四溢 東南亞冰店

有感於現代人工作壓力大，外食族眾，較少吃到對健康有益的水果，東南亞冰店的老闆靈機一動，構思出以水果冰淇淋搭配新鮮水果的水果冰淇淋刨冰，讓冰品也能增加營養度。

水果冰淇淋是老闆向日籍師傅學習，以新鮮的水果、果汁為素材，製作出一顆顆色澤鮮亮的冰淇淋。新鮮水果以臺灣產地為採買首選，其中水蜜桃來自桃園拉拉山，荔枝是高屏地區的玉荷苞，仙人掌產地在澎湖。目前店裡提供有芒果、草莓、哈密瓜、桑椹、榴槤、奇異果、香蕉、仙人掌、番茄、水蜜桃等15種口味的冰淇淋。

店內冰品的吃法為水果冰淇淋



建中黑砂糖刨冰主打香甜濃郁的黑糖漿，特殊風味讓死忠顧客多年來一路相挺。

搭配新鮮水果，底部再鋪上一層刨冰。其中時下最流行的就是草莓、芒果各半，再加上仙人掌冰淇淋。豔紅色的仙人掌冰淇淋和草莓的紅、芒果的黃，一上桌就讓人眼睛為之一亮，冰淇淋口感清爽不黏膩，搭配上芒果的甜、草莓的酸，層層口感堆起夏天的味道。

另一道綜合三吃，可從店家提供的15種口味冰淇淋和草莓、哈密瓜、香蕉、芒果、奇異果等5種水果中，各選3種，新鮮的水果滋味，搭配吃得出果肉的冰淇淋，

讓人消暑又吃得健康，而且分量實在不小，很適合呼朋引伴，共享夏天清涼滋味。

濃糖漿齒留香 建中黑砂糖刨冰

一味單純的黑糖漿，讓建中黑砂糖刨冰50多年來，吸引死忠顧客來訪從不間斷。

建中黑砂糖刨冰的精髓——香甜濃郁的黑糖漿，是在高溫的情況下長時間熬煮而成，為第一代老闆在日治時代傳承下來的「獨門祕方」。點一碗最有人氣的一號推薦冰品，大紅豆、米苔目、黑糖粉粿等配料鋪在碗上，接著用手搖剉冰機，製作出細緻的刨冰後，就淋上濃郁的黑糖漿；品嚐的時候不妨別急著拌料，先尝尝上層清冰加黑糖漿風味獨特的味道，再感受配料中香Q軟嫩的黑糖粉粿及入口滑順的米苔目。

這家店最大的特色就是「糖不夠、冰不夠，再來加，吃完再回家」。因為「加冰」和「加黑糖漿」都不用加錢，給的分量又不少，每到夏天總是大排長龍，成為建中校區最熱門的店家之一。



龍都冰果室歷久不衰，深受國內外人士的喜愛。

精彩綜合口味 龍都冰果室

離龍山寺步行約5分鐘的龍都冰果室，創立於1920年，超過80年的歷史裡，不僅擄獲許多本地人的心，也有許多日本觀光客在龍山寺參拜後，順道來此品嚐。

龍都冰果室的門口冰櫥裡陳列著多種新鮮水果，點冰枱上的配料琳瑯滿目，一下子不知從何選起時，不妨點道最受歡迎的「八寶冰」。八寶冰的8種配料裡，純手工製的小湯圓，軟嫩卻不失嚼勁，蜜芋頭的口感細緻綿密，甜Q鬆軟，其他配料的大小紅豆、綠豆、花生則燜煮得宜，綿香夠味。還有一道「無敵四寶冰」，任選4道配料後，加上一球口感軟滑的奶酪，搭配刨冰，口感特別。

龍都的冰品歷久不衰，無怪乎店內的一面牆上，貼滿各界名人的留影。品嚐冰品時不妨看看有那些人曾是龍都的座上客，感受老店的獨特魅力。

刀削冰品消暑 辛發亭

蜜豆冰加雪花冰，讓士林夜市附近平安街裡的辛發亭，數十年來成為遊客到士林必嘗的在地口味。

招牌的蜜豆冰以豐盛配料搭配刀削碎冰，再淋上獨門自製的「巴黎香水」，端上桌，清涼甜美的香氣撲鼻而來。大口吃下，有碎冰入口的清脆口感，而紅豆、綠豆、花豆烹煮手法到位，Q軟不爛，再搭配清涼的鳳梨、西瓜，消暑又降火。

另一味雪花冰，是辛發亭在20多年前研發而成。不用一般冰塊，而是另行以牛奶、花生、抹茶、巧克力等原料製成冰磚，再經特殊冰刀刨磨成細緻如棉花般柔軟的雪片冰，入口即化，兼具視覺和味覺的享受。

最受歡迎的「雪山蛻變」，用花生口味的冰磚，細細刨製而成。一層層雪片堆起如金字塔般模樣，灑上多彩的巧克力米，妝



辛發亭的蜜豆冰以豐盛配料搭配刀削碎冰，口感獨特。



龍都冰果室的八寶冰是該店最受歡迎的人氣冰品。

點在黃褐色雪山上。入口香濃的花生令人口齒留香，是辛發亭最具人氣的冰品，一盤掃盡之後，夏天的燥熱也跟著一掃而空了。



層層疊疊的雪片冰是辛發亭於20多年前研發而成。

► 相關資訊

永康15

永康街15號
電話：2321-3367

成都楊桃冰

地址：成都路3號
電話：2381-0309

東南亞冰店

地址：羅斯福路4段136巷12號
電話：8369-2388

建中黑砂糖刨冰

地址：泉州街35號
電話：2305-4750

龍都冰果室

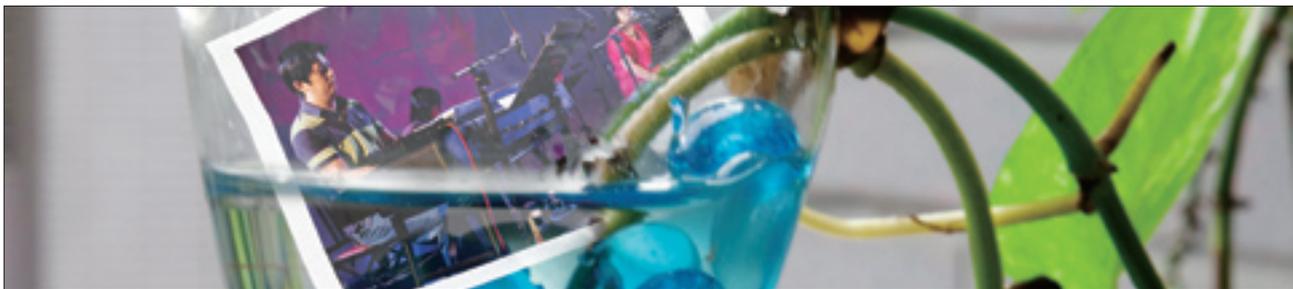
地址：廣州街168號
電話：2308-3223

辛發亭

地址：安平街1號
電話：2882-0206

吃冰小叮嚀

臺北市立聯合醫院中醫門診醫師陳建宏特別建議，有呼吸道過敏、氣喘、易腹瀉或胃酸多、胃十二指腸潰瘍、肥胖或糖尿病者最好不要吃冰，另外在激烈運動後、女性經期時，或正在發育的青少年、敏感性牙齒、牙周疾病、氣血虛弱者也最好少吃為宜。若在炎熱的夏季無上述情形下可吃冰者，則最好注意冰品的乾淨衛生、熱量及人工添加物問題，如此才能在夏天吃得健康。



雷光夏

× 侯志堅

放映機轉出了電影《第36個故事》，也轉出了今年夏天的第一片綠蔭。電影裡的主角朵兒和薔兒經營一家咖啡館，藉著咖啡與客人交換到35個故事，最後決定放掉一切出走，去實踐自己的夢想。

走出戲院後，樹上的蟬好像叫得更賣力了，而那些伴著悠揚琴聲與知性嗓音的電影片段，好像也變得更加清透。這期的《臺北畫刊》遊程，便想試著跳脫按圖索驥的框架，邀請電影配樂的幕後推手雷光夏與侯志堅，分享他們在這座城市創作與生活的點滴，帶你順著感覺聽音辨位，唱遊臺北。

序曲：渾沌裡的一切想像

No.1 當導演蕭雅全決定要拍一部關於臺北的電影時，便找來喜

歡音樂的2個朋友雷光夏和侯志堅負責製作這部電影的原聲帶。在劇本被寫出來前，他們聚在一起漫談對臺北的感覺。雷光夏說：「可是我後來發現，那時聊天的內容根本都沒有用到電影裡，」但不久之後，一個關於咖啡館的故事就寫出來了。

No.2 過了一個冬天和春天，拿到劇本的雷光夏與侯志堅，想進行一次從沒有嘗試過的製作方式：讓音樂與影像同步創作。他們先在工作室約好每週交出一些概念性的東西，可能是一段旋律、一種流動性的創作，同時導演則繼續進行選角、場勘等前置作業。

於是旋律躍出鏡頭，飄散出更多獨立發展的可能，然後揣想在登陸畫面時，激起意想不到的火花。

No.3 電影終於開拍了，雷光

夏和侯志堅依舊沒有與導演密集地討論劇本，反倒是密集地在拍片空間裡穿梭。他們把天馬行空做出來的素材交給導演和演員聽，還把琴搬來現場，蕭雅全一邊導演，侯志堅一邊彈琴，雷光夏就一邊唱歌，劇本成了唯一的共識，彼此都有種默契，好像知道對方在做什麼，但又不是很清楚。

No.4 雷光夏第一次在現場發表主題曲〈她的改變〉，侯志堅才聽過一次旋律，馬上就譜出和弦。「我那時候很生氣，想說怎麼都還沒有開口唱到，整首歌馬上就被彈完了，這首歌的旋律有這麼好抓嗎？」雷光夏的問題得到了促狹回答：「沒錯，難道你不知道嗎？」

「其實是因為聽到自己也很有感覺的東西，就可以一下子做出來的關係，」侯志堅補充，然後



用35個音樂故事，交換你的第36個故事

文／葉景豪 攝影／顏涵正 插畫／蕭雅全

因為電影，音樂的想像得以著床；因為音樂，臺北成了夢不落的遊園地。

他們就加上簡單伴奏錄成Demo，興高采烈地拿去給隔壁的導演和製片聽。

No.5 飾演朵兒的桂綸鎂在聽Demo時，側著頭把眼睛閉起來的認真神情，讓侯志堅印象好深刻：「感覺她好像看到了某些畫面，旁邊頓時安靜下來，她則沉浸在自己的時間裡，看到這一幕，我當下就覺得這樣的音樂對了。」

這段旋律最後配在電影中咖啡館打烊後，朵兒在開車回家的路上，朦朧的夜色以及熟悉的街景從車窗外一格一格閃過。〈她的改變〉彷彿就像是一個什麼東西的轉換與啟動，一個事件的結束，正是另一個事件的開始。

No.6 雷光夏曾懷疑這些簡單旋律的完整性，還好有侯志堅的鼓勵，他們決定先整理出發想的草稿，然後找些身邊認識的朋友或

朋友推薦的樂手，進去錄音室用最真實的原音（acoustic）樂器記錄下來，想不到成果還算令人滿意。

No.7 很多人都想知道他們創作的靈感是怎麼產生的，其實是靠不斷蒐集記憶。當需要寫相關的東西時，將記憶的資料庫打開，畫面就會躍然眼前，喚起那個地方的味道、溫度、還有風的速度，雷光夏說：「我等於用音樂來重建那時的場景，我知道這些再現的東西不會是寫實的，但是寫實的記憶卻極其重要。」

第2章：從朵兒咖啡館啟程

No.8 因為電影，雷光夏和侯志堅開始跟朵兒咖啡館熟識。在這個由拍片場景改裝的咖啡館裡，雷光夏常跟朋友在此聊天，她不太喜歡過於安靜的咖啡館，因為

那會有種不能暢所欲言的壓力，不過理想的咖啡館人也不能太多，滴漏出一點點的喧騰、氳氳出一點點人的味道。

No.9 雷光夏認為如果自己在經營咖啡館，她一定會是個糟糕的老闆，因為每次聽到朵兒咖啡館的服務生跟她說今天客人變少，像是下大雨的時候，她的心裡竟然會升起小小的太陽。

No.10 雷光夏和侯志堅都喜歡用鼻子勝於用舌尖品嚐咖啡，但是朵兒咖啡館的摩卡咖啡，卻是他們一致推薦的好東西。朵兒咖啡館推出的每日甜點中，屬於禮拜四的巧克力布朗尼，疊上可口的香草冰淇淋，如果來不及在冰融化前吃完，不要覺得可惜，因為你將會看到米白色的冰順著盤子的形狀，流成一朵四葉幸運草。

No.11 雷光夏喜歡朵兒咖啡館親切的服務態度，侯志堅則喜歡這



坐落在民生社區的朵兒咖啡館，不但是劇中主要的拍攝場景，更走出電影成為對外營業的咖啡館。

裡的悠閒步調，「每次我來的時候都觀察到客人放鬆的姿勢，就像在家裡一樣自在。」

No.12 喜歡看人的侯志堅，推薦朵兒咖啡館入口右邊的小沙發，坐在那棵畫在牆壁上的彩色大樹下，可以觀察到服務生煮咖啡以及其他客人正在做的事；喜歡大自然的雷光夏，則會選擇坐在左邊中庭最裡面位置，享受被植物以及天光包圍的感覺。侯志堅笑稱：「我喜歡從黑暗望向光明，但她卻選擇從光明望向黑暗。」

No.13 在咖啡館裡聽音樂，雷光夏會想選最近喜歡的一個爵士女歌手Melody Gardot的歌曲，或是巴哈的無伴奏也不錯。侯志堅也會選爵士樂，但卻是Chet Baker那類的風格，頹廢憂鬱但十足浪漫。

第3章：臺北咖啡杯

No.14 西門町的蜜蜂咖啡館，是侯志堅對咖啡館最早的印象，他還記得每次經過那條街，都會看到那些蒸餾咖啡的器具冒出濃濃的咖啡香。雖然不太喝咖啡，可是他卻對咖啡豆的味道很感興趣，「每種咖啡豆散發出的味道都不一樣，像是夏威夷的kona豆，就會有海的味道，而瓜地馬拉山上那種高海拔的豆子，則會有種山的氣息，」如果臺北也有出產自己的咖啡豆，會是什麼味道呢？

No.15 生活在臺北的樂趣，是你常會不小心走進一間不知道為什麼會突然多出來的咖啡館裡，然後點了一杯「咦，還不錯耶」的咖啡。侯志堅就曾在附近閒晃，發現一間感覺很專業的「湛盧咖啡」，除了有各式原裝豆外，店裡煮咖啡的方式也十分講

究，「不騙你，即使連一般的冰咖啡，在這裡也都有超乎想像嚴謹的製作程序。」此外，還有一間以希臘小島命名的咖啡館「米克諾司」，裡面那杯加了酒的愛爾蘭咖啡，香醇濃郁。

No.16 雷光夏的咖啡館記憶，是那間充滿俄羅斯風味、卻搓揉了好幾個世代臺北鄉愁的「明星咖啡館」。俄羅斯式的吊燈與厚厚的沙發，「小時後跟著爸媽一起去時，看著咖啡杯旁附上的奶精罐，我都會覺得如果能一口喝光那神奇的東西該有多好。對了，還有一旁方糖也是，那真是天上來的甜蜜滋味。」

No.17 走進「明星咖啡館」讓人意猶未盡的，還有藝文氣氛。雷光夏回想：「大人們會在那裡聽古典音樂、談藝術，很多出入的人後來都成了名人，像是陳映真、黃春明以及其他的作家、藝



黑夜裡發光的捷運北投站。



鑽出地底的捷運淡水線，豁然開朗。

上了發條的記憶摩天輪，旋轉出浪漫的童年街景。

術家。」幾年前「明星咖啡館」重新開張時，雷光夏還特別回去繞了一回，踏著木階梯走上2樓磨石子的地板，歲月逆時針轉了幾圈。

No.18 或許就在好多年前，一個小女孩在陪父母到「明星咖啡館」喝完咖啡後，開心地走去武昌街排骨大王吃飯時，旁邊坐了一個正在啃排骨的小男生，他剛剛經過西門町一整排的咖啡館。他們都很喜歡音樂，還有這家排骨飯。

第4章：城市遊園車

No.19 因為每次坐捷運時，侯志堅都覺得列車行駛的聲音彷彿就像旋律一樣，伴著流動的街景，如果能再配上衝浪歌手的音樂如 Jack Johnson 或 Jason Mraz 的話，就更像在城市裡滑行了。

雷光夏在捷運上則喜歡聽法

國電子樂團 Air 的專輯《Moon Safari》，「看捷運高架上迷濛的城市風景，或是窗玻璃映照出的臉孔，有種說不出的失速感。」

No.20 捷運木柵線在侯志堅的眼中，有種未來的科幻感，除了能用騰空的視角看城市外，「每次我坐捷運經過復興南路和和平東路的大轉彎時，都有種很奇怪的想法，如果車子沒有減速會怎麼樣？」

No.21 感覺會騰空飛起的，還有捷運北投站，侯志堅說：「尤其晚上經過的時候，就像一個發光的太空艙。」

No.22 在高架的捷運站等車，因為看得到即將進站的列車，所以會有種莫名的期待。侯志堅每次看到上一站列車慢慢開過來時，都會有種預備起跑的感覺，開始算計張望，身體也會自動地注意該到排隊的地方。

No.23 因為高中念的是中正高中，常在圓山、士林一帶遊走，雷光夏對於捷運淡水線情有獨鍾，尤其從民權西路站開往圓山站的那段，列車會從地下浮到路面上來，「不知道為什麼那裡的天空總是開闊，可以看到圓山飯店以及臺北市立美術館，如果夠幸運的話，還會有松山機場起降的飛機從頭上呼嘯而過。天氣晴的傍晚，則可以看到一整片被夕陽染紅的市區。」

第5章：街區摩天輪

No.24 許多觀光客會去的永康街，是侯志堅長大的地方，在他念金華國小的時候，這只是個再平常不過的街區，永康公園則是小朋友下課後的躲避球場。

時間改變了好多東西，卻也留下了一些，「鼎泰豐、永康牛肉



充滿無限可能的西門町電影街交疊著真實與虛幻、主流與街頭，還有過往與未來。

麵依然熱門、廖家牛肉麵的湯頭還是沒變、小時候常去吃的中壢牛家莊也還在，不過有家賣燒餅的腳踏車店不見了、開著賓士到公園旁賣雞腿的攤販媽媽也不見了，還有，以前住學校旁巷子裡的初戀女朋友也搬走了。」

No.25 金華國小旁邊連著一棟消防隊的大樓，在大樓還沒有啟用的時候，侯志堅常偷溜進去，爬到相連的學校體育館裡，去彈奏體育館裡的大鋼琴。直到現在，每次經過那間消防隊和金華國小門口時，他都還會不自覺地往裡面看。

No.26 侯志堅在創作〈心理價值之二〉的輕快旋律時，腦海中閃現小時後在西門町電影街奔跑的畫面，「媽媽常在週末會帶著我們去看電影，一天連看好幾部片，在那個黃牛票仍當道的年代，小孩們都練就了一身排隊買

票的好功夫。」

西門町周邊那些曾經現蹤或至今依舊的景點，如美觀園日本料理、萬國戲院、中華商場、點心世界鍋貼、萬年大樓裡賣日文雜誌的小店與地下美食街的甜不辣、今日百貨裡的飲茶、黔園川菜館、來來百貨、日新戲院樓下的烤雞腿、像螺旋一樣的峨眉停車場……，架構出他五味雜陳的西區記憶，然後放上五線譜。

No.27 幫西門町配樂，如果要抽離一點的話，侯志堅會選坂本龍一的音樂，「可能是源於小時候常在那裡翻日文雜誌的關係」；若是想要貼近當代脈動，則比較像是椎名林檎的音樂，有種混雜的撞擊感。

第6章：自然歷險記

No.28 雷光夏喜歡在陽明山上騎

車或走路，路旁常會看到小心領角鴉、注意動物穿越等告示牌，鳥群不時劃過藍天、臺灣獼猴則吊在樹上，而夢幻湖除了有珍貴的原生水韭，還能遇見藍鵲家族。

No.29 在醞釀電影《第36個故事》的創作靈感時，雷光夏爬上陽明山，耳機裡放的是電影《巴黎我愛你》原聲帶，俯瞰著山下的房子與人，一種溫熱忽然湧起：「很多人常常覺得城市是很疏離的，可是直到那一刻，我才發現好像有種更包容的東西，是個人們生活情感聚集的地方。」

No.30 文化大學後山的夜景，絕對是在臺北戀愛的共同記憶，侯志堅從前也常和女朋友往那裡跑，不過現在有了小孩後，就轉移陣地到位於市區裡的福州山公園了，爬山的記憶也聚焦到小孩身上，「不知道現在的情人坡，



在夢幻湖的草地上，也許野餐、也許躺下來看雲，也許昏沉睡去一會兒。



陽金公路旁的小心動物告示牌，提醒與自然在一起的你，並不寂寞。

很多時候答案就在身邊，只要你繼續往前走，就會發現。（原子映象有限公司提供）

是否還跟以前一樣？」

No.31 侯志堅在臺北空閒的一天：到永和豆漿吃完早餐後，開車離開市區，可能是往內湖或烏來，車上放著布爾格彌勒的鋼琴練習曲，順著節奏平穩呼吸，或乾脆把音響關掉，安靜地聽風唱歌。最後可能會去洗個溫泉，精神飽滿地回臺北。

No.32 雷光夏在臺北空閒的一天：「我會帶著野餐、食物或酒，和家人一起到陽明山國家公園，找一方舒服的草地和綠蔭，躺下來看天上的雲，讓蟬聲包圍，也許昏沈睡去一會兒也好……。」

最終章：擁抱答案

No.33 在電影中飾演薔兒的林辰唏騎著腳踏車穿越民生社區林蔭的那一幕，是侯志堅最喜歡的電

影場景：「陽光灑下來，她的臉上被曬得有點曝光，不過笑的好真誠，似乎想了很久的夢想終於要實現了。而一旁的街景在樹影的交錯下，也變得閃耀動人。」正因為這個城市的擁擠，心境才能變得更寬廣。

No.34 無獨有偶，雷光夏最喜歡的也是這一幕，她舉出歌詞中寫到的「給我，我想要的生活……前方，是一片晴朗星空」對應：「電影中雖然沒有星空，但導演卻把鏡頭往上搖到樹影，捕捉到一種夢想成真的幸福與豁然，」看著電影，讓她不自覺燃起「對，我也要開始追尋什麼」的衝動。

No.35 「答案，靜靜擁抱我」，是另一首主題曲〈第36個故事〉最後一句的歌詞，雷光夏說：「因為有時候我們在追尋時，都不確定答案是什麼詢問自己或周

遭的人，可是有時候你是問不到答案的，但我覺得很妙的是，只要你繼續往前走，就會發現答案了。」

這是雷光夏與朋友一次上山追星的感觸，當天文望遠鏡架起時，她一眼就看到了代表幸運的木星，「那是個遙遠但卻真實存在的東西，而答案好像也和我們一樣被宇宙擁抱著。答案或許就是一種意味、一種祝福、一個準備讓你填入的空格。」

2009年的盛夏到初秋，雷光夏和侯志堅在臺北完成了一張關於臺北的專輯；2010年的夏天正開始，他們想用自己的35個故事與蒸餾出的旋律，陪伴著你出發前行，在秋天來臨之前找到屬於自己、可以與別人分享的第36個故事。



景美集應廟是文山區唯一的一座古蹟寺廟。

景美集應廟

市場裡的三級古蹟

文／宋祖慈 攝影／王能佑



前殿的龍盤石柱十分古樸。

景美集應廟是文山區唯一的一座古蹟寺廟，周邊被景美夜市的攤商圍繞。許多當地人買小吃路過廟口，都會習慣性地停下腳步合掌敬拜。

從臺北市廟宇古蹟的分布來看，景美集應廟已經是最南的一座，它記錄了清代臺北盆地南緣山區的開拓史。早期漢人沿著臺北的母河——淡水河流域建立聚落，並多以守護神奉祀處為中心，閩、粵移民崇拜的媽祖廟、開漳聖王廟、清水祖師廟、保生大帝廟等便是隨著信徒的腳步，最早於清朝在各地建廟，護佑眾生。而自艋舺東邊起一直到古亭、大安、景美、木柵乃至臺北縣的深坑、石碇等地，都為福建泉州安溪人所開墾的。保儀尊王的信仰，也因此被帶到景美。

景美的古早地名曾叫做境尾（又稱楓尾），這個地名的由來便說明清乾隆時期安溪的移民在此地開墾，以此為盡頭；楓尾則

是指瑠公圳的水路經過。地名改成景尾、景美，則是更後來的事了。

保儀尊王是景美拓墾戶高、張、林三姓移民信奉的守護神，咸豐10年高姓家族發起建廟於竹圍內（即今景美國小南側），同治6年遷移到現址重建，占地面積3,594平方公尺。集應廟坐東朝西，背倚景美山、前臨景美溪（早年還是新店溪渡口），風水形勢極佳，前殿柱聯便說：「景山展畫屏脈鍾寶刹千人拜，溪水環玉帶波映華堂萬點光。」只是廟宇早被周邊大樓圍繞，山水地勢不復清晰可見，連廟前配置的戲臺一不留意就可能忽略了。

清代中型廟宇的代表

集應廟的建築結構為兩殿兩廊兩護龍，面寬總寬七開間、殿宇三開間的「七包三」形式，是清同治年間臺灣最常見的寺廟配置。前殿的大紅色木柵欄也是清



前殿門口是其他廟宇現已不常見、清朝風格的紅色木柵欄。



集應廟是地方民眾生活中的一部分。

代傳統做法，許多廟宇重修後，柵欄就消失了，集應廟仍然保留古貌。前殿中央屋脊是高聳華麗的西施脊，也是很顯眼的特色。

前殿中門一對石獅雕刻精細，



前殿中門處石獅雕刻精細。

正面牆堵亦全以石材構成，左右兩邊的身堵與裙堵雕鑿手法不同，很可能是由兩班匠師分別製作。前殿側邊對看堵有一幅刻著人物持旗、球的深浮雕石刻，暗喻著「祈求」。

集應廟經過重修，石刻牆堵上刻有「大正甲子年仲秋修建」，顯示前殿曾於民國13年修葺；檐廊彩繪上題「庚子孟秋之月」，則是民國49年庚子修建時重繪。部分建材在重修時已改為現代材料，但左護龍的石柱上尚留有

「咸豐十年荔月吉旦」的落款，清代與日治大正時期的原物多有保留，是臺北現存清代中型廟宇的代表之一。

保儀尊王與保儀大夫

景美集應廟的特別之處，還在於它兼具原鄉守護信仰及單姓宗祠的雙重功能。河南光州一帶的高、張、林三姓自唐朝末年便奉保儀尊王為守護神，三氏遷往福建安溪時便將香火南遷奉祀，後來又再次隨著後裔移民來到



集應廟的配置為兩殿兩廊兩護龍，是同治年間臺灣寺廟常見形式。



集應廟重修後仍保留古貌。

臺灣。景美集應廟由高氏修建（並一直由高氏家族管理、主持祭禮），當時三姓分別奉祀，高氏分到保儀尊王神像、張姓分到香爐供奉在木柵集應廟，萬隆集應廟則是分到了張巡的妾林夫人像。三姓分家之後，集應廟的香火信仰更為開枝散葉，景美集應廟因而又稱為高氏集應廟，以示區別。

其實三姓集應廟複雜的由來還不只是信奉者家族，連主神保儀尊王都有兩種說法：唐朝安史之亂時死守睢陽的忠臣張巡、許

遠殉國之後，被民間信仰奉為神明，宋朝時封許遠為保儀尊王、張巡為保儀大夫，但這個尊稱的另一種說法則是剛好對調過來。

仔細研究，這個複雜問題還蠻有趣的——是王比較大？還是大夫比較大？兩者聽起來好像有官階之分，然而歷史上總把張巡、許遠相提並論，其實他們二位死前的官階，張巡只是縣令、許遠則是太守，兩人在被圍城之時官階較大的許遠發現張巡比自己更具謀略，於是把指揮權禮讓給了張巡，因此若以戰功來論，張巡為主功。正是「國士無雙雙國士，忠臣不二二忠臣」，兩位將軍是無須論斷高下的。景美地區多奉張巡為保儀尊王、許遠為保儀大夫。

積極管理，活化古蹟功能

集應廟所在的景美街，前身便是景美老街，在清道光年間就形成市集，屬於清代典型街廟配置，可惜老街並沒有留下太多具體痕跡，唯獨景美老居民還會用「頂街」、「下街」這樣的古早叫法。

雖然身處空間侷促的市場之中，景美集應廟仍希望能永續扎根並積極推廣古蹟文化，管委會在建築修復完成之後與中國科技大學合作，藉助學術界力量加強日常管理、解說導覽、防災及社區參與等軟體內容。

中國科技大學閻亞寧教授指出，集應廟是文山區唯一古蹟，與學校又有一層親切的地緣關係，雙方都希望藉此找出維護古蹟的適切方式。臺北市府文化局非常支持集應廟管理維護計畫，並計畫給予經費補

助，因為它落實了古蹟保存，不只是建築修復，還更進一步積極活化，與景美老街的歷史氛圍結合、重新發揮社區功能。

健行、古蹟加美食 豐富景美半日遊

集應廟周邊白天是市場，傍晚便是熱鬧的夜市，許多排隊小吃如水煎包、蚵仔麵線、豆花等老店，深受在地居民的喜愛。廟後方的景美山仙跡岩雖只是市區小郊山（海拔144公尺），卻是俯瞰市景的好位置，新店、中永和、公館及淡水河可以盡收眼底。因為山頂處有塊大石，相傳仙人呂洞賓在上面留下了足跡，所以大家就叫它仙跡岩。

您可以規劃一趟半日遊，先到仙跡岩步道走走，再到集應廟參觀，接著便能胃口大開地享用夜市小吃；別擔心外地人找不到招牌店家，那長長的排隊隊伍非常好認。

►景美集應廟小檔案

地址：景美街37號

電話：2934-8446

古蹟級別：三級古蹟

類別：祠廟

創建年代：清咸豐10年（西元1860年）建造；清同治6年（西元1867年）遷建現址



可規劃集應廟半日遊，先到仙跡岩步道走走，再到集應廟參觀。



PALAIS de CHINE HOTEL

旅行的精彩在這裡發生

君品酒店

文／李寬心 攝影／楊志雄

以旅行為情感主軸，歐式生活態度為展現風格，構築出君品酒店充滿法式風味的旅店空間，藉以傳遞完整的法式文化及美學概念。

從車水馬龍的承德路上，推開君品酒店的大門，都市裡的嘈雜喧囂瞬間消失耳際，挑高的1樓大廳使用燭光般昏黃的燈光，搭配上斑駁的鏡面、樸實的木牆，營造出復古的氛圍，彷彿走進電影場景中的歐洲城堡一樣。

今年5月下旬正式營運的君品酒

店，位於臺北轉運站周邊，是目前承德路一帶，臺北老城區裡最新的星級酒店，由曾獲「亞洲最具影響力設計大獎」的設計師陳瑞憲和雲朗觀光執行長張安平聯手打造，設計重點在於融合東方藝術和西方美學，藉此碰撞出新火花。

法式復古氛圍 引領旅人走入旅行空間

1樓大廳，陳列著2公尺高的駿馬雕像，設計師巧妙地藉著雕像

周邊的皮革座椅、垂墜式布簾，搭配上可以旋轉開闔的橡木窗櫺等，營造出西方賽馬場的感覺，銅質天花板上的水晶燈與鏡子，則反射出整個空間，散發出典型的歐洲風格。

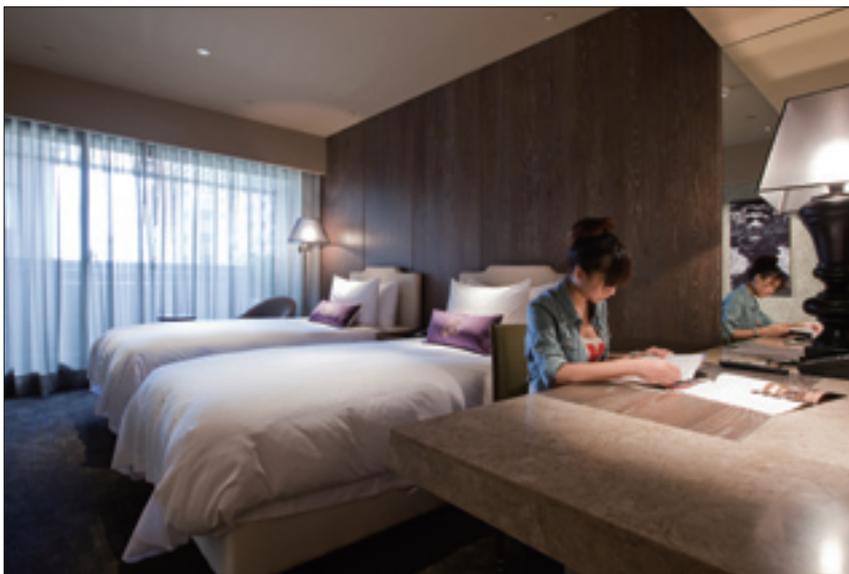
馬，原是人類最早開始使用的交通工具，因為有馬，使「旅行」得以發生，也間接促成旅館業的起點。君品酒店的駿馬雕像是雕塑、是藝術品，也象徵旅行的興起，思古不忘本的象徵。正因為馬之於旅行有著相當特別的



君品酒店的駿馬雕像象徵旅行的起點，是思古不忘本的表徵。



標準級的雅緻客房，將浴室和房間連成一氣，典雅富藝術性。



客房空間溫馨舒適，延續君品酒店的歐風美學概念。

意義，酒店內許多角落都放置有不同的馬藝術品。

與駿馬雕像相對的另一側，則有座與挑高牆面同高的巨大書櫃，書櫃內擺設有西班牙的燭台、中國的青花瓷、地球儀和精裝書，象徵旅途的開始、精彩的旅程，以及旅人無可預知的未來，深刻展現出「旅程」蘊含的深刻意義。

歐式奢華空間

尋求旅途中的精緻生活

無論多精彩的旅行，總有暫歇的時刻，因此舒適的住宿環境，對旅行者來說就相對重要。

離開大廳，搭乘電梯到6樓的接待處，蠟燭狀的壁燈，雖然有點暗，卻能讓人感到溫暖。Check-in櫃檯後方的鏡面上，手工繪製著12款在人類歷史上有著重要意義的錢幣，其中包含中國的秦半兩、西元前12世紀的里底亞王國貨幣和現今最通行的美元貨幣，有種體驗世界歷史的感覺；進入餐廳旁的休息區，吊掛著一幅古董壁毯，根據館方人員分析，應該是凱薩大帝親手為埃及豔后戴上皇冠的情景。遊走君品空間，竟意外有著閱讀故事以及欣賞藝術品的情趣。

這樣的美學概念也延伸到客房，標準級的雅緻客房，將浴室和房間連成一氣。房門一開，圓形的浴缸、地板由典雅石材鋪成，搭配上充滿Art Nouveau（新藝術時代）風格的鏡子，巧妙地利用了洗手台和鏡子分割兩個空間。彷彿回到童年，放學回家第一件事就是洗個舒舒服服的澡。洗臉台上，放置手巾的品字形容器、羊脂白玉般的香皂，和鼻煙壺造型的乳液等備品，也同樣具藝術性。

除了硬體設備，每個房間都配備「虛擬管家」，從電視上可輕易獲得交通、匯率、氣象和世界時間等資訊，還可以透過同一個

遙控器掌控房間的燈光照明，是君品的貼心設計。

細緻飲食講究

環境、氛圍、佳餚缺一不可

6樓接待廳旁，是君品的餐飲區塊。雲軒西餐廳（La Rotisserie）提供的是頂級的燒烤料理，精選如相思木等柴火，讓燒炙的肉香中帶著優雅的木頭香氣。招牌菜「肋眼牛排」，由主廚精心挑選美國牛肉，因其以穀類餵養，吃起來肉質鮮嫩，香甜也沒有草腥味。

搭配南法鄉村料理中相當著名的里昂沙拉，生菜淋上炒得香脆的培根肉丁和醬汁，上頭再擺上熱騰騰的水煮蛋包，以叉子輕輕戳破濃醇的蛋黃緩緩流出，中和並溫潤了其他味道濃重的主菜。

雲軒西餐廳旁的「茶」店，牆上的茶葉罐滿溢淡淡中國風，在這裡點一壺熱茶、搭配法式小點心，浪漫氛圍吸引不少女性在此品茶、留影。

西方法國風加上古樸中國風，創造出君品獨樹一幟的風格；而館內不能忽略的藝術品，更有若一場心靈饗宴，需要時間細細品嚐、玩味。

享受飯店的美味餐點以及舒適設施之餘，也別忘了逛逛周邊特色商街，像年輕人最愛的Q小路商街，物美價廉的捷運地下街。當然，生鮮美食、成衣百貨聚集的城中市場，以及228紀念公園也都是順遊的好地方！

►君品酒店小檔案

地址：承德路1段3號

電話：2181-9999

網址：www.palaisdechinehotel.com

交通方式：捷運臺北車站下車，臺北地下街Y3出口，往承德路方向步行約2~3分鐘。



舒適奢華的客房，提供了旅途中的精緻生活。



君品內的雲軒西餐廳，提供頂級的燒烤料理。



安全的禁忌遊戲 射擊

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
採訪協助／中正運動中心、臺北市射擊協會
示範／李文銘、王上柏

砰！砰！中正運動中心射擊靶場內傳出巨大的槍響劃破雲霄，沒戴耳罩的耳膜瞬間被震得微微發麻。其實，對從小玩冲天炮、大龍炮長大的臺灣人來說，槍聲不足為奇，不同的是，從現場射手持槍專注的態度、姿勢、沈如鉛塊的槍體看來，加上沈穩卻爆發力十足的槍響，你很清楚，這可不是巷口雜貨店買來的玩具槍。資深射擊教練李文銘正色表示：「射擊絕非輕鬆隨意的玩樂，而是一項講求專業、嚴肅的競技。」

體驗真槍實彈的快感

射擊是一項以槍為競賽用具的運動，最早起源於軍事和狩獵。500多年前，北歐斯堪地那維亞半島就興起了逐鹿射擊的遊戲。15世紀末至19世紀初，歐洲曾舉辦過火繩槍射擊等比賽，是現代射擊比賽的雛形。

在1896年第一屆奧林匹克運動會之前，歐洲不少國家便已經成立了射擊協會組織，並相繼舉行過正式比賽；臺灣則受限於施行槍炮彈藥刀械管制條例，直到70年代才正式成立射擊協會，現在，射擊亦是奧運、亞運等國際運動賽事中重要的項目之一。隨著科技發展，射擊用槍已提升為專業競

技用槍枝，大大提升了射擊的準確度、成就感與運動樂趣，樂於參與的玩家也就越來越多了。

槍枝向來是敏感的禁忌，並非一般民眾所能擁有，想要體驗射擊遊戲只有兩種途徑，一是加入射擊協會或學校射擊社團，二是到市民運動中心，由合格教練親自授課。射擊項目依照使用的槍枝分為空氣槍、火槍、散彈槍、移動靶、飛靶射擊等數類，依照槍枝的規格、射擊姿勢、距離、射擊方法和目標的不同，還可細分出更多比賽項目。

限於場地與空間安全上的考量，臺北市中正、南港運動中心射擊場提供的槍枝以空氣步槍、



射擊過程中越能冷靜、穩定，越能準確致勝。

空氣手槍為主，射擊距離則為標準10米，射擊用的標準靶紙由10個靶環構成，從1到10環排列。最外圍靶環為1分，靶心為10分。空氣槍不必填裝火藥，而是利用高壓空氣為動力、擊發子彈的槍枝，雖然較火槍安全性高，卻也絕對禁止帶出射擊場，「一帶出去就違法，要負刑責的。」中正運動中心經理謝忠廷特別提醒。

沒有伴也能痛快玩

手槍、步槍的持槍姿勢訣竅各不相同。手槍為單手握持，虎口、手掌須與槍把密合，3根手指輕輕握住槍托，如過於緊握，擊發時反而容易造成晃動；另一手

置於身側自然下垂，如穿著有口袋的褲裝，可將手插在口袋裡加強身體的平衡穩定。步槍槍管長且重，裝有木托，瞄準時以雙手握槍，槍托抵住肩膀，腮部輕貼木托，如此射擊時晃動小，命中準確度也較高。

李文銘表示，與其他運動項目比起來，射擊運動對體力的要求不高，也幾乎不會有運動傷害，而且沒有性別、體型與年齡限制，因此亞洲選手比較有機會在國際比賽中出頭天。最大的難處在於，身處一片槍聲大作的嘈雜環境中，在持槍緊張的心理作用下，除了全神貫注瞄準靶心，全身部位也得保持標準姿勢：頭、

頸、肩、胸、腹、大腿、小腿緊繃挺直，持槍的手更要維持穩定不顫抖，長時間下來，對於肢體的平衡、協調是很大的考驗。

定、靜、安、穩的運動

為了培訓國際級選手，目前國內每月都會舉辦射擊賽事。臺北市立體育學院國手王上柏便是種子選手之一。他以自身經驗表示，射擊運動不需對手、玩伴，面對的就是槍與靶心，講求定、靜、安、穩，是一種智慧型、技藝型的運動。不明白的人覺得玩槍危險，深諳此道的玩家便明白，越是冷靜、穩定，越能準確致勝，並藉此達到沈澱思考、平



手槍為單手握持，虎口、手掌與槍把密合，3根手指托住槍托。



射擊用的靶紙由10個靶環構成，射中最外圍靶環為1分，靶心為10分。

衡情緒、修身養性的目的。「練槍的孩子不會變壞。」這是射擊界最流行的一句話。

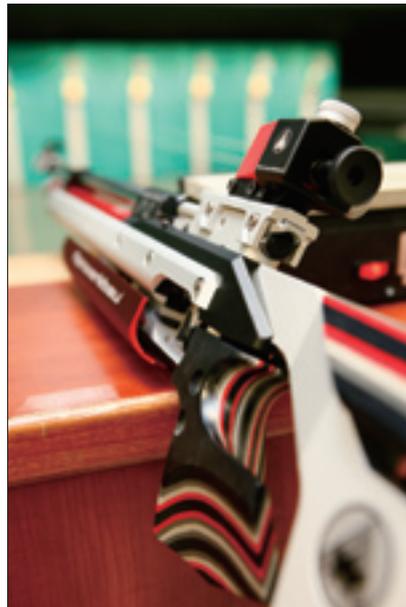
對於玩家來說，具有一定技巧水平的玩家，室內射擊場玩不夠，還可轉往戶外飛靶射擊場，到時候打的不是靶紙，而是不定向移動的泥盤，當擊中泥盤瞬間炸開的那一刻，「命中的感覺超過癮！」李文銘從射手到教練，對於射擊的熱情不減當年。常有人開玩笑地說這群成天拿著槍、盯著標的物不放的玩家「當兵沒當夠」；但也因為是真槍實彈，射擊運動玩起來，往往比BB

彈、漆彈等「類射擊」遊戲更具槍林彈雨的真實感。不須像電影裡《英雄本色》的小馬哥那樣玩命，射擊場的生存遊戲，隨時等你來體驗。

►裝備教室

A.場地

臺北市南港、中正運動中心均設有室內10米射擊場，中正運動中心單次射擊體驗費用為250元，包括槍枝、20發鉛彈與教學費用，南港運動中心首次體驗費用260元，包括槍枝、30發鉛彈、教學費用並核發合格證書。



初學者可利用射擊協會、射擊社團提供的公用槍枝。

B.槍枝

槍枝售價高達10萬元以上，且國內限制嚴格，購買槍枝須向警政機關報備並接受定期檢查，因此初學者可利用射擊協會、射擊社團提供的公槍練習。

C.服裝

以背心類服裝為主，由於射擊活動範圍在上半身，因此服裝須適合槍柄移動與身體自在擺動。

D.運動帽、耳罩與眼鏡

運動帽用以防止物體阻礙到射手視線，有邊或無邊均可。另外，子彈擊發時音量極大，因此耳朵隔音裝備非常重要，任何耳塞、耳罩或類似護耳裝備皆可，但正式比賽時，禁止射手使用有接收功能的護耳裝置。眼鏡對於射擊安全具保護作用，款式、顏色不限，以防碎材質為佳。

►相關資訊

臺北市中正運動中心

www.jjsports.com.tw

臺北市南港運動中心

ngsc.cyc.org.tw

臺北市射擊協會

www.shooting.org.tw

中華民國射擊協會

www.shootingsport.org.tw



〈焦點商圈 1〉

中山大同

區

西區風華再現系列

紐約蘇活在臺北

文／李雪莉 攝影／邱劍英（本篇圖文節選自《天下雜誌》第433期）

獨立，自在，生活感，有態度。

庶民生活的創意，在捷運中山站的方圓1公里內，開枝散葉。
老社區注入新靈魂，小巷裡，轉身間，都是驚喜。

這裡曾是沒有名字的地方，但5年內卻成為個性最鮮明的聚落，臺北最迷人的商圈。

面對南京西路的捷運中山站2號出口，左邊是大同區，右邊是中山區；從南京西路沿捷運帶狀公園走去，直到民生西路，向左或向右，都是驚喜。

捷運中山站方圓1公里，不論

飲食、居住、步行，每個人都在發揮創意，像是大型的庶民創意場。

「米朗琪咖啡店」從早上8點到晚上11點，門前坐滿等待吃鬆餅的人潮；「Galerie Bistro」的戶外庭園，是昭和6年留下的巴洛克式建築，貴婦悠閒吃著法式可麗餅。

「磨菇」和「臺灣好，店」緊

鄰著彼此，打理成無雜質的空間，木條上掛著純棉T恤、帽子和來自臺灣各村落的手感伴手禮。

要時尚，有在地設計師竇騰璜與張李玉菁的概念店、設計雜誌《PPAPER》挖世界流行的生活風格；要靜謐，有陳季敏開設的文化沙龍「Dialogue」，端著陶碗品茶，五感全然放鬆。



就像是庶民創意場的捷運中山站周邊，圖為客人絡繹不絕的米朗琪咖啡店。



追求「上質生活」的美髮沙龍，除了提供個人美，還追求心靈層次。

臺北光點，帶動老記憶

過去，人們對這兒的印象是晶華、老爺酒店、林森北路上的二條通、衣蝶的流行時尚。

但是什麼原因，讓這幾條沒沒無名的巷弄在數年間，成為獨立自在、有生活態度、充滿異國風味的庶民創意生活圈？

2001和2002年，年齡都超過80歲的歷史建築，臺北當代藝術館（MOCA Taipei）和臺北光點開館，被忽略已久的中山大同老建築重回聚光燈下。

5年級的寶騰瓊，永遠記得光點開幕那天，他散步周圍，憶起求學時在華陰街和永樂市場附近

找染料與布料的趣味。因為喜歡這裡的環境，他在光點旁邊的巷子，開了生平第一家獨立服飾店。

寶大協力設計團隊的4位廣告設計師也因緣際會，7年前因光點的牽引，決定在這綠樹老區小巷間，租下一棟屋齡40多年的獨棟老房，自創品牌「磨菇」。

對搞創意工作的人而言，這裡提供足夠的趣味與文化滋養。

磨菇創辦人之一張嘉行，走過許多國家的城市，發覺中山大同區有它的獨特性。他說，這裡是傳統庶民生活的大本營，走到雙連站可以買菜、逛大龍峒孔廟，到中山站則可以看到時尚流行和



老舊建築在文化工作者等的進駐下，獨棟建築變得可親近，裡頭展示著工作者的生命力。圖為在此開設文化沙龍的陳季敏。

光點的藝文氣息。3年前，他更在太原路小巷子裡，發現僅存少見的鉛字活版印刷廠——日星鑄字行。

手工生活感 長出迷人小店

同樣在這裡租下2樓辦公室的出色創意執行長陸承蔚觀察到，這裡最特別的是店面結合studio（工作室）的模式。大家會儘量維持建物的狀態，用一種在處理家的方式改造，「非常手工，非常生活感。」

陳季敏的Dialogue茶店，以土牆的漆法布置牆面，不少家具是由回收老木頭製成，人進來自然放慢腳步，與建築物一起呼吸。

這些人和事，促成了中山大同區成為新興文化聚落，有點像沒落後因藝術家進駐而復興的蘇活區，風格則如日本的南青山，或法國瑪黑區給人的童話式神祕。

打破用都市更新手段改造老區的迷思，這裡自發性長出改變的力量。

臺灣好基金會執行長徐璐認為，都更或開發帶來的是大樓，很難帶來生活內涵的滋潤，老的社區需要靠生活產生的創意，才能長出迷人的小店。

2008年7月才開張的Galerie Bistro，是昭和6年蓋的巴洛克式建築，這棟建物最早的主人劉天祿



貼近庶民生活的趣味及文化，讓搞創意的磨菇團隊選擇在此落腳。

與劉介宙都是國大代表，家族長期居住，子孫移民，房子空了20年。

第五代女主人劉怡利還記得自己在庭院裡騎車的畫面，不願充滿家族記憶的漂亮建築物拆掉改建，2年前決定整修、開店。她保留老磚和石階，種起太曾祖母喜愛的桂花樹。

文化很庶民 庶民很文化

像區內處處可見的九重葛，依著建築物順勢攀爬，這裡的新居民與老在地人開始有了社區意識，稱自己是中山大同區人，來自哪一巷哪一弄。

2009年5月，徐璐集結了幾家個性店，舉辦「左鄰右舍」的活動，把好店從巷弄中請出來在公

園裡擺攤。她們還在2009年10月份出版中山大同社區報，報導在地特色與歷史，讓這裡成為永續的生活圈。

順著歷史的肌理，中山大同老區有了再生的能量，更難得的是，它發展出獨特的性格，肯定文化也能很庶民，庶民也能創造文化。



用一種尊重歷史、建物，不以知識與經驗過度凌駕原有地貌的態度，慢慢吸引更多人靠近，圖為蔡瑞月舞蹈團。



焦點商圈 2

萬華

區 第二代+文化人 重塑艋舺文化

文／盧昭燕 攝影／邱劍英（本篇圖文節選自《天下雜誌》第433期）

剝皮寮有老街、老樹、老文化，深具生活美感。



一年790萬人流的捷運龍山寺站，吸引大量年輕香客；清朝老街剝皮寮去年8月重新開放，一個週末有3千人到訪，萬華區的生猛草根文化，成為一股聚客新力量。

「長這麼大，第一次看到萬華有展覽。」70年次、萬華長大的趙澤曄站在剝皮寮老屋，擔任導覽義工時說。

過去10年，廣州街、康定路和

昆明街包圍的剝皮寮老街，鐵皮圍繞，對外封閉，連當地人都忘了它的存在。

2009年8月底，這個臺北市規模最大、保存最完整的清代街屋區廓重新開啟大門，舉辦當代藝術展覽，現在一個週末有3千人參觀，其中更不乏平日在東區逛街的年輕人，對臺北老人扶養比率最高的萬華區來說，是很大的突破。

拉大來看，整個萬華區也有同樣的命運。封閉的體系，卻藏著最珍貴的寶藏，等著被挖掘。

萬華區平均每戶家庭所得在臺北12個行政區中敬陪末座，可是被政府列為保存古蹟的數量卻是第三名。

這幾年慢慢有人回到老萬華，重新挖掘老城的美，帶進改革新思維。

在地人、開放式的復興策略

「臺北101已經蓋完了，臺北市終於知道世界最高大樓也不過如此，」42歲、東吳大學社會系副教授、剝皮寮計劃主持人劉維公說：「國際城市的競爭，接下來到了下一個階段，比體驗深度、生活美感。」都市更新焦點不再只是東區，萬華因為擁有豐富歷史文化資產，重新躍上舞台。

跳脫過去帶動萬華單點式、一條街的商業促銷，剝皮寮團隊特別請當地老松國小學生繪製地圖，介紹每天生活去處，遊客可以到周記肉粥店吃粥、去龍山寺拜拜、青草巷抓藥、華西街逛夜市。

這種開放式的策略，打破藩籬，動員在地人，連結了萬華過去各自獨立的景點。

為老城區帶來改變的除了外地人，還有萬華第二代。

龍山寺斜對面、廣州街152巷內的古書店莽葛拾遺，兩層樓磚造的老房子內播放著南管音樂。

3年多前，4年級生的莽葛拾遺老闆胡建平在永康街開了第一



萬華藏著許多文化寶藏，過去是封閉的體系，現在重開大門，吸引老少人潮。

家二手書店之後，擴張時沒有到臺、師大書店聚落，反倒選擇回到小時候生活的萬華，「萬華是文化沙漠，除了我們沒有第二家書店。」莽葛拾遺店長林希羽說，胡建平出自對萬華復興的責任感而回來。

獨立書店是觀看城市文化底蘊的指標。林希羽說，雖然經營有些辛苦，「還是有需求，生活在這一區有很多不一樣的人。」

白天會有住在附近的老先生、老太太穿著拖鞋進來挑選日文書、醫療保健、命理書籍；傍晚，到附近夜市逛街的家庭、情侶也會進來參觀。也賣古董的莽葛拾遺，還會吸引附近跳蚤市場三水市場顧客進來。

擔任過剝皮寮、青草巷改造計畫案主持人的臺灣大學建築與城鄉研究所副教授康旻杰說，低調的莽葛拾遺是「民間自發形成的改變，造成小小擾動的開端。」這種方式對改變萬華生猛、草根性十足的社區文化，反而比大張旗鼓蓋大樓的方式還要適合。

龍山寺吸引老少人潮

萬華另一個魅力之處就是龍山寺。

從求子、懷孕要拜的註生娘娘、考試求職拜的文昌帝君，到

求姻緣的月老，一個人一生中的信仰需求都可以在龍山寺被滿足。

走進龍山寺，穿著時髦的年輕人捻香祝禱，鄉土課程老師帶著小學生沿著屋簷一一介紹，更不乏金髮外國人拿著相機捕捉古蹟的畫面。在龍山寺服務超過20年的寺務組長張雪玲說，20年前香客都是老人家，現在有6成都是急速都市化後，競爭壓力大的年輕世代來尋求心靈寄託。

龍山寺聚集人氣的力量，可從捷運流量數字窺之。根據臺北捷運公司統計，2004到2008年捷運各站出站人口流量成長率，龍山寺在68站中排名第二，為36%。龍山寺站每年出站人數近790萬人，是東區忠孝復興站的二分之一。

動態保存，刺激新生

剝皮寮是近年萬華最大的改變，但是有些當地人甚至還沒去看過。康旻杰說，「國外經驗說穿了就是動態保存，留住原來的人，盡量是原來的人做他的事。」

也許萬華復興需要更多新刺激，用在地人接納的方式，產生新力量。



ART

藝術好生活 生活好藝術

文／葉景豪 攝影／王能佑



曾幾何時，臺北人變得愛喝咖啡了，大街上的連鎖咖啡店與小巷裡的特色咖啡館林立，再加上便利商店也賣起現煮的咖啡，「整個城市就是我的咖啡館」的廣告台詞成了再切合不過的註腳。

曾幾何時，臺北人也變得越來越喜歡藝術了，影展中的非主流電影創下主流的口碑與票房，美術館前排隊看展的人潮蜿蜒到好幾個街角之外，臺北好好看系列計畫更在全市廣設公共藝術，讓整座城市成為一座不用門票、又充滿每個人溫度的美術館。

臺北好好看系列八「展現公共藝術·彩繪公有建築」的計畫，就是將臺北市區幾個重要的老舊公有建物，以公共藝術的手法來進行外觀改善，執行內容包括公有建築物美化、都市環境美化和隧道美化等3種類型。美學涵養從無雜質的藝文空間走出來，跨進尋常的生活之中，除了提升市容美感，更希望能為社區再造，注入源源不絕的創意，甚至建構出承載著歷史意義的全新地景。

類型1 公有建物美化

水源市場： 拎著菜籃走進美術館

坐落在羅斯福路上，與臺灣大學當了超過半世紀鄰居的水源市場，從民國42年的木造建築到民國69年的水源市場綜合大樓，見證了公館商圈的發展，也用庶民美食餵飽了好幾個世代的青春。雖然每天人潮依舊，但斑駁的外牆磁磚、紊亂的招牌以及外露的冷氣管線，卻讓水源市場在熙攘的商圈中顯得更加黯淡。

臺北市政府文化局於是邀請享譽國際的以色列動力藝術大師亞科夫·亞剛（Yaacov Agam），耗時1年規劃及5個月的施工，進行一次史無前例的外牆改造，將水源市場泛黃的面貌打造成擁有177種繽紛顏色的公共藝術《水源之心》，這也是全球最大的立體複形畫（Polymorph）。

所謂複形畫，就是從不同的角度欣賞，會看到不一樣圖案的創作，像這次的作品《水源之

心》，從大樓左邊望去，可以看到藍白相間的波浪，若從右邊看去，則有絢爛的彩虹映入眼簾，至於站在大樓正面，漸層的彩虹映照到湛藍的海洋，交織出神奇迷人的視覺饗宴。擅長將時間納入創作元素，再佐以數學精算與色彩搭配的亞剛表示，會有這樣的設計，是想顛覆藝術品只能靜靜觀賞的傳統，讓觀賞者行走到不同視角的互動中，產生更多有趣的意義。

藍天繫著白雲，水藍色的外牆繫著亮麗的色塊，脫胎換骨後的水源市場在今年5月9日重新揭幕，臺北市長郝龍斌在活動上回憶：「當年我還在臺大唸書時，就常在附近散步，那時候的水源市場還不是水泥建築，想不到時



水源市場在臺北好好看系列的改造下，化身色彩繽紛的大型公共藝術。

光飛逝，這棟建築已經陪伴了大家30個年頭，看著它逐漸老舊的硬體外觀，讓我有感觸，因此在上任後，便想藉由臺北好好看系列計畫的推動，讓水源市場煥然一新，重現往日的風華，並成為『公館新世界』的重要地標。」

此外，位於水源市場10樓的觀光劇場以及市場前的陸橋也將陸續整修，從《水源之心》開始，美術館與菜市场開始跨界，欣賞藝術，也開始像上街買菜一樣輕鬆自在。

類型 2 都市環境美化

捷運中山站線型公園： 往藝術館的路上，與藝術相遇

過去搭捷運前往臺北當代藝術館，總要在捷運中山站下車後，從南京西路穿越狹長的線型公園到長安西路，公園裡隆隆作響的捷運機房，讓許多民眾還沒見到震懾人心的藝術創作，就已經被嘈雜的景象震得心煩氣躁，難道，通往藝術的路總是窒礙難行？

這段讓人想加快腳步的路程，在臺北好好看系列計畫的改造下，在去年12月至今年2月間，由臺北當代藝術館邀請4位藝術家，創作了4組共超過10件的公共藝術，包括李億勳的「臺北傳奇」、梁任宏的「也通風也報信」、李明道（Akibo）的「音響機器人BIGPOW」及許唐瑋的「歡迎光臨銀河鐵道車站」，讓這座長約600公尺的小公園擺脫生硬的



會唱歌的音響機器人BIGPOW，逗趣造型吸引民眾目光。



坐落在線型公園的公共藝術作品「臺北傳奇」，以馬賽克磁磚為材料，包括在草地上散步的母雞帶小鴨（左圖），還有在機房牆壁比賽爬高的蝸牛與兔子（右圖）。



自強隧道裡投射的絢麗光影。（許斌攝）

印象，化身為充滿童趣的藝術空間，許多民眾也開始放慢腳步，駐足欣賞這些隱身在樹蔭底下的驚喜。

其中，最熱門的創作是位於線形公園中段的圓形劇場、由Akibo所設計的「音響機器人BIGPOW」，3隻帶著耳機的紅白機器人，其實是一組音響設備，中間的是主唱BIGPOW，左右兩邊分別站著合音天使TWINPOW-L和TWINPOW-R。民眾只要將自己的音樂播放器如MP3或iPod連接到機器人胸前的耳機接頭，就能分享自己喜愛的音樂，而機器人的臉部

也會隨著音樂展現不同的表情，十足逗趣。

不管是會唱歌的機器人或是馬賽克貼成的母雞和小鴨，這些沒有罩上玻璃窗的藝術品，都歡迎每個人去觸摸、使用和留影。原來，生活中的藝術薰陶，早在往藝術館走去的路上，就已經實踐。

類型 3 隧道美化

故宮瑰寶大道自強隧道： 時光隧道裡的柳暗花明

作為全球5大重要知名博物館的

故宮博物院，每年吸引超過200萬的參觀人次，更是外國觀光客指名造訪的重要景點，因此連結故宮周邊的交通樞紐，也成為臺北最受矚目的門面之一，臺北好好看系列於是在去年推出「故宮瑰寶大道計畫——自強隧道美化計畫」，將連接大直與土林的自強隧道換裝，以「蟠龍翔鳳」形塑出故宮最美麗的入口意象。

為了呈現「蟠龍」（大直往士林方向）與「翔鳳」（士林往大直）的隧道意象，這項計畫透過新媒材的運用，將故宮典藏的國寶文物元素妝點在入口上方的紫銅壁，隧道內再分別以戰國、漢、唐、元、清等各朝代的圖騰裝飾拱頂，並加上LED燈光投射，製造出「光之廊」的效果。

隧道內疾駛的車輛依舊，車窗外閃過的不再只是單調的漆面與紛雜的管線，自強隧道永遠都不會是目的地，但卻可能是途中最讓人期待、也最難忘的一幕光景。

►相關資訊

臺北好好看系列計畫網址：
www.beautiful.taipei.gov.tw
洽詢電話：1999轉3501



用美食刻劃生活軌跡
北市府與你共享

「臺北好食光」

文／林虹伶 圖／臺北市商業處提供



花漾好料理之一「野百合的春天」配色清新，令人如沐春風。



美味的料理構成生活中一幕幕幸福片段。（王能佑攝）

記憶一座城市的美好，除了倚靠嘆為觀止的建築、別出心裁的藝文活動以及賞心悅目的自然風光外，最令人魂縈夢繫的，大概就非「美食」莫屬。在嗅覺與味覺的雙重引領下，我們想起與家人同聚的歡樂時光、與同學朋友

的熱鬧聚會，還有與戀人分享的甜蜜時刻；一道用心的料理，不僅可以滿足口腹之慾，還能串起生活中的點點滴滴，令人難忘在這座城市裡無數美好的片段。

而臺北，正是融合各式美饌，足以讓人回味再三的幸福之都。

展現多元美食

「食」尚好餐廳出列

在每個人心中，臺北的美食正像萬花筒般，隨時組合成萬種風情。無論是加入異國元素的特色料理、融合各地手藝的家鄉味，還是獨特的創意小吃，都在大街

臺北畫刊提醒您：飲酒過量，有害健康。



臺北市有許多特殊的主题餐廳，增添用餐情趣。(劉威震攝)

小巷展露它們的「巨星」風采，讓眾人甘願為它們大排長龍、如癡如醉。為了更提升臺北的料理素質，臺北市政府特別舉辦「臺北饗宴——臺北好食光」活動，希望透過嚴謹的評選機制，選拔出臺北獨具特色的「食」尚好餐

廳，將餐飲業推向更高品質的里程碑。

商業處表示，「臺北饗宴——臺北好食光」活動原為臺北市「餐飲品質提升計畫」的一環，以往均為課程訓練形式，輔導業者如何正確營運以提升客源，這次特

別以徵選的模式，不限特殊門檻廣邀店家一同共襄盛舉，並且加入活潑的行銷包裝，號召民眾參與，期待藉由民眾的加入，讓店家瞭解市場上真正的聲音和需求，也讓優秀的店家廣為人知，譜出更深刻的臺北記憶。



「臺北好食光」活動將挑選出精選餐廳，讓臺北美食廣為人知。



透過美食可想起與家人同聚的歡樂時光。(楊志雄攝)



亞太會館精心製作的「牛小排在玫瑰花香醬」，滿足饕客味蕾。



結合鮮蝦與洛神優格的花漾好料理，十分爽口。

6,000好店爭高下 北市餐飲業精銳盡出

本次「食尚好餐廳」活動共有6,013家餐飲店報名，包括五星級飯店、餐飲連鎖集團、知名老店及街角巷弄美味店家均熱烈響應，第1階段面對的就是人氣大考驗，由民眾至官方網站（www.tpefood.com.tw）依據餐廳主題分類投票，為自己喜愛的店家加油，目前上網票選的活動已經截止，選出的500家臺北食尚好餐廳已被賦予「銅饌大賞」的頭銜。第2階段則由美食記者、編輯、餐飲業專家及知名美食部落客書面審核，選出100家進入「銀饌大賞」，經過評審們實地走訪試吃100家餐廳後，預計8月初將精選出50家終極臺北食尚好餐廳，授予「金饌大賞」的榮耀。

擔任本次評審之一的知名美食部落客徐天麟表示，透過這樣的活動，讓他得以品嚐平日可能不太會接觸的料理，感覺相當新

鮮，會全力以赴做好評審工作。「每當吃到一道用心製作的料理時，都會覺得活著真好！」他笑說。去過不少國家大快朵頤的他也認為，融合當地食材、人民智慧甚至是歷史演進的飲食，最能象徵一個地方的生活和精神，一道一道料理也構成了印象中最難忘的風景，有時在國外待久了，還真的會想念起臺北的美食呢！

花漾好料理 挑戰料理美感巔峰

為迎接11月登場的2010臺北國際花卉博覽會，在本次「臺北饗宴——臺北好食光」的年度盛事，還舉辦「花漾好料理」票選活動，目前正招募各方高手展現巧思，不一定要以花入菜，而是結合食材本質與花的概念，做出令人心花怒放的絕妙好菜，目前不少餐飲業者都已推出結合花卉的料理，譬如西華飯店怡園中餐廳的「百花饗宴套餐」、青

葉AoBa臺灣料理餐廳的「野百合的春天」，以及亞太會館的「花博套餐」希望來自各地的國內外觀光客，在花博期間除了可在臺北市欣賞到世界各國的花卉藝術外，還能同時享受兼具視覺、嗅覺與味覺美感的花漾饗宴。

「花漾好料理」票選活動第1階段，將由專業評審針對店家提供的書面資料進行評選，根據擺盤、烹調方式、食材選用、創意等面向，選出100道花漾料理，之後將根據民眾網路票選結果，精選15道別出心裁且最能代表臺北特色之花漾料理。入選百大料理的店家，將有機會參與壓軸活動「花漾年華上菜秀」，讓民眾一賞其風采。

►相關資訊

「臺北饗宴——臺北好食光」網站：www.tpefood.com.tw



下過午後雷陣雨的傍晚，南京東路、敦化北路口一如往常的車水馬龍，臺北小巨蛋前出現了一個綁著金色絲帶的紫紅色大盒子，路經的上班族好奇駐足、背著書包的學生也探頭張望，忽然，這個奇怪的大盒子打開了，在白煙後走出來一隻綠色的機器人，頭上長著兩片葉子，歪著頭打量著這個花花世界，然後在眾人的注視下揮了揮手，靦腆的笑了。

他的名字叫做「香草寶貝」，來自距離地球10萬光年的賈司古古星球，在這顆靠著色彩產生能量的星球上，因為長期的環境污染，讓整個國度變得黑白虛弱，為了尋求淨化來延續生命，星球上的居民必須離開家鄉，到宇宙上其他星球尋找更多花朵，並將種子帶回栽種，用花開綻放的各種顏色重新灌溉家園。聽聞臺北市要辦一場轟動全宇宙的園藝盛會，「香草寶貝」特地來到這裡展開探尋之旅，著陸在和太空梭長得很像的臺北小巨蛋旁。

友善好客的臺北人，馬上請到2010臺北國際花卉博覽會的親善大使周杰倫，幫這位從外星來的朋友取了「香草寶貝」這個清新又



以香草寶貝之名 引領臺北跨時代

專訪花博親善大使 周杰倫

文／葉景豪

響亮的名字，周杰倫說：「我希望小朋友看到他時，就像聽到音樂一樣，感到很開心。」

其實，「香草寶貝」是由財團法人精密機械研究發展中心（PMC）以及浩漢設計為花博量身打造的專屬機器人，展現出臺灣高科技的成就，未來花博會開幕後，他將住在舞蝶館裡與遊客互動，傳達「愛護地球」的環保主題。

用音樂跨越時代，行銷臺北

從臺北出發的創作歌手周杰倫，早已成為華人社會最具代表性的音樂圖騰，不但跨足影視領域表現亮眼，今年更以品牌經營被美國商業雜誌《Fast Company》肯定，獲選為全球百大創意人士。

嘗試越來越多元的周杰倫，用音樂開啟了許多跨界的可能，從他開始，東方詩詞跨越到西方節奏變成一種時興；也是從他開始，音樂的概念從抽象旋律跨越到具體畫面可以一氣呵成；這次，他想要跨越的目標，是臺北的過去與未來。

「我想藉由自己的音樂，讓大家看到更多臺北的美麗，」周杰倫表示，「臺北迷人之處，在於成功地將新與舊融合，擁有許多跨越時間的故事，常常有些好久不見的地方，再次看到時，都會發現不同的驚喜。」像是這次新專輯《跨時代》中的主打歌〈雨下一整晚〉，就是透過臺北市政府的協助，在知名的歷史建築臺北賓館內取景，展現出30年代的復古風華，「老實說，我第一次從圍牆外面看到臺北賓館的時候，就覺得這棟房子拍起來一定很美，不過以前都只能在圍牆外面看，根本不可能爬進去，更不會想到能在裡面拍MV。」

重新開啟 好久不見的城市之美

因為市府的協調，有109年歷史的臺北賓館終於首度開放拍攝，



周杰倫與香草寶貝一同邀請民眾參加花博會。（顏涵正攝）

也為城市行銷開拓出更寬廣的格局。臺北市長郝龍斌特別打了一把「城市之鑰」給周杰倫，希望「周董可以用這把城市之鑰，打開臺北所有場館的大門，發掘更多的城市魅力，與臺北一同躍上世界舞台。」

周杰倫說：「有了這把鑰匙，就像開了整個藝術的大門，受益的絕對不是只有我，還有更多想將臺北入鏡的創作人。只要臺北被拍的越多，就會有越多的人喜歡這個地方，屬於臺北的經典畫面也會一直流傳下去。」

為了讓全世界看見臺北的繽紛，周杰倫也特別邀請「香草寶貝」擔綱這次為花博所創作的推廣曲〈好久不見〉MV主角，而臺北許多知名的景點也成為恰如其分的背景，例如捷運文湖線旁的美麗華摩天輪、從華視停機棚瞭望的市區與臺北101大樓、剛換上公共藝術新裝的水源市場，當然，將在今年11月花博會登場的花博場館也在這部MV中搶先入鏡，包括男主角討女友歡心的流行館、「香草寶貝」跳舞鼓勵男主角的舞蝶館，還有男女朋友復合後相摟著看飛機的新生三館，都在輕快的旋律與簡單的爱情故事間，交織出這座城市點點浪漫。



在老空間裡注入文創新意的華山創意園區。（王能佑攝）

不只是畫面 身歷其境真實感動

將臺北的美麗珍藏在MV之後，周杰倫希望「以後不是只用影像來回憶，而是可以身歷其境的感受體驗，將過去一直存在的古蹟妥善維護，讓未來的子孫看到我們的生活環境時，會有種生長在這裡真好的認同。」他接著舉例，「我覺得華山創意園區就是個不錯的典範，不破壞舊有的外觀，卻引入創意的新開發，不論是舉辦地下樂團的演唱會或是藝術展覽都十分精彩，而我也常在週末時去那裡尋找靈感。」

或許，正是那種跨越古今、翻轉東西的包容與活力，讓臺北培養出周杰倫這般的創意人才，而年底的花博會，周杰倫也將以「香草寶貝」之名，引領出臺北的軟硬實力，用好久不見、就在身邊的感動，跨越到下個想像無限的時代。



為迎接花博到來，臺北各處都綻放出美麗的力量。



用精湛的花藝創造一場極致的視覺饗宴。

臺北國際花卉博覽會

花招百出 用花藝爭艷

文字整理／謝佳伶 圖片／花博營運總部

隨著夏日的來臨，陣陣蟬鳴不絕於耳，距離年度盛事——2010臺北國際花卉博覽會腳步的接近，各大展館及籌備也陸續就定位，美麗的力量蓄勢待發。在這場國際盛會中，最令人期待的莫過於臺北花博最大的國際級花藝賽事「洲際盃花藝競賽」，將於今年10

月9日至13日舉行全國盃決賽，用美麗的花卉和精湛的技术震撼你的感官。

好手過招 創意盡情揮灑

「洲際盃花藝競賽」系列活動分為3個部份，國內花藝好手必須先由「全國盃花藝競賽」初賽脫

穎而出晉級決賽，決賽前3名得主才能代表臺灣進軍國際級的「洲際盃花藝競賽」，站上國際舞台，與世界各地頂尖花藝高手互相交流、競爭，總冠軍還能獲得獎金新臺幣10萬元。

臺北市政府已於今年5月16日舉辦「全國盃花藝競賽」初賽，吸引了一百多位對花藝有滿腔熱血的民眾參與；其中，歷屆花藝冠軍、廣告演員「開喜婆婆」以及年僅19歲的少年也在參賽者行列中，各路人馬「花」招百出，現場戰況激烈，經評審仔細地評比後，僅有20名優勝者進入決賽，入選難度更勝以往。

初賽勝出的20名優勝者，將於今年10月9日至13日於花博展館——爭艷館進行決賽。位於中山足



「爭艷館」整體外觀造型以跳動的花卉為主題，浮雕般的花瓣圖案從牆面延伸到天花板。(王能佑攝)

球場的「爭艷館」，以「競花藝術」為主題，花博展出期間，爭艷館將舉辦7項競賽、9項主題特展，讓參觀民眾能親眼目睹千萬花朵同時爭奇鬥艷的畫面，精采絕倫。

爭奇鬥艷 極致視覺饗宴

利用中山足球場改裝的花博展館「爭艷館」，善用原有設施、空間，結合環保科技概念，打造一座國際室內花藝花卉及園藝的競賽空間；整體外觀造型，設計成像是花瓣造型雨遮及半戶外的走道，以跳動的花卉為概念，浮雕般的花瓣圖案從牆面延伸到天花板，展現出主展館的趣味還有氣勢。除美化外觀、裝修內外部外，更增加外部夜間燈光照明設計，使「爭艷館」建築外觀更具特色；白天，可欣賞絢麗繽紛的花海，夜晚，也能沉浸於一場光之饗宴。另外，在場館東側看台，布置成七色彩虹般的花田，而中央球場部分則為國際花藝競

賽場地，帶給您新奇、多元的視覺享受。

除了花卉競賽，爭艷館也將精心安排多項主題特展，包括「觀花植物特展」，以中秋為主題，融合花、月、影、聲、舞；「花姿秋色特展」，融入文學意境，展示中式、日式、法式、英式詩情意涵；「年宵花特展」，以中華花藝表現年節、元宵主題，呈現新春吉祥、喜慶的熱鬧與繁華；「舒活、樂活特展」，營造「禪、風水」，與玄學連結，紓解壓力，灌注美學能量；「花舞未來」，規劃新興花卉，利用「觀色、聞香、品味」3種方式，運用大型花藝設計及新品種展示，藉花之視覺與嗅覺，感動人心；「2011臺灣國際蘭展」，預計可同時展出將近1,000品種、珍稀奇特的蘭花，為世界3大蘭展之一，臺灣在國際上大放異彩的蝴蝶蘭及特有品種「臺灣阿嬤」，都將展現在世人眼前。

此外，「植物夢工廠特展」，

採用立體化栽培空間，穿越奇絕的光影，表現未來美感。「臺灣國際生物大展」，將展現臺灣高超的農業生物科技與臺灣生技研發成果，與世界生物科技交流。「2011臺北國際花卉展」則傳達綠色環保生態理念，結合園藝思維與科技手法，採用環保素材，創造出美麗風華。

壓軸的「洲際盃花藝競賽」將於明年3月19日至27日，於舞蝶館舉行，比賽作品將於爭艷館展出；這場國際級的花藝競賽以比照國際園藝生產者協會（AIPH）之規定，堪稱花藝界的奧林匹克，絕對是臺灣花藝產業與世界接軌的最佳平台，不但可以對外分享臺灣花藝的成功經驗，也可以持續地為國內注入最新的國際觀點，促進國內外同業交流。從初賽、決賽一路過關斬將的花藝高手，即將在這場高規格的比賽中為臺灣爭光，在2010臺北國際花卉博覽會「爭奇鬥艷」，創造一場極致的視覺饗宴。



沒有根的包袱

符宏征

導

文／邱孟嫻 攝影／王能佑

處海闊天空

「我到臺北念大學的那一年，正是解嚴第一年，當時社會上對於各種思潮、來自四面八方的文化，那種渴望與需求，就像海綿吸水般，再多都不夠。」馬華導演暨動見体劇團藝術總監符宏征雙眼發亮地回想當年的社會氣氛，「整個社會的性格，從傳統、壓抑，轉變為大膽追求，也

開始關心藝術等軟實力。」

自己的父母與兄姐對於國樂、現代舞、話劇、相聲、合唱等藝術領域，均有相當程度的涉獵與成就。成長於充滿藝術氛圍的家庭中，讓符宏征中學時就知道自己日後的方向。臺大中文系畢業後，在家人的了解與支持下，符宏征決定留在臺北發展。「即便

現在，家鄉馬來西亞與臺北相較之下，臺北仍然具備較為充足的藝術養分與發展空間。」符宏征表示。「我對馬來西亞，沒有民族主義式的牽掛。國家的根是虛幻的，親友的根才是真實的。我是根據親友盤根錯節的生活去對照、思考家鄉與臺北的文化及社會，這樣的關係隨著離開家鄉越

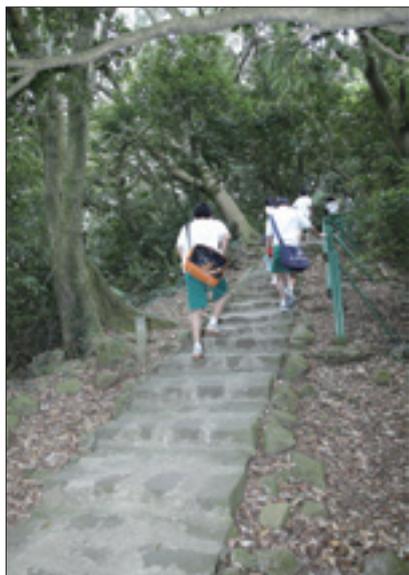
久，越加深厚。」

「對我而言，藝術就是根，人性就是根，跳脫『國家之根』的狹隘執念，在創作的道路上更能海闊天空。」符宏征自認為不是個喜歡鑽牛角尖的人，可以大膽的接不同的案子，有能力也全力讓自己做什麼就像什麼。

曾受邀至法國亞維儂、香港、新加坡、上海、北京、臺北兩廳院等許多國內外藝術節演出，並獲得許多獎項的符宏征導演，也提到了國內中小型劇團的難處。

「歐美地區的藝術市場與人文涵養已臻成熟，可以靠著演出或巡演的票房收入負擔劇團營運及製作演出的成本。相較之下臺灣的藝術欣賞人口集中在臺北，演出或巡演的票房收入無法攤平成本，劇團在經營上非常辛苦。此外劇場大小兩極化也是瓶頸之一，大的如兩廳院，小的不到兩百個座位，沒有中型的劇場可供創作發表。這樣不但限制了劇本的場景設計，也讓小型劇團欠缺過渡場地來掌握大型劇場的操練。」

符宏征擅用音樂、舞蹈與肢體情緒，表達劇作與人物的內在情感，創造出令人大開眼界的戲劇效果。而在他眾多的戲劇元素中，又特別偏好「水」，觀眾



綠意盈眼的陽明山，是符宏征休閒的好去處。



群山環繞的臺北，擁有怡人的漫步空間。



符宏征透過各式運動，描繪現代人的生活百態與心靈困境。（王閔亘攝）

在他許多作品中都能看到水的意象與運用，這來自於他年少時放學後與同學到海邊玩水的美好記憶。談及創作靈感的來源，「除了自己努力想觀照的事物之外，生活中的任何點點滴滴都是創作的源頭。」

如同許多全心獻身藝術者無意於吃喝玩樂，符宏征導演在臺北多年，選擇河岸風光優美的淡水作為落腳的居處。每日繁忙的工作後，沿著洲美快速道路與大度路返家，眼見都市高樓逐漸轉換為市郊景色，有助於沉澱心緒。稍得空閒時，符宏征喜歡運動、開車往好山好水的戶外走，像是綠意盈眼的陽明山、北投與新北

投一帶，家鄉的親友來訪，也會帶他們領略臺北的自然之美。

對於臺北市，符宏征認為，「臺北的生活很方便，但走路的文化與國外對照之下仍顯得不足。行人在自己的城市應享有走起路來安全又舒服的路權，除此之外，更待我們一起創造更多富涵人文視覺特性的空間。」

路權，代表的不只是路權，更是文化意象的改變。在臺北市政府「路平專案」的努力下，期待臺北市民與所有來到臺北的訪客，都能享有更棒、更美好的行路文化。

▶ 動見体劇團部落格：

www.wretch.cc/blog/dongjianti



夏花 與 綠蔭

陽明山花卉試驗中心風景正好

文／黃星若 攝影／王能佑

強烈的陽光、燠熱的空氣，伴隨著7月一同來臨，一陣蟬鳴聲喚醒了昏昏欲睡的午後，夏天就突然這麼兜頭而下。可千萬別只宅在冷氣房中，或狂灌冰水降溫，陽明山上的花卉試驗中心提供了一大片綠蔭，讓民眾在炎夏中找到一個消暑的好去處。

白千層夾道 美麗迎賓

由仰德大道進入花卉試驗中心，首先映入眼簾的，是整排蒼勁鬱鬱的白千層大道，沿著美麗步道前進，每逢夏季盛開的紫

嬌花及繡球花，以嬌豔的外貌向我們招手，為炎夏增添一抹浪漫；而香草區中的鼠尾草、迷迭香與薄荷等，讓我們在視覺與嗅覺上雙雙得到享受；林蔭下生氣盎然的麥門冬與沿階草等觀葉植物，搭配亮麗的季節性草花，如夏堇、繁星花和美女櫻等，點綴出豐富的園區景觀。

陽明山花卉試驗中心位於陽明山區仰德大道4段上，接近文化大學，主園區占地約4公頃餘，原為臺灣省農業試驗所山仔后工作站，早期以研究柑橘等果樹為

主，因風土條件非常適合低海拔溫帶花木的培植，自民國38年開始從事茶花、杜鵑的品種收集、馴化及栽培技術改進等相關研究試驗工作，歷史悠久。

為配合臺北市政府「打造臺北市為國際綠化城市，向世界級首都邁進」的綠化政策，花卉試驗中心將園區規劃為不同的主題花木區域，並依季節性籌劃各項園藝展覽活動；目前花卉試驗中心規劃有主題茶花區、香草區、香花區、原生杜鵑區、楓樹區、針葉樹區、吉野櫻區、水生植物



陽明山花卉試驗中心各花卉展區，隨著季節變換依序展現不同的風情。



園區內隨處可見各種科別的植物，是喜愛研究花樹植物者的天堂。

區、蕨類海棠溫室及多肉植物溫室等12個主題區，在不同的季節依序展現不同的風情，提供四季變化之美的喜悅。

該中心由北市府公園路燈工程處管理，並於民國92年開放民眾參觀，將園區長期經營栽培及試驗研究結果公開展示，園區內並設有自導式植物解說牌，除能擴大綠美化工作的深度及廣度之外，並具有推廣與教育的功能。

四時花卉展 花香入懷

事實上，花卉試驗中心隨著季節轉換依序展現不同的風情，提供不同的視覺享受，讓民眾感受季節更替的美感，春天裡的櫻花、茶花、杜鵑、楓樹媽紅嫩芽、鶴頂蘭、鐵炮百合、香花植物；夏季的皋月杜鵑、水生植物、百子蓮、多肉植物；秋天有槭與楓紅、銀杏、香草植物；冬季則有茶梅、茶花，以及溫室裡的蕨類。一年四季最具代表性的花卉在這裡都可以看到。

而除了季節性景觀花卉的栽

種之外，園區內更隨處可見許多各種科別的植物，對於喜愛研究花樹植物的人來說，絕對是個天堂。

當遊客走累了，可以在水生植物區前廣場的椅子小憩，欣賞各色睡蓮和各式水生植物的美，並可就近觀察各種水棲昆蟲如蜻蜒、豆娘、水黽等，更可遠眺山巒疊嶂的七星山，用心體會大自然的奧妙。

展覽館則會依照時令，舉辦各項主題花卉展覽及市民綠化講座，有時還會免費提供花苗和樹



悠閒地坐在椅子上小憩，觀賞水生植物區的睡蓮。



夏花與綠蔭，陽明山花卉試驗中心風景正好。

苗。民眾在前往園區之前，不妨先以電話查詢當月有哪些活動，再安排行程。

茶花比嬌豔 發現幸福

園區內最著名的，就是隨處可見原株原地栽培而逾60年的珍貴老茶樹，每年的11月到翌年的4月是茶花的花季，各色及各品種的茶花交織成浪漫的美景。而自民國93年起，花卉試驗中心總會在每年的1、2月固定舉辦「臺北茶花展」，展覽館並有珍貴茶花盆景展示，是無數愛花朋友們不容錯

過的賞花盛事。而在尋訪茶花之際，這裡在春天還有整片的吉野櫻，綻放了滿樹的粉紅花朵，與茶花爭奇鬥豔，謀殺了不少遊客底片。

儘管在櫻花、茶花謝下嫣紅花姿的季節，夾道的楊桐樹與白千層樹下，以季節性花草所刻劃出的各式風情，以及園區中枕木與黃色鵝卵石所構築成的步道，依舊令人驚艷不已、心曠神怡，可讓民眾輕鬆漫遊。

花卉試驗中心提供各種不同角度的美，是遊客及新人婚紗照熱

門的取景點，不管何時，園內總可見到許多新人前來拍婚紗，扶疏的草木及繽紛的花朵，為笑靨如花的新人們見證幸福，園內四季皆可見的愛情花，也彷彿為有情人終成眷屬獻上祝福。

空氣中瀰漫著淡淡花香，用力深呼吸，吐掉胸中的鬱悶，吸進遠離塵囂的寧靜與愜意。雖然7月艷陽方炙，但在天然的屏障樹蔭下，穿透下來的僅剩暖和的餘溫，陽光剛好，心情正好。

快穿上你最舒適的夏裝，套上心愛的休閒鞋，拿起相機，走趟陽明山花卉試驗中心吧！讓夏花與綠蔭，將今年夏季的回憶妝點得絢爛繽紛、精彩非凡。

► 相關資訊

地址：仰德大道4段175巷32號

開放時間：

週一到週日 08:00~17:00

聯絡電話：2861-6361

交通方式：聯營公車260、小15、303或搭乘捷運至劍潭站轉紅5至山仔后派出所站下車，也可搭乘假日休閒公車109、111至文化大學站，往加油站方向走，即可到達花卉試驗中心。



陽明山花卉試驗中心是拍婚紗照的熱門取景點。



捷運南港站

繪本・車站

文／周純慧 圖／楊志雄

你也一起閱讀嗎？報上刊著什麼樣的消息，令你深鎖起眉頭？你呢？雜誌上又登載了些什麼樣的資訊，令你如此專注神迷？

列車就要進站，都城裡忙碌的人們總是最懂得把握時間的，候車時也好，乘車時也行，許多零碎而單一的片段，總能聚湊成一個完整的項目，像是看完一份報紙，或是讀完一本小書。就如同這車站裡不再單調的瑣瑣版壁磚一般，集合著不同的人物、不同的故事，來自不同書本裡的各個主角，重新組合成一個又一個鮮明而獨立的場景，日日與來來往往的人潮，形成天天不一樣的即興演出，跨越過去，穿越現在，以及我們所可想像的那一段未來。

列車已經進站，人群分別自不同的車站擠進同一個車廂，再各自分散尋找屬於自己的那個出口。色彩斑斕的這場畫作盛宴，就像是旅途中，一段繽紛亮麗的夢境與理想，隨著列車載來許多期待，同時也載運著城市裡許許多多的無限想望。

蒙特婁 Montréal

堆疊，文化的層次

文·攝影／李增國



古樸與創意並陳，這就是蒙特婁。

加拿大蒙特婁對不少臺灣人而言大概很遙遠，但是蒙特婁的驕傲——太陽馬戲團和歌手席琳狄翁，卻是讓人一點都不陌生。這座位於紐約以北5個小時車程的島嶼城市，就像是較為溫和、友善的紐約市，沒有大蘋果的傲慢和不適，卻同樣多元包容、堆疊著豐富的文化層次，讓人可以輕易感受悠閒自在的氣氛。

七彩變化的城市

回想起曾經在蒙特婁美術館看到一幅抽象畫，七彩的塗料一塊塊塗滿整張油畫，當我第一眼看見時，直覺這幅畫就像是蒙特婁多元的種族和文化，豐富多彩。

蒙特婁是個民族融合、聚集而成的城市。17世紀法國移民建立起當地的基礎設施和文化經貿，讓蒙特婁成為當時北美重要的毛皮交易和商業中心。18世紀英國取而代之成為新的殖民者，發展出更為輝煌的經濟文化基礎，在這些歷史因素下，成就蒙特婁現今以法、英文化為主的城市面貌，也是世界最大的雙語城市。

也由於其位處北美河港貿易中心，不斷吸引大批的歐洲移民，帶來歐洲豐富而多元的文化。因為這種創新和開拓的精神，以及尋求開放、自由和新氣象的背景，讓來自世界各個角落，不同膚色的人種可以和諧地相處在一

起。不論是愛爾蘭、義大利、猶太、或希臘、中國、越南，幾乎全世界的文化都在此成長交流。

移民的文化更是直接反映在生活型態上，例如Saint Laurent Boulevard街道就是以販賣各國商品的店家和異國料理的餐廳而聞名，因此同一條街上可能就有說著希臘語、葡萄牙語、波蘭語、越南語等不同語言的人，蒙特婁就是這樣，溫柔地吸納、接待著來自世界各個角落，多元的文化。

多元，何嘗不是臺北市的一大特點，在迪化街體會濃濃的閩南風情、義民祭感受客家精神、凱達格蘭文化館展現原住民藝術文



每到假日，蒙特婁滿是來自各地的遊客和街頭藝人表演，氣氛歡樂。

化、外省人帶來各省風土民情、還有新住民的母國文化和師大商圈的異國風味。臺北歷經不同年代移民浪潮的洗禮，匯流為一個富有同理心和包容力的城市，讓其國際城市的視野更加寬廣。

彩虹旗自由飄揚

從2000年起，臺北的街頭揚起了彩虹旗，舉辦全亞洲第一個由政府支持的同志公民運動——「臺北同玩節」，讓長久以來受到漠視的同志議題，得到更多的關注和認同。在蒙特婁，同志文化更是城市旅遊的特色，因此不論你是同志與否，要體驗蒙特婁的開放和樂趣，就必須親自感受這道彩



新奇之外又深富歷史層次，讓蒙特婁如此迷人。

虹的魅力，它就像是進入繽紛領域的一道界線。

蒙特婁是繼舊金山之後，北美洲最自由奔放的同志城市，每年數以萬計來自世界各地的遊客和同志，紛紛湧入體驗開放的城市氛圍。同志文化主要集中在The Village區，各式主題酒吧、時髦的餐廳、狂放的夜生活、數不清的Night Club派對，還有同志影展和各種藝術活動。每年從新年開始不間斷的主題派對、化裝舞會和同志大遊行，更是吸睛的焦點。

同志文化已是蒙特婁獨特的群聚文化和生活方式。因此在The Village時常可看見光著上衣秀出結實肌肉的型男走在路上，隨處可見象徵同志文化的彩虹旗，及牆上大型的彩虹緞帶塗鴉，這種開放精神，不斷吸引數以萬計來自全世界的同志移居於此。

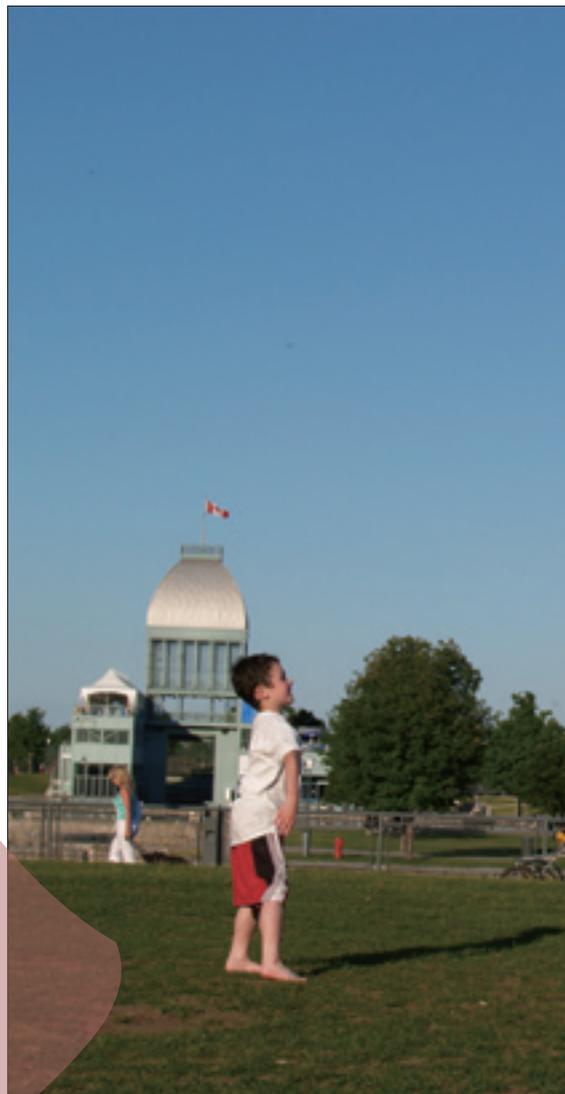
穿越懷舊時空的舊城區

狹隘古樸的巷弄、腳下的鵝卵石步道和一棟棟充滿歷史痕跡的建築，走在舊城區，彷彿穿梭百年時空。舊城區是蒙特婁的發源地，也是北美重要的文物古蹟，從17世紀以來獨特的建築特色依然清晰可見，城市的歷史也歷歷在目。

開闢於19世紀的傑克卡帝爾廣場為此區著名的觀光點，早先是市集的所在地，商人從魁北克各地聚集於此販賣各種商品，形

成一個繁忙的市集集散地。廣場緊鄰港口，斜坡的地形可以遙望整個舊港的景致，每到假日，到處是來自各地的遊客和街頭藝人

表演，氣氛歡樂悠閒。四周的藝術家街道，有許多藝術作品的攤位，各式的油畫、素描及攝影作品，描繪出加拿大各地的城市和



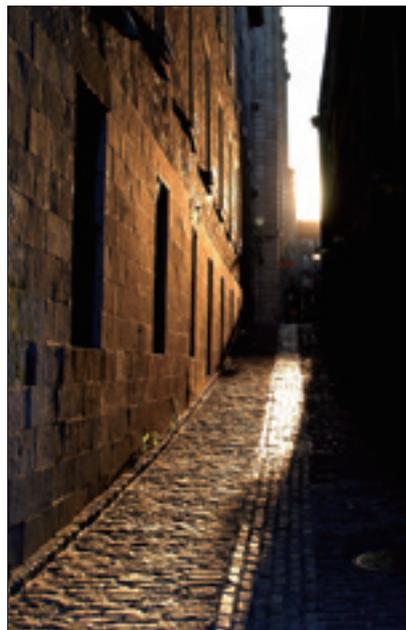
個性十足的型男，象徵蒙特婁的多元開放。



大膽繽紛的色彩是蒙特婁的美學。



寬廣的公園面積，讓人與自然重新建立關係。



古樸的巷弄，帶你返回北美開拓之初。



街頭藝人是蒙特婁不可錯過的另類風景。

人文風情，人們遊逛在巷弄裡、精品店、咖啡館及餐廳之間，享受舊城區精彩無比的生活。而當夜晚來臨，舊城區則換上妝容，燈光投射在一棟棟充滿歷史痕跡的建築物上，讓光影的軌跡訴說出豐盈的故事，使舊城區的夜晚更為浪漫迷人，別有一番特殊風味。

藍色與綠色交織的城市

工業革命後，城市發展往往是以犧牲自然環境來達成現代化的目標，蒙特婁生態城市的概念，則是思考人類如何和自然環境共存共生。在這座島嶼城市四周河岸的區域，總共規劃了17座大型的自然生態景觀公園，總面積將

近2,000公頃的生態綠地。這些自然公園就像是一顆顆會呼吸的綠色鑽石，被聖羅倫斯河所圍繞，像極了一條藍色項鍊上的綠色寶石，交織成一幅生態豐富的綠色網絡。因此蒙特婁有「藍色和綠色交織的城市」之稱。

2005年蒙特婁還制定一項「綠樹政策」，內容為：樹木是蒙特婁的自然遺產，也是整體城市和環境的一部分，不僅具有觀賞的功能，更必須被保護和關心。蒙特婁市民除了大力支持政府的政策，他們也用行動展現綠地與生活的連結是多麼重要。因此每到假日，公園裡盡是休閒散步和享受戶外活動的人群，在特定的季節及節日，還會舉辦各種表演與戶外運動。

蒙特婁可說是北美最適宜自行車運動的城市，市區規劃有自行車專屬的腳踏車道，時常可以看見父母後座載著小朋友，全家人愉快又安全地馳騁在城市中，完全不必擔心和其他車輛爭道。目前已規劃完成從市中心連結到郊區的公園和綠地車道，長達350公里；遊客可從熱鬧的市中心，一路蜿蜒騎到優美的自然保護公園。

臺灣這幾年來腳踏車運動也極為風行，讓全民多了一項休閒時的健康選擇。沿著基隆河、淡水河和新店溪的河濱自行車道規劃完善，放眼望去盡是騎車和散步的民眾，一家人在河濱公園打球、玩樂或休憩，黃昏時情侶倚著



輝煌的古蹟，靜靜守護著蒙特婁。



蒙特婁國際爵士音樂節每年都吸引上百萬來自全球各地的音樂朝聖者。

欄杆觀看夕陽餘暉映照在河面，河岸成了都會中的浪漫角落。另外，隨著保育濕地和賞鳥步道的規劃，更增添城市綠色休閒的樂趣，讓水岸散發出濃濃的生態氣息，豐富臺北休閒活動的內涵。

節慶之都 散播歡樂

身為太陽馬戲團的故鄉，蒙特婁可說是由一連串節慶和派對組合而成的節慶之都，將慶典活動視為其重要的文化產業。各種冠上「國際」的活動，總能辦得有聲有色，吸引來自全球的觀光人潮，讓參與的人都感到相當過癮。包括音樂、體育賽事、嘉年華活動、同志派對、煙火節慶和

博覽會等，整個城市隨時都處於熱鬧無比的狀態，其中最盛大的就是每年6月舉行，從全世界湧入高達200萬狂歡者的「蒙特婁國際爵士音樂節」（Festival International de Jazz de Montréal）。

來自世界三十多個國家，上百支爵士樂團和兩千多位音樂表演者，在為期十多天的音樂嘉年華中，演奏醉人的音樂饗宴，深獲廣大樂迷的喝采。爵士音樂節是以蒙特婁藝術中心前的廣場為中心，在四周搭起10個不同音樂類型的戶外舞台，共計六百多場的免費音樂表演，提供豐富迷人且多樣的音樂選單，從白天到午夜不間斷，滿足觀眾質與量的需求，

人們無不沉浸在歡樂的音樂氣氛之中，讓蒙特婁宛如是座不夜城。活動期間，四周街道還貼心地規劃成行人徒步區，遊客可以輕鬆悠閒地在街道上漫步，隨興駐足瀏覽商店櫥窗、咖啡館、小餐館及販賣紀念品的藝廊。

小夢想成就大事物

三十多年前，狂熱的音樂愛好者Alain Simard興起爵士音樂節的構想。他認為，舉辦國際性的爵士音樂活動，可以吸引成千上萬的遊客，增加觀光效益，果然節慶特色讓音樂會一年比一年盛大，在第10屆時已突破百萬人次，成為國際間最大的音樂盛事。音樂節還成立非營利機構，運用活動期間的收入，規劃更多的免費音樂活動，並且支持有潛能的音樂人和創作者，近年來知名歌手如Diana Krall及Norah Jones都是此計畫的受益者。

近年臺北用電影行銷城市，透過影像勾勒出都會的市井風情。臺灣特色的珍珠奶茶、師大夜市最誘人的美味小吃、文化地標誠品書店和懷舊復古的老萬華……。這些屬於我們的共同回憶一一入鏡，讓全世界更貼近臺北人的生活，在不同的影像故事裡，領會臺北獨特的魅力。

城市的活力來自於夢想實現的能力和企圖心，夢想越大，成就的事物也越大。蒙特婁和臺北吸引世人的目光與日俱增，她們共有的多元與創新特質，在地球的兩端，交互輝映。



各式嘉年華讓蒙特婁一年歡樂不停。



拈花惹草

清涼一夏 水生植物

文·攝影／葛晶瑩

在夏天逛花市，一定會發現市面上出現許多水生植物盆栽，像是一片浮葉開上一、二朵迷你小白花的印度蒼菜、經花農培養出迷你品種的睡蓮、布袋蓮，以及莎草、木賊等種在透明容器中，更是妝點室內的好選擇，在酷暑中不妨利用水生植物，讓生活清涼一「夏」。

水生植物的種類

所謂水生植物，廣義來說是在水生環境中可以生存的植物，無論是整株在水中或在極濕潤的土壤中生長，甚至一些原本生長在土壤裡經過適應後能在水中生根成長的植物。因此從水草到水栽植物，都可以視為水生植物，一起組合栽培。

一般將水生植物依照



水生植物有漂浮在水面上及根部在水中而葉子挺出水面等不同形態。



有些觀葉植物可以馴化成水栽植物，也是一種水生概念。



印度荇菜是浮葉植物，小巧花朵只能維持一日。

生長型態做分類，大致可以分為五種，一是沉水植物，即植株完全沉於水中，如水族箱中的水藻類；二是浮葉植物，根部固定於泥土中，但葉子漂浮在水面上，睡蓮就屬於這種；三是漂浮植物，根沒有附著，整株植物都飄浮在水面上，如水芙蓉、槐葉蘋等；四是挺水植物，多半生長在淺水區，莖葉會挺出水面，往上生長，像是田字草、莎草；最後一種是濱水植物，生長在池塘、河流或水田邊的濕地，不少濱水植物會開花，例如水過長沙（海

洋之星）、通泉草等，移植到家中則充滿野趣。此外，黃金葛這類觀葉植物可以用水來栽培，因此水栽成功的植物，也是一種另類的水生植物。在對水生植物有概念後，在添購與種植時會更得心應手。



專家小提醒

無論哪一種水生植物都需要明亮的環境，一般開花植物需要全日照，其他的則至少要半日照。

因此，最好要放置在明亮的陽台或者是窗邊。如果在水族箱種植水草，也要用水草燈照射，才能生長良好。

選購與栽種

水生植物跟一般植物選購類似，葉片完整健康、沒有枯黃的葉子、根系要生長完全等，都是需要注意的地方，而開花植物最好選花苞多、已經開一、兩朵者，才能確認顏色。夏季花市或花園中都會出現很多種類可選擇，但是價格不一，如果有足夠



像莎草這種長莖的水生植物，適合以透明玻璃花瓶容器種植。

時間，建議多家比價，才能買得價廉物美。

在栽種的容器方面，如果種植沉水植物，則要選擇透明的玻璃容器，這樣才可以看見植物的姿態；如果是在水面上的浮葉或漂浮植物，則要選擇廣口的容器，深度則視植物大小來決定，廣口盆才能看見植物的葉面與花朵；如果是挺水或者濱水植物，高大的可以用花瓶栽種，低矮的則可以用淺盤栽種。另一方面，當在花市裡看見喜愛的水生植物，也可以順便添購容器，這樣買回家

後才能立刻栽種。

只要是不滲水的容器幾乎都能用來栽種水生植物，瓷盆水缸、塑膠花盆、玻璃器皿，甚至廚房不用的鍋碗，都可以拿來利用。可以單一種植物種植，像是一個小水盆種上一株布袋蓮，典雅而美麗；也可做成組合，利用植物不同的特性與種類，營造出錯落豐富的水塘角落；甚至，把植物放在玻璃水杯中，置於案頭欣賞，簡潔清新。

當準備好植物與容器，就可以開始栽種。通常我們在賣場買回



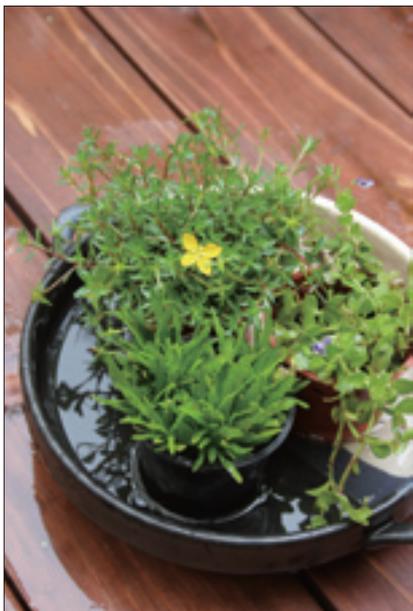
用水杯裝起單種植物，是最簡單的方式。



圓心萍等漂浮植物種植於寬廣容器中，比較容易觀賞其美麗姿態。

的水生植物，如是漂浮植物，店家會裝在有水的塑膠盒中，這種買回後直接放到水足夠的盆中即可；如果是有根的植物，像睡蓮則會裝在一個小淺盆中，淺盆裡已經有泥土固定根部，這種有盆的植物買回家後，可以直接連盆子沉入要種植的大水盆容器中，未來管理上會比較方便。

而像莎草、白鷺莞這類高聳的植物，買回後，可以直接如插花般種植在花瓶中，又有不同的風情。而濱水植物，吃水不用太深，只要保持完全的濕潤，可以



濱水植物不需要吃水太深，用淺盤盛裝即可。

放在淺盤，或者在水盆中放些砂石墊高，模擬成水岸邊的生態來栽種。

此外，之前曾經介紹過苔團的製作，也就是利用水苔包覆植物，如將挺水植物和濱水植物做成苔團，沉入大水盆或者放置在淺盤中都很好看。如果想種成組合盆栽，希望純粹以同一類型的植物組合，購買時則需要考慮植物的高低搭配；也可以進階地利用生長型態的不同來組合，例如一半是深水、一半是淺水，有興趣可以參考文章最後的示範。

除了添購水生植物外，如果家中有一些可以水栽的觀葉植物，也可以剪下一段插在水中，不久後就會生根成長，像是黃金葛、薄荷、合果芋、長春藤等都可以這樣做，同樣可以享受到綠色植物在水中的透明清爽。



專家小祕方

水生植物所使用的土壤一般比較難取得，除了充分利用購買時盆中所附的土外，也可以使用花市賣的赤玉土。如果覺得麻煩，水族館是個好地方，很多物件都可以在水族館中找到，像是買種水草的砂石來



如果擔心會有蚊蟲孳生，在水盆中養魚是個好主意。

使用，或者一些布置用的石頭、枯木等，甚至小橋、小屋等模型應有盡有。

照顧簡單不費心

水生植物在管理養護上很簡單，只要不讓盆中的水乾涸就好，不用天天照顧，也不用擔心澆太多水根會爛掉，不過要注意的是，如果使用的盆子較小或淺的話，因為水分比較快蒸發，要隨時注意補充。

在施肥方面，一般家庭種植，建議使用化學肥料，才不會產生發酵臭味，最好少量多次，以免

造成水質的惡化；有人擔心水盆會成為蚊蟲孳生的溫床，可以勤換水，或者在水盆中養魚，像是金魚、鬥魚、孔雀魚都可以吃孑孓為生，如養魚的話，記得將加入的自來水放置一天除氯，也可以到水族館買水質穩定劑使用。

另外，如果放置在會曬到烈日的地方，則要觀察一下水溫，如果盆子太淺，水溫會迅速升高，威脅到魚的生存，此時，可以將盆子墊高，讓底部不直接接觸熱燙的地表並且通風，就可以有顯著的改善。

植物的枯葉留在水盆中會腐



專家小提醒

爛，因此要勤於摘除；如果植物長得過密時，要注意修剪與疏鬆，也可以利用這樣的機會分株或扦插，做為備份或者送給親友都不錯。

水生植物除了要擺放在明亮的地方外，在安全考量方面，最好不要擺放在電器品附近，以免翻覆時造成危險。如果盆子比較大，要擺放在架子或者桌子等家具上時，則要考慮家具的堅固性。

今年夏季少開些冷氣，多種一些綠意，尤其是水生植物，無論置於玄關迎賓、陽台一角或者窗台邊上，將有如田野池塘的自然帶入家中，寫景也寫意，透過視覺欣賞之際，能讓人剎時間暑意全消。

NOTES

水生植物筆記1

栽種小撇步



1.如果要將水生植物種植到砂石中，可以用水草夾或鑷子，平行夾著要種植的部分，直接插入砂石中，鬆開並提起夾子，植物就會固定在砂石中。



2.如果一時沒有容器可以栽種，可以暫時使用膠帶將底洞封住，封好後記得要先盛水測試一下是否漏水再使用。

NOTES

水生植物筆記2

布置如水塘的小天地

這次要做的是一個水生植物的組合，並且一半以土種植不同高度的濱水和挺水植物，一半保持水的深度，在上面放上漂浮植物，如此，整體的呈現就會更豐富。



1.準備好各種類型的植物，一些石塊、顆粒土或砂石。



2.先用石塊將水盆分隔成兩邊備用。



3.把植物脫盆，並將根部修剪一下。



4.用來填滿底部的植物可以稍微撥開，這樣比較好調整。



5.高低、前後擺放好後，作最後的整理。



6.為了固定可以加入一些顆粒土或砂石，補充空洞的地方。



7.最後加入水、放上漂浮植物，可以發現左半邊像是岸邊的土地，右半邊是池塘。



8.最後完成一個有如水塘的小天地。

99年7月15日~8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 |
|---|--|-------------------------------|
| 2010第二屆小學生 「我愛誠信」說故事比賽 | 即日起至7/23(五)受理報名, 8/7(六)競賽/ 市立圖書館總館地下2樓演講廳, 詳情可至integrity.tp.edu.tw查詢 | 北市府政風處、北市府教育局 ☎1999轉2208 |
| 三極片—— 德國影像藝術三人展 | 即日起至7/18(日)/ 臺北當代藝術館, 詳情可至www.mocataipei.org.tw 查詢 | 臺北當代藝術館 ☎2552-3721 |
| 活影活現動畫展 | 即日起至7/25(日)/ 臺北數位藝術中心, 詳情可至www.dac.tw查詢 | 臺北數位藝術中心 ☎7736-0708 |
| 廉政主題「創意四格漫畫暨 30秒影像」徵件比賽活動 | 即日起至7/30(五)/ 詳情可至www.doge.taipei.gov.tw點選「最新消 息」查詢 | 北市府政風處、北市府財政局 ☎1999轉2208 |
| 「花讓世界變美麗」 徵文比賽 | 即日起至7/31(六)截止收件/ 市立圖書館推廣課, 詳情可至www.tpml.edu.tw查詢。 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2117 |
| 「花博設計家」徵畫比賽 | 即日起至7/31(六)截止收件/ 市立圖書館推廣課, 詳情可至www.tpml.edu.tw查詢。 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2117 |
| 林海音文學展 | 即日起至8/1(日)/ 紀州庵新館, 詳情可至www.culture.gov.tw查詢 | 北市府文化局、文訊雜誌社 2343-3143 |
| OPEN守護小天使: 熱愛生 命——看見生命裡的皎潔月 光, 校園創意稿件徵選活動 | 即日起至8/2(一)/ 金山南路1段5號4樓 | 北市府衛生局 1999 轉 8858 |
| 仲夏狂歡: 葉錦添個展 | 即日起至8/8(日)/ 臺北當代藝術館, 詳情可至www.mocataipei.org.tw 查詢 | 臺北當代藝術館 ☎2552-3721 |
| 幻羽舞影——時尚頑童高堤 耶與編舞家蕭畢諾舞臺服裝 展 | 即日起至8/15(日)/ 市立美術館1A展區, 詳情可至www.tfam.museum查詢 | 市立美術館 ☎2595-7656轉220 |
| 生物多樣性之夜 | 即日起至8/28(六)每週六晚上/ 市立動物園, 詳情可至www.zoo.gov.tw查詢 | 市立動物園 ☎2938-2300轉519 |
| 「唐詩新唱詩歌樂舞」 暑期研習班 | 即日起至8/28(六)/ 臺北市孔廟西廂教室, 詳情可至www.ct.taipei.gov.tw查詢 | 臺北市孔廟管理委員會 ☎2592-3934轉23 |
| 2010動物夏夏叫—— 開心動物園Working@zoo | 即日起至8/29(日), 每週一休館/ 市立動物園, 詳情可至www.zoo.gov.tw查詢 | 市立動物園 ☎2938-2300轉519 |
| 「親親我的寶貝」攝影比賽 | 即日起至8/31(二)(郵戳為憑)/ 詳情可至www.btdo.taipei.gov.tw查詢 | 北投區公所 ☎2891-2105轉292 |
| 馬內到畢卡索—— 費城美術館典藏展 | 即日起至9/26(日)/ 市立美術館3樓, 詳情可至www.tfam.museum查詢 | 市立美術館 2595-7656轉220 |
| 暑假哈伯太空望遠鏡特展 | 即日起至10/3(日)/ 市立天文館展示場 | 市立天文館 ☎2831-4551轉703 |
| 舞力全開Jimmy Dance | 即日起至10/18(一)每週一16:40/ 市立聯合醫院忠孝院區行政大樓2樓 | 市立聯合醫院忠孝院區 ☎2786-1288轉1831 |
| 凱達格蘭文化館藝文推展 系列活動 | 即日起至10/23(六)/ 凱達格蘭文化館, 詳情可至keta2010.my-life01.net查詢 | 北市府原住民事務委員會 ☎2898-6500轉524 |
| 福蝶 Famosa特展 | 即日起至12/31(五)/ 市立動物園, 詳情可至www.zoo.gov.tw查詢 | 市立動物園 ☎2938-2300轉213 |



(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 |
|------------------------------|--|----------------------------------|
| 全國好書交換日 | 7/17(六) 10:00~16:00/ 市立圖書館B2好書交享閱區 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2113 |
| 2010星期天談星 | 7/18(日)、8/1(日) 14:00~15:00/ 市立天文館展示場1樓教室 | 市立天文館 ☎2831-4551轉704 |
| 「人類面臨的重大問題」 2010 照亮心靈講座 | 7/21(三) 19:00~21:00/ 市立圖書館總館10樓會議廳 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2116 |
| 健康心電影：天外奇蹟 | 7/23(五) 17:00~19:00/ 市立聯合醫院中興院區6樓第1會議室 | 市立聯合醫院中興院區公衛室 ☎2552-3234轉3250 |
| 親子講座：知識99 提升孩子的專注力 | 7/23(五) 19:00~21:00/ 市立圖書館總館10樓會議廳 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2116 |
| 作家與讀者有約：「資本 力」新書發表暨經濟論壇 | 7/24(六) 10:00~12:00/ 市立圖書館總館10樓會議廳 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114 |
| 「糧食戰爭」 每月一書系列講座 | 7/24(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2112 |
| 市民生活講座：45度的傳 奇~頭部放鬆保健法 | 7/24(六) 14:30~16:30/ 市立圖書館力行分館 | 市立圖書館力行分館 ☎8661-2196 |
| 「恐怖家庭醫學一小毛病變 成大麻煩」作家與讀者有約 | 7/25(日) 10:00~12:00/ 市立圖書館總館10樓會議廳 | 市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2114 |
| 「房屋買賣糾紛處理」 幸福法律輕鬆學系列講座 | 7/25(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 |
| 「臺灣茶具」 Monthly 閱讀品茶趣 | 7/30(五) 19:00~20:30 市立圖書館文山分館 | 市立圖書館文山分館 ☎2931-5339 |
| 樂齡健康講座 | 7/31(六) 14:00~17:00/ 市立圖書館總館10樓會議廳 | 市立圖書館諮詢服務課 ☎2755-2823轉2301 |
| 西湖愛樂賞析系列講座： 臺灣的歌·花的故事 | 7/31(六) 14:30~17:30/ 市立圖書館西湖分館4樓音樂廳 | 市立圖書館西湖分館 ☎2797-3183 |
| 市民生活講座：快樂趴趴走 ——認識足形與選鞋 | 7/31(六) 14:00~16:00/ 市立圖書館中山分館 | 市立圖書館中山分館 ☎2502-6442 |
| 黑膠的異想世界~ 幸福夏日~動物·音樂 | 8/1(日)至8/29(日) / 市立動物園教育中心B1， 詳情可至www.radio.taipei.gov.tw查詢 | 臺北電台 ☎2595-1233轉22 |
| 東方意象創意市集 | 8/7(六)至12/26(日) 每週六14:30~20:30、 每週日14:30~18:30/ 臺北孔廟外大龍街，詳情可至www.bnculture.com查詢 | 北市府觀光傳播局 ☎1999轉1322 |
| 新移民支持團體：大手牽小 手 如何培育優質的下一代 | 8/11(三) 14:30~16:30/ 文山區健康服務中心1樓 | 文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉122 |
| 日新又『薪』， 小型就業博覽會 | 8/13(五) 14:00~16:30/ 承德勞動文化園區 | 北市府勞工局就業服務中心 ☎2597-2222 |
| 更年期支持團體手語班 | 每週二09:00~11:00/ 文山區健康服務中心3樓會議室 | 文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉326 |
| 文山社區健走教室 | 每週三、週五09:30~10:30/ 文山區健康服務中心 | 文山區健康服務中心 ☎2234-3501轉321 |
| 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 |



| 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／嘉沛 | | |
| 03-04 | 西洋樂未眠／欣亞 | 咱的臺灣歌／秦浩 | |
| 04-05 | 流行早覺園／宗緯 | | |
| 05-06 | 都會樂齡嘉年華／張曉瑩 | | |
| 06-07 | BBC World Service | Funk電音樂【華梵大學合作】 | 音樂賞析 |
| 07-08 | 生活在臺北／遊俠 | 臺北放送頭【北市民政局合作】 | Hohaiyang Hila 呼 【世新大學合作】 |
| 08-09 | | 臺北動物起床號【市立動物園合作】 | 議會快易通／蔣光華 |
| 09-10 | 早安、臺北／嘉沛 | 寶島五顏六色 臺北花花世界 【寶島新聲電台合作】 | 臺北社區好鄰居／張曉瑩 |
| 10-11 | | 臺北一定強【News98聯播】 | 臺北人力銀行 【北市勞工局合作】 |
| 11-12 | 輕鬆、臺北／路易 | Talking Eleven／宗緯 | 職場加油站 【北市職訓中心合作】 |
| 12-13 | | 臺北有愛／廖偉凡 | |
| 13-14 | 午安、臺北／宗緯 | | |
| 14-15 | | 預約幸福四季／天瑜 | 舊單車・老情歌／遊俠 |
| 15-16 | 三不五時聽臺北／欣亞 | 臺北樂活家／路易 | 歌謠戀春風／張馨文 |
| 16-17 | | 欣亞的音樂盒／欣亞 | |
| 17-18 | 健康臺北城／郭念洛 | 彈唱臺北／李明德 | Taipei Music Station／ Stanley |
| 18-19 | 臺北你當家／胡效華 | | |
| 19-20 | 花花臺北／谷懷萱 | 超級臺北花路米／花兒姐姐 | |
| 20-21 | 臺北好客來／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 【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目 | |
| 22-23 | BBC World Service | HELLO TAIPEI 【北市勞工局外勞諮詢中心合作】 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

市民的智慧導航

99年《臺北市民手冊》 一冊在手 便利無窮

99年《臺北市民手冊》出版囉！

為了更貼近市民需求，以往每2年出版的《臺北便民手冊》，今年正式更名為《臺北市民手冊》，以豐富的資訊搭配可愛的插圖，讓你只需一本手冊，就能輕鬆知曉臺北市政府所提供的各項服務！

99年度《臺北市民手冊》已在北市12行政區里幹事的協助下，依序分送至北市設籍戶，想知道各項與生活相關的便民資訊，別忘了好好保存這本手冊，一冊在手，便利無窮！





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

2010.11.6_2011.4.25



展區 Venues www.2010TaipeiExpo.tw

- 1 圓山公園區 Yuanshan Park Area
- 2 美術公園區 Fine Arts Park Area
- 3 新生公園區 Xinsheng Park Area
- 4 大佳河濱公園區 Dajia Riverside Park Area