

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL
99/1
NO. 504

新年新感動

城市裡愛自然 與綠建築相遇在臺北
巷弄裡愛地球 環保小店足感心
生活裡愛自己 冬季養身4妙招

在社區影像紀錄裡 發現臺北願景故事
江山不變 天地無私 走入梅庭歷史風華
2009勞工金像獎 為勞工記錄生命故事
《艋舺》電影場景一日遊



填問卷
送好禮

辦法詳見第3頁

▶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

▶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
- 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
- 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
- 臺北車站旅遊服務中心
- 松山機場旅遊服務中心
- 東區地下街旅遊服務中心
- 捷運劍潭站旅遊服務中心
- 捷運西門站旅遊服務中心
- 捷運北投站旅遊服務中心
- 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
- 東區便民服務中心櫃台
- 臺北捷運各站
- 臺北捷運站捷運商品館
- 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
- 南港軟體工業園區服務中心
- 自來水博物館（售票口）
- 臺北故事館
- 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
- 撫臺街洋樓
- 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
- 浦山大戲院
- 國賓影城（微風廣場）
- 長春戲院
- 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）



歡樂過新年 共創環保新紀元

時光飛逝，又到了新的一年。近年來，國際環保意識抬頭，也為臺北市注入不少新觀念，新的2010年，讓我們一起在臺北探尋新年新事物，找尋新年新感動。

臺北最High新年城跨年晚會及跨年煙火，為2010年揭開了序幕。臺北101自落成啟用後一直是臺北市最具代表性的地標之一，這次為了符合環保趨勢，特別選用環保煙火；同時，臺北101也積極爭取國際標準「領先能源與環境設計」(LEED)認證，期望成為全球最高的綠建築。

除了民間的努力，市府也持續推動各項環保措施，例如興建綠建築圖書館、執行開放空間與公有建築等必須進行綠化設計的規定，希望營造臺北市成為美麗的花園城市。本期《臺北畫刊》還特別介紹幾家關懷公平貿易及愛護土地議題的店家，透過他們傳遞的理念，讀者可嘗試用不同的角度來思考平日的消費行為。另外，我們還推薦4項冬季養生妙方，希望大家在新的一年里都有更健康的身体面對新的挑戰。

當身體暖和了，心裡也更溫暖的同時，別忘了再把溫暖傳遞給更多需要的人，讓每個人都能感受屬於2010年的新感動。

郝龍斌



中華民國57年1月創刊
99年1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——洪怡君

責任編輯——王宜燕·陳品見·葉景豪

邱孟嫻·謝佳伶

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／王能佑 ▶ 名人悄悄話

04 臺北咖啡文化 激發創作靈感

口述／鄭芬芬 採訪撰文／君君

05 透過鏡頭顯像臺北 念念不忘家鄉味

口述／劉漢威 採訪撰文／君君

▶ 臺北短波

06 Taipei玩美之旅 亞洲媒體搶先體驗

文／邱孟嫻 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

07 2010臺北年貨大街 繽紛活動邀你前來逗熱鬧

文／王宜燕 圖／臺北市商業處提供

08 閱讀，創意的奏鳴與交響 第18屆台北國際書展開卷登場

文／葉景豪 圖／台北書展基金會提供

09 替流浪動物找個家 「動物救援隊」全線出擊

文／陳品見 攝影／王能佑

▶ 臺北照過來

10 新年新感動

12 城市裡愛自然 與綠建築相遇在臺北

文／何儀琳 攝影／吳金石

16 巷弄裡愛地球 環保小店足感心

文／觀止 攝影／許斌

22 生活裡愛自己 冬季養身4妙招

文／觀止 攝影／劉威震





▶ 臺北好好玩

- 26 《艋舺》電影場景一日遊
臺北起源地的美麗蛻變
文／呂增娣 攝影／楊志雄
- 34 劍道——唯禮至尊
文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 38 江山不變 天地無私
走入梅庭歷史風華
文／君君 攝影／王能佑
- 42 像家的溫暖，比家舒服
碧瑤飯店
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

▶ 臺北生活圈

- 46  臺北好好看系列報導
里長化身園藝家 社區變成大花園
文／葉景豪 圖／臺北市政府都市更新處提供
- 48 短期輕鬆減肥？增高？
誤信誇大不實廣告 損失金錢又傷身
文／林虹伶 繪圖／陳佳蕙
- 50 客製化旅館資料庫上線
落腳處e指輕鬆搞定
文／黃晴 攝影／王能佑
- 52 華中露營場 邀你共賞綠毯上星光
文／陳品見 攝影／王能佑
- 54 尋找·聆聽·紀錄·發現
在社區影像紀錄裡 發現臺北願景故事
文／黃晴 圖／中華民國社區營造學會提供
- 58 2009勞工金像獎 為勞工記錄生命故事
文／王宜燕 攝影／臺北市政府勞工教育中心提供

62 走過時代悲情 感受樂活悠閒
馬場町紀念公園

文／黃晴 攝影／王能佑

65 冷面笑匠魏樂富 多才多藝鋼琴家

文／王宜燕 攝影／王能佑

▶ 雙城記

67 一個城市 兩種面貌
鐵幕裡外的華沙

文·攝影／林凱瑜

▶ 臺北明信片

72 午后

文／周純慧 攝影／許斌

▶ 拈花惹草

73 小種子變森林 玩玩種子盆栽

文·攝影／葛晶瑩

▶ 78 1/15~2/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台1月節目表

▶ 上網填問卷 好禮送回家

親愛的讀者，《臺北畫刊》每月舉辦「上網填問卷 好禮送回家」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！



鄭芬芬

(圖/鄭芬芬提供)

臺北咖啡文化 激發創作靈感

口述/鄭芬芬(導演) 採訪撰文/君君

我出生在與臺北市一水之隔的永和，幼稚園時舉家搬遷到臺北市，住在和平醫院附近，那兒留下我許多難忘的童年回憶。

記得國小時，與同學在鄰近的植物園嬉戲遊玩，扮官兵捉強盜，正當大家你追我跑時，一個不留神，我跌進了荷花池，岸邊同學都著急不已，在我以為自己即將滅頂時，慌亂中又自行站立了起來，原來池水並不深，剛剛好到下巴，真是一次有驚無險的爛泥經驗。

兒時，和平醫院附近有許多的小吃店及小攤販，便宜又美味，經常讓我念念不忘，儘管後來我家搬遷到別處，仍不時抽空回去品嚐那些讓我懷念的老味道。然而隨著時間流逝，老店陸續不見了，原本碩果僅存的豬腸冬粉老店，也因七十多歲老闆娘退休後無人接班，在兩、三年前結束營業。此外，小時候媽媽也常帶著我和兩個姐姐，搭乘計程車到艋舺龍山寺周邊大啖鄉土小吃，一攤接著一攤，就像身處迷宮裡尋覓寶藏，從香噴噴的肉圓，到米粉湯、楊桃汁等，應有盡有，讓我們這一家愛吃的姊妹大飽口福。

然而有些兒時的老味道，如今已不復見，頗令人懷念和感傷，但身為老饕的我，努力尋找它們下落的同時，也開發新的覓食去處，像是寧夏夜市，就成為我喜愛光顧的地方，不管是蚵仔煎、傳統豆花，還是黃金芋球、腰子湯等，幾乎都祭了我的五臟廟。

夜市可說是城市生命力的代表，各地夜市隨著城鄉和地域差異，呈現多元的風貌，也可看出市井小民的生活型態。寧夏夜市就成了我拍片取景時，不可多得的好去處，像是我拍的電視劇《長假》，快過世的母親，因經濟能力不好，無法帶兒子到高級牛排餐廳用餐，仍盡其所能，帶孩子到夜市享受平價牛排。

臺北不僅夜市發展蓬勃，近年來，咖啡文化更是欣欣向榮，咖啡館如雨後春筍般到處林立，這種現象除了喝咖啡的人口增加外，我想也是因為許多年輕人都想擁有一家自己打造的咖啡店，一圓夢想。儘管許多咖啡館都是人潮熱絡，不過，對於以咖啡館作為創作地點的我而言，還是比較鍾情於咖啡好喝、顧客較少、容易上網的地方，才能讓我靜下

心來，激發創作靈感。

比起中南部的人們，或許多數人認為，臺北的民眾比較冷漠，其實這只是他們將情感隱藏起來，在許多角落仍可見到市民展現著熱情，像是市場裡，歐巴桑、歐吉桑小販熱情叫賣，或是前往買菜的婆婆媽媽彼此噓寒問暖，未來我仍會透過鏡頭，拍出臺北人的可愛與良善，以及臺北城市多彩多姿的視覺意象與生活樣貌。



寧夏夜市是鄭芬芬愛光顧的地方。(王能佑攝)

劉漢威



透過鏡頭顯像臺北 念念不忘家鄉味

口述／劉漢威（導演） 採訪撰文／君君

高聳入雲的101大樓，展現傲人的巨人身姿；藏身於華西街巷弄的古山園旅社，瀰漫著濃濃懷舊風情；匯集大江南北小吃的南門市場，店家吆喝聲四起；人潮如織的饒河街夜市，讓人美食吃透透；街道巷尾林立的早餐店，是市民補充一天活力的開始。這些臺北景象，不但是劉漢威旅居在外的思鄉記憶，也成為他拍製電影《霓虹心》時不可或缺的場景。

雖然劉漢威是混血兒，父親是臺灣人，母親是挪威人，但從外表來看，很多人常以為他是外國人。他在挪威出生，然後搬回臺灣，和家人住在屏東，17歲後舉家搬回挪威，念了5年美術，又到瑞典繼續攻讀電影學院，即使沒有長年住在臺北市，他和臺北市卻有著深厚的情緣。

劉漢威回想起十多年前，在瑞典讀書，聽聞臺北正在興建世界第一高樓時，就迫不及待想一睹它的廬山真面目。當它落成後，在一次回國探親時，他特地北上，和朋友登上觀景台，當時覺得臺北變得好小，但在落日餘暉照射下，卻顯得格外美麗。這難

忘的景象一直存留在他的心中，因此，《霓虹心》影片中，101大樓也是主角走訪之處。

劉漢威對臺北較為深刻的記憶，莫過於小時候逢年過節時，爸爸開車帶全家人北上探望住在臺北的奶奶，尤其過年期間，親戚齊聚一堂，好不熱鬧，和堂兄弟、表姐妹們一起放鞭炮，更是快樂。最特別的是，他從小生長在四季如春的屏東，很難感受到寒冬的冷凍，因此常會選在寒流來襲的清晨起床，僅穿著單薄的衣物，在攝氏4、5度的低溫下，和堂兄弟及表姐妹到庭院體驗寒風刺骨的滋味。

除此之外，他還會跟著奶奶到南門市場採買如八寶飯、甜酒釀及豆沙等年節應景食物，為全家人烹調一桌色香味俱全的佳餚。市場裡人潮川流不息，叫賣聲此起彼落，攤位上販賣著琳瑯滿目的南北小吃，有的掛滿了香腸、臘肉，有的擺滿了年糕、包子。每當有國外親朋好友來臺遊玩，他也會帶他們前往，大開眼界。

提到吃，劉漢威認為沒到夜市就等於沒到臺北，夜市也就成為必向外國朋友推薦的去處，請他

們吃遍蔥油餅、鍋貼、滷味等美食，儘管友人對於臭豆腐和蚵仔煎等小吃退避三舍，但對在臺灣土生土長的他來說，這些風味獨特的臺灣小吃，是旅居國外期間時時刻刻念念不忘的家鄉味。

雖然沒住在臺北，但是只要有機會，他就喜愛背著相機，漫無目的地在臺北市閒逛獵取景象，到處拍下不同風貌的臺北市景物。目前《霓虹心》影片僅呈現一小部分，其實劉漢威蒐羅臺北市許多美好的祕密基地，有朝一日，將再透過鏡頭，呈現更多臺北美好、獨特的故事，讓國人和其他各國人士都能更加認識臺北市。



南門市場匯集南北小吃，勾起劉漢威的思鄉記憶。（王能佑攝）



士林夜市的各式美食與人潮令媒體團大開眼界。

對於造訪臺北市的觀光客而言，有哪些地方非去走走不可？又有哪些特色美食是不可錯過的？為了行銷2010臺北國際花卉博覽會及臺北市的特色景點、美食，臺北市政府觀光傳播局特別企劃四天三夜的「臺北玩美之旅」，於去年底邀請19位分別來自日本、韓國、香港、馬來西亞等國的亞洲媒體訪問團，搶鮮體驗臺北多面向的魅力與玩法。

四天三夜豐富且緊湊的行程中，美食是不可錯過的重點之一。有團員們讚不絕口的士林夜市天婦羅、蚵仔煎、大雞排等排隊美食，也有店家親自解說在地美食並示範做法，同時拜訪臺北市伴手禮名店，品嚐超人氣的香濃牛軋糖。而此行的重點——2010臺北花博會，一行人除了參觀為花博暖身的臺北花卉展，並

Taipei 玩美之旅 亞洲媒體搶先體驗

文／邱孟嫻 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

前往花博的「風味館」與「舞蝶館」，聽取設計師金光裕說明設計理念與特色，以及花博工作團隊的整體規劃簡報。2010臺北花博會總製作人丁錫鏞強調，2010臺北花博會希望透過環保、科技、年輕、流行時尚等元素，吸引不同客層前來參觀。有別於世界各國主辦的花博會多於城市郊區舉行，對於臺北市在熱鬧的市區舉行這項國際性盛事，團員們都表示相當期待。

擁有觸手可得的森林綠意是臺北市的一大特色，媒體團訪臺期間正巧寒流來襲，團員們除了感受北投迷人的山林景色，也體驗了暖呼呼、讓人通體舒暢的泡湯。來到車水馬龍的中山區，北美館外的公共藝術裝置紛紛成為攝影師取景的焦點，受到注目的「蔡國強泡美術館展」讓團員們對此特殊的藝術表現大開眼界。影痴勝地臺北光點、The One設計師創意生活用品、ppaper以及Booday蘑菇的設計師創意衣飾等深受臺灣年輕人歡迎的「潮」店，則讓國際媒體們驚豔於臺北的年

輕、創意與設計特色。

來到臺北，當然要試試快速便利的捷運。一行人搭乘捷運到龍山寺，體驗近3世紀古色古香的歷史氛圍與寺廟文化。其中，日本媒體對於繁忙熱鬧臺北都會中，還能保有懷舊氣氛濃厚的剝皮寮印象特別深刻。而藝文氣氛濃厚的華山創意園區，不論是青年藝術家的畫作、前衛的表現形式或區內的建築，都受到媒體團的高度喜愛。

國際媒體來訪適逢聖誕節前夕，市府特別選在時尚的汽車旅館舉辦聖誕派對，並為其中兩位團員慶生。而包含故宮公仔、捷運玩樂地圖手帕等臺北伴手禮的聖誕禮物，更讓團員們驚喜連連，對臺北繽紛的夜生活有了不同的體會。

這趟採訪行程讓國際媒體留下深刻印象，相信他們回國後精彩的報導也將為2010臺北花博會與臺北的魅力帶來更多的注目與國外旅客的參與。



蔡國強的「不合時宜：舞台一」讓團員嘖嘖稱奇。



於大安森林公園舉行的臺北花卉展為2010臺北花博會暖身。



2010臺北年貨大街

繽紛活動邀你前來逗熱鬧

文／王宜燕 圖／臺北市商業處提供

2010臺北年貨大街將於1月29日開跑，一直進行到農曆年除夕前一天2月12日，今年的年貨大街結合六大商圈，包括迪化商圈、寧夏商圈、華陰街商圈、臺北地下街商圈、後火車站商圈與濱江商圈，共同提供舒適安全的購物環境，滿足消費者一次購足年貨的需求。

本次活動設計許多抽獎活動，首先，民眾只要到貼有標章的年貨好店消費滿500元，就可獲摸彩券1張，活動提供多份大獎，獎品有全球限量200組的財神公仔組，以及各店家提供的高單價商品；此外，民眾只要在活動期間於商圈內消費滿168元，就可憑收據或發票參加抽獎，獎項包括2010年貨大街發財金、黑貓宅配抵用券及各店家提供的獎品，希望人人都中獎，皆大歡喜。

今年年貨大街特別於1月22日舉辦「福氣袋著走」活動，結合後火車站服飾及皮件等特色商品，希望藉由販售好康福袋聚集更多的人氣。另為了於春節期間向民眾宣導「多運動、多健康」的觀念，此次還規劃於1月24日舉辦「樂動一整年」的運動電玩PK賽，幫助民眾打擊體脂肪，同時行銷地下街電玩產業的特色，達成雙贏局面。

今年的年貨大街還結合過年大

掃除習俗，於1月25日透過動員街區店家進行街區環境打掃、清運垃圾，營造「年貨大街」清新明亮的意象，並打造出暢行無阻的購物環境，讓民眾耳目一新。

值得一提的是，今年特別邀請到網路上熱門的團購伴手禮店家，至迪化街進行實體聯合販售，首次嘗試結合虛擬與實體店家，讓民眾一次採買個夠；另外還與日本北海道各項名產結合，於1月31日推出中日食材的示範料理活動，主廚還將當場料理供民眾品嚐。此外，「主廚教你煮健康年菜」活動也是今年別出心裁的設計，由主廚教導消費大眾如何以平價購得品質佳、符合健康

標準的食材，並親自示範色香味俱全的佳餚。

由於臺北年貨大街已成為臺北市最具代表性的城市節慶活動之一，市長郝龍斌也預計在活動期間，至臺北地下街與後火車站商圈、迪化商圈、寧夏夜市、濱江商圈等地向民眾拜年，與民眾一起祈願金虎年國泰民安，虎虎生風。

本活動並提供摺頁，免費供民眾索取，索取地點包括臺北沿線捷運站、各區公所、六大商圈、旅遊服務中心、OK便利商店、黑貓宅急便營業點等地，洽詢電話：5590-6188。



年貨大街滿足消費者一次購足年貨的需求。

2010臺北年貨大街活動一覽表

活動名稱	預定舉辦日期	活動地點
福氣袋著走	1月22日(五)	臺北後火車站/懷舊廣場
樂動一整年	1月24日(日)	臺北地下街12號廣場
消防演練大掃除	1月25日(一)	迪化街永樂廣場
日本北海道示範料理	1月31日(日)	迪化街永樂廣場
主廚教你煮健康年菜	2月1日(一)	迪化街永樂廣場

※活動舉辦日期與地點如有異動，以主辦單位公布者為準。

閱讀，創意的奏鳴與交響

第18屆台北國際書展開卷登場

文／葉景豪 圖／台北書展基金會提供

寒冷的季節裡，何妨就用閱讀來溫暖心靈吧！創立於1987年的台北國際書展，不但是臺灣出版界最重要的年度活動之一，更發揮「讀」樂樂與眾樂樂的精神，成為愛書人每個冬天不能錯過的歡聚盛會，每年書展安排的座談活動、簽書會總是精彩萬分，而主題國家的出版品介紹也淋漓盡致地展演著不同的視野與文化，當然，場內不時迸出的超值書價及限量商品驚喜，更吸引著無數民眾前來挖寶。

2009年的台北國際書展，就曾創下400場以上的作家及相關的閱讀活動，以及50萬人次參觀的紀錄，而今年將邁入第18屆的台北國際書展，也將於1月27日到2月1日舉行。

今年台北國際書展的主題為「創意的奏鳴與交響」，主辦單位希望讓閱讀不再只是書本與自己間的奏鳴，更是社群間交流的載體與創意的發源；也是在台北國際書展走過出版市場的輝煌時光、見證買氣隨著景氣下探、網路電子書盛行的考驗後，所建立起來的定位與目標。

如同往年，今年書展的舉辦地點依然選在臺北世貿中心3個館區，一館的規劃有國際書區、綜合書區、數位出版區、主題專業區；二館以動漫書區為主；三館則是童書及文具館。值得注目的還有主題國家的出版品，繼去年介紹泰國主題之後，今年選擇以充滿藝文氣息的法國為主角，活動將展出2,500本甫在法國出版的新書，更規劃了法國國家圖書館館藏展，展出法國國家圖書館從18



精彩的座談會活動總是吸引大批讀者共襄盛舉。

世紀開始的珍貴收藏，像是巴爾札克、卡繆等大師的經典原稿，都在展出之列。

至於受邀來臺的法國作家，則有在臺擁有廣大書迷的《刺蝟的優雅》作者妙莉葉·芭貝里（Muriel Barbery），以及著有《灰色的靈魂》、《林先生的小孫女》的導演兼劇作家菲立普·克婁代（Philippe Claudel）。其中《刺蝟的優雅》已改編成電影並預計在今年上映，而菲利普也將藉著此次來臺的機會發表新作《波戴克報告》。

此外，第18屆台北國際書展也將舉辦華文作家論壇、兩岸三地城市合作推出的「經典3.0」系列演講活動，同時也首次增闢「小展位」，藉由駐展平台的提供，鼓勵許多小型、微型的出版社，讓民眾有逛市集般的尋書樂趣。

最後，在政府出版品攤位安排

的節目中，也將邀請由觀光傳播局去年11月出版、盤據博客來網路書店專業考用排行榜冠軍的《遇見臺北角落》作者強雅貞首度現身座談會，與你分享在臺北不期而遇的角落經驗，歡迎有興趣的讀者前來參加。

►第18屆台北國際書展

時間：1月27日至2月1日，10:00～18:00（1月29日、1月30日18:00起星光夜優惠入場，星光夜延長至22:00；1月31日延長至20:00；展覽一館首日為專業日。）

地點：臺北世界貿易中心展覽一館（信義路5段5號）、臺北展演二館（松廉路3號）、臺北世界貿易中心展覽三館（松壽路6號）

電話：2767-1268

網址：www.tibe.org.tw/2010

替流浪動物找個家

「動物救援隊」全線出擊

文／陳品見 攝影／王能佑

所有的動物都應該享有基本的動物權，是目前社會上多數人的共識，也是世界的潮流。對於流浪動物，以收容代替捕殺是現今的趨勢；對於飼養動物，以認養代替購買也是未來你我共同努力的方向；而對於動物養育，飼主外出時隨手清理動物排泄物更是良好公民的表現。

為尊重動物生命，保護動物權益，臺北市動物衛生檢驗所將於99年1月28日轉型升格為臺北市動物保護處，成為全國第1個動物保護專責機關，重點工作由原先「家畜防疫」及「人畜共通傳染病防治」轉變為「動物保護」、「動物收容管理」、「野生動物救傷」及「營造永續生態環境」等，目前動檢所收容的流浪動物五花八門，除了保育類的穿山甲、臺灣八哥、臺灣藍鵲及臺灣獼猴等珍貴動物；也有一般類的狗、貓、兔子、麝香豬及鴿子等可以經由公告辦理認養的可愛小動物們，而且每隻動物朋友都經過妥善照料，以及嚴格的健康檢查把關。

另外，比較特別的是該處同時成立全國第1支動物救援隊，任務型態由昔日捕犬隊的「動物捕捉、撲殺」目標轉型為「動物救援、收容、查察教育」。動物救援隊成員預計有33人，目前正接受相關動保法規、犬貓行為及其捕捉技巧、動物急救等多項課程訓練，為今年正式執勤預做萬全準備。

而許多人以為飼養小動物一定要花錢購買，如果走一趟臺北市動物之家，想法或許會改觀。臺



圖為動物救援隊成員接受動物捕捉技巧等專業課程訓練情形。



所有的動物都應該享有基本的動物權。

北市動物保護處所管轄的臺北市動物之家，是臺北市唯一的公立動物收容所，除了替許多飼主找回失散的貓狗小寶貝之外，更是流浪動物尋找新主人的介紹所。想要為家裡增添新成員的市民朋友們，快來與可愛的小動物們見面吧！

►臺北市動物之家

地址：潭美街852號

電話：8791-3254

傳真：2791-3867

服務時間：週二至週日上午
10:00~12:30 下午13:30~16:00

新年新感動



新年到！

換上新衣新帽，帶著繽紛好心情，
探訪綠建築，在水泥叢林裡發現綠色奇蹟；
逛逛特色環保小店，
為世界增添溫暖和善意，把感動延續給更多人；
再去運動、挽臉、按摩、品嘗藥膳食補，
讓身、心、靈都滿足。

臺北小城故事多，發現新年新感動，
愛護地球、愛護自己，幸福滿滿一整年。

（文／觀止）



(吳金石攝)

城市裡愛自然。

與綠建築相遇在臺北

文／何儀琳 攝影／吳金石

E C O

全球氣候異常狀況越來越頻繁，城市綠化、節能減碳已經成為當前重要的議題，充滿水泥叢林的都會區也可見綠意逐漸蔓延，在臺北城裡，可以發現這些改變，就在我們的身邊。

臺北101 爭取世界最高綠建築

隨著2010臺北國際花卉博覽會的腳步愈來愈近，臺北也彷彿披上了新衣，從路邊的植栽到整片立體牆面、甚至上了屋頂，綠意在城市裡四處擴散，不但柔和了臺北忙碌生硬的形象，也減緩人類破壞地球的速度。

在這片綠色環保的風潮中，講究節能、回收概念的綠建築，已逐漸受到國內外重視。向來為臺北市地標的臺北101，在這股風潮之下，也將投入6千萬元經

費，爭取國際標準「領先能源與環境設計（Leadership in Energy & Environmental Design, LEED）」認證，希望讓臺北101變身為世界最高的綠建築，除了實際對保護地球做出貢獻外，預計1年還可以節省2千萬元的能源費用。

LEED認證 綠建築的金字招牌

通過考試取得LEED AP（LEED Professional Accreditation）資格的綠建築專業顧問羅琦瑩表示，LEED認證是由美國綠建築協會（U.S. Green Building Council, USGBC）設立的綠建築評分認證系統，用來評估建築物的環保程度，目前已成為國際通用的綠建築認證標準，目前美國政府已規定新建的聯邦建築物皆須取得LEED-NC認證，並規定所有海外新建的外交使館亦

須取得LEED認證，所以未來遷移至內湖的美國在臺協會也需遵循此標準。

這套認證標準是自願性的評估系統，由業主主動提出申請，先進行專案註冊，待改善工程完成後，自行填寫制式評分表格，再送交美國綠建築協會進行技術審核。根據建物的建造方式與用途的不同，目前分為新建築（LEED-NC, New Construction）、既有建築（LEED-EB, Existing Building）、商業內裝（LEED-CI, Commercial Interiors）、結構體（LEED-CS, Core & Shell Development）、學校（LEED-School）、商店設計（LEED-Retail）、醫療設施（LEED-Healthcare）、住宅（LEED-Home）、社區開發（LEED-ND, Neighborhood Development）等共

9大類，再依評分結果分為合格（Certified）、銀級（Silver）、金級（Gold）及白金級（Platinum）共4級，而臺北101申請的即為「既有建築」類的認證標準。

負責統籌此次申請的臺北101大樓物管部協理楊文琪表示，臺北101從大樓施工之初就很注重環保，許多基礎建設都具綠色概念，如雙層隔熱玻璃帷幕牆、垃圾運送及減量系統、回收雨水作為灌溉之用、採雙層運轉方式讓電梯使用更有效率等，申請認證是更進一步延伸綠色環保概念。

但為了要申請LEED認證，臺北101必須與現有企業租戶一一溝通，改善硬體設備，從室內照明改用較省電的T5燈管、降低燈光高度以增加照明亮度、機房設置人工操控的照明開關、設置省水馬桶、甚至需要調查所有辦公室人員的通勤方式等，鉅細靡遺地將所有空氣、能源、用水的狀況數據化，規模十分龐大。由於臺北101的總樓層多，只要每支燈管省一點電力、每個馬桶省一些水量，總量的影響就很大。



臺北101每層樓有一個中央管道，垃圾可直接通到垃圾壓縮機。

綠建築圖書館 提升內在沒有負擔

在全球提倡環保的風潮中，國內也有一套綠建築九大指標評估方式——EEWH系統。臺北市許多公共建築也以符合綠建築標準為原則，其中又以臺北市立圖書館的北投圖書館、石牌圖書館及即將興建的青年公園太陽圖書館暨節能展示館最具指標意義。

市立圖書館北投分館在房舍周圍輔以優美的綠化景觀，屋頂採用輕質覆土植栽綠化，不但可以隔絕屋頂熱源，也可成為都市中動植物的棲所。此外，外牆也設置多孔性的生態綠化牆，讓鳥類、蝴蝶、昆蟲等生物有棲息之地。

石牌圖書館則是現代化的鋼骨結構空間，以三面採光的大片窗戶與挑高設計，引進自然光與自然風，將閱讀區配置於窗邊，並將手動照明燈設於閱讀桌上，白晝採光良好時，閱讀區的讀者可以完全不需要開燈。此外，建築南面的每個樓層都裝設了太陽能光電板，一方面遮陽，一方面可提供電力，屋頂上的特殊造型除了可以遮陽之外，更設有雨水收



垃圾壓縮機可將垃圾絞碎壓縮，減少垃圾量。

▶臺北101是臺北市重要的地標之一，也跟隨環保風潮，努力朝綠建築目標邁進。





石牌圖書館室內以三面採光設計引進自然光，達到節能的效果。

集系統，用以灌溉9樓的屋頂花園等，整體空間十分舒適。

而日前開始動工的太陽圖書館暨節能展示館，則以太陽能光電板為屋頂，輔以木棧道、木格柵等設計，讓建築融入基地原本的生態環境中，減少人類活動的影響，未來將成為一座無館員駐館

服務的智慧型圖書館，提供讀者24小時快速、便利的借還書服務。

室內綠牆 水泥叢林間綻放綠意

綠化的風潮國內外皆然，以立體植栽「綠牆」裝置聞名的法國藝術家派屈克·布朗克（Patrick Blanc），在2007年為國家音樂廳完

成了他生平第1座「室內」綠牆，在這座名為「綠色交響詩」的綠牆上，種植了臺灣常見的50多種植栽，搭配獨特的直立式花園專利系統，讓植物不需土壤即可在網架上生長，成為美麗的立體牆面。2009年12月初，派屈克再度應邀來臺，為國家戲劇院製作2面名



石牌圖書館的故事屋，自然光從窗邊照入，採光充足。



石牌圖書館屋頂設計，可兼遮陽及收集雨水。

為「蘭花圓舞曲」的綠牆，充分展現臺灣原生蘭活潑的生命力以及育種蘭花的努力成果。

除此之外，新光三越信義店A4館1樓的立體植生牆，及社教館、錦西街、太原路後火車站等地，也都紛紛採用花草綠化景觀；其他如劍潭里民活動中心、信義國中、信義區公所等建築更採綠屋頂的設計，以輕質覆土工法種植花草，兼收綠化與隔熱效果。

為了促進城市綠化景觀，臺北市政府規定開放空間及空地、公有建築物及學校、一定面積以上的建築基地等三類建築基地，必須進行綠化設計，尤其還需有30%~65%以上比例的綠覆率（指綠覆面與法定空地之百分比），才能依法核發建築使用執照，北市府建築管理處也會定期或不定期前往檢查，讓城市綠化落實到建築上。

而細心的民眾或許發現，行經建造工地的圍籬時，可以看到一排排綠色植物點綴在圍籬上，為冰冷的圍籬注入活力。因為根據規定，建築中的工地安全圍籬須以彩繪、帆布、貼紙或設置綠化植栽等方式綠美化，若圍籬位於寬度10公尺以上的道路或鄰近公園、綠地等地，更至少要有二分之一以上的面積需要採用密植植物的方式進行綠化，讓大家行走在周遭時，也能產生欣欣向榮的愉悅感。

「綠圍籬」的概念將原本冷冰冰、塵土飛揚的工地圍籬，轉成一片片美麗的綠景觀，可以想見在此綠化風潮下，整座臺北城將成為一座美麗花園，居住其中也將更舒服愜意。



「綠圍籬」打破以往工地給人冷冰冰、塵土飛揚的刻板印象。



法國藝術家派屈克·布朗克（Patrick Blanc）為國家音樂廳設計的「綠色交響詩」室內綠牆。



劍潭里民活動中心的花草綠化景觀。



信義國中等建築採用綠屋頂設計，兼收綠化與隔熱效果。

巷弄裡愛地球。

環保小店足感心

文／觀止 攝影／許斌



在我們每天購物時，是否曾經想過，要怎麼樣讓花出去的錢變得更有意義？其實在生活周遭，藏著許多願意為土地付出的店家，他們為生產者、消費者的權益多著想一些，也試圖對地球環境更友善。現在，不妨跟著《臺北畫刊》深入大街小巷，探訪這些令人感動的小店，讓消費的同時也能對世界多些關懷。

生態綠·咖啡香裡關懷土地

走進位於杭州南路小巷裡的生態綠咖啡，濃濃的咖啡香撲鼻而來，給人幸福滿滿的感覺。別看它小小的空間，生態綠可是華文地區第一家獲得國際公平貿易標籤組織（FLO）認證的特許商。所謂公平貿易，即是標榜支付第三世界國家生產者合理的報價，

讓他們不受中間商剝削，能夠經濟獨立。生態綠不僅是一家咖啡店，也是一處推動公平貿易理念的基地，所以，站在一個宣導公平貿易而非營利的角度，除了購買咖啡豆之外，在生態綠店裡喝咖啡並沒有公定價格，顧客可憑心意自由付費。

2003年，徐文彥在英國接觸了公平貿易的商品，回國後，他翻譯許多關於公平貿易的文章，希望更多人認識這樣的消費觀念。「消費行為會影響全球樣貌，公平貿易就是希望讓消費變成改變世界的力量，使弱勢的生產者能夠受益。」一手推動生態綠獲得認證的余宛如解釋。

當先進國家的人民享用一杯折合新臺幣100元的咖啡時，衣索比亞農民獲得的利潤卻不到1元，咖

啡供應鍊因為中間商的剝削，使得生產者在貧窮的環境中不斷惡性循環。也因為利潤過低，農民只得降低生產成本，不是亂砍雨林擴大種植面積，就是噴灑大量農藥提高單位面積產量，形成生態的浩劫，消耗更多社會成本。

公平貿易所強調的重點，便是對生產者友善，對環境友善，給農民合理的價格，使得他們得以善待栽種環境。而農民除了獲得合理的報價，每件產品售價的百分之一，也將回流至生產者的「社區發展金」，作為當地農民社區醫療及教育的經費。

點一杯義式咖啡，牛奶糖般的甜味裡融合香草香氣，味道很立體；而「耶加雪菲」甜度高，帶有柑橘、蜂蜜的香甜，一如這家店帶給人的感受，很柔和、迷人。



生態綠不只是咖啡店，還是宣導公平貿易理念的基地。



除了購買咖啡豆的價錢，在生態綠喝咖啡，顧客可憑心意自由付費。



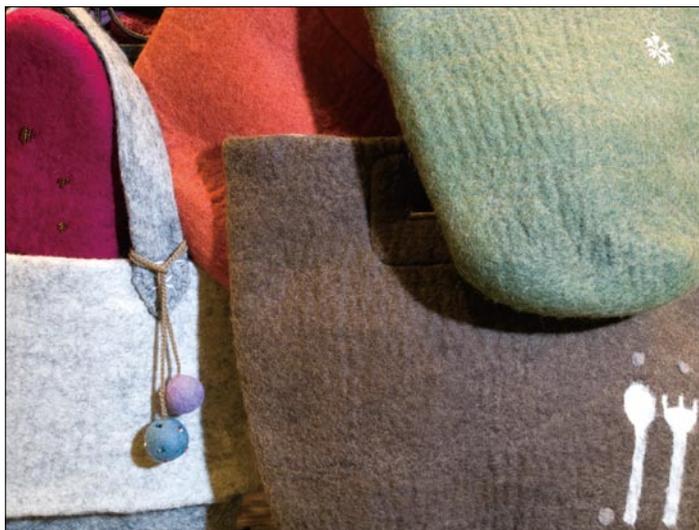
地球樹店內天花板以一顆顆「地球」裝飾。

地球樹·異國小物藏愛心

位於永康街商圈巷弄裡的地球樹，充滿濃濃的異國色彩，無論是尼泊爾的羊毛氈拖鞋、印度的植物染圍巾，還是肯亞的肥皂石雕刻紙鎮，都充滿樸實的美麗。

而這些利用當地天然素材製成的純手工藝品，都是公平貿易商品。店長郭明儀說，地球樹與日本公平貿易團體合作進口商品，幫助第三世界國家的人民發展一技之長而不受大型企業剝削。

地球樹大部分的商品有著令人感動的故事，例如結合傳統與現代美感的孟加拉傳統刺繡，由當地部落的每位母親傳授給自己的女兒，承載著雋永的母愛；而雜色羊駝毛製成的毛帽還讓雜色毛



摸起來溫暖又舒服的尼泊爾羊毛氈商品。



結合傳統與現代美感的孟加拉傳統刺繡，由當地母親傳授給女兒。



小茶栽堂的茶葉以自然農法栽培。

羊駝得以繼續生存。郭明儀說，由於安地斯山的羊駝毛保暖又柔軟，許多廠商為了染色方便，會尋找純白的羊駝，而雜色毛的羊駝沒有利用價值，就成了當地人的食物。「但染色的步驟對人體

與環境都是負擔，我們的雜色羊駝毛帽不僅更具特色，也讓他們有了繼續存活的意義。」

由於目前市面上販賣的許多手工藝品，背後常隱藏著剝削童工的問題。不少廠商為了降低成本

及便利生產，便非法低價雇用童工，還讓他們嚴重超時工作。公平貿易的商品在每道生產流程都經過嚴格把關，因此購買此類商品也可避免讓更多孩童遭受不平等的工作待遇。



地球樹牆上的「羊駝毛編織日記」，讓訪客了解羊駝毛產品製作者的一天。

小茶栽堂·有機茶品結合時尚

左側充滿綠意的牆面，讓人彷彿走入森林，右邊層架上擺放的茶禮盒，都被包裝得像是精緻的藝品，這裡是小茶栽堂，專門販售臺灣國產的有機茶葉，店家講求質感，以極簡細膩的風格，將每片茶葉封藏在設計素雅的禮盒裡，從選茶到品茶，帶給人無限驚喜。

負責人黃世杰本身就是個茶迷，在法國攻讀行銷碩士時，發現國際的茶市場沒有臺灣茶，感到十分可惜。「以往臺灣人想喝茶，會到地方茶莊選茶，走的



小茶栽堂希望透過包裝賦予品牌精神。

是而美的路線，茶葉雖好，卻沒有好的包裝，無法與國際市場競爭。」因此，他將所學結合興趣，為臺灣茶建立品牌，希望茶品不只在口味上滿足人，也能透過包裝賦予品牌精神，開創時尚茶行的新風格。

為了找到合作的茶農，黃世杰一家一家試喝，尋找投緣的有機茶商。他觀察到茶農從使用化學肥料到走向有機的過程中，會有3、4年收成不穩定的過渡期，由於不使用化肥，產量是從前的三分之一，有些茶農還必須兼職打零工，支撐生計。

除了產量不穩定，茶農還必須克服口味的問題。黃世杰說，採完茶的第一關曝曬叫做日光萎凋，有機茶葉在曝曬的過程中，因為葉脈被蟲咬破壞，導致水分流動不均勻，影響口感，因此，技術的突破是每位茶農在轉型時必須面對的課題。黃世杰很在意茶葉的生產是否按照傳統工序，在他的堅持下，終於找到理念相投的茶商合作至今。

因為茶葉以自然農法栽培，不



Whiple House的家居小物，展現簡單樸素的美感。



Whiple House的物品以原生素材製作。

添加除草劑、生長激素及化學肥料，讓茶葉在清新乾淨的環境中長大，鎖住豐富的養分，讓茶喝起來溫和而不刺激，風味天然；消費者也不需擔心茶葉殘留農藥，喝起來健康衛生。對環境而言，茶農不使用化肥農藥，土地就不會被污染，減少對地球的傷害。

品一口小茶栽堂的有機生薑紅茶，口感溫潤不辛辣；桂花系列的茶品不含人工香精，採用傳統的薰香技術，讓淡雅的桂花香融

入茶中，小茶栽堂希望透過更多的巧思，和更多顧客分享充滿時尚感又愛護環境的品茶文化。

Whiple House · 單純設計灌溉幸福

位於敦化南路巷弄裡Whiple House，是一間生活概念店，店名「Whiple」，聽起來像是「外婆」的諧音，其實是white和simple的合體。簡單與純粹，是店家的主要訴求，在這裡，你可以發現手工原創的家具，或是剪裁俐落的服



「Whiple」的諧音像「外婆」，感覺好像來到外婆家般溫暖。



Whiple House不過度烹調的簡單輕食，傳達出自然的美味。

飾，就像是來到外婆家，Whiple House給人一種溫暖的感受。

這棟2層樓的小屋裡販售的每件物品，都使用原生素材。1樓的服飾以棉、麻、毛為主要材質，從扣子的布面到精細滾上的花邊，都看得出用心縫製的痕跡，身兼設計師及店主的柯耀宗說：「穿上它們，散發的態度也會不同，希望衣服的主人因為這些小細節而感動。」

走上2樓，幾張桌椅錯落地擺放

在寬敞明亮的空間裡，它們是販賣的商品，也能讓顧客在此歇歇腿、享用輕食，兼具多重功能。柯耀宗指著一張檜木餐桌說：「這些木材本來被做成柱子，後來被再生利用，它不用釘子打洞，以榫接代替，上面仍可見到歲月的刻痕，充滿歷史感。」隨意瀏覽，不時會被眼前設計獨特的家具小物吸引。例如架上日本陶藝家設計的陶器，有一種粗獷自然的美感；園藝用品區裡的鋼



臺北市裡的創意市集也是尋找手作小物的寶庫。

製的澆水器，充滿當代冷調的設計。

Whiple House供應簡單輕食，沒有過度的烹調方式，僅靠新鮮的食材傳遞美味。無論是麵食還是沙拉，顧客都能指定自己喜愛的吃法，就像在家一般自在。山藥和風蛋沙拉裡，手工豆腐與水波蛋（Poached Eggs）淋上和風沙拉醬，有一種清爽的口感，再來一杯手工研磨的咖啡，只要一個下午，就可感受簡單的美味。

除了這些小店，大臺北市裡的創意市集，也是尋找手作小物的藏寶庫。像是假日的西門紅樓或是天母廣場，都匯集了許多年輕藝術家擺攤。你可以在風格多變的手工製品中，發現設計師最珍貴的原創精神，透過手作的觸感，體驗生活的感動。趁著週末走一趟創意市集，相信生活會增添更多驚喜與趣味。

►相關資訊

生態綠 2322-2225

地球樹 2394-9959

小茶栽堂 8772-8589

Whiple House 2775-1627

生活裡愛自己。

冬季養身4妙招

文／觀止 攝影／劉威震

冬季氣溫低，體內的血液循環也跟著變差，你是不是也變得懶洋洋，只想窩在被窩裡冬眠？快跟著《臺北畫刊》體驗冬季養生樂趣，到運動中心攀岩、打漆彈或游泳，來一場足體按摩疏通經絡、或是感受美容兼保養的挽面技術，再品藥膳湯食療滋補，包你面色紅潤，從頭到腳、從裡到外都舒暢無比。

運動健身 促進血液循環

冬天時，要勤加運動，手腳活絡了，身體就會跟著暖呼呼。早上起床，不妨先在房間裡做個簡單的暖身操，讓手腳活動活動，可以加速血液循環，讓人一整天都元氣滿滿。如果想外出運動，也不必花大錢上健身房，到住家附近的運動中心健身，更是聰明的新選擇。臺北市目前擁有10座

市民運動中心，除了基本的跑步機、重量訓練及心肺耐力訓練的器材外，更以優惠的價格讓市民體驗有氧、瑜珈、飛輪等課程，每座運動中心還有不同的特色，可多加利用。

以北投運動中心而言，有一座適合初學者練習的攀岩場，挑高9公尺的岩壁，設計了懸岩、垂牆與斜板，讓民眾增添攀岩時的刺激感。內湖運動中心擁有符合國際賽事標準的專業攀岩場，同時也是全臺灣最大的攀岩場地。半露天的攀岩場呈L型，高15公尺，攀爬困難度最高的岩壁，更長達11.25公尺，常吸引熱愛攀岩的勇士們前來挑戰。

如果想要多人同樂，萬華運動中心設計了漆彈專用場地，可以讓大小朋友開心對戰，享受求生的刺激；若想嘗試較靜態的

運動，信義運動中心提供先進的高爾夫球體驗區，包括揮桿擊球區、果嶺推桿區、沙坑練習區，讓民眾暢快揮桿、推桿；於98年11月開幕的松山運動中心則有2座游泳池，其中一座長50公尺、深5公



臺北市的運動中心提供市民運動好場地。



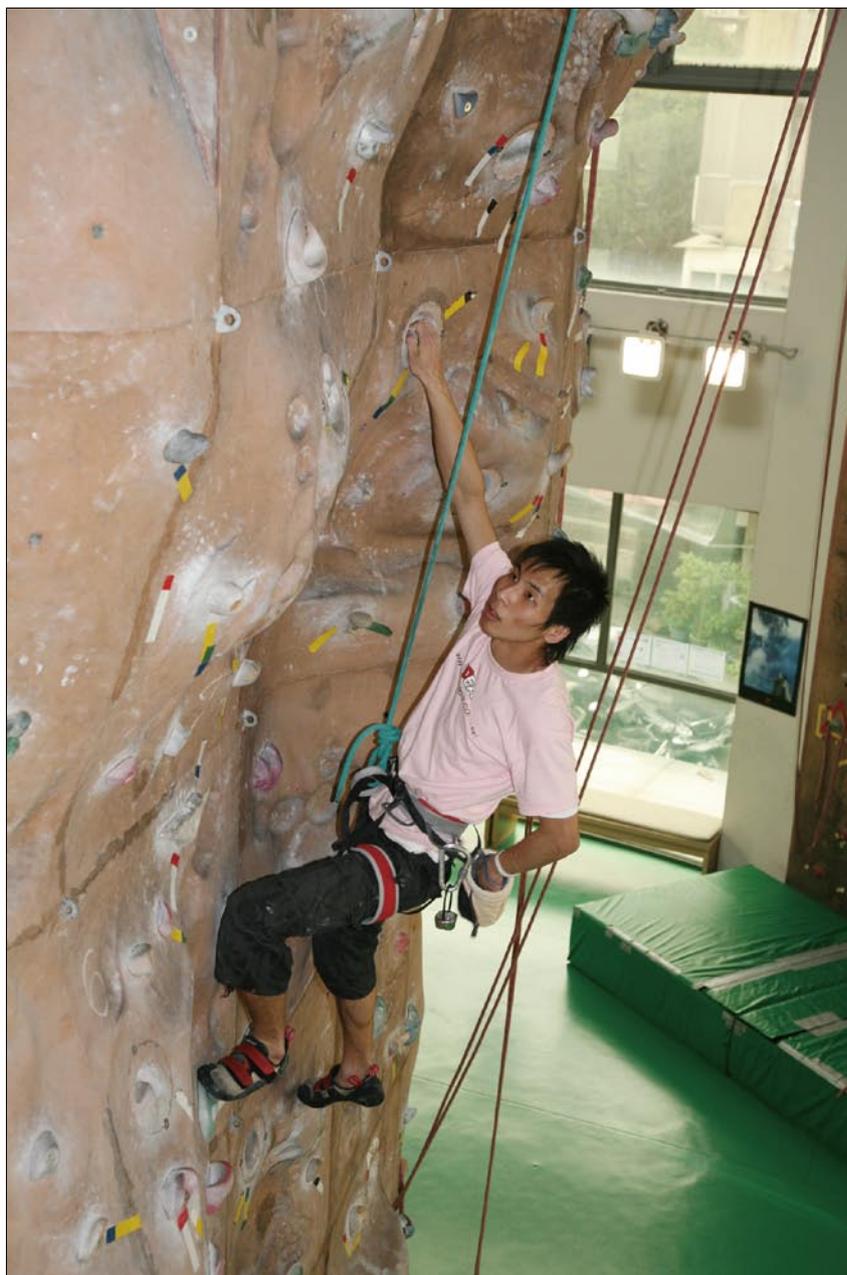
尺，是臺北市唯一可作跳水、水中芭蕾訓練使用的游泳池。另外還有spa水療池及三溫暖池，讓民眾放鬆泡湯，卸除疲憊的心情。

足體按摩 打通全身經絡

冷冷的冬天裡，寒風入侵，手腳冰冷發麻不說，連身上的細胞都想站起來尖叫！現在坊間有許多足體按摩的工作坊，透過按摩刺激穴位，可以打通全身經絡，使血液循環、新陳代謝變得暢通，讓身體變得暖和。位於新生南路巷弄裡的領航健康按摩中心，與中華視障安養福利協會合作，派遣領有執照的專業視障按摩師為顧客服務。在寬敞的空間裡，除了單人房，也有雙人床位的房間，讓一同前來的朋友或家人可同時享受按摩的舒適。

在60分鐘的全身按摩時段裡，從頭頸、脊背、胸腹到四肢都能獲得舒坦的解放，躺在舒適的按摩床墊上感受按摩師扎實的手勁，耳畔還傳來悠揚的心靈音樂，讓人不禁舒服得眯起眼。負責人廖寶玉說，冬天時血液循環不好，會讓人感到疲倦，頭部發脹。「這時要把凝結的氣結推開，使血管暢通，夜晚較容易入睡，第二天精神也比較好。」

廖寶玉表示，許多上班族顧客因長期坐在辦公桌前打電腦，以同樣的姿勢維持太久而感到不



北投運動中心的攀岩場，提供攀爬樂趣。



信義運動中心的高爾夫球體驗區，供民眾能暢快「揮一桿」。



松山運動中心的游泳池。



60分鐘的全身按摩，讓人通體舒暢。



透過腳底按摩可刺激體內器官，促進血液循環，有助禦寒。

適，定期前來報到。負責全身按摩的師傅王藝穎叮嚀，同樣動作不該持續太久，辦公時，每個小時要休息5分鐘，站起來舒活筋骨、肩頸，可以幫助血液循環。

此外，腳部有許多反射區可反映身體內臟的狀況。如果末稍循環不良，會讓人手腳冰冷，透過按摩神經反射區，可以刺激體內器官，調整身體功能，有助於禦寒保暖。

挽面美容 給你好臉色

冬天到了，臉部的保養可不能懶惰。挽面是早年女性去除臉毛、粉刺、角質及污垢，讓臉部位白暫光亮的方法，只要照顧有方，塗抹簡單的保養品，不用砸大錢就能讓肌膚水噹噹。一般女性想到挽臉都怕痛，有些挽臉專門店不只挽臉技術一流，還加入止痛祕訣，使挽臉不易疼痛，也帶來好臉色。

先卸妝，再打上一層香粉，挽面師傅的巧手時快時慢地捻線、拉線，彷彿在幫臉部肌膚做spa。人稱紀老師的挽面師紀忠信說，拉線的動作可以刺激臉部穴道，加速血液循環，而拉線力道的輕重快慢，又分為許多層次，和粗細棉線配合，產生不同功效。第一道先以粗線清除多餘的臉毛，順道按摩臉部肌膚，接著再用細線去除微小的絨毛與老廢角質，使皮膚變得更透亮。

紀忠信表示，一般皮膚每28天新陳代謝一次，人的臉上有幾千個毛細孔，常被汗毛阻塞，使得保養品不易吸收。挽面後的15天內，是毛孔的空洞期，保養品吸收力高達7至9成，保養品吸收快，臉部就會更有彈性。而挽面這種天然無污染的面部保養方式，可以清潔臉上肌膚，同時進行按摩，不失為現代的養生美容術。

要注意的是，挽臉可不是每個人適合，不要還沒挽出水噹噹的臉蛋，就先成了大花臉。臺北市立聯合醫院中興院區皮膚科主任潘企岳提醒民眾，如果臉部肌膚容易過敏、紅癢，或之前挽臉；



充滿古早味的美容方式「挽面」，須先衡量個人皮膚狀況再嘗試。



冬令進補前要先判斷自身體質是否合適，而且任何食補都不宜太過。(圖/董大方提供)

時曾有不適症狀，就不適合挽臉；有時肌膚經過摩擦，使毛孔張開，也容易造成毛囊炎或細菌感染。換季時因為皮膚乾燥，也盡量不要去角質，如果肌膚過敏或紅癢，不要亂塗抹乳液，最好儘速就醫。

藥膳食補 補足血氣元氣

冷颼颼的冬天，正是補血氣、補元氣的最佳時機，來碗熱呼呼的藥膳湯，不但滿足了脾胃，整個身子也跟著溫暖起來。

除了在外享用現成的當歸雞、羊肉爐或藥燉排骨，自己動手煮藥膳湯也是不錯的選擇。迪化街上的龍源中藥行，多年來販售傳統中藥材及補氣養生茶，老闆張俊龍介紹一帖藥膳湯底：「用當歸、熟地各3錢，枸杞、黃耆、黨蔘各5錢、外加6到10個黑棗，可以燉排骨或雞，滋補又美味。」他還特別補充，如果要使湯頭好，



熱騰騰的藥膳湯，讓人全身暖呼呼。

藥材得先煮45分鐘，再放入排骨或雞煮10分鐘，在烹煮過程中即可聞到濃濃的香氣，再配上鮮嫩肉質，真是冬天裡最酣暢的享受。

如果女生冬天容易四肢冰冷，可以定期喝四物湯。四物包括當歸、川芎、熟地、白芍4味藥材，光是這4種藥材，就有許多變化，服用時，得依個人體質來調整。

張俊龍舉例說明：「如果體質較為燥熱，就要將補血的熟地改成涼血清熱的生地，如果補過了頭，可能會導致口乾舌燥，甚至便秘。」他也叮嚀讀者，所有的藥膳食補都不能太過，半個月至一個月吃1次就好，以免吃太多會上火。

同樣的，也不是人人都適合藥膳食補。臺北市立聯合醫院中醫門診中心醫師羅珮琳說，吃藥膳補身得看體質。「民眾若有便秘、火氣大、睡不好等上火的症狀，就不太適合藥膳食補，如果想補身，一般的蔘片也不太適合，應選擇屬於涼性的西洋蔘。」

除了飲食調理，有些民眾也會透過藥浴來活絡筋骨。將包裹中藥的藥包放入浴缸，加熱水泡澡，會加速血液循環，鬆弛筋絡，改善手腳痠麻、脖子僵硬的症狀。羅珮琳也叮嚀，如果皮膚有傷口濕疹、潰爛的情形或罹患糖尿病，比較容易感染，就不適合泡藥浴。而藥浴的溫度最好控制在攝氏45度以下，一次浸泡的時間也不要超過10分鐘，如果患有心臟病，浸泡時，建議水位不要超過心臟。

羅珮琳也貼心叮嚀老人家，在冬季時不宜太早起床，睡醒後應在棉被中窩一下，等到天亮再下床活動；若皮膚乾癢、皸裂或流鼻血，可多吃黑、白木耳，或川七、秋葵等滋陰食材，若皮膚乾燥或出現富貴手症狀，也可適當塗抹中醫外用保濕用藥膏。

►相關資訊

北投運動中心 2820-2880

內湖運動中心 2627-7776

萬華運動中心 2381-8878

信義運動中心 8786-1911

松山運動中心 6617-6789

領航健康按摩中心 2751-5161

紀老師挽面士林分店

0973-105-588

龍源中藥行 2557-0378



(圖/齊石傳播提供)

2010年臺北最熱門的開春巨片，當屬超人氣男演員阮經天及趙又廷所主演的電影《艋舺》，本片是由導演鈕承澤執導、李烈監製、韓國知名導演梁吉泳動作指導，與音樂才女陳珊妮攜手合作的電影，是一部描述民國70餘年、充滿複雜情緒與矛盾情感時代的「艋舺」；影片中囊括萬華區內多處歷史景點，如祖師廟、剝皮寮、隘門……等，重現了昔日艋舺的風采。

萬華古稱艋舺，在臺灣的歷史一直有著舉足輕重的地位，更是清朝道光年間最繁華的三個

都市之一，俗稱「一府二鹿三艋舺」，足以證明當年艋舺的繁華榮景。可惜後來因為傳染病、河沙淤積等問題，漸漸影響艋舺的發展，原本的經濟重鎮地位逐漸被其他地區所取代，其間興衰榮辱、雜陳百味，自是難以細數，不過，卻也留下了令人難忘的地方色彩。艋舺這些年早已轉型成為賞古蹟建築，啖美食小吃的觀光勝地，隨著電影《艋舺》即將上映，不妨跟著電影場景來趟艋舺之旅，造訪這處臺北的古老市街。

《艋舺》電影場景一日遊

探訪隘門→佛具街觀百佛群像→青草巷喝青草茶→廣州街啖美食→剝皮寮懷舊逛老街→清水巖祖師廟散步→西門町萬年大樓追流行→萬年小吃總匯晚餐→華西街夜市逛街尋寶

《艋舺》 電影場景一日遊

臺北起源地的美麗蛻變

文/呂增娣 攝影/楊志雄



以民國70餘年為背景電影《艋舺》，主角各有對義氣的不同詮釋。(圖/齊石傳播提供)

10:30~10:50

昔日紛爭的安全界線・隘門

隱身在廣州街223巷內的隘門，若非刻意尋找，很容易就會錯過，狹小的巷弄、不起眼的入口，卻是當年保身保命的安全界線。

這座隘門建造於清嘉慶年間，當時繁華的艋舺常為盜匪攻擊的目標，與他族移民間也難免有爭鬥的情事，為了保障鄰里的生命財產安全，居民便在此處設置隘門，每當入夜或遇上緊急事件時，隘門便立刻封閉，以管制及圍堵前來侵略的敵方，再加上門內巷弄曲折狹窄易於埋伏，外來者入內後較難逃脫，成為早年民間常用的防衛系統。

眼前的隘門，已失去了磚石原貌並改以水泥重造，頂層並奉有福德正神，日落時分置身其間，這處不起眼的窄門卻是艋舺移民時期最好的歷史見證。

地點：廣州街223巷

電影場景：兩派交鋒的拍攝地點。

11:00~11:30

早年繁華的新店頭・佛具街

緊鄰著隘門不遠處的西園路1段，林立著二十來家大小佛具店、繡莊，店裡盡是大小不一的各式神像，迷你的僅有掌心高、碩大的甚至有半個人高，從觀音菩薩、釋迦摩尼佛、關公、彌勒佛等，佛教、道教的佛祖、神明都在其中。

其實早在清乾隆年間，西園路1段的現址便是一處十分熱鬧的商街；由於龍山寺建成後，成為人潮聚集地，吸引了諸多店家來此營生，販賣綢緞布料以及燈飾，多是些時尚華貴的物品，逐漸形成一處新的市集，遂被當地人稱為新店頭。爾後隨著龍山寺的信眾愈來愈多，香火愈來愈盛，加



廣州街的隘門見證艋舺早年移民史。



隨著龍山寺香火鼎盛，一旁的佛具店也蓬勃發展成特色街道。



青草巷內聚集了販售各式漢方草藥的店家。

上民眾請神回家供奉的景況愈加普遍，便形成了現今佛具店聚集的獨特景象。

走在佛具街上，一旁盡是雕刻細緻的佛像，有的莊嚴肅穆、有的慈眉可親，十分生動，另一方面，也足以看出雕刻師傅們深厚的功力，走逛這條街就宛如翻閱了臺灣佛像雕刻最燦爛的一頁。

地點：西園路1段

電影場景：和尚（阮經天飾）家的佛具店。

11:30~12:00

草香撲鼻·青草巷

艋舺除了有安定人心的佛具街，還有順氣補身的青草巷；這條位在西昌街的小巷，整排十幾家的草藥店，就像蔥綠草藥堆積成的綠色小徑，置身其間盡是草香撲鼻，是一條味道獨特更具有獨特「味道」的街道。

青草巷的源起，傳說之一是因

為艋舺開墾之初傳染病多，當地合格的醫生卻很少，民眾便以漢方草藥來治病，相傳當時有許多俗稱「赤腳仙仔」的藥販，騎著人力車兜售青草藥，漸漸地形成了青草市集，那時，多數店家都有幾帖自家的祖傳祕方足以招攬顧客。光復後，店家漸漸往西昌街224巷內聚集，形成今日的青草巷。

如今青草巷內仍有魚貫般的人潮，夏天想要消暑可買咸豐草、

蒲公英、薄荷……等，回家煮鍋青草茶；若是冬天要進補，則可添購肉桂、紅棗放在湯裡暖身補氣。萬一沒時間自己煮，青草巷裡也有現成煮好的青草茶，只消買上一杯，消暑補身效果不減。

地點：西昌街224巷

電影場景：白猴（蔡昌憲飾）家的青草店。



現煎的草藥讓青草巷飄出陣陣清香。



進財的臺南意麵充滿傳統味道。

12:20~13:30

廣州街美食 吃午餐

艋舺有許多讓人垂涎的平民小吃，廣州街上就有好幾家老字號的小吃店，創立於1896年的進財切仔麵即是其一。由第三代經營的「進財」，仍維持傳統切仔麵的烹煮方式，以竹製麵簍在滾水中迅速翻動，端上來轉成團狀麵條淋上少許豬油與醬油，再加上兩塊肉片，傳統味十足。店內的臺南意麵也是一絕，加了蛋白與綠豆粉揉製的手工意麵，再搭配傳統作法滷製的肉燥以及幾片炸豬皮，熱騰騰上桌，一碗滿滿盡是古早味。

一旁的阿秀傳統切仔麵，同樣是50年以上歷史的老店，店內的切仔麵以紅色麵醬調味，口感偏甜，吃來別有風味。至於美食作家韓良露在「艋舺幽光」一文中曾提到的周記肉粥店，其肉粥以肉湯熬煮生米而成，湯頭清澈爽口，現炸紅燒肉皮酥脆、肉軟嫩，是饕客來店必點的美食。

同場加映·劇中美食

除了上述的美食，《艋舺》片中還有一處不可遺漏的小吃巷，那就是位在萬華戲院旁和平西路3段89巷內的福州元祖胡椒餅，是早年在本地人才知道的美味。開店至



整修後的剝皮寮重現萬華早年繁榮的街景。



客人總是絡繹不絕的福州元祖胡椒餅。

今已有50年歷史，福州口味的胡椒餅，餅皮烤得金黃酥脆，內餡蔥香加上鮮肉味美，並因應現代人口味瘦肉多肥肉少，想買來一嘗還得領號碼牌排隊，足見其好吃的程度。

電影中登場的小吃：

進財切仔麵 廣州街96號
阿秀傳統切仔麵 廣州街90號
周記肉粥 廣州街104號
福州元祖胡椒餅
和平西路3段89巷2弄

13:30~15:00

感受艋舺風情·剝皮寮

位在幾間老字號美食店對面，甫於去年修建完工的剝皮寮老街，是此行不可錯過的重要景點，電影《艋舺》中男配角Geta（馬如龍飾）和志龍（鳳小岳飾）的家、茶室騎樓以及聚會的地點都以此地為拍攝場景。

位於老松國小南側的剝皮寮，是康定路、廣州街以及昆明街所包圍的街廓，據當地耆老表示，相傳乃是因為清朝時福州商船運



走一趟剝皮寮，體驗濃郁的萬華風情。

進杉木後，會在附近一帶進行剝樹皮的工作而得名，也有一說指「剝皮」是剝獸皮，不過仍待檢證。日治時期剝皮寮因被規劃為老松國小的校區，被限制改建或增建，因此原本是當地主要幹道的剝皮寮，在廣州街開通取代其地位後，遂而沒落；維持著原有樣貌的剝皮寮，也彷彿成了老艋舺的代名詞。

剝皮寮老街在近年整修後，復刻版的老街重現了當年街景，秀

英茶室、日祥旅社、鳳翔浴室等商號招牌林立，仿造三、四十年前的美髮院、裱框店、鐘錶行、西藥房，其中還可見早年的時報周刊、藥包藥箱、假髮等實物，而電影《艋舺》在拍攝時，也在此搭設道具實景，殺青後便留下來供民眾參觀，漫步其間彷彿置身在民國70餘年，昔時的生活景象歷歷在目，電影場景預計將保留到今年7月。



清水巖祖師廟是電影《艋舺》的重要場景。

地點：康定路173巷

電影場景：男配角Geta（馬如龍飾）和志龍（岳小鳳飾）的家、茶室騎樓、主角們聚會的地點。

15:30~16:30

清水巖祖師廟·散步賞建築

坐落在康定路上的清水巖祖師廟是剝皮寮之外，《艋舺》中另一處重要的場景，也是早年著名的「頂下郊拼」三邑人與同安人



清水巖祖師廟保留了许多古早建築的細緻之美。



萬年大樓是年輕人喜歡造訪的百貨城。



各式進口雜誌（上圖）、潮流鞋款（下圖）都能在萬年商業大樓內找到。

械鬥事件的關鍵地點，當時同安人落敗，舉庄逃至大稻埕，後成了北部最大的商埠，而那又是另一段歷史沿革。位於艋舺的清水巖祖師廟建於清乾隆52年，供奉的清水祖師為安溪人信仰的神祇，移民來臺後將故鄉本廟分靈至此，咸豐年間因械鬥曾遭損毀，後於同治6年整修重建。

仔細觀賞，祖師廟從裡到外盡可見古早建築細緻之美，許多甚至是清朝留下的作品，如正廳裡高懸的匾額「功資拯濟」，乃因清光緒皇帝認為有神明保佑而在中法戰爭時助陣有功所賜，牆面上有同治時期留下的磚刻，樑柱下帶著喜氣的螃蟹、玉兔等，可謂臺北市內極具清代中期風格的廟宇建築。

地址：康定路81號

電影場景：劇中人物結拜場景、片尾真相揭露處。

17:00~19:00

西門町萬年大樓追流行·小吃總匯晚餐

賞完古蹟換換口味，逛逛新潮有趣的商場。《艋舺》場景之一的萬年商業大樓，在當年可是時尚百貨商場的代表；當時除了萬年，一旁還有今日、獅子林





華西街觀光夜市是來到萬華不可錯過的景點之一。

百貨，在臺北東區未形成氣候之前，是臺北市最熱鬧時尚的商圈。

至今，只有萬年商業大樓仍然維持著早年的風貌，整棟共5層樓，1至4樓為百貨城，以小坪數店面為主，舉凡年輕人喜愛的商品，如平行輸入的雜誌、服飾、鞋款，以及公仔、模型、電玩的專賣店，盡納其中，5樓則是冰宮、MTV、撞球場，不僅年輕人愛逛，甚至許多中年玩家也喜歡來此尋寶紓壓。

B1的小吃總匯，是五、六年級生填飽年輕時大胃口的不二選擇，這裡的小吃選擇多樣化，且

價格平易近人，牛肉麵、排骨飯、甜不辣、牛排套餐，走逛一圈絕對能填飽胃囊。

地址：西寧南路70號

電影場景：萬年大樓附近的白金歌廳為灰狼（鈕承澤飾）的勢力據點。

19:30~21:00

華西街觀光夜市·逛夜市尋寶

萬華的夜總是分外的熱鬧迷人，囊括各類珍奇異物美食小吃的華西街觀光夜市，更是來到萬

華不可錯過的景點之一。華西街在民國76年10月由臺北市政府規劃為全臺首座觀光夜市，自入口處建造了中國傳統牌樓建築，沿途並懸掛著紅色宮燈，極具傳統特色，裡頭各式山產海鮮小吃，多數為老字號，像是漢記的剝骨鵝肉、阿義的滷肉飯、阿娥的古早味什錦麵……都是超過30年的老店，且具有口碑的美食店，也吸引不少國外觀光客前來嘗鮮。

地點：華西街（橫越貴陽街、桂林路到廣州路一帶）

電影場景：蚊子（趙又廷飾）買魷魚羹的地方。

撇開大馬路上的繁華喧囂，走進華西街的巷弄中，還有一處在另一部電影《霓虹心》入鏡的場景也值得造訪，那就是有四十多年歷史的古山園旅社，樸實的招牌加上懷舊的花地磚與玻璃燈罩，散發出見證時代的歷史韻味。

古山園旅社：華西街40巷16號

電影《艋舺》即將在2月5日上映，片中情節以義氣貫穿，每個主角都有自己對情義的詮釋，或許直率生猛、或許血氣方剛，但都代表了那個時代某種最真實的面貌。何妨安排一天造訪萬華，跟著電影中的場景，記憶這裡曾有過的鮮明風情。



萬年商業大樓B1的小吃總匯是五、六年級生填飽年輕時大胃口的不二選擇。

TAIPEI

SO FUN! SO GOOD!

精采盛宴 · 盡在臺北

CITY



I ♥ TAIPEI

臺北

我愛,友善熱情的臺北人情味 / 我愛,士林夜市裡的美味小食攤
 我愛,快速便捷的臺北捷運網 / 我愛,懷舊西門町的時尚新體驗
我愛臺北! 臺北·玩不完!

Friendliness, tasty, convenience, lifestyles...
 Taipei, full of endless attractions, is so fun and so good.
Taipei wonderland; fun just never ends.



臺北市政府

更多觀光資訊請上臺北旅遊網 <http://www.taipeitravel.net>



劍道

唯禮至尊

文／鍾文萍 攝影／楊智仁
採訪協助／交劍知愛劍道社石牌社

「請問可以去洗手間嗎？」待教練示意准許，小男生以「報告班長」的端正站姿用力一鞠躬，一顆大頭幾乎點到地板，然後一路低頭碎步快速倒退，退至門口，再向整座道場深深彎腰行禮，這才轉身飛奔了出去。

是誰說現在小孩不懂禮數的？至少在劍道場裡，所見所聞都是這麼落落大方、知書達禮的規矩小孩。資深教練曾述貴也是交劍知愛劍道社創辦人，他開宗明義對我們說：「禮節正是學習劍道最重要的一環。」

好小子的英雄夢

劍道使用的是竹劍，起源於中國劍術，與使用金屬刀劍的西洋劍從起源到玩法完全不同。約在日本進行大化革新（約西元645年）唐化運動的時期傳入日本，經歷代修改、演進，形成一門獨特的刀法技術。早年日本政治紛亂，民間經常聚眾習劍，一方面武裝勢力，另一方面也用於抵禦外侵、保衛家園，開始產生所謂的「武士」。到了鎌倉、室町、江戶時代（西元794至1867年）戰亂不斷，武士成為社會新階級，他們致力於研習刀法、劍法的改進，一般百姓也為了自衛或嚮



面部是劍道比賽時攻擊的主要部位之一。



對打練習須精確掌握攻擊時機與部位。

往武士道勤於習劍，到了這個階段，日本劍道漸漸脫離中國式劍法而自成一格。直到19世紀明治時代，軍事科技日益發達，崇洋風氣日盛，武士道式微，劍道逐漸轉型成武術教育，不再使用金屬刀劍而改用竹刀並穿著護具對打，成為後來流傳各國的現代劍道運動。

劍道在日本傳承數百年，曾受日本統治的臺灣深受影響，日治時期曾是學生必修的運動科目之一。光復後推行全民運動，劍道愛好者紛紛在各地創立道場延續習藝。無論是日治時期文化的懷舊情懷、民國60、70年代風靡一

時的漫畫《好小子》、小說《宮本武藏》與電影《末代武士》的賣座，還是現在火紅的電視卡通《劍擊小精靈》，在在都是帶動臺灣劍道學習潮的助力。

日本時代劇中都會安排好幾場「殺陣」，主角對峙、下刀，壞人倒下的高潮情節，讓人看得熱血沸騰、大快人心！曾述貴坦言：「很多道場的學員甚至教練，都是因為懷著《好小子》、《宮本武藏》的英雄夢，或者是小時候家裡沒錢學劍道，長大了特地帶著小孩一起來圓夢的。」但他說，劍道並非一味蠻力喊打砍殺，劍道的修習有如修行，從

擊劍時的眼神、心境、體勢、動作、刀法謀略，無一不是蘊含中日百年武學精髓的具體呈現。

敬愛你的對手

正式的劍道比賽規則很簡單：以勝負3次，先擊中2次者為勝，時間不限，可延長至分出勝負為止。有效打擊部位為面部（正面、左右面）、喉部、腹部、手部（左右手腕）等身體的要害部位。有效打擊的認定，須依照打擊時的氣勢、距離、位置、力量等條件來認定，也就是說，不只要打到，還得打得漂亮才行，例如刀刃正面打到才計分，如果是



全套護具是保障劍道運動安全的要素之一。



沒有年齡限制的劍道練習運動。



手部輕抵劍軛並握穩劍把，是持劍的基本動作。

刀背打到則不算數。

劍道的致勝關鍵在於出擊瞬間的時機與氣勢；初級劍道的練習，則有如一場與自己的耐力競賽：握把，雙手虎口抵住劍軛，兩眼直視前方，喊打出聲，砍擊，然後週而復始。雙腳的跳躍擺振，是為了熟練肢體的流暢並支撐上半身的攻擊動作，單腳跳躍，則為訓練腳的肌力。一般來說，先練單擊，再練連續攻擊與衝擊，動作沒有嚴格標準可循，只要以人體最自然的姿勢、方式防禦，就可達到效果。

出招前要先出聲，而且是「想打哪裡就喊哪裡」，這豈不是給了對手心理準備，怎麼打得贏？曾述貴強調，劍道是和平的象徵，首重練心，而非練力，禮節非常重要，例如尊師重道、孝敬父母、友愛兄弟等，均為劍道心境培養最重要的起始。劍道提倡敬愛你的對手，無論是練習時的夥伴還是賽場上的對手，都是切磋學習的對象，因此平常練習時要注意有效打擊及準確度，避免打錯，並以禮相待，絕非一味求勝，這才是應有的態度與觀念。

兼具運動與武術本質

有一部電視洗髮精廣告以劍道為背景，當揮劍如飛的女主角摘下面罩護具，甩出一頭烏黑亮麗的髮絲，真是賞心悅目！「根本不可能！劍道運動量很大，一場對打下來，頭髮早就汗濕黏成一片了！」幾個女學員哈哈大笑這類廣告未免脫離現實。

曾述貴表示，劍道兼具運動與武術的本質。動作看似簡單，其實需要體力來施展劍術，十分耗費體能，全套厚重的劍衣、裙加上護具，負重奔跳幾回下來，連老手都會累得氣喘不止。

有人說劍道是一種動禪，在對峙過程中默想放空，集中心神，涵養堅強的意志力、敏銳的反應與判斷力，以及自信冷靜的觀察力。在喊殺聲中釋放壓力、幫助睡眠、紓解低潮情緒。在劍道7段的曾述貴眼中，劍道是運動傷害最少的運動之一，原因在於劍道護具非常講究，正式進行對打之前，必須經過至少數月的基本動作養成教育，且使用的武器為4片竹片組合成的空心竹劍，不具直接的傷害性，不但沒有年齡、性別、體型上的限制，只要遵循正確的基本動作練習，不過量，不勉強，並不容易發生運動傷害，



出劍時的吶喊是紓解壓力的好方法。

「我看過最嚴重的外傷，就是破皮而已。」在臺灣、日本、韓國等劍道風行國家，八、九十歲還在練習劍道的長者比比皆是，對於這項源於古老東方的武術習之不輟，並且終身受益。

► 相關資訊

A. 裝備

● 現代劍道運動使用的是空心的竹刀，以4片竹片外加皮革製成的劍尖與握把組成，依照年齡身高，有10種不同長度、重量的

竹刀可選擇。不可使用已有破損的竹劍，以免發生意外。劍道衣、裙以深藍色、厚質棉布材質為主，小朋友或體型嬌小的女生可穿著淺色或花紋的初級劍衣。

● 護具包括金屬製的保護面罩、硬質護胸、腰垂、防護手套、頭巾等；初級學習者不須購買護具，待教練確認已達進階、可進行對打時再購買即可。

B. 場地

劍道場以室內、木地板為標準武術場地，由於劍道士均赤足進行運動，對於木地板的質量、彈性都有更高品質的要求。如為一般練習，室內平滑、空曠、空氣流通的運動場即可進行訓練。

交劍知愛大安敦南劍道社

www.dadnkendo.idv.tw

中華民國劍道協會

www.rocka.org.tw

臺灣劍道網 www.kendo.com.tw

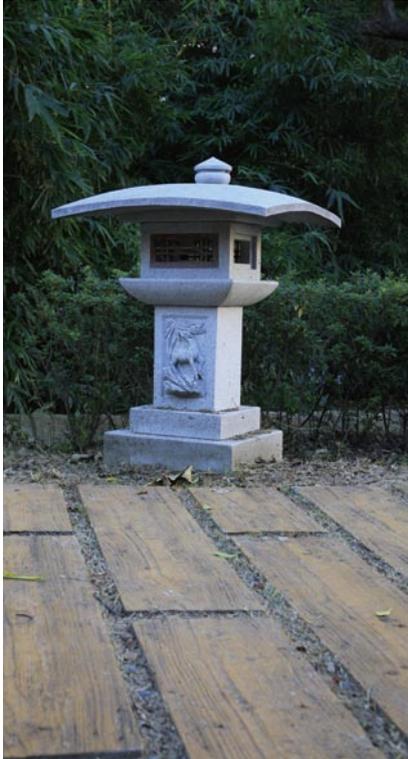


劍道護具包括硬質護胸、腰垂（左圖）及金屬製的保護面罩（右圖）等。

江山不變 天地無私

走入梅庭歷史風華

文／君君 攝影／王能佑



簡約、質樸的黑色屋瓦日式建築，呈現著恬靜、懷舊氣息；屋內的木造結構，散發一股濃郁的檜木香；大片的陽光穿透木造玻璃落地窗，流洩在沙發和木質地板上，迴盪出溫暖、浪漫的氛圍；屋外生機盎然的庭院，花木扶疏，綠樹成蔭……。步入「梅庭」，一幅幅美景盡入眼簾，看了不禁讓人發思古之幽情。

一代草聖 擇梅庭而居

隨著北投公園坡道拾級而上，漫步行經北投公園露天溫泉，不消片刻就可以看到一扇大門，細心點，會看到門前樹立著有「一代草聖」之稱的于右任先生「江山如有待，天地更無私」的草書題字，如果沒有注意到立牌，從大門入口兩旁石柱上，刻有于右任手書的「梅庭」題字，即可知道眼前這幢建築便是梅庭。

「梅庭」位在北投區中山路上，原本是一座早期日式豪華民宅，環境舒適，可眺望綠山，俯瞰溪景。屋主數度更迭，于右任先生自1952年起常以此作為避暑、避壽及避關說的別館，現為臺北市歷史建築。大門深鎖許久的梅庭，經過北市府整修後還以原貌，分為5個主要展區，預計於今年1月對外開放。

「千古一草聖」展區是有關於于右任的詳細介紹。說到近代備受世人景仰的于右任，很多年輕人或許不熟悉，然而綜觀其一生，文武兼備，是塑造中華現代文化形象的代表者。他曾參加同盟會，推翻滿清；北伐時期曾擔任靖國軍總司令，討伐北洋軍閥，協助國民政府統一全國；除曾擔任民國首任交通次長、國民政府委員、審計院長外，在1931年監察院成立時更出任院長，戮力建立監察制度，被尊為「監察之父」。他也曾創辦多份報紙，被譽為「現代新聞的記者之父」，且是創辦復旦公學、上海大學及西北農業大學的教育家。





幽雅的庭院，讓人遙想「梅庭」的過往風華。

在文化傳承上，多才多藝的于右任更是一位大詩人，被尊稱為「當代放翁」；他竭力購藏北碑、草帖，是一位致力保存文化的貢獻者；在草書上的成就更是卓越，他訂定「標準草書」，推廣草書的應用，而被譽為「一代草聖」。1964年，他以86歲高齡病逝於臺北，墓園位於陽明山國家公園內的巴拉卡公路旁。

和洋式混合體建築 見證北投過往風華

「梅庭二三事」展區有梅庭歷史與于右任的簡介，並設有42吋電視播映北投的觀光影片及梅庭簡介影片。根據考證，梅庭興建於日治昭和年代（約西元1930年）。日本人在臺期間，為了解決在臺

日人的住宿問題，將日式民居建築式樣和內容引進臺灣，在臺興建許多日式宿舍群。當地同時期興建的建築，有北投吟松閣、銀光巷的臺灣銀行舊宿舍、今日的北投文物館等。

「建築光廊」展區中，一面是梅庭建築特色的介紹，一面是于右任的照片。「梅庭」因地勢、地形之宜，具備戰爭防空避難功能，因此，其建築體的平面配置和主體結構的建材，與傳統日式建築略有不同，主要是符合日式傳統民居和戰役防空需求的建築混合體，具有和風與西式合併的特色。

梅庭順應山坡地形而建，分為上、下兩層。上層面臨中山路，為日式木構架建築，設有大量

的木造落地窗，外觀是以石砌台基、黑瓦及木隔櫺為建築風格，呈現既古樸優雅，又低調大氣的氛圍。下層為防空避難室，採用西式的鋼筋混凝土結構，為二次大戰初期的建造形式，成為戰爭時期建築發展的最佳見證。而因應日本人席地而坐的生活習慣，加上櫥櫃採取嵌入牆壁式，一般日式房間幾乎沒有裝飾和固定的家具，使得屋內顯得樸實而素雅。

綠樹花草扶疏 滋潤心靈好去處

「梅庭」除極具優雅、迷人的建築風貌之外，空間配置也十分講究。屋內曾經設有溫泉澡堂，供人享受北投的溫泉美湯；屋外的前後院，綠樹蓊鬱成蔭，只要



灑滿陽光的屋室，是駐足小憩、賞景的好地方。

透過大型窗櫺，在屋內就能欣賞清幽、靜謐的庭院；信步來到庭院側邊，斜倚著城垛式的外牆，還可俯瞰北投溪的潺潺涓流。若是在微風吹拂下，略有倦意，不妨來到「茶憩小室」小歇一番。

日式建築為了保持空間的彈性使用，住宅外側皆留有外廊，用來休憩泡茶、觀賞庭院，「梅庭」後側也留有一道外廊通道，民眾置身外廊，可居高臨下俯視

後院美景。此外，屋子上方具有簡化的格狀系統藻井，是以木質建材採分格設計的一種天花板，為日式建築的特徵之一，現今仍保存完整，因此，以露明方式展示，供民眾一探究竟。

周邊景點豐富

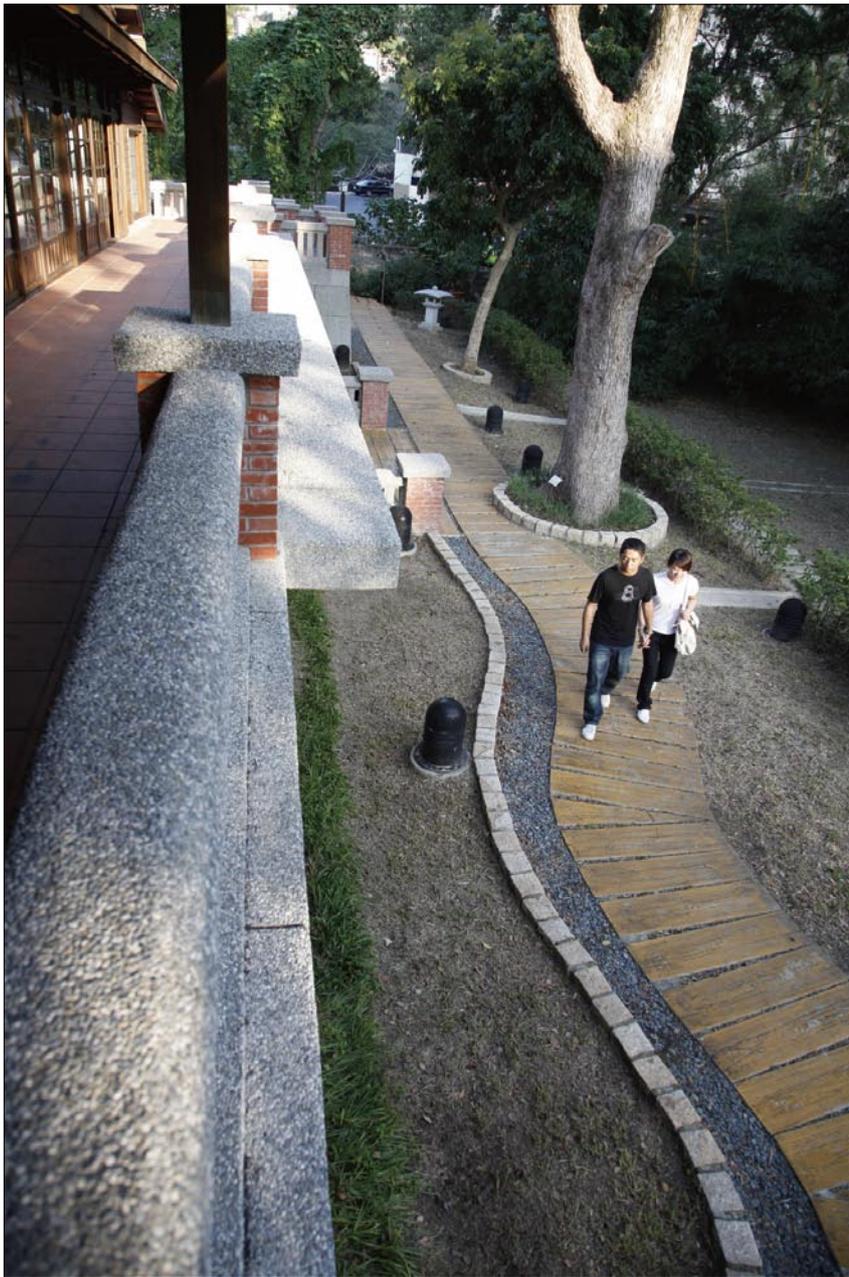
「梅庭」附近也有多幢歷史性建築物，如臺北市市定古蹟：普濟寺、北投教堂、臺灣銀行舊宿

舍（眷屬招待所）、草山公共浴場（現為教師研習中心）、吟松閣、北投穀倉，以及北投公園中被列為北市紀念性建築石造拱橋等，呈現出獨特的區域風貌。

而梅庭地處的北投公園，建於1913年，歷史悠久，是一座以北投溪為中心的帶狀公園，當時為了配合北投溫泉公共浴場（現為北投溫泉博物館）興建與經營而規劃設立，提供泡湯客及遊客遊玩



「千古一草聖」展區中重現于右任書房情景，並可見其一氣呵成、揮灑自如的草書。



漫步在清幽步道上，享受城市中的綠意。

休憩的地方。位於捷運新北投站對面，公園依山勢而建，園內草木茂盛，木道曲徑深幽，並設有噴水池、荷花池，以及涼亭、石橋等設施，小橋流水，極具詩情畫意。

除了梅庭外，公園內尚有許多極富歷史意義的建築。在市府多年來的積極修建下，再現古色古香的原貌。其中北投溫泉博物館建於1913年，當時素有「東亞最大溫泉浴池」之稱，現為第三級古

蹟，館內介紹北投溫泉文化的歷史面貌，整座建築頗似英國的鄉間別墅，典雅的外觀與公園融為一體。此外，公園內的臺北市立圖書館北投分館，則是國內首座綠建築圖書館。

不論是想知道北投地區尋幽訪勝的觀光景點，或是想尋找泡湯紓壓的好去處，梅庭遊客中心提供遊客關於北投的觀光資訊，讓民眾更加認識和親近北投。

▶梅庭小檔案

創建時間：約1930年代

建築特色及樓層：依山勢而建，樓高2層，兼具黑瓦木結構的日式建築特色，與防空避難功能的西式建築功能。

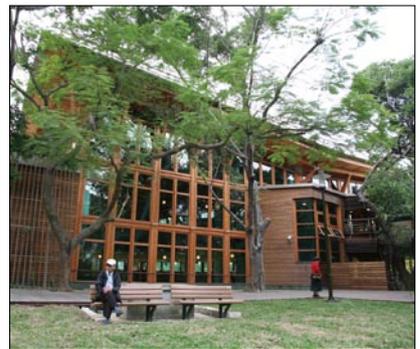
內部設施：除常態性展覽外，另有遊客中心提供旅遊諮詢。

地址：中山路6號

電話：2897-2647或1999（外縣市02-2720-8889）轉3343。

交通：搭乘捷運淡水線至北投站轉乘新北投支線，出站後循中山路行約200公尺即可到達。

開放時間：週二至週日，09:00~17:00，週一暨國定假日休館。免門票。



北投公園內有許多特色建築與歷史建物，上圖為市立圖書館北投分館，中圖為石造拱橋，下圖為北投溫泉博物館。



像家的溫暖，比家舒服 碧瑤飯店

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



玄關以掛畫、花卉及柔和燈光妝點如家一般的舒適氛圍。



客房中詼諧有趣的乳牛椅。

一對美籍夫婦為了趕赴離臺班機，清晨6點就得搭車，趕不及飯店7點開始的早餐，主廚特地早起準備了雙人份熱騰騰的三明治和咖啡讓他們帶著在車上吃。遠道自歐洲來的旅客坐了十幾個小時的飛機，抵達飯店時離check in時間還早，只得拖著行李疲累攤坐等待，櫃台人員見狀，立即聯繫客房部在最短時間內清理出房間，讓旅客提前入住……。

類似的故事，在碧瑤飯店還有很多很多。總經理林寶羚笑說：「小有小的好處。」城市商務飯店規模不大，因此容許存在著充滿彈性的客製化服務，這也正是像碧瑤等此類中小型商務旅店吸引來客的最大利器。

老店新生新風貌

碧瑤飯店民國68年就興建，飯店位置坐落分別面向長安東路、八德路，是臺北市少數擁有「雙入口」的商務飯店，第一代老闆是長居菲律賓著名避暑大城碧瑤的老華僑，為了在臺北遙念第二故鄉，飯店因此命名，當時是臺北市內少數的觀光級飯店之一。30年後的今天，臺北市容大躍進，30歲的碧瑤決定就地進行現在流行



樓層間的待客區，溫馨舒適。



狹長的走道以間接燈源布置得靜雅溫暖。

的「老屋拉皮」，保留主結構，裡面的隔間全打掉，將原本95間的客房數量減少至84間。1至6樓走華麗的巴洛克風格，7至11樓主打黑白色調現代風，每個房間都留下觀景大窗，餘下的空間則改作會議中心、電腦中心、健身房、洗衣間、迷你廚房、待客沙發區等公共設施，98年7月重新開幕，服務變得親切多元，面貌也變得更加舒適清爽。

小巧的Lobby，保存了一整片從創業至今的大理石牆面，胡桃木

書櫃、琉璃、油畫彩繪，搭配北歐簡約風的老式軟沙發，低調而溫馨，這門廳彷彿30年前便流轉著這般溫柔婉約的光華，像旅人的老家一般，一直在這兒等你回家。

坐落在忠孝復興站與南京東路站兩大捷運站、太平洋SOGO、微風廣場等百貨商圈之間，且鄰近小巨蛋、社教館等展演中心及機場巴士接駁站，因地利之便，碧瑤飯店是許多來臺藝人、表演團體的首選。據林寶羚觀察，「外



VIP套房的L型沙發柔軟舒適。



牆上華麗的壁燈。

語能力」是外籍旅客對中小型飯店卻步的主要原因。因此飯店上上下下，從櫃台到房務人員，都經過一定程度的英語訓練：「至少要能主動招呼客人，並且聽懂客人的一般需求。」林寶羚說。今年臺北市政府觀光傳播局舉辦「2009聽障奧林匹克運動會旅館評核」，碧瑤飯店在英語組、無障礙組均獲得優等，對於力搏新生的老店來說，無疑是最直接的鼓勵。



主廚全天候駐守，隨時滿足旅客挑剔的味蕾。



餐廳牆上的普普風壁飾，頗具時尚感。



菜色豐富的早餐。

如家人一般的服務

關於飯店服務，作家彼得·梅爾曾在《關於品味》一書中評鑑著名的倫敦老式旅館康諾：「康諾最大的魅力，及其有別於其他昂貴旅館的一大資產，就在於工作人員營造出來的氣氛。」具備星級飯店硬體的裝設水平以及民宿的即時服務，讓新舊遊客來到，都立即能感受「故人溫情在」、像家一樣的溫暖氛圍，而這也正是新生後的碧瑤飯店，戮力以赴的目標。

既然像家，熱騰騰的飯菜茶香，必不可少。碧瑤和一般中小型飯店最大的不同，在於有常設的中西餐廳、下午茶，主廚全天候駐守，隨時能供應客人的需求。數名新加坡商人到臺北參加國際貿易展，忙得沒法離開展場用餐，廚房於是主動準備了便當，好讓他們能隨時抽空坐下來吃頓美味熱食；去年碧瑤負責接待臺北聽奧俄羅斯、立陶宛選手，有一次選手們睡得太遲，衝到餐廳時，已錯過早餐最晚的供應時間，服務人員特地留下



舒適清爽的用餐環境。

麵包、咖啡、牛奶等主食，讓選手們吃飽再出門上場比賽。林寶羚認為：「人是飯店最重要的資產；對客人多付出一點關心、一點問候，客人心裡的感受自然不同。」

去年底的結婚旺季，有好些情侶訂下套房，來個浪漫的祕密求婚。雖然成事在天，飯店還是想盡辦法促成好事，副主任Arice想出好幾個點子，包括安排101賞煙火行程、玫瑰花、香檳酒、求婚小蛋糕等等，把電影、電視劇看來的浪漫情境通通派上用場。

然而服務不就是這回事嗎？宛如彼得·梅爾說的：「全世界所有的大理石門廳，都敵不過親切友善的一群人熱切地伺候你；你花錢，就為了這個。」

►碧瑤飯店小檔案

地址：八德路2段367號

電話：2781-3121

傳真：2771-8796

網址：www.hotelb.com.tw

交通：搭乘捷運文湖線至南京東路車站下車，沿復興北路南行約5分鐘即可抵達。



臺北好好看系列報導



改造後的錦西街騎樓，充滿園藝氣息。

里長化身園藝家 社區變成大花園

文／葉景豪 圖／臺北市政府都市更新處提供

翻開琳瑯滿目的房屋廣告，除了地段、交通運輸、生活機能的描述，緊鄰萬坪綠地、公園正對面第一排、零距離親近大自然等形容也已躍升為強打的訴求，由此可見，有越來越多人在選擇居住環境時，綠意空間是重要的考量之一。



透過里長與里民的推行與溝通，不但能美化社區，更能凝聚社區意識。

臺北好好看系列計畫系列2「北市環境更新·減少廢棄建物」和臺北城市花園推動計畫，就是希望將社區打造成一座適合居住和休閒的環境，讓你不用再渴求綠意，直接住進城市花園裡。

安森林公園一年可吸收的碳排放量，成效十分驚人。

至於執行的步驟，則希望透過獎勵來提高及肯定民眾的參與度。首先由民眾主動申請拆除影響安全、景觀的礙眼建物，等到建物變成空地後，再加以綠美化為公園綠地或設置簡易設施，並且管理維護達到一年半以上，就可以獲得一定比例容積獎勵。

該如何讓大家都了解臺北好好看的內容，並產生社區綠美化的共同願景，扮演市政和民眾溝通橋樑的里長，便化身社區的園藝家，肩負起推動計畫的使命，本期《臺北畫刊》將報導里長帶動社區改造的成功範例，希望能鼓勵更多的社區一起加入「減廢加綠」的行列。

如何讓大家都了解臺北好好看的內容，並產生社區綠美化的共同願景，扮演市政和民眾溝通橋樑的里長，便化身社區的園藝家，肩負起推動計畫的使命，本期《臺北畫刊》將報導里長帶動社區改造的成功範例，希望能鼓勵更多的社區一起加入「減廢加綠」的行列。

減廢加綠 社區景觀更清新

臺北好好看系列計畫系列2「北市環境更新·減少廢棄建物」，目的是讓全體市民能夠參與改變社區景觀、增加綠美化空間，並達到降低碳排放量2萬公噸的目標，這樣的減碳量相當於26座大

里長帶頭支持 花園城市遍地綠意

從中山北路轉進同樣人車熙攘的錦西街，就能發現不同於主幹道上行道樹灑落的綠意，兩旁的店家在騎樓的柱子釘上一條條的木板，並放上許多盆栽，營造



立體植栽牆讓熙攘的市區街道多了一抹舒緩的綠意。

出充滿園藝氣息、截然不同的騎樓景觀，再往前行，還可以看見整面布置了各色植物的立體植栽牆，這些賞心悅目的空間雖然不大，但都是集英里里長何喜雄與當地住戶相互合作的成績，也是凝結整個社區追求綠美化共識的起點，而這樣的改造更獲選為臺北城市花園推動計畫的優質示範點。

因為有了成功的前例，里長何喜雄在知道有臺北好好看計畫後，便主動過濾出適宜執行的地點和範圍，而在政府單位個別拜訪時，一張張的同意書及謄本等文件早已準備好了，何喜雄笑說：「因為我已經一家一家跑過了，也跟地主們都說好了，這個房子需要拆除，地也要好好綠美化才行。」

另外，位在吳興街467巷2弄及松仁路口的吳興市場臨時攤棚舊址，是六和里、泰和里及惠安里的交接地段，在攤棚拆除後曾經荒廢多時，最後在97年3月整建為適合民眾休閒的綠地，會產生這

麼大的轉變，關鍵在於熱心民眾與三個里的里長全宏強、林正義及周葉長，他們透過許多次的里民陳情、公聽會，整合了當地居民的意見才得以成行。

凝聚社區意識 打造美好鄰里環境

故事還沒有完，在改建後的空間，過去髒亂廢棄的景象已不復見，取而代之的是整片的油亮草地與繁盛的花圃，值得一提的，還有這個公園的環境維護，並不是由政府機關負責，而是由社區自發性組成義工團隊認養，因此不時可以看到在此打掃、澆花的居民，把這塊園地當成自己家的庭園悉心照料，也強化了在地的

社區意識。

當然，還有許多正在申請、施工中和已經完工的社區綠美化，像是擁有華西街觀光夜市的青山里、松山機場旁擁有廢棄軍方住宅的東榮里、已將巷弄內老舊建物拆除改為綠地的文祥里等，都為臺北的社區風貌帶來煥然一新的氣象。

►相關資訊

臺北好好看系列計畫網址：

www.beautiful.taipei.gov.tw

電話：1999轉8261（北市府都市發展局）。



改建過後的吳興街467巷2弄及松仁路交叉口的綠地，展現清新市容。（右圖／王能佑攝）

「吃了本產品可以在6個禮拜內狂瘦12公斤，讓妳清除宿便、大腹再見！還能抑制血糖上升，降低膽固醇與中性脂肪，每天幫妳減少500至800卡路里！」、「本產品由天然荷爾蒙製成，吃完2至6個月，包你增高3至4吋，即使26

至30歲服用也可增高！從此脫離哈比族不是夢！」看到這些熟悉的廣告詞絕對不是《臺北畫刊》也開始開放郵購了，而是提醒你在拿起電話訂購之前，看清楚這些廣告標語，可都是涉及誇大不實、醫療效能的違規廣告！

認識不實廣告 戳破速效迷思

現代人普遍因運動不足、飲食不均衡造成肥胖問題，因此常可見許多標榜「減肥瘦身」的食品或藥品廣告，其廣告詞訴求的「效果」往往令人趨之若鶩，不外乎宣稱可以「清肥油、月甩數

短期輕鬆減肥？增高？ 誤信誇大不實廣告 損失金錢又傷身

文／林虹伶 繪圖／陳佳蕙



公斤、加速體內囤積脂肪燃燒」等，其他像「提升免疫力」、「增高」、「壯陽」、「延遲衰老」等關鍵字也常出現，諸如此類的誇大療效也會在販售化妝品的廣告中呈現，如「一天之內解決痘疤、粉刺，消脂、排出體內毒素」等；而有些人若對於某些身體障礙難以啟齒，又不願經由專業醫師診斷治療，也會聽信廣告，自行購買相關產品服用，由於商機實在龐大，不肖業者因而規避需辦理查驗登記，且經嚴格審查程序的「藥品」檢驗，而擅自以「食品」的名義，搭配誇大不實，甚至宣稱療效的方式販售。

這些不實廣告除了以一般薦證人的方式讓民眾信服外，還會透過各式媒體以多種形式包裝呈現，如在節目中以座談方式達到「置入性行銷」，或邀請名人代言，甚至有可能造假醫師、藥師、營養師的身分為產品背書……在無孔不入的強力放送與渲染下，民眾很容易跌入廣告陷阱而不自知，花了大錢卻傷身。

由於廣告訊息包含業者的宣傳策略，有些天花亂墜的廣告詞常讓消費者沖昏頭，到底什麼才是合法的廣告呢？民眾可先審視是否有藥物及化妝品廣告核准字號，以及食品有無誇大不實之宣稱，尤其一般食品或健康食品並非藥品，僅能提供身體熱量及營養素、維持生理正常運作，依照規定不得涉及醫療效能，因此若想購買的「食品」標示有各式神奇的醫療效果，應提高警覺避免上當。

選購藥物有撇步 多看多問有保障

在藥品方面，民眾在選購時除了辨識廣告內容外，應盡量瞭解藥物種類，並選擇合法的廠商，再仔細觀察產品包裝及標示是否完整。尤其凡是經核准製造、輸入的藥物（藥品及醫療器材），依規定於其標籤、說明書或包



平日保持良好的生活及飲食習慣，再輔以適當的運動，才是常保健康的方法。

裝上，應分別刊載以下事項：廠商名稱及地址、品名及許可證字號、藥品分級類別、製造日期或批號、主要成分含量、用量、用法、適應症或效能、副作用、禁忌及其他注意事項、有效期間或保存期限等，民眾可在購買前先行確認，或者藉由藥品許可證字號辨認藥品種類，如「衛署成製字第○○○○○○號」及「內衛成製字第○○○○○○號」，表示衛生署核准製造的「成藥」許可證字號；「衛署成輸字第○○○○○○號」及「內衛成輸字第○○○○○○號」，表示衛生署核准「輸入」的成藥許可證字號等，民眾也可登入行政院衛生署的網站www.doh.gov.tw查詢其他許可證字號種類。

民眾在購買藥品後，也應詳細閱讀藥品說明書，選擇適當的服用方式，如服藥時最好喝開水，不要以咖啡、茶、果汁、可樂、牛奶服用藥物，以免減低藥效，甚至造成身體的不適反應；若有任何疑問時，應諮詢藥師或醫師，尋求專家意見，確保藥名、藥效、用法及注意事項，如此才

能確保個人用藥安全，為自己的健康把關，而若自行服藥後3至7天內，相關症狀沒有獲得改善，應立即就醫，以免延誤治療的黃金時間。

治標不如治本 健康生活從習慣養成

在匆忙的都市生活中，不少人選擇食用保健食品來維護健康，若遇身體不適亦常自行購買藥物，但其實保持良好的生活習慣、持之以恆攝取低熱量並營養均衡的飲食、適當的運動及保持愉快的心情才是常保健康的不二法門。面對各種媒體上誇大不實的廣告，民眾應該採取不看、不聽、不信、不買、不吃的「5不原則」，才可常保身心健康。

►相關資訊

- 1.若有任何藥物、食品或化妝品的問題，可電洽臺北市政府衛生局消費者服務專線1999（外縣市02-2720-8889）轉7089查詢。
- 2.衛生局網站：www.health.gov.tw

客製化旅館資料庫上線

落腳處

指輕鬆搞定

文／黃晴 攝影／王能佑



不論是經過一整天的忙碌商旅、結束一趟快樂的觀光行程，或是想在城市裡暫時抽離喧囂，下榻旅館，無疑是個能滿足這些需求的選擇，旅人在此得以休憩、放鬆心情，並繼續完成或展開下一段旅程。

從服務設備皆屬上乘的國際觀光級旅館，到裝潢別具風格的特色旅館，臺北市擁有300多家大大小小的旅館，光是選擇就讓人傷透腦筋，到底哪一間旅館才是自己屬意的歇腳處呢？現在，不再需要為了尋找適合的旅館大街小巷尋尋覓覓，或在網路上不斷搜尋瀏覽，只要透過一個網站，輕輕鬆鬆就能「e」指搞定！

旅館資料庫上線 查詢旅館更方便

為了打造臺北市成為友善的旅遊城市，臺北市政府觀光傳播局整合轄區內300多家旅館資料，建置了完整的旅館資料庫平台，旅客只要連上臺北旅遊網www.taipeitravel.net，點擊「住宿」選項即可看到旅館資訊，客製化的查詢服務讓使用者可以依價位、位置、房間型態、客房設備、附屬設施及服務、交通資訊等篩選條件查詢，完整的資訊皆呈現於資料庫的各旅館簡介中，每家旅館並提供3張照片，供世界各地網友瀏覽參考，讓旅客輕鬆找到合乎需求又合法的臺北市旅館。

不僅如此，為了方便來自各國

的旅客找到下榻旅館，這項查詢服務還特地提供中、英、日、韓4種語言版本，讓臺北市旅館與全世界旅客接軌，也期待來自世界各地的旅客能親身感受臺北市國際化、電子化的進步與發展，並有效提升臺北市旅館的曝光度及使用率。

Much的進階搜尋 更Match的合適旅館

旅館資料庫最具特色之處，是其多元的「進階搜尋」功能，包括房價、路名、鄰近捷運站或景點、停車場、會議室及宴會廳可容納人數、房間數量等，使用者可透過4大類16項的查詢條件進行



從國際觀光旅館到裝潢別具風格的特色旅館，都可在旅館資料庫中瀏覽簡介及相片。

複合式旅館搜尋，並導入Google距離精算功能機制，不僅可以符合每人不同的需求，更提供網友精準的旅館查詢服務。

旅館資料庫建立帶來的便利性，讓時常往返臺北與其他城市的旅客不用再像從前一樣勞心住宿的大小事，同時，也希望能藉著這個整合的資料庫，進一步提升臺北市觀光產業及旅遊環境競爭力。



選擇合法的旅館住宿，讓旅客能一夜好眠。



貼心小提醒

便利的網站訊息之外，值得民眾注意的是，由於臺北市都會特性及法規限制，僅陽明山國家公園、合法立案的休閒農場或休閒農業區農舍範圍內得設立民宿，而目前北市尚無任何民宿取得合法證照；至於坊間以套房出租型式提供民眾長短期住宿者，屬於民法所稱不動產租賃，雖然費用可能較低，但相對也無保障，民眾在選擇住宿場所時千萬得特別小心。

觀光傳播局指出，客製化旅館網站上所登載的旅館均屬合法營業，並領有政府核發的專用標誌，民眾在選擇住宿場所時，勿輕信不實廣告，以保障自身權益。下回，要當個城市旅人前，先上臺北旅遊網為自己尋覓舒適且安全的住所吧！

居住在繁華都會的臺北人，現在有一個暫離塵囂的捷徑——華中露營場。鄰近都會區且交通方便的華中露營場，有著一大片綠油油的草地與設備完善的場地設施，來此體驗露營野趣，保證讓積累的工作壓力隨風飄散！

綠水環抱的都市露營區

華中露營場位於華中河濱公園內華中橋旁，場地面積遼闊，占

地約12公頃，帳棚露營區最大容納人數約800人，是全國最大型的河濱露營場地。帳棚露營場地分成2區，離河岸較近的一區是一大片碧草茵茵的綠色草地，可以隨自己喜好紮營；而離河岸較遠的一區則是以繩索劃分露營區域的小丘，整齊劃一地規劃每一個帳棚的位置。

露營場面對新店溪的一面，環繞著一條長長的河濱自行車道，喜歡騎自行車的朋友，可以騎著自行車沿著溪邊享受迎風的樂趣，如果忘記攜帶自行車也不必擔心，因為華中橋下有假日自行車租借站提供租借服務；想更激烈地運動，露營場旁有5人制足球場、沙灘排球場、籃球場、網球場等休閒運動設施。此外，露營場的旁邊有許多可供遮陽的小樹，如果嫌午後的陽光太熱，也可以到樹蔭底下休息。

華中露營場

邀您共賞綠毯上星光

文／陳品見 攝影／王能佑



污水接管 衛生環保

場內另有33個汽車露營區營位，每個營位後面有電源插座，免費提供露營車插電使用，營位後面有9個水龍頭提供免費水源，省去旅客大老遠取水的麻煩。區內還有男女淋浴間各4間、女廁9座、男廁11座，不過上述這些設施均需事先申請露營許可方能使用，申請許可後，臺北市政府工務局水利工程處將會有服務人員至區內服務中心提供水、電開放及相關諮詢服務。



汽車露營區上的電源插座（左圖）及供水設施（右圖），申請後均可免費使用。



以繩索劃分露營區域的小丘，整齊劃一地規劃每一個帳棚的位置。

特別值得一提的是，鑒於露營時所產生的生活污水會對生態保育產生一定的影響，工務局特別在汽車露營區內設置了8個污水排放口，這是全國第一個將污水管線連接於露營區的創舉，露營車可以直接接管使用，解決戶外露營後污水處理不便的問題，是十分環保而且貼心的設計。

另外，如果想要玩遊戲及表演的話，服務中心前的圓形廣場是不錯的選擇，可以作為大型活動的平台；如果想泡茶談天，在帳

棚區旁有一個平台，平台上除了有石桌椅，還有供水設施。

因為露營區位於華中河濱公園內，雖然管理單位同意民眾可以從事烤肉活動，但需遵守將烤肉設備架高的規定，火苗不可直接接觸地面，以維護公園整潔與安全。

● **華中露營場場地租借申請**

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉2662

費用：免費，但需事先申請，且需繳交汽車露營位保證金3千元、

帳棚露營位保證金1千元。

● **華中橋河濱自行車租借站**

地點：萬大路底，位於華中橋下。

電話：2719-2025、0910-078-521

營業時間（例假日營業）：10月至4月：08:00～17:30／5月至9月：08:00～18:30詳細租車資訊可至 www.taipeitravel.net 點選「特色旅遊」下的「單車遊蹤」查詢。

● **華中橋堤外平面停車場**

地點：萬大路底，華中橋旁。

費用：小型車每次30元。



汽車露營區旁設備完善的男女淋浴間及廁所。



帳棚區旁還有讓民眾取水的設施。



汽車露營區內的污水排放口，解決了戶外露營後污水處理不便的問題。

尋找聆聽 紀錄發現

在社區影像紀錄裡
發現臺北願景故事

文／黃晴

圖／中華民國社區營造學會提供

在城市的角落，在你我居住的社區裡，許多動人的故事，天天在上演。

為了將這些故事記錄下來，臺北市府都市發展局去年再次辦理「發現臺北·願景臺北——社區故事（地圖）」計畫，讓社區居民在工作坊與說故事的過程中，發掘本身社區的特色，並凝聚發展願景，藉由不同角度的觀察，深入社區角落，利用記錄自己的生活，讓社區居民合力描繪未來生活的願景藍圖。

98年度都市發展局延續97年度「發現臺北·願景臺北：社區故事影像紀錄」計畫核心價值，以「影像紀錄」的方式進行社區營造力，透過影像的紀錄發聲，讓民眾感受到社區充滿生命力的脈動。

活動吸引了至少34個在地社區組織，共計78名學員報名參與，歷經4個多月的培訓，經過遴選過程，配合提案議題的探討或其對於自身社區的社區營造方式之獨

特性，選出10部紀錄片。

難能可貴的是，這些紀錄片的拍攝，從學習使用攝影機，到上機拍攝及後製剪接，全都是社區居民一手包辦，以在地人的角度，呈現在地居民的聲音。影片包括：南港社大的公民新聞社投入拍攝的《萌·蛻》，以南港舊莊大坑溪畔的余氏古厝茶農作為敘事主軸。《三姐——肉圓的故事》藉由一位在地婦女來呈現臺灣小吃與社區特色的關係。《沒了耳朵的大龍峒金獅》，以傳統廟宇最具活力與耐力的「舞獅」表演節目，展現社區與人和信仰的完美和諧。《阿綠在萬華》以即將邁入高齡社會的臺灣，去思考社區未來該如何處理與因應此相關議題。

《齊東街週記簿》記錄齊東居民寶貴傳承社區工作8年願景，與志工陸陸的故鄉記憶。《青菜底呷啦》記錄一群居住在北投十八份的小農民，堅持善待土地以提供安心蔬果給大家的故事。《走

巡水圳》經由長年巡訪水圳的人們，娓娓道出關於平等里水圳的故事。《寶貝我們的寶貝》記錄3位雨農國小交通愛心導護志工，守護小朋友上學安全的過程和心得。《再見臺鐵老宿舍》反映社區居民對舊有宿舍的情感，希望為後代子孫留下歷史文化的見證。《鐵道迷的幸福天空——華山車站鐵道樂園》，講述戰後第一代的喜樂感受與追夢精神，並以「華山車站鐵道樂園」為關懷範圍。

這些影片的拍攝，沒有專業複雜的運鏡技巧，卻呈現出最真實的情感，10個屬於社區的故事，10部用影像烙下的記憶，透過這些影像的記錄，我們發現臺北市的多樣面貌。

在這裡，我們針對5個有著鮮明人文色彩，並且兼具深刻土地及個人情感的故事深入介紹，讓民眾一起感受這些社區動人的詩篇。





《萌·蛻》以南港舊莊大坑溪畔的余氏古厝茶農做為故事主軸（左圖），主要描寫余麗鳳女士如何振興家族沒落茶山茶產業的故事（下圖）。



《三姐——肉圓的故事》藉由主角三姐來呈現臺灣小吃與社區特色的關係。



萌·蛻

在臺北市區內，現仍有人居住的土角厝三合院聚落——余氏古厝，坐落於南港舊莊群山環抱的畚箕湖大坑溪畔，余氏祖先由唐山渡海來臺時，沿著基隆河北上，因此地土壤肥沃，適合耕種番薯、茶樹等，認為只要肯吃苦耐勞，後代子孫當不致挨餓，而就此定居下來。

余麗鳳女士正是出生於此，父母親從事種植茶樹、桂花等農事，自小在茶樹下長大，跟著父母上山幫忙，常因農事忙碌而臨時無法參與學校的課外活動。很自然地，余麗鳳也跟隨父母親的腳步，成了茶農。

原本因結婚離鄉，在先生因病過世後，余麗鳳帶著4個年幼子女，再度回到茶山故鄉，與父親一同經營「寶豐庭茶莊」。但因茶山茶產業逐漸沒落，在茶產業外，余麗鳳與兒女也兼營餐飲

業，舉凡外燴、婚喪喜慶餐宴都承做，甚至勇敢面對每次的天災與重建，家人一齊打拼，「吃苦當做吃補」。

身兼數職的她，開朗、豁達、勤快、堅強，她的生活故事，充分展現臺灣農村婦女旺盛的生命力，更成為支撐茶莊生存的根基與力量。

三姐——肉圓的故事

提到臺灣美食，最讓人垂涎的莫過於一攤攤活力十足的夜市小吃。美味多樣的臺灣小吃儼然成為國際觀光產業的一大實力，也是國外來臺人士讚不絕口的文化產物之一，除了本身食材的鮮美之外，熱情的人情味更是為美食加分的一大功臣。

《三姐——肉圓的故事》就是藉由三姐這樣一位熱情開朗的在地婦女，來呈現臺灣小吃與社區特

色的關係，也讓大家見識到小吃在社區文化中不可或缺的地位。

三姐的店，名為「屏東赤肉圓小吃店」，位於臺北市文山區景美夜市附近，三姐與先生從屏東市搬來臺北創業，當時因為先生在景美附近做代書，因此選擇景美做為創業落腳處，在夜市附近以攤販形式營業，歷經10年，因體認日日要躲警察的生活極不穩定，決定由攤販改為承租店面，一做，就是33年的歲月。

當年是公婆拜師一位專門做屏東赤肉圓的師傅，再將手藝傳授給三姐，因而開始臺北創業生活。三姐肉圓與市面上常見在油鍋炸的肉圓不同，是用傳統蒸籠蒸出來，軟軟QQ的，每天限量製作約200個，街坊鄰居多是從小吃到大，對這顆小小圓圓的肉圓，有著極深厚的感情。但由於三姐的屏東赤肉圓製作步驟繁瑣，其下一代也無意接手，因此手藝傳承面臨斷層。



《沒了耳朵的大龍峒金獅》一片從舞獅表演展現社區與人和信仰的完美和諧。



《走巡水圳》中的巡水員徐明忠。



《走巡水圳》中的紀老師每日走訪水圳，熟識水圳旁的一切生命。

個性開朗健談的三姐，早已是個道地的臺北人，在她笑咪咪的臉龐中，散發出30年代臺灣婦女堅韌的精神；三姐的肉圓飄香40餘年，更成了景美一個美麗的角落。

沒了耳朵的大龍峒金獅

「從前每一個庄頭，都有一隻獅在保護。」長輩們這麼說道。

可曾發現，流傳近百年的大龍峒金獅沒有耳朵？身為「廟獅」的無耳龍峒獅，有著特殊的歷史背景，發展出與地方不可分割的情感與淵源。

而「大龍峒金獅團」因著「廟獅」的身分，除肩負早期大龍峒地區治安的責任外，更與廟宇結合，成了大龍峒地區重要的節慶活動之一，往往藉由一場神明慶典，動員社區的力量，將社區居

民聚集在一起，經由獅陣身體的舞動，展現社區、人、信仰的完美和諧。

大龍峒金獅團的起源，是由於清朝與日治時期不能練武，械鬥又不得不防，為了庄頭安全，大龍峒鄉勇壯丁團，巧妙地將武術隱藏在獅藝裡，特有的打十八節、跳三點金、救獅與跳桌，便成為不可錯過的武術與獅藝合體表現，不過卻因時代變遷，隱現失傳的危機。

為了讓大龍峒金獅團繼續傳承，原是天主教信仰的團長李世澤，毅然扛起大龍峒金獅團的責任，面對即將失傳的傳統技藝，他籌組了全臺北市第一個獅團促進會，肩承家族與庄內人對獅團的期許，不只傳承獅藝，也要因應社會變遷而改變團員的素質及表演方式，轉換外界的既有看法。

一場獅藝展演，龐大的陣頭，

事前繁複的準備工作與表演前的等待與忐忑，需要你耐心體會，且看這一群親戚五十，朋友八十，大家相招來弄獅的傳承大戲！

走巡水圳

人類古老文明都是依著水所產生的，水資源不僅是重要的自然資源，更與人類的演變史、發展史有極大的關連。本片透過3位不同職業的人物與同一條水圳的故事，拉出這條水圳與社區的關係，藉由作者們的追尋與記錄，讓我們思考社區環境與水的共存性、重要性。

百年前先民集合眾人的財力、智慧，穿越陽明山打通地下水脈，建立運水隧道，共同開鑿出的水圳，除了奠定平等里的農業基礎外，現在更成為平等里民生用水的唯一來源。



《再見臺鐵老宿舍》由88歲的黃金章（左圖中）等人以口述歷史的方式，分享其生命故事，並反映社區居民對舊有宿舍的情感，希望為後代子孫留下歷史文化的見證。

► 相關資訊：

臺北市政府都市發展局網站：

www.udd.taipei.gov.tw

中華民國社區營造學會電話：

2557-5679

在經濟因素考量下，自來水公司並未在平等里鋪設水管，長久以來居民所接受的待遇並不平等，於是在水圳上游自力建立濾水系統，才能穩定地提供里民潔淨、甜美且不含人工添加物氯氣的食用水。依賴這條水圳生活的平等里居民，有許多百年生活歷程累積的寶貴經驗，與大自然共同生存所譜出的生命樂章。

紀老師每日走訪水圳，熱愛水圳旁的一切生命，水中的蝦、蟹與溪魚；姑婆芋下的斯文豪氏赤蛙；水圳源頭整片山谷的筆筒樹；靜靜陪伴流水不斷的阿婆潭，都是他視為珍寶的美景。

禾豐農場的許佳豪老闆，堅持有機栽種提供登山客食用，無私地與蟲、鳥共享他辛勤耕種的成果，意外發現滿園的臺北樹蛙與他為鄰。

顧水圳的阿忠，常在颱風過後水圳旁發現他維修的身影，平等

里300多戶居民的用水重責，全在他一人肩上。

長年巡訪水圳的人們，將娓娓道來他們與水圳的故事……

再見臺鐵老宿舍

臺北市中山區，面對中山女高、位於建國北路東側的朱崙里，有一大片老舊的木造平房，占地9千餘坪，黑簷紅門，巷弄中老樹盤根，這兒，就是臺鐵老宿舍。

1945年臺鐵接收日本鐵道部做為宿舍使用，當時屋齡已超過30年，屋旁九重葛的紅花襯著綠葉，被稱為鐵道之花。宿舍內的老人家居住在這裡已有一甲子，子孫四代同堂生活在20坪的老房子裡，過著簡樸的日子。

根據臺北市政府都市更新計畫，臺鐵舊有宿舍預定於民國99年6月收回拆除，在拆遷宿舍之前，

本片作者迫切地想用鏡頭多搜集一些影像故事，記錄社區居民對老宿舍的感情，進而建立屬於社區居民的影像誌與影像資料庫，就是不希望半年後老宿舍被夷為平地時，所有的人事物都跟著消逝而一無所有。

三位當地耆老：96歲的徐理葉、88歲的黃金章，以及81歲的鄭朝枝，也以口述歷史，分享他們的生命故事，並且希望即使在拆遷後，也可保留部分建物，以留下歷史文化的見證給後代子孫。

透過這些影像紀錄，我們看到了臺北城萬種風情的面貌，這些影片可在北市府都市發展局網站連結瀏覽，想一睹影片內容的民眾可上網查詢，一同在影片裡發現臺北願景故事。

2009

勞工金像獎 為勞工記錄生命故事

文／王宜燕 圖／臺北市政府勞工教育中心提供

為提升勞工議題的能見度，臺北市政府勞工局已連續3年舉辦勞工金像獎短片徵選競賽，今年參賽作品的關懷觸角延伸至社會各階層，包括弱勢勞工、身障勞工、新移民、街友、僑生、原住民、失業者等，參賽者以攝影機記錄這些勞動者為生活打拼的樣貌，並觸及勞動環境、勞動條件與勞工權益等議題，從中可看到不同階層勞工的生命故事，從而體認到無論是多麼不起眼的工作，都有著無比誠懇踏實的內在價值。

從工安事故凸顯勞工使命 以鏡頭記錄產業興衰歷程

贏得「一般勞工關懷獎」特優獎有4支影片，《有電危險》藉由臺電員工的工安意外事故，娓娓道來電力是國家經濟的基礎，沒有電什麼都沒有，但在便利使用的背後是多少臺電員工努力與犧



《有電危險》凸顯臺電員工的辛勞換來全民用電的便利。

牲換來的，不管颶風下雨、翻山越嶺，他們總是把讓民眾隨時有電可用當成責無旁貸的使命與信念。

《浮生爵響》則是描寫一群老樂師的興衰歷程，四、五十年前，樂師一晚的演奏足以買地置產，隨著科技發展，樂師行業逐漸式微，但他們仍將演奏視為畢生的志業，珍惜且期待再一次演

出的機會，導演蔡瑋馨希望藉由呈現樂師產業的沒落，帶出港都的歷史與文化脈動。

《臺灣波士特 綠郵郵》刻劃一名辛苦的爸爸，白天當郵差送信，下班後下田耕作，日以繼夜，從郵差到農夫，此片不但記錄下這兩個行業的辛勞，導演江健智更要以此影片獻給所有有著臺灣人打拼精神的為人父者。





「2009勞工金像獎」由市長郝龍斌（右四）、勞工局長蘇盈貴（右五）頒獎。



《碼頭工人》講述由盛而衰的碼頭工人景況。

《碼頭工人》講述民國50年代，高雄碼頭靠人力裝卸貨物，全盛時期有近萬個碼頭工人，許多都是離鄉背井到高雄來打拼的異鄉人，但是民國60年代後，機械取代人力，碼頭工人數銳減，再加上碼頭民營化後，有幾千名

碼頭工人無固定雇主，只得靠工會理事長努力為他們爭取福利。

傷友毛毛蟲蛻變蝴蝶 輪椅雞王東山再起

拿下「原住民勞工關懷獎」特優的《蝴蝶的祝福》，描述烏賽和育賢同樣是脊髓損傷的傷友，在接受髓喜家園的復健後，走出受傷的陰影，並現身說法鼓勵其他傷友努力面對社會，強調再怎麼殘缺的身體都有其價值，一隻其貌不揚的毛毛蟲，早晚也會蛻變成色彩斑斕的蝴蝶，希望傷友再接再厲走出自己的路。

贏得「身心障礙勞工關懷獎」特優的《漂泊ing》，導演林曉宣在民國95年拍片中與街友接觸，才瞭解到街友的生活面貌，經由與這些人的互動，她發現有些街友甚至有自己的專業技能，於是透過鏡頭記錄下他們生命的光與熱。



《浮生爵響》描寫樂師行業的興衰歷程。

「2009 勞工金像獎」 短片徵選競賽得獎名單

特優

一般勞工關懷獎	
片名	導演
有電危險	蔡一峰
浮生爵響	蔡瑋馨
臺灣波士特 綠郵郵	江健智
碼頭工人	吳學禹
原住民勞工關懷獎	
蝴蝶的祝福	張嵩岳
身心障礙勞工關懷獎	
漂泊ing	林曉宣
輪椅雞王 陳全鴻	卓文慶
國際移工關懷獎	
烏將要回家	黃惠貞
沒落產業文化關懷獎	
打鐵人	林錫爵
快狠準	陳榮瑞



「輪椅雞王」陳全鴻走出生命的低潮，成為身心障礙者的典範。

另一支特優獎的《輪椅雞王 陳全鴻》，則是拍攝輪椅雞王陳全鴻的生命故事，他原是日進斗金的建築商，但在民國82年12月28日指揮工人趕工時，鋼板突然崩落，讓他從4樓墜地，大難不死的他，頸椎3到5節重傷造成全身癱瘓，幾乎成為植物人。萬念俱灰的他，曾5次自殺未遂，最後連妻子也不告而別。為了謀生，他經營「希望牧場」生產有機雞蛋，後來他不但恢復部分健康，並成為身心障礙者的典範。

勞工金像獎精益求精 期展現勞動百態

奪得「國際移工關懷獎」特優的《烏將要回家》，描寫遠離他鄉的移工烏將，原本懷抱夢想到異地工作，但還沒能實現理想，就面臨契約結束，必須回國的命運，這部片能讓更多人了解移工的故事與處境。

「沒落產業文化關懷獎」特優的兩支片子《打鐵人》與《快狠準》，都描寫沒落的打鐵業，導演林錫爵與陳榮瑞希望透過影片讓人關注傳統產業的傳承問題，同時檢視現在的工人對傳統產業抱持的價值觀。

評審之一中華演藝總工會理事長陳桓浩指出，今年勞工金像獎的角逐作品精彩感人，選材範圍廣泛，很能展現不同族群勞工所面對的困境以及他們艱苦向上、奮發不懈的精神，希望下屆勞工金像獎能精益求精，以更豐富的姿態展現臺灣勞工的百態。明年勞工金像獎徵件的截稿日期是99年6月30日，有志問鼎勞工「小金人」的影片工作者請及早準備。

►相關資訊

有興趣一睹勞工金像獎得獎影片者，可上www.youtube.com/user/1999taipei或新聞局國家影視產業資訊平台（tavistw）觀賞，或寫信給臺北市勞工教育會（迪化街1段21號6樓）索取DVD。

佳作

一般勞工關懷獎	
片名	導演
來去之間	張育璋
媽媽手	蔡明澤
晚安臺灣	柯仁堅
原住民勞工關懷獎	
織愛	杜振德
身心障礙勞工關懷獎	
生活	尚智
跟我一起過生活	陳心禾
國際移工關懷獎	
一夜	吳和璞 周心宇
給婆婆的歌	曾涵生
僑生之後	高志豪
沒落產業文化關懷獎	
福興手工麵線人家	林滿促



前所未有 平坦標準 路平專案 繼續挺進

臺北市政府為提昇市區道路施工品質，研訂道路施工規範，要求寬度超過8公尺市區道路平坦度全距標準差必須小於2.6公釐。



馬場町紀念公園



走過時代悲情 感受樂活悠閒 馬場町紀念公園

文／黃晴 攝影／王能佑

騎著鐵馬，沿著新店溪，穿過溪流兩岸參差高樓護持的一片綠草如茵，行經馬場町自行車道後，就可以轉進「馬場町紀念公園」，這個位於新店溪畔、與青年公園為鄰的園區。

當然，你也可以穿越青年路與環河南路交叉口，從標示著「馬場町紀念公園」的11號水門處進入，這裡原為軍用地，後來臺北市政府透過多方交涉，爭取建設為「馬場町紀念公園」，和附近的華江雁鴨公園，以及中正河濱公園連成一氣，為萬華區提供一大片休憩遊園的好去處。

自行車道貫穿其間 清晨傍晚各具風貌

園區內自行車專用車道貫穿其間。自從吹起單車風以來，馬場町紀念公園就成了單車愛好者規劃中必經的路線之一，若想挑戰自己的體力，順著車道的兩方，一方可至碧潭，另一方則可一路騎到關渡。

馬場町的清晨，有股清新的美。河岸邊長長的階梯，是個適合坐著觀看日出的看台，視野寬闊，溪中倒影可見；天氣好的時候，可見到朝陽從遠方101大樓旁慢慢升起的模樣，偶而從雲間透

出的陽光灑落新店溪，只見河面閃亮著一片金黃，煞是美麗。

傍晚時分又是另一番景致，單車輕快地從旁擦身而過，老人家牽著蹣跚學步的孫輩漫步，一旁還有小朋友學騎自行車的認真模樣，以及躺在草坪上的老狗慵懶打盹，與飛上飛下覓食的白鷺鷥和夜鷺，交織成一幅都會裡難得的景觀。對照著鄰近幾座橋樑車流不息，更感受到一股悠閒自在。

馬場町紀念公園內聳立著一塚土丘，土丘前的碑文寫著：「一九五〇年代為追求社會正義



坐在河岸邊的草地上，心境也和天空一樣變得澄澈。



及政治改革之熱血志士，在戒嚴時期被逮捕，並在這馬場町土丘附近槍決死亡。現為追思死者並紀念這歷史事蹟，特為保存馬場町刑場土丘，追悼千萬個在臺灣犧牲的英魂，並供後來者憑弔及瞻仰。」

一塚土丘 道盡無奈的年代

把時間推到民國39到40年間，這裡曾是馬場町刑場，也就是白色恐怖時期槍決人犯之處，那些所謂匪諜，或是二二八事件的份子，在這兒埋葬了理想與熱情，一塚土丘，訴說著馬場町紀念公



馬場町紀念公園周邊規劃完善的自行車道，成為許多民眾休閒的好選擇。



土丘前的碑文銘記了當年追尋自由理想的熱情。



走出時代悲情的馬場町紀念公園，以悠閒快樂的形象讓人重新記憶。

園的歷史，也道盡了當年那個無奈的年代。

而在成為馬場町公園之前，這兒還曾是跑馬場，堤防內有個養馬場，養著一匹匹的駿馬，在跑馬場內騎迷你馬，是許多在附近長大小孩的回憶。不過當時的養馬場，後來改建成軍方的職務官舍，跑馬場則變成了現在的馬場

町紀念公園。

現在的馬場町，土丘上的悲情血淚已遠，只有許多附近居民扶老攜幼在土丘旁玩耍；馬兒不再奔馳，只有人們騎著鐵馬，呼嘯而過的身影。假日時的馬場町紀念公園，只見各式各樣的風箏，色彩繽紛地在風中飛舞，看著這些在土丘上空逆風飛起的風箏，猶如將悲傷埋葬後迎風飛翔，心中有種莫名的感動，或許，這正是面對歷史的最好方式。

筆者來訪時，馬場町紀念公園內一大片波斯菊迎風搖曳。有人說波斯菊的花語代表著高潔與自

由，也有人說象徵著永遠快樂，下回騎著鐵馬走一趟馬場町，在體會歷史意義之餘，也別忘了趁花季時賞一賞花，細細品味花語中的意涵，走出時代悲情，感受在城市中放鬆的悠閒快樂。

►馬場町紀念公園

地點：水源路及青年路口

交通資訊：搭乘公車204至華中河濱公園（一）站，或12、532、630、藍29至長泰街口站下車即可達。



冷面笑匠魏樂富

文／王宜燕
攝影／王能佑

多才多藝鋼琴家

問德國籍鋼琴家魏樂富為什麼定居臺灣？他不疾不徐地說：「因為我更討厭別的地方，尤其是歐洲人愛說話，更糟的是，我又聽得懂他們在說什麼。」素有

「冷面笑匠」封號的魏樂富，說起話來面無表情，卻老是讓旁邊的人捧腹不已。

魏樂富及葉綠娜這對最具人氣魅力的雙鋼琴家夫婦，民國98年適

逢他們結婚以及雙鋼琴合作30週年，30年來他們巡迴世界各地演奏，曾在臺灣最高峰玉山山腰的夫妻樹下兩人四手聯彈、也曾在忠孝東路和敦化南路口車水馬龍



魏樂富與葉綠娜是極具人氣魅力的雙鋼琴家夫婦。

的路上演奏，還有在菲律賓馬尼拉的公園舉行音樂會，以及在俄羅斯烏拉山區歐亞交界點的葉卡捷琳堡音樂節上演奏……。30年來令魏樂富印象最深刻的是，在很多場音樂會中，他們夫妻深情的對彈令觀眾熱淚盈眶，甚至感動落淚；不過說到「眼淚」，他不改幽默本性，說起有回在加拿大演奏〈Tears〉一曲，正當他們全神貫注，全場氣氛哀傷動人之際，一位老婦人突然起身脫下外套，當場氣氛破壞殆盡，令人哭笑不得。

嘗試創新音樂 教琴重啟發熱情

魏樂富在音樂上喜歡嘗試創新，1994年他創立了「鋼琴劇場」，並創作音樂劇《小紅帽與大黑琴》，全劇的音樂、劇本、造型，甚至舞蹈都由他設計、編導；由於他曾受教於前衛鋼琴家 John Cage 門下，因而也嘗試彈奏 John Cage 創立的「預置鋼琴」，這是為了顛覆音樂的聽覺效果，在鋼琴的琴弦上預置螺絲、金屬片、橡皮或木頭，讓鋼琴變成一個可由演奏者完全掌握的敲擊樂器，這次在他們夫婦雙鋼琴30週年的音樂會上，他們就以一架正常

鋼琴與一架預置鋼琴聯彈〈青春舞曲〉，提供觀眾全新的聆聽經驗。

目前在國立臺北藝術大學音樂系任教的魏樂富，也很關注臺灣的兒童音樂教育，他發現此地很多父母可能基於望子成龍、望女成鳳，會逼對音樂沒有興趣的子女學鋼琴，常常親子間為了練習鋼琴而反目，魏樂富想建議這樣的父母「自己來彈鋼琴，不要老叫別人彈」，他在德國唸大學時當鋼琴家教，就喜歡父母也有興趣學琴的家庭，這樣教琴的、陪練琴的與學琴的人都其樂融融。至於他教鋼琴最重視的是激發學生彈琴的熱情，然後注意學生有沒有體會到這段樂章該有的詮釋，他認為彈奏技巧倒是在其次。

無心插柳 寫作開花結果

魏樂富多才多藝，不但琴藝精湛，還寫詩、小說、畫畫，他曾出版過短篇小說集《冷笑鋼琴》，以及散文集《臺北沙拉》、《怎樣暗算鋼琴家》等，他並親自為著作畫插畫。之所以在寫作上開花結果，完全是無心插柳，原本他是要寫樂評，沒想

到他寫的樂評不但不嚴肅，還風格怪誕、充滿奇想，就這樣從樂評寫成了一篇篇天馬行空又幽默反諷的小說，例如他寫的「一位遵守承諾的君子」，就寫到一位教授不看好的女學生「美麗」要參加選美，他揚言如果她拿下選美后冠就要把頭給她，沒想到「美麗」努力整型改頭換面，真的奪下后冠，反過來向教授要頭，教授為了信守諾言，只有向「美麗」求婚，不但把頭給了她，還附贈身體其他部位，結果皆大歡喜。這樣的小說十足的「魏樂富」風格！

魏樂富說他對臺灣的第一印象是從飛機上看到的圓山大飯店，他心想，臺北的房子蓋得富麗堂皇，真是來對了地方，沒想到下飛機後，才發現臺北的房子「擠擠」一堂，而且馬路上的交通還真是人車「水乳交融」，與德國人一絲不苟、井然有序的個性背道而馳，不過住了30年下來，他也習慣了臺北的「亂中有序」，看到臺北獨具一格的地方。熱愛騎自行車的他，對近年來市府闢建的河濱自行車道讚不絕口，他還喜歡一個人騎在人跡罕至的六張犁山坡地。

魏樂富覺得臺北是個步調很快的地方，在這裡很容易創新，因而新玩意輩出，但是卻不容易維繫長久，他希望臺北的發展能兼具創新與維繫，這樣才能扎下深厚的根基。



魏樂富對臺北市河濱自行車道讚不絕口。



WARSAW

一個城市 兩種面貌 鐵幕裡外的華沙

文·攝影／林凱瑜

記得中學時讀過的歐洲歷史，對波蘭這個國家印象最深刻的是，她常受到鄰近強國的侵略與摧殘，人民受盡顛沛流離與亡國的悲痛。第二次世界大戰時，其首都華沙被夷為平地，從中再也尋找不到絲毫過往歷史的印記與面貌了。現在世人所見到的華沙市容，都是1949年以後重建的，而波蘭也成為鐵幕中的國家，這一切，直到1989年底才有了改變。

從沒有想過我竟然會來到這個在歷史課本上讀過的國家，更沒有想到我在她的首都——華沙一待就是20年的歲月。現在的華沙，發展得像極了臺北市的西門町，有百貨公司，有像誠品書店般的大型書店，有大商場、電影院，有酒吧、迪斯可、各式連鎖速食……等，熱鬧不已。然而，在社會主義統治之下的華沙，又是以什麼樣的面貌存在呢？

1987~1989年 鐵幕中的華沙生活

我和波蘭籍的外子在臺北結婚後，於1987年7月飛抵華沙定居，彼時的華沙很灰暗，即使在7月的艷陽天，也無來由地令我感到陰暗寒冷。人們穿著顏色單調的衣服，甚少有面帶笑容的。馬路上往來的車輛很少，且都是一種小型的FIAT Maluch 汽車，我戲稱它為「火柴盒小汽車」。這種車



維斯瓦河貫穿華沙市，周邊綠地是華沙市民休閒之處。

冬季的華沙，被白雪所覆蓋。

WARSAW

有多小？有一次，我們駕駛這種小車到機場迎接一位身高188公分的美國教授，他得彎腰駝背，將雙腳縮到胸前才坐得進來。經過一路上凹凸不平的顛簸跳動，教授下車時差點直不起腰、伸不直腳。當時市面上就只有這種小小車，直到1990年波蘭經濟開放後，這種小車才停止生產。

當時生活上，不論是無形的政治壓力，或是有形的經濟壓力，在在都令遠從寶島臺灣來的我感到無助。每天在電視上（只有兩台國營電視台）都能看到他們的總理賈魯塞斯基對人民精神喊話，此外就只有一些關於集中營大屠殺的影片，好似告誡波蘭子民：不聽政黨的話，就是這般下場。這些節目看得我夜夜惡夢連連，特別想念臺灣又笑又鬧的綜藝節目。而夜間最好不要外出，

因為大小商店都在晚上6點關門，10點以後更有警察攔路臨檢。

打著「共產」口號的生活，人民日常生活所需，卻難以得到滿足。華沙市裡所有的商店都是國營的，店裡嚴重缺乏貨源，貨架上大多空空如也，要不就是粗糙的塑膠製品。到所謂的「百貨公司」去，更是叫人哭笑不得。1、2樓賣的是成人與兒童的塑膠鞋，只有1種顏色、1種款式，3樓賣的則是有瑕疵的塑料或木製的家庭用具。衣服毫無款式可言，樣式、顏色都很呆板，但是顧客也沒有別的選擇。所有的東西都是以品質最差的塑料做的，簡單而且沒有變化。想當然爾，也沒有可任人自由挑選的超級市場，想買什麼都得告訴店員，再由店員拿給顧客。常常在比劃、說明了半天之後，顧客拿到的仍然不

是自己想要的東西。想要更換，店員還會惱羞成怒地發脾氣說：「沒有了！下一位！」

我自己也曾有過親身經歷。當時是想買蘋果，我很客氣地請店員挑好的給我，當她秤重時，我看到一顆壞的，連忙請店員更換，她卻馬上變臉，將所有袋中的蘋果全倒回籃子裡，並告訴我：「妳不要就沒有，下一位！」顧客在這個國家是沒有地位的。有一次，我和外子去買抽水馬桶，排了一個多小時的隊，總算輪到我們了。店員很好心地說：「這是最後一個馬桶，恭喜啊！你們真幸運。」是呀！我們多幸運，只排了一個多小時的隊就買到了，後面還有人買不到呢！當場我們高興得抱著馬桶又笑又跳。

還有一次是排隊買冰箱，幾

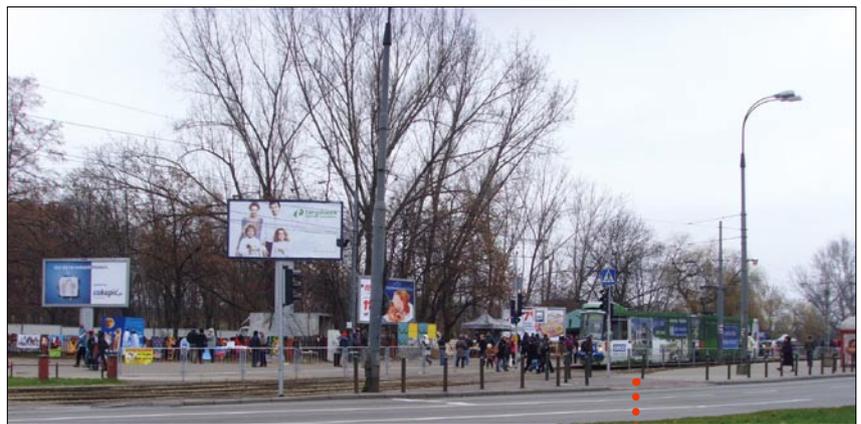


天前就聽說店家也許會進貨，從那時起，我們天天到店外守株待兔。總算等到這天，店家早上9點開門，我們6點半就提早去排隊了，黑幽幽的空中飄著雪花，陣陣冷風吹得人直打哆嗦，算了算我們還是排第10位。總算等到9點了，看到一台台的冰箱被搬進店裡，心裡算了一下，有十台哩！真好，我們又會是幸運的最後買主。正當高興時，卻聽到店員說：「冰箱只能賣5台，另外5台是壞的，很抱歉，請改天再來。」改天？3天後？10天後？或是1個月後？店員對我們聳聳肩，表示她也不知道。

生活上大大小小的日常用品，如衛生紙、衛生棉、香皂、牙膏、牙刷、針線等，都不是天天都能買得到，更別說是牛奶、肉類、糖等食品了。記得1988這



街頭藝人搖著音樂盒，吸引好奇的孩童駐足。



華沙市內不時舉辦的各項展覽、活動吸引民眾參與。

● 華沙市老城中的出租馬車，專帶觀光客遊逛華城。



● 猶如童話古堡般的華沙市老城一景。

● 華沙市夏宮，也是該市著名觀光景點之一。

● 公園中的中國式涼亭。

● 夏季裡盛開的花木，正是華沙活力充沛的最佳寫照。

WARSAW

一年，我們收到外子的德國朋友寄來的聖誕禮物，就是這些日常用品，我還感動得直哭，有生以來，第一次覺得這些不起眼的小東西是那麼地重要，我從來不知道沒有針線的日子那麼難過。

據說這是共產黨政府為了讓人民沒有時間思考政治問題而建立的社會體制，而這種體制也使人們養成了多一事不如少一事的工作態度，反正不論做多做少就是領那麼點錢。走在華沙街頭，最常見到的是5、6個修路工人站著看1個工人修路，比手畫腳地告訴那個工人哪裡沒做好，難怪他們修一條馬路得花上3、4年的時間。上班族也常常把公司裡的物品，比如燈泡、螺絲、鐵線、石灰、油漆等東西帶回家使用。不是共產嗎？意思就是大家的共用財產。

夏天更能看到店門上貼著這樣的公告：7月2日到7月20日公休。他們覺得休假比賺錢重要，這就是人們的工作態度。

1989年後華沙的新社會生活

自1989年底華勒沙以不流血的政策推翻共產黨，波蘭正式地與西歐國家接軌。此時華沙的進步是有目共睹的，百貨公司、大商場、超級市場、電影院、酒吧、咖啡館、異國餐廳、外國銀行、24小時商店等，如雨後春筍般地冒出來，把華沙點綴得更活躍，完全看不出她曾在鐵幕中度過40年。雖然有許多體制也慢慢地在改變，並向西歐國家看齊，但這不是一朝一夕就能改變的，需要時間。

比如工作態度，雖然有越來

越多的波蘭人意識到多做多賺的事實，也能接受超時工作的加班制，不過他們仍然很注重生活品質，動不動就說今年非去度假不可。有些到臺北求學或工作過的波蘭學生，都異口同聲表示無法適應臺北的步調，天天趕著打卡上班的生活讓他們精神緊張壓力大，但卻佩服臺灣人的工作精神，除了經常加班，而且有人下班後不管多晚都會去酒吧喝一杯，還有精力去夜市逛逛。

臺北的夜生活也令波蘭人羨慕不已，曾經來臺的波蘭學生最懷念的就是夜市小吃。雖然現在華沙人的生活比以前自由又豐富，但還是沒有夜生活，一般商店營業到晚上8時，百貨公司到9時，最後一場電影也只到11時，只有部分酒吧與飯館營業到凌晨1時。



這幾年來波蘭或居住、或經商、或學習的臺灣人越來越多，據說全波蘭大概有6、7百個臺灣人，光是華沙就有4百多人。許多臺商也來此拓展海外業務，像華碩、仁寶等資訊產業的海外事業處、服飾鞋子製造工廠、自行車工廠等。此外，近年也有不少臺灣學生在華沙大學或波滋南大學就讀。而像我這樣嫁到波蘭的「波婦」，大約有十幾位，但大家都分住在不同省區，要見面只能等大家從各地趕來參加春節或國慶酒會。因此，5、6年前，包括我在內的幾個「波婦」成立了華僑聯誼會，每年舉辦一次，每次都由住在不同省區的成員舉辦，這樣才有更常聚會見面的機會。

一般說來，波蘭人沒有種族歧

視，對待外來的民族很熱情，我在這裡生活了20年，從來沒有感到不自在。左右鄰居還常問我：「你的波蘭先生對你好嗎？要是他對你不好，那真是丟我們波蘭人的臉。」可見他們的民族自尊心有多強。

在華沙居住有個好處，就是這裡有大大小小20多個公園，雖然名為「公園」，但其實都像小森林，一天都走不完。我家附近就有一個「蕭邦公園」，因公園裡有蕭邦的銅像而得名。夏天常有露天鋼琴演奏表演，我們常去那兒散步，可惜這兒的人不在公園裡打太極拳或跳探戈。

自從改革後，華沙的生活變得方便多了，但除了食物、日用品不虞匱乏外，都市的交通運輸系統並沒有臺北完善方便。華沙市

目前只有南北兩條地鐵，雖然路上有電車及公車，但每天早上7時到9時和下午3時到5時這兩個時段常常大塞車。不過，有件事值得臺灣的駕駛人學習，不論有沒有紅綠燈，這裡的駕駛人都會停車讓行人優先穿越斑馬線。

全波蘭有90%的人是天主教徒，所以教堂特別多，每個星期日華沙市民會上教堂做禮拜。各式各樣的建築風貌為市街增添不同的景色，路上也有像臺灣的地攤小販，不時也有街頭藝人賣藝演出。華沙，這個由戰後鐵幕裡的廢墟重新站起來的城市，我有幸同時經歷她在民主自由時期與鐵幕時期的生活，擺脫黯淡面貌後的華沙，現在真正是活力充沛的大都市了。



永康街青田街巷弄間

午后

文／周純慧 攝影／許斌

午后，陽光鋪成一地寧靜，帶點悠閒意味的，藏身於巷弄之間。簡單的一幅風景，延展著年代久遠的許多故事。

低調簡約的人文氣息，像一盞溫潤好茶，餘韻悠長地守候著城市的成長記憶。多少年時光荏苒，四季遞嬗，迅速變遷的外在環境並不影響這巷弄裡的靜謐閒適，彷彿脫離了都市城區的發展，卻又實實在在地存在於繁華市區中，質樸卻極具說服力地，以自己的方式，記錄歷史曾在這裡留下的軌跡。

步履匆忙間，其實你也可以轉個彎，走進這巷弄裡來，仔細瞧一瞧這獨特的景致，也許就在碎石鋪成的牆與排列整齊的回字氣窗之間，你可以發現生氣盎然的綠葉紅花，正微笑著邀請你，一同感受這恬靜的午后時光。



小種子變森林

玩玩種子盆栽

文·攝影／葛晶瑩

採訪協助／錫瑠環境綠化基金會陳坤燦

每當農曆年底，就會看見水果攤上滿滿的柑橘，不但汁多鮮美，那金黃的色彩更是有著大吉大利的喜氣，可以說是此時最價廉物美的水果。而今年在大家享用甘甜的柑橘時，還可以試著把吐出的子蒐集起來，然後跟著本



武竹的鮮紅果實，剝掉外皮後裡面就是種子。



臺灣欒樹下可以撿到許多內有種子的蒴果。

單元的介紹，用最簡單不花錢的方式，種出一盆盆可愛的種子盆栽。

種子盆栽顧名思義是將種子置入盆中種植，與一般以播種方式讓植物成長的目的不同。種子盆栽是期望種子在盆中發芽後，維持幼苗狀態，而種植者多半會將種子密集排列，使發芽後有如迷你的小森林，成為另一種觀賞與種植的樂趣。種子的來源也多半是使用現成的材料，像是蔬果類，常見的有柑橘、荔枝、龍眼、木瓜、芭樂等；路邊或家中方便蒐集到種子的植物，如武竹、月橘、臺灣欒樹等，不用多花錢購買。由於植物在幼苗時期的耐陰性較強，所以大多數的種子盆栽都可以適應室內環境。對於很適合想擁有綠色植物，但住家又沒有戶外環境的人們，種子盆栽是極佳的選擇。

種子的處理

開始栽種種子盆栽的第一步就是尋找種子，廚房中現成的蔬果是最方便的來源，通常要丟棄的種子，拿來廢物利用最好。挑選出飽滿完整的種子後，接著要對種子做基本的處理。

首先要把種子洗淨，仔細搓洗掉果肉與外層的黏膜，大多數的種子需要泡水5至7天，泡水的作用是軟化外殼，讓種子的發芽率提升，切記每天都要沖洗一下並且換水，以免腐爛。泡水時有些種子會浮至水面，通常都是不良的種子，直接撈起丟棄。有的種子很快就會發芽，像是火龍果，就可以不用泡水直接種植。

如果種子比較大且外殼可以剝除，像是柚子籽、咖啡豆，則可以動手用小刀幫它先去殼，這樣的動作使種子不用突破外殼，所以，發芽速度會更快也更整齊。但剝殼並不是一定必要的動作，如果種子太小不方便剝除時，可以不用處理，直接種植也沒關係。當種子經過泡水、剝殼之後，就可以準備好開始栽種了。



專家小提醒

蔬果的種子取得後如果無法立刻種植，仍然要把果肉洗淨，乾燥後放到冰箱冷藏儲存，不過最好趁著種子新鮮立刻栽種，發芽的狀況會最好。如果是要吃2、3天才可以獲得足量種子的水果，可以將種子洗淨，陸續泡水，原則上不超過7天，最後一起取出種植即可。

開始栽種

種子盆栽的種植容器並沒有一定的限制，可以用家裡的舊花盆，或者吃冰淇淋或布丁剩下的盒子，或者很少用的杯碗都可以，如果想要放在室內裝飾，可以選用搭配室內裝潢的容器，或者準備可愛的塑膠杯讓小朋友一起玩也不錯。土壤最好選擇整包的培養土，一方面因為培養土透水、透氣性佳，而且乾淨，不會滋生雜菌影響到種子發芽。

把培養土放到挑選好的容器中，先讓土全部濕潤，然後放上種子，比較大顆的可以整齊排列，而細小的種子只要均勻灑下即可。用噴壺噴濕種子後，用保



不清楚芽點在哪裡時，直接將種子平鋪在土壤表面也可以。



把芭樂子種在小咖啡杯裡，輕巧美觀增添生活上的趣味。

潔膜蓋上或塑膠袋套起，保持濕潤，然後每天噴水，耐心等待發芽，一般柑橘類約2至3週時間就會發芽。

如果更講究一些，可以在種子上鋪上一層小碎石，例如花市就買得到的小粒麥飯石，徹底洗淨後，鋪在種子上，可以保濕，也可以固定種子，外表看起來也更加美觀。此外，不用擔心種子被石頭壓著無法發芽，因為種子不但能夠突破這樣的壓力長出來，還會長得更好呢！



專家小建議

第一次種植種子盆栽時，建議使用底部有洞的容器，才比較方便控制水量，以免澆太多水而使植株爛死，再加上一個底盤，同樣可以放在室內。等到經驗充足

後，再使用沒有洞的器皿會比較好。

照顧一盆小森林

當種子陸續生根發芽後，種子盆栽的栽種就接近成功了，接著就可以準備欣賞桌上的小森林。由於種子的發芽率不一定是百分之百，可能會有有些種子無法發芽或者腐爛，方便的話，此時可以取出這些壞掉的種子。腐爛的種子會引來小飛蟲，此時不要害怕，小蟲是無害的，通常出現幾天就會消失，如果很在意的話，先拿到室外沒有直接日曬的地方放上幾天，待小蟲消失後，再拿到室內。

種子盆栽的照顧方式非常簡單，只要有室內的光源，定時澆水即可，也不用施肥。如果照顧得當的話，維持1年的常綠都沒問題。澆水的方法要依照環境的濕



有「綠鑽」之稱的火龍果種子盆栽。



看見生根發芽的翠綠，令人感動又有成就感。

度與容器的大小來決定，如果是有洞的盆，看見表面乾時，澆水至盆底流出水即可；如果是無洞的容器，則要靠觀察與經驗了。

由於種子盆栽的取得成本不高，因此，就算種失敗了也不用太傷心，不妨多找找資料，再接再厲。臺北市的綠化單位或社區大學的園藝課程中，常有種子盆栽的課程，如果有興趣的話可以多留意喔！



專家小建議

大多種子盆栽會失敗的原因，都是因為使用無孔的容器，水澆太多而造成爛根，所以不需要太勤於澆水；此外，發芽後可先把盆栽放在有光線但不是直曬的窗台邊一陣子，如果植物的葉子越是墨綠色，耐陰性會越強，就會更適合室內的環境。

栽種種子盆栽最令人欣喜的通常是發芽的剎那，尤其種上一盆從未種過的種子時，如果能順利發芽，是非常有成就感的一件事。在臺灣，一年四季都有不同的水果盛產，野外則有各種不同的樹籽可以利用，當熟悉種子盆栽的栽種方式後，不妨走到戶外去觀察更多的植物，撿拾各種果子回來栽種實驗，真正走入自然，並將自然帶回家中，讓生活充滿生機與綠意。



專家小建議

如果是不熟悉的植物，建議不要隨便碰觸；如有規定不能採摘的地區，如國家公園等地，請勿隨意採摘，以免觸法。

NOTES**種子盆栽種植筆記1****基本種植過程**

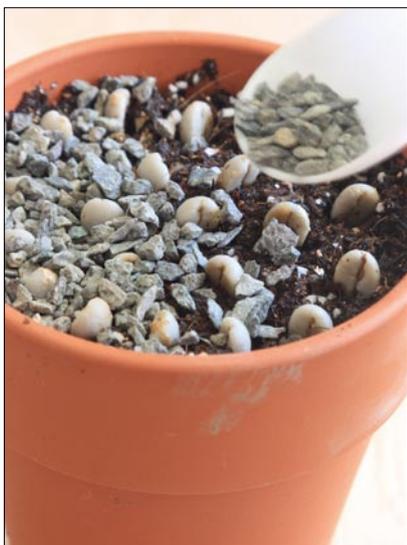
種子盆栽種植的基本過程很簡單，不妨就從你今天吃的種子開始嘗試看看囉！



1.先將種子泡水5至7天，如果不確定天數，可以邊泡邊觀察是否有發芽的跡象，如發芽可以提前取出種植。記得每天都要漂洗換水喔！



2.處理好的種子，可以隨意平鋪在培養土上，如果講究的人，會利用鑷子將種子排列整齊。



3.平均灑上洗淨的細石，剛好蓋過種子即可。



4.最後噴上水，保持濕潤。如果要更保險的話，可以蓋上一層保鮮膜。

NOTES**種子盆栽種植筆記2****好用的小工具**

在處理種子時，可以用一些小工具來輔助，可以事半功倍……。



1.每天漂洗種子時，泡茶用的過濾網是個好幫手，可以多利用。



2.像芭樂、火龍果這類細小的種子，可以放到絲襪中揉洗，就可以慢慢的洗掉果肉，剩下裡面的種子了。

99年1月15日~2月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間/地點	主辦單位/洽詢電話
文山社區健走教室	每週三9:30~10:30 / 文山區健康服務中心1樓 每週五9:30~10:30 / 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321
市立天文館假日探星趣	每週日15:00~17:00 / 市立天文館展示場1樓服務台	市立天文館 ☎2831-4551轉703
科學影片欣賞	每週日10:30、15:00 / 市立天文館展示場1樓教室	市立天文館 ☎2831-4551轉703
更年期支持團體手語班	即日起每週二9:00~11:00 / 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121
臺北減碳饗宴系列活動	即日起至1/15(五)	北市府環保局、產發局、 自來水事業處 ☎1999轉7252蘇怡瑄
臺灣頭——曾敏雄人物攝影展	即日起至1/17(日) / 市立美術館3C展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
「彩繪人生」作品展	即日起至1/30(六) / 士林區健康服務中心1樓	市立聯合醫院福中職能工作坊 ☎2880-1300
動漫美學雙年展	即日起至1/31(日)	臺北當代藝術館 ☎2552-3721
周薰德藝術珍藏作品展	即日起至1/31(日) / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓2樓藝術空間	市立聯合醫院仁愛院區企劃課 ☎2709-3600轉3509
2009臺北美術獎	即日起至3/7(日) / 市立美術館D、E、F展區	市立美術館 ☎2595-7656轉220
梵谷特展	即日起至3/28(日) 國立歷史博物館	國立歷史博物館、聯合報系主辦； 北市府觀光傳播局協辦 8643-3513
亞洲國服展	即日起至3/31(三)	臺北服飾文化館 ☎2304-4088
殺很大——臺灣外來種生物特展	即日起至12/31(五) / 市立動物園兩棲爬蟲動物館	市立動物園 ☎2938-2300轉526
心肺復甦術(CPR)課程	1/15(五)13:00~17:00 / 市立聯合醫院中興院區6樓第3會議室	市立聯合醫院中興院區公衛室 ☎2552-3234轉3161、3257
每月一書系列講座 / 說走就走！父子徒步環島51天	1/16(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 ☎2709-1605



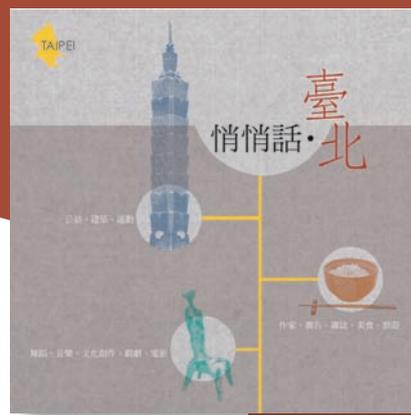
(許斌攝)

- ★ 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
作家與讀者有約 / 讓孩子自己找答案	1/17 (日) 14:00~15:30 / 市立圖書館大同分館	市立圖書館大同分館 ☎2594-3236
電影賞析講座 / 誰來為我摘月亮	1/17 (日) 13:30~15:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館總館視聽室 ☎2755-2823轉2802
2010星期天談星	1/17 (日)、2/7 (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
年節飲食原則	1/19 (二) 10:00~11:00 / 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區營養科 ☎2552-3234轉3048
「看見美麗與希望 Taipei」 119消防節防火宣導活動	1/19 (二) 13:00~17:00 / 北市府中庭沈葆楨廳	北市府消防局 ☎2729-7668轉6123李先生
CPR急救教育訓練	1/21 (四) 13:00~15:00 / 市立聯合醫院仁愛院區檢驗大樓6樓	市立聯合醫院仁愛院區社區護理室 ☎2709-3600轉1230
寒假閱讀節	1/21 (四) 至2/27 (六) / 北市圖總館、分館及民眾閱覽室	北市圖總館、分館及民眾閱覽室 ☎2755-2823轉2117
星姊姊說故事	1/23 (六)、2/13 (六) 14:00~15:00 / 市立天文館展示場1樓兒童室	市立天文館 ☎2831-4551轉704
《校園農夫記事》紀錄片座談會	1/24 (日) 14:00~15:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館總館視聽室 ☎2755-2823轉2802
年節飲食原則	1/26 (二) 10:00~11:00 / 市立聯合醫院中興院區	市立聯合醫院中興院區營養科 ☎2552-3234轉3048
Monthly 閱讀品茶趣 「茶藝生活(一)嗅覺復健」	1/29 (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
2010臺北年貨大街	1/29 (五) 至2/12 (五) 迪化商圈、寧夏商圈、華陰街商圈、臺北地下街商圈、後火車站商圈、濱江商圈	臺北市商業處 5590-6188
法國讀書樂系列講座 / 卡斯柏與麗莎	1/31 (日) 14:00~16:00 / 市立圖書館六合分館	市立圖書館六合分館 ☎2729-2485
「Bookstart閱讀起步走」 嬰幼兒父母學習講座	1/31 (日) 10:00~12:00、14:00~16:00 / 市立圖書館民生分館	市立圖書館民生分館 ☎2713-8083
中華民國藝術押花研究會	2/1 (一) 至3/30 (二) / 市立聯合醫院仁愛院區醫療大樓2樓藝術空間	市立聯合醫院仁愛院區企劃課 ☎2709-3600轉3509
2010虎年貓科特展	2/10 (三) 起 / 市立動物園教育中心特展區	市立動物園 ☎2938-2300轉526



星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北樂談／陳冠州	
01-02	臺北星空下／潘美緣		
02-05			
05-06	晨光健康快樂報／李劍虹	Funk電音樂／ 【華梵大學合作】	奇妙世界一把抓／ 【世新大學合作】
06-07	BBC World Service	青春閱讀筆記／ 【文化大學合作】	Ho Hi Young-HiLA／ 【世新大學合作】
07-08	生活在臺北／遊俠	臺北悠遊樂／施賢琴	議會快易通／蔣光華
08-09		臺北動物起床號／ 【市立動物園合作】	臺北社區好鄰居 ／張曉瑩
09-10	早安、臺北／嘉沛	彈唱臺北（現場） ／李明德	臺北人力銀行／ 【北市就服中心合作】
10-11			職場加油站／ 【北市職訓中心合作】
11-12	輕鬆、臺北／路易	臺北一定強 ／News98聯播	臺北放送頭／民政局
12-13			
13-14	午安、臺北／宗緯	臺北有愛／廖偉凡	
14-15		舊單車·老情歌／遊俠	臺北黑膠世界／孫浩
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	欣亞的音樂盒／欣亞	
16-17		臺北放輕鬆／路易	
17-18	健康臺北城／郭念洛（現場）	臺北占星館／宗緯	TAIPEI MUSIC STATION ／Stanley
18-19	臺北你當家／胡效華（現場）	閱讀新聲代／嘉沛	
19-20	臺北向前行／施賢琴（現場）	超級臺北花路米／胡效華	
20-21	臺北好客來／羅國盛（現場）	心際能源會／丹萱	
21-22	2100社大開講／丹萱（教育局合作）	HELLO TAIPEI 【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 【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	



臺北 的

《悄悄話·臺北》

熱情上市
展現名人臺北觀點

用拼圖可拼出臺北市的地理形狀，但拼得出人文內涵嗎？你心目中的臺北又是座什麼樣的城市？由臺北市政府觀光傳播局出版的新書《悄悄話·臺北》已發行上市，全書集結了80位知名人士，分享在臺北的生活經驗以及對臺北的情感與觀察，凝聚出屬於這個城市的新風貌。

《悄悄話·臺北》一書，是由《臺北畫刊》中頗受讀者歡迎的「名人悄悄話」單元彙編成書，讀者可透過文化創作、戲劇、美食、旅遊、運動等各界名人分享的不同角度與觀點，一窺臺北的獨特魅力。全書搭配精美攝影作品，歡迎讀者一起品味，重新認識這座城市的不同風采。

該書定價每本200元，有興趣的民眾可洽市府出版品紀念品展售中心、三民、金石堂、誠品、博客來網路書店等各大書店，以及五南文化廣場、國家書店等政府出版品展售門市購買。

2009.11-2010.4 TAIPEI FLOWER SEASON

套一指玫瑰 別一只海芋
含羞的茶花環繞頸間 看盛開的菊在裙擺飛舞
阿！花季來了 在爭豔的百花奪目之前
微風中的清香已悄悄做了預告

阿！花季來了

2010.4



竹子湖
海芋
季

2010.2



士林官邸
玫瑰
季

2010.1



茶
花展

2010.2~3



陽明
山花季

2009.12
|
2010.01



臺北
花
卉展

2009.11~12



菊
展