



臺北畫刊

98/3 No.494

Taipei Pictorial

一盞春茶
滿城飄香

悠遊迷人茶香國度
臺北茶山嬉遊記
時尚茶行引領新風潮

溫馨關懷計畫陪你度過生活難關
2009臺北國際花卉展登場
梁靜茹推薦樂活臺北5大遊程



►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，重大的民生議題探討；
溫馨的文化藝術報導，最新的休閒活動資訊；
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

►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【付費電話】

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564【付費電話】

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

►免費索取地點

臺北市政府市民服務組
臺北市各區公所
臺北市各戶政事務所
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
勞工教育中心
兒童育樂中心
交通事件裁決所
臺北NGO會館
新移民會館
信義公民會館
財政部北市國稅局
稅捐處總處及各分處
行政院經建會服務台、經濟部國營會
青輔會青年交流中心
中山運動中心閱覽室
北投運動中心
中正運動中心
南港運動中心
士林運動中心
萬華運動中心
內湖運動中心
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
東區便民服務中心櫃台
臺北捷運各站
捷運公司捷運商品館
臺北火車站服務台
松山機場服務台
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
華山文化園區
臺北孔廟遊客中心
關渡自然公園
中正紀念堂
中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
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）
國語日報語文中心
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）
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）
東森系統台
臺灣大車隊（限車內閱讀）
寶樂交通（限車內閱讀）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
臺北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
士林劍潭青年活動中心
師大校友文化基金會
臺北市藝文工會
林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
新光三越信義店A8、A11（服務台）
義美公司各分店



(圖／聯合報系)

回甘——春天的滋味

走過蕭瑟的冬季，回暖的氣溫讓整個城市鮮活起來，街頭的行道樹發了新芽、公園裡的花草也恣意綻放，同時，讓人引領的春茶也即將上市了。在這個充滿新生與希望的季節裡，你的一年之計是否也正順利進行呢？

今年2月，我參加了一場由雲門舞集舉辦的回顧展，發現雲門在去年歷經練舞場祝融後，並沒有就此消沉，反而藉著這場試煉，激盪出更繽紛的創作，以及推廣藝術的決心，這股面對挫折、克服困難而再起的決心，不僅讓人感動，也鼓舞人心。

雲門的浴火重生，正如遭遇寒冬卻仍盛開的花木，也像品茗回甘的滋味。春茶生長在一年中溫度最低、日照最弱的時間，但正因為這樣濕冷的氣候，讓茶葉的苦澀味降到最低，口感也更顯溫潤，成為許多內行人的首選。臺北市著名的二大茶鄉——南港大坑及木柵貓空，近年來積極發展休閒農業，在此不但能享受悠閒的春日時光，還能遙想臺北因茶葉貿易而興起的歷史，本期《臺北畫刊》便以「品茗」為專題，介紹茶文化、茶鄉遊，以及市區時尚茶行。

雲門、花木、春茶都在這時重生，我也相信市民朋友在生活上，不論平順或顛簸，只要能繼續振奮地向前邁進，就能品嘗到努力過後的回甘清香。

郝龍斌



中華民國57年1月創刊

98年3月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——陳譽馨

主編——洪怡君

責任編輯——王宜燕·邱鳳華·黃郁惠

陳品見·葉景豪·林虹伶

美術設計——董谷音

行銷行政——謝佩君·李炎欣·鄭雅萍

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7563【付費電話】

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedit.taipei.gov.tw

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

印刷——秋雨印刷股份有限公司

臺北市東興路45號5樓

02-8768-2088

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／楊智仁

▶名人悄悄話

04 李偉文 打造與山川零距離的臺北

口述／李偉文 採訪整理／君君

05 游乾桂 慢行探索臺北

口述／游乾桂 採訪整理／君君

▶臺北短波

06 你丟我「檢」賺獎金

文／葉景豪 攝影／王能佑

07 臺北市啟動「溫馨關懷計畫」 陪你度過生活難關

文／林虹伶 攝影／王能佑

08 盡情揮灑青春的色彩 河濱公園塗鴉區再擴增

文／林虹伶 攝影／王能佑

09 全球最大學生創意平台 歡迎初生之犢來挑戰

文／王宜燕 圖／時報獎委會提供

▶臺北照過來

10 | 一盞春茶 滿城飄香

12 悠遊迷人茶香國度

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

16 臺北茶山嬉遊記

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

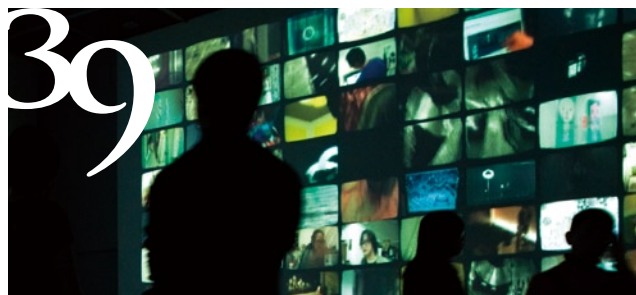
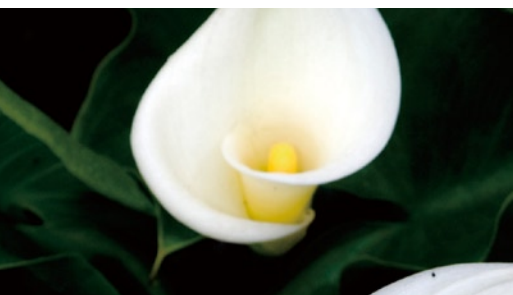
21 時尚茶行引領新風潮

文／呂增娣 攝影／楊志雄

25 茶郊媽祖信仰典故

文／呂增娣 攝影／楊志雄





▶ 臺北好好玩

- 26 Taipei Easy Go
梁靜茹推薦樂活臺北5大遊程
文／黃郁惠 攝影／王能佑
- 28 大稻埕·「芋」見純白的你
文／白心儀 攝影／許斌
- 34 在臺北看見熱情與堅持的主題餐廳
文／林蓓蒂 攝影／劉威震
- 39 當古蹟遇上前衛藝術
——臺北當代藝術館
文／小芄 攝影／許斌
- 43 就是愛登山
文／鍾文萍 攝影／楊智仁
- 47 北投四季 歐風新氣息
文／蔡宜玟 攝影／許斌

▶ 臺北生活圈

- 52 2009臺北國際花卉展登場
文／葉景豪
- 54 臺北、樹木、人 看見老樹的故事
文／邱鳳華 攝影／王能佑
- 58 探頭探腦，動手動腳
臺北探索館展場更新
文／黃郁惠 攝影／王能佑
- 60 早安，芝蘭春曉——芝山公園
文／葉景豪 攝影／王能佑
- 64 俄羅斯帥氣外交官 看臺北愈看愈有趣
文／王宜燕

▶ 雙城記

- 68 我的兩個家：臺北與洛杉磯
文・攝影／左敏琳

▶ 臺北明信片

- 72 放牛・牛放
文／周純慧 攝影／許育愷

▶ 蔬果密碼

- 73 蔬中玫瑰——洋蔥
文／呂增娣 攝影／楊志雄

▶ 78 3/15~4/14市府活動行事曆

▶ 80 臺北電台3月節目表

▶ 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份精美的鳥視界環保袋，以及臺北明信片，每月獎額5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！

更正啟事：臺北畫刊第493期第16頁「三大私房賞花景點」一文中，有關大佳河濱公園部分，因今年油菜花早謝及波斯菊播種延期，3月花況不若以往；另交通資訊提及102、103公車，為休閒公車，只在特定節慶接駁，平時並無固定班次。造成讀者不便，敬請見諒。

李偉文



（圖／李偉文提供）

打造與山川零距離的臺北

口述／李偉文（親職教育專家） 採訪整理／君君

我走訪過許多國家的城市後，發現臺北充滿著人文氣息，也蘊藏著很多精彩的人事物。許多小店家、小住家和小市民，在自己的天地努力經營自己的人生，有些人甚至在國外生活、打拼到一定年紀後，回臺北定居，開設自己的店。或許店面不起眼，但深入了解後會發現，老闆見多識廣，卻保持低調，甘於平凡的生活。

人文薈萃的臺北，更因經歷不同文化的洗禮，留下多元文化的痕跡，加上市民的個性化住宅各具特色，使得市容呈現多樣性的面貌，雖然不協調，也不夠美觀，卻令人著迷。我反而不喜歡市容是整齊畫一的樣貌，不但冷冰冰的，也沒有文化的厚度。

多年來，臺北閒置空間的再利用，也創造出新風貌，士林官邸、臺北市立美術館等公共建設，都是在既有基礎上，創造新契機，使得臺北的面貌更富變化，到處可見美麗的小角落。尤其許多公共建設都存有歷史的痕跡，以及說不完的故事，不僅吸

引市民追根溯源，也為臺北增添了人文氛圍。

除了人文氣息濃厚之外，臺北的自然生態也十分豐富，以百萬人口的大城市來說，這是國際城市中少見的。由於臺北地理環境屬盆地地形，四周環山，市民只要開車15到20分鐘，就可以接近山林或河流；市郊還有陽明山國家公園，民眾不必受舟車勞頓之苦，就可徜徉在大自然的懷抱中。

近年政府致力整建或開闢山林步道，讓民眾更方便親近自然，但與河流的距離仍有待拉近。臺北市有許多大小河流，可惜都被河堤隔離了，有些河堤還設為車道，川流不息的車陣，阻擋民眾親近河流。儘管這幾年開闢不少自行車道，但仍需更妥善地進行整體規畫。

以公館為例，附近的河堤能夠改建的空間應該比較大，如果以草地如茵的緩坡取代一道道高聳的水泥牆，民眾就能夠輕而易舉地步行走向河岸，甚至可以結合附近的自來水博物館、寶藏巖

等，打造一個大規模的親水公園。

臺灣稱得上是亞洲國家、華人世界中最舒適的地方，以身為臺灣縮影的臺北來說，民眾不但生活環境舒適，日子也過得很自在。展望未來，期待臺北繼續保存現有的文化氣息和多樣面貌，並打造出與山川零距離的環境，成為眾人嚮往的城市。



近年政府致力開闢山林步道，方便民眾親近自然。（王能佑攝）



游乾桂

慢行探索臺北

口述／游乾桂（親職教育專家） 採訪整理／君君

臺北市的藝文活動多彩多姿，對於生長在宜蘭的我而言，在臺北生活的二、三十年中，汲取不少文化和藝術的養分，不但獲得心靈的感動，也拓展了人生的視野。除了觀賞雲門舞集、屏風表演班等藝文團體的精湛表演外，國立故宮博物院、歷史博物館等社教展館推出的各項展覽，更是不會錯過。

尤其是近年來，許多展館與國際知名藝文博物館合作，例如：促成名聞遐邇的「拾穗」等曠世巨作來臺展出，讓臺灣民眾就算不出國，也能親睹世界獨一無二的偉大藝術品。其他縣市的民眾除非親自到臺北看畫展，才能親睹大師的原作，否則頂多只能透過網際網路，看到網路版的畫作。

其實臺北可以打造成為人文城市或環保城市，以獨特的風貌吸引各國觀光客，自然就會創造產值。像是南北貨集散地——迪化街，或自然生態豐沛的陽明山國家公園等，都可運用新的想法和作為，創造更大的契機，甚至

被覆蓋成為馬路的瑤公圳，也可以重建原貌，並結合臺灣大學，打造成為媲美劍橋大學的校園景致。另外，為了方便旅客探訪臺北，可以設計老街、古董店、溫泉等不同旅遊主題的地圖，吸引不同族群的國外觀光客。

每個人各有自己探索臺北的方法，我喜歡騎乘自行車，穿梭在大街小巷，用緩慢的速度探訪周遭生活環境；如果是開車，往往速度快，任何美好的景象稍縱即逝，無法體驗慢行所帶來的樂趣。以我住家附近的軍功路來說，騎車進入小巷，往往柳暗花明又一村，更可發現市區裡難得一見的三合院。

其實放慢生活步調，花點心力，有時還可在居家環境中找到驚奇。如果說在臺北市市區也可觀賞到「火金姑」，你相信嗎？近年來，我住的社區裡，居民一起打造螢火蟲的新樂園，為牠們重建無光害的水棲環境，並提供食物，使得原本寥寥無幾的螢火蟲，變成盛況空前。每年4、5月，到了夜晚，螢火蟲漫天飛

舞，令人歎為觀止。社區更舉辦螢火蟲季，由居民邀集親朋好友一起賞螢，共享復育的成果。

儘管都市民眾難以隨時隨地親近大自然，但是到了星期假日，不應該只是待在家看電視、打電玩，甚至要求孩子埋首書堆。畢竟成績無法決定人的一生，童年的生活不該被成績的高低所束縛，童年的記憶更是教育的啟蒙，父母可以陪伴孩子一起善用周遭的藝文設施，或了解大自然的一草一木和蟲魚鳥獸，這些美好的記憶更可培養孩子的思考力和創造力。



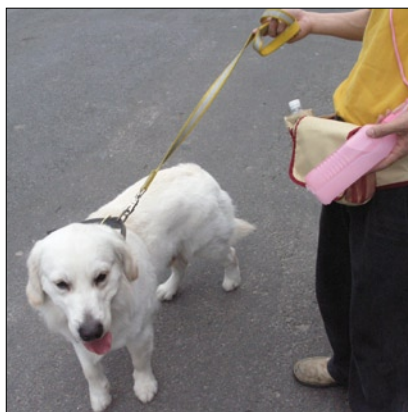
父母應陪伴孩子一起了解大自然，為孩子留下美好的童年記憶。（王能佑攝）

你丟我檢 賺獎金

文／葉景豪 攝影／王能佑



檢舉人只要備妥違法證據，便可透過網路或郵寄向環保局提報。



遛狗便溺應隨手清理。



亂丟垃圾不但破壞市容，還可能被檢舉裁罰。

走在路上也能「檢」到錢？沒錯，臺北市政府環保局為了鼓勵民眾加入環保行列、共同維護市容，於民國91年10月訂定「臺北市檢舉違反廢棄物清理法案件獎勵辦法」，提供亂丟垃圾、隨意張貼廣告物的罰鍰作為檢舉人的獎金，並在民國97年7月修正條文，提高檢舉獎金。

根據環保局的統計資料，民國96年民眾檢舉獎勵案件計有139件，總發放金額為44,880元，但在民國97年卻增加為1,004件，總發放金額也高達384,750元。其中，亂丟煙蒂、隨意吐痰、檳榔汁渣所占的比例最高，在民國96年共有137件，民國97年有949件，其次為亂丟垃圾包、違規張貼廣告物。環保局希望藉由檢舉獎勵，讓民眾體認維護城市的乾淨清潔是你我共同的責任。

至於檢舉管道和獎金發給部分，環保局指出，只要發現違規事實並備妥採證，便可透過網路和郵寄提報。檢舉獎金的核算，

根據「臺北市檢舉違反廢棄物清理法案件獎勵辦法」規定，只有檢舉違規事實，但卻沒有明確舉證，經查證屬實處以罰鍰者，只能發放實收罰鍰10%的獎勵金。不過，民眾的檢舉若能提供明確人、事、時、地、物等資訊並且拍攝到清楚的照片或影片，則能獲得實收罰鍰30%到50%的獎勵金。獎金核發的比例是依不同的違規事項而訂，像是檢舉亂丟垃圾包、遛狗便溺未隨手清理、違規張貼廣告物等，核發50%的獎勵金；而檢舉亂丟煙蒂、隨意吐痰則為30%的檢舉獎金，舉例來說，檢舉亂丟煙蒂並順利裁罰1,200元結案，則檢舉人可領取360元獎勵金。

另外，臺北市政府環保局也提醒，檢舉人在舉發時需留下真實姓名、聯絡電話、住址及身分證字號，而對於檢舉人的身分，環保局也絕對保密，請檢舉的民眾安心。

►網路檢舉

臺北市環保局線上公害陳情：

www.epb.taipei.gov.tw→環保申訴→環保局線上投訴

市長信箱：contact.taipei.gov.tw

環保署公害線上申辦系統：ww3.epa.gov.tw

臺北市市容查報：www.czone.tcg.gov.tw

►書面檢舉

將檢舉事證寄至臺北市政府環保局：臺北市信義區市府路1號。

臺北市啟動 「溫馨關懷計畫」

陪你度過生活難關

文／林虹伶 攝影／王能佑

「金融海嘯」、「失業潮」、「無薪假」……，這些讓人頭痛又不樂見的名詞最近成了媒體上的熱門關鍵字，不少民眾的生活也因此頓時陷入困境。臺北市政府為了幫助民眾度過難關，自即日起推動「臺北好溫馨關懷計畫」，對亟需救助且實際居住在臺北市的民眾，以家戶為單位發給「生活急救包」，內含5千元的「食物券」及印有市府社福資訊的「臺北好溫馨關懷手冊」，預計可協助1萬個生活困難的家戶度過最艱難的時刻。

自即日起至98年12月31日止，只要實際居住在臺北市（不限是否設籍臺北市），生活確有困難且亟需救助的家戶，皆可至各區公所申請或撥打1999市民當家熱線，說明姓名、電話及急難情況後，將會由各區公所人員依內政部「馬上關懷急難救助作業要點」審理程序，由區公所訪視小組召集人召集里長（或里幹事）及地方上公益團體人士等三方人員，迅速到個案家中訪視。除民眾自行申請之外，市府所屬機關、里鄰系統及民間公益團體亦會主動發掘個案通報區公所。

若民眾符合「馬上關懷」救助條件，除了可獲得「馬上關懷」的救助金1萬至3萬元外，訪視小組還可立即決定發給個案5千元的「食物券」（以1戶1次為限），並於訪視後儘速核發完成；若不符合條件，但設籍並居住本市，區公所人員將主動轉申請「臺北市市民急難救助」，經過審核程序並符合條件，即會視情況發給1



生活確有困難且亟需救助的家戶，皆可撥打1999申請相關救助。

千元至2萬元的救助金及食物券5千元。民眾領到食物券之後，可至指定的營業地點兌換菸酒以外的民生必需品，但不能兌換現金，以確保「食物券」能確實照顧民眾的基本生活需要。

除了以救助金和食物券協助民眾解決困難，區公所後續也會依個案的需要，轉介至市府社會、

衛生、勞工或教育等相關單位申辦其福利事項、醫療救護、求職就業或助學等服務，同時也會評估轉介至民間社福或慈善團體尋求協助，以長久保障民眾的生活。

►「臺北好溫馨關懷計畫」
洽詢電話：1999【付費電話】

盡情揮灑 青春的色彩

河濱公園塗鴉區再擴增

文／林虹伶 攝影／王能佑



水利處擴大並增加塗鴉區範圍，讓更多民眾有大展身手的機會。

由鮮豔的顏色、衝擊的視覺圖騰所凝結而成的藝術——街頭塗鴉，在紐約、洛杉磯、倫敦、巴黎、東京等各大城市都蔚為風潮，這些充滿包容、自由與活潑的地方，都有許多令人驚豔的作品撼動人心，這股蔓延全球的藝術浪潮，也同樣在熱鬧、活力的臺北市茁壯發展中。臺北市府工務局水利工程處自從設立河濱公園塗鴉區後，深受廣大民眾喜愛，因此擴大並增加塗鴉範圍，讓更多「塗鴉客」有更大的空間可以創作，也讓一般民眾得以欣賞更多獨樹一幟的街頭藝術。

水利處表示，4至9公尺的堤防對市區的防洪安全相當重要，但灰色的高牆不免又略顯單調，因此於95年2月開放了迎風河濱公園600平方公尺的堤防及美堤河濱公園300平方公尺的堤防牆面供大家塗鴉，今年水利處除擴大原有兩座河濱公園的塗鴉牆範圍外，還增加了百齡右岸、福和河濱公園、景美北新橋下涵洞牆面共3處新地點讓民眾盡情創作，總計5處塗鴉地點已於97年

12月底重新塗刷完成，想要塗鴉的民眾可以依照塗鴉區旁告示牌的指示，於刷有白色底漆的牆面自由創作，不需事先向有關單位申請。

水利處並將原需6個月重新塗刷一次的期限，改為4個月塗刷一次，固定於每年4月、8月、12月重新塗刷牆面，讓牆面有如百貨

公司的櫥窗般常保新鮮感。除了上述5處河濱公園塗鴉區，臺北市還有4座公園設有「心情留言板」可供民眾自由創作。而民眾若看到不雅圖文或有人於非法定區域內塗鴉，可直接撥打市民當家熱線1999反映，共同維護臺北市的市容。

北市河濱公園開放塗鴉區一覽表

區域	範圍
松山區迎風河濱公園塗鴉區	自基隆河7號疏散門進入往上游約500公尺處，塗鴉面積1,310平方公尺。
中山區美堤河濱公園塗鴉區	自明水路越堤坡道進入右側方，塗鴉面積780平方公尺。
士林區百齡右岸河濱公園塗鴉區	中山橋下自圓山河濱公園自行車道進入，塗鴉面積480平方公尺。
文山區福和河濱公園塗鴉區	自景美2號疏散門進入，塗鴉面積360平方公尺。
文山區景美河濱公園塗鴉區	北新橋（鳴遠橋）下涵洞牆面，塗鴉面積約200平方公尺。

全球最大 學生創意平台

歡迎初生之犢來挑戰

文／王宜燕 圖／時報獎執委會提供



樹德科技大學視覺傳達系共14位同學拿去年「年度最佳金犢獎」。

由中國時報系與臺北市政府文化局合辦的第18屆「時報金犢獎」開始徵件了，這項提供全球華人高中生及大學生發表創意的平台，鼓勵「初生之犢」在廣告、行銷與設計創意上大顯身手。目前該獎項已是全世界最大的校園創意競賽活動，17年來為學界及業界搭起橋樑，成為學生畢業進入廣告、行銷與設計相關企業的踏腳石，甚至是升學的重要加分指標。

今年的「時報金犢獎」合辦單位還包括臺灣、大陸共10家企業，協辦系所則共有來自臺灣、新加坡、馬來西亞、香港、澳門、加拿大、大陸等高中以上780個系所，包括廣告、商業設計、工業設計、美術、大眾傳播、多媒體設計、企管、行銷等相關科系，凡是相關科系或對設計行銷等領域有興趣的學生，都可報名

參賽。

本屆競賽主題為「創意臺北」，徵求學生設計的各式廣告作品，參賽類別分為平面廣告、電視廣告、網路廣告、廣播廣告、動畫廣告、行銷企畫案、商品設計、文案、美術設計、CF製作技術等項目。參賽作品需經初審、複審、決賽才能脫穎而出，初審委員由各校的专业老師推選，複、決賽委員則邀請業界具有聲望之專業人士擔任。

去年「年度最佳金犢獎」由樹德科技大學視覺傳達系共14位同學，以「溫室效應大家都知道，但你做了什麼？」電視類作品，贏得所有評審青睞。評審團主任委員BBDO黃禾廣告營運長何清輝指出，這件作品技術成熟、訊息表達清晰完整、創意簡單不故作，純粹以idea取勝，而且作品技巧以一鏡到底的手法呈現，無太



樹德科去年以「溫室效應大家都知道，但你做了什麼」電視類作品奪得大獎。

多剪接或後製，符合學生以最小成本發揮最大效益的創作精神。

今年金犢獎自即日起至4月25日止收件，成果將在5月30日於臺北市政府親子劇場舉行頒獎典禮，歡迎高中（職）以上學生參與創作。詳情請洽：（02）2308-7111轉6247林小姐或上網查詢：www.timesawards.com。



一盞春茶

滿城飄香



清明將近，有「茶中極品」之稱的春茶也即將上市！

南港大坑、木柵貓空剛採收的包種茶與鐵觀音正時興，市區的特色茶行也開始以時尚的方式沏出一壺又一壺的茶香，不論是風味淡雅的碧螺春、花香繚繞的東方美人、茉莉綠茶，或是喉韻深刻的烏龍……。春寒料峭，瑟縮深夜裡，泡杯熱茶好作伴吧！（文／鍾文萍）





春天，在茶湯裡舒展開來。（楊志雄攝）



桂花綠茶風味清芬。

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／臺北市茶商業同業公會、明山茶葉、
迺妙觀光茶園、寶樹堂茶園

茶葉依季節分成春夏秋冬4個產期，每一期茶都有其特性，喝起來的香氣、味道也各具特色，春茶則是四季之中品質最好的。由於生長期間往往是一年中氣溫最低的時候，日照強度也弱，使得茶葉中的單寧酸與總多元酚含量降低，紅茶、綠茶條索緊結，珠茶顆粒圓緊，茶湯口感柔軟厚實，在口感與香氣上特別清芬，直接品飲或入菜作成茶料理，都是上上之選。

南港包種茶 vs. 貓空鐵觀音

臺北市南港大坑、木柵貓空為兩大產茶區，以包種茶、鐵觀音各擅勝場。包種茶並非茶葉品種，而是指茶葉的包裝法，包種茶以北臺灣為大本營，南港大坑為起源地。臺灣茶原只有烏龍茶一種，1873年由於烏龍茶價格暴

跌，輸出量銳減，為拯救逆境，茶商將滯銷的烏龍茶送往福州，將茶葉用方形的毛邊紙以內外兩層相襯，放茶四兩，包裝成長方形的四方包，包裝外再蓋上茶名及標章，為臺灣製作包種茶外銷的濫觴。12年後，福建安溪人王水錦、魏靜時來到南港大坑製作包種茶並傳授技術，稱為「南港種籽」，為南港包種茶的始祖，也是臺灣最早的包種茶。

在南港大坑種茶、賣茶數十年的茶農陳錦隆表示，南港茶山為砂質土壤，排水性良好，先天具有種出好茶的優勢條件，栽種的茶樹以青心烏龍為主，正是製造包種茶最優良的品種。通常一年有5次茶期，但因農村人力不足，現茶農多僅採收春、秋、冬共2至3次茶期，4月開始上市的春茶色澤墨綠鮮麗清淨、葉片條索緊



經過繁複的製茶手續，才能成就一壺清香回甘的好茶。

結自然彎曲，滋味甘醇潤滑活性，茶湯水色明亮、蜜黃無雜質，為全年品質最優的一次茶期。

位於臺北市南區的木柵貓空，

所產製的春茶同樣叫人引領期待。此地著名的鐵觀音茶需要以長時間烘焙，韻味獨特，曾有人形容它深刻的喉韻宛如人到中

年般的深沈不外露，茶色外觀烏沈似鐵，茶香餘韻綿長，茶湯甘醇濃厚，淺淺一杯令人傾倒，你不難體會，這樣的比喻有多麼傳神。



春茶的品質全年最優，滋味甘醇潤滑。

養生保健 喝茶功效多

臺灣茶葉依製造方法與發酵程度的不同，可分為不發酵茶、半發酵茶、全發酵茶等三大類，包種茶與鐵觀音均屬半發酵茶的一種。無論哪一類茶，在古代的文獻記載中都被認為是最好的保健飲料。例如「神農嘗百草、日遇七十二毒，得茶而解之」；唐朝《本草拾遺》中說：「諸藥為各病之藥，茶為萬病之藥」，把茶當作藥飲，自古有之。

現代科學對茶的保健功效提供了更具體的正面數據。農委會茶葉改良場研究報告顯示，茶的營



茶湯為辨別茶葉品質的重要依據。（楊志雄攝）



喝茶既可養生又保健。

養價值主要來自茶葉中所含的維生素和礦物質，可供給維生素B1及B2、葉酸、菸鹼酸、生物素和肌醇等，至少具有提神醒腦、消除疲勞、強化骨質、利尿、降低血糖與膽固醇、預防蛀牙、避免微血管硬化、抗細胞突變、防癌、減緩衰老等多項功效。

臺灣海島型氣候燠熱，這兩年冷泡茶特別流行。除了消暑退火，冷茶可保留較多兒茶素並降低茶單寧及咖啡因，是一種新興的飲茶養生法。沖泡方法十分簡單，茶葉份量比熱茶多一些，放入水壺中，以冷開水直接沖泡，放入冰箱4至5小時後即可飲用。

掌握泡茶黃金秒數

茶葉百百款，如何選購才內行？臺北市茶商業同業公會理事長高毅芳表示，大致可以從外觀（形狀、色澤）、湯質（水色、香氣、滋味）及葉底等為揀擇標準。茶葉表面色澤以亮度均勻帶



茶葉可依製造方法與發酵程度區分。

油光、條索緊結、葉片與茶梗越乾燥越好；香氣要清純，如包種茶的花香、鐵觀音的熟果香、金萱的奶香，香氣濃度越濃郁明顯越佳。茶湯也是辨別茶葉品質重要的依據，不同茶款會呈現不同湯色，如包種茶、碧螺春，湯色的明亮度需清明透徹，而白毫烏龍、鐵觀音，則以濃豔不暗沈為上；茶湯入口，茶味圓滑甘潤、醇厚者為佳。最後別忘了觀察葉底，茶葉開湯後，展開速度稍慢、葉底顏色鮮明者為佳，芽尖

完整、枝葉連理者也是好茶的重要特徵之一。

沖泡技巧也是一門學問。泡茶時間的長短與茶葉的製造過程、外形有關。外形自然蜷曲、輕揉捻的包種茶，在壺泡第1泡時，大約需時1分12秒；半球蜷曲、中揉捻的凍頂烏龍、金萱需1分15秒；全球蜷曲、重揉捻的鐵觀音、佛手茶就要1分20秒。通常第2泡不延長時間，第3泡增加約25秒，第4泡加35秒，第5泡之後通常已經淡而無味，差不多該換茶了。

現代生活講求精緻分工，一款茶葉喝到底的年代不再，什麼時候喝什麼茶，成為現代人另類的飲茶品味。吃飽去油膩可喝濃郁的烏龍、鐵觀音，想消脂瘦身或提神醒腦，就選擇龍井、包種或綠茶，午茶時光，紅茶往往是最佳的選擇。茶，既可以是獨處時沈靜怡然的自斟自酌，也可以是家人親友圍聚時的美好分享。一杯好茶如同好友，絕對值得搏感情相待。

臺灣主要茶葉特色一覽表

品種	沖泡水溫	外形	香氣與特性
紅茶	100°C	細（碎）條狀	適合純飲或調味，冷熱飲皆宜。
高山烏龍茶	95°C	半球形	滋味甘滑厚重、耐沖泡，香氣淡雅清純。
凍頂烏龍茶	95°C	緊結球形	水色金黃帶油光，香氣濃郁。
鐵觀音	95°C	全球蜷曲	口味濃郁持重。
包種茶（清茶）	90°C	條索狀	茶湯蜜綠金黃，滋味甘滑鮮爽，呈幽雅花香。
白毫烏龍（東方美人）	85°C	自然彎曲、芽尖帶白毫	又稱膨風茶。具濃郁果香，風味甜美滑口。
茉莉花茶	75°C	條索狀	花香與茶味融為一體，香氣清雅。

（資料提供：臺北市茶商業同業公會）



文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／貓空大茶壺1樓茶餐廳、六季香茶坊、映月茶館、寶樹堂茶園



梭巡桂花林步道，喚醒百年茶鄉的時空聯結。（王能佑攝）



沿著茶園周遭，可欣賞兼具人文風采及自然景觀的南港。（王能佑攝）

南港包種茶與木柵鐵觀音並稱臺北兩大春茶產區，深入茶鄉，認識茶葉文化，同時品嘗現採春茶鮮滋味，現在正是時候。

南港大坑

桂花茶香佐春光

包種茶與烏龍茶同為臺灣最具代表性的半發酵茶，是現今臺灣主流的茶葉。眾所周知，南港是工業區，但很多人卻不知道，南港土質屬於排水性良好的石灰岩土壤，極適合種茶，它不但以農業起家，還是臺灣包種茶、烏龍茶的知名產區。清朝期間，深坑、石碇、坪林、新店所生產的茶，要打上「南港包種茶」標誌才能外銷，這裡出產的茶品，日治時代曾被奉為茶葉極品，連日本天皇都讚不絕口。南港茶鄉的重要地位，可以從此地設有全臺唯一的「茶葉製造示範場」窺見一二。即便南港後來因發現煤礦而轉型成工業鄉鎮，但在舊莊街2段、南深路、研究院路2段一帶仍存在著不少百年茶園，維持著單純的自製自營方式，親切而純樸。

桂花香入茶 包種茶入菜

茶農陳錦隆表示，南港茶園總面積只有坪林茶區的十分之一，比產量是比不過的；然而南港茶農使用正春、正冬兩季所採收的



利用茶葉提鮮的包種鱈花魚，滋味鮮美。



令人再三回味的茶香芋頭排骨。

青心烏龍，以承襲百年的傳統技術製茶，並輕於一般半發酵茶發酵程度，使得南港包種茶口感獨特，更加舒坦爽口。

沿著舊莊街2段往上走，除了蔦綠茶園，沿途盡是桂花樹林立，臺北市政府甚至規劃了一條桂花林步道；梭巡桂花林中，喚醒的是百年前遙遠時空的聯結。南港桂花的栽種歷史幾乎和包種茶一樣久，以前臺灣茶葉一度流行以花燻香，以桂花、茉莉、梔子等香花放入茶葉，經過一天一夜，讓花香融入茶葉，這就是最

早的臺灣花茶，桂花則是最早製作花茶的花材之一。時至今日，雖然西洋花茶的市場規模遠高於臺灣花茶，但在南港，桂花仍是極為重要的經濟作物，農民發展出桂花露、桂花釀、桂花糕等，成為南港最著名的特產；後來更將包種茶與桂花結合，推出桂花茶大餐，獨特的清芬風味令遊客十分驚喜，南港包種桂花茶的名氣，直追老字號的苗栗南庄桂花茶，在大臺北更是獨樹一格。在寶樹堂、寶豐庭等老茶園，可以吃得到南港最富特色的桂花包種



茶餐：包種鱈花魚、茶香芋頭排骨、茶油雙腰、桂花茶油雞湯、茶油糯米飯……，茶在茶餐中扮演提鮮的重要角色，少少幾片，湯頭料理便鮮美無比。

賞遊親山步道 體驗茶村文化

沿著茶園周邊，兼具人文風采與自然景觀的南港，可賞可玩之處不少。南港地處臺北市區與深坑、平溪、石碇、汐止交界，交通方便，未來更規劃為三鐵共構的轉運站，加上軟體園區、世貿中心、國際旅館等商圈資源，是臺北縣市及國際旅客近距離品味茶香、體驗茶鄉文化最便捷的據點。特別是臺北市政府在市區規劃了20條親山步道，其中南港就占了3條，分別是更寮古道、南港山縱走親山步道及麗山橋口親山步道。以步道為主軸，連結周邊景點，登山健行、賞遊埤塘、到茶園採茶品茶，一日遊歷豐富有餘。

南港茶葉製造示範場地處全區最高點，南港山系就在眼前橫陳開來，視野極佳。示範場內有茶葉製程的機械展示教學室，當地茶農每日輪流值班，擔任為遊客解說導覽的工作，順便帶來自家的包種茶、茶油、桂花釀販售。在這裡品茗、賞茶沒有逛觀光區廣告罩頂、非買不可的壓力，透過專業、純樸的茶農介紹，可以作為進一步認識包種茶的最佳管道。

南港發展早，不少舊宅、老街存留至今，成為當年風華的見證。余家古厝位於舊莊街2段316巷，共有十來間屋舍，搭建在山坡地平緩處，是臺北市難得的古村落，樸拙黃色土角厝，背後是排列整齊的油綠茶山，早年的茶村風光，至今依然生動鮮明。

南港早年盛產煤礦，沿著鐵路，發展出中南街與東南街這兩條頗具歷史的老街。其中又以中南街最具代表性，約在清末形成，長約400公尺，建有輕便路，



麗山橋口親山步道為南港3條親山步道之一。（王能佑攝）

當時南港生產的煤礦，均經由這條輕便路直接運到南港火車站。雖然這裡沒有華麗的巴洛克立面洋樓，但老街的弧形拱門、閩南木屋、紅磚樓，所散發的歲月恆溫與人文質感，卻是臺北都會劇烈演變中一頁鮮動的紀錄。

埤塘老樹 人文散步

南港得天獨厚，擁有不少埤塘，提供豐富的農田灌溉用水，並有調節水位的功能，其中新庄仔埤、後山埤和三重埔埤並稱為南港的三大埤塘。新庄仔埤位於昆陽街171巷內，是臺北現存最古老的天然埤塘，也是唯一有古文獻記載的。在南港高度發展工商業的今天，新庄仔埤依舊不減清澈寧靜的本質，人跡不多，水草蔓生，偶有水鳥一派悠閒在池面悠游，展露最自在的原野風情。

同樣是大眾化的公園，但胡適公園因位在小山頭上，顯得格外隱僻清幽。中研院院長胡適於民國51年病逝後，南港當地仕紳特別捐出這片地闢建胡適公園，讓一代學者在此長眠，後來許多中研院院士或著名學人也安葬於此，公園因此有「學人墓園」雅譽。除了紀念先賢外，園區內尚有散步小徑、噴水池休憩區、谷地遊戲區等，另外，還有臺北盆地低海拔常見樹種、鳥類及昆蟲等豐



夾道盛開的花朵將貓空妝點得更加美麗。

富自然資源，在在讓這個深富人文氣息的小山麓，充滿樸素安靜的山野風味。

木柵貓空

綠蔭春深慢慢遊

貓空以盛產鐵觀音著稱，總在春茶採收的時節，山區櫻花、杏花盛開遍野，綠蔭春深，在這坐擁一整片眺望遼闊山景的視界，細品一杯新鮮好茶，再沒有比這更愜意的了。

正欉鐵觀音 氤氳滿茶館

木柵鐵觀音始祖張迺妙是日治時代木柵茶葉公司的茶師，一次在福建茶區發現了鐵觀音品種，並看到當地製作茶葉的方法不太一樣，覺得此茶頗有特色，便引進臺灣並在貓空試種，自此一炮而紅。迺妙觀光茶園業者張信鐘是張迺妙家族的第4代傳人，他表示，鐵觀音是品種也是茶葉焙製法，鐵觀音傳統製法須經過十多

道繁複步驟，花費3天左右的時間去除茶葉的刺激性，並焙出茶葉原有的濃醇風味，產生鐵觀音特有的韻味，稱為「觀音韻」，手法相當繁複。以鐵觀音茶種加上

鐵觀音製法的，就叫做「正欉」鐵觀音；採用其他改良品種如四季春、金萱、翠玉等茶種，再以鐵觀音特有的焙製出來的茶，則通稱為鐵觀音茶。在臺灣，貓空



六季香茶坊為木柵第1代鐵觀音茶師張迺妙所傳承。



茶香豆腐激盪出木柵鐵觀音的另類滋味。



是著名的正欉鐵觀音產區。

遊客愛逛貓空，除了衝著量少稀有的鐵觀音茶，也因為這裡聚集了各式戶外茶館。根據臺北市政府商業處97年9月底統計資料，貓空地區共有54家茶館申請暫行認許，49家通過。由於山區道路蜿蜒、岔路又多，門牌號碼派不上用場，因此市府商業處依照路線與旅遊主題，規劃成紅、黃、藍3區，沿著指南路3段，大致劃分為三區：34巷周邊為紅區人文歷史之旅，38巷為黃區景觀之旅，40巷則列入藍區生態之旅。

另外，市府商業處也推薦了6家貓空優良店家。位於紅區的六季香茶坊為木柵第一代鐵觀音茶師張迺妙一脈相承的茶館，以臺灣茶文化歷史背景與專業培植的烘焙製茶著稱。張信鐘獨家研發出不傷胃的冷凍茶，並以軟枝烏龍研發出淡雅花香的六季香茶，成為貓空的熱門特產。六季香茶坊以自家生產、獲木柵區農會認證的有機茶葉變化出茶油麵線、茶蝦、茶香豆腐等茶葉料理，激盪出木柵鐵觀音的另類美味。自在田則是一幢1831年砌建至今的古厝茶館，庭園裡環繞著百年情人樹、老龍眼樹、杏花林、相思樹……，讓人有著回到鄉下阿嬤家那樣的熟悉親切感，吃喝玩著自在自得，渾然不覺時間飛逝。

沿著美麗杏花和山櫻夾道盛開的山徑往黃區前行，白色、粉桃色、紅色的杏花沿途漫天飄飛，昭告百花香氛的春天已然降臨。

黃區的清泉茶藝本店除了料理出眾，老闆親切得有如在地導遊，在網路上累積了高人氣；大茶壺1樓茶餐廳老闆會依照不同季節在用餐前奉上不同茶品，冷天是驅寒的黑糖黃薑茶，豔陽天改成退火的菊花枸杞茶，乍暖還寒的春秋兩季，大多是清涼潤喉的決明子加枸杞。

陸羽也瘋狂的茶餐美味

如果說茶葉是茶餐的靈魂，那麼茶餐就是展現茶葉深刻內在的繽紛舞台。大茶壺1樓茶餐廳的人氣菜色包括岩茶燻雞腿、茶葉炒飯、鐵觀音雞湯、清茶高麗菜、鹽酥茶蝦等。其中，岩茶燻雞腿是將武夷山岩茶、珠江綠茶與本地鐵觀音混合香料，放在鍋中煙燻雞腿，多重茶鮮的香氣深遠，十分好吃。茶葉炒飯則將鐵觀音與綠茶以1:2比例絞碎，當成香料加入蛋炒飯，利用鑊氣嗆出深層茶香，味濃而不膩，頗受歡迎。

藍區的映月茶館，則坐落在遠離貓空最人車雜沓的指南路3段167巷，以清靈優雅的日式禪風建築著稱，並附有貓空極少見的大型停車場，為貓空精緻茶館的指標。寒舍則是貓空極少數只提供泡茶、不供餐的店家，老闆張福欽世代祖輩都在這裡種茶、製茶，販售的茶品，皆以祖傳手藝焙製而成，品質與口感都是行家級的水準。

無論你在貓空的哪個角落，都可以眺見窗外綿延的山丘稜線，茶園、魯冰花、相思樹、櫻花樹環繞，時刻變化著風吹花落的自然畫景。品一盅鐵觀音茶吧！細品它獨特濃郁的蘭花香或熟果香，加上慢慢焙火產生獨特的觀音韻，春天最美的清雅逸趣，都在這裡了。

►相關資訊

南港大坑

寶樹堂茶園	2783-5790
寶豐庭茶園	2782-1778
南港茶葉製造示範場	2786-8374

木柵貓空

六季香茶坊	2936-4371
自在田茶館	2938-1113
清泉茶藝本店	2939-2832
大茶壺1樓茶餐廳	2939-5615
映月茶館	2939-2025
寒舍茶坊	2938-4934



文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／王德傳茶莊、嶼陽茶行、

喜堂茶業股份有限公司、一畝田茶業有限公司

許多人收集茶，不只喜歡來自茶湯的回韻甘甜，更貪圖那用來裝盛茶葉，琳瑯滿目、設計典雅的茶罐，喝完用罄不僅能用來納物藏食，擺在家裡當裝飾也煞是好看。

臺北市政府推動觀光發展，不斷鼓勵老店建立品牌形象並重視產品包裝，更積極舉辦臺北市伴手禮選拔等相關活動，曾經蕭條的茶行、茶莊也再度蓬勃起來。

許多老茶行在父子傳承後，正開始由第二代或者第三代接手，經營手法上除了傳承還求創新，進一步造就了講究時尚、主打品牌的新型態茶行風貌。

這些新型態茶行多有以下幾點共同的訴求，一是茶葉價格標示十分清楚，二是沒有以往茶行艱澀難懂的術語，再則購茶與試茶的空間與氣氛都格外講究，包裝上也別出心裁，不再只是大桶大



賣場設計東方味兼具西方情的王德傳茶莊。

袋茶葉堆在茶行裡，待顧客上門買了才秤斤算兩。

這些強調臺北時尚茶風的茶行、茶莊，為了擺脫老茶行的傳統做法，得求新，然而，百年老茶行累積的烘焙功力不能棄，得守成；於是乎如何讓新舊並存便成了這些茶行共同的課題。

王德傳茶莊・喜氣紅罐招人氣

自臺南發跡、具有百年歷史的老商號，2002年搖身一變成了時尚茶莊的代名詞，滿是喜氣的大紅茶罐、明亮時尚的裝潢，以及累積了百年的焙茶經驗所產出的好茶，王德傳就這麼成功地擄獲了嗜茶者的心。

走進王德傳茶莊位於長春路結合茶行與茶館的旗艦店，大理石拼花地板、挑高含蓄的天花板上，照亮店內的是威尼斯進口的手工絲吊燈，右方一整排法國進口古董風格的核桃木大櫃，左邊則是一長條CARARA大理石的櫃台，櫃上一整牆紅泱泱的大茶罐，賣場設計東方味兼具西方情，購茶、品茗都十分舒適。展示櫃上綠茶、白茶、黃茶、青茶、黑茶、紅茶6大茶款具備，重量、價格也一目了然，不論是喝茶的行家還是新手，在此都能輕鬆找到喜愛的茶款。

總經理王俊欽特別推薦茶莊內的安尚烏龍，採傳統重烘焙的方式，有別於時下偏輕發酵製出、勁揚焰火的茶香，安尚烏龍呈現的是沉穩持久的溫潤回甘；而強調有機、無化學肥料與農藥殘留的大地之惠系列，取陽光下自然曬乾的曬菁綠茶，得以品嚐到原產地無污然的甘甜口感；想要輕鬆喝茶，王德傳獨特的手工茶包則是首選，原片原葉並以綿布小心包裝，熱水一沖，不需耗工費事，照樣能啜飲秀香的茶湯。

嶢陽茶行・ 時尚茶罐兒年輕族最愛

入選臺北市10大伴手禮的嶢陽茶行，自先人王擇臣於彰化鹿港開始茶葉買賣，至今已傳承六代，有160年的歷史了。現任總經理王端鎧以堅持品質、創新經營的理念，將「東方品茗文化」融合「西方時尚品味」，他表示，由於茶是內斂的產品，為了達到上述的理想，首先得從包裝著手，將古典元素結合時尚風格，再則是選茶與試茶的賣場空間應當明亮有特色，最後則是尋找簡易輕鬆的品茗方式並將之推廣。這樣的理念實踐至今，不只吸引不少年輕的品茶族，更獲得ISO22000的認證。



紅色茶罐為王德傳茶莊的招牌，充滿喜氣也招人氣。

「明亮、精緻、豐富有趣」是不少人來到曉陽茶行的第一印象，除了依照茶款品牌不同，備有詳盡的茶品解說，壁面上還依著年代細數著茶業史，彷彿走進小型的茶史館；此外，還設計了獨特的抽屜式展示櫃，以進口的透明茶葉展示罐，搭配圖片解

說，讓顧客不只能看茶、聞茶，更能自由親近各類茶葉，進而選擇喜歡適合的茶品。

曉陽茶行旗下共出產3種品牌系列，除了招牌產品鐵觀音茶王，其厚實濃郁的口感、獨特的焙火味，一直是老顧客的最愛之外；另外則是最受年輕人喜愛的茶罐

兒系列，包裝充滿時尚感，茶款以質優、多樣、少量為其特色，打造出繽紛脫俗的新品茗風格。喜歡大罐包裝的族群，曉陽也推出了沏定神閒系列，深受品茶量大的行家級顧客青睞。

喜堂·可愛喜童娃娃增添品茶趣

來到喜堂不到5坪大的店面，最醒目的莫過於門口兩盞大紅燈籠，小小的茶行裡擺設有致，鐵觀音、烏龍茶、東方美人茶、包種茶，種類繁多，正是所謂麻雀雖小，五臟俱全。可別看這小小茶行，雖然沒有老茶行的百年歷史，經營至今也還不滿10年，卻曾榮獲國家環保署綠色產品包裝設計獎等多項殊榮。

憑著一份愛茶的心，老闆阿亮不僅親自挑選毛茶，烘焙更是不假他人之手。至於品牌包裝設計上更是用心，就拿喜堂Cha-Tei的取名來說，「喜堂（Cha-Tei）」，意謂臺灣鄉間親切的招呼語「呷



曉陽茶行的茶罐兒系列包裝時尚，繽紛脫俗。



茶」；而英文的縮寫C·T，則是以創新（Creative）的技術融入優良的傳統（Traditional）精神，並有茶葉來自中國（China），隨後引進臺灣（Taiwan）的歷史意涵。

至於茶罐設計上，相較許多制式的品牌圖樣，喜堂設計的3款喜童娃娃，分別為煮茶娃娃、泡茶娃娃、害羞娃娃，外層包裝紙也依口感濃烈分為綠、橘、紫、紅、黑等色調。再則，就茶款特性不同，喜堂的禮盒包裝內皆會附上自製的茶卡，解釋該款茶的特性，讓顧客更能進一步了解茶種與口感。

一畝田·養生茶品另闢一片天

同樣是老茶行分支出的新茶莊，有的則從茶款本身改革，一如位在甘州街的一畝田，看準了養生風潮，以健康養身、隨身便利的茶品為主打。茶行裝潢如茶藝館般，沒有制式的商品展示櫃，有的是滿滿濃濃的古意，視線所及皆是女主人精心巧思的擺飾，盆花、古董，淡淡薰香，讓人入內後便想坐定品茗。

店內主推的是自家精心調配、採用真空冷凍乾燥萃取製成的沖泡式的養生茶粉，像是含有紅棗、枸杞、黃耆的甘露潤心養生茶，以及老薑與普洱製成的薑普洱茶，皆為粉狀包裝，只需熱水沖泡，飲用十分方便。另外，以古法漢方研製，取高山野生有機茶葉，採傳統工序研製的原葉養生茶包，讓工作忙碌的上班族，能輕鬆享受健康養生的茶品。



喜堂老闆阿亮親切地招呼訪客「呷茶」。



可愛的喜童娃娃為茶葉包裝增色。



一畝田的養生茶粉方便飲用，讓人輕鬆品茗。

►茶行資訊

王德傳茶莊	2561-8738
嶢陽茶行·臺北長春門市	2562-1999
喜堂茶業股份有限公司	8661-8551
一畝田茶業有限公司	2557-0078

►本文報導店家皆獲得臺北市政府商業處優良茶商「嚴選標章」，惟因篇幅有限，其他獲獎茶商名單可至臺北市茶商業同業公會網站：
www.taipeitea.org.tw查詢。

茶郊媽祖信仰典故

臺灣茶早在19世紀就聞名海外，當時外國洋行看準臺北大稻埕港口的地利之便，爭相來臺從事茶葉貿易，自此開啟了臺北茶葉貿易的全盛時期，不僅洋行林立，更有不少茶商遷居至臺北大稻埕一帶設店開舖，最盛時期臺北市的茶行甚至超過200家，而來自海外各地的訂單，更讓Formosa Tea的優良品質揚名國際。

早年做貿易商或批發商所組織的聯合團體，一般稱為「郊」、「郊行」或「行郊」，功能類似現今的公會，茶郊也就是類似現今茶商公會的團體。由於行郊多得經由海運進行，又大部分的製茶師、茶工，多從福建渡海來臺，海上往返頻繁，得橫渡危險四伏的黑水溝，便求助於海上守護神媽祖保佑。茶工、茶師們先是從福建隨身攜帶祈福的香火，來到臺灣的落腳處再安置香火；相傳，後來便直接從福建迎媽祖至大稻埕茶街，也就是現在的茶郊媽祖。

臺北市茶商業同業公會總幹事游茂盛表示，在臺北市茶商業同業公會大樓尚未建成之前，茶郊媽祖乃是由爐主奉祀於家中，負責每日上香祭拜；日治時期，包種茶商成立「舖家金協和俱樂部」，並設媽祖廳後，便將茶郊媽祖供奉於俱樂部的媽祖廳；而民國77年公會新大樓落成後，則改供奉於公會大樓的現址，並訂農



茶郊媽祖為茶商的信仰寄託。

曆9月22日茶神陸羽生日，作為茶郊媽祖的祭典日期。

除了每年定期舉辦茶郊媽祖的祭祀活動，臺北市茶商業同業公會並於每月第2、4週的週六上午舉辦大稻埕找茶趣的活動，免費帶民眾了解臺北茶葉發展史，活動內容有影片欣賞、茶葉景點實地探訪，拜訪茶莊買茶、品茶，此外，還能獲得公會製作的找茶趣紀念杯、導覽手冊、大稻埕碼頭藍色公路船票8折折價券等。

►臺北市茶商業同業公會

地址：甘谷街24號6樓

電話：2555-7598

臺北大稻埕找茶趣活動網站：
www.taipeitea.org.tw/promote/



茶郊媽祖目前供奉於臺北市茶商業同業公會。

Taipei Easy Go

梁靜茹

推薦樂活臺北5大遊程

文／黃郁惠 攝影／王能佑



泡湯是梁靜茹釋放壓力的方式之一。



永康街牛肉麵是讓梁靜茹念念不忘的美味。



陽明山花季期間，可安排賞花兼泡湯的一日遊程。

被暱稱為情歌女王的馬來西亞籍歌手梁靜茹，近來接受臺北市政府觀光傳播局的邀請，擔任「Taipei Easy Go樂活臺北」活動的親善大使，邀請星馬地區的民眾前來臺北市自由行。

繼去年在香港推出「潮玩臺北」自由行活動後，觀光傳播局今年針對星馬地區推廣「Taipei Easy Go樂活臺北」活動，推薦臺北5大主題遊程，並以「自助餐」的概念，讓遊客輕鬆搭配自己喜愛的行程，其中包括了適合都會上班族紓壓的「湯泉之旅」、「山谷花田之旅」，適合時尚玩家的「潮Buy高手路線」，為喜愛傳統文化與現代藝術的藝文工作者推薦的「老臺北新生命路線」，以及專為年輕學生族群設計的「青春潮流集散地」。年輕、活潑的梁靜茹展現了臺北充滿活力的一面，記者會當天俏皮、摩登的裝扮，更是臺北都會時尚的最佳寫照。

最愛牛肉麵與珍珠奶茶

1999年發行首張個人專輯、逐漸在臺灣流行音樂界嶄露頭角的梁靜茹，在臺北生活了10年，對臺北已有相當的情感，也非常融入臺北人的生活方式。梁靜茹提到：「每次離臺工作或旅遊，回到臺北一定會去吃一碗牛肉麵，像是桃源街或永康街的牛肉麵，之後再喝上一杯珍珠奶茶。」

梁靜茹一如許多旅居國外或出國旅遊的臺北人，對臺北豐富多樣的美味總是念念不忘，而且如同老饕一般，對臺北各處著名的美食已能如數家珍，甚至對珍珠奶茶這項全球絕無僅有的飲品都喝出心得：「珍珠奶茶中的粉圓一定要講求它的Q度……。」

臺北是便利而貼心的城市

這次擔任觀光傳播局星馬地區推廣觀光的代言人，推薦臺北自由行5大主題遊程，梁靜茹相當開心也倍感光榮。她認為，當前國際各大城市大力推廣觀光旅遊之際，臺北市勝出之處在於兼具了現代摩登與傳統文化的特色，而且是個相當便利、貼心的城市。「在臺北市，即使是三更半夜，也能同時品嚐到餐廳料理與路邊攤小吃，例如滷肉飯這種臺式小吃到處都吃得到，24小時的便利商店也隨處可見；交通方面，捷運路線日漸綿密，搭計程車可隨招隨到或預約叫車，乘高鐵到外縣市可當天來回，真的非常方



飯店配合賞花季節推出精緻的中式套餐。

便！」梁靜茹微笑地說道。

梁靜茹也特別推薦24小時營業的誠品書店敦南店：「我去過不少國家，從未見過24小時營業的書店。在誠品敦南店裡，不但可以買書、文具、影音產品，還有咖啡廳可供休息或與朋友談天，若是晚上睡不著，更是打發時間的好去處。」梁靜茹的馬來西亞朋友來臺北旅遊時，她也會推薦去誠品敦南店逛逛，並且提醒他們預先準備一個行李箱，便於把購得的東西帶回家。

當問及臺北市有哪些需要再努力之處，梁靜茹思考了一下，回答說：「希望路面可以平整些！」因為在市區裡開車，車速並不快，但少部分路段有些顛簸，她也希望修路工程能在夜間凌晨進行，如此不至影響白天的通車順暢，又能改善路面。

藉按摩、咖啡、泡湯放鬆

面對繁忙的工作，梁靜茹會利用臺北特有的休閒活動來釋放壓力。「臺北市區裡有不少按摩中心、SPA會館，可以根據自己的時間與生理需求進行分階段的按摩，這是臺北非常特殊也是相當貼心的一項服務業。」此外，到咖啡館喝咖啡也是梁靜茹舒壓的方式之一。她認為，臺北市有不少咖啡館，店面雖不大，但是都相當具有特色。冬季的時候，梁靜茹則會到北投、陽明山泡溫泉。「這時可與同事、朋友聊聊天，那種感覺很棒！」

梁靜茹還提到，通常她為其馬來西亞朋友安排遊臺北的一日行程是淡水、誠品書店、觀光夜市，若是多待幾天，她會建議他們到北投、陽明山泡溫泉，尤其目前正是陽明山花卉盛開時節，泡湯加上賞花，再愜意不過了。許多溫泉飯店業者也在此時期配

合推出許多優惠活動，例如北投春天酒店即推出了季節性的日式「桃花月套餐」及中式套餐，讓住宿旅客在泡湯、賞花之外，還可享受味覺與視覺兼具的精緻美食。

梁靜茹受訪的地點包括興建於1920年、現今被列為市定古蹟的北投文物館，第一次來此，即對其日式庭園讚歎不已，直說此處是拍攝MV的好地方，並打算建議創作型歌手周杰倫來此勘景。進入館內，日式和室典雅的氛圍，更讓她開心地哼起歌來，並熱情地與在和室內用餐、品茗的民眾打招呼，民眾們在採訪結束後，也紛紛要求簽名並與她合照。或許，臺灣人熱情的特質，已讓旅居臺北長達10年的梁靜茹受到薰陶，使她成為推廣臺北觀光旅遊的最佳代表。

大稻埕傾城 芋見 純白的你

文／白心儀 攝影／許斌

雲霧迷濛映襯白色海芋，竹子湖浪漫的氣氛最適合情人牽手散步。



臺灣一年要過3次情人節（西洋情人節、白色情人節、七夕情人節），戀人們浪漫得理直氣壯，連藉口都無須費心找。

今年的白色情人節恰巧落在週末（3月14日），愛情男女有更多的時間享受甜蜜，別忘了花點心思和創意，規劃約會、旅遊去處，為感情加溫。近年來復古風當道，本刊這回特別設計濃濃復古幽情的一日遊行程，提供給戀愛ING的讀者參考。

白色情人節一日旅遊

陽明山竹子湖賞花採花→野菜莊園享用午餐→霞海城隍廟求月老紅線→大稻埕碼頭漫步看夕陽→波麗路懷舊西餐廳共進晚餐

09:00~11:00

「芋」見妳 北緯25.1度的愛情

純白纖柔的海芋，盛開在淡淡的3月，更顯飄逸出塵。

還有什麼樣的詩情畫意，比白色情人節悠遊白色花海，更適合貼切？

海芋的故鄉陽明山竹子湖，原本就是個夢幻的青綠谷地，群山層疊環繞、雲霧飄渺迷濛，再妝綴如繁星點點的白色海芋，對映出竹子湖特有的鄉野清麗。沿著田間的海芋步道牽手散步，霧裡看花的朦朧，天與地都化成白色的溫柔。

走累了，坐進露天咖啡廳，也別有一番寧靜閒情，花田裡喝咖啡，沒有酒精，心仍會醉。如想送花給情人，也可以換上膠鞋、青蛙裝，踏進水田親自摘採。滿束清香帶回家，用刀片將底部平切一部分、增加吸水性，再插入水瓶，可以綻放1星期。

有人形容，採海芋的感覺就像開香檳，因為，當海芋從濕泥拔起，清脆的「啵」聲隨即響起，



花型獨特的海芋顯得飄逸出塵。



熱呼呼的薑汁地瓜湯和米粉湯，可以暖身開胃。



「白斬雞」肉質結實、鮮美多汁。

幾乎與開香檳的聲音一模一樣！這一杯，就慶祝白色情人節吧！祝福兩人的愛情，如海芋完美無暇。

2009竹子湖海芋季，將延續白色情人節的浪漫，主題定為「芋見妳，在北緯25.1度」（北緯25.1度是竹子湖的緯度），時間從3月27日到4月26日為止。去年，「夜賞海芋」首度登場，天色暗下的竹子湖，果然愈夜「芋」美麗，讓遊客驚艷。今年的夜間賞花活動，還會增設12星座造型花燈，燈海照亮花海，鋪陳出璀璨的花夜宴。

►98年海芋季

網址：2009callalily.emmm.tw

時間：3月27日至4月26日

電話：2892-4185轉450

11:00~13:00

走入廣告美地 祕境共享情人餐

逛完竹子湖水尾地區熱鬧的農園、店家，差不多接近午餐時間。接下來要前進不遠處的頂湖，探訪旅人口中的白色祕境。這裡是許多電視廣告的拍攝地點，絕美景致還真有幾分眼熟。

頂湖遼闊無邊的海芋田，以小油坑出煙口為背景，硫磺煙霧從遠方騰起，綠谷、花田……，層次豐富分明。紅色屋簷的「頂湖小鎮」，坐落在白花綠葉中，格外搶眼，雖然賣的是山饌野菜，典雅的莊園別墅建築，倒也不負眼前美景的清靈。餐廳自家的海芋田，就有足足一甲地，獨立出一座世外桃源。在這共進情人節午餐，暫忘喧囂俗世，盡享幽靜片刻。

老闆黃志嘉相當好客，把每位造訪桃花源的顧客，都當老朋友招呼。菜都還沒點，熱呼呼的薑汁地瓜湯和米粉湯，就先讓你免費「吃到飽」、暖身開胃。金黃色的地瓜口感綿密，米粉湯不用

錢卻料好實在，蝦米、芋頭、香菇……，滿滿一大碗，這是老闆待客的用心。

店裡的山野蔬菜，都是天然栽種，烹調方式也很講究養生，不管是「樹子山蘇」還是「百合山藥」，一整盤的新鮮翠綠，讓人垂涎三尺。招牌「白斬雞」則選用養足4.5至5臺斤的放山雞，肉質成熟結實、鮮美多汁，且幾乎不帶油脂；而純手工製的「山藥小饅頭」，不放糖卻能越嚼越甘甜，是老闆的得意作品，沾上煉乳、花生粉，更添不同香濃滋味。

「炒芋梗」也是老闆拿手的私房菜，還是春季限定！產量少，不是一年到頭都吃得到。芋梗就是芋頭的莖，纖維多，有機又健康，炒起來香軟爽口，十分下飯。

來到頂湖小鎮，儘管擺在桌上的，不是什麼珍饈美饌，然而，山中的自然原味，以及被花開朵朵包圍的幸福，卻能讓訪客回憶再三，思念這座遺世的花谷城堡。

►頂湖小鎮

地址：臺北市陽明山竹子湖路68號

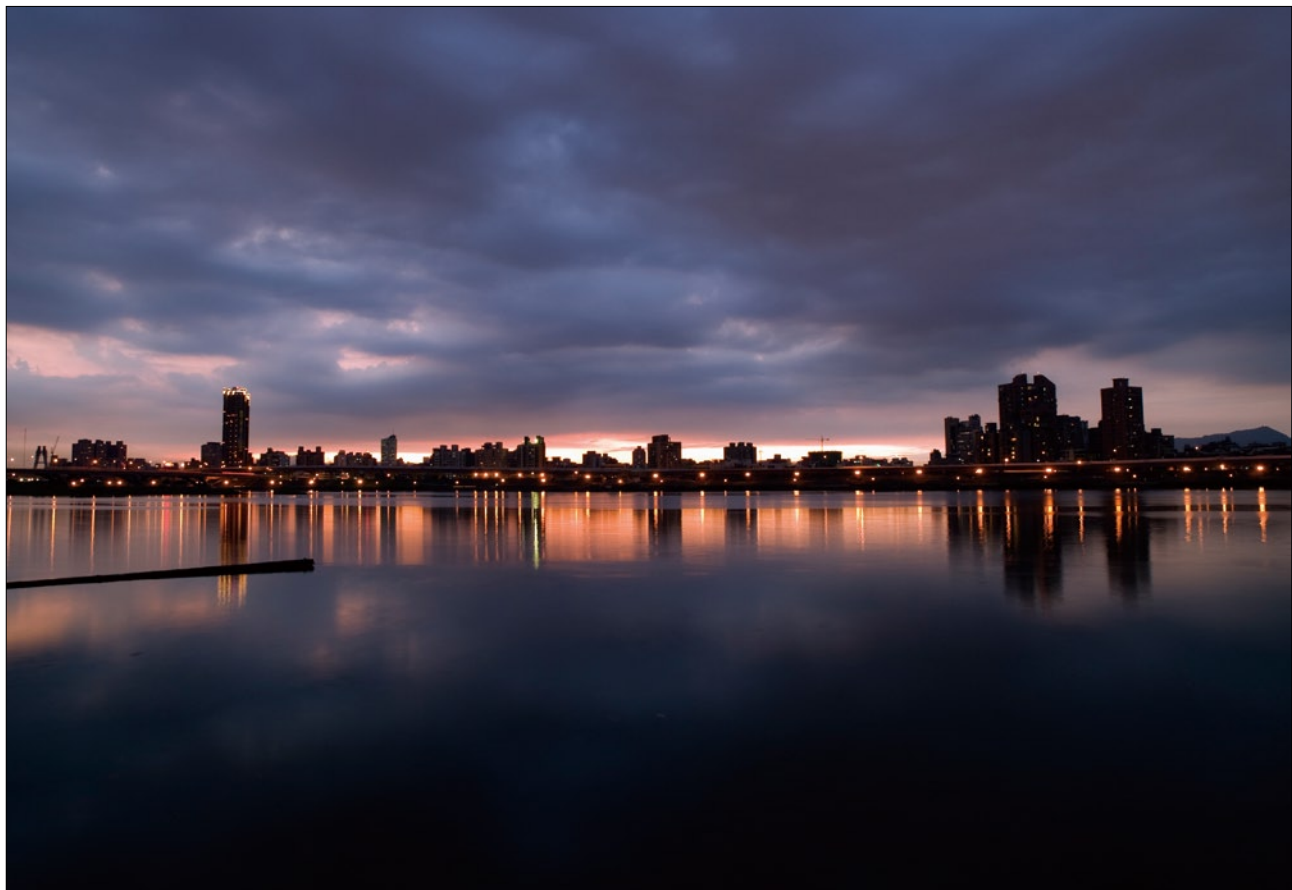
電話：2861-6060

14:20~15:00

信仰愛情 月老紅線牽姻緣

雖說白色情人節是百分百「日本進口」的節日（按日本民間習俗，2月14日收到禮物的人，如果對送禮者也有好感，1個月以後要回禮表白），但情人節拜月老是應景，情侶們心裡也較踏實。

相傳迪化街霞海城隍廟的月下老人很靈驗，46坪小小一間廟，卻是臺灣名氣最大的愛情信仰中心之一，就連香港、韓國、美國等外國觀光客都慕名前來，找這位東方愛神求姻緣。這幾年，日本女生尤其瘋狂，廟方簡介還有



大稻埕碼頭的夕陽是許多攝影師公認最美的地點之一。

日文版。算一算，光是2008年，就有9,316對紅線牽成的佳偶，專程回城隍廟還願、送喜餅，「成功率」確實相當高。

第一次拜月老，有些規矩還是要知道。除了香和金紙，另外要準備6盒貼著「囍」字的白

糖、鉛錢、紅線（可在大殿櫃檯購買）。廟方解釋，6是吉數，因為臺語「六」與「撈」諧音，象徵配對的「機會」很高，像用「撈」的一樣容易！而糖代表喜糖，巴結一下愛吃糖的月下老人、甜甜老人家的嘴；至於鉛錢，也是取「鉛」和「緣」的諧音。

貢品齊全後，點燃三柱香，面對城隍爺和月老，口中默念「城隍來做主，月老來幫忙」，接著自我介紹，報告姓名、住址和出生年月日。廟方提醒，戶籍地和居住地要講清楚，否則牽錯地方，就白費工夫了；有對象的，祈求有情人終成眷屬；沒對象的，就說明擇偶條件。最後，手拿「百子千孫」、「百年和合」的兩枚鉛錢和紅絲線，以順時鐘方向繞香爐3圈，再把東西收進皮包內保存，算是把終身大事，託付給掌控姻緣簿的月老了。

千萬別太貪心喔！紅線拿一條

就夠了，據說拿多了，只會引來感情糾葛。糖果拜完也不要帶回家，留下來供廟裡煮象徵「姻緣早成」的紅棗茶。最重要的是，戀情如果順利開花結果，記得帶喜餅來還願，好好謝謝月下老人的促成。

►霞海城隍廟

地址：迪化街1段61號

電話：2558-0346

開放時間：06:20～19:40

15:20~17:30

金色餘暉漫步 追憶繁華如夢

看夕陽，似乎是約會不可或缺的情調，而大稻埕碼頭的夕陽就是許多攝影師公認最美的地點之一。

求到紅線後，從迪化老街離開，約莫傍晚時分，踏著暮色，沿民生西路一路走到盡頭，就抵



霞海城隍廟的月下老人據說很靈驗，吸引眾多男男女女前來祈求姻緣。（王能佑攝）



達堤岸邊的5號水門。此時，幻彩落日餘暉，早已灑滿淡水河畔的大稻埕。安靜停泊的船隻與華燈初上的光影交錯，如此唯美氛圍，要說是「人約黃昏後」的首選地點，實在當之無愧。

順著碼頭的河濱公園，散步閒逛、騎一段腳踏車，或就靜靜地相依坐著，無須刻意，因為這裡，連晚風都充滿柔情。每逢仲夏七夕，還有絢爛花火點燃夜空。今年運氣不錯！白色情人節適逢週六，不妨與摯愛，來此共賞彩霞滿天及染成金色的淡水河面。

水門入口廣場上，佇立一艘仿古唐山帆船，也就是俗稱「紅頭仔」的戎克船。清末民初，這種平底的河川船，是臺北城對外往來最重要的交通工具。當年位居北臺灣最富裕的商業貿易中心，國際貨物進出繁忙，人聲鼎沸，河上商船到處、風帆點點，如今船運繁忙的景象不再，大稻埕碼頭剩下淡淡幽情，靠著木造模型來追憶想念。

►大稻埕碼頭

地點：淡水河畔5號水門處

18:00~20:00

瓊瑤版戀愛餐廳 波麗路似曾相識

瓊瑤筆下的愛情小說，西餐廳是不可或缺的戀愛場景。「波麗路」餐廳的復古文藝氣息，就有瓊瑤式的似曾相識。

1934年出現在大稻埕最熱鬧的街頭，波麗路是臺灣第一家西餐廳。那個黑白照片的年代，能被帶到波麗路相親，甚至喝一杯咖啡，是多少女孩夢寐以求的奢華待遇。軍政高層、仕紳名流、文人雅士來來去去，川流不息，在餐廳工作40幾年、從跑堂小弟做到總經理的廖聰麒回想，「什麼排場陣仗沒見識過！連王永慶都跟我賒過帳。」

經歷75個年頭的物換星移，外面的景色變了，餐廳內的時空，卻停格在最初。依舊是西班牙式的古典裝潢、依舊是藍色的情人沙發、依舊是不鏽鋼鐵製餐具、依舊是招牌鐵板牛排；全臺第一部冷氣、第一流音響設備、第一名的定情場所……，波麗路有太多的第一，跟著大稻埕，做了一場繁華夢。

儘管鉛華洗盡，冷清的時刻



仿古唐山帆船是清末民初臺北城對外往來最重要的交通工具。



經歷75個年頭，波麗路西餐廳裡的西班牙式古典裝潢樣式依舊不變。

變多了，每年情人節，特別是七夕，波麗路總會鮮活起來。店門口大排長龍，220個座位全部爆滿。放眼望去滿滿的人潮，有老夫老妻重溫年輕的愛戀時光、有年輕情侶體驗父母記憶中的往日情懷，還有祖孫三代全部出動一起過節！「小天王周杰倫也曾經帶媽媽來過喔！」服務生忍不住透露。

當被問到是否特別準備情人節套餐，餐廳得意地宣告「70幾年來波麗路的每個套餐都是情人節套餐」，正宗「波麗路精緻特餐」，有雞尾酒、鮑魚濃湯、雞翅冷盤、起司烤明蝦和牛排。懷舊的美味組合，從過去到現在，填滿無數才子佳人，對愛情的想像。

►波麗路西餐廳（本店）

地址：民生西路314號

電話：2555-0521、2559-9903

從親手採花到祭拜月老，從竹子湖的山野之美到大稻埕的光陰故事，如此恬淡又帶有復古風情的遊程，你喜歡嗎？

或許，這樣的臺北，這樣的步調，對流連市區、喜歡逛街、唱KTV的新世代來說，是陌生的。

但是，這座城市，存在許多不被熟悉的悠遠情意，絕對值得你帶著心愛的人，在情人節這天，從白晝到深夜，一起體會、一起感動。

白色情人節快樂！



正宗「波麗路精緻特餐」，填滿無數才子佳人對愛情的想像。

在臺北看見 熱情與堅持的 主題餐廳

文／林蓓蒂 攝影／劉威震

在臺北，我們總是可以在很多地方或者很多人身上，看到無限的創意與熱情。這些創意和熱情總是可以吸引更多共同參與，就如同許多主題餐廳的出現，常常也是因為店家對特定物品的喜愛，或者對某種理念的堅持，形成了這一家家不再只是販售食物的主題餐廳，而是成為提供更多情感交流的地方。

和車子展開一場不同的約會

【PS. Bu Bu 南加州義大利餐廳】

從推開用方向盤設計成的門把那一刻，就知道進入了一個和車子有關的餐廳。這個開在天母近10年的PS. Bu Bu 南加州義大利餐廳，說它是家餐廳，倒不如說它比較像是個歐美古董收藏店，店內從座位、吧台到牆面，觸目可及都

有著老闆多年來從國外大小跳蚤市場尋寶回來的精心收藏。

進到餐廳，最搶眼的應該就是店內最「火」、由粉紅色英國mini Austin改裝而成的座位，尖峰時間如果沒有來電預訂，恐怕是沒有機會體驗坐在車內用餐的感受。



PS. Bu Bu的吧台由圓潤討喜的金龜車改裝而成。



店內最「火」、由粉紅色英國mini Austin改裝而成的座位。

這個受歡迎的寶座，除了有大S、仔仔等偶像明星來此拍攝電視劇外，更因為它是店內車型保持最完整的座位，加上浪漫的粉紅色外觀，總是吸引許多情侶來此，更有客人特地挑此座位向女友展開浪漫求婚。

因老闆對mini車的可愛情有獨鍾，店內其他座位也幾乎都是由mini改裝而成，搭配圓潤討喜的金龜車吧台，讓這裡除了吸引喜愛車子的人或追逐偶像的粉絲到此聚會外，更多的是家長帶著小朋友前來，原本不能乖乖坐好的小孩到了這裡吃飯，都成了小紳士、小淑女了，畢竟在「BU BU」裡用餐對小朋友來說是一件新奇有趣的事！

店內到處可見老闆的收藏，如在吧台旁的停車收費器、牆面上的車子時鐘、陳列在另一端的老式加油機與掛在橫樑上的美國各州車牌等，都是老闆從美國運回來的。隨著收藏品的增加，陳列

在店內的展示品也常有變化，來一趟這裡，絕對可以發現令人眼睛為之一亮的新玩意。

►店家資訊

電話：2876-0698

推薦餐點：雞肉皮塔、香料燒烤牛小排、洛杉磯衝浪凍飲



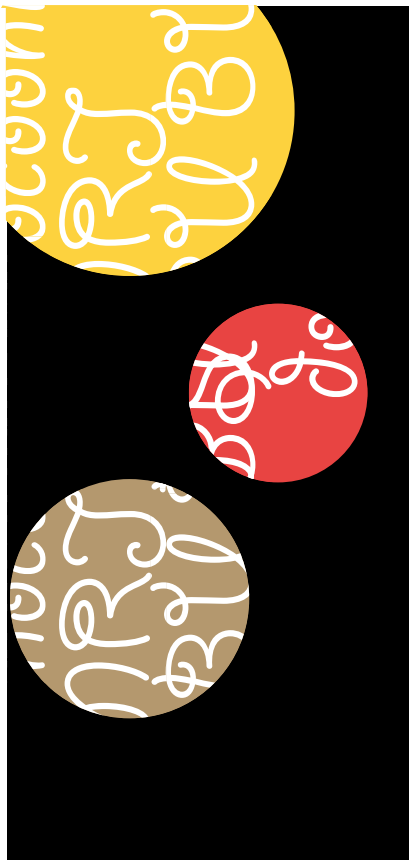
店內的收藏品——停車收費器。



店內陳列琳瑯滿目的古董收藏品。



P.S. BuBu的招牌餐點「香料燒烤牛小排」。



19世紀復古鋼琴是MR.J義法廚房的鎮店之寶。



店內推薦餐點之一的綠蓉蟹肉筆管麵。



MR.J義法廚房北醫店是延伸電影「不能說的秘密」而規劃的主題餐廳。

從大螢幕到真實空間的延伸 【MR.J 義法廚房北醫店】

「歡迎光臨！」一進入餐廳，就會看到穿著學生制服的服務人員熱情招呼，這看似熟悉的制服，就是電影「不能說的秘密」中男女主角的學校校服，設立於臺北醫學院校區的「MR.J 義法廚房」就是延伸電影「不能說的秘密」而規劃的主題餐廳。

MR.J 義法廚房——北醫店和一般電影場景餐廳不同，它是電影上映後才設立的，因老闆正是這部電影中導演兼演員、扮演男主角葉湘倫的周杰倫。有了這一層特殊關係，讓這裡在規劃時即決定以這部電影為主題，隨著戲的殺青，戲中的戲服成為餐廳服務人員的制服，電影劇照成了店內的海報，琴譜成了菜單，得到金馬獎最佳電影配樂的電影音樂更是店內的重要背景音樂。至於電影裡貫穿全場那一台重要的19世紀復古鋼琴，則從老闆個人的收藏

變成了電影道具，現在則成了店內的鎮店之寶，吸引許多來店客人排隊合影留念。

因為電影深獲好評，讓這裡成為香港旅遊書中介紹的景點之一，有不少新加坡、香港等華人地區的粉絲來此朝聖，如果運氣好的話，也許可以在這裡用餐時碰到周杰倫也說不定。

►店家資訊

電話：2377-9090

推薦餐點：綠蓉蟹肉筆管麵、明太子奶油義大利麵



義大利麵是店內的招牌餐點。



巧克哈客不只提供巧克力食品，並自許為巧克力推廣中心。

品嘗愛情的滋味

【巧克哈客 Chocoohlic】巧克力專飲店

情人節送巧克力不全是商人想出來的點子，據說巧克力的特殊成分會讓人吃下後，產生和戀愛時一樣的幸福感，所以情人節送巧克力的確是有道理。或許就是這幸福感，讓巧克哈客不只是單單提供巧克力相關食品與商品的店家，甚至成為巧克力的推廣中心，期望把不同國家的巧克力

特色和作法藉由講座介紹給更多人認識。

在巧克哈客裡，打破了一般人對巧克力的甜膩印象，不論是從飲品、點心，甚至從國外的各種巧克力食譜中研究做出鹹的巧克力餐點，都讓人改變對巧克力的觀點。喜愛巧克力的邱老闆不斷從國外蒐集巧克力相關文史資

料，讓這個已經有幾千年的巧克力文化可以完整地呈現，因此店內四處可見巧克力的相關商品展示，櫃檯玻璃櫃內的中古世紀調製巧克力的攪拌棒或飲用杯，讓人更了解巧克力的飲食文化。

對巧克力成癮的老闆每年都會飛到巴黎、東京等地去參觀巧克力展，只為了獲得更多有關巧克力的訊息，並帶回歐美等國家不同風格的巧克力，提供給同樣熱愛巧克力的客人。

走一趟巧克哈客，不但可以品嘗到巧克力的多種口味，更可以聆聽老闆說不完的巧克力發展歷史，就跟店內諸多海報一樣，會讓人忍不住對巧克力多了另一種認識！

►店家資訊

電話：2321-5820

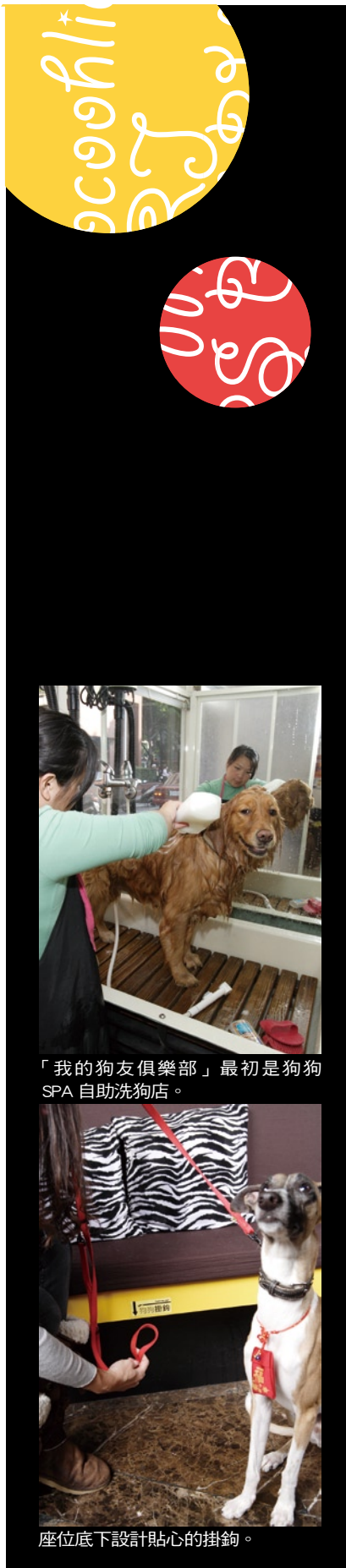
推薦餐飲：阿茲提客熱巧克力、巧克力鍋、生巧克力



店內張貼諸多海報，讓人對巧克力有更多的認識。



吃下巧克力據說會讓人產生愛戀般的幸福感。



「我的狗友俱樂部」最初是狗狗SPA自助洗狗店。

座位底下設計貼心的掛鉤。



「我的狗友俱樂部」已成為一個狗狗主人的交流站。

愛狗人的專屬園地 【我的狗友俱樂部】

從愛狗到設立狗狗澡堂，從寵物餐廳到開辦寵物雜誌和寵物講座，這就是「我的狗友俱樂部」在客人的期望和要求下不斷擴展的成績。

因飼養大型犬的老闆常需要帶狗到寵物店洗澡，乾脆自己開起狗狗SPA的自助洗狗店；又因為店裡提供座位讓狗主人可以坐著等待狗兒烘乾，就有客人希望可以提供飲料或餐點的服務；加上主人們對狗兒的疼愛，於是店內餐點增加了狗狗的蛋糕和食物，這個原本只是讓客人等待狗兒烘乾的座位區就搖身一變成了寵物餐廳。

從推開入口柵欄那一刻，就知道這是一個會替主人和寵物著想的餐廳，養狗的人都知道，活潑好動的狗兒，常常會在開門時溜了出去，所以狗友俱樂部的正門設計便加上第二層柵欄，讓在店內自由行動的狗兒，不會在門一推開時就衝了出去；而店裡在座位底下設計貼心的掛鉤，也讓主人將個性太過活潑的狗兒固定在一定的範圍內，如此一來，主人便可以輕鬆用餐，而不用滿場追著寵物跑。

在店裡，常會有不同類別的寵物主人聚在此聚會，電影宣傳或愛狗活動也常在此舉辦，於是這裡不再只是一般的寵物餐廳，儼然成為一個狗狗新聞的交流站，店家也因為大家的需求，舉辦寵物講座，這樣把「狗的事，就是我們的事」作為經營的重要精神，難怪國定例假日前來，如沒事先預約，恐怕得在外面排隊等待了。

►店家資訊

電話：2709-8938

推薦餐點：鬆餅套餐和節慶套餐



正門加上第二層柵欄的設計，讓狗兒不會在門一推開就衝出去。



當古色古香的古蹟，
和創新前衛的當代藝
術，碰撞在一塊，會激
盪出什麼樣的花火呢？
只要到臺北當代藝術館
走一趟，就可以找到答
案。當你從中山北路

1段，轉進長安西路沒幾步路，就有一棟紅磚黑瓦
的古老建築映入眼簾，沒錯，它就是臺北當代藝術
館。從展館的外觀，很難想像古老建築竟然也能創
造出新生命，不但將創意注入臺北，也將藝術帶進
社區，把藝術種子散播在大眾的心中。

「創館至今即將滿8個年頭的臺北
當代藝術館，是臺灣第一座以推廣當
代藝術為宗旨的美術館，展現充滿創
意和結合議題的藝術，希望將臺北打
造成為一個創意城市。」當代館執行
總監石瑞仁娓娓道出展館推動當代藝
術的使命和願景。當代館以古蹟建築
作為展演空間，具有將文化歷史與當
代藝術並置的場域張力，在這裡所舉

當古蹟遇上前衛藝術 臺北當代藝術館

文／小芄 攝影／許斌



當代館的館前廣場，不時展
出市民創作。



展演空間呈現出文化歷史與當代藝術並置的場域張力。

辦的展覽，都具體呈現當代藝術多元媒材，以及跨域整合的趨勢。

拉近民眾與藝術的距離

當代館從2001年開館時推出第一檔「輕且重的震撼」，邀請國內外26位當代藝術家共同為當代館的誕生量身製作、現場裝置，到目前於3月12日落幕的「樹是有血管的——洪素珍個展」，以及展期至4月12日的「各搞各的」展覽，舉辦過許多不同類型的當代藝術展演活動，以帶動創意文化、城市意象、公共藝術及生活美學等相關議題的討論與實踐。

此外，當代館也致力推動交流活動。2008年推出的第一檔展覽是由上海美術館巡迴來臺的「果凍時代」，展出中國大陸新世代的藝術作品和美學鋪陳；

時序遷移，當代館以一場臺灣新世代族群在「小」時代中、碎裂的、花心的、不妥協的遊戲，敲響2008至2009年系列跨年活動的鐘鐸。「小·碎·花·不」今年1月在臺灣華麗謝幕後，預計3月移師到上海美術館展出。

除了策劃精彩的展覽外，當代館也舉辦多元的活動，拉近民眾與藝術的距離，像是邀請藝術家與民眾面對面暢談藝術，搭配展覽主題規劃的週末工作坊，開創各種型態藝術探索的研習營，以及邀請專家學者親自帶領民眾透過不同的文化視角欣賞展覽，使得藝術不再是遙不可及。

展場延伸 藝術家駐校

「當代館創館之初由臺北市政府文化局委託當代藝術基金會經營，1年前臺北市文化基金會接手後，仍延續推動當代藝術的使命，並帶動街區藝術再造，讓民眾在生活中與藝術邂逅。」石瑞仁說，平時展館前廣場，展出市民的創作；配合耶誕節，舉辦大規模的社區藝術嘉年華；甚至推動「地下實驗·創意秀場」的計畫，跨越空間的限制，走出長安西路，將展場延伸到臺北捷運中山站地下街。

當代館在地下書街策劃具有主題特色的展覽，不但



在地下書街策劃的主題展，讓民眾暫停腳步，欣賞藝術。



當代館結合「藝術、古蹟、科技」，表現多元視角的當代藝術特質。

作為臺灣優秀藝術家的展演舞台，更提供民眾暫停繁忙腳步、自在從容欣賞臺灣當代藝術的機會。在經過頭2檔展覽「雪拼？」和「犬僧」暖身後，今年1月落幕的「豐衣足書」展覽，是第3檔展覽，以「歡度節慶」出發，由年輕的服裝設計師、裝置藝術家、影像藝術家，透過創作共同串聯出耶誕節、元旦新年及農曆新年的歡樂面貌。

當代館與建成國中比鄰，甚至共同擁有古蹟，因此，展館和學校合作藝術家駐校計畫，去年秋季還擴大合作規模，將公共藝術融入學校的藝術與人文課程中，由視覺、表演藝術家和學校藝術與人文教師，共同帶領學生創作，一起打造美好的巷弄空間和活潑的社區活動。長達10週的課程中，藝術家指導學生從觀察社區出發，展開個人與社區空間的對話，最後轉化製作成公共藝術作品，在去年12月以嘉年華遊街的方式發表，長達3個月酸甜苦辣的駐校過程，也於今年1月在館內揭露。

古蹟活化再利用

說到當代館的古蹟建築物，是建構於近百年前的日治時期，直到21世紀的今日，仍不斷地被轉化與再利用。1921年日治時代，這座建築物原為專供日



當代館建築體前身為日治時期的建成小學校，因此保有校舍的建築形式。



古蹟建築物高2層樓，採中西合璧的方式建構。

本子弟受教的「建成小學校」。面寬達120公尺的2層樓建築，以亞熱帶文化的紅磚壁構與木材屋架，結合西方文明的西洋建築柱式與黑瓦洋風斜屋頂，以及兩側入口為山牆形式的廂廊，整體構築了U字型的校舍建築與空間，極具特色。

1945年，國民政府來臺後，臺北市政府接管「建成小學校」校舍，作為市政辦公處所使用。1994年，臺北市政府遷入信義區的新市政中心；1996年，臺北市政府舊廈被指定為市定古蹟，基於古蹟再利用，原建物的正面廳舍被修復、整建為臺北當代藝術館，兩翼建築規劃為建成國中教室。當代館和建成國中新校的結合，締造了全世界罕見美術館和學校使用共同建物的先例；2001年5月26日，當代館璀璨開幕，成為臺北人文的新地標。

「展望未來，仍將跨越藝術有限藩籬的當代藝術，與社會不同族群互動，促使藝術走出博物館，進入社區生活，改變城市面貌，展現藝術、古蹟、科技結合的新視野。」石瑞仁說道，當代館未來將繼續以藝術創意實驗為目標，努力打造都會景觀的新情境，讓臺北成為充滿生命力的創意城市。

►臺北當代藝術館小檔案

館齡：將屆滿8歲

前身：日治時代建成小學校、臺北市政府辦公廳

建築特色：臺北市市定古蹟，歷經88載歲月。

建築師：日治時代近藤十郎

地址：長安西路39號

服務電話：2552-3721

服務信箱：services@mocataipei.org.tw

開放時段：10:00～18:00，每週一休館

官方網址：www.mocataipei.org.tw



就是愛登山

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／山風行銷、山野釣遊雜誌

示範／邢正康、官廷霖

18世紀之前，人們「看山不是山」，認為那蓊鬱密林中必隱居著魔鬼而不敢靠近。後來開始有僧侶、傳教士為了宣教深入山區，部分學者為了研究生態也不得不勇闖山林。1760年，一名瑞士科學家為了探索高山植物生態問題，希望能達成當時被視為「不

可能的任務」——攀上阿爾卑斯山最高峰白朗峰。他在各村落貼出公告，重金懸賞給提供白朗峰登山路徑的勇者。經過多年都沒有回應，直到26年後的1786年，終於有一名醫生與一名石匠首度登上白朗峰頂，全歐洲為之轟動，登山運動隨之興起，國際登山界

更將這一年視為現代登山運動的誕生年。工業革命後，企業家、醫生、工程師等高收入行業大增，這些有錢有閒的族群將登山視為「征服巔峰」的上流社會時尚活動，藉由許多冒險家的開山闢徑，使得人們得以安全地接近山、愛上山，到了這個階段，大





大屯山西峰步道是一條縱走路線，而且坡度陡峭，極具挑戰性。

多數人對山岳莫名的恐懼感，早已淡去無蹤了。

有備無患登山去

臺灣70%為高山地形，3,000公尺以上的高峰多達200座以上，然而高山雖多，卻因地處亞熱帶，並不像國外高山潛藏著雪崩危險，因此大多數崇山峻嶺都適宜從事登山活動，是臺灣得天獨厚的優勢。

在臺北市，盆地北、東、南三面環山，坐擁五大山系，是世界少數具有自然生態特色的城市。臺北盆地四周羅列的山系，北起陽明山國家公園，南至木柵指南宮，共有大屯山、七星山、南港山、五指山、二格山五大山系，各具特色。大屯山系特殊的火山熔岩地形造就了豐富的動植物與地理景觀；二格山系以縱走山稜、滿山茶香為最大特色；五指山系、七星山系都有臺灣最顯見的風衝林現象；位於盆地東南側的南港山系最為矮小；各山系規

劃眾多完善的步道，每一條都是熱門踏青路線。

無論是高海拔巨峰還是後山小丘，登山雖然就像健走、慢跑、騎單車一樣，學會不難，但實際從事運動時如缺乏相關知識與經驗，仍有潛在的危險性，就像西洋俗諺說的：「沒有周全計畫而去登大山，就像乘坐沒有羅盤的船出海一樣魯莽。」《山野釣遊》雜誌總編輯邢正康以自身經驗建議，登山不是「走」山，也不是「爬」山，想安全、輕鬆地享受登山運動，首先要重新學會的是：正確走路。

上山時，上身稍微前傾，雙臂自然擺動，膝關節保持微彎狀態，以便因應身體變化姿勢，減緩震動；整個腳掌著地，切忌只用腳尖或腳跟，因為在使力不均衡的情況下，鞋底摩擦力不夠，不但吃力也容易造成抽筋。攀登時保持一定速度，切忌時快時慢，緩坡時一吸一步，一吐一步，陡坡時步伐縮小，一吸吐一

步，調整呼吸並避免小腿肌肉過度疲勞。下山時膝關節著力最深，記得保持全腳掌著地，同時保持節奏感，千萬不可順著慣性一路往下衝，萬一膝蓋不聽使喚、煞車不及，可是非常危險的。

有許多人把郊山當作日常運動場所，便對安全性掉以輕心。邢正康表示，其實臺灣海拔數百公尺的中程山原始林較多，林內視野差、路徑不明，很容易因為山況複雜、稜線走向變化大而走錯路。因此對於不熟悉的區域，出發前仍須做足功課，地圖、路線、氣象、衛星定位，乃至於裝備、求生技能等，多一分準備，就多一層安全保障。

用心品味一座山

初春冷涼舒爽的天氣，總也讓不少民眾興起背起背包、說走就走的登山豪氣。登山對經常運動的族群來說稀鬆平常、好處多多，但如果你是久坐辦公室、只



各款登山鞋各有不同功能，「輕裝備穿輕鞋，重裝備穿重鞋」是選鞋主要原則。



登山是不分年齡與族群的休閒運動。

把中午外出買便當當運動的「麵包超人」一族，登山前做好行前訓練絕對必要。

資深玩家官廷霖強調，登山最重要的體能並非一蹴可及，得靠平日鍛鍊培養。幾個重要原則包括循序漸進、持之以恆、隨時鍛鍊，以培養肌肉耐力、腳力、腰力、臂力、腕力為主。平時不妨多從事跳繩、游泳、健走、慢跑、單車、爬樓梯等運動培養體力，如有攀登大山計畫，負重訓練也非常重要。他強調，最好是天天運動，隨時保持體能最佳狀態，登山前不可熬夜、不可過度疲勞，才能降低登山時發生體力

不濟的機率。

不喜登山的人總也想不透，登山究竟有什麼迷人之處，使得各地玩家不惜歷險也要一再親臨其境？其實登山本就體現了一種朝氣、活力與自我挑戰的運動特質，就健康角度來說，登山可提升肺活量、加強血液循環、大肌肉運動可連帶刺激體內心肺腸胃等各器官活絡運作，進而提高人體對環境變化的適應能力。山友間流傳著一句話：「登一次山，少刷一次健保卡。」登山對身心的益處，不難想見。

除了養生的實際因素，更讓人願意歷經千辛萬苦、揮汗登頂的





登山杖是良好的輔助工具。



糧食與飲水也是登山必備。

原因或許是大多數山友說的——「品味一座山，就像用心交往一個知己」，當刻苦征服萬難得以親近它時，那種「登山而小天下」的快樂與巨大成就感，絕對足以讓人忘了一路的辛勞。過程中還兼具了攝影、攀岩、溯溪、觀星、賞鳥、賞蝶甚至冰攀等戶外運動樂趣，是許多玩家對登山樂此不疲的重要原因。

為什麼愛登山？面對眾人的詢問，1924年在聖母峰頂失蹤的英國登山家馬洛禮說了一句登山界至今共通的語言與心情：「因為山在那裡。」對於許許多多熱愛登山的人來說，是的，因為山在那裡，所以攀登；直接挑戰人類生理與心理的極限，尋求與大自然最真誠的對話，因此前仆後繼、義無反顧。對於大多數「遊客級」的民眾來說，登山或許沒必要如此悲壯，然而山就在你我周邊，走出冷氣房，時時登臨，大自然美妙的鳥鳴花香、夏熱冬寒，就從這個新年頭開始，你也能感受體會。

►裝備教室

A.場地：臺北市山林面積占了一半以上，山岳之美處處可見。臺北市政府在近郊共規劃了20條親山步道，為登山入門極佳去處。

B.服裝：主要指穿著和登山鞋2大項。穿著須分為3層、即「洋葱式」穿法，由裡到外分別為排汗層（內衣）、保暖層和防風層（外套、風雨衣），熱了就脫一層，冷了就加一層，出發前可根據路程環境自由搭配。登山鞋依照用途分為輕型的休閒鞋、中型的郊山健行鞋、重型的高山縱走與雪地攀登鞋，「輕裝備穿輕鞋，重裝備穿重鞋」為最重要的選鞋概念。

C.裝備：裝備多寡須視攀登的是郊山、中程山或高山而定。一般來說，郊山基本裝備包括背包、單日食糧、雨具、地圖、水壺、手電筒；中程山以上的裝備還要加上營帳、戶外餐具與炊具、水袋、盥洗用具、指北針、童軍繩、燃料、隨身藥物、急救包等，行前可洽各山岳協會或登山隊。



當登上峰頂，欣賞腳下風景，一路的辛勞頓時全消。

►相關資訊查詢

臺北市親山步道主題網：139.223.131.36/cgi-bin/SM_theme?page=42d78876
 臺北市山岳協會：tmca-tpe.org/
 中華民國山岳協會：www.mountaineering.org.tw/
 中華民國健行登山會：www.alpineclub.org.tw/



北投四季 歐風新氣息

文／蔡宜玟 攝影／許斌

溫泉是世界各地風靡的天然產物。在歐洲，溫泉自古羅馬時期即被認為具有療癒之效，從英國巴斯（BATH）到德國巴登巴登（BADEN-BADEN），古老的溫泉勝地不約而同以不同語言的「出浴」命名，記錄溫熱泉水的時代意義。無獨有偶，在地球彼端，「泡溫泉」在日本得天獨厚的地理環境同樣發燒，而日本特有的

「泡湯」文化，隨著交錯的臺日歷史在臺灣發揚光大。

從1896年日本商人平田源吾在臺北北投開設全臺第一家溫泉旅館，北投開始書寫起全臺最悠久的溫泉史，北投「溫泉鄉」的名號也聲名遠播。百年來，北投的泉水不變，林立的溫泉旅館卻經歷時代更迭，隨著時間汰舊換新。如今，古老的泡湯精神包裝



四季飯店內部裝潢多為手工訂製家具。

在新時代的氛圍裡，如何讓泡湯客從熟悉的北投白磺泉「泡」出新意，成了當地溫泉旅館經營的新課題。

前身為東南大飯店、去年11月甫重新開幕的臺灣四季飯店北投溫泉館，即是「北投老溫泉，在地新氛圍」的絕佳例子。順著北投溫泉博物館、凱達格蘭文化館往上走，有別於沿途傳統的舊式矮房，四季溫泉館外矗立的女神雕像與數幅高嵌在旅館外牆的巴洛克風格圖騰，營造一種截然不同於老北投的氛圍，邀請泡湯客展開一趟歐洲溫泉之旅。

大理石石塊打造歐式風情

為了在北投打造歐式風情，四季在旅館的內部裝潢與陳設整整籌備了1年。從踏進旅館迎賓大廳

開始，至家具的選擇、裝飾擺設和暖黃的燈光，旅館處處展現歐洲宮廷華麗唯美風格，傳遞文藝復興晚期建築的氣息。

客務部副理李奇璋表示，懸掛在大廳的拿破崙與蒙娜麗莎畫像，可說是旅館的鎮館之寶，這兩幅複製畫作都是大理石製成。而旅館5、6、7樓挑高牆面的巨幅馬賽克壁畫，則是從鑲嵌藝術重地——義大利訂製，再請師傅將約拇指大的大理石方塊，一塊塊鑲嵌在3層樓高的牆面而成。

除大型藝品，大理石在整間旅館的裝潢細節上也扮演關鍵角色。各式各樣晶瑩的石材從大廳拼接地板延伸到電梯門框，甚至延續到擺放在電梯口的清潔箱。旅館細部的石材運用使歐式氛圍更逼真。

老店新裝

間間都是董事長的「家」

在臺灣的溫泉旅館吹起一陣日式風、懷舊風之際，強調歐風的四季是一個特別的例子。李奇璋表示，將北投老舊溫泉旅館套上歐式新裝，是四季飯店董事長在接手後的點子。他說，董事長的想法很直率，他很喜歡自己家的

歐風裝潢，尤其喜愛手工訂製家具，為了能與更多人分享，所以把自己家裡的擺設複製到飯店。

北投的溫泉館是臺灣四季飯店的第3個作品，延續位於南京西路的經典館、皇家館的歐式宮廷風格，四季花了比一般溫泉旅館多1至2倍的裝潢預算打造北投的溫泉館。董事長連絡自己熟識的手工作具訂製廠商，從義大利等地進口各類大理石材、紅木等，請專人量身設計，訂作與家中風格類似的床具、書桌、貴妃椅和其他家飾配件。因此，四季溫泉館的30間房間與32間湯屋，可說間間都是董事長的「家」。

除了作工精細的手工作具，房內細部擺設處處見到設計者的細心。一進客房最先令人感到驚喜的，是紅木衣櫥內掛有兩種衣架。一種是較大的木製衣架，供男性客人懸掛厚重外衣，另外，考量到許多女性客人可能有細緻的羊毛衫或肩線較窄的衣物，旅館也提供數個軟式的絲質衣架，避免客人衣服撐壞變形。

床邊矮櫃上的手工珠寶盒，則是旅館考量到手錶、項鍊、耳環等飾物，往往是客人在泡湯後最常遺漏的東西，因而特別準備。



懸掛在大廳的拿破崙畫像可說是飯店的鎮館之寶。



各式各樣石材從大廳拼接地板延伸到電梯門框。



旅館內部擺設處處散發歐式風情。



客人可以將最重要的隨身飾品集中收納，不必在退房後，為了一只遺漏的珍珠耳環、順手放在洗手台邊的戒指，千里迢迢跑來北投尋找失物。

此外，別忘了擺在床上的迎賓巧克力。這款巧克力是飯店廚師的獨特構思，將臺灣蜜餞搭配進口苦甜巧克力，融合在地特色與歐洲傳統的手工巧克力風格，傳統蜜餞的酸甜再帶上一點黑巧克力的苦甜滋味，是別的地方買不到也嘗不到的創意巧味。

道地白磺溫泉

湯屋地板安全又美觀

四季的歐洲溫泉之旅，泡湯當然還是重頭戲。在溫泉館，不論是湯屋或客房內都設有全臺獨有的羅馬式浴池，最多可容納3人同時泡湯。浴池比照手工家具的製作模式：大理石石材與設計皆是國外訂製，回臺組裝。浴室的牆、地板、洗手台、鏡框，則是分別由松香玉、漢白玉、深啡網、淺啡網等大理石材製成。進入浴室，由大理石砌起的歐式氛圍，往往讓泡湯客在一瞬間產生

不知自己身在何處的錯覺。

而石獅頭流出帶著熟悉硫磺味的泉水，是北投道地的白磺溫泉。一般公認白磺溫泉有軟化皮膚角質層的作用，並且有解毒、排毒的效能，可改善慢性皮膚病症狀，也能鎮痛止癢、解除筋骨酸痛。李奇璋表示，白磺泉泡10分鐘之後，跟一般熱水和碳酸氫泉相比，人體的肺活量提升更多。但他也提醒，白磺泉屬於硫磺泉，水質偏酸，泡20分鐘，應休息10分鐘。

針對女性客人，泡過一次湯後，不妨使用旅館提供由荷荷芭跟甜杏仁酒調製的純鹽，為身體去角質，再用天然絲瓜潔膚刷搓洗平時最容易忽略的背部。泡湯時出了汗，除了可以先用清水沖淨，也可以使用擺在浴池旁的天然乳油木沐浴劑簡單清洗。稍作短暫休息後，再享受一次北投白磺泉的洗禮。

獨立的湯屋還有一項特色，是從羅馬浴池邊延伸至外的大理石棋盤格地板。此地板是一粗面一亮面的棋盤式拼接設計，既能達到湯屋地板最重要的安全防滑功效，又不失美觀大方。其實，棋盤地板是同一石材，粗面的部分是將光面大理石材經過特殊火燒而成，使客人從浴池起身後光腳行走也不會滑倒。如此隱藏在華麗中的細緻考量，是四季另一個貼心的設計。



擺在床上的迎賓巧克力，有飯店廚師的創意巧味。



石獅頭流出的是北投道地的白磺溫泉。



泡完湯可在大廳旁法式風格的凡爾賽餐廳享用餐食。

法式沙龍裡的臺灣牛肉麵

泡完湯，建議飢腸轆轆的泡湯客，可以在大廳旁法式沙龍風格的凡爾賽餐廳，隨興挑個靠窗的座位，點一份四季的「祕方餐點」。這份四季招牌餐，是一碗令人難以與餐廳風格作聯想的臺灣牛肉麵。在開放式的法國沙龍空間吃一碗熱騰騰的牛肉麵，頗有奇妙之感。

李奇璋表示，別小看這碗牛肉麵，湯頭可是來自董事長家族的



在開放式的法式沙龍空間吃一碗熱騰騰的牛肉麵，感覺很奇妙。

祖傳配方。既然來到四季溫泉館像來到董事長的「家」，這道董事長的家常菜絕對不可少。家傳牛肉麵的肉塊是選用美國牛肉，以紅燒方式加以慢火燉煮，至於配料，他笑稱，既然是祖傳，當然就是祕密囉。

以一碗四季招牌牛肉麵當做這趟歐式溫泉之旅的終點站，可說是完美的句點。老北投在四季的妝點下吹起歐風，千古不變的白磺泉水流出新意。像四季這樣脫胎換骨、創造「在地新氛圍」的旅館，將為北投溫泉史寫下一頁頁不一樣的篇章。

►四季飯店溫泉館小檔案

地址：北投區中山路26號

電話：2896-9798

傳真：2896-9797

網址：www.taiwanseasonshotel.com

交通

1.搭乘捷運至新北投站下車，往中山路步行至飯店約10分鐘可抵達。

2.飯店提供住宿貴賓短程免費接送服務：由飯店至捷運新北投站、北投站。接駁專線：2896-9798

湯屋設備

★羅馬式大理石圓型浴池（最多可容3人同時泡湯）、白磺泉、獨立洗手間。

★手工打造檜木勺、天然潔膚刷、去角質純鹽。

★湯屋乾濕分離，備有貴妃椅及22吋液晶電視提供免費有線、無線電視頻道。

★Mini Bar免費冰箱飲料及礦泉水。

★2人泡湯送凡爾賽餐廳下午茶鬆餅組2人份（含多種義式咖啡及茶種無限暢飲）。

客房設備

★日式浴衣及修容鏡

★免費有線／無線上網

★進口茶具

★皮革雕花文具套件組、手工珠寶盒

★專屬個人保險箱、DVD PLAYER（請事先提出）

★附早餐

房型與房價

四季溫泉館有30間客房、32間湯屋，依床型及裝潢風格分雅典娜客房（1大床或2單人床）和阿波羅客房（2大床、可4人入住），實際價格約5,280~7,260元。目前飯店推出消費券優惠專案（即日起至4月30日止）、「賞花泡湯專案」（即日起至3月31日止）。

2009 臺北國際花卉展登場

文／葉景豪



2010臺北國際花博的暖身活動已經陸續推出。
(高讚賢攝)



花藝作品活潑有創意，圖為2009臺北花卉展。
(王能佑攝)

春天的臺北盆地，就像個大花園般，開滿繽紛美麗的花朵。距離「2010臺北國際花卉博覽會」（簡稱2010臺北國際花博）開幕只剩一年多的時間，相關的暖身活動也將「百花齊放」地陸續推出，像是今年3月11日至3月15日舉

辦的「2009臺北國際花卉展」，一方面呼應今年3月10日到3月14日於臺北召開的2009AIPH春季會議，希望讓與會的國際人士欣賞臺灣的園藝成就，另一方面也讓民眾對明年登場的2010臺北國際花博有更多瞭解。

2009AIPH春季會議在臺北

AIPH是什麼，與臺北國際花博又有什麼關聯？AIPH是國際園藝生產者協會（International Association of Horticultural Producers）的簡稱，成立的目的為拓展國際花卉植物及景觀產業市場，目前已有33個會員機構，分屬25個國家。AIPH每年都會舉辦例行的春季會議及秋季年會，並對各國舉辦的園藝博覽會進行認證。我國在2004年入會，並於2006年由臺北市政府與臺灣區花卉發展協會申辦2010年的臺北國際花博，獲得授權。

在確定舉辦2010臺北國際花博後，臺北市政府為了加強會員國間的聯繫、提升國際形象，於是提出在臺召開2009AIPH春季會議的構想，並獲得全體與會代表的支持。作為東道主的臺北，也在今年3月AIPH春季會議期間，於臺北小巨蛋舉辦「2009臺北國際花卉



繽紛的花藝作品展現臺灣園藝實力，圖為2007臺北國際花卉展。（臺北市政府產業發展局提供）



美麗的花藝讓臺北更加賞心悅目。（王能佑攝）

展」，展現臺灣園藝的實力、增加國際性花展經驗，並為來年的2010臺北國際花博宣傳。

2009臺北國際花卉展 與你相約臺北小巨蛋

為了呼應2010臺北國際花博的主軸「園藝、科技與環保技術之美」與「彩花、流水、新視界」，主辦單位臺北市政府表示，「因為人類對花卉的喜愛，就如同對舞蹈、音樂的喜好一樣，而花卉所帶給人們的感覺，也如同舞蹈動作般的輕盈愉快」，因此，這次的花卉展選擇以舞蹈、音樂為創作主題。

展區的規劃結合園藝思維、科技手法與環保素材，強調以花彩繪人生（Color Your Life）、以線活絡社區（Vivid Our Society），並保護地球環境（Protect the Environment），最終回歸自然懷抱

（Back to Nature），呈現出一系列令人驚艷的花藝場景，同時也向參觀民眾傳遞綠色生態的理念。

臺北小巨蛋的展區包括戶外行人廣場、地下1樓表演場，以及部分的1樓商場空間，展期從3月11日開始一連舉辦5天。地下1樓的表演場為這次花卉展的主展場，劃分為7大區塊，包含主題形象區、舞台區、花博意象區、新品種展示區、花藝競賽區、國內外企業區與蘭花競賽區等。而最受矚目的主題形象區，以5種世界知名的舞蹈作為發想，呈現5座大型花藝創作，作品名稱分別為「綺花幻舞——奇幻奢華的化妝舞會」、「彩花悠揚——藍調經典的爵士」、「舞花青春——青春奔放的嘻哈」、「彩花飛天——東方古典飄逸的飛天」、「花舞原鄉——自然豪放的原住民舞」，讓民眾在絢爛繽紛的花舞中，享受如同音樂

般動人的氛圍。

至於國內外企業區，則邀請私人企業規劃布置形象推廣作品，同時力邀泰國、馬來西亞、荷蘭等各國花卉相關團體共同參與，展演該國特色花卉創作與進行交流。除了靜態的展示外，展覽期間每日還會安排國內外花藝、舞蹈表演或專題演講等。

另外，部分1樓商場空間設為展售區，而位於敦化北路、南京東路兩側的戶外行人廣場，則化身為花博展覽意象區，行經的民眾可在此欣賞結合花藝的公共藝術，以2010臺北國際花博為主題的作品也會在此向路經的民眾打招呼，預告暖身活動已經起跑，也讓熙攘的城市街頭增添賞心悅目的美麗色彩。

下乘涼、下棋，頑皮的小孩則爬上爬下，追逐嬉戲。位於晉江街34號長慶廟後方的老榕樹，歷經兩百多年寒暑，仍然屹立不搖。

長慶廟右前方立了一座「鼓亭庄舊址」大理石碑，碑文內容指出，此地古名「鼓亭庄」（現慣稱古亭），以供奉福德正神的長慶廟為中心，昔日築亭架設守望崗哨，遇有「番人」前來侵犯跡象，趕忙擂鼓示警。

長慶廟管理委員會總幹事陳建賀表示，這裡原本沒有長慶廟，最早只有「樹仔公」及「石頭公」，後來才建廟。長慶廟前後歷經4次翻修，由早期的2、3坪小廟，改建成今日的大廟，香火鼎盛。而最早供奉的陽石，目前與福德爺大尊神座並列。

老榕樹被水泥花壇包圍，外側做成座椅，提供老人在樹下乘涼聊天。近幾年來，老榕枝繁葉茂景象大不如前，出現病蟲害等枝幹受損現象，樹幹上貼滿了黑色膠布，防止樹幹被病蟲蛀空，同時也避

臺北、樹木、人 看見老樹的故事

文／邱鳳華 攝影／王能佑

你或許沒注意到，在你每天等公車的站牌旁，一棵老榕樹默默地陪你等車，撐起一把遮陽傘；在你每天固定行走的巷子裡，巷口的鳳凰木正展開雙臂，歡迎你回家；穿梭在車水馬龍的臺北街頭，不知你可曾停下腳步，發現臺北市的綠意盎然呢？

「臺北市樹木保護自治條例」於民國92年4月18日立法通過實施後，臺北市政府便積極展開建置綠色資源資料庫的工作，在找尋受保護樹木的歷程中，發現許多樹與人的小故事，就發生在鄰里社區、發生在你我之間。

信仰寄託的老榕樹

很多人的童年回憶裡，住家附近的大廟旁，廟埕中總會有一棵老樹，老人們在樹

免雨水侵入，讓情況繼續惡化。

在附近住了30多年的板溪里里長黃國輝回憶，從小就聽長輩說，他們的童年都是在榕樹下爬樹、玩耍和嘻鬧度過的。而當地居民也傳說，200多歲的老榕已有靈性，如果有不懂事的小孩在樹下便溺，回家後，就會感覺身體不舒服。

還有一說，老榕樹若遭颱風損折樹枝，或因病蟲害等出現枝幹受損現象，周邊民眾就搓湯圓敬拜。枝桠斷裂，意在同點提醒居民保重，自求多



居民為晉江街長慶廟後方的老榕樹設置神龕，供民眾燃香祭拜。

福。因為太多人來向老樹祈福、擲茭，廟方特別在老樹旁設置神龕，供民眾燃香祭拜。老榕，成為居民信仰的寄託。

古厝旁的連理枝

從文山區興隆路4段、木柵游泳池旁轉進下崙路，眼前出現一片綠樹蓊鬱的木柵1號公園，順著公園的欄杆往前走，左邊即見張文碧老先生的祖厝，兩株大樹枝幹交纏，這是文山區的百年老樹九丁榕與大葉雀榕，合稱為「夫妻樹」，當地人給他們取了一個很美的名字——「連理枝」。

張家祖先從乾隆21年遷居至此，子子孫孫從小跟著老樹一起成長。樟林里里



文山區的百年老樹樹幹交纏，擁有「連理枝」的美名。

長鄭建圻說，下崙路古時為木柵市區（景美舊時為市集）通往郊區（深坑、石碇）的一條小路，這兩棵樹剛好生長在小斜坡的路上，許多挑夫會坐在樹下休息、乘涼。

在張家古厝與九丁榕和大葉雀榕之間，原本有一條小徑，每當汽車經過時，車輪往往會壓到樹根，鄭建圻為了讓樹木不被破壞，特別向臺北市政府陳情，將小路往左移，而老樹周邊則用覆

土、植被和擋土牆將之美化，讓民眾休憩。

之後，市府計劃拓寬下崙路並砍掉老樹，遭到地方人士的極力反對，透過媒體報導和居民四處奔走之後，才保住這兩棵老樹。後來，老樹卻生了一場大病，樹幹嚴重腐朽，又被蟲蛀形成大空洞，文化局請來「樹醫生」，費了好大功夫才醫治好，至今，老樹傷口依然以膠布黏貼，避免再受傷害。



拐杖撐起了老榕樹，也撐起居民和老樹的情感。

而鄭建圻也透露，地方人士當年保護樹木的作為，引起公部門對於保護老樹的重視，才有「臺北市樹木保護自治條例」的訂定，這兩棵老樹也是法案背後的推手之一。

鄭建圻表示，老樹見證了歲月的軌跡，是回憶，也是重要的歷史文物，對社區意義非凡，他特別徵求社區居民主動認養、照顧這兩棵老樹。他說，唯有獲得社區認同，老樹的存在才更有價值。

拄拐杖的社區守護神

「此棵榕樹長得茂盛又壯大，和我們居民不可分，我們每年炎暑的時候，常在此大樹下，乘涼、談天說地……。」民國87年的一封信，信上的一字一句，是陳句煙老先生描述陪伴他半世紀以上的大榕樹的重要性。是什麼樣的一棵樹，讓陳老先生在往生前還如此心繫，擔心無人照料，更特別請鄰居代為照顧？

金山南路1段與忠孝東路口，早期是第一銀行的土地，這棵古

稀大榕樹，是陳句煙老先生任職於第一銀行的父親陳春木，在臺灣光復前栽植至今，約有70年之久。榕樹原本長在日式宿舍裡，樹身沿著牆壁生長，軀幹扭曲，又被稱為「樹屋」。

老樹長得十分特別，有6個分岔樹幹，在樹幹中間像是被切過，長出許多的氣鬚根，最特別是在上方有一根被截斷的樹幹，長出氣鬚根，將下方的樹幹連結起來。

經營影印店的蔡文仁和蔡太太回憶，陳句煙老先生在往生前，特別將他的陳情書手稿交給他們，委託20多年的老鄰居幫忙保存手稿，並且幫忙照顧老榕樹。

幾年前的颱風天，強風把榕樹吹歪了，附近的居民和里長付出心力，請來專業的園藝公司會勘和評估，出動吊車把傾倒的老樹「扶正」，因此，現在的老樹樹身旁，拄了幾根「拐杖」。

蔡文仁回憶，颱風將樹身吹到幾乎連根拔起，他當時自願提水、澆水、幫老樹鋪被子，讓樹身保濕，蔡文仁感慨說：「樹要

砍很簡單，要扶正很難。」

而附近的居民，為了保護周邊的老樹和完整保存齊東街僅有的日式建築聚落，自發性地組成「華山社區發展協會」。協會的褚陳寶貴女士說，齊東街是臺北市的老街，古時候是運米的主要道路，又稱為「米道」，見證了臺北城的發展，具有舉足輕重的地位。

如今老宿舍已不在、圍牆已拆，當年爬到樹上玩耍的小主人，也已老去、逝去，老榕樹拄著拐杖，撫著鬚鬚，站在路口，再也等不到小主人放學歸來，但他仍帶著牽掛和祝福，繼續守護這個家園。

宿舍群落中的寶藏

從繁榮的和平東路轉進麗水街，位於錦安公園旁的巷弄，一整排雙拼雙玄關的老舊日式建築出現在眼前，這是日治時期臺灣總督府植產局的宿舍，古名叫做錦町六條通，光復後，由林務局接管，數十年來，無聲地依偎在城市的角落。



油杉毬果。



金山南路1段的老榕樹見證歲月的變遷。

臺灣油杉位於金山南路2段203巷22號的入口左側，目前此宿舍無人居住，庭院雜草叢生，油杉毬果掉落滿地。

臺灣油杉是臺灣11種法定珍貴稀有植物之一，屬高海拔植物，能夠在平地長得如此高大，實屬不易，社區居民自發性地組織「臺灣油杉社區發展協會」，從陳情到四處奔走，老樹和宿舍群得以保存良好。

積極推動臺灣油杉復育的林務局羅東林區管理處臺北工作站主任洪西洲表示，全世界只有臺灣和中國大陸還有油杉，數量稀少，因為雌、雄同株的單株油杉透過天然授粉，產生有效種子（會發芽的種子）的機率較低，必須透過人工授粉的方式，用毛筆將花粉沾在不同單株的雌毬花上面，果實成熟後才會產生有效種子。

樹種	樹址	預估樹齡
榕	中正區晉江街34號長慶廟後方	264
大葉雀榕	文山區下崙路23號張家祖厝旁路邊	105
九丁榕	文山區下崙路23號張家祖厝旁路邊	95
榕	中正區金山南路1段8號旁停車場	70
臺灣油杉	大安區金山南路2段203巷22號進門左側	62



高齡六十多歲的國寶級臺灣油杉，靜靜佇立於錦安公園旁的日式宿舍庭院中。

國寶級的臺灣油杉也是透過這種方式，採集來自坪林的不同單株花粉，再由工作人員用樓梯爬到高高的樹上，進行人工授粉。

協會成員周秀蓮表示：「環境是大家的。」他們利用旁邊一塊300坪的空地，命名為「臺灣油杉

異地保育園地」，種植多種臺灣原生植物，包括黃揚木、杜英、烏來杜鵑、金毛杜鵑和山桂花等，希望藉由這片保育空地，提供給社區居民和學生們，認識更多臺灣原生植物的管道。



探頭探腦，動手動腳 臺北探索館展場更新

文／黃郁惠 攝影／王能佑

2002年12月正式啟用的臺北探索館，可說是國內外觀光客及市民朋友認識臺北市的第一站，參觀者藉由「探頭探腦、動手動腳」的參觀方式，以及豐富有趣的特展介紹，可以快速地对臺北城的歷史、觀光休閒、藝文活動等有所認識。為了讓參觀民眾有一番「新探索」，邁入第7年的臺北探索館於2008年進行部分展場更新，去年9月底即已全部完竣。

提供參觀者多元探索角度

探索館顧名思義就是要讓人探索，並且藉由互動性及趣味性的展覽與活動，啟發參觀者的好奇心與想像力，以達到吸收新知的目的。更新後的臺北探索館仍延續這樣的理念，並以更生動活潑的方式，提供參觀者多元的探索角度。

在這次更新計畫中，以3樓的城市探索廳變動幅度最大。「生態城市」區裡規劃了新主題「臺北人與水」，並以「藍色公路」、「水岸城市」、「河濱自行車道」3個單元，呈現臺北市政府近年來推動各項親水政策的理念與成果。來此參觀的小朋友們，在學校老師或館內志工的導覽解說之後，總會興奮又好奇地在「藍色公路」展區，轉動特別設計的船舵，藉此觀看電視螢幕所呈現的藍色公路風光，彷彿自己是渡輪上的船舵手，掌控著船行的方向；有的小朋友則在一面類似展開的大書前——「水岸城市」展區，像個認真的自然科學研究者，輪流拿著紅藍鏡片，專注地觀看臺北市水域分布的3D圖；還有人在「河濱自行車道」展區，忙著轉動類似自行車的踏板，藉

此讓牆面上的大輪盤所呈現的8處河濱自行車道景致循序亮燈展示，以逐一熟知8處車道的地點。

探索完「生態城市」區，可以前往原為「市民論壇」的展區瞧瞧，這裡也重新設計新主題「信義風華」，以圖文方式介紹素有「臺北曼哈頓」之稱的信義商圈，2座精緻的臺北101模型，讓民眾仔細觀察臺北101大樓的外觀細部，例如裙樓、中式圖騰等設計；新主題「東區脈動」，則藉由一張張過去不同時期的照片、沿革表及影片，讓參觀者瀏覽臺北市東區從早期的水稻田，逐漸轉變為行政與金融副都心的脈動；「城市資訊站」則以「無線臺北城」為新主題，介紹市府近年來推動各項資訊服務的成果，以及未來發展的理念及目標，並可以透過展區的3組電腦，實際體



在「藍色公路」展區可以轉動船舵，藉此觀看螢幕上所呈現的藍色公路風光。

驗網際網路的便捷性；「臺北藝術舞台」區則更新影片與圖片內容，呈現臺北藝術工作者近年來在國際舞台上的優異表現，以及北市豐富多元的藝文活動。

此外，為了讓探索館內不可或缺的角色——影像內容更為充實，這次更新計畫中亦包含10部舊影片的更新，例如「踏尋臺北商街」一片，增加了光華商場整修後新貌、突破創新的臺北地下街，以及另類算命街與西門電影街等影像。

透過360度螢幕速覽臺北風貌

位於4樓的發現劇場，是全國首

座同一時間啟動最多大型投影機放映影片的劇場，尤其在360度環形大螢幕、每4分鐘運轉1次的旋轉平台運作之下，觀賞者更能身歷其境。自2003年4月正式對外開放以來，發現劇場透過3部影片「城市身世」、「城市生活」、「城市想像」分別呈現臺北的歷史、現在及未來，配合此次展場更新計畫，預計今年上半年將推出第4部影片，有別於之前3部影片的時間脈絡與主題，改以觀光休閒的角度，介紹臺北吃喝玩樂的熱門去處及重大節慶活動，如臺北市觀光夜市、跨年晚會、臺北燈節等，透過360度環形大螢幕，呈現

臺北之美，是觀光客速覽臺北風貌的最佳方式。

臺北探索館分為4個樓層，館方人員建議民眾先至1樓的臺北印象廳參觀，之後搭電梯直達4樓，然後由上往下逐層探索。在下樓參觀時，不妨改走樓梯，你當會發現腳下的台階面，每隔一階就貼製了臺北文化景點的照片，讓民眾每跨一階梯，彷彿自己的腳步已探訪過該處景點。

參觀過臺北探索館後，可別忘了發現劇場長廊上的提醒——「到臺北不可不做的12件事」，趕緊帶著你的相機，立即行動！

►臺北探索館

地址：市府路1號（市府大樓西大門）

電話：

1999（外縣市02-2757-4547）轉4547【付費電話】

開放時間：

週二至週日9：00～17：00（週一、國定假日休館）

費用：免費

語音導覽服務：1樓服務台提供中、英、日、客、閩

語音導覽租借服務，參觀者請持身分證件正本換證租借。

交通

●捷運：板南線市政府站2號出口。

●公車：20、28、46、202、245、261、263、266、266副、270、277、281、284、311、537、611、612、621、647、650、651、665、699、博愛公車、藍5、藍7。



早安, 芝蘭春曉 芝山公園

文／葉景豪 攝影／王能佑



3月早晨，春天輕柔地降臨古老的芝山岩。芝山公園裡，有超過千萬年的海底地層、數千年的史前遺跡和3百多年的芝山巖惠濟宮，走在公園的步道上，就像走進時光隧道般可以覽盡歷史遺跡。蒼鬱的步道旁，掛著一塊樸實的小木牌，上頭用毛筆寫下「早安」兩個字，句末再加上兩個充滿活力的驚歎號，安靜卻朝氣十足的問候，新的一天就這樣

從歷史的長廊展開。

提到臺北城百餘年的發展，不能忽略芝山岩；講到臺北盆地的地質變遷，也不能遺漏芝山岩；說到臺灣的史前文化，芝山岩更不能缺席。這座大屯山系末端、高度僅約50公尺的小山丘，蘊藏著豐富的自然生態與歷史文化。民國34年闢建的芝山公園，民國75年轉由臺北市政府公園路燈工程管理處營運，民國82年依文化資產保

存法鑑定為第2級古蹟，也是國內首座文化史蹟公園，目前占地約10公頃。

漢人移墾爬上芝蘭山

芝山公園的範圍由雨聲街和至誠路所圍起，在至誠路上的出入口共有2座，一是西南側的芝山巖惠濟宮大牌樓，一是東南側的百二崁階梯，這也是芝山公園的正門。芝山古稱「圓山仔」、



豐富的人文、自然資源，讓芝山公園成為校外教學的熱門景點。



第3級古蹟芝山巖惠濟宮見證漢人移墾的歷史。

「獨峙」、「芝蘭山」或「芝蘭堡」，是由來臺移墾的漳州人所命名，漳州人並於西元1752年（清乾隆17年）在此興建芝山巖惠濟宮，主祀開漳聖王陳元光、文昌帝君與觀音佛祖，芝山巖惠濟宮至今仍是地方上主要的信仰中心，並在民國68年被定為第3級古蹟。

由芝山巖惠濟宮的大牌樓爬上石階，沿途可踏尋清代漢人移墾

的足跡，像是曾有湧泉而拯救漳民的仙泉聖跡、因克敵而鑲刻的洞天岩「洞天福地」題字、為防禦而興建的西隘門，以及位於公園東側、祭祀林爽文事變與分類械鬥義民的同歸所，都見證了百年前先民械鬥的猛烈。其中，古城門修築於西元1845年（清道光25年）原有東、西、南、北四座隘門，至今僅保存下當時的正門西隘門及重建後的北隘門，目前



又陡又長的百二坎階梯位於芝山公園正門口。

西隘門被定為第3級古蹟。由於歷史資源豐富，芝山公園也成為許多學生校外教學的熱門景點，另外，臺北市文獻會也在此提供免費的志工導覽，平日接受15人以上的團體申請，週末假日則開放民眾自由參加。

走過西隘門蜿蜒而上，就可抵達芝山岩上的大廣場，融合道、佛、儒家信仰的芝山巖惠濟宮就坐落於此，鳥瞰整個臺北盆地的景致。廟前常有遊客在此歇足，每到秋冬，廣場上的無患子便會由綠轉黃，襯著湛藍的天空，煞是美麗。而位於寺廟左側的懷古園，則是由歷年整修遺留的建材改建而成，存放了許多芝山巖惠濟宮相關的碑文、石柱，如今常見民眾在此下棋，從過去劍拔弩張的先民械鬥到當前笑談楚河漢界，芝山岩上的今昔對照，更顯出歷史和心境的豁達。

日治教育精神中心 光復初期軍事重地

芝山公園內也保存了相當完整的日治時期遺跡，如公園正門口的百二坎階梯，就是當年芝山岩神社的參道，百二坎階梯誠如其名，是條由一百二十多層石階堆



「考古探坑教室」週末提供免費考古導覽解說。



雨農閱覽室旁的老樟樹，枝葉濃密參天。

起的筆直通道，蓋得又陡又長，更凸顯出神社的尊崇之姿。而建造於西元1929年的芝山岩神社，祭祀遭漢人殺害的6位日籍老師，將「六氏先生墓」塑造為臺灣日本教育者的精神中心，並豎立當時日相伊藤博文親題的「學務官僚遭難之碑」。時代更迭，芝山岩神社在光復後被改建為紀念情報員戴雨農將軍的雨農閱覽室，另立紀念抗日義舉的「芝山巖事件碑記」，原先的「六氏先生墓」則被移至山頂柱洞附近。

繞過芝山巖惠濟宮，往右側的步道前行，可到達由綠蔭環繞而成的時間廣場及芝山岩的置高點西砲台，歷史的軸線也繼續推進至光復後，因為視野遼闊且鄰近士林官邸與情報局，國軍曾在此駐守。民國79年國軍撤離後，過去的軍事重地就此搖身變為民眾的休憩場所，不時可看見做體操、打拳的民眾。另外，時間廣場的地上嵌入地質演變的介紹，西砲台前則製作了一塊臺北盆地立體景觀模型，讓民眾在活絡筋骨的

同時，更能了解腳下的這片土地。

豐富的地質與考古資源

提到臺北盆地的形成，芝山公園就像間讓人能身歷其境的地質教室。從600萬年前臺灣島被造山運動擠出海面以後，歷經了大屯山噴發的火山作用、臺北湖的形成與消失，芝山岩下的古老岩層和生物遺跡都被完整保留至今。走在公園的步道上，海洋生物的遺跡、貝類化石就散落在各角落，見證臺北地形演變的滄海桑田。

除了蘊藏豐富的歷史與地質資源外，芝山公園更是臺北考古研究的重鎮，也是臺灣首次發現史前遺址的地方。中央研究院劉益昌教授在芝山岩發現7個文化層，由古至今分別為舊石器時代的松山層、大坌坑文化層、訊塘埔類型文化層、芝山岩文化層、圓山文化層、植物園文化層、近代文化層。遺址坐落在公園各角落，如芝山巖惠濟宮北側、西側、南側尖頂及斜坡、石頭公廟後方斜坡，可發現植物園文化遺物；百二坎階梯入口至雨農閱覽室東側斜坡，則發現了圓山文化的遺物。位於百二坎階梯入口處西側的「考古探坑教室」，週末及國定假日會由芝山文化生態綠園提供免費的導覽解說，讓民眾深入淺出地了解芝山岩的考古知識。

芝山公園內有說不完的故事，吸引著遊客懷古探尋，但也有許多民眾，抱著輕鬆閒適的心情踏進這裡，享受這個在盆地中遺世獨立的小山丘帶來的愜意。沿途可以欣賞裸立的奇石，如石頭公、蛇蛙石、太陽石（蝙蝠洞）、文房四寶等，或行至雨農閱覽室旁、樹齡超過300年的老樟樹下駐足談天，或順著步道四處漫遊，然後在不經意的角落，遇見芝山岩特有的八芝蘭竹、漫草裡的歷史遺跡，還有自己都快遺忘的舒緩步調。



步道沿途常見造型獨特的裸立奇石。

►相關資訊

地址：至誠路1段182號

交通：可搭公車206、267副、645，在芝山岩站或芝山公園站下車。

芝山巖惠濟宮

地址：至誠路1段326巷26號

電話：2831-1728

臺北市文獻會史蹟導覽

電話：2556-4966

考古探坑教室導覽

電話：8866-6258

►順遊景點

名山公園：至誠路1段215號旁

芝山文化生態綠園：雨聲街120號，8866-6258

在「莫斯科駐臺代表處」擔任領事事務組組長的謝妙賦（Iliya A. Semenov），畢業於莫斯科大學亞非學院歷史系中文組，講得一口流利的中文，而且熱愛運動的他，擁有劍道2段的資格，還常常出席代言俄羅斯美食的活動。問他是否是美食家，他謙虛否認，認為自己只是喜歡吃吃喝喝、享受人生，而臺北宛如美食聯合國，讓他不用周遊列國，即能遍嘗全球美食。

謝妙賦最推崇陽明山的絹絲餐廳，這裡融合臺、日美食，選用來自南方澳的生猛海鮮，生魚片尤佳，夏天在這裡大啖海鮮，有溪流為伴，涼風送爽，實為人生一大享受；位於安和路的鐵匠日式居酒屋，是他在師範大學學中文時的日本同學開的，他也常來此享用道地的日式料理；至於遠企附近的Salt&Bread俄羅斯餐廳，設有零下10度的冰酒bar，來這兒邊吃家鄉菜邊小酌，可讓他消磨上大半天。

俄羅斯人東西合體 言必稱父

說起俄國菜，謝妙賦首推舉世知名的「羅宋湯」，不過他個人偏愛「隔夜湯」，這是以白菜、肉與其他蔬菜熬煮24小時的湯，非常地濃郁甘甜。謝妙賦說，俄國菜最大的特色是有很多小菜，俄羅斯人請客一定在客人來之前就備妥琳瑯滿目的小菜，這些小菜都是冷菜，也是下酒菜，如酸菜、小黃瓜、沙拉等，而且要擺滿一桌子，這樣主人才有面子，對客人才夠誠意。

謝妙賦常說，俄羅斯人是有著「西方人的外表，東方人的內心」，因為俄羅斯在歷史上曾被蒙古、元朝統治多年，文化與個性上都受到東方的薰陶，例如俄羅斯人的家庭觀念跟中國人很像，父母非常保護子女，不會讓小孩太早獨立；俄羅斯人喝酒也要乾杯，跟臺灣人一樣，常以喝酒來拉近人際關係；還有俄羅斯



（王能佑攝）

謝妙賦

俄羅斯帥氣外交官 看臺北愈看愈有趣

文／王宜燕

人也跟中國人一樣愛面子，俄羅斯有句俗語：「不能把髒衣服晾在外面」，跟我們的「家醜不能外揚」異曲同工。

俄羅斯人的名字必須掛父名也別具一格，謝妙賦以自己為例，他的全名是Iliya A. Semenov，其中他的名字是Iliya，A.即是他父親的名字Alexander，其他西方人可能有很多個名字，但只有俄羅斯人在法律上規定要掛父名，像女兒出嫁會換掉父姓改冠夫姓，但是父親的名字則永遠跟著她。謝妙賦笑說，可見俄羅斯人不但心中有

父親，還言必稱父，把父親放進名字、證件中。

臺北馬路層級分明 臺俄交流日漸緊密

謝妙賦初來臺北時，看到滿街的摩托車，而且連老先生、老太太也騎著摩托車從身旁呼嘯而過。他也打趣地說，臺北的馬路堪稱「層級分明」，最底層的是路人，再來是腳踏車、摩托車、再上一層是轎車與計程車、再上去是公車、但最高級的非水泥車莫屬，完全不把人車放在眼裡，



熱愛運動的謝妙賦擁有劍道2段的資格。
(謝妙賦提供)



在宛如美食聯合國的臺北，謝妙賦遍嘗全球美食。(謝妙賦提供)

直接捲土而去。相較下，謝妙賦覺得在莫斯科可是眾「車」平等，因為莫斯科的大塞車聞名全球，不管什麼車全都塞在長長的车陣中，都只能以龜速前進。

身為駐臺外交官，謝妙賦說，臺俄從90年代才開始交流，1993年臺灣在莫斯科設辦事處，到1996年莫斯科來臺設代表處，十多年來，雙方貿易額高達3.5億美元，而且每年臺灣有將近1萬人赴俄羅斯觀光，俄羅斯也有3、4千人來臺旅遊。可喜的是，今年有三百多

名臺灣年輕人到俄羅斯留學，俄羅斯也有兩、三百人來臺留學，可見未來臺俄交流將更緊密。

謝妙賦覺得臺北人不但很友善、樂於助人，還充滿好奇心，像他每每問路，結果反而被反問很多問題，像是「你是哪國人？」、「中文講得很好是在哪裡學的？」讓他見識到臺北人的人情味，因為在莫斯科問路是不可能就這樣跟人攀談起來的。

他也提到，臺北市政府近幾年推動騎自行車、慢跑，並在各個

行政區都設立平價的市民運動中心，如此積極提倡運動風氣，很值得嘉許。不過，他發現臺北人的運動量還是不夠，像他認識的很多臺灣女孩子怕影響身體線條而不願運動，但他覺得不運動，會影響健康，更得不償失，他認為臺北人應善用城市裡的運動資源，多動動，才能長保健康。

NO SMOKING

菸害防制法新規定**98年1月11日**全面上路

禁菸場所吸菸者處**新臺幣二千元以上一萬元以下**罰鍰

請支持室內公共場所及三人以上共用室內工作場所禁止吸菸



臺北市政府衛生局

<http://www.health.gov.tw>

臺北市民當家熱線 1999

(1999熱線以撥打市話費率計費)

各位好厝邊！

厝內跟車輛內的垃圾，丟入清潔箱，

會罰6千塊喔！

路邊清潔箱是提供行人
飲食、活動時才可以丟！



**家戶及車輛垃圾
禁止丟入**



臺北市政府環境保護局

<http://www.dep.taipei.gov.tw>

臺北市民當家熱線1999

(1999熱線以撥打市話費率計費)

我有兩個家，一個在臺北，一個在洛杉磯。一邊是難以割捨的親情，一邊是牽腸掛肚的愛情。還好我的工作就是要把洛杉磯帶到臺北，把臺北的元素融入洛杉磯，透過電視台駐外採訪的工作，也奇妙地解決了我的難題，連結起隔著太平洋相望的兩個家。

我在民國84年從臺北派駐美國洛杉磯。在此之前，我對洛杉磯的印象，除了海灘和棕櫚樹，只有1992年震驚全球的洛杉磯黑人暴動，以及1994年震撼全美的北嶺大地震。當時臺灣的傳播業才剛解禁，國際新聞是冷門，更別提可以瀏覽全球新聞的網路設施了。

洛杉磯第二故鄉 開啟生命新章

我在臺北書店裡找到有關洛杉磯的書籍，大多是從英文直接翻譯的旅遊指南，能夠參考的資訊極為有限。臺北幾個熱心朋友聽到我要去洛杉磯，特地租了好萊塢笑匠史提夫馬丁主演的《L.A. Story》（臺灣翻譯成《愛情就是這麼奇妙》）給我送行，順便壯膽。對我來說，這是個命運迴轉

的大決定。因為一旦搬回美國，我的第一個落腳點，恐怕就會是我和洋老公棲身定居的地方。

我們這段異國婚姻，注定要讓我遷移。雖然外子也叫史提夫，可是他跟史提夫馬丁不同，從來沒去過洛杉磯；聽到大家談起洛杉磯，他也開始問問題，做筆記。話雖如此，我們怎麼也沒想到這次搬家，洛杉磯竟然成為我們的第二故鄉，而且一住十多年，開啟了我新聞事業的另一章，以及一段又一段難忘的故事。

在《愛情就是這麼奇妙》這部電影裡，史提夫馬丁對來自英國的女主角說，在洛杉磯沒有人走

洛杉磯的地理型態
造成獨特的「汽車文化」。

我的兩個家： 臺北與洛杉磯

文·攝影／左敏琳



路，連到鄰居家喝個下午茶也一定要開車，免得被笑。當時看來是搞笑的片段，等我在洛杉磯住定後，才真正體會到在洛杉磯連買瓶醬油都要開車的無奈；也讓我經常懷念在臺北生活「下樓推門就吃喝」的便利性。

在洛杉磯沒人走路 汽車文化自成一格

洛杉磯的大，真的讓人印象深刻，難怪我有些「號稱」來過洛杉磯的朋友，提到「美西7日遊」，總是大喊無聊，一點都體會不到洛杉磯旅遊的深度和廣度。其實寫洛杉磯，一定要先上

堂地理課。因為洛杉磯市是美國排名第二大都市，但大家說洛杉磯，指的是包容了大小城鎮聚落（neighborhoods）的大都會區。許多聚落之間沒有鮮明的界線，更別提在地圖上的標示了。我剛搬到洛杉磯，常常被美國人住東區、西邊、山谷區或南灣這樣的名詞弄得頭昏腦脹，後來才知道，這些區域勾勒出「大洛杉

磯」（the Greater Los Angeles）的面貌，同時也反映洛杉磯特殊的城市發展。

和美國其他類似的大城市相比，洛杉磯是多中心、低密度、橫向發展的都市結構，和紐約主中心、高密度、直向發展的空間結構有強烈的對比。大洛杉磯囊括了洛杉磯市、洛杉磯縣，還有上百個城鎮、5大郡縣，總面積超過一萬多平方公里的地區，大約是臺北縣市面積總和的5倍大。難怪一項統計指出，洛杉磯人平均每10年、有1.5年的時間花在開車通勤上！這幾年隨著人口倍數成長，塞車的情況越來越嚴重，貫

融合各色人種的洛杉磯，
呈現多元文化的迷人風采。



穿洛杉磯和外縣市的聯外高速公路，好像消化不良的腸胃，經常塞滿了進退不得的車輛。

洛杉磯和臺北一樣，一直到90年代才開始興建地鐵系統。不同的是，臺北地鐵「動了就滿」，洛杉磯現在還在加建的地鐵系統卻被洛杉磯人譏諷是「哪裡也到不了」的慢車，所以只有不到3成的民眾和更多的是時間的觀光客搭乘地鐵往返。因為太遼闊，有「Nobody walks in L.A.」（在洛杉磯沒人走路）一說，也造成了洛杉磯特殊的汽車文化。難怪洛杉磯人說，「you are what you drive」——開什麼車就像地址上的郵遞區號一樣，是人們品頭論足的標準。地理的遼闊和汽車文化顯然也決定了人們社交的範圍和態度。洛杉磯時報的一位專欄作家就諷刺地說，洛杉磯人寧願車對車，也不願人對人，一針見血道出洛杉磯人與人之間的距離。

多元文化融合 加州混種美食盛行

在我看來，這樣的距離反而刻劃出洛杉磯多元的文化。洛杉磯的居民，不是來自外州，就是來自外國，一到長週末，就像臺北的農曆春節一樣，街道清空。這些移民，塑造出洛杉磯的國際面貌，也讓遊玩洛杉磯，多了一份異國情調。

以兩岸三地的華人來說，早期來美的華人聚落在洛杉磯市中心以北的唐人街，之後向外延伸出小臺北；現在來自臺灣和大陸的新移民，則大多選擇在距離洛杉

磯更偏遠的東邊新社區，據說是臺灣之外，臺灣人最多的聚落。這10年來的變化更快，隨著華人人口不斷成長，這一脈綿延的華人聚落也反射了華人崛起的新勢力，在洛杉磯的各行各業都有不少傑出的華人代表。除了華人越來越多，近幾年不少臺灣的退休名人選在洛杉磯落腳，更拉近了和臺灣的距離。

加州的陽光
讓洛杉磯海邊特別耀眼。



Hollywood & Highland Center是著名的多元文化娛樂中心。

除了華人區之外，洛杉磯還有韓國城、泰城、小東京、小西貢、印度街和小摩洛哥。難怪有人說「住在洛杉磯吃天下」，養壞了洛杉磯人的脾胃，慢慢更演變出「混種美食」，成為自成一格的California cuisine加州美食。這種利用各國食物材料和香料，強調新鮮食材的美食，大受好萊塢名人的歡迎，在洛杉磯發揚光大，現在也慢慢流傳到世界各地。

進出亞太門戶 以拓荒精神慢賞洛杉磯

我和很多在洛杉磯僑居的朋友一樣，搬來洛杉磯後，來訪的親友反而多了。洛杉磯是進出亞太區的門戶，朋友到美國出差、轉機；舊識的小孩來留學、觀光，免不了聯繫照顧；有時碰上半生不熟的朋友遇到麻煩來求救，就這樣連接起不少舊雨新知。不過洛杉磯畢竟大，玩起來不容易，路程加塞車，主人客人都不能貪多，免得不歡而散。臺北人熱情好客，常常覺得洛杉磯人疏離冷漠，然而換成你每天從臺北開車來回臺中，難免會力不從心。所以要玩洛杉磯，一定要敞開心懷，抱著西部拓荒冒險的原始精神，慢慢來挖寶。

送往迎來多了，現在我通常會在上班日把親友送去提供交通與導遊的一日遊，週末再跳脫旅遊指南上的觀光景點，帶他們去探訪明星出沒的地方，或是選個可以看洛杉磯全景的山林步道。如

果是暑假來的話，必定要去號稱世上最大的圓形露天劇場好萊塢碗（Hollywood Bowl）欣賞一場露天音樂會，並在家裡後院烤肉；運氣好的話，還可以借住美國朋友山間湖畔的度假小木屋，享受白天划舟、晚上看星星的美式生活。

不說英文嘛ㄟ通

多元族裔異鄉努力適應

我在洛杉磯，看到沙漠綠洲的無限生機，也看到不同的人種和族裔，如何努力地在異鄉持續

母國的傳統、宣揚文化，面對新母地，重新學習適應、在異中求同。在洛杉磯，經常會聽到「南腔北調」，很多人說著不完美的英文，比手劃腳地溝通、拚生意，這種「不說英文嘛ㄟ通」，在洛杉磯司空見慣，所以也鮮少有人對外國觀光客大驚小怪。這樣的一種氣氛，也間接塑造出洛杉磯人對政治和社會議題「見怪

不怪」的態度。

我在洛杉磯，感染到洛杉磯人對生活和生命的執著，還有對陌生人的慷慨大方。雖然在適應的過程中，難免有擦撞；在向下扎根時，偶而也碰到不友善的土石擋路。不過擦撞讓我更小心，阻力讓人更堅韌。更重要的是，現在我更珍惜來自臺北的記憶和關懷，從臺北到洛杉磯、洛杉磯到臺北，我的雙城記，沒有狄更斯的悲情和戲劇，多的是濃濃的暖意和感恩的心。

在洛杉磯的好萊塢
常可看到不少明星，往往令人驚豔不已。





臺北奔牛節

放牛・牛放

文／周純慧 攝影／許育愷

城裡忽然繽紛了起來，風情各異的不同牛隻盤據在臺北街頭，像是春神的隨意放養，要讓人間充滿各種可能的想像。

隨著牛奔而來的人們，或許是看門道的，或許有瞧熱鬧的，潮水般地洶湧在城區各角落，總之，這是臺北街頭罕見的一樁藝術饗宴，猶如春花繁盛，展現出最原始奔放的生命感動。

孩子們興奮地穿梭在牛群之間，彩色的、黑白的，臺灣味的、臺北風的，藝術典雅的、繁華狂歡的……，「新鮮」、「好玩」，也許是他們心裡最直接的念頭。偶有傳來幾聲年輕的驚呼，訝異著藝術家們的創意，如此自由自在，如此形式不拘，又如此地令人驚奇。

而長者們眯起眼，微微揚起嘴角一絲笑意。牛隻散落街角的這一幕，也許觸動了他們心中遙遠的那份懷想——不知你是否也曾經歷或記憶，今日這繁榮的城市區塊，昔日水田漠漠的那般景象？那時節啊，田裡總有幾頭辛勤的牛，耕耘著人們溫飽的希望。

蔬中玫瑰 洋蔥

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中

屏東縣車城鄉農會供銷部主任黃啟發

食譜示範／佟姍姍

洋蔥是最賺人熱淚的蔬果，若不懂得處理訣竅，想要一嘗，都得一一獻淚，才能品其鮮甜滋味；不過，縱使得冒著流淚的風險，洋蔥可沒就此被打入冷宮，反倒仗著風味多變的特色，成為東西料理中不可或缺的鮮蔬，一如英國作家羅伯特形容：「沒有了洋蔥，烹調藝術將失去光彩，洋蔥在廚房中消失，人們的飲食將不再是一種樂趣。」

然而，早在羅伯特發表洋蔥感

言之前，相傳在古埃及時代，便因其能當食物又能供藥用，讓古埃及人視為神奇之物，甚至起誓時也要手托洋蔥，以示誠意。另外，古羅馬、希臘時代，洋蔥也被視為珍寶般，士兵打仗時將洋蔥當做護身符，嫁女兒時還能作為嫁妝，甚至能當作是有價物品，用來交付租金或者作為借錢的抵押品。

從古時民間流傳的種種傳說，足見洋蔥在人類飲食史上的悠久

歷史與重要地位；其次，以各國的家常菜單來看，也不難發現洋蔥如何以其獨特風味擄獲人心；像是歐美料理中常見的洋蔥湯、洋蔥圈、羅宋湯、洋蔥豬排、義大利麵等，連生菜沙拉中也少不了洋蔥這一味；再看亞洲料理中，印度家常的咖哩飯、臺灣美味的洋蔥炒鱈魚、洋蔥炒蛋，日本人常吃的親子丼，哪一樣能少得了洋蔥！

然而，洋蔥除了口感獨特能夠提鮮提味之外，高貴不貴是它另一項受歡迎的原因，主婦們縱使手頭不闊綽也能毫不心疼買兩顆洋蔥當菜餚，回家只消打個蛋花，就能簡單完成洋蔥炒蛋這道下飯好菜；而這道菜，一般家庭飯桌上也常見，倒是瀟灑切洋蔥這等情景只要先把洋蔥去皮，再放在冰水裡冰鎮後，才切絲切塊，就可避免涕淚縱流，烹煮出的洋蔥口感也更為溫和順口，不論是炒蛋、炒肉、煮湯，皆能做好提味本分，不讓辛嗆味搶了主料的風采。

黃皮軟甜·紫皮鮮脆

雖說洋蔥已有近5千年的栽種歷史，但臺灣卻是在五十多年前才開始栽種洋蔥，根據高雄鳳山熱帶園藝試驗分所的資料顯示，國內約自民國41年開始從國外引進短日照的洋蔥品種，開啟臺灣與洋

蔥的緣分；至今，國內洋蔥的栽種面積已在800公頃以上，以高屏地區所占面積最廣，其中又以屏東縣車城鄉的產量最大，約占全國產量的一半。

車城鄉農會供銷部主任黃啟發表示，目前坊間常見的品種，依外型以黃皮、紫皮2種居多。在口感上，黃皮的糖分較高，果肉較細軟，水分較多，不論煎、煮、炒、炸都合適，十分好佐菜；紫皮洋蔥則口感較辣，果肉較清脆，做成沙拉十分可口，而在主菜，如牛排、豬排等肉排食用前，先嘗幾片紫洋蔥，能為肉品提味，增添肉質美味。黃啟發更進一步指出，若是深紅或暗紅皮色的，大多是進口洋蔥，雖然較耐儲存，但纖維粗、水分及糖分都低，口感較不理想，且在鮮度及甜度上，都較國產洋蔥略遜一籌。

發散風寒·抗癌殺菌

洋蔥的滋味鮮甜，鮮吃入菜也都有適合品種得以選擇，其營養價值更是不可小覷。臺北市立聯合醫院中醫院區醫師申一中表示，就中醫性味而言，洋蔥屬性味辛溫，具有溫通解表、發散風寒、燥濕解毒、理氣和胃、健脾進食，用於外感風寒、身痛無汗、胃寒納呆、食積脹滿等症。尤其是對於因風寒引起的身體酸

痛、消化不良等症狀，有緩解作用。此外，不少研究中指出，洋蔥中所含的硫化硒，可殺菌抗癌，其富含的鐵、鈣以及維他命C，則能預防骨質疏鬆、強化骨骼；其他如硫胺基酸、二烯丙基二硫化物、半胱氨酸等成分，更能幫助降血糖、降血脂、預防心血管等疾病。

申一中建議，若是著了風寒，可以100公克的洋蔥、50公克的生薑，兩樣皆切成絲，放入500c.c.的水中，煮開後加入少量的紅糖或黑糖，可幫助祛寒。另外，平時也可以洋蔥、南瓜、米各100公克，將三樣混合煮成粥，當作點心食用，可幫助預防血糖、血脂過高及動脈硬化。至於食用洋蔥需注意的事宜，申一中則提醒，體質燥熱如手腳心易熱冒汗，以及排便較硬的人，不宜多食，或者可以在食用後搭配綠豆湯等降火的甜點；而容易腹脹者也不宜過量。

► 洋蔥小百科

學名：Allium cepa Linn.

別稱：玉蔥、蔥頭、胡蔥

原產地：中亞地區

產期：每年3、4月為盛產期

品種：品種眾多，粗略依外皮可分黃皮、紫皮、白皮、紅皮。

洋蔥►私房料理

鮮蔬洋蔥沙拉

材料：洋蔥1/2顆、透抽1條、青椒1/2顆、紅椒1/2顆、黃椒1/2顆、聖女小番茄10個、蒜頭2粒、香菜少許。

醬汁：水果醋1大匙、糖1湯匙、柴魚醬油1大匙、鹽1小匙、香油1小匙、橄欖油1大匙。

作法：

1.洋蔥去皮去蒂頭切成絲，青、黃、紅椒去籽切絲，兩食材以冰水冰鎮約3分鐘。

2.透抽洗淨去內臟後切塊狀（切花），汆燙至熟再過冰水備用。

3.小番茄對半切，香菜切成細末備用。

4.蒜頭去皮切末，加入醬汁中調和備用。

5.將放入冰水中的彩椒絲、洋蔥絲與透抽取出瀝乾水分，再加入切好的聖女番茄及香菜末，最後淋上加了蒜末的醬汁即可。



完成處理的各種材料及醬汁。



鮮蔬洋蔥沙拉。



芙蓉洋蔥。



洋蔥圈。

芙蓉洋蔥

材料：小洋蔥3顆、五花絞肉4兩、薑末1小匙、蝦仁4兩、蛋白1大匙、枸杞9粒、玉米粉2大匙。

調味料：醬油1/2大匙、米酒1小匙、鹽1/2小匙、香油1小匙。

作法：

1. 洋蔥去皮去頭尾，將中間挖空，保留約2至3層外皮的厚度做成洋蔥盅，並將挖出的洋蔥果肉切成細末保留備用。
2. 蝦仁洗淨剝碎，加入洋蔥末、薑末、蛋白、調味料攪拌成泥狀，最後加入1大匙玉米粉與五花絞肉攪拌成肉餡。

3. 洋蔥盅內緣塗上一層玉米粉，續將肉餡填入，於肉餡頂端放上枸杞少許裝飾。

4. 將充填好肉餡的洋蔥盅放入電鍋或蒸籠中，蒸約30分鐘至熟即可。



作法1。

洋蔥圈

材料：小洋蔥1顆、蛋1顆、麵粉1米杯、麵包粉1米杯、油3碗。

作法：

1. 洋蔥去皮後，切去蒂頭，橫切成約0.5公分寬的圈狀，由中心層層剝下。
2. 將蛋打散成蛋液。
3. 洋蔥圈依序沾裹麵粉、蛋液、麵包粉，層層包裹均勻。
4. 油倒入鍋中，以中火加熱至約150°C，將洋蔥圈放入至外皮炸成金黃，起鍋前將油瀝乾即可。

Tips：油炸時油溫不可過高，以免外皮焦掉。



洋蔥豬肉蓋飯。

洋蔥豬肉蓋飯

材料：洋蔥1/2顆、香菇2朵、火鍋豬肉片2兩、蛋1顆、油1大匙、白飯1大碗。

調味料：鹽1/2小匙、柴魚醬油1大匙、水半碗。

作法：

1. 香菇泡軟切成絲，洋蔥去皮去頭尾切絲。
2. 火鍋豬肉片以1/2匙柴魚醬油醃漬約3至5分鐘。
3. 起油鍋倒入香菇絲爆香，放入洋蔥絲、1/2匙的柴魚醬油，以及半碗水。
4. 將洋蔥炒至變軟，肉片倒入炒至

約8分熟，打入1顆蛋蓋上鍋蓋，以小火燜約30秒，使蛋呈現半熟狀態。

5. 將所有菜料倒在熟熱的白飯上即可。

Tips：

1. 在炒洋蔥的過程中，豬肉片應於洋蔥炒軟後且湯汁尚未收乾之前加入，肉片的口感會較為鮮嫩。
2. 蛋打入洋蔥等菜料時，不要攪拌弄散，最後在倒入白飯時再打散攪拌，使蛋汁與飯粒混合，可增添米飯滑潤的口感。



作法3。

98年3月15日~98年4月14日市府活動行事曆

器官勸募推廣海報創意比賽

時間：即日起至3/31（二）

電話：2728-7111

網址：www.health.gov.tw

主辦：北市府衛生局

共分為高中組、大專組及社會組，每組各分別評選前5名作品，給予獎狀及獎金（等值提貨券）獎勵，相關資料請至網站下載。

失業勞工子女就學補助申請

時間：即日起至3/31（二）

電話：1999轉7006

網址：www.bola.taipei.gov.tw

主辦：北市府勞工局

設籍本市非自願性失業未滿6個月之勞工，可向北市府勞工局申請本項補助，申請表格可向各就業服務站索取或上網下載。

「安全城市·活力臺北」

2009勞動安全系列活動

時間：即日起至4/15（三）

地點：市政大樓1樓沈葆楨廳

電話：2597-8935

網址：www.doli.taipei.gov.tw

主辦：北市府勞工局勞動檢查處

包含勞動安全知識競賽、勞動安全獎選拔等。

外勞詩文比賽

時間：即日起至4/30（四）受理報名徵稿

地點：北市府勞工局

電話：2550-2151轉203

網址：www.bola.taipei.gov.tw

主辦：北市府勞工局

詩文組將選出12名得獎者，散文組將選出6名得獎者，各組第1名可獲得獎金新臺幣1萬元。

「防震繪畫」創作競賽

時間：即日起至4/30（四）

電話：8786-3119轉8833

網址：

www.tfd.gov.tw/cht/index.php

主辦：北府消防局

保生文化祭

時間：3/31（二）至5/31（日）

地點：大龍峒保安宮

電話：2595-1676

網址：www.baoan.org.tw

主辦：財團法人臺北保安宮、北市府民政局

包括歌仔戲匯演、民俗藝棚、藝陣表演、寫生比賽等，詳細活動和日期請上網查詢。

臺北e大數位學習網新課上架

電話：2932-0212轉2

網址：elearning.taipei.gov.tw

主辦：北市府公務人員訓練處

包含健康養生、藝術人文、電腦應用等免費課程。

心情便利通 心理師就在你家旁邊

時間：98年度每週二9:00~12:00

及每週四、五14:00~17:00

地點：木柵路3段220號1樓

電話：2234-3501轉121

網址：wsh-tpc.doh.gov.tw

主辦：文山區健康服務中心

服務對象為年滿6歲以上，設籍、居住或工作在臺北市的市民。

市立天文館3月活動

地點：市立天文館

電話：2831-4551

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

包括2009我的天文年來談星、星姊說故事、科學影片欣賞、天文通俗講座等活動。

三合一MOCA

時間：3/14（六）、3/28（六）、

4/11（六）

地點：臺北當代藝術館

電話：2552-3721轉132

網址：www.mocatapei.org.tw

主辦：臺北當代藝術館

包括創意市集、跳蚤市場、典藏音樂會等。

98年充電增值計畫說明會

時間：3/17（二）、3/24（二）

地點：士東路301號

電話：2872-1940

網址：www.tvtc.gov.tw/

主辦：北市府職業訓練中心

為因應全球金融風暴對企業衝擊，緩解企業與勞工面對的經濟危機，協助企業了解計畫申請辦法，特舉辦說明會，創造勞資政三贏局面。

2009美術節

「魅力典藏、裝扮大賽」

時間：3/21（六）14:00~16:00

地點：市立美術館館前廣場

電話：2595-7656轉302

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

凡喜愛創意裝扮的民眾皆可組團來參賽，裝扮主題是「魅力典藏」，每組表演時間為3分鐘。

當代藝術神話史學——楊茂林、張宏圖、涂維政三人展

時間：3/21（六）至5/3（日）

地點：市立美術館D展區

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

由3位華人藝術家編織的當代神話，帶領我們理解現在多變豐富的文化樣貌。

「舊金山留遊學環境及

舊金山州立大學簡介」留學講座

時間：3/21（六）10:00~12:00



(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。【皆為付費電話】

★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

地點：市立圖書館總館10樓會議室
電話：2707-1008
網址：www.tpml.edu.tw
主辦：市立圖書館留學資料中心

捷運星座系列紀念車票

雙子座與巨蟹座開賣

時間：3/21（六）營運時間6:00起至售完為止
地點：捷運西門站、市政府站、劍潭站（1號出口）、公館站
電話：2536-3001轉8168
網址：www.trtc.com.tw/
主辦：臺北捷運公司
臺北捷運公司推出星座系列紀念車票，為首套IC紙票。

第一屆

臺北傳統藝術藝師頒獎典禮

時間：3/22（日）14:00
地點：西門紅樓
電話：2711-2320
網址：www.culture.gov.tw
主辦：北市府文化局、北縣府文化局
表揚對保存及維護傳統藝術具有特殊貢獻的個人或團體。本屆得獎人：洪耀輝（傳統工藝美術類）、鍾任壁（傳統表演藝術類）；榮譽藝師包括許王、廖瓊枝、楊秀卿。

田園交響曲

4808 Sinfonia Pastorale 4808

時間：3/27（五）19:30
地點：中山堂中正廳
電話：2578-6731轉724、714
網址：www.tso.taipei.gov.tw
主辦：市立交響樂團

上班族元氣講座

「不景氣下的職涯規劃」

時間：3/28（六）14:00～16:00
地點：市立圖書館長安分館

電話：2562-5540
網址：www.tpml.edu.tw
主辦：市立圖書館長安分館

內湖區2009白石湖登山健行活動

時間：3/28（六）8:00集合
地點：內湖區大湖國小操場
電話：2792-5828轉363
網址：nhdo.taipei.gov.tw
主辦：內湖區公所、三軍總醫院、內湖區農會
活動備有水、毛巾、紀念品贈送，數量有限，送完為止。

國際警察首長協會（I.A.C.P.）

亞太地區年會

時間：3/29（日）至3/31（二）
地點：圓山大飯店10樓松柏廳
網址：www.iacp2009.org/index.asp
主辦：內政部警政署、北市府警察局
此次會議主題為「新興跨國犯罪之趨勢與挑戰」，將邀請李昌鈺博士專題演講。歡迎國外執法人士上網註冊報名；國內人士有意參加年會者，請洽內政部警政署外事組張伊君2393-5276。

天母水道祭

時間：3/31（二）8:30～11:00
地點：三玉宮至三角埔發電所
電話：2833-0083
網址：www.tienmu.org.tw
主辦：草山生態文史聯盟
以3月28日9時至15時第三水源區導覽活動揭開序幕，並於3月31日8:30開始在天母地標三玉宮，由象徵水源不斷的水道頭巨型引導隊伍變裝踩街，沿著中山北路遊行至三角埔發電所前廣場，展開各項表演。

臺北火山世界樂森活特展

時間：4/2（四）至6/7（日）
地點：臺北探索館2樓特展廳
電話：1999轉8629
網址：www.discovery.taipei.gov.tw/
主辦：北市府觀光傳播局
本特展從3,000萬年前臺北盆地地質的生成演化切入，內容包括大屯火山群所孕育出的獨特生態景觀、自然資源及特有動植物，並透過親山步道的介紹，鼓勵民眾體會親山健行樂趣。

日間／產訓合作訓練職類招生

時間：4/10（五）14:00～16:30開放報名。
地點：北市府勞工局就業服務中心
電話：2872-1940轉217
網址：www.tvtc.gov.tw
主辦：北市府職業訓練中心
對象與資格、訓練職類、報名方式及收費請上網查詢或電洽。

泰國文化節暨2009南洋舞蹈比賽

時間：4/11（六）11:00～16:30
地點：信義新光三越香堤大道廣場
電話：2550-2151轉201
網址：www.bola.taipei.gov.tw
主辦：北市府勞工局
包括泰國4月潑水節儀式、舞台表演及園遊會等。

視障朋友電影欣賞活動

——美味關係

時間：4/11（六）14:00～17:00
地點：市立圖書館啟明分館
電話：2514-8443
網址：www.tpml.edu.tw
主辦：市立圖書館啟明分館
邀請導讀老師帶領視障朋友以口述的方式「用心看電影」，以擴展視障朋友的閱聽視野。



臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 98年3月節目表

星期 時間	週一 到 週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北樂談／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 08-09	生活在臺北／遊俠	議會快易通／蔣光華	
		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	臺北悠遊樂／施賢琴	臺北放送頭／民政局
12-13		臺北有愛／廖偉凡	
13-14	午安、臺北／宗緯		
14-15	三不五時聽臺北／欣亞	舊單車・老情歌／遊俠	臺北黑膠世界／孫浩
15-16		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	

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

2010 世博會 臺北館 創意競賽

活動大使——郭英聲

活動大使——蔣友柏

郝龍斌
市長

活動大使——桂綸鎂

世博臺北館創意競賽四大主題

2009/2/11~2009/4/11

設計出最亮眼的 **Taipei Logo**

給一張最迷人的 **Smiling Face**

寫一封最感人的 **Love Letter**

拍一張最動人的 **Shining Picture**

報名辦法及獎品方式：

參賽者應至活動網站下載參賽報名表暨作品資料表、授權同意書，並將作品上傳至活動網站。

獎項：

四大首獎作品可分別贏得Macbook Air筆記型電腦、iPhone 3G手機、SONY VAIO筆記型電腦及Canon 450D相機等大獎；上網投票還有機會抽中捷安特摺疊腳踏車！

了解更多詳情 請上www.2010taipeiworld.com.tw

芋見妳，在北緯25.1度

2009

芋，詩意

The Festival of The
Calla-lily

竹子湖海芋季

3/27_{Fri} - 4/26_{Sun}



輔導單位 / 行政院農業委員會 | 臺北市政府
主辦單位 / 臺北市政府產業發展局
執行單位 / 北投區農會 | 財團法人七星農業發展基金會 | 臺北市農會
媒體協辦 /



StreetVoice

協辦單位 /

陽明山國家公園管理處 | 桃園區農業改良場 | 臺北市政府觀光傳播局 |
臺北市政府交通局 | 臺北市政府警察局北投分局 | 北投區公所 |
湖田里辦公處 | 湖田里社區發展協會 | 湖田國民小學

視覺設計 / 鄭玉如 | 協創品牌形象設計

攝影提供 / 蔡受修 | 北投區農會



2010臺北國際花博
TAIPEI INT'L EXPO

活動相關資訊可上『美美美-臺北旅遊網』<http://2009callalily.emmm.tw> 或洽北投區農會推廣股 (02) 2892-4185 轉450