



臺北畫刊

98/2 No.493

Taipei Pictorial

2009年陽明山花季 盡賞美麗春光

三大私房賞花景點 不一樣的花季風情
情人節 四大花市拈花惹草找浪漫
送花有學問 花藝達人祕笈大公開

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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563【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 | 信義公民會館 |
| 臺北市各區公所 | 摩斯漢堡（限店內閱讀） |
| 臺北市各戶政事務所 | 東森系統台 |
| 財政部北市國稅局 | 臺北NGO會館 |
| 稅捐處總處及各分處 | 五南文化廣場銅山店 |
| 臺北市立圖書館總館及各分館 | 新移民會館 |
| 臺北市文獻委員會圖書室 | 臺北市內湖科技園區服務中心 |
| 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市） | 東南亞戲院 |
| 臺北銀行各分行 | 臺北偶戲館 |
| 臺北市立動物園 | 北投運動中心 |
| 臺北市立美術館 | 客家文化會館 |
| 臺北市立社教館 | 臺北國軍英雄館 |
| 臺北市立天文科學教育館 | 國賓戲院 |
| 臺北市青少年育樂中心 | 樂聲大戲院 |
| 勞工育樂中心 | 王牌日新大戲院 |
| 兒童育樂中心 | 豪華大戲院 |
| 中山運動中心閱覽室 | 今日、金馬、鳳凰 |
| 自來水博物館（售票口） | 新光影城 |
| 臺北故事館 | 絕色電影城 |
| 北投溫泉博物館 | 南山大戲院 |
| 國父紀念館 | 國賓影城—微風廣場 |
| 陽明山中山樓 | 長春大戲院 |
| 臺灣藝術教育館 | 龍祥百老匯影城 |
| 袖珍博物館 | 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心） |
| 誠品書店（臺北市各分店） | 林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校） |
| 新學友書店（敦化店） | 泰安醫院（民權東路2段92巷2之1號） |
| 聯經出版公司（書店） | 欣欣晶華戲院 |
| 臺北當代藝術館 | 大千電影院 |
| 二二八紀念館 | 臺灣大車隊（限車內閱讀） |
| 牯嶺街小劇場 | 賓樂交通（限車內閱讀） |
| 西門紅樓 | 捷運劍潭站旅遊服務中心櫃台 |
| 臺北之家 | 捷運西門站旅遊服務中心櫃台 |
| 官邸藝文沙龍 | 松山機場旅遊服務中心櫃台 |
| 臺北國際藝術村 | 捷運北投站旅遊服務中心櫃台 |
| 公園處士林官邸販售處 | 國語日報語文中心 |
| 公園處逸仙公園 | 臺灣博物館 |
| 華山文化園區 | 國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館） |
| 市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心 | 三民書局 |
| 國泰醫院 | 臺北市教師研習中心 |
| 榮民總醫院 | 士林劍潭青年活動中心 |
| 臺北捷運各站 | 師大校友文化基金會 |
| 東區便民服務中心旅遊櫃台 | 臺北市中山堂 |
| 臺北火車站服務台 | 臺北市藝文工會 |
| 松山機場服務台 | 臺北市議會 |
| 臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室 | 捷運公司捷運商品店 |
| 交通事件裁決所 | 郭元益糕餅博物館 |
| 臺北旅遊服務中心 | 南港運動中心 |
| 南港軟體工業園區服務中心 | 青輔會青年交流中心 |
| 臺北集郵服務中心 | 中正運動中心 |
| 行政院經建會服務台、經濟部國營會 | 美麗華遊客中心 |
| 洪建全教育文化基金會 | 陽明公園遊客中心 |
| 三重市立圖書館 | 臺北市兒童托育資源中心 |
| 新光三越信義店A8、A11（服務台） | 士林運動中心 |
| 關渡自然公園（關渡路55號） | 萬華運動中心 |
| 義美公司各分店 | 內湖運動中心 |
| 金石堂書店（臺北市各分店） | 國家書店 |
| Is Coffee（臺北市、縣各分店） | |
| 臺北孔廟遊客中心 | |
| 中正紀念堂 | |



賞花趣 花飛花舞臺北城

我家住在士林，鄰近陽明山，每年到了花季時刻，周邊道路便明顯湧現車潮和人潮；而附近的士林官邸，最近幾年舉辦的菊展和玫瑰花展，同樣吸引許多市民及遊客前來欣賞；再往市區一點，於大安森林公園舉辦的2009臺北花卉展，一片繽紛花海，為民眾帶來好心情，迎接新的一年。

除了這些耳熟能詳的花季活動之外，臺北城裡，一年四季都能看到花的蹤影；不論是市民住家陽台栽種的九重葛、矮牽牛，忠誠路上的欒樹、羅斯福路的木棉花，或是登山步道常見的紫花霍香薊、鳳仙花，河濱腳踏車道的波斯菊、油菜花……，只要你稍微停下腳步，就會發現，臺北是個「無處不飛花」的美麗城市。

還有一件令人期待的花之盛宴，「2010臺北國際花卉博覽會」將在臺北舉辦，這是臺灣第一次正式獲得國際授權舉辦大型國際園藝博覽會，預估將有國內外約600萬觀光人次參與。

依據市府規劃，花博展區共分為圓山公園區、美術公園區、新生公園區及大佳河濱公園區等4大區塊，去年12月30日，新生公園區、美術公園區展館工程及圓山前池便橋正式動工，新生公園區內設有夢想館、未來館、生活館，美術公園區則設有舞蝶館及風味館，這也意味著，2010年國際花卉博覽會的準備工作開始邁入全新里程。

這一期臺北畫刊以「花」為主角，介紹上陽明山賞花、到私房景點尋花香，以及走趟花市買束馨香，還有西洋情人節擲獲芳心之送花祕笈，除了為花博會暖身之外，也讓市民感受到臺北的美，散播喜悅心情。

郝龍斌

目次

493

中華民國57年1月創刊

98年2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·張知萱

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／王能佑

名人悄悄話

臺北和我一同成長.....4

口述／郝譽翔 採訪整理／君君

臺北風貌多元 仍待細心品味.....5

口述／駱以軍 採訪整理／君君

臺北短波

一處收件、全程服務
區公所單一櫃檯上路.....6

文／邱鳳華 攝影／王能佑

2010世博會臺北館創意競賽
歡迎來挑戰.....7

文／王宜燕 攝影／王能佑

無菸好環境「菸害防制法」新規上路.....8

文／葉景豪 攝影／王能佑

開啟旅遊新視窗 臺北旅遊網全新上線.....9

文字整理／黃郁惠

臺北照過來

春神來了，花兒知道

2009年陽明山花季 盡賞美麗春光.....11

文／呂增娣 攝影／楊志雄

三大私房賞花景點 不一樣的花季風情.....16

文／呂增娣 攝影／楊志雄

情人節買花 四大花市拈花惹草找浪漫.....19

文／黃星若 攝影／許斌

情人節送花有學問 花藝達人祕笈大公開.....24

文／黃星若 攝影／陳羿

臺北好好玩

映演最貼合社會的美麗切面
臺北市立美術館.....26

文／簡愛立 攝影／許斌

拿消費券旅行去 3,600元遊臺北.....29

文／何儀琳 攝影／吳金石

出門健走 健康久久.....34

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

走入都市桃花源——臺北花園大酒店.....38

文／葛晶瑩 攝影／劉威震



臺北生活圈

公館水岸新世界首部曲 思源街親水通廊啟用.....	42
------------------------------	----

文／黃郁惠 攝影／王能佑

延續一秒瞬間的感動 2008臺北好精彩攝影比賽.....	46
---------------------------------	----

文／葉景豪

2008都市彩妝徵選揭曉 用創意打造臺北新丰采.....	50
---------------------------------	----

文／王宜燕 圖／臺北市政府都市發展局提供

性別平等 工作平權.....	54
----------------	----

文字整理／黃郁惠 繪圖／陳佳蕙

從心感動 用愛成就 金鑽志工的故事.....	56
------------------------	----

文／邱鳳華

全臺走透透 胡浩德追尋荷蘭祖先源頭.....	60
------------------------	----

文／張知萱 圖／胡浩德提供

見證臺北歷史的城市綠意 ——二二八和平公園.....	63
-------------------------------	----

文／張知萱 攝影／王能佑

臺北明信片

春意.....	67
---------	----

文／周純慧 攝影／王能佑

雙城記

臺北與紐約.....	68
------------	----

文・攝影／鄭麗園

蔬果密碼

清脆鮮甜的土中白玉——蘿蔔.....	73
--------------------	----

文／呂增娣 攝影／楊志雄

2/15～3/14市府活動行事曆.....	78
-----------------------	----

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佈，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！





郝譽翔

(圖／聯合報系)

▶▶名人悄悄話

臺北和我一同成長

口述／郝譽翔（作家） 採訪整理／君君

提及臺北市，多數人聯想到的，大多是高樓林立、車水馬龍，或是上班族的光鮮亮麗，然而這並非是臺北的全貌。其實臺北生活型態是多元而有層次的，不只有市中心熱鬧繁華的一面，像是內湖、南港、北投等地區，都各具特色，值得探訪。以我從小到大學居住的北投來說，早年是個純樸的農村，卻也是個有趣的地方，使得我的童年生活比別人更多彩多姿，至今仍回味無窮。

二、三十年前，經濟起飛，臺灣從農業社會轉型到工商業社會，當年北投就屬於農村型態的地區。記得，小時候就讀的文林國小，整個學校全被農田包圍，上下學路途中，可見到農夫在稻田裡辛勤工作，一年四季，從春耕、夏耘，到秋收、冬藏，都可領略田園之美。學校老師也經常帶班上同學到田裡嬉戲、烤地瓜，歡度快樂的童年時光。

小時候，北投充滿魔幻的氛圍，經常可見到販夫走卒為了討生活，表演氣功、舞弄蛇隻、叫賣膏藥，展現旺盛的生命力。這

幾年，北投經整體規劃、改造成為溫泉觀光地區，吸引許多喜愛泡湯的遊客，街道變乾淨了，街景也更為現代化，可惜少了點兒時記憶中的趣味。

除了北投外，公館也是我過去生活的主要區域。從大學時代到攻讀碩、博士，我在臺大求學歲月長達11年。當年公館文化活動活躍，地下電影、地下講座及藝文活動，吸引許多文人墨客參與，我也深受影響。大學時代的知識啟蒙，就是在校外的書店受到啟迪，而唐山書店是我的最愛，書店販賣社會人文書籍，並張貼學生和社會運動的海報和傳單，激發了我對事物的思考力，獲得成長的養分。當時兩岸才剛開放交流，市面上大陸書籍鮮少，公館地攤卻早已首開販售大陸書籍的風氣，我常流連其中，開啟另一個視野。

比起其他大學城附近的發展，從臺大公館延伸出來的區域，藝文色彩濃厚，是臺北十分珍貴的地方，更是其他城市找不到的。近年，一群文化工作者發起「溫羅汀串聯行動」，企圖喚起批判

自主的文化精神，致力將溫州街、羅斯福路、汀州路一帶，打造成為人文的新地標，這是值得大家努力和珍惜的。

其實我出生在南部，小時候全家從高雄搬遷到臺北，是從臺灣南部走向臺灣的北部。而後為了求學，生活圈又從臺北市的邊郊逐漸擴及市中心，雖然身在競爭激烈的臺北，但是，相信有許多人和我一樣，被激勵出向上的力量，勇敢接受挑戰，邁向更開闊的人生。



唐山書店是臺大周邊的人文思想重鎮。（王能佑攝）



駱以軍

》名人悄悄話

臺北風貌多元 仍待細心品味

口述／駱以軍（作家） 採訪整理／君君

臺北市可說是藝文人士的天堂，到處林立的咖啡屋成了大家匯聚的場所，不論是作家、導演，或是廣告人、文化人，大家都喜歡在此與朋友談天說地，或做自己的事。以寫作為業的我，平日並非在家搖筆桿，咖啡屋是我創作的園地，在咖啡屋裡，可以放鬆心情，觸發靈感，自由自在地寫作。

臺北市除了隨處都有國內外知名的連鎖咖啡店外，許多角落也有獨樹一幟的咖啡屋，像是龍泉街的極簡咖啡屋，老闆娘就在店裡飼養了很多貓咪，因此，品嚐咖啡之餘，還可觀賞貓咪可愛的姿態。民眾只要在背包裡放本書籍，就可在臺北市隨意找到一家自己喜愛的咖啡屋坐下來，享受閱讀的樂趣，體驗悠閒的時光。

平日，我以搭乘公共交通運輸工具為主，是個道地的公車族和捷運族，雖然搭乘公車比較方便到達某個定點，不過，搭乘捷運卻更能領略到城市的趣味。有時，我會搭捷運到中正紀念堂站，再步行到和平醫院附近的咖啡屋，路途中，行經販賣南北貨

的南門市場和綠意盎然的植物園，到了醫院附近，店家和咖啡屋林立，路人不多，街道景象舒朗，置身其中，彷彿到了異國的奇幻小鎮。

如果說道路主幹道是大河川，巷弄就是小溪流，主幹道加上巷弄的串聯，使得臺北市更具光影和層次，自成一個小宇宙。每個巷弄都有令人驚豔的一面，走入師大商圈、仁愛路、新生南路等巷弄，彷彿進入一個綠光世界，飄香的桂花，花團錦簇的紫藤……，處處綠意盎然；走進忠孝東路的216巷，則是時尚工作室林立，型男美女盡入眼簾。臺北的巷弄文化多彩多姿，適合漫遊者、藝文工作者，因此，也造就出文藝鼎盛的城市。

提起對臺北的過往印象，記得，小時候住在北縣永和，偶爾造訪一河之隔的臺北市，甚至歷經至今難忘的歷險記——國中一年級時，有一次從圓環回家，因車資不足，只好在陌生的地方下車，結果進入了一個工地，工地有水池、凹坑、小山及巨石，遠處還有怪手，感覺像來到迷宮，

恐懼不已，還嚇到哭了出來，一直走了好久才脫困；之後向公車票亭的老阿伯求救，好心的老阿伯給了我車票，才順利回到家。直到多年後，我才知道，原來當初誤闖了興建中的中正紀念堂。

在臺北市生活多年，對臺北的體認，不是靠一張完整的地圖，而是由一塊塊零碎的生活經驗所拼湊起來，儘管已花了二、三十年接觸和認識臺北，對她始終只是片斷的理解，相信臺北仍有許多面貌等待我去挖掘和品味。



臺北市的每條巷弄都有令人驚豔的一面。（王能佑攝）

一處收件、全程服務 區公所單一櫃檯上路

文／邱鳳華 攝影／王能佑

以往民眾到區公所洽公，可能要來回跑好幾個課室，從民國97年12月29日起，臺北市12個區公所全面實施「單一櫃檯」服務，將民眾經常申辦的項目集中於同一樓層，不僅可以避免民眾往返奔波不同樓層的困擾，亦可有效減省洽公時間。

「單一櫃檯」服務是將區公所社會課、健保課、民政課、經建課及秘書室等5課室計31項民眾較常申辦案件及場地租借等項目，實施單一櫃檯作業，達成「一處收件、全程服務」的目標。

這31項民眾較常申辦的業務，包括低收入戶申請或津貼、災害救濟、家境清寒證明、查詢或更新健保IC卡資料、聯合婚禮報名、

鄰里公園申借、敬老愛心及陪伴悠遊卡申請、遺失補發及異動、3歲以下兒童全民健康保險自付保險費補助等，都可以在單一櫃檯完成。

根據民政局統計，各區公所每年受理民眾經常申辦的46萬多件業務中，89%為社會健保業務，民政局自96年9月6日起，先將民眾申辦較多的社會、健保業務合併成立綜合櫃檯辦理，實施1年來，有81%的民眾表示此項措施可有效縮短洽辦時間，因此才擴大整合民政課、經建課及秘書室等其他3課室民眾經常辦理的業務，增加便民項目，讓區公所的服務更加人性化。

民政局表示，「一處收件、全

程服務」單一櫃檯是該局及各區公所歷時1年的努力，

經過多次開會研商與教育訓練，準備妥當後才

全面開辦，未來民眾申請相關業務，將可有效節省辦理時間，這也象徵臺北市區公所便民服務又向前跨進一大步。

此外，各區公所上班時間都有志工服務櫃檯，民眾前往洽公，可以先詢問業務等相關問題，並備妥相關資料，志工會引導前往櫃檯受理，可以減少更多時間。



臺北市12個區公所全面實施「單一櫃檯」服務，讓民眾免於奔波各樓層。



「一處收件、全程服務」讓區公所的服務更加人性化。

2010世博會臺北館創意競賽

歡迎來挑戰

文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北市府以「無線寬頻，便利城市典範」及「資源回收，永續城市典範」兩案，獲選在2010上海世界博覽會獨立城市參展的「最佳實踐案例」展區展出，是全球唯一同時入選2項提案的城市。在前進2010世博會前，臺北市府與贊助商鴻海教育基金會推出「2010世博會臺北館創意競賽」，力邀所有市民發揮創意，讓世界看見臺北。

這項創意競賽為吸引更多人參與，特別邀請各界名人共襄盛舉，除了主辦單位臺北市市長郝龍斌與贊助商鴻海科技董事長郭台銘站台外，還邀請到橙果設計董事長蔣友柏現身說法如何激發創意；影像藝術家郭英聲則以不同角度記錄了城市的趣味；新生代演員桂綸鎂將寫封情書給臺北市，以文字傳達出對臺北市多元

文化的驕傲與感動。主辦單位於2月11日舉辦記者會，請3位活動大使親自示範如何參與這項活動，臺北市府並邀請全民聯手打造「動感新臺北」，一起用創意表現出臺北市的多元活力。

「2010世博會臺北館創意競賽」於2月11日開跑，活動持續至4月11日，徵選內容包含四大主題，分別為：設計出最亮眼的Taipei Logo（臺北館LOGO設計大賽）、寫一封最感人的Love Letter（給臺北的情書徵文大賽）、給一張最迷人的Smiling Face（尋找臺北最動人的笑臉）與拍一張最動人的Shining Picture（臺北心印象照片募集），參賽者須以「2010世博會臺北館創意競賽」的主題「動。感。新臺北」發揮創意，並以Logo設計、照片或文字等方式，表現出臺北市的獨特魅力。

獲選作品可獲得電腦、數位相機、手機、MP3等獎品；在評分方面，LOGO設計及照片部分主要是根據參賽作品的主題連結性（40%）、創意運用或攝影技巧（30%）與美術呈現或作品完整度（30%）來評定；情書部分的評分項目包括主題連結性（40%）、文章架構（30%）與文詞運用（30%）；最後經過評選，Logo設計與情書獲選作品將在網站上露出，而「尋找臺北最動人的笑臉」項目將選出2010張照片、「臺北心印象照片募集」將選出48張照片，獲選照片預計於上海世博會臺北館展覽。想讓世界看見臺北的獨特與美好，歡迎前來試身手。活動辦法詳情請上網查詢：www.2010taipeiworld.com.tw。



拍張最動人的笑臉參加「2010世博會臺北館創意競賽」，讓世界看見臺北的獨特與美好。

無菸好環境 「菸害防制法」新規上路

文／葉景豪 攝影／王能佑

美國新任總統歐巴馬在競選時高呼「Yes, we can」，宣示想要改變的決心，而在1月11日上路的「菸害防制法」新規定，也喊出相同的口號，希望能創造「無菸臺灣」的新環境。臺北市府衛生局除了進行相關的稽查外，更透過菸害申訴、檢舉獎金、提供戒菸管道等方式，讓「菸害防制法」新規定的執行效果更全面。

「菸害防制法」修正案於民國96年7月公布，今年1月開始施行。臺北市府衛生局表示，修正案除了對菸品的販賣、展示、健康警語與容器標示、菸品促銷與廣告等進行規定外，也明定未滿18歲者與孕婦不得吸菸。另外，修正過後的「菸害防制法」也增加了許多禁菸場所，如學校、醫療護理機構、政府機關、商場、旅館等室內公共空間。至於新規定的罰則，在禁菸場所吸菸最高可處新臺幣1萬元罰鍰，場所管理人於禁菸場所所有入口處未設明顯禁菸標示或供應與吸菸有關器物，則最高可處新臺幣5萬元罰鍰。

除了推行「菸害防制法」新規定外，臺北市府衛生局還設置菸害申訴、檢舉管道，並提供菸害罰鍰5%的檢舉獎金。臺北市府衛生局指出，依據「臺北市檢舉違反衛生管理辦法」，民眾只要在法定禁菸場所發現違法吸菸行為人、發覺該場

所未依法區隔或標示吸菸菸區、違法菸品廣告及其他違反菸害防制法規定的情形，都可以逕向衛生局、所轄之健康服務中心，或透過臺北市市民當家熱線1999（付費電話）申訴、檢舉。

由於新規定對吸菸條件有更多限制，讓許多癮君子動了戒菸的念頭，臺北市府也提供了戒菸班、社區戒菸諮詢站、門診戒菸、戒菸專線等4種戒菸管道。其中，戒菸班是市府委託各醫療院所每年開辦的教育宣導課程，每梯次上課時數至少12個小時。社區戒菸諮詢站則是與社區藥局合作，由專業藥師提供戒菸諮詢。

門診戒菸則是透過各特約醫院進行戒菸的診療，由行政院衛生署國民健康局提供每人每週250元定額補助，1次8週的療程最多可接受2,000元的補助，一年可補助2次。國民健康局並設置免付費戒菸專線0800-63-63-63，提供戒菸諮詢及相關資訊。

「菸害防制法」新規定、菸害申訴檢舉、戒菸管道資訊：可至臺北市府衛生局「無菸整合網」subweb.health.gov.tw/Nosmoking查詢，或洽臺北市市民當家熱線1999轉衛生局【付費電話】**戒菸門診：**各特約醫院網址可至ttc.bhp.doh.gov.tw/quit/查詢



菸害防制法修正後，增加更多無菸場所。



「菸害防制法」新規定今年1月11日正式上路。

開啟旅遊新視窗 臺北旅遊網全新上線

文字整理／黃郁惠

想從網路上搜尋臺北市的旅遊資訊？在網址欄打上taipeitravel.net，即能迅速進入臺北旅遊網。首先映入眼簾的，是色彩繽紛、最能呈現臺北都會風貌的首頁；再進入中文版，臺北捷運路線圖與手繪素描的臺北101、世貿展覽館、龍山寺交互出現，這就是2008年11月正式上線的新版臺北旅遊網引人注目的特色之一。

臺北市政府觀光傳播局表示，新版臺北旅遊網是以遊客的觀光角度來整合臺北旅遊的各類資訊，網頁設計既生動又富變化，內容比舊版更為翔實，可說是網路搜尋臺北市觀光旅遊資訊的首選。另為提供外國觀光客來臺北市觀光的外文資訊，臺北旅遊網亦建構英、日及韓文新版網站，並於2月份上線。

在功能方面，新版的臺北旅遊網導入web2.0的概念，提供更便捷的網路服務，並提升網友彼此間的互動性。例如新增的「網友推薦」功能，不僅可讓網友透過推薦票數得知臺北市受歡迎的景點、餐飲、購物店家，以作為個人旅遊的參考，對臺北市某些景點留下深刻印象的遊客，藉由網路推薦，也達到了web2.0的分享精神。

在內容方面，觀光傳播局統整充足且分類詳細的旅遊訊息。例如「最新消息」專區，細分為「旅遊情報」、「展演活動」、「每月精選」、「好康情報」與「其他旅遊資訊」，讓遊客得以更快搜尋到自己想要的活動訊息；而「好康情報」更是不定期公布與業者合作推出的優惠專案活動，例如飯店下午茶折價券、便利商店折價券等，使遊客可以優惠的價格，享受超值的旅遊服務或消費。此外，為了讓遊客便於規劃適合個人的旅遊行程，新版臺北旅遊網在「特色旅遊」專區將臺北市熱門景點依屬性、旅遊目的做分類，計有「藍色公路」、「單車遊蹤」、「養生溫泉」、「親山健行」、「玩樂臺北」、「捷運遊臺北」、「推薦行程」等單元；另在住宿方面，則提供臺北市3百多家合格且不同價位旅館的資料，遊客可依個人需求，找到適合自己的旅館。

交通資訊亦是旅遊網站不可或缺的資訊，新版臺北旅遊網也加入了「臺北市大眾運輸及公車路線查詢系統」的連結，讓網友只要「一指」，即能「通行無阻」。未來，還會陸續增加各項資訊並擴充功能，以滿足不同需求的遊客規劃自己的行程。



新版的臺北旅遊網新增推薦功能，可讓網友透過推薦票數得知臺北市受歡迎的景點，作為個人旅遊參考。（上圖為臺北101大樓，高讚賢攝；下圖為萬華龍山寺，王能佑攝）





春神來了,花兒知道



花兒是春神最棒的信差，總以熱情嬌美的姿態捎來春天的氣息！

粉嫩可人的櫻花、落落大方的杜鵑、雍容華貴的牡丹、清雅脫俗的碧桃……，

現在就呼朋引伴，上陽明山賞花團錦簇、到公園秘境裡尋花香、觀花海，或者走趟花市，買束馨香，直接把春意帶回家。

然而，不論哪種迎春愛花的方法，
就是要大聲宣告，春天真好！

(文／呂增娣)

陽明山花季 盡賞美麗春光

文／呂增娣 攝影／楊志雄

農曆年一過，大地回春，萬物跟著甦醒，正所謂春暖花開，臺北市的後花園——陽明山，更是濃濃春意，百花展顏，爭妍鬥豔，好不熱鬧；一年一度的陽明山花季正要展開，這麼大好的春光，當然不能待在家裡，平白錯過，讓我們一同大手牽小手，上陽明山賞花去！

擁有臺北市面積最廣且種類最繁多的花圃綠地，陽明山一直是臺北市民春遊的好去處，每年舉辦的陽明山花季，更被臺北市民票選為臺北市十大節慶之首，可見其受歡迎的程度。

百花綻放迎新春 遊客如織滿山頭

2009年的陽明山花季——「戀

戀草山」，一如往年將會熱鬧滾滾。2月20日起展開的陽明山花季，公園處安排了一系列的活動，讓遊客來到記憶中的「噴水池」和「花鐘」等景點，在接近大自然和賞花的同時，也能重尋兒時和青春的回憶，找回心中最初的感動。

週週舉辦的系列活動，包括「花憶前身」的經典老歌演唱、



「花園風車DIY」——免費風車DIY教學與體驗、「花young青春」的青年樂團表演、「花happen？」奇幻的魔術表演及造型汽球活動，以及「花間現代新國樂」東方之翼樂團的精彩演出等，歡迎民眾闔家參與。

陽明山花季主要花種有櫻花、杜鵑、牡丹、茶花、情人菊、碧桃、華八仙……等。為花季揭開序幕的是櫻花，先百花而開，約元月底至2月初陸續綻放，再來則是碧桃、茶花、牡丹，而花期最長的則屬杜鵑，可一直持續至5月，此外還有許多春季綻放的草花，等待遊人觀賞。

花季主展場陽明公園最適合闔家同遊，除了花種繁多，且有多處賞花地點可供選擇。若不想太耗腳力，起點花鐘前便有整排櫻花，沿坡而上則可到達花季主題園區、櫻花林、杜鵑與茶花園區，到處可見群花呼應、百花爭寵的景色，宛如眾花仙子下凡展開一場春季選美大賽。

若嫌不夠過癮，還可再往山上走，竹子湖的海芋農曆年後開始逐一綻放，3月底進入盛開期，令人驚豔的白色花海，可持續至5月底。若不想續往上行，不妨將

賞花遊程延伸到前山公園，順著陽明湖畔觀湖賞花，湖面波光粼粼，岸上則有櫻花、杜鵑簇擁，石徑曲折迤邐，加上鳥囀蟲鳴，奏出自然界美妙的樂音。

花季期間，臺北市政府工務局公園路燈工程管理處除在陽明公園規劃系列活動及街頭藝人表演，士林與北投健康服務中心的健診活動，也在每個週末為大家服務，歡迎來陽明山留下最美的回憶。

夢幻湖浪漫談情 大屯山賞夕照之美

陽明山這座偌大的臺北後花園裡，除了花兒繽紛，還有各種變化萬千的動人景色值得造訪。

擁有浪漫湖泊之稱的夢幻湖，便是推薦美景之一，其霧氣氤氳的神秘氛圍，時常吸引許多情侶來此賞景散步，然而，想賞夢幻湖的迷幻之美，就得冬、春二季造訪，此兩季的氣溫較低、水氣較重，使得湖面籠罩在山嵐雲霧之間，最具氣氛！

夢幻湖位於七星山東麓，車行可循著陽金公路往冷水坑的方向，或者直接搭往冷水坑遊憩區的公車都可以到達。由於湖泊內



花期最長的杜鵑，一直持續綻放到5月底。



一片白色花海的竹子湖海芋，3月進入盛開期。

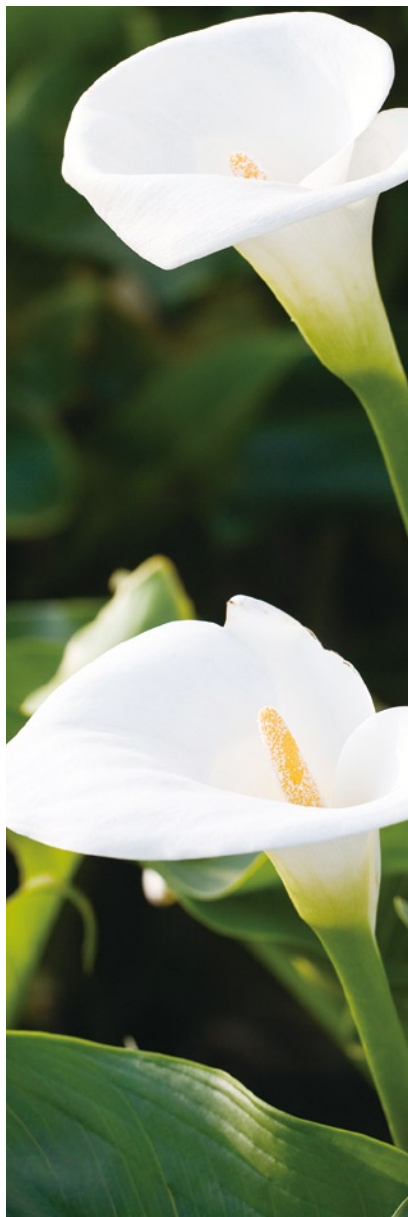


大屯山自然公園水氣豐沛、積水成澤，有十分豐富的特有植物。

生長的水韭深具研究價值，故已被列為國家生態保護的水域，遊客無法靠近湖邊，但國家公園管理處仍貼心地設置了環形步道，讓遊客仍可從步道眺望湖景，欣賞如夢似幻的山光水色。正因為水氣濃厚，霧氣迷濛，情侶來此不由得緊靠一起放慢腳步，也增添不少談情說愛的浪漫氣氛。

有別於夢幻湖的詩情畫意，位於101甲縣道（百拉卡公路）旁的大屯山自然公園，則是一處適合全家同遊的好去處。大屯山自然公園為百拉卡山與大屯山之間的凹地，因為水氣豐沛，積水成澤，公園內的特有植物十分豐富，是一處美麗的自然幽谷。

順著池邊的木棧道而行，一路上可欣賞水芹菜、筆筒樹、杲月杜鵑、久留米杜鵑、金毛杜鵑等特有植物，沿途並設置有解說



牌，讓遊客對植物有更完整的了解。池邊的植物豐富，池中的景色也很迷人，水塘裡魚群活躍，偶可見野鴨嬉戲的逗趣景象，夏日裡更有蛙鳴鼓鼓之聲；不論是大朋友、小朋友，來到此地不僅能緩步賞景，更能增廣見聞，可謂是知性與美景兼具的景點。

知名的大屯山夕照，也是遊覽陽明山不可錯過的美景之一，沿著101甲縣道往大屯山方向，沿路便設有數個觀景台供遊客休憩賞景，其中靠近山頂的觀景台，因為視野遼闊，總是最受歡迎，站在頂端，臺北盆地、淡水河出海口、七星山、紗帽山、面天山、觀音山等景色一一納入眼底，接近日落時刻，相機與腳架早已林立成排，人人屏息以待，就等著金黃餘暉籠罩著遠處起伏的山巒，親睹陽明山的經典美景。

山間野菜好滋味

風情小館啖飲咖啡香

最精彩的旅遊，吃、喝、玩、賞缺一不可！陽明山有好山好水，山間氣候潮濕清冷，種出來的高山蔬菜如高麗菜、大白菜、川七、胡瓜、玉米及番薯等，菜質優良，不需多加調味料，大火快炒，就很鮮美夠味。主要種植地區有泉源里、



新鮮的蔬菜不需多加調味料，就很美味。



來壺花草茶，靜靜享受悠閒愜意的春日時光。



大屯山夕照是不可錯過的陽明山經典美景之一。

湖山里以及竹子湖等地；特別推薦的是竹子湖一帶，春天賞遊完海芋後，此處有不少野菜餐廳，讓人賞花之餘還能一飽口福。

這些坐落在山間曲徑之中的野菜餐廳，或是環抱山泉，或是坐倚山腰，周邊盡是山色圍繞，幽靜宜人，而供應的菜色更是讓人看了垂涎欲滴，像是以Q韌有勁的放山雞所料理出的鳳梨苦瓜雞、白斬雞、香菇雞等，搭配著熱炒野菜，如炒白菜、炒筍、炒山蘇等，再來上一碗番薯甜湯，實在過癮。

酒足飯飽來杯香醇咖啡或是清雅熱茶最解膩，在菁山里及平等

里便有許多風情小館，每一間的裝潢設計都各具巧思；有以藍白為主調的地中海風情、走古典優雅路線的英式貴族風格、滿是可愛雜貨的自然鄉村風格，讓人宛如置身異國，好不浪漫；喜歡濃郁口感的，點杯Espresso、卡布奇諾，愛好淡雅清香的，來壺花草茶，靜靜地享受春風微拂、暖陽普照，沉浸在悠閒愜意的春日時光。

花季資訊

活動日期：2月20日至3月22日

民眾注意事項：仰德大道花季期間實施假日上、下山管制，建議

民眾多搭乘大眾運輸交通工具前往。

交通方式：

- 1.建議搭乘捷運至臺北車站、圓山、劍潭、石牌及北投站轉乘公車（260及紅5），以避免塞車。
- 2.花季專車：臺北車站（126）、圓山線（127）、石牌線（128）、北投線（129）、巡迴公車（130、131）、休閒公車（108、109、110、111）。

陽明公園遊客服務中心電話：

2861-3861

公園處網址：pkl.taipei.gov.tw

三大私房 賞花景點 不一樣的花季風情

文／呂增娣 攝影／楊志雄

春日旅遊的重頭戲非花莫屬，一朵朵熱情展顏努力綻放的花兒，鋪織成整片生氣蓬勃的花海，總能讓人感受到滿滿幸福。臺北市內不用多做宣傳，陽明山自是最著名的賞花景點，每年花季時，山上不僅有萬紫千紅的花潮，前來賞花的人潮亦是穿梭不息；然而，若是不愛上山湊熱鬧，又不想錯過春花嬌媚的姿態，不妨換個賞花場景，市區裡尋小巷訪公園，或許是大片金黃油菜花、粉彩波斯菊，亦或者是滿園玫瑰香，只稍留心，不難發現城市裡的意外之美，讓你徜徉在藍天花海的美麗春色中。

北投復興三路

吳氏宗祠·櫻花雨

小巧碧玉的櫻花素來是人見人

愛，日本甚至將她命為國花，其受寵之程度可見一斑，臺北花季裡當然少不了櫻花這主角！在臺北市賞櫻，除了陽明山上的大片櫻花林，位於山下的北投也有一條櫻花大道，美得逼人。

順著北投復興高中所在的復興四路上行至復興三路，直至白宮山莊前，不需數分鐘的車程，便可見公路兩旁櫻花樹夾道，每年花開時節櫻花齊放，這條約三、四百公尺的短短路程，搖身成為櫻花大道，染上了粉紅色花海，不少上山的遊客驚艷於眼前迷人的風景，紛紛停下腳步，或是擺首弄姿拍照留影，與粉嫩花海相映成趣。若再續往上行約1公里左右至吳氏宗祠前，兩旁的櫻花樹更為密集，粉紅色彩也更加濃郁，映照著前方的翠綠山色，讓



北投復興三路兩旁櫻花樹夾道，粉紅色的花海令人驚豔。



大佳河濱公園的波斯菊花海，與大直橋相映成趣。

人更加感受到春日的繽紛活力。

北投這條櫻花道，不管是緩步細賞或者開車瀏覽，各有風情。公路兩旁的櫻花大多是山櫻，2至3月為盛開時節，卻又因每年氣候不同而有早晚差異，受節氣影響很大，至於花期原則上可維持1個月，不過也得靠太陽公公多幫忙；若是遇上陰雨綿綿，整條大道便搖身變成偶像劇場景，飄起櫻花雨，宛如置身粉色雪景之中，更添浪漫。

交通資訊

公車：小6往清天宮方向，於白宮山莊前下車。

捷運：捷運北投站下車後搭小6於白宮山莊前下車。

大佳河濱公園

油菜花、百日草、波斯菊

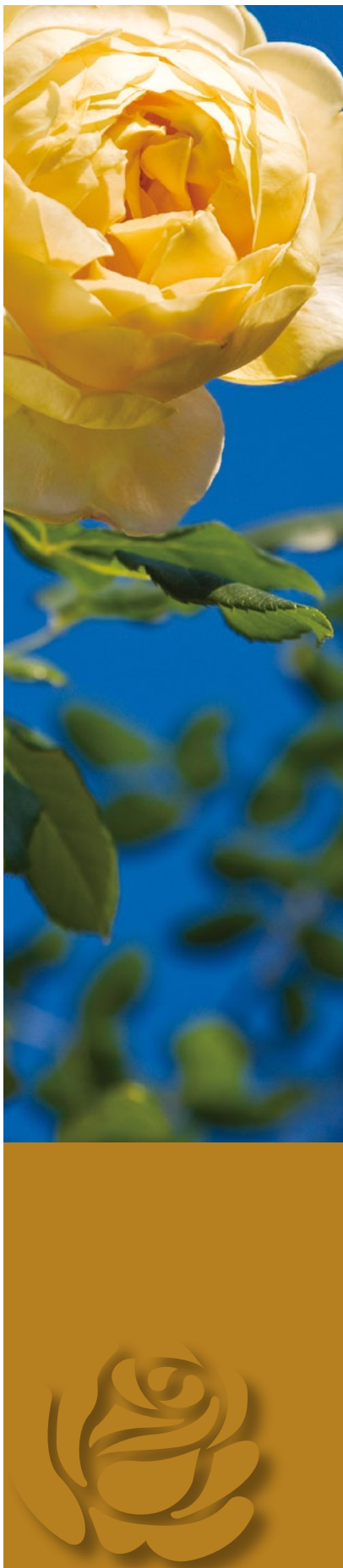
想要騎鐵馬迎風、與愛狗在草原奔跑，或是靜靜地在河畔散步，只要走一趟基隆河左岸的大佳河濱公園都能得到滿足，也因此這裡早已成為臺北市民最愛的假日休閒場所之一。近年來，在臺北市政府公園路燈工程管理處積極規劃下，開始於園內施種花種，不僅增添園內的繽紛色彩，也為市民打造一處賞花好去處。

大佳河濱公園的花海面積約有1萬平方公尺，區域約從大直橋下游一直延伸至希望噴泉間之間，種植的花種依不同時序也會稍做變化，像是油菜花、百日草、大波斯菊、黃波斯菊等，都曾花海中的主角。然而，早在民國95

年之前，大佳河濱公園的花卉區，還只是小小一片，當時公園處只採試驗性質，嘗試於公園內適當區域施作小面積的花海（綠肥），期望能藉由綠肥客土的功效，以最節省公帑的方式來改善土質，同時提供市民休閒賞花的景觀。因為成效極佳，深受民眾喜愛，才於民國95年改採整體性規劃設計花海工程，並改由水利處接手，將其列為經常性工作。

緩步在公園內賞花，大片花海以大直橋的優美橋景當作序幕，兩旁則有迎風的單車身影與大片草坪的濃濃綠意，還有悠悠河水相伴，微風輕拂臉龐，聽著水聲潺潺，賞起花來別有另番風味。

大臺北地區除大佳河濱公園外，其實，還有不少類似的以綠



肥改善土地，進而造就出花海景色的地區，像是二重疏洪道與重新橋附近便是一例，春季開始即可陸續欣賞到油菜花與波斯菊盛開的景色，繽紛多彩的花海，在車流往來頻繁的水泥路旁，格外惹人注目。

交通資訊

公車：臺北市公車33、49、72、222、222（區間車）、286、286（副）、棕16、紅34。

捷運：捷運圓山站轉102、103公車，至9號水門大佳國小站即可達。

士林官邸

玫瑰、菊花好動人

春光無限好，一年一次的群花盛宴，想再貪心點，高的、矮的、胖的、細的……，各種花型皆能覽盡，那千萬不能錯過最具歷史性的賞花景點之一——士林官邸。

坐落於車流穿梭不息的中山北路5段，士林官邸早年是先總統蔣中正先生的住所，直至民國85年才開放民眾參觀；開放後的士林官邸與其說是歷史景點，倒不如說是一處花團錦簇的生態花園。園區內可分為內花園、外花園、正館……等區域，主要的賞花地點則多分布在外花園。

外花園設有溫室盆栽區，主要栽培蘭花，像是國蘭、素心蘭等；除了溫室栽培區之外，還有玫瑰園及西式庭園。特別值得一提的是，這座玫瑰園是蔣宋美齡夫人在官邸時最愛散步流連之處。或許是因為玫瑰的花形優美、香氣高雅迷人，常被作為示愛的最佳花卉，所以不只是蔣夫人喜愛，不少女性也愛玫瑰更勝其他花卉，玫瑰園自然成為官邸中最受矚目的賞花地點。

玫瑰園裡一株株爭妍的玫瑰花，令人看了心花怒放，細看其品種名稱，更是詩意浪漫，像是回眸About Face、寶貝之愛Baby

Love、永恆之愛Lasting Love、繁星之夜Starry Night等，讓人覺得滿滿愛意擁上心頭。

園內的玫瑰約有200餘種、4,000多株，主要開花時節約於2至3月，每到玫瑰盛開之際，總會吸引許多民眾前來賞花，也因此，臺北市政府從民國89年開始，特別於士林官邸內舉辦玫瑰花季的系列活動，吸引不少外地民眾，甚至是日本觀光客特地前來參與。

當然，官邸內還可欣賞其他花種與植物，像是三色堇、波斯菊、蟛蜞菊、常被誤認為薰衣草的粉萼鼠尾草，以及名字十分可愛的黃苞小蝦花等，漫步在官邸的花間，真的可以以繁花簇擁來形容。若是逛累了，還可以在入口處的露天咖啡座休憩品聞咖啡香，沉浸在花香鳥語的春日浪漫中。

交通資訊

地址：中山北路5段460巷1號

服務電話：2881-3013、2881-2512、2881-2912

開放時間：平日8:00～17:00；

假日：8:00～19:00免費入園

公車：203、279、310

在士林官邸站下車

捷運：捷運士林站下車，走中山北路5段505巷，穿越中山北路，接福林路，即可到達。



士林官邸的百花爭妍，令人心花怒放。



情人節買花 四大花市拈花惹草找浪漫

文／黃星若 攝影／許斌



逛逛臺北市的幾個花市，花小錢就可以買到一束馨香。

「大地因花草而成可居之所」，詩人泰戈爾如是說。欣賞美麗的花朵，確實是疲憊心靈的最佳休養媒介，更是降低都會生活壓力的特效藥。

身為臺北人真的很幸福，想要賞花，只要驅車前往鄰近的陽明山，四季都有不同的花卉綻放芳華；想要在即將到來的情人節買花，除了大街小巷隨處可見的花店，臺北市的幾個大型花市，更提供多樣且價格實惠的花卉，讓民眾用小錢就能買到一束馨香。

根據臺北市政府產業發展局的資料顯示，臺北地區是全國花卉商品的主要消費地，因此臺灣地區約有將近5成的花卉送往臺北地區銷售，花卉植木品質可說是位居全國之冠。



建國假日花市除了供應園藝資材和盆栽，也有花束供民眾選購。



建國假日花市為熱鬧市區增添一處綠意空間。

為維持運銷通路暢通並穩定拍賣秩序，臺北市目前設有臺北花卉批發市場及臺北花木批發市場2座專業的交易市場，加上建國假日花市及新成立的社子花卉廣場，結合觀光休閒及周邊賣場，提供市民完善的消費空間，讓愛花的民眾有更多買花兼休閒的好去處。

● 水泥牆中的綠意空間

建國假日花市

說到買花，臺北人一定不會忘記歷史悠久的建國假日花市。

位處臺北市交通要道建國南路高架橋下，建國假日花市頗有鬧中取靜的意味，在仁愛路及信義路之間的橋下一方天地，每逢假

日就成了花團錦簇的場合，為長期處在灰色水泥牆中的臺北人，提供一處綠意的空間，因此自民國71年開幕以來，到建國假日花市賞花買花，已是臺北市民假日休閒的好去處之一。

建國假日花市占地8千餘平方公尺，有2百多個展售位，供應各式各樣的盆栽花卉、鮮花、苗木、種子、肥料等園藝資材。每週六、日上午9時至下午6時開放，若週五或週一逢連續假日也開放展售，每週並舉辦不同的特展農業櫥窗展或免費教學活動。

順著建國高架橋下一路往北逛到花市末端，穿越仁愛路，便是建國假日玉市。這裡聚集了近千個玉器攤位，可說是全亞洲最大的玉器市場之一，吸引絡繹不絕

的遊客參觀選購。

別以為建國假日花市販賣的花卉盆景跟情人節沾不上邊，事實上，小巧精緻的盆栽可是情人節送禮的一大熱門！建國花市裡有許多賣小品盆栽的攤商，特殊的造型叫人愛不釋手，如果不想買盆栽，這兒也有花束提供民眾選擇，走一趟建國假日花市，為另一半選購美麗的禮物，替情人節甜蜜加分！

建國花市

地點：仁愛路及信義路間的建國南路高架橋下

網址：www.fafa.org.tw

交通：搭乘公車0東、20、204、204（區間車）、22、22（區間車）、38、信義幹線至「信義



想不出送什麼花討情人歡心嗎？不妨來臺北花市找靈感。

建國路口」或「延平中學」站下車。

營業時間：每週六、週日9:00～18:00，如週五或週一逢連續假日也開放展售。



臺北花市是全臺最大的切花交易市場，引進先進的電腦拍賣鐘設備。

批發市場的領導者

臺北花卉批發市場（臺北花市）

位於內湖的臺北花卉批發市場，又稱為臺北花市，是目前臺灣地區最大的切花交易市場，也是全臺首座引進荷蘭式四線電腦拍賣鐘先進設備的民營花卉市，不僅使切花交易流程規則化，也讓花卉交易制度步入自動化，創下近年來國內所有農產品交易之先。

佔地14,097坪的臺北花市，規模約是前身濱江花市時期的3.5倍大，營業時間為每日凌晨4時到中午，民眾想買花可要趁早，且千萬別搞錯時間了。

相當應景的臺北花市，總會配合節日慶典推出相關花卉，聖誕節前夕，現場展示多株聖誕紅，妝點出濃濃耶誕氣息；農曆春節，火鶴、金桔、發財樹等花卉，營造出喜氣洋洋的感覺；情



走趟臺北花市，花少少的錢就可以讓你在情人節當天被花海包圍。

人節前夕，想當然耳是一片浪漫的氛圍，花市會特別與通路商合作「花禮展」，以花朵結合禮品展出，想不出送什麼討情人歡心嗎？不妨來這兒找靈感。

來批發市場買花，最大的優點當然就是經濟實惠，情人節走趟臺北花市，只要多花點巧思包裝，用少少的錢，就可以讓你的

情人在情人節當天，享受被花海包圍的滋味！

臺北花卉批發市場

地址：瑞光路臨321號（瑞光路、港墘路交口）

網址：www.tflower.com.tw

交通：搭乘公車247、222、286、287、620、646、紅2、藍7、

645、902、紅3、紅31、藍26、藍27、0東、222、551、646、652、紅3、棕16、藍26至「內湖高工」站或「臺北花市」站下車。

營業時間：凌晨4:00～中午12:00（休市日每月不同，請電話查詢：2659-5729）



臺北花木批發市場花卉種類多、品質佳，可說是一座花木百貨公司。



花木批發市場提供各式精美盆栽、花禮供民眾挑選。



植栽搭配不同的花器，可打造出不同風格。

●臺北市南區的后花園

臺北花木批發市場

佔地約5,000坪的臺北花木批發市場，民國93年才成立，專門提供盆花及苗木交易使用，這座花費10億、歷經10年才完成的花木批發市場，可說是臺灣第一座花木百貨公司，不但花卉種類多、新鮮品質佳，而且交通便利，購物環境十分舒適。

走進臺北花木批發市場，寬敞明亮的空間讓人心曠神怡，各種鮮花爭奇鬥豔，入眼美不勝收，是喜愛拈花惹草族的另一好去處，也相當適合全家人同遊參觀。

由於是批發市場，強調花卉由花農自己種植、產地直銷，因此這裡的價格也相當平易近人，營業時間是週二至週日，每天的9時到下午6時，住在臺北市南區的民眾不用再大老遠跑到內湖，這個堪稱臺北市南區后花園的臺北花木批發市場，絕對可以滿足南區愛花民眾的需求。

針對情人節，臺北花木批發市場推出一系列浪漫花禮，與市面上情人節花禮最大不同之處是以盆栽為組合設計，不僅能維持很長的觀賞時間，還能淨化室內空氣，兼顧經濟與浪漫！

展出的花禮盆栽，包括了室內開花植物之王的三色堇、象徵愛在蔓延的愛之蔓等，更有數款新潮時髦的蝴蝶蘭情人花禮，讓情人節的送花選擇不再只有玫瑰獨霸。



社子花卉廣場以產地的價格提供各式花卉與園藝植物，還有專人解說。

除了精心設計的情人花禮外，花市在情人節當天還特別舉辦「情人花籃DIY教學課程」，原價800元的精緻花籃DIY教學，只要攜帶情侶4×6照片來現場，貼在情人佈告欄，即可抵現金200元，藉著花卉給心愛的另一半一個驚喜！

臺北花木批發市場

地址：興隆路1段15號

網址：www.12flower.com.tw

交通：搭捷運至萬隆站3號出口右轉，或搭公車236、606、251、252、253、74、0南等至「武功國小」站下車即可達。

營業時間：

1樓（一般民眾） 週二～週日
9:00～18:00，週一休市。

2、3樓（批發業務）

週二～週六7:00～16:00，
週日、週一為7:00～11:00。

●臺北樂活新天地

社子花卉廣場

位於社子洲美大橋旁，臺北往北投、淡水方向的路上，一個新興的花卉休憩空間「社子 GardenMall」，近來成了臺北市的樂活新天地。

社子花卉廣場以「多元化」及「全年服務」的經營理念，結合園藝、花材、美食、玩陶、單車、教學等多面向功能，成為一個休閒專業平台，提供了一個容易親近綠色植物、美化都會生活的休閒環境，民眾可以到這裡體驗園藝之樂、騎騎單車、喝午茶，悠閒消磨一整天的時光。

在這個大型休憩空間裡，光是在花材的部分，就有「花田園藝」、「自然森活館」、「君臨花坊」三處。其中佔地3,000坪的「花田園藝」，以產地的價格提供各式的花卉與園藝植物，還有專人解說，提供民眾種植的小撇步。佔地200坪的「君臨花坊」，

專營蝴蝶蘭組盆、批發，為臺北最大的溫室量販處，提供優質卻價格低廉的蘭花。

另外，「自然森活館」專營水生植物栽培、設計，整體風格簡約風雅，森活館前的水生植物座位區，被業者營造出有如森林池畔、清爽空靈的氣質，在這裡歇息，配上一杯香醇的咖啡，彷彿連呼吸都感受到森林的氣息。

想買花嗎？「社子 GardenMall」全年無休，歡迎民眾前來拈花惹草，情人節當天不妨帶著情人親自走一遭，買束美麗的花，順道享受屬於兩個人的甜蜜悠閒時光。

社子花卉廣場

地址：延平北路7段18-2號

網址：www.gardenmall.com.tw

交通：搭乘公車紅10、215、536、246至「僑美」站下車，下車後往前步行90公尺即可到達。

營業時間：9:00～21:00，全年無休



情人節送花有學問

花藝達人祕笈大公開

文／黃星若 攝影／陳羿



送對花，讓你的情人節浪漫滿點、愛情加溫。

1朵花代表著「唯一」，3朵花象徵著「我愛你」，99朵花訴說著「天長地久」……，情人間的誓詞藉由花朵來傳遞，把愛情妝點得優雅浪漫且動人。

情人節少不了浪漫的玫瑰花，其他像是代表「愛的告白」的鬱金香、象徵「百年好合」的百合花、有「夫妻永遠恩愛」意味的合歡花、意指「不變的愛」的桔梗、具有「情人的愛」意味的瑪格麗特等，都是情人節的熱門花禮。

玫瑰玫瑰我愛你

曾多次入圍美國《Special Events》雜誌最佳花藝設計大獎的花藝達人郭智鎧表示，象徵愛情的玫瑰一直都是情人節銷售的大宗，熱情的大紅色、浪漫的粉色及紫色、純潔的白色，都頗獲情人們的青睞，也因此玫瑰的價格在情人節檔期總是居高不下。

郭智鎧指出，許多民眾依據花語來選購花禮，因為花禮傳達的是一份心意，但他曾在情人節前接到一份代表分離及忌妒的黃玫瑰訂單，讓他一度很遲疑，不



發揮創意，將禮物與花束結合是不錯的點子。



花朵可以做成桌上的擺飾，變成一種裝置藝術。

過訂花的男士表示，因為女朋友特別偏愛黃玫瑰，堅持送上這束見證他們倆愛情的花。郭智鎧認為，花語僅供參考，只要這束花對兩人來說有特殊的意義，不管花語代表什麼含意，都無損濃濃的祝福及情感。

郭智鎧建議想要買花送給另一半的民眾，特別是一些對花沒概念的男士們，送花前一定要清楚對方的喜好，若對方沒有特別偏愛的花卉，或是想藉由情人節向心儀另一半表白的人，可以告知花店受花者的個性，若屬於活潑外向型，不妨買束亮麗色彩的花，像是紅玫瑰；較為內向害羞的，建議可送柔色調、較古典的花束，比如瑪格麗特或繡球花。多蒐集一些資訊，選對花，才能為愛情加分！

結合創意 出奇制勝

不過情人節送花，怎樣才能送得特別、出奇制勝？郭智鎧指出，除了最常見的花束之外，也可將想送的禮物與花束做結合，他就曾替客人將求婚戒指與花束結合，甚至還有客人送來一隻與人同高的大熊玩偶，妝點著花束的大熊，看來俏皮可愛，讓他們

在替客人送花的途中，不斷聽到驚呼及讚歎聲。

不僅如此，郭智鎧也建議可以將花朵做成桌上的擺設，不僅只是一盆花而已，而是變成另一種裝置藝術，即使花謝了，也可當成裝飾品，相當適合擺在辦公室裡，既美觀又大方。

當然，自己包裝花束也是展現心意的最佳表現，對於想要自己去批發市場買花回家包裝的民眾，郭智鎧教導大家選購新鮮的花朵的小技巧：

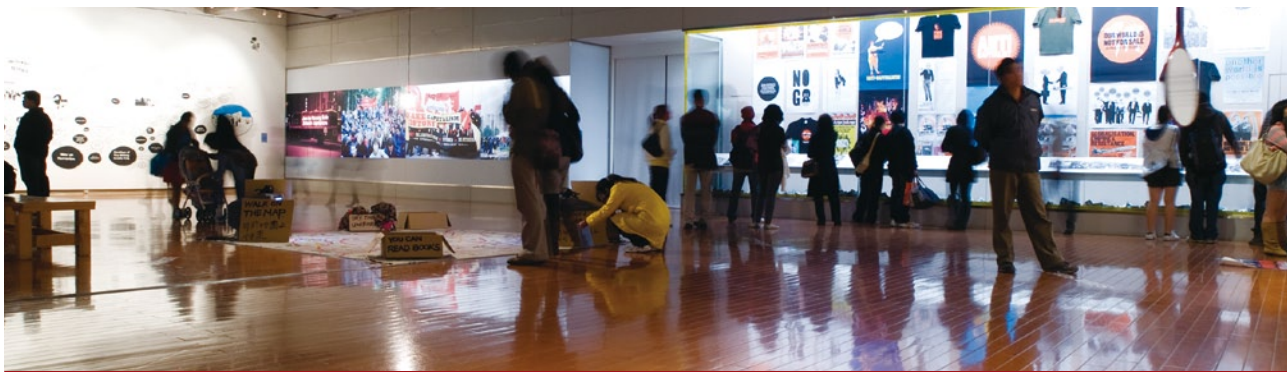
- 1.以玫瑰來說，長度愈長，價錢愈高。
- 2.在選花的時候，不要選太含苞的花朵，因為很有可能不會開，或是還沒盛開就凋謝了。
- 3.選擇開5分到7分的花，不只花期維持較長，收到花的人看到盛開的花朵，心情絕對比收到花苞來得更加愉悅。
- 4.花的顏色要濃郁飽和，不要有斑點及蟲咬的痕跡，葉子要夠挺、花莖愈粗愈好。
- 5.在買花的同時，可以輕輕捏一下花朵，有濕度且具彈性才是新鮮的花，若摸起來已經軟軟爛爛，最好不要挑選。
- 6.在買切花的時候，特別注意花莖

切口的地方，最好是新鮮且乾淨的，若切口已發黃、發黑，出現滑滑的黏漬，就代表是不新鮮的花，無法吸收水分，買回家後可能很快就枯萎了。

- 7.延長花期的小撇步：收到花後拆掉包裝，將花莖剪掉2到3公分，再放到盛裝乾淨水的花瓶中，滴一點園藝專用的保鮮劑，或滴一點點漂白水（漂白水與水比例是1：1000），可以將花期延長至少3天，讓情人節當天的浪漫與感動更加持久！



柔和色系的玫瑰搭配繡球花，適合內向害羞的情人。



映演最貼合社會的美麗切面 臺北市立美術館

文／簡愛立 攝影／許斌

臺灣陶與香奈兒、青花瓷與路易威登、剪紙與范倫鐵諾，還有還有，陳澄波與安迪·沃荷、劉其偉與薇薇安·魏斯伍德……，這些聽來有點耳熟的中西文化跨界象徵，怎會湊在一塊兒，背後又有什麼理念在爬梳？它們的媒合人——臺北市立美術館（以下簡稱：北美館）很可能會告訴你這樣的答案：「做為社會美學的提供者，我們總是跨界觀察各種時下趨勢，並將之反映出來，像是西方時尚品牌在臺灣民俗藝術工作者的眼中，會是什麼樣的風景；又或者，在這個在地化又全球化的時代，我們除了展出臺灣前輩畫家陳澄波的油畫，也對影響英國文化甚鉅的資深時尚設計師薇薇安·魏斯伍德，懷抱高度好奇與興趣。」

善巧的用心，美麗的打造

做為全臺灣第一座現代美術館，北美館自1983年開館至今，已堂堂走過25個年頭，從呱呱墜地到青熟階段，這期間歷經臺灣社會的政治緊縮與鬆綁、經濟的起飛與繁盛，直到今天，言論、集會、結社的自由早已灌溉臺灣各角落，時尚品牌專賣店亦紛紛打造得像座精品博物館，而卡通漫畫人物的模型展覽也能登上美術館大雅之堂。北美館25年的光陰可以如此被量化：9千多個日子，1千1百多次展覽，4千多件收藏品，每個數字都不簡單，它們無不反映時代的脈動，貼合臺灣



北美館堪稱臺灣現代藝術發展的火車頭。



各種形式的展覽，吸引參觀者的目光。



北美館以玻璃採光，引天光入館、入畫，共舞一日光影游移。

社會的心跳。

事實上，藝術殿堂北美館得以誕生，得感謝1970年代政府將之納入12項建設的一環，在多項大興土木建造的社會基礎建設之中，竟有一項關乎人們形而上、心靈滋養的美術館工程。

北美館蓋在中山美術公園的一角，緊鄰大片公園綠意，不論沿中山北路走來，或搭捷運至圓山站、穿過同樣綠意悠然的圓山公園而來，踩在舒服寬闊的人行道，信步走向美術館，門廳造型極簡，高約9米、挑高3層樓，然而，這座白色的奇特造型建築物不大，遠看近看、從任何角度看，都使人感覺它是一個向外開了好多扇窗、喜歡探出頭來、自

有其美學規矩的結構體。但是，館建築的巧妙之處，若從制高點往下俯視，便能清楚看見。原來，建築物呈「井」字形，是中國建築中的「井幹式」架構法，那一扇扇往外突出、互為架構的窗，更是線條簡化自中國傳統建築裡，內縮的短木「斗」、支撐的長形木「拱」所帶來的支撐概念。四周牆面、館中央內庭，亦不吝於以玻璃採光，引天光入館、入畫，共舞一日光影游移。

美術館會思考，臺灣在全球發聲

雖然北美館是座公立美術館，但自1980年代以來，它做為全臺灣專業美術館從無到有的象徵地位，不容抹煞，甚至到現在，它

仍是現代藝術發展的火車頭。就像有人說，北美館是座與周邊公園環境和諧共存的有機建築，好像會呼吸，它的內在也是有機且富思考力的。一個博物館最主要的功能為展覽、研究、推廣及典藏，1990年代以前的北美館正值能量蓄積期，不管是以本地藝術家創作為主的布展，或是一點一滴增進收藏；有展覽，才能從事各種社教美學推廣，有收藏，才能據以進行研究、建構臺灣美術史的軌跡。

1990年代以降，世界大環境的資訊流通開始快速普及，各種思潮愈見澎湃發展，前衛藝術興起、藝術行政概念完備、藝評家與西方策展人也開始活躍此間，



北美館不斷嘗試跨界展覽。

於是北美館開始走向藝術外交，發展以議題論述、思考臺灣與世界對應關係的藝術呈現，例如先是在1995年首度參加威尼斯雙年展，至今已參展7次，並於2002年推出「歸壘：威尼斯經驗·臺灣顯影」展覽，從此臺灣全民也能欣賞我們如何在威尼斯表現2年一度的臺灣縮影；1998年開始舉辦臺北雙年展（2008年為第6屆），廣邀國內外藝術家，從臺北城的角度出發而創作，舉凡社會變遷、環保、外勞生存到全球動盪，試圖以各式各樣的社會切面，尋覓我們的城市在全球藝壇下的發展脈絡。

以前總覺得美術館是個高不可攀的藝術殿堂，但這幾年在北美館不斷嘗試跨界的展覽下，不

管是繪畫、時尚、工藝、建築、文學、民俗、動漫次文化，全都入了北美館大堂，均不再窒礙難親，也無入不入流的爭議，這些全是我們生存的樣貌，有機會一窺作品背後創作者如何思考與專注，真是非常幸福的事。

解密小檔案

建造：1980年10月～1983年1月

開館：1983年12月24日

位置：中山美術公園一隅（中山北路3段181號）

面積：24,169.8平方公尺

設計：高而潘建築師事務所

設施：

●1樓：服務中心、紀念品店、展覽室

●2、3樓：展覽室

●地下樓：展覽室、圖書室、視聽室、美術教室（市民美術研習班）、資源教室、藝術書店、餐飲區、哺乳室

免費服務：

●每週六夜間開館，17:30～20:30 免費參觀（平日全票30元，優待票15元）

●每逢週六不定時推出「星光電影院」（地下樓視聽室）、「樂夜饗宴」（戶外廣場）



館內不定期舉辦主題特展。

拿消費券旅行去

3,600元

遊臺北

文／何儀琳 攝影／吳金石

城市的面貌其實隨時都在變化中，有些地方曾有過熟悉記憶，卻久久未再經過，有些地方或許是新開張，卻從來不曾造訪。趁著春光正好，加上3,600元消費券領到手，不妨隨意走走，品嚐美食，買個禮物犒賞自己，更能感受城市脈動。

路線一

弄花草 時尚周遊樂

周遊景點	預估消費
臺北花市（內湖）	100～600元／人
內湖運動中心	50～200元／人
大直商圈（午餐）	100～300元／人
逛街、摩天輪	300～1,500元／人
士林夜市（晚餐＋購物）	100～1,000元／人

9:00~10:00

花卉市場拈花惹草

喜歡看花花草草的人，其實不必非要上山賞花。位於臺北市內湖區的花卉批發市場，早已成為許多愛花人的秘密基地，在非休市日的上午早早起床，前往花市採買自己喜愛的花卉、花材等。



臺北花卉批發市場的花價便宜，花種亦多，是愛花人流連忘返之地。



內湖運動中心的室外攀岩場高15公尺、外傾11.25公尺，相當具有挑戰性。

臺北花卉市場的前身為濱江花市，移至內湖後，成為臺灣第一個民營花卉批發中心。由於市場內主要以批發為大宗，連帶讓此地販售的花價較市面便宜許多，無論是切花、盆花或花材，種類也較豐富，因此讓許多愛花人逛得欲罷不能。

►臺北花卉批發市場

地址：瑞光路臨321號

電話：2659-5729

營業時間：凌晨4:00～中午12:00
(不定期公休，請電話查詢)

10:30~12:00 運動中心體驗攀岩樂

逛完花卉市場，不妨接著到運動中心舒展一下筋骨。內湖運動中心是臺北市第7座運動中心，除了有常見的健身設施、籃球場、羽球場之外，最特別的是有全臺最大的戶外國際標準攀岩場，高達15公尺，共有4個賽道，其中最難的一座賽道還往外懸挑11.25公尺，相當具有挑戰性。此外，也有供初學者學習的室內攀岩場

地，開放時間都有引導教練，體驗課程分為室內、室外兩種，現場並可租借攀岩設備。

此外，位於7樓的室內溫水游泳池視野極佳，在泳池畔透過玻璃帷幕遠眺，可看見周圍群山環繞，設施除了7道25米的標準水道之外，還包括SPA、烤箱、蒸氣室及兒童戲水池，採用24小時全天候不間斷過濾系統，並添加臭氧消毒，是冬日戲水的好去處。

►內湖運動中心

地址：洲子街12號

電話：2627-7776

開放時間：6:00～22:00

12:30~16:30 五彩摩天輪俯瞰市景

自從浪漫的摩天輪進駐大直商圈後，為優雅的基隆河畔增添了一份時尚丰采。除了集購物、娛樂、美食街於一身的美麗華百樂園、愛買、家樂福等大型商場之外，鄰近還有如歐式花園般的美麗信大酒店、外觀新潮另類的伍角船板、熱鬧的阿義鵝肉、來來豆漿店，以及百年老店金春發牛肉麵等各類美食，可說是大宴小酌各有勝場，豐儉由人。

享用過午餐之後，喜歡熱鬧氣氛的人，可以到商場逛街購物，或是舒服地看場電影。若喜歡戶外活動，也可到美堤河濱公園散步、租台單車騎遊欣賞基隆河風景，或是搭上摩天輪居高臨下看看臺北市風景，都能度過愉悅的下午時光。

17:00~20:00 士林夜市小吃大匯集

當天色漸黑，華燈初上之時，也就是士林夜市開始熱鬧的時刻。身為臺北市最大的觀光夜市，士林夜市裡永遠擠滿各地慕



到河濱公園騎自行車或散步，可以度過悠閒的午後時光。

名而來的觀光客，此地的各種特色小吃，也都能滿足來此尋找美味的各類饕客，包括大餅包小餅、烤香腸、生煎包、特大雞排、蚵仔煎、藥燉排骨及青蛙下蛋等。除了讓人回味無窮的老字號小吃外，更可見到各類新穎小吃或有趣商品，而攤位上販售的物品種類，從手機吊飾、髮飾，到包包、服飾、鞋子等琳瑯滿目，可說是臺北夜市小販的集合體；捷運劍潭站外的美食攤位臨時集中市場，更方便食客將各種小吃一網打盡。另一個小吃集中區則在慈誠宮附近，由廟口市場發展而來，有冰果豆花攤、臭豆腐、南洋小吃等，集合了大江南北各類小吃，也是當地人最常光顧的美食集散地。

►士林夜市

地點：捷運劍潭站周邊，文林路、大東路、大南路及小北街之間



大餅包小餅是士林夜市的招牌小吃之一。



路線二

看貓熊 悠閒散步趣

周遊景點	預估消費
臺北市立動物園	60~600元／人
午餐	100~300元／人
自來水園區	50~300元／人
公館商圈	300~1,800元／人
晚餐	100~600元／人

春節期間到動物園拜訪大貓熊外，全身充滿紅色喜氣的紅鸛也別錯過。

9:00~14:00 動物園與貓熊相見歡

一向適合親子同遊的臺北市立動物園，最近更增添了嬌客——來自四川的可愛大貓熊團團與圓圓，以可愛的模樣，成為臺北市最具人氣的明星，也讓許多小朋友開心不已。

雖然大貓熊是最新入住的明星，但是動物園中還有許多可愛或珍奇動物，臺北市立動物園的展示館主要分為戶外展示區及室內展示館，戶外展示區有臺灣鄉土動物區、兒童動物園區、亞洲熱帶雨林區、沙漠動物區、澳洲動物區、非洲動物區、溫帶動物

區、鳥園區、水鳥觀察區、濕地生態園、蟲蟲探索谷及蕨園等；室內展示館則有教育中心、昆蟲館、兩棲爬蟲動物館、夜行動物館、無尾熊館、企鵝館及節能屋等，不但可以親眼看見各種動物，透過解說與觀察，更能寓教於樂。

由於動物園佔地十分廣大，因此至少需花上半日的時間停留，園中多家餐飲店提供中西式餐盒、點心，讓遊園民眾飽餐一頓。

►臺北市立動物園

地址：新光路2段30號
電話：2938-2300轉630

開放時間：9:00~17:00（16:00停止售票）

票價：全票60元／優待票30元

14:45~16:30 水博館歷史步道遊蹤

沒有走進自來水博物館，任誰也料想不到，竟有座如此華麗的巴洛克歐風建築，坐落在這片熱鬧的市區中。

建於1908年的歐風建築，原為臺北水源地所在的唧筒室，超過100年的歷史，使得此處充滿歷史風情。經內政部指定為三級古蹟，並規劃為自來水博物館時，因為其充滿異國風情的外觀而成

為許多新人的婚紗拍攝地，更有咖啡廣告在此取景。

除了自來水博物館，整個自來水園區還包括淨水場、管材展示區、觀音山蓄水池、觀音山步道、公園處苗圃等，夏季開放的水景與遊戲空間更是受歡迎，雖然冬季的園區因戶外戲水設施關閉而少了些熱鬧，但卻多了一份寧靜。此處的苗圃是臺北市公園處用來培育各式美化道路的花草，占地超過5,000坪，散步其中猶如逛大花園，除了可欣賞花木之外，這裡的栽培介質還是用資源回收再利用製作而成的，可說兼具環保與美麗之效。

來到園區，除了可瞭解臺北地區的水源發展歷史外，還可登上觀音山步道走走，欣賞沿途生態景觀，這條步道環繞著觀音山蓄水池而行，天氣晴朗時可鳥瞰新店溪風景，隨處可見各類植物如樟樹、杜英、無患子、雀榕等，沿途也時時出現令人驚喜的昆蟲伙伴，走來十分輕鬆愜意。

►自來水園區

地址：思源街1號

自來水博物館：8369-5145

親水體驗教育區：2367-7556

開放時間：夏日期間（7月1日至8月31日）9:00~22:00（售票至20:00）；非夏日期間9:00~18:00（售票至17:00）；每週一休園、週一適逢連續假日則照常營業。

16:30~19:30 漫步公館人文街道

公館為臺大周邊商圈，向來以濃厚的人文氣息著稱，周圍有電影院、各類書局、二手書店等，想要尋找各種中外文書籍，到這裡來逛上一圈準沒錯，介於新生南路、羅斯福路及溫州街的區域中，不乏許多原文書店、二手書店等。此外，生活所需的服飾店、百貨店及小吃店等則大多散布在羅斯福路、汀州路之間的帶狀區域，整個商圈機能



女巫店在臺灣地下音樂發展過程中占有相當重要的地位。



水源市場旁的巷弄，充滿各類小吃。

相當完整。

由於附近有臺灣大學，周圍的特色咖啡廳也相當多，是年輕學子討論、聊天的好去處。每家咖啡館各有其不同的氛圍，諸如海邊的卡夫卡、傑克的魔豆、THE WALL、女巫店等充滿音樂人文氣息，也常有樂團、歌手現場表演；此外，經常舉辦的講座活動及讀書會，也讓咖啡館功能更加廣泛。

有了學生一定會有小吃美食，公館美食最集中的區域是在水源市場周邊，諸如豬血糕、物超所值的車輪餅、幾乎是一整杯鮮奶

的青蛙撞奶、肥瘦自選的割包、豆花及魷魚羹等，都已成為大排長龍的人氣小吃。而因為外籍學生比例高，異國風餐廳在公館的口碑，也不遑多讓。此外，這幾年在汀州路上更出現好幾家麻辣火鍋店，總是充滿聚餐的歡樂氣氛。無論年齡大小，來到公館，一定能飽餐一頓後，心滿意足地回家。

►公館商圈

地點：羅斯福路、汀州路及新生南路周邊

出門健走

健康久久

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／財團法人希望基金會

示範／黃純湘、黃明仁、古筠、洪培真

「運動有益健康」、「愛運動的人比較快樂」……，關於運動的好處，隨手拈來不下千百條，但對於緊張忙碌、筋骨僵硬的現代人而言，運動何其重要卻又何其困難重重！如果運動能像日常生活中每一項作息般，不須刻意，沒有壓力，不用花錢，也不必有所特定場所或用具，可以像呼吸一樣自然而然週而復始，在循序漸進中達到運動的效果，那該有多好！財團法人希望基金會總幹事黃純湘笑說，這種「忙人運動」早就有了，那就是風靡全球

的健走。

美國前總統羅斯福與艾森豪靠走路，分別治好了氣喘與心臟病宿疾；「飛躍的羚羊」紀政靠著健走瘦了20公斤，困擾多年的尿失禁毛病也不藥而癒；年輕時曾罹患肺結核的阿瘦皮鞋董事長羅水木，以健走搭配其他運動，成功打敗病魔，現在每天依舊堅持要走1萬步，3千步在辦公時走，7千步找地方走……，走路人人都會，只要抓住訣竅，運動一點都不難！

世界公認最完美的運動

根據wikipedia資料顯示，人類從西元前400萬年便開始以兩條腿走路的漫長歷史。17世紀，英國查理二世從懷特霍爾走到漢姆頓皇宮，為最早健走的文字記載；19世紀被稱為「步行年代」（Pedestrian Age），健走是歐洲與美洲最受歡迎的運動。1908年，倫敦奧林匹克運動會增加了比耐力的長距離走路與比速度的競走比賽；到了20世紀後期，走路在美國已經成為最受歡迎的大眾化運動，全美國約有6,500萬人將走路



健走是一項不須刻意、沒有壓力、不用花錢的運動。



健走口訣：「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。」

視為每天的例行運動，世界衛生組織（WHO）更具體指出：步行是最好的運動。國內的希望基金會由紀政創立，成立的宗旨，原本是扮演輔導、協助運動員進入世界舞台的推手，後來紀政深感「有健康才有希望」，決心推動「世界公認最完美的運動」——健走，力促更多民眾養成規律運動，以常保健康。

有句話說：「老化，從腳開始。」黃純湘表示，人體全身有將近5百條肌肉，三分之二集中在下半身，肌肉的肌耐力會隨年齡增長而衰退，到了60歲左右，握力、臂力、背力等上半身肌肉都還可以擁有年輕時約7成左右的能力，腿力則快速退化到只剩4成，健走可以在短短時間內，運動到全身約98%以上的肌肉，可有效延緩老化，而且可充分融入日常生活中、隨時隨地進行，是全球公

認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。

人人愛走路 節能環保顧健康

健走看起來簡單，但如能掌握要領，運動起來會更有效率。

健走前，要先慢行5分鐘暖身，再進行伸展運動。黃純湘強調，在做伸展運動以前，最好先慢行幾分鐘讓肌肉放鬆緩和、再伸展，否則可能會拉傷肌肉。在健走前、健走中與健走後都應該喝水，尤其是在潮濕炎熱的夏季，須特別注意補充水分。如果你預備在大熱天走上1小時，必須在健走15分鐘前就喝水，途中每15分鐘喝1次水；假如健走超過1個小時，可以喝碳水化合物或運動飲料。

健走可以分為基礎健走與體適能健走2大類。關於健走的基礎姿勢、速度等技巧，希望基金

會自創了一段健走口訣：「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。」步伐不必故意跨大步，雙手也不必刻意緊握擺動，一切以自然舒適為原則，掌握正確的技巧，要走多快多遠，都不必擔心造成運動傷害。

體適能健走法是指健走速度加快時，身體在動作上所產生的自然變化與修正。此時手肘會彎曲成約90度，腳步自然加快，腳跟先著地，膝蓋放輕鬆，步幅會自然加大，不須刻意跨大步，落腳時，腳步放輕，避免來自地面的衝擊對膝關節造成傷害；當健走速度加快到心跳達1分鐘130次左右時，體內堆積的脂肪便開始燃燒。而當加快速度或拉長距離時，可能會感覺到小腿前側或大腿內側產生微微酸痛，這是肌肉運動的正常現象，不必過於擔



平時若有規律性運動，可採用體適能健走法使健走速度加快，以達到更大的有氧運動效益。

心，不妨兩腿併立、彎腰下觸腳趾，或把腿抬到欄杆或樹幹上，雙手向前伸直拉展，以舒緩、鬆弛緊繃的肌肉，便可稍稍緩解不適之感。

Just Keep Walking

高度都會化的北臺灣，地狹人稠、都市建設發達，腹地廣大的公園綠地與郊外地區成了健走不二之選。在希望基金會推薦的全國100條健走路線中，臺北市入選的優質路線包括大安森林公園、國父紀念館、天母運動公園、北投溫泉區、敦化南北路、捷運線形公園等。但其實從人行道、社區公園、操場，無一不是健走的好所在。

60歲的黃明仁從一退休便開始



只要掌握健走正確技巧，要走多快多遠，都不必擔心會造成運動傷害。

健走，如今已經走過全臺357所小學；今年3月他開始第2輪的健走計畫，預計花3年時間，「走」訪全臺357個鄉鎮。他笑說，健走以來已經輕鬆減掉5、6公斤體重，從前坐辦公室腰痠背痛的老毛病俱已消失無蹤。黃純湘每天一早出門上班就把計步器別在腰間，先在住家附近的公園、人行道花40分鐘健走4,000步，中午吃飯時間刻意繞遠路，晚上吃完飯再散步，累積1萬步，其實並不困難。她強調：「只要天天走，健走減肥的效果比慢跑還好。」最近希望基金會成立了「百萬聚樂步」，希望以舉辦健走旅行活動的方式，吸引更多民眾加入健走行列。

黃純湘表示，其實走路每個人都會，「最重要的是，督促自己從離開辦公室或家門的那一刻，開始走。」或許你還在為沒時間、沒錢、體力不好、身材不好等理由推托著不去運動，但只要開始走路，運動就是這麼簡單。還在猶豫什麼？為了無價的健康，Just Keep Walking！



參加國際健行協會舉辦的活動，可在健行護照上留下個人紀錄。



健走後腳部會稍微腫脹，故鞋子的選擇以慢跑鞋或多功能鞋為宜。

裝備教室

- A.場地：**以平坦、沒有車輛干擾的平地為佳。學校操場、人行道、公園或任何大型廣場都很適合。
- B.服裝：**以舒適、透氣、吸汗或排汗功能佳的服裝或運動衫最理想，最好隨身戴帽子並攜帶一件長袖外套禦寒且可防曬。襪子請選擇棉質、有點厚度，可保護腳部避免摩擦傷害或起水泡，甚至感染香港腳；鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為健走之後，腳會稍稍腫脹變大，慢跑鞋、多功能鞋承受力量較大，為比較理想的選擇。
- C.隨身裝備：**視健走距離長短選擇適用的裝備：飲水、計步器、防蚊液、雨傘或雨衣、毛巾或手帕。



平常出門時可攜帶計步器，藉此了解自己每天步行的運動量。

相關網站：

希望基金會：www.hope.org.tw/

走入都市桃花源 臺北花園大酒店

文／葛晶瑩 攝影／劉威震



在中華路與愛國西路口，一幢嶄新大樓矗立，讓小南門周遭的氛圍產生了微妙的變化，臺北花園大酒店的誕生，不但身負發展觀光的使命，無形中也拓展了西門商圈的範圍，讓原本這無顯著特色的一角，突然間備受矚目。

臺北花園大酒店剛於民國97年11月21日落成，是繼美麗信飯店後，交通部觀光局催生的第2家平價觀光飯店BOT案。所謂BOT觀光飯店，是由政府規劃以50年租約提供國有地，讓業者降低土地成本，以發展平價旅館，希望可以藉此提高青年旅客及自助旅遊者來臺旅遊的意願。

平價實用的客房

臺北花園大酒店的品牌圖騰是臺北市市花——杜鵑，走進這家以花園為名的飯店，內部處處可見花的蹤跡。挑高大廳上兩盞色彩鮮豔的玻璃燈，是自義大利訂做的手工製品，象徵太陽的「綻放」，正面迎來藏有一百朵花朵的琉璃牆，更成為注目的焦點。客房通道上，裝飾著各種花朵的浮雕，在在呼應著花園的主題；走進房間是沉穩的大地色系，設計上以簡單大方為主，希望提供客人舒適的休息空間。此外，每間客房均有一面採光的窗，由於附近並沒有太多高樓建築，視野十分開闊，不論是101大樓、淡水河景，或是底下愛國西路的林蔭大道，都清楚可見，令人心曠神怡。

臺北花園大酒店擁有242間客房，房型包括精緻客房、雅緻客房、豪華客房與花園套房，房價

從3,800元起跳（價格包含2客早餐及服務費），如果不含早餐，房價更可壓低至2,850元（含1成服務費）。其中位於15樓的花園套房只有1間，包括客廳、臥房、更衣間，以及一套半的衛浴設施，是最特殊的房間；其他的房型只有在坪數上不同，設備則沒有差異。

為了適應旅客不同的需求，飯店床鋪大小還可隨意調整，只要告知飯店人員，就可入住所需要Twin或Double尺寸的床型；而在衛浴設備方面，每間房間都有乾濕分離的淋浴間，另設計有方型坐式浴缸，一方面可以滿足西方旅客淋浴的習慣，另一方面則考慮到有泡澡需求的客人，且坐式浴缸對年紀大的客人來說也比較安全。

無國界料理挑戰味蕾

由於房價採取較平價策略，飯店的多角化經營就顯得十分重要。當初設計時曾以大型飯店做為學習對象，希望促使住房客人在飯店內多消費，因此，臺北花園大酒店特別著重餐飲與會議宴席的硬體規劃，這些設施使其在平價旅館中更顯得獨特。

其中位於1樓的六國餐廳是飯店不可錯過的美食首選，餐廳之所以稱為六國，除了呼應臺北花園大酒店是由6家本土飯店業者共同投資外，還代表飯店多元化的特性。無國界創意料理是餐廳菜色主軸，因此，自助餐檯上可見日式、法式、江浙等各式菜餚與點心，精緻多樣化的餐廳，提供附近上班族一個正式的用餐處所，



挑高大廳上兩盞色彩鮮豔的玻璃燈，象徵太陽的「綻放」。

無論聚餐或洽公都十分適宜。

餐廳內除了平日自助式早、午、晚餐與下午茶的提供外，還有不斷推陳出新的主廚創意套餐，套餐主菜以表現食材原味為重點，用最簡單的烹調方式帶出

好滋味。在六國餐廳中也不用擔心「吃膩」這件事，因為可以品嚐到上海菜飯、泰式烤雞，還有混合各國食材與烹飪方式創造出來的「混血」菜餚，讓客人永遠有新鮮感；而會宴樓則提供經典

道地的江浙宴席菜，讓想要吃傳統菜餚的客人也有機會品嚐江南美食。多種類與多層次的飲食設計，顯示臺北花園大酒店對於餐飲的用心。

除了滿足味蕾外，餐廳整片牆上以自然花卉為圖騰，搭配原木裝飾與溫暖的色調；周邊則是大片玻璃窗，光線透過四周綠色植栽灑落，在視覺上也讓人如置身庭園中，可舒適且放鬆地用餐。

每逢週末假日，六國餐廳推出特別設計的早午餐Brunch，並隨著季節不同，搭配不同的主題，像是秋天推出蒜香胡椒炒蟹、挪威燻鮭魚等海鮮料理；而在甜點方面，法國大文豪普魯斯特筆下描述的瑪德蕾（Madeleine）最讓客人陶醉，可愛小巧的法式甜點，讓人在假日晨光中體驗「追憶似水年華」的幸福滋味。



客房通道上，裝飾著各種花朵的浮雕。



位於1樓的六國餐廳，菜色標榜無國界創意料理，常推陳出新。



每間房間都有乾濕分離的淋浴間，另設計有方型坐式浴缸。

會議宴席專案包辦

在飯店中，令人印象深刻的是2樓挑高6米的大型宴會廳，最多可以容納43桌、約430位賓客。由於內部採無柱設計，沒有阻絕的寬廣空間，有如歐洲宮廷跳圓舞曲的宴會大廳，整體風格的轉換則仰賴燈飾光線的設計，呈現出一種奢華卻低調的風格。這樣的大型宴會廳在此商圈非常罕見，據說在飯店開幕之前，就有許多預計在年底結婚的新人前來洽詢，

十分搶手。

由於經營團隊希望提供多元化的消費服務，臺北花園大酒店也備有各種型態的會議空間，對於商務開會住宿等客層，採取全方位服務，努力爭取會展業者。往3樓拾級而上則是宴會場所的延伸，較小型的會議室與包廂，可依照需求做不同安排，最新科技硬體加上專業的服務團隊，營造臺北花園大酒店另一個發展面向。



獨立設置的麵包坊，走日式風格。



臺北花園大酒店有4種房型，共242間客房，裝潢清新典雅。

麵包坊小兵立大功

飯店另有獨立設置的麵包坊，位於公車站旁的明亮街角，來往路人總是被透明玻璃內的麵包所吸引。由於師傅曾在日本學習，因此麵包走日式風格，開業不到1個月就成為超人氣店面。其中香甜柔軟的潘波羅（Panettone）雖然起源自義大利的耶誕麵包，這裡的作法卻加入更多的奶油與雞蛋，吃起來類似蛋糕的口感，一出爐很快就被搶購一空，還登上招牌麵包寶座；此外，如果想要吃得營養健康，則可以選擇黑糖蔓越莓麵包，而且每天晚上8點後麵包產品7折，9點過後則有6折的優惠。

由於股東是由6家飯店業者組成，因此臺北花園大酒店擁有現成的合作夥伴。透過聯合採購，可以降低成本且確保品質，與其他飯店間也可以互通有無，像是觀摩學習等活動，使得飯店的工作人員隨時能獲取新知，提供最貼心的服務。而受歡迎的麵包坊，未來也將為其他飯店餐廳供應麵包。

臺北花園大酒店地理位置極佳，對團體旅客而言，對面就有大賣場可供旅客採買；對於自助旅行的遊客來說，附近有龍山寺、華西街、中正紀念堂及西門町等知名景點；如果要到臺北市其他地方，只要步行3分鐘到捷運小南門站或步行5分鐘到捷運西門站，就可以搭乘捷運。這也是觀光局以該地作為推廣平價旅館的主因，一旦捷運機場線完工，交通將更為便利。目前臺北花園大酒店的客層約有6成是國外的旅行團，4成為自助旅行者，包括日本、歐美與中國大陸等各國遊客，未來希望達到全方位客層的服務。

以杜鵑作為標誌，臺北花園大酒店希望以其清新的形象，成為臺北市觀光產業的生力軍，也為西門商圈注入一股春天的氣息。

臺北花園大酒店小檔案

地址：中華路2段1號

電話：2314-6611

傳真：2314-5511

網址：www.taipeigarden.com.tw

交通：搭乘捷運板南線至西門

站，從2號出口步行約5分鐘；或搭乘捷運小南門線至小南門站，從2號出口步行約3分鐘，至中華路、愛國西路口即可到達。

房型與房價

共有花園套房、豪華客房、雅緻客房、精緻客房4種房型，房價自3,800元至8,000元不等。

客房設施

- ★32吋SONY BRAVIA液晶電視、國內外多頻道衛星節目
- ★乾濕分離浴室
- ★迷你吧台、熱水壺
- ★可調式中央空調
- ★專屬私人保險箱
- ★寬頻上網

其他設施

- ★健身中心：位於頂樓，可俯瞰臺北市街景與遠眺101大樓。
- ★商務中心：提供各類事務機器與電腦，收發傳真、掃描器，中英日文作業系統一應俱全。
- ★商店街：大廳旁設置7間規劃完善的商店，提供賓客方便的購物環境。



公館
水岸新世界
首部曲

思源街 親水通廊啟用

文／黃郁惠 攝影／王能佑

喜愛騎乘自行車的民眾有福了，位於自來水園區周邊的思源街親水通廊已在去年12月20日正式啟用，如今自行車騎士由公館商圈往返河濱公園，有了更舒適且便利的新選擇。

臺北市政府為了串連捷運公館站、自來水園區及河濱公園等遊憩節點，讓公館商圈更「親水」，2008年開始進行「公館水岸新世界」計畫，而今完成的思源街親水通廊，即是此項重大計畫的公館親水通廊工程其中一部分。該工程分為思源街親水通廊、入口意象廣場、汀州路3段104巷親水通廊3部分，逐次完工之後，將在自來水園區外圍相互連結呈L形，成為一條融合現有園區景觀與新造街道設計的自行車道。

釋出公有地 打造親水通廊

思源街親水通廊自汀州路、思





思源街親水通廊是將自來水園區的用地退縮作為自行車道，並未影響既有人行及車行使用。

源街口起，沿思源街設置500公尺的自行車道，可抵達公館水岸廣場，再銜接新店溪河濱自行車道，往北可達關渡，往南可至景美。思源街親水通廊的最大特色在於，自行車道的用地並非採用縮減人行道或機車道的方式，而是將自來水園區的圍牆退縮2公尺闢為自行車道，完全不影響既有人行及車行使用，並請臺灣電力公司配合拆除思源街上的高壓電塔，大大提升民眾的便利性；終點處則以斜坡道加設防護柵欄，讓自行車騎士輕鬆、安全地行至公館水岸廣場。

親水通廊沿途還設有一處輕食廣場，民眾除了可在一排排橫條透光座椅上休憩之外，亦有進駐的店家販售飲料、輕食，提供自行車騎士或過往行人一處休息放鬆的空間，尤其夜間在LED燈柱與透光座椅的點綴下，輕食廣場更顯得光燦浪漫。臺北自來水事業

處希望如此的規劃，可以帶動改變公館商圈人潮簇擁、小販林立的商業活動現狀，成為步調更為悠閒、環境更為舒適的生活圈。

此外，為了美化思源街親水通廊，自來水處原本高聳密閉的水

泥牆皆改為半鍛銅欄杆、半水泥的透空圍牆，夜間並有LED燈裝飾牆面，位於思源街1號的自來水處大門也向後退縮，重新整修為與自來水博物館巴洛克風格相仿的造型，大門旁的警衛室也預



古典優雅的自來水博物館是自來水園區的代表性景點。

計設置24小時的自行車諮詢服務中心。民眾騎乘在親水通廊上，白天可透過圍牆窺覽自來水園區內的水鄉庭園及古典優雅的自來水博物館，夜間則在一道美麗的「城市光廊」護送下，安心自在地騎乘。未來，思源街通往永福橋的橋墩面也將進行藝術彩繪美化工程，讓這段路程變得更加賞心悅目。

入口意象廣場 公館地區新地標

已完工的部分另有入口意象廣場，並分為2處，一處是重新塑造現有公館遊客服務中心前廣場，亦即思源街親水通廊起點的所在地，除了整修遊客服務中心，廣場上還增設了一件具有自行車騎士意象的公共藝術作品，做為公館親水通廊的象徵。自來水處表示，入口意象廣場寬敞的空間規劃，不僅可以成為自行車團體活動的集合地點，更希望未來成為公館地區的新地標。入口意象廣場的另一處是水資源教育館前廣場，以環保節能、自然生態的方式，融入自來水園區的意涵，設置了一座橢圓形噴泉，自來水園區的吉祥物——可愛的水悟空雕塑則從中噴水而出，使親水通廊增添不少活潑與親水的氛圍。

至於尚未完工的汀州路3段104巷親水通廊，則是在自來水園區靠汀州路3段104巷側，增設200公尺的自行車道，一部分沿著104巷前行，一部分進入自來水園區的開放區域，並設置雙向車道，最後在遊客服務中心前的入口意象廣場與思源街親水通廊連結，如此一來，整個公館親水通廊即能完整地串連，提升各個遊憩節點的可及性。

自行車道連結 行車一路順暢

由於羅斯福路是臺北市區的主要幹道，川流不息的車流長期阻斷臺大校園新生南路旁的市區自行車道與河濱自行車道的銜接，



水資源教育館前廣場設置了一座水悟空雕塑噴泉，增添活潑的親水氛圍。

加上思源街旁的臺大新建學生宿舍大樓啟用，騎自行車的學生往返於校園與宿舍間，會有穿越羅斯福路的需求，因此臺北市交通管制工程處也在去年年底於羅斯福路3段316巷及羅斯福路4段90巷巷口，分別施作一組綠色鋪面自行車穿越線道及地面導引標示，使自行車騎士可以一路順暢地從臺大校門口或舟山路穿越羅斯福路，銜接公館親水通廊，再進入河濱自行車道，公館地區的自行車道網絡也有了更緊密的連結。值得一提的是，在這2個路口亦分別設有自行車專用號誌供騎士穿越參考，當綠燈時間快結束時，會呈閃爍燈示提醒加速通過。不過，交工處特別提醒民眾，羅斯福路3段316巷巷口的自行車專用號誌，綠燈時間並不足以提供行人安全穿越，建議行人仍必須以鄰近的地下道穿越羅斯福路。

多元化生活圈 展現新活力

「公館水岸新世界」親水觀光軸帶計畫是臺北市政府一項重要



公館遊客服務中心前廣場的公共藝術作品，是公館親水通廊的象徵。

的施政藍圖，分3年逐步完成，思源街親水通廊首先完工啟用，象徵此項重大工程邁出第一步，未來將陸續完成客家文化主題公園、寶藏巖共生聚落、區域景觀美化等。其中客家文化主題公園設置於原兒童交通博物館所在地的4公頃土地上，以生態、人文、環保、教育及農家樂5大主軸規劃成開放式的花園型活動場所，提供臺北市民認識客家文化的據點與休憩場所；寶藏巖共生聚落則初步規劃為「寶藏家園」、「青年旅社」、「藝術家駐村」及「商業公共設施」4部分，讓寶藏巖既能維持原有風貌，又能融合國內外藝術家的各類創作，並與公館生活圈結合，成為臺北市南區最具特色的小型國際村。

一旦「公館水岸新世界」計畫全部完成，購物、飲食、藝文參訪、運動休閒的多元活動，將為公館地區創造另一種城市風貌，展現臺北市的新活力。

相關資訊

公館親水通廊：

- 1.思源街親水通廊
- 2.入口意象廣場：公館遊客服務中心前廣場、水資源教育館前廣場
- 3.汀州路3段104巷親水通廊（預計98年年中完工）

順遊景點：

- 1.自來水園區：思源街1號
- 2.公館水岸廣場：堤外便道、永福橋旁
- 3.公館夜市：汀州路3段、羅斯福路4段之間
- 4.臺灣大學校園：羅斯福路4段1號



一旦「公館水岸新世界」計畫全部完成，將為公館地區帶來新風貌。

延續一秒瞬間的感動

2008臺北好精彩攝影比賽

文／葉景豪

臺北多樣的自然與人文風景，吸引許多人用相機記錄城市的面貌。為了鼓勵全民用鏡頭捕捉臺北精彩的瞬間，臺北市政府觀光傳播局於民國97年底舉辦了

「2008臺北好精彩」攝影比賽，1個月的報名期間共徵得4,715件精彩的作品，參賽者來自全臺各地，年齡層從15歲橫跨到82歲，證明臺北的美能跨越不同世代、

感動不同族群。

這次比賽分為競賽組和網路組，競賽組邀請專業評審評比，共選出103幅得獎作品，網路組則由網友投票選出前3名。競賽組的前3名作品依序為蕭慶良的「101大樓」、郭立人的「穿越時空的臺北」、李慧敏的「迎風看海芋」。其中，獲得首獎的蕭慶良，目前仍是光復國小的美術老師，因為繪圖的需要而愛上攝



第一名—蕭慶良 101大樓

影，這次的作品使用魚眼鏡頭，將臺北地標101大樓巧妙地凸顯於畫面中央，評審認為「構圖運用巧思，給予視覺震撼效果。」至於第2名得主郭立人，本身是外科醫師，常利用工作之餘四處攝影。獲第3名的李慧敏則在永和社區大學任教，每個禮拜都會外出拍照的她，特別鍾情鄉間景致，也認為「臺北其實是個很漂亮的城市。」

這次的比賽吸引各路好手切磋，其中獲獎者更不乏夫妻檔和師生組，像是獲得網路組第二名和第三名的李仁偉與張麗華，就是來自雲林的夫妻檔，李仁偉的得獎作品「總統府」，是造訪臺北時路經總統府於車內所攝，把一縱即逝的感動用鏡頭永遠保存。另外，協和工商的老師李明和與同學鄭庭仔一同獲獎，更具有傳承的意義，在課堂上常鼓勵

同學觀摩、參與攝影比賽的李明和表示，「得獎與否並不是重點，重要的是讓同學藉此機會跨入攝影的領域，建立持續下去的動力和信心。」

本期臺北畫刊精選14幅「2008臺北好精彩」攝影比賽競賽組得獎作品，若想欣賞全部得獎作品，可上網至97tpc.hmg.com.tw/cd/瀏覽。



第二名—郭立人 穿越時空的臺北



第三名—李慧敏 迎風看海芋

「2008 臺北好精彩」攝影比賽 前3名與優選作品一覽表

名次	得獎人	作品名稱
競賽組		
第一名	蕭慶良	101大樓
第二名	郭立人	穿越時空的臺北
第三名	李慧敏	迎風看海芋
優選	徐崇貴	如詩如畫臺北101
優選	張宏君	燦爛夜臺北
優選	楊育文	川流不息
優選	吳清林	都會之美
優選	盧憲明	彩虹橋（13）
優選	黃郁芝	舞動青春
優選	封建華	夕照芒花
優選	李鎮國	橋下
優選	林文河	文化之都
優選	李明和	浪漫大湖公園
優選	利勝章	夕陽美景
優選	楊育文	花火秀
優選	黃曄翔	普照大地
優選	沈炎煌	輝映
優選	陳欣瑀	夕照
優選	張以立	光彩奪目
優選	郭蓓芬	臺北建築好精彩
優選	盧憲明	櫻花林（3）
優選	李明和	濱江之夜
優選	簡文發	孔廟夜色
網路組		
第一名	陳憶潔	希望噴泉
第二名	李仁偉	總統府
第三名	張麗華	101大樓



優選—徐崇貴 如詩如畫臺北101



優選—李明和 浪漫大湖公園



優選—郭蓓芬 臺北建築好精彩



優選—盧憲明 櫻花林(3)



優選—林文河 文化之都



優選—吳清林 都會之美



優選—封建華 夕照芒花



優選—沈炎煌 輝映



優選—張以立 光彩奪目



優選—簡文發 孔廟夜色



優選—楊育文 川流不息

2008 都市彩妝 徵選揭曉

用創意打造臺北新丰采

文／王宜燕

圖／臺北市政府都市發展局提供



「2008臺北都市彩妝」徵選活動已圓滿落幕！這項連續舉辦7年的都市空間改造徵件活動，迴響熱烈，今年參選作品達48件，從中選出16件優良的都市更新案例，並於民國97年12月5日舉行頒獎典禮，表揚獲獎作品以創意或是綠意，打造臺北城的新丰采。

臺北市政府都市發展局局長丁育群表示，從永續城市的角度來看，老舊建物整建可提升居住品質、提高建物價值、保存都市紋理並重塑都市景觀，達到城市永續再生的目標，尤其相對於在水泥叢林大興土木，老舊建物更新更符合時下節能減碳的風潮。

老飯店拉皮回春

故宮整建後展現大氣

本屆徵選活動由老飯店拉皮回春的丹迪旅店拿下「整建維護類

私有建築物本體」的金獎。該飯店於1960年在天津街口開業，當時取名「王子飯店」，鼎盛時期曾是臺北市外國觀光客首選的觀光飯店之一。但是不敵50年歲月的磨蝕，「王子」老態畢現，所幸經過新驛旅店、新尚旅店團隊的改造，換成時尚的新名「丹迪旅店」，並改建成全白的北歐式建築，外觀純白簡約，內部裝潢中西合璧，脫胎換骨後的丹迪旅店不但商機湧現，更在創意中賦予老舊建物新貌。

展現新貌的國立故宮博物院摘下「整建維護類公有建築物本體」的桂冠。臺北地標之一的故宮整建前，缺乏世界級博物館應有的宏觀格局，院前廣場人車未分道而險象環生，室內參觀動線也不流暢。經過整建後，故宮前的廣場改成人車分道，把廣場還

原成以參觀者為主體的公共空間，除了新增的B1大廳外，1樓大廳也擴充為原有的3倍，加上13米寬、氣勢雄偉的大樓梯，以及挑高3層樓的巍峨空間，讓故宮散發出世界級博物館應有的氣勢。

贏得「整建維護類公有建築物本體」銀獎的剝皮寮位在萬華區康定路、廣州街及昆明街包圍的街廓，百間老店屋內，戶戶都有陳年往事。為保存老街，整建行動考證日治歷史文獻和地方耆老說法，在每間店前地面，嵌入鑄鐵解說牌，詮釋每個店鋪的簡要歷史，背側廊道則全為新構，而且選用老舊的枕木，隱喻該區曾遭火焚的歷史記憶。經過整修，這個臺北市保存最完整的歷史街區之一，變身為鄉土教育中心，讓參觀者置身其中可感受到先民曾擁有的生活軌跡。



「丹迪旅店」的前身是「王子飯店」（左圖），現改建成全白的北歐式建築（上圖）。



「國立故宮博物院」改建前人車未分道，險象環生（上圖）；整建後展現出世界級博物館應有的宏觀格局（下圖）。



整建掀綠建築風潮

忠順里改善公共空間獲肯定

隨著時下掀起的節能減碳風潮，本屆徵選作品也大量運用綠建築的概念。榮獲本屆2項大獎的南山人壽，為其位於行天宮正對面的大樓進行拉皮手術，基於環保考量，在外牆部分採用大片玻璃，讓陽光大量灑進，後棟則加大窗戶縱深，讓厚度減緩外部氣溫對室內造成的影響；另外在建築四周廣植綠樹，並刻意保留陪伴建築物多年的榕樹，讓建築流露出對人與自然的關懷。獲得「整建維護類私有建築物周邊環境」銀獎的信義傑仕堡，強調打造「無私的空間」，在規劃時將建築廣場、自行車道、人行步道納入整體考量，利用植栽綠美化產生多樣空間，並和周圍的綠色軸帶連成一氣，創造出都市街



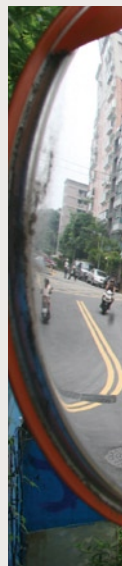
剝皮寮為臺北市保存最完整的歷史街區之一。（王能佑攝）



忠順社區邀集里民與藝術家將原本的防火巷美化成「超乎想巷」。(王能佑攝)



「南山人壽」基於環保考量，外牆部分採用大片玻璃。



廓的綠色廊道。至於獲得銅獎的AVEDA北極星，則以極簡的設計，分享前庭空間，讓附近居民多一個綠意盎然的休憩之處。

這次獲獎作品除了企業大樓的整建維護外，也有社區公共空間的改善成果斐然，其中贏得「整建維護類公有建築物周邊環境」金獎的忠順社區，以3件社區溫馨小品，獲得評審一致的青睞。熱情又充滿活力的忠順里里長曾寧綺，催生出該里的「忠順藝文廣場」，將原是土堆的地方改造成鄰里創作的大畫板及居民休憩表演的小型舞台；原本是一座布滿青苔的「女兒牆」，也在社區居民的共同參與下，彩繪磁磚並經

高溫燒烤，鑲嵌在帶狀的女兒牆面；至於本來是防火巷的「超乎想巷」，在清除雜物後，加裝照明設備與監視系統，再邀集左鄰右舍、藝術家與社區學生彩繪，創造出親和舒適又美觀大方的後巷環境。

浪漫亭繁花似錦

信義企業大樓以兒童笑臉迎人

拿下「整建維護類公有建築物周邊環境」銅獎的浪漫亭，在名山里里長廖岳與社區志工的同心協力下，把一個三不管地帶，變成一年四季都有花開的美麗社區入口，這個新近完成的浪漫亭，位在福林橋與忠誠公園之間，呈

半月弦形狀，包括「羅曼蒂克——歌台舞榭」、「時光遊廊」、「心靈花園」、「竹巷子」等區塊，志工並親手種下臺灣石楠、油桐、鼠尾草、馬櫻丹等植物，讓這個角落一年四季繁花似錦。

在「創意設計類私有建築物」拔得頭籌的信義企業大樓，為了在時尚感十足的信義計畫區呈現另類風貌，特別以「人像」為主題，採用世界各種族的孩童笑臉拼貼成裝置藝術，為冰冷、僵硬的都市叢林注入活潑創意，更豐富城市的色彩；贏得「創意設計類公有建築物」金獎的圓山花博藝文綠軸，則是為迎接2010年「臺北花卉國際博覽會」的來



忠順社區將原是土堆的地方改造成鄰里的大畫板及居民休憩表演的小型舞台。(王能佑攝)



在社區志工的同心協力下，名山里浪漫亭成為美麗的社區入口。(王能佑攝)

「2008 臺北市都市彩妝」徵選活動獲獎名單

整建維護類——公有建築物本體

金獎	國立故宮博物院	獲獎者	羅興華建築師事務所
銀獎	剝皮寮	獲獎者	徐裕建建築師事務所
銅獎	撫臺街洋樓	獲獎者	胡宗雄建築師事務所

整建維護類——公有建築物周邊環境

金獎	忠順社區	獲獎者	忠順里里長曾寧綺
銀獎	華山藝文特區藝文公園	獲獎者	公園路燈工程管理处
銅獎	浪漫亭	獲獎者	名山里里長廖岳

整建維護類——私有建築物本體

金獎	丹迪旅館	獲獎者	臺北旅店集團
銀獎	南山人壽	獲獎者	南山人壽
銅獎	世界貿易大樓	獲獎者	世界貿易大樓管理委員會

整建維護類——私有建築物周邊環境

金獎	南山人壽	獲獎者	南山人壽
銀獎	信義傑士堡	獲獎者	六國景觀
銅獎	AVEDA 北極星	獲獎者	肯夢國際有限公司

創意設計類——公有建築物

金獎	花博藝文綠軸線	獲獎者	銘宇興業有限公司
銀獎	臺北水宴	獲獎者	銘宇興業有限公司

創意設計類——私有建築物

金獎	信義企業大樓	獲獎者	信義房屋
銀獎	綠蔭成廊	獲獎者	李長蕙

臨，將中山北路設計成貫穿花博展區的南北向綠色軸線，首期工程主要是改造6座中山北路2段與民權東路的人行地下道出入口，將單調平凡的地下道設計成天堂鳥、波浪狀花瓣、彩色緞帶包裝等造型，為行人創造耳目一新的生活通廊。

每一個獲獎作品的背後都有辛苦與喜悅的故事，每一個公共空間也都有鄰里共同耕耘的記憶，希望市民在看見這些美麗的成果後，能化為實際的行動，改善自家建築外觀，一起再造我們的城市！



性別平等 工作平權

文字整理／黃郁惠 繪圖／陳佳蕙

小如於某公司擔任倉管部副理已5年，生第一胎時，雇主對其態度並無異狀，等到小如生第二胎時，因身體不舒服，於是向老闆娘告知其已懷孕之事，當場老闆娘極不高興，還警告小如：「你完了，要小心點，老闆會不高興，那我要開始找儲備人員……。」並以小如自生完第一胎後，工作效率明顯降低，又有一次打錯單價的業務疏失等理由將小如逕自開除。

或許你也曾遇過類似的情況，這件申訴案件經性別工作平等會評議結果，依當時的「兩性工作平等法」第38條規定，裁處該公司新臺幣1萬元罰鍰。

性別特質納入法律保障

「兩性工作平等法」於民國91年3月8日即已正式施行，然因性別認同日趨多元，因此於97年1月16日修正為「性別工作平等法」，相關條文涉及「兩性」的文字均修改為「性別」，亦即將「性傾向或性別特質」正式納入法律對性別的保障中。此外，該法對於陪產假、育嬰假、家庭照

顧假的規定亦做了適度修正，如陪產假由2日增加為3日，並且增訂雇主拒絕受僱者請求生理假、產假、陪產假、育嬰留職停薪、哺乳時間、減少或調整工作時間、家庭照顧假等罰則，讓該法所規範的促進平等措施及假別，不再只是雇主勉強達成的義務，而是勞工申請但雇主拒絕而導致勞方權利受損時，雇主負有賠償責任。

據勞工局的分析與統計，近年來民眾的申訴案件類型日趨複雜，大體上以職場中的性別歧視最為嚴重，其中又以懷孕歧視與性騷擾案件為大宗。為避免事涉就業歧視的案件卻被以單純勞資糾紛方式處理，一旦勞工朋友欲向勞工局提出申訴時，應特別注意以下幾項事項。

首先，申訴人應先清楚了解法令賦予自己哪些權利，又可以具體訴求哪些事項。例如懷孕勞工被解僱時，因同時遭受勞基法當中的勞資爭議部分，以及是否屬性別歧視案件的疑義，若申訴人本身認為係屬單純勞資爭議案件，則直接透過勞資爭議管道處

理即可；但若認為有就業歧視或性別歧視的疑義，勞工局會協助於申訴書上說明欲向就業歧視評議委員會或性別工作平等會申訴。

其次，經勞工局初步了解案情並予以受理後，勞工局會在2週內發函安排勞資雙方涉案人接受訪談，因此申訴人在接受調查訪談前，應先行準備相關資料，包括列出案件發生始末各項關鍵事件發展的時間順序、提供或安排相關證人的訪談等，才能使自身權利有效伸張。

不過申訴案件若有以下3項情況，勞工局並不受理：

- 1.非就業服務法第5條規定所列16項理由（種族、階級、語言、思想、宗教、黨派、籍貫、出生地、性別、性傾向、年齡、婚姻、容貌、五官、身心障礙、以往工會會員身分），或非性別工作平等法之規定。
- 2.同一案件已提出撤回。
- 3.申訴人未具真實姓名。



建立友善職場是全民福祉

為了加強勞資雙方對於性別工作平等法的認識，勞工局特別編印了《職場幸福手冊——就業歧視暨性別平等專刊》及「拒絕職場性騷擾」摺頁，供市民免費索取。此外，多年來在校園推動性別平等教育的臺北市政府教育局，97年度舉辦的性別平等教育主題宣導活動，更擴大宣導對象至市民朋友，並以「突破性別限制的職涯發展」為主題，辦理各種動、靜態活動，藉此提升市民的性別工作平等意識。

建立性別平等、工作平權的友善職場，可以減少職場上的紛爭，進而增加勞動生產力，相信受惠的不僅是特定的弱勢對象，而是全體社會的福祉。

相關資訊

臺北市政府勞工局 就業歧視評議委員會暨性別工作平等會

地址：市府路1號5樓

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉7023【付費電話】

網址：www.bola.taipei.gov.tw

臺北市政府社會局 性騷擾防治委員會

地址：市府路1號

電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉2365、4553【付費電話】

網址：www.dosw.taipei.gov.tw

行政院勞工委員會

地址：延平北路2段83號9樓

電話：8590-2567

網址：www.cla.gov.tw

從心感動 用愛成就

金鑽志工的故事

文／邱鳳華

臺北市政府社會局舉辦的「第12屆金鑽獎優良志工暨優良志工團隊」選拔，本屆共有39位志工及15個志工團隊獲得殊榮，其中，有4位超過80歲的高齡得獎人，最為人津津樂道。「從心感動，用愛成就」是金鑽獎最高宗旨，除了肯定獲獎志工表現，更希望能



「志工」是沈池存菊人生中第一份「工作」。(高讚賢攝)

病魔擊不倒的熱情 沈池存菊

「你好，請喝茶！」一走進松山區公所，就聽到爽朗有朝氣的招呼聲，志工沈池存菊女士端上一杯熱開水，就像她給人的第一印象，溫暖又慈祥。

高齡70歲的沈池存菊，擔任松山區公所志工已逾12年，協助服務台諮詢及引導工作，主動、熱情的態度，讓許多接受過她服務的民眾都留下深刻的印象。

民國43年，沈池存菊經人介紹，認識從大陸來臺、原本在登陸艇擔任船員的沈先生，兩人結褵。育有3女1男的她，一直在家相夫教子，忙碌之餘，唱歌是唯一的樂趣。民國85年，她參加松山區的錫口合唱團，透過團員的牽線，因緣際會來到松山區公所當志工，一做就是12年。

擔任志工期間，沈池存菊歷經多次身體疾病困擾，民國95年大腸癌開刀，96年動了心臟大動脈剝離手術，對正常人來說，這是難以承受的病痛，她回憶開刀後，待在家裡修養時，幾乎快得憂鬱症，不過，這種情形只持續了1個月，因為一回到志工的崗

位，憂鬱症自然不藥而癒。

每週一早上，沈池存菊都抱著愉悅的心情，穿著工作背心，站在區公所1樓的電梯前負責導引，遇到故意找碴的市民，她總是不厭其煩勸說，讓對方知難而退。

2次的大手術，不影響她對志願服務的熱情，以及持續奉獻的精神。沈池存菊說，結婚54載，她一直為家庭付出，「志工」是她

這輩子踏出社會的第一份工作，「一點點的付出，讓自己快樂，也讓別人快樂，是榮譽，也是我最大的成就。」

優良志工姓名：沈池存菊

年齡：71歲

服務年資：12年4個月

服務時數：1,632小時

服務地點：松山區公所

志工招募專線：8787-8787轉113



開過2次大刀的沈池存菊，不減服務熱情。(王能佑攝)

藉由獲獎志工的故事，傳遞金鑽獎的精神，感染更多人投入「志願服務」的行列。本刊礙於篇幅，謹介紹其中4位，其他得獎人事蹟可上社會局網站查詢，網址：www.bosa.tcg.gov.tw，並在此向所有的金鑽志工致敬。

二分之一的志工時間 許麗絹

一個高職畢業的女生，為了分擔父親的家計，一肩挑起照顧弟妹的責任。為了補貼家用，她白天工作，晚上接稿，在深夜裡埋頭打字，只為賺取微薄的打字費，幾年過去後，她開始發現生活一成不變，生命毫無意義，因此決定投身志工的行列。

許麗絹，42歲，志工服務年資超過21年，年輕的她，把生命裡一半的時間，都投入志願服務。

穿著「助人最樂」的服務背心，許麗絹常常騎腳踏車，到獨居老人的家裡探視，陪他們聊聊天，看看有什麼需要幫助的地方，有時候，她還會親自開車，載送老太太、老伯伯到醫院看病；此外，她投入弱勢兒童的課輔活動，她輔導過的單親家庭兒童，最大的都已經是美髮設計師了。

10多年前，許麗絹在萬華區擔任志工。萬華一帶的遊民較多，有時會發生冒充遊民來詐騙的事情，有一次，一名五、六十歲的男子，無助地走進辦公室，表示他沒錢吃飯，希望尋求協助，但是沒有人理會他，他黯然轉身離去，此時，許麗絹追了出去，塞給他一個信封袋，裡面裝了2,000元的現金。後來，這位男子成了社會局的獨居老人個案，每年都會親自送水果感謝許麗絹，他事後告訴許麗絹，當時他萬念俱灰，下定決心要去自殺，幸好她送上那2,000元，讓他打消尋短的念頭。

許麗絹的3個小孩，從媽媽的身上，看到最好的身教。她說，她的小孩非常熱心、善良，只要班上有需要幫忙的事情，都會第一個舉手。

「付出服務，讓自己得到快樂和成長。」許麗絹在志願服務的領域裡，不僅發掘自我的價值，更從中獲取金錢無法換取的富裕心靈。

- 優良志工姓名：許麗絹
- 年齡：42歲
- 服務年資：21年3個月
- 服務時數：1,387小時
- 服務地點：南港社會福利服務中心
- 志工招募專線：2783-1407



許麗絹投注人生的一半時間在志願服務。（高讚賢攝）



許麗絹認為，志願服務讓自己得到快樂和成長。（王能佑攝）

太極天地的圓滿人生 李振貴

每天清晨6點，臺北市大同區大龍國小小的校園裡，一群早起的民眾正專心地練拳，指導他們的是80歲的李振貴，在校園及社區裡教導六十四式楊式太極拳和太極氣功十八式，風雨無阻地奉獻，已逾20年。

李振貴原本經商，年輕時喜歡利用假日時間到圓山後山打拳，認識了當時的大同區區長周慶順，周區長引薦他到大龍峒保安宮教學，開始了他人生中的義務志工歲月。

李振貴回憶，當時的社會局局長、前臺北市副市長白秀雄大力招募志工，剛開始，他根本不知道「志工」是什麼，負責的陳督導告訴他，只要撥一點點時間，就可以貢獻所長，李振貴想想，現成的專長就是運動，於是毅然決然投入志工行列。

李振貴除了協助太極拳教學，積極、熱心的他，不但成立志工團，帶領大同區的獨居長者參與社區活動，還擔任過臺北市太極拳委員會主任委員，亦榮獲銀髮貴人碩英獎、臺北健康城市幸福模範人物表揚及優良長青志工松鶴獎等獎項的肯定。

「氣通血液就通，氣短容易生氣。」在訪問過程中，李振貴還熱心地傳授幾招簡單的招式。李振貴說，當今社會有很多亂象，有些年輕人血氣方剛，應該多練練太極拳，才能沈得住氣，他也希望政府在校園、社區間推廣運動風氣，因為運動不用花錢，多數沒有時間、地點的限制，也是最好的強身方式。在他身上，除了看到志工的無私精神，還看到了身體力行、推廣運動最佳代言人的影子。

- ：優良志工姓名：李振貴
- ：年齡：80歲
- ：服務年資：20年
- ：服務時數：2,795小時
- ：服務地點：
- ：大同區社會福利暨老人服務中心
- ：志工招募專線：2597-4280



李振貴義務指導太極拳已逾20年。（高讚賢攝）



李振貴認為，多練太極拳，社會會少一些暴戾之氣。（王能佑攝）

臺北城的導覽大使 陳虹

「儂好，歡迎來到臺北市」（上海話），民國97年7月4日，大陸首發團來到臺北市，第一站就前往位於市府大樓1樓的臺北探索館，負責接待的志工隊隊長陳虹，一口流利的上海話和標準的國語，為遠道而來的訪客介紹臺北市。

陳虹出生於上海，原本在文化大學共同科擔任講師多年，民國92年間，無意中在報紙上看到臺北探索館招募志工的消息，主動前往報名。大學唸的是政治系，畢業後又在母校教「憲法」，陳虹的專業領域和文化歷史八竿子打不著，她孜孜不倦，從頭開始學習臺灣的歷史。

從接受志工訓練到親自帶團，甚至主動參加文獻會舉辦的古蹟導覽課程，5年來，陳虹努力學習、認真負責，對志願服務工作抱持積極創新、主動服務的精神。民國95年間擔任臺北探索館「行動探索館」校園志工講師，帶領小志工講師走進校園，推廣臺北鄉土教學；97年更率領臺北探索館6位資深志工講師彙整編製統一教材，分赴臺北市各社區大學「現代公民素養週」授課，宣導市政建設及行銷臺北，獲得一致好評。

從創館以來，陳虹一路陪伴臺北探索館到現在。膝下無子的陳虹，把臺北探索館當作她的家，把小志工當作她的孩子，平時還會教導小志工們待人處事的態度，提醒他們服勤的基本禮貌。陳虹說，志工的歲月，讓她改變很多，不但交到許多好朋友，也讓生命更豐富、更充實。

- 優良志工姓名：陳虹
- 年齡：61歲
- 服務年資：4年7個月
- 服務時數：1,439小時
- 服務地點：臺北探索館
- 志工招募專線：
- 1999（外縣市02-2720-8889）轉8628
- 【付費電話】



陳虹自大學講師跨領域擔任臺北探索館志工。（高讚賢攝）



陳虹說，志工歲月讓她的生命更豐富、更充實。（王能佑攝）

全臺走透透 胡浩德追尋荷蘭祖先源頭

文／張知萱 圖／胡浩德提供

Menno Goedhart

每逢週末假日，駐臺使節們可能會相約聚餐或打高爾夫球，不過有一位駐臺代表總是趁著空閒時間走遍臺灣各個角落，他就是荷蘭貿易暨投資辦事處代表胡浩德（Menno Goedhart）。來臺6年，稱自己是半個臺灣人，胡浩德從不吝惜表達對臺灣的熱愛，他說，「荷蘭是全世界最棒的國家，而臺灣則是全世界第二棒的國家！」

最愛臺南安平 尋訪老祖先遺跡

胡浩德對臺灣的特殊情感，源自於三百多年前荷蘭老祖先曾來到這塊土地。1624年，荷蘭東印度公司登陸臺南，一直到1662年鄭成功擊退荷軍，荷蘭人在臺灣的殖民史共38年，留下了安平古



胡浩德熱愛臺灣的好山好水，還將出版旅遊專書。



（王能佑攝）

堡、赤崁樓等遺跡。胡浩德近年來頻頻走訪臺南，就是希望追本溯源，尋找老祖先的足跡；他還期待和臺南市政府共同規劃一個「府城之旅」，將和荷蘭有關的著名歷史景點串聯起來。

胡浩德說，他對臺南安平特別有感覺，因為這裡到處是歷史，像他曾遇到一名有著紅頭髮、藍眼睛的當地女子，應該就是荷蘭人後裔。還有一名婦人當面向他嗆聲說：「你們是侵略者。」胡浩德也坦然面對說：「我們的確是。」過往的殖民史，對許多臺灣人來說是難以抹滅的傷痕，不過胡浩德提及，荷蘭人也曾為臺灣帶來新技術、帶來新文化，而且對當時臺灣原住民文化持包容的態度；此外，他說，明朝的鄭

成功將荷蘭人趕走時，沒有大肆殺戮，他們也都感念在心。

除了臺南，胡浩德也經常走訪嘉義、花蓮、臺東等地的原住民部落，這些地方總是可以聽到許許多多關於老祖先的傳說。像是卑南、魯凱、布農族都相傳，臺東和屏東交界處有一個「鬼湖」，甚至還有荷蘭人埋藏的金礦，都讓胡浩德覺得很有趣。另外，位在澎湖的蛇頭山也是荷蘭人當年登陸的地點之一，胡浩德說，站在海灣口，老祖先登陸船艦似乎歷歷在目，令他有特別的感受。他說，目前正在撰寫一本旅遊專書，包括嘉義、臺南、屏東、花蓮、臺東、澎湖等章節，希望訴說更多荷蘭祖先在臺灣的故事，書中還會介紹歷史景

點、原住民部落，甚至好吃的原住民餐廳，讓來臺灣的外國觀光客（尤其是荷蘭人）按圖索驥。

臺北生活便利 臺灣人全球最友善

談到對臺北的印象，胡浩德說，在臺北生活非常舒服，而且結合了不同的生活方式，不論想要過奢華或是儉樸的生活，在這裡都可以找得到。胡浩德也坦言，剛來臺北覺得這不是一個「美麗」的城市，但生活久了之後，就覺得臺北實在「非常容易生活、非常方便」；想要到戶外走走時，陽明山、烏來等景點不但近在咫尺，景觀也一級棒。除了對城市的讚歎，胡浩德更認為，亞洲國家人民都非常親切，



胡浩德走遍全臺原住民部落，尋找老祖先的蹤跡。



臺北不但生活便利，想要到戶外踏青，陽明山等郊區亦近在咫尺。（王能佑攝）

其中「臺灣人大概是全世界最好的人。」他說，在臺灣走到哪，都有人親切地問他是否需要幫忙，讓他倍感溫暖。胡浩德也提及，臺灣人和荷蘭人其實有很多相似之處，因此兩國人民總能和平共處，像荷蘭企業家來臺經商，也覺得容易許多。

至於最喜歡的臺灣美食，胡浩德的答案似乎迥異於一般外國人：不是小籠包、不是滷肉飯，而是原住民的山豬肉。胡浩德說，山豬肉肉質香Q有勁，非常好吃；此外，山上栽種的野菜特別新鮮，他也非常喜歡。每次走訪全臺各地的原住民部落，胡浩德總是不忘品嚐當地美食，最近更受邀擔任一項原住民烹飪比賽的評審，可見他對於原住民美食的鑽研和熱愛。

熱愛原住民文化

胡浩德走遍全臺村落

究竟為什麼這麼喜愛原住民文化？胡浩德笑著說，因為它很特別、而且多彩多姿，除了精彩的原住民歌唱舞蹈，還有小米酒等當地特產，「叫我怎麼不對原住民文化著迷呢？」儘管身分等同於「大使」，駐臺6年期間，胡浩德卻四處趴趴走，還曾走訪許多臺灣人都不曾去過的地方，他驕傲地說，「我可能比很多臺灣人還要瞭解臺灣呢！」

即將在2010年卸任離開臺灣，胡浩德已經開始覺得不捨，不過他強調，還是會繼續和臺灣的合作，像是進行兩國歷史的研究等。對於老祖先曾經在這片土地走過的點點滴滴，胡浩德希望能貢獻一己之力，讓更多荷蘭人來臺尋根，也盼臺荷兩國交流長長久久。



見證臺北歷史的城市綠意 二二八和平公園

文／張知萱 攝影／王能佑

來到臺北車站商圈，沿著館前路一直走到底，富有文藝復興時期建築特色的國立臺灣博物館就矗立在眼前，走進公園裡，小橋流水、花木扶疏，這個鬧中取靜的二二八和平公園，讓人忍不住走入其中，一探究竟。

新公園伴臺北走過一世紀

二二八和平公園的歷史可以追溯到西元1899年（清光緒25

年），在當時開始興建並於1908年完工的「臺北公園」，又有「新公園」之稱。名稱中既然有一新字必然有一舊，因為臺北市第一座都市公園是位在中山區的「圓山公園」，而「新公園」則是臺灣第一個承襲歐洲風格的近代都市公園。日治時期，由於公園接近總督府等行政機關，因此常成為日本官員舉辦升旗典禮、廣播訓話等活動的場所；一直到

國民政府來臺，才陸續將日治時期的象徵建物或銅像拆除，讓新公園陸續展現新風貌，像是公園內的中國式古典亭閣及孔子雕像等，都是戰後所建。

但由於和二二八事件的歷史連結，這個許多臺北人熟悉的公園後來重新更名。民國36年2月28日下午，大批群眾齊聚公園中的「臺灣廣播公司」廳舍（又稱臺北放送局，今二二八紀念館）



臺灣博物館見證臺灣百年歷史。（許斌攝）



公園內的鐘塔象徵自由、和平及生命生生不息。

對外播音，開啟全臺反抗運動的火花。為了紀念整起事件，民國85年2月，新公園正式更名為「二二八和平公園」。

二二八紀念碑成公園顯著地標

為紀念事件中不幸的罹難者，公園裡的最新地標就是於民國84年2月28日落成的二二八紀念碑。由鄭自財、王俊雄等4人共同設計、造型獨特的二二八紀念碑更具深層意涵。文獻會導覽老師鄭麗真說，紀念碑頂端狀似避雷針的鐵架來自基隆港的起重機，說明當時鎮壓部隊由基隆港登岸；鐵架下方有2個像是算盤的珠子，象徵整起事件是人為撥弄造成的悲劇。走進紀念碑中央的立體空間，潺潺水聲讓人感受肅穆氣氛，鄭麗真說，水底不但埋有原住民的石鋤，甕中央還有漢民族祭祀器皿「琮」，設計用意是希望罹難者入土為安，曾經的歷史錯誤不要再發生。

至於公園內的臺北二二八紀念館則於民國86年2月28日、適逢二二八事件發生50週年時正式開館，館內珍藏豐富史料，讓民眾對此歷史事件有完整認識。而公園南側還有一座和平鐘塔，象徵「自由、和平及生命生生不息」的意義。

公園古蹟多 吸引民眾尋幽訪古

除了承載超過一世紀的歷史記憶，二二八和平公園的處處美景和古蹟也讓忙碌的臺北人忘卻塵囂、暫時喘口氣。位在館前路入口處的國立臺灣博物館建於1908年，是臺灣歷史最悠久的博物館。館藏以臺灣本土的文化歷史、生物物種與自然現象為主，並且定期舉辦展覽及教育活動。曾是清光緒年間的天后宮，到日治時期的臺灣總督府博物館，再到現在的國立臺灣博物館，它記錄了這塊土地的自然人文點滴，也共同見證臺灣的歷史歲月。

公園東區則以噴水池及涼亭為



二二八紀念碑造型獨特，且意涵深刻。



急公好義坊列為第3級古蹟。

主。1960年代，園內共興建5座中國古典式亭閣，以紀念對臺灣有貢獻的歷史人物。位在池中央古色古香的涼亭是紀念國父孫中山先生的「翠亭閣」，其他4座涼亭則分別為紀念鄭成功的「大木亭」、劉銘傳的「大潛亭」、丘逢甲的「倉海亭」，以及連橫的「劍花亭」。鄭麗真老師說，歷史人物的功過常隨時間有不同的評價，因此更應以寬容的態度來看待歷史、包容不同的聲音。

眼尖的民眾或許也可以發現公園裡「牌坊」特別多。靠近衡

陽路的「急公好義坊」建於西元1888年（清光緒14年），是當時臺灣巡撫劉銘傳為表彰富商洪騰雲熱心公益而設，目前定為第3級古蹟。至於近館前路的「黃氏節孝牌坊」建於西元1882年（清光緒8年），是為表彰婦人黃端懿在28歲守寡後仍上事翁姑、下撫遺孤的節孝，此貞節牌坊同樣被定為第3級古蹟。

而如果你是火車迷，可不能錯過公園內陳列的2座古老蒸氣火車頭「騰雲號」及「臺灣鐵路9號」，其中騰雲號曾是臺灣最早

的火車，過去行駛於臺北大稻埕和松山之間，於1924年功成身退，1999年重新整修後開放參觀。

花木扶疏 公園處處是美景

想要在臺北市區呼吸到芬多精，二二八和平公園也是你的最佳選擇之一。公園西側的荷花池和小拱橋環境清幽，是情侶或好友間散心聊天的好去處；公園內還有一座建於日治時期的露天音樂台，戰後經擴大改建成今日的半圓頂型舞台，共可容納1,400人。1970年代末，音樂台更是民歌表演的主要場所，有著許多臺北人看表演的回憶。至於過去傳言公園常有同志朋友聚集，已在此導覽18年的鄭麗真則抱持著開放且尊重的態度，且從未有過不愉快的經驗。

或許你不知道，公園南側還有一座兒童遊樂場，隨著年代更迭不斷翻新。鄭麗真說，她小時候家住公園旁，下課後父親常會帶她到遊樂場玩溜滑梯和盪鞦韆，因此二二八公園等於陪著她一起成長。儘管名字變了，公園裡的設施也汰舊換新，鄭麗真和許多臺北人一樣，對這個以前的新公園、現在的二二八和平公園總有份難以磨滅的特殊情感。

●二二八和平公園

地點：懷寧街103號

開放時間：開放空間

費用：免費參觀

交通方式：搭乘捷運淡水線至臺大醫院站。

●臺北二二八紀念館

電話：2389-7228

開放時間：10:00～17:00

（週一及國定假日次日休館）

●國立臺灣博物館

電話：2382-2566

開放時間：10:00～17:00

（週一休館）



▶▶ 臺北明信片

陽明山國家公園

春意

文／周純慧 攝影／王能佑

瞧！又是櫻花盛綻的時節，一樹開過一樹的絢麗，迫不及待地，競相傳遞著春天來臨的信息。躍上芬芳滿綻的枝桠之間，你是否也看見了那滿山遍野的耀眼繽紛？含苞待放的嬌羞、初吐花蕊的新意，以及用盡全部力氣怒放的豔麗，各自以不盡相同的嬌美姿態，悄悄地燦爛著山城原本有些安靜的春季。

「你看！是綠繡眼耶！」劃破寂靜的是人們帶著些驚奇的笑語。山櫻樹下的小朋友像發現新大陸般地嘖嘖個不停，紅白嬌美的各式櫻花、粉嫩多彩的杜鵑花海，偶爾出現的漂亮五色鳥，或是雀躍枝頭的畫眉鳥，樣樣都是可以討論大半天的新鮮話題。

一波又一波的人潮湧上這原本安靜的山間，年復一年地，山中花鳥豐富並鮮明著人們的記憶，於是每年春天，都將趕集似地前來重溫或烙印心中那段美好的回憶。

這一年一度難得的、屬於大自然的嘉年華會，你是否也曾親身參與？也許你可以跟著我們，一道兒去逛一圈吧！好好地瞧一瞧，這一季恣意綻放的美麗。

臺北 與 紐約

文·攝影／鄭麗園



曼哈頓西村的W4街兼具靜謐與活力，許多年輕人喜愛在此逗留。

身為外交人員眷屬，早就習慣拎起行囊四海為家。從英國牛津、倫敦，到美國華盛頓特區、紐約，再到加拿大渥太華，以及印度新德里，它們各有各的迷人風情，然而真正在我心底烙下依戀不捨印記的，恐怕非紐約莫屬。

紐約魅力無邊 紐約客精彩有趣

紐約之所以為紐約，文人發抒的名言，或可窺得一二。美國劇作家Neil Simon說：「紐約盛夏炙熱到華氏100度時，洛杉磯是72度，紐約隆冬冷到華氏30度時，洛杉磯還是72度，只是當紐約多彩多姿的居民破6百萬人時，洛杉磯堪稱有趣的人仍只有72位。」法國知名女作家西蒙波娃形容：「紐約的空氣蕩漾著某種難以言喻的魅力，睡眠因此變得更多餘。」美國小說家費茲傑羅

說：「紐約有創世紀時的虹彩光暈，女孩子本能地向第5街邁進……，它隨時隨地釋放出節慶的氣息。」美國小說家威斯考特（Glenway Wescott）說：「整個紐約市是一個規模超大的公寓旅館，所有紐約客居其間，只是沒人真正在家罷了。」

沒錯，在我客居曼哈頓的6年期間，注意到紐約客白天上班，入夜後則甚少直接回家（據估計，紐約客每人每週上館子外食至少2到3次），不是到餐館，就是前往夜店、俱樂部，祭好五臟廟兼社交，難怪餐館一家開過一家且家人氣沸騰，那股能量常讓置身其間的人，無形中被感染得興奮莫名起來。

但別誤以為紐約客很好打交道，他們雖然不至於像英國佬那般「端」得遙不可及，然而，外地人只要從他們的裝扮、舉

手投足間隱約顯露的自信傲慢，以及略嫌世故的矯情，一眼便可將他們辨識出來，就連非紐約客的美國佬亦對自以為是的紐約客不敢恭維，這也是為什麼像海明威等文豪會有「紐約只適合短期居住」的感慨了！美國佬如此喟歎，遑論我這位來自東方的外地客。

雖然紐約客的目中無人令人不悅，但衡諸紐約市是美國文化靈魂的現實，能客居經年，享受它獨有的人文浸潤，未始不是難得福份。

紐約櫥窗布置令人目眩 臺北深幽小巷讓人玩味

客居紐約期間，我的居所位於上東城88街，初來乍到，活動範圍多僅止於上中城，古根漢及大都會博物館皆在幾步之遙，常能欣賞到絕佳展覽。不過，我更愛

美國革命時期作家Thomas Paine的故居，位於西村Grove St. 59號。



Extra Virgin餐館人氣沸騰，有時客人多到占據大半個路面。

沒事兒漫無目的瞎逛，貪看具濃郁設計感的櫥窗布置，櫛比鱗次地挑逗著人們的視覺，再加上曼哈頓從14街以上一直到100多街，大抵呈格狀排列，就是方向感再差，想迷路都不容易。

一回在公園大街溜狗，無意間聽到紐約客與一群年輕日本觀光客的對話：「別在上城晃，這裡死氣沈沈，到活力澎湃的下城去才有看頭。」

果然，在稍後4年的採訪生涯中，曼哈頓下城的確像是塊磁石般，一再吸引我佇足。妙的是，如今返國，偶爾行經臺北巷弄間，竟也有種神似曼哈頓某處的時空錯置感。

比方曼哈頓西村（West Village）W4街的靜謐林蔭小道，不少以品味著稱的小型餐廳悄然開張，穿梭其間的盡是漂亮男女，但卻嗅



臺北的官邸藝文沙龍，綠意盎然，在其迴廊啜飲咖啡，悠閒自在。

I ♥ NY



電視情境喜劇「天才老爹」在此拍攝，觀光客正聆聽導遊的說明。



葛萊西宅邸內的記者廳，寬敞氣派。

不到招搖誇示，這款低調本色，使它暫躲掉被觀光客攻陷的命運。站在W4街上那家Extra Virgin餐館門前，你一定感受不到目前全美正承受的經濟不景氣，因為不論哪一時段，Extra Virgin的人潮都如涓涓細流，少有止歇，尤其是每逢週末，客人更蜂擁而至，幾將人行道霸占，偶爾還「泛濫」到大半個路面，一派開街坊派對的態勢！

在臺北中山北路2段的通衢大道上，有這麼一條深幽小短巷（20巷）亦保有清雅風貌。靜僻巷內，有糕餅鋪、造型髮廊、皮飾店，每家都很有型，特別是巷口的「光點臺北」（又名臺北之家），最具歷史風華。原來這棟白色洋樓，曾是包括馬康衛、安克志在內5任美國駐臺大使的官邸。中美斷交後荒蕪多年，之後重新整建，搖身而在臺北藝文地圖上發光發熱。如今移動於這座被政府訂為三級古蹟的磚瓦之

間，不論是在「珈琲時光」或迷你小書肆或電影院，只消逗留片刻，不啻為一劑不錯的心靈補帖。

其實與W4街有異曲同工之趣的臺北小巷還真不少。又如徐州路與紹興南路一帶，鬧中取靜到讓人不忍驚擾，附近除了有李國鼎故居及臺北酒廠等市定古蹟，尚有改建自昔日臺北市長官邸的官邸藝文沙龍，來客在綠意盎然的氛圍下，沏壺茶，選在廊下開放的雅座落腳，偷得浮生半日閒，實為人生一大樂事！

曼哈頓西村與安和路 格林威治村與永康街

這種將名人宅邸騰空，改為公共空間的作法，在曼哈頓亦有一個幾近翻版的原型。

自從紐約市選出了億萬大亨彭博出任市長，他為了表示公忠體「市」，每個月象徵性接受1美元薪資，還決定不進駐占地11英畝

的市長官邸葛萊西大宅邸（Gracie Mansion），以便空出它來供民眾使用，從此，大宅邸與民眾間的互動漸趨頻繁。

如今這座位於曼哈頓Hell Gate之上的體面宅第，除了偶爾用作會議廳，或充當接待如南非前任總統曼德拉、美國前任總統夫人羅薩琳卡特等貴賓下榻的招待所，大多時候都對外開放，成為紐約客口中的「人民的房子」。任何人透過預訂，只消7美金，皆能在導覽者的解說下，進行一場45分鐘的莊園巡禮。由於葛萊西莊園是目前摩天大廈聳立的曼哈頓，碩果僅存的幾棟木造房之一，自有它見證歷史的意義。

我的一些曼哈頓朋友說臺北市的安和路頗有西村（West Village）具體而微的雛型，我則認為安和路調性容或清雅怡人，但有些區塊似乎過於美式，都會時尚的氣息偏濃，比方信義路與和平東路之間的安和路，一前一後地開了



Chumley's是百年小酒館，沒有店招，只有識途老馬才知道造訪。



臺北安和路上的餐廳，氛圍像極了曼哈頓西村的咖啡廳。

Carnegie Hard Rock Café及Diner，前者很像開在東村（East Village）的Max Brenner Café，後者則像會出現在紐約時報廣場或美國大型購物中心內無所不在的Diner。

國人比較熟悉的格林威治村（Greenwich Village）及邊上慢慢自成一區的NoLita，由於文藝味極濃及充滿個性商店，我覺得臺北的永康街或差堪比擬。永康街有迷你公園，有治堂或人澹如菊的臺灣茶藝品賞空間，更有昭和町古董市集，而這還不包括花樣層出的南北味小吃，令遊客滿足了視覺饗宴後，味蕾尚能獲得飽足。

我曾報名參加格林威治村文藝之旅，在為時3小時的漫步，從紅磚哥德式圖書館Jefferson Market Courthouse Library為起站，途經Patchin Place，由於美國詩人E.E.Cummings及另一位女詩人Djuna Barnes分別住在4及5號，Ezra Pound、T.S.Elliot等重量級作家常來此清談，「文藝巷」之美名遂

I ♥ NY



以英國同志作家王爾德為名的同志書店，店前懸掛代表同志的彩虹旗。



Chumley's曾是騷人墨客群聚之地，店裡有整面牆都是以書籍裝飾。

不脛而走。附近Waverley St.的137號，曾是美國恐怖小說作家愛倫坡的住處，右拐到Grove St.的59號，則曾是美國革命時期為奴隸喉舌的名作家Thomas Paine故居，如今這棟1839年的建築，除了牆上嵌有市府規劃的古蹟匾額，說明它為作家故居外，餘則因改頭換面成「Marie's Crisis卡拉OK」而文藝氣息淡矣。

附筆一提的是，Bedford St. 86號上的Chumley's酒店是百年小酒館，沒有店招，幾乎是所有觀光客必來朝聖的一站，店主以顧客所寫之書為環壁裝潢，不禁讓我想起臺北武昌街上那家即將慶祝60週年的老字號「明星咖啡館」，在它2樓展示區，亦整齊排列有上百本書，據女店主Carol說，它們都是作家逗留於「明星」時的創作結晶。我選在一張標示為詩人管管專屬的桌子落坐，點了一杯由4種咖啡加蛋去煮的招牌咖啡，再選店家最有名的俄羅斯Q軟糖，悠哉地渡過一個懷舊的午後。

曼哈頓全球第一大城 北市活力多元不容小覷

至於格林威治村右邊的東村（East Village），有一條熱鬧到不行的St. Mark's Place，入夜後萬頭鑽動的景像，讓我想起忠孝東路4段以前統領百貨後面的茶街，幾乎每家茶館皆滿坐，那份擾攘的沸騰，似與我認知澹泊樸拙的茶性有些落差，再加上此間客層多為青少年一族，不想自己太過突兀，信步到隔壁巷子，意外發現香港味道的波記茶餐廳，室內擺設不乏骨董，質樸而婉約，一掃方才累聚的浮躁。

St. Mark's Place上有一個小鞋匠，因著《慾望城市》有一集女主角在此修鞋時，結識隔壁St. Mark's Comics職員因而相戀，從此，這條街遂成為追星族的景點之一。

說到電影，曼哈頓市府鼓勵電影業在紐約市區取景的熱情，可以說毫無保留。客居期間就常遇到動輒封街，不管住民有無怨言，只為給製片業方便，世人於是可以

欣賞到一幕幕如：電視影集六人行（Friends）在Leory街上拍外景的鏡頭；或湯姆克魯斯要拍香草的天空，市府連夜協助將時報廣場淨空數小時；要不，當你行經第凡內（Tiffany），腦海裡是否會浮現那位穿著Givenchy華服的奧黛莉赫本，邊拎著一袋早餐，邊瞅著第凡內珠寶店的櫥窗，如此標緻畫面，不知勾起多少人對曼哈頓的憧憬。仰望帝國大廈時，《金玉盟》女主角黛博拉寇兒趕赴帝國大廈與情人約會，卻意外受傷的無奈，同樣鮮活地留在心底。

臺北的101大樓其氣派不輸帝國大廈，亦為很多戲劇取景的熱門景點，想到《海角七號》、《悲

情城市》帶動屏東及九份的觀光熱潮，雖然這未必是當地住戶所樂見，但電影帶來無限周邊商機確是不爭的事實。

紐約客算盤打得精，他們明白電影不僅與觀光休閒業產生連動，對曼哈頓房產的盛衰，亦具推波助瀾效果。如百老匯街704號的閣樓，8千平方呎的偌大空間，14呎高的圓頂天花板，有利道具的擺置及攝影師運鏡，難怪《蜘蛛人》、《慾望城市》電視影集等皆來此拍攝，殺青後，此閣樓的房價亦隨著電影的名氣而水漲船高。

總之，曼哈頓與臺北，各有擅長，前者雖挾世界第一大城之姿傲視群倫，但臺北的多元活力，亦不容小覷。

別的不說，就以紐約餐飲文



電影「電子情書」的一景就是在此雜貨店拍攝。

I ♥ NY

化來說，紐約雖然以餐飲之都自許，但平心而論，大中華菜系仍應以臺北馬首是瞻，更遑論我們在臺北郊區設有既可洗溫泉又可大啖美食的三二行館及如置身仙境中的食養山房，這可是紐約上城Hampton或曼哈頓近郊的長島，所無緣得見的。其實，臺北的美食未必在高級旅店，它往往藏身於深山野地，即便是那種以紅塑膠桌布為裝潢的不起眼店面，老闆娘的烹調火候絕不輸大飯店；換言之，憨厚的臺北人不愛宣傳，守著店等候識味之徒的到訪，尋到者既有成就感，被尋者亦有喜見伯樂的歡愉。



清脆鮮甜的土中白玉 蘿蔔

文／呂增娣 攝影／楊志雄

採訪協助／埔里鎮新農產銷班班長李國川

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師黃啟峰

食譜示範／佟姍姍

蘿蔔又稱為菜頭，常作為博得好兆頭的吉祥物，一如過年圍爐常聽到「吃菜頭，博彩頭」等吉祥話，在喜慶婚宴或選舉活動中更常見綁上紅綬帶的菜頭，都希望藉其諧音贏得好彩頭。不過，可別以為只有華人把蘿蔔作為好事象徵，相傳早在古希臘時代，希臘人也視蘿蔔為聖品，並作為祭祀太陽神阿波羅的貢品呢！

吃法百變 鮮吃熬湯皆美味

除了作為好運象徵，蘿蔔更是日常飲食中常用的食材，用來提味、熬湯、醃漬、甚至鮮吃，不論當作主角還是配角，都相當得宜。

華人栽種蘿蔔的歷史，漢初《爾雅》中便有記載，當時稱蘿蔔為萊菔、蘆菔、土酥，宋朝蘇東坡曾於煮菜詩中描述烹煮蘆菔的喜悅；詩人黃庭堅也曾做萊菔賦，用來讚譽蘿蔔耐寒的本性。近代，又有曹雪芹曾於《紅樓夢》中，寫上林黛玉愛吃蘿蔔炸兒，諸多文人對蘿蔔的描述，可見在中國飲食史上，蘿蔔早占有一席之地。

論起蘿蔔的吃法，可真是變化多端：將其與排骨以細火慢燉，便成就一碗鮮甜美湯；又或者倒入醬油與鮮牛肉一塊慢煮，來道Q勁夠味的紅燒牛腩也不錯；簡單一點的以鹽巴和醋略醃漬，便是清爽的泡菜；此外，除了在正餐中當配菜，蘿蔔也能做點心，切成絲後以油酥麵皮包起下鍋煎熟，便是蘿蔔絲餅，若是將蘿蔔細絲與在來米粉糰和勻後蒸熟，便成了蘿蔔糕；而日本料理的生魚片旁，也總會切一份生蘿蔔絲，用來配生魚鮮吃，解膩殺菌一舉兩得。

夠份量聲清脆 果肉清甜好滋味

蘿蔔雖說在世界各地都有栽種，不過歐亞品種大不同：歐美國家以小型蘿蔔居多，亞洲國家以大型蘿蔔為主，其中又以臺灣、中國大陸、日本栽種最為普遍，亞洲人愛蘿蔔似乎也更勝歐美一籌。埔里鎮新農產銷班班長

李國川表示，國內栽培蘿蔔的產地分布於彰化、南投、雲林、臺南等地，常見的品種則約略可從外表分成呈紡錘形的斂仔群、呈圓錐形且體態較豐滿的梅花群、皮色偏青綠的青皮群，以及體型小而皮紅像櫻桃的櫻桃蘿蔔，李國川特別推薦近幾年自斂仔群研發出的最新品種——白娘，因其白皮白肉，肉質透明細嫩、耐貯運，且特別脆甜，口感特佳。

選購蘿蔔的秘訣，李國川建議一是略帶泥土與葉子的白蘿蔔，表示其出土不久較新鮮；再則略撥下蘿蔔表皮的泥土，視其外皮狀況，外皮以光滑潔白無鬚根為宜；最後再秤秤是否有厚重感，用手敲打其根部，以清脆聲響的品質較優。

增食慾助消化 好處多多

然而除了美味，蘿蔔也相當具有營養價值，李時珍早在《本草綱目》中便提到蘿蔔是「蔬菜中最有利益者也」；俗諺也有所謂：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，「蘿蔔一上市，郎中就無事」等說法，足見蘿蔔具有保健治療的功效。

臺北市立聯合醫院中醫院區醫師黃啟峰表示，就中醫的性味而言，蘿蔔味辛甘，性偏寒涼，具有消食、化痰、通氣等功效，而且生、熟皆可食用。生食蘿蔔可幫助消化、生津止渴、解膩，

因此吃生魚片配上些許蘿蔔絲是有道理的。蘿蔔用以熟食，可下氣、消積滯、化痰，冬令進補時常在湯中加入蘿蔔一同熬煮，可防補藥或肉品太過燥熱滋膩。

黃啟峰進一步指出，現代醫學證明蘿蔔中含有豐富的澱粉酶及一些芥辣油，能促進胃腸蠕動、幫助消化，並增進食慾，正好印證了中醫古籍所描述蘿蔔的功效，包括消化不良、胃酸脹滿、咳嗽痰多、胸悶氣喘、傷風感冒等，都是蘿蔔的適用症。

雖說蘿蔔好處多多，黃啟峰也提醒，並不是任何人都適合吃蘿蔔，而需要斟酌個人體質差異做調整。由於蘿蔔性偏寒涼，體質偏寒或患有胃病（胃及十二指腸潰瘍、慢性胃炎）的人則不宜多食，且就中醫的角度來看，蘿蔔會「化氣」，若是進食補品或藥物，就應盡量避免吃蘿蔔，以免減低補益效果。不過，凡事也非絕對，民眾還是得依實際情況或請教專家為宜。

蘿蔔小百科

學名：Raphanus sativus Linn.

別稱：菜頭、仙人骨，古稱萊菔、蘆菔、土酥

原產地：中國大陸、歐洲

產期：深秋到初春為當令，口感較佳

品種：斂仔群、梅花群、青皮群、櫻桃蘿蔔等

蘿蔔私房料理

蘿蔔鮮蝦盅

材料：白蘿蔔1根、絞肉2兩、薑3片、蔥1/2根、草蝦4兩、醬油1小匙、米酒1小匙、玉米粉1大匙、鹽1/2小匙、香油1小匙、蛋白1大匙。

作法：

- 1.白蘿蔔洗淨削皮橫切成4公分的圓柱筒，1根蘿蔔約可切成5個小圓筒。
- 2.蘿蔔小圓筒挖成盅，入水汆燙約3分鐘後過冷水待涼備用。

- 3.草蝦去殼取5條留尾備用，其餘切成蝦丁；將薑洗淨切成末倒入，並加入米酒略攪拌一下，除去水分備用。

- 4.絞肉中倒入醬油、鹽、蛋白、香油等調味，蔥洗淨切成末一同加入，並將作法3處理過的蝦丁與絞肉混合後成蝦泥，再倒入1/2匙的玉米粉充分攪拌。

- 5.將作法2的蘿蔔盅內抹上薄薄一層玉米粉，各放入一條未去尾的蝦，再填入蝦泥，將盅內填滿

後，放入蒸鍋中蒸約15分鐘即可。



作法5。



蘿蔔鮮蝦盅。



蛋皮蘿蔔捲。



蘿蔔絲蛤蜊魚湯。

蛋皮蘿蔔捲

材料：白蘿蔔1/3根、紅蘿蔔1/3根、蛋1個、菠菜葉4片、火腿1片、保鮮膜2大張。

醬汁：白醋3湯匙、冷開水3湯匙、糖1湯匙、醬油1小匙、鹽1小匙。

作法：

- 1.白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨削皮，切成長方形的薄片，火腿片切成絲備用。
- 2.菠菜葉洗淨，與白蘿蔔及紅蘿蔔片一同汆燙，再過冷水。

- 3.將白蘿蔔及紅蘿蔔片放入醬汁，醃漬約2小時待蘿蔔泡軟。
- 4.蛋均勻打散後，平底鍋開小火待鍋熱，再將蛋汁倒入煎成蛋皮後，取出待涼。
- 5.取一張保鮮膜鋪平，於其上鋪上1/2張蛋皮，再依序鋪上醃漬好的白蘿蔔片、紅蘿蔔片、菠菜葉、適量火腿絲，將保鮮膜捲成圓條狀後，置於冰箱冷藏約半小時，待食用前取出、去除保鮮膜後切成段即可。

蘿蔔絲蛤蜊魚湯

材料：海水吳郭魚1條（約半斤）、白蘿蔔1/2根、蛤蜊半斤、嫩薑3片、嫩薑絲半碗、蔥1根、香油1小匙、米酒1大匙、鹽1小匙、香菜少許。

作法：

- 1.蔥洗淨切段、白蘿蔔洗淨削皮切成細絲。
- 2.鍋內放半鍋水開大火，將蔥段、薑片、米酒放入後，待水滾將魚入鍋內汆燙，水再次滾沸後將魚撈起，過冷水備用。



廣式蘿蔔泡菜。

3.在湯鍋內放入一湯碗的水，水滾後放入魚、白蘿蔔絲，再次沸騰後轉小火煮10分鐘，續放入蛤蜊再轉大火並加入薑絲，等蛤蜊煮熟後即關火，再加鹽、香油調味即可，盛入湯碗後可放入少許香菜做裝飾。

Tips：

- 1.因蛤蜊會釋出鹽味，故鹽的用量可適量調整。
- 2.蛤蜊煮至張開雙殼，則表示已經熟透可食用。

廣式蘿蔔泡菜

材料：白蘿蔔1/2根、紅蘿蔔1/2根、小黃瓜1條、鹽3小匙、糖4大匙、水果醋4大匙。

作法：

- 1.白蘿蔔及紅蘿蔔洗淨削皮，斜切成每邊約1公分的小菱形，小黃瓜洗淨後同樣切成小菱形。
- 2.以鹽將上述材料醃漬約15分鐘，待出水後再以冷開水沖去鹽份，瀝乾備用。
- 3.取一有蓋子的容器，放入作法2的白蘿蔔、紅蘿蔔及小黃瓜菱形

丁，加入糖、水果醋，蓋上蓋子後放入冰箱。

Tips：

- 1.紅蘿蔔醃漬的時間需較白蘿蔔及小黃瓜稍長，建議紅蘿蔔可分開醃漬，且多醃漬約10分鐘。
- 2.若是蘿蔔用料增加，糖及水果醋的用量亦需酌量增加，以兩者用量蓋過食材為原則，而酸甜程度則可依個人喜好調整。

98年2月15日～98年3月14日市府活動行事曆

2009臺北燈節

時間：即日起至2/15（日）

地點：國父紀念館、市府前廣場及市府周邊

電話：1999轉8384

主辦：臺北市政府

「2009臺北燈節」突破往年傳統辦理模式，整體活動以現代時尚的科技聲光變化為主軸，並配合兼具傳統及創新燈藝工法精心打造的各色主題燈區，構築熱鬧的節慶氛圍。

北市府政風處98年元宵燈謎網

時間：即日起至2/23（一）

電話：1999轉7764

網址：w2.doge.taipei.gov.tw/lantern98

主辦：北市府政風處

本活動以廉政為題材，精心編纂謎題供民眾上網猜答，猜燈謎還可以抽大獎。網站內容除了「謎題區」外，還有燈謎歷史典故、製作技巧及各種形式謎題的「介紹區」，讓大家在上網猜謎之餘，也能懂謎及作謎。

臺北市政府市政大樓

名人藝術畫廊作品甄選

時間：即日起至2/27（五）

電話：1999轉8699

網址：www.tpmc.taipei.gov.tw

主辦：臺北市市政大樓公共事務管理中心

即日起接受申請，3月下旬進行評審作業後即公布結果，凡年滿20歲、從事藝術創作10年以上者，皆可提出申請，歡迎各界踴躍投稿。

2008臺北美術獎

時間：即日起至3/8（日）

地點：市立美術館D、E、F展區

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

這項獎項鼓勵作品深具當代藝術精神及個人獨特風貌的藝術創作者大展身手，今年通過初複賽者有28位，所有入選作品都精彩呈現城市的精神與活力。

小眼睛·大宇宙—窺天特展

時間：即日起至3/15（日），逢週一休館

地點：市立天文館3樓特展室

電話：2831-4551轉703

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

為迎接2009全球天文年，以伽利略觀天的角度出發，展出國內外望遠鏡，同時介紹臺灣天文科學的研究成果。

牛科動物標本展

時間：即日起至3/30（一）

地點：市立動物園教育中心

電話：2938-2300轉526

網址：www.zoo.gov.tw

主辦：市立動物園

本展除展出超過20件牛科動物的剝製標本，還介紹牛科與鹿科動物頭上角功用的區別、偶蹄目和奇蹄目動物腳構造又有何不同等有趣的知識。

2009臺北奔牛節

時間：即日起至3/31（二）

電話：2358-1260

網址：www.cowparade-taipei.com

主辦：北市府文化局、放國際文創股份有限公司

奔牛節是世界上著名的跨國公共藝術活動，臺北奔牛節以「多元」及「參與」為策劃軸心，重頭戲將於今年2月6日至3月31日在臺北市的大街小巷設置，帶給大

家不同的城市藝術新體驗。

「25年典藏精粹」展

時間：即日起至99/1/10（日）

地點：市立美術館2A、2B展區

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

為慶祝臺北市立美術館建館25年、典藏作品達4千餘件，本項展覽特別選出在臺灣美術史上具指標性意義的34件經典之作，呈現臺灣美術圖譜。

市立天文館2月活動

地點：市立天文館

電話：2831-4551轉703

網址：www.tam.gov.tw

主辦：市立天文館

包括星期天談星、科學影片欣賞、星姊姊說故事、通俗天文講座，詳情請上網查詢。

98年2、3月份日間／

產訓合作訓練職類招生

時間：2月下旬

地點：

北市府勞工局就業服務中心

電話：2872-1940

網址：www.tvtc.gov.tw

主辦：北市府勞工局職業訓練中心

對象與資格、訓練職類、報名方式及收費詳見招生簡章，或上網查詢。

情人節特別音樂活動：

「琴聲藝濃——浪漫爵士情歌頌」

時間：2/14（六）14:30～16:30

地點：市立美術館廣場

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館



(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。

市立美術館以音樂、展覽、廣場微風、藝文饗宴，還有守護愛情的贈禮，獻給當日來館的情人們。

真善美演講會系列

時間：2/15 (日)、2/22 (日)、

3/8 (日) 9:30~12:30

地點：市立美術館視聽室

電話：2595-7656轉220

網址：www.tfam.museum

主辦：市立美術館

本系列演講邀請到哲學美學教授傅佩榮、人文建築教授王鎮華與文化美學教授林谷芳，針對「真善美」的主題發表其心得。

2009生耕致富系列講座

時間：2/15 (日) 至3/14 (六)

地點：佛光山臺北道場

(松隆路327號6樓)

電話：2762-0112轉2385

網址：www.blvtv.tv/events/taipei2009/index.html

blog.roodo.com/tpevihara/

主辦：國際佛光會中華總會

協辦：臺北市政府

28場講座，內容包括親子婚姻、國際趨勢、健康養生、人文藝術、領導管理、另類財富和經典人生。

藥用昆蟲特展

時間：2/15 (日) 至6/30 (二)

地點：市立動物園昆蟲館特展室

電話：2938-2300轉213

網址：www.zoo.gov.tw

主辦：市立動物園

駐館作家講座——

司馬中原「我的閱讀經驗和心得」

時間：2/21 (六) 14:00~16:00

地點：市立圖書館道藩分館

電話：2733-4031

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館道藩分館

「海角尋職—轉角遇 WORK」

轉職就業博覽會

時間：2/21 (六) 11:00~16:00

地點：中山堂廣場

電話：8663-1000

網址：www.okwork.gov.tw

主辦：北市府勞工局就業服務中心(臺北人力銀行)

活動內容有：徵才面試、現場表演、轉職講座、企業分享、有獎徵答、抽獎活動、贈送紀念品。

每月一書講座——

「家離水邊那麼近」

時間：2/21 (六) 14:30

地點：

市立圖書館總館10樓會議廳

電話：2755-2823轉2112

網址：www.tpml.edu.tw

主辦：市立圖書館

邀請本書作者吳明益先生導讀。本書是作者這四年間，流連在溪邊、湖邊和海邊的生活、行走、坐臥觀察、反思和記錄的動人創作。本活動為「公務人員終身學習」及「臺北市終身學習護照」認證課程。

市立兒童育樂中心假日活動資訊

時間：2月下旬至3月上旬

週六、週日

地點：市立兒童育樂中心

電話：2593-2211轉322、323

網址：www.tsrc.taipei.gov.tw

主辦：市立兒童育樂中心

包括：糖蔥、手搖鼓、皮影偶、壓花等民俗技藝表演教作、竹玩藝打擊樂駐園表演、白賊七傳奇、民俗扯鈴小舞臺、牛牽到圓

山—己丑書畫展、玉米娃娃特展、3D奇幻劇場播映影片(勇闖火山島、火星機器人、昆蟲世界)。

第2屆「臺北市金省能獎」活動

時間：3/1 (日) 至3/31 (二)

報名、6月頒獎

地點：市政大樓1樓中庭(市府路1號)

電話：1999轉7244

網址：www.dep.taipei.gov.tw

主辦：北市府環保局

為鼓勵臺北市工商產業、交通運輸業、社區及綠建築積極推動節約能源，減緩溫室效應，臺北市政府今年特別辦理第2屆「臺北市金省能獎」，藉由公開表揚，獎勵97年節能績優單位，讓低碳節能生活方式形成一股社會運動。該活動分組進行評選，獲選各組第1至3名各頒發獎座1座及獎金，獎金依序為20萬元、10萬元及5萬元。

第10屆公共交通國際聯會

亞太區會議相關活動

時間：3/10 (二) 至3/13 (五)

地點：捷運市政府站

電話：2536-3001轉8561

網址：www.uitp2009.com

主辦：臺北捷運公司

公共交通國際聯會是全球最大的大眾運輸協會，臺北捷運公司為提升臺北市國際形象及地位，爭取主辦第10屆亞太區會議。為凸顯本次會議主題「Helping Cities Breathe」，並使民眾認識了解綠色運輸觀念，將於3月1日至31日在捷運市政府站展示室內植生牆，讓民眾實質感受公共運輸為創造安全、可靠、乾淨、節能、環保城市的重要關鍵。

熱騰騰的臺北 新鮮上菜 邀您品味

臺北市政府觀光傳播局97年出版了2本觀光行銷叢書《魅力菜市場》與《Made in Taipei——臺北品牌故事》，不論是最庶民的傳統市場，或是享譽國際的經典品牌，都在書中精彩呈現，千萬別錯過。

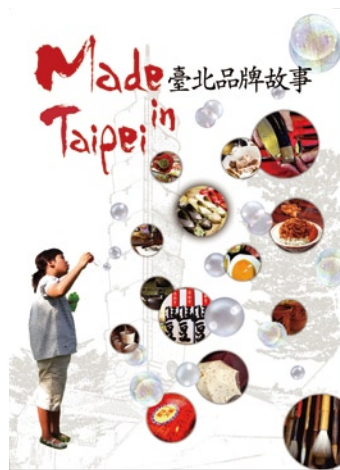


《魅力菜市場》

《魅力菜市場》是《臺北畫刊》近年刊載的叫好叫座系列專欄，97年重新走訪更新此系列的19篇文章，連同新採訪的3篇市場報導集結出書，再版時於附錄更加入食材選購的實用資訊。從五星級的士東市場到百年歷史的南門市場、永樂市場，呈現出臺北飲食文化的重要風貌。全書共152頁，定價新臺幣200元。

《Made in Taipei —— 臺北品牌故事》

第一篇「老故事，在臺北」嚴選臺北市19家在歷史紀錄上或品牌意義上具有代表性的商店行號；第二篇「探未來，在臺北」介紹以向外發展為標的、逐步在國際舞台上發光發熱的8個品牌，深刻刻劃臺北市的產業文化；最後則以「城市創意領航員」為題，介紹臺北市政府近年在公共建設上的發展和成效。全書共208頁，定價新臺幣230元。



有興趣的民眾可至市府出版品紀念品展售中心、三民、金石堂、誠品等各大書店，以及五南圖書文化廣場、國家書店等政府出版品展售門市購買。

- 臺北市政府觀光傳播局相關出版訊息可至
www.tpedoit.taipei.gov.tw點選「閱讀臺北」查詢
- 讀者服務專線：
1999（外縣市02-2720-8889）轉7564【付費電話】

保育動物 大家齊愛護

Endangered Animals Need
Your Care and Protection



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