

台北

Taipei Pictorial 97年1月

No. 480

畫刊

汰舊換新 食來運轉
環保健康迎新年

吃補禦寒 這味尚讚
新年新玩意 舊物新巧思
開春過年 身體動起來



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

隨時隨地 享受臺北畫刊！

自即日起，讀者可至臺北市政府網站（<http://www.taipei.gov.tw/>）點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息；或加入網路市民，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：

（02）2728-7563（編輯）

（02）2728-7564（發行）

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

免費索取地點

- 臺北市政府聯合服務中心
- 區公所及戶政事務所
- 財政部北市國稅局
- 稅捐處總處及各分處
- 臺北市立圖書館總館及各分館
- 臺北市文獻委員會圖書室
- 臺北富邦銀行各分行（限原臺北市）
- 臺北銀行各分行）
- 臺北市立動物園
- 臺北市立美術館
- 臺北市立社教館
- 臺北市立天文教育館
- 臺北市青少年育樂中心
- 勞工育樂中心
- 兒童育樂中心
- 中山運動中心閱覽室
- 自來水博物館（售票口）
- 臺北故事館
- 北投溫泉博物館
- 國父紀念館
- 陽明山中山樓
- 臺灣藝術教育館
- 袖珍博物館
- 誠品書店（臺北市各分店）
- 新學友書店（敦化店）
- 金石堂書店（臺北市各分店）
- 亞典藝術專賣書店
- 聯經出版公司（書店）
- 臺北當代藝術館
- 二二八紀念館
- 牯嶺街小劇場
- 紅樓劇場
- 臺北之家
- 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
- 市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
- 國泰醫院
- 榮民總醫院
- 臺北捷運各站
- 東區便民服務中心旅遊櫃台
- 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
- 高雄小港國際機場服務台
- 交通事件裁決所
- 臺北旅遊服務中心
- 南港軟體工業園區服務中心
- 臺北集郵服務中心
- 臺北農產公司直營超市
- 義美公司各分店
- 臺糖蜜鄰超商（臺北市各分店）
- IS Coffee（臺北縣、市各分店）
- 摩斯漢堡（店內閱覽）
- 行政院經建會服務台、經濟部國營會
- 洪建全教育文化基金會
- 臺北城鄉會館
- 臺北NGO會館（青島東路8號）
- 動物之家（潭美街852號）
- 三重市立圖書館
- 新光三越信義店A8、A11（服務台）
- 關渡自然公園（關渡路55號）
- 臺北市內湖科技園區服務中心
- 臺北偶戲館
- 北投運動中心
- 客家文化會館
- 臺北國軍英雄館
- 國賓戲院
- 樂聲大戲院
- 王牌日新大戲院
- 豪華大戲院
- 今日、金馬、鳳凰
- 新光影城
- 絕色電影城
- 東南亞戲院
- 南山大戲院
- 國賓影城—微風廣場
- 全球影城
- 長春大戲院
- 龍祥百老匯影城
- PAGE ONE書店
- 遠企購物中心
- 中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）
- 臺北市退休人員活動中心
- 林瑄琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
- 泰安醫院（民權東路2段92巷2之1號）
- 欣欣晶華戲院
- 大千電影院
- 臺灣大車隊（限車內閱讀）
- 賓樂交通（限車內閱讀）
- 臺北市新移民會館（八德路4段768之1號及長沙街2段171號）
- 捷運劍潭站旅遊服務中心櫃台
- 捷運西門站旅遊服務中心櫃台
- 松山機場旅遊服務中心櫃台
- 捷運北投站旅遊服務中心櫃台
- 國語日報語文中心
- 臺灣博物館
- 國立台灣圖書館（原國立中央圖書館台灣分館）
- 三民書局
- 五南文化廣場（臺大法學店）
- 臺灣麥克兒童原文書店
- 臺北市教師研習中心
- 士林劍潭青年活動中心
- 師大校友文化基金會
- 臺北市中山堂
- 臺北市藝文工會
- 臺北市議會
- 捷運公司捷運商品店
- 郭元益糕餅博物館
- 貓空纜車旅遊服務中心
- 東森系統台
- 南港運動中心
- 青輔會青年交流中心
- 臺北市孔廟
- 中正運動中心
- 美麗華旅遊服務中心
- 陽明山旅遊服務中心
- 臺北市兒童托育資源中心



市長的話

除舊佈新 愛自己更愛地球

網路上曾經流傳一個故事，一位加拿大人用一根迴紋針，透過網路的力量，經過1年來14次的交換，換到了一棟免費的房子；最近我在新聞上也看過一個臺灣版的「換換愛」故事，發起人用一片口香糖開始和人交換，目標是換來價值5萬元的物資或金錢，捐給慈善團體；還有一個叫做「飢餓網」的網頁，只要按一下捐贈食物的按鈕，贊助商就會捐出一杯半的食物，透過聯合國世界糧食計畫送給需要的人。

臺灣版的物品交換發起人在部落格上寫著一句標語：「交換是一種美德。」的確，這種「惜物」、「愛物」的心態，最後擴及眾人，這不但是「環保」的概念，也是對於地球有限的資源，一種再利用、永續的精神。

時間過得真快，來到市府服務已經1年多了，緊接著要迎接第2個春節的來臨。記得我在上任後曾參加2次臺北市政府環保局舉辦的再生家具拍賣會，再生家具經過修整後，改頭換面，也賦予再度被使用的機會，而且還吸引許多識貨的收藏家來此「挖寶」，不但減少垃圾的產生，也避免資源的浪費。

由政府機關帶頭示範，並且鼓勵民間企業及大眾一起跟進，共同打造永續城市，是我們努力的目標，我也希望和全體市民一起努力，讓臺北市在2010年達到「垃圾零掩埋、資源全回收」的目標，使臺北市成為最具有國際競爭力的環保城市。

這一期臺北畫刊以「除舊佈新」為主題，除了介紹各種有形的物資交換、物品捐贈的管道之外，也介紹各種進補料理及簡便運動等為身體「除舊佈新」方式，希望市民在全新的氣象中，迎接2008年。

郝龍斌

目次

臺北畫刊
Taipei Pictorial

97年1月

No.480



中華民國57年1月創刊

97年1月10日出刊

發行人——羊曉東

總編輯——江春慧

副總編輯——郭萬娜

主編——洪怡君

責任編輯——王宜燕·邱鳳華·魯開平

美術設計——董谷音

行銷行政——謝佩君·李炎欣

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：02-2728-7563

傳真：02-2720-5909

網址：www.tpedit.taipei.gov.tw

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

印刷——中華彩色印刷股份有限公司

地址：臺北縣新店市寶橋路229號

電話：02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，

未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037

ISSN 00399051

臺灣郵政台北雜字

第1164號執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元

名人悄悄話

浮沈人生 始於臺北夜市.....4
口述／許博允 採訪撰文／吳宗璘

地球村在臺北.....5
口述／李秀媛 採訪撰文／吳宗璘

臺北短波

廚餘回收新方案：
「無法食用作堆肥，其餘皆可去養豬」.....6
文／邱鳳華 攝影／王能佑

TAXI EZ 臺北好好玩
觀光計程車 帶你趴趴走.....6
文／邱鳳華 圖／臺北市政府交通局提供

臺北市法令大鬆綁
大開文創產業方便之門.....8
文／王宜燕

優良公廁總評鑑
市長郝龍斌親自頒獎表揚.....8
文／魯開平 圖／臺北市政府環保局提供

臺北畫刊 Happy Birthday.....10
文／王宜燕

臺北照過來

汰舊換新 食來運轉 環保健康迎新年
新年新玩意 舊物新巧思.....15
文／林瑞珠 攝影／劉威震

吃補禦寒 這味尚讚 中西料理大補帖.....20
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

開春過年 身體動起來.....26
文／林瑞珠 攝影／王能佑



臺北好好玩

- 古典王朝貴族風
維多麗亞酒店Grand Victoria Hotel.....28
文／鍾文萍 攝影／楊智仁

- 臺北蜜月之旅
山盟海誓·我倆攜手共遨遊.....34
文／呂增娣 攝影／楊志雄

- 藝文綠意城中城——中正紀念堂.....38
文／簡愛立 攝影／王能佑

- 二手「舊」是美
永春市場精品尋寶樂.....41
文／吳宗璘 攝影／劉威震

- 甜蜜蜜 阿嬤的滋味
美味中式糕點.....44
文／何儀琳 攝影／吳金石

老·故事

- 臺北唯一老街
迪化街與大稻埕的歷史散步.....50
文／宋祖慈 攝影／王能佑

臺北生活圈

- 以書香解鄉愁
市圖多元文化資料中心啟用.....54
文／邱鳳華 攝影／王能佑

- 人要衣裝 都市更要彩裝.....56
文／魯開平 圖／臺北市政府都發局更新處提供

- 住宿三部曲 安全 安靜 乾淨
選擇安全旅館有撇步.....60
文／邱鳳華 攝影／王能佑

- 與閻王拔河 金鳳凰硬是要得.....63
文／臺北市政府消防局 繪圖／陳佳蕙

- 鬧中取靜
遇見最美麗的松江詩園.....66
文／魯開平 攝影／王能佑

- 艾哲庸
在美食酒天地走出自己的路.....68
文／王宜燕 攝影／王能佑

臺北明信片

- 相遇，在藝術的殿堂.....70
文／周純慧 攝影／許斌

蔬果密碼

- 金黃透紅的水果之寶——橘子.....71
文／呂增娣 攝影／楊志雄

環保DIY

- 創意環保花卉DIY.....76
文／君君 攝影／王能佑

- 臺北活動行事曆.....78

- 臺北電台1月節目表.....80

>>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！



(圖／許博允提供)

名人悄悄話

浮沈人生 始於臺北夜市

口述／許博允（新象文教基金會行政總監） 採訪撰文／吳宗璘

我的故事，要從老建成區開始。小時候就讀日新國小，當時班上同學什麼背景都有，活脫脫就是大社區的小縮影，有人家裡是黑社會、有兩個同學家裡開妓院、還有的開木材行、爆竹行、書店，爸爸在區公所上班的也有，大家彼此認識，關係很緊密，當時的黑道也稱得上是一種行業，因為只有道亦有道，才能在社區裡存活下去。

雖然家裡環境優渥，但父母的教育態度非常開放，他們從來未曾說過不可以跟哪個小孩玩。自小就接觸各種年紀與背景的人，讓我沒有階級觀念，大家一起玩抓迷藏、打巷戰、家家戶戶串門子，巷弄間的水溝雖然很髒亂，卻是玩迷藏的最佳地點。我記得在自己小學一、二年級的時候，有次躲在暗溝裡，看到了一個令我至今無法忘記的景象，一個女人拿橡皮筋綁緊自己的大腰，拿針筒戳自己的大腿，她吼我：「小孩子看什麼！」我當場呆掉，要打針怎麼不去醫院？長大後問醫生，才知道她手臂沒地方打嗎啡，只好躲在陰暗處做違法

的事，呀，人生怎麼是這樣呢？

我們那時候主要活動的地區是四角環，也就是現在靠近重慶北路那一帶，那時還是封閉的區域，並沒有馬路。那裡比圓環好玩多了，圓環只是賣吃的，但四角環有很多好玩的東西，我第一次在那裡看到假的美人魚，大家還繞到魚缸後面偷看、被老闆趕走，另外還有挽面、畫人像等等，那時候的夜市好大啊，好熱鬧，走起來好遠好久，我們晚上逛著一攤攤的夜市，根本就是生活在夜市裡。現在什麼饒河街、通化街、士林夜市，一下就逛完了，沒得比的，現代夜市雖然乾

淨，但是比較商業化，某種人文趣味淡薄了。

我很懷念以前熱鬧的農曆五月十三城隍爺生日，外地親戚朋友都來家裡吃流水席，不論是社區代表、鄰里長、消防隊、商人，各種三教九流人士都會聚在一起打屁臭蓋，雖然我只是個小孩，卻能聽到一大堆天南地北的故事，真的是很迷人的經驗。這種昔日的節慶狂歡氣氛有沒有可能回復？只要大家有心，我很樂觀，也很期待，幼年時仰望迎神酬神隊伍的興奮感，能夠再次湧現。



許博允覺得小時候簡直是生活在夜市裡。（王能佑攝）

李秀媛

(圖／聯合報系)



名人悄悄話

地球村在臺北

口述／李秀媛（電台主持人） 採訪撰文／吳宗璘

我曾經走過70多個國家，對於「歧視」這件事，自然也比別人產生更多的觀察與體悟——不論是膚色、身高、國籍，都可能讓人產生優越感與自卑感，這種階級的上下之別很幽微，雖然大家不會說出口，但你一定會感覺得到。比方說，同樣在餐廳裡等位子，就是有人會比你先進去；明明再三確認的機位，卻硬是被拉下來給了西方人，遇到這種狀況時，我會據理力爭，但是身為東方弱勢族群的感受，也會更加強烈。

所以，當我身在國外孤立無援的時候，只要有異鄉人適時提供幫助，我都感覺格外溫暖。將心比心，我也會以同樣包容的態度來對待在臺北的外國朋友，他們離鄉背井、告別熟悉的人事物，其實都有不得已的苦衷，不論他們是因為工作、還是婚姻來到了臺北，只要我們願意多給他們一些接納與體貼，與他們分享更多的資源，相信他們也會得到更多正面的能量，可以在臺北生活得更自在愉快。

在歐美國家，歧視是很嚴肅

的議題，大家也會特別小心敏感，而距離我們不遠的新加坡也是多元種族國家，他們更是以法律明文規定不得有種族歧視的行為。臺北在這一方面雖然還正在努力學習，但是就我的觀察，臺北人已經有了很大的進步。幾年前的時候，還會看到雇主用強硬的語氣發號施令，斥喝外籍家事工做這做那，但是現在很多人都會加上「麻煩你」、「謝謝」、「請」，這不僅僅是雇傭關係之間的尊重，也是促進多元平等的最好體現。

以往常有臺北人擔心外國朋友會形成自己的社群團體，也就是所謂的小圈圈，其實，這是很好的社會支援網絡，不但讓他們可以在異鄉找到同胞的慰藉，更能讓他們在工作之餘、從事更多的休閒活動，也能找到感情的寄託與思念的出口。我們應該要信任這些新移民，用平等的視角看待他們的文化和、用同理心去理解他

們的行為，臺北人的世界會更開闊，那也將是我們能夠真正邁向國際化的關鍵。

經常飄移流浪，我也一直在學習，要如何在不同的時空環境下，總是保持一顆舒坦的心？入境問俗，尊重別人，才能消除敵意與偏見、創造友善的環境，在國外旅行是如此，在我們自己國家生活時又何嘗不是這樣？新移民在臺北，一切要從頭開始學習，讓我們也把心底淨空，跟著他們一起學習成長。



走過70多國的李秀媛，以將心比心的態度對待異國的朋友。（李秀媛提供）

廚餘回收新方案： 「無法食用作堆肥，其餘皆可去養豬」

文／邱鳳華 攝影／王能佑

住在臺北市的市民可能會有這樣的經驗，當你拎著廚餘準備丟到回收桶時，搞不清楚哪些是養豬廚餘、哪些可做堆肥廚餘？臺北市政府環保局為了方便民眾分類，將回收內容做部分調整，簡單好記的口訣是「無法食用作堆肥，其餘皆可去養豬」，從96年12月6日開始生效，希望民眾多加配合。

臺北市政府環保局科長蘇芳慧表示，原本歸類「堆肥廚餘」中許多生果、生菜、生肉等，其實經養豬戶高溫蒸煮及破碎、過濾後，仍可提供豬隻食用，所以民眾可將這些物品以養豬廚餘分類後，交給清潔隊回收，以增進廚餘的有效再利用。

此次增加養豬廚餘回收項目計有未食用的水果及食用後的果核、葉菜、花菜、地瓜、蘿蔔、核桃仁、瓜子仁、麥片、巧克力、未烹煮的雞、鴨、魚、肉、內臟、肉乾等及各式過期食品（如麵粉、太白粉、奶粉）、已酸臭廚餘及動物食品等。此外，未食用的水果或未烹煮的雞、鴨等養豬戶回收後經高溫蒸煮皆可供豬隻食用，如放在堆肥廚餘中，將造成資源無形的浪費。

蘇科長表示，環保局和養豬戶溝通後發現，其實豬隻飲食內容與人類很相近，是雜食性動物，因此，這次針對廚餘分類做局部調整，將原本大家視為堆肥廚餘、但豬隻可食用部分，改為

養豬廚餘分類回收，簡單好記的口訣是「無法食用作堆肥，其餘皆可去養豬」，希望民眾多加配合。



原歸類為堆肥廚餘中的生食，經高溫處理後仍可作為養豬廚餘。

TAXI EZ 臺北好好玩 觀光計程車 帶你趴趴走

文／邱鳳華 圖／臺北市政府交通局提供

為了讓外國友人也能輕鬆自在搭乘計程車，臺北市政府交通局自96年12月23日起，特別規劃試辦英語和日語的「觀光計程車」以及「派遣計程車」，將在車身外面貼上明顯標誌，讓不懂中文的外國友人可以輕鬆辨識駕駛是否具備外語會話的能力，盡情暢遊臺北。

臺北市政府交通局過去已推動服務良好的英語觀光計程車，近來考量日本觀光客人數倍增，特別增列了日語觀光計程車；另外，為了彌補觀光計程車數量的不足，讓外國友人有更好、更友善的觀光交通服務，交通局今年特別邀集了6家計程車隊，規劃「派遣計程車」服務，外國友人

可以用英文直接透過電話叫車，也可以藉由派遣計程車駕駛人的無線電通訊系統，透過話務人員進行翻譯，駕駛人與老外對話從此不必再霧煞煞！

不論是「觀光計程車」或是「派遣計程車」，乘客上車の後車門都將貼有清楚的標示，此外，觀光計程車還特別設計製作具有夜間閃爍功能的夜光標誌，讓民眾不論在白天或晚上，都可以透過清楚的標誌來辨別及搭乘，希望臺北市民或外國友人都可以善加利用。

為了提昇計程車整體素質與形象，許多觀光計程車駕駛人都卯足了全力，努力上課充實才通過英語檢定，其中還不乏英文老

師、退休的貿易公司老闆、已取得專業執照的導遊；而參與派遣計程車的車隊，也都針對具英語會話能力的話務人員，進行培訓與人數上的維持控管，讓外國友人隨時都可以CALL IN協請翻譯。

至於無法以外語溝通的一般計程車駕駛人或外國觀光客也不必太擔心！大部分的計程車上都會貼有交通部觀光局「旅遊諮詢服務熱線0800-011-765」的貼紙，立即撥打上面的免費諮詢服務電話，不管你是從那裡來，計程車駕駛人與外國觀光客都可以藉此協助進行翻譯、溝通。

今年交通局將觀光計程車定位為「TAXI EZ 臺北好好玩」，希望透過淺顯易懂的英語標題，傳

修正後的家戶廚餘分類表：

堆肥廚餘	養豬廚餘
1.果殼類：例如果皮、瓜子殼、花生殼、菱角殼等。（椰子殼、榴槤殼請另行裝袋交回收車免費清運回收，勿與廚餘及垃圾混雜） 2.園藝類：例如花材、樹葉、草本植物之根、莖、葉。 3.殘渣類：例如蔗渣、茶渣、咖啡渣、中藥渣。 4.硬殼類：例如蛋殼、貝殼、蟹殼、蝦殼。 5.其他類：其他無法供人類及動物食用的有機物。	1.水果類：例如未食用的水果及食用後的果核。 2.蔬菜類：例如葉菜、花菜、地瓜、蘿蔔等根莖類蔬菜。 3.果仁類：例如核桃仁、瓜子仁等。 4.米食類：例如各類米糧、白飯、麥片等。 5.麵食類：例如麵條、麵包及各式麵粉製品。 6.豆食類：例如豆乾、豆腐、豆花、豆渣等各類豆製品等。 7.肉類：未食用或未烹煮之雞、鴨、魚、肉、內臟、肉乾及動物骨頭等。 8.零食類：例如餅乾、糖果、巧克力等。 9.罐頭類：各式罐頭食品內容物。 10.粉狀類：例如奶粉等各式粉末狀可食用品。 11.調味類：例如果醬、煉乳等調味料。 12.其他類：各式過期食品、已酸臭廚餘及動物食品等。

註1：底線部分表示新增養豬廚餘內容。

註2：回收請除去外部包裝，並請勿將筷子、湯匙、牙籤等雜物及垃圾混入廚餘中。

註3：甘蔗皮、羽毛等無法養豬及堆肥處理，請以一般垃圾處理。

達「觀光計程車」與「派遣計程車」的最大特色，讓外籍人士在臺北市都可以輕鬆上路，不必再雞同鴨講或比手畫腳。

交通局表示，試辦觀光計程車計畫的理念，是希望透過提升「觀光計程車」與「派遣計程車」的數量，來增加臺北市觀光的國際化，藉以大幅提升乘客搭乘的意願，並讓外籍人士到處都可以隨意招、輕鬆搭，除了暢遊臺北感受精彩觀光景點外，更可以感受到臺北的便利與友善。

6家派遣車隊名單：

義交、志英、賓樂、友好、泛亞、臺灣大車隊，乘客可利用0800-055-850計程車安全叫車專線預約搭乘。



觀光計程車讓不懂中文的外國朋友也能輕鬆玩遍臺北。（王能佑攝）



英、日文觀光計程車標誌。



派遣計程車標誌。

臺北市法令大鬆綁 大開文創產業方便之門

文／王宜燕

文化創意產業將可大展身手了！臺北市府通過文化局所提「臺北市使用道路舉辦臨時活動管理辦法」修正案，將原由交通局管理的信義計畫區，新光三越香堤大道與威秀徒步區、以及西門町行人徒步街區等特定路段，變更由文化局管理，讓文化創意產業可申請展演、進行現金交易，這項辦法自12月1日起實施，將可讓文化創意產業免去層層限制，自由發揮。

文化局局長李永萍表示，臺北市擁有全臺灣甚至全球華文社會最多元的文化元素和創意活力，在廣泛的文化創意產業範疇，具

有豐富的原創力，在文化消費品味方面，亦形成一種多元活潑開放的文化消費氛圍，這種基礎使得臺北市成為最具發展文化創意產業的環境，因此文化局一直積極推動不合時宜法令的鬆綁，以提供文化創意產業更寬廣的發展空間。

隨著「臺北市使用道路舉辦臨時活動管理辦法」鬆綁，在前述三個特定道路舉辦臨時活動部分納入文化局管理，尤其修法開放現金交易，提供文化創意產業及藝文展演工作者重要的行銷通路，將可逐步形塑特定道路成為文化創意大街。文化局期望結合

民間活力，協助文化創意業者建立品牌，並打造臺北市文化創意街區的特色風貌，以增進發展文化觀光的城市競爭力，目前除了推動特定道路開放外，還已著手推動公園開放為文創產業的行銷通路。

12月起，信義計畫區新光三越香堤大道、威秀徒步區以及西門町行人徒步街區等特定路段，開放文化創意相關產業申請舉辦臨時活動，每雙數月份的1日至10日可申請次月至半年內的活動；文化局將邀集相關領域學者、專家及市府內相關單位共同審查，於雙數月份月底前公告審查結果。

優良公廁總評鑑 市長郝龍斌親自頒獎表揚

文／魯開平 圖／臺北市府環保局提供

忍，忍，忍，還在因為公廁太髒不敢使用而忍壞了身體嗎？你的心聲市府感受到了，臺北市府環保局推動公廁評鑑計畫，執行96年度優良公廁總評鑑，並於96年12月13日在市府1樓中庭舉行頒獎典禮，由市長郝龍斌親自頒獎表揚。

臺北市長郝龍斌表示，廁所是城市的門面，公廁清潔進而提升城市進步指標。臺北市列管的廁所，特優級、優等級所占比率，由91年54%，提高至目前80%，進而提升臺北市進步指標，讓城市更友善，也是臺北城市文明進步的最好證明。

北市列管公廁評鑑依類別分

為餐廳、百貨、戲院、遊憩、交通、加油站、醫院、機關、環保局、宗教寺廟、公園、市場、學校等13類；本次獲獎者係經過衛浴文化協會、建築師及消費者基金會等專家所組成的複評小組，遴選出績優公廁。臺北市環保局共頒獎給45名績優單位及清潔人員，另評選出新建與整修類績優公廁3名。百貨類前三名包括：太平洋崇光百貨復興店、誠品信義旗艦店、臺北101購物中心，都以整潔、明亮取勝；戲院類前三名分別為美麗華影城、王牌日新大戲院以及欣欣晶華影城。

公園類第一名是228和平公園3號公廁，灰綠色洗石子建築融入

周圍環境，自然而幽雅，並且便利殘障朋友使用；去年才開始營運的貓空纜車，儘管人潮眾多，靠著清潔人員悉心維護，獲得遊憩類公廁第2名；此外，加油站也是一般開車或機車族尋求解放的地方，這次獲獎的加油站包括中油大直加油站、中油福林站和中油西湖站。

市府91年起即針對列管的13類公廁，實施「特優」、「優等」、「普通」及「加強」等四級公廁分級制，列管公廁數量由90年8,322座增加至96年11月份的10,620座，特優級、優等級所占比率由91年54.55%提升至目前79.59%。92年底更推動公廁評鑑

想申請展演空間的文化創意產業及藝文工作者，可上文化局網站查詢並下載申請表單，網址：www.culture.gov.tw，進入後點選上方的「為民服務」中的「申辦書表」，再點選「臺北市府文化局經管特定路段舉辦臨時活動申請須知」，即可下載申請表單，向文化局提出書面申請。



法令鬆綁將為文化創意產業營造更寬廣的發展空間。（臺北市府文化局提供）



文化創意產業將可自由來去西門町行人徒步區等特定路段。（王能佑攝）



貓纜搭乘人數眾多，維護公廁整潔更加不易。

計畫，將列管公廁請公廁使用者來評分，直接由民眾共同參與監督公共事項，不但激勵各公廁管理單位注重公廁衛生及美化，也進一步提升公廁品質。

市府管轄的公廁多達1萬多間，競爭激烈，能獲獎實屬不易，值得其他維護單位仿效。今後臺北市將持續推動公廁整潔運動，營造更優質的公廁文化。

96年度優良公廁總評鑑，詳細得獎名單請參考：http://www.epb.tapei.gov.tw/info/news_view.aspx?InfoId=8441

Happy Birthday!

40!

Happy Birthday

臺北畫刊

文／王宜燕

親愛的讀者，《臺北畫刊》**40歲**了！

從民國57年1月創刊以來，《臺北畫刊》已伴隨臺北城走過40年風華，這期間忠實地記錄下臺北市自民國56年改制至今的一步一腳印。

40年的歲月，臺北市突飛猛進，

從一個戒嚴、高喊勝利的城市，蛻變成兼容並蓄的國際大都會，這些進步的軌跡都可從《臺北畫刊》一窺其貌。

現在就讓我們一起回顧這本圖文並茂、

記錄臺北生活演變的代表性刊物，是如何與臺北市共存共榮。

大事紀

- 民國57年1月創刊，圖說與大標題為中英文對照。
- 民國62年7月起改為全中文發行。
- 民國69年4月起改為全彩印刷。
- 民國70年起由直式印刷改為橫式印刷。
- 民國79年7月開始有大幅「專題」報導設計、並開闢固定專欄。
- 民國85年10月號開始採再生紙印刷。
- 民國86年10月改版，定位為全新文化取向的刊物。
- 民國90年1月號起以社區報導為重點，製作「新世紀·臺北·思想起」系列。

- 民國94年開始以「城市行銷」、「觀光休閒」、「生活資訊」為報導重點。
- 民國95年迄今以活潑的方式報導市政新聞，側重臺北食衣住行與旅遊專題。
- 民國96年4月「閱讀臺北」主題網建置完成，提供96年1月號以來《臺北畫刊》網路閱讀全文的服務。
- 民國96年4月與警察廣播電台、臺北廣播電台及中時電子報進行跨媒體合作，讓更多民眾透過《臺北畫刊》來認識臺北。

得獎紀錄

- 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年度臺北市府優良出版品
- 95年度行政院優良政府出版品獎

名人的期許與祝福



小野（華視總經理／作家）

我很喜歡臺北，因為我是道地的臺北人。現在臺北人會唱小學時代的臺北市民歌的人已經不多了，那首歌的前兩句是：「溫暖的陽光下，依然矗立著磅礴的古城門。」我總是在洗澡時候快樂地唱著，在我心目中臺北盆地是個聚寶盆，所以《臺北畫刊》就是最能把這個聚寶盆裡的寶物挖出來的一本雜誌，我很愛看，而且也真的是越編越好看！（圖／聯合報系）



「臺北畫刊」記錄臺北40年來發展的軌跡，創刊初期還有國產時裝皇后選拔等軟性報導。



可樂王（跨領域藝術家）

祝《臺北畫刊》愈來愈人文、愈來愈有趣，把臺北的精緻文化帶給全世界的人認識，讓大家重新認識這個城市的美好。（圖／可樂王提供）



郝廣才（兒童文學工作者）

一顆種子埋入土中，40年就能長成大樹，供人乘涼。希望《臺北畫刊》未來能結實纍纍，讓市民享受更多甜美。（圖／郝廣才提供）



柴松林（第一社會福利基金會董事長）

《臺北畫刊》圖文並茂，翔實地呈現臺北生活的精彩。希望《臺北畫刊》未來能增加報導世界上最適合人居住的城市，以拓展臺北市民的國際視野；還有希望能多聽聽市民的心聲，報導市民對市政建設的期待與建議，希望《臺北畫刊》不只是臺北市政府出版的刊物，更能讓每位臺北市民有種「這是我的刊物」的想法。（圖／聯合報系）

陶曉清（資深廣播人）



對《臺北畫刊》印象最深刻的是「新世紀·臺北·思想起」的系列報導，將臺北市12個行政區的特色介紹得鉅細靡遺，讓人對我們居住的城市很引以為傲。《臺北畫刊》是可讀性很高的刊物，難能可貴的是，這是本官方刊物，不像民間刊物可以天馬行空，不受限制，在服務臺北市民的大前提下，還能有這樣精緻的呈現，很令人欣喜，繼續加油！（圖／聯合報系）



韓良露（作家）

我喜歡看《臺北畫刊》中介紹臺北各地區傳統市場的文章，還會專程前往嚐鮮。《臺北畫刊》一直讓我覺得臺北可以是很好玩的地方，希望你們繼續報導更多臺北生活的細節，讓身為市民的我們能夠以更有趣的方式在自家旅行。（圖／聯合報系）



一步一腳印 走過40年風華

1960

1960年代：民國57年1月創刊，封面為時任總統的蔣中正先生，共32頁，以宣揚國策、報導市政建設成果與國家進步現況為主旨。篇幅以黑白居多，夾帶幾頁的彩照，值得一提的是，照片圖說與大標題為中英文對照，頗有國際視野。內容也有軟性的毛衣皇后小姐選拔、電影明星與服裝以及短篇小說等。



「臺北畫刊」創刊號封面是時任總統的蔣中正先生。

1970

1970年代：民國62年7月起，奉中央頒訂「政府對外宣傳刊物統一編印發行實施要點」，改為全中文發行。自民國69年4月第148期起，原本黑白居多的篇幅，變成全彩，畫刊風格看來較豐富、活潑。這個時期的畫刊仍帶著濃厚的官方色彩，以黨、政消息為大宗，同時很重視國際交流的報導。



1980

1980年代：民國76年7月14日解嚴，具指標性的第235期報導解嚴以及臺北市改制20周年回顧；解嚴後，內容更加多元，第236期新闢「市聞走廊」、「北市百景」等專欄；民國79年7月第271期起，開始有大篇幅的「專題」報導，如「青春不要留白」、「歡迎加入公車族」等與市民生活息息相關的主題，並有「性靈之美」藝文報導、「您關心的話題」、「繽紛錄」等定期專欄，

不過依舊是以政府出版品為定位，帶有官方雜誌的色彩。





1990

1990年代：民國86年《臺北畫刊》大幅改版，脫離官方雜誌的格局，以全新文化取向的刊物為定位，令人耳目一新；及至民國88年臺北市政府設立文化局之後，以「文化」為主的編輯風格再次蛻變，交由文化局承接，並在民國89年以後重新以生活化、社區化為出發，從民國90年1月號第396期起，製作「新世紀·臺北·思想起」專題，系列巡禮臺北12個區，並製作「社區采風」、「臺北街頭巷尾」等專欄，引領讀者走遍臺北各個行政區以及社區鄰里。



2005-2006

2005年～2006年：配合城市行銷的整體概念，《臺北畫刊》逐漸加強「城市行銷」、「觀光休閒」、「生活資訊」的報導，版面設計更趨年輕化、活潑化，而且每月配合各項市政議題，做更深入的探討，以更機動、多元的方式，讓市民



掌握臺北生活的重要資訊。



2006～2007

2006年迄今：民國95年3月《臺北畫刊》再次改版，這次改版初衷是希望讓忙碌的臺北市民在翻開臺北畫刊時，就像打開一扇窗，可以呼吸到新鮮的空氣、看到如詩如畫的風景，使緊繃的神經獲得紓解。新版畫刊增加「臺北短波」單元，以更生動、活潑的方式報導每個月最熱門的市政新聞；在「名人悄悄話」單元，每期由兩位名人現身說法，呈現他們眼中的臺北；在「臺北照過來」專題報導方面，則側重生活

與旅遊主題，並加強「臺北好好玩」單元，發掘臺北更多好玩的地方，帶領市民以更新鮮的方式悠遊臺北。整體風貌則以年輕時尚的版面設計、更鮮豔活潑的色彩變化，展現更緊湊的篇幅、更多樣化的主題。

汰舊換新 食來運轉 環保健康迎新年

好不容易盼來了新年，
該用怎樣的心情迎接？

「穿新衣，戴新帽」固然喜氣洋洋，
到二手商店、庇護工場撿便宜、找好康，
不但省錢，更有助人利己的美好意義；
圍爐團圓除了享用傳統的參翅鮑肚，
可調養體質的食補藥膳也是不錯的選擇，
萬一吃得太好、補得太多，
中醫師還有獨門健康撇步傳授，
讓你吃得頭好壯壯，
身心更清爽，充滿活力再出發！（文／鍾文萍）

新年新玩意 舊物新巧思

文／林瑞珠 攝影／劉威震

在這物價飛漲的年代，薪水未必增加，逢年過節實在增添不少經濟壓力，尤其是春節過年，居家需要除舊佈新，家人個個需要添置新裝，加上過年行走親友家拜年又需帶上紅包及伴手禮，真的是一根蠟燭兩頭燒，逢此年頭，如能物盡其用又能除舊佈新，豈不一舉兩得。

年終來個清倉大捐贈

用過的東西未必不好，如果自己不再需要，不妨整理一下捐給需要的人，或上網拍賣、交換，都是不錯的點子，只要盡量達到物盡其用的功能，便不致浪費了大好資源。只是，林林總總的東西該怎麼處理呢？文具、童書、嬰幼兒衣物，可以捐給育幼院；一般衣物、家電、杯盤、CD等，可以捐給愛心二手商店……，只要是好的東西，沒有送不出去的。

該把東西捐到那裡去呢？在此提供幾個方向。首先，不妨注意各政府單位或民間團體所舉辦的捐贈或義賣活動，通常這類活動為不定時舉辦，唯有活動期間受理物資捐贈及轉贈。第二，可以向住家附近的育幼院、教養院，或各慈善機構、基金會打聽是否需要任何物資，通常這些單位需要的東西為書籍、文具、衣物、電腦、餐具，甚至電器用品等一般家用品。第三，如果清出許多書籍，亦可詢問偏遠地區的圖



上網拍賣或交換物品，是現今蔚為流行的交易模式。



把舊物捐給愛心二手商店，既環保又能傳愛心。

書室，可上「公共圖書館資訊服務網」查到相關資料（網址為：plisnet.ntl.gov.tw/07-1.asp）。最後，可將東西打包，送至愛心二手商店，將物品義賣。

如何將家中剩餘物資順利捐出，亦是每一位捐贈者關心的事，例如書籍，便是非常沈重的物件，搬動頗為費力，如果要自己搬上搬下，實在累人，讀者無須煩惱如何寄送，只要打通電話請貨運公司到府取件，不必自己辛苦搬到郵局，便可輕鬆送達受贈的機構，而且費用不貴喔，民眾只要打包好，採大、小件計費，通常可向熟悉的貨運公司接洽。

為書籍與衣物尋找新主人

在眾多物品當中，書籍與衣物應是最常汰舊換新的東西。尤其是書籍，許多人喜歡逛書店、逛書展，然後抱回一大堆書籍，可



信義書局長期收集民眾捐贈的書籍、白米和家用品。

是許多時候，這些「衝動購物」的成果，讓許多愛書人的家中堆了滿坑滿谷的戰利品，有的看過了可是難得再看第二次，成排站立著在書架上變成家中的裝飾品，怎麼辦呢？不妨整理一下，通通打包捐出去。

本文列舉一些長期收集捐贈物資的機構，這類單位大多為民間

自發性團體，主事者有感於許多民眾不熟悉捐贈的管道，而將一些可以重複使用的東西丟棄或回收，反觀偏遠地區的民眾或貧窮人家的物資又明顯不足，於是號召有志之士一起做捐贈活動，久而久之，名聲遠播，收集的東西愈來愈多，受惠的鄉鎮或民眾亦愈來愈多。



長期收集捐贈物資的機構：

1.信義書局

負責人：陳麗卿、林家成
地址：復興南路2段173號
電話：2707-2970
受贈物品：書籍、文具為主，亦可協助民眾捐贈一般家用品，如電視、冰箱、衣物、白米等。

2.伊甸社會福利基金會

臺北總會：萬美街1段55號3樓
電話：2230-7715、集物中心
2577-7636
網站：www.eden.org.tw/web/index.php

受贈物品：各類物品均需要，捐贈前請先電話洽詢

3.田哲益探索文化研究室

負責人：田哲益
地址：南投縣水里鄉頂崁村圳頭巷59-41號
電話：049-2778-331
網站：bimaten.myweb.hinet.net
受贈物品：以書籍為主，電腦、衣物、玩具、日常用品亦可。

4.財團法人生命之愛文教基金會

活動主題：「捐書到原鄉」
地址：苗栗市水源里金鳳街22號
公關企畫組收

電話：037-336-823轉分機13王先生
網站：www.mllove.org.tw
受贈物品：書籍

5.「送書到後山」偏遠地區中學生補救計畫

負責人：黃榮墩 執行長
受贈物品：童書、青少年叢書、英語教學書籍
地址：臺東縣臺東市更生北路202巷8號 朱士杰先生收
電話：0952-194853（臺東縣）
地址：花蓮縣花蓮市富吉路8號 黃榮墩收
電話：038-463-995（花蓮縣）



透過二手愛心商店傳達愛

時下出現許多二手商店，形形色色都有，喜愛老年代商品的收藏者專門愛逛這種商店，他們的目的是尋寶。另有一種二手商店，賣的東西也是五花八門，但這類商店多由慈善團體發起，店員多為身心障礙人士，交易所得做為員工薪水或慈善專款。

這類的二手商店希望民眾所提供的商品為「賣得出去的東西」，所以，比較喜歡民眾送來八成新的物品，如果民眾有不用的家飾品、小型家電、各公司行號的贈品與樣品，只要捐獻出來，一方面可做資源再利用，另一方面可提供更多身心障礙朋友的工作機會，在志工或輔導老師的指導下，各界捐贈的衣物、熱水瓶、可愛髮飾、馬克杯、家具以及各類精美的童書，都能成為架上受歡迎的產品，不管是買東西或送東西，甚至是年終除舊佈新，在這裡都能獲得加倍的滿足感。



光仁二手商店提供身心障礙朋友工作機會。



經過整理後的舊物，有可能成為架上的熱門商品。



二手愛心商店：

1.育成市民店（育成社會福利基金會）

地址：市民大道與八德路3段
158巷口
電話：2579-2401

2.心怡跳蚤屋（臺北市心理復健家屬聯合協會）

地址：浦城街24-2號1F
電話：2369-1989

3.光仁二手商店

網址：kjsos.kjswf.org.tw
光仁忠孝店：忠孝東路3段217巷2弄14號
電話：2721-8924
光仁國興店：國興路22、24號
電話：2305-3961



庇護工場的烘焙食品，是伴手禮的好選擇之一。

到底護工場找伴手禮

此外，庇護工場也是民眾在年節採購時，值得選擇的地點，尤其是伴手禮。在這高失業率的年代，一般人想找份安穩的工作已經越來越不容易，更何況是身心障礙的朋友，不過，有些非營利組織為身心障礙的朋友們提供一個安全又可學習的庇護工場，讓他們在經過職業訓練之後，學得一技之長，例如喜憨兒烘焙屋便是大家最熟悉的庇護工場，讓有工作能力的身心障礙者得以自給自足，並獲得生命的成就感。

庇護工場的類型頗多，有些以手工藝品為主，烘焙、皮雕、銀飾等，項目五花八門，這類工場所生產的產品便很適合當作伴手禮；有些則為簡單的加工，如包裝、加工等，部份庇護工場亦承接服務性質的工作，包括派送、清潔、洗車等工作。有心幫助身心障礙者，可選擇至庇護工場消費，並在年節來臨之前，給予他們適當的鼓勵。



伊甸社會福利基金會：

烘焙屋、輪椅、繪畫等種類繁多
電話：2230-7715

光仁社會福利基金會：

便當、烘焙屋、二手商品、縫紉製品
電話：2331-7689



喜憨兒烘焙屋提供弱勢朋友工作的成就感。

讓大型家具再生與換裝

過去春節前夕，常見許多尚可使用的家具被丟棄，為降低垃圾處理負荷並宣導市民惜福愛物的觀念，臺北市政府便研辦廢舊大型家具再生利用計畫，市民可與清潔隊約定時間、地點清運大型家具、腳踏車，經過挑選後，損

壞輕微部份送至回收隊維修，經過環保師傅的悉心整理，便呈現全新風貌，完成之後送到內湖、中山2處展示場展示販售，物美價廉，同時提供部份再生家具於yahoo網站上拍賣競標，過新年想換新家具的民眾，不妨提早參觀選購。



中山展示場

地址：玉門街1號，中山足球場2樓迴廊
服務專線：2598-7584
參觀時間：每週二、四 9:00至17:00
拍賣時間：每週六10:00進場至17:00，11:00開始拍賣
拍賣項目：實木家具特賣區、沙發桌椅

類、寢具櫥櫃類、腳踏車

內湖展示場

地址：行忠路178巷1號
服務專線：2796-2062
參觀時間：每週二、四 9:00至17:00
拍賣時間：每週日10:00進場至17:00，11:00開始拍賣
拍賣項目：沙發桌椅類、寢具櫥櫃類、腳踏車



臺北市政府有2處再生家具展示場，定期提供拍賣競標。

圍巾有多種的圍法，是舊衣新穿的最佳配件。



舊物交換來點新鮮的

除了送給慈善團體之外，如果手頭有點緊，不妨將整理出來的物品拿到跳蚤市場擺攤，或上網拍賣，國內較受歡迎的購物網站如PC HOME商店街、Yahoo拍賣、露天拍賣、集集市場、ebay等，都可和網友進行拍賣或交換，舉凡衣服、書籍、廢棄的電腦零件、還有家電、杯盤、CD、嬰幼兒的用品等等，只要把照片拍得美美的，增加賣相，便可待價而沽，或者換回想要的東西，為大過年的家中增添一些新玩意兒。

至於衣物的部分，如果手頭不缺錢，又不想送給陌生人，不如邀集眾家好友，找一處大客廳開個「舊愛新歡」年終換衣派對，把不想穿的衣服通通拿來和朋友交換，進而交換穿衣的心得與技巧，也是一舉數得。



PC HOME商店街：

store.pchome.com.tw

Yahoo拍賣：tw.bid.yahoo.com

露天拍賣：www.ruten.com.tw

集集市場：goods.kijiji.com.tw

ebay購物網站：twexport.ebay.com

博客來松鼠窩舊書交換：

home.books.com.tw/group.php?id=48



用創意與簡單的針法DIY，舊衣布料可製成多種精美配件。



用舊衣布料縫製的隨身小包包，可放零錢或手機。

舊衣新穿與拼布的創意

如果捨不得將舊衣送人或拍賣，則可運用巧思讓舊衣新穿，其中，圍巾是讓衣服產生變化的最佳配件，透過不同的圍法，就可形塑出不同的時尚風格。目前在開服飾店的Rose建議讀者不妨上網或從時裝類書籍裡尋找靈感，亦可從時尚節目中吸收相關資訊，一般大家比較熟悉的圍法有輕盈結、套舌結、平衡結、蝴蝶結等，都可創造不錯的效果。除了圍巾，搭配一頂時尚感十足的帽子，也能將任何舊衣從淘汰堆裡拯救出來。

如果真的不想穿了，但花色還不錯，也能拿來二度使用。從事拼布教學的田小姐建議大家運用簡單的針法，將舊衣布料變化成手機袋、小錢包、簡單的杯墊等，搭配拼貼的技巧，剪出各式



舊衣布料搭配拼貼技巧製成的杯墊。

花樣來搭配，便是獨一無二，而且絕對不會撞包的隨身小配件。

在環保意識高漲的年頭，為彌補過去極度浪費、快速消耗的惡習，就讓愛物惜福的行動從此刻開始，在新的一年來臨前馬上啟動！

現在是網路時代，所有的美夢都可藉由網路來達成，包括愛心，如果真的不知道東西該往那裡捐贈，有位網友已經替大眾整理好訊息，並在blogspot.com設立公益部落格，這位可愛的love lights life將最新、最即時的捐贈資訊貼在網頁上，非常實用，讀者不妨參考看看，網址：lovelightslife.blogspot.com。

吃補禦寒 這味尚讚

中西料理 大補帖

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

食譜示範、補方諮詢／羅珮琳中醫師

拍攝協助／臺北市立聯合中醫院、

國賓飯店 Aqua Lounge 有機養生餐廳、
冠宸食館



立冬剛過，一年中最高峰的進補時節才要開始。俗話說：「立冬，補冬，補嘴康」，雖說和早年的窮困比起來，現下大多數人已沒有營養匱乏的煩惱，不過在冷風呼呼的寒天裡吃一頓熱呼呼的補就像每年迎接寒冬的登入儀式，除了滋養身心，也是犒賞自

己一年辛勤、補充元氣重新出發的最佳時機——天氣冷，吃補才是王道啊！

暖暖吃健康 補必有方

食補人人愛，但可不能胡吃亂補，以免越補越大洞。中醫師羅珮琳表示，傳統中醫強調養生與

四季節氣息息相關，人們歷經春生、夏長、秋收的消耗，到了冬天往往體弱氣虛，一不小心便容易寒邪入侵，因此冬令進補最重要的意義，便是以食補的方式儲存戰備體力，為來年的衝刺再出發。

羅珮琳醫師建議，冬天進補



寒冬呼朋引伴來進補，既禦寒又能搏感情。



芥菜雞是過年期間不可或缺的菜餚。



羊肉爐素來是冬季進補最佳選擇之一。



以老薑熬煮湯頭的薑母鴨，補身體也暖心底。

以溫補為主，且須視個人體質調整食補內容與頻率。過去因為物質缺乏、生活環境較差，陽虛體質較多，而現代人工作繁忙壓力大，陰虛、火旺體質的人較多，補得過度可能會越補越上火。

一般來說，如果你倦怠嗜睡、怕冷或容易手腳冰冷、面色白，易腹瀉腹痛，頻尿或尿量多者，銀髮族及冬天胃口特別好的體質虛弱者，或患有冬季氣喘、鼻子過敏，都是特別適合冬令進補的族群。相反地，如經常口乾舌燥、煩躁易怒、夜間不易入睡、便秘，或正值感冒、月經來潮，便不適宜進補。此外，腎臟病、高血壓、痛風、高膽固醇患者食補避免動物內臟、海鮮，且烹煮不可過油過鹹；腸胃不佳者避免使用酒類，皮膚過敏或青春痘患者避免吃羊肉。一般冬補時會加入肉類一起燉煮，除了增加口感，也有助於萃取藥材中的脂溶性成分，比單純藥補效果更好。而酒可以促進藥物的吸收，因此可酌量使用。

傳統食補以「順應食材哲學」的原則，結合天然食材、美食與

中醫養生理念，沒有多餘油脂與過多調味，少了中藥苦澀，多了食物甘甜，料理滋味具有起承轉合般的豐富層次，即便是藥膳，也能像時尚美食般吸引人。

當令藥膳 美味強身好過冬

補品食材百百款，而以雞、鴨、鵝、豬肉為大宗。雞肉「甘溫，補虛溫中」，以肉質彈性好、口感佳、耐燉耐煮的土雞為上選。由於雞肉本身的滋味清淡，能與各式食材融匯調味，又能保有醇厚本色，炒炸烤煮、燉燜煨熬，無一不可；麻油雞、燒酒雞、芥菜雞、山藥雞……都十分普遍，趁著冬令四處嚐鮮，正是時候。

羊肉「味滋補、性甘溫」，素來是冬補的超in選擇。羊肉富含鈣、鐵，對貧血、虛弱、肺病、氣管炎，一切虛寒病症均有益處。冬季常吃羊肉，可增加消化酶、保護胃壁、幫助消化、修補胃壁黏膜，並有抗衰老和預防早衰的效果，但熱性體質不宜食用。

薑母鴨也是冬季限定的火紅食補。鴨肉「甘、冷、微毒」，羅

珮琳表示，所謂的微毒，應該是指鴨肉性冷，多食會有下痢腹瀉的情況，可多配合辛溫的食材如乾薑、麻油等來矯正性味，便無大礙。

和雞鴨豬牛比起來，鵝肉並不普遍，因此也很少人將鵝肉與食補劃上等號。《本草綱目》中說明了鵝肉的滋補功效：「利五臟，解五臟熱，止消渴。」鵝肉性味甘平，肉質鮮嫩，肉



加入枸杞熬煮的山藥雞湯，給你好氣色。



以有機食材烹煮的西式養生料理，補元氣又添活力。

味清芬，可補腎消腫、治療關節痠痛，對於止咳化痰功效尤其顯著，因此民間又有「喝鵝湯，吃鵝肉，一年四季不咳嗽。」的說法。冬雨蕭瑟，天氣漸寒，大啖熱氣氤氳的鵝肉湯麵、鵝肉爐（中南部比較常見），切一盤滷鵝胗、炒鵝腸……口舌暢快之餘，也是預防傷風感冒的極佳食補之道呢！

日也操，暝也操， 吃對食補不怕老

年輕時一聽到「養生」便避之唯恐不及，一來是擔心給人一種早衰的蒼老錯覺，二來也自恃擁有大把青春揮霍不盡，養生防老宛如天邊那麼遙遠。然而在這個工作生活壓力都大的時代，上班族個個夜以繼日，忙的時候三餐不繼，放鬆的時候暴飲暴食，假日窩在沙發當馬鈴薯，連動的力氣都沒有了——作息失序、蠟燭兩頭燒的生活，不早衰都難。

因此養生與年紀真的沒有絕對的關係，飲食正確，營養均衡，對於紓壓、抗壓都有正面助益。在這季節交替的時節，吃得對、吃得好，身體肯定會回報給你更明亮健康的氣色和更通透清晰的思考判斷力。



全麥手捲是西式養生餐點的經典主食之一。



除了傳統藥膳，西式料理也有補充元氣、吃出活力的經典料理可以選擇。無論中西，飲食養生都以自然為上。國賓飯店Aqua Lounge餐廳結合有機養生餐廳、Lounge bar的慢食氛圍，使用來自花蓮無毒農產或有機當季食材烹調，以水煮、清蒸為主，雖是buffet吃到飽的形式，但這樣的輕食料理，吃多也不怕過量，特別適合「日也操，暝也操」的上班族作為日常元氣美食。

副主廚王嘉豪推出的brunch主菜是紅酒醬佐肋眼牛排與蒜味白酒煎鯛魚。牛肉富含鐵質，具有補血效果，鯛魚含有鈣質、DHA，以及能消除疲勞、促進新陳代謝的維生素B1、B2，低脂肪、高蛋白，加上具有殺菌、抗菌、強肝解毒療效的大蒜，風味相得益彰。

其他菜色也都經過精密的計算與搭配。全麥手捲是養生餐點的經典主食代表作，全麥潤餅皮包了大量的苜蓿芽、紫菜、葡萄乾、豆酥等，各色食材齊聚一堂，帶來豐富的層次口感，它們的高營養群與纖維質對於睡眠不足、精神不濟、便秘更具有改善功效。

臺灣冬季盛產的酪梨、蓮藕分別作成味噌酪梨三明治、野菇蓮藕沙拉，爽口且兼具飽足感。其中酪梨抗氧化、養顏美容、防老化，味噌含有豐富酵素，常吃可以對抗體內長期累積來自電腦、電腦的輻射；而蓮藕富含纖維質與維生素，對消除神經疲勞，自律神經失調、失眠都有效，而且味甘無毒，多吃也不必擔心上火。



傳統進補的十全大補湯，既補氣又補血。

俗話說：「冬令進補，來年打虎。」呷好不怕寒，身心暖和有元氣，還能貯備頭好壯壯的龍虎

精神；就從年頭開始吧，吃對食補，包你上班、上課都是一尾活龍！

十全小辭典

資料提供／羅珮琳中醫師

「十全」其實是十味藥材的總稱，分別是「四君」黨參、炒白朮、茯苓、炙甘草，為常用的補血方，「四物」的當歸、熟地、

川芎、白芍，為常用的補氣方；「四君」加上「四物」合稱「八珍」，再加上黃耆、肉桂，便是傳統進補最基本的「十全」藥材，一般「男人不能吃四物」的說法，其實是以訛傳訛之說。

藥膳湯飲輕鬆做

●十全大補湯

功效：氣血不足、久病體虛、面色萎黃、食欲不振、四肢乏力等偏虛寒之症。

藥材：黨參3錢、炒白朮5錢、茯苓3錢、炙甘草1錢半、當歸3錢、熟地3錢、川芎2錢、杭白芍5錢、黃耆3錢、肉桂5分、枸杞子5錢、紅棗20顆。

食材：排骨1斤

作法：

- 1.排骨汆燙備用，將藥材放入鍋中，加水覆蓋。
- 2.水滾後加入排骨改小火慢燉；煮至排骨熟透後起鍋。

●白果仁雞湯

功效：健脾益氣，治虛勞諸不足，能夠改善小孩的免疫力，增強呼吸道的抗病能力。白果又名銀杏，有溫脾益氣，定痰哮喘，縮小便，止帶濁等功效。

藥材：當歸3錢、黃耆9錢、枸杞9錢、紅棗15粒（去籽）、乾白果仁3兩。

食材：雞腿6隻、生薑與鹽適量。

作法：

- 1.白果仁泡軟，雞腿洗淨汆燙備用。
- 2.將白果仁與藥材置鍋內，加水6碗，燒開後以小火熬約30分鐘，放入雞腿、生薑片，煮至雞腿熟嫩後再加鹽即可起鍋。

●燒酒雞鍋

功效：能調暢血氣，溫通血脈，適合易手腳冰冷者或禦寒食用。

藥材：黨參3錢、當歸2錢、川芎1錢、枸杞5錢、桂枝1錢、大茴2粒、黑棗5粒。



白果仁雞湯，能夠改善小孩的免疫力。



燒酒雞適合天冷易手腳冰冷者食用。

食材：土雞一隻（約3斤左右）、米酒3瓶、生薑3片、鹽適量。

作法：

- 1.土雞去內臟洗淨切小塊，熱水汆燙後置鍋內，放入藥材、生薑3片、米酒和鹽。
- 2.鍋子不加蓋放瓦斯爐上開大火，水滾後轉中火，煮至雞肉熟透（約20分鐘），如不喜歡酒味太濃，可酌量減少酒量，改以清水代替，或在湯上點火讓酒精燃燒，進行這個步驟時請特別注意避開周邊易燃物，以免發生危險。

●芍藥甘草茶

功效：有紓解骨骼肌肉及內臟平滑肌的效果，對於長期坐辦公桌導致的肩頸痠痛、腰痠背痛、壓

力大的胃痛、腹部攪動，以及小腿容易抽筋者都有緩解效果。

藥材：炒白芍3錢、生甘草3錢

作法：炒白芍與生甘草放入滾水中煮10分鐘即可。

●黑豆薑茶

功效：對於經常久坐辦公室、氣

血不通、容易手腳冰冷、下肢水腫、經常盯著電腦、視線模糊者具有改善療效。

食材：黑豆1錢、乾薑片1-2片、紅糖適量

作法：將黑豆、乾薑片、紅糖加水200cc放入電鍋中蒸煮，至黑豆熟透即可飲用。



芍藥甘草茶適合長坐辦公室導致肩頸酸痛者飲用。



經常盯著電腦、視線模糊者，適合飲用黑豆薑茶。

開春過年 身體動起來

文／林瑞珠 攝影／王能佑
採訪協助／臺北市立聯合醫院中醫院區
示範／劉心盈

過年，是臺灣人最重要的年度大節，而注重美食的臺灣人總是難以抗拒這一連串的豐盛宴席，從臘月十五前後（一般民眾尾牙是農曆十二月十五，做生意的人則為農曆十二月十六日）各公司行號老闆為員工及客戶們擺出歡慶年終的尾牙大宴開始，歷經除夕團圓圍爐、初二回娘家、春酒等，到最後一攤元宵節的湯圓、元宵，足足一個月的時間，人們沈浸在各種美食當中，待到開春暖風襲來，脫下大衣才赫然發現，啊！身體變得厚實多了。

過年走春預防肥胖

飲食乃人生大欲，想要控制實在不易。針對這個問題，臺北市立聯合醫院中醫院區的何英強醫師認為，一味的抑制食慾或節食往往徒勞無功，面對美食當前，即使如他這般注重保健的中醫師都很難控制，更何況是一般人，因此他建議民眾，不妨少準備一點年菜，從減少誘惑下手比較實際；如果真的美食當前胃口大開亦無所謂，想吃的時候就吃吧！不過，吃飽之後可別老是待在電視機前目不轉睛，或幾個親友圍坐一桌打麻將，最好能夠勤快點，出門走春，例如健走、爬步道，慢跑更好，只要流汗，體內的脂肪便開始燃燒，過年期間的過多熱量自然能消耗一點，即使

仍然過重，年過之後想減肥也會容易多了。

健康茶飲＋運動 是肥胖的剋星

除了運動之外，何英強認為如能配合促進新陳代謝的茶飲，成效會更顯著，在臺北市立聯合醫院中醫院區內便售有4種最常見的肥胖症的健康茶配方，均包裝成即飲包方式，隨時沖開便可飲用。例如胃熱型肥胖症，他建議飲用以山楂、草決明、白毛根、綠茶、菊花、甘草調配成的健康茶；脾虛型肥胖症則可選用以茯苓、麥芽、白朮、黃耆、澤瀉、川芎調配的健康茶，其他還有針對肝鬱型肥胖症、肝腎兩需型肥胖症所調配的健康茶，適量飲用有助於代謝體內過多的脂肪。如何判斷自己屬於哪一型？適用哪一種健康茶？都必須請醫師診斷才能飲用，才能對症下藥。

練習腹部呼吸有助新陳代謝

此外，何英強醫師建議民眾養成腹式呼吸的習慣，將吸進肺部的空氣向下擠壓至腹部，如此一來可增進腹腔腸胃的蠕動，促進整體的新陳代謝，對身體自然好處多多。只不過，腹式呼吸得靠長期練習培養習慣，非一時半刻得以達成。

如果天氣不適合外出，亦可在家中做運動，何英強認為八段



八段錦示範與口訣



第一段錦：雙手托天理三焦



第二段錦：左右開弓似射鵰

錦是非常適合在小空間進行的室內運動，有利於調理身心、活化氣血。這套獨立而完整的健身功法，歷史非常悠久，流傳也很廣泛，據說是岳飛與梁世昌所傳，至今已有800年歷史。由於需要的空間每人只要1坪大，且不限任何場地，室內、戶外均宜，大人、小孩亦可同時參與，時間長短亦可自由調整，通常一套做下來只需15分鐘，又不需要任何輔助設備，只要衣著寬鬆有彈性即可，加上動作溫和緩慢、簡單易學，過年期間不妨全家一起動一動，不但消耗熱量，也能調理氣血、靈活筋骨，如能每日晨、晚各練一遍，效果必定加倍。



第三段錦：
調理脾胃須單舉



第四段錦：五勞七傷往後瞧



第七段錦：攢拳怒目增氣力



第五段錦：搖頭擺尾去心火



第八段錦：背後七顛百病消



第六段錦：兩手攀足固腎腰

臺北市立聯合醫院中
醫院區每週均開辦免
費八段錦學習課程，
民眾可向院方報名，
電話：2388-7088

臺北好好玩

古典王朝貴族風

維多麗亞酒店Grand Victoria Hotel

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

由於歷史時空背景使然，臺灣有許多不同年代的古蹟各自融合著許多西洋經典的建築元素：巴洛克、哥德式、都鐸式、文藝復興羅馬風……在水泥叢林的都會中，古蹟們各自呈演出不同於現代建築俐落線條的優美古樸風範。位於大直美麗華商圈的維多麗亞酒店並非古蹟，卻有著古蹟般的典雅韻致與濃重的人文氣質。高聳的鐘樓、寬平屋頂、拱型門窗以及華縟的細節裝飾……濃濃的英倫王室貴族風，古典氣派的中型旅店，時尚感百分百。

住宿體驗新風景

自從Ian Schrager於1984年在紐約開設第一家精品旅館Morgan's以來，透過建築、設計、音樂、色彩，成功塑造充滿個性、不落俗套的新旅店藝術，不僅在一成不變的高級集團飯店中走出一條截然不同的新道路，也開創了全球精品旅館的潮流。從此每一個旅人都知道，在連鎖集團飯店千篇一律的豪華之外，關於旅行生活的短期住處，我們都可以有更美、更好、更不同的選擇。

維多麗亞酒店的外觀，以19世紀英國盛世維多麗亞王朝建築風



西餐廳以紅色拱門銜接兩端，配上牡丹彩繪的Louis Ghost座椅，有種雅痞美感。

格為主題精心打造，搶眼的造型充滿話題性，據說還沒開幕就引起內湖、大直居民高度詢問。公關主任Jenny表示，「維多麗亞式建築」泛指英國維多麗亞女王在位期間出現的建築形式，這段期間是大英帝國鼎盛時期，工業藝術發達，華麗宏偉、裝飾豐富的建築語彙，正是業者設計、興建維多麗亞飯店時，最主要的取經來源。

入口門廳是展現飯店個性氣度的所在。維多麗亞酒店Lobby垂地



維多麗亞酒店以19世紀英國盛世維多麗亞王朝建築風格為主題精心打造，造型搶眼。

的絲質窗簾，黑色大理石櫃台映照流動光影，牆邊橫陳擺設一張高質感的深咖啡色貴妃椅，轉角布置點點綠意盆栽，不多贅飾，留出大片氣場通暢的空間以利走動，整體簡單寬敞而大器坦蕩。

細節講究不遺餘力

對細節的講究，連隱匿角落的化妝室也能成為風景。原木厚重的推門，黑色水晶神祕華麗復古吊燈，金橘色絲質絨布落地窗簾在柔和燈光反射下，營造滿室溫

暖和諧氛圍。考慮到女性對化妝間的使用需求遠遠高過男性，因此飯店公用女性化妝室的間數是男性的3倍之多，因此不必擔心上公用化妝室會被人頻頻催趕，妳盡可以在這重新精心打點自己再美美出場，悠然自在、沒有壓力。

位於Lobby旁的大宴會廳面積達170坪，可容納40桌，採維多麗亞英式歌劇院舞台風格，紅色貴氣的布簾襯托手工華麗的水晶吊燈，折射出多層次美麗光影，在

挑高7.5公尺高的大廳內，奢華風采的寬敞前廊結合無樑柱設計，在此舉行婚禮，配合電腦燈光及音響設備，呈現出皇家貴族婚禮的非凡氣派。富於變化彈性的空間，除了婚禮，也是各種國際會議、記者發表會、精品走秀活動的時尚社交場地。

穿過宴會廳長廊，可直抵位於廳外的戶外庭園。軟綿如茵的綠毯、花飾錦緞布置的美麗拱門，以及聖潔優雅的白色露天小教堂，是專為新人設計的歐式露天



Lobby的設計簡單寬敞。



豪華的維多麗亞套房有舒適的休憩空間。

派對場地。當新人挽著手走過綠色花毯，婚禮進行曲樂音悠揚，浪漫感人的氣氛，宛如歐洲皇室世紀婚禮的重現。準新人們也喜歡來這取景拍攝婚紗照，異國風味的花園、紅磚牆、拱門、鐘樓，人文氣息與自然風情兼容並蓄，成為不少新人、情侶合影留念、留下愛情盟約的祕密基地。

風雲主廚阿基師

維多麗亞客房共有4種房型，窗外景觀有山景、鐘塔、臺北101大樓或美麗華百樂園摩天輪，日夜各有不同的美景，隨你高興選擇。除了歐洲進口備品、衛浴設備、乾溼分離設計，大片落地透明隔間為共同配備之外，豪華客房與維多麗亞套房中，另配備有設計的菲利普史塔克（Philippe Starck）經典代表作Kartell Louis Ghost塑料扶手單椅，這款座椅以透明彩色的聚碳酸酯為材質，並有路易十五時期的巴洛克風格，儘管外觀看起來纖細脆弱如水晶，但實際坐上卻穩如泰山，設計美學的極致呈現，實在令人驚嘆。

在飯店2樓的西餐廳也能一睹這款設計名作的風采。餐廳為戶外露台式設計，紅色拱門銜接兩端，強調走道的視覺深度，優雅的純白色背景搭配古典牡丹彩繪繽紛的Louis Ghost，另有一番東西合璧的雅痞美感。這兒擁有俯瞰維多麗亞戶外庭園及美麗華摩天輪的超優視野，因此許多情侶特別喜愛來這看風景喝午茶。

「東餐廳」應該是維多麗亞人氣與知名度最高的餐廳了，因為主廚阿基師近年在各大烹飪節目中爆紅，每天都有粉絲從全省各地慕名而來，吃一頓飯，要一個簽名，然後心滿意足回家。阿基師出身港式料理餐廳，卻以跨省界、跨國界的無界限料理，在中菜界打出一片天。這天他特別準備了山藥地毛盞、烤鰻魚蛋皮捲、鍋巴塔香竹雞三道手路



主廚阿基師料理的烤鱈魚蛋皮捲。

菜供我們拍攝。他表示，維多麗亞中餐廳以婚宴、壽宴為主打，如何改良傳統的宴會菜如紅蟳米糕、龍蝦沙拉、清蒸魚翅盅……被他視為最大的使命和挑戰。因此來維多麗亞喝喜酒，你可能吃到阿基師改良後的越式酸辣龍蝦沙拉、老虎醬爆炒或避風塘口味的螃蟹，或是泰式紅綠咖哩魚翅盅……同樣的食材，卻是不一樣的新食體驗，傳統的喜酒壽宴菜色，也變得創意有趣起來了。

不時不食 嘗鮮要趁早

據說因為這家飯店老闆夫婦特別喜愛日本料理，因此位於4樓的居酒屋「小魚」是維多麗亞酒店所有餐廳佔地最廣、設計著墨最深的。內部主景陳設宛如京都祇園街景縮影，屏風、燈飾、竹門籠、庭園白石，而玄黑、大紅的主色珠簾、玻璃穿透隔間，極簡又時尚，如果不說這是日式居酒屋，氣氛真是超 Longe！

招牌菜包括日式火鍋、壽司、



傳統的宴會菜經過改良後，菜餚兼具創意趣味。



風雲主廚阿基師吸引各地粉絲前來嚐鮮、要簽名。

揚物、漬物等道地日本酒食，特別是主廚新原里志為臺灣少數擁有合格河豚料理執照的大廚，冬季河豚料理正應時，嘗鮮要趁早。新原主廚強調，日本人講究「不時不食」，應時推出的季節料理特別值得嘗試，例如春天豐富盛產的貝類，夏季的松葉蟹、鱈場蟹和松茸，秋天的鯛魚、秋刀魚，冬季的河豚、毛蟹等，可以讓客人體驗來自日本海四季變化的時序美味。

樓與庭園，這樣的好視野，誰來了也搶著坐。難怪都說，來維多麗亞一定要到4樓「小魚」吃喝坐坐，才算不虛此行呢！



★32吋液晶電視，可連結筆記型電腦加大螢幕視窗。維多麗亞套房內共有2台32吋液晶電視，浴室內另配備內嵌式20吋液晶電視。



女性化妝室原木厚重的推門，華麗復古的吊燈，也能成為風景。

- ★德國衛浴設備，乾溼分離設計，透明隔間、電動窗簾可隨意自行調整。
- ★個人盥洗備品，時尚客房、商務客房、豪華客房採用歐洲品牌Yves Rocher備品，維多麗亞套房採歐洲品牌Damana備品。
- ★免費提供礦泉水及新鮮迎賓水果（長期商務客不在此列）。
- ★免費提供歐式自助早餐（菜色中西均有）。
- ★迷你冰箱及免費提供咖啡、茶包。
- ★電子磅秤
- ★手電筒
- ★快煮壺
- ★電子保險箱

●房型與房價

共有四種房型：時尚客房、豪華客房、商務客房、維多麗亞套房，房價從7,200元至12,000元不等。

●服務項目

- ★內湖科學園區定點載送（僅限去程）、機場接送
- ★外幣兌換
- ★住客衣物送洗
- ★客房餐飲
- ★文件影印、傳真
- ★郵寄、快遞
- ★代訂機票、車票與旅遊相關諮詢
- ★晨喚服務



「小魚」的主廚新原里志擁有合格的河豚料理執照。

臺北 蜜月之旅

山盟海誓・
我倆攜手共遨遊

文／呂增娣 攝影／楊志雄

傍晚的碧潭吊橋，最適合情人共賞夕陽。



俗語有句話：「有錢沒錢討個老婆好過年」，然而，在物價上漲，年假期間出國旅費暴增的情況下，誰說蜜月非得出國過？其實在臺北也有浪漫愜意的蜜月場所，想看海、觀山，還是吃浪漫晚餐，任君選擇，比起坐上十幾個小時的飛機，拉行李趕行程，或許更加浪漫！

近幾年在市政府積極推廣下，臺北城早已成為不少國外愛侶度蜜月的地方，吸引了來自香港、新加坡、日本等國的新婚愛侶，在臺北留下美好的蜜月回憶，網路上也能找到不少分享臺北蜜月之旅甜蜜經驗的部落格，足見臺北城擁有凡人無法擋的浪漫魅力；面貌多元的臺北，樂山得山、樂水得水，不論想要擁有山的盟約還是海的誓言，都能在臺北城裡實現，現在就跟著我們的步伐，展開一場山盟海誓的蜜月旅程，讓臺北見證倆人的永恆愛情吧！

路線① 北臺北蜜月路線

濃密化不開的永恆真愛之旅

臺北市立美術館一直是臺北城中的藝術聖地，也是不少藝文男女喜愛的約會地點之一，來此欣賞觸動心靈的藝術作品，分享彼此的觀後感動，不失為瞭解彼此的第一站！占地6千多坪的美術館，共有3層樓20多個展覽室，依展期不同分別展出國內外重要大



不少文藝男女前來北美館朝聖。

型展覽，從繪畫、攝影、雕塑、裝置藝術等；參觀了藝術展覽後不妨至1樓的紀念品商店挑一份獨具意義的蜜月禮物作為旅程的回憶。

離開北美館後繼續北行，來到中山北路5段的士林官邸，這裡早年是先總統蔣中正先生的住所，於民國85年開放供民眾參觀，早已成為一處花團錦簇的生態花園！來到這裡不僅能在繁花簇擁下留下甜蜜儷影，逛累了還可以在露天咖啡座品嘗精緻的餐點，沉浸在鳥語花香的悠閒氣氛中。

體驗了花香，品嘗了美食，冷颼颼的天氣裡，泡湯當然是少不了的蜜月行程，臺北市最著名的溫泉區非北投莫屬，之所以能吸引眾多遊客的青睞，北投溫泉自然有其獨領風騷之處，有捷運直



在陽明山綠意盎然的咖啡店度過悠閒的下午，別有一番情趣。



陽明山前山公園，風景秀麗。

達的交通便利為其一，再則是多樣化的溫泉旅店可供選擇，能符合不同客層的需求。

既然是度蜜月，當然可以奢華一點！不妨選擇兼具情調氣氛的五星級溫泉飯店，不少飯店針對新婚蜜月旅客還提供泡湯加住宿的特惠價格。午後時分來到北投可以遊覽周邊的公園綠意，還可逛逛溫泉博物館、順益原住民博物館，或者在新民路的楓香大道上攜手散步，傍晚享受飯店提供的浪漫晚餐，泡一池暖暖的愛之湯，甜甜蜜蜜相擁入眠，迎接明天更精彩的行程。

素有臺北後花園之稱的陽明山國家公園，景色動人多變，一年四季都有不同的樣貌得以欣賞。兩人可以恣意徜徉在視野開闊的擎天崗，以天為被以地為床，與大自然來個深深擁抱；想再浪漫一點，就隨著山徑續往高處行，來到山霧瀰漫的夢幻湖，站在步道上欣賞如夢似幻的湖畔景致。若是暖冬催花開，恰逢櫻花展顏，小倆口來到陽明山又多了一樣美景可賞，像是陽明山前山公園、山仔后附近都能欣賞到櫻花群放的嬌媚姿態。陽明山的菁山路以及仰德大道一帶，林立著數家風景咖啡館，不論視野、情調都是一級棒，可以邊欣賞寬闊迷人的自然景色，邊啜飲香醇的卡布奇諾，不少店家的裝潢也自成風景，從地中海風情、日式禪風到田園情調，各種不同風格任君選擇。

循著陽金公路續往北行即可接至金山萬里一帶，綿延的海景、浪花拍打著海岸，與方才山間的綠意景致大異其趣，其中野柳地質公園是不可錯過的景點，園內堆疊的奇岩怪石，皆是經由時間一點一滴刻劃而成，讓人不禁驚嘆大自然的美麗傑作；相偕依在野柳海濱，靜望大海，有海浪為伍、星空為伴，好不浪漫啊！

路線

推薦→ 臺北市立美術館♥

沉浸藝術洗禮→士林官邸♥賞花
留儷影→北投溫泉區♥泡一池愛
之湯→陽明山國家公園♥讓我倆
敞開胸懷無所不談→陽明山風景
咖啡館♥愛如咖啡濃膩不分開→
野柳♥海枯石爛見證真愛

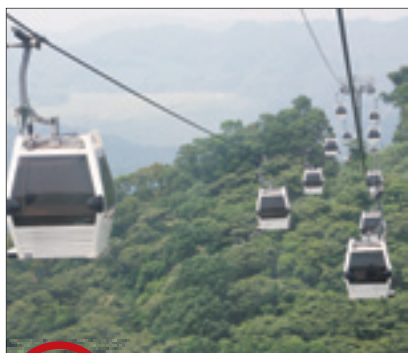
路線② 南臺北蜜月路線

細水長流的真情不變之旅

想擁有一趟難忘的蜜月之旅，
可不能錯過臺北101大樓，這座
曾頂著世界第一高樓稱號，擁有
以每分鐘高達1,010公尺速度上升
的高速電梯，讓你在37秒內抵達
89樓的觀景台，一眼盡覽臺北風
光的經典建築，豈不是臺北蜜月
的最佳起點！來到這裡，不妨大
膽浪漫一下，帶著新婚的熱情在
臺北最高建築來個難忘的高樓之
吻，大聲喊出愛你101年的愛情
宣言，保證是旅程中最美好的回
憶！

高樓浪漫之吻後，接下來兩
人攜手見習自然界的夫妻相處之
道，這趟請益的對象是市立動物
園內赫赫有名的動物老師。可別
以為看動物是小朋友的專利，其
實不少自然界的動物夫妻生活比
起人類更加恩愛呢！此外，像是
難得一見的企鵝、無尾熊等，不
必遠赴南極、澳洲，來園區就能
欣賞的可愛動物，也別錯過！

見習了眾家動物的居家生活之



乘著貓空纜車隨山勢攀升，窗外景色怡人。（王能佑攝）



情人們不妨前往市立動物園，向動物們請益只羨鴛鴦不羨仙的秘訣。



想要有一個難忘的蜜月之旅，就不可錯過101大樓。

後，轉往一旁的貓空纜車體驗凌
空賞景的臺北新體驗。貓空纜車
是臺北市內的第一座纜車，全長
4.03公里，起站從市立動物園深入
至指南、貓空山區；從起站上車
後，乘著纜車隨山勢攀升，四周
有山林相伴雲霧繚繞，景色十分
宜人，行至終點貓空站也是全線
中最大的一站，站外的特產中心
蒐羅全臺各地的土產食品，如南
投的梅酒、木柵的茶葉等等，款
式多樣，包裝別致搶眼，很適合
買回家細細品味。

貓空是臺北品茶勝地，最適
合找家視野遼闊茶香四溢的茶

館，坐下來品茶啖茶餐。吃飽喝
足後，不妨再南行至新店碧潭，
沿湖畔散步談心，或者租一艘小
舟，緩緩划行於潭間，欣賞星光
滿天的夜空，讓寧靜的湖水以及
熱鬧的夜空，為旅程劃下最完美
的句點。

路線

推薦→ 臺北101♥要你愛
我101年→市立動物園♥只羨鴛鴦
不羨仙→貓空品茶覽景♥真情如
茶香→新店碧潭河畔散步♥感情
細水長流

Landmark@Taipei

藝文綠意城中城 中正紀念堂

文／簡愛立 攝影／王能佑



最近提到「中正」這兩個本身筆畫簡單的字，似乎很敏感？！撇開複雜的政治口水與意識形態，讓我們回歸「讓生活更精彩愉快」的本質，藉著建築特色與設施規劃，來好好認識一下「中正紀念堂」吧！

住在臺北、或是曾到臺北觀光旅遊的中外人士，應該都對城市南端這處主色調為藍白色、占地超寬廣的偌大園區印象極深刻。的確，中正紀念堂，不只是一座「堂」建築，還包括：牌樓、瞻仰大道、國家音樂廳、國家戲劇院、廣場、健身場、步道、庭園、人工池、迴廊、角亭等設

施。它的政治氣氛很濃厚？一點也不，問問每天來此運動、小憩、散步、參與藝文的人便知，它是城市裡難得的人文生活場所，不與摩天高樓爭天際線，只與無數人分享清幽寧靜，是繁忙都會生活裡的一個逗點。

建築之城，魔幻寫實大格局

從歷史與建築面來認識，中正紀念堂是為了紀念先總統蔣中正而興建，原址是陸軍總部舊址，1976年動工，1980年完成紀念堂主體、牌樓、庭園等附屬設施，1987年國家戲劇院、國家音樂廳竣工。進入中正紀念堂園區

會發現，紀念堂主體、兩廳院如魔幻寫實般巨大，這是考量園區基地面積達25公頃、建物也依比例放大的緣故。藍瓦白牆的中正紀念堂主體，建築本身方正、堂頂呈八角，與黃色琉璃瓦屋面、飾有朱紅色廊柱的中國式建築兩廳院，三足鼎立，其中又以樓高70公尺的紀念堂為視覺焦點。這三幢壯觀建築，皆出自建築師楊卓成之手，他擅長以鋼筋混凝土現代建材，展現中國北方宮殿特色建築，與設計臺北車站的沈祖海、設計國父紀念館的王大閎，都是當年從大陸來臺的第一代建築師呢！



中正紀念堂藍白色調，象徵自由平等的青天白日。

綠意之城，常民健身休憩所在

下回不妨仔細瞧，建築師楊卓成如何賦予中正紀念堂精彩的建築語彙。整個園區不時可見藍白色調，象徵自由平等的青天白日；步上紀念堂的臺階中央，有條迤邐而上的白石帶子，上頭雕滿了國徽；館內還規劃與這位一代政治家生平事蹟有關之衣冠、文獻、照片、座車、辦公室實景，均開放參觀；另外，設有藝廊等藝文空間，供藝術家展覽創作，也供民眾進行終身學習。

從休憩面來讚嘆，這是中正紀念堂最為人們善加利用的部分。中正紀念堂周圍三面迴廊，沿信

義路、杭州南路、愛國東路人行道而設，步於其上，廊面每隔4.5公尺便內嵌一只中國式燈籠窗，各顯巧妙細緻，真讓人以為自己走進了古代宮殿幽廊場景。三處水泥地健身場，是男女老少晨昏做體操的最愛場地，配合園內兩條健康步道，讓人可好好按摩腳底、放鬆身心。庭園綠意悠悠，栽有50萬棵以上各式植物花卉，漫步5公里長人行步道，看人賞花、聽風聞香，再自適不過。

藝文之城，人人來此找藝術養分

從藝文面來浸淫，位在中正紀念堂園區內的國家戲劇院、國家

音樂廳，2007年適逢創設20週年，時至21世紀的今日，兩廳院仍是島嶼上最佳藝術表演場地。做為國家級場地的寓意與期許，從建築式樣就可窺其一二；你可曾注意，兩廳院各自長相不太一樣？國家戲劇院屋頂前後左右皆呈四坡，採「廡殿」形式，是中國式建築屋頂層級最高的一種；國家音樂廳則採「歇山」形式，等級僅次廡殿。內部硬體設施，當年延請德國、荷蘭公司打造專業舞臺、音響、照明設備，不敢馬虎。這幾年轉型為行政法人的兩廳院，在便民服務、節目規劃上也變得更年輕有活力，不再那



中正紀念堂三面迴廊設計獨特，各顯巧妙精緻。

麼崇高而有距離感，世界級演出全民共賞。

事實上，搭乘捷運來到中正紀念堂，還沒出站，便可感受濃濃

藝文風，站內挑高格局不同於其他車站，3件分設在手扶梯側、梯口平面、聯外走廊的大型裝置藝術，提醒你已來到國家級藝術殿

堂。沉浸藝文、綠意走悠，在中正紀念堂站下車，一個人散步，正好。

解密小檔案

建造：1976年

啟用：1980年（中正紀念堂主體）、1987（兩廳院）

座落位置：信義路以南、杭州南路以西、愛國東路以北、中山南路以東。

面積：基地總面積250,000平方公尺，中正紀念堂主體面積約15,000平方公尺。

建築特色：中正紀念堂主體3層臺階高14.5公尺，主體牆高24公尺，斗拱至寶頂尖高31.5公尺，合計高達70公尺。

著名景致：

- 先總統蔣中正坐姿銅像，陳一帆教授承鑄，高6.3公尺、重約21.25公噸，臺座高3.5公尺，整體高達9.8公尺。
- 正堂大門，高16公尺、重75噸，為青銅鑄建。
- 正牌樓「自由廣場」（大中至正），面向中山南路，高30公尺、寬

80公尺 氣勢雄偉。側牌樓2座：「大忠門」（位在信義路）、「大孝門」（位在愛國東路），分別位於紀念堂南北兩側，各高13.8公尺、寬19.7公尺。

- 中正紀念堂周圍三面迴廊，廊面內嵌中國式燈籠窗，共26種不同花格與形狀，總數共390個，中國風十足。

改名與拆掛牌：2007年12月7日至12月10日，教育部依序進行以下拆牌掛牌工程：正牌樓「大中至正」改掛「自由廣場」牌匾，中正紀念堂主體建築「中正紀念堂」字樣，改掛「台灣民主紀念館」牌匾。



兩廳院外型獨特、內部硬體設施優良，為臺北大型藝術表演場地。

二手舊是美

永春市場精品尋寶樂

文／吳宗璘 攝影／劉威震



永春二手市場展現傳統與現代的「混搭」魅力。

永春傳統市場巷弄裡的攤販熱情吆喝著，卻擋不住霏霏冬雨的刺人寒意，我打著哆嗦、摩擦著冰冷雙手，爬上了永春市場的2樓樓梯，卻看到了一個令人眼睛一亮的場景：大膽鮮艷的塗鴉壁畫、輕快流瀉的音樂，營造出完全不同於傳統市場喧鬧吵雜的新奇氛圍——這裡，正是由臺北市政府產業發展局與市場處等所輔導的永春二手市場。

如果你以為這裡只是出清家中雜貨的一般跳蚤市場，可就大錯特錯了，這裡可以找到具有獨特風格的各種商品，有張懸風格的腕鍊、也有保存良好的精品皮包與服飾，就連平常不上傳統市場

的年輕小姐、甚至是識貨的二手精品買家，也都會特地前來尋寶掃貨，只要多一點點細心再加上運氣，五十塊、一百塊都可以買到優質名牌貨。這種豐富多元的貨源開創了新的客層，更讓永春市場展現出揉合了傳統與現代的臺灣「混搭」（mix and match）新魅力。

限量精品5折起跳

人氣最高的自然是玻璃窗裡的二手拍賣精品，投標過程更是高潮迭起，只要下標快狠準，不到5折的價錢，也可以立刻把名牌包包帶回家。這些二手精品幾乎都是永春市場自治會會長黃秀玉的

私房貨，她也正是這座二手新花園的催生者，這位完全看不出年紀的時髦媽媽級小姐，本身就是精品的長期愛用者，她曾經創下一日刷卡500萬的驚人紀錄。有人擔心二手市場會出現以假亂真的貨品，黃會長倒是提出保證，「我自己也用了幾十年，貨真貨假，我一摸就知道了。」貢獻這些限量精品來拋磚引玉，會不會心疼？她笑說：「主要是為了打知名度，增加人氣，一切都值得啦！」

其實，這個二手貨買賣的平台不但可以幫助大家對抗不景氣，更具有珍惜資源、促進再生利用的積極意義，愛物惜物，自然能



永春二手市場具有愛物惜物的意義，能讓二手貨重現光彩。

讓二手貨再獲光彩。黃秀玉如今也成了二手貨的活廣告，她笑瞇瞇地指指自己身上的美麗連身娃娃裙，「這也是名牌，50塊！」愛物惜物的環保概念當然得到了廣大迴響，平日從事傳播業的徐小姐第一次來永春二手市場時，還只是想要來尋寶的顧客。現在她自己也成了攤商，自己用不到的數千元日本高級成衣，如今標價100元售出，她卻甘之如飴，「以前周六周日沒什麼生活重心，生活得好像行屍走肉，不過，現在反而覺得很充實。」

二手貨省錢又環保

由於徐小姐經常造訪日本，也讓她對於臺灣的二手市場發展充滿期待：「東京新宿有許多類似的跳蚤市集，它不只是撿便宜的地方，更成為許多走在時代尖端年輕人展現自我的表演舞台。」她認為臺北人對於二手貨的接受程度很高，因此更希望這樣的市集可以再擴大規模，最好能像建國花市與玉市一樣，成為大家消磨周末的好地方。

二手貨不一定只是便宜貨，好東西歷久而彌新，不但蘊含了過



人氣最高的是玻璃窗裡的二手拍賣精品，只要下標快狠準，就可用不到5折的價錢將名牌包帶回家。

往的悠遠氣味，也可能是內行人眼中的寶貴珍品。走訪全臺收集古物的林先生，正是這樣的一位玩家，他的攤位中準備了許多見證臺灣庶民生活的古典物件，撥盤式電話、水銀熱水壺、手動縫紉機、手工簍衣，甚至是各式農具，都成了永春二手市場裡獨樹一格的二手風情畫。刻痕見證歷史，收藏只為鄉愁，林先生信手拈來都是一個個動人的故事，不買東西沒關係，林先生很歡迎大家來隨意看看，一起來聽聽沉默的二手古物是如何細說自己的身世。



有的攤位擺出見證臺灣庶民生活的古典物件，引人思古之幽情。

永春二手市場從10月底正式開市以來，攤位已經一位難求，清潔費不過100元，租花車、衣架、桌子也才50元，便宜價格雖然可能連支付水電費都不夠本，但是卻讓當地街坊鄰居有了新的著力點——單親媽媽有了自己的小本生意、老伯伯拿出壓箱寶皮件隨喜結緣，就連市場1樓傳統菜攤老闆也都動了心，慫恿自己的兒女到2樓去創業。永春二手市場叫好叫座、欲罷不能，黃會長又有了新的想法，不但期待可以延長

營業時間、活絡人氣，更希望這種市集可以進駐到臺北的其他地區，讓整座城市都可以體會到二手貨的重生趣味！

永春二手市場資訊

地址：松山路294號2樓（永春市場樓上）

交通：捷運板南線5號出口，或公車永吉國小站

營業時間：早上10點到下午5點

洽詢電話：2769-5123



小朋友也能在此找到寶貝。

甜蜜蜜 阿嬤的滋味

美味中式糕點

文／何儀琳 攝影／吳金石

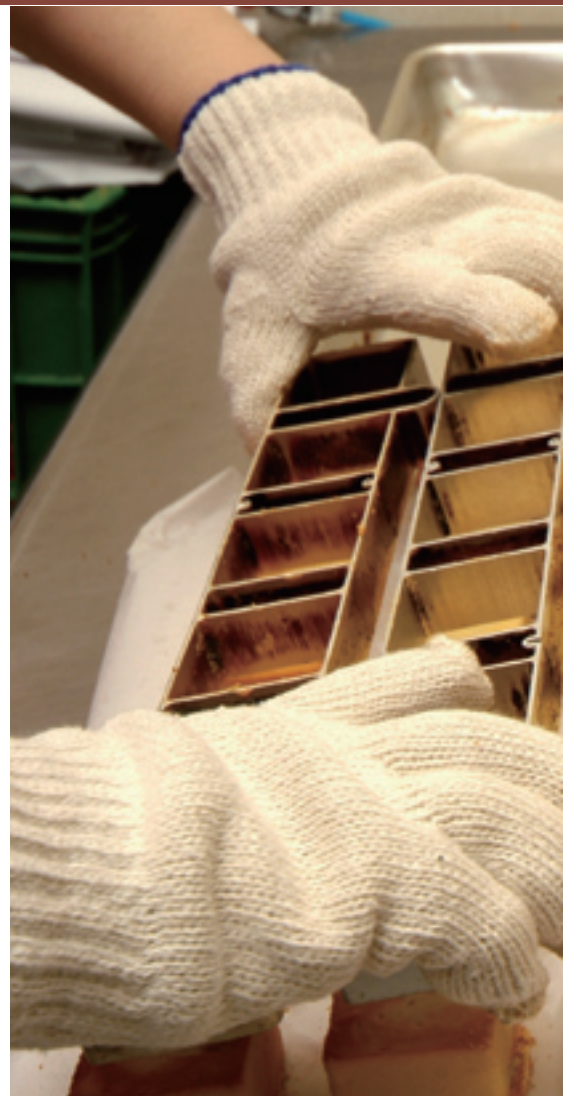


臺北市政府近年積極推動鳳梨酥成為觀光客的伴手禮。

在冷冷的冬日裡，喝一口熱呼呼的茶，再配上一塊甜甜的小點心，就是最讓人難忘的悠閒時刻，而那些令人忘卻熱量、回味無窮的中式糕點，更是豐富了許多人的記憶，尤其是愛吃甜品者，吃得再飽，也還有一個專納甜點的胃，等著品嚐那甜入心扉的滿足滋味。

最佳伴手鳳梨酥

其實，以甜點的標準來看，鳳梨酥並不是那麼讓人印象深刻，說柔軟香甜比不上蛋糕，說香濃比不上巧克力派，以水果香氣而論更比不上水蜜桃派，但在中式甜點來說，鳳梨酥卻是最能適應時代改變，跟上現代人口味的產品。



鳳梨酥的產地雖以臺中最为出名，但在臺北市政府舉辦「臺北鳳梨酥、健康新氣象」活動、推廣鳳梨酥成為觀光客的伴手禮之後，一下子便成為臺北最熱門的產品，不管是做了50年鳳梨酥的老店，還是創新流行的連鎖蛋糕店，通通都將鳳梨酥列為主打產品，努力改良鳳梨酥口味，從內餡到外皮、形狀，充分展現各種創意絕活，做出復古的、創新的各種鳳梨酥。

在眾多角逐者中，我

最佳伴手禮鳳梨酥。





時下糕餅店努力改良鳳梨酥口味，從內餡到外皮、形狀，充分展現各種創意絕活。

對維格鳳梨酥情有獨鍾，開店十餘年的維格雖稱不上是老店，但其鳳梨酥外皮香酥、內餡甜軟，且大小適中，口感與西式甜點相近，加上精美的包裝讓人賞心悅目，是伴手禮的好選擇。若以傳統口味來說，30餘年歷史的佳德糕餅鳳梨酥最能引人復古之思，傳統的圖案、包裝與口味，讓人回想起小時候家裡收到的第一盒鳳梨酥，那香甜微酸的滋味更是一如以往。雖然人人喜好的口味各有不同，象徵好運旺來的鳳梨酥總不嫌多的，跟著時代變化的鳳梨酥，永遠是伴手禮的好選擇。

難忘紅豆鬆糕滋味

說起紅豆鬆糕，總是讓人聯想到圓山大飯店。圓山飯店的紅豆



美味的各式糕點總是令人忘卻熱量，回味無窮。

鬆糕，是蔣宋美齡女士最愛的甜點，也是她吃了一輩子的甜點，事實上，一直到她過世之前，圓山大飯店還是經常固定送紅豆鬆

糕到美國，以解蔣夫人之思。

說起紅豆鬆糕，原本是中國南方人逢年過節必吃的製品，同豬油年糕一般，也是江浙人的年

美味中式糕點



圓山大飯店的紅豆鬆糕是蔣宋美齡女士最愛的甜點。



綠豆糕是用手工一塊塊用紙包裝好。

糕。自國民政府來臺後，也將這項年節美食帶進臺灣，這份紅豆鬆糕的作法，才從蔣家家廚流傳至當時專門招待各國元首的圓山飯店。

其實紅豆鬆糕的作法不難，重點是拿捏好蒸煮功夫，以糯米粉蒸煮，裡頭包著濃濃香香的紅豆沙，上頭再鋪點紅棗與青木瓜絲，看起來鮮豔喜氣，嚐起來香甜鬆軟，尤其是剛蒸好時最是美味。想要品嚐這項經典甜點，現在容易多了，圓山大飯店大廳樂廊接受現場購買，每日限量外賣50個，每人限購兩個。

南北貨集散地的南門市場，也有販賣紅豆鬆糕的店鋪，老字號「上海合興」商行的紅豆鬆糕也是正統江浙味，逢年過節可是供不應求。以小籠包聞名的鼎泰豐，其中式甜點也是一項特色，菜單裡的「赤豆鬆糕」，也就是



淡水的糕餅老店三協成餅舖。

紅豆鬆糕，香噴噴的紅豆與不黏牙的鬆糕，提供品嚐鬆糕的另一種選擇。

勾起幸福滋味大餅

還記得小時候最興奮的事，就是家裡收到有人訂婚的喜訊，隨之而來的是一大塊包著芝麻、蛋黃或冬瓜肉餡的圓圓大餅，總是可以分成好幾個三角形，一塊接一塊吃上幾天才能吃完，愛吃甜食的我，總覺得這又甜又鹹的大餅，吃起來真的很特別。長大之後，西式喜餅風行，反而難得收到中式大餅，偶爾到淡水遊逛時，總會被新建成餅店門口不時傳出的餅香誘惑，忍不住帶一個芝麻蛋黃大餅回家。

由這大餅的外盒與內裝都上了大紅雙喜字來看，就知道這是訂婚專用的大餅，但是可能像我一樣貪吃的人太多了，店裡也接受

客人零買。這大餅最大的特色在於其餅身相當酥脆，拿出餅時，只見上覆一層厚厚的白芝麻，傳來濃濃香氣，切開之後，更增加了油酥與蛋黃的香氣，讓人忍不住趕緊拿一塊來嚐嚐，完全將熱量、脂肪、膽固醇什麼的通通丟

在一邊。說到訂婚大餅，就不能不提淡水另一家糕餅老店：三協成餅舖，創始於昭和10年，西元1935年，以冬瓜肉餅做為招牌。當地人都說，以前只要是八里地區有人嫁女兒，就得訂三協成的冬瓜肉餅分送全村，因此古早淡



訂婚專用的大餅，又鹹又甜，香氣四溢。

美味中式糕點

酥酥脆脆的桃酥。



蛋黃酥的發亮金黃餅皮，令人垂涎三尺。

水流傳一句名諺：「娶某不娶八里岔」，因為一旦要娶八里的姑娘，光訂三協成的大餅就得花上一大筆了！

餘醞留香綠豆糕

綠豆糕一直是讓我著迷的一種甜點，一塊塊或方或圓的小巧模樣，乾乾淨淨地堆在一起，拿起的時候得小心翼翼，一個太用力就有弄碎的危險。把一塊完整的綠豆糕放進嘴裡，先是感到滿嘴都是碎開的乾粉，隨著乾粉逐漸化開，才漸漸嚐到那甜甜的豆沙味、隱隱的綠豆香。說實話，都是因為愛吃綠豆糕，才讓我學會了吃東西時不該張口說話。

綠豆糕這傳統點心，幾乎在各大糕餅店都可以看到，但想要品嚐老師傅用純熟手法做出的傳統綠豆糕，那就一定要到龍月堂才有。龍月堂的綠豆糕，依循著傳統作法，以精心炒過、磨碎的綠豆粉跟糯米粉混合，加入不斷翻炒以製成的半固體狀糖膏後，再放進木模壓製成形。看過做餅師傅演出的人都知道，傳統做餅方法中最困難的一步，就是將壓好填實的餅，完完整整地倒扣出來，而要扣出這僅以粉末組成的綠豆糕，更是需要經年累月所培養出來的手勁。龍月堂的老師傅迄今還使用從大稻埕訂作來的手工木餅模，一塊一塊做出綠豆糕，再用手工將一塊塊綠豆糕用紙包裝好。當我小心翼翼地拆開紙包，看著6個綠豆糕完美地排在一起時，彷彿又回到過去，變成了那個愛吃綠豆糕的小孩，在綠豆糕樸素的外表下，有著讓我回憶不盡的甜美滋味。

甜甜蜜蜜尋桃酥

相較於綠豆糕的小家碧玉，桃酥就像個大家閨秀，拿起一片大大圓圓的餅身，只覺香氣四溢，咬一口竟是滿口綿密，香酥而不黏牙的口感，甜而不膩讓人一口接一口。只要經歷過籤仔店年代



小巧可愛的蛋黃酥。

的人都有這樣的共同記憶，將好不容易攢到的零用錢遞給老闆娘，然後站在店門口，看著老闆娘伸手拿起有著紅色蓋子的透明塑膠罐，打開罐口、拿起桃酥一片、兩片，放在紙袋中遞出。對那個年代的孩子來說，到籤仔店買桃酥彷彿是一場重要的儀式，總是用極其虔誠的眼光直視著，深怕漏了任何一個鏡頭。

長大後要買桃酥，我總是會推開萊陽桃酥的店門，環顧各種口味的桃酥之後，再挑幾種喜愛的口味帶回家，放在密封罐裡，當工作疲累需要補充熱量時，泡杯熱咖啡或熱茶，配上一片桃酥，香甜綿密的滋味馬上就活絡了身心，重新整頓心情，繼續未竟的工作。這桃酥的妙用，還不僅於點心、下午茶或宵夜，萬一早上太匆忙來不及吃早餐，隨手拿個兩三片，路上買瓶牛奶，也就是



龍月堂的綠豆糕循傳統作法，有著讓人回憶不盡的甜美滋味。

一頓豐盛飽足的早餐了。

桃酥之所以酥，是因為其中摻了炒過的豬油或酥油，而脆的程度則與糖的份量成正比，因此，萊陽桃酥也有減油減糖的健康版桃酥，適合怕胖怕油的人嘗試。

香濃好味蛋黃酥

不知道從何時開始愛上這種小巧可愛的點心，發亮的金黃餅皮上灑幾顆芝麻，一口咬下才發現，原來香酥的外皮下藏著棗泥，還帶著一些鹹鹹的鴨蛋仁香氣，第一次吃到蛋黃酥，就不禁愛上這又甜又鹹的滋味。

在臺灣的習俗中，大家習慣在中秋節時搶購蛋黃酥，有五十多年歷史的生計食品，講求真材實料的蛋黃酥就是相當受歡迎的老字號產品，出名的口味有棗泥、豆沙餡料，口味非常傳統而道地。

而另一家老字號十字軒食品

的蛋黃酥也很受歡迎，限量生產的素蛋黃酥，用起司做成的素蛋黃，嚐來香氣四溢，平日只有供應牛奶、黑豆沙二種口味，到中秋節則多了棗泥和綠茶兩種口味。

此外，系出豐原的臺北犁記餅店所製作的蛋黃酥，也擄獲不少臺北人的心，他們的蛋黃酥堅持使用宜蘭紅土鹹鴨蛋製作，以新鮮口感讓人驚豔，可說傳承百年的傳統也融合了現代的流行。

店家資訊

維格鳳梨酥：

2586-3816，酒泉街76號

佳德糕餅：

8787-8186，南京東路5段88號

圓山大飯店大廳樂廊：

2886-8888#1231，中山北路4段1巷1號

上海合興商行：

羅斯福路1段8號南門市場201號

鼎泰豐：

2321-8928，信義路2段194號

新建成餅店：

2621-1133，

臺北縣淡水鎮公明街42號

三協成餅舖：

2621-2177，

臺北縣淡水鎮中正路81號

龍月堂：

2557-8767，

延平北路2段169號

萊陽桃酥：

2368-8593，羅斯福路3段138號

生計食品：

2363-2085，

羅斯福路3段15號1樓

十字軒食品：

2558-0989，延平北路2段68號

臺北犁記餅店：

2506-2255，長安東路2段73號

臺北唯一老街

迪化街與 大稻埕的 歷史散步

文／宋祖慈 攝影／王能佑



大稻埕有河航之利，曾一度取代了艋舺的地位。



紀念臺灣茶業之父的李春生紀念教堂。



貴德街為防淹水而墊高的台基和「亭仔腳」。

大稻埕顧名思義最早只是片曬穀場，於清代中晚期開始發展，從此之後，這塊方圓不大的地方歷經了戲劇化的起落，發生了許多讓臺北人慨嘆至今的傳奇故事。當年淡水河邊最興旺的是艋舺地區——臺灣北部最大的港市，由於做生意搶地盤的排他性格，一場「頂下郊拼」把打輪的下郊人（福建同安人移民）趕到了大稻埕，河航之利卻又讓大稻埕就此走向繁華，甚至取代了艋舺的地位。

大稻埕繼艋舺而起，外在條件是因為天津條約迫使臺灣開放4個通商口岸，而英國人主張大稻埕也屬於淡水港的一部份，使得它在清末就成為北臺灣重要的貿易港口；內在條件，或許可用「後見之明」這樣說——被迫另尋出路、重新開發聚落的這一群人有著更大的包容性——當艋舺人仍保守地排拒洋人的時候，大稻埕卻開設了洋行，讓外國領事館進駐。

臺灣第一任巡撫劉銘傳將大稻埕籌闢為臺灣首善的商業區，並指定為外國人的居住地，劃定千秋、建昌街（即今之貴德街）為外僑區，勸請當時的首富林維源、李春生等人投資興建，於是有了臺北第一條洋樓街，美國領事館、怡和洋行、德記洋行等都曾設址於此，只可惜這些洋樓和洋行目前都已不存。

大稻埕百年茶香

大稻埕的繁華是以茶商的財富為主，大稻埕碼頭5號水門外的中式帆船（junk）模型可惜沒有按照原尺寸呈現，將它放大為4倍大小，再想像泊滿大小船隻的熱鬧

景象，都還只是Formosa Tea行銷世界的起點而已。沿著淡水河的貴德街，當年是聚集了數十家茶行的「茶街」，一整條街為了防淹水而墊高的台基和「亭仔腳」曾經是整座城市最香的地方——烘茶的清香、薰製香片的茉莉花香淹漫，隨著茶葉外銷而賺進的財富也造就了多位臺灣首富。

貴德街的「李春生紀念教會」是李家後人為紀念這位臺灣茶業之父所設立的；李春生是第一個把臺灣茶外銷的人，他由洋行買辦做起，後來獨立經商致富，在興建街市、促進茶業生產貿易方面都極有聲望，整個大稻埕區域如甘州街、歸綏街、迪化街（1段148-152號，後已易主）等都有他的宅邸和店屋。

李春生家族的宅邸目前都已改建大樓，連他捐資捐地興建於1915年的大稻埕教會都拆到只剩不完整的立面（甘州街40號，目前正在重建中）。而貴德街現存的「豪宅」則屬茶葉鉅子陳天來的故居「錦記茶行」（貴德街73號）最為耀眼，所幸，臺北人還保有「一棟」建築可以證明這條街的華麗身世。

陳天來的父親經營供烘茶之用的木炭，而陳天來則看準商機經營茶業成為鉅富，曾任茶商公會理事長。陳天來致富之後又投資劇場，1923年創辦「臺北永樂座」、1935年創辦「臺灣第一劇場」，都曾是大稻埕這個臺灣最精華之地的風光所在。這兩座日治時期臺北市僅有的由臺灣人經營的劇場，也早已沒落拆除。

大稻埕隨著河港功能衰落，又歷經二戰的破壞，茶葉出口銳減而失去了國際市場上的地位；茶



大稻埕碼頭5號水門外的中式帆船模型。(攝影／許斌)

業衰退，也連帶地讓大稻埕的繁華逐漸消退，對我們來說，不留痕跡的洋行、茶街、碼頭、藝旦……或許是抓不住的興衰故事，卻提醒了我們每天喝的茶可以有多麼深厚的文化底蘊。

臺北市茶商業同業公會（這是個有百年歷史的產業公會，用老話說，也就是茶郊）目前定期舉辦大稻埕找茶趣的活動，由志工帶領介紹茶街的歷史並走訪茶行品茶，是認識茶產業的好管道。位於朝陽公園旁的王有記茶行是於1901年就在大稻埕設立精製廠的老字號，店內不但保留及繼續使用傳統製茶器具，並轉型為開放式生產、銷售與教育兼具的綜合型賣場，是非常值得細細參觀的茶行代表。

城隍廟——大稻埕的起點

霞海城隍爺當年護佑來臺發展的福建同安人一同渡海，成為同安人的共同信仰，「頂下郊拼」後從艋舺遷到大稻埕，香火漸盛後建廟奉祀，整個大稻埕聚落可以說是隨著城隍廟而慢慢形成的；城隍廟原廟於1856年興建，之後歷經多次整修，今貌為1998年完成的模樣。

霞海城隍廟名氣雖響，廟身卻不大，歷經幾次整修也未曾擴大，這可不表示它香火不夠旺，而是它地處「雞母穴」不宜翻動，而且廟越小越發。果然城隍爺保佑像小雞一樣的子弟們生意興隆、財源廣進。

近年來霞海城隍廟最神威遠播的恐怕要屬月下老人了，每天都有善男信女絡繹不絕地來請月

老幫忙牽紅線。月老業務如此繁忙，實在是因為祂「業績」驚人——經統計每年光是拿訂婚喜餅來廟裡答謝的，就有千對以上，到2006年已經達到6012對！

廟方為善男信女們準備好一套供品，不會拜的只要問一聲也有專人指導。原則上第一次來拜要有6包砂糖、紅線和鉛錢，以上這些供在月老面前，請祂幫你結緣牽紅線，並且跟祂報告一下自己的基本資料和喜歡的類型。拜完之後，將鉛錢和一條紅線帶回家，有結緣之意；砂糖則留在廟裡，廟方會用這些糖來煮甜茶，然後放在廟前供應各方香客。

霞海城隍廟的管理人陳文文非常熱心於社區活動，於迪化街舉辦年貨大街期間一定供應當地中藥行販售的紅棗、枸杞、菊花、

洛神等加上拜過神的喜糖熬煮的平安茶，溫馨又有特色，總讓人覺得以一杯甜茶和這裡結了好緣。廟方長年舉辦免費的「大稻埕逍遙遊」活動，聘請文史工作者莊永明等在地專家為旅客深入

解說導覽，更是精彩又有意義的文化傳承。

全臺最好買，就在迪化街

日治時代的貴德街稱為「港町」、迪化街稱為「永樂町」、



香火鼎盛的霞海城隍廟。（攝影／許斌）



從清朝時代就在迪化街開店的林復振商行。

延平北路則叫「太平町」，這三條與淡水河平行的街市是大稻埕主要的幹道。大正昭和時期盛行巴洛克建築，如今主要集中保留在迪化街的老建築正是當年殷實商人們建築審美與家族財力的表現，乾元行前後幾家參藥行與民生西路至歸綏街的迪化街「中街」一段，是最有看頭的部分。然而迪化街的可看之處，我認為還在產業的豐富與背後的城市記憶，畢竟，這條臺北市僅存的老街終究還得靠經濟實力來維持活力。

迪化街自光復以來至今，一直是全臺布料、中藥和南北貨三大行業最大的批發零售市場，布行集中在永樂市場四周，而明年將慶祝成市一百週年的永樂市場也是全臺唯一的布料集中市場。許多知名的企業家是由迪化街布行崛起的，如新光紡織的吳火獅、臺南紡織（統一集團）的吳修齊、吳尊賢等。永樂市場3樓自治會成員周睿麒說，父親那一代社會上都認為做布是賺錢的行業，媒人會主動上門的，到了他這一代衣料市場被成衣取代、紡織業則面臨產業外移的問題，榮景已經不再。

產業雖然不景氣，永樂市場卻仍臥虎藏龍。市場3樓老經驗的師傅可以憑著一張照片為女星趕製金馬獎典禮上要穿的華服、許多藝人讓人驚艷的演唱會服裝是這裡設計製造的、設計科系的學生從這裡認識布料，鑽進鑽出後或許養成了知名服裝設計師……。周睿麒說，近幾年外銷服裝加工廠中的師傅因為產業外移，沒跟著走的人一身好手藝總不能無用武之地，最直接的就是選擇在集中市場落腳，也讓之前空舖率頗高的永樂市場3樓有了轉變。現在不論是家飾品加工、公司制服、西裝、旗袍，或各式異國舞衣、動漫迷喜歡的Cosplay等等，都可以在這裡搞定。

南北貨是迪化街最有特色的



迪化街的中藥就跟這裡的南北貨一樣新鮮且選擇多樣。(攝影/許斌)

商品，臺北市南北雜貨同業公會理事長簡鴻春認為，年貨的重點就是南北貨——過年全家團聚，不論是否臺北人都會採買南北貨回家，一方面乾貨容易保存攜帶、一方面它是豐富年菜的高檔食材、又能當作遊子回家的伴手禮，所以辦年貨的傳統中，南北貨是不可少的採買要項。簡鴻春的家族從日治時代就在迪化街開店，一開始專門賣魚乾，簡先生說：「我家不算老，斜對面的林復振商行可是從清朝就有了。」（林復振商行由奠定大稻埕基業的郊商領袖林右藻家族興建，是最老的商號之一，目前仍由林家子孫經營。）

簡鴻春講到家業的起源，還是提到了大稻埕的航運，來往海峽

兩岸，甚至遠至海外從事貿易的商船，在將臺灣的茶葉、樟腦出口的同時，也運來了許多進口的貨物，而迪化街的貨物永遠是最新鮮、選擇也最多樣。

以南北貨來說，香菇、鮑魚、干貝等食品在迪化街都是很有得挑的，如鮑魚罐頭就從一罐兩百多到兩千多元的都有，產自墨西哥的車輪牌是最好的，那一罐一粒的鮑魚得15到20年才長這麼大，簡鴻春介紹說，過年吃超方便，罐頭打開把鮑魚切片加點美乃滋就是一道美味；而南美產的兩百多塊一罐的，他也照樣推薦——這種一罐有十幾粒，用來煮稀飯很好吃。店裡陳列了一整排的干貝有從一斤五百多到三千多的好幾種選擇，簡鴻春認為這就

是迪化街比一般市場來得豐富的優勢，客人可以依自己的需求選擇。

年貨大街五大商圈逗鬧熱

臺北市政府歷年與迪化街商圈共同舉辦的「年貨大街」活動已經成為年節前夕炒熱年味的特殊風景，不但提供市民更豐富便利的採買環境，也是行銷臺北特色商圈的完美時機。今年將結合迪化街、寧夏街、華陰街、臺北地下街、臺北後車站等五大商圈於1月18日至2月5日舉辦「2008臺北年貨大街」活動，透過商圈整合，消費者可以將採買年貨、休閒購物與特色街區漫遊結合起來，想必會有更愉快更豐富的收穫！



以書香解鄉愁

市圖多元文化資料中心啟用

文／邱鳳華 攝影／王能佑

曾經有過國外生活經驗的人，在異鄉看到來自故鄉熟悉的文字，字字句句、一筆一劃，瞬間都轉化成鄉愁的解藥。臺北市立圖書館為了提供離鄉背井的新移民朋友們多元的資訊，特別規劃成立了「多元文化資料中心」，已於96年10月24日正式啟用，歡迎民眾及新移民朋友們，來此進行一趟書香滿溢的閱讀全新體驗。

書是快樂的橋 搭起各國友誼

目前新移民在臺北市、縣的人數約為10萬人，為滿足新移民在生活、工作與學習上的閱讀和資訊需求，臺北市立圖書館特別規劃設置「多元文化資料中心」，提供多元文化的資訊服務，期望能將服務對象擴展至人口數日益增加的東南亞新移民讀者。

走進市立圖書館總館9樓，映入眼簾的是一大面的透明玻璃，噴上中、英文白色字體「書是快



母國的烹飪食譜頗受新移民歡迎。



中心提供來自8個國家的報紙及期刊。



中心閱覽區一律搭配藤椅，充滿濃濃東南亞風。

樂的橋」(Books Are the Bridges of Happiness)，並用泰國、越南等8種語言書寫，象徵著多元文化資料中心設立的初衷與精神。

中心的設計有別於傳統圖書館的穩重，設計師特別保留天花板的原貌，讓空調風管裸露在外，塗上黑色油漆，裝上白色桶狀的

嵌燈，彷彿時髦前衛的PUB；但走道上卻又採用米色條紋的布幔天花板，全區清一色搭配編織藤椅，佐以竹子、竹簾等配件，企圖營造一股濃濃的東南亞風與現代風的混搭風格。

閱讀區的空間則以清爽的白橡木為主色調，地板採用深咖啡、



中心館藏圖書約6千冊，提供新移民朋友多元資訊。

鐵刀木色的PVC透心地磚，讓人彷彿踩在溫馨的原木地板上；閱讀區的書架與人同高，搭配柔和的間接照明燈光，讓整個空間充滿穿透感；閱讀區的大片牆面，用層板隔出一格格的書架，外面再用整面的竹簾遮掩，除了防塵，也兼具視覺的美感。

8種語言藏書 招募各國志工

每一區的書架上，以各國小國旗立牌做區隔，並貼上實木的中文和該國文字的行書字體，讓各國書籍的分類一目了然。該中心蒐集了泰國、越南、印尼、印度、菲律賓、馬來西亞、緬甸、韓國等8種語言之圖書資料，包含了各國雜誌、報紙、圖書及視聽資料等，目前館藏量約6千冊，並持續增加採購中。

全程參與籌備過程的館員鄭嘉雯表示，在資料蒐集和後續處理過程中，所遭遇到最大的困難是

語言的問題。從圖書徵集、分類編目、整理，以及館藏的行銷推廣，都需要熟悉這8種圖書語文的人才從旁協助。鄭嘉雯說，4位館員為了克服語言問題，分頭去學習越南、馬來和泰國語，以方便在進行編目工作時「認字」。

館方在中心籌備之初，即進行招募熟悉東南亞語言的志工協助，負責翻譯、整理圖書資料及協助新移民資源利用指引，不過志工人數偏少，且尚未招募到熟悉印度、菲律賓和韓國語言的志工朋友。

當天前來幫忙的印尼華僑楊小姐表示，除了幫忙編目、選書之外，她最喜歡來中心翻閱故鄉的食譜書。她翻著一張一張食譜的圖片，告訴我們有哪些是好吃的印尼料理，要準備哪些食材和作法，在她笑容洋溢的臉上，充滿了幸福的甜美。

除了提供新移民朋友們閱讀家

鄉出版的原文書籍，滿足學習和休閒娛樂上的需要之外，多元文化資料中心也將陸續規劃辦理相關活動、研習和講座，讓遠渡重洋的新移民朋友們，在他鄉，聞到來自故鄉的濃濃書香。

多元文化資料中心小檔案

地址：建國南路2段125號9樓

開館時間：

週二至週六8:30～21:00

週日及週一9:00～17:00

每月第一個星期四休館

網址：www.tpml.edu.tw

如果你或周遭朋友熟悉上述其中一種語言，歡迎加入多元文化資料中心的志工行列或捐贈圖書，洽詢電話2755-2823轉2900鄭小姐。



臺北當代藝術館彩繪大地活動，吸引許多大小朋友參加。

人要衣裝 都市更要彩裝

文／魯開平 圖／臺北市府都市更新處提供

都市風貌需要精心妝點，一如人們需要衣裳妝點，尤其對於已經120多歲的臺北市來說，如何保有古老風韻又增添現代感，更是艱難工程一樁。臺北市近年來，為了回應市民對市容美觀的期待，以整建維護方式更新都市景觀與改善環境品質，讓舊屋換上新裝，增添老街新風貌。

因此，為了推動臺北市都市空間改造運動，以及鼓勵市民主動對老舊建築物外部進行環境維護以及景觀整建的工作。臺北市府自民國90年起，已辦理5屆「臺北市都市空間改造」系列徵

選活動，例如：「2001臺北都市空間改造」、「2002臺北城小針美容」、「2003臺北夏宴換妝」及「2005及2006都市彩妝運動方案」等。臺北市府都市發展局都市更新處今年更持續擘劃



2007都市彩妝徵選活動，以「妝點臺北好氣色」為主題，形塑都市優美空間。



臺北當代藝術館，夜景更顯藝術興味。

「2007年都市彩妝徵選活動」，推動都市空間美化。

房子拉皮價更高

本屆活動，除了延續往年「處處入畫臺北城」的宗旨外，今年第6屆徵選，更以「妝點臺北好氣色」為標語，希望透過發掘更多的城市整建維護或更新的優良案例，形塑優美都市空間，喚起市民對都市景觀與居家環境改善的認同，並鼓勵市民進行建築物外部環境的改善，讓臺北市從任何一個角度看，都能擁有好氣色。

臺北市府都市發展局更新處

處長邊子樹表示，近年來市民已經漸漸瞭解更新重塑都市景觀與改善環境品質的重要性，而且房子經過「拉皮」之後，對於房價的提昇也有正面的幫助。更新處在推動都市空間改造工作上，一方面希望藉由市民的參與，尋找臺北市內建築物採整建維護方式更新的優良案例並予以獎勵；另一方面，除了推動都市彩妝徵選活動之外，本年度並編列2,500萬元，受理老舊建築物整建維護規劃設計與實施的經費補助申請，藉提供多元的協助機制，與市民一起為改善市容共同努力。

都市彩妝徵選活動評選團隊，除了更新處2位、建管處1位的市府專責同仁外，並延請專家4人，先由書面評選後，再對高分的景點實際走訪探勘；評選過程中開放網路投票評選，選出最佳人氣獎，參與網路投票人數也十分踴躍，高達8,949人。

規劃設計集巧思

本屆徵選項目共分為「整建維護更新類」、「開放空間改善類」及「規劃設計類」等三類五



文化大學「治癒庭園」，讓大學生擁有抒發心情的開放空間。



自來水博物館造型古典優雅，是許多新人拍婚紗的熱門地點。(王能佑攝)



滿樂門位於中山北路和長安東路交叉路口，木造臺式巴洛克風格極為特殊。

項。徵選對象主要為臺北市公、私有建築物及老舊社區與開放空間改善案例，建築物內部空間不納入徵選範圍，並以業已完工驗收且合法使用者為重點徵選對象。其中「規劃設計類」為今年新增類別，期望透過參賽者的特殊巧思、集思廣益，為臺北市容景觀改善提出創意加分的作法。

木造臺式巴洛克

經過評審一番激烈評選過程後，「滿樂門」以重塑臺北市最具代表性景觀大道——中山北路上的紅磚古樓，得到「整建維護類——私有建築物」金獎。滿樂門位於中山北路與昔稱四條通的長安西路三角窗，曾是日治時代通往陽明山的自來水道，俗稱草山水道。滿樂門於1930年代日

本大正時期以前建造，外表為臺灣風味的巴洛克建築，經過歲月更迭，滿樂門雖屹立不搖，但亟需整建。滿樂門創辦人曾先生，於2005年底規劃整體修復大略，為了維護古樓的傳統原貌，特別從臺南延聘有60年古蹟修復經驗的木工團隊陳師傅親自施工，利用傳統工法重建，不用鋼筋水泥，保存原始風貌。其堅實的拱廊，純粹利用力學原理，由拱圈支撐、磚塊砌成，黑白相間的外觀如黑白琴鍵，呈現力與美的結合。

療癒庭園解壓力

造型古典優雅的「自來水博物館」，經過細緻的古蹟修復手法，重現歷史原貌後，於「整建維護類——公有建築物」拔得頭籌。自來水博物館仿造歐洲文藝復興後期巴洛克式建築風格，造型古典優雅。為隱於塵囂的水景庭園，隨著季節與晨昏變幻著萬種風采，成為不少新人拍攝婚紗



都市彩妝徵選活動評選團隊包括專家及市府專責同仁。

的熱門地點。

中國文化大學校園內以「療癒庭園」和「治療庭園」兩處，分別獲得「私有開放空間類」的金、銀獎。體念學生在大學求學生涯中，可能無處紓解求學、生活中所承受的壓力，藉由結合景觀、聲音、香氣、實作體驗等元素，提供一處紓解生活壓力的開放空間。

水綠交織新景點

「臺北當代藝術館」及「北投1號公園——梅庭」各以融合古建築韻味及創意設計的開放空間並列「公有開放空間類」金獎。今年新增的「規劃設計類」部分，則由提案塑造水綠交織水岸生態都市的「臺北金鍊育樂中心」勝出，此提案以「臺北市基隆河大直橋至中山橋（大佳段）」為基地，規劃親水的生態都市，增加民眾與水岸活動的機會，配合水上休憩設施與活動，創造新景點。



「北投1號公園——梅亭」，為融合古建築韻味及創意設計的開放空間。

「2007年都市彩妝徵選活動」已於去年11月底舉辦頒獎典禮及成果發表會。除公開表揚外，這些美麗的案例亦將集結成冊，

作為市民進行老舊建築改造的示範。詳情請參考網站www.uro.gov.tw/2007face/index.htm。

2007臺北市都市空間改造—都市彩妝運動方案獲獎名單

類別	獎項	作品名稱
私有建築物 (整建維護／更新類)	金獎	滿樂門（長安西路2號1、2樓）
	銀獎	遠東百貨（寶慶路32號）
	銅獎	綺麗珊瑚（林森北路604-606號）
	佳作	顏義成商行（迪化街1段114號）
公有建築物 (整建維護／更新類)	金獎	自來水博物館（思源街1號）
	銀獎	聯合醫院仁愛醫院醫療大樓（仁愛路4段10號）
	銅獎	聯合醫院婦幼醫院（福州街12號）
私有開放空間 (開放空間改善類)	金獎	療癒庭園（陽明山華岡路55號大典館）
	銀獎	治療庭園（陽明山華岡路55號菲華樓）
	銅獎	懷恩堂前廣場（新生南路3段90號）
	佳作	金融中心（忠孝東路2段88號）
公有開放空間 (開放空間改善類)	金獎	臺北當代藝術館（長安西路39號）
	金獎	北投1號公園—梅庭（中山路6號）
	銀獎	中山14、15號公園（新生北路2段、南京東路1段、林森北路口及南京東路1段、林森北路口）
	銅獎	田園小館（思源街1號）
(規劃設計類)	金獎	臺北金鍊育樂中心（濱江街5號）
	銀獎	串起都市的珍珠水鍊（雙溪中下游河道內綠地與周邊腹地；東至故宮博物院，西至復興橋，南到福山山系，北至陽明山山系的空間）
	銅獎	空中綠廊（環河南路1段1號）



住宿三部曲

安全 安靜 乾淨

選擇安全旅館有撇步

文／邱鳳華 攝影／王能佑

選擇住宿請認明登記有案
合格的旅館標章。

全球化的年代，臺北市身為國際化的城市，工商、旅遊活動頻繁，每天有數以萬計、來自全球各地的友人，踏上臺北這塊土地。在忙碌的旅程中，如何選擇一個可以放心喘口氣，撫平疲累步伐的住宿環境，是踏上旅程前的重要功課，也是臺北市政府關心的課題。

放眼高樓大廈櫛比鱗次的臺北街頭，過去老舊的旅社招牌，已逐漸銷聲匿跡，一間間標榜特色旅店的新興旅館悄然佇立，而一向有口碑的本土觀光旅館、國際級大飯店，也是外來旅客來到臺北暫時落腳的選擇之一。

優質住宿環境輔導計畫

臺北市政府觀光傳播局為了提供旅客「安全、安靜、乾淨」的優質住宿環境，每年均進行考核與輔導，希望保障每位國內外旅客的住宿安全，同時也提升旅館業的服務品質，讓小型的老舊旅館在市場競爭機制下自然淘汰或

再度改造，逐漸轉為精緻化、品牌化的主流方向。

為了配合「旅館業服務品質提昇計畫」，臺北市政府輔導業者針對「安全、安靜、乾淨」等3大面向、50個指標，聘請專家學者擔任評審委員，進行實地考核與輔導。

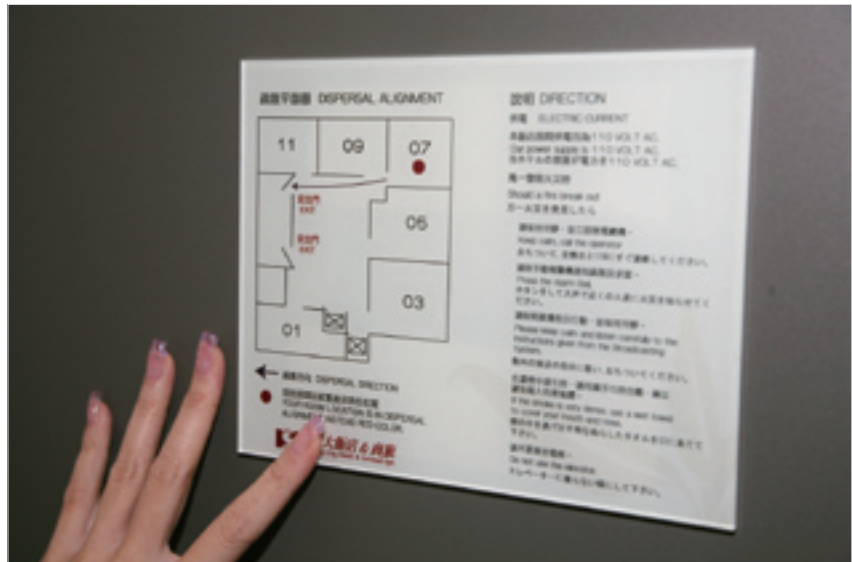


合格旅館服務人員應著制服及配掛名牌。

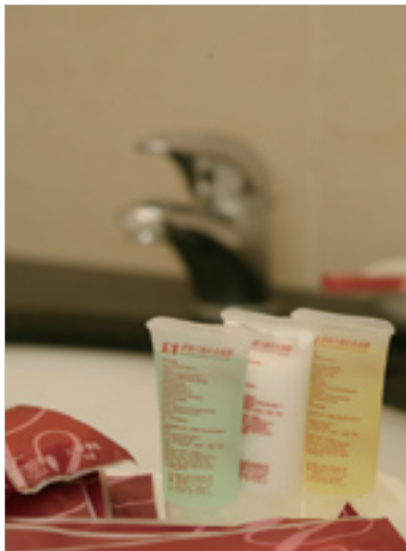
同時為因應前往北市觀光、商務旅行的外籍人士與日俱增，市府也委託專業英、日語教學機構，針對旅館業者講授接待外籍旅客應備的基本會話，並聘請專家學者至現場實地考評從業人員外語接待的能力及雙語化環境的建置，以提供外籍人士友善的住宿環境

判斷合格旅館 小地方見端倪

臺北市府觀光傳播局觀光產業科黃修全股長表示，評斷是否為合格旅館的第一步，便是觀察是否有將旅館合格標章懸掛在營業場所外部醒目的地方，在門



每個房間後面，應貼有逃生平面圖才是合格的旅館。



浴室內的沐浴用品都需標示成分、製造日期和廠商電話。



有了防止針孔攝影偵測，住宿隱私有安全保障。



進入旅館住宿時，記得要先檢查逃生動線有沒有障礙。

廳是否有懸掛旅館業登記證，此外，房間內是否有較厚重的遮光簾、臥室能否隔絕噪音、是否設置逃生器材、浴室內的沐浴用品（小瓶裝或分裝包）是否有標示成分、製造日期和廠商電話，都是可以見出端倪的小地方。

黃修全指出，市府除了進行輔導考核之外，也積極推動旅館業的自主管理，由業者填具並檢附相關資料，包括公共意外責任保險單、建築物防火避難設施與設備安全檢查申報、消防安全檢查及防止針孔攝影偵測等紀錄表，送市府備查，送審合格的業者，市府會酌情抽檢，並會同相關單

位人員做實地的訪查。

零無照旅館 老舊旅館嶄新風貌

市府從民國92年起經過多年努力，積極輔導北市無照旅館，期能早日達到「零無照旅館」的目標。此外，96年9月11日成立觀光專責機構——觀光傳播局之後，配合中央「提昇旅館服務品質計畫」，專案輔導現有老舊旅館更新，轉型加入平價旅館市場，並督導旅館業提供旅客舒適的住宿環境，保障合法旅館的經營權益，也讓來到臺北市的國內外友人，對於臺北市的住宿品質，留下深刻的完美印象。

評斷三安旅館的重要項目

項目	檢查重點
公共安全	建築結構： 各樓層的管道間及管線密封是否完好。
	維生系統： 冷卻水塔是否每年至少清洗2次以上，並留下清洗完成的相關記錄。
	維生系統： 客用及貨用電梯是否有簽訂保養合約，每月至少保固維修檢查1次以上，並留下檢測記錄。
	客房設備： 浴室是否設置浴簾、扶手以免滑倒。
	客房設備： 室內拖鞋是否防滑，如提供紙拖鞋形式，是否標示「勿穿入浴室」字樣。
	客房設備： 浴室內是否有排氣裝置並保持暢通。
	客房設備： 壁掛擺設是否有掉落發生意外之虞。
	安全維護： 是否在室內、戶外各主要區域裝設監視器，並全時錄影，影片至少存檔1個星期以上備查。
	教育訓練： 是否常態實施勞工安全衛生教育，並鼓勵員工考取相關證照。
	教育訓練： 是否定期實施在職教育訓練包括逃生避難環境之充份認識、自衛消防編組訓練及定期演練、滅火器及水帶操作訓練等。
管理	營業管理： 是否定期實施急救CPR訓練。
	營業管理： 是否落實住宿登記、資料保密、檔案管理
	營業管理： 是否設有旅客反應處理機制。
	營業管理： 員工是否穿著制服、配戴名牌、保持微笑。
	營業管理： 旅客住宿期間如有突發疾病事件，是否能在最快時間內直接送往指定醫院診治
	衛生安全：【水】 水池、水塔每年至少清洗2次，並留下清洗記錄，水池水塔加蓋並上鎖。
	衛生安全：【空氣】室內空氣有無異味(煙味、霉味或其他異味)。
	衛生安全：【空氣】在公共區域內是否有禁菸之區劃。
	衛生安全：【消毒】每月至少全面消毒2次。
	消防安全： 公共區域、緊急出口（尤其是安全門）、客房走道均暢通無礙。
	消防安全： 走廊、通路、客房、廚房、公共區域均設有煙霧偵測器。
	消防安全： 各插座均有電壓標示（110V、220V）。
	餐廳： 廚房是否增加使用各種吸音材料或低噪音設備與器材。
	客房： 臥室噪音阻絕：房間之隔間能有效隔絕來自鄰房之噪音
	客房： 器具噪音限制：房內本身之器具（如冰箱、空調、管線、衛生器具）能否保持在可以接受之程度
遮音	是否採用較厚重之遮光簾。

觀光旅館的分類

依觀光旅館的規模可分為國際級及一般觀光旅館。國際觀光旅館是由交通部觀光局管理，價位與服務設施民眾可以直接上網admin.taiwan.net.tw/indexc.asp，點選「旅館及民宿」查詢。一般觀光旅館由臺北市府觀光傳播局主管，96年度通過臺北市府輔導考核及格的三安優質住宿環境評核優良旅館名單或相關資訊，也可逕上市府臺北旅遊網查詢，網址：taipeitravel.net。

與閻王拔河

金鳳凰硬是要得

文／臺北市消防局 繪圖／陳佳蕙

也不知昏睡了多久，在聞到一股消毒水的味道中恢復了意識，渾身疼痛得連眼都還沒力氣張開，腦子裏急著閃過的，就是她的心肝寶貝——四歲偉偉，最後出現在她眼前僵著的笑臉和充滿驚恐的眼睛，刺激著她硬逼著自己脫口不斷喊著「偉偉、偉偉……」。王爸爸低著頭，一手

緊握著王媽媽的手，一手輕輕按壓著她肩安慰她。

難得有風、有雲、太陽又不烈的一個星期六早上，王爸爸歡天喜地帶著王媽媽和偉偉來個淡水、關渡一日遊。王爸以前也是飆速一族，可是自從有了王媽、有了偉偉，王爸變得不再輕狂，車速從不超過50。所以一路上雖然聽著王媽和偉偉在後座童言童語、有說有笑，王爸也沒因此分心超速，反倒不時從後面傳來不耐王爸龜速的喇叭聲，像在取笑並咒罵王爸：「在大度路上沒人像你這樣開車的！」王爸仍老神在在一點也沒放在心上。

天有不測風雲，人有旦夕禍福，每個人都聽過這句話，可沒多少人相信自己是那個倒霉鬼，王爸一家三口，卻不幸遭遇不測。才綠燈起步，車剛要過中央北路，也不知從哪裡竄出的車子





就硬生生衝翻王爸的車，王爸的車翻了三翻加上拖滑，還好卡在地溝上，如果衝到對向，那後果……

消防局救助隊用切割器切開了車子，安全帶加氣囊保住了王爸，只在胸前留下8公分的勒痕加上臉上幾條擦傷。王媽和偉偉就沒那麼幸運了，這幾次翻滾讓王媽斷了肋骨，左手臂和頭上也鮮血直冒，還昏了過去。偉偉或許是太小經不起衝撞，救出來時已沒了心跳呼吸。

王爸失了魂，不知自己脖子上何時多了個硬硬的圈圈，「媽媽、偉偉」這四個字只在嘴裏咕嚕著，卻連個聲音都發不出來，

但接下來的畫面，他一輩子都忘不了：頭上戴了側邊印著「臺北市消防局」的帽子，背後有著「EMT」字樣的四、五個人，有的跪在地上，抱著王媽的頭，有的用三角巾、紗布包紮著王媽冒著血的手和頭，王爸眼睛離不開的是其中3個，一個托著偉偉的頭，在偉偉口鼻上罩著罩子，三不五時的擠啊擠的，另一個在偉偉身上打著針，吊上點滴，還有一個則口中重覆唸1、2、3、4……15，手在偉偉胸口隨著嘴上數字一上一下壓著，偉偉身上還貼了2片連接著機器的貼片，從地上、救護車上到醫院，他的手沒停過。他們全戴著口罩，王爸看

不到他們的長相，也不知他們在幹什麼，只看到他們眼中的堅定和自信，還有白色衣服胸前、袖口的那一片殷紅。

王爸呆坐在急診室的椅子上，似乎連呼吸都停了，一直想不通的是剛剛的事是怎麼發生的，醫生過來對王爸爸說：「您的太太雖然多處骨折失血，但因為救護人員現場的急救處理，已無大礙；您的小朋友本來已經算是去到鬼門關了，所幸消防隊的救護技術員沒有停手的CPR，已經救回來了，再觀察一下就應該沒事了。」王爸爸鬆了一口氣，也回過神來，說了聲謝謝。醫生拍拍王爸的肩安慰的說：「一切是不

幸中的大幸，都是多虧了有消防隊！」

以前王爸爸以為消防隊只是打火的，那些在街上不時穿梭、負責到院前緊急救護的救護車，他根本不知道是消防隊的。有時半夜被它呼嘯而過的警報器聲音吵不能安眠，還有點小生氣。但是3年前那場車禍，讓他對這個聲音有了特別的感覺，當他聽到這個聲音響起，他就知道有一個人或者有一個家庭，又有「獲救」的可能了，他感謝這群「金鳳凰專責救護隊」，讓他最寶貝的2個人重獲新生，讓他的家庭不是只有剩下遺憾。他把感謝化為動力，

這3年，王爸爸不只學會了CPR，取得「初級救護技術員」的證照，更做了「鳳凰志工」，利用空餘時間到消防分隊當志工，用自己的手與技術，幫著消防隊去救人，他要讓他們一家三口，不只是做每年被救的那9萬人當中的一個，他還要做一個能「救人的」人！

偉偉現在已是背著書包上小學一年級的小學生了，王爸爸看著偉偉一蹦一跳的進了學校，再看著校門口一群像麻雀般嘰嘰喳喳、活蹦亂跳，沒一刻安份的小朋友，王爸爸心裏只有一個念頭：我做對了！





鬧中取靜 遇見最美麗的 松江詩園

文／魯開平 攝影／王能佑

「如何讓你遇見我，在我最美麗的時刻。」經過熙來攘往的松江路，轉入90巷口，就能意外發現別有洞天的桃花源，最美麗的松江公園。

松江公園坐落在寸土寸金的城

市鬧區，因以「詩」為主題，又名「松江詩園」。松江詩園沒有一般公園高聳的圍牆，取而代之的是詩情畫意的拱門、老樹及水牆。整個園區被詩廊分為兩側，前方是刻有12首現代詩作的石

面，名為「詩田」，可見到許多知名作家和膾炙人口的詩作，例如席慕容《一棵開花的樹》、鄭愁予《錯誤》和余光中《守夜人》等。詩廊一側並有詩人屈原的半身石膏像，迴亭美景相互呼應，更顯詩情畫意。

藝術生活化 生活藝術化

松江詩園面積約1,800平方公尺，佔地不大，卻因企業認養及相關活動舉辦頗負盛名。松江詩園為臺北市第一個企業集資的改造公園，民國79年黃大洲市長任內，由《天下》雜誌集資1,200萬元，聯合「大陸工程」、「世華銀行」、「祐生研究基金會」、「裕隆企業集團」及「潘冀聯合建築師事務所」等共6家企業重建認養，企圖打造充滿文化素養、令人耳目一新的公園，於民國80年3月正式啟用。

當初《天下雜誌》發起義建詩園，主要有感於臺灣的經濟競爭力若要長足提昇，必定奠基於肥沃的文化土壤；最根本的方法，就是讓文化藝術的活動，自然與人民日常生活連結在一起。秉持著「藝術生活化、生活藝術化」的理念，期望能夠一點一滴，為都市生活，注入文化活力。

浪漫規劃 更要永續管理

浪漫的詩園，保養管理卻不易。松江詩園自民國91年改由民政局社區環境改造計畫負責規劃、設計及監造後，經歷數度大改造。詩園所在地興亞里里長林



「詩田」上刻著知名現代詩人詩句，文化氣息濃厚。



迴廊美景相互呼應，更顯詩情畫意。

芳薇女士，對詩園規劃不遺餘力。

92年首先在迴廊的後半部，增設兒童遊憩區的溜滑梯等遊樂設備，也為成人增設單槓、上肢牽引器和滑雪器等健身器材，有助矯正脊椎側彎、對抗50肩和增加腸道蠕動。之後則是每年增加預算逐步改建。例如：改用透氣磁磚，好讓榕樹、臺灣欒樹等生命力旺盛的樹種的根在地底下能夠生存，也不至於將磁磚拱起；此外還多種了兩棵鳳凰樹，每到驪歌高唱時節，燦爛嬌媚的紅花開滿整樹，別有一番風韻；最後則是四周拓寬兩米半（只剩北側尚未完工），擴大公園腹地變成紅磚人行道，讓民眾能夠悠閒地在公園四周散步、談心。

至今在松江詩園表演過的藝文團體包括朱宗慶打擊樂團、葉樹涵銅管五重奏、鞋子兒童劇團和

紀曉君等一流的藝術表演者。下次如果你經過松江詩園，不妨進去逛逛，體驗深厚的文化洗禮，也感受環境維護者的用心。



公園後半部規劃兒童遊憩區，供附近社區的幼童來此嬉戲。

松江詩園小檔案

地址：松江路84巷口

電話：2503-1369轉536

交通方式：搭乘公車25、41、72、202副、203、214、214直、222、226等，於「長安松江路口」站下車，步行2分鐘即可抵達。



詩廊一側的屈原石膏像。

艾哲庸

在美食美酒天地走出自己的路

文／王宜燕 攝影／王能佑



艾哲庸有很豐富的葡萄酒知識。



艾哲庸經營的公司也出版實體的雜誌與書籍。

在臺北居住長達25年的艾哲庸（John H. Isacs），人生故事曲折而精彩。父親是歐美著名的美食美酒家，從小父親就帶著他們兄弟倆到世界各地的葡萄酒產地觀摩，而且拜父親之賜，他們總是去最好的餐廳、坐最好的位子，艾哲庸憶起童年嘆道：「吃喝玩樂就是我的人生。」

及至上大學後，他發現自己什麼都不會，也不知道人生目標何在，開始對享樂的人生感到困惑。1981年他大二那年，剛好有一個機會到中國大陸去，當時的大陸仍很封閉排外，但途中他對中文以及中國歷史萌發興趣，於是1983年大學畢業後，他為了學好中文決定到臺灣來。剛來時很苦，分租一對夫婦的小房間，悶熱的夏季又沒有冷氣，每天過著學中文、教英文的日子，但是好強的他，不想讓家人朋友失望，就堅持百忍下來，而這一住就是25年，臺北已是他的家了。

掌握時機 躍升為內容供應商

1987年艾哲庸看到資策會徵求英文人才，他認為機不可失，就進了資策會幫忙翻譯撰寫英文稿件，後來更成為顧問，幫過李國鼎、俞國華、錢復、郝柏村等人擬英文講稿。資策會的歷練讓他熟稔電腦、軟體與網路，所以

1994年他創立第一個介紹臺灣美食的網站，但2000年網路泡沫化，他發現虛擬的東西果然行不通，就轉型成為內容供應商，目前他經營的公司，營業內容涵蓋出版實體雜誌與書籍、設立「英卓美食網」（EnjoyGourmet）及舉辦活動，如品酒課程、VIP餐會等，由此三足鼎立穩固他在美食美酒界的半壁江山。

所謂虎父無犬子，艾哲庸也遺傳到父親靈敏的味覺與嗅覺，更有著豐富的葡萄酒知識，他指著一瓶紅酒說：「這不只是一瓶酒而已，而是也代表著一個地方的文化與歷史。」他希望臺灣在掀起喝紅酒的流行風時，能對紅酒多一點了解，在他看來90%的臺灣人在室溫下喝紅酒是不正確的，事實上品紅酒最適合的溫度是18度，因而最好能先將紅酒冰在冰箱10分鐘後再取出享用，滋味會更香醇。

艾哲庸認為臺菜使用很多鮮美的海鮮料理，很適合當消夜吃，他喜歡吃各種的內臟如豬肝、豬舌，他還盛讚烏魚子與香檳最速配，這樣嘴巴就不會留有烏魚子濃重的味道，而客家菜如醃豬肉配紅酒也一級棒。他覺得臺灣的餐廳，近年來美食水準大有提升，進餐的氣氛也進步很多，只是服務方面還有改進的空間。

臺北畫刊提醒您：飲酒過量，有害健康。喝酒不開車，開車不喝酒。



艾哲庸在美食品酒天地走出自己的路來。

注重走路禮節 建議行動嚮導服務

艾哲庸最眷戀的地方是東區，他的住家與辦公室都在東區，從Sogo百貨到延吉街這段路有什麼美食、小餐廳他都瞭若指掌。他喜歡散步走街路，並認為每個城市都有自己走路的風格，如紐約街道多呈格子狀，所以紐約人走起路來會「東」張「西」望，倫敦則有很多環形的路，倫敦人走起路來又是另一番姿態。他觀察臺北人走路就跟這裡的交通一樣有點兒亂，有人會突然停下來，令後方的人踉蹌、有些人則是三人並肩慢行，令後方的人不知所措，還有人是突然不知從哪裡衝出來，讓人亂了腳步……，總之，就是走路不夠用心，他計畫未來寫一本教臺北人走路禮節的書。

在艾哲庸看來，臺北的空氣污染情形已大有改善，但還可以再

進步，他一直有個夢想，希望有朝一日臺北街頭的摩托車都改成電動摩托車，他笑笑說，現在汽油愈來愈貴，說不定他的夢想真能實現。

有些外國人到臺北來仍感觀光資訊匱乏，他建議臺北市政府可以提供各種語版的「行動嚮導」服務，也就是讓24小時不打烊

的行動電話變成嚮導，外國觀光客只要打開手機，撥一個熱線號碼，就可以從手機看到觀光、美食、購物、地圖等資訊，甚至迷路了也可以在行動電話的指引下回到飯店，這樣的「行動嚮導」還真稱得上貼身服務，無遠弗屆呢。



東區是艾哲庸最眷戀的地方。

相遇， 在藝術的殿堂

文／周純慧 攝影／許斌

騎士行過此地，不禁駐馬凝望。

竭力向外延伸的空間，一如展臂相迎的邀約；宛若藝術聖殿的白色建物，淘去一切雜質紛念，單純而極簡。時間彷彿在這裡靜止了，不拘形式的任何美感，自由地在此展現，藝術堂奧原也是不難窺見的，走入這方天地，美好事物就將與你相遇。

臺灣第一座的現代美術館，擁有寬敞自在的場域，提供無限探索的可能；從油畫到攝影，從雕塑到裝置藝術，或平面，或立體——無論何種作品，都能激發無窮的想像力。美術這門學問無需言語呱噪，人人自有一番心領神會。

走進北美館，且放慢你的腳步，感受繁忙都市中難得的悠閒氣息，讓思緒暫時遊走於雲天之外，心靈得以歇腳喘息。

於是，騎士不覺駐留此地，任方框延展視覺的想望，而那面素潔的牆——就留待你來填滿想像。

臺北市立美術館

地址：中山北路3段181號



蔬果密碼

金黃透紅的水果之寶

橘子

文／呂增娣 攝影／楊志雄

協力採訪／臺北市成功觀光柑橘園

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫師 洪偉育

食譜示範／佟姍姍

橘子常被稱為懶人水果，其不必洗、不需削皮的特性，只稍兩隻姆指直插果臍中心，稍加使力左右一掰，便可見澄透透的果肉，水果刀遇上它全無用武之地，吃來確實方便，且啖完後一雙手乾淨清爽，不會沾肉黏皮，還餘留著淡淡果香，加上外皮金黃色澤，也難怪一直是華人眼中討喜的水果。

橘子臺語稱作柑仔，據說是從印度中部傳入大陸，再經由大陸引進臺灣，目前已成為臺灣主要果樹產業之一，更成為逢年過節最受歡迎的果品。臺北市成功觀光果園黃老闆表示，橘子的種類繁多，主要可分為椪柑、桶柑、茂谷柑，以及近年來才盛行的蜜柑；每年中秋過後橘子家族就陸續開始上市，最早的為椪柑，產期約為10至12月，產地集中在新竹以南，嘉義以北的地區，從11月底至隔年3月則輪到桶柑上場，產地則集中於苗栗、新竹及宜蘭地區，臺北目前則是小量栽種且



臺北市內湖、士林均有柑觀光果園，是假日郊遊的好去處。（聯合報系）

多採觀光農園方式經營；最後上市的則是茂谷柑，直到4月都還能吃到。

柑橘果大皮厚肉粗

雖說同為柑橘，但各品種的口感卻略有不同，成功觀光果園黃老闆指出，椪柑果大皮厚果肉纖維較粗，酸度較高；桶柑則皮薄、肉細、果型較小，口感上目前已多改良，大多數桶柑都蠻甜的，以往酸甜酸甜的滋味，多在觀光果園裡才嘗得到。

茂谷柑經考據推測是1913年世界柑桔大師Swingle在美國佛羅里達州的邁阿密農試場，用寬皮柑及甜橙雜交後，經系列試驗選育出來的桔橙類，其皮薄，易有裂果現象，但糖分極高，近年來頗受歡迎，此外同樣是口感濃甜、糖度高的，還有從日本引進的蜜柑，其果形偏扁圓十分嬌小，價格也較其他品種來得貴。

除了到水果攤上買來品嚐，臺北市內有多處的桶柑觀光果園可以體驗採果樂趣，且每年1至3月為柑橘生產期，正值年節假期，像是士林區從至善路3段開始，包括內雙溪、平等里、永公路、菁山路以及文化大學附近均有果

園，而內湖成功路、大湖街也有觀光果園，且各家果園大多位在環境清幽、風景秀麗的山野，入園只需繳付清潔管理費，採果以秤重方式計算，上山踏青，又可品嚐汁多味美的橘子，不失為假日郊遊的好去處。

臍凹陷平廣 口感較甜

成功桶柑觀光果園黃老闆特別建議，若是入果園採摘桶柑，挑選大小適中、果皮呈橘紅色者為宜，通常在向陽面生長的果皮比較紅，糖度較高，採摘時，最好以剪刀剪下，或用兩指抓住果柄左右扭動即可採下，不可將整個枝條折下，以免傷害果樹，帶回家後也較耐放。

如果是在水果攤購買，椪柑宜選皮色橙黃鮮豔，手感較重且臍部要凹陷平廣者，口感較甜；若喜歡較酸的口感，則可趁皮色青綠時搶鮮。桶柑則要選皮薄、手感重、果蒂較細者為佳。此外，橘子因產季在冬季，天冷較不易壞，所以不需特意放在冰箱保存，建議買回家後只需放在通風處即可，當然，還是得趁鮮品嚐味道最佳。

富含有機酸的水果之寶

橘子的營養成分很高，其含有蘋果酸、檸檬酸等多種有機酸，且有維生素A、B、C，以及幫助吸收維生素C的維生素P；對於身體的新陳代謝、增強心肺功能都有幫助。此外，因為富含葉酸，可以幫助降低動脈血管的損傷，減少罹患心血管疾病的機率。

臺北市立聯合醫院中醫院區洪偉育醫師表示，橘子既被稱為水果之寶，自有其獨特之處，以中醫來說，其性涼味甘酸，主治消化不良、食慾不振，可健胃、止咳、利尿；對口中乾渴，發燒後的津液不足都有助益，可幫助補充身體的水分，且其豐富的纖維質也能緩解便秘。此外，橘子從裡到外皆有用處，像是坊間最常見也是眾所皆知的陳皮，可行氣健脾止嘔，也能促進食慾；而橘肉旁白色的橘絡，則可化痰通經絡，對於高血壓也有幫助，而最裡頭的橘核，中醫多拿來治療乳腺炎、小腸疝氣以及睪丸腫痛的毛病，可說是處處有其功用。

不適合與牛奶同飲

不過，礙於橘子偏涼，洪偉育醫師特別提醒，不可與較偏寒涼的螃蟹共食，而橘子中富含有機酸，也不適合與牛奶同飲，避免過度刺激胃黏膜；此外，結石患者以及胃潰瘍、糖尿病患者都宜少食，若是風寒感冒引起咳嗽時，也要避免吃橘子。當然，吃橘子也不宜過量，醫師建議，一天最多以不要超過2顆為宜。

橘子小百科

學名：Citrus poonensis

別名：凸柑、乳柑、潮州柑

原產地：原產印度

品種：椪柑、桶柑、茂谷柑、蜜柑

盛產期：從南至北，自中秋過後至隔年4月，農曆春節前後最好吃。



橘香蝦仁

橘子私房菜1

橘香蝦仁

材料：橘子1顆、蝦仁4兩、青花菜1顆、紅蘿蔔1/2顆、太白粉1小匙、鹽1/2匙、蛋白約1/4個、雞湯塊1/2塊。

作法：

1.將一顆橘子去皮、剝瓣、取籽後，1/2顆橫切成對半，1/2顆擠成橘汁備用。

2.紅蘿蔔去皮切塊，青花菜洗淨切小塊，入滾水汆燙備用。

3.蝦仁除泥腸洗淨，以少許鹽、蛋白略抓一下，再用太白粉略抓一下。

4.鍋內放少許油，蝦仁讓入鍋內炒熟，再加2湯匙的水，倒入步驟1的橘汁，再加入1/2塊雞湯塊，最後倒入步驟2的材料攪拌一下即可。



作法4

橘子私房菜2

橘子拌蔬菜

材料：橘子1顆、萵苣1/2顆、豆苗菜1/4盒、紅蘿蔔1/2個、黑木耳1片。

調味料：1/2小匙芝麻油、2小匙醬油、3片橘子。

作法：

- 1.將橘子去皮、剝瓣、取籽後備用。
- 2.豆苗菜、萵苣洗淨後，萵苣分成一片一片。
- 3.紅蘿蔔洗淨去皮切絲，黑木耳洗淨切絲過滾水汆燙備用。
- 4.將以上材料全部倒入沙拉盤中。
- 5.將3片橘子擠成橘汁，再與其他調味料均勻調和後淋在步驟4的沙拉盤中即可。

Tips：

各類萵苣也可用高麗菜代替，不喜歡黑木耳可改用群帶菜，可端視自己喜好調整。



橘子拌蔬菜



作法2



橘汁豬排

橘子私房菜3

橘汁豬排

材料：橘子1個、豬排4片、太白粉、蛋1/4個、糖3湯匙、醬油1大匙。

作法：

- 1.橘子去皮、剝瓣、取籽後，擠成橘汁備用。
- 2.豬排先略微拍打一下，讓肉質多一點彈性，再放入1大匙醬油略醃10分鐘，再放入蛋白抓一下，最後沾上太白粉。
- 3.將豬排入油鍋以小火略煎一下，

煎至約6分熟，先取備用。

- 4.用1小匙太白粉，2大匙的水混合成芡芡。
- 5.用步驟3的餘油倒入步驟1的橘汁，3湯匙的糖，再把步驟2煎好的豬排放入，小火燒約3分鐘。最後倒入步驟4的勾芡再稍煮一下即可。

Tips：

全程的火候都不宜過大，要用小火慢燒以避免豬排燒過頭肉質過老。



橘子水果寒天凍

橘子私房菜4

橘子水果寒天凍

材料：橘子1顆、蘋果1/2顆、奇異果2個、火龍果1/2顆、寒天粉1包、糖2湯匙。

作法：

- 1.將蘋果、火龍果、奇異果洗淨去皮切丁備用。
- 2.橘子去皮、剝瓣、去籽，取5片擠成汁，剩下的備用。
- 3.取一小鍋放入1大碗水，將寒天粉放入攪拌均勻。

4.將步驟3加熱，水滾後加入2湯匙的糖略嘗一下味道。

5.把水果丁依序放入，步驟2橘子汁倒入，步驟4的寒天液倒入，待冷卻後放入冰箱，約10分鐘即完成。

Tips：

寒天粉也可換成洋菜條或洋菜粉，且一定要入水攪拌均勻後才能加熱，才不會造成結塊現象。



作法5



創意環保花卉DIY

文／君君 攝影／王能佑

示範／連苑伶（臺北市環保再生創意協會理事長）

又是新的一年開始，新年新氣象，許多民眾打算動手布置居家環境，迎接未來的一年。如果你喜歡花花草草，卻又怕花草枯萎的話，其實，只要利用廢棄的塑膠袋，或看過的報紙等作為材料，就可以做成美麗的創意環保花卉！

日常生活中，經常利用各種塑膠袋裝物品，然而這些形形色色的塑膠袋，使用過後，如果直接丟掉，似乎有點可惜。但是，不論是塑膠袋、垃圾袋，或是簡易型的塑膠雨衣，民眾都可自行選擇不同顏色或材質的袋子或雨衣，經過巧手變化，就能做成花

團錦簇的環保花卉，除了可以美化居家環境外，還可為寒冷的冬天，增加一股暖意呢！

這些塑膠材質的環保花，不但會凋謝，就算擺放久了，有了灰塵，只要用水簡單地清洗一下，晾乾後還是煥然一新，可以重覆使用。

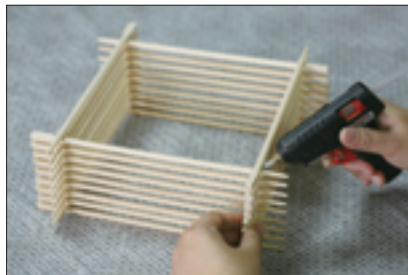


材料：36枝洗淨的免洗竹筷（同一尺寸和形式）、數個洗淨的粉紅色塑膠袋、數個洗淨的黃色塑膠袋、一張舊報紙、一小捆彩色細鍛帶。

工具：剪刀、尺、熱熔膠槍、釘書機、雙面膠、花藝用的綠色膠帶（黏貼前，必須先拉扯開來，才會更有黏性）。

DIY步驟

▼**步驟1：**以免洗筷製作環保花卉的底座。將4枝竹筷，排列成正方形的框架，再用熱熔膠固定。循序將所有竹筷堆疊成9層，每一層都用熱熔膠固定。每一邊的筷子頭端和尾端要相同，並排列整齊。



▼**步驟2：**將粉紅色塑膠袋用尺量好邊長15公分的正方形，共裁剪6張。每6張可製作一朵花。將6張正方形的中心點固定後，以不同角度交叉推疊在一起。



▼**步驟3：**以正方形粉紅色塑膠袋中心點為基準，抓取成花朵狀。



▼**步驟4：**用釘書機在中心點上方3公分處，用釘書機將花朵固定。

▼**步驟5：**將花瓣整理好，一朵環保花就做好了。重覆步驟1至5，總共必須完成20朵花。



▼**步驟6：**粉紅色塑膠袋裁剪長寬各10公分、8公分的長方形，共兩張，並重疊在一起。長方形四角取一個角作為尖端，折成三角形。



▼**步驟7：**將平面的三角形粉紅色塑膠袋，捲成長條狀，作為花蕊。



▼**步驟8**：黃色塑膠袋裁剪長寬各15公分、10公分的長方形，共兩張，並重疊在一起。長方形上半部折成三角形。接著在三角形下方中間處，黏上雙面膠。



▼**步驟9**：用雙面膠將花蕊，固定在黃色塑膠袋上。



▼**步驟10**：將黃色塑膠帶左右兩邊，向內折疊，並捲成花苞。



▼**步驟11**：花苞下方約1.5公分處，用綠色捲花膠帶固定住花苞的形狀。重覆步驟6至11，總共必須完成18朵花苞。



▼**步驟12**：將舊報紙裁剪成寬6公分的長紙條，並捲成細長的紙藤，長度約50公分。重覆步驟12，總共必須完成6條紙藤。



▼**步驟13**：用綠色捲花膠帶，纏繞紙藤的外表，製成綠色花莖。



▼**步驟14**：用綠色捲花膠帶，將花苞纏繞在綠色花莖上。一條花莖纏繞3朵花苞。



▼**步驟15**：將粉紅色環保塑膠花的下方3公分，插入免洗筷框架上方的第一層縫隙，再圈繞框架上方第一層的免洗筷，然用釘書釘將花朵尖端和花朵釘在一起，就能將花朵固定在筷子上。



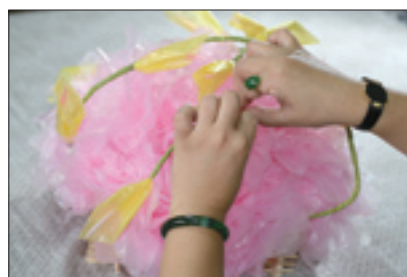
▼**步驟16**：免洗筷框架四邊各固定3朵花。每朵之間，再用釘書機加以固定，作為第一層花卉。



▼**步驟17**：將剩下的8朵花，用釘書機固定在第一層花上方。



▼**步驟18**：將長條的花苞，尾端用熱熔膠固定在免洗筷的縫隙，然後纏繞花叢，將頂端用釘書機，固定在紅色塑膠花上。6條花苞，平均包覆花叢。



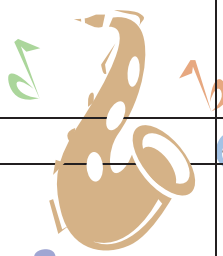
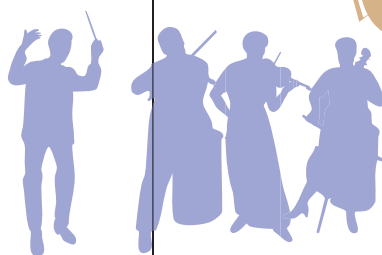
▼**步驟19**：將彩色細緞帶平均纏繞在花叢。

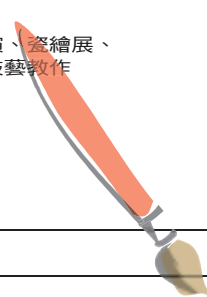
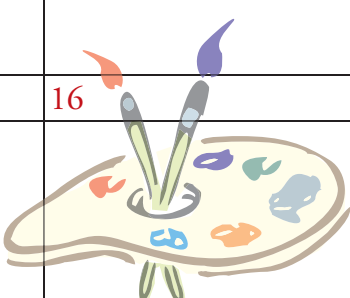
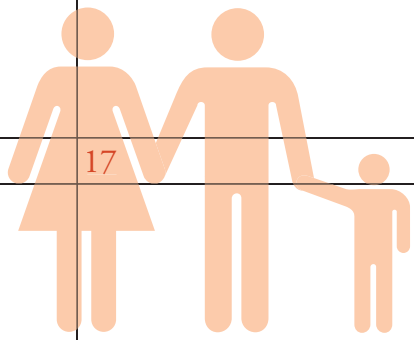
▼**步驟20**：美麗的環保花，大功告成。



臺北活動行事曆97/1/14~2/14

活動如有變動，以主辦單位公佈為主。

星期一	星期二	星期三	星期四
1/14 2008臺北茶花展—早春情事(~1/20) 2861-6361 臺北市社教館文化藝術研習班 成果展(~1/24) 2577-5931轉342 中華文藝界年度書畫篆刻聯展 (~1/17) 2577-5931轉342 19:30臺北市府合唱團 三十週年音樂會 索票：2577-5931轉266	15 	16	17
21 9:00中山區公所 現場揮毫送春聯活動 2503-1369轉119 市立圖書館寒假閱讀節(~2/18) 2755-2823轉2117	22 	23	24 美麗華百樂園全國溫泉 暨休閒旅遊展(~1/27) 8914-6666
28 19:30北市交新春慈善音樂會 2578-6731轉715 	29	30	31 市立美術館鼠年年畫 「逢事有喜」抽獎送(~2/3) 2595-7656轉321 
4	5 臺北市政府政風處燈謎網(~2/29) www.doge.taipei.gov.tw	6 (除夕)	7 (初一) 兒育中心 鑼鼓擊慶迎新春—王姮云、 金獅獻瑞—鴻勝醒獅團、 瓷繪展、交趾陶及泥塑特展、 民俗技藝教作 2593-2212轉296 天文館戳戳樂活動(~2/11) 2831-4551
11 (初五) 兒育中心客家戲曲—大陣頭廣場、 瓷繪展、交趾陶及泥塑特展、 民俗技藝教作 2593-2212轉296	12	13	14 19:30北市國情人節音樂會 2383-2170轉321

星期五	星期六	星期日
18 臺北年貨大街 (~2/5) 2958-0011 臺北慶新年， 網頁徵春聯 (~2/12) www.taipei.gov.tw 	19 數位影音電器觀光年貨大街(-1/28) 2371-5998 13:30臺北市政府119擴大防火宣導活動 2729-7668轉6123 兒育中心鑼鼓擊慶駐園表演、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296 	20 兒育中心鑼鼓擊慶駐園表演、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296 
25 14:00第二屆通用設計獎頒獎典禮 2357-2802 	26 第二屆通用設計得獎作品 及臺北市出租國宅無障礙改善成果展(-1/27) 2357-2802 臺北敬老大學第14次書法聯展(-1/31) 2577-5931轉342 兒育中心鑼鼓擊慶駐園表演、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296	27 漢字小神通總決賽暨頒獎典禮 2720-8889轉3541 兒育中心鑼鼓擊慶駐園表演、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296
2/1 14:00內湖區公所新春揮毫活動 2792-5828轉353	2 兒育中心鑼鼓擊慶駐園表演、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296	3 兒育中心鑼鼓擊慶駐園表演、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296
8 (初二) 兒育中心 鑼鼓擊慶迎新春—王烜云、 金獅獻瑞—鴻勝醒獅團、 瓷繪展、交趾陶及泥塑特展、 民俗技藝教作 2593-2212轉296	9 (初三) 兒育中心鑼鼓擊慶迎新春—王烜云、 金獅獻瑞—鴻勝醒獅團、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296 	10 (初四) 兒育中心戲法乾坤—傑克魔術、 武術表演—大陣頭廣場、瓷繪展、 交趾陶及泥塑特展、民俗技藝教作 2593-2212轉296 
15	16	17



臺北廣播電台 FM93.1都會資訊頻道 97年1月節目表

時間	星期	週一到週五	週六	週日
00～01		臺北都會慢一點／秦浩	臺北晚點名／宋嘉沛	
01～02		音樂不打烊／節目組	音樂不打烊／節目組	
02～05				
05～06		臺北萬年青／張曉瑩	悠遊臺北／銘傳大學	飛向澳洲／【世新大學合作】
06～07		捷進・實用空中美語文摘 （中英版）	臺北ㄟ、客／【文化大學合作】	健康滿點／【世新大學合作】
07～08		BBC World Service英語新聞		
08～09		生活在臺北／遊俠	我們一起去郊遊／郭念洛	
09～10		婦女臺北新天地／趙良慧	臺北一定強／趙自強 【NEWS98合作】	空中就業服務站／馬台雲 【北市就服中心合作】
10～11		📻臺北電台整點新聞		職場加油站／馬台雲 【北市職訓中心合作】
		空中就業服務站／馬台雲 【北市就服中心合作】		
11～12		臺北有愛／廖偉凡	議會快易通／蔣光華	客家心／于珍
1200～1210		📻臺北午間新聞／【中央電台提供】	愛愛的關懷 ／Vincent、Mei	陽光臺灣情／陳俊源
1210～1300		健康臺北時尚風／郭念洛		
13～14		臺北留聲機／雷洛	臺北部落格／蔡國憲	
14～15		📻臺北電台整點新聞	臺北好好玩／宗緯	臺北社區好鄰居／張曉瑩
		臺北Fun音樂／宗緯		
15～16		Give me 5三不五時聽臺北／欣亞	快樂臺北城／羅國盛	
16～17		📻臺北電台整點新聞	臺北音樂拖拉庫 ／宋嘉沛	臺北大不同 ／葉傑生【民政局合作】
		Give me 5三不五時聽臺北／欣亞		
17～18		臺北你當家／胡效華 【北市警局交通大隊合作】	臺北故事劇場 ／彼嫪彼力	臺北花路米／胡效華
18～19		📻臺北電台整點新聞	部落瞭望台／舞賽	臺北Super Life／遊俠
		臺北你當家／胡效華		
19～20		原來在臺北／小蔡		
20～21		📻臺北電台整點新聞	心際能源會／丹萱	
		臺北哈客族／羅國盛		
21～22		2100社大開講／丹萱 【教育局、北市社大合作】	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英語新聞	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	臺北音ㄌㄟ、家／張雪芳	

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

臺北好精彩

臺北

Taipei Blossom & Lantern Festival

花燈節

士林官邸菊展

96.11.17 (六) ~ 96.12.2 (日) 士林官邸公園

臺北花卉展

96.12.22 (六) ~ 97.1.20 (日) 大安森林公園

年貨大街

97.1.18 (五) ~ 97.2.5 (二) 迪化街等六大商圈

臺北燈節

97.2.16 (六) ~ 97.2.24 (日) 市政府周邊及國父紀念館等

陽明山花季

97.2.22 (五) ~ 97.3.23 (日) 陽明公園

竹子湖海芋季

97.3.25 (二) ~ 97.4.30 (三) 陽明山竹子湖

96.11~97.4

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

主辦單位：



臺北市政府

單一選區兩票制

第7屆立法委員選舉首度實施

投票日：97年1月12日早上8:00～下午4:00

立法委員選舉選舉票 ○○市第○選舉區 (蓋關防)	圈選欄						
	號次欄	1	2	3	4	5	6
	相片欄						
	姓名欄	張三	李四	王五	趙六	孫七	陳八
	推薦黨名稱	○○黨	○○黨	○○黨	○○黨	○○黨	○○黨



你有兩張選票！

「單一選區兩票制」

將全國選區分為73個選舉區(臺北市共劃分8個選舉區)，每一選區應選單一名額，選民投票時，可投兩票；一票選人，即投該選區一位區域候選人(或原住民候選人)；另一票選黨，即投一個中意的政黨。



全國不分區及僑居國外國民 第○屆立法委員選舉選舉票 (蓋關防)	圈選欄						
	號次欄	1	2	3	4	5	6
	政黨標章欄						
	政黨名稱欄	○ ○ ○ 黨	○ ○ ○ 黨	○ ○ ○ 黨	○ ○ ○ 黨	○ ○ ○ 黨	○ ○ ○ 黨

(政黨及排列順序以中央選舉委員會公告為準)

請攜帶您的投票通知單、國民身份證以及印章，踴躍前往指定的投票所投票，敬請珍惜您神聖的選舉權。