

臺北

Taipei Pictorial 96年1月

畫刊

NO. 468

◎臺北照過來

都會運動新主張

感性曼妙 舞動臺北

進入國標舞世界

新鮮刺激 冰上追風

亞熱帶滑冰趣

戰爭變遊戲 官兵捉強盜

打一場滾彈叢林戰

注重家庭 熱愛運動 優質市長郝龍斌

冬令進補，最HOT養生鍋

醫生，請救救我的玩具吧！

逸仙國小玩具醫院

歡樂驚奇 臺北水花園

閱讀，幸福的海洋

臺北國際書展又來了

臺北

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

臺北畫刊
臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。
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。

畫刊

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
稅務大樓及各分處
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
臺北市立大文教育館
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）
兒童交通博物館
自來水博物館（舊草口）
臺北故事館
草山行館
北投溫泉博物館
國父紀念館
臺灣藝術教育館
社教博物館
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
特約街小劇場
紅樓劇場
臺北之家
宜蘭藝文沙龍
臺北國際藝術村
公園總士林官邸圖書館
公園總通仙公園
泰山文化圖書
市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
國泰醫院
陽明醫院
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
臺灣郵政超商（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、經濟建設會

決戰全教育文化基金會
臺北城總會館
中正紀念堂
臺北NGO會館（育島東路8號）
動物之家（復興路852號）
三重市立圖書館
新光三越信義店A8、A11（服務臺）
關渡自然公園（關渡路55號）
臺北市內湖科技圖書服務中心
臺北圓戲館
北投運動中心
客家文化會館
臺北國家足球館
國賓戲院
樂聲大戲院
王牌日新大戲院
泰華大戲院
今日、金馬、鳳凰
新光影城
彩色電影城
東南亞戲院
清山大戲院
梅花戲院
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
林增平先生紀念基金會（老人社會大學分校）
泰安醫院（民權東路2段92巷1之1號）
欣欣品劇院
大千電影院
臺灣大車路（限室內閱覽）
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）
捷運新莊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
國語日報報文中心
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）
臺灣愛克兒童原文書店
臺北市教師研習中心
佛光人文大學推廣教育中心
士林創讀青年活動中心
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
陽明山中山樓

您是否有為了獲得臺北畫刊而必須每月奔波各索取點之苦？您是否有興沖沖的到了臺北畫刊的索取點，卻卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供訂閱服務，歡迎大家加入臺北畫刊讀者行列！

臺北畫刊訂閱辦法：1年（12期）

- 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）

歡迎大家加入臺北市政府新聞處讀書會，

我們將定期提供您新書資訊及相關的優惠活動訊息。http://www.doi.tcg.gov.tw/reading_login.asp

臺北畫刊讀者服務電話：2728-7563（編輯） 2728-7564（發行）

運動好好玩

都會的同義詞往往與忙碌、疏離、壅塞劃上等號。

生活在臺北，工作上的競爭、人際的壓力、壓迫的空間，一定讓很多人常常覺得自己快要窒息了。長期的壓力容易讓身心失調、健康亮起紅燈，過勞猝死的新聞更在報章上屢見不鮮，健康相關單位及醫生常常在媒體上宣導紓解壓力的方法——充足的睡眠、健康的飲食、適當的運動……，相信大家和我一樣都可以朗朗上口了，不過，據我自己的經驗，「充足的睡眠」最容易達成，「健康的飲食」也不難，「適當的運動」嘛……想到要去跑操場，或者是像寵物老鼠一樣踩跑步機，「無趣」的過程往往讓我退避三舍。

「過程無趣」相信是很多人不喜歡運動的原因，這一期《臺北畫刊》專題，就要告訴你，臺北現在流行什麼有趣、好玩又時尚的運動，讓你對運動大為改觀、躍躍欲試。

如果你屬於優雅性感型，國標舞不妨一試，這一項運動可快可慢、老少皆宜，在臺灣堪稱遍地開花，不但公園處處可見，也是社區大學的熱門課程，要更上一層樓的話，臺北市更有數十家私人舞蹈教室供你進修。追求速度感的人，滑冰是不錯的選擇，在寬敞舒適的小巨蛋冰上樂園，2小時、80元，讓你在亞熱帶的臺北，體驗雪地滑冰的樂趣，也可以加入附設的滑冰學校，進一步學習花式滑冰、競速滑冰與冰上曲棍球。漆彈是另一個新鮮刺激的選項，不同於線上遊戲，漆彈叢林戰極具真實感，也更健康，並且講究團隊合作。

除了這次特別介紹的3種都會運動，值得一提的是，臺北市近年來傾全力營造各種休閒運動空間，最具代表性的就是親山步道的規劃建置、已超過100公里的河濱腳踏車道，以及陸續完工的12區運動中心，就是希望協助市民養成終生運動習慣。

運動不但可以維持健康、紓解壓力，更容易拉近人與人之間的距離。這麼多有趣好玩的選擇，不要再為不喜歡運動找藉口了，趕快讓自己的身體動起來吧！

●住臺北的15項必修課徵文已於95年12月31日截止，本刊將自本月份陸續擇優刊登。

臺北

畫刊目次

Taipei Pictorial 96年1月
No.468

中華民國57年1月創刊

96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——謝佩君·林雅智·沈榮欣·王宜燕

行銷行政——洪梅雲·李炎欣

美術設計——金念慈·董谷音

發行所——臺北市政府新聞處

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.doi.tcg.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

行政院新聞局登記證局版臺誌字第0395號

統一編號 2009005413

ISSN 00399051

中華郵政北臺字第3428號

執照登記為雜誌交寄

每本工本費25元

封面攝影 | 許斌

●市長悄悄話

4 注重家庭 熱愛運動 優質市長郝龍斌

文 | 林雅智

●臺北短波

6 市醫門診表 超商彈指搞定 文 | 王宜燕 攝影 | 王能佑

7 4處建物列為古蹟 刻劃臺北城歷史面貌 文 | 謝佩君 攝影 | 王能佑

8 暗戀·茶花園 2007年臺北茶花展 文 | 王宜燕 圖 | 花卉試驗中心提供

9 古厝翻新 士林公民會館開幕 文 | 沈榮欣 攝影 | 王能佑

●臺北照過來

10 都會運動新主張

11 感性曼妙 舞動臺北

進入國標舞世界 文 | 蔡桂英 攝影 | 許育愷

16 新鮮刺激 冰上追風

亞熱帶滑冰趣 文 | 林秀芳 攝影 | 許斌

22 戰爭變遊戲 官兵捉強盜

打一場漆彈叢林戰 文 | 宋文瑜 攝影 | 許斌

●臺北好好玩

魅力菜市場

26 明星也愛買 中崙市場 文 | 鍾文萍 攝影 | 楊智仁

30 冬令進補，最HOT養生鍋

文 | 呂增娣 攝影 | 楊志雄

34 吃在嘴裡 甜在心裡 串起回憶的古早味 文 | 何儀琳 攝影 | 吳金石

38 臺北紓壓HERB LIFE 文 | 呂增娣 攝影 | 楊志雄



●臺北生活圈

- 43 醫生，請救救我的玩具吧！ 逸仙國小玩具醫院 文 | 林雅智 攝影 | 王能佑
- 46 歡樂驚奇 臺北水花園 文 | 沈榮欣 攝影 | 羅煜欽
- 50 水水關渡 重現河岸生活風貌 文 | 謝佩君 攝影 | 王能佑
- 52 城市景觀新美學 第五屆臺北市都市景觀大獎出爐 文 | 謝佩君 攝影 | 王能佑
- 56 閱讀，幸福的海洋 臺北國際書展又來了 文 | 沈榮欣

●臺北厝邊

【老外@台北】

- 58 馬克龍 紐約客變臺灣通 文 | 王宜燕 攝影 | 王能佑
- 【大學校園二三事】
- 60 高科技人才的養成園地 臺北科技大學+臺灣科技大學
文 | 攝影 | 林瑞珠

●臺北漫步

【認識有毒植物】

- 64 有毒植物知多少 「蛇蠍美人」毛地黃 文 | 攝影 | 鄭元春

【私房觀點】

- 66 收驚 文 | 周純慧 攝影 | 王能佑

●環保DIY

- 67 廣告紙變身美麗杯墊
文 | 君君 攝影 | 王能佑

●蔬果密碼

- 70 正月喫柳丁 搶鮮正當時
文 | 宋文瑜 攝影 | 楊智仁

●住臺北的15項必修課微文

- 74 A4 → 101 文 | 張春芬 繪圖 | 陳佳蕙
- 76 淡水那抹夕陽的微笑 文 | 高珮瑜 繪圖 | 陳佳蕙

●台北探索館開門

- 78 美食與古蹟的完美結合 鳳梨酥北門模型特展



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 每月送好禮」活動，只要您到市府網站首頁 <http://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，每個月獎額5位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見囉！



郝市長將在未來4年帶領臺北市持續往先進城市發展。(王能佑攝)



郝市長非常重視陪伴家人的時光。(郝龍斌市長提供)

「其實我是一個蠻無趣的人。」在採訪臺北市新科大家長——郝龍斌市長時，他便如此坦白招供，這位從大學教授到立法委員，再從立法委員到環保署長，在螢光幕前總是滿腔施政抱負的人，彷彿生命全部的精力都用在工作上了，但是當話題談到狗狗及孩子時，他的眼睛晶亮了起來，那個無趣的男人剎時間風趣了起來。

愛逛故宮的市長

郝龍斌市長一家5口，27歲的大女兒已出社會工作，二女兒及小兒子則分別是大學生及小學生。非常疼愛小孩的市長在談及他的兒女時得意地說：「從小到大，幾乎都是我教小孩子唸書、陪孩子們玩耍。不論是讀書、打球還是打電動，我幾乎都一手包辦！」而平常休假的時候，郝市長與家人的休閒活動就是遛狗及參觀展覽。由於市長家裡養了一隻黃金獵犬與柴犬，若再加上市長父親家裡的3隻狗，算算總共有5隻大狗，因此，遛狗便成為市長與家人最常進行的休閒活動。除了遛狗，市長也常常和家人到住家附近的故宮、臺北故事館及美術館走走逛逛，而故宮則是郝市長最喜歡去的地方，三不五時就會到故宮參觀展覽。

畢業旅行造就夫妻佳緣

此外，陪夫人逛花市也是市長週末假日的一大樂事。由於夫人平常喜歡在家種花、整花，對花可說是情有獨鍾，也特別喜愛逛花市，幾乎把臺北的大小花市都逛透透了。郝市長還逗趣地表示，由於夫人對臺北各大花市都相當熟絡，因此在選舉期間他與夫人相偕到花市拜票的時候，民

注重家庭 熱愛運動

優質市長 郝育龍文武

文 | 林雅智

眾的反應也就特別熱烈呢！

問及與夫人如何相戀，一派正經的郝市長，眼神竟然流露出一絲絲的害羞，不好意思地說：「我們是大學同學啦！」雖然是大學同班同學，但市長與夫人的戀情卻遲至快畢業時才逐漸迸出愛的火花。郝市長說，在大學四年的日子裡，他跟夫人並沒有很熟，但直到畢業旅行的時候，因為溪頭氣候過冷導致夫人身體不適而生病，那時郝市長就一路照顧夫人，之後兩人才慢慢地熟識起來，但沒想到這一照顧就是一輩子。多年下來，夫人與市長的感情也沒有因為兩人忙碌的生活而稍有退減，即使市長因公務繁忙，晚上八、九點才到家，夫人也一定盡量陪市長一起吃飯聊天，溫馨談論一天內所發生的大小事。

運動與欣賞藝術 是習慣也是嗜好

平常西裝筆挺的郝市長也是一個熱愛運動的健康主義者，除了每天規律的生活作息外，也保持良好的運動習慣。郝市長表示，別人疲倦的時候會想睡覺休息，但他感到疲倦的時候反而會去運動，因為他認為這是消除疲勞最

有效的方式。郝市長從18歲開始就養成跑步及游泳的習慣，一個星期至少有3天花1個小時的時間跑步或游泳，而在家附近的東吳大學則是市長最常跑步的地方，每次至少跑個3千公尺。郝市長還笑著說，他在東吳大學所累積的跑步時間，可能比一個東吳大學學生在學校的時間還來得長呢！

喜愛運動的郝市長，對於藝術活動的參與也相當踴躍，除了常去故宮參觀外，若有時間，也常到國家音樂廳與國家戲劇院欣賞藝術表演。談到藝術與運動時，市長滔滔不絕地談起他的施政願景，他認為，一個城市的文化素養與健康活力必須從鼓勵市民參與做起，並由教育向下扎根，因此打算在任內推動一些鼓勵方案來增加國、高中生觀賞藝術表演的次數，此外，也希望各級學校能成立各項運動競技代表隊，藉由各校隊的競賽加強各校交流並凝聚向心力，以達到加強群育的目標。

對於郝市長來說，臺北是座兼具自然景觀與人文內涵的城市，也是一座友善、溫暖、具有人情味的繁華都會，即使未來4年可能面臨的挑戰將不斷，但他希望各方面都發展快速的臺北市，能藉

其特有的文化特質不斷向上發展，進而成為華人第一的先進城市。

市長小檔案

英文名：Lung-Bin Hau

生日：8月22日

星座：獅子座

血型：O型

生肖：龍

興趣：游泳、跑步

喜歡看的書：歷史、傳記

喜歡的食物類型：

沒有特別偏好，只要份量足夠

喜歡的音樂類型：鄉村歌曲

學歷：

●美國麻州州立大學
食品科技博士（73年畢）

●國立臺灣大學
農業化學系（64年畢）

經歷：

●中華民國紅十字總會秘書長

●行政院環境保護署署長

●新黨全國競選
及發展委員會召集人

●第三、四屆立法委員

●國立臺灣大學
食品科技研究所教授

●中華民國紅十字總會
「讓愛穿透障礙」計畫顧問

市醫門診表 超商彈指搞定

文 | 王宜燕 攝影 | 王能佑



現在到統一超商即可列印出臺北市立聯合醫院10個院區的門診表。

臺北市立聯合醫院也是你的好鄰居！自去年12月起臺北市立聯合醫院與統一超商聯手，將聯合醫院的服務台搬到市民的左鄰右舍，民眾可在大臺北地區超過1,100家7-ELEVEN門市，透過店裡「ibon便利生活站」，就能在彈指間瀏覽並查詢最新的市醫門診表，民眾如須列印只需付每張3元列印費，即可省去舟車勞頓的不便。

為方便民眾查詢醫院門診時間，臺北市立聯合醫院已在網站上詳列各科醫師的門診表，但對無法上網的民眾而言，還是得親自到各院區服務台索取，為了便民，現在北從基隆南到鶯歌的7-ELEVEN門市，可供民眾查詢並下載聯合醫院10個院區的門診資訊，這是醫療單位與民間企業合

作的首例，以臨櫃服務的方式，提供最貼近民眾的醫療服務窗口。

7-ELEVEN從去年9月起，於大臺北各門市設置「ibon便利生活站」，到目前為止已架設超過1,100家，明年6月可望擴及全省，這項服務整合繳費、掃描、保險、旅遊等服務於一機，由於機器介面功能指示清楚，操作容易，能讓各年齡層的消費者輕易上手。想查詢聯合醫院門診表的民眾，只需從「ibon」的觸控式螢幕點選「下載門診表」，即可進入市立聯合醫院，然後選擇院區，就可瀏覽查詢或列印。

聯合醫院公關主任陳家傑指出，為搭上政府機關便民服務列車，這次與統一超商合作，希望能讓民眾享受「少用馬路，多用網路」的便捷性與安全性，以減少民眾來往奔波的不便，同時落實政府的e化政策。

陳家傑指出，與超商聯手提供門診表只是這項合作計畫的第一步，未來在解決網路系統整合的技術問題後，希望能更進一步提供門診預約掛號、即時訊息傳遞、十大熱門表單下載等增值服務。看來未來上超商預約掛號看病將蔚為潮流。



透過統一超商「ibon便利生活站」觸控式螢幕點選，即能瀏覽聯合醫院門診表。

4處建物列為古蹟 刻劃臺北城歷史面貌

文 | 謝佩君 攝影 | 王能佑

臺北市政府市政會議日前通過茶葉鉅子陳天來故居、公娼執業的歸綏街文萌樓、清代機器局第五號倉庫、鐵道部工務室等4處建物為古蹟建物。

臺北市政府文化局於民國95年12月12日市政會議中，提案討論上述4處極具歷史意義的建物列為古蹟案，經市政會議通過。這

商固定聚會品茗的招待所，記錄大稻埕的百年茶香風流歲月。

歸綏街公娼館文萌樓一帶在日治時期被劃為漢人風化區，文萌樓位於歸綏街139號，建於1936年昭和年間，原為兩層樓紅磚圓拱立面建築，後來鄰宅改建貼上國防面磚（日治時期多貼暗色系的磁磚，以躲避美軍的空襲），成為公娼館一大特色。光復後進行公娼管理，文萌樓以兩層樓8個房間申請了16張許可證，而特殊的空間形式，見證了性產業的文化歷程。

清末劉銘傳於臺北大力推動洋務建設，於北門河溝頭一帶建機器局，專責興修鐵路等機械設施，是臺北重工業的濫觴，現今鄭州路38巷9號是1899年清代機械局第五號倉庫，非常珍貴。機器局東側闢為總督府鐵道部，除辦公廳、禮堂等已獲古蹟指定，現在又增列工務室、電源室、食堂等為古蹟建築，北門一帶的歷史氛圍更加濃厚。



建於西元1920年的陳天來故居，記錄大稻埕百年茶香歲月。



歸綏街公娼館文萌樓見證性產業的文化歷程。

批古蹟均位於北門、大稻埕臺北建城發展的核心區，反映清代臺灣重工業建設遺跡、日治時期茶商富賈、市井常民性產業的生活型態等，深具保存價值，是見證臺北城歷史發展的重要資產。

文化局表示，陳天來故居建於西元1920年，當時正值大稻埕茶葉出口巔峰時期，屋主陳天來經營錦記茶行，經商有成，富甲一方，因此聘請廈門師傅仿洋風型式，興建3層樓豪宅，內有庭園、假山、水榭等造景，不僅精緻華麗，還可遠眺淡水河碼頭與觀音山美景，成為當時大稻埕茶



原總督府鐵道部是臺灣重工業建設的遺跡。

暗戀・茶花園

2007年臺北茶花展

文 | 王宜燕 圖 | 花卉試驗中心提供



花卉試驗中心舉辦2007臺北茶花展，盛開的茶花令人驚豔。



油畫大師李太元的巨幅力作「茶花道」。

為了迎接象徵祥瑞與福氣的豬年，臺北市政府工務局公園路燈工程管理處特別選在春暖花開的元月，在位於山仔后地區的花卉試驗中心，舉行2007臺北茶花展，邀請市民朋友上山「找茶」，拜訪春天。

山仔后地區堪稱北臺灣茶花引種與種植的濫觴。由於風土條件適合，早在日治時代，日本人就在「山仔后工作站」（現花卉試驗中心所在地）引進並開始種植茶花，昔日當作分區界線的綠籬，以「早春」品種為主，如今已悄然成林，花開時形成一片粉紅花海，令人驚豔；繽紛的落花垂落在綠盈盈的青苔上，形成鮮明對比，更是遊客及新人拍婚紗照的景點。

公園路燈工程管理處繼去年策劃以「碩大」為主題的「英雄・美人・茶花情」展覽之後，今年的茶花展則以「暗戀・茶花園」

為主題，室內展覽館除了展出所有第二屆盆景比賽的得獎及參賽作品之外，並將展示具有奇特葉形或香味宜人的茶花品種，保證芳香撲鼻且令人眼界大開；此外，為了結合賞花與藝術，館內邀請油畫大師李太元師生，將聯合展出以花卉試驗中心園區景致為題的刀筆畫作，其中展覽館主牆面將呈現李太元的巨幅力作：茶花道，以將戶外園區的美景引入室內，讓人彷彿置身於茶花園中。

華崗藝校學生將演出著名話劇「暗戀・桃花源」的代表性橋段，為這次茶花展揭開序幕，另外還推出免費課程、導覽及音樂演奏等活動。還沒到過花卉試驗中心的朋友，歡迎前來體驗初春在茶花道漫步的感受，否則錯過了花期，還要再等一年喔！

2007臺北茶花展活動一覽表

活動	時間	地點
開幕活動	1月26日上午10點(暫定)	花卉試驗中心展覽館
茶花盆景	1月27日	綠化教室
構圖設計與製作	上午9點半至11點半	(報名電話：2861-6361)
茶花導覽、評析	1月27日、28日 下午2點至4點	展覽館現場
音樂演奏	2月3日、4日 下午2點至4點	展覽館現場

花卉試驗中心地址：仰德大道4段175巷32號

開放時間：8:00至17:00

古厝翻新 士林公民會館開幕

文 | 沈榮欣 攝影 | 王能佑



士林公民會館的建築經翻新後，呈現古色古香的風貌。



民眾透過區政文史及農產展示室可認識士林的人文歷史。

為了展現士林區的歷史傳承、文化特色並提昇市民意識，95年12月1日開幕的士林公民會館將作為展出士林地區發展大事紀、區域發展概要、地方文史資料及老照片的場所，凝聚民眾對士林的理解與認同感，成為鄰里社區人際網路交流的平台。

士林公民會館的建築歷史悠久，前身為日治時期的庄役所，臺灣光復後改為士林鎮公所，臺北市改制為院轄市後則改為區公所，繼而作為仁勇區民活動中心、士林托兒所、勞工就業服務中心等單位使用的辦公大樓。會館保留日治時期的建築本體，經過翻新後，重塑出古色古香的風貌。

士林公民會館的空間規劃採多元使用，1樓分別為區政文史及農產展示室，推廣士林人文地理特色，並將士林農業發展透過農產展示室呈現於市民眼前。另外還規劃休憩室，由弱勢團體長期

租借，經營咖啡、餅乾等休憩使用。而1樓中庭半戶外空間則設置表演舞台，可供藝文團體、學校戲劇、舞蹈等演出。此外，會館目前正展出士林老照片，如士林火車站、社子島舊貌等難得一見的照片，為士林地區的發展與時代變遷的痕跡留下見證。

2樓規劃為延續1樓的區政文史展示室，會議室則配置舞台、音響、投影放映等設備，可供公私團體機構辦理各項會議、研習活動及召開各項基層會議，社區活動教室也供里民辦理電腦、語文等各項知能研習。另外，社區媽媽教室可辦理各項才藝課程，而新移民教室將長期開授各種研習，協助新移民儘早適應社會生活，另設置兒童遊戲室供兒童遊戲使用。3樓規劃舞蹈教室，供市民參加土風舞、交際舞等各項舞蹈課程時使用，以增進市民生活樂趣。

為因應經營管理需要，士林公民會館結合當地社區力量，招募多位志工並辦理志工訓練，將參與會館經營管理事務並從事館內導覽，歡迎對於士林文史導覽有興趣、具服務熱誠的市民踴躍參加。

●士林公民會館

地址：士林區大東路75號

電話：8861-1751

開館時間：

周二至周日9:00～16:00免費參觀；週一暨國定假日休館。

◎臺北照過來

都會運動 新主張

你踩著跑步機、提著啞鈴呆望窗外，心裡默念著1234、2234……

其實運動不必這麼枯燥，運動絕對可以更好玩！

記得電影《Shall We Dance?》男女主角共舞的片段嗎？

臺北市多樣化的國標舞學習空間，可以讓你嘗試隨著旋律起舞的浪漫滋味；

羨慕關穎珊舞動曼妙的身影？不妨到小巨蛋體育館的「冰上樂園」玩花式滑冰、競速滑冰及冰上曲棍球，一享冰上追風的快感；

或者找個熱帶密林，揹起漆彈槍，

玩一回槍林彈雨、驚險逃生的生存遊戲，保證讓過慣了太平日子的你大呼過癮！

（文 | 宋文瑜）

感性曼妙 舞動臺北

進入國標舞世界



看過電影《Shall We Dance?》中，李察吉爾和珍妮佛羅培茲共舞的浪漫片段，你一定也想嘗試在音樂中起舞的滋味。相信嗎？臺北市有上百個地方，可以讓你實現這個願望。國際標準舞，這項蔚為風氣的全民運動，早已擄獲臺北人的心！

文 | 蔡桂英 攝影 | 許育愷

清晨5點，輕快的探戈一響起，公園裡的綠樹下，陸續出現了幾許搖曳的身影，瞧他們認真數節拍的模樣，肯定在睡夢中已複習過數百遍了。

婆婆起舞 全民健康風

臺灣早期民風保守，難以接受男女近身共舞，社交舞只見容於一般地下舞廳，不少人更有跳舞躲警察的記憶；隨著時代日漸開放，運動風氣盛行，國際標準舞早已躍上台面，更有為日後進軍奧運比賽而作準備。

國際標準舞（簡稱國標舞），最早起源於英國上流社會，是紳士淑女們在大廳裡社交的舞蹈，因此又稱作「Ballroom Dancing」，或「Social Dancing」。由於各國環

境、風俗民情的差異，逐漸摻雜了許多不同跳法，19世紀末，經由「英國皇家舞蹈教師協會」統一公佈標準舞步後，成為現在大家所熟悉的國標舞。

大致而言，國標舞可分成兩大類，一種是標準舞（摩登舞），另一種是拉丁舞；前者包括了華爾滋、探戈、狐步、快步舞、維也納華爾滋，後者則有森巴、恰恰、倫巴、捷舞（吉魯巴）、鬥牛舞，每一種舞蹈因其發源地不同，音樂、舞步也各具特色。

中華體育運動舞蹈總會秘書長、文化大學推廣教育國標舞指導老師劉麗君表示：「簡單地說，觀眾只要看到兩個人抱在一起跳舞，就叫摩登舞；如果兩個人牽手分開跳舞，則是拉丁

舞。」她指出，一般在公園或社區推廣教育看到的多數稱為社交舞，屬於舞步簡單、輕鬆且好玩的華爾滋、探戈、倫巴、恰恰、吉魯巴，等到學習一段時間後，開始講究舞蹈技巧和肢體動作，這時才算真正進入國標舞的世界。

放鬆肢體 和身體對話

兩人一起共舞，向來是國標舞最吸引人的地方，藉由音樂、舞蹈的魅力，拉近人與人之間的距離，對於現代忙碌的都會男女而言，無疑是一項最好的社交運動；只不過，在與舞伴翩翩起舞之前，專家建議，最好還是各自先練好基本功！

藝人劉真原為知名的國際標準



公園裡經常可見颯然起舞的民眾。



學習國標舞首先要調整站姿，並且放鬆肢體。



學習國際標準舞一段時間後，開始講究舞蹈技巧和肢體動作。

舞選手，是代言這項舞蹈運動的不二人選，她曾多次在國際標準舞賽中奪冠，並代表國家參加世界拉丁錦標賽，成績斐然更是有目共睹。她建議大家，學習國標舞的第一項功課，不妨先從和自己的身體對話開始。

「很多人對自己的身體並不了解，等到第一次穿上舞鞋，站在鏡子面前，才知道自己原來是斜肩站立、脊椎側彎。」演藝工作之餘，劉真仍從事教學工作，她在課堂上指導學員剖析自己的身體、調整站姿，並且放鬆肢體。

劉真表示，「好的舞蹈，其實就是一種復健。」由於國標舞十分強調身體的垂直，絕不允許彎腰駝背，因此許多人在跳舞之後，反而改善長久腰酸背痛的老毛病，也減輕了身體的負擔。

「練好基本舞步，其實並不困難！」她與大家分享練舞的小秘訣：「盡量把國標舞當成生活的一部份，每天只要一想到它，隨時都可以起舞。」許多學國標舞的人，看到電影裡描述初學者一邊打電腦，一邊練舞步的畫面，都會忍不住莞爾，劉真說：「這可都是真實的情形唷！」

不分性別 老少皆適宜

女性跳舞經常是為了保持窈窕身材，那麼，男性呢？根據統計，男、女跳舞平均比例是2：8，換言之，想要找到一位稱職的男舞伴，可得碰一碰運氣！特別是在國標舞中，男士的角色尤其重要，他不但要牢記自己的舞步，還要懂得帶領對方前進或後退，的確是一大挑戰。

大安社區大學開平校區國標舞課程指導老師葉榮宗，擁有國際級裁判和教練的身分，他以自身



穿上華麗正式的舞衣，國標舞選手踩踏出優美的舞步，令人神往。



臺北市每年舉行國標舞賽事，選手的表現亮眼。



以團體班方式進行的國標舞課程，多半安排節奏較慢的舞蹈。

學舞的經驗說：「其實，國標舞真正吸引的對象是男性，因為有機會接觸異性。只不過對天生粗手粗腳的男士而言，進入國標舞的門檻實在很高，平均女生學1年，男生要學2年，兩人才能互相搭配。」話雖如此，他仍不忘鼓勵男士們：「一旦學會了，通常都會很吃香！」

不只男女皆可，就連年齡也不在限制之內。有些人顧慮，年紀大了怕學不來，葉榮宗則認為：「學跳舞就好像『零存整付』一般，只要抓住時間，一點一滴慢慢累積，自然就會有成績出現。」他舉自己曾經教過70歲的老先生為例，每週都排除萬難來跟他學跳舞，直到80多歲了，依舊樂此不疲，而且愈跳愈快樂。

全副舞裝 準備上場

近年來，國標舞在中華體育運動舞蹈總會的推廣下，全省各大專院校都設有國標舞社團，每年在臺北市固定舉辦的總統盃、中正盃及國際公開賽中，選手們都有亮眼的成績表現，更有大學生畢業後以此為業，努力取得國家級或國際級師資認證，為這項舞蹈運動提昇不少素質和形象。

劉麗君建議，一般初學者可在大安、榮星、青年公園、國父紀念館、中正紀念堂，或是社教館、里民社區活動中心、社區大學、大學推廣教育部等地上課。這些地方以團體班方式進行，課程多半安排節奏較慢的舞蹈，學費也比較便宜，對於初學者或年紀較大的人，是個不錯的選擇。

如果想進一步學習，臺北市有超過70家以上的私人舞蹈教室，建議你不妨多花些時間，找一間寬敞通風的舞蹈教室，以及一位

適合自己的老師。劉真表示，「教舞是一種經驗的累積；一位優秀的老師在經歷過無數次比賽，教導過無數個學生之後，只要一看到學生的動作、步伐，就能很快地指出優缺點來。」

她鼓勵大家盡量到教室實地參觀，除了瞭解上課環境外，還能看到每個老師上課的方式，畢竟，選擇一位適合自己的老師，才能達到良好的學習效果。另外，上課費用也會視教室環境、

老師的知名度和比賽資歷而有所不同；目前，團體班每小時的學費約200元～600元；個別班則是每小時1,000元～6,000元。

到舞蹈教室上課，買一雙合腳好穿的舞鞋，是必要的裝備。由於摩登舞和拉丁舞的技巧不同，腳部運用的部位和方法也不同，因此，女生的舞鞋又可分成包頭鞋（摩登舞）和露趾涼鞋（拉丁舞）兩種，鞋底採用天然牛皮，踩在教室地板上較能感覺身體的

重心，不會輕易跌倒受傷。

至於服裝方面，為了展現國標舞特有的肢體動作，建議穿著合身棉質吸汗上衣，及合身長褲或膝蓋以上短裙上課；切記！千萬避免穿著牛仔褲或運動褲，因為國標舞有許多強調腿部的動作，太緊、太硬的牛仔褲會影響動作的流暢，而寬鬆的運動褲或長裙，則不易看見腿部的線條。

準備好了嗎？心動不如馬上行動，讓我們一起來跳舞吧！

國際標準舞分類及特色

	舞蹈名稱	音樂	特色	步法	發源國家
摩登舞系	華爾茲	柔情	婉約	詩情畫意	德國
	探戈	壯麗	俊拔	神氣俐落	阿根廷
	快步	輕快	昇揚	飛躍敏捷	美國
	狐步	飄逸	曼妙	行雲似仙	英國
	維也納華爾茲	暢然	灑脫	流轉盡情	奧地利
拉丁舞系	倫巴	浪漫	迷人	曼妙有愛	古巴
	恰恰	俏麗	輕巧	快速活潑	墨西哥
	捷舞	敏捷	悸動	熱情搖滾	美國
	森巴	歡樂	纏綿	婀娜搖曳	巴西
	鬥牛舞	激昂	神氣	剛勁雄壯	西班牙

資料提供：時代舞蹈學苑

國際標準舞基本禮儀：

1. 男女生互相敬禮。
2. 第一隻舞和最後一隻舞，請留給你的舞伴。
3. 男士邀舞時，必須徵得對方舞伴的同意。
4. 男士請善盡護衛女伴的責任。
5. 除非對方同意，否則請別在舞池教舞。
6. 避免在舞蹈進行中交換舞伴。
7. 男士的右手請勿放在女生肩胛骨以下的位置。
8. 請用婉轉且禮貌的態度拒絕邀舞。

資料引自《DANCING for SEXY 粉嫩輕盈女人味——劉真的三美主義》／布克文化出版

國際標準舞相關資訊：

1. 舞網情深：<http://www.dancers.com.tw/>
2. 舞研網：<http://www.dancesport.idv.tw/>
3. 中華民國體育運動舞蹈總會：<http://www.ctdsf.org.tw/>



學習拉丁舞系的國標舞要穿上露趾涼鞋式的舞鞋。



一雙合腳好穿的舞鞋，是學習國標舞的必要裝備。

新斤魚羊束小湯敦 冰上追風

亞熱帶滑冰趣

文 | 林秀芳 攝影 | 許斌

看著電視裡花式滑冰選手，身穿飄逸的華服，隨著優雅的樂聲，舞動曼妙的身軀，甚至出奇不意地來個空中旋轉，把花式滑冰的技巧，發揮得淋漓盡致，而世界知名的華裔選手關穎珊，不凡的身手，更讓人激賞！或許提起滑冰運動，令人躍躍欲試，卻又覺得它是遙不可及的運動，其實，在冬季冰天雪地的歐美國家，滑冰是很普及的休閒娛樂，雖然臺灣地處亞熱帶，還是能夠享受冰上運動的樂趣。

一、二十年前，滑冰運動發展

蓬勃，是當時流行的熱門休閒運動，盛極一時的冰宮，是許多青少年流連的地方。從最早的「圓山冰宮」、「麗都冰宮」，到後來的「白雪冰宮」、「萬年冰宮」等，都是當時大家耳熟能詳的滑冰場地，更是現在老臺北人難忘的回憶。但是，隨著臺北的冰場多年前一家又一家的休業，滑冰運動沉寂已久，直到去年，臺北市小巨蛋體育館副館的滑冰場「冰上樂園」啟用後，民眾又可以體驗滑冰的樂趣。

至於冰上運動，不光只有大家

熟知的花式滑冰而已，拿冬季奧運比賽項目來說，則包括滑雪、雪車、雪橇、花式滑冰、競速滑冰、冰上曲棍球等。而國人在國內能夠從事的冰上運動，大致有花式滑冰、競速滑冰以及冰上曲棍球，這3種不同項目的冰上運動各具特色。

花式滑冰 盡其在我

談到冰上運動，首先讓人聯想到的就是花式滑冰。基本上，花式滑冰和直排輪的技巧幾乎是一樣的，只是滑冰因為在冰上滑



只要會玩直排輪，花式滑冰其實不難，只要在冰場練習一下就可感受冰上奔馳的快感。

行，速度比較快，所以只要會玩直排輪，想玩花式滑冰其實並不難，通常只要在冰場練習一下，很快就可以上手，感受在冰上奔馳的快感。如果有人指導，還可循序漸進地學會前進、後退、8字形以及前、後轉身等不同難易程度的動作。

談到花式滑冰的起源，最初是人們用來代替冰上行走，必須穿上鞋底有金屬刀片的滑冰鞋，靠著自身的力量在冰上滑行。後來發展成專業的競賽項目，正式的花式滑冰競賽大致上可分為男子

單人滑冰、女子單人滑冰、雙人滑冰以及雙人冰舞四大項目。花式滑冰比賽中，選手在冰上進行跳躍、旋轉，展現人類完美的肢體藝術，令人嘆為觀止。

競速滑冰 挑戰速度

3種冰上運動中，競速滑冰是第一個發展而成的運動，有人稱為「冰上競爭賽」，喜歡追求速度感的人，別錯過這項分秒必爭的運動。從事競速滑冰運動，必須穿著滑冰鞋，在橢圓形的軌道上競速。正式競賽中，選手的滑

行速度接近每小時40哩，在高速行進中依著空氣動力學原理，進行最好的滑翔。為了減少空氣阻力，選手的雪衣都是緊身的連身裝。

競速滑冰正式比賽，是由4名到6名選手同時上場競賽。專業的選手從滑冰到繞圈，都要運用各種策略，才能戰勝對手，致勝策略包括搶先開步、滑行時使力方法以及最後衝刺。因此，觀看正式比賽時，會看到某一選手很快地取得領先，企圖耗盡其他選手的力氣，或者會看到在最後



「冰上樂園」擁有現代化的滑冰運動場館，提供民眾休閒滑冰的場所。



滑冰初學者及國小以下學童應戴全套護具，避免跌倒時受傷。

三四圈時，有的選手會放慢速度，取得有利的位置，做最後的衝刺。

冰上曲棍球 追趕跑跳碰

冰上曲棍球是一種高速度激烈運動，兩隊從一端攻向另一端，滑行不要1分鐘。除了溜冰技巧是不可或缺的能力外，還得擁有控球技術，以及身體耐碰撞的能力。雙方球員你來我往，帶著球攻向對方球門，就可得分。

冰上曲棍球屬於「眾樂樂」的冰上運動，每隊都有20個人，整場比賽有3節，各20分鐘，每節的中間則有大概15分鐘的休息時間。同時上場的球員每隊各6個，包括右翼手、左翼手、中鋒、守門員以及2個防守員，因為打冰上曲棍球需要溜冰衝來衝去，不到兩三分鐘就沒力氣，所以要一直替換球員。

比起花式滑冰和競速滑冰的行頭，冰上曲棍球稱得上是重裝備呢！全副裝備除了護肩、護肘、手套、護擋、外脛護墊等護具外，還有一支球桿，球桿是用木頭或金屬製成，長度為152公分，彎曲部長度則為32公分。至於冰上曲棍球專用的球可不是圓的啊！它是硬橡皮圓盤球，厚度為2.54公分，直徑長7.62公分，重量僅有160公克左右，速度每小時可以超過150公里呢。

滑冰場地 冰上樂園

場地寬敞、設施舒適的「冰上樂園」裡，大小朋友穿著滑冰鞋，穿梭在冰場各角落，有的人勇往直前，有的人步履蹣跚，不論是動作熟練或生疏，大家臉上都洋溢著笑容。位在臺北市南京東路與敦化北路交口的臺北小巨

蛋，設置了這座臺北市目前獨一無二的滑冰場地，總是吸引許多大小朋友前往體驗冰上奔馳的滋味。

臺北小巨蛋「冰上樂園」擁有現代化的滑冰運動場館，滑冰場地長60公尺、寬30公尺，擁有800個觀眾席位，是符合國際標準的世界級滑冰場地，場館一年365天全年開放，除了作為學校社團的冰上教學，提供民眾的休閒冰上運動，也承辦國內外重要的滑冰賽，讓民眾飽覽滑冰好手的不凡身手。

「冰上樂園」設有滑冰學校，規畫了滑冰基礎團體班、花式初級基礎小班、花式中級班、花式高級班，和速滑初級班、速滑進階班，以及冰上曲棍球初級班、冰上曲棍球中級班、冰上曲棍球進階班等不同班別，上課節數及費用依不同班別而不同，從2,400元到4,700元不等。

享受滑冰樂趣 安全防護不可少

初次學滑冰的人，免不了會摔得四腳朝天！因此，做好安全措施是首要功課，「冰上樂園」滑冰場氣溫低，溫度約攝氏12度左右，冰面為攝氏零下8度，最好穿著休閒長袖衣褲。為維護個人安全，必須遵守滑冰場規定，戴上手套、安全帽，避免跌倒時受傷，初學者及國小以下學童應穿戴全套護具，包括護膝、護肘、護腕、頭盔。怕冷的人，進入冰場最好穿上保暖外套，穿戴毛線帽或雪地用的護耳罩，等到上場滑冰時，再脫掉笨重外套。當然穿上厚襪和合腳的滑冰鞋也很重要！

在滑冰場可租借不同尺寸和功



競速滑冰選手必須運用各種戰略戰勝對手。



陪同家人進入「冰上樂園」而不滑冰的民眾可以購買入場參觀券。



公眾滑冰時間不可進行團體接龍，以免阻擋其他滑冰者。



打冰上曲棍球時經常發生身體碰撞，必須穿戴全副裝備才能上場。

能的滑冰鞋，至於滑冰鞋如何選用？滑冰鞋款式因運動項目不同，鞋子也不一樣，分為花式滑冰鞋、競速滑冰鞋以及冰上曲棍球滑冰鞋。一般初學者選用的滑冰鞋，還是以花式滑冰鞋為主，因為花式滑冰動作難度大，所以滑冰鞋的刀刃較寬，穩定性較高，初學者穿用較容易上手。

另外，記得身上最好不要有太多首飾、眼鏡、手機、鑰匙、零錢等，或任何尖硬凸出物，以及不要攜帶相機等電子設備，免得碰撞時傷到自己。公眾滑冰時間，不可進行團體接龍，或高速滑冰、花式高級動作等，以免因為嚴重的衝撞而受傷。

冰上樂園相關資訊

●營業時間：

每週一到週六9:00~21:00，週日為9:00~19:00。

●費用：

滑冰券每2個小時收費80元，並提供冰鞋、護具、器材等租借服務。如果民眾只想參觀滑冰而不想上場滑冰，或者陪家人前往滑冰卻只想在旁坐陪，都可以購買入場參觀券，酌收清潔費50元。滑冰會員卡，包括3個月季卡9,000元，一年年卡3萬元，除了享有公眾滑冰時間無限暢溜外，還有購買滑冰學校課程折扣等優惠，另外還有暢溜卡、學生卡、離峰卡以及家庭滑冰卡等，適合有不同需求的溜冰族。

●電話：2570-1136

●網站：

<http://www.tpa.com.tw/iceland.php>



冰上曲棍球屬於「眾樂樂」的冰上運動。

戰爭變遊戲 官兵捉強盜

打一場漆彈叢林戰

文 | 宋文瑜 攝影 | 許斌 場地協助 | 147漆彈主題樂園

燠熱的熱帶叢林，草長過人，一行十幾人的軍隊荷槍實彈穿梭其間，踩在草叢上的腳步聲沙沙地響，森林有一股不尋常的死寂，越發令人感到危機四伏。

「答答答答答……」一陣突如其來的槍響劃破寂靜，指揮官立即下達警告，指揮找掩護並迅速還擊的緊張高亢聲音，宣示了這場遭遇戰的開始……

這是越戰電影中常見的畫面。過慣了太平日子的你，是否也想當一回戰爭英雄，經歷一次這種烽火滿天、穿梭在槍林彈雨中的驚險感？迷彩漆彈運動協會的玩

家Peter說，來打一場迷彩漆彈生存遊戲（PAINTBALL GAME）吧！在這個戰場上，享受戰火求生的刺激，卻沒有面對死亡的恐懼，你可以像一隻打不死的蟑螂，屢敗屢戰，越挫越勇！

享受刺激不必玩命

漆彈起源於美國，80年代初期，美國農民以一種利用高壓二氧化碳或液態氮氣為發射動力、外觀不像槍的標「槍」，發射內裝彩色顏料的圓球在牲畜身上作標記，用來隔離治療或撲殺，後來有群牛仔閒暇之餘，用漆彈發

射器相互射擊鬧著玩，以身上留下的色漆標記做為判定勝負的依據，這就是漆彈生存遊戲的前身。經過幾十年來發展蓬勃，不像當年只是你射我、我打你或躲貓貓的單純模式，漆彈遊戲方式花樣百出，早已是一項時尚風味十足的都會型休閒運動。

漆彈運動基本裝備包括漆彈槍、漆彈、安全面罩、壓力氣瓶、給彈彈筒、迷彩服、運動鞋或軍用戰鬥靴，其他「選配」則有預備彈袋、預備彈筒、防護背心、護肘、護膝、護襠、手套、領巾、頭盔等，視個人需求而



漆彈遊戲可感受百分百的刺激樂趣，過程驚險有趣。

定。現今生存遊戲競賽中，國際標準規格的漆彈口徑為0.68英吋，外表是類似藥用膠囊的水溶性膠殼圓球，飛行途中只要撞擊硬物就會立即破裂分解，並將染料留在彈著處，內容物則是橄欖油與食用色素的混合物，對人體無害，並且會隨著時間自然分解，但漆彈在高速飛行中仍具殺傷力，所有遊戲者都必需強制配戴安全面罩，並且在整個遊戲過程中均不可取下，以策安全。

生存遊戲簡單的說，就是一種「求生存」的遊戲；在這場勝負爭戰中，誰能生存到最後，誰就

是贏家，就是英雄。玩法千變萬化，一般是將成員分成兩軍打對抗戰，有點像軍事演習中的師對抗，只要佔領敵軍指揮部即獲勝；也可事先設計腳本，讓遊戲變成電影，以增加新鮮感。好萊塢電影中常見的抓逃犯、營救人質、爭奪秘密文件等情節都可以派上用場，至於「陣亡」的判決，則大多採「一發陣亡」制。由於漆彈最大特點就是「凡中彈必留下痕跡」，一旦被敵軍擊中，身上的油彩想賴都賴不掉，中彈者應誠實出局，舉手示意或自動喊出「我陣亡」並從場地邊

緣迅速退場，以免被不明所以的好「射」之徒再度射擊（如想當槍靶也可以慢慢走），這也正是漆彈運動被視為最磊落公平的地方。

體能智慧大挑戰

也有一種「大逃殺」打法十足草莽，沒有分隊，也不遵循「中彈出局」的規則，就是窮追蠻打，打到敵人痛得受不了、棄械投降，殺到最後活下來的就是勝者。因此為求克敵制勝，參賽者除了多穿幾件長袖厚衣，護目鏡加上臉部護套等，更得練就一



生存遊戲如同軍事演習中的師對抗，只要佔領敵軍指揮部即獲勝。



越南壕溝戰場所營造的氛圍讓玩家們宛如置身真實戰場。



生存遊戲講求嚴密的團體戰術運用，同隊隊友往往培養出患難與共的感情。

身忍痛耐打的工夫。這種玩法雖有時被批為過於暴力，卻十分受歡迎，畢竟現代人生活壓力大，玩一場追殺喊打、嘶吼震天，卻不必真正玩命的戰爭遊戲，誰說不是一帖紓悶解壓的良方呢！

即便是遊戲，想要玩得好、玩得精都是要講求技巧的。一場生存遊戲模擬戰，都必須全神投入，發揮最佳作戰技巧，才能攻無不克。它雖講求嚴密的團體戰術運用，不過畢竟是遊戲，戰場上除了緊張吶喊的聲音此起彼落外，嘻笑與求救聲也是一路不斷。玩家黃輝民帶著女友一起參戰，兩人笑說在這個時候，就可以體會什麼叫患難見真情，什麼叫大難來時各自飛，那種「浩劫餘生」切身感百分百的刺激樂趣，絕非一般遊戲可以比擬。「比看『不可能的任務』還過癮！」他們說。

玩家們也一致認同，漆彈生存遊戲不僅是體能上的挑戰，也考驗著個人的智慧、戰技、戰略、臨場反應等，身手靈活、反應敏捷，才能在戰場上出奇制勝。Peter則表示，漆彈是一種有益身心健康的運動，而非一味蠻幹、表現暴力的殺戮戰爭。因為在遊戲的戰場上，每個人都必須求生存，保護自己，消滅敵人，在過程中，跑、跳、翻滾、閃躲、匍匐前進等動作是少不了的。因此一場硬仗打下來，全身已經歷大量運動，而且這種運動充滿了驚險刺激的快感，比起一般單調的運動更具吸引力，更百玩不膩。

選擇合格場地與教練

除了玩法，選擇一個合格、開闊、地形多變的戰場環境也是一場完美漆彈生存遊戲的關鍵。大



147高地休閒農莊是國內少數以漆彈為主題的遊樂場，設有二十多個主題戰役。

臺北較知名的漆彈運動場地為內湖147高地及臺北縣河濱公園迷彩漆彈場。其中147高地休閒農莊為中華民國迷彩漆彈運動協會所在地，是國內少數以漆彈為主題的遊樂場。偌大的綠色叢林裡設有二十多個主題戰役，包括奪寶大作戰、駭客任務、特攻神諜、圍攻光明頂……，以及8個主題戰場，從百人對抗的極度大戰場到6個人的PK場都有，有天然森林的亞馬遜戰區、人工碉堡的高地戰場、越南壕溝戰場、三角洲戰區、CS血街戰場……地形起伏的天然叢林加上壕溝、油桶、輪胎等人工掩體組成廣達兩萬坪的攻防形式戰場，保證讓你玩到翻過來。

加入生存遊戲行列也有門檻，高血壓、心臟病等慢性病患者、孕婦及孩童均不適宜。為吸引更多族群加入，目前漆彈活動大多與烤肉、露營、卡拉OK等活動結合，推出「漆彈運動套餐」，每人價格約在500元上下，玩一天下來剛剛好。網路漆彈討論區版主陳教官的建議是，一開始不必急著購買裝備，先選擇合格場地、有合格教練與急救設備的安全場地參加團體漆彈戰，真的玩出興趣，再考慮是否買個人裝備。除了面罩、衣褲等與肌膚直接接觸的裝備外，也不建議一開始就花錢買下不確定是否適合自己的裝備，畢竟這是團體運動，較適合多人一組協同練習，過於

注重個人裝備效益並不大。

同樣是虛擬世界，漆彈運動卻遠比網路、電玩真實、健康得太多了。因此萬一下回你手癢想試試身手、嘗嘗新鮮刺激感，不妨加入漆彈生存遊戲兩軍對壘的攻防戰，享受征服的快感與被征服的緊張；這不是電影「入侵阿富汗」或「前進高棉」，而是一場真實的、不流血的戰爭……。

玩漆彈看這裡

- 中華民國迷彩漆彈運動協會／2631-7147／內湖區安泰街147號
- 中華民國迷彩漆彈生存運動協會／2239-7171／文山區萬利街30巷1號2樓

明星也愛買

文 | 鍾文萍 攝影 | 楊智仁

中崙市場位於八德路3段，一個充斥著商業大樓和上班族的地方，是個開業將近半個世紀的老市場。2層樓約百來個攤位，規模並不算大，但此地緊鄰臺視、民視，對面就是社教館、臺北市立交響樂團，以及這一點的小巨蛋，在藝人演出中場休息的空檔，偶而會遇見演員、歌手或球員等就近在這趕場吃飯填肚子，



中崙市場是全臺北最有「星」味的菜市場，也深受附近上班族青睞。。

堪稱是全臺北最有「星」味的菜市場。

頑固大叔賣餅 港星超捧場

「星星」有多少，在市場口擺攤賣了數十年小吃的中崙通化魷魚羹最知道，因為攤子從早上7、8點營業到凌晨4點，幾乎是全天候不打烊。老闆娘說，從以前「流氓教授」、「長男的媳婦」到現在的「天下第一味」，就常有藝人起早趕晚上門吃宵夜、買早點，「林建隆啦、王識賢、方文琳啦，還有石峰他們都來吃過！」魷魚羹最受好評，魚酥、生魷魚、香菇、筍絲等主要作料

先各自調味、下鍋炒煮，最後以太白粉勾芡成羹，一碗羹湯料多湯濃，加點獨家調製的客家辣醬，熱辣辣的特別醒腦，再搭配竹筒米糕，有著在藝人間代代傳頌的優異口碑。

市場旁的月十二曲蛋糕工坊則是連港星都風靡。隱匿在巷子裡，你很難想像那麼有名的店其實是家外觀毫不起眼的小麵包舖，它長得就像你家隔壁的傳統麵包店一個樣；招牌上落落長的店名「聞明堂」、「月十二曲蛋糕坊」甚至鮮少有人能正確叫出全名。

只是臺北老饕都知道，月十二



「春秋麻糬」的客家米粿呈現黏糯扎實的客家標板原味，令人食指大動。



中崙通化魷魚羹在藝人間享有好口碑。



「月十二曲」蛋糕坊的「酥」字牌糕點深受港星青睞。

曲麵包店中秋節的餅和過年限量供應的松子糖、杏仁糖，早被視為美食夢幻逸品。尤其中秋月餅超性格，每年只接一千五百萬元的訂單，多一盒都不賣，沒搶在限定日期前訂購，只能等明年。而手製的鳳梨酥、鳳黃酥、養汁芋頭酥、棗仁琥珀酥，層層酥皮薄如紙，包著濃郁襲人的飽滿內餡，吃的時候得輕輕拈著，要不然酥得可是一碰就碎，這類「酥」字牌糕點深受周星馳、葉玉卿、邱淑貞等一票港星的青睞，每次來臺必買，更為月十二曲打下一片傲人的名氣江山。

總經理陳凱宛如日本料理節目中的頑固大叔，用超挑剔的嚴厲標準精選食材，請來五星級飯店、法國藍帶名廚坐鎮烘焙，好

生意帶動一種良性循環，所有麵包都維持8小時以內的新鮮度。他說，大家喜愛月十二曲的原因不外乎「手工製作、材料新鮮」八字秘訣，其實光這股龜毛專業的精神，已讓習慣了量大質不精的現代食客們深為驚嘆。

早安！來一粒客家草仔粿

在大型超市、量販店環伺下，手工製作、材料新鮮是傳統市場仍能立於不敗之地的最大原因。中崙市場內大多是雞鴨蔬菜等生鮮攤位，沿著八德路3段74巷一字排開的市場外攤商，則五花八門什麼都有，什麼都賣，這家「春秋麻糬」也是小而美的典型。只有週一至週四在中崙市場擺攤，1公尺見方不到的小攤位，竹篩裡擺著紅綠白紫各色米粿，分別是紅龜粿、草仔粿、原味米粿和紫米粿，內餡更多達7種，鹹甜口味隨粿皮任意搭配，變化多又賣相討喜，還有一股新世代美食難以企及的懷舊氣息，一個早上攤位前都圍滿了好奇試吃的主婦和粉領族。

老闆陳文成說，這是典型的客唧米粿，每天清晨以在來米現磨現蒸，呈現黏糯扎實的客家粿板原味。鼠麴草曬乾切碎混入麵糰中作成粿的外皮，呈墨綠色，裡面包紅豆、菜脯絲或加了薑的鹹綠豆；原味粿皮滾上花生粉，和甜味的花豆、花生超搭配；紫米粿皮包上鬆綿Q軟的芋頭，好吃不說，能補氣血的紫米，更是女生們通往健康美麗的康莊大道。

充滿香氣的生活印象

市場圍牆外還有一家日本料理握壽司滿有趣，路邊攤風格的料理台，一坐進去，感覺卻像在店面用餐，幾乎感覺不到市場外的

人聲雜沓。這裡提供稻禾壽司、花壽司、簡單的日式沙拉、味噌湯，歷來都是幾十元的定價，在老顧客眼中好像「攏沒起價」。常客說，很多社教館劇場、音樂會觀眾趕赴開演時間時，總會跑來這裡外帶，等中場休息時再吃，因為壽司放在包包裡不像鹽酥雞、臭豆腐那樣爆香沖天，不致散出會打擾別人欣賞表演的香氣，既頂飽又能兼顧展演場合社交禮儀，一舉兩得。

傳統市場的迷人之處，正在於此。擁擠狹小，卻五花八門、創意百出的攤位，陌生卻緊靠在一起吃喝的上班族，蜿蜒的市場長巷如同一道美食的任意門，通往充滿熱度與香氣的迷人國度。商業大樓環伺間的中崙菜市場，也夾帶著溫暖的生活印象，在每一個奔波勞碌的日子裡，隱隱發光。

中崙市場小檔案

地址：八德路3段76號

電話：2577-3545

營業時間：7:00~17:00（視各攤位而定）

停車資訊：對面社教館有附設停車場

1. 木製線軸（18元／個）

民國五、六〇年代的縫衣線大多以木頭線軸捆著，這玩意兒可是好東西，可用來自製玩具，綁上橡皮筋、竹棒做成戰車，滾來滾去勇往直前；攔腰綁一條長線，可以當作小船的輪子，一群小鬼蹲在地上玩賽龍舟。木頭線軸有著那個年代沉穩忠實的芬芳，但已不多見了，在中崙市場2樓的老鈕扣行找到這幾個，如獲至寶。（攤位124號）

中崙市場隨手買物推薦Top 5



2. 鳳梨酥 (30元/個)、鳳黃酥 (32元/個)

雖然沒參加市府去年舉辦的「臺北鳳梨酥健康新氣象」票選活動，不過這裡的鳳梨酥、鳳黃酥不但港星喜愛，也是海外僑界回臺北時必購的特產，早已出名到國外去了。(月十二曲)



3. 客家草仔粿 (15元/個)

用糯米磨成漿蒸熟、攪拌而成，皮薄、軟Q，紅豆餡甜而不膩，鹹綠豆、菜脯米等鹹口味則與淡淡清甜的粿皮相得益彰。現做現賣，經過精心搭配的色澤搭配，除了秀色可餐，也充分表現出客家人刻苦之外的詩意。(春秋麻糬)



4. 肉圓 (30元/份)

肉圓在熱油裡燜滾著，讓外皮的組織收縮，口感更帶勁，以古法配方製成沾醬，至於餡料，以溫體後腿豬肉混合竹筍塊，搭配QQ彈牙的外皮，嚼感飽滿，就是迷住客人胃口的秘技。幾乎是全年無休、二十四小時營業，在這個充滿商業競爭的市場所在，特別能感受小吃也想出頭天的打拚與努力。

(中崙通化魷魚羹)



5. 蝦捲 (30元/份)、旗魚丸湯 (20元/份)

有名的老牌金仙魚丸在中崙也有分店。清爽鮮味的魚丸湯、酥脆中帶著滑嫩口感的蝦捲，擁擠狹小的座位，上等風味的美食，組合出中崙商圈上班族最經濟實惠的商業午餐。(金仙魚丸店)



冬令進補， 最HOT養生鍋

文 | 呂增娣 攝影 | 楊志雄

協助採訪 | 何首烏皇帝雞、郭老師養生料理、
阿里不達羊肉爐、霸王紅面食補



藥燉排骨是令人精神百倍的家常補品。



十全大補湯可從頭到腳全方位大補。

冬寒時節，冷風撲面，厚了衣裳，抵抗力卻弱了，一個不小心，就得落個手腳冰冷，感冒傷風！既然古語都說：「冬不藏精，春必病溫。」給足了冬天進補的好理由，那還等什麼？趁著寒冬，呼朋引伴一同進補吧！

猶記學生時代，每逢冬天，揹著厚重書包，頂著颼颼冷風回家，一進屋，母親總是適時端出一碗熱呼呼的湯，一邊催促著：「趁熱喝，去寒氣！」或許，正是小時的習慣，飯店裡的鮑魚、人蔘多數不愛，偏好的是小店裡的平民補鍋，不僅價格實惠，湯頭鍋料的選擇性也多，像是麻油雞、薑母鴨、藥燉排骨等等，樣式足夠你吃上整個星期。

令人精神百倍的家常補品

臺灣各大夜市幾乎都見得著藥燉排骨的身影，饒河街、士林夜市裏都有老字號的攤位。早年因城鄉小鎮裡醫生難覓，人們一覺疲勞虛弱，身體微恙，便在當時最營養的豬骨湯中加入中藥藥方及米酒熬煮，飲後頓覺精神百倍，遂流傳

藥燉排骨



成為民間補身料理！

一碗稱得上完備的藥燉排骨，至少得有十種藥材，基本的黨蔘、熟地、白芍、茯苓、黃耆、紅棗、川芎、枸杞、肉桂、甘草，據中醫說法，能幫助氣血通暢、促進食慾，對於體弱多病、皮毛枯弱者也有幫助，可說是一道滋補養血的養生湯品！當然還可加入各家獨特秘方，增加不同養生之效。

雖說是平民補品，若不想冒著寒風在夜市裡品嚐，位在忠孝東路的何首烏皇帝雞則提供了溫馨



位在忠孝東路的何首烏皇帝雞提供溫馨古雅的用餐環境，不必頂著寒風在夜市進補。

古雅的用餐環境，店內的藥燉排骨，以何首烏、熟地、川芎、黃耆、古早花等共24種藥材，以古法熬煮8小時以上，熬成湯後再以陶鍋置湯放入精選上等豬肋慢熬至熟軟，讓藥湯與肉溫和交融，起鍋前放入當歸，誘其香氣，湯汁入口，平順甘甜、毫無苦味，舌根上還殘存著枸杞紅棗的微甜香氣，再配上店家無限供應的麻油麵線，吃飽又吃好，整個胃都暖和起來！

面面俱到

十全大補湯

十全大補湯。

湯品中以當歸、川芎、熟地、白朮四物補血，再以人蔘、甘

想要從頭到腳全方位大補一番，喝碗十全大補湯準沒錯，這味連乾隆皇帝都喝過的藥方，來頭可不小！據傳是出自中國名醫陳承、裴宗元等校正的宋代醫典中的四物與四君子湯改良而成，再加上肉桂、黃耆增香提味，故稱為十全大補湯。

草、雲苓、白朮四君子補氣，兩者共合則為八珍，搭配上喜愛的肉品一同慢火細煨，不僅能兼顧氣血調養，對於大病初癒、產後補身，甚至是腎臟保養都有助益。

十全大補湯因為藥材多且味重，熬煮功力不佳，很容易煮出藥味甚濃的湯頭，讓怕中藥味者聞之怯步；想嘗補湯又怕湯頭藥味過濃，不妨到充滿時尚禪風的「本草綱目」試試，店裡的十全大補湯，以經過衛生認證的雞隻，取其雞腿切塊，十種藥材則



十全大補有十味藥材，店家會隨季節變化調整搭配。



麻油雞是坐月子必備補品，可幫助子宮收縮及氣血循環。



紅遍臺北大街小巷的紅面薑母鴨是冬季祛寒聖品。

依獨家秘方以中醫注重之君、臣、佐、使的比例，隨季節搭配變化，像是冬用肉桂，夏季時為避免血氣過甚則改用桂枝等自家調製配方，濃郁鮮甜的口感受到不少附近上班的OL喜愛。

由有中醫背景的郭月英老師經營的本草綱目，針對上班族設計一系列養生湯品，採以套餐方式，以各式補湯為主，搭配青菜、紫米粥、麵線組合成養生套餐，一人份剛剛好，不必湊人數也能享受補湯健脾養胃的多重營養！

十全大補湯雖說補得面面俱到，卻不是人人能嘗，若是燥熱體質如有口臭、便秘症狀、女性經期或者得了熱感冒，都不適合食用。若是想吃補卻不知適合的湯品，服務人員可提供食補建議。

祛寒保暖的坐月子盛品



肩負起臺灣婦女坐月子的重責大任，麻油雞這道坐月子的必備補品，在臺灣婦女的生活史上可佔有重要地

位！產後吃麻油雞補身早在唐代《食療本草》中便有記載，可見此藥膳歷史之悠久！

能成為產後滋補聖品，麻油雞的補功自是一流，先是麻油內的亞麻酸能合成前列腺素幫助子宮收縮，排出惡露，再則米酒能幫助氣血循環，加上土雞肉的蛋白質含量高，富含維生素B群及少量礦物質，營養豐富。

麻油雞所需的材料作法十分簡單，主要是麻油、米酒、老薑、雞肉四大主料，挑選時各有訣竅；麻油最好以黑麻油為佳，因其比白麻油香醇，還可利便、烏頭髮、明耳目；薑則務必選用老薑，以體型碩大厚實者尤佳，以達祛寒提味的功效；而雞肉則是選用放養的土雞，肉質較具彈性，腿肉又比胸肉來得Q韌有勁，集上述精選食材方能煮出辛香夠味、口感十足的麻油雞。

當然，在這個物資豐富的年代，吃麻油雞早已不是產婦專利，若嫌麻煩不想自己料理，坊間也有不少夜市小攤或者養生餐廳提供此道料理。

暖身滋補魅力無法擋



比起雞、牛、豬等肉品，古時羊肉的身分與價值似乎略高一等，宋朝有「御廚不登彘（豬）肉」，只用羊肉的規矩；以及寒士韓宗儒為食羊肉，竟以蘇軾親筆信與酷愛蘇軾的姚麟換羊肉吃一說。

羊肉爐是近年來最受歡迎的冬季補品之一，其來源尚未有確切考據，有傳自中國東北涮羊肉一說，也有來自越南羊肉鍋的說法，姑且不論從哪起源，臺灣的羊肉爐在用料煮法上自有見解，發展出獨有的在地風味。

坊間的羊肉爐多數以雞骨或大骨為湯底，加上紅棗、枸杞、川芎、桂皮、蔘鬚等藥材，加上以老薑、黑麻油入鍋爆香的羊肉塊，一同熬煮而成，湯頭濃郁鮮美；近年來羊肉爐樣式也不斷推陳出新，像是採清淡口感的薑絲羊肉爐，還有炭燒羊肉爐……等等，讓喜愛羊肉爐的饕客有多種選擇！

經營羊肉爐至今已有十多年的

阿里不達羊肉爐，店內的羊肉爐從傳統原汁原味的麻油薑母湯頭、香辣HOT燒羊肉爐、炭燒羊肉爐、薑絲清湯鮮涮羊肉爐，多達十數種可供選擇，而不論哪種口感湯頭，皆採用本土太監羊，肉鮮腴潤，營養價值高，再依顧客選擇的湯頭內加入金線蓮、何首烏等藥材，最後添入蔬菜，在冷冽的寒冬中吃上一鍋，保證全身暖和。

帝王也愛

薑母鴨

不愛羊味，吃膩了雞湯、排骨，來嘗碗薑母鴨吧！近年來紅遍街頭的冬季NO.1補鍋——薑母鴨可說是當之無愧，幾乎臺北的大街小巷裡都能發現薑母鴨的招牌！

據傳這道火紅料理源自商代名醫吳仲之手，其將紅面鴨肉以黑麻油熱炒再添入老薑、燒酒慢火燉煮，帝王嘗後感寒氣盡祛、經脈舒暢，十分喜愛，也就此流入民間作為冬令祛寒聖品。

坊間的薑母鴨現多以紅面番鴨為主料，《名醫別錄》中記載鴨肉是進補上品禽肉，番鴨營養又略勝一般鴨，油脂也較一般鴨來得少，且皮薄肉厚，特別是體型大的公鴨，最適合作為進補料理。位於北投東華街的霸王紅面食補便是採用紅面番公鴨為主料，先以麻油、老薑爆香後放入鴨肉熱炒，並以當歸、紅棗、黃耆等32種藥材磨成的中藥粉當調味料提味，再倒入濃度60%的米酒燜煮，上桌前則再倒入甘蔗、薑渣中藥粉熬煮出的高湯，便成就一鍋補血祛寒、增進食慾的薑母鴨。老饕級的吃法乃先舀出幾瓢帶有麻油的湯汁，放入高麗菜



在冷冽的寒冬吃上一鍋羊肉爐，保證全身暖和。

增添湯頭甜度，再陸續放入其他鍋料，鴨肉因越熬越軟，稍後再吃口感最佳。

冬令進補大補帖

冬補養生雖說能強健身體、養氣補血，但也得針對體質補得恰到好處才好，不然，補身不成反傷身，適得其反得不償失！以下是進補須注意的基本事項：

●若有高血脂症、痛風患者、高

血壓等，需請教醫師是否適合進補，且進補時須避免食用海鮮及動物內臟。

●有感冒、喉嚨痛、發燒等症狀，暫不宜進補，最好先就醫治療。

●服用中藥須避免同時食用蘿蔔、白菜、瓜類、柑橘等生冷之品，進補湯品多採中藥湯底故也需儘量避免食用以上蔬果，以免降低滋補功效。



狀元糕的外形頗似一頂官帽。



狀元糕的製作過程猶如變戲法般。



上寬下窄的木筒在狀元糕的製作過程中冒出白呼呼的蒸氣。

●臺北好好玩

吃在嘴裡 甜在心裡

串起回憶的古早味

有些香甜的滋味，總是靜靜沈澱在心中的角落，在街頭偶遇的時刻，不經意翻騰出古早的滋味、舊時的記憶，這些古早味甜點，讓人吃在嘴裡、甜在心裡。

文 | 何儀琳 攝影 | 吳金石

姑娘變阿姨的狀元糕

從小到大一直住在艋舺，最幸福的事就是可以天天逛夜市，一年到頭都不冷清的廣州街夜市裡，讓我從小吃到大的甜點就屬狀元糕。

狀元糕小小的攤子上立著兩個下窄上寬的木筒，還不時呼嚕呼嚕冒出蒸氣，老闆娘會先在一根木筒中加入糯米粉到九分滿，然後加一小杓芝麻糖粉或花生糖粉，再覆上一層糯米粉，最後上一層薄薄的芝麻或花生粉後，再放在會冒出蒸氣的「插座」上，同時手裡拿起另外一個木筒的蓋子，蓋在待炊的這一筒上，沒有蓋子的木筒，則放在不會冒蒸氣的「插座」上，輕輕一壓就有一個形狀像飛碟的狀元糕浮出來。

把拿起來的狀元糕放在塑膠盒裡後，老闆娘接著又在空的筒子裡繼續填入糯米粉，完成一個的時間，恰好是蒸好前一個狀元糕的時間，6個狀元糕一下子就做好，而老闆娘俐落乾淨的手腳，每每讓我看得欲罷不能，心裡只想著為何2個木筒只用1個蓋子就可以做好了？為什麼白粉一下子就變成又香又Q的糕呢？卻從沒想過，自己吃了這麼多狀元糕為什麼從來沒中過狀元。

後來國中、高中面對一連串的升學考試，加上大學時代又住

校，讓我有好幾年沒有再踏入廣州街夜市。某天涼爽夜裡，不知怎麼的就起了去夜市逛逛的念頭，正當我隨意逛著的時候，熟悉的狀元糕突然映入眼中，忍不住靠過去嚐嚐。那小攤與木筒的樣子，跟我印象中完全一模一樣，只是當年18歲年輕如花的老闆娘，已經變成風姿猶存的阿姨，但俐落矯健的身手依舊，狀元糕的滋味也依舊，這從小吃到大的口感似乎未曾改變。

聽老闆娘說，狀元糕還真是個狀元發明的。原來以前有個貧窮書生進京趕考卻名落孫山，只好留下來待明年重考，但身上盤纏已經用盡，於是發明出這種用白



香糯的麵茶是孩提時最溫暖的記憶之一。



相傳狀元糕的發明者是一名狀元，取名狀元糕是為了求得好彩頭。

米磨成粉炊成糕的點心，在街頭販售以維持生計。待他終於考取狀元進京面聖之時，便將這個糕點呈給皇上，於是獲賜「狀元糕」之名。另外還有個說法是這書生為了替自己求好彩頭，因此把點心做成官帽的樣子，期許自己考上狀元。

不管是哪種說法，咬著QQ的狀元糕的我只想著，這讓姑娘變阿嬤的狀元糕，還仍充滿著青春的味道呢！

寒夜中最溫暖的記憶

麵茶與太白粉

在苦悶的升學生涯中，一碗又香又暖的麵茶，是我最溫暖的記憶之一。由於國中時分發到升學班，經常留校上課考試到晚上10點，才拖著疲憊的身軀回家。而

那一年冬天，在街角遇到一個阿伯推著腳踏車攤，一個大大的茶壺發出「呷～」的尖銳聲響，下面的炭火燒得很旺。被香甜味道吸引住的我，忍不住走過去瞧瞧，才知道阿伯賣的是媽媽曾經泡給我喝的麵茶。褐色的麵茶糊看來很誘人，忍不住跟阿伯買了一碗嚐嚐，那香甜的滋味在冷颼颼的夜裡格外溫暖。

一邊吃著香香糊糊的麵茶，一邊看著招牌上另外一項產品，好奇的我還是忍不住問了阿伯：「什麼是太白粉啊？」

阿伯二話不說，拿起碗裝了幾瓢看起來像太白粉的粉末，先調入一點冷水，再從大水壺的尖壺嘴倒出熱水沖進碗中，拿起湯匙不停攪拌，白白的粉末一下子結成一大塊透明的糕，讓我看得目

瞪口呆。接著阿伯又在碗裡加了一些砂糖，再加一些熱水，俐落地用鐵湯匙，將大塊透明的糕切成四五塊，一碗香噴噴、熱騰騰的甜湯就這樣端到我眼前，那天起，我才認識這個宛如變魔術般的神奇點心。

不過從那天之後，不知什麼原因，阿伯跟他的腳踏車再也沒出現，直到我離開學校開始工作，在某個截稿加班的午夜裡，才再度看到阿伯的腳踏車。當我興奮的從老態龍鍾的阿伯手上，接過睽違十多年的太白粉時，嚐到的不只是一碗熱呼呼的甜湯，還有阿伯那個時代的溫暖，以及讓人從心裡溢出來的香甜幸福滋味。

讓人又愛又怕的爆米香

愛吃甜食的我，總是很容易被



「碰」一聲後，一粒粒的白米變成胖胖大大的爆米香。



淋著麥芽糖的爆米香令人忍不住一塊接一塊。



燕菜看起來清涼，吃起來更是香甜多汁。



五顏六色的涼圓，是夏天裡最透心涼的甜點。

街上的小販誘惑。每回放學回家的路上，跟同學邊玩邊鬧走著走著，只要聽到街角發出石破天驚的「碰」一聲，我會立刻拔腿飛奔回家，急著找媽媽拿一碗白米，因為那神奇的爆米香叔叔又來啦。

把白米給了老闆之後，看著老闆把白米放進圓滾筒裡搖著轉著，周圍就開始瀰漫著一股緊張的氣氛。目不轉睛看著滾筒的我，總是不自覺的搗著耳朵，想著老闆又看不到滾筒裡的狀況，怎麼知道好了沒？心裡既期待那爆開後的香氣，又害怕那嚇得人心臟都快跳出來的爆炸聲。等到老闆喊一聲：「要爆囉！」，儘管聽過好幾次的「碰！」一聲，每回聽還是每回嚇一大跳。一陣煙霧瀰漫之後，接著是老闆展現手藝的表演秀，看著那滾筒倒出來一粒粒的白米，變成胖胖大大



小攤玻璃櫃內的涼圓與燕菜是充滿夏天氣息的甜點。

的樣子，老闆熟練的淋麥芽糖、加花生、攪拌、壓平、切開、裝袋，一氣呵成的俐落動作之後，剛剛那碗白米就變成一袋熱騰騰的爆米香了。現在想來這爆米香的滋味，其實還包含著一場街頭秀的有趣體驗，所以也讓人格外難忘，長大後偶爾在街上聽見那「碰」的一聲，彷彿也開啟了記憶盒子，自然而然想起爆米花的香氣與麥芽的甜美。

不過，神奇的爆米香究竟是如何從米變成胖胖米花的？原來那個滾筒其實是個變形的壓力鍋，利用滾動的方式讓白米均勻受熱，等到鍋中的溫度達到200度，與外面溫差很大時便會產生壓力，此時一旦將閥門放開，內外壓力瞬間平衡，就讓白米由內而外產生爆炸，變成胖胖的米花。

夏日的古早味 燕菜vs. 涼圓

還記得小時候，常常望著樓下阿婆的攤子，四四方方的玻璃櫃裡，總是擺著一塊塊半圓形的燕菜、有黃有綠的涼圓，堆疊在墊著白紗布的冰塊上，在夏日的午後顯得格外清涼。好不容易央著媽媽給了零用錢，急急忙忙奔出門、站在玻璃櫃前的我，總是掙扎著要買透明的一大塊燕菜，好好吃個過癮？還是要選擇小巧好看的涼圓，嚐個滿嘴香甜？這樣拿捏不定的戲碼上演了幾個夏天之後，在某個炎夏午後，阿婆的玻璃櫃小攤再也沒有推出來，燕菜跟涼圓也就跟著淡出我的童年，成為靜止的記憶，直到無意間在夜市再看到涼圓，彷彿又回到童年那個夏天——興奮地握著五塊錢，站在玻璃櫃前猶豫不決的那個夏天。

以前一直不懂燕菜是什麼，甚至有的小朋友會把玻璃櫃上寫的「燕菜」唸成菜燕，其實燕菜也就是我們現在說的洋菜，又稱為大菜、大菜絲、菜燕或瓊脂，材料跟作法都相當簡單，從前的燕菜都是水跟洋菜粉（agar agar powder）混合，再加入砂糖靜置在模型中便可以完成，所以大多是呈現透明的砂糖色，看起來就很清涼，吃起來也香甜多汁。

涼圓則是另一種夏天的古早味甜品，半透明的外皮裹在圓餡外面，隱約透出綠豆沙的黃綠與紅豆沙的深紅，看起來就有種屬於夏天的清涼。製作方法也很簡單，將餡料搓成小圓，裹上一層以太白粉（樹薯澱粉，Starch）、澄粉（無筋麵粉，Wheat Starch）和糖粉攪拌均勻慢火煮出的粉漿後，再放到蒸籠裡蒸15分鐘，就可以擺到冰塊上冰鎮了。

你，累了嗎？給自己一點時間，放下電腦，撇開工作，遠離咖啡因，
走進香草園，嗅聞空氣裡迷迭香的淡雅香氣，
用薰衣草茶佐拉赫曼尼諾夫的甜美樂音，
讓心，在香草的療癒下
慢慢地安靜下來；
讓壓力，隨著微風白雲
飄向遠方的天際。

● 臺北好好玩

臺北紓壓 HERB LIFE

文 | 呂增娣 攝影 | 楊志雄

協助採訪 | 杜樂麗花園、寄憶相思森林、香草花緣

協助示範 | 18巷花園香草藝術餐廳、薰衣草森林



「美麗的人間，只有依賴香草來平靜生活。」這是幾年前，由田村正和與常盤貴子主演曾經紅極一時的日劇《美人》，首集開場時男主角的獨白，劇中承受著喪妻之痛的男主角，試圖要以香草療癒自己失去所愛的心！他不僅在自家客廳裡築了一間透明的香草溫室，生活中不少事物也都倚賴著香草，早起啜飲的不是咖啡，而是醒腦的薄荷茶，腳酸腳腫不上Spa，而是在自家香草溫室裡泡上一盆迷迭香牛奶浴，甚至連對女主角的憐惜都以香草作為比喻。唸起這句獨白時，田村正和正啜飲著一杯透綠的迷迭香茶，畫面十分寧靜，讓看戲的我也感染了劇中的氣氛。

香草魅力無法擋， 老祖宗也風靡！

據說香草首次被用來作為藥草是在古希臘時代，當時雅典城正遭受瘟疫侵略，全城人心惶惶，唯恐生命不保，就在此時醫學之父希波克拉底（Hippocrates）走上街頭高聲疾呼，教民眾燃燒具有香氣的植物，利用植物中的香油成分殺死空氣中的細菌，以防瘟疫散布，這是香草最早被發現且作為預防疾病的記載。

若說香草是希臘醫學之父發現的，讓香草廣為人知、遍佈全歐



洲的便是羅馬人了，羅馬帝國時期的羅馬居民十分愛用香草，舉凡飲水、沐浴都得用上香草，而隨著其版圖不斷擴張，香草便隨之傳入中東地區，阿拉伯人更用香草提煉出精油；十字軍東征後羅馬人將香草精油提煉的技術帶回地中海沿岸，不久後便傳遍現今的歐洲地區，甚至傳言黑死病侵襲時，當地的香水製造工人因為香草殺菌消炎之效逃過一劫。

其實除了西方人愛用香草，中國也早在春秋戰國時代就感受到香草魅力，不信，讀一讀屈原的《離騷》，裡頭「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英」等，全篇也大量引用了各種香草作為比喻，甚至端午節驅穢避邪之用的艾草也屬香草植物；而魏陳王曹植也曾作《迷迭香賦》，讚美迷迭香誘人的香氣與讓人神清氣爽的功效；再不，瞧一瞧明朝李時珍的《本草綱目》裡所記載，如車前草、覆盆子、款冬花等植物，無論取其花、葉、果實皆可治病，由此可見，香草在中國也早有不小的影響力。

回歸自然的號角， 吹起香草新風潮

雖說早在老祖宗時代就體驗過香草植物的魅力，但香草盛行於臺灣卻是近幾年的事，在度過了

日復一日充滿繁忙與壓力的生活，現代人興起回歸自然的風潮，也因此散發著自然香氣的香草植物逐漸走進都市人的生活中。

餐廳裡開始提供香草茶飲、點心，甚至出現不少主打香草餐、香草茶的餐廳及下午茶館，不僅店內的陳設賞心悅目，提供的香草茶飲、點心，也十分多樣且頗富變化，店主更都是熱愛香草、熟知香草知識的專家，有興趣還能學習不少香草知識。然而，隨著喜愛香草人士日趨增多，光是在水泥牆裡欣賞一罐罐乾燥後的香草已不能滿足多數人的需求，都市人親近山林的渴望，讓能夠賞景、用餐、嗅聞自然香草芬芳的香草園應運而生，而悠遊香草園也成為新的旅遊風潮。

嗅聞香草芬芳，品嚐香草料理

位在仰德大道旁的杜樂麗花園，園區佈置十分可愛，處處可見色彩繽紛的花卉與香草植物，紫色的羽葉薰衣草，紅豔的金蓮花，難怪連名模林志玲、年輕偶像團體S.H.E也忍不住要來此與花比美，服裝型錄與偶像劇更常來此借景拍攝。

美景當然得配上美食，園內的餐點全是園主的創意料理，像是招牌主餐迷迭香烤雞腿，去骨雞

腿中混入新鮮迷迭香、菠菜及cheese夾心，帶有藍帶豬排般濃郁氣勢，鮮嫩多汁的肉質，入口後迴盪著迷迭香的清新香氣，是不少遊客必點的香草料理；此外，用薄荷葉、時令水果與氣泡飲料所調製的清涼泡泡，攪拌後的薄荷香泡散發出清涼香氣，微甜清爽的口感，受到不少女性遊客的青睞。要是冬天上山，園主則建議來杯熱熱的花草茶最好，不妨喝一杯百里香、檸檬香蜂草、檸檬馬鞭草以及甜菊沖泡出的百里香花茶，帶有淡淡檸檬香氣，據說還能潤喉增加抵抗力呢！



散發清涼香氣的香草茶飲，是許多女性的最愛。



迷迭香烤雞腿入口後迴盪著清新的香氣，
是超人氣的香草料理。

悠遊香草園， 沉浸偶像劇浪漫場景

假日不想在近郊人擠人，過個忠孝橋便能找到一處香草祕境；坐落在二省道往泰山方向、新莊市新泰國中後方的香草花緣，雖隱身於小巷中，因為不少膾炙人口的偶像劇都曾來此取景，而成為臺灣偶像劇影迷的必遊景點。園內共分四大主題區，分別為室外的芭蕉風景區、具有原始風情的玻璃樹屋區，典雅的人文用餐區，以及讓不少有情人終成眷屬的10號教堂，每一區都有其獨特風格。

奧勒岡豬腳、明蝦牛排是店內最受歡迎的兩大香草主餐；奧勒岡豬腳乃是先將豬腳以香草醃製48小時提出甜度，再依照德國豬腳作法做成外酥內嫩的口感，而明蝦牛排則是先以茴香醃製入味的碳烤紐西蘭牛排，搭配帶著百里香香氣的焗烤鮮蝦，不論是哪一道主餐端上桌來，都兼具視覺味覺之美；不想用餐，點一壺以園區現採的薄荷、薰衣草、玫瑰入水沖泡的澄靜薰衣草茶，欣賞草原上孩童與狗兒快樂奔馳的身影，心也跟著FUN輕鬆！

和香草作好朋友 認識、栽種、活用三步驟

當你喜愛上香草，就免不了也想親自種兩盆，不但泡茶入菜時能現摘現用，還能讓家裡增添盎然綠意；不過，香草種類繁多，並不是每種都適合臺灣氣候及居家栽種，所以應選擇較適應臺灣氣候的香草，才能享受香草園丁的樂趣。一般來說，如香蜂草、薄荷、甜菊、檸檬香茅、羅勒、百里香等，是較能適應臺灣氣候的香草種類，建議可作為優先選擇。

當然，擁有了自家栽種的香草，能夠實際運用在生活中，肯定更有成就感，如前文所述香草不僅適合用來入茶，入菜，對於身體輕微不適的狀況，也能藉之紓緩，像是久坐辦公室引來的排便不順，引用玫瑰花瓣與洋甘菊泡的複方香草茶，可以幫助腸胃蠕動促進消化；因壓力過大的輕微失眠，則可在睡前喝一杯薰衣草、香蜂草或洋甘菊等可幫助紓緩心情的茶飲；另外，季節交替時，飲用迷迭香、百里香、檸檬香茅或奧勒岡沖泡的香草茶，對於預防或減輕喉痛、頭悶等感冒徵狀也有幫助。

然而，香草植物畢竟不是藥，只是幫助減輕或減緩不適的輔助方法，若是真的身體不適，就醫才是正確的治療方法，可千萬別本末倒置！



明蝦牛排兼具視覺與味覺之美。



羅勒是適應臺灣氣候的香草種類之一。

簡單DIY 體驗香草生活

日常生活中可以利用香草營造出生活樂趣，以下示範簡單的香草DIY，讓你品茶、吃點心、玩雜貨，So Easy！

✿ 香草茶飲

迷迭香纖姿茶——幫助消化，讓身體更輕鬆

材料：迷迭香2支、香蜂草葉數片、乾燥玫瑰花瓣約8g。

作法：

- 1.將迷迭香、香蜂草洗淨，放入壺中。
- 2.放入乾燥玫瑰花瓣。
- 3.以約500cc，攝氏80度熱水沖入壺中，靜置約2至3分鐘即可飲用。



香草茶飲的材料。



作法2。



作法1。



作法2。

✿ 香草點心

洋甘菊烤黃金麵棒——舒緩緊張、預防傷風的甜美點心

材料：乾燥洋柑橘花約5g、新鮮洋甘菊5枝、蛋黃1個、冷凍酥皮5條。

作法：

- 1.將冷凍酥皮依序放在烤盤上。
- 2.酥皮表面塗上一層蛋汁，並將新鮮洋甘菊洗淨後舖於酥皮上，再將乾燥洋柑橘花瓣一片片舖上。
- 3.烤箱預熱後，將盛有酥皮的烤盤置入烤箱中，以攝氏180度烤約15分鐘，便可享用。



作法1、2。



作法3。

✿ 香草雜貨

迷迭香橄欖油——口齒留香的味覺享受

材料：乾燥迷迭香4至5支，乾燥奧勒岡1支，乾燥紅辣椒2支，乾燥月桂葉2片，花椒5g，八角3粒，紅胡椒粒約12至15g，橄欖油500cc。

作法：

- 1.將乾燥的八角、月桂葉、放入玻璃瓶中，再倒入紅胡椒粒、花椒。
- 2.依序放入乾燥紅辣椒、乾燥迷迭香與乾燥奧勒岡，順序不宜顛倒。
- 3.最後將橄欖油緩緩倒入，並以軟木塞封住瓶口，約靜置3天方可食用。

注意事項：所有材料如迷迭香、奧勒岡、月桂葉等，皆需乾透才能放入瓶中，玻璃瓶也不能有水氣，使用前需確認無水氣殘留。



◎臺北生活圈

醫生，請救救我的玩具吧！ 逸仙國小玩具醫院

「玩具壞掉了該怎麼辦，又找不到人修理，難道就只能丟掉嗎？」不不不，先別急著丟掉，因為現在有一家「教學型」的玩具醫院，不但專門負責玩具醫師的培訓，還開放門診讓故障的玩具來掛號看病喔！ 文 | 林雅智 攝影 | 王能佑

「玩具醫院」這個點子是由臺北市逸仙國小的陳文華老師所想出來的，他帶領一群4到6年級的小學生一起來共同經營。其實，這並不是一個正式立案營利的診所，而是一個很特別的國小「修繕課程」。陳文華利用午休時間，教導睡不著午覺又對修繕有興趣的小朋友一些簡單的科學原理及修繕知識，讓小朋友能藉由修理玩具的過程，將自然科學的理論與實務結合，並且練習如何手腦並用。而陳文華還創意地將

這樣子的教學場合取名為「玩具醫院」，讓來學習修繕的小朋友擔任這些破損玩具的主治醫師。

循序漸進的「玩具醫學課程」

玩具醫院雖小但五臟俱全，有趣的是，玩具醫院還依玩具的病情狀況區分為心臟科、腸胃科、外科、腦科、復健科、骨科及整型外科等，不但各科有負責的醫生，還有護士及護理長，若帶玩具去看診還得經過既定的掛號及看診流程喔。

玩具醫院這樣的想法其實來自於陳文華的兒子。陳文華說，在他兒子還小的時候，他們父子就常常在家裡扮演醫生與病人的遊戲，隨手就把家裡的白襯衫當作醫師白袍披上，替家裡的玩具看診治病。5年前的時候，陳文華在班上進行電動機製作的教學，覺得班上的某些學生在機具修繕與製作方面相當具有潛力，因此，便召集對機具修繕有興趣而且不喜歡睡午覺的學生，在每個星期二的中午來進行修繕玩具的

有趣課程。

玩具醫院的教學生動有趣，許多小朋友都主動要求加入玩具醫院的團隊，陳文華利用午休短短的一個小時進行教學與實際的玩具修繕。而玩具醫院的教學內容循序漸進，陳文華表示，通常都會從最簡單的「外科」開始教起，因為外科的課程裡就是教導小朋友如何拆卸玩具，而幾乎所有的玩具都必須經過拆開外殼的程序，之後才能對玩具進行下一步深入的檢查。而除了技術性的拆解技巧，老師也教導小朋友在拆解玩具時要畫簡圖，免得將玩具拆掉之後卻又組裝不回來。完成外科的教學後，老師便會進行



玩具醫院除了教小朋友修玩具，也教如何修理生活上的各種器具。



在陳文華老師的教導下，小朋友們個個都是修理高手。

心臟科、神經科、復健科、腦科、骨科、整形外科、腸胃科等各項類別的教學，針對壞掉的玩具進行各類病症的檢測與治療。

讓修繕與生活緊密結合

玩具醫院的配備也相當齊全，不論是各種類型大小的螺絲起子、線圈、鉗子，還是砂紙、黏劑，各種修繕的器具一應俱全。陳文華表示，在他教導小朋友修理玩具的過程，他會盡量利用生活中的各種素材，像是一些機具的潤滑劑就可以使用家裡隨手可得的沙拉油或是媽媽的乳液，而一些塑膠製成的填充娃娃，若有裂痕則可以使用透明指甲油來進行黏合；若是玩具掉漆的話，也建議小朋友使用油性筆或是有顏色的指甲油為玩具上漆。陳文華希望小朋友們能夠在這樣的過程中，學習如何善用生活中各種的物品。

此外，陳文華也透過朋友的介紹認識了一些玩具廠商，這些玩具廠商會將一些品質不佳的瑕疵玩具送給陳文華作為玩具醫院上課的教材。陳文華說，雖然這些有瑕疵的玩具在市場上無法販售，但卻是玩具醫院教學的良好素材，因為每個小朋友若擁有相同的玩具教材，老師教學起來也就更得心應手，不用

相同的玩具教材，老師教學起來也就更得心應手，不用

擔心因為教材的差異而造成課程內容的不一致，也不會面臨多人共同修理一個玩具的窘境。

而除了修理各種玩具以外，玩具醫院也教導小朋友修理生活上的各種器具，像是傘骨斷裂的雨傘、停滯不前且鏡面破裂的時鐘。玩具醫院在陳文華的帶領下簡直成為一個修理王國，而醫院裡的各個小醫師也都具備了充足的修繕知識。

突破傳統教學 手腦並用

玩具醫院可說是教學上的一大突破，打破傳統上理論式教學方法、結合操作上的實際訓練，讓小朋友能從操作中學習，也讓課本上的文字知識能變成活生生的生活經驗。此外，陳文華也樹立了一個醫生倫理、護士守則，讓小醫師、小護士們遵守。譬如在護士守則中，說明護士必須「以善意熱忱的態度接待病患及家屬」，而且還得扮演一個好的聆聽者；而在醫生手術倫理中，也明訂了一些修理玩具必須注意的重點，譬如在手術倫理中提到，手術的目的在回復玩具原有的功能，不能擅自加強玩具馬力或速度，而且也必須對玩具擁有人細心說明玩具故障的原因，在醫治玩具的時候，不但不能批評玩具的貴賤好壞，



在拆解玩具時，也必須小心謹慎。在醫師倫理的最後，還不忘提醒小醫師們要多運動、注意自己的身體健康，以保持好體力及好眼力，並叮嚀小醫師們要養成閱讀的好習慣、維持良好成績。

陳文華說，之後玩具醫院的教學內容將不僅止於「修理」玩具，而將朝向「創造、設計」玩具的角度來發展。陳文華希望藉由這樣的一個機會，除了讓小朋友手腦並用之外，還能習得愛物惜物的觀念與動手嘗試的好習慣。



在修理玩具的過程中，促使小朋友手腦並用。



玩具醫院讓課本上的知識與實務結合。

玩具醫院各科看診內容一覽表

外科	玩具須拆開檢查、螺絲損壞配修、玩具散開組合
心臟科	馬達損壞、彈簧配修
神經科	電線鬆脫、焊點不牢
復健科	機件運轉不順須上油、機械結合不正
腦科	電腦中病毒感染、軟體衝突、無法正常開機
骨科	各種物品黏合、桌椅榫頭接合
整形外科	絨布娃娃外觀縫合、金屬外表還原亮光、塑膠塑型
腸胃科	液體管線接合、彎管設計

●逸仙國小：2891-4537；2892-3820



學校有許多小朋友都主動加入玩具醫院團隊。



小朋友從修理玩具中學習各種修繕的知識與技巧。

歡樂驚奇 臺北水花園

位於公館的自來水園區是臺北最早的水源地，也是臺灣第一座現代化的自來水設施。具有百年歷史的園區中，民眾最熟悉的建築大概是原做為唧筒室的自來水博物館，仿巴洛克式的古典建築有著動人的線條、優美的柱列與雅緻的圓頂，一向是新人拍婚紗照的熱門景點。雖然園區歷史悠久，但是在親水設施上卻不斷推陳出新。水霧花園、水鄉庭園一直是小朋友夏日必玩的景點，而園區另一頭新落成的親水體驗區，也展現完全不同的現代風情，刺激的水上設施搭配椰林、小島、木棧與水道，充滿濃厚的南洋風。

文 | 沈榮欣 攝影 | 羅煜欽





在公館水岸欣賞光雕璀璨的永福水管橋，是浪漫的享受。

親水體驗區 從遊玩中學習水知識

親水體驗區甫於95年11月完工，佔地近1,800坪，分為戶外親水體驗區與室內水體驗休閒教育館，預計今年5月正式營運。臺北自來水事業處處長郭瑞華表示，親水體驗區無論戶外或室內，所有設施的規劃與命名都具有教育意涵，希望讓民眾在戲水的過程中學習到水的知識與原理。

戶外親水體驗區設有多項好玩的親水設施，3層樓高的U型滑水道取名為「亂速滑水道」，可以享受高處向下俯衝的刺激。由彎彎曲曲管道構成的「離心力體驗道」讓你在高空左右擺盪，盡情體驗速度快感。而由地心引力與摩擦力牽引的「摩擦力體驗道」與在「水文模擬河道」上坐著小艇隨水流漂浮更是不可錯過的玩法。

若覺得這些親水設施太過刺

激，想嘗試溫和一點的活動，也可以在池畔沙灘玩沙、堆沙堡，享受城市裡難得接觸的沙灘活動，或與三五好友在木棧道上的咖啡雅座享受輕食與陽光。

郭瑞華表示，當初規劃親水體驗區時，他曾經到巴黎觀摩塞納河畔城市沙灘的作法，塞納河畔以人工舖上沙灘，並設置涼椅、陽傘、咖啡座，讓巴黎民眾彷彿置身海邊。自來水園區也部分仿倣巴黎的作法，在戶外親水體驗區的游泳湖旁闢有一處池畔沙灘，營造海邊休閒氣氛。

室內水體驗休閒教育館則設有全年溫水、長25公尺的「浮力體驗池」、具SPA設備的「壓力體驗池」和做為蒸氣室的「濕度體驗室」。各項設施皆設置有水知識解說牌，讓民眾在體驗親水之餘，透過精心設計的解說設施了解動態水流速、水浮力、水溫等特性。未來正式對外營運後，民眾享受滑水道、沙灘不必遠赴外

縣市，就可在臺北市區內享受到歡樂、驚奇又富有教育意義的親水體驗設施。

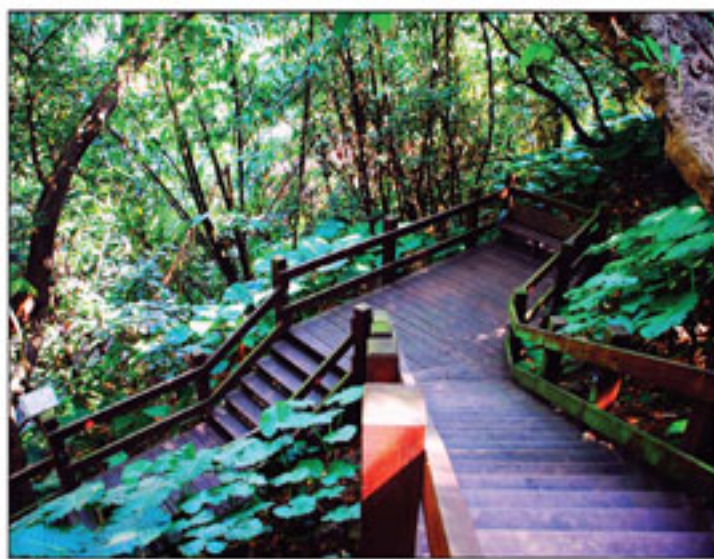
公館水岸、觀音山木棧道 運動兼賞景

自來水園區緊鄰新店溪，此區是臺北唯一沒有堤防的河岸。這裡曾有臺北人共同的記憶，清澈溪水，河濱嬉泳，魚躍垂釣，還有古意盎然的取水口建築，但隨著河運沒落、取水口功能不再，溪畔也逐漸被人遺忘。

臺北自來水事業處工程總隊總隊長吳陽龍表示，為打造一處親水的環境，重塑河岸風光，自來水事業處的新建設施，除了動態、有趣的親水體驗區外，還特地規劃興建公館水岸賞景區。從寬闊的木棧平台向右望去，可見到紅色拱橋造型的永福水管橋，夜間時分，光雕下的橋身映照出新店溪的盪漾波光，點燃河濱魅影。



戶外親水體驗區的設施不但刺激好玩，還能從中學習水知識。



觀音山木棧道林蔭濃密、坡度平緩，並且保存豐富的自然生態體系。

公館水岸也設置腳踏車租借站，民眾可以沿著園區外側的堤外便道踏鐵騎，迎著微風，將河岸美景盡收眼底。假日時，全家大小一同來這裡騎車賞景，更是結合健身與聯絡家人感情的最佳活動。

公館水岸同時也緊鄰觀音山木棧道的入口。觀音山有豐富的水資源及動植物生態，因為早期列為軍事管制區，開發程度較低，所以保存良好的自然生態體系，是都市居民了解大自然的好去處。走在林蔭濃密、坡度平緩的木棧道上，沿途有植物與自來水設施標示解說，民眾在休憩時，還可以輕鬆的方式學習生態常識。登上觀音山頂後，不妨到造型樸素典雅的觀音古亭佇足片

刻，這裡可是俯瞰新店溪的最佳地點呢！

水霧花園、水鄉庭園 小朋友的最愛

與刺激驚險的親水體驗區相比，較早完工開放的水霧花園和水鄉庭園因為水的深度較淺、水柱力道也較柔和，最適合幼稚園或國小的小朋友嬉戲。水霧花園裡有音樂噴泉、瀑布水濺、地熱谷湧泉和跳跳石等各種戲水設施，五彩的環形圈圈裡不斷噴出水束，小朋友穿梭其間玩捉迷藏，不亦樂乎。而半球體的地熱谷湧泉上不斷冒出水柱，總引起好動的小朋友爬到球體上方登高一呼的慾望，但因為球體不斷噴水，所以又濕又滑，好奇的小朋友還是千萬別冒險嘗試。

水鄉庭園有水城堡和水從天降等設施，愛玩水的小朋友在城堡裡爬上爬下，又是溜滑梯，又是打水仗，歡笑聲不斷。水城堡的每個角度都會噴灑出水柱，只要風一吹過，水花就會隨風飄散，覆蓋在每個戲水的小朋友身上。每年暑假舉辦的臺北親水節活動，水鄉庭園和水霧花園總是小朋友最愛的地方，可說是自來水園區的熱門景點。

水資源教育館 永續發展向下紮根

郭瑞華表示，自來水園區除了透過趣味化的親水設施讓民眾在玩水過程中進而愛水、惜水，並且以系統化的文宣佈置增進民眾



水資源保育的觀念。95年5月開放的「水資源教育館」原是位於園區內的清水機房，經規劃整修後，在機房上方成立「水資源教育館」。館內設計以自然採光、對流通風，不設高耗能之燈光與空調，並藉屋頂收集雨水，建置雨水回收利用模組進行水資源實地教育，門口還設有小型梯田，讓民眾瞭解先人們善用水資源的智慧，進而建立「知水、用水、惜水」的正確認知。



愛玩水的小朋友在水城堡裡爬上爬下打水仗，玩得不亦樂乎。（王能佑攝）

水資源教育館設施分別有「臺北自來水」、「臺北水資源」、「水清澈了嗎？」、「水未來怎麼辦」等4類主題展示看板，介紹自來水發展歷程與水資源相關資訊。另外還設置多媒體互動與隨選視聽等動態展示設施，提供電腦與觸控螢幕供民眾點選不同影片觀賞，另設電漿電視輪播即時水壓、水質、水量，結合室外「雨水利用模組」進行資訊動態傳遞。同時，參觀的民眾還可以

進行水知識大考驗，再當場列印出成績單、加蓋印章後留做紀念。而趣味設施部分則有配合淨水處理流程進行濁度、酸鹼度與

餘氯測試實驗、拼圖遊戲、擬雨球池、泡泡機、污泥餅再利用等多樣設施，讓大朋友、小朋友以輕鬆有趣的方式學習水的知識。

●自來水園區資訊

地址：思源街1號

電話：8369-5145、8369-5096

網址：<http://waterpark.twd.gov.tw>

開放時間：

夏日（7/1～8/31）：

9：00～22：00（售票至20：

00、親水設施噴水至20：00、例假日照常開放、逢週一休園。）

其他時間：

9：00～18：00（售票至17：00、例假日照常開放、逢週一休園。）

◎臺北生活圈

水水關渡 重現河岸生活風貌



貝類展示碑記錄關渡曾是花硯、圓蚌、大硯、文蛤等貝類的盛產地。

曾經，這裡是阡陌縱橫的農業重鎮，無情的大水、慘烈的颱風，讓它成了汪洋一片，大水退去，生命再現，泥水交壤，長草漫生，如今它是候鳥南下過冬時的新天堂樂園；這裡，平埔族人喚它「Kantou」，清朝時稱「干豆」，日治時期名為「江頭」，現在大家叫它「關渡」。為了讓後人了解這段桑田滄海的更迭以及水與生命的息息相關，關渡自然公園闢建一處「水水關渡生活圈」，以現地展示的方式，重現這段原本只流傳在地方耆老口中的古早歷史。

文 | 謝佩君 攝影 | 王能佑

其實，早在民國90年12月，關渡自然公園開園時，園方就已發現在親蟹平台附近有一座水閘門遺址，當時大家只覺得奇怪，為什麼在陸地上會有水閘門呢？難道這裡曾經是河川或水流的流經地嗎？求證於當地耆老和文史工作者，經過多方探訪，才恍然大悟，這一塊雜草叢生的荒煙之地原來藏著一段百年的身世之謎，背後有著一段曲折的歷史。

見證桑田滄海的水閘門

關渡位處基隆河與淡水河的交會處，觀音山與大屯山夾峙，形成河道上的隘口，是船隻進出的

關卡，清朝時曾有「天下第一關」之稱；時常氾濫的河水帶來了生命，日治時代這裡曾是肥沃的農業重鎮，河水交錯，舢舨悠盪，家家戶戶幾乎都有臨河的碼頭，綁著自家的小船，婦女們就在河岸邊洗衣、洗菜。但是一場颱風夾帶的大水讓這裡成了汪洋一



悠盪的舢舨船重現關渡滄海桑田的過往歷史。（關渡自然公園提供）

片，洪水退去後，海水順勢進來，鹽分讓沃野良田開始弱化，土力逐漸流失，農地漸漸廢耕，之後潮起潮落，年復一年，形成現在關渡的面貌，留下一座水閘門見證這段歷史的足跡。

為了不讓這段歷史繼續淹沒，成為鄉野傳說，也為了重現關渡的水岸生活

景觀，園方以「水水關渡生活圈」計畫為名，向文建會爭取經費補助，補助款在今年初撥下，園方於是著手整建，讓水閘門得以重見天

日，同時拔除了水閘門附近的雜草，闢建出一條行進步道，方便民眾親近觀看。

園方表示，根據耆老們的回溯，這座造型簡潔、線條優美、結構完整的水閘門可能已有百年高齡的歷史，但是還是非常堅固，使用的磚塊研判應該是當年從國外進口的紅磚，磚頭上還刻有出品公司的名稱，也是品質歷久不衰的主因。閘門在當時稱為「檔門」，作用為阻擋海潮鹽水的灌入，保持檔門之內水田的命脈所需。目前這座水閘門的檔板還可以操作。園方將這塊展區取名為「水門亭」，以現地展示的方式，同時加入農具、漁具、舢舨船等器具，重現往日先民的水上生活樣貌與富庶的農漁村景象。



（左圖）以前的關渡婦女在家門前的河岸邊洗衣洗菜，然而此情此景不再，只能從老照片中去回想。

（下圖）望鴨寮記錄關渡養鴨產業的興起與沒落。



水閘門重見天日（圖右上方），配合行進步道，方便民眾親近觀看。

望鴨寮記錄 養鴨產業的興盛沒落

而在不遠處月池畔，也蓋了一間「望鴨寮」，是模擬重建的干欄式小屋，草寮前還有一些漁簍、漁網、蚵耙等，展現水岸漁撈文化的特色。不過，可不要顧名思義以為在這裡可以看見鴨子，「望鴨寮」的意思是盼望鴨仔快快長大，以前多數農漁民會飼養鴨子，成群結隊的鴨子任意放養在河面上覓食，而隨著潮汐漲落，河岸邊一度盛產花硯、圓蚌、大硯、文蛤、孔雀蛤等貝類，鴨子很愛啄食花硯，孵出來的鴨蛋又大又圓，鮮紅飽滿的紅仁鹹鴨蛋曾經是關渡一帶的特產，但是隨著水



位於親蟹平台附近的水門亭，以現地展示的方式重現關渡的水上生活樣貌。

質變鹹，花硯慢慢絕跡，鴨子不再呱呱叫，紅仁鹹鴨蛋也成了記憶中的美味。園方特意興建這間望鴨寮，草寮旁邊還有一座「關渡老寶『貝』」貝類展示碑，記錄這一段養鴨人家的興

起與沒落。

除了現地展示外，園方也開辦「白倫斯（白鷺鷥臺語）講古」，邀請對文史有興趣的義工或地方耆老，在望鴨寮和水門亭開講，時間為每月第三與第四個星期日下午3時與4時各一場，免費參加，歡迎對關渡文史有興趣的民眾報名參加。

●關渡自然公園

地址：關渡路55號

洽詢電話：2858-7417

城市景觀新美學 第五屆臺北市 都市景觀大獎出爐

文 | 謝佩君 攝影 | 王能佑

由臺北市政府都市發展局舉辦的第五屆「臺北市都市景觀大獎」，得獎作品日前揭曉，首獎為「臺北市立社會教育館—城市舞台」，特別獎「臺北科技大學忠孝東路校園聯外水景」、社區貢獻獎「蘭州生態公園」、企業貢獻獎「富邦藝術小餐車」。這些得獎作品不僅豐富活潑了城市

景觀，為城市行銷加分不少，更是都市美學的極致展現。

為了創造良好的都市空間，形塑優美環境景觀，臺北市政府都市發展局辦理年度都市景觀大獎活動，鼓勵都市空間改造案例、市民及空間專業人士參與空間改造行動，共同營造更適宜居住的臺北市。參選作品不拘規模、類

型，包含社區營造空間、私部門開發的開放空間或建築、公部門主導的公共工程與都市空間、各類都市空間元素設計與指標系統設計、歷史空間保存與更新、相關都市活動等，只要是位於臺北市行政區域內、已完工驗收且合法使用者，都歡迎報名參加徵選。參選作品範圍可分為：自然



首獎

臺北市立社會教育館—城市舞台 光 | 的 | 律 | 動

臺北市立社會教育館自民國50年4月開始籌備規劃，民國53年1月成立，是一座綜合性的藝

文演出與推展教育空間，除了定期有國內外藝術團體進行表演外，旁邊還附屬有開放空

間，是民眾重要的休閒去處之一。不過走過四十多個年頭，原本的社教館建築已顯得老態龍鍾，空間老舊，設備過時，館外的開放空間也因可及性不高，加上照明不足，夜間只顯得冷清寂寥。

不過，如果你還以為社教館是這番舊時模樣的話，你就大錯特錯了。為了提升空間品質與服務水準，社教館委請羅興華建築師事務所進行社教館文化活動中心整修（更新改善）工程，規劃設計時特別將照明列入設計重點，整修工程於92年3月竣工，以「城市舞台」為名重新出發，更換所有不合時宜的老舊設施，並增設國際級

景觀生態層面、歷史人文層面與社會活動層面。

今年都市景觀大獎總共收到31件參選作品，評審團初步選出7件作品，再經過現地會勘後，最後評選出大獎及特別獎等得主，首獎得獎作品獲得30萬元獎金。

專業設施。

改頭換面後的城市舞台令人耳目一新，許多人由衷發出「哇！好漂亮！」的讚嘆聲。這座現代感強烈的多功能演出場域經過重新設計後，以波動的光牆為主題，引導民眾順著明亮的海報牆，經由水聲和綠竹環繞的大階梯，進入地下1樓的入口；透明電梯結合投影設備巧妙成為一束光柱，夜間更加閃閃發亮，成為視覺的焦點，也為城市舞台建立明確的識別意象，同時呈現光影的流動，律動感十足。廣場周邊還設有咖啡座、禮品區及露天表演場地，成為魅力四射的藝文據點。



特別獎 北科大忠孝東路校園聯外水景 都 | 市 | 叢 | 林 | 裡 | 的 | 生 | 態 | 綠 | 廊

這件作品位於臺北科技大學校區「人文的西南角」，沿忠孝東路敲掉長達80公尺的圍牆，利用圍牆退縮地設置1條展現親水生態意象的生態街道，目的是希望在都市與開放空間的介面中融入自然生態環境，建立都市水與綠環境的宣導示範區。

這條河道對於臺北科技大學而言是一處重要的里程碑，也是國內生態校園的示範場域，它打破了過去校園圍牆封閉的印象，創造出1條生態街道，減低了都市環境生理與心理的衝擊，藉由都市生活環境與生態景觀環境的融合，提供民眾與附近中小學校師生一個親近自然與生態環境教育的場所，同時將等候公車的民眾、行人、水中與水邊的生物、樹蔭、微風等熔於一爐，構築成令人愉悅的場景。



社區
貢獻獎

蘭州生態公園 生 | 物 | 多 | 樣 | 性 | 的 | 秘 | 境

為了響應市府推動社區環境改造計畫，以多元化社區互動及社區民眾參與營造出優質的生活環境，更因社區居民對於土地生息堅持的理想，位在蘭州街上的蘭州生態公園於民國90年進行公園改造工程，捨水泥鋪工改採生態工法，打破水泥叢林的魔咒，披上可以讓大地自由呼吸的新衣，讓鳥語花香、蟲鳴蛙

叫這些大自然裡隨處可見的場景，就在城市居民的身邊自然而然發生，蘭州生態公園可以說是復育自然生態非常成功的案例，同時也成為休憩與生態教學兼具的景點。

蘭州生態公園有鄰里公園中首創的自然生態蓮花池，蓮花盛開時景色迷人，夏季時可以聽到蛙叫蟲鳴以及螢火蟲飛舞。圍繞在蓮花池外的人工濕地，復育了從宜蘭及臺大農場引進的本土水生植物，而以臺灣圖樣為造型的花圃區更是花團錦簇。蘭州生態公園創造了適合蛙類、昆蟲及鳥類棲息的环境，目前培育有7種蛙類、8種蜻蜓、40種以上的水生植物。蘭州生態公園的成功案例可以促進社區對於生態環境的重視，進而複製出更多的鄰里生態公園，實現臺北市成為生態城市的目標。



在蘭州生態公園裡可見蜻蜓飛舞。



蘭州生態公園復育多種本土水生植物。



作品「一杯子的祝福
展局提供」

企業
貢獻獎

富邦藝術小餐車第15~18檔 微 | 笑 | 的 | 城 | 市 | 角 | 落

富邦藝術小餐車展覽自民國93年以「無地基——移動的公共藝術」為理念，開始製作戶外大型公共藝術，並視所處環境量身訂作一件件充滿溫暖活力、可愛童趣的作品。作品展出地點採巡迴方式，涵蓋偏遠學校、老人院、美術館、閒置空間、動物園、商場等，讓更多人看見藝術豐富的行動力與創新的展覽方式，藉此讓公共藝術走進人群，與大眾親切相見。

這種突破性藝術展出方式以作品「一杯子的祝福」揭開序幕，這只帶有童話故事愛麗絲夢遊仙境般奇幻色彩的杯子，為好奇的人們帶來繽紛的想像，也讓一杯子（一輩子）的祝福可以長長久久，延續無盡；「帶祿獸」則是以「年獸」為創意構想，但顛覆傳統年獸的形貌想像，變成了長了腳、睫毛、背鰭的討喜模樣，引領現代人重新思考人獸共處之道；「喜悅播放器」用蘑菇的外型象徵生命力的傳遞，代表富邦藝術基金會推廣藝術生活、播撒藝術的種子，讓藝術品在巷弄中遊藝，在城市中旅行；「Oh! My Deer!」行動小鹿，透過小鹿身上的斑點視窗可以窺視小鹿體內的無塵室空間，傳達人與科技共生的概念以及人與大自然的連結。

富邦藝術小餐車這種臨時性的公

共藝術創作展覽，除了打破傳統觀念讓藝術展覽走出室內空間，「無牆美術館」的表現方式也啟發大眾重新省思居住環境，不僅為城市注入新的喜悅與色彩，藝術創作本身更因「動起來」的創意手法，增添活潑可愛的生命力。此系列展覽的效益非常顯著，未來期望更多企業與民間公司貢獻心力在公共藝術的創作上，一起為豐富城市景觀與意象盡一分社會責任與心力。



「一杯子的祝福」帶來繽紛童趣的想像。（臺北市政府都市發



「帶祿獸」以汽車作為創作媒材。（臺北市政府都市發展局提供）



「Oh! My Deer!」行動小鹿傳達人與科技共生的概念。（臺北市政府都市發展局提供）

第五屆臺北市都市景觀大獎得獎作品

作品名稱	城市舞台	臺北科技大學忠孝東路校園聯外水景	蘭州生態公園	富邦藝術小餐車
作品地點	八德路3段35號	臺北科技大學沿忠孝東路路段	蘭州街89巷口	巡迴展出
完工時間	92年12月	94年12月	90年	93年7月至95年5月
使用單位及業主	社教館文化活動中心	臺北科技大學	臺北市大同區蓬萊里辦公處／臺北市大同區公所	富邦藝術基金會
規劃設計單位	羅興華建築師事務所	臺北科技大學誘導式結構認知模式研究室	臺北市大同區蓬萊里辦公處／臺北市大同區公所	富邦藝術基金會

由行政院新聞局主辦，臺北書展基金會承辦，一年一度的臺北國際書展即將來臨，這場熱鬧的出版嘉年華會將於1月30日登場，共6天的展期將有琳瑯滿目的活動達300多場，今年承辦單位還準備總價300萬元的大紅包給參觀書展的民眾，以刺激買氣。

3項核心精神

讓閱讀成為幸福的事

第十五屆臺北國際書展的標語為「閱讀，幸福的海洋」，主視覺採用創作家BO2的作品，畫面繽紛，洋溢奇幻氣息，透明羽翼的美人魚、綠色鍋牛、章魚、小鳥、彩魚及人面獸身的小男童，都帶著開心無比的表情投奔閱讀海洋，瑰麗柔和的整體設計，配合「閱讀，幸福的海洋」主題，使閱讀的幸福躍然紙上。

今年書展的核心精神為國際交流、出版專業、閱讀生活3種功能。在促進國際交流的功能上，臺北國際書展一向是亞洲地區出版業者相互交流的平台，而藉由書展的舉辦，也能夠形成一個窗口，有助西方國家了解亞洲的出版市場與讀者需求。今年的主題國家館以俄羅斯為主題，將展出重要的俄羅斯古典文學和當代俄國作家的作品，同時也將介紹俄國的藝術品特色並闢有俄國電影區。承辦單位更邀請俄羅斯筆會會長，同時也是俄國後現代主義作家比托夫以及女性文學作家烏莉茨卡婭來臺。

在促進出版專業的功能上，今年的書展將舉辦「金蝶獎—臺灣出版設計大獎」、「Books From Taiwan版權推介書籍」等展出，並配合各地出版業者前來參展的需求，舉行許多專業人士參加的

演講、座談與討論會，例如，東南亞地區華人閱讀論壇、書籍設計論壇等。

而在促進閱讀生活的功能上，書展與往年一樣，在世貿二館成立「漫畫館」，展出廣受青少年歡迎的國內外漫畫作品，世貿三館成立的「童書館」展出兒童、嬰幼兒專屬的童書、繪本、教材及親子圖書，今年並與臺北市立圖書館、誠品書店、溫羅汀獨立書店、金石堂等單位共同舉辦「閱讀節」，擴大閱讀的範圍。

300萬紅包大放送

由於今年書展舉辦時間為1月30日到2月4日，適逢學生開始放寒假，同時也是過年前兩個禮拜，臺北書展基金會董事長郝明義表示，提供300萬的大紅包一方面可迎接喜氣洋洋的新年，讓300萬金額全部用於書展入場民

◎臺北生活圈

閱讀，幸福的海洋 臺北國際書展又來了

文 | 沈榮欣



眾身上，發揮回饋功能；另一方面，逛書展有機會領到紅包，則可刺激買氣，產生更強的購書意願，對出版社來說，當然也是一項利多。

今年書展總攤位達2,139個，根據前年參觀人次逾32萬人和去年逾44萬人的經驗，今年因為有300萬大紅包的活動，預計將出現比44萬人次更多的人潮。此外，今年也將繼續舉辦星光夜門票優待活動，在星期五和星期六晚上6點後進場票價為50元，比平常的100元門票便宜一半的價錢，方便上班族逛書展，星光夜同時有精彩的活動演出，預計將吸引大量人潮。

每年的臺北國際書展就是一場熱鬧的閱讀嘉年華會，豐富的活動目不暇給，今年更有許多首創的活動，值得民眾前去參觀。歡迎大家一同來閱讀，沈浸在幸福的閱讀海洋中。



琳瑯滿目的書籍在書展中亮相。
(王能佑攝)



今年臺北國際書展準備300萬的大紅包送給參觀民眾。
(臺北書展基金會提供)

第十五屆臺北國際書展參觀資訊

- 展覽地點：臺北世界貿易中心展覽一館、展覽二館、展覽三館
- 展覽日期：1月30日至2月4日，共展出6天
- 展覽時間：
 1. 展覽一館：
 - 專業人士參觀日：
1月30日(二) 10:00~18:00及1月31日(三) 10:00~13:00
 - 一般民眾參觀日：
1月31日(三) 13:00~18:00；2月1日(四)、
2月4日(日) 10:00~18:00；2月2日(五)、2月3日(六) 10:00~22:00
 2. 展覽二館、展覽三館：
1月30日(二)、2月1日(四)、2月4日(日) 10:00~18:00；
2月2日(五)、2月3日(六) 10:00~22:00
- 查詢電話：2546-7580
- 查詢網站：<http://www.taipeibookfair.org/>



今年參觀書展的人潮預計將再創高峰。(王能佑攝)

◎老外@臺北

馬克龍 紐約客變臺灣通

文 | 王宜燕 攝影 | 王能佑

來自紐約的馬克龍（Marc Plumb）客居臺灣十多載，雖然中文不甚靈光，可是愛臺灣不落人後，在他的個人網站上蒐集1,200幀以上的臺灣歷史照片，而且談起臺灣自解嚴來的變遷如數家珍，早已從紐約客變臺灣通！



馬克龍對臺灣歷史變遷如數家珍，已從紐約客變臺灣通。



馬克龍個人網站收藏有完整的臺北城門變遷照片（左圖），他也熱愛收集臺灣的古錢幣照片（右圖）。

馬克龍於95年8月開始架設inotechnology.com個人網站，典藏他花好幾年時間蒐集來的千張臺灣歷史照片。網站上特闢照片美術館「Vintage Formosa」區，點入後一幀幀泛黃或黑白的臺灣舊風貌即映入眼簾，讓人不禁大發思古之幽情！其中，馬克龍覺得最難能可貴的是臺北舊城門的照片，原本清代建造的5個城門，在20世紀初日治時代拆掉城垣與西門，光復後僅餘的4個城門又常懸掛上綵牌看板，而這城門斑斑駁駁的歷史遞嬗盡在他的收藏中。

網站展現古早臺灣

馬克龍蒐集古早臺灣的資料起初是為了尋根。他的母親是荷蘭人，臺灣曾是荷蘭的殖民地，有很多荷蘭的過往可供他追本溯源；他又酷愛歷史，待在德國3年期間也蒐集不少有關德軍的舊照。這些珍貴的照

片、郵票、舊鈔或明信片都是馬克龍從eBay、Yahoo等拍賣網站下載而來，因此他並沒有真正擁有這些照片，而是以數位的方式將之典藏在個人網站上。

進入馬克龍的網站不但可看到古色古香的歷史照片，還可飽覽前衛尖端的資訊與新奇有趣的造型，如設計成鴨子的筷座、加熱式澡盆，頗令人玩味。他還蒐集有關臺灣政經情勢發展的文章並且與一些專門評論臺灣局勢的部落格連結，從網站上五花八門的資訊足見馬克龍雅好收藏，只要是令他眼前一亮的稀奇事物都是他眼中值得珍藏的寶貝。

擬出書記錄臺灣今昔

馬克龍第一次來臺灣是在1987年，適逢解嚴，臺灣歷經劇烈的轉型，馬克龍說他何其有幸躬逢其盛，親眼見證臺灣社會的快速變遷，對他來說臺灣歷經荷人、日本人統治，後來國民黨播遷來臺在政治上戒嚴後又解嚴，再加上2000年的政黨輪替，這些變貌在在令他著迷。只是他感嘆臺灣人一直強調自己的主體性，卻多不識自己過往的歷史，因此他希望透過這些數位照片讓大家都能認識古早臺灣。他還計畫寫書記錄下臺灣變遷的軌跡，構想中是呈現以前的圖片與現在的變貌做對照，像他就對臺北市鐵路尚未地下化的鐵道景象、還有初來乍到時使用的綠色百元大鈔記憶猶

新，他相信時值圖像當道的時代，這樣的古今對照圖片一定能吸引更多認識臺灣歷史。

馬克龍曾前後三度來臺，在臺期間擔任過神達、仁寶、神寶等電腦公司的銷售經理，他住在臺北車水馬龍的中山區，住家附近生活機能極強，樓下有連鎖百貨店、徒步3分鐘就有捷運站，傳統市場近在咫尺，還有各式小吃林立，讓他直呼在臺北生活實在是不可思議的便利。馬克龍尤其盛讚臺北自捷運開通後，整個城市猶如從黑白變彩色，讓他不論是工作或休閒無不悠遊任運。

問馬克龍在臺北生活最美好與最糟糕的經驗是什麼？他幾乎不假思索脫口而出：臺北最美的是人情，臺灣人的好客與待人真誠是他願意長久住下來的原動力；但是他與女友共被偷過6次的經驗卻也令他挫折，還有風景區烤肉過後俯拾可見的垃圾也讓他不敢恭維，至於讓他大嘆臺北居大不易的是簽證規定，讓他每個月得出境一次以更新簽證，徒增生活的不便。

馬克龍從自己的網站上交到不少朋友，尤其認識很多稱得上臺灣通的「老外」，這些長久住在臺灣的外國人，常在自己的部落格上針對臺灣政經情勢發表評論，馬克龍覺得與其花大錢聘請國外的公關公司為臺灣搭橋，還不如蒐集這些臺灣通的觀點並讓他們為臺灣發聲，這樣更能讓臺灣走出去與世界對話。此外，馬克龍指出臺灣堪稱全民拼英文，殊不知世界各地愈來愈多人想學中文，像是美國很多大學都提供免費的線上學中文課程，他建議有關單位可以提供這類服務，讓臺灣成為馳名全球學中文的大本營，這樣也不失為一種與國際接軌的方式。

◎大學校園二三事

高科技人才的養成園地 臺北科技大學+臺灣科技大學

文 | 攝影 | 林瑞珠



前身為臺北工專的北科大擁有悠久的校史。



臺科大的前身為臺灣工業技術學院。

臺灣科技島，絕非浪得虛名，早在日治時代，便已開始培育相關人才，此教育體系一路開枝散葉，延續至今，方能累積創造高科技產業的實力。與民國同壽的國立臺北科技大學，前身為成立於1911年的「民政學部附屬工業講習所」，是臺灣科技學府之肇端，最早設立了土木、金工及電工等科系，展望百年，為臺灣的技職教育深耕良好而穩固的基礎。目前，小小臺北城，就發展出國立臺北科技大學、國立臺灣

科技大學兩所足以傲人的科技專業大學，是臺灣高科技人才的養成園地。

●臺北科技大學的百年典範

雖然已升格為科技大學多年，舊光華商場也已拆除，但對許多曾在臺北念過書的四、五年級生來說，臺北工專、光華商場，永遠是臺北一個相連的地標，和當今臺北101的時尚意涵不同，它不在於一個明顯的建築物，也不固定於光鮮亮麗的一點上，更不

是臺北年輕男女相約的定點；而是象徵走在時代最前端，帶動臺灣科技產業快速起飛的一個學習園地，並且與電腦周邊商品密切結合，不但呈現一脈商機，更有積極、主動、時代感的學習意涵。

校園綠建築 涼快又親民

在踏進國立臺北科技大學（簡稱北科大）之前，駐足於校門口，總要先驚嘆幾分，不但學校的圍牆掛滿了爬藤，裡頭一棟棟

校舍均不例外，如一張張攀附牆上的綠色大網，網住一棟棟大樓，尤其是土木工程館，像是被一張綠網從土裡撈起似的，毫不在意風水學上爬藤易引來陰森鬼怪之說。問校方人員何以讓這些爬藤囂張至此，答案是：這樣比較涼快，整個校園都綠綠的，很舒服。

其實，不論是現在的北科大或是以前的臺北工專，多年來，校方都毫無疑義地向科技靠攏，並以實證展現作育英才的成果，成為立校的驕傲；當年的臺北工專，不論五專或二專、三專，都是臺灣技職教育的第一志願，今日亦不遑多讓。

校園中的「綠建築」不僅於此，在忠孝東路靠近公車站牌旁的學校側門圍牆內，有一棟由建築系主導的生態綠建築及生態池，即使在炎熱夏季裡，都顯得幾分涼意，並有一條水路順流延伸至圍牆之外，營造一方優雅的「聯外水景」，打造了一片融合校園裡外的風景，這項創舉也獲得第五屆都市景觀大獎，呼應無圍牆校園時代的來臨，亦象徵解構

威權、封閉的教育體系，進而帶來更多親民、和諧的校園風光。

藝文軟調抒發性靈

校園綠建築、聯外水景，的確柔和了科技大學的生冷色彩，但一般人印象裡的科技人，總脫不了硬梆梆的性格，少了幾分文藝特質的軟調。校方為了提升學生們的人文素養，並讓來自四面八方不同族群的學生們，有一個文化交流的空間，因此在校門內右側設立了「藝文中心」，經常展出各種主題的藝文創作，展品來自各系所的老師、學生，包括繪畫、裝置藝術、原住民藝術、外籍學生文物展等，亦接受校外藝文人士的申請，以提升展品的層次及多元性，讓在生硬科技環境中打轉的學生們，有一處得以抒發內在靈性的空間。

沿著藝文中心右側的小徑，繞過幾棟被綠網盤繞的「綠建築」，一路通往連棟的各系所教學大樓，來到共同科館與第三教學大樓之間，有一處休閒庭園式的「陽光中庭」，不論什麼時間，總有三、五學生小坐於此，

或獨自捧讀，或相互研討，充滿書卷氣息，不過到了星期三就熱鬧了，不太大的廣場上擠滿了人，嘖嘖拉的說著什麼呢？喔！全都是英語哩！原來這裡逢週三便是校園裡的English Corner，只許英文交談，沒有第二語言。

如果問，這個百年校園還留下什麼象徵性的建築，那就是「紅樓」了。離開陽光燦爛的English Corner，順著迴廊、經過餐廳，沿著一路垂鬚老榕漫步而過，那座典雅的紅樓就在眼前，它是一棟二層樓的仿歐式古老紅磚建築，旁邊的一脈綠蔭下擺置了石桌石椅，一對對小情人就在這臺北市市定古蹟旁情話綿綿。

紅樓原來作為書庫之用，其後曾經當作教授宿舍、防護團辦公室、倉庫等用途，後來命名「思賢樓」，提供師生一處談心、言志的場所，目前為「校史館」，珍藏許多校方文物，真可謂老建築、多功能，一路伴隨北科大走過無數歲月，難怪每一位畢業生一定要穿著學士服在此留影，以供往後追憶似水年華。



北科大的藝文中心提升莘莘學子的藝文素養。



生態池及生態綠建築為校園增添大片綠意。

●臺灣科技大學以精誠立校

和北科大相較，國立臺灣科技大學（簡稱臺科大）的校園風光就顯得年輕多了。從基隆路快速的車流中放緩速度，轉入靜悠悠的校園中，一座以鋼體切割成的裝置藝術「精誠」，屹立於校門口那片平靜如鏡的水面上，這極強與極柔的結合，不但象徵著立校的「工業」主題，亦有擇善固執的意涵，正呼應著校訓「精誠」的基本精神，又與其旁最新落成的校舍「國際大樓」玻璃帷幕外牆反光折射，相互呼應出眼前一片耀眼亮麗。

臺科大成立於1974年，原名國立臺灣工業技術學院，為臺灣第一所技術職業教育高等學府，至今不過32年，雖然校區不大，約15公頃，但校舍規劃頗為工整，建築及設備亦頗為新穎，尤其是運動設施方面，不論室內、戶外

球場，都為標準場地，週末夜間開放燈光照明，仿如白晝，直至晚上8點，對於附近市民來說，亦多了一處得以伸展身心的地點。

球場設備已經足以自傲，其實，臺科大所有運動設施中，以室內溫水游泳池的設計最為吸引人，整棟建築利用鋼架及玻璃天幕搭建遮雨棚，形塑一處美感絕佳的現代建築，在這兒悠游水面，周遭景物一覽無遺，藍天、綠樹、白雲就在頂上緩步飄移，頗有露天游泳的視覺效果，令人身心暢快，更有幾分徜徉大自然的快意。除了學校師生得以在這十足現代感的游泳池中展現泳技之外，校外市民亦得以會員制申請使用，十足嘉惠臺北市民。

當一個個汗流浹背的學子從球場上退下來時，總喜歡走到學生活動中心前方的露天咖啡座點杯

飲料、小坐片刻，或在1樓餐廳用個簡餐果腹，待會也許還要上學生活動中心3樓的社辦去參與社團活動，或到其他教學大樓上課，這裡正好是短暫小憩及儲備體力的中繼站。

下課之後，走過校園幾棟教學大樓，迎向南邊兩座側門之間的宿舍建築群，首先會先經過大片整齊的樹林綠地，眼前綠木成蔭，綠草如茵，整個世界恬靜無比，進了宿舍大廳，在主要的交誼廳旁闢出幾處獨立空間，以木質地板、矮桌、落地窗，鋪陳一方明亮、典雅的小天地，那是學子們抒心釋壓或溫習功課的地方，非常溫馨舒適。臺科大優雅清新的環境，不但為準科技人提供了一處絕佳的專業養成學習天地，也為臺北市民增加一處游泳、打球、散心的絕佳地點。



臺科大的室內溫水游泳池造型特殊且設備新穎。



體育館是臺科大學生鍛鍊體能的良好場地。



漫步在臺科大滿是綠蔭相伴的校園裡顯得悠閒寧靜。



臺科大宿舍交誼廳旁的獨立空間溫馨舒適。



鋼體切割的裝置藝術「精誠」屹立在校門口，象徵立校的工業主題。



有毒植物知多少 「蛇蠍美人」毛地黃

文 | 攝影 | 鄭元春

最近幾年，各傳播媒體對有毒植物多少有些報導，民眾對這類植物也多少有些概念，但總覺得報導不夠詳實，也缺乏系統化的整理，因此，大家對有毒植物的認識，一般都只有區區數種而已。

有毒植物共約200種

園藝學發達的結果，使得國際間的植物交流極為頻繁，目前在國內大量被栽培的外來植物少說也有數百種以上，它們可能在校園公園或行道兩旁，也可能就在你、我的家裡。數百種當中居然有不少隱含著毒性，讀者們是否都察覺警惕？

六、七年前，筆者在臺大校園為一種名為「臺東漆」的植物拍照時，為了要攝下果實的近照特寫，只好折下一小段果枝，沒想到因而造成臉部和頸部的紅腫，連續兩週痛癢難當，苦不堪言。

一年多前，報載兩名無知的婦女，誤將大曼陀羅花當百合花食用，結果嘔吐、昏迷而住院。北美和南美地區，更有不少人因誤食、誤玩乃至種花蒔草時，受有毒植物危害的例子，輕者腹痛腹瀉、嘔吐或皮膚紅腫出疹，重者痙攣、心臟麻痺、甚至一命歸陰，實在不能不提高警覺。

根據多方的資料蒐集，統計臺灣地區比較常見、對人體或禽畜有相當毒害的植物，包括外來種和本地自生種，約有兩百種左右，它們遍布在各個角落，隨時都可能與我們接觸，所以好好地認識它們絕對是必要的。

值得強調的是，絕大多數的有毒植物，除了觀賞之外，在醫藥及其他多種用途上都有其開發和研究的價值，認識和瞭解它們之後，自然能避其害而受其益，誠為一舉兩得。

耀眼迷人毛地黃

本系列將從最漂亮的「毛地黃」開始，逐一介紹臺灣常見的有毒植物。

毛地黃又名「洋地黃」或「指頂花」、「毒藥草」等，是多年生的草本植物，開花前不見莖，只有長橢圓形的根生葉，全體生有細毛。春至夏季抽莖開花，花朵如鈴鐺，成串下垂，花色有白、紫紅或粉紅，內側並有深色斑點，頗為耀眼迷人，成群成片開放時，真會讓人流連良久。

毛地黃的有毒部位是全株，由於含有多量的強心配糖體，能加強心跳，故其葉片被製成強心利尿藥，但若食用過量，反而會造成胃痛、腹瀉、頭疼、睏倦、心跳不規則、發抖及抽筋等症狀；小孩子若吸食其花蜜或嚼食其葉片、花朵、種子等，也會發生嚴重的中毒現象，不可不慎。

毛地黃原產於歐洲，目前大量



毛地黃的花朵如鈴鐺。



成群成片開放的毛地黃讓人流連良久。



毛地黃的花色有白、紫紅或粉紅，花色耀眼迷人。

歸化在阿里山、太平山、清境農場、南橫天池附近及許多海拔約2,000公尺左右的山區裡，不少山區民眾的院子裡也有栽培，民眾接觸的機會相當大。希望大家在欣賞利用之餘，不要隨意攀折吸食，那麼這種花卉中的「蛇蠍美人」自然就有益無害了。

●臺北市府新聞處出版的《台北市常見的有毒植物》，內容蒐羅臺北市公園、學校、山區及生活中常見的160餘種有毒植物，除詳細的文字解說外並搭配精彩圖片，讓民眾充份認識各種有毒植物。

全書180頁，每本200元，內容實用且印刷精美，有興趣民眾可至三民書局、誠品書店、金石堂書店、何嘉仁書店、新學友書店、國語日報、建宏書局、國家書坊、五南文化廣場及臺北市政府1樓聯經書店購買。



臺北市府新聞處出版的「台北市常見的有毒植物」，是一本實用的生活叢書。

白花種的毛地黃清新可人。

毛地黃結果了。



私房觀點

收驚

文 | 周純慧 攝影 | 王能佑

應該是場祝禱的儀式吧！讓嫋嫋香煙漫過全身，圈繞起所有守護的願。

母親手裡抱的孩子是心中的寶，就是夜裡有一絲睡不安穩，也得想方設法求得心靜神寧，平安順遂。青衣婆婆手裡執的香是撫慰心靈的寶，無論是否受了神力加持，總也安了不少人驚疑徬徨的心。

在神佛的面前，人常顯得有些卑微；在未知的面前，人們泰半有那麼一丁點兒不確定。街邊的喧嚷，隱隱騷動起城市的某些不安，許多不屬於自己的秘密，肆意地在空氣中流淌。這世代確是有些過於吵嚷了，偶爾一陣風吹過都能引起一片不安，幸而這古老的方法仍有效地傳承著，借助神靈護佑來尋一方安定。

你瞧那執香者的眼神專注，心裡眼裡盡是溫和堅定的笑意——或許這才是真正令人心安的秘器吧！「效勞一生，修德、修心、修身」。只要和她們一樣堅定了一生的信念，即便眼下是迷霧當前，那又能如何呢？

廣告紙變身美麗杯墊

文 | 君君 攝影 | 王能佑 示範 | 黃月嬌 (主婦聯盟環境保護基金會志工)

相信每一個人應該都有過這樣的經驗：有些過時的東西或廢棄物需要丟掉了，卻又覺得可惜。其實，在我們的日常生活中，很多東西用過即丟，實在不環保，只要花一點心思及時間，就可以讓廢棄物重生，轉變為美麗實用的日常用品，因此今年度我們策劃環保DIY系列，希望大家都能從廢物利用中找到樂趣及成就感，現在就跟著我們來試試看吧！

行銷資訊快速流通的今天，相信民眾每天都會從信箱中，拿到許多廣告紙，在現今講求環保的時代，要是將這些廣告紙隨手丟掉，可是不環保的喔！其實只要發揮一點創意，你我都可以將廣



告紙變身成日常生活中常用的杯墊，不但可省下一筆購買杯墊的費用，還可以達到資源回收、垃圾減量的環保行動，為保護地球盡一份心力呢！

民眾可以利用家裡簡單的工具，加上一雙巧手，一邊看電視，一邊製作環保紙杯墊。除了可以用不同圖案的廣告紙，做成色彩繽紛的環保紙杯墊，也可收集同樣圖案的廣告紙，做成顏色

井然有序的環保紙杯墊。當然製作環保紙杯墊的紙張材料，生活中不用的月曆、雜誌等紙張較厚一點的紙，都可派上用場。

另外，環保紙杯墊可以不同紙張尺寸、厚薄以及數量，製成不同大小和厚度的墊子，不僅能夠用來擺放杯子，還能置放小盆栽、小茶壺，如果尺寸大一點的話，還可以擺放鍋碗。

相信民眾只要將下列的步驟，依樣畫葫蘆，就能夠循序完成作品，成就感十足呢！而好東西要與好朋友分享，民眾學會製作環保紙杯墊後，也可教導親朋好友，或多做幾個送給親友。民眾不妨利用星期假日，全家大小分工合作，一起動手做環保紙杯墊。

● 材料：廣告紙數張。 ● 工具：尺、鉛筆、剪刀或美工刀。



● D I Y 步驟

A裁切紙張

步驟1：裁切廣告紙，用尺量出紙張尺寸大小，長度約10公分。

步驟2：用剪刀或美工刀，先將廣告紙裁剪成一邊長度為10公分的紙張。



步驟3：將裁剪好的紙張，以10公分為基準，對折成等腰三角形。



步驟4：用剪刀或美工刀，裁剪下等腰三角形外的紙張。



步驟5：就可成為一張長寬各為10公分的紙張。



B折紙痕

步驟6：將裁剪好的正方形紙張，正面朝下擺放。

步驟7：將正方形紙張，上下對折，打開後，再左右對折。



步驟8：打開紙張後，紙張反面就形成「十」字折痕。

步驟9：將紙張的正面朝上擺放，先對角折，打開，再折另一對角。



步驟10：正方形紙張正面就會形成「米」字折痕。



C折疊紙張折痕

步驟11：將正方形的一個頂角，對準中心點，折成一個小三角形。

步驟12：再將三角形另一邊的一個頂角，同樣對準中心點，折成另一個小三角形，兩個小三角形形成一個大三角形。



步驟13：將正方形的一個頂角，對準中心點，折成一個小三角形。



步驟14：左手將兩個小三角形對折，右手同時將長方形紙張所形成的兩個小正方形也對折。

步驟15：左手和右手逐漸靠近時，兩個小正方形各有一個對角折痕，會形成兩個三角形。



步驟16：當大三角形包住兩個小三角形後，再將所有折痕壓一壓，就形成基本的素材。



D折疊素材

步驟17：折好素材的三角頂點朝下方。

步驟18：左手拿著第一個素材，
右手拿著第二個素材。



步驟19：將第一個素材的第一個三角頂點，連結第二個素材的第一個三角頂點，再將第二個素材的大三角形，移往第一個素材的兩個小三角形中間。



步驟20：將兩個素材調整到適當的位置。

步驟21：接下來同樣，將第三個素材以接龍的方式，並重覆步驟18到20的基本動作，排列在第二個素材的後面。

步驟22：將數個素材完成排列後，將第一個（前一個）素材小三角形的頂點，折入第二個（後一個）素材大三角形和小三角形的中間。



步驟23：第二個素材後頭的小三角形頂端折疊方式，全部重覆步驟22的基本動作。

步驟24：將二十四個到三十二個素材折疊後，就會成一個圓形，再將第一個素材的大三角形，移往最後一個素材的兩個小三角形中間，並重覆步驟22的基本動作。



步驟25：將圓形杯墊反過來後，將背面全部素材的小小形頂點，全都重覆步驟22的基本動作。

步驟26：美輪美奐的環保紙杯墊，就大功告成了。



正月喫柳丁 搶鮮正當時

柳丁原產於大陸華南地區，三百多年前大陸移民從廣東引進臺灣種植，原稱柳橙，後來嫌橙字筆劃太多，便以福佬話取同音字「丁」來代替，柳丁糖度高、酸度低、風味佳，大眾接受度高，不僅是全世界產量最大的水果，在臺灣也是柑桔類中栽培面積最多、國民消費量第一的人氣鮮果。在這深冬季節盛產期，大啖柳丁鮮滋味，正是時候。

文 | 宋文瑜 攝影 | 楊智仁 場地協助 | 水果風餐廳 食譜示範 | Jade



目前是柳丁當令的時節，不但味美且價格低廉。

雞蛋甜丁最上品

柳丁從11月開始盛產，鮮貨供應可以一直到2月，倉儲冷藏的可以吃到4月，接下來的大半年換進口柳丁接手，就是一般所說的「香吉士」。不知道歌手陶喆的「黑色柳丁」是啥品種，但臺灣柳丁最近大出，產地行情甚至一度跌到一粒一元，農民心情鐵定一片鴉鴉烏。其實水果當令最讚，俗擱

大碗，趁這時撿便宜多吃柳丁，品嚐新鮮美味，也順手幫到農民，一舉兩得，何樂而不為。

在農業專家陳煥堂眼中，柳丁風味清甜，是芸香科水果最佳的風味表現。臺灣柳丁主產於南投、雲林、嘉義、臺南等地，中部山區的柳丁皮較厚、香氣濃郁，稱為「山丁」；南部柳丁皮薄多汁、甜度較高，

稱為「田丁」。哪一種比較有「柳丁味」，見仁見智，果實的外型與大小，卻與品質息息相關。

一般來說，小粒比大粒好，果型橢圓（俗稱雞蛋丁）又比正圓好，果粒太大常有皮厚汁少的現象。雲林古坑為全臺最大柳丁產地，當地農會供銷部主任黃富源表示，柳丁以23、21、19號分級大小，其中以標準尺寸的21號柳丁果糖酸度含量最高，香氣最濃，甜度最足；成熟度高的果粒呈鮮黃色，果皮細薄光滑、果粒堅實飽滿富彈性、有重量感者為上品。買回家後別悶在袋子裡，最好攤開平放，如放在冰箱冷藏，不要疊放，至少可以貯存十天半個月，讓你吃到過癮。

低脂窈窕柳丁料理

柳丁的果肉、果皮各具食療功效。果肉含有豐富的維生素A、B、C、磷、蘋果酸及膳食

纖維，可滋潤健胃、有助排便順暢，且越新鮮的柳丁纖維越豐富細緻，許多人喜歡喝擠榨的柳丁汁，其實是暴殄天物，因為柳丁中的纖維都浪費掉了。吸收柳丁完整營養最理想的方法，還是切片吃；萬一手邊沒有工具，可將柳丁握在手中，待果皮軟化後，整顆剝了皮吃，去油解膩，清爽又飽足。

臺北醫學大學講座教授楊玲玲進一步指出，柳丁富含鉀離子，對於正在接受治療、使用利尿劑而流失鉀離子的高血壓患者來說，柳丁是補充鉀離子的良好來源，有助於控制血壓及紓解經常口渴等不舒服症狀，但腎臟病患要注意鉀鈉的攝取，最好不要食用。

柳丁除了切片、榨汁、剝皮吃之外，在廚師眼中，它更是為料理增色的魔法水果，不但可攝取高纖維，酸酸甜甜的風味還能讓人胃口大開。水果風

餐廳主廚Jade認為，由於柳丁味道清香，因此搭配的食材味道最好不要過於強烈，以免蓋過柳丁特有的滋味。吃生菜沙拉時，可改加柳丁汁替代醬汁，怕酸的人可以加點蜂蜜或果糖，也可把柳丁皮切細，加上蜂蜜攪拌一下，就是天然的果醬。為保留完整的維他命C，因此柳丁果肉、果汁入菜時儘量不加熱，只在起鍋時稍淋一下提增風味即可。

自製果皮芳香浴劑

一般吃柳丁都會去皮，但通常柳丁果皮營養價值極高，好吃好用，棄之可惜。刨成細絲，可在柳丁料理中扮演增色提香、畫龍點睛的靈魂角色；或將柳丁切片與冰糖15克蒸30分鐘，連皮帶果肉吃，對於改善慢性支氣管炎，功效卓著。

柳丁皮上的精油則是天然清潔劑。用力擠壓柳丁皮，將果皮精油塗抹在流理台上，再以

乾布輕輕一擦即可去汙。柳丁榨汁後，剩下的果皮洗淨後曬乾，就是陳皮，遇到咳嗽、喉嚨乾癢時，將陳皮含在口中可以潤喉；或把陳皮切細，加入薑片、砂糖一起煮，也有止咳化痰功效。冬天泡澡時，可將曬乾的柳丁皮放入熱水中，柳丁皮一遇熱，就會釋出抗氧化作用的配醣體和天然精油，可提高身體新陳代謝並紓解疲勞壓力，效果就像作SPA一樣好呢。

● 柳丁小百科

- 別名 柳橙、甜橙、臍橙
品種 芸香科，依果實形態可分為普通系、臍橙系、血橙系及無酸系4種。在臺灣常見普通系及臍橙系柳橙。
原產地 中國大陸嶺南地區、印度
盛產期 11月至翌年2月



一般來說，小粒且呈橢圓形的柳丁滋味較佳。



臺灣的柳丁品質良好，不論在甜度及口感上皆有一定水準。



柳丁私房菜1

元氣活氧補方

材料：紅景天萃取物約2g、柳丁、奇異果各適量

作法：

1. 柳丁、奇異果洗淨去皮，切小丁。
2. 1料加入切成細末的紅景天粉末，加500cc水置於果汁機中打勻即可。

Tips：

紅景天是一種植物，生長於西藏海拔3,500至5,000公尺冰山雪域，原本是當地居民用來克服高山症的常用藥，如今因發現對於諸多現代慢性病具有療效而被廣泛使用。孕婦禁食，心律不整等嚴重心臟病者小心減量食用。此處使用的紅景天為生技萃取的粉末狀健康食品，主廚建議民眾使用前須先諮詢醫師個人適合的使用量，以保健康。



柳丁私房菜2

柳丁愛雞腿

材料：去骨雞腿排1片、匈牙利紅椒粉、香蒜粉、鹽、胡椒、柳丁皮切絲少許

調味料：新鮮柳丁汁、高湯、蜂蜜、鹽、胡椒、柳丁皮切細絲少許

作法：

1. 雞腿排以匈牙利紅椒粉、香蒜粉、鹽、胡椒、柳丁皮醃漬1小時以上入味。
2. 調味料調勻備用。
3. 雞腿排放入預熱220℃的烤箱中，烤20分鐘，出爐後淋上2調味料即可。

Tips：

柳丁皮切絲可使用專用刨絲刀或將皮刮下來再切細絲，勿切到白色果膜以免烘烤後產生苦味。



柳丁私房菜3

香橙鮮蔬紙包魚

材料：鯛魚一條、薑、節瓜、紅蘿蔔、彩色甜椒、柳丁數個

調味料：鹽、胡椒粒、魚露、香油

作法：

1. 鯛魚洗淨，淋上調味料醃漬數分鐘。
2. 薑、節瓜、紅蘿蔔、甜椒等切絲或切片備用。柳丁去皮切絲，果肉榨汁約200cc。
3. 將鯛魚置於烹調用紙中，將蔬菜絲及柳丁絲鋪灑魚身，淋上柳丁汁後，將魚包裹起來。放入預熱220°C的烤箱中，烤15至20分鐘即可。

Tips：

烹調用紙可於烘焙材料行買到。如以一般家用烤箱烘烤，可於烹調紙外再包一層錫箔紙加強導熱。



柳丁私房菜4

柳橙鴨胸

材料：鴨胸肉1塊、柳丁2個、蘆筍、茭白筍、牛蒡等時令蔬菜適量。

調味料：橄欖油、白酒醋、白糖、柳丁鮮榨汁適量，洋蔥丁、番茄丁、鹽、胡椒。

作法：

1. 鴨胸肉片薄備用。如無鴨胸肉，烤雞肉或牛肉片亦可。
2. 蘆筍、茭白筍切片汆燙。牛蒡切細絲略炸再烤至酥脆。柳丁挖出果肉。
3. 調味料調勻，即成柳丁莎莎醬。
4. 蘆筍、茭白筍依次疊成鮮蔬塔，疊上肉片，灑上牛蒡絲、柳丁果肉，最後灑上柳丁莎莎醬即可。

Tips：

番茄丁的作法，可以在新鮮番茄蒂頭處以刀輕輕劃開十字，以滾水略微汆燙，即可輕鬆去皮，切成小丁。



A4→101

文 | 張春芬 繪圖 | 陳佳蕙



到站那刻的車廂門，豁拉一聲扯開了胸膛，剎時緊張的、興奮的、癡迷的……各色人等滾滾而出，夾在當中，我舉步移向捷運市府站的3號出口——「消防局」。

多少次，總是習慣一踏上電扶梯口，便撫整好自個兒期待的心緒，階梯一寸寸直著升，視野也一寸寸橫著展，儘管早是熟門熟路，每一趟，卻仍像開天闢地頭一回，心口間漲滿莫名的期待。

臺北的新天地

近年來，上海成為臺北人愛去的另一處五光十色的地方，那兒鬧區裡有個「新天地」，一群老舊屋舍翻修後，被賦予了新的商業生命及市民們新的驕傲，然那兒仍只是一處折轉迂迴於巷弄間的小小天地罷了。待會兒，鋪陳在眼前的才真是一處夠「新」的天地，一處讓你想飄、想飛，想奔跑、想漫步，可靜思、能起舞的寬廣天地。

背離了捷運出口後，只消微微右轉再右轉，一整片憑空而起，動感、流暢、時髦、悠閒的建築物，自新光三越百貨A4館起，一

路潑灑向傲踞天際的101，像寬大的畫布，任臺北人恣意其間塗抹人生，全身千百處毛孔塞滿了驕傲。

我總愛先落至A4館的B2層，這兒保證是讓一生致力於窈窕革命的淑女們，向下沉淪的魔域。轉首回身處，只見那黑裡透金的巧克力、雪中綻紅的草莓慕斯、軟鬆沁涼的冰淇淋、綿裡透香的起士蛋糕……天啊！吃了怕、怕了吃，怕，為的是不會不來的惡果。胃實了、心滿了，自然腰圓了的日子也不遠了，但管他呢！

吃足了、腳有勁兒了，就開始向上提升，上到2樓，推開知名的H冰淇淋店旁厚實的玻璃門，拋下圍坐在店中那群死不悔改、繼續沉淪的眾生，踏上近年才築連而成，滿是現代感的空橋，昂步投奔天際那端的101。

臺北人以往行走街頭過馬路時，不是騰空就得入地，為的是讓路給那滿街衝撞的車輛，誰叫骨不敵鐵堅呢！我就曾目睹腿軟身顫的老人家，因捨棄高不可攀的「行人陸橋」，直接穿越街口，而被盡責卻還未遭衰老折騰的年輕交警當街訓斥，彼情彼景久難忘懷。

置身空橋，身邊腳下流閃的是臺北后冠上的新鑽——信義計畫區。不管是慢踱、是狂奔，是運

移還是龜行，都沒人管你，那些鐵皮銅骨的車傢伙們，再喧囂、再強勢，也必須受過橋客們一記胯下之辱，小市民久久以來，尋尋覓覓…覓覓尋尋的「尊嚴」，由八面十六方奔騰而至，歡呼一下！願生生世世做臺北人！世世生生為臺北魂！！

A4、A8、A9、A11……，行過了館館相連的新光百貨區，一逼進松壽路上空，視、嗅、聽諸覺立刻忙碌起來，一身黑勁的湯姆克魯斯直勾勾瞧著你，一股濃重的奶油爆米花味繞著你，耳邊人聲四起……，「五點四十分，不可能的任務三，全票2張，在對面17廳，謝謝！下一位……」。

威秀影城，一處最能讓你確定臺灣與世界同步的所在，也許有人認為好萊塢的電影僅代表商業的、金錢的、甚至墮落而畸形的一種娛樂文化，但能提供卑微小市民在工作之餘，隨手拈來以供暫逃現實苦痛、忘卻藍綠撕咬的良方實在不多。涼颼颼的房間、暖呼呼的座椅，眼前走過旁人的喜怒哀樂，短短一、兩個小時，笑不為己、哭也不為己，有何不好？嗯！至少我很享受流連於此的舒暢感。

鶴立雞群的101

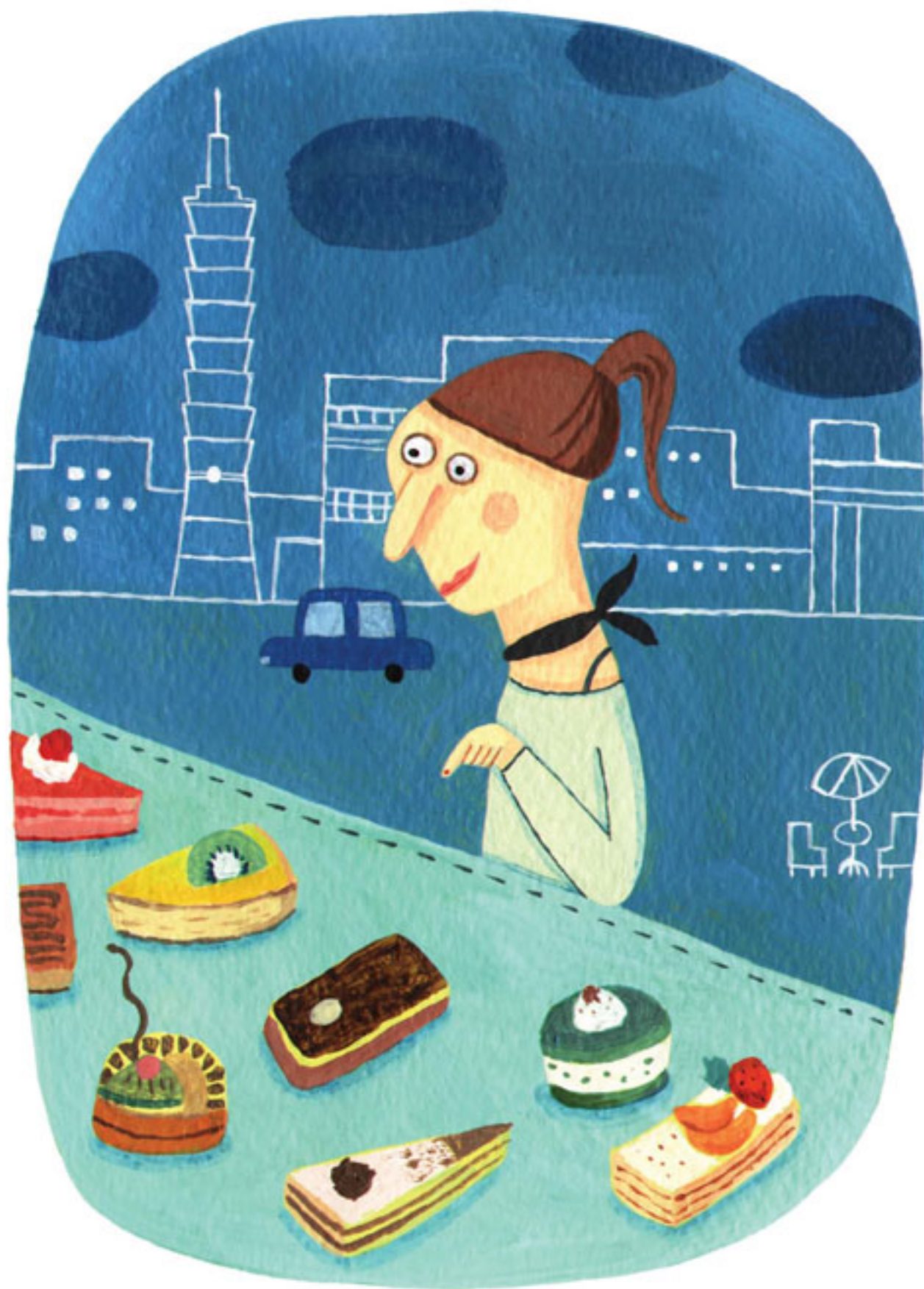
繞過影城，還來不及準備呢！101 直拔的身軀驟然就強佔了你的視野跟腦海，此區常見一些受自身腿太長所苦的遊客，用著蹲啊蹲、低啊低的姿態，費力地將入雲的樓影，伴著最甜的笑意，一併裝進相機景窗裡。

「舉世最高」當然是不易擋之的魅惑，但據本人倚仗住處地利之便，加上四季寒暑、晨昏早

晚，戮力觀察的心得，101的最美，在陰不在晴、在夜不在明。朗朗日光下的101，看起來只是個被玻璃、鋼管貼遍的傻大個兒，除了高，別無是處。然遇有多雲或陰雨的氣候，就像舞劇布幕被重新拉啟，整棟樓宛如立於舞台正中，腰身妖嬈、面罩薄紗的舞孃，雲氣也似一襲飄忽的羽衣，纏裹著修長的「世界第

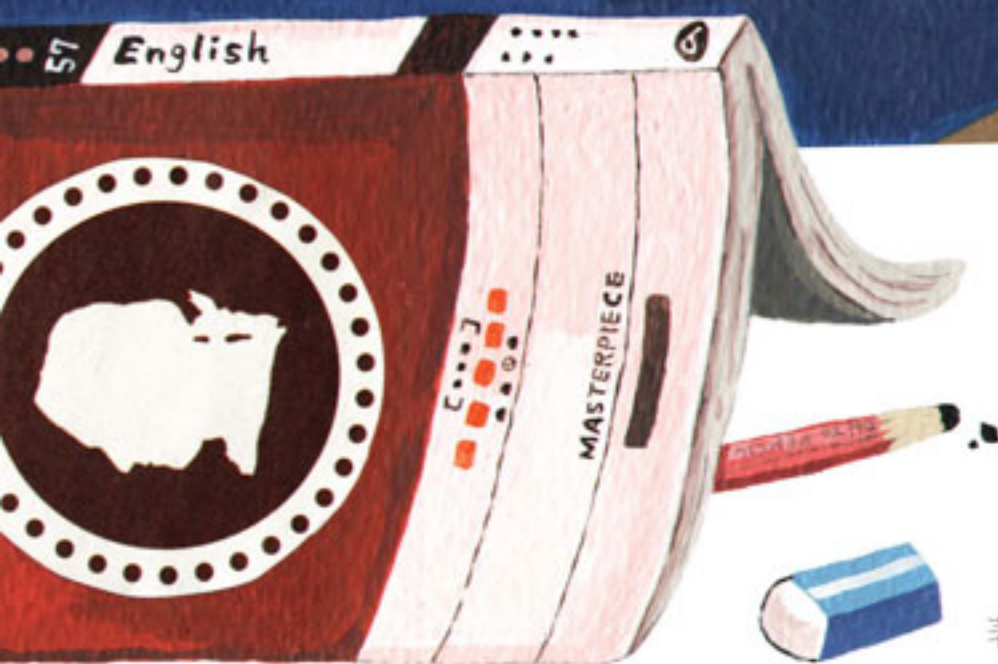
一」。

夜晚剛到，101 總是迫不及待的卸下灰藍藍的粗布工作服，套上黑柔柔的絲絨晚宴裝，裙幅綴飾著一圈圈螢光蕾絲，時黃時紅、忽藍忽綠，三不五時，還愛在濃妝的腮旁，托起一輪柔美的月亮。下次來，且別忙著照相，先用你的眼跟心，好好欣賞欣賞這位鶴立雞群的姑娘。



淡水那抹 夕陽的微笑

文 | 高珮瑜 繪圖 | 陳佳蕙



高三那年的5月，是個尷尬的時間：介於玩樂和用功之間；介於期盼和失望之間；介於金榜題名和名落孫山之間。

未錄取的成績單

而我，就帶著師長滿滿的期待和家中長輩的祝福，落榜了。榜單貼出的那刻，我聽著隔壁以及隔隔壁教室傳來的歡呼，震耳欲聾，好像一首諷刺的驚愕交響曲，眼淚不知不覺滑落，為了不讓別人見到我哭泣的表情，我低著頭緩緩走出教室，為自己請了病假回家休息。

從學校走去捷運站只隔了一個街區，在腳步沉重的時候，這個街區的規模形同萬里長城，我就像是被流放的罪人，永遠都看不

到故鄉的影子。當捷運終於到站，我看著湧出門口的人們，腳上踩著不一樣的鞋子，眼花撩亂，心情也跟著煩躁起來；我走上車找個位置坐下，想去碧潭划船，把一股腦的怨氣出在腳踏板上。一路上的捷運都是地下化，頭一次覺得地下化的捷運如此令人煩躁，就算是白天，也感覺暗無天日；只有在到下一站的時候會出現短暫的曙光，但是你的光線又會馬上被擠上來的乘客阻擋，一旦閉上眼睛，腦中浮現的是那張上面寫著「未錄取」3個鉛體字的成績單，無限地在我眼前擴大、散開……。

心情變得更差了。

突然間手機響起，是社團死黨打來的，他們一群人知道我請了病假，便如法泡製，也請了假出來找我。問我想要去哪裡？我說不上來，只覺得很想去散散心，到臺北市以外的地方散散心，小

貓提議：「去淡水逛老街，看夕陽好了！」對了！過了圓山之後，捷運線就到了地面上了！我搭回學校迎接他們上車，頓時覺得捷運又可愛了起來。經過劍潭站時我看到熱鬧的士林，能量漸漸回到我的身上，到北投站時我就想要下車泡溫泉享受人生了。30分鐘的距離已經不再遙遠，當列車報出終點站淡水時，我還一度懷疑自己聽錯站名，怎麼會這麼快，也許因為這段時間已經變成快樂的時光了。

我們算準時間，要搭渡輪，在水上看夕陽，排隊的同時，一人買了一支巨無霸霜淇淋，科學研究顯示心情不好的人吃巧克力能夠打起精神，我舔著霜淇淋，可以和朋友們說說笑笑，為了趕在上船前把冰吃完，凍得牙齒都快要掉了。自有記憶以來第一次搭渡輪，船比我想像中的大一些，踩上去的時候船身微微有些搖晃，這令我覺得興奮莫名，就像

玩雲霄飛車一樣刺激。我往外看了看，遠方有一點雲霧，但是不影響略帶橘紅的金太陽發出光芒，船開始開動，引起一陣陣水波，水波反射陽光，看起來像是金色的鱗片，有一潭深邃的池水養了數不清的美麗錦鯉，完全不像太陽即將西下的景色，反而像是日出般的有精神。太陽愈變愈紅，像是鹹蛋黃一樣可口又滑溜的顏色，想到不久之後媽媽又要切蛋黃包粽子；蛋黃旁邊的雲彩像是多種顏色的調酒，豐富，但是味道卻不混雜。我們幾個人在船上完全沒有交談，只是專心地盯著太陽遠去，落下，它彷彿是徐志摩，揮一揮衣袖，不帶走一片雲彩，繽紛的雲彩仍未散去，像是在替剛才的表演作一個結束；或許徐志摩原本就是在模仿太陽，走得一樣瀟灑。

心情三溫暖

我們沿著八里的岸邊散了一下步，便再次搭船回淡水老街。欣賞完表演後吃個點心是再好不過了，轉角處的阿給和魚丸湯正在熱情招呼我們的味蕾，生意很好，店裡的空間永遠不夠坐，在這個移動都嫌困難的地方，吃下一份淡水阿給大概就值得了。三協成裡的顧客多得令人卻步，但是餅的美味可以令人忘了人擠人的恐懼，來到淡水的紀念品，除了內心的震撼及感動，再來就是這些口腹之慾的滿足了。

沿著河岸和老街間的步道走回捷運站，水邊的風吹得有些涼意；這段5個小時的旅程心情洗了三溫暖，非地下化的捷運還是有存在的必要。從總站搭車回家

時所有人癱坐在座位上，我閉上眼睛，腦中出現的是金色的鯉魚

和一池看不見底的潭水，我可以面對明天的早晨了！



美食與古蹟的完美結合

鳳梨酥北門模型特展

眾所皆知，鳳梨酥是可口美味的甜點，但你可曾聽說過把鳳梨酥當作磚塊，來堆砌構築模型嗎？為了打破一般人傳統的刻板印象，挑戰極限，綠灣食品公司糕餅師傅王政文，以堅定的信心及超越困難的勇氣與毅力，終於實現了他多年來的夢想。為讓民眾一睹用鳳梨酥築成的北門模型懷古風貌，台北探索館特將該模型移置該館4樓時空對話廳展出，歡迎民眾即日起至96年6月底踴躍前往參觀！

北門位於臺北市中正區，落成於1884年，為臺北府城唯一保持原貌而留存至今的城門，現為一級古蹟。城門位置大約在現今忠孝西路、中華路、延平南北路及博愛路等數條道路交會路口中心點附近的安全島

上。其建築外觀雄偉，與其他三座城門（1905年拆除的西門，和1966年改建前的東門、南門）一樣，均屬封閉的碉堡式城門，牆體全為磚塊與石條砌成，內部有兩層牆壁，構造堅固異常。屋頂採用歇山單簷、燕尾起翹，曲線流暢，為嚴肅的城門增添柔和的色彩。北門的城額以石雕成，邊框雕蓮花卷草及花瓶，有平安祥和的象徵，門額題「承恩門」，有朝向北極星或承接皇恩的寓意，落款為光緒八年（西元1882年），當時先築城門，再依次築造城牆。北門外廓城門上提有「巖疆鎖鑰」4個大字，刻於城門上的大石頭。

由於地緣關係，加以北門古蹟的獨特歷史，激發王政文以鳳梨酥來築造城門的構想。他

花費一個多月的時間，苦心鑽研，把鳳梨酥當作磚塊，讓自己扮演起建築師兼古蹟修復師的雙重角色，將一塊塊鳳梨酥逐層堆砌築疊，其間曾因鳳梨酥的皮較酥軟而遇到瓶頸；但經其鍥而不捨的努力後，終於將兩千多塊的鳳梨酥築蓋而成，重現北門懷古風貌。

●展覽相關資訊請洽：

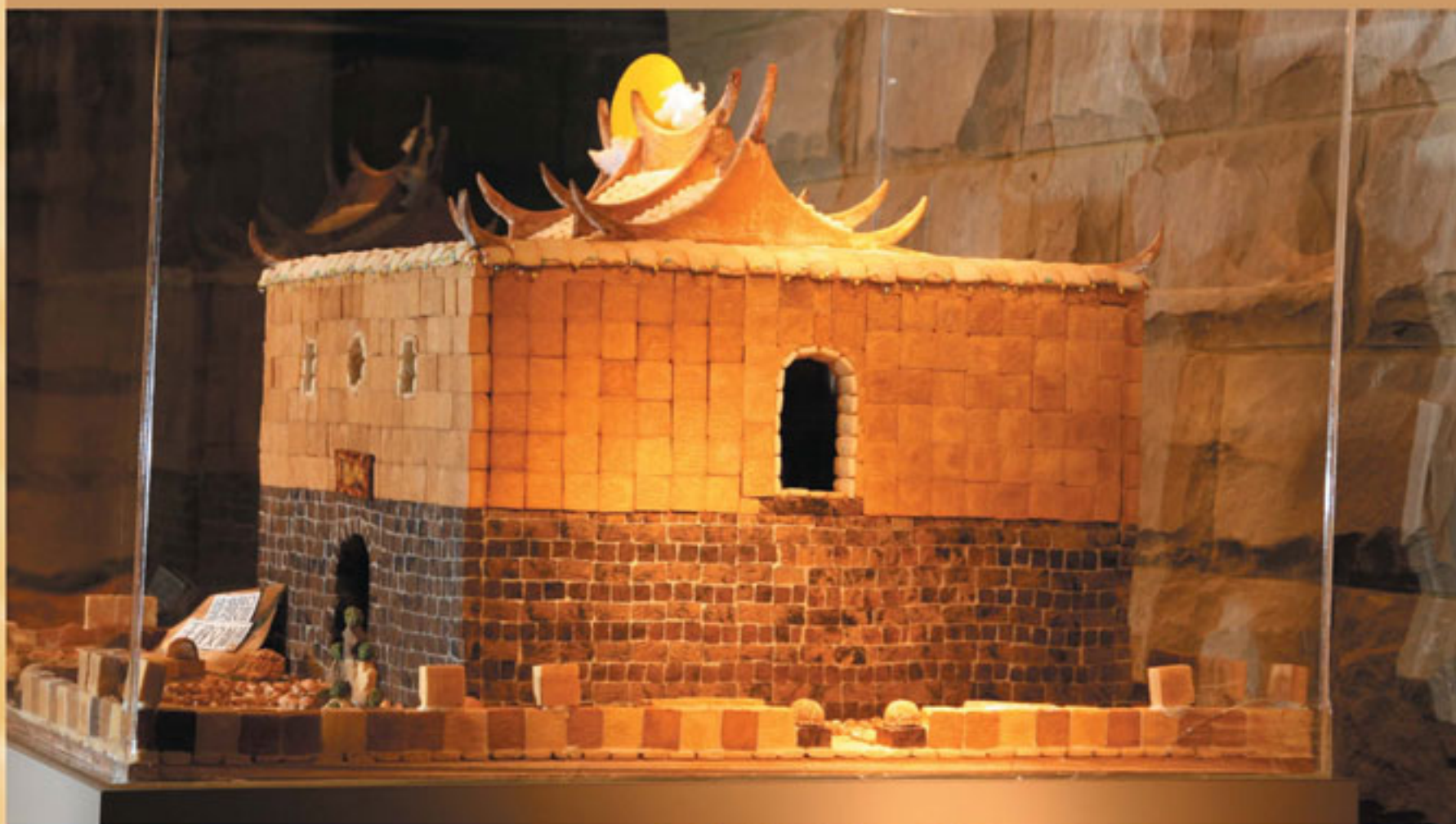
2757-4547轉3342鍾齡玲小姐

●台北探索館網址：

<http://www.discovery.tcg.gov.tw>

●台北探索館地址：

臺北市市府路1號市政大樓面向仁愛路大門（西大門）進入右邊



競逐新聞桂冠

第五屆卓越新聞獎頒獎典禮紀實

由卓越新聞獎基金會主辦的第五屆卓越新聞獎頒獎典禮，於95年11月17日於誠品書店信義旗艦店6樓展演廳舉行。本屆頒獎典禮主持人由第二屆卓新獎新聞主播獎得主、現任TVBS主播莊開文，及第二屆電視類新聞採訪報導獎得主之一、現任華視新聞當家主播徐俊相擔任。

文 | 圖 | 卓越新聞獎基金會提供



第五屆卓越新聞獎由新聞主播莊開文(左)與徐俊相(右)主持。



政大臺文所所長陳芳明(左)頒發平面媒體類新聞評論獎給曾巨威教授(右)。



典禮中邀請前衛生署署長李明亮發表專題演講。

當天專題演講部分邀請到前衛生署署長李明亮，以「一個知識份子對臺灣媒體之期待」為題發表演說。李明亮以其在SARS肆虐期間與媒體的互動經驗，整理出「因商業導向或政治動機導致報導偏離事實」及「電視新聞畫面凌亂細碎，播報品質問題重重」等六大媒體弊端，針對這些弊端，李明亮也提出包括「新聞報導、新聞分析、個人專欄及報社的立場要明確切割」、「政論節目應該大幅減少」、「應該努力建立類似CNN那樣專業品質的新聞台」、「媒體民調應該審慎為之」、「新聞標題(head line)應

該取自於報導內容的精髓，而非斷章取義」、「從新聞倫理出發，記者應該要尊重被採訪的人」、「大幅增加國際新聞的比例」等七點建言。

由於得獎名單採現場揭曉，典禮瀰漫著緊張氣氛及得獎人的狂喜之情，在社會一片對媒體的撻伐之聲中，還是有優秀的新聞工作者堅守新聞倫理與專業，為大眾知的權利而努力，而卓越新聞獎的存在就是為了鼓勵優秀的新聞人。今年的頒獎典禮最後在喜悅與相互恭賀聲中圓滿落幕，與會者相互期許來年有更好的新聞作品來競逐此一新聞桂冠。

第五屆卓越新聞獎得獎名單

平面媒體類			
新聞採訪報導獎	陳香蘭、李瓊月、鄭榮文	從林明樺案看媒體報導	目擊者雜誌
國際新聞報導獎	張慧英、鄭漢良、陳一嫻	綁架新聞的脫序演出	
新聞攝影獎	曾吉松	香港專題	中國時報
新聞評論獎	曾巨威	統獨相逢	聯合報
		最低稅負制與稅改的持續動能	工商時報
電視類			
新聞採訪報導獎	朱怡璇、楊詒婷、林哲鴻、陳有翔、蔡金龍	0與1的山中傳奇	八大電視台
國際新聞報導獎	張岱屏、陳錦彪、林佳穎	德國生態系列報導	公共電視
每日新聞播報獎	製作人：李四端	「十點不一樣」整點新聞	TVBS聯意製作
廣播類			
新聞採訪報導獎	陳彥臻、范正益、王永隆	索馬利亞驚魂～槍口下的臺灣漁民	行政院農委會漁業署 臺灣區漁業廣播電台
新聞節目主持人獎	陳志宸	在地人關心在地事	新營之聲廣播電台



為迎接豬年的到來，《96年市政日曆》1到12月一年365天，每天都有不同主題的城市景觀照片，搭配可愛的小豬造型，呈現出臺北市的不同風貌；除了基本國曆及農曆日期外，並提供貼心的實用資訊，包括農民曆、每日宜忌事項及市政便民專線、檢舉專線、申訴、免付費電話，以及各項與民眾生活息息相關的諮詢網站、電子信箱、生活備忘錄等。

《96年市政日曆》精美又實用，是民眾不可或缺的生活好幫手。

新聞處以成本價150元服務市民，民眾可到下列地點購買：

- 三民書局重慶店
臺北市重慶南路1段61號（2361-7511分機141）
- 五南文化廣場臺大法學店
臺北市銅山街1號（3322-4965）
- 聯經書店市府門市（提供8折優惠）
臺北市市府路1號（2723-9673）
- 聯經書店忠孝門市（提供8折優惠）
臺北市忠孝東路4段561號（2762-7429）

如有任何疑問，請洽新聞處2728-7564、2728-7570

全新針頭 病毒不入

他人用過的針筒不要共用 確保針具清潔 避免傳染源侵入

安心的愛 全套保護

愛他就正確使用保險套 薄薄的一小片 保護最愛的他/她

預防 **A** 後天 **I** 免疫 **D** 缺乏 **S** 症候群 愛滋病 讓你的生活更美好

1. 勿與感染愛滋病毒的人發生高危險性行為(包括：口腔、肛門、或陰道性交)。
2. 勿與感染愛滋病毒的靜脈藥癮者共用針頭或針筒。
3. 勿與「性交史」不清楚或不了解的人發生任何性行為，避免一夜情、援交等行為。
與其發生性行為之前，先了解對方有無使用毒品、有無感染性病、愛滋病，並正確、全程使用保險套。
4. 維持單一、固定性伴侶。
5. 每次性行為時均正確、全程使用保險套。
6. 女性朋友若曾有高危險性行為或對您曾有過的性伴侶性史不了解時，懷孕前應該接受愛滋病協談與檢驗，以預防產下愛滋寶寶。
7. 父母應該教導孩子正確愛滋病防治觀念及預防方法。



臺北市政府新聞處

臺北市網路新都市民健康網：www.healthcity.net.tw



品臺北

■ 定價320元

品味絕對不只是舌尖上的事，更可以是一種生活的方式與態度。本書匯集了一群住在臺北的年輕人，用他們新鮮的觀點與文學性的視野，娓娓道來他們極其個人的城市私密生活，臺北原來值得細細品味。



臺北畫素

■ 定價360元

本書邀請多位攝影名家透過鏡頭完整呈現臺北的多樣性與變化，為在時代洪流中快速遞嬗的臺北城市風景留下最珍貴的紀錄，適合喜歡珍藏臺北的你。



臺北新森活

■ 定價150元

針對臺北市政府建置的20條親子級親山步道，結合當地生態導覽、周邊遊憩景點及登山資訊深入介紹，方便市民可自導式地親近山林，趁著周末好天氣，一起來爬山吧。



軟硬兼施 脫胎換骨—臺北市政新建設菁華錄

■ 每冊定價250元(可分售)

本套書以圖文並茂的方式，將馬市長及市府團隊8年來的施政成果集結成冊，分成軟體建設與硬體建設各一冊，想了解臺北市8年來的成長與蛻變，本書實在不容錯過。



2006旅行，在臺北

■ 定價120元

旅行不一定要對外探索的、出走的，也可以是對自己所生活城市的再觀察與再出發。本處舉行「2006旅行，在臺北——第一屆臺北旅行文學獎」，並將得獎作品集結成書，與讀者分享作者在臺北生活的特殊經驗及深刻情感，希望提供讀者一個新的觀點，重新認識生活其中的臺北。

人文的、自然的、流行時尚的、在地生活的……，
對臺北生活有興趣的朋友們，

千萬不要錯過臺北市政府新聞處精心策劃出版的臺北生活叢書！

臺北生活叢書

臺北生活不可錯過

臺北生活叢書販售地點：三民、誠品、聯經、金石堂、何嘉仁、新學友、建宏、國家、五南等各大書店。
臺北市政府新聞處網站 www.doi.taipei.gov.tw 電話 (02) 2728-7564