臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL
103/7
No. 558
每月10日出刊

臺北運動360

TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁

UNIVERSIADE TAIPEI 2017
2017世界大學運動會 在臺北

●臺北畫刊
知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。
●臺北畫刊
豐富、多元，是認識臺北風貌的園地，
這裡有：
臺北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，
重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導；
實用的生活常識，21 世紀的時代新知。
●臺北畫刊
最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

●榮譽榜
★ 77 年金鼎獎優良出版品獎
★ 78 年金鼎獎優良出版品獎
★ 90 年度行政院優良政府出版品獎
★ 91 年金鼎獎優良雜誌獎
★ 92 年度行政院優良政府出版品獎
★ 94 年度臺北市政府優良出版品
★ 95 年度行政院優良政府出版品獎
★ 96 年度臺北市政府優良出版品
★ 97 年度臺北市政府優良出版品
★ 98 年度臺北市政府優良出版品
★ 99 年度臺北市政府優良出版品
★ 100 年度臺北市政府優良出版品

●隨時隨地　享受臺北畫刊！
自即日起，讀者可至臺北市政府觀光傳播局網站（www.tpedoit.taipei.gov.tw）首頁點選「閱讀臺北」，即可進入臺北畫刊網路版。也可至臺北市政府網站（www.taipei.gov.tw）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀臺北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1 年（12 期）
劃撥帳號：16630048
劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局
◎國內——新臺幣 300 元（平寄）
◎香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）
◎亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）
◎歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：
編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563
發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

●免費索取地點

臺北市政府大樓 1 樓市民服務組
臺北市各區公所
臺北市各戶政事務所
臺北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
臺北市立圖書館總館及各分館
臺北市文獻委員會圖書室
臺北市議會
臺北探索館服務台
臺北市中山堂
臺北市立動物園
臺北市立美術館
臺北市立社教館
臺北市立天文科學教育館
臺北市兒童育樂中心
臺北市教師研習中心
臺北市兒童托育資源中心
臺北市勞工教育中心
臺北市交通事件裁決所
臺北 NGO 會館
臺北市中正公民會館
臺北市信義公民會館
臺北市中山公民會館
臺北市稅捐處總處及各分處
臺北市就業服務中心承德站
臺北市社區營造中心
產業發展局科技產業服務中心
財政部北市國稅局
行政院經建會服務台
經濟部國營會
勞保局臺北市辦事處
內政部移民署臺北市服務站
救國團中國青年服務社
交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
各國家風景區遊客中心
臺北市中山運動中心
臺北市中正運動中心
臺北市南港運動中心
臺北市士林運動中心
臺北市萬華運動中心
臺北市內湖運動中心
臺北市信義運動中心
臺北市松山運動中心
臺北市大同運動中心
臺北市大安運動中心
臺北市文山運動中心
台北車站旅遊服務中心
臺北松山機場旅遊服務中心
東區地下街旅遊服務中心
捷運劍潭站旅遊服務中心
捷運西門站旅遊服務中心
捷運北投站旅遊服務中心
捷運圓山站旅遊服務中心
市府轉運站旅遊服務中心
捷運台北 101 ／世貿站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
梅庭遊客中心
纜車動物園站遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
臺北捷運各站
臺北捷運公司捷運商品館
臺北火車站服務台
臺鐵松山火車站
臺北轉運站
市府轉運站
松山機場服務台
昇恒昌臺北松山機場免稅店
臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室
臺北富邦銀行各分行（限原臺北市臺北銀行各分行）
自來水博物館（售票口）
北投溫泉博物館
北投文物館
客家文化會館
客家文化主題公園
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
臺北當代藝術館
臺北二二八紀念館
牯嶺街小劇場
西門紅樓
臺北之家
市長官邸藝文沙龍
臺北國際藝術村
公園處士林官邸販售處
公園處逸仙公園
華山 1914 文化創意園區
松山文創園區
臺北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
郭子儀紀念堂
水源劇場
台北故事館
臺北小巨蛋服務台
中山親子旗艦館
中正紀念堂
中正文化中心（表演藝術圖書館）
臺灣博物館
臺北國軍英雄館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
五南文化廣場臺大店
國家書店
三民書局
誠品書店（臺北市各分店）
聯經書房、上海書店
金石堂書店（臺北市各分店）
國語日報門市
紀伊國屋書店（臺北市各分店）
東南亞電影廣場
國賓戲院
樂聲戲院
日新威秀影城
in89 豪華數位影院
今日秀泰影城
新光影城
絕色影城
滴山大戲院
國賓影城（微風廣場）
百老匯數位影城
欣欣秀泰影城
大千電影院
摩斯漢堡（限店內閱讀）
丹堤咖啡（限店內閱讀）
Is Coffee（臺北市、新北市各分店）
凱擊系統台
寶樂交通（限車內閱讀）
臺北衛星車隊（限車內閱讀）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
臺北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
士林劍潭青年活動中心
臺北市藝文工會
林堉琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
新光三越信義店 A8、A11（服務台）
遠東百貨寶慶店
義美公司（臺北市、新北市各分店）
老人社會大學（臺北市三民路）

活力臺北，快樂動起來！

「要活就要動」是近來很夯的流行語，不論哪個年齡層，有機會多動動，是維持健康與活力的不二法門。尤其是三、四十歲青壯年的白領及藍領工作者，因正值創業與工作高峰，常忽略身體健康及運動，現在開始，不常運動的市民朋友，何不一起「動」起來，讓全市充滿運動能量！

在本期的「臺北運動360」單元中，特別介紹在臺北有哪些「不同速度」的運動時尚，如馬拉松、路跑、健走等；也介紹如何善用臺北各類友善的運動資源，如河濱公園、綠地和鄰里公園，以及逐漸成為臺北市民生活必需品的運動中心等，讓民眾以360度全方位的方式，要怎麼動就怎麼動！

除了各種類型的運動方式，不喜歡太激烈運動的民眾，也能到一些歷史建築空間或古蹟走走，或是參加2014臺北親水節、Fun暑假、大稻埕音樂煙火節等城市活動，以悠緩、舒適的「走動」，或是參與盛會的「互動」方式，達到自然散發熱量的效果。

其實隱藏在臺北各角落，有一些擁有獨特祕技的人物也「動用」各自的方式活出精彩人生。本期特別規劃「臺北大獨家」報導，「報料」臺北有哪些獨家達人、獨家設計和獨家美食，從他們身上，可以看到用執著、熱情與用心所演繹的精彩人生，以及用其作品或美食等「正能量」，打動人心。

近年來，看到市民朋友甚至旅居臺北的友人運動風氣漸盛，從內到外洋溢著青春氣息，感到相當高興，希望臺北市在各方面也都能不斷脫胎換骨，持續展現健康與活力！

郝龍斌

臺北畫刊 103/7/10 No. 558

中華民國57年1月創刊
103年7月10日出刊
發行人——孫廷龍
總編輯——黃惠靜
總主筆——方旭
副總編輯——鍾齡玲
主編——王宜燕
責任編輯——廖雅琴・潘逸凡・林瑋庭
曾文怡・劉子立
美術設計——董谷音
行銷企劃——朱瑞鈴・李炎欣・鄭雅萍・熊彥
發行所——臺北市政府觀光傳播局
地址：11008臺北市市府路1號4樓
電話：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564
傳真：02-2720-5909
網址：www.tpedoit.taipei.gov.tw
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw
印刷——中華彩色印刷股份有限公司
新北市新店區寶橋路229號
02-2915-0123

本刊全部圖文均有著作權，
未經本刊同意不得使用或取材

統一編號 2005700037
ISSN 00399051

中華郵政台北雜字
第1164號執照登記為雜誌交寄
每本定價25元

臺北畫刊APP QR code

Android　　iOS

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「好康報報」單元點選「閱讀臺北　發現臺北之美」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

●名人悄悄話

4
臺北的獨特味道　無可取代
口述／尹馨　採訪撰文／許凱森

5
臺北的多面風情　讓人自在
口述／莫子儀　採訪撰文／許凱森

●原來在臺北

6
臺北運動360
文／方旭

8
活力臺北　不同速度的時尚
文／劉子立　攝影／王能佑

12
鐵馬追風　友善規劃誘你上路
文／曾妮可　攝影／郭鳳孝

14
樂活天堂　公園廣場拐彎就到
文／曾妮可　攝影／郭鳳孝

16
運動中心　離不開的生活必需品
文／廖雅琴　攝影／廖碩文

20
體驗城市最好的方式——
專訪臺北市長郝龍斌
文／方旭　攝影／王能佑

●臺北照過來

22
臺北大獨家
文／許麗芩

24
獨家達人　獨樹一格的身影
文／許麗芩　攝影／吳金石

30
獨家設計　創意巧思在臺北
文／許凱森　攝影／許斌

（許斌攝）

36
獨家好食　這味只在臺北有
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

●臺北生活圈

42
臺北BMW前進香港、北京旅展
文／林瑋庭　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

44
舊城故事多　老建築說給你聽
文／黃瑕戩（國防大學實習生）　攝影／王能佑

46
韻紅紅茶
祝你鐵定包中　金榜TEA名
文／曾妮可　攝影／王能佑

48
寵愛爸爸　88Fun鬆去
文／翁紫萱（國防大學實習生）　攝影／王能佑

50
臺灣設計師週　設計師的機會和舞臺
文／臺灣設計師週召集人廖軍豪　圖／廖軍豪提供

52
動物寶寶寫真
另類動漫角色　動物園現身
文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

53
圓仔信箱
文／潘逸凡　插圖／Left

●臺北好好玩

54
蹦蹦跳跳夏夏叫！
文／徐安里　攝影／楊智仁

60
台北慕軒飯店
帶給旅客一段渴慕之旅
文／禹鐘月　攝影／許育愷

62
盛夏愛無限
2014大稻埕音樂煙火節浪漫登場
文／潘逸凡　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

64
漂浮水床、打水怪
臺北親水節擊退熱浪
文／林瑋庭　圖／臺北自來水園區提供

66
開心一「夏」Fun暑假
文／潘逸凡　圖／臺北市政府提供

●臺北百工圖

68
大頭金來鼓亭
傳承最美的街頭交響樂
文／黃重豪　攝影／顏涵正

●64號夢想城市

72
南港逍遙遊——
綠地、藝文、美味的樂活新天地
文・圖／JackRabbit

●管家全通略

75
別蒸了！　夏日便當涼爽上桌
文・圖／葛晶瑩

78
7/15～8/14市府活動行事曆

80
臺北廣播電臺7月節目表

你一定也有過這樣的夜晚
想起自己的年少
那些用力愛過的人們
那些瘋狂的事
然後你也過年老之後的喪禮
也必須在這裡

尹馨

（圖／尹馨提供）

臺北的獨特味道　無可取代

口述／尹馨（演員）　採訪撰文／許凱森

「如果我不演戲，我不知道自己還剩下什麼。」

剛開始接觸戲劇時，什麼都不懂，只覺得演戲是一份很棒的工作，可以體驗不同的人生。現在，演戲已經成為我生命的一部分，不管我有沒有接戲，觀察別人、檢視自己都是我的日常功課，無時無刻都是學習與揣摩的機會。

入圍這次臺北電影節劇情長片《回家的女人》，我所飾演的就是那個女人，施立導演的劇本很乾淨，但沒有太多細節的劇本，對演員來說實在欠缺線索，於是，我花了很多時間跟導演討論，導演也給我很大的空間，我們共同創作，進而更豐富這個角色，過程很艱辛，但是也從中獲得很大的成就感。

我的電影初體驗是在三歲，那時家附近就是一間戲院，戲院老闆的小孩跟我很要好，每次電影一放映，我們就偷偷溜進去坐在第一排，腳都還搆不到地，當時其實也不知道在看什麼，只覺得進到暗暗的電影院是一件很新鮮的事。

以前住在桃園，對臺北很陌生，剛考上北一女中的第一個註冊日，還是媽媽帶著我從桃園走一次上學的路線，記得出了臺北車站來到重慶南路，第一印象覺得路好長好直，兩旁都是高樓，心想：「哇，臺北是一個好大的城市！」因求學之便，中正區是我在臺北最先熟悉的區域，電影《牯嶺街少年殺人事件》的拍攝場景、城中市場、總統府、小劇場、還有已經結束營業的排骨大王，都是我曾經走過上千次、到現在依然懷念的地方。

現在住的離臺北西區很近，剝皮寮老街、青年公園、華西街，有別於信義計畫區的新潮繁華，西區有自己獨特的味道，我就鍾愛這一味。

現在，臺北的每個地方我都走遍熟透，中正紀念堂國家戲劇院是建築文化底蘊之美的最佳呈現；電影《愛情萬歲》裡尚未完工的大安森林公園，現在成為結合公共藝術的城市綠公園；西門町中華路上的張記韭菜水煎包，是最能療癒我的食物；師大商圈的牙買加倉庫是我學生時期到現在的祕密基地，十幾年來裝潢、菜單幾乎沒變過，但我就是很喜歡，不管我現在如何飽經世故，只要坐在那個我最愛的位子，就好像回到學生時代，那份單純絲毫沒有改變。

長大後，去過太多世界其他城市，再回到臺北，我已不再發出如初次見面時的驚呼聲，但我很珍惜臺北現在的樣子，大家熱愛這個城市，關心在城市裡發生的大小議題，那是屬於臺北的氛圍，無可取代。

臺北西區有別於東區的時尚繁華，如此懷舊、獨特氛圍深得尹馨的心。（王能佑攝）

（圖／有享影業提供）

莫子儀

臺北的多面風情　讓人自在

口述／莫子儀（演員）　採訪撰文／許凱森

「演戲對我來說，是情緒的宣洩，也是一種說故事的能力。」

每當接到新角色，我會先試著為這個角色找出屬於他的主題曲，利用音樂跟角色性格連結，讓自己更快進入角色當中。如果飾演的是偏離自己生活經驗的角色，找史料、查社會案件、看紀錄片是必做的功課，例如演一個毒犯，毒癮發作時會產生的熱、癢、幻覺，我會用其他的類似經驗去模擬、轉化、再集合，演出絕對不憑空想像。

出道18年，我一直很想挑戰皇帝的角色。在戲劇安排上，我們很容易用歷史成敗來論定一個皇帝的性格，但這樣角色設定很呆板，一國之君有極大的權力，當然也有七情六慾，在無人能夠約束皇帝的體制之下，內心的畏懼和道德感的互相拉扯，那才是我想詮釋的。

今年很榮幸受邀擔任臺北電影節大使，衷心希望所有電影創作者的心血，能被更多人看到，並發揮影響力，就像比利時導演達頓兄弟的電影《孩子》，就是影響我戲劇生涯最深的一部電影，因為在我從事影像工作後期，對於如何平衡寫實與表演，產生了相當多的矛盾，有時候為了戲劇張力或效果，導演會刻意渲染某個情節，但這在日常生活中並不真實，而《孩子》這部電影就是用半紀錄片的方式拍攝，平實記錄而沒有誇大，這樣貼近真實生活本身的戲劇，就是我想追求的表演。

我是道地的臺北小孩，臺北就是我從小到大的家，但矛盾的是，我怕人多的地方，卻又離不開人群；我不喜歡熱鬧擁擠，卻又無法搬離臺北。每次出國後回到臺灣，踏進機場那一刻，我就會用力地吸一大口臺北的空氣，其實，臺北的空氣不是特別好聞、也沒有特別清新，但就是有一股熟悉的味道，讓我感到放鬆自在。

我怕進到市中心，但對城市又有很深的依賴，所以我喜歡在城市的邊緣活動，假日經常騎著腳踏車到淡水河或新店溪，選一個靠河的位置停下來，看魚、看夕陽、打水漂，這是讓我澈底放鬆的祕密基地，河濱對我來說真的很美，而且享受優美的景色不必捨近求遠。

臺北是個動靜皆宜的女人，可以濃妝，也能素雅；可以滔滔不絕，也能溫柔傾聽，也只有這樣多面的「她」能收服我對城市又愛又怕的敏感神經。

遠離市中心的喧囂擁擠，到河濱賞夕陽、打水漂是莫子儀的紓壓方式。（王能佑攝）

臺北運動360

運動，不只是競技，更是樂趣。

一日臺北24小時，放眼望去360度環繞環境，每個人都能隨時找到一個幸福小角落，自由自在動起來。有人在平順的騎樓或人行道慢走或快走；有人喜歡在林蔭大道上騎單車；或到運動中心游泳、健身；或在公園裡跳土風舞、或結伴到廣場做體操、甚至半夜揪團路跑成為時尚。運動超越了空間、時間、環境、年齡、費用種種限制，回歸自然快樂的本質。

動起來！臺北人快樂地動起來！

（文／方旭）

（許斌攝）

活力臺北 不同速度的時尚

文／劉子立　攝影／王能佑

許多人總愛追著流行跑，除了相邀一起排隊買美食或演唱會門票外，朋友間流行的話題還增添了「何處適合路跑」、「哪裡夜跑景色較美」。漫步不再是唯一欣賞臺北的方式，以雙腳加快速度來看臺北已蔚為風潮。

挑戰自我　全民瘋馬拉松

媒體近年來常報導何處舉辦有趣的路跑活動，不論是環臺1,100公里的超級馬拉松、繞行城市42公里的「全馬」、21公里的「半馬」，或是僅具代表意義的3公里「迷你馬」，都吸引不少路跑愛好者呼朋引伴共襄盛舉。

去年在臺北市舉辦的馬拉松賽事就超過60場，相較於前年的近50場多了10餘場，等於平均每個月多一場賽事可供報名，馬拉松風氣的盛行可見一斑。

臺北市長郝龍斌為了讓馬路平整，行車有保障，上任後即推行路平專案，意外地讓臺北市的馬路成為馬拉松跑者值得信賴的好夥伴。特別是讓跑者避之唯恐不及的人（手）孔蓋，這6年來減少約4萬500個，路面平坦，跑者的安全再升級。

隨著路跑環境逐漸改善，馬拉松選手越來越喜歡到臺北市跑步。從臺北市政府前的市民廣場出發，沿著仁愛路，一路跑到河濱公園繞一圈，成為馬拉松比賽熱門路線。寬廣平坦的路面，綠意蓊鬱的行道樹，甚至還能讓選手在抵達終點時跟世界知名地標台北101大樓來個自拍，吸引各國好手來此跑步兼「打卡」。

而喜愛親近大自然、享受越野挑戰極限的朋友，臺北市也有20條親山步道等著高手來挑戰，像是荷蘭古道山徑越野賽，沿路滿溢的芬多精，路面高低起伏不一，不知道下一步會踏上土階還是身陷泥地，讓參加過的人直呼過癮。

任職於建設公司的施小姐和同事們常一起參加馬拉松比賽，頗負盛名的臺北富邦馬拉松和東京馬拉松都參加過。對她而言，跑馬拉松不是為了知道自己跑完全程需要多少時間，而是單純享受跑步的舒暢，還可以「用雙腳看遍城市各個角落」。

馬拉松的興起，不但讓無法參加的人可以在Facebook上佩服按讚，也吸引許多年輕人開始用跑步來欣賞臺北市，記錄青春的美好。

擺動手腳　恣意路跑

很多人一聽到路跑，只想到氣喘吁吁，怎麼可能好好欣賞臺北呢？事實上，最理想的路跑速度是能跟一起跑步的夥伴邊跑邊聊天，這對路跑初學者來說似乎是天方夜譚，然而只要持之以恆每天訓練，路跑也可以很愜意。

山徑越野賽讓喜愛大自然、挑戰極限的參賽者直呼過癮。（許斌攝）

像是今年為慶祝蝙蝠俠75週年，6月14日傍晚在大佳河濱公園舉行「2014蝙蝠俠夜跑Batman, The Night Run」，號召近萬名的蝙蝠俠粉絲穿著蝙蝠裝一同夜跑，短短5公里路途中，粉絲們全副武裝歡樂同慶。

打扮入時的輕熟女Vivian說，她原本認為，下班回家都那麼累了，還要出門運動實在太辛苦，但自從朋友跟她說慢跑的好處之後，開始養成跑步的習慣，也慢慢愛上這項運動，這才發現，原來夜幕低垂時是許多上班族的慢跑時段，「很高興可以找到購物以外的紓壓方式。」她笑著說。

蝙蝠俠夜跑活動吸引許多粉絲穿戴蝙蝠俠配備同樂。（圖／易始股份有限公司提供）

路跑只要準備一雙跑步鞋就能開始，對於想做稍具強度運動的人不是太大的負擔，也不用找到一定人數，更沒有場地限制。臺北市的河濱公園、社區公園、登山步道或是學校操場等地點都是好去處，端看你今天想欣賞什麼樣的景色，想看水就去淡水河畔，想看山就沿著纜車方向登上貓空，恣意優游一番。

Vivian家附近是河濱公園，多走幾步路就到剝皮寮歷史街區，都是適合路跑的好地方。「想要看不見盡頭時就去河濱公園跑步，想輕鬆跑就去剝皮寮歷史街區，那裡和老松國小剛好是個方正的街廓，外圍沿途都有路燈，路也平坦，晚上跑來安心又輕鬆。」她還說，就算下起雨來，也能戴上帽子，彎進騎樓，維持速度。

除了下班夜跑，晨跑民眾也不少。習慣上班前去跑跑步的工程師翁先生，每天早晨5點半就出門，在天剛亮時，沿著敦化南路跑一段，「跑步不用特地計劃路線，隨心所欲，想去哪裡就去哪裡，反正不要讓自己停下來就對了。」隨著民國100年起推動的四年林蔭大道計畫，臺北市一共增加了約4,800株樹木。這些默默矗立路旁的植栽，是大清早陪伴翁先生的最佳夥伴。

多采多姿的臺北市有宜古宜今的不同景致、不同感官刺激的路線任君挑選。穿上自己喜歡的跑鞋，可以去熱鬧街道邊跑邊欣賞商店櫥窗，或是到小巷弄邊跑邊看牆墩上蜷伏的小貓，只要雙腳不停歇，轉角永遠有新發現。

輕裝上陣　走路就是運動

臺北市大眾運輸工具四通八達，讓許多人以為臺北市民一定是全臺動得最少的一群人。但根據交通部統計，全國依賴機車比例最低的縣市正是臺北市，超過15%的市民選擇以步行轉乘公車、捷運，甚至直接走到目的地，完善的交通路網反而是大家樂於步行的重要推手。

不只交通路網規劃完善，鄰里公園、社區綠地，以及平坦的街道、騎樓也向民眾招手，呼喚你「再忙，也要出來走走」。

今年年初才剛新婚的陳先生、陳太太是北投居民，交往時就常相約慢跑，如今，肚裡有了愛的結晶，運動強度也有了改變。「為了保持運動習慣，晚餐後，我們會到附近的巷弄散步，特別是中和街那邊的巷子可以看到大

沿途蓊鬱的綠蔭是晨跑民眾的好夥伴。

美化後的巷弄正呼喚你：「再忙，也要出來走走。」（圖／臺北市政府工務局衛生下水道工程處提供）

快換上運動服，用最in的運動時尚點亮臺北街頭！（許斌攝）

貓熊圓仔和黃色小鴨的馬賽克磚拼貼，很多小朋友也喜歡到那玩耍。」

為了妝點居住環境，市府以馬賽克磚在路面上拼貼出花草、昆蟲、小動物、跳房子等各種可愛圖案，甚至還在牆上畫上柔美的櫻花和海芋，讓整條巷弄賞心悅目、別具特色。預計在今年底就會擁有1,150條美輪美奐的巷子，讓大家漫步其中可以看見美麗、動得健康。

在東區靜巷內開店的毛太太，則推薦私房路線「東區地下街」。下班後，她喜歡沿著地下街快步行走，「沿途可以觀察路人穿搭，再看看服飾櫥窗，彷彿參加了一場華麗的時裝秀！而且地面平坦，膝蓋負擔小，夏天還有冷氣，環境相當舒適。」

市府也藉由各區健康服務中心推廣健走，像是信義區健康服務中心輔導國泰世華銀行的職場運動團體，在黃薰隆老師活力四射的帶領下，銀行同仁邁開腳步，以健走消除上班一整天的疲勞，也維持健康體適能。行員朱雅玲和徐昌駿說，「健走有一定強度，對膝蓋的負擔不大，而且精神變好、上班更專心了。」

還有信義社區大學每週四晚上的健走課程。侯孟次老師是個開朗的體育型男，他生動活潑的解說讓學員從疏於運動到熱愛運動，沒有了「三高」，身體變好了，整個人也神采飛揚。學員林柑與高婷楓兩位女士很興奮地分享心得，「有這麼好的老師，還有這麼方便健走的環境，有空就會出去走走，保持健康。現在走起路來不但快還很輕盈呢！」別以為追求時尚是年輕人的專利，愛上運動的熟女們也都身陷這股運動潮流。

運動風氣盛行讓服裝搭配也起了變化，原本多是襯衫搭配皮鞋、端莊洋裝搭配高跟鞋，現在流行換上螢光色運動鞋及設計時髦的運動服裝，從頭到腳以最in的運動風裝扮，點亮臺北街頭。

臺北市猶如伸展臺，越來越多人穿戴上滿滿活力，以不同速度展現運動時尚，讓臺北市處處有亮眼的動感風景。

職場運動團體用健走趕走疲勞，運動後精神百倍。

鐵馬追風 友善規劃誘你上路

文／曾妮可　攝影／郭鳳孝

鐵馬族都有類似的經驗，一開始練騎時，還要家人好友在後面扶著，並要他們再三保證絕不放手，但幾經練習後，某次回頭，車後已空無援手，當你還帶著怪罪眼神之際，其實心裡卻已暗自享受起人生中首次的御風快感。

近來，臺北市掀起單車風潮，可以看到有些車友早起曬太陽，或者夜間出沒賞月光，無論晝夜晨昏，都是掌握零碎時間運動的簡單方法。剛買了一輛單車的外商經理Norman說，一直想提升基礎代謝率，但總沒時間認真實行，打算就從捨棄公車，改騎單車上下班開始。在這段「走路太慢，搭車太快」的尷尬距離中，下定決心開始落實夏日健康計畫。

友善環境支持　單車繫起城市情感

從心理學的角度分析，人的行為模式很難改變，所以外在友善環境是建立運動習慣的重要誘因，除了提供甲地借、乙地還的微笑單車YouBike外，自臺北市長郝龍斌上任以來，河濱、市區自行車道拉長了三倍。另外像是捷運信義線，以及預計年底前通車的捷運松山線，在進行人行道復舊工程時，一併將人行道拓寬至八米，讓行人及單車兩個族群都有更寬闊的空間。

此外，北市規劃的自行車架，八年來增加了一倍，現已超過2萬7千席，貼心解決車友的停車問題。甚至某些百貨公司或購物中心內也主動設置自行車停放空

近年來，臺北市掀起單車風潮，全市規劃的自行車道拉長了三倍，處處可見鐵馬族御風而行。（廖碩文攝）

間，讓想閒逛的你，可以放心停好小摺，與朋友相約來份下午茶，享受午後的清涼。

曾經領隊騎單車環島一周的外貿協會專員王憲輝說，雖然工作忙碌，但是一週三天的夜騎習慣，絕對是他跟這個城市之間最親密的約定。「騎了全臺路線後，真正感受到臺北是Biker-Friendly的幸福城市！」

即將派駐海外四年的他，出國前安排了兩次夜騎，打算細細逡巡全臺景致一周後，再暫別家鄉。一次路線是經過彩虹橋、成美橋，在短短半小時的微旅行中，拿起相機記錄錫口碼頭愛情河岸的景致。另一個路線是沿著基隆河岸，騎至劍潭，沿途先與百貨公司摩天輪拍張照，最後抵達士林夜市，暫別最愛的天婦羅。至此，才能放心離開家鄉展開旅程，迎向人生新的一頁。

由於積極建構自行車友善環境，臺北市已受到歐洲自行車聯盟肯定，將在2016年舉辦Velo-city全球自行車城市大會。未來，臺北市自行車環境將更為安全且連貫平順，配套措施也會更完善，想必會有更多人加入鐵馬族群。現今最夯的低碳生活，你，上路了嗎？

百貨公司內設有小摺寄物櫃，解決車友停車問題，放心遊逛。

信義路人行道拓寬為八米，增加自行車停放空間。

樂活天堂 公園廣場拐彎就到

文／曾妮可　攝影／郭鳳孝

走在臺北，一個轉彎就會經過各式各樣的公園廣場，大者如大安森林公園，小則像每天下班經過的鄰里公園，定睛一看，裡頭有許多穿著輕便的人們，在公園裡揮汗運動。原本宅在家吹冷氣的你，也開始喜歡到此聞聞花香，在大樹下乘涼的舒服閒逸，散落在各處的公園廣場，都是臺北人的綠色活力天堂。

在這裡活動就像在家裡一樣自在，今天想要跳有氧舞蹈，就掛上耳機，穿上你最喜歡的運動服，明天你啥都不想帶，但是身體那股運動癮仍蠢蠢欲動時，也可以輕鬆健走幾圈！看似平凡的公園廣場，其實正在演繹屬於你自己的美麗。

離家腳程只要幾分鐘的鄰里公園，不僅歡迎大家自備輕便器材使用外，也歡迎大家使用公園裡的體健設施，例如木樁、單槓、仰臥起坐健身器等靜態運動器材。每天五點多早起運動，再趕著九點到公司的外商公關鄭經理說：「雖然自己已經報名專業瑜珈課程，但還是很喜歡到公園裡拉拉筋骨的氛圍。」

鄰里公園　不打烊的運動空間

她回想起民國96年，剛入社會的時候，當時若想運動，很多人都會參加會員制的健身俱樂部，除了要繳會費，還要特地搭車前往，最後常常不了了之。這幾年來，鄰里公園的品質不斷提升，數量也從784座增加至851座，住家附近徒步可達的公園反而成了她與運動世界的簡單連結。

曾住過美國的鄭經理還驚喜地提到，若再多走幾步，會發現河濱公園竟然還有打網球的空間，「國外友人聽到我家旁邊有網球場，都以為我是住在高級住宅區。」她有空的時候就會跟先生下場比劃一番，同場較勁！

住在臺北的上班族，如果實在抽不出一丁點時間活動筋骨的話，其實還有個隱藏版的運動時光，催促你不得不去鄰里公園

夏日清早到公園的綠蔭下運動，滿足大口呼吸戶外清新空氣的渴望。（廖碩文攝）

「巡禮一周」。當每晚〈給愛麗絲〉曲子響起時，你是否會在第一時間反射性地拎起垃圾袋，快步前往公園旁的指定地點，似乎今晚也跟一群朋友在公園裡運動了一小圈呢！

八年來，臺北市的綠地正穩定逐步增長，公園也增加了數十座，提供市民可輕易抵達的綠色園地，就好像家裡空間向外延伸，更滿足了大口呼吸戶外清新空氣的渴望。

人多勢眾　呼朋引伴大廣場集合

臺北市有幾個大廣場像是國父紀念館、中正紀念堂及大安森林公園等，面積大到有時候會不知身在何處，需要多留心指示牌及位置圖的指引，才能掌握遊園方向。以大安森林公園為例，不熟悉此處的人，應該都很難以最短的路線到達目的地，這座北市最大公園，有點像是清新的森林迷宮，神奇的是，每當人們摸索著出路的時候，總會遇見一個個正在運動的人們或團體，以自己的節奏呼應城市的脈搏。

也不過是一排「樹」之隔，臺北市的精華地帶就近在咫尺，所以每回在大安森林公園坐下，閉上眼睛，總會出現以為自己身處紐約中央公園，或英國海德公園的短暫錯覺，忘卻城市的繁忙步調，在這裡找到沉澱自己的片刻。例如中央銀行總裁彭淮南，每天都會到此健走慢跑七十分鐘，享受森呼吸的恬靜時刻，若看見公園內有任何缺失，熱心的他也會立即通報市政府修繕處理。

「夏天一早到公園運動真的很涼快，根本不用吹冷氣，也很喜歡跟朋友有說有笑聊天的過程。」晨型人黃小姐說。每個早上跟志同道合的朋友，約在大樹下練習舞步的過程，讓她彷彿回到學生時代。正因為大安森林公園面積夠大，可以自在地和舞伴轉圈、扭腰，痛快揮汗。公園的聚會不僅僅是健康的泉源，更是豐富的精神糧食。

畫面轉到中正紀念堂的一側，每到假日，兩廳院迴廊的大片反光玻璃多，可以當成鏡子，透早就可以看到年輕朋友提著手提音響匆匆忙忙地來占位置，跟著音樂數著「Five, six, seven, eight…」。從基隆專程到此跳舞的小馬說，喜歡利用反光鏡隨時修正自己的動作，所以他會盡量早起，搭火車來占位置。

無論是大安森林公園或是中正紀念堂，都是國外旅客來臺北必訪的景點之一，當我們在公園裡跑跑跳跳的時候，說不定也在觀光客的相機中，成為另一番臺北風景，悄悄地進行了一場祕密的城市外交。

運動是紓解壓力、預防疾病、減肥健身的良方，也是減少醫療資源浪費的最好方式。臺北垂手可得的綠意環境不斷的催促人們「快去運動」，還提供了各種設施，包括自行車道、公園、夜間照明一應俱全，這波運動時尚潮，你，跟上了嗎？

換上輕便服裝，在鄰里公園拉拉筋，紓解一天的壓力。

運動中心 離不開的生活必需品

文／廖雅琴　攝影／廖碩文

「生命在於運動」，這句出自法國18世紀著名思想家伏爾泰所說的話，提醒人們「要活就要動」。

自民國92年臺北市第一座運動中心中山運動中心啟用，到最後一座文山運動中心於99年8月完工以來，「一區一運動中心」讓運動不再遙不可及，軟硬體兼備的運動中心，就在公司附近或住家旁，讓人們輕輕鬆鬆歡喜甘願地動起來。

大汗淋漓活著真好

運動中心的設施五花八門，從健身房、游泳池、桌球室、籃球場、羽球場、瑜珈教室甚至攀岩、獨木舟等皆備，讓愛好各類運動的人樂在其中。

現年26歲的許方藍生活裡總少不了運動，常在下班後報到的她，一進到運動中心的健身房，掛上耳機，讓音樂短暫隔離外面的世界，專注於一呼一吸之中。她通常從跑步機開始，快走三至五分鐘當作暖身，接著從時速6公里加快到9公里，連續跑了10公里之後，接著開始做重量訓練，像是二頭肌訓練架、仰臥起坐等。在運動中心，過去被認為專屬於

Sports Center

運動中心設備多元新穎、收費合理，吸引許多人前來暢快淋漓。

男性使用的重量訓練器材，因為越來越多女性擁有正確運動觀念及想訓練自身肌力和身型線條，也開始心嚮往之。

許方藍喜歡運動的原因很單純，「在運動的過程中，能夠重新認識自己」，情緒不好的時候尤其喜歡運動，流了一場大汗後，常會有一種「啊！活著真好！」的心情，更有「我今天消耗了好多卡路里」的成就感，一直熱愛運動的她甚至給自己訂下目標：在年底參加馬拉松賽，成功挑戰21公里的半馬。

大安運動中心健身房副組長、同時也身兼健身教練的賴雅微幾乎是在大安運動中心一成立時就來實習，接著正式工作，她說，近幾年來運動中心的人越來越多，或許是因為運動中心在室內，無論晴雨都不受影響，無形中增加了運動誘因，或是運動中心的多元設施，讓使用者運動的選擇增多了。而運動中心的管理員也扮演重要的角色，他們不只負責驗票、管理器材，同時也是確保運動安全的健身教練，若有運動觀念上的問題或是不會使用運動器材，都可以向他們請益。

收費合理也是讓運動中心成為人們離不開的生活必需品的關鍵因素之一，以大安運動中心的健身房而言，設備不但新穎多元化、價格也親民，使用的第一個小時收費50元，第二個小時起30元，還可以半小時計費，深受使用者歡迎。

此外，相較於過去，愛好運動者不再只是隨意簡便穿著，正如許方藍所說：「的確會在意裝備」，像是鞋底軟、包覆型強的跑鞋、運動內衣、排汗衫和短褲是她的典型運動穿著，會仔細挑選適合自己款式，運動起來才舒服。

賴雅微觀察，每個人來健身房的理由都不一樣，大多數女生在意體態，像是解決小腹或是蝴蝶袖等問題，喜歡重量訓練的人在乎肌肉線條，熱愛跑步機的人享受流汗運動的感覺。但無論什麼運動，她建議使用者都須從暖身開始，然後循序漸進地做有氧運動，最後以伸展操結尾；做重量訓練時，手肘或膝蓋不能完全伸直，避免關節受傷；而無論做什麼運動，都不該憋氣，必須保持規律呼吸。

運動是最好的保養品

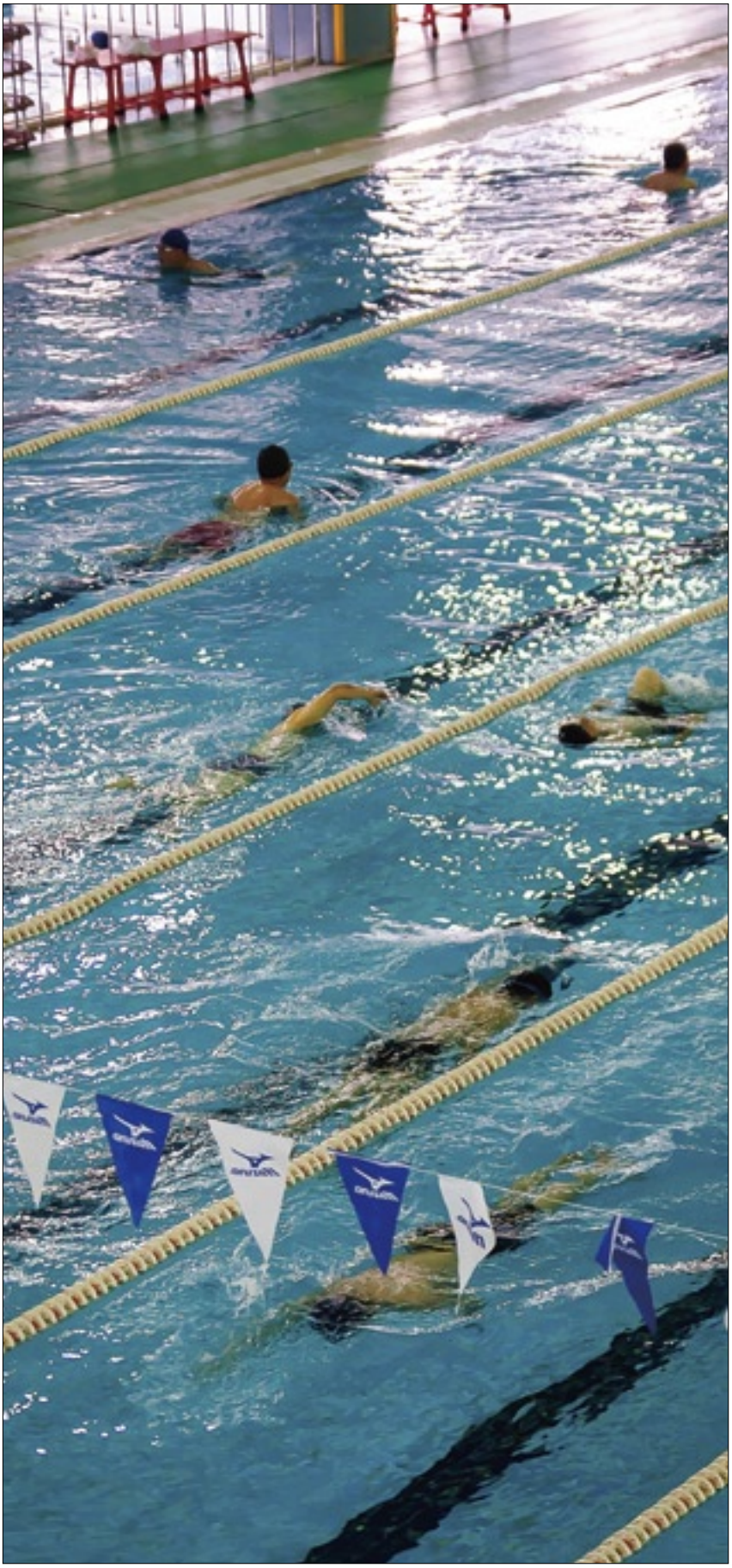
也因為每個運動中心都設有公益時段，讓年滿65歲的銀髮族可以免費使用各種運動設施，除了到公園、學校做甩手功、練練太極拳外，運動中心也成為銀髮族朋友「呷好道相報」的地方。他們將運動視為生活中不可或缺的天然保養品，用運動消除病痛，讓運動抹去歲月痕跡。

完全看不出來已經76歲的張婆婆最喜歡打桌球，她與球友們原本互不認識，但來久了也就逐漸熟悉，還發展出一套省場地的打球方式：一張球桌四人採對角線打，不追求極快速度及殺球技巧，就這樣一來一往接拍球，也能汗流浹背、暢快淋漓。張婆婆笑說：「老年人最重要的功課就是運動，不去看醫生就算是賺到錢」，用運動養生的她認為運動就是最好的保養品，讓她精神飽滿，活力十足。

張婆婆過去曾在在臺大校園參加早晨的外丹功，或是在社區活動中心打桌球，但因為外丹功6點就開始，除了要特別早起之外，有時候還會因為擔心遲到而緊張，而社區活動中心的場地大多設在地下室，空氣不流通。自從有了運動中心，開放時間不僅能夠配合作息，場地又乾淨，她覺得找到了完美的運動場地。

很喜歡打羽球的孫阿姨也說：「這裡可免費運動，政府對我們很好。」之前，她會在住家附近的公園和國小打羽球，但是公園有風；而國小的運動時間必須趕在小朋友到校的7點半之前結束，讓她總覺得有點不方便，但運動中心則讓孫阿姨能盡情打球，擺脫過往的束縛。

此外，游泳池也可說是運動中心數一數二的熱門場地。像是大安運動中心有兩座室內溫水游泳池，水深皆符合一般人身高，一座為25公尺長，提供兒童及教學使用；另一座是50公尺長，適合長泳。此外還有如SPA水療池、烤箱、男女蒸氣室等附屬設施，一應俱全。運動中心的溫水游泳池，讓喜愛游泳的泳客，不分季節、不問晴雨，都能暢快一游，像是幾乎天天報到的解先生最喜歡的運動就是游泳，過去他習慣去青年公園游泳，但因為那是戶外泳池，冬天游起來實在是太冷，在運動中心成立之後，就決定轉移陣地。解先生說，運動中



室內溫水游泳池讓喜愛游泳的泳客，不分季節、不問晴雨，都能天天報到。

銀髮族在公益免費時段，可以充分利用難得的桌球場地，盡情揮拍。

心的設備新穎、採光也好，加上隨時有救生員維護泳池秩序和安全，讓曾經溺水過的他能夠不怕水繼續享受游泳健身的樂趣。雖然他隻身前來游泳，但已經認識很多朋友，有時候還會遇到熱心的泳友指導泳姿，獲益良多。解先生說：「這裡就像一個社團一樣，大家都很親切，有時候還會一起去喝咖啡呢！」

運動中心早已是許多人生活中不可或缺的必需品。無論是為了打發時間、養生、興趣、減肥甚至嘗鮮等，不妨揮出游出跑出自己的精彩生活，你，今天運動了嗎？

▶臺北市12區運動中心

網址：www.taipei.gov.tw/MP_100087.html

運動中心健身房的管理員也是健身教練，運動問題都能請教他們。

越來越多女性想要雕塑線條，也開始對重量訓練心嚮往之。

體驗城市最好的方式

專訪臺北市長郝龍斌

文／方旭　攝影／王能佑

作為一座熱愛運動的城市，自行車與路跑是當今臺北最夯的兩項運動。尤其YouBike與河濱自行車道的成功與口碑，不但讓人驚豔，有越來越多市民選擇以自行車作為休閒健身工具，臺北市大家長——臺北市長郝龍斌也不例外，成為了自行車運動的愛好者。

之所以鍾情於自行車運動，郝龍斌以捷安特董事長劉金標的一段話作為開場白，「開車太快，走路太慢，只有騎自行車才能留住人生的美景。」臺北的巷弄文化、慢活風情，真的只有透過自行車的串連，才能讓所有人無拘無束地自在品味。

其實，平常公務繁忙的郝龍斌，與一般上班族沒兩樣，都面臨如何抽空健身、休閒的問題。郝龍斌說，騎自行車一直是他的興趣，也是主要運動方式，尤其臺北市自行車道四通八達，風景優美，因此他時常一個人騎著自行車在城市漫遊，享受屬於自己的休閒時刻，順道也可以檢視自行車道維護狀況。

郝龍斌每週大約騎自行車運動一次，每次約兩個小時。由於臺北市河濱自行車道已全數串連，又不用花錢，使用起來非常方便。他最常騎的路線有三條，都是從他士林的家裡出發；一是從雙溪公園騎到雙溪瀑布；或直接騎到關渡；最近還沿著河濱騎到大直美麗華，有山有水，都是臺北市水岸的精華路段。

他也說，因為車友很多，大家見到都會互打招呼、聊聊天，也藉機聽聽大家對自行車道改善的建議。甚至過去曾因看到機車

臺北市長郝龍斌熱愛自行車運動，無論是河濱公園或是巷弄間都有他的「騎」跡。（劉佳雯攝）

違規行駛自行車道，影響車友安全，他還直接打電話給分局長，要求警方加強取締及巡邏。

談起個人的自行車經驗，郝龍斌頗為自豪地說，早在他小時候、家住新店的新店溪邊，河濱游泳、釣魚、烤肉、騎單車，都是童年最甜蜜的回憶。直到民國57年搬到士林，河邊不是堤防就是雜草叢生，淡水河也越變越髒，讓人根本不會想到河邊玩，更別提騎著單車在水岸悠遊了。

因此他就任市長後，活化淡水河與打造河濱自行車道成為重要的市政願景。尤其透過河濱自行車道全線串連，結合淡水河、基隆河、景美溪及新店溪等四大系統，等於幫市民增加20個大安森林公園綠地面積。每逢假日，推估超過兩萬人在河濱自行車道活動。

最近因為市府積極推動YouBike，郝龍斌說，他不時也會騎乘YouBike深入巷弄，體驗精彩文化；發覺同樣能放寬心情，在快節奏的臺北找到新風景。尤其臺北大眾運輸完善，異地還車服務搭配捷運、公車，YouBike的成功讓市民無需備車就能體驗自行車樂趣，也因此成為臺灣其他縣市與國際城市學習典範，更開創新的臺灣奇蹟。

郝龍斌也說，對一般觀光客而言，透過簡單程序、低廉租借費用，騎乘YouBike漫遊臺北，其實是最好的城市體驗方式。因此未來市府會繼續推廣YouBike，結合觀光導覽與旅遊服務，強化景點串連，讓更多旅客可以輕鬆地騎乘自行車，享受悠遊臺北的樂趣。

揮去白天的炙熱，趁著夕陽西下在河濱自行車道追風，是臺北人的小確幸。

「號外、號外！臺北大獨家來了！」
想知道臺北有哪些獨家達人、獨家設計及獨家美食嗎？
請看本刊「報料」，探看擁有獨特祕技的人、物、「食」況轉播……

術業有專攻，看家本領大不同，
收藏火柴盒、抓漏趴趴走、拍貓街頭秀，
循著心中鼓聲前進，定格「獨家達人」的執著身影。

創意有巧思，天馬行空大不同，
故宮舊文物、紅點博物館、月老文創品，
轉化日常生活設計，打響「獨家設計」的國際聲名。

臺北大獨家

舌尖上味蕾，求新求變大不同，
時尚有機風、米糎好料理、鐵觀音甜點，
兼具食安健康烹調，品味「獨家美食」的幸福滋味。

「有影才敢大聲」，在臺北有許多實力派「獨家」人事物，
等待慧眼獨具的你按讚鼓勵！

（文／許麗芩）

獨家達人

文／許麗芩　攝影／吳金石

無論是在哪個世代，聽到「獨家」兩字，都會令人眼睛一亮，想要一探究竟。在各行各業的芸芸眾生中，有些人執著於某個領域而成為終生志業，也因此成為世人眼中的達人。

在臺北，有一群擁有「獨家」看家本領的人令人嘆為觀止，例如：正在林安泰古厝民俗文物館展示「懷舊火柴盒」的收藏達人蔣敏全；在臺北自來水事業處服務約有30年的抓漏水技師李陸祥已出版過多本貓書或貓寫真集的攝影師吳毅平等，透過他們的收藏、工作或執著的身影，讓人認識到不同領域達人的精彩故事及獨特視野。

火柴達人・蔣敏全

在現今瓦斯爐、打火機盛行的年代，很多年輕世代很難想像早期使用火柴點燃「灶孔」柴火炊煮的生活記憶。火柴盒曾經在早期臺灣引領風騷，各行各業將它做為重要的贈品或宣傳工具，從不同的年代、類別、造型及廣告內容中，可以追溯臺灣近百年來的產業發展及光陰故事，讓許多收藏家趨之若鶩。蔣敏全從小受到任職於臺灣火柴公司的父親耳濡目染，對於收藏火柴盒情有獨鍾，累積至今已收藏6萬多個火柴盒及相關文物，即日起至七月底在林安泰古厝民俗文物館展出「懷舊火柴盒」特展，從中可一窺他的豐富收藏及特色，喚起參觀者對臺灣早期常民的生活記憶。

走進林安泰古厝民俗文物館「懷舊火柴盒」特展的展區，一間間老廂房內陳設著清領、日據、民國、創意、百業廣告、常

在早期臺灣，火柴盒是重要商業贈品或宣傳媒介，從中可看出先民的創意。

從陳列中的各式各樣火柴盒，可一窺臺灣經濟發展的軌跡。

獨樹一格的身影

民娛樂、商務旅遊、生肖、常民生活等系列主題的火柴盒，令人驚歎古早年代先民的宣傳巧思及創意設計能量，也相當佩服蔣敏全能夠收藏這麼多元精彩且「自成系列」的火柴盒，這些展品是他收藏的精華，首度在臺北曝光，意義非凡。

「懷舊火柴盒」特展策展人、佳新文化傳播經理吳品寰表示，臺灣有許多珍貴的民俗文化或收藏逐漸被人遺忘，相當可惜，就像這次在蔣敏全的火柴盒收藏中發掘出許多特色珍品，其中有間大稻埕百年服裝老店「洪裕泰」，在1960年代由第二代傳人洪添丁創意發想，設計了一款約二、三十公分「可丈量布料」的造型火柴盒，因年代久遠、時過境遷，目前已80多歲的洪添丁董事長本人早已遺忘當年的「創舉」，卻因為蔣敏全收藏了這個布尺火柴盒而喚起他當年的回憶，洪添丁表示當時是免費發送給顧客，廣獲好評，因此成功提高業績，這也成為蔣敏全火柴盒收藏軼事中一段有趣的插曲。

此外，在展示的火柴盒系列中，還可看到狗頭、猴標、雨傘標等老品牌，或是大同寶寶、長榮貨櫃、「司麥脫」高級皮鞋、臺銀古銅錢、明星等特殊造型或內容的火柴盒，更可以看到北投溫泉飯店、波麗路餐廳、圓山、六福客棧等臺北早期商務旅遊的廣告宣傳痕跡，而從各種廣告火柴的電話號碼多寡、印刷材質演變、設計藝術趨向及市場潮流變化等，也能一窺臺灣經濟發展的軌跡，相當有趣！

對於蔣敏全來說，收藏火柴盒是從小耳濡目染和興趣之所在，卻可能在「無心插柳柳成蔭」之下，牽引出一段段由火柴盒點亮的大時代小故事，從歷史的微光中看到百年光陰的流轉，貫穿時空軸線，為臺灣或是臺北的鄉土文化保存珍貴史料與遺產。

抓漏達人・李陸祥

近年來，珍惜水資源的觀念雖然已深植在每個人心中，並具體落實在日常生活當中，但還是有可能因為管線老舊或外力影響等因素，造成水資源不必要的浪費。已在臺北自來水事業處服務約三十年的「抓漏達人」李陸祥，身懷獨家祕技，多年來帶著聽音測漏設備在臺北街頭趴趴走，沿途以聽音辨位的方式來抓漏，隨著經驗的累積，幾乎達到百分之百「滴水不漏」的抓漏成功率。

也許有很多在臺北生活久了的民眾有切身體會，近年來似乎已很少接到斷水或停水的通知，這跟臺北自來水事業處的努力有很大的關係。臺北自來水事業處總務科公關股股長張序周表示，近年來水資源開發已趨飽和，節流更顯重要，北水處透過汰換管線、主動修理管線及主動測漏等方式，讓漏水率從民國92年的27.51%降到103年的17.88%，而這約有9%的差距，相當於一年將近有上萬噸的水，原本會漏到地下，現在都能送到民眾家中，而北水處也因防漏技術的卓越表現，榮獲2010年全球「工程革新獎」，是我國自來水事業史上在漏水防制領域首度獲得的殊榮，更是臺北的驕傲。

北水處在漏水防制時，會先鎖定小區計量、管網改善、漏水檢修及水壓管理等四大主軸，其中在小區計量上，會將管網分割成許多小區塊，其周邊相連的水管都關閉，只留一處進水點，並在進水管安裝大型水表，然後比較水管進水量和小區居民的用水量，評估漏水問題是否嚴重，經過逐步篩選及再分割為「次小區」或「逐巷計量」來找出問題點。當發現可能有漏水、尚未汰換或修理管線前，需要藉由聽音測漏等傳統工具，於夜間憑著敏銳聽力逐巷逐弄將細微的漏水聲定位出來，及時處理，雖是治標

抓漏達人李陸祥能聽音辨漏，準確找到漏水源頭，達到百分之百的「滴水不漏」。

不治本，卻也能有效減少整體漏水狀況。

就如同武俠小說修習武藝時常說的「練武奇才」，要成為「抓漏技師」也同樣需要聽音的天分。通常抓漏技師會使用聽音棒、電子式漏水探測器、相關漏水探測器等工具，李陸祥表示，進行檢漏聽音時，使用的漏水探測器會把聲音放大九百倍，一個小動作或小工具掉落的聲音，平常聽來微不足道，但透過聽筒卻宛如有人在耳邊大喊，長期下來，會產生聽力受損的後遺症。而要在都市嘈雜的環境中「準確」聽出漏水音，需要具備相當的音感，因為漏水音的音量、音質或頻率等，會因自來水管線的材質、厚度、水壓、漏水孔形狀等各不相同，如何排除各類都市活動反射音的干擾而找到漏水處，則考驗技師的聽音天分與功力。尤其是要找到地底下的滲漏水，就像「盲劍客」與看不見的敵人打鬥般，相當辛苦。

由於漏水檢測是一門獨特及專門的技術，早期北水處是採師徒制一對一教學方式，當時李陸祥常跟著師父在夜間沿著管路在暗巷作業，因為夜深人靜之時較容易聽音辨漏，雖然他們有身穿印有北水處標誌的橘色背心制服，但由於看起來「行跡可疑」，加上一旦發現可能的漏水處，就會在地上蓋記號，經常被居民懷疑是宵小，而被狗吠或追跑，更是經常發生的事，即使是白天時作業，因工作需要而按鈴進入居民庭院，居民也總是一再盤查、甚至還特別手持電擊棒來警戒，令他們哭笑不得。

儘管如此，李陸祥與師父仍然堅守工作崗位，等他「出師」後，更是走遍臺北的大街小巷為管路「聽診」，其中最令他有成就感的一處是在師大路附近，該處由於管線老舊、漏水源頭不太明顯，連他的師父都找尋多年而未果，揚言「找不到就不退休」，最後終於被他們找到漏水源頭，「依漏水量費率換算，相當於一年為臺北市民找回來275萬元。」

由於抓漏「節流」的重要性，北水處有感於以往一對一教學師徒制的養成時間太長，遂於94年啟用檢漏聽音訓練場，模擬現場地下管線漏水情形，由學員學習理論並實地訓練，再藉由老師傅搭配進行現場實地案例演練，目前李陸祥也擔任檢漏培訓導師，為培養新血及傳承奉獻心力。

臺北自來水事業處的技師們藉著汰換、修理管線及主動測漏等方式，讓漏水量銳減。

配備各式各樣檢測器材，抓漏達人為臺北大街小巷地下管線精準聽診。

拍貓藝術家吳毅平在巴西公園長椅捕捉到貓群「排排睡」的難得鏡頭。（圖／吳毅平提供）

拍貓Artist・吳毅平

在一家「讀貓園」咖啡館內，與拍貓達人吳毅平碰面約談，原本以為喜歡拍貓的他，應該會喜歡在這樣以「貓」為主題的環境中拍攝取材，沒想到他對於在座位附近走動、甚至窩在玻璃隔間櫥內的各式貓咪不為所動，原因是他喜歡捕捉街貓最自然的一面，而非刻意營造出的貓的環境，因為拍街貓時「你永遠不知道下一刻牠要做什麼，因為無法預期，所以可以永遠追求一個誰也不知道會發生什麼的瞬間。」他強調喜歡自我定位為一個喜歡拍貓的攝影師或藝術家，而非用「達人」這類的形容詞或定位。交談中，可以感受他是一位相當有自己主張及觀點的攝影師，不隨波逐流，「我願一輩子都在追逐貓的瞬間。」他說。

吳毅平曾經在《自立早報》、《路透社》、《TO'GO旅遊情報》等媒體任職，現為自由攝影，著有《在路上遇見貓》、《優雅的瞬間》、《到里斯本尋找一隻貓》等貓書或貓寫真集，並曾獲得國內外幾個新聞報導或攝影獎。對他來說，「拍貓，是很嚴肅的」，而且會是拍一輩子的主題。

最初吳毅平拍貓的動機很簡單，因為他養貓，又是從事新聞攝影工作，越拍貓越投入，於是從自家貓拍到街貓，又從臺北或臺灣拍到國外，如法國、泰國、日本、汶萊、中國大陸、葡萄牙里斯本、巴西等，而且「不去以貓聞名的地方拍」，可以說當他按下快門的瞬間，每一隻貓都與眾不同，因為都與當時的環境或所在的地方形成獨特的「環境貓像」，他自我解嘲說：「可能是攝影記者做久了的壞習慣，什麼都要『獨家』。」

在吳毅平的鏡頭下，看到貓形貓狀的世間百態，例如平溪一間小土地公廟旁的「福德正貓」；從艋舺龍山寺廟頂紅瓦走過的貓，底下是虔誠敬拜的芸芸眾生；在巴西公園長椅「排排睡」的貓群，或是傲行於石板道、頗有踢進四強的世足明星氣場的貓等，對吳毅平來說，很多畫面的捕捉都是可遇不可求，而他鏡頭下的貓，無論是優雅、慵懶、可愛、逗趣、甚至捕食獵物的兇狠等，都是在當時、當景下的真實自然呈現，令人不禁想著：「當世界只剩下貓……」，會是什麼景況呢？

「獨家」不是新聞記者的專利，每個人只要能在自己有興趣的領域內下足功夫，循著心中的鼓聲前進，自能闢出一條「與眾不同」的蹊徑，成為「獨家達人」，豐富自己、甚至開拓世界的視野。

愛貓的吳毅平願把一輩子花在追逐貓的身影。（圖／吳毅平提供）

吳毅平曾在平溪一間小土地公廟旁，拍攝到一隻正氣凜然的「福德正貓」。（圖／吳毅平提供）

獨家設計

文／許凱森　攝影／許斌

設計不只在流行時尚伸展臺、不限於百萬裝潢豪宅、更不一定要付出高價才能欣賞或擁有。臺北獲選為2016世界設計之都，無所不在的設計就是這個城市迷人之處，兼具實用與創意、蘊含文化又貼近生活的設計風潮，早就在臺北各地發酵，讓今年臺北的盛夏雖然酷熱依舊，卻風采獨具。

故宮典藏舊文物　創造歷史新價值

故宮擁有世界級的文物藝術典藏，有高達69萬餘件的書畫、器物、圖書文獻等精緻華夏文物。為了讓博物館形象走入當代生活，一件件文物不再只是束之高閣的時代印記，而轉化為日常生活當中隨處可見的文創商品，細膩的設計讓我們能在潛移默化之下，零距離地感受到其所要傳達的歷史精神和文化意義。

翠玉白菜和肉形石，堪稱故宮的鎮館之寶，讓難得來故宮的遊客，在參觀完之後，一定要帶回縮小版的吊飾或擺設品作為紀念。除此之外，去年故宮推出的「朕知道了」系列紙膠帶大受好評，正好搭上宮廷劇熱潮，意外造成熱烈搶購，甚至一度賣到斷貨。這款紙膠帶的靈感源自於清朝皇帝在看完奏摺之後，通常會用硃砂紅筆寫上「知道了」三個字作為回應，而在清朝皇帝之中，又以康熙的字體最為英挺霸氣，便以康熙日常的硃批作為原型，將書法藝術和紙膠帶結合，彷彿穿越時空、化身為康熙批閱奏章，讓人過足了當皇帝的癮。

繼紙膠帶之後，今年故宮推出的宮廷風文創商品為「欽定一甲第一名」筆袋、鉛筆組。其由來源於清朝時，殿試舉行完畢之後，會由讀卷官閱卷評出一甲，也就是前三名，再由皇帝欽定名次，而被皇帝欽定為「一甲第一名」的考生，就是高中狀元。故宮文創行銷處副處長王耀鋒表

故宮的系列紙膠帶「朕知道了」一推出就爆紅熱銷。

宮廷風筆袋「欽定一甲第一名」是考生的最愛，風格簡單素雅兼具實用性。

透過開發擬人化造型的小乾隆茶器和太子與太子妃公仔等文創商品，讓傳統文化平易近人。

創意巧思在臺北

示，考季將至，眾多莘莘學子為了升學而日夜苦讀，希望這款筆袋能夠藉由皇帝欽定第一名的意涵，為學子增添祝福與考運。這款筆袋設計風格簡單素雅，女性朋友拿來收納化妝用品，也同樣具有實用價值。

擬人化造型的小乾隆茶器，最上面杯蓋是官帽，杯身是人臉，壺身是圓胖身材穿上5種不同顏色的錦花彩繪官服，壺底的「古希天子」一印，擷取自乾隆皇帝御印重新繪飾，壺、杯、蓋、印融合一體，實用又美觀，再搭配上「恭請皇上聖安」及「聖旨」杯墊，更是一絕。身穿龍袍、頭戴宮帽的清朝太子和身著鳳袍的太子妃公仔，模樣討喜之外，其實「腳底」大有文章，太子公仔刻著「乾隆預覽之寶」，是乾隆在所收藏的善本古籍上，都會留下收藏家的印記；而太子妃公仔則刻著「宜子孫」，象徵吉祥，希望自己的子子孫孫都有美好安逸的生活。

歷史之美博大精深，卻不一定平易近人，故宮顛覆了博物館的傳統，透過文創商品，落實歷史教育以及傳遞中華文化的深切意涵，讓一件小商品，也能具有特殊的意義。

臺北紅點博物館　世界肯定軟實力

德國紅點設計獎與德國iF獎、美國IDEA獎並稱為世界三大工業設計獎，創立至今已超過60年，相當於設計界的奧斯卡金像獎。

紅點設計獎共分為產品設計、傳達設計、概念設計等三大獎

紅點設計博物館以開放方式陳列世界級設計作品，讓參觀者可以零距離觸摸或體驗，感受設計者想傳達的意念。

用完「瓶中樹」洗髮精後，可直接將包裝瓶種植於土壤，讓相思樹種子發芽。

別，獎別之下再細分多元參賽組別，每年都吸引來自全球各國萬件以上作品投稿參賽，邀請來自世界各國組成的重量級評審團，在同一時間、同一地點進行評選，選出「至尊大獎」、「最佳中的最佳獎」、「紅點獎」，並特別從畢業3年內的新秀參賽作品當中，選出一件作品頒發「初級特優獎」及一萬歐元獎金。

由於臺灣的設計作品在亞洲具有領先地位，因此全球第三座紅點設計博物館於去年正式落腳在臺北松山文創園區，目前進行的是「紅點傳達設計大獎的世界巡迴展：臺北站」，展期至10月12日，展出2013年國內外紅點傳達設計大獎精選得獎作品，共計102件。值得一提的是，去年共有超過40件的臺灣設計師作品贏得「紅點獎」，報名參賽件數也較往年增加，所以臺北站除了延續在其他城市展出的58件國際頂尖贏家作品之外，更首度集結臺灣44件獲獎作品，將這份世界級的榮耀一次呈現在國人面前。

來到紅點設計博物館，心中不免產生疑惑，眼前的作品都獲得了世界級設計競賽的肯定，有些可能無法量產甚至僅此一件，但作品周圍卻沒有任何防護機制，也沒有禁止觸摸的字樣，原來這正是紅點博物館最大的特色，設計不應該有距離，也不用過多的說明，開放式的展示，讓參觀者自行隨意觸摸、體驗、認識，進而瞭解作品，自然就會接收到設計者想傳達的意念。

榮獲「至尊大獎」的「Oneglass」，取代笨重、易碎的玻璃，使用能

獲得「至尊大獎」的「Oneglass」使用友善環境包裝，100毫升的容量可輕鬆攜帶品嘗。

翻開「保育摺學」，可以一覽太魯閣國家公園中的獨特物種，兼具收藏與展示用途。

分解於環境且具彈性的材料替代，特色是可容納100毫升，等同於一只玻璃杯的葡萄酒，無論何時何地都能輕鬆攜帶品嘗而不必擔心喝不完；「瓶中樹」是獲得「最佳中的最佳獎」的臺灣設計作品，從瓶蓋到瓶身的材質都能完全被生物分解，瓶底置放臺灣原生種相思樹的種子，內容物用盡後，可以直接將包裝瓶種植於土壤。獲得「紅點獎」的「保育摺學」，包含20件摺紙作品的材料、說明手冊，以及20種太魯閣國家公園中的獨特物種詳細介紹，是一本可以同時收藏與展示陳列的摺紙書；「Women's Rights」是得到「初級特優獎」的海報作品，以海芋為主題，透過不同的再現方式，呈現各種外在侵犯，如傷害、被繩索捆綁、被

大同區公所與台北霞海城隍廟合作，設計出經過開光加持的月老公仔，模樣討喜，深受歡迎。

「Women's Rights」以海芋為主題，象徵女性所遭受到的磨難與女權迫害。

強酸潑灑等，象徵女性所遭受的磨難與女權迫害。

臺灣的設計實力已然崛起，所設計的作品也屢獲國際肯定，不必花機票錢，走一趟臺北紅點博物館，近距離與作品互動，用心傾聽設計者想要說什麼。

大同區在地行銷　月老公仔來代言

大同區是臺北市發展史上開發較早的區域，可以說是臺北市早期的精華地帶，但歷史悠久的大同區一點也不老舊，香火鼎盛的廟口文化、美味小吃、歷久不衰的街區特色產業，依然在居民的日常生活當中活絡不已。

為了發展一區一特色，讓更多的民眾和觀光客更加認識大同區，大同區公所於民國97年與台北霞海城隍廟合作，以促成無數佳偶姻緣的月下老人為主題，向稻江商職廣告設計科的同學們徵圖，於是產出第一版月老形象，製作成T恤、馬克杯、鑰匙圈等，98年經過微調之後，月老形象從此拍板定案，限量2萬5,000尊，並編有流水號的Q版立體月老公仔出爐，騎腳踏車忙著替未婚男女牽姻緣，額頭上有斗大的汗珠，連兩條白鬍鬚都隨風向後飄揚，不但外型俏皮可愛，最難得的是，這2萬5,000尊月老公仔，每一尊都經過霞海城隍廟的道士開光加持，民眾詢問度破表。

大同區公所區長謝正君更帶領創造「FU大同」品牌，每一年都推出一項兼具設計質感與實用性的月老文創品，品質與精緻度絲毫不馬虎，像是100年推出的錦囊袋是用象徵吉祥如意的八仙綵來

最新推出的文創商品讓月老化身為手機袋，就像一個大紅包袋般喜氣。

製作；101年邀請為周杰倫編舞的小麥老師編製月老舞；102年則結合大同區文創及觀光產業，推出姻緣簿及《漫遊×大同區》觀光地圖，精裝古籍外觀的姻緣簿，封面有霞海城隍的大印，月老二字使用日星鑄字行的傳統鉛字鑲嵌，附上一支鉛筆，「鉛」的臺語發音同「緣」，意謂著月老為大家守護姻緣，姻緣簿內頁下方印有月老舞連續動畫，姻緣簿外用穿過一枚古銅錢的紅色鬆緊帶環繞，象徵月老賜予的紅線，是一份處處可見巧思的文創設計。

今年的月老則化身為手機袋，像一個大紅包袋般喜氣，尺寸部分特別設計，就算是最大螢幕的智慧型手機也放得進去，上班族外出用餐不必帶包包，可圈掛於手腕上，側邊拉鍊暗袋可放置零錢，背面有特別膠膜可擺放悠遊卡、識別證等。謝正君說，大同區有說不完的故事，所以堅持要把大同區人文特色意象都包裝進去，也不願意每年推出的月老設計曇花一現或乏人問津，所以很注重文創商品的功能性，再將情感與地方做聯結，讓一般民眾或是慕名而來的觀光客，都能感受到大同區的活力與用心。

一件好的設計，就是用最少的元素，卻能帶出最深遠的意義；一座優雅的城市，也不用濃妝豔抹來引人注意，臺北的獨家好設計，就是這個城市最親切的招呼語，生活在臺北，我們和設計零距離。

▶相關資訊

●國立故宮博物院

地址：至善路2段221號

電話：2881-2021

●紅點設計博物館（松山文創園區）

地址：光復南路133號

電話：2748-0430

●大同區公所

地址：昌吉街57號4樓

電話：2597-5323

國際知名美食網站「Bunkycooks」去年選出全球十大美食景點，臺北與西班牙巴塞隆納、英國倫敦、美國紐約、紐奧良等城市一同入選，足見臺北飲食實力雄厚。只是臺灣的首善之都百年來融匯五湖四海、淬鍊而出的飲食眼界胸襟無比遼闊，對吃何止是食不厭精、膾不厭細而已，更有求新求變、拚第一、拚獨家的豪氣魄力！像是小吃大走時尚有機風，把稻米變麵條，鐵觀音茶入甜點等，都讓這座城市的飲食風貌有型有格、分外創意精彩。

獨家好食

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

用宜蘭有機米、淋上海藻豬絞肉熬製的肉燥飯，搭配小菜一起吃，令人「揪感心」！

這味只在臺北有

有機小吃店　最安全的享受

臺灣是美食天堂，但近年食安問題頻傳，食材來源及口味偏油偏重的烹調方式總叫人難以全然安心，近日臺北市終於出現有機小吃店，推出蚵仔煎、滷肉飯、小卷海鮮麵線等大家耳熟能詳的小吃，重點是食材來源清楚明白，包括澎湖水產海鮮、有機米、有機無毒蔬果及天然無添加的調味品等，對於不想為美食拿健康當賭注的人來說，這簡直有如一整套兼具美味與食安的超夢幻組合，落實了業者劉天和的終極理想：「最常見的小吃，更要有最安全的享受。」

劉天和說，既標榜有機，有機無毒是一定要的，例如雞、豬肉這種最普遍的小吃食材，下了重本採用海藻養成的雞、豬來料理。這種海藻屬天然褐藻，是一種盛產於澎湖西嶼海域的季節性海藻，只能靠人工刮取，再加上魚肉、魚脂混合萃取，製成特調飼料來餵養。這種飼料含有高量的膠原蛋白和礦物質，可強化禽畜體質，不用施打抗生素、瘦肉精，肉質便呈現健美的「自然瘦」，脂肪分布均衡，肉質鮮甜，口感腴潤彈牙，連肝、腰子都可以放心吃，美味又天然無毒，成為有機小吃店的重要基底食材。

於是我們可以吃到用宜蘭有機米，淋上海藻豬絞肉熬製的肉燥飯，以及限量的豬綜合滷味，還有澆淋著雞肉油汁、清爽甘香的雞肉絲飯。表面看來好像「一般般」，其實整碗都是有機食材且烹調得如此風味道地，叫人吃得「揪感心」。又例如蚵仔煎，以澎湖近海養殖的鮮蚵加上有機橄

欖油煎得邊緣微焦，淋上有機太白粉水，起鍋後再澆淋幾匙以有機醬油、有機牛番茄、有機蒜頭與有機味噌打成的醬汁，碩大飽滿肥軟的鮮蚵和著酸甜濃郁的醬汁，再搭配一碗現煮魚湯，一口煎蚵一口鮮湯，滿嘴的海味天然甘甜，棒透了。

現打飲品有機南瓜豆漿值得一試。進口有機黃豆泡煮透，加入蒸熟有機南瓜及乾燥有機南瓜子充分打勻，豆渣不過濾直接喝，是源自「全食物飲食」概念的「全豆」做法，保留了食物完整的纖維和營養素。綿密飽滿的黃豆、堅果香瀰漫在口鼻之間，久違了的古早味一喝難忘。

有機、天然強調純粹原味，對於習慣了重口味小吃的現代人，無疑是味蕾上的嶄新體驗。如果覺得有機食材量少價昂或者烹調不易，不妨從品嘗有機小吃開始，一點一滴體驗少油少鹽少糖、最潮的食物真滋味。

僅此一家別無分號的米麵美食

麵條一定是麵粉做的嗎？中山北路上有家餐廳偏不按常理來，業者林振龍找來曾獲得日本全國稻米大賽金賞獎、出身東北地方山形縣的「美姬米」為製麵原料，不管是Pasta、日式味噌豬排麵還是中式紅燒牛腩麵，一律用米不用麥，為了傳神，菜單還特別把「麵」改成「麵」，究極精神一目了然。

在餐飲界闖蕩了數十年的林振龍表示：「堅持米食是考量健康因素，吃來吃去，亞洲人還是適合米食。」現代人大多有腸胃不適與過敏問題，而稻米中的蛋白質消化吸收率優於其他穀類，麵食不易造成腸胃負擔，無麩質也不易引起過敏、乳糜瀉等症狀。在一次機緣中，他發現日本東北地方山形縣，在平成21年（2009年）推出的新品種「美姬」米粒碩大有光澤、黏性足，在日本聲勢直逼新潟越光米，用來製成麵條，有點兒像是臺灣的米苔目，但麵體通體淨白清透，入湯入菜或製成麵包，濃濃米香非常吸引人。

米麵包沒有一般麵包的香氣襲人，但保溼度比麵粉好，即便留到最後再吃也還是Q彈溼潤、米香餘味無窮。

菜單上琳瑯滿目，炙燒牛排麵人氣直衝第一。清燉的牛骨高湯調味輕巧，小心的不蓋過米麵的天然香氣，鹽燒菲力牛排煎得微焦切成一口大小另外裝盤，一旁撒上大量蒜片提味，雖然不至於好吃到飛天，卻是滑溜清爽，叫人一口都停不下來。喜歡南瓜、菇類等蔬菜多一點的，有義式茄汁蔬菜麵、松阪豬時蔬麵、季節鮮蔬麵可選擇。義大利麵炒法與一般相去不遠，只是主食材從麵換成麵，吸附纏繞湯汁的效果很優，米麵Q韌彈牙，但沒有修飾澱粉那種咬不斷的不自然食感，吃了格外安心。每種主食還可以搭配嚴選花生現打的米漿，以及夾著宜蘭鴨賞、蒜苗的米麵包作為開胃飲品小菜。米漿質地像是絲綢那般光澤、濃醇綿密，香氣十

炙燒牛排麵是菜單上的人氣商品，鹽燒菲力牛排滑溜清爽，讓人一口接著一口停不下來。

捉米場米食創意館用餐環境明亮寬敞。

足，米麵包沒有一般麵包那麼濃香襲人，但由於米粉保溼度比麵粉好，這道鴨賞米麵包即便留到最後再吃也還是Q彈溼潤、米香餘味無窮，相當好吃。

常有人意猶未盡，買冷藏麵條回家自己料理卻不得其門而入。林振龍表示，米麵外觀像麵，口感與性質卻完全是米，煮太久會軟爛，煮得不夠則太硬。主廚最後試出的黃金烹調時間是，冷麵煮約1分20秒，起鍋浸冰水後立刻裝盤；湯麵煮50秒，浸冰水後再放回熱湯，一煮滾再起鍋，可以料理出口感、香味最完美的米麵。

「健康＝不好吃」嗎？從某種程度來說，錯很大。偶而鬆綁一下偏執桎梏的味蕾，嘗嘗米麵這種不譁眾取寵的實力派自然料理，無論是為了健康還是為了嘗鮮，真的不賴。

鐵觀音大變身的主題甜點鋪

以茶入菜並不少見，然而以傳入臺灣兩百多年歷史的鐵觀音茶做成泡芙、布蕾、馬卡龍，貓空這家甜點鋪應是全臺第一。從清朝傳入的鐵觀音以北臺灣為主要產地，木柵貓空則是唯一正欉（臺語「真正」之意）鐵觀音茶產區，也是臺北市第一座觀光茶園，稱得上「根正苗紅」，茶產質量純熟。品牌行銷企劃Emma指出，鐵觀音屬輕萎凋的茶葉，以味濃醇厚與恬淡的弱果酸味為特色，格外能幫襯出甜點中的奶香與糖香，是兼具在地文化與天然風味的逸品級食材。

主廚高憲鴻從小在木柵長大，喝茶就像喝水一般自然，對於鐵觀音茶的特性瞭如指掌。不同於一般茶坊開店賣茶或以茶湯入菜，學烘焙出身的他想到把鐵觀音茶葉磨碎成茶粉，加入巧克力、新鮮奶油製成「茶觀紅韻」生巧克力，一推出就大受甜食迷歡迎，後來又加入白巧克力包種茶、72%黑巧克力鐵觀音紅茶等口

以鐵觀音茶葉粉加入巧克力、新鮮奶油製成的「茶觀紅韻」生巧克力，令人垂涎欲滴。

味，品嘗時依序從包種茶、鐵觀音、鐵觀音紅茶由淺入深，口感柔軟滑順，淺甜不膩，淡淡茶香入口回甘，至今人氣不墜。

不加香精、色素，並經過SGS（瑞士通用檢驗公證集團）檢驗安心茶葉，是高憲鴻最大的堅持。「把好茶葉研磨入味巧克力、鳳梨酥、霜淇淋、馬卡龍，發揚木柵安心茶班的在地茶滋味，這是興趣，也是使命。」來到綠意、山嵐圍繞的貓空店裡，讓人好想什麼都吃一點。你可以選擇九宮格組合的「夢幻茶菓」，依序從鐵觀音奶油酥餅、鐵觀音香草乳酪、鐵旺酥、鐵觀音乳酪、麻糬、馬卡龍、牛軋糖、鐵觀音紅茶酥餅、鐵觀音生巧克力，由淡到濃，一次嘗盡鐵觀音甜點的美妙滋味。或是來個下午茶套餐，大啖阿薩姆瓜子酥餅、梨山烏龍洛神燒、鐵觀音金磚、四季燕麥酥餅，還有茶冰淇淋、茶泡芙、茶燒菓子。人潮最多的假日，有機會吃到平日不供應的鐵觀音布蕾、鐵觀音鬆餅、鐵觀音麻糬串，佐一杯濃醇鐵觀音悠然入喉，神仙也要羨慕你。

林語堂在《生活的藝術》裡說：「人世間如果有任何事值得我們鄭重其事的，不是宗教，也不是學問，而是吃。」人生無大事，吃就是重要大事。而食味的精髓永遠不在書裡、眼裡而在舌尖上，現下就出門，親自體驗一回臺北獨步全臺的超級「食」力吧！

九宮格組合的「夢幻茶菓」由淡到濃，讓你一次嘗盡鐵觀音甜點的美妙滋味。

▶相關資訊

●天和鮮物・我的安心餐桌

地址：逸仙路26巷1號

電話：8789-6171

●捉米場米食創意館

地址：中山北路1段73號

電話：2536-6662

●貓茶町

地址：指南路３段40巷8之5號

電話：2938-6000

超人氣的茶冰淇淋，餘韻入喉也回甘。

臺北 BMW 前進香港、北京旅展

Bus Bike Metro Walk

文／林瑋庭　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

市長郝龍斌與賀軍翔共赴北京，祭出臺北購物節大菜，強力吸客遊臺。

香港旅展臺北展區舉辦「臺北BMW射飛鏢」遊戲，邀請民眾同樂，好禮送不完。

暑假正是旅遊旺季，臺北市政府觀光傳播局特別前進香港和北京推廣臺北自由行，就是要讓海外旅客體驗臺北有多方便、多好玩！

有BMW　自由行超盡興

臺北市政府觀光傳播局表示，臺北市陸續被國外媒體評選為「全球十大美食景點」、「全球十大物美價廉的旅遊景點」後，今年美國知名新聞網站《BuzzFeed》更將臺北市列為「全球最適合獨自旅行的26個城市」的首位。

恰巧今年臺北市觀光推廣主題：BMW，背後有兩層意涵，一是指：Bus與Bike、Metro、Walk，在臺北只要用四通八達的大眾交通工具就能輕鬆暢遊；二是指：By My Way，正因為交通便利，更適合以自由行趴趴Go，輕鬆安排自己喜歡的行程。

針對大陸及港澳旅客，觀傳局也推出「Fun Taipei 臺北情書」自由行套裝行程。港澳旅客3天2夜自由行，搭乘中華航空或澳門航空，選擇臺北市住宿至少2晚，雙人成行每人只要港幣1,700元（約新臺幣6,800元）起，若由上海出發，3天2夜兩人同行，每人只要人民幣2,160元（約新臺幣1萬800元）起，以超值行程吸引更多旅客。

迎接七夕情人節，「Fun Taipei 臺北情書」自由行套裝行程規劃五條濃情蜜意的浪漫路線，有暢遊松山文創園區、華山1914文化創意產業園區的藝文線，復古浪漫的大稻埕、藍色公路之旅，以及北投、陽明山的蜜月之旅等。

此外，還可獲得臺北情書手冊，內含80個店家提供總價值約新臺幣6萬元的折扣優惠、Taipei Pass 1日券、限量紀念行李吊牌、臺北地圖摺頁等好康，活動至11月30日止。

市長郝龍斌現身北京旅展臺北館，揮槌玩「101大力士」遊戲，與現場民眾熱情互動。

香港、北京旅展
推廣臺北購物節

依據交通部觀光局統計資料顯示，港澳地區來臺旅客人次年年成長，並在2012年突破百萬人次，2013年人次較2012年成長16.43%，漲幅驚人。

因此，臺北市長郝龍斌和陳文茜特地赴港宣傳臺北自由行，郝龍斌表示，臺北市除安全、方便外，更是一個適合浪漫約會的城市，強力推薦「Fun Taipei 臺北情書」五條浪漫主題路線。

於6月12日至15日香港旅展期間，臺北展區舉辦BMW射飛鏢、臺北旅遊默契紙牌等互動遊戲，也提供鳳梨酥特色伴手禮供民眾試吃，現場民眾反應熱烈。

此外，大陸地區自由行開放以來，來臺旅客持續成長，北京旅展緊接著於6月27日至29日登場，臺北展區推出一系列活動，來參觀能試吃鳳梨酥、鐵觀音牛軋糖，另準備BMW愛發光互動遊戲，邀請情侶上臺騎YouBike，讓感情升溫，現場還有微博拍照打卡活動，參加民眾上傳後，即可獲得小贈品。

兩場旅展也一同推廣8月登場的2014臺北購物節，今年購物節整合百貨公司、商圈店家、賣場等業者推出購物優惠，特別為海外旅客端出好康，於桃園機場設置迎賓攤位，只要出示外國護照並填寫問卷即贈臺北見面禮，還有機會抽中10萬元。

旅遊臺北，只要利用大眾運輸交通工具或步行，便可以自由自在玩遍各個景點，享受購物美食一網打盡的樂趣，包準能帶給海外旅客滿滿美好回憶。

市長郝龍斌與陳文茜前進香港宣傳「Fun Taipei 臺北情書」自由行套裝行程。

市定古蹟撫臺街洋樓，外觀為古典四柱三間石造拱廊騎樓，現在化身為「臺北攝影中心」重新開幕。

紀州庵古蹟屹立近百年，整修後仍保留原有料理亭格局。

舊城故事多
老建築說給你聽

文／黃琝戩（國防大學實習生）　攝影／王能佑

生活在繁華的臺北市，成天被林立的高樓大廈包圍，其實臺北有著相當多的歷史建築陸續修復與開放，並結合鄰近地區舉辦活動與講座，其中日據時期建造的撫臺街洋樓及紀州庵已於日前開放參觀，以全新姿態展現古蹟的歷史風貌與價值。

撫臺街洋樓——化身臺北攝影中心

今年適逢臺北建城130週年，鄰近北門（又稱承恩門）的撫臺街洋樓目前正展出「臺北攝影中心在撫臺——臺北城風情」特展，走進展場，濃濃的檜木香和輕柔的音樂使人忘記身處於熱鬧的市區。俗話說一張照片勝過千言萬語，臺北城風情特展以照片述說著日據時期常民生活的點點滴滴。

撫臺街洋樓的外觀也別具特色，古典式四柱三間石造拱廊騎樓，屋頂採挑高式建築，有三個老虎窗，讓立面產生變化並可通風，屬於仿文藝復興式建築。

撫臺街洋樓為市定古蹟，落成於1910年，起初為合資會社高石組本社所在；1935年後改為販售進口酒類與儀器的商行；光復後則是陸續成為警備總部諮詢室、國防部軍眷宿舍及中醫行等，直到1997年被指定為臺北市市定古蹟。然而撫臺街洋樓的命運相當乖舛，先後經歷了閒置荒廢、祝融之災與公開標售，最後才由臺北市政府文化局研議活化再利用，結合鄰近博愛路、漢口街形成的攝影商圈，重新以臺北攝影中心的身分與大眾見面。

撫臺街洋樓一樓目前規劃為常態展展區，二樓則是舉辦講座

與民眾參與的活動等；更特別的是頂樓的都市菜園，利用雨滴集水系統灌溉，雖然腹地不大卻能種出各式各樣的蔬菜，對於永續發展與城市綠化均有貢獻。除展出攝影展外，撫臺街洋樓也提供街區導覽服務，範圍是鄰近濃濃西洋古典風味的三級古蹟臺北郵局與一級古蹟北門，三者因地域相近且都極具歷史價值，因此有「臺北鐵三角」的美名。

紀州庵——城南的文學森林

紅檜飄香、老榕相應，這裡曾是作家王文興小時候的住處，堪稱是臺北最自由的文學角落，這裡即是同安街上的文學森林——紀州庵。

目前整修開放的紀州庵是日據時期高級餐廳紀州庵的分店，建成於1917年，當時，新店溪畔飲宴休閒風氣盛行，紀州庵憑著美景美食，逐漸成為名聞遐邇的河畔料理亭。採用和風木造建築風格，由本館、別館及離屋所組成，本館為招待一般賓客的場所，別館是貴賓室，而離屋是大型的宴客場所。

然而光復以後，因入住居民增建導致周邊違建四起，也讓紀州庵被四周的榕樹和住宅包圍，屋漏偏逢連夜雨，在1990年代兩次祝融之災，使紀州庵只剩下離屋。而這樣坎坷的命運，在2002年被臺大城鄉所的研究生們所發現，進而展開尋根行動，終於在2004年被指定為市定古蹟。

但因為住戶搬遷問題，使得古蹟修復工作遲至2013年1月才開始動工，一旁重新建造的紀州庵新館則早一步完工，在2011年先行對外開放，新館主要提供展覽與講座。此外，也設有書店及文學茶館，提供民眾品茗及談論，體驗文人雅士的風情。

而紀州庵原址在5月底對外開放，目前展出紀州庵的歷史、現代詩集及書法。地板還原舊時布置鋪上了榻榻米，來此參觀可以席地而坐，除了享受文學之美，也能感受這日式建築的氛圍。

撫臺街洋樓展出日據時期照片，在古色古香的環境欣賞老照片，引人發思古幽情。

鋪設榻榻米的大廣間在日據時期為飲宴包廂，目前展出詩畫與紀州庵的歷史故事。

無論是撫臺街洋樓還是紀州庵，經過翻修後，被賦予嶄新的意義與價值，成為讓民眾親近舊臺北城的文化瑰寶。

▶相關資訊

●撫臺街洋樓

地址：延平南路26號

電話：2314-8080

臉書粉絲專頁：www.facebook.com/futai1910

展覽：「臺北攝影中心在撫臺——臺北城風情」即日起至7/31

交通：於捷運臺北車站下車，由站前地下街Z10出口出站，或至捷運西門站下車由6號出口出站，步行至延平南路

●紀州庵——文學森林

地址：同安街107號

電話：2368-7577

網址：www.kishuan.org.tw

展覽：「彩虹年代：同志文學展」即日起至7/27

交通：於捷運古亭站下車，自2號出口後方同安街走到底，步行約10分鐘可抵

韻紅紅茶

祝你鐵定包中　金榜TEA名

文／曾妮可　攝影／王能佑

寸土寸金的臺北，農業人口比例相對較少，但是文山區仍以百年茶鄉遠近馳名，因為當地多屬東照山坡，氣候溫和，長年有豐富的雨水或霧氣滋潤茶樹，茶葉品質向來優良。近來，木柵區農會為了提高農民所得及品牌價值，推出「韻紅紅茶」品牌系列，成為獨具特色的農業伴手禮。

一般來說，茶葉市場多以兩季茶葉為主流商品，主因是夏秋兩季茶葉銷路不佳，致使農民為節省成本，乾脆不予採收。木柵區農會理事長鄭明圳說，為了降低季節影響，提高農民收益，農會遂向行政院農業委員會茶業改良場申請技術轉移，輔導茶農使用夏、秋兩季的茶菁製作紅茶，推出韻紅紅茶系列茶品，包括「觀韻紅」（特級鐵觀音）、「鐵韻紅」（優良鐵觀音）等品牌及「韻紅紅茶」（小葉種茶菁）等，也讓更多人認識文山好茶。

巧思設計　農產品精緻化

好東西還需要搭配巧思設計，一手推動韻紅紅茶上市的農會總幹事張金娩說，「韻紅」的諧音

韻紅紅茶系列中頂級的「觀韻紅」禮盒，諧音為「官運紅」，成了民眾送禮的最愛。

「鐵定包中——運紅365」禮盒有祝福考生鐵定包中、金榜題名的涵義。

就是臺語的「穩紅」，系列包裝也以紅色為主視覺，增添喜氣，尤其是「觀韻紅」更因諧音「官運紅」，有祝福官運長紅的寓意，成了民眾送禮的最愛。除了茶葉外，農會並開發袋茶，方便忙碌的現代人隨時飲用。

適逢考季，農會還發揮創意，推出「鐵定包中——運紅365」茶葉禮盒，盒內有木柵鐵觀音、文山包種茶各6包，加上韻紅紅茶10包，還搭配許願卡，讓大家寫下心願或祝福話語，祈求神明庇佑。在6月底臺北市孔廟舉辦的考生祈福活動中，現場也贈送茶包組合，祝福考生鐵定包中、金榜TEA（題）名！

臺北市政府產業發展局表示，買原片茶葉祈福，價格較高，建議民眾可以運紅365禮盒代替，經濟實惠，且禮盒雖是袋茶包裝，但是不同於一般市售茶包，是選用原片茶葉切碎包裝而成，誠意十足。在食品添加物盛行的年代，建議大家可以多品嘗「茶」這種「真食物」的天然滋味。

木柵區農會結合傳統與創新，將原本不起眼的農產品重新包裝，輔以好彩頭意涵，為茶葉說故事，並入選農委會百大精品，成為國內外買家競相採購的禮品，更是臺北人的珍品。

▶木柵區農會

地址：木柵路3段77號

電話：2939-8021

臺北市榮登「省長」寶座

文字整理／曾妮可

隨著天氣越來越熱，你是不是動不動就打開冷氣，圖個涼快？雖然全臺用電屢創新高，但是臺北人在節電成果上，成績斐然。根據臺灣電力公司資料顯示，臺北市102年的用電量比101年減少0.5％，別看比例不高，北市可是六都中，唯一用電負成長的城市。

為了鼓勵全民共同省電，臺北市政府推出許多獎勵輔導措施，例如「臺北市金省能獎」，已省下4千萬度電；而「社區省電照明設備補助」，則為各社區省下千餘萬元電費；至於「節能百萬抽獎」，更為全體家戶省下高達44億元的電費，提醒民眾「當用則用、當省則省」。

除了要求員工隨手關閉不用電源之外，市政府也在所轄的機關學校內換上節能設備，相較8年前，全市公部門已省下1/5總電量。同時，在民眾一同努力下，北市總用電量也屢創新低，去年再省下1億度，等同於台北101大樓近2年的用電量。

節能減碳不僅是口號，更是愛護地球，省荷包的簡單方式，你我都能成為省電小小種子，一同為大自然盡份心力。

寵愛爸爸 88Fun鬆去

文／翁紫萱（國防大學實習生）　攝影／王能佑

喜樂健康按摩小站連續四年獲得臺北市政府「推薦獎」。

父親節即將到來，想怎麼慰勞終年辛勞的爸爸嗎？臺北市政府勞動局響應佳節，特別舉辦「寵愛爸爸、88FUN鬆去」活動，結合16家優良視障按摩院及9家按摩小站，共準備2,600份來店禮及滿額抽獎活動，讓大家帶爸爸去按摩放鬆又享好康。

喜樂健康小站　賓至如歸

連續四年獲選臺北市政府「推薦獎」的喜樂健康按摩小站，附近有許多飯店，成為周遭自由行遊客必來體驗的「觀光景點」之一，時常可以聽到「いらしゃいませ」、「Nice to meet you！」等不同歡迎光臨的多國語言。按摩師毛小姐表示，外國遊客多來自香港、新加坡、馬來西亞、日本等，其中以日本遊客最多。「日本遊客最喜歡腳底按摩，有些人會早上來一次，晚上玩累了又來按摩一次。」

為了讓顧客有賓至如歸的感受，按摩師會先引導到休息區，經過事前的溝通還有詢問身體不適的緣由後，再進行按摩。顧客林小姐因為工作的關係，時常肩頸痠痛，幾乎週週來報到。「按摩能讓身體澈底放鬆，我最常來這裡按摩腳底和肩頸。」她說。

喜樂健康按摩小站引用《聖經》作為服務宗旨：「喜樂的心，乃是良藥；憂傷的靈，使骨枯乾。」這群視障按摩師雖然視力不佳，但更用「心」感受客人需求。當全身按摩、客人臉部朝上時，按摩師會調整燈光避免讓客人眼睛不適；遇到感冒的客人，按摩師也會多提供熱茶及小毯子等貼心服務。此外，這群按摩師也臥虎藏龍，擁有理療師、按摩師乙級等證照，專業十足。

按摩院像畫廊　一試成主顧

比起其他家按摩店有偌大的招

按摩師毛小姐會根據客人不同需求，適時調整按摩力道。

許多人一試成主顧，甚至週週來喜樂健康按摩小站報到。

牌，上班族芳香經絡理療中心隱藏在兩間店面中間，打開一扇不起眼的灰色小門，一步一階地踏上不及一個腳掌長的棗紅色階梯，接著精油香氣撲鼻而來，讓人放鬆身心彷彿置身於快樂天堂。

該理療中心是夫妻一起共同經營的小店，可以發現女主人廖怡蘋的別出心裁：正對門口是美得像一幅畫的櫃臺，後方一幅國畫蒼勁有力，搭配女主人行雲流水般的書法題字，彷彿來到一間畫廊，而不是按摩店。

牆面上亦有廖怡蘋親手繪製的國畫與書法點綴其中，使店內平添中國古色古香的氛圍。而臉上總是堆滿親切爽朗笑容的男主人則是店裡唯一的盲人按摩師——徐嘉良先生。

徐嘉良說：「由於店裡只有一位按摩師，沒辦法開在黃金地段，所以我們走的是精緻化服務。來店裡的都是熟客，靠口碑互相介紹朋友來我們這邊按摩。」每次服務完顧客後，細心的夫妻倆會記錄下他們特別需要按摩的部位，在聊天過程中，也會詢問顧客喜歡的歌曲還有精油香氣。當下次再度光臨時，一進門就會聽到夫妻倆預先準備好的歌曲，還有熟悉的精油香。「我們希望為顧客營造一個放鬆的環境，所以非常注重小細節，這也是為什麼許多人一試成主顧的原因。」

上班族芳香經絡理療中心的布置別出心裁，讓人能夠卸下疲憊，放鬆身心。

多數人慶祝父親節，選擇帶爸爸出去吃大餐、全家遊玩或送禮，但爸爸可能擔心身材走樣或不想人擠人。因此，帶爸爸到優良視障按摩院放鬆疲憊的身心也是一個不錯的選擇，不僅能幫爸爸「打通任督二脈」，同時也用行動幫助弱勢團體，快樂慶祝父親節，一舉兩得！

▶相關資訊

●喜樂健康按摩小站

地址：民生東路1段22號1樓

電話：2543-5979

●上班族芳香經絡理療中心

地址：光復南路36號2樓

電話：2577-6600

●其他視障按摩相關資訊

臺北市勞動力重建運用處

電話：2559-8518

網址：www.web-fd.taipei.gov.tw

臺灣設計師週　設計師的機會和舞臺

文／臺灣設計師週召集人廖軍豪　圖／廖軍豪提供

臺灣設計師週召集人廖軍豪

對設計師來說，「設計」不只是窩在小房間裡，埋首在方寸之地畫出草圖，也不只是按按滑鼠，使用電腦軟體繪圖，為了推廣設計理念，主動與各界交流意見也是設計師的重要工作之一。雖然臺灣設計產業的發展已有一段時間，但是一直到2007年開始，才有大型的民間展會活動——臺灣設計師週（Taiwan Designers' Week, TWDW），積極推動「臺灣設計」在國際上的能見度與品牌辨識度。

2007年，第一屆臺灣設計師週以「Let's Talk」為主題，在臺北信義誠品舉辦，有超過200位設計師共襄盛舉，吸引約5萬人次參與，引爆臺灣設計新能量。隨著臺北的文創空間越來越多，每年的活動也逐漸擴大，從信義公民會館到華山1914文化創意產業園區，參展人數及作品也向上攀升。今年十月即將舉辦的第七屆設計師週，活動地點將更多元，除了在松山文創園區舉辦的主活動外，也串聯臺北各處的設計、藝文活動，藉由開放更多的設計工作室、工作坊，讓民眾能大開眼界親身體驗何謂「設計」。

令人感到意外的是，臺灣設計師週是由設計師自發組成的「臺灣設計師連線」所推動，其中許多人以義工的身分，默默推動組織運作，在公餘時間參與展會的規劃、設計及評選。這些人都有一致的信念——對於臺灣設計產業歷年來所處的環境有所省思，遂以行動回應對臺灣設計產業、設計師發展的期待，進而促成這一盛會的誕生。

臺灣強大設計能量　蘊積爆發

身處臺灣設計產業的我們，清楚瞭解臺灣的設計師及設計能量是相當強大的，也不斷地提供國際水準的設計研發。但為什麼大家對臺灣設計的印象卻如此模糊？主要是因為臺灣的設計師大多謙虛、低調，即使擁有一身好功夫，卻少有機會傳達設計背後的理念及故事，也就無法累積人們對臺灣設計師及相關設計哲理

透過大型活動，凝聚設計師的創作意識，也建構起本土設計的能見度與品牌辨識度。

的印象。基於這樣的省思與理念，設計師週應運而生，希望藉此提供設計師彼此及與民眾間的交流平臺。

歷經數年的努力，臺灣設計師週已經成為臺灣各領域設計師發表設計、傳達理念的交流平臺，越來越多臺灣設計師的設計被發揚光大，也逐漸打開知名度，許多設計師也累積了屬於自己的設計思維、手法及特色，因此有更多合作上門或是在國際上嶄露頭角的機會。

為傳達臺灣設計發展的趨勢，今年設計師週主題訂為「UNLIMITED」，也就是原本大家所認知的設計框架已經被打破，設計不僅是商業加值的包裝、美學或實體的產品，也不只是具規模的公司企業有餘裕的作為；反而，設計是方法、行動、服務（Service Design）、思考（Design Thinking）、關懷（Social Design）、自造（Maker）、並且設計可以由群眾資源實現，簡單來說，是沒有限制地在生活中隨時隨地發生。

設計的呈現不該侷限於物件，也不再只限於特定的時空和文化，還需要更多想法、方法與實驗，讓影響的範疇更寬廣，關心的議題再深入，考慮的層面更深遠，參與的人群更多一些，透過設計無疆界的特質，開啟無限感染力，期待透過各式設計活動的舉辦，讓設計走出伸展臺，步入每個人的真實生活之中，讓設計無所不在。

臺灣設計師週（TWDW）是由民間發起的設計活動，每年提供平臺讓設計師一展所長。

另類動漫角色 動物園現身

文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

「花媽」、「喜羊羊」在臺北市立動物園現身？好奇的大小朋友想一探究竟嗎？不妨趁著暑假，到動物園看看另類動漫角色寶寶們的可愛模樣！

1 大貓熊圓仔耍功夫

聽說大貓熊很厲害、會功夫？快看，我爬樹的功夫還不賴吧！我還學會了剝筍子，想知道接下來會展現哪些厲害的身手嗎？與其看電影，不如來動物園看我耍功夫。

2 伊蘭羚「喜羊羊」現踪

伊蘭羚是體型最大的羚羊，由於圈養空間有限，還得考量不要讓羚羊族群量擴增過快，或者性別不均等問題，動物園每隔三至五年才讓伊蘭羚繁殖下一代。從春天到夏天，動物園誕生了五隻伊蘭羚寶寶，出生不到三個月的牠們，頭上的角還沒完全長出來，常躲在陰涼處，歡迎大家來找羊！

3 野豬「花媽」這一家

「花媽」在動物園現身？原來是臺灣野豬「泰大花」5月初生下四隻小豬，成了名符其實的「花媽」。剛出生的野豬寶寶身上夾雜著褐色的斑紋，一個半月後就會變成黑色了，現在到動物園就能看到小豬寶寶們不停搖著尾巴、用小鼻子到處東嗅西嗅，以及「花媽」這一家窩在一起的模樣囉！

圓仔信箱

文／潘逸凡
諮詢／臺北市立動物園大貓熊館館長陳玉燕
插圖／Left

Q 圓仔想要什麼生日禮物呢？

A 「我天天都像過生日，無憂無慮、好開心！」

7月6日我滿一歲囉！生日最棒的是有蛋糕吃，陳玉燕阿姨說，我的生日蛋糕是由日本蛋糕師傅為我設計的，除了有平常喜歡的竹筍、蘋果等蔬果，還特別加入我從沒吃過的櫻桃、水蜜桃等水果，好香、好甜喲！媽咪問我想要什麼生日禮物，我實在想不出來，因為我每天都好開心，不需要禮物啦！

生日那天，動物園舉行了為保育野生動物而跑的公益路跑和健走活動，周邊還可以觀賞表演、參加園遊會和闖關遊戲，我和媽咪在展場裡邊啃竹子邊幫忙打氣，希望大家多多加入保育動物的行列。

一歲代表我長大了，目前保育員叔叔、阿姨每天教我要跟著他們走，可是我還是喜歡跟在媽咪屁股後面玩耍、吃東西，陳玉燕阿姨說，等我學會跟著保育員走之後，接下來要教更厲害的基本功，那就是可以在指定的位置坐久一點，原來長大後要學的東西好多，一起幫我加油吧！

Q 夏天到了，圓仔在戶外會被蚊蟲咬嗎？

A 「呵呵！我是個毛絨絨的熊寶寶，蚊蟲不容易叮咬到呢！」

天氣越來越熱，我和媽咪一直到10月、11月以前，大部分會待在展場裡，不太去戶外展場了，所以比較不用擔心被戶外蚊蟲叮咬，而且，大貓熊的毛很多，蚊蟲如果厲害到能鑽進毛裡不會迷路，那我會立刻放下最愛的食物幫牠拍拍手喲！

小時候我在戶外玩時，會咬一咬葉子、看一看小蟲，後來到了戶外展場，那裡種了更多樹和植物，好有趣，陳玉燕阿姨說，戶外展場選擇的植栽除了考量安全性，還是以美化景觀為主，但好奇心重的我，對於黃金竹、鳳凰竹超感興趣，也曾經拿來啃一啃，嗯～跟媽媽愛吃的竹子味道不一樣，很特別呢！

謝謝你的支持！

自圓仔出生以來，「圓仔信箱」收到來自圓仔粉絲的關心，也有小朋友以可愛的筆觸親手繪製的明信片，讓人覺得好溫暖呢！

謝謝這些日子以來所有關心圓仔的朋友，圓仔信箱在此要向大家說聲再見了，未來《臺北畫刊》仍會不定期報導圓仔與動物園其他可愛動物們的近況，請大家繼續支持！

盛夏七月，熱浪強襲，潮溼悶熱的天氣讓人只想待在冷氣房、非到必要絕不出門。其實醫學早已證明，長時間吹冷氣不利健康，過敏、血液循環不良、皮膚乾燥，以及頭痛、鼻塞、流鼻水等類感冒病徵，都有可能是「冷氣病」作怪。

夏天運動，最忌在烈陽下長期曝曬，早上先去松山運動中心玩涼快的跳水和時下最夯的「彈翻床」，一身大汗痛快淋漓之後，找個地方暢快痛啖活跳跳、冰涼涼的魚生、海鮮蓋飯，讓鮮甜海味在嘴裡彈跳。下午到臺大公館商圈附近，排隊買Q彈的黑糖青蛙鮮奶隨手喝，清涼一下，再轉到動物園看袋鼠、狐猴，感染動物們不懼暑熱的活蹦熱力。傍晚烈日退場了，有興趣的人還可以到西門町參加後街文化祭跳街舞，最後當然要犒賞自己一頓熱炒海鮮，再次品嘗舌尖上的彈跳好滋味。追跑跳蹦、吃吃喝喝，夏日生活也要一如往常熱血痛快！

蹦跳

夏夏叫！

文／徐安里　攝影／楊智仁

蹦蹦跳跳一日遊

松山運動中心玩跳水、彈翻床→金泰餐坊大啖海鮮→陳三鼎黑糖青蛙鮮奶隨手買→市立動物園和袋鼠、狐猴說嗨→西門町後街文化祭跳街舞→吃現撈海鮮及熱炒

10:00~12:00

松山運動中心
玩彈翻床、跳水運動

小朋友都愛跳床玩耍，但跳家裡的床免不了挨罵，松山運動中心有一張要價數十萬元的彈翻床，學員可以來這盡情大跳特跳。可別以為這是遊戲，國外現在最夯的極限運動，就是彈翻床，也稱彈簧床運動，玩起來很刺激，場地主要在室內彈簧墊上，和其他極限運動比起來，位於室內的彈翻床安全性高，老少咸宜，也不受季節、天候限制，十分適合高溫多雨的臺北夏季。

「跳床」要訣是藉由彈簧床借力使力的方式，才能達到最佳運動效果，看似簡單，但體驗過的都知道，一彈一跳之間，不多久便氣喘吁吁、汗流浹背，運動量不小。厲害的玩家彈高5到7公尺都不是問題，重點是落下時必須準確落在床正中央的標記上，才算合乎標準，如果還要加上原地翻轉、前空翻、側身翻，或藉

位於室內的彈翻床玩起來刺激且安全性高，老少咸宜。

松山運動中心的泳池夠深，來此跳水，可以享受從跳板上一躍而下的舒暢快意。

由牆壁反彈做出花式動作，更是超高難度。松山運動中心指出，初學不必急，從低高度開始循序漸進練習，透過彈跳、伸屈、轉體、翻滾等動作變化組合，可以提升腿部肌力並強化大腦前庭功能，發展空中感覺、強化平衡感，嘗試著讓習慣了穩定陸地的雙腳離地跳得半天高，也可以改善重力不安全感，即所謂的懼高症。

彈翻床也是跳水運動最佳的暖身輔助訓練。跳水學員正式上課前，得輪流持續反覆練習跳床，讓身體習慣平衡、記憶動作、訓練反應，進入跳水池就可以更快進入狀況，也能降低運動傷害的機率。松山運動中心目前都有固定開課，來到這裡不妨先玩跳床，行有餘力再玩跳水，盡情跳躍挑戰身心極限，相當適合親子利用暑假一起來體驗。

▶松山運動中心

地址：敦化北路1號

電話：6617-6789

交通：搭捷運至南京東路站下車，沿復興南路2段行至八德路右轉，直至過敦化北路口即抵。

12:30~13:30

金泰餐坊　活跳海鮮好無敵

幾乎看不到米飯的海鮮蓋飯，呼喚著你嘗嘗大海的甘甜鮮味。

鮮美肥厚的牡蠣搭配沾醬吃，美味加倍。

高溫動輒破表的正午，有什麼比吃一大碗生猛活跳、給料阿莎力的海鮮蓋飯更爽快的呢？從松山運動中心出來，跟著午餐人潮往這家日式食堂移動就對了，透心涼的魚鮮搭配酸甜醋飯的丼飯、定食CP值超高，值得留著肚子來吃。

必殺技的無敵蓋飯，用一尾巨大牡丹蝦和兩尾鱸蝦襯底，飯面鋪滿厚實的鮪魚、旗魚、花枝、海膽、鮭魚卵，豐盛到幾乎看不到底下的米飯。比目魚鰭蓋飯是限定中崙店才有、菜單上找不到的隱藏版好菜。主廚將製作握壽司、生食級的比目魚用噴槍微微炙烤，魚肉油脂纖細清爽、軟滑豐潤表現得淋漓盡致，不用咀嚼入口即化、被老客人譽為「神一般的口感」，上面點綴著氣味強烈的蟹膏，入口生香直奔喉底，實在銷魂！

兩人一起的話，店家推薦999

元的雙人套餐。開胃小菜的花枝軟骨沙拉、干貝唇、蘆筍蝦手卷簡單不凡，新鮮厚實富彈性的綜合生魚片吃來清爽又有動感，主菜以煎烤類為主，包括香煎松阪豬肉、烤牛小排、烤鯖魚。另外還有四尾大明蝦豪華出場的烤大蝦定食，芝麻醬提味的和風鮭魚捲，清爽、豪華又澎湃，熱翻了的夏天就該這樣吃！

▶金泰餐坊（中崙店）
地址：八德路2段206號
電話：2751-1373

14:00~16:30

公館商圈喝黑糖青蛙鮮奶
動物園看袋鼠狐猴

從市中心前往位於木柵的動物園，很多人都會特地先繞往公館商圈吃喝點什麼，作為動物園前的快樂暖身。眾多小吃中，最Q彈還有ㄉㄨㄞ ㄉㄨㄞ口感的，當屬俗稱「珍珠」的粉圓，公館有家「黑糖青蛙鮮奶」從開店到深夜，幾乎隨時處於排隊狀態，相當受到遊客與附近學生、居民的捧場。選用鮮奶與濃濃黑糖水加入煮得剛好熟透的QQ粉圓，溫甜香濃、分量也足，一杯在手，邊走邊吃很是過癮。

天氣再熱，動物園裡也總有些擅於跳躍的動物依舊活力充沛，令身為萬物之靈的我們自歎弗如，例如澳洲動物區的袋鼠和非洲動物區的狐猴。袋鼠是澳洲動物區最具特色的代表，在澳洲特有的桉樹環繞中，常見僅分布於澳洲的大灰袋鼠不安於室的到處走跳。動物園狐猴界今年則是分外忙碌，繼三月褐狐猴「菊花」產下一仔，五月環尾狐猴媽媽「許小陸」也生下雙胞胎。由於狐猴寶寶還小，而且目前動物園的狐猴居住環境已經滿載，所以想要見到牠們，還要耐心再等一下

來自非洲的狐猴在夏日依舊活力十足，總睜大眼睛想認識世界。

蹦蹦跳的袋鼠，儘管日頭赤炎炎，仍舊「不安於室」，到處走跳。

後街文化祭融合西門町新舊文化特色，整個區域將一路從暑假繽紛到年底。

囉！動物園不是只有Super Star大貓熊團團、圓圓和圓仔可看，廣闊的園區適合隨時來蹓躂散步之外，還有很多珍奇動物值得熱愛自然觀察的你投注關愛眼神。

▶臺北市立動物園
地址：新光路2段30號
電話：2938-2300
交通：搭乘捷運文湖線至動物園站下車即抵

花式籃球團隊首次加入後街文化祭，透過研習課程與民眾分享個中趣味。（圖／西門紅樓暨臺北市電影主題公園提供）

17:00~18:30

參加後街文化祭
一起玩色彩、跳街舞

2010年「後街再起」、2011年「後勁十足」、2012年「Hold街一起玩」、2013年「Fun你的爽，樂在其中」，街頭文化歷經四年推廣後，今年邁向五週年的西門町後街文化祭邀請萬華的傳統特色文化與街頭藝術家，以『True Colors，什麼角「色」』為主題結合展出，展現西門町新舊融合的獨特魅力，最真實色彩感動，讓人一路從暑假瘋到年底！

最受年輕族群喜愛的「2014街頭文化工作坊」課程，今年也持續開課，除了延續往年的街頭塗鴉、街舞、滑板研習、Cosplay等課程，為擴大多元族群，今年還新增花式籃球課程，還首次針對5至12歲的小朋友推出特效化妝課程及親子街舞課程。無論想耍酷

要炫、或是想與孩子體驗時下流行MV舞蹈的民眾，千萬別錯過！

▶2014西門町後街文化祭
時間：即日起至12/6
地點：臺北市電影主題公園（康定路19號）
電話：2312-3717
網址：www.cinemapark.org.tw（詳細活動時間，請至官網查詢）
交通：捷運西門站下，從6號出口沿漢中街直走，至武昌街左轉到底即抵

19:00
西門町吃現撈海產 一嘗彈跳好滋味

誰能想到呢，青少年玩樂天堂的西門町也有俗擱大碗、大人味的「宜蘭大溪現撈海產」可以吃，濃烈嗆香的海鮮熱炒搭配冰飲，堪稱安度炎熱夏夜的首選菜色。

體積超大的甜蝦，蝦身適合切片生食，蝦頭則拿來油炸鹹酥，一蝦兩吃的美味令人難忘。喜歡清淡的可選擇白灼，只以滾水燙熟是海鮮嚴苛又內行的吃法，除了蝦，軟絲、花枝也適合，沾五味醬特別爽口開胃。為了因應層次漸廣的饕客，除了現撈海鮮，店裡也供應重口味的川菜如四季肥腸、紅燒魚片、宮保雞丁，經典臺菜菜脯蛋、炒海瓜子，也有泰式椒麻雞、越南明蝦捲等異國風料理。老闆蔡文達笑說，熱炒店厲害的地方不是排場，而是食材新鮮、經濟實惠、氣氛隨興好自在、菜色香噴開胃好下飯，夜裡來這吃飽喝足，包你明天又是一尾活龍！

甜蝦蝦身生食，鮮甜味美，令人難忘。

來盤鹹香開胃的四季肥腸搭配白飯，讓人不知不覺胃口大開。

▶現撈大溪港熱炒100
地址：長沙街2段69號
電話：2381-7587

東西南北跑跳一整天，累歸累，卻比坐在電視機前狂吹冷氣舒爽盡興也有成就感多了。萬一連這都無法說服你出門活動，那不妨樓上揪樓下，阿母揪阿爸，找個旅伴、食伴、運動伴互相激勵，保證出門動力瞬間升級，一起從今年開始，愛上夏季！

台北慕軒飯店
帶給旅客一段渴慕之旅

文／禹鐘月　攝影／許育愷

臺北市的敦化南路，擁有美麗的林蔭大道，綠意盎然、鬧中取靜，媲美「紐約上東城」的雅名，其中知名的書店誠品敦南店蹲踞其中，不但成為當地的地標，同時也是藝文重鎮。台北慕軒飯店坐落於鮮少有飯店業者入駐的黃金地段，4月正式開幕，提供旅客耳目一新的旅宿選擇。

美式風格　時尚人文空間

台北慕軒旅店為國泰商旅旗下的精品飯店，國泰商旅總經理莊琬華表示：「慕軒英文音譯同MADISON，旅店命名的由來源於紐約中央公園旁的麥迪遜大道（Madison Avenue），該區是全紐約匯集了頂尖、創意、科技與精品的金字塔頂端特區，擁有獨特身分與高品味的意涵，同時也是台北慕軒旅店的定位。」

由知名建築大師李瑋岷悉心打造，講求生活品味的高檔享受，多方與藝文雜誌、名車發表會、記者會、晚宴、VIP聚會等結合，獨特的空間設計，吸引許多精品來此取景拍攝。整體的飯店空間隱含了時尚品味、高質感的氛圍，以服務頂級客戶為訴求，帶給旅客舒適的旅宿，以及靜謐安心的空間。

時尚奢華　主打商務客

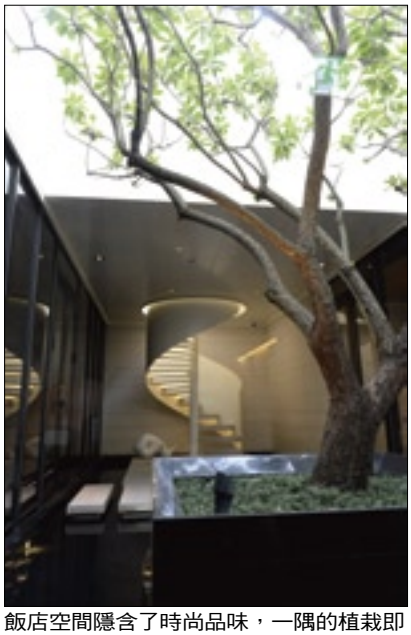
走入台北慕軒飯店，躍入眼簾的米白色地板、白色大理石櫃檯，散發出卓爾不凡的韻味；緊臨著高度透亮、螺旋型的圓弧樓梯，直達二樓義大利餐廳，講究細節與細膩；酒吧旁的用餐區如老式皮椅、地球儀、留聲機、打字機、相機，在在表現出復古懷舊的風格，讓旅客慵懶自在的休憩。

客房區的走廊，每兩層樓有挑高的中央圓弧空間，垂直的木質柵欄隔罩中庭，以及大型燈籠般的裝置藝術，如同置身在藝文空間，平添客房區的隱密性與安全感，並帶來視覺的寬敞感受。全館共13層樓、124間住房，空間從9坪至50坪，乾淨的木質地板，時尚簡約的住房，即使房型等級各異，每間房間均提供舒眠級睡床及寢具，室內裝潢、備品則享有膠囊咖啡機、美國有機草本茶包、義大利沐浴用品、高級衛浴設備、珊瑚絨浴袍等，無一不體現出高規格的旅居品質，並提供休息小憩、商務洽公的旅客免費使用WIFI。

國泰商旅行銷公關副理林盈君表示，館方特別規劃四條跑步路線，包括慢跑於清晨的敦化南路林蔭大道，或是漫步在華燈初上的都會夜景，別有一番風情，除

客房提供舒適的設備與備品，體現出高規格的旅宿品質。

此之外，旅客亦可在簡約精緻的健身房裡，來一趟身體放鬆的療癒之旅。



飯店空間隱含了時尚品味，一隅的植栽即打造出靜謐的氛圍。

台北慕軒旅店秉持著「旅行即為轉換空間的一種生活，生活亦為體驗文化的一部分」的理念，

用餐區的老式皮製沙發，表現出復古懷舊風格。

在臺北優美且交通便利的敦化南路上，旅客可前往市區的各大百貨公司、書店，省時又快捷。下回來到臺北的旅人，別忘了投宿台北慕軒旅店，享受一段恣意慢活的旅程時光。

▶MADISON TAIPEI台北慕軒

地址：敦化南路1段331號

電話：7726-6699

網址：www.madisontaipei.com

交通：搭乘捷運信義線，於信義安和站2號出口出站，沿信義路直行至敦化南路口右轉，步行約6分鐘可抵

▶臺北市合法旅館查詢

網址：請至臺北旅遊網taipeitravel.net「臺北全攻略」→「旅館查詢」搜尋臺北市合法的旅館飯店

（王能佑攝）

漂浮水床、打水怪
臺北親水節擊退熱浪

文／林瑋庭　圖／臺北自來水園區提供

夏天到了！臺北盆地像個大火爐狠狠地加溫，身體早已受夠那份悶、黏、燙。一世紀前的夏季，日人沿著新店溪設宴乘涼，而老一輩的臺北人也忘不了跳進溪裡享受著清涼溪水的暢快感受。現代人雖然躲在冷氣房裡避暑，卻無法漠視親水消暑的渴望。

來吧，位在市區的自來水園區今年準備了超酷設施及有趣活動，且親水節期間，12歲以下兒童可免費入園。

走出戶外玩水消暑，不必遠遊，臺北就有！

漂浮水床、打水怪　酷暑走開

今年親水節首次在噴泉庭園設置「水獺漂浮水床」，小朋友由溜滑梯滑下，便會坐在水床上，好似在冰冰涼涼的布丁上滑來滑去，加上由上灑下的清涼水柱，新奇及消暑程度百分百。

此外，自來水園區在親水節期間每週六安排「打水怪」趣味互動遊戲。大朋友小朋友變身為愛水小英雄，和小美人魚公主一起拿水槍趕走水怪。

除了水上遊戲盛況空前，陸上活動也是熱鬧滾滾。自來水博物館前方也將設置小朋友最愛的小火車，沿著鐵軌繞行花圃，而每週六、日下午在自來水博物館門口安排街頭藝人歡樂秀，有魔術、氣球、雜耍活動與親子趣味互動。園區內號稱小白宮的市定古蹟「量水室」，化身為冰淇淋輕食館，純白西洋風情的建築搭配上冰品，果然很麻吉。

而歷年廣受好評的暑期營隊環

境教育活動，也開放報名囉！活動包括國小、國中學生營隊，以及國小半日體驗活動，提供自來水及水足跡相關知識，走訪平時不對外開放的淨水場，喚起對環境的省思。

戲劇、音樂表演接力登場

7月19日園區邀請「如果兒童劇團」帶來精彩有趣的戲劇表演，當日下午則有園遊會，設有許多好吃好玩的攤位，園遊會當日所得，將捐助愛滋病童，讓遊客玩得開心也可做公益。

配合8月1日的原住民族日，在8月3日及8月9日下午，現場安排原住民族音樂、打擊樂及舞蹈表演，充分展現原民朋友敬天地、樂天活潑的文化特性。

隨著假期接近尾聲，8月底的活動步調跟著沉靜下來，8月23日夜間安排阿卡貝拉（A Cappella）表演，純淨無瑕的無伴奏人聲演奏，譜出夏夜天籟。8月30日，則由臺北室內婦女合唱團帶來多首懷舊曲目，透過自來水博物館特殊建築造型形成光影及迴音效果，帶來不同於劇場的震撼感，並為親水節畫下完美句點。

邁入第11屆的臺北親水節，除了豐富設施帶來消暑體驗之外，陸上的活動同樣精彩，和街頭藝人互動、看戲、聽音樂，或是參加營隊，充實暑假盡在自來水園區！

▶相關資訊

●2014臺北親水節

時間：即日起至8/31

地址：思源街1號（臺北自來水園區）

電話：8369-5104

網站：www.2014water.com.tw

交通：捷運公館站由4號出口出站，往思源街與汀州路口方向，步行約5分鐘可抵

●暑期營隊環境教育活動

電話：8369-5097

網址：twpeec.twd.gov.tw

7月19日將由如果兒童劇團帶來精彩的戲劇表演。

配合原住民族日，8月3日與9日由原住民族音樂、打擊樂和舞蹈表演接力登場。

淡水河季夏日開跑

日本京都有鴨川，沿岸人們跑步、騎單車，悠然自得，臺北市的淡水河也不遑多讓。

臺北市長郝龍斌甫上任時，曾感性說道：「我在淡水河邊當兵時，我覺得那裡的落日是全世界最美麗的景致。」因此，郝龍斌上任後持續推動活化淡水河。現在淡水河系的水質，魚兒最知道，魚種由民國75年的56種增加至民國101年的87種，河川水質也達近30年來最佳狀況。

今年開始，市府整合各式親水活動推出「淡水河季」，包括臺北親水節舉辦多種活動，如翡翠水庫7月至8月各辦理一梯次的「大臺北水源故鄉巡禮」，為市民朋友揭開水庫神祕面紗並宣導水資源保育觀念。

●淡水河季活動訊息（臺北市政府工務局粉絲團）

網址：www.facebook.com/TaipeiPublicWork

●大臺北水源故鄉巡禮

時間：7/26（六）、8/30（六）各200名

報名時間：7月梯次於7/14（一）起、8月梯次於8/18（一）起

報名方式：請至翡翠水庫網站（www.feitsui.gov.tw）「熱門服務」項下點選「活動報名處」，採網路報名

電話：2666-4976～9（翡翠水庫管理局）

開心一夏 FUN暑假

文／潘逸凡　圖／臺北市政府提供

放暑假囉！今年打算去哪裡玩呢？無論是悠閒地欣賞藝文活動、體驗開捷運的快感，還是拿起球拍揮汗運動……臺北市推出一系列「臺北FUN暑夏」休閒育樂活動以及多項優惠，歡迎大、小朋友一起開心同樂。

角色扮演　體驗營超有趣

嗶嗶嗶……捷運車門關閉的鳴笛警告聲響起，乘客有秩序的快步上下車，捷運駕駛員在確認人車安全後，將列車駛向下一站。「我也想開捷運。」5歲小旬拉著媽媽的手說，而這個願望在北投機廠捷運舉辦的逃生體驗營就能實現！

逃生體驗營有許多認識捷運的好玩設備，「GO！GO！臺北捷運虛擬駕駛」就像操控捷運駕駛臺般，十分過癮，而「動態模擬駕駛」則能感受地震、颱風等緊急狀況車廂劇烈搖動的臨場感。電聯車在行駛途中故障了怎麼辦？小朋友可由駕駛座的緊急出口進入軌道待避空間，體驗緊急逃生的過程，而平時不讓人隨意碰觸的緊急對講機、緊急停車按鈕等，在體驗營中可以一次按個夠。

早期公車沒有投幣箱，更沒有悠遊卡機，而是由車掌小姐在車門口剪票，這個職業已不復見，對於現在的孩子來說，更是完全陌生。八月底前每週六、日，暢遊花博公園三大園區時，可重溫有車掌小姐服務的「戀夏巴士」免費接駁車，並且還有小朋友擔任小小車掌，協助車掌小姐發送福袋、報站名，十分特別。

在許多孩子的玩具車堆中，少不了消防車，在作文「我的志願」裡，也常寫著立志要當消防員。對消防員充滿興趣的小朋友，不妨走一趟位於內湖的防災科學教育館，其中的地震及火災

煙霧體驗區、滅火訓練、以及消防博物館深受小朋友喜愛，暑假期間舉辦的「小小幼童消防營」更是熱門，由小朋友組成小小消防隊一路闖關挑戰，先是要在短時間內著裝完成並配戴好救災裝備，再穿過濃煙，噴出水柱進行滅火。錯過報名也別懊惱，可趁著難得假期，參與館內的常態設施，與孩子一同學習正確的防災知識。

各式活動　暑假High翻天

好玩、有趣的活動當然不只這些，炎炎夏日最適合親水，暑假期間臺北自來水園區為國中、國小學童開闢營隊活動，走訪平時不對外開放的淨水場，認識自來水的處理過程；7月26日至10月5日每週六、日在河濱公園大佳段及迎風段，有兒童陸上親水活動及兒童戲水區等讓孩童開心玩水，大人小孩也能一起在基隆河上享受以獨木舟、帆船乘風破浪的樂趣。

趁著暑假，一定要好好動一動，臺北市12區運動中心在室內羽毛球場規劃了實用又有趣的課程，從入門的正拍到反拍、網前小球到後場抽球，讓孩童揮動球拍盡情廝殺較勁，藉此訓練肌耐力、速度和反應。

此外，不妨前往山水綠生態公園，那裡有森林木屋咖啡座、野溪復育、沼澤區、兒童遊戲區等，不僅可藉此親近大自然，由於曾是山豬窟垃圾衛生掩埋場，公園內的森林木屋與遊客服務中心即是改造自垃圾車洗車臺及資源回收站，在7月底前還可透過互動展示設施一同認識山豬窟，小朋友也能體驗踩高翹、打陀螺、滾鐵圈等童玩，寓教於樂。

除了琳瑯滿目的活動，暑假全臺12歲以下的學生，憑身分證明文件可享貓空纜車、天文館、動物園、自來水園區、兒育中心等門票免費的優惠，何不趁著暑假，來臺北瘋狂一「夏」。

搭乘花博公園「戀夏巴士」暢遊三大園區，有小小車掌為你服務。

運動中心的室內羽球場規劃實用又有趣的課程。

▶相關資訊

●臺北市政府暑期青少年育樂活動

網址：summerfun.taipei.gov.tw

●捷運逃生體驗營

時間：即日起至8/31，週二至週六：09:00～12:00、13:30～17:00

地址：大業路527巷88號（北投機廠捷運）

電話：218-12345

●戀夏巴士

時間：即日起至8/31，每週六、日10:30～18:30行駛（12:30～13:30停駛）

地點：花博公園三大園區

網址：www.taipei-expopark.tw

●臺北市政府消防局防災科學教育館

時間：每週二至週日（週一休館），09:00～12:00、14:00～17:00

地址：成功路2段376號

電話：2791-9786

大頭金來鼓亭

傳承最美的街頭交響樂

文／黃重豪　攝影／顏涵正

咚、咚、咚……「大鼓」渾雄飽滿，發出低沉且豪邁的嗓音。

鏘、鏘、鏘……「鈔」響亮尖銳，撞擊著宛若落雷的聲響。

叭、叭、叭……「嗩吶」高昂激越，細細鑽入每個人的心窩裡。

大鼓、鈔、嗩吶這三項民間傳統樂器，從大街穿過小巷，從城區跨入鄉間，一路為神轎、花轎、靈柩開路指引，不但有驅邪擋煞的功能，更散播著熱鬧喧騰的氣氛。

對古早人來說，人生中最重要的幾件大事，包括嫁娶、做壽、彌月、入厝、迎春、迎神、建醮、祭典、喪葬等，都需要喧天的樂隊伴奏，以壯大排場、增添光彩。當時只要有鈔、大鼓、嗩吶及三名樂手，就可以自成一個「鼓吹」團，還能跟著隊伍邊走邊演奏，極富機動性。

後來大稻埕一名樂師陳財為了讓場面更華麗、陣容更龐大，便模仿廟宇的鐘鼓樓打造活動式「鼓亭」，將大鼓置於其內，一人拖行，一人敲打；再配置一面鑼，一人拖拉、一人敲擊；以及兩個人打鈔、四個人吹嗩吶，組成十人的「鼓亭陣」，此後各藝陣亦相繼模仿。

陳財的三兒子陳金來接下父親的事業後，合併父親的外號及自己的名字，取作「大頭金來鼓亭」。此時正是日本政府甫撤離臺灣之際，各種民間文化紛紛復甦，樂隊的編制、樂器及曲調日漸多元，一同交織出最富庶民韻味的旋律。

走過數十個年頭，大頭金來鼓亭為人生中的婚喪喜慶，以喧天的樂隊伴奏，壯大排場。（王能佑翻攝）

換氣調息　吹奏漢樂有一套

陳家的鼓吹事業起源甚早，早從清光緒時期就一代一代傳承下來。那時老臺北有許多香火鼎盛的寺廟，某日陳財盯著廟宇東側的鐘樓，以及西側的鼓樓良久，為其精雕細琢的窗格、向外翻飛的重簷讚嘆不已。

此時他忽然想起家中每次出陣時，都得用竹竿將大鼓撐起來，再背在肩上行進，相當沉重吃力。於是他仿造鐘鼓樓的屋簷、樓閣、裝飾等自製一座亭子，並在底座加上輪子，就成為方便拖行的大鼓亭，想不到還掀起全臺樂隊形制的大轉變。

陳財還把四個兒子帶在身邊，不管去哪邊表演都讓他們在旁邊觀摩，因此陳金來從十三歲開始就投入家裡的事業。不過演奏鼓吹並不是件易事，陳金來透露，有別於西方交響樂團，鼓吹團為了行走方便，必須把所有樂譜牢牢記在心裡，而且要學會循環換氣，「我們一上場就要邊走邊吹一個鐘頭以上，需要很好的肺活量。漢樂的旋律都是連貫的，不像西樂會有短暫停頓，所以吹奏

大頭金來鼓亭團員們不畏風雨，穿越大街小巷交織出最富庶民韻味的旋律。

當你聽到咚咚鏘的聲響，別忘了細心聆賞臺灣最美好的街頭交響樂。（圖／大頭金來鼓亭提供）

時口氣絕對不能熄掉，這時就要靠鼻孔吸氣、嘴巴吐氣，才可以讓吹奏跟換氣同時進行。」

在長期薰陶下，陳家兄弟對每一項漢樂樂器都駕輕就熟，也擅長將各種樂音搭配得天衣無縫。例如嗩吶有分大、中、小，分別為「大吹」、「噯仔」跟「叭子」。大吹宏亮，噯仔柔和，叭子尖銳，因此在大街上適合演奏大吹，但如果跟胡琴陣和聲，就要使用噯仔，以免蓋過其他聲音。看似容易的打鈔也藏著真功夫，每敲一下，雙手就要拉開一段距離，才不會遮住清脆的聲響。

婚喪喜慶　各式熱鬧迎不完

樂器之外，陳金來兄弟對每一種音樂類型亦樣樣精通。他表示，以前常跟兄弟去家附近的「大橋戲院」幫忙配樂，「古早有分外臺戲跟內臺戲，外臺戲是演給神明看的，通常在路邊簡單搭個臺子，會比較粗糙一點。內臺戲相當於現在的電影院，會有很多大牌明星在這裡演出。那時一檔戲是十天，我們就給劇團『綁』十天，天天都躲在後臺裡伴奏。」

而在結婚的場子，樂隊更忙得不可開交。樂手一早就要跟著新郎去迎娶，沿途都得不斷奏樂。到了晚上宴客時間，客人在埕上吃飯，樂隊則在大廳裡「鬧廳」，吹奏的樂器還要隨出菜種類隨時變換，「像出大碗的時候，要吹比較大的大吹；出小盤的時候，就要吹比較小的噯仔跟叭子，就這樣一路吹到客人吃完飯才能收工。」

告別式也是鼓吹團大顯身手的時機。往昔家家戶戶都會在大街上搭棚舉行入殮、家祭、公祭等，依照古禮，每一項儀式都需配樂，除了營造悲傷的氣氛外，還能以樂聲為親友沖煞。尤其地方角頭出殯時，幫派為壯大場面，往往會請樂隊花車送行，還會相互拚場，「你先前叫十人樂隊，我就叫二十個，那個什麼什麼幫的叫三十個，我就再叫五十個，總之門面非常要緊！」陳金來說。

同樣的，廟會進香也是展現功夫的絕佳機會，陣頭與陣頭之間更會彼此拚陣。例如武陣有獅陣、龍陣、八家將、七爺八爺等，文陣有南管陣、北管陣、鑼鼓陣等，「如果你武術打一個小時，我就要打兩小時；你這個樂隊這麼大聲，我就要比你更大聲，有時候還會吵架！」

陳金來說，往昔「迎熱鬧」的場子非常多，他們經常跟著婚喪隊伍從大稻埕一路走到蘆洲、新

77歲的陳金來練就一身好功夫，他說：「只要我還可以走路，就會繼續玩下去。」

莊、樹林去。每年的媽祖遶境，還要隨同進香團一庄過一庄，一出去就是一、兩個月以上，反映出當時民間文化的興盛。

一生執著
保存最優美的傳統藝術

「回顧以前那個時代，時機正好！」陳金來指出，北管樂是鼓吹團時常演出的音樂類型，以往到處都是吹奏北管的「軒社」，是由附庸風雅的富貴子弟組成，主要為了怡情養性，因此又稱「子弟戲」。

但職業樂隊則相當缺乏人手，尤其在比較窮困的鄉下，常常用「綁」小孩的方式充足團員，「比如你女兒五歲，我幾十萬給你，女兒來我這邊學樂器跟演戲，等到她十六歲後再自己決定要不要留下來工作，這段期間我保證不帶她出去做壞事。」陳金來表示，窮人家養不起小孩，多半會給樂團代為撫養跟教育。

然而隨著社會型態改變，傳統音樂越來越少展演的機會，最明顯的莫過於婚禮改採西式。喪事的排場亦日益簡化，尤其現在喪家都改在殯儀館舉行告別式，雖然初始也會請樂隊演奏，「但這間也奏、那間也奏，每天乒乒乓乓，很容易吵到附近鄰居，所以後來大家也不請樂隊了。」

外臺戲亦急劇減少，但威脅最大的還不是場次，而是現場配樂的機會，「以前不管是歌仔戲、布袋戲、木偶戲，一定都要有六個人在幕後配樂；現在只要架上音響，能發出很大的聲音就好了。」同樣的情形也發生在陣頭上，「跳八家將的時候，不用再準備其他樂器了，只要有一面帶節奏的大鼓就好，其他通通交給錄音帶。」

儘管如此，陳金來仍舊樂觀的說，「臺北的廟那麼多，農民曆拿出來翻一下，只要是重要的日子，我們就一定會出陣！」如農曆3月14日保生大帝聖誕、3月23日媽祖誕辰、5月13日霞海城隍爺聖誕、10月25日法主公聖誕等，都讓陳金來忙碌不已。一生執著漢樂的他，還在民國99年被臺北市政府文化局登錄為「傳統藝術保存者」。

雖然目前大頭金來鼓亭已經傳承到兒子手上，但現年77歲的他笑說：「我還沒有想退休啦！這些樂器都不會很重，只要我還可以走路，就會繼續玩下去！」

不必事先購票，也不用搶著劃位，下回當你聽到咚咚鏘、咚咚鏘，別忘了豎起耳朵，細心聆聽臺灣最美好的街頭交響樂。說不定，大鼓亭還能攜著你的心願，遙遙遠遠的上達天聽。

南港逍遙遊——

綠地、藝文、美味的樂活新天地

文・圖／JackRabbit

捷運昆陽站

悠遊南港公園

位於臺北市南港區的南港公園，是座依山傍水的景觀公園，距離昆陽站僅10多分鐘的路程。入口處矗立著雄偉中式牌樓，遠遠就瞧見「南港公園」四個大字。南港公園是南港地區面積最大的公園，寬闊的草地和U型埤塘是園區的最大特色，是南港居民得天獨厚的休閒綠地。

園內的埤塘原是南港早期的農業灌溉用水池塘，有調節水位的作用，目前仍保有防洪功能。埤塘內自然生態豐富，是生態攝影的絕佳地點，豐富的魚類更吸引鳥兒在此棲息覓食。平常可見許多釣客在湖畔悠閒垂釣，享受都會釣魚的樂趣，一旁不怕生的鴨子也怡然自得地浮游水面。埤塘周圍綠樹圍繞，遠遠望去海檬果樹一簇簇的潔白花朵形成一片花海景觀，園內涼亭老樹成蔭，一家老小聊天、休憩，是乘涼的好去處。許多居民喜歡沿著環湖小徑散步、賞景，寬闊的湖面從不同的角度欣賞，有著不同的景致與感受，這裡就像是一處療癒身心的綠洲，讓人遠離都市塵囂。

捷運南港站

與幾米相遇在轉角

精彩的公共藝術讓臺北捷運宛如藏身地底的大型美術館，而南港站可以說是最具童話色彩和瑰麗奇幻的展場。一步入南港站，彷彿來到幾米繪本中的《地下鐵》世界，入口樓梯處的壁畫，全是幾米筆下的角色，旅客上下樓時，牆上的彩繪角色彷彿跟著

一家老小在涼亭野餐聊天，還可見到跑者環湖運動，有如都市綠洲。

捷運南港站以幾米繪本《地下鐵》為公共藝術主題，繽紛奇幻的壁畫為車站增添溫馨與童趣。

上下移動，讓進出捷運站充滿歡樂的氣息。站內亦有多幅大型的彩繪壁畫，其中一幅位於候車月臺更長達141公尺，吸引遊客特別來此取景拍照，如果有人一不注意跨越黃線，還會聽見站內廣播響起：「月臺上拍照的旅客，請勿超越黃線。」長長的幾米列車上，俏皮的小豬和兔子在車廂內奔跑，大象也帶著小象一起來湊熱鬧，騎著飛天掃帚的女巫像是要和列車競速，他們全都來到地底開派對，歡樂繽紛的場景令冰冷的車站增添不少溫馨與童趣，也讓往來旅客留下美好回憶。

體驗刺激的極限運動

走出捷運南港站，位於1、2號出口間的戶外廣場，是臺北少數專業的極限運動場，運動場上的設施規劃相當完善，各項設備皆符合國際標準，包括大、小U型板、J型板、攀岩練習場及水泥滑板公園，除了平日開放民眾免費使用，也是培養國內極限運動選手的訓練場。

雖然夏日悶熱的天氣令人難耐，但是場內依然有群玩極限單車的年輕人不畏酷暑，飛快穿梭於各種坡道間，看他們動作熟練俐落，不時在弧形的U型板面轉體、跳躍，或是瞬間凌空飛起畫出一道漂亮的弧線，每當完美落地時，從臉上露出的微笑，可看出他們心裡的愉悅和成就感。趁著休息時我上前攀談，其中一位看似老練的車手，玩極限單車只有兩年的資歷，他說：「這些特技都是一次次摔出來的！」年紀輕輕的他已展現出不凡的

許多玩家在捷運南港站外的極限運動場揮汗練習特技。

哈打奶奶的手工糕點食材新鮮、天然，製作用心，長久以來培養了一群老主顧。

自信和水準，也早就摩拳擦掌、全心準備九月即將在臺北舉辦的國際極限運動比賽。

目前臺北玩極限單車運動還是小眾，但是專業規劃的臺北極限運動訓練中心，讓玩家們有個自在練習的好去處，也帶動極限運動的風潮。

捷運南港展覽館站

遇見自然美味的「哈打奶奶」

從南港展覽館站7號出口轉進巷弄裡，不經意看見一間藍色木門的小店，走近一瞧，門上小小的「哈打奶奶」招牌和寫著「需預訂」三個字，讓人更好奇店裡賣的是什麼。推開門走進去，小小的空間裡，每個角落都充滿創意和巧思，店內僅有一張長桌擺著兩盤手工餅乾和蛋糕等點心，而透明櫥窗後的老闆娘正忙著製作糕點。多年來「哈打奶奶」的手工糕點僅在網路上販售，因新鮮、天然和在地的食材，堅持不使用人工添加物和化學原料，累積了許多忠實顧客和好名聲。

除了自然美味，蛋糕的命名也相當特別，例如「康斯坦汀」、「櫻桃眼淚」、「福爾摩斯」、「書法老師」、「誕生」和「藍莓溺斃了」等。這些充滿寓意和美麗聯想的品名，除了希望顧客能品味糕點醇厚、細膩的風味外，還能細細體會背後深刻、迷人的小故事。最近店內開始提供每日限量蛋糕以滿足附近的居民和饕客，也算是老闆娘敦親睦鄰的最好方式。臨走前我也買塊今日限定蛋糕，為這段南港逍遙遊畫下完美句點！

別蒸了！
夏日便當涼爽上桌

文・圖／葛晶瑩

「夏天中午一出門就曬太陽曬到飽，根本沒有食慾」、「天氣好熱，一點都不想吃蒸過的熱便當」、「訂外賣的飯盒，太油膩，而且吃太飽下午總是昏昏欲睡」……炎夏午餐的困擾真不少！

其實，便當可以不用蒸、更可以清涼入口，只要改變一下烹調方式，就能做出免蒸的便當料理。由於少油清淡，讓人吃得神清氣爽，而且自己動手做又經濟實惠，一舉兩得。喜歡沙拉的人，直接帶生食蔬果，想要吃熟食的人，只要利用煮與滷兩種簡單方式，就能輕鬆完成。

以下介紹三種基本的原則方法，可以單一使用，也可以依照個人的喜好與需求，巧妙組合搭配出許多不同的便當。如果是食量大的男士，則可以搭配飯糰、義大利麵或者麵包等澱粉類食物，增加飽足感。

生菜水果沙拉在家就可以動手做，不用出去買。

直接以開水燙煮的食材，吃起來清爽又不失飽足感。

沙拉生食，爽口健康

生菜沙拉爽口開胃，現代人大多能接受以沙拉當作正餐。尤其在炎熱的季節中，生菜沙拉吃起來爽口，並提供足夠的纖維質，因此便利商店中也開始販賣現成的盒裝沙拉。不過，如果自己動手做，不但更划算，吃起來也更安心。

以萵苣、蘿蔓等葉菜為主，再搭配青紅椒、番茄、小黃瓜等可以生食的蔬菜，就能組成色彩繽紛又好吃的沙拉。先將食材以流動的自來水仔細清洗後，再以冷開水沖過一遍，瀝乾水分後即可食用。不妨一次多準備些，然後用保鮮盒裝起來，放入冰箱隨時可以取用。此外，還可以加些水果，例如鳳梨、蘋果、芒果等，或用罐頭水果替代，便是生菜水果沙拉。如果想要口感更豐富，放些核果則營養更加分。

沙拉醬汁可以購買市面上現成的直接使用，如果想要吃得更健康，建議可以用蜂蜜或優格來當沙拉醬。

白水燙熟，清淡飽足

以滾開的水燙熟食材，是最簡單的烹調方式。除了蔬菜，魚蝦海鮮、肉類、白煮蛋等也是不錯的選擇。料理方法是把食材放入燒開的水中燙煮，青菜類大多只要汆燙一下即可，豆類和玉米則需要多煮一下，肉類或海鮮類則要確實燙熟。

適合的食材有蘆筍、四季豆、青花菜、秋葵、玉米、菇類、茄子等，可隨季節變換當季盛產的食材；而蛋白質的來源可以選擇蝦仁、魚片、雞胸肉、雞蛋等少油脂的材料，就能吃得清爽又有飽足感。

由於這些食材本身就十分鮮甜，不必過多調味，如果覺得味道太淡，可灑些鹽來提味。

無論肉類、豆干或蔬菜，都可成為滷味的食材，不妨一試。

香滷食材，種類多樣

如果口味較重，吃不慣白煮的食物，那麼滷味則是另一種選擇，雖然滷菜早已經是便當主角，但以往都是跟白飯一起蒸著吃，這次要改變一下，讓它涼涼的入口。

雖然只要是可以滷的食材，都可以下鍋，但要注意因為要冷食，在挑選時盡量選擇沒有動物油脂的材料，例如瘦肉、花枝。而甜不辣、豆腐皮或油豆腐這類油炸過的食材，可在下鍋前先用熱水將油稍微沖掉。此外，苦瓜、竹筍、茭白筍等蔬菜都能滷來吃。

滷味製作很簡單，醬汁中醬油與水的比例原則上為1：2，但可以隨自己的喜愛增減。在醬汁中放入五香滷包與食材，煮開後關小火慢慢滷入味即可，而且可以一次做很多，慢慢享用。除了五香滷包外，香料的選擇也可以更換，譬如使用新鮮香茅，就能滷出南洋風味；調味上還可以隨個人的習慣，添加冰糖、辣椒、蔥、薑等辛香料或者酒，來增添不同風味。

冷食飯麵，Q彈飽足

如果覺得光吃菜吃不飽，不妨搭配同樣可以冷吃的義大利麵、通心粉或飯糰等主食。但若是要製作飯糰要注意須當天現包才美味，建議利用電鍋的定時裝置，晚上預約好，早上起床就有剛煮好的米飯可用，包好後要等飯糰涼透，才能蓋上盒蓋且最好跟菜分開裝，因為早上才做好的飯糰不要再放入冰箱，才能保持口感Q彈。其實，飯糰灑上海苔香鬆，配一杯熱茶，也可以單獨當作一餐。

為了保持食材新鮮，到公司後便當仍放冰箱冷藏，要吃之前十分鐘再拿出來回溫即可。只要選擇少油脂的食材，發揮創意、懂得變化，就能發想出各種免蒸便當料理喔！

TIPS

Tip 1 讓蔬菜保持青綠

綠色蔬菜氽燙後保持青綠的祕訣是：從開水中取出後，立刻放到冷開水中冷卻，一方面不會因熱度而過熟變黃，另方面可以保持脆度。

Tip 2 讓麵條不黏結

使麵條不黏結的方式是：起鍋後用沙拉油、橄欖油等植物油拌一下，順便放些香草、調味料調味，這樣冷食也美味好吃。

Tip 3 讓手不沾黏飯粒

包飯糰手不黏飯粒的祕訣是：待米飯稍微降溫後，把保鮮膜放在手上，然後放上米飯，接著利用保鮮膜塑形，完全不黏手。

103/7/15~8/14

市府活動行事曆

LINE市府服務
e網打盡

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
親愛的，生日快樂—— 王亮尹個展	即日起至7/20（日），週二至週日 09:30～17:30，週六延長開放至20:30，週一休館 / 市立美術館展區E（中山北路3段181號）	市立美術館 2595-7656轉220
2014 臺北兒童藝術節	即日起8/3（日）/ 詳細演出場次及地點請至www.taipeicaf.org查詢	台北市文化基金會 2528-9580轉191～199
103 年長青健康活力站	即日起至8/6（三），14:00～17:00 / 木柵浸信會（木新路3段278巷9號2樓）	文山區健康服務中心 2234-3501轉152
新移民音樂班——環保打擊樂	即日起至8/14（四），每週二、四，09:00～12:00/ 北投區公所6樓（新市街30號）	北投區公所 2891-2105轉275
2014 動物夏夏叫活動	即日起至8/23（六），逢週六開放至21:00 / 市立動物園（新光路2段30號）	市立動物園推廣組 2938-2300轉519
2014 老屋新生大獎徵選	即日起至8/29（五）17:00報名截止 / 詳情請至www.taipeiface.com查詢	左右設計股份有限公司 2781-0111轉211
臺北市學童高度近視防治計畫 免費專業視力檢查	即日起至9/30（二）/ 臺北市眼科合約醫療院所，限103學年度上學期2年級、3年級學童	北市府衛生局 1999轉1817
看地球說故事特展	即日起至12/28（日），週二至週日，09:00～17:00，週一休館 / 天文館2樓臨時特展區（基河路363號）	天文館 2831-4551轉704
社區長者夢想實踐計畫 【須先報名】	7/17（四）～9/1（一）/ 信義老人服務中心第一教室（松隆路36號4樓）	市立聯合醫院松德院區 2726-3141轉1111
新移民外籍學員班	7/15（二）～9/3（三），每週二、三、四 13:30～16:30 / 萬華新移民會館（長沙街2段171號）	萬華區公所 2306-4468轉202
市民生活講座： 具性別平等觀點的親子性教育	7/19（六）14:00～16:00 / 市立圖書館力行分館（一壽街22號5樓）	市立圖書館力行分館 8661-2196
每月一書系列講座： 《29 張當票：典當不到的人生啟發》	7/19（六）14:30～17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳（建國南路2段125號）	市立圖書館推廣課 2755-2823轉2112
2014 年臺北爵士音樂節	7/19（六）15:00～21:30、7/20（日）16:30～21:30 / 大安森林公園露天音樂臺	北市府文化局 1999轉3519
青春夢想系列講座：從休閒到深度閱讀，提升你的閱讀理解力！	7/20（日）14:00～17:00 / 市立圖書館中山分館（松江路367號8樓）	市立圖書館中山分館 2502-6442
103 年度集中焚燒金銀紙錢 年度淨爐儀式	7/22（二）14:30～16:15 / 北投垃圾焚化廠 7/23（三）10:00～11:00 / 木柵垃圾焚化廠 7/23（三）14:30～15:25 / 內湖垃圾焚化廠	北市府民政局 1999轉6237
【親密關係工作坊】 新婚夫妻課程	7/26（六）09:00～16:00 / 北市家庭教育中心503教室（吉林路110號），詳情請至www.family.taipei.gov.tw/推薦服務/婚姻教育專區查詢	北市家庭教育中心 2541-9690轉20
【樂活家庭講座】家庭幸福力 ——營造家庭生活的小確幸 （凡父親參加者可獲文宣品 1 份）	7/26（六）10:00～12:00 / 北市家庭教育中心403教室（吉林路110號），詳情請至www.family. taipei.gov.tw/推薦服務/婚姻教育專區查詢	北市家庭教育中心 2541-9690轉20

★1999為臺北市民當家熱線，
外縣市民眾請撥02-2720-8889再轉分機。
★活動如有變動，以主辦單位公布為主。

（許斌攝）

活動名稱	活動時間/地點	主辦單位/洽詢電話
103 年暑期保護少年——青春專案「反毒勇士，招兵買馬」犯罪預防宣導活動	7/26（六）13:00～18:00 / 香堤廣場（松智、松仁、松壽、松高路段之間）	北市府警察局 ✆2346-7585轉1212
我的尋夢園系列講座：【須先報名】我的專屬藏書票——植物・版畫DIY	7/26（六）14:00～17:00 / 市立圖書館稻香分館（稻香路81號3樓），限國高中生參加	市立圖書館稻香分館 ✆2894-0662
臺北廣播電臺夏日感恩演唱會	7/26（六）19:00～21:00 / 大安森林公園露天音樂臺	臺北廣播電臺 ✆2595-1233轉22
市民生活講座：都市賞鳥趣	7/27（日）14:00～16:00 / 市立圖書館東園分館（東園街199號）	市立圖書館東園分館 ✆2307-0460
市民生活講座：幸福男女權——從電影「陽臺前的夏天」談兩性關係	7/27（日）14:00～17:00 / 市立圖書館啟明分館（敦化北路155巷76號）	市立圖書館啟明分館 ✆2514-8443
原住民族日優惠全國族人參觀市政場館活動	8/1（五）～8/3（日）/ 詳情請至www.native.taipei.gov.tw查詢	北市府原民會 ✆1999轉2073
視障按摩推廣活動——「寵愛爸爸，88 Fun 鬆去」	8/1（五）～8/31（日）/ 配合本次活動之本市優良按摩院及按摩小站	北市勞動力重建運用處 ✆2559-8518轉6297
2014 揪遊臺北【須先報名】	8/1（五）～11/9（日）/ 臺北市全區，詳情請至www.icgtp.com查詢	八識文創發展工作室 ✆2556-0986
「我愛 88」家庭日活動	8/2（六）15:00～17:30 / 春光公園（忠孝東路5段與林口街口）	信義區公所 ✆2723-9777轉806
2014 臺北大稻埕音樂煙火節	8/2（六）15:00～21:30 / 延平河濱公園，大稻埕碼頭3號至5號水門間	北市府觀光傳播局 ✆1999轉2031
臺北後站夏日節——愛戀煙火 情定後站	8/2（六）～8/3（日）， 14:00～18:00 / 後站商圈懷舊廣場（市民大道與太原路交叉路口）	北市商業處 ✆1999分機6478
2014 臺北百工——生活維他命：活力 UP ！喚醒身體的有氧課【須至活動網站報名】	8/2（六）14:30～16:30 / 誠品書店敦南店B2視聽室（敦化南路1段245號），活動報名網站 www. e-classical.com.tw/ad/work/w2014_01.html	北市府勞動局 ✆1999轉3357
2014 印尼文化節活動	8/3（日）13:30～17:00 / 二二八紀念公園、國家兩廳院藝文廣場	北市勞動力重建運用處 ✆2559-8518轉5213
2014 萬華文化嘉年華——艋舺文化節暨人口政策宣導音樂晚會	8/8（五）19:00～21:00、8/9（六）14:00～21:00 / 艋舺公園（廣州街、西園路、和平西路、三水街市場之間）	萬華區公所 ✆2306-4468轉205
臺北市第 2 屆原住民族語單詞競賽	8/9（六）09:00～15:00 / 北原會館（向陽路49號）	北市府原民會 ✆1999轉47
臺北市政府 103 年「犯罪預防日」犯罪預防宣導嘉年華會活動	8/9（六）14:00～17:00 / 臺北車站大廳	北市府警察局犯罪預防科 ✆2331-0389
臺灣黑熊日保育推廣活動	8/9（六）10:00～15:00/ 市立動物園大門廣場（新光路2段30號）	市立動物園推廣組 ✆2938-2300轉503
艋舺服飾商圈「第二屆時尚光明燈封街走秀」	8/9（六）14:30～17:30 / 艋舺服飾商圈（萬華火車站前停車場）	北市商業處 ✆1999分機6478

臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道　103年7月節目表

星期／時間	週一到週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	音樂地圖／采琦	音樂地圖／采琦
01-02	夜貓音樂廳／葛瑞絲	臺北好聲音／阿盛	音樂 101 ／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	時光音樂特調／音樂小蔡	爵士放音樂／ Will
04-05	流行音樂聽臺北／小魚		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	音樂 Morning Call 【文化大學合作】	韓流音樂瘋 【國立臺灣藝術大學合作】
06-07	BBC World Service	早安，城之美 【國立臺灣藝術大學合作】	女孩我最大 【華梵大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚	幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		常富寧運動時間／常富寧	古藝今身／欣亞
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／國憲	勞動聲活 【北市勞動局合作】
10-11		古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【北市勞動局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	臺北有愛／廖偉凡
12-13		臺北愛讀書／施賢琴	陽光臺北城／蔣光華
			議會快易通／蔣光華
13-14	臺北輕旅行／葛瑞絲	就愛Fun音樂／節目課	精彩創意的藝饗世界／艾瑞克
14-15		Love音樂931／小魚	臺北與世界對話／陳慈銘
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／阿盛(重播)	音樂 101 ／雷洛（重播）
16-17			
17-18	健康臺北城／郭念洛	時光音樂特調／音樂小蔡(重播)	西洋音樂雙榜／ Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	週一：音樂萬花筒／節目課 週二至週五：Taipei・Free・Fun／Jack	臺北建城130週年系列報導／節目課	聽 wawa 唱故事／小米姐姐、娜姿、如逸
		少年法律特搜隊／珍珍、鐵雄	丸子快樂報／丸子哥哥、可妹
20-21	來臺北做客／羅國盛 【客家委員會合作】	心際能源會／丹萱	心際能源會／丹萱
21-22	臺北・Education ／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI—印語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI—菲語 【北市勞動局合作】
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI—泰語 【北市勞動局合作】	HELLO TAIPEI—越語 【北市勞動局合作】
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	臺北樂談／陳冠州

●線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw　●地址：10452臺北市中山區中山北路3段62-2號4樓
●行政電話：2595-1233　●傳真：2596-2115　●現場電話：2599-2266
●最新資訊及包含AM1134之詳細節目表，請上臺北廣播電臺網站查詢　●網址：www.radio.taipei.gov.tw

夏日感恩演唱會 民歌魅力重現

〈木棉道〉、〈橄欖樹〉、〈秋蟬〉……這些民歌時期耳熟能詳的歌曲，陪伴許多人度過青春年少的歲月。你想回味音樂創作起飛年代的經典歌曲與民歌的魅力嗎？臺北廣播電臺將在臺北大安森林公園露天音樂臺舉辦「夏日感恩演唱會」，邀請多位歌手詮釋、傳唱民歌40年來的經典歌曲，希望讓市民朋友有機會感受不同曲風樂音，聆賞一場豐富的音樂饗宴。

演唱會精彩內容也可透過電臺FM93.1及AM1134雙頻道，或是網路線上即時收聽，喜愛民歌的你，千萬不要錯過！

▶臺北廣播電臺夏日感恩演唱會

時間： 7/26（六）19:00～21:00

地點：大安森林公園露天音樂臺（新生南路2段1號），自由入座

電話：2595-1233轉22

網址：www.radio.taipei.gov.tw

2014勞動金像獎 搜尋

打拼一直都在 REC

2014 勞動金像獎

即日起至 7·31 THU

短片徵選競賽開跑囉！

/徵件主題/

以「勞動」為影像主題，紀錄片或戲劇形式展現職場文化、雇主百態、工作實況等拍攝素材，表達方式嚴肅詼諧不拘，拍攝5~15分鐘短片。

拍攝主題參考如下

1. 以勞動者生活與工作實況為主題（例如：各行各業勞動者、原住民勞動者、身心障礙勞動者、新住民勞動者、國際移工等）
2. 以事件或勞動議題為主題（例如：勞動條件保障、性別工作平等、職場安全與健康等）
3. 以產職業變遷為主題（例如：新興產職業、沒落產職業、產職業轉型等）

/參加對象/

凡年滿18歲關心勞動議題之設籍中華民國之國民、在臺灣工作者或擁有居留權者均可投件。

/報名與繳件/

投件作品須為102年7月16日至103年7月31日拍攝完成之作品。
相關報名須知、活動報名表及授權書請上活動網站下載
http://www.labor-award.com
即日起至103年7月31日截止徵件。
報名請寄：106臺北市大安區光復南路116巷7號3樓
「勞動金像獎工作小組收」
諮詢電話：(02)2773-5591分機163、161劉小姐、鹿小姐。

/獎勵方式/

頒發獎項名額如下：
優選10名，每名頒發獎金5萬元、獎座1座。
佳作10名，每名頒發獎金1萬元、獎座1座。

/評分標準/

題材掌握度25%、表現方式25%、製作技巧25%、內容深刻度25%

/作品曝光/

得獎作品於頒獎典禮後，將上傳至臺北市政府勞動局網站、TAVIS.tw影視及流行音樂產業資訊平臺、Youtube等網站供各界瀏覽，推廣得獎作品。

/頒獎典禮/

預計於103年11~12月份舉行，時間、地點另行通知。

/活動詳情請至/

臺北市政府勞動局網站
http://www.bola.taipei.gov.tw
2014勞動金像獎活動官網
http://www.labor-award.com

主辦單位：臺北市政府勞動局　協辦單位：TAVIS

廣告

好運臺北

交通特展 Friendly Tour in Taipei

103年7月5日至9月5日

臺北市大安區仁愛路三段55號

空總舊址圖書館

臺北城市交通大不同，自由移動向前行！

人力三輪車體驗、虛擬交通實境、假日名人講堂、貓纜車廂留影……

{ 好運臺北交通輿圖 · 2014 }

TAIPEI 廣告