臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL
103/5
No. 556
每月10日出刊

夢想起飛

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、新北市縣各分店）
凱擘系統台
賓樂交通（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）
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）

溫情五月天

五月是個令人感恩的溫馨月份，先有五一勞動節，後有母親節，因為有勞工們的辛勤工作，國家城市才得以順利運作；有了母親的辛苦生養，才能讓孩子成長茁壯成為社會棟樑，藉此機會，對勞工朋友和天下的母親們說聲：「謝謝，辛苦了！」

如此的感激之情不只是口號，臺北市帶頭為勞工福利加碼，率全國之先，自五月一日起調漲北市府所屬機關依中央基本支薪工作人員的基本工資，很高興包括臺中市等縣市政府及約30家民間企業均隨之跟進，相信對於促進勞資關係、企業長期發展有很大的幫助。此外，臺北市也提供無息創業貸款、無息留學貸款、職能發展學院、青年職涯發展中心等，讓青年追求夢想無後顧之憂。

至於長幼福利，臺北市更是無微不至，例如雙多胞胎的育兒補助，讓幸福加倍，銀髮族福利也同樣加碼，推出的「臺北扶老・軟硬兼施」服務，讓弱勢長者也能安心修房和補牙，更能笑口常開保健康。

為了配合五月這個勞動月份，本刊特別規劃「May Day Taipei 高手雲集」專題。很多人想到勞動，就會想到雙手萬能，這期介紹的「高手」們，個個身懷絕技，有剪刀手、幕後手和神奇手，在不同領域發揮所能，也帶給人們真善美的體驗，值得大家為他們拍拍手。

市民朋友在辛勤工作之餘，也別忘了多到臺北各個景點遊憩，例如到農場綠地走走、體驗都市田園之樂，甚至參與社區營造，改善生活環境，增進鄰里間的感情。希望在大家的共同努力下，讓臺北市成為一個勞工安心工作、家庭和社區幸福美滿的家園。

郝龍斌

目次

臺北畫刊 103/5/10 No. 556

封面攝影／許斌等
封面圖說／實現夢想，就在臺北。

中華民國57年1月創刊
103年5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・林廷鴻・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
臺北深度遊　騎單車就GO
口述／劉金標　採訪撰文／許凱森

5
臺北微旅行　搭公車就行
口述／李博文　採訪撰文／許凱森

● 原來在臺北

6
夢想起飛
文／方旭

8
打破悶經濟　臺北市再加碼
文／方旭　攝影／許斌

10
出國追夢去　你也做得到
文／廖雅琴　攝影／廖碩文

13
北市青創貸款　無息助你有出息
文／劉子立　攝影／王能佑

16
機會，是留給準備好的人
文／方旭　攝影／廖碩文

22
臺北青年職涯發展中心開張
搶救青年失業率
文／林瑋庭　攝影／郭鳳孝

● 臺北照過來

24
May Day Taipei 高手雲集
文／許麗芩

（許斌攝）

26
大隱隱於市　剪刀手
文／禹鐘月　攝影／廖碩文

32
掌上乾坤　幕後手
文／許麗芩　攝影／許斌

38
無所不能　神奇手
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

●臺北生活圈

44
龍舟・包粽・立蛋
「大佳」一起慶端午
文／潘逸凡　攝影／高讚賢

46
體驗綠生活　享受森呼吸
文／林廷鴻　攝影／王能佑

49
鄰里有情　社區草根力量大
文／曾妮可　攝影／王能佑

52
103年銀髮升級年
北市銀髮族福利加碼
文字整理／林瑋庭　攝影／王能佑

54
雙多胞胎
孕育多重幸福
文／廖雅琴　攝影／王能佑

56
提升美好感受　想像精彩生活
URS都市再生計畫　城市素人明星
文／周育潤　圖／周育潤設計工作室提供

58
動物寶寶寫真
跨地合作　讓動物生生不息
文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

59
圓仔信箱
文／潘逸凡　插圖／Left

●臺北好好玩

60
講究比例　一日科學人之旅
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

66
入住旅樂序旅館　翻開旅行序章
文／禹鐘月　圖／旅樂序旅館提供

●臺北百工圖

68
百年傳家
龍山佛具店為神佛造形象
文／黃重豪　攝影／顏涵正

●64號夢想城市

72
內湖悠遊好時光
古道蝶園尋幽訪勝
文・圖／JackRabbit

●管家全通略

75
夏日節電計畫　讓電費降一夏
文・圖／葛晶瑩

78
5/15～6/14市府活動行事曆

80
臺北廣播電臺5月節目表

台北有YouBike而成為友善綠城市

劉金標

劉金標

（林威麟攝）

臺北深度遊　騎單車就GO

口述／劉金標（捷安特董事長）　採訪撰文／許凱森

「從前，我是獨自一人的自行車傳教士；現在，每一位YouBike騎士都是和我一起推廣自行車運動的傳教士。」

在我年輕的時候，自行車在一般人的印象當中，是買不起汽、機車的人唯一負擔得起的交通工具，而且騎自行車單憑腳力，會被風吹、日曬、雨淋，不如坐在汽車裡舒服。但我認為，騎自行車除了可能重心不穩而摔車跌倒之外，實在想不出來有什麼其他缺點，於是，42年前我創立了巨大機械，從自行車代工開始做起，到自創品牌捷安特，並且希望藉由推動自行車運動，將臺灣打造成為自行車島。

當時很多同業都潑我冷水，笑我口氣竟然比力氣還大，但我始終相信在能源日益耗竭、環保意識逐漸抬頭的情況之下，自行車在未來一定會成為其他國家城市共同推動的趨勢，憑著這股使命感和永不放棄的熱情，與臺北市政府共同合作，創辦國際自由車環臺賽、臺灣自行車日等，讓今天的臺北成為推動這股趨勢的城市，更可說是全世界推動公共自行車最成功、租借流程也最友善的城市。

自行車手追求的是競賽速度，而我騎自行車是興趣，也為了儲蓄健康。很早以前，總有人問我，自己經營自行車事業，又推動自行車運動，怎麼不見我騎自行車環臺一周？不管是病痛纏身或是工作忙碌，我總會找些理由搪塞，直到看到電影《練習曲》中的臺詞：「有些事現在不做，一輩子都不會做了。」鼓舞了我，我才開始認真思考、安排健康檢查、每天進行體能訓練，終於在73歲那年，花了15天，完成了人生中的第一次自行車環島旅行，也在過程當中重新認識了自己。

臺北市YouBike相當風行，從工作人員檢查維修的狀況來看，臺北人的素質相當高，不但會把YouBike當成自己的車一樣愛護珍惜，而且失竊率全世界最低，即使在上下班的租借尖峰時段，也會守秩序地排隊等候，在在都體現了臺北這座城市的文明與可愛。

記得第一次騎自行車環島時，從中正紀念堂出發，沿途看不到幾輛自行車；如今全臺北市已經有超過5,000輛微笑單車在大街小巷穿梭，不僅代步，也是運動，更是時尚和新興生活方式的象徵。

開車太快，走路又太慢，想在臺北體驗真正的深度旅遊，自行車的速度剛剛好。

劉金標認為每一個YouBike騎士和他都是推廣自行車運動的傳教士。（王能佑攝）

（圖／李博文提供）

李博文

臺北微旅行　搭公車就行

口述／李博文（首都客運董事長）　採訪撰文／許凱森

從小學開始到高中，我每天上下學都必須擠公車從三重來往臺北市區，那時候的大眾運輸系統並不發達，公車班次不多，經常要追著公車跑，有時候擠不上公車，眼見上學就要遲到了，只好徒步走過臺北橋，所以，那段辛苦的公車經驗在腦海裡難以抹去。

我每天趕路，也一路看著臺北橋從鐵橋改為水泥橋、從需要付過橋費到停收過橋費、從四線車道到六線車道，雖然現在已不復見早年臺北橋橫跨淡水河的鐵橋夕照風光，但臺北橋的變化也代表著臺北交通運輸量的需求增加和交通建設的日益進步。

現在臺北交通運輸的主幹道由捷運負責，上山或接駁的路線則由公車來加以補強，公車的服務品質當然也必須與捷運同步接軌。當我自己投入傳統運輸業，才終於有機會一反兒時對於公車的不好印象，希望所提供的不只是單純的交通運輸，同時也是一趟舒適又愉快的安全之旅。

在運輸過程當中除了安全地把乘客送到站之外，更要讓乘客感受到客運服務以外的貼心與關懷。例如清明時節祭祖慎終追遠，民眾搭乘免費掃墓公車，在掃墓區的服務中心裡，供應免費咖啡、提供掃墓用具出借，甚至備有尿片、奶粉、故事書，還有大姐姐幫忙暫時照顧幼兒，讓掃墓也可以是一趟沒有負擔的微旅行；去年聖誕節，有位女乘客在她的部落格上寫道：「失戀後的第一個平安夜，沒有要去哪裡，但我還是坐上了518公車，拿了司機發送的糖果，聽司機向大家祝賀聖誕快樂，就好像這個聖誕節還是有人陪我一起過節一樣。」這就是我們想要傳達給所有乘客的「心」服務。

我心目中的臺北之美，就在於人與人之間值得信任的互動。

首都客運的無人監督公車收費系統，在後門加裝悠遊卡驗票機，乘客不再僅限於由前門繳費上、下車，即使是運量極大的三門圓仔公車，幾乎沒有發生過逃票事件，顯示出臺北人的水準與素質。

目前我居住在中山區，從窗外望去，可以遠眺基隆河畔和大片公園綠地，既能享受城市之便，也能欣賞自然之美。假日經常到附近的大佳河濱公園騎自行車，或至大安森林公園悠閒散步。

臺北有很多值得一探的景色，我由衷推薦搭公車去旅行，是領略臺北之美最輕鬆、舒適的方式。

李博文建議搭公車來趟臺北微旅行，感受舒適慢活之美。（王能佑攝）

夢想一起飛

有人說，夢想有多大，世界就有多大。
但，是怎樣的環境讓我們失去了做夢的能力？
又要怎樣才能打敗不景氣，在逆流中找到出路？
臺北，是臺灣的希望之都，離夢想實現最近的地方。
從留學、創業、職涯規劃，到基本工資，
市府貼心規劃系列方案，幫青年圓夢。
有了堅實後盾，再也不用瞻前顧後，
找到自己的方向，就能衝破職涯有形無形的藩籬。
在臺北，有夢的人可以放膽起飛！

（文／方旭）

八拾捌茶
EIGHTY EIGHTEA

打破悶經濟 臺北市再加碼

文／方旭　攝影／許斌

（圖／聯合知識庫提供）

悶經濟，收入低，不少人都感到很憂鬱。偏偏臺灣的薪資水準不僅與鄰近香港、新加坡及韓國有大段落差，歷年來，基本工資調整對勞工的實質幫助更是有限。加上企業經營條件雖有所改善，卻對受雇勞工一些表示都沒有，讓不少朋友都覺得，公部門真的要多想想辦法，不能光靠道德喊話。

也因此，臺北市市長郝龍斌日前已宣布，臺北市將率全國之先，自五月一日起，調漲北市府所屬機關依中央基本工資支薪的工作人員薪水至2萬2,639元，或是時薪133元，由市府做起，讓4,200多位擔任臨時人員、工讀生，或以工代賑等收入較低的工作者，能藉著薪資調整，符合家庭基本生活需求，更重要的是，掀起漣漪效應，鼓勵民間企業跟進，讓企業把部分獲利拿出來與勞工一同分享。

調漲薪資　全球拼經濟

當然，這個問題不是臺灣僅有，世界各主要國家也面對相同難題，美國總統歐巴馬，同樣為振興經濟，在今年一月發表的國情咨文中宣布調高聯邦雇員的最低工資至每小時10.10美元；緊接著，三月上旬，美國大型連鎖服飾集團GAP宣布，調高旗下GAP、Banana Republic和Old Navy等三個品牌全體員工的薪資。德國之前也因檢討低薪問題而推動最低工資制度變革。

最近，也有七位諾貝爾經濟學獎得主認為，調漲基本工資有助經濟成長，且不會影響就業機會。就連一向作風保守的日本，在首相安倍晉三公開喊話之後，豐田汽車便創下21年來月薪最高漲幅；其他如Nissan、Honda汽車、富士通、Panasonic和三菱電機等六大電子業，也紛紛調漲員工薪資。

一如明新科技大學朱克聰教授指出，改善勞工生計是現在全球重要國家共同的施政方向。尤其臺灣當前問題在於悶經濟，欠缺改變的刺激與動力，幾乎一攤死水；物價騰貴，薪資長期不漲，當然民眾對景氣復甦始終無感。對比政府過去幾年營所稅率大幅調降，加上去年企業獲利豐厚，更讓民眾有很強的無力感，大家懷疑，政府是不是總是站在財團這一邊，所得差距越來越大，也違背政府始終堅持的「均富」原則。

他再三強調，處理這些問題，政府不是沒辦法；所以歐巴馬才會呼籲國會通過「讓美國人民加薪」的法案，也要求美國政府承包商支付員工合乎這個標準的基本工資，希望讓消費者有更多錢可以消費，才會有提振景氣的效果。

臺北加碼調薪　盼企業齊跟進

尤其根據內政部統計，民國101年臺灣平均每人每月最低生活費標準1萬244元，如果三口之家，根據內政部這個統計換算，時薪起碼要133元才能讓勞工家庭維持合理生活，這也是市府認為政府基於社會正義，必須從自身做起，並呼籲企業為員工加薪的主要原因，讓消費者有更多錢可以消費，對刺激內需與景氣才有實際幫助，一起拚經濟，帶動整體薪資結構成長。

臺北市的創新措施，引發包括臺中市等縣市政府跟進及約三十家民間企業宣布實施提高薪資的新做法。但為了進一步擴大漣漪效應，帶動中央與其他企業持續跟進，趕在這個調高市府所屬雇員基本薪資的新辦法實施前，市府再進一步擴大薪資調漲範圍，凡市府新訂的勞務採購契約，包括清潔、保全等基層作業人力人員，都將適用時薪133元的薪資標準。

依北市府統計，北市未來兩年勞務標案中，逾三成案件聘用基層作業人力薪資水準未達時薪133元標準，因此可望讓3,000多名勞工受惠。未來也將要求各廠商將相關人事費用標準明訂在標案契約中，如經查獲未依契約辦理，最嚴重還可解約處分。

勞工生活改善是社會穩定的力量；企業把經濟成長果實與勞工一同分享，真的是改善勞雇關係，大家一同拼經濟的關鍵。一如學者分析，公部門不該再漠視低薪對經濟和社會的負面衝擊，惟有透過具體有效的辦法，推動企業跟進，不但是勞工之福，更是還給勞工最基本的生活正義的開始。也只有大家一起動起來，才能擺脫悶經濟的僵局！

（圖／賴佳慧提供）

出國追夢去 你也做得到

文／廖雅琴　攝影／廖碩文

其實，當你還在猶豫是不是該出國圓夢的時候，很多人已經學成歸國了！

「不要只是嚷嚷想出國念書，就直接行動吧！」留著一頭俐落短髮、講話充滿自信的賴佳慧如是說，她是臺北市政府開辦青年留學免息貸款以來，赴義大利成功取得侍酒師證照的第一人，她認為，追求夢想的過程中，儘管有時候不被支持，但仍需要勇往直前。

自民國100年6月1日開辦以來，截至3月31日，臺北市青年留學免息貸款共有3,140件的成功申請人，其中碩／博士部分為2,920位、專技證照則是220位。

放眼現今中央及其他地方政府提供的貸款，大多針對攻讀碩博士學位的申請人，臺北市則首創針對專技證照的留學免息貸款，讓想懷有一技之長的人，也能出國圓夢。

靠著青年留學免息貸款，賴佳慧順利完成課程，取得侍酒師證照。（王能佑攝）

侍酒師　懂吃懂喝的生活夢想家

今年42歲的賴佳慧從小就不是個乖乖牌，老是跟家人的意見相左，當年她沒考上大學，爸爸曾經拿錢給她，希望她重考，當時她不但拒絕，還報考了高雄餐旅專校，雖然家人不能諒解「為什麼端盤子還要去學校學？」但她從此一頭鑽進餐飲的繽紛世界。

自26歲畢業，賴佳慧一路從小西華飯店到遠東飯店，從最基層的實習生、職員開始，靠著自身努力與對餐飲的熱情，從領班一路升上副理和經理。但隨著經歷增多、見識增廣，她越感到自己有所不足，腦中不斷回想起當年就讀高雄餐旅時的那場畢業旅行，當時她在義大利各個城市獲得深深感動，並告訴自己「I'll be back」。於是，在民國93年的時候，她毅然決然去義大利酒鄉Asti攻讀廚藝，面對陌生的義大利文，她笑說，第一個月完全無法開口說話，但語言學習之道無他，就是講就對了。

料理是專業，搭配料理的酒水更是學問。幾年後，已經拿到廚藝證照的賴佳慧，發現自己對於酒水專業求知若渴，101年她決定再度前往義大利攻讀侍酒師證照，就讀期間，她靠著青年留學免息貸款貸下來的100萬元，在1年半內順利完成三階段的課程，曾經她幾乎被艱澀的義大利文專有名詞打敗，想要放棄，但「頭已經洗一半了，妳難道要我幫你還貸款？」被媽媽的一席話當頭棒喝的她想起自己對餐飲熱情的那份初衷，利用課程空閒時間，不斷走訪義大利酒莊品嘗各種酒類，造訪傳統市場，找尋書本上所講的杏桃、白桃、紅桃味道，努力讓課程中的抽象文字化為生活觸手可及的現實。

趁著修讀證照的期間，賴佳慧也在義大利米其林二星餐廳Il Pellicano擔任助理侍酒師，屢屢獲得客人好評，還曾有客人在世界知名旅遊評論網站TripAdvisor指名稱讚，讓她充滿成就感。

賴佳慧說，在臺灣，侍酒師這行業不算熱門，但在歐洲卻已有近百年歷史也有專門的證照課程，因為在歐洲飲食文化中，「餐」跟「飲」密不可分，侍酒師必須依照客人的需求與喜好，推薦最能搭配料理的酒水，最重要的是，要能掌握世界各葡萄酒產區、品種及釀酒知識，每一種酒水的味道與香氣也瞭若指掌，這樣才能在服務客人時，為客人講述一瓶酒的故事。

吉他好手　演奏出人生曲調

申請了免息貸款後順利圓夢的還有26歲的朱其辰。

高高瘦瘦的朱其辰只要拿起吉他，就能彈上一段，對他而言，

朱其辰成功申請免息貸款，赴美攻下吉他演奏及維修證照。

朱其辰自己以手工打造的獨一無二吉他。（圖／朱其辰提供）

出國專修吉他課程，是朱其辰人生中第一次為自己做出的重要決定。

吉他是生命中唯一的興趣，所以當他在國中畢業時初次接觸吉他，就一頭栽進這個迷人和弦樂器的世界中。

朱其辰說，他從小就不是很喜歡念書，學校的日子幾乎是渾渾噩噩地過，只要拿個60分的基本分數就好，但101年當他到位於美國洛杉磯好萊塢的音樂人學院進修吉他演奏和吉他維修的課程，他第一次有上學的感受，也因為投入，對每堂課的成績都很計較。

但為什麼學吉他的課程非得要去美國上呢？朱其辰說，臺灣的音樂學校主要是以古典樂為主，沒有專門念流行音樂的學校，音樂人學院請來擅長各種曲風的老師分門授課，無論喜歡鄉村、搖滾還是藍調等，都能找到專精的老師；課程教學也相當注重基本功和細微姿勢，「老師的教學非常科學」，每一個動作都能講述理由，知其然也知其所以然，像是彈奏吉他的時候右手都會下上下上地「刷」，這不只是因為聽起來比較快，有時候也只是擺姿勢不一定真的會「刷」下去，最重要的目的是讓演奏的節拍穩定，就像鋼琴的節拍器因為擺動距離一樣，所以拍子能夠穩定。

對朱其辰而言，出國念書是他人生中第一次選擇自己想做的事，就算沒有免息貸款，他也會去，但有了免息貸款能夠降低實現夢想的成本，減輕經濟壓力。現在他回到臺北一邊在音樂教室教授吉他課程，一邊和志同道合的朋友組樂團，自己創作寫歌，持續抱著對音樂的熱情，希望有一天能站上舞臺，發光發熱。

臺北市希望專案——青年留學免息貸款方案

心中的留學夢還記得嗎？臺北市政府推出的「青年留學免息貸款方案」正是助你實現夢想的第一選擇！

與以往中央辦理留學貸款不同的是，臺北市政府的免息貸款方案也開放專技證照，鼓勵青年到國外充電，考取專業證照、取得一技之長，包括餐飲管理、兒童諮商輔導、休閒活動、戲劇藝術、建築設計、糕點製作等。

臺北市政府教育局表示，凡是設籍臺北市1年以上的20歲到39歲青年出國攻讀碩、博士或專技證照，均享10年免利息貸款，優惠名額每年1,000名，包括攻讀碩博士共800名、專技證照200名，全年開放申請。貸款總額部分，攻讀碩士或專業技術證照，可申請100萬元，博士可申請200萬元，同時攻讀碩博士最高還可以申請到300萬元。

由於青年免息貸款方案主要目的是讓想赴海外深造、拓展國際視野及增進學能的人，能克服經濟困難，順利逐夢，因此並不強制要求申請貸款者回國後到臺北市服務。所以，別只是做夢，踏上你的夢想之旅吧！

北市青創貸款
無息助你有出息

文／劉子立　攝影／王能佑

邱志城利用創業貸款充實店內設備，讓食物更美味，店面也更有人氣。

人人都有夢想，但從零開始總是創業維艱。自民國100年3月起，臺北市政府便開始接受青年創業融資貸款申請，由北市府補貼全額貸款利息，助有志青年一臂之力：邱志城利用貸得款項充實店內設備，讓食物更美味、店面更有人氣；周杏羽及工作夥伴則因為青創貸款而完整規劃了兩間店面，有計畫地推廣臺灣茶。

城日式串燒居酒屋
串起無限美味

位於松仁路與吳興街轉角的一間日式串燒居酒屋，有著和日式建築如出一轍的木拉門，門外掛著幾個日式燈籠及寫著菜單的布幔，和附近水泥色的公寓建築形成強烈對比。

老闆邱志城自豪地介紹這間店的裝潢，「這都是我自己設計的喔！」儘管這裡只是八坪的小空間，但轉角視野開闊的三角窗地點讓他構築出別具特色的日式小屋。

對美食有著濃厚興趣的邱志城，家就住松仁路附近，他發現這裡過了晚間10時，店家就都打烊休息了，有時想找間「深夜食堂」和朋友吃個宵夜、小酌一番只能前往其他地區。因此，他選在離住家不遠處開了「城日式串燒居酒屋」。

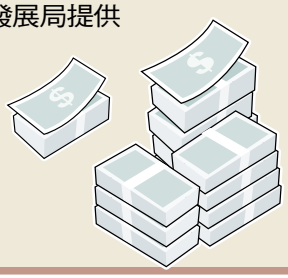
邱志城堅持使用當季食材，注重食材新鮮度，還會特地到基隆採買海鮮類。為了讓食材持續保鮮，他堅持收到點單才現場解凍，不會因為趕出菜進度而提前解凍。

然而因串燒產生的油煙讓附近鄰居心生排斥，此外，店內冷凍設備不足，讓食材存量非常有限。

苦無多餘資金的邱志城，朋友便鼓勵他申請北市無息青創貸款，如此便可將貸得款項用來改善店內設備。申請成功後，他不但解決了油煙問題，拉近與鄰居間的距離，還買了個大容量的冰箱，讓他能選擇更多樣化的食材又能保持新鮮，之後再逐步改善店內設備讓空間更舒適，「冬天時客人坐外面的座位會太冷，所以我又買了兩個大暖爐。」就這樣菜單越來越豐富，店面環境也越來越吸引人。

臺北市青年創業融資貸款好康報給你知！

文／臺北市產業發展局提供



儘管剛開幕時來客數不多，但邱志城憑著他對美食的熱愛及用心，以及北市無息青創貸款即時的資金援助，現在不但週末高朋滿座，甚至帶動人潮，讓街道熱鬧了起來。

八拾捌茶的工作團隊不只是賣茶，還推廣臺灣茶、發揚喝茶文化。

八拾捌茶　歡迎大家來找茶

一踏進店裡，映入眼簾的是淺色木質裝潢，以及牆面上色彩溫暖而繽紛、整齊排列的茶罐。桌椅後方有一面可供手繪的玻璃黑板，上面仔細畫出製茶的步驟，還很阿莎力地寫著：「來，喝茶！」

「你們想喝什麼茶？」周杏羽和工作夥伴林映均、蕭勝元、蘇伊涵、陳啟志熱情的招呼，但琳瑯滿目的茶葉種類反而讓人不知該從何選起。

周杏羽是八拾捌茶的靈魂人物。她因愛喝茶的爸爸癌症過世，開始尋找不會製造汙染、而且能與土地有深厚聯結的產業，因此進入了茶莊工作。敏銳的嗅覺及味覺讓她成為一名烘茶師，並將無法烘茶給父親喝的遺憾，轉化為開茶行的動力——「讓子女們都能帶好喝的茶回去給爸爸媽媽喝」，這份心意感動了設計師蕭勝元和其他工作夥伴，不但願意一起打拚，還鼓勵她做更完整的規劃：不只是賣茶，還要推廣臺灣茶、發揚喝茶文化。

但把夢做大需要不少資金。創業初期，他們缺乏資金行銷推廣，而臺灣產地茶葉及花材的高成本也讓他們喘不過氣，所幸從網路上看到臺北市青年創業融資貸款的消息，比起其他銀行貸款，無息可減輕不少壓力，同時文化局正推出「老房子文化運動」，他們便著手集結建立品牌所需要的各種資源，寫了一份有著兩間店面版圖的企劃書，分別申請青創貸款和老房子計畫。

憑著推廣臺灣茶的創新理念及團結一心的工作團隊，他們成功申請青創貸款，順利取得製茶原料、研發出更多種類窨製花茶，也讓茶罐腰封的設計更精美吸睛，成為討喜的送禮好選擇。而「老房子文化運動」評選通過後，他們運用了部分貸得資金裝修，預計六月就能擁有位置絕佳的第二間店面，將老房子的新面貌呈現給大家，並將喝茶文化廣為發揚。

臺北市的有志青年們不用再躊躇於資金來源，只要有堅定的目標，不屈不撓的毅力，以及澆不熄的熱情，臺北市政府的無息創業貸款就是成就夢想的好選擇、好夥伴。

為協助臺北市青年創業，促進就業、活絡經濟，臺北市政府特別提供青年創業融資貸款無息好康，鼓勵有志青年闖出自己的一片天。

適用對象

凡設籍臺北市1年以上，20到45歲之青年，於經營管理相關科系所畢業，或是3年內曾參與政府創業輔導相關之課程達20小時以上，並在臺北市經營小規模商業、商號或公司未滿5年者皆可辦理。

補助金額

貸款貸放額度最高為新臺幣200萬元。但曾參加經產業發展局認可之獲獎獎項申請人，其貸放額度得提高至300萬元。貸款期間利息由臺北市政府全額補貼。

受理方式

申請人應檢附申請書表向臺北市政府產業發展局申請。書表下載網站為「臺北市民e點通」／業務類別／產業發展局／科技產業服務中心。

聯絡窗口

臺北市政府產業發展局

電話：2799-6898 轉 201

網址：www.doed.taipei.gov.tw「融資貸款專區」

機會，是留給準備好的人

文／方旭　攝影／廖碩文

經濟不景氣，失業問題嚴重，怎麼習得十八般武藝，獲得企業青睞，找到一份滿意工作，成了不少人的頭痛問題。想讓頭路與自己的興趣相結合，更是難上加難。

但你可能很難想像，面對困境，人能夠發揮多大潛力。同時公部門的協助，可以在我們面對人生關卡的時候，發揮多大的臨門一腳作用。

事實上，職業無貴賤。越是先進國家，不但勞工的社會地位受到應有重視，對於勞動技術與職能的精進，更是企業不斷向上提升的關鍵。但不少朋友也發現，職場不是沒職缺，熱門行業幾乎擠爆頭，反倒是許多基層技術工作乏人問津。

也因此，臺北市政府勞動局積極將原本的職業訓練中心，轉型為職能發展學院，就是希望完整提供從職業選擇、職能培育到職涯發展的各項技能，成為了許多傑出人才入寶山、覓得登門磚的寶地。

張進安　牛肉麵節最年輕冠軍得主

至今，職能發展學院的學員們仍口耳相傳的一項傳奇，就是臺北牛肉麵節有史以來最年輕的冠軍得主，24歲當上五星飯店主廚的張進安。

張進安不是大多人眼中人生勝利組的必然成員，相反地，他從小生活環境較艱難，由奶奶帶大，國中畢業後，大多數孩子還在編織青春的美夢，他卻因為奶奶過世而必須照顧自己的生活。

最後，張進安選擇在職能發展學院（改制前為臺北市職訓中心），接受中餐烹調專業訓練，他從學徒開始做起，每天在高溫嘈雜的廚房裡打拚，一腳踏進了餐飲界；最終開創了自己的美麗人生。

以「繡菇藏珍牛」參賽，張進安獲得「清燉組」冠軍。

臺北牛肉麵節有史以來，最年輕的冠軍得主張進安出自職能發展學院。

直至今日，職能發展學院的訓練師們仍不斷以張進安的故事，提醒著希望在餐飲界大放異彩的朋友，成功沒有任何捷徑，要在這行出人頭地，只有不斷地苦練，什麼苦都要吃，什麼活兒都要幹，因為「機會永遠是留給準備好的人」。

其實，近5年來，市府先後輔導與推介超過17萬人找到工作，證明雖然許多年輕朋友面臨就業問題，但大家不是無心工作，而是

職能發展學院的中餐烹調課程深受歡迎，許多懷抱餐飲熱情的人在此覓得登門磚。

在知識經濟的時代，各行各業工作都有一定技術要求，必須先有學習過程，才能跨過就業門檻，符合市場需求與產業趨勢。至於完整的職訓課程，「是給你放手一搏的機會」，年輕人只要有創意、有本領、肯吃苦，只要敢放膽去試、挑戰失敗，「理想沒有界線」，絕對有大好前程！

當然，在這個注重小確幸的年代，很多人對工作的期待，不完全是看重那份薪酬，更重要的是，能夠在工作中找到自我，讓自己樂在工作。

謝鴻碩　中年轉業開創事業第二春

年近中年的謝鴻碩，前年才投入職能發展學院廚務實務班的課程訓練，但許多人聽了他的學經歷都會大吃一驚，他可是頂著美國密蘇里大學經濟研究所畢業的高學歷，投入餐飲工作的挑戰。

鴻碩說話有條有理，總給人一股穩重、踏實的感覺，由於有著令人稱羨的高學歷，以往工作經驗也多在金融與投資方面，跟自己的本職學能有關。之所以會來參加職訓課程，正是因為到了中年轉業的關頭，為了讓自己的人生能有更多不同體驗，毅然決定一切歸零、從頭開始。

也就是靠著這樣信念的支持，鴻碩的拼勁與毅力一點也不輸給同班的小夥子，凡事親力親為，不論清潔、備料、廚餘處理都不假他人，更藉著自己豐富的職場經驗，開導許多年輕學員，讓不少人走出低潮，重拾信心。而鴻

中餐烹調課程讓學員不斷練習，從實作料理中吸取經驗。

中年轉業的謝鴻碩如今已是台北福華飯店的中餐廚師。

碩也靠著自己的高EQ，在同學的祝福聲中，贏得了敬重，更順利在台北福華飯店找到中餐廚師的工作，並深受部門主管的肯定。

天下無難事，只怕有心人，認真的鴻碩不僅拿出了勇氣，正面迎接挑戰；並靠著職場累積下來的豐富資產與經歷，以及職訓技能的提升，讓自己的第二人生打開了一扇光明的大門。

周秀卿　二度就業的送行者典範

談起第二人生，可能發端僅在轉瞬之間。像今年已經四十好幾的周秀卿（化名），原本也是一路在旅行業工作，但一方面，景氣不好、公司裁員，另方面，因為照顧年邁婆婆及媽媽，讓經常進出醫院的她，感到了人生變化的無常，因此一如電影《送行者》，秀卿決定踏入這份照顧人們生離死別的工作。

實習期間，秀卿認真執行每一項指派任務，比起一般年輕人來得更成熟，更有同理心，看待所有家庭的悲歡離合；這些表現看在實習老師眼裏，結訓後，立即推薦秀卿擔任課程的助教工作，讓她獲得更多的練習機會，順利取得喪禮服務員丙級技術士資格。秀卿並沒有因此而停止她的學習熱誠，反而利用假日，持續在大學研習禮儀師學分課程。

因為有著360小時研習證書及丙級證照的優勢，秀卿先是順利透過甄選，出任市立殯儀館約僱行政人員；緊接著，又獲邀到知名大公司上班，繼續發揮送行者

禮儀師學員們互相為彼此化妝，學習做好送行者的工作。

透過產訓，培養服裝設計人才。(王能佑攝)

的專業。對秀卿來說，珍惜每一個實習機會，掌握每一個表現機會，終於在生命轉彎處看見了不同的風景。

沒錯，不管中高齡二度就業、大環境景氣不佳，甚至社會變遷迅速，產業技術要求不斷提高，諸多不利條件都可能讓我們在求職過程中遇到挫折，但人生沒有跨不過去的阻礙，靠的就是那一股不服輸的氣魄。

結合產學訓　結業即就業

於此同時，公部門的責任是必須與時俱進，不斷地調整職能培育課程的能量，甚至透過職訓與產業的更緊密結合，幫助民眾跨越就業的門檻。

民國100年7月，市府主動創設了平板電腦與智慧型手機的APP設計專班，正是由企業主動支持產訓合作的專業技術培訓平臺，成為APP設計人才的搖籃。結果，幾乎學員結業即就業，甚至還沒有結業就已經有工作送上門，到了事求人的地步。

不光是先進的資訊產業，就連一些被歸類為傳統產業，例如服裝構成、設計、成衣服飾等行業，也透過產訓合作方案，強化相關人才的培養工作，更要適應新技術出現後對操作人員產生的強烈衝擊。不少接受培訓的學員表示，成衣製作看來簡單，但為了追求設計感，以往的勞力密集產業已經逐漸添加了技術密集的

市府創設的APP專班是由企業支持的產學合作平臺，為孕育APP設計人才的搖籃。

汽車修護課程培育專業的車輛工程技師，備受產業界肯定。

特色，裁剪及縫紉變得更加複雜，如果不是接受新技術的訓練，很難適應新的機器設備操作以及分工模式。

也因為這個企業與公部門密集合作的規劃順利推動，臺北市近期更進一步推出了產學訓專班的創新制度。

我們常說，與其給人魚吃，不如給他一根釣竿；在新時代，公部門的職訓不能僅止於課程而已，還必須延長到讓民眾順利就業，因此透過建構產、學、訓密切合作平臺，結合企業的力量，培養青年更專精的技術與能力，同時無縫接軌，強化實務經驗，達到畢業即就業目標；這才可能真正達到多贏的效果。

目前臺北市推動的產學訓合作方案，包括了網路與通訊工程技師、車輛工程技師及能源與電機工程技師共三項職能發展方案。工欲善其事、必先利其器；許多年輕朋友都擔心，畢業即失業，但反過來，如果在學期間就能接受培訓，從校園開始，積極培養自己的專業，學得一身本事，更輔導考取多張專業證照，不但提升職能水準，出社會後不愁找不到工作，反而是各家企業爭先恐後想要爭取的人才。

以網路與通訊工程技師職能發展學程方案為例，就是看準市府推動光纖到府的產業商機，與東南科技大學共同合作，進行為期一年的專業培訓，並融入企業管理、人力資源管理等多元職能，目前已有台灣區電機電子工業同業公會、台灣區電信工程工業同業公會及二十多家中小企業參與共同響應這個計畫。

因為對產業界而言，這種結合職訓與輔導就業的模式，透過「產業、學校、職訓、證照」齊一連線，等於確保可即時獲得業界所需尖端人力，讓人力資源的培養真正貼近產業需求。

也因此，包括南陽實業、富豪汽車及匯豐公司，早已透過捐贈車輛及器材等全新設備作為職能培育設施，支持這個訓用合一的車輛工程技師培育計畫。尤其透過學校課程的安排，參與培訓的同學，不僅可抵免必修學分，大學二至四年級更等於穩定受僱，讓不少同學都感到有了雙重的保障。

職場生存條件千變萬化，過去刻板的職訓課程或項目，顯然已經無法再培養出具強勁競爭力的勞動人才。畢竟，在全球化社會，學歷不代表一切，專業能力才是競爭力，也才能擁有比其他人更好、更多的工作機會。對抗不景氣，機會是留給準備好的人，只要努力，沒有闖不過的難關！

▶臺北市職能發展學院

地址：士東路301號

電話：2872-1940

網址：www.tvdi.gov.tw

臺北青年職涯發展中心開張
搶救青年失業率

文／林瑋庭　攝影／郭鳳孝

暖黃色燈光、淺褐色木製桌椅、穿透無隔閡的空間配置、熱忱的諮詢人員帶著溫暖微笑。從來訪者的臉龐個個稚嫩，便可一窺服務的客群有些特別……這裡是專為年輕人打造的臺北青年職涯發展中心。

清新的裝潢擺設已是吸引年輕人前往的一大誘因，加上臺北青年職涯發展中心提供的服務——協助職涯發展評估、職場體驗實習、職涯成長支持等，果真是內外兼具。

職涯發展講座邀請各路專家分享經驗，吸引許多年輕人前往。

求職路上的溫暖陪伴

即將從學校畢業踏入職場，對未來充滿迷惘，不少畢業生在探索的路上跌跌撞撞，不知道自己適合什麼樣的工作，或是發現學非所用、自身技能不足，在就業路上走走停停。

根據行政院主計處民國102年的統計，20至24歲的青年失業率近14%，明顯高於平均失業率的4.18%，這也是為什麼臺北市政府勞動局專為年輕人打造臺北青年職涯發展中心，希望協助年輕族群釐清職涯方向，找回自信心。

在硬體方面，臺北青年職涯發展中心占地130坪，鄰近多所大專院校，交通便利。規劃五間一對一諮詢室、兩間模擬面試室，此外還有兩間團體輔導室，輔導室以彩色懶人包代替桌椅，營造溫馨感，且隔間能自由調整，若參與人數多時，可以拿掉隔板，空間運用上更加靈活。

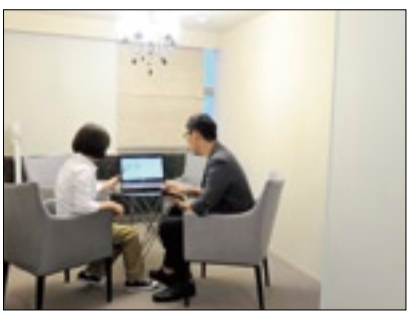
五大服務定錨未來

軟體上臺北青年職涯發展中心提供五大服務，包括職涯發展評估、職場體驗實習、職涯成長支持、求職服務及創業發想平臺。

大三的Emily是外文系學生，不知道自己喜歡哪種工作，當老師、業務還是祕書？對於未來職業尚無明確目標的青年可以撥電話或網路向中心預約職涯發展評估，有專業諮商師或職業諮詢員幫助了解興趣取向，並且進行預約履歷健檢、模擬面試等。

此外，臺北青年職涯發展中心意識到實習是彌補學用落差的一帖良方，正積極和各大企業洽談實習機會，目前在外商科技公司工作的秦小姐相當肯定實習制度，她在大四時參加實習，一週至企業工作兩天，「身在其中，才能體會對這項工作有沒有興趣。」她說。秦小姐很幸運地找到了志向，且因表現良好，畢業後轉為正職人員。

執行長洪玉茹說，中心可以幫企業找到更多媒合的學校和學生，所以參加實習計畫意願高，自3月24日營運至今，已有台新金控、微軟、臺灣三大會計師事務所等企業加入實習計畫。而對學校來說，過去實習機會主要來自老師推薦，現在中心可以提供眾多企業實習名額，搭起學校和企業的橋梁。



一對一的就業諮詢，幫助青年找到未來方向。

學生進入企業實習前、中、後期，來自中心的關懷仍不間斷，如實習前會舉辦說明會，提醒學生應注意的權益，實習中不定期前往企業訪視，實習結束後規劃成果展，幫助學生回顧實習帶來的收穫。

職涯成長支持方面，中心週末假日常安排各式講座，邀請各種職業領域達人傳承經驗，藉此開拓視野，同時安排就業及創業成長專業課程，如勞動法令、市場調查等。

對腦子充滿新點子，行動力100分的青年來說，創業是職涯的首要目標，但要創業，技術、資金及經營都是大問題，別悶著頭猛衝了，每週四下午臺北市政府產業發展局創業辦公室特別進駐提供諮詢，協助有意創業的青年走出五里迷霧。

陪伴、支持年輕人找到未來的方向是臺北青年職涯發展中心的宗旨，歡迎北部地區青年前來尋求協助，朝夢想揚帆啟程。

▶臺北青年職涯發展中心

服務時間：週二至週日10:00～18:00；週三、六延長至21:00（每週一及國定假日休息）

地址：仁愛路1段17號1～2樓

電話：2395-8567、1999轉58567

網址：tys.okwork.gov.tw

May Day Taipei

高手雲集

溫馨五月，也是歌詠勞動身影的月份，
常說雙手萬能、十指乾坤，
看臺北高手專注工作的動人身影。

剪刀手，大隱隱於市，
巧剪寵物、修剪花木、部落義剪，
剪出美好人生一片天。

幕後手，手上見真章，
舞動沙畫、玉手代言、手影魔術，
變幻掌上乾坤一片天。

神奇手，功夫藏細節，
指甲彩繪、咖啡拉花、切糖快手，
拚出專業職人一片天。

認真的「手」最美麗，
神乎其技的「手」，動靜皆宜，
請舉起你的雙手，為這群高手鼓勵喝采！

（文／許麗芩）

隨著五月一日勞動節到來，全體勞工朋友多了放假休憩的機會，得以好好犒賞素日忙於工作的疲憊身軀；然而，那雙支撐著工作者勤奮不停的雙手，終於有了讓自己「慢下來」的出口。在臺北，就有一群以雙手為工作利器的剪刀手們，藏身城市的各角落，有人巧剪寵物毛髮，有人在烈日之下修剪花木，有人走訪偏遠部落義剪，他們不約而同在工作場域上堅守使命，以一雙巧手造就臺北美好的人文風景。

以照顧流浪貓狗為己任
寵物美容師志留臺灣

「對於想要踏入這行的人，有三個建議：第一，事先做好心

大隱隱於市

剪刀手

文／禹鐘月　攝影／廖碩文

理準備，想清楚自己能不能吃苦，畢竟這行是服務業，以服務主人和貓狗為主；第二，要有耐心和毅力磨練功夫，個性切勿太躁進；第三，至少給自己三年時間、準備一筆進修學習金，如此一來，假以時日便可以成為一名傑出的寵物美容師。」韓國籍的臺北市流浪貓協會理事長、肥肥寵物美容學校創辦人暨寵物美容師崔智映說。

崔智映表示，二十年前初來臺灣念大學時，時常在學校宿舍旁的垃圾場看到遭遺棄的小貓小狗，從那時候她便開始照顧流浪貓狗，四處問人要不要認養。大學畢業後，她如願應聘上外商公司人資工作，當起令人欣羨的朝

九晚五上班族，生活多采多姿且優渥無虞，但她的內心始終有個聲音——難道這就是我要的生活嗎？為此，她辭去工作，放棄百萬年薪，在琢磨著如何為將來的生活另謀出路又同時保有貓狗認養的志業後，決定投身寵物美容師，從此走上了剪刀手之路。

於是，她帶著近三十萬的學費與生活預備金，一頭栽進寵物美容學校，幾乎把所有時間都花在勤練刀法功夫上，「那時候練到每天睡不到四個小時，甚至還因此水腫，肚子脹得像非洲小孩一樣大。除此之外，每回練完貓狗修剪，時常手麻到無法好好拿筷子吃飯。」崔智映笑著說。相較於身旁的同窗好友多半從商，唯獨她選擇以寵物美容為志業，「那時媽媽從韓國飛來看我，在櫥窗外看著我修剪貓狗毛髮的樣子，躲在外頭默默流淚，幾次叫我放棄當寵物美容師，或是叫我回韓國，但我都拒絕。」對此崔智映解釋，照顧自己很容易，但照顧貓狗不容易，等同為牠們而活；即使為了貓狗付出時間，感情空白，她仍覺得人生找到了重心。

雖然當寵物美容師不如世俗眼光看來優雅，工作繁重辛苦，但崔智映仍把吃苦當吃補，「寵物美容師剛開始工作時，要從撿大便練起，不能怕臭，且在幫貓狗洗澡時，徒手拿大便是常有的事情。」崔智映接著補充，印象中幾次幫貓狗洗澡，不小心被咬了幾口，不只縫了好幾針，更因此留下了大面積的疤痕。崔智映不諱言地說：「若要擔任寵物美容師，意志力一定要比別人強，除了不能怕貓狗抓咬傷痕之外，更不要覺得工作單調無趣。」

經過了多年的寵物美容訓練，崔智映陸續考取了寵物美容師C、B、A級證照，更多次前往國外參展取經；後來她在網路上徵詢愛貓狗人士、身旁親朋好友們，聯名簽署、一手建立起「臺北市流浪貓協會」。未來她希望擴大協會的流浪貓事務、增設寵物醫院，為貓狗寶貝盡份心力。

崔智映放棄百萬年薪，投身寵物美容，為貓狗鞠躬盡瘁，並找到人生的重心。

花博公園修剪花木
園藝師栽植百花盛開

春暖花開時節，花博公園百花盛開。每逢假日，許多人攜家帶眷、搭上捷運到圓山站下車，甫出站即置身在花花世界。在那片繁花盛景背後，一群園藝師默默整理栽種，不畏風雨、烈日直曬，周而復始地在園區角落當起環境守護隊。

擁有十二年園藝師資歷的巫秉修表示，「園藝師主要工作是花木栽種、澆水、修剪、植栽定型、景觀工程、控制病蟲害，尤其春季到夏末是植物生長快速的時節，更要讓它們美美的供賞。」回想初入行的機緣，巫秉修笑著表示自己是花蓮農家子弟，從小在稻田玩耍，對一花一木並不陌生；後來高中就讀園藝

園藝師巫秉修一剪在手，肩負起維護花木欣欣向榮的使命。

科，自此結下了與園藝的緣分。

巫秉修說，初入行的園藝師只跟在領頭師傅身旁學習，功夫熟練後則慢慢地更換剪刀器材。以剪刀來說，長枝剪修剪特殊景觀，剪錠鋏修剪灌木、枯枝，芽切剪修剪新芽，綠籬機則是有效益地大幅修剪。對此，許多人對刀鋒感到恐懼，他解釋，「天天修剪花木，自然就不怕剪刀了。」園藝師初期需克服對於剪刀的心理障礙，再者要逐步熟悉器材使用，最後則是適應周而復始的修剪工作與高度曝曬的環境。巫秉修表示，園藝師肩負著花木欣欣向榮的重要使命，「以圓山園區而言，腹地廣大、花木繁多，園藝師主要工作在於花木

尺寸較小的芽切剪用來修剪新芽。

眼前的繁花盛景，靠的是一群園藝師在背後悉心修剪與照料。

的後期維護，例如兩株植物為了爭奪陽光而相互擠壓，植物之間造成的陰暗處則會導致日照不足，這時需要以剪刀修剪開來、增強日照通風，維持植物的生命。」

談起修剪花木工作最重要的關鍵，巫秉修感嘆地表示，「修剪植物的方式需配合季節，不同物種的開花時節不同，若是對植物不甚了解，有時候快刀一剪，卻是一年後才能再見到花木風情了。」憶及每位園藝師難免「錯」手不及的情形，巫秉修笑說曾有次待在一旁反省好久，才收拾心情繼續工作。然而，面對萬千植物物種的資料，即使是資歷豐富的巫秉修仍秉持著一貫的求知態度，「如果看到不太熟悉的植物，拜讀《花木修剪大全》、《植物圖鑑》等著作，或是跑一趟花市詢問老闆，又或當場拍下植物照片，上傳到臉書社團求助前輩。」雖然園藝工作工時長且辛苦，工作難免被花刺、蟲咬，更因蜂螫送醫，但只要想起繁花美景和遊客的致謝與笑容，巫秉修仍願頂著烈日、操動花剪，默默隱身為維護園藝景觀的最佳使者。

髮型師Seven認為好的美髮師要勤練工夫且要以毅力、耐力持之以恆。

（ ）藝文沙龍的行者團體
髮型師走訪部落愛心義剪

位於捷運交通四通八達、大安區鬧中取靜小巷的（ ）藝文沙龍，店門口沒有醒目的招牌，僅有開放式的綠色大門敞開、門上的黑板寫著：「我是神，我是誰。」其餘是錯落的桌椅物件，如此獨樹一格的店家散發著濃厚的藝文氣息。

不同於坊間的髮廊，從店名到髮型師組團在在令人驚豔不已。原來在尚未創立（ ）藝文沙龍時，店內髮型師五人只是同在一家髮廊工作的同事，後來陸續離職後以行者團體為名，以「路剪做公益」為起點開始了一連串的旅行，隨機選擇地點找路人剪髮募款，當晚將所有募款金額送至育幼院，後來又到了偏遠山區、孤兒院、老人院義剪。

問起店名的由來，行者團體的Seven表示，「原本店名叫做沙龍，原意的沙龍並非現在普遍認為的髮廊，而是藝文討論空間，一個工作室，我們希望重新詮釋沙龍的意義；後來又在前面加個括弧，亦即沒有名字，讓客人自行填入店名。」

憶及義剪的過程，Seven表示是共同討論出來的結果，希望透過義剪傳達行動藝術的概念，「如同行者當初發想的意義，行者是行遍天下的修行者，但不是特別強烈的定位。」其他團員Blue、Carter、Morgan亦不約而同表示，「行者的宗旨是結合教育、藝文、公益，不只是髮型師單純技術面的投入，有其他回饋社會的傳達意義。」（ ）藝文沙龍的行者團體別開生面，觸角更觸及了音樂祭、獨立雜誌、紀錄片，對

店家散發獨樹一格的氣息。

此Seven認為，「把生活和工作結合起來，比起在坊間傳統髮廊工作更自由快樂。」

對於店內的髮型師來說，絕大多數的傳統髮廊以商業利益取向，髮型師多半肩負業績，工作時數長、壓力大，更甚者是髮型師彼此間互比行頭、搶奪客源。然而，行者一行人所構築的（ ）藝文沙龍，提供了有別於以往的藝文空間，讓客人來去得其所哉、享受片刻時光。最後問起對於有志於髮型的建議，「玩耍要努力地玩，學習要努力學，把握時間勤練功夫，不要把上班當成工作，髮型師不可能只憑三分鐘熱度就得到技術，要以毅力、耐力持之以恆，來日則有機會成為職人。」

在社會的各個地方，有著許多隱身城市角落的剪刀手，一刀一刀剪出自己的一片天，也為我們的生活增添美好，現在就伸出你的手，比出V字手勢，動動手指，一起向剪刀手致敬。

▶相關資訊

● 臺北市流浪貓協會

地址：信義路6段81號1樓

電話：2726-1079

● 花博公園圓山園區

地點：搭乘捷運至圓山站，下車後從1號出口出站即抵

電話：2182-8886

● （ ）藝文沙龍

地址：安東街40巷3號1樓

電話：2775-1467

隱於市的剪刀手不但剪出自己的一片天，還為人們的生活增添美好。

掌上乾坤

幕後手

文／許麗芩　攝影／許斌

五月份適逢五一勞動節，當很多人聚焦在勞工們的勞動身影之際，有一群在幕後默默獻「手」、創造掌上乾坤的工作者，顯得格外神祕，令人好奇這群「幕後手」的真面目。且看沙畫家莊明達如何演繹沙畫人生，精品手模特兒林赫敏如何讓手美美入鏡，以及手影大師張正龍如何創作手影魔幻世界。

沙畫藝術・莊明達

福音「沙」手　捨得抹掉創驚奇

「一沙一世界」，在沙畫藝術家莊明達「手」下，則是創造了無數個令人驚奇的動態「沙畫世界」。無論是金庸筆下浪漫淒美

的〈神雕俠侶〉、可愛逗趣的臺北市立動物園百態，或是詮釋林書豪奮鬥人生的〈NBA籃球場上的祭壇〉等，只見隨著音樂節奏，莊明達靈巧的手不斷創作一幕幕精彩沙畫場景、而後抹去、又迅速創作出另一幕新的場景，令人嘆為觀止！「沙畫與生命一樣，無論是畫得好或不好，同樣是要抹掉，看你當下有沒有做好，對自己的人生負責，而我也會對自己的作品負責。」莊明達說。

很多人對莊明達的認識，是在2007年第44屆金馬獎頒獎典禮上看到他的沙畫表演，這也是他首度在螢幕及大型活動曝光。他以雙手充當畫筆、以貝殼沙充當顏料，隨著音樂節奏和影像投射，

莊明達運用過去職涯所累積的經驗，事先準備好完整的腳本與分鏡，讓沙畫表演有如動畫般精彩。

創作出一幕幕動態的畫面故事，一舉成名，由於此種創新表演在亞洲幾乎沒有前例，媒體便封他為「臺灣第一沙手」，許多國內外知名廠商紛紛找他合作，更成為國家地理頻道第一位報導的沙畫家，也開創出事業的第二春。

莊明達表示，從小因家庭關係歷經磨難，到處打工，搬了好幾次家，曾經靠賣玩具、糖葫蘆賺取學費，也因特殊的成長環境，造就他「逆向思考，改變慣性，才有辦法創新」的自勵格言，雖然不愛念書，但從小嶄露繪畫才華，獲得各類比賽獎項，之後進入當紅節目〈強棒出擊〉專門設計舞臺和道具，並曾經擔任廣告公司企畫總監，而後一步步成為臺灣第一個人體彩繪師及沙畫藝術家。

成功的背後是不斷的苦練，剛開始時，莊明達把餐桌和客廳茶几的玻璃桌面充當畫板來練習，經常將沙灑了滿地，讓老婆都快跟他翻臉了。一路走來，莊明達分析自己的成功經驗，在於本身具有許多別人難以取代的優勢，例如：善用繪畫及快速記憶圖像的天賦，不斷累積不同領域工作中的美學及創新經驗，努力練習及學習，讓雙手皆能快速作畫，且運用廣告手法先寫腳本及分鏡，考慮遠景、中景、近景及特寫，精心設計每個畫面，並配合音樂節奏，適時營造出爆點，增加作品的可看性。

此外，表演時莊明達會特別戴上手套，以手刀及不同的指法勾勒技巧，呈現乾淨的沙畫線條或形象，而且每個畫面至多出現30秒或40秒左右，便在現有構圖上另外創作新畫面，這在全世界沙畫創作中相當罕見，通常國外沙畫家一個畫面的停留時間較久，變化也不多，很少如他這般有完整腳本、連續分鏡、宛如動畫般完整呈現沙畫的作品，這也讓他感到相當自豪。他說：「目前全世界沒有其他沙畫家擁有跟我一樣的創作背景及特色，能力與特質必須要劃分出不同的優勢。就如同外界與媒體會稱我為『臺灣之光』，我認為臺灣也能成為

莊明達以手刀及不同指法，巧妙地勾勒出故事情節。

手模林赫敏不但有雙青蔥玉手，還深諳以各種「手部表情」完美地詮釋手上飾品。

『世界之光』，它的四季如春、地理環境和自然人文特質，只要能發揮這些潛藏的力量及優勢，無論在哪裡都是無法取代的競爭力！」

很多人看完莊明達的沙畫作品後，感動莫名，似乎不只欣賞畫作，而是體驗了一場場沙畫人生。「以往因為小時候的經驗，我告訴自己不要有感覺，才會感到安全，但現在，我希望透過沙畫創作，慢慢把那些愛與溫暖的感覺找回來。」莊明達說。

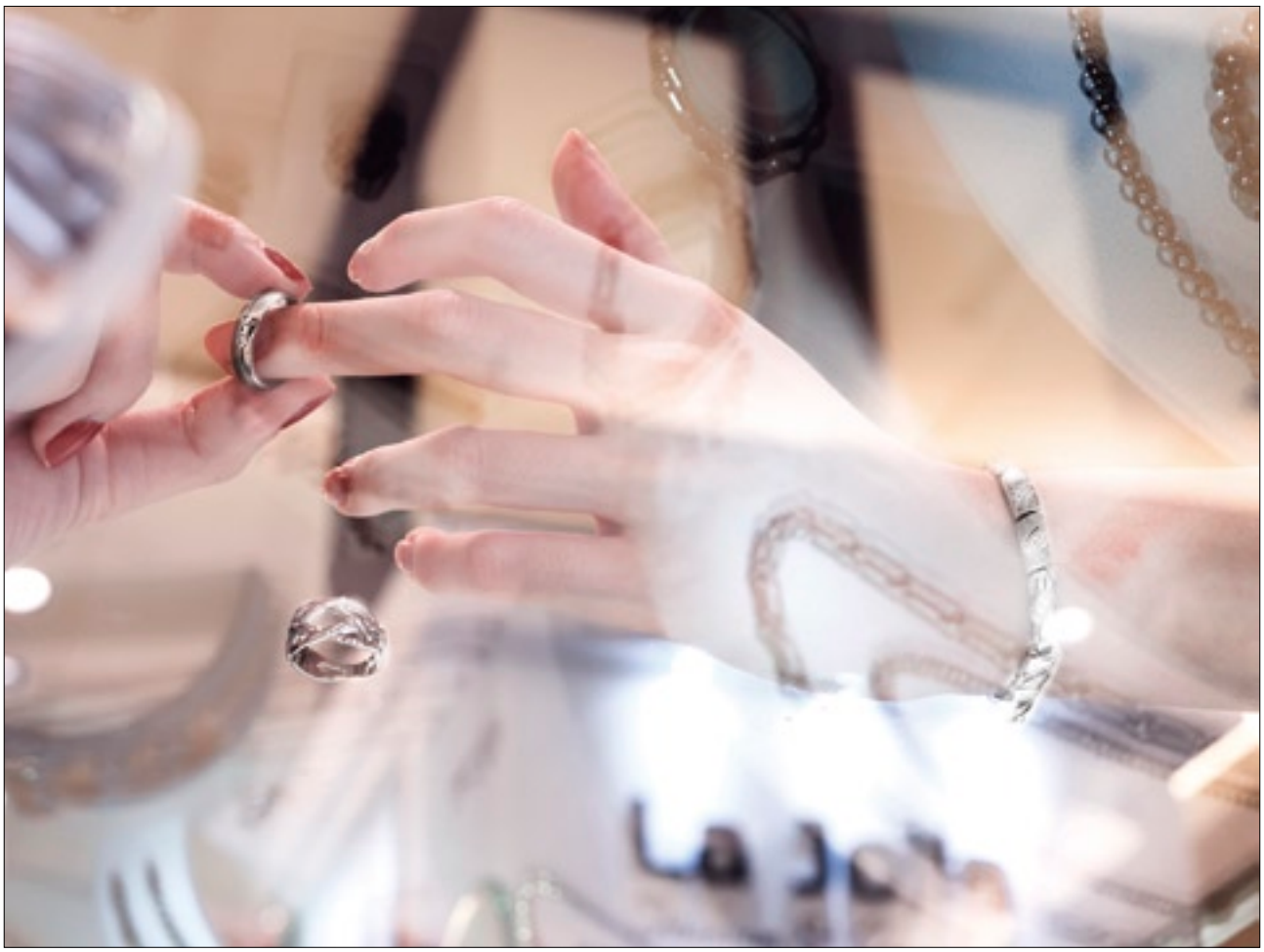
手模特兒・林赫敏
青蔥玉手　把「手」當臉皮保養

信義新天地A4館3樓的La Jolla鈦鍺精品專櫃上，手模特兒林赫敏在攝影師的畫面安排下，不厭其煩地擺出各種Pose，時而善用身上配件襯托手的美感，時而提供手勢角度或構圖意見，問攝影師這樣是否會讓畫面更美？別看只是拍個手部畫面，看似簡單，卻有不少學問在裡面，經過不斷地「喬」手部角度及構圖拍攝下，終於在攝影師說「ok」後，才結束這場「攝手」見面會。

清秀佳人林赫敏，具有相當豐富的手模經驗，當初因為一位做美甲的朋友「相中」她的青蔥玉手而成為手模特兒，口碑不錯後，陸續在廣告或強調「手」的專書中入鏡。因為本身學的是美術設計，進入精品公司之後，不時幫自家產品拍攝平面廣告，並在公司臉書上分享。

林赫敏認為，就如同不同的飾品風格造型般，當手戴上這些飾品，也能展現或纖柔、或可愛、或優雅、或粗獷等「手部表情」，增添生活趣味。而她為了能夠更完美地詮釋這些飾品，對於手部保養相當重視，可以說是將手當「臉皮」般保養，不惜將用來敷臉的乳霜或面膜等拿來敷手，平常做家事也會戴手套、或使用不傷手的清潔用具，隨身更準備了不少護手或裝飾手的工具，希望讓手時時保持最佳狀態，拍照時能夠美美的入鏡。

為了詮釋手的表情，林赫敏平常也會吸收或參考國內外手模特兒相關的訊息，再自行揣摩手的各種角度或姿勢、白天或夜晚拍攝時會產生什麼效果等等。比較令她困擾的是有時候手會出汗，或是長時間擺同一個姿勢會痠痛或僵硬，所以平時也會做做「手部操」，讓手更形靈活。若是在拍照前不小心刮傷手，則是以變通方式，敷粉或是用創意造型貼掩飾。



纖纖玉手入鏡拍攝不如想像中輕鬆，身為手模必須視飾品風格展現手部的萬種風情。

林赫敏提醒女性同胞：「手會洩漏你的年齡，千萬不要忽視手的保養。」就算不是手模，看到變美的雙手，心情也會愉快，並更有自信哦！

手影魔術・張正龍
搔「手」弄「指」　勾「影」人心

每個人的成長經驗中，可能會有個熟悉的片段是：對著牆壁搔「手」弄「指」，擺弄出狗、老鷹等動物造型或姿態。那麼，當這個一般人習以為常的手影成為魔術表演的一環時，又會是什麼情況呢？就讓手影魔術師張正龍表演給你看！

白色布幕上，張正龍隱身幕後，以手影表演〈愛的故事〉，只見短短的2、3分鐘內，畫面陸續出現邱比特射箭、兔子、鳥、天鵝、人等對對佳偶的親吻互動，最後拿出戒指求婚，情人穿上婚紗，還出現十字架教堂，配上浪漫音樂，唯妙唯肖地表演出各種「愛」的情節，令人感動。

外表俊俏宛如花美男的張正龍，年紀雖輕卻相當有自己的想

手影魔術師張正龍運用雙手並藉由燈光，活靈活現地投影出兔子形狀。

張正龍自己摸索手影表演，不但利用雙手，還借助頭部或肩膀等部位來表演精湛手技。

法，目前已是臺灣頂尖的表演藝術家，擅長魔術、手影、光繪、主持，並能依照客戶需求客製化表演，也是將手影表演從歐美引進臺灣的第一人，他利用變化多端的手影技巧、腳本、分鏡等流暢詮釋手影藝術，讓觀者大為驚豔，並引發話題，讓手影表演躍居創新的藝術表現形式之一，他也成為國內外綜藝節目受邀表演的常客。

「剛開始時我看國外魔術師表演手影，以為是利用其他道具做出來的，還特別錄下來、將影片放慢動作分解，試圖要找出『真相』，沒想到居然是真的，開始對手影表演感到興趣，可惜國內找不到可以學習的影片或教材，只能上網找資料或參考一些繪本資料自學或揣摩。」張正龍表示，自己經常會關在密室練習，表演之前會先畫出手稿比對手勢，而且會因應劇情需要，頭部或肩膀等部位也會運用成為表演的一部分，因為表演手影時常會運用到許多「不符合人體工學」的姿勢，所以平常會做一些手部操訓練靈活度。

日前張正龍出了教導手影的新書，鉅細靡遺地介紹各種類型或節日應景的手影，問他一旦手影「祕笈」曝光，會不會影響到未來的表演機會？他倒是一點也不怕，反而希望更多人學習手影，未來可以跟更多的手影表演者合作，豐富手影劇情。若是家庭成員一起學習手影的話，還可促進親子關係，目前他也在許多學校授課，推廣手影表演。

雙手萬能，可以勞動，也可以表演，無論是沙畫、手模特兒、或是手影表演，只要有心及勇於創新，善用「幕後手」，就可以變化出各式各樣以「手」作為重點的表演藝術。或許，透過這次的「手映會」介紹，可以激發你對手的想像力，成為下一次「幕後手」的主角，要不要試看看呢？

張正龍出版的手影書，以圖解說明手影祕訣。

無所不能 神奇手

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

都說雙手萬能、甚至無所不能，放眼各行各業，都不乏憑藉著一雙「神奇手」拚出頭頂一片天的專業職人，例如為纖纖十指更添豔色丰采的美甲師、把熱拿鐵牛奶泡沫當畫紙揮灑的咖啡拉花冠軍、把焦褐砂糖又揉又甩又切成紅豆般大小的手工作糖師傅。

超強手藝除了天生靈巧，更源自對盡善盡美懷抱著超乎尋常的頑固追求，每一個都歷經過成千上萬次的錘鍊才練就這等神人炫技，在每一處難以為外人所察覺的細節裡，藏著數不盡的魔鬼堅持。

1,000隻指頭練就真本事：
指甲彩繪手

「一雙細緻粉雕的美麗雙手能為整體造型加分，魅力無限

大。」美甲師吳佳芬原從事服裝貿易，數年前因工作關係常到日本出差，注意到當地女性在雙手上的美麗追求與講究，印象很深刻：「日本女生會依據年齡、職業、個人喜好甚至當日的衣著裝扮、出席場合搭配不同的美甲裝飾，視為整體造型不可或缺的一部分；她們普遍認為指甲彩繪不是明星的專利，就像是髮型、服裝一樣，是十分生活化的事。」有些人美甲不是為了美觀，而是為了「戒癮」：「有些容易緊張的人用咬指甲來紓解壓力，用力過度常造成指甲受損，一雙啃得破破爛爛的雙手往往羞於見人，這時美甲便成了戒掉咬指甲習慣的方式之一。」她說。

近幾年在藝人的帶動下，國內也掀起指甲彩繪風潮。從小便對DIY十分著迷的她毅然改行，進入

美甲師吳佳芬偏愛乾淨、柔和的美甲風格，她認為指甲彩繪也需發揮巧思，建立個人風格，才能在激烈競爭中屹立不搖。

有的指甲彩繪跳脫平面繪圖，成了3D立體雕塑，儼然是一門手工藝術。

日本Merveilleux Nail School專業美甲學校修習，拿到JNA美甲認證一級資格，擔任文化大學推廣教育部美甲講師、TINA臺灣世界美甲協會認定講師與競賽評審等。為了落實課堂學到的理論概念，課餘閒暇四處徵求親朋好友「貢獻」雙手來練習，堅持至少要做過100人，也就是1,000隻以上的手指頭，才算完成基本功。

吳佳芬指出，美甲分為水晶、光療兩大類，兩種都適合進行彩繪，只是效果有別，前者「甲」如其名，質地堅硬清透，後者質地飽和，更接近真甲的質感。兩者堅硬度、光澤度有別，美甲技法則大同小異，一開始靠臨摹磨練彩繪技巧，熟練後就能發揮創意，用近似書法中的「枕腕」的手勢以約45度的角度輕握繪筆，手腕靠在桌面上保持穩定，如果是點花、色塊，手腕要隨著花紋方向隨時移動，如果是線條，則最好一筆到底，以保持線條的俐落、避免暈染。在造型上，美甲也像髮型、服飾一樣有季節流行款，如秋冬的豹紋、動物圖案，春夏則流行粉嫩的花卉、馬卡龍色彩或是清爽的蘇格蘭紋。一般上班族可以採用簡單的法式指甲彩繪凸顯粉領族知性、俐落的職場氣質，休閒聚會場合可以貼鑽或用亮粉、彩珠等凸顯閃亮華麗感。

美甲店林立，很多人誤以為入門門檻不高，其實這是一門亟須美感與耐力的手工藝術。吳佳芬認為，美甲與髮型、服裝、空間設計一樣同屬「創作」領域，發揮個人巧思、建立自我風格，是在激烈競爭的市場中立於不敗的第一要務。受到日式教育影響，她偏愛乾淨、柔和的美甲風格，像是多層次的水彩暈染、帶點砂糖、蕾絲顆粒質感的砂糖法式等，也會因應特殊節慶場合，設計出如聖誕節、鋼琴演奏、人像手繪、玫瑰雙色花、晶鑽蕾絲系列，在十隻指頭上展現十個不同

花色，就像全套系列服裝一樣，超吸睛！有的甚至跳脫平面，呈現3D立體效果，這不只是指甲上的畫作，根本是立體雕塑了，令人非常驚豔。

她總認為，細微之處的講究，才是真品味。「很多人以為小小十隻手指頭不顯眼，其實一舉手、一投足的細微動作，像是撥頭髮、握咖啡杯，甚或只是滑滑平板、翻翻書頁，乾淨美麗的指甲襯托手部皮膚更顯白皙，整個人也更見風情。」進入美甲這一行八年多以來，長久眼睛緊盯著、手腕輕懸著工作，早已痠疼難免，她依然樂此不疲：「看到一雙雙整理、創作出來的美麗雙手，我比什麼都快樂。」

蔡昕叡奪下首屆台北咖啡拉花大賽冠軍，靠的是在連鎖咖啡店搶時間練習的成果。

日練50杯的魔鬼特訓：
咖啡拉花手

你喝咖啡嗎？喝拿鐵的時候可曾注意到上面的拉花（Latte-Art）圖案美不美？對於首屆臺北咖啡拉花大賽冠軍蔡昕叡而言，有「咖啡畫布上的藝術」之稱的拉花不僅是專業咖啡師創意的展現，更是咖啡風味更上層樓的祕密武器。

據傳拉花藝術起源於義大利米蘭，當時的咖啡表演者在滾燙的espresso加上泡沫狀的蒸汽奶泡、肉桂粉，描繪出細緻炫麗的線條，轟動一時。熱潮延續至今，世界各地都有拉花比賽以提升技術與藝術層次，喝一杯拿鐵，再也不只是咖啡加牛奶那般簡單，而是視覺與味覺的雙重饗宴了。

蔡昕叡做出的拉花堅實飽滿，喝到快見底，奶泡線條依舊完整。

蔡昕叡在業界不算資深，民國97年才進入連鎖外帶咖啡店習藝，見到店長一手拉花技術超厲害，欣羨之餘，原沒有喝咖啡習慣的他開始四處泡咖啡館，訓練對咖啡的敏銳食感；一年後參加首屆臺北咖啡拉花大賽竟一舉奪冠，跌破一票親友眼鏡！他謙稱運氣好，但也坦承為了能夠儘早出師、一圓自行開店的夢想，每天都在工作中積極掌握每一次練習機會：「只要客人點熱拿鐵，就是我的拉花特訓。」外帶店上班族雲集，咖啡不但要好喝還要夠快，更別說杯蓋一蓋上，拉花是什麼圖案根本很少人在意，但他仍在有限時間內奮力練習各式拉花圖案。比賽規定以三分鐘為限，他就要求自己在時間內要完成兩杯，以當時每天大約做50杯咖啡計算，一年多下來至少完成了上萬杯，終於得以在高手雲集的激烈比拚中，以「鬱金香」及「樹葉上的天鵝」完美的細膩度與

糖體中央的圖案文字是視覺焦點，「囍」、「謝謝」需一筆一畫拉糖、再組合成字，難度超高。

高色差對比脫穎而出，一戰成名。

拉花分為直注法（Free Pour）與雕花（Etching）兩種，前者不借助任何工具，單靠控制奶壺高低及晃動幅度徒手拉出圖案，著重手勢與倒奶速度，後者利用牙籤、雕花針或溫度計等尖物，在奶泡或調味醬上畫花，考驗除了煮咖啡，還有繪畫功力。經典圖案包括微笑、愛心、樹葉、洋蔥、鬱金香、天鵝、小熊、櫻桃等，蔡昕叡說，堅實又細緻綿密的奶泡是拉花成敗最關鍵的因素，要打到如天鵝絨般又厚又滑甚至會反光的程度，才能拉出複雜細緻的圖案，與底下的咖啡融合出完美的口感。他強調，手的穩定度非常重要，「手不抖就成功了一半。」

直注法單靠控置奶壺高低與晃動幅度徒手拉出圖案。

一出手就挑戰全國級拉花比賽並拿下漂亮的第一仗，個性平實的蔡昕叡對咖啡的標準卻從未改變：「好喝最重要，好看是其次。」偏愛花飾不多的直注法，為的是保存咖啡、奶泡完整的結構與風味。即便如此，做出來的拉花雖簡單卻堅實飽滿，甚至喝到最後、奶泡都快沉到杯底了，線條依然完整無損，拉花神奇手的高水平，想不讚嘆都難。

和時間溫度賽跑：切糖快手

吃糖不稀奇，但多數人可能沒看過製糖過程有多神奇。擁有西班牙與澳洲藝術血統的Papabubble是少數完全公開製程的知名手作糖果店，三、四個工作人員七手八腳同時飛快揉糖切糖的畫面，透過透明工作檯一覽無遺，自四年前店開張以來，便是東區小巷裡的迷人風景，吸引無數好奇的臺北人和遊客上門。

不同於傳統糖果店，Papabubble空間規劃得明亮時尚，空氣裡飄著淡淡的糖蜜香。大家特別喜歡趴在工作檯前，望著師傅們以行雲流水般的節奏進行煮糖、倒糖、調色、分色、甩糖、切糖，幾雙快手彷彿有著點石成金的魔力，不消一個小時便已製出細細長長的糖條，再由切糖師傅神速快切成一顆顆直徑不到一公分大小的可愛小糖，師傅常常會大方當場送你一顆試味道，溫溫熱熱

Papabubble製糖過程完全公開，煮糖、倒糖、調色、分色、甩糖、切糖，透過透明工作檯一覽無遺。

鬆鬆脆脆，真好吃呢，不由得讓人心醉神馳了。

門市經理Christine表示，手工糖與機器製品最大的不同之處，在於甩糖可將空氣打進糖體，增加了糖的延展性和鬆脆口感，糖體中央圖案文字則是視覺焦點，也是最有號召力的賣點。Christine指出，招牌水果圖案固然費工，但是像「謝謝」「幸福」「囍」，還有過年限定款的「春」「福」等中文字，必須一筆一畫一條一條拉糖、再依序組合成字，一不小心組合錯誤就必須重新練過，天氣冷時還得跟氣溫搶速度，趕在糖體冷卻定型前整型完成，更是超高難度。

跨國品牌的Papabubble，每個國家都有其充滿地方特性的人氣產品，例如日本的紅豆抹茶、韓國的烤地瓜，臺灣則以琳瑯滿目的水果口味擄獲人心，如蘋果、百香果、西瓜等，也有可樂、布丁、可爾必思等針對小朋友研發的特殊口味。現代人大多怕胖，狂愛吃糖的人少了，有餘裕欣賞手工糖美感的人倒變多了。下回再犯糖癮時，不妨來Papabubble看看師傅們出神入化的製糖工藝，品嘗幾顆美麗可愛的小糖，手工的獨特口感與創意美感，盡在其中。

我專業，故我在。職人永無止境往至善邁進，練就了化平凡為神奇的手上功夫；職能專業上的絕對自豪，提升了你我所見、所感、所領受的生活意趣，除了盡情享受並致以敬意與喝采，再無其他。

▶相關資訊

●JFJ nail 佳日苑日式美甲

電話：0963-399-920

網址：blog.xuite.net/jfjnail/blog

●Digout iCaffe

地址：信義路4段307號

電話：2703-5775

●Papabubble

安和店地址：安和路1段49巷15號

電話：8773-0955

西門店地址：武昌街2段116號

電話：2311-9055

師傅神乎其技，將溫熱的糖條快切成一顆顆小糖。

龍舟•包粽•立蛋
「大佳」一起慶端午

文／潘逸凡　攝影／高讚賢

端午節宣告著夏天正式到來，在這粽香四溢、香包飄香的傳統節慶，與其待在家裡看電視、吃粽子，不妨到大佳河濱公園，熱鬧一「夏」！

熱鬧滾滾賽龍舟　一起來加油

一年一度熱鬧滾滾的「水岸臺北2014端午嘉年華」，即將於5月31日至6月2日展開，其中眾所矚目的「2014臺北國際龍舟錦標賽」一連三天上午8時至下午5時，在基隆河大佳段河道展開激烈競賽，今年到底由哪一隊奪金？趕快呼朋引伴前往現場加油打氣。

在歷年全臺龍舟賽事之中，臺北國際龍舟賽的參加隊伍數向來居冠，去年即創下234支龍舟隊伍參加的歷史紀錄，由於往年的賽事太過熱門，為考量賽程安排，今年部分競賽類組採限額報名，包括大型龍舟公開男子組及公開混合組各60隊，公開女子組為20隊，在小型龍舟部分，增加公開組及常青組，公開男子組與女子組分別以40隊及20隊為限，而常青組的性別比例不拘，不限隊數，至於高中職組則維持往年分為男子組及女子組，預計將超過200支隊伍較勁。

自4月2日臺北國際龍舟錦標賽報名日開始，就已嗅到濃濃的競賽味，短短數日，大型龍舟公開男子及公開混合等類組即報名額滿，足以感受參賽隊伍的熱情。此外，每年臺北國際龍舟賽吸引許多國外隊伍摩拳擦掌、躍躍欲試，今年有來自馬來西亞檳城島、菲律賓奎松、上海市青浦區、俄羅斯烏蘭烏德、澳洲黃金海岸、以色列海法市等國際姐妹市或友好城市組隊參賽，勢必精彩可期。

端午節正午時分，不妨一起挑戰立蛋，祈求好運到來。（王能佑攝）

立蛋、包粽　岸邊活動親子同歡

望著基隆河上一艘艘龍舟火力全開、奮力向前，水面也被整齊劃一划動的船槳激起一波波漣漪，壯觀的景象令人目不轉睛，水上活動讓人熱血沸騰，岸邊同樣熱鬧非凡，活動期間不僅現場有美食小吃讓觀賽民眾解饞、補充加油能量，也有手創體驗區可一同手腦並用DIY。

而在舞臺區的演出更是格外吸睛，「童話世界」邀請深受小朋友喜愛的小丑表演雜耍與魔術，親子可在此同歡；「臺北星舞臺」由臺北市的演藝團隊、學校與社區團體等熱歌勁舞，展現各地特色；「街頭藝術」活動則有表演者與觀眾互動，炒熱現場氣氛。

在大佳河濱公園的草地區，特別為親子規劃各式好玩、好看的活動，包括由學齡前小朋友組隊進行趣味對抗賽，還有小朋友最喜愛的大哥哥、大姐姐帶著大小朋友唱唱跳跳。為了讓岸邊無法體驗水上活動的民眾也能「親水」，特別在陸上設置電子遊戲機臺，藉由玩遊戲認識各類水上活動，寓教於樂，而對於不曾划過龍舟的民眾來說，多半只能遠觀行駛於河面上的龍舟，特別設置一艘龍舟在草地上供民眾拍照，可以近距離觀賞船身結構及傳統手工技法。

端午節絕不能錯過的正是包粽子和立蛋，6月1日14時舉辦大家最愛的「粽藝大挑戰」，比一比誰包得又快又好，而到了6月2日端午節11時至12時，一定要加入立蛋行列，今年「臺北高空立蛋挑戰賽」，比去年足足升高1公尺，挑戰者將站上8公尺高空，自行設計「不破蛋」的保護方式與器具，只要從8公尺向下丟至地面，生雞蛋沒有破裂，就算挑戰成功。而若只想走傳統路線，現場也提供彩繪顏料及立蛋專區，人手一蛋各憑本事，讓這祈求好運的活動，也增添一股趣味競賽的緊張氣氛。

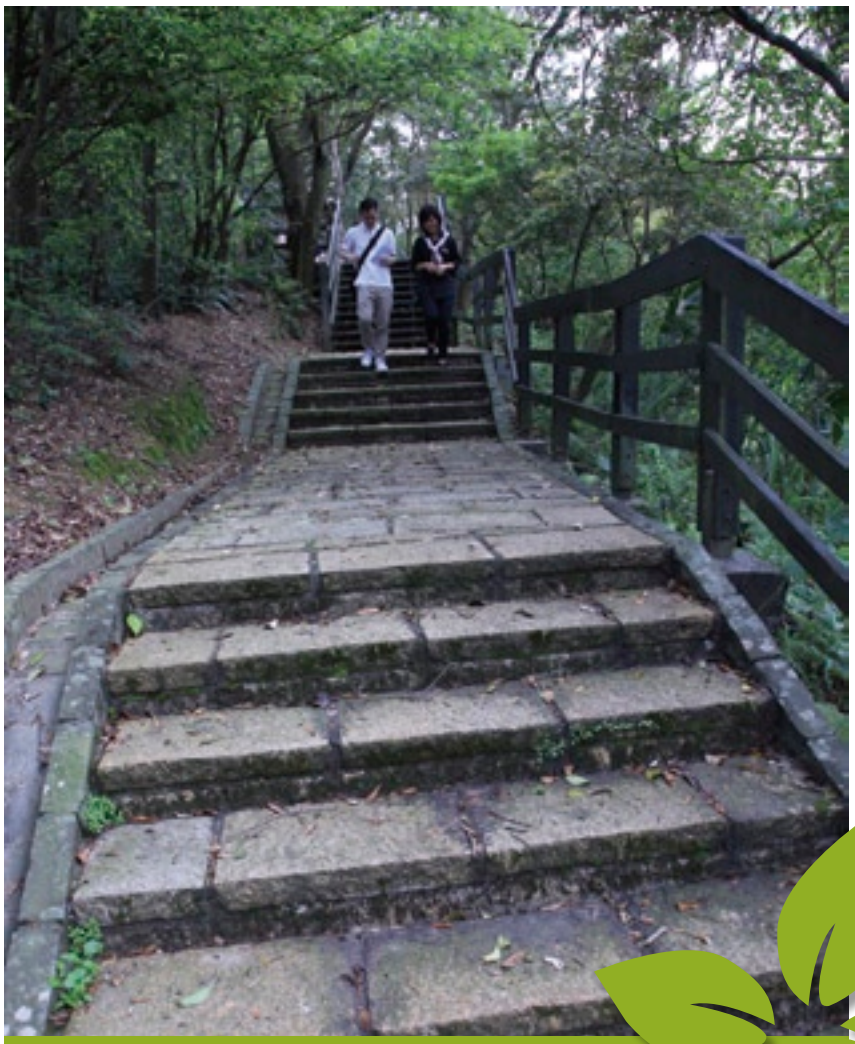
準備好了嗎？端午佳節歡迎到大佳河濱公園，觀賞龍舟賽、包粽、立蛋，感受臺北十足的活力。

▶水岸臺北2014端午嘉年華

時間：5/31～6/2，08:00～17:00

電話：2570-2330臺北市政府體育局轉全民運動科

網址：2014dragonboat.utaipei.edu.tw



體驗綠生活
享受森呼吸

文／林廷鴻　攝影／王能佑

誰說生活在臺北的都會人很難享受大自然生活？今年開始，民眾又多了體驗綠生活的新選擇。中山足球場原址的花博圓山園區，將看臺觀眾席搖身一變，改造成天空農場；位於南港舊莊街的「台北找茶園——南港茶葉製造示範場」也在今年重新開幕，由臺北市政府委外經營，提供遊客環山步道生態導覽，規劃各式茶藝及茶道禮儀課程。綠意盎然的五月天，不妨走出戶外，體驗臺北的綠生活。

健行、品茗、賞花的好所在
南港茶園步道

南港，臺北城的世外桃源，是許多民眾遠離塵囂，遁入山林歇息片刻的地方；除了爬山的民眾會造訪桂花林步道悠遊山林；許多喜歡喝茶的人也會來此品賞茶品。大坑山是喜愛包種茶的臺北人再熟悉不過的地名，位於舊莊路二段上的十幾戶農園，形成有別於貓空觀光茶園喧鬧的幽靜，隔絕城市喧囂，小徑穿梭於宅弄間，惟一的產業道路像枝幹串起了這片山林的各個農家，這裡的海拔高度正適合栽種清芬回甘的包種茶。

遊客李先生偕太太第一次來到南港舊莊路茶園，倚坐窗邊，外面是靛青色的山景環繞，可以遠眺台北101大樓，像是置身世外桃源的一派優閒，李先生手中沖砌著包種茶，品飲茶香的回甘滋味。他說，沒想到臺北還有這樣的祕境，可以讓心情放輕鬆。身旁的李太太讚譽著，南港包種茶比大陸安溪鐵觀音更好，無論是產地、季節、品種，臺灣茶都是第一。

位於環山步道的南港茶葉製造示範場，雅緻的建築盤踞在畚箕湖山的迎風面，居高臨下，俯瞰臺北盆地，茶場除可休息、品用各式茶樣外，民眾還可飽覽世界茶文化、認識茶種類、茶產製過程，以及觀賞製茶機具與親身參與茶藝師傅教授臺灣本地、正統日本茶道與英式下午茶等各式課程與沖泡技巧；除此之外，還有當地大坑山茶農評鑑獲獎的茶葉與茶園特色，民眾可以拜訪得獎的茶農，與他們交換心得，給講究茶道的愛好者更多不同的體驗。

茶場負責導覽的陳小姐示範泡茶技巧，邊解說南港包種茶屬清香型的茶種，使用瓷壺可以保有原始香氣；若使用陶壺，則可藉由陶壺毛細孔吸附雜質；遵循傳統遞嬗茶海的禮儀，她倒出沖泡好的茶，明亮的茶湯透出清新香氣，細口含蘊茶湯於舌間，順喉而下，甘醇瞬時迴盪喉間、香氣停留於口鼻，來到這藏身翠林間的小屋，品茗談天，暫拋塵囂。

品飲南港聞名的包種茶，享受世外桃源的優閒靜好。

居家農作
體驗都市有機新生活

如果你想就近體驗都市農夫生活樂趣，現在只要走一趟花博天空農場，水耕、魚茶共生、土耕技術等專家熱心免費指導你如何在家當快樂農夫。位於民族西路與中山北路交會的中山足球場一直是臺北重要的地標，也是許多人過去觀看足球賽或演唱會的地方；而在轉型後，由財團法人臺北市會展發展基金會重新活化舊有場地，以綠屋頂的方式利用足球場階梯式看臺區，使用簡易的盆缽種植各種適宜北部植栽的蔬

大坑山的海拔高度正適合栽種清芬回甘的包種茶。

「台北找茶園—南港茶葉製造示範場」提供各式茶藝課程，圖為體驗正統日本茶道的課

花博公園將原足球場內觀眾席階梯式看臺改造為天空農場，讓市民體驗田園樂趣。

菜、瓜果與蕈菇；以簡易水耕系統，以及回收雨水的養水區，培植農作物。

帶領策畫團隊的會展基金會設計產業中心主任王旻說，天空農場的最初概念是想要提供一個親子互動的空間，帶領孩子從親身植栽的經驗中，參與植物的生長，體驗綠色永續的意義；尤其藉由這個農場的交流平臺，教導民眾輕鬆培植有機蔬菜，在家中小小的空間就能夠建構起自己的有機田園，也就是說農場不只教導民眾栽種的知識技巧，同時推介適合的季節性作物給民眾參考，藉由參與植栽培育的過程，看見植物的生長，獲得生活的小確幸。

負責農場業務的潘小姐說，民眾除了定期定時來農場照顧認養的植栽外，在3個月後也能帶回家繼續栽種，她說，土耕方式可適用大部分作物，天空農場不僅推廣成本低廉的土耕設施，同時也提供農技諮詢與栽種技術交流平臺。她同時示範各類植栽不同的採收方式，一手扶著茼蒿莖幹，一手俐落地將菜葉順著根部向下剝取。她說，正確的採收方式才能讓植栽永續生長，每株菜葉須留下7片葉子，才能讓植物繼續生長，葉菜類生長期約30至40天即可採收，瓜果類約需2個月時間。

天空農場提供都市民眾有機、健康、安全、自主的農作體驗，這不僅是老少與親子皆宜的居家農作體驗活動，可種植的作物也廣及如番茄、原生萵苣、蔥、香菜、茼蒿、蘿蔔，甚至蕈菇類。王旻特別透露，農場除不斷試驗各種農作物的培植，9月將會開始栽種草莓，也期待草莓季時邀請民眾一起來到天空農場採草莓。

▶相關資訊

●花博公園天空農場

地址：玉門街1號

電話：2182-8886

●台北找茶園——南港茶葉製造示範場

地址：舊莊街2段336號

電話：2786-8374

天空農場示範土耕的盆缽植栽法。

鄰里有情

社區草根力量大

文／曾妮可　攝影／王能佑

信義區惠安里推動生態綠地計畫後，家長能就近帶孩子認識生態。

現代人生活繁忙，常對周邊環境習而不察，直到有一天才驚覺，社區的排水溝早已蛻變成了一條涓涓溪流，避之唯恐不及的廢棄屋厝變身為里民的聯誼場所，而晚上回家的時候，還會不時地遇見一組人在巡邏，守護鄰里的安全。

「里不是我一個人的，里是大家的！」北投區立賢里里長邱福銀說。的確，唯有居民的無私付出，同心協力守護社區，才能共享美好的生活環境。

四獸山下的珍珠　綠地花園重現

「能看到魚了！」信義區惠安里的耆老定伯說。身處在信義區邊緣地帶的惠安里，從民國93年開始推動生態綠地計畫，此後社區有了親水綠意新風貌。

沿著蜿蜒貫穿惠安里的溪流，以人行步道、腳踏車道、小橋及綠化景觀串連的自然生態景觀豐富，營造出溪流沿岸的悠閒步調。動線還銜接至吳興國小，孩子上下課時，可低頭看看生態解說板，了解當地的生態環境，增進在地認同感。

「綠化有成果之後，白鷺鷥也越來越多，連保育鳥類『魚狗』也出現了！」里長周葉長說。遠遠望去，可見綠化行動向外擴散，延伸至私人土地，里民也主動改善起居家環境，呼應社區新風貌。

周葉長說明，居民由下而上要求環境改善的訴求，是改變的重要力量。在多次會議中，居民期待恢復社區引以為傲的歷史感及自然生態，志工們也主動地捲起

文山區景美里充分利用再生資源改裝完成的里民活動中心，凝聚了社區居民的向心力。

衣袖參與維護工作，使得綠美化後的景觀，能長久維繫。

看到現在的景況，很難想像，這條小溪曾是條排水溝，當地居民因車位不足，以厚厚木板加蓋其上，停放車輛。沿線道路也因畸零土地多，開發尚未完全，加上巷道狹窄，只有機車可通行。

如今，常可見到里民主動除去綠地的野草，整理環境或乘涼其間，閒話家常，或帶著孩子認識生態。里民志工陳真松笑著說：「環境跟過去截然不同，真的很有成就感，也很驕傲！」

社區再生
舊眷舍變身里民活動中心

如何凝聚社區向心力？其實很簡單，就從活動中心開始！社區中若出現能讓大家泡泡茶，分享生活的空間，即能自然地聚集人群。其中，文山區景美里，歷經三年努力，使久無人居的國防部舊有「于福葆眷舍」變身為里民活動中心，讓景美里終於有了自己的家。

里長林賢錡說，初接手時，建築物圍牆傾斜，雜草蚊蟲孳生，連流浪狗都不願接近，「初期召募40名志工，但是一走近，屋內散發出刺鼻霉味，看見蟑螂、蜈蚣亂竄後，就嚇跑了一半！」隨著志工捲起衣袖，運出兩百垃圾車次的垃圾，同時重新設計環境、油漆後，活動中心開始有了人氣，無論什麼時候，都可見到左鄰右舍圍繞在中庭聊天。

特別的是，活動中心處處可見廢棄物回收再利用的巧思，大門是鄰近學校廢棄的校門，並由原本230公分的高度，改造為160公分左右，更能融入社區，易於親近。而在牆面可看到廢棄的緊急求救鈕排成一列，化身裝飾道具，同時宣告了此處是里民可以安心活動的舒適空間。

此外，原本眷舍中有數個舊式喇叭，也因為形狀合宜，改裝為花盆，栽種蘭花，上頭還有里長手繪的花朵圖案；而清掃出的「垃圾」，例如舊磚瓦與廢棄旗桿鐵片，搖身一變就成了司令臺及公告欄。

志工陳辰雄說，空間裡，處處可以見到里民知足惜福的具體實踐。特別的是保留了三棵大樹，其中樹齡50年以上的麵包樹，也成為居民休閒乘涼的好去處。

夜晚出沒的巡守隊　「走」護家園

每晚，大家或許才剛吃完晚餐休息時，已經有一群人聚集在北投區立賢里辦公處，在簽名簿上簽到，接著穿上反光背心，拿起仿警棍、哨子及手電筒，為每天晚間九時出發的巡守任務做準備。

有別於其他巡守隊使用腳踏車，或是以巡邏車代步的方式，立賢里巡守隊是以「一步一腳

由原眷舍的舊喇叭改裝成花盆，栽種蘭花，上面還有里長手繪的花朵圖案，為社區增添新意。

印」的方式，踏遍全里所有道路，同時在12個巡邏箱簽名記錄，尤其碰到黑暗處，會特別用手電筒照射四周，確認區域安全。

巡守隊員姚肇基說：「自己白天仍有工作，晚上吃完飯，就來巡邏，當散步囉！」隊員們不論天氣好壞，風雨無阻地出勤，每次五人一組，有突發事件能互相照應，日復一日已是駕輕就熟，合作起來也默契十足。

立賢里里長、也是巡守隊隊長的邱福銀笑著說，巡守隊有時撿到民眾遺落的錢包，或是忘了拔下的機車鑰匙，此時隊員會貼心地留下紙條通知車主，到里辦公處或是派出所取回鑰匙。

某次，巡邏時，看到有人行蹤鬼祟，整組人安靜地慢慢靠近監視，發現此人竟墊高腳尖偷看住一樓的女子入浴，當偷窺者轉身想逃走時，隊員將其團團圍住，扭送警局，為社區安全把關。

邱福銀說，治安工作仍要借重訓練有素的員警，而巡守隊具有「預防犯罪」的功能，宵小一看到巡守隊員靠近，會打消犯罪的念頭。

身為社區的一份子，與鄰居交流了解在地環境，其實很簡單！看到巡守隊時，大聲打個招呼；志工整理家園時，主動提出協助；環境改善後，繼續保持現況。藉由這樣的參與，鄰里居民的向心力、凝聚力，也就此綿延不斷。

穿戴反光服裝及專用配備的北投區立賢里巡守隊員，每晚用腳力「走」護家園。

（約瑟攝）

103年銀髮升級年
北市銀髮族福利加碼

文字整理／林瑋庭　攝影／王能佑

臺北市銀髮族已超過36萬人，為照顧經濟弱勢及失能的爺爺奶奶，臺北市政府社會局送出多項大禮，包含推出加碼福利，如老人假牙補助、住屋修繕金額增加為全國最高，且新增生活輔助器具補助項目，另外再推「臺北扶老・軟硬兼施」服務，從到宅協助住家簡易修繕及設置生活輔具，到申請補助，全部一口氣包辦，讓臺北市的弱勢長者可以安心修房、補牙，開心快活又健康。

全國最高假牙補助

吳伯伯先前跌倒摔斷牙齒，因咀嚼困難在兩年內暴瘦30公斤，但是顧慮到裝假牙需花一大筆錢，一直不願就醫，直到社工介紹假牙補助方案，才至聯合醫院和平院區裝全口假牙，現在可以正常進食後，氣色、精神都好多了。

為了讓弱勢爺爺奶奶裝假牙不再卻步，社會局領先全國推出低收、中低收入老人假牙補助加碼，補助金額最高由4萬5,000元提高到5萬5,000元，活動假牙各式維修金額也較往年增加1,000元。同時製作「本醫院・診所可申請中低收入老人假牙補助」識別標誌，今後長輩尋找合作醫療院所更容易。

不止風水有關係
扶老秘書照顧居家安全

高齡86歲的周奶奶原擔任領隊，但車禍後行動不便，每天活動最久的地方從觀光景點變成自家，周爺爺一直掛心家中空間狹小，容易跌倒，看報得知「臺北扶老・軟硬兼施」服務，去電「扶老秘書」尋求無障礙環境改善，專人到宅評估規劃後，完成走道扶手、浴室防滑改造，扶老秘書事後協助兩老申請補助，一條龍服務讓爺爺奶奶不必東奔西跑，就能安全養老。

「臺北扶老・軟硬兼施」服務，除了協助上述無障礙環境改

善外，也針對中低收入戶住屋修繕、失能者生活輔助器具改善提供協助。

其中，社會局今年起提高住宅修繕補助，每年每人最高補助10萬元，補助金額高居全國之冠。另針對失能長者，除原有補助購置輪椅、氣墊床等34項外，今年新增多項輔具補助，含輪椅防滑墊、移位轉盤、翻身帶及個人衛星定位器等。

社會局將103年定為銀髮升級年，推出多項獨步全國的福利，社會局局長王浩表示，加碼部分全年皆可申請，願長輩們都能健健康康，開開心心。

北市府社會局今年加碼低收、中低收入老人假牙補助金，造福弱勢長輩。

103年臺北市老人福利補助調整一覽表

福利項目	補助對象	調整內容
老人裝置假牙補助	低收、中低收入及經濟弱勢老人（有排富）	**一、活動假牙補助金額：** （一）低收入戶： 1. 全口：5萬5,000元 2. 單顎半口：2萬5,000元 3. 單顎部分：2萬5,000元 4. 雙顎部分：5萬元 （二）中低收入戶及其他補助對象： 1. 全口：4萬5,000元 2. 單顎半口：2萬2,500元 3. 單顎部分：2萬元 4. 雙顎部分：3萬5,000元 **二、活動假牙維修補：** （一）假牙破裂維修、添加、線勾：2,000元 （二）硬式襯底：4,000元 識別標誌幫助長輩尋找合作醫療院所。
「臺北扶老・軟硬兼施」服務	個人綜合所得稅核定稅率5%以下之長者、中低收入老人、失能長者	簡介：「扶老秘書」提供長者居家安全評估、無障礙空間規劃、補助申請、協助驗收全程包辦之服務。 **一、方案A——居家安全修繕補助：** 個人綜合所得稅核定稅率5%以下之長者，每年每人最高補助8萬元。 **二、方案B——協助中低收入老人修繕住屋補助：** 補助額度依屋齡提高，低收入戶或建物20年以上之中低收入戶，每年每人最高補助10萬元；建物未達20年之中低收入戶，每年每人最高補助8萬元。 **三、方案C——失能者生活輔助器具、居家無障礙環境改善補助：** 新增補助多項輔具，含輪椅防滑墊、移位轉盤、翻身帶及個人衛星定位器。

▶相關資訊

●「臺北扶老・軟硬兼施」服務

專線電話：2577-7209（財團法人伊甸福利基金會承辦）

網址：社會局網站（www.bosa.taipei.gov.tw），點選左側「銀髮族服務」→「住宅服務」→「預防失能『臺北扶老・軟硬兼施』服務」查詢

●中低收入老人裝置假牙補助

電話：1999轉6966～6968

網址：社會局網站（www.bosa.taipei.gov.tw），點選左側「銀髮族服務」→「健康維護」→「中低收入老人假牙補助」查詢

（圖／臺北市政府民政局提供）

雙多胞胎 孕育多重幸福

文／廖雅琴　攝影／王能佑

在街上，穿得一模一樣的雙胞胎總是特別吸睛，讓人忍不住多看一眼，直呼可愛；但是對孕育雙多胞胎的家長而言，則是需要加倍付出心力照護孩子。

為了鼓勵生育，臺北市推動「助妳好孕」專案，自民國100年實施以來，102年出生人數達2萬6,710人，較99年未實施專案前增加8,180人，增加了44.1%，連續4年的正成長，顯見「助妳好孕」已發揮功效，臺北市政府成為每個家庭幸福的後盾。

有雙胞胎的家庭除了喜悅加倍，辛苦也是加倍，「助妳好孕」專案讓這些家庭享有雙倍的幸福感受，像是生育獎勵金，便是最實際的後援。每胎發出2萬元的生育獎勵金是以「新生兒數量」來計算，若生出雙胞胎，可領取4萬元，三胞胎的話則可領取6萬元；此外，小朋友五歲以前可領每個月2,500元的育兒津貼，雙胞胎每個月則可領取5,000元。

公辦民營托嬰中心
雙胞胎抽籤一箭雙鵰

除了金錢上的支援，為了讓家長能安心上班，臺北市推動「一區一平價優質公辦民營托嬰中心」的措施，公辦民營托嬰中心收托40名、2歲以下的嬰幼兒，扣除政府相關補助款後，家長每月最低只要負擔4,500至5,500元。

北投托嬰中心主任洪淑秋指出，照顧雙胞胎跟照顧單胞胎，其實沒有太多差異，因為在孩子的照顧上都是講究個別差異及需求，即使是雙胞胎也可能有很大的不同，像現在就讀小寶班的一對男生雙胞胎，哥哥已經很會爬行找喜歡的玩具，弟弟卻還在學習爬行階段。洪淑秋說，因為雙胞胎彼此熟識，很可能會習慣一起玩，相對跟其他小朋友的友伴關係建立就比較慢，因此在托嬰中心很可能分在不同的組，暫時跟自己的孿生兄弟姊妹分開，引導跟其他小朋友一起聽故事或玩遊戲。

先生是臺北人、自己則來自

北投托嬰中心會將雙多胞胎分在不同組，增強其友伴關係的發展。

中國大陸山東省的張小姐，兩年前生下了一對可愛的雙胞胎，她說，雙胞胎也意味著加倍的開銷，加上雙胞胎因為年齡相仿會互相競爭，特別難帶。她來到北投托嬰中心，得知雙胞胎可以選擇合併一支籤參加收托，幸運抽中的她認為，托嬰中心有完整的課程規劃，加上老師總是耐心親和地對待每個小孩，跟自己帶相比，孩子在托嬰中心能學到更多。

說起臺灣的鼓勵生育政策，從廣泛設置哺乳室、成立托嬰中心和親子館等，張小姐說，這些政策立意良善，甚至可以起示範作用，讓民間企業也跟進設置友善的母嬰設施，雖然不可能盡善盡美，像是托嬰中心有名額的限制，需要抽籤才能收托，但是「至少給人希望」。而跟大陸的計畫生育政策比起來，張小姐說，現在雖然開放生第二胎，但還得事先申請並獲得批准，否則可能會面臨罰款，「在大陸的朋友都很羨慕我。」

雙胞胎大集合　幸福加倍分享

為了讓民眾分享雙胞胎家庭加倍的幸福，臺北市政府民政局在102年首辦「2013幸福臺北　雙胞胎大集合」活動，獲得好評，今年2月再度舉辦第2屆「雙胞胎幸福總動員」活動，共吸引415對雙胞胎家庭報名參加，其中有115對男生雙胞胎、149對女生雙胞胎、142對龍鳳胎、9對三胞胎。

活動號召各類型的雙胞胎來到活動現場相見歡，其中有一對雙胞胎邱翊芸、邱子芸姊妹才4歲半，但差異卻非常大，體重差距高達8公斤、身高也差了15公分，媽媽說從沒人以為她們是雙胞胎，而且挑食的姊姊反而長得比不挑食的妹妹高。還有生下雙胞胎的雙胞胎也來到現場，現年33歲的施孝儀是雙胞胎，一直很想生雙胞胎，在101年時也生下一對雙胞胎寶寶，當小雙胞胎被責罵時，不管是媽媽施孝儀或是長得很像媽媽的阿姨抱抱安慰都相當有效。

養育雙多胞胎，擁有多倍幸福之外，也有更多不為人知的辛苦，透過金錢補助、托育機制和帶來趣味跟溫馨氣氛的雙胞胎面對面活動等，幫家長分擔一些重擔，也分享多一些幸福。

家中有雙胞胎想要送公托，可以選擇合併一支籤或是分開抽籤。

雙胞胎幸福總動員活動號召來自各地的雙多胞胎，讓幸福加倍分享。（圖／臺北市政府民政局提供）

臺北邁向2016世界設計之都

提升美好感受 想像精彩生活

URS都市再生計畫 城市素人明星

文／周育潤 圖／周育潤設計工作室提供

臺北即將在2016成為設計之都，但設計到底是什麼？每個人的看法應該都不太一樣，有的會在意東西美不美，有的注意實用功能，有的人覺得物超所值才是王道。不管從什麼角度看，設計都應當是一種正面的提升，「設計感」也是提升後所產生的滿足，因此，設計是一件「感受」的事，包括了視覺的感受或使用時的好印象等。一旦周遭環境靜止不動時，感受力自然就會減弱，唯有透過不斷的創新或刺激，才能滿足人們對於美好生活的追求與想像。

若從此角度認識設計的話，就可理解「設計」不僅止於創造硬體的新穎外型，或是似乎較有品味的象徵而已，更重要的是注入內容，提升感受的層次。世界上許多經濟快速發展的城市，投入鉅資大興土木，但常常顯得空洞且少了人味，就好比一款外型絕倫的智慧型手機，卻沒有適合的

URS21中山創意基地是臺北第一個結合鄰里綠地、展覽及設計工作者聚落的創意基地。（圖／忠泰建築文化藝術基金會提供）

即將結束任務的URS21，正式點亮了畢業倒數燈號。

App搭配使用，稍屬可惜。相較於此，人們會懷念城市的內在力量，例如巴黎的唯美浪漫、東京的整齊清潔、倫敦的新舊創意，以及紐約的多元文化，這才是透過設計造成的改變及影響。

相較於上面提到的國際大都會，臺北市是個在短時間創造出不可思議經濟成長的城市。然而短時間雨後春筍般的建設，往往忽略了感受性，也許你會說臺北的建築少了美感，街道招牌雜亂，但如今將有所改變！我們看到荷蘭知名建築師Rem Koolhaas設計的臺北藝術中心即將落腳士林，我們也看到各種店舖的招牌設計、產品創意及室內裝潢等，都開始注重整體的消費體驗，讓人實際感受到城市設計感的提升。

URS創新聚落
人與人之間的樸實連結

但要如何兼顧創新與注入吸引人的內涵，更非易事，例如華山1914文創園區及松山文創園區已成城市新景點，找出了商業模式與文化創意激發出的新價值。

設計師周育潤

如果說這些文創園區，是擁有大排場的大明星，臺北市都市更新處的都市再生計畫（URS, Urban Regeneration Station）就比較像是形塑出臺北巷弄風格的素人。

很榮幸成為都市再生計畫的一員，將工作室進駐URS21中山創意基地，這是第一個結合鄰里綠地、展覽與設計工作者聚落的創意基地。與其說它是閒置空間的再利用，我卻認為它是都市再生的最好範例：透過不同的專業分工產生最大的效益。忠泰建築文化藝術基金會負責展覽規劃與營運管理，進駐的13個團隊就用各自的本事與設計能力，讓更多人知道臺北有如此創新形態的聚落。

對我來說，它除了是一個工作室之外，更是個與人連結的生活場域，不論是與其他工作室聯合策劃展覽，或是參與舉辦工作坊及講座等活動，都希望可以藉由設計的力量，展現出素人影響城市的能量。三年來，燈紅酒綠的民生東路與林森北路一帶，多了文創氛圍，媽媽們會推著嬰兒車小聚，孩子們在草地上嬉戲玩樂，學生與藝文人士相約看展覽，這都是平淡卻有力的改變。

雖然URS21將在今年由國有財產署收回，但這個看來低調的建築，實非吸引人潮的主因，關鍵在於願景的想像及規劃執行的方式。城市的設計，或許不是硬體能存在多久，而是文化內容的感受力繼續地被複製成長且廣為流傳。

跨地合作　讓動物生生不息

文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

為了讓瀕危動物生生不息，臺北市立動物園展開跨地、跨國合作，寫下許多動人的故事，就像由臺北送到日本的黑面琵鷺，去年當爸爸了；在金門迷途的歐亞水獺寶寶也已來到臺北，由動物園悉心照顧著……就讓我們一起來看看這些跨地合作動物寶寶們的可愛模樣吧！

1 臺北萌主　圓仔開心玩

從四川臥龍來臺北的大貓熊團團、圓圓，可說是跨地合作代表，而在臺北市立動物園的努力下，萌主圓仔也在眾所期盼下順利誕生。現在圓仔每天咬著胡蘿蔔、箭竹筍當零嘴吃，在戶外展場爬上爬下玩遊戲，無憂無慮真開心。

2 金門來臺北　水獺寶寶超Q

四月初，金門一處水塘邊，發現兩隻相互依偎的瀕危動物歐亞水獺寶寶，牠們的媽媽不知去向，金門國家公園便交由臺北市立動物園照顧。毛茸茸的水獺寶寶是一對小兄弟，發現時大約一個月大，眼睛還沒睜開，但已長出犬齒乳牙，模樣討喜可愛，保育員以人工方式哺育，讓水獺寶寶平安長大。

（圖／日本多摩動物公園提供）

（圖／日本多摩動物公園提供）

3 中日攜手　黑面琵鷺「臺北」當爸

2002年，宜蘭農田出現一隻無法飛行的黑面琵鷺，便送往臺北市立動物園，在獸醫檢查後，發現傷勢嚴重，經極力搶救挽回了生命，卻因無法高飛與野放，在動物園住了下來，牠的名字叫「臺北」。為了讓只分布在東亞的黑面琵鷺繁衍下一代，2010年「臺北」被送往日本多摩動物公園，去年成功繁殖2隻小寶寶「橙綠」與「黃赤」，剛孵出的小黑面琵鷺的嘴巴是粉紅色，現在已經長大，與其他黑面琵鷺一起生活囉！

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 夏天快到了，圓仔會換毛嗎？如何散熱呢？

A 「天氣好熱，躲進室內最舒服了！」

平常保育員叔叔阿姨幫我梳毛時，偶爾也會掉一點毛，就像人類會正常掉頭髮一樣，但大貓熊並不會換毛喲！而我們身上沒有汗腺，所以不喜歡太熱的環境，當戶外氣溫一超過26℃，我和媽咪就會待在室內展場吹冷氣，陳玉燕阿姨說，為了讓我們感受四季的變化，夏天的空調溫度多半控制在24～26℃，冬天則與室外溫度一樣，不會超過12～14℃。

另外，媽咪每個月都有冰可以吃，只要咬咬冰塊，就能吃到藏在冰裡的蘋果、竹子等食物，我也偷偷把冰塊拿來咬一咬，冰冰涼涼的，好好玩喲！陳玉燕阿姨說，吃冰不是用來降溫，而是行為豐富化的學習，那……什麼時候輪到我吃冰呢？

Q 圓仔可以像臺灣黑熊一樣，不用扶著東西照樣站得直挺挺嗎？

A 「雖然熊熊不同，但我也會站喲！」

臺灣黑熊黑糖哥哥經常站得直挺挺的，好帥喲！其實大貓熊也具有不必攀扶東西就能直立的功夫，但大家平常較少看到我們一家三口只用雙腳站立，那是因為……咦？我不知道站起來要做什麼耶？不過，為了吃到放在高高棲架上的食物，就會看到我們站得直直的了。

現在我的平衡感還沒發展好，所以站立的時間不會太久，等我長大了，就可以跟爸爸媽媽一樣厲害囉！

圓仔大哉問

《臺北畫刊》開闢圓仔信箱後，有許多喜愛圓仔的朋友來信發問，也有千奇百怪的可愛問題，讓人會心一笑。你是否想進一步認識圓仔呢？若有任何關於圓仔的問題，歡迎踴躍來信或e-mail至「《臺北畫刊》圓仔信箱編輯群」，我們會挑選合適的問題後統一回答喔！

來信或e-mail時請註明給「《臺北畫刊》圓仔信箱編輯群」

地址：11008臺北市市府路1號4樓　臺北市政府觀光傳播局

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

講究比例 一日科學人之旅

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

聽到科學，就想到瓶瓶罐罐的實驗室和厚重繁冗的教科書，令人卻步。其實科學無所不在，大到全球暖化、基改食品等公共議題，小至測量房屋的大小、汽機車動力能源、廚房料理調味的比例等日常生活瑣事都涵蓋在其中，並不遙遠也不難理解。

「比例」是諸多生活科學有趣的一環。等比、放大、縮小……因著特殊比例下呈現的物理現象、動物模型，甚至是料理風味，在在令人驚奇。在臺北，國立臺灣科學教育館是玩科學、親近科學的理想去處。趁著早晨天氣穩定，先到戶外的美崙科學公園遊玩半晌，再進到室內的科教館看展，中午到圓山花博園區的積木咖啡廳玩積木、享用造型可愛的輕食午茶，下午到袖珍博物館，欣賞縮小12倍的娃娃屋多麼巧奪天工，最後到日式烏龍麵店，品味一餐以極度講究麵粉、水比例完成的手打烏龍麵，什麼是食物的超完美比例？Q彈爽滑的麵條口感會明明白白告訴你。

科學人之旅

美崙科學公園玩科學→國立臺灣科學教育館看展覽→BRICK Works積木咖啡廳午餐→袖珍博物館飽覽各國娃娃屋→富玉屋讚岐烏龍麵晚餐

09:30~10:30

美崙科學公園　戶外遊具暢快玩

臺北市綠地公園何其多，以科學為設計主軸的，單只美崙科學公園這一處。臺北市政府工務局於民國91年於此增建了水、波、數理、科學遊戲城四大主題共55種遊具，成了未來小小科學家們邊玩邊學習的熱門場所，堪稱士林區最具特色的主題公園。

複雜深奧的科學知識只要透過動手做或親身體驗，親民度立即大大提升，這正是科學公園、科學教育館等教育場域存在並廣受歡迎的理由。美崙科學公園內的設施大多可以實地操作，小朋友

可以透過察覺物體發聲發現震動原理，觀察水面波紋理解頻率、波長、波速原理，當震波遇到障礙物又會產生反射、折射等。公園裡的花草樹木更是現成的大自然教室：小葉欖仁的春綠，夏季阿勃勒的串串黃金雨，秋冬時節，臺灣欒樹悄然變色、蒲公英種子漫天飛舞，無一不是四季更迭最美的主角。找個晴天來，大人小孩一起動手動腦，邊玩邊學習，在遊戲裡長知識、開眼界，開啟充滿親子互動樂趣的知性初夏吧！

美崙科學公園的設施讓小朋友透過實地操作，了解科學知識。

▶美崙科學公園

地址：美崙街190號

電話：2861-6533（陽明山公園管理所）

交通：搭乘捷運至士林站下車，依指標步行約15分鐘即抵

10:40~12:00

臺灣科學教育館　科學種子大萌發

為什麼腳踏車輪必須是圓的？人體DNA長什麼樣子？多大的噪音會使人感到不舒服？小朋友腦袋裡千千萬萬個關於科學的「為什麼」，不妨來到臺灣科學教育館一次解惑。

館內分為生命奧妙、人體奧妙、人與環境、生物多樣性、探索化學、物理、數學、科學遊戲世界、空中腳踏車，動感3D劇院、立體劇院、科學實驗室、地底世界，以及遍布兩大樓層的主題特展區，其中不乏與比例相關的趣味探索。例如哈哈鏡，運用凸凹面鏡引起光線不規則反射與聚焦，透過發散匯聚使物體反映出拉長或擠壓變形的成像，令人發噱；又如放大千百倍、宛如特定序列旋轉梯的DNA結構，傳遞儲存基因的訊息；3D劇院、立體劇院透過超廣角環形銀幕，具體體驗身歷其境的感官效果。

喜愛自然觀察的人別錯過截至八月底的「解開昆蟲密碼」

運用槓桿、張力和不倒翁重心等原理的空中腳踏車，讓你享受既刺激又安全的騎乘經驗。

臺灣科學教育館目前展出「解開昆蟲密碼」特展，讓參觀者可以一次飽覽近兩千件昆蟲標本。

特展，在自然界，昆蟲數量之多、種類之繁複，素有「陸地之王」、「地表主宰者」之稱。這次特展展出日本教授八田耕吉耗費四十年採集的近兩千件昆蟲標本，搭配攝影作品、圖像、影片、模型，帶領觀者從1:1的真實物件近距離中，進入昆蟲的生態殿堂。入口處有放大百倍的昆蟲器官特寫，包括各種形狀的口器、走跑跳挖游捕無一不能的足部、偵測環境的敏銳觸角、表演不同飛行特技的翅膀等，無一不令人驚奇萬分。通常這類靜態展示不易討喜，但其實對於我們的思考與觀察多少有著潛移默化的影響。正如文藝復興時期的大師達文西總在自然中擷取靈感，科學家達爾文從小在自然中探索學習，對自然界的觀察與見解從19世紀影響至今。與孩子們觀察、記錄、手作，讓心底那株關於科學自然的小小種子，發芽萌發吧！

▶臺灣科學教育館

地址：士商路189號

電話：6610-1234

交通：搭乘捷運至劍潭站1號出口，轉搭紅30、41號公車或至士林站1號出口，轉搭紅30、紅12、620號公車至科學教育館站下車

13:00~14:30

BRICK Works積木咖啡廳

吃喝玩樂潮樂園

自從1947年丹麥木匠奧爾・科克・克里斯蒂安森和兒子把英國公司Kiddicraft製作的膠製積木製作成「能緊密扣在一起」的積木玩具後，從此成了風靡全球的超人

親子積木遊戲區中有滿滿的樂高組件，讓大人小孩瘋狂忘我玩樂。

BRICK Works積木咖啡廳以樂高積木為主題，成了積木迷必來朝聖的地方。

氣益智遊戲。動用數片乃至於上萬片的積木，可以任意模擬組裝成任何比例大小的汽車、房屋、街道、機器、人物、建築模型，色彩繽紛、造型可愛，不只是激發想像、磨練創意，更是能否呈現原物完美比例的擬真精神大比拚。積木迷跨越世代、不分國籍，也難怪圓山花博園區內以樂高積木為主題的BRICK Works積木咖啡廳一開張，便成了全臺粉絲必來插旗的頭號聖地。

咖啡廳從裡到外「積木」得非常澈底：大門的把手、牆上的人偶海報、桌上的擺飾、吃飯的餐具、筆記本、手提袋、手機套、鑰匙圈、髮夾、耳環……無一不「積木」。最受歡迎的當屬親子積木遊戲區，大圓桌中央的凹洞滿滿的組件任你玩，讓每個來這玩樂的大人小孩玩到瘋狂忘我不可自拔。你可以隨意逛逛，欣賞玩家級老闆的熱血收藏：從超人、鋼鐵人到蜘蛛人的主題公仔、縮小版的泰姬瑪哈陵、星際大戰的宇宙飛行船、樂高電影看板；也可以坐下來吃一頓可愛到爆的「積木午餐」：機器人鬆餅、積木杯子蛋糕等，分量不大，以甜蜜口味和獨家積木外型取勝，有吃有喝有得玩，讓人耗上一下午也不膩！

▶BRICK Works積木咖啡廳

地址：玉門街1號（圓山花博園區內MAJI市場廣場）

電話：2597-9518

交通：搭乘捷運至劍潭站1號出口，從圓山花博園區入口步行約5分鐘即抵

機器人鬆餅讓小朋友喜出望外，食指大動。

前往袖珍博物館，欣賞加州玫瑰豪宅縮小版，領略袖珍藝術的巧奪天工。

15:00~17:00

袖珍博物館　完美比例袖珍藝術

同樣是實物縮小版，位於市中心的袖珍博物館收藏品在精緻、擬真度又更上層樓。

館內展品共有250件之多，居全球之冠。館方表示，館內收藏都是主流比例1：12的作品，這是最早英國制定、流傳不輟的世界標準：1英呎有12英吋，把1英呎的物品縮小成1英吋，是公認最能呈現物品原貌的完美比例。展區大門矗立著正是鎮館之寶「加州玫瑰豪宅」，這是位於美國洛杉磯市中心Bunker Hill山坡上Rose Mansion知名豪宅的縮小版，20間大小不一的房間、庭院、馬車、園丁、花草樹木栩栩如生，曾獲得袖珍藝術雜誌《Nutshell News》評選為十大最傑出藝術品之一。

又或是白金漢宮，作者選擇了白金漢宮最知名的六個房間製作，御座廳、餐廳、會客廳裡的水晶吊燈、法式沙龍與會議室裡的金箔都以真實的水晶和金箔製作，是全館造價最昂貴的一座；小時候看過的童話《格列佛遊記》也在這裡真實上演，大如巨獸的格列佛對上小如螻蟻的小人國娃娃兵，令人稱奇。其他還包括美國歐洲街景、英國皇家閱兵大典、日本民俗小屋、傑克與魔豆、湖邊度假小屋等，如果你尚未實地到過這些景點，在這裡透過精巧的迷你景觀和建築神遊一番，在與真實建物幾乎零誤差的模型遊歷中，也頗能彌補無法親臨的遺憾。

▶袖珍博物館

地址：建國北路1段96號B1

電話：2515-0583

交通：搭乘捷運至中山站，轉搭46、266、282、288、292、306、307、604、605、668、棕9公車，至南京建國路口站下車，往建國北路1段步行約10分鐘即抵

17:30~19:00

原汁原味烏龍麵　簡單最難真極味

建築、臉蛋、身材都有競逐完美的黃金、白金、鑽石比例，美食也是。

大如巨獸的格列佛對上小如螻蟻的小人國娃娃兵，令人嘖嘖稱奇。

在日本生活居住長達30年的老闆陳俊明立志要在家鄉臺北開一間像「從原生地四國香川縣長出來的讚岐烏龍麵店」，將當地製麵師傅的技術完全引進，使用澳洲進口的小麥粉，每日視氣候、氣溫、溼度變化而決定麵團加水率，從精選麵粉的攪拌、鹽水混拌、一度熟成、麵團擠壓、二度熟成、延展桿平，製作出來的烏龍麵既寬且粗，客人現點才現切現燙，一碗麵等上十幾分鐘是必要的，麵條色澤鮮亮，稀哩呼嚕滑溜入口，咬感扎實、勁道爽快，是一碗挹注了專業與深情的麵，的確值得等待一場。

乍暖還寒的天氣，燒燙燙的鍋物依然熱門。番茄起士鍋燒麵、牛肉壽喜燒鍋燒麵、肉味噌烏龍湯麵為人氣三大麵，圓實飽滿的烏龍麵條沾裹醇厚濃郁的湯汁入口，無比銷魂。狂愛Q彈口感的食客則非冷麵不吃，如天婦羅涼麵、柴魚醬油涼麵。陳俊明說，冷麵要比熱麵多出一倍的燙煮時間，且必須浸泡冰水去掉麵糊味，使得麵條更為Q彈滑跳，淡淡的麵香、滿滿的咬勁，沾以簡單的蘿蔔泥醬蔥花醬油，單純不單調，風味十足。

▶讚岐烏龍麵　富玉屋

地址：大安路1段83巷14號

電話：2778-5255

交通：搭乘捷運至忠孝復興站3號出口，循大安路1段方向步行約4分鐘可抵

一日玩耍下來，頓覺「比例」這回事既是殿堂上的科學、藝術大學問，也是日常的生活、遊戲、美食小確幸，吃喝玩樂自有其真味。別老宅在家對著16：9的電視電腦放空，出外走走踏青去，玩出屬於自己的享樂生活黃金比例吧！

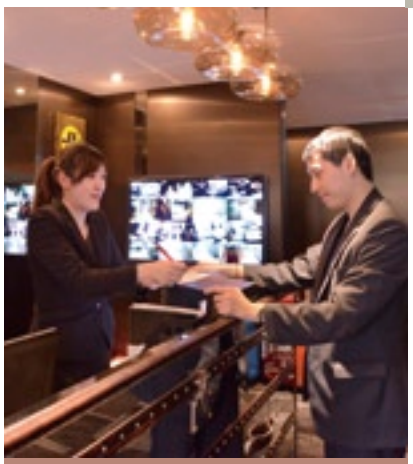
喜歡鍋物的話，讚岐烏龍麵的番茄起司鍋燒烏龍麵，等你來嘗鮮。

天婦羅涼麵的麵條Q彈滑跳，爽口極了。

（許育愷攝）

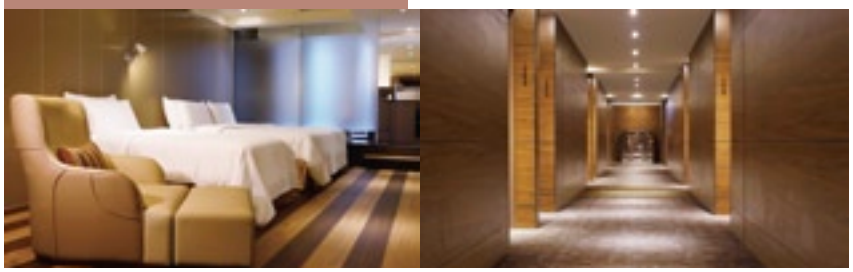
入住旅樂序旅館
翻開旅行序章

文／禹鐘月　圖／旅樂序旅館提供



旅館坐落臺北車站附近，地理位置優越，吸引許多外籍旅客入住。（攝影／許育愷）

隨著陸客自由行開放蔚為風潮，臺北掀起「飯店熱」，尤其是臺北車站交通四通八達，高鐵、臺鐵、捷運三鐵共構，周圍大小飯店旅館雲集。旅樂序精品旅館（Relax Hotel）坐落在臺北車站最顯目、熱鬧的館前路上，提供背包客小而美的住宿體驗。



旅館以時尚金屬色為基調，有種低調奢華氛圍。

英式簡約風格　自由行首選

一踏入位於十一樓的大廳，映入眼簾的是時尚金屬色的優雅氛圍，典雅精緻的垂吊檯燈，以及媲美五星級飯店的木質地板，流瀉出低調奢華的氛圍。緊臨著大廳的咖啡廳，提供住客膠囊咖啡和比利時餅乾作為迎賓禮，大片落地窗外的陽臺草地上，點綴鋪著五顏六色的膠囊咖啡，夜晚下閃閃發光，平添幾分浪漫。

旅樂序創辦人之一、行銷總監黃宛琦表示，整體設計概念出於自家設計團隊M&J Studio，過去規劃了Ci、Hyatt、迪奧、蘭蔻等品牌平面設計，甚至代理義大利燈飾、地毯，館內擺設導入許多

客房風格簡約俐落，搭配進口桌椅及床組，給住客靜雅閒逸的感受。

流行元素。細細逡巡一周，電梯壁貼底紋與圖騰門扣相映成趣，角落放置臺灣文創手作的展品如針線包、夾子、磁鐵小物，以及深受年輕人喜愛的手染圍巾；稍停下腳步留心一聽，還有輕快的爵士音樂聲輕揚，恍如置身Lounge Bar，處處體現出巧思用心。

舒適放鬆的旅程　六大時尚房型

旅樂序的命名其來有自，取自英文諧音「Relax」，意即放鬆、開心之意。黃宛琦表示，旅行的第一步是住宿，希望旅客住得開心自在，有如翻開一本快樂無窮的序章。身為剛成立半年多、難得一見的年輕旅館，主打都會時尚路線，融合傳統與現代、流行與藝文的氣息，館內嚴格把關住房使用率，客群多是25至40歲的國外旅客。

旅樂序用心打造34間住房，設計實用的6種房型選擇，依序為標準房、經典房、精緻房、行政房、闔家房及豪華房，房價平實，秉持一貫的簡約俐落風格，以時尚金屬與優雅的米褐色系為主調，搭配進口桌椅和床組，以及乾溼分離的衛浴與LED電視，更有專為背包客提供投幣式洗烘衣機、共用廚房；最為特別的是獨家設計的標語木牌：「肅淨」（PLEASE CLEAN UP）、「迴避」（DO NOT DISTURB），掛在門把，具昭示功能。整體而言給人靜雅閒逸的感覺，讓住客靜靜沉澱心情。

藝文沙龍場地　四通八達趴趴走

旅樂序精品旅館約五百坪，館內設有典雅時尚的咖啡廳，集文創、休閒於一身，會議場地是可容納數十人的中小型空間，提供各類活動、舉辦座談會使用，是小型的慢活藝文沙龍場地。

由於地處五〇年代的金融街，自古交通方便，入住旅客可輕鬆前往市區各大旅遊、購物、餐飲地點，省時又快速。以臺北車站為中心圓擴大而出，走路散步均可輕鬆到達，往南是熱門景點，如國立臺灣博物館、總統府、中山堂，往西是美食園地，如鴨肉扁、隆記菜飯、阿宗麵線等等，往東則是購物天堂誠品書店、屈臣氏、新光三越。館內提供給旅客一份精心繪製的地圖，推薦地點統統是旅樂序主人親自到訪、值得旅客體驗的景點。下回投宿的旅客，別忘了參考店主人的推薦行程，造訪臺北私房角落！

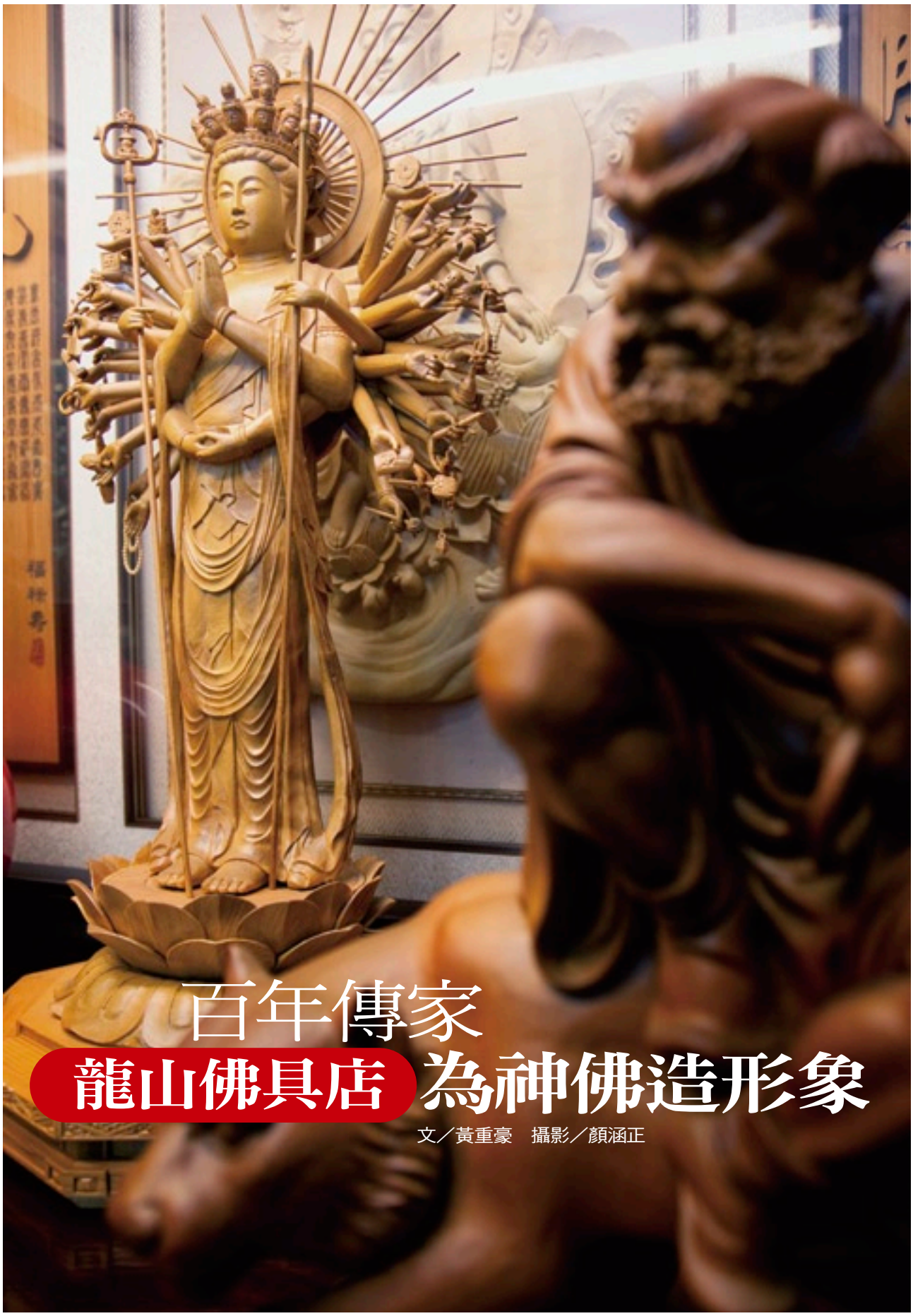
▶旅樂序精品旅館

地址：館前路8號11樓

電話：2383-2727

網址：www.hotelrelaxclub.com

交通：搭乘捷運板南線，於臺北車站下車，站前地下街出口Z3、Z4、Z6，步行約5分鐘可抵達



百年傳家
龍山佛具店為神佛造形象

文／黃重豪　攝影／顏涵正

三百年前，閩南祖先渡過波濤抵達臺灣，所到之處，舉目無親、遍地草莽，許多人視神佛為心靈之所託。來自福州的李邦祿，原是名捏泥人，落腳艋舺後便以手塑佛像維生，後來闖出一番名堂，相繼被全臺各廟宇請去製作大型佛像。如今這個造化神靈形象的手藝，已經從李邦祿的祖輩流傳到第六代子孫身上；他在1895年設立的龍山佛具店，亦走過116年歷史風華。

從脫胎到木雕　與時俱進

其實李邦祿並非出身藝術世族，僅是普通的拜佛人家，因為懂一些手工藝，便為自己及家人製作觀世音菩薩供奉，久而久之，也受人請託為其塑像。不過李邦祿的孫子，也是龍山佛具店現任董事長李子勇說：「古早的佛像都是紙糊的，頂多染上一點顏色，既簡陋又容易損壞，但農業社會普遍貧窮，人們有什麼就拜什麼。」

後來為了克服這項缺失，李家轉用「脫胎」的方式，也就是先用泥巴捏出神明的雛形，再用紙片貼出外表，泥巴乾了之後挖掉，接著彩繪及「安金」（黏上一層金箔），就完成一尊堅固且美觀的佛像了。直到今天，大型塑像仍然採用這個方法，只是表面改採玻璃纖維，至於中小型佛像，則隨著人們對質感的重視，發展出木材雕刻。

回憶起兒時，李子勇說：「那時候全臺灣都在蓋新的廟宇跟佛堂，阿公跟爸爸就四處幫別人做大尊的菩薩，這間做好了換那間，一出門就是好久，家裡都是阿嬤在照顧。」儘管如此，在耳濡目染之下，李子勇十幾歲時就把基本技術學會，二十歲以前，已經為艋舺龍山寺造了韋陀菩薩及伽藍菩薩。

佛道的神像有上萬種，尤其王爺有三百六十尊，有時連委託的廟方都記不全所有王爺的樣子。

李子勇不僅手藝精湛，更讓百年老店不斷創新、突破。

早期李子勇會先燒香請示神明，晚上睡覺時，王爺果真會入夢，隔天醒來他再趕快把夢到的形象刻下。如今，他信手拈來都能刻出任何一尊神明，「就算閉著眼睛也刻得出來！」

創作佛像　按部就班馬虎不得

不僅神明的樣貌需要牢記，雕刻佛像還得遵循一定的步驟。李子勇指出，首先要選擇適當的木材，接著擇定良辰吉日「開斧」，也就是拿斧頭向木材輕輕一劈，向神明敬告動工。接著刻鑿身軀，做出「粗胚」、「細胚」，再用砂紙磨擦木頭「修光」及上底漆。全身體態初具後，要為神像刻出五官「開面」，以及用漆線或粉線勾勒服飾線條，稱為「牽線」，而後

莊嚴樸素的菩薩作工精緻，連衣服皺褶等細節都相當講究。

李子勇一改神佛原有形象，讓七爺八爺露出更凶悍的眼神。

「粉面」彩繪五官、畫上衣飾還有「安金」。

最後一個，也是最重要的儀式是「開光點眼」。雕刻師要一手持鏡、一手持筆，口唸經文，接著持筆在眼、耳、鼻、眉、口等部位輕點一下，就為佛像注入神靈了。

李子勇表示，傳統還有「入神」儀式，也就是將佛像背後挖一個洞，放入金、銀、銅、鐵、錫等五寶，代表五臟，以及五色線，表示腸子。三、四十年前，許多宮廟甚至會將活生生的鳥、蛇、蟾蜍、蜜蜂放入，意謂神靈附身，「不過現在很少人這麼做了，畢竟動物也是神明要慈悲的對象。」

東西揉合　藝術改良

佛跟人一樣，會隨著文武屬性展現各異其趣的表情。李子勇說，觀音及佛祖保持坐禪姿態，因此會微微闔眼，顯露慈祥。四大金剛是保護佛祖的護法，所以眼睛會炯炯有神，以威嚇惡靈。彌勒佛一見人就笑，笑了就發財，圓滾滾的肚子還能儲藏財氣。

不過傳統佛像的姿態不是坐穩穩，就是站正正，李子勇一心突破原有形象，為神明加上各種動作及裝飾。例如原先肅立的武將不但提起一隻腳，還將雙臂擺出一高一低微彎的體態，展露威風凜凜的英姿；專門幫城隍爺押解惡人的七爺八爺，露出更加凶悍的眼神；笑口常開的彌勒佛，左手多了如意，右手再添一本經書，甚至收起大腹便便，飄然站起身來；端莊樸素的菩薩也多了幾許裝扮，如燦爛的蓮花、繁茂的松柏及萬丈光芒等。

如今李子勇已經為不同神明變化出千百種造型，不但注入更莊嚴的氣息，還使佛像超脫了拜拜用途，轉身一變為雋永的藝術品，很多消費者甚至指定不為神明安金身，直接保留原木顏色當古董欣賞。

李子勇還會前往羅馬觀察西方雕塑的人物，「他們的衣服皺褶，能夠雕得跟真的布一樣柔軟，還有人像的身體線條更是逼真。」他進一步比較東西方工法，西方特別講究細部的骨骼、血管及青筋，尤其全身都要按照真人比例安排，務求趨近血肉之軀。

反觀東方不甚在意肢體比例，常常手留得太長，腳又削得太短，「如果神像站起來，就會又矮又纖細，很多信徒買的時候沒注意，都不知道自己拜到一個小矮人。」李子勇也指出，東方擅長雕刻微小的東西，例如龍山佛具店一尊佛祖的服飾上，雕了一面小小的龍頭裝飾，除五官兼備外，細細長長的龍鬚更蜿蜒得栩栩如生。另外，觀世音菩薩頂上

的佛冠還鑲嵌一尊釋迦牟尼佛，約僅十元硬幣大小。

李子勇揉合東西精華，除了持續講究微小的雕刻技術外，還關注神像的身體比例，就連手指頭的長度都不放過。

刻工精湛　品項包羅萬象

精湛的技藝，還吸引天主教徒請李子勇製作耶穌、瑪麗亞，以及伊斯蘭教的天使。李子勇說：「什麼奇奇怪怪的東西我都刻過！」他回憶，幾十年前有來自美國的「愛教」信徒請他刻一尊男女裸身交疊的主神，「雕刻沒什麼大問題，但以往店裡都是女工在上色，這次如果請她們幫忙也太不好意思了，我只好吩咐已婚的男生負責，還要他別在人來人往的地方做，免得尷尬。」後來這尊男女交疊像果真被供奉在臺北愛國西路的教堂，不過在當時民風保守的戒嚴時代，沒多久就被政府勒令毀棄了。

除了雕刻佛像外，龍山佛具店還提供完整的佛道供奉用品，種類萬千，且品質日益精緻，例如七寶銅材質的香爐、鑲著水晶的燭臺、刻工精細的供桌等。他們更保存大量的文化資產，如儀式所需誦唸的疏文，許多宮廟甚至得跟龍山佛具店請益相關知識。

龍山佛具店也提供各式供奉用品。

笑口常開的彌勒佛一改傳統坐姿，飄然立身而起。

而李子勇除了在臺灣教出四百多位徒子徒孫外，更前往大陸協助復興佛道文化，包括興建廟宇及重建宗教儀式，為文革後陷落的歷史斷層繫上記憶。

「佛具產業不會沒落的，因為永遠有人拜拜，你看全世界的佛教越來越興旺，一座道場就有上百萬信眾。」李子勇自信滿滿地說。這間古典揉合新意、從清朝穿越到現代的龍山佛具店，已經將文化精粹融在裊裊氤氳之中，四溢到常民生活裡，無聲且無息。

▶龍山佛具店

地址：西園路1段142、144號

電話：2306-6970

內湖悠遊好時光
古道蝶園尋幽訪勝

文・圖／JackRabbit

古物公園裡的斷柱與殘碑是滄桑歲月的歷史刻痕。

鬧市中的清幽古廟　劍潭古寺

在繁華喧囂的美麗華商圈附近，有座百年古寺隱身在一旁的巷弄裡，古寺雖然位於人來人往的捷運站旁，但是平日人煙罕至，因此更顯幽靜。劍潭古寺是臺灣北部歷史最悠久的古廟之一，原址位在劍潭，日據後期被迫遷建至大直現址。新建的廟宇經過翻修改建後，已不復見當年的古貌，倒是一旁靜謐的「古物公園」收藏了許多遷廟時保留下來的斷柱和殘碑等。

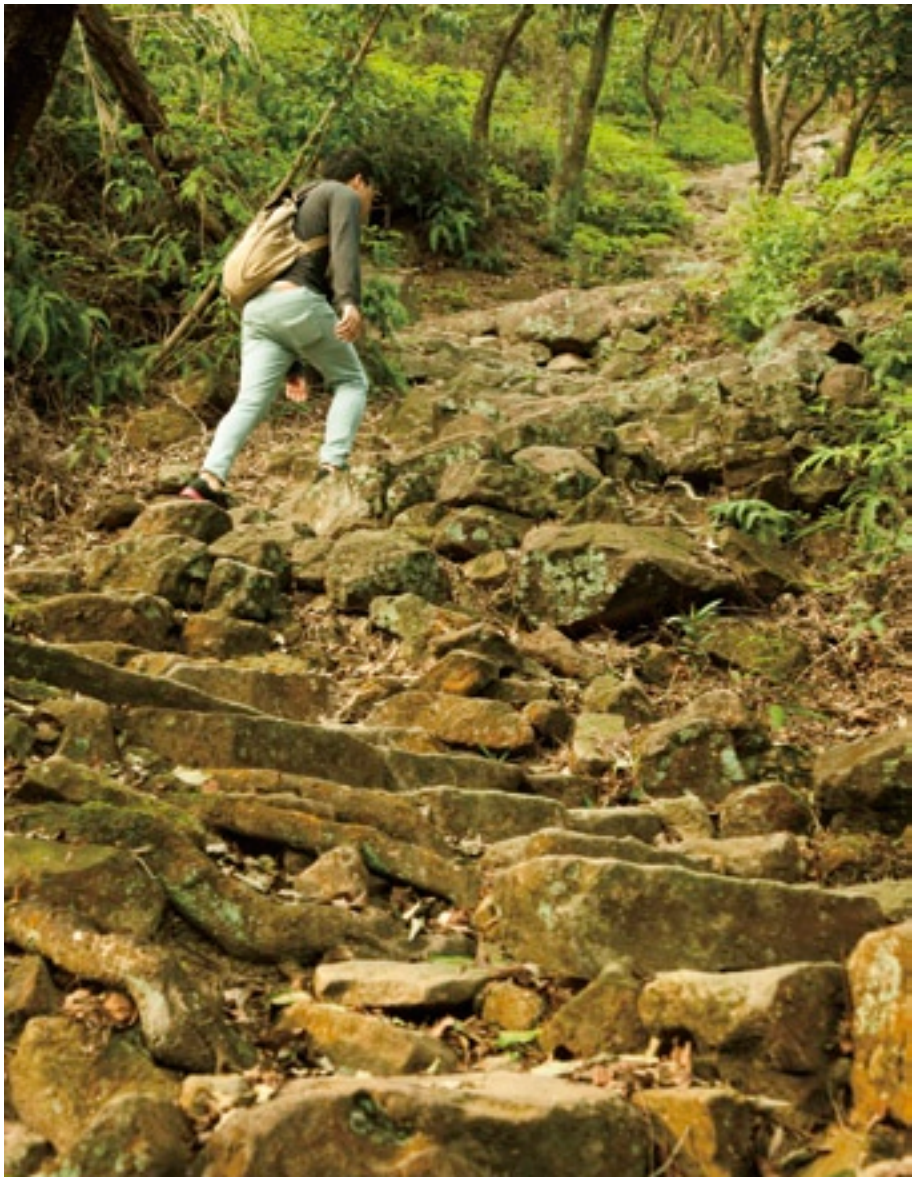
遠觀園裡的每處文物看似斷垣殘壁，一一細覽則會發現無處不是寶。這些斷柱、殘碑上的年號甚多，包括嘉慶、道光、咸豐、光緒和大正等，但是經過長年的磨損和毀壞後，碑文已斑駁難辨，只能從這些殘留的歷史痕跡，見證著古寺的滄桑演變。儘管歷經風霜，門前一對小石獅，長年默默守護著廟宇，圍牆上一塊塊石雕記載著許多大家耳熟能詳的民間故事，如狄青比武、三送徐庶和風塵三俠等，我沿著牆邊看著這些時光流逝的痕跡，此刻這些英雄人物卻成了見證時空歲月消逝的印記。

歷盡風霜的小石獅默默守護著百年古寺。

無邊界的生態祕境　劍南蝶園

循著古寺旁的階梯往上走便是劍南路，路旁有一面描述蝴蝶成長歷程的生態牆，壁畫中蝴蝶脫蛹而出，像是對路人訴說著美麗的蛻變故事。此時身旁有隻紋白蝶不停地飛舞，宛如從畫中飛出，繞著我輕舞飛揚，且領著我走向劍南蝶園。沿著入口的木棧道向上，這條短而美的森林步道像是一條綠色幽徑，兩側孕育豐富的植物生態，讓人們和自然更加親近，深入體會劍南山之美。

一出步道口，原以為會看到人工網室的蝴蝶園，但很意外的卻是一片開闊的自然生態園區。蝴蝶棲息地、生態池和景觀平臺緩緩拾級而上、依坡而建，山坡上成群的蝴蝶翩翩飛舞，讓人感受到春天歡舞的景象。「劍南蝶園」以棲地復育的方式，營造適合蝴蝶棲息的環境和自在飛舞的空間，讓牠們可以在此世世代代繁衍不息。由於園區位於劍南山上，平臺視野寬闊，內湖的風貌盡收眼底，不僅是生態教育的絕佳場所，許多愛好大自然的遊客也慕名前來。大自然的環境舒適宜人，有位金髮碧眼的外國遊客突然出現步道旁，他沿著小徑散步，細細感受自然的風光，不時用鏡頭捕捉這美麗動人的情景，以深刻的旅行體



金面山古樸崎嶇的石階原始自然，須小心謹慎，慢步行走。

驗臺北的另番風貌。

臺北古城牆源頭　金面山打石場

金面山親山步道盡是古樸的石階，整條路更顯得原始自然，迥異於臺北郊區其他山徑步道。有句話說：「沒有三兩三，不要上金面山。」由此話可知金面山崎嶇難行，因此同行的登山客大多慢步行走、小心謹慎，少有如我拿著相機四處走跳，不時爬高捕捉最佳的鏡頭。在半山腰有處清代打石場遺跡，山壁上的鑿孔痕跡和散落的石塊，鮮明訴說著過往的痕跡。今年適逢臺北建城130年，清末臺北城建城之際，人們發現此地石材最適宜築城之用，且山腳下緊鄰基隆河利於水運，於是這處清代的打石場成為古城牆的源頭，見證了臺北建城的歷史。

過了打石場，地勢漸高漸險，不時可見陡峭的大岩壁，令人感到心慌，雖然此山不高，但是沿途陡斜難行，踏著腳下大小不一的石塊慢步前進，登頂時兩頰卻也汗水直流，全身暢快淋漓。在山上登頂遠望、視野極好，臺北的都市風光一覽無遺，除了讓人回歸自然的全新感受之外，心中卻也多了一份見證臺北歷史演變的激動。

夏日節電計畫 讓電費降一夏

文・圖／葛晶瑩

夏季是用電高峰期，電價也較高，相信許多人收到電費通知時，都有「怎麼這麼高！」的感受。天氣炎熱，冷氣、冰箱高度使用導致用電量提升，用電量適用級距一旦提高，單價也更高，電費單上的數字才會這樣驚人。

如果用些巧思，跟電力「度度計較」，可以有效降低用電量，同時電量計價級距也能下調，電費就會明顯下降。此外，如果比去年同期用電量減少，還有折扣優惠，是不可不知道的省錢祕技，大家不妨從今年開始試試看。

一般家庭中用電量較大的電器，不外乎冷氣、冰箱、電熱水瓶、照明等，只要針對這幾項做改善，通常就能省下不少電費。

按照說明書指示取下濾網，然後用舊牙刷輕輕刷洗，避免刷破濾網。

可以自製塑膠門簾來防止冰箱或冰庫的冷氣大量快速溢出。

冷氣 炎炎夏日中，若要讓室內氣溫宜人，開冷氣不可或缺。若能注意提升冷氣效能，就不用擔心開冷氣傷荷包。首先要注意的是濾網的清洗，夏季使用頻繁時約兩週就要拆下清洗一次，冷房速度才會快也不會虛耗電力。

此外，室內環境很重要，若能先降低室內溫度，冷氣就可以更快發揮效力。例如，如果早上出門後家中無人，可以將窗簾先拉上，避免日曬，保持室內陰涼；晚上回家後，覺得室內比戶外悶熱時，也可以先打開窗戶通風降溫，再開啟冷氣。此外，開冷氣時可搭配電風扇讓冷空氣流通。開冷氣的空間中若有熱源，如熱水壺、電鍋等，都會讓冷氣機負荷更大，耗費電力，所以熱源最好移置到其他的空間。當然，冷氣溫度盡量設定不低於26度，感覺舒適而不冷，也是節電重點。由於冷氣關上後還能維持一段時間的涼爽，因此，睡眠時不妨利用定時功能，讓冷氣機自動提前關閉。

冰箱 冰箱最耗電的原因在於開門的次數與時間。因此，冰箱收納要做好分類，並有固定的位置。拿取冰箱內的物品時，先想一下要拿哪些東西、位置在何處，就能很快地取出，縮短冷氣溢出的時間。如果頻繁使用冰箱，不妨畫張冰箱物品擺放圖貼在冰箱門上，讓家人們不用打開後到處翻找。此外，冰箱中的物品不要超過八分滿，內部的冷氣循環才能保持良好運作。

如果開冰箱的頻率很高，可以自製塑膠門簾貼在冰箱內，這樣開門後，冷氣不會全部溢出，是節電小技巧。而且別忘了冰箱擺放要離開牆壁十公分以上，讓冰箱有效散熱，運轉才不會受影響。

電熱水瓶 隨時提供熱水的電熱水瓶或者開飲機，使用起來非常方便，但卻非常耗電，而且因為每隔一段時間就會加熱，也提高室內溫度。因此，建議要使用熱開水時才插電加熱，水沸煮開後放入保溫瓶中保溫。如果覺得不方便，則不妨利用定時器，設定好需要熱水的時間才加熱煮沸，其他時間則斷電，會發現可節省許多電力。

除了保溫瓶外，類似概念的悶燒鍋也可以節省能源，要燉湯時，不妨利用悶燒鍋，經濟又方便。此外，有開關的插座也是節能好幫手，可以讓我們方便隨時關閉電源，而不用麻煩地拔插頭。

保溫用品、定時器與有開關的插座，都是節能小幫手。

電燈如果無法分段開啟，可以取下一部分燈泡，節省電力。

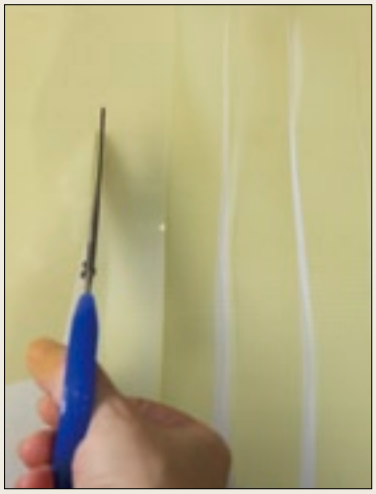
照明 照明用的電燈，雖然單一燈泡的用電量不大，但因為數量多、開啟時間久，用電量也會積少成多。夏天可以換掉會感覺熱的黃色燈泡，也儘量不要使用會發熱的白熾燈、鹵素燈。燈泡選擇上，省電燈泡最實惠，而如果有更多預算的話，可以換成LED燈泡。但由於LED燈泡的單價高，並不需要立刻全部都換，只要先更換家中開啟時間最長的燈即可。

此外，如果一盞燈上有很多燈泡，最好能裝設電子控制的分段開關，這樣才不用一次開全部的燈，如果沒有裝，可以取下一些燈泡，如五個燈泡只需要開三個就夠亮時，先取下兩個。

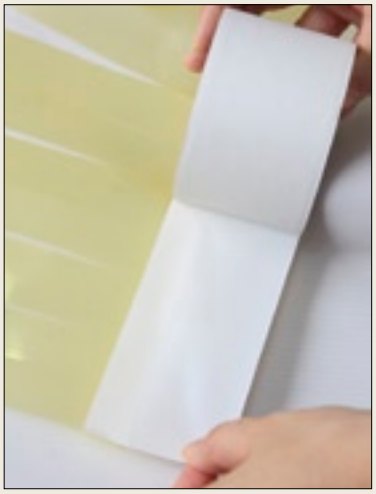
趕緊趁著六月來臨前，讓我們先從這幾項節電方式做起，不但可以降低電費支出，更可以養成節能的好習慣，為環境保護多盡一份心力。

自製冰箱內塑膠門簾

塑膠門簾可以自己動手做，只要使用較厚的塑膠袋或塑膠資料夾等材料來改造即可。



1.先量好冰箱內尺寸，然後將塑膠材料用剪刀剪成條狀，上方不要剪斷。剪成條狀是為了方便拿取物品。



2.然後將膠帶的一半黏在塑膠材料上，另一半則黏在冰箱內即可。記得冰箱黏貼處要先擦乾淨再貼上去，才會牢固。

103/5/15~6/14 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
2014 臺北家庭月—— 慶祝國際家庭年 20 週年	即日起至5/31（六）/ 舉辦多項活動，詳情請至www.family.taipei.gov.tw/推薦服務/婚姻教育專區/活動消息查詢	北市家庭教育中心 (02)2541-9690轉20
Ticket Space 票亭空間改造計畫	即日起至6/15（日），每週二至週日 11:00～17:00 / 中山創意基地URS21（民生東路1段21號）	中山創意基地URS21 (02)2562-1617 分機33
「臺北綠世界」特展	即日起至6/29（日），週二至週日09:00～17:00，週一休館 /台北探索館特展廳（市府路1號1樓）	台北探索館 (02)1999轉8630
2014 臺北市立美術館「X site」 地景裝置計畫——邊緣地景	即日起至6/29（日），週二至週日 09:30～17:30，週六延長開放至20:30，週一休館 / 市立美術館戶外廣場（中山北路3段181號）	市立美術館 (02)2595-7656轉220
常民生活記憶——火柴盒特展	即日起至7/31（四），周一休館09:00～17:00 / 林安泰古厝民俗文物館（濱江街5號），詳情請至www.lin-an-tai.net查詢	林安泰古厝民俗文物館 (02)2599-6026
外籍學員班	即日起至7/31（四），每週二、四13:30～16:30 / 南港新移民會館（八德路4段768之1號）	南港區公所 (02)2783-1343轉862
士林高齡友善體驗館活動 【須先報名】	即日起至7/31（四），每週四09:10～11:30 / 士林區健康服務中心高齡友善體驗館（中正路439號）	士林區健康服務中心 (02)2881-3039轉7164
「禮物」兒童藝術教育中心開幕展	即日起至9/14（日），週二至週日 09:30～17:30，週六延長開放至20:30，週一休館 / 市立美術館兒童藝術教育中心（中山北路3段181號）	市立美術館 (02)2595-7656轉313
2014 酒家菜——中華溫泉文化節	5/16（五）～5/18（日）/ 新北投捷運站旁南側道路	台北市溫泉發展協會 (02)2895-5418
2014 臺北自然生態保育活動	5/17（六）10:00～16:00 / 花博公園入口廣場（近圓山捷運站1號出口）	臺北市動物保護處 (02)8789-7158轉7018
「好蟲上菜，好食市集！」 2014 國際生物多樣性日活動	5/17（六）11:00～17:00，5/18（日）10:00～17:00 / 國立臺灣科學教育館半戶外廣場（士商路189號）	國立臺灣科學教育館 (02)6610-1234轉1699
走讀臺北・行旅世界——文學行旅講堂 / 世界行旅講堂系列9：加拿大	5/17（六）14:00～16:00 / 慕哲咖啡館地下沙龍（紹興北街 3 號）	北市府文化局 (02)1999轉3599
走讀臺北・行旅世界——文學行旅講堂 / 世界行旅講堂系列10：英國	5/24（六）14:00～16:00 / 書林書店（新生南路3段88號2樓之5）	北市府文化局 (02)1999轉3599
走讀臺北・行旅世界——文學行旅講堂 / 城市行旅講堂系列5：十一條台北文學走讀路線的再發現	5/31（六）14:00～16:00 / 市立圖書館總館10樓國際會議廳（建國南路2段125號）	北市府文化局 (02)1999轉3599
「家有佳音・幸福滿分」 家庭表揚暨親子園遊會	5/17（六）10:00～13:00 / 臺灣博物館南門園區（南昌路1段1號 ）	中正區公所 (02)2341-6721轉317
URS 迎城隍系列展覽	5/17（六）～6/15（日）/ 大稻埕URS基地（URS44、URS127、URS27W、URS155），詳請請至www.urstaipei.net查詢	臺北市更新處 (02)2321-5696轉3057
走讀老台北——跟著城隍爺一起漫遊大稻埕、大龍峒 【須先報名付費】	5/17（六）～6/22（日）/ 大稻埕、大龍峒周邊，詳情請至www.Taipei-WalkingTour.tw查詢	拾樂文化股份有限公司 (02)2552-9021

★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
星期天談星 【須事先電話報名及購買展示場門票】	5/18（日）認識呼拉圈光環星，6/1（日）星座主題之夏季篇與流星雨，14:00～15:00 / 天文館展示場1樓教室（基河路363號）	天文館 (02)2831-4551轉704
臺北。社瞇瞇—— 社區影像培訓課程【網路報名】	即日起至5/22（四）/ 詳情請上Facebook搜尋 【臺北。社瞇瞇—社區影像記錄】	不完美原創工作室 (02)2874-1825
2014 臺北國際觀光博覽會	5/23（五）～5/26（一）/ 世貿一館（信義路5段5號）	北市府觀光傳播局 (02)1999轉3370
古厝詩文會	5/24（六）09:00～12:00 / 林安泰古厝民俗文物館（濱江街5號），詳情請至www.lin-an-tai.net查詢	林安泰古厝民俗文物館 (02)2599-6026
每月一書系列講座：《生命就當這樣美好：約翰霍普金斯大學的 25 堂社會應對課程》	5/24（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 (02)2755-2823轉2112
《失聲祭》活動	5/24（六）19:00 / 台北數位藝術中心噪音咖啡廳（福華路180號）	台北數位藝術中心 (02)2834-2740
2014 菲律賓聖十字架節慶祝活動——Santacruzan	5/25（日）13:30～16:00 / 聖多福教堂（中山北路3段51號）及花博公園迎客坊	北市勞動力重建運用處 (02)2550-2151轉204
103 年臺北市勞動安全獎表揚暨親子活動	5/28（三）09:30～12:30 / 市政府1樓沈葆楨廳（市府路1號）	北市勞動檢查處 (02)2596-9998轉120
樂活親子藝遊趣	5/31（六）09:00～12:00 / 樟新公園（一壽街49之3號）	文山區公所 (02)2936-5522轉357
心肺復甦術教學暨全自動體外電擊去顫器教學【須先報名】	5/31（六）09:00～11:00 / 松山區健康服務中心2樓會議室（八德路4段692號）	松山區健康服務中心 (02)2767-1757轉104
【樂活家庭講座】愛家 515——國際家庭日親職教育特別活動	5/31（六）10:00～12:00 / 北市家庭教育中心403教室（吉林路110號4樓），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 (02)2541-9690轉20
勞工電影院——王牌大主廚 【須先索票】	5/31（六）13:00、15:10 / 國軍文藝活動中心（中華路1段69號）	北市府勞動局 (02)1999轉3357
水岸臺北 2014 端午嘉年華	5/31（六）～6/2（一），08:00～17:00 / 大佳河濱公園，詳情請至2014dragonboat.utaipei.edu.tw查詢	北市府體育局 (02)2570-2330轉6128
水岸臺北 2014 端午嘉年華 菸酒法令宣導活動	6/1（日）～6/2（一），10:00～17:00 / 大佳河濱公園	北市府財政局 (02)1999轉4539
2014 愛能季活動	6/5（四）～8/31（日）/ 臺北市立動物園園區（新光路2段30號）	臺北市立動物園推廣組 (02)2938-2300轉523
印語班	6/7（六）至7/26（六），每週六09:30～16:30 / 南港新移民會館（八德路4段768之1號）	松山區公所 (02)8787-8787轉736
外籍學員班	6/10（一）至7/30（三），每週二～四13:30～16:30 / 萬華新移民會館（長沙街2段171號）	萬華區公所 (02)2306-4468轉207

臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道 103年5月節目表

星期 / 時間	週一到週五		週六	週日
00-01	週一至週四	週五	音樂地圖／采琦	音樂地圖／采琦
	臺北都會慢一點／秦浩	都會劇場-臺北文學賞／節目課		
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		Paelabang山海世界／孫大川	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	週二至週五	臺北建城130週年系列報導／節目課	聽wawa唱故事／小米姐姐
	音樂萬花筒／節目課	Taipei・Free・Fun／Jack	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

熱血主播帶你進入精彩的體育世界

節目主持人
常富寧

大家好，我是常富寧！很榮幸有這樣的機會在每個星期六上午八時至九時，在臺北廣播電臺FM93.1與大家分享國內外運動大小事。

運動是件快樂的事情，有益身心，更可以紓解壓力。當然，運動也可以是件知性的事情。

在一個小時的「常富寧運動時間」節目裡，除了製播「一週運動新聞集錦」，也專訪各個運動領域的相關人物，並介紹各類運動新知，希望能讓聽眾朋友對於運動有更全面的認識和了解！

希望我的聲音能在美好的週休假期，帶給收音機旁的你充實感受，並一起加入運動的行列，讓身體更健康！

錯過「常富寧運動時間」節目的朋友，可點選臺北廣播電臺官網的「原音重現」，即可收聽過去60天內的節目音檔。

走讀老台北

2014/5/17 - 2014/6/22

活動地點：大稻埕、大龍峒

在華人宗教裡，「城隍」為城池的守護神，負責陰間的司法，「遶境」是每年城隍在領地的視察活動，以守護地方的平安。
大稻埕老街區是來到台北的必訪地點，五月十三人看人，形容每年台北霞海城隍廟遶境的盛況。今年，
我們安排中英日語同步口譯，邀請旅人加入遶境行列，體驗在地的宗教文化、傳統藝術和產業，感受最道地的老城風情。

城隍遶境與導覽
6月8日暗訪夜巡、6月10日正日遶境

室內講座與街頭導覽，即席解說遶境習俗
（英日語同步）

亭仔腳辦桌
6月15日

恢復消失40年大稻埕辦桌文化，
體驗台灣傳統的飲食文化和美味食物

大稻埕在地行動
5月17日、6月21日

在地青年策劃街頭遊戲，互動方式認識大稻埕

老街導覽－大稻埕、大龍峒
5月18日至6月15日週末

台北老城區裡的歷史與建築之美
中英日語多場導覽

民俗文化與商行講座
5月24日、5月31日、6月7日、6月14日

陣頭、北管軒社、布袋戲團 、茶、南北貨、
糕點、中藥、老唱片等傳統技藝與古早產業
（英日語同步）

參加即贈送大稻埕紀念明信片和大稻埕主題地圖，並有機會免費參加6/15的<亭仔腳辦桌>
以上系列活動售價、優惠方案及報名方式，
請至官網台北城市導覽 Taipei Walking Tour http://taipei-walkingtour.tw/

主辦單位：拾樂文化股份有限公司

協辦單位：觀光傳播局

廣告

台北好物 嘉年華

Taipei Street-shopping Festival

2014 5/17~5/18

城市創意 X 地方魅力

台北踩街趣

- 活動時間：5/17(六)13:00-21:00
  5/18(日)11:00-18:00
- 活動地點：臺北市府前廣場及路段
- www.bizmatching.org.tw

主辦單位：臺北市政府產業發展局 經濟部中小企業處

執行單位：SOHO 甦活創意管理顧問公司

雅比斯國際創意策略股份有限公司 台灣創意設計中心 TAIWAN DESIGN CENTER 中華民國資訊軟體協會 CISA 工業技術研究院 Best Marketing Co.,LTD.

贊助單位：TATUNG 宅急便 CINEMA7 Diamond 鑽石家居礦泉水

媒體協辦單位：TraNews 大台灣旅遊網 台灣網路資訊中心 1111創業加盟網

臺北市政府產業發展局與經濟部中小企業處 廣告