

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

103/3

No. 554

每月10日出刊

紙貓熊大軍 快閃即景


TAIPEI
填問卷
送好禮
辦法詳見第2頁


UNIVERSITY OF
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

●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
 臺北市北投運動中心
 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
 涌山大戲院
 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
 寶樂交通（限車內閱讀）
 臺北衛星車隊（限車內閱讀）
 國泰醫院
 樂民總醫院
 泰安醫院
 臺北集郵服務中心
 洪健全教育文化基金會
 士林劍潭青年活動中心
 臺北市藝文工會
 林瑋琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
 新光二越信義店 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）

●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案閱點之苦？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



當健康大富翁 臺北挺你

春暖花開的三月，萬物復甦，許多活動和政策也跟著展開，像是引起熱潮的「1600貓熊世界之旅—臺北」紙貓熊大型戶外公共藝術展，即日起展出，大家千萬不要錯過！該展在展出前舉辦過十次的快閃活動，為饗讀者，本刊特別製作「胖達快閃好好玩」專輯，將十場快閃活動的精華一次公開。

「健康就是財富」，這句話不只是老生常談，更落實在臺北生活當中，從懷孕、新生兒、幼兒、兒童、成人到老年人，不同的人生階段皆有妥善相應的健康措施，有如「健康大富翁」，你往前多踏一步，收穫的健康財富就越多。

臺北市努力營造出對健康友善的環境，除了有各項免費疫苗接種及健康檢查等措施或補助，還有遍布各地區的運動中心、自行車道和登山步道等，想多動保健康一點也不難。此外，如蔬果認證、鼓勵夜市標示小吃熱量，以及志工耳提面命做健康檢查，多管齊下，提供全方位的醫療照護環境。

臺北是一座24小時不打烊的城市，白天充滿動能，晚上也同樣精彩。本期特別製作「臺北的月光」專題，介紹一群在夜間辛勤工作的人，以及適合都會遊俠造訪的夜間景色及活動，還有些通宵達旦的夜間食堂，隨時提供民眾暖心暖胃的食糧。

一座精彩的城市就像藏寶箱，等待民眾去挖掘、探索及驚喜，臺北就是這般蘊藏著健康財富的精彩城市！呼籲大家在新年伊始就立下「累積健康財富」的志願，臺北給你豐富資源做後盾，挺你成為「健康大富翁」！

郝龍斌

中華民國57年1月創刊

103年3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·喬冠英

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份優質出版物，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！

封面攝影／左腦創意行銷有限公司提供

封面圖說／紙貓熊大軍湧入剝皮寮街區，場面壯觀又可愛。

● 名人悄悄話

4

臺北，陪我長大的城市

口述／巴鈺 採訪撰文／許凱森

5

臺北，不想離開太久的家

口述／許嘉凌 採訪撰文／許凱森

● 原來在臺北

6

健康大富翁

文／方旭 插圖／劉淑儀

8

健康城市大富翁 大家動起來

文／方旭 攝影／王能佑

12

要你健康 多管齊下

文／廖雅琴 攝影／許斌

16

雞婆不輸人

健康有你關心，真好！

文／潘逸凡 攝影／許斌



● 臺北照過來

20

臺北的月光

文／許麗芬

22

月光超人 臺北夜未眠

文／許麗芬 攝影／郭鳳孝

28

月光遊俠 夜拍夜遊任你行

文／趙欣 攝影／廖碩文

34

月光食堂 暖心開張

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

●臺北生活圈

40

世界盃青年西點大賽 全球好手精彩對決

文／廖雅琴 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

42

便利、環保、省錢 環保二次袋

文／林廷鴻 圖／臺北市政府環境保護局提供

44

新北市騎YouBike嘛ㄟ通

文／曾妮可 攝影／王能佑

46

鐵馬報報！ 四輪車、勇腳休息站新登場

文／林璋庭 圖／臺北市政府工務局大地工程處提供



48

上郊山 訪URS27M
與老屋來場心靈對話

文／潘逸凡 攝影／王能佑

50

2013勞工金像獎紀實動人身影

文／林璋庭 圖／臺北市政府勞動局提供



52

給你「方便」 幕後大功臣

文／劉子立 圖／臺北市政府環境保護局提供

54

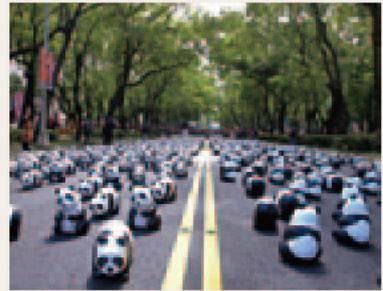
動物寶寶寫真
動物親子運動會

文／潘逸凡 圖／臺北市立動物園提供

55

圓仔信箱

文／潘逸凡 插圖／Left



●胖達快閃好好玩

56

1600貓熊世界之旅
亞洲巡迴臺北首站

文／廖雅琴 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

58

紙貓熊大軍快閃即景

文·圖／左腦創意行銷有限公司提供

●臺北百工圖

68

豐美百貨行
分享人生最歡喜的事

文／賞重豪 攝影／顏涵正



●64號夢想城市

72

Hello! 乘著微笑曲線上貓空

文·圖／JackRabbit

●管家全通略

75

除臭迎香 換氣大作戰

文·圖／葛晶瑩

78

3/15~4/14市府活動行事曆

80

臺北廣播電臺3月節目表



我愛台北，每天都呈現
不一樣的風貌，
卻總是能在某些角落找到
單純的美好。

巴鈺

巴鈺

(圖/巴鈺提供)

臺北，陪我長大的城市

口述/巴鈺(行腳節目主持人) 採訪撰文/許凱森

「主持行腳節目對於超愛待在家裡的我來說是個挑戰，當我離開那個自以為安全的界線，向外探索之後，才發現世界有多美。」

主持外景節目的第一年，攝影機一開，我就像是被人拿槍指著頭講不出話來，一直放不開，當然也就很難去體驗當下的一切，直到導演點醒我說，旅遊就像冒險，遇到語言背景來歷完全都不熟悉的受訪者，就當作在挖寶，不斷地挖就有可能會挖到驚奇的東西。之後在跟各國受訪者接觸時，我才像被打通任督二脈一樣，什麼都不多想，盡情敞開心胸跟他們玩，受訪者受到輕鬆氣氛感染，互動的效果果真很不錯。

一旦打開心門，任何體驗也都變得新奇有趣，就算是去印尼，和當地人一起喝據說能補身的豪豬糞便曬乾磨粉泡成的水，也一口乾了。印象最深刻的是去美國西雅圖拍攝美式足球比賽，由於我們有採訪證，所以能在比賽時進入到球場正中央近距離拍攝，感受上萬名觀眾的熱切歡呼，至今那份震撼感猶存。

我熱愛工作，也讓我有機會體驗世界各國不同文化，但每次出國第二天就想家了，期待一下飛機就能聞到潮溼中帶點悶熱的味道，那是專屬於臺灣的氣味，是家鄉的味道。

我在大直出生長大，小時候的大直，還沒有轉動著閃亮摩天輪的美麗華，也沒有重劃區，對外的連結道路不是濱江街就是自強隧道，下課後忘了帶鑰匙，就到鄰居張媽媽家等爸媽回來，住在大直，一直讓我感到親切又安全。上了高中，活動範圍轉移到臺北車站和東區，下午5時學校放學和晚上10時補習班下課蜂擁而出的人潮與車潮，才讓我見識到臺北的繁忙景象。

捷運和公車一直是最常搭乘的交通工具，搭新蘆線到三重

公婆家快速又方便；若想回味小時候的味道，就搭文湖線到大直，大直街上的水餃之家，是我還在媽媽肚子裡時就吃到現在的老味道；金山南路上的大師兄牛肉麵，頂級的安格斯牛排麵和牛骨清湯，也是我百吃不膩的好味道。朋友來臺北造訪，我會安排到陽明山擎天崗賞景、北投泡溫泉或貓空喝茶等休閒路線，這些都是在臺北市區內不假遠求的好去處。

我喜歡臺北，晚上家家戶戶燈火通明，有種安全的熱鬧感。過去，大直有我成長的歡樂回憶，現在我結婚了，隨著先生落腳在大同區，也將在這裡寫下每一天的幸福生活點滴。



巴鈺喜歡帶朋友上陽明山擎天崗欣賞開闊美景。(王能佑攝)

許嘉凌

台北 is my heart...
and my home.



臺北，不想離開太久的家

口述/許嘉凌(行腳節目主持人) 採訪撰文/許凱森

「脫下偶像歌手的外衣，不再為了唱片公司所設定的形象而裝扮成另一個人，行腳節目的主持工作，讓我能更輕鬆自在做自己。」

我是一個很活潑甚至帶點瘋狂的人，主持冒險型的行腳節目，雖然有節目腳本，但很多時候，現場的狀況和原本的預期會有相當大的落差，拍攝的過程中，我會提出自己的想法意見，製作人也給我很大的彈性空間，讓我多方嘗試，再不斷地發掘其他可能。

印象最深刻的一次外景，是在斯里蘭卡體驗採椰子汁的工作，四層樓高的椰子樹，完全沒有防護措施，採完一棵樹，透過樹和樹之間的繩子，再跨到另一棵樹上繼續採集。那並不是開放給觀光客的行程，我們也只是剛好經過，當我提出親身體驗的想法時，當地人都說絕對不可能，也從來沒有女生這樣做過，但我深信自己可以做到，因為我從小就愛爬樹，也有攀岩、高空彈跳等極限運動的經驗。當我爬到最高點，椰子樹被海風吹得左搖右晃，那時低下頭一看，內心的念

頭是，如果現在掉下去，可能會摔死，那真的是一次很大膽的冒險體驗，也讓全場都傻眼。

雖然我在美國出生，但每年都會固定回臺北看爺爺奶奶與阿公阿嬤，因為不太會說中文，只記得小時候媽媽會一直叮嚀我別亂跑，很危險，但我覺得臺北其實很安全。念高中時回來玩，那時臺北已有了方便的捷運，我會興奮地到處探險，因為在美國德州的家附近沒有地鐵，每個地方都距離好遠，臺北捷運是我第一個地鐵經驗，什麼地方都能去，感覺非常棒。

現在週末偶爾會跟先生去西門町走走逛逛，走累了，就到離電影街不遠的西門靖燒烤店，享受日式風格小店有如家一樣的溫馨感；或是帶著小孩上陽明山的

親戚家，讓小孩在前庭後院消耗一下精力，好像置身美國的家一般。若有美國朋友來訪，一定會帶他們去體驗按摩，因為在美國按摩非常貴，技術也沒有特別好，但臺北的按摩師傅有中醫學理概念，一按壓就知道哪裡不舒服，按完之後通體舒暢，很多朋友都因此上癮了。

在臺北定居，懷孕生子之後，出國再怎麼新鮮好玩，都還是不想離開家太久。很多人問我為什麼不回美國生小孩，但我心想，臺北產檢、坐月子都方便，也住得很舒服，實在找不到不在臺北生小孩的理由。現在的居住環境，一出門就有傳統市場，鄰居也多有孩子的小家庭，大家互相照應，感情非常好，這些都讓我不想離開家太久。

臺北捷運四通八達，也是許嘉凌第一個地鐵經驗，讓她讚不絕口。(王能佑攝)



健康大富翁！

在臺北，人人都是健康的大富翁！

健康就是財富；我們有著領先全國的醫療院所與資源，讓豐厚的醫療能量深入社區，讓關心無所不在。更以打造友善的環境為主軸，讓民眾隨時隨地都可以輕易動起來，親近自然環境，在日常生活中養成運動的好習慣。

身體，是最誠實的語言；只要身體先動起來，心情雀躍，笑容也就停不下來！這座城市也將因你而改變。

別宅在家裡了！別總是滿腦子藉口；踏出第一步前，怎麼等也不會有結果。拿出幹勁，不再保留，就算還差一點勇氣，就是動吧！動吧！動吧！（文／方旭）

由此去

已婚未生育
第一胎之夫
或妻健康
檢查補助

孕婦

婚後孕前

社區藥局：提供民衆用藥諮詢·慢性病連續處方箋調劑等服務

65歲以上

- 65歲以上長者每年1次免費健康檢查
- 65-74歲設籍北市之低收入戶·獨居·原住民至12區健康服務中心之院外門診部可免費施打肺炎鏈球菌疫苗

老年人

50歲

- 55歲以上原住民每年1次免費健康檢查
- 50-74歲成人每2年1次免費糞便潛血檢查

40歲

- 40-64歲成人每3年1次免費健康檢查
- 40-44歲具乳癌家族史·45-69歲婦女每2年1次免費乳房X光攝影

<ul style="list-style-type: none"> 乙型鏈球菌篩檢服務補助 優生保健措施減免或補助(如羊膜穿刺等) 唐氏症篩檢補助 	新生兒	免費新生兒 危急型先天 心臟病篩檢	<ul style="list-style-type: none"> 免費新生兒聽力篩檢 0-7歲兒童預防保健檢查補助 	 滿6個月以上之幼兒至12區健康服務中心之院外門診部可免費施打公費流感疫苗	
懷孕期		出生24~36小時	0個月	1個月	幼 兒
					1 歲 1-5歲幼兒至12區健康服務中心之院外門診部可免費施打肺炎鏈球菌疫苗
					3 歲 <ul style="list-style-type: none"> 3-6歲學齡前兒童整合性篩檢 6歲以下兒童每半年牙齒免費塗氟一次 
					7 歲 小一學童免費第一大臼齒溝封填防齲服務
					8 歲 小二學童高度近視防治計畫免費專業視力檢查服務
35 歲 35歲以上小兒麻痺患者·每年1次免費健康檢查	30 歲 <ul style="list-style-type: none"> 30歲以上有嚼檳榔(含已戒)或吸菸習慣之民衆每2年1次免費口腔黏膜檢查 30歲以上婦女每年1次免費子宮頸抹片檢查 	18 歲 18歲以上嚼檳榔(含已戒)原住民·每2年1次免費口腔黏膜檢查	成 人 早期兒童發展篩檢系統  http://e-screening.health.gov.tw/		

(插圖/劉淑儀)



健康城市 大富翁 大家動起來

文／方旭 攝影／王能佑

上午7點鐘，已經退休的陳阿姨興致勃勃地來到離家不遠的鄰里公園；這時，天剛亮不久，但公園裡準備一齊跳土風舞的叔叔伯伯、婆婆媽媽們幾乎都已經到齊，三三兩兩閒話家常；等到這一個多小時晨運時間結束，有些人會去買個菜；陳阿姨則跟幾個朋友約好了，再多走十分鐘去運動中心游個泳、蒸個三溫暖再回家。

問她怎麼這麼拚，把自己行程排得這麼滿？陳阿姨笑著說，不管年輕或中老年，只有健康是自己照顧，而且是最重要的事，想健健康康、快快樂樂，就只有多動、多走路。加上運動中心每天都有銀髮族免費優惠時段，還可以跟三五好友聊聊天、吃個飯，一天的心情也就好了起來。

沒錯，衡量一座健康城市的

關鍵，絕不光是看醫療院所與醫護設施多寡、運動場館的數量，甚至職業競技之有無。有沒有適宜、友善的環境，讓民眾活動筋骨，親近自然環境，養成運動的習慣，才是打造健康城市的重點。

臺北市民樂於步行

很少人相信，放眼都是水泥叢林的臺北市，會是全臺民眾最喜歡步行的城市。據交通部的統計，臺北市民有超過15%是以步行抵達目的地或轉乘其他的大眾運輸工具。由於臺北市密集的捷運路網、公車路線，提高通勤轉乘便利度，讓民眾樂於以步行方式在城市移動，也使得臺北市民對機車依賴程度降到全國最低。

別小看這些以日常通勤為基礎的步行運動，其實學者研究發

現，每週活動超過150分鐘，就能達到有益健康的效果，連臺北市市長郝龍斌談到健康飲食對減肥的功效時都說，除了吃得健康，一般人總誤認為瘦身就是拼命運動，但事實上，有時拼命運動只是汗水或體內水分流失，沒有充分燃燒脂肪，最好在日常生活多走路、多爬樓梯，不時動一下，健康減重效果會更明顯。現在臺北市民靠著步行等日常活動，就能輕易達到健康的目標。

漫步臺北城 輕鬆愜意

每天在大安森林公園步行健身的朱伯伯說，就算交通方便，如果道路高低不平，馬路烏煙瘴氣，走起來既費勁又容易受傷，這樣的環境也就不可能引發大家步行的興致。所幸臺北市推行17萬公尺騎樓整平與人行道改善



晨起到運動中心游個泳、蒸個三溫暖，讓你一整天精神百倍。（許斌攝）

工程進度相當順利，汽機車也陸續在市府推動下退出騎樓及人行道，加上臺北市的空氣這幾年已恢復到30年來最佳品質，除少數跨海而來的霧霾或沙塵讓人不適，大多數時間，步行在臺北街頭是件相當愜意的事。

臺北市大小社區的鄰里公園與綠地空間等設施已逐一完成，加上校園開放與活化，提供隨時可親近的球場、綠地、開放式空

間，民眾在徒步可及距離內就能隨時運動。這就是大部分公衛學者所強調，為解決因行為模式造成的肥胖、健康問題，打造健康的環境非常重要。研究發現，如果人行道等設施方便好走，居民愛走路的比率會增加15倍，若住處附近有公園，愛運動的比例更會提高5倍。

根據臺北市2013年最新一份市民運動概況大調查，不但超過

八成三的民眾有運動習慣，每週運動超過3天比例更達四成五。其中，走路散步比例最高，超過四成；以慢跑為運動的比例也超過兩成五。難怪這幾年，各種類型街頭路跑成為臺北市最夯的活動；臺北也在歷次媒體評比中，因為健康與運動環境的完善，從過去排名中段班，躋身全國領先的健康城市，上升到與宜蘭、花蓮等慢活型城市並列；臺北市民



鄰里公園與綠地讓民眾可以盡情活動筋骨。



臺北市民已逐漸習慣以步行或騎自行車前往目的地。



慢跑已經是時下流行的運動，不但能強身健體，還能欣賞沿途美景。（許斌攝）

也成為全臺日常生活中動得最多、最健康的一群人。這對生活步調繁忙的國際級都會城市來說，實在不容易。

這種友善的健康環境非僅限於

步行而已，例如，在城市中自在穿梭、悠遊自在的YouBike，已經是大眾用來休閒、遊逛臺北的重要工具。大家可能沒有注意到，一如家住在仁愛醫院附近的上班

族陳小姐所說，她過去都是騎摩托車出門趕到台大醫院附近上班，每天停車就是大麻煩；自從有了30分鐘免費的YouBike，通勤更加方便，連油錢也省了下來。

這就是城市公共自行車的最後一哩功能，透過YouBike，大眾運輸路網更緊密而完善，也讓大家無論買菜、上班、購物，不由自主地用步行、騎自行車等更健康、更環保的方式解決通行問題。當然，騎自行車原本就是相當受到臺北市民歡迎的運動項目，將近兩成的民眾有騎自行車運動的習慣。除了市區逐漸完善的自行車路網之外，景觀優美的111公里河濱自行車道系統，從新店到淡水暢通無阻，讓民眾輕鬆到達河濱和社區球場，成為北臺灣最夯的樂活景點；加上淡水河30年來最佳的水質、環境，同樣吸引了許多民眾假日到河濱運



潛水不用再到海邊了！運動中心有充足的設備器材等你去體驗。

動、休閒，達到讓自己健康的目的。

友善樂活 整個城市動起來

在學校任教的胡老師，本身就是自然環境的愛好者，他推薦臺北市相當精彩的20條登山步道，很適合民眾闔家大小一同使用、休閒。他認為，這些登山步道不但沿途風景優美，設施與指引系統完善，更提供親子一同親山、貼近綠意的友善環境。像貓空纜車旁的樟樹步道，號稱風景最美且坡道最平緩的步道，大家可以搭乘貓纜，到山上步道走走，吃點野菜、品茗後回家，絕對是一大享受，而且在登山健行過程中，呼吸新鮮空氣，心肺功能也會增強，再健康不過了。

談到多運動，也千萬不能錯過讓市民隨時隨地方便運動的運動中心，現在臺北市12座運動中心平均每月有超過80萬人次使用，每年千萬的使用人次，加上多數



平緩的樟樹步道，走起來不吃力，又能和芬多精共舞，再健康不過。

鄰近捷運，提供平價的基本運動設施，大家不能再說，想運動卻找不到合適的地方。而且各運動中心也規劃有一種特殊運動，例如潛水、攀岩、射箭等，更增添了運動的趣味性。

人要活得健康，就是要動。

各位大朋友、小朋友，不要老宅在家裡，起來動一動，做個健康大富翁，絕對讓你生命變得更富有！

淨化空氣的好幫手——你、我、他

文／林廷鴻

「乾淨」是這幾年人們對臺北的印象。家住內湖葫蘆洲運動公園附近，每天有晨跑習慣的李先生說，臺北的空氣變乾淨了。晨間的呼吸最能感受城市律動，在乾淨的公園奔跑，伴隨著街區甦醒的節奏，李先生的一天正要開始，也是臺北一日的開始。

臺北能有乾淨的環境，市民的環保意識扮演舉足輕重的角色，人人隨手做好垃圾分類是最大的功臣。資源回收、廚餘處理、可燃垃圾分類，不僅大大減少居家垃圾量，也讓資源能再被利用，增加了附加價值。臺北市市長郝龍斌也提到，北市的垃圾減量，可燃垃圾已減少到讓臺北三座焚化廠可以停機輪流運轉。而這正歸功於所有市民的努力，在細微的生活習慣中，無形而根本的淨

化了我們周圍的生活環境。

垃圾焚化處理≠空氣污染

或許有些人會質疑，焚化爐燃燒垃圾會產生有毒物質。的確，「任意的」焚燒會產生有害物質，但是如果我們將現代專業焚化廠想像成污染物管理者，使用高效率燃燒設施與環保設備，來控制燃燒溫度與污染物的產生，焚化廠可以有效、環保地管理污染物的生成與後續處理。換言之，垃圾經由市民做好可燃物分類後，再由焚化廠的處理，可以降低有毒物排放量，控制生活環境的污染源，消除民眾最憂心的空氣污染疑慮。

紙錢集中焚燒 保庇兼顧環保

另外，許多生活在臺北的人或

許不知道，北市焚化廠除了處理垃圾外，還有一項特殊任務，是集中焚燒金、銀紙錢。許多人到寺廟，焚香祭拜、燒紙錢，這是民間祭典重要習俗，但是燃燒產生的有毒物，會造成空氣污染，影響健康。而早在民國89年北市就推動集中焚燒紙錢運動，將信眾祭拜過的金紙集中送往焚化廠處理，這樣的環保運動持續至今，焚燒量已經是推動初期的10倍以上，讓宗教習俗與環保能夠兼容並蓄。

在臺北，焚化廠扮演著城市環保管理者的角色，同時也是資源利用的行動者。廠裡焚化產生的熱能，會回收做為發電能源，提供電力回饋社區；廠區周邊土地可以活化利用，進行綠地復育；而在未來，焚化廠將進一步設置複合式處理設施，同步處理垃圾與廚餘，為市民提供更多元的環保服務。



要你健康

多管齊下

文／廖雅琴 攝影／許斌

「健康是人生最大的財富」，的確，沒有健康那最重要的「1」，後面有再多的「0」也毫無意義。哪裡的蔬果是有機的？食材怎麼買才安心？人們互相交換養生的撇步要彼此更健康，臺北市政府也不例外！希望你吃得安心，擔心你過重，就像個嘮叨的媽媽一樣，不停碎碎念卻滿懷關心。

食在安心 認證蔬果零距離

食品安全問題連環爆，怎麼吃才令人夠安心？漂亮又綠油油的蔬菜，會不會殘留大量農藥？吃下肚究竟有沒有問題啊？

這一連串的疑問，有民眾靠著購買經由政府認證、貼有吉園圃標章的蔬果來解惑，像是有個可愛兩歲女兒的潘小姐說，家裡因為有抵抗力比較差的小朋友，

從女兒在嬰兒時期開始吃副食品時，就開始選購有吉園圃標章的安心蔬果來製作小黃瓜泥、紅蘿蔔泥等食物來補充寶寶營養。因為人人都害怕農藥殘留，且農藥殘留無法由外觀辨識，非特別檢驗不可，因此若有強調用藥安全的「吉園圃」安全蔬果標章，消費者就能對購買的蔬果有信心，黃小姐也說，雖然貼有吉園圃標章的蔬果在價錢上比起一般蔬果貴一些，但是能賺到安心跟健康，她覺得很值得。

在臺北，臺北市政府與臺北農產公司合作，在位於民族東路的第二果菜批發市場成立吉園圃安全蔬果專區，提供來自全臺31項、至少60公噸且經各縣市政府農政單位認證過的安全蔬果，讓大盤商選購，另外像是愛買、松青等超市，也設有安心蔬果專



無毒農園種出的蔬果，定期接受吉園圃及安全蔬果認證，讓人好安心。

區，蕈菇、小黃瓜、甜椒、玉米等應有盡有，想要查詢其他縣市哪裡可買到吉園圃安全蔬果，也可上官方網站查詢。除了批發市場和超市之外，臺北市唯一的吉園圃山藥產銷班，讓你也能從產地直接為健康把關。

很難相信，位於距離市中心半小時的車程就有這樣一大片的蔬菜樂園，因為位處氣候適宜、肥沃土壤、水質無污染的陽明山，好山好水讓這裡的山藥嘗起來口感Q彈又新鮮，從民國94年成立開始，這個吉園圃山藥產銷班就陸續擁有完整生產履歷、吉園圃及安全蔬果認證，定期接受土壤、水質及成品農藥殘留量的檢驗。

產銷班班長張志清說，產銷班占地6公頃，山藥年產量約150噸，每年的10月至隔年3月，就可購得新鮮山藥，另外也有一系列

像是山藥蛋捲、山藥麵、山藥養生薏仁粉等產品，已成為臺北市政府推薦的伴手禮及必買名品。山藥採收後，農田輪番種植高麗

菜、茼蒿、百合、芥蘭等蔬菜，陽光灑下來的蔬菜田，濃淡有層次的綠，美極了。



新鮮Q彈的山藥貼上吉園圃標章，代表通過農藥殘留檢驗，就能安心食用。



到各大夜市大快朵頤之前，先參考一下熱量表，高熱量的美食不妨與朋友一起分享。

食材登錄 夜市標熱量 飲食資訊好透明

除了選購安心蔬果自己煮外，不少現代人是「老外」，三餐老是在外，買來吃下肚的東西從哪來？食材登錄平台讓14個夜市、臺北市國中小學學校午餐及生鮮蔬果等都加入來源標示的資訊，讓人好安心。

像是到士林觀光夜市，生炒花枝、大餅包小餅、藥膳排骨等經典小吃是不可錯過的人氣必點美食，只要上網查詢，從花枝本身到沙茶醬、烏醋等調味料的來源一覽無遺，民眾許先生說，雖然平常去夜市不可能特地上網查來源資訊，但這樣的作法可以讓業者負責。

另外，夜市中的小吃琳瑯滿目，每樣都吃一點，熱量就很可能破表，臺北市政府也鼓勵寧夏夜市、士林夜市、饒河夜市等各大夜市攤商標示麻油雞、雞排、純糖麻糬、天婦羅等美味小吃的

熱量，提醒民眾享受美食的當下，不忘控制食量。

怕胖的廖小姐說，一看到熱量表，貪嘴的念頭會消退些，懂得適可而止，也會選擇與朋友一起分享，大快朵頤之後，也會提醒自己多運動，像是到士林夜市飽

食一頓後，就多散步甩熱量。

幫你管體重 獎勵你健康

吃了太多，一定得注意體重，臺北市政府衛生局也推出頗受好評的體重管理活動獎勵計畫，民國102年，獲得個人成效績優獎的



夜市攤商貼心標示小吃熱量，提醒民眾享用美食的同時別忘了健康。

鄭先生，身高171公分，靠著飲食調理搭配運動，在半年內成功從154.5公斤減重至112公斤，少了42.5公斤的他，BMI由52降至38，不僅獲得一萬元的禮券和獎狀，更賺到寶貴健康。

鄭先生從小就體重過重，小學的時候已將近百公斤，因為身材太胖，做什麼事情都提不起勁，也沒有自信，甚至影響求職。他嘗試減重多次，卻總是減2公斤又復胖3公斤，越減越胖，去年，他在網路上無意間看到獎勵方案，看到第一名就有一萬元禮券，加上要跟其他減重者一起競賽，讓他減重的毅力大爆發，他靠著向營養師諮詢，每天騎腳踏車3至4小時、還有散步，搭配少油、少鹽、多蔬菜、澱粉減量的飲食控制，成功減重。現在的他不僅比

以往自信許多，也希望能順利找到工作。

「民以食為天」、「吃飯皇帝大」這兩句耳熟能詳的話，說明了口腹之欲是何等重要的民生問題，但是吃得好也要吃得巧，更要吃得健康又安心，無論是從建立資訊公開的安全蔬果標章、食材登錄平台、熱量標示到鼓勵民眾體重管理等，在在透顯了你的健康，政府不會等閒視之。

► 相關資訊

● 吉園圃安全蔬果資訊

網址：gap.afa.gov.tw

● 臺北市山藥產銷班

網址：www.ch6688.com.tw



獎勵減重計畫，讓鄭先生成功瘦身約42公斤，找回自信。

● 臺北市食材登錄平台

網址：foodtracertaipei.health.gov.tw/searchLunch.aspx

● 臺北市健康體重管理專區

網址：101.health.gov.tw

家禽電宰 防疫加分

文／曾妮可 攝影／許斌

還記得小時候，逢年過節總會跟著媽媽到傳統市場，挑選一隻中意的活雞，交給攤商現殺、放血、去毛，最後心滿意足的把「脫光」的雞帶回家料理烹煮，全家大快朵頤。近年來，由於防疫觀念逐步建立與提升，以及法令調整，此類場景已不復見，改由屠宰場提供安全衛生的食用禽肉。

對於家禽電宰及防疫，臺北市跑得比法令還快，家禽批發市場內的屠宰場，在禁宰政策正式上路前兩年，已正式啟用，成為臺北市第一個合格屠宰場。在去年禽流感疫情爆發之際，這座擁有14條屠宰線、合格獸醫師駐點的批發市場，在這場「與病毒的戰役」中，不但提供臺北市民安全衛生的雞肉，同時還支援鄰近縣市的需求，充分發揮了民生供應及防疫的功能。

每天凌晨是屠宰場最忙碌的時

候，一車車經衛生消毒的車輛，將家禽送進批發市場，接著屠宰場會以人道方式電暈雞鴨，緊接著將屠體送上全程不落地的屠宰線，趕在天亮前貼上合格標章，包裝出貨，送到每位消費者手上。

其中駐點獸醫師的角色相當重要，全身穿戴衛生裝備的他們，目不轉睛地緊盯著屠宰線上的每一隻雞，就好像科學園區無塵室內的工程師般，連上廁所要忍著，除非全線停止，才能離開崗位。在他們嚴格認真的把關下，場內的安全檢測率高達100%，屠體也才能貼上合格標誌。

除了訓練有素的人員之外，屠宰場的設備更是防疫的關鍵，從最基本的自來水設備、機器採集羽毛、廢水處理、消毒噴藥、人員動線不交叉，到每隻屠體包裝、低溫運送等措施，層層嚴格把關，確保禽肉的衛生安全，同時也維持了現宰肉類的口感。

知名主廚詹姆士認為，食材新鮮與否是雞肉好不好吃的關鍵，

挑選上，可選擇雞皮疙瘩明顯、肉質富彈性，同時貼有「屠宰衛生檢查合格標誌」的禽肉，以確保食的安全。

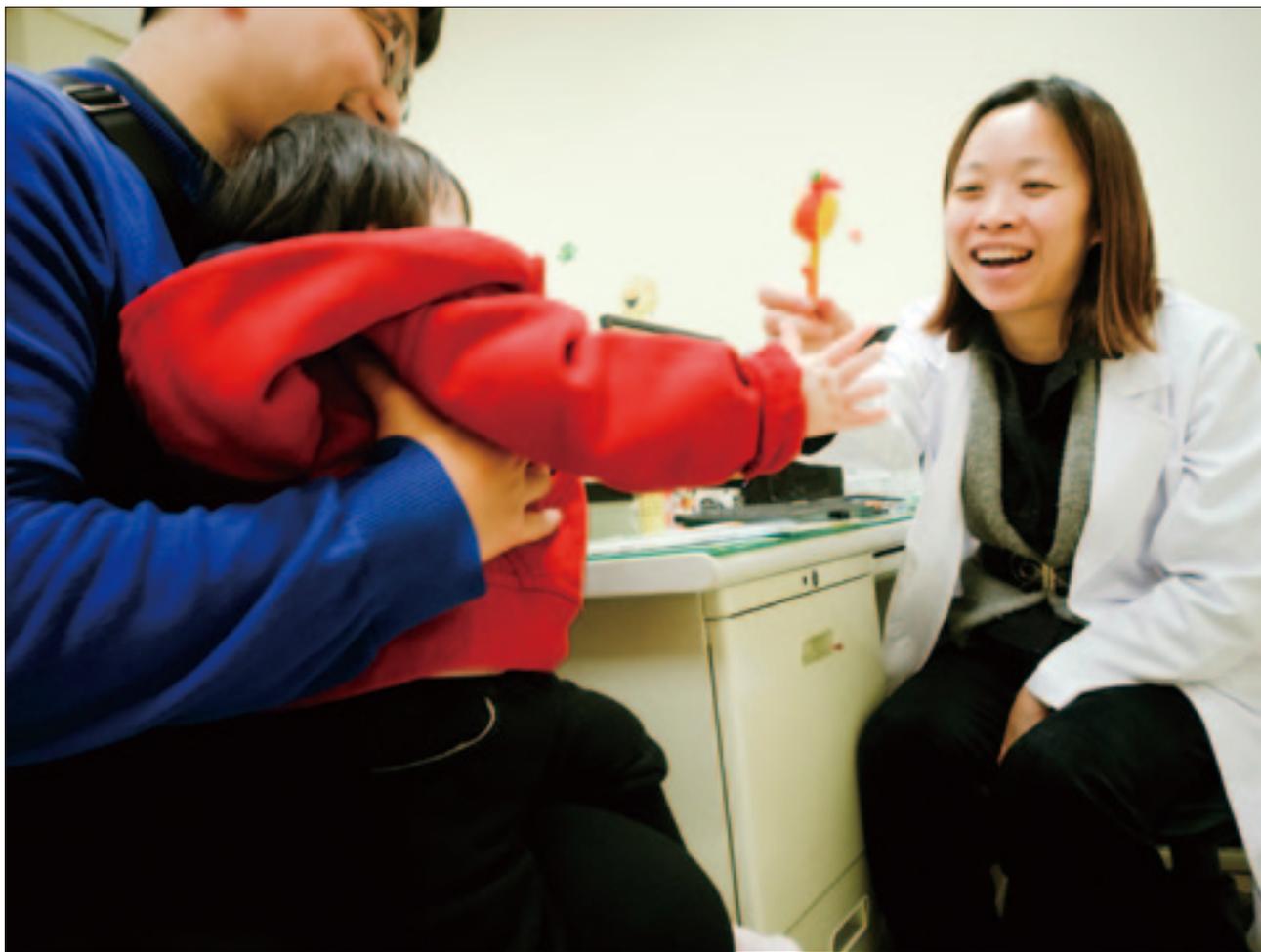
現在上傳統市場，少了吵雜的雞鳴聲，但屠宰衛生檢查合格的禽肉，依舊透早送達攤商手中，等待消費者帶回家烹調，鮮味更加分！



獸醫師駐場把關，檢測率達100%。



過去屠宰場「血流成河」景象，已不復見。（圖／聯合知識庫）



雞婆不輸人

健

康

有你關心，真好！

文／潘逸凡 攝影／許斌

「伯伯，您可以來做免費大腸癌篩檢喲！」中山區公所的熱心志工微笑說著，高齡七十歲的顧先生心想，不過來辦個事，怎麼叫我去做癌症篩檢，但在志工積極說明下，便前去篩檢，不料竟發現罹患大腸癌，好在早期發現、早期治療，幾年下來，不但

病情獲得控制，前些日子也看著女兒嫁人了，他不斷地向老朋友說，真慶幸遇到那位志工。

像顧先生這樣，與陌生人聊天即重拾健康的人不在少數，因為臺北有一群人，比你還關心自己的健康，「護理師、志工的特性，就是雞婆，寧可多做，也不

要少做。」內湖區健康服務中心護理師陳英美笑著說。

打電話、登門拜訪 主動出擊

一直想做健康檢查卻遲遲未行動的翟小姐，正巧收到衛生局通知可做免費成人健康檢查，地點就在住家附近，便拉著先生參



十二區健康服務中心與社區診所合作，讓關心無所不在。

加，她說，之前沒仔細看就把明信片扔掉，讓早就符合資格的先生，幾年來都自掏腰包做健檢。在第一線服務的陳英美說，不少民眾不了解預防勝於治療的重要性，或抱著「不會輪到我」的心態，寄明信片不理會、夾報傳單也不看，讓旁人擔心不已，因此，得勤打電話、登門拜訪、主動出擊。

「您女兒可以接種五合一疫苗囉！」來自松山區健康服務中心的電話，驚醒埋頭工作的張小姐，好在有人提醒，不致錯過疫苗接種的時機。一般人或許認為，臺北市可免費篩檢、錯過預防接種的人這麼多，撥打名單應篩選過，不可能通知所有人吧？

「只要符合資格與需求，都會一一電話告知。」你沒看錯，「一個也不放過」，聽完陳英美的回答，讓人驚訝不已。若是癌症篩檢，更主動協助約診，「一切由專人安排，我只要依約到醫院進行檢查，真貼心。」不久前才做完免費乳癌篩檢的劉太太說。

即使常被掛電話或當成詐騙集團，這群保健天使依舊鏗而不捨，電話這條路走不通，就「直搗黃龍」至家中拜訪，尤其當民眾接受癌症篩檢為疑陽性或陽性時，一時無法面對可能罹癌的事實，選擇逃避不去就醫，或跑遍各醫院求證，健康中心的護士為了怕民眾錯過治療時機，會持續



親切熱心的護理人員與志工主動出擊，就是要大家更健康。



健康服務中心提供保健諮詢，並舉辦健康促進、社區篩檢等活動。

追蹤至就醫為止，「被拒絕好幾次，心情不免低落，但若說服成功，就會覺得多做了一件好事。」陳英美說。

在鄰里奔走 就是要你健康

為讓民眾更關心自身健康，十二區健康服務中心各出奇招，以內湖區為例，推出糖尿病護照，與轄區眼科等診所合作，需進行尿液與視網膜篩檢的病友，除優待掛號費，就診集章還有小禮物，篩檢率因而攀升；而針對臺北市補助國小學童高度近視、窩溝封填防齲等檢查費用，則與社區診所合作免掛號費，讓原先猶豫的Kiki媽媽立即付諸行動，直說早該去檢查；此外，在小學生的聯絡簿放上「我是健康小管家」四項癌症篩檢學習單，全家人共同學習預防癌症的知識，家

長們紛紛說：「很貼心的學習單！感謝小管家」、「這訊息太棒了，會趕快去做篩檢。」

健康促進、社區篩檢等活動要辦得成功，除了在鄰里診所、公告欄張貼宣傳海報，一有活動，鄰里長、社區保健志工便挨家挨戶苦口婆心邀約，即使初次相識，也會展開「溫情攻勢」。計程車司機游先生就是最好的例子，由於長期抽菸覺得肺活量越來越差，熱心的里長便叫他參加社區的戒菸班，戒菸雖不容易，但有家人的支持與鼓勵，終於能大聲向朋友說：「我戒菸了。」另一位獨居的饒阿姨，平日鮮少與人互動，經朋友邀約參與糖尿病友支持團體活動，長年封閉的生活與心靈就此打開，「現在更知道該怎麼吃、如何運動對自己最好。」饒阿姨滿意地說著。

社區診所醫師、學校老師同樣熱心不輸人，六歲的脩脩在每半年的蛀牙與視力檢查中，發現咬合不正、視力散光等問題，媽媽雖忙，但有護士提醒，從沒錯過回診；而內湖區某幼兒園老師，格外留意班上一名上課反應不佳的小男生，直至中班做了學齡前聽力篩檢，才確認男孩無法聽見低頻的聲音，男孩的媽媽非常感謝老師一直以來的關心。

有些人仗著年輕就是本錢，不太關心健康，頂多為了愛美，才開始留意BMI身體質量指數，但臺北市政府衛生局健康管理處處長林莉茹表示，20至39歲有高血壓的族群中，只有26%知道自己有高血壓，為了讓大家更了解自己，在十二區健康服務中心等處設置健康便利站，林莉茹笑著說，每次她一站到機器旁，民眾一個接

一個上前詢問，當發現一臺機器能同時檢測BMI、血壓、血氧等數值，而且使用悠遊卡，上網即可查詢歷史資料，都覺得相當實用。

醫生走入社區 讓關心無所不在

「可以不要看醫生嗎？」六歲小苒的童言童語，道出許多人不想進醫院的心聲，但走入臺北市立聯合醫院，志工的關心問候，頓時緩和民眾焦慮不安的情緒。

有人不想看醫生，但對行動不便的人來說，即使想看醫生卻困難重重。早期臺灣因交通不便，醫生需要提著公事包到病人家中看診，臺北市立聯合醫院陽明院區家醫科主任余文瑞說，那時出診只能攜帶簡易的醫療器材，隨著診療技術及儀器的進步，在醫院即能完成各項檢驗，慢慢地，醫生越來越難走出醫院，但他認為，醫生不能只坐在診療室等待病人。

臺灣已邁向高齡化社會，因中風、失智、腦傷等無法自理生活的長輩，常伴隨糖尿病、心臟病、高血壓或其他併發症，余文瑞說，雖然家屬可代領慢性病藥，但病人卻失去看醫生的權益，於是，讓醫師走出去的「行動診間」破除萬難，民國93年終於開設，目前與老人養護機構合作。

余文瑞常對學生說，不要小看醫生的力量，有人說，看到醫生，病就好了一半，有時病人只是想與穿著白袍的醫生說說話，不用吃藥，也覺得舒坦許多。余文瑞開玩笑說，乾脆在養護機構放置他的人形立牌，雖是玩笑話，卻是其來有自，有位伯伯，常覺得渾身不對勁，當余文瑞每月定期巡診後至少一週，護士不再聽到伯伯嚷著身體不適；另一位曾氣切的臥床病友，一看到余文瑞，即用沙啞的聲音對他說「帥哥」，並伸出拇指比「讚」。余文瑞認為，雖然在機構巡診開立相同的處方藥箋，病



臺北市立聯合醫院提供住院病人全責照顧服務，由病房助理員全日協助照護病人。

人的心靈卻能藉此獲得安慰。

聯醫走入社區的另一項服務，還有陽明院區獨步全臺的「專業團隊」，余文瑞說，常有病人詢問如何攝取營養？行動不便如何保持基本肌力？這些專業問題，並非家醫科醫師能立即回答，於是陽明院區針對養護機構需要居家照護的病人，由醫師、護理師、營養師、復健師、藥師組成團隊，每兩個月至老人養護機構巡診一次，讓病友獲得全方位的照護。



聯醫陽明院區家醫科主任余文瑞定期至老人養護機構巡診。

畢竟，對於沒經過專業訓練的家屬來說，照護行動不便的長者並不容易，即使臥床的任媽媽在養護機構有專人妥善照護，一旦身體有異狀，女兒即會放下工作帶媽媽就醫，得知機構護士可代為掛號，醫院的醫生也會親至機構看診後，覺得相當放心，也更能安心工作。

臺北不僅擁有豐富的醫療資源，還有一群積極付出關懷的醫師、護士、志工，讓更多「揪感心」的故事，在城市裡不斷上演，令人不住感謝，健康有你關心，真好！

► 相關資訊

● 臺北市立聯合醫院

客服專線：臺北市民當家熱線
1999轉888，外縣市請撥02-2555-3000

網址：www.tpech.gov.tw

● 臺北市十二區健康服務中心

網址：210.69.108.172/health_center

臺北的月光

臺北，一座24小時不打烊的城市，
夜幕低垂，萬家燈火亮起，
越夜越美麗的臺北，眾人在月光下譜寫歡樂今宵……

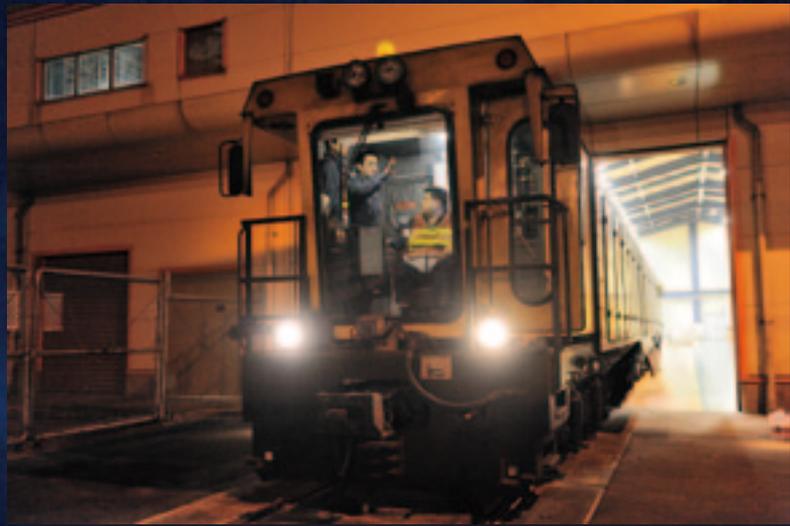
火花四射勤磨軌，重機夜騎追風炫，
夜間飆舞秀舞技，動物急診挽生機，
叫我「月光超人」，共譜臺北夜未眠。

夜拍山光美色，捕捉燈光流影，
啜飲夜露春茶，較勁保齡球技，
化身「月光遊俠」，臺北月下好溜達。

有點餓，有點饞，深夜找食不斷糧，
蛋包麵、滷三塊、Q涼麵、宅配美食，
通宵「月光食堂」，深夜時分呷飽，心暖齒留香。

只因月色太美，引人共看「一樣的月光」，
云云眾生相，夜間好風光，深夜臺北好精彩！

(文／許麗苓)



(許斌攝)

月光超人 臺北夜未眠

文／許麗芬 攝影／郭鳳孝

臺北是一座24小時不打烊的城市，華燈初上，當很多人從繁忙的工作中解放，享受良宵美景之際，有一群人卻才開始要辛勤工作或耕耘，例如捷運軌道磨軌員、重型機車教練、戶外練舞團、以及夜間急診動物醫師等，

臺北的月光照耀著這群「超人」的身影，為「臺北夜未眠」寫下獨特的城市篇章。

臺北捷運磨軌員 守護軌道安全的黑夜英雄

隨著臺北捷運路網更加四通八

達，有越來越多人選擇搭捷運代步，捷運軌道的安全或維修保養工作不容輕忽。已在臺北捷運公司服務12年、調任磨軌股約7年的領班邱銘三表示，為了不影響白天捷運列車運行，只能在深夜捷運收班後上工，凌晨1點半到4點



臺北捷運磨軌員邱銘三晝伏夜出，總是在捷運收班後修復軌道，為乘客維持軌道最佳狀態而努力。

半當別人進入夢鄉時，他們卻正火花四射地「磨軌」，修復軌道缺陷，讓捷運運作順利正常。

臺北捷運系統的穩定度向來為人所稱道，其中負責捷運工程維修保養的人員功不可沒，這群工程人員日夜顛倒、披星戴月，遊走於北投機廠、蘆洲機廠等維修廠及捷運路線軌道之間，宛如軌道醫師，透過幾種軌道工程車來檢查及保養維護軌道。邱銘三舉例，「軌道檢查車」像是「外科醫師」，透過雷射檢查軌道是否偏移，若是磨耗程度超過標準就得更換；「超音波探傷車」則像是「內科醫師」，掃射軌道內部，若是超過維修值則需要治療或更換；而他所職掌的則是「鋼軌研磨車」（簡稱磨軌車），針對現場的鋼軌缺陷、波狀磨耗等進行處理，將鋼軌磨回原來的「UIC 60斷面」標準及理想狀態。「一臺車每天可研磨約800公尺，

大約來回磨6趟就可完成，一般是做預防性的研磨或故障性的修復。」他說。

由於工作時間日夜顛倒，邱銘三的家庭生活和生活圈難免受到影響，有趣的是，由於他白天睡

覺、晚上工作，小孩念幼稚園時被老師問到「爸爸在做什麼？」時，小孩根據日常生活印象回答：「吃飯、睡覺、上廁所。」也因為跟家人或小孩相處的時間非常寶貴，一有休假或假日他便



磨軌車針對鐵軌缺陷、波狀磨損來回研磨，對於捷運系統的穩定度功不可沒。



夜色低沉，重機奔馳而過，教練曾俊傑向學員示範精湛的騎乘重機技術。

特別珍惜跟家人相處的時光。

邱銘三表示，這份工作日夜顛倒不說，還要忍受磨軌粉塵、戴防毒口罩等，要保持專注才不會閃神磨壞軌道，每天來回研磨鋼軌也頗為單調，「但是因為我們的努力，軌道能維持最佳狀態，乘客可以平安舒適、無噪音地搭乘捷運是我最大的成就感來源。」

夜間重型機車教練 月光下奔馳的騎士之夢

淡淡的月光下，幾輛重型機車從關渡大度路上奔馳而過，為夜空下的臺北增添幾抹酷炫的身影。每當星期四晚上，一群從大台北訓練班重型機車結業、考取駕照的車友會回到訓練班彼此交流，教練曾俊傑帶領車友騎乘重機在附近大道上奔馳，以安全範圍內的高速享受臺北的夜騎風光，在月光下追風，別有一番逸趣。當然，在成為車友之前，這

群重機愛好者都曾接受過曾俊傑的重機訓練，取得駕照後才能安全上路。

「……5、4、3、2、1……先把檔位找熟再進檔……好，一檔踩，不要踩到底，不要太用力，踩半下……卡住了，勾回去，回到空檔繼續……」曾俊傑正在為幾位學員講解及示範重型機車的操作，偶爾親自上場示範，在跑道上加速、煞車、單手騎過窄橋道等「跑、轉、停、平衡、安全停車」技巧，精湛的技術和酷炫的模樣，令人豔羨。

很多人對於重型機車騎士會有兩極印象，一個是覺得「好帥」；一個是覺得「好危險」，對於是否開放重機騎上國道，各方也持有不同的意見。無論如何，很多人有學習重機及考上駕照的需求，因為白天需要上班或上課，通常會選擇晚上才能抽空到汽機車駕訓班學習及練習。已有將近20年重型機車車齡的曾俊

傑，多年來幾乎每天晚上都會到教練場報到，為學員上課。

「大部分男孩子都喜歡重機。」曾俊傑表示，有人學習重機是為了通勤需求，有的是想體



為了一圓騎士夢，不少學員利用下班或課後在月光下學習操作重機。



捷運地下街的深夜練舞團，已蔚為臺北獨特的夜間風情畫。

會在路上奔馳的快感，曾經就有一位高齡86歲的阿伯來學重機，就是為了「一圓男人的夢」，而問了現場幾位學員，也都是為了圓夢或是覺得「騎重機很酷」等理由前來學習。

那麼，騎重機是男人的專利嗎？這並非絕對，越來越多女性也愛上騎重機的樂趣。曾俊傑說，他曾教過一位身高約150公分的女性學員，且順利考上重機駕照，只要熟悉重機的操作技巧，就能打破身高、體力等「不利於騎重機」的迷思。

曾俊傑認為對於重機騎士的用路權心態需要透過教育來改善，近年來其實已經比過去少了很多糾紛，他提醒車友如果真要賽車，就到專業賽車場去，如此不只保障自己也保障路人的安全。「重機是交通工具及休閒器具，安全上路，保障自己及用路人的安全，才能真正享受騎重機的樂趣。」他說。

深夜練舞團 爵士廣場上的舞動身影

很多人說臺北愈夜愈美麗，多元繽紛的夜間城市活動，讓臺北染上一層魅惑色彩。可能很多人有此經驗：從臺北街頭、戶外景點、或是捷運地下街經過時，會看到夜間練舞團正在練習的畫

面，舞動的身影令人感染活力，也為臺北夜生活注入健康休閒的動能。

人來人往的中山地下街「爵士廣場」上，夜間聚集了約8、9個練舞團體正在排練舞步，有些是學校啦啦隊在練習；有些是上班族，正為公司活動排練節目；



爵士廣場設有大面牆鏡和扶手，還可和其他團體切磋舞技，深受舞團歡迎。



Hip Hop舞曲搭配精湛的舞技，相當吸睛。

有些是專業或業餘舞團在練習街舞，Hip Hop舞曲搭配上精湛的舞技相當吸睛。只見有媽媽帶著兩、三歲小朋友剛好經過，駐足觀看，小朋友忍不住也跟著大哥哥、大姐姐們一起手舞足蹈，相當逗趣。

「我們很喜歡爵士廣場，有扶手，還可以對著鏡子練習動作，不過晚上有時間限制，也不能開大音量吵到別人。」楊邵宇說。

楊邵宇是「Street Party Crew」（街頭派對）的公關，退伍後，因喜愛跳舞而加入Street Party Crew。這個舞團由8位大男孩組成，成員雖然年輕卻已身經百戰、獲獎無數，並曾經受邀在各大綜藝節目、國慶酒會、開幕、尾牙、婚禮等場合表演，相當活躍。

由於爵士廣場深受歡迎，楊邵宇跟夥伴通常早上或下午就會前來卡位及練習，一直練到晚上，不時也會遇到來這裡練習詠春拳的阿公阿嬤團，或是跳中東肚皮舞的熟女團，不過通常以學校的熱舞社居多，如金甌女中、華崗



醫護人員細心為狗狗診療，最大的願望是讓動物健康地走出醫院。



乾淨明亮、布置溫馨的動物醫院提供夜間急診服務，為動物生命點起明燈。

藝校等，也有MV舞者。由於大多數來練舞的人白天都要上班或上課，夜間練舞經常面臨「一位難求」的情況，但來自四面八方的舞林高手在夜間群聚一堂練舞或飆舞，形成獨特的夜間風情畫，也讓路人得以免費欣賞精彩的舞蹈秀。

楊邵宇對於爵士廣場的練舞環境相當滿意，他說：「如果要租練舞室的話需要付費，這邊場地優、晚上有明亮的燈光照明、又可免費使用，對我們來說是一

大福音，冬天練習不用在外面吹風，整體來說已經很不錯了，在這地方跳特別有Fu，也能學到別人的動作或舞步，相互交流。」

伊甸動物醫院獸醫師

「臨危受命」為動物夜間急診

踏進位於捷運大直站附近的伊甸動物醫院，乾淨明亮、布置溫馨，如果不說，可能很多人會以為這裡是為「人」診治的社區醫院，而不會想到這是間動物醫院。

伊甸動物醫院希望能讓動物



朱鳳軒投入夜間急診行列，即時診治貓狗病症，挽救寶貴生命。

獲得專業的診治，以及優質的環境，所以將狗、貓等動物分設門診間及候診室，不致互相干擾，另外還設有X光室、手術室、住院病房（狗、貓）、隔離病房、恢復室等，甚至還分科診治，由十幾位專業醫護人員細心診療及照護，相當全方位及人性化，可以說這是一家對動物相當友善的「幸福醫院」。

一位住在晴光市場附近的王先生，在得知此處環境極優、加上認識其中一位醫師，遂「捨近求遠」特別帶車禍中受傷的愛犬來此治療及復健。

伊甸也提供有別於其他動物醫院的服務，如非犬貓門診、夜間急診等，朱鳳軒醫師即為負責夜間急診的醫師之一。年輕帥氣、新婚的朱鳳軒是臺大獸醫系畢業，在伊甸服務半年，因為興趣及志向而投入夜間急診行列。由於夜間急診時間是由晚上九時

到隔天上午九時，醫院制度是以連診一星期、休息一星期方式排休，所以即便工作時間日夜顛倒，但作息都能夠調適，尤其透過夜間急診而挽救許多動物生命，讓他覺得相當有意義。

朱鳳軒回憶，曾經遇過幾次夜間動物車禍、被路人緊急送來搶救的情況，或是動物臨時低血壓、營養不良、突然昏迷、甚至吃太多消化不良、或是肥胖造成的各項疾病等，大多數都能及時診治、恢復活力。不過，還是難免遇到遺憾的情況。例如曾經有一位飼主早上出門時愛貓還活蹦亂跳，晚上回家貓已陷入昏迷，趕緊送來醫院，可惜因為貓的年齡已大，回天乏術，飼主痛哭，遺憾若能早點回家，說不定就能及時挽救牠的生命……。

就如同人類救援有黃金72小時一般，很多動物生病了可能等不到隔天醫院開診，夜間急診服

務無疑是提供動物生命保障的明燈。朱鳳軒希望：「飼主對於動物能更細心，提早發現異狀、儘早就診，就能夠透過完善的診治及照護，讓動物都能健健康康地走出醫院。」

電影中的超人出現時，總是令人興奮驚嘆：「救星出現了！」而這群在夜間工作或耕耘的月光超人，在不同的領域中也帶給大家保障或樂趣，為臺北的夜空點綴出不同的光芒。

► 相關資訊

● 大台北駕訓班

地址：大度路3段185號

電話：2858-5700

● 伊甸動物醫院

地址：北安路554巷33號

電話：8509-2579



月光遊俠 夜拍夜遊任你行

文／趙欣 攝影／廖碩文

春天腳步來到，逐漸回溫，萬物開始從寒冬中甦醒，是走到戶外，多看看臺北這個美麗城市的大好時機。不管白天是什麼身分，到了夜晚，每個人都能化身成月光遊俠，踩著月光樹影，出門探訪美麗又迷人的春夜。

春日臺北的夜晚適合做什麼？不妨背著相機，捕捉城市的旖旎風光，像是到陽明山上，俯瞰整個都會的遼闊光影，或是走訪不同路口，拍攝專屬臺北市的夜色美景。除了夜拍之外，與三五好友上貓空啜飲春茶，或到保齡球

館相互較勁聯絡感情，都是這個時節夜間出遊的好去處。

百萬夜景就在你身邊 上陽明山拍夜景

在單眼相機數位化之後，單眼相機已經不再是象徵高貴、難以



信義區國泰金融大樓的拱廊與台北101大樓輝映成趣，美得令人屏息。

跨越的門檻，近五、六年來更快速普及到消費市場，加上微單眼推出以後，就連女性背著單眼相機出門也不再覺得累贅，將生活與工作的影像記錄在社群網站上跟朋友分享，逐漸蔚為潮流。

在臺北諸多吸引人的面貌中，夜景其實有著難以取代的魅力，對於許多住在臺北市的人來說，一提到看夜景，腦海裡可能會先浮現「陽明山」三個字。尤其文化大學宿舍後方的情人坡，更是被譽為「一生一定要去一次的約會地點」，無論黑夜或白天，酷暑或寒冬，只要不下雨的日子，都能看見欣賞夜景的人群。

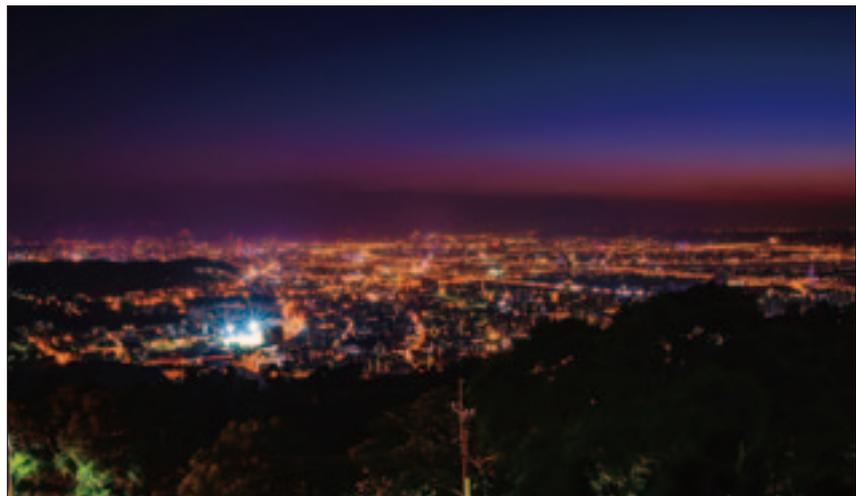
攝影師Steven說，文化大學後方的這處情人坡，是他最推薦夜拍臺北市的地方！因為視線穿過層疊的山巒，能俯瞰大臺北的壯麗夜景。要捕捉眼前閃亮夜景，除了相機跟廣角鏡頭外，記得帶上腳架或快門線（當然遙控器也

行），架好相機，就能將這般百萬夜景帶回家細細品味。

很多人對於拍攝夜景心生恐懼，總覺得只有攝影高手才能辦到。其實，現在各品牌的數位單眼相機功能強，就連隨身的消費型數位相機或手機都有夜景模式可以選擇，只要將相機固定好，

選擇模式、按下快門，就能輕鬆搞定。

當然，想發揮數位單眼相機潛力的話，Steven建議快門線或遙控器不能少，因為拍攝夜景需要長時間曝光，為了避免手震導致影像模糊，透過線控或遙控的方式來控制快門，能夠把相機震動



文化大學宿舍後方的情人坡可俯瞰大臺北地區的壯麗夜景，被譽為一生一定要去一次的約會地點。



在信義路與基隆路口架上腳架，設定慢速快門、長時間曝光，這時汽機車在照片裡就會化身為一道道光軌。

的因素降到最低，使用三腳架也是同樣的道理。或許，許多人曾在設備不足的情況下隨手拍攝，現場用相機螢幕檢視看不出影像受影響，但回家在電腦螢幕放大檢視，若發現每張照片都線條模糊，那可真會搥心肝，一晚的心血都付諸流水。

陽明山除了文化大學後山以外，還有大屯山的民航局飛航服務總臺「大屯山助航站」外，也

是捕捉無敵夜景的拍攝好去處！重點是騎車或開車就能到，不需要背著攝影裝備摸黑爬山路。

大屯山助航站海拔標高1,069公尺，白天是自行車騎士揮汗挑戰的熱門地點，入夜之後搖身一變成為夜拍聖地，整個城市棋盤狀的道路，隨著燈光清晰浮現，飽覽群山環繞的臺北都會區景觀，因為光害極少，拍攝星空也相當合適。不過春天晚間的陽明山還

是帶著寒意，記得做好保暖工作，不妨帶些熱飲或食物補充體力。

臺北夜拍有眉角 選對場景事半功倍

想要練習夜拍技巧，其實從市區開始也不賴，不少地點或十字路口都能做出令人驚豔的構圖，攝影師Steven推薦一些值得將相機架上腳架的好地點，例如位於世



絢麗的夜色映襯出中正紀念堂的莊嚴壯麗。

ISO) 調低，一般建議使用ISO 100-200，能獲得較佳畫質；此外記得調小光圈，利用增加曝光時間的方式來完成拍攝，照片裡就能看見每個明亮的光源，都變成一個個星芒狀的光點，十分美麗。如果跟朋友一同出門，想要同時拍攝人像與夜景，一般相機的自動模式會強制開啟閃光燈來補光，但是這樣卻無法拍到好看的夜景。遇到這種情況，攝影師建議維持夜景拍攝的長時間曝光設定，同時利用反光板或手持閃光燈，適時為人像補光，多多練習，就能拍出站於絢麗夜色中的漂亮人像。

想要拍攝燈火亮麗的臺北都會夜景，其實還有不少選擇。位於信義區松仁路上的國泰金融大樓，有道長長的拱廊，跟一旁的台北101大樓形成有趣構圖；國父紀念館的翠湖畔，可以同時捕捉台北101大樓與水中倒影；中正紀念堂裡換上超廣角鏡頭，一口氣拍下中正紀念堂與國家戲劇院、國家音樂廳的夜色美景；或是搭上捷運文湖線，到大直美麗華百樂園旁，在相機裡留下摩天輪的

五彩燈色線條。

Steven說，夜拍黃金時間是日落後30分鐘到1個小時，因為這時候天空還有微微亮度，加上已經點亮的街燈與霓虹看板點綴，拍攝出來的夜景照片還能看到藍色天空背景，讓作品更為增色。不少喜歡拍照的人其實也會選擇傍晚日落前，前往大稻埕碼頭架好腳架，從夕陽一路拍到夜間河岸光影，體會不同時間拍照的差異，可說是夜拍新手最好的練功地點。

夜遊貓空 啜飲一口當季好茶

初春的夜晚還適合做什麼？帶著全家人從木柵地區沿著指南路上山，造訪二格山上的貓空茶園吧！「貓空」這個名字與當地的溪谷地形有關，地質鬆軟的溪床長年在溪流夾帶大量砂石沖刷下，形成大量圓形或橢圓形的洞穴，地質學上稱為「壺穴」，閩南語則稱為「ㄅㄨㄣˊ ㄅㄨㄣˊ」（意指皺褶滿布的坑洞），直到日據時代才以讀音相似的「貓空」命名。

貓空曾經是臺北市最大產茶

貿一館旁的信義路與基隆路口，由於有座天橋，只要選在信義路上方的天橋處拍攝，就能捕捉台北101大樓與街景，在慢速快門長時間曝光的設定下，每輛經過這個路口的汽車與摩托車，都會在照片裡變成一道道流瀉的光軌，這也是夜景拍攝可以享受的拍照樂趣之一。

夜間攝影還有一些小技巧，Steven說，記得將相機的感光度（

區，沿路上山除了有一片又一片的茶園，還會看見許多特色觀光休閒茶館，是不少年輕人夜遊的熱門選擇，也相當適合全家共遊，大夥兒在山林間聆聽蟲鳴流水聲，喝一口貓空最有名的鐵觀音或包種茶，放肆開懷談論生活大小事。

其中，算是最早在貓空開設茶館、採取24小時營運的「邀月茶坊」，是由家族世代在貓空種茶的張明貴一家合力經營。今年54歲，即使天寒地凍也習慣赤腳走動的老闆張明貴說，家族在貓空經營茶園已經有130年之久，一開始茶坊只營運到傍晚5時，但是客人開始反映：「既然叫邀月，為什麼天晚了就關門？」所以才開始慢慢延長營業時間，為了不讓客人撲空，最後改為全年全天無休。

張明貴說，近幾年貓空最熱鬧的時候，就屬跨年時刻，去年12月31日入夜之後，全場120張桌子全部客滿，深夜11時客人們出去尋找高點欣賞101煙火，元旦凌晨1時之後更是達到巔峰，即使到了清晨5時都還人聲鼎沸，直到天空開始微亮，客人陸續回家休息或是一同去參加升旗典禮，整個貓空山頭才又回歸寧靜。

來到貓空泡茶，推薦首選「木柵鐵觀音茶」，鐵觀音味濃醇厚，微澀的口感中帶著甘潤，香氣濃郁持久，是不可錯過的特色茶飲。像是帶著家人來貓空泡茶的李小姐就說，想要跟家人遠離都市塵囂，不需太久的車程就能到達貓空，在山上享受涼風，喝茶配著小點心，是臺北人專屬的小確幸。



邀月茶坊的老闆張明貴暢談品茗樂。



來貓空品茗閒聊不只年輕人愛，也適合全家共遊。

想要前往貓空，除了自備交通工具或搭貓空纜車之外，還有4線公車可以搭乘，最晚到深夜11時都有車，而且山區裡公車隨招隨停，非常貼心方便。

保齡球較勁同樂 好友聯繫感情

保齡球對於年輕世代來說，似乎是相當復古的運動，其實現在不少國際大都市又悄悄吹起保齡球熱潮，例如美國紐約，不少保齡球館結合餐廳變裝後，開始成為新興時尚娛樂據點。趁著春天的好天氣，三五好友一起約到保齡球館小試身手，藉由小小競賽

更拉近彼此關係。

民國80年代保齡球運動盛極一時，臺北市一度多達30間保齡球館，10年前還為臺灣奪下多座世界大賽獎盃，不過隨著民眾熱情逐漸轉移，目前只剩不到5家保齡球館，其中最為人熟知的，應該就是唯一合法私人經營的圓山保齡球館。

圓山保齡球館已經營運將近半個世紀，民國55年開幕至今，留下許多臺北人的點滴回憶，身兼駐館教練的陳朝忠經理說，自己從13歲起就在這邊打球，一路成為保齡球國手，四十多年來未曾



打保齡球不用激烈活動，也不需額外裝備，更不受天候影響，老少咸宜。

失去對保齡球的熱情，他甚至還遇過帶著孫子重回球場的球友跟孫子說：「這就是當年阿公追到阿嬤的地方。」

圓山保齡球館擁有48條球道，單純的環境就算帶小朋友來也無需擔心。保齡球運動的優點是不需要多人即能成局，加上不受天氣影響，也不需要額外準備裝備，只要人到球場就好，看著球瓶被撞開的瞬間，有著紓壓效果。

與老公一起打球的楊小姐說，自己念大學時正是保齡球最風行的時代，現在想要重溫當年時光，就會找老公或是好朋友到交通便捷的圓山保齡球館，一邊聊天一邊打球，順便鍛鍊身體的協調性，最重要的是不像騎單車或慢跑等運動，保齡球可以優雅地進行，累了到一旁休息，就算帶著小朋友來玩都能很開心。

春天的夜晚可以很多采多姿，不妨規劃下班後出去走走，無論是帶著家人或是跟好友相約，透過夜遊拍照、品茗或打保齡球等方式，都可以拉近彼此距離，在春暖花開、明月當空之際增添心頭暖意。

► 相關資訊

● 邀月茶坊

地址：指南路3段40巷6號

電話：2939-2025

● 圓山保齡球館

地址：中山北路5段6號

電話：2881-2787



在春天的夜晚，與家人朋友相約到保齡球館小試身手，藉由小小競賽增進情感。

月光食堂 暖心開張

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

日本漫畫改編的電視劇《深夜食堂》每集都有這樣的開場白：「一天結束了，人人匆忙踏上歸途之際，但這家飯館一天的營業才剛要開始，菜單只有這些，隨客人心意下單。你會問這樣的深夜、這樣的角落，會有客人光臨

嗎？其實，客人還挺多的呢。」簡短幾句，撩人心動。

臺北其實也有不少風格奇特、手藝獨到的家庭料理店，在眾人下班後的夜裡開張，於即將天明的時刻打烊，在疲憊、寂寞或純粹只是有點小餓的深夜時分，透

過日常口味熱騰騰的粥飯麵湯，療癒你空虛的心靈與胃腸，和你一起撐過困頓膠著的夜晚。颼颼冷風裡，「想吃點熱騰騰的一點兒什麼的」欲望蠢動之時，拎著錢包下樓去，在某個街口轉角，食堂與食物總在那兒亮著暈黃的



台南滷三塊的肉燥飯講究細節，先炒再滷，直至皮、肉、油融合得柔嫩黏稠。

溫暖燈光和飄送香氣，等著你光臨。

阿伯蛋包麵 星光下的小食館

約訪時，老闆吳俊賢答應得爽快：「這種天氣又溼又冷應該沒什麼人，隨時來沒關係。」凌晨三點，天空飄著像霧像雨又像風的冰冷空氣，凍得讓人發抖，一踏進「阿伯蛋包麵」卻發現臺北半夜不睡覺的人還真多，滿滿一屋子揉著惺忪睡眠、手捧熱茶等著食物上桌的客人，從外觀衣著判斷大約是：剛下晚班的清潔隊隊員、騎車夜遊的大學生、剛從夜店或KTV出來的光鮮男女，以及不知是晚上睡不著還是早起運動的阿公阿嬤，大家點的東西幾乎都一樣：「一套（附湯）」

所謂「一套」指的是一碗加上榨菜、兩塊滷豆干和金黃半熟蛋包的乾麵、冬粉或米苔目，加上一碗飄灑著幾葉香菜、有顆貢

丸的大骨湯，一碗麵從五毛錢賣到現在五十多年了，是一家同時可以當宵夜和早餐吃的三代人氣老字號。乾麵醬汁以醬油膏、雞油、生辣椒調拌，濃郁偏甜，蛋包是剛起鍋煎半熟的，蛋白捲起



蛋包煎半熟，蛋白捲起微焦的裙邊，酥脆無敵。

微焦的裙邊，酥脆無敵，內行的吃法是將蛋黃戳破，讓蛋汁流出來，與醬汁、油蔥、大把豆芽菜、特製的厚實油麵條一起拌開，咬感扎實，噴香解饞。知味的老客人特別提醒別忘了桌上還



夜晚來阿伯蛋包麵用餐的客人常是高朋滿座，幾乎都點「一套（附湯）」。

有免費的烏醋、生辣椒和蒜泥，各加一兩匙邊拌邊吃，果真對味，比espresso還提神醒腦。配湯的貢丸、榨菜襯上大骨湯，鹹香清鮮，搭配偏甜口味的乾麵，再來一盤膠質濃厚的汆燙嘴邊肉，又飽實又滿足。

深夜故事多，都說萬華地區龍蛇雜處，吳俊賢笑說其實客人比想像中單純，倒是偶而有客人在其他地方喝醉酒，來這點了麵卻一路睡到中午才醒來，成了深夜小店才有的軼聞趣事。吳俊賢說，從前萬華夜生活工作者眾多，因此從阿公推攤車賣麵的時代開始就是凌晨開始營業，到現在老客人都吃慣了，想改也改不過來，為了吸引白天新客，索性拉長戰線到當日下午。因此如果真無法早起，那麼就下午兩點之前來，讓臺北夜貓銷魂難忘的蛋包麵，保證征服嘴刁！

台南滷三塊 肉香最銷魂

傍晚五點，像是準備迎接洶湧的下班人潮似的，「台南滷三塊」準時開賣了。

大半食客必點的五花肉飯，也是「滷三塊」店名的由來。老闆蘇春樹父子堅持只用沒有腥羶味的母豬肉，不用機器而以人工



來台南滷三塊必點的招牌五花肉飯，吃起來肥而不膩、入口即化。



蛋汁拌著醬汁、厚實油麵、豆芽菜和豆干，再配上貢丸大骨湯，夜半的這一味比espresso還提神醒腦。

切出長條，以便精準剔除較差部位，連皮帶肉先煸出肥油，舀出油加油蔥再炒，逼出油後再加醬油續炒約半個多小時，最後放入使用大量南洋白胡椒粉的燉鍋熬燉約1小時，再靜置數小時入味，油滋滋抖動的肉條連汁帶肉淋在雪白晶瑩的飯粒上，冒著熱煙上桌，肉質鬆軟恰到好處，濃郁膠質使得整碗飯吃起來香中帶潤、肥而不膩，入口即化的口感，令人傾倒。

肉燥飯用的是豬皮油，瘦肉幾乎看不見，也是先炒再滷非常耗工。手工切丁加紅蔥頭翻炒，一逼出油便迅速濾掉，加入清醬油和肉高湯，繼續用小火燉煮，一出油，再濾掉……如此反覆好幾個小時，一直熬到皮、肉、油完全融合得柔嫩黏稠，滿滿澆淋在熱白飯上品瑩油潤，噴香撲鼻，肥肉丁膠質濃郁，有微微焦香，吃進嘴裡竟不覺油膩。旗魚鬆飯以肉燥搭配來自東港的旗魚鬆組



桌桌必點的土魷魚羹選用高雄前鎮漁港的土魷魚，魚肉緊實，湯頭甘美。

成，魚鬆巧妙平衡了肉燥的油脂感，鹹鹹甜甜超開胃。

吃飯配湯配菜是一定要的。台南滷三塊的食材好似全臺名產大集合：選用高雄前鎮漁港的土魷魚，以蒜頭、味噌、醋、埔里米酒醃漬8小時去腥，每日以鮮油分批油炸得金酥油亮，淋上以扁魚熬的勾芡湯汁，魚肉緊實、湯頭甘美的土魷魚羹，幾乎是桌桌必點。喜歡清淡口味的可選擇虱目魚湯，只用來自水質好的臺南七股、南鯤鯓的產地虱目魚，先將魚刺剔除，燙熟再淋上大骨清湯即可上桌，肉質細緻，飄著淡淡酒香的湯頭鮮甜無比。白米則是精挑來自花蓮富里鄉的富麗米，黏糯香Q。「食材是客人出的錢，不能省。」蘇春樹說。

三大推薦小菜包括滷高麗菜、滷豆腐、蔥蛋，是飯湯的好搭檔，蘇春樹也堅持自己滷菜，善用炸肉剩下的油渣先炒再滷，蔥

蛋則現煎現賣，超香、超迷人。整間小店從一進入「營業模式」後幾乎沒有冷場，因為常忙到沒有人手接聽電話，現在乾脆一律不接，電話只用來叫貨；既不外送，也無法讓人預約餐點座位，常客劉小姐笑著抱怨說真是不方

便，但想吃的時候還是「一刻都等不住。」當初因為門前的承德路七段屬示範道路，白天不能停車，蘇春樹只好將營業時間改從傍晚開始，住士林北投的人看到路口「台南滷三塊」亮晃晃的大紅燈籠高高掛，像是看見回家溫



台南滷三塊選用臺南的虱目魚，並細心挑出魚刺，魚湯飄著淡淡酒香，讓湯頭更鮮甜。

暖的指引，對於外地遊客來說則是個再遠都值得嚐嚐的深夜傳奇小店，一碗飯、一碟菜、一碗湯，呷飽心暖，穩妥踏實。

陳家涼麵 清爽正味

臺北越夜越熱鬧，位於東區巷弄的陳家涼麵雖然只賣涼麵卻名揚海內外，拜鄰近電視臺地利之賜，這裡可是許多大明星結束錄影後最愛的宵夜去處。

民國65年從路邊一臺攤車起家，單賣涼麵，場子卻紅火得很。麵條至今堅持「手工製作、不過水」，也就是煮熟後以電風扇直接風乾、不過冷水，雖然耗時，卻能保有麵條Q彈有勁的珍貴口感。風味靈魂所在的醬汁更講究，以醬油、糖水、芝麻醬、蒜茸、醋調製，精華所在的芝麻醬以高級花生粉、芝麻及多種中藥祕方調配，兩天製作一次，為了這味不傳之祕，小店每隔一天的上午6至9時就得暫停營業不接客，全部人力分頭熬製，淋入麵上條條有味、爽口不膩，另有提供的辣油和哇沙米醬，喜歡重口味的不妨多加點，配料簡單，卻是整體「麻吉」到不行。店家更自豪的是，味噌、蛋花、香菇貢丸的「三合一綜合湯」也是首



堅持手工製作麵條、不過冷水，Q彈有勁的口感，再淋上爽口不膩的醬汁，是許多大明星最愛的宵夜。



陳家涼麵的「秋冬限定版」肉粽，叫人魂牽夢縈。

創。第二代老闆陳麗琴回憶，二十多年前某個寒冬深夜，有客人要求在味噌湯裡加蛋，沒想到味噌中和了蛋花的腥氣，竟意外變化出鹹豆漿般濃厚馥郁的香氣口感，爆紅至今。

冷天畏寒，因此涼麵小店特地在中秋到翌年端午節供應「秋冬限定版」的肉粽，精選上好里肌，以醬油、糖、酒醃漬入味，加上鹹蛋黃包入糯米粽葉下鍋水煮，肉汁化成油脂融進米粒，潤澤軟嫩，情境有餘，滋味更佳。讓很多外國遊客念念不忘臺北的

地方就是，時間再晚也總有地方可以解饑止餓，如今在東區除了涼麵，還多了肉粽叫人魂牽夢縈，無限想念。

網購宅美食 在家就有好味道

忙或懶到了一個極致、不想出門時，自己煮最好；然而單身、小家庭，常吃得簡單而忽略飲食均衡，網購料理市場因之而起。「JJchef家家主廚」宅配美食網站創辦人曾采穎表示：「我們的目標是，每個人都可以是家裡的大廚。」



JJchef家家主廚宅配美食網站推出功夫不打折的小分量宴席菜色，以期帶給單身、小家庭均衡飲食。

作為知名中菜餐廳第三代，JJchef推出的不是普通家常菜，而有如一整套縮小版的宴席菜色，如強蔘雞湯、脆筍排骨、醉雞醉蝦、鳳爪雞柳等回熱方便不易走味、料理起來卻又十分費工的功夫菜。「雖然是冷凍包裝，但先做起來容易衍生腐壞問題，因此接單後才開始製作，也絕不為拉長保存期限而使用添加物，包裝盒一律採用可直接微波、耐熱達攝氏120度的安全包裝盒，兼具美味與健康。」

時下年輕粉領族為主要族群，網購範圍遍及大臺北及桃竹苗。在南軟園區上班的Mandy是典型精打細算的小資女孩，最愛網購美食再自己加工加料，覺得在家吃舒服又划算。「雞湯可以另外加麵線，再炒個青菜就很澎派；脆筍排骨、梅菜絞肉可以拌麵或鋪片豆腐清蒸，分量和營養同時加

倍；排骨湯加點肉片、青菜、火鍋料，就是現成的涮涮鍋，連找朋友聚餐也很夠吃。」

深夜有點小餓的時候，別老靠幾片貧瘠的餅乾零食打發，月光食堂不一定遠求，也可以就在自家廚房。晚安各位！吃飽了，心裡心底都暖了，明天也請繼續加油！

► 相關資訊

● 阿伯蛋包麵

地址：雙園街88號

電話：2338-1439

營業時間：03:30~14:00

● 台南滷三塊

地址：承德路7段100號

營業時間：17:00~04:00左右（週日公休）

● 陳家涼麵

地址：南京東路5段123巷29號

電話：2766-0171

營業時間：24小時（週日公休）

● JJchef家家主廚

網址：www.jjchef.com



強蔘雞湯回熱方便又不易走味，許多小資族在食用時還會加入麵線。



西點 大賽

世界盃青年 全球好手精彩對決

文／廖雅琴 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

備受矚目、亞太地區最大烘焙盛事——台北國際烘焙暨設備展，於3月13日至3月16日在臺北世界貿易中心南港展覽館盛大登場！

來一趟台北國際烘焙暨設備展，四天的展期中，除了可以看到烘焙設備、食品、原物料、器具及加工機械、包裝機械、包裝袋、禮盒及包裝材料與相關產品，了解臺灣傲人的烘焙成就外，更可近距離觀賞有著烘焙界奧林匹克之稱的首屆國際烘焙暨糕餅聯盟（UIBC）世界盃青年西

點大賽。

烘焙能帶來感動，吃到好吃的麵包、甜點，會給人幸福感。國際烘焙暨糕餅聯盟的會員遍及五大洲49個國家，是全球最大型的官方烘焙協會，臺灣是正式會員，2013年更擊敗48個國家，順利成為2014UIBC世界盃青年西點大賽主辦城市。

頂尖對決 全球12位達人選手決戰

首屆UIBC世界盃青年西點大賽吸引了8個國家，包括瑞士、德國、匈牙利、日本、巴西、波

蘭、奧地利及臺灣，共計12位達人選手參賽，每位選手都是歷經國內激烈的淘汰賽後，才有機會踏上最終決賽的夢幻舞臺。

此次競賽項目共分為6項，要求參賽選手必須在兩天共16小時內製作一座高200公分以內的巧克力工藝品、主題蛋糕2款、冰淇淋、bonbons手工巧克力4款、甜點盤飾及肖像造型裝飾品，大大考驗著選手們的耐性與時間的掌握度。

本次代表臺灣迎戰全球頂尖好手的是現年23歲、來自弘光科技大學的邱舫菱，曾獲經國巧克力



臺灣選手邱筱菱



臺灣選手劉婷



劉婷以奧運體操為靈感做出的巧克力，備受青睞。

競賽冠軍及弘光德麥盃冠軍等；另一位則是來自開平餐飲學校的劉婷，年僅20歲的她，曾獲第43屆全國技能競賽西點製作冠軍、第1屆德麥經國盃巧克力競賽金牌等獎項。他們將運用地主國的優勢、勤奮練習所積累的實力與創意，誓言要把冠軍盃留在臺灣！

更重要的是，UIBC世界盃西點青年大賽為期兩天的賽程，能讓全臺熱愛西點的青年才俊、專業從業人員及民眾親身體驗來自世界各國好手們的技藝與魅力。烘焙的香氣與烘焙技術相互激盪出無限創意，也許下一個吳寶春就此出線。



UIBC世界盃青年西點大賽登場，臺北市市長郝龍斌呼籲一起為臺灣選手加油！



從韻律體操發想，邱筱菱的作品充滿力與美。

▶台北國際烘焙暨設備展、UIBC世界盃青年西點大賽

台北國際烘焙暨設備展

時間：3/13~3/16

UIBC世界盃青年西點大賽

時間：3/14~3/15

地點：臺北世界貿易中心南港展覽館（經貿二路1號）

網址：uibc.bakery.org.tw



便利、環保、省錢 環保二次袋

文／林廷鴻 圖／臺北市政府環境保護局提供

位於人潮熙來攘往的復興南路一家便利商店，店長包先生正忙著招呼客人，並手腳俐落地接過商品，敲打收銀機幫顧客結帳，店內有些顧客提著東西就走，有些顧客則正請他幫忙裝袋，他比比手中的藍色環保二次袋說，每次客人需要提袋，他都會跟對方說店裡有賣環保二次袋，價格和超商塑膠提袋一樣，又可以當專用垃圾袋使用，他說經過講解後，幾乎每個客人都會選用二次袋。

這是臺北市政府環境保護局今年1月23日上路的「環保二次

袋」，分別在超商及超市販賣，方便民眾購物臨時需要提袋時使用，等提東西回家後，不必棄置垃圾桶，而是可以直接當作專用垃圾袋，一袋兩用，不但可節省購買專用垃圾袋的費用，垃圾更能減量，兩全其美。

平凡概念巧思變通 塑膠袋減量有譜

談到推動這項措施的成效，環保局科長崔浩志表示，去年試辦環保二次袋到正式上路以來，深受民眾歡迎，她在訪視超市過程中，看見民眾對二次袋便利



民眾已經能在超商、超市買到環保二次袋。



環保二次袋讓臨時購物的民眾多了方便，減少環境污染。

與環保的肯定，也觀察到多數人都會自備購物袋到超市購物，可見購物也講究環保的習慣已深植人心。崔浩志的觀察正是許多臺北人日常生活的寫照，熱心的她拿著大、小環保二次袋解說，環保局發想以製作垃圾專用塑膠袋的技術與規格，來製作購物袋，比超商、超市塑膠購物袋厚度更薄，耐用度相近，並且以民眾習慣的購物量，設計14公升大袋供超市購物民眾使用，3公升小袋則給民眾在超商使用。

崔浩志說，環保二次袋以零售為主，臺北民眾雖已有自備購物袋的習慣，但仍不免有忘記攜帶提袋或購物袋不夠用的情形，為了貼近民眾的用袋習慣，於是促成環保二次袋的推行。不過，環保局仍建議民眾自備購物袋，減少使用塑膠袋。

環保二次袋3公升每個售價1元、14公升每個售價5元，與超商賣的塑膠購物袋規格相似，小袋的價格相同，大袋只需多花2~3元，就可享有專用垃圾袋的便利。崔浩志提到，雖然現在環保二次袋只在超商及超市販賣，但是部分大型量販店已來洽詢販售環保二次袋的可能性，環保局正評估推廣到大型量販店的可行性。

二次袋耐用度高 購物環保兩相宜

家有一對兒女的王小姐，平日購物一定會攜帶環保購物袋。她說，這已經是一家大小去逛量



環保二次袋有3公升和14公升兩種尺寸，滿足民眾不同的購物需求。



別懷疑，環保二次袋也是專用垃圾袋，除了購物，還能裝滿垃圾，丟進垃圾車喔！

販店的基本配備，但是如果只是走到巷口的便利商店買東西，就常會忘記帶購物提袋，為貪圖一時的方便，每每在加購塑膠提袋時，心裡總會掙扎一下。有了環保二次袋，王小姐不再苦惱堆積如山的塑膠購物袋怎麼處理，也減輕了購買時的「罪惡感」。

目前一般超商、超市提供的購物袋有大有小，厚厚的材質用來盛裝保護商品，避免造成破

損，但是這樣的提袋，民眾不一定會再重複使用，而環保二次袋結合專用垃圾袋與塑膠購物袋的雙重功能，給民眾更便利、環保、省錢的新選擇。綠色生活當道，民眾最好養成隨身自備環保購物袋的好習慣，但若是碰上不時之需，也能以二次袋「亡羊補牢」，畢竟愛護地球，你我責無旁貸，就從小小的自備購物袋做起。



(圖／新北市政府交通局提供)

新北市騎



文／曾妮可 攝影／王能佑



在自行車道上騎乘YouBike，不與行人爭道，享受專屬行車空間。

生活在臺北是件幸福的事，其中，又以「交通便利」讓臺北人最感到滿意，在臺北無論是通勤或是出門踏青，都可依賴大眾運輸服務，穿梭大街小巷，來去自如。隨著去年捷運信義線通車，捷運運量再攀新高峰；同時，微笑單車YouBike使用也超過千萬人次，至此，大家不禁期待「什麼時候可以騎小小黃到新北市？」。

自去年12月31日新北市加入微笑單車YouBike系統後，此一期待露出了一線曙光，雖然上半年僅為試辦階段，但隨著試辦站點陸續擴增，大臺北生活圈民眾將享受到更為完整、便利的YouBike服務。

車身識別差異小 試辦地點好貼心

雙北市YouBike是採相同系統，也就是說，兩市可互相借還車，

且費率與會員資料庫統一，車體外觀看來幾乎一模一樣，只是在車身編號及市徽方面不同，為的是兩市若有尋找車輛，或統計數據的需求時，仍需有所區別。

下次騎車的時候，可低頭查看車身的小細節，若車身上有略為傾斜15度的四色花朵市徽，或是F開頭的編號，即為新北市的微笑單車；若看到毛筆寫法的四色「北」字市徽，或是A開頭的編號，則屬臺北市的小小黃。

為了鼓勵大臺北生活圈的民眾多多使用，新北市試辦初期選擇的站點，多以與臺北市距離較近的區域為主，使用者可迅速連接臺北市的YouBike站點。

在今年底前，新北市預計將陸續於汐止、新店、三重等鄰近臺北市之區域設置60個站點，與臺北市原有的上百個站點，形成龐

大綿密的公共自行車網絡。除新北市之外，彰化縣也宣布將建置公共自行車系統，未來中部的鐵馬族群也可以騎著小小黃穿梭城市，慢速體驗街道風情。

最後一哩成形 鐵馬生活圈再外擴

從臺北市的YouBike站點多設置在市有土地上，可見解決土地問題，的確是找尋站點的首要挑戰工作。

新店區的「大鵬華城」社區成為新北市第一個試辦站點的主要原因，除了先天條件與臺北市鄰近之外，社區願意無償提供土地及相關資源更是關鍵所在。節省了找地設站的問題，設置時程大幅縮短，社區的最後一哩路也隨之成形。

「真是一大德政！」大鵬華城管理委員會主任委員賈玉玲說，過去從社區騎摩托車到捷運大坪林站搭捷運，常為尋找機車停車位苦惱，現在改騎YouBike前往，車程不超過10分鐘，車子就直接停在捷運站附近，「實在太方便了！」目前在前30分鐘免費的誘因下，車輛使用率頗高，每到假日，站點上的自行車更少，看來附近民眾喜歡騎著小小黃，出門追風賞景。

住在臺北市的David則計畫，找個假日搭捷運到新北市，在當地租借YouBike輕裝上路，享受微風輕拂臉龐的時光。

臺北市的YouBike使用率已經可媲美國際大都會，更有高達93%以上的市民感到滿意認同，隨著未來雙北市的YouBike路網更加綿密後，會有更多人帶著微笑，騎著單車，細細品味大臺北地區街道與巷弄之美。

► 相關資訊

YouBike微笑單車

電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉YouBike

客服專線：8978-5511

網址：www.youbike.com.tw



雙北市廣設超過160個YouBike租賃站，提供更完整、便利的公共自行車服務網絡。



雙北市均採相同的YouBike系統，兩市皆可使用悠遊卡「嗶一聲」輕鬆借還車。



隨著新北市YouBike租賃站陸續建置，小小黃的騎乘範圍又向外擴展了一圈。（圖／新北市政府交通局提供）



(圖／臺北市政府工務局水利工程處提供)

鐵馬報報！ 四輪車、勇腳休息站新登場

文／林瑋庭 圖／臺北市政府工務局大地工程處提供

擺脫了冷冽寒冬，春神再度眷顧，這個宜人時節正是出門踏青的好時機！臺北市政府為大家準備了幾個好去處，像是大佳河濱公園開放特定區域可行駛三輪以上腳踏車，闔家共騎四輪車；或是挑戰騎單車上陽明山，過程中可在至善路底歇歇腳，從大地工程處設置的鐵馬驛站一覽美景，接著依體力選擇騎乘路線，動動筋骨。

闔家共騎四輪車 同享天倫樂

臺北市的河濱自行車道每到假日總是人潮絡繹不絕，但帶著孩子和長者同行，總是擔心小朋友租不到合適的單車，或遭來車追撞發生危險，對於長輩則是顧慮

體力不堪久騎。為滿足闔家同樂的需求，臺北市政府工務局水利工程處每日上午8時至晚上10時，開放大佳河濱公園八號水門附近特定區域可行駛三輪以上腳踏車。

租借業者跟著引進四輪車，特別的是，除了一般的四輪車外，另有極少見的「四乘黃包車」，兩兩面對面騎乘四輪車，邊騎邊聊天，歡樂不中斷。參與試乘的廖先生說：「四輪車踏起來輕鬆，操控方向相當簡單，全家人一起騎乘也不會吃力。」

大佳河濱公園開放三輪以上腳踏車行駛的區域正好有一大片花海，花草排出城堡、蝴蝶圖騰，觀賞期大約可到4月底。此外，大

佳河濱公園搭上大貓熊圓仔熱，在八號水門旁河堤彩繪了3D壁畫，許多遊客拿起相機捕捉與圓仔一家合影的有趣畫面。

水利處特地呼籲，為顧及行車秩序及安全，三輪以上腳踏車勿行駛在非開放區域及草坪、人行道上。

全新鐵馬族休息站 勇腳不腿軟

陽明山一直是鐵馬族喜愛挑戰的區域，大地工程處首次為單車族設置休憩站，地點位在至善路3段71巷附近，該點正是由故宮騎往平等里最陡峭路段的結束處，恰恰可以讓車友稍事歇息，且風景宜人，可遠眺士林、內湖地區。



溪山鐵馬驛站是六條熱門單車路線的匯集處，休息之餘還可遠眺士林、內湖地區。

溪山鐵馬驛站所在的溪山社區匯聚六條熱門單車路線及九條登山步道交會，且周邊景點眾多、生態豐富，社區內擁有本市最大「內雙溪自然中心」森林公園、坪頂古圳、平溪及風櫃嘴步道等知名景點，更榮獲LivCom Awards 2013國際最適宜居住社區獎。

在鐵馬休息站補充體力後，若想繼續挑戰，可一路往上直攻冷水坑遊客中心，或是由另一個方向至聖人瀑布，甚至直上風櫃口，是許多車友訓練爬坡的挑戰型路線。

若已經精疲力竭，可選擇走輕量級路線由原路下山，例如由至善路騎至白石湖吊橋，或是從至善路2段彎進中社路底，坡度和緩，難度不高，非常受到車友青

睽。

趁著春暖花開到大佳河濱公園和家人騎四輪車、賞花海，或是騎單車上山挑戰自我、甩肥肉，把冬季塵封的活力找回來吧！

► 相關資訊

● 四輪親子車 (Taipei 4 Bike)

電話：0978-053-948



不妨來到大佳河濱公園河堤的大貓熊3D壁畫前，與圓仔家族來張創意合照。(高讚賢攝)

開放地點：大佳河濱公園8號水門周邊特定區域

租借處：大佳河濱公園8號水門旁租借站

租借費率：第一小時250元，續借每小時200元

● 溪山鐵馬驛站

地點：至善路3段71巷附近



騎鐵馬累了，在溪山鐵馬驛站歇歇吧！



上郊山 訪

URS27M

與老屋來場心靈對話

文／潘逸凡 攝影／王能佑

一棟屋齡超過五十年的老房子，曾是臺北自來水事業處辦公室、處長官邸，後來閒置十多年無人使用，昔日屋內的熱鬧景象，隨著時光流逝漸漸褪去，直至民國102年11月，以「URS27M」全新面貌開放，讓老房舍再次有了溫度。

臺北是個新舊文化交融的城市，為保留老舊社區與空間的人文風韻，並注入新的文創活水，URS都市再生前進基地應運而生。臺北市地理位置最高、唯一位居郊山的URS27M，由中國文化大學校長李天任擔任主持人，空間改造計畫則由文化大學校友總會劉真蓉，以及東海大學建築研究所、文化大學景觀系老師陳漢儒、廖炯與助教劉佳豪，帶領東海大學建研所7名同學及文化大學景觀系海青班8位同學，於去年八月進駐老房子一個多月，進行討論、規劃、改造，附近居民看見學生們親手施工，有人主動提供手套，也有人想捐款，令他們相當感動。

打破疆界 賦與老屋新生命

站在URS27M的木棧平臺，庭院裡冬日盛開的茶花、春日展顏的含笑……在此扎根幾十年的大樹，繼續以主人之姿迎接訪客；望向舊房舍，長滿青苔的老屋瓦還在，重新粉刷的牆面下，斑駁的痕跡也還在，房子雖老，空間卻十分開闊、明亮，偕同計畫主持人劉真蓉說，都會裡的公共空間，只要敞開大門，就會有人主動進入，但位居山上就得專程前往，因此，改造的第一步就是把圍牆打破，方便人群親近。

原先，外牆旁有一排茂密的樹，行經於此很難察覺房子的存在，更別談進入屋內，第一步即大刀闊斧將部分樹木與圍牆剷平，做為大門，再將與房舍平行的窗戶及內牆打掉，變成室內空間的主門，現在由馬路即可步



打通隔間、拆掉天花板，讓空間符合展演需求，也更具有穿透力。



推出融入陽明山自然環境的活動，號召城市人上山共襄盛舉。

入大門、直通屋內。由於屋子原是給人住的，為了符合展演需求，便打通隔間，讓空間更具深度。劉真蓉說，為了強化穿透力與採光，連天花板也拆了，但拆之前根本無法得知屋況，團隊們仍冒著風險施工，所幸僅有幾處漏水，學生們在尊重老屋的前提下補強，才有如今挑高的視野。

URS的其一精神是將私宅老屋轉換為公共場域，因此把私人家具變為公共大型家具也是此次改造重點，這聽來抽象的概念，團隊們將之付諸實現。例如，室內的大門不只用來與戶外區隔，仔細一看，它同時也是張大椅子；庭院一處已無法蓄水的水池，在上頭擺幾片木板，鋪上漂亮的桌墊，席地而坐即變身為大桌子。

由於預算有限，只能運用便宜的素材來施作，以庭院為例，最初會設計為木棧平臺，是為了讓順著山坡傾斜的地面改為平地，為考量預算，木棧平臺只做了一半，另一半則鋪上小石子，反倒營造出不同風味的場域，在舉辦活動時，也能擁有獨立的舞臺。此外，通往屋頂的階梯，最後一階竟離地超過一個人的高度，如何攀爬？原來，只要打開車庫門，即能與階梯銜接上，陳漢儒強調，若有機會攀上屋頂，用不同的視野看陽明山，更能深刻感受山林之美。

展演活動融入自然環境

URS27M的「先天」環境與迪化街等市區URS基地截然不同，除了進行空間改造，如何將陽明山的自然環境融入展演之中，又如何號召城市人主動前往山裡參與活動，讓師生們苦思許久。

「聽說，草山」是URS27M舉辦的第一場活動，邀來與文學、音樂、繪畫相關的陽明山在地藝術家共襄盛舉，陳漢儒說，起初藝術家只靜靜觀望，後來，有人秀出自己的畫作或拿出吉他現場彈唱，才讓場子變得熱絡起來，宛若一場小型的藝文交流會。

接下來，就是號召一般民眾上山，由於孩子們嚮往親近大自然，便決定邀小朋友「上山，學武」，由武術專家依陽明山的環境設計森林拳、火山拳、草山拳

等，藉由趣味的拳法認識陽明山特色，劉真蓉笑著說，她曾親自到陽明山的小學宣傳，結果山裡的孩子來的不多，後來參與體驗的全是平地的孩子，甚至有從桃園特地前來，也有人一連參加了兩場，大小朋友全都開心地在陽明山「學武」。

URS27M才剛起步，明、後年還有兩棟老屋將陸續開放，或許成為藝術家駐點的空間，也可能開間小餐廳，與老樟樹相伴用餐……。在都市裡待久了，走入山林的渴望蠢蠢欲動，歡迎來此，與大自然來場心靈對話。

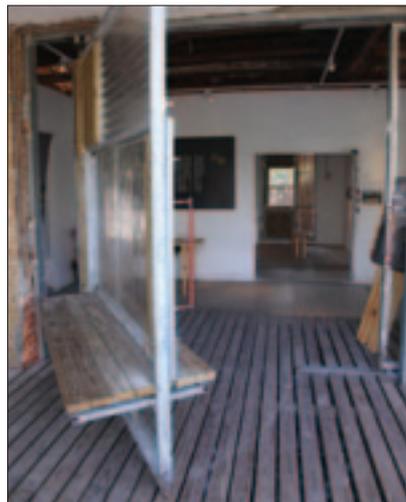
►URS27M

地址：凱旋路27號

網址：www.urstaipei.net（台北村落之聲）



學生們化身為木工、鐵工，親手改造老屋。（圖／URS27M提供）



大門運用拆下的舊窗戶為素材，再加裝幾片木板，兼具隔間與椅子功能。



2013

勞工金像獎

紀實動人身影

文／林瑋庭 圖／臺北市政府勞動局提供

臺灣少有的勞工主題影展就在臺北市！臺北市政府勞動局舉辦的「勞工金像獎」短片徵選競賽已邁入第七屆，本屆共有高達141件參賽作品，共20件獲得特優與佳作，參賽者忠實拍下各種領域勞動者的工作故事及心路歷程，引領觀眾關注及了解各行各業的勞動型態，認同多元生活與價值。

國際移工關懷獎特優：

《我愛歐兜邁》

本屆獲獎作品中，南洋姐妹的身影特別閃亮，她們的勤奮與韌性早已成為臺灣勞工結構中不可或缺的一部分，透過鏡頭我們得以走入她們的生活，一窺姐妹的心路歷程。

《我愛歐兜邁》一開場，鏡頭跟著一輛摩托車從白天到晚上，穿梭大街小巷，「禮拜一三五，要載大兒子上跆拳道，禮拜四晚上二兒子要上竹笛課，每個禮拜一晚上要載我女兒上烏克蘭麗麗。」就像是每個忙碌的媽媽一樣，黎翠玲騎著摩托車接送孩子上才藝班，但和其他媽媽最大的不同是：拿下了安全帽，她是位機車修理師傅。

《我愛歐兜邁》是本屆國際移工關懷獎特優得主，主角黎翠玲從越南嫁來臺灣13年，和先生一起經營機車店，黎翠玲說剛來臺灣時，在家煮飯、照顧孩子也幫忙顧店，但客人一多，自己就跳上第一線幫忙，最後也取得機車大廠的檢修結業證書。現在，她

可以獨當一面，且因了解女性騎車催油門的力道，更獲得女性顧客的青睞。而當個女性黑手，好友關心她的雙手因沾上機油而變髒變粗，黎翠玲倒不覺得苦，反而是從幫忙店裡生意和客人中得到滿滿成就感。

導演林靜憶說，拍攝過程中，黎翠玲身兼好母親、好媳婦、好太太等多種角色，燦爛笑容從沒停過，從她的身上，好像看見了自己母親的身影——樂觀迎接生命的挑戰，時時刻刻為家人奉獻，不求回報。

一般勞工關懷獎特優：

《魔鬼引水人》

《魔鬼引水人》的鏡頭跟著船身左右搖晃，海浪打得奇高，



看似平靜的海面，底下藏有暗礁，每位協助船舶平安靠港的工作者都值得尊敬。

影片中的主角是引水人席晉平，基隆港每到冬天風浪大，加上港口小又朝向北邊，席晉平形容道：「每天都很刺激，腎上腺素分泌得很厲害！晚上更是心驚膽跳，但是沒辦法，跑生活就是這樣。」

引水人指的是港口內引導船舶進出的專職人員，是所有討海人心中的夢幻工作，但作為引水人除了需為航海科系畢業外，還需有三千噸以上輪船船長三年以上的資歷才能報考，門檻相當高。

接著鏡頭帶向更驚險的一幕，引水人要從接駁小艇登上偌大的貨船，最好的時機便是趁著浪頭

最高時，一股作氣爬上三層樓高的繩梯，如果時機不對，引水人可能會被夾在小艇和大船中間，輕則骨折，重則落海。登上貨船後，引水人考量暗礁、風浪、貨船的機械特性，再給予船長進港指引。席晉平說，這個工作不僅需要體力也耗費腦力，必須隨時保持清楚的思緒才能做出準確判斷，讓船舶和貨物平安靠港。

導演之一的何宸葳表示，港口運作影響臺灣經濟甚大，看似平靜的海面，其實底下的暗礁及洶湧暗流都潛藏著危險，每一位辛苦維持碼頭運作的工作者都值得我們尊敬。

從影片中，我們看見勞工為專業執著、為生活奮鬥、堅持不懈的故事，體會到各行各業的酸甜苦辣，而在動人的故事背後，也能感受到一股強烈的社會關懷，不妨抽空觀賞得獎影片，感謝所有在工作崗位上努力的勞工朋友。

►2013勞工金像獎

觀賞得獎影片請上：臺北市政府勞動局「臺北好Young勞動影音平台」：www.bola-media.taipei.gov.tw，點選「影音專區」，再點選左側「2013勞工金像獎」，選擇「特優」或「佳作」專區。



南洋姐妹勤奮又具有韌性，逐漸成為臺灣勞動結構中不可或缺的力量。



身心障礙勞工關懷獎特優作品《心底的微光》，記錄視障朋友參加按摩職訓精進技藝的過程。



給你方便

幕後大功臣

文／劉子立

圖／臺北市政府環境保護局提供

每每出門在外，最擔心的不外乎沒有乾淨的公廁，如果要「方便」的公廁臭氣沖天，那也只能捏著鼻子「速戰速決」，要不就只好辛苦忍著尋找下一間。

自從臺北市實施績優公廁評鑑之後，不難發現乾淨的公廁越來越多，民眾再也不用那麼擔心外出如廁的問題了。

民國102年度績優公廁共選出48座，是從臺北市列管公廁1萬3,700座當中脫穎而出。列管公廁依場所性質分為交通類、遊憩類、公

園類等共13類，另外特別新增第14類「人性化公廁」，評選出在人性化設備上用心的公廁，更表揚幕後大功臣——公廁清潔人員。

諾亞方舟的守護者——黃敏女士

臺北市立動物園一直是廣受大小朋友喜愛的休閒勝地，可想而知公廁的使用率居高不下，特別是園區廣場旁的諾亞方舟廁所，使用人潮更是絡繹不絕。

清潔人員黃敏於102年度績優公廁評鑑獲選為優秀清潔人員，不只是因為她辛勤打掃，更是因為她把對遊客的體貼關懷當作自己應該做的份內事。

黃敏考慮到遊客多半是小朋友，喜歡跑跑跳跳，因此不但時刻保持地板乾爽，還用鳳梨等果皮自製對人體無害的環保酵素清



處處為動物園遊客著想的黃敏，讓許多人感到窩心。

潔液，讓廁所散發天然水果香氣。除了清掃工作，黃敏也會主動對如廁不便的老人家伸出援手，從攙扶老人家到協助換穿紙尿褲，如此親切熱心的服務、敬業樂群的態度，讓到動物園的遊客「揪感心」。

老松公園有你真好—— 林阿娘女士

位於萬華的老松公園，附近有豐富的人文歷史古蹟，如龍山寺、剝皮寮歷史街區。

附近的社區民眾喜歡來老松公園聊天、散步、運動，因此公園內的公廁使用率相當高。

同樣獲選為102年度績優公廁評鑑優秀清潔人員的林阿娘，將公廁的清潔維護當作自己的使命，她不但讓公廁變乾淨，也創造了優質的廁所文化。

以往老松公園內的廁所，總是有遊民群聚，讓附近居民避之唯恐不及。自從林阿娘成為老松公園公廁清潔人員後，她主動瞭解此地的人文環境，立下簡單的潔淨目標，透過謙卑的態度，讓使用者感受到她的用心，願意配合共同維護公廁的整潔，讓到公園的居民樂意使用公園公廁。儘管



林阿娘一改民眾對公園公廁髒亂的刻板印象，大受附近居民的肯定。

清掃公廁的工作不輕鬆，但林阿娘看到大家能輕鬆愉悅地使用乾淨的公廁，覺得非常有成就感。

捷運旅客的天使——許金鶯女士

深受年輕人喜愛的西門町，是個看電影、逛街、聚餐的好去處。熙來攘往的捷運西門站，公廁使用人潮川流不息，多到無可計數。儘管如此，許金鶯依然努力將廁所打掃得乾乾淨淨，讓每位旅客都能享受到舒適潔淨的如廁環境。

許金鶯的熱心及善良，是她獲選為102年度績優公廁評鑑優秀清潔人員的原因。某日，女廁傳來敲打門板的聲音，許金鶯立即前往瞭解，該名旅客因逢生理期，不方便起身，她便趕緊通知站務人員，並協助旅客清理穢物、穿好衣服。事後許金鶯婉拒了旅客的謝禮，她認為遇到需要幫助的人，伸出援手是舉手之勞，更希望每個人也能實踐這份助人的心。

要成為績優公廁可不簡單，首先要通過初評：由民眾及環保局水肥處理隊巡查員分別針對「硬體設備」、「維護檢查紀錄」和「清潔維護」評分；計算平均成



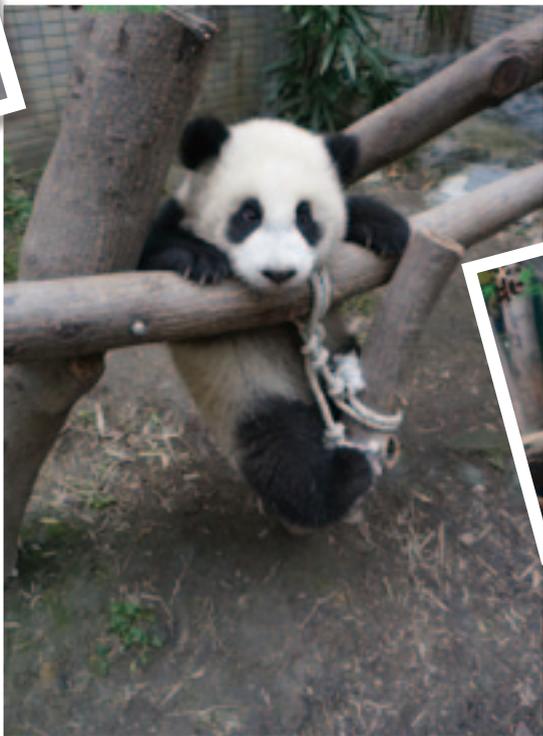
許金鶯希望每個人都能對需要幫助的人及時伸出援手。

績後，各類別中前6名的優良公廁才能進入複評。複評則是由專業的評鑑小組，仔細檢視進入複評階段的公廁，再選出各類組前3名績優公廁接受公開表揚。

公廁評鑑機制除了讓臺北市的公廁常保清潔，更讓如廁環境越來越舒適美麗、越來越人性化，像是加裝扶手、降低便器高度讓民眾方便如廁等相關的設施改善設計，使公廁更貼近使用者需求。同時，隱身奉獻的清潔人員能獲得公開表揚的機會，不但給予這些辛苦的幕後工作者高度肯定，也將他們熱心服務的精神廣為發揚，以提升社會正向的能量與價值。

動物親子運動會

文／潘逸凡 圖／臺北市立動物園提供



1 運動項目：爬樹登高 大貓熊圓仔愛玩耍

八個月大的大貓熊圓仔活力十足，小時候在媽媽圓身上爬上爬下，現在愛在展場爬樹、盪鞦韆，雖然偶爾跌個四腳朝天，好奇心旺盛的圓仔不但不怕摔，仍舊繼續展開冒險，是個勇敢的大貓熊寶寶。



2 運動項目：臂力練習 黑猩猩家族秀幸福

去年11月在寒流中誕生的黑猩猩寶寶「咪覺」，是臺北動物園黑猩猩群久違的新生成員，這個活潑的小女生，喜歡和媽媽「咪咪」、爸爸「小強」玩雙手舉高高的遊戲，一家和樂融融，好歡樂！

3 運動項目：鞦韆抱抱 紅毛猩猩現絕技

俗稱紅毛猩猩的婆羅洲人猿「香妞」，去年10月生了個女寶寶「妞芳」，剛滿月時，總是走到哪就把寶寶抱到哪，寶寶也緊抓著媽媽一同在樹枝間盪來盪去，每到睡覺前，「香妞」施展好媽媽絕招，一手抱寶寶，再抓著麻布袋與樹枝築巢鋪床，俐落又靈巧！



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 請問圓仔一家三口會團圓嗎？

A 「我們喜歡獨來獨往，一家人不會住在一起喲！」

你知道我最喜歡誰嗎？是我的媽咪！但媽咪說，等我長大不再喝ㄟ ㄟ，我就不能再和媽咪住在一起，要開始獨立生活了。

大貓熊是獨居動物，天生喜歡獨來獨往，除了寶寶在哺育期會跟著媽媽，爸爸向來過自己的生活，陳玉燕阿姨說，臺北動物園的飼養環境必須符合大貓熊在野外的行為模式，所以，爸爸、媽媽各自有房間，而我也會跟爸爸碰面。

但我知道爸爸的味道喲！大貓熊館A、B兩間展場用鐵網和壓克力板隔著，爸爸團團在隔壁玩耍時，嗅覺靈敏的我們能聞得到彼此，我之前在A展場發現不同氣味時，立刻放慢腳步、小心探索，媽咪笑著跟我說，那就是爸爸的味道呢！



Q 圓仔喜歡大家來看牠嗎？

A 「謝謝大家喜歡我，但請不要用閃光燈。」

每天一早，我最期待的就是跟媽咪一起到A展場玩耍，那裡有好多有趣的玩具，還可以爬高高，怎麼玩都不膩。之前，大家看到我跟著保育員叔叔阿姨回到房間，以為我「落跑」，其實我只是愛追著動來動去的物體，傍晚動物園閉館後，我好喜歡和保育員叔叔阿姨玩躲貓貓，在回房間的路上又偷溜回A展場裡玩，那裡真的太好玩了嘛！

謝謝大家專程到大貓熊館看我，待在展場時，我很習慣微微看到玻璃外晃動的影子，但是，有時候突然有好亮好亮的光照進來，讓我和媽咪嚇一大跳，眼睛都張不開了。請大家拍照時不要用閃光燈，不然，以後我只敢用屁屁對著大家呢！

圓仔大哉問

《臺北畫刊》開關圓仔信箱後，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





(合成圖)

軍團與其他的保育動物嘉賓的照片，也在紙貓熊展的官方粉絲團及網站上精彩公開。

保育X藝術 戶外公共藝術

紙貓熊軍團目前在兩廳院藝文廣場展出，共有1,600隻。這些紙貓熊由國際知名papier-mâché藝術家Paulo Grangeon創作，利用廢紙當媒材，加上白膠做出各種立體堅硬的作品。為了強調保育及環保，作品以回收紙為素材，再加上米飯煮成的漿糊黏著塑形。製作過程必須完全手工，每一隻紙貓熊的樣子都不可能一模一樣，全是獨一無二的藝術創作。

其實，這1,600隻紙貓熊已走遍歐洲巴黎、柏林、漢堡、羅馬等超過二十座城市，臺北則是亞洲首站。至於為什麼是1,600隻紙貓熊？而不是別的數量？主要是全世界野生貓熊僅存數量約為1,600隻，這樣能具體感受貓熊面臨絕種的嚴重危機感，體認瀕危動物



因應臺灣的展出，藝術家Paulo Grangeon特別製作臺灣黑熊紙雕，細細繪出黑熊神韻特色。



在臺北市政府廣場展出時，紙貓熊的可愛模樣吸引大批民眾前來一睹風采。

保育工作的重要性。

也許很多人好奇，臺灣天氣潮溼，展覽期間，紙貓熊們碰上雨天怎麼辦呢？別擔心，觀傳局和策展單位早已擬定防雨計畫，設計出專屬紙貓熊的雨具，當毛毛雨時就讓貓熊們戴斗笠，小雨時則讓牠們穿上透明雨衣，若真碰上大雨，則會趕緊把紙貓熊通通收起來躲雨，天晴後再跟大家相見歡。

除了大貓熊外，展覽還加入200隻紙臺灣黑熊，凸顯在地的保育議題，為了創作紙臺灣黑熊，Paulo Grangeon日前特地從法國來臺並造訪臺北市立動物園，親自與臺灣黑熊「黑糖」面對面，捕

捉臺灣黑熊的特徵與形態。

展覽結束後，這些紙貓熊和臺灣黑熊將會全數義賣，收入所得則捐助動保生態相關公益團體，以行動支持動物生態保育及環境保護工作，成為藝術展覽與環境教育結合的具體實踐。

►「1600貓熊世界之旅—臺北」 戶外公共藝術展

時間：3/14~3/30，09：00~21：00

地點：兩廳院藝文廣場

網址：www.pandasworldtour.tw

Facebook：www.facebook.com/PandasTaipei?notif_t=fbpage_fan_invite

胖達快閃
好好玩

紙貓熊大軍快閃即景

文·圖 / 左腦創意行銷有限公司提供

快閃行動地點：
大佳河濱公園
快閃時間：
103年2月20日
上午4時30分



神祕客：臺灣石虎

貓熊出沒：800隻

快閃志工：30名

臺灣石虎：愛護我，不要讓我成為下一個雲豹！

保育現況：在臺灣屬瀕臨絕種野生動物，有高度的滅絕威脅

所在地：臺灣低海拔山麓至海拔1,500公尺左右山區

僅存數量：不明，野外數量推估600隻以下

臺灣石虎的話：

主要生活在低海拔山區，也被稱為山貓的我們，是僅次於雲豹之外，臺灣最美麗、最威風的貓科動物喔！雖然曾經遍布全臺，但因為棲息在淺山易開發地區，遂隨著臺灣經濟起飛而逐漸消失，目前苗栗地區是較容易發現我們的地方，但近年苗栗地區開發案遽增，讓我們生存備受威脅，其中又以獸缺、道路開發造成的路死等因素居首。

快閃行動地點：
捷運大安森林公園站
快閃時間：
103年2月20日
上午10時



神秘客：北極熊
貓熊出沒：1,200隻
快閃志工：30名
北極熊：隨手關燈、節約能源，
就能幫助我喔！
保育現況：易危動物，有中度的
滅絕威脅。
所在地：北極
僅存數量：2萬5,000隻以下

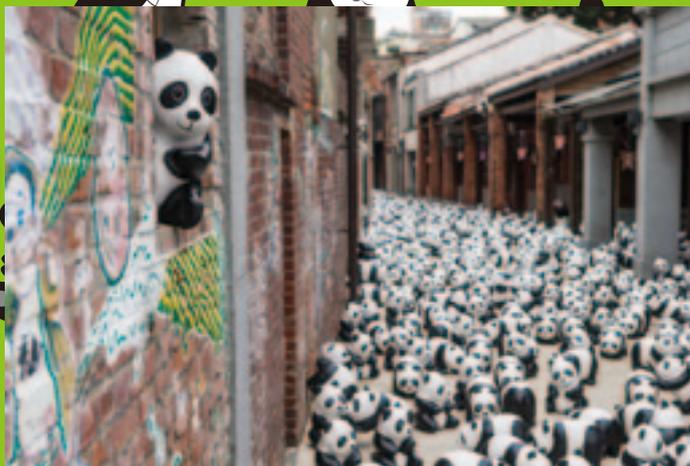


北極熊的話：

因為地球越來越熱，使得北極的冰層不斷融化，讓全世界體型最大的陸上食肉動物的我們，快要無家可歸了！而且因為夏天時間變長，每年融冰的時間提早，讓擅長在冰上捕獵的我們，可以狩獵的時間變得更短，禁食的時間變長，不僅身形日漸消瘦，也逐漸失去繁衍後代的能力，面臨了滅絕的威脅……。

胖達快閃
好好玩

快閃行動地點：
剝皮寮
快閃時間：
103年2月21日
清晨6時



神秘客：黑犀牛

貓熊出沒：1,000隻

特別來賓：老松國小幼稚園小朋友

快閃志工：國立臺北教育大學文創系二年級同學50名

黑犀牛：發燒請吃退燒藥，不要再吃我的角。

保育現況：極危動物，有極高的滅絕威脅。

所在地：非洲

僅存數量：5,000頭以下



黑犀牛的話：

我們是世界上最古老的動物之一，已經存在超過5,000年了，曾經是犀牛中數量最多的一群，有超過7萬頭之多。皮厚、體型大、跑得又快的我們，唯一的天敵就是人類了。因為我們的角被認為是珍貴的中藥材，具有退燒、鎮靜、解毒等療效，因此遭到大量的濫殺，數量只剩下不到以前的一半了……

快閃行動地點：
新生公園
快閃時間：
103年2月21日
中午12時



神秘客：八色鳥

貓熊出沒：1,200隻

快閃志工：國立臺北教育大學文
創系二年級同學50名

八色鳥：讓我在天際翱翔，鳥籠
不是我的家……。

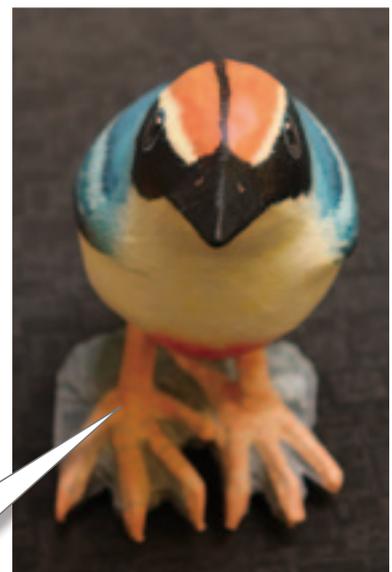
保育現況：在全球屬易危動物，
在亞洲鳥類紅皮書為瀕臨絕種動
物，在臺灣屬珍貴稀有野生動物

所在地：中國大陸華中地區、日
本、韓國及臺灣

僅存數量：約1萬隻左右，臺灣約
有2,000多隻

八色鳥的話：

我是候鳥，傳說是鄭成功的部
屬羽化轉世，每年在清明前後
會由各地回到臺灣來感念故
主，因此也被稱為清明鳥，我
們的羽毛有綠色、藍色、黃
色、栗褐色、乳黃色、紅色、
黑色和白色，非常繽紛喔！但
也因為羽色光彩奪目，讓我們
受到人為獵捕而大量減少，加
上棲地破壞的關係，我們變成
稀有鳥類。





1600

貓熊世界之旅 亞洲巡迴臺北首站

文／廖雅琴 圖／臺北市政府觀光傳播局提供

大貓熊寶寶圓仔出生後，不只成為萌翻全臺的動物明星，更喚起了對瀕危保育動物的關心與重視，前陣子在臺北市政府廣場展出的紙貓熊大軍，展出前3天就吸引約75萬人潮前來一睹黑白萌軍的風采；第二階段從3月14日至3月30日在兩廳院藝文廣場展出，未能親睹貓熊大軍快閃的民眾可千萬別錯過這項千載難逢的展覽。

這項強調藝術與環保的「1600貓熊世界之旅—臺北」戶外公共藝術展，由臺北市政府觀光傳播局和左腦創意行銷共同主辦，這是紙貓熊們來到亞洲巡迴的首站，除了1,600隻紙貓熊外，還有200隻紙臺灣黑熊一同與民眾面對面，展出期間為每天上午9時至晚上9時。

貓熊出沒 快閃臺北各大景點

為了正式展出，紙貓熊們還事先暖身，從2月20日開始至2月24日，貓熊大軍在臺北各大景點「快閃」，與大家面對面。黑白萌軍在剝皮寮騎樓下乘涼或是在捷運大安森林公園站排排站的畫面，都讓路過的民眾眼睛一

亮，另外在凱達格蘭大道、自來水博物館或信義公民會館等經典景點，貓熊大軍一出動，讓人驚呼：「好可愛啊！」

有趣的是，眼尖的民眾也發現在快閃的貓熊軍團中還有其他的動物，原來是臺北市政府觀光傳播局為了讓民眾更加了解瀕臨絕種生物的困境，特別設計快閃活動，除了原本的貓熊大軍，還讓十種瀕臨絕種的保育動物當「神祕客」一起現身，包括臺灣黑熊、北極熊、黑犀牛、亞洲象、白海豚、臺灣雲豹、綠蠵龜、八色鳥、諸羅樹蛙及臺灣石虎等，都客串神祕客，與貓熊大軍一起快閃。

快閃活動告一段落後，貓熊



1,600隻紙雕貓熊大軍，個個活靈活現。

快閃行動地點：
臺北市孔廟
快閃時間：
103年2月21日
下午4時



神秘客：臺灣白海豚

貓熊出沒：1,100隻

快閃志工：國立臺北教育大學文
創系二年級同學50名

臺灣白海豚：我們保佑漁船平安，
那誰來保護我們呢？

保育現況：臺灣白海豚是中華白
海豚在臺灣分布的族群的簡稱，
屬極危動物，有極高的滅絕威脅。

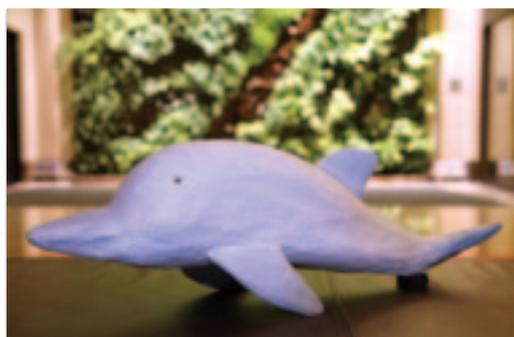
所在地：臺灣西部離岸5公里以
內，水深小於20公尺的淺海海
域，特別是河口附近

僅存數量：90隻以下



白海豚的話：

我們世代居住在臺灣西部沿海
不會離開，傳說曾經有漁船遇
難，在我們的引領下安全回
航，又因為我們常在媽祖生日
的三月被看見，好像來為媽祖
祝壽一樣，因此被臺灣漁民稱
為媽祖魚喔！可是，因為海洋
汙染、撈捕過度等問題，造成
我們的環境不斷惡化，不僅食
物變少了，棲地也逐漸消失，
再加上我們不會游到水深超過
30公尺的地方，也無法遷徙到
其它海域，也許不久之後，就
再也看不到我們了！



快閃行動地點：
凱達格蘭大道
快閃時間：
103年2月22日
上午6時



神祕客：臺灣雲豹

貓熊出沒：1,600隻

快閃志工：熱血網友30名

臺灣雲豹：再也看不見遨遊山林的美麗黑色雲朵。

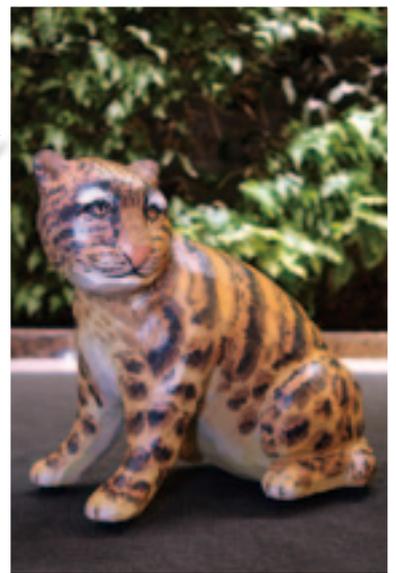
保育現況：已絕滅

所在地：臺灣

僅存數量：0

臺灣雲豹的話：

我們曾經是臺灣最大型的肉食野生動物之一，也是臺灣特有、最珍貴的野生動物，身上有著美麗如雲朵的黑色斑紋。原本住在中低海拔山林的我們，因為棲地遭大量開發而失去家園，被迫遷往高山，而後逐漸消失在地球上。現在，你們已經看不到真實的我們了，只在國立臺灣博物館內還留有標本，證明我們曾經存在過。



胖達快閃
好好玩

快閃行動地點：
敦化南路林蔭大道
快閃時間：
103年2月22日
上午10時



(王能佑攝)



(王能佑攝)

神秘客：亞洲象

貓熊出沒：1,600 隻

快閃志工：熱血網友30位

亞洲象：我的家鄉真可愛，雖然已經不存在……。

保育現況：瀕危動物，有高度的滅絕威脅。

所在地：東南亞、南亞

僅存數量：野外族群約3萬3,000頭以下

亞洲象的話：

長久以來，我們被人類馴服成搬運重型貨物的工具。翠綠森林家園變成我們身上托載的沉重木材，我們如此悲哀，需運送自己家園的木材前往人類居住的城市，讓美麗的家園再也不復見了。失去山林、無家可歸的我們，有的成為人類的交通工具，有的成為獵人盜取象牙的目標，甚至有的流落街頭乞食，讓我們面臨嚴重的生存危機……。





快閃行動地點：
自來水博物館
快閃時間：
103年2月24日
上午10時



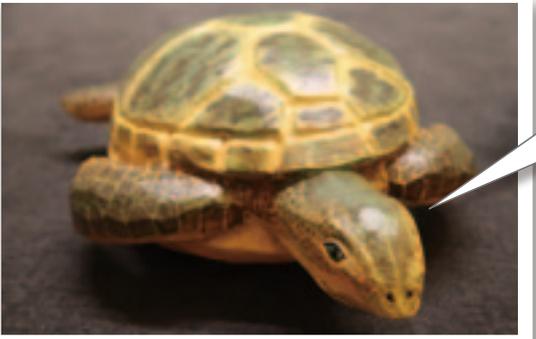
(劉佳雯攝)



(劉佳雯攝)



(劉佳雯攝)



神祕客：綠蠟龜
貓熊出沒：1,200隻
快閃志工：熱血網友20位
綠蠟龜：請保護美麗的沙灘，讓我們能安心繁衍下一代。
保育現況：瀕危動物，有高度的滅絕威脅
所在地：熱帶及亞熱帶海域、會在澎湖、臺東、蘭嶼及恆春半島上岸產卵
僅存數量：約20萬隻

綠蠟龜的話：
 以海草及大型海藻為食，我們成熟後體型碩大、背殼堅硬且移動快速，除了人類之外，幾乎沒有天敵喔！但是，出生於沙灘的我們，受到沙灘不當開發、砂石挖取、強光設施設置等影響，讓我們無法在原棲地產卵，加上不當挖掘龜卵及捕捉小海龜，更讓我們的生存蒙上一層厚厚的陰影……。

胖達快閃
好好玩

快閃行動地點：
四四南村
快閃時間：
103年2月24日
下午3時



(王能佑攝)

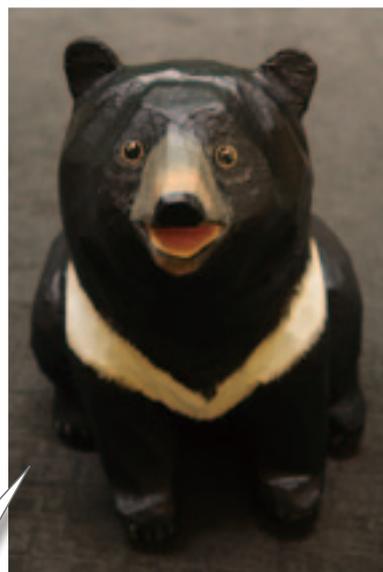
神秘客：臺灣黑熊
貓熊出沒：1,200隻
快閃志工：熱血網友20位
臺灣黑熊：中央山脈是我家，請小心呵護不要破壞它。
保育現況：瀕危動物，有高度的滅絕威脅
所在地：中央山脈海拔1,000至3,500公尺山區
僅存數量：約200隻



(王能佑攝)



(王能佑攝)



臺灣黑熊的話：

看到我胸口的白色V型嗎？我可是臺灣最具代表性的野生動物，也是臺灣特有的黑熊喔！非常強壯且移動範圍廣大的我們，以中央山脈為家，但因為幾十年來臺灣的自然環境過度開發，造成棲息地迅速喪失，加上非法盜獵及人為干擾等影響，我們的數量急速下降中，面臨瀕臨滅絕的困境！

快閃行動地點：
國家戲劇院
快閃時間：
103年2月24日
下午8時



(高讚賢攝)



(高讚賢攝)

神秘客：諸羅樹蛙

貓熊出沒：1,500隻

快閃志工：熱血網友20位

諸羅樹蛙：下雨的夜晚，有我們陪伴就不孤單！

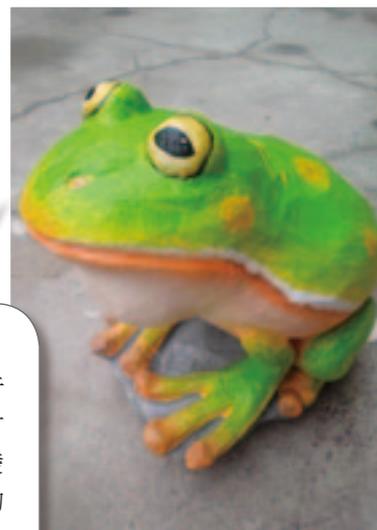
保育現況：在全球屬瀕危動物，有高度的滅絕威脅

所在地：嘉義、雲林、臺南500公尺以下低海拔地區

僅存數量：2萬隻以下

諸羅樹蛙的話：

每當春夏下雨的夜晚，你走在鄉間時是否有聽到我們的聲音呢？也被稱為雨蛙的我們，主要棲息在郊區住家附近，或是竹林、果園、草叢、灌叢、芒草地等農墾地，最早在嘉義被發現，是臺灣的特有種蛙類喔！但也因為太貼近人類了，生存的棲地受到不當的人為破壞，讓我們的生存飽受威脅。





豐美百貨行

分享人生最歡喜的事

文／黃重豪 攝影／顏涵正

幾位風姿綽約的塑膠模特兒，穿上典雅的旗袍，凝望著延平北路嫁妝業的起起落落。這裡是臺北最古早的婚紗街，民國60年代，美美、純美、新美等，都是門庭若市的婚嫁用品店。春去秋來，繁華落盡，如今婚紗業紛紛移往中山北路、愛國東路，只剩「豐美百貨行」的模特兒，依舊佇立在櫥窗裡喜迎顧客上門。

「這幾位人形Model，從我們開業就站在這裡了，到現在已經站了快六十年。曾有人想用全新的跟我們換，但我公公說不行，這是鎮店之寶！」豐美百貨的共同經營人葉秀琴說。

細看櫥窗裡的模特兒，不但身材比例勻稱，冶艷的眼妝更流露一股嫵媚。她們的獨特性，正反映豐美百貨悠久的歷史。

碩果僅存 阿嬤撐起老店

民國48年，豐美百貨行開業，是延平北路的第一家，也是如今碩果僅存的一家。它的誕生，全出自葉秀琴的婆婆——82歲的吳林銀一雙巧手。

在日本時代，吳林銀是呢絹造花店的員工，每天都得親手剪裁布料，再編出一朵一朵的呢絹造花。當時店裡沒有電動模具，她還將湯匙加熱，充當熨斗使用。

22歲時，吳林銀嫁到吳家，他們原以製作平交道的信號燈為業，但隨著鐵路設備電氣化，生意逐漸衰退。吳林銀便重新開始編織花朵，除了掛滿整座玻璃櫃攬客外，也到大街上兜售，後來更擴充到禮服、寢具及禮俗用品等。

葉秀琴說，「那個年代大多數女生都做女工，阿嬤開的店在當時是很時髦的行業。」緊接著，延平北路相繼出現同類店家，而且均以「美」字命名，只是貨品都沒那麼齊全。

吳林銀回憶，「以前客人來我們店裡，枕頭、棉被、蚊帳、臉



走過半個世紀的豐美百貨行，如今已是延平北路碩果僅存的一家婚嫁用品店，堅持傳承文化，從中創新。



心。」葉秀琴說。

風光數十年後，傳統百貨行接連被現代婚紗公司取代，豐美也逐步退出禮服、寢具市場。但憑著對禮俗輕重的豐富經驗，豐美在時代與時代的接壤中，戮力傳承著不可磨滅的傳統文化。

諧音配典故 古典禮俗饒富趣味

依照古禮，從訂婚、結婚到歸寧都有許多儀式，現代社會雖已簡化許多，但回顧這些禮俗用具，其實可以找到饒有趣味的典故。

葉秀琴介紹，訂婚所需的五穀菜籽，象徵女孩子如油麻菜籽，



讓親友戴在頭上的呢絹造花「春仔花」，充滿婚嫁喜氣之美。

盆、腳盆、尿桶等嫁妝買一買，可以從店門口一路排到店尾，最後還要兩輛三輪車才載得回去。」

此外，許多人從延平北路口開始試穿禮服，一路穿到豐美百貨時，「我們憑經驗一看就知道她適合什麼樣的禮服，如果試穿多次都不合身，客人會失去自信



紅紅的木槥，放置了女婿兜、帶路雞、黑糖、春仔花、婆婆花等傳統婚嫁禮俗用品，每一種都富含象徵意義。

撒落在男方家肥沃的土地上，會長得更加茂盛。「緣錢黑糖」由鉛粉與黑糖組成，取「緣」與「鉛」的臺灣話同音，「以前男方會把女方送的鉛粉、黑糖混在一起吃，象徵緣分來了就歡喜接受。其實鉛是不能吃的，但以前的人不知道。」

肚兜有分男女，女贈男的稱女婿兜，象徵女婿財庫，用以祝福男方事業鴻圖大展。米糕以「糕」取「高」之意，祝賀新郎「步步高升」。

而男方給女方的聘禮要用木槥裝滿六禮或十二禮，內容依各地習俗而有差異，如聘金、戒指、金飾、金紙炮竹、豬肉、干貝、鮑魚、大餅、麵條、酒、龍眼等。當中的龍眼象徵女婿雙目，新娘只能收下兩顆，代表看住丈夫的眼睛，讓他以後不能亂看其他女生。

結婚當天，禮車要綁上連根帶葉的青竹及甘蔗。青竹代表「透



豐美百貨行的婆媳檔吳林銀（右）與葉秀琴（左）。

腳青」，象徵福氣健康，一節一節的外型意味女子出嫁後要信守貞節。甘蔗「有頭有尾」、「甜甜蜜蜜」，表示雙方白頭偕老、開枝散葉。

此外，女生出嫁時的「新娘神」很旺，為了不與天爭，跨出室外時要以米篩遮頭頂。下轎之前，男方親人要避開，還得將早稻、晚稻撒在地上，因閩南語「穀」與「沖」近音，意味「早稻晚稻，大家不相沖」。

接著，新娘要送手帕給探房的親戚當見面禮，「手帕在平常有斷交的意思，不能隨便送人，但在結婚時就有『我一輩子就結婚這麼一次』的意思。」

歸寧時，丈人要準備一對「帶路雞」給新娘帶回去，「雞」、「家」同音，意謂「起家」。新人要把這對雞放在房門前，如果公的先進去，代表第一胎會生男孩，如果母雞先進去，就代表先生女。

「以前結婚有很多事要做，像阿嬤那時代都要照著儀式走，但因為這是分享歡喜的事，鄰居親友都會過來幫忙，沒有人覺得辛苦。」葉秀琴娓娓道來，勾勒出一群人坐在三合院前搓揉湯圓，開心迎接新郎、新娘的美麗畫面。

禮俗顧問 不可取代的專業

隨著時代變遷，禮俗往往成為新人最頭痛的問題，豐美也搖身



從前的嫁妝之一包括全套的針線組和竹編火爐，黑白兩種棉線代表是非分明，而要放在床底下的火爐則代表熱情如火。

一變成爲婚禮顧問。

「之前有對母女到SOGO百貨買結婚用品，結果根本不知道要買什麼，也買不到，後來才跟傳統市場的太太打聽到我們的店。」另一方面，「我也常看到母女在店裡吵架，有時候是媽媽要買、女兒不要，有時候是媽媽什麼都捨不得買。」葉秀琴說。

她指出，很多客人往往一進門就先詢問有沒有清單可以參考，「但我都會跟她們說，各地習俗不同，很多也跟著時代改變，所以千萬不要問太多人，也不用查一大堆資料，那都是自尋煩惱。其實只要門面不會太失禮，有需要再買，或雙方談好就好。」

像是北部人會用黑傘代替米篩，但中南部認定只有新娘有孕才能打黑傘。新竹以北很重視女婿兜，新竹以南就沒這個習慣。北部的謝籃通常裝米糕，中南部則裝禮炮、聘金、首飾等。

而在傳統習俗中，新娘三年內

不能買東西，因此得準備一套寢具及盥洗用具當嫁妝。但現在都已簡化，例如以前臉盆是以搪瓷製成，現在則為塑膠材質；往昔棉被繡有一對龍鳳，但對時下年輕人而言已不合時宜。

訂婚所需的六禮精簡為喜餅、大餅，米糕可換為蛋糕，回門用的帶路雞、青竹、甘蔗變成小塑膠品，裝上電池還能啼叫。掛在房門的八仙彩，還有民代題字的喜幛，如今已不多見。

但是豐美百貨的產品因為做工精細，還是深受不少客人喜愛。例如春仔花是發給親友戴在頭上「分春」之用，現代雖然不一定用得上，但還是有人拿著手工花朵到延平北路詢問是哪一家賣的。

還有一名導遊每回到日本都會買幾面「金玉滿堂」門簾送給友人，而傳統刺繡的龍鳳枕、鴛鴦枕及改良式旗袍，亦深受西方人青睞。

豐美百貨至今都未架設網站，也罕有廣告，全靠老主顧的口碑流傳。曾有客人跟豐美百貨說：「我結婚時在這裡買用品，女兒結婚也在這裡打點，現在換孫女要出嫁了！」而古典與現代也在這裡展現最完美的結合，例如紅帽子喜餅業者會介紹客人到店裡諮詢，典華飯店還請葉秀琴等人到婚宴場所展示禮俗用品。

豐美百貨用了三代時光，搭起一座燦爛的時光迴廊，目前除了老闆娘吳林銀、兒子吳瑞斌及媳婦葉秀琴共同經營外，孫女也向阿嬤學了一手編花的好手藝。任憑環境的變遷，這家走過半百光陰的老店，依然在臺北一枝獨秀。

►豐美百貨行

地址：延平北路2段22號

電話：2559-3172



Hello!

乘著微笑曲線上貓空

文·圖 / JackRabbit



貓纜周邊觸目可及的是繽紛可愛的Hello Kitty，吸引許多人駐足拍照。

Kitty貓纜Say Hello

從踏進貓空纜車車站的那一刻起，只有「萌」字可以形容。入口閘門、售票處、手扶梯、洗手間人型指標和車廂裡外，觸目所及幾乎都是繽紛、可愛的Hello Kitty，也因此隨時隨地都有許多人駐足拍照。今年是貓空纜車的「Hello Kitty年」，不僅邀請Kitty化身為嚮導帶路，連最近人氣很高的「圓仔」也帶領一群動物家族，陪著民眾一同搭乘。

貓空纜車於民國96年開始營運，至今已吸引超過1,500餘萬人次的遊客搭乘。貓纜連接動物園與貓空兩地，像是迴轉壽司的輸送帶般，運送著一

輛輛彩繪車廂在各站間環繞運轉。所以貓纜除了是運輸工具，也可說是孩童們眼中的大型遊樂設施，因此總是見到嘴角上揚、帶著興奮神情的孩童們，在長長的人龍中騷動著。

纜車一出動物園站，便筆直的往山頭上前進。纜車安靜且平緩，順著地勢忽高忽低、左彎右拐移動著，載著民眾越過一座座山頭、翻過滿山遍野的芒草、穿過一處處茶園和竹林，以及一條條充滿歷史刻痕的茶路古道。如果膽子夠大，不妨試試搭乘「貓纜之眼」水晶車廂，透明的地板可享受騰雲駕霧的快感，飽覽腳下的貓空美景。遠處的大冠鷲在天空盤旋著，



乘坐「貓纜之眼」水晶車廂，有如欣賞紀錄片《看見台灣》，將臺北南區秀麗的景致盡納眼底。

前方一望無際，高空景色如詩如畫令人屏息，將臺北南區秀麗的景致盡納眼底，讓人有如欣賞紀錄片《看見台灣》般的感動和遼闊。

一節節彩虹般絢麗多彩的車廂點綴著綠色山頭，貓纜如同一道微笑曲線，載著一顆顆充滿期待的心前進，回程再裝滿一整車的笑容和滿足。貓纜在忙碌城市與沉靜山林間開啟一道傳送門，讓人們在短時間就能遠離繁忙的都市生活，在寧靜山景中紓解疲憊的身心。

貓空綠野遊蹤

經過四公里長的高空旅程到纜車貓空站，山區空氣清新宜人，一出站便明顯感受到絲絲的涼意。木柵豐富的生態環境和人文資產，提供都市人一處休憩、沉澱的空間，今天和煦的陽光和涼爽的气候，相當適合郊遊、健行，是臺北人的綠色幸福，同時也

吸引許多國內外的遊客慕名而來。在這古樸的茶鄉中遍布了茶坊與餐廳，除了品茗還可品嚐獨特的茶餐料理，而過去茶農採茶運送的路線，也規劃成多條各具特色的親山步道，讓民眾可以循著前人的腳步，踏上「茶路」徐徐而行。

「貓空」地名的由來，是因為當地一條大坑溪的河床地形而來，早期當地居民以閩南語「ㄅㄨㄣˊ ㄎㄨㄥˊ」稱呼，漸漸便以近似的諧音「貓空」取代，所以與貓並沒有關聯。然而在好奇心的驅使下，我決定前往地名的起源「壺穴」一探究竟。山坡上一片白茫茫的芒草隨風搖曳，經過的人都放慢腳步欣賞。沿途同行的有許多遊客，可見出遊踏青一家老少、甜蜜約會的情侶、一起同樂的年輕朋友、拄着拐杖悠閒散步的長者，以及許多遠道而來，邊走邊看，細細感受茶鄉風情的國外遊客。



貓纜如同一道微笑曲線，載著一顆顆充滿期待的心前進。



乘著貓纜上貓空，邂逅微笑貓
咪石雕，心情隨之飛揚。



隱身於曲徑幽道的壺穴，值得一探究竟。

沒多久前方有個彎路，一旁有條羊腸小徑通往溪谷，我順著石階蜿蜒而下，愈往下林蔭愈見濃密，宛如置身綠色隧道。前方竹林盡頭隱約聽見淙淙水聲，順著坡道而下，便看見隱身於曲徑幽道之中的「壺穴」。溪谷兩岸枝葉茂盛交疊，陽光難得照射進來，因此空氣中透著涼氣更覺得陰冷。多年來，溪床岩石被溪水冲刷得凹凸不平，產生許多孔穴，潺潺溪水

淌過石背，氤氳水氣、幻化不定，如同光陰之流從未停歇，只留下歲月的刻痕。

天色暗下，於是我往回走，遠遠的，一位年輕女孩獨自走來，只見她獨步在山林間，享受一個人的自由自在，彷彿是在尋訪那條遠離塵世紛擾、通往遺世獨立桃花源的路徑，讓人不知不覺也隨著她的腳步，一同探尋那美麗動人的傳說。

除臭迎香 換氣大作戰

文·圖／葛晶瑩



人必須靠鼻子呼吸，碰到難聞的氣味，只能暫時停止呼吸，不像眼睛可以閉上，耳朵可以捂住，當家中有了異味，又無法解決時，只能如入鮑魚之肆般強迫自己去習慣嗎？據研究顯示，氣味會影響人的心情，常常處於不好的氣味中，更會影響生活品質，甚至如果異味來自黴菌或腐爛的東西，還會影響身體健康。度過了緊閉門窗的寒冬季節，讓我們趁著三月暖陽，澈底消除家裡的臭源，來個「換氣」大作戰，讓家中除了整齊清潔外，還充滿舒適的味道。

第一步：
找出臭源，
澈底清潔

常有人覺得有臭味時，噴灑芳香劑就好，但這只能暫時掩蓋並無法治本。事實上，臭必有因，唯有找出根源才能澈底消除，這是除臭基本戰略。例如垃圾桶發出臭味，要將垃圾桶內外清洗乾淨；而廁所有臭味，則要檢查通風系統是否正常、水管是否阻塞、懸掛的毛巾是否潮溼發霉，或者化糞池是否該處理了等等問題。找出根源後，才能對症下藥。

通常，我們只要保持家中清潔、乾燥，就可以避免臭味產生。因此，首先要將物品與環境從頭到尾擦拭乾淨。我們可以利用小蘇打粉或醋加水稀釋後當作清潔劑，天然又無毒。清潔完畢後，等待自然風乾或用電風扇吹乾，通常氣味就會有所改善。

例如，冰箱如有異味，除了是特定食物產生的味道外，也有可能是長期未清潔冰箱造成。所以，將食物取出，把冰箱隔板與內壁都擦拭乾淨，是除臭的第一步。而浴室的味道多半是潮溼造成，若能打開窗戶或以通風系統來流暢空氣是治本之道；如果是密閉空間，使用後最好立刻將水

漬擦乾，不要將溼毛巾等物品放在浴室中。角落如果有發霉的狀況，可以將餐巾紙鋪在上面，然後倒上漂白水，擱置半天後再用水刷洗清潔就能改善。

特別要提醒的是，清潔工作必須定期進行，至少每季做一次。此外，天氣乾燥時不妨將窗戶、櫥櫃門打開讓空氣流通，才能避免黴菌滋生。

第二步：
利用法寶，
避免臭味產生

當基本工作完成後，就可以採取預防策略。我們可以利用家中常見的物品，避免異味的產生與累積。

首先是檸檬皮，擠出檸檬汁的果皮不要丟棄，放置在冰箱中不但能除臭，還能讓冰箱有股清香的檸檬味。

咖啡渣也是可廢物利用的除臭利器，很多咖啡店或便利商店會提供免費的咖啡渣，拿一包回家後在通風處陰乾，就可以用盤子或布包裝起來，放置在容易產生異味的冰箱、櫥櫃等處，定期汰換，非常方便。

此外，廚房中使用於烹調的小蘇打粉，也是清潔除臭的法寶，灑一些在垃圾桶底部可以除臭，覺得垃圾桶髒時，將小蘇打粉加水溶解，就成為清潔劑，可直接用來刷洗桶子。鞋子若有臭味，也可以撒上一層小蘇打粉，隔天就能使鞋內乾爽，消除異味。另外，不妨把小蘇打粉盛裝在用過的香料瓶子中，利用蓋子的孔洞，需要時就可以均勻地倒出來。

如果環境潮溼，除使用除溼機或除溼用品外，還可以利用木炭來調節溼氣，很多日式建築，總會在地板下的空間埋入很多木炭，就是這個原因。如果在一般公寓建築中，要使用在客廳或房間這類大空間，需要的木炭量會很大，非常占空間，似乎不大可行，但是用於密閉的小櫥櫃就相對有效率。使用方法也很簡單，



檸檬皮是讓冰箱保持氣味清新的法寶。



在鞋櫃中擺放木炭，可以調節溼度。



使用過的咖啡渣陰乾後，可以當做除臭劑。



布鞋臭臭？將小蘇打粉裝在用過的香料瓶中，就成除臭利器。

買回木炭後，先分切成適當大小，然後用刷子以清水刷洗，將木炭上的黑灰都清除掉。風乾後，因為木炭有洗刷過，可以直接放置，或者用透氣的袋子裝著，放置在鞋櫃、衣櫃內，就可以調節溼氣。每隔一陣子，天氣晴朗時，將木炭取出曬乾，讓溼氣快速蒸發，再放入櫥櫃中重複使用。

第三步：
利用天然精油，
芬芳滿室

如果還想讓空間芳香四溢的話，有人會購買現成的化學芳香劑，但建議可以用薰香或天然精油取代，其中，天

然精油是較佳的選擇。市面上擴散精油香氣的工具很多，例如燃燒加熱的陶器、噴霧器等，其實我們也可以自己製作這類擴香用品，只要找到可以吸附精油的物品，將精油滴在上面即可。

譬如說園藝用的蘭花石，其中孔隙就可以吸收精油；小蘇打粉也是不錯的媒介，找個漂亮的盤子或瓶子裝著，滴上幾滴精油，然後放在角落，不但好看，還會慢慢散發香氣。

透過清潔、除臭、添香的步驟後，相信以後推開家門或者打開櫥櫃時，將不再皺起眉頭，而是芳香撲鼻呢！



利用小蘇打粉、蘭花石、乾燥花等當作擴香媒介使用，使精油香氣慢慢散發。

103/3/15~4/14

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
103 年度臺北市老人免費健康檢查 【須先預約】	即日起至額滿為止 / 臺北市各老人健檢特約醫院	北市府衛生局 ☎2720-8889轉1805
學童高度近視防治計畫 - 免費專業視力 檢查服務【限 102 學年度就讀本市國小 2 年級學童並請家長填妥同意書、問卷】	即日起至3/31 (一) / 臺北市眼科合約醫療院所	北市府衛生局 ☎2720-8889轉1811
「春・日和—瓷與織品的相遇」展	即日起至4/6 (日) 09:00~18:00, 週一休館/ URS127玩藝工場 (迪化街1段127號)	蔚龍藝術股份有限公司 ☎2550-6775轉2013
新移民新娘秘書研習入門班	即日起至4/8 (二), 每週二、三、四, 14:00~17:00 / 中山公民會館 (中山北路2段128號)	中山區公所 ☎2503-1369轉591
新移民剪髮班	即日起至5/8 (四), 每週四9:00~12:00 / 內湖區紫星區民活動中心 (康寧路1段20號)	內湖區公所 ☎2792-5828轉605
學齡前兒童整合性社區篩檢: 1. 視力篩 檢、2. 聽力篩檢、3. 口腔篩檢、4. 身體 檢查【就讀本市幼兒園 3-5 歲兒童、未 就學學童請洽轄區健康服務中心報名】	即日起至12/31 (三) / 篩檢日期及地點請洽轄區健康服務中心	北市府衛生局 ☎2720-8889轉1818
「1600 貓熊世界之旅——臺北」 紙貓熊戶外公共藝術展	3/14 (五)~3/30 (日), 09:00~21:00 / 兩廳院藝文廣場, 詳情請至 www.pandasworldtour.tw 查詢	北市府觀光傳播局 ☎1999
樂活南港家庭日	3/15 (六), 09:30~16:30 / 南港區行政中心10樓禮堂	南港區公所 ☎2783-1343轉862
免費清新戒菸班	3/15 (六)、3/22 (六)、3/29 (六), 14:30~18:30 / 仁愛院區醫療大樓5樓簡報室	臺北市立聯合醫院仁愛 院區社區護理室 ☎2709-3600轉3598
NEXT PLAY 華山 綠工場策展系列 活動	菜園小講堂 3/15 (六)、3/22 (六)、3/29 (六), 14:00~16:00 / URS27華山大草原 (林森北路 與北平東路交口)	臺北市都市更新處 ☎2321-5696 轉3053 禾磊設計顧問有限公司 ☎2831-0487
	閉幕: 華山大野餐、 綠色市集 4/6 (日), 11:00~17:00 / URS27華山大草原(林森北路與北平東路交口)	
2014 臺北文學 季	城市行旅講堂 3/15 (六), 14:00~16:00 / 誠品書店敦南店B2視聽室	北市府文化局 ☎1999
	世界行旅講堂 3/29 (六), 14:00~16:00 / 紀州庵文學森林 (同安街107號)	印刻文學生活誌 ☎2228-1626
	3/30 (日), 14:00~16:00 / 光點華山多功能藝文廳 (八德路1段1號中六 電影館)	
	《微革命: 改變臺北的 文學事》特展及講座 3/15 (六)~4/13 (日), 10:00~17:00, 週 一休館 / 臺北市中山堂光復廳, 講座時間詳情請至 2014tlf.culture.gov.tw查詢	北市府文化局 ☎1999 文訊雜誌社 ☎2368-7577
2014 世界腎臟病日 「愛腎護腎 健康一生」臺北場次園遊會	3/16 (日), 13:30~16:30 / 臺北市花博公園花海廣場	北市府衛生局 ☎2720-8889轉1804

★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、須購買展示場門票】	3/16 (日)，春天的星星傳說，4/6 (日)， 火星衝衝衝，14:00~15:00 / 天文館展示場1樓教室	天文館 ☎2831-4551轉704
學童窩溝封填防齲計畫 - 免費封填後6 個月評估檢查及新萌出第一大臼齒窩溝 封填【限102學年度就讀臺北市國小1 年級學童並請家長填妥同意書、問卷】	3/16 (日)~6/20 (五) / 臺北市牙科合約醫療院所	北市府衛生局 ☎2720-8889轉1811
內湖區樂齡學習中心宣導講座： 聰明消費不受騙	3/19 (三)，14:00~17:00 / 臺北市立圖書館內湖分館 (民權東路6段99號 6樓)	臺北市立圖書館內湖分館 ☎2791-8772
2014 竹子湖海芋季	3/21 (五)~4/21 (一) / 竹子湖地區	北市府產業發展局 ☎2725-6586
三山國王信仰暨客家成年禮活動	3/23 (日)，09:00~16:00 / 臺北市客家文化主題公園，詳情請至www. hac.taipei.gov.tw查詢	北市府客家事務委員會 ☎2702-6141轉226
「大同區心肺復甦術訓練」及「二代戒菸， 助您好戒！」認識戒菸門診講座 【須事先報名，全程參加者提供獎勵， 限額30位】	3/28 (五)，10:00~13:00 / 臺北市大同區健康服務中心5樓會議室 (昌吉 街52號)	臺北市大同區健康服務 中心 ☎2585-3227轉202
內湖區樂齡學習中心宣導講座： 反毒愛滋宣導暨健康篩檢	3/28 (五)，14:00~17:00 / 臺北市立圖書館東湖分館 (五分街6號)	臺北市立圖書館東湖分館 ☎2632-3378
『OKWORK，頂尖人才高峰會』 就業博覽會	3/29 (六)，10:30~15:30 / 臺北市立青少年育樂中心Y17 (仁愛路1段17 號)	臺北市就業服務處台北 人力銀行 ☎2595-1808
親子嘉年華活動	3/29 (六)，13:00~16:00 / 師大公園 (師大路)	大安區公所 ☎2351-1711轉8901
荷蘭設計教育展	3/30 (日)~4/20 (日)，10:00~18:00，週 一休館 / 中山創意基地URS21 (民生東路1段21號)	中山創意基地URS21 ☎2562-1617
新移民生活成長營 (大陸學員班) 【須先報名】	4/1 (二)~5/8 (四)，每週二、三、四， 13:30~16:30 / 大同區公所501會議室	大同區公所 ☎2597-5323轉803
全家爬樹趣 - 兒童節活動【須先報名】	4/4 (五)、4/5 (六) / 芝山文化生態綠園 (雨聲街120號)	芝山文化生態綠園 ☎8866-6258轉17
電影賞析講座：安娜·卡列妮娜 (輔)	4/6 (日)，13:30~16:30 / 臺北市立圖書館總館10樓會議廳	臺北市立圖書館視聽室 ☎2755-2823轉2802
『展薪的開始』就業博覽會	4/11 (五)，14:00~16:30 / 承德勞動文化園區勞工公園廣場舞台區 (承德 路3段287號)	臺北市就業服務處 ☎2597-2222
103年度第2梯次即測即評及 發證技術士技能檢定報名	4/14 (一)~4/18 (五) / 臺北市職能發展學院 (士東路301號)	臺北市職能發展學院 ☎2872-1940轉210、 217、224、227



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		幸福客家人／鍾惠文	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09				
09-10	臺北好幸福／偉華		常富寧運動時間／常富寧	古藝今身／欣亞
10-11			城市農村上下游／國憲	勞動聲活 【北市勞動局合作】
			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	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		
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



節目主持人秦夢眾

收聽廣播 陪您尋夢

從小就喜歡與聲音為伍，任何美妙的聲音皆想親近而不願放過。十歲時，我曾央求教會的女傳道教我彈奏鋼琴；十二歲那年中秋夜吹奏著父親送我的口琴（生平擁有的第一樣樂器）而欣喜若狂；中學時代平均每日五小時「伴我吉他」……童年與少年的記憶充滿著樂音與歌

聲。我從音樂中找尋到生命之美，也藉由音樂發掘出廣播的天分。

多年來我勇於執著廣播的專業走向，簡單而言，柔性的深夜廣播節目藉由主持人理性的思維傳遞人文精神，而感性之美經由精挑細選的音樂呈現，兩者相輔相成，缺一不可。在多元競爭的社會裡，主持人尤應誘導聽眾重視生命潛能的開發，以期

發現自我、肯定自己、實現自我。廣播可以成為社會大眾心靈的伴侶，讓他們在面對生活現實與壓力之時，不致感到寂寞與無助。

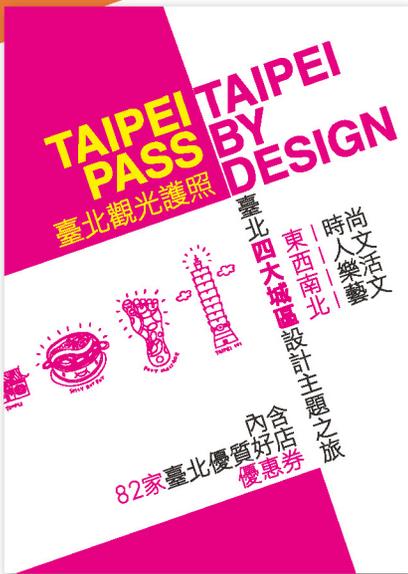
臺北廣播電臺FM93.1週一到週五23:00~24:00，秦夢眾在空中與您共度。歡迎大家有空光臨「尋夢園」，來一趟心靈SPA之旅吧！



TAIPEI PASS BY DESIGN

臺北觀光護照

精選臺北四大城區藝文、設計主題，
並邀集各界名人推薦私房景點，
更有82家臺北優質好店優惠券，
讓你便利暢遊各大景點，
體驗臺北的文創魅力！



數量有限，送完為止



城東 | 時尚設計



城西 | 人文歷史



城南 | 慢食樂活



城北 | 藝文展演

**購買任何天數Taipei Pass票卡，
即可免費獲得
臺北觀光護照手冊1本。**

Taipei Pass票卡



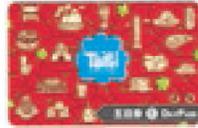
一日券 / NTD180元



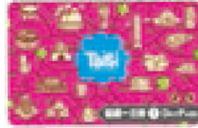
二日券 / NTD310元



三日券 / NTD440元



五日券 / NTD700元



一日券 (貓纜版) /
NTD250元

購買地點：悠遊卡臺北車站客服中心、臺北捷運各車站詢問處

使用方式：有效天數內可不限次數搭乘臺北市、新北市的公車與捷運，貓纜版一日券還可不限次數搭乘貓空纜車。

使用範圍不包含路線編號4碼之公路客運，不可租用YouBike。

PANDAS

WORLD TOUR-TAIPEI

1600 貓熊世界之旅 - 臺北



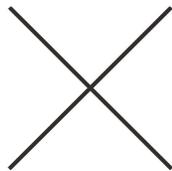
紙貓熊 戶外公共藝術展

1600 隻紙貓熊，與你一同守護瀕臨絕種野生動物

2月28日

3月09日

臺北市府廣場



3月14日

3月30日

兩廳院藝文廣場

活動內容、2/28-3/9 臺北市府廣場展區、市府路交通管制及公車改道相關資訊
請至臺北旅遊網 <http://taipeitravel.net/> 或電洽 1999 (臺北市民營熱線) 查詢



主辦單位：TAIPEI 觀光傳播局
Department of Information and Tourism

左腦創意行銷 LEFT BRAIN

獨家贊助：南山人壽
NAN SHAN

協辦單位：國立中正文化中心
National Chiang Kai-Shek Cultural Center, R.O.C.

公益夥伴：中華民國自然生態保育協會
Society for Wildlife And Nature.

eTFLIA
台灣環境資訊協會

TAIPEI 2017
2017年世界設計之都 廣告