臺北畫刊

TAIPEI PICTORIAL
103/1
No. 552
每月10日出刊

原來在臺北

FREE TAIPEI

- 捷運輕革命　帶動臺北新生活
- 友善公車　使命必達
- 我的竹蜻蜓——千萬次肯定YouBike
- 在雲端自由飛翔——智慧管理讓臺北人自由

臺北暖暖包　驅逐寒意暖身心

- 暖身達人　化「冷颼颼」為「暖呼呼」
- 暖心志工　獻出愛心　傳遞溫暖
- 暖胃年菜　澎派吃通海

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

看見臺北，一起加油！

最近上映中的紀錄片《看見台灣》相當令人感動！導演齊柏林從空中拍攝到臺灣的美麗與哀愁，他在受訪中提到，大多數人對於自己的生活環境感到陌生，就不知道該如何去疼愛環境，他從小在臺北成長，每次的空中拍攝都是他認識家鄉土地的機會，他曾經拍攝臺北市不同階段的改變，例如台北101大樓、大安森林公園、捷運路網的興建等，這些讓臺北變得更國際化、生活更便利，加上潛藏在城市中市民的友善、熱情及人情味，似乎也令人「看見臺北」的生命力。

臺北的城市變化及國際格局，在這幾年當中突飛猛進，這些都是市民們一起努力的成果。透過電影，讓更多人看見臺北的城市風貌，這幾年在電影委員會一群專業達人「使命必達」的努力下，臺北的國際能見度不斷提升，對於促進國內影視創意產業的發展也有不錯的成效，值得喝采！

有越來越多人跟我說，臺北可以用「Free Taipei」來形容，因為有24小時不打烊的美食、書店、KTV、溫泉、甚至市政服務，出門有Taipei Free 的WIFI讓戶外上網不斷線，四通八達的捷運路網讓你easy go，還有市民小巴、YouBike充當交通接駁的「最後一哩服務」，悠遊卡「一卡全臺走透透」的多功能用途，則讓吃喝玩樂都化繁為簡。種種便利生活的設計，就是希望讓民眾過得更加自由自在且充滿樂趣。

年關將近，天氣也漸漸冷了，大家在除舊布新之餘，也要注意保暖。我覺得臺北市民有一種隨時「予人溫暖」的特質十分可貴，這也是很多國內外旅客造訪臺北時感受得到的城市氛圍。本期特別規劃「臺北暖暖包 驅逐寒意暖身心」主題篇章，除了介紹不同領域的「暖身」職人外，也介紹志工朋友的「暖心」之舉，而為了過年應景，不但請來「暖胃」達人帶路探索美味年菜，也教導民眾自己DIY年菜，希望在寒冬中溫暖民眾的身心靈，為新的一年儲蓄能量。

形形色色的人生活在臺北這個大家庭中，各有不同的生活體驗，在看到更多的美麗、享受更多便利的同時，願大家在馬年來臨之初，生活及事業如萬馬奔騰、馬力全開！一起加油！

郝龍斌

臺北畫刊 103/1/10 No. 552

封面攝影／許斌
封面圖說／騎乘YouBike可減低碳排放量，讓環境樂活起來。

中華民國57年1月創刊
103年1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・連美智・潘逸凡・劉子立
林瑋庭・許凱森・曾文怡・林廷鴻
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份優質出版品，每月獎額10名，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，我心目中的溫柔城市
口述／沈可尚　採訪撰文／許凱森
5
臺北，看見可愛的人情味
口述／齊柏林　採訪撰文／許凱森

●原來在臺北
6
FREE TAIPEI
文／方旭　攝影／許斌
8
捷運輕革命
帶動臺北新生活
文／方旭　攝影／許斌
12
友善公車　使命必達
文／方旭　攝影／許斌
14
我的竹蜻蜓——
千萬次肯定YouBike
文／林瑋庭　攝影／許斌
18
在雲端自由飛翔——
智慧管理讓臺北人自由
文／潘逸凡　攝影／許斌

（許斌攝）

●臺北照過來

22
臺北暖暖包　驅逐寒意暖身心

24
暖身達人　化「冷颼颼」為「暖呼呼」
文／許麗芩　攝影／吳金石

30
暖心志工　獻出愛心　傳遞溫暖
文／趙欣　攝影／許斌

36
暖胃年菜　澎派吃通海
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

●臺北生活圈

42
來臺北過好年　盡賞燈節趣
文／廖雅琴　圖／臺北市政府民政局提供

43
溫柔貼心的生活幫手——悠遊卡
文／李盈瑩　攝影／許斌

46
歡迎拍臺北　影委會化創作狂想為真實
文／廖雅琴　圖／臺北市電影委員會提供

50
國際宜居社區獎　臺北市5案奪1銀4銅
文／劉子立　圖／中華民國綠野生態保育協會提供

52
Welcome Taipei　綠能城市　低碳之都
文／許凱森　圖／臺北市政府環境保護局提供

54
齊視不歧視　打造友善同志環境
文／許凱森　圖／聯合知識庫

56
答數，1、2、3、4！
可愛「蛋」寶寶報到
文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

57
圓仔信箱
文／潘逸凡　插圖／Left

●臺北好好玩

58
馬蹄報喜　躍馬迎春
馬年這樣玩　攏馬有意思！
文／鍾文萍　攝影／楊智仁

64
書道樂無邊　于右任書法展
文／劉映蘭　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

66
離幸福這麼近　北投福泰天玥泉會館
文／elflin　攝影／許育愷

●臺北百工圖

68
古蹟醫生林大緯
為老屋整脊　訴說動人故事
文／觀止　攝影／顏涵正

●64號夢想城市

72
下一站，幸福桃花源
——民生社區
文・攝影／JackRabbit

●管家全通略

75
除舊布新　從收納開始
文・圖／葛晶瑩

78
1/15～2/14市府活動行事曆

80
臺北廣播電臺1月節目表

台北是一個恬靜自在的女生，
永遠不張揚舞爪，永遠充滿好奇心，
溫柔地等待你的歸來。

沈可尚

沈可尚

（圖／沈可尚提供）

臺北，我心目中的溫柔城市

口述／沈可尚（紀錄片導演）　採訪撰文／許凱森

我是道地的臺北小孩，在木柵出生，那時候的木柵，空氣裡滿是綠草和土壤的鄉下味道。長大後發現，臺北是個溫柔的城市，新陳代謝的速度恰到好處，西門町、東區、信義區的發展則是不同成長階段的記憶。

18歲時，公館的挪威森林，是我組團表演、想事情或是寫腳本的祕密基地，也是我成長過程中，和一群同樣愛好電影、音樂、文學的朋友，互相交流的重要角落。信義路上的太陽系MTV，雖然現在已不復存在，但我這一代喜歡看金馬影展的人一定都知道，買月票，然後瘋狂地欣賞世界各國的藝術電影，受到侯孝賢、楊德昌導演的啟蒙，打開了我的電影視野與想像空間，也讓我更篤定要走電影這條路。

現在，工作室位於民生社區，想透透氣時，會就近到既靜謐又顯得生氣勃勃的富錦街走走晃晃，或到內湖的布夏拉提咖啡館，選個角落坐上一整天，與熟客和曾是DJ的店主人談電影、聊音樂。

臺灣電影在我剛畢業時景氣低迷，為了生活，我接拍了幾年廣告，但商業導向且秒數精簡的廣告，讓我難以充分表達心中對於影像的澎湃想法，於是，在國家地理頻道首次來亞洲徵選時，我的第一部紀錄片《賽鴿風雲》獲得青睞，並於一百八十幾個國家放映，從此以後，用真實生命故事記錄我對世界的想法，成為我最鍾情的方式。拍攝紀錄片的過程就是一個長住計畫，重要的是記錄者和被攝者的生命分享，用時間的交換來瞭解彼此的生命故事，要非常謙虛地尊重每一個願意在你面前無私展露的被攝者。

從前，我以為自閉症就是活在自己世界裡的天才，其實，像《雨人》電影中那樣的天才，在自閉症患者當中只占不到3%，一般人對於自閉症還是一知半解，所以我拍《遙遠星球的孩子》，歷時兩年半，一系列四集，在網路進行完全免費的播放，就是希望變成教材，讓社會瞭解自閉症，更友善地面對自閉症患者。《築巢人》則是真實記錄自閉症患者的家庭生活，父親在撫養自閉症兒時，內心自我激勵和逃跑放棄之間的矛盾掙扎。

在我的想法裡，紀錄片就是社會的公共財產，每拍完一部紀錄片，我不在乎有多少票房、不關心是否得獎，我在乎的是放映後與觀眾的QA交流，關心的是拍完之後自己有沒有對生命又多理解一點。紀錄片是我認識這個世界的窗戶，希望大家也能透過我的紀錄片認識這個世界。

公館是人文薈萃的大學城，也是沈可尚的祕密基地。（王能佑攝）

（圖／台灣阿布電影公司提供）

齊柏林

看見台北成的家
一起努力保護他
齊柏林

臺北，看見可愛的人情味

口述／齊柏林（紀錄片導演）　採訪撰文／許凱森

現代人生活忙碌，大家專注在自己所追求的目標上，不知不覺忽視了周遭環境的變化，甚至不知道自己究竟住在什麼樣的環境之中。當我接觸空拍工作，俯瞰臺灣，高山白雪或壯闊翠綠，都令我感動不已，原來臺灣這麼美，此後，心中便埋下想讓所有臺灣人都看見這片土地有這番美景的想法。

空中攝影工作是技術與體能的挑戰，也需要堅強的意志力，有穩定公職的我，曾經猶豫不決，心想若是等到退休後，會不會無法完成壯舉？直到2009年莫拉克颱風，我在第一時間進入災區，對於眼前一片毀天滅地的景象感到驚慌恐懼，因而促使我當機立斷，即刻行動。

過去，我透過演講、出書和民眾互動，發現大多數人對於自己生活的環境是陌生的，因為陌生，所以不知道怎麼去疼愛，從思想觀念、消費行為到生活習慣，都可能在不經意間對土地造成傷害，《看見台灣》希望讓大家認識臺灣的真實樣貌，有美麗，也有哀愁。人類常以為自己主宰了世界，天然災害發生後，才讓人覺得自己真的很渺小。常有人問，憑一己之力，可以改變什麼？當《看見台灣》感動了觀眾，政府適時出面，只要問題被關注，就有改善挽救的機會。

猶記小學時，家住在吳興街拇指山下，路邊小溪能看到小魚、蝦和螃蟹，當時仁愛國中附近都還是綠油油的稻田，印象中，小時候的臺北是一個生態環境很多樣的區域，讓我嚮往大自然，對土地萌生強烈的情感。長大後的每一次飛行空拍，我都會把握住認識自己土地的機會。

二十多年前，從空中拍攝臺北，那時正是臺北蛻變最大的年代，基隆河截彎取直、捷運工程積極興建、大安森林公園也在大興土木，然後，信義計畫區台北101大樓的出現，讓臺北的天際線迥然不同，與國際接軌的建築量體一棟一棟地在信義計畫區崛起，讓臺北更顯國際都會感。

臺北在我心中，美在和善、熱情，美在人情味。《看見台灣》上映前夕，我們想規劃一次露天首映會，但一次露天放映所需要的經費至少300萬元，我們透過群眾募資的方式來籌措經費，支持的觀眾用高於電影院的票價涓滴贊助，其中多數是臺北市民，於是，我們達成了3,000人在中正紀念堂一起《看見台灣》的創舉。事實證明，只要集結每一個人的力量，就能發揮最大的影響力，疼惜臺灣的方式，也是如此。

齊柏林認為台北101大樓的出現，翻新了臺北的天際線。（王能佑攝）

文／方旭　攝影／許斌

便利與友善，應該是這幾年來，臺北給人最重要的第一印象。24小時的美食、24小時的書店、24小時的KTV、24小時的溫泉、24小時的市政服務；這是座自由的城市，多元而又充滿活力；這是座不打烊的城市，隨時可供人翻閱細讀。

科技進步以及服務品質提升，豐富了臺北的內涵，讓這座城市跨越傳統的藩籬與界定，更改變了臺北人的步調與生活方式。

一如捷運路網拉近都會點對點距離，解放城市原有疆域；精準的效率與密集的班次讓臺北人不再憂心擠不上車、趕不上時間，而是安步當車地享受慢活，從汲汲於速度追求的壓力中解放。

有了市民小巴與YouBike，都會通勤不再被切割成零碎片段；它們密集深入社區、商圈的觸角，連接交通熱點的規劃，完成最後一哩的整合服務，讓臺北人在多元交通工具選擇中，得以尋找最便利、最具效率、最符合使用者需求的組合，自由自在地在城市中悠遊。

當然，要擔當徹夜未眠的城市，就必須從治安疑慮中獲得解放。憑藉全市一萬多支智慧型監視系統，兩年來，臺北沒有一件重大刑案未破案，街頭隨機搶案由每年約500件減少了8成多。

這正是臺北，新興科技與數位能量的引進，加上傲人的軟實力，激發出城市更多的想像。像Taipei Free的WIFI服務，就是透過公共場所綿密的免費網路，實現所有市民公平使用網絡與公眾e化服務的權利。在臺北免費上網，如同水電供應般方便，處處可以是辦公室。

更別提1999，打破傳統條條框框，解放公部門執行力；政府不再是衙門，民眾不必打電話請託，不必靠關係，一通電話就能找到負責局處，解決生活中頭痛問題，這才是真正的以人為本、以民為尊。

這正是臺北，隨時隨地讓人無入而不自得，如此自由而又有無限可能。

TAIPEI

捷運輕革命 帶動臺北新生活

文／方旭　攝影／許斌

八點十五分，熙攘人潮在臺北捷運穿梭，如同這座城市的血脈，載運所有通勤市民，以分秒不差的精準度向目的地直行。

但細心的馮小姐發現，經過板南與內湖線交匯的忠孝復興站，人潮似乎沒有幾個月前擁擠，排隊也更輕鬆；更別提交通顛峰時間幾乎摩肩接踵的臺北車站。她看看手錶，上班時間綽綽有餘，加上人少了，走起來更輕鬆，還可以買個早餐再趕九點刷卡。原來，信義線通車後，臺北都會區內新添了第二條東西向路線，讓捷運路網分流更明顯；馮小姐也說，看來以後上班通勤會更輕鬆了。

事實上，自民國85年臺北市第一條捷運木柵線上路開始，給這座城市帶來的，不僅是交通時間的節省與便利，包括臺北人對空間的感覺、對大眾運輸的偏好，整個都市發展藍圖與規模，都因捷運而改變，甚至出現一批「逐捷運而居」的年輕族群。換言之，捷運澈底改變了臺北人的生活型態，也讓臺北市蛻變成一座更便利、更友善的慢活城市。

一小時生活圈

住在北投的朱先生、朱太太就是最好的例子。下午時分，朱先生特地與幾位鄰居好友一同約好，從北投站搭捷運到大安森林公園站散步；除了想要見識一下人人都說美的綠建築站體與公共藝術，也藉機享受信義線第一個月免費的優惠。

朱先生說，年紀較輕的朋友可能很難想像沒有捷運前，從北投到東區有多辛苦。「等於從一片稻田穿過市區，再換車到另一片稻田」，根本不像在同一個城市。就算只到火車站，從北投經士林搭公車絕對要繞來繞去，更別提如果想搭火車，既麻煩又費時。

事實上，朱先生的感受絕不是個案，因為連臺北市市長郝龍斌都曾說過，他小時候家住新店碧潭附近，每次坐公車到臺北就要一、兩個小時，在車上忽睡忽醒，飽受顛簸之苦，是他童年痛苦的回憶。

不過朱先生也說，自從有了捷運，他突然覺得北投和市中心的距離拉近了許多；尤其現在信義

（高讚賢攝）

捷運大安森林公園站的陽光大廳空間寬闊且透光性佳，已蔚為臺北觀光休閒的新亮點。

車廂與月臺齊平的捷運系統，對於老年人、身障者、輪椅族來說，是最友善的交通工具。

線通車後路線調整，更是一班車就能直達台北101與世貿中心，再方便不過。

來到大安森林公園站，相機與手機快門聲此起彼落，朱先生除了和朋友到處攝影獵奇，還佇足觀賞了站內的大提琴表演，慢慢消磨這難得的時光。悠揚樂聲、井然有序，讓捷運站內如同小而美的音樂廳；他們說，接下來可能會到永康街走走，吃吃牛肉麵或品嘗芒果冰，接著從東門站上車，八點多就能到家了。

這正是臺北捷運路網打造出市中心「一小時生活圈」的概念。捷運陸續通車，擴大了市民生活版圖，讓城市距離也迅速縮小。如今透過捷運，從新店出發，不管到北投泡溫泉、動物園搭貓纜、士林逛夜市、東區購物，半個到一個小時內，就能抵達市區任何角落。相對地，市民享受的生活機能更多元化，也能在更短時間內滿足需求。開南大學通識中心助理教授裴晉國指出，這幾年下來，由於捷運縮短了都會中點與點的距離，外界逐漸有了臺北市越來越便利、友善的印象，捷運路網在其中發揮極大效果。

裴教授也指出，外界常常忽略，相較公車、火車，車廂與月臺齊平的捷運系統，是對老年人、身障者最友善的交通工具。尤其高齡長者可在最省力、方便狀態下，滿足通勤需求；換言之，捷運等於連通整平的騎樓與人行道，落實無障礙空間，也達到強化友善環境目標。

養成慢活節奏

正因為捷運便捷、舒適、準點，大幅縮短通勤旅行時間，也因此對你我的生活步調，產生潛移默化的影響。例如住在新莊的梁小姐，過去上班起碼擠一個多小時公車，換車三趟，才能趕到民生東路上班；如果開車，停車位難找不說，費用更為可觀。

但透過捷運路網發揮功效，連新北市都逐漸被捷運整合到大臺北都會區影響範圍內。不光是新莊、板橋，包括新店、中和、永和、淡水等捷運沿線地帶，生活機能與便利度都大幅提高。現在梁小姐從輔大站到行天宮站，半個多小時就足夠了，不但每個月用在交通的開支省多了，「生活步調也不用這麼匆忙，甚至早點起來，全家可以好好吃頓早餐再出門。」

這種慢活的節奏，正是近來國際媒體高度關注臺北市生活品質發展的焦點。不光是上班族，連到南門市場買菜的黃太太也說，捷運一定準時，幾分鐘就到，不會人擠人，更不怕颳風下雨，或是找不到停車位，當然很方便。尤其她已經退休了，不像上班族趕時間，所以「搭著捷運平穩又安全，大多都是在站內或連通道行走，不管到什麼地方，時間不會差多少」。

排隊上下車已經成為臺北人DNA的一部分，甚至被喻為「地表上最喜歡排隊的城市」。

黃太太還說，出了捷運站，如果離要到的地方有點距離，不管是走路，或搭公車轉乘，都很方便；尤其晚上，「捷運絕對最可靠、最安全，不塞車、不繞路，一下就到家了」。但現在除了捷運路線越來越多，捷運出口離社區或商圈更近；尤其很多捷運站外就是YouBike租借站，前30分鐘免費、可以隨時騎了就走，格外方便，很多時候覺得沒必要這麼趕，「慢慢來就好」。

環保、節能又友善

事實上，光是透過搭乘捷運降低的交通擁擠及安全事故，也的確讓臺北市民的平均餘命出現大幅上升趨勢，身體也更健康。尤其之前有份報告指出，臺北市作為全國領先的健康城市，其優勢即在於大眾運輸網絡越密集，人們日常活動就越多；包括走路去搭捷運，或多走幾步轉乘公車、騎自行車。在有意無意之間，也使得市民養成了每天步行健身的好習慣。

更別提捷運讓座、排隊、禮貌的文化，已經成為臺北人DNA的一部分。在公共場合裡，臺北市民總是自發性地遵守秩序，避免喧嘩，溫和有禮；甚至被許多中國大陸或香港觀光客開玩笑是：地表上最喜歡排隊的城市。但這種對群己關係與環境的尊重，正是從捷運開始，形成強大的集體力量，也讓臺北市民的公民意識令人刮目相看。

臺北人對捷運的偏好與依賴，也使得臺北市民眾使用綠色運具的比例非常高，目前捷運及公車每日運輸人口達330萬至350萬人次，無論對城市交通或空氣品質的提升，都有顯著效果。更因為臺北市大眾運輸系統涵蓋率已經超過97.5%，亦即民眾住家附近方圓五百公尺內，就有大眾運輸系統可以搭乘，大幅度地提升民眾生活品質。所以捷運帶來的改變，也讓臺北市成為一座環保節能的友善城市。

明年度，捷運松山線可望正式完工，這將是臺北市內捷運路網工程的最後一哩。換言之，也代表了臺北市長達20年的捷運黑暗期將宣告結束，市民終於可以從此鬆口氣。

回想17年前，從只有一條中運量的木柵線開始，到今日全長超過120公里，超過61億人次搭乘，都會路網逐漸成形；因為捷運，臺北發展成一座功能更完備的國際城市。因為捷運打通的，不只是臺北市交通的任督二脈，透過更有效率的運作、更友善的環境及人性化管理，捷運不但串連起區域的網絡，也澈底改變臺北人的生活方式。

透過捷運路網琢磨出一條條完美的稜線，臺北正如一顆從原石中脫穎而出的鑽石，在陽光下閃爍出耀眼的七彩光芒。

友善公車 使命必達

文／方旭　攝影／許斌

談到自由、方便的城市空間，尤其在臺北，多數人只看到YouBike正夯，使用者悠遊自在；或亮麗光鮮，如同都會動脈的捷運路網，卻常忘了近在眼前，可能是市民最親近、使用頻率最高的公共汽車。

這幾年，大規模低地板公車的進用，公車專用道的推廣，乃至於公車服務品質的提升，讓市民對公車的評價有了不小的轉變，公車作為一種交通載具，其安全性更大幅提升。尤其是智慧型站牌的啟用，讓市民隨時可以從跑馬燈掌握公車到站的訊息，更讓搭乘公車的效率大為提升，乘客也可以作出最佳的判斷。

貼近生活的移動方式

家住在松山區的黃太太就說，她與先生都已退休，搭公車不但免費，而且就等於在市區逛街，所以相較於快捷的捷運，她更喜歡公車的悠閒。尤其自從有了智慧型站牌與手機查詢功能後，幾點到站、幾點收班都清清楚楚，不太可能會因為錯過班車而誤事。

黃太太也說，公車有其他交通工具都比不上的好處，就是深入社區，直達商圈、公園或市場，所以雖然在路上會塞點車，速度慢一點，但是要買菜、購物、散步都比較方便，不像捷運站還要搞清楚轉乘資訊，或走比較遠的路。所以她認為，公車應該追求的是要像捷運一樣準點，但目前綿密的公車路網應該要想辦法維持下去。

距離不再是問題

當然，習慣都市生活的人，出入以私家車代步，計程車招手就到，公車轉瞬即達，很難想像同樣在首善之都的臺北市，很多偏鄉山區的民眾們，只希望家附近能有一條公車路線經過，方便到市區辦事、就醫或通學通勤。這也是臺北市12條市民小巴廣受歡迎的原因。

這些市民小巴路線未必賺錢，甚至可能需要市府更多補貼，但透過公車「社區化」卻能完成民眾住家與交通熱點間動線聯繫，也就是最後一哩服務，讓民眾在城市通行所受外在限制與障礙越來越少，營造出更加友善的都會環境。例如住在南港舊莊的廖小姐，之前上班要先走一段十幾分鐘的路，到中研院門口搭車，再想辦法到市區轉乘。

但現在，每天固定時間發車的市民小巴，在南港周邊幾個社區與住宅群不斷循環載客；廖小姐說，小巴站牌就在她們社區門口，只要早上抓準時間出門，搭上市民小巴後就能在5分鐘內直達捷運南港站或南港展覽館站，搭文湖線或板南線都很方便，不但少了一次轉乘與步行時間，更覺得靠著市民小巴就能享受到捷運路網的方便，也覺得居家距離市區要來得更近了。

相對地，YouBike之所以日漸受到民眾歡迎，甚至由原本休閒功能，擴大為民眾代步的便利工具，也正是因為YouBike的密集，以及連接社區、商圈與交通熱點的規畫，彰顯了最後一哩整合性服務的重要性，打破原有交通工具整合不易的限制，讓民眾得以在多元的交通工具選擇中，選擇最便利、最具效率的組合，自在地悠遊臺北。

市民小巴走入社區、智慧型站牌精準掌握到站訊息，臺北人更能來去自如。

低地板公車不但安全，也是符合人性化的無障礙設施。

我的竹蜻蜓——千萬次肯定YouBike

文／林瑋庭　攝影／許斌

出了火車站，黃先生走向YouBike租借站，捏捏車輪胎確認胎壓、調整坐墊高低後，跳上車子一路騎向公司。「步行大概20分鐘，但騎車省10分鐘。」黃先生說道。

隨著YouBike站點遍布全臺北市12個行政區，新北市的汐止區和新店區也計畫跟進設置，如此高人氣說明大家對接駁最後一哩路的強烈需求。

許多人就像黃先生一樣，騎著YouBike開始一天的生活，彷彿裝上了哆啦A夢的竹蜻蜓，自由地在城市中南來北往。

接駁不斷線

師大的陳同學深深感受到YouBike帶來的便利，他所就讀的系所位在師大公館分部，距離公館商圈並不遠，步行約10分鐘，坐公車僅一站。但陳同學說，從捷運公館站下車後，還需步行回學校宿舍，「真的很累！」若選擇轉搭公車，雖享有轉乘優惠，仍需扣學生票6元，真有點心疼。

自從YouBike在師大分部校門口設站之後，往來公館商圈變得好方便，同學間打招呼最熱門的話題就屬：「你騎過了沒？」此外，陳同學表示，過去離開校園用餐花時間、交通費，是件苦差事，索性吃便利商店的食物果腹，而現在想多些選擇，只要騎上YouBike到捷運公館2號出口站還車，僅需5分鐘，並享30分鐘內刷卡免費優惠。

微笑單車提供甲地租、乙地還的租賃服務，會員前30分鐘享有

（王能佑攝）

免費優惠。對於將YouBike作為短程接駁工具的人來說，30分鐘內還車不成問題，不過對於想「一站抵達」的使用者，即便超過優惠時段需要付費，仍舊讓他們趨之若鶩。

住在大安森林公園附近的王阿姨便是其中一員。王阿姨退休多年，當白天孩子和孫子各自上班、上學去，便到小巨蛋找老朋友跳跳土風舞。

在YouBike租借站尚未於住家附近設站前，她須步行5分鐘至仁愛路上等公車，遇到公車間距長，容易遲到。YouBike設站以後，王阿姨掌握時間更容易，下樓、過馬路即到租借站，「慢慢騎到小巨蛋附近的社教館站還車，一趟扣10元。」其實，王阿姨持有敬老悠遊卡，每月享有60段次公車免費優待，她卻選擇了YouBike，「主要是方便啦！費率合理，扣款沒關係。」

環境深呼吸

擔任空服員的Annie時常在各國飛來飛去，讓她印象最深刻的城市是阿姆斯特丹，不只學生騎自行車上學，連上班族穿著西裝、套裝照樣騎著自行車，她說，四周沒有喇叭逼迫的聲音，且空氣很好，走在路上分外舒服。

臺北有了YouBike之後，早晨的街頭開始有了阿姆斯特丹的感覺——路上越來越多上班族不騎機車、不開汽車，而是騎著微笑單車。

34歲的上班族黃先生走在環保樂活的尖端，力行低碳通勤。其實，黃先生過去是開車族，由基隆到信義區車程約半小時。過去他曾嘗試以大眾運輸工具通勤，但下了火車後仍需步行20分鐘到公司，通勤時間總共耗費一小時，相較之下，比開車多一倍時間，讓他打退堂鼓。

YouBike讓騎單車短程接駁蔚為風潮，不僅便利，更能讓環境深呼吸。

YouBike有如哆啦A夢的竹蜻蜓，在城市自由穿梭、接駁不斷線。

觀光客來臺北旅遊，騎微笑單車成了非體驗不可的行程之一。（王能佑攝）

網友「用力騎」騎著YouBike深入萬華大街小巷，細細品味艋舺追星之旅。（圖／臺北市政府觀光傳播局提供）

但是，某次黃先生和同事騎著YouBike到公司附近用餐，迷上它的便利，心想：「何不試試用YouBike接駁上下班的路程。」現在，黃先生從基隆火車站搭至松山車站，接著騎著YouBike到公司附近還車，用運動開始新的一天，通勤時間約40分鐘，他意外地發現：「與開車所花費的時間相差不多。」

除減低碳排放量之外，更實際的是通勤費用大幅減低，開車一個月的油錢和停車費共4,000元左右，改搭火車只需1,500元，且騎乘YouBike30分鐘內免費，一年下來省了三萬元，在什麼都漲的年代，更顯可貴。

深度觀光更簡單

YouBike熱門，成為觀光客來臺北的musts之一，騎單車五年多的網友「用力騎」也不例外，家住屏東的他，趁著休假北上體驗超夯的YouBike，並一連發表三篇以微笑單車的深度遊，像是看完電影《艋舺》後醞釀多時的艋舺追星之旅、日據建築遊、中山北路遊。

用力騎表示，規劃微笑單車深度遊很簡單，先透過報紙週末版及網路蒐集資訊，接著出發前上網登錄成為YouBike會員，再帶上一張地圖和相機就可以上路了。在旅行途中迷失方向詢問路人，他也獲得熱情回應，讓用力騎驚訝說道：「臺北人不是大家所說的那樣冷漠。」

用力騎稱讚微笑單車租借站的選站地點佳，連結大型景點和捷運站，而和公車、捷運比起來，YouBike機動性更高，可以自由串起想探訪的景點。

以艋舺追星之旅來說，用力騎從國家圖書館出發，一路回味電影《艋舺》中出現的主要場景，如太子幫結拜的艋舺清水巖祖師廟、剝皮寮、龍山寺、青草巷、佛具街，除此之外，他騎著微笑單車深入巷弄，細細品味劇中出現的角落，像是蚊子家的理髮店、Masa老大被槍殺的小巷，不再只是蜻蜓點水。

遊程中少不了美食串場，用力騎不忘吃一碗劇中人蚊子喜愛的魷魚羹，再前往新潮的商圈西門町，回顧志龍和女友吵架的場景，最後在臺大醫院還車，費時近5個小時。

對於擁有專業登山車的車友來說，YouBike車況能不能通過嚴格的檢視呢？用力騎說：「我租車時沒有刻意選車，都騎到車況非常好的車子，我想這就是答案了！」

「便利」是廣大使用者體驗YouBike的共同心得，它受到愛戴的程度由各種數據中窺見，日前微笑單車註冊人數正式突破100萬人、騎乘次數突破千萬大關。哆啦A夢的竹蜻蜓現身街頭，你我的臉上，自然漾起了一抹抹微笑。

在雲端自由飛翔——智慧管理讓臺北人自由

文／潘逸凡　攝影／許斌

漫步在繁華的臺北城，行色匆匆的人們，總是快步地前往下一站，因為擔心「時間不夠用！」許多臺北人不禁想著，如果能擁有哆啦A夢口袋裡的「任意門」多好，少了交通往返的時間，就能多出時間給所愛的人、事、物。幸運的是，生活在臺北的我們，運用智慧數位科技，一通電話或連上網路，同樣能跨越時空限制，萬事OK。

舉例來說，想詢問自身權益、檢舉違規，只要撥打1999臺北市民當家熱線，煩心事交由專人協助處理；找不到停車位、不想錯過公車、租借YouBike不願「來去一場空」，透過「臺北好行」App，在臺北更能自由、快速移動；要申辦戶籍謄本不必親自前往戶政事務所，利用「臺北市民e點通」網路申辦，一指就能搞定……，因為這些便利的管道，臺北人，可以更來去自由。

生活遇到問題時，你會找誰？

走在臺北街頭，一不留神，差點撞上騎樓內被店家占用的雜物，或者，看到路邊違規停車阻擋去路，此時，你會怎麼做？「拿起手機打1999呀！」即使家住新北市，林太太也會利用1999臺北市民當家熱線，她說，有時直接溝通，反倒換來一句「多管閒事」，非但沒解決事情，反而更生氣，打1999請專人處理，不必與人正面衝突，也因為鼓起勇氣伸張正義，整個人神清氣爽，好愉悅。

說起1999，真是生活中的好幫手與萬事通，「被路上坑洞積水濺了一身溼，我不知道要找誰處理，找1999準沒錯。」在臺北就讀大學的劉同學這麼說。

1999為你做什麼？聽聽民眾怎麼說……

「路見不平」除了拔刀相助，撥打1999已成為臺北人溝通與尋求協助的管道之一，在欣欣客運擔任公車駕駛的蔡翠雲，特別關心臺北市的交通與市容，古道熱腸的她，一旦發現臺北市車道繪線不清楚、行道樹枝葉遮蔽紅綠燈、公車站牌搖晃不穩、路面不平影響用路人安全……等問題，即會向1999反映，她說：「臺北市是首善之都，市容與安全當然要第一。」

蔡小姐細數著曾向1999反映過的事件，有好幾次很快就獲得改善，就像去年11月，她建議更新新光路二段、捷運動物園站周邊又髒又黑的黃色軟質桿，她說，為了美化市容，其實自己曾拿布試著擦拭，但徒勞無功，沒想到打完1999不久後，北市府即進行更新，「好驚喜，真的出乎意料之外的快速。」為此，她再次致電1999表揚臺北市政府交通局的承辦人員。

因為自己的一通電話，讓市容變得更美、交通更平順，「心裡覺得好驕傲。」蔡小姐若巧遇施工中的處理人員，也總是大聲地向他們說：「謝謝你們，辛苦了。」此外，她也認為1999話務人員「都好有熱忱、親切有加。」她更開心地說：「當事情獲得妥善處理，就會覺得今天是很美好的一天。」

臺北市設置73處手語視訊公共服務點，讓需要的朋友更能自由溝通。

1999臺北市民當家熱線是生活中的好幫手與萬事通。

1999手語視訊服務，
你也可以幫助他（她）

對於大多數的人來說，有事要問、有苦要訴、有怨要申……撥到1999最多10分鐘就講完了，那麼，你可曾想過，耳朵聽不見或無法說話的朋友，需要協助時可以找誰？民國99年6月，1999臺北市民當家熱線啟動手語視訊服務，目前更率全國之先，為聽障朋友提供24小時、全年無休服務，聽障朋友不但可利用網路視訊與手譯員溝通，也可加入Skype帳號taipei1999_1及taipei1999_2，以文字尋求北市府相關服務，造福不少朋友，其中更有許多溫馨感人的故事。

去年10月19日下午時分，1999手語視訊話務人員吳俊鋒的電腦視窗跳出民眾進線的訊息，一名聽障朋友透過智慧型手機，比著手語告訴吳俊鋒，他朋友的父母在臺北失聯了，希望1999能幫忙協尋，此時，坐在一旁的當事人孫先生（化名）也加入對話。

住在文山區的孫先生著急表示，父母原先住在南部的安養中心，因為不適應環境，便自行離開來到臺北，卻因此失去聯絡，希望透過1999幫忙打電話到臺北市遊民收容中心詢問。

吳俊鋒取得孫先生父母的基本資料後，立刻撥了電話，並同步翻譯電話內容給孫先生知曉。電話撥通了，遊民收容中心的警衛搜尋姓名後，果真找到孫先生的父母，大家全鬆了一口氣。

孫先生最後以手語表示：「辛苦了，感謝你幫忙打電話聯繫及翻譯。」這是孫先生第一次使用1999手語視訊服務，他說：「我會請朋友教我如何加入臺北市1999手語視訊服務Skype帳號，這真的是很方便的管道。」

接獲電話到處理完畢，短短15分鐘，當事人與手譯員的心情如同洗三溫暖般，從擔心、焦急、到喜出望外，最後終於讓一家人得以團聚，「很高興能為孫先生找到家人，心裡覺得好溫暖。」吳俊鋒說。

臺北市在市立聯合醫院、圖書館、區公所、健康服務中心、就業服務中心等公共場所，以及臺北車站、松山機場、圓山等捷運站，共有73處手語視訊公共服務點，設置有Skype視訊設備與1999手譯員連線，雖然大多數的人都未受過手語訓練，當遇見聽障朋友需要幫助時，除了以筆代為溝通之外，不妨適時引導他們運用1999手語視訊服務，讓溝通無界線。

運用臺北好行App，焦慮感降低了

根據財團法人資訊工業策進會2013年11月公布「2013年臺灣民眾行動與無線上網現況」調查結果，臺灣民眾行動上網普及率達37.3%，而「2013年第1季我國行動上網觀測」調查顯示，2013年第1季在行動電話門號總數中，3G占比相較2012年提高至78.4%，這些數字顯示，愈來愈多人加入「低頭族」行列，智慧科技早已融入你我的日常生活中。

尤其分秒必爭的現代社會，繞了半小時還是找不到車位、擔心公車跑走又得再等20分鐘，看似沒什麼大不了的小事，卻常讓人抓狂。望一眼零售業主管Eddie的手機桌面，有著各式各樣的App應用程式，平日待人謙和的他，每當塞車或找不到車位時，性情不免也變得急躁，「之前找車位用一個App，等公車用另一個App，臺北好行App整合這些資訊，便刪了其他App，手機也能騰出更多記

憶體。」

熊小姐對於只要看手機就能預知公車幾分鐘之後到達，更是感受深刻，由於家住得偏遠，公車班次少，錯過一班車經常要再等半小時，只好乖乖在原地等候，開始使用「臺北好行」App後，「日子終於不再那麼趕，自由多了。」

臺北市人口眾多、交通繁忙，每天有超過450萬人在臺北市行動，臺北市政府交通局建置的「臺北好行」App，整合公車動態、道路資訊、停車場、捷運資訊、YouBike、計程車、藍色公路等交通資訊，由102年1月至11月，「臺北好行」平均每月查詢人次達866萬次，單日查詢公車動態最高超過31萬次，不僅省下時間，快速找到車位，碳排放量也能因此減少。

愛上e點通，不出門照樣辦好事

高太太是個全職媽媽，兩個女兒分別就讀小學與幼稚園，每天光是接送與照顧孩子，就讓她忙得不可開交，這次為了申請一份戶籍謄本，原本要親自跑一趟戶政事務所，在朋友的建議下，運用「臺北市民e點通」網路申辦，幾日後就收到資料了，「對連剪頭髮都沒空的我來說，網路申辦服務真的很有效率。」

「臺北市民e點通」目前提供逾1千4百多項申辦服務，民眾利用網路即可查詢案件申請說明、申請書表下載、網路申辦、網路繳費、案件進度查詢等，其中約有672項案件更可直接以網路申辦，上班族不必請假就可把事辦好。隨著智慧科技進步，手機也可瀏覽申辦資訊，甚至部分案件可直接以手機完成申辦。此外，走到住家附近的超商，也可利用多媒體事務機（MMK）進行部分申請書表下載列印，以及14項案件的簡易申辦服務，只需在超商將資料回傳至e點通系統，於短短數分鐘內完成申辦作業，時間與車資全省了下來。

「臺北市民e點通」提供在超商就能下載列印或辦理的服務。

我們每天尋常不過的日子，彷彿被無形的線牽引著，運用智慧科技，拉近了距離、時間變多了、焦慮自然也少了，臺北人，終於自由了！

▶相關資訊

●1999臺北市民當家熱線

時間：24小時全年無休

費用：在臺北市以市內電話、月租型手機、網路電話及預付卡撥打免付費，公用電話須付費。

網址：1999.taipei.gov.tw

●臺北好行App

網址：its.taipei.gov.tw/a.html

●臺北市民e點通

網址：www.e-services.taipei.gov.tw

隨時隨地 跟你LINE在一起

文・圖／臺北市政府

民眾即日起也能享有臺北市政府專屬的LINE服務！加入臺北市政府官方版LINE帳號，可即時收到各項市政、活動、優惠的消息，還有機會獲得小禮物。

觀光傳播局指出，臺北市政府LINE官方帳號開通好禮大方送活動已正式啟動，民眾只要在LINE的官方帳號列表中搜尋名稱「臺北市政府」或者ID「@taipei」並加為好友，不僅可零時差取得各種市政相關訊息，還會有神祕嘉賓大貓熊寶寶圓仔現身跟你Say Hi！

1月22日前加為好友，還可參加週週抽好禮活動，豐富獎項有LINE官方限定版的熊大、兔兔及饅頭人可愛玩偶、捷運24小時搭乘票卡及圓仔旅行小物等多樣好禮，截至今年1月3日止，好友人數已突破6萬人，北市府更加碼贈送LINE專屬熊大與兔兔結婚組玩偶，民眾只要在2月5日前加入好友並留下連絡資訊，即有機會抽中加碼好禮，而且，北市府還會不定期舉辦「On-Air」活動，與民眾互動送大禮！

通訊軟體已是民眾聯繫的重要媒介，北市府進一步利用熱門通訊軟體，讓市政服務資訊管道也能更貼近大眾的使用習慣及需求。例如，颱風天民眾最關心的停班停課訊息，透過LINE官方帳號即時發送，民眾再也不需要坐在電視機前苦苦等候。

市政服務 e網打盡
立即加入Line好友 週週抽好禮

臺北暖暖包
驅逐寒意暖身

時值冬季，儘管低溫蕭瑟，
在城市角落，總有些人、有些店默默帶給人們溫暖，
讓身心靈加溫……

專業職人化冷颼颼為暖呼呼，
穿一身溫暖，蓋一床輕暖；
學習手工毛線傳達親情之愛；
美美地泡湯養生、DIY自製暖暖包；
驅除寒意有撇步，從身體暖進心裡。

志工朋友奉獻己力成大愛，
守護家園綠色環保；
化身城市說故事人、細數臺北古今；
打造書香閱讀天地；
天涯海角付出關懷，弱勢兒童重展笑顏；
貢獻心力無國界，為人間注入溫暖力量。

美食達人帶路探索年菜老店號，
澎派料理講究又實在；
直擊媽媽手路菜、聞香海鮮經典臺菜；
大啖健康養生年菜；
吃香喝辣有門道，年節大吉大利吃通海。

寒冬時節送上「臺北暖暖包」小祕方，
一帖三用：暖身、暖心、暖胃，
身心健康，歡喜迎新年！

（文／許麗芩）

身心

暖身達人

化「冷颼颼」為「暖呼呼」

文／許麗芩　攝影／吳金石

寒流來襲，天氣冷颼颼，很多人喜歡窩在家裡不想出門，即使出門，也一定「全副武裝」做好全身保暖或攜帶暖暖包來抗寒。

不想出門、想要躲進被窩？有專業羽絨製造的百年老店精心打造輕柔又保暖的羽絨寢被；想為家人親手編織保暖的毛衣或圍巾？到社區大學報名手工毛線編織課程就能實現願望；天冷時想泡「熱湯」驅寒養生？透過溫泉發展協會可以找到適合自己或家人的泡湯處所；想DIY自製暖暖包？中醫師可以傳授你「保暖小撇步」，各種驅除寒意的方式，讓你從身體暖到心裡。

合隆毛廠
優質百年羽絨製造廠

「只要你冬天蓋過好的羽絨被，這輩子就一定會一直蓋。」合隆毛廠董事長陳焜耀一邊介紹自家的羽絨產品，一邊解釋不同鳥類羽絨的特性，例如臺灣白鵝（鴨）絨、大陸東北大白鵝絨、匈牙利白鵝高絨、法國鴨絨、冰島雁鴨絨等，其中尤以冰島雁鴨絨最為珍貴，由於是保育鳥類，在不破壞生態的情況下，是趁雁鴨離巢時取出其脫落在窩裡的羽毛，其所能製出的羽絨製品數量相對有限，價格也較高，但由於保暖效果好，還是有很多客戶特別訂製。

陳焜耀笑著說：「其實這些羽絨製品只占了公司營業額非常小的部分，我們主要還是以提供羽絨原料為大宗。」雖然他講得保守，但這家創立於民國前4年的百年老店，早在三十多年前即已領先同業、使用六箱分毛機，以科學方法精準分離出具價值的羽絨，也是開啟臺灣羽絨業自動化的先驅，以「誠信」和「不斷創新」的理念布局全球，希望提供優質的羽絨寢具用品及禦寒衣物。民國95年陳焜耀首度以亞洲人之姿，登上國際羽絨羽毛局技術委員會主席寶座，主導國際羽毛產業技術規格與標準。

放眼合隆產品展示中心，擺放

百年老店合隆毛廠董事長陳焜耀建議選購羽絨製品時，應優先選擇充分標示資訊的產品。

了羽絨被、羽絨枕、夾克和背心等產品，觸之輕柔保暖，感覺相當溫馨舒適。陳焜耀表示，羽絨來自於鵝、鴨等水鳥羽毛，本身就有保暖與散溫等特性，不是化纖產品所能取代，最早是從歐美各國開始流傳，近年來日本也掀起使用羽絨製品寢具增進舒適及健康的風潮，臺灣也有越來越多人使用。

不過，隨著近來食安風暴或黑心產品的疑慮，很多人難免擔心不小心買到魚目混珠的羽絨製品。陳焜耀建議，直接到具品質信譽的商店購買會較有保障，負責任的業者會充分標示製品種類、使用面料的結構與組織、填充羽毛及羽絨的比例和重量、產品尺寸、使用及保養方法等。此外，要特別注意，在經濟部公告的新規定中，未來羽絨相關製品不能再標示「百分百純羽絨」等字樣，因為大部分羽絨都是機器挑、而非人工一根一根地挑，很難保證「百分百」或「純」，民眾不妨多加留意所購的羽絨製品標示情形。

大安社大編織
溫暖親情的手作課程

「從小看媽媽幫我們織毛衣，我從幼稚園就開始拿棒針，很喜歡線在手上變成各種毛線編織品的感覺，後來我也幫兒子織毛衣，他現在是大學生了，我還保留幫他織的小毛衣及襪子。」黃淑文老師在大安社大開平校區中，一件一件展示親手編織的毛

蓋一床輕暖的羽絨被，暖手暖腳好過冬。

一針一線織出心意，穿上溫暖。

線成品，包括毛衣、斗篷、毛帽、毛襪、圍巾、毛線包等，其中最特別的是保留了近二十年、她為兒子編織的全套小毛衣褲，依然如新，從中可以感受到非常溫馨的親情及對兒子的愛。在現今機械化速成的年代，親手一針一線為家人編織毛線衣帽或圍巾等，更能傳達細水長流的家庭溫暖。

黃淑文畢業於臺北市私立稻江高級商業職業學校縫紉班，並前往日本NAC編織文物協會研究班深造，曾經獲得1990年全省毛衣編織大賽亞軍，2004年在民生社區發展協會發表毛衣編織成果展，並在大安社大、民生社區、華航、龍山寺文化廣場、基督教會等地開設毛衣編織班課程，教學理念是：「讓埋沒的傳統手藝走上舞臺，永續傳承、融入時尚，將學員所想要的，統統教給學員！」在她教過的學員中，從國一生到86歲老奶奶都有，「打毛衣很有趣，也能增進家人之間的感情。」她說。

由於學員來自不同背景，程度不一，所以黃淑文的上課方式相當自由，除了會教授基礎的棒針持針法或線的掛法、起針、認識記號圖、了解織片密度、網狀或方眼等鉤針花樣，學員可以自由編織自己想做的東西，不懂的地方隨時請教她，可以說是以實務操作為主，不拘形式。上課期間，經常可見學員帶著編織中的半成品請教她各類問題，還有學員在網路上看到喜歡的毛衣式樣，秀給老師看，並詢問如何自己來編織。

其實與其說這是在上毛衣編織課程，不如說這是一個分享家庭點滴的「第三空間」，從年輕上

臺北市立社區大學教你用一捆捆毛線，編織出各類保暖衣物。

學員可以自由編織想做的東西，有問題隨時請教老師（右）。

班族到婆婆媽媽，學員們一邊編織一邊聊家庭瑣事，互相交流還不時給予意見，氣氛相當融洽。

難怪黃淑文會說，「手上打棒針，口上聊心事」，打毛線不只是完成一件穿在身上的衣服，還可以打發時間、腦力激盪、發揮創意及情感交流，更重要的是「愛心不縮水」又保暖。為什麼呢？因為一般機器製造的毛衣會做定型處理而撐到毛線的極大尺度，水洗後很容易縮水，質量上也容易打折扣，而手工編織卻能夠為家人量身訂做，貼近家人所需，也將對家人的愛編織進去。

每當學期結束前，黃淑文會請學員將勞動成果穿在身上，以走秀方式表現出來，相當有趣。「希望能吸引更多年輕人對手工毛線編織有興趣，對自己產生自信，做出自己的作品，從中體驗毛線世界之美與內涵。」她說。

台北市溫泉發展協會
泡湯文化的推廣中心

近年來，泡湯成為許多國內外遊客到臺北市的重要休閒活動，泡湯不但能放鬆疲憊的身軀，更能洗滌身心，尤其在冷颼颼的天氣泡溫泉，真是一大享受！若是不知如何在琳瑯滿目的溫泉業者中選擇品質可靠、適合自己或全家前往的溫泉處所，不妨透過台北市溫泉發展協會找到心儀的泡湯地方，或是規劃泡湯半日遊或一日遊的行程。

台北市溫泉發展協會前身為新北投溫泉發展協會，開始是由北投地區熱心地方事務之會員飯店、公司組成，同心齊力推廣北投溫泉文化及觀光產業，後來為

學員展示自己親手編織的衣物，獨一無二又有成就感。

前往臺北市的溫泉鄉——北投，泡泡溫泉，驅逐寒意。

因應溫泉文化的國際化發展而更為今名，希望提升臺北市溫泉觀光旅遊的國際形象，近年來舉辦臺北溫泉季活動，結合北投在地文化與國際交流，例如曾經邀約日本松山市黑、金兩頂神轎前來進行祈福表演，更加帶動泡湯文化熱潮。

「北投」為凱達格蘭語的音譯，是「女巫」之意，可能也因為北投過去泉煙瀰漫，原住民對其充滿尊崇畏懼而稱之，亦有「女巫之湯」之稱。台北市溫泉發展協會名譽理事長、也是水美溫泉會館理事長周水美表示，北投溫泉全世界相當罕見，位於人口稠密、交通便利的都會區，屬於硫磺泉，可細分為青磺泉、白磺泉和鐵磺泉三種，其中青磺為透明酸性鹽酸泉，水色呈透明中帶綠，又有鐳溫泉的別稱，全世界僅日本秋田及北投有青磺泉，對於舒緩慢性皮膚病、筋骨痠痛、關節炎等頗具功效。

在北投可以享受不同的泡湯情調，當地除了一些老式溫泉業者的日式泡湯古老情調，以及可平價泡湯的北投溫泉公共浴池外，近年來更有許多結合溫泉、水療SPA、美容、宴會料理等新型態時尚溫泉會館興起，如走極簡、中國古典融合西式空間意象的水美溫泉會館；具和風裝潢、管家服務及會席料理等特色的日勝生加賀屋；以及地處北投制高點、館內泉質源自大屯火山口大磺嘴白磺泉井的北投麗禧溫泉酒店等，泡完湯還可到附近的溫泉博物館、梅庭、北投圖書館等地參觀。

周水美表示，北投曾獲選為臺灣十大特色觀光小城及米其林指南「綠色臺灣篇」三星級必去城鎮，希望未來結合更多軟硬體建設，復興舊有的北投文化，活絡地方特色，讓世界「從北投開始」認識臺灣。

其實，一年四季都是泡湯的好季節，或許在天冷時先去泡湯感受一下「熱湯」暖身洗禮，隨時留意溫泉協會舉辦的活動，或是哪些溫泉酒店推出優惠好康，在泡湯暖身之餘，也認識地方文化，達到健康養生及休憩身心的功效。

暖身有很多種方式，無論是買一件羽絨寢具或成衣，或是去學習一堂可以為家人量身製作的毛線編織課程，甚至美美又優閒地享受泡湯樂趣，都能令人身心愉悅、產生幸福感，從冷颼颼到暖呼呼的過程，相當值得玩味。

北投有許多新型態的時尚溫泉會館，任君挑選。

保暖小撇步
教你如何自製暖暖包（熱敷包）

天氣一冷，若不想買市售暖暖包的話，其實也可以DIY暖暖包或熱敷包哦！

臺北市立聯合醫院中醫科主任蔡文興說，自製暖暖包只要準備紅豆、米、或是燕麥等材料，因為其不易散熱、相當具有保溫效果，單獨取用其中一種放入棉布袋（或是麻布手套、小襪子也可以），用毛巾包裹，再微波加熱約2至3分鐘，就能達到攝氏60度，至少可達一、兩個小時的簡單熱敷及保暖效果，若是體積越大或加熱時間較長，保暖效果會更佳，尤其使用紅豆加熱的話，更能安神鎮定及幫助睡眠。不過要切記，不可使用尼龍之類的材質及釘書針等金屬物釘開口，不然若是微波的話，容易造成危險。

他也提到，有些女性會有經痛的困擾，這時不妨以紅豆熱敷包做為基礎，加入白芍藥（可緩急止痛）、艾草和小茴香（溫筋止痛）等溫熱性的中藥材各5錢，加熱後放在肚臍下3吋，有助活絡筋血並減緩疼痛。

使用不易散熱的紅豆自製暖暖包或熱敷包，步驟簡單效果好。

志工

獻出愛心 傳遞溫暖

文／趙欣　攝影／許斌

寒冷的冬天，每每聽到動人的故事，總讓凍僵的嘴角溫暖上揚。在臺北的各個角落中，有許多志工們，各自關注不同議題，付出時間與心力，讓自己的生命經驗更加豐富，也讓臺北充滿溫暖、綻放光芒。在這個寒冬，閱讀他們的生命故事，讓這股暖流流經你我心底，並傳遞至社會每個角落。

環保志工陳玉枝維護河濱生態的整潔不遺餘力。

環保志工陳玉枝
守護社區與河濱整潔

民國76年搬到臺北市文山區明興里之後，陳玉枝女士就在里長詢問邀請下展開志工服務生涯，到現在已經超過26個年頭。

今年61歲的陳玉枝，不僅是水環境巡守隊環保生態保育組的

每當步入河濱公園，一支夾子、一個袋子，陳玉枝總是把垃圾清理乾淨。

組長，也是明興里守望相助巡守隊的副隊長，每個星期服務時間超過十個小時。她說，其實每個星期還會在里民活動中心值班服務，同時也身兼路口導護志工、獨居老人訪視志工等工作，不過最投入的就是守望相助隊與生態志工兩項服務。

隨著陳玉枝的腳步走到景美溪邊，才知道臺北人引以為傲的河濱公園，是來自志工的持續付出，才讓公園保持得這麼乾淨。陳玉枝服務的水環境巡守隊負責的範圍是景美溪兩岸的水泥斜坡，每當步入河濱公園，她跟搭檔的手就沒停過。

「沒辦法，看到垃圾就是想要撿起來。」陳女士笑著說，每回巡邏完萬壽橋到恆光橋左岸的服務範圍，總要帶回兩大袋垃圾，除非遇到強風大雨的颱風天，平常幾乎是風雨無阻地前去維護河岸清潔。每個月月初還要幫忙檢測水質，記錄景美溪的溪水酸鹼值與含氧量，一旦發現異常，就要回報環保局。

陳玉枝也協助檢測水質、記錄溪水酸鹼值與含氧量。

其實，陳玉枝兩年前才因為子宮頸癌動過大手術，接著又換掉因為工作傷害不堪負荷的右膝關節，即使現在行走腳步不是很順暢，不過她依然穿著雨鞋，在陡峭的河濱水泥斜坡走上走下，只為了撿起卡在草叢裡的一個塑膠袋，讓人看得心驚膽跳。

陳玉枝說，守望相助的志工服務工作跟每個社區居民關係密切，只要付出就能保障鄰里安全，做得甘之如飴；而水環境巡守的服務工作則是能確保景美溪的水質。

做點心功夫一流的陳玉枝，三不五時就會拿著饅頭、包子、草

參加預約導覽或定時導覽，聆聽台北探索館志工講述臺北的故事。

仔粿或是割包跟其他志工分享。她說，很喜歡志工的身分，雖然生活環境不是很好，但還是願意在好幾份工作的空檔中，將時間付出給社區，今年希望能夠舉辦一次大型淨溪活動，讓水岸河濱常保整潔，給市民舒適的活動空間。

導覽志工胡怡珍
細數臺北市歷史

你知道臺灣古城只有臺北城是四方形設計嗎？但為何臺北城會有五個城門呢？這些有關於臺北的問題，只要走一趟位於臺北市政府正門入口的台北探索館，就能獲得所有的解答。一般導覽需預約、週末則另有定時導覽，由志工親自帶團解說，讓參觀者更深入認識臺北這個城市。尤其四樓發現劇場的《城市風采》影

台北探索館導覽志工胡怡珍，對臺北市的歷史與特色如數家珍。

圖書志工林義烈珍惜每一本書，也享受整理圖書的過程。

片，短短十多分鐘，讓你透過四位國內外遊客的引導，發現不一樣的臺北。

胡怡珍原本是在銀行工作的職業婦女，為了陪伴孩子成長，選擇提早退休，從繁忙的工作環境中抽離後，為了減少生活上的衝擊與失落感，開始接觸學校的導護媽媽等服務工作。後來從報紙上得知臺北市政府在招考志工，由於不排斥接觸硬邦邦的文史資料，報名通過了口、筆試成為正式志工，就這麼服務了超過十二個年頭，更在民國93年獲得臺北市政府第8屆金鑽獎優良志工獎的肯定。

志工服勤內容包括展館服務以及導覽解說，胡怡珍說，上海世博會結束後，有不少大陸公部門團體參訪臺北市，尤其對資源回收議題相當感興趣。

有一回在導覽過程中介紹臺北市以使用者付費的觀念，實施垃圾費隨袋徵收政策，就有大陸團員問到：「市民怎麼會願意掏錢買垃圾袋呢？」胡怡珍回答說：「雖然還是有極少數市民對於環保政策的認知有待加強，但是這個觀念已經從教育扎根，臺北市各級中小學早已教導並落實資源回收，重大政策施行要從教育做起，進而帶入家庭，影響社區鄰里發揮最大效益。」她看見大陸參訪團員解惑與沈思的表情，就知道成功行銷了臺北經驗！

未來希望繼續在探索館服務民眾的胡怡珍說，這項服務可以強迫自己吸收新知，化身成解說員的身分，則是能訓練更高的專注力，這十多年來從中成長、收穫非常多，包括在導覽工作之外，還參與了親子志工訓練、行動探索館、社區大學公民素養週講師等工作，讓自己有更多成長。

胡怡珍說，志工生涯裡改變最大的，當然是主動或被動的更認識這個城市，也更瞭解很多政策政府背後的用意，更別說在志工隊裡頭認識的朋友，早已成為生活中不可或缺的一部分，也希望鼓勵更多朋友參與志工服務，讓自己的眼界更加寬廣。

圖書志工林義烈
打造兒童閱讀天地

早從民國86年還在擔任建國中學國文老師的林義烈先生，就開始臺北市立圖書館力行分館的志工服務。隔年開始幾乎年年獲獎肯定，其中包括臺北市立圖書館的「服務熱忱獎」，到97年獲頒「資深服務一等獎章」，98年臺北市政府教育局頒贈「志工榮譽

林義烈熱愛閱讀，致力於推廣閱讀、分享好書。

狀」，100年北市府的「志願服務貢獻獎」，去年則獲頒志工最高榮譽的「金鑽獎」。

已經退休十年的林義烈說，當年在屏東師範學院的「勞動服務」課程中，就養成了義工服務的觀念，而選擇在圖書館服務的原因也很簡單，「因為自己愛看書，覺得應該回饋給社會」，才會選擇到圖書館服務。

由於力行分館當時管理的書都是由各分館所提供，為了重新管理，力行分館內的每一本書，都經過林義烈的手重新換上書標，也讓自己與這個地方的感情更深厚，16年來，他不僅見證力行館的演變，也看著許多孩子成長。

隨手掏出褲袋裡的小卡片夾，林義烈說，為了讓小朋友更喜歡到圖書館，培養一輩子的閱讀習慣，他隨身都會攜帶貼紙等小禮物，只要學齡前的孩子一進到圖書館，朝著他喊聲「爺爺好」，就能獲得小禮物。

民國95年起，長達六年多的時間，林義烈與太太都在館內，為小朋友講故事，過了幾年，許多兒童圖書都已經破損不堪，於是他們夫妻也著手展開修復圖書的任務，花了六年時間整修了超過一千六百冊圖書，讓許多瀕臨報廢的書籍重獲新生，從此，兒童書區「奇幻閱讀城堡」便成為臺北市立圖書館力行分館的一大特色。

其實早在民國八十六年，林義烈就擔任「力行種籽讀書會」的第一任會長，連任六屆會長的過程中，帶領讀書會的會員們讀了104本好書，認識閱讀的樂趣，打下書香社區的穩固基礎，他也發揮教師的專長，推廣過社區「好書交換」活動，協助家長指導子女選書。

愛書惜書的林義烈，未來仍希望藉由志工服務繼續浸淫書本城堡中，也希望藉由一己之力，讓市民閱讀更多好書。

國際志工游蕙竹
讓弱勢兒童重展笑顏

今年二十二歲，才剛從東吳大學社會學系畢業不到一年的游蕙竹，求學時期因為同學的關係，接觸「微客公益行動協會」，去年一月隨著微客的腳步首次出隊，前往印度幫助被當地組織救援出來的童工。

微客來自Wake的音譯，鎖定國際上需要幫助的孤兒、童工、愛滋病兒、留守兒童或是移工無國籍二代的孩子們，透過有組織

微客公益行動協會由一群年輕人組成，希望把愛傳遞給國內外的弱勢孩童。

游蕙竹展示協會商店所販賣的物品，主要來自援助對象所做的手工藝品，歡迎共襄盛舉。

的方式幫助這些弱勢族群。目前微客的腳步已經踏上印度、菲律賓、柬埔寨、尼泊爾、泰國、中國大陸，也從事臺灣偏鄉學童的數位落差關懷工作，未來還會增加祕魯跟越南，將更多臺灣人的善心傳遞給這些孩子們。

綽號大白的游蕙竹說，當初就是想要跟孩童接觸，所以選擇微客這個組織，首次到印度服務的12天，才發現過去在社會學書上只有一點點篇幅的血汗工廠或童工問題，帶給自己超乎想像的衝擊。

她曾經遇過一個從琉璃串珠製造工廠救出來的童工，這個小朋友過去都在高溫環境中工作，身上有多處燙傷痕跡，不過游蕙竹發現，他的左邊太陽穴附近有個明顯疤痕，側面打聽下，才知道是這孩子之前的老闆有一天突然問他：「想不想爸媽啊？」天真的孩子馬上就回說：「當然想啊！」結果惹怒了老闆，被毒打一頓，才留下傷疤。

游蕙竹說，若不是親身接觸，不敢相信這世界上還有這樣的事情，有些童工甚至會被餵食毒品，只為了更好控制，這些震撼都無法從書本或網路資料中得知。看著孩子們純真的眼神，她只希望透過持續性關注，讓他們找回作夢的權利，讓生命繼續充滿希望。

至於原本一直不放心的父母親，游蕙竹也邀請爸媽前來瞭解微客到底在做什麼，並且分享了心情跟故事，大白說，媽媽聽完之後哭到不行，爸爸則是覺得女兒長大了，有能力可以去幫助別人，感到十分驕傲！

未來游蕙竹還要繼續前往其他國家，看看其他地方的孩子，她眼中閃耀著光芒說：「只要改變一個孩子的想法，說不定就能改變他的一生！」

志工長期無私的奉獻付出，為社會貢獻一己之力，也豐富了自己的生命。其實加入志工行列沒有想像中的難，不分年齡，只要願意接受培訓，撥出固定時間服務，就能投身喜愛的領域獻出愛心，為這個世界挹注正面力量。

有了微客志工的陪伴，弱勢的孩子忘了哭泣，重展笑顏。(微客公益行動協會提供)

微客的志工教導臺灣孩子喜歡玩的老鷹抓小雞，讓尼泊爾的孩子們玩得不亦樂乎。(微客公益行動協會提供)

▶相關資訊

●臺北市文山區明興里

網址：sixstar.moc.gov.tw/blog/jmian

●台北探索館

地址：市府路1號

電話：1999轉4588、8630

網址：www.discovery.taipei.gov.tw

●臺北市立圖書館力行分館

地址：一壽街22號5～8樓

電話：8661-2196

網址：www.tpml.edu.tw/→市圖資訊→總館及分館閱覽室→點選力行分館

●微客公益行動協會

網址：www.waker.org.tw/index.php

澎派吃通海

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

很多婆婆媽媽一想到準備年菜就頭大。可不是，無論年夜飯還是初二回娘家，親朋好友在過年期間團聚磕牙兼打牙祭，都是一定要的。只是親自下廚固然感人，但到外頭吃或乾脆外帶年菜，卻也是忙碌臺北人少點勞務負擔、多點餘裕心情過節的選擇。自詡「美食激進份子」的徐天麟特別推薦麗珠、茂園、北平都一處三家老字號，招牌年菜各有講究，從象徵起家的雞、色澤喜氣的蝦、圓潤富貴的豬腳、獅子頭到好料滿盈的燉菜、鍋物都有，要你吃香喝辣、暖胃暖心，一整年心想事成、大吉大利大發財！

媽媽手路菜　飄香50年

麗珠以主廚兼第二代老闆娘廖麗珠為名，是一家以臺式炸排骨、什菜麵起家的50年老麵店，老店體恤辛苦員工的人情味，就是每年從除夕便開始休息直到大年初七，不過卻苦了死忠顧客，「幾天沒吃就會很想念啊！」固定每週兩次從新店搭捷運來吃的游先生說。拗不過老主顧請託，於是老店從數年前開始賣起外帶年菜，挑出店裡數道宴客菜做成冷凍、冷藏包裝，即便過年不開業，麗珠媽媽的手路菜依然能在各家廚房飄香。

炸排骨是常見的市井小食，雖然最不像年菜，在麗珠年菜菜單上卻是人人必點、年年賣翻的扛霸子。老闆郭讚生說，溫體黑豬大里肌肉片買來得先拍打、按摩半小時以上，把肉打鬆，醃漬獨家醬料兩天入味，薄薄裹上麵粉、地瓜粉、太白粉的混合粉漿油炸，焦黃柔嫩、肉香豐厚，什麼醬都不用沾便好吃得不得了，許多人一買就是一包十片，當正餐也能當零食吃。冷菜的紹興醉蝦、醉雞超簡便，稍微解凍就能上桌，大尾草蝦、烘仔雞腿肉用中藥材、紹興酒浸泡入味，肉鮮汁甜、酒香濃郁，雞腿豐富的油脂凝結成半透明肉凍，Q彈清甜，令人傾倒。

號稱「閩菜之王」的佛跳牆因

麗珠什錦麵的年菜菜單上，炸排骨是人氣必點、年年賣翻的招牌菜。

為有「金銀寶庫」意涵，成為年菜餐桌上超討喜的團圓鍋菜。以干貝、豬腳筋、白菜、扁魚、香菇、海參、栗子加入高湯慢煨熬燉8小時以上，不勾芡，而是加入芋頭使湯汁變得濃稠，食材各據一方卻又融為一體，湯頭雋美，肉質豐厚，屬臺閩料理中的高級筵席菜，買回家還可依個人口味添加豬肚、鵪鶉蛋等配料，將一鍋好湯好料發揮到極致。其他功夫菜還包括百花油條、炒麻油豬肝腰花、正干貝丸湯等，年菜接單時間不定，徐天麟特別提醒：「早點訂，準沒錯！」

▶麗珠什錦麵

地址：興寧街48號

電話：2308-6530

呷經典美味　過豐盛好年

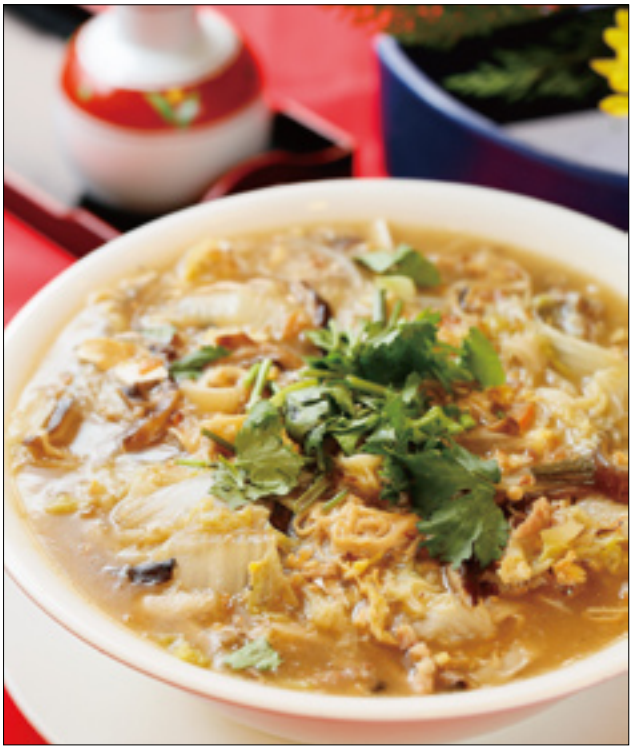
老店茂園以海鮮臺菜著稱，業者標一鋒表示，外帶年菜需耐煮、耐貯存，以白菜滷、白斬雞、豬腳大腸為主打，「這也是茂園主顧客最愛的三道招牌菜。」他說。

最普遍的白斬雞，茂園主廚僅僅將雞隻放入高湯中煮熟，起鍋後抹上鹽、米酒、香油維持表皮光滑溼潤，雞皮柔潤香Q、雞肉細嫩鮮滑，冷食不減風味，老人家也能吃得很涮嘴。另一道豬腳大腸，將溫體豬腳、大腸汆燙後，以獨家滷汁分別慢慢熬到醬味入裡，肉質嫩中帶勁，兩者合成拼

佛跳牆有「金銀寶庫」的意涵，屬年菜餐桌上相當討喜的團圓鍋菜。

紹興醉蝦，肉鮮汁甜，令人傾倒。

茂園的豬腳大腸，以獨家滷汁慢慢熬到醬味入裡，肉質嫩中帶勁。


典型臺菜白菜滷，加入白菜、魚皮、蛋酥、蝦米等食材一同燉煮，香氣十足。

盤，喜歡大口吃肉、愛啃肉香的，都能樂在其中。

白菜滷是典型臺菜，扁魚搗碎放入清水，立即變成海味鮮美的高湯，加入白菜、魚皮、豬皮、豆皮、蛋酥、蝦米、香菇等食材一同燉煮4小時以上，越煮越香越入味，盛起一碗湯料，滿滿一鍋就成了體面辦桌菜，可豐可儉，非常適合用來作為年菜搭配。

▶茂園餐廳

地址：長安東路2段185號

電話：2752-8587

超過一甲子的北方好食味

說年菜，誰能漏掉北平都一處呢？這家開業64年的老店以傳承自宮廷御廚的北方道地料理著稱，北國味兒的年菜，非它莫屬。

如酸菜白肉鍋，是許多人記憶中難忘的團圓滋味，一口高高煙囪的銅火鍋，呼嚕嚕冒著白煙，

創意·美味·養生　健康年菜DIY

示範／臺北市信義、北投社區大學講師 周承俊

過年最重「年年有餘」，每到過年，各家各戶都得準備大量年節食物來應景，如何張羅出滋味豐富充盈、形色團聚圓滿的年菜，成了令主婦們頭疼的廚藝大考驗。臺北市信義、北投社區大學烹飪講師周承俊認為，現代人普遍不乏營養，吃食上重視的是健康、環保、養生，傳統的參翅鮑肚漸次淡出，反倒是當令、在地食材如山藥、芋頭、黃魚、鱸魚受歡迎，並揀擇合味乾貨如干貝、紅棗、枸杞、金桔等搭配，烹調手法力求少鹽少糖、低油低脂低熱量，「只增新歲、不添老化」才是當今紅火的年菜王道。

社區大學講師周承俊(左)親自示範美味的健康年菜。

北京名菜獅子頭，圓圓大大一整個肉丸，充滿「團圓」的象徵意涵。

北平都一處的酸菜白肉鍋湯頭風味清鮮，十分開胃。

天氣冷，反而更顯味。正統酸菜白肉鍋以片白肉和醃過的大白菜為主，品的是湯頭的清鮮和肉片的軟Q嚼勁，醃漬入味的酸白菜尤其是湯頭風味清鮮的最大功臣，吃起來清脆爽口，非常開胃。

又如北京名菜獅子頭，一般所見從拳頭到貢丸般大小都有，都一處業者徐老爹則堅持非得如小盆般大的肉丸子才是正統獅子頭：「就是要圓圓大大一整個肉丸才有『團圓』的象徵意涵。」豬前腿肉肥瘦3：7比例加入切碎荸薺、蛋清、胡椒攪拌均勻，完全遵循「肉以細切粗斬為丸，用葷素油煎成葵黃色」古法烹調，不加醬油而是調入自家招牌燻雞汁熬滷，口感如豆腐般的軟綿細滑、入口即化。其他還有包含十項時令蔬果的「全家福」、去皮茄子燒的功夫菜「長年如意」以及招牌燒餅醬肉、紅豆粥、紅棗銀耳湯等，吉祥出眾、道道好吃！

▶北平都一處

地址：仁愛路4段506號

電話：2729-7853

年菜是過年重頭戲，卻不必忙得人仰馬翻、過節興致盡失。善用餐廳年菜搭配自製菜色，也是吃巧吃飽、誠意做足，過個優雅如意年，一點不難！

●清蒸麒麟魚

材料：

鱸魚1條、豆腐1盒、香菇5～6朵、紅蘿蔔片12片、筍片12片，薑片、蔥段各少許

調味料：

魚露2小匙、米酒2小匙、香油1小匙，薑絲、蔥絲、香菜段各適量、太白粉少許、胡椒粉少許

作法：

1.鱸魚洗淨擦乾取肉，切成10～12片，抹上鹽、米酒、薑片、蔥段醃15分鐘，備用。

2.豆腐切成10～12片鋪在瓷盤上，備用。

3.香菇洗淨泡軟斜刀切片，紅蘿蔔片、筍片用沸水煮熟撈起瀝乾，備用。

4.撒點太白粉於豆腐片上，再將紅蘿蔔片、筍片、魚片、香菇片依序平放疊起。

5.放入蒸籠開大火蒸約6～8分鐘蒸熟；取出將盤中泌出之湯汁倒進炒鍋中燒煮。

6.待湯汁燒開後，加入魚露、鹽、胡椒粉等調味（可依個人口味加減用量）。

7.再以太白粉水勾芡，淋回魚片豆腐上，灑上蔥、薑絲，再滴上少許香油即成。

●八寶芋泥

材料：

檳榔芋頭1粒、豆沙80g、櫻桃1粒，葡萄乾、甘納豆、黑棗、紅棗、金棗等各適量。

調味料：

A：沙拉油（或豬油）適量、白細砂糖5大匙、鹽少許

B：白細砂糖2大匙、水1碗、太白粉水少許

作法：

1.黑棗、紅棗去籽，白果、黑棗、紅棗先煮糖水使其入味，瀝乾；備用。

2.芋頭削皮切薄片，入蒸籠以大火蒸30分鐘至熟，取出趁熱壓成泥狀，立即加入調味料A拌勻；備用。

3.取一碗鋪上玻璃紙，將葡萄乾、甘納豆、黑棗、紅棗、金棗依序排列在碗底，填入芋泥填滿碗面，將玻璃紙向內摺回覆蓋。

4.再放回蒸籠以中火蒸10～15分鐘，取出倒扣到大盤中，放上櫻桃點綴。

5.取鍋放入調味料B，攪拌均勻成芡汁，回淋於芋泥上即可。

●山藥獅子頭

材料：

鮮山藥1小段、鮮蓮子15～20粒、豬絞肉1200g、大白菜1顆、炸油適量

調味料：

A：蛋1粒（拌肉醃料）、蔥2～3根、水3～4大匙、米酒2大匙、鹽1大匙、太白粉2大匙，糖1大匙、胡椒粉適量、薑末1小匙

B：油2匙、高湯適量、醬油1～2大匙

作法：

1.將山藥和蓮子用刀背拍碎後剁細成泥，放入大鍋內加絞肉和A料，用手順同一方向攪拌均勻，並多按壓摔打至使絞肉產生筋度、彈性。

2.大白菜洗淨，切成約1寸左右寬之片塊，熱鍋入油2大匙，放入蔥爆香後，倒入大白菜稍炒軟，放入砂鍋備用。

3.將絞肉分成10小份，手揉成丸狀，入油鍋炸約15～20秒鐘使其定型，後放入白菜的砂鍋，倒入高湯和醬油蓋過材料，以小火燜煮3小時至獅子頭入味酥爛即可。（燜煮時湯水不夠需再加入高湯）

●洋蔘雪蛤鮑雞盅

材料：

雪蛤3隻、仿仔雞1隻、鮑魚罐頭1罐、西洋蔘6g、枸杞2大匙、白果1罐、薑1塊

調味料：

冰糖少許、鹽適量、米酒2小匙

作法：

1.雪蛤剪開摘取輸卵管（雪蛤膏），溫清水浸泡雪蛤膏約4～5小時，發漲後揀去雜物洗乾淨，後置入電鍋蒸20分鐘，取出備用。

2.雞洗淨剁塊，汆燙後沖淨浮沫瀝乾；薑切片，備用。

3.將所有材料（雪蛤和杞枸後下）逐一放入燉盅內，加入高湯，蓋上燉盅蓋，放入蒸籠蒸煮2小時。

4.取出燉盅打蓋子再放上雪蛤和枸杞，即可。

●參杞醉雞腿

材料：

去骨仿土雞腿2隻、紹興酒150cc、參鬚15g、紅棗10粒、枸杞15g、當歸1片、川芎3g

調味料：

鹽少許、糖少許

作法：

1.雞腿洗淨，汆燙後放入80℃熱水以小火泡煮15分鐘熄火，置涼取出備用。

2.鍋中留2碗雞湯與2碗清水煮沸，入參鬚、當歸煮5分鐘後，再加枸杞煮1分鐘，熄火置涼。

3.待雞湯湯汁涼透後，倒入冷開水與紹興酒拌勻。

4.取一容器放入雞腿，再倒雞酒湯汁完全淹蓋住雞腿，放入冰箱冷藏24小時以上。

5.待雞腿完全入味後，取出後切片，即可食用。

●干貝荷葉米糕

材料：

長糯米1斤、梅花肉200g、乾香菇7～8朵、乾蝦米50g、紅蔥頭50g、干貝7～8顆、橄欖油3大匙、香菜適量、荷葉1張

調味料：

A：醬油1大匙、糖1茶匙、胡椒粉少許

B：醬油2大匙、鹽1茶匙、糖1茶匙、米酒3大匙、胡椒粉少許、薑末少許、香油1大匙

作法：

1.將材料洗淨後，長糯米以冷水浸泡約2小時後，瀝乾水分，荷葉煮15分鐘後取出。

2.豬肉切絲、紅蔥頭切片；香菇與乾蝦米泡軟，香菇後切絲；干貝入碗中加水大火蒸約15分鐘後置涼撕絲，備用。

3.取蒸籠，在底層鋪上紗布，再將長糯米均勻鋪上，先用大火蒸5分鐘後，改中火續蒸約5～10分鐘，至米芯蒸透時取出。

4.將豬肉切絲與調味料A放入碗中拌勻，醃製15分鐘。

5.取鍋入橄欖油燒熱，入紅蔥頭片和蝦米爆香至飄出香味，再入香菇絲、豬肉絲炒熟；加入調味料B炒勻，將料撈起。

6.放入蒸熟糯米飯以小火拌炒均勻水分收乾，製成油飯。

7.將荷葉鋪於竹蒸籠中，再鋪上油飯後分別鋪上香菇豬肉絲炒料與干貝絲，接著將荷葉折回蓋上。

8.油飯放回蒸籠回蒸約7～8分鐘，取出剪開荷葉，撒上香菜點綴即可。

來臺北過好年 盡賞燈節趣

文／廖雅琴　圖／臺北市政府民政局提供

來臺北玩！好買又好看！新的一年即將到來，不管年前還是年後，造訪臺北，都有最棒的活動等著你！

新春購物享年味

年節前逛逛年貨商圈最能感受年味，像是盈耳的「歡迎試吃！」聲、走一趟可買足年貨也餵飽五臟廟的迪化街，總是充滿採買年貨的人潮；其他像是在地小吃與特色餐廳匯聚的寧夏商圈；適合添購新衣的臺北地下街、後車站與華陰街商圈；採買祭祀拜拜與年夜飯所需生鮮蔬果的榮濱商圈等，都是準備年節所需的好去處！

特別的是，1月16日至22日，前往臺北世貿中心一館，可免費參觀2014世貿年貨大展，臺北市商業處將打造臺北市「西遊迪化街，東逛年貨展」全新過節模式！臺北年貨主題館設置了「年菜大街」、「好禮大街」與「嬉遊大街」三大年貨採購區，遴選40攤具臺北年節特色代表的店家進駐參展，並規劃介紹「逛大街、捷運遊、團圓宴、百年禮、祈平安、大稻埕」等臺北年節意象之形象區，要民眾來一趟世貿就能輕鬆購足年節所需。

2014臺北燈節
花燈閃閃 照亮臺北

從2月7日至16日的臺北燈節是每年開春後臺北市的第一個重大節慶，是民眾及國內外觀光客農曆春節期間不可或缺的旅遊行程。今年的燈節活動融合值年生肖「馬」奔騰飛躍的元素，以「活力臺北・夢想馳騁」為活動主軸意象，推出虛擬劇場、祈福燈區、古風傳唱燈區、采風燈區、時光迴廊燈區、幸福臺北燈海等12個燈區。

其中，不可錯過的虛擬劇場，融合了古今中外馬的歷史傳說、神話與愛情故事，打造氣勢磅礴、虛實交錯的劇場展演，更利用最新擴增實境技術，讓賞燈民眾與主燈裡的馬兒互動，並與主題畫面合影，充滿全新的視覺震撼。另外，位於中山北路1段至3段（市民大道至中山橋）的幸福臺北燈海從1月25日起跑，提早點亮臺北，沿途可看到融入季節風景、色彩、節氣等意象的燈海，大量碎燈搭配傳統特色燈飾裝置，幸福洋溢，讓人感受到臺北的歡樂氣息及節慶氛圍。

▶相關資訊

●2014世貿年貨大展

時間：1/16～1/22
地點：世貿中心一館（信義路5段5號）
電話：1999轉6477

●2014臺北燈節
幸福臺北燈海

時間：1/25～2/16
地點：中山北路1至3段（市民大道至中山橋）

主展場

時間：2/7～2/16
地點：花博圓山及美術公園

溫柔貼心的生活幫手
悠遊卡

文／李盈瑩　攝影／許斌

時光拉回到十幾年前，習慣搭公車的學生、上班族、菜籃族……似乎都有過類似的記憶——「下車之際，慌亂地在投幣箱旁翻找皮夾裡零錢的經驗。」曾幾何時，悠遊卡悄悄進入了我們的生活，無論搭捷運、轉公車，只要拿出這張僅有0.76公分厚度的輕薄小卡嗶嗶幾聲，就能在城市裡暢行無阻。

這張再熟悉不過的卡片，十二年來逐漸接管民眾的日常大小事，從最初的交通功能，一步一步以使用者的立場延伸，慢慢轉型為一張生活智慧卡，不但簡化了生活的步調，也省去了消費過程中繁複的貨幣交易。如今，悠遊卡的累積發卡量已突破4,200萬張，且平均每秒鐘就有60筆悠遊卡的交易，究竟，這張卡片還有什麼額外的貼心功能呢？

在城市移動的萬能卡

清晨，莘莘學子與上班族跳上公車、轉乘捷運，從城市四面八方匯聚至學校及辦公室，一卡在手，無限悠遊，下車後，同樣使用悠遊卡便能租借YouBike接駁於捷運站與租借站之間；一樣趕著上班的開車族群行駛至地下停車場，悠遊卡「嗶」一聲，柵欄臂隨即打開迅速通過，不用擔心等候取票而讓後方車主久候。趕時間的民眾，臺北市、新北市、桃園縣部分設有悠遊卡扣款機的計程車，也能使用悠遊卡直接付費，如此一張小卡片，讓我們從早到晚都能在城市裡悠遊自如。

「圓仔」躍上悠遊卡！造型多變的每日隨行祕書，兼具實用與收藏價值。

日常瑣事的隨行祕書

悠遊卡的功能絕不僅止於交通面向，越來越多小額付費的通路也加入悠遊卡的大家族囉！民眾到便利商店買份輕食或飲料，拿出悠遊卡，短短幾秒即完成付款；中午想在連鎖咖啡店用餐、午後想到茶飲店消費，也同樣能使用。下了班，粉領族到藥妝店購物、到書店飽覽知識、到生鮮超市、麵包店選購商品，都能使用悠遊卡；倘若想與三五好友小聚，多家連鎖披薩店及百貨公司的餐廳與地下美食街，都是悠遊卡的合作夥伴，甚至跨足自助洗衣店的領域；而過去到超商、超市購買臺北市專用垃圾袋僅能付現，如今悠遊卡公司已與頂好超市共71家門市合作，可以刷卡付費，其餘超商及超市未來也將納入此項服務。生活、購物，一卡在手萬事OK！

除了購物消費，悠遊卡還有許多延伸服務。目前臺北市立圖書館大多數的分館皆可辦理悠遊卡的借閱功能，僅需攜帶悠遊卡、身分證與原本的借閱證即可辦理；許多公司行號或學校機關，也開始將學生證或職員證合併於悠遊卡，作為上下學及上下班的出勤狀況管理。如此一來，錢包裡不再充斥著成疊卡片，生活逐漸走向簡約與輕量化。

此外，臺北市與新北市的聯合醫院，民眾在看診後也可使用悠遊卡至批價櫃檯扣款，對於年長民眾增添了就醫的便利性。自民國102年12月23日起，更多政府機關能以悠遊卡繳納規費了，若到

「嗶」一聲，就可騎上 YouBike 遊逛臺北街頭。（王能佑攝）

戶政事務所、地政事務所等地，辦理證照、登記等所需的規費費用，只要金額在一萬元以下，也都能「嗶」一聲立即輕鬆付款，悠遊卡公司也特別舉辦「週週抽萬元悠遊卡加值金」活動，即日起至1月31日，使用悠遊卡繳納規費者（僅限102年12月23日起新增付費項目），即可參加抽獎，每週將抽出1位，活動詳情請見悠遊卡公司網站。

小額購物不必帶現金，拿出悠遊卡，短短幾秒即完成購物付款手續。（高讚賢攝）

悠遊卡推出以來，圖案及造型千變萬化，兼具創意與實用功能。（王能佑攝）

一卡在手，走遍全臺

離開雙北市，悠遊卡仍舊能放眼全臺。早年搭乘臺鐵僅有北部部分車站能使用悠遊卡，但現在北部從基隆至苗栗、南部從雲林林內站一路到屏東都可以使用悠遊卡。且下了火車，想在火車站附近搭乘客運前往周邊鄉鎮的旅客，臺灣西部各縣市的公車、客運，以及全臺各地區的「臺灣好行」觀光巴士，也都加入悠遊卡服務的行列。

若時常搭乘高鐵返鄉或洽公的民眾，不妨申辦一張信用卡發卡機構與悠遊卡合作發行的「悠遊聯名卡」，使用此張聯名卡可直接刷卡進站搭乘高鐵自由座，對於工作繁忙的商務人士著實省去不少排隊購票的時刻。

造型千變與客製化服務

悠遊卡上市以來，十餘年來累計有近千種的面貌——從「臺灣之光」王建民、大甲鎮瀾宮的媽祖像，到近來超人氣的大貓熊寶寶「圓仔」，甚至經典動畫及電影人物如Hello Kitty、哆啦A夢、航海王、鋼鐵人等，都曾讓悠遊卡掀起搶購熱潮。

如果不想讓每日隨身的悠遊卡流於千篇一律，悠遊卡公司也提供客製化服務，例如將家人、寵物印製成悠遊卡的專屬版面，或將悠遊卡設計成鑰匙圈、吊飾等立體的造型，都兼具創意與實用價值。

Plus！悠遊卡升級服務

在上述日常生活裡隨處可用的悠遊卡功能以外，尚有一般民眾較陌生的「新一代晶片悠遊卡」，此張卡片主要有「網路查詢交易紀錄」功能，持卡的民眾可查詢最近三個月的歷史交易紀錄，不僅方便記帳、查詢個人財務支配狀況的民眾，若父母想了解孩子在外交通、購物的情形，也能進一步教導孩童理財知識。

「新一代晶片悠遊卡」在近期做了諸多改變與創新，例如卡片容量從剛推出的1K升級為8K；往年此卡只能在各大超商購買，悠遊卡公司預計今（103）年中旬在各大捷運站也能買到。

此外，許多持卡人擔心票卡遭竊或遺失，悠遊卡公司於是推出「記名服務」，去年8月起，記名卡掛失自負風險時間從原本6小時縮短為3小時，意即持卡人完成記名卡掛失手續後，掛失3小時後卡片的餘額即可返還，悠遊卡公司將負擔掛失3小時後遭冒用的金額。

截至102年底，悠遊卡小額消費通路超過了50家，全臺超過1萬5,000個據點，從交通到吃、喝、玩、買都能見到它的芳蹤，讓生活化繁為簡，不妨多利用這些服務，為自己的生活整合一番吧！

▶悠遊卡股份有限公司

客服專線：412-8880

網址：www.easycard.com.tw

歡迎拍臺北

影委會化創作狂想為真實

文／廖雅琴　圖／臺北市電影委員會提供

需要什麼元素，才能製作出一部叫好叫座的電影？除了導演、編劇、整個劇組本身之外，對於熱愛電影的創作者及劇組來說，有官方單位居中協調整合是不可或缺的，從場地租借到化身封街達人，協助劇本的一幕幕場景從紙上躍然眼前——他們是台北市電影委員會，讓電影的一幕幕故事化為真實，套一句廣告詞形容，他們是「使命必達」。

「遺憾」促成影委會成立

成立於民國96年年底的影委會，至今已經五週年了，從一人辦公室到現在近三十人的規模，他們的主要工作是協助國內外電影工作者在臺北勘景、申請場地、融資、製片、行銷，成為電影人在臺北最方便的服務窗口，讓臺北成為國際級的電影拍攝地點。

而推動影委會成立的契機，其實是來自一個遺憾。電影人出身的臺北市電影委員會總監饒紫娟說，民國95年時，《不可能的任務3》製片來到臺北，希望在台北101拍攝該片的主場景，當時因為沒有一個熟悉電影事務的窗口居中協調拍攝申請，最後這部片放棄了臺北，改往上海拍攝。「這件事讓電影人失去了一次工作與磨練的機會，臺北也失去了一次在國際曝光的機會。」

臺北市市長郝龍斌及當時的文化局局長李永萍知道這件事後，認為全球各重要國際大城市皆設有影委會，臺北卻沒有一個這樣的影視協拍單位，於是決定成立影委會。

影委會五年有成

五年來，影委會在國內外都達到了新的里程碑，國內協拍方面，民國97年，電影、電視、廣告、MV、短片、紀錄片等影片合計才不過54部，而民國102年則已達到約450部，成長了約8倍；而

影委會五年有成，協助國內外電影工作者在臺北各種拍攝及行銷事宜，是電影人在臺北最方便的服務窗口。

跨國合作的協拍片則是從民國97年的11部，成長至約60部。

針對這些數字，饒紫娟說，「這證明了我們很拼、很努力」，大約是在民國91年、92年左右，臺灣的影視產業曾經有一段艱苦的時光，「那算是臺灣電影的谷底，年產量不超過12部」，整體國內票房成績是以百萬元計，甚至有電影的票房才兩千多塊錢。相較之下，民國101年時，臺灣總體票房成績是50億元，國片就占了13億元，其中由影委會協助拍攝、行銷的電影票房則有9億元，饒紫娟說，這是影委會成立以來很重要的成

國片浴火重生，近年來像是《愛》等電影，叫好又叫座。（謝雯惠攝）

李安拍攝《少年Pi的奇幻漂流》時，透過影委會在臺北市立動物園選擇適合拍攝的老虎。（註：碰觸老虎行為是在專業指導下進行）

果。此外，她說，活絡電影產業重要的就是達到質量均佳，因此除了數量上大有成長，品質也斬獲不少，許多臺灣電影像是《艋舺》、《愛》等，不只票房佳，也入圍許多國際獎項。這些都是臺灣影視產業恢復元氣與動能的最佳證明。

熱愛電影　發揮專業

影委會很重要的工作之一是協拍。作為劇組與場地單位的溝通橋樑，協助製片勘景、申請使用官方的場地作為拍攝場景，舉凡警察局、消防局、中正紀念堂、松山文創園區等，都是影委會協拍組經常代為申請拍攝的地方。

像是導演李安拍攝《少年Pi的奇幻漂流》時，透過影委會在臺北市各處勘景，最後選在臺北市立動物園拍攝，為了挑選適合拍攝的老虎，李安仔細觀察動物園的每一隻老虎，甚至跟牠們對看一、二十秒，甚至用手觸摸，為的就是觀察老虎是否夠威嚴。

勘景之外，代為申請官方場地也是影委會的重要任務，但他們可不是只代為發公文給場地單位而已，協拍組的成員總是親臨拍攝現場，為任何突發狀況做準備，一直到場地的事後還原都需要負責。

饒紫娟舉例，曾有劇組在剝皮寮拍攝古裝劇，以為只有在房間內拍攝，只需要借內部空間場地，但是當協拍組同仁一去現場，向劇組確認攝影機位置之後，才發現攝影機的位置是對著外面街道，於是立刻判斷連外面的街道都必須封街，才不會導致裡面拍民初的戲，外面都是現代的人在走動，她說，這是了解電影製作過程的人才能注意到的細節，更是專業的展現。

影委會製片經理謝慧雯也曾處理緊急危機，她舉例，當日本的《十億追殺令》來臺拍攝申請左營高鐵基地，一部分的戲是高鐵在鐵軌急停，演員必須從高鐵車上跳下來，同時申請了高空作業車開進鐵軌，吊大燈模擬月光；到了快要正式開拍的時候，高鐵當局因為鐵軌兩旁都是高壓電的考量，怕有強風讓作業車壓到高壓電產生危險，於是拒絕讓高空作業車開進鐵軌。

「劇組與高鐵官方僵持不下」，開拍時間越來越近，越來越緊張，在劇組的努力與影委會不斷協調跟安撫之下，最後高鐵官方同意讓高空作業車試開進來並且配合降低高度，終於讓人放心下來，但在順利開拍之際，模擬月光燈的燈泡卻又燒掉，最後劇組只好放棄拍攝月光，改用其他方式打燈。謝慧雯說，儘管申請場地早就開始，但不到正式開拍、拍攝尚未結束之前，都還可能有變數，而協調劇組的需求與場地單位的規定，也是工作的重點。

外號是「封街達人」的協拍組副理林柏均，每次都會熟讀手上負責案子的企劃腳本，然後當劇組提出封街的要求時，他能夠給予專業的意見，建議封哪條街能夠符合劇組的需要，像是選在星期天的上午清晨封街拍攝，能夠

把對用路人的干擾降至最低。

饒紫娟說，曾有短短11天內，共有26部影片同時開拍，而每一部片都有好幾個場景、好幾個鏡頭，加上除了協拍外，影委會也幫忙找劇組或製片公司，並負責國際宣傳，工作成員負荷量大，「女生當男生用，男生就更不用說了」，加上不同的劇組日戲夜戲時常接連拍攝，讓影委會的同仁累到甚至直接睡在辦公室裡，但讓他們一直支撐到現在的最主要原因是他們都很熱愛電影，很享受能夠參與電影製作的過程。自認很挑剔的饒紫娟指出，在選才面試的時候都會問應試者喜不喜歡看電影、最近一年看的國片是什麼等問題，連行政人員的考試也不例外。

影委會協助在人來人往的南陽街封街，讓《南方小羊牧場》順利拍攝。

影委會在參加國外影展時，以大幅扇葉型看板突顯強片氣勢，讓世界看見臺灣。

推動影視產業　讓世界看見臺灣

「把國片帶出去、把國際劇組帶進來」這也是影委會推動臺灣影視產業的具體寫照。影委會每年一定到香港、坎城影展、柏林、釜山影展等國際影展推廣臺灣電影，這個時候影委會代表的已經不只是臺北市，而是整個臺灣。

饒紫娟指出，臺北市的影視產業占全臺灣約80％，推動臺灣國片，臺北市責無旁貸，因為「一個人好只是一個人好，整體的好才是圓滿。」

影委會成立之初，就加入了共有47個會員城市的亞洲電影委員會，民國99年時，也跟開羅、巴黎、法國、羅馬等四個城市的電影委員會交流，「這等於是讓臺灣電影的國際能見度更活絡了」，饒紫娟說，像是第一部協拍的國外作品來自東歐，片名為《One Time》的電影，正是透過香港的製片朋友推薦來臺拍攝取景。

饒紫娟認為，因為歐美經濟衰退，造成影視市場大幅衰落，分散風險、集中資金是國際影壇的趨勢，未來會有越來越多的跨國合作拍片，而影委會推動國際合作也勢在必行，一方面可以增加影視從業人員的生計，因為協拍一定要用臺灣的製片公司和從業人員，包括場記、燈光、音效、道具等，這樣可以實際增加他們的收入，而不只是靠拿輔導金拍攝；另一方面從業人員也可以在協拍的過程中，累積更多拍攝經驗，像是盧貝松這次來臺拍攝《露西》，在拍槍戰的時候，臺灣的製片也因此學習到如何拍攝槍戰畫面，對未來類似畫面的場面調度一定有幫助。此外，外國電影工作劇組來臺拍片通常週末會休息，一天也只拍八個小時，剩餘的時間就是在臺北吃喝玩樂，對帶動觀光效益的提升很有幫助。

如同影委會出版的《拍台北 歡迎光臨 台北市電影委員會五年有成》書中所述，影委會的成員們，耐得住辛苦又忍得住「沉默」。這一群熱愛電影的人，默默在製作電影的過程中扮演無聲的奉獻者，成立的五年來努力為臺灣影視恢復元氣鞠躬盡瘁，相信影委會的下一個五年，將更精彩！

▶台北市電影委員會

地址：光復南路630號1樓

電話：2709-3880

網址：www.taipeifilmcommission.org

The International Awards

國際宜居社區獎 臺北市5案奪1銀4銅

文／劉子立　圖／中華民國綠野生態保育協會提供

繁華的臺北市是由各具不同特色的社區構成，而每個社區勾勒出臺北市有別於其他縣市的迷人面貌。臺北市5個社區個案獲得LivCom Awards 2013國際最適宜居住社區獎。優良示範社區更證明了臺北市的美好！

由聯合國環境署認可的「國際最適宜居住社區獎The International Awards for Liveable Communities」，是國際唯一注重在地環境管理的實務競賽。藉由比賽，選出最適宜居住社區讓各國參考，改善大眾生活品質。自民國86年開辦以來，已經有超過50個國家參賽較勁。

去年臺北市共有5個社區個案獲獎，共取得1銀4銅的佳績。分別是中山區劍潭里、翡翠水庫食蛇龜保護區、URS都市再生前進基地及北投區竹子湖獲得銅獎，士林區溪山社區獲得銀獎。

五社區新營造　宜居環境心體驗

中山區劍潭里有豐富的自然生態，並融合多元的歷史人文資產。雖然社區人口近20%屬於高齡長者，但憑藉著他們的熱情，組成活力十足銀髮族志工團隊。他們挽起袖子綠美化廢棄街角，一同拿起掃具將社區打掃得乾乾淨淨，並且主動關懷他人，定期對老人供餐。除此之外，劍潭里的居民積極配合節能減碳，如小朋友一起走路上學、響應世界關燈日等，讓劍潭里於民國101年成為全臺第一個達成碳中和成效的社區，成為臺北市低碳實踐的指標。

大臺北最重要的水資源——翡翠水庫，是食蛇龜的棲息地。亞洲地區的食蛇龜因為棲地破壞及盜獵嚴重，面臨滅絕危機。保護翡翠水庫地區的食蛇龜族群，便成為臺北市的重要任務！臺北翡翠水庫管理局特地規劃此保護區，不但是為了保育翡翠水庫的生態，也期許其成為亞洲地區龜類

劍潭里自發組成的志工團隊儘管平均年齡高，但熱情活力更勝年輕人。

for Liveable Communities

保育的重要示範區，喚起全亞洲對瀕危野生龜類保育的重視。翡翠水庫管理局指出，食蛇龜物種的保護只是個開始，對於其他野生動、植物的保育也同樣重視，如此才能享有豐富珍貴的自然生態。

URS城市新亮點
多元自然生態場域

民國99年開始推動的「URS都市再生前進基地推動計畫」，目的在使URS基地扮演地區活化樞紐的角色，透過「軟都市主義」的概念，結合民間資源，導入社區活化發展的討論，推動至今的9處基地包括：大稻埕歷史街區URS44故事工坊(Story House)、URS155創作分享圈(Cooking Together)以及URS21中山創意基地(Creative Hub)等，皆是用多元創意行動、培育青年為社區注入新活力，吸引青年人進入社區，並帶給社區新希望的最佳實踐案例。

位處陽明山國家公園中心地帶的竹子湖社區，區內擁有世界罕見的火山地景，原生動植物生態多元豐富。竹子湖社區於日據時期是臺灣蓬萊米發源地，現今該區雖已無蓬萊米之種植，但相關的歷史遺跡依然存在，地方居民更著手使蓬萊米再現，而有「蓬萊米食文化季」。此外，典型的農業聚落在地方居民與市府協力合作經營下，創造多元新面貌，發展出「海芋季」、「繡球花季」及「向日葵花季」等，讓竹子湖一年四季都充滿引人入勝的特色。

擁有百年梯田、水圳、瀑布及森林等自然資源的士林區溪山社區，孕育出豐富多樣的生態環境。多年來，臺北市政府與地方居民共同耕耘，規劃設置了環狀親山步道路網、內雙溪自然中心、藥用植物園、樹木標本園、石頭厝、地質教室及碧山露營場等，如此多元的自然生態場域堪稱臺北小溪頭，提供民眾一個身心滋養及放鬆的好去處。

看完5個社區營造的介紹不難發現，居民們因為對環境資源的珍視，而無私奉獻自己的力量、用心耕耘，才能擁有宜人的居住環境，讓社區外的人們也可以體驗到如此優美、寶貴的在地特色。

URS21中山創意基地將愜意的草原音樂會引進社區。

學生們一同參與蓬萊米的種植，享受豐收後的喜悅。

會展中YouBike上的螢幕，可顯示所騎乘里程、減少的碳排放量與騎士消耗的卡路里等資訊。

Welcome Taipei
綠能城市　低碳之都

文／許凱森　圖／臺北市政府環境保護局提供

也許有些人會覺得，做環保是一件麻煩事，丟垃圾之前要特別分類、電器用品的電源還要開開關關，而且夏天就是要吹冷氣蓋棉被才過癮！但其實只要你投入其中，不只是為了環保而環保，而是把環保這件事融入生活之中，這個時候，環保就會是一件很有趣的事。

低碳臺北　設計與環保融合

近年來，在工業國家競相追求經濟發展之下，地球有限的資源遭到過度開發與破壞，全球氣候異常和能源危機的警訊亮起紅燈，於是世界各國逐漸興起環保意識，紛紛投入龐大資金與技術，積極推動綠色產業，臺北，當然也沒有缺席。

為了兼顧環境保護與經濟發展，臺北市政府做了許多努力，獲選為2016世界設計之都的臺北市，在「2013年臺灣國際智慧綠色城市展」中，以「臺北低碳之都」為主題，融合了設計與環保，向參觀民眾及業界展示，如何藉由設計思考的導入，建構低碳社會，實現低碳生活新思維，引領城市設計新風貌，並有效運用設計讓城市更有吸引力，並可改善市民生活，展現臺北市在設計、健康雲端管理、綠色環保、綠建築、友善運輸等面向的成果。

設計思考（Design Thinking）是一個創意與設計的方法論，為各種議題尋求創新解決方案，並創造更多的可能性，甚至改造世界。就拿環保來說，將廢棄物品回收再利用賦予新生命、貫徹節電後看到電費逐月遞減的成就感、以及利用單車代步所欣賞到的不同風景，這些都是環保行動，卻也能為生活帶來不一樣的樂趣。

展館中的亮點之一，就是可以看到臺北市申辦2016世界設計之都的國際競標書——龍鱗裝。「龍鱗裝」的裝幀方式，靈感源自博大精深的中華文化及精粹的工藝技術，概念承自典藏古書的傳統文化與創新設計，外貌則形似中華文化吉祥神物「龍」的鱗片，層層堆疊且有秩序地延展，隨著捲軸一吋一吋的開展，每一

申辦2016世界設計之都的「龍鱗裝」競標書，不僅彰顯中華文化的底蘊，也讓臺北市順利取得申辦權。

臺北好行App提供民眾即時交通訊息，有效率的行程規劃是落實綠色環保的重要細節。

內湖垃圾山清除工程，還給了居民乾淨的環境，也挖掘出許多臺北人的共同記憶。

也讓個單頁翻開都是一個驚喜，而片片單頁相互依附，又層疊出一幅完整的圖畫，象徵臺北市裡每一個設計據點、能量、面向等，共同構織而出的臺北設計風俗畫。

智慧減碳　讓城市永續發展

來到「臺北低碳之都」主題館，民眾參與度極高的動態展區，一輛輛原本應該在臺北街頭穿梭的微笑單車於現場一字排開的互動情境，令人彷彿置身YouBike租借站點，搭配臺北好行和即時交通資訊網的智慧科技，本次展出特別在YouBike的龍頭上設置螢幕，顯示所騎乘的總里程數、減少的碳排放量以及消耗的卡路里，讓不少外國訪客都忍不住親自體驗試騎，更不禁讚嘆臺北的「友善運輸」如此貼近民眾需求。

還有令人眼睛為之一亮的庶民文物展示區，簡直就像一座小型博物館，有佛像、勳章、古錢、秤錘、已經停產的汽水和玻璃瓶裝養樂多，還有先總統蔣中正華誕紀念酒瓶，原來全部都是在內湖垃圾山的清除開挖工程中所發現。臺北市政府環境保護局局長吳盛忠表示，這些具有歷史意義的先民文物，年代最遠可以追溯到40年前，是足以代表城市文化的重要記憶，不但讓現場民眾猶如走進歷史，也喚起許多民眾兒時的回憶，更可以讓我們省思及找回古人勤儉樸實的美德。

微笑單車YouBike不但落實低碳環保，也改變了市民行的習慣。（王能佑攝）

而在綠色環保區，所呈現的則是新與舊、科技與創意的呼應，展出國內企業自行研發的綠色產品，包括瑞德生物科技有限公司研發的「環保型美容面膜」，使用後能溶解作為沐浴菁華液，預計每年可減少數十噸面膜廢棄物；造能科技有限公司開發「新型導電薄膜與3V染料敏化電池」，能同時解決電池替換與廢棄處理問題，避免二次污染等等，以及本次「臺北設計獎」與環保議題有關的多項入圍或得獎作品，展現生活中的環保創意設計。

「臺北低碳之都」主題館，引導大家更加了解「臺北低碳之都」的精髓與意義，雖然「2013年臺灣國際智慧綠色城市展」已圓滿落幕，但為民眾帶來更為綠意的城市面貌，為下一代打造低碳環保的永續城市，將是臺北市永不喊停的目標。

齊視不歧視
打造友善同志環境

文／許凱森　圖／聯合知識庫

葉永銶，一位國二學生，因為性別氣質表現不符合社會傳統對男性的期待，遭到同學脫褲驗明正身等霸凌事件，不敢在下課時間上廁所，在一次下課前五分鐘，向老師報備上廁所之後，結果在廁所不幸發生意外，送醫不治，可見性別刻板印象真的有「致命的」影響。

性別友善空間
「方便」不再不方便

一般傳統看法中，性別就是男性與女性兩種，當說到兩性平等時，多數人都能理解，但是當提到「性別平等」時，許多人會有疑問。其實，社會中長期存在許多性別氣質與生理性別不符的人，包括女同性戀者（Lesbians）、男同性戀者（Gays）、雙性戀者（Bisexuals）、跨性別者（Transgender）與Intersex（陰陽人或稱雙性人），簡稱為LGBTI族群。

傳統公廁一般分為男廁和女廁，對於LGBTI族群造成很大困難，有不少生理性別為男性、心理性別為女性的人，在進入女廁後，有過被白眼對待或引發騷動，甚至當場被驅趕的不友善經驗。

臺北市中正區戶政事務所，去年底正式啟用男女共用的「性別友善廁所」，設有一間親子兼無障礙廁間，另有蹲式、坐式馬桶各一座及三座小便斗。不管是蹲式、坐式、或是小便斗都有獨立隔間，每個隔間門口也都有圖案標示，供民眾「各取所需」，成為全國公家機關跨性別通用公廁

協助如廁者為不同性別時也可使用（類似親子廁所概念），增加廁所空間使用彈性和效益。

同志公民活動　保障多元性別權益

臺北市自民國89年開始舉辦公民同志活動，如今已邁入第14屆，活動內容包括多元性別展覽、同志論壇、彩虹市集、同志及多元性別議題電影賞析等，藉此呼籲社會大眾對多元性別應有更多的理解及尊重，希望打造同志友善環境，保障多元性別權益，讓同志跟你我一樣生活得自在。

臺北市更創全國之先，由臺北市政府民政局成立人口政策科擔任同志業務單一窗口，更頒布「臺北市政府營造友善同志環境實施計畫」，希望照顧同志的心聲與需求，保障同志人權與生存空間，臺北市政府民政局主任祕書江慶輝表示，未來將持續努力，希望讓同志在職場、教育、醫療、社區，都能擁有友善自在的環境，讓所有人都能獲得尊重及愉悅，達到友善臺北的目標，也期許臺北成為亞洲最友善的彩虹城市。

有些人對於同志族群，會有一些沒來由的恐懼、歧視、偏見或攻擊等行為反應，稱之為「恐同症」。對此，世新大學性別平等教育中心書記葉靜宜表示，要打造友善同志環境，除了改善硬

跳脫性別框架，尊重同志權益。

性別友善廁所設有獨立隔間，讓民眾「各取所需」。

體設備，如擴建性別友善廁所之外，在社會心理層面，對於同志給予「齊視」而非「歧視」的友善態度，對於不被傾聽、不被祝福的同志族群來說，其實更為重要。

性別不僅是男性與女性，伴侶關係也不僅是兩性關係。性別友善廁所設置的目的不僅止在於硬體設施的改善，更重要的是藉由硬體設置來達成性別平等／權概念的教育意義，讓無法以「男」、「女」兩個類別來加以劃分的跨性別人士得到尊重與生存的空間。

的首例。

除了公家機關之外，民國100年時世新大學已率先將兩棟教學大樓各一處公廁改建為性別友善廁所，門口標誌不以男女區分，除了做到性平教育的校園實踐，在實質空間上落實課本傳授的「性別平權」觀念，落實《性別平等教育法》第12條明文規範學校應提供或創造友善校園環境，如此一來，不但非刻板性別氣質者不需作男女廁選擇，還可改善女廁大排長龍現象、協助如廁者與被

不分男女，性別友善廁所為所有性別大開「方便」之門。

答數，1、2、3、4！可愛「蛋」寶寶報到

文／潘逸凡　圖／臺北市立動物園提供

歡慶完聖誕與元旦假期，六個月大的圓仔終於跟大家見面囉！去年臺北市立動物園誕生第一隻大貓熊寶寶圓仔，另有兩隻翠翼鳩、三隻鴕鳥、四隻犀牛鬣蜥寶寶「蛋」生，1、2、3、4……一起跟著牠們精神答數吧！

1 枝獨秀人人愛——大貓熊寶寶圓仔

我是臺北第一隻大貓熊，聽到我大聲地答數了嗎？好高興又有新朋友報到，祝「蛋」寶寶朋友們生日快樂！

2 重唱齊飛行——小小翠翼鳩

我們是兩隻小小翠翼鳩，咖啡色帶有黑色條紋的羽毛已經長齊，來生態鳥園參觀時，說不定能看見全身綠色、紅色鳥嘴的爸爸媽媽，帶我們在較高又隱密的樹林間練習飛行喲！

3 趾大腳愛奔跑——鴕鳥幼鳥

嗨！看見了嗎？爸爸一直在我們鴕鳥三劍客身旁全程照顧著。雄鴕鳥是生物界的超級奶爸，孵蛋及養育小寶寶完全由爸爸獨立完成，八週的孵蛋期，爸爸不吃不喝，只有翻蛋時才會站起來。雖然這次的「蛋」生，是由保育員以機器孵化，但爸爸一見到我們，立刻湧現父愛，全程照顧愛相隨。

4 小龍獨立自主——犀牛鬣蜥寶寶

去年八月，犀牛鬣蜥媽媽產下32顆卵，經過保育員細心照顧，以孵化器進行人工孵化，約70天後，我們四隻犀牛鬣蜥寶寶破蛋而出，一出生就獨立生活，而且我們算「混血」寶寶吧？爸爸住臺北，媽媽交換自新加坡動物園，不僅是跨國「聯姻」，更是臺北市立動物園第一次繁殖成功的犀牛鬣蜥！

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 毛絨絨的圓仔，摸起來是什麼感覺呢？

A 圓仔：「我的毛軟軟柔柔的，媽咪說抱著我最舒服了！」

剛出生時的我，肌膚粉嫩嫩的，有著短而稀疏的白色被毛，隨著一天天長大，漸漸出現黑色被毛，陳玉燕阿姨說，我「小時候」的毛非常細柔，現在6個月大了，摸起來就像長毛的絨毛娃娃般，軟柔又蓬鬆。

咦？媽咪的毛好像比我硬耶？陳玉燕阿姨說，等我長大後就會有兩層毛，裡層是絨毛，外層為剛毛，我們一家三口天生穿著的毛皮大衣具有保護作用，冬天在戶外不怕冷，還可以盡情滾來滾去、爬上爬下，不小心跌倒也不用太擔心。

聽保育員叔叔說，臺灣黑熊的毛比我們硬，而且逆著毛摸還會刺刺的，希望有機會能跟臺灣黑熊見面，一起打滾玩耍。

Q 冬天到了，圓仔會不會覺得冷？

A 圓仔：「我一點也不怕冷喲！」

爸爸、媽媽生長在平均氣溫6至17℃的涼寒地區，天生怕熱不怕冷，四肢的掌心也覆蓋著毛，所以能在寒冷的雪地行走。出生在臺北的我，同樣喜歡涼涼的氣溫喲！

臺北和大貓熊自然棲地雖然溫差大，我每天還是吃飽飽、睡得好，陳玉燕阿姨說，因為大貓熊館室內溫度會隨著臺北四季氣溫及溼度來做調節，冬天多半控制在16℃以下，若寒流來襲，戶外氣溫降到10℃，則利用換風系統讓室內、外溫度一致。

對了，大貓熊館的展館特別為我架設了攀爬用的棲架，去年12月保育員叔叔阿姨常在動物園閉館後，帶我去展館熟悉環境，但大家來看我時，我很可能在睡覺，那並不是冬眠，大貓熊是不冬眠的，只是我還是小寶寶，一天要睡20個小時才能快快長大，而且，冷冷的天氣，睡覺真的好舒服呢！

圓仔開心與大家見面

圓仔終於和大家正式見面了，喜愛圓仔的朋友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

馬蹄報喜 躍馬迎春
馬年這樣玩 攏馬有意思！

文／鍾文萍　攝影／楊智仁

老去又逢新歲月，春來更有好花枝。告別華人傳統中相對不討喜的小龍年，時序來到一月，我們終於可以準備昂首跨入印象中雄赳赳、氣昂昂的威武馬年。

駿馬奔騰來報喜，開春第一個月，來一趟「馬」味濃濃的特色遊程吧！早晨一馬當先，到臺北市立動物園和蒙古野馬、斑馬一起迎接馬年，接著到車馬盈門的兒童育樂中心或美麗華百貨公司頂樓搭一回繽紛歡樂的旋轉馬車，大人小孩玩到翻。中午就近吃一頓龍馬精神的活力午餐，下午到市郊馬術俱樂部騎馬，人強馬壯，一逞金戈鐵馬、萬里飆飛的馬上雄風。傍晚天更冷，快馬加鞭上陽明山馬槽溫泉，泡個騰騰冒煙的熱湯，再騎著鐵馬YouBike，到蔬食店Amalfi阿馬非嘗嘗熱呼呼的現烤披薩、現煮咖啡，保證全身寒意盡消——2014馬到成功、馬年行大運，現在就出發！

馬年開春這樣玩

市立動物園看蒙古野馬、斑馬➔兒童育樂中心或美麗華百樂園乘旋轉馬車➔到五花馬水餃館吃午餐➔漢諾威馬術俱樂部騎馬➔馬槽溫泉泡山中好湯➔騎上YouBike到阿馬非Amalfi餐廳吃蔬食披薩、義大利麵

09:00~10:30

到市立動物園　見證珍奇野馬家族

市立動物園向來是新年闔家出遊的超熱門景點，喜逢馬年，園裡最受到矚目的，自然是去年年底報到的蒙古野馬寶寶「勇春」和媽媽「妮勇」、爸爸「愛忠」、大哥「勇漾」一家人了。

蒙古野馬是現今唯一經過復育研究後再成功釋回原棲地的野馬，也是家馬的祖先，1879年首度於蒙古西部被發現命名，由於品種珍貴、數量稀少，俄國、德國數年後便將蒙古野馬運往歐洲動物園進行復育，但仍趕不及人類大量獵殺的速度，才不到一百多年，蒙古野馬便於野外絕跡。如今已有中國大陸、蒙古陸續加入復育及野放原生地蒙古草原計畫。臺北動物園內的蒙古野馬家族都是臺灣自行繁殖的，並持續與世界各國動物園進行復育工作，像「勇春」的二哥「勇伯」便銜命首度跨海到韓國首爾動物園建立家庭，堪稱動物界的國民外交大使。

新成員「勇春」是隻可愛母馬，去年10月出生，11月2日臍帶脫落、9日毛色轉黃、14日長後排臼齒……成長過程點點滴滴都是關注焦點，與大貓熊「圓仔」並列為臺北市民最想見面Say hello的動物明星。不同的是，蒙古野馬牧區位於戶外，遊賞動線更自由、視野更開闊無礙。由於蒙古野馬區位於溫帶動物區，建議入園後可搭乘接駁車到鳥園下車，循指標步行約10分鐘到蒙古野馬區，再沿著步道緩步下坡一路遊園，讓可愛的斑馬、白犀牛家族、企鵝、爬蟲動物……一路相迎，讓滿園鳴聲高亢、生氣勃發的可愛動物們，觸動最生動活躍的新春好兆頭！

▶臺北市立動物園

地址：新光路2段30號

電話：2938-2300

時間：09:00～17:00（入館號碼牌領取時間至16:00止；農曆除夕休園）

到動物園探訪黑白相間的斑馬寶寶，讓你2014年「馬」到成功。

蒙古野馬牧區位在戶外，視線開闊，可以仔細觀賞超可愛的蒙古野馬。

音樂馬車老少咸宜，即便已翻修多次，至今依然是兒童育樂中心的高人氣遊樂設施。

11:00~11:30

音樂馬車、旋轉木馬　馬上享浪漫

童話、偶像劇歷久不衰，影響所及，劇情場景中常見的音樂馬車、旋轉木馬總給人無限愜意浪漫的想像，就像臺北市立兒童育樂中心不管歷來翻修了多少次，坐落園區中心位置的音樂馬車始終存在，內湖知名百貨公司頂樓的小型旋轉木馬熱門指數更不亞於摩天輪，每到假日便排起長長人龍。浪漫音樂下隨著義大利彩飾斑斕的馬兒自由起伏跳躍，與其他機械遊樂設施比起來，音樂馬車雖然驚險刺激不足，卻是懷舊可愛有餘，非常適合逛了一早上動物園的痠軟雙腿暫時歇歇。

▶臺北市立兒童育樂中心

地址：玉門街33號、中山北路3段66號

電話：2593-2211

時間：09:00～17:00（每週一、農曆除夕公休）

▶美麗華百樂園

地址：敬業三路20號

電話：2175-3456

12:00~13:30

到五花馬

大啖招財進寶的水餃麵食

中國北方過年有吃水餃的習俗，因水餃形似元寶，有招財進寶、財源滾滾的寓意。因此下了「馬」，不妨找一家以「馬」之名的口碑小店吃頓元寶大餐，也算應時應景、從善如流。

連鎖店形式的五花馬水餃館以各類水餃、捲餅、麵食著稱。水餃除了常見的高麗菜、韭菜、蝦仁、干貝口味，還有臺灣盛產卻不多見的四季豆、地瓜葉水餃。在這個食安問題敏感的時刻，樣樣食材都是特選而來：陳年醬油、國產肉品、大草蝦仁、公賣局米酒、契約耕種的蔬菜及天然海鹽等，餃子個個皮薄餡豐、個頭結實，新鮮蝦仁充滿自然甜度，搭配瀝了水的鮮脆高麗菜，或是爽嫩牛肉搭配韭菜，香氣真濃！也有小籠湯包、蒸餃，排排站在竹籠裡，個個挺立，冷水和成的麵皮吹彈得破，吃時先咬破一小口，把湯汁倒在湯匙裡一口喝下，棒透了，沾著白醋薑絲或蒜茸辣椒醬油，更襯鮮甜。如果吃不過癮想外帶回家，店家特地傳授「煮不破」祕方：大量滾水

牛肉捲餅吃來爽口不油膩，令人食指大動。

餃子皮薄餡多、個頭結實，新鮮蝦仁鮮甜不在話下。

放入餃子，略微攪動避免黏鍋，待餃子浮起，不必加水，只需轉慢火再煮5分鐘，保證皮Q餡熟，是一招既省瓦斯又省水的妙方！

▶五花馬水餃館（天母店）
地址：天母西路60號
電話：2876-2013

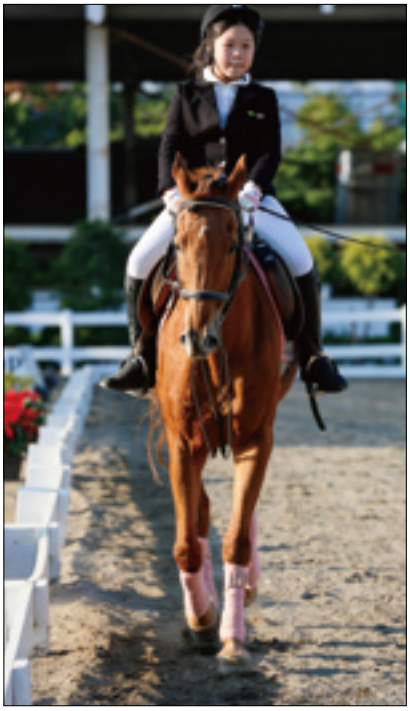
14:00~16:00
到馬術俱樂部　大展馬上英姿

體驗春風輕拂兜遊快感，除了開車或騎車，試試騎馬吧！初春霧薄風涼，一人一馬，踩著黃土軟泥時而踢踏輕跑，時而悠閒漫步，那份自在愜意，很難不教人神往。

位於北區近郊的這座馬術俱樂部擁有全國數一數二、80×70公尺的國際級馬術比賽標準場地，為國內外各大馬術比賽的指定場地，也是中華民國馬術協會推薦、臺北市國家級教練數量最多的優質馬場。你很難想像，在寸土寸金的臺北市區，竟還見得到風吹草低、馬兒踢踏踩的悠閒風光。此地以英式馬術課程教學為主，為了安全起見，全部採一對一指導教學，從調馬索、騎坐訓練到障礙路線練習、飛快換腳等課程完整齊備，不論菜鳥學習入門還是玩家挑戰進階，都能各得其所、享受馬上樂趣。

行銷企劃經理陳崇哲指出，騎馬不但是休閒，也是很好的健身運動。「騎馬40分鐘等於慢跑5公里，消耗熱量、訓練肌肉功效驚人，馬術選手修長優美的身材曲線就是最好的證明。」對男士來說，騎馬由於高度「高人一等」，像是一種「誰與爭鋒」的強者運動，對女士而言則有如肢體SPA，是雕塑身材曲線兼具優雅與效率的時尚運動。

由馬下仰望，騎馬運動真是英姿颯爽、自成風流。新年新氣象，不妨放膽一試，躍上馬背，



新的一年來馬術俱樂部挑戰揚鞭騎乘的樂趣吧！

躍上馬背、腳踏馬蹬，優雅地享受馬蹄飛揚的律動，在馬年大展馬上英姿。

腳踏馬鐙、揚鞭騎乘，享受馬蹄飛揚時獨特的律動波浪、濺起的青草泥土氣息，以及迎風而來的廣闊視野與豪情自信吧！

▶漢諾威馬術俱樂部
地址：承德路7段143號之1
電話：2823-3763

17:00~18:30

馬槽溫泉　泡燒湯　天冷不畏寒

作為臺北市面積最大的綠地，陽明山號稱「城市後花園」當之無愧，「洗溫泉」更是百年不衰的熱門休閒。陽金公路旁馬槽橋兩側溪谷中的馬槽溫泉，與小油坑同為塌陷凹谷，屬陽明山地熱區，泉質為酸性硫酸鹽氯化物泉，最高溫可達攝氏90度，為火山性溫泉，終年不竭、成分純粹道地，泉水白濁有如牛奶的碳酸氫鹽泉，從山壁上汩汩流進浴池，水量充沛，滾燙蒸騰的溫泉，加上周圍天成的山色風景，即便泡得汗流浹背面紅耳赤，也忍不住大呼過癮。因此即便地處偏遠、終年雲霧繚繞交通不便，浴池設備也沒有一般溫泉區來得精緻炫麗，也總能吸引熟門路的泡湯老馬不遠千里上山而來，新年期間，更是人山人海、途為之塞。

▶馬槽溫泉日月農莊
地址：竹子湖路211巷8號
電話：2861-4096

馬槽溫泉屬碳酸氫鹽泉，泉水白濁如牛奶，總吸引熟悉門路的泡湯老馬不遠千里而來。

焰火窯烤香氣瀰漫餐廳，溫馨氣氛佐以美食，讓許多老饕趨之若鶩。

19:00~

騎上YouBike 吃蔬食義大利麵

新年大魚大肉吃太多？泡完湯下山，在捷運新北投站騎上鐵馬YouBike直奔北投站，站外Amalfi阿馬非咖啡坊的披薩、義大利麵是近日崛起的排隊美食，無肉無蛋、清爽少油的新奇滋味，讓一堆臺北老饕趨之若鶩，排隊也要吃。

現代蔬食的種種講究，早已超乎一般對於吃素的想像，透過廚師的創意巧思，蔬食也能充滿浪漫義式風情，即使無肉，一樣能吃得講究豐派。披薩採日本麵粉與石臼麵粉黃金比例，完美呈現拿坡里披薩外厚內薄、口感香Q的獨特滋味，Pasta採杜蘭小麥加入質軟冷冽的山泉水、低溫烘焙製作，麵條富含水分，保有纏繞醬汁的Q彈溼潤，因此無論是蔬果豐富的現烤鄉村蔬菜披薩、清炒的香蒜辣椒義大利麵、還是色澤鮮豔的西班牙櫛瓜燉飯，無不簡單卻優雅惹味。由於空間不大，來之前最好電話預訂，在焰火窯烤的繚繞香氣中，可以吃得出主廚對於料理的誠意堅持，以及季節蔬果蘊含的美好風味，特別令人心動。

▶Amalfi阿馬非咖啡坊

地址：大業路516巷2號

電話：2895-1125

龍年賞龍，馬年玩馬，在傳統年味日漸淡薄的現代，運用生肖概念在春節假期規劃特色主題旅行，未嘗不是一種感受年味的另類玩法，且招兵買馬召集親友一起馬年馬上玩、走馬行大運吧！

外厚內薄、口感香Q獨特的拿坡里披薩。

簡單卻優雅惹味的香蒜辣椒義大利麵。

書道樂無邊
于右任書法展

文／劉映蘭　圖／臺北市政府觀光傳播局提供

位在綠意盎然、溫泉飄香的北投梅庭，曾是前監察院院長，也是「一代草聖」于右任先生的避暑別館。走進這座保有日式木構風格的建築，在入口門柱上即可看見于右任先生的親筆題字，告訴你「梅庭」近在眼前，于右任先生的書法特展——「書道樂無邊」也在這座歷史性建築盛大開展。

于右任先生，書法界尊稱他為「草聖」，於民國53年11月10日逝世，時過半世紀，為了紀念他一生對臺灣及全世界書法藝術的影響，特別選在于右任先生逝世同一日這天，推出「書道樂無邊」書法特展，全新展出他34件書法作品。臺北市政府觀光傳播局局長孫廷龍於開展時致詞表示，期待透過瞻仰于右任先生的書法作品與內容，彰顯其「書如其人」的特殊價值，以及緬懷其傾心盡力提倡「標準草書」的一生事功。

「落紙起雲烟，觀書如觀其人」

此次特展足以概括于右任先生書法成就的總體，走進梅庭場館，先可看到他早期放獷的碑體書法、順呼自然之法的楷書與行書，一直至晚年收放自如的草書，處處可見先生碑體行書過渡到標準草書的變化靈動，充滿磅礴大器的書法藝術；並可感受他「人生貴行樂，書道樂無邊」的淡然人生哲學，「落紙起雲烟」書法字體的流動感與韻律感，以及「觀書如觀其人」，感悟他當時揮筆任運的神采。

本次特展展出于右任先生自

北投地標之一的梅庭，收藏著于右任先生的珍貴墨寶。

于右任先生擅魏碑與行書、章草結合的行草書，圖為天機心地七言聯。

民國13年至53年間書法創作高峰期的作品，包含草書、楷書、行書、碑帖等不同時期的書法作品，不僅引領民眾欣賞于右任先生各個階段的筆墨之美，選在梅庭舉辦，更可從歷史的軌跡體現梅庭的建築之美與北投當地所具有的深度探索地域特色，感受當代草聖的大師風範，同時也可體會梅庭與書法結合的特殊文化氛圍。

想觀賞于右任先生的書法作品，除了走一趟北投之外，在臺北市市區的齊東老街，由中華民國書學會主辦的「齊於墨、漢字傳承、書法藝術」展，展出杜逢時、于右任先生、董作賓、王靜芝、李普同等曾於大臺北地區居住、創作等12位著名書法家的作品，而該學會即日起至1月底舉辦「動於筆——于右任先生書法精神體現」活動，更是民眾參與于右任先生書法藝術饗宴的大好機會。

▶梅庭

開放時間：週二至週日09:00～17:00（國定假日休館）

地址：中山路6號

電話：2897-2647

交通方式：捷運新北投站下車，沿中山路直走，步行約10分鐘

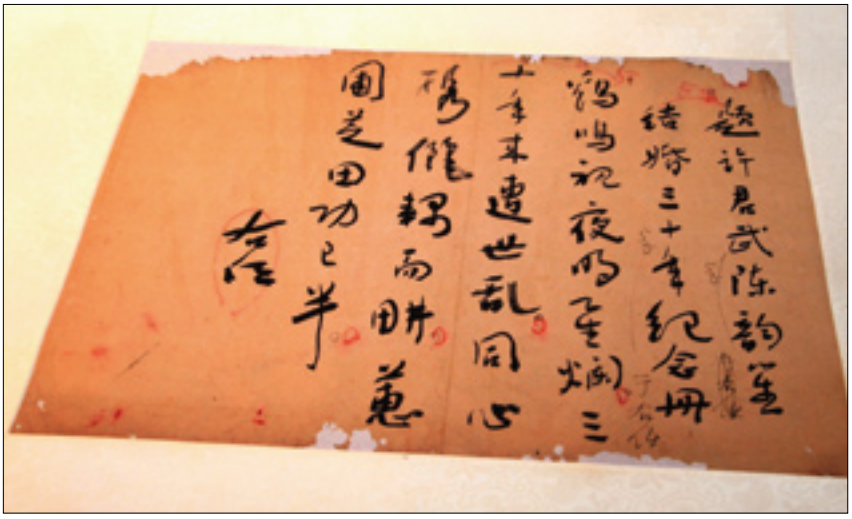
▶台北書畫院

開放時間：週二至週日10:00～18:00

地址：金山南路1段30巷12號（臨齊東街）

電話：2558-5236

交通方式：捷運忠孝新生站2號出口，步行約5分鐘



除了擅長書法之外，于右任先生的詩作也出類拔萃。

離幸福這麼近
北投福泰天玥泉會館

文／elflin　攝影／許育愷

寒冷的一月，在歷史悠久的北投泡個舒服的溫泉，可是臺北人得天獨厚的幸福享受，只要搭乘捷運，很快就可抵達這充滿古蹟、溫泉與故事的泡湯重鎮，便利的交通和豐沛的觀光資源自然吸引許多飯店、會館來此進駐，去年9月，北投誕生一間新的溫泉會館，為遊客提供更多元的選擇。

簡潔明亮具設計感的內部空間，一新旅人耳目。

福泰集團新據點　一新旅人耳目

鮮橘色的招牌、便利的交通位置、簡潔明亮具設計感的內部空間……，這些都是旅客對臺北福泰橘子系列商旅的招牌印象，但一直不斷創新求變的福泰飯店集

團並不以此為滿，去年9月25日在充滿歷史氛圍的北投，開設了「北投福泰天玥泉會館」，簡約的招牌設計不僅創新福泰橘子系列在市中心的品牌印象，內部的空間規劃和使用訴求也突破北投溫泉會館固有的營運模式，新穎的場地、設施不僅一新「旅人」耳目，對即將結婚的「新人」來說，福泰天玥泉會館也提供有別於一般婚宴會館的場所與服務。

在北投極富盛名的溫泉旅館所在多有，但任職福泰飯店集團多年的公關室副總經理薛志民，看待如此競爭激烈的環境卻能從容以對，原因無他，「差異化」是讓福泰天玥泉有自信勝出的利器所在。他說，北投的溫泉會館較缺乏大型的宴會廳或會議室空間，因此在設計之初，就特別規劃了這兩項場地，尤其宴會廳有180度視覺弧形拼接的環繞投影設備及情境式炫彩燈光，婚禮企畫服務除了可供婚禮大小事宜的諮詢外，還有將新人照片融接投影的服務，讓很多新人非常滿意，紛紛表示能在環境清幽且具有嶄新設備的天玥泉會館舉辦婚禮真的很棒，很多親友甚至直接住一晚來個北投二日遊。「還有新人透露，親友一聽說婚禮辦在北投新的溫泉會館，好像連出席率都變高了！」他笑說。

會館工作人員的溫馨服務，為旅客帶來幸福感。

寬敞的大眾池風格沉穩內斂，泡一池湯，全身舒暢，壓力全都釋放。

泡湯大享受　服務同樣「溫暖」

除了宴會廳和會議室，泡湯設備也是經過精心打造，尤其是廣受討論的大眾池，其沉穩內斂的裝潢風格是其他很多家溫泉會館的基本配備，但寬敞豪氣的400坪空間可不是每家都看得到，在泡湯愛好者中還造成不少轟動，泡完溫泉全身熱呼呼的，再到提供創意無國界料理的餐廳用餐，寒意全都一掃而空。

天玥泉會館的溫泉和熱食為冬天驅走寒意，館內細緻的服務更是暖到心坎裡。薛志民說：「曾有馬來西亞來的一家人到會館泡湯，同行的媽媽已經高齡八十幾歲了，是人生中第一次泡湯，在用餐時同仁無意間獲知當天剛好是那位媽媽的生日，於是悄悄幫她準備了一個蛋糕，讓他們驚喜萬分。」除此之外，浪漫的求婚記也曾在天玥泉上演：「一位男客人事先請同仁幫忙演戲，請他先出房間準備東西，再度入房時同仁幫忙拿蠟燭，男客人拿著花求婚，女方當場就感動得哭了。」

每個遊客透過網站訂房都只能看出大眾交通工具離飯店的距離，卻無法感覺飯店與幸福之間的距離。從捷運新北投站出來，你會發現只需要花3分鐘就可以抵達天玥泉會館，而從宴會廳拉著禮服裙襬笑得燦爛的新娘嘴角上、大眾池遊客泡完湯悠閒緩慢的腳步中，以及餐廳內吃飽喝足的談笑間，你更會發現，原來這裡離幸福這麼近！

▶北投福泰天玥泉會館

地址：中山路3號

電話：2898-8661

網址：www.forte-hotel.net

古蹟醫生 林大緯

為老屋整脊 訴說動人故事

文／觀止　攝影／顏涵正

臺北賓館在日據時期是總督官邸，林大緯分享從其建築特色即可見當時權力核心的所在。

每個老房子，都有動人的故事，古蹟醫生林大緯不但修整老屋，也為老房子寫故事。對他而言，與其在辦公室裡吹冷氣，倒寧願穿梭在工地，踩著鷹架，帶領匠師一同規劃、討論修復工程；在他眼中，古蹟不僅在形式上展現了特殊美感，更是充滿能量的空間。

診斷老屋病情　對症下藥

本名林鴻緯的林大緯，在臺北出生成長，後來到高雄讀書，在燕巢鄉的農村裡租屋住宿。他每天騎著摩托車上下課時，總會經過一個傳統聚落，裡面大多是三合院，住著許多樸實、善良的長者。閒暇之餘，他愛揹著相機到老聚落探險，和耆老閒話家常。就讀建築科系的他，看到帶著滄桑感的土角厝，深受吸引，也覺得任其頹圮凋零十分可惜，二十歲那年即立下未來要專攻老屋修復的心願。

「古蹟和人一樣，生病了就該治療，髒汙了就該去角質，就連骨頭受傷、受損、錯位，也應該對內部結構做一番整修。」林大緯笑著說。這十年來，他專心從事古蹟外牆和結構的修復工作，「修理外牆時，我就變成古蹟的皮膚科醫生，遇到結構問題，我又化身為骨科醫生。」

就像醫生診斷病情一樣，在修復老屋時，必須花心力研究它的病徵。舉例來說，古蹟外牆是給人第一印象的視覺重點，會因為歷經多任使用者，或各時代審美觀不同，在每個階段呈現出不同的面貌。像紅磚可能被漆成白牆，也可能因為漏水，被砌上水泥。此時，林大緯就會探索當地的歷史和文化，尋找最具代表性的形式。

相較於外牆修整，處理結構的問題更是一門學問。林大緯強調，因為面對的都是上百年的古蹟，因此能不拆就不拆，有時候遇到古蹟傾斜，甚至搖搖欲墜，

古蹟醫生林大緯不但修整老房子，也為老房子寫故事。

還是要想辦法進行結構扶正工程，保留它的原貌。「就像我們骨頭歪了，會找整骨師，把骨頭移回來一樣，我也要把建築物傾斜、位移、甚至彎曲的地方予以導正。」

這說來簡單，執行起來可是困難重重，因為畢竟這是一種外力介入的「醫療」方式，因此要計算好支撐鋼架和千斤頂的角度和力道，否則骨頭還沒歸位，老屋可能就先垮了。他強調，這是近十年臺灣古蹟修復受到重視且技術精進後，才有辦法做到的，在更早以前，面對損毀的結構，通常會拆除重建，或是僅保存現地殘跡。

剝皮寮歷史街區是林大緯古蹟修復工作中挑戰性最高的一次，也令他印象深刻。（王能佑攝）

修復剝皮寮　挑戰難度高

面對老房子時，林大緯常把自己想像成藝術家，把外牆當成畫布，把結構當成裝置藝術的骨架，思考希望參觀的人看到何種效果，再去修復，工作起來也更有成就感。

在參與的案件中，林大緯認為剝皮寮歷史街區的整修工程挑戰性最高，也令他印象最深。因為地域的特殊性，使當地原本宛如廢墟，一百多間房子，每間結構狀況都不同，有的歪七扭八，有的已快倒塌，值不值得留，可不可以修，要如何補強、修繕，都要一一分析判斷，個案處理。

這些老屋不是由專業的工匠系統建造，有很多是屋主自行加蓋，「可能家中孩子要結婚，居民就會找一些石頭、磚造材料增建房間，因此會在一個屋子裡出現磚造和石頭混搭、格局和樓層分隔都顯得怪異的狀況。」這種隨著生活機能而改變的「有機」型態，卻是林大緯認為最精彩的

地方，不同時期興修房屋留下的痕跡，展現了前人的生活方式與智慧結晶，更傳遞出道地的庶民文化，增添老街的歲月風華。後來有些場景為了拍電影，怕場景凌亂，就用木板遮蓋原有的景象，在他看來十分可惜。

日式建築　想像空間無限

林大緯不但修復古蹟，也長年經營「古蹟與狗」部落格，分享自己修復古蹟的觀察心得，他的努力和付出，也使他經營的園地獲得「全球華文部落格」大獎。後來還出了《慢城台北》一書，教人如何逛古蹟、欣賞古蹟。他也受美術館、圖書館之邀，到各地演講，他笑說：「我希望透過施工上的趣事，結合歷史故事與文化脈絡，為建築說故事，專業的建築知識其實不是那麼重要，主要是讓民眾對古蹟有感覺、有興趣。如果我們造訪古蹟時，只是拍拍合照，稱讚一下，那實在是太辜負老房子了。」

在修復古蹟的過程中，日據時代的建築給予他許多想像，也成為他書寫紀錄的題材。「當時已接受現代化的日本人，將先進的生活反映在空間裡，並把這種特色帶來臺灣，每每修整這類的建築，都特別有感觸。」他生動地訴說臺北賓館的故事：「這棟建築在日據時期是總督官邸，位在三樓高的涼場，可以俯瞰整座臺北城，是絕佳的觀景位置。若非達官顯要，不得進出。有文獻就指出，當年日本皇太子和總督兩人，位在此處，看著東門下方的人民提著燈籠高喊萬歲，可說是權力核心的所在。」

曾有傳言，臺北賓館下方和總統府有地道相連，他曾在修復期間想要揭開這個祕密，這段過程也成為他樂於和民眾分享的趣事。「我試圖穿越地道，只見拱門越來越矮，最終只到胸口高度，整個人要屈著身體緩步前進，加上空氣不流通，眼前一片黑，最終只好撤退，究竟有沒有地道，至今不得而知。」

林大緯記錄臺北賓館的修復過程與傳說，希望讓民眾能對古蹟產生興趣。

而日本當時受明治維新影響，高級官員皆會仿效西方人穿西裝、戴高禮帽，因此在臺北賓館的一樓，還設有衣帽間、喫菸室，讓賓客在會見總督時，有等待、休憩的空間，這都是從歐洲學來的傳統。林大緯這幾年常參與日據建築的整修工作，像是司法大廈、臺大醫院舊院區、迪化街的老房舍，每回遇上這樣的建物，他心中都湧現特殊的感受，揣想日本人當時的生活。林大緯笑說：「看到空間故事，比看建築形式有趣多了。」

林大緯說，古蹟修復可分為不同的學派，「修舊如舊」是他所承襲而來的精神，也是多年堅持的理念。他感嘆，五年前、十年

參與臺大醫院舊院區等日據建築的整修工作，總讓林大緯的心中湧現特別的感觸。

前這一行的人才少得可憐，現在這個領域稍微蓬勃發展，但有些修復方法卻讓古蹟少了原味，有些甚至拆掉重建，沒有一致的標準。

由於對古蹟修復懷抱著使命感，因此他接案時不以賺錢為考量，只要是有意義的，就會不辭辛勞，勇往直前。幾個月前他參與臺南孔廟的修復工作，雖然深知所投入的時間成本與得到的報償，是不成比例的，但一想到臺南孔廟是已有兩百多年歷史的國定古蹟，經歷了許多變革，又深具代表性，還是毅然決然投入。「要有一些理想性，才能有所堅持。」這是林大緯一路走來鼓舞自己的信念，也是他在這一行顯得不一樣的原因。

經過修復的迪化街老房舍，讓現代人得以感受昔日人們的生活景象。

下一站，幸福桃花源 民生社區

文・攝影／JackRabbit

步入民生社區的林蔭街道，享受被綠意擁抱，置身風景畫內的悠閒氣氛。

綠色擁抱的幸福生活

寬敞平整的街道、完善的學區、公園綠地多，以及人文和生態特色兼具的優質環境，這些都是民生社區給人的第一印象。民國50年代松山區北邊的農地規劃為民生社區，這裡不僅是臺北市最早的都市計畫區域，也是全臺第一個以美式社區為概念規劃的生活圈。目前社區內大小不等的公園共有二十幾座，綠地占社區面積的十分之一，可謂處處有公園、戶戶有綠地，身處其中有被綠意擁抱的清新感受。

民生東路為社區的主要幹道，街道兩旁菩提樹綠意盎然，林立著餐廳、咖啡館、百貨服飾和各式商店，路口的麵包店，櫥窗上的白色雪花應襯著冬天的腳步。富錦六號公園臨民生東路，公園中央紅色的朱槿花雕塑醒目而搶眼，一旁大榕樹綠蔭茂密，提供路過民眾一處乘涼休憩的好地方。大樹邊有間咖啡廳，門口頂著白色的遮陽傘，或許是坐擁自然的環境和開闊的視野，頗有度假休閒的氣氛，讓人想要在此坐上片刻。不一會兒店裡店外都坐滿了人，可見人氣指數很高，我點杯咖啡隨興坐在樹下，在這方小天地享受午後的優閒愜意。

民生社區除了是適宜生活的花園城，生活機能更是豐富而完善，多年

社區中公園多、綠樹茂密，每個角落都讓人流連忘返，值得駐足細細品味。

來是資訊工業策進會Living Lab（生活實驗室）計畫執行的社區之一，社區透過互動生活網的e化管理，串連起當地的食、衣、住、行、育、樂，因此科技與生活的連結，不僅建構出實用的資訊網絡，也為居民的生活帶來極大的便利。

我家後巷是花園

「楓香桂花巷」、「秀葉藝術亞伯巷」、「金典露華巷」、「白雲川籟巷」和「松柏常森巷」，這些極富詩意而浪漫的巷弄，讓人難以想像是住家後方的防火巷。多年來有民眾的協助和配合，將後巷空間重新整建改造，成為社區老少散步的好去處，偶有遊客慕名前來，也是另類的觀光景點。

無論是整齊美觀的步道，還是賞心悅目的花盆吊飾，小巧的花草巷弄別有洞天，飄散著生活的氣息，堪稱是後巷花園。一條巷弄牽起社區裡人與人之間的聯繫和親密感，每個月，社區裡的國中都會安排學生到鄰里淨巷掃街，以實際的行動珍愛社區，可說是學校與社區間最佳的互動連結。這一條條後巷的變身改造活動，不但串連起居民情感的網絡，也創造了社區文化特色和公共美學創意。

民生社區是「生活實驗室」計畫執行的社區之一，有著便利的e化管理。

簡單的同色系門框磚牆，以一抹綠葉點綴，流露出濃濃的人文氣息。

「我們心裡都有樹」
菩提樹下的故事

富錦街平日更顯安靜閒適，巷弄兩旁綠樹成蔭，各種花草從陽臺探出頭來，小巧精緻的咖啡店和創意小店隨處可見，流露出濃濃的人文氣息，這裡就像是都市人對美好生活想望的桃花源。狹窄的小徑旁，一個紅色的小招牌垂掛在樹上，寫著「粗茶淡飯」四個字，往門後瞧，庭院的花草樹木恣意生長，一旁菩提樹上，棲息著幾隻造型奇特的昆蟲，鞦韆上還停靠著一隻可愛的大嘴鳥，這些用樹葉和樹枝組合成的想像饒富趣味。

大樹上一隻大嘴鳥裝飾盪著鞦韆，景象饒富趣味。

近年來因大樹樹根竄生破壞情況嚴重，造成富錦街人行道損壞和居民生活上的不便。然而透過「我們心裡都有樹」社區集體創作行動，分享了居民和大樹間深厚的依存關係，讓人更懂得大樹與生活連結的重要，這些道理就如同塗鴉牆上的一則留言「樹是城市最美的元素，也是民生社區最美的資產」。富錦街的菩提樹不僅陪伴著居民一起成長，也充滿了許多回憶，午後在陽光、鳥語和綠樹的相伴下，讓菩提樹帶我們共享人與樹之間美麗的故事。

除舊布新 從收納開始

文・圖／葛晶瑩

春節前夕家家戶戶免不了都要整理家中環境，來個全面大掃除。一方面除舊布新，討個好彩頭；另一方面連假期間親友常會往來拜年，家中窗明几淨才好迎接訪客。

此時，相信不少人會發現「家中的東西怎麼這麼多？」不知該如何著手。其實，這些東西多半是積少成多，加上沒有好好收納，怎麼收拾都不免覺得雜亂。

年底除舊布新時是適合開始建立家庭收納習慣的時刻，不妨從最基本的收納技巧開始，讓今年大掃除不但掃出一時的乾淨，更能維持一年的整潔如新。

將喜歡的書報雜誌轉檔為數位資料留存，可節省大量空間。

收納器具直接化身為裝飾品，美觀又省空間。

盒外標註內容物，品項一目了然。

原則1 不要的就丟棄

無論是衣服、書籍、雜誌，甚至是玩具等，只要沒有用到的就可以立即處理。

處理的方式很多，可以丟棄、捐贈或者轉換另一種方式留存。例如舊的或穿不上的衣服，就要捨得丟棄或送人；書籍可以捐贈給偏鄉或圖書館，或者轉賣給二手書店；孩子長大，玩具已經不適齡時，先跟孩子好好溝通，請他們自己決定哪些玩具要送人或丟棄，學著分享與收納自己的物品。

此外，由於數位化的時代來臨，以往我們喜歡剪報，現在可以用掃描或拍成數位照片，再將檔案分類，非常節省空間，而且無論要查詢或閱讀都更方便。如此不用為了雜誌中一篇報導就得整本留存，甚至也不用剪下來。目前很多雜誌都有數位版本，例如《臺北畫刊》在網路上隨時可以免費下載，就可以儘量減少紙本的使用，既環保又不會增加整理時的負擔，一舉兩得。

趁著大掃除，趕緊檢視一下家中還有哪些要丟的東西，像是壞掉的電器、老舊的家具……都應趕緊清出來，這些大型物件，可以打電話給各地清潔隊，約定時間來收運。切記，唯有捨得除舊，才有布新的空間。

原則2 收納之前先分類

把不需要的東西丟棄後，剩下的物品再來花時間與心力整理收納。收納的方式有很多種，基本上可以分為開放式和隱藏式，所以要先做好分類，才能決定如何收納。

如果使用頻率高或者物品本身美觀就可以開放展示，如鍋碗食器、擺飾玩偶等，整齊擺放在架子上，有如在店中的櫥窗或展示櫃，也不失為一種裝飾家裡的方法。

例如家家都有的遙控器，使用率非常高，一定得用開放式的收納，此時，不妨用一個漂亮的盒子，將電視、錄影機、音響等的遙控器集中擺放，而不是散落在客廳各處。

此外，依照物品的功能、大小、使用頻率還可以再細分，例如筆、刀片、尺等文具，可集中放置一處，要使用時才能隨時找到，用完也方便歸位，很多人東西不斷增加的原因，是因為要用時找不到，因此又去買新的，才會造成物品越來越多。

原則3 依分類層層收納

如果自己不擅於布置，覺得東西零碎雜亂很難擺放，那麼就採取隱藏式的做法，但隱藏並不是把所有的東西都塞進箱子或抽屜中就完成，而是要依照分類，分層裝進適當的收納箱，不僅整齊，取用時會更便利。

不常用的或季節用品則可打包裝箱，放置在櫥櫃內，這樣空間才會清爽。

如果在抽屜中要放置較小的東西，可利用小盒裝好，這樣除了整齊外，還可以裝入更多的東西，例如湯匙叉子，可以利用專用的分隔盒子裝好，再放在抽屜中。

各種大小的夾鏈袋是收納好幫

透明夾鍊袋可收納許多小型物品，方便尋找。

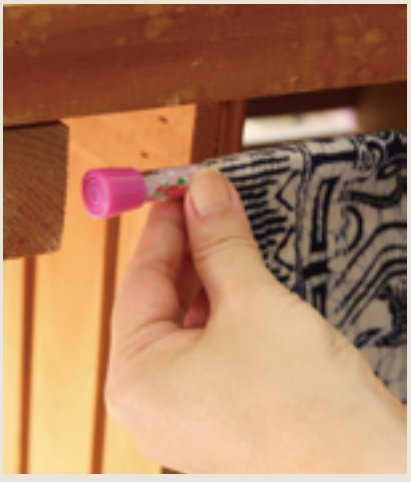
手，無論是開封的食品、各種雜亂的收據；或者是電器線材等，都可以用夾鏈袋分類裝好，由於是透明材質，不但在使用時方便尋找，也可以隔絕溼氣與灰塵。

目前，市面上有販售各式各樣的收納用品，如果年前想「布新」，建議可以逛逛這類用品店，很容易就能找到適合自己的物件，譬如裝衣物被褥的真空收納袋，可以立刻讓櫥櫃空間增加好幾倍，是家家必備的好工具；此外，各式的收納箱、盒，有開蓋式或抽屜式、塑膠或紙盒，還有各種花樣或顏色，選擇非常多，當然也可以自己用瓦楞紙盒來改造。

如果用不透明的收納盒來裝置物品，記得要在外面用標籤標明盒子裡裝的是哪一類物品，才方便尋找。

當辛苦完成收納工作後，應該會感慨東西為何那麼多。因此，新的一年記得建立新原則，這是所有收納工作之本——買東西時，一定要想好是真的需要才買。如果有確切執行，相信來年不論何時整理家居，都會十分輕鬆如意！

利用小盒子做隔間，讓抽屜空間更整齊也更有效率。



TIP 用布簾遮醜

如果只有開放性櫥櫃也想做隱藏性的收納，不妨利用一根伸縮棍，垂掛一塊布作為布簾，以巧妙遮住裡面雜亂的物品，方便又美觀。

103/1/15~2/14 市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
真愛LOVE 2—襪娃手作展	即日起至1/19（日），09:00～12:00 、14:00～17:00（週一及國定假日休館）/ 上午自由參觀北投公民會館（北投區中山路5-7號）	北投區公所 ✆28912105轉273
大稻埕世代時光膠囊	即日起至1/29（三）/ URS155Cooking Together（迪化街一段155號）、大稻埕街區	URS155Cooking Together ✆2552-0349轉10
理解的尺度—台泰當代藝術交流展	即日起至2/8（六），10:00～18:00（週一公休）/ 中山創意基地URS21（民生東路1段21號）	中山創意基地URS21 ✆2562-1617
大稻埕歷史街區 開放空間創意提案競賽	即日起至2/14（五）收件截止 / 詳情請至www.facebook.com/LiveInDadaocheng查詢	台灣歷史資源經理學會 ✆2555-8484轉23 臺北市都市更新處 ✆2321-5696轉3072
「URS127玩藝工場」開幕展覽： 碗留老台味—台灣古董碗收藏展	即日起至3/2（日）/ URS127（迪化街1段127號）	蔚龍藝術股份有限公司 ✆2550-6775轉2013
2013戶外景觀設計大賽	即日起至3/31（日）/ 花博公園圓山園區流行館周邊，30場假日體驗活動免費參觀，詳情請至www.2013tgds.tw查詢	財團法人臺北市會展產業發展基金會 ✆2182-8886
世貿年貨大展臺北主題館	1/16（四）～1/22（三）/ 世貿一館（信義路5段5號）	臺北市商業處 ✆2720-8889轉6477
「URS27W城市影像實驗室」 開幕活動	1/17（五）/ URS27W（延平北路2段27號）	義美聯合電子商務股份有限公司 ✆2351-7666轉219
119防災宣導活動	1/18（六），13:30～16:30 / 臺北車站中庭廣場（北平西路3號）	北市府消防局 ✆2729-7668轉8718
2014北投桶柑節	1/18（六），14:00～20:30、1/19（日），14:00～17:00 / 北投公園	北投區公所 ✆2891-2105轉275
後車站、華陰街、地下街走街	1/18（六）14:00～16:00 / 後車站商圈、華陰街商圈、臺北地下街	臺北市商業處 ✆1999轉6477
2013 NEXT PLAY 華山綠工場	1/18（六）/ URS27華山大草原（市民大道2段以南、林森北路以東及北平東路以北的街廓，近捷運善導寺站1號出口）	禾磊設計顧問有限公司 ✆8780-1217、2831-0487 臺北市都市更新處 ✆2321-5696轉3053
102年公車禮貌心運動 優良駕駛表揚頒獎典禮	1/18（六），14:00～16:00 / 國立臺北藝術大學（學園路1號）	臺北市公共運輸處 ✆2727-4168轉8604

★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	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
102年度臺北市社區 故事影像紀錄成果發表會	1/18（六）、1/19（日）/ 黑美人大酒家（臺北市延平北路2段1號）	百奕行銷有限公司 (02)2673-8968 臺北市都市更新處 (02)2321-5696轉3065
103年元宵燈謎網	1/20（一）～2/24（一）/ 由政風處網站www.doge.taipei.gov.tw點選連結進入查詢	北市府政風處 (02)1999轉2208
傳統花燈展	1/22（三）～2/23（日），09:00～12:00、14:00～17:00（週一及國定假日休館）/ 北投公民會館（北投區中山路5-7號）	北投區公所 (02)2891-2105轉273
藝兒童畫	1/22（三）～2/9 （日），09:00～12:00、14:00～17:00（週一及國定假日休館）/ 上午自由參觀北投公民會館（北投區中山路5-7號）	北投區公所 (02)2891-2105轉273
103年度榮濱年貨大街	1/23（四）～1/30（四）/ 民族東路410巷全巷、410巷2弄全弄	臺北市市場處 (02)2341-5241轉2406
蓬萊町啟 異同發聲系列活動：	1/25（六）10:00～16:00/ 雙連蓬萊町生活圈（歸綏街、寧夏路一帶），詳情請至www.facebook.com/hellogreenlife查詢	經典工程顧問有限公司 (02)2927-5689轉59 臺北市都市更新處 (02)2321-5696轉3063
2014臺北燈節	1/25（六）～2/16（日），17:30～23:30 / 幸福臺北燈海，中山北路1～3號 2/7 （五）～2/16（日），10:00～23:30 / 燈節主展場，花博圓山及美術園區	北市府民政局 (02)1999轉6237
榮濱商圈走街	1/26（日）09:00～11:00 / 榮濱商圈	臺北市商業處 (02)1999轉6477
迪化街、寧夏商圈走街	1/27（一）17:00～19:30 / 迪化街、寧夏商圈	臺北市商業處 (02)1999轉6477
燈節巴士【免費搭乘】	2/7（五）～2/16（日）/ 花博公園圓山、美術、新生園區	財團法人臺北市會展產業發展基金會 (02)2182-8886轉7660
2013 NEXT PLAY 華山綠工場： 都市校園菜園小講堂	2/8（六）/ URS27華山大草原（市民大道2段以南、林森北路以東及北平東路以北的街廓，近捷運善導寺站1號出口）	禾磊設計顧問有限公司 (02)8780-1217、2831-0487 臺北市都市更新處 (02)2321-5696轉3053
看中藥的美味品牌： 一碗四神湯的夢想定位	2/15（六），15:00～17:00 / URS44（迪化街1段44號）	台灣農民組合協會 (02)2834-6279 臺北市都市更新處 (02)2321-5696轉3072

臺北廣播電臺 FM93.1都會資訊頻道 103年1月節目表

星期 / 時間	週一到週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	音樂地圖／采琦	音樂地圖／采琦
01-02	夜貓音樂廳／葛瑞絲	臺北好聲音／阿盛	音樂101／雷洛
02-03	星空下的旋律／偉華		
03-04	西洋樂未眠／欣亞	時光音樂特調／音樂小蔡	爵士放音樂／Will
04-05	流行音樂聽臺北/小魚		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	音樂 Morning Call 【文化大學合作】	韓流音樂瘋 【國立臺灣藝術大學合作】
06-07	BBC World Service	早安，城之美 【國立臺灣藝術大學合作】	女孩我最大 【華梵大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚	幸福客家情／鍾惠文	臺北社區好鄰居/張曉瑩
08-09		音樂起床號／節目課	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 【臺北市勞動局合作】
10-11		古典新晴／IC之音合作	職場加油站 【臺北市勞動局合作】
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	就愛Fun音樂／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

新年新感動

臺北廣播電臺從103年起將以新的節目與單元，帶給聽眾全新的感動，鎖定FM93.1、AM1134，要讓世界聽見臺北最真實的聲音！

民國103年正值臺北建城130週年，電臺邀請到各界專家學者，蒐集珍貴史料，以精彩人、事、物為經，歷史主題脈絡為緯，製播深刻認識臺北城生命故事的節目。除了鑑古知今，電臺配合2017世大運在臺北，新的年度特別邀請知名體育節目主播常富寧在每周六上午8時製播「常富寧運動時間」；並在每周日下午2時由陳慈銘主持「臺北與世界對話」，節目中將以深度訪談及國際新聞集錦的方式，介紹臺北人如何突破島嶼的限界，努力與世界接軌，貢獻國際社會的故事。

迎接新的一年，電臺也增添青春洋溢的聲音，由年輕的創作歌手林少緯、翁元佑、Pea'ce PuNK等人製作演唱以鋼琴、搖滾、電音等不同曲風表現的全新臺呼，呈現臺北城的多樣面貌。

新的節目與主持人為電臺帶來更多元的風貌，包括電臺DJ葛瑞絲每周一到周五下午1時到3時在FM93.1現場直播的「臺北輕旅行」，每周六中午1時至2時由施賢琴主持「臺北愛讀書」，每周日晚間7時到8時的「聽wawa唱故事」與「丸子快樂報」等。敬請各位聽眾期待，隨時鎖定臺北廣播電臺FM93.1、AM1134聽見臺北的聲音!

捷運
便利路網
喜歡！
低地板
油電混合動力
公車
便利
No.1
@TAIPEI
路平專案
騎樓整平
專案
光纖到府
臺北市民
e點通
悠遊卡
功能擴充
YouBike
微笑單車
推動
復康巴士
每次出國通常就會覺得
這個窩真是舒服
捷運快又便宜，隨著路線越來越多
開始去一些以前不會去的地方
我喜歡騎YouBike，只要一張悠遊卡
就可以A地借、B地還
1999市民當家熱線，24小時專人服務
臺北真的好好玩
超方便！
好事
都在臺北市
松山機場
與國際接軌
方便！
1999
市民熱線
TAIPEI
臺北
廣告