

臺北

畫刊

TAIPEI PICTORIAL

101/3

No. 530

每月10日出刊

花漾綻放臺北城

花X文學 以文學會花

花X料理 以舌尖品花

花X攝影 以鏡頭獵花

1999手語視訊 全年24小時不打烊

城南春遊 佐以美食與書香

白綠錯落 芋見美麗

臺北·一遊未盡 探索城市星風貌



填問卷
送好禮

辦法詳見第2頁



戀戀三月天 花漾臺北城

三月枝頭繁茂，各項花季活動熱鬧登場，臺北在百花齊放的妝點之下，繽紛又浪漫。

本期《臺北畫刊》特別規劃「花漾綻放臺北城」專題，透過文學、美食與攝影，與花結一季情緣。「花X文學」特別挑選古今詩詞歌賦中以花為創作主題的文學作品，以文學會花，邂逅美麗花影；「花X美食」介紹以花入菜的創意料理及花茶飲等，以舌尖品花，咀嚼清甘美味；「花X攝影」則由攝影達人提供用相機捕捉花之倩影的技巧，以鏡頭獵花，留住永恆花姿。相信透過身心靈來「賞」花，更能深刻體會花的意境，回味無窮！

這個時節不但有陽明山花季，今年的竹子湖海芋季也相當有看頭，在三月下旬至四月底間，以「伊，索的芋言」主題登場，歡迎一同上山「芋」見美麗。在這裡也要告訴大家，除了大片海芋花田之外，竹子湖還是蓬萊米的原鄉，來到此地，不妨順道探訪「水車寮」米路遺跡。

除了花的主題之外，本期內容也如萬花筒般包羅萬象，「臺北市傳統市場節」邀你體會融入節能減碳飲食新概念的在地生活味；「台北新藝術博覽會」由各國藝術家同臺獻藝，讓你看見全球藝文能量；台北探索館「臺北·一遊未盡 城市星發現」特展則透過影視星蹤，引領你來場復古與新潮、傳統與時尚兼具的追星之旅！除了追星，還可循著書香及味蕾足跡，漫遊城南自然春光及人文生活美學。

戀戀三月天，在花與夢、愛與美、庶民生活與文學天地中，臺北笑顏更加溫暖、燦爛起來！

郝龍斌

目次

臺北畫刊 101/3/10

No.

530

封面攝影／許斌
封面圖說／竹子湖的海芋
是春天最迷人的嬌客。

中華民國57年1月創刊

101年3月10日出刊

發行人——趙心屏

總編輯——陳譽馨

主編——王宜燕

責任編輯——廖雅琴·連美智·陳盈帆

陳靜雯·林虹伶

美術設計——董谷音

行銷企劃——鍾齡玲·李炎欣·鄭雅萍·喬冠英

發行所——臺北市政府觀光傳播局

地址：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——榮昱印製廠股份有限公司

臺北市民生東路2段119號8樓

02-2531-7116

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

● 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右下方「旅遊休閒」單元點選「臺北畫刊問卷」，填寫完畢就有機會獲得1份優質出版品，每月獎額10位，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

名人悄悄話

4

臺北用溫暖召喚著我

口述／陳玉慧 採訪撰文／陳珮珊

5

勇敢擁有獨特性 創造「臺北風」

口述／郭強生 採訪撰文／陳珮珊

臺北短波

6

臺北市傳統市場節登場 帶你找尋熟悉、溫暖的好味道

文／陳盈帆 圖／臺北市市場處提供

7

台北新藝術博覽會 各國藝術家同臺獻藝

文／陳靜雯 圖／社團法人台灣國際當代藝術家協會提供

8

1999 手語視訊 全年24小時不打烊

文／廖雅琴 圖／臺北市政府研究發展考核委員會提供

9

336愛奇兒日 讓特殊兒家庭快樂飛翔

文／林虹伶 圖／財團法人天使心家族社會福利基金會提供



臺北照過來

10

花漾綻放臺北城

文／許麗芬

12

花X文學

以文學會花 細讀花之雋永

文／許麗芬 攝影／許斌

18

花X料理

以舌尖品花 盡享花之香氛

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

24

花X攝影

以鏡頭獵花 邂逅花之倩影

文·攝影／艾華博

臺北好好玩

30

城南春遊 佐以美食與書香

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

36

不簡單的簡單味 潤餅

文／尤好逸 攝影／吳金石



38

清真餐旅認證 安心品嘗各國美食

文／洪明慧 攝影／吳金石

42

蓬萊米的古老原鄉 米路・水車寮

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

45

節奏靈魂 爵士鼓 Jazz Drum

文／呂增娣 攝影／楊志雄

48

三安優質住宿 觀光洽公都酷

文／許凱森 攝影／王能佑

52

西方神祇浪漫饗宴 羅浮宮珍藏展

文／觀止 攝影／許斌

臺北生活圈

56

白綠錯落 芋見美麗

文／廖雅琴 圖／臺北市政府產業發展局提供



58

臺北・一遊未盡 探索城市星風貌

文／陳靜雯 攝影／王能佑

60

台北文學季 愛上臺北書香城市

文／林虹伶 圖／臺北市政府文化局提供

62

把愛化為行動 支持庇護商品

文／連美智 圖／臺北市政府勞工局提供

64

敞開心房 單爸人生不孤單

文／連美智 繪圖／陳佳蕙

66

來自土耳其的鳳凰——吳鳳

文／陳盈帆 圖／三立電視愛玩客提供

68

認識維他命 均衡飲食找健康

文／陳珮珊 攝影／王能佑

臺北百工圖

70

一甲子的麵線情 劉協昌製麵廠

文／呂增娣 攝影／楊志雄

74

臺北明信片

徜徉

文／周純慧 攝影／林美智



75

幸福手作館

簡單加工 做出浪漫蠟燭

文・攝影／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



台北的身世便是
我的身世。
陳玉慧

陳玉慧

(陳珮珊攝)

臺北用溫暖召喚著我

口述／陳玉慧（作家） 採訪撰文／陳珮珊

我與臺北，是魂縈夢繫的那種關係。

我在臺北郊區長大，直到上北一女，才進入臺北這個大城市。青春時代愛看電影的我，在西門町度過非常精彩的電影生活，看遍楚浮、費里尼等大師執導的經典好片。臺北就是我的年少，我曾寫過一篇〈臺北從未棄我而去〉，表達年少時對於世界的憧憬與初探，可以說人生裡要有的經驗，我都從臺北開始慢慢地接觸了。

大學畢業後，我到了巴黎，感覺自己進入另一個更大的世界，幾乎忘了臺北。但實際上，臺北對我來說，卻像是個遙遠但溫暖的情人，儘管我一直去追求更有才華的情人，臺北卻永遠用那種最溫柔的眼光對待我。我喜歡巴黎，但強烈感受到的是孤獨感，長時間下來，覺得一切都是冷冰冰的，空氣、冬天、人，好像都是孤寂。所以會開始想，我是不是需要一點溫暖呢？這時候就會想起臺北。

後來住在德國，一切都很整

齊、井然有序。相較於在臺灣，所謂的溫暖其實是有點失序，像是在夜市裡，混亂中卻有著生命力和人情味。在德國這樣冰冷的國度，食物也常是冷的，有一天我去看醫生，他說：「你是東方人，應該喝點熱湯。」這句話震撼了我，我回想起像我這樣從小在臺北長大的人，都是喝著熱湯、熱茶的，在國外生活再久，我卻還是有個臺灣的胃啊！食物也好，人跟人的接觸也好，兩邊的溫度就是不同。於是，我開始在德國的家裡燉湯，邊回想小時候媽媽的作法，烹煮一種對於溫度的想念。

在臺北，人跟人的距離很近，有一種自然的親切感，走遍世界，只有臺北給我這樣的感覺，我喜歡臺北的原因，就是她的溫暖。也許因為我是從這個文化出來，有著這個文化的根。

在我的小說中，主角幾乎都會有臺北

人，像是寫返鄉溯源的《海神家族》、探究不同人生的《徵婚啟事》、剖析男女情感的《你今天到底怎麼了》等書。可能因為我自己是在臺北長大，所以總會從這裡去看世界，就算我的主題或場景可能是別的地方，也常常會提及臺北的景物。

臺北對我來說，就是一個故鄉。就像是土耳其諾貝爾文學家帕慕克所講的「呼愁」，一種故鄉的召喚，臺北召喚著我。我對她沒有要求，只想回到她的懷抱，因為，她永遠是最溫暖的地方。



臺灣的夜市不僅販售多樣美食，更散發動人的生命力和人情味，令陳玉慧津津樂道。（王能佑攝）

郭強生

(陳至凡攝)

走過台北四十年，看到的
不是滄桑，而是不斷的有新的想像！

郭強生



勇敢擁有獨特性 創造「臺北風」

口述／郭強生（作家） 採訪撰文／陳珮珊

臺北與我的寫作有很大的關聯。我在臺北長大，生活經驗一直影響我的寫作，第一本小說《作伴》就是記錄我高中到大學的生活。當年從永和到師大附中念書，我喜歡在西門町轉車，有時還故意繞遠路去發現城市的不同風貌；就讀大學時，臺北面臨商業化轉型，有更多新鮮事讓我繼續在城市裡冒險。臺北的瞬息萬變，讓我的生活經驗也不斷改變，更激發我創作的靈感。

1980年代末，我寫小說捕捉臺北轉變的新樣貌。90年代到紐約念書，從臺北都會跳進更大的都會，經歷紐約經濟變差、翻轉，以及911事件後轉為保守的城市起落曲線，衝擊很大，令人懷念起臺北的種種，而慶幸的是，2000年回來後，感覺臺北越來越好看了。

住在美國10年，我一次也不敢到人潮擁擠的時代廣場跨年。但是去看臺北101煙火時，現場那麼多人卻沒有推擠，活動結束之後頻繁的捷運班次在兩、三個小時內幾乎疏散人群，義工還會對等

候的民眾講笑話跟唱歌，這件事讓我印象深刻，並且非常認同跟喜歡這個城市。

2009年，我開始書寫城市的起落；2010年出版的《夜行之子》，以紐約為背景，911事件為分水嶺，提問身分認同，探討多元包容，對照臺北，成為雙城的隱喻。我認為，臺北的挑戰不在於走出臺北觀點，而是一定要有臺北觀點！一個國家需要有前瞻的城市來創新實驗，我們真正要考慮的是臺北觀點是否具備內涵與前瞻性，而我覺得臺北從以前就一直有這樣的契機。

我因為寫作《惑鄉之人》一書所需，走訪大稻埕幾趟，非常驚訝於當地建築的形式與氛圍。當年的大稻埕處於種族、經濟和政治的夾縫，卻能多方面融合，就像紐約一樣，這麼漂亮，這

使得大稻埕就是大稻埕，無法取代，讓大家看到一個時代如何轉換現實困境。所以我寫這本小說時，特別能感受到30、40年代的人，是怎樣讓臺北成為臺北。

我認為一座城市最大的資產還是人，只要它擁有文化的種子，就不會沒落。我覺得臺北一路走來，一直埋有多元的種子，臺北小孩出去看世界，也能和紐約、巴黎接軌。所以，我期待臺北，勇敢地有著她的獨特性！也許有一天，我們可以如同所謂東京風、上海風，創造出自己的「臺北風」！



臺北101跨年煙火備受國際矚目，民眾井然有序的素質也令郭強生印象深刻。（王能佑攝）

臺北市傳統市場節登場

帶你找尋熟悉、溫暖的好味道

文／陳盈帆 圖／臺北市市場處提供

小時候總是牽著媽媽的手，穿梭在叫賣聲和殺價聲震天價響的菜市場裡；向熟識的菜販買顆高麗菜，他就順手塞了一把蔥在袋子裡；賣豬肉的大媽把最好的胛心肉從檯面下方拿出來，說這是特地留給熟客的……。印象中總是熙攘喧鬧的傳統菜市，不僅是常民百態的縮影，也是心頭最溫暖的記憶。

由臺北市市場處主辦的「傳統味 在地情——101年臺北市傳統市場節」於本月溫暖登場。若想感受熱鬧非凡的市場即景，嘗嘗樸實難忘的好滋味，那就到社區居民的大冰箱——傳統市場去走走吧！不論是當日捕撈的生猛海鮮或者香味四溢的熟食小吃，平凡的生活萬象在在隱藏著最珍貴的在地情感與文化。

精彩活動 各具特色

要你「走過、路過、不要錯過」

今年傳統市場節的一場主場活動，於3月24、25日在花博公園內圓山廣場區的長廊廣場舉行；包括當季蔬果促銷、可展露包粽俐落身手的「粽星雲集」超快手包粽錦標賽、「食在好料理」——主廚示範賽及市場小學堂決賽等精彩活動，要讓民眾感受本土市場的熱情與活力。

此外，自即日起，針對臺北市的東區、西區、南區、北區，主辦單位也挑選出光復市場、南門市場、水源市場、士林市場等四大傳統市場，輪番辦理四場副場活動。各區活動主題雖均以食材豐富且口味多元的「粽子」為主軸，卻各具特色，不僅能體驗傳統市場內斂深厚的人文氛圍，接



走一趟傳統市場，不但可以採買新鮮的漁貨，更能感受到溫暖的人情味。

力演出的系列活動，更宛如一場傳統市場嘉年華！

優惠折扣多 綠色消費愛地球

除了主、副展場的熱鬧活動外，這次的傳統市場節，融入了節能減碳的概念，希望民眾前往菜市場選購生鮮蔬果的同時，也能幫助地球喘口氣。

由於傳統市場販售的多半是在地食材及當季蔬果，「食物哩程」（即食材從生產端送至消費者手中的運送距離）較低，因此碳排放量也就比進口食材來得少。這樣的綠色消費觀念，在這次的各項活動中隨處可見，像是3月18日於光復市場舉辦的副場活動，便將「粽子」和「愛地球」結合起來，藉由計算一顆粽子的「碳足跡」，向民眾

推廣在地食材及節能減碳的飲食新觀念。

今年的傳統市場節，不僅活動多元吸睛，優惠折扣也絕對讓你猶入寶山一般滿載而歸！不妨選個週休二日至住家附近的傳統市場，在採買與遊逛之中，找尋最熟悉的傳統味、最溫暖的在地情。

►101年臺北市傳統市場節

電話：2341-5241轉2106

網址：www.2012market.com.tw



傳統市場多半販售在地食材與當季蔬果，「食物哩程」較低，碳排放量也較少。（王能佑攝）

台北新藝術博覽會

各國藝術家同臺獻藝

文／陳靜雯 圖／社團法人台灣國際當代藝術家協會提供

去年5月首次登場的台北新藝術博覽會，匯聚1,200件藝術品，吸引約2萬6千人次參觀。今年，主辦單位台灣國際當代藝術家協會由行政院文建會指導，延續上屆「以藝術家為核心、回歸藝術本質」的概念，邀請來自歐美、亞洲、澳洲、紐西蘭、古巴、秘魯、保加利亞、科索沃、莫三比克及伊朗等37個國家、共227位藝術家，齊聚這個亞洲最具特色的藝術平臺，共同獻藝！

本次博覽會於3月22日至25日展出，規劃有十大展區，包括「大會策展區」、「大師經典」、「臺灣當代藝術」、「中國當代藝術」、「國際當代藝術」、「克緹文教基金會」、「紐約當代藝術基金」、「國際藝術家評選賽」、「文創藝術」及「藝出慈悲」。

最受矚目的「大會策展區」，由藝術總監李善單力邀法國、義大利、西班牙、比利時等國際大師，並將展出近年來極受矚目、甫獲選為「2011法國最佳藝術家」的 Philippe Pasqua 作品。其作品自1990年起即在美國、倫敦、巴黎等地展出，並為法國Cartier基金會、莫斯科博物館、韓國三星美術館收藏，透過本次藝博會的舉辦，首次在臺登場，讓民眾得以欣賞大師巨作。

「臺灣當代藝術」區集結本土青壯派藝術家與崛起的藝術新秀，如呂宗燦、許東榮，表現臺灣特有的多元藝術色彩；「紐約當代藝術基金」區關注國際間具有潛力的藝術工作者，展出畫作、攝影、裝置等各種當代藝術表現型態的精湛作品；「國際當



台北新藝術博覽會是一場匯聚全球頂尖藝術家的美學饗宴！

代藝術」區則邀請來自世界各國的藝術家共襄盛舉，讓觀賞者能欣賞不同文化內涵的藝術佳作，感受當代藝術的創新與前衛氣息。

「國際藝術家評選賽」主要展出亞洲區大規模國際性賽事的入圍作品；「文創藝術」區則呈現藝術與日常生活的融合，讓藝術不單只是牆上的擺設，也是生活中信手拈來的美感體驗。

為投入社會關懷，結合藝術與公益，主辦單位特別規劃「藝出慈悲」慈善義賣活動，邀請國內外數百位社會菁英、企業領袖、藝文、影視界名人親自創作17.5X14公分大小的畫作，除了規劃在展覽會場展出，每件作品以新臺幣1,000元進行義賣，所得全數捐贈公益團體。有趣的是，民眾在購買後才能得知該藝術品的創作者，也為活動增添話題性與趣味性。

2012台北新藝術博覽會邀請你

前往參觀，體驗這場匯聚全球藝文能量、與國際接軌的藝術饗宴！

►2012台北新藝術博覽會

時間：3/22～24 12:00～20:00

3/25 11:00～19:00

地點：臺北展演二館（世貿二館）

網址：www.arts.org.tw



榮獲「2011法國最佳藝術家」殊榮的 Philippe Pasqua，首次在臺展出大作。

1999 手語視訊

全年24小時不打烊

文／廖雅琴 圖／臺北市政府研究發展考核委員會提供

「1999臺北市民當家熱線」是臺北市民與臺北市政府的重要溝通橋樑，協助市民傳達心聲、解決問題以及了解市政服務，許多民眾更已習慣1999就是市民的萬事通。

除了一般民眾可利用手機、市話或網路電話直接免費撥打外，1999也傾聽聽障朋友的需要，自民國99年6月開始的手語視訊服務，服務時間為週一至週日早上9時至下午6時；為提供更友善便捷的市政服務，自101年1月起，1999提供週一到週日全年24小時不打烊的手語視訊服務，由7席專業的手語視訊服務員（手譯員）為聽障朋友提供即時的臺北市政服務諮詢，讓聽障朋友與市府各機關的溝通更為便利。

舉凡1999相關的服務，包括諮詢、陳情、派工等，皆可以手語方式為聽障朋友解說；另外，手譯員還可協助聽障朋友撥打市府各機關電話，代為詢問相關市政問題後傳達。

在24小時開通服務的第六晚，陶手譯員接到一位聽障朋友小英（化名）使用手語視訊進線，主要是替想在新北市開店的朋友詢問店面租用問題，陶手譯員提供各縣市政府的勞工局就業服務中心協助創業的管道及輔導等資訊，以及新北市政府創業輔導的連結網址。

由於小英擔心朋友不認識字，只能比手語，因此陶手譯員接著協調聯絡，透過北市府1999協助去電與新北市就服單位預約手語翻譯服務，讓小英的朋友不必白跑一趟。陶手譯員表示，非常開心能為小英及其朋友解決問題，



為提供聽障朋友更友善便利的服務，1999手語視訊服務全年24小時不打烊。

尤其得知小英告訴他的朋友：「有問題直接問1999既快速又方便」，令他非常感動且有成就感。

北市府研考會表示，手語視訊服務由1999話務中心使用免費的Skype系統，是全國首創專為聽障朋友服務的市政溝通管道，聽障朋友可以手語或文字簡訊向1999諮詢市政問題、陳情或通報派工。而為確保服務使用者品質，以及其他民眾的使用權利，每次服務時間以15分鐘為限，若時間屆滿尚無其他人等待使用，則可繼續保持連線。

研考會指出，聽障朋友可在臺北市市政大樓市民上網區、社會局服務站、勞工局就業服務處（承德站及大同臺）、北市各戶政事務所、各區公所、各健康服務中心，以及各地政事務所等46個定點，利用各機關所設置的Skype視訊設備與1999手譯員連線。

除了透過定點取得服務外，聽障朋友在家也可以享有1999所提供的手語視訊服務，使用個人電

腦（需具備一定頻寬的網路）申請Skype帳號後，可自行將1999手譯員帳號（taipei1999_1及taipei1999_2）加入聯絡人名單，經1999手譯員進一步確認使用者聽障身分後，即可開始享受服務。

北市府透過1999手語視訊服務，打造友善無礙環境，讓聽障朋友取得和一般民眾相同的1999服務，歡迎聽障朋友多加利用。有關1999手語視訊服務的各項資訊，可透過1999官網（1999.taipei.gov.tw）查詢。



1999手語視訊是聽障朋友最貼心的萬事通。

336愛奇兒日

讓特殊兒家庭快樂飛翔

文／林虹伶 圖／財團法人天使心家族社會福利基金會提供

每一個生命，都是一個奇蹟；
每一個孩子，都是一個天使；
即使他跟別人有一點不同，都是父母心頭的寶貝。

在臺灣，很多父母礙於社會壓力，並不願意讓外界知道家中有特殊孩子，有些更不想承認自己的孩子有異狀，以致衍生許多社會問題。唯有讓特殊兒家庭感受社會大眾的瞭解、包容和關懷，才能幫助他們走出陰霾，迎向陽光。

為了凝聚社會大眾與特殊兒家庭的交流，財團法人天使心家族社會福利基金會主張每年三月的第三個星期六為「愛奇兒日」（Angel's Day）。愛奇兒就是愛所有奇特的孩子，是一個「愛」與「被愛」、「瞭解」與「被瞭解」、「支持」與「被支持」的大集合，當一般家庭用大拇指與食指握圈，比出一個類似OK的手勢，特殊兒



將兩個336的手勢組合起來，代表一般家庭願意與特殊家庭彼此連結。

家庭也比出這個手勢，結合起來就像一對翅膀，代表一般家庭願意與特殊家庭彼此連結。

由天使心家族社會福利基金會及統一超商聯合主辦、臺北市府社會局協辦的第三屆「336愛奇兒日」歡樂博覽會，將在3月17日於花博公園熱鬧展開，今年邀請知名藝人周杰倫為天使心家族代言人，活動包括愛心小站、歡樂大街和愛奇兒日音樂會；「愛心小站」由11個社福團體提供各項有關身心障礙的資訊，並規劃闖關互動遊戲，參與的民眾有機會獲贈紀念禮物一份。

「歡樂大街」邀請多組表演團體及街頭藝人，於上述愛心小站之間，做定點不同型態的演出，OPEN小將家族及天使心家族志工還會在現場與民眾互動、為特殊家庭加油打氣。

令人矚目的「愛奇兒日音樂

會」則在當天下午2時30分至3時30分由周杰倫、杰威爾家族藝人共同演出，現場並邀請168個愛奇兒家庭與168個一般家庭於園區內歡樂遊行，在OPEN小將人偶陪伴下，一同以336手勢為愛奇兒家庭加油！

一抹關懷的微笑，一個飛揚的手勢，都將給予特殊兒家庭無比的溫暖與喜悅，「336愛奇兒日」歡樂博覽會期待所有人的共襄盛舉，讓臺北成為更溫暖的有愛城市。

►第三屆336愛奇兒日歡樂博覽會

時間：3/17 13:30～16:30

地點：花博公園（捷運圓山站1號出口旁）

電話：2718-1165

網址：www.ah.h-org



一起加入336愛奇兒日歡樂博覽會，讓臺北成為更溫暖有愛的城市！

花漾綻放臺北

七城

美好的三月天，臺北百花齊放，美不勝收，正是賞花好時節。

但是，如果只是走馬看花，未免辜負一片春光嬌影，

本期特別規劃別出心裁的賞花逸趣：

詩詞歌賦，掬一段花間千古，

透過古今文學邂逅美麗花影，細讀花之雋永；

順天應時，咀一口花味清甘，

烹煮花之佳餚調理精緻花宴，細品花之美味；

浮光掠影，獵一季萬紫千紅，

善用拍照訣竅捕捉花姿美態，細賞花之倩影。

若能夠以文學會花、以舌尖品花、以鏡頭獵花，

用身心靈去感受臺北的花漾風情，

在賞心悅目之餘，更能融入花花世界，

讓「賞花」不只是「賞」花，而更饒富趣味！

（文／許麗苓）



花×文學

以文學會花 細讀花之雋永

文／許麗苓 攝影／許斌



春天百花盛開，花嫁新娘的笑容甜如蜜。



自古以來，桃花備受文人騷客喜愛，寫下許多傳世之作。

「暖日宜乘轎，春風宜試馬。恰寒食有二百處鞦韆架。對人嬌杏花，撲人飛柳花，迎人笑桃花。來往畫船邊，招颭青旗掛。」元曲四大家之一的白樸在〈【雙調】慶東原〉一曲中，將春暖花開野外踏青賞花的遊春圖景象描繪得相當生動。

春日時節，百花齊放，臺北瀰漫一片「花漾」年華景致，花博公園爭艷館的「2012花現台北——爭艷再現」、陽明山花季、竹子湖海芋季、臺大校園杜鵑花節、士林官邸玫瑰園……等賞花活動相繼登場，吸引遊客如織。

在眾花中，如桃花、茶花、杜鵑、櫻花、海芋、玫瑰等，別具風情，獨樹一格，已有不少古今文人騷客以之為題材，創作出不



藍天下綻放的桃花，嬌豔奪目，在春風的舞動下，更顯迷人。

少文學作品。

如果不想只是走馬看花的話，透過古代詩詞或現代文學創作，讓花與文學來場美麗的邂逅，倒真是賞心悅目之餘的雅趣美事！

桃花

人面桃花相映紅

「去年今日此門中，人面桃花相映紅。人面不知何處去，桃花依舊笑春風。」唐代詩人崔護的這首〈題都城南莊〉七言絕句，將女子美豔的姿容以桃花來比喻，也傳神地表達出「景物依舊，人事全非」的意境，至今依然傳誦千古。

在爭艷館的「2012花現台北——爭艷再現」特展中，以「花

與神話」為題，將象徵一年12個月份的花神與花種表現出來，其中3月的花神之花就是桃花。一般人喜以桃花來比喻男女感情或姻緣之事，若形容一個人頗有異性緣，會說是「走桃花運」，不過若是這桃花會帶來厄運的話，可就要變成「爛桃花」了。

眾多花種中，桃花似乎頗受文人騷客的喜愛，較為知名的傳世之作，如陶淵明的〈桃花源記〉：「晉太元中，武陵人，捕魚為業，緣溪行，忘路之遠近；忽逢桃花林，夾岸數百步，中無雜樹，芳草鮮美，落英繽紛……」。

時至今日，「桃花源」已成為人們對於烏托邦理想社會的比喻。此文後來也衍生了許多作

品，如唐朝詩人李白、王維、張旭、韓愈、劉禹錫、北宋王安石、清代梅堯臣等，皆曾以桃花源為主題，創作出不少絕佳作品。

對尋覓桃花芳蹤有興趣的民眾，除了爭艷館可見桃花嬌影之外，陽明山花季的花團錦簇中，桃花也相當耀眼，切莫錯過3至5月的桃花花期！

►2012花現台北——爭艷再現

時間：即日起～4/8 09:00～18:00

地點：花博公園爭艷館（玉門街1號，捷運圓山站旁）

電話：2312-0227



南宋詩人及詞人陸游特別喜歡高貴優雅的茶花，著有多首詩作歌詠。

茶花

看盡人世瞬息繁華

南宋詩人及詞人陸游對茶花情有獨鍾，曾經作有〈山茶一樹自冬至清明後著花不已〉一詩：「東園三日雨兼風，桃李飄零掃地空。惟有山茶偏耐久，綠叢又放數枝紅。」陸游愛茶花成癖，在他的《劍南詩稿》中，光是詠茶花的詩就有二百多首。

不只古代文人陸游愛茶花，現代知名作家白先勇也相當喜歡茶花，在一篇〈樹猶如此——紀念亡友王國祥君〉文中，他對於茶花有相當詳細的觀察與介紹，藉由茶樹懷念亡友，令人動容。

……百花中我獨鍾意茶花。茶花高貴，白茶雅潔，紅茶儂麗……我與王國祥從前種的那些老茶，二十多年後，已經高攀屋塘，每株盛開起來，都有上百朵。春日負暄，我坐在園中靠椅上，品茗閱報，有百花相伴，暫且貪享人間瞬息繁華……。

茶花之美和多變的姿態，吸引了無數文學家以之為創作的題材或養分，例如在文學大師金庸筆下，曾經在《天龍八部》書中

藉大理世子段譽之口，與曼陀山莊王夫人爭辯茶花習性，妙趣橫生，也讓茶花之貌更加招人艷羨，相當生動。

……段譽道：「(前略)大理有一種名種茶花，叫作『十八學士』，那是天下的極品，一株上共開十八朵花，朵朵顏色不同……『十三太保』是十三朵不同顏色的花生於一株，『八仙過海』是八朵異色同株，『七仙女』是七朵，『風塵三俠』是三朵，『二喬』是一紅一白的兩朵。這些茶花必須純色，若是紅中夾白，白中帶紫，便是下品了。」

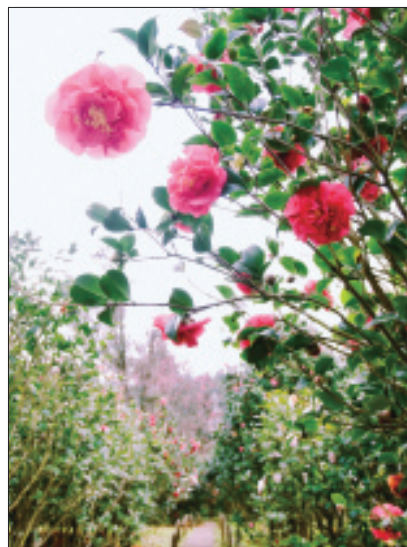
在臺北想要賞茶花的話，除了陽明山花季之外，位於仰德大道上的「台北市花卉試驗中心」內規劃有茶花園及茶花步道，喜愛茶花的民眾可別錯過。

►花卉試驗中心

時間：週一～週日 08:00～17:00

地址：仰德大道4段175巷32號

電話：2861-6361



前往陽明山賞花，可發現桃紅茶花點綴綠樹，美得恰如其分。

杜鵑

此情可待成追憶

杜鵑原為一種鳥的名字，即子鵑或子規鳥，用以懷念古代帝王望帝——杜宇，唐代詩人李商隱就曾在〈錦瑟〉詩中寫道：「錦瑟無端五十絃，一絃一柱思華年。莊生曉夢迷蝴蝶，望帝春心託杜鵑。滄海月明珠有淚，藍田日暖玉生煙。此情可待成追憶，只是當時已惘然。」杜鵑鳥出現



在古今文學作品中，杜鵑花經常用來訴說思念情懷或抒發離愁。

的時節與杜鵑花開相同，大多在暮春三月，傳說望帝死後化為杜鵑鳥，不斷啼叫：「不如歸！」杜鵑泣血的傳說，更讓杜鵑染上淒美的色彩。

由於杜鵑淒美的傳說與特性，古今文人便以其為素材來訴說思念或別離的情感。例如唐代詩仙李白的〈宣城見杜鵑花〉：「蜀國曾聞子規鳥，宣城又見杜鵑花。一叫一回腸一斷，三春三月憶三巴。」以詩抒發思鄉的愁苦。

在現代作家蕪軍（方健鵬）的〈杜鵑花〉新詩中，雖然也有以杜鵑花來訴說思念情懷，卻有激勵鼓舞之意，而這首原本為抗日作品、後經黃友棣老師譜曲作成大家耳熟能詳的〈杜鵑花〉一曲：「淡淡的三月天，杜鵑花開在山坡上，杜鵑花開在小溪畔，多美麗啊！像村家的小姑娘，像村家的小姑娘……」，更是傳唱至今……。

杜鵑形貌嬌美，生命力超強，為臺北市的市花，花語是「愛的快樂、約定」。而臺灣大學素有「杜鵑花城」美名，每逢春天花團錦簇，杜鵑悄悄綻放，每年三

月都會舉辦杜鵑花節，校園內常見到有人在杜鵑花叢前照相留念，或者以剛落下的杜鵑花花瓣在椰林大道上排字或是排出心型，以對心怡對象表達愛意，增添浪漫氣息。

►2012臺大杜鵑花節

時間：即日起～3/31

地點：臺大校園（羅斯福路4段1號）

電話：3366-3366

櫻花

即使凋落也燦爛

櫻花是日本的國花，也是美麗與智慧的化身，花語為「生命、熱烈、純潔與高尚」，花期短暫，總會令人想到日本的人生觀——生命應似櫻花般燦爛，死也如斯果斷。不過，櫻花在唐代詩人白居易及現代作家周夢蝶的詩作中，有其不同的體會。

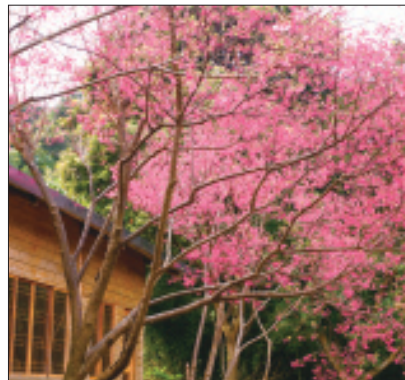
白居易在〈元家花〉寫道：「小園新種紅櫻樹，閑繞花行便當遊。何必更隨鞍馬隊，沖泥蹋雨曲江頭。」此詩原是韓愈約白居易遊春，白居易卻爽約，韓愈



每年三月的臺大杜鵑花節，不少人以杜鵑花排出心型來傳情達意。（圖／聯合知識庫）



櫻花花期短暫卻燦爛，訴說著生命應該更重視深度的態度。



一片盛開的櫻花林，讓人感受到數大就是美。

作詩相責，白居易作此詩回應，表示自賞家中庭院櫻花即可。

周夢蝶的詩作《落櫻後·遊陽明山》寫道：

……問去年今日，還記否？
花光爛漫；石亭下
人面與千樹爭色
不許論詩，不許談禪
更不敢說愁說病，道德仁義
怕山靈笑人。這草色
只容裙影與蝶影翻飛
在回顧已失的風裡。……
若楊枝能點微塵為解熱的甘露
若眉髮如霜餘的枯葉
蕭蕭散落歸根……
櫻花誤我？我誤櫻花？
（後略）

兩詩共同之處為：白居易在遠離政治鬥爭後，放意詩酒，高吟閒適，談禪解憂，以此逃避現實，淡化內心苦悶；而周夢蝶的詩大多是抒發個人的孤寂和無法壓抑的內心，蘊藏著深厚的哲學意涵及崇仰莊子的思想。

由於櫻花的花期短暫，一般可能不到半個月，若是偶逢風雨打落，便相當掃興。在2012年陽明山花季中有櫻花林區，另外，北投復興三路是著名的「櫻花木道」，從復興高中到清天宮約4公里的路程，就有近千株的山櫻花行道樹，可不要錯過繽紛的櫻花詩情。

►2012陽明山花季

時間：即日起～3/18

地點：陽明公園（湖山路2段）

電話：2861-3388（陽明山公園管理所）



潔白高雅的海芋，如同詩中描寫的「一襲深綠衣，佇立田野」，含蓄吐露芬芳。



身處白綠相間的海芋田，親手採上幾朵，別有一番詩情畫意。

海芋

穿白衣的大地舞者

隨著陽明山花季之後登場的是竹子湖的海芋季，花期至5月下旬，在雲霧繚繞下穿梭於海芋田中，別有一番意趣。此處有個「文

學步道」，一路上可盡覽拱橋、刻石、瀑布和海芋的美麗風華。

當然，海芋宛如舞者般潔白高雅的身影，也同樣能引人文思泉湧，詩性大作。作家陳鴻便曾在《生深情芋》中，透過海芋引領讀者踏上尋夢的彩虹，在花影交

織中，點亮靈魂的詩眼與生命之光。其中有一首〈海芋〉描寫得相當生動：

一襲深綠衣

佇立田野……

雲霧總隱藏我的羞澀

陽光使我潔白 清秀 挺拔

綠樹環抱 青山橫斜

露出鵝黃的花蕊

佇立在群山溪壑中

深深將我心情藏在靜靜花蕊中

……

見妳渺渺不捨回眸

我知

在盛開時序我會等待你底造訪

►2012竹子湖海芋季

時間：3/23～4/29

地點：陽明山竹子湖

電話：2892-4185轉540

玫瑰

愛情的美好與荒謬

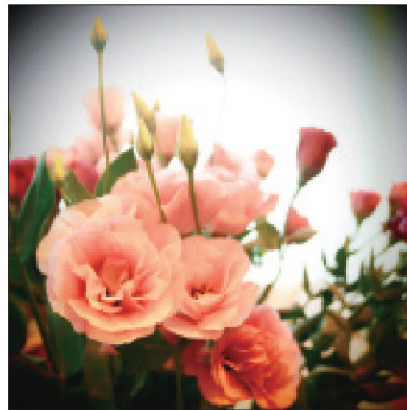
「芳菲移自越王台，最似薔薇好並栽。穠豔盡憐勝彩繪，佳名誰贈作玫瑰。」唐代詩人唐寅曾作詩嘆玫瑰之美。長久以來，玫瑰皆被喻為美與愛情的化身，也是世人所稱的「愛情之花」，不同的顏色、甚至贈送幾朵玫瑰等，皆有不同的花語和意涵。也許很多人會以為它原產於西方國家，其實，玫瑰原產於中國，在古漢語中，「玫瑰」是指紅色美玉。

在眾多以玫瑰為素材創作的文學作品中，張愛玲的《紅玫瑰與白玫瑰》堪稱經典，在文中以白玫瑰和紅玫瑰來比喻妻子和情婦，對於角色的描寫絲絲入扣，引人入勝，愛情的美好與荒謬盡現無遺，也曾改編為電影登上大銀幕，膾炙人口。

在臺北若想要觀賞玫瑰的話，不妨造訪士林官邸，因之前曾居住於此的蔣宋美齡夫人特別鍾愛玫瑰，在此地闢建有別具特色及浪漫的玫瑰園，近年來園內也會特別設計溫室舉辦玫瑰季，有興



象徵美好愛情的玫瑰，擷獲無數芳心。



綻放的花朵，像是剛展開的愛情般美麗。



百花齊放的春日時節，臺北到處瀰漫一片「花漾」景致，不妨以文學會花，來場美麗的邂逅。

趣的民眾不妨前往品味愛情之花的美好。

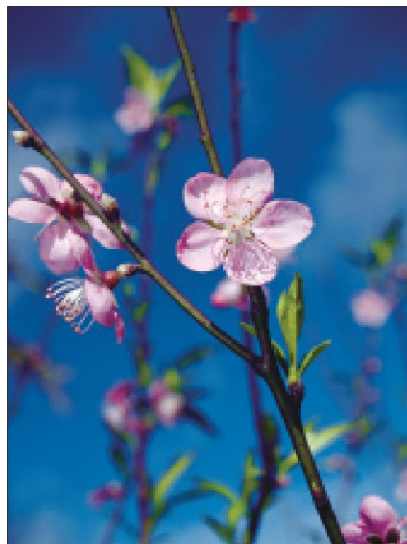
►士林官邸玫瑰花季

時間：3月～5月

地址：福林路60號

電話：2881-2512

「紅樹青山日欲斜，長郊草色綠無涯。遊人不管春將老，來往亭前踏落花。」宋代詞人歐陽修在一首〈豐樂亭遊春〉詞中，將遊人對春色留戀不捨之情表露無遺，也可見其對自然界與世情的曠達。也以此詩提醒讀者，春光易逝，趁著花色撩人，可別錯過臺北各地的花之饗宴與邀約，以文學會花，邂逅美麗花影！



趁著花色撩人，可別錯過臺北各地的花之饗宴。

花×料理

以舌尖品花 盡享花之香氛

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



波斯薰香鑽蝦不但賞心悅目，口感更鮮甜。

春天萬物生長、百花齊放，賞花品花，順天應時；對老饕而言，表達愛花更徹底的方式，卻是將花入菜或製成茶飲，細細品之，讓生活充滿百花的迷人香氛。

甜美的花朵不僅賞心悅目，運用在烹調料理上，更有如一場與大自然合而為一的精彩花宴。詩人屈原在《離騷》中早有先例可循：「朝飲木蘭之墜露兮，夕餐秋菊之落英。」意即早晨飲用木蘭花瓣上滴落的露水，夜晚佐食秋菊飄落的花瓣，一派閒逸雅士風範。

現代人燴不厭細，部分鮮花除了可以鮮食，也能搭配香草、茶葉、米麵、蔬果一併入菜，調配出層次更豐富的花料理。像是紫蘿蘭沙拉、蒲公英通心粉、玫

瑰乳酪蛋糕、薰衣草水果茶、玫瑰咖啡等常出現在西式餐館菜單上；日本人將春天盛開的櫻花用鹽和梅汁醃漬，作為家常小菜、煮湯佐料，據說風味出奇清甘。

今年年初，臺大醫院營養師團隊還特地使用桂花、玫瑰、菊花、金針花、油菜花、洛神花，結合柿子、香蕉、金桔、柑橘等，推出一整套高纖低脂的花果健康年菜供民眾烹調參考。營養師們認為，百花植物各具不同特質與功效，可提供豐富的維生素、礦物質與纖維素，適度應用在料理中，有助保養身體機能，並紓解年前年後飲食過度、熱量攝取過多的問題。

春天吃什麼最對時？無論基於拓展飲食品味還是養生調理需求，在百花盛開的當下，把握時

機吃一頓花料理吧，讓花的豔色妍媚、香氣瀰漫，為你驅走一整季料峭春寒。

茶鄉貓空嘗花漾料理 花飛花舞花滿桌

今年春天到茶山貓空，除了喝茶，很多人也衝著在花博期間一炮而紅的「花漾料理」而來。打開菜單，洋洋灑灑多達十幾道主題花食，光是菜名便十分吸睛。

主廚阿義師表示，並非所有鮮花都能入菜，花瓣嬌嫩也不適合直接料理，大多透過乾燥、醃漬、沈釀等技術，為菜色提點色澤香氣，也因此花食料理幾乎沒有季節限制的問題，四季都吃得到。就算是乾燥花，為了保有原本花色與香氣，不宜大火煎炸，一般是清蒸、輕炒，或撒在菜餚



融合茶香與花香的桂花鐵觀音炒飯，讓人吮指再三。

紫蘿蘭野蕨百香盅色彩鮮豔，且以百香果為沾醬，酸甜開胃。

上作為調味佐料。

例如波斯薰香鑽蝦，將新鮮海蝦大火炸酥，接著將波斯菊還有薰衣草拌炒進去，逼出香氣，再與七味粉、蔥花、辣椒混合撒在炸蝦上，和著花香，更襯出蝦肉鮮甜滋味。另一道桂花鐵觀音炒飯概念來自於中式的紅蟳米糕，將鐵觀音、綠茶以1：2比例絞碎，加上桂花，當成香料加入蛋炒飯，利用鑊氣嗆出深層花香，味濃而不膩，風味十足。

紫蘿蘭野蕨百香盅的概念來自中式料理的龍蝦沙拉，將色彩鮮豔、氣味香甜的紫蘿蘭搭配深綠色的山蕨，以百香果為沾醬，酸甜開胃。熱愛肉味的人可來道玫瑰蒜香中卷。玫瑰是花也是藥，《本草綱目》上記載：「玫瑰花食之芳香甘美，令人神爽。」點



玫瑰蒜香中卷以玫瑰花中和蒜的濃重味道，爽口甘甜。



重視養身的人，不妨試一下金菊普洱養生雞湯的香醇滋味。



饕客到南港老字號茶莊必點的桂花山藥雞湯。



清蒸桂花鮮魚有著桂花清雅的香氣，清爽可口。

點粉紅玫瑰花瓣完美中和了爆炒中卷的濃烈嗆辣，花香蒜香撲鼻，美味可口。

必點的還有金菊普洱養生雞湯、波斯菊薰香子排等，配上一壺貓空盛產的鐵觀音，細品茶裡濃郁的蘭花香、熟果香、乳香，加上慢慢焙火產生獨特的觀音韻，花與茶迷人的清雅逸趣，都在這裡面了。

►阿義師的大茶壺茶餐廳

電話：2939-5615

南港茶園品桂花料理 桂花與包種茶的完美演出

南港是另一個花食料理的重鎮。沿著舊莊路二段往上走，除了蔦綠茶園，沿途盡是桂花樹林立，臺北市政府並規劃了一條桂花林步道，漫步梭巡其中，喚醒的是百年前遙遠時空的聯結。

南港生產包種茶出名，此地桂花的栽種歷史則幾乎和包種茶一樣久。以前桂花主要用來燻香，將桂花、茉莉、梔子等香花乾燥後混入茶葉中，經過一天一夜，



嘗來鮮嫩清甜的桂花荷葉豆腐，是色香味俱全的人氣料理。

讓花香融入茶葉，作成桂花茶、茉莉花茶、梔子花茶，這就是早期的臺灣本地花茶，桂花則堪稱最早製作香片花茶的附香材料。雖然現今原味茶當道，喝花茶的人逐漸少了，但在南港，桂花仍是極具代表性的經濟作物。

在臺灣早期婚俗中，新娘嫁妝中常有桂花盆栽，以祝福新人早生貴子、多子多孫；現代人雖不再講究這些，但香氣濃郁的桂花，卻成了搭配美食的最佳風味植物，除了燻香，還能與包種茶

結合，演繹出另一種清新的花餐風格。

桂花要到中秋前後才開花，但在南港品嚐桂花料理，不必等到花開季節，因為店家早在去年秋季便將當季桂花製成乾燥桂花、桂花釀、桂花蜜、桂花醋，作為全年通用的烹調佐料。嬌嫩白皙的桂花號稱「百藥之王」，有生津止渴、養顏美膚、促進食慾的功效，能入菜、釀酒、釀醋、釀蜜，花香凝固在蜜液裡，風味精華盡在其中。



完整的桂花料理少不了甜點，飯後來些桂花薯片，更是享受。

桂花本身氣味清雅，與之搭配的食材也以清淡為上，例如蔬菜和豆腐。在寶樹堂、寶豐庭、觀雲居這些在地老字號茶莊，可以品味到最富南港特色的桂花料理：桂花山藥雞湯、桂花茶油雞湯、桂花荷葉豆腐、桂花薯片、清蒸桂花鮮魚、桂花牛奶凍等。

桂花荷葉豆腐是將芙蓉豆腐、蓮子、蝦仁、芋頭、香菇煮熟勾芡，撒入乾燥桂花，使花香入味，再放進荷葉裡蒸熟，自然鮮甜的滋味，單純而雋永。飯後提供的點心如桂花薯片、桂花牛奶凍、桂花茶凍則最受小朋友歡迎；喜歡沈蘊滋味的，不妨來杯桂花蜜茶，以熱水將桂花釀沖開，使香氣充分散逸。

窗外綠蔭春深，在這坐擁一整片眺望遼闊山景的視界，細品花食花飲，愜意之至。

►寶樹堂茶園

電話：2783-5790

寶豐庭茶莊

電話：2782-1778

觀雲居

電話：2651-2161



九品蓮花鍋中有一整朵蓮花開在湯底，相當搶眼，煮出來的湯底清香回甘。



滑嫩Q彈的桂花牛奶凍，是許多小朋友的最愛。

東區、草山享花飲花膳

視覺味覺兼具花香滿溢

自然飲食風當道，復古風興起，無污染的原生野菜一躍成為獨特的鄉土珍饈，「從土地直達餐桌」的飲食風潮，這幾年從鄉間吹進市中心，吃的正是花和野菜，煮法是最簡單的火鍋。一家位於臺北市東區的野菜火鍋店老闆別出心裁，在鍋裡放入和鍋一樣大的九品蓮花，成為視覺和味覺兼具的主角。

倒入高湯以文火慢煮，隨著加溫，紫色花瓣綻放，淡淡花香釋放，一整朵蓮花開在湯底中，美極了！這朵花不是放著好看而已，從花瓣、花蕊到蓮花的莖，整朵都能吃，再陸續加入龍葵、



灑上玫瑰花瓣的拿鐵，散溢花香與奶香。



許多窈窕美人飯後喜歡點上一壺纖纖玫瑰茶。

昭和草、野人參、角菜、咸豐草等來自花蓮山野現摘的十數種當令野菜，湯鮮菜甜。在熱鍋沸騰的繚繞白煙中，可以吃出老闆的誠意堅持，以及那份溫暖的味道。

往竹子湖方向去，海芋盛開，吸引遊客一波波接力上山。海芋雖美卻不宜入菜，但緊臨著花田花海的眾多園藝餐廳，以自家種植的香草製成香草茶、香草點心，以及玫瑰、羅勒、薄荷、茴香、薰衣草、月桂葉、洋甘菊、迷迭香、檸檬馬鞭草……在在撩撥起我們對於異國風情無窮的浪漫想像。

竹子湖有很多從事批發的花圃和農園，葉葉草草花紅柳綠的明媚，加上陽明山的山水風光，不必多加粉飾，每一家都自成一格。竹子湖一帶的數家小店採多角化經營，除了種植各類香草、

草花、木本植物，並以山景、花海為背景，開設一處處規模不大、氣氛卻挺宜人的花茶館。

原木、花園打造濃濃的歐洲鄉村風情，面向海芋田的窗邊位置向來是人氣首選，一到春夏花季，大家都搶著坐。由香草製成

的花茶、奶茶、咖啡、餅乾備受歡迎。咖啡得趁熱喝，在奶泡消失前飲盡，最能嘗到真滋味；餅乾也是手工製，濃濃的花香、奶香令人傾倒。咖啡香氣繚繞中，在點點白雪般的海芋花海前靜靜坐著，彷彿聽得見花開的聲音。



竹子湖一帶有許多種植各類香草、草花的特色店家，氣氛宜人。



手工製作的薰衣草餅乾，咬起來芳香四溢，能嘗到幸福的滋味。



坐在樹下用餐聊天，有陽光為伴，美景當前，好不愜意。

►櫻之田野養生野菜鍋

電話：2748-9274

香草花房

電話：2862-1791

春日裡的楓紅樹下 品味花果茶

很多人都還不知道，在臺北，春天不只能賞花，還能賞楓。七星山麓的菁楓溪畔有一家景觀餐廳相當有名，占地一甲多，主要栽植楓樹、柏樹、黑松、櫻花、杜鵑、茶花……，依照開花季節更迭，輪番變化出一年四季不同的庭園景觀，春夏的櫻花、楓紅、杜鵑、茶花，以及秋天的桂花，成為餐館最大的號召。

尤其是三、四月間的楓紅，由於楓樹均嫁接日本品種，如彩葉槭、紫葉槭等，嫩芽期有一個多月的時間為紅色新芽，然後因氣溫逐漸轉熱與降雨變多，逐漸由紅轉綠，因此和臺灣大多數深秋

變色的楓樹不同。三月底開始出現楓紅如火的奇特景觀，深深淺淺的黃色、橘色、紅色，讓人驚豔不已。

老闆在百花樹下闢出了一方充滿綠意與香氣的品飲空間，除了槭樹、楓樹外，花形不出色但花香濃郁的洋玉蘭、野薑花、含笑也隱匿在園子裡外各角落，好讓人循著香味就能找到這祕密花園的所在。

微風取代了冷氣，鳥聲啁啾、流水潺潺，大片大片玻璃窗，引進陽光來作伴，美景當前，吃喝些什麼好像都不是那麼要緊了。以花、香草、水果為主體的各類茶飲、咖啡、甜點，雖樸素簡單卻也風味清美、引人入勝。

►台北奧萬大

電話：2861-9862

春天到了，打算品嚐鮮花美宴嗎？在花蔬草葉的繽紛百態中，春光正爛漫。



春天也能賞楓，臺北近郊的景觀餐廳可看見楓紅如火。

花×攝影

以鏡頭獵花 邂逅花之倩影

文·攝影／艾華博



花兒是造物者最美的傑作！尤其臺灣四季如春、芳草鮮美，落英繽紛，加上國人愈來愈重視生活品質，色彩萬紫千紅、造型千嬌百媚的花與生活早已密不可分。

時值百花齊放的初春時分，陽明山花季、竹子湖海芋季……，繁花陸續綻放，在臺北要攝尋芳蹤十分容易，另如臺北植物園的奇花異草、士林官邸玫瑰園、臺灣大學的杜鵑、木棉、流蘇，還有大大小小的花展、鮮花的批發市場等，不勝枚舉，臺北人真的很幸福。

花的美麗有期限，而攝影則可留下花永恆的美麗。近年來數位相機越來越普及、價格更親民、功能更多元優化，手機攝影功能的躍進，更是讓攝影成為熱門的全民運動！隨著花博熱潮延燒並

轉型成花博公園，花攝影也繼人物、風景攝影之後，成為攝影的主流題材。

既然傻瓜相機變聰明了！但常有人問起，為什麼花拍起來都差不多？好像拍圖鑑檔案照！怎樣才能拍出漂亮又獨特的作品？不同的花要如何拍出它的特色？

因篇幅有限、相機功能各異又太多種類，本文將從最基本、最關鍵的問題，以及一般相機都通用的功能著手講解，讓你也能輕鬆打破死板板的拍照框架，拍出漂亮又獨特的花卉作品。

拍花其實沒有想像中難，在此和大家分享幾招祕技，每次拍花時記得認真地跟著做幾次，就能輕鬆熟悉掌握絕竅，即使拿傻瓜相機或手機，一樣也能捕捉到花兒美麗的倩影。

●用心欣賞觀察 掌握花的特色

這是關鍵又重要的第一步，不要急著出手拍照，先用心感受，繞著花兒好好地欣賞打量一番，觀察出花的特色、美在哪裡？是它的整個花型美（玫瑰花）？或是花瓣很特別（拖鞋蘭）？還是花群美（油桐花）？哪些部分感



用心欣賞觀察白玫瑰的美在哪裡後，按下快門，拍出最美的氛圍。



在臺北以鏡頭獵花十分容易，但美景稍縱即逝，透過攝影則可留下花兒永恆的美麗。

動你？它散發出的又是什麼樣的氣質或感覺？細賞之後，可以更清楚拍攝時如何呈現花的特色與氛圍。

●依據花的特色

嘗試不同角度取景構圖

依據觀察的結論，決定如何呈

現花的特色，是花的正面或半側面？俯視、平拍還是仰角拍攝，最能呈現花的美？單拍一朵還是整株花群？每個人的美感體驗不同，有了自己用心的觀察，也就有機會拍出與眾不同的作品。

若有預算建議買顆長鏡頭70～300mm，即使隔著障礙物或拍攝

開在樹上的花，也能輕輕鬆鬆、靈活調近取景構圖；一般消費型相機有小花模式的也記得運用，對焦可靠更近，以拍出更有特色的作品。



有別於單拍一朵鬱金香，好幾朵一起拍，也別有風情。



運用長鏡頭，即使樹上的花朵也能輕鬆取景構圖。

●善用前、背景

豐富畫面層次營造氣氛

除了觀察花的本體外，周遭的枝葉、景物也可考慮放入構圖裡；有時用框取式構圖（運用主題外的配角來構圖，以凸顯焦點），讓花兒像框在畫框裡；有時前景半遮也有隔著簾幕偷偷欣賞美人的感覺，讓主題向畫中的主角更聚焦了，主角前後迷濛的霧化散景讓作品更有故事性，也豐富了畫面的層次，營造出空間的深度感與浪漫氣氛！

拍花時可多加運用此訣竅，保證讓你拍出唯美動人的漂亮佳作。

●運用光源 表現特殊效果

不同的天候及時段，皆有不同氣氛效果的光源，一般而言，有雲的光源較適合表現出花兒柔和甜美的感覺，還有清晨10點前與下午3點後的斜射光源，也適合拍攝花兒明艷嬌媚的身姿。

即使於日正當中，在樹蔭下拍花也別有風情，因為樹蔭下花兒本身光源被層層樹葉遮蔽，偶有葉縫漏灑下的光線，常能拍出令人驚豔的效果！所以只要瞭解自然光的特性，就能掌握拍出理想效果的最佳時機。



樹蔭下拍花，運用葉縫漏灑的光線，能拍出令人驚豔的效果及氣氛。



運用花兒旁的綠葉構圖，可將焦點更聚集在花上，豐富了畫面的層次。

●掌握逆光色感

呈現舞台光影效果

用心觀察逆光時的花瓣光影，是不是比正面受光還要亮麗通透？花瓣的疊影也有很豐富的層次明暗變化，非常特別又好看，很容易就拍出漂亮佳作。特別提醒！測光點以透光的花瓣為主，EV值即曝光補償不用調高，以保留其飽和的豔色，另以單點測光模式鎖定來測光，以免被其他亮點或暗面干擾。

千變萬化的美麗光影就在花叢間等著你的視覺去探訪，若能好好掌握逆光，不難拍出漂亮又與眾不同的作品。



逆光拍攝出來的花瓣疊影，有著豐富層次的明暗變化。

●善用大光圈、淺景深

營造夢幻奶油散景

一般傻瓜相機及手機，在這方面就吃虧了！單眼相機若加上大光圈鏡頭或配上長鏡頭，將花



迷濛的霧化散景，能拍出花兒唯美的效果。

主體調近拍，可輕易拍出漂亮的奶油霧化散景，呈現浪漫優雅的美麗意境。若有微距鏡頭或近攝鏡，更能拍出平常觀察不到的攝花趣味，但是要特別注意花主題的對焦。

搭配前述運用前背景、掌握光源，以及逆光的絕竅綜合運用，更能發揮強大的效果！迷幻般的散景，是營造花氣氛的不敗王道。

●加強曝光補償 呈現明亮優雅

拍花時可試著將曝光補償（EV值）加多一些，比正常曝光微亮的設定，讓作品呈現明亮清新、透明的視覺感，相較一般人拍得深沉或對比太強的花作品而言，還是亮色調讓人覺得較具美感。

留意測光以花為主，若花本身太白或太深，都會影響曝光的正確性，所以建議再以曝光補償做調整。

●運用亮暗色調背景

展現不同氛圍

俗話說得好，紅花也要綠葉配！美麗的主角也要背景來襯托，好的作品常運用背景的色彩與明暗來烘托花兒的多采多姿。但背景不一定是葉子，可能是藍天白雲，可能是朦朧的人影或遠山。亮色調基本上適合呈現清新感、生命感、歡樂喜悅感或優雅浪漫感，暗色調則適合呈現內斂、成熟、神祕、人文等情感！

你想表達什麼樣的意涵？那就善用背景效果來呈現吧！有些身型較小且綻放的花叢，花兒向四方開展，拍攝這樣的花時，就沒有一定得從哪個角度較好看，因此可專心移動不同角度，尋找最適當的明暗色調背景搭配花主題。

●利用小道具 呈現迷人特殊效果

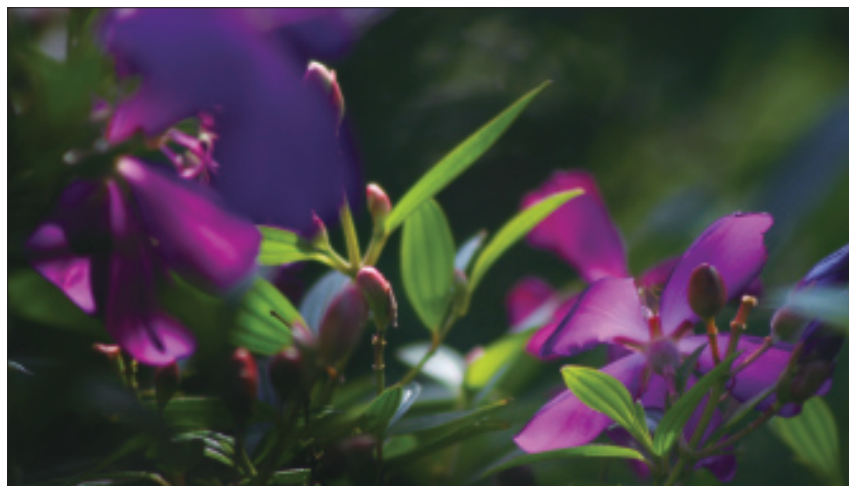
做一片約雜誌大小的厚紙板，並設計對折收藏，一面用黑紙貼起來，另一面用錫箔紙貼起來，黑紙那面太陽太大時，可幫花兒遮陽，花兒不至受光太強，錫箔



將曝光補償（EV值）加多一些，可呈現花的明亮清新。



試著用非正常角度盲拍，可能會有意想不到的驚喜。



暗色調的花作品，呈現內斂、成熟、神祕的情感。



替花兒噴上一些水，可拍出鮮嫩及晶瑩剔透的感覺。

紙那面可用於花陰影拍攝時補光用，陰影不至於太深暗、太硬，可拍出較柔和、整體明度較協調的花朵。

也有人喜歡帶噴水器，拍出花兒鮮嫩感及晶瑩剔透的水珠附著於花瓣或綠葉上的趣味。還可以在相機保護鏡片上四周抹上一些凡士林，讓

畫面產生夢幻效果，或在透明塑膠袋剪一個約直徑0.8cm左右的小洞，再套在鏡頭前，亦能讓畫面呈現朦朧美。

●盲拍也能拍出意外的驚喜

盲拍可不是要讀者們閉著眼睛拍！是有時可試著用非正常角度（一般人蹲、站時眼睛高度的視野）拍照，相機試著貼近地面仰角拍或舉高雙手俯拍。

不是每個人都有可翻轉的觀景視窗螢幕，所以這兩種狀況取景，眼睛無法貼著觀景器構圖，要憑感覺調高或壓低鏡頭角度，拍出與一般作品不同的視野，或許會有意想不到的驚喜。



將快門速度調慢，可留下花朵隨風搖曳生姿的模樣。



室內的花藝展光源較不足，這時一定要借助腳架。

●調慢速度

拍出動態氛圍的花印象

風大的時候不一定要調快快門速度，有時拍出晃動或局部晃動效果的作品也能傳達特別氛圍。晃動感可表現出風動的臨場感、時間的流動感、情緒的起伏感等，讓作品表達出更濃烈的情感。

可先試著在花叢中找一株較不會晃的花對焦在它身上，或以不穿幫的位置抓住花莖，當風吹動其他花朵時，相對的會較清晰，這樣就能拍出很有感覺的作品。試著手持或用腳架，快門速度放在1/15秒以下，多試幾張（光線強弱與風速大小是變數），可能它就是你的代表作。

●善用腳架 捕捉幽暗花朵

要拍出特別的作品還有一絕，就是不一定要拍冒出頭的花朵，有時隱藏在花叢下緣或陰影內部的花，更有光影變化的美感，但有時也因為這樣太暗了，手持相機無法拍攝。

另外，在室內展覽館或花市拍花，甚或夜間拍花，通常光線都不大充足，ISO值（感光度）開太高又怕畫質太粗糙，打閃光燈又完全沒氣氛，這時腳架就派上用場了，所以別偷懶，即使拍花也別忘了隨身帶著腳架。



有時可尋找特別的點拍攝，拍出花攝影的趣味性及獨特性。



想要拍出好看的花作品，平時可多欣賞花攝影佳作，以提升眼界、精進品味。

●發揮想像力

挖掘花攝影的迷人趣味

從觀景器裡仔細觀察，想像自己在看一張美麗的明信片、一幅漂亮的月曆，想像自己是隻蜜蜂或蝴蝶，以牠的視野來穿梭花叢，尋找獨特的觀點取景，或想像置身於歌劇舞台，享受著光影大秀。

有些花兒非常神奇，用不著你太多想像，有的長得像蝴蝶群聚吸蜜，有的像長著羽翼的花仙子，有些長得像小燈籠，讓人不得不佩服造物者的巧思。想像與真實的趣味都可當做表現的主題來拍，是不是也讓你感受到拍花的樂趣了呢？

●提升眼界精進品味是根本之道

好相機與好作品並不一定畫上等號，雖然它能夠為你的作品加分，但想要拍出特別、好看的花作品，平常就要多培養內涵、品味，提升自我素質，讓攝影之眼的層次往攝影之心的底蘊精進，才

是最主要的關鍵。

多欣賞好的花攝影作品，吸收別人構圖、取景角度、色彩、氣氛如何布局營造等，看看名畫的作品如梵古的晚期作品，色彩筆觸豐富、配色大膽，構圖簡潔有力。

聆聽各種美妙音樂，品嚐各種美食，這些美好的感覺，最後都會潛移默化，轉入你的作品當中。其實，花攝影的最高境界就是在作品中彷彿飄散出迷人的花

香、聽見優美的旋律、傳達出豐富的情感！

花的攝影可說是生活美學的總體呈現，藉由拍花的練習養成，也提升了自我的生活品味。

將它輸出成攝影畫作，還能妝飾美化居家生活，也可以製作成精美卡片送給親朋好友。

讓花的神奇魔力，傳達浪漫的情意、關懷與祝福！現在，就拿起相機，捕捉迷人花姿吧！

花攝影的最高境界是在作品中彷彿飄散出花香，傳達出豐富的情感！





城南春遊 佐以美食與書香

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



有句俗話說：「春分秋分，晝夜平分。」意思是春分、秋分這兩天陽光直射赤道，全世界每一個地方的日夜時間都等長。今年過了國曆3月20日春分這一天開始，晝長夜短，天氣逐漸回暖，適合戶外活動的時間相對變多。喜歡四處旅行的人會特別留意到節氣中透露的重要訊息：春分之後，就是出外踏青的好時節！

不用跑太遠，從城南文山區延伸到古亭市場周邊，就足以盡興玩上一整天。早晨先到仙跡岩親山步道，踏查驚蟄之後大地萬物萌生的振奮氣象；近午時分下山，就近在山下吃一頓清爽養生的當令蔬食料理。下午到紀州庵文學森林閱讀品茶；之後到古亭市場口買一袋作家舒國治大力推薦的美味水煎包，接著轉往和平東路美術街的畫廊、裱畫、文房四寶、美術用品等專賣店欣賞古典文墨之美；傍晚再回到捷運古亭站附近，在古厝裡細品客家風味的米食菜肉香。

不妨用一日時光，悠閒漫遊城南自然、人文生活美學，迎接已然到來的春天。

南郊行春之旅

仙跡岩親山步道拜訪春天→品味自然蔬食料理→紀州庵文學森林品書香
→古亭市場大啖水煎包→和平東路美術街巡禮→品嘗樸實溫暖客家菜

09:30~11:00

仙跡岩步道 親炙春日大地脈動

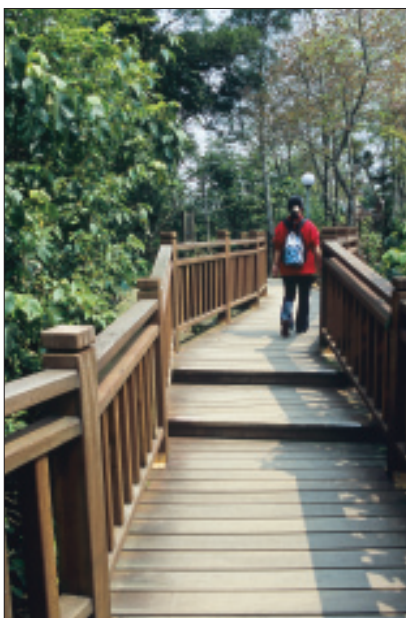
仙跡岩親山步道主要的入口處位於景興路243巷口，又稱景美山，山頭林相豐富完整，海拔雖不高，只有144公尺，但四周沒有其他山頭遮擋，視野開闊，和臺北市第一高峰七星山一樣，擁有一顆一等衛星控制點。

遊客如果沒被入口陡長的78階長壽梯與100階登仙坡給嚇退，奮力往上，不到半小時就能登上山頂，享受這裡居高望遠的超優視野及揮汗過後的無敵成就感。

根據臺北市政府工務局大地工程處調查，仙跡岩親山步道以相思樹為主要樹種，為典型的自然殘留林，層次分明，生態環境則自成一體，獨立完整。大花曼陀羅、山櫻花是初春賞花的主角。大花曼陀羅一朵花約開三天，盛開時像朵朵大喇叭掛在枝頭上，



此處為大地工程處所規劃仙跡岩風景區的蕨類解說區，不妨來此親炙春日大地的脈動。



漫步仙跡岩親山步道，享受陽光、美景、芬多精。



斯文豪氏攀蜥是仙跡岩親山步道旁的常客。

甚是迷人；只是花形雖美，卻是蛇蠍美人，全株都有毒，又以花和種子毒性最強，嚴重時有致命危險，看到時記得保持距離，以策安全。

三月的山櫻花雖已過了盛開期，剛開始長出的嫩葉和果實卻更吸引鳥類和昆蟲造訪，常見扁楸形蟲、象鼻蟲、星天牛等昆蟲出門活動，斯文豪氏攀蜥則是步道旁的小常客。往林間遠眺，有五色鳥、綠繡眼、白頭翁、畫眉、山紅頭來湊熱鬧，進入繁殖高峰期的赤腹松鼠急著到處找伴，蹦蹦跳跳真是可愛。

步道中途是仙巖廟，可俯瞰臺北盆地及對面的蟾蜍山，視野很讚。廟附近有個引人注目的大腳印，傳說是呂洞賓留下的。當年呂大仙追求何仙姑遭拒，被一把推下凡界，摔出天界的他一個踉蹌摔在今日公館的蟾蜍山上，另一腳則重重地踩在景美這座山



相傳呂洞賓在仙跡岩巨石上留下足印，為
此地增添了幾分傳奇意味。

頭，由於用力過猛，在石上留下了足印，「仙跡岩」之名因此而來。廟不大，卻是登山客歇腳的好地方，就在這裡賞景、盤桓片刻，讓長年忙碌的身心，舒暢地喘口氣吧！

►仙跡岩親山步道

地點：景興路243巷登山口牌樓

交通方式：捷運景美站下車，往景興路方向步行抵入口牌樓

11:30~13:00

迷你烹調工作室

品味自然蔬食料理

近年來吃素的人越來越多，位於仙跡岩山腳下的培仁烹調工作室，把臺灣本地生產的新鮮蔬果幻化成色彩時髦、變化豐富的無國界料理，讓來客大為驚奇，原來素食也能是一場味覺與視覺的饗宴。

例如猴頭菇芋泥捲，將猴頭菇切碎軟化纖維，裹著芋泥、撒上杏仁粒再過油輕炸，菇與芋的香氣、口感超搭。將栗子蒸熟搗爛，放進挖空的蘋果焗烤，就是好看好吃的栗子烤蘋果，再配上一杯酸酸甜甜的甜菜根鳳梨蘋果汁，該有的香氣滋味，該有的飽足感滿滿，不說還真不知道，原來從頭到尾都沒有吃到肉呢！

除了用餐，自製的手感商品也很受歡迎，可外帶老闆拿手的手工果醬、牛軋糖、餅乾等回家當作下午茶點。新的一年，給自己一點健康美味的犒賞，超幸福。



培仁烹調工作室的皇帝豆泥加山芹菜，色、香、味俱全。



甜菜根鳳梨蘋果汁口感酸甜順口，兼顧美味與健康。

►培仁烹調工作室

地址：景興路243巷4號

電話：2933-5569（用餐、手工點心均需兩天前預訂）

14:00~15:30

紀州庵文學森林

走進靜謐的文學角落

建於1917年的紀州庵原是一處日式高級料理亭，由渡海來臺的日本平松家族經營，本店位於



剛出爐的栗子烤蘋果，香氣四溢，令人垂涎三尺。



手工自製的牛軋糖，口感扎實卻不黏膩。

西門町，支店則開在新店溪旁，支店特有的河畔料亭風味吸引大批官員、仕紳商賈或坐船、或搭乘萬新鐵道來此嘗鮮。1927年，支店由原本單一茅草獨棟主屋建築擴大加建離屋、別館、庭園。1950年戰後成為省政府員工眷舍，小說家王文興少年時代曾經在此居住，並以此為場景，寫出《家變》這本名著。

除了王文興之外，由蜿蜒的同安街延伸出去，水源路、金門



隱身在鬧中取靜街巷內的紀州庵文學森林，帶你領略城市的人文風景。



在紀州庵內靜靜地賞析作品與展覽，彷彿參與了一場文學饗宴，身心靈都獲得洗禮。

街、廈門街一帶，也曾吸引不少作家、文學社團，以及爾雅、洪範、純文學等出版社團聚蔓生，在文學最興盛的5、60年代，在臺北城南巷弄間，文字的聲息共鳴共響，蔚為臺北最美的人文風景。

1996年一場大火，將紀州庵本館、別館幾乎完全燒毀，目前只剩下殘破的離屋還留著最後一塊當年風華的拼圖。2004年由臺北市政府指定為市定古蹟，2009年在古蹟旁建立新館，規劃為臺北市第一個以文學為主題的藝文空間，並於去年12月底正式開放。

在結合文學意象與花香輕食的茶館中用餐、品茗、閱讀，重新體味那一段幽長的書寫歲月，嚮往與現代文學、綠蔭、老屋相伴，共度一個悠閒午后的你，一定會喜歡。

►紀州庵文學森林

地址：同安街107號

電話：2368-7577

網址：kishuan.pixnet.net/blog

開放時間：10:00～18:00（週五、週六延長開放至21:00）

16:00~16:30

排隊也要吃的人氣水煎包

只要東西好，就有人不遠千里來排隊，臺北人對於喜愛的事物，表達擁戴的方式就是這麼不遺餘力。



到紀州庵細細閱讀，佐以輕食與好茶，悠閒地度過午后，幸福感滿滿。



古亭市場口的水煎包攤，人氣如同蒸騰的熱氣般搶搶滾。



麵皮頗有嚼勁的水煎包，內餡豐富清爽，滋味令人難忘。



走訪友生昌毛筆專家等書畫老店，體驗書篆傳統藝術之美。

捷運古亭站3號出口、古亭市場口有一攤作家舒國治大力推薦的水煎包，下午才開始營業，攤位前老是大排長龍，讓人好想買來一嘗究竟。

水煎包外皮以麵粉加上老麵頭、酵母發酵2小時，內餡以胛心肉、肥肉、高麗菜調和，韭菜包則以韭菜、冬粉、豆干末加上少許豬油調配，煎好的包子底部會形成酥脆鍋巴，咬起來嘎滋嘎滋響的很有口感，碩大的包子滿是鮮甜的菜肉香，簡單清爽。

另一個人氣美食是蔥油餅。燙麵後放入冰箱醒麵，取出加上蔥

花、豬油揉和，滴少許油，煎出來的蔥油餅外酥內軟、有淡淡焦香，放涼了依然軟Q好吃。排了好久才吃到的，滋味就是特別難忘。

►古亭市場水煎包

地點：羅斯福路2段77巷口

17:00~18:00

和平東路美術街 瞻仰古典慢慢遊

從捷運古亭站往師範大學方向走，和平東路1段是臺北有名的美術街，值得順道一遊。蕙風堂筆

墨公司老闆洪能仕表示，師大美術系是全臺美術教育的源頭，更對和平東路1段整個街廓產生實質的影響，周邊因師大美術系而聚集了畫廊、裱褙、文房四寶、書畫用品篆刻社、古董商等店鋪進駐，形成臺北最傳統、書畫文化氣息最鮮明的美術街。

在傳統書法與篆刻藝術難擋網路、手工畫不敵電腦繪圖的潮流下，雖有不少店家逐漸淡出經營，卻也有蕙風堂、友生昌毛筆專家、聞名畫廊等老店堅守不退。逛美術街，可以透過店家免費提供的《書法教育》雜誌，從店招、商品與陳設看起，體驗傳統藝術的逸趣風景，店主人也會熱心分享私房收藏、大師作品及書畫、篆刻用品選購重點，運氣好的話，有時還能目擊大師現場揮毫的珍貴場景。

友生昌毛筆老店店長潘莉涵說，很多學生寫書法、畫畫卻不知道毛筆原來有狼毫、羊毫、馬毫之別，分別適合用來畫竹子、花卉、樹枝，而一半狼毫、一半山羊毫的「兼毫」毛筆更是臺灣獨創，軟硬適中，吸墨力恰到好處的特色，連中國大陸觀光客都慕名而來。

位於師大正對面的蕙風堂則有「美術街的誠品書店」之稱，

擴大進口書畫大國日本、大陸、美、韓等圖書出版品，每逢故宮博物院、歷史博物館舉辦書畫展，這裡就成了各國書畫家來臺必到的參訪重點。親近藝術不一定得上美術館、博物館，美術街就是最親民的好門道。

► 蕙風堂筆墨有限公司

地址：和平東路1段123號

電話：2321-1380

► 友生昌毛筆專家

地址：和平東路1段23號

電話：2394-9635

18:30~20:00

懷舊茶堂飄飯香 樸實溫暖客家菜

這是一家隱匿窄巷中的超酷懷舊餐廳。春夜氣溫稍涼，推開咿呀作響的老木門，啜飲一口老闆隨即奉上的東方美人茶，暖意瞬間貫穿全身。

茶堂以傳統風味客家菜著稱。冷泉油雞以新鮮放山雞放進高湯熬滷入味，起鍋後抹上油鹽維持表皮光滑潤澤，沾客家桔醬吃，肉質緊實、油脂豐富，即便是雞胸也不柴不澀，腴嫩順口。

炒水蓮則是近年在客家庄掀起熱潮的野菜，全年生長旺盛，也無懼於梅雨、颱風侵襲，加入薑絲、麻油大火爆炒後略帶辛香，清脆的長莖入口爽脆，彷彿吃下滿口田野滋味。主食可搭板條或豬油拌飯，特別是熱騰騰的白飯



書畫學問大，如毛筆有狼毫、羊毫及馬毫之分，且分別適合繪出竹子、花卉及樹枝等不同的山水景物。



在有「美術街的誠品書店」之稱的蕙風堂筆墨公司，可看到來自美、日等國的書畫出版品。

淋上醬油和豬油，雪白飯粒吸附了滿滿的油香與醬香，腴潤滑膩。道道令人吮指回味的庶民美食，也為生活蓄積了更多的能量。

► 晉江茶堂

地址：晉江街1號（14:00~16:30為休息時段）

電話：8369-1785



隱匿窄巷中的晉江茶堂，走懷舊風，以傳統風味客家菜著稱。



吃起來清脆爽口的炒水蓮，也是晉江茶堂的招牌菜之一。



潤餅

不簡單的簡單味

文／尤好逸 攝影／吳金石

撲鼻的高麗菜香，加上濃濃的花生粉味，兩張薄餅皮捲著許多美味的餡料，讓人一口咬下滿嘴生津，這就是方便又清爽的潤餅給人的印象。在臺北，潤餅可不只是清明節才能嘗到的應景小吃，還是街頭很受歡迎的點心，每家老店也有同中求異的獨特味道，成為許多人難忘的美味記憶。

記得小時候每逢清明節來臨，就會在市場看到製作潤餅皮的小販出現，師傅手中的麵糰在平平的鍋面一壓一抹，那柔軟的麵糰隨之變換成各種形狀，好像變魔術般，沒一分鐘就可以撕起一片皮，流暢的節奏與韻律，常常讓



寧夏夜市潤餅把餅皮放在檯木板上製作，可吸取多餘濕氣，維持餅皮的乾爽。

人看得入迷。

那時不懂得如何享受潤餅，也不清楚吃潤餅的意義，面對一堆配料的小孩，通常是貪心地包出食材爆滿的潤餅；長大之後，過節在家吃潤餅的機會變少了，幸好在街頭巷尾裡總能找到一、兩攤潤餅嘗嘗鮮，回味那爽口的春日滋味。

寧夏夜市潤餅

三代傳承 守住傳統香氣

從六十多年前開始在民生西路、寧夏路口擺攤的寧夏夜市潤餅，經過三代傳承，堅持古法製作。跟著母親學習接手攤位的第三代楊老闆自豪地說：「我們家的用料一向講究，尤其是精心挑選的上等臺灣花生，品質好磨成粉才會香，咬一口就知道！」



加了魚鬆、蒜酥與海苔粉的潤餅風味獨具，也是萬福號傳承已久的配方。



薄薄的潤餅皮包裹著豐厚的配料，是不少人難忘的美味記憶。



大橋頭潤餅添加略帶苦味的滷苔平衡了潤餅的甜味，讓味蕾有不同的體驗。

為了維持傳統口味，楊老闆表示，紅燒肉、蛋皮、豆干絲等配料準備都是自己來，而且每天現做，以確保食材新鮮。至於最關鍵的材料則是滷高麗菜，「一定要挑選臺灣產的軟高麗菜，滷起來才會入味、清甜。」尤其高麗菜左右著潤餅的品質，太濕太乾、太硬太軟都不成。

楊家的用心還不僅於此，由於希望讓潤餅的口感維持在最佳狀態，楊老闆說，從祖父時代就開始把餅皮放在檜木板上製作，可吸去餅皮多餘濕氣，外帶的潤餅則以紙捲起來，讓客人打開來時，仍能維持餅皮的乾爽。就是這樣的貼心與細膩，讓這家潤餅成為寧夏夜市人氣不墜的攤位。

萬福號

屹立八十年 老店新生

原本在建成圓環裡的萬福號，從賣潤餅起家，在舊圓環搬遷至附近店面後，不僅用餐環境更為舒適方便，還增加了一些新產品，讓顧客也能在老店嘗鮮。

一進門就可看見櫃檯上一鍋冒著蒸氣與水氣的滷高麗菜，這是用柴魚高湯煮透的好滋味；其他配料還有紅蘿蔔及經過炸製的豆干，加上豆芽菜、花生粉、蘿蔔

乾，較特別的是另加上魚鬆、蒜酥與日本進口的海苔粉，高老闆說，這是從曾祖父時代就傳承下來的配方。

儘管搬遷到新店面，萬福號還是堅守八十年前的原味，除了招牌的潤餅、肉粽、燒賣、刈包外，還有義大利麵、黑胡椒豬肉飯等餐點。與夜市攤位不同的是，萬福號的潤餅是由上午開賣到晚上8時，備料用完就得明日請早，想要大飽口福的人可得算好時間前往。

大橋頭潤餅

用心包裹 一捲好滋味

大橋頭延三夜市裡的潤餅，是另一個傳統口味的好選擇。香氣逼人的滷高麗菜，在扁魚乾、咖哩的加持下，有著獨特的滋味。在高麗菜、豆芽菜、紅燒肉、花生粉、蘿蔔乾等材料之外，還有蝦鬆跟少見的綠藻植物——滷苔。雖然只有細細的一線灑過，略帶苦味的滷苔，卻能恰如其分地平衡了潤餅的甜味，吃起來有種回歸純樸的簡單。

開業超過四十年，郭老闆說，自己從父親手上接過攤子已經有二十多年的時間，培養出不少老客人，印象中最深刻的是有位熟

客來買潤餅，邊吃邊點，一連點了七捲，雖然自家的春捲清爽又營養，但是老闆也擔心他吃太多撐壞肚子，還提醒客人別再吃了。

除此之外，不少熟客即使搬遷他處，偶爾還會特地回來買個幾捲解解饞。郭老闆印象最深刻的是，一位遷居到日本的客人，只要回國探親，都會專程帶小孩來買。

古早時代的潤餅，大多是年節全家齊聚時才能享用的，吃起來有種溫馨滿足的感覺，現在能夠隨時吃到這一捲美味，可說是身在現代的一種幸福呢！

► 相關資訊

● 寧夏夜市潤餅

地點：民生西路與寧夏路口
(攤號002)

電話：0916-862-885

● 萬福號

地址：重慶北路2段29號
電話：2556-1244

● 大橋頭潤餅

地點：延平北路3段38號前
電話：0936-941-672



清真餐旅認證 安心品嚐各國美食

文／洪明慧 攝影／吳金石



清真餐廳不僅吸引本地人前往嘗鮮，也讓在臺穆斯林一解思鄉之苦。（圖／清真泰富豪提供）

獨特的飲食規範向來是穆斯林旅遊期間的一大困擾，隨著2011年由交通部觀光局主辦的清真餐旅認證（Halal）正式上路，從餐廳選用食材、廚房炊具乃至用餐環境，皆需符合穆斯林要求才可以獲得認證。

去年首波獲得認證的餐廳共有14家，以清真飲食原則演繹各國料理風味，不僅提升穆斯林來臺的旅遊興致，也一解在臺穆斯林的思鄉之苦。想一窺清真餐廳的獨到美味？且讓本期《臺北畫刊》帶你一探究竟！



安里家印度美食坊的印度烤餅香味四溢，令人聞之垂涎。



在裝潢充滿異國風味的安里家用餐，彷彿進入穆斯林世界。

奉為圭臬的飲食規範

所謂「穆斯林」意思是自覺、自願順服伊斯蘭教的真主阿拉的人，而「Halal」源於真主阿拉所制訂的生活規範，意指許可、合法，中文稱其「清真」，代表著穆斯林的生活形態。而在食衣住行各類規範中，最廣為人知的，莫過於「穆斯林禁食豬肉」。

實際上，不單是豬肉，兩棲類及肉食類動物等「諸」肉也在禁食範圍，此外，若無法確定肉類是否遵循清真戒律宰殺，一律禁食。所謂清真戒律的宰殺規定是：由穆斯林手執鋒利刀具，宰殺前確認動物的健康及活體



由上等香料Tandoori醃釀的碳烤雞腿，交疊出北印度的清真料理滋味。



穆斯林嚴守生活及飲食規範，展現虔誠的信仰。

狀態，下刀時誦讚「奉真主之名」，再以俐落刀法減少動物痛苦，待完全放血後，才能成為合乎教義的肉品。

除了嚴格遵守宰殺流程，在烹調過程中，還必須恪守無添加酒精、動物的血液、不使用非清真

條件宰殺肉品所熬煮提煉的調味品，才能成為穆斯林的餐食。在多項條件限制下，穆斯林出門在外如何吃得美味安心，是一門大學問。



菠菜羊肉綠咖哩以蔬菜基醬呈現多層次的香料風味。



清真餐旅認證提供在臺穆斯林安心用餐的選擇。(圖／安里家印度美食坊提供)

獨門香料祕方 味蕾留「印」

位居鬧區的寧靜小巷，飄散香料芬芳的安里家印度美食坊，流傳著一個浪漫的小故事：來自臺灣的李小姐邂逅印度香料世家的傳人Mr. Choudhry，倆人婚後回到臺灣，身為穆斯林的Mr. Choudhry遍尋不著家鄉味，在妻子的支持下開設了安里家印度美食坊，遵循「安里家（Aaleja）」，也就是皇家貴族的料理堅持，呈現充滿

北印風味的美食料理。

有別於臺式料理以酒去除肉腥味，迴避含有酒精的調味品，安里家的美味祕訣在於Mr. Choudhry的家傳香料祕方，料理所用的香料皆自印度新鮮空運來臺，研磨調配出獨特的香味，吸引無數思鄉的外籍人士、來臺遊玩的穆斯林及路過的嘗鮮客，一起踏入香料的美味境界。

為使顧客體驗極致香氛美食，多數餐點需要現點現做，等候時間依料理手法而有不同。像是有別於一般咖哩色澤的菠菜羊肉綠咖哩，需在上桌前現炒香料，拌入熬煮多時的蔬菜基醬，方能完整呈現多層次的香料風味；印度烤餅、甩餅則需要在麵糰揉入多種餅用配方後，即刻擀碾成餅狀，再用印度傳統爐具烘烤而成，伴隨熱氣氤氳飄出美妙香味，令人聞之垂涎。

另一道讓主顧回味無窮的碳烤雞腿著實讓人一吃上癮，由上等香料Tandoori醃釀24小時，經高溫碳烤成討喜的紅潤色澤，搭配店家自行調配的三款醬汁，無論印度辣醬、優格醬、青辣椒醬，交疊出專屬北印度的清真料理滋味。



以特製香料烹煮的咖哩螃蟹是清真泰富豪的人氣料理。

精緻清真料理

吮指再三「泰」美味

位在臺北小巨蛋旁的清真泰富豪，將泰式料理的精髓與清真飲食概念融合，詮釋精緻泰式美食風範，十餘年來吸引不少外國貴客造訪，包括汶萊、馬來西亞、印尼等國家官員來臺，皆會撥空光顧。

貴客雲集的祕訣在哪？且聽店老闆馬仁偉細說從頭。原為新疆回族，世代為穆斯林的馬老闆，十餘年前著眼於泰式料理的口感討喜，與友人準備開設泰式餐廳時，方察覺這間餐廳無法為穆斯林服務，再三考慮後，決意獨資創造一個友善的穆斯林用餐空間。

不僅是菜單上不見任何豬肉料理，料理手法也經過改良，以符合穆斯林飲食需求，像是以辛香料取代料理酒精，增添菜餚風味，若需要用到豬油的料理，如月亮蝦餅，則會以其他用油取代，形成風味獨到的泰式回族料理風格。

而無論是椒麻雞酥脆清酸勁辣的滋味，還是帶點邊疆風味的辣炒羊肉，或是以特製香料烹煮的咖哩螃蟹，皆能透過味蕾，感



清真泰富豪的祈禱室提供穆斯林朝聖地膜拜的靜謐環境。



清真昆明園的咖哩雞套餐組合，份量剛好可一人獨享。

受到店家的用心。

此外，餐廳地下室貼心設有祈禱室，提供穆斯林朝聖地膜拜的靜謐環境，說到這裡，可別以為這間餐廳純為服務穆斯林，為符合臺灣的多元信仰，部分餐點還可特製成素食菜餚，無論信奉哪個宗教，都可以共聚一堂歡享美食！

各國風味雲集 幻化午間好滋味

多數人對清真昆明園的第一印象是：乍看招牌，以為是間專營雲南風味美食的餐廳，一走進門，目光便被壓放有多國紙幣的桌面吸引，待店員遞上以中、英、阿拉伯等三國語言呈現的菜單，才意識到這裡提供的餐點以中東料理為主。

對此，店老闆馬雲昌解釋，他

是緬甸華僑，母親與外婆皆為雲南人，帶著一身家族好廚藝來臺後，打算經營滇緬料理餐館，在取店名時，為紀念故鄉及外婆的好手藝，遂取名為昆明園。

由於夫妻皆為穆斯林，除考究肉品是否符合穆斯林飲食規範，料理過程不加入任何含有酒精的調味品之外，店內嚴禁客人攜帶外食，確保用餐環境不受污染，吸引來自世界各地的穆斯林前來光顧，有顧客在用餐之餘還提供家鄉料理的食譜，央請老闆娘特製菜餚，一解思鄉之苦。

這些思鄉菜經老闆娘大幅調整香料、調味品、奶油等比例，調製成臺灣人普遍能接受的清爽口感，成為菜單上的特色佳餚，久而久之便自雲南風味小店，轉型為供應印度、阿拉伯、土耳其、緬甸等多國料理的家庭式小館，是初嘗異國清真風味的好選擇。

除了供應大分量的異國餐點滿足思鄉味，為了兼顧上班族的胃，清真昆明園在午間還供應雲南麵食與印度式簡餐，簡餐部分以風味咖哩為主，備有牛、羊、雞、黃豆（素食）等四種口味，佐以兩樣中式炒菜及一樣西式沙拉，顧客也可加價升級為附有印

度奶茶及恰巴帝烤餅的套餐，撕一口烤餅蘸取咖哩醬汁，烤餅的奶油淡香與香料滋味融合，分量恰好飽足一人胃口，無須揪團共食，便能獨享異國清真風味。

無論是泰式、印度式或融合臺灣口味的多國料理，一道道端上桌的菜餚，皆展現出穆斯林追求衛生與美味的飲食堅持。想揭開穆斯林的飲食神祕面紗，走訪獲得清真餐旅認證的餐廳，不啻是吃得安心又道地的行家選擇！

►相關資訊

●交通部觀光局14家清真餐旅認證餐廳

www.welcome2taiwan.net/tw/news55.html

●安里家印度美食坊

地址：延吉街70巷5弄6號1樓
電話：2773-3227

●清真泰富豪

地址：北寧路36號
電話：2579-0528

●清真昆明園

地址：復興北路81巷26號
電話：2751-6776



清真昆明園嚴禁顧客攜帶外食，以確保用餐環境不受污染。



蓬萊米的古老原鄉 米路・水車寮

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

說到竹子湖就想到海芋，但鮮少人知道，四十多年前的竹子湖，放眼望去不是雪白花海，而是一片黃澄澄的稻穗；這裡最早出名的作物其實不是花也不是蔬菜，而是稻米。「以前竹子湖哪有什么海芋田？攏是種稻的！改種花其實是這十幾年間的事。」66歲的花農高泉華說。

據湖田國小訪查發現，竹子湖在二千多年前便有凱達格蘭人來此開墾，以狩獵、燒山屯墾為主，一直到兩百多年前，泉州曹姓、高姓先民進入北投、士林定居，才進入農耕世代。

日治時代，日本人平澤龜一郎看中竹子湖地勢高、氣溫低、水

質好，地形封閉可避免花粉飛散導致外來稻種入侵雜交、有利監測，於是促成臺北州農業廳官員來此試作新種稻米。1925年，日本博士磯永吉成功試種出蓬萊米，再分送到全臺各地給其他農民栽種，當年的竹子湖正是蓬萊米「原種田」，為重要發源地。

北投區湖田里里長曹昌正表示，雖然現在山上幾乎沒人種稻了，但當年稻作時期最具代表性的產業設施與產業地景的「水車寮」遺跡還在，成為重要的歷史見證。他指著一條幾乎隱沒在樹叢間的彎彎小路說，這條通往水車寮的步道，就是過去竹子湖居民種稻、碾米、運米的「米路」。

步道的路徑、護欄等設施已於去年底由臺北市政府工務局大地工程處整修完成，隨著水車寮舊址曝光，也重新喚起了老一代竹子湖人對於那段種稻時期的生活記憶。

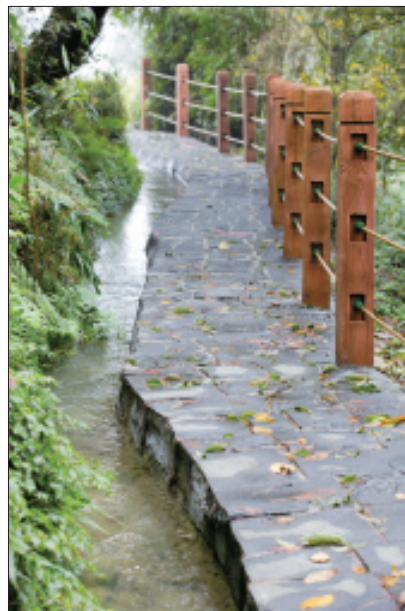
農田溪流相伴 臺灣藍鵲翱翔

從竹子湖公車站牌對面的涼亭後方進入，經過田埂旁的土地公小廟，即步道起點，穿越重重海芋田前往水車寮，長度僅約500公尺，十來分鐘就能走完。

由於步道是從田埂擴建而來的，路幅不寬，一人通行剛好，沿途設置了原木造型護欄並鋪設踏石，兼具美觀與安全性，因此



布滿海芋田的竹子湖，過去是種植蓬萊米的發源地。



水車寮步道沿途設置有原木造型護欄、踏石，兼具美觀與安全性。



南磺溪一路伴隨，清脆的流水聲更為水車寮步道帶來生命力。



步道入口隱沒在公車站牌對面的涼亭後方，是少數人知道的祕境。



沿途可見白花點點的海芋，在一片蓊鬱的綠葉上更顯美麗。

一路上雖不見指標，但只要循著踏石走，卻也十分安心。沿途盡是海芋田，此時花開正盛。海芋是一種枝梗線條單純、外型清新的長莖白色花，綠田中吐露白花點點，縹緲雲霧中有如高山雪景，美極了！

南磺溪伴隨步道一路蜿蜒，溪畔密林幽微，空氣中瀰漫著花葉流水的清芬氣味。一邊是溪流，一邊是海芋田，連結溪田兩岸的小橋、吊橋特別多，木造的、竹編的、鐵鑄的，大大小小約十來座。

南磺溪俗稱陽明溪，發源於小油坑，往下流經頂湖、龍鳳谷、媽祖窟，到天母行義路改稱磺溪。在竹子湖的上游端，流小急短，溪床上可看到岩盤在強大渦流挾帶砂礫鑽蝕下，露出許多圓滑的壺穴，在地形學上，壺穴具有「幼期、上游、急流、硬岩、多雨」等意義，透露了竹子湖天然環境的重要特色。

溪流兩岸密林覆蓋，常有臺北市「市鳥」臺灣藍鵲出沒其中。根據陽明山國家公園管理處資料



想一睹臺北市鳥「臺灣藍鵲」的風采，可到水車寮步道碰碰運氣。



連接溪田兩岸的「甜吊橋」，紅色的外型十分搶眼。

顯示，臺灣藍鵲在全世界只分布在臺灣本島，與烏鴉是同一科鳥類，頭臉頸胸都是黑色，身體深藍色，有一條亮麗的長尾巴，俗稱「長尾山娘」，不太怕人，經常拖著長尾巴，在人跟前直來直往地高飛低竄，嘎嘎嘎的喧鬧叫聲響徹雲霄。

小小水車寮 迢迢米鄉路

往前行，約莫數分鐘即抵終點——水車寮遺跡。當年水車寮是聚落裡唯一提供碾米作業流程的工廠，全竹子湖種植的稻穀都運送到這裡來碾米，現址還遺留石頭屋形式的牆體、支撐水車輪軸的石材柱體及水路的路徑形體。竹子湖當年因蓬萊米而出名，為

了運米甚至建造馬路，奠下日後竹子湖發展觀光業的基礎，這座碾米廠的代表性可見一斑。

由終點折返，約100公尺處遇岔路，循左可抵步道另一處舊時建物——高家老屋前的半月池。傳統認為「前水為鏡、後山為屏」為吉祥風水，並有利農田灌溉甚至舟船進出，因此「門前有池」是早期許多廟宇或富豪官宦宅第的必要配備。不過，眼前這座半月池雖然形式完整，卻是雜草蔓生，相當可惜。

出了步道，三月的竹子湖，到處都是販賣海芋花的農園小販。曹昌正說，現在各地都能種蓬萊米了，竹子湖農民因而轉型栽種花卉蔬菜，原本數十甲的稻田，



湖田國小的「米鄉復興運動」要重現竹子湖的米食文化。

連一株稻穗也沒留下。

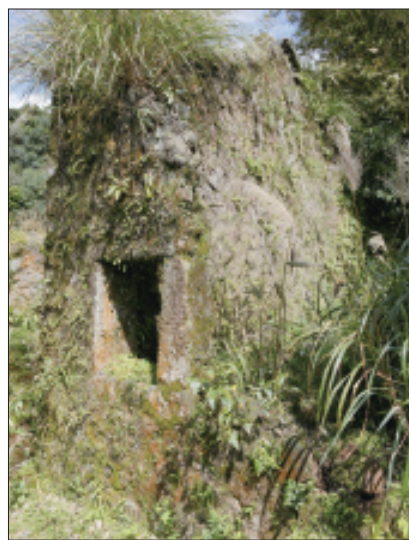
還好湖田國小這幾年已展開「米鄉復興運動」，教小學生插秧、種稻，在操場上曬穀子，絕跡四十多年的蓬萊米，終於得以重新在竹子湖現身。目前社區也正另覓農地準備「把蓬萊米種回來」，他認為，這不僅能延續觀光熱力，對竹子湖居民來說，更具有歷史傳承的重大意義。

到竹子湖除了採海芋、吃野菜，玩法還很多。趁著春光正好，循步道一探水車寮，靜靜享受一回花海、田野與古老食米文化交會的旅行趣味吧！

►相關資訊

位置：竹子湖社區

交通：於捷運石牌站轉乘小8公車，或捷運北投站搭乘小9公車至竹子湖站下車，公車站牌對面有一涼亭，步道入口即位於涼亭後方。



步道終點的水車寮遺跡，是當年稻米產業曾興盛一時的見證。



節奏靈魂 爵士鼓 Jazz Drum

文／呂增娣 攝影／楊志雄

晚上七點，內湖高工的社區大學教室裡，幾個年輕學子坐成一排，手上的鼓棒不停地敲打著椅背，各個神情專注，彷彿看見了電影《海角七號》裡，鼓手水蛙在機車店裡用修車工具代替鼓棒，敲打著椅背的場景，同樣也是這般陶醉。

打了20多年的鼓，教爵士鼓的老師陳瑞杰認為，鼓聲宛如母親的心跳一般，給人安定與感動的力量。在樂團中，爵士鼓更是賦予樂曲節奏、形成曲風的關鍵，有凝聚各個樂手的作用，也因此，鼓手常被稱為樂團的節奏靈魂。

一人多角 樂器隨樂曲變化組合

嚴格來說，爵士鼓是因應爵士樂所孕育而出的樂器；相傳19世紀中期正逢美國南北戰爭結束，原本就擅長即興音樂的黑人接收軍隊留下的樂器，特別是鼓、鈸等打擊樂器，為了便於一個人同時使用多種打擊樂器，於是將大鼓裝在支架上，並且配製了可以鼓動鼓面的踏板，本需要兩手才能操作的鈸，也設法改用支架、踏板改良成以腳控制的打法，其他小鼓、中鼓等依序分置在大鼓兩邊，便成了一人打擊樂組。

經過不斷的演變，至今，爵士

鼓組的基本配置大致有大鼓、小鼓、踏鈸、中鼓、落地中鼓、響鈸、定音鈸等配器。一組鼓會涵蓋低、中、高頻不同的音色，也可因應樂曲的需要增加樂器。

陳瑞杰表示，練習爵士鼓，不只可以訓練節奏感，也可以訓練身體四肢的協調性，以握鼓棒來說，必須雙手並用，還得學會力道的控制；此外，爵士鼓的大鼓需要靠腳來控制；所以，手腳得配合得宜是很好的協調練習。

爵士鼓的基本握棒法大致可分成對稱式及傳統式；其中，對稱式又依揮動的方式不同，細分為

德式、美式、法式。接下來則是力道的運用，又稱運棒，較常用的有點擊、點提、全揮、下擊四種方法，而負責打大鼓的腳，也有平踏法及墊踏法兩種打擊的方式，要想打好爵士鼓，以上幾種方法可是必學的基礎。

訓練節奏感 抱枕、椅子輕鬆練

在松山社區大學練習爵士鼓的學員張妍珠，當初學鼓的動機很單純，因為喜歡音樂，對於如何掌握樂曲的節奏很感興趣，退休後時間多了，所以決定嘗試學看看。

她說：「自從學了鼓以後，感覺肢體比較靈活，以前聽音樂大多著重在旋律，現在會很仔細聆聽樂曲裡鼓的節奏，學著怎麼打怎麼搭配。特別是喜歡的曲子，可以打出自己喜歡的風格時，成就感十足！」此外，她也特別提到，到社大學習爵士鼓除了學到打鼓的技巧，也交到很多不同年齡層的朋友，同班同學裡還有國小、國中生，不論年紀與背景，同學們一同討論學習上的心得，也是另項收穫。

她表示，剛報名時有點擔心，因為家裡沒有空間可以放鼓，也怕吵到鄰居，還好，第一堂課老師就教導可以用抱枕、椅墊當小鼓，把椅背當中鼓，在家練習一點也不困難，花費也不高，所以學起來很有趣。60多歲的她接觸爵士鼓已經有8個月，卻笑稱自己還是初階班，還有很多想學想練習的，所以還要繼續學下去。

安靜練習 樂己不擾人

陳瑞杰表示，早年學習爵士鼓真的比較辛苦，由於鼓聲的音量太大，很容易打擾到鄰居，每次練習都得去租練習室，收費也不是每個人都負擔得起；所幸，現在鼓的練習設備不斷更新，有電子鼓、練習板等工具可以輔助練習，也讓爵士鼓變得更平易近人。

對於有心想要學習爵士鼓，或



目前部分社區大學均開設爵士鼓課程，有興趣學習的民眾，不妨前往共享擊鼓之樂。



透過老師的直接指導與不斷地練習，是學好爵士鼓的關鍵。



練習爵士鼓的過程中，可訓練肢體的靈活性。



打鼓時應注意坐姿和腳部的角度，避免受傷。



美式握棒法的手指較緊握，手掌與棒身較為貼合，強調手背向上的手腕揮動方式。



法式握棒法為兩手背朝左右，如同握手般抓握鼓棒並自然揮動。

者想讓技術更精進的民眾，陳瑞杰也提供了幾點建議：一是不要求快，快不見得好，再來是多練習打得比較差的那一邊，並且一次僅練習一種節奏或一個動作，確定已熟練後，再將其組合運用。

陳瑞杰說，一定要學習視譜，最好能善用視譜、口訣唱拍，加上對樂譜打法的理解吸收及手腳均速的練習。當然廣泛地涉獵各式曲風，培養音樂性與節奏感，都是學習樂器的不二法門。

套句廣告詞：「技藝學習無奇蹟，練習、練習，再練習，一回生、二回熟、三回成高手。」只要耐心逐步練習，必能享受擊鼓之樂。

►裝備與配備

●**節拍器**：速度準確才是王道，坊間有許多形式的電子節拍器，亦有較精細拍點及人聲讀拍的鼓專用節拍器，可依需要及預算來採購。

●**鼓棒**：依硬度分為不同的材質，鼓棒棒頭也有不同的形式。購買時可注意表面是否平滑、有無裂痕，直徑、重量是否符合手掌。

●**各類型練習板**：在家練習時使用。

●**電子鼓**：如果想要練習時有臨場感，電子鼓算是很擬真頗接近傳統鼓音色的器材。比練習板多了「聲音」的刺激，也不會打擾鄰居。



使用練習板模擬真鼓，可避免鼓聲過大打擾鄰居安寧。

►相關資訊

●南港社區大學

時間：即日起～7/2，每週一
19:00～21:40
電話：2782-8272
網址：www.nangang.org.tw

●內湖社區大學

時間：即日起～7/7，每週二、五
19:00～21:40
電話：8751-1587
網址：www.nhcc.org.tw

●中山社區大學

時間：即日起～7/6，每週五
19:00～22:00
電話：2597-3371
網址：www.zscc.tp.edu.tw

●松山社區大學

時間：即日起～7/6，每週三19:00～21:40
電話：2747-7690
網址：sscc.study123.us/sscc

三安優質住宿 觀光洽公都酷

文／許凱森 攝影／王能佑



新驛旅店以白色搭配橘色的設計風格，十分搶眼。



飯店提供炊事小家電，讓旅客好像回到家一般便利、自在。

旅遊出差需要挑選旅館住宿時，你的首要條件是什麼？是富麗堂皇的百萬裝潢，附加早餐、按摩浴缸、停車位，還是溫馨舒適的空間規劃，並著重消防、建管、衛生、安全。

臺北市政府觀光傳播局針對一般旅館進行「安全、安靜、安心」三大面向，共50個指標的實地考核與輔導，包括公共安全、

客房管理、清潔維護、噪音防治、教育訓練、住宿服務、客訴處理等，通過評鑑方能獲頒三安優良旅館證書，由此選擇旅館，可以更放心。

賓至如歸 體貼入微

坐落於臺北車站附近的新驛旅店——臺北車站後站店A館，是落腳於大同區內三安評鑑優良

的旅館，鄰近臺北當代藝術館及中山北路特色咖啡店。走進設計風格以純淨白搭配搶眼橘的旅店內，就看到接待人員親切的笑容，館內員工對於旅店周邊環境非常熟悉，除了提供觀光資訊查詢服務外，舉凡手機充電器、轉接插頭、愛心傘等旅客臨時需要的物品也貼心準備。新驛旅店內並特別提供自助使用的炊事小家



中源大飯店客房內以大量鏡子裝潢，讓室內空間感無限延伸。（圖／中源大飯店提供）



選擇通過評鑑的三安旅館，住得安全、安靜又安心。



全家歡旅店貼心提供各項觀光資訊簡介，讓旅客在臺北能按圖索驥，玩得盡興。



皇都飯店定期消毒、淨化室內空氣品質，讓房客住得更舒適。

電，營造家一般的溫馨氛圍；當然安全部分也沒有輕忽，不但定期投保公共意外責任險、申報建築物公共安全，並定期檢修消防安全設備。

中源大飯店前身為中原飯店，客層以日客、僑團居多，兩年前被美國邁克森飯店集團買下，耗資重新打造翻修，每個房間都是百萬裝潢，客房內大量的鏡子讓室內空間無限延伸，浴室採乾濕分離、備有專屬保險箱、無聲冰箱。飯店坐落於圓環、寧夏夜市商圈，緊鄰臺北車站、高鐵、捷運站及國道客運總站，交通便利，是購物觀光的極佳選擇。

全家歡旅店位於臺北車站斜對面，鄰近高鐵、火車、客運、捷運、公車各種運輸工具的樞紐位置。本著以顧客為尊的經營理念，提供溫馨舒適的空間。旅店備有行李磅秤，幫忙訂餐廳、市

場買水果，網站上還貼心附有臺北捷運一日遊推薦行程，每一個小細節，都鉅細靡遺地設想周到；並定期反針孔監測、臭氧消毒殺菌淨化館內空氣，讓旅客住得放心。

空氣品質、採光佳 保全、安全系統完善

位於南京東路與健康路口的皇都飯店，鄰近臺北體院、臺北小巨蛋及電視台，有多條公車路線經過，是許多來臺北看演唱會的迷哥迷姐以及北上參加電視歌唱比賽的選手們常選擇下榻的飯店之一。飯店除了提供舒適與完善的住宿設備外，另有旅客專屬停車場、商務中心等，更致力淨化室內氣味、改善空氣品質，為入住旅客提供最安心的環境。

東華飯店坐落於南京東路上，鄰近松山機場、臺北小巨蛋，鬧

中取靜，備有免費停車場、無線寬頻上網，建物及消防均通過臺北市政府建管及消防單位定期檢查合格。飯店客房內大型的觀景窗，讓臥房採光充足，空間更顯寬敞，親切的服務人員與動線良好的規劃裝潢，吸引許多老顧客一再造訪。

台北馥華商旅——南港館位於南港展覽館對面，距離臺北捷運文湖線南港軟體園區站步行僅需3分鐘，提供商務人士便利及舒適的住宿環境。旅館兼具復古歐式及現代普普風，衝突中創造出一種新的視覺風格——歐系新視覺風；使用防燃建材、全天候監控保全系統、防盜防火門及自動偵煙設備；客房有著北歐風的多開窗設計，使得每個房間都有明亮的自然採光，營造柔和溫馨的氣氛，讓每位住客都能安心享受高雅舒適的住宿環境。



東華飯店客房內的大型觀景窗，讓臥房採光充足，空間更顯寬敞。



三安評鑑有眾多評選指標，為消費者住宿安全把關。



台北馥華商旅南港館客房的北歐式多開窗設計，讓每個房間都有明亮溫馨的自然光。（圖／台北馥華商旅——南港館提供）

處處用心 三安旅館品質保證

從捷運西門町站五號出口步行數分鐘，即可看到Just Sleep的招牌，晶華國際酒店集團旗下的捷絲旅——西門館以聰明商旅為定位，小而美為特色，並訴求「平價消費，奢華依舊」。規模雖然不能與動輒上百間的飯店相比擬，但是細膩的服務則比照五星級飯店的水準，規劃有兼具商務中心與24小時服務中心的櫃檯大廳，隨時提供旅客完整的商務、旅遊、餐飲及在地生活所需。這裡更力行環保節能，續住不更換

床單，但若旅客需要更換，飯店亦備有小卡放置於床上示意即可。

儷園飯店位於充滿人文氣息的中正區商圈，鄰近師範大學、臺灣大學、公館夜市等地。飯店秉持著「處處用心，時時關心」的信念，迎接每一位到臺北旅遊的貴賓，以一些看似細節但卻充滿巧思的設計，傳遞出用心與貼心。飯店兩年多前參與老舊旅館更新計畫，斥資重新裝潢，一層樓只有五間客房，共用一個電梯、兩個樓梯口，嚴格要求逃生

出入口的規格。

金來商旅榮獲全球最大旅遊網站Tripadvisor 2012年旅行者之選獎「最物超所值飯店」以及「最時尚飯店」，位在金山南路上，鄰近大安森林公園、光華商圈、建國花市、袖珍博物館、樹火紀念紙博物館等景點，享受購物樂趣外，也能感受知性的豐富旅程。金來商旅的服務人員訓練有素、善體客意，隨時提供賓客需要及各項貼心的服務，例如聖誕節前往住宿，飯店會特別準備一對薑餅人餅乾與一張聖誕卡給旅客作為紀念。

香城大飯店——松山店以松山火車站為中心，鄰近五分埔商圈、饒河街夜市，交通、購物十分便利。飯店24小時開放的商務中心供住客免費使用，皆採防火建材，客房備有緩降機，消防設



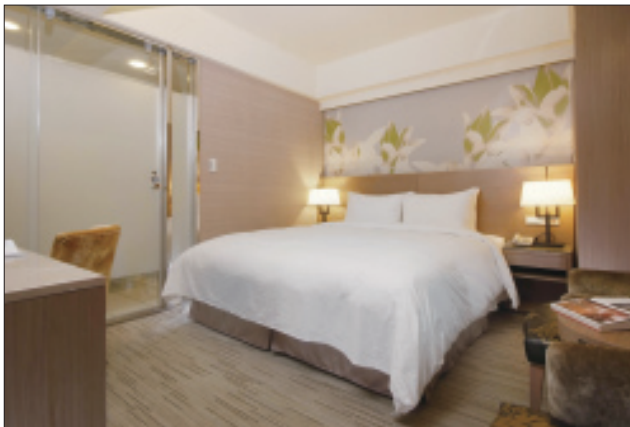
採用防火建材並定期檢修消防設施，是飯店重視旅客安全的展現。



捷絲旅——西門館以小而美的特色，訴求「平價消費，奢華依舊」。（圖／晶華捷絲旅提供）



富有巧思的室內設計，為下榻的房客增添趣味性。（圖／晶華捷絲旅提供）



「處處用心、時時關心」為儷園飯店強調的待客之道。(圖／儷園飯店提供)



萬事達旅店松山店鄰近五分埔商圈，旅客購物、用餐都方便。(圖／萬事達旅店提供)



金來商旅舒適的住宿空間與各項貼心的服務，深獲好評。(圖／金來商旅提供)



香城大飯店松山店客房皆採防火建材，還備有緩降機，讓旅客入住好安心。

▶三安旅館相關資訊

施及公共安全設備亦經過北市府評定合格，並定期檢修保養。

萬事達旅店——松山店於2006年與萬泰旅店結盟，大幅翻修整理後重新開幕，位於五分埔商圈，同樣鄰近松山火車站及饒河街夜市。除了可以前往大臺北地區最著名的成衣批發商圈盡情血拼之外，還能到夜市祭祭五臟廟。飯店以商務客居多，特別注重旅客安全、員工安全、公共安全，保持逃生空間淨空、定期維修照明發電設備等。

通過層層考驗，獲頒三安優質住宿環境考評的旅館，讓你無論是觀光或洽公，都能住得安全、安靜又安心。

編號	名稱	地址	電話
1	新驛旅店—— 臺北車站後站店A館	大同區長安西路81號	2555-5577
2	中源大飯店	大同區重慶北路1段73號	2550-5799
3	晶華酒店捷絲旅—— 西門館	中正區中華路1段41號	2370-9000
4	全家歡旅店	中正區忠孝西路1段72號4樓	2381-4755
5	儷園飯店	中正區羅斯福路3段98號	2365-7367
6	金來商旅	中正區金山南路1段71號	2397-9399
7	香城大飯店——松山店	松山區市民大道6段67號	2769-3969
8	皇都飯店	松山區南京東路4段55-1號	8712-1988
9	東華飯店	松山區南京東路4段156號	2579-6162
10	萬事達旅店——松山店	信義區松山路153號2-9樓	2763-6660
11	台北馥華商旅—— 南港館	南港區三重路23號	6615-6788



西方神祇浪漫饗宴 羅浮宮珍藏展

文／觀止 攝影／許斌

相傳奧林帕斯山上住著一群神祇，牠們就像人一樣個性鮮明，擁有喜怒哀樂、七情六慾。希臘羅馬神話一向是西方文人與藝術家創作的靈感泉源，詩人為神祇作詩，畫家也努力地使牠們形象化，留下了許多令人讚嘆的作品。

國立故宮博物院現正舉辦《西方神話與傳說——羅浮宮珍藏展》，以古希臘羅馬的神話與傳說為主軸，集結了法國羅浮宮博物館、圖爾美術館、迪戎美術館、阿哈斯美術館等七大博物館共100組件的珍藏，無論是繪畫、雕塑還是陶器，奧林帕斯山上的希臘眾神，都活靈活現地出現在觀眾眼前。

五大展區 眾神形象生動

《西方神話與傳說——羅浮宮珍藏展》分為五大單元。在希臘神話故事中，眾神的關係複雜糾葛，甚至分為好幾個世代，第一單元「世界源起：從宇宙渾沌到奧林帕斯山」中，就是在表現眾神組織建構宇宙的過程。名為〈天神與巨人之戰〉的希臘紅繪長頸陶甕，表現了宙斯領導眾神，對抗天性殘暴的巨人族，宙斯舞著權杖，勝利女神妮克揮舞著三叉戟，戰爭女神雅典娜則手持長矛。

由於希臘神話中，穹蒼、大地、海洋和冥府都由不同的神祇掌控，第二單元「神話風雲榜：奧林帕斯眾神」展區，便藉由16到19世紀的繪畫與雕塑，引領觀

眾認識眾神的特徵及樣貌。其中有幾件精彩的雕刻作品，像是身穿戰袍、頭戴盔甲的戰爭女神蜜涅芙（雅典娜的羅馬名稱），以及背著箭袋、手擒馴鹿的狩獵女神。

在第三單元「眾神之愛，難抑的愛慾」中，可以看見眾神之間的情愛糾葛，劫持綁架的故事不斷上演，像是春神波瑟賓遭到冥王海諦斯挾持；許多神祇為了誘惑異性，甚至變形。例如天神宙斯以天鵝的形貌，試圖擄獲斯巴達皇后麗姐的芳心；獵人阿克泰翁偷窺狩獵女神戴安娜沐浴，被她變成雄鹿等。

吟遊詩人荷馬的史詩《伊里亞德》與《奧德賽》中，記錄了特洛伊王子帕里斯劫持斯巴達王后海倫，因而引發希臘和特洛伊

的戰爭；拉丁詩人維吉爾的著作《艾涅依德》，則敘述了特洛伊王子艾涅在特洛伊城攻破後，率領人民來到義大利中部的拉堤姆，成為羅馬開國皇帝的故事。第四單元「英雄史詩：從荷馬到維吉爾」的展品，將上述史詩中的場景具象化，除了多幅大尺寸的繪畫作品外，名為〈攻占特洛伊城〉的希臘紅繪高腳酒杯和名為〈在特洛伊戰後逃亡的艾涅和父親安席茲〉的黑繪酒壺也很有看頭。

希臘神話對西洋藝術有深遠的影響，成就了西洋藝術的豐富內涵。第五單元「不息的神話與傳說：從古代到現代」呈現了歷代反覆使用的神話圖像，像是宙斯之子佩赫塞殺死蛇髮女妖梅杜莎，還殺死海怪，拯救了公主朵梅德。上述「殺死海怪拯救公主」故事情節在中世紀的文學中慢慢轉變，如騎士羅傑騎神駒解救被海怪囚禁的美女安潔莉卡，以及騎士聖喬治屠龍拯救公主的圖像，也都成為展場中吸引眾人目光的亮點。

系列主題 方便推敲溯源

由於這次展覽作品年代跨距大，相較於某些展覽以特定的藝術流派為主題，或側重於單一藝術家的創作，觀眾更能優游其間，在同樣題材的圖像中推敲、溯源。

展場中古希臘時期的陶罐、大理石雕、龐貝古城的濕壁畫，是屬於西元前至西元一、二世紀的「阿嬤級」展品，中間經過了文藝復興、巴洛克時期的典型風格，越晚期的畫作、雕塑，越能表現出活潑奔放的氣息。

要看懂神話主題的藝術，認識畫中的神祇、理解畫中的故事場景，是不可少的首要步驟。建議對這場展覽有興趣的讀者，不妨先讀讀簡單的希臘羅馬神話故事，再到展場裡和眾神展開一場愉快的藝術饗宴吧！



由賈克路易·大衛所繪的〈蜜涅芙大戰馬爾斯〉，雖以戰爭為主題，蜜涅芙的女性之美卻凌駕其上，明亮的色彩亦吸引觀展者的目光。



龐貝城朱莉亞·菲利克斯宅邸的阿波羅和諸繆思濕壁畫。濕壁畫是指在牆面仍潮濕未乾的石灰漿上作畫，且畫作單獨呈現每位繆思。



〈天神與巨人之戰〉是雅典出土的紅繪長頸陶甕，上頭可見宙斯領導眾神對抗驕勇善戰的巨人族。

透視神話傳說人物

希臘神話中的神祇各個都擁有鮮明的個性，一起來認識太陽神、酒神和愛神吧！

太陽神

太陽神阿波羅代表智慧與光明，祂的形象在畫作中反覆出現。十八世紀首席御用畫家布雪筆下的〈阿波羅向牧羊女伊賽揭示他的神性〉，描繪太陽神阿波羅愛上牧羊女伊賽的故事。阿波羅頭戴桂冠、肩背箭桶，身上淡紅色的披巾隨風飄揚，翩翩走近牧羊女伊賽身邊，伊賽睜大眼睛天真地凝望著眼前的景象，兩人的肌膚白裡透紅，呈現細緻的美感。一旁的天使拿著火把，或手持七弦琴，或逗弄著草地上的玫瑰，使整幅作品洋溢著輕快的情調。

但是阿波羅追女生並非都如此順利。另一件作品〈阿波羅與達芙妮〉中的女主角，是河神貝內的女兒，她拒絕阿波羅的愛情，就在即將被阿波羅擄獲的時刻，央求父親將她變成一棵月桂樹。畫家將畫面停格在達芙妮正要變成月桂樹的瞬間，她姿態扭動，企圖閃躲阿波羅的碰觸，而指尖已長出細小的葉片，戲劇性的一刻給人無限的遐想。

酒神

酒神巴克斯（戴奧尼索斯的羅馬名稱）的形象也不斷出現在西方藝術中，當祂一出現，彷彿便帶來一種超脫理智的狂喜氣氛。德國哲學家尼采認為，酒神精神與阿波羅的日神精神，是藝術創造的兩大動力；前者代表放縱慾望，拋開束縛的極致歡樂，後者則具有節制與對稱的形式之美。

在〈巴克斯的凱旋〉中，巴克斯手持酒神杖，頭戴葡萄藤蔓編織的頭冠，自信地坐在白象坐騎上，由掌管葡萄的女祭司巴香



〈阿波羅與達芙妮〉刻畫達芙妮即將被阿波羅擄獲時，祈求父親將她變成一棵月桂樹，畫中的達芙妮指尖已長出綠葉。



〈巴克斯的凱旋〉由路易十四的宮廷畫家拉弗斯所繪，是當時極為華麗的裝飾繪畫。

特、半人半獸的森林之神薩特兒等人簇擁著，左方天空微微透著金光，照亮這支歡騰的隊伍，呈現出強烈的明暗對比。這件作品由路易十四的宮廷畫家拉弗斯所繪，被裝飾在巴黎榮軍院的圓頂上，是當時極為華麗的裝飾繪畫。

另一件作品〈巴克斯的水壺〉

則是一件雕琢精巧的銀器。它以酒神節為主題，主角巴克斯正與女子雅希安舉行婚禮。從瓶身到手把，布滿了許多的神話人物與裝飾用的葡萄藤蔓，巴香特和薩特兒正吹奏著笛子和號角，極其華麗的壓紋裝飾顯示了十九世紀金工技藝的純熟。



銀器作品〈巴克斯的水壺〉以酒神節為主題，從瓶身到手把都布滿了神話人物與葡萄藤蔓。

愛神

愛神的箭射向何方？中箭的人將會身不由己地墜入情網。掌管愛情與美麗的女神維納斯，嫉妒人間公主賽姬的美貌，要求兒子邱比特讓賽姬愛上醜陋的怪物。就在邱比特將愛神之箭射向賽姬時，不小心劃傷了自己的手臂，而愛上賽姬。祂每晚乘著夜色造訪賽姬的宮殿，與她談情說愛，但是賽姬始終不知情郎的真實面貌。一個晚上，賽姬按耐不住好奇心，點起蠟燭想窺視邱比特的長相，燭油不慎滴落到祂的手臂上而驚醒了邱比特，讓祂憤而離去。〈賽姬凝視熟睡中的愛神〉是接近四公尺高的巨大織毯，表現了這個場景，華麗的手工編織就跟曲折的劇情一樣，令人目眩神迷。

另一件大理石雕刻〈愛神與賽姬〉，則表現了兩人恩愛的一面。邱比特側著頭，輕輕倚靠在賽姬肩上，賽姬則輕捏一隻蝴蝶，將牠放在邱比特手上，表現出含蓄的美感。作者是義大利雕刻家卡諾瓦，曾為拿破崙家族製作肖像，其作品有種溫潤的質感，彷彿為冰冷的大理石注入了溫度，人體看起來格外柔軟。

►西方神話與傳說——羅浮宮珍藏展

展期：即日起～5/14

地點：國立故宮博物院圖書文獻大樓1樓特展室（至善路2段221號）

電話：2881-2021

網址：mediasphere.tw



由義大利畫家卡拉瓦喬所繪的〈勝利的愛神〉，畫中愛神邱比特拿著弓箭，頑皮的肢體動作與表情，表現出畫作的層次與真實感。



大理石雕刻〈愛神與賽姬〉（左），述說邱比特和賽姬兩人完滿的愛情故事。〈賽姬凝視熟睡中的愛神〉（右）則是手工編織的織毯作品，令人目眩神迷。



竹子湖的海芋花田盛名遠播，每年花季期間，總吸引許多愛花人士前來親賞。
（王能佑攝）



白綠錯落 芋見美麗

文／廖雅琴 圖／臺北市府產業發展局提供

春暖還寒時節，陽明山竹子湖的海芋已在煙雨濛濛中悄悄地吐出花苞，等待著陽光普照大地時，勇敢地綻放挺立。

海芋花賞 享受白色浪漫

海芋有個優美的正式名稱，叫做「馬蹄蓮」，這是因為它的苞片盛開時有如倒立的馬蹄，而植株又如同蓮花般生長在水中；海芋更擁有「雄偉之美」和「潔淨」兩種截然不同的花語，前者源自它的花形，後者則來自它的花色，二者都很貼切。

走訪竹子湖，白綠錯落的海

芋花田，光是凝望遠眺，就是一幅讓人心曠神怡的畫作，而走入花田中，親手採摘海芋，擁花入懷，洋溢幸福滋味。

每年盛大舉行的竹子湖海芋季活動，吸引眾多遊客前來尋芳，2012竹子湖海芋季主題為「伊，索的芋言」，展期從3月23日至4月29日止。

竹子湖美景 上演伊索芋言

3月23日海芋季揭開序幕當天，有「伊索寓言」主題故事話劇等精彩表演，不容錯過。

前往賞海芋的遊客，可發現

竹子湖成為伊索寓言的故事小山城，不妨走訪各農園，欣賞獨具特色的海芋地景。走逛之間，若經過竹子湖與頂湖的主要入口處，可多留意公車站牌與公共休憩區，有著伊索寓言主題人物的看板，迎接著你的來到，模樣可愛，吸引遊客合照留念。

若例假日前來竹子湖，還可以參與由專業解說員帶領的導覽解說活動，深度體驗竹子湖美景，解說活動分為早上10時及下午2時各一場。導覽路線從竹子湖入口停車場為起點，由東湖漫走至頂湖，途經日治時代原種田辦公

室、高家祠堂、野溪步道、人工柳杉造林地等，沿途可感受竹子湖人文演替軌跡，欣賞優美的自然景色。

週六來到竹子湖的遊客還可在海芋花海簇擁下，徐風吹來，一邊聆聽爵士、搖滾、古典等不同風格樂團演出，以花田為舞台的演奏，彷彿享受一場高雅、浪漫、熱情交織的美妙協奏曲，身心靈完全放鬆。而4月1日則有由湖田國小學童及鄰近大專院校學生扮演伊索寓言人物的踩街活動，遊行隊伍在海芋大道上散播歡樂，歡迎遊客當天裝扮成伊索寓言裡的人物，共襄盛舉。

新鮮海芋直送 傳達愛意

海芋季前適逢3月14日白色情人節，無法前往竹子湖的全臺民眾，都可使用「海芋鮮花直送」服務，民眾只要上黑貓宅急便網站，便可訂購海芋送給情人，傳達愛意，營造白色浪漫。

春天的竹子湖，由潔白海芋織染出大塊白綠相間的素淨之美，偶爾飄來的薄霧，更為這迷人的白花嬌客罩上一層神祕的面紗，擄獲無數賞花客的芳心。悠閒時刻，不妨來一趟竹子湖海芋之旅，與清新脫俗的海芋相會，盡情享受詩情畫意的美景及春光明媚的愉悅！

►海芋挑選須知

- 1.挑選白色花苞以三至七分開最佳，每日換水賞花期可維持10天左右。
- 2.花苞一分開的海芋不適合採摘。
- 3.花苞全開的海芋採摘後賞花期較短，約可維持3至5天。

►海芋保鮮小撇步

- 1.勤於換水，每次換水後將花莖基部切掉1至2公分。
- 2.可使用市售的切花保鮮劑加入水中保鮮。
- 3.置於陰涼處，氣溫太高時，可在水中加入一些冰塊來降溫。



白綠錯落的海芋花田，放眼望去，如詩如畫，美不勝收。



無法親至竹子湖的民眾，利用海芋鮮花直送服務，也能獻上最真摯的心意。（王能佑攝）

►竹子湖海芋季

日期：3/23～4/29

電話：2892-4185轉540

網址：www.callalily.com.tw

交通：

- 自臺北車站搭乘260及126公車至陽明山，轉乘小8、小9及131公車。
- 自公園路公保大樓前搭乘皇家客運「臺北—金山」線，於竹子湖站下車。

- 自捷運北投站搭乘小9公車直達竹子湖，或搭129公車至陽明山再轉乘小8、小9及131公車。
- 自捷運石牌站搭乘小8公車直達竹子湖。
- 自捷運劍潭站搭乘紅5、109、111、126、127公車上陽明山，再轉乘小8、小9及131公車。
- 自陽明公園花鐘停車場可搭小8、小9及131公車經陽明書屋至竹子湖。



★《我可能不會愛你》一劇中，程又青（林依晨飾）與李大仁（陳柏霖飾）經常談心的劍南山，隨著戲劇熱潮成為熱門景點。（劉佳雯攝）



★喜愛追星的朋友，歡迎來到「城市星發現」特展，重溫熱門電影與偶像劇的拍攝場景。

臺北·一遊未盡

探索城市星風貌

文／陳靜雯 攝影／王能佑

還記得偶像劇《我可能不會愛你》或電影《愛》中令人熟悉的場景嗎？具有豐富人文底蘊與多元文化色彩的臺北市，是導演詮釋編劇筆下動人故事時，喜愛的取景選擇之一，舉凡電影《一頁台北》、《殺手歐陽盆栽》、《星空》，以及偶像劇《美樂加油》、《泡沫之夏》、《華麗的挑戰》等，都能在臺北的街頭尋得足跡。

臺北市政府觀光傳播局為推廣北市觀光旅遊，即日起至4月8日止，於台北探索館舉辦「臺北·一遊未盡 城市星發現」特展，透過四大主題展區：「湯花之戀——北投風華之旅」、「儒風再現——大龍峒文化之旅」、「星光魅力——信義時尚之旅」、「戀戀臺北——浪漫愛之旅」，帶領民眾來場復古與新潮、傳統與時尚兼具的追星之旅！

湯花之戀 盡賞北投風華

走入展場，右手邊的投影區帶領民眾預覽臺北代表景點，接著映入眼簾的是，以仿若溫泉湯池入口的背板、原木棧道、櫻花樹、木椅，勾勒出富有日式風情的「北投風華」展區。

豐富的人文特色與溫泉文化，除了吸引各國旅客前往北投泡湯住宿，亦是許多偶像劇取景的選擇，像是現正上映中的偶像劇《華麗的挑戰》，男主角之一的韓星東海與女主角陳意涵，劇中是從小在溫泉旅館長大的青梅竹馬，而這間溫泉旅館的拍攝地點，即是古色古香、有著濃濃日式風情的北投文物館。

儒風再現 大龍峒文化洗禮

緊鄰北投展區的，是同樣具有悠久歷史的孔廟歷史城區——大龍峒，結合儒家精神、宗教信

仰、地方美食等元素，更為此區增添觀光魅力。

隨著展場的指引，保安宮、勸學小徑、四十四坎街……等景點一一呈現，並以互動投影裝置盡覽儒家菜經典菜色，讓民眾大飽眼福！其中還有偶像劇《我可能不會愛你》一劇中，女主角林依晨跳八佾舞的畫面，傳統文化結合影視行銷，帶給參觀者耳目一新的視覺饗宴。

展場也特別規劃「孔廟祈福」專區，參觀者可於現場寫下心中的小願望，希望在至聖先師的加持下，庇佑學子金榜題名、學業進步，在職場工作的民眾，亦能行行出狀元、步步高昇。

星光熠熠 留下《愛》的合影

在充滿當代氣息與時尚魅力的信義展區，首先登場的是著名地標「台北101」看板，民眾可



★ 洋溢日式風情的原木棧道、櫻花樹、木椅……，令參觀者彷彿置身北投溫泉區。



★ 透過互動式裝置，參觀民眾可盡覽臺北儒家菜及千歲宴的經典菜色。



★ 不妨在孔廟祈福專區留下心中願望，希望在至聖先師的加持下，學子課業進步、上班族步步高昇。



★ 展覽代言人陳柏霖的到訪，讓充滿時尚魅力的信義展區更加星光熠熠。（劉佳雯攝）



★ 搭上電影《愛》的風潮，民眾可與喜愛的偶像明星合影，留下最獨特的紀念。

站在指定位置，拍下彷彿攀爬在101高樓上的趣味照片。喜歡追星的朋友們，更不可錯過知名電影的拍攝場景，像是電影《殺手歐陽盆栽》中，男女主角蕭敬騰、林辰唏共乘單車的「台北國際藝術村」；電影《一頁台北》男女主角姚淳耀、郭采潔相遇的「誠品書店」；充滿童話氣息的電影《星空》所取景的「雷諾瓦拼圖」店……。

信義區是全臺百貨商場密度最高的區域，無論是國際精品、設計師自創品牌或是平價服飾，都可在此找到。民眾亦可在觀展後，散步到鄰近的信義商圈，親身體會炫彩亮麗的都會氣息。

搭上國片《愛》的熱潮，主辦單位也特別規劃以戀愛為主題的展區，將片中8位男女主角的劇照設計成拍照軟體，讓參觀者可自行選擇喜愛的演員，留下合影，

拍攝完成的照片，還可寄至個人電子信箱，留下最獨特的紀念品。另外，想為感情加溫的愛侶們，也可以循著展區精選的12個景點，為另一半規劃一場浪漫的臺北愛之旅，寫下專屬你們的愛情故事！

台北探索館「臺北·一遊未盡 城市星發現」特展現正熱映中，歡迎大家呼朋引伴，一同欣賞具有多元風貌、處處是影視場景的臺北城！

►「臺北·一遊未盡 城市星發現」特展

展期：即日起～4/8，09：00～17：00（週一及國定假日休館）

地點：台北探索館2樓特展廳

電話：1999轉3342

網址：www.discovery.taipei.gov.tw



民國50、60年代，詩人周夢蝶在臺北「明星咖啡館」的騎樓擺攤，開啟了詩人與咖啡館的獨特情誼，也吸引眾多文人如白先勇、施叔青、隱地、楚戈、羅門、三毛等人在此寫作，為臺灣文壇寫下一頁頁經典。

同個時期在同安街、廈門街、牯嶺街等地，余光中、王文興、林海音等作家留下文人駐留的吉光片羽，昔日的創作月刊社、藍星詩社、文學雜誌社、現代文學社及隨後加入的爾雅、遠流、洪範等出版社，更為該區平添濃厚的文學氣息。

作家黃春明曾說：「作家就是農民，耕的是讀者的心田。」一座城市的氣質涵養，正是靠寫書人、讀書人、愛書人歷經歲月共同耕耘而來。

「悅」讀 讓書香滿城

由臺北市政府主辦、臺北市政府文化局承辦、《INK印刻文學生活誌》規劃執行的「台北文學季」，自去年起即開始擴大規模，結合長期深耕的藝文組織，以「台北 文學 遇——遇見台

愛上臺北書香城市

文／林虹伶 圖／臺北市政府文化局提供

北，悅讀文學」為主題，共同辦理主題書展、系列講座、文學電影映演等活動，希望藉由一系列的文學閱讀活動，凝聚民眾對臺北的情感和記憶，讓整座城市的文學氛圍更加深濃。

首先登場的「我讀，與我遇見的書——文學書塾系列講座」，已在小小書店、爾雅書店、舊香居、有河book、女書店、唐山書店、紀州庵圓滿落幕，自即日起至5月27日，另巡迴永樂座二手書店、南天書局、法國信鴿書店、天母書廬、茉莉二手書店、胡思二手書店、信誼書店、商務書店、書林書店等文學書店據點，依據每間書店的經營特色與風格，安排兩個不同世代的講者，談他們的閱讀經驗及對其影

響深遠的書，主題包括莊永明與石芳瑜一起主講的「愛上跳舞時代」，林景淵和翁佳音一同討論的「海洋臺灣的歷史閱讀」，以及尉天聰和陳芳明共同分享的「我與我的文學風華世代」等。透過一系列的講座對談，讓讀者了解臺灣文學的創作環境，與講者一同品味文學。

文學初遇 群覽作家第一本書丰采

自3月16日至4月1日，在臺北市中山堂舉辦的「文學初遇：作家的第一本書——台北文學主題書展」，則以出版時間為依據，秉持貫穿臺灣文學精彩100年的策展理念，集結了多達250位文學作家極為珍貴的第一本文學書，亮麗呈現文學萬象。會場分成四區，



龍應台第一部作品
《龍應台評小說》。



吳祥輝第一部作品《拒
絕聯考的小子》。



朱天心第一部
作品《方舟上
的日子》。



簡嫔第一部作品《水
問》。

文學書塾系列講座邀請兩個不同世代的講者在各特色書店對談，帶領讀者一同品味文學。（楊志雄攝）



臺北文學閱·影展由名人導讀文學作品改編成的電影。（活動資料照）

展出1950年代迄今包括琦君、三毛、吳祥輝、朱天心、簡嫔、龍應台等知名作家的第一本作品及照片，精彩可期。

在演講區裡，知名學者周芬伶、陳義芝、張瑞芬將個別分享各段年代作家的文人軼事，於3月17日、3月24日、4月1日下午，在「在台北，我與文學相遇」閱讀系列講座中，帶領大家從文學書裡再次認識文學家、群覽文學風潮的湧動與成長。

台北文學閱·影展 光影間遇見文學

「光影間，遇見文學——台北文學閱·影展」繼前兩年成功舉

辦造成熱潮後，今年更嚴選10部由文學作品改編成的電影，如《少年歌德的煩惱》、《蝸牛食堂》、《姊妹》等，自4月20日至4月27日起連映20場，帶領觀眾從光影品味文學；4月15日的「文本的影像與文字生命——導讀講座」則由名影評人麥若愚深度導讀10部文學電影與文學原著的異同，詳細電影作品可至官網查詢。

本次影展所放映的文學電影各

具特色，4月1日起可至台北之家或兩廳院售票系統購票，大家可共同以影像、聲音、電影美學，驚喜遇見文學另番動人的生命。

值此初春時刻，歡迎民眾參加各項文學季活動，一同追逐文學夢想、閱讀好書，聆賞文學作家的光華風範，品味文字和光影帶來的心靈悸動。

►2012台北文學季

時間：2012年2月～5月

電話：2228-1626《INK印刻文學生活誌》

網址：2012tlf.culture.gov.tw

把愛化為行動 支持庇護商品

文／連美智 圖／臺北市政府勞工局提供

每天在市政大樓1樓的Enjoy臺北餐廳內，總可見一位身形壯碩的大男孩，在麵包區域將糕點小心翼翼地上架、擺盤，默默地執行這項例行工作，無視走廊上熙來攘往的人潮。

他是有著輕度智能障礙的小勳，每當補貨的麵包車出現，他便細心地為每個麵包包覆玻璃紙，或者將土司切片。在部分的人眼裡，這些動作近於單調、枯燥，但對於像小勳一般的身心障礙朋友而言，卻是彌足珍貴的工作經驗。

用心經營 專業品質屢獲肯定

一直以來，臺北市政府勞工局結合民間資源，致力推動設立類似Enjoy臺北餐廳的庇護工場，希望藉由職種設計開發、技能訓練、就業服務等，讓就業能力雖不足但懷抱就業意願的身心障礙者，能夠獲得長期就業的支持，在工作中融入社會生活，提升獨立自主的能力，同時實踐自我價值。

目前臺北市設立的庇護工場已

有38家，販售的產品與提供的服務琳琅滿目，種類多元豐富，包括經營餐廳簡餐、點心複合式類型的庇護工場，或是烘焙坊、手工饅頭店、手工琉璃飾品店、手工香皂工作坊，以及強調環保再利用的二手商品館等；另外，還有辦公大樓及居家清潔服務、加油站、汽車美容、資料建檔、手機維修、游泳池等類別的庇護工場，都經營得有模有樣。

以Enjoy臺北餐廳為例，自民國95年起就由勝利身心障礙者潛能發展中心接手經營，餐廳裡僱用了15位身心障礙者，在專業人員用心輔導與訓練下，他們皆能各司其職，提供專業的餐飲服務，表現令人激賞。

難能可貴的是，他們在專業品質上的追求，先後於民國98、99年獲得勞工局庇護工場評鑑甲等，100年更榮膺優等的最高榮譽。

來到這裡，除了可以享用到現磨香醇的手工咖啡、新鮮現泡的天然飲品、現點現作的健康輕食，還有每日限量的鬆軟麵包、午餐便當預購服務；另外，開放



心路機動工作隊成員提供的清潔服務，讓辦公室煥然一新。



到位於和平東路二段的建和一陽光汽車美容中心，把愛車梳理清潔一番吧！

式的空間設計共設置了66個舒適座位，可供團體聚餐、公司會議或記者會使用；麵包樣式多元豐富，前年推出的北歐先生手工奶香薄捲，口感濃郁香脆，深受歡迎。



Enjoy臺北餐廳讓顧客品嚐美味餐點，也讓身心障礙的店員們享受工作帶來的成就感。

心朋友的店 邀你用心品嚐

「小瓊進步好多喔！」許久沒來店裡的志工阿姨熱烈地讚美著眼前的這位「甜心」。甜心是臺北市心生活協會成員對於精神疾病患者的稱呼，這個協會是由精神障礙者及其家屬發起成立的公益團體，自民國93年起即在基隆路二段附近的巷弄內，以社區商店的服務形式，開設了「社團法人臺北市心生活協會附設心朋友的店」庇護工場。

心朋友的店店長金林說，精障者在職能訓練後，能夠回歸社會謀職者並不多，加上一般企業對其認識不足而造成的排斥，使他們謀職不易，所以協會開設庇護工場就是要提供甜心們就業機

會，協助他們順利地重返社會，與人交往互動。

目前心朋友的店主要由一群甜心、家屬及社工人員們共同經營，提供早餐、午餐、便當、點心和各式冰品飲料等，另也販售書籍及強調健康的統一生機系列產品。為了證明他們可以做到最好，民國100年在勞工局的協助下，聘請到料理達人劉仁華師傅至店裡指導，從烹調技術的提升及創新的美味，看得到他們的用心與努力。

關懷弱勢有很多種方式，購買庇護商品就是其中一種。偶爾行經這些庇護工場時，不妨進去逛一逛，一個小小的購買行動，就是對他們最大的鼓勵與支持。

►相關資訊

●Enjoy臺北餐廳

地址：市府路1號1樓（市政大樓南區通廊）

電話：8786-7316

營業時間：

週一至週五07:30～19:00

●心朋友的店

地址：基隆路2段79巷1弄1號

電話：2737-4279

營業時間：

週一至週五07:30～18:00

●更多庇護工場的訊息請打1999市民熱線，或至臺北市政府勞工局網站www.bola.taipei.gov.tw、臺北市庇護工場粉絲專頁www.facebook.com/TaipeiSheltered查詢。



心朋友的店用心烘焙的手工餅乾。



愛肯樂活工場自製的手工養生饅頭。



捷運善導寺站旁的庇護工場Easy Coffee，提供早餐、餐點及冰品飲料。

單爸 敞開心房 人生不孤單

文／連美智

繪圖／陳佳蕙

資料提供／臺北廣播電臺

人人都想有幸福美滿的家庭，與伴侶白頭偕老，但造化弄人，有人失婚，有人喪偶，而成為單親家庭一族。談到單親家庭，多數人想到的可能是單親媽媽，而忘了還有單親爸爸族群的存在。

為了讓更多人瞭解男性單親族群的故事，同樣身為單親爸爸的張烈東在2011年拍下了《帶子苟熊》、《單爸、人生、舞台劇》及《失根的浮萍》三部紀錄片，希望藉由單爸人生三部曲紀錄片的發表，擺脫單親爸爸予人的刻板形象，也鼓勵單親爸爸勇敢站出來，敞開心門，尋求社會的幫助。

記錄影像 向社會發聲

早在2008年，張烈東即與十幾位單親爸爸參加了一個單爸研究案，集體創作、分享自己的人生經驗，並於2009年集結成《不單單是爸爸》一書。到了2010年

時，這群單親爸爸籌組單爸劇團，在舞台上演出自己的生命故事。

同一年，張烈東參加了臺灣女性影像學會「用影像來改變世界」的紀錄片培訓，讓他得以運用所學，一點一滴地記錄單親生活的真實面貌，為自己也为所有與他境遇相同的單爸們，向社會發聲。

想像一下，一個人分飾兩角，獨自挑起家庭重擔，除了工作及經濟上的壓力外，還要照顧孩子，這是不少單親媽媽的遭遇，

單親爸爸也不例外。

以《帶子苟熊》裡的廖爸為例，「沒有家庭系統的支持，為了將就孩子的作息，必須捨棄飯店高薪的工作，屈就在一個小餐廳，早七晚五的時段雖有週休二日，但薪水僅約2萬多元，加上繳房貸及安親班的費用，薪水所剩無幾，在大臺北高消費的環境





貴平爸爸遭遇失業的打擊，之前的積蓄雖讓他經濟暫時無憂，但壓力卻如影隨形，一場大病後終於承受不住。

所幸，在一次偶然的單親講座上認識的單親朋友們適時伸出援

手，引導他打開心房，接觸人群團體，而不再孤單。另外，由於他本身的藝術天分及舊公司的廢材回收，讓他在馬賽克藝術創作中尋獲精神上的寄託，並在部落格上撰文，與人分享成果。

現在，一雙兒女各自在美術與音樂的領域上表現亮眼，也立定了人生目標，讓王貴平深感欣慰，而他自己也在室內設計這塊領域擁有一片天。

成為單親爸爸或許並非所願，但這不意味就需與人隔絕，就如王貴平爸爸所說，人生的每個關卡都是功課，都是要挑戰困難，衝破難關。勇敢地走出來，尋求幫助，就會發現社會如此溫暖，生命依舊燦爛。

►相關資訊

有關單親家庭服務，可至臺北市政府社會局網站www.bosa.tcg.gov.tw查詢。

裡，每天都過著苟延殘喘的日子。」導演張烈東如此說道。

單爸人生第二部曲《單爸、人生、舞台劇》則是以單爸劇團為主軸，記錄這些單爸如何在舞台上演繹自己的真實故事，不論是起初的生疏摸索，或是粉墨登場的完美呈現，每一次的互動都讓他們更接近人群。雖然劇團終因階段性任務達成而解散，但帶來的學習與成長經驗卻是彌足珍貴。

勇敢走出 生命依舊燦爛

在工作、經濟等問題之外，旁人異樣的眼光亦是一般單親爸爸難以忍受的痛，多數時候選擇隱瞞或沈默，《失根的浮萍》裡的王貴平爸爸就是如此。在長達五年的時間裡，為了孩子幼小的心靈，以及男性自尊的維護，除了兄長手足，無人得知他離異的家庭生活。

人非銅牆鐵壁，壓力終有爆發的一天。就在離婚後第五年，王





(王能佑攝)

來自土耳其的鳳凰 吳鳳

文／陳盈帆 圖／三立電視愛玩客提供

吳鳳，來自古老神祕與現代華麗並存的國度——土耳其，就像鳳凰一般，在土耳其消失，卻於臺灣「重生」，為自己的人生開啟嶄新的一頁……。

如果你看過2006年諾貝爾文學獎得主奧罕·帕慕克的小說，便不難發現土耳其是一個東西方人文薈萃、瀟灑著文明衝突與神祕色彩的歷史古國；在如此輝煌多彩的成長環境下，鍾情於中華文化的藝人吳鳳，身上散發出濃厚

的臺灣味。

2006年來臺，吳鳳在師範大學攻讀政治學研究所；因緣際會踏入臺灣演藝圈，用自己獨特的表演方式，帶給大夥歡樂。由於他的土耳其名字「Ugur」挺像「吳」的發音，再加上他期許自己能像古代傳說中的鳳鳥一般，不論在何地都能重新開始、堅毅地生存下去，因此替自己取了中文名「吳承鳳」，藝名則為「吳鳳」，代表蓄勢待發、隨時準備好展翅高飛之意。

透過表演 推薦友善臺北城

吳鳳憶起初至臺北的第一印象，不禁大呼：「臺北真的很可愛！」從桃園機場搭著小黃一路抵達臺北，兩旁種滿行道樹的景象呼嘯而過；下過雨後，街頭還會瀰漫著一股植物的清香，讓他覺得這裡是個綠意滿盈的森林城市。

來臺五年多，吳鳳最喜歡發展甚早的萬華區，那裡流露出臺北早期的懷舊風情，但往西門町一帶走去，又能瞧見城市不斷更迭

的青春活力。吳鳳也明顯感受到臺北的轉變，不僅交通越來越便捷，整座臺北城也因舉辦聽奧、花博等大型活動而更加國際化；甚至對於信奉回教的穆斯林而言，臺北亦表現出友善包容的一面。

吳鳳認為這樣的轉變是好的，可惜西方國家並不熟悉臺北這座城市。這樣的想法時存於吳鳳心中，漸而萌芽，他希望能夠用自己擅長的表演，向外國人介紹臺北市的友善與可愛之處，「亞洲正在崛起，我把自己歸類成華語類藝人，在這裡用中文努力搞笑、表演。我也上土耳其當地的節目，現場就唱起周杰倫的〈霍元甲〉，把華人歌曲跟文化介紹給土耳其觀眾。」

卸下老外臉孔 努力爭取演出機會

吳鳳是天生的表演者，早在土耳其當德語導遊時，就喜歡嘗試各種表演；來臺第一年，便獲得公共電視《臺灣人民的歷史》紀錄片中「馬偕」醫生的角色，由於吳鳳和馬偕都是頂著個大光頭，吳鳳演來也是入木三分。

外國表演者在臺灣，到底可以努力到什麼地步？吳鳳企圖打破外籍藝人的僵化表演模式，於是他開始學劇本跟表演，寫書、建立個人網站與粉絲頁，接演廣告及偶像劇，也在「卡米地喜劇俱樂部」用流利的中文表演脫口秀給臺灣人看。

他感嘆地說，有些節目發通告給外國人，只是需要一張異國臉孔，但他們就像一個個沒有名字的外國人，一下舞台，就立刻被遺忘；「請忘記我的外表，轉頭看看我的努力，我想要爭取到自己專屬的一個名字，證明我可以跟臺灣人一樣，做同樣的事情。」

主持行腳節目 創造自己的傳說

去年開始主持電視行腳節目《愛玩客》，讓吳鳳有「鳳凰浴



主持行腳節目讓吳鳳更融入臺灣文化，也勇於嘗試許多以前未曾體驗過的人、事、物。



熱愛表演的吳鳳，遠從土耳其來到臺灣追夢，要讓臺灣人民看見他對這片土地的付出與熱忱。

火重生」之感。當他努力了五年，卻一直無法達到自己所想要的結果時，本想放棄，卻又意外獲得主持機會，令他感激不已。

這個節目不僅帶給他許多想法，也讓他深刻感受到臺灣的文化其實是多面向的，只要多方嘗試，換個角度就能發現不同的文化地景。每次出外景，他都用「搏感情」的方式跟臺灣人相處，挖掘著動人的故事；「我印象最深刻的是，看到七、八十歲的老人家還懷抱著夢想，繼續做著自己有興趣的事情；在他們身上我看到了希望。現在很多人看到我都叫得出我的中文名字，我終於擁有自己的名字了，感覺很快樂。」

「作為一個表演者，就必須隨時隨地準備好，因為你永遠不知

道機會何時會來臨。」這句話，不僅是吳鳳用來勉勵自己的金科玉律，同時也是說給擁有夢想、努力追夢的人聽的。

或許，鳳凰是個古老而虛幻的傳說；然而，吳鳳正在這裡，真切地創造著屬於他自己的傳說。



每次出外景，吳鳳會用「搏感情」的方式跟臺灣在地人相處，挖掘出更多動人的故事。



vitamin

認識維他命 均衡飲食找健康

文／陳珮珊 攝影／王能佑

採訪協助／臺北市立聯合醫院仁愛院區家庭醫學科醫師丁元淳



只要做到飲食均衡，維他命也就不虞匱乏。

根據2011年《康健雜誌》報導，臺灣綜合維他命年銷量高達新臺幣16.8億元。民眾真的這麼需要補充維他命嗎？臺北市立聯合醫院家醫科醫師丁元淳指出，以衛生署國民健康局近年所作的國民營養健康狀況變遷調查來看，多數國人其實不需要維他命補充劑，而且過量的補充反而適得其反，從均衡攝取飲食中的營養素才是正確的做法。

均衡飲食 維生素通通有

以安全性跟身體吸收度來說，身體不可或缺的維他命還是從天然攝取比較好。丁元淳認為，沒有任何維他命錠劑可以取代從食物裡獲得的維他命，所以民眾應該要多從食物來攝取維他命，而非一味仰賴維他命錠劑。

至於維他命有哪些分類跟效用呢？丁元淳說，維他命主要分為脂溶性跟水溶性兩大類。脂溶性

維他命包括A、D、E、K，水溶性維他命主要有C跟B群。維他命A對眼睛很重要，左右著像是夜間視力、角膜的健康，又可分為動物性及植物性來源，動物性來源常存在於動物的肝、腎、蛋黃以及奶油中；植物性來源就是β-胡蘿蔔素，常見於綠色葉菜類、深橙黃色蔬果以及根莖類，像是胡蘿蔔、芒果、木瓜、南瓜、地瓜、玉米等。



服用維他命補充劑應適量，且事先與醫師或營養師討論。



天然的蔬果中富含多種維他命，只要攝取充足就不需額外補充。

而近年深受西方關注的維他命D，能調節鈣的平衡吸收，對骨骼很重要，但是食物中的含量不多，「最直接就是去曬太陽，皮膚會自然合成維他命D。」丁元淳進一步解釋，要獲得維他命D，其實每天只需要一個手臂左右的皮膚面積外露曬太陽，大約十分鐘就夠，即使是陰天也是有用，但要注意避開紫外線指數過高的時候。

另外，維他命K跟凝血功能有關，存在於菠菜、花椰菜等食物。維他命E則有抗氧化功能，小麥胚芽、植物油、綠色蔬菜、黃豆、堅果等許多食物中都有，很容易攝取，不需要額外補充。

丁元淳特別提醒，「脂溶性維他命跟油一起烹煮，可以促進維他命的吸收，比如說快炒胡蘿蔔，就有助吸收β-胡蘿蔔素等營養素。」而水溶性的維他命B群，跟許多醣類、脂質等營養素的消化吸收與代謝有關，在全穀類、酵母類、動物性蛋白質中都有。維他命C則跟傷口癒合、免疫反應都有關，最常見於柑橘類、葉菜類。由此可見，只要做到飲食均衡，維他命也就不虞匱乏。

補充維他命 對症適量最重要

說到維他命補充劑，國人常有多多益善的迷思，其實不當攝取，反而可能弄巧成拙，危害身體，尤其是食用脂溶性的維他命補充劑，過量累積會造成問題。

丁元淳舉例說，維他命A過



食物中含量不多的維他命D，可透過曬太陽的方式，讓皮膚自然合成。

量，可能增加心血管疾病、癌症、骨質疏鬆風險，維他命D過量會有高血鈣的風險，而維他命E每天攝取超過400個國際單位（International Unit）可能會增加死亡率。他強調，到目前為止，維他命錠劑預防疾病的效果都是存疑的，所以不論美國或臺灣，都不建議成人常態性補充維他命。如果醫院真的建議補充，通常都是針對特殊族群。

比方說，老年人骨折風險高，可能建議一天補充600到800國際單位（IU）的維他命D；完全不吃肉的素食者，容易缺乏維他命B12，造成貧血及認知功能障礙，因而可酌量補充；洗腎患者建議補充水溶性維他命；停經後婦

女，骨質疏鬆風險增高，可以補充維他命D。

對於一般民眾，丁元淳建議可先了解衛生署在食品藥物消費者知識網上公布的國人膳食營養素參考攝取量，並比對自己的飲食習慣。除了攝取均衡飲食之外，如果真的還想補充維他命，最多就是補充綜合維他命，但要了解每種成分的含量或濃度，如果同時還攝取其他單方維他命，就要留意總劑量是否超標，這方面最好事先與醫師或營養師討論，才不會獲得反效果，花錢又傷身。

►相關資訊

衛生署食品藥物消費者知識服務網：consumer.fda.gov.tw



一甲子的麵線情

劉協昌製麵廠

文／呂增娣 攝影／楊志雄



無論生日祝壽或壓驚去霉運，雪白細長的麵線是具有回憶的傳統味。

雪白細長的麵線，曾經是日常生活中的熟悉食材；生日餐桌上，總有一碗軟爛香Q的豬腳麵線，盼家人吃了長壽健康；孩子們搗蛋頑皮，闖禍受傷，也得靠豬腳麵線給壓驚去霉運；要是灶房裡傳出麻油香氣，肯定是哪位姑姑孀孀生了小娃，阿嬤煮了麻油雞麵線準備給補身子……，這些人生中的重要時刻，麵線這一味幾乎不曾缺席。

然而，隨著飲食習慣的改變，

人們對麵線的需求已不如以往熱烈，加上製作麵線的場地與人力吃緊，更使得手工麵線的技藝日漸式微，特別是在寸土寸金的臺北市裡，願意繼續支撐下去的麵線廠更如鳳毛麟角，而「劉協昌製麵廠」算是碩果僅存的幾家！

昔日麵線窟 今朝兩樣情

尋址來到劉協昌製麵廠所在の木柵路上，麵廠的低矮平房與兩旁林立的大樓形成強烈的對比。

店門前一面小小的招牌，寫著「劉協昌麵線」五個小字，若非刻意，怕是很容易會錯過這家有五十多年以上歷史的老店。

麵廠的第二代劉鴻潤說，小時候這附近都是麵線廠，每天早上各家師傅輪流在廣場上甩麵線、曬麵線，偌大的曬麵場就像是鋪上麵線織成的白色絲毯，千絲萬縷的場面非常壯觀！

根據木柵文史工作室記錄耆老的口傳歷史中，木柵麵線的盛

行，相傳是因為早年有位蔡姓福州老師傅，為了謀生，在木柵製起了麵線，當時地點就在大約現在臺北市文山區行政中心後方，後來因為發展得不錯，因應產量的需求，陸續收了許多徒弟，也因此讓木柵成為北區重要的麵線產地，全盛時期木柵一帶大約有近二十家製麵線工廠，所以有「麵線窟」的稱號。

眼下的場景，實難想像50年代木柵地區麵線廠叢聚，供應著北部大多數麵線市場的榮景盛況。老闆劉欽賢形容，早年的工作機會不多，多數人都只能去礦場做工，要想學點技術，做麵線算是門檻比較低的，只要體力好、耐得住長時間工作，就有一半學成的機率。

當年，還不到二十歲的劉欽賢，一方面覺得能把一大坨麵團拉成這麼細的麵線很有意思，另一方面覺得比起在礦坑裡染得全身黑漆漆，還不如讓麵粉撒得白拋拋來得好看；於是就向麵線師傅學藝，也就這麼一股腦地栽進了做麵線這行，一晃眼就是一甲子的光景。今年已經年近八十的他，直到現在，還是每天到麵線廠裡幫忙。

製作工序繁複 老師傅工夫了得

劉家的麵線廠內，連老闆加員工一共不到10個人，其中最年輕的就屬小老闆劉鴻潤，其他幾乎都是年過半百的老師傅了！劉鴻潤笑說：「我們這兒的平均年齡大概從六十歲起跳！不過，可別小看老師傅們，他們不只身體硬朗，體力和耐力相較於許多年輕人，可說是有過之而無不及！」

的確，老師傅們都是從年輕就在麵線廠裡工作，要說每一位都身懷絕技也不為過，若是實地看過這麵線製作的工序，任誰都會舉起拇指喊讚。

比起麵條，麵線的製程更為耗時繁複，同樣是從和麵開始，光是調和鹽、水、麵粉的比例，便



過去有「麵線窟」之稱的木柵一帶，迄今仍有一群老師傅們守護著這項珍貴的手藝。



栽進製作麵線這行已有一甲子光景的老闆劉欽賢，每天仍不畏辛勞到製麵廠裡幫忙。

是一大學問，這也是決定麵線美味的首要關鍵。

製作麵線使用的是介於高筋與中筋之間的粉心麵粉，劉鴻潤表示，隨著時代的進步，麵粉的種類也更多樣，單是粉心麵粉也分好幾種不同的筋度，縱使利潤不高，還是希望能在口感上求進步，近年來也採用了比早年更具Q彈口感的麵粉種類。

捆、繞、拉 憑藉經驗與默契

麵粉加入水、鹽攪拌後，得先用手用力搓揉麵團，將麵團盤成手臂粗（約10公分左右）的粉條後再放進加了沙拉油的盤中鬆醒。下一步師傅得將粗粉條以來回搓麵、醒麵的過程，搓到變成約2公分寬左右，確定麵的延展性到達應有的標準之後，才能進行捆麵、繞麵的步驟。

繞麵時，會先將兩根鐵杆插在牆面設計好的洞裡，將2公分寬的粉條在鐵條間來回盤繞，過程中粉條會越拉越細，此時便有如麵條般的雛形，接著垂掛在旁，等待再次發麵，讓麵條增加多一點延展度。

劉鴻潤強調，捆麵、繞麵是影響麵線咬勁的關鍵之一，師傅拿捏力道、速度不同，就會呈現不同的結果，有些師傅上杆俐落、速度快，相對地麵條延展的時間也較短，這樣的麵線口感會偏硬一點；有些師傅則是慢工出細活，動作比較慢也加長麵的延展時間，口感反倒Q軟，如何拿捏軟硬適中，都得靠師傅們經年累月的經驗來判斷。

麵團靜置之後，師傅們便得兩人一組，進行拉麵的工作，此時也正是考驗師傅之間默契好壞的時刻。

劉鴻潤解釋，拉麵的時候，兩位師傅必須同心協力，一位站固定位，另一個得運用腰部和整個手臂的力量讓麵線延伸，只見老師傅們宛如跳舞般，讓雪白的麵條隨著韻律上下舞動，麵身也在



麵線製作工序繁複，師傅必須先將10公分寬的粉條搓揉成約2公分寬，才能進行捆麵、繞麵的步驟。



師傅在繞麵時的上杆速度，是決定麵線口感的關鍵。



繞麵除了鐵條與牆上設計好的洞等必備工具外，更有賴師傅精湛的技巧。



麵線是否軟硬適中，取決於師傅經年累月的經驗判斷。



在兩位師傅同心協力下，雪白的麵線上下飛舞，仿如施展魔術般變得更細、更長。



手工製成的麵線，蘊含了製麵者的熱情與堅持。

上下舞動中逐漸窈窕，麵條從粗變細，然後變得更細，好似不太費力地就把粗麵拉成了細線。殊不知，師傅手中這每一杆麵線至少重達3公斤多，一般的年輕人不見得能扛得住，遑論近七十歲的老師傅每天還得拉上數百回。

完成了拉麵的工作，就要進入最後一道製作的手續——曬麵。劉鴻潤不諱言，現在的曬麵場不如以往寬敞，加上天候難測及兩旁高樓遮陽，要用傳統日曬的方法已非易事。那麼，也就順應環境學著變通，改用機器風乾的方式，幸好麵線的口感也絲毫未減。

一碗麵線一天工 靠著熱情打拚

望著烘箱裡一整排的麵線，老闆劉欽賢有些感歎說道，麵線製作得一氣呵成，每位師傅都要從和麵開始做到麵線完成，絕不能半途喊累想停就停，手上的工作一旦停頓了，之前的工夫也就白費了。「不過，一趟下來至少得十幾個小時跑不掉，現在的年輕

人那堪吃這等苦！」

細算起來，做一把麵線得花十幾個小時，一斤不過賣個50元，實在不是個好買賣。劉鴻潤苦笑回應，賺的真的是辛苦錢，也還好有老師傅們願意繼續做下去。問起對手工麵線的堅持，劉鴻潤反而害羞起來，回說：「哪有什麼堅持，就是上一輩的生意，賺生活費啦！不要說得這麼了不起。」

然而，每回要是大學生、小朋友想來採訪參觀，劉家人總是大力地配合，還幫忙導覽解說，有時候忙了一上午，反而影響到麵線的製程，為的只是讓年輕一輩能更瞭解這門傳統手藝，能夠懂得欣賞手製麵線的獨特之處。

採訪時，正巧又有一所國小老師來洽談參訪事宜，劉鴻潤又是爽朗答應。不一會兒，只見老闆娘張月枝從廚房裡端出熱騰騰的麻油麵線，一陣暖呼呼的油香麵味撲鼻，招呼來訪的人客一人一碗，還一邊分享麻油麵線的烹煮訣竅，讓人不禁慶幸，有這麼一



順應環境變遷，劉協昌製麵廠以機器風乾取代傳統日曬，幸好麵線品質未減。



每當有人來訪參觀，老闆娘張月枝總會親自示範、解說，並熱情待客。

群人堅持著對手工麵線的熱情，我們才能嘗得到這Q韌中帶著暖意的麵香！

►煮麵線的小撇步

買回家的麵線怎麼煮才好吃？老闆娘張月枝大方提供三要訣，就是鍋子要大、水量要多、火候要旺。建議用淺底寬口的炒鍋來煮麵線最好，水量要能蓋過麵線，先把水以大火煮滾後，再把麵線放入，繼續以大火煮約3～5分鐘，即可起鍋。

軟硬依個人喜好，煮越久越軟，且手工麵線的鹹味也會越淡。喜歡吃乾麵線，可以用麻油或苦茶油調味；喜歡吃湯麵，則可以把煮好的麵線放入湯頭中，便可輕鬆享用。

►劉協昌製麵廠

地址：木柵路3段85巷23弄8號
電話：2939-0846



迎風而行，碧柳萬千。

掩抑不住靈魂深處亟欲恣意遨遊的那份悸動，單車一騎，遠離被城市匆忙步調禁錮的牢籠。最好是帶上孩子一起，純真歡笑的容顏，更能令人深刻感受到自然界裡四處滿溢的生命力。

「小溪春深處，萬千碧柳蔭。」曾經這樣的歌聲在耳邊無數次響起，而你總是只慨歎著山河太遠、美景難尋。

「涼淨風恬，人間依舊。」其實這般的美景在你身邊不曾遠離，只等著你放下俗務，陪著家人，一同來到這裡，「細數浮生千萬緒」。

就像尋找象徵幸福的青鳥一般，人們也總是不斷尋求著自己心目中所認為的那片桃花源，也或許總是心心念念有那麼一天，要帶著家人孩子前往山裡邊或海岸邊，尋覓旅遊節目或雜誌裡介紹的那片天堂樂園。只是在都會城裡忙碌過一天又一天，桃源或樂園，卻始終只是屬於未來的某一天。

不如就趁這個假日吧！略過咖啡館裡熟悉的那個座位，也不去大賣場裡與人群推擠，就和親愛的人一起，徜徉在這片藍天綠地，迎著清風徐人，踩動自在逍遙的希望之輪。





簡單加工 做出浪漫蠟燭



文・攝影／葛晶瑩

在使用電燈的現代社會裡，點燃蠟燭的機會越來越少，大多家庭都只有在祭祀、停電時使用，或者是在生日蛋糕上看見蠟

燭蹤影。其實，蠟燭是製造浪漫氣氛的高手，在歐美國家的餐桌上，常常可見蠟燭現身，燭影搖曳下，即使一個人吃飯也不會感

到寂寞，是增添生活情趣的好用品。

不過，好看好用的蠟燭往往不便宜，加上還要購置燭台，又

會是一項花費。此時，不妨自己來做蠟燭，最基本的做法是將蠟融解後，倒入自己喜歡的容器，然後放置棉線當燭芯，就大功告成。

蠟的來源可以把家中點到太短的紅白蠟、生日蠟燭等，拿來再利用，也可以到化工行買便宜的白蠟塊回家自己加工。燭芯則用棉線即可，講究些的會在線的底端放上鐵製的底座，但不用也可以的。

此外，容器只要是耐熱的即可，像是食品的玻璃瓶、鐵罐、不用的馬克杯、陶器等，都可以拿來盛裝；如果要多點變化，還可以使用蛋殼當容器，製好後，除了能讓蠟燭在蛋殼中燃燒外，也可以把蛋殼敲掉，成為一顆可愛的蠟燭蛋。

融解蠟燭時，要記得用小火隔水加熱，由於蠟冷卻後會凝固在容器上，不好清洗，所以融解時，不妨用牛奶、果汁的紙盒或者鐵罐頭來加熱，充分廢物利用，用完直接丟棄即可，不用很費力地清洗。

做容器蠟燭的好處是不用燭台，也不用擔心會滴蠟。如果是使用透明的容器，則可以幫蠟燭加上顏色，方法也很簡單，把畫圖的蠟筆切碎，放到融化的蠟中，蠟筆屑就會融解，如果將不同顏色的蠟，一層凝固後，再倒入一層，就會有分層的彩虹效果；如果用好看的陶瓷器皿裝著，又有不同的感受；也可以在蠟中加入精油，燃燒時會帶出香味。多利用周遭的物品，讓原本單調的蠟燭，變化出多種表現。

要提醒的是，點燃製作好的蠟燭時，不要接近易燃物品，若有事離開，就要立刻吹熄，才能保障安全。

做好的蠟燭，不但可以自己使用，還可以分送給朋友當做禮物，一舉多得，快來親手做做看！

蠟燭的基本做法



將白蠟或不用的蠟燭融化，製作各種模樣的蠟燭，過程簡單，學會基本方法後，就可以自己做出各種變化。

材料：蠟（圖中使用白蠟）、玻璃容器1個、牛奶盒1個、棉線、竹籤、鑷子、剪刀與刀子等工具。牛奶盒及竹籤可分別用鐵罐、免洗筷替代。



Step1.先把蠟切成小塊或削成薄片，融化時會比較快。



Step2.找一個廢棄或不用的容器當做內鍋，例如這裡是用牛奶盒，修剪一下開口處，讓上端平整，再把切好的蠟塊放入。然後把裝有蠟塊的牛奶盒放入裝了水的鍋子中，加熱外鍋，等待蠟塊融化。

蠟燭DIY的三種變化利用



Step3.在等待蠟融化時，來做燭芯，剪一段棉線，長度要超過容器的高度，可以多剪一點沒關係。



Step6.接著把融化的蠟倒入瓶中，可以發現牛奶盒的直角倒蠟時很方便，有助於準確地倒入，上端也不會燙手。



Step4.蠟融化時，用鑷子夾著棉線先放到蠟中，浸一下碰到蠟後就可取出，拉直放在一邊待涼備用，浸過蠟的棉線會變硬挺。



Step7.接著將剛才固定在竹籤上的棉線放入蠟中，調整好位置讓棉線直立在瓶子中間，竹籤是用來固定棉線用。固定的方法很多，也可以用夾子、免洗筷等，端看自己手邊方便取用哪些物品。



Step5.把竹籤跟棉線交叉放置，在約容器瓶口高度處點上一滴蠟，將兩者用蠟黏起來，做好後放旁邊備用。



Step8.依照蠟燭的大小，凝固時間不同，大約等待一個小時，看看蠟燭是否已經完全凝固。凝固後拆下竹籤，再把燭芯剪短剩一公分，然後就可以點燃使用。



Tip1.蠟不一定要用買的，可以用家裡現成的蠟燭做改造，像是一般的紅白燭、生日蛋糕用剩的蠟燭也不要浪費。



Tip2.讓蠟燭有顏色的方法很簡單，放入畫圖的蠟筆屑即可，切碎後倒入融化的蠟中，再稍微攪拌。為了讓蠟筆能順利融化，不要倒出、要在保持溫度時，就加入蠟筆屑。



Tip3.如果要加精油，則是先把融化的蠟倒入容器中，此時蠟的溫度會較低，再滴入精油，這樣精油才不會揮發掉，所以不要在加熱時加精油。稍微攪拌後，就可以放入燭芯，等待冷卻。

101年3月15日~4月14日市府活動行事曆

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
101 年臺北市老人免費健康檢查	即日起至預約額滿為止 / 北市各特約醫院	北市府衛生局 ☎1999轉1805
2012 花現台北—— 爭艷再現《花與神話》	即日起至3/18（日）09:00~18:00 / 花博公園爭艷館	北市府產業發展局 ☎2182-8886
4D 定目劇《奇幻旅程 ENTRANCE》	即日起至3/25（日）19:30~21:30， 每天一場（每週一、二公休） / 花博公園舞蝶館	文建會指導、舞鈴劇場主辦、北 市府產業發展局、吉時動態溝通 協辦 ☎2341-6066（售票訊息）
特展區——櫥窗花藝設計展	即日起至4/1（日） / 花博公園未來館	北市府產業發展局 ☎2182-8886轉7395
焦點植物區——蘭科植物	即日起至4/8（日） / 花博公園未來館	北市府產業發展局 ☎2182-8886轉7395
換書養樹綠行動	即日起至4/22（日），每週日09:00~16:00 / 市立動物園教育中心前動物藝坊及動物學 堂	市立動物園 ☎2938-2300轉527
新移民生活成長（大陸學員班）	即日起至4/25（三），每週二、三、四 13:30~16:30 / 南港新移民會館	信義區公所 ☎2723-9777轉806
臺北市市政大樓名人藝術畫廊展覽 作品甄選活動	即日起至4/30（一）止，郵寄者以郵戳為 憑 / 詳情請至 www.tpmc.taipei.gov.tw 查詢	臺北市市政大樓公共事務管理中 心 ☎2725-8699
印語及文化研習班	即日起至5/5（六），每週六09:30~12:30 南港新移民會館	松山區公所 ☎8787-8787轉734
新移民閩南語研習班	即日起至5/22（二），每週二09:00~12:00 / 北投區公所6樓	北投區公所 ☎2891-2105轉292
「首次免費四癌篩檢 刮刮樂拿獎金」活動	即日起至5/31（四），設籍臺北市市民至 臺北市醫療院所及十二區健康服務中心（ 原衛生所）參加免費首次大腸癌、口腔 癌、乳癌及子宮頸癌篩檢，即可獲得刮刮 卷一張，有機會獲得500元或1,000元便利 商店禮卷，總獎金新臺幣50萬元。	北市府衛生局 ☎1999轉1846
「感動 101」2012 華人金僑獎短片 徵選活動	即日起至9/5（三）止，以臺灣當地時間為 準 / 詳情請至 videomactv.com.tw 查詢	中華民國僑務委員會 ☎2356-8839
心肺復甦術（CPR）課程 【須先報名】	3/16（五）13:00~17:00 / 市立聯合醫院中興院區6樓第三會議室	市立聯合醫院中興院區公衛室 ☎2552-3234轉3161、3257
2012 台北文學季—— 文學書塾系列講座（六）： 愛上跳舞時代【須先報名】	3/17（六）19:00~21:30 / 永樂座書店（泰順街60巷9號B1）	印刻文學生活誌、永樂座二手書 店 ☎2368-3881
2012 花現台北—— 爭艷再現《花綠空間》	3/17（六）至4/8（日）09:00~18:00 B區 / 3/24（六）至4/8（日）09:00~18:00 A區 / 花博公園爭艷館	北市府產業發展局 ☎2182-8886
101 年文化節系列活動—— 三山國王信仰文化活動	3/17（六）09:30~13:30 / 北市客家文化主題公園	北市府客家事務委員會 ☎2702-6141轉226
「人為什麼會老？」 科學到民間系列講座	3/17（六）14:00~16:00 / 市立圖書館大直分館	市立圖書館大直分館 ☎2533-6535
明華園日團歌仔戲《天子翻江龍》	3/17（六）19:00 / 大稻埕戲苑	市立社會教育館 ☎2556-9101轉285



(許斌攝)

- ★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。

活動名稱	時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父母學習講座——開啟寶寶的閱讀之門(6～18個月)【須先報名】	3/18(日) 10:00～12:00 / 市立圖書館大同分館	市立圖書館大同分館 ☎2594-3236
行政院組織改造檔案展覽	3/23(五)至4/12(四)， 每週二至週日09:00～17:00，週一、國定 假日休館 / 國家圖書館展覽室	行政院研究發展考核委員會、 檔案管理局、國家圖書館 ☎2513-1922
「愛戀幸福廚房」未婚聯誼活動 【報名額滿為止】	3/24(六) 11:30～13:30、4/7(六) 13:30～16:30 / 味全文化教育基金會	北市府民政局、 味全文化教育基金會 ☎2506-5001
2012 台北文學季—— 文學書塾系列講座(七): 海洋台灣的歷史閱讀【須先報名】	3/24(六) 19:00～21:30 / 南天書店(羅斯福路3段283巷14弄14號1 樓)	印刻文學生活誌、南天書局 ☎2362-0190
天使人文首講——京聲戲語 (持生活館當日100元票 即可參加講座)	3/24(六)、4/7(六)、4/14(六) 15:00 / 天使生活館身心靈SPA區2樓	北市府產業發展局指導、天使生 活館、魏海敏京劇藝術文教基金 會 ☎2585-7228
「101年臺北市傳統市場節」 主場活動	3/24(六)、3/25(日) / 花博公園圓山廣場，詳情請至活動官網 www.2012market.com.tw查詢	北市市場處 ☎2341-5241轉2106
「旅行吧！人生」市民生活講座	3/25(日) 10:00～12:00 / 市立圖書館王貫英先生紀念圖書館	市立圖書館 王貫英先生紀念圖書館 ☎2367-8734
「Bookstart 閱讀起步走」嬰幼兒父 母學習講座——培養小小愛書人(18～36個月)【須先報名】	3/25(日) 10:00～12:00 / 市立圖書館松山分館	市立圖書館松山分館 ☎2753-1875
100年度績優兒童及少年安置教養 機構表揚暨觀摩活動	3/27(二)至3/28(三) 10:00～16:30 / 市政大樓1樓沈葆楨廳	北市府社會局 ☎2725-6972～4
大小手一快樂走 健走活動 【須先報名】	3/31(六) 09:00～11:30 / 臺北自來水園區	北市府社會局、 財團法人希望基金會 ☎2725-6972～4 ☎2597-8186(報名電話)
「奈米探針知多少」 科學到民間系列講座	3/31(六) 14:00～16:00 / 市立圖書館城中分館	市立圖書館城中分館 ☎2393-8274
「閱讀是最浪漫的教養：AB 寶的親 子交換日記」每月一書系列講座	3/31(六) 14:30～17:30 / 市立圖書館總館10樓會議廳	市立圖書館推廣課 ☎2755-2823轉2117
2012 萬華文化嘉年華—— 加蚋文化節	4/1(日) 14:00～21:00 / 雙園國中前興義街	萬華區公所 ☎2306-4468轉205
免費社區簡易篩檢活動	4/12(四) 09:00～11:30 / 內湖區紫雲里警智新村中庭	內湖區健康服務中心 ☎2791-1162轉250
母乳支持團體【須先報名】	4/14(六) 10:00～12:00 / 中正區牯嶺街24號4樓會議室	中正區健康服務中心 ☎2321-5158轉273



星期 時間	週一至週五	週六	週日
00-01	臺北都會慢一點／秦浩	臺北放輕鬆／路易	
01-02	經典午夜場／Linda	臺北好聲音／葉峻豪	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／小蔡
04-05	流行音樂聽臺北／小魚		
05-06	都會樂齡嘉年華／張曉瑩	流行什麼拍【世新大學合作】	Chasing Youth 【政治大學合作】
06-07	BBC World Service	捷運趴趴GO【世新大學合作】	樂團起床號 【臺灣藝術大學合作】
07-08	早安臺北晨／小魚	歡迎來做客／羅國盛	臺北社區好鄰居／張曉瑩
08-09		音樂起床號／節目課	
09-10	臺北好幸福／偉華	城市農村上下游／蔡國憲	臺北人力銀行 【北市勞工局合作】
10-11		就愛FUN音樂／節目課	職場加油站 【北市勞工局合作】
11-12	上班族放輕鬆／路易	臺北有愛／廖偉凡	
12-13		悅讀好時光／張馨文	
13-14	臺北樂無限／Linda	乘著音符去旅行／阿冰	議會快易通／蔣光華
14-15			精彩創意的藝饗世界 ／艾瑞克
15-16	三不五時聽臺北／欣亞	臺北好聲音／葉峻豪(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／小蔡(重播)	西洋音樂飆榜／Will
18-19	臺北你當家／劉映蘭		
19-20	亮點臺北／小茉莉・大艾克	超級臺北花路米／花兒姐姐	
20-21	來臺北做客／羅國盛 【行政院客家委員會合作】	心際能源會／丹萱	
21-22	臺北・Education／丹萱 【北市教育局合作】	HELLO TAIPEI 【北市勞工局合作】 週六 印尼語節目、週日 菲律賓語節目	
22-23	BBC World Service	HELLO TAIPEI 【北市勞工局合作】 週六 泰國語節目、週日 越南語節目	
23-24	尋夢園／秦夢眾	臺北樂談／陳冠州	

●線上收聽：www.radio.taipei.gov.tw ●地址：臺北市104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



3/17
星期六13:00~17:00

更多詳細訊息請上台北人力銀行網站 www.okwork.gov.tw

國立臺北科技大學
臺北市大安區忠孝東路3段1號(中正紀念館)

指導單位/臺北市勞工局
主辦單位/臺北市勞工局就業服務處 台北人力銀行

感謝所有參與廠商：
信義房屋仲介股份有限公司 / 那象創意行銷有限公司 / 全家便利商店股份有限公司 / 廣碩電通股份有限公司 / 茂為歐買越數位科技股份有限公司(遊戲OMG) / 廣盛科技股份有限公司 / 三商行股份有限公司 / 三商行股份有限公司-美廉社 / 三商行烘焙食品股份有限公司 / 聯勝工業股份有限公司 / 禾企電子股份有限公司 / 群義不動產經紀股份有限公司 / 聯勝國際資訊股份有限公司 / 和新機電管理股份有限公司 / 冠泓全球光電股份有限公司 / 華亞科技股份有限公司 / 神運資訊科技股份有限公司 / 先益電子工業股份有限公司 / 鄭博文教股份有限公司 / 東森數位科技股份有限公司 / 星聚點股份有限公司 / 麗美布料股份有限公司 / 錦權企業股份有限公司 / 香港同世界健身事業有限公司(臺灣分公司) / 三車汽車客運股份有限公司 / 台灣宅配運股份有限公司 / 綠木橋洋酒股份有限公司 / 寶豐國際股份有限公司 / 聯發實業股份有限公司 / 三井餐飲事業有限公司 / 海霸王企業集團 / 香樹花園酒店股份有限公司 / 香港商務士型餐廳集團 / 安心食品服務股份有限公司(摩斯漢堡) / 科克美諾 / 台灣蘭莉亞股份有限公司 / 瓦城泰統股份有限公司 / 權氣來企業有限公司 / 台灣麥當勞餐廳股份有限公司 / 聯興流通事業股份有限公司 / 馬辣當家火鍋專賣店 / 鼎旺餐飲有限公司 / 邦保羅股份有限公司 PAUL / 統一茶屋光股份有限公司

TAIPEI PICTORIAL

臺北
畫刊

●臺北畫刊

知性、感性、自然、人文，
是一本適合全家閱讀的刊物。

●臺北畫刊

豐富、多元，是認識臺北風貌的窗地，
這裡有：

臺北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，
重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導；
實用的生活常識，21世紀的時代新知。

●臺北畫刊

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，
和大家一起見證臺北的成長。

●榮譽榜

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

●隨時隨地 享受臺北畫刊！

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

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

臺北畫刊郵政劃撥訂閱辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：臺北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

臺北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7563

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

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

免費索取地點

臺北市政府大樓「樓市民服務組」

臺北市政府各區公所

臺北市政府各戶政事務所

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

臺北探康館服務台

臺北市中山堂

臺北市立動物園

臺北市立美術館

臺北市立社會館

臺北市立天文科學教育館

臺北市青少年育樂中心

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

臺北市交通事件救護所

臺北NGO會館

臺北市中正公民會館

臺北市信義公民會館

臺北市松山運動場及各分處

臺北市就業服務中心中心站

臺北市社區發展中心

財政部北市國稅局

行政院經建會服務台、經濟發展會

行政院青年輔導會青年交流中心

勞保局臺北市辦事處

救國團中國青年服務社

交通部觀光局轉運各地旅遊服務中心

各國國家風景區遊客中心

臺北市中山運動中心展覽室

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

臺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

捷運國山站旅遊服務中心

市府轉運站旅遊服務中心

美麗華遊客中心

陽明公園遊客中心

梅庭遊客中心

公園遊客中心

議事廳遊客中心

議事廳空站遊客中心

樟山寺旅遊資訊站

指南宮旅遊資訊站

東區便民服務中心樓台

臺北捷運各站

臺北捷運公司捷運商品部

臺北火車站服務台

臺灣松山火車站

臺北轉運站

市府轉運站

松山機場服務台

昇恆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（原臺北市臺北銀行各分行）

臺北市內湖科技圖書服務中心

南港軟體工業區服務中心

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

台北興業館

國父紀念館

國父中山山樓

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

公園藝文林官邸服務處

公園藝文信託公園

華山1914文化創意園區

松山文創園區

臺北市孔廟遊客中心

圓山自然公園

芝山文化生態綠園

臺北小巨蛋服務台

中正紀念堂

中正文化中心（藝文旅遊資訊中心）

臺北世貿展覽大樓附設「精品、伴手禮展售中心」

（Taiwanick）

施厝內會議服務中心（臺大第二活動中心）

臺灣博物館

臺北國際美術館

特約博物館

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

紐博圖書書店（臺北市各分店）

東南亞電影廣場

國賓戲院

復興戲院

日新威秀影城

180豪華數位影院

今日秀秀影城

新光影城

彩色影城

南山大戲院

國賓影城（動物廣場）

育老國際數位影城

欣欣秀秀影城

大千電影院

摩斯漢堡（原店內閱讀）

丹堤咖啡（原店內閱讀）

b-Coffee（臺北市、新北市各分店）

凱豐系統台

寶樂交通（原店內閱讀）

臺北衛星車隊（原店內閱讀）

國泰醫院

榮民醫院

泰安醫院

臺北樂器服務中心

洪建全教育文化基金會

士林創藝青年活動中心

師大校友文化基金會

臺北市藝文工會

林增祺先生紀念基金會（老人社會大學分校）

新光三越信義店A8、A11（服務台）

遠東百貨寶豐店

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）

NOVA商行廣場全國各分店

101年7月1日

無線電視 全面數位化

6月30日中午12時類比訊號全面停播

無線電視數位轉換技術服務中心洽詢電話
0800-201206



舊型電視

數位機上盒及天線



免費收看
數位無線
電視節目



內建式數位無線電視機

數位天線



免費收看
數位無線
電視節目

看電視現在有新方法

加裝數位機上盒
或換購數位電視機
收看數位無線電視節目
生活更精彩!!

數位無線 精彩無限