



E-ISSN: 2309-3862
GPN: 2008700070

臺北市終身學習網通訊 69

中華民國104年6月 季刊



出發去旅行



臺北市立圖書館
TAIPEI PUBLIC LIBRARY

臺北市終身學習網通訊 第 69 期

出發去旅行

焦點話題	來去寺廟住一晚	943	1
	自由自在背包客	馬繼康	7
	來趟輕旅行吧！隱藏在都市中的生態	陳建志	10
	臺灣的森林生態之旅	葉美智	14
分享園地	出發去旅行延伸閱讀-各國的夏日節慶	編輯小組	17
	臺北市立圖書館電子資源介紹-	編輯小組	20
	遠足台灣（台灣行旅）電子書		
書籍介紹	《背包客醫生旅遊保健通》	華成圖書出版	23
	《在全世界迷路》	遠流出版	24
活動資訊	臺北市立圖書館 7-9 月終身學習活動	編輯小組	25
	協辦單位 7-9 月活動資訊	編輯小組	31

本期終身學習網通訊為最後一期，9 月將全面改版，以電子報形式出刊，繼續提供更多終身學習資訊。

來去寺廟住一晚

943
旅遊作家

大家是否也有感覺：飛往海外的廉價航空機票越來越便宜、但國內住宿價格卻年年水漲船高？2007 年我到南亞旅行一個月，在印度老是被當地人誤認為日本人或韓國人，因為這裡的觀光客幾乎都是因為國內旅行費用遠比飛出國昂貴，而一窩蜂湧入物價低廉的印度和尼泊爾，知名的喜馬拉雅藥妝產品更是常被韓國觀光團一掃而空。

當時我觀察到這個現象，心裡想著：「臺灣這麼美麗，如果有一天也步上他們的後塵，民眾都被高旅費逼得出走家鄉才能旅行，不是很可惜嗎？」於是 2008 年起，我開始著手整理臺灣省錢旅行的資料。

我心血來潮在部落格發表了一篇「全臺寺廟香客大樓借宿資訊一覽」，這篇文章經過數年的口耳相傳，點閱數竟出乎意料地接近 30 萬，除了我分享機票特惠訊息的日子以外，這篇香客大樓資訊經常蟬聯每日熱門文章第一名，轉載與轉寄更是不計其數，還意外引發香客大樓成為各大搜尋網站熱門關鍵字的，這也讓我更加確定：「即使在鼓勵奢華享受的今天，平價住宿還是有極廣大的市場需求」。

但長久以來，民眾對於便宜旅館或香客大樓的刻板印象就是既陰暗又老舊，有誰願意買回通篇全是介紹簡陋通鋪的旅遊書呢？這期間雖然也有幾家出版社邀我撰寫國內旅行書籍，但可惜全都卡在這個天險上。後來，圓神出版社提議從淨化心靈的角度切入，令我精神為之一振，是啊！誰說旅行只是換個地方吃喝玩樂呢？其次，請容我野人獻曝地重提拙作《943 窮學生懶人食譜》中實踐的「效率用錢術」--誰說省錢一定就會犧牲品質？不以營利為目的的香客大樓，就是以服務神明與大眾的出發點提供住宿，自然是便宜又大碗！更令人欣喜的是，在我逐一採訪的過程中，也發現近兩年來，新一代的香客大樓幾乎都改建為新式套房，有些規格甚至媲美五星級飯店，香客大樓不再全是傳統印象中採光不佳的上下舖了！

這些因素啟發拙作《來去寺廟住一晚》幫大家嚴選各縣市二十餘間相當超值的香客大樓住宿，它們多半位在山明水秀、地靈人傑之地，有些設備齊全，不但與商務旅館或民宿無異、通過消防安檢、還各有特色，例如房內溫泉、或養生藥浴、或靜心課程，有的能遠眺 101 大樓煙火，甚至有的還榮獲米其林 3 星景點！但與一般旅館不同的是，香客大樓沒有獲利目標，也沒有業績壓力，只收取為數不多的清潔管理費，真是未來平價住宿的新趨勢！

但也得請大家先別太快把新式香客大樓和旅館劃上等號，甚至以飯店的標準要求獲得同等服務，畢竟價位和對象完全不同，廟方也多半由義工或志工負責房務，將心比心是很重要的，不少貼心的房客甚至會主動將自己製造的垃圾隨手帶走呢！此外，有些禪房雖然翻新，但本著不鼓勵奢華的立場，僅提供簡單基本的設施，也許住慣大飯店的人會有些不習慣，但

在我看來，香客大樓不僅僅是以 1~2 星價格住到 4~5 星設備的超划算選項，也是淨化心靈、期許未來、認識寺廟文化的新玩法，有些簡易住宿還能讓我們減少對奢華物質的追求、練習體諒打掃義工、或體察周遭環境一草一木呢。

總之，在忙碌的現代生活中，無論是拋開俗事出走小住、遠離水泥森林、擁抱自然山海，或學習和自己獨處，都是掃除煩憂的好方法。就從今年開始給自己放個假，來趟心靈淨化的充電之旅吧！

南鯤鯓代天府香客大樓

南鯤鯓代天府是國家二級古蹟，也是臺灣歷史最悠久的王爺廟，位置靠近雲嘉南濱海國家風景區，由於當地外海有許多小沙洲，一眼望去，形狀好似浮出水面的大鯤魚，因此臺南安平區附近，有地名為「一鯤鯓」「二鯤鯓」…至「七鯤鯓」和「青鯤鯓」的地名。



南鯤鯓代天府園區入口

這樣就開運

南鯤鯓代天府由兩間廟宇組成，大廟祀奉李王、池王、吳王、朱王、范王等五位王爺公，統稱五府千歲，副祀觀音佛祖、註生娘娘、城隍爺及福德正神，小廟則祀奉萬善爺（ㄅㄛ仔公）。據傳建廟前兩方神明都看上此塊寶地蓋廟，正當雙方相持不下時，幸得赤山巖觀音佛祖的調解，化干戈為玉帛，共同信守「五王蓋大廟，萬善爺蓋小廟，來大廟進香，必來小廟敬獻，共享人間香火」之約，因此參香的遊客們也遵循此約，兩廟都參拜。

「萬善爺公」是臺灣唯一一位本土財神爺。廟旁有與一般銀行十分相似的「財神銀行」櫃臺可借「發財金」，過年時吸引數萬人潮參與，年輕一輩甚至以「萬董」親切稱呼這位伴隨他們創業的財神。一旁有座「萬善福鐘」，若能以零錢投擲敲響福鐘，就能討個吉利，廟方表示南鯤鯓代天府的註生娘娘特別靈驗，據傳有一知名連鎖企業的兒媳多年無子，到此祈求後竟一舉生了三胞胎，不但包生子還保婚姻美滿，難怪參拜民眾絡繹不絕。

隨喜費用欣賞園林藝術之美

南鯤鯓代天府占地六萬多坪，有鯤園、慶成閣、海山亭、虎苑等園林景觀，曾入選為臺南之八景八勝三園之一。其中由漢寶德教授規畫的大鯤園斥資六億興建，耗時近 20 年才完工。除了欣賞各式樓閣、亭臺、巨石、小橋、流水等仿江南園林外，內部還有許多定期展覽，如蝴蝶館、蘭花展、南鯤鯓文史館等，是許多民眾扶老攜幼遊賞的好去處，入園則隨喜添油香。



南鯤鯓代天府古色古香的建築

米其林三星景點

令人驚豔的是，南鯤鯓代天府還是榮獲「米其林旅遊綠色指南 3 星」的景點之一，3 顆星代表「極力推薦」之意，米其林多位各國評審在秘密參訪後投票給南鯤鯓代天府 3 顆星的評價。代天府鯤海樓餐廳備有「米其林風味餐」，是 10 人一桌的精緻合菜，食材都是取自當地當季，例如春天可吃到在地盛產的虱目魚粥、鹽焗蝦、清蒸處女蟳、鐵板蚵仔、烏魚子、蒜嗆吳郭魚、炸虱目魚背、筒仔雞湯等，滋味十分鮮美，相當適合筵席聚餐。

住宿介紹

除了 2013 年年底啟用的現代化 7 層樓高之香客大樓「鯤鯨王會館」外，代天府目前的主要住宿建築是以閩式四合院風格建築而成的槿榔山莊，建於 1989 年，分為北苑、中觀與南院 3 棟建築，能容納三百多位住客，規模龐大，造價上億。樓閣亭臺的庭園造景十分古典雅緻，在此住宿彷彿置身百年前的大戶院落，甚至還曾出借古裝劇作為拍攝場景。

座落於槿榔山莊古意盎然的磚牆廊道間，香客大樓套房簡單整潔，和式通鋪則有日本溫泉旅社的古樸風格。槿榔山莊的主要建築為鯤海樓，1 樓是可供千人用餐的餐廳，2 樓為仿古宮殿式會議廳，氣派輝煌，有三百多個座位，還有交誼廳可聊天休憩，無論是機關團體活動或家庭三兩出遊度假，都有足夠的空間。

旗津天后宮香客大樓—旗峯會館

旗津天后宮的歷史相當悠久，創立於清康熙 12 年，也是高雄地區難得的國家古蹟。從寺廟的木刻、石雕、屋簷、窗框等建築細節可欣賞精湛的民間技藝和極具歷史價值的古物，例如咸豐及同治年間的石碑，非常值得一逛。

這樣就開運

旗津天后宮外的許願池是另一個吸引遊客目光的重點，池內有大小金魚與遊客許願投入的各式銅板，是小朋友最想駐足的地方。記得去一旁的平安橋走走，祈求過橋便能消災解厄，廟內還有個投幣後就會唱「發財咒」的小金爐。神桌上可隨喜求取平安米、平安香火袋及鎮宅平安符回家保平安，是非常親民的媽祖廟。



旗津天后宮的許願池

周遭散心路線

在都市叢林被榨乾了心力嗎？到海邊補充能量吧！旗津是個具有超多旅遊特色的地方，有渡輪可搭、有燈塔可看、有海鮮可吃，還有其他靠海地方少見的古蹟、夜景、星空隧道，甚至懷舊三輪車或電動遮陽車，每一項都是極具魅力的景點！天后宮附近可散心的景點也很多，例如逛旗津老街、到旗津海水浴場玩水、逛旗後炮臺、旗後燈塔，或到星空隧道走走，旗津踩風大道騎單車，較遠還有旗津海岸公園和旗津風車公園。搭了渡輪過海後，駁二藝術特區可看展覽，或到英國領事館參觀，在西子灣看夕陽。無論是美景咖、人文咖或美食咖，在旗津都能玩到滿足再回家！



搭渡輪到旗津住香客大樓很超值

住宿介紹

旗津天后宮香客大樓「旗峯會館」是設備媲美商務旅館的現代化住宿，全部採用防火建材，由於香客大樓都是不以營利為目的，因此儘管提供的設備相當豐富齊全，但卻比旅館經濟實惠許多。樓下轉角走出來就是整條街的小吃和店家，相當方便。面海房間還能遠眺美麗的西子灣、中山大學及英國領事館。欣賞絢麗的海景日落，或燦爛的高雄港區夜景，還能看到 85 大樓呢！



旗津天后宮香客大樓

自由自在背包客 (backpacker)

馬繼康

世新大學公共關係組暨廣告學系兼任講師、旅遊作家

隨著交通工具的普遍與發達，再加上網路上鋪天蓋地的資訊太容易取得，旅行從僅有少數人能參與的休閒活動，轉變為大多數人都能享受的自我過程。每年來臺灣的遊客即將突破一千萬人次，而臺灣出國旅遊的人數更早就突破千萬大關，大家對旅行的期待與渴望，也從早期的讀萬卷書不如行萬里路的實用價值，漸漸衍生出多樣化的目的，而不同的目的，更使得旅行者誕生出多姿多采的面貌。

以往出多半跟團，但喜愛及嚮往自助旅行的人也愈來愈多，背包客就是這個時代下的產物。相對於以往，快捷價廉的費用使得時間空間距離縮短，再加上國與國之間的依存度大幅提高，許多人開始選擇用腳來認識世界，了解我們身處的環境。旅行無非是最佳的一種方式，但為什麼是背包客？而不是拖包客？這其實有其道理存在。

從身體的舒適度來看，背著背包可以利用雙肩的平均承受力，使得走起來較為舒適，但是很多人擔心的是：難道從頭到尾就要背著背包玩，那不是自己找罪受嗎？別擔心，大背包肯定是想辦法放在旅館或是行李寄放處，再換上輕便小背包出來玩耍。你說那拖包不是一樣？你可以在下次旅行（我指的是自助旅行，不是有人隨時服侍你的跟團旅行）換作拖包試試看，凹凸不平的路面，上上下下的階梯，會讓你隨時可能會因為一個不小心就扭了胳膊拐到手，萬一不幸又遇到下雨天，撐把傘不知道到底要遮自己，還是要幫行李打傘？

而且背背包最大的好處是，在旅行的過程中，旅行者的兩隻手是空出來的，不管在反應上或是安全維護上，都更有了保障。有很多的案例是拖包明明就放在身旁，當分神填寫個資料或是辦個手續完後竟然就不翼而飛，如果背包上肩，肯定萬無一失。但這些都是背包客的外顯形象，背包客不只重視外在，更已經代表一種旅行的態度，一個旅行的新思維，如果只是徒具背著背包的形式，卻缺少以下的觀念，那也不說不上是一個真正的背包客。

首先，背包客不是只重國外，而輕國內。許多資深背包客隨著旅行經驗增加，不免不經意露出見多識廣，高人一等的感覺。其實背包客是一項內在精神，精神內化了，到哪裡都是背包客。很多人國外跑透透，卻不知臺灣之美在哪裡？現在雖然強調國際化、世界觀，但卻只說對了一半，殊不知國際觀需要有更多在地性的認同與對自己母文化的了解，才不會像失根的浮萍，飄來飄去沒有根基。在臺灣，也可以用背包客的方式旅行，你會更接近這塊土地。

再者，背包客的心中有著寬大的文化包容性。什麼是文化？其實說穿了文化就是生活中食衣住行的一切，任何的文化沒有好壞之分，之所以發展出多元性，是因為每個地方的氣候、物產、習俗、歷史皆有不同，這些差異性不也就是我們千里迢迢想去體驗，想去的風景嗎？

臺灣雖然不大，但是不管到客家群落、原住民部落，乃至於不同生活的區域範圍，也都能看到讓人大開眼界，有別於我們熟悉的常民文化。

像是去到原住民的部落，原住民飲酒多共飲，親友相聚時，一碗酒遞酌共同分享，有合口共飲以表情誼的習俗。當這碗酒遞到你面前，在一般人的觀念覺得很不衛生，但是若你不喝，可能就會造成場面氣氛的尷尬，與當地人的互動也無形中蒙上一層隔閡。與其如此，不如不去，既然選擇造訪，就要入境隨俗，才會有別於旅行團走馬看花更深度的體會。

之所以擺脫團體旅行，投入背包客界的懷抱，其實是為了加深旅行的縱度與廣度。若把旅行分為二個階段，第一階段叫做「見山不識山」，明明來過這個地方，但旅行回去後卻怎麼樣也想不起這裡是哪裡？甚至在往後與朋友分享時，也不是很確定自己是否有到過這個地方，因為這是上車睡覺，下車尿尿，就算趕緊拍照，回到家還是會忘掉的類型；第二階段叫做「見山識山」，出發前會做功課，也許對建築、對生態、對歷史人文都有了一番的了解，再搭配實地印證，或者是專人解說導覽，那麼絕對是如虎添翼，想要忘掉都很難，甚至有機會舊地重遊，還能搖身一變成為幫朋友解說的最佳導覽員。

這兩個階段沒有好壞差別的問題，有的只是你選擇了哪一種方式，而那種方式是不是是最適合你的。不要羨慕別人的旅遊方式，因為每個人都是不一樣的，適合別人不見得適合套用在自己身上，背包客要做旅行者，不要做觀光客。更不要想偷懶，以為抱著背包客達人的大腿，依附在他的身上就萬事 OK，有太多的例子因為旅行價值的不同而使得好朋友反目成仇，況且那永遠是他的經驗，而不是屬於你自己個人的經驗。

此外，背包客必須要有愛護環境的觀念。其實旅行本來就是個非常破壞環境的行為，想想搭乘各式各樣交通工具的碳排放，想想自己在缺水的地方仍然要每天洗澡，想想吃大餐時沒吃完的食物浪費，這些種種都是旅行中消耗資源的行為，但是卻似乎又是不得不的。因此怎麼樣在旅行過程中也能兼顧環保，便成為背包客該去留意的議題。其實並不難，隨手便可以做到，像是不管住五星級飯店，還是「有省錢」民宿，盡量使用淋浴，而不是放滿一浴缸的水，然後一人洗完後又咕嚕咕嚕的流掉；養成自己攜帶盥洗用具的習慣，因為一個中型飯店在一週所消耗的生活用品，是一百個家庭一年的使用量，而且這些往往都是用過一次後就拋棄不再使用的，實在是相當耗損。

有些旅館已經注意到這樣的趨勢，而善意忠告住房客自行攜帶盥洗用具，遇到依舊提供盥洗用具的旅館，你可以帶走留待日後使用，也可以收集起來，送給在旅行中需要的不同地區人們，哪怕是牙刷、肥皂，積少成多送給慈善機構，都能讓這些物品得到更妥善的運用。

背包客為了對環境友善，更重要是對自己身體健康的照顧，最好養成自己帶水壺的習慣。在臺灣當個背包客實在太方便了，車站、圖書館、政府機關都設有飲水機可以裝瓶，就算要買個飲料，請店家直接裝在自己的水壺裡，有時還會有來自店家的善意鼓勵優惠，這樣一來不僅可以隨時補充水分，更可以減少寶特瓶與免洗杯的使用率。

現代人工作繁忙，恨不得一天有 48 小時才夠用，所以處處快節奏，分分秒秒講究效率，連帶的在旅行時也是如此。常常看到趕集式的旅行，一家人開著車，頂多坐下來吃個東西，喝杯咖啡，就算到此一遊了，更麻煩的是遇到假日，到處人山人海，更不用奢求什麼旅行品質了，人擠人的結果反而使自己變得更累，失去了旅行放鬆的原意。

因此有愈來愈多人崇尚背包客的精神，不一定要刻意選擇離家遠的地方，而是掌握著萬物靜觀皆自得的道理，「慢遊」成為背包客旅遊的新趨勢，隱藏在背後的意義是能更深入的探索。雙腳是慢遊最常使用到的交通工具，有些人一聽到要走路就花容失色，但若只是坐在車裡遊車河，往往最後結果就是坐車的人睡成一片，獨留司機孤軍奮戰。其實臺灣得天獨厚，有許多蟄伏在山林間的步道，任選一條悠遊其中，亦是不錯的選擇，記住，唯有慢，才看得到風景；也唯有慢，才體會得到人生，腳步不放慢，就像一篇文章沒有標點符號，寫的人吃力，看的人也是費勁。長距離的移動當然不能靠雙腳了。背包客會使用大眾交通工具，不僅環保而且省錢。

休息是為了走更長的路，但背包客不會特意挑選五星級旅館，具有風格、故事性十足，再加上乾淨安全的民宿通常是首選。晚上不是窩在房間裡看電視玩撲克牌，那是平常做的事，不需要在旅行的時候浪費光陰，應該同民宿主人聊天，談談當地的風土民情，你會對此地眷戀更深。

也許許多人會認為，背包客就是省錢的玩法，其實對也不對。對的是省錢確實是大多數背包客具有的美德，因為共同的想法是「把錢用在該花的地方」；不對的是有時背包客不見得省錢，也必須面臨走錯路、搭錯車的時間與金錢雙重浪費。儘管如此，當個背包客依舊讓人樂此不疲，一再嘗試。對了！背包客還有個特質：愛分享，有句話說：「獨樂樂不如眾樂樂。」不要吝於把你的背包客故事告訴其他朋友，讓他們也能跨出背包客的第一步！



來趟輕旅行吧！ 隱藏在都市中的生態

陳建志

臺北市立大學地球環境暨生物資源學系副教授

都市中的生態特色

都市化是人口向都市集中的過程，除了都市人口及規模擴大外，常伴隨農村或郊區轉變為都市。都市化通常因為交通便捷、訊息傳遞快速改變人類生活習慣。但同時也造成人口及產業集中市中心、綠地減少、能源結構改變、需水量增加同時不透水地面增加等，對環境不友善的景觀。

都市中生物多樣性賴以生存的綠地，則被人工設施分割為許多鑲嵌的切割棲地，其中包括由郊區伸展至市區的丘陵地，以及都市中的安全島、行道樹、公園、校園、社區綠地或荒廢地等。這些都會區中的切割地常被種植外來園藝作物，並透過人類的操控而佔據了大面積的棲地，再加上密集的除草、修剪、換植等干擾，已嚴重影響棲息其間的生物習性，原始生態習性逐漸式微。

適應都市環境的動物通常是能配合人類生活的雜食性動物例如老鼠、蟑螂與衣魚，其次是生活史較短的動物，較能利用人類活動干擾間隙完成生活史，例如沖繩小灰蝶。再來就是移動性較強容易由周邊環境進入的動物種類，例如鳥類或是斑蝶等。另外較不易被發現的夜行性動物，較能存活於都市中。

臺北盆地的生態特色

從衛星影像圖看來，臺北盆地為一底部由東北向西南傾斜之三角形，其頂點位置為關渡平原，東側為汐止南港，西側為三峽樹林一帶。臺北盆地周緣多丘陵，其中包括地質年輕的大屯火山群、盆地西南方的林口台地、內雙溪東側的五指山群、南港山群及盆地南方生態環境保持較完整的雪山山脈北支稜。這些丘陵支脈伸入盆地內部，目前多數呈半自然的生態環境，是重要的生物棲息地。盆地內除開發的都會區外，尚有芝山岩、圓山等島嶼狀高地呈半自然的棲息環境。



芝山岩可看到海邊化石



淡水河流域河岸也是充滿生態與生機

臺北盆地四季氣候變化中的東北季風、梅雨及颱風都嚴重影響盆地內的生態與人類生活。臺北盆地的生態環境自鄭荷時代以來就受人類的活動影響，其中包括各種污染、棲地沙漠化和高密度人口所造成之密集干擾，並因環境意識不夠而引進外來生物，而造成生態危機。丘陵地伸入盆地的指狀支脈也被分割為許多小切割地，這些小切割地及盆地內的校園及公園等點狀綠地生態結構脆弱易遭破壞，但如善加經營管理可將許多點狀棲地連成綠網。

臺北盆地內有半自然闊葉林、都會區、河口濕地及內陸濕地等棲地類型的動物種類。除了具備臺灣低海拔地區常見生物多樣性外，也涵蓋候鳥及移動性動物。特殊的動物資源包括翡翠樹蛙、大琉璃紋鳳蝶、大屯姬深山锹形蟲及 5-6 月份時陽明山的青斑蝶聚集。

棲地破壞是臺北盆地生物多樣性面臨的最大威脅，所以針對棲地進行經營管理，是生態保育的重要工作。雖然臺北盆地的陸域環境多數為已遭干擾的非原有自然棲地，但有些仍保留半自然狀況，加以適當經營管理，對生物多樣性的維護必有幫助。而在人口稠密的都市中有校園、社區公園、零碎的公共綠地及私人庭院，這些環境都可營造成生物棲息場所。



愛國西路人行道上吸食花蜜的琉球青斑蝶

在棲地經營管理上，我們除了減少對自然棲地的開發外，更需積極地對日益增加的干擾地進行經營管理。近年來，國人已警覺生態保育的重要，因此配合棲地經營的校園生態化及公園棲地化活動，已在都市中逐漸推展。在都市中各級學校的開放空間及社區公園，不但是

人文活動場所，也是生物棲息的良好棲地，且其總和面積相當可觀，若能適當地經營管理，對臺北盆地整體生態環境將是極大助益。

臺北盆地的景觀分為市中心人工環境、郊區半自然環境及野外自然棲地。郊區半自然環境及野外自然棲地通常有較多自然生態，是都市居民體驗生態的環境，也是提供市中心人工環境中生物多樣性的來源。市中心人工環境中，近年來因公園行道樹及校園環境的經營管理，生態逐漸豐富，提供市民休閒及環境教育好景點。

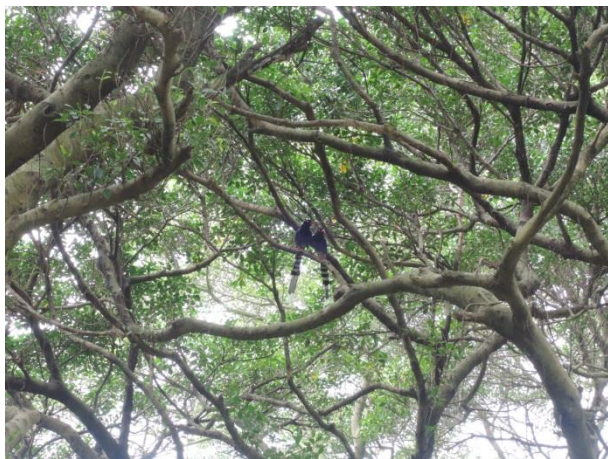
都市內的公園及行道樹

都市公園依照機能及使用對象可區分為自然公園、綜合公園、鄰里公園、河濱公園及主題公園等，通常具有高比率綠地及植栽。

都市公園具有景觀美化功能，可提供豐富多元的視覺景觀體驗及具有空間美質之生活環境。都市公園也具休閒遊憩功能提供居民如散步、慢跑、健行、騎自行車觀賞動植物等活動場所。都市公園可防止火災燃燒時蔓延，有效降低災區溫度並阻隔災擴散延伸，並可作為地震時一處相當安全的自然避難所。同時都市公園的設置可防止因人類活所需而漫無節制的開發行為，保護水土及生物資源、增加水源涵養，增進地利，使整體環境正常運作。同時都市公園也具文化價值功能、都市成長空間之緩衝及隔離相衝突之土地使用。

最難能可貴的是都市中的公園與行道樹提供市民淨化空氣、調節微氣候、阻隔噪音、水土保持、污水處理、提供生物棲地、覓食環境及遷移路徑等生態調節功能。同時提供市民與學童體驗大自然觀察生態的環境教育場域。

目前臺北市公園中除了一般適應都會區生物外，由於生活環境改善近年來植栽也逐漸重視原生物種、區域性特色及生物性特性之誘鳥誘蝶植栽種植，生物多樣性越形豐富，五色鳥、黑冠麻鷺及樹鵲等鳥類越來越多。原生植物的種植也吸引更多昆蟲棲息其間。



越來越接近都會區的臺灣藍鵲



臺北市立大學中已適應都會區環境的黑冠麻鷺

都市內的校園棲地

大多數校園位在都市及周緣的郊區，通常校園內的生態環境因都市化而充滿人工設施，原來的自然生態多數已遭破壞。原始森林在校園中消失殆盡，取而代之的是人工栽種或特殊適應的植物，使得校園中林木種類不再是原有樹種。

因此生存於校園中的生態資源則與當地原有生態特性大異其趣，除了園藝及外來歸化植栽充斥校園外，通常是馬上發芽且適合微風傳播之菊科、禾本科等荒地植物為優勢。動物通常是能適應人類居住環境之老鼠、蟑螂等與人類食性相同的雜食性動物，鳥類則是適應都會區的麻雀、白頭翁、綠繡眼或人類飼養的鴿子等。而常出現校園中的蝴蝶則為草原性蝶種、以園藝作物為食及遷移性較強的蝶種。

近年來各級學校本著島嶼生態學理論及生態工法的觀點，以減少棲地分割、增加棲地間的連續性、維持景觀的多樣性及恢復當地原有的生態特色進行校園棲地的經營，以維護社區生物多樣性、生態環境的永續性為最高原則，並將校園視為大自然中不可分的一部分，改善社區環境，提供教育場所。校園中的生態也跟公園一樣日益豐富。

如果能利用這些隱藏在都市中的生態特色，結合臺北盆地內的公園學校的綠地和綿密的行道樹，把隱藏在都市中的生態點連結成生態線與生態網，串聯臺北盆地的丘陵、綠色手指山脈與藍脊帶淡水河系，營造生態臺北盆地指日可待。



校園中榕樹可看出樹冠範圍與根系範圍相同



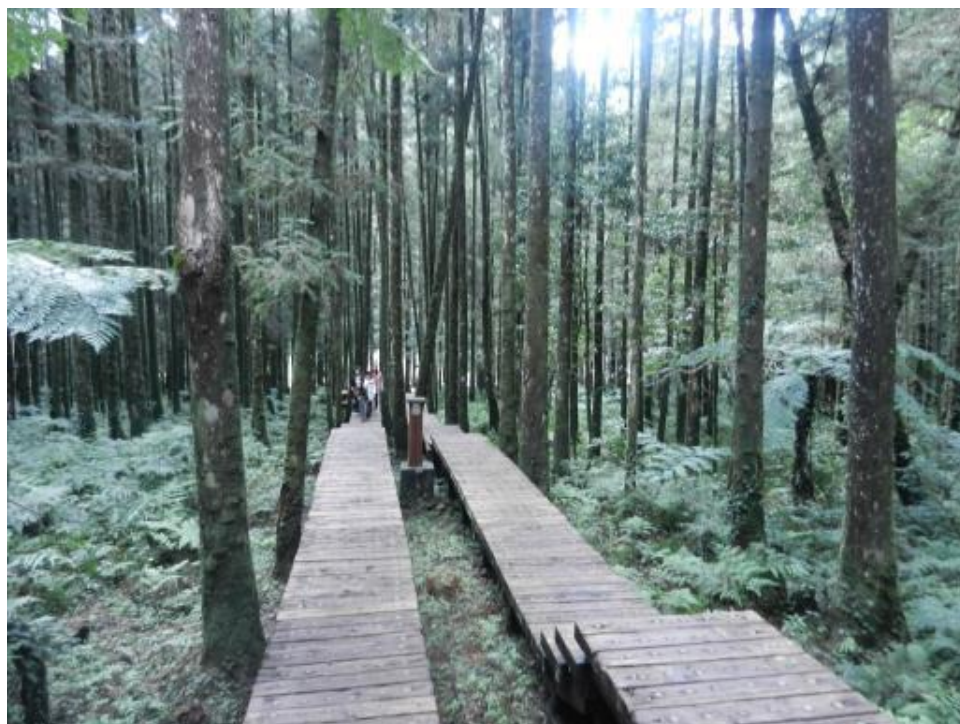
新生南路上的臺北科技大學校園充滿生機

臺灣的森林生態之旅

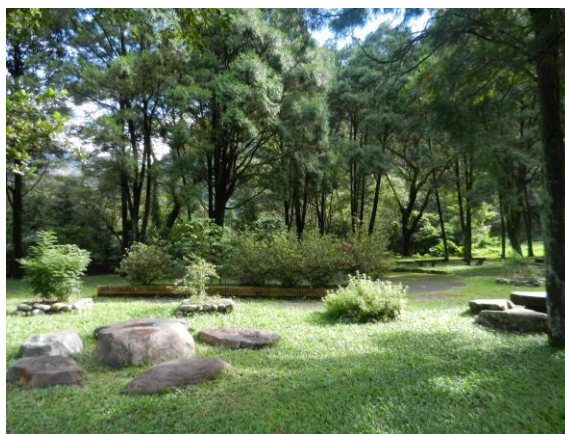
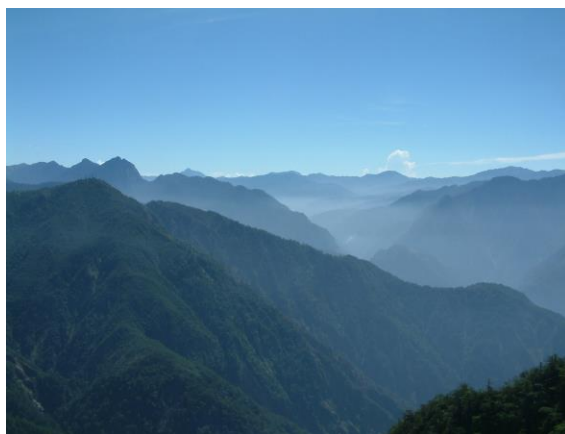
葉美智

靜宜大學觀光事業學系助理教授

參與森林生態旅遊的活動，不僅對兒童有益，成人獲得的好處也不少。帶領孩子走向大自然，從事森林生態旅遊，不僅能建構美好的童年記憶，亦可抒解壓力、培養高尚情操。近年來由於社會結構的轉變，現代人面臨各方面的壓力與日俱增。康乃爾大學威爾斯教授(2003)提到「生活在自然景觀豐富地方的兒童，比起住在自然景觀稀少地方的兒童，較少罹患由壓力而引發的精神疾病。越脆弱的兒童，譬如那些在生活重擔下煎熬的孩子，自然環境對他們的療效越顯著。」因森林中所逸散出的揮發性芳香氣體芬多精(phytocide)，具有殺菌消毒作用；森林中的潤濕空氣，山澗溪流、瀑布、噴泉和水花飛濺等所形成的微細霧狀粒子在與芳香揮發性的芬多精相互作用之下，具有促進人體新陳代謝、淨化血液及強化細胞功能之功效。不僅如此，森林對人類人文藝術方面的啟發與創作，包括各類的文學作品、音樂、美術、雕刻，不計其數。



森林中所逸散出的揮發性芳香氣體芬多精(phytocide)，具有殺菌消毒作用



從事森林生態旅遊，可抒解壓力、培養高尚情操

臺灣屬亞熱帶季風氣候，雨量豐沛，全年平均年雨量達 2500 毫米，相對濕度達 80% 左右。加上特殊的地理環境，以中央山脈縱貫全島，受海拔高度變化的影響，具有熱帶、亞熱帶、暖溫帶、溫帶、冷溫帶、及亞寒帶之特徵，因此林相之組成相當複雜多樣，森林覆蓋率高達 58.5%，在這樣的條件下蘊孕了非常豐富的生物多樣性及動植物景觀。近年來由於國人經濟條件改善及政府實施週休二日的情況下，一般休閒時間增多及觀念開放導致外出旅遊的比例也愈來愈高。由於臺灣的森林面積幾乎佔了全島的 2/3，一般社會大眾選擇森林地區從事戶外遊憩活動的比率也很高，運用大自然美景，進行露營、狩獵、釣魚、游泳、溯溪、登山健行、攝影、賞景等休閒遊樂活動，不僅可放鬆身心、抒解壓力，亦可增添親朋好友的情誼，拉近彼此的距離；同時伴隨著銀髮族人口愈來愈多，森林遊樂與生態之旅也成為銀髮族的最愛，不僅可以活絡筋骨，亦提供了最佳的社交機會與場所。



設施完善的森林遊樂區或國家公園是森林生態旅遊的首選

臺灣有許多自然環境非常適合從事森林生態旅遊，例如國家公園、森林遊樂區、國家步道系統、大學實驗林場（如溪頭、惠蓀）...等。這些地區，除了美麗的森林景觀及自然環境之外，多半園區內設有遊客服務中心，提供多媒體影片欣賞及文史、動植物生態展示；規劃有區內解說牌示、摺頁及書籍等出版品；培訓解說員及解說志工，解說森林遊樂區動、植物生態資源及人文史蹟等；推展生態旅遊活動，強調親身體驗及動手作，辦理如寫生與攝影比賽、季節性主題活動（觀星、賞花、紅葉紅萼、瀑布、森林浴等）、森林生態旅遊、各類 DIY 活動等，以提供遊客更深入體驗自然及環境教育的機會，透過生動的解說及活動設計，導引民眾以自然體驗活動方式探訪森林；讓每位參與活動之遊客，從中認識自然奧妙，從而體認生態保育與永續發展之重要性，民眾若有意從事森林生態旅遊，設施完善的森林遊樂區或國家公園皆可成為首選的旅遊目的地。今天，讓我們無妨走進森林，來一趟深度的森林生態之旅吧！

出發去旅行延伸閱讀——各國的夏日節慶

近幾年來隨著深度旅遊的盛行，各國的旅遊名勝已將當地節慶活動作為主題性的規劃、開發，甚至將它與地區及城市形象融為一體，如果您喜歡到世界各地旅遊，參加各國節慶是深入體驗及認識當地傳統文化不可錯過方式之一，本期出發去旅行就帶大家來看接下來暑假期間世界各國著名的夏日慶典。



芬蘭仲夏節

活動時間：6月20日至26日

活動地點：芬蘭

必遊景點：赫爾辛基大教堂、拉普蘭聖誕老人村

古代北歐人民將仲夏節識為重要節日，它是代表豐收、祭祀神靈與驅除鬼怪的日子。在節日即將來臨之際，芬蘭家家戶戶會清潔居家內外，並以花環來裝飾房屋，在仲夏節的夜晚搭起篝火或是仲夏柱，男女老幼皆盛裝打扮，圍繞著篝火唱歌、跳舞等狂歡活動。



日本京都祇園祭

活動時間：7月1日至31日

活動地點：日本京都八坂神社

必遊景點：清水寺、八坂神社、花見小路

祇園祭起源為9世紀，為日本的三大祭之一，當時日本的中心京都為了平息瘟疫，由京都八坂神社開始舉辦。祇園祭的主要活動為山鉾巡遊，山鉾是指神乘坐的山車跟鉾車，人們拉著山鉾，在主要街道上巡遊。在17日山鉾巡遊的前一天，16日稱為宵山，當天京都主要街道會禁止車輛通行，燈籠點亮山鉾，伴隨神樂演奏，開啓祇園祭的重頭戲。



義大利巴里歐賽馬節

活動時間：7月2日、8月16日

活動地點：義大利西恩納(Siena)

必遊景點：西恩納主教堂、田野廣場

每年7月2日及8月16日，在義大利西恩納鎮上的田野廣場(Piazza del Campo)，為了紀念聖母瑪利亞而舉辦的巴里歐賽馬節，共有17個區參加，每區都以一種動物或象徵物為名，騎師以極快的速度繞廣場奔馳3圈，一趟只需90秒，即使騎師落馬，馬兒還是可以繼續比賽，贏家會獲頒一面繪有聖母瑪利亞圖像的絲製旗幟。西恩納城同時也被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。



美國獨立紀念日

活動時間： 7月4日

活動地點： 美國

必遊景點：時代廣場、布魯克林橋、華爾街、百老匯

為了紀念 1776 年 7 月 4 日，美國北美十三州殖民地代表在大陸會議發表「獨立宣言」，脫離英國獨立，這天是美國國慶，各地區都會舉行大大小小的慶祝活動，有遊行活動、音樂會與國慶煙火燃放等。



西班牙奔牛節

活動時間： 7月6日至14日

活動地點： 西班牙北部城市潘普洛納(Pamplona)

必遊景點：潘普洛納舊城區、鬥牛場、五角公園

奔牛節 (Los sanfermines)是為了紀念聖菲明 (San Fermín) 保護神而舉行的活動，在 7 月 6 日中午 12 點的市政府廣場，由市長點燃名為 chupinazo 的沖天炮揭開節慶序幕，奔牛活動開始時民衆從距離鬥牛場 820 公尺遠的牛欄進行人牛追逐，等所有牛隻進到鬥牛場後，再點燃沖天炮(el cohete)表示奔牛活動結束，慶典期間民衆會將紅巾圍在頭部進行遊行遶境。



法國亞維農藝術節

活動時間： 7月上旬至8月上旬

活動地點： 法國亞維農城

必遊景點：教皇宮、聖貝內澤橋、小宮博物館

亞維農藝術節起源於 1947 年，由法國藝術家 Jean Vilar 創辦，構想為非劇院的露天表演，是法國現存最古老的藝術節。每年都會有來自世界各地的表演團體聚集在此，同時活動還會擴展到鄰近村落，在教會、修道院、學校甚至咖啡廳都有表演進行。



蒙古那達慕節

活動時間： 7月11日

活動地點： 蒙古烏蘭巴托

必遊景點：蘇赫巴托爾廣場、甘丹寺、興仁寺

「那達慕」是蒙古語，原意是「遊戲」、「娛樂」與賭博之意，後來發展為蒙古傳統競技比賽盛會的專有名詞。這天也是蒙古國慶日，全國各地蒙古人會聚集在首都烏蘭巴托，進行那達慕大會，比試傳統三項競技賽馬、射箭與摔跤的體育競技。



西班牙番茄節

活動時間： 8 月最後一個星期三

活動地點： 西班牙布紐爾(Bunol)鎮

必遊景點： 藝術科學城、大教堂(Catedral)、絲綢交易中心

起源於 1944 年或 1945 年的番茄大戰，每年夏天在西班牙的布紐爾鎮舉行，在為期一週的節慶時間裡，有遊行、舞蹈、煙火，還有西班牙菜飯烹飪大賽。節慶最精采的部分是 5 萬人用超過 100 公噸的番茄相互砸個痛快的番茄大戰。



英國倫敦諾丁丘嘉年華會

活動時間： 8 月底

活動地點： 英國倫敦諾丁丘(Notting Hill)

必遊景點： 大英博物館、波多貝羅市集 (portobello market)、白金漢宮

英國諾丁丘嘉年華(Notting Hill Carnival)是與巴西嘉年華不相上下的大型嘉年華會，自 1966 年來開始，至今已有 50 年歷史，每年固定在 8 月底的英國銀行節及其前一天週日進行，活動共 2 天，通常第一天為孩子們的專屬日，第二天則為大人們的遊行日，每年都有超過 4 萬名的表演者穿著五彩繽紛的服裝遊行。



澳大利亞托德河划船節

活動時間： 8 月底

活動地點： 澳大利亞愛麗斯泉

必遊景點： 馬其拉藝術館、愛麗斯泉沙漠公園

1962 年開始舉辦的托德河划船賽(Henley-on-Todd Regatta)是一場在乾涸河床進行的划船賽，打扮成船長的選手搭乘無底船在各項活動中相互競爭。例如競賽項目之一的「河流源頭」，是由 8 名船員滑著無底船朝浮標全速前進再折返的比賽；1993 年因為發生水災，曾經停辦一次。



義大利威尼斯賽船節

活動時間： 9 月第一個星期日

活動地點： 義大利威尼斯

必遊景點： 聖馬可廣場、大運河

13 世紀威尼斯總都為了紀念、慶賀威尼斯共和國繁榮昌盛，於每年固定在威尼斯大運河舉辦划船賽，演變至今除了激烈的賽事還有華麗炫目的船隻遊行表演。

參考資料來源：

<http://www.welcome2japan.tw/indepth/cultural/matsuri/gion.html>

<http://203.64.138.8/blog/irene/5>

<http://blog.travobook.com>

世界節日的故事/鄭金明 編著

臺北市立圖書館電子資源介紹——遠足台灣（台灣行旅）電子書

遠足臺灣（臺灣行旅）是專為臺灣地理空間、人文風情與歷史社會打造的電子書平臺，內容經由臺灣百餘位學界教授、地方文史工作者共同編撰，以豐富的臺灣學相關內容引領讀者按圖索驥，深入認識臺灣每一寸土地。

1. 進入臺北市立圖書館首頁>點選右方「電子資源整合查詢系統」。



2. 於頁面右上方點選「登入」輸入北市圖借閱證號及密碼（個人借閱證證號為身分證字號加 2 位數流水號，密碼預設值為出生日期的月日共 4 碼）。



3. 進入遠足台灣電子書的首頁，上方為 6 大主題瀏覽選單，有助於快速找到主題書系，推薦閱讀部分有熱門排行、新書推薦、專家推薦與讀者推薦 4 大類別。



4. 選擇書籍後，系統即會另開視窗進入書目資訊頁面。

點選「>」及「<」即可觀看前後一筆書目資訊。



輸入驗證碼後，點擊「推薦」，將依推薦次數顯示於平台首頁上的「讀者推薦」。

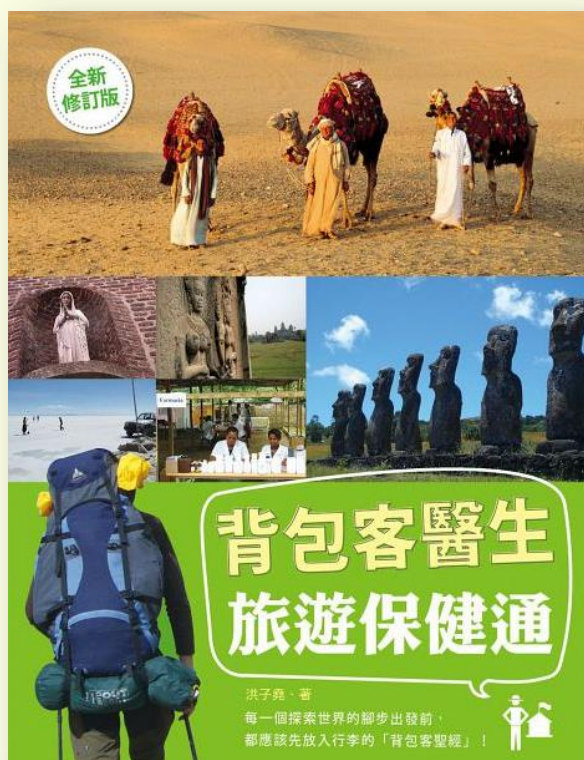
5. 於圖書目錄頁點選「線上閱讀」，開啓線上閱讀畫面。

搜尋功能提供文章內容搜尋及關鍵字搜尋，方便查找書中相關內容。

書籤筆記

預覽縮圖





- ◆作者：洪子堯
- ◆出版社：華成圖書
- ◆出版年：2014 年
- ◆ISBN：9789861922287
- ◆定價：300 元
- ◆索書號：411.98 3414



背包客醫生旅遊保健通

撰文/鄧耀華 臺北市立圖書館諮詢服務課志工

據經濟部觀光局統計，近年來每月出國人數約一百萬人次，且呈逐步增長趨勢。出門在外最怕的是身體不適，尤其是在國際旅遊途中，仍不時傳出需要就醫治療，甚至改變行程，或轉送到其他地方接受急診手術，實在是很煞風景。

旅遊中致命的因素有心血管疾病、意外傷害、呼吸系統疾病、傳染病等，為保持旅遊的健康愉快，如能在事前做好適當的準備，很多的突發狀況是可以避免的。本書作者是一位急診科醫生，酷愛自助旅遊，特別將個人經驗提出分享。

書中除了介紹許多出遊前鮮少注意到的免疫預防外，還針對登革熱、旅遊腹瀉、瘧疾、時差症、暈眩症（暈機、暈船、暈車），及肺動脈栓塞症等情形，該如何事前預防或藥物控制，都有詳細說明。另外，不可或缺的就是自備一些非處方藥，如普拿疼、馬蓋仙（Macsafe）等退燒藥；制酸劑、過敏用的抗組織胺、止咳藥、止瀉藥、傷風感冒藥、防蚊液等等，攜帶這些藥物有備無患。

最好在行前一個月到教學醫院的旅遊醫學門診或疾病管制局，進行相關的疫苗接種，以免無法在出國時產生抗體。必備的基本疫苗包括破傷風（10 年有效）、A 型肝炎、水痘等。另外，要透過網路了解旅遊行程中各地的衛生環境和疫情。

要注意完整的保險方法是刷卡買機票，加上優質旅平險和意外險。旅平險應包括：身故致殘、意外傷害、疾病住院和門診。收據及就醫證明，務必申請 2~3 份做為理賠憑證，通常時效要在 180 天內。對於年邁或有慢性病的旅者，記得去給自己的家庭醫生或醫院檢查，看看身體狀況是否可以負荷。



- ◆作者：角田光代
- ◆出版社：遠流
- ◆出版年：2014 年
- ◆ISBN：9789573273790
- ◆定價：250 元
- ◆索書號：861.67 2692



在全世界迷路

撰文/編輯小組

作者角田光代是一位重度旅行愛好者，她曾以背包客身分行旅世界各地近 40 個國家。本書分享了她在旅行時的所見所聞，看似平凡無奇的日常光景以及微不足道的細節，都以生動溫暖的文字道出旅行的奧義及精髓。

本書分為兩部分，分別為「思旅」及「思物」，在「思旅」中，作者提到年輕時出國旅行，總是想將行程排得滿滿，覺得難得出國一趟不好好的到處走走逛逛很可惜，而到了三十歲時才有從容不迫的心態，她分享小說家開高健的一句話：「帶著一顆少年的心與成人的錢包去旅行吧。」她認為有些旅行得趁年輕出發；有些旅行得要長大成人後才懂得玩味。

另外在「是石頭？還是水？」一篇中，她在造訪幾次亞洲及歐洲國家後，才發現「亞洲是水，歐洲是石頭」的道理，因為語言及當地文化的關係，在亞洲旅行，只要把自己投身其中隨波逐流便能有趟充實的旅行，而在歐洲旅行，如果自己不主動，就像坐在石頭上哪兒也到不了，是個很有趣的觀點。

「思物」的部分則記錄著生活的瑣事，從雨傘的價錢、送禮的煩惱到家中廚房的鍋子都能分享，就像在與一位老朋友聊天，讀起來輕鬆有趣。

無論是旅行或日常生活，透過作者妙筆生花與別具一格的視點，都變得既新鮮又深具魅力，是一本讀完後會讓人回味再三的好書。

臺北市立圖書館 7-9 月終身學習活動

休閒生活（樂齡）	保健養生
<p>7 月 4 日(六)09:00-12:00</p> <p>富陽自然生態公園踏青趣</p> <p>張秋蜜 文山社區大學講師</p> <p>地點：富陽自然生態公園</p> <p>臺北市大安區六張犁富陽街底</p> <p>連絡電話：(02)27334031</p>	<p>7 月 4 日(六) 14:00-16:00</p> <p>舒展一夏坐瑜伽</p> <p>吳彩琳</p> <p>美國有氧體適能協會 AFAA TAIPEI 教育指導教練</p> <p>地點：景新分館</p> <p>臺北市文山區景後街 151 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)29331244</p>
保健養生	休閒生活
<p>7 月 4 日(六)14:00-16:00</p> <p>健康講座-無毒一身輕</p> <p>張滿枝 中華民國有機生活環境教育協會專業講師</p> <p>地點：大安分館</p> <p>臺北市大安區辛亥路 3 段 223 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)27325422</p>	<p>7 月 4 日(六)14:00-16:00</p> <p>好 Young 來拍微電影</p> <p>楊恩沛 國立臺中科技大學微電影培育中心總監</p> <p>地點：大直分館</p> <p>臺北市中山區大直街 25 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)25336535</p>
生態環保	生態環保
<p>7 月 4 日(六)14:00-17:00</p> <p>「荷蘭小國大幸福」作者導讀講座</p> <p>郭書瑄 作家</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>	<p>7 月 5 日(日)14:00-16:00</p> <p>與水鳥共舞</p> <p>陳王時 生態攝影家</p> <p>地點：李科永分館</p> <p>臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓</p> <p>連絡電話：(02)28833453</p>
科普教育	表演藝術
<p>7 月 5 日(日)14:00-16:00</p> <p>萌科學・漫談會-科學家的軼聞趣事 PART1</p> <p>梅期光 臺北市立中正國中自然與生活科技領域教師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街 1 段 91 巷 11 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>	<p>7 月 11 日(六)14:00-16:00</p> <p>笑談說唱藝術哇哇挖！</p> <p>黃鼎文</p> <p>漢霖民俗說唱藝術團副總監兼演員統籌、資深教師</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>

性別平等	科普教育
<p>7月12日(日)14:00-16:00</p> <p>如何在生活中落實性別平等</p> <p>李麗慧 現代婦女基金會專案督導</p> <p>地點：六合分館</p> <p>臺北市信義區松仁路240巷19號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27292485</p>	<p>7月12日(日)14:00-16:00</p> <p>萌科學·漫談會-科學家的軟聞趣事 PART2</p> <p>梅期光 臺北市立中正國中自然與生活科技領域教師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>
生活安全	藝術人文 (樂齡)
<p>7月18日(六)14:00-16:00</p> <p>居家安全停看聽</p> <p>周立鳴 臺北市防災教育中心民防研習專任教官</p> <p>地點：葫蘆堵分館</p> <p>臺北市士林區延平北路5段136巷1號9樓</p> <p>連絡電話：(02)28126513</p>	<p>7月18日(六)14:00-16:00</p> <p>臺灣歌謠追想曲</p> <p>莊永明 臺北市文獻委員會副主委</p> <p>地點：道藩分館</p> <p>臺北市大安區辛亥路3段11號3樓</p> <p>連絡電話：(02)27334031</p>
生態環保	天文氣象
<p>7月18日(六)14:00-17:00</p> <p>打造冬暖夏涼的居家環境</p> <p>黃建誠 財團法人台灣綠色生產力基金會經理</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路208巷5號10樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>	<p>7月18日(六)14:30-16:30</p> <p>南歐夜空：璀璨星芒背後的希臘神話故事</p> <p>吳雪瑞 臺灣親子觀星會理事長</p> <p>地點：天母分館</p> <p>臺北市士林區中山北路7段154巷6號4樓</p> <p>連絡電話：(02)28736203</p>
藝術人文	生態環保
<p>7月19日(日)14:00-16:00</p> <p>書法之美</p> <p>周芙安 蘭亭書法會執行長</p> <p>地點：三民分館</p> <p>臺北市松山區民生東路5段163-1號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27600408</p>	<p>7月24日(五)17:30-20:30</p> <p>「穹頂之下」電影導賞活動</p> <p>趙又祥 慈心有機農業發展基金會理念推廣環保組</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路208巷5號10樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>

生態環保	土地關懷
<p>7 月 25 日(六)14:00-16:00</p> <p>節能抗暖：居家節能輕鬆做</p> <p>陳淑宇 非核小組召集人</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>	<p>7 月 26 日(日)10:00-12:00</p> <p>古往今來話松山</p> <p>吳智慶 山水客文化學會理事長、執行長</p> <p>地點：松山分館</p> <p>臺北市松山區八德路 4 段 688 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)27531875</p>
科普教育	大同分館
<p>7 月 26 日(日)14:00-16:00</p> <p>萌科學・手做會-就是愛搖擺</p> <p>崧子老師 新北市三重正義國小藝術指導老師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街 1 段 91 巷 11 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>	<p>7 月 26 日(日)14:00-17:00</p> <p>聽・廖玉蕙說書～帶你穿越中國古典奇幻世界</p> <p>廖玉蕙 專欄作家</p> <p>地點：大同分館</p> <p>臺北市大同區重慶北路 3 段 318 號</p> <p>連絡電話：(02)25943236</p>
保健養生	親職教育
<p>8 月 1 日(六)14:00-16:00</p> <p>從小顧好牙、一口美齒咬到 80 歲！</p> <p>黃立安 東群牙醫聯盟醫師</p> <p>地點：西湖分館</p> <p>臺北市內湖區內湖路 1 段 594 號 4 樓</p> <p>連絡電話：(02)27973183</p>	<p>8 月 2 日(日)14:00-16:00</p> <p>新手爸媽如何照護小兒胃腸健康</p> <p>湯國廷 臺大醫院北護分院小兒科主治醫師</p> <p>地點：民生分館</p> <p>臺北市松山區敦化北路 199 巷 5 號 4 樓</p> <p>連絡電話：(02)27138083</p>
生態環保	科普教育
<p>8 月 2 日(日)14:00-16:00</p> <p>細說花語</p> <p>吳聖傑 臺大生科系專任助教</p> <p>地點：李科永分館</p> <p>臺北市士林區中正路 15 號地下 2 樓</p> <p>連絡電話：(02)28833453</p>	<p>8 月 2 日(六)14:00-16:00</p> <p>萌科學・漫談會- 達克比辦案任務 PART1</p> <p>胡妙芬 自由作家</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街 1 段 91 巷 11 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>

生態環保	科普教育
<p>8月8日(六)14:00-16:00</p> <p>菜葉果皮用處多~環保蔬果酵素 DIY</p> <p>林貴瑛 主婦聯盟環境保護基金會董事</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>	<p>8月9日(六)14:00-16:00</p> <p>萌科學・漫談會-達克比辦案任務 PART2</p> <p>胡妙芬 自由作家</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街 1 段 91 巷 11 號 5 樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>
室內設計	生態環保
<p>8月15日(六)14:00-16:00</p> <p>輕鬆搞懂室內裝修-避免裝修爭議</p> <p>任柏澄 實踐大學推廣教育部講師</p> <p>地點：東湖分館</p> <p>臺北市內湖區五分街 6 號</p> <p>連絡電話：(02)26323378</p>	<p>8月15日(六)9:00-12:00</p> <p>能源綠繪本故事列車：都是放屁惹的禍</p> <p>黃昭儀 主婦聯盟環境保護基金會祕書</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>
保健養生（樂齡）	推理文學
<p>8月15日(六)14:00-16:00</p> <p>你的食物就是你的健康</p> <p>巢佳苓 原鄉原味烹飪工作室講師</p> <p>地點：道藩分館</p> <p>臺北市大安區辛亥路 3 段 11 號 3 樓</p> <p>連絡電話：(02)27334031</p>	<p>8月15日(六)14:30-16:30</p> <p>北歐迷霧：北歐犯罪推理小說發展與變革</p> <p>許鈺祥 讀書共和國集團・讀癮出版副總編輯</p> <p>地點：天母分館</p> <p>臺北市士林區中山北路 7 段 154 巷 6 號 4 樓</p> <p>連絡電話：(02)28736203</p>
投資理財	生態環保
<p>8月16日(日)14:00-16:00</p> <p>不動產理財漫談-從自住到包租</p> <p>蔡志雄 蔡志雄律師事務所</p> <p>地點：士林分館</p> <p>臺北市士林區華聲街 17 號 3 樓</p> <p>連絡電話：(02)28361994</p>	<p>8月22日(六)14:00-17:00</p> <p>「挪威，綠色驚嘆號！」作者導讀講座</p> <p>李壕仲 作家</p> <p>地點：石牌分館</p> <p>臺北市北投區明德路 208 巷 5 號 10 樓</p> <p>連絡電話：(02)28239634</p>

科普教育	保健養生（樂齡）
<p>8月23日(六)14:00-16:00</p> <p>萌科學・漫談會-橫行霸道竹蜻蜓</p> <p>崧子老師 新北市三重正義國小藝術指導老師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>	<p>8月29日(六)14:00-16:00</p> <p>銀氧活力運動</p> <p>邱柏豪 健康管理工作室負責人</p> <p>地點：道藩分館</p> <p>臺北市大安區辛亥路3段11號3樓</p> <p>連絡電話：(02)27334031</p>
保健養生	休閒旅遊
<p>8月30日(日)14:00-16:00</p> <p>飲食養生：吃對的食物</p> <p>郭哲誠</p> <p>臺北市立聯合醫院仁愛院區樂齡健康講座特約講師</p> <p>地點：永春分館</p> <p>臺北市信義區松山路294號4樓</p> <p>連絡電話：(02)27609730</p>	<p>9月5日(六)14:00-16:00</p> <p>943 帶你超值玩遍新加坡和馬來西亞</p> <p>943 旅遊作家</p> <p>地點：大同分館</p> <p>臺北市大同區重慶北路3段318號地下1樓</p> <p>連絡電話：(02)25943236</p>
投資理財	科普教育
<p>9月5日(六)14:00-16:00</p> <p>輕鬆掌握投資理財電子資源</p> <p>沈妙其 漢珍數位圖書股份有限公司業務專員</p> <p>地點：大直分館</p> <p>臺北市中山區大直街25號5樓</p> <p>連絡電話：(02)25336535</p>	<p>9月5日(六)14:00-17:00</p> <p>萌科學・電影會-電影賞析：飛天巨桃歷險記</p> <p>張啓彥 臺灣生態教育推廣協會常務理事/講師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>
休閒生活	生態環保
<p>9月6日(日)14:00-16:00</p> <p>玩味台灣</p> <p>馬繼康 世新大學公共關係組暨廣告學系兼任講師</p> <p>地點：西園分館</p> <p>臺北市萬華區興寧街6號3樓</p> <p>連絡電話：(02)23069046</p>	<p>9月6日(日)14:00-16:00</p> <p>蝴蝶攝影</p> <p>林柏昌 蝴蝶攝影家</p> <p>地點：李科永分館</p> <p>臺北市士林區中正路15號地下2樓</p> <p>連絡電話：(02)28833453</p>

保健養生	性別平等
<p>9月12日(六)10:00-12:00</p> <p>常見的精神疾病與預防</p> <p>潘建志</p> <p>萬芳醫院精神科主治醫師、台灣部落格協會理事長</p> <p>地點：永建分館</p> <p>臺北市文山區木柵路1段177號3樓</p> <p>連絡電話：(02)22367448</p>	<p>9月12日(六)14:00-16:00</p> <p>一樁細胞被竊歷史奇案！——從「海拉細胞的不朽傳奇」一書，談性別與健康資源的分配</p> <p>林綠紅 臺灣女人連線理事</p> <p>地點：木柵分館</p> <p>臺北市文山區保儀路13巷3號4樓</p> <p>連絡電話：(02)29397520</p>
保健養生	保健養生
<p>9月13日(日)14:00-16:00</p> <p>輕鬆學會種花</p> <p>陸莉娟 信義社區大學園藝講師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>	<p>9月19日(六)14:00-16:00</p> <p>走過低潮：聽林青穀醫師抗憂鬱症自述</p> <p>林青穀 林青穀家庭醫學科診所院長</p> <p>地點：永建分館</p> <p>臺北市文山區木柵路1段177號3樓</p> <p>連絡電話：(02)22367448</p>
科普教育	電影賞析
<p>9月19日(六)14:00-17:00</p> <p>萌科學-電影會-電影賞析：蟲蟲危機</p> <p>張啓彥 臺灣生態教育推廣協會常務理事/講師</p> <p>地點：舊莊分館</p> <p>臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27837212</p>	<p>9月19日(六)14:00-16:00</p> <p>電影賞析講座-有人想和你說話</p> <p>黃英雄 臺灣編劇藝術協會理事長</p> <p>地點：大安分館</p> <p>臺北市大安區辛亥路3段223號5樓</p> <p>連絡電話：(02)27325422</p>
電影賞析（樂齡）	親職教育
<p>9月19日(六)14:00-17:00</p> <p>電影賞析-機器人與法蘭克</p> <p>鄭窈窕 樂齡學習中心講師</p> <p>地點：道藩分館</p> <p>臺北市大安區辛亥路3段11號3樓</p> <p>連絡電話：(02)27334031</p>	<p>9月20日(日)14:00-16:00</p> <p>建立自己的教養格調-不必大吼大叫也能教好孩子</p> <p>王意中 王意中心理治療所所長、臨床心理師</p> <p>地點：景美分館</p> <p>臺北市文山區羅斯福路5段176巷50號4樓</p> <p>連絡電話：(02)29328457</p>

本活動為「臺北市終身學習護照」、「公務人員終身學習時數」認證課程。

因座位有限，部分場次需事先報名，欲參加者請先電洽各館。

協辦單位 7-9 月活動資訊

• 職業進修類

單位名稱：中國文化大學教育推廣部

洽詢電話：(02)27005858 轉 1

單位地址：臺北市大安區建國南路 2 段 231 號

單位網址：<http://www.sce.pccu.edu.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
日文免費講座- 輕鬆學好五十音	7月1日 19:00-20:30	16歲以上，對日語學習有興趣者	洽開課單位	游翔皓 老師	免費	需事先預約
日文免費講座- 口譯好好玩	7月3日 19:00-20:30	16歲以上，日本語能力試驗 N2 合格以上	洽開課單位	永野惠子 老師	免費	需事先預約
設計講堂 簡報大改造- 簡報發想、美感、手法、 技巧與呈現	7月3日 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	蔣實安 老師	免費	需事先預約
神奇 543 操盤法 股票實戰培訓班	7月12日 14:30-15:50	一般民衆	洽開課單位	謝晨彥	免費	需事先預約
[黃金/外匯]理財操盤手 培訓班	7月19日 14:30-16:30	一般民衆	洽開課單位	張僑峯	免費	需事先預約
微電影影音故事行銷術 輕薄短小的影片，卻能創 造數百億商機	7月29日 19:00-20:30	一般民衆	洽開課單位	賴麗雪	免費	需事先預約
觀光導遊及領隊人員 認證培訓班	9月12日 9:00-12:00	一般民衆	洽開課單位	雄獅旅行社專業師 資群、劉靜 宜老師	免費	需事先預約

● 家庭生活類

單位名稱：財團法人臺北市東門基督長老教會

洽詢電話：(02)23513589

單位地址：臺北市中正區仁愛路 2 段 76 號

單位網址：<http://www.eastgate.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
家的風景-從電影看家庭	9月1日至 12月17日 隔週二 9:20-10:30	一般 民衆	洽開課單位	黃柏威 老師	洽開課 單位	
音樂作品專題欣賞	9月1日至 12月17日 隔週二 10:50-12:00	一般 民衆	洽開課單位	陳美鸞 教授	洽開課 單位	
神·人·世界	9月1日至 12月17日 隔週四 10:50-12:00	一般 民衆	洽開課單位	林瑞隆 牧師	洽開課 單位	

單位名稱：臺北市家庭教育中心

洽詢電話：2541-9690 轉 20

單位地址：10457 臺北市中山區吉林路 110 號 5 樓

單位網址：<http://www.family.taipei.gov.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
婚姻教育：親密關係工作坊-新婚夫妻課程	7月18日 9:00-17:00	新婚(5年 內)夫妻, 2 人共同參 加	洽開課單位	金鳳 老師	500 元	上課地點：臺北市家庭教育中心 4 樓 403 婚姻教育教室
婚姻教育：親密關係工作坊-將婚伴侶課程	9月19日 9:00-17:00	將婚人、準 新人、親密 伴侶, 2 人 共同參加	洽開課單位	汪士瑋 心理師	500 元	上課地點：臺北市家庭教育中心 4 樓 403 婚姻教育教室

單位名稱:臺北市新合唱文化藝術基金會

洽詢電話:23519199 轉 210

單位地址:10049 臺北市中正區忠孝東路 1 段 35 號 8 樓

單位網址: <http://www.tcmc.org.tw/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
【分析詮釋】國小組合 唱比賽指定曲	8月11日 13:30-16:30	一般民衆	洽開課單位	台灣合唱音樂 中心執行長 陳雲紅	1500	上課地點： 台灣合唱音樂 中心
【分析詮釋】國中組女 聲合唱比賽指定曲	8月12日 9:30-12:30	一般民衆	洽開課單位	台灣合唱音樂 中心執行長 陳雲紅	1500	上課地點： 台灣合唱音樂 中心
【同聲曲目開拓】簡易 與進階	8月11日 9:30-12:30	一般民衆	洽開課單位	台灣合唱音樂 中心執行長 陳雲紅	1500	上課地點： 台灣合唱音樂 中心
【指揮技巧】國小組合 唱比賽指定曲	9月13日 9:30-12:30	一般民衆	洽開課單位	台灣合唱音樂 中心執行長 陳雲紅	1500	上課地點： 台灣合唱音樂 中心
【指揮技巧】國中組女 聲合唱比賽指定曲	9月13日 13:30-16:30	一般民衆	洽開課單位	台灣合唱音樂 中心執行長 陳雲紅	1500	上課地點： 台灣合唱音樂 中心

單位名稱:臺北市中山運動中心

洽詢電話:25811060

單位地址: 10448 臺北市中山區中山北路二段 44 巷 2 號

單位網址: <https://cssc.cyc.org.tw/IISystem/Portal/ChungShan/>

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
樂活人生公益健康講座- 媽媽手與板機指	7月4日 10:00-11:00	一般民衆	洽開課單位	中山運動中 心講師群	免費	
樂活人生公益健康講座- 認識腕隧道症候群	8月1日 10:00-11:00	一般民衆	洽開課單位	中山運動中 心講師群	免費	
樂活人生公益健康講座- 認識坐骨神經痛	9月5日 10:00-11:00	一般民衆	洽開課單位	中山運動中 心講師群	免費	

● 市民生活類

單位名稱：財團法人洪鈞培文教基金會

洽詢電話：(02)2395-5212

單位地址：臺北市中正區和平西路2段11號5樓

單位網址：www.hcp-foundation.org.tw

活動名稱	活動日期	參加對象	認證時數	講師	活動費用	備註
「立法效能・福國利民」 公益系列講座 《全民教育・福國利民》	7月11日 10:00-12:00	一般民衆	2小時	立法委員 許智傑		地點：國父 紀念館中 山講堂
「媒體發展・社會進步」 公益系列講座 《客家報導・社會進步》	7月11日 14:00-16:00	一般民衆	2小時	客家電視臺臺長 李儒林		地點：國父 紀念館中 山講堂
「身心健康・快樂生活」 公益系列講座 《高齡健康・快樂生活》	7月12日 10:00-12:00	一般民衆	2小時	新店耕莘醫院 院長 鄧世雄		地點：國父 紀念館演 講廳
「企業經營・創新突破」 公益系列講座 《中藥經營・創新突破》	7月12日 14:00-16:00	一般民衆	2小時	中華民國中藥商 業同業公會理事 長 朱溥霖		地點：國父 紀念館中 山講堂
「立法效能・福國利民」 公益系列講座 《經濟發展・福國利民》	8月15日 10:00-12:00	一般民衆	2小時	立法委員 楊瓊瓊		地點：國父 紀念館中 山講堂
「媒體發展・社會進步」 公益系列講座 《社區新聞・社會進步》	8月15日 14:00-16:00	一般民衆	2小時	更生日報社長 謝立德		地點：國父 紀念館中 山講堂
「身心健康・快樂生活」 公益系列講座 《養生健康・快樂生活》	8月16日 10:00-12:00	一般民衆	2小時	臺北市立聯合醫 院林森中醫院區 院長 鄭振鴻		地點：國父 紀念館演 講廳
「企業經營・創新突破」 公益系列講座 《西藥代理・創新突破》	8月16日 14:00-16:00	一般民衆	2小時	中華民國西藥代 理商業同業公會 榮譽理事長 陳世雄		地點：國父 紀念館中 山講堂
「立法效能・福國利民」 公益系列講座 《司法正義・福國利民》	9月12日 10:00-12:00	一般民衆	2小時	立法委員 林鴻池		地點：國父 紀念館中 山講堂
「媒體發展・社會進步」 公益系列講座 《投資資訊・社會進步》	9月12日 14:00-16:00	一般民衆	2小時	萬寶週刊社長 朱成志		地點：國父 紀念館中 山講堂

「身心健康・快樂生活」 公益系列講座 《三高防治・快樂生活》	9月13日 10:00-12:00	一般民衆	2 小時	新店耕莘醫院內 科部主任 裴駢		地點：國父 紀念館演 講廳
「企業經營・創新突破」 公益系列講座 《陶瓷經營・創新突破》	9月13日 14:00-16:00	一般民衆	2 小時	臺灣陶瓷工業同 業公會理事長 王桂鳳		地點：國父 紀念館中 山講堂

臺北市終身學習網通訊季刊第 69 期(電子版)

發行人：洪世昌

編輯小組：林佳穎、張仁、高佳稜、王福誌

執行編輯：邱珮倫

發行所：臺北市立圖書館

發行地址：10659 臺北市大安區建國南路 2 段 125 號

電話：(02) 2755-2823 分機 2301

傳真：(02) 2701-0721

出版日期：中華民國 104 年 6 月

創刊年月：中華民國 87 年 7 月

出版登記：局版北市誌第 2243 號

GPN：2008700070

E-ISSN：2309-3862

本刊內容登載於臺北市立圖書館網站。

103 年起，《終身學習網通訊》全面採線上發行，可從臺北市立圖書館首頁網址：

<http://www.tpml.edu.tw>>市圖資訊>關於市圖>本館出版品>終身學習網通訊閱讀。

著作權管理資訊：第三者轉載本刊內容，須取得作者同意，並註明原載本刊之卷期、頁數。



<http://www.e-services.taipei.gov.tw/>



臺北市立圖書館終身學習網



<http://lll.tpml.edu.tw/>