



映演最貼合社會的美麗切面

# 臺北市立美術館

文／簡愛立 攝影／許斌

臺灣陶與香奈兒、青花瓷與路易威登、剪紙與范倫鐵諾，還有還有，陳澄波與安迪·沃荷、劉其偉與薇薇安·魏斯伍德……，這些聽來有點耳熟的中西文化跨界象徵，怎會湊在一塊兒，背後又有什麼理念在爬梳？它們的媒合人——臺北市立美術館（以下簡稱：北美館）很可能會告訴你這樣的答案：「做為社會美學的提供者，我們總是跨界觀察各種時下趨勢，並將之反映出來，像是西方時尚品牌在臺灣民俗藝術工作者的眼中，會是什麼樣的風景；又或者，在這個在地化又全球化的時代，我們除了展出臺灣前輩畫家陳澄波的油畫，也對影響英國文化甚鉅的資深時尚設計師薇薇安·魏斯伍德，懷抱高度好奇與興趣。」

## 善巧的用心，美麗的打造

做為全臺灣第一座現代美術館，北美館自1983年開館至今，已堂堂走過25個年頭，從呱呱墜地到青熟階段，這期間歷經臺灣社會的政治緊縮與鬆綁、經濟的起飛與繁盛，直到今天，言論、集會、結社的自由早已灌溉臺灣各角落，時尚品牌專賣店亦紛紛打造得像座精品博物館，而卡通漫畫人物的模型展覽也能登上美術館大雅之堂。北美館25年的光陰可以如此被量化：9千多個日子，1千1百多次展覽，4千多件收藏品，每個數字都不簡單，它們無不反映時代的脈動，貼合臺灣



北美館堪稱臺灣現代藝術發展的火車頭。



各種形式的展覽，吸引參觀者的目光。



北美館以玻璃採光，引天光入館、入畫，共舞一日光影游移。

社會的心跳。

事實上，藝術殿堂北美館得以誕生，得感謝1970年代政府將之納入12項建設的一環，在多項大興土木建造的社會基礎建設之中，竟有一項關乎人們形而上、心靈滋養的美術館工程。

北美館蓋在中山美術公園的一角，緊鄰大片公園綠意，不論沿中山北路走來，或搭捷運至圓山站、穿過同樣綠意悠然的圓山公園而來，踩在舒服寬闊的人行道，信步走向美術館，門廳造型極簡，高約9米、挑高3層樓，然而，這座白色的奇特造型建築物不大，遠看近看、從任何角度看，都使人感覺它是一個向外開了好多扇窗、喜歡探出頭來、自

有其美學規矩的結構體。但是，館建築的巧妙之處，若從制高點往下俯視，便能清楚看見。原來，建築物呈「井」字形，是中國建築中的「井幹式」架構法，那一扇扇往外突出、互為架構的窗，更是線條簡化自中國傳統建築裡，內縮的短木「斗」、支撐的長形木「拱」所帶來的支撐概念。四周牆面、館中央內庭，亦不吝於以玻璃採光，引天光入館、入畫，共舞一日光影游移。

#### 美術館會思考，臺灣在全球發聲

雖然北美館是座公立美術館，但自1980年代以來，它做為全臺灣專業美術館從無到有的象徵地位，不容抹煞，甚至到現在，它

仍是現代藝術發展的火車頭。就像有人說，北美館是座與周邊公園環境和諧共存的有機建築，好像會呼吸，它的內在也是有機且富思考力的。一個博物館最主要的功能為展覽、研究、推廣及典藏，1990年代以前的北美館正值能量蓄積期，不管是以本地藝術家創作為主的布展，或是一點一滴增進收藏；有展覽，才能從事各種社教美學推廣，有收藏，才能據以進行研究、建構臺灣美術史的軌跡。

1990年代以降，世界大環境的資訊流通開始快速普及，各種思潮愈見澎湃發展，前衛藝術興起、藝術行政概念完備、藝評家與西方策展人也開始活躍此間，



北美館不斷嘗試跨界展覽。

於是北美館開始走向藝術外交，發展以議題論述、思考臺灣與世界對應關係的藝術呈現，例如先是在1995年首度參加威尼斯雙年展，至今已參展7次，並於2002年推出「歸壘：威尼斯經驗·臺灣顯影」展覽，從此臺灣全民也能欣賞我們如何在威尼斯表現2年一度的臺灣縮影；1998年開始舉辦臺北雙年展（2008年為第6屆），廣邀國內外藝術家，從臺北城的角度出發而創作，舉凡社會變遷、環保、外勞生存到全球動盪，試圖以各式各樣的社會切面，尋覓我們的城市在全球藝壇下的發展脈絡。

以前總覺得美術館是個高不可攀的藝術殿堂，但這幾年在北美館不斷嘗試跨界的展覽下，不

管是繪畫、時尚、工藝、建築、文學、民俗、動漫次文化，全都入了北美館大堂，均不再窒礙難親，也無入不入流的爭議，這些全是我們生存的樣貌，有機會一窺作品背後創作者如何思考與專注，真是非常幸福的事。

#### 解密小檔案

**建造：**1980年10月～1983年1月

**開館：**1983年12月24日

**位置：**中山美術公園一隅（中山北路3段181號）

**面積：**24,169.8平方公尺

**設計：**高而潘建築師事務所

**設施：**

- 1樓：服務中心、紀念品店、展覽室
- 2、3樓：展覽室

●地下樓：展覽室、圖書室、視聽室、美術教室（市民美術研習班）、資源教室、藝術書店、餐飲區、哺乳室

#### 免費服務：

- 每週六夜間開館，17:30～20:30 免費參觀（平日全票30元，優待票15元）
- 每逢週六不定時推出「星光電影院」（地下樓視聽室）、「樂夜饗宴」（戶外廣場）



館內不定期舉辦主題特展。

# 拿消費券旅行去

# 3,000元

## 遊臺北

文／何儀琳 攝影／吳金石

城市的面貌其實隨時都在變化中，有些地方曾有過熟悉記憶，卻久久未再經過，有些地方或許是新開張，卻從來不曾造訪。趁著春光正好，加上3,600元消費券領到手，不妨隨意走走，品嚐美食，買個禮物犒賞自己，更能感受城市脈動。

### 路線一

#### 弄花草 時尚周遊樂

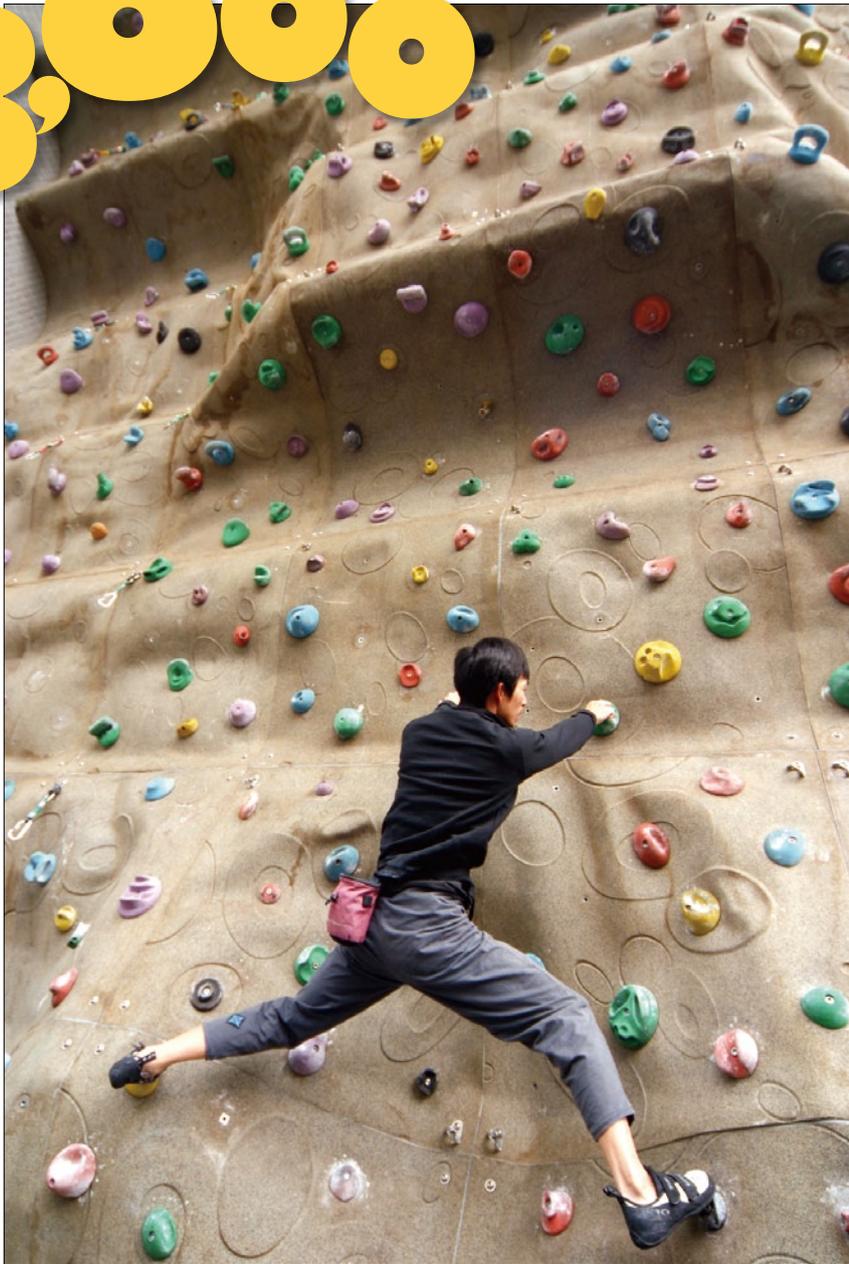
周遊景點	預估消費
臺北花市（內湖）	100~600元／人
內湖運動中心	50~200元／人
大直商圈（午餐）	100~300元／人
逛街、摩天輪	300~1,500元／人
士林夜市（晚餐+購物）	100~1,000元／人

#### 9:00~10:00 花卉市場拈花惹草

喜歡看花花草草的人，其實不必非要上山賞花。位於臺北市內湖區的花卉批發市場，早已成為許多愛花人的秘密基地，在非休市日的上午早早起床，前往花市採買自己喜愛的花卉、花材等。



臺北花卉批發市場的花價便宜，花種亦多，是愛花人流連忘返之地。



內湖運動中心的室外攀岩場高15公尺、外傾11.25公尺，相當具有挑戰性。

臺北花卉市場的前身為濱江花市，移至內湖後，成為臺灣第一個民營花卉批發中心。由於市場內主要以批發為大宗，連帶讓此地販售的花價較市面便宜許多，無論是切花、盆花或花材，種類也較豐富，因此讓許多愛花人逛得欲罷不能。

#### ►臺北花卉批發市場

地址：瑞光路臨321號

電話：2659-5729

營業時間：凌晨4:00～中午12:00  
(不定期公休，請電話查詢)

## 10:30~12:00 運動中心體驗攀岩樂

逛完花卉市場，不妨接著到運動中心舒展一下筋骨。內湖運動中心是臺北市第7座運動中心，除了有常見的健身設施、籃球場、羽球場之外，最特別的是有全臺最大的戶外國際標準攀岩場，高達15公尺，共有4個賽道，其中最難的一座賽道還往外懸挑11.25公尺，相當具有挑戰性。此外，也有供初學者學習的室內攀岩場

地，開放時間都有引導教練，體驗課程分為室內、室外兩種，現場並可租借攀岩設備。

此外，位於7樓的室內溫水游泳池視野極佳，在泳池畔透過玻璃帷幕遠眺，可看見周圍群山環繞，設施除了7道25米的標準水道之外，還包括SPA、烤箱、蒸氣室及兒童戲水池，採用24小時全天候不間斷過濾系統，並添加臭氧消毒，是冬日戲水的好去處。

#### ►內湖運動中心

地址：洲子街12號

電話：2627-7776

開放時間：6:00～22:00

## 12:30~16:30 五彩摩天輪俯瞰市景

自從浪漫的摩天輪進駐大直商圈後，為優雅的基隆河畔增添了一份時尚丰采。除了集購物、娛樂、美食街於一身的美麗華百樂園、愛買、家樂福等大型商場之外，鄰近還有如歐式花園般的美麗信大酒店、外觀新潮另類的伍角船板、熱鬧的阿義鵝肉、來來豆漿店，以及百年老店金春發牛肉麵等各類美食，可說是大宴小酌各有勝場，豐儉由人。

享用過午餐之後，喜歡熱鬧氣氛的人，可以到商場逛街購物，或是舒服地看場電影。若喜歡戶外活動，也可到美堤河濱公園散步、租台單車騎遊欣賞基隆河風景，或是搭上摩天輪居高臨下看看臺北市風景，都能度過愉悅的下午時光。

## 17:00~20:00 士林夜市小吃大匯集

當天色漸黑，華燈初上之時，也就是士林夜市開始熱鬧的時刻。身為臺北市最大的觀光夜市，士林夜市裡永遠擠滿各地慕



到河濱公園騎自行車或散步，可以度過悠閒的午後時光。

名而來的觀光客，此地的各種特色小吃，也都能滿足來此尋找美味的各類饕客，包括大餅包小餅、烤香腸、生煎包、特大雞排、蚵仔煎、藥燉排骨及青蛙下蛋等。除了讓人回味無窮的老字號小吃外，更可見到各類新穎小吃或有趣商品，而攤位上販售的物品種類，從手機吊飾、髮飾，到包包、服飾、鞋子等琳瑯滿目，可說是臺北夜市小販的集合體；捷運劍潭站外的美食攤位臨時集中市場，更方便食客將各種小吃一網打盡。另一個小吃集中區則在慈誠宮附近，由廟口市場發展而來，有冰果豆花攤、臭豆腐、南洋小吃等，集合了大江南北各類小吃，也是當地人最常光顧的美食集散地。

#### ►士林夜市

地點：捷運劍潭站周邊，文林路、大東路、大南路及小北街之間



大餅包小餅是士林夜市的招牌小吃之一。



## 路線二

### 看貓熊 悠閒散步趣

## 9:00~14:00 動物園與貓熊相見歡

一向適合親子同遊的臺北市立動物園，最近更增添了嬌客——來自四川的可愛大貓熊團團與圓圓，以可愛的模樣，成為臺北市最具人氣的明星，也讓許多小朋友開心不已。

雖然大貓熊是最新入住的明星，但是動物園中還有許多可愛或珍奇動物，臺北市立動物園的展示館主要分為戶外展示區及室內展示館，戶外展示區有臺灣鄉土動物區、兒童動物園區、亞洲熱帶雨林區、沙漠動物區、澳洲動物區、非洲動物區、溫帶動物

周遊景點	預估消費
臺北市立動物園	60~600元/人
午餐	100~300元/人
自來水園區	50~300元/人
公館商圈	300~1,800元/人
晚餐	100~600元/人

春節期間到動物園拜訪大貓熊外，全身充滿紅色喜氣的紅鸚也別錯過。

區、鳥園區、水鳥觀察區、濕地生態園、蟲蟲探索谷及蕨園等；室內展示館則有教育中心、昆蟲館、兩棲爬蟲動物館、夜行動物館、無尾熊館、企鵝館及節能屋等，不但可以親眼看見各種動物，透過解說與觀察，更能寓教於樂。

由於動物園佔地十分廣大，因此至少需花上半日的時間停留，園中多家餐飲店提供中西式餐盒、點心，讓遊園民眾飽餐一頓。

#### ►臺北市立動物園

地址：新光路2段30號  
電話：2938-2300轉630

開放時間：9:00~17:00（16:00停止售票）

票價：全票60元/優待票30元

## 14:45~16:30 水博館歷史步道遊蹤

沒有走進自來水博物館，任誰也料想不到，竟有座如此華麗的巴洛克歐風建築，坐落在這片熱鬧的市區中。

建於1908年的歐風建築，原為臺北水源地所在的唧筒室，超過100年的歷史，使得此處充滿歷史風情。經內政部指定為三級古蹟，並規劃為自來水博物館時，因為其充滿異國風情的外觀而成

為許多新人的婚紗拍攝地，更有咖啡廣告在此取景。

除了自來水博物館，整個自來水園區還包括淨水場、管材展示區、觀音山蓄水池、觀音山步道、公園處苗圃等，夏季開放的水景與遊戲空間更是受歡迎，雖然冬季的園區因戶外戲水設施關閉而少了些熱鬧，但卻多了一份寧靜。此處的苗圃是臺北市公園處用來培育各式美化道路的花草，占地超過5,000坪，散步其中猶如逛大花園，除了可欣賞花木之外，這裡的栽培介質還是用資源回收再利用製作而成的，可說兼具環保與美麗之效。

來到園區，除了可瞭解臺北地區的水源發展歷史外，還可登上觀音山步道走走，欣賞沿途生態景觀，這條步道環繞著觀音山蓄水池而行，天氣晴朗時可鳥瞰新店溪風景，隨處可見各類植物如樟樹、杜英、無患子、雀榕等，沿途也時時出現令人驚喜的昆蟲伙伴，走來十分輕鬆愜意。

#### ► 自來水園區

地址：思源街1號

自來水博物館：8369-5145

親水體驗教育區：2367-7556

開放時間：夏日期間（7月1日至8月31日）9:00~22:00（售票至20:00）；非夏日期間9:00~18:00（售票至17:00）；每週一休園、週一適逢連續假日則照常營業。

## 16:30~19:30 漫步公館人文街道

公館為臺大周邊商圈，向來以濃厚的人文氣息著稱，周圍有電影院、各類書局、二手書店等，想要尋找各種中外文書籍，到這裡來逛上一圈準沒錯，介於新生南路、羅斯福路及溫州街的區域中，不乏許多原文書店、二手書店等。此外，生活所需的服飾店、百貨店及小吃店等則大多散布在羅斯福路、汀州路之間的帶狀區域，整個商圈機能



女巫店在臺灣地下音樂發展過程中占有相當重要的地位。



水源市場旁的巷弄，充滿各類小吃。

相當完整。

由於附近有臺灣大學，周圍的特色咖啡廳也相當多，是年輕學子討論、聊天的好去處。每家咖啡館各有其不同的氛圍，諸如海邊的卡夫卡、傑克的魔豆、THE WALL、女巫店等充滿音樂人文氣息，也常有樂團、歌手現場表演；此外，經常舉辦的講座活動及讀書會，也讓咖啡館功能更加廣泛。

有了學生一定會有小吃美食，公館美食最集中的區域是在水源市場周邊，諸如豬血糕、物超所值的車輪餅、幾乎是一整杯鮮奶

的青蛙撞奶、肥瘦自選的割包、豆花及魷魚羹等，都已成為大排長龍的人氣小吃。而因為外籍學生比例高，異國風餐廳在公館的口碑，也不遑多讓。此外，這幾年在汀州路上更出現好幾家麻辣火鍋店，總是充滿聚餐的歡樂氣氛。無論年齡大小，來到公館，一定能飽餐一頓後，心滿意足地回家。

#### ► 公館商圈

地點：羅斯福路、汀州路及新生南路周邊

# 出門健走

## 健康久久

文／鍾文萍 攝影／楊智仁

採訪協助／財團法人希望基金會

示範／黃純湘、黃明仁、古筠、洪培真

「運動有益健康」、「愛運動的人比較快樂」……，關於運動的好處，隨手拈來不下千百條，但對於緊張忙碌、筋骨僵硬的現代人而言，運動何其重要卻又何其困難重重！如果運動能像日常生活中每一項作息般，不須刻意，沒有壓力，不用花錢，也不必有待定場所或用具，可以像呼吸一樣自然而然週而復始，在循序漸進中達到運動的效果，那該有多好！財團法人希望基金會總幹事黃純湘笑說，這種「忙人運動」早就有了，那就是風靡全球

的健走。

美國前總統羅斯福與艾森豪靠走路，分別治好了氣喘與心臟病宿疾；「飛躍的羚羊」紀政靠著健走瘦了20公斤，困擾多年的尿失禁毛病也不藥而癒；年輕時曾罹患肺結核的阿瘦皮鞋董事長羅水木，以健走搭配其他運動，成功打敗病魔，現在每天依舊堅持要走1萬步，3千步在辦公時走，7千步找地方走……，走路人人都會，只要抓住訣竅，運動一點都不難！

### 世界公認最完美的運動

根據wikipedia資料顯示，人類從西元前400萬年便開始以兩條腿走路的漫長歷史。17世紀，英國查理二世從懷特霍爾走到漢姆頓皇宮，為最早健走的文字記載；19世紀被稱為「步行年代」（Pedestrian Age），健走是歐洲與美洲最受歡迎的運動。1908年，倫敦奧林匹克運動會增加了比耐力的長距離走路與比速度的競走比賽；到了20世紀後期，走路在美國已經成為最受歡迎的大眾化運動，全美國約有6,500萬人將走路



健走是一項不須刻意、沒有壓力、不用花錢的運動。



健走口訣：「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。」

視為每天的例行運動，世界衛生組織（WHO）更具體指出：步行是最好的運動。國內的希望基金會由紀政創立，成立的宗旨，原本是扮演輔導、協助運動員進入世界舞台的推手，後來紀政深感「有健康才有希望」，決心推動「世界公認最完美的運動」——健走，力促更多民眾養成規律運動，以常保健康。

有句話說：「老化，從腳開始。」黃純湘表示，人體全身有將近5百條肌肉，三分之二集中在下半身，肌肉的肌耐力會隨年齡增長而衰退，到了60歲左右，握力、臂力、背力等上半身肌肉都還可以擁有年輕時約7成左右的能力，腿力則快速退化到只剩4成，健走可以在短短時間內，運動到全身約98%以上的肌肉，可有效延緩老化，而且可充分融入日常生活中、隨時隨地進行，是全球公

認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式。

### 人人愛走路 節能環保顧健康

健走看起來簡單，但如能掌握要領，運動起來會更有效率。

健走前，要先慢行5分鐘暖身，再進行伸展運動。黃純湘強調，在做伸展運動以前，最好先慢行幾分鐘讓肌肉放鬆緩和、再伸展，否則可能會拉傷肌肉。在健走前、健走中與健走後都應該喝水，尤其是在潮濕炎熱的夏季，須特別注意補充水分。如果你預備在大熱天走上1小時，必須在健走15分鐘前就喝水，途中每15分鐘喝1次水；假如健走超過1個小時，可以喝碳水化合物或運動飲料。

健走可以分為基礎健走與體適能健走2大類。關於健走的基礎姿勢、速度等技巧，希望基金

會自創了一段健走口訣：「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。」步伐不必故意跨大步，雙手也不必刻意緊握擺動，一切以自然舒適為原則，掌握正確的技巧，要走多快多遠，都不必擔心造成運動傷害。

體適能健走法是指健走速度加快時，身體在動作上所產生的自然變化與修正。此時手肘會彎曲成約90度，腳步自然加快，腳跟先著地，膝蓋放輕鬆，步幅會自然加大，不須刻意跨大步，落腳時，腳步放輕，避免來自地面的衝擊對膝關節造成傷害；當健走速度加快到心跳達1分鐘130次左右時，體內堆積的脂肪便開始燃燒。而當加快速度或拉長距離時，可能會感覺到小腿前側或大腿內側產生微微酸痛，這是肌肉運動的正常現象，不必過於擔



平時若有規律性運動，可採用體適能健走法使健走速度加快，以達到更大的有氧運動效益。

心，不妨兩腿併立、彎腰下觸腳趾，或把腿抬到欄杆或樹幹上，雙手向前伸直拉展，以舒緩、鬆弛緊繃的肌肉，便可稍稍緩解不適之感。

### Just Keep Walking

高度都會化的北臺灣，地狹人稠、都市建設發達，腹地廣大的公園綠地與郊外地區成了健走不二之選。在希望基金會推薦的全國100條健走路線中，臺北市入選的優質路線包括大安森林公園、國父紀念館、天母運動公園、北投溫泉區、敦化南北路、捷運線形公園等。但其實從人行道、社區公園、操場，無一不是健走的好所在。

60歲的黃明仁從一退休便開始



只要掌握健走正確技巧，要走多快多遠，都不必擔心會造成運動傷害。

健走，如今已經走過全臺357所小學；今年3月他開始第2輪的健走計畫，預計花3年時間，「走」訪全臺357個鄉鎮。他笑說，健走以來已經輕鬆減掉5、6公斤體重，從前坐辦公室腰痠背痛的老毛病俱已消失無蹤。黃純湘每天一早出門上班就把計步器別在腰間，先在住家附近的公園、人行道花40分鐘健走4,000步，中午吃飯時間刻意繞遠路，晚上吃完飯再散步，累積1萬步，其實並不困難。她強調：「只要天天走，健走減肥的效果比慢跑還好。」最近希望基金會成立了「百萬聚樂步」，希望以舉辦健走旅行活動的方式，吸引更多民眾加入健走行列。

黃純湘表示，其實走路每個人都會，「最重要的是，督促自己從離開辦公室或家門的那一刻，開始走。」或許你還在為沒時間、沒錢、體力不好、身材不好等理由推托著不去運動，但只要開始走路，運動就是這麼簡單。還在猶豫什麼？為了無價的健康，Just Keep Walking！



參加國際健行協會舉辦的活動，可在健行護照上留下個人紀錄。



健走後腳部會稍微腫脹，故鞋子的選擇以慢跑鞋或多功能鞋為宜。

#### 裝備教室

- A.場地：**以平坦、沒有車輛干擾的平地為佳。學校操場、人行道、公園或任何大型廣場都很適合。
- B.服裝：**以舒適、透氣、吸汗或排汗功能佳的服裝或運動衫最理想，最好隨身戴帽子並攜帶一件長袖外套禦寒且可防曬。襪子請選擇棉質、有點厚度，可保護腳部避免摩擦傷害或起水泡，甚至感染香港腳；鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為健走之後，腳會稍稍腫脹變大，慢跑鞋、多功能鞋承受力量較大，為比較理想的選擇。
- C.隨身裝備：**視健走距離長短選擇適用的裝備：飲水、計步器、防蚊液、雨傘或雨衣、毛巾或手帕。



平常出門時可攜帶計步器，藉此了解自己每天步行的運動量。

#### 相關網站：

希望基金會：[www.hope.org.tw/](http://www.hope.org.tw/)

# 走入都市桃花源 臺北花園大酒店

文／葛晶瑩 攝影／劉威震



在中華路與愛國西路口，一幢嶄新大樓矗立，讓小南門周遭的氛圍產生了微妙的變化，臺北花園大酒店的誕生，不但身負發展觀光的使命，無形中也拓展了西門商圈的範圍，讓原本這無顯著特色的一角，突然間備受矚目。

臺北花園大酒店剛於民國97年11月21日落成，是繼美麗信飯店後，交通部觀光局催生的第2家平價觀光飯店BOT案。所謂BOT觀光飯店，是由政府規劃以50年租約提供國有地，讓業者降低土地成本，以發展平價旅館，希望可以藉此提高青年旅客及自助旅遊者來臺旅遊的意願。

## 平價實用的客房

臺北花園大酒店的品牌圖騰是臺北市市花——杜鵑，走進這家以花園為名的飯店，內部處處可見花的蹤跡。挑高大廳上兩盞色彩鮮豔的玻璃燈，是自義大利訂做的手工製品，象徵太陽的「綻放」，正面迎來藏有一百朵花朵的琉璃牆，更成為注目的焦點。客房通道上，裝飾著各種花朵的浮雕，在在呼應著花園的主題；走進房間是沉穩的大地色系，設計上以簡單大方為主，希望提供客人舒適的休息空間。此外，每間客房均有一面採光的窗，由於附近並沒有太多高樓建築，視野十分開闊，不論是101大樓、淡水河景，或是底下愛國西路的林蔭大道，都清楚可見，令人心曠神怡。

臺北花園大酒店擁有242間客房，房型包括精緻客房、雅緻客房、豪華客房與花園套房，房價

從3,800元起跳（價格包含2客早餐及服務費），如果不含早餐，房價更可壓低至2,850元（含1成服務費）。其中位於15樓的花園套房只有1間，包括客廳、臥房、更衣間，以及一套半的衛浴設施，是最特殊的房間；其他的房型只有在坪數上不同，設備則沒有差異。

為了適應旅客不同的需求，飯店床鋪大小還可隨意調整，只要告知飯店人員，就可入住所需要Twin或Double尺寸的床型；而在衛浴設備方面，每間房間都有乾濕分離的淋浴間，另設計有方型坐式浴缸，一方面可以滿足西方旅客淋浴的習慣，另一方面則考慮到有泡澡需求的客人，且坐式浴缸對年紀大的客人來說也比較安全。

## 無國界料理挑戰味蕾

由於房價採取較平價策略，飯店的多角化經營就顯得十分重要。當初設計時曾以大型飯店做為學習對象，希望促使住房客人在飯店內多消費，因此，臺北花園大酒店特別著重餐飲與會議宴席的硬體規劃，這些設施使其在平價旅館中更顯得獨特。

其中位於1樓的六國餐廳是飯店不可錯過的美食首選，餐廳之所以稱為六國，除了呼應臺北花園大酒店是由6家本土飯店業者共同投資外，還代表飯店多元化的特性。無國界創意料理是餐廳菜色主軸，因此，自助餐檯上可見日式、法式、江浙等各式菜餚與點心，精緻多樣化的餐廳，提供附近上班族一個正式的用餐處所，



挑高大廳上兩盞色彩鮮豔的玻璃燈，象徵太陽的「綻放」。

無論聚餐或洽公都十分適宜。

餐廳內除了平日自助式早、午、晚餐與下午茶的提供外，還有不斷推陳出新的主廚創意套餐，套餐主菜以表現食材原味為重點，用最簡單的烹調方式帶出

好滋味。在六國餐廳中也不用擔心「吃膩」這件事，因為可以品嚐到上海菜飯、泰式烤雞，還有混合各國食材與烹飪方式創造出來的「混血」菜餚，讓客人永遠有新鮮感；而會宴樓則提供經典

道地的江浙宴席菜，讓想要吃傳統菜餚的客人也有機會品嚐江南美食。多種類與多層次的飲食設計，顯示臺北花園大酒店對於餐飲的用心。

除了滿足味蕾外，餐廳整片牆上以自然花卉為圖騰，搭配原木裝飾與溫暖的色調；周邊則是大片玻璃窗，光線透過四周綠色植栽灑落，在視覺上也讓人如置身庭園中，可舒適且放鬆地用餐。

每逢週末假日，六國餐廳推出特別設計的早午餐Brunch，並隨著季節不同，搭配不同的主題，像是秋天推出蒜香胡椒炒蟹、挪威燻鮭魚等海鮮料理；而在甜點方面，法國大文豪普魯斯特筆下描述的瑪德蕾（Madeleine）最讓客人陶醉，可愛小巧的法式甜點，讓人在假日晨光中體驗「追憶似水年華」的幸福滋味。



客房通道上，裝飾著各種花朵的浮雕。



位於1樓的六國餐廳，菜色標榜無國界創意料理，常推陳出新。



每間房間都有乾濕分離的淋浴間，另設計有方型坐式浴缸。

### 會議宴席專案包辦

在飯店中，令人印象深刻的是2樓挑高6米的大型宴會廳，最多可以容納43桌、約430位賓客。由於內部採無柱設計，沒有阻絕的寬廣空間，有如歐洲宮廷跳圓舞曲的宴會大廳，整體風格的轉換則仰賴燈飾光線的設計，呈現出一種奢華卻低調的風格。這樣的大型宴會廳在此商圈非常罕見，據說在飯店開幕之前，就有許多預計在年底結婚的新人前來洽詢，

十分搶手。

由於經營團隊希望提供多元化的消費服務，臺北花園大酒店也備有各種型態的會議空間，對於商務開會住宿等客層，採取全方位服務，努力爭取會展業者。往3樓拾級而上則是宴會場所的延伸，較小型的會議室與包廂，可依照需求做不同安排，最新科技硬體加上專業的服務團隊，營造臺北花園大酒店另一個發展面向。



獨立設置的麵包坊，走日式風格。



臺北花園大酒店有4種房型，共242間客房，裝潢清新典雅。

### 麵包坊小兵立大功

飯店另有獨立設置的麵包坊，位於公車站旁的明亮街角，來往路人總是被透明玻璃內的麵包所吸引。由於師傅曾在日本學習，因此麵包走日式風格，開業不到1個月就成為超人氣店面。其中香甜柔軟的潘波羅（Panettone）雖然起源自義大利的耶誕麵包，這裡的作法卻加入更多的奶油與雞蛋，吃起來類似蛋糕的口感，一出爐很快就被搶購一空，還登上招牌麵包寶座；此外，如果想要吃得營養健康，則可以選擇黑糖蔓越莓麵包，而且每天晚上8點後麵包產品7折，9點過後則有6折的優惠。

由於股東是由6家飯店業者組成，因此臺北花園大酒店擁有現成的合作夥伴。透過聯合採購，可以降低成本且確保品質，與其他飯店間也可以互通有無，像是觀摩學習等活動，使得飯店的工作人員隨時能獲取新知，提供最貼心的服務。而受歡迎的麵包坊，未來也將為其他飯店餐廳供應麵包。

臺北花園大酒店地理位置極佳，對團體旅客而言，對面就有大賣場可供旅客採買；對於自助旅行的遊客來說，附近有龍山寺、華西街、中正紀念堂及西門町等知名景點；如果要到臺北市其他地方，只要步行3分鐘到捷運小南門站或步行5分鐘到捷運西門站，就可以搭乘捷運。這也是觀光局以該地作為推廣平價旅館的主因，一旦捷運機場線完工，交通將更為便利。目前臺北花園大酒店的客層約有6成是國外的旅行團，4成為自助旅行者，包括日本、歐美與中國大陸等各國遊客，未來希望達到全方位客層的服務。

以杜鵑作為標誌，臺北花園大酒店希望以其清新的形象，成為臺北市觀光產業的生力軍，也為西門商圈注入一股春天的氣息。

### 臺北花園大酒店小檔案

**地址：**中華路2段1號

**電話：**2314-6611

**傳真：**2314-5511

**網址：**www.taipeigarden.com.tw

**交通：**搭乘捷運板南線至西門

站，從2號出口步行約5分鐘；或搭乘捷運小南門線至小南門站，從2號出口步行約3分鐘，至中華路、愛國西路口即可到達。

### 房型與房價

共有花園套房、豪華客房、雅緻客房、精緻客房4種房型，房價自3,800元至8,000元不等。

### 客房設施

- ★32吋SONY BRAVIA液晶電視、國內外多頻道衛星節目
- ★乾濕分離浴室
- ★迷你吧台、熱水壺
- ★可調式中央空調
- ★專屬私人保險箱
- ★寬頻上網

### 其他設施

- ★健身中心：位於頂樓，可俯瞰臺北市街景與遠眺101大樓。
- ★商務中心：提供各類事務機器與電腦，收發傳真、掃描器，中英日文作業系統一應俱全。
- ★商店街：大廳旁設置7間規劃完善的商店，提供賓客方便的購物環境。