

# 東區綠點-

對於生機的渴慕，不只肚皮而已。

在大樓林立的都會中，肩負「都市之肺」重任的綠地公園，是21世紀父母的週末青兒嬉場，也是城市公民釋放壓力、繞跑馬拉松、培養兒女私情、和朋友朋友聚會的多功能公共場所。每個人擁有的公園綠地比，也成為評量一個城市健康程度的首要指標，足見公園對於都市的重要性。而在大安區，每個人大約只能擁有1.86平方公尺的綠地，這珍貴的綠地樹蔭，在東區是這樣才「樹」的：

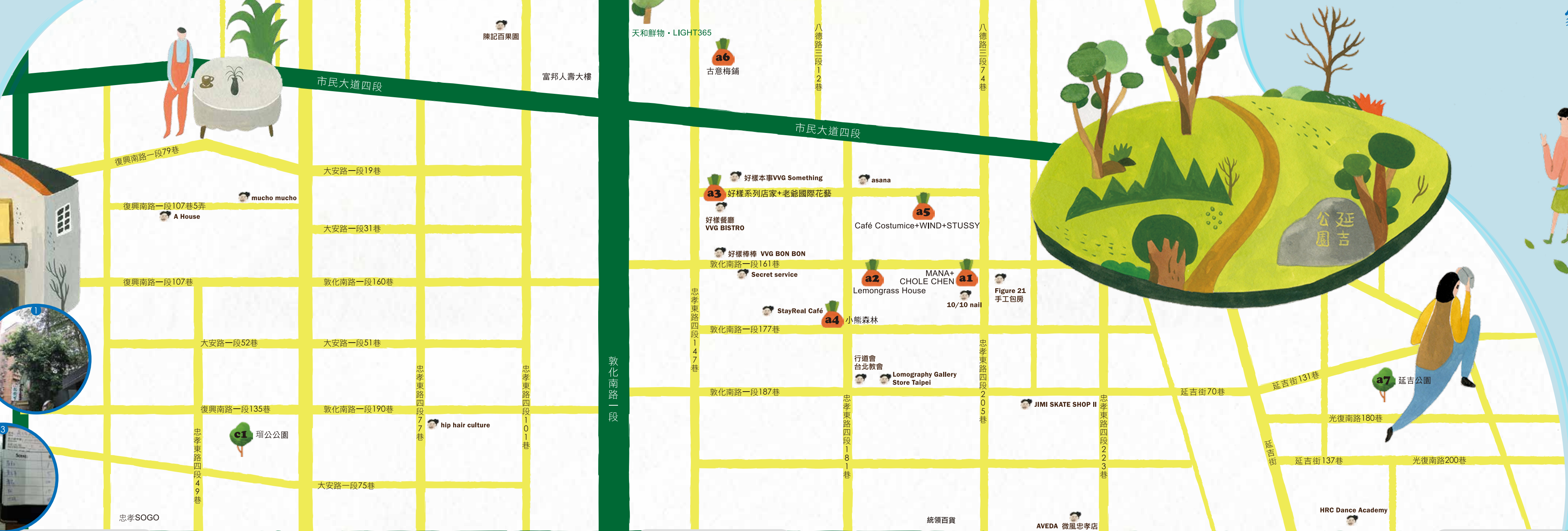
## 好家栽，綠進平常百姓家-

大樹底下只有好乘涼？在現今繁忙的東區，綠意的型態是這樣的：可能化身為店名，也可能成為另類屋頂，或是大樓的門面。店家會將、店景改造，在東區，有時樹木反而才是不變的風景，為您挑選東區精彩的綠：

- 1. 當樹成為店名：**國泰醫院附近一家熱炒店，店名融合食材來源與東區落點，順成章地叫做「龜山島榕樹下」小吃店，店旁的那棵大榕樹，渾然就是店名最好的修辭。
- 2. 當綠藝示範看何謂多層次穿搭：**以民俗風祈福的MANA服飾，店門的大幾乎是多層次民俗的最佳體現，樹身被藤葉包裹著，樹枝上有垂藤落下，樹腳則有蕨類呼應，再搭配門底兩口大陶盆的笑容，目不暇給的綠藝示範就是民俗風的精髓；誰是主角誰是配件一點不重要，搭在一起搶眼就好。而這裡的藤葉悄悄穿過綠網面，爬到隔壁CHOLE CHEN的店旁牆面，綠葉風靡搭配灰色洗石，竟又外地與CHOLE CHEN的清新氣質緊密結合，體現了「穿」、「搭」更深一層的意義。
- 3. 當香草成為VIP的通行證：**在東區，消費金額是眾多店家核發VIP的唯一標準嗎？至少在Lemongrass House裡不是。店門前小庭院裡的香草已經超載，種類不只是迷迭香、薄荷等常見藥劑，連冷杉、肉桂都在其中。讓任何一個陌生顧客晉升VIP的評選標準，就是必須在庭院裡接採攪攪各式香草，當你像尋寶遊戲般填寫好了五種香草的號碼，你就成為他們的VIP了。
- 4. 當花樹成為一個生命的標記：**洋樓庭院裡玉蘭花樹可說是鮮明的店標，但最初它其實是一個孩子的生命印記，由原房東在孩子出生時所植下，如今已經高大蔚然，而這樣的心意被現今來自托斯卡尼的店主人保留著，旁邊再搭配店主人種植的蘭花，一段時間後為蘭粉紛來此賞賞，早晨鳥語花香承襲的不單是六零年代的名人巷氛圍，更有一種期盼與呵護。
- 5. 當綠意是這麼好樣的：**忠孝東路四段181巷40弄，是東區較靜謐的巷子，這裡有好樣餐廳、好樣餐廳、好樣本事，和老爺國際花園，綠意遮掩著店家看似率性不意，實則仔細拿捏的燈光、家具、老件，展現若隱若現的錯落趣味，而老爺國際花園門前的粉色老福斯，也為一條街的低調色彩增點，在這裡，綠意與物件搭配出一種高深的美感與情調，真是好樣的。
- 6. 當綠意為一個角落帶來童話比喻：**小熊森林門前的植物，生機旺盛到已經快要包圍店門了，這片綠意以1991年老閣樓下的櫥櫃為主角，搭配薰衣草草與山藥葉，以及茂密的爬藤虎，把這個角落變成了一個綠色的上引標，店內的泰迪熊當然是童話的基調，但可比森林的綠綠，變成貓兒睡午草的首飾，更曾有一位老奶幼天天來這與櫥櫃擁抱，現實世界交織的故事不比童話遜色。櫥櫃的味道辛辣，澆水過後散發的青澀香氣，在夏季帶來的颯爽氣味，任何調香技術都難以複製。
- 7. 當路樹成為藝術的載體：**仁愛路四段354巷2弄，兩面西麵粉旁的芒果樹，一直以來在鄰居的眼裡，只是一棵很盡責的果樹，夏天到了準時結果，提供樹蔭，但就像灰姑娘認真本份背後那終究藏不住的美好氣質，它在2011年被日本藝術家吉川公野和蔡琰琪看中，成為「粉樂町—東區當代藝術展」的展點之一，整整兩個月用枝枝承接藝術，搖曳美麗。
- 8. 當盆景顛覆了空間的尺寸：**青夢學院的店門，有好幾株明明高達二層樓的小樹，卻還被放置在尺寸極大的石盆中，衝突的趣味讓人駐足，東方文人喜歡在小盆景裡做出驚濤萬千的小樹樹，其間布置他們的假人假物，享受造物主神遊方寸世界的樂趣，但在青夢學院的綠意前，我們意外地被縮小了，一個錯身便能享受奇幻的想像。
- 9. 當街都綠了：**敦化南路一段161巷69弄的開閉了，巷口從花盆子開始，註定了綠意的基調，延伸到Café costumeice的店前，再往內有WIND的趣味圓庭造景，華廈入口的杜鵑花，STUSSY門前的三棵大樹成為店內投影的最佳前景，再到巷子底的芭蕉樹，樹木之多不論春夏秋冬，註定了一年綠意盡情放送。

## 無所不在的生機良店

- 懶人型洛哈思-橙寶綠色生活館**  
沒時間，我沒時間。  
因應東區人快速忙碌的生活步調，位於忠孝東路錢櫃KTV後巷的橙寶，開發出聰明省時的健康懶人包，提供你新鮮料包和熟食料理包兩種速成美味。如果你沒時間或是不懂於買菜，新鮮料包能省為你採買的時間，組合食材與食譜，以家常的「豆乾炒肉絲料包」為例，裡頭就有切丁豆乾、醃好的無毒豬肉、調味料和菜譜說明；再懶懶一點，還有一些適合冷凍保存的功夫菜，東坡肉、正宗菜雞、紅燒獅子頭……，加熱後即食，15分鐘輕鬆上桌。
- 沙龍型洛哈思-青夢AVEDA-Third Place**  
從進門的有機康福茶開始，到一系列經典的青夢服務儀式，有手部與肩頸的好舒、熱石按摩和午茶藝點專場，打理頭髮就像是進在園間，過程中心體天然成份的保養品，花植香芬瀟灑，環境跟身體一樣，都需要好好的被呵護，十年前第一家大安店Third Place成立，青夢夾帶美國的有機熱潮轉戰到台灣，一腳踏入東區的美髮業，讓美成為有機認證的一環。
- 家居型洛哈思-HOME HOTEL**  
出門在外，能找一處像家一樣的地方落腳，就再好不過了。信義區的HOME HOTEL，是該店也是在地與環保的概念店。這裡，有用心經營著們家外的生活細節，像是提供有機製成的歐萊德沐浴乳，讓洗澡也有機；房客會使用回收紙巾製成的資料夾，讓心情也有機。除此之外，自然栽培的小菜栽置台灣菜、在種好的有機果菜，在地濃度高達90%，生活起居中注入濃濃本土風格，讓客體體驗家的溫馨，也帶領觀光客從細節中品味台灣Style。
- 神農型洛哈思-阿原肥皂**  
隨身攜帶消毒酒精，是潔癖還是自愛？但是飯前飯後和回家後還有約會前，這些重要的時間切點，都需要狠狠地清潔一番，雙手洗淨心也健康。清潔用品，是我們每天接觸到的生活細節，正因為它和我們的身體最親密，所以品質也很重要。除了最廣為人知的青夢藥手肥皂，阿原系列的清潔品，延伸洗頭水、牙膏，還有洗臉、洗手、洗澡，都是採自自種山上阿原農場的天然農法耕作的新鮮植物，全身亮晶晶也生氣盎然！
- 仁愛路四段 27巷2弄3號** ☎ 8771-4331
- 仁愛路四段 117巷1F&B1** ☎ 2740-1038
- 松仁路90號** ☎ 8789-0111
- 敦化南路一段245號B1** ☎ 8773-3191



## 家旁綠意鄰里公園，歡迎認養！

- 1. 鄰里生機的数量：**東區的鄰里公園大約有10座，仁愛、仁慈、瑞公、光信、德安、敦安、安東、延吉、和安、東豐……
- 2. 鄰里生機有步驟：**
  - 鄰近大路段的鄰里公園，除了漂亮的植栽外，會有較多的藝術性裝飾，空間中較多雕塑點綴其中，而座椅也不單只是座椅，會融合藝術現代風，在提供休憩之原也化身為大型立體造型物件，以街邊家具的概念，進入都市設計領域的範疇。
  - 雖然彩色溜滑梯已然成為大多數公園的「主視覺」，但一細看，你會發現小公園都會盡量利用植栽遮掩搭配，在一眼就能看透的小面積裡做出曲徑通幽、柳暗花明的感受。東區的鄰里公園在民國90年左右開始分批重整，在重整前，設計團隊會先做「基地調查」，觀察附近居民生機型態：年齡群、性別結構、活動喜好…等，以及居民動態觀察，例如他們喜歡運動還是聊天？當這些研究都有眉目後，會開始與居民公開討論，形成共識。
- 3. 鄰里生機有層次：**在植栽上，會分配常綠植物、落葉、灌木、開花植物的四季節奏，更細緻的，還會為公園挑選樹形：圓形、傘形、錐形、層形…等，務必讓鄰里公園無時無刻綠意籠罩，如同一個公園的暮後導演，預測這個公園四季的姿態變化。鄰里公園常見的植栽則有：杜鵑花、黃金金鐘、白紋桂、變葉木、朱槿……
- 4. 鄰里生機也有暮後英雄：**台北市政府每年都會開放鄰里公園認養，認養的工作包括澆水、清掃、雜草拔除、樹木植栽、扶正、修剪、施肥、設施物修復…等項目。認養人沒有支領薪水，一切靠公德心、鄉土情支撐，可以在認養圖章設置認養告示牌，認養人的支出也可抵減稅賦等等。未來，當我們享受理所當然的乾淨時，也記得一起維護，回饋他們無償的付出。

## 東區的大型綠地-國父紀念館(中山公園)的生機密碼：

- 生機密度最高時段：週末  
生機型態：
- 1. 活動的生機：**清晨有太陽舞、上午有外僑帶著長輩散步、中午有附近上班族族的快閃野餐、下午近晚上有學生練習街舞，而晚上媽媽土風……，因為跟地廣大的關係，在這裡可以做一些東區鄰里公園無法進行的活動，例如：放風箏、玩飛盤、與寵物玩拋與接的遊戲。但不論春夏秋冬，所有的活動都會有兩個Pause時光，也就是上午各一次次的升旗國旗儀式，所有的人都會停下手活動，或許在國旗冉冉的此刻，人們更感觸，這樣生龍活虎、生機盎然的民生態，來自於這位民主的鬥士！
  - 2. 小販的生機：**小型商業型態充斥國父紀念館的寬廣走道，有風箏、泡池類、各式球類、搖控車…等各式童玩小販。
  - 3. 地價的生機：**在擁擠的城市中，只要在房仲的修辭上能夠沾染綠意，如：「綠蔭、林蔭、鳥語花香地」，在市集中通常就是房價常年的保證，類比世界知名的紐約中央公園，東區最有行情的「公園」，應該就屬國父紀念館周邊的中山公園了，套句房仲用語「惜售」，附近屋主大多不願售賣，因此「案件」不多，而房產的成交價格也動輒上百萬。
  - 4. 兩岸交流生機：**大陸遊客不論南北，抵達台灣第一天，幾乎都會被安排來到這裡參觀，例行的參觀重點是：「護照兵換領儀式」。

## 擁有一片生機，不需後花園。

無論是英國廚師Jamie Oliver從自家花園採採，下鍋入菜的迷迭香、或是法國南部農村週末午後的薰衣草下午茶，香草在國外是人們日常生活最親善的朋友。和中國傳統的藥用香草不同，從國外引進的香草，追求的並非調理身體或治病，更注重的是它所帶來的精神愉悅感受，放鬆緊繃的情緒。

適合在春天種植的香草，由於需要考慮過夏季，所以必須選擇比較耐熱的品種，像是薄荷、檸檬香茅、甜菊、芳香萬壽菊、檸檬香茅、澳洲茶樹、檸檬桉、芸香、香蘭、羅勒、辣椒、紫蘇、茵陳香、赤蘆標草、金銀花、魚腥草、到手香、白鶴靈芝等，都是適合在春天種植的香草。

- 香草種植5大秘訣：**
1. 每天日照4小時最佳。
  2. 土壤表面乾燥時澆水。直接澆在土上並澆透花盆，五吋盆大約需200-300cc的水。
  3. 經常修剪長得久。修剪能刺激側芽生長，但記得一次不要剪超過全株的二分之一，以免刺激大皮而長不出新芽。
  4. 適量施肥長得大。最好使用有機肥料，比較不會傷害香草。
  5. 病蟲害管理做得好，香草沒煩惱。採自然療法，自己抓蟲，或使用天然無毒的苦味油做為蟲噴液。

- 春天的香草應用：**
- 1. 漱-口清新：居家好物漱口水**  
適合香草：百里香、鼠尾草、薄荷  
原因：百里香及鼠尾草有口腔健康，薄荷則有清涼之效，能讓齒齦在瞬間感覺清涼且散發清新氣息。  
步驟：將香草洗淨後放入容器中，加入熱水浸泡，待降溫後放入冰箱備用。加入香草的份量越多濃度越高，可以單獨用一種香草、或者是組合兩種三種香草皆可。
  - 2. 噴-身自然防護罩：外出必備防蚊液**  
適合香草：薄荷(清涼驅蟲)、萬壽菊(具百果果香味)、甜菊(天然代糖、低熱量)、金銀花(花露可泡茶，具淡淡香氣)、檸檬香茅、迷迭香、紫蘇。  
原因：具有殺菌、消毒、清涼、氣味濃郁等特性。  
步驟：準備茶匙，將香草洗淨沖乾，擱下數片放入茶壺，以熱水沖泡即可。
  - 3. 噴-口悠哉：香茅茶**  
適合香草：薄荷(清涼驅蟲)、萬壽菊(具百果果香味)、甜菊(天然代糖、低熱量)、金銀花(花露可泡茶，具淡淡香氣)、檸檬香茅、迷迭香、紫蘇。  
原因：具有殺菌、消毒、清涼、氣味濃郁等特性。  
步驟：準備茶匙，將香草洗淨沖乾，擱下數片放入茶壺，以熱水沖泡即可。

## 仁愛圓環-東區的綠蔭心臟與動脈：

- 1. 綠意動脈：**仁愛圓環就像東區綠意的心臟，從圓環向南北、東西方向延伸出東區的綠意動脈，這一路段林蔭大道的規劃者，是台灣前輩藝術家蕭大龍，他依據在巴黎學習時的青樹大印象，提出了敦化北路、仁愛路、仁愛圓環的構想。過去，這裡是右任先生離世的所在地，當離世被移往國父紀念館後，這裡就單純留下綠蔭，成為白面白牆的棲身處了。
  - 2. 生機蓬勃的類型：**仁愛路四段最多的樹種是菩提樹，大約為568棵，大王椰子次之，再來是榕樹。敦化南路一段最多的樹種是樟樹，數量大約為900多棵，還有較少的榿樹。但一過了敦化南路二段之後，就進入了1105株台灣樂樹的陣列。安和路則是銀杏樹、楓香與白千層。
  - 3. 生機需要修剪：**東區是台北時尚重鎮，圓環裡的綠意在造型上也有講究，大多都被修成圓形樹、這植物體態的工作，講究的不只是修剪的造型能力，更在於能否掌握各種樹種的「平均修剪速度」，不同植物在不同季節的萌芽長度都有差異，為了避免造型樹木長成大樹兒，還必須定期判斷該對樹木進行「弱剪」或「強剪」。
- 而敦化南路、仁愛路兩旁的樹木，縱使在同一條路上，也有不同的修剪標準，馬路中央的行道樹下緣高度為4.6公尺，下緣一旦低於4.6公尺，就必須修剪以防阻礙大型交通工具通行；而路邊人行道的樹木，除了下緣不能低於3公尺之外，與建築物之間的間距也不能小於1公尺，避免居民的日照權。

## 機不可失，全面掌握，數位平台，CLICK & GO！

- 上下游News&Market | www.newsmarket.com.tw  
你可以在這裡關心土地議題，買到安心的台灣出品。  
在網路中創造多重身分，是常有的事。上下游也是如此。它們是媒體、是購物站，也是社會企業。建立多重ID為了第一idea發聲，齊心呼籲大眾對土地友善。
- 直接跟農夫買 | 臉書搜尋：直接跟農夫買**  
你可以直接跟農夫做生意，用合理的價格買單好的食物  
這裡有精心栽種的農友寶貨，五穀雜糧、蔬菜水果、水產畜產還有手工製品。來自於一群農工經營的公平交易平台，透過網路，提供有機、無毒、友善、安全耕作的農產品訊息與採買連絡訊息。幫助農友不被層層剝削，也是消費者不用天天擔心能吃得心安。
- 許許兒有機棉 | www.xuxuwear.com.tw**  
女孩兒們過來，你可以在網拍裡找到你超好看的有機Style！這裡的女裝都是使用有機棉製作，有大朋友和小朋友的選擇，特別之處，在於勇於挑戰精緻技術，每件服飾設計的版型、流行的剪裁與繽紛的配色，誰說美觀好看與健康環保不能兼顧？
- 農學生活展《城市梯田&在地餐桌》**  
策展 | 248農學市集  
展期 | 即日起至2013年8月31日止 (詳細開閉館、休館時間請洽主辦單位)  
展地 | 信義區松高路、忠孝東路五段236巷交叉口(松山工農旁捷運捷車站)  
參觀方式 | 免費；周邊活動請洽主辦單位。  
電話 | 8789-6789
- 富邦講堂免費講座《有靈魂的食物·無負擔的土地》**  
主講 | 楊國平、主持 | 洪震宇  
時間 | 2013年5月19日 14:00-15:30  
地點 | 台北文叢大樓B2 (市民大道88號)  
報名方式 | 免費；一律採網路報名，請至富邦藝術基金會網站預約。  
本講座於活動前一個月4/18開放報名。
- 簡單市集 Simple Market**  
時間 | 週日，13:00-19:00  
地點 | 故大企企中心 (大安區金華街187號)  
信義區公園會館中央廣場 (信義區松高路50號)
- 以上活動訊息僅供參考，詳情與異動請洽主辦單位。

## 地圖「」標示，東區有媒婆報

東區以外，哪裡有媒婆報？  
松山機場、N.Y. Bagels CAFE信託店、N.Y. Bagels CAFE內湖店、皇朝小劇場、HOME HOTEL、王勃大飯店、國聯大飯店、台北寒舍艾美酒店、Quote Hotel、水滸劇場、我愛prefer永康店、忠孝概念店Dress Salon、PREFER MARKET 蕙芳車庫市、iprefer溫州店、iprefer台南誠品店  
本刊新增：高雄小港機場頭等/商務候機室、法蘭在台協會

