

No.
642

07 / 2021

台北 畫刊

Taipei Pictorial



防疫進行式 在地 · 在職 · 在宅 · 在線

讀者可至台北旅遊網 (www.travel.taipei)「影音刊物」單元點選「台北畫刊」，即可進入台北畫刊網路版。

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1年 (12期)

劃撥帳號：16630048 (限臨櫃劃撥)

劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局

◎國內———新台幣 300 元 (平寄)

◎香港／澳門———新台幣 600 元 (航空平寄)

◎亞洲———新台幣 780 元 (航空平寄)

◎歐、美、非洲———新台幣 888 元 (航空平寄)

上網填問卷 好禮送到家

《台北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到台北旅遊網填寫網路問卷，就有機會獲得 1 份優質出版品！



免費索取地點

旅服中心

樟山寺旅遊資訊站

指南宮旅遊資訊站

機場、捷運

台北捷運各站

台北火車站服務台

台鐵松山火車站

台鐵南港火車站

台北轉運站

書局、戲院

國家書店

三民書局

誠品書店 (台北市各分店)

聯經書房、上海書店

金石堂書店 (台北市各分店)

國語日報門市

紀伊國屋書店 (台北市各分店)

百貨、店內閱讀等

麥味登 (台北市各門市)

Q Burger (台北市各門市)

曼都髮型 (台北市、新北市各分店，限店內閱讀)

小林髮廊 (台北市、新北市部分分店，限店內閱讀)

台北衛星車隊 (限車內閱讀)

新光三越信義店 A8、A11 (服務台)

Q square 京站時尚廣場

遠東百貨寶慶店

義美公司 (台北市、新北市各分店)

機關

台北市政府大樓 1 樓市民服務組

台北市立聯合醫院各院區

台北市各區健康服務中心

台北市議會

台北市教師研習中心

台北市交通事件裁決所

台北市稅捐處總處及各分處

台北市動產質借處

國家發展委員會服務台・經濟部國營會

健保署台北業務組

勞保局台北市辦事處

內政部移民署台北市服務台

救國團中國青年服務社

台北富邦銀行各分行 (限原台北市台北銀行各分行)

中國信託商業銀行 (台北市各分行)

國泰醫院

榮民總醫院

泰安醫院

洪建全教育文化基金會

台北市藝文工會

本期多處索取地點配合防疫暫停開放，造成不便敬請見諒。

疫情迅速來襲，使城市生活瞬間陷入停擺。在這段晦暗的時光，唯有各界團結一致，才能共聚希望的光束，逐步走出疫情的陰霾。

台北市政府也在此非常時期，推出通盤的防疫措施，引領民眾克服種種艱辛。「在地防疫」鎖定加強版防疫專責旅館與快篩站，看見台北市前線人員防堵病毒的能量；「在職防疫」聚焦北市府的紓困措施，讓市民、勞工至企業都能及時獲得補償；「在宅防疫」介紹民眾居家防疫時期，也能購買日常物資的線上管道，不需頻頻外出就能在家儲備豐盛蔬菜箱；「在線防疫」關注青年學子的權益，縱使不能到校上課，「台北酷課雲」也能連結教師與學生，讓學習不中斷。

居家防疫期間，不妨烹煮美食來驅趕煩悶，讓生活美學達人盧怡安解析食材保存方式和增添料理多樣性的祕訣，達成善用食材的美學。疫情下的跨界力量，也成為全民共同對抗疫情的助力，「#好家在在我家」串聯活動，透過社群推播，線上凝結彼此的防疫共識；而線下連結花農與消費者的「國產週花配送」計畫，不僅幫助花農的生計，更讓花卉走入民眾的居家生活。設計公司創辦人馮宇與時下多數人一樣，同時身為居家工作者與家長，我們將探訪他如何找尋工作與生活的平衡，維持防疫生活優雅的節奏。

疫情時期，各界齊心努力的成果，終將集結成美好日常的回歸，期盼不久之後，我們都能悠閒上街，感受城市原有的活力。

共聚希望的光束 串聯各界抵抗疫情危機

攝影 | 蔡耀徵



PART

1

台北 + N

台北故事 Taipei Story

06 防疫進行式 疫情下的台北總動員

- 08 在地防疫 前線守護安心家園
- 12 在職防疫 陪伴全民安心抗疫
- 16 在宅防疫 輕鬆在家儲備糧食
- 20 在線防疫 台北酷課雲讓學習不間斷

台北食 Taipei Food

- 22 隱藏在台北飲食中的福州菜／魚夫
- 24 疫中料理計畫

台北人 Taipei People

- 28 航空樞紐如常運作的幕後功臣
——機場維護員

PART

2

✓

+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

- 34 這些年我們一起追的網路平台
施典志 × 朱家安
- 38 指尖上的台北／林崇偉

共好台北 Better Taipei

- 40 跨界抗疫，串聯正循環

拍台北 Capture Taipei

- 44 城市的山／何沐恬

畫台北 Draw Taipei

- 48 收摺一條記憶的街，內湖 737 巷／木口子

PART

3

Adj

十
台
北

愜意台北 Chill Taipei

- 50 馮宇：將居家防疫經驗看作生活實驗
- 52 網路資源讓居家時光更愜意

公共台北 Public Taipei

- 56 打造台北市 MICE 安全旅遊服務
- 58 後疫情時代新常態安全旅遊
- 60 台北廣播電台 60 週年
- 62 疫情假訊息查證管道

好玩台北 Fun Taipei

- 63 活動短訊

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國 57 年 1 月創刊
110 年 7 月 5 日出刊

發行人 劉奕霆
總編輯 鄒佳穎
主編 鄭雅萍·涂敏
責任編輯 劉子立·林彥男·劉琇吟
行銷企畫 陳其睿·李宗岳·林均霏·陳俐雯·林欣儒

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 110204 台北市信義區市府路 1 號 4 樓
電話 1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563 (編輯)、7564 (發行)
傳真 02-2720-5909
網址 www.tpedoit.gov.taipei
Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 黑潮文化股份有限公司
社長 鍾昕翰
總編 陳頤華
主編 黃映嘉·林佳蕙·張詩偉
美術顧問 顏伯駿
封面插圖/設計 李珮雯
設計 李珮雯·王曉雅
電話 02-2362-9039
製版印刷 秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號 2005700037

本刊全部圖文均有著作權，未經本刊同意不得使用或取材

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

※ 因應疫情升級，請配合相關防疫措施，守護他人與自身的健康。

台北畫刊



目次
contents





台北 + N

台北故事 Taipei Story

防疫進行式 疫情下的台北總動員

在地防疫 前線守護安心家園

在職防疫 陪伴全民安心抗疫

在宅防疫 輕鬆在家儲備糧食

在線防疫 台北酷課雲讓學習不間斷

台北食 Taipei Food

隱藏在台北飲食中的福州菜

疫中料理計畫

台北人 Taipei People

航空樞紐如常運作的幕後功臣——機場維護員

防|疫|進|行|式

疫情下的台北總動員





疫情造成前所未有的世紀衝擊，為了讓城市能在危機下緩步前行，防疫成了台北進行式，所有人都上緊發條，將抗疫視為重要任務，期盼終能摘下阻隔你我口罩的那一天，回敬彼此最溫暖的微笑。

值此艱困時期，台北市政府推動全方位防疫措施，守護疫情前線，也致力於解決民眾遭遇的困難。「在地防疫」透過加強版防疫專責旅館與快篩站，落實疫情防堵、阻絕傳播鏈擴散；「在職防疫」提供市民、勞工、企業舒緩經濟壓力的方案，用以儲備能量，等待下一次崛起；「在宅防疫」讓民眾於低度活動期間，也能購入澎湃的蔬菜箱，維持生產端到消費端的動能；「在線防疫」運用台北酷課雲，讓學生在疫情期間線上學習不間斷，教師也能遠距掌握教學成效，持續充實知識的寶庫。

危機促使台北總動員，由上至下啟動應變方案，凝聚彼此對抗疫情的決心。

在地防疫 前線守護安心家園

文—陳怡君

圖—台北市政府、台北凱撒大飯店

近期全台籠罩在新冠肺炎的陰影下，面對新的挑戰，台北市在防疫前線辛勤堅守。從迅速採檢以第一時間防堵疫情的快篩站，到支援醫療量能、衛生安全做到滴水不漏的加強版防疫專責旅館，台北城的醫護、警消和各界防疫人員正在團結共抗這場世紀大疫，守護我們的安心家園。



台北市機動快篩隊前往疫情熱區為民眾進行篩檢。



左：台北市的機動快篩隊成軍，迅速防堵疫情傳染擴大的疑慮。右：台北市近期展開疫苗施打作業，圖為醫護人員在接種站為長者施打疫苗。

快篩站築起第一道安心的防線

近期嚴峻的疫情使民眾倍感憂心，「那幾天曾經過附近，又有點感冒的症狀，如果確診了怎麼辦？」一位民眾的社群貼文，是全民擔憂疫情的縮影。為了讓感染高風險的民眾盡速篩檢，並讓醫療系統即時因應確診案例，台北市政府設立快篩站，作為疫情的第一道防線。

台北市聯合醫院中興院區醫務長陳怡龍回想：「萬華地區疫情剛爆發時，首先設立的是中興院區快篩站，接著又成立和平院區跟剝皮寮快篩站，從收到命令到開站之間只有4小時。」當地確診案例多、確診者足跡重複較高的區域，是設立快篩站的參考標準，主要篩檢對象則是有確診者接觸史的民眾。例如最新啟動的北農專案，就是因為果菜市

場來往人潮多、足跡密集，已出現多起確診案例，因此設立濱江市場與萬大國小兩個快篩站，針對市場批發從業人員進行檢測並施打疫苗。

但隨著疫情的轉變，北市快篩站設立的模式也隨之調整，除了社區快篩站之外，也啟動機動快篩隊的新模式。台北市目前採取熱點消滅的戰術，只要100平方公尺範圍內的確診案例數達到一定量以上，就會派出機動快篩隊。機動快篩隊出動前，會先與健康中心、區公所和里長溝通，確認適合執行的場地，並協助想進行快篩的民眾造冊登記。醫療院所也會事先向衛生福利部疾病管制署申請社區篩檢站簡易通報系統權限，民眾可以先掃描QR Code填寫個人資料，採檢後只需等待15至30分鐘，結果就會出爐，醫事人員也能即時登錄至疾管署與健保署系統。



左：加強版防疫專責旅館張貼著感控流程的說明，讓房務人員可以快速上手。右：加強版防疫專責旅館人員全副武裝，確保工作過程的衛生安全。(右圖／台北凱撒大飯店)

如果快篩檢測結果呈陽性，會由衛生局開立隔離治療或集中檢疫通知書，根據症狀輕重由救護車或防疫專車直接將民眾送至醫院、集中檢疫所或加強版防疫專責旅館，等候 PCR 檢測的結果。

陳怡龍特別提到，患有慢性病或洗腎等需定期就醫的民眾如果想要進行快篩，一定要到醫院而非社區篩檢站。因為篩檢站與醫院的安置流程不同，考量慢性病患是重症的高危險群，直接到醫院篩檢才能確保即時獲得治療。

加強版防疫專責旅館支援醫療量能

近期因為本土病例增加，為了安置快篩陽性的民眾，將醫療資源留給中重症病患，北市府在 5 月下旬進一步成立有醫、護、警人員進駐的「加強版防疫專責旅館」。

與一般防疫旅館相比，加強版防疫專責旅館面對的是快篩陽性的民眾，更需審慎應對，因此北市府不僅提供 N95 口罩、防水隔離衣、全身式防護衣等防疫物資，並在入住民眾退房後由國軍化學兵來消毒房間和公共區域，嚴格為安全衛生把關。

入住加強版防疫專責旅館的民眾，會由駐館醫護人員來確保健康狀況。以近期進駐北投區加強版防疫專責旅館的台北榮總醫護人員為例，每日定期監測入住者的健康情況、血氧變化，作為是否需要送往醫院安置的指標，同時導入遠距醫療科技，由儀器自動上傳血氧、體溫、血壓及心跳資料至雲端，並且透過全時段的 AI 監測，與 24 小時值班的專科醫師會診，掌握入住者病情，如果需要就醫，便由 119 防疫專責救護車送往醫院。

截至 2021 年 6 月 28 日為止，台北市共有 4 家加強版防疫專責旅館、105 家防疫旅館，

總計 7,307 間房，提供充足的醫療量能。除此之外，台北市也號召退職醫護參與加強版防疫專責旅館的運作，短短幾天內就有上千位醫護報名，最後有一百人左右通過面試，受訓完成後即正式加入。

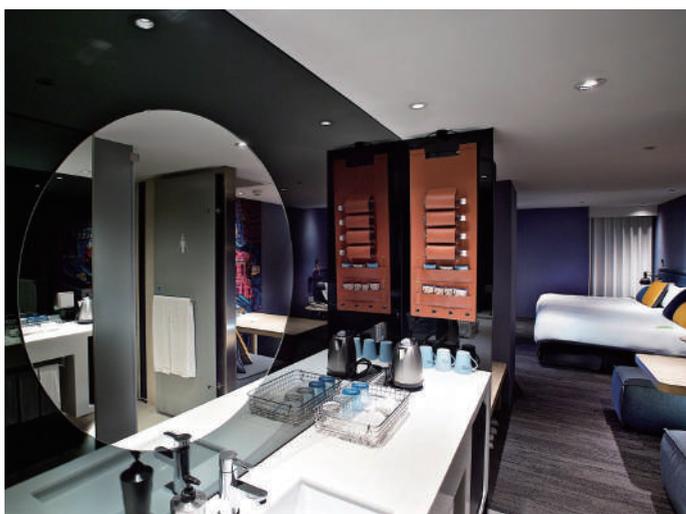
向勇敢的警消醫護人員致敬

疫情期間，最辛苦的莫過於工作負荷量大的第一線人員，因此「警消醫護加油棧」住宿專案就此誕生，涵蓋對象包含警察、消防、醫護人員、軍人、環保局清潔人員、民政單位里長及里幹事、社會局志工人員、醫藥相關衛生人員等防疫人員。

目前台北市合作旅館截至 6 月 28 日共有 39 家，並且將會持續增加，這些旅館比照防疫旅館的清潔與感控規格，且與一般旅客進行

分層分流，讓前線人員在安心的環境下好好休息。更貼心的是，入住時間不設限，憑證還能享有每晚 1,600 元以下的價格，市府員工還能憑單據進行核銷。此外，近期警消醫護加油棧專案合作旅館及北市防疫旅館又共同推出「感謝有你 北市挺醫護」免費住房活動，共提供 1 萬間房間，凡本市醫院執業醫事人員在執勤與休息之間有住宿需求，24 小時不限平假日皆可入住，如因執勤遭匡列為居家隔離者，不限使用次數，補助晚數以入住防疫旅館總晚數為上限；非經匡列者則不限入住警消醫護加油棧的次數及天數，讓前線人員精神飽滿再出發。

無論是醫護人員、警消人員，或各單位當中第一線的防疫人員，奔走於快篩站和防疫旅館，不但讓我們看見守護市民健康的堅強，也記錄了全城防疫的關鍵時刻。

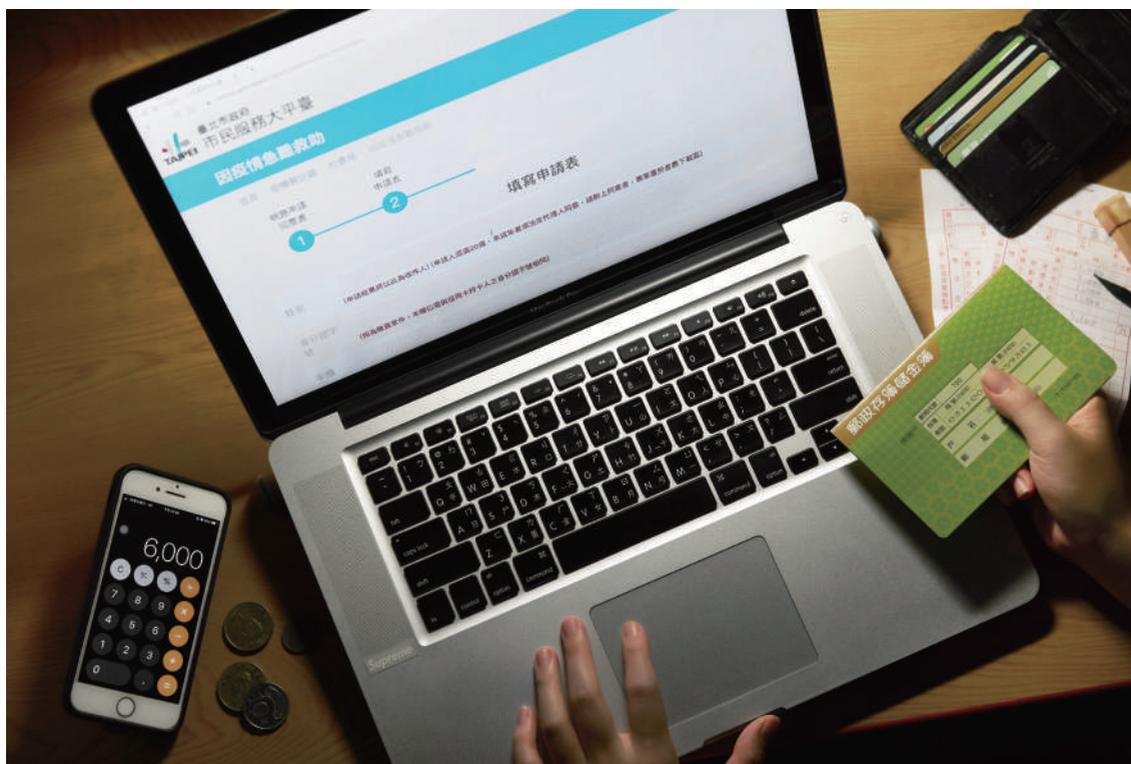


左：員警辛勞執勤提醒民眾外出一定要戴口罩。右：台北市多家旅館投入「警消醫護加油棧」，要讓辛苦的第一線人員消除工作疲勞。

在職防疫 陪伴全民安心抗疫

文－陳怡如
攝影－黃政達
圖表－Miyabi

疫情持續延燒，衝擊產業經濟的黑天鵝仍未遠去。為了協助市民安心抗疫、勞工穩定就業與企業持續營運，台北市政府於5月底拍板九大短期紓困措施實施至7月31日，並視疫情狀況滾動檢討，其中台北市社會局、就業服務處、產業發展局分別針對市民、勞工、企業提供多項協助，在疫情期間陪伴全民共度艱難時刻。



疫情期間，北市府提供多元紓困措施，同時也啟用網路申請管道，不僅便民也降低外出染疫風險。(攝影／黃政達)

社會局提供隔離及檢疫民眾補償金

隨著疫情升溫，社區感染擴大，居家隔離與檢疫的人數也隨之增加。為了鼓勵民眾配合防疫政策，衛生福利部特別提供「防疫補償金」，台北市由社會局協同區公所協助辦理，只要經各級衛生主管機關認定應受隔離、檢疫者，以及為了照顧生活不能自理的隔離、檢疫者而請假或無法工作的照顧者，在隔離或檢疫期間每人每日可申請 1,000 元的防疫補償金。

若在隔離或檢疫期間沒有違反相關規定，也沒有支領薪資或其他性質相同的補助，便可於隔離或檢疫結束之日起 2 年內，向隔離檢疫所在地區公所申請。去年 3 月，中央已開放受理申請防疫補償金，截至今年 5 月 31 日，台北市共核准 6 萬 5,533 案，核發金額約 8 億 7,157 萬元，補償民眾在隔離、檢疫期間的人身自由及經濟損失。

就業服務處提供工作職缺及補助

在疫情影響下，雖然失業人口攀升，相對也帶動部分產業勞力需求提高。為了協助有就業意願的失業勞工，以及減輕企業承擔的僱用風險，台北市就業服務處推出勞工紓困方案「『你上工，我加薪』千人上工加 2 萬就業專案」，招募超過 160 家企業、逾 6,000 個工作機會，因應不同求職需求，釋出全職工作及部分工時職缺，以加速民眾就業及缺工企業僱用。

這次專案針對勞僱雙方皆給予紓困補助。在勞工補助上，針對失業及停業勞工、打工族群及應屆畢業生等，只要透過「台北就業大補帖」網站線上投遞職缺，並任職滿 3 個月，除薪資外，北市府再加碼給予勞工「防疫就業風險加給」，最高 2 萬元。

在企業補助上，因疫情影響而有人力需求的缺工企業，包含民生產業、運輸物流業、

防疫補償金



金額

1,000 元 / 人 / 每日
(隔離或檢疫期間)



對象

1. 衛生主管機關認定應受隔離、檢疫者。
2. 為了照顧生活不能自理的隔離、檢疫者而請假或無法工作的照顧者。



資格

1. 在隔離或檢疫期間沒有違反相關規定。
2. 沒有支領薪資或其他性質相同的補助。
3. 於隔離或檢疫結束之日起 2 年內提出申請。



成效

台北市共核准 6 萬 5,533 案，核發金額約 8 億 7,157 萬元。(統計數字自去年 3 月截至今年 5/31)

製造業、批發零售業、外送平台與電商等，只要在 8 月 15 日前完成僱用按月計酬全職勞工，僱用滿 3 個月，即可申請「企業即時進用獎勵」或「僱用獎助」，每僱用一人最高補助 1 萬 5,000 元。

此外，為了降低民眾臨櫃申請失業給付的接觸風險，只要符合失業給付認定條件者，皆可透過台北市政府市民服務大平台「失業給付即時線上辦」，初步申請失業給付及辦理失業認定，再由就業服務處就服員電話聯繫後續事宜。截至 6 月中旬，已受理 746 人線上申請。

產業發展局為企業帶來融資及時雨

疫情來襲，百業蕭條，不少中小企業首當其衝。台北市產業發展局便與台北富邦銀行和信保基金聯手，提供高達 15 億元的資金額度，透過降息、利息補貼、延緩還款、快速審核等方式，預計至少協助 1,500 家企業減輕負擔。

此次方案分為三大部分，第一，針對中小企業的融資貸款，提供降息及融資利息補貼，企業屬新貸戶者，總計減少 1.25% 的利息負擔，意即於獲貸後的前 6 個月，僅需負擔約

「你上工，我加薪」千人上工加 2 萬就業專案



台北就業
大補帖



失業給付
即時線上辦

勞工

- 失業勞工
- 停業勞工
- 打工族群
- 應屆畢業生

透過「台北就業
大補帖」網站線
上投遞職缺

須任職滿 3 個月

除受僱薪資，北市府再加碼
給予「防疫就業風險加給」
最高 2 萬元。

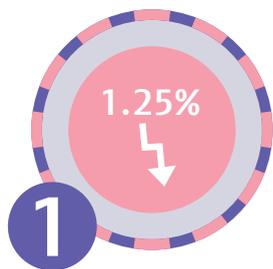
僱主

- 民生產業
- 運輸物流業
- 製造業
- 批發零售業
- 外送平台
- 電商

8 月 15 日
前
完成僱用勞工

僱用一般失業者、
中高齡 (45 歲至 65
歲)、高齡失業者
(逾 65 歲) 滿 3 個月

「企業即時進用獎勵」
一般勞工最高每人 1 萬 5,000 元
「僱用獎助」
中高齡勞工每人 1 萬 3,000 元
高齡勞工每人 1 萬 5,000 元



中小企業貸款降息 及融資利息補貼

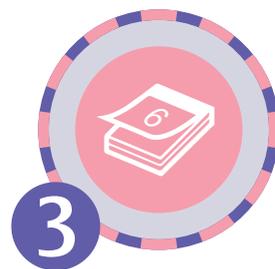
新貸戶：減少 1.25% 利息負擔
原核貸戶：補貼 1% 融資利息



「簡易貸」服務

對象：中小企業貸款 120 萬元以下
青年創業貸款 80 萬元以下

措施：免填寫事業經營計畫
免除審查小組審議
3 個月本金寬限
全額利息補貼（青創貸款）



本金利息遞延繳付

對象：原核貸戶
時限：最長 6 個月

台北市 9 大
短期紓困措施



0.92% 的低利息。針對原核貸者，市府則透過補貼 1% 融資利息的方式，減緩負擔壓力。

第二，針對中小企業 120 萬元以下、青年創業 80 萬元以下融資貸款的申請者，提供「簡易貸」服務，不僅申辦簡易、審核快速，同時享有 3 個月本金寬限，青創貸款還有全額利息補貼的優惠。過去申請融資貸款時，需要填寫事業經營計畫，由銀行徵信初審後，經審查小組會議進行審議，再由產業局核發通知書。考量疫情期間中小企業與青創者急需資金周轉，台北市率全國之先緊急完成修法作業，提高免填寫事業經營計畫的貸款金額門檻，並免除審查小組審議的步驟，幫助申請者與時間賽跑。

第三，若是原核貸戶，可透過申請本金利息遞延繳付，舒緩還款壓力，最長可申請 6 個月。透過三管齊下，企業將能獲得喘息，像是有間創立 3 年的顧問公司，專門協助輔導未登記工廠合法化，去年因疫情爆發整整快 9 個月沒有收入，最後便是透過台北市青創貸款，撐到案子重新回流。

為了方便市民了解各項紓困措施內容，台北市財政局也建置了「嚴重特殊傳染性肺炎紓困措施主題專區」，提供查詢相關懶人包、線上申辦路徑和聯絡窗口。在這場抗疫的持久戰中，這些紓困措施宛如重要的後勤補給，讓第一線受到疫情衝擊的民眾、企業和創業者能站穩腳步再出發。

在宅防疫 輕鬆在家儲備糧食

文—張雅琳

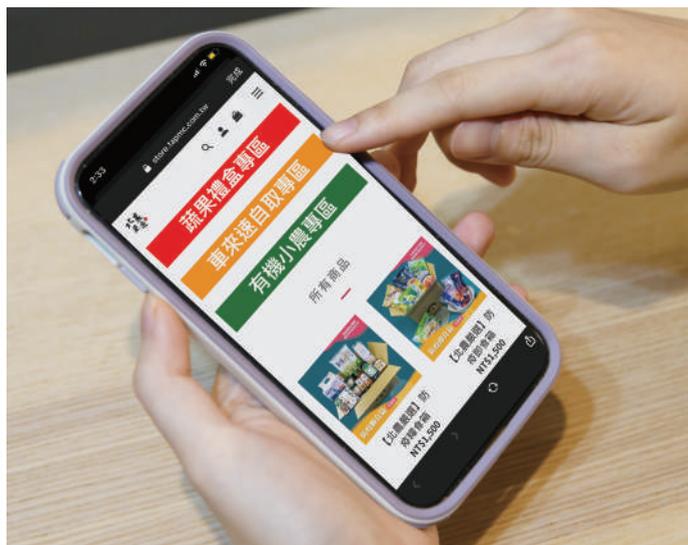
攝影—Midori

圖—台北農產運銷股份有限公司

當 防疫成為全民共業，自「煮」管理也就成了家家戶戶的日常風景。為了減少出門採購的群聚風險，民生相關物資的宅配需求應運而生，各式各樣的防疫食材箱一躍成為明星商品，也是防堵疫情最實質的後勤戰力。



自「煮」時代來臨，蔬菜箱的便利性成為防疫時期的熱門商品。



台北農產運銷公司推出的電商平台「北農嚴選」，嚴格把關蔬果產地，並且提供便利的線上銷售服務，成為民眾購買安心生鮮食材的管道之一。(右圖攝影／Midori)

食材組合多樣好處理

隨著三級警戒發布，為滿足一日三餐所需，民眾開始減少過往到市場或賣場採買的消費型態，上網搶購生鮮食材成為常態，無論男女老少都開始加入網購行列。舉凡量販店、超商、電商和小農，不約而同推出「蔬菜箱」的訂購服務，回應疫情下的市場需求，不僅減少在實體通路可能造成的群聚疑慮，也擴大網路商機。

要說到網路聲量居高不下、網友們紛紛大讚佛心價的蔬菜箱品牌，非「北農嚴選」莫屬。線上電商平台「北農嚴選」是台北農產運銷股份有限公司於2020年成立，以有機友善、產銷履歷和在地農會出產的農產品為主要銷售品項，蔬果品質經多道把關，確保安全無虞。

北農總經理翁震忻指出，北農嚴選的蔬菜箱以現在小家庭三到四人為基準，設定可食

用五至六餐的分量，不管是「有機澎湃蔬菜箱」或「產銷履歷蔬菜箱」，都提供十二項不同種類的蔬菜，包含葉菜類和根莖瓜果類，讓消費者料理時能彈性運用。當季、新鮮、有機或產銷履歷驗證自是基本盤，冬季葉菜類大出，數量就配得多些，夏季雨水多、影響葉菜類生長，就提高耐存放的根莖類比重。

除了按季節、產季選配蔬果，蔬菜箱的食材組合更暗藏用心，例如消費者可直接將其中的幾樣蔬菜搭配做成料理，像是葉菜類小松菜搭配蕈類杏鮑菇，或是將紅蘿蔔、馬鈴薯等根莖類拿來燉咖哩，多種搭配組合讓民眾相當省心。再加上不定期推出限時贈送蔥薑蒜等辛香料或馬鈴薯切條等食材，讓消費者每次購買都有不同的驚喜。首重實用之外，整體蔬菜箱搭配起來的「顏值」也是考量要點，不僅蔬菜品項的視覺豐富性要高，也要重視品質的優良，讓人一開箱就覺得



左：蔬菜箱內的作物經過精心挑選，不僅品質、外觀有保證，同時考慮料理實用性搭配各類食材。右：台北農產運銷公司長期與台灣在地農場合作，疫情期間確保了蔬果供應的數量與品質。

很澎湃。而在食安方面，所有品項皆定期經「質譜化學快檢」，可以精準檢測出蔬果農藥殘留量，為有機及產銷履歷標章蔬果多一層把關，讓消費者收到商品時，只需簡單清洗便可安心食用。

為響應防疫生活，北農加碼推出因應國人飲食需求的「防疫糧食箱」和「防疫即食箱」，可搭配蔬菜箱一同採購。顧名思義，前者組成包含米、麵等主食及油、醬和各式調味品等，滿足家庭必備的最基本需求。後者的設計則是考量到許多年輕族群在外獨居，居所未必有完善的廚房空間，冷凍食品只要運用電鍋或微波爐簡單加熱，便可快速享用，簡單又方便。

全方位動員順暢出貨

疫情期間，各家蔬菜箱皆湧現龐大訂單，難免有調度不來的擔憂。對此，翁震忻自

信表示，北農的優勢在於和產地農場合作多年，早已建立默契，提前向生產者確認訂購數量，便能確保穩定的貨源。同時，北農更緊急協調各部門增派人力，協助出貨前後的各項工作，加上每日與物流端密切聯繫，確認當日貨物可交寄數量，再依訂單順序調整出貨。全方位動員為的就是讓蔬菜箱能快速平穩送達消費者手中。

此外，北農蔬菜箱早在去年便首創「車來速」服務，民眾上網訂購後，便可在指定時段自行開車到北農嚴選門市戶外取貨區，由專人將蔬菜箱直接放上車，全程快速又零接觸。在疫情期間，這項服務大獲民眾好評，有效因應物流塞車影響產品保鮮的問題。

滿足消費心理的多元化商品

在北農嚴選的電商平台，民眾只要動動手，就可以同時購買到米、麵、蔬菜、水果

等產品，在家坐等包裹送到，一站購足所需。甚至還有人拍攝開箱影片，和網友分享猶如收到禮物的喜悅。可見值此時刻，蔬菜箱不只是可食用的食材，而是能在出門購物受到限制、物流也不穩定的時期，讓購買者享有成為「蔬菜富翁」所帶來的安全感。

有意思的是，相較於日常不可或缺的必要食材，在這波疫情中異軍突起、廣受歡迎的，還有北農嚴選各地農會出品的脆梅、地瓜酥等零食，反映了居家防疫期間，消費者想要追求口腹之慾的小小樂趣，也增加地方農特產品的能見度，成為疫情時代的另類商機。

未來，北農將逐步開發更多不同組合的蔬菜箱選項，回應消費者的期待。翁震忻提到，許多小農的產品品質好、品項特殊，但產量

較少，所以蔬菜箱不定期推出的贈禮，便經常與他們進行採購合作，前陣子有機澎湃蔬菜箱贈送的櫛瓜花，便是一例。「有了這些別出心裁的食材，不僅增進民眾對食材的認識及興趣，在網路上也能引發蔬菜箱的討論熱度。」而從小農的角度來看，原本通常在週末固定舉辦的小農市集，也都因為疫情暫停，透過與北農的蔬菜箱合作，不僅能持續拓展客群，也可讓有機蔬果的能見度提高，提升民眾對小農的接受度和信心。

居家防疫期間，購買蔬菜箱不僅能幫助產地農民維持基本客源和銷售，也能讓食材精準地送達家家戶戶，成為基本溫飽的重要來源，是疫情期間溫暖而必要的連結。



※ 目前因冷凍物流配送量大，「防疫即食箱」售完後暫不銷售，後續視物流情形再加開。



左：除了蔬菜箱，北農嚴選也推出「防疫糧食箱」，讓民眾輕鬆補給日常烹煮的基本食材。右：防疫期間，台北農產運銷公司的「車來速」服務，維持零接觸使民眾安心。

在線防疫 台北酷課雲讓學習不間斷

文—張雅琳
攝影—黃政達

五 月中旬疫情爆發，各級學校紛紛轉為透過線上課程或教學共享平台，延續學習能量。值此當下，台北市教育局推行 5 年的學習平台「台北酷課雲」，成為居家學習的最佳幫手，無論是教師線上遠距教學，或是學生自主學習，都讓「停課不停學」不只是口號，更是數位時代下的另一種學習新常態。



居家防疫期間透過台北酷課雲，孩子得以不間斷學習，教師也能緊密掌握學生學習狀況。

多方管道照顧學習權益

台北酷課雲自 2016 年推出至今，不斷進化。隨著三級警戒發布，各級學校配合停止到校上課，師生在家期間，透過酷課雲的「OnO 線上教室」(Online and Offline) 完成同步與非同步的網路課程和自主學習等活動，讓學習不間斷。

酷課雲目前已有超過三百所學校使用、逾六千萬人次點閱，其中平台瀏覽量自停課起至 6 月 30 日，就累積了兩千三百多萬人次。

為避免目前逾百萬的使用者同時登入造成系統負載過量，影響使用效能，教育局實施多項策略，分散人流。首先，十二行政區採分區分流上線，其次，教育局將原本單一入口連線方式，直接導入各線上學習平台入口，更鼓勵教師可多應用酷課雲上的非同步教學影片或其他線上資源平台，進行開課。台北市教育局局長曾燦金指出，在疫情嚴峻下，線上學習已成為新常態重要一環，教育局特別整理出「公私協力線上資源大補帖」，將各大學習平台的連結放上酷課雲網站分享。

另，教育局免費授權 7 家數位有線電視公司，於北市 CH3 公用頻道一連五天播放酷課雲六百多支國中小線上教學影片，希望在網路平台之外，多鋪建一條讓學生能持續學習的路徑，盡可能地照顧到國中小學童的學習權益。

學習熱忱再提升

提供數位服務的平台相當多元，但酷課雲仍是多數老師授課的心頭好。教育局資訊教育科科長陳秉熙發現，酷課雲倍受老師稱讚

的項目之一，是透過系統後台分析的學習成效圖表，老師可以藉此看見學生的作業完成程度，校方也可以檢視各班師生的互動、作業派送和繳交情形，掌握教學品質。且使用過程中，教師若有任何反饋意見，教育局都能在一、兩天內即時修改，陳秉熙表示，「等於老師的需求是什麼，我們就立刻提供什麼，是一個最貼近使用者、最接地氣的系統。」

而學生的線上學習履歷，也會完整保留在酷課雲平台內，作為衡量數位學習成效的驗證標準。隨著「微證書」(micro-credentials) 年代的來臨，這些可攜帶且被安全驗證的數位紀錄 (digital record)，更能立體呈現學生的學習能力，顯示出學生尋找線上資源、自主修習跨域課程的軌跡，比起過往的一紙成績單，僅僅用數字代表一切，線上課程的認證更能反映出富有彈性、個人化與技能本位的教育成果。

不過，居家學習是否順暢的關鍵之一，還是在於學習氛圍的營造，曾燦金指出，老師能夠多多引導學生自主學習，酷課雲上有一萬多支學科影片，就是很好的素材，沒有同步上課的時候，孩子也可以自行觀看。

疫情期間，酷課雲也持續優化服務內容，今年首度和教科書業者合作，將重點整理、測驗卷、學習單等多項教學資源陸續建置在酷課雲上，是國內第一個官方線上學習管理平台結合民間數位資源的實例，陳秉熙表示，「不只在防疫時的遠距教學，對於未來復課後，老師在課堂上教學、備課會非常有幫助。」酷課雲豐富多元的資源，就是師生學習路上最堅強的後盾。





隱藏在台北飲食中的福州菜

文·圖一魚夫

著 名的台南炒鱈魚，有人說是從姓廖的兄弟開始的，廖家因為見過福州師處理，便試著炒鱈魚，從此一炮而紅；我有一回請教在台北開了分店的「阿輝炒鱈魚」的老闆，他說他們家也是跟福州師學的。

福州菜真有炒鱈魚？那倒是真的。台灣和福州的淵源甚早，到了日本時代，住在臺灣而無日本國籍的純正福州人有三萬餘人，當時基隆、臺北都有固定往返兩地的航班。

現在台北的延平北路上有家正宗福州菜餐廳「水蛙園」，老闆名喚黃炳森，他說從前延平北路都是福州人，像他幼時，住家附近一排十三間木造房子，福州人就占了一半，

所以他父親（外號水雞）才開起福州菜館，大抵戰後延平北路、大稻埕一帶極盛時期，有至少四家福州菜館。

想一嘗福州炒鱈魚，水蛙園即有，但和台南那種酸甜滋味不同。福州以有三把刀著稱，即菜刀、剪刀（做衣服用）和剃頭刀，菜刀代表福州人很會做菜，尤其男人，我也曾去過福州研究當地美食，相比之下，發現台灣的福州菜許多已變化成台式口味，而進一步發揚光大。

比如刈包，金門人稱為「胡椒包」，但內餡其實不一定有放胡椒。我常去金門，久而久之，想到這可能是因為福州刈包又簡稱福州

包，所以轉音成胡椒包，在文化部《臺灣大百科全書》裡便證實刈包是福州的小吃，不過現在刈包以「台灣傳統漢堡」揚名國際，可見大眾咸認這是台灣美食了。

「光餅」是一種東方的貝果 (Bagel)，也是一塊圓餅裡中間有個圓洞，可以穿繩掛起來當作戰時的一種軍糧，傳聞是明朝大將軍戚繼光帶兵時出現，所以又稱為「光餅」。光餅可在台北的迎神賽會上用來拜神，也可為嬰兒收涎，在台式口味的福州菜裡還可夾蚵蛋，滋味甚是鮮美，也長得像漢堡。

同樣的，胡椒餅本是福州小吃，約於 1980 年代開始在台灣風行起來，本叫福州餅，因為真的摻了大量的胡椒，訛音成胡椒餅也是理所當然的了。

台灣說「鑼邊趖」，在中國福州漢字寫成「鍋邊糊」或「鑼邊拉」，只是如今兩邊的作法和食材已然完全不同。比如麵皮在台灣是像潤餅皮一樣另外做好，再用煎刀剪碎加入，不像福州是在煮湯的鍋緣抹上一輪，直接鏟進湯中。

蚵爹二字的由來也與福州有淵源，福州話的「蠣餅」發音為 diè-biāng，有人說漢字應作「蚺餅」，又叫「海蠣餅」，換句話說，蚵仔用福州方言來說音近似於「疊」，輕聲就是「爹」了，所以蚵爹兩字，其實都是在說蚵仔。

台北淡水有「阿給」，來自日本語「油炸豆腐皮」的音譯，久了被內化為台灣人說的「阿給」，但也有一種類似的「豆干包」，則是將油豆腐內裡挖空然後包肉餡，再用魚漿封口，放入蒸籠裡炊熟即成，這就來自福州了。

福州魚丸在台北的名店之一是「佳興魚丸店」，也在延平北路的巷子內，創辦人鄭伊



光餅長得像漢堡，可夾鮮蚵煎蛋一起食用。

凱就是道地的福州人；佳興的門口外也有家沒店招的魚丸湯，第一代是山東人，後來傳給女婿陳加星，據陳加星的說法，台北的福州魚丸最初是從江山樓附近賣起的，後來搬到了歸綏街，比佳興歷史還早。

現在福州魚丸全台都有了，常搭配福州傻瓜麵。台北有家赫赫有名的「南門福州傻瓜麵」，但我去福州卻不曾遇見傻瓜麵，後來才知道咱們說「燙」一些麵條，台語念作「焯」、「一些」作「寡」，因此念來讀音類似「傻瓜」，也就是請老闆「焯寡」麵來吃吃的意思，了解這個，就不會像我一樣傻傻地到福州去要吃傻瓜麵了。

福州人的紅糟飲食文化，對台灣的影響也很大，其中紅露酒、紅糟肉、紅糟肉圓、紅糟鰻鯊等，只是要一一釐清脈絡，就可寫本論文了，不過福州菜到台灣，連閩菜之王「佛跳腳」也慢慢出現台式佛跳牆一系，那就可見台灣人的創意了！



疫中料理計畫

文、攝影—盧怡安

居家防疫，烹調美食也發展出新的學問，例如如何保存大量食材？如何挖掘冷凍宅配好物，為日常料理增添變化？而還沒用完的食材，利用小巧思重新組合，也能成就一桌澎湃。透過生活美學達人盧怡安的介紹與分享，讓讀者能夠善用手邊食材，在防疫期間以美食撫慰無法外出的躁動。



仔細計算分量、充分掌握食材壽命，居家期間也能端出美味的料理。



左：將九層塔鬆散地放入鋪有廚房紙巾的盒子中，是保鮮的妙招之一。右：「燒肉夾吐司」是一道很好應用肉片的餐點，不論是裡脊肉或梅花肉，都能完美搭配。

葉菜類的保存技巧

「青江菜……排去後面，廣東萵苣不行，你來前面。黑葉白菜的話……好，可以排中間。」我在廚房牆邊閱兵，閱兵的對象，是一口氣買了十台斤的葉菜類。我按照含水量的多寡，安排它們出場的順序。脆的、汁多的排前面，要趕快吃掉，像是 A 菜，再來是小白菜。青江菜意外的還滿「韌命」的，高麗菜更是，保持乾燥，外包裝綁好、綁緊，冰妥，可以放 4、5 天沒問題。

疫情改變了我的買菜習慣。我的冰箱只有 120 公分高，裡面還放有我做的梅子、果醬，各式各樣占地方的小東西。疫情之前，我當餐要做的料理，幾乎就是當天在市場買。現在，一次大量買，想辦法延長葉菜們的壽命，是我這個外科醫生，噢不，外行蔬菜醫生的使命，還要想辦法塞進冰箱冷藏。我採用的

方法是算好冰箱空間的最大容積，叫好菜貨量，然後按照菜的壽命，分配在一週各天使用。這是每週要算的微分跟積分。

除了按照葉菜含水量及到貨時的狀況排序，幾樣我珍重得不得了「特殊權貴」有特殊待遇，香菜跟九層塔都是。嬌滴滴的這幾位，不易保存，但我太愛它們的香氣。取來一個乾爽的保鮮盒，鋪墊一張廚房紙巾，把九層塔鬆鬆的放進去，蓋緊保鮮。或一束一束像包花束那樣，把香菜包好，放保鮮盒或保鮮袋鎖緊。然後它們就在我擠得不得了的冰箱中，有自己的套房，可以一住一、兩個禮拜，出來還清爽可人，像噴好了香水。

肉類與海鮮的烹煮妙招

肉類與海鮮最好選擇那種「好相處」的。例如肉片和絞肉我想是大家都搶著要的，因



透過不一樣的烹飪手法，同樣食材也能變化出不同菜色。（上：泰式芒果炒蝦仁、下：檸檬魚露絲瓜蝦仁）

為它們能做成各式各樣的料理。搶到裡脊或梅花肉片的我，可以很任性的，本來決定要切絲、炒沙茶空心菜，臨時心意一變，做成了燒肉夾吐司。原本想做火鍋的牛五花肉片，結果當天太熱直接滷煮成牛丼。

囤積自己喜歡的食材也是非常重要的事。好吃的劍蝦仁，即使每餐都炒一樣的口味，我也開心。最不要做的就是為了分散吃不完的風險，買了些人家說耐放、但自己不喜歡的食材，例如胡蘿蔔或南瓜，結果根本不吃，反倒相看兩厭。

一口氣買了許多梅花肉片不要緊，週一鹽水涮開來拌梅醬，清爽吃；週二炒沙茶，濃濃享受。週三切細，鹽味炒小白菜，週四炒

醬味豆乾，週五煮在烏龍湯麵裡，週六早午餐醬燒了以後夾吐司。配飯、配麵，冬粉、麵包，也要像閱兵，錯開排好各連順序，以保自己龍心喜悅。

若廚房沒有抽油煙機或烹調器具有限，就很推薦肉類、海鮮，水煮後撈起拌各種醬：麻醬、XO 醬、油醋或柚子胡椒，都下飯。最近太熱，我都願意把炒鍋放一旁，也這麼拌。

味覺加分的祕訣

我不太「清冰箱」。每一樣菜來，都很完整地參與一餐的盛宴，但我明白有時候就是會有「嗯？這邊怎麼有一根『落勾』的小黃瓜？胡蘿蔔（或蔥或香菇）怎麼還有半根？」那麼就切薄片，把它們拌炒在小卷、雞胸肉之類的菜色中收留。

我喜歡葉菜，於是自尋煩惱的每餐都要備葉菜。但其實可以準備乾燥的海帶芽，沖水（沖就好不要浸泡）後，不論跟誰炒在一起，都有吃到蔬菜的滿足感。

除了上市場，我也習慣上網訂購喜愛的食材，有各種分切部位的「花田喜甞」，是我買豬肉的網站。而販售竹地雞的「藤舍牧業」，雞肝、雞腳都有，肉質與風味深受米其林餐廳愛戴，是我一次訂二十包相關產品的好地方。能夠一次補齊蝦、小卷、魚貨的，則是在主婦間人氣居高不下的「新合發」。單單這三家的花樣，就夠我煮得很痛快。

分享兩樣簡單的食譜，乍看是水煮料理，但拌開之後的風味，清爽有味令人愉悅，在夏日的居家期間，不僅開胃，也解除高溫帶來的疲倦感。

疫情期間的居家料理食譜

🍋 檸檬拌中卷

中卷一尾或小卷數尾、檸檬一顆、小黃瓜依個人喜好一根或半根、九層塔、鹽適量。

🔪 作法：

1. 中卷退冰，去皮、清內臟，沿中線劃開，橫切成數段。
2. 將小黃瓜切薄片、九層塔切絲、檸檬切片再切掉皮備用。
3. 燒一鍋滾水，加入適量鹽巴，中卷分批放入燙個兩下翻白即起鍋。
4. 取一些鹽水放在大碗裡，擠一些檸檬汁，調勻之後，把燙好的中卷放進去拌一拌。
5. 取盤放入拌好的中卷，擺上切好的檸檬片、九層塔絲、小黃瓜片，再翻拌均勻即可。

🍋 梅醬涮豬肉

豬梅花肉片或裡脊肉片約 200 克、蔥一根、梅干三、四顆、鹽適量。

🔪 作法：

1. 水加鹽燒滾，將豬肉片分次少量入鍋，涮下去就夾起，盡量保持肉質柔嫩。
2. 蔥切細，梅干只取用果肉部分，和鹽水、豬肉拌在一起，即可上桌。



航空樞紐如常運作的幕後功臣 ——機場維護員

文—翁珮恒

圖—台北松山機場

松山原名「錫口」，鄰近基隆河，又是火車、捷運網絡的重要樞紐，歷來為大台北地區的交通重心之一，而坐落其中的台灣第一座機場——台北松山機場，自 1936 年啟用，至今不僅仍維持良好的硬體設施，提

供國內外旅客舒適的候機體驗，更是擔任護送國人逢年過節平安返家的要角。為了維持機場的順暢營運，其中的幕後功臣，便是由松山機場維護組組長張榮宗所帶領的維護團隊，他們不分日夜密切控管機場各個角落的



松山機場維護組定期更新機坪板塊，以維持飛機滑行起降順暢。



機場維護組由各類專業技師與工程師組成，因應各種突發狀況，像是行李輸送帶故障、動力馬達檢修，甚至是一般公物修理，都需要組員共同執行任務。

設備運作、擬定維護保養計畫，默默付出，為的是要讓旅客擁有安全、優質、舒適的搭機環境。

自 擔負多元的維護任務 確保硬體設施順暢運作

自小便對機械裝置運轉原理充滿好奇、選擇以機電工程為專業的張榮宗，因緣際會下進入機場從事維護工作已三十餘年，從桃園國際機場到松山機場、從一線的維護員到擬定計畫的管理職，維護工作一直帶給張榮宗高度的成就感，「經過維護同仁齊心協力完成修繕及改善，讓航機能夠順利通行、設施服務安穩，這種感覺真的很棒。」

機場維護組由多元人才組成，組內有土木、電工、水匠、木作、油漆與機械等專業

技師與工程師，從機場內的滑行道、地下排水系統到大廳座椅等，旅客看得到、看不到的設備都由維護組包辦。除了每日監控設備狀態，確保系統正常運作之外，亦有定期保養與汰舊換新等工作，甚至遇到臨時突發狀況，維護組必須隨機應變，在最短的時間內排除問題。

「除了專業的工程問題，不少體力活也得包辦。記得有一回行李輸送帶出狀況，為了不耽誤旅客行程，同仁們先協助行李搬運後立即進場修繕。」張榮宗說，維護員執行任務時，時常搞得髒兮兮、臭烘烘的，「不過看到我們的辛勞轉換成旅客能夠面帶笑容地在機場使用各項設備，成就感油然而生。」

維護工程中除了打造舒適安全的硬體、環境，也特別將台北文化匯入松山機場，使機場設備成為彰顯台北城市特色的平台。張榮



機場滑行跑道的標誌重繪也是機場維護員的工作之一，如此才能確保飛機起降的方向辨識和飛行安全。

宗舉例，機場內嵌有的台北大地圖、輪播台北觀光資訊的電子看板，或是廁所入口的台北自行車道意象，都是維護工程與台北文化的結合，讓旅客在機場就一目了然台北城市特色。

自 隨機應變突發狀況 維繫飛機起降安全

曾在桃園國際機場服務的張榮宗，來到松山機場後發現，松山機場擔負國內航空運輸的中樞神經，「每逢節日，壓力都特別大。」他回想，某年小年夜正開車返鄉途中，突然接到滑行跑道破洞的訊息，他當下立即回到工作崗位，調度人員、機具、材料，並關閉機場進行搶修作業。又如今年母親節過後有飛機因爆胎返航松山機場迫降，為了不影響旅客收假返家，維護員得在短時間內刨除遭

航機刮損的道面，並重鋪跑道以維持機場營運。諸如此類的突發事件，使得維護員必須與時間賽跑，分秒必爭地完成任務。

除了按照計畫執行每日工作內容，維護員仍需時時觀察環境狀態的變化，並以乘客的視角換位思考，以調整設備運作方式。張榮宗說，像是每天的空調溫度或日夜間照明亮度等細微調整，都會在不經意間帶給旅客、機場工作人員最直接的感受。

自 保持溝通協調力 促成跨界理解與合作

不畏辛勞默默付出，維護員仍不免受到誤解，像是男性維護員進入女廁修繕時，被投以不友善的眼光，或是地板反潮被誤認為漏水，或被指責維護作業怠慢。「維持機場設施正常運作有許多環節需要注意，甚至有工

序先後，每一個突發狀況，都有它所需檢查及修復的時間。」張榮宗表示，若為追求速度而貿然處理，可能會造成更大的損害，而面對旅客的陳情，他則希望透過溝通，彼此了解與體諒。

維護員除了需要與陳情民眾溝通狀況問題，在執行各項設置或維護工作的前置作業上，更需要與不同專業領域的工作者協調，才能精準執行工作內容。張榮宗舉例，近期因應疫情而在松山機場內搭建的快篩站，便是機場維護員與具備醫療檢疫專業的人員共同努力的結果，過程中維護員與市府衛生局同仁反覆確認醫護設備設置資訊，並且依據

取得的任務需求，以專業判斷如機房、動線等設置方式，過程堅守嚴謹的態度，不容許有任何防疫的疏漏。

機場維護員如同機場設施的醫生，每日不斷地為場內設備做「健康檢查」，「設施安全無虞、設備順遂運作、捍衛國門形象」就是維護員的成就感來源。「機場是歡送旅客開心出遊、迎接旅客滿載而歸的場域，空氣中總散布著歡樂的氣氛。」張榮宗說，帶著維護工作的使命置身於機場的獨特氣氛中，讓工作壓力轉換成工作價值，「還能跟飛機近距離接觸，這是多麼迷人的一件事！」



姓名：張榮宗

職業：松山機場維護組組長

特質：耐心、細心、同理心、專注力與執行力兼具。

工作任務：帶領機場維護員維持機場設備順利運作，確實執行維護工作及解決突發狀況，為旅客創造舒適的機場環境。

核心理念：確保設施安全無虞、設備順遂運作，以捍衛國門形象。





V+台北

聊台北 Talk About Taipei

這些年我們一起追的網路平台
指尖上的台北

共好台北 Better Taipei

跨界抗疫，串聯正循環

拍台北 Capture Taipei

城市的山

畫台北 Draw Taipei

收摺一條記憶的街，內湖 737 巷

這些年我們一起追的網路平台 —— 網路趨勢專家施典志 × 網路作家朱家安

文—林佳蕙 · 攝影—林冠良、王志元 · 圖—朱家安、施典志、台北市立美術館



隨著網路的普及，人們獲取資訊及議題流通的速度與方式，都有了巨大的變化。從早期的部落格到 Facebook、Instagram 和 YouTube 等社群平台，乃至近日崛起的 Podcast 與 Clubhouse，隨著主流網路平台的轉變，使用者經營網路內容的方式也隨之改變。藉由網路趨勢專家施典志和網路作家朱家安的對談，回顧這些年來網路平台對人們生活產生的影響，並預期網路平台如何影響未來社會中的互動方式。

開啟自己的網路社交名片

在網路時代裡，稍有社交習慣的人皆難以置身於社群平台之外。自 2007 年開始經營部落格「哲學哲學雞蛋糕」、以深入淺出的方式講解哲學概念而知名的朱家安，是網路社群平台的先驅使用者之一。求學時期，他先於「台灣深藍學生論壇」發表人文和哲學主題文章，而後轉往「無名小站」和「Blogger」開設自己的專頁。他認為，當初自己會開始使用部落格，與社交需求有很大的關係，「當時無名的流行就像現在的 Facebook，出門交朋友，人家就會跟你要部落格帳號，就算沒有想要製作什麼內容，也會去開一個空間。」

同一時期在無名小站任職的施典志，對此也深有印象，他形容當年的「無名」就如今日 LINE 或 Facebook，形同人們在網路上的名片。雖然當年也有盛極一時的 BBS 電子

布告欄系統可滿足大眾的對話需求，但漸漸有許多人轉往無名，除了這個平台兼具 BBS 的功能，業者提供的免費個人相簿空間更是主要誘因，也間接促成了圖文並茂的部落格興起。

而目前以同名部落格「施典志 Tenz Shih」暢談網路科技趨勢的施典志，因工作之故得接觸各種類型的網路平台，他發現在不同的網路場域裡，訊息的表現方式與承載量呈現了明顯的差異。「一個美食部落客若在 Facebook 上寫食記，只要幾張照片，加上兩、三百字的文字敘述，大概就沒有問題，但同樣的東西放上部落格，大家就會覺得作者太隨便。現在的讀者對部落格的期待其實很高，因此後來有創作門檻較低的平台如噗浪、Twitter 出現，大家可在上面發布短訊息，就出現了明顯的內容分流現象。」

朱家安對此相當有感，他從現在十分火紅、以圖像溝通為主的 Instagram 感受到平台特性與世代溝通習慣的差異，他說：「網路時代因為資訊更迭太快，造成認知上的負擔，人跟人溝通是製造內容，但是套用到今天的網路環境，內容還得恰當地融入網路平台設定的格式與使用習慣，才不會顯得格格不入，



朱家安的「哲學哲學雞蛋糕」是部落格開始流行時，大家最早認識的網頁之一，而早期的 Blogger 介面，還是以文字為主體。(圖／朱家安)



左：施典志，網路趨勢專家。T 客邦創辦人，曾任方格子平台營運總監、《PC home》雜誌副總編輯、台灣網路治理論壇秘書長。

右：朱家安，「沃草公民學院」主編、「簡單哲學實驗室」創辦人。長年經營部落格「哲學哲學雞蛋糕」，致力推展哲學普及化。（攝影／王志元）

而我其實一直都沒有抓到 Instagram 一般貼文和限時動態之間的微妙差別。」

讓更多的好內容被識見

網路的便利和普及，每個人都有發聲、被聽見的可能性，一度被視為可讓所有人擁有平等話語權的場域，但事實卻證明有落差，施典志指出：「當年我們在觀測無名小站流量的時候，發現大概 90% 的流量集中在 5% 的大咖部落客的身上，那是很極端的分布。」



施典志透過主持 Podcast，在以文字為主的部落格之外，開闢另一種與大眾溝通的管道。

有能力創作好內容、吸引大家追隨的人，本來就是少數，這個現象在現今的 Clubhouse 也很明顯。」

朱家安也發現在 Clubhouse 裡很常見的現象是大家開了不少房間，但聽眾數量落差甚大，若為名人開房，從一開始就會有大量人潮湧入，但其他多數房間卻聽眾稀少。雖然由名人或意見領袖經營的空間所創造的追隨效應非一般人所能企及，若能透過適當的環境營造，而不單靠網路自然汰選所產生的能見度，即有助這些內容的流通。施典志解釋，過去無名平台便有這樣的扶植機制，讓尚未成名的潛力作者，能透過平台的推播，讓更多人認識這樣的新星，而此機制無法仰賴國際平台的推動，而是各個在地平台業者可以著力的重點。

此外，施典志認為善用網路社群平台的便利性，也能營造社群的凝聚力。曾於台北孔廟一帶工作並居住於內湖「內湖庄」的他，發現這些充滿在地生活感的老街庄，其實有著非常吸引人的魅力。例如新年期間內湖的老街會封街放炮，雖然這樣的活動已有上百

年歷史，但他卻是遷入社區後才得知，「以往大家只知道鹽水蜂炮，而內湖也有這樣的活動讓我印象深刻。台北還有很多值得發掘的事物，像 Facebook 就有些社區性社團，建議可以透過串聯，帶大家認識不同的社區，也能藉此讓居民對於自己社區的歷史厚度產生光榮感、提高認同感。」

網路與實體相互依存

隨著網路 4G 的普及化，台灣這兩年也開始流行以聲音錄製為主的 Podcast 和 Clubhouse。面對這個新的趨勢，朱家安也與插畫家厭世姬共同錄製 Podcast 《按下任意鍵：不專業聊遊戲》，亦開設 Clubhouse 帳號不定時開講。他認為這類聆聽平台並不會取代其他文字或網路平台，而是增加一種資訊分享的管

道，他說：「我們通常會在閱讀以外的時間聆聽 Podcast 或 Clubhouse，像是一邊上網、做家事的時候；而文字可以重複閱讀、檢索，Podcast 也很難取代。」

施典志認為，只要善加利用每個平台的特性，交錯運用實體與虛擬世界的資源，就能創造更多可能性。他以前陣子在關渡美術館舉辦的奈良美智特展為例，觀展民眾若對藝術家有興趣，可以進一步上網搜尋奈良美智的 Twitter 帳號，獲得更多藝術家的即時資訊。此外，儘管疫情期間無法親臨美術館，但透過台北市立美術館的 YouTube 線上導覽影片，也可感受裝置藝術家塩田千春作品的震撼力。對於當今的城市生活而言，網路與實體已然成為彼此的延伸，若能好好交互運用，就能為生活創造精彩火花！



透過台北市立美術館的 YouTube 線上導覽影片，無法親臨現場的民眾，也能感受塩田千春作品呈現的能量與顫動。
(圖／台北市立美術館)

育樂

指尖上的台北

圖—林崇偉



文—林崇偉

「眾社會企業」創辦人兼執行長，曾任陽明交通大學教授和文藻外語大學副校長。為實踐對長輩的承諾，毅然辭去教職從而創辦眾社會企業，長期與社區、企業和政府機關，攜手推動無障礙環境和友善服務的發展。

舌尖上的台北，令人垂涎三尺；指尖上的台北，讓人充滿感動。讓我們一起走進台灣博物館鐵道部園區，不僅參觀台灣鐵道的歷史，更能親身感受博物館貼心的通用與服務設計，把滿滿的知識、歷史和文化，呈現給「每一個人」，打造一個共融共好的城市。

不論是大朋友、還是小朋友，到台北參觀博物館，來一趟豐富的學習之旅，總是令人萬分期待，更是童年難忘的回憶。但你曾經想過嗎？那些我們早就習以為常的看古蹟、欣賞藝術，對於看不見的視障朋友來說，又該如何讓他們也能跟我們一樣，一起感受博物館和歷史古蹟裡的那些光影、雕塑、展示品，了解它們背後的故事？

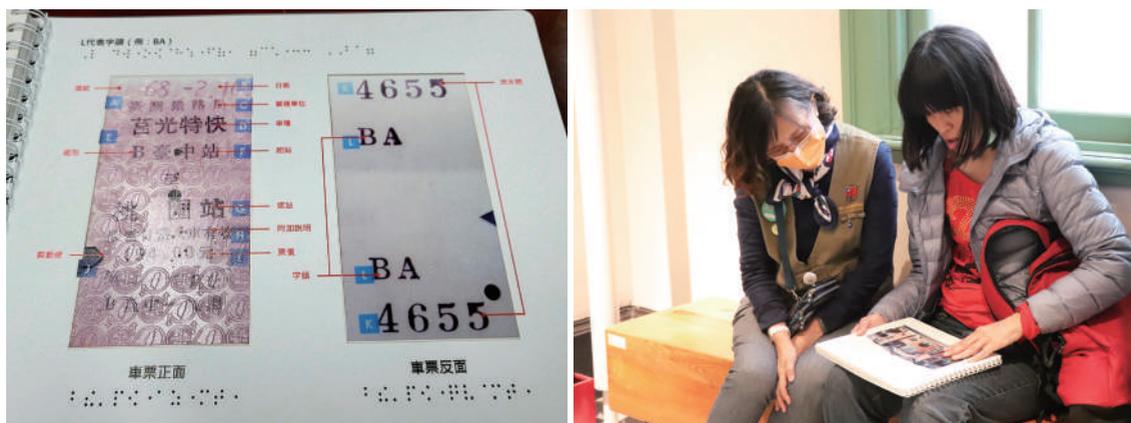
回答這個問題前，我想為大家推薦「台灣博物館鐵道部園區」。館方和台北市視障者家長協會還有社福團體合作，在 2021 年正式推出「視障者觸摸導覽圖冊」和語音導覽體驗服務。

設計微光重新點亮看不見的世界

對視障的朋友來說，過去到博物館頂多就只能依靠家人或是導覽員的解說，以此了解自己身處的地方，還有博物館的展覽和展品。

不過，台灣博物館鐵道部園區的展覽很不一樣！使用 2.5D 特殊設計列印出來的立體觸摸導覽圖冊，讓視障朋友們第一次有機會親自用自己的手，來摸摸看博物館的建築輪廓和形狀。建築物的每一個特殊結構及其中的小細節，像是：雲頂石板瓦、塔樓、海灣窗等，都以不同的點點、線條和材質加以標記區別。

這樣別出心裁的設計，就像是一盞微弱的光，重新點亮了看不見的世界，是一種很大的突破與創新。因為在過去觀念裡，大家常以為只要提供點字，或是有語音導覽，對視障朋友的服務應該



左：特殊設計的台鐵車票觸摸式解說，充滿設計的巧思和滿滿的歷史回憶。右：視障朋友使用觸摸導覽圖冊，第一次透過觸覺了解博物館的各種建築細節。

就算足夠。但事實上，百分之八十以上的視障朋友，大都是因後天的疾病、意外或老化而失去視力，並不一定懂得點字。

至於語音的解說雖然生動，但是各種描述，若不能透過觸摸去了解實際的形狀；去明白區塊和部件的相對位置，最終在腦中建立起一個完整的心理地圖和整體空間認知，那麼視障朋友就永遠沒有辦法像你一樣，充分地理解和感受這裡的文化、歷史和享受美感的體驗。

用觸摸打造超有溫度的歷史體驗

另外值得一提的，就是觸摸導覽圖冊裡對舊式台鐵火車票的解釋。透過分類、點字、材質、標記等複合方式，完整地為視障朋友呈現和解說車票的每一個細節，包括底圖、票種、日期、時間及編號方式，甚至還有台鐵 LOGO 的設計概念等。

車票，這是個我們再熟悉不過的東西，但我就是忘不了，當我在視障者導覽體驗的現

場，親眼看到「從沒看過」車票的視障朋友們發出驚嘆，大聲地說：「原來，車票不只是一張小小的紙，還有這麼多的資訊在上面唷！」

而當我站在失去視力的老人家身旁，看到他用微微顫顫的手，拉起身邊小孫子的手，祖孫一起觸摸著車票，嘴裡喃喃說著：「佢你講，阿公較早著是買這車票來台北讀冊ㄟ唷！」眼角邊似乎還有些閃著淚光。

那一刻，我的腦裡響起蕭煌奇激昂更充滿期望的歌聲：「你是我的眼，帶我領略四季的變換；你是我的眼，帶我穿越擁擠的人潮；你是我的眼，帶我閱讀浩瀚的書海；因為你是我的眼，讓我看見，這世界就在我眼前。」

我終於發現，品味歷史的回甘，感受城市的溫度，原來就是指尖上最美麗的台北。



新冠肺炎疫情籠罩，宅在家已成為防疫生活新日常，儘管人與人的面對面接觸因此減少，但在網路空間與現實生活中，卻有許多人展開串聯活動，為社會創造各種美好的連結。由 YouTuber 社群井創辦人傑哥擔任發起人之一的「#好家在我在家」，透過社群呼應傳遞各類防疫資訊；而從事藝文公關行銷的「翁氏工作室」與花藝工作室「感官花子」則共同發起「國產週花配送」計畫，串聯起花農與消費者。各式線上線下串聯活動，搭起社會堅強的防疫陣線。

透過社群影響力 傳達正確防疫資訊

面 對嚴峻疫情，防疫已是全民課題，數名台灣 YouTuber 於 5 月發起號稱「史上最大社群串聯」，以「#好家在我在家」作為活動主軸，串聯各線上平台創作者一起為防疫盡份力量。

協助推廣這項活動的傑哥表示：「在這非常時期，我們都想做點什麼，因此希望透過創作者的影響力，宣導希望大家配合的事項。」在幾位活動核心成員的討論下，他們很快地確定了要以「倡導正確防疫觀念」、「提供居家者一點療癒與舒緩」與「呼籲年輕人向長輩傳遞防疫資訊，避免假訊息」作為這次串聯活動的創作核心。

各界群起響應 用網路標語串聯防疫宣傳

「活動發起約一週，YouTube 上已累計近 1,500 萬次的影片觀看、在各大社群平台上則有超過 3,000 則相關內容、累計近 170 萬

次的讚、留言、分享、愛心。」傑哥提到，這次的串聯活動不僅產出各種教導民眾在家做菜、練瑜伽、耍廢或防疫知識的影片、圖文，也吸引餐飲與百貨業者參與，以 hashtag 巧妙結合自家品牌產品，像是「聚北海道鍋物」推廣自家火鍋料外帶的一週宅飲食計畫，或是「屈臣氏」教大家長時間待在家吹冷氣肌膚如何保溼等，不僅推廣自家商品，也鼓勵民眾多多待在家。

就傑哥的觀察，隨著活動的發酵，除了預先串聯的 YouTube 創作者，也接續在 Facebook 與 Instagram 吸引更多創作者、民眾主動加入，至今仍可在社群平台上看到相關的發文



透過好記的標語，以及社群的串聯影響力，「#好家在我在家」串聯活動首週就獲得民眾的高度共鳴。(圖/社群井)

花朵，「我挑選這些帶有療癒感的花卉，能帶給人更多安定感。」何豐旭希望能透過每份送出的花束，讓消費者在此慌亂時期獲得些許安慰，同時幫助花農挺過這次的難關。

串聯眾人之力 一起度過艱困時刻

翁浩原表示，「國產週花配送」計畫的特別之處，在於每週所獲得的收益會捐出 10% 給社福團體「芒草心」與「人生百味」。「會選擇這兩個投入協助萬華街友的團體，除了因為萬華是這波疫情初期最嚴重的地區，也因為當地有許多街友，疫情期間他們更需要被照顧。」

一如翁浩原所言：「買花除了是讓自己開心的事，也可以把這個善意傳播給更多人！」傑哥也指出，社群串聯就像個有機體，透過搭建一個平台，讓參與的人都能用自己的方式延續下去。「即使疫情短時間內還會持續，我也相信每個時間點一定都有人會站出來，運用自己的專長來發揮影響力。」不論是線上的「#好家在我在家」，或是線下的「國產週花配送」，都是希望藉由串聯、匯聚每個人的力量，在疫情中傳遞正向的能量，彼此依靠、彼此支持，共度這艱難時刻。



國產花卉因為疫情銷售下滑，透過「國產週花配送」計畫，民眾可以上網訂購當週花卉，不僅療癒人心，也能幫助受衝擊的花農。



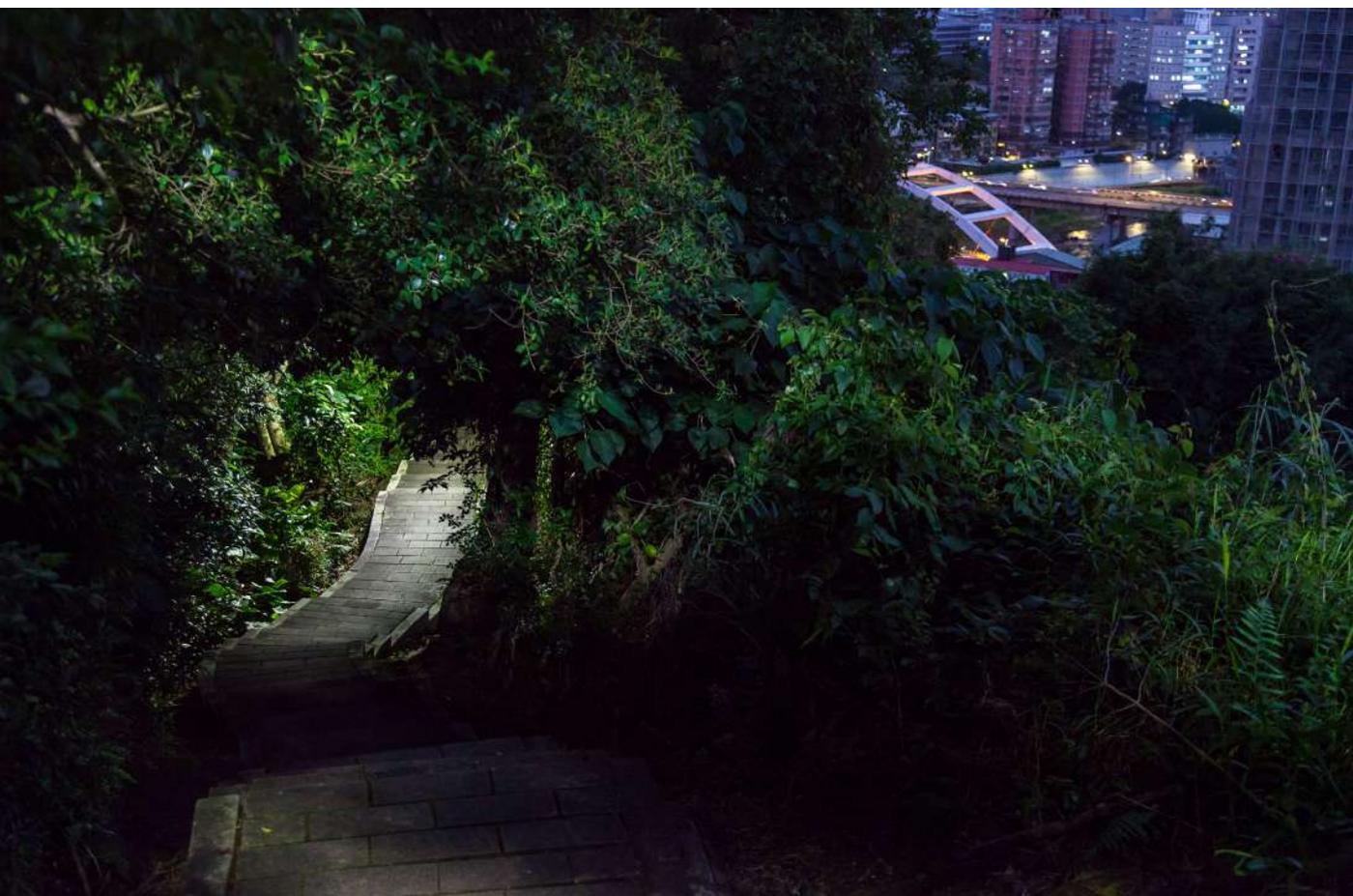
芝山岩



福州山



忠義山



仙跡岩

攝影——何沐恬

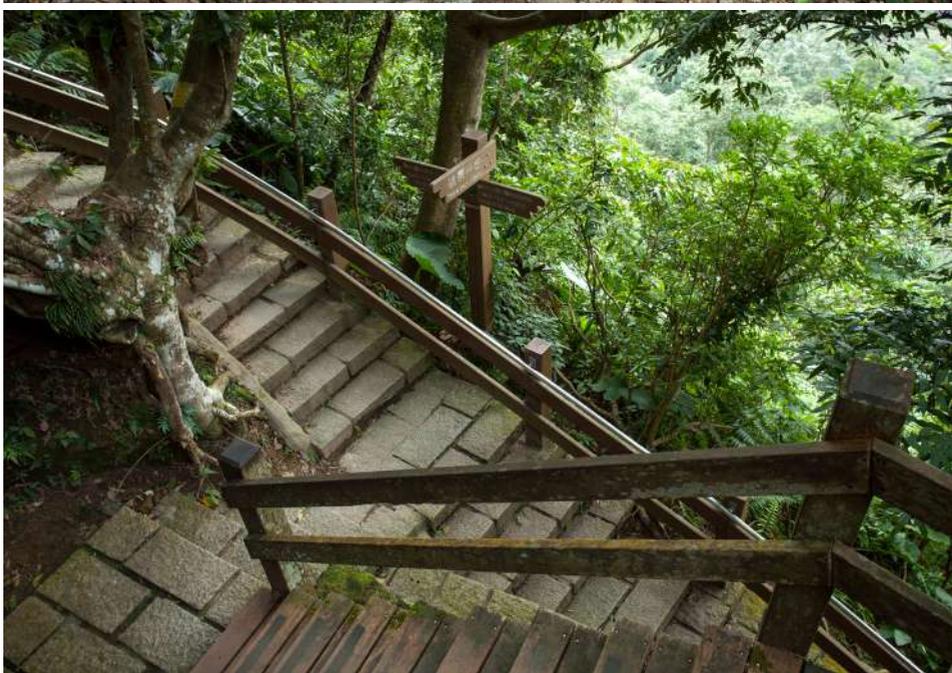


影像創作者，畢業於英國布萊登大學攝影研究所。創作主題關注當代居所與環境，並以日常生活場景的再現，深入探尋空間與個人的關係。作品曾獲台灣 Ppson 影像藝廊新銳等獎項，並受日本清里攝影美術館、台灣藝術銀行等單位購藏。

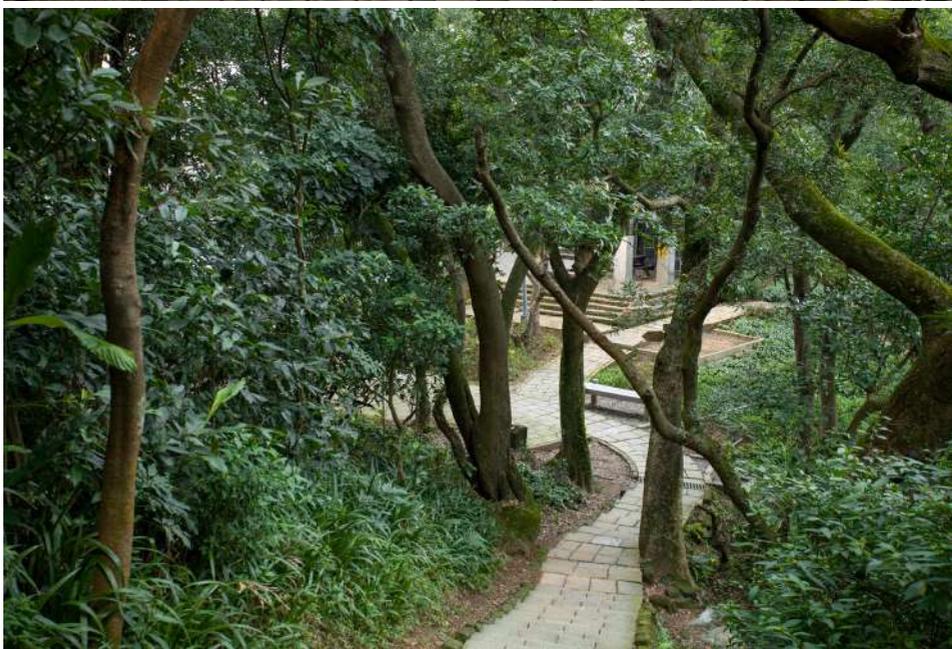
忠義山



象山



象山



城市的山

文－何沐恬

有一年因緣際會搬至北投，發現附近有幾條登山步道，抱著探索新環境的心情出發去爬山，記得當時踏著石階拾級而上，忍不住驚嘆「這山好整齊」，顯然有所規畫的步道設施，和我熟悉的「後山」不太一樣。

我老家在舊稱「暗坑」的安坑，小山環繞，假日偶爾會和家人去爬後山。通往後山的路並不平整，步道也未經整體規畫，而是由附近廟宇和鄰里熱心人士慢慢整理起來的。爬山時會看到數隻野狗一起行動，坡上可見經歷颱風倒塌一半的鐵皮屋，山腰有間土雞場，伴隨著十元卡拉OK的歌聲繚繞山間，與亞熱帶的花鳥蟲魚組成生猛的印象。

台北市有許多健行步道，交通極為方便，是在地人舒展身心的好去處，更不用說其中

幾個欣賞城市風景的好角度，連外地觀光客都愛。或許是因使用者多，因此步道經營規畫較早，成為現在經整治管理的樣貌。

我想釐清究竟是哪些元素與老家後山不同，於是將目光聚焦在山上的人造物，如指標、路燈、扶手等，這些物件使山路變得容易親近，也減少健行時意外的發生。步道有傳統水泥灌漿製成的，近年則更多採用木棧、打樁、乾砌石階等對生態影響較小的工法。

登頂後，俯瞰台北，仍可聽見山下穿梭巷弄的垃圾車音樂。下山時，繁茂枝葉間不時閃現的街景輪廓，提醒我山與城市多麼的近。

當我搬回老家，再去爬後山，步道已經修整得更精緻了。我的後山必然會持續改變，而台北市的山亦然……



收摺一條記憶的街，內湖 737 巷

圖·文—木口子



木口子

自由插畫工作者，作品散見於雜誌書籍、教科書、活動主視覺。喜歡以故事入畫、藏線索，保留想像空間讓觀者投入自己的情感。

那是個美好的午後，整條 737 巷沒有現在過多的攤販與擁擠。轉角那家白米店、用牛皮防油袋裝的炸肉圓、橫行市場的胖獼猴、孩童軍團最愛的叭嘍車、戴著軍綠色毛帽的老兵推著臭豆腐攤車，隨著時光流逝，這些場景一一悄然消失了。

最熟悉的氣味、最想念的街道，是生活在這三十餘年記憶的真實。我依然窩在樓下雜貨店角落玩彈珠台，「哎哎！被老媽抓到了！」



十 台北

愜意台北 Chill Taipei

馮宇：將居家防疫經驗看作生活實驗
網路資源讓居家時光更愜意

公共台北 Public Taipei

打造台北市 MICE 安全旅遊服務
後疫情時代新常態安全旅遊
台北廣播電台 60 週年
疫情假訊息查證管道

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊



設計公司創辦人馮宇： 「將居家防疫經驗看 作生活實驗。」

馮宇

設計公司「IF OFFICE」創意總監暨創辦人，也是國小五年級生的父親。在家工作期間，除了繼續照顧員工的生計，也積極把握與家人的相處時光。

文—林佳蕙·圖—馮宇



疫情讓居家辦公成為常態，疫前就已掌握在家工作之道的設計公司創辦人馮宇，認為工作與生活要取得平衡，最重要的關鍵就是為諸事安排出適當的節奏，並善用網路科技，創造防疫生活的新樂趣。

猶記得宣布進入三級警戒的初期，馮宇在第一時間很快地讓自己鎮定下來，協助同事打包電腦並且專送到家，他說：「我們還順便問同事需不需要配送食品，但每家超市的人潮都跟演唱會現場一樣，那樣的末日感，讓人覺得有點不太真實。」

居家辦公的日子就此展開，「有些同事難免不習慣，感覺工作和生活沒有分野，但我平常不管在公司或家裡都一樣，總是在打電腦、找資料，居家辦公一起床就能上班，反倒省了通勤的時間，好像更方便。」他認為居家辦公期間，只要在約定的時間交出成果，並不影響工作的進行，唯一的差別就是少了與人的實體互動，無法和同事面對面討論，也無法拜訪客戶，然而某些工作，例如商品的打樣與校色，仍得當面溝通才能達到共識，長久下來還是看得出影響。

而這樣的生活，也有意外的收穫。馮宇指出過去因為工作，自己和女兒相處的機會不多，孩子出門上學時，他正在補眠，當他下班返家時孩子卻已入睡，在家工作的期間，反倒成了一段非常寶貴的時光。只要適度調整工作節奏，便可利用工作時間的空檔和孩子相處，甚至在用餐前和孩子一起下廚，無

形中增加不少親子互動，他說：「全家人長時間相處在一起，彼此間就有更多互動機會。聽女兒跟老師和同學間的溝通、觀察她的小動作，有些事情是我以前沒注意到的，這才發現她突然間又長大了許多。」

就算鎮日在家，一樣可創造不同的生活樂趣。進入三級警戒前，馮宇正好剛遷新居，新空間產生的微微陌生感，讓全家人反倒有種類似入住旅館的樂趣。他建議大家也可利用居家時間，整理舊物、進行斷捨離大掃除，或是改變家中擺設，帶出煥然一新的居住感受。

而以往相約在餐廳或朋友家舉辦的慶生活動，馮宇便和朋友們約好大家自備蛋糕，改以線上連線同步慶生，歡樂不減，彼此的孩子們也可透過視訊玩遊戲、聊天，大家的情感聯繫依舊緊密。而足不出戶的時期，利用線上外送服務嘗鮮之前沒試過的餐廳料理，或透過線上課程學習新技能，也能為生活創造不同的火花。他說：「也許疫情會就此改變往後的人際互動方式，若將一時的居家防疫經驗看成一種生活實驗，這樣的行動限制反而被賦予更積極的意義。」



Chill 大使推薦—網路資源讓居家時光更愜意

文—林佳蕙·攝影—林冠良、蔡耀徵、Boya Lee·圖—Hahow 好學校、KKTIX 虛擬場館

防疫期間，居家時間比以往多了許多，網路上有不少豐富的資源，不但幫助我們減少外出次數，也能更充分利用時間。跟著平日就擅長使用網路資源的馮宇，一起了解有哪些讓生活便利又不失樂趣的管道，讓自己能更享受居家時光。

提供精緻餐點的專送者

🔍 LINE TAXI | Foodie Amber 享饗送、貓下去敦
北俱樂部 & 俱樂部男孩沙龍、心潮飯店

每日宅在家，張羅三餐變成許多人頭痛的大事，也懷念起上館子的時光，想以美食療癒身心。有鑑於此，便有業者在疫情期間轉為高級餐廳的媒合者，讓平日難有外帶套餐的台北西華飯店裡的「KOUMA 小馬」日本料理和「TOSCANA」義大利餐廳、台北晶華酒店裡的「晶華軒」以及 MUME、COAST 與 The Tavernist 等餐廳，透過 LINE TAXI 的服務，外送美食到饕客手上，一方面解決了餐廳營業慘澹的困境，也讓許多喜愛美食的人有更多不同的選擇。

除此之外，馮宇也特別提到疫情前他就經常造訪的台北熱門餐廳如「貓下去敦北俱樂部 & 俱樂部男孩沙龍」和「心潮飯店」，亦於無法內用的期間和多個不同外送平台合作，就算宅在家也可以享用餐廳的招牌餐點和調飲滿足味蕾，已成為馮宇在家的另類樂趣。



LINE TAXI |
Foodie Amber
享饗送



貓下去敦北俱樂部 & 俱樂部
男孩沙龍



心潮飯店

開拓知識的線上老師

🔍 Hahow 好學校、Motioner 二樓知學

如何充實無法外出的居家時光，不妨利用線上資源學習新技能！馮宇指出，「Hahow 好學校」是一個多元知識學習網站，學員可自選方便的時段、透過預先錄製的影片自行學習，他說：「這裡有烹飪課教你做麵包、蛋糕或家常料理，也有語言、攝影、設計、行銷、理財等專業課程，涵蓋面向廣泛，想接觸新領域或是培養第二專長，都可在此找資訊。」

回歸馮宇自身的設計專業，對於想在動畫或平面設計領域有所精進的人，他推薦「Motioner 二樓知學」，除了有針對初學者設計的基礎課程，也有針對從業者設計的進階內容，馮宇平日也會來此搜尋專業新知，有興趣的人不妨前往一探。



Hahow
好學校



Motioner
二樓知學



KKTIX
虛擬場館

活動現場的直播專家

🔍 KKTIX 虛擬場館

疫情下實體活動紛紛暫緩，或轉以線上形式舉行，如今在購票系統與串流平台的整合下，不只是常見的講座、課程、研討會等能以直播方式舉行，就連演唱會、舞台劇，甚至粉絲見面會、運動賽事等都能線上化。「KKTIX 虛擬場館」跨越空間與時間的限制，讓觀眾可以在家流暢且多元地挑選線上活動。

馮宇表示，透過虛擬場館平台，以實際行動支持藝文活動，將會是對娛樂、文化產業最大的助益，「如果週末無法出門，挑一場感興趣的線上活動，在家就能有搖滾區第一排的現場享受！」。



1

2

1.「Hahow 好學校」滿足疫情期間仍想進修的民眾。(圖／Hahow 好學校)。2.「KKTIX 虛擬場館」讓民眾在家可線上購票參與球賽直播，觀賽的同時也能與球評線上互動。(圖／KKTIX 虛擬場館)

居家防疫我們沒問題！

在家工作除了得讓自己維持日常專注的節奏，保持應有的工作品質與表現，也得額外費心思留意自己與家人的身心健康及需求，《台北畫刊》建議利用多元的線上資源，在居家工作的防疫期間，一樣可以活力滿點！

舞動身心的放鬆祕笈

Q DANCE SOUL 舞魂、健身工廠

在電腦前坐久了總想動一動，此時不方便出門隨意走逛，可以參考專業街舞教室「DANCE SOUL 舞魂」在疫情期間推出的線上免費教學內容，讓自己開心動起來。DANCE SOUL 舞魂的授課老師常為藝人進行專業訓練、編舞，透過線上詳細的動作分解教學，沒有舞蹈基礎的人也能掌握要訣，跟著課程中的音樂熱舞一段，除了能活動筋骨，音樂也能讓人感到心情舒暢。

而對於平日有健身習慣的人來說，就怕居家期間無法維持過往的運動頻率，「健身工廠」體貼大家的需求，特別推出「FF 居家上工訓練菜單」，讓大家在家就能跟著教練的指導影片，不間斷進行訓練，即使無法出門運動，也能維持健康與好身材。



DANCE SOUL
舞魂



健身工廠
FF 居家上工
訓練菜單



跟著線上教學影片，大家都能在家中歡樂動一動。(攝影／Boya Lee)



利用線上物資採購平台，減少出門採買的群聚風險。(攝影／蔡耀徵)

讓營養均衡的生活好幫手

🔍 熊媽媽買菜網、悠活農村

不少以外食為主的上班族，居家辦公後也開始試著在家下廚，此時動動手指就能輕鬆選購食材的線上生鮮採購平台，就成了居家的採買利器。早在疫情發生前就已在主婦間廣獲好評的「熊媽媽買菜網」，除了可以找到各種生鮮食材、雜糧、飲料、南北貨和調味料，也有加熱即可食用的餐食，還可兼購3C家電和美妝用品，無論是日常或防疫期間，都是生活的好幫手。

在這樣的防疫時代，不但要如往常一般維持均衡飲食，也同樣要確保食物的來源安全。「悠活農村」特別注重產地的連結，除了經常在平台上介紹用心好農的產品，更精挑不使用除草劑的農友為合作對象，讓大眾在家也能放心採買。

使孩子開心的家長急救包

🔍 兒童福利聯盟、Kidsclub 線上課程

當家庭成員長時宅居在家，對於得兼顧工作與孩童照護的父母來說，著實是不小的壓力。長期關注兒童處境與現代家庭所需的「兒童福利聯盟」，特別推出「疫情下的家庭資源包」，整理出多種實用資料，幫助父母照顧兒童心理健康，同時也整理出多個居家親子活動資源，像是在家的親子遊戲、兒童線上影展等，讓孩童在家的生活更多彩多姿。

以兒童課程為主的 Kidsclub，疫情期間推出線上課程，無論是最流行的韓國 MV 舞蹈或是活潑的迪士尼經典舞蹈，還是英文演說或戲劇課程，讓孩子們在家也能有不同的學習體驗。



熊媽媽買菜網



悠活農村



兒童福利聯盟



Kidsclub
線上課程

打造台北市 MICE 安全旅遊服務

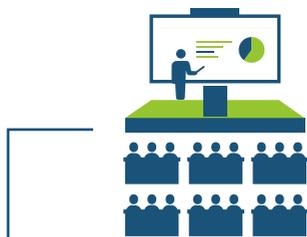
整理—翁珮恒·圖表—Miyabi·圖—台北市觀光傳播局

「世界觀光旅遊委員會」(World Travel & Tourism Council, 簡稱 WTTC) 因應肺炎疫情推出「安全旅遊戳記計畫」(Safe Travels Stamp), 透過頒發認證戳記予符合全球健康和衛生標準準則的旅遊業者, 使旅客能夠放心地選擇旅遊目的地。台北市觀光傳播局為吸引國際旅客安心選擇台北市作為會議展覽(MICE)產業活動目的地, 於今年2月成功申請台北市成為東北亞第一個加入該計畫的城市, 希望透過建置台北市 MICE 安全接待服務鏈, 提升國際旅客對台北市的信任度。

什麼是 WTTC 安全旅遊戳記計畫?

由 WTTC 對旅遊產業業者所推出的安全旅遊認證機制。業者若符合全球健康和衛生標準準則, 將獲頒「安全旅遊戳記」, 旅客可由此辨識業者具備經國際認證的衛生安全措施。

獲得安全旅遊戳記有什麼效益?



對 MICE 業者

- 確保服務的安全衛生品質符合國際認證水準
- 供 MICE 旅客辨識進而選擇前往旅遊
- 增加後疫情時代行銷推廣的優勢
- 有利於爭取國際合約
- 串聯其他 MICE 業者形成安全接待服務鏈



對台北市

- 有助行銷推廣城市的安全旅遊形象
- 提升國際 MICE 旅客對台北市的信任
- 擴增後疫情時代台北市的國際旅遊市場能见度
- 更有效連結台北市 MICE 安全接待服務鏈
- 走向 MICE 產業國際會議與活動的首選城市

業者如何獲得安全旅遊戳記？

資格

- 旅館、景點、購物場所、航空、機場、旅行社、會展中心及活動籌辦業、汽車租賃、探險觀光產業業者
- 合法設立在台北市的場所單位
- 經營來台北市的 MICE 業務

檢核項目

- 依 WTTC 制定的審查原則以及台北市因地制宜制定的項目進行檢核。

審查流程



台北市 MICE 安全接待服務鏈



第一期
獲證業者



台北市第一期（今年 2 月）安全旅遊戳記甄選，共有 35 家 MICE 業者獲證，5 月已開放第二期甄選，目前進入複審階段。

後疫情時代新常態安全旅遊

文—翁珮恒·攝影—蔡耀徵·圖—台北市觀光傳播局

在 台北市觀光傳播局的推動下，台北市率東北亞及全國之先加入世界觀光旅遊委員會的「安全旅遊戳記計畫」，協助疫情之下的台北市會議展覽產業獲得該戳記，提升國內外旅客對台北市安全旅遊的信任度。

打造台北旅遊品牌信任度

「在後疫情時代，『安全』躍升為 MICE 選址的重要指標，公認的國際標章成為最好的識別方式。」觀光傳播局副局長李麗珠表示，觀傳局自 2019 年 4 月成立 MICE 產業專案辦公室後，規畫短、中、長程 4 年計畫，並於 2020 年底建置會展產業的安全接待服務鏈，涵蓋會展中心及活動籌辦業、旅館、旅行社、景點、購物場所、探險觀光、汽車租賃、航空、機場等九項產業，並在 2021 年 2 月申請加入「安全旅遊戳記計畫」，獲得 WTTC 授權成為東北亞第一個加入的城市。

取得安全旅遊戳記，不僅證明台北市擁有安全旅遊的環境，也能藉此提升國際旅客對

台北的信任感，促進台北市在後疫情時代的國際觀光及 MICE 產業發展。李麗珠說，希望能藉由 MICE 產業行銷台北，讓台北市成為國際會議、展覽、獎勵旅遊等國際活動的亞洲首選城市。

國際級認證提升競爭力

今年 2 月，觀傳局開放受理第一期安全旅遊戳記申請，並輔導業者達到 WTTC 所制定的標準，共有 35 家業者取得認證戳記，並於今年 4 月 16 日親臨安全旅遊戳記授證典禮，由市長柯文哲頒發證書，目前市府也正進行第二期甄選審查作業，持續推廣安全旅遊戳記，提升北市 MICE 業者競爭力。

作為第一期獲證業者之一的外貿協會台北國際會議中心，副主任林淑惠表示，在複審階段會有驗審委員到現場進行查核，並給予嚴謹且人性化的改善建議。此外，為因應台北市不同旅客的需求，台北市也在依循 WTTC 制定的原則下，增添許多符合在地旅遊特色的審核標準，例如是否具備無障礙設施、穆斯林友善空間及設施等，以篩選出能夠提供適宜服務的業者。

「WTTC 的安全旅遊戳記認證在國際上具



觀傳局副局長李麗珠分享，輔導 MICE 業者獲得 WTTC 安全旅遊戳記，亦有助於行銷台北，創造雙贏的效益。



左：市長柯文哲親自頒發證書給取得第一期安全旅遊戳記的 35 家業者，希望藉由安全接待服務鏈的建置，將台北打造成國際會議展覽產業的亞洲首選城市。右：取得認證的業者，可將安全旅遊戳記陳設於櫃台，幫助旅客認明業者符合 WTTC 的安全旅遊機制，提高對業者的信任度。（左、右圖／台北市觀光傳播局）

備知名度及公信力，因此一開放申請後，業者報名十分踴躍。」李麗珠說。取得戳記的 MICE 業者，能夠將戳記陳設在營業場所，也可以露出於官網、Email 簽名檔等，對爭取國際合約更是一項加分條件，像是獲證業者宏祥旅行社在與國際買主談合約時，對方便曾主動詢問其是否有獲得 WTTC 的安全旅遊戳記。此外，由於戳記結合了台北市市徽，業者透過戳記自我行銷的同時，也提升了台北市的國際能見度。

會展產業邁向混合型發展

談到 MICE 產業的未來發展，李麗珠表示，MICE 產業效益最大化，有賴核心會展及活動籌辦產業與其他周邊旅遊產業的緊密配合、公私部門之間的通力合作及跨縣市的資源整合。

作為台北市目前唯一獲得安全旅遊戳記的景點示範代表台北 101 觀景台，台北 101 觀光旅遊事業處營運長黃瓊瑩表示，觀景台近 2 年來一直致力於垂直場域整改，除了開放亞洲最高 360 度戶外觀景層 Skyline 天際線

460，讓旅客得以在海拔 460 公尺的 101F 戶外空間，享受漫步雲端的全新感受；在 5F 觀景台入場場域，則結合科技藝術，期望呈現台灣最前瞻的數位展演、沉浸式投影空間，同時也透過經濟部工業局的科技專案補助，將 89F 城市環景結合 4D 多媒體互動科技，深化國內外旅客旅程記憶，也期待未來能與其他 MICE 產業業者形成安全旅遊的接待服務鏈，齊力恢復昔日觀光旅遊產業的榮景。

面對疫情帶來的新常態模式，李麗珠認為，導入科技與數位轉型的應用是全球旅遊產業的趨勢，將是台北市 MICE 產業必須面對的課題，觀傳局也因此成立「韌性小組」，與業者共同探討培養危機容受力及回復力的可能性，儲備 MICE 活動線上化的能量，持續與國際交流，接軌混合型的未來。今年 6 月台北市更加入「混合型活動城市聯盟」(Hybrid City Alliance)，繼首爾、福岡之後，為亞洲第三個加入的城市，未來將透過與聯盟成員交流，發掘更多混合型活動的可能，持續摸索後疫情時代下注重衛生安全的 MICE 旅遊新型態。

一起聽見台北的聲音

台北廣播電台 60 週年

文—Yi-Chern Liu · 攝影—蔡耀徵



台北廣播電台
粉絲專頁



坐落於捷運圓山站、花博公園旁的台北廣播電台，建築外牆上張掛的「空中廣播一甲子，人間真情永流傳」60週年主視覺，訴說著台北電台60年來，透過聲音在繁忙城市生活中，給予人們最真摯的陪伴。

與台北城走過一甲子的歲月

在台北電台4樓的玻璃展示櫃中，整齊陳列著近40座金鐘獎獎座、入圍獎牌，不僅反映電台長年的用心經營與獲得的肯定，更記錄了電台隨時代蛻變的軌跡，在不同時期，隨著台北的城市脈動，扮演民眾與政府之間重要的資訊傳遞橋梁。

台北電台起源於1950年代，因戰時防敵情蒐和市政宣導的需求，而成立「天行廣播電台」；1960年代改名為「民防廣播電台」，戰時以報導敵情、維持治安為主要任務，平時則宣導警備、民防與報導市政；至1972年正式納入台北市政府體制，並更名為「台北市民防廣播電台」，此後，報導內容逐漸轉

向以宣導市政及服務市民為重心；而歷經停播、於2001年復播後的「台北廣播電台」更逐步將內容向外延伸，結合生活化主題，與民眾的日常接軌。

如今電台的節目內容發展更加多元，也能機動性地以「行動播音室」進行實況轉播。透過移地搭建的簡易廣播空間，將台北辦理的世界級活動如2010台北國際花卉博覽會、2016台北世界設計之都、2017台北世大運及年度台北燈節、大稻埕情人節或電台演唱會，透過聲音與影像同步分享精彩內容，讓無法親臨現場的聽眾也能在空中一同參與。

百廢待興邁向繁花綻放

台北電台曾在1997年歷經預算近無、節目停播的艱苦時期。2001年電台復播，當時的台長與同仁面對一切短缺的窘境，逐步找尋各方資源重新建置。前節目總監余遠炫表示，為了促進多元族群的認識、服務生活在大台北地區的原住民族，2015年以AM1134

設立了「HO HI YAN 喔！海洋」原住民專屬廣播頻道，以海洋文化的意象出發命名，給予原住民朋友發聲的管道，也提供多元的文化觀點。

現任節目總監吳適義表示，近年來將節目內容進一步調整，邀請各界專業人才加入主持，並考量聽眾日常作息，依照不同的收聽族群安排節目。例如午餐時段《阿鴻回來了，給你健康上菜啦》，由料理達人陳鴻為聽眾解答烹飪的疑難雜症，並提供各項美食料理的好撇步與養生觀念，而晚間時段《楊照談書》則由作家楊照以「為台灣讀書」的心情，與聽眾一起讀書，豐富生命的內涵。

與時俱進的廣播精神

面對當今數位匯流的時代，台北電台從大廣播時代走向新媒體，結合線上直播、Podcast、YouTube 以及 LINE 等多樣化平台，

期待能夠觸及到更多的聽眾類型。台長陳慈銘表示，「在當今資訊爆炸、流通快速的媒體環境中，台北電台追求達成公共利益的使命，發揮公營媒體的價值，以廣播發出時代的聲音。」

歷經 60 年的歲月，台北電台立基過去、瞻望未來，持續以富有涵養及優質的節目，與聽眾建立起深厚的信任與情感連結，有些聽眾甚至會以信件、call-in 等方式與主持人交流心情、分享生活趣事。錄音室外牆上的電台建築畫作，便是某年台慶聽眾親手繪製的賀禮。

今年台慶，台北電台將製播「歷任台北市長專訪」，並在廣告間穿插 3 分鐘「60 週年大事紀」單元，同時也推出 60 週年專刊及紀錄短片。另外將舉辦快閃、call-in 送小禮物等活動，邀請民眾一同歡慶電台走過一甲子，這充滿紀念性的時刻。



台北廣播電台用心走過一甲子，持續將專業、富有文化涵養的資訊帶給聽眾。(由左至右為節目總監吳適義、台長陳慈銘和前節目總監余遠炫)

正確資訊安心防疫 疫情假訊息查證管道

文—Abby Wu · 攝影—Midori



衛生福利部疾病管制署
「假訊息查證管道」專區



疾管家



台北市政府 LINE



今年5月起，國內嚴重特殊傳染性肺炎疫情升溫，讓原本就備受關注的疫情資訊大幅增加，大量的圖文、影片訊息，透過各種管道快速傳播，其中不乏標題聳動、資訊不正確的內容，反而讓大眾對疫情產生錯誤認知，引起不必要的恐慌。

面對龐雜的疫情資訊，民眾除了可撥打1922防疫專線求證、向衛生福利部疾病管制署或各地方政府衛生局洽詢，上網查證也是快速又便利的方式之一。衛福部疾管署「假訊息查證管道」專區，整合了衛福部、疾管署、內政部警政署刑事警察局、法務部調查局等官方消息發布；此外也列出第三方訊息查證平台，如台灣事實查核中心、LINE 訊息查證、MyGoPen、蘭姆酒吐司等，幫助民眾

釐清真相。民眾也能利用疾管署「疾管家」、台北市政府 LINE 官方帳號，接收即時又正確的疫情資訊。

訊息的傳遞，固然有助於掌握疫情發展及相關防疫政策，但接獲來源不明或未經證實的訊息時，記得先查證內容是否屬實，隨意利用手機、網路、臉書、LINE 等社群媒體傳播、轉傳不實消息可能觸法，最高可處3年以下有期徒刑、拘役，還可併科300萬元以下罰金。

防疫期間，除了與親友互相提醒做好防疫措施，傳遞正確的疫情資訊也同等重要，但在傳送訊息之前，別忘了查證資訊真偽，讓人與人之間的關心能更有效的傳遞，也能更加安心共同防疫。

好玩台北 Fun Taipei

防颱準備做得好 安全沒煩惱



夏季颱風來襲機率增加，台北市消防局提醒民眾提前做好居家防颱準備，像是固定門窗與招牌、保持水溝暢通，準備收音機、手電筒、急救箱、飲用水、食物等生活必需品。民眾可至台北市防災資訊網，

或下載「台北市行動防災 App」隨時注意最新氣象資訊。



2021 年創新學習基地線上成果展



在疫情影響下，台北市青少年發展處以線上形式展出「創新學習基地」2020年至2021年相關活動課程及成果，讓無法到場的民眾也能線上欣賞創意點子，一同體驗創客的精神及

魅力，並鼓勵更多孩童、青少年培養多元興趣與能力。



31 7/8 (四) ~ 7/18 (日)

玩稅樂 e 夏 開心玩稅抽好禮



國內疫情警戒升級，台北市稅捐稽徵處邀請全國國中、國小學童在家防疫的同時，一起上線來玩「稅」，將租稅問題結合線上遊戲，讓艱深、枯燥的租稅學習像打電動一樣有趣。台北市學童達成任務後還有機會獲得超商商品卡，歡迎同學相揪來挑戰。

31 第一階段：即日起 ~ 7/14 (三)

第二階段：7/15 (四) ~ 8/11 (三)

☎ 02-2394-9211 轉 166



「你上工，我加薪」就業專案線上徵才活動



防疫期間，就業徵才不間斷。台北市就業服務處辦理「你上工，我加薪 千人上工加 2 萬」就業專案線上徵才，更多的企業、更多的職缺、還有勞工防疫就業加給最高 2 萬元，歡迎上台北就業大補帖網站投遞履歷。



31 即日起 ~ 8/15 (日)

雲端發票 e 學堂 學習獎金等你拿

110年度結合統一發票推行辦理

雲端發票 e 學堂

學習獎金 等你拿 活動

活動時間
110年
6/15 AM9:00
~
8/31 PM5:00

活動方式

任務一
參加「雲端發票
你的便利生活進
行式-雲端發票
四部曲」課程。

任務二
下載統一發票兌
獎APP，並綁定
手機條碼。

任務三
按讚「北市稅處」
粉絲專頁。

☆☆☆完成以上任務，並上傳截圖畫面至活動網站。

參加資格：居住臺、澎、金、馬之中華民國國民均可參加。




使用雲端發票，不但環保還多了中獎機會，而且領獎更方便。台北市稅捐稽徵處為了推廣雲端發票使用，民眾只要完成3項任務，並上傳截圖畫面至活動網站，即可參加抽獎，有機會抽中大賣場商品禮券，快一起加入使用雲端發票的行列。

📅 即日起~8/31(二)



台北市都市更新整建維護補助

為了改善都市景觀、提升周鄰環境價值，同時因應高齡化社會來臨，改善銀髮族及行動不便者的使用需求，以及改善老舊建物立面磁磚脫落的危險，提升建物結構安全，台北市都市更新處一口氣推出「都市更新整建維護補助」、「老舊公寓增設電梯補助」、「老舊建築物修繕補助」等方案，歡迎市民踴躍申請。

📅 即日起~12/30(四)

☎ 02-2781-5696 轉 3142、3144、
3147、3161



「台北城事 我們的市」影片徵選



台北市觀光傳播局每年和台北市有線電視公用頻道協會合作，以多元形式共同推廣CH3公用頻道，今年以「台北城事 我們的市」為主題，並與台北市都市更新處「台北社造咖」合作，希望民眾透過鏡頭記錄社區故事、居家防疫生活，再透過公用頻道與全體市民分享，首獎高達5萬元，邀請市民朋友共襄盛舉。

📅 徵件時間：即日起~10/15(五)



「北市公用頻道」
臉書粉絲團



台北市
公用頻道

以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。
防疫期間請配戴口罩及維持安全社交距離，並配合主辦單位執行防疫措施。

防溺10招 準備好了沒

不跳水

避免做出危險行為，不要跳水

不疲憊

身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

不長時

不要長時間浸泡在水中，小心失溫

不落單

不要落單，隨時注意同伴狀況位置

不嬉鬧

不可在水中嬉鬧惡作劇

要合法

戲水地點需合法，要有救生設備與人員

要小心

湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

要注意

注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

要暖身

下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

要冷靜

加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

防溺須知



臺北市政府消防局 關心您

廣告

嚴重特殊傳染性肺炎 環境衛生及防護篇

COVID-19 (簡稱新冠肺炎)

強化及落實衛教溝通



透過社區公布欄、樓(電)梯間等明顯處張貼海報，或以通訊軟體、廣播等宣導「落實勤洗手」及「呼吸道衛生與咳嗽禮節」



最新疫情訊息、防疫或宣導素材，可逕至疾病管制署「嚴重特殊傳染性肺炎」專區瀏覽或下載



維持環境衛生及配置防護用品

執行清潔消毒工作的人員應穿戴個人防護裝備(手套、口罩、隔離衣或防水圍裙、視需要使用護目鏡或面罩)

經常接觸表面或觸摸式設備(門把、扶手、浴廁表面、擴音器和旋鈕、電梯按鈕、空調出口、地面、桌椅、電話筒等)定期清潔且每天至少消毒一次



消毒用 1 : 50

(當天泡製，以10cc 漂白水加490 cc的冷水的稀釋漂白水 / 次氯酸鈉 (1000PPM)，以拖把或抹布擦拭，留置1-2分鐘再清潔乾淨)

入口處應備妥口罩及乾洗手液，若有兒童遊戲室或多功能活動空間等公共區域，建議暫停開放使用

就醫時務必主動告知TOCC (旅遊史、職業史、接觸史及是否群聚)