

特色公園
孩童玩樂好安心

Taipei Pictorial

台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

幸福 台北



親子共玩
一起成長好溫馨

公共福利
育兒友善好貼心

No. 604
05/2018



台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。

豐富、多元，是認識台北風貌的園地，這裡有：台北城市的發展紀錄，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。

隨時隨地 享受台北畫刊！

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

劃撥戶名：台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)

台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

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，請立即上網告訴我們您的寶貴意見囉！

免費索取地點



機關

台北市政府大樓1樓市民服務組
台北市各區公所
台北市各戶政事務所
台北市各運動中心
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
台北市立圖書館總館及各分館
台北市立文獻館服務台
台北市議會
台北市教師研習中心
台北市兒童托育資源中心
台北市交通事件裁決所
台北NGO會館
台北市信義公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市動產質借處
台北市社區營造中心
產業發展局科技產業服務中心
財政部北市國稅局
國家發展委員會服務台·經濟部國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館(原國立中央圖書館臺灣分館)
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)
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林瑋琪先生紀念基金會(老人社會大學分校)
老人社會大學(台北市三民路)



旅服中心

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心
各國家風景區遊客中心
台北車站旅遊服務中心
台北松山機場旅遊服務中心
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
捷運台北101/世貿站旅遊服務中心
捷運龍山寺站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
梅庭遊客中心
URS44大稻埕遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
台北地下街行政服務中心



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
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
桃園機場一、二航廈轉機休息室



展演場所

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
客家文化主題公園
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
台北市藝文推廣處

大稻埕戲苑

國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
台北二二八紀念館
紀州庵文學森林
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
士林官邸
逸仙公園
華山1914文化創意產業園區
松山文創園區
台北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
寶藏巖國際藝術村
撫臺街洋樓
郭子儀紀念館
水源劇場
台北小巨蛋服務台
台北探索館服務台
台北市中山堂
台北市立動物園
台北市立天文科學教育館
台北市青少年發展處
台北市立兒童新樂園
台北市萬華故事館
台北故事館
中山親子旗艦館
北投親子館
國家表演藝術中心國家兩廳院(表演藝術圖書館)
中正紀念堂
臺灣博物館
臺灣公路博物館
台北國軍英雄館
國軍歷史文物館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館
孫運璿科技人文紀念館
錢穆故居
國家文創禮品館



書局、戲院

五南文化廣場臺大店
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)
東南亞秀泰影城
國賓大戲院
樂聲影城
日新威秀影城
in89豪華數位影院
今日秀泰影城
新光影城
絕色影城
滿山大戲院
國賓影城(微風廣場)
欣欣秀泰影城
大千電影院



其他

路易莎咖啡(部分門市, 限店內閱讀)
摩斯漢堡(部分門市, 限店內閱讀)
伯朗咖啡(台北市、新北市各門市, 限店內閱讀)
丹堤咖啡(部分門市, 限店內閱讀)
麥味登(台北市各門市, 限店內閱讀)
IS Coffee(台北市、新北市各分店, 限店內閱讀)
小林髮廊(台北市、新北市各分店, 限店內閱讀)
全真瑜珈(雙北9家門市)
寶樂交通(限車內閱讀)
台北衛星車隊(限車內閱讀)
台北101觀景台(5樓)
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)



感恩的五月來臨

迎著暖風，聞著花香

這期《台北畫刊》以「幸福台北」為封面故事主題。從採訪中，我們發現，成長中點滴溫馨幸福的時刻，來自親人的愛，也來自大地的溫暖、城市的體貼。各項周全的設施和設想，讓台北不懼少子化，生生不息。

在台北，成為一個母親是幸福的，從開始孕育下一代的那一刻起，「助你好孕」方案讓年輕的爸媽們，不用擔心家中小成員報到會立即造成經濟負擔；各項協助、補助方案，讓爸媽在寶貝嬰兒期不會手足無措；進入幼兒期，北市即將推動幼兒免學費年齡，從5歲降到4歲，減輕家庭的負擔，也提升幼兒教育的品質，市府要成為每一個在這個城市生、養下一代的爸媽們，最堅實的後盾！

2018台北文學季陸續開跑，本期「大視界」為您專訪大師級代言人白先勇，談他在台北的成長與創作；「今昔·驚喜」單元，走訪創校即將屆滿90年的雙連幼兒園，校園的樣貌已有所轉變，但是台北人童稚的臉龐，逐一滲入歷史的迴廊。

有親人的陪伴，是件幸福的事，不過，如果想一個人獨處，展開自己與自己的對話，在台北，一個人旅行也可以很好玩，本期「趣玩台北」別冊製作「獨遊台北」專題，來聽聽旅遊達人人工頭堅的獨到建議，也嘗試看看我們推薦的獨遊路線喔！**T**

No. 604

05/2018

01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 在台北寫作 流轉的作家白先勇

**封面故事**10 溫馨五月 幸福台北
May we smile!12 爸媽安心的後盾
孩子，我希望你健康長大18 台北市公園玩透透
孩子，我要你笑顏常開22 蔡延治推親子共玩
孩子，我想陪你一起成長**今昔·驚喜**24 台北幼教今昔變化
幼兒園·心時代



城市萬象

- 28 淘兒唱片、台北，與我的音樂之路
文／張鐵志
- 30 遇見李春生 時代的建設者
- 32 城市裡的輕旅行 時尚旅宿打造非凡感受
- 36 日出印象
文／李敏勇
- 38 巴布·狄倫X三島由紀夫 看見文學的自由
- 40 五月玩遍台北城 廟埕X街區藝遊趣
- 43 玩味傳統市場 甜點好讚讚
- 46 台北霞海文化節 城隍爺的生日趴
- 48 東區門戶計畫新動能 一起去南港轉轉

嘗一口台北

- 50 穿越時空隧道 啜飲大稻埕富庶時光
- 52 董座帶路 林向愷談捷運美食 雙連台式老滋味

描繪城廓

- 54 見證台灣西藥商歷史風華 台北太和堂藥房
文·繪圖·攝影／魚夫
- 56 歷史上的《台北畫刊》 翻閱5月的城市記憶

老外適台北

- 58 西班牙人黑素斯 走進巷弄，台北更好玩

台北動次動

- 62 市府活動行事曆

畫話台北

- 64 親子台北 當幸福的媽媽



Taipei Pictorial 台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

中華民國57年1月創刊
107年5月10日出刊

發行人 陳思宇
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄧佳穎
主編 司徒懿·鄭雅萍
責任編輯 潘逸凡·劉子立·涂敏·陳瑞浩
行銷企畫 莊淑媚·李炎欣·邱思穎·林彥男·李宗岳

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 11008台北市市府路1號4樓
電話 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉7564
傳真 02-2720-5909
網址 www.tpedoit.gov.taipei
Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 精鏡傳媒股份有限公司
社長 裴偉
副社長 陳志峻
總編輯 廖志成
總監 陳素秋
主編 廖珪如
編輯 范晏萍
攝影總監 鍾國偉
美術總監 吳勝偉
美術主任 張達偉·許承祐·米承鶴
電話 02-6636-6800轉3768
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



台北旅遊網
台北畫刊



LINE 市府
服務e網打盡



五月
竹子湖繡球花
花團錦簇間
感受
繽紛台北

文／廖珪如
攝影／蔡宇臻 Ig：@tw.carina





在台北寫作 流轉的 作家

台北文學季代言人白先勇認為，台北之於他猶如回望金陵，給了他寫作的養分。



白先勇

文／編輯部 攝影／吳貞慧、林煒凱

問：您曾說過台北是您的書寫座標，這座城市給您獨特的養分是什麼？

答：台北這座城市對我很重要，我少年時代從香港移居台灣，經歷了那樣輾轉的滄桑感，台北於我而言，猶如金陵。當我在台北書寫，就是「金陵回望」那樣的感情，時代不可抗拒、不可挽留且輾轉的情感，如此作為寫作的「場景」，那樣包括歷史、文化、一種「Drama」的感覺，影響了我個人的寫作。

我寫《寂寞的十七歲》時，故事裡的楊雲峰功課差，人也很彆扭，面對自己的性向很徬徨。其實，楊雲峰的原型是一個親戚，但楊雲峰內心的孤單有一部分是我自己的。我內心很害怕，同學都是一夥一夥的，那時候我一下子從香港轉到台灣來，這裡的衣著、文化，跟我從前完全不一樣，語言也是新的。

因此，我在作品中多次引用〈烏衣巷〉（劉禹錫的七言絕句）：「朱雀橋頭野草花，烏衣巷口夕陽斜。舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家。」〈烏衣巷〉就是我的心情，千年前，西晉王朝從洛陽東遷至金陵；幾十年前，國民政府從金陵（今南京）東遷至台北，世代交替，歷史輪迴。

我覺得歷史上1949年的轉變，之於一個國家、一個城市，如翻天覆地的般，鑄就了

白先勇

1937年出生於廣西桂林。童年在桂林、南京、上海等地度過，1952年自香港移居台灣，插班建國中學，成大水利系、台大外文系畢業。和同為知名作家的同學王文興於1960年辦《現代文學》雜誌，1963年赴美國愛荷華大學修習文學理論和創作研究。1965年在加州大學聖塔芭芭拉分校教中國語文及文學，1994年自加州大學退休後，專心寫作。



台北的滄桑。我覺得那種滄桑感，是我書寫的養分。我想，如果是一座年輕的城市，很難養成這樣的情感。

問：如何看文學和台北這座城市的關聯性？

答：我相信這次台北文學季之所以找我代言，多半是因為我著作《臺北人》的關係。不過，說真的，「桂林是我原來的地方，台北感情很深，好多親友在這裡，美國住了幾十年，有一定的attachment（連結），家在哪裡呢？文化才是我的家。」

只因我自己最青春、美好的記憶都在台北，文學形塑的重要時期也是在此，因此我的寫作，無論背景在中國或美國，多半依附的是我在台北生活的場景，這樣說的話，我的許多感觸在台北發生，又或者流轉到台北那樣的情感跟隨著我。

從這個角度出發的話，台北算是我的青春首都，也是我寫作的精神座標。從以前到現在，台北這座城市曾孕育出許多作家、詩人，許多文學篇章都依循這座城市的時代發



←台北是白先勇的書寫座標。



台北之於白先勇，就像是個劇場，而他是生活在裡頭的人，文化是他的家。



台北飽嘗歷史的滄桑感，成為白先勇寫作的背景。

展而誕生。

我一再強調的「場景」的重要性，因為，《臺北人》這樣一部作品，真正重要的，是背後的意義，而不是「此人」。就像《世說新語》這本鉅作，承載的是一個時代，而不是這座城市的誰。台北的文學發展，仰賴時代的變遷，與那種歷經滄桑的養分有所關聯，如此環環相扣，成就了這座城市書寫的骨架。

問：文學和文人怎麼透過城市互相孕育？

答：如同我之前說的，一座城市必須有累積，有其歷史文化及戲劇性，才能孕育出寫

↓白先勇出生在廣西桂林，在上海和南京成長，輾轉又從香港來到台灣。



↓青年白先勇在台北寫下《寂寞的十七歲》。



作的人。從我自己的時代來講，當時寫作的背景充滿禁忌，在戒嚴時代，很多題目是不能談的，以致於當時很多作家都透過寫作來對抗當時的權威。例如陳映真、王文興，我們在寫作上對應戒嚴的時空，都「不合乎傳統和社會體制」，當時我們這群人，透過寫作，尋找一種有別於當時歷史的，自由的、新的感受。

像是我寫《臺北人》以後，裡面提到的情節引發軍中有一些人批鬥這篇作品。像這樣的事情，現在不一定會發生。台北這個寫作的場景已經轉變，所以，未來台北產生的作家，當然也就不一樣。

以城市變遷來講，我覺得現在的台北已經要被重新定義了。現在台北不只經歷了1949年、戒嚴、解嚴，甚至還經歷了政黨輪替，時空完全被洗刷。在這種脈絡下，我認為現在作家的創作完全是自由的，不受任何拘束，他們在寫作當中，沒有那麼多歷史、那麼多包袱，也因此，未來台北孕育出來的作家，將完全不同。ⓧ





溫馨五月 幸福台北 May we smile!

文／編輯組 攝影／攝影組

一座讓母親安心的城市
友善的空間
多元的教育選擇
在台北
成為一個母親是幸福的



爸媽安心的後盾 孩子， 我希望你健康長大

文／編輯組
攝影／攝影組
圖／雙連幼兒園提供





←↑讓孩子安心成長，台北市持續優化育兒政策。



媽

媽，不論性別、輩分，甚至不論血緣關係上的親疏，只要在孩子成長路上扮演著「母親」的角色，都可以是令人敬愛的媽媽。媽媽可說是全世界最困難的職業，高工時、低薪，還要煩惱生活開銷和孩子的教養，甚至奉上全部的人生，不求任何回報，只希望孩子健康長大。其實不只是媽媽，台北市政府一直都清楚每一位照顧者的辛苦，在育兒環境上不斷改進，希望能分憂解勞，成為育兒路上的最佳助手。

↓優良的幼托品質，一直是爸媽選擇園所的首要考量。



補助、津貼//育兒開銷壓力減

有3個小孩的楊小姐，是位全職媽媽，雖然辛苦，但她覺得在台北市當媽媽是幸福的。從懷孕開始，準媽媽可接受孕期應有的健康檢查，台北市政府更補助高齡孕婦做羊膜穿刺檢查；產後，各式醫療補助讓孩子的健康一直被守護著。此外，養育孩子的種種開銷，也有相關補助可供申請，能稍微減輕肩頭的負擔。

「台北市的資源比其他地方還多。」雖然楊小姐一家5口只有丈夫有收入，但她每個月每個孩子有2,500元的育兒津貼，可持續領到孩子滿5歲，可說是不無小補。此外，若想要一次帶3個小孩搭捷運出遊，由於台北市大眾交通工具6歲以下兒童全部免費，也只需付1個大人的交通費。楊小姐笑著說：「害我想一直生小孩。」

平價優質//幼托接軌

除了經濟上的補貼，讓孩子接受適性教育、健全成長，也是媽媽的願望。楊小姐的



↓楊小姐認為在台北當媽媽很幸福。





↑↓台北市的托育補助和幼兒園學費補助，讓家長能提高預算上限，為孩子選擇最合適的環境。

3個小孩分別4個月、2歲半及5歲，分別可送到托嬰機構和幼兒園就讀，但是辦學品質一直是令人擔心的問題。

大型公共托嬰中心（又稱「大公托」）雖然平價又優質，但設置速度始終跟不上家長送托的需求，政府從而推出新型態的社區公共托育家園（又稱「小家園」），規模介於大型公托和家庭保母之間，由4位保母共同照顧12名嬰幼兒，收費也在兩者之間，以台北市為例，小家園每月托育費用為1萬4,500元，提供幼兒送托的新選擇。

台北市政府今年農曆年前才又增設20處的公共托嬰設施，包括位於新生南路一段的新生托嬰中心，及19處的社區公共托育家



（圖／雙連幼兒園提供）

園，總計新增263個收托名額，相信有不少家庭因而受惠。

至於滿2歲的孩子，「在台北市念書有很多選擇」，楊小姐說，除了一般的公私立幼兒園，台北市有很多實驗性質的學校。實驗教育法通過之後，多元的教育資源，讓孩子有機會接受不一樣的教育，「特色小學或幼兒園的資源相對多，只要家長願意認真做功課，孩子的成長可以很豐富。」

然而，公立的幼托機構之所以人人搶破頭，費用平價是主因。也因此，台北市政府不但提供台北市友善托育補助，幼兒園學費於今年9月起也將加碼補助。原本只有「5歲免學費」，補助向下延伸至就讀私立幼兒園的4歲幼兒，每學期補助學費1萬3,660元，嘉惠約1萬4,000名幼兒。多元的補助，讓家長在選擇合適園所的同時，能不須為高額費用煩惱。



↑媽媽們總是掛心如何為孩子選擇最好的環境。



↑ 台北市的公園空間多元，讓孩子快樂成長。



↑ 台北市的資源豐富，讓家長可以放心在這座城市生育。

文化多元//教育優勢

在教育體系之外，為了給孩子優質的成長環境，古時有孟母三遷，楊小姐則肯定台北市有豐厚的文教資源。台北市的展覽資源眾多，在資訊多元的環境裡，文化養成其實不容小覷，楊小姐說，「在台北搭捷運或公車就可以帶孩子到處看展覽，去認識新的事物，每個行政區也都有圖書館、親子館，運動中心還會開課給親子上課，動靜皆宜。」

就連鄰里間的公園也一直在改變，尤其是共融式公園，不只是設施無障礙，深具美感的設計，也能讓孩子從玩耍中接觸美學。

如此從生活、文教及運動都能全面顧及的台北市，同時營造親子友善的城市空間，所以在台北市當媽媽，「我認為是一件幸福的事。」**T**

台北市助你好孕政策 相關補助

懷孕及
分娩

- 婚後孕前健康檢查及孕婦唐氏症篩檢補助
- 生育獎勵金每胎20,000元
- 輪狀病毒疫苗補助

幼兒
0-5歲

- 育兒津貼每月2,500元，直至5歲
- 友善托育補助每月2,000~3,000元
- 4歲幼兒就學費用補助(私幼)每學期2,543元
- 5歲幼兒就學費用補助，每學期2,543~12,543元(依家戶所得而定)

兒童醫療補助

6歲以下之兒童

1. 只要到台北市435家特約醫療院所，可享急診掛號費80元、急診及住院之健保部分負擔補助。
2. 7次兒童健康檢查掛號費50元及健康諮詢費補助。
(其它罕見疾病兒童、低收入戶及第三胎兒童另有補助)

備註

- 以上僅列出台北市政府提供之補助，衛生福利部另有其他相關補助。補助詳情請至官網查詢。



衛生福利部
送子鳥資訊服務網



台北市政府
社會局



台北市政府
衛生局



朝陽茶葉公園

沿著朝陽公園一旁的步道走，就能看見一頭輕輕搖擺尾巴的「鈕扣獅」，像是在跟你打招呼。因一旁緊鄰鈕釦街，社區型公園以「鈕扣獅」融合在地文化與歷史，獅身設計滾珠迷宮、拉鍊響板等互動式遊戲，形成孩子在獅子身上爬上爬下的有趣畫面。

孩子，我要你笑顏常開

台北市公園玩透透

許多媽媽或孩子的照顧者，在家務之餘，想帶孩子出門走走，常為了尋找合適地點而想破頭。其實台北正逐步優化公園空間，揉入「共融」精神，讓0至99歲的男女老幼都能在公園放鬆同樂。

以社區型為主的公園正逐步增加，緊鄰社區如樹德、朝陽、榮星和中研公園，是平日親子共玩好所在；而適合全家出遊的主題式遊戲場，如碧湖、大佳、士林四號廣場和兒童新樂園，則是帶全家人一起出門，家長也能稍作喘息的好去處。

溫馨台北，在孩子玩耍的笑顏間，逐漸成形。

文／編輯組 攝影／攝影組



掃描看更多
特色公園



樹德公園

樹德公園緊鄰一旁蘭州國宅，透過簡單的木條結構與網繩，構築了猶如在森林中的遊戲空間，孩子能上下攀爬、到處穿梭，就像在魔法森林中展開一場探索冒險。



榮星花園公園

第一座改造完成的共融公園，坐落榮星社區中，保有傳統的磨石子溜滑梯，結合公園的土丘，讓孩子能肆無忌憚地攀爬，再享受從高處溜下的極速快感。而公園園區的巨大花朵下有各式遊戲空間，還有專為身障兒童設計的無障礙遊具如「吊環單槓」、「環形天梯」等，遊戲板高度可配合輪椅族調整，孩子也能盡情發揮創意，從中摸索出自己的獨門玩法。



中研公園

鄰近中研院，因而成為不少中研院職員一家同樂的首選。「圓盤盪鞦韆」、「極限飛輪」等設施，讓大人小孩盡興共玩。另外設有一座分齡溜滑梯，設計不同探索裝置，對不同年齡孩子的發展特別有助益。



兒童新樂園

有別於其他大型樂園只有大型機械遊具，兒童新樂園還有不須付費的沙坑遊戲場。乘坐輪椅的孩子可以來這裡同歡，也可以選擇搭乘「水果摩天輪」和「銀河號」俯瞰園區，或乘坐「海洋總動員」感受旋轉木馬的夢幻。





碧湖公園

碧湖公園擁有得天獨厚的自然美景，一旁的兒童遊戲場，以彷彿要航向美麗碧湖的造型船為主題，設有船首、船尾，中間甲板是一大片沙坑，沙坑中央還有攀爬塔當作船桅，讓孩子圓一個當小水手的夢。

大佳河濱公園

大佳河濱公園鄰近水岸，白天夜晚景色各有風情，現在更有全台最大共融式沙坑、噴水池，可以玩土、挖沙，還有超寬溜滑梯。孩子手腳並用挖沙子，在繁華的台北市裡有這片「淨土」，難怪孩子一到大佳河濱公園總是特別瘋狂。



士林四號廣場

這座遊戲場的遊具設施有許多是針對兒童發展量身打造，像是彈跳飛碟（上圖）能让孩子踩在上面彈跳，練習平衡感。另有讓孩子練習顏色辨別的遊戲牆板、尋找及辨識物體功能的隱藏動物及恐龍圖樣；更有其他特色遊具，讓使用輪椅的小朋友也能一同遊樂。一旁緊鄰士林官邸，離兒童新樂園和科學教育館、天文館也不遠，很適合規畫假日一日遊。📍

蔡延治推親子共玩 孩子，我想陪你 一起成長

文／編輯組 攝影／攝影組 圖／蔡延治提供

「台灣很多爸媽不知道如何陪伴孩子，其實玩具和遊戲就是最好的媒介」。蔡延治強調，玩玩具和遊戲可以幫助孩子發展大小肌肉，提升語言、思考、想像和解決問題的能力，增進感覺經驗、覺知的發展及認知的形成，同時啟發兒童的想像力、創造力和模仿力。

蔡延治舉例，玩樂高的手指動作，可以鍛鍊孩子的小肌肉，訓練覺知發展。又或者到室外攀爬繩索、奔跑、跳動，可以觀察孩子的抓力夠不夠，肌肉有沒有發展完善。透過玩耍之間，孩子表達出的喜、怒，也可讓照顧人掌握孩子的個性，彼此也能磨合出比

「人不是天生就會當父母」，孩子與父母互動是累積而來。照看孩子，陪他們一起玩耍，是親子間最理想的磨合方式，台灣玩具圖書館協會創辦人蔡延治說。



↑ 親子間可以透過玩遊戲的過程，培養更親密的感情。

較合適的互動方式。

親子共玩//就是最好的溝通

同樣是陪伴、學習，讀書就是會有壓力，遊戲則沒有。遊戲也不需要抽象的想像，不需要大人的指導，只需要陪伴和適時引導，從中了解彼此的想法，是親子之間最好的溝通模式。蔡延治說，其實閱讀也可以帶入遊戲，說故事前準備一些故事中會提到的東西，例如提到森林、小動物，可以準備相關的模型，在講故事時拿出來給孩子看，引導孩子去想像故事裡的世界，不只單純聽



玩玩具和玩遊戲不只可以幫助孩子五感發展，家長也能從中觀察孩子的個性。

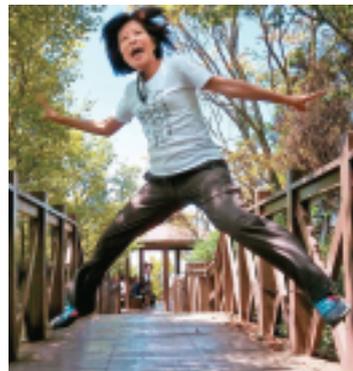


而已，還帶入玩的元素。

這樣的互動，讓第一次當父母或者是有多個孩子的爸媽，都能透過「玩」遊戲或是「玩」玩具的過程，觀察孩子的需要和發展狀況，陪孩子同步成長。

善用資源//事半功倍

蔡延治說，台北市的資源豐厚，如果家中育兒資源不足，就可以帶著孩子到公園或親子館。台北市是少數擁有一區一親子館、育兒友善中心的城市，透過設備和設施的協助，父母不用擔心共玩的方式一成不變，更不要為了吸引孩子注意而用3C產品育兒，3C產品是平面的、單一輸入的媒介，它的聲光效果或許能讓孩子安靜片刻，但是無法



←台灣玩具圖書館協會創辦人蔡延治，鼓勵家長帶孩子一起玩耍。

讓孩子有所思考、回饋，也無法探索五感，感官發展難以平衡。

能陪孩子一起玩耍、探索這個世界是幸福的，在學習如何陪伴、如何當父母的同時，孩子的成長會因此更不同凡響，全家人的心也會更緊緊相依。T

台北雙連幼兒園將在今年6月舉辦90歲生日，一路走來培育無數知名人物，男星金城武、大廚江振誠等，都是雙連校友。雙連的各項校園幼教策略，幾乎可以見證台北市幼教發展的改變。

文／范晏萍 圖／雙連幼兒園、台北市教育局提供



↑不分時代，運動會中，孩子們都能玩得盡興。

台北幼教今昔變化 幼兒園 · 心時代



雙連幼兒園走過90年歷史，陪伴無數孩童的快樂童年。圖為1995年第44屆畢業典禮。

雙連幼兒園對許多台北市民並不陌生，甚至以身為雙連校友為榮。自1928年創立至今已有90年歷史，從原先的教會主日學堂，到目前占地近4,000坪的寬廣校園，陪伴著無數雙連園生度過最歡愉的童年時光。

主愛為先 // 教會辦學先例

早期台北雙連一帶，因依傍大稻埕經濟發展繁榮，傳教士陸續來到此地傳教，也因此設置台灣神學院、馬偕醫院、雙連教會禮拜堂、馬偕醫館宿舍等。

後因教育需求，1928年創辦雙連幼兒



↑雙連幼兒園第一屆畢業生合影，可見當時孩童們的復古齊瀏海髮型。

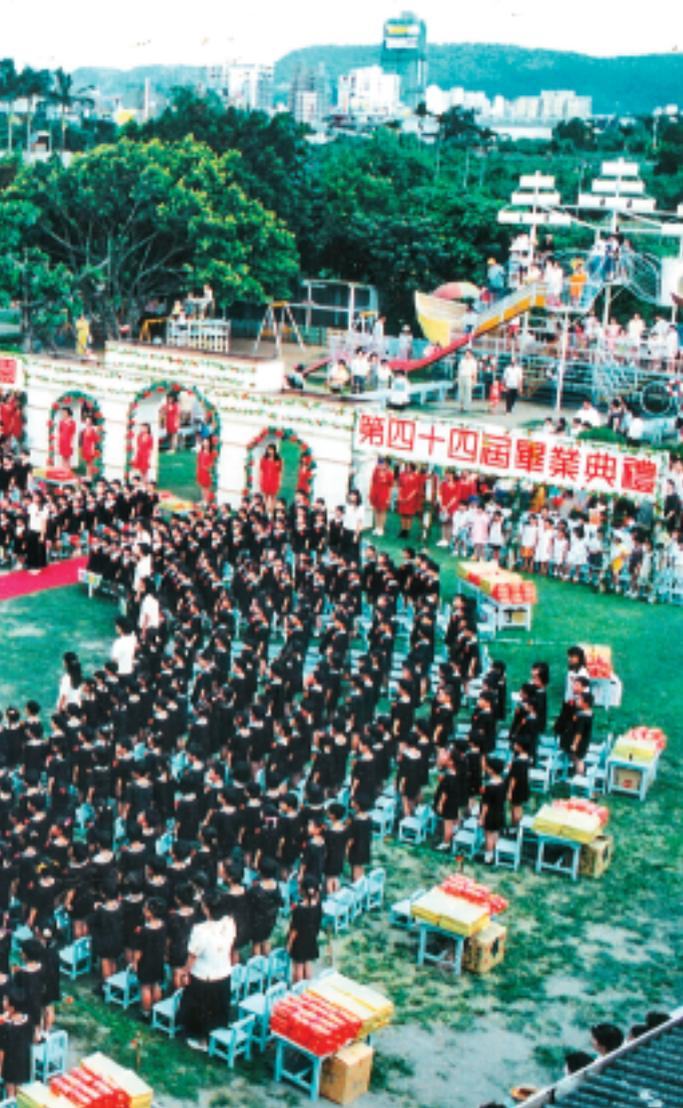
園，原設於中山北路二段111號；1972年，又因雙連教會改建，遷移至承德路七段221號現址，逐漸演變為現在的樣貌。

「我最記得當時校園裡的大草原和雙連方舟，最喜歡在這裡玩耍。」畢業逾20年的校友陳立穎說，對校園裡最鮮明的印象，不是課堂中學習的書本知識，而是充滿孩童歡笑的遊園地。

但雙連幼兒園一開始並沒有草原和方舟，而只是在教會會堂中舉辦的主日學堂。「原以主日學為主，分上午班與下午班。」雙連幼兒園園長林梅綺說，因附近有雙連市場，配合居民下班時間較晚，分兩班教學。由教會所舉辦的主日學堂，初期多以聖經教導為主，後期則以聖經為辦學理念，教導孩子們學習感恩。

品格教育 // 特別重視美感

從孩子們的品格教育出發，雙連幼兒園是台灣首間以聖經教導為理念設立的幼稚園，「例如我們維持90年的傳統『謝飯禱告』，就帶給孩子們深遠的影響。」林梅綺說，甚至有些孩子，看見家人用餐沒有餐前



禱告，還會提醒家人，「這不單只是信仰，而是一種學習感恩的機會。」

作為幼教工作的領航者，雙連幼兒園在時任教育主任蔡盧錫金的帶領下，於1973年開辦全國首例的「幼兒特殊班」。當時就以創新的「韻律療育」輔以蒙特梭利教具，開啟腦性麻痺、自閉症等遲緩兒的早期療育幼教工作，成為台灣特殊幼兒教育先驅。

「我們也特別重視美感教育。」林梅綺說，透過體能、美術與音樂課程，對孩子們的性格塑造非常有幫助。看著孩子們在雙連大草原上快樂奔跑，享受著關渡平原得天獨厚的自然生態，在著重品格教育的教導下，應該就是孩子畢業後總能以身為雙連校友為傲的原因。

流水年華 // 校友點滴難忘

談起過往，在雙連幼兒園服務45年的蕭麗芬認為，最大的改變在於環境與設備，從當年一開始的9間教室，到現在有42間，曾經一年的畢業生就能多達760位，這裡唯一不變的就是孩童們永遠難忘的「雙連方舟」。

就算歷經90年的歲月與一次搬遷，雙



連幼兒園仍堅持保留雙連方舟，林梅綺說。雙連方舟就像雙連幼兒園的象徵，也象徵著新生命的源起，同時也成為孩童最鮮明的印象。現在的方舟經過整修，變得更加堅實，也支撐著孩子的未來。

在雙連幼兒園服務近37年的鄭麗玲老師也分享，過去的雙連分為中國班與日本班，中國班提供給台灣在地居民就讀，日本班則是提供給日本僑居人士子女就讀，「日本班還會特別聘請日籍老師授課，也會舉辦像在日



↑ 雙連幼兒園保留「雙連方舟」，但設計上從原先的白鐵設計改為更堅固的安全大型遊具。



←隨著時代演進，幼兒園的課程設計也越來越彈性。
(圖／台北市教育局提供)

↓校舍前的大草坪是校友們最鮮明的快樂回憶。



本才會有的納涼會和運動會等」，林梅綺說。

隨著日僑的減少，日本班在1996年停止招生，但至今仍有許多日本學童長大後回來尋根，像是知名男星金城武、大廚江振誠等就是日本班的校友之一。

當然令人難忘的還有幼稚園提供的點心，同樣是校友的總統蔡英文曾分享當時的點心，有時候是喝檸檬茶配餅乾，比較西式，這是她比較不喜歡的點心，有時候是喝紅豆湯。大顆的紅豆湯甜膩在心，是蔡英文難以忘懷的甜蜜滋味。現在的點心比以前花樣更多，除了有西式的巧達濃湯，也有中式的桂圓粥等。

幼教政策//幼兒才是教育主體

台灣幼兒教育的創辦始於日本時代，當時幼稚園、托兒所從無到有，直至今日體制上的轉變，幼稚園和托兒所整合為「幼兒園」，幼兒教育越發成熟，範疇也趨向宏觀思考。

其中的教育本質也隨著時代背景而大



↑雙連最帥的校友金城武回到母校探望學弟妹們。

相逕庭。從早期因統治者而異的政治目的教育，到後期逐漸重視幼兒本位發展的教育。暫不論宗教信仰的差異，回歸到教育本身，雙連幼兒園當年注重人格發展、美感教育等的辦學理念，和今日著重幼兒身心健全發展的教育重點不謀而合。課程設計上，蕭老師說，過去多以老師為主，「現在我們會隨著孩子上課時的表現彈性調整」，較為彈性多元。

看著昔日照片中孩童的笑顏，在在提醒各個辦學者、家長，每個孩子都是重要的個體，童年只有一次，何不給孩子一個快樂、難忘的童年回憶？**T**



張鐵志

現任中華文化總會副秘書長，文化與政治評論作家，作品廣見於台、港、中與國際主要媒體。曾擔任香港文化雜誌《號外》總編輯，《報導者》總主筆、《數位時代》雜誌首席顧問、政策直播節目《政問》主持人兼總編輯。著有《燃燒的年代：獨立文化、青年世代與公共精神》、《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》、《時代的噪音》等書。

公民總主筆

文／張鐵志 攝影／林俊耀



淘兒唱片、台北， 與我的音樂之路

淘兒音樂城 (Tower Records) 進來台灣的1992年，我正好二十歲。這個唱片行不只大大地改變了我這代台灣樂迷的世界，對我個人的衝擊與意義更是無比深遠。

淘兒台北／搖滾啟蒙

第一間「淘兒音樂城」是在台北西門町的圓環，第二家是不久後在東區忠孝東路頂好廣場。「東淘」成為這個城市的音樂圖書館。在淘兒前，普通家庭如我根本沒機會接觸到外國音樂雜誌，也沒出過國，所以這裡

對我來說簡直是朝向「天堂之梯」，讓我讀到英國音樂雜誌如《NME》、《Q》、《Uncut》等。

除了音樂資訊，更重要的當然是CD本身。淘兒巨大而豐富的收藏，讓我們這些搖滾樂迷光是瀏覽與將這些CD拿在手上，就有無比的快感。

尤其那正是英美世界新一波另類音樂大爆炸的年代：從九十年代初的grunge（油漬搖滾），到中期的brit-pop（英式搖滾），我們和全世界青年共享了相同的不滿與憂愁。

我在淘兒買的不只是他們的CD，而是在別的唱片行不會買到、只在音樂雜誌上



↑第一間淘兒音樂位在西門町，是張鐵志的音樂養分來源。

看到的單曲CD。我幾乎買下每一張對於我喜歡樂隊的單曲唱片：如R.E.M.、Oasis、Pulp、Radiohead（我還記得在Radiohead的OK Computer專輯時期的一張單曲上面有著左翼思想家喬姆斯基的一段話，讓我大為驚訝）。

我甚至在淘兒發生人生第一次中獎：我一向不相信抽獎，或者覺得自己無緣，沒想到某次竟然抽到去香港看Oasis演唱會的來回機票。只可惜我那時尚未出過國，連護照也沒，但這必須在兩天內出發，所以只能放棄。他們改送我其他贈品，包括一件Oasis

T-shirt。喔，關於T-shirt，我在淘兒買過許多搖滾T-shirt，印象最深的是R.E.M.的Automatic for the People專輯封面。

拓展視野／書寫搖滾

淘兒徹徹底底地擴大了我作為樂迷的世界，但還有更重要的。我在96年前後開始偶爾寫音樂文章，一開始是在《新新聞》雜誌上寫了幾篇西洋的如Nirvana、Pearl Jam和Radiohead。我的寫法和一般樂評不太一樣，而是寫他們的故事，並把它們放在搖滾文化中來考察。

台灣淘兒從1994年開始發行一本音樂雜誌《Pass》，98年左右，當時主編葉雲平看到我的文章後來跟我約稿，並問我有無想寫台灣的音樂。我跟他提了一個人。當時很少人知道他，他之前有一個學生時期的樂團叫「觀子音樂坑」，他的名字叫林生祥。於是我和雲平一起去淡水的瓦窯坑採訪他，聽他聊音樂與社會，聊美濃與客家村莊，還有他背後的《魯迅全集》。很快地，他會組成一個在台灣音樂史上留名的樂隊叫交工，而這個5月，他正要舉辦出道二十週年演唱會。

從這裡，我將持續開拓音樂書寫之路，雖然數量很少、很慢。2002年我去紐約念書，在那個城市的淘兒汲取我的養分，並在2004年寫下我的第一本音樂書：《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》。那就是另外一個故事了。📖

→《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》是張鐵志的第一本音樂書。



遇見李春生 時代的建設者

文／編輯組
圖／美術組



19 世紀台灣富商李春生(1838～1924)是大稻埕的傳奇人物，生於廈門，20歲開始擔任廈門怡記洋行掌櫃，因結識英國商人杜德(John Dodd)，輾轉前來台灣發展，協助杜德將台灣茶葉外銷到全球，從此定居大稻埕。

李春生極具經商及管理天賦，實地到台北走踏後，依據台北的氣候和土壤，為茶農提出耕作建議，進而改良了農民種茶技術，在李春生的用心輔導下，當時大稻埕出產的茶葉品質已聞名天下。

用心經營 // 台灣茶業之父

1869年，李春生經營的寶順洋行以「Formosa Tea」的名號，將台灣茶外銷到美國紐約，從此奠定北台灣茶葉的國際地位。他曾說：「台灣茶葉嫩鮮、水色濃厚，氣味

清香，洵為天下無匹」，替台北城經濟發展寫下了輝煌的一頁，李春生也因而有「台灣茶業之父」的美譽。從文史學者的考據當中，可以發現當時台北約有17萬人從事茶產業的工作，讓台北成為國際頂尖的茶葉出口城市。

經商之外，李春生的觸角也深入城市建設與發展，19世紀時他與知名富商林維源（板橋林家）合作建設大稻埕，在現今的貴德街上，李春生開發了千秋（貴德街南段）與建昌（貴德街北段）兩條以洋樓形式建設的街道，霎時間，所有外商逐漸聚集在大稻埕一帶，現今大稻埕的樣貌，在李春生手中逐漸成形。

李春生不只是台灣茶產業的啟蒙者、大稻埕建設的重要人物，他也著重台灣基礎建設，例如建鐵路、築海港。他取之於社會的

一切，從不花在私人置產，樂善好施。此外，他因精通多國語言，除了替鄰里排除糾紛，也會居中協調外商與民眾的誤解，十分受到民眾愛戴。

文思敏捷 // 思想時政評論家

更值得注意的是，他雖沒受過正式教育，但是對哲學問題非常感興趣，也很關注東西思潮議題，多次在報紙輿論上發表自己所看見的社會問題、文化情況、國際局勢，特別是台灣的安危。1993年中央研究院中國文哲研究所舉辦的「李春生的思想研究會」，更推薦他為台灣的第一位哲學家。

李春生既能開疆拓土，富庶地方，又能散發思惟，給予時政建議，對台北這座城市，乃至於台灣都有重要貢獻。📍



文·攝影／蔡敏姿 圖／台北商旅、慕軒提供

城市裡的輕旅行 時尚旅宿 打造非凡感受

↓ 台北商旅慶城館
房內裝潢時尚新穎，提供旅人舒適的空間。



全 球百大旅遊城市評比中，台北市名列前茅，美食、住宿為強項。今年3月米其林官方首度公布台北版《米其林指南》，評選出20家星級餐廳，也推薦25間住宿酒店，但各間飯店價格不菲，動輒破萬元，《台北畫刊》秉持尋找「高CP值」的精神，從中挑選3間相對平價，提供民眾時尚輕旅新選擇。



台北商旅慶城館設計風格
沉穩、簡約，且提供多元
服務，功能齊備。



台北商旅慶城館 // 獨享低調的奢華

邁入第16年的台北商旅慶城館，旅店外觀設計簡約，以棕、灰、黑色為主，由於招牌並不顯眼，容易讓人誤認為是私人會館，不過也因它的風格低調，雖身處都會叢林，但隱密性高，店內公關透露，港星陳奕迅、張曼玉都曾入住，入住旅客以歐美與日本客

占大宗。

台北商旅慶城館一樓共200多坪，分成4個區域，包括閱覽區、交誼廳、戶外花園和會客區，分區清楚明瞭，其中會議室提供商務旅客每人免費使用2小時，不需另外租場所開會，而客房桌機更享有31個國家地區免費撥打服務。

台北商旅董事長劉季強表示，慶城館提



慕軒飯店坐擁綠意，室內也設有空中花園，要讓入住客人彷彿置身森林中。

供入住旅客一支「智慧生活手機」，除了具備應有的通話功能外，亦可快捷回撥櫃台。另外，更將房卡與悠遊卡二合為一，入住的客人除了可以拿著這張卡片搭乘大眾運輸工具，也可以使用於一般消費。上述服務未來將整合在飯店專屬App，下載後即可擁有。



慕軒飯店／管家式精緻服務

位於敦化南路的慕軒飯店，主打貼心管家服務。在素有「觀光飯店服務奧斯卡獎」美譽的金鑰匙組織 (Crossed Golden Key) 中獲得認證的菁英服務員，目前全台僅有25位，慕軒飯店就占了2位，帶領服務團隊為旅客打點各項需求。旅客林小姐說，慕軒服務周到，還會提供客製化行程規畫、私房景點，非常貼心。

慕軒飯店的頂樓套房共50坪，擁有270度環視玻璃，塑造出室內天井及戶外光線的

串聯感，與敦南綠蔭大道互相襯映，為旅人洗滌一日疲憊。沉穩舒適的空間也吸引名人入住，包括NBA球星林書豪、大聯盟球星陳偉殷；樂團五月天的MV也曾在此拍攝。

一樓的威士忌酒吧，在「週末夜未眠」活動固定有Live樂團演出，樂師與歌手的悠揚爵士樂曲歌聲，搭配義式百匯美食及紅白酒無限暢飲，活動廣受客人喜愛。沉穩空間與貼心服務，成為都會人士週末放鬆小酌一杯的熱門場所。

↓慕軒客房面向敦南綠蔭大道，開闊的景致，為旅人洗滌一日疲憊。





Home Hotel大安館1樓展區牆面設計，使用回收的木棧道，是文青拍照優選地。



Home Hotel大安館 // 客房就是美術館

充滿設計感的Home Hotel大安館，在入口處即可看見用木頭拼貼而成的「歡迎回家」，大廳內有著利用廢棄鐵絲及電燈泡組合而成的梅花鹿藝術品。這正是飯店最大特色——打造展覽主題式客房。今年策展主題定調「再生」，以環保為設計概念，從大廳、展覽區、廊道到客房，都可看見由廢料材再生的創作設計，如回收的棧板與木箱重製的家具與燈具、圖書館裡保存良好的過季書報，以及回收瓶器再造的設計商品。

客房設計布置強調「Made in Taiwan」，特別融入原住民特色，包括貓頭鷹、獵人弓箭等圖騰，以及床上的泰雅織布造型抱枕、角落堆疊起來的營火造型桌子、樹枝造型吊燈等。

每當有旅客訂房時，飯店同時會撥出一定比例收益給予策展設計團隊，以實際行動支持台灣在地設計創作。

「高貴不貴」的米其林推薦旅館，成為旅客的參考指標，下次若有機會走訪台北，不妨選擇入住這些特色旅館酒店，好好款待自己，體驗不一樣的台北風情。📍



← 在Home Hotel大安館入口處即可看見用木頭拼貼而成的「歡迎回家」，設計充滿創意。

1分鐘看懂酒店評比

米其林的酒店評比是以5間樓房來表示星級，1至5間樓房分別代表還算舒適、舒適、非常舒適、頂級舒適、奢華。而房子又分為紅色跟黑色，紅色代表更為舒適宜人，比黑色等級更高。



掃描看更多
米其林旅館

日出印象

李敏勇

街角的一扇詩的窗

翻遍夜的書頁
越過夢的擺曲

老練的手
從地平線伸出
緩朝草地上的牽牛花

啊
我讀到真的笑聲
從每一個花瓣的開啟

而從綠色葉脈
意義的紋路蔓延
一如語言的繁衍

有鳥的鳴唱
從枝椏傳出
在荷叢裡回應光的觸摸

鳥的跳躍
拓繪並且計算著
光與影

足了足了
日出就像靜的開啟
微死滅和寂靜

經過夜與夢
種子在不覺熟中
啟身

繁茂成枝葉
伸入土地
伸向天空

開出花的姿影
完成意義的
形貌

李敏勇

知名詩人、文化評論人、翻譯家。國立中興大學歷史學系畢業，曾任圓神出版事業機構社長、笠詩刊主編、台灣文藝社長、台灣筆會會長、鄭南榕基金會董事長、台灣和平基金會董事長、現代學術研究基金會董事長等。

2007年，獲得藝文界最高榮譽國家文藝獎。著名代表詩集有《心的奏鳴曲》、《青春腐蝕畫》、《島嶼奏鳴曲》、《白晝》、《一個人孤獨行走》等。



繪圖：張秋鴻

附筆

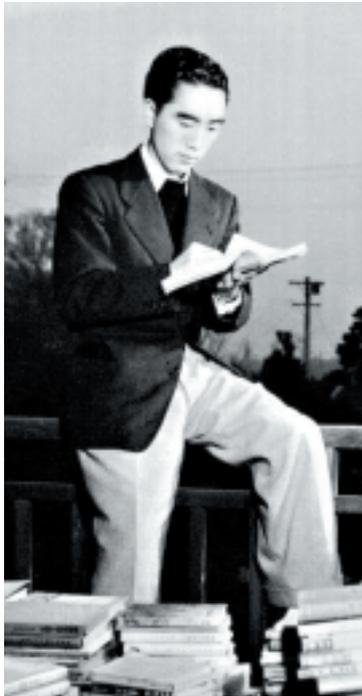
日出，萬物向榮，彷彿一切因而開展。想像一首詩的形成，也一樣有這種自然的肌理。一位俄羅斯女詩人阿赫瑪托娃曾以她的詩像但丁《神曲》一樣，是繆思女神口誦完成的。日光從東方顯現時，牽牛花綻放也一樣。

我以日出，述說一首詩形成的過程。從夜暗到天明，一種孕育的過程，光與熱經過夜與夢的淬煉，詩的行句的繁衍就像日出後萬物滋生的過程，從種子萌芽，綻放枝葉、

綻放花朵，繁茂枝桠，開展壯碩，從牽牛花這種朝顏，晨開夕謝，到高聳喬木。詩也有生命的肌理，以語言的行句形成。

有一年，社區改造要加入一些文化意味，就在SOGO忠孝店後面的小公園，這首詩被雕刻在一片鋼板，靜靜在一座花台邊，迎向晨曦。行人匆匆走過，不一定停駐下來閱讀。倒是在社區的敦化南路一個珠寶店騎樓的花崗石柱面，鐫刻著我〈這一工，咱來種樹仔〉的一些行句，常有人駐足觀照。T

↓→「當歌手如詩人、導演如作者」，
2018台北文學·閱影展以三島由紀夫和巴布·狄倫為焦點人物，帶大家探討文學形式的「自由」。



看見文學的自由

巴布·狄倫×三島由紀夫

文／吳家宇 圖／光點台北、楊元鈴提供

文學是什麼？電影是什麼？當文學遇上電影又會迸出什麼火花？「2018台北文學·閱影展」主題是「自由」，作為每年台北文學季活動的壓軸活動，閱影展的精神是讓大家在講座、走讀等活動之外，額外透過「觀影」這項不同的媒介認識文學，也看見電影與文學加乘的豐富樣貌。

「對現代人來說，要花時間看一本書或許有點難；看一部電影，相對容易許多。」策展人楊元鈴說，起初舉辦台北文學·閱影展，是想藉由電影來推廣閱讀，但其實文學電影不僅僅是單純的原著改編。近年來閱影展集結許多橫跨文學和電影的創作家作品，展示跨界詮釋的感動，打破以往文學的定義。





1. 策展人楊元鈴認為，文學不只是文字的書寫，只要能傳遞創作者的精神，就能帶來超越定義界限的感動。(圖／楊元鈴提供)
2. 法國電影《肉體學校》改編自日本作家三島由紀夫的作品，內容講述中年女性沉迷於青春野性肉體的情慾流動。

文學新定義 // 當歌手如詩人

2018台北文學·閱影展以時代的自由之聲——巴布·狄倫和代表叛逆精神的日本文豪——三島由紀夫為焦點人物，探討的是文學形式的「自由」。

2016年，諾貝爾文學獎破天荒頒給了民謠歌手巴布·狄倫，掀起各界一陣熱議，也讓文學的定義有了新的可能。「我的歌是文學嗎？」巴布·狄倫在發表獲獎感言時說，他從來沒有時間問自己的歌是不是文學。就像莎士比亞在寫《哈姆雷特》時，滿腦子想的都是「最適合這些角色的演員是誰？」、「舞台該怎麼設計？」他敢打賭，莎士比亞最沒在想的就：「這是文學嗎？」

經典再演繹 // 人生悲喜如一

文學、電影等藝術創作，時常是人們對於生活困境的投射。這次影展中，由法國影后伊莎貝·雨蓓主演的《肉體學校》，改編自三島由紀夫的小說，講述中年女性沉

迷於青春野性肉體的情慾流動。這部作品在日本同樣也有翻拍成電影，說明了即使在不同的時空環境中，女性對於愛情的失落無奈始終存在。這些影像改編、致敬等重新演繹，也是展現文學跨文化、跨時代的表現自由，同時造就文學不斷以不同形式被閱讀的可能性。

《三島由紀夫：人間四幕》以三島由紀夫於1970年自決之日為主線，輔以「對真理和女性的看法」、「藝術觀點」、「軍事活動」、「劍和筆的統一」等4個章節，鋪展三島的生平。導演深入探索他的心靈與夢魘，用奇觀的視覺效果、迷幻的布景設計，華麗重現這位三度入圍諾貝爾文學獎的傳奇作家熾烈的一生。

2018台北文學·閱影展最具代表性的選片，楊元鈴認為是由美國紀錄片大師潘尼貝克貼身記錄巴布·狄倫1965年在英國巡迴演唱的紀錄片《別回頭》。這部片捕捉了這位搖滾大師甫成名時，最瀟灑不羈的身影，也記錄下60年代風起雲湧的自由思潮。不論是文字、音樂、影像，這些創作者都試圖透過藝術來傳達對這社會的「不得不說」，企圖能改變世界。然而每一代人都會面臨不同的問題，楊元鈴希望觀影者能從中獲得面對考驗的勇氣，找到生命難題的出口，終獲自由！**T**



←《別回頭》記錄巴布·狄倫在1965年於英國巡迴演唱的點滴。

接續松山媽祖遶境的熱鬧氣氛，
2018錫口文化節正式開鑼，陪孩
子們度過歡樂週末午後。



五月玩遍台北城 廟埕×街區 藝遊趣

文／吳家宇 圖／松山、信義、文山區公所提供

玩 台北，除了旅遊書上的士林夜市、北投溫泉等必遊景點，還有什麼新奇玩法呢？其實，台北市各行政區每年都舉辦自家專屬的節慶，一展特色，要讓你看見不一樣的台北！

粉墨登場／回憶錫口風華

「到巴黎一定要參訪羅浮宮，到松山則不能錯過慈祐宮！」松山區長薛秋火自信滿滿地告訴大家。慈祐宮是松山區的信仰中心，每年農曆3月23日「媽祖聖誕」都會舉行盛大祝壽古禮，隨後於松山區十三街庄大遶境，是在地一大盛事。一年一度的松山「錫

口文化節」，也會在此時揭開序幕。

松山區早期被稱為「錫口」，取平埔族語「河流彎曲之處」之意。除了大稻埕、艋舺，兩大台北城發源地，其實位在東邊的錫口，也是當年基隆、宜蘭地區將貨物運到台北的重要轉運站。2006年起開辦的錫口文化節，就是為了讓更多人知道這段歷史。

今年的錫口文化節主活動「藝童趣錫口」，以親子為主題，邀請「不貳偶劇」劇團以傳統布袋戲演出錫口歷史故事。適逢母親節到來，松山區公所準備了DIY手作物，要讓小朋友親手做禮物送給媽媽。更有高達近兩層樓高的大型媽祖戲偶和孩子們同樂，傳遞在地媽祖意象。

2018錫口文化節的另一亮點，聚焦在今年開始招租的健康公宅。健康公宅前身為空軍眷村，趁著松山區年度重要節日，讓公宅內的新成員認識家園的前世今生。除了邀請國內說唱金字招牌漢霖民俗說唱藝術團、民歌手南方二重唱、李明德、于冠華及欣韻二重唱，以相聲和歌聲道出當年「光陰的故事」，更動員里民聯合上菜，分享眷村美味，迎接新鄰居入厝。

壓軸登場的「錫口夏日音樂季」，由松山在地學生演奏管弦樂，邀民眾席地而坐民生公園綠地，在美好的假日午後，伴隨初夏微風和悠揚樂聲，為錫口文化節系列活動畫下完美句點。

走讀特展 // 帶你漫遊信義

來到下一站信義區，第一個聯想到的會是百貨影城，還是金融商辦？其實繁華熱鬧的信義區，也有她恬靜閒適的一面，不僅得天獨厚擁有可遠眺台北盆地的四獸山，更有多達五十座宗廟神壇藏身其中。「漫遊信義文化節」要帶著民眾「走讀」信義區，探索她鮮為人知的面貌。

「走讀信義」共規畫8條導覽路線，深入四四南村、松山奉天宮、虎山溪、九五峰、糶米古道，以及德興煤礦坑等隱沒在繁華都市叢林中的神祕景點。其中，位在市中心一隅，被許多商辦大樓包圍的質樸矮房四四南村，是許多人假日喜歡造訪的景點。今年恰逢四四南村70週年，信義區公所也將播放紀錄片，回顧她的歷史記憶。



↑四四南村今年滿70週年，信義區公所將透過紀錄片傳誦她的歷史記憶。

↓ 文山區以茶聞名，木柵鐵觀音韻味醇厚，品嚐後回味深沉，久留喉間。



「走讀信義特展」則要用社區大學學員拍攝的一張張照片，分享在地居民心目中的「信義區幸福景點」，透過相機的觀景窗，喚起心中和家鄉的情感連結。

在地農產 // 品味文山好筍

有別於前兩站的藝文活動，文山區要以在地農特產讓大家認識。每年5月開始，是木柵綠竹筍盛產季，文山茶筍節要帶民眾至木柵綠竹筍園，體驗仲夏採筍趣，還有限量一百桌的「木柵綠竹筍饗宴」，品嚐鮮甜風味餐。

文山區也是知名茶鄉，區公所將邀居民至樟樹步道茶園進行「尪公巡田園」儀式。

保儀大夫「尪公」是驅除田園害蟲的守護神，農民相信「尪公」神輿踩踏經過之處可解決蟲害，穩定農作豐收。近年恢復這項傳統，讓大家循著茶香貼近鄉土，體會茶農辛勞。

眾多行政區節慶展開的5月，帶你玩遍不一樣的「巷子內」遊程，從不同的視角，看見台北的美。📍



↑ 每年5月文山茶筍節，民眾能透過活動體驗仲夏採筍趣。



錫口文化節



信義文化節



文山茶筍節



杏仁豆腐／馬師原創料理

去年榮獲天下第一攤滷肉飯金賞的馬師，將中式傳統甜點以創新的手法在外觀揉入藝術元素，製作出口感獨特的杏仁豆腐。



市安場東

馨香嗎哪／PAPA天地

傳承媽媽教導的手藝，創新研發的米糕，其名取自聖經嗎哪中天賜的食物之意，老闆希望將這樣用心的好味道，跟大家分享。其甜點將糯米與果乾混合，並從中包入特製內餡，有三種口味可選擇：紅棗大豆、蔓越莓、金桔白芝麻口味。



文／台北市市場處 攝影／林煌凱、林俊耀

甜點好讚讚

玩味傳統市場



掃描看更多



市土場東

顛覆傳統市場的想像，台北傳統市場節今年「天下第一攤」爭霸賽首度跨越中西之別，無論是宋美齡最喜愛的傳統好味上海鬆糕、充滿異國風情的法式烤布蕾，甚至到具有台式風味客家麻糬或創新風格的大餅包小餅的精緻美味，都藏在傳統市場內，不必到下午茶店就可品嚐。參賽的15家攤商實力相當，以追求極致口味的精神，卯足全力拿出私藏工夫，搶奪天下第一攤名號。



手工鬆餅／姑姑手作

市場最幸福的香味，姑姑的鬆餅不添加泡打粉及任何化學成分，使用的原料都是高檔食材，抹上自製手工果醬，是一份大人小孩都著迷的安心美味甜點。





市水場源

索菲烤布蕾 / 索菲烤布蕾

索菲烤布蕾只用了五種食材，老爸自養土雞蛋搭配頂級香草豆莢、二砂糖、鮮奶油和鮮乳，濃郁奶香，完全不加一滴水，口感綿密扎實，加上現烤的爽脆焦糖，更烘托出淡奶香氣。



市中場山

手工麻糬 / 紅豆湯麻糬伯

三十年知名老店，手工自製麻糬，Q彈飽滿有嚼勁，配上香味十足的內餡：紅豆、花生、芝麻3種餡料都是自家手工製作，讓味蕾與口感雙雙滿足。



市華場山

可麗露 / 松鼠 Bonbon

Bonbon的可麗露有著焦糖化的外殼，口感脆硬、軟而帶Q，獨特的焦糖香與內餡的蛋奶香交織在一起，伴隨著淡淡的香草及蘭姆酒味，醇而不膩。



市士場林



花生口味 / 大餅包小餅

將炸過的酥餅放進像潤餅皮一樣的鍋餅中，把酥餅敲碎後，撒上各種口味的調味粉，再將鍋餅包捲起來，吃起來的感覺是外皮柔韌、內餡酥脆。



巧克力鳳梨酥 / 佳佳餅舖

佳佳餅舖堅持每天手工現做現烤，純土鳳梨，無添加冬瓜糖，融合巧克力，結合中西經典元素，以巧克力的苦甜作為外皮，打造屬於東方的布朗尼。



爵林杏仁酥 / 爵林堅果坊

嚴選美國加州杏仁果，結合微糖不負擔的海藻糖，黃金比例的搭配，以數十年精緻手藝呈現，打造出甜而不膩的動人口感！是店裡的超人氣商品！

市中場崙



手工奶酪／緣來甜心屋

養身甜品，純天然手工製作、無化學添加劑、無防腐劑、低糖低卡，保留食材原味及營養，還可搭配芝麻糊、紅豆湯等，吃出不同的奶酪風味哦！



客家燒麻糬／中崙燒麻糬

每日現揉手作，上選糯米與精選二砂純糖，無添加人工色素或化學添加物，白白圓圓軟Q帶勁的燒麻糬，裹滿花生粉與芝麻粉，吃了有甜蜜幸福的滋味。



可麗露／吃吃喝喝

法式傳統手工小點、外脆內Q的波爾多文化遺產—可麗露，內餡酥脆帶有焦糖香的外皮與溼潤綿密並帶有蘭姆酒及香草莢的誘人香氣，不可不吃！！

市南場門



紫米芝麻包／徐家點心坊

紫糯米與麵團揉成的外皮不同於傳統口感，內餡塞入豬肉鬆與香炒芝麻餡，一口咬下，紫糯米的香味在口中散開，香甜不膩。



千層饅頭／南門點心坊

中式傳統、創新研發，有別於一般饅頭的單調，讓顧客可以一次吃到奶黃、豆沙、芋泥等三層餡料層層疊覆，同時享受多層次的美味變化！



上海鬆糕／合興糕粿店

傳統技藝的手敲鬆糕，「米」是合興糕粿店做鬆糕的原料，從選米到拌粉全都自己一手包辦。堅持選用優質的蓬萊米，用溫度品嚐美味的蒸食糕點。T

「5月13迎城隍」是台北霞海城隍老爺出巡的日子。



台北霞海文化節 城隍爺 的生日趴

文／吳家宇 攝影／攝影組 圖／台北霞海城隍廟提供

台 北霞海城隍廟月老靈驗，紅到國外去，但你知道霞海城隍爺的生日即將到來了嗎？農曆5月14日是台北霞海城隍爺的聖誕，台北霞海城隍廟及在地文史團體、文創業者將舉辦一系列活動，邀大家一起來幫城隍老爺開生日趴！

橫渡黑水溝／漂洋來台首部曲

霞海城隍爺原為福建泉州府同安縣的守護神，1821年隨著來台開發的先民渡海而來。台北霞海城隍廟今年將推出霞海城隍渡台兩百年首部曲「2018 快樂出航去台灣」，訴說祖先們經歷了「六死三留一回頭」的危險，橫渡黑水溝來台的故事。明年二部曲則將講述同安祖先來台後，在艋舺發生移民械鬥，敗走大稻埕而有今天霞海城隍廟的歷史，為2020年兩百週年盛大的迎城隍鋪陳，傳誦這段史詩。

↓台北霞海城隍廟信眾絡繹不絕。





↑ 城隍老爺結束「水上龍舟遶境」上岸後，將由龍陣迎接，一路踩街回到台北霞海城隍廟。

→ 霞海城隍爺神尊將搭龍舟坐鎮船尾巡遊淡水河。（圖／台北霞海城隍廟提供）



今年雖然沒有傳統的「暗訪」、「日巡」等儀式，但改為藝術踩街，由忠孝國中等在地學生及台北城市科技大學演藝系學生，利用歌唱和舞蹈，哼著〈快樂的出航〉搭配搖擺的電流wave舞步，呈現黑水溝的洶湧波濤。在地藝術家則會打造停泊在大稻埕碼頭的唐山帆船意象的裝置藝術（又稱戎克船，中國古帆船的一種）。而遊行者也將著歌仔戲服演出《八仙過海》劇碼，打造一場城隍嘉年華。

划龍舟遶境 // 快樂出航去台灣

除了透過遊行展演先民來台情景，舉行多年的城隍神尊乘龍舟的「水上遶境」，也復刻了霞海城隍當年從泉州同安坐船奉請而來的景象，將展現城隍老爺「快樂出航去台灣」的景象。

2018霞海城隍爺生日趴		
日期	活動	地點
6/2~7/1	城隍文化特展	各大稻埕店家
6/3	藝術遶境慶城隍	迪化街(南京西路至大橋頭)
6/10	城隍老爺坐龍舟，快樂出航去台灣	大稻埕碼頭→淡水河→大稻埕踩街
6/22~6/24	台灣—日本祭	永樂廣場
6/27	霞海城隍壽宴	台北霞海城隍廟廟埕
6/27~7/1	城隍祝壽法會	台北霞海城隍廟廟埕

霞海城隍爺將與月下老人一同乘龍舟巡遊淡水河，隨行人馬則登上藍色水路遊艇護駕，並由永樂偶藝坊演出《泉州過台灣》布袋戲碼，重現畫家蔡雪溪的經典畫作《扒龍船》裡，描繪民眾在淡水河畔熱鬧觀看端午賽龍舟的景象。神明上岸後，將沿著大稻埕踩街遶境，一路回到霞海城隍廟。

「其實在淡水河淤積前，台北龍舟賽都是在這裡舉行」。台北霞海城隍廟文宣吳孟寰說，這項活動也盼能喚起民眾溯源，了解台北發展緣起與淡水河的緊密淵源。大稻埕先民就是透過淡水河與各國貿易，掀起台灣茶葉熱潮，帶來早年的榮景。

除了慶生祭典儀式，大稻埕周邊店家也將展出城隍文化；與霞海城隍廟友好的日本台灣新聞社，也將前來為霞海城隍爺祝壽，舉辦「台灣—日本祭」，在永樂廣場擺設市集，有美食、日本小物、表演節目等，將與前來替城隍老爺慶生的民眾同樂。

到了重頭戲——農曆5月14日，霞海城隍爺生日當天，廟方會擺設「壽宴」，請出城隍老爺與夫人及眾神明一起用餐。隨後舉行「祝壽法會」，為城隍老爺一年一度的生日畫下完美句點。一整個月，大稻埕街區都將瀰漫著熱鬧洋溢的氣氛，以滿滿的活動祝賀霞海城隍爺生日快樂！📍



立即掃描臉書看更多活動



台北市在2016年躋身世界設計之都，城市裡瀰漫著設計與創意的活力氛圍，趁著週末假日，鑽進巷弄發現各種新鮮事之餘，其實，台北還有一個「新東區」值得你探索。

從黑炭到鑽石//看見南港轉變

集結音樂、流行、時尚、休閒、科技等各種活動交織，將是未來南港的新樣貌。南港位於台北市最東區，1940年代重工業進駐，振興台灣經濟，工業及火車所生產的黑



↑ 轉轉南港特有的「東區門戶轉吧」彈珠檯可在互動之餘，輕鬆了解8大計畫。

文／范晏萍
圖／天晴設計提供

東區門戶計畫新動能 一起去 南港轉轉



台北市長柯文哲現場體驗
CALL OUT 給自己。



←轉轉南港系列推出「敘事、對話、期許」三階段的展覽內容。

煙，促成了南港「黑鄉」之名。

在台北市政府的都市計畫推動下，從傳統工業到經貿科技產業，南港的翻轉，在你走進南港轉運站時就能感受到。為了讓民眾深刻體會南港的轉變，台北市政府都市發展局與天晴策展團隊，於南港車站A、B棟穿廊共同舉辦「TURN UP！轉轉南港·東區門戶願景展」。

從互動到了解//三階段玩展覽

天晴策展團隊表示，這次的展覽核心理念扣緊「轉」字，以翻轉南港、轉運南港、轉動南港為概念，從在地角度切入，綜觀城市願景，並突破場地限制，以「敘事、對

話、期許」規畫三階段的展覽活動。展覽活動甚至結合科技互動體驗，例如現場還能直接CALL OUT台北市長柯文哲，透過預錄好的影音，你也能和市長來場世紀對話。

展覽中有趣的互動不只有CALL OUT市長，第一階段展覽活動以「敘事」為主題，邀請南港區20個里的里長，透過科技影像技術，走入現場大螢幕中，為民眾介紹南港區各里的今昔變化與願景，讓生硬的政策內容變得生動又有趣。

活動第二階段則以「對話」為主題，提供民眾與市府對話交流平台。策展團隊表示，此階段策展亮點將會聚焦在市民、里長與市府間的相互「告白」，透過一對一的對話方式，促進彼此間的交流。現場民眾也能錄下想要對市府說的話，並在現場大屏幕中，透過其他民眾互動點擊播映。

第三階段則是轉化為對南港城市的未來「期許」，現場也會透過人臉掃描技術取得民眾的臉像，以影像合成方式，做成一幅專屬自己的「東區全家福」照片。策展團隊表示，希望透過這樣的科技互動方式，告訴市民，南港已是一個脫離黑鄉刻板印象，且適合安居樂業的美麗寶地。

未來，隨著東區門戶計畫逐步落實，從街區再生、產業發展到環境資源的串聯，除了市府的資源挹注之外，也期待市民熱情參與，一同加入翻轉南港。今年五月一起到南港轉轉吧！**T**

轉轉南港 展覽 資訊

名稱	時間	地點
TURN UP! 轉轉南港·東區門戶願景展	即日起至5/30(三) 10:00~19:00	南港車站A棟、B棟穿廊
轉轉南港親子日	5/12(六) 13:30~14:30	南港車站A棟、B棟穿廊
轉轉南港音樂節	5/26(六) 14:00~15:30	南港車站A棟、B棟穿廊
台北東起來系列對話	5/19(六) 14:00~14:30 15:00~15:30	南港瓶蓋工廠

啜飲大稻埕富庶時光

穿越時空隧道

文／林春旭
攝影／何宗昇

ASW Tea House 的內部裝潢復古，充滿懷舊風情。



屈臣氏不是屈臣氏，藥房也不是藥房？！台北大稻埕霞海城隍廟前的屈臣氏大藥房，二樓有間洋派茶館ASW Tea House，茶壺裡到底賣的是什麼藥？不妨來此歇一會兒，慢慢啜飲一壺台灣優質紅茶，聽聽老房子的故事。

藥房變茶館 // 飲盡歷史風華

ASW Tea House 隱身在一棟日本時代大稻埕最高也最為氣派的洋房裡，建築外牆有著「屈臣氏大藥房」字樣，是否讓你聯想到現今街頭設立的屈臣氏藥妝店呢？其實兩者間是有關係的。這棟建築是從事藥材生意的彰化商人李俊啟，在取得香港屈臣氏台灣代理權後，於1917年設立的全台第一間西藥房。

一路走來至今，這間西藥房歷經各種變遷，外觀雖保留過去「屈臣氏大藥房」的字樣，內部則轉變為文創概念聚集地「小藝埕」，一樓是書店 Bookstore 1920s、二樓即是



↑ 全台第一間西藥房屈臣氏大藥房，現改為文創聚集地「小藝埕」。



1. ASW Tea House裡時空交錯，彷彿走進舊時代。
2. 「美法同盟午茶」套餐是由錫蘭紅茶搭配原味司康、野蜜瑪德蓮及花蓮蜜漬柚皮糖。
3. ASW Tea House特別選用大稻埕老字號烏魚子做成「台灣野生烏魚子蘋果乳酪三明治」。

ASW Tea House，三樓則有爐鍋咖啡、思劇場，以及一些文創小店。

ASW Tea House的經營團隊「三月半」，本業從事設計與品牌企畫，工作室就在大稻埕，原本接手空間品牌的設計案，卻意外在短短三個月內開了茶館。三月半團隊創辦人之一蘇伊涵說，紅茶曾是大稻埕重要的出口商品，加上三位共同創業夥伴平時愛喝茶，讓他們決定開間英式茶館。

有趣的是，李俊啟當年還把「龍麟伴塔為記、別人不得冒效」註冊商標放在藥房立面上，雖然後來沒取得授權，但商標印記卻一直留在建築上。茶館之所以取名「ASW」，蘇伊涵說，即是取自香港屈臣氏大藥房英文A.S. WATSON & Co.的字首而來。

悠閒下午茶 // 嘗盡台式風味

隨著側面樓梯走上茶館，綠色牆面搭配整面書櫃，彷彿來到英國藝文沙龍，看似英式下午茶的菜單，提供的其實都是來自台灣各地的好茶，有來自日月潭及瑞穗的紅茶，以及台東鹿野、新竹、苗栗等地所產的烏龍，並載明產地與種植方式。

一早，坐在洋樓茶館窗邊，享受溫暖的陽光，喝杯帶有獨特自然茶香的「日月潭晨曦紅玉」，再來份「台灣野生烏魚子蘋果乳酪三明治」，使用在地老字號「李日勝」的野生烏魚子入餡，讓人彷彿重溫大稻埕的富庶時光。📍



↑ 走進 ASW Tea House，時空彷彿慢了半拍，悠閒步調讓你能夠細細品茗。

雙連台式老滋味

董座帶路 林向愷談捷運美食

文／范晏萍 攝影／吳貞慧



雙連市場周邊氣氛悠閒樸實，巷弄間深藏許多平民美食，是林向愷喜愛走訪的街區。

法 國人類學家馬克·歐傑 (Marc Augé) 在《巴黎地鐵上的人類學家》中說：「巴黎人把地鐵路線當作備忘錄，當作一種記憶的開端，一面袖珍的鏡子，映照出青春鳥兒凌空飛過時的影子……有時候，甚至只是一條偶然的路線，就足以讓漫不經心的旅人突然發現，在他層層堆疊的記憶裡，引發輕微的內在地震。」

台北捷運縱橫交錯的路線，串起了台北各街區文化與飲食記憶，雖不若巴黎地鐵來得歷史悠久，舒適卻是全球第一，每一條路線、站點，都承載著旅人不同的城市記憶與滋味。

悠遊卡公司董事長林向愷不僅是一名經濟學家，也是一名懂吃、懂做菜的饕客，甚至出版過食譜書《破解大廚祕方》。林向愷說起美食，樣樣精彩風趣，令人聽得入迷。他對飲食有所堅持，更重視「一定要用當令在地食材」，他說，這樣才能反映出在地生活與風土民情。

雙連肉粥 // 一味融合山與海

在他的捷運美食推薦名單中，列於首位的不是米其林星級餐廳，而是再平凡不過的街頭小吃。「雙連肉粥」位於捷運雙連站旁



巷弄間的一個拐彎處，幾張摺疊方桌和鐵椅，就成了在地人吃早、午餐的祕密基地。一路走來67年，懷舊風味始終不變，這裡的菜單相當簡單，僅有肉粥與5樣炸物小菜，價格親民，口味道地。

上週才與家人光臨過的林向愷一現身，立刻就被老闆認出是熟客，幾句話家常後，他嫺熟地點了肉粥與小菜炸紅燒肉、炸豆腐與炸雞卷。簡單又樸實的一碗肉粥，怎麼吃才道地？林向愷說，傳統的台式鹹粥一定要用筷子吃。早期台灣經濟尚未發達，許多家庭總會把剩菜剩飯煮成鹹粥抵上一餐，粥裡滿滿配料，用筷子輕夾就能入口。

一碗雙連肉粥，配料也會隨季節不同而變化，除了香菇、蝦米與赤肉，夏天則會放竹筍，冬天則改放蘿蔔。除了當令新鮮食材，還有數顆肥美的鮮蚵，昇華整碗肉粥風味，清爽鮮甜的湯頭裡，完美呈現山海交織融合的美味。

不同於一般肉粥的烹煮方式，雙連肉粥是以生米煮滾至熟，保留米的粒粒分明，用舌尖一頂，米粒隨即化開，米香瞬間滿溢，湯頭滋味令人難以忘懷。

除了肉粥，炸物小菜也是必點美食，林向愷特別推薦炸紅燒肉、炸豆腐與炸雞卷。炸物外酥內軟，搭配清甜的小黃瓜和店家特

製蘸醬，齒頰生香、回味無窮。

阿田麵 // 一味傳承70年

阿田麵隱身在赤峰街內，靠著一碗古早味湯麵走過70個年頭，吸引許多饕客慕名前往，時常營業不到10分鐘，店內就快被坐滿。

這裡的品項簡單，分為乾麵與湯麵，麵體有米粉、油麵與陽春麵，另外還有餛飩、滷蛋與燙青菜。只見上門熟客點餐時喊著「全套」、「半套」，原來這裡的「全套」是指麵加瘦肉與滷蛋，「半套」則是瘦肉、滷蛋二選一。儘管早餐才剛吃完肉粥，林向愷依舊點了「全套」再加餛飩。

阿田麵的湯頭以裡脊豬肉熬煮而成，湯頭雖然清澈，喝起來卻濃郁鮮甜，配料簡單樸實，組合起來卻意外合拍。阿田麵的配料保證顛覆你的刻板印象，瘦肉片肉質軟嫩鮮美，而且大小誠意十足，滷蛋也與一般麵攤不同，蛋白香Q、蛋黃鬆軟卻不乾澀。

除了捷運雙連站，林向愷也推薦民眾再走遠一點，到涼州街尋訪，也能有不同的感受。下次若有機會走訪雙連街區，不妨拐進巷弄間，體驗一段古早風情的美食饗宴，探索最有溫度的台灣味吧！📍

→ 雙連肉粥以生米熬煮，能得到米粥粒粒分明的口感。



雙連肉粥

電話 2557-3946
地址 大同區雙連街1巷1號
時間 06:30~13:30 (週日及國定假日休息)

← 阿田麵的湯頭由裡脊肉熬煮而成，配上道地台式滷蛋，清爽鮮甜。



阿田麵

電話 2556-0927
地址 大同區赤峰街44巷20號
時間 11:00~16:00 (週六日及國定假日休息)



↑太和堂藥房現由淨斯茶書院經營。

這張圖最左方的灰色建物は近年來修復完成的「太和堂藥房」（約今延平北路一段149號），而最高聳的一棟則是早期大稻埕樓高四層、三開四柱的地標，也就是著名的「張東隆商行」（約今延平北路一段145號），從許多日治時期的舊照和紀錄影片來看，許多重要的迎神賽會都會經過這一帶，然後再往北就是黑美人大酒家、亞細亞ホテル（日語ホテル，譯為飯店），再走幾步路到了義美食品的門市部，就是蔣渭水生前所開設的大安醫院了。

大稻埕蛋黃區 // 俯拾皆是歷史

其實經過幾年來的努力，大稻埕的重要地標建築都已逐步恢復：今之大千百貨舊址，日治時期曾是亞細亞ホテル，由彰化人陳天送向大稻埕的大地主洪九江承租，然後拆除改建為樓高三層、面寬五呎的氣派飯店大樓；緊鄰的黑美人酒家，1920年左右是一家當時很知名的賣香齋糕餅鋪，輾轉易手成為販賣大宗民生用品的德記商店、銷售舶來品的麗霞商行以及新銀座百貨服飾等店；二樓則為太平齒科醫院，1930年代，改由楊承基租來開設「維特珈琲店」，雖然

見證台灣西藥商歷史風華

台北太和堂藥房

文・繪圖・攝影／魚夫

後來咖啡店難以為繼，但卻又衍生出附近波麗路餐廳、山水亭、天馬茶房三家台灣早期「沙龍文化」的重要藝文空間，每一家都有其精彩的歷史。

張東隆商行是由張東紅四兄弟在1903年所組成，販賣揮發石油、機械油、燃料、砂糖、麥粉和進口汽車，事業體頗為龐大。商行的建築為該時代最巨大的量體之一，雖然年久失去風華，不過仍可推測出其當年的規模；換句話說，如前所述的建築群區域，就是大稻埕的蛋黃區，繁榮盛景可以想像。

今之太和堂藥房的外貌，則是戰後初期的重建，其實最初的建築始於1910年前，應屬磚造二層樓結構，在太平洋戰爭末期，1944年日人於張東隆商行屋頂架設防空高射炮，太和堂的房子被拆除開闢防火巷，戰

後才在原地重建，由屋主李英聘請他所信任的師傅康賜海主其事，但適值戰後物資匱乏，前後工期歷經數年。

外觀簡樸洗石//內部別有洞天

戰後的重建採洗石仿石的工法，僅在二、三間出現西洋勳章雕飾加以點綴，正部署12扇窗分兩間店面，總體造型極為簡樸，而屋內則頗費思量，採兩坎兩進，店面之後兩間不分彼此，統合為一戶；前進地板以人工洗石鋪陳，架有西洋柱式；在兩進之間設計一口美麗的天井，天井下地磚有別出心裁的鋪面，聯絡樓層間的梯座下有一池假

山水，乃擇珊瑚礁石砌成，據說是屋主李英夫婦養蘭、銀魚，還掛有鳥籠，讓鳥鳴聲在天井間迴響，編織悠揚的韻律。

太和堂藥房的主人李英是日治時期著名的「藥種商」，就是進口藥材、藥品的藥商，不過日治時期「藥種商」並不被視為醫藥部門，算是經濟單位，且日人對於漢醫取「廢醫存藥」政策。因此像李英這種最早接觸西藥與器材的藥商，即循總督府所推動的西醫主流發展，當時醫學校畢業生即可開業，可經由教授推介，先向太和堂取得開業所需設備藥品等，又因為醫學生遍布各地，所以太和堂便自然而然「頂港有名聲，下港有出名」了！

太和堂藥房



手機掃描
看建築影片





1954

歷史上的
《台北畫刊》
翻閱 5 月的
城市的
記憶

文／黃翎庭 攝影／林煒凱



愛不停歌／五月模範母親

在 台灣社會中，5月最重要的節日應屬母親節了。自1954年起，台北市政府便開始「模範母親」的表揚活動，翻閱歷年5月號的《台北畫刊》，幾乎都可以看見歡慶母親節的系列報導，也可以從中一窺台北市春暉活動歷年的流變。《台北畫刊》第5期放上了北市各區模範母親的大頭照，偏向獲獎紀錄；到了1980年代則多了許多慶祝活動，藉由影像紀錄，可以看見許多頒獎典禮的盛況與濃厚的節慶氣氛。

愛要平等//新移民正名確定

而近年來，因婚姻嫁娶來到台灣的新移民人數日益增加，2004年起，為了避免「外籍新娘」、「大陸新娘」等稱呼所透露出的偏見，台北市政府創全台先例，正式將這些與台灣人聯姻的外籍配偶們一律統稱為「新移民」，希望表現出台灣人對這些「新家人」的尊重與歡迎。第448期的《台北畫刊》也特別在屬於媽媽的5月，推出了「台北『新』故鄉」專題，記錄新移民（現已改稱「新住民」）女性們在台灣的生活。孤身嫁至異域，她們深深企盼自己能融入台灣社會，共同為這塊土地和自己深愛的家人打拚。



2005



1968

經濟活躍//紡織業時裝崛起

《台北畫刊》創刊元年的台北，同時開辦了兩項新活動：一個是首屆「中等以上學校運動大會」，參與學齡為初中至大學之間的學生，共有田徑、游泳、體操等項目，為當時的國民運動風氣注入新活力；另一個則是「中華民國第一屆國產時裝皇后選拔」，在工商業蓬勃發展、紡織工業一枝獨秀的當時，昭示了我國優秀的國產布料與台灣女性之美。彼時的選美比賽服裝也與現今大不相同，不只有旗袍、禮服，甚至還有特別獨立出來的「毛衣皇后」比賽，顯見台灣紡織業全盛時期的榮光。T



西班牙人黑素斯

走進巷弄， 台北更好玩

文／范晏萍 攝影／楊兆元、林俊耀 圖／黑素斯提供

黑素斯認為台北最好玩的方式不是走訪知名景點，而是走入巷弄，製造專屬回憶。

來 台已12年的西班牙人黑素斯(Jesús)，比台灣人還要「台」。最愛聽張震嶽的歌，最愛看導演楊德昌的《一一》，最愛去台灣的熱炒店，最愛吃菜脯蛋等台式家常料理。

從原本打算只花一年時間來台灣學中文，到愛上台灣決定長期定居，黑素斯以獨特的眼光看台灣文化，透過幽默風趣的影片或貼文分享，經營「阿兜仔不教美語」臉書與影音平台，吸引逾20萬名粉絲追蹤關注。

不解之緣／醉心東方文化

說起第一次接觸東方文化的契機，1979年出生的黑素斯和大多數西方人一樣，心中都有一位功夫大師李小龍。80年代香港電影武打巨星李小龍靠著武術從香港打進全球，中國功夫文化盛行一時，當時年僅4歲的黑素斯也為之瘋狂，甚至還因此去學武術。「那時候西班牙很流行看李小龍的電影，電視也有很多功夫港片可以看」，黑素斯說。

東方文化的魅力成功擄獲黑素斯的心，在他10歲第一次踏進中國餐廳時，更加確定他一生與東方文化有著解不開的情緣。「我父親在日本餐廳用餐時，有使用過筷子的經驗，他覺得很特別，所以還特別教我用筷子。」那次經驗後，黑素斯不僅從此愛上中華料理，也同時愛上用筷子，不管是中餐或西餐，他都能用筷子吃飯。

若問黑素斯必推的台北餐廳是哪一間？答案絕對是熱炒店，因為這裡提供所有道地的台式家常料理。至於他最喜歡吃哪一道中華料理，黑素斯皺了眉頭，因為喜歡的實在太多，要列出名單很不容易，舉凡蔥爆牛肉、鹹蛋炒苦瓜、老皮嫩肉等，都是他的最愛。

但黑素斯最鍾情的還是菜脯蛋，他說，

「我從小是阿嬤帶大的，吃晚餐的時候，阿嬤都會幫我做烘蛋，很像菜脯蛋的感覺。」相對台灣道地的家常料理菜脯蛋，黑素斯品嚐的也許是對家鄉的思念吧。

情牽台北／因導演楊德昌

鍾情東方文化的黑素斯，來台前在西班牙官方語言學校(Escuela Oficial de Idioma)，花了近2年學習中文。「有一次我和朋友相約看藝術電影，當時就是看楊德昌的《一一》。」黑素斯說，看完電影後，他就下定決心，「我一定要去台北。」

《一一》講述家庭與個人間的情感流動與糾結，在楊德昌拍下的台北光景，忠實描述城市精髓，透過台北都會的光影交錯，在細膩的影像敘事手法下營造出的城市氛圍，深深吸引著黑素斯，也成為他來台的契機。

↓ 來台12年的黑素斯，目前經營影音平台分享觀察台灣文化的影片。



→黑素斯對台北文化有著不一樣的獨到見解與看法。



充滿次文化的塗鴉意象，是黑素斯喜歡西門町的原因之一。

初來乍到//一待就是12年

來到台北後，黑素斯的第一印象是「天氣溼熱、很多摩托車、很多招牌」。他也曾拍攝影片《來台灣的第一個禮拜》分享經驗，「台北的生活很便利，治安也很好」，晚上出門看到屈臣氏的商品擺在門外，讓初來乍到的他驚呼：「台灣真的太安全了」。

才來台灣一年，就讓黑素斯決定留下來，「因為喜歡這裡的生活，也覺得自己的中文程度還不夠。」

就這樣來台待了12年的黑素斯，特別喜歡台北萬華與西門町。西門町隨處可見的街

頭塗鴉，可以看到很年輕的台北；萬華則是因為宮廟很多，宗教氣氛濃厚，能體驗台北多層次的文化感。「因為這裡有很多不同的文化，所以有趣。」那麼，還有哪些景點是黑素斯覺得必須去的？「重點不是『地方』，而是『人』，『人』才會好玩、有趣。」黑素斯說。

跳脫框架//製造專屬回憶

黑素斯認為，台北的優勢在於人，人情味是最重要的。他說台灣是很重視「互動」的國家，巷弄裡的每一間店、每一個人都會主動關心別人，就像他影片裡提及，路邊的



←黑素斯在臉書上分享他2006年來到台灣拍攝的第一張相片，清楚呈現他對台灣的第一印象。
(圖/黑素斯提供)

→台北街頭的招牌閃爍迷離，也是黑素斯最難忘的台北印象。





阿嬤都會關心你有沒有女朋友。所以，鑽進台北的巷弄，與城市互動、與人互動，是黑素斯覺得台北最迷人之處。

走進城市巷弄間，替自己製造一段別人無法複製的專屬回憶，是黑素斯深愛台北的原因。例如黑素斯最喜歡的咖啡廳是「虎記商行」，一家異國感與在地感同時並存的小店，成了黑素斯空閒時的安居所在，他說，「老闆會主動和你互動，在過程中認識彼此，就像老闆也會拍影片，從中也能學到很多不同的經驗。」

黑素斯眼中的台北，有著與一般人不同的魅力，就像你我對台北的記憶與體驗皆不同，黑素斯說，「台北有很多特別的地方，需要做的就是推廣文化。」他說，例如日本和韓國有名的原因，是因為政府極力推廣國家文化，像是日本的忍者、壽司和漫畫，還有韓國的KPOP等。

黑素斯建議，台灣也能在美食、電影、音樂、作家、影集、YouTuber、建築物等進行文化推廣，也許會吸引更多人來台觀光，親身體驗迷人的台北。T





市府 活動 行事曆

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
竹夢市集	即日起每週六、日，09:00~17:00 台北市客家文化主題公園戶外區 (汀州路三段2號)	台北市客家文化基金會 2369-1198轉511
士林官邸蘭花展	即日起至5/21 (一)，08:00~17:00 士林官邸 (福林路60號)，詳情請至活動網址zh-tw.facebook.com/2016chshow查詢	台北市工務局公園處 2881-2512
2018第二屆台北智慧生態社區設計競圖	即日起至5/31 (四) 詳情請至活動官網SECTaipei.land.gov.taipei查詢，或至Facebook搜尋：智慧生態社區	台北市地政局 1999轉7523
You Eye Do!!「專」eye好視力「檢」出度數e起來-第一波留言分享抽好康	即日起至5/31 (四) 23:59止 就讀台北市國小106學年度下學期一、四、五及六年級學童完成專業視力檢查後至「eye 爸eye 媽」粉絲團按讚及留言，即可參加本次抽獎活動，活動詳情請至臉書「eye 爸eye 媽」粉絲團活動專區查詢	台北市衛生局 1999轉1817
廉政志工驛站「拼」廉政·反貪腐!	即日起至6/30 (六)，每週六、日，14:00~17:00 於圓山花博公園及剝皮寮鄉土教育中心，依活動規則完成廉政拼圖，即可獲得精美贈品	台北市政風處 1999轉2208
新移民支持團體瑜珈班	5/11 (五)~6/29 (五)，每週五，14:00~16:00 台北市新移民婦女暨家庭服務中心團體室 (迪化街一段21號7樓)	台北市衛生局 1999轉1834
多肉植物展	5/15 (二)~6/15 (五)，週一至週五，09:00~16:00 台北市花卉試驗中心 (仰德大道四段175巷32號)	台北市工務局公園處 2861-6361
台北新藝術博覽會	5/18 (五)~5/21 (一)，11:00~19:00 台北世貿三館 (松壽路6號)	台北新藝術博覽會 7743-7788
2018士林桌球推廣賽	5/19 (六)，08:00~18:00 士林區行政中心大禮堂 (中正路439號10樓)	台北市士林區公所 2882-6200轉6005
2018歷史復活節——蒲添生藝術之美暨手作體驗	5/19 (六)，09:00~12:00 5/26 (六)、6/2 (六)，09:00~13:00 詳情請至中正區公所官網zzdo.gov.taipei最新消息查詢	台北市中正區公所 2341-6721轉316





107年度台北市大同區 成年禮活動	5/19 (六), 09:00~12:00 台北孔廟(大龍街275號), 相關活動訊息請至大同區公所官 網tdo.gov.taipei或Facebook粉絲專頁「當我們同在一起 (台北市大同區公所)」查詢	台北市大同區公所 2597-5323轉806
2018萬華文化嘉年華 暨107年人口政策宣導—— 假日市集	5/19 (六), 14:00~17:00 艋舺清水巖祖師廟及萬華區史展示中心, 詳情請至萬華區 公所官網whdo.gov.taipei查詢	台北市萬華區公所 2306-4468轉201
客家公園兒童客語故事屋	5/19 (六)、6/9 (六), 14:00~15:00 台北市客家文化主題公園戲劇中心(汀州路三段2號1樓)	台北市客家文化基金會 2369-1198轉313
台北市勞動安全獎 頒獎典禮	5/24 (四), 09:00~12:00 市政大樓1樓中庭(市府路1號)	台北市勞動局 1999轉7506
第四屆「OKWORK南軟」 南港軟體園區中型徵才	5/25 (五), 13:00~16:00 南港軟體園區一期「南軟樂活空間」(三重路19-7號), 詳情 請至活動官網www.okwork.taipei查詢或至Facebook搜 尋:台北人力銀行	台北市就業服務處 2338-0277
「拚·未來」夏日徵才活動	5/26 (六), 13:00~16:00 台北青年職涯發展中心(仁愛路一段17號1、2樓)	台北青年職涯發展中心 1999轉58567
壯遊達人開講	5/27 (日), 14:00~16:00, 打開世界的門, 擁抱人生的可能 6/9 (六), 10:00~12:00, 露營的幸福美學 台北市青少年發展處(仁愛路一段17號)	台北市青少年發展處 2351-4078轉1765
2018 ALL FOR YOUNG 街舞大賽	6/2 (六), 13:00~16:30 台北市青少年發展處台北演藝廳(仁愛路一段17號3樓)	台北市青少年發展處 2351-4078轉1723
台北國際電腦展	6/5 (二)~6/9 (六), COMPUTEX TAIPEI 2018 台北南港一館、台北世貿一館、台北國際會議中心 6/6 (三)~6/8 (五), InnoVEX 2018 台北世貿三館	台北市電腦公會 2577-4249轉383
2018台北母娘文化季—— 慈惠雅韻歌舞引	6/9 (六)~6/10 (日), 14:30~17:00 台北市政府親子劇場(市府路1號2樓), 索票請電洽	松山慈惠堂 2726-1735
遊園民俗體驗—— 端午粽飄香	6/9 (六), 14:00~16:00 林安泰古厝(濱江街5號)	台北市民政局 2599-6026
視障按摩推廣活動	6/9 (六), 09:00~12:00, 東榮里端午節慶祝活動 新中公園(富錦街411號對面) 6/9 (六), 14:00~17:00, 莊敬里端午節聯歡會 撫遠公園(撫遠街389巷底) 6/9 (六), 14:00~17:00, 成功里慶端午親子園遊會 永直公園(北安路608巷14弄1號) 6/9 (六), 14:00~17:00, 107年大安全運動嘉年華 大安森林公園兒童小舞台(新生南路二段1號) 6/12 (二), 09:00~12:00, 107年度信義區長者活力秀 松山奉天宮(福德街221巷12號)	台北市勞動力重建運用處 2338-1600轉5104



漫畫·文/獵人



親子台北 當幸福的媽媽

獵人，本名陳至隆，常於媒體發表漫畫評論時事及政治事件，漫畫手法一針見血、幽默風趣；是當今台灣幾位有影響力的政治漫畫家之一。本刊特地邀請獵人帶來趣味漫畫，讓讀者了解台北市的縷縷脈動。

HUNTER 2018.5

臺北勞動月 優惠措施

光榮城市 向高風險作業勞工致敬

107年5月1日至5月31日期間

持**職安卡**享下列優惠措施

憑此職安卡享優惠

職安悠閒GO / FREE篇

(活動期間持職安卡至下列場館, 享門票免費優惠)

1. 臺北市立動物園
2. 兒童新樂園
3. 臺北市立天文科學教育館
4. 國立故宮博物院正館及至善園
5. 袖珍博物館
6. 長榮海事博物館
7. 郭元益糕餅博物館士林館
8. 士林官邸正館
9. 臺北自來水園區
10. 關渡自然公園
11. 芝山文化生態綠園
12. 臺北市青少年發展處直排輪場
13. 台北當代藝術館
14. 林語堂故居
15. 孫運璿科技·人文紀念館



親友同樂好時光
工作生活兩平衡

職安輕鬆GO / 折扣好康篇

(活動期間持職安卡至下列場館, 享指定折扣優惠)

1. 台北101觀景台
2. 美麗華摩天輪
3. 國立臺灣博物館
4. 北投文物館
5. 樹火紀念紙博物館
6. 順益台灣原住民博物館
7. 臺北之家
8. 臺北市立國樂團
9. 紀州庵文學森林
10. 台北花卉村「森林派對咖啡館」
11. 士林官邸公園咖啡座暨文創商品店
12. 錢穆故居



詳細優惠內容
請掃描QR code

主辦單位: 臺北市政府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

相關問題可電洽勞動局 (02) 2720-8889 (臺北市境內直撥1999)

職安卡部分: 請轉職業安全衛生科, 分機7022、7506

勞動月優惠措施部分: 請轉勞動教育文化科, 分機3357



勞動臺北臉書



臺北職安聯繫網

世上只有
媽媽好 ♥



媽媽「熊」讚

- ◎ 耳邊的嘮叨，其實都是妳的貼心叮嚀
- ◎ 明明跟妳說我會吃飽再回家，卻又準備一堆宵夜來讓我胖
- ◎ 不知何時開始用早安圖表示關心，取代「記得要吃飯」
- ◎ 寒流來前一天，妳比新聞還要早獨家
- ◎ 「這個星期回家嗎？」知道妳在等我 Say Yes
- ◎ 雖然平常我嘴巴不講，但今天想跟妳說：媽媽我愛妳！

趣 玩 台 北

Fun
Taipei

一個人旅行 工頭堅

悠遊中山北路 · 走踏忠孝東路

一個人吃飯吧！

在台北過一夜！

May
2018



獨遊台北
又寂寞
又美好

Meowvelous Project

生活在喧囂的台北，有時候城市人缺乏一點「孤獨」。根據2017 visa旅遊意向調查，台灣獨自旅行的意願高達45%且有28.1%屬意自由旅行。一個人，怎麼玩台北，吃什麼才不孤單又能享受美食，本期趣玩台北規畫了在台北的一夜旅行。一個人，探索孤獨的意義，邁入家庭之後，品味孤獨所帶來的能量。在台北，兩天一夜的小旅行是必要的，讓自己沉澱一下，轉換心情，再投入生活。獨遊台北，其實「又寂寞，又美好」。

文／廖珪如 攝影／攝影組



↓工頭堅建議一個人旅行時，可以帶筆記本和一本書，離開網路，真正獨處。



知 名部落客工頭堅說，交通便利的台北，是一座適合「獨遊」的城市，兩天一夜在台北也剛好。他個人推薦第一天從捷運圓山站出發，沿中山北路逛到西門町，住上一晚。他說，「走中山北路這條軸線，可以感受『舊台北』，例如有著1920年代富庶感的大稻埕，又或者保存日本時代元素的中山站。」

中山北路是一條具時代感與異國風情的路線。由林森北路轉到捷運中山站一帶的誠品R79地下書街，或者是赤峰街，街

↓敦化南路是工頭堅最喜歡的一條路，放空時，他會搭著公車在市區來回。



一個人旅行 工頭堅

文／蔡奐竹
攝影／賴智揚

區裡充斥各式風格小店，給人一種走入東京「裏原宿」之感。晚上住在西門町，來自各國的背包客穿梭在巷弄間、擇地小酌，又是完全不同的風情，異國文化、舊城台北，在此交融。

第二天，從捷運忠孝新生站出發。工頭堅笑說：「就是時代變化嘛，走中山北路是體驗日本時代，轉到忠孝東路，就進入了新時代的台北，捷運忠孝新生站至市政府站一帶，就是台灣5、60年代至21世紀的縮影。」

俗稱的「東區」，指忠孝東路、敦化





工頭堅推廣島內旅行，
他認為台北市是適合一
個人旅行的城市。

南路一帶，包含頂好商圈、統領商圈、捷運國父紀念館站周邊等區塊，各自有著強烈的風格。

東區除給人潮流感的印象，作家舒國治在《水城臺北》中，提及中心診所一帶從前曾有鐵路，所以這後面其實有一些傳統市場。而一路散步到靠近捷運國父紀念館站，因為滾石唱片與華視位在這裡，很多名人、藝人聚集，形成了所謂的「名人

巷」。

90年代，仁愛圓環旁的誠品敦南店開幕。工頭堅認為這也是一個時代的標誌，台北人對文化的重視日益增加。再往捷運市政府站前進，自是新時代的台北，當代時尚的聚集地。

工頭堅說，放下俗事的羈絆，給自己一個喘息空間，當一個城市與城市間的旅人，兩天一夜獨遊台北，其實剛好。

文／廖珪如 攝影／楊子磊、吳靖雯

悠遊 百年台北 中山北路

大龍峒保安宮

漫步中山北路，從大龍峒保安宮出發可以先參拜保生大帝，一個人旅行，但求安頓身心。又或者不拿香，單看保安宮建築工藝之美，這座數百年歷史的廟宇，坐落在繁榮的台北城，一點綠意、一點歷史，讓獨遊的心靈沉澱。



大稻埕碼頭

搭乘捷運到雙連站，轉乘公車或騎乘YouBike前往大稻埕碼頭，在碼頭邊悠遊，看看淡水河，騎騎腳踏車，靜享難得的慢活時光。



迪化街

大稻埕慈聖宮廟前小吃，是滿足饕客的好地方，一碗乾麵或是排骨湯，都是台北人喜愛的老味道。飽餐一頓後在迪化街散步，除了傳統的中藥鋪和南北乾貨，現在巷弄間充滿了文創小店，咖啡館、茶館別具風情，在午後挑一處喜歡的空間待著，是犒賞自己的好選擇。



西門町

西門町幾乎成為年輕人到台北朝聖的聚集地，青旅林立，夜裡來自全球的旅人總是喜歡在紅樓前的酒吧小酌，不妨選間青旅在此落腳。

肥前屋

中山北路旁的條通，總是飄散著日式燒烤的香氣，經常大排長龍的肥前屋，一個人獨享比揪伴更方便安排座位，可以提早品嚐美味。



肥前屋



往萬華→

西門町



赤峰街

從光點台北的巷子穿出，看過了日本時代和西洋風情後，走到赤峰街又是不同光景。現在赤峰街上已不見打鐵鋪，但還保留了一些五金行的樣貌，老建築裡也注入了一些新靈魂，赤峰街裡的浮光書屋像是繁華台北的註腳，為熱鬧的南京西路旁增添一處沉靜的所在。偷得浮生半日閒，可以在這裡挑本書裝進背包裡旅行。



蔡瑞月舞蹈社

想感受中山北路上的日本風情，蔡瑞月舞蹈社是首選，寬敞的草坪配上木頭的大空間，讓人神往一代舞蹈家蔡瑞月的風采，以及眾多舞者在這個空間翩翩起舞的時光。一個人在此稍作停留，少了聊天的旅伴，多了聆聽鳥鳴、賞景的新感受。



光點台北

順著蔡瑞月舞蹈社往下走，一棟潔白的洋式建築坐落在中山北路旁，光點台北是前美國大使官邸，風格類似美國南方的殖民式樣，平面略成方形，廊柱為簡潔的希臘柱式。這裡現今已改做電影院，挑的片子都是文藝小品，很多都是後來被挑進影展的得獎片，一個人在這裡消磨時光，非常悠閒。

文／廖珪如 攝影／賴智揚、陳毅偉

忠孝東路 走踏 時尚都會

DAY 2



華山1914文化創意產業園區

前台北酒廠，就在捷運忠孝新生站旁。在春天晴時，獨自一人坐在草坪上看往來人潮，自有一番溫馨的感覺。老空間現已打造成藝文特區或特色咖啡館，定時有各國藝術家或設計師作品展覽，成為台北市文青的新據點。



集合住宅

沿著忠孝東路往東走，能感受到現代台北城市發展樣貌。捷運忠孝新生站至忠孝復興站一帶有許多集合式住宅，總是看見灰灰的牆，和一些斑駁的欄杆，早期嘉南居民大舉北上奮鬥時，最常住在這樣的集合式建築裡。如此風景，唯有隻身走逛於此，才更能停下腳步慢賞，城市的「舊」，其實很有故事。



台北101

跳上捷運，從台北101周邊開始倒著漫遊忠孝東路更加有趣，可以先在台北101的美食街用餐，然後到觀景台鳥瞰台北市，再到旁邊的四四南村，這裡是和台北101合照的絕妙位置。一個人獨遊台北，一定要有一張和台北101的合照打卡才算完美。



江蘇菜盒

走在忠孝東路老國宅一帶，感受台北的舊，想要帶點點心，知名作家舒國治在《台灣小吃行腳》推薦的江蘇菜盒，有別於台式油炸風格，是乾烙的麵皮，不油膩，一個人懶得找餐廳，外帶菜盒正好。高麗菜盒或豆腐捲也是一絕，麵粉的香氣和內餡完美結合。



信義威秀

想唱歌卻揪不到一堆人來平攤包廂費？信義威秀擁有現在最夯的1人KTV。來唱歌嘶吼一下，發洩平日累積的壓力，沒什麼比這裡更適合。



頂好名店城

往回走到捷運忠孝敦化站，一出站即是頂好名店城，曾經是台北最潮的地方。現在雖不再充斥日系潮流品牌、小飾品，卻多了不少塔羅牌工作室，若感覺人生徬徨，可以翻張塔羅牌看看自己的一週運勢。

誠品書店敦南店

吃完晚餐，已經不想再鑽進繁榮的巷弄裡人擠人，在台北最幸福的事，就是夜裡沒有方向時，走到24小時營業的敦南誠品，可以一個人靜靜，挑本書，坐上一陣子再回家睡覺最是適切。



半畝園

逛餓了，這一區的時尚餐廳其實非常多，一個人想挑點特別的口味，也可以跟著作家舒國治《台北小吃札記》路線，到半畝園吃晚餐，一塊多汁可口的牛肉餡餅，就著綠豆稀飯吃，可中和餡餅的油膩，讓整份餐吃起來爽口。



華山1914
文化創意產業園區



江蘇菜盒



頂好名店城



誠品書店
敦南店

半畝園

往南港→

信義威秀

台北101

table for ONE 只有一個人的座位，即便兩個人去也要拆開。



table for ONE 孤獨星球滋味

文／廖珪如 攝影／黃凱琳

「一個人玩、一個人放空、一個人沉澱、一個人放鬆，table for ONE 為了因為任何原因——想要或需要一個人的你——存在。」位於捷運小巨蛋站的 table for ONE 在網站介紹中特地寫下了這段話，而到此用餐，也的確能享受久違的獨處生活。

空間是一個個的單人桌，像是國高中時 K 書中心的書桌，即便兩個人一起去，也會被拆開。進到餐廳後，table for ONE 團隊會交給你一本小冊子，包括座位和用餐須知，還提供一個手機束口袋，提醒你把手機收起來，好好享受自己的獨處時光。

餐廳提供創意料理，在餐與餐之間，團隊會給你一個小鏡子，可以好好看看自己，或者欣賞一下用餐擺盤。在主菜上

五家獨享餐廳
四種飲食體驗

吃飯吧！ 一個人

桌之前，會給你一本中英文對照本的《小王子》，意即主菜是「主廚心目中小王子的星球」。在點心之間附上一本筆記本，上面密密麻麻都是客人留言，寫下用餐之後，客人自己心目中對小王子星球的想像。

其中有一位客人，在留言本裡看見了朋友留下的訊息，於是在訊息旁留下了自己的，這個情節有點像是《小王子》書中，星球與星球之間的訊息，透過宇宙交會之感。table for ONE 的設計，讓「吃」這件事情成為客體，雖然與獨遊的自在有點不同，但是，在生活當中尋找驚喜，來到這裡會有眼睛一亮的感覺。



1. 這裡的用餐經驗很獨特，還有獨活產生器。
2. 餐點來的時候會有中英文版《小王子》電子書和筆記本。



3



4

3. 除了設有開放式用餐區域，雞窩也提供獨立包廂。
4. 雞窩老闆蔡胤婕推薦鎮店招牌雞湯。

雞窩 工夫老母雞湯

文／梁孝傑 攝影／何宗昇

想 喝香醇濃郁的老母雞湯，通常得揪團湊桌才吃得到，但位在台北市敦化南路巷子裡的「雞窩」，就主打一個人也能品嚐，湯頭喝來毫不馬虎，是因為承襲了老店「驥園」的作法。

「驥園經營到後來，小家庭客越來越多，客人會抱怨能否提供小分量的雞湯，於是我父親才想說開這家店。」雞窩老闆蔡胤婕解釋老店另創品牌的原因。

鎮店招牌的「砂鍋土雞湯」，風味與老店相去不遠，因為湯底全由驥園供應，「作法是將7到8隻老母雞，一起熬3至4小時，再將雞湯與金華火腿、干貝、整隻土雞，一起入砂鍋滾煮3小時，但為了做成小分量，我們將全雞換成4隻雞腿。」

畢竟雞腿的油脂較少，湯的濃稠度會稍淡一些，不致黏嘴，但依舊能喝到老母雞湯的甘鮮，雞腿肉歷經3小時試煉，依舊軟嫩，但部分甜味也貢獻給湯頭。

下次想喝老母雞湯，不必再配合他人的時間，獨自點碗湯、炒個熱菜，配著蔥餅，也能有吃大桌菜的幸福感。



一人獨享的砂鍋土雞湯，傳承老店「驥園」的作法，保留住老母雞的精華，土雞腿肉質軟嫩鮮甜。



↑ 一個人也可到赤宴獨享燒肉食光。



桌面很大，完全是友善一個人的燒肉空間，不會互相干擾。



赤宴的烤盤很小，其實就是夠一個人分量就好。

赤宴 吃燒肉也不孤單

文·攝影／廖珪如

講 到燒肉，大家總是想到吆喝三五好友一起去吃，常常是聚餐首選。但是，也有許多時候，我們只想一個人吃燒肉，只在乎自己口味，不用招呼別人。這時候，位於捷運中山站的赤宴燒肉就是個不錯的選擇。赤宴老闆張華宸說，他的志向就是要開單身族餐廳，所以他的燒肉店設計了個人座位，讓客人一個人吃燒肉也不尷尬、孤單。

人稱「二哥」的張華宸曾因一個人去吃羊肉爐被加收費用（食材考量），因而開設了適合一個人用餐的燒肉餐廳，赤宴燒肉用的烤爐是特別訂製的單人烤爐，店裡不到30個座位，但桌面很大，每桌的

距離拉得很遠，各桌之間不會互相干擾。

店內沒有菜單，一個人650元吃到飽，牛、豬、羊、雞、菜盤、海鮮都是精選食材，走進赤宴只要坐下來，就可以獨享燒肉時光。比較有趣的是，二哥會觀察客人到底是不是真心想要獨享，如果只是想安靜用餐，二哥不會前來打擾，但如果看得出其實是找不到朋友的客人，就會非常熱情的和他聊天。

二哥說，開店最重要的是交朋友，來店裡的每個客人，合得來的都是自己的兄弟姊妹。店裡約4成是單身客，以26歲到40歲的男性居多，燒肉店開到凌晨2點。

→成家小館南門市場分店提供
專屬個人的酸菜白肉鍋，不
用再到處揪朋友。



齊民、成家小館 一人也能開鍋

文·攝影／廖珪如、范晏萍

一個人吃火鍋在國際孤獨量表當中排行第5，不過越來越多人享受獨食火鍋的樂趣。齊民市集有機鍋物就主打一個人吃火鍋也不孤單，更可以說是一種享受。單人套餐附的精緻茶葉蛋像藝術品，香氣四溢，如甜點般可愛，卻保有茶葉蛋的風味，而飯後甜點的水準，也遠遠超過許多下午茶店，一杯桂圓紅棗海燕窩，在春夏之交喝下倍覺溫潤。

鍋料使用的肉類是全球嚴選，但更多是有機食材，道地的台灣溫體黃牛非常受歡迎，和各地小農簽約的青菜也鮮甜清脆。用餐環境更是舒服，在假日一個人來此用餐，就算旁邊人多，也會有種遠離塵囂的感覺。有別於許多人擠人的涮涮鍋店，齊民通風良好，吃完火鍋，衣物上不會殘留食物的味道。

一般火鍋吃膩了，想吃酸菜白肉鍋，非得要相約三五好友才能開鍋？位於南門市場的成家小館分店，同樣也提供30年歷史的酸菜白肉鍋，而且個人鍋照樣有個冒煙的小煙囪，與自己一人圍爐無異。坐在少數能獨食酸菜白肉鍋的傳統市場裡，別有一番滋味。

成家小館堅持以老母雞熬煮雞湯，加上自製酸白菜，純天然發酵，湯頭溫潤中帶著微酸，一點也不酸嗆，鍋裡切如細絲的酸白菜，經過高湯煮滾卻仍保有爽脆口感，非常有東北風情。酸菜白肉鍋的另一個配角「白肉」，則是選用肥瘦相間的國產豬五花肉，咬勁彈牙肥韌，鍋裡擺滿各式配料，還有成家小館的手工川丸子。雖然是迷你縮小版本，也能吃得滿足。



←↑齊民的鍋物配菜豐富，一盤肉的分量也相當足夠，絕對能讓你飽足一頓，也設有吧台座位，一個人來吃也不覺得尷尬。

來去鄉下 住一晚！

文／廖珪如 圖／途中青旅提供

獨 遊台北，夜宿北投是個好選擇。有別於一般設立在台北市城中心的青旅，「途中青旅」位在捷運北投站，負責人西卡大叔規畫的空間對獨遊旅客相當友善，有女性專用樓層，頂樓還有陽台，讓旅人可以享受一片天。

途中青旅的成立過程充滿夢想，西卡大叔透過網路募資打造了這個空間，因有網路民眾的參與，讓途中青旅承載了許多人的夢想與期待。

就台北市的地理位置來看，西卡覺得北投確實有很好的條件。往北15分鐘到淡水，往南20分鐘到士林、故宮，包含北投當地就有許多觀光資源，小9觀光巴士可直上陽明山。

西卡表示，位在市郊，又並非荒涼，北投的生活感確實比較獨特。在這裡生活，明明是台北市的行政區，但是當地人要到市中心時會說：「走，我們來去台北。」「這麼一講，其實北投就比較像是台北的鄉下，或者算是台北的中南部吧（笑）。」西卡說。

所以，途中青旅除了作為全球旅人的住宿地點，也可以是台北人在台北的青旅，就像「來去鄉下住一晚啦！」

兩家青旅風情
多元獨宿選擇

在台北 過一夜！



1. 途中青旅牆上貼滿了地圖和留言，讓空間看起來更繽紛。
2. 這裡的特色是有專屬廚房，一個人煮東西吃也可以。
3. 途中青旅位在北投，來到這裡就像到台北鄉下住一晚。
4. 途中青旅設有女性樓層，給獨遊女性較具安全感的選擇。



夾腳拖的家受到許多獨遊旅客的青睞。

↓ 單人房裝潢都與設計師合作。



當一晚 台鐵老員工

文／廖珪如 圖／夾腳拖的家提供

緊 鄰台北當代藝術館的「夾腳拖的家」青旅，在華陰街及大同區長安東路各有一家。華陰街館翻新了原本老舊的台鐵員工宿舍，特地邀請本土跨界藝術家安地羊重新彩繪外牆，給人一種溫馨的感覺，又帶有一點異國風情的神祕。外表看起來是舊城區的老房子，可是住的體驗卻完全不同，新舊交融之間，讓一個人的旅行有了另一種想像。

最早規畫的時候，夾腳拖保留了非常多宿舍的元素，給旅人體會當一晚台鐵員工的感受，而隨著獨享空間需求的增加，夾腳拖重新修整了華陰街空間，增加了許多單人房，而且每一間都邀請了不同的設計師，讓房間有更多藝術彩繪的感覺。

「單人住宿的需求實在太多了。」夾腳

拖行銷Jade說，近年來背包客成長的速度非常快，且越來越重視個人空間，對於美感的要求也不斷增加。友善獨遊旅客的精神沒有改變，友善獨遊女性的空間則放在大同館，讓第一次體驗個人旅行的女性可以安心入住。

此外，還有一個可愛之處是公共牆上滿是一張張旅客留下或寄來的卡片，來自全球各地住過夾腳拖的旅人，都會寄託一點想念回饋給夾腳拖，這種空間與情感的互動，即便是一個人住在這裡，也絲毫不會感到無聊。

台北的住宿選擇很多元，可享受高級飯店的尊貴服務，也可感受小型商旅的溫馨，獨遊台北，特色青旅現在正夯，重視設計感、空間互動或提供特色餐點的青旅數量持續增加。不妨趁著一個人旅行獨遊台北安頓身心，重新調整自己，再投入生活。



5. 獨遊時也可以到大客廳和外國旅客聊天。
6. 位於華陰街的夾腳拖的家以前是台鐵員工宿舍，整棟建築很有歷史感。



Fun
Taipei

趣玩
台北



沿
虛
線
剪
下