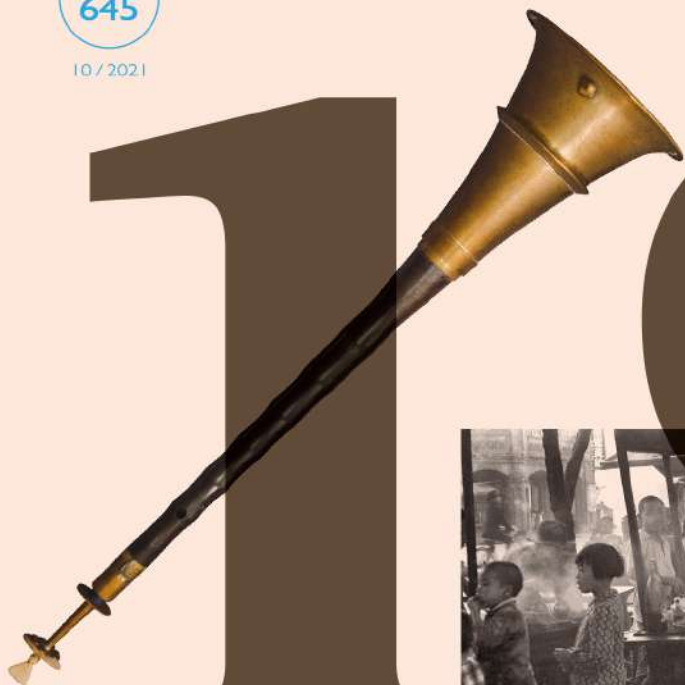


No.
645

10 / 2021

台北 畫刊

Taipei Pictorial



台北時空旅人

百年文藝 · 舊城樂曲 · 飲食記憶

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

i 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

捷運新北投站旅遊服務中心

捷運劍潭站旅遊服務中心

捷運西門站旅遊服務中心

捷運台北 101/ 世貿站旅遊服務中心

捷運龍山寺站旅遊服務中心

機場捷運 A1 台北車站旅遊服務中心

西門紅樓遊客中心

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

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 (國際線)

桃園機場一、二航廈旅客服務中心

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

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

梅庭

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

臺北記憶倉庫

臺灣新文化運動紀念館

台北小巨蛋服務台

台北探索館服務台

台北市立美術館

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

中山親子館

北投親子館

新富町文化市場

龍山文創基地

剝皮寮歷史街區

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

中研院史語所歷史文物陳列館

孫運璿科技人文紀念館

錢穆故居

瓶蓋工廠台北製造所

埤樂通

林語堂故居

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)

國賓大戲院

in89 豪華數位影院

絕色影城

滿山戲院

國賓影城 (微風廣場)

真善美劇院

百老匯數位影城

百貨、店內閱讀等

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)

麥味登 (台北市各門市，限店內閱讀)

咖啡弄 (台北市部分門市)

彼得好咖啡 (台北市，限店內閱讀)

Q Burger (台北市各門市，限店內閱讀)

高三孝 (台北市各門市，限店內閱讀)

明星咖啡

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、新北市各分店，限店內閱讀)

全真瑜珈 (雙北 8 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)

新光三越信託店 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

台北市交通事件裁決所

台北 NGO 會館

台北市信義公民會館

台北市內湖公民會館

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

台北地下街行政服務中心

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)

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

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

林境琪先生紀念基金會 (老人社會大學分校)

老人社會大學 (台北市三民路)

與歷史進行對話 感受百年來的城市脈動

攝影 | 蔡耀徵

台灣新文化運動將屆百年，跟隨新時代旅人的腳步，回望 1920、30 年代新文化運動期間的時代樣貌，以新穎視角帶領讀者探索新舊相遇產生的火花，目睹此刻在台北綻放、名為豐富底蘊的光彩。

「故事」網站主編胡芷嫣，帶領我們用雙腳踏查先賢走過的路，看著他們留下來的故事，感受那個年代風起雲湧的新文化運動；聆聽百合花樂團主唱林奕碩，從 1930 年代台語歌謠取經，融合台語、搖滾與台灣傳統樂器，以現代人的生活面貌，唱出年輕世代的語言；跟隨飲食文學作家蕭秀琴、「同安樂」負責人陳玠甫，找尋百年來滋養一方人的美食與氣味，在日常中窺見文化傳承的光影。

十月的台北，迎來一年一度的賞鳥季，不妨循著賞鳥達人袁孝維的指引，造訪台北適合賞鳥的去處，領略賞鳥之樂。十月也是適合登山的季節，若能在出發前充實自我登山知識與技能，那麼親近山林將不再是危險又困難的活動，而是體驗大自然奧妙的美好之旅。

台北是一座生生不息的城市，不論是歷史留下的文化能量，又或是全新誕生的創意思維，都能在此碰撞、激盪出新火花，讓這座城市持續跳動，以嶄新的姿態繼續推進至下一個精彩百年。



PART

1

台北 +



台北故事 Taipei Story

06 台北時空旅人 過去與現在的對話

08 文化時空旅人 重訪百年文藝場域

12 音樂時空旅人 回味舊城迷人樂曲

16 料理時空旅人 連結飲食與風土記憶

台北食 Taipei Food

20 台北非常粥到／魚夫

22 台北的米其林綠星之旅／米其林指南

台北人 Taipei People

26 纜車運行安全的守護者

——貓空纜車維修員

PART

2



+

台北

聊台北 Talk About Taipei

32 台北真時尚

資深時尚觀察家盧淑芬 × 服裝設計師黃世舜

36 人生 100，樂齡幸福的奧祕／魏惠娟

共好台北 Better Taipei

38 擁抱山林之前 為出發做準備

拍台北 Capture Taipei

42 他們看見的台北／汪正翔

畫台北 Draw Taipei

46 隱身社區中的菜市場與雜貨店／李瑋恩

PART

3

Adj

十
台
北

愜意台北 Chill Taipei

48 袁孝維：

台北得天獨厚，山邊水邊都是賞鳥好地點

50 尋找台北披羽嬌客

公共台北 Public Taipei

54 「台北熊好券」精準振興

56 「台北熊好券」振興、數位轉型一步到位

58 2021 Color Taipei

60 2021 關渡鳥藝術

62 萬華老城咖啡香

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 10 月 5 日出刊

發行人
總編輯
主編
責任編輯
行銷企畫

劉奕霆
鄧佳穎
鄭雅萍・林彥男
劉子立・林婉婷・劉琇吟
陳其睿・李宗岳・林均霈・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

封面設計

李珮雯

封面攝影

張晉瑞

封面照片授權

國立臺灣歷史博物館、廈門攝影企劃研究室

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

※ 因應疫情變化，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

台北時空旅人 過去與現在的對話

文化時空旅人 重訪百年文藝場域

音樂時空旅人 回味舊城迷人樂曲

料理時空旅人 連結飲食與風土記憶

台北食 Taipei Food

台北非常粥到

台北的米其林綠星之旅

台北人 Taipei People

纜車運行安全的守護者——貓空纜車維修員



迪化街一段
DiHua St. Sec. 1

台|北|時|空|旅|人

過去與現在的對話





1921 年 10 月，台灣文化協會在大稻埕成立，揭開台灣新文化運動的序幕。在 1920、30 年代裡，先賢們藉著舉辦各種文化活動，期望為社會啟蒙，同時也凝聚民族意識。

經過百年遞嬗，如今台灣已開出自由多元的花朵。遙想百年前，那個知識分子四處奔走、倡議革新的台北究竟是什麼模樣？且讓時空旅人從不同生活切面出發，引領我們穿越時空，看見當年的美好事物在今日依然散發璀璨光芒。

傳遞知識與歷史內容的網站「故事」主編胡芷嫣從文化視角切入，帶領我們漫步大稻埕的街區巷弄，爬梳百年文藝青年的思想脈絡；百合花樂團主唱林奕碩以 1930 年代以降的音樂作品為基礎，將自己的創意與語彙匯入其中，傳唱出屬於當代的本土樣貌；飲食文學作家蕭秀琴、「同安樂」負責人陳玠甫盤點舊時飲食文化，從中擷取精彩的料理與現代滋味做對照，交相呼應兩個時代的生活樣貌。

試著與歷史對話吧，相信你也能從中挖掘到豐富自我的寶藏。

文化時空旅人 重訪百年文藝場域

文－翁珮恒
攝影－蔡耀徵

古 新建築交織的大稻埕，曾是匯聚知識分子的寶地。百年前，蔣渭水、林獻堂等先賢在此創立台灣文化協會，揭開台灣新文化運動的序幕。在這個秋日午後，讓我們跟著書寫在地歷史的「故事」網站主編胡芷嫣一起漫步時光迴廊，穿梭在大稻埕的街區巷弄間，踏尋當年新文化運動的風起雲湧。



愜意午後，在胡芷嫣的領路下，於大稻埕踏尋新文化運動時期先賢的足跡。



左：參訪「渭水驛站」，認識台灣文化協會及新文化運動的發展脈絡。右：台灣文化協會於靜修女中舉辦創立大會，先賢們在此宣示以文化改變台灣的初心。

台灣文化運動的先驅

走在延平北路二段，當年這一帶是熱鬧繁華的太平町，也是仕紳青年聚集的地方。「當時的知識青年認為，要改變台灣人的處境得從個人的文化內涵養成著手，因此成立了台灣文化協會。」胡芷嫣說，在受到嚴密監控的日本時代，要成立全國性文化組織並非易事，先賢們以蔣渭水開設的「大安醫院」為組織活動基地，並創辦第一份台灣人的報紙《臺灣民報》，作為「台灣人唯一的言論機關」與日本官報相抗衡，「那時候報紙的編輯室、印刷也都在大安醫院裡。」她指了指大安醫院的舊址，雖然現在已被拆除改建，成為「義美食品」門市、「行冊」複合式空間與「廣隆進」菁仔行三間店面，但一旁由「蔣渭水文化基金會」進駐的「渭水驛站」，如今依然保有舊時建築樣貌，協助旅人拼湊1920、30年代延平北路的興盛模樣。

彎過幾個路口，不知不覺就來到寧夏路上的「靜修女中」，「1921年10月17日，先賢們就是在此舉辦台灣文化協會的創立大會。」佇立在校門口，細細閱讀鑲嵌在牆上的創始紀念牌，想像著前人曾經穿越身旁的校門，宣示文化的改造將為台灣帶來改變。胡芷嫣說，台灣文化協會、乃至於整個新文化運動的可貴之處，就是縱使當時政治環境嚴苛，先賢們不僅不會悲觀地認為台灣是個被殖民的小島，而是看到台灣在世界的位置，對台灣有很大的自信，如同蔣渭水曾言：「台灣是掌握世界和平的鑰匙，是國際重要的樞紐。」

老城文化啟蒙能量

接著胡芷嫣帶著我們從寧夏路回到延平北路二段，指著靠近保安街的店家說，「這間『維豐肉鬆』，在當時是『九間仔民眾講座』，



1920、30 年代歸綏街一帶酒樓林立，成為文化先賢們知識交流、廣結豪傑的熱門據點，如今只剩下精細的建物外牆，呼應百年前的榮景。

是文協在大稻埕的第二個講座兼讀報社。」她補充，台灣文化協會創立後，經常藉由文化講座、表演話劇、電影、讀報社等形式，向民眾宣傳自由與人權思維，凝聚台灣人的主體意識，這些散布於大稻埕各處的文化啟蒙、知識傳播據點，可說是台灣新文化運動的推手。

此外，酒樓也是 1920、30 年代知識分子進行知識交流、廣結天下豪傑的重要場所。胡芷嫣說，「蔣渭水自己也曾在今日的延平北路二段上經營了『春風得意樓』。」接著她提到，「1920 年，蔣渭水曾在春風得意樓，宴請在日本獲得飛行獎項後返國的台灣第一位飛行員謝文達，並發起購買『台北號』飛機活動。謝文達後來也在 1923 年開著飛機，在東京上空灑下印有『要求臺灣議會設置！』的傳單。」

今日的歸綏街、甘州街一帶，當年曾是台北夜晚最熱鬧的街區，開設了許多酒樓、娼寮。胡芷嫣也帶著我們來到當時大稻埕四大酒樓之一，位在歸綏街上的「江山樓」舊址，不難看出建築外觀還留有大型立面牆，拿出江山樓老照片比對，今昔樣貌落差令人喟嘆，恍若在時空交會中喚起歷史回音。

持續找尋台灣的主體性

新文化運動不僅是為了反抗日本統治，更是呼籲民眾重視自己的文化，改善台灣的政治處境，是一種超乎自身利益的文化思想自覺浪潮。「台灣是台灣人的台灣。」蔣渭水的這句名言，代表他對自己、對台灣這座島嶼的既有文化有高度的自信心，也是從那時開始，台灣人自覺有屬於台灣的語言、台灣

的歌、台灣的戲劇，進而催生了許多本土的文學家與藝術家，傳唱台灣的故事。

繞了半圈大稻埕，胡芷嫣領著我們再次回到延平北路上的渭水驛站，重新回味新文化運動在台灣歷史上的意涵。看著《臺灣民報》復刻展品，她補充，「新女性」的自主意識與獨立地位，是 1920、30 年代文化覺醒的重要議題，當時《臺灣民報》上常有對傳統女性角色、婚姻、自由戀愛等社會議題的開放討論，當時的摩登女性受到現代教育和思潮影響，也開始探索在丈夫、兒女之外「個人的主體性」，尋找屬於女性的自我意識。

「文化就是從土裡長出來的東西。」胡芷嫣認為，新文化運動如同一顆精神種子，深埋在台灣的土壤，隨著時空背景的不同，結

出令人意想不到的果實。1920、30 年代的新文化運動喚起了人們對自身文化主體性的重視，而台灣文化協會就是在歷史上開了頭，作為後代文化運動的先驅。

最後胡芷嫣也建議，想了解台灣新文化運動的歷程與脈絡，不妨走趟位於錦西街的「台灣新文化運動紀念館」，這裡在日本時代是負責監督文協活動的台北北警察署，如今館內展示各種新文化運動相關史料，記載著先賢的腳步和新文化運動的脈絡。「不安於現狀，不斷地反思所處的時代。」胡芷嫣十分欣賞過去先賢的勇氣，也期許能延續先賢的力量，持續用不同方式開創屬於當代的「新文化運動」。



「台灣新文化運動紀念館」保存文化先賢奮鬥的歷史，提醒著當代人对現況的不斷反思。

音樂時空旅人 回味舊城迷人樂曲

文—張煥鵬

攝影—EGG、張晉瑞

圖—漢珍數位圖書、國立臺灣文學館、國立臺灣歷史博物館

音樂是一種記憶載體，反映不同時代的社會背景與文化。1920、30 年代的知識青年為了推動社會改革、實現理念，他們唱著自創的社運歌曲，用音樂傳達對理想家國的想像。百年後的今日，百合花樂團主唱林奕碩從生長的土地出發，融合傳統樂器與搖滾創作，用音樂展現新世代青年的自我主張與信念。



百合花樂團主唱林奕碩重拾 1920、30 年代的音樂元素，融合現代搖滾創作，迸發獨特的音樂魅力。(攝影／EGG)



左：1911 年於《臺灣日日新報》上刊載「株式會社日本蓄音器商會臺灣出張所」開張報導。右：知名酒樓與藝旦錄製的留聲器唱片，成為 1920、30 年代大眾流行音樂的代表之一。（左、右圖／漢珍數位圖書）

穿越百年的音樂邂逅

聊起與傳統歌謠的緣分，林奕碩說，他在大學二年級時修了音樂學家簡上仁的台灣歌謠與文化課程，自此開始認識百年前的台灣音樂。其中，他對於 1930 年代台語流行音樂格外有興趣，許多當時具有代表性的歌曲，也深深影響他日後的音樂創作。

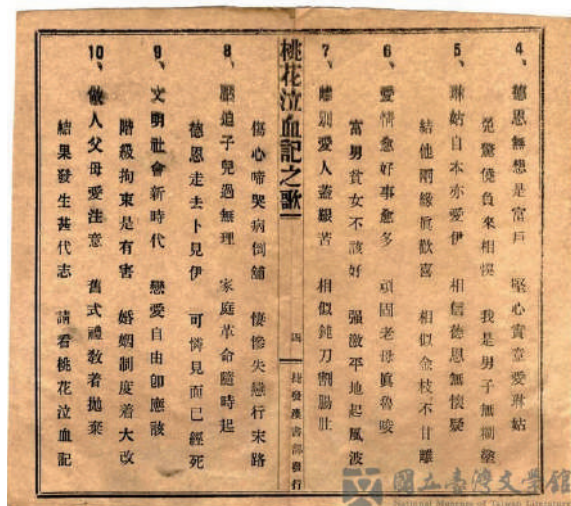
在過去沒有唱片的年代，京劇、南管戲、歌仔戲是原本台灣的音樂主流，直到 1910 年留聲機和唱片傳入台灣，台北榮町（今衡陽路）有了第一家販售留聲機和唱片的「株式會社日本蓄音器商會臺灣出張所」，銷售的唱片以西洋和日本歌謠為主。

到了 1920 年代，多家日本唱片公司在台北設立分公司，唱片市場規模漸漸成形，此

時，正巧也是台灣重要的文化覺醒年代。當時許多受到現代思潮洗禮的知識青年常於大稻埕交遊，透過音樂、戲劇、文學等各種形式活動，引領民眾重新認識自我，因此誕生了〈咱台灣〉、〈台灣自治歌〉等政治意識強烈的音樂。

另一方面，隨著台灣唱片越來越普及，除了西洋和日本唱片之外，具有台灣本土特色的北管、歌仔戲、山歌、採茶歌等專輯，也出現在唱片行；具有名氣的酒樓藝旦和樂師錄製的唱片，更是掀起一波流行風潮，受到普羅大眾的喜愛。

到了 1930 年代，台語流行歌謠逐漸進入人們的娛樂生活。1932 年，上海聯華影業出品的黑白默片《桃花泣血記》於大稻埕第一劇場上映，劇院特別找了知名辯士詹天馬和王



左：〈桃花泣血記〉的出現，開啟了 1930 年代台語流行歌的熱潮。（圖／國立臺灣文學館） 右：1930 年代推出的台語歌，包括〈心酸酸〉、〈白牡丹〉等，都成為林奕碩在音樂創作上的養分。（圖／國立臺灣歷史博物館）

雲峰創作同名歌曲為電影宣傳，歌詞中包含歌頌自由戀愛的內容，結果大受歡迎，自此開啟台語流行歌謠的黃金年代。

林奕碩說，今日人人隨口都能哼上幾句的〈望春風〉、〈雨夜花〉等，都是當時非常具有代表性的歌曲。然而台語流行歌謠的輝煌時代，隨著 1937 年中日戰爭爆發，以及日本在台推行皇民化運動，台語歌謠被禁唱，或是改編為激昂的日語軍歌，1930 年代百花齊放的台灣流行音樂畫下休止符。

經典歌謠傳唱時代記憶

問起林奕碩這些台語歌謠有什麼魅力，「白牡丹笑吟吟，妖嬌含蕊等親君……」他哼唱

起這首陳達儒作詞、陳秋霖作曲的〈白牡丹〉，短短幾句歌詞中，旋律百轉千迴。「每個字的音都要拉得很長，而且整首歌有很多轉音，旋律充滿變化。」他補充說，除了轉音，有如詩句般的敘事方式也是這些歌曲的一大特色。

「我君離開千里遠，放阮孤單守家門，袂吃袂睏腳手軟，暝日思君心酸酸……」由陳達儒作詞、姚讚福作曲、1936 年發表的〈心酸酸〉，歌詞為七言四句形式，曲調類似歌仔戲的「哭調仔」，音樂風格介於流行歌與歌仔戲之間。這首歌推出後大受歡迎，甚至後來還有了日語版本。說著說著，林奕碩哼唱著旋律輕快的〈青春嶺〉，「雙人行到青春嶺，鳥隻唸歌送人行……」與悲戚的〈心酸酸〉

有著截然不同的曲風。身為創作者的他說，1930年代的台語流行音樂風格相當多樣，有許多金曲仍被傳唱至今，歷久不衰。

老音樂新靈感創作混搭風

音樂創作，是表達內在情感最好的方式。「創作不應該有框架，我想做自己想要的音樂。」林奕碩認為在價值多元的時代裡，音樂也應該多元。他用台語創作，以日常生活的大小事為題材，歌曲裡融入戲曲唱腔和1930年代台灣歌謠的轉音元素，傳統音樂與搖滾樂團看似突兀的組合，傳遞的卻是當代青年不被框架束縛的自我主張。

「鼻啊水啊，雙港咧流，親啊愛啊，隨時欲走，天啊地啊，聽我咧吼，心啊碎啊，跋落水溝……」林奕碩創作的〈哎哟你啊〉，與〈白牡丹〉、〈心酸酸〉等歌曲有著類似的轉音和七言四句的形式。林奕碩說，1930年代台灣歌謠的唱腔、旋律和格律，帶給他許多創作靈感和文化滋養。此外，他的音樂創作也加入南北管、戲曲、童謠和布袋戲角色、Bossa Nova、Reggae等多種元素，顛覆一般人對於台語歌的既定印象。

音樂反映生活，同時也塑造生活，「多元」是林奕碩對未來音樂的想像與期許，一座城市本就該有多元樣貌，音樂也是如此。



林奕碩將南北管、戲曲等傳統表演藝術所使用的樂器與當代音樂結合，為台語歌曲創造新的感受。(攝影／張晉瑞)

料理時空旅人 連結飲食與風土記憶

文—張雅琳

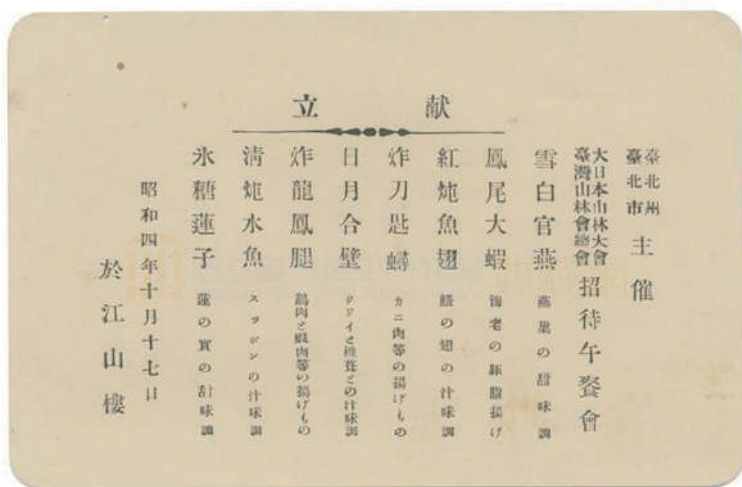
攝影—張晉瑞

圖—國立臺灣歷史博物館

在新文化運動風起雲湧的 1920、30 年代，台北的飲食文化發展也迎來一片欣欣向榮，尤其商賈雲集，繁華媲美十里洋場的大稻埕，更是美食匯聚之地。透過飲食文學作家蕭秀琴和「同安樂」負責人陳玠甫的分享，吃一口台灣菜、喝一口台灣茶、說一段台灣故事，一起回味氤氳在百年歲月中的台灣美食記憶。



大稻埕是台北傳統美食聚集地，街角小店或廟口攤販，都可能保留了傳承百年的好滋味。



從「江山樓」的菜單可窺見百年前台灣料理形式的樣貌。(圖／國立臺灣歷史博物館)

從移民社會到上流社會

要理解百年前的老台北味道，就要從當時的大環境說起。當時大稻埕作為北台灣重要的轉運港口，一箱箱的南北貨都在此吞吐，興盛繁榮的貿易，吸引名流仕紳、各地商賈齊聚，社交活動熱絡，自然就有了宴飲需求。

曾在大稻埕生活二十多年的蕭秀琴，身處這處台北古早味最負盛名之地，讓她起心動念，追尋台灣料理的流變。她提到，台灣社會對移民的包容性體現於料理上，「由於匯聚了來自各地的移民，台灣料理從一開始就融合了廣東、福建和北京菜的特質。」這點從「江山樓」、「東薈芳」、「春風得意樓」和「蓬萊閣」等大稻埕四大旗亭（有藝旦陪侍的酒家）的菜譜中可略見一二。

但台灣料理的形制，約要到 1920 年代才被明確定義下來。1923 年日本裕仁皇太子行啟（至各地視察之意）台灣，總督府在官邸

設宴，由東薈芳及江山樓合力操辦這場華麗宴席。當時《臺灣日日新報》除了大幅報導此事，更將御宴當日的 13 道料理一併刊載於報上。此後，日本皇室成員來台的宴席幾乎都由江山樓承辦，而台灣料理也因此被定位為使用高檔食材、精心烹製的精緻菜餚。她強調：「甚至可以說，當時正統的台灣料理，其規模、精緻度和法國菜相比，是絲毫不遜色。」

宴席菜與常民小吃攤

蕭秀琴分享，江山樓創辦人吳江山曾提過，「簡單的一片豬肉、一顆雞蛋、一把蔬菜、一點豬油，也可以調理出美味的料理。」寥寥數句，勾勒出台灣料理在食材使用上的風貌。蕭秀琴說：「台灣人習慣用豬大骨、雞骨熬湯，另外我們還發現日本時代幾乎所有的燉湯食譜都會加香菇。」像是裕仁皇太子



左：香菇的鮮味能讓佳餚更加美味，因此成了日本時代熬湯的首選食材。右：現代人常吃的意麵，在 1920、30 年代得前往餐廳酒樓才能品嚐。

御宴中的一道「雪白木耳」，就是將產自四川的白木耳，放入加了香菇的雞高湯裡煨煮至軟爛，「這道菜作法簡單，香菇就是最重要的鮮味來源，非常適合自己在家中重現這份御宴滋味。」

蕭秀琴也留意到時代推移下另一有意思的演變，二戰末期隨著美軍轟炸，物資流通嚴格受限，高級餐廳只能就地取材，台灣鄉村的家庭常用食材進入餐館，精緻料理加入更多台灣味，1937 年成立的「山水亭菜館」即是「台灣料理」鄉土化的最佳例證。創辦人王井泉在戰時物資受限的情況下，仍多方搜羅食材，標榜用低廉的價格，供應口味簡單、且台灣人皆熟悉的鄉土菜餚或小吃，例如菜脯蛋、醬冬瓜等清粥小菜，她笑說，「若

不是戰爭造成物資匱乏，這些便宜食材便不會出現在宴席菜中。」

戰爭結束後，一些名廚轉為自立經營小吃或到小型餐館謀生，「例如現在一般人熟知的意麵，在日本時代要到餐廳食堂才吃得到；另外像炸豬肝、熬湯這些日常小吃，其實在以前被認為精緻料理。」另外，現在大稻埕慈聖宮前的攤位，也都還能點到像「佛跳牆」這類當時的宴席大菜，這都是當時宴席大菜走入民間生活的結果。

提到小吃，蕭秀琴也分享了另一項 1920、30 年代的常民美味，「透過攝影大師李火增的照片，我們可以看見當時早起的人們圍著小攤車，正在購買他們的早點——杏仁茶與泡餅。」杏仁茶沖泡快速，再搭配具有飽足感

的泡餅或油條，就成為營養又能迅速補充體力的早餐。台灣約從清領時期就有杏仁茶，但因為台灣不產杏，大部分仰賴進口，因此並不是便宜的食材。但是到了日本時代，隨著經濟發展逐漸普及，已經有路邊攤、小吃攤賣杏仁茶，至今仍深受台灣人喜愛。

流轉百年的茶飲文化

如今要想追溯百年前的飲食線索，還有一個關鍵字——茶。

因經營茶館而深入研究台灣茶文化的陳玠甫告訴我們，若從傳統飲茶的角度來理解飲食兩字，「飲」指的是喝茶，「食」則是指茶點。以傳統飲茶來說，台北人飲茶的熱潮在1920、30年代達到高峰，例如1924年開幕的永樂座戲院，便有喝茶聽戲的習慣，是當

時常民休閒的日常樣貌；建於1934年的「新芳春茶行」，是將台灣茶葉推向世界舞台的重要角色，也因茶葉貿易興盛、飲茶風氣普及，促使商賈文人頻繁穿梭大稻埕，頓時茶行、茶樓林立，形成一片熱鬧的飲茶風景。

不過只有喝茶或許太單調，能與茶搭配的糕餅點心也越發受到重視。今日若想品嚐百年前受歡迎的茶點，陳玠甫分享了幾個他喜愛的老店，「『李亭香』、『十字軒』和『龍月堂』，都是百年歷史的糕餅鋪，和台北最古老茶行之一的『林華泰茶行』皆歷久不衰，留下至今喫茶配茶點的飲食習慣。」

鹽梅糕、綠豆糕上桌，再沏壺好茶，在這樣一套台式下午茶裡頭，細細品味百年來的過往風華。飲食，不只是吃菜喝茶，佳餚好茶背後蘊含著前人傳承至今的文化結晶，不妨從飲食開始，找尋台北的百年風土記憶。



左：1920、30年代經常在路邊販賣的杏仁茶，至今仍是頗受歡迎的常民美食。右：陳玠甫希望藉由推廣傳統飲茶文化，傳承台北人的百年生活日常。

廣東粥



飯湯



菜漬汁



半粥



食

台北非常粥到

文·圖—魚夫

大概是二、三十年前，台北在復興南路二段上，從 100 號到 140 號間出現了五、六間的清粥小菜，最早的一家叫「可口美」，接著有「無名子清粥小菜」等等，每家幾乎都是 24 小時營業，從早到晚人聲鼎沸。我那時候在電視台主持政論節目，下了班通常已是 9、10 點，便偶爾會來復興南路吃宵夜，也經常會遇見電視或政治圈裡的朋友，有了這些名人的「交關」，更增添了店家的傳奇，生意沖沖滾。

點來清粥，有些還添上番薯塊，點來鹹鴨蛋、菜脯蛋、醬菜、鹹魚、番薯葉、滷肉等

等，人越多越能盡情的點滿一大桌。清粥小菜是許多人共同的味覺記憶，有一回，我與一群台商到紐西蘭開會，由於飛機誤點，深夜才到達，既飢且寒，當地的台僑準備好清粥小菜款待，盛上一碗白粥，咬上一口滷肉，那種寒夜中通體溫暖、舒暢的滋味，比任何山珍海味、瓊漿玉液都來得令人銘感在心！

英語世界裡，粥的英文經常使用 congee，但這個字其實是為了音譯南印度的粥而創造出來的，後來才演變成用來稱呼所有亞洲的粥，只是這個字當然不足以形容台灣人吃粥的層次。

除了清粥之外當然還有許多別的選項，先來談無米粥。台北有家「十二籃粥火鍋」，店家宣稱這湯底用大骨、瘦肉、干貝熬煮九個鐘頭，再加上十幾種的穀米熬製兩小時精心煲製，食前先舀若干湯底品嚐原味清湯，再依次加料，循其節奏，漸入佳境。

這種粥火鍋和我有一回在廣東順德所遇見的「毋米鍋」烹煮之道是相通的，講究「有米不見米，只取米精華」，採上等香米，文火慢熬，而且人不可離鍋，要隨時攪拌以防黏底，最後還是細格網篩濾去殘渣，務求粥汁精華，色澤呈乳滑潔亮，湯底才算初步完成。

粥，古作「鬻」，讀作「住」，是米在甬中煮的意思；粥，的定義，清·袁枚《隨園食單》：「見水不見米，非粥也；見米不見水，非粥也。必使水米融洽，柔膩如一，而後謂之粥。」將粥煮到水米融合的程度，除了上述的毋米粥外，金門的廣東粥也是如此。

金門人一大早會問你要不要吃「粥糜」？這兩字，字典裡說即是「煮米使糜爛」，若以糜爛程度而言，廣東粥固最為糜爛，其次則是介於廣東粥與福建糜的潮汕砂鍋粥，再來是白粥、半粥以至於飯湯等，這些大抵是在台北嘗粥的個人所總合起來的感覺。

廣東粥來台灣，想來大概台灣人不適應那種水米融一的粥品，咱台語裡說「糜」，依其濃稠，分清糜、汨糜仔和最糊的拷頭糜（khó-thâu-muài），一概都看得見米粒，所以台式廣東粥仍米水分明，但若想一嘗港式廣東粥，台北也有家「1976 香港粥粉麵點心專家」算是頗為正宗了。

所謂半粥，因為食飯太硬，食粥太稀，最好也能保有「米的立場」，感受得到米粒的嚼勁，此稱之為半粥，煮法是從米粒開始煮起，



周記肉粥。

直至米心半開後撈起，先置之一旁，客人來時再入高湯裡煮過，便不至於太過糜爛，如此直接從米粒到粥的過程，和一般的飯湯是兩回事。

半粥的作法又分南北不同，南部是魚粥，高湯用魚骨來炆；北部為肉粥，用豬大骨來熬，餡料則以豬肉為主。北部常見的是肉粥，如從前雙連街巷子裡的「雙連肉粥」（疫情後停業）、慈聖宮前的「葉家肉粥」或剝皮寮附近的「周記肉粥」。

至於飯湯，在我家鄉屏東的東港遇迎王爺燒王船時，寺廟便會做飯湯來饗共襄盛舉者，作法簡單，湯料備好，淋上盛好飯的碗裡即成，有點像日本的茶漬け，但那是庶民食物，在台北則變身豪華版，比如晶華酒店的「鱈蟹西施泡飯」，配料多到很誇張的地步，諸如北海道雪場蟹腳、頂級澳洲帝王蝦、生食級帶子（干貝）、澎湖絲瓜、泰國炸米等等，真可謂非常「粥」到了！



影片分享

台北的米其林綠星之旅

文－米其林指南

圖－山海樓、陽明春天

今年《臺北臺中米其林指南》首度頒發「米其林綠星」獎項，肯定在「永續美食」上有著領先作為的餐廳，它們或許是以友善環境的方式自行種植蔬菜、又或是致力於減少食物浪費、又或者與注重永續與公平採購的食材供應商合作、又或是減少使用塑膠包材……從食材到包材、從內場到外場、從菜色到建築，這些餐廳以實際作為證明永續與美食不僅不抵觸，更能相輔相成，攜手前進。



「山海樓」的「蔬菜花園」，食材選用依循時令，並依季節變化調整菜單內容。（圖／山海樓）



頒發米其林綠星獎項的用意，在於鼓勵從菜色到建築，致力於實踐永續美食理念的餐廳。圖為陽明春天(士林)。

米其林綠星所代表的承諾

在 8 月 25 日公布的《臺北臺中米其林指南 2021》中，除了眾所矚目的星級餐廳名單，也首次頒發了「米其林綠星」獎項。《米其林指南》國際總監 Gwendal Poullennec 表示：「發表全新米其林綠星，展現了我們肯定的不只是尋找最好品質的食物，也關注在此過程中，展現對環境責任感的餐廳。」米其林綠星自 2020 年 1 月於法國首次推出後，已陸續引入許多地方，評審員會蒐集資料、深入研究，並透過實地訪查，評選出米其林綠星餐廳。截至今年 9 月底，全球共評選出 300 家米其林綠星餐廳，在每家餐廳的介

紹頁面上，都會有一段「主廚的承諾」(The chef's commitment)，清楚呈現主廚與餐廳對永續的思考與投入。

以亞洲獲得米其林綠星的餐廳來說，香港一星餐廳「Roganic」會盡可能不浪費地使用食材的每個部分；泰國一星餐廳「PRU」擁有自己的有機農場，種植有機蔬菜，放養雞鴨；北京三星餐廳「京兆尹」不只在餐桌上提供素食料理，也會舉辦相關課程與活動，向外推廣永續生活。

走一條永續之路並不容易，這次獲頒米其林綠星的兩家餐廳，都是思考得早、行動得早，因此注定要披荊斬棘，證明永續與美味不僅不抵觸，也能創造完整的美食體驗。



左：「山海樓」招牌料理「掛爐燒雞」挑選依自然養成方式飼養的母雞，讓肉質扎實多汁，多年來深受饕客喜愛。(圖／山海樓) 右：「陽明春天(士林)」依據時令選擇食材，視覺味覺都令人感到自在清爽。

美味與永續兼具的綠色之路

今年獲領米其林綠星的餐廳包含再次獲得一星肯定的「山海樓」，以及首次入選，獲得餐盤推薦的「陽明春天(士林)」。

山海樓的綠色之路，始於對食材的信仰，他們認為，好食材是好味道的根本。期待表現出台菜的精緻美好。山海樓行政主廚蔡瑞郎說，剛進公司時，曾覺得選食材一定要按照時令，有點「綁手綁腳」，但他漸漸發現，買對了時令優質食材，料理便成就了一半，「例如，冬天做白蘿蔔料理，便宜又好吃，基本上就已經及格了。」

此外，蔡瑞郎也提到，為了依循食材自然的養成過程，必須不斷調整菜單，例如「蔬

菜花園」在夏天可能選用火龍果花、竹筍，到了秋季就要變成蓮藕、栗子；另外招牌料理「掛爐燒雞」，考量雞肉要有最好的脂肪比例與風味，只能選擇兩公斤以上的母雞，養成過程中更必須一路小心飼養、注意雞隻的胃口、成長狀況等，這都是選用依循自然養成食材的例子。

而位於陽明山上的陽明春天(士林)也有同樣的經驗。廚師出身的創辦人陳健宏，希望提供和坊間素食餐廳不同的菜色，專注於提供食養、不時不食、自然原型的食物，讓顧客品嚐到蔬食的真正美味。

因此，陳健宏帶領餐廳的廚師從採花、喝茶、談天開始，思考如何跳脫食材框架、如何透過擺盤呈現美感、如何在盤中提供不一

樣的價值。例如，餐廳提供無蛋奶純淨素的菜色，招牌菜是運用非基改花生製成手工豆腐，搭配蘆筍、有機番茄、植物奶製成的起司、蔓越莓飲品等，組合成富有春天氣息的「春天盛合併盤」。

不只是菜色不只是餐廳

這兩家餐廳對永續、綠色的堅持不只呈現在菜色上，更擴及包材、建築等料理以外的環節，積極地以各種方式推廣理念。

例如疫情期間，山海樓推出的外帶餐點「珍寶盒」，其細緻而多層式的餐盒設計，除了維持品牌精神，還能傳遞台菜精緻感；在包裝方式上，也選用能重複使用的木盒、外包毛巾。而陽明春天（士林）園區內的「若

水茶舍」運用大片落地窗帶來溫柔日光，減少空間內部的照明使用，茶舍前的水池設計，則使用皂土取代水泥鋪在池底，避免破壞土地。

獲得米其林綠星後，他們也期待未來能發揮更大的影響力。「得到米其林獎項是一種殊榮與肯定，也是一個責任的開始。」陳健宏說，他希望結合陽明春天的堅持與米其林綠星的加持，帶動餐廳背後的綠色供應鏈，例如鼓勵更多對環境友善的小農、支持公平交易的供應商等，讓綠色供應鏈更加完整強大。

這也正呼應了米其林綠星設立的初衷——透過獎項的設立與頒發，讓越來越多人認知永續與美食結合的自然與美好，從餐廳到用餐者、從餐桌到產地、從大廚到供應商，從飲食帶動永續生活、友善環境的力量與風潮。



左：「山海樓」推出的外帶餐點「珍寶盒」從包材推廣永續精神。（圖／山海樓）右：獲得米其林綠星肯定的陽明春天（士林）不只在食材與料理下功夫，生機盎然的庭園空間也傳達了對環境的關懷。

纜車運行安全的守護者 ——貓空纜車維修員

文－黃映嘉

攝影－黃政達

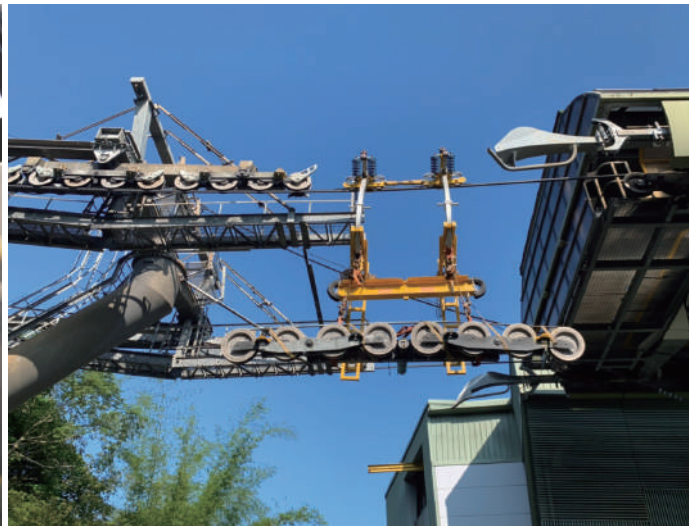
圖－台北捷運公司

貓空纜車不僅是遊賞貓空地區的重要運具，纜車車廂於山谷間往返穿梭的景象，也成為文山區的代表性景觀。貓纜作為重要的觀光與交通運具，其營運品質及安

全性不容馬虎，透過纜車維修員每日詳盡用心的檢測、維修與保養，確保纜車能順暢安全的運作，讓來訪的國內外旅客都能搭乘貓纜暢遊貓空，乘興而來、盡興而歸。



維修人員 24 小時輪流巡檢、維護、修繕，使貓空纜車擁有絕佳的安全性。



左：纜車在正式對外營運前，會針對車廂內的空間環境與設備狀況進行巡視。右：透過雙握索器吊具，進行塔柱索輪組的定期更換，以維持纜車順暢運行。（圖／台北捷運公司）

自 營運前 設備檢測與安全確認

貓空纜車於早上 9 點開始營運，但早在天還未亮，維修人員即須各就定位，針對系統設備進行檢測，以確保整日運行順暢。纜車中心維修組組長周萬仁說，「每天早上 5 點，我們會從控制中心開始，透過監控系統檢視錄影、無線電、天候、地震系統，進行總括性的功能確認。」如果發現異常狀況，就會立刻派員前往察看；若無異常，即可啟動纜車試運行，展開備援系統的檢測工作。

「有些異常狀況還是得在纜車運轉後才會發現，例如備援系統只會在運行時作用，因此要在試運行的狀況下，測試當主設備異常時，備援系統能否迅速反應。」周萬仁表示，纜車是各種細節環環相扣的交通工具，更需

在營運前精密掌握所有狀況，「若試運行狀況無誤備援系統也能順利啟動，我們接續會從控制中心與每個車廂內的無線電設備進行連線測試，確保旅客遇到問題時，能順利與控制中心聯繫。」

自 營運中 例行巡查與狀況排除

確認各項設備、系統皆正常運作後，所有維修人員便按工事排程，前往各車廂、車站、塔柱及纜線進行巡查與修護。巡查項目包括因維修而停放在儲車區的车廂、塔柱上運轉中的索輪、車站內驅動輪胎的檢測……周萬仁細數著各種繁瑣細項表示，「其實每天的工作基本上是固定的，但需抓準各個項目修復所需的時間，這樣在遇到突發狀況時，



左：塔柱索輪組的吊掛更換，需透過人員攀爬與機械吊掛才能完成，天候狀況的好壞將大幅影響維修進度。（圖／台北捷運公司） 右：需要進行例行維護的車廂，拆卸下來後會送至儲車區等待修繕。

才能精確地臨機應變，並機動地調整人力配置。」

由於貓空山區的氣候特性，貓纜最常遇到的臨時狀況就是下雨、落雷與強風，每當氣候條件惡劣時，塔柱與纜線等高空修護作業都得暫停，維修人員便轉往儲車區與車站，進行室內的硬體修繕作業，「貓空纜車光是塔柱就有 47 支，而且大部分都在山區，得進行高空攀爬維修，因此維護工作深受天候變化影響。」

貓纜維修人員除了需身懷機電技術以進行各項硬體檢修，更要具備良好的應變能力與百般技藝，以應付各種突發狀況。周萬仁舉例笑說，先前有一支塔柱因為鸚鵡在上面築巢，不時啃咬纜線，導致監控系統經常發出異常訊號，「由於系統只要偵測到異常狀況，纜車就會啟動安全機制停止運行，此時我們

就得馬上化身為驅鳥人，使用聲音驅鳥器或是不斷替換纜線防護材質，一來一往進行攻防戰。」除了驅鳥，貓纜維修人員有時也會化身園藝工人，「因為纜車運行有固定的動向範圍，如果樹木長得太高、侵入範圍內，我們就必須進行修剪。」

收班後 車廂修繕與故障檢修

送別遊客、結束一天的營運後，維修人員會先按照排程，將要進行例行維護的車廂卸下送至儲車區，並將維護好的車廂重新換上，「貓空纜車共有 149 部車廂，平時有 130 部需投入載客使用，另有 2 部讓維修人員在巡檢時搭乘，只有 17 部車廂處於停運可檢修的狀態，因此車廂的檢修排程都需精密規

畫。」更換完車廂，維修組的工作仍未結束，從晚間 11 點到凌晨 3 點左右，要針對索輪、輪胎等驅動頻繁的項目進行故障檢修，凌晨 3 點至 5 點，要為車廂內的照明與無線電設備充電，當設備電力再度飽滿時，便又是新一天的循環起始，維修人員前往各自定位，展開各項營運前的測試。

「每條纜車路線都有自己的使命。」在貓空纜工作超過 8 年的周萬仁如此表示，「例如滑雪專用的纜車只在冬季載客，所以在營運前能有很長的檢修期，但貓空纜車不一樣，它是全年都可搭乘的纜車，因此除了每週的停機大檢修，在平時還得兼顧日常的維修保

養，遇到突發狀況更要立刻排除，對維修人員來說是非常大的挑戰。」

此外，貓空纜車從今年 9 月起，開始進行營運 15 年來首次全線纜索更換，由於貓空山區地形崎嶇，對換纜工作形成極大考驗。周萬仁表示，「這是非常龐大的維修計畫，每個維修員都必須上緊發條，搭配國外原廠技師一同進行快速拆裝與編接，才能在今年 12 月順利重新迎接旅客。」

縱使日復一日與笨重的機械為伍，不論酷暑寒冬都得爬上塔柱檢測，但只要看見纜車能順利運行，與每位搭乘旅客的笑容，對每位維修人員來說，就是最大的滿足與喜悅。



姓名：周萬仁

職業：貓空纜車維修組組長

特質：細心、有耐心、刻苦耐勞。

工作任務：定期檢測設備、進行故障維修、排除各種突發狀況。

核心理念：維持纜車設備妥善率，提供安全又可靠的服務。





+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

台北真時尚
人生 100，樂齡幸福的奧祕

共好台北 Better Taipei
擁抱山林之前 為出發做準備

拍台北 Capture Taipei
他們看見的台北

畫台北 Draw Taipei
隱身社區中的菜市場與雜貨店

攝影—張晉瑞



台北真時尚—— 資深時尚觀察家盧淑芬 × 服裝設計師黃世舜

文—林佳蕙 · 攝影—陳志誠、Filip Kacalski、silvernebula、黃凱澤 · 圖—臺北時裝週



(攝影／Filip Kacalski)

台灣早年雖為紡織大國，但早期多為代工形式，本地服飾品牌難有健全的發展空間，在相關產業人士的多方奔走下，台北市於近年創辦可媲美國際規格的時裝週活動。透過資深時尚觀察家盧淑芬和旅德服裝設計師黃世舜的對話，帶讀者了解時裝週活動對服裝產業和一個城市的重要性，並看見「臺北時裝週」的未來展望。

玩風格讓人樂此不疲

衣著，是與生活緊密相關的貼身之事。資深時尚觀察家盧淑芬對此特別有感，她的時尚啟蒙來自最平凡的常日瞬間，她說：「媽媽會找洋裁店訂製漂亮的衣服，我小時候就知道有人可以決定衣服該做成什麼樣子，而店裡之所以會賣特定款式的衣服，也是因為設計師的決定，這就是當時的我對服裝設計所具有的粗淺概念。」

看著講究打扮的母親每日以不同方式打點自身，盧淑芬也因此對服裝和穿搭萌生了興趣，因而選擇就讀服裝設計科系。畢業後，適逢台灣國際時尚雜誌創刊的風潮，因緣際會下她成為《ELLE》雜誌國際中文版的創刊編輯，在時尚媒體產業一待就是三十多年，總感到樂此不疲，「透過穿搭展示，我們為讀者示範適合不同體型或膚色的服裝，加上這個產業總有新的潮流推翻、挑戰前一個潮流，在充滿變化的時尚媒體產業工作，根本不會膩。」

而服裝品牌「#DAMUR」的創立者與設計師黃世舜，於台北取得織品設計科系的學歷後，曾前往比利時深造，近年常駐德國柏林，養成過程受歐陸思潮影響，深刻體認時裝不僅是製作衣服這麼單純的一件事。他說：「其實服裝蘊含的面向很廣，我們可以透過服裝傳遞包括政治態度、性別觀念、美學偏好在內的許多訊息，每一季都能說些不同的故事，這是服裝設計最吸引我的地方。」

例如，面對種族歧視議題，黃世舜便以自己 2019 年於德國推出的 #YOUARENOTBLACKENOUGH 系列，回應人們對膚色的偏見。「就一般的狀況而言，我們每個人都有兩隻眼睛、一個鼻子和一對耳朵，而衣服就跟人一樣，都有一些基本的構成元素，像是領口、袖子、扣子或拉鍊，當我們使用不同顏色或材質的布料製作同一款式的衣服時，我們是否還能認出其實那是一樣的款式？」在這個系列中，黃世舜以 18 種款式，搭配不同的顏色或材質組合，創造出好似有 36 種全新設計的錯覺。以衣暗喻不同的種族和膚色，他希望大家從這樣的設計中，領悟到膚



2021 臺北時裝週 SS22 以「時尚自由市」為主題，結合時尚、數位、音樂與藝術，帶來一場盛大的跨界展演。（圖／臺北時裝週）



左：盧淑芬，資深時尚觀察家，前《ELLE》雜誌總編，在台灣時尚界具舉足輕重的地位，於許多時尚設計評選皆可見她的身影。

右：黃世舜，旅德服裝設計師，服裝品牌「#DAMUR」創始者，AW19/20 PREMIUM 新銳設計師大獎得主。(攝影／silvernebula)

色只不過是淺層的表徵，大家生而為人，本質上並沒有不同。而這樣的服裝，不僅在美學上有其特色，也能表達設計者對於社會現狀的看法。

時裝週催生新一代品牌

一年兩季的臺北時裝週，是觀察城市時尚最好的一扇窗，盧淑芬曾前往多個國家的時裝週看秀，對於每個地方藉由時裝伸展台所展現的產業實力與文化特色，感到印象深刻。她說：「就像世舜所說的，時裝可以替一個城市說故事，這是一種具有強烈展演性的東西，它被穿在人的身上，透過穿著者的活動展現出和其他靜態設計品不一樣的生命力。而從世界各地前來看秀的人，除了認識品牌發表的新一季服裝，也感受得到城市當下的氣氛和景觀。」

今年，盧淑芬以「時代時裝，時裝時代」為題，為文化部於臺北時裝週期間策畫台灣近代時裝史特展。她回想自己剛畢業的九〇年代，剛好歷經台灣中生代設計師如溫慶珠、

陳季敏、寶騰璜和張李玉菁興起的階段，而當時尚未有臺北時裝週活動，設計師多半只能靠自己單打獨鬥，「舉辦時尚秀是讓別人認識自己品牌的一種方式，但對新銳設計師而言，光是搭起一個舞台就可能用盡自己的積蓄，這樣如何發展下一季的新品？」她表示，過去設計師都是透過比賽獲獎的方式，爭取如以前的台北中興百貨或衣蝶百貨「解放區」等銷售通路的支持，而現在有了公部門的資源協助搭起一年兩季的時尚舞台，年輕設計師就有更多機會被看見。

參加過柏林和臺北時裝週的黃世舜，認為這樣的活動對於新品牌而言，無疑是重要的敲門磚，「參加時裝週不是只有展現光鮮亮麗、尋求媒體曝光的那一面，對一位設計師而言，當他有能力完成一場時裝秀，也等於證明了自身作品的成熟度和專業性。」一個新銳品牌是否有能力完成時裝週的大秀，是許多國際買家、媒體和意見領袖評斷品牌發展潛力的基準，他說：「他們會比較有信心大量採購或報導你的服裝，或是讓你的服裝在百貨公司設櫃。」

每一個城市角落都是時尚伸展台

今年秋季，是黃世舜第四次返台參加臺北時裝週，他發現這個活動不僅已臻成熟，相較於巴黎、米蘭、倫敦和紐約四大時裝週，臺北時裝週顯得相對年輕，卻也展現更多的創意。例如他在今年春季所推出的時尚秀，便選定繁忙的信義路和基隆路口作為展演舞台，藉著三個紅綠燈轉換的時間，以快閃方式在街頭完成時裝走秀。而在今年秋季的展秀中，他也獲得台北捷運公司的支持，將以捷運站為舞台，讓模特兒在當中走秀，「與其羨慕其他國家的人可以穿得很有自己的特色，不如將臺北時裝週作為示範場合，不斷進行模擬和測試，帶大家慢慢找出屬於自己城市的味道和語言。我希望能每次的臺北時裝週帶出新想法，透過在不同地方的展演與示範，讓時裝和城市產生強烈的連結。」

在每回的時裝週裡，前一代設計師引領新人同台前進，不同世代和風格的設計師齊聚一堂，不僅能激發彼此的潛能，對市民而言也是很好的觀摩機會，盧淑芬說：「當我聽到過去不曾關注這些事情的大學生，因為看了時裝週而驚嘆：『原來台北有自己的時裝週，台灣也有自己的設計師啊！』總是覺得很開心。透過臺北時裝週，可以讓民眾發覺台灣時裝設計的存在，設計師也可以經由他們的反應得到立即的回饋，我覺得這對時裝產業的發展是很正向的循環。」盧淑芬認為，什麼樣的時代環境便創造出什麼樣的時裝，而時裝則顯化了時代的偏好，在某一種衣著成為流行的過程中，設計師率先提出創意，而每一個人則都是時尚的實踐者，透過時裝週的交流與整合，形塑城市獨特的風格。



服裝設計師黃世舜突破傳統秀場模式，讓模特兒利用紅燈時段快閃演出，展現時尚與城市的連結。(攝影／黃凱澤)

育樂

人生 100，樂齡幸福的奧秘

圖－魏惠娟、台北市樂齡學習示範中心



文－魏惠娟

國立中正大學成人及繼續教育學系教授及高齡教育研究中心主任，為推動台灣樂齡學習的先驅，2008年起執行教育部樂齡學習計畫，並主持百年人生設計工作坊。以翻轉「老」觀念、終身學習「預防」為理念，積極回應「教育」是迎向高齡社會的最佳策略。

樂齡人生真好，至少享有四種利多，包括：學習的自由、選擇的自由、工作的自由與追求幸福的自由，樂齡人士可以成為自己想要成為的那種人。然而要享受自由，不能只作壁上觀，關鍵在於「選擇」與「行動」。

就算到了晚年，心智仍會持續發展

影

響人生幸福的重要因素是什麼？哈佛大學從 1938 年開始進行一項研究，記錄 268 位哈佛大學男學生的生活記事，負責研究的喬治·威朗特教授從受訪者 20 歲左右追蹤到 90 多歲，發現受訪者心智會持續發展，就算到了晚年也一樣，發展的結果通常會更為豐富。老年生活過得幸福的人，決定因素不是基因、不是財富，而是人際關係，是自己行為選擇的結果。

影響晚年幸福的因素很多，而身體和心理健康缺一不可，心理健康的基礎是「愛」，也需要良好的體力和認知能力，才能享受社會環境給我們的愛與支持，而愛與支持又會鼓勵我們把自己照顧好，讓我們保持活力。從哈佛大學的研究中發現，90 歲的受試者群，都很認真照顧自己的健康，並且細心維護重要的人際關係，大多數人都很高興自己還活著。

能不能得到幸福，是後天的事

哈佛大學研究告訴我們，人的一生能不能得到幸福，是後天的事，人生充滿變數，隨時都可能逆轉，預測未來的關鍵不是人們說了什麼，而是做了什麼。

《100 歲的人生戰略》作者林達·葛瑞騰教授及安德魯·史考特教授指出，人類壽命會不斷增加，100 歲只是最保守的估計。



台北市樂齡學習示範中心提供長者琳琅滿目的學習資源。(圖／台北市樂齡學習示範中心)

因此，不要懷疑，也不要抗拒，我們會活得更久是必然的，若想要擁有幸福樂齡，我們要「做」什麼呢？開始認真構想「自己的人生要如何設計？」百年人生，充滿各種可能與機會，隨時可以重新來過，充滿希望，樂齡幸福的策略為：把自己的健康照顧好，繼續做自己喜歡的事，並保持與人的真實連結。

《設計你的幸福人生》作者宮木由貴子、的場康子和稻垣圓把幸福定義為：根據個人價值觀所感受到的情感。如果我們能從每天發生的事情中學習「感受幸福」，如每日走一萬步、與親友團聚、體會自己對社會的貢獻等，則會進入「幸福感」的狀態，將促使我們主動去做能帶來更多幸福的行動。

主動設計人生，更能感受幸福

我們很容易把幸福當成終點，而忽略了享受設計幸福人生的過程。為了感受幸福，我們需要感性，學習「想要快樂起來」的思考

模式，可以從「這件事情可能會帶來快樂」的想法開始。要主動設計自己的人生，大膽繪製人生藍圖，在達成目的的過程中，感覺快樂充實，這就是感受幸福。

處於這個變動不居的時代，已經沒有由他人決定的幸福標準，也沒有所謂的人生勝利組，能夠幸福的人，就是能夠設計自己的人生，並在過程中有能力去感受幸福的人。



樂齡人士開始大膽打造夢想農場，在實踐過程中就能感受幸福。

擁抱山林之前 為出發做準備

文－郭慧・攝影－林冠良・圖－台灣生態登山學校



隨著登山風氣興盛，山林成為許多人休憩的好選擇。然而山林雖可愛，卻也有可懼的一面，若登山新手缺乏良好體能、未備足知識就貿然上山，極可能發生意外。在台北，有許多登山團體傳授登山技巧與山林知識，不僅可確保登山活動安全，更能與山林環境共好。

讓山成為一座學校

早在 2005 年，由一群熱愛登山的志工組成非營利團體「台灣生態登山學校」，打著「讓山成為一所學校」的口號，為想要體驗登山的人提供各種登山知識與訓練，而對於已有登山經驗的同好，則可參加「野地教育輔導員課程」，學習深入野地的生活、救護技術並接受實務培訓，從休閒登山愛好者，進階為能獨當一面的山林行者。

「我們在教授登山知識時，主要從登山必需的食、衣、住、行基本概念著手，像是如何

準備熱量與負重兼顧的食材、必備的保暖衣物、洋蔥式穿衣法，以及如何選擇合適的營地等。」台灣生態登山學校理事長劉純宇說道，「在室內講解完基本觀念後，便會透過實作教學來深化，先前即曾帶學員到陽明山大屯山系或是貓空一帶等郊山進行實地演練。」

劉純宇也補充，「除了登山必備的生存知識，課程中也會介紹『無痕山林』原則，例如生火前後的注意事項、廚餘處理方式、如何在野外挖貓坑如廁等，讓登山者具備處理垃圾、維護環境的能力，以保持環境原有的風貌。」



為了讓民眾能在登山前做足準備，「台灣生態登山學校」以各種室內、外課程，傳授基本登山知識。(圖／台灣生態登山學校)



學員可透過課程了解登山必備的物品、裝備以及打包祕訣，為登山旅途做足準備。

除了學習相關知識，劉純宇更建議民眾要維持日常體能訓練，如此才能有餘裕地享受山林魅力，他提到，「平時可以藉由慢跑、游泳增強體力和心肺功能，讓自己的生理狀態準備好，是登山前很重要的功課。」

此外，劉純宇認為，走入山林體驗生命課題，也是登山歷程中較具有學習意義的部分，「我們曾與非營利組織『為台灣而教』旗下教師合作設計登山課程，並持續推動『亞成鳥青少年野地教育計畫』，攜手多間國、高中及相關青少年單位，帶領弱勢青少年走入台灣美麗的山林，學習與大自然共處。」以山為師，從準備至登山的過程中，加強自身體能，同時也學習與同伴互助，找到自我價值與生命的意義。

為登山旅途做準備

想讓登山新手全面性地了解登山所需的各種知識與基本技能，除了課堂上的知識傳授，主題性的實地演練也相當重要。「Puzzle Outdoor 拼圖戶外生活」課程企畫莊子寧說道，「其實登山知識一直都存在，只是初學者比較少系統化地接觸，往往覺得『準備好裝備』等同於『做好行前準備』，實際上卻不然。」

莊子寧表示，剛開始接觸登山的人，通常是朋友相約或是報名參加登山隊伍，在這種情形下，新手多是被動地跟著別人走，但是從跟著別人走、到自己走，甚至帶領其他新手，之間存在很大的能力需求落差，當大家

沒有意識到這其中的差距，便容易高估自身能力，一旦在山上面臨迷路、體能不足、天候不佳等未曾遭遇過的情況，便容易發生意外。有鑑於此，他們希望透過一系列主題課程，彌補登山者的知識落差。

學員可以先藉由室內講座學習面對石階、青苔、土坡、碎石等不同地形時，如何正確施力、調整重心，避免因為錯誤發力，造成膝蓋損傷；進一步在戶外登山實作課程中，依據不同郊山的地形特色，規畫適合的訓練內容，讓學員理解面對不同狀況時該如何應變，「像是對於南港山這類崎嶇多變的山稜，我們會帶領大家認識困難地形與進行登山攀爬訓練；劍潭山步道因為岔路多，便是訓練學員觀看手機導航與 GPS 定位的最佳場域。」莊子寧補充說道。

此外，Puzzle Outdoor 創辦人暨教練江泓均也會在課程中教授如何使用「山林日誌」、「綠野遊蹤」等登山路線 App，「新手在使用這類登山 App 時，多半只會使用定位功能，但我們建議大家可以下載其他用戶的航跡，就可以觀察其他人的登山路線。」江泓均相當建議學員在實際爬山時可以開啟航跡紀錄，「如此一來，當發現自己的航跡偏離預設路線時，也能隨即修正走向原本的路徑。」

親近山林固然是美事一樁，但也要有足夠的準備與對山林的尊重，才能快樂入山、平安下山。如果你也想體會登山的快樂、欣賞山野的迷人風光，在走進山徑之前，別忘了先做好知識與體能的準備，才能徜徉於山林的優美與壯闊，當一個快樂的山友。



※ 進行山林活動時，請遵守相關登山安全法令與規範。



「Puzzle Outdoor 拼圖戶外生活」依照郊山特色安排不同課程，例如針對石階較多的路徑，講解步伐施力的要點；岔路較多的路線則傳授觀看航跡路線的技巧。



羅斯福路五段



水源快速道路



水源快速道路



環河快速道路

攝影——汪正翔

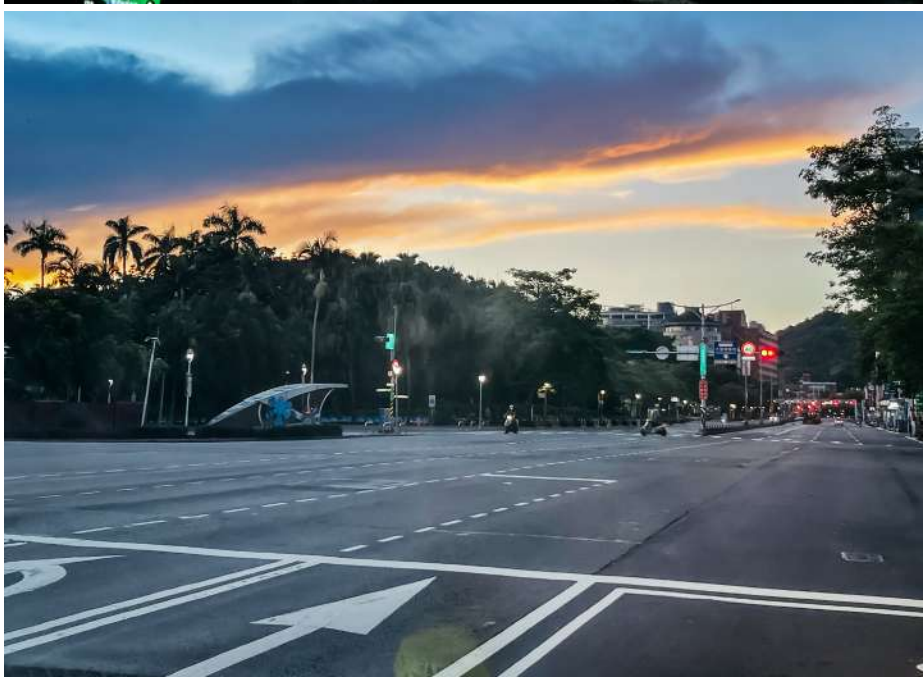


台北人，台灣大學歷史研究所碩士，後赴美攻讀藝術攝影。創作主要探究跳脫藝術形式之外，攝影與藝術的關係，現從事攝影教學、評論與創作。

中興橋



羅斯福路三段



環河快速道路



他們看見的台北

文—汪正翔

說 到城市，我們都會以為是一個固定下來的地點，但因日前在電影劇組擔任劇照師的關係，我對城市的印象發生了變化。

通常我都是早上 6、7 點搭上劇組的車子，然後昏昏沉沉的前往拍戲地點，一睜眼就是一個完全陌生的世界，等到半夜 1、2 點，又搭著劇組的車子回到了家，對行車經過的地區毫無所悉。

在劇組拍攝的最後一天，收工時天已發白，我無聊的拿起手機，想要記錄這最後一次從車上看出的風景，司機大哥看到便說

「雲很漂亮，你慢慢拍」。我發現黎明的台北天空真的很漂亮，天空中豔紅的雲彩輕輕飄蕩在湛藍的畫布上，像是在慰藉我這一個月來的辛勞，而我突然想起這是只有少數人會看到的景色，且這些人可能在社會中擔任較底層的職務，如送貨、夜班或特殊行業等。當我們談論一個城市的時候，並不會特別地談到這群人，甚至將他們排除在城市景觀之外。但此時的我剛好身在其中，看見了他們所看見的台北，不是老街，也不是景點，而是路上。



水源快速道路

隱身社區中的菜市場與雜貨店

圖・文－李瑋恩



李瑋恩

插畫家，擅長繪本、漫畫、書籍的連環圖像與故事創作，同時也鑽研書籍設計。近期推出台灣保育類動物主題小書，分享台灣特有物種的生活習性與困境。

小時候我會跟媽媽一起去東社市場，記憶中，空氣裡充斥著各種味道，有肉攤的葷腥味、菜攤的泥土味和魚攤的魚腥味，而在雜貨店裡又混合了中藥、乾貨和蔬菜的味道。

每次去菜市場，我最期待的就是最後在雜貨店買一個粉紅色的寶石戒指糖，戴在手上，邊走邊舔，一邊走過旁邊的民生公園，戒指上的寶石糖被舔得閃亮亮的，滿足的跟媽媽手牽手走回家。



Adj + 台北

愜意台北 Chill Taipei

袁孝維：台北得天獨厚，山邊水邊都是賞鳥好地點
尋找台北披羽嬌客

公共台北 Public Taipei

「台北熊好券」精準振興
「台北熊好券」振興、數位轉型一步到位

2021 Color Taipei

2021 關渡鳥藝術

萬華老城咖啡香

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

大學教授袁孝維： 「台北得天獨厚，山邊 水邊都是賞鳥好地點」

袁孝維

台灣大學森林環境暨資源學系教授。熱愛賞鳥，多年來帶領學生投入台灣鳥類及其他野生動物的觀察與研究，著有《鳥類大圖鑑》。

文－田育志・攝影－顏涵正



每年 10 月到隔年 4 月，因著季節更迭而遷徙的候鳥，總會在台北落腳避冬。台大教授袁孝維從事鳥類研究數十年，她指出台北有許多適合賞鳥的地點，不論是走進山林或是來到公園、水邊，都能看到不同鳥類的身影。

說 起與賞鳥的淵源，起初袁孝維也是跟多數人一樣，只認識麻雀、鴿子，直到就讀台大動物系（現生命科學系）時，在學長的帶領下開始接觸賞鳥。「那時候覺得非常有趣，沒想過原來透過望遠鏡能把鳥類的羽毛、羽色還有動作，都看得這麼清楚。」這份好奇心也影響她日後的研究主題，在研究所及赴美攻讀博士學位時，鳥類成為袁孝維鍾情的研究主角。

袁孝維返台後進入台大森林系任教，至今已過了二十七、八個年頭，從冠羽畫眉、戴鳥的研究，到近年來前往馬祖與金門進行黑嘴端鳳頭燕鷗與栗喉蜂虎的復育，不論是為了興趣或研究，觀察鳥類對她來說早已是日常。走過那麼多地方，舉起過無數次望遠鏡，袁孝維認為台北具有得天獨厚的條件，絕對是賞鳥的好地點。

「位處盆地的台北，幾乎所有大路都能通往山林，這是巴黎、倫敦或紐約等大都市所沒有的條件，加上關渡的溼地生態，因而在台北就能見到許多種類的陸鳥與水鳥。」袁孝維一邊說明台北的先天優勢，一邊介紹不同的鳥類分類方式。她說道，以生活區域來看，可將鳥類分成陸鳥與水鳥；而以鳥類停留的時間長短，則可分為一年四季都在台灣

的留鳥、短期停留的過境鳥，與只有一個季節會在台灣的候鳥，候鳥因季節差異又可分為冬候鳥與夏候鳥。

袁孝維解釋道，關渡的泥灘地能調節不同的水面高度，不論是腳長、腳短的水鳥，都能在此找到合適的棲息地點，以 10 月開始的賞鳥季來說，至少有上百種的冬候鳥會在此地停留。「在台灣可看到最多也最精彩的冬候鳥是水鳥，除了關渡，台北許多地點也適合賞鳥。」袁孝維接著分享，像是陽明山國家公園，除了有猛禽類與常見的台灣藍鵲外，候鳥中的鵲鴝類、鵲類都會在此出沒。另外像四獸山親山步道與大安森林公園、青年公園等，都因為妥善維護的自然環境吸引鳥類棲息，同樣也是推薦的賞鳥地點。

袁孝維認為，賞鳥是「可遇不可求」，若有幸看見，就好好地觀察牠們怎麼覓食、怎麼生活；即使撲空，但藉此機會走至戶外，看看山林、河口與溼地，都是種放鬆。「鳥類終究是跟綠色棲地連結在一起，有機會在城市看到牠們，就代表這個環境是健康的。」袁孝維最後分享道：「今日鳥類，明日人類」，希望大家在賞鳥之餘，也能多關心鳥類所面臨的生存問題，因為這也是人類未來可能面臨的狀況。



Chill 大使推薦—尋找台北披羽嬌客

文—田育志、林佳蕙 · 攝影—顏涵正、曾子恩 · 圖—林業試驗所

在袁孝維眼中，台北的盆地地形、河口的沼澤地，提供候鳥與過境鳥豐富的棲地資源，因此不管是在這座城市的中心或近郊，都能因著各自的環境條件觀察到不同的鳥類，就讓我們跟著袁孝維的腳步，踏查在台北現嬌蹤的鳥類。

種類最多的賞鳥天堂

Q 關渡自然公園

由於位處候鳥南來北往的必經之地，加上紅樹林與沼澤地蘊含豐富的棲地營養性，讓關渡自然公園成為水鳥在春季與秋季過境時的重要地點。

每年 10 月至隔年 4 月，常能見到雁鴨類的小水鴨、尖尾鴨、琵嘴鴨或是鸕鶿類的青足鸕、赤足鸕等在此處出沒，可看到牠們為了繁殖而展開求偶行為，或是退潮時在泥灘地啄食水中蟲、魚、蝦等畫面。

袁孝維表示，關渡自然公園交通便利，加上園內還設有望遠鏡與解說人員，提供簡易賞鳥設備及相關諮詢，對民眾來說是舒適又方便的賞鳥地點。



小水鴨是關渡自然公園常見的候鳥，於秋冬季節來此與大家相會。(攝影／曾子恩)

✻ 關渡自然公園

⌚ 09:00-17:00 (週六、週日 09:00-18:00，週一休園)

📍 台北市北投區關渡路 55 號

國家級的陸鳥棲地

📍 陽明山國家公園、芝山文化生態綠園

從市區驅車幾十分鐘就能抵達的陽明山國家公園，除了容易看到台灣特有種如台灣藍鵲，豐富且原始的植被與林貌，也是候鳥中陸鳥喜愛的棲息處，例如在樹林間會有鵲科、鵲鴝科的赤腹鵲、斑點鵲，水邊則會見到鵲鴝科的黃鵲鴝、灰鵲鴝，較矮小的灌木叢還有伯勞鳥的蹤影。

而鄰近的芝山文化生態綠園，則是袁孝維口中「陽明山山腳遺落下來的珍珠」，除了在陽明山常見的鵲科、鵲鴝科等冬候鳥會飛至此處活動，也有機會看到鵲科紅尾鵲屬的黃尾鵲，在牠們飛行或休息時能清楚觀察到亮褐色的尾翼，尤其黃尾鵲雄鳥一整片橙色的腹部羽毛，也讓牠在野外顯得格外亮麗。

🌟 陽明山國家公園

⌚ 不建議夜間前往

🌟 芝山文化生態綠園

⌚ 09:00-16:30 (週一休園)

📍 台北市士林區雨聲街 120 號

都市間的農田鳥樂園

📍 台大農場

台灣大學校區裡有座農業試驗場，又稱台大農場，「在都市裡有這樣的土地利用方式，是很奢侈的。」袁孝維指出，在此處有機會見到過境鳥與冬候鳥，舉凡赤腹鵲、黃鵲鴝、灰鵲鴝、黃尾鵲或紅尾伯勞，都會在此出沒。另外，喜好開闊草生環境的鵲科鳥類如黑臉鵲，也會被這裡的生態所吸引而停駐。

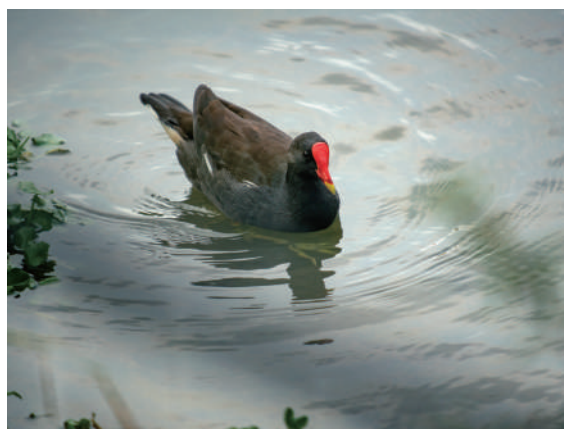
袁孝維表示，台大農場旁還有生態池與稻田，也吸引喜歡在魚塢、水田活動的紅冠水雞，或是在泥巴、淺水灘中以昆蟲或種子為食的白腹秧雞等留鳥。鳥兒們在池畔理毛、覓食或翹首遠盼的千姿百態，都能引人駐足許久。

🌟 台大農場

⌚ 訪客中心 10:00-18:00 (週六、週日 09:00-18:00)

現因應防疫暫不開放，視疫情狀況調整

📍 台北市大安區基隆路四段 42 巷 5 號



1

2

1. 當斑點鵲來訪，我們便知冬日已近。2. 有著明顯紅冠的紅冠水雞，是台大農場常見的留鳥。
(1.2. 攝影／曾子恩)

除了每年固定前來的候鳥，台北市也有不少迷人的留鳥與我們比鄰而居，牠們更是被視為環境友善指標的自然大使。袁孝維推薦幾處輕鬆易達的觀鳥點，帶領大家認識這群與我們一起生活的好朋友。

植物多樣的鳥兒樂園

Q 台北植物園

五色鳥又名「台灣擬啄木」，和啄木鳥同樣有鑿樹洞孵育幼鳥的行為，由於在城市中難尋枯立木，因而面臨繁殖困境，行政院農業委員會林業試驗所便在台北植物園放置多個適合牠們棲息的鳥巢箱，吸引不少五色鳥來此繁殖。

袁孝維強調，有意來此賞鳥的民眾，倒是無需特別尋找木箱放置的位置，減少打擾親鳥哺育幼雛的過程，讓鳥群可以放心在此繁衍下一代，在園中散步時，自然能與這些美麗的鳥類不期而遇。

除了五色鳥，台北植物園因植物多樣性所形成的豐富生態環境，也吸引多種留鳥如綠繡眼、樹鵲、白腹秧雞、夜鷺、黑枕藍鶇在此聚集。找個時間來植物園散步，看鳥類在林間跳躍覓食、築巢，在不驚擾牠們的距離中觀察，體會鳥類與我在城市中共生的樂趣。

✿ 台北植物園

🕒 08:00-18:00

📍 台北市中正區南海路 53 號



1

1. 美麗的五色鳥，是台北植物園中常見的鳥類。(圖／林業試驗所)

2

2. 夜鷺成鳥在頭部有明顯的細長白羽，很容易辨認。

城市中的森林育嬰房

Q 大安森林公園

大安森林公園林木蓊鬱，不少鳥類來此棲息築巢，甚至連常居山區的鳳頭蒼鷹都會前來棲息、繁殖。每年4月至8月的繁殖季，由大安森林公園之友基金會贊助執行的「鳳



1. 大安森林公園的生態池，引來許多白鷺鷥棲息。2. 黑冠麻鷺緩慢的動作和圓滾身軀惹人喜愛，更是環境健康的指標之一。

頭蒼鷹直播」，自 2014 年開始讓大家以不打擾鳥禽的方式，觀看雛鳥孵育過程，直播活動每年都吸引上千網友上線觀看。

除了鳳頭蒼鷹，公園內的大型生態池，更創造城市裡少有的水域環境，城市中不易見的水鳥白鷺鷥也前來築巢，讓民眾不用前往河岸，也能觀察水鳥姿態。

☀ 大安森林公園

📍 台北市大安區新生南路二段 1 號

日光草皮上的健康居所

📍 青年公園、榮星花園公園、北投公園

黑冠麻鷺由於動作緩慢，又被大家暱稱為「大笨鳥」。近年，因都市城鎮的公園綠化，大樹成蔭，成為適合黑冠麻鷺棲息的空間，有食物也有築巢地點，逐漸吸引原居山邊的

大笨鳥駐足長住，成為在城市中常見的鳥類。如今，在台北市只要有大片健康草皮和大樹的地方，如青年公園、榮星花園、北投公園等地，都容易看到牠們的足跡。

黑冠麻鷺可說是一種環境指標，因為牠習慣在大樹上築巢、棲息的地區還要有足夠的蚯蚓，因此能看見黑冠麻鷺常態性出沒的地方，便表示鄰近的草坪沒有過多的殺蟲劑或除草劑，而且綠樹成蔭。適於鳥居的棲所，對人類而言也是自然無害的健康環境。



☀ 青年公園

📍 台北市萬華區水源路 199 號

☀ 榮星花園公園

📍 台北市中山區民權東路三段 1 號

☀ 北投公園

📍 台北市北投區中山路 2 號

「台北熊好券」精準振興

整理－韋森・圖表－Miyabi・圖－台北市秘書處

除了中央發放的振興五倍券，台北市政府加碼推出「台北熊好券」，精準振興本次受疫情影響的台北市商家。台北熊好券包含住宿券、饗購券、藝文券、運動券及市集券5種，以數位化票券，透過「台北通」App 進行登記、抽獎、派券和消費折抵。不僅使用方便，也順勢帶動產業數位轉型，建立數位消費新習慣。

什麼是台北熊好券？

住宿券

使用地點：安心旅宿
面額 1,000 元 × 1 張
55,000 名



饗購券

使用地點：零售及餐飲業店家
面額 100 元 × 5 張
900,000 名



藝文券

使用地點：藝文產業相關店家
面額 100 元 × 5 張
40,000 名



運動券

使用地點：公有委外、民營運動場館
面額 100 元 × 5 張
40,000 名



市集券

使用地點：傳統市場、夜市、地下街
面額 100 元 × 5 張
100,000 名



如何獲得台北熊好券？

1. 加入台北通會員

不限台北市民，只要下載
台北通 App 皆可註冊



2. 登記意願

在台北通 App 線上
進行意願登記



3. 抽獎

透過台北通 App 隨機抽出
幸運民眾

- 第一波：10/8（五）
- 第二波：12/1（三）



4. 派券

中獎票券會自動發送
至台北通 App 票夾
「熊好券」



5. 消費

於票券效期內到「台北熊好店家」進行消費折抵

- 第一波消費時間：10/8（五）～ 11/30（二）
- 第二波消費時間：12/1（三）～ 12/31（五）

如何成為台北熊好店家？



申請

業者可至台北熊好店家專區線上申請成為合作店家。



收券

店家只需下載熊好店家收券 QR Code、列印張貼熊好店家貼紙，並下載熊好店家管理 APP，消費者即可掃碼折抵消費。



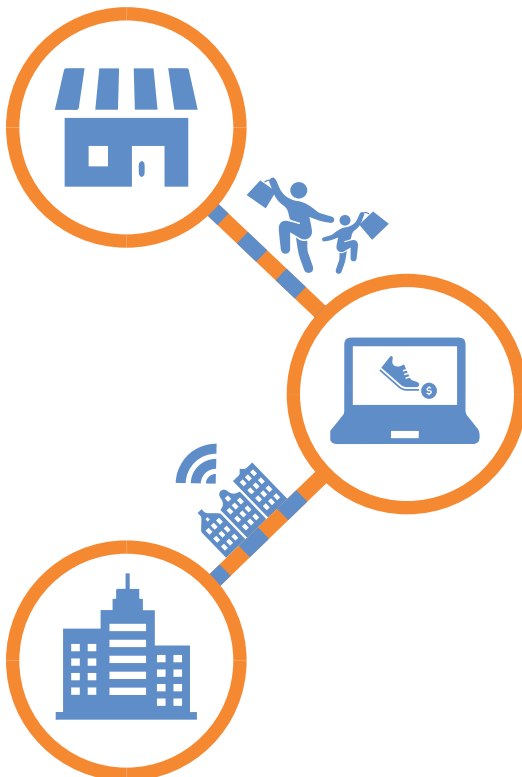
兌換

市府每週一次進行台北熊好券交易結算，將款項直接匯入熊好店家帳戶。

台北熊好券有什麼好處？

店家

導引傳統店家數位轉型；促進消費，振興經濟；吸引來客，增加客源。



民眾

適應後疫情時代的數位消費習慣。

台北市政府

精準振興受創產業，消費留台北，有效運用紓困資源；活絡數位基礎建設，達成數位轉型的政策目標。

「台北熊好券」振興、數位轉型一步到位

文－韋森，圖－台北市秘書處

數位科技推動民眾生活習慣的改變，疫情更加速產業零接觸、無現金服務的發展。在這樣的環境背景下，台北市政府跳脫過往拿錢補貼產業的紓困舊思維，透過數位票券「台北熊好券」創造更多的消費，同時協助店家踏出數位轉型的第一步。紓困、振興兼輔導，扶植傳統店家加速適應後疫情時代的新常態消費模式。

降低轉型成本提升參與意願

疫情期間，「紓困」、「振興」一直是話題熱門關鍵字，而對台北市政府秘書長陳志銘來說，「振興的概念是市府想辦法來協助商家導客。」它的效益要比紓困來得有效且深遠，因此，適逢中央發行振興五倍券，台北市政府也同步推出「台北熊好券」，藉由台

北市既有的「台北通」App，規畫數位折價券的優惠活動，不僅節省紙本票券印刷及防偽設計的製作成本，也能活絡民眾對數位服務工具的使用。

陳志銘分享，過往傳統店家在進行數位轉型的過程中，常因為需設置電子票證卡機、信用卡刷卡機等設備，或是交易手續費抽成等情形，以致增加成本開銷而打消數位轉型的念頭。但在此次台北熊好券活動中，市府替商家解決這些問題，參與店家不需給付手續費，只要下載熊好店家 QR Code 並列印張貼，消費者即可以台北通 App 掃碼使用熊好券完成消費折價，而市府也將發放「熊好店家王」激勵獎金予各類收券數量前三名的店家，期望藉由這樣的方式，讓商家、消費者逐漸習慣非現金支付的消費型態，落實數位轉型。

數位券讓資源有效分配

此外，使用數位優惠券的振興方式，也能讓資源更有效分配。陳志銘提到，台北熊好券只能使用在北市零售、餐飲、旅宿、藝文、



「台北熊好券」結合「台北通」App，進行意願登記、領券和使用，讓票券的使用效益最大化。



台北市政府將熊好券分為五大類別，振興因疫情受創的產業。參與的店家可以透過熊好店家收券 QR Code 讓消費者掃描折抵，體驗數位轉型帶來的便利。

運動及市集等特定產業，這些產業是市府依疫情期間產業類別的發展統計，所篩選出來受創較為嚴重的產業類別，如此可讓熊好券的振興作用發揮在真正有需要的店家上，「我們要做的是雪中送炭，而不是錦上添花。」同時，陳志銘表示，過去紙本優惠券發放，一旦過期未使用就只能失效，而數位優惠券的好處，即是能將過期票券透過系統回收，再次發放給有需要的人，讓數位券的效益最大化。

用熊好券無痛改變消費習慣

疫情危機也可以成為數位轉型的契機，讓民眾、業者、公部門在短時間適應新型態的消費模式。「疫情也讓我們發現，政府助攻產業轉型的角色越來越重要。」陳志銘說，疫情期間觀察產業生態，可以明顯發現電商、物流在一定程度上終究會取代大部分的

傳統實體店家。然而要店家在短時間內改變支付習慣並非易事，因此希望藉由台北熊好券作為引子，鼓勵更多店家投入數位轉型的行列。

「除了此次的台北熊好券活動，市府未來還可以藉由台北通 App 推行其他活動。」陳志銘形容，熊好券可以視為台北通 App 拓展服務的一種模式，之後市府各局處主辦的活動，市民參與活動的贈品都能設計成數位兌換券，民眾領取後自行到特約商店兌換或消費，這樣不僅可讓市府有效分配活動預算，同時免除物品保管空間，更節省民眾現場排隊的時間與成本。

「振興的目的是轉型，有了『台北熊好券』这支釣竿，店家之後要如何釣魚，就得憑自己的實力去發揮。」陳志銘說，熊好券從面額規畫到協助商家、刺激消費，每一個環節設計，都是為了讓店家能透過數位轉型，找到在後疫情時代的新生活方式。

跟著彩虹看見多元台北

2021 Color Taipei

文一韋森·圖一臺灣彩虹公民行動協會、台北市觀光傳播局

彩虹觀光巴士

📅 10/16 (六) ~ 11/6 (六)

👉 需事先購票



購票資訊

第 19 屆臺灣同志遊行線上活動

📅 10/30 (六)

🕒 14:00-17:30

彩虹光雕秀 & 彩虹市集

📅 10/28 (四) ~ 11/6 (六)

🕒 18:00-21:00

📍 台北市政府前廣場



2021
Color Taipei



臺灣同志遊行

每年 10 月是展現多元活力的同志驕傲月，除了熱鬧又具代表性的臺灣同志遊行外，台北市觀光傳播局也特別推出期間限定的彩虹觀光遊程、彩虹觀光巴士及彩虹光雕秀共襄盛舉，邀請民眾一同感受多元性別的繽紛色彩，展現性別平權的驕傲。

乘著彩虹去旅行

為了讓民眾深刻感受台北彩虹城市的魅力，台北市觀光傳播局特別規畫「Color Taipei」2 條二日遊行程及 8 條一日遊行程，其中「大稻埕彩虹愛之旅」帶著遊客漫步大稻埕，到台北霞海城隍廟，向月老祈求感情順心，接著至大稻埕碼頭搭乘愛之船欣賞美麗的夕陽，最後入住台北五星級飯店享受兩人時光；另有「療癒北投好湯行」遊程，邀

請伴侶們至北投泡湯、用餐並入住溫泉飯店，在微涼秋日中共創美好回憶。

此外，觀光傳播局延續去年受到好評的「彩虹觀光巴士 Tour」，讓台北市雙層觀光巴士在活動期間披上「為愛啟程」彩虹外衣，帶領大家造訪總統府、二二八和平公園、西門紅樓等彩虹景點。指定班次還有知名人氣網紅 FJ234、企鵝、卉卉、Ginger 及變裝皇后化身隨車導遊，為遊客解說台北彩虹景點小故事。參加的民眾還可獲得限量「台北彩虹好禮包」，將限定版彩虹口罩、運動毛巾及束口袋後背包等好禮，連同美好回憶一併收藏。

彩虹光雕與公仔點綴台北城

夜晚的台北，彩虹氣氛更是鮮活。活動期間的晚上 6 點至 9 點，台北市政府前廣場每

個半點及整點將播放精彩的光雕秀，結合知名 DJ 及 VJ 即興的音樂及燈光動感演出。燈光秀內容融合台北在地文化特色及彩虹元素，在表演藝術中呈現「愛」與「家庭」的意象如何在這片土地上深耕。現場還有彩虹市集及抽獎活動，觀賞完光雕秀後，不妨牽著伴侶的手走走逛逛、拍照打卡，帶著滿滿的感動回家。

觀光傳播局今年也與知名插畫 IP「黃阿瑪的後宮生活」合作，在活動期間打造彩虹意象公仔「揮舞彩虹的貓」。手舉彩虹旗的黃阿瑪公仔站立於市政大樓前的彩虹地景「彩虹起跑線」上，好似邀請民眾一同奔向性別平權之路。

雲端相見彩虹遊行

台北如今能夠散發著多元文化、性別平權的活力，是社會各界為性別平權奮鬥多年所

累積的成果。台北每年藉由臺灣同志遊行，布建性別議題發聲的平台，讓社會大眾尊重、理解並接納多元性別的樣貌，如今已是東亞規模最大的同志遊行活動。

第 19 屆臺灣同志遊行結合後疫情時期的新常態生活，以線上虛擬遊行為主、街頭活動為輔的方式進行。以往不同主題的舞台活動將化身線上展覽與節目，傳遞「友善日常 in Taiwan」的主題意象，過往的市集攤位也轉換成線上彩虹市集專區，民眾依然可藉由線上購物蒐集彩虹文創小物。此外，透過「線上應援活動」，將支持化為網路聲量，讓每位支持多元性別平權的民眾能以所在的縣市參與應援，呈現並凝聚台灣各個角落關注的力量。

台北以行動打造性別平權場域，用彩虹銜接世界與台北，將台北持續推向亞洲最平權的國際城市。



左：每年臺灣同志遊行會從台北市政府前廣場出發，今年因疫情改以線上方式進行，舞台活動化身為線上概念展覽與節目，持續為性別平權發聲。（圖／臺灣彩虹公民行動協會）右：彩虹光雕秀融合音樂、台北在地文化特色和彩虹元素，在市政大樓外牆投射出令人驚豔的聲光饗宴。

在大自然中共「渡」美好時光

2021 關渡鳥藝術

文—山裡人 · 圖—關渡文化藝術基金會、社團法人台北市野鳥學會、關渡自然公園管理處

2021 臺北國際賞鳥博覽會線上活動

📅 跨領域線上座談 10/8(五)、10/13(三)、10/27(三)

📅 救傷影片播映 10/22(五)、10/29(五)

🔍 賞鳥綠地圖詳情請至「台北鳥會」粉絲專頁查詢

2021 關渡國際自然藝術季

📅 11/7(日)～2022/1/9(日)

📍 關渡自然公園

2021 鬧熱關渡節

📅 關渡之歌首映開幕會 10/30(六)

📍 關渡宮

📅 社區紀實展 10/30(六)～2022年4月下旬



官網



粉絲專頁

關渡不僅擁有豐富的人文及生態資源，也是候鳥們的驛站，今年秋冬之時，台北市政府舉辦「2021 關渡鳥藝術」整合行銷活動，結合展現在地人文的「鬧熱關渡節」、推廣生態保育的「臺北國際賞鳥博覽會」以及由藝術出發的「關渡國際自然藝術季」三大活動，讓更多人看見關渡的美好與活力。



鬧熱關渡節邀請金曲音樂人陳明章打造充滿關渡風土情懷的〈關渡之歌〉。(圖／關渡文化藝術基金會)

從認識開始守護鳥類

2021 臺北國際賞鳥博覽會主題為「成為野鳥的守護天使」，透過跨領域線上座談、鳥類救傷影片的播映，結合賞鳥綠地圖的主題網站，以及 50 條賞鳥路線分享等線上線下的整合交流活動，打開民眾認識鳥類、學習賞鳥的機會，吸引更多朋友欣賞鳥類的美，並增加大眾對野鳥及生態保育的認同及參與度，一同為鳥類的生態保育盡一份心，也能更珍惜這片珍貴的土地。

多元對話共譜關渡美好生活

2021 鬧熱關渡節以「美好的生活」為活動主軸，呈現大家對於美好生活的在地想像。今年特別邀請北投在地金曲音樂人陳明章和生祥樂團鍾永豐共創歌曲〈關渡之歌〉，並



今年台北國際賞鳥博覽會因疫情轉為線上辦理，以「成為野鳥的守護天使」為主題舉辦一系列活動。(圖／社團法人台北市野鳥學會)

邀請壞鞋子舞蹈劇場創作舞蹈，由關渡居民動起來一同完成 MV 拍攝，將美好的在地故事透過音樂及影像分享出來。除了 MV 歌曲的發布，展期半年的「關於關渡 關於溫度社區紀實展」，將展出鬧熱關渡節介紹、關渡之歌、關渡之歌 MV、美好生活夏令營、美食地圖與關渡走讀六大主題。

另外，為推廣在地美食，活動也結合關渡美食名店，每週推出特色餐點，在 Instagram 上以貼文編織出關渡美食地圖，吸引民眾前來品嚐，也帶動疫情後在地觀光的復甦。民眾還可參加關渡走讀活動，在專業文史學者的帶領下，走入當地的文化歷史脈絡，增加對這片土地的認識。

透過藝術與土地深度對話

而邁入第 16 年的關渡國際自然藝術季，今年則以「『聲，域』 來自濕地的交響樂」為主題，藉由民眾與藝術家一起參與關渡平原的聲音採集，將之融入大型藝術作品設置，

透過聲景互動的方式，共創和諧獨特的藝術；民眾也可透過欣賞這些獨一無二的藝術創作，親身經歷關渡自然公園中的蟲鳴鳥叫及豐富多元的自然生態，感受這片土地豐沛的生命力。

2021 關渡鳥藝術系列活動包含了天、地、人和諧共存的理念，民眾不僅可以深入認識關渡，也能藉此感受自然與藝術的美，共享關渡在地的美好生活。



關渡國際自然藝術季與藝術家合作，經過田野調查、就地取材並結合在地地景，創作出大型藝術作品，呈現關渡的美好畫面。

一杯咖啡凝聚的老城風情

萬華老城咖啡香

文—Abby Wu · 圖—萬華老城咖啡香

第三屆萬華老城咖啡香

10/9 (六) ~ 11/28 (日)



萬華是台北最早發展的區域，歷經數百年的淬煉，別具風味的老城區吸引許多年輕、新創的小店落地萌芽，其中自 2019 年開始舉辦的「萬華老城咖啡香」，便是由萬華在地咖啡店所發起的活動，希望大家可以透過一杯咖啡，走進巷弄，體驗萬華的風情。

萬華老城咖啡香活動串起在地咖啡店，搭配講座和街區導覽，描繪出屬於萬華的咖啡地圖，深獲店家和遊客好評。民眾可透過店家講座，認識不同店家進駐老城打造風格咖啡館的故事；而導覽活動則以貫穿萬華的三條路線，帶領民眾認識潮流文化的北萬華西門町、人文薈萃的中萬華艋舺、下崁及台北糧倉與返鄉創業者交織的南萬華加蚋仔。此外，活動期間只要在活動店家消費達到低消即可集章、獲得 Pringo 隨身印相片一張，集滿 8 個章便能獲得何景窗老師題字的咖啡香玻璃杯、老咖相片收集冊、萬華有得獎抽獎券。

上半年受疫情而不方便內用的影響，活動團隊在 FB 上推出團結濾掛組合包，供民眾線上訂購，將以往萬華老城咖啡香的活動組合，以「還能有一杯咖啡，多好」的想法，凝聚店家們延續活動的心意，讓萬華的咖啡直送到每個人家中，持續飄香。

今年萬華老城咖啡香活動也串聯時報本鋪、伯爵的甜羹、貳拾陸巷、時線咖啡、凝視·咖啡、鹿點咖啡慕思店、Cho café 與呆待咖啡共 8 間店家，率先從 8 月起逐月推出期間限定的「WFH 陪伴包」，不管是濾掛手沖套組或是搭配在地點心、植栽或杯具，運用不同情境組合，讓咖啡迷感受萬華店家的暖心陪伴。

一杯好咖啡，可以串起人與人的連結，也可以成為一張體驗萬華特色的門票，萬華老城咖啡香邀請好久不見的咖啡迷來萬華走走，品嚐萬華的咖啡香與人情味。



好玩台北 Fun Taipei

2021 年史蹟趴趴 GO



台北市立文獻館今年選定「茶產業在台北」及「剛柔俠文的女性巡禮」兩大主軸，以 YouTube 線上導覽解說影片，帶領大家認識台北的茶產業文化與百年來重要女子的故事。



2021 台北客莊小禾埕市集



為推廣客家特色產業，台北市客家事務委員會推出線上市集，囊括全台客莊特產、台北市客家物產和青年創客文創產品，打造台北客家產業品牌，歡迎大家一起「共下來寮」！



即日起～11/30 (二)

搭捷運遊台北



捷運不但方便，還可以帶你抵達好玩的景點。台北捷運公司推出購票加碼活動，凡購買捷運一日

票、24/48/72 小時票或交通聯票，即贈送《搭捷運遊台北》優惠手冊，包含觀光景點門票優惠及來店禮，10 至 12 月加碼再送東區好康優惠券，快一起來搭捷運暢遊台北！



即日起～2022/3/31 (四)

2021 台北眷村文化節



為了拉近眷村文化與民眾的距離，台北市文化局以拼圖為概念，從文學、電影、戲劇等藝文作品，尋找散落在台北城市中的眷村元素，透過線上講座、導覽、放映會及實體展覽與活動，邀請大家前來探訪台北的眷村文化。

10/9 (六)～10/24 (日)

中心新村、煥民新村、嘉禾新村、四四南村



2021 鐵道生活節



鐵道串起北投的生活，藉由「復刻經典、藝術日常、音樂展演」等多元主題活動，體驗從舊北投轉運至新北投的人文風景，以不同角度挖掘大屯山腳下的新北投，參加活動還有機會獲得好運御守貼紙及轉轉好運大獎。把握「轉運」好機會，就來參加鐵道生活節。

10/15 (五)～10/24 (日)

新北投車站





2021 舞青 30 秒影片徵件比賽

近期雖因為防疫，無法面對面熱舞 battle，但台北市青少年發展處提供絕佳的機會，讓你展現跳舞的熱情，還有機會獲得最高 2 萬元獎金。歡迎國小至高中職熱愛街舞的你踴躍報名，展現你的街舞魂。

10/15 (五) ~ 11/30 (二)



達人開講

每個領域的達人都有精彩的故事。大眾較為陌生的創香師，不論是香水、化妝品，乃至品牌特色、企業識別，都需要他的專業；而從事出版文化事業可以接近許多作家，藉由文字進行一趟生命的旅程。歡迎一同聆聽達人的分享，開拓不同的視野。

人生不設限，神祕調香職業——創香師

10/16 (六)

14:30-16:10



出版、閱讀和生命的饗宴

10/23 (六)

14:30-16:10

台北市青少年發展處 6 樓大研討室
(以上講座需事先網路報名)



ART TAIPEI 2021 台北國際藝術博覽會



ART TAIPEI 是亞太地區國際藝術交流的重要平台，現場可綜覽 125 家國內外畫廊的精彩創作，以及跨越 10 個國家地區展出的藝術作品，讓不同的創作交織出豐富可期的藝術交流。

10/22 (五) ~ 10/25 (一)

台北世貿展覽館一館

2021 台北客家義民嘉年華



台北客家義民嘉年華為台北指標性重要慶典，從 1988 年起舉辦至今已 34 年。今年面對疫情，部分活動轉為線上舉辦，以「義民聯盟 英雄 Online」為主題，讓全世界一同上線匯集，打造全新的節慶祭典模式。

10/23 (六) ~ 10/25 (一)

陸軍保養廠



2021 打開台北



若台北是一篇文章，每個人的一舉一動就宛如標點符號，標註了這座城市的表情與動作。今年「打開台北」活動以「再台北」為主題，將以「五種標點符號的視角」打開數十個平時罕為人知的台北祕境空間，邀請大家一起來打開台北。

11/27 (六) ~ 11/28 (日)

線上預約、現場排隊
(10/25 公布場次)



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。

老屋開張

HISTORIC BUILDINGS ARE OPEN NOW!

臺北文資走讀 老屋影像徵件 徵件攝影展覽



09 (SEP.) —————> 12 (DEC.)

◎ 影像徵件：2021.9 - 2021.11 ◎ 文資走讀：2021.10 - 2021.11 ◎ 攝影展覽：2021.12 - 2022.02

undiscovered
taipei

你所未見的台北



2021 Color Taipei

以愛為名 由愛成家



10/16 (六) ~ 11/6 (六)

彩虹觀光巴士 為愛啟程

10/28 (四) ~ 11/6 (六)

彩虹光雕秀 & 彩虹市集

(18:00 ~ 21:00) 台北市政府前廣場



活動詳情

請至 2021 Color Taipei 官網查詢