No.
627
04 / 2020
台北畫刊
Taipei Pictorial
訂製台北　街區質感的熟成
蝦仁燒 45
乾麵米粉 30
蝦仁燒米粉 60
紅鮭魚飯 90

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

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
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
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
三井倉庫
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
中山親子旗艦館
北投親子館
新富町文化市場
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
國家文創禮品館

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）
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

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）
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
咖啡弄（台北市各分店）
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）
賓樂交通（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）

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
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
林堉琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
老人社會大學（台北市三民路）

訂製城市生活體驗
收藏台北街區的風格質感

在台北生活的記憶風景片片閃過，若想將記憶中在街區散步的感受私密珍藏，不禁思索，屬於這座城市的紀念會是什麼模樣？而我們又如何訂製城市的體驗？

本期《台北畫刊》要跟著地方職人上路，透過主題物件訂製台北風格街區的生活感受。從萬華出發，熟悉的老城口味將引領你穿梭市場巷弄與廟街，嗅著傳統粿餅的香氣，走進老萬華的時光廊道；下一站放慢腳步，散步於大同影像聚落，透過影像工作室的攝影之眼，在熙來攘往的城市步調間按下快門，留下一瞬永恆的人文日常；最後騎往山城，尋訪北投的自然體驗與悠閒生活，走一遭單車的風格設計與校準修復，遊歷城郊風光。

行走於台北街區的訂製路線上，不妨也一探這座城市的風格與美感從何而生，繪本書店創辦人林幸萩邀請大家一起翻開外文繪本，激發腦內的異國想像。填充心靈養分之餘，也要顧好身體安康，休息時間讓我們沏一壺藥草茶，與中醫診所院長江錦輝和青草茶店主王柏諺，一同暢聊台北藥草與醫食，在城市中放鬆生活步調，滋養身心。

全新單元「愜意台北」，要帶你循著 Chill 大使鄭順聰的步伐，感受台北的台語文化，查找台語場域的古今沿革，在日常中追尋對族語的認識。

訂製始於風格，風格則來自於深刻生活。打造一款專屬於自己的台北體驗，就能感受街區風格的緩慢熟成，撫觸這座城市最細緻的質地。

圖－小滿影像

PART 1

台北＋N

台北故事 Taipei Story

06 訂製台北　街區質感的熟成

08 民俗與粿餅的手製信仰　訂製萬華食感體驗

12 街區與鏡頭的影像提案　訂製大同生活感受

16 風格與速度的騎行校準　訂製北投單車日常

台北食 Taipei Food

20 為何無菜單？／魚夫

22 以季節滋味撫慰心脾——當旬食成為生活的一部分／李明峰

台北人 Taipei People

26 翻開大人繪本，閱讀台北異國想像
——「童里繪本洋行」選書人

PART 2

V＋台北

聊台北 Talk About Taipei

32 在城市裡調配藥草與身體感知　江錦輝 × 王柏諺

36 讓我們在熟齡樂園裡共同慢老／邱詩琁

共好台北 Better Taipei

38 藝術駐村　激發城市創作能量

拍台北 Capture Taipei

42 童年記憶的那條小巷　蟬鳴與仙女棒的聲響／張雍

畫台北 Draw Taipei

46 台北給予的溫柔正能量／詹廸蘾

PART 3

Adj + 台北

愜意台北 Chill Taipei

48 鄭順聰：「突破傳統場域限制，走到哪裡台語都能通！」

50 在台北感受台語文化

公共台北 Public Taipei

54 台北市客製求職服務指南

56 推動特色型就業服務站

58 2020 台北燈節趣味創意攝影比賽

60 北市府醫療照護與產業援助措施

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
109年4月5日出刊

發行人 劉奕霆
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄒佳穎
主編 鄭雅萍・涂敏
責任編輯 劉子立・林彥男
行銷企畫 陳其睿・李炎欣・李宗岳・林均霈

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 110204台北市市府路1號4樓
電話 1999（外縣市02-2720-8889）轉7563、7564
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 祖孟萱・黃映嘉
美術顧問 方序中
封面設計 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

台北畫刊

台北+N

台北故事 Taipei Story

訂製台北　街區質感的熟成

民俗與粿餅的手製信仰　訂製萬華食感體驗
街區與鏡頭的影像提案　訂製大同生活感受
風格與速度的騎行校準　訂製北投單車日常

台北食 Taipei Food

為何無菜單？
以季節滋味撫慰心脾——當旬食成為生活的一部分

台北人 Taipei People

翻開大人繪本，閱讀台北異國想像——「童里繪本洋行」選書人

攝影 — 謝佩穎

2020

訂製台北

街區質感的熟成

台北的每一區都有專屬的生命風格，從土地裡長出來，獨一無二。走入習以為常的街區，我們戴上感知的眼鏡，重新觀看這座城市：如果能夠訂製一款屬於我們、不可取代的台北，那會是什麼模樣？

香火古意的萬華，品嘗起來會是何種口感？放緩步伐，攝影鏡頭下的大同街區，看起來是何種景色？而近山臨河的北投，運轉起來又會是什麼速度？ 3 款個性街區×3 款在地產業，就能訂製出最道地的台北風景——萬華的米粿記憶，交織出台北古今的民俗信仰；大同的鏡頭意象，呈現台北日常的影像提案；北投的單車追風，刻畫台北動靜皆宜的生活。

街區的質感在日常中緩慢熟成，透過訂製台北的地方風格，我們從中思索生活的質地，也重新體驗台北的人文風景，將漫步街道的時光凝鍊在一件件訂製單品中，留存屬於你的台北城市記憶。

文－祖孟萱．攝影－謝佩穎

民俗與粿餅的手製信仰
訂製萬華食感體驗

文－ Enjo Liu
攝影－謝佩穎、祖孟萱

若說到萬華，腦海中浮現的是什麼？是信仰聖地艋舺龍山寺、以小吃聞名的華西街夜市，還是舊時古意的街景？萬華坐擁河港區位，過去是台北地區經貿集散地，廟宇密集，也使其成為北部重要民俗信仰中心之一。圍繞於此的祭拜盛典多樣，人們為了祈求平安、賺大錢，促成獨特粿餅文化的誕生，在那個買不起甜食也要用好食材祭拜蒼天的年代，萬華的糕點米食，不只是民俗點心，更是人們因信仰所留下的記憶老味道。

50 多年老店紅龜伯帶給人們傳統糕粿新鮮現做的好味道。

紅龜伯：
市場飄香半世紀的手工米粿

天剛亮的東三水街市場，人潮尚未湧現，但掛著紅色短簾的「紅龜伯」，早已升起冉冉炊煙，霧白水氣中是董敏卿與陳新桂夫妻倆的身影，清晨 4 點鐘起床、5 點進市場炊粿，是 50 多年來的日常，「以前 5 點多市場就很熱鬧了，上下班時間更是擠得水泄不通，現代人比較晚出門，市場人潮也越來越晚出現。」董敏卿回憶道，即便城市發展改變了萬華作為商業重心的地位，人們的腳步也逐漸轉移至其他地區，兩人還是堅持當日新鮮製作，提供不變的滋味。

從有記憶開始，董敏卿就跟著父親在萬華賣粿，而當初父親會選擇萬華是看上這裡的人潮，鄰近龍山寺和鐵路，是北部數一數二的熱鬧地段，早期不只在地人，許多外地攤商和買家都會特地來此叫賣、採買。夫妻同心撐起這家店，除了要每日早起，廚房裡全是粗重活，尤其開店至今始終回應老客人口味，堅持手工製作，真材實料、3 種米揉合現做，絕不攙粉，加上要反覆搬動熱燙沉重的木蒸籠，不僅是技術活，還要有充足的體力，「還好我自小耕農，所以底子很好。」陳新桂打趣道。

董敏卿說，當年三水街還不像現在有著完善的市場規模，攤商們都是挑著擔子占地開賣，久了便自己搭起竹棚。後來市場建設日漸完善，董敏卿從父親手中接下攤位後，高掛起「紅龜伯」的名號，原先只販售 2 種粿品的小攤，為了迎接在地一年中不同年節慶典的需求，陸續開發各種品項，過年有年糕和蘿蔔糕、端午包粽子、七夕要吃油飯、冬至搓湯圓，而紅麴米糕、芋頭糯米飯則是董敏卿的獨門招牌。「看大家需要什麼，我就做什麼。」話說得輕鬆，背後是長年摸索、累積而來的老口味，當年因應客人需求所訂製的各式點心，如今悄然成為萬華熟悉的口感與香氣。

作為台北民俗信仰中心的萬華，米食粿點是口感柔軟的傳統點心，也是祭祀不可或缺的一味。

地方口味與傳統米食的日常

身處大小慶典興盛的萬華老城，早期每逢重大節日，像是春節、清明、端午、中元、冬至等，都得三天兩夜不睡覺趕製粿品，東西只要一上架就被搶購一空，然而，這樣的畫面已難再現，「現在大家比較不準備供品祭拜了，大都是買回去當正餐或甜點，或是假日觀光客來買。以前的人拜拜都準備得很豐盛，現在大家都從簡。」董敏卿感嘆。

隨著信仰習慣改變，萬華的粿品逐漸從祭拜必備供品，轉變為記憶中的傳統小吃，但不變的單純人情味，讓兩人從沒想過要離

廟宇周邊的糕餅鋪隨時代變遷逐漸禮品化，糕餅不再只是傳統點心，也是精緻的日常甜點，連店面陳設也煥然一新。

開，家就住市場樓上，4 個孩子從小在這長大，即便街景建築有所變化，但回憶中的滋味一直都在。董敏卿直言：「只要休息幾天，客人就會說想念這個味道，希望我能做到 100 歲。」為熟客訂製的米糕與紅龜粿，透早便陣陣飄香，萬華的滋味全都凝聚在這一塊塊沉甸油香的米粿裡。

二和珍：街口出爐的民俗味糕餅

如果說米粿代表信仰的滋味，那麼萬華的糕餅與米粿就像是傳統滋味裡的一對姊妹，綿密地成為大廟前不可或缺的好味道。艋舺龍山寺旁的康定路，放眼望去糕餅店林立，位於東三水街市場口對街的「二和珍」，每到糕餅出爐的時間，總會飄出陣陣濃郁奶油香，第三代負責人黃梓城便是在這香氣中長大，「小時候很皮，常常偷吃店裡麵包，回想起來幾乎都是被店員打的畫面。」黃梓城笑說，出生糕餅之家，更能體會糕餅在傳統

艋舺龍山寺是萬華重要的民俗信仰中心。(攝影／祖孟萱)

社會中是多麼重要的存在。萬華自古廟宇多，自然發展出地區的糕餅聚落，早期農業社會甜點格外珍貴，重油、重糖的糕餅只有特殊日子或大型節慶才能吃到。

從生日吃蛋糕都感奢侈的年代，來到現代西式糕點成為日常點心，並講求低糖、低脂的飲食習慣，傳統糕餅鋪經營漸趨困難，黃梓城不忍少時回憶就此消失，毅然辭去工作回到家鄉萬華，開始摸索這從小熟悉的香氣如何而來，接下來又要往哪裡去。

「這 6 年來幾乎每一步都是困難。」黃梓城回憶，傳統糕餅既要傳承節慶習俗風味，也要順應時代需求變化。從店面裝修、內部管理、製程標準化到產品風味，經歷過大大小小的革命，支持自己堅持下去的動力是什麼？「當一位 70 歲的婆婆跟我說，18 歲結婚時就是用我們的餅，讓我了解到二和珍做的並不只是糕點。」黃梓城深信，糕餅不只是商品，更包含著萬華人從小到大的生命故事。

訂製萬華食感與信仰記憶

另一方面，黃梓城也不斷摸索糕餅的更多可能，萬華擁有深厚的文化底蘊，尤其宮廟文化保存完整，其中八將陣頭更源自於萬華的年度盛會「青山王祭典」，於是二和珍開始產製帶有故事與巧思的「新糕餅」，透過慶典上必然使用的糕餅連結民俗色彩與傳統滋味，將傳統千層酥點心融入家鄉民俗記憶，成為「黑武士、白薑君、芋皇酥」，並利用雙色渲染來表現陣頭臉譜的特殊紋路，期望糕點不只以品嘗為終點，也能挑起現代人對於萬華傳統信仰文化的好奇心。

曾經，在市場裡的小巷穿梭玩耍、到街上搶出巡發的鹹光餅，就是黃梓城的全世界，直到外出打拚了一圈後才發現，接手家業，除了傳承家裡的味道，更像是尋回舊時的記憶，如今祭祀禮儀雖然趨向便利簡單，但熟悉的粿餅香氣依舊承載著信仰習俗的回憶、對土地的情感，以及每個萬華人最珍貴的食感記憶。

上：除了米食粿點，糕餅也是傳統甜點的選擇，更是各大民俗祭典中不可缺少的口味。下：黑武士、白薑君、芋皇酥是揉合萬華信仰文化而推出的特色千層酥。

街區與鏡頭的影像提案
訂製大同生活感受

文－李亞庭、謝孟華
圖－草口未影像工作室、小滿影像

早期商業繁榮的大稻埕與儒家重鎮大龍峒都坐落在大同區，因著特殊的產業歷史，周邊匯聚許多商圈聚落，也因其交通樞紐的地理區位，提供小型影像工作室置備道具、移動及棚拍的便利性，新舊交雜的街區及生活氛圍也提供影像工作者挖掘創作靈感的實驗場域，近年吸引越來越多風格影像團隊進駐，生活感滿滿的影像提案也因而在大同區悄然發生。

樂團「淺堤」的〈陷眠〉MV 拍攝過程在大同區取景，其中一段場景便融入寧夏夜市的紅茶攤車。(圖／草口未影像工作室)

草口未影像工作室：大同街區不一樣的影像日常

茶香、飯香、乾貨香，年節時分人潮滿滿的迪化街，近年來更吸引各式職人的文創小店進駐，好似能窺探從古至今的繁華風光；大龍峒保安宮的裊裊香火，孔廟的文儒之氣，在大龍峒一帶自成一格；舊式老房子林立街區，寧夏夜市的各式小吃、來自市場叔伯阿姨的招呼聲此起彼落，又是最親切的生活情景。「草口未影像工作室」時常就地取材，用影像捕捉大同區的日常，繪成一抹獨特的城市風景。

隱身在大同區巷弄的草口未影像工作室，影像作品風格鮮明，為歌手、獨立樂團等記錄下每首作品的獨特樣貌，很難以單純的「唯美」、「搞笑」，甚至是「奇怪」等形容詞來一言以蔽之，團隊導演佩萱笑說：「不同風格的作品其實來自於歌手本身，因為在意每位歌手的獨特性，貼近他們的特質，才能成就不一樣的作品。」

就地取材的在地生活感

草口未選擇了較為艱難的創業道路，重視每個人、每件作品的獨特性，不斷嘗試新的元素，讓影像製作過程無法複製成為 SOP。正因如此，最初因成本考量而時常在工作室附近就地取材，反而成為他們不同於他人的特色。

談到在大同區落腳的契機，草口未談到，此區附近的老房子都有挑高，意外可以滿足搭景或燈光的需求，居民也充滿了人情味，團隊製片洪珹分享：「像〈陷眠〉這部 MV 的紅茶攤，就是向寧夏夜市的阿姨借的！LEO 王的〈無病呻吟〉則是借老屋地下室搭景，老空間本身就很有氛圍。」

除了勘景過程中的驚喜，大同區也意外提供拍片劇組許多後援，例如滿足各種場務設備需求的永笙租車、美術組最愛的永樂市場，還有道具小物琳瑯滿目的太原路，或許正是因為這些聚集在大同區的職人產業，才使得此地的影像聚落隱然成形，觸發各種影像提案在這座城市發生。

「為影片創造價值，突破自己，讓每一次都是一種新的嘗試。」草口未團隊成員如此說。除了音樂作品、廣告拍攝，草口未日後亦希望能拍攝短片，創作更完整的情節，也能更有細節地呈現角色。

在他們眼中，若要為大同區量身拍攝一部影像作品，會是什麼模樣？來自不同地方的成員們，對大同區也有各自的解讀。有的是鄰近大稻埕碼頭的河岸風光；也有屬於這個城市的生活老記憶，遠離都市喧擾的氛圍，卻又充滿了在地的生命力。

歌手 LEO 王的〈無病呻吟〉MV 來到老屋地下室拍攝，舊式洗手台及地板磁磚自帶劇情氛圍。(圖／草口未影像工作室)

小滿影像擅長將日常生活互動融入拍攝作品中，讓婚紗照能有生活感。

小滿影像：
以影像記錄情感發生的時空

同屬小型影像工作室的婚紗與婚禮紀實團隊「小滿影像」同樣落腳於大同區，「其實我們不太喜歡『婚攝』這個名詞，我們沒有把拍婚禮或試婚紗看作一件獨立的影像工作，其實它就跟我們日常拍照、記錄生活很像。」小滿影像的兩位創辦人紀倫與阿杜笑著說。

小滿影像從新人的日常出發，拍下如生活照一般的畫面，「我們的拍攝方式都是在記錄當下自然的情感流露，只是換了比較正式的服裝，可是他們的互動都還是日常生活拍照的那種感覺。」希望替每位客人拍攝的作品，會是十多年後拿出來看，也能重拾拍攝過程的記憶，回到情感的現場。對他們而言，地區及場景的選擇要能回應新人的經驗與故事，「拍照」是一種當時整個時空的留存。

小滿影像記錄新人拍攝當下所流露的日常生活感，其實與他們在大同區成立工作室至今 4 年多所感受到的氛圍很像，舒服、柔軟而親近人。成立的最初，曾一度將工作室搬遷至中山區民生東路上，然而一年後還是懷念大同區的生活環境與步調，於是選擇回來落腳。阿杜緩緩道來：「大同區是一個滿奇妙的地方，像是被新都市包圍的老城區，離市區不遠，也在捷運紅線上，要去哪裡都很

大同區樓房普遍不高，紀倫常能在屋頂上見到夕陽沒入都市的剪影中，是這一帶獨特的風景。

騎車穿越陰暗的橋墩後，豁然開朗的基隆河岸景色，是阿杜在大同區最喜歡的地方。

方便。」由於承德路連接民族西路這一帶多為老式的長型建築，老宅挑高的天花板就像是天然的攝影棚，而且租金相對低廉，對於小型的影像工作室而言自然成為最佳選擇，也因此逐漸形成影像聚落。

對小滿影像而言，空間得宜、房租可負擔之餘，大同區的生活機能便利，生活步調也非常舒適。「台北市的步調很快，但大同區相對是比較慢的地方，這裡的時間感讓你覺得可以好好生活。」紀倫接著說道，生活感即是小滿影像希望捕捉到的氛圍，大同區正好提供了合適的拍攝場景，是他們喜歡此地的原因。

屬於大同街區的影像生活提案

而聊到拍攝場景的設定與平時喜歡踩點的地方，小滿影像平時喜歡在大稻埕附近的民宅巷弄探索，老磁磚或路邊的盆栽都是值得捕捉的台北風景。承德橋旁基隆河濱也是適合午後散步慢騎的地點，而大同區舊感的街道與平矮的屋頂也是他們所愛的街區氛圍：「傍晚從屋頂看過去的夕陽很美，視野好的時候，轉身往另一個方向遠看，還可以望見陽明山。」紀倫輕輕說道。

簡單、不浮誇是大同區帶給小滿影像的生活印象，而他們透過影像轉化這些樸實美好的感受，鎖住地區的氛圍與人的故事，他們認為：「唯有細膩的情感才是最重要，且值得未來細細回味的事。」也是大同區想帶給人們的影像生活提案。

大同區就像個過渡的結界，過去歲月與現代時光的元素並存，步調可歡快、可悠閒，亦能隨時轉換；有信仰、有傳統、有百姓生活日常，亦有現代文創。彼此激盪出的火花，是大同的生活風景，也是台北城的故事一隅。

風格與速度的騎行校準
訂製北投單車日常

文－黃思齊
攝影－謝佩穎、吳志學

自行車道四面八方地在台北街頭延展，對城市居民來說，騎單車不只是為了解決代步需求，有時更像是展現自我風格的行動。來到北投區，這裡保有山林的自然場域，同時兼具城市的便利性，貼近自然又能健康騎行，自然成為車友匯聚之地。

北投貼近自然的生活場域，能引人探求功能性之外的移動感受。

光屋工藝指導學員親手打造屬於自己的單車，從細節堆疊個人品味，騎行過程也能是風格的體現。

光屋工藝：
風格單車的城郊創作

從台北市中心的「Sense 30」單車訂製與風格選物，到北投山坡上的「Light-House–Beitu」單車訂製工作室，主理人葉士豪從熱鬧的市區來到清幽的郊山，在此打造「光屋工藝」單車訂製學校，他想帶領人們透過單車踏入的風格之路，正因著北投的自然能量而更加凝鍊。

葉士豪早年由東部北上就讀高中，住處就在北投一帶，硫磺味是台北給他的第一印象，而光屋所在現址則帶給他強烈的草本氛圍，有如北投所傳遞給他的純淨氣質，葉士豪搬來北投郊山的一年多來，就像一場回歸自我的生活實驗。「對我來說，搬到北投像是一種生活的練習，通常山裡不是面對客人的場域。」他回想據點位於市區時的經營模式，必須時時招呼來店的客人，因此手上的工作經常會被打斷而不容易專注，然而搬遷至北投後，悠哉開闊的環境，像是有著讓人慢下來的魔力。「在山上的生活很簡單、專注，有益於創作與分享。」他說，在城市生活會不自覺懷抱對各種成就的強烈企圖心，即便感到過度疲累，也會想著再撐一下，自然則給予他內省和沉澱的空間，也使他更專注於工藝的分享傳承與個人訂製的概念。

訂製單車的美感工藝

要騎多遠、去往哪裡？訂製單車像是完成心目中獨一無二旅程的第一步。「過去市場對手工單車的概念模糊，製作單車並不一定要使用工廠量化的標準製作。一次製作一台的手工單車更能表現出工藝細緻的美。」延伸 Sense 30 風格訂製店的經驗，他進一步將

「訂製」這個概念深化，強調根據個人騎乘習慣與風格來訂製適合的單車。葉士豪認為，只有自己才最了解自己的需求，所以親自動手打造再好不過。因此，他希望以工藝教學的方式，並期待將北投的自然能量融入工藝，引導每個人釐清自己的訂製需求，打造一部貼合身體與風格的單車。

此外，因應環保意識崛起，以及城市健康生活步調的抬頭，都市人的單車需求增加，葉士豪觀察到單車產業雖蓬勃發展，職人的技術卻缺少垂直整合，各自執行畫圖、備料、燒焊、組裝的步驟，專業分工的情形導致產業工作者無法了解單車工藝從零件到成品的完整脈絡；且大都強調競賽與機能性，很少人投入造型設計層面，遑論探討單車的工藝美感與使用溫度。葉世豪說，訂製就是藉由提問與回答來挖掘需求的過程。「每一個好的設計者，都應該知道自己為何而設計，機能之外，車的設計感與美感也是相當重要的。」

裕進單車工坊：單車樞紐的熱情地貌

無論是平緩舒適的淡水、八里、西濱公路，或是挑戰難度更高的風櫃嘴、觀音山等路線，都能從北投啟程。這樣四通八達的地理區位，對於在唭哩岸土生土長的「裕進單車工坊」主理人謝裕源來說，是很珍貴的生活場域。在北投經營單車工坊邁入第 14 個年頭的謝裕源說，台北地區自行車道逐漸建置起來的那段時間，帶來台灣單車流行的風潮，而最近因肺炎疫情影響，許多人更重拾這個相對安全，又能維持身體健康的戶外休閒活動。

說到與單車結緣的原因，謝裕源從學生時期就跟著弟弟開始培養騎單車的運動習慣，出社會後，他輾轉投入機械、餐飲領域，兜了一圈還是回到自己年少的興趣。謝裕源秉持對單車純粹的熱情，讓人們來到這裡能夠訂製的是同為車友的暢聊，以及資深玩車經歷所傳承下來的維修技術與經驗諮詢，希望透過量身打造的單車服務，繼續把北投樣貌與在此騎行的感受分享出去。

裕進單車工坊以競速車的維修與測量為主，來往車友們大都來自鄰近的石牌、北投、士林一帶，並以科技園區、榮總醫護人員與教職人員居多。「車行是很地區性的行業，大家會選擇自己熟悉並且信任的單車行服務，除非臨時故障，否則也不會特意牽車到不熟悉的店家。」謝裕源忠實敘述單車行的地域性質，以及與車友的互動樣貌。

追風旅程的校準修復

「剛開店時，資深車友都是我的老師。」謝裕源因為擁有機械背景，因此能夠快速上

台北有許多安全舒適的單車騎行路線，追求速度的同時也能享有一段親近自然的追風時光。(攝影／吳志學)

上路前後量身校準符合個人使用習慣的單車，才能打造安全的追風旅程。

手車行的營運，也在維修與測量上自有一套心得。他認為每位車友一旦進階，都會追求更輕、更快、更舒適的騎乘體驗，這時，車輛調校與測量就扮演了重要的角色。

謝裕源強調，單車訂製及選用諮詢時，必須了解車友喜歡的路線、騎乘的時間長短，還要帶車友實地踩踩踏板、握握把手，才能為對方規畫最適合的車種與姿態。舉例來說，有些車型採用固定座管，車友時常因為不適合自己的座高而拉傷，這時候就要提出建議並反覆與車友確認是否需要裁短座管。「單車就是車友的腳，而每個人都有自己『使用腳』的方式，沒有絕對的準則。」他笑著說。

「有些車友很愛騎，騎到鏈條和變速齒輪壞掉也不知道！」一路上總有人迸發熱情，卻忘了適時停下腳步調整自身。在與當地車友共同度過的時光中，謝裕源總是為每個人仔細上油、換鏈、調整高度，對他來說，單車訂製不是從零開始的創造，更像是量身陪伴與微調的過程。

北投得天獨厚的地理環境，不僅吸引許多單車運動愛好者，也使此區的單車產業越來越多元，從馳騁爬高的競速車選訂，到車體的諮詢與修復，甚至是親手打造出屬於自己的風格單車，都體現了北投依傍自然而生的地區特質。

上油、修復使單車操作能長久順暢，調校技術是依車友騎行而量身訂製的保養程序。

為何無菜單？

文．圖－魚夫

日本安倍夜郎的漫畫作品《深夜食堂》，食堂老闆幾乎什麼菜都做得出來，還經常變化菜色，改編成電視劇後，就索性演出無菜單，盡量滿足客人的各種需求。

網路上有份由美食部落客共同製作出來的台北無菜單美食餐廳名單，計有鮨處律、三川食事屋、金魚日本料理、大勝町食堂、滕老私廚、匠壽司、小六食堂等 7 家，嚴格來說，除了滕老私廚是台灣料理外，其餘皆屬日式料理。在台北，我口袋裡的無菜單料理，大都也是日本料理。例如有回去一家「隼（はやぶさ）鮨旬料理」，這家強調「旬料理」，也就是台語「著時」之意；另有一家「旬採鮨処」，當店強調食材許多是北海道來的，甚至壽司米也是。

所以為什麼無菜單的餐廳率皆日本料理？子曰：「不時不食。」應時令、按季節，是飲食第一準則。就海鮮的季節而言，不同於中國料理中以淡水魚較主要，台灣四面環海，因此注重海魚，咱們就依我所畫的圖，

來列舉一些水產，淺談不同的季節料理。

台灣有句話說：「有錢吃鮸，沒錢免食(tsiàh)。」可見自古以來鮸魚價格不菲，俗諺裡則有「春鮸冬嘉鮪」，喻春天是享用鮸魚的好時節。紅鮒入秋後最為甜美，宜蘭的南方澳多有粗鱗深海紅鮒上市。竹筴魚分白尾與紅尾兩種，春天(3-5 月)白尾竹筴魚就是台灣人說的「巴浪」、「瓜魚」或「四破」(唸成 sí-phuà)。

日本人所稱的「加志魚」(或作嘉誌魚)，漢字寫成黃點石鱸，台灣俗名又叫「打鐵婆」，冬末春初盛產，以加志魚來下麵，味甚美。食欲之秋食鯖魚，宜蘭的南方澳是生產重鎮，每到 9 月就會舉辦「鯖魚祭」，製作大型鯖魚模型去踩街，到今年已經是第 12「尾」。

民間說「正蟳二蟹」，就是農曆正月的紅蟳最為成熟飽滿，2 月則是螃蟹，但「六月蟹，瘦到豬母無食(tsiàh)」，則是因螃蟹在這時期裡營養不良「瘦卑巴」，連貪吃的豬母都不屑一顧食之矣。火燒蝦近年來因產量銳減，正嚴重影響台灣美食諸如蝦仁飯、蝦仁肉圓、蝦捲和以蝦殼為湯底的擔仔麵。

當然，還有很多漁產的季節，因此以日語裡的「旬(しゅん)」為招牌的店家，那就表示這裡準備的食材都是很「著時」的「初物」。初物(はつもの，hatumono)，是最早上市的時鮮或初次邂逅的食物之意，譬如江戶前、目黑竹筍、初鰹等耳熟能詳的概念，日語俗諺裡有「吃了初物，可以多活七十五日」之語，我聽聞本意是食「初鰹」，東京古名「江戶」，這裡的武士就算「把老婆寄在當鋪」裡也要一嘗「現撈」的鰹魚美味。

更進一步說日本人將每個季節分為「爭鮮」

「旬採鮨処」日本料理。

(走り，hashiri)、「當令」(旬，shun)、「惜別」(名残，nagori)三階段。再以竹筴魚為例，這種夏天盛產的魚類，初夏時是「走りの鰺」(爭鮮的竹筴魚)，到了盛夏時稱為「旬の鰺」(當令的竹筴魚)，夏末漁產漸少，叫「名残の鰺」(惜別的竹筴魚)，有一種天下無不散筵席的不捨之情。

秋刀魚三個漢字其實也通用日文，取其秋天是盛產期，且身長約 40 公分，細長如刀之意，以至於後來被稱作「さんま」(sanma)。

然而為什麼無菜單料理會是日系餐廳較多？在我看來，多數的台灣料理加油添醋，是一種加法的過程，而日本傳統料理，尤其是刺身的處理，則是一種減法的過程，簡化到幾乎只是品嘗食物的原味，新鮮為最高指導原則，至於菜單，那要看當令與否來決定囉！

影片分享

以季節滋味撫慰心脾
——當旬食成為生活的一部分

文－李明峰 (山屋野事創辦人)
圖－泔米食堂、理想。時光

吃到什麼魚，就知道過到哪一季了。

嘿呀，每一年都從飛魚開始，飛魚帶來了鬼頭刀，鬼頭刀後面是旗魚。吃著吃著，一年就過了。

厚，這種海菜是這個季節的，你上次吃的要再一個月才採得到。

印象中大概是這樣的對話吧！偶然想起台東成功鎮上的海產店大姐，邊聊著三仙台的地質形成，邊炒著海瓜子，一派輕鬆。季節在她的餐桌上更迭，一如拍打岸灘的浪潮，年復一年。

然而城市的季節感相對薄弱，過去在台北開店時，特別做了 24 節氣木牌，在門口依時換上當令節氣，以提醒自己和夥伴意識季節變化，珍惜每個季節帶給我們的體驗。

「旬食」當是生活的一部分，重點不外乎新鮮和本味。「新鮮」自然選當季、在地，「本味」就得熟習食材和料理方式，台北符合這樣的餐館不在少數，而我更鍾情家常料理一些。我肯定稱不上美食家，也沒多常上館子，不如藉機和大家分享，偶爾想好好吃頓飯時會去的地方。

一日一菜單
感受島嶼食材豐美

「泔米食堂」位於捷運科技大樓站附近，大門低調隱身在窄巷之中，不仔細找很容易錯過。和泔米的緣分說來有趣，早年曾在尋覓開店空間時，相中一處舊式矮房，屋主是餐飲前輩，我們相談甚歡，他也坦然告知將在我們和另一餐飲團隊間擇一進駐，後來的故事就是矮房成了現在的泔米食堂。

空間前身是日式小食堂，泔米團隊重新整理後，打通幾個隔間才有現在寬敞的用餐區域，布置簡約而帶有土地質感，側面商品架上陳列著醬油、米酒、蜂蜜、米果等在地小農產品，我特別喜歡來自島嶼不同產地的米，彷彿能感受到森林和山海的氣息。

「沚米食堂」每日變化餐單，每一次入口都能感受食材新鮮滋味，店內陳設也營造出如同家的氛圍。

偶爾不想做菜的晚上，會去沚米碰碰運氣。沚米沒有固定 menu，一日一菜單，會在前一週公布於粉專上，偶爾會提供試做菜色。和妻拜訪那天，店內供應椒麻腐乳燉豬肉，又剛好有紫蘇番茄破布子拌小卷，一人一款，皆大歡喜。

不知道大家有沒有自己的用餐儀式，我喜歡先分別品嘗不同的菜色和白飯，然後才搭配著用餐，而且我總是從米飯開始。特別說說沚米的米飯，粒粒分明，口感風味俱佳，總要吃上兩碗才滿足。曾有朋友說，米是我們文化裡最根本的食材，你一定吃得出優劣，那是我們與生俱來的能力，真說到我心坎裡。能讓人一口就對白米飯有印象的台北店家，沚米肯定名列前茅。

餐前一杯甘酒，餐後一碗糖水豆花，甜甜

嚴選來自花東的稻米，「沚米食堂」讓米香成爲餐點重要靈魂，襯托季節菜色的美好。

「理想。時光」提供家常風格的料理，配菜也以當季時蔬為主，讓顧客吃得滿足又健康。

的開始，甜甜的結束，一種恬淡的滿足，如「泔」之名，煮粥時浮在上頭的米湯滋味。

品味家常溫度
追尋季節最美餽贈

推開木門的瞬間，有一種回家的錯覺。空間的色調深沉內斂，光線柔軟地落在地面，書架上堆滿不同類型的書籍，空氣中一股淡淡食物氣味，牆上則掛有節氣書曆和靜態展覽，讓人不自覺在這裡慢下腳步，尋找屬於自己的安適之地。

「理想。時光」的菜單寫在吧檯上方黑板，不定時更換，我通常會選餐食。特別喜歡餐前湯品，不論是隆冬的蘿蔔湯，或是初夏的筍子排骨，都能嘗到緊實而濃厚的風味，是稱職的暖場角色。菜色以當季蔬材為主，家常但調理得宜，吃得到原食材的甘甜滋味，就算沒有主菜也能吃得滿足。有時想吃簡單一點，便會點上簡單的時蔬，配飯就相當飽足。

我和妻特別喜愛的是蔥油淋雞和清蒸魚。清蒸魚新鮮好吃，基本上每天都有但數量有限，不同季節的魚種略有差異，沒看過的問女主人便是，肉質柔嫩、口感清爽。蔥油淋雞如其名，細切蔥絲淋上熱油後香氣四溢，雞肉軟嫩而多汁，大概每週有一、二天機會碰上，若不巧沒遇上，也有其他菜餚可供選擇，印象中吃過翡翠子排和豬腳之類的，調味恰如其分，也相當推薦。

曾在附近工作過一段時間，想一個人安靜吃頓飯時便會來這，習慣一進門就望向吧檯，

是餐廳，也是展覽空間，「理想。時光」的寧靜氣氛，讓人可以靜心品嘗餐點。

先和女主人點頭致意。等候上餐的片刻，隨意從書櫃找點樂子，一不小心又把福爾摩斯探案看個遍。店內即使人多，通常也很安靜，客人像有某種默契般，小心維護著彼此的寧靜，讓人得以暫時脫離台北的喧囂，沉浸在食物的撫慰裡。

來此偶爾會得到來自女主人的慷慨饋贈，像是從日本帶回來的酒糖、新到貨的芋頭酒、朋友寄來的頭等茶，言談間能感受到主人的生命質地，一種對生活和土地有意識的追尋。再次推開木門，我已準備好回到原本的生活步調，並期待著再次來到這裡，那樣的平實和溫暖，就像是回到家的感覺。

「理想。時光」每月只提供 120 碗的紅燒牛肉麵，不論湯頭或肉質，每天都會用心把關。

翻開大人繪本，閱讀台北異國想像——「童里繪本洋行」選書人

文－然靈
攝影－林軒朗

在歐美等西方國家，繪本是普遍的兒童讀物，因繪本的發展有著上百年源遠流長的歷史；對比於過去的台灣書市，外文繪本的引進則不普遍。自淡江大學法文系畢業即投入信鴿法國書店工作十餘年的林幸萩表示，她也是在外文書店工作後，才注意到繪本這一塊色彩斑斕的文學，進而想介紹給更多人，於是創立了「童里繪本洋行」，並致力於推廣「給大人看的繪本」，從繪本的視覺藝術中探索故事和圖像所象徵的意涵，希望以家鄉「台北」為基地，讓更多人認識來自異國的繪本。

林幸萩透過外文繪本為這座城市注入異國養分。

外文繪本中皆夾有摘要與翻譯，也提供部分書介，方便讀者走進繪本的世界。

03:00-10:30
外文繪本的書介和翻譯

每日凌晨 3 點，整座城市還像個孩子般，覆著月光在夢中熟睡，林幸萩已然起身。泡杯咖啡後打開電腦，開始閱讀與書寫，將繪本故事分享到臉書或 IG。「書店若有進新書，就必須寫書介和翻譯，還有貼文安排。」林幸萩說。若一則貼文讀者的反應不熱絡，她就會思考是不是這本書門檻較高，解讀的方式必須再調整。

林幸萩因為自己喜歡，進而希望有更多讀者能親近外文繪本，因此，當讀者於店內翻閱繪本時，總能發現書中附有書籍介紹和部分內容翻譯，作為進入故事情境的參考，讀者也往往會她被所書寫的文字觸動而購書；若買書回家，拆閱繪本時更會發現，一張收攏著翅翼的白紙夾在蝴蝶頁中，打開後是繪本的全文翻譯，引領讀者感受繪本內容。「我從自己很喜歡的作品開始推薦，進而思索如何讓別人也喜歡，而非純粹的商品販售。」

像是義大利插畫家 / 平面設計師 Valerio Vidali 的繪本《L'éléphant de l'ombre 黑影中的大象》，描繪一頭悶悶不樂的大象喜歡陰影而非亮光，森林裡的動物想要逗他笑，卻都無功而返。唯美夢幻的藍色大象代表巨大的憂鬱，並以黑暗掩飾悲傷，透過林幸萩的評介，讀者更能理解此繪本所要傳達的生命意涵。

常有人擔心書讀不懂，但林幸萩認為閱讀是需要有人牽引的。因此，童里繪本洋行成立之後，林幸萩就像一位心靈的導讀者，以此為起始點，引領讀者去認識、閱讀世界，消弭異國時空的文化隔閡與差距。

11:00-19:00
繪本的分類與陳列

走進童里繪本洋行，宛若進入愛麗絲夢遊仙境般，來到一座奇幻花園，來自法國、義大利、葡萄牙、德國、日本、韓國等世界各國、多達 300 本的繪本陳列在靜謐潔白的空

間之中，等待著愛書人前來掀開扉頁。

書店每日 11 點鐘準時營業，林幸萩亦開始了一天必須處理的事務，其中最重要的就是繪本的分類和陳列，以繪本內容的中心主旨為準，來區隔出陳列類別，讓不同客群的讀者可以找到符合需求的讀物。

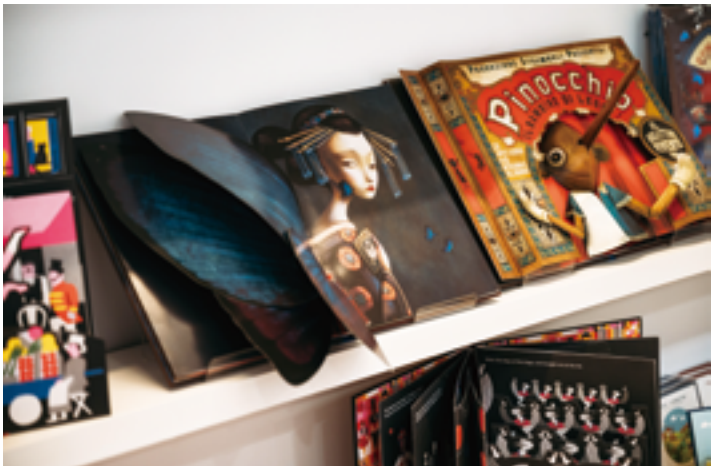
書店裡的每張桌子、每一區都是以一個相關的主題做安排，例如雖然看起來都是以花草為封面的繪本，但它們的內容並不是科普，而是透過動植物的生態與演變，來訴說生命或哲學議題。像是德國插畫藝術家 Atak 的作品《Martha était là 北美原生鴿瑪莎的故事》，以色彩豔麗的繪畫風格訴說幾十億隻灰鴿滅絕的過程，透過這個生態故事質疑人類在物種滅絕中的作用，讓人震撼而警醒。

「書籍的陳列看似簡單，但書與書之間要囊括出相關的意義性，其實並不容易。」林幸萩說，在不寫任何海報解說的情況下，要讓讀者領悟並不容易，但她並不會主動介紹、干涉閱讀，而是讓讀者可以安靜地四處探索。

19:00-22:00
多樣化選書

經營童里繪本洋行 4 年多來，林幸萩每天仍會抽出 3 至 4 小時在網路上搜羅新書資訊，關注臉書和 IG 上的繪畫藝術家有沒有推出新作品，像是她鍾愛的波蘭藝術家 Joanna Concejo、法國藝術家 Rebecca Dautremer 和墨西哥藝術家 Gabriel Pacheco 等，此外，任何有關國外出版現況和書市的最新資訊，她也都不放過，以尋找和新出版社合作的機會。

近來，林幸萩的選書也從自身喜愛的浪漫唯美風格不斷擴展，而這樣的轉變來自讀者的回饋。她笑著形容，像是她會開始挑選一些畫風很「ㄎㄧㄤ」的書，例如柬埔寨裔西班牙畫家 Miguel Pang 主筆的《Mister Black 黑先生》，以吸血鬼黑先生為主角，生活在黑壓壓、周遭全是巫婆、妖怪的島上，但私底下的黑先生其實鍾愛粉紅色，因而引發了一場批鬥大戰……林幸萩表示，這類作品就



架上的繪本陳列時常流動，每月依不同主題交替選書，讓讀者能發現意外的驚喜。

是讀者介紹給她的，內容和圖畫的媒材都不複雜，但充滿童趣。

此外，林幸萩也發現近年來越來越多漫畫家開始投入繪本創作，畫的結構和翻頁節奏與一般插畫家不一樣，吸引她為勇於接納多元創作題材的台北讀者選入這類作品，例如比利時漫畫家 Émilie Gleason 的《Toute une histoire pour un sourire 微笑先生的故事》，打破了繪本和漫畫的界線，突破分格框架。

「現今擁有的是我們以前成長過程中所欠缺的，若我有能力創造生命中所沒有的，那就由我來創造。」林幸萩斬釘截鐵地說。她希望這座從小成長的城市，市面上除了眾多單向教育的作品外，也能多一些詩意的、哲學性的養分，透過圖畫與對話打破思想的設限，而在城市翻閱繪本、摸索與思考的過程，便是最自然的美感養成。

童里繪本洋行一如其法文名字 Temps-Rêves 的諧音（Temps 是時光，而 Rêve 是夢的意思），期待讀者身處台北這座資訊流通和節奏快速的都市中，不時停下來翻閱繪本，讓隨著成長而遺忘的赤子之心失而復得，回到記憶中純粹而萬物充滿可能性的「童（年）裡」。

姓名：林幸萩

職業：「童里繪本洋行」選書人

人格特質：充滿好奇心與想像力、喜歡嘗試新事物。踏上常人不走之路，也堅信一定能遇見同伴與同好。正向積極與焦慮不安交織，也是夢想與實踐兩相平衡的過程。

工作任務：挑選風格和內容多樣化的作品，調整每一本書的推廣重點，開創繪本閱讀的新風貌。

核心理念：繪本藝術是一條「沒有不可能的路」，期待開啟讀者在圖文閱讀的新視野，讓繪本作為放在手中的日常藝術。

V+台北

聊台北 Talk About Taipei

在城市裡調配藥草與身體感知
讓我們在熟齡樂園裡共同慢老

共好台北 Better Taipei

藝術駐村　激發城市創作能量

拍台北 Capture Taipei

童年記憶的那條小巷　蟬鳴與仙女棒的聲響

畫台北 Draw Taipei

台北給予的溫柔正能量

攝影－謝佩穎

在城市裡調配藥草與身體感知 ——
意一堂中醫診所院長 江錦輝 × 老濟安療癒風青草茶吧店主 王柏諺

文—黃思齊・攝影— Liszt Chang、謝佩穎

城市越進步，人們離土地似乎越遙遠；但是知識越精深，人們對歷史記憶傳承的認同就更深厚。來到醫食場域，常作為民眾日常調理用的青草及中藥都是草藥的一部分，然而中醫藥與青草學都各自專業且脈絡深遠。當社會變得更加進步，我們如何藉由中醫及青草學視點了解醫藥食補的古老智慧，感知身體所發出的訊號，開始日常健康保養。

回望台北藥草場域

說到青草店，一般人腦海中可能浮現的是紅藍楷字的傳統招牌和倒掛的青草束。現今位在西昌街上的老濟安，倒掛的青草仍在，持續散發著引領人們走入的清香。在台北，傳統的中藥與青草行業早已脫胎成當代面貌，等著一代代的人們來親近發掘。

老濟安舊址位於龍山寺旁的青草巷，第三代店主王柏諺是土生土長的萬華人，從小看著父執輩經營青草店，除了耳濡目染習得如何了解客人需求並搭配青草配方外，印象最深刻的就是跟著父親上山採藥的情境。「新店、三峽等潮溼的山區經常會有很多青草。此外，早期在田埂旁也能採到火炭母草、紅田烏等，青草藥其實就在我們身邊，只是大多數人認不得，也不清楚使用方式。」他回想起家庭出遊時的情境，父親每每看到野外的青草，就會唸一次它的名稱與作用，王柏諺說：「類似地區出現的青草就那幾種，聽到根本都會背了！」

不同於王柏諺對於青草的兒時記憶，意一堂中醫診所院長江錦輝與中藥材的淵源則是另一個故事。雖然常因新穎的店內裝修獲得新世代的關注，但擁有 40 多年歷史的意一堂卻是 1984 年醫藥分業後台北市僅存的中醫診所兼中藥行，而江錦輝恰巧見證了台灣經濟起飛時期的中藥買賣盛況。

江錦輝國中畢業後就到台北求學，由於許多中藥材與台灣的地緣關係較薄弱，他回憶當時中藥原料多屬中國大陸進口，而迪化街是台北中藥材最大集散地，因此聚集了許多中醫藥產業。此外，早年中藥技藝尚未體制化，技術多不外傳，生意上如果需要人手，往往會找熟識的親友幫忙。

上：早年青草巷又稱「救命街」，青草店大都依賴師傅經驗認明及分類各式青草。下：迪化街是台北中藥材集散地。（攝影／謝佩穎）

左：江錦輝，意一堂中醫診所院長暨主治醫師，現任行政院政務顧問，行醫至今近半世紀，近年致力於推廣中醫養生兼容現代人的生活美學。

右：王柏諺，老濟安療癒風青草茶吧第三代店主，致力於傳統青草文化的推廣，搭配出符合現代生活型態的專屬草本茶配方。

江錦輝說道：「中草藥材種類、產地廣大，藥材的一個剖面不同就很難辨認出來，不同地域出產的中藥藥性各有所異，還是要對症下藥，診療與配藥又是不同的專業領域了。」江錦輝強調，越靠近自己生活場域的中、草藥，雖藥性不一定最強，卻的確越容易貼近使用者的頻率。

迭代更替的醫食樣貌

問起當初是如何學習與投入中醫、草藥產業？「耳濡目染、自然而然你就會了！」江錦輝與王柏諺雖屬不同世代，卻異口同聲地為中、草藥技藝傳承方式下了相同的結論。「藥性就像人的個性，你要長期跟它在一起，才會熟悉。」江錦輝分享中醫學習的細微體驗，王柏諺則提到煮膏藥的技藝現在已經漸漸失傳，在西昌街煮一鍋膏藥會臭到龍山寺的場景已不復見。其實草藥一直都存在人們的生活中，只是許多人不了解何時以及如何選用，因此他才會決定投入青草造冊與文化分享的行動，試著將青草知識標準化，以便傳承。

中醫師會依照症狀配方並請藥師配藥，提供患者用藥或熬煮。

從過去到現在，青草行業歷經不少轉變。過去青草會當作跌打損傷、化瘀清血的外用膏藥，或者調製成日常氣血養身，或是清涼退火的飲料，甚至還有民眾拿著宮廟的帖子來抓藥，當年的萬華青草巷熱鬧非凡，王柏諺認為，青草店是早年庶民生活中不可或缺的部分。「五、六〇年代的時候，青草還是用來治病比較多，六、七〇年代的勞工階級才把青草當作退火的飲料。」他認為，過去大多數人都會用青草來調理身體，直到七〇年代「藥事法」頒布後，青草的印象才逐漸被認知為飲料，現在選用青草的人更少了，

師傅配方好複方青草茶後，民眾可沖泡飲用，作為日常保健飲料。

隨著傳統青草鋪越來越低調，近代台北的空間體驗以及資訊交流方式也逐漸變化，主動邀請人們親近青草文化，藉此摸索現代人的身體所需與合適的配方，是當前的一大功課。

江錦輝則從中醫在台北的歷史脈絡分享了截然不同的中藥發展軌跡，「上一代剛好遇上科學概念輸入台灣，造成許多人認為傳統文化就是非科學、不入流，時下反而有更多年輕人選擇中醫。」他表示，現今越來越多台北的年輕人關注歷史脈絡與傳統文化；另一方面，現代人更願意多方嘗試生酮飲食等不同的保健理論，造成了中醫藥的回春現象。他也補充道，人體自有循環，不妨回溯病徵，進而從身體調理著手。

台北的藥草與醫食經驗

談到何時應用藥、何時可用食補調理，江錦輝說，如果症狀屬於立即性的、會對人體造成危險時，就一定要盡快去看醫生；但如果屬於慢性症狀或是有輕微、緩和的不適感，就可以嘗試從食補下手，例如豬肝湯、當歸枸杞等，就是許多人選擇的食補方案。而針對現代人常見的精神不振、睡眠品質不佳、女性問題等文明病，在中醫藥方面，可以看診後依照中醫師的處方，服用珍珠粉、金銀花、夜交藤、酸藤等調養氣血，此外，淡竹葉、地骨皮、知母、仙楂及藿香等也是常使用於安神的藥材。而在青草藥方面，王柏諺表示，魚腥草就是常用於日常呼吸道保養的青草；而常見的腸胃不適、肩頸痠痛等症狀，則可用艾草、刺蔥、紫茉莉花頭、含殼草等青草沖泡調養。

由於台北人長期處於高壓、快食、難眠等狀態，問到都市人應如何感知自己的日常身體狀況時，兩人最後下了結論說，「人要應四時，對應各種節氣的蔬菜水果對人體最好，平常選用原料單純的飲食對健康很重要。」王柏諺和江錦輝都表示，與其執著區分何時尋求醫藥、何時以中草藥食補，倒不如養成正確的保健習慣。原以為會是深奧的專業領域，然而本質原理其實很純粹，或許，返璞歸真才是醫者與大地要共同教導我們的事。

大齡

讓我們在熟齡樂園裡共同慢老

圖—國家兩廳院、國立台灣科學教育館

疫情期間，到處趴趴走也許不是熟齡者的優先選項，但當危機解除，回歸日常生活，不妨把台北市當作你的遊樂園，盡情探索、用力玩耍。

文—**邱詩琁**

台北人，現任熟齡雜誌《安可人生》數位主編及創齡發展部專案經理。曾任外商企管顧問公司行銷企劃經理十餘年，眼看台灣邁入高齡社會、長照人口增加，決定重返出版業、加入佞可傳媒新創團隊，期待藉由銀青共創，為翻轉高齡社會盡一份心力。

如果你是好學的熟齡族，那麼社區大學、長青學苑，課程包羅萬象、動靜皆有，都是你就近的好選擇，有些熟齡族還把一週排滿課表，簡直像回到學生時代。在此，我想介紹一些或許你未曾聽過的新體驗。

暢遊台北藝文館所
在友善的城市慢慢變老

台北市的藝文館所遍地開花，這些館所可能是不少家庭親子或學生做報告時指名造訪的地點，但只需半票票價就可入場的熟齡朋友卻很可能遺忘了它們。

參觀博物館，居然還能看到歷史事件在眼前上演？國立台灣博物館攜手果陀劇場，公開甄選戲劇導覽志願種籽演員，招募高中以上學生以及年滿 55 歲的民眾或志工，透過跨世代的戲劇合作產生連結交流，經過一系列培訓、排演課程，最後於館內登台演出。

表演主軸環繞「活化歷史」精神，參觀到某件展品時，除了導覽人員，這些經過培訓的素人演員會在現場演出數分鐘的歷史事件，讓參觀者宛若身歷其境，不僅看得津津有味，導覽人員還會接著做互動問答，參觀民眾對這前所未有的看展經驗，都表示非常新鮮，久久難忘，直呼：「加入戲劇動態元素讓博物館變好玩了！」

而位在士林的國立台灣科學教育館，除了吸引大批親子粉絲，為了推廣「全民學科學、玩科學、愛科學！」，特別邀請士林區福佳里的阿公阿嬤們挑戰製作飛行器，更把握祖父母節時，透過多元活動促進祖孫同樂。去年，台北市立美術館特別和熟齡雜誌《安可人生》合作「安可開團！來去北美館」活動，透過藝術繪

1 2

1. 國家兩廳院讓爺奶登台談性事，備受好評。（圖／國家兩廳院）
2. 國立台灣科學教育館透過科學教育活動拉近世代間的距離。

畫創作，讓觀賞者也成了創作者。北美館並推動「街事美術館」計畫，將展品帶到館外，再結合課程和活動設計，希望無論是熟齡或各年齡層的居民都有機會更親近藝術。

打破你的變老想像
繪本、性事無所不談

談到繪本，許多人會以為是兒童的專屬讀物，但這些年「大人的繪本」漸成風潮，精鍊優美的文字搭配成熟悅目的繪圖，讓熟齡者閱讀其中，有更多生命經驗的觸發、人生智慧的呼應。現在甚至有一群專門推動熟齡閱讀繪本的「後青春繪本館」團隊，成員包括繪本作家、評論人、家庭主婦、藝文記者等，共同精選適合熟齡閱讀的繪本，用更寬廣多元的角度詮釋，甚至用繪本陪伴長者，更進而培養了一群熟齡志工，原來爺奶帶孫讀繪本時，不只孩童有收穫，後青春族的感悟更是良多。

從去年開始，「後青春繪本館」陸續舉辦各類專為熟齡族規畫的繪本活動，包括繪本導讀課程、結合繪本和手作工作坊，以及幫助安定身心的療癒繪本工作坊，甚至推動「用繪本陪伴長者」的創新服務方案；活動地點從街角的咖啡館、各地的講堂、企業大樓的演講廳，到社區的關懷據點、長照機構都有。

而台北藝文表演的殿堂國家兩廳院，更在5年前開始針對55歲以上的民眾開辦「樂齡工作坊」，課程內容包括舞蹈、戲劇、聲音等，不少學員對於能至兩廳院上課引以為傲；兩廳院甚至還將他們推上了實驗劇場的舞台。票房爆滿、口碑破表，去年兩廳院特別邀請國外導演來台指導《我所經歷的性事》，讓熟齡素人演員們在台上高談闊論性事。坐在台下，看到這些熟齡素人如此真誠坦白地面對自我、重新與自己和解，大為感動。

除了叫外送、訂餐之外，可曾想過表演藝術也能直送家中，國家兩廳院的「樂齡表演藝術產地直送計畫」，只要年滿55歲、20人以上團體即可申請，藝術家會到指定地點帶領兩小時的體驗活動，這項服務除了台北之外，並延伸到新北地區。

在台北變老，是否已經和你過往的印象不一樣？現今隔幾個路口，就會出現健身房、健身工作室，聽說平日時間都是熟齡客居多，這確實是以往所想像不到的景象。帶上你的悠遊卡，搭乘便利的大眾交通工具，在這個熟齡友善城市裡，盡興享受下半場人生。

藝術駐村
激發城市創作能量

文—邱璟綾．攝影—林冠良．圖—張毓秦、台北國際藝術村

多元開放的台北提供藝術家完善的創作環境，激發蘊藏在城市各角落的創作能量。駐村平台「STUPIN」透過空間交換，開啟藝術家異地駐村體驗，為靈感汲取更多能量；「台北國際藝術村」則打破場域限制，結合在地資源，引領海內外藝術家走上台北街頭。藝術家進駐不只提升台北的藝文氛圍，也凝結城市的溫柔印象。

協助藝術家找到駐村舞台

近幾年，以台北為主題的藝術創作變多了，許多海內外藝術家滿懷期待地來到台北，透過駐村豐富自己的生活體驗，累積創作能量。「台北不缺藝術展覽的場域，但缺少創作的空間。」STUPIN 創辦人郭奕臣說，為了不讓房租壓力成為靈感的牢籠，他創立結合「Studio 空間交換」與「Pin 駐地文化導遊」的 STUPIN 平台，藝術家以個人為單位提出申請，就能進行工作室與人脈資源的分享，串聯出新型態的國際藝術駐村網絡。

此外，STUPIN 不只幫助經驗豐富的藝術家駐村，同時也是年輕藝術家的搖籃，「很多年輕藝術家受限於作品、經歷，也可能不知道如何寫企畫書，很難在國際上爭取到駐村機會。」於是，STUPIN 便成為許多藝術家初次駐村的起點。

2017 年平台上線後，郭奕臣與一位葡萄牙藝術家交換工作室，駐村結束後，更到對方父母開業的餐廳用餐。回到台灣後，他也帶著這位葡萄牙藝術家到自己高雄老家用餐。他笑說，STUPIN 就像是藝術家的 Airbnb，「地球上兩端原先互不相識的創作者，因為這起交換駐村計畫而有連結！」

在台北長大的視覺藝術家張毓秦，自稱是「習慣漂泊的人」，她總嘗試在旅行中找尋

1 2

1.STUPIN 創辦人郭奕臣（右）與視覺藝術家張毓秦（左）認為，透過空間交換，可以激發不同的創作靈感。（攝影／林冠良）2. 視覺藝術家張毓秦進駐行冊時，透過汲取當地的人文底蘊，創作富有當地氣息的作品。（圖／張毓秦）

1 2

1. 藝術駐村跳脫日常的創作場域，讓空間、展品與藝術家共融，一同打造城市的藝術能量。（攝影／林冠良）2. 台北國際藝術村的 AIR 開放工作室，讓藝術家可以在此交流，激發各種想像。

創作靈感，朋友笑她「每次駐村，色彩就像是吃了當地口水」，從她的作品中，總能找到旅遊對創作留下的痕跡。因此，當她以「旅人」視角重新凝視台北時，突然對熟悉的日常有了不同體悟。於是她透過 STUPIN 與位在大稻埕的行冊圖書館接洽，成為大稻埕的駐村藝術家，她想記錄時光在台北層層疊疊留下的足印，於是找來一張大描圖紙速寫城市風景，加上毛線球與永樂市場裡的布媒材，將自己眼中的台北具象化。

類似的故事，在台北說也說不完，平台上線至今已走過三個年頭，媒合超過 50 位海內外藝術家，郭奕臣仍在實驗各種可能。他笑說，STUPIN 唸起來發音近似 stupid，因為藝術家在創作時都要憑一股傻勁，在看不見回饋的路上勇往直前。創作的路也許孤獨，但他相信這樣的交換駐村模式，能讓年輕藝術家相信「自己一定會被世界看見」。

陪伴藝術家深入城市脈動

新舊並陳的台北，成為藝術家創作時的靈感來源，位於市中心的「台北國際藝術村」與公館的「寶藏巖國際藝術村」，透過串聯國內外藝術機構，並開放藝術家申請進駐，十多年來建立起綿密交織的藝術網絡，吸引無數藝術家來到台北深入城市脈動。

台北國際藝術村 2001 年成立，迄今邁入第 20 個年頭，藝術村工作人員們發現，有些藝術家希望藉由駐村發展出和日常有別的創作脈絡，更有些藝術家想藉此測試作品在台灣市場的接受度。因此多年來藝術村不但提供藝術家創作空間，更透過策展結合各種資源，使藝術家不只是駐村，還有曝光的機會。

藝術進駐專員扶若雅觀察到，許多習以為常的台北風景，經藝術家詮釋後，都成為台北的特色。例如今年初前來駐村的澳洲視覺

2019 寶藏巖光節的「虹光樹」與「果實星球」利用空間的變化，創造出呼應當地樣貌的作品。

藝術家西蒙·佩里奇，深深為台北的街頭塗鴉文化著迷，散落的啤酒罐與街頭塗鴉小廣告等，都成為他的創作主題，「我們很常因為藝術家的不同觀看角度而感到驚豔！」

她再舉寶藏巖為例，近十年才開始發展的寶藏巖國際藝術村，原先只是一處預定在都市更新計畫中被拆除的聚落，卻透過保存的方式再生，成為新概念「藝居共生」的實施場域。

「若單純保留歷史聚落，裡面的人會凋零，但藝術駐村能不斷引入國際藝術家與居民交流，甚至和廢棄建物有所互動。」扶若雅想起自己曾接待來自日本的藝術家，由於寶藏巖也曾是日軍駐紮的地點，藝術家的日籍身分，讓他來到寶藏巖時，產生有別於台灣藝術家對此地的感覺，一種明明身在異國，卻與自己生長故鄉有所連結的情感。像是藝術家橋本仁，對於台日兩國擁有強烈執念，便以灣生為主題，展出《記憶密碼 1895-1946》系列作品。

藝術駐村也能帶動地方居民與藝術的互動，例如今年初前來駐村的日籍藝術家細淵太麻紀，作品時常探討攝影與人的關係，她結合台灣建物中常見的「亭仔腳」，並直接在其中設置大型暗房，讓所有經過的居民都能走進其中，體驗成像過程。

STUPIN 與台北國際藝術村都透過駐村型態，使藝術無所不在，例如透過交換空間激發靈感，留下彼此對城市的記憶；或是在街區展示作品，讓藝術家與當地居民能夠直接交流。他們用有限的空間與駐村的時間，累積藝術能量，並且與城市共同呼吸成長，更讓藝術超越國籍與界限，不再是難以親近的領域，而是融入於生活中，並且在這座城市扎了根。

南港

內湖

內湖

攝影—張雍 Simon Chang

張雍 Simon Chang，攝影師。2003 年起旅居捷克，就讀於布拉格影視學院（FAMU）平面攝影系碩士班。2010 年起以斯洛維尼亞為創作據點，用深度人文故事與人們在不同環境的狀態為創作主軸。2018 年以《月球背面的逃難場景》獲得金鼎獎非文學類圖書獎。

台北市兒童新樂園

台北市立美術館

北投

童年記憶的那條小巷　蟬鳴與仙女棒的聲響

文－張雍 Simon Chang

北投山坡上，奶奶家門口那條自己還是個小男孩時，暑假經常流連玩耍的小巷。多年前的除夕夜，當時才 3 歲的大女兒 Sonja，開心地揮舞著生平第一支仙女棒，繽紛花火溜溜轉，忙著將原本昏暗的小巷給緩緩照亮。有如音符般翻躍的暖色火花，正將原封不動的童年記憶給悄悄點亮。

奶奶家院子裡原有棵大榕樹，枝葉扶疏，夏日傍晚總有一大群知了齊聚樹梢上，彷彿交響樂團正式演出前的熱烈彩排那樣，從自己眼睛見不著的某處，接力鳴放出聽起來像是「唧唧」或「吱呀」的宏亮聲響。奶奶也會在圍牆上擺放幾片蘋果，兩隻松鼠隨即踏著輕盈的「舞步」，以那充滿謝意的眼神望向廚房，那裡奶奶正忙著煎鯧魚，接著，再一溜煙與蘋果消失在枝頭；蟬聲繼續沙沙作響。

Sonja 揮舞著她的第二支仙女棒。繽紛火光後方更遠處，我望見當年自己與 Sonja 年紀差不多大時，在路邊曾經有條小溪流經的水泥墩台上跳上跳下，奶奶邊拖著菜籃邊攙著我，一起散步去北投市場，小男孩雀躍的背影好比圍牆上開心的小松鼠那樣。

大榕樹在鄰居決定將老宅改建為大廈時低調地被砍下，那條小溪也因小巷拓寬而被當作祕密一樣給藏在柏油路底下。近幾年回台北，奶奶看著我的眼睛，彷彿有好多心情想與我分享，卻因記不太清楚我的名字，只好含糊地改以陳年往事作為開場……

和女兒一起，置身於再熟習不過的場景中央，那不經意映入眼簾的浮光掠影，讓心思輕易地穿越那條時空走廊。我在巷口瞥見記憶中世界仍格外單純的模樣，即便轉眼已旅居歐洲 17 年，這才驚覺——童年記憶裡的那條小巷，在內心深處始終像是船錨那樣，有著讓內心忽然感到平靜的重量與魔法。拍攝女兒在家鄉台北的影像，心情好似站在剛離港的輪船甲板上，直到離開後才開始想念。每回眨眼、每每快門被不經意地按下，一幅幅畫面都成了記憶相本裡最私密的珍藏。

Sonja 倚在身旁，我正替她將另一根仙女棒點亮，就在火光消失前，我殷切地想要加入那童年記憶與思鄉遊子此刻在童年小巷裡的那場對話。乍聽之下，仙女棒嘶嘶作響的音色與榕樹上的蟬鳴聲好像。

北投

台北給予的溫柔正能量

圖・文— 詹廸蘾 Deer Jan

詹廸蘾 Deer Jan

倫敦 Kingston 插畫研究所畢業，目前為繪本插畫工作者。細緻的插畫風格，像是用溫柔的語調說故事，柔和的色彩中，擁有對社會的強烈觀察。作品有《和你在一起》、《我才不要剪頭髮！》。

選物店是我在台北很喜歡去的地方，欣賞店主獨具匠心的陳列，摸一摸細緻質樸的手作器皿，想著如果把這美麗的手沖壺帶回家，會不會泡出職人等級的好喝咖啡？不過，想歸想，可能得先把家裡的櫥櫃整理整理才行！因此，逛選物店對我來說，不只帶來對幸福生活的遐想與憧憬，更時常激起我趕緊回家打掃的衝勁，或許，這也是一種正能量吧！

Adj 台北

愜意台北 Chill Taipei

鄭順聰：「突破傳統場域限制，走到哪裡台語都能通！」
在台北感受台語文化

公共台北 Public Taipei

台北市客製求職服務指南
推動特色型就業服務站
2020 台北燈節趣味創意攝影比賽
北市府醫療照護與產業援助措施

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

攝影－謝佩穎

Chill 大使——鄭順聰：

「突破傳統場域限制，走到哪裡台語都能通！」

鄭順聰
台文作家，出生於嘉義縣民雄鄉，長年定居台北。過去因到台灣各地田野調查，與當地人交談、考察時皆使用台語，深覺以華語書寫無法真正傳達台語的意境，故而開啟台語文創作之路。著有《台語好日子》，《大士爺厚火氣》，《仙化伯的烏金人生》等書。

文－ Sunny Lin．攝影－張晉瑞

近期開始重現台語風華，包括以台語寫詩、寫小說、開發台語桌遊、拍攝台語電影等，讓台灣的本土語言再度活躍。不論從推廣的角度，或是文化傳承的立場，台北都是一個推廣台語的絕佳舞台。本期的「愜意台北」單元將以「台語文化」為主題，讓民眾在生活日常就能感受本土語言的魅力。

採訪當天與台文作家鄭順聰相約信義區的百貨公司開講；本以為談台語文化會往西區老城考察，卻沒想到會行腳在時尚新潮的信義區，鄭順聰說：「就是要打破這種印象！」他認為台語文化的下一步就是要突破傳統場域限制，像是在信義區的手機旗艦店講台語買手機，或是跟 bartender 邊喝酒邊用台語聊天。

「都市化，是在台北推廣台語文化最大的阻力，也是助力。」鄭順聰說因為都市環境不若鄉下雞犬相聞，人與人之間的交流少，使用台語的機會也少，但也因此，媒體成了最好的溝通管道。說著說著，他順手就在 Facebook 用台文字輔以羅馬拼音，記下新認識的台語名詞，果然馬上引起回覆，逐漸織起一張範圍廣闊且穩固的台語交流網。

鄭順聰之所以走上「推廣台語文化」這條路，起因於台北的語言環境。出身嘉義的他提到，台北因為人口組成複雜，外來移民也多，久而久之大家的共通語言就變成了華語。基於對家鄉的感情，也希望孩子們能熟悉母語，於是不斷用寫作、演講等，從各面向推廣台語，由他編寫的《台語好日子》，即是一本學習台語的入門書。

除了台語文化的推廣，鄭順聰的另一個目標是「台語的現代化」，新的語詞隨著新的世代推出，台語也必須跟上，比如 2004 年才問世的 Facebook，華語稱為臉書，台語則譯作面冊（bīn-tsheh）。又譬如最近相當盛行的健身，與它相關的名詞也可以轉譯為台語，例如舉重叫作夯石輪（giâ-tsióh-lián）、舉啞鈴叫作夯鐵仔（giâ-thih-á），「懂得如何用台語形容新世代的事物，才能更流暢地在日常對話中運用。」

除了新名詞的轉譯，台語值得玩味探討的面向不少，其中一個自然是多樣化的口音了。鄭順聰透露，如果聽到有人說「按呢生（án-ní-sinn）啊！」（這樣子啊），很大的機率是來自大台北地區。若以台灣北中南來概略區分，北部偏泉州腔、中南部偏漳州腔；北部地區可再更細緻地區分，台北大稻埕到淡水這附近是同安腔，士林、北投到北海岸一帶是漳州腔，松山、汐止原本是泉州腔居多。鄭順聰補充，大台北因人口密集且流動性高，才有如此多元的腔調。

台灣近代的台語文化曾一度中斷，後由教育部編修台灣閩南語常用詞辭典，現又有 Line 台語小幫手、公視台語台等，鄭順聰認為可用以推廣台語的媒體近乎完善，因此不妨在生活中多用台語交流。

採訪到尾聲，場景轉進信義區的某條小巷，鄭順聰帶路品嘗小吃，從簡單的台語招呼開始，「頭家，我足久無來啊！（thâu-ke,guá tsiok kú bô lâi--ah.）」漸漸打開彼此的話匣子，日常台語會話練習就這樣展開。

「任何以台語記錄保存下來的，都是台語文化的一環，包括地名、習俗等等。」鄭順聰指出，台語文化涵蓋廣泛，可能早習以為常而不自知，現在起從一句簡單的你好（lí hó）、多謝（to-siā）開始慢慢擴散，天天享受 chill 的台語好日子。

Chill 大使推薦——在台北感受台語文化

文— Sunny Lin

夜市不僅是填飽肚子的場所，更可以透過美食學台語。
（攝影／張晉瑞）

聽計程車運將開講

昌吉街、延三夜市

練習台語文最好的場域，莫過於跟計程車駕駛「開講」，舉凡推薦景點和美食，他們總有辦法天南地北地聊，鄭順聰舉例幾位計程車運將的分享，大同區昌吉街一帶過去是豬灶（豬的屠宰場），美味的豬血湯就這麼流傳下來；延三夜市則是他們公認的美食代名詞，雞卷（ke/kue-ḱng）、潤餅餃（jūn/lūn-piánn-kauh）、豬跤飯（ti-kha-png）、筒仔米糕（tâng-á-bí-ko）……光聽就令人垂涎三尺。

鄭順聰觀察，台北的計程車駕駛都有一段故事，從他們的視角也能窺見人生百態。鄭順聰分享，曾有一名駕駛以車為家，將休息站當作清潔打理自身的浴廁，甚至連「手尾錢」（tshiú-bué-tsînn）都早已帶在身上，或許像這樣的艱苦人真的太寂寞，需要抒發的管道，若是恰巧遇到願意分享的運將，乘客可以當個聽眾，聽聽他們抱怨政治、抱怨民生，與他們聊天或許能學會不少生活化的台語。

艋舺的神奇市場

舊貨市場、東三水街市場、新富市場

艋舺的舊貨市場，俗稱賊仔市（tshat-á-tshī），在當地已有半世紀的歷史，早期附近聚集不少出售古董商品的店家，現在則常見一塊布攤在地上，上頭擺滿五花八門的物品，從基礎的民生用品，到服飾配件、保養彩妝，甚至還有 3C 產品，有的有明顯使用過的痕跡，有的則如新品，價格普遍便宜；過去這些物品來源複雜，從賊仔市這個俗稱就能略知一二。老闆或蹲或站，等待客人上

大龍峒之名從凱達格蘭族語而來，後閩南語又音譯延續下去，大龍峒保安宮更是此區重要文化信仰中心。(攝影／黃映嘉)

門交關，有來挖寶的客人，也有好奇而跟老闆攀談的路人。

艋舺還有在地人的廚房——東三水街市場，幾個攤位經過設計改造後，改變商品陳設方式，搖身一變成為日系風格的菜市場，逛起來更舒適。比如到林金子小店買蠟螺罐頭，回家煮道經典台菜螺肉蒜（lê-bah-suàn）；店裡還有販售茶皂粉，茶籽榨油後所留下的茶粕餅再研磨成粉，為傳統天然的洗潔劑，老一輩常稱肥皂為茶箍（tê-khoo），即是由此演變而來。或者去老店紅龜伯買菜頭粿（tshài-thâu-kué/ké）、草仔粿（tsháu-á-kué/ké），吃個傳統點心。

從台語演變而來的地號

大龍峒、六張犁、景美

台北不少地名從台語演變而來，例如大龍峒古稱大浪泵，源於凱達格蘭族語，閩南語（Tuā-lông-pōng）直接音譯傳承。這裡文風鼎盛，最知名的地標為大龍峒保安宮，供奉保生大帝。

另外，以台語命名的區域還有六張犁（Lak-tiunn-lê）。河洛人來台開墾後，便以土地面積單位「犁（lê）」來當地名，一張犁等於 5 甲（kah），是與農耕社會息息相關的地名。再往台北南邊來看，景美舊稱梘尾，源自地理位置位於木梘（瑠公圳的水利設施）尾端，而「梘」的台語發音類似「景」，於是便以「景尾」來稱呼此區。爾後因地方紳士的建議，希望將「尾」改成「美」，遂變成沿用至今的景美。有機會搭捷運到景美站的話，不妨認真聆聽廣播的台語發音，仍然是讀作「景尾」（Kíng-bué）。

「金枝演社劇團 x 春美歌劇團」結合歌仔戲與舞台劇，將台語文化推廣至各年齡層。（攝影／陳少維）

坐下來 Chill 一下

除了走訪 Chill 大使鄭順聰推薦的場域，想要更進一步探訪台語的魅力，不妨透過戲劇與音樂，讓語言的力量滲透到心底，細細品味箇中情感。

用台語演給你看

金枝演社劇團、夾腳拖劇團、阮劇團

「金枝演社劇團」長年汲取土地的故事，創造出多部台灣原生的音樂歌舞劇，並獲得眾多好評，例如《歡喜就好》以霓虹舞台結合那卡西演奏，打造接地氣又打動人心的表演。「夾腳拖劇團」成員多為喜歡表演，也喜歡用台語說故事的年輕人，除了劇場表演，也舉辦「母語寶寶聽故事」系列活動，期盼語言的傳承從小開始扎根。「阮劇團」誕生在擁有豐富台語底蘊的嘉義，其中引起熱烈話題的台語歌舞劇《嫁妝一牛車》，將小說家王禎和的鄉土文學作品以戲劇呈現，成為勾勒人心的戲曲。

「阮劇團」的作品《嫁妝一牛車》運用台語詮釋，更能貼近鄉土文學的本質。（圖／阮劇團、攝影／黃煚哲）

「茄子蛋」的音樂不僅以台語呈現，從 MV 場景到故事結構，都緊扣著台式草根精神。（圖／艾格普蘭特艾格有限公司）

跟著台語歌一起搖擺

♪茄子蛋、拍謝少年、百合花樂團

「茄子蛋」3 位不到 30 歲的青年，唱著刻畫社會現況的台語歌詞，意外唱出台語歌的新契機，充滿故事性的系列 MV〈浪子回頭〉、〈浪流連〉、〈這款自作多情〉更在 YouTube 創下超高點閱率，讓整個亞洲都掀起學台語的熱潮。「拍謝少年」將台灣人堅毅性格融入於音樂中，例如首張專輯《海口味》便以強硬有勁的音樂與台語歌詞，交織出有血有淚的打拚故事，將音樂與語言的可能性玩出最大值。聆聽「百合花樂團」的作品會發現，原來南北管、嗩吶、鼓仔弦等傳統樂器，也能以搖滾樂團的演奏方式呈現，再融合帶有韻調的唸謠，讓人聽見台語音樂的面向是如此遼闊。

上：「拍謝少年」的宣傳照與演出舞台場景，經常出現台灣傳統街景，呼應台語歌詞意境。（圖／拍謝少年）下：「百合花樂團」以情緒飽滿的音樂語言，唱出台語的感染力。（圖／百合花樂團）

就業服務好貼心
台北市客製求職服務指南

整理－Sabrina Chang・圖表－Miyabi

就服處幫你找工作、尋人才

台北市就業服務處設置了 7 處就業服務站，提供民眾就業諮詢。

2019 年求職及就業成果

4 場
大型就業博覽會

7 場
中大型徵才活動

415 場
小型徵才活動

688 人次
穩定就業補助

	登記求職人數	成功就業人數	求職就業率
一般求職者	54,108	36,972	68.33%
特定求職者	26,998	17,070	63.23%

客製化貼心求職服務

服務項目	求職者需求與服務內容
職業心理測驗	仍在探索職業興趣、工作技能或工作價值觀者，透過職業心理測驗施測及講解，給予建議並推介相關工作
就業促進研習	不了解就業市場趨勢，或欠缺有效求職技能者，推介參加就業研習班
一般就業諮詢	評估後有需要進行面談，或是說明職業測驗結果者，安排一般就業諮詢服務
短期安置	急需就業且有就業意願與能力者，推介短期就業工作及相關資訊，如：臨時工作津貼、政府短期聘僱等就業機會
職業訓練諮詢與推介	有就業意願，但缺乏所需相關工作技能者，提供職業訓練諮詢，並推介參加相關職業訓練，如：公共職業訓練、政府委託民間機構辦理職業訓練、產訓合作訓練等各式課程
深度就業諮詢	不清楚就業方向，或職場適應困難者，聘請專家諮詢服務

銀髮就業有三顧

台北市就服處首創兼顧銀髮族健康、安全及經濟之「台北市銀髮三顧就業補助試辦方案」，多元補貼措施讓銀髮族安心就業，雇主放心進用。

顧經濟

- **提供求職者**
  - **職場學習及再適應津貼（高年級實習津貼）**
  - **穩定就業補助**
- **提供雇主**
  僱用獎助津貼

顧健康

- **提供求職者**
  補助健康檢查
- **提供雇主**
  補助中高齡職務再設計

顧安全

- **提供求職者**
  補助商業保險費
- **提供雇主**
  補助專案管理費

推動特色型就業服務站　銀髮求職一把罩

文－Sabrina Chang
圖－南港東明青銀就業服務站

南港東明青銀就業服務站主推銀髮就業服務。

求職路上難免遭遇挫折，台北市就業服務處設置了 7 處就業服務站，提供民眾就業諮詢，無論是社會新鮮人、二度就業者、重返就業市場的退休族等，都可以在這裡獲得最切合自身狀況的服務。

首推銀髮特色就業服務

台灣已邁入高齡化社會，因此勞工就算屆齡 65 歲退休，仍需要規畫銀髮生活的重心。去年 12 月啟用的南港東明青銀就業服務站，當前主打銀髮就業服務，並以青銀共事為長遠目標，安排專責業務輔導員，提供銀髮族職涯諮詢及就業媒合等服務，是台北市首座結合青銀就業的服務站。

站長郁若鳳表示，銀髮求職者主要分為兩大類，一類就是「做健康」，不希望退休後賦閒在家；另一類則是真的有經濟需求的長者。南港東明青銀就業服務站自啟用以來，截至今年 2 月已吸引了 299 位銀髮族登記求職，約占所有求職者的 22.21%，成功媒合銀髮求職者尋得業務助理、成衣製作打版人員及餐飲服務接待員等多元工作。

郁若鳳指出，對雇主來說，銀髮族的穩定性相對年輕人高，且應對進退成熟，受到不少雇主歡迎，也有雇主希望長期與就服站合作，持續進用銀髮族。不過她也坦言，還是有雇主會擔心銀髮族的身體狀況是否適合重返職場。

有鑑於此，台北市就業服務處提出「台北市銀髮三顧就業補助試辦方案」，讓銀髮族重返職場時「顧經濟、顧健康、顧安全」。

「顧健康」部分針對銀髮就業者的健康，提供「新進人員健康檢查」費用補助，另對於在職的銀髮者，可由雇主申請安排「職務再設計」，由專家進行職場環境改善，並補助雇主相關措施所需經費；「顧安全」部分，補助銀髮者「商業保險費」保障工作安全，對雇主則提供「專案管理費」鼓勵企業進行培訓與輔導，保障職場安全；「顧經濟」則是運用既有「高年級實習津貼」及「僱用獎助津貼」，鼓勵雇主提供工作機會，再搭配「特定對象穩定就業補助」，給予符合身分資格的銀髮者每月 5,000 元的補助金。南港東明青銀就業服務站業務輔導員莊博雅就說，這對銀髮族來說不無小補，她服務的不少個案都成功申請到此筆補助。

銀髮就業媒合與輔導方式

退休的許先生因年紀緣故，求職屢屢受挫，在聽聞就服處新設南港東明青銀就業服務站後，便主動前往尋求協助，在就服站協助下，他很幸運地在一天內就找到保全的工作。另一位林小姐則透過就服站順利媒合到賣場銷售員的工作，她坦言，退休後重返職場的銀髮求職者，最大的挑戰是心態調整，不管過去是擔任企業高階主管或是任何領域的專業人士，都需要將心態歸零，重新適應新的工作狀態及環境。

就服站除了有輔導員會時常像朋友一般關心求職者的身心狀況外，另有外展人員負責友善企業的開發，鼓勵雇主釋出適合銀髮族的工作職缺，此外，也會固定辦理現場徵才活動，提供求職者現場面試機會，在面試後，就服站還會主動與雇主聯繫，確認媒合狀況及了解企業進用原因，並且從中了解不同企業在進用員工上的差異及需求，以開發新的工作機會與職場條件，讓求職者找到最適合的公司，企業找到最想要的員工。

打造青銀共事工作環境

南港東明青銀就業服務站開站至今約 3 個月，當前雖首重推動銀髮就業服務，然而長遠的目標則是透過與企業溝通、合作等方式，逐步創造出青銀共事的工作方式與職場環境，這也是該站設立的宗旨。希望結合年輕人的創意、銀髮族的見識，開展經驗傳承，兩者互補共榮，創造台北更好的工作環境。

就服站專設銀髮諮詢服務區，提供銀髮求職者就業所需的協助。

拍出心中的人文光景

2020 台北燈節趣味創意攝影比賽

文－謝孟華・圖－台北相機街 (台北市北門相機商圈發展協會)

捷運站燈箱展

4/15(三) ～ 6/16(二)

捷運龍山寺、忠孝敦化、萬芳社區、南京復興、新店、台電大樓、古亭、行天宮、民權西路、台大醫院等站

台北相機街

粉絲專頁

官方網站

2020 台北燈節已落幕，但閃閃發亮的城市光影及年節氣氛，透過攝影作品濃縮在一張張照片中。由台北市北門相機商圈發展協會主辦、台北市觀光傳播局及商業處指導舉辦的「2020 台北燈節趣味創意攝影比賽」，讓民眾可重溫台北燈節的絢麗燈影。

為照片加入小小改變

以「在一成不變中加點小小的改變」為主軸，此次攝影比賽跳脫傳統並融入創意發想，不設限拍攝器材、無修圖限制，鼓勵民眾大膽拍攝、恣意揮灑創意！因此今年有許多不同於傳統紀實攝影競賽的特色作品，不少攝影創作者透過鏡頭與後製融合所見所感，呈現深刻的燈節光景。

台北燈節獎——鼓動北門
(攝影／陳裕桐)。

1	2
3	4

1. 台北燈節獎——歷久不衰 (攝影／蔡鴻民)。2. 台北燈節獎——鼠影隨行 (攝影／林明志)。3. 台北燈節獎——你的初心是最美的光 (攝影／蔡美珍)。4. 台灣省城隍廟獎——最美的光 (攝影／柯志勝)。

感受燈節的特色風景

此次比賽分為兩組，「台北燈節獎」獲獎作品中，〈鼓動北門〉呈現壯闊的北門燈景、〈歷久不衰〉表現北門古今對照，巧妙展現過去與現在的台北面容，〈你的初心是最美的光〉及〈鼠影隨行〉則透過人與景的互動傳達心意；而「台灣省城隍廟獎」獲獎作品〈最美的光〉以燈景展現對話，重現燈海隧道之美。

照片創作本身就能說故事，讓觀者自行感受，獲獎作品除了於主辦單位粉絲專頁及官網與民眾分享之外，也將於台北捷運燈箱展出，透過影像轉化燈節活動的記憶，豐富城市景觀。同時提醒大家人手一機的時代，人人都能記錄並呈現眼中所見、心中所想的台北風景。

防疫即刻上線

北市府醫療照護與產業援助措施

文－謝孟華．攝影－謝佩穎．圖－台北市立聯合醫院、台北市產業發展局

通訊診察服務
台北市衛生局防疫專線
02-2375-3782

嚴重特殊傳染性肺炎專區

嚴重特殊傳染性肺炎紓困及振興措施主題專區

北市府紓困融資措施

面對「嚴重特殊傳染性肺炎」(武漢肺炎)的影響，民眾除了勤洗手、維持良好個人衛生習慣，注意身體健康狀況，台北市政府也啟動多項措施，協助市民穩定步調，共同守護家園。

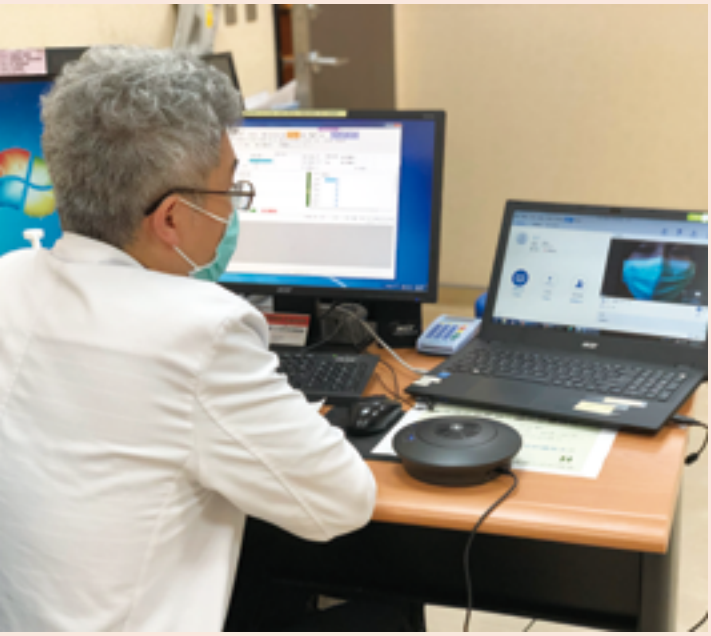
通訊診察
啟動便民就醫防護

為防範疫情擴散，配合實行居家隔離或居家檢疫的民眾，在日常生活上有許多不便之處，為了照顧這些民眾的就醫需求，台北市衛生局指定台北市 17 家醫院為「台北市居家隔離或檢疫者就醫指定醫院」提供「通訊診察」服務。其中，病情穩定的慢性病患者除了請家人持患者隔離或居家檢疫證明影本，以及代領人與患者雙方健保卡、身分證等文件，代為至平日就診的醫療機構向醫師陳述病情並領藥，也能夠以視訊或電話的方式接受醫師問診，再由家屬或代理人持相關證明文件前往醫院領藥。

而居家隔離及居家檢疫民眾若需要立即就醫，須撥打台北市衛生局防疫專線，由專人協助轉介指定醫院以通訊方式看診。如經評估得進一步到院治療，民眾須全程戴上口罩，以大眾交通工具以外的方式或由衛生局安排防疫計程車前往就醫。

戶外慢箋領藥
提供低風險領藥途徑

此外，對於需長期領藥的慢性病患者，除



1 2

1. 通訊診察透過網路連線了解病況，醫病雙方互動安全又安心。2. 戶外慢箋領藥由藥師調劑並親送，慢性病患不必入院取藥，降低感染風險。

了鼓勵患者持處方箋就近至社區藥局領藥，減少至醫療院所的頻率，台北市立聯合醫院也提供連續處方箋的「戶外慢箋領藥」服務。慢性病患者可在醫院入口處使用自動掛號機刷健保卡掛號，掃描處方箋後連線至醫院內藥局調劑，藥品將送出院外交予病患，民眾無須進入院內排隊取藥，降低感染風險。

活動檢核與造冊管理
落實室內防疫準備

防疫期間，盡量避免進出密閉活動空間，但為了讓民眾依舊能參與重要活動，台北市政府針對市府所舉辦的活動提出「活動檢核表」，確保主辦單位執行參加者之間保持 1 公尺距離，及進場前測量體溫並消毒等措施，更實施「造冊管理」，掌握活動參與人員資料，萬一有人染疫，以便後續軌跡追蹤，為疫情把關。

延稅、降稅、補貼
攜手度過產業震盪

疫情也為經濟與產業帶來衝擊，民眾及企業若因疫情影響，導致稅捐繳納困難，符合資格者即可向稅捐稽徵處線上申請「延稅、降稅」，特定對象至多可申請延稅 12 個月。此外，若因疫情發生營業困難，並經核實符合標準者，飯店旅館業可申請部分樓層減輕房屋稅、娛樂業調降娛樂稅、客運業牌照稅補貼等，以多面向的降稅方案紓緩產業稅賦壓力。

市府提出多項紓困方案，協助企業度過疫情期間所帶來的消費低迷與產業負擔。

減租、優息、振興
整頓安心好生活

針對受疫情影響的企業，市府也對企業主推出「減租、優息、振興」措施，包括企業融資紓困、本金利息遞延繳付及補貼利息，企業可於紓困期間（6 個月） 申請「臺北市中小企業融資貸款專案」，調降貸款利率 0.25%，市府補貼 1% 利息，緩減中小企業資金負擔。此外，為進一步協助中小企業在疫情期間加速取得營運資金，也新增「簡易貸」，簡化申貸作業。而承租台北市市有房地的攤商、小型店鋪若符合優惠資格，則可向主管機關提出「減租」申請，今年 3 月至 5 月租金可減收 50%，減輕營運負擔，度過疫情造成的困境。

北市府也推動相關「振興」措施，透過舉辦串聯行銷活動、協助業者擴展多元銷售管道，並鼓勵團體於台北市市有場地舉辦活動，同時推出各類場地使用費及門票減收等優惠，帶動市場消費，刺激產業活絡。

多項措施因應疫情即刻上線，大家能以更堅韌的心態應對，市府也持續與民眾共同穩固心態，齊心防疫，推動生活如常運作。

「簡易貸」簡化申貸作業，幫助中小企業、青年創業便捷取得所需資金。

台北賞花情報

接續著 3 月花季的燦爛，4 月台北大大小小的花展精彩可期。在花博公園新生園區展出的 2020 台北玫瑰展，於展期中將舉辦 2 場假日活動，包括親子派對、復活蛋探險趣、樂團表演等；陽明山花卉試驗中心則有球根花卉展，像是鬱金香、孤挺花以及水仙等球根植物，等著花迷共賞；而花卉展覽不間斷的士林官邸，4 月陸續帶來香氛與視覺饗宴的玫瑰展及蝴蝶蘭展、華麗高雅的孤挺花展，5 月起還有「跳舞女郎」之稱的文心蘭展，歡迎民眾把握美好春日，來場賞花漫遊。

球根花卉展

即日起～ 4/12(日)
09:00 – 16:00
花卉試驗中心展覽館
02-2861-6361

2020 台北玫瑰展

即日起～ 4/30(四)
08:00 – 17:00
花博新生園區台北玫瑰園
02-2585-0192 轉 212

2020 士林官邸玫瑰展及蝴蝶蘭展

即日起～ 4/26(日)
08:00 – 18:00
士林官邸公園
02-2881-2512

2020 士林官邸孤挺花展

4/18(六)～ 4/26(日)
08:30 – 17:00
士林官邸公園
02-2881-2512

2020 士林官邸文心蘭展

5/1(五)～ 5/24(日)
08:30 – 17:00
士林官邸公園
02-2881-2512

台北新花漾

台北玫瑰園

士林官邸旅客

2020 歷史復活節～雜草稍慢——漫步城市採集歷史

城市中的雜草雖不起眼，但卻是體驗歷史文化的媒介之一。導覽老師將帶領大家認識雜草的種類和作用，再至河濱公園漫步摘採雜草，之後一起動手製作溫潤養身的雜草茶或藥浴包，讓民眾親身體驗傳統採集的歷史文化意涵。

4/25(六)，4/13(一)起開放網路報名
13:00 – 17:00
古亭河濱公園及富水里區民活動中心
02-2341-6721 轉 316

2020 台北市孔廟登科及第．考生祈福

台北市孔廟為鼓勵莘莘學子，幫考生祈福，憑當年度准考證影本即可索取限量書卷文具組，歡迎考生及家長一同前來孔廟，於大成殿前祝禱行禮，共同為學子加油打氣。

4/28(二)～ 5/2(六)
09:30 – 12:00、14:00 – 16:30
台北市孔廟
02-2592-3934

招牌美化可享補助最高 5 萬 3,000 元

招牌美化、換新不僅使店家招牌合法申請，更能汰換老舊招牌，維護公共安全，提升商圈整體形象。
台北市政府鼓勵「廣告物美化更置」，只要參與的店家達 10 戶以上即有資格提出申請，補助金額含設計及製作招牌費用，補助上限為每戶 5 萬 3,000 元，台北市建築管理工程處更邀集視覺藝術專家及學者給予規畫設計建議，協助商圈提升整體視覺景觀，歡迎店家及商圈把握機會參加，共同美化商圈市容。

即日起開放申請

2020 走讀大安文化節——水成大安系列導覽

2020 走讀大安文化節以水為主軸，融合自然生態、人文發展及創意來展現地方特色，透過深度導覽富陽生態公園、水圳遺跡等地，帶領民眾發掘豐富的在地故事，親身感受大安區的文化資產及山水地景。

即日起各場次陸續開放
網路報名，額滿為止
大安區公所
02-2351-1711 轉 8901

以上活動時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。

花in台北 2020 taipei

2020
海芋·繡球·竹子湖

Calla Lily and Hydrangea Festival

花田繡真情，芋見小確幸

活動日期

3/27(五) - 6/21(日)

補助單位：臺北市政府產業發展局　輔導單位：行政院農業委員會　執行單位：北投區農會／財團法人七星農業發展基金會／臺北市農會

協辦單位：陽明山國家公園管理處／臺北市政府交通局、環保局、工務局、觀傳局／北投區公所／臺北市警察局北投分局、士林分局／湖田里辦公處／湖田國民小學／台北市植物園彩繪新南業同業公會／台北市天母商圈發展協會
台北市溫泉發展協會／奇凜創意設計有限公司

活動相關資訊可上「2020年竹子湖海芋季」網站 www.calla-lily.com.tw 或洽北投區農會推廣部（02）2892-4185轉340

國旅

一張圖帶您認識

嚴重特殊傳染性肺炎

(COVID-19，簡稱武漢肺炎)

防疫

疾病介紹

傳播途徑：接觸及飛沫傳染為主

潛伏期

14天

提醒

有發燒、咳嗽或呼吸急促等症狀，請配戴口罩儘速就醫及返家自主隔離，避免參加任何活動。

預防方式

咳嗽戴口罩

肥皂勤洗手

少去人多場所

避免接觸野生動物、禽鳥

戴口罩時機

1. 看病、陪病、探病的時候應戴口罩
2. 有呼吸道症狀者應戴口罩
3. 慢性病患外出建議戴口罩

環境清潔

環境消毒可用含氯漂白水自行配製使用(含氯漂白水：清水＝1：100的比例稀釋做環境消毒)

中央防疫專線請撥1922

(或臺北市政府防疫專線02-2375-3782)

臺北市政府衛生局 關心您

廣告