

No.
673

03 | 04 • 2024

台北刊畫

Taipei Pictorial



春日親子見學

樂學台北 · 自然觀察 · 美感體驗

**上網填問卷
好禮送到家**



免費索取地點

● 旅服中心

交通部觀光署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
大稻埕遊客中心
西門町遊客中心
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
北投文博物館
客家文化會館
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
大稻埕戲苑
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
紀州庵文學森林
梅庭

台北之家
市長官邸藝文沙龍
士林官邸
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
台北市中山堂管理所（服務台）
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
臺灣博物館本館
臺灣公路博物館
台北國軍英雄館
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
李國鼎故居
糖廠文化園區
文房公益圖書館
榕錦時光生活園區
錢穆故居
瓶蓋工廠台北製造所
埕樂通

林語堂故居
郵政博物館

● 書局、戲院

國家書店
三民書局
誠品生活西門店
誠品台大店
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（台北微風店）
天龍圖書
松林書店
國賓大戲院
in89豪華影城
絕色影城
真善美劇院
百老匯數位影城

● 百貨、店內閱讀等

CAFE ACME 北美館
怡客咖啡（限店內閱讀）
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）
明星咖啡館
雜誌瘋
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）
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
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 NPO 聚落
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
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）

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(6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150元(平寄)
- 香港／澳門——新台幣300元(航空平寄)
- 亞洲——新台幣390元(航空平寄)
- 歐、美、非洲——新台幣444元(航空平寄)



攝影／李智為

溫暖的春日正適合走向戶外，歡樂的台北兒童月也將在四月登場，本期《台北畫刊》從「樂學台北」、「生態探索」、「美感體驗」切入，替家長規畫寓教於樂的親子共遊提案。

「台北兒童月」期間，台北將成為孩子的歡樂天堂，本期《台北畫刊》特別訪問台北市教育局長湯志民，請其分享今年兒童月的趣味內容，家長可在活動期間，與孩子一起體驗各種精彩活動。春日也適合走向戶外，不妨跟著生態導覽講師黃一峯的脚步，與孩子來場城市生態觀察之旅。若想培養孩子的美感，則可依循藝術家鄒駿昇的建議從五感出發，引領孩子體會日常中的人文之美。

全國中等學校運動會是許多台灣年輕運動員實踐夢想的起點，今年四月更將在台北盛大舉行，本期特別邀請在國際賽會大放異彩的泳將王冠閎分享參與全中運的經驗，並為年輕選手喝采。此外也帶讀者深入獲英媒評選為「全球最酷街區」之一的中山區，不妨沿著捷運中山站周邊街區遊逛，感受百年古蹟、風格店家及台日文化共同形塑而成的獨特風情。

趁著春暖花開，也可闔家前往陽明山竹子湖，欣賞美麗的海芋花海，或是到大安森林公園野餐，一起感受台北美好的春日時光。

春日台北親子樂學

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊
113年3月5日出刊

發行人 王秋冬
總編輯 鄒佳穎
副總編輯 陳其睿
主編 鄭雅萍・陳韻婷
責任編輯 蔡耀文・李靜雯・劉琇吟
行銷企畫 葉冠廷・林欣儒・賴姿蒲
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@gov.taipei

企畫製作 精鏡傳媒股份有限公司
社長 裴偉
總監 林家如
主編 黃淑卿、游如伶
美術總監 吳勝偉
美術設計 賴志芳、UN-TONED
攝影總監 鍾國偉
封面攝影 蘇立坤、臺北市立美術館、台北市教育局
電話 02-6636-6800 轉3768
製版印刷 秋雨創新股份有限公司
ISSN 00399051
GPN 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》自113年3月起，由月刊調整為單數月發行之雙月刊，懇請舊雨新知繼續給予支持與回饋。

WOW

城市ING

春日親子見學

06 樂學台北 走出教室探索學習

10 生態探索 發現城市自然野趣

14 美感體驗 打開五感觀察思考

YAY

尋味

20 老饕必訪晴光市場

樂活

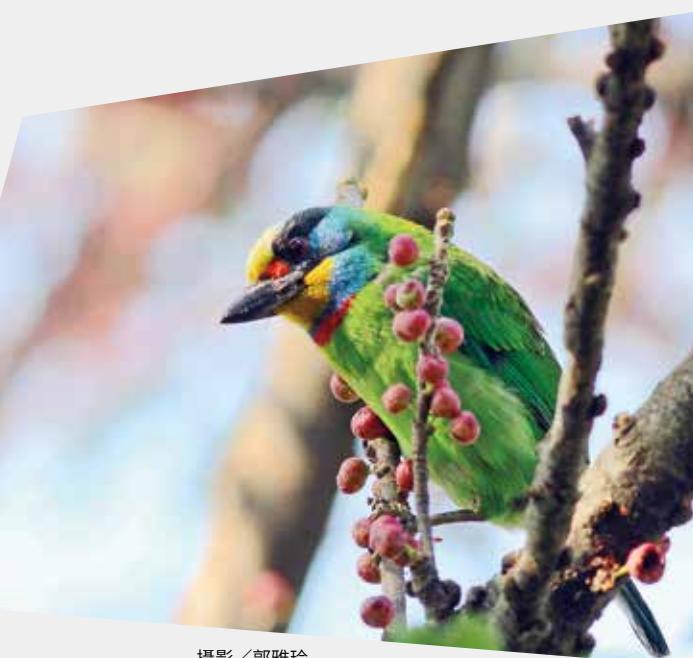
24 中山藝文輕旅

風格

28 享受咖啡時光



大安森林公園(攝影／蘇立坤)



攝影／郭雅玲

TA-DA

美好拼圖

34 #台北大小事

113年全國中等學校運動會

38 #城市快訊

幸福保衛站

臺北市職場性別平等認證

2025雙北世界壯年運動會即日起報名

2024竹子湖海芋季及繡球花季

2024台北花伴野餐

2024寶藏巖光節

台北市與日本松山市交流十週年

47 # 精彩活動



春日親子見學

- 06 樂學台北 走出教室探索學習
- 10 生態探索 發現城市自然野趣
- 14 美感體驗 打開五感觀察思考



春氣和暖，正適合親子一同走向戶外，以台北兒童月的探索精神，發掘台北的自然與人文。蘊藏豐富生機的綠地，是孩子愛上自然的起點；各式文化展館則讓孩子從日常中汲取美感。快樂學習就在生活之中，不妨打開五感體驗台北，展開充滿探索樂趣的親子之旅。

樂學台北

走出教室探索學習

每年四月舉行的「台北兒童月」活動，宛如一場以孩子為中心的慶生會，透過各式親子體驗活動，引導孩子自主學習，並讓家長與孩子在探索的過程中，留下專屬的美好回憶。台北市教育局長湯志民便分享兒童月的精神，期待親子一同翻轉上下課時光。

文 張煥鵬・攝影 賴智揚・圖 台北市教育局

鼓勵孩子自主學習

溫暖的春日最適合親子出遊，今年台北兒童月主題為「台北探遊尋童趣」，以「整個台北都是我們的大教室」為概念，鼓勵學生透過豐富的活動探索自己的興趣，家長不妨參考今年台北兒童月活動規畫，安排一場台北親子春日見學。

湯志民指出，台北市近年推動學童自主學習，以翻轉上下課時間（上課10分鐘、下課40分鐘）為概念，期待學生善用下課時間，成為自主學習的主人，而這也是舉辦兒童月活動的核心意義。

湯志民表示，每個孩子的專長和興趣都不相同，兒童月的重要任務便是引導孩子依照自身能力及喜好，決定自己想要





台北兒童月宛如一場以孩子為中心的慶生會，讓孩子在富合育樂趣味的活動中探索學習。(資料照)

的學習模式，「讓孩子有機會自己選擇，做出價值判斷，便是成長的開始。」此外他表示，兒童月的另一層意義，也在於提醒父母重視孩子的成長過程。

多元方式探索台北

今年兒童月四大主軸分別為「樂學台北 創意無限」、「歡樂台北 探索體驗」、「探索台北 親子共遊」、「點亮台北 夢想成真」，期盼孩子在各種富合育樂趣味的體驗中，培養自主學習能力。

為慶祝兒童月，台北市各校在「樂學台北 創意無限」主軸下規畫歡慶活動，並擇期舉辦「翻轉上下課」活動，當日學生將可自行規畫上下課內容，落實自主學習概念。

在「歡樂台北 探索體驗」活動主軸下，湯志民表示，為鼓勵學生走出教室、自主學習，台北市每位幼兒園及國小學生都可拿到一本「探索手冊」，裡面彙整台北市的運動中心、博物館、市場及親子館等場館資訊，此外還包含各種活動與優惠訊息。其中「閱讀串聯地圖」活動，更邀請作家至

12行政區市立圖書館說故事。湯志民期盼學生能拿著探索手冊到各場館走走，依照自己的喜好去聽故事、運動、參觀博物館或是參與藝文體驗活動。

今年兒童月另一大亮點是「探索台北 親子共遊」，在此主軸下，教育局將於每個週末舉辦「假日樂學」活動，讓學童利用週末時光探索學習。其中，親子電影院特別規畫在12個行政區各舉辦一場電影欣賞活動，除了培養藝術涵養，也藉此增進家長與孩子的互動。此外，假日樂學活動還涵

蓋攀樹、縱走及賞蛙、賞螢等各式主題課程，提供孩子多樣的學習管道。

除了各式主題課程，每年兒童月還會舉辦「微夢想的旅行」徵件活動，此活動引領學生透過築夢的發想，提出自己的夢想計畫，並由老師引導學生培養自主學習的能力。

湯志民更歡迎親子一同參與4月27日於台北流行音樂中心舉辦的兒童月主活動，當天除了有國小學生團隊及知名團體帶來



參與假日樂學活動的學生在校園進行攀樹體驗。(資料照)



湯志民期待透過台北兒童月的舉辦，培養學生自主學習能力。（攝影／賴智揚）



兒童月活動結合市立圖書館資源，讓孩子享受閱讀的樂趣。（資料照）

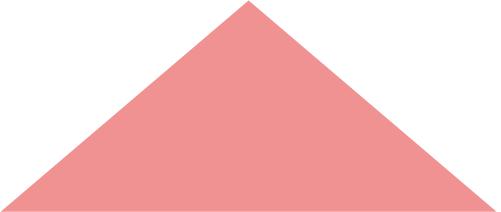
精彩表演，也會播放多部來自各國的優質兒少電影，學生並會在當天發表微夢想旅行計畫，與大眾分享築夢的喜悅。現場還有學習攤位、親子商品二手市集及抽獎活動，歡迎親子一起前來同樂。

從小培養人文素養

「在成長的過程中，培養孩子對生命的認知與價值，非常重要。」湯志民強調，學習不能只以學科知識及技能為限，更應關注與生活的結合，特別是人文涵養，而這也是兒童月活動的規畫核心。

「鼓勵孩子多參與藝文活動，如欣賞電影、話劇及小劇場等，都是涵養人文精神的重要體驗。」湯志民表示，在人文涵養中成長的孩子會更加溫暖，能用正向的態度看待各種事物，因此兒童月期間，台北市立交響樂團及台北市立國樂團也提供音樂會優惠，鼓勵孩子多方參與。

台北市以兒童月活動引領孩子依照自己的喜好學習，並期待以此為契機，讓親子一同體驗擁有精彩內涵的台北，共享相處時光。■



生態探索

發現城市自然野趣

台北市的淺山地區孕育了豐富生態，而城市裡的公園、社區及校園，同樣是許多生物的棲地，適合作為親子探索自然的場域。溫暖的春日正適合到戶外踏青，不妨追隨台北兒童月的探索精神，跟著生態導覽講師黃一峯來場自然觀察之旅。

文 Edith・攝影 黃一峯、蕭啟仁

留心生活愛上自然

從小在台北市長大的黃一峯，回想自己愛上大自然的契機，正是從觀察日常生活環境開始。小時候母親總是陪著他四處觀察動植物，雖然無法直接回答他在觀察過程中遇到的問題，但母親總是願意陪他一起尋找答案。這段成長經歷讓他體認到，在孩子接觸自然的過程中，家長的陪伴與引導至關重要。

他建議家長在帶領孩子探索周遭生態環境時，不妨請孩子在公園草地上尋找種子或羽毛等動植物留下的痕跡，再與孩子一

起靜心觀察，這些看似微不足道的舉動，都可能開啟孩子對大自然的喜愛之情。

「許多家長擔心自己缺乏專業背景，無法帶孩子辨識動物，其實在觀察自然生態時，牠們的名字是最不重要的。」黃一峯鼓勵有心帶孩子探索自然的家長，可引導孩子打開五感觀察及記錄，例如傾聽蟲唧鳥鳴、搓揉葉子嗅聞氣味，再透過關鍵特徵查找相關資訊。黃一峯表示在公園看見鳳頭蒼鷹時，即使當下不認識牠們，也能透過「黃色的眼睛」、「白色蓬鬆的腹羽」等特徵，借助網路或書籍探尋牠的身分。

至於觀察重點，他建議可從動物的食物來源、花紋形態、棲息環境、行為、育雛過程及其發出的鳴聲著手。掌握基本的觀察重點後，每日行經的行道樹及公園綠地將不再只是一道風景，而是充滿熱鬧生機的生物棲地。「當生態觀察變成一種生活習慣後，會發現周遭環境變得非常有趣。」黃一峯說道。

走入市區生態寶庫

大安森林公園不只是台北人運動及休憩的好去處，在黃一峯眼中，這裡更是座蘊藏著無窮驚喜的自然寶庫，是親子觀察生態的絕佳地點。他表示常在城市出沒的鳥類，幾乎都可在大安森林公園見到。春天在開花的木棉及豐繁的榕果間，常可發



在大安森林公園可近距離觀察鷺科鳥類。

現正在覓食的綠繡眼及紅嘴黑鵯等小型鳥類，尤其春季正是鳥類的繁殖季，除了可見五色鳥在樹洞築巢，也可在生態池邊近距離親睹夜鷺及黃頭鷺，觀察牠們的求偶及繁殖行為。此外，偶爾還能與猛禽鳳頭蒼鷹不期而遇，春夏繁殖季期間，有機會看見牠們展翅照顧一窩幼鳥、甚至是捕食松鼠的畫面。

黃一峯補充，松鼠是城市裡最容易遇見的動物，家長不妨引導孩子尋找松鼠在樹上築造的球形窩巢，藉此認識牠們的生活習性，同時也能藉機教育孩子，野生動物

的食物取自大自然，如松鼠以果實和種子為食，所以切勿餵食牠們，以免改變牠們的食性。

同樣位於市區的富陽自然生態公園，則是黃一峯心中另一處自然寶庫。園區孕育的蛙類、領角鴟、大赤鼯鼠及白鼻心都喜歡在夜間活動，使此處成為夜間觀察的最佳地點。黃一峯分享，除了冬季至初春可觀察到台北樹蛙，平日走在步道上還能遇見拉都希氏赤蛙及面天樹蛙等蛙類，家長來此不妨引導孩子聆聽蛙鳴，循聲便能在水池或姑婆芋葉間發現牠們的蹤影。此外



左：大安森林公園裡的鳳頭蒼鷹(左)正準備獵食松鼠(右)。(攝影／蕭啟仁) **右：**在台北植物園有機會觀察到領角鴟。



春天枝樞萌發新葉，也時常吸引愛吃嫩葉的大赤鼯鼠或白鼻心現身，此時正是帶孩子觀察這些晝伏夜出動物的最佳時機。

黃一峯表示，其實台北市區各處都有觀察生態的機會，例如台北植物園有育雛的領角鴞，走進台灣大學校園也有機會看見正在獵食的松雀鷹，甚至在住家附近的公園，也看得到採蜜的蜜蜂及蝴蝶，無處不是孩子觀察自然生態的地點。

看見森林螢光飛舞

春夏之交正是適合觀察螢火蟲的時節，在大安森林公園、富陽自然生態公園及大溝溪親水步道等地，都有機會看見螢火蟲的蹤影。黃一峯分享，有次在富陽自然生態公園帶領夜間親子活動，當時所有人席地而坐並關掉燈源，「隨著眼睛逐漸適應黑暗，才發現林間閃爍無數螢火蟲的微光，當下覺得非常感動。」

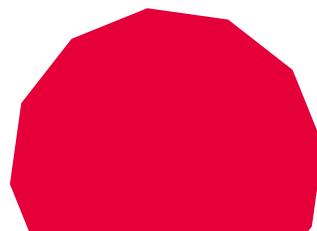
黃一峯認為，親子賞螢時可先讓孩子了解螢火蟲幼蟲以蝸牛為食，並請孩子去尋找螢火蟲的食物來源，進而引導他們觀察螢火蟲的生活環境。談到賞螢的注意事項，黃一峯認為安全最重要，因此他建議民眾白天先到賞螢地點勘查，夜晚行走時，記得



在富陽自然生態公園有機會看到晝伏夜出的大赤鼯鼠（上）及白鼻心（下）。

以亮度足夠的手電筒照明，一來保護自身安全，二來避免踩到路上的小生物。

無論賞鳥、賞螢或觀察隨春光甦醒的生物，台北處處皆可成為親子生態教育的教室。趁著春日萬物復甦，家長不妨以住家附近的公園綠地為起點，引領孩子對棲居城市的生物投注更多關心與好奇，展開一場自然探索之旅。●



美感體驗

打開五感觀察思考

台北市藝文場館眾多，是座適合培養孩童美感的城市。亞洲第一位榮獲波隆那SM國際插畫家大獎的藝術家鄒駿昇，本身也是兩個孩子的爸爸，他便與讀者分享如何在日常生活中，透過遊逛藝文場館，培養孩子的美感。家長不妨以台北兒童月為契機，與孩子一起展開美的探索。

文 楊越涵・圖 臺北市立美術館、國立臺灣博物館、郵政博物館

引發孩子對作品的興趣

美感是一種對美的感受與品味，可以從小透過學習養成。美感教育不僅能開啟孩子對生活的敏銳感知，更能使孩子擁有自由思考與表達的能力。談及培養美感，欣賞藝文展覽是一般人最常想到的方法，如臺北市立美術館及國立故宮博物院都適合親子一同參觀。不過鄒駿昇強調，單純遊逛場館對孩童美感的提升較不明顯，做好事前準備並在參觀過程中適時引導，才能讓孩子的觀展體驗更深刻。

鄒駿昇以自身經驗為例，指出美術館和博物館內往往會展出大量作品，孩子一進到場館可能難以專心欣賞。因此他建



議，家長可在參訪前和孩子們一同預習展覽的背景資料，對作品先有一定了解。進到場館後，鄒駿昇也建議讓孩子保持輕鬆愉快的心情，避免強迫孩子必須看完場館內所有作品。

鄒駿昇表示，家長在帶領孩子欣賞展覽的過程中，可透過適時提問引發孩子對作品的興趣及關注。例如：「我們一起找出

這個展廳裡心目中前三名的作品」、「可以告訴我為什麼它是第一名嗎？是喜歡它的顏色、主題還是故事性？」透過與孩子閒聊般的問答，拓展孩子對美的感受與思考。

他進一步以和孩子一起欣賞國立故宮博物院的《谿山行旅圖》說明，儘管有些家長擔心書畫過於艱深，孩子可能無法理解

臺北市立美術館兒童藝術教育中心讓孩子在有趣的互動體驗中培養美感。



畫作的構圖與意境，但當孩子在提示下找到畫中的驢子及旅人並因此雀躍不已時，便已對書畫留下了正面印象。

探索美學及蘊藏其中的知識

除了事先做功課，許多文化場館精心製作的繪本也是引導孩子探索美的絕佳素材。鄒駿昇曾受邀為國立臺灣博物館創作繪本《捉迷藏》，內容以博物學家追尋雲豹為主題，兼具科普與美感。透過閱讀繪本，不僅能加深孩子對雲豹及各類動物的外型與色彩的認識，也能引導孩子了解台

灣緯度及地形，日後當孩子踏進博物館親眼看到動物標本及骨架時，心中便有了更深刻的感觸。

結合郵政知識與主題展覽的郵政博物館，也是鄒駿昇十分推薦親子同遊的場館。他表示每張郵票就像是一幅微型畫作，從動物、植物、礦物，到古蹟、風景、名人，多元的繪圖主題與美學風格，讓大人、小孩都能看得津津有味。

鄒駿昇舉例，在以鳥類為主題的郵票特展中，除了能看到台灣特有的鳥類及畫家



孩子們透過繪本《捉迷藏》的圖像之美，進一步認識雲豹及台灣地形。（圖／國立臺灣博物館）



郵政博物館展出的郵票如微型畫作，可從中獲得美感體驗。（圖／郵政博物館）

如何描繪牠們的身姿，也可欣賞到國外的鳥類郵票，無論是想單純比較繪製風格，或深入了解背後的生態知識，都能收穫滿滿。鄒駿昇補充，郵票作為展品，由於尺寸很小，所以孩童在展館裡每走幾步就可獲得非常豐富的視覺饗宴，與參觀美術館的體驗大不相同。

打開五感迎接美的體驗

鄒駿昇強調，美感不只是單純對顏色、線條、造型的感受，還包括透過這些感受連結到的廣闊世界。當孩子對所見、所感都興味盎然，自然會留意到事物本身流露出的美感。

他進一步說明，想體驗美不是只能靠視覺，還可透過嗅覺、聽覺和觸覺等感知。

例如孩子在博物館看過動物標本後，當在動物園看見眼前活生生、會移動、會鳴叫的動物時，感受一定更加深刻。而如迪化街這般融合生活感與歷史風情的街巷也有滿滿寶藏，家長不妨牽著孩子走一趟迪化街，嗅聞香料的氣味、觸摸老屋的磚牆，並和孩子分享這些味道、觸感與生活經驗間的連結，從中體察人文之美。

鄒駿昇建議家長，透過一次次與孩子一同觀察及討論的經驗，培養孩子思考「美」的習慣，當習慣成為態度，無論身處何地都有發現美及創造美的能力，孩子的美學智慧也將逐步地累積。

台北兒童月期間，家長不妨帶著孩子從藝文場館展開美學之旅，並進一步將美感探索融入生活中。■



YAY

尋味

20 老饕必訪晴光市場

樂活

24 中山藝文輕旅

風格

28 享受咖啡時光





葉寶春推薦在地人從小到大經常光顧的老字號攤商「蔡家甜不辣」。



老饕必訪晴光市場 豐富美食嘗不完

位於中山區的晴光市場，曾是台北市最大的舶來品交易地點，如今晴光市場成為眾多常民小吃聚集的商店街，舉凡傳統美食、甜品及創意素食應有盡有，不妨跟隨「台北市中山區晴光美好社區發展協會」理事長葉寶春的脚步，一同走逛老饕必訪的美食市場。

文 張煥鵬・攝影 李智為

常民小吃 跨越世代好味道

站在晴光市場的中山北路入口處，葉寶春細數周邊環境數十年來的變與不變。從小在市場長大的她，見證了晴光市場的興衰與起落，儘管有些美食店家已經消失，但仍有許多經營超過半世紀的小吃攤，持續努力地將好味道傳承下去。

葉寶春首先推薦開業六十年的「蔡家甜不辣」，這是她從小吃到大的熟悉味道，許多移民國外的老鄉居返台探親時都會來此品嘗家鄉味。「只要真材實料，客人就會一吃再吃，」從媽媽手中接下攤位超過二十年的蔡老闆，對自家美食十分自豪。她表示，帶著濃郁魚漿香氣的手工甜不辣有著來自基隆的新鮮海味，鮮甜的大骨湯底加上番茄醬調味的特製蘸醬，讓甜不辣的風味更有層次。此外，肉圓、芋粿和肉粽，也都是顧客念念不忘的人氣美食。



「阿圖麻油雞」用濃香麻油燉煮鮮美雞肉，料好實在。

位於蔡家甜不辣對面的小攤，是營業超過半世紀的古早味美食「晴光油飯」。「眼前這桶熱氣蒸騰的油飯，傳承自阿公的好手藝，」第三代經營者林老闆分享自家油飯受歡迎的祕訣。他表示首先要選用口感不易軟爛的長糯米，香菇肉燥則須以胡麻油、紅蔥頭來爆香，少許沙茶調味則可為油飯增添獨特香氣。來此點一碗油飯搭配羹湯，便是美味又飽足的一餐，也因為懷舊的古早味，讓許多人一吃成主顧。

經典美食 職人手藝風味佳

葉寶春接著介紹開業六十多年的「常青餃子館」，這裡曾是她每週做完禮拜後與家人一同用餐的地點。葉寶春表示，常青提供風味道地的山東菜餚，其中以傳統手

藝製作的餃子，麵皮彈牙有嚼勁、肉餡飽滿多汁，令許多老台北人回味不已。

葉寶春還推薦全台獨一無二，只在「豐味亭異國素食餐廳」吃得到的「素豬油拌飯」。這道招牌料理油而不膩、帶著淡淡鹹香，口味樸素卻令人難忘。鑽研素食料理十五年的李老闆利用各種天然食材加強素食的香氣，除了美味的素豬油，還創作出宮保雞丁、泰式檸檬魚、酸菜魚等風味的素食料理，顛覆一般人對素食的想像。

另外，葉寶春也推薦從晴光商圈起家、名滿台北的「阿圖麻油雞」。酒香溫醇的麻油湯頭與大塊新鮮雞肉，總讓饕客在享用後大呼過癮。

特色甜點 老派甜蜜最療癒

鹹食之外，晴光市場也有美味甜點值得一訪，開業五十年的市場老店「丁香豆花」就是其一。「丁香指的是布丁的香味，製作招牌的師傅卻畫了紫丁香的圖案，」葉寶春指著眼前招牌說出老店趣事。強調「新鮮」就是好吃的祕訣，呂老闆堅持店內的豆花和配料每天現做，「用雞蛋和奶粉製作的丁香豆花，口感滑嫩，有著布丁香氣，與傳統豆花的滋味截然不同。」呂老闆推薦，豆

花搭配綠豆仁湯底及彈牙的粉圓、地瓜圓、小湯圓，是店內招牌人氣定番品，最讓饕客讚不絕口。

近年晴光市場也有許多年輕新血加入，販售現點現烤雞蛋糕的「小雞星球」即為一例。高老闆堅持製作健康天然的甜點，除了雞蛋、牛奶、麵粉和糖，不添加其他香料，剛出爐的雞蛋糕香氣撲鼻，玫瑰花的造型更是吸睛。除了原味之外，還有鹹中帶甜的拉絲乳酪、濃郁的榛果可可、充滿創意的土豆麵筋等十餘種口味。



有著布丁香味的丁香豆花，加上豐富配料更美味。



「小雞星球」的玫瑰花雞蛋糕外酥內軟、蛋香濃郁。

品嘗玫瑰花雞蛋糕的同時，葉寶春還推薦每年3月在花博公園新生園區舉辦的「台北玫瑰展」，她熱情邀請大家在晴光商圈吃喝走逛後到玫瑰展賞花，也可往中山北路前行，經過有「小菲律賓」之稱的「金萬萬名店城」商城及歷史悠久的「聖多福天主堂」，感受晴光市場一帶獨有的異國風情。

無論是鹹食或甜點，古早味或素食料理，晴光市場的飲食店家讓老饕和旅客都能一飽口福，也成為一探台北常民美食的好去處。●



晴光市場

◎ 台北市中山區農安街2巷及雙城街12巷

① 08：00～23：00



中山藝文輕旅 邂逅台日文化

英媒《Time Out》公布「2023全球最酷的40個街區」名單中，擁有豐富娛樂、美食及多種建築風格的中山區獲選其中。尤其捷運中山站周邊街區，不但古蹟、老屋及風格街店交錯，更經常舉辦各式活動，是體驗台北新舊共融文化及藝文風情不可錯過的地點。

文 Anya Lin、Doris · 攝影 林煥凱、蘇立坤、Doris

台北當代藝術館 活化百年古蹟

台北當代藝術館是台灣第一座以推廣當代藝術為宗旨的場館，落成於1921年的館舍原為「建成尋常小學校」，受當時西化運動影響，建築採英格蘭磚造形式並融合古典建築元素，其中，黑屋瓦斜屋頂與塔



台北當代藝術館經常舉辦國內外當代藝術展覽。

樓，是當時公共建築常見的設計。這棟建物用途幾經變更，如今中央主樓作為藝文展館，東西兩側則為建成國中校舍，為美術館與學校共用古蹟建築的先例。

當代館長年舉辦國內外當代藝術展覽，例如現正展出的「川堂」，靈感便來自台北

當代藝術館與建成國中共用古蹟的狀態。藝術家賴志盛打開當代館一樓展廳與建成國中校舍相隔的白門，再延伸搭建一座露台，形成一個全新的「川堂」，並在此放置乒乓球桌及球具，讓參觀者可一來一往打球，藉此重新建立當代館與學校的互動，將當代藝術帶入校園，也讓大眾以有趣的方式親近古蹟。

大正町彩繪故事牆 邂逅在地故事

日本時期的大正町約位於今中山北路以東、新生北路以西、南京東路以南、市民大道以北區域，是當時日人居住的高級住宅區。國民政府來台後，不少高階菁英與行政官員居住於此，至美援時期，此區因美軍進駐而酒吧林立，隨後許多日商來台開拓業務，帶動商業及娛樂的發展，使其逐漸形成繁華熱鬧的條通商圈。

近年「大正町條通商圈暨社區發展協會」推動「大正町藝術祭」及在地導覽活動，鼓勵大眾走進巷弄，重新認識台北

獨特的條通文化及藝文魅力。在林森北路102號的側牆上，便可見由藝術家「開根號」繪製的彩繪故事牆《憶鄉味》，此件帶有浮世繪風格的壁畫作品，結合條通商圈的台日文化與在地美食元素，讓旅客在踏訪巷弄的同時，邂逅在地人文故事。

蔡瑞月舞蹈研究社 探索玫瑰古蹟

台北市市定古蹟「蔡瑞月舞蹈研究社」曾為日本文官宿舍，於1953年由台灣現代舞先驅蔡瑞月進駐，是戒嚴時期培育現代舞蹈人才的基地。此棟建築曾遭火焚，重建後再度開館，彷彿呼應蔡瑞月在白色恐怖壓迫下，對最愛的舞蹈表演、創作及教

學的堅持，因此這棟建物也以她的舞作《牢獄與玫瑰》來比喻，命名為「玫瑰古蹟」。

這處台灣現代舞的夢想之地，建物周遭綠意環繞，展現別番雅致風情，現今更規畫成展演空間，除了展示與蔡瑞月有關的舞蹈史料及影像資料，也作為推廣舞蹈教育及與國外舞蹈團體交流的據點。此外也規畫跳舞咖啡廳、露天咖啡座及露天展演區，成為城市中一處休憩的場所。

條通商圈 台日美食盛宴

在捷運中山站周邊街區遊逛，欣賞古蹟、藝文展覽及探索風格店家後，還可



左：大正町彩繪故事牆以台日美食元素作為主題。（攝影／Doris） 右：蔡瑞月舞蹈研究社展示蔡瑞月及多位國際現代舞名家肖像。





入夜後益發熱鬧的條通街巷，有著濃厚的日本風情。(攝影／蘇立坤)

走進條通商圈的餐館及酒吧，享用各式美食。夜晚漫步在霓虹燈閃爍、懸掛居酒屋燈籠的條通，有如置身日本街道，街巷裡的日式小吃、家庭料理、居酒屋、料理亭及酒吧，是許多在台工作的日本人、日僑及觀光客品嘗美食及暢享夜生活的首選，而此處獨特的東洋情調，也吸引許多台北人在巷弄深處追尋迷人的老東京風情。除

了道地的日本美食，條通商圈也有經典台菜老店及各式台灣小吃，是老饕尋覓美食的天堂。

蘊含人文歷史記憶的古蹟、親近生活的藝文活動以及條通商圈飲食文化，共譜出精彩豐富的中山街區內涵，每回探索都能體驗台北的獨特魅力。●

準備出發 | 中山藝文輕旅

- 台北當代藝術館 ➔ 大正町藝術祭彩繪故事牆 ➔ 光點台北（台北之家）
- ➔ 捷運中山地下書街誠品 R79 ➔ 心中山線形公園 ➔ 蔡瑞月舞蹈研究社
- ➔ 宁夏夜市 ➔ 條通商圈（林森北路、中山北路）



台北當代藝術館

⌚ 台北市大同區長安西路39號

📞 02-2552-3721

⌚ 10:00-18:00 (週一休館)

蔡瑞月舞蹈研究社

⌚ 台北市中山區中山北路二段48巷10號

📞 02-2523-7547

⌚ 10:00-17:00 (週一休館)

大正町藝術祭彩繪故事牆

⌚ 台北市中山區林森北路102號旁

條通商圈

⌚ 台北市市民大道二段至南京東路一段、中山北路一段至新生北路一段範圍內

📞 02-2551-8951



「台北精品咖啡商業發展協會」理事長張文蔚指出，精品咖啡對沖煮方式極為講究，藉此呈現咖啡的最佳風味。

享受咖啡時光 精品咖啡風味地圖

啜飲香醇咖啡的剪影，是優雅的生活態度，是街景氛圍的演繹，更是一個城市的文化象徵。在咖啡館品飲咖啡、閱讀、聚會或休憩，已是台北人的日常群像，而精品咖啡的興起，除了反映人們探索多樣、獨特的咖啡風味，也形塑了人們追求品味的意象。

文 Edith・攝影 賴智揚・圖 台北精品咖啡商業發展協會、313 Cafe

咖啡文化 深入城市日常

台北擁有豐厚的咖啡文化底蘊，更曾被英國《BBC》列為全球最好的6座咖啡城市之一。談及台北咖啡文化躍入全球視野的原因，「台北精品咖啡商業發展協會」理事長張文蔚認為，舉凡咖啡烘豆、咖啡杯測、咖啡沖煮等世界級咖啡競賽類別，都可以看見台灣咖啡師的身影，這些優秀的咖啡產業人才選擇在台北落腳，進而帶動台北咖啡產業的發展，也逐漸發展出深入日常的咖啡文化。

「台北的咖啡文化特色之一，便是有各式各樣的主題咖啡館。」張理事長分享，有些店家以音樂或甜點見長，有些則結合

電影、藝文及時尚元素，而在老城區如大稻埕及萬華等地，還有不少咖啡館進駐老宅，讓消費者除了品飲美味咖啡，也能體驗饒富人文情調的空間氛圍。此外在城市兜轉間，走入看似尋常的小巷，往往可發現坐滿人群的咖啡館，張理事長認為此種巷弄咖啡文化對國內外旅客深具魅力，堪稱台北的觀光特色之一。

精品咖啡 豐富生活享受

頂尖職人輩出的咖啡產業，以及各具風格的咖啡館，讓台北成為一座咖啡文化深厚的城市；與此同時，人們對咖啡的需求也從大眾化品嘗進一步走向追求品質更精緻化的精品咖啡。

張理事長指出，精品咖啡並無明確定義，泛指相對於大量生產的商業咖啡豆，精挑細選來自各產區高品質的咖啡豆，並透過專業的烘焙及沖煮技術，製作成風味獨特的咖啡。精品咖啡強調具辨識度的地

域性風味，例如非洲與中美洲生產的咖啡豆，在口感、喉韻及縛繞於口腔的氣味上都有很大的不同，其豐富多樣的風味正是令咖啡愛好者著迷之處。

「台北市咖啡業者對精品咖啡的追求，還可從店家普遍以『自烘』方式製作咖啡一窺端倪。」張理事長說，咖啡生豆透過淺、中、深焙，可呈現不同程度的酸、甜、苦風味，許多咖啡業者不但精選各產地高品質咖啡豆，更精進烘焙技術，藉此掌握所欲表達的咖啡風味。張理事長自言，生活在台北是非常幸福的事，「因為台北有很多對咖啡有所堅持的店家，讓消費者能隨時喝到新鮮且優質的咖啡。」



上：金杯獎店家「313 Cafe」以自家烘焙的咖啡豆製成風味獨特的咖啡。（圖／313 Cafe） 下：以咖啡機萃取的義式濃縮咖啡，可品嘗到咖啡表面層醇厚油脂所散發的香氣。



尋香而去 金杯認證地圖

由台北精品咖啡商業發展協會與台北市政府合作舉辦的「金杯獎」，便是呼應台北咖啡文化而舉行的盛典，至2023年已舉辦6屆。金杯獎透過「手工組」、「義式組」及去年增設的「濾泡耳掛咖啡組」競賽，評選出優勝店家，除以賽事作為交流及推廣精品咖啡的平台，也期望藉此吸引更多遊客來台北體驗咖啡文化。張理事長說，將金杯獎得獎店家串聯起來，除了能形成讓遊客探尋及打卡的台北精品咖啡風味地



左：「歐克法咖啡」精心營造品飲咖啡的空間，給予顧客美好的咖啡體驗。（圖／台北精品咖啡商業發展協會）

右：「野夫咖啡」提供顧客優質的手沖咖啡。（圖／台北精品咖啡商業發展協會）

圖，耳掛咖啡也可作為來台北旅遊的伴手禮，讓台北咖啡之旅萃取出美好的回憶。

職人手藝 賞味咖啡美學

談及歷年獲得金杯獎的店家，張理事長首先推薦位於艋舺夜市入口、去年同時囊括手工組及義式組獎項的「九日咖啡」。店家強調咖啡豆烘焙後必須「養豆」九日，才能沖煮出最佳風味。店內提供各式平價精品咖啡，其中手沖單品著重酸甜平衡，而義式咖啡則強調香氣飽滿、濃郁，都是值得品嘗的品項。

張理事長接著推薦由具二十年經歷的專業咖啡師經營、位於信義區的「313 Cafe」，店家的義式咖啡有四種焙度可選擇，手沖咖啡豆產地則包含台灣及衣索比

亞、尼加拉瓜等各主要產區，提供豐富多樣的風味，如酸甜交融、帶著荔枝香的招牌冰咖啡「微醺藝妓」便備受饕客推崇。此外在辛亥路及八德路各有門市的「歐克法咖啡」，由首席烘豆師賦予精品生豆獨特風味，再由國際認證咖啡師為顧客沖煮咖啡，也是張理事長十分推薦的金杯獎店家。還有位於松江路的「野夫咖啡」，店家將咖啡烘焙視為一門科學，以實驗精神不斷尋找最佳沖煮方式，呈現咖啡最迷人的風味。

張理事長說，獲得金杯獎的店家都是自烘精品咖啡，從生豆的挑選、烘焙到沖煮等步驟都極為講究，無論手沖、義式咖啡或自製的耳掛咖啡包皆值得一試。民眾不妨以金杯獎作為認識台北精品咖啡的起點，賞味咖啡美學，享受每日有咖啡香氣縈繞的生活。■

TA-DA

美好拼圖

34 #台北大小事

113年全國中等學校運動會

38 #城市快訊

幸福保衛站

臺北市職場性別平等認證

2025雙北世界壯年運動會即日起報名

2024竹子湖海芋季及繡球花季

2024台北花伴野餐

2024寶藏巖光節

台北市與日本松山市交流十週年

47 #精彩活動



大安森林公園（攝影／林俊耀）

#台北大小事

113年全國中等學校運動會 邁向國際運動賽會的起點

文 Doris • 圖 台北市教育局、財團法人宏道運動發展基金會

「113年全國中等學校運動會」將於4月20至25日在台北市登場，這場專為國中及高中學生舉辦的運動賽會，為全國六大綜合性體育賽事之一。今年是台北市睽違12年再次作為主場地，屆時來自全國各縣市的優秀選手將齊聚台北，在運動場上大展身手。台北市更邀請在奧、亞運大放異彩的運動員王冠閎、王齊麟、李洋及黃筱雯擔任本屆賽會代言人，鼓勵年輕選手以全中運為夢想起點，勇敢邁向國際運動舞台。



游泳奧運國手王冠閎曾多次代表台北市參加全中運並獲得亮眼成績。(圖／財團法人宏道運動發展基金會)



左：本屆全中運代言人羽球奧運國手李洋（左）及王齊麟（右）。右：本屆全中運代言人拳擊奧運國手黃筱雯。

將運動賽事打造成教育活動

今年全中運以「飛漾台北，競逐榮耀」為主題，並以「Young Taipei」作為主視覺設計靈感，藉由「y」與「北」的結合，不但象徵全國年輕學子的熱情活力，更代表台北是座不斷創新突破、勇於挑戰的城市。

本屆賽事共規畫辦理 22 項競賽，包括田徑、游泳、體操、桌球、羽球、網球、跆拳道、柔道、射箭、軟式網球、空手道、射擊、拳擊、角力、擊劍、輕艇、划船、自由車、木球及舉重等必辦項目，以及選辦的武術和滑輪溜冰，此外也將在官網即時轉播賽事，讓更多人看見選手在全中運的精彩表現。

全中運是中學生最重要的年度運動賽事，為了鼓勵學生進場觀賽，賽事期間台北市所屬公、私立中等學校（不含國民小學及特教學校）停止上課，台北市教育局更推出全國首創的運動賽會數位集章活動，台北市國、高中學生持數位學生證刷卡入館觀賽，即可累計點數兌換獎品。此外，全中運也結合「台北兒童月」系列活動，只要是台北市幼兒園及國小學生皆可持「探索手冊」至全中運各競賽場館服務台蓋章，累積集章兌換限量獎品。教育局期待藉集章活動讓更多學生踏入賽場，欣賞運動競技展現的力與美。

本屆全中運也結合台北市推廣多年的數位學習教育平台「台北酷課雲」，規畫



台北市弘道國中選手周美孜（左）在111年全中運榮獲國女組跆拳道對打55公斤級金牌。

全中運線上課程，除了介紹各運動項目賽事，也提供辦理歷程、聖火傳遞、開閉幕典禮、賽事活動特色及運動賞析等資訊。台北市希望透過此次全中運，讓全國各縣市學校都能共享台北酷課雲所提供的多元學習資源，讓全中運不只是體育賽事，更是一場教育活動。

以全中運為夢想起點

全中運是培養運動人才的重要賽事，台灣不少揚名國際的運動員都曾在全中運取得佳績，因屢破蝶式全國紀錄而被譽為「台灣蝶王」的游泳健將王冠閎，便曾多次代表台北市出賽全中運。王冠閎分享自己就讀國小六年級時，同為游泳健將的哥

哥李冠成即在全中運出賽，當時他特地到場觀摩學習，並對全中運十分嚮往。王冠閎表示，對國、高中生來說，全中運是非常盛大的比賽，也是每位年輕運動選手努力的目標。

王冠閎從國中一年級開始參加全中運，並在賽事嶄露頭角，就讀高中時，更連續三年拿下100公尺、200公尺蝶式及200公尺自由式金牌。對他而言最具意義的一場全中運賽事，便是高中一年級時與三年級應屆畢業的哥哥及隊友齊力拿下三項接力賽的金牌。王冠閎表示，「當時大家都以全中運為一致目標，那種一起努力、一起吃苦，朝共同目標前進的感覺非常熱血。」王冠閎也鼓勵年輕選手以全中運為起點，逐步邁向國際運動賽會。

從競技運動到全民運動



數位實驗高中體操選手廖奕淳代表台北市獲得112年全中運高女組競技體操全能競賽第一名。

本屆全中運競賽場地橫跨台北、新北、桃園、台中及宜蘭五縣市，其中台北市投入逾一萬名人力，除了提供全國選手一流的服務，也期待這場運動盛會可以深入每個市民的日常生活。

王冠閻認為，台北有許多適合運動的環境，例如運動中心、公園及河濱自行車道等，可滿足大眾的多元運動需求，讓許多人將運動視為日常，也讓台北成為運動與生活結合的健康城市。王冠閻分享自己以前就常在松山運動中心進行游泳訓練，而有多種類型球場且場地寬敞的青年公園，也是喜歡打羽球及籃球的他十分推薦的運動地點。

台北市不但以全中運這類大型賽事帶動運動風氣，更致力於實現「整個台北市都是我的運動場」的願景，邀請所有人加入運動行列，讓運動帶來的美好與樂趣從競技運動擴及日常生活。●

全中運在台北

4/20(六)~4/25(四)

台北、新北、桃園、台中及宜蘭等五縣市競賽場館



全中運在台北



台北酷課雲

113年全中運體育課程

#城市快訊

幸福保衛站 讓兒少不再挨餓

文 張煥鵬・圖 台北市教育局、財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會

為了給予弱勢兒童及青少年實質幫助，並藉此強化社會安全網，台北市於今年1月20日與北台灣八縣市同步啟動「幸福保衛站計畫」，與統一、全家、萊爾富及OK等四大超商聯手，讓四處可見的超商成為社區關懷據點，提供餐食給亟需幫助的學生，使每個孩子都能在社會安全網守護下成長。

接住弱勢兒少的社會安全網

台北市幸福保衛站計畫獲得各方響應，目前有1,789家超商門市加入關懷據點，18歲以下的台北市兒童和青少年遇到急難困境無法三餐溫飽時，可直接前往超商門市領取約100元的餐食。其他縣市的兒少若於台北市境內陷困，同樣可向四大超商



台北市推動幸福保衛站計畫，讓四大超商成為守護兒少的關懷據點。



受認助學生代表林宜萱（左二）於《澤與潤 責與任 幫助孩子成功——企業的社會責任》新書發表會分享自身故事，將善意傳遞出去。（圖／財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會）

門市領取餐食，台北市後續將轉介該個案至兒少就讀學校所在縣市政府進行協助。

台北市教育長湯志民表示，「四大超商不只是扮演提供餐食的據點，同時也是兒少的臨時避難所和通報系統。」當需要協助的兒少前往超商取餐時，門市人員會請他們填寫基本資料，後續再將這些資料提供給市府，由教育局或社會局進一步了解其家庭狀況，給予個案家庭所需協助，不但解決飢餓學童的燃眉之急，也擴大社會安全網的建置。

綿延不絕的善意循環

台北市幸福保衛站計畫所需的餐食費用，經費主要來自「財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會」認助人「賀眾企業」所捐助的善款。基金會原先認助

對象為台北市在學清寒學生，並提供其學費及生活費支持，在基金會將善款挹注於台北市幸福保衛站計畫後，進一步擴大了援助對象，使北台灣八縣市18歲以下有需要的兒少都能受惠。

認助清寒學生基金會成立27年來，累計捐款收入突破7億元，總共幫助了11,872位孩子。去年基金會出版《澤與潤 責與任 幫助孩子成功——企業的社會責任》，書中記錄企業、宮廟及慈善團體領袖人物等24位認助人認助清寒學生的故事，讓大眾深入了解基金會的價值與使命，也藉此拋磚引玉，期盼社會各界加入認助行列。

無論是推動幸福保衛站，讓弱勢兒少不再挨餓，或是出版專書喚起社會關懷挹注清寒學生，教育局期待來自各界的良善力量形成循環，讓愛心綿延不絕地流傳下去。■

臺北市職場性別平等認證 共創多元友善職場

文 Doris · 圖 宜得利家居

為落實職場性別平等，扭轉大眾對性別的刻板印象，台北市勞動局於2020年率先全國推動「臺北市職場性別平等認證」，從參與評比的公、私立機關（構）中，選出落實性別平權工作環境的單位，希望以此作為各界參考學習的案例，將台北市打造成職場性別平等之都。

創新的性平認證方案

臺北市職場性別平等認證依「推動性別平等之相關機制」、「促進組織決策之性別平等」、「促進薪資待遇性別平等」、「促進性別平等之教育與訓練」、「工作與家庭平衡」、「友善孕育措施」、「職場安全之性平友善措施」與「促進多元性別平等相關作為或措施」等八大性平指標，針對報名單位進行評比，並頒發金、銀、銅等不同獎項，2023年更新增「工作與家庭平衡獎」、「友善孕育措施獎」及「入圍獎」。

自2020年開辦至今，獲得認證的單位累積達59家（次），且成果受多方肯定，除了獲得行政院第21屆金馨獎性別平等創新

獎，更代表台北市赴聯合國進行專題報告，分享推動經驗及成果。

推動工作與家庭平衡

臺北市職場性別平等認證去年增設「工作與家庭平衡獎」及「友善孕育措施獎」，便是希望藉此鼓勵更多企業共創友善家庭的工作環境。2023年獲得「工作與家庭平衡獎」的「星展（台灣）商業銀行股份有限公司」即為代表之一。

星展照顧員工家庭的具體作為，包括提供優於勞動基準法規定的家庭照顧假別，員工任職第一年即享至少14天年假、16週產假、2週陪產假、新生兒照顧假、領養假及育嬰留停計畫等。星展另提出「6個月100%居家辦公」方案，若員工育有新生兒或領養7歲及以下孩子，或者同住家庭成員罹患重病、受到重大傷害或需要臨終關懷，而員工擔任主要看護人，經申請核准後，至多可申請6個月居家辦公。此外，星展更提供「未成年子女保障計畫」，若員工不幸離世，星展將持續按月支付一筆定

宜得利家居推動「母性健康保護計畫」，提供懷孕員工臨場健康護理服務。



額補助金給予員工遺孤，直到其成年或開始工作。

星展也重視女性員工的職涯發展，針對因照顧家庭而暫離職場的女性員工，提供彈性工作措施或媒合適任的職務，協助她們順利回歸職場。此外星展每年評選晉升名單及績效評核時，不論員工性別皆享有公平對等的升遷機會，目前星展的女性高階經理人比例達 56%，彰顯星展對職場女力的重視。

創造友善孕育的職場

2023 年獲得「友善孕育措施獎」的「宜得利家居股份有限公司」，其推動的友善孕育措施亮點為「母性健康保護計畫」，提供懷孕員工更加彈性的工作選擇，包括調整班別避免夜間工作或申請轉調內勤等。為了照顧懷孕員工的健康，宜得利家居也提供

臨場健康服務及每年健康檢查，給予懷孕員工全方位照顧。

宜得利家居也關注員工作與家庭平衡，在員工休長期育嬰假後，給予適應復職的緩衝期及協助。此外，員工還可申請育兒減時，讓工作更加彈性，公司也與鄰近的托育中心特約合作，方便員工托育及接送小孩，使員工在照顧家庭的同時，也能在職場實現自我。

實現職場性別平權有賴公、私部門的長期努力和承諾，台北市期待藉由推動職場性別平等認證，引領民間企業打造多元友善的職場文化，逐步將性別平權推廣至台北市每個職場角落。■



臺北市職場性別平等指標
專區

#城市快訊

2025雙北世界壯年運動會即日起報名 來和世界挑一場

文 自由氏・圖 台北市觀光傳播局

由台北市與新北市共同舉辦的「2025雙北世界壯年運動會」將於2025年5月17日至30日舉行，競賽場館橫跨台北市、新北市、桃園市、宜蘭縣、新竹市與新竹縣等6縣市，預計吸引110個國家、超過4萬人參與。

世界壯年運動會以「終身運動」及「全民運動」為理念，鼓勵世界各地壯年層級運動愛好者參與競賽活動，並培養規律運動習慣，也藉此建構國際交流平台。因此在參賽資格上，選手無需選拔，只要年滿30歲以上，皆可以個人或組隊的名義報名參賽。

賽會期間，將有眾多國內外選手、隊職員與陪同者來台。為了展現台灣文化及觀光旅遊特色，本屆賽事官網也設置旅遊



2025雙北世界壯年運動會邀請喜愛運動的朋友來和世界挑一場。

專區，以賽事場館為中心，依據各城市文化特色，串聯周邊商圈及著名景點，推出30條特色自由行程及30條團體旅遊付費遊程，讓國內外參賽選手在參賽之餘，也能暢遊感受各城市文化與特色，體驗台灣之美。●

2025雙北世界壯年運動會報名資訊

即日起～2025/2/17(一)

\$ 報名費用

• 持中華民國護照、國民身分證、健保卡或外國人居留證者：

選手3,600元、隊職員1,800元、陪同者1,800元、12歲以下陪同者及帕拉選手助理員免費

• 持外國護照者：

選手7,500元、隊職員3,600元、陪同者3,600元、12歲以下陪同者及帕拉選手助理員免費

即日起～2024/4/17(三)報名享7折優惠、4/18(四)～9/17(二)享8折優惠



雙北世界
壯年運動會

#城市快訊

2024 竹子湖海芋季及繡球花季 在花海中尋找童趣

文 自由氏・圖 北投區農會

陽明山竹子湖猶如台北市的桃花源，除保有農家聚落景觀，每年春夏盛開的海芋及繡球花更吸引無數旅客前來觀賞。今年竹子湖花季於3月14日揭開序幕，並以「芋見小時候」為主題，在花田間規畫充滿童趣的地景裝置，歡迎民眾前來賞花。

活動期間，竹子湖的農園將設置棉花糖、棒棒糖及冰棒等造型裝置，藉由地景營造純真童趣氛圍。此外，海芋季與繡球花季期間的週末及連假期間，每天上午10時30分及下午2時都有免費的竹子湖生態人文導覽解說，沿途會經過竹子湖蓬萊米原種田故事館、高家公廳及水車寮步道等，讓民眾在農會解說志工的帶領下，深入了解竹子湖的人文及農業特色，有意參加的民眾可至竹子湖入口停車場（竹子湖派出所對面）集合出發。若想進一步體驗竹子湖的魅力，還可報名參加北投區農會每週二及週四舉辦的「特色一日遊」活動。



每年春天，竹子湖海芋盛開，形成一片浪漫花海。

今年活動也邀請在地文創業者、在地青農及其他縣市農會，於清明及端午連假期間舉辦「巴島柑嬪店市集」，販售海芋相關聯名商品，現場也會布置海芋及繡球攤車花藝IG打卡點。此外還有6場次「海芋繡球印卡讚」活動，旅客用手機在竹子湖拍照並掃描QR Code上傳，即可直接列印照片留存紀念，歡迎大家前來體驗竹子湖的浪漫春光。■

海芋季

3/14(四)～4/28(日)

◎ 竹子湖

繡球花季

5/17(五)～6/23(日)

◎ 竹子湖

海芋繡球印卡讚

3/16(六)、4/4(四)、4/6(六)、

5/25(六)、6/8(六)、6/10(一)

① 12:00-15:00



2024台北花伴野餐 大安森林公園賞花樂遊

文 自由氏・圖 台北市觀光傳播局

春暖花開的三月，最適合到戶外野餐。「台北花伴野餐」3月16日將於大安森林公園登場！有五大野餐主題區，還有文創及輕食市集，歡迎民眾前來歡度美好的野餐時光。

「樂派對」主題區除了邀請演唱台北花季主題曲的歌手魏品勻演出，現場還有一系列不同風格的音樂表演。「潮國際」主題區提供布袋球、美式投籃及套圈圈等多種國際運動體驗遊戲。「享樂活」主題區準備了泡泡秀及花季彈珠台，適合親子一起體驗復古童玩。「毛小孩」主題區則由寵物訓練師分享寵物照顧小知識。「閱親子」主題區為親子及家庭帶來故事、繪畫及親子互動的共讀環境。活動當天現場也有許多優惠好康，歡迎民眾帶著野餐裝備一同前往。

台北花伴野餐也提倡環保理念，活動前一日（3月15日）入住台北市合法旅宿並於活動官網上登記，就能在活動當日兌換限量環保餐具組。另外，活動市集也提供民眾免費借用環保餐具，自備環保餐具則可兌換限量好禮。

本次活動還集結周邊的大學里、台大公館商圈、永康商圈及師大龍泉商圈業者，



台北花伴野餐體現花園城市之美，歡迎親子前來感受美好春光。

於3月推出折扣優惠。此外也與旅行業者合作，即日起至3月31日，民眾只要透過特約旅行社報名行程前來台北賞花，就能獲得活動限量野餐墊，邀請您與親友一同前來編織一段春日野餐的美好回憶。■

台北花伴野餐

31 3/16(六)

10:00-17:00

大安森林公園



#城市快訊

2024 寶藏巖光節

山城聚落的光影之夢

文 自由氏・圖 台北 / 寶藏巖國際藝術村

位於台北公館水岸的寶藏巖，不僅保存歷史聚落，也作為藝術進駐與居民住家「藝居共生」的場域。包含藝術、生態、社區共生概念的「寶藏巖光節」，即透過當代藝術創作，呼應寶藏巖的地理環境及聚落生態，帶給民眾另一種觀看寶藏巖的方式。

寶藏巖光節於2017年轉型融入策展概念，每年以獨特主題探索光的可能性，同時致力於推廣寶藏巖在地文史，並思考人與自然環境的關係。「2024 寶藏巖光節」以「夜夢」為主題，概念發想自人們因未知而感到恐懼不安時，往往會尋求超越科學範疇的宗教及占卜儀式，藉此獲得心靈慰藉。而人類的夢同樣超越理性思考，除了反映潛意識，在泛靈信仰中也是通往未知的通道，並帶來徵兆與訊息。

本屆光節邀請陳瀅如、張乃仁、詹宏祿、黃晞竭、姚瑞中×海闊拉帝×李可、吳克軍、鈴木英倫子、差事劇團、非常深藍藝術工作室feat.明立工程顧問有限公司、好進燈光音響公司、安筆行策feat.林政佑等藝術家及團隊參展，分別透過錄像、裝置及表演等形式，回應夜夢主題及寶藏巖聚落的人文環境特色。例如新媒體藝術家吳



寶藏巖光節作品呼應水岸聚落環境特色。(資料照)

克軍帶來的《禪「Zendō」》，即透過虛擬影像呈現花卉綻放及蟲魚遨遊的畫卷。

各式與環境共生的藝術創作，將點亮城南人文聚落，歡迎民眾走進寶藏巖山城，體驗一場光影之夢。■

2024 寶藏巖光節

3/23(六)～5/5(日)

11:00～22:00(週一休館)

寶藏巖國際藝術村



台北市與日本松山市交流十週年 以文化、觀光、體育持續友好情誼

文 Doris · 圖 台北市觀光傳播局

台北市松山區與日本愛媛縣松山市因有相同的漢字地名「松山」，且都有古老的溫泉文化，在此緣分下，雙方自2009年展開交流，並於2014年簽訂友好交流協定且持續互動，近十年來台北市的大型活動都可見松山市相關單位積極參與。

兩市的友好交流協定將於今年十月滿十週年，相關系列紀念活動已陸續展開。2023年11月松山市即來台舉行道後溫泉大神轎撞轎祈福儀式，今年2月日本松山市更應邀參加「2024台北燈節」，並邀請藝術家蜷川實花等人組成的創意團隊「EiM」，於松山文創園區男澡堂展出「殘照：光影生命」。除了表達兩座城市的深厚情誼，也希望透過十週年系列活動，讓更多人對日本松山市產生興趣。

松山市擁有豐富的觀光資源，包括因作家夏目漱石的小說而得名的「少爺列車」、日本最古老的

溫泉區「道後溫泉」、歷史悠久的「松山城」、建築師安藤忠雄設計的「坂上之雲博物館」，以及日本唯一橫跨海峽的「島波自行車道」等景點，目前松山市在台北市政府一樓大廳設有「松山俳句信箱」，讓台北市民體驗日本獨特的傳統詩歌文化。

台北市與松山市未來將持續推廣友好交流活動，讓各地旅客都能認識這兩座城市的精彩魅力。■



蜷川實花with EiM的作品「殘照：光影生命」，呈現明暗之間交錯著時間與人的流動，展現台北市與松山市的深厚情誼。

精彩活動

2024 台北玫瑰展

今年玫瑰展將「玫瑰園」、「園藝」及「逸事」的諧音組合，以「玫瑰園藝事」為主題，邀請大家來欣賞約 800 個品種、超過 5,000 株玫瑰及各式草花灌木，一同感受玫瑰環繞的浪漫氛圍。

 即日起～3/31(日)

 花博公園新生園區台北玫瑰園

**2024 台北文學季**

今年以「文學野生活」為主題舉辦系列活動，如國際華文作家講座、市圖好書展，以及解密雜誌、刊物的「編輯招募中」主題特展等，多方呈現台北文學的活力，歡迎民眾踴躍參加。

 即日起～5/25(六)

 台北市各藝文場館、
台北市立圖書館

**2024 台北杜鵑花季**

每逢春暖花開，杜鵑花、醉蝶花與繡球花等百花盛開，除了大安森林公園內有各式音樂饗宴、親子活動，街道、廣場也處處可見綻放的杜鵑倩影，歡迎民眾來賞花。

 即日起～3/31(日)

 大安森林公園城南地區周邊

**2024 台北 101 垂直馬拉松世界冠軍賽**

活動以 91 層樓、2046 階、垂直高度 390 公尺的規模聞名，為全球難度最高的登高賽事之一。今年以「WE ARE THE CHAMPIONS 做自己的冠軍」為主題，呼應世界冠軍賽在台灣，也代表著每個人都是自己的冠軍。

 5/4(六)

 台北 101 大樓

 報名時間：3/13(三)

12:00 起，採線上報名，

額滿為止



清明交通管制及掃墓專車

2024年清明期間，富德及陽明山公墓周邊道路將施行交通管制，並提供免費掃墓專車服務；另於富德落羽之丘（樹葬區）及陽明山臻善園（花葬區）舉辦清明節追思音樂會，陪伴民眾懷念親人。

免費掃墓專車

- 31** 3/23(六)、3/24(日)、3/30(六)、3/31(日)、
4/4(四)～4/7(日)
- ⌚ 05:30-17:00 捷運麟光站、捷運動物園站
及公車惇敘工商站
 - ⌚ 08:00-17:00 南港軍人公墓

清明節追思音樂會

- 31** 4/4(四)～4/7(日)
- ⌚ 09:30-11:30、13:00-15:00
 - ⌚ 富德落羽之丘及陽明山臻善園

清明節祭祀祈福法會

- 31** 4/4(四)
- ⌚ 09:00-15:30
 - ⌚ 富德靈骨樓及陽明山靈骨塔



113年母親節慶祝活動

媽媽是具有多樣性與力量的角色，平日裡忙碌於各種身分的切換。台北市社會局今年藉由慶祝活動，打造專屬媽媽的市集，讓媽媽能夠被呵護、被服務、被重視與關心，享受輕鬆、快樂的母親節。

- 31** 5/4(六)
- ⌚ 11:00-16:00
 - ⌚ 信義新光三越香堤大道廣場

2024智慧城市展——台北願景館

今年台北願景館以「AI-Driven · Future Taipei」為主題，展示台北市邁向安全之都、運動之都及未來之都三大願景的創新科技兼容永續成果，邀請民眾一起探尋台北智慧城市未來無限可能。

31 3/19(二)～3/22(五)

- ⌚ 10:00-18:00
(3/22開放至 17:00)

⌚ 南港展覽館二館



清明掃墓防火宣導

清明節將至，台北市消防局提醒民眾掃墓祭祖應避免用火，注意「除草不用火」、「不焚燒紙錢」、「不燃放鞭炮」、「不亂丟菸蒂」及「垃圾要帶走」等事項，並多利用集中代焚紙錢及線上祭祖服務，安全、便利又可減少空氣汙染及火災發生機率。





台北茶花展
1.5—1.14



樂活夜櫻季
1.26—2.29



樟樹步道花海
魯冰花 2月—3月上旬
波斯菊 5月中旬—6月中旬
向日葵 9月—10月上旬



三層崎花海
2.1—3.31



陽明山花季
2.7—3.17



士林官邸鬱金香展
2.22—3.3



臺北玫瑰展
3.1—3.31



台北杜鵑花季×花伴野餐
3.1—3.31



竹子湖海芋季及繡球花季
海芋 3.14—4.28
繡球花 5.1—6.23



台北河濱花海
1月—2月 古亭河濱公園
6月—7月中旬 河雙21河濱公園
10月—11月中旬 大佳河濱公園
11月—12月 延平河濱公園



關渡花海
11月



士林官邸菊展
11.29—12.15

走吧！
我們去看花

2024 花IN台北 FLOWERS ————— IN TAIPEI



全中運在臺北

YOUNG TAIPEI

2024 NATIONAL MIDDLE SCHOOL
ATHLETIC GAMES

04/20 — 04/25

飛漾臺北 × 競逐榮耀 YOUNG
TAIPEI

奧運國手
羽球 王齊麟

奧運國手
羽球 李洋

奧運國手
游泳 王冠閎

奧運國手
拳擊 黃筱雯

手機小額捐款流程說明

請先登入
網路銀行APP

支援28家銀行



1

請用手機轉帳
掃QR Code



2

輸入金額
進行捐款



3

完成捐款



4

倘需收據
請掃QR code



統籌規劃 |



教育部

主辦單位 | TAIPEI 臺北市政府

臺北市政府教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT



廣告