

Taipei Pictorial

# 台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 藝術 | 飲食 | 新知 ——

## 看見台北 發現城市新價值

跟著台北倒數迎新年  
4 種玩法 不眠玩通宵

成功不是奇蹟 而是一種堅持到底  
陽岱鋼：Thank you で～す

挫折是向上的力量  
向俊賢 永不放棄的跳高人生

No. 587  
12/2016

## 台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。

豐富、多元，是認識台北風貌的園地，這裡有：台北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導，實用的生活常識，21世紀的時代新知。

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，和大家一起見證台北的成長。

## 榮譽榜

- ★ 77 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 78 年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 90 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 91 年金鼎獎優良雜誌獎
- ★ 92 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 94 年度台北市政府優良出版品
- ★ 95 年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 96 年度台北市政府優良出版品
- ★ 97 年度台北市政府優良出版品
- ★ 98 年度台北市政府優良出版品
- ★ 99 年度台北市政府優良出版品
- ★ 100 年度台北市政府優良出版品

## 隨時隨地 享受台北畫刊！

自即日起，讀者可至台北市政府觀光傳播局網站 ([www.tpedoit.gov.taipei](http://www.tpedoit.gov.taipei)) 首頁點選「閱讀台北」，即可進入台北畫刊網路版。也可至台北市政府網站 ([www.gov.taipei](http://www.gov.taipei)) 註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀台北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

您是否有為了獲得台北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興匆匆地到了台北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥寄送服務。

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣 300 元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣 600 元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣 780 元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣 888 元（航空平寄）

台北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7566

發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564

e-mail：[taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)

## 免費索取地點



### 機關

台北市政府大樓 1樓市民服務組  
台北市各區公所  
台北市各戶政事務所  
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心  
台北市立圖書館總館及各分館  
台北市文獻委員會圖書室  
台北市議會  
台北市教師研習中心  
台北市兒童托育資源中心  
台北市交通事件裁決所  
台北 NGO 會館  
台北市信義公民會館  
台北市中山公民會館  
台北市稅捐處總處及各分處  
台北市社區營造中心  
產業發展局科技產業服務中心  
財政部北市國稅局  
國家發展委員會服務台·經濟部國營會  
健保署台北業務組  
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）  
勞保局台北市辦事處  
內政部移民署台北市服務台  
救國團中國青年服務社  
台北富邦銀行各分行（限原台北市台北銀行各分行）  
國泰醫院  
榮民總醫院  
泰安醫院  
台北集郵服務中心  
洪建全教育文化基金會  
士林劍潭青年活動中心  
台北市藝文工會  
林培琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）



### 旅服中心

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心  
各國家風景區遊客中心  
台北車站旅遊服務中心  
台北松山機場旅遊服務中心  
捷運劍潭站旅遊服務中心  
捷運西門站旅遊服務中心  
捷運北投站旅遊服務中心  
捷運台北 101/世貿站旅遊服務中心  
捷運龍山寺站旅遊服務中心  
美麗華遊客中心  
梅庭遊客中心  
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  
台北晴光商圈促進會



### 運動中心

台北市中山運動中心

台北市北投運動中心  
台北市士林運動中心  
台北市內湖運動中心  
台北市信義運動中心  
台北市松山運動中心  
台北市大同運動中心  
台北市大安運動中心  
台北市文山運動中心  
台北市中正運動中心  
台北市南港運動中心  
台北市萬華運動中心



### 機場、捷運

台北捷運各站  
台北捷運公司捷運商品館  
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  
臺灣桃園機場一、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  
牯嶺街小劇場  
紀州庵文學森林  
台北之家  
市長官邸藝文沙龍  
台北國際藝術村  
士林官邸  
逸仙公園  
華山 1914 文化创意產業園區  
松山文創園區  
台北市孔廟遊客中心  
關渡自然公園  
芝山文化生態綠園  
寶藏巖國際藝術村  
撫臺街洋樓  
郭子儀紀念館  
水源劇場  
台北小巨蛋服務台  
台北探索館服務台  
台北市中山堂  
台北市立動物園  
台北市立美術館  
台北市立天文科學教育館

台北市青少年發展處  
台北市立兒童新樂園  
台北市萬華故事館  
台北故事館  
原民生活美學館  
中山親子旗艦館  
北投親子館  
中正紀念堂  
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）  
臺灣博物館  
臺灣公路博物館  
台北國軍英雄館  
國軍歷史文物館  
袖珍博物館  
郭元益糕餅博物館  
二二八國家紀念館  
孫運璿科技人文紀念館



### 書局、戲院

五南文化廣場臺大店  
國家書店  
三民書局  
誠品書店（台北市各分店）  
聯經書房、上海書店  
金石堂書店（台北市各分店）  
國語日報門市  
紀伊國屋書店（台北市各分店）  
東南亞秀泰影城  
國賓大戲院  
樂聲影城  
日新威秀影城  
in89 豪華數位影院  
今日秀泰影城  
新光影城  
絕色影城  
滄山大戲院  
國賓影城（微風廣場）  
欣欣秀泰影城  
大千電影院



### 其他

星巴咖啡（部分門市·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）  
丹堤咖啡（部分門市·限店內閱讀）  
Is Coffee（台北市、新北市各分店）  
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 9 家門市）  
凱學系統台  
賓樂交通（限車內閱讀）  
台北衛星車隊（限車內閱讀）  
新光三越信義店 A8、A11（服務台）  
遠東百貨寶慶店  
義美公司（台北市、新北市各分店）  
老人社會大學（台北市三民路）

# 發現 台北新價值



(徐英傑攝)

台北，不一樣了。從首善之都到全球宜居城市，兩年來，我們透過「開放政府、全民參與」，用心實踐新政理念，讓台北不斷進步，進而為市民形塑 50 年後的生活樣貌。

回顧過去、放眼未來，依循著世界都市的發展脈絡，我們翻轉地域軸線，透過舊城區復興運動讓西區風華再現。交通是城市發展的動脈，創新的疏運方案，改善了內湖交通的壅塞，大眾運輸系統的革新，逐步實現綠色運輸理念。觀光發展打造城市形象，多元文化展現台北的友善與包容，同時透過貼心服務和感動體驗，讓台北躍居全球最佳旅遊城市之一。

完善的住宅政策是偉大城市的基石，公共住宅的大力興建，讓年輕人對未來有了具體的藍圖；以人為本的社福政策，則讓老有所依，透過整合醫療照護與社區托老，為高齡化社會做好準備。環境永續是百年基業，我們推動市府禁用免洗餐具，減少了城市的碳排放量，更讓垃圾場變身為太陽能教育中心，為下一代打造環保節能的「陽光首都」。

台北正在改變，您是否正期待著這座城市的新面貌？

當城市紛紛亮起歲末彩燈，我們也即將告別 2016，迎接新的一年。每年必定朝聖的台北最 High 新年城，今年精彩程度更勝以往，除了巨星加持，更配合即將到來的 2017 臺北世大運，打造大型競技場舞台；夜騎、美食與酒吧等其他跨年活動，則提供民眾另一種獨具一格的慶祝方式。今年就讓我們用最熱血的精神一同倒數，邁向 2017，迎接嶄新的台北！

中華民國57年1月創刊  
105年12月10日出版  
發行人 簡余晏  
總編輯 謝佩君  
副總編輯 王宜燕  
主編 洪彩鈞  
責任編輯 司徒懿·鄭雅萍·潘逸凡  
劉子立·涂敏  
發行所 台北市政府觀光傳播局  
地址 11008台北市市府路1號4樓  
電話 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉7564  
網址 www.tpeidoit.gov.taipei  
Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

編輯所 商周編輯顧問股份有限公司  
總經理 李國榮  
總監 黃怡蓓  
專案主編 吳至涵·李順瑀·涂曉蝶  
視覺設計 陳光震  
電話 02-2505-6789轉5520、5508

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



2017 臺北世界大學運動會  
29<sup>TH</sup> SUMMER UNIVERSIADE



2017.8.19~8.30

台北畫刊APP QR Code



Android



iOS



台北旅遊網



LINE 市府服務  
e 網打盡

## 上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《台北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到閱讀台北主題網 [reading.gov.taipei](http://reading.gov.taipei) 填寫網路問卷，就有機會獲得1份優質出版品，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

# CONTENTS

01 編者的話 Editor's Note

02 目次 Contents

04 城市風景 City View

## 世大運特輯 For You · For Youth

06 一起世大運 RUN TO 2017  
趣味運動場×音樂歡唱

07 世大運官方頂級贊助夥伴  
富順纖維 衣起挺世大運

08 上緊發條 勇往直前  
宣傳世大運 熊讚不冬眠

文/熊讚 攝影/陳翊駿 圖/台北市政府文化局提供

10 挫折是向上的力量  
向俊賢 永不放棄的跳高人生

## 大師會客 Master View

12 成功不是奇蹟 而是一種堅持到底  
陽岱鋼：Thank you で～す





## 封面故事 Cover Story

- 16 看見台北 發現城市新價值
- 18 北門領頭 西區門戶計畫啟動  
大西區風華再現
- 24 大觀光計畫 帶旅客暢遊台北  
魅力台北就醬玩
- 28 台北城的生活美學新態度  
營造宜居永續環境
- 32 綠色運輸計畫、北捷優惠齊上路  
讓台北更好行
- 35 公共住宅+社區照護 居住台北好幸福  
我在台北有個家

## 市民廣場 Civic Square

- 38 新世代無所畏懼的改變力量  
獨立音樂的時代天光  
文／張鐵志 攝影／蔡嘉瑋 圖／中央社提供
- 40 鐵馬壯遊南北山川  
德國旅人 行腳台灣

- 42 尋味上海  
全球第一家米其林燒肉店
- 44 展現台北多元魅力  
台北城市外交 各個精彩
- 46 酒駕零容忍 杜絕悲劇再發生  
企業共同簽署防酒駕宣言
- 48 公車禮貌心運動  
駕駛暖心安全為您
- 49 2016 臺北馬拉松  
穿越時空古城巡禮

## 尋味台北 Taste City

- 50 暖人肺脾的砂鍋醃篤鮮  
鍋中人生味  
文·攝影／韓良憶 圖／Fotolia提供
- 52 陳昱任復刻奶奶的家常料理  
第一道菜 做給愛人吃
- 54 「背包客祖師爺」的台北野餐體驗記  
Ian Wright 勇闖台灣味

## 探索城事 Go Taipei

- 56 北門再堅固 阿婆浪港又有何用？  
佇立台北逾百年的承恩門  
文·圖·攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）
- 58 第一盞霓虹燈亮了  
榮町二丁目（衡陽路）  
文·圖片提供／陳柔縉 攝影／陳沛元
- 60 台北小日子  
之冬至的執念  
漫畫·文／61Chi
- 62 市府活動行事曆 Events for Citizen
- 64 都具一格 Taipei Style



封面攝影／台北101提供，張全輝攝



冷冽的冬季，因為這天的到來而變得格外溫暖。

孩子們有了機會，把願望變成禮物；

戀人們則有了理由，為心儀的人打造一場浪漫的約會；

朋友們之間，多了機會與久違的摯友相聚、狂歡；

父母們則在這一天，偷偷扮起耶誕老人，實現孩子們的小小願望。

耶誕節，是一個充滿愛與溫暖的日子。

你，找到了那個一起度過耶誕的伴了嗎？

文／張惟默 攝影／盧大中





**BRAVO**

**TAIPEI 2017** ★★★★★  
29<sup>TH</sup> SUMMER UNIVERSIADE

# 一起世大運 RUN TO 2017 趣味運動場 X 音樂歡唱

文 / 謝瑩潔 圖 / 台北市政府文化局提供

**熱**情的耶誕紅，迎來了暖心的 12 月，在耶誕節與跨年的歡樂氣氛中，「2017 臺北世大運」也已經邁入倒數 250 天！值此歲末時節，信義威秀將變身為迷你運動場，除了打造充滿台北意象的聖誕樹外，更將以豐富的音樂、藝文表演，頌讚 2017 新年，共同迎接世大運！

## 倒數 250 醞釀世大運

今年 12 月 10 日舉行的耶誕音樂會，特別以國際級歌劇院的高規格，邀請到旅德女高音文以莊與德國男高音 Madou Littmann，搭配爵士樂手及台灣雅歌合唱團，結合古典與爵士靈魂，共同唱迎世大運。此外，12 月 17、24 及 31 日共 3 個週六，還有許多藝文團體將於信義威秀廣場的行動舞台帶來精彩演出，讓你從耶誕節嗨到跨年夜，用滿滿活力迎向嶄新的 2017。



來到信義威秀廣場，別忘了帶孩子們去和 2017 臺北世大運宣傳大使——熊讚 Bravo 打聲招呼。今年信義威秀廣場特別設置了熊讚示範多種世大運賽事項目的 Q 版立牌，讓大家在熊讚的陪伴下，認識各種運動小常識及世大運賽事。現場還有許多運動器材設備，讓每一位時尚的帥哥靚妹，可以親身體驗 2017 臺北世大運的運動氛圍。

此外，現場還有以 POP-UP 美式運動酒吧概念設計而成的「Energy Bar」。其環保綠能的設計呈現了世大運對於生態永續的重視。

除了濃濃的運動風，廣場上的數位影像耶誕樹也將是今年信義區的一大亮點。樹體屏幕上每日播放各國青少年的夢想海洋繪畫作品，呼應作為海洋國家的台灣，即將於 2017 年迎接各國選手。



**RUN TO 2017**  
與你一起迎向世大運



**一起世大運 250 倒數  
Run to 2017 靜態陳設展**  
活動時間：  
即日起至 2017/1/2(一)  
地點：信義威秀廣場



世大運官方頂級贊助夥伴

## 富順纖維 衣起挺世大運

文／謝瑩潔 圖／2017 臺北世大運市場開發處提供

近年來，台灣紡織業在積極研發轉型下，於全球機能性布料市場大放異彩，已經搶下7成市占率！尤其在運動服市場，從世界盃足球賽、NBA到國際奧運，都可以看到明星級的運動員身著 MIT（台灣製造）戰袍，射門、灌籃、馳騁賽場。以2014年巴西世足賽為例，包括冠軍隊德國在內共計10國以上的隊伍，其球衣布料都是來自富順纖維工業股份有限公司的生產線。

而現在，這一家原本隱身在 adidas、PUMA、THE NORTH FACE 等國際大品牌幕後的富順纖維，為了支持2017臺北世大運，挺身站上了第一線，贊助大會服裝，成為世大運頂級贊助官方夥伴。富順纖維特別強調：「台灣難得有機會舉辦世界級的運動賽事，我們願意善盡企業責任，全力支持，一起辦好世大運！」

富順纖維贊助大會的服裝包括賽前宣傳服4,000件，賽會期間的衣褲、帽子共約7萬9,000件。此外，在材質方面亦有很大的突破，本次提供的服裝使用的是最新材質「蓄光紗」，其兼具極佳的透氣及排汗功能，且生產過程無毒無害。屆時，世大運的3萬名工作人員及志工，都將穿上這款高機能布料服裝，向國際友人展現台灣的紡織實力！富順纖維表示：「台灣雖然是個小島，但透過大家的團結努力，還是能在世界舞台上發光發亮！」

世大運執行長蘇麗瓊也表示，台灣紡織揚名國際，都是台灣業者用自己研發的布料、自己的設計，非常了不起，「尤其宣傳服衣領邊緣的螢光設計，十分體貼夜間運動需求。感謝富順纖維的相挺，希望透過世大運，讓台灣豐沛的產業能量，一起被國際看見！」



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★  
29<sup>TH</sup> SUMMER UNIVERSIADE



2017臺北世大運主題曲徵選於11月20日進行總決賽，熊讚也來參加這場音樂盛宴。(圖／台北市政府文化局提供)

## 上緊發條 勇往直前 宣傳世大運

## 熊讚不冬眠

文／熊讚 攝影／陳翊駿 圖／台北市政府文化局提供

和熊讚我一樣超關切體育動態的朋友一定知道，美國職棒大聯盟世界大賽冠軍今年由睽違 108 年的芝加哥小熊隊奪下，我說嘛！「熊」字輩的就是能大展「熊」風！現在改名字沾個光還來得及啊各位！來到寒風刺骨的 12 月，熊讚我應該呼呼大睡好好冬眠一番的，但為了即將到來的臺北世大運，我決定放棄冬眠，繼續宣傳世大運！大家快跟上我的熊步吧！

### 廣播專訪 空中也要賣萌

上個月熊讚我接受 FM93.1 台北廣播電台現場直播節目「公民總主筆」專訪，好多熊粉 Call-in 進來表示熊讚最近變瘦了，希望我多吃一點，熊讚我感動到鼻水忍不住滴落來。

沒想到大家都發現黑熊有入冬食慾不振的問題，但熊讚我的臀圍其實已達 60 吋，再胖下去就買不到褲子，所以叫我



多吃的大概是想要把我餵胖，跟我合照時才能讓你們自動顯瘦，正所謂「懶人視覺對比減肥法」，我猜得沒錯是吧！

### 戴上 VR 置身虛擬運動場

身為一名運動高手，熊讚我對於近年來愈來愈流行的「電子競技」當然也是略懂一二。亞洲最大的電競嘉年華 WirForce 2016，在花博公園爭艷館舉辦，我也來湊熱鬧，看國際頂尖電競好手激烈對戰一決勝負。此外，最近 VR (Virtual Reality)「虛擬實境」超夯，熊讚我也來試試，工作人員要幫我戴上 VR 裝置時，發現熊讚我的眼距太寬，又稍微脫窗，只好戴一眼。哇！好像置身在超大運動場，熊讚我拿著搖桿當球棒，丟擲前方的花瓶，匡噹一聲，精準擊碎；然後又撿起腳邊的籃球三步上籃，唉呀吃了一記麵包！搖桿還能變成槍用來瞄準射擊，想盜獵黑熊的壞人，看你往哪裡跑！



熊讚參加亞洲最大的電競嘉年華 WirForce 2016，戴上 VR 裝置萌翻全場。(陳翊駿攝)



歡迎大家加入  
我的臉書粉絲團

[www.facebook.com/bravotaipei](http://www.facebook.com/bravotaipei)

### 世大運主題曲 跟我大聲唱

沉浸在虛擬世界中，我熊熊忘了自己宣傳世大運的重責大任，於是我馬上脫下 VR 裝置，趕赴 2017 世大運主題曲決賽現場。

當我看到入圍名單，發現每一個都大有來頭，經歷包括金曲獎、金音獎、金旋獎、超級星光大道、超級偶像、ICRT 樂團競技獎，還有馬來西亞朋友創作的饒舌歌曲，以及純人聲阿卡貝拉，每組都不是蓋的！熊讚我現場觀賽也一時技癢，與成員全是小學生的音樂團體「孩在搖滾」來了一段特別表演，展現苦練多時的吉他 solo，嗨翻全場。

這次比賽超激烈的，看得我心臟病快發作！最後冠軍曲是由舞炯恩創作、iWant 星勢力演唱的〈擁抱世界 擁抱你〉脫穎而出，我偷偷在後台跟他們要了電話，之後一定要好好跟他們私下請益，拜託他們教教我唱歌的訣竅。下一次我要在校園巡迴演出，讓小朋友看看我飆高音的厲害！

### 倒數 250 瘋狂宣傳 Go Go Go

熊讚我每天行程滿到喉嚨，最近到海碩盃女網挑戰賽現場幫選手加油，還去士林官邸菊展參加趣味遊行闖關活動，順便宣傳世大運；校園更是持續走透透，從龍安國小、天母國小、石牌國中到國立體育大學，每場機會我都不會放過，還沒看過熊讚的朋友，敬請期待喲！



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★  
29<sup>TH</sup> SUMMER UNIVERSIADE

挫折是向上的力量

# 向俊賢 永不放棄的跳高人生

文／袁庭堯 攝影／田明威 圖／中央社提供

**對**於跳高選手來說，哪怕是多一公分的距離，都可能是個遙不可及的夢想。年僅 23 歲的向俊賢，從小為了追求完美的成績，放棄了一般人的社交、家庭生活，在一次次跳高的過程中，尋找自己的人生價值。他說，真正的榮耀，是在跌倒之後，仍能勇敢爬起再戰的自己。

## 右腳起跳的黑馬 跳出燦爛人生

身材精壯的向俊賢，擁有「台灣跳最高的男人」美譽，2 公尺 29 公分的紀錄高掛，至今無人能及。

小學 4 年級時，只因為貪玩，不想參加早晨的升旗典禮，向俊賢因此加入田徑隊，某一天的跳高課，體育老師意外發現他不同於一般跳高選手，使用少見的右腳起跳。這一跳，跳出了向俊賢的燦爛人生。他猶如一鳴驚人的黑馬，甫加入田徑隊就獲得彰化縣冠軍，國小 6 年級更拿下全國冠軍，同時刷新全國紀錄。

就讀國中後，學業壓力越來越大，一度讓向俊賢喘不過氣來。當時，對學生生活感到徬徨的他，在跳高的訓練中，反而感到平靜與自在。「如果我走跟其他人不一樣的路，人生會有什麼改變？」不想和多數學生過一樣生

活的他，高中決定選擇體育班就讀，繼續鑽研跳高項目。

## 舊傷影響成績 一度萌生退意

高一時的向俊賢，表現再度震驚體壇，冠軍、破全國紀錄如同家常便飯。高三那年，他更寫下了 2 公尺 20 公分的驚人紀錄。

不過，輝煌紀錄的背後，是滿身的傷。由於高中時期過於密集參賽，導致陸續

向俊賢期許自己在 2017 臺北世大運能將金牌留在台灣。  
(田明威攝)





### 向俊賢

- 2009年 全國中等學校田徑錦標賽金牌（2公尺14）、全國運動會金牌（2公尺15）
- 2010年 亞洲青年田徑錦標賽銅牌（2公尺19）
- 2011年 全國中等學校田徑錦標賽金牌（2公尺20）、全國運動會金牌（2公尺16）
- 2012年 亞洲青年運動會銅牌（2公尺16）
- 2013年 台北全國運動會金牌（2公尺07）
- 2014年 中國大陸田徑大獎賽濟南站銅牌（2公尺20）
- 2015年 全國青年盃田徑錦標賽金牌（2公尺24）、台灣國際田徑邀請賽金牌（2公尺25）、光州世界大學運動會銅牌（2公尺28）、全國運動會金牌（2公尺29）

發生腰部拉傷、左腳踝韌帶斷裂、右膝受傷等意外。畢業後就讀台灣體院，成績卻不復以往，這使向俊賢跌進了2年多的低潮中。

曾一度萌生放棄念頭的向俊賢，靠著復健治療師及骨科醫師的協助，加上高中時期指導教練的鼓勵，奇蹟似地恢復了過往的水準。2014年「中國大陸田徑大獎賽」上，向俊賢又以2公尺20公分的成績取得亞洲運動會的參賽資格。

信心倍增的向俊賢猶如脫韁野馬，2015年接連4次打破全國紀錄，其中先是在光州世大運以2公尺28公分的成績一舉奪銅，接著更在全國運動會跳出2公尺29公分，打破了自己保持的紀錄，也讓他取得珍貴的里約奧運入場券。為了讓奧運的表現更臻完美，賽前向俊賢特地前往瑞典，向2004年奧運跳高金

牌選手 Stefan Holm 請益，從基礎訓練做起，徹底擺脫了舊傷的影響。

### 失敗 是為了遇見更完美的自己

然而，向俊賢萬萬沒有想到，處於顛峰狀態、以「專注」聞名的自己，在里約奧運場上卻因太過緊張以致鎩羽而歸。不過，Stefan Holm 卻樂觀認為，事實上向俊賢的心智及身體素質尚未達到真正顛峰，2020年東京奧運才會是他的戰場。

挫敗對現在的向俊賢來說，反倒成為豐富的養分。明年臺北世大運堪稱他奧運後的復出首戰，向俊賢希望能夠將金牌留在台灣，讓第1次親臨現場觀賽的雙親感到驕傲。

2018年亞洲運動會，則是進軍2020東京奧運的關鍵，向俊賢希望跳出好成績，並期待在奧運場上能以2公尺30公分的成績挑戰世界好手。為了突破這關鍵的1公分，他正全心投入訓練。

「選擇了體育這條路，就不要放棄，因為你很可能因此錯過成功到來的那一天。」向俊賢用自己的人生故事，與世大運所有選手共勉。

成功不是奇蹟  
而是一種堅持到底

# 陽岱鋼： Thank you で～す

文／曾懿晴 攝影／盧大中 圖／聯合新聞網、中央社提供



(圖／聯合新聞網提供)

**旅**日棒球好手陽岱鋼今年離開待了11年的北海道日本火腿鬥士隊，宣布行使自由球員（FA）權，掀起日職搶人大戰。對曾4度獲得太平洋聯盟外野手金手套獎的陽岱鋼來說，這段起起伏伏又充滿驚奇的棒球旅程，或許就像他固若金湯的守備一樣，沒有什麼訣竅，就是「堅持到底」。

陽岱鋼自高中時就到日本念書、打球，一路從在一、二軍之間浮沉的替補球員，打到成為球隊的主戰選手、洋聯盜壘王，更是台灣史上第5位年薪破億的旅日好手。18歲到29歲的職棒生涯，他秉持著「從最差打到最贏」的決心，成為日本火腿隊一名不可或缺的主要戰將。

### 童年嚮往 有朝一日為國爭光

陽岱鋼與棒球淵源深厚，叔叔陽介仁是前味全龍和興農牛投手，以低肩下勾投法活躍於台灣棒壇；而他的大哥陽耀勳、二哥陽品華也都是棒球選手，陽岱

鋼從小受到叔叔與哥哥們影響而喜愛棒球，因而加入新生國小少棒隊，並於小學六年級首度以國手身分，代表台灣赴美參加小馬聯盟世界少棒錦標賽奪冠。

棒球的練習過程很辛苦，但陽岱鋼始終記得國中時，父親曾說過，「如果無法忍耐，就早點放棄棒球吧！」這段話讓陽岱鋼體認到，「忍耐」二字對一名成功選手的重要性，也成為他性格養成的關鍵。

### 堅守三大條件 贏得第一指名

高中是陽岱鋼棒球歷程的轉捩點，當時新生國中與日本福岡第一高等學校締結為姊妹校，陽岱鋼繼二哥陽品華後，成為第3批送往日本栽培的年輕好手，開啟了他在日本的棒球學習之路。

初進福岡第一高校時，陽岱鋼一度深受挫折，除了語言不通、仍在適應日本文化外，日本選手可以輕易做到的動作，他卻無論如何都做不出來。大他2歲的二哥當時已是隊上的王牌投手，球速飆



陽岱鋼精湛的球技與拚勁，深受球迷喜愛。(圖／聯合新聞網提供)



無論到哪，陽岱鋼謙虛的態度始終如一。(圖／中央社提供)

破 140 公里，還是球隊當家第四棒，對陽岱鋼來說也形成巨大壓力，深怕讓家人丟臉，「我不想讓人家覺得哥哥都辦得到，弟弟怎麼是這樣！」

為了跟上日本選手的腳步，陽岱鋼每天早上 5 點起床練球到 8 點，下午 3 點下課後再持續練球到晚上 10 點。當其他隊友休息時，他加碼自主訓練，殘酷地對待自己，為的是在短時間內彌補實力差距。陽岱鋼說，「就是因為文化、語言不通，才更需要靠著球技與努力被大家看見。」

為了打進職棒，16 歲的陽岱鋼在高中教練平松正宏帶領下，堅守 3 個條件：不能放假、不能帶手機、不能交女朋友。對青春期的男孩而言，這是很嚴苛的要求，陽岱鋼卻告訴自己，「既然來了，就一定要闖出名堂，不然我不會回去。」高中 3 年，陽岱鋼咬牙苦撐，從未違反與教練的約定。

### 自覺不足 更想練到最贏

靠著努力，陽岱鋼很快在日本闖出名聲，憑藉高中 3 年擊出 39 發全壘打，50 公尺短跑 5 秒 9 的快腿與遠投 110 公尺的強肩，被《日刊體育》評為高中最強游擊手，同時被福岡軟體銀行鷹及北海道日本火腿鬥士兩隊第一指名，成為台灣史上第一位在日本職棒獲第一指名的選手，最後加盟火腿隊。

面對強度更高的職棒層級，陽岱鋼深受震撼。2005 年加盟，2 年後才在一軍出賽，卻一度面臨打擊率不到 2 成，4 分之 1 打席遭三振的挫折。不服輸的



陽岱鋼憑藉著努力不懈的精神，很快便在日本職棒闖出名聲，成為火腿隊的人氣球星。(圖／聯合新聞網提供)

**陽岱鋼**

出生：1987 年 1 月 17 日

經歷：

台東縣新生國小少棒隊

台東縣新生國中青少棒隊

台東縣台東體中國中部青少棒隊

日本福岡第一高校青棒隊

日本職棒北海道日本火腿鬥士隊

特殊事蹟：

2012 日職明星賽第 3 戰 MVP

2012 ~ 2014、2016 洋聯外野手金手套

2013 洋聯盜壘王

2013 台灣體育精英獎最佳男運動員

2013、2014 札幌巨蛋年度 MVP

2014 日職明星賽敢鬥賞

2014 日職明星賽全壘打大賽冠軍



(盧大中攝)

陽岱鋼還是拚了命練習，「我總跟自己說我是全隊最差的，因為我差，所以才要練，我要贏過他們。」

2011 年春訓期間，教練團將陽岱鋼設定擔任先發第二棒，他在熱身賽時繳出安打王成績，火燙的攻守手感一路延燒，於 2012 年賽季時則主要擔任第一棒與中外野手，首度達成一軍全勤出賽，季後更拿下外野手金手套獎，成為火腿隊陣中兼具實力與人氣的球星。

2013 年共擊出超過過去日職生涯全壘打總和的 18 轟，還以單季 47 次盜壘，成為火腿隊創隊超過半世紀以來的首位盜壘王，美技連連的守備演出甚至讓他被封為「日本第一的中外野手」。而他在場上所展現的拚勁，以及賽後訪問時充滿個人特色的口頭禪「Thank you で～す」、「Happy で～す」，更讓他廣受球迷的喜愛。

### 心繫台灣 想念夜市氣氛

今年 8 月，陽岱鋼為接外野深遠飛球不慎撞到全壘打牆，右手及右胸遭劇烈撞擊。由於球隊正處爭冠期間，接下來的比賽他照舊忍痛上場，直到 9 月就醫才發現右胸兩根肋骨斷裂。回台宣布

行使自由球員權的記者會上，陽岱鋼透露，肋骨傷勢「連呼吸、換氣都痛」。卻不忘感謝 11 年來一起走過的火腿隊隊友及球迷，他感性地说：「11 年來的點滴，全都是難忘的回憶。」

離開球隊雖然不捨，但旅日多年期間，陽岱鋼最想念的，還是台北的人情味。除了街頭的美食小吃，更令他心心念念的，是洋溢濃濃台灣味的夜市氣氛：小販叫賣吆喝聲、令人食指大動的台灣小吃、熱情的人群，都是一解他思念故鄉的良方。回到這片熟悉的土地，台灣球迷的支持與鼓勵，都是讓他重新出發的動力。

此外，陽岱鋼愛家出名，不吝表現他對妻女的重視，把握與家人相聚的時光。他在 2014 年回台時，與老婆謝宛容、女兒到台北市木柵動物園一睹圓仔風采，之後還前往行天宮求平安，感受廟宇氣氛，台北對他而言，是個充滿家人記憶的城市。

這位堅持夢想的棒球好手，未來將轉戰何處仍是未知數，但可以確定的是，陽岱鋼用他的努力，證明了成功不是奇蹟，而是累積。

# 看見台北 發現城市新價值

柯 P 市府團隊上任至今，即將邁入第三年，如同柯市長曾提出的市府使命「為市民服務，替城市創新」，北市府致力於打造台北市為宜居永續城市，你是否發現，台北的西區重新點燃了繁華的燈火，舊城區展現了截然不同的面貌；由市政大樓本身開始做起，從環保節能到開發再生能源，成了北市府另一項「開源節流」的重要課題；結合大眾交通工具的創意行銷，解開了原本令市民愁眉不展的交通問題；而「老有所養，壯有所用」的精神，更實實在在地展現於北市府所推出的社會支持計畫中；除了讓市民的生活更加便利，北市府也展現國際城市的格局，打造精彩且友善多元文化的觀光大城，每項用心、貼心的服務與措施，在在都令旅人印象深刻，讓世界看見，台北，真的不一樣了！





文 / LSY 圖 / 達志影像提供

# 北門領頭 西區門戶計畫啟動

## 大西區風華再現

文／許麗芬 攝影／潘俊霖 圖／台北市政府體育局、台北市公共運輸處、台北市政府文化局、法國在台協會、達志影像提供

台北的發展主要是由西往東的進程，在東區的崛起和強勢發展之下，西區曾經一度沉寂。2016年年初，市長柯文哲下令拆除忠孝橋引道、將北門從交通藩籬中解放出來，為台北市推動「西區門戶計畫」開啟重要的一步。繼而拆除國光西站，在萬華成立第二行政中心、改建環南市場，更將台北市代表性的臺北馬拉松、臺北燈節等活動移往西區舉辦，在在顯現市府再現大西區風華的決心。

### 環南市場改建 豎立萬華新地標

住在萬華已十幾年的王太太，每次到環南市場買菜時，總是相當困擾，雖然市場裡面的攤位很多，但建物年久失修，賣乾貨或魚肉菜販的攤位混雜在一起，衛生條件也不太好，有一次還發現有蟑螂和老鼠在市場流竄，讓她每每到環南市場買菜時總是忐忑不安。另外到台北自由行的外籍旅客 Sam，原本想到環南市場體會「正港ㄟ」傳統台灣味，卻在看到市場老舊、聞到各種異味後敗興而歸。

柯文哲表示，逛傳統市場是了解一座城市最快的辦法，包括食衣住行，都是在市場處理。萬華是台北重要的發源地，希望藉由改建環南這樣的傳統市場，翻轉老舊社區，未來將會參考日本築地市

場的經驗，帶動當地觀光發展。

環南市場是大台北地區重要的食材集散地，然而市場建築物啟用至今已 30 餘年，嚴重老化，之前曾多次研議改建工程，在延宕 18 年後，環南市場改建終於在柯文哲任內拍板定案，將為擁有老靈魂的環南市場「換新身軀」，預計可成為萬華新地標。

市場處表示，改建後的環南市場為地下 2 層、地上 6 層，規畫有生鮮、雜貨及飲食類等攤位，並配置專用冷藏冷凍庫體區、設置加工專區，更規畫了汽機車停車位和裝卸停車位等，改善整體進出貨及購物動線，及空調、衛生、乾溼攤位分離等條件，各項配套措施「一次到位」，希望一改以往傳統市場髒亂形象。預計分 2 階段施工，讓市場營運不中斷，全部工程採綠建築設計及智慧建築設計，預計在 2022 年 3 月完工。

環南市場改建可謂柯文哲上任後，改造台北市傳統市場的第一步，不僅是在硬體上改善，更重要的是，導入新型態的市場管理模式，包括整齊、清潔、環保等各項標準，將環南市場轉型為既保有傳統古早味、又具現代化經營管理的市場型態。預計到 2021 年，還會分別執行成功市場、魚類批發市場及第一果菜

批發市場等規畫設計改建，並評估南門市場改建案，未來民眾逛傳統市場將更加舒適便利。

### 復興萬華 打造複合式多元空間

位於艋舺大道旁的「萬華車站雙子星大樓」，是北市府「中正萬華復興計畫」的亮點之一，財政局表示，整體計畫中

的交一、交二基地係由現有萬華車站站體向上增建，其中交一基地將結合萬華西站客運功能，並引入旅館業；交二基地則為餐飲辦公複合大樓；交三基地為停車塔設施，可紓解萬華區的停車壓力。3 處基地之間以立體天橋串聯，成為辦公、旅宿、餐飲休閒、停車及轉運的複合式空間。其中連接交一及交二大

# 3.57公頃

環南市場改建後，空間將擴大為 3.57 公頃，採買空間更寬敞。

# 3,410個

未來環南市場將提供汽車 1,912 個、機車 1,433 個、大型車 9 個、裝卸貨車 56 個，總計 3,410 個停車位，並改善整體進出貨及購物動線。



環南市場改建工程已於今年11月6日動土開工。(潘俊霖攝)

樓的天橋通道，還以立體薄膜造型呈現艋舺龍山寺意象，相當特別。

一位自稱萬華地區「原住民」的林先生表示，長期以來總覺得萬華是老舊社區，現代化及發展程度不如台北其他地區，現在能有雙子星大樓這麼新穎氣派的建築，還規畫了複合式空間，聽說市長偶爾也會過來第二行政中心辦公，讓他感覺到市府對萬華地區的重視，老社區終於能夠「揚眉吐氣」了！

財政局表示，萬華第二行政中心的「伏筆」早在 1997 年進行萬華車站西區計畫時即已考量，萬華雙子星大樓除商業用途外，也希望有公益回饋，所以在雙子星車站大樓東站規畫市府第二行政中心，並設置市長第二辦公室，如今建物完工，市府各單位也將陸續進駐。

綜觀萬華第二行政中心的內部規畫，包括萬華區公所在 3 樓設置「富福區民活動中心」；社會局於 3 樓籌設「台北市婦女館——台北好人家」，提供婦女放鬆紓壓的休憩空間；勞動局暨所屬單位為配合承德就業服務站熄燈，將於 3 樓成立全新的艋舺就業服務站，3 樓及 8 樓室內牆面將規畫展示「台北市職業介紹所」的歷史走廊，見證台北市引領潮流的就業服務史，以及就業服務的變遷、發展與未來展望。此外尚有身障就業服務及北市聯合醫院行政單位進駐，整體空間規畫與利用，也凸顯出東棟大樓有別於商業的公益、行政形象。

雙子星大樓的複合式空間規畫與市府行政單位的進駐，對萬華復興具有非常大的意義與帶動效果，再造萬華當地繁華

榮景，指日可待。

### 古城巡禮 跑出台北歷史新鮮感

每年 12 月舉辦的臺北馬拉松，是許多馬拉松跑友相當期待的盛事。除了台灣本地選手外，還吸引了很多日本、澳洲、馬來西亞、新加坡、菲律賓與香港等地的選手參加。前幾年更有一支廣告——「你約了嗎？」「我約了」，將跑友期待馬拉松比賽的心情展露無遺。

不過，或許很多朋友發現，以往臺北馬拉松的行經路線，大多是在台北東區或河濱附近，體育局表示，自今年起，臺北馬拉松將與西區人文歷史景觀結合，以繞行台北 4 座城門來規畫路線，讓今年的馬拉松比賽更具歷史感和古早味。「希望臺北馬拉松未來可以不斷結合台北特色意象的景點，並申請國際認證，成為國際代表性的馬拉松盛會。」

### 感念城際運輸 綠美化打造國門意象

在台北後站開設帽子百貨批發商行的劉老闆，是 1970 年代從中南部來到「繁華的台北市」打拚的「出外人」。他還記得當時就是帶著「一卡皮箱」來到台



今年臺北馬拉松規畫繞行台北 4 座城門，整體賽事將更具歷史感。（圖／台北市政府體育局提供）



北，下車的地方就是今日的國光客運西站，現在這裡因應機場捷運而要拆除，劉老闆相當不捨，但他也很期待未來新的發展面貌。

國光客運西站是許多來台北打拚或旅遊的「出外人」的記憶地標，從公路局時代到民營化後的國光客運，一直肩負著台灣西部國道客運往返北市樞紐。如今配合機場捷運即將通車，台北車站西側

將成為國家重要門戶，國光客運西站拆除後，基地回歸都市計畫的原用途，作為交通廣場綠地使用。

未來交六廣場將闢建為公車候車區及地景廣場，除可改善目前台北車站南側忠孝西路公車停靠區混亂情況，且配合公園處規畫地景廣場，給予台北車站一個開放式廣場，相信未來民眾對於台北車站周邊將有不同回憶。

# 5,000人

國光客運西站路線調整後，車輛停等時間減少 3.65 秒，平均每日增加 5,000 人搭車。

# 328班

國光客運西站搬遷後，台北轉運站每日進站車輛數增加 195 輛，班次數增加 328 班，提升調度效率。

國光西站拆除後將闢建為公車候車區及地景廣場。(圖/台北市公共運輸處提供)



## 交通與文資並存 重塑新的歷史記憶

三井物產株式會社舊倉庫（簡稱三井倉庫）是日據時期遺留下來的歷史建物，位在忠孝西路與延平北路口，2012年成為市定歷史建築。柯市長上任之後，基於北門廣場和西區門戶計畫整體考量，在經過數次與文化資產保存團體公聽討論會後，決議將三井倉庫解體重組並往東稍微遷移，既能保留原建物、又能讓整體計畫順利開展。

文化局文化建設科表示，由於三井倉庫為歷史建築，故在處理相關作業工程時，以文資保存為考量，並兼顧公共安全，如儘量以大塊切割方式保留正面半圓形山牆、西側面前端窗戶帶及背面一樓為原則，其餘有老化、龜裂及結構疑慮部分，則採手工逐磚拆卸後重組處理，並且詳細記錄解體、保護、重組細節及工法，除了為原址的建物原貌和解體留下紀錄外，也有利於後續遷移重組修復。

雖然三井倉庫未來已「不在原址」，但其所代表的時代背景、空間記憶、建物原貌等，將在新的城市規畫下，展現新的時代面貌與意義。

## 絢麗燈海光雕秀 點亮台北西區意象

臺北燈節自1997年起，歷經20年的孕育及特色養成，已形塑了台北特有的城市風格，並深獲國內外讚許。

「2017臺北燈節」將於2017年2月4日至12日亮麗登場，範圍從忠孝西路2段至貴陽街1段間的中華路1段、北門及西門町一帶，主要規畫有北門／中



三井倉庫重組東移計畫，將以文資安全為考量，並在兼顧公共安全的情況下進行。（圖／台北市政府文化局提供）

山堂光雕秀、世大運互動區、地景創作區等各種主題燈區。中山堂除有光雕秀外，廣場還有學生競賽燈區，西門紅樓周邊則有主展演區，以及西本願寺廣場的自由創作燈區等，預計在絢麗的燈海點綴下，整個台北西區將顯得更加耀眼。

觀光傳播局觀光發展科汪彥奇股長表示，「2017臺北燈節」將突破往年辦理模式，直接在台北市商業中心、觀光客聚集地舉辦，整體活動及燈區規畫均透過「主題化」、「故事化」設計架構，燈區的設計規畫更進一步與現代都市建築密切結合，融入公共裝置藝術概念，營造出現代科技與傳統節慶元素相互交融的氛圍。

值得一提的是，「2017臺北燈節」為了配合西區門戶計畫及明年將舉辦的臺北世大運，展現新的創意作法，包括：結合燈節與2017臺北世大運競技運動內容，讓民眾體驗、遊戲及互動；主題



2017 臺北燈節將以台北歷史特色為主軸呈現。(圖/法國在台協會提供, 柯蕾俐攝)

燈區由知名設計師創作，展現如街頭劇場般的燈光 live 秀，相當別出心裁；利用擴增實境 AR、光雕等現代科技手法，引領民眾進入光影變幻世界。還有最特別的一點就是，以往燈節的場地是

在國父紀念館或花博公園等一處場地舉辦，明年燈節卻會散布在中華路 1 段、北門、中山堂、西門紅樓、西本願寺廣場等不同特色景點呈帶狀展區，凸顯台北西區的特色景點，也讓整體活動更有故事性及可看性。



2017 臺北燈節將突破往年傳統模式，以主題化、故事化的設計架構呈現。(圖/達志影像提供)

「當然，由於 2017 臺北燈節的場地在交通輻輳之地，挑戰性非常大，希望藉著燈節的舉辦，再現台北市西區風華，未來西區的燈節可望與東區的台北 101 跨年煙火分庭抗禮，成為台北市具代表性的國際節慶。」汪彥奇股長說。

舊城再生是現代城市永續發展的趨勢，在台北市的发展藍圖中，「西區門戶計畫」象徵對台北歷史根源的正視與尊重，在維護傳統之際也導入現代管理新觀點，期待大西區風華再現之後，台北市的未來將走得更加長遠。

# 806萬1,062人

截至今年 10 月底，造訪台北市的外籍旅客人次約 806 萬 1,062 人，較去年同期增加約 26 萬人。

# 45家

台北市政府積極打造穆斯林友善城市，目前台北市已有 45 家餐廳、餐旅通過清真認證。



台北市的河岸景觀及活動，相當受到國際旅人青睞。(高讚賢攝)

## 大觀光計畫 帶旅客暢遊台北 魅力台北就醬玩

文／觀止 攝影／高讚賢、劉佳雯、許宜容、金康嵐

有洋溢古早味的歷史街區，也有充滿時尚感的購物環境；可以搭乘纜車上山體驗悠閒與自然，也可以乘坐遊艇享受河岸風光，台北，可說是旅人嚮往、充滿魅力的觀光城市。根據統計，今年 1 到 10 月造訪台北的外籍旅客人次共計約 806 萬 1,062 人，和去年同期相比，增加了約 26 萬人。有鑑

於此，台北市觀光傳播局更是再接再厲，結合多項資源，打造友善的觀光環境，希望所有遊客都能享受舒適便利、面貌百變的台北城。

### 友善穆斯林 從旅遊做起

觀光傳播局自去年開始，就積極在新加坡和馬來西亞推廣旅遊，根據統計，



打造穆斯林友善城市一直是台北市政府的施政重點之一。(劉佳雯攝)

今年 1 到 10 月造訪台北市的馬來西亞和新加坡旅客人次，分別為 33 萬 1,618 人和 26 萬 9,409 人，和去年同期相比，分別增加了約 2 萬 7,000 人和 6,000 人次。為了讓更多遊客能體驗台北的美好，今年更擴大辦理，將推廣活動延伸到泰國、印尼、越南、杜拜等東南亞及穆斯林市場。

針對不同國家的遊客，觀光傳播局今年也規畫了不同的旅遊路線，像是為泰國遊客打造了「舊城文創」、「時尚購物」、「自然美景」3 種遊程；為中東地區民眾設計了結合「溫泉旅遊」和「醫

美健檢」的豪華之旅，並印製泰文、印尼文、越南文等多種不同語言的觀光文宣，供旅客索取。

而目前台北的外籍穆斯林約有 2 萬 9,000 人，其中以印尼籍占絕大多數，共計約 2 萬 6,000 人。打造穆斯林友善環境一直是市府施政的重點項目，如今年特別在花博公園舉行開齋節歡慶活動，不但安排了宗教心靈講座、印尼樂團表演，還提供印尼朋友免費打電話回家及郵寄明信片等服務，讓印尼遊子一解思鄉之苦。

此外，穆斯林友善旅宿計畫也持續推展中，市府除了補助旅館業者設置穆斯林旅客需要的設施，同時協助取得清真認證，證明產品的生產過程、原料來源或牲畜屠宰方式符合伊斯蘭教法，讓穆斯林安心使用，目前台北已有 45 家餐廳和餐旅通過清真認證。另外，在台北車站、台北市政府內的台北探索館等地都設有穆斯林祈禱室，讓穆斯林旅人在遊玩之際也能安心朝拜。



4,000人

走動式青年旅遊服務員，從今年8月底至11月底，服務人數已近4,000人。

走動式青年旅遊服務員，每週末在特定觀光景點主動出擊，讓旅遊諮詢更貼近遊客需求。(金康嵐攝)

### 河岸城市 親水活動不斷

每座偉大的城市都與河流相隨相伴，淡水河與基隆河就是台北盆地的重要運輸動脈。河岸延伸的親水地帶，是市民絕佳的休憩場域，觀光傳播局今年辦理多項親水活動，吸引民眾親近河岸，同時為台北的觀光發展注入活水。

今年最特別的大型親水活動，就是將已連辦11年的「大稻埕煙火節」擴大辦理為「台北國際河岸音樂季」。7、8月的週末，河岸周邊共有10場大型活動，透過音樂表演及美食、文創市集等豐富的活動，陪伴市民歡度炎炎夏日。

台北市政府發展多年的「藍色水路」觀光遊程，也配合父親節、情人節等特殊節日，舉辦各項活動，今年截至11月中旬，已有超過7萬8,000人參與，深受遊客好評；而搭配導覽老師解說文

史生態的「古蹟漫遊」、「生態行腳」、「光雕夜航」3條「微旅行」遊程，平均一年的參與人數也達1萬5,000人；針對4月兒童節所開辦的「小小海盜體驗營」活動，這2年更是打響名號，一推出就被秒殺，今年共舉辦20場，近1,000名孩童參與。這些有聲有色的水岸活動，都為台北增添了迷人風采。

### 增設旅服中心 旅服員主動出擊

當旅客來到一座陌生的城市，一定會有許多疑難雜症需要諮詢。配合龍山寺地下街文創基地的設立，以及萬華車站整建後帶來的大批人潮，觀光傳播局將於今年年底，在捷運龍山寺站1號出口設立旅服中心。龍山寺周邊觀光資源豐富，到此一遊，不僅可造訪充滿文化特色的廟宇，還能走踏青草巷，感受在地產業的傳統風貌，或是到新富市場品嚐美味的阿婆油飯，再前往剝皮寮鄉土教



育中心參觀古早時代的特色街屋。

未來龍山寺站旅遊服務中心將結合剝皮寮紅磚屋的在地意象設計站體外觀，提供旅客吃喝玩樂及住宿等實用資訊，並協助推廣在地特色商圈，讓前來探訪的遊客賓至如歸，帶走滿滿的回憶。

除了旅遊服務中心，觀光傳播局今年首度辦理走動式青年旅遊服務員，從 8 月底開始，每個週末於西門町、士林、信義 3 處觀光熱點，都有精通英語、日語、韓語的青年旅服員主動出擊，指引遊客交通路線、提供觀光資訊，外國旅客就算語言不通，也能在各個景點自在地趴趴走，讓旅遊諮詢更貼近遊客需求。截至今年 11 月底，走動式旅服員服務的人數已近 4,000 人。

### 雙層觀光巴士 暢遊台北趴趴 Go

在倫敦、巴黎、紐約等世界知名觀光大城，都可見到觀光巴士穿梭大街小巷，這樣的場景也即將出現在台北街頭，未來將有 8 輛雙層觀光巴士在台北市區運行，並透過中、英、日、韓 4 種語音導覽，介紹台北非看不可的景點。

雙層觀光巴士規畫了 2 條路線，皆由台北車站出發，行經北門、西門町；其中的「藍線」將沿著中山北路行駛，途經台北市立美術館、士林官邸後抵達故宮；「紅線」則將沿著信義路走訪中正紀念堂、永康街口、大安森林公園，再一路往東前進台北 101、國父紀念館、松山文創園區等地。最低票價只需新台幣 300 元，就能玩轉台北，暢遊各大景點。

### 手持城市出版品 專家來引路

旅遊在外，沒有 Guide Book 怎麼行？今年觀光傳播局特別邀請文史作家陳柔縉執筆撰寫《來去看城內摩登》手冊，從老台北的歷史出發，帶領遊客深入探尋城內埋藏已久的歷史軌跡，挖掘一個個「台灣第一」以及令人感動的故事。

另外，結合戲劇影視場景，蒐羅最有星味的台北風景，發行新版《城市星發現——台北追星之旅》。除了精選近年在台北市拍攝的代表性影劇作品，介紹明星在台北開設的餐廳或服飾店，更邀請明星帶路，推薦私房旅遊景點。帶著它，便能來一趟星光閃閃的微旅行。

除此之外，今年年底前還預計上市與美食作家焦桐合作的觀光行銷叢書《味道臺北舊城區》，不同於坊間的美食指南，焦桐以散文式的詩意手法，帶領讀者探索台北舊城區的好味道。

台北，就是一座兼具活力、便利、魅力及親和力的城市，在多元文化的交織下不斷蛻變成長，吸引世界各地的旅人駐足，體驗台北大觀光計畫的豐盛成果。



新版《城市星發現——台北追星之旅》，邀請明星帶路，推薦私房旅遊景點。(許宜容攝)

# 台北城的生活美學新態度 營造宜居永續環境

文／宥亞 攝影／高讚賢、宥亞 圖／台北市政府環境保護局提供

午餐時間，外賣業者送來精緻便當餐盒，附上的免洗筷與塑膠湯匙方便又好用，如今這樣的景象在北市府內已不復見；在掩埋場、各大機關學校屋頂建置太陽能板，再生能源的發展讓台北市逐步邁向陽光首都之路；而公廁及舊衣回收箱的嶄新面貌，更打破民眾的刻板印象，節能環保結合生活美學的新觀念，就這樣在台北市民的日常細節中發酵。

**減輕地球負擔 向一次性餐具說不**  
走進市政大樓員工餐廳，有人拿著自備便當盒盛裝飯菜，餐廳則全面改用不鏽鋼餐具；若想在便利商店吃關東煮，更是全台少見地提供不鏽鋼碗借用服務，往常人手捧著紙碗的景況已不復見。

台北市市長柯文哲上任後，正視免洗餐具的問題，大刀闊斧推動一系列減量政策，先從每天辦公的市政大樓做起，員工餐廳、便利商店、餐飲攤位全面禁用



2萬840公噸減碳量

251萬紙容器

「台北能源之丘」年發電量最高可達 200 萬度，累積減碳效果可達 2 萬 840 公噸，相當於 54 座大安森林公園的碳吸附量。

減少約 251 萬個紙容器，減少的紙餐盒相當於 173 座台北 101 大樓。



市政大樓的咖啡廳不再提供紙杯，有效減輕地球負擔。(高讚賢攝)

一次性、美耐皿餐具，自動販賣機停售瓶裝水，台北市政府各機關開會及舉辦活動，也不提供塑膠杯水及瓶裝水，徹底跟免洗筷「拜拜」，與美耐皿「分手」。問問市府員工，多數從一開始覺得「很麻煩」，現在則已「習慣了」，這些看似微不足道的小動作，正改變著我們的生活，影響著我們的環境。

根據台北市政府環境保護局統計，今年4月推行禁用一次性及美耐皿餐具以來，至10月為止，市政大樓產生的紙容器重量為7,215公斤，較去年減少2萬3,111公斤，平均減量率約76%；其他容器產生重量則是5,130公斤，也比去年縮減1萬1,650公斤，減量率亦達約69%，成效顯著。

今年8月，此政策走出市政大樓，進入校園，國高中、小學，自今年8月29日開學至10月31日共43天期間，校園午餐的紙餐盒減少約166萬8,572個，大約減少4萬5,385公斤的二氧化碳排放量，少砍4,126棵樹。

環保局更發現一項驚人的數據，迄10

月底止，台北市的政府機關與學校一共減少約251萬個紙容器，如果每個紙容器以27.2公克及高度3.5公分估算，等同減少5萬978公斤的二氧化碳排放量，相當於4,634棵樹木的吸碳量，減少的紙餐盒堆疊起來竟有173座台北101大樓，創造了亮眼的「環保奇蹟」。

### 太陽能減碳 營造陽光首都

愛護地球，市府雙管齊下，除了利用「節流」降低汙染，更「開源」發展再生能源。位在木柵地區的福德坑過去是一座垃圾掩埋場，北市府近期展開復育工作，除已變身為環保復育公園外，環保局更在此建置7,680片太陽能板，並與民間合作，讓當地成為「台北能源之丘」。

環保局局長劉銘龍表示，福德坑環保復育園區因腹地廣大，部分區域日照充足，經評估後，適合發展太陽能，且該復育園區為早期封閉的垃圾掩埋場，已設有沼氣發電的設施，既有售電系統完善，有利電力輸出，因此規畫於福德坑打造「台北能源之丘」。



台北市長柯文哲宣示，北市府將持續努力將台北打造成為一座陽光首都。(高讚賢攝)

今年 7 月 30 日，環保局與大同公司完成簽約。「台北能源之丘」設計容量約 200 萬瓦 (MWp)，年發電量最高可達 200 萬度，預定今年底完成，將成為全國首座掩埋場太陽能電廠。

柯文哲市長表示，「台北能源之丘」完成後，1 年發電量 200 萬度，約可提供國內 573 戶家庭 1 年的用電量。一般而言，太陽能電廠可正常運轉約 20 年，如每年以創電 200 萬度計算，累積減碳效果可達 2 萬 840 公噸，相當於 54 座大安森林公園的碳吸附量。

柯文哲打趣地說，他自己也很想看看太陽能板全部鋪起來有多壯觀，吸引大家來看北台灣最大的太陽光電發電場所，年底完成後，或許會多了一個觀光景點，但卻不用收取門票，讓這裡成為環境教育的新場域。

此外，市府未來將針對北市 90 個機關學校，於合計面積約 19 萬平方公尺的建築物屋頂上，在符合原有房地用途原則下，鼓勵廠商設置太陽光電發電設備。面對能源短缺，柯文哲踏上「節

能減碳」這條路，不讓非核家園只是口號，更要營造北市成為永續的「陽光首都」。

### 循序漸進 貼心公廁超過 3,000 座

出門在外臨時想上廁所，一打開門，臭氣沖天，裡頭環境黑黑髒髒、衛生紙掉滿地，再看到馬桶坐墊被踩髒破裂，寧可憋尿也不要進去，這是許多女性共同的夢魘。環保局注意到這樣不愉快的經驗，率全國之先推廣「貼心公廁」制度，鼓勵公廁提供坐墊紙及消毒液，讓民眾安心如廁。

環保局局長劉銘龍說：「要看一個國家的生活水準，就要從廁所看起。」環保局以分階段輔導的方式，歷經將近 1 年的努力推動，台北市列管的 6,685 座屬於座式馬桶的公廁中，至今年 10 月已完成 3,704 座貼心公廁，原訂年底累積完成 3,000 座目標，提前達標。

環保局更進一步將馬桶坐墊紙、消毒液納入公廁分級評鑑項目。環保局表示，



推動貼心公廁制度後，至今年 10 月已完成 3,704 座。(圖／台北市政府環境保護局提供)



一張馬桶坐墊紙成本約 0.3 ~ 0.9 元，坐墊消毒液則更省錢，每次使用成本約 0.1 元，還能消滅 99.99% 以上的細菌，只要一點小小的花費，就能創造大大的效益，不會造成公廁管理單位太大的負擔。明年起公廁若要達到特優等級，除了檢查分數達 95 分以上，還必須備有馬桶坐墊紙或消毒液二擇一。

該制度推廣後，民眾最有感。上班族蔡小姐說，現在北市公廁大多提供衛生紙、洗手乳，連廁所蹲式馬桶都加裝了倒 T 扶手，使用馬桶之前鋪一張坐墊紙，不必擔心衛生感染的問題，彷彿像在百貨公司或飯店上廁所般舒適，推翻以往髒、溼、臭的刻板印象。

### 舊衣回收箱 換新裝好辨認

台北市自 1996 年起就開始啟用舊衣回收箱，長期以來都是「綠色外衣」，歷經 20 年風吹雨打，回收箱外觀變得斑駁暗沉，有些還被貼滿貼紙、春聯，顯得老舊醜陋，對比現代化先進的城市面貌顯得格格不入。

因此，北市府特地與設計師合作，導入新的設計，推動「舊衣回收箱大變身計畫」，將外觀從原本的綠色變成「天空灰」，箱體兩側繪有節能減碳訊息，正面分別有可回收、不可回收衣物種類的圖示，讓民眾看一眼就能清楚辨識。

劉銘龍表示，位在大街小巷的舊衣回收箱形同街道家具，老舊不起眼的外型已跟不上時代的腳步。為提升市容景觀、打造城市美學，今年特地推動大變身計畫，以新的設計全面更新舊衣回收箱的外觀。



原本綠色的舊衣回收箱，即將在今年底前全面換上「灰色新裝」。(宥亞攝)

目前舊衣回收箱由環保局核准的 54 家社福團體申請設置，全市共有 1,358 個回收箱。環保局統計，去年台北市回收箱收到的舊衣就高達 2,700 噸，1 年收益約 2,000 多萬元，對社福團體而言是相當大的助益。舊衣回收箱預計於今年底將全部「穿上新衣」，不僅能吸引路人的目光，還可以發揮愛心，更能揪出非法設置的舊衣回收箱，一舉數得。

北市府長期致力環境保護，柯文哲在就任 2 週年前夕，明確宣示：「台北市要成為一個文明城市，節能、環保等概念都要持續、擴大推廣。」除落實正確理念外，更結合創新的想法與作法，讓環境保護、節能減碳不再只是硬邦邦的口號，而是這座城市的生活美學新態度。

# 綠色運輸計畫、北捷優惠齊上路 讓台北更好行

文／Wallace Chang 圖／臺北大眾捷運股份有限公司、達志影像提供

**塞**塞塞！每到上下班尖峰時間，台北市各個主要幹道擠滿汽機車，大型巴士或公車突如其來的改道，往往讓駕駛及用路人怵目驚心，無法動彈的車陣中也瀰漫著廢氣。長年來的交通問題，台北市市長柯文哲特別有感，發揮急診醫師的精神，要為台北市的交通問題打一劑強心針。

## 傾聽溝通 打開內湖暢通之路

為紓解內湖地區數 10 年來的交通壅塞問題，台北市政府交通局今年推出綠色運輸試辦計畫，鼓勵內湖上班族改搭綠色運具通勤。8 月起至 10 月試辦期間，乘客只要在上班日上午 7 時至

8 時 30 分的優惠時段，搭乘捷運由文湖線西湖站或港墘站出發，持電子票證「出站」的旅客，即享有單程票價 4 折優惠。

此外，也新闢 2 線「內科園區免費接駁巡迴公車」，尖峰時段每 5 到 10 分鐘一班、離峰每 30 分鐘一班；另外加密「綠 16」與「藍 50」班次服務，綠 16 路方便民眾從捷運信義線、板南線、松山線轉車進入內科，藍 50 路則從昆陽站出發，可服務到舊宗路與新的石潭開發區一帶。

「從孩子上幼稚園開始，我們夫妻倆每



(圖／達志影像提供)



天輪流接送，但常常因為塞車，不但孩子遲到，我們自己上班也遲到；下班趕去接孩子，也因為交通壅塞，我們總是最後一個把孩子接走的爸媽，真的對老師感到不好意思。」住在內湖將近 20 年的蕭太太有感而發，「不過，近來北市府推出改善政策，很多上班族改搭捷運，內湖這邊的車流量明顯下降，對我們這樣必須開車接送小孩的父母，真的是一大福音。」

交通局綜合規畫科科長黃惠如表示，在推動交通改善措施前，市府可是下足功夫，由交通局研析交通特性，並辦理專家座談會進行策略與方案討論，接續舉辦 Open House 和民意工作坊，蒐集民眾對內湖交通問題成因的看法。

透過專家學者座談及民意工作坊，交通局確認計畫範圍所面臨的課題，除了 3 大改善措施，也優先推動加強交通大執法、打通交通瓶頸、雙北合作闢駛快速

公車、強化捷運接駁公車機能、啟動台北市東側南北向軌道路線規畫、拓寬橋樑計畫及與企業合作開放停車空間等 7 大方案，找到內湖通暢之路。

### 北捷創新行銷讓運量破紀錄

台北捷運公司從今年 1 月 18 日起利用加發列車方式，縮短文湖線尖峰時段列車班距，由 85 秒縮短為 80 秒，並調度承載人數較多的馬特拉列車 5 連發以增加運能。早鳥優惠推出後，根據統計，8 月至 10 月上班日 7 時至 8 時 30 分出站運量為 7,767 人次，較實施前增加 1,008 人次，增幅 14.9%。

此外，北捷今年至 10 月底，平均日運量達 199 萬 2,849 人次，創歷年運量新高紀錄。北捷為滿足不同族群旅客的需求，陸續推出不同優惠票種，如旅遊優惠套票及親子同行一日票等；另為培養客源，亦推出社會新鮮人搭捷運免費體驗活動，獲得民眾踴躍參與。

# 199萬2,849人次

創新行銷宣導綠色運輸計畫，2016 年平均日運量至 10 月底已達 199 萬 2,849 人次。

# 30,000處

依「路線顏色英文字首 + 車站序號數字」更新各車站指標，10 月起逐步展開建置作業，總計更新 30,000 處指標。

在軟體方面，北捷推出「台北捷運 Go」APP 服務，提供列車到站、車站出入口、轉乘及旅程規畫等資訊，一手就能掌握捷運大小事；另與台北市文化局合作推動「捷運聲音地景」計畫，除了驗票閘門聲響不再只是「嗶」聲外，甚至連車廂內廣播提示、捷運進站及站體環境都融入音樂改造。

最重要的是，硬體設備也大幅改善了，今年 7 月 1 日起，台北捷運車站全部閘門、自動售票加值機，已可同時使用一卡通及悠遊卡。為提供旅客優質的如廁空間，北捷亦陸續針對捷運站廁所進行改善工程，今年完成永安市場站等 2 個車站，累計已完成 39 站廁所改善。

另外為了讓國內外遊客容易辨識捷運站點，北捷特別為站名增加編號。經過北市府網路市政論壇，決定以「英文」加「數字」方式作為建置方向，以「路線顏色英文字首+車站序號數字」更新各車站指標，例如「1 號文湖線」改為「BR 文湖線」（棕色）；車站站名例如「動物園站」，更新為「BR01 動物園站」，轉乘站站名則是交會路線顏色並存。10 月起逐步展開建置作業，預計明年 7 月中旬前全面完成，總計更新 3 萬處指標。

### 捷運商業極大化增 1.7 億元

為永續經營，北捷積極追求商業極大化，增加本業外其他收入，包含開闢車站實體商業空間、建置智慧物流取物櫃、推展行動廣告、開創營運顧問業務、提升金融機具場地租金等。北捷表示，今年截至 10 月底，北捷商業收入已達到 17.44 億元，預期今年度應可達



智慧物流取物櫃的建置，盼能為北捷增加收入，達成永續經營的目標。（圖／臺北大眾捷運股份有限公司提供）

成商業收入較去年增加 1.7 億元的目標。

### 萬大線、信義線東延段向前行

至於正在興建的捷運萬大線中和到樹林段第 1 期工程，有 9 個車站、1 座機廠，其中北市部分有 4 個站點，分別是 LG01、LG02、LG03 和 LG04。

台北市政府捷運工程局指出，台北植物園附近的 LG02 站自 2 年前開工後，LG04 站（東園街、長泰街間）及 LG04 站至 LG05 站之間的上下行潛盾隧道工程標案，於 11 月 8 日決標，明年 1 月將開工，工期為 7 年 4 個月。LG01（南門市場）、LG03（南機場）同樣預計明年開工，工期同樣為 7 至 8 年左右。

台北捷運信義線東延段已在今年 11 月 7 日由柯文哲主持動工祈福典禮，預計 2022 年底完工。捷運工程局表示，完工後除能大幅提升信義線東西向運輸效益，也因結合車站與信義區行政中心、廣慈博愛園區，更能提高鄰近地區的生活機能與居住品質，帶動區域發展。



## 公共住宅 + 社區照護 居住台北好幸福

# 我在台北有個家

文／許凱森 攝影／施純泰 圖／台北市政府都市發展局提供

**台**北，是許多年輕人努力打拚、孕育夢想的城市，無論你的出生地在台北或是其他縣市，都能在台北有一個家，就算變老，台北也都會持續照顧著你。

### 居住正義 住者有其屋

2014年，台北市的房價是年所得的15倍，全世界最高，一般家庭必須不吃不喝15年才買得起房子，高房價低所得

曾經是台北市年輕人最大的痛苦來源。

國華和惠君，是大學時期的班對，畢業後有結婚打算的他們，在幾番掙扎後，本來已經決定在郊區租房子，通勤1個半小時到台北市上班；還好，他們在去年趕搭上了公共住宅計畫首部曲，即便2人的戶籍都在南部，也申請到捷運聯開宅釋出的570戶之一，不但租金是市價85折，而且比以往公營住宅

# 1萬9,590戶

預計2018年底將完成約1萬9,590戶的公共住宅工程發包。

# 7,000元

租金補貼也首創分級補貼措施，補貼金額最高7,000元，為全國最高。



(圖／台北市政府都市發展局提供)

的申請條件更有彈性。今年是 2 人入住的第 2 年，因為沒有違反生活規約，租金還能再降為市價 7 折，現在他們搭捷運上班只需 20 分鐘，生活品質獲得改善，終身大事也正在籌備中。

北市府 4 年興建 2 萬戶公共住宅的目標，執行至今，除了健康、青年、興隆二區、東明公宅等 4 處都如期如質進行外，今年也陸續完成北投區奇岩、大同區明倫、內湖區瑞光市場基地、萬華區莒光段、南港區小彎、中南段、信義區廣慈、文山區木柵段等 13 處基地的招標，預計 2018 年底將完成約 1 萬 9,590 戶工程發包，相較於台北過去曾以 30 年的時間蓋 5 萬戶國民住宅，這樣的目標設定，可說是歷史性的挑戰。

台北市市長柯文哲曾說：「享受城市生活，不能以收入作為門檻，偉大的城市必須向所有人開放，才能讓城市更多元、更有活力。正確的住宅政策是偉大城市的基石，只租不賣的公共住宅，讓年輕人及弱勢者在台北市也能有安居的地方。」



租金補貼吸引許多市民前來申請。(圖／台北市政府都市發展局提供)

除了公共住宅之外，租金補貼也首創分級補貼措施，為達補貼公平性，以家庭年所得來核定，育有 3 名未成年子女的家庭或具低收入戶身分者可再各加碼 1,000 元，補貼金額最高 7,000 元，為全國最高。

### 整合照護 老有所終

台北市的多元活力，吸引不少外縣市青年北上打拚，但台北市人口老化的速度也是全台之冠，預估 4 年後台北市 65 歲以上人口將超過 20%，等於每 5 人當中就有 1 位老人。

有鑑於此，台北市參考同為高齡化社會的日本經驗，發現整合醫療服務和照顧服務，對失能長者的效益更好，因此選擇高齡人口集中的國宅開辦「社區整合照顧服務計畫」(HCIC, Home-centered Integrated Care Model)，從社區端出發，選擇高齡人口集中處，如在內湖區東湖社區及康寧里、松山區壽園國宅及民福里、中正區新隆社區及新營里、大同區蘭州國宅、斯文里及揚雅里等，設立整合式服務站，由具有社工或護理背景者擔任個案管理員，並成立跨專業團隊，針對失能長者的個別需求，量身訂做照顧計畫，將在宅醫療、居家護理、走動式居家服務、居家復健、藥師、營養餐飲、輔具及無障礙空間規畫等送到家，只要符合輕度失能、安寧療護條件的患者都能申請。

### 重陽禮金新規畫 銀髮幸福再升級

今年 71 歲，和兒子媳婦一家人住在大同區的王奶奶，往年都會領到市府發給的重陽敬老禮金，然而今年的新政策是只發放給 65 歲以上、設籍及實際居住



# 50處

2016年目標輔導 50處老人服務據點  
進行升級服務。

(施純泰攝)

台北市，且要符合低收入戶、中低收入戶資格者。北市府將取消發放的部分重陽敬老金投入老人社福預算，升級老人服務據點。「據點 4.0」的內容，包含關懷訪視、電話問安、健康促進、老人共餐每週 2 次以上；而「據點 5.0」則除了以上服務外，還增加了日托服務，首創年度目標讓 50 處據點達到「據點 4.0」或「據點 5.0」標準，規畫到 2020 年，老人日照中心將再新增 19 個據點；而老人服務據點升級版的托老據點也會增加到 90 處，共餐據點更將增加到 190 個。

雖然王奶奶今年沒有敬老禮金可領，但她卻十分贊成這項政策，因為這幫了她的老朋友張爺爺非常大的忙。張爺爺住在王奶奶家樓上，10 幾年前老伴過世之後，就一個人獨居到現在，之前身體狀況還不錯，年初時不小心在浴室摔了

一跤，只能躺在床上，生活三餐都成問題。還好，台北市有以聯合醫院作為社區照護系統後盾的「社區整合照顧服務計畫」，也是全台首創的第一個都會型居家醫療網，讓獨居又因為受傷無法出門的張爺爺，在家裡就能得到完善的醫療照顧。截至 2016 年 10 月 31 日前，聯合醫院醫療團隊累計收案人數 1,435 人，訪視 5,860 人次，各職類出訪計 1 萬 744 人次。

北市府要讓年輕人的打拚充滿目標與希望，讓老年人能夠自在並有尊嚴地獲得醫療及安寧照顧。租金補貼與公共住宅政策，降低民眾「住」的支出，等於變相提高所得，落實居住正義，在台北市已經是現在進行式；將社區醫療整合推展到家戶，則是一個全新的嘗試，然而我們也已經看到，這個嘗試一步步帶來的正面回饋。

公民總主筆時間

## 新世代無所畏懼的改變力量 獨立音樂的時代天光

文／張鐵志 攝影／蔡嘉璋 圖／中央社提供

2015年的流行音樂金曲獎把最佳年度歌曲獎頒給了滅火器樂團的〈島嶼天光〉。這個獎項的其他入圍者包括張學友的〈用餘生去愛〉、a MEI(張惠妹)與蛋堡的〈偏執面〉和蔡依林的〈PLAY 我呸〉、徐佳瑩的〈尋人啟事〉，這些都是天王天后。

「滅火器」是一支 10 幾年前成軍於高

雄、以龐克搖滾起家的獨立樂團；〈島嶼天光〉則是一首不折不扣的社運歌曲，誕生於太陽花學運，歌裡還有占領立法院現場學生的合唱。

雖然過去的金曲獎中，獨立音樂人曾獲得各種獎項，但「最佳年度歌曲」這個獎確實意義不同。這意味著不僅太陽花青年們占領了國會主席台，獨立音樂也

舒米恩以阿美族母語歌曲〈不要放棄〉獲得 2016 年金曲獎最佳年度歌曲獎，內容談論原住民如何重建家園、抵抗盲目開發。(蔡嘉璋攝)



占領了金曲獎最重要獎項。

第 2 年，2016 年的金曲獎最佳年度歌曲獎頒給了舒米恩的阿美族母語歌曲〈不要放棄〉，這絕對是實至名歸，一首可以打動你內心最深處的動人歌曲。這首歌是電影《太陽的孩子》的主題曲，而這部電影談的是原住民如何重建家園，抵抗盲目的開發主義。

連續 2 年，金曲獎最佳年度歌曲都給了獨立音樂，而且是具有強烈社會關懷的歌曲。時代果然正在改變。

進入新世紀，台灣的主流音樂產業迅速崩塌（全球皆然），唱片公司變得更保守僵化，不敢冒險開發不同的聲音。另一方面，從 90 年代崛起的「地下音樂」奮力茁壯，魔岩唱片等公司更讓另類搖滾進入主流的流行感性（sensitivity）中，尤其過去 10 多年，當網路與科技讓主流產業崩塌，卻讓獨立音樂有了更多機會，因為音樂的生

### 張鐵志

政治、文化與音樂評論家，主持 FM93.1 台北廣播電台《公民總主筆》、新型態政策節目《政問》，現任巨思文化首席顧問、閱樂書店總顧問、《報導者》共同創辦人、青平台基金會董事。著有《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》、《時代的噪音：從狄倫到 U2 的抗議之聲》、《燃燒的年代：獨立文化、青年世代和公共精神》。



產、傳播和行銷都更為容易；再者，演出場地、獨立廠牌、大小音樂節、音樂網站等日益繽紛，讓獨立音樂越來越滲入青年文化。

相比於主流音樂仍然是傳統的製作與行銷模式，獨立音樂人更誠實地表達出年輕人的真實生活，以及心中的焦慮與渴望。

「滅火器」其實是這個趨勢中的關鍵樣本：他們始終無畏於表達對政治與社會的看法，在音樂上努力耕耘，也讓他們從一個獨立樂團到 3 年前登上體育館舞台，更在 2016 年站上總統就職典禮。

在金曲獎頒獎典禮上，滅火器的幾個年輕人說，這個獎不只是屬於他們的，而是所有運動的參與者。的確，這個獎是來自一個新世代在音樂上與社會上的集體抗爭：抗議青年們占領了街頭與立法院，試圖重塑台灣的民主，而音樂青年們也不停地唱著他們這個世代的未來，改變著台灣流行音樂的想像。



滅火器樂團的〈島嶼天光〉用音樂傳達對社會的強烈關懷，獲得 2015 年金曲獎最佳年度歌曲獎。（中央社提供）

# 鐵馬壯遊南北山川 德國旅人行腳台灣

文／蔡嘉璋 攝影／陳正國 圖／Fotolia 提供

**壯**遊 (grand tour)，一直以來被視為旅行的真諦。獨自一人在山川之間遊走，感受陽光與美麗的景色所帶來的溫暖，學習寂寞與孤獨所帶來的意義。旅行，不只是簡單吃喝玩樂的觀光過程，更是轉換情境以追求平靜的心靈之路。

## 用鐵馬認識台灣風景

來自德國的 Markus，從 2009 年首次來台灣旅行後，便愛上了這裡美麗的風光與精彩的人文風景。台灣之於 Markus，或許有條隱形的線牽引著他，每年夏天，Markus 總會拎著那輛陪伴著他奔走千山萬水的自行車，以及簡單的行囊，一次次踏上壯遊的道路。「我來台灣總共有 9 次了。」中文並不流利的 Markus，憑藉著簡單的肢體語言，以及真誠的心意，在島國任何一個城鎮中旅行，隨時都能和熱情的台灣人結交為好友。「台灣人真的都很可愛、很熱情」，這也是 Markus 喜歡台灣的最大原因。

「台灣幅員雖然不大，但是很多地方真的很美、很美。」回憶起自己的旅行，Markus 努力用自己所知的中文字彙，試著分享在台灣的各種體會。「每次來其實都沒有計畫好要騎的路線，就看當



Markus 認為，騎自行車是最舒服的旅行方式。(陳正國攝)

時在台灣找到了什麼資料，或是聽朋友分享最新的旅遊經驗，有了大致的方向就直接出發了。」今年 Markus 的旅行由台北出發，經過北橫公路，一路瀏覽北部山區的各個部落。巴陵、新光、司馬庫斯、鹿場、南庄等等，行遍了台灣北部的名山峻嶺，用身體的五感去體會山川蟲鳥。

Markus 說，騎自行車其實是最舒服的旅行方式，透過上坡的艱辛賣力，體會山勢的陡峻起伏，而輕鬆愜意的下坡，則是讓全身的毛細孔感受到山林的呼吸與生命。隨停隨走的隨興，讓 Markus 能以輕快慢板的的速度行走台灣，「即使腳踏車和身上都沾染了泥巴，這些活生生的體會，都是台灣每一個細節的最真實感受。」

### 用味蕾品嚐在地生活

對 Markus 來說，溫暖、熱情的在地台灣味，是讓他願意不斷前來旅行的重要支持。「在台灣旅行非常方便。」Markus 說，來台灣旅遊的好處，在於他不用特別設定每一天的旅程，隨處都能夠找得到適合的住宿和喜愛的餐廳，



Markus 走遍台灣，行經各大城市與山川，以輕快慢板的的速度體驗台灣之美。(圖／Fotolia 提供)



鳳梨酥、珍珠奶茶等都是 Markus 喜愛的台灣美食。(圖／Fotolia 提供)

讓他可以恣意的調整旅行步調；良好的治安，也不用擔心被扒或受騙上當。來台灣旅遊，可以感受有如家一般的溫暖與安心。

豐富的飲食文化也是台灣迷人之處。記憶力很好的 Markus，隨口便能說出許多菜餚的名稱：鳳梨酥、珍珠奶茶、龍鬚菜等等，不管是甜點、手搖飲料還是小吃，Markus 在一趟又一趟的旅行中，以美食積累了豐富的味覺記憶。「台灣的蔬菜新鮮又好吃，每一口的清脆甘甜，都可以感受到高山與原野的味道。」對於幅員遼闊的歐洲來說，台灣的蔬果運輸無疑是一大優勢，無論身在何處，總是能夠輕易享受到不同海拔的風味，「身為台灣人真的很幸福啊！」Markus 由衷地讚嘆。

「我希望可以有更多人知道台灣的美。」Markus 說到，自己早已規畫好明年要再來台灣旅遊的時間。憑著自己的旅行經驗，他想告訴其他外國人，台灣是個值得旅行的地方，只要帶著一顆開放的心，台灣山林的美好就會自然而然留在腦海深處，隨時召喚旅人壯遊的渴望。



摩登簡約的臨窗座位區，窗外是上海車水馬龍的廣東路及靜靜矗立的外灘建築群。(圖／上海老乾杯提供)

尋味上海

# 全球第一家米其林燒肉店

文／黃星星 圖／上海老乾杯提供

## 編按：

今年9月，台北市觀光傳播局赴中國大陸參加「上海旅遊節」，向當地民眾推薦台北市的特色觀光景點。為強化台北與上海雙邊觀光交流，本期《台北畫刊》特別邀請駐上海記者分享上海當地美食，認識這間來自台灣，全球首家入選《米其林指南》的燒肉店。

《米其林指南》評選的國家一開始只限在歐洲，近年來則積極拓展海外市場，先是到日本，再到香港、澳門，今年終於把觸角深入中國大陸，選擇了最洋派的城市——上海。

《**米**其林指南》(Michelin Guide) 對於旅人食客來說，是張美味地圖，當年米其林公司為了賣輪胎，鼓勵人們多開車出城，遊覽巴黎之外的大城市風光，因為里程數多了，輪胎銷量自然就好。而為了解決出門在外吃的問題，推薦星級餐廳的《米其林指南》應運而生！

## 米其林榮耀背後的堅持

外灘5號樓，對稱的門廊、拘謹的「日猶式」建築(備註)，這裡曾經是日清大樓上海招商辦公大樓，現在則是各國高檔餐飲品牌的聚集地，全球第一間米其林一星的燒肉店「老乾杯」，就坐落在5樓。



熟成後的和牛肉，要經過經驗老到的師傅手工刀切，不同部位厚薄不一，追求入口時的多汁飽滿口感。(圖／上海老乾杯提供)

走進店門，「歡迎光臨」，朝氣十足！店內員工有一半都是台灣人，有種人在十里洋場，吃在台北東區的錯覺，接待員工說，不敢相信燒肉會受到米其林的青睞，燒肉源於日本，在台灣生根，卻在上海躍上國際餐飲舞台，對開店一年多的團隊來說，是一場奇遇記。

掛在店門的米其林一星，背後固然有運氣，但還得有堅持，花了 17 年時間研究燒肉怎麼做才會最好吃。澳洲和牛肉，全程低溫冷藏空運，進貨時間都是凌晨時分，人力接駁從 1 樓接力到 5 樓，快速送進冷藏庫中，低溫熟成 21 到 40 天，由經驗老到的師傅手工切片，上桌前全程溫度都控制在 1 到 3 度。

溫度為什麼這麼重要？冷藏和冷凍差別在哪？餐飲界有一說，冷凍的低溫破壞肉質本身的細胞壁，解凍後會口感盡失，而冷藏則可以讓肉質不被破壞。這種對食材的堅持，也許是摘星的祕密之一，但是對這些祕密客評審來說，「好吃」只是最基本的要求。

## 見證星級和牛의 品賞儀式

隱匿在用餐區末端，暗門內是 VIP 室，穿著整套西裝的外場服務生，帶著內場大廚，正在進行牛肉桌邊秀！一頭牛的肋眼僅有 4 到 5 公斤，密布如雪花的細緻油花，饕客拿著手機猛拍，師傅現切成 4 人份，端放在微溫的石板，高舉著右手，撒下晶瑩剔透的西班牙海鹽，宛如初雪紛飛。

正當眾人引頸期待，火烤的那一刻，肋眼牛排退場，回溫 10 分鐘，不讓劇烈的冷熱溫差，影響肉質口感。把一塊牛排當藝術品鑑賞，包廂裡的饕客頭頭是道，90 後的富二代說，吃什麼肉都沒 FU 了，心心念念那塊肋眼牛，因為看起來很厲害。

中國大陸有個說法，「套路玩得太深了！」燒肉不僅是烤熟吃掉，而是帶有儀式感，鑑賞這頭為滿足我們口腹之慾而犧牲的澳洲和牛呀！一頓要價約 3,000 元新台幣的燒肉宴，和台北東區林立的燒肉吃到飽，各有各的套路，但是把「吃」上升到眼到口到的享受，費盡光陰，把一件事鑽研到極致，博得米其林一星的肯定，你不想嘗一嘗嗎？

### 上海老乾杯外灘本店

地址：上海市黃浦區廣東路 20 號外灘 5 號 5 樓（靠近中山東一路）

### 備註：

外灘 5 號樓（日清大樓）一開始規畫以日本近代西洋風格興建，卻在建造時出現了資金不足的困境，不得不求助於猶太商人合資建樓，因此完工後的建築融合了日式與猶太復古主義，被稱為「日猶式」建築。

展現台北多元魅力

# 台北城市外交 各個精彩

文・圖／台北市秘書處國際事務組提供

2015年年初，台北市市長柯文哲積極訪問美、日友好城市及姊妹城市，造成熱烈回響；今年下半年度各城市踴躍回訪台北，除鞏固台北固有的姊妹城市情誼，同時也傳遞台北多元樣貌及豐富文化等特色，盼吸引更多城市旅人探訪，了解台灣與台北風光，未來也將更積極開拓城市行銷機會，向世界展現台北的美好。

## 威靈頓台北日 在紐西蘭品台北

「台北日」系列活動源於2015年2月紐西蘭威靈頓市市長韋德布朗（Celia

Wade Brown）赴台北參加台北國際書展，並與柯文哲市長簽訂夥伴市交流合作備忘錄後，所舉辦的友好交流活動。

「台北日」活動包含台灣電影放映會、台北照片展以及台北美食節等3大活動。電影放映會播映紀錄片「夢想海洋」，該片述說海洋大學教授蘇達貞率領16名台灣青年，自製獨木舟航向日本與那國島的故事，題材引起熱愛海洋的紐西蘭人的共鳴。韋德布朗市長、紐西蘭電影委員會委員，以及威靈頓市民、學生、台灣僑胞等皆踴躍出席，讓



威靈頓「台北日」活動包含台灣電影放映會、台北照片展以及台北美食節。(圖／台北市秘書處國際事務組提供)



台北市與美國鳳凰城簽署「重申姊妹市友好關係協議」。(圖／台北市秘書處國際事務組提供)

播映場地威靈頓市立美術館座無虛席。台北照片展則於威靈頓市立圖書館大廳，展出 50 幅代表台北文化或是特色景點照片，讓威靈頓市民透過照片更加認識台北。

壓軸活動台北美食節中，威靈頓市政府更安排了青少年舞獅隊盛大揭幕，台北市則由台北威斯汀六福皇宮主廚義務前往支援，運用紐西蘭當地食材，料理出台灣享譽國際的牛肉麵、炒米粉、炒飯、擔仔麵等美食，帶給與會賓客最道地的台北好滋味，除了擷獲紐西蘭新朋友的胃，更安慰了長年旅居海外僑胞思鄉的心靈。

### 城市交流 締結友好關係

美國鳳凰城與台北市於 1979 年建立姊妹市關係，今年 3 月柯文哲市長率團參訪鳳凰城，鳳凰城市長史丹頓 (Greg Stanton) 親自接見，兩人相談甚歡。10 月，史丹頓市長應台北市政府邀請回訪，與台北市簽署「重申姊妹市友好關係協議」，強調兩市關係及情誼不變。

由於鳳凰城位處乾燥沙漠地區，史丹頓市長此次來台首次見識到台灣的雨量，令他印象深刻，雖因天候不佳，但仍不改史丹頓市長來台參訪的好心情。

此外，2016 年為台北市與日本橫濱市簽署夥伴城市協定滿 10 週年，橫濱市市長林文子特別率團來台慶祝，兩市並親上加親，10 月 21 日在柯文哲與林文子兩位市長的共同見證下，兩市動物園簽署保育協定，將強化物種保育、族群管理、動物醫療、教育休憩等各方面的交流與合作。

值得一提的是，外交出訪姊妹城市及與其他城市合作交流的具體情形及成果，也在今年 11 月 5、6 日，首次於外交部及太平洋各城市在台北車站共同辦理的「2016 亞太文化日」中聯合展出，希望民眾能進一步了解城市外交的重要性。同時，透過此類展出活動，台北市政府更期盼 2017 臺北世大運，能夠凝聚全民參與的力量，一同推動城市外交，讓世界不只看見台北，還有台灣之美。



橫濱市市長林文子來台見證兩市動物園簽署保育協定。(圖／台北市秘書處國際事務組提供)



## 酒駕零容忍 杜絕悲劇再發生 企業共同簽署防酒駕宣言

文／張煥鵬 圖／臺灣酒駕防制社會關懷協會

**歲**末年終之際，各類型派對和尾牙陸續登場，在充滿歡樂的聚會裡，大家把酒言歡，氣氛格外熱絡。開心暢飲之餘，別忘了相互提醒與叮嚀，為了最愛的家人，一起加入拒絕酒駕的行列。

### 實踐零酒駕 需要你和我

2013年5月，任職於台大醫院的曾御慈醫師年輕寶貴的生命，就葬送在酒駕者僥倖心態之下。於是由一群醫師推動的臺灣酒駕防制社會關懷協會，便在2013年12月成立。「從倡議、關懷著手，結

合社會各界的力量，持續不斷地推廣和宣導，竭盡所能杜絕酒駕發生！」臺灣酒駕防制協會理事長陳敏香期許，有一天能夠真正實現零酒駕的理想。

根據內政部警政署提供的資料顯示，2015 年整年度全台酒駕傷亡人數總計 8,262 人，令人遺憾的酒駕悲劇至今仍在不斷地上演。為此，臺灣酒駕防制社會關懷協會自成立以來，持續舉辦「企業防酒駕共同宣言簽署行動」。

### 凝聚社會正面力量 扭轉惡習

「每年農曆年節前後，是各類型餐會的高峰期，為了提醒大家喝酒不開車、開車不喝酒的正確觀念，每年 12 月我們都會邀請各大企業參與企業防酒駕共同宣言簽署行動。去年有近 40 家企業參加簽署行動，今年則有更多產業類別響應，如汽車業、服務業等，以實際行動支持這個的理念。」陳敏香希望有越來越多的企業參與，鼓勵全體員工實踐拒絕酒駕的承諾，共同建立喝酒不開車的社會典範。

鑒於酒駕者累犯不斷，肇事傷人後果不

### 加入企業防酒駕宣言簽署行動



洽詢單位：  
臺灣酒駕防制社會關懷協會  
E-mail：  
taddtaiwan@gmail.com  
聯絡電話：2393-1676 轉 13

可逆，已是我國嚴重的社會問題。針對行政院長林全在 7 月治安會報的裁示所提，臺灣酒駕防制社會關懷協會秘書長林美娜強烈建議，交通部公路總局與地方政府的殯葬處合作，在殯儀館的場域舉辦生命教育體驗課程，藉由參訪停屍間、冰屍體、試躺停屍床等等體驗，遏阻酒駕者的再犯。

該協會同時正在啟動將酒駕共同責任入法，已促請立院跨黨派立委就道路交通管理處罰條例第 35 條提出修正案為：「汽車共乘者，若為有意思能力之成年人，明知汽車駕駛人有酒態、酒容、酒味或服用含有酒精之飲料，而仍搭乘者，於該駕駛人有第一項各款情形，處新台幣一萬元罰鍰。」參酌日本立法，藉由他人之力，防制酒駕者上路。



去年有近 40 家企業參加「企業防酒駕共同宣言簽署行動」，共同建立喝酒不開車的社會典範。(圖／臺灣酒駕防制社會關懷協會提供)

# 公車禮貌心運動 駕駛暖心安全為您

文／張煥鵬 圖／台北市公共運輸處提供



公車禮貌心運動  
系列活動

大台北地區綿密的公車網絡，為市民帶來便利的運輸服務。根據台北市公共運輸處資料顯示，台北市聯營公車每日載客約 130 萬人次，對許多民眾來說，公車已經成為日常生活不可或缺的一環，而駕駛更是攸關乘客乘車安全的關鍵角色。

## 熱心駕駛讓市民乘車更安心

下班尖峰時段，公車上擠滿了乘客，車上一名男子藉機不斷地磨蹭同車的一名女學生。「你在幹什麼！想要嚇壞人家嗎！」大都會客運駕駛周柏輝發現後大聲喝斥，制止了這名男性乘客的行為。由於司機的熱心，提供女學生最直接的協助。

「台北市的公車不僅方便，而且很多司機都非常優秀。我常看見司機主動協助身障人士上下車，或是耐心地等待老人家就座後才開車。」每天搭乘公車上下班的陳小姐覺得大台北地區的公車駕駛素質越來越好。根據台北市公共運輸處的統計資料顯示，去年民眾反映公車駕駛員優良案件共有 2,247 件，占總反映件數之比例較前一年提升 4.47%。

台北市公共運輸處科長郭獻文表示，「公車禮貌心運動」今年邁入第 9 年，這些年在台北市政府交通局、公共運輸處、公車聯營管理委員會與靖娟兒童安



「公車禮貌心運動」的倡導，讓乘客有更暖心的搭乘體驗。(圖／台北市公共運輸處提供)

全文教基金會的共同努力下，不斷藉由公車禮貌心運動增進駕駛與乘客間的良好互動，為台北市民提供一個安全又暖心的交通運輸服務。

今年公車禮貌心運動規畫一系列活動，例如自即日起至 12 月底止的「安全用路人就是我」的網路活動，民眾可以透過線上進行 3 個關卡的安全互動小遊戲，不但可學習安全知識，並有機會抽中超商禮券。明年 1 月 22 日則會舉行優良駕駛頒獎典禮，提升駕駛榮譽心。郭獻文希望大家踴躍參與相關活動，並給予優良駕駛更多鼓勵。



2016 臺北馬拉松

# 穿越時空古城巡禮

文／張煥鵬 攝影／許宜容

**台**北市運動風氣逐年興盛，市區裡總能見到悠閒跑步、健走或是騎單車的民眾。為了提供更舒適的運動環境，台北市政府除了持續更新各項軟硬體設施之外，更積極舉辦各項運動賽事，鼓勵民眾多運動。

將於 12 月 18 日登場的「2016 臺北馬拉松」，是台北市一年一度的運動盛事。「超期待！我已經做好最佳準備。」在外商公司擔任主管的 Mike，每天下班後都會拉著同事一起練跑。愛好運動的他，十分熱衷參加各項馬拉松比賽，對於即將登場的臺北馬拉松，更是滿心期待。

## 結合運動與人文歷史的精彩賽事

「今年的臺北馬拉松很不一樣！」台北市政府體育局指出，今年邁入第 20 屆的臺北馬拉松，以「古城巡禮」的概念為基礎，途經台北城的承恩門（北門）、麗正門（南門）、重熙門（小南門）以及景福門（東門），打造出一條具有人文歷史的全新路線。

「當跑者經過充滿歲月痕跡的 4 座古城門時，就像進入時光隧道一般，看見歷史中的台北古城！」台北市政府體育局

希望每位跑者都能夠細細品味這段全新規畫的路線，親身感受台北的人文景色和都市意象。

「2016 臺北馬拉松」巧妙地將運動和人文歷史景觀結合，對於國內外跑者而言，都具有十足的新鮮感。除了創新路線規畫，今年在賽事內容上也做了部分調整，取消過去的路跑組——10 公里的組別，僅留下半程以及全程馬拉松組，以朝專業、精緻化發展，期望能跟進世界級的知名馬拉松賽事等級，讓世界看見台北這座充滿活力與健康的城市。



時間：12/18（日）上午 6:30 起跑

地點：台北市市民廣場

交通管制：仁愛路 1～4 段及中山南路、中山北路 1～3 段，管制時間為上午 6 時至 9 時；基隆河岸河濱公園自行車道管制進入時間為上午 5 時至 12 時。

詳情請查詢：[www.taipeicitymarathon.com](http://www.taipeicitymarathon.com)

陳昱任復刻奶奶的家常料理

# 第一道菜 做給愛人吃

文／吳思瑩 攝影／李庭歡



型男主廚陳昱任與大家分享充滿童年記憶的瓜仔雞，重現奶奶的溫暖愛心。(李庭歡攝)

**標**題裡的愛人，不是狹義的情人或另一半，而是泛指你所喜愛的家人、朋友，甚至是寵物。身為「網紅」型男主廚，Collin Chen 陳昱任大方與讀者分享突破走入廚房的障礙——做一道菜給你喜歡的人吃。陳昱任說，愛是我們下廚最好的動力，只要有愛，下廚就不再困難。

## 食物所藏存的童年記憶

在加拿大住過一段時間的陳昱任，隻身旅外，開始了自己下廚做菜的日常生活，也從而踏上了對食材、烹調方式的摸索和認識之途。陳昱任習於將食譜消化成自己做得出來，而且能讓更多人覺得「做菜一點都不難」的版本，漸漸縮短了人與廚房的距離。

陳昱任這次分享給《台北畫刊》讀者的，是自家奶奶的手路菜，簡單的食材、步驟，復刻出童年時奶奶為他準備一碗熱雞湯的那股溫暖。陳昱任將大賣場就能找到的台灣土雞肉塊，加上蒜頭、薑片，一鍋入冬暖胃的湯品，短短1小時就可上桌。

### 好喝不藏私秘方大公開

型男主廚不藏私，公開古早味雞湯好喝的祕方，只見他悄悄拿出屏東產的花胡瓜罐頭，一臉滿足的說，「這就是奶奶煮雞湯一定要用的瓜仔。」這罐在網路上流傳「總鋪師指定的老字號」醬瓜，不同於平常配稀飯的醬瓜偏甜，且鹹度扎實，適合作為雞湯湯底。

雖說是重新端出奶奶的雞湯味道，陳昱任還是在傳統配料之外多加了 2 顆蒜頭，「沒什麼特別原因，就是喜歡湯裡飄散一點蒜味。」他提醒，喜歡米酒的話，也可以加個 2 匙提味。若不想顧爐，就儘管將全部食材豪邁地丟進電鍋裡燉。

舀起一口湯，陳昱任想起小時候放學回家常常看到餐桌上放的那盤蒜泥白肉。「雞湯跟蒜泥白肉都沒有什麼特別的手法，但卻讓我感受到奶奶滿滿的愛。」

離開穩定的雜誌攝影工作，只為了有時間煮一頓飯給自己和家人吃。「實在是過膩了店家準備什麼就吃什麼的日子」，「棄業入廚」的陳昱任如是說。陳昱任透過網路分享做菜的歷程，他說，「網路平台就像一張虛擬的餐桌，藉由簡單做菜這件事，拉近了人與人之間的距離。」

### 食材即買即用不浪費

不知大家有沒有發現，很多食物放進冰箱，最終命運都是拿去餵垃圾桶？想要不浪費食材，陳昱任提供實惠建議：確定要煮這一頓，再去購買。「很多人要上班、顧小孩，煮飯的頻率沒辦法像專職主婦那麼多，尤其現在傳統市場、超



#### 瓜仔雞湯（4 人份）

##### • 食材

土雞塊肉 1,200 克、醬瓜兩罐共 380 克、5 片薑片、蒜頭 2 小顆、鹽少許、米酒看個人需要約 2 大匙、清水 2,200ml

##### • 作法

1. 洗淨的雞肉塊入滾水鍋輕燙，取出後將肉塊沖洗一次，以去除外部雜質。
2. 將燙過的雞肉放進冷水鍋，接著放入薑片、蒜頭。
3. 加入兩個罐頭分量的醬瓜醬汁，轉大火，煮滾後轉小火，再撈泡渣。
4. 放入兩個罐頭分量的醬瓜再煮 10 ~ 15 分鐘，讓醬瓜味道釋放進湯裡。
5. 嘗味之後即可起鍋。

市、量販店都離住家很近，可以等確定要煮再採買。」養成即買即用的好處，除了新鮮、減少丟棄浪費，更能保持冰箱清潔及存放鮮度，好處說不完！

買食材買成精的他，建議大家剛開始下廚，不妨勤快些，傳統市場、小農市集、一般超市、進口超市、量販店，甚至路邊自種自銷的老農蔬果，都可多多嘗試，哪個東西在哪家店品質較好、較便宜，買一段時間便能找到準則。

「等你動手去做，會發現下廚能影響很多人事物。」新的一年，陳昱任計畫造訪育幼院教孩子做菜，他想用料理傳播愛，用料理找回人們跟世界的熱連結。



Ian Wright (圖右) 於今年 9 月造訪台北，參加台北野餐日活動。(圖/TLC 旅遊生活頻道提供)

## 「背包客祖師爺」的台北野餐體驗記 Ian Wright 勇闖台灣味

文/蔡舒恬 圖/TLC 旅遊生活頻道提供

也許是時常捲袖管、又愛踩鴨子步的關係，讓小個頭的伊恩·萊特 (Ian Wright) 顯得人小鬼大。高亢扁平的聲調與古靈精怪的個性相襯，走起路來像精力旺盛的娃娃兵，興奮地探索著未知的旅程。

他是人稱「背包客祖師爺」的TLC探險活寶伊恩·萊特，《勇闖天涯》與《我的香港滋味》節目主持人。

兩年前，伊恩受邀來台灣拍攝鬼月特別節目，他玩搶孤、鑽神桌、跳八家將樣

樣來，甚至百無禁忌地將盂蘭盆會的紙錢偷偷塞進口袋！今年他再度來台參與「TLC 台北野餐日」活動，在美堤河濱公園草地上的習習微風中，暢談他的台北觀察與舌尖體驗。

### 野餐台北 精緻澎湃大開眼界

野餐這件事，對歐美人而言，是走進大自然、餐食簡單隨興就好；但在台北野餐日，卻注入了台灣澎湃的飲食文化。豐富多元的料理攤在草地上，不僅中西式料理、糕點匯集，更有南投愛玉、澎湖仙人掌冰等特色甜點，讓伊恩著著實

實大「吃」一驚。「台北人真的太讓我驚豔了！有人還將菜餚裝盤、精心擺設，無論種類、滋味或擺盤，我從沒看過這麼精彩的野餐！」伊恩嘖嘖稱道。儘管是來自英國的紳士，伊恩拿起筷子卻和台灣人一樣隨心所欲；品嚐東方美人茶時，更以英式下午茶之「翹小指」致敬頂級茶湯；畏懼軟黏口感，卻還是愛上了彰化肉圓；就連面對豬血糕也毫無懼色，直說在英國很常見。

### 合菜文化 讚嘆華人共享哲學

「倫敦是大熔爐，輸入特別多異國料理，種類可能比大陸、香港、台灣還多。」對食遍天下的伊恩來說，富麗堂皇的餐廳讓他不自在，反而是街巷攤販的庶民氛圍讓他如魚得水。「我特別喜愛台灣的麻辣火鍋，把所有食材放進去簡直就是天堂！」

無論飛到哪裡，伊恩總是能和當地人打成一片，重視心靈與情感交流的他，最看重中華料理的合菜共享文化。「中華飲食文化非常完美，全人類都應該效法！」伊恩大讚，大家圍成一桌，圓盤能隨意轉向，各式菜餚輪流分享，不像在英國，每個人吃自己的一份。此外，華人多老饕，談論酒食的熱情非常



對於 Ian Wright 來說，街巷攤販的庶民美食比起餐廳更讓他自在。(圖／TLC 旅遊生活頻道提供)



### 伊恩·萊特 (Ian Wright)

英國節目主持人伊恩·萊特擁有豐富的旅行與冒險經驗，被奉為「背包客祖師爺」，曾以介紹摩洛哥、中亞、衣索比亞的節目，三度榮獲美國有線電視優良獎 (Cable Ace Awards) 最佳雜誌類節目主持人獎。

伊恩同時是才華洋溢的藝術家和劇場演員，曾在卻茲宮藝術中心 (Chats Palace) 舉辦畫展。他為學校策畫劇場，也經營兒童戲劇和藝術工作坊，並在特殊教育學校服務身心障礙兒童。

驚人。「有趣的是，每次在台灣餐廳吃飯，每當我吃得撐到再也吃不下的時候，菜餚還是一道又一道地出現，讓我總是想大叫：『到底是誰點的！』不過還是很享受。」

### 饗食環保 挺在地化健康美食

對伊恩而言，「美食」的重點並不是滋味口感，而是對環境友善，並肩負起傳承地方文化的責任。「我建議禁止進口國外的速食產業，把那些垃圾食物的連鎖企業都趕回他們的國家，現在起好好發展自己的速食產業，提供更道德、更好吃、更負擔得起的食物。」

這位背包客祖師爺表示，台灣物產豐富，尤其台北市匯聚世界美食，應有盡有，未來也希望製作與《我的香港滋味》類似的節目特輯，「期待與台灣朋友，在探險路上重逢！」



## 北門再堅固 阿婆浪港又有何用？ 佇立台北逾百年的承恩門

文·圖·攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

現在的北門城是台北市僅存的漢文化閩南式傳統建築，其餘或被拆除，或被改造為北方式宮廷造型，如捨翹脊改為直脊，以符合中華民國遷台後的「帝王」氣度。

北門城原有的構想規畫為碉堡式城門，屋頂為閩南常見單簷重脊歇山式，城樓內部空間完全包圍，並且和屋頂、台座連為一體，以強化結構。城門台座的石材是採集自今大直北勢湖一帶山區的安

山岩，交錯堆砌而成，其下牆身開有監視作用的小型方、圓窗。北側外壁牆面有一副橫額，上書「承恩門」，其下再築有一道方形的外廓包圍城門，即所謂的甕門，做成雙重護衛。城門開口面向位於北邊的淡水河，其實真正是朝向偏西北方的七星山，這是以風水來考量，並非一般文明都市的現代設計。

北門之外有接官亭，新任官員由大陸搭船前來臺灣，船泊淡水河，然後前往接



手機掃描看建築影片。

官亭準備履新。另一側後來建設成機器局，為劉銘傳任臺灣巡撫後，來臺試圖建立的兵工廠，但清國人西洋知識不足，主要還是聘請英、德 2 國專家擔任工廠監督，不過只能製造一些子彈槍礮，還沒有能力做槍械。日人入臺後，這機器局初期被改為「臺北兵器修理所」，擔負臺灣全島陸海軍兵器之修理，慢慢的也能提供島內守備隊軍火之小型供給。

### 那年 我們打開了城門

1895 年，清國將臺灣割讓予日本，前清臺灣巡撫唐景崧在該年 5 月 25 日在臺北發表《臺灣民主國獨立宣言》，宣告「臺灣民主國」成立，並出任首任大

總統，未幾便擅離職守，喬裝成阿婆乘船逃之夭夭，至今台灣民間仍有一句俗諺：「阿婆浪港」，指的就是這件頗不光采的歷史事件。

5 月 29 日，日本北白川宮能久親王所率領的近衛師團登陸鹽寮，一路如入無人之境，旋即兵臨水返腳（汐止）。此時臺北城內群龍無首，留下的士兵也怕自己的薪餉沒著落，便開始打家劫舍，行徑和土匪無異，造成人心惶惶。於是士紳們如李春生、李秉鈞、吳聯元、陳舜臣等緊急會商，唯今之計，只有開門納降一途。擬妥文件後，卻無人敢去求和，這時候冒出辜顯榮來，他自告奮勇持決議文之「求撫師」，去表明因文武官員逃走一空，請求日軍入城前往鎮壓維持秩序。

6 月 7 日，日軍迫近承恩門下，但不敢貿然攻城，此時北門城外有位農婦陳法和她的次子合力搬來竹梯，架在城牆上讓日軍翻牆開啟城門，驅散一些散兵游勇，陳法因而獲得賞狀和狀金 150 圓，10 天後日本正式宣布「始政」！

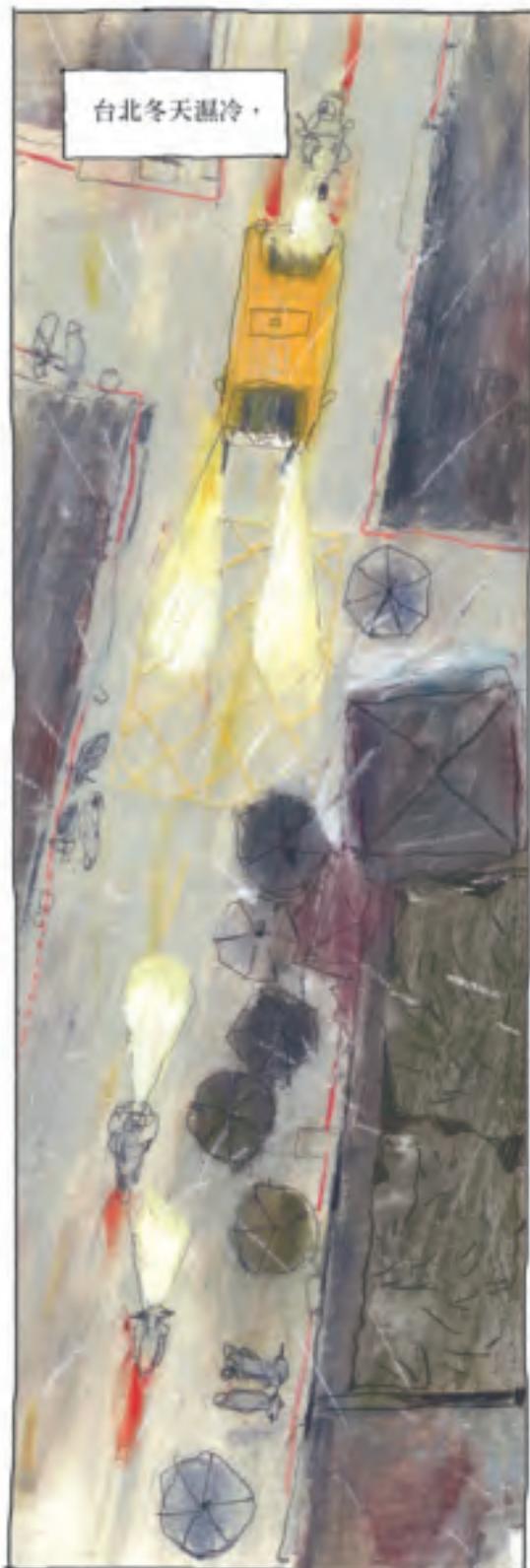
現在我們經常看到的一張 6 月 11 日北白川宮能久親王騎馬入城的畫作係日人的想像作品，1923 年，臺灣總督府邀請石川寅治繪製「臺灣鎮定」油畫，「奉納」東京明治神宮外苑的「盛德記念繪畫館」，編號為 63，而我畫的這張，沒有戰爭，只有一般百姓平靜的生活罷了。總而言之，城牆再堅固，主帥阿婆浪港又有何用？



北門一度被引橋包圍，現已拆除，氣象一新。（魚夫攝）

# 台北小日子 之 冬至的執念

漫畫文/Gachi





長年離家，隻身在外地工作，各種節慶的飲食習俗變得格外重要，就像端午節的粽子、中秋節的月餅或烤肉一樣，冬至無論如何都要吃碗熱呼呼的湯圓。

這種強烈的執念，是獨自在外生活時，最低限度的妥協。更何況，身處冬季濕冷難耐的台北，冬至湯圓的儀式，反而已經變成一種暖身又暖心的需求了。



#### 編按

為使讀者感受本土豐沛的創作能量，《台北畫刊》特別邀請新生代動漫創作者劉宜其（筆名 61Chi）繪製漫畫，分享她從外地來到台北生活的點滴，以不同視角觀察這座城市。劉宜其年紀雖輕，卻有相當豐富的展覽與獲獎經歷，她的首部個人漫畫獲日本外務省第八回國際漫畫「優秀賞」，並兩度代表台灣參加法國安古蘭國際漫畫節，今年 6 月則獲選前往捷克「席勒藝術中心」駐村，是一位極具國際潛力的漫畫家。

## 市府活動行事曆

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
「有溫度的台北」展演活動	即日起至 12/18 (日), 10:00 ~ 17:00, 每週一休館 剝皮寮歷史街區(廣州街 101 號), 詳情請至 Facebook 搜尋: 有溫度的台北	北市府政風處 1999 轉 7764
東方弓箭文化特展	即日起至 12/18 (日), 週二至六 9:00 ~ 21:00, 週日 9:00 ~ 17:00, 每週一休館 中山公民會館(中山北路 2 段 128 號), 展覽期間每週六 14:30 ~ 16:30 舉辦講座, 詳情請來電洽詢	北市中山公民會館 2531-4169
台北·繽紛耶誕季 法蘭斯史特拉斯堡耶誕市集	即日起至 12/25 (日), 週日至四 13:00 ~ 21:30, 週五、週六 13:00 ~ 22:00 信義 21 號廣場(水舞廣場)	北市商業處 1999 轉 6503
「飛向宇宙——太空探險奇幻旅程」特展	即日起至 12/25 (日) 台北市立天文館中庭大廳(基河路 363 號)	台北市立天文館 2831-4551 轉 704
2016 關渡國際自然藝術季	即日起至 12/31 (六) 關渡自然公園(關渡路 55 號), 詳情請至 <a href="http://www.facebook.com/GuanduNatureArtFest">www.facebook.com/GuanduNatureArtFest</a> 查詢	關渡自然公園管理處 2858-7417
2016 公館聖誕季	即日起至 12/31 (六), 週二至四 9:00 ~ 18:00, 週五至日 9:00 ~ 20:00, 週一休園 自來水園區(思源街 1 號, 需購票入場), 詳細活動內容請 至 <a href="http://www.water.gov.taipei">www.water.gov.taipei</a> 查詢	台北自來水事業處 8733-5678
【動感瞬間·活力四攝】 攝影徵件比賽作品展	即日起至 2017/1/8 (日), 9:00 ~ 21:00 台北市青少年發展處 1 樓展覽區 (仁愛路 1 段 17 號 1 樓) 免費參觀	北市青少年發展處 2351-4078 轉 1724
2017 台北 101 國際攝影大賽	即日起至 2017/3/15 (三) 徵件報名 詳情請至 <a href="http://www.taipei101.taipei">www.taipei101.taipei</a> 查詢	台北 101 8101-8804 中華攝影雜誌社 2381-2378
百齡高中國中部 校外寫生成果展	12/16 (五) ~ 2017/1/2 (一), 9:00 ~ 20:00 台北市青少年發展處 5 樓青少年藝文沙龍 (仁愛路 1 段 17 號 5 樓), 免費參觀	北市青少年發展處 2351-4078 轉 1724
卡爾·奧福《聰明的女人》	12/16 (五) 19:30、12/17 (六) 19:30、12/18 (日) 14:30 台北市中山堂中正廳 詳情請至台北市立交響樂團官網 <a href="http://www.tso.gov.taipei">www.tso.gov.taipei</a> 查詢	台北市立交響樂團 2578-6731 轉 725
社區健康篩檢	12/17 (六), 9:00 ~ 11:30 台北市立聯合醫院忠孝院區南港門診部 (南港路 1 段 360 號 1 樓)	南港區健康服務中心 2782-5220 分機 6935
12 月築夢達人講座: 甜心 藍帶煮廚的幸福時光	12/17 (六), 13:30 ~ 15:00 台北市青少年發展處 1 樓大廳展覽區(仁愛路 1 段 17 號)	北市青少年發展處 2351-4078 轉 1765
Live Band 音樂觀摩交流活動—— 茄子蛋樂團	12/17 (六), 14:00 ~ 16:00 台北市青少年發展處 8 樓 Live Band 體驗中心大團練室 (仁愛路 1 段 17 號 8 樓)	北市青少年發展處 2351-4078 轉 1723
2016 公館聖誕季—— 聖誕音樂會	12/17 (六), 19:00 ~ 21:00 自來水園區(思源街 1 號), 詳細活動內容請至 <a href="http://www.water.gov.taipei">www.water.gov.taipei</a> 查詢	台北自來水事業處 8733-5678
「歌·時代與記憶」 音樂講座	12/18 (日) 我聽, 我設計, 15:00 ~ 17:00 12/25 (日) Before Bands 在樂團之前, 15:00 ~ 17:00 信義誠品 6 樓視聽室(松高路 11 號 6 樓)	北市府文化局 1999 轉 3596



活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
幸福內湖簡易篩檢活動 【有年齡條件限制】	12/20 (二)、12/27 (二)、2017/1/3 (二), 14:00 ~ 16:30 內湖區行政中心市立聯合醫院附設內湖門診部 (民權東路 6 段 99 號 1 樓), 服務項目: 大腸癌篩檢、口腔黏膜篩檢、乳房攝影檢查 (預約)、血壓、血膽固醇、血糖篩檢	內湖區健康服務中心 2791-1162 轉 7050
免費創業講座: 財報大解密	12/22 (四)、12/23 (五), 13:30 ~ 16:30 台北青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 2 樓)	北市就業服務處 2594-2277 轉 412
職涯成長講座: 藝人的魔術師—影視彩妝的幕前與幕後【須事先報名】	12/24 (六), 14:00 ~ 17:00 台北青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 2 樓), 詳情請至 <a href="http://tys.okwork.taipei">tys.okwork.taipei</a> 查詢	台北青年職涯發展中心 1999 轉 58567
「幸福滿滿派對——愛在台北」演唱會 【須事先索票】	12/24 (六), 14:00、19:00, 共 2 場次 台北市中山堂中正廳, 演唱會憑票免費入場, 索取時間及地點, 請鎖定台北廣播電台 FM93.1 頻道或至 <a href="http://www.radio.gov.taipei">www.radio.gov.taipei</a> 查詢	台北廣播電台 2595-1233 轉 22
社區健康篩檢活動 【有年齡條件限制】	12/28 (三), 13:30 ~ 16:30 中山區行政中心中山門診部 (松江路 367 號 1 樓), 服務項目: 子宮頸抹片檢查、乳房攝影檢查、大腸癌篩檢、口腔黏膜篩檢	中山區健康服務中心 2501-4616 轉 9
台北最 High 新年城——2017 跨年晚會	12/31 (六) 19:00 ~ 2017/1/1 (日) 1:00 台北市政府前市民廣場 (市府路 1 號)	北市府觀光傳播局 1999 轉 7576
幸福內湖社區篩檢活動 【有年齡條件限制】	2017/1/5 (四), 9:00 ~ 16:30 東湖國小 / 五分市場 (東湖路 115 號地下停車場入口旁), 服務項目: 子宮頸抹片檢查、乳房攝影檢查、大腸癌篩檢、口腔黏膜篩檢、血壓、血膽固醇、血糖篩檢	內湖區健康服務中心 2791-1162 轉 7050
【人之初】國北教大藝術與造形設計學系學生聯展	2017/1/4 (三) ~ 1/15 (日), 9:00 ~ 20:00 台北市青少年發展處 5 樓青少年藝文沙龍 (仁愛路 1 段 17 號 5 樓), 免費參觀	北市青少年發展處 2351-4078 轉 1724
福至心靈喜迎春, 名家揮毫贈春聯	2017/1/14 (六), 10:30 ~ 15:00 台北市孔廟儀門下 (大龍街 275 號)	北市孔廟管理委員會 2592-3934
城市音樂盒音樂展演	2017/1/14 (六), 14:00 ~ 16:00 台北市青少年發展處戶外鐘樓廣場 (仁愛路 1 段 17 號)	北市青少年發展處 2351-4078 轉 1716
書法祈福卡	每週二至日, 9:30 ~ 11:30、14:00 ~ 16:00 台北市孔廟儀門下 (大龍街 275 號)	北市孔廟管理委員會 2592-3934
紙藝 DIY	每週五, 14:00 ~ 16:00 台北市孔廟儀門下 (大龍街 275 號)	北市孔廟管理委員會 2592-3934
星姊姊說故事 【須事先網路報名】	每個月第 2 與第 4 個星期六, 14:00 ~ 15:00 台北市立天文館 2 樓天文小棧 (基河路 363 號)	台北市立天文館 2831-4551 轉 703
假日探星趣與 DIY 【須事先網路報名並憑天文館門票參加】	每個星期日, 15:00 ~ 16:30 台北市立天文館 2 樓天文小棧 (基河路 363 號)	台北市立天文館 2831-4551 轉 703
106 上半年度職能培育暨職能進修課程招生中!	詳細課程資訊及報名時間請至台北市職能發展學院官網查詢 <a href="http://www.tvdi.gov.taipei">www.tvdi.gov.taipei</a>	北市職能發展學院 2872-1940 轉 324

# Instagram 台北生活提案

## Show 出你的生活態度！



### 下期預告

#### 《台北畫刊》588 期生活提案：台北燈光藝術

##### 活動辦法

即日起至 2016 年 12 月 25 日 (日) 23:59 止，拍攝您的「台北燈光藝術」照片，發布於自己的 Instagram，於內文標記「#台北畫刊」，並將隱私設定為公開。每人得不限次數上傳參加，上傳越多，得獎機會越高。活動評審將就所有上傳作品，依據「主題契合度」、「照片美感」、「內容創意」等基準評分，並擁有最終刊登決定權。587 期獲獎者請於 12 月 31 日 (六) 23:59 前，將 Instagram 帳號、真實姓名、聯絡電話、通訊地址、所選城邦媒體集團出版刊物 (新台幣 1,000 元以下) 等資訊，以 e-mail 方式寄到 [bwreader@bwnet.com.tw](mailto:bwreader@bwnet.com.tw)，《台北畫刊》製作團隊將寄發獎品，逾期則喪失領獎資格。

##### 注意事項

- 主辦單位保留修改活動辦法之權利，一旦參加活動，將視同接受活動事項之各項約束。
- 投稿作品內容須合乎當期主題，並不得涉及色情、暴力、政治、種族歧視等違法或違背善良風俗之內容。
- 您必須擁有此作品的智慧財產權，作品內容必須未曾被公開，無抄襲、剽竊或侵害任何第三人之智慧財產權等情事。
- 您所依照活動方式上傳分享的作品內容，即代表您同意授權，主辦單位得於中華民國境內與境外，為推廣市府活動及廣告宣傳等目的，無償使用您的作品，不須再向您或第三人取得授權或支付任何費用。
- 主辦單位將擁有該作品之著作財產權，並有使用、修改、刊印、重製、散布、改作、公開傳輸、公開播送、公開上映及公開展示等權利，不須另行通知或支付任何費用。
- 若參賽作品有侵害他人著作權、智慧財產權或其他違反法令之行為，相關法律責任皆由投稿者自行負責，若因可歸責投稿者之事由致主辦單位遭受任何索賠、訴訟、要求或損失，參賽者應給予賠償並保證主辦單位免於受到損害。



# 趣玩台北

## Fun Taipei



特別收錄 跟著台北倒數迎新年

4 種玩法 不眠玩通宵

羅馬式舞台、運動風派對

台北陪你嗨翻跨年夜

異國美饌 人氣景觀餐廳

頂級饗宴 美食佐煙火

經典佳釀 創意調酒

時尚酒吧 微醺享夜色

跟著城市光影跨年去

越夜越美麗 夜騎迎新年





# 跟著台北倒數迎新年 4種玩法 不眠玩通宵

文／游姿穎 攝影／劉佳雯

**時**間飛逝，轉眼又到了一年的尾聲，已經計畫好要如何度過跨年夜了嗎？除了坐在家裡看電視、啃零食，你還有更有趣、更繽紛的選擇。今年不妨出門加入狂歡人群，一起擁抱燦爛的冬夜，並一同聆聽 2017 的新年鐘聲。

## 晚會、夜騎 狂歡新年城

每年跨年都是萬眾矚目焦點的台北最高新年城，一直是跨年活動的首選。今年精心打造的羅馬競技場舞台和燈光特效，絕對震撼你的視覺感官；當紅巨星的賣力飆唱熱舞，伴隨著熱情的尖叫、掌聲，和民眾一同等待著倒數時分。而超人氣的體壇明星也將受邀現身，和大眾一同倒數、吶喊：「5、4、3、2、1，Happy

A night scene in Taipei, Taiwan, featuring a large crowd of people gathered for a New Year's celebration. The scene is illuminated by bright blue laser lights that create a dramatic, starburst effect. In the foreground, two balloons are visible: one with a red question mark and another with a red plus sign. The background shows the city lights and the Taipei 101 building, partially obscured by the laser beams.

New Year！」當一旁的台北 101 煙火，璀璨地劃破夜空，這時別忘了和身邊的家人朋友擁抱，一同許下新年新希望。

除了參加跨年晚會狂歡，你也可以換一種熱血的方式和朋友同樂。騎上單車，挑戰台北河濱跨年夜騎吧！從大稻埕碼頭出發，沿著河濱公園和自行車道，一路往南騎至景美、古亭一帶，在挑戰之餘，也別忘了欣賞台北優美的夜景，以及沿途橋上的創意光雕。抵達終點時，更要大聲地向 2016 告別，擁抱最熱血的 2017。

### 美食、酒吧 絢爛不夜城

如果不想從事動態活動，只想輕鬆自在的度過跨年夜，那就用美食來犒賞自己一年

來的努力吧！探訪信義商圈裡的特色餐廳，享受原汁原味的頂級牛排和泰式風味美食，或是到飯店大啖義大利美味饗宴，在滿足味蕾同時，這一年來的辛勞和壓力瞬間獲得釋放，同時也為來年積蓄活力與能量。當窗外台北 101 煙火綻放時，記得和親友或另一半舉杯，分享新年的喜悅。

隱身在台北巷弄裡的特色酒吧，也是許多人選擇慶祝跨年的地點。除了可以品飲世界冠軍調酒，還能在 20 年代美國禁酒氛圍中，點一杯成熟感的威士忌，感受復古的迷人魅力；抑或在半開放的戶外場域，欣賞台北夜晚的輕鬆恣意。在音樂、美酒和美食中，伴著夜色和三五好友，盡情地享受跨年夜的美好時光。《台北畫刊》提醒您：飲酒過量，有害健康



羅馬式舞台、運動風派對

# 台北陪你 嗨翻跨年夜

文／游姿穎 攝影／高讚賢、劉佳雯

**隨**著 2017 年的腳步越來越近，你是否已經準備好要參加一年一度的跨年盛會？煙火、燈光秀、豪華舞台與巨星級歌舞表演，全台最棒的跨年晚會就在台北最 High 新年城。一系列別具新意與亮點的活動，都是為了迎接最歡樂的跨年時刻，讓我們一起倒數、吶喊，和台北一同迎接新年到來。

## 創意活動 營造歡樂嘉年華

跨年就是要隨時隨地感受快樂的氣氛，從 12 月 25 日到 31 日，熱鬧的信義商圈將打造夢幻絕倫的燈光藝術裝置，當暮色低垂，燈光紛紛亮起，五彩繽紛的光影流動，和兩旁百貨大樓、台北 101 互相輝映，讓人彷彿置身於北國嘉年華的絢麗氛圍。

(高讚賢攝)

除了燈光秀之外，北市府今年還規畫了特別的「#2017 Love Taipei」活動，只要民眾在臉書上傳、分享和伴侶、家人、朋友或毛小孩的親密合照，並以 Hashtag 方式標註「#2017 Love Taipei」，照片就有機會出現在跨年晚會的舞台螢幕上，在這個難得的時刻，幫你大聲說出愛。

### 熱血精神 倒數迎接 2017

跨年夜最令人興奮與期待的，莫過於跨年晚會了。有別於以往，今年的舞台設計很不一樣，為呈現 2017 臺北世大運的全民瘋運動熱潮，市府廣場前的表演舞台將以羅馬式風格設計，打造宛如競技場的立體造景；同時更引進懸吊移動 LED 光球，以最美麗的視覺特效和演唱會等級的千萬規格，引爆最難忘的夜晚。

### 2017 台北最 High 新年城跨年晚會

時間：2016/12/31 19:00 ~ 2017/1/1 01:00

地點：台北市政府前市民廣場（市府路 1 號）

網站：臉書搜尋「2017 台北最 High 新年城跨年晚會」，或上台北旅遊網（[new.travel.taipei](http://new.travel.taipei)）查詢。

跨年晚會從 12 月 31 日晚間 7 點開始，連續 6 個小時熱力不停歇，在主持人曾國城與曾寶儀的帶動下，與現場民眾一同狂歡。伍佰、A-lin、玖壹壹等當紅歌手、團體接力勁歌熱舞，讓現場跨年歡樂氣氛達到最高點。而 2017 臺北世大運宣傳大使熊讚，也會到場和民眾一起互動，分享迎接新年的喜悅。

而最重要的倒數儀式，將由台北市市長柯文哲與今年在體育賽場上擁有卓越表現的運動員一同倒數，用最熱血的運動精神，大聲宣告 2017 的到來。就算你無法到現場參與盛會，也一定要守在電視機前，和大家一起放聲高喊，在燦爛的台北 101 煙火秀中，許自己一個最美好的新年。

隨著 2017 年腳步越來越近，趕快和家人朋友相約，一起來參加一年一度的台北跨年晚會。(劉佳雯攝)



# 異國美饌 人氣景觀餐廳 頂級饗宴 美食佐煙火

文／陳淑玲、周培文 攝影／Mark 圖／寒舍艾麗酒店、台北莫爾頓牛排館提供



LA FARFALLA 義式餐廳的舒適空間，讓跨年夜用餐氣氛更輕鬆。

寒舍艾麗酒店的空中花園與頂樓派對區，是跨年夜欣賞台北 101 煙火絕佳之處。

你是否曾經嚮往置身頂級餐廳，一面享受美食佳餚，一面欣賞絢麗煙火？今年跨年夜你也可以夢想成真。在台北 101 周邊有許多人氣餐廳及飯店，跨年夜當晚，以各式美味的異國料理，伴著煙火和夜景，款待你的胃，更製造難忘的新年回憶。

## 寒舍艾麗

### 璀璨夜景觸手可及

信義區的高級飯店向來是欣賞台北 101 煙火的一級戰區，「住宿賞景費」也往往讓人咋舌，但若只是用餐，價格就平易近人許多。寒舍艾麗酒店 LA FARFALLA 義式餐廳在跨年當天提供全自助 Buffet，不但讓跨年用餐氣氛更輕鬆，豐盛菜式更增添跨年歡慶感受。

所謂「無肉不歡」，新的一年當然要「有肉

有歡」，推薦「綜合冷肉起司拼盤」，包含多種肉腸，搭配法國香草大蒜乾酪與丹麥藍起司，滿足味蕾對脂香鮮濃風味的渴望；先煎再烤的「烤羊排佐紅酒醬汁」，豐厚香美，同樣值得一試。

### 寒舍艾麗酒店 LA FARFALLA 義式餐廳

**地** 台北市信義區松高路 18 號

**電** (02) 6631-8060

**營** 午餐 11:30 ~ 14:30

下午茶 15:00 ~ 17:00

晚餐 18:00 ~ 22:00

#### 跨年夜相關

晚餐：LA FARFALLA 義式餐廳 Buffet 料理（含上述料理），2,017 元 + 10% 服務費／人。

#### 推薦料理

綜合冷肉起司拼盤

烤羊排佐紅酒醬汁

經典肉醬千層麵

**最佳賞景** 空中花園與頂樓派對區

價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



## RAMA 泰

### 台北曼哈頓飄時尚泰味

雖然不是新餐廳，但位在與台北 101 大樓僅隔一條馬路的 ATT 4 FUN 10 樓，既能近距離欣賞煙火，又能遠離人群，但最重要的是其供應泰式風味餐飲，在周遭一片美式與義式餐廳中，展現出與眾不同的用餐氛圍。

就因為喜歡酸酸辣辣的味覺刺激，在此用餐佐美景，不時有身處曼谷高空餐廳的錯覺。因為受限於大樓設計，從 RAMA 泰看出去僅能看到台北 101 的「半截」煙火，但望向國泰置地大樓方向的夜景卻極為美麗，交錯的高樓燈火映入眼簾，是欣賞「台北曼哈頓」絕美的位置。

### RAMA 泰 泰式皇家主題式餐廳

**地** 台北市信義區松壽路 12 號 10 樓

**電** (02) 7737-9998

**營** 11:00 ~ 14:00, 17:30 ~ 22:30

#### 跨年夜相關

1. 17:30 ~ 20:30 提供桌菜單點服務，低消每人 800 元起。

2. 21:00 ~ 01:00 提供 4 人以上合菜，低消每桌 8,000 元起。(23:00 ~ 01:00 提供飲料與酒類暢飲。)

#### 推薦料理

酸辣鮮蝦冬蔞湯 / 460 元

泰式香蒜蔥油雞 / 380 元

月亮蝦餅(大) / 480 元

**最佳賞景** 戶外半開放包廂區

價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



來到 RAMA 泰用餐，交錯的高樓燈火映入眼簾，是欣賞「台北曼哈頓」絕美的位置。

## 台北莫爾頓牛排館

### 霸氣過癮的高樓對決

去年剛落成的國泰置地大樓，是信義計畫區中唯一能平視台北 101 景觀的高樓。位於該建築 45 樓的 Morton's 台北莫爾頓牛排館，特別以大片落地玻璃窗借景入室，使 101 大樓儼然變成佐菜風景，在此享用超大量分量的美國上等牛排，可謂全台北最霸氣的跨年晚餐。

全球連鎖的莫爾頓，固定選用 Newport 肉商的濕式熟成牛肉，全都是 USDA Prime 等級，沒有過多的擺盤裝飾，忠實呈現美式爐烤牛排原汁原味的焦香。牛排尺寸從 16 盎司起跳，配菜分量亦不容小覷，平日所有菜色採單點模式，適合多人一起分享。

### Morton's The Steakhouse - Taipei 台北莫爾頓牛排館

**地** 台北市信義區忠孝東路 5 段 68 號 45 樓

**電** (02) 2723-7000

**營** 11:30 ~ 23:00

**跨年夜相關**

1. 17:30 ~ 20:30 同平日用餐方式（無低消限制，提供單點服務）。
2. 21:00 ~ 01:00 僅提供套餐服務（含開胃菜、主餐、配菜、甜點），每客 4,888 元 + 10% 服務費。

**推薦料理**

肋眼牛排 16oz / 2,388 元

龍蝦濃湯 / 488 元

松露起司炸薯條 / 280 元

**最佳賞景** 所有的座位都是最佳賞景桌

價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



台北莫爾頓牛排館位於能平視台北 101 景觀的高樓，每個座位都是絕佳的賞景位置。



BLVD Gastropub 輕鬆的空間氛圍，適合三五好友相約聚會。

## BLVD Gastropub

### 101 煙火 4D 搖滾區

BLVD Gastropub 位在信義路 5 段、距離台北 101 最近的住宅大樓之中，由於整棟建築都在 101 大樓的煙火落焰區，可謂搖滾區第一排座位，震撼感受硬是比其他地區多了 4D 效果。不過餐廳窗景均朝南，無可直接觀賞跨年煙火的座位，但餐廳大門與 101 相對，是全台北市少數能直接全覽 101 大樓的絕佳位置。

甫於今年開幕的 BLVD Gastropub，為氣氛輕鬆的美式餐廳，提供精釀啤酒與中西式創意美食。最受歡迎的現烤披薩與英式炸魚薯條，都是適合搭配啤酒的經典菜式，此外，源自越南烤乳豬的「越式脆皮五花豬」，爽脆不膩，十分下酒。

《台北畫刊》提醒您：飲酒過量，有害健康

### BLVD Gastropub

**地** 台北市信義區信義路 5 段 16-1 號

**電** (02) 2729-5409

**營** 18:00 ~ 00:00 **休** 週一

**跨年夜相關**

晚餐：18:00 ~ 20:00，20:00 ~ 22:00

(同平日用餐方式)

**推薦料理**

Big Red 大紅披薩 / 390 元

越式脆皮五花豬 / 380 元

英式炸魚薯條 / 360 元

**最佳賞景** 需至餐廳大門方可欣賞 101 煙火



價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



# 經典佳釀 創意調酒 時尚酒吧 微醺享夜色

文／陳淑玲、周培文 攝影／Mark、張晉瑞

**要**自在放鬆的隨著夜色享受跨年夜的美好氣息，不妨到台北最富情調與時尚特色的酒吧。在微醺中，品飲調酒大師的靈魂之作，或是隱身在城市最熱鬧的安靜角落，在音樂、美酒和美食中，為新的一年高聲舉杯。

## Wootp 窩台北

### 夜歸人的溫柔暖窩

要靈魂有靈魂，要歡騰有歡騰，甚至一點點寂寞與少許黏膩並存。身為亞洲 50 大酒吧之一，窩台北由台灣調酒大師小 T 黃俊憲領軍，在東區營造出頂級夜生活場域。

除了厲害的調酒，店內也提供頗具水準的餐食、小點甚至下午茶咖啡，調酒師們實力強

且不刻意裝酷，讓窩台北成為暖意十足的餐酒館，就連原本在附近流浪的貓咪也在此安居，成為暖男調酒師的夥伴。跨年夜如果想在喧鬧中覓得一方自在，相信窩台北會是個不錯的選擇。

《台北畫刊》提醒您：飲酒過量，有害健康

### Wootp 窩台北

**地** 台北市大安區忠孝東路 4 段 205 巷 39 號

**電** (02) 8771-9813

**營** 週日～週一 14:00～02:00  
週五～週六 14:00～03:00

#### 跨年夜相關

第一場 18:00～22:00

第二場 22:00～03:00

每場低消為 500 元 + 10% 服務費 / 人

**最佳享樂** 特色酒款 Zegroni 曾拿過世界冠軍，推薦必點。



價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



除了調酒之外，Wootp 窩台北提供許多高水準的餐食、小點及下午茶咖啡，滿足每個顧客的味蕾。

## Alchemy Bar

### 回到神祕的禁酒令時代

位在最熱鬧的信義商圈，一向低調神祕的 Alchemy Bar，依舊安靜當著「閣樓上的隱藏者」，但內行人都知道，這間神祕到不行的酒吧，其實有著全亞洲 50 大酒吧台灣最高名次的頭銜。Alchemy Bar 以 1920 年代美國禁酒令時期為風格，呈現 Speakeasy 地下酒吧般的復古氛圍。

不過，想在這喝杯酒可沒那麼簡單，Alchemy Bar 只接受預約客，到現場後必須透過門房帶位，穿過鐵門來到閣樓、打開隱藏式書櫃方能入內。但只要進得了門，就能輕鬆享受那極佳調酒與爵士樂帶來的美好片刻，以及那被閣樓包覆的安全感。店內熱門酒款偏向成熟大人味，以蘭姆酒、威士忌等老美式酒類所製作的調酒為主。

《台北畫刊》提醒您：飲酒過量，有害健康

#### Alchemy Bar

**地** 台北市信義區信義路 5 段  
16-1 號 2 樓

**電** (02) 2720-0080

**營** 21:00 ~ 03:00

**跨年夜相關**

營業時間與價格同平日，每人低消 2,000 元。

**最佳享樂** 吧台座位能與調酒師近距離互動，靜靜看著他們調酒是種享受。

價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



Alchemy Bar 內熱門酒款以蘭姆酒、威士忌等老美式酒類所製作的調酒為主。



Alchemy Bar 以 1920 年代美國禁酒令時期為風格，呈現 Speakeasy 地下酒吧般的復古氛圍。





在 Hexagon 的半戶外天台，可同時享受動感與靜謐的氛圍。

## Hexagon

### 動茲動茲 High 咖必去

位在 ATT 4 FUN 10 樓的 Hexagon，擁有半戶外天台上的舞池，搭配時尚夜景座位區，絕美的亮麗空間，讓喜歡跳舞又喜歡小酌的朋友，能夠享受兼具動感與靜謐的 Sky Lounge 氛圍，而且不用擠在室內動茲動茲。

得天獨厚的樓層與位置，讓 Hexagon 共有三大戶外座位區，分別面向台北 101 大樓、微風信義、信義威秀三大區域，獨攬跨年夜最搶手的信義區絢爛夜景，身處在其中，除了欣賞來往穿梭的時尚潮人，也能夠品味城市靚色佐餐配酒，在熱鬧狂歡的跨年夜中，享受無與倫比的美景，度過動感開心的跨年夜晚。

《台北畫刊》提醒您：飲酒過量，有害健康

### Hexagon

**地** 台北市信義區松壽路 12 號 10 樓

**電** (02) 7737-8858

**營** 14:00 ~ 03:00

**跨年夜相關**

須購票入場（每人 1,000 元，含 1 杯調酒）。

**最佳享樂** 三面環望信義區時尚夜景，地理位置絕佳！



價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。

Hexagon 的地理位置得天獨厚，可獨覽整個信義區的美麗夜景。



## Marquee Taipei

### 培育調酒大師的時尚古典 Lounge

想近距離感受跨年煙火和音樂帶來的視覺、聽覺雙重震撼嗎？同樣位於台北 101 煙火搖滾區第一排的 Marquee，是信義區很具代表性的時尚夜店酒吧，Lounge 空間呈現優雅的歐式古典氛圍，卻又充滿時尚潮味，若以酒來比喻，就像一瓶陳年干邑，散發均衡、濃郁及獨特香氣的多層次口感。

Marquee 可謂台灣調酒大師的搖籃，台灣調酒界目前喊得出名號的調酒師，幾乎都出自 Marquee，因此累積不少獨特酒款，建議不妨從 Marquee 酒單上選一支代表台灣又代表自己個性的特製酒，為美好的跨年時刻舉杯慶祝！

《台北畫刊》提醒您：飲酒過量，有害健康

#### Marquee Taipei

**地** 台北市信義區信義路 5 段 16-1 號

**電** (02) 2729-5409

**營** 週日～週一 20:00～02:00、  
週五～週六 20:00～03:00

#### 跨年夜相關

1. 跨年夜營業時間：20:00～03:00（00:30 後不供餐）
2. 入場費 1,000 元／人（含 2 杯酒精飲料）

**最佳享樂** 挑高的空間感，  
低調奢華的氛圍，加上雅致慵懶的情調，  
令人流連忘返！

價格或消費方式若有異動，以店家公告為主。



Marquee 擁有許多與眾不同的獨特酒款。



在 Marquee 可以品嚐美酒，並且悠閒享受時尚空間。



既優雅又時尚，讓 Marquee Taipei 成為信義區具有代表性的時尚夜店之一。

跟著城市光影跨年去

# 越夜越美麗 夜騎迎新年

文／陳淑玲、周培文 攝影／張晉瑞 圖／Shutterstock 提供

**想** 要用最熱血的運動精神，迎接元氣滿滿的 2017 年嗎？那就來場跨年夜騎吧！隨著夜晚的徐徐微風，一人獨享或是呼朋引伴，沿著美麗的台北河岸，在繽紛奪目的彩色燈景中完成新年挑戰，同時也宣告嶄新的一年正式來到。

## 華麗夜騎 追逐新年曙光

明年台北市將舉辦台灣史上最大規模的運動賽會——2017 臺北世界大學運動會，用運動來告別 2016、迎接 2017，是最適合不過的方式。在台灣騎單車幾乎已是全

民運動，特別在台北市，因為有著完善的 YouBike 系統與自行車道，無論高手或初學者，都能輕鬆享受舒適的河濱騎乘風光。

但要說最適合跨年的華麗夜騎路線，特別推薦從大稻埕碼頭開始，沿河濱公園一路騎至景美、古亭一帶。途中可以看見連結大台北地區的數座大橋，以 LED 光雕投射的方式，讓迷人的河畔夜景更加繽紛耀眼。此外，光雕投射更依據橋梁結構特性進行設計，搭配不同的光影變化，在河面上呈現出波光粼粼的倒影，成為嶄新的水岸廊道風景。就用這華麗的「追光之旅」來告別過去，迎向嶄新的 2017 年吧！



建議騎乘路線：  
從大稻埕碼頭河濱  
出發，沿自行車道  
往南向古亭、景美  
方向騎乘。

沿途風景：

大稻埕碼頭

華江橋

光復橋

中正橋

古亭  
跨堤觀景平台

**小提醒**  
租借 YouBike 時，  
請先檢查前後燈功  
能是否完好，騎乘  
時盡量結伴而行，  
讓跨年夜騎更安  
全、安心。

可在此感受淡水河的美麗風光，夜間還可欣賞唐山帆船的絢爛燈光造景。



大稻埕碼頭

鄰近雁鴨公園，光雕設計體現避免驚擾鳥類的生態保育觀念，以月光白及紅、藍、紫等環境光色呈現。



華江橋

為全台首座斜張造型預力橋，以鮮紅的色彩加上燈光投射效果，成為新店溪上耀眼的地標。



光復橋

特別搭配日據時期拱橋與欄杆設計光雕，展現復古歷史感。



中正橋

以拱橋造型跨越水源快速道路及新店溪河堤，是公館商圈的美麗亮點。



古亭跨堤觀景平台



# 趣玩台北

## Fun Taipei



2016

勞動  
紀錄片

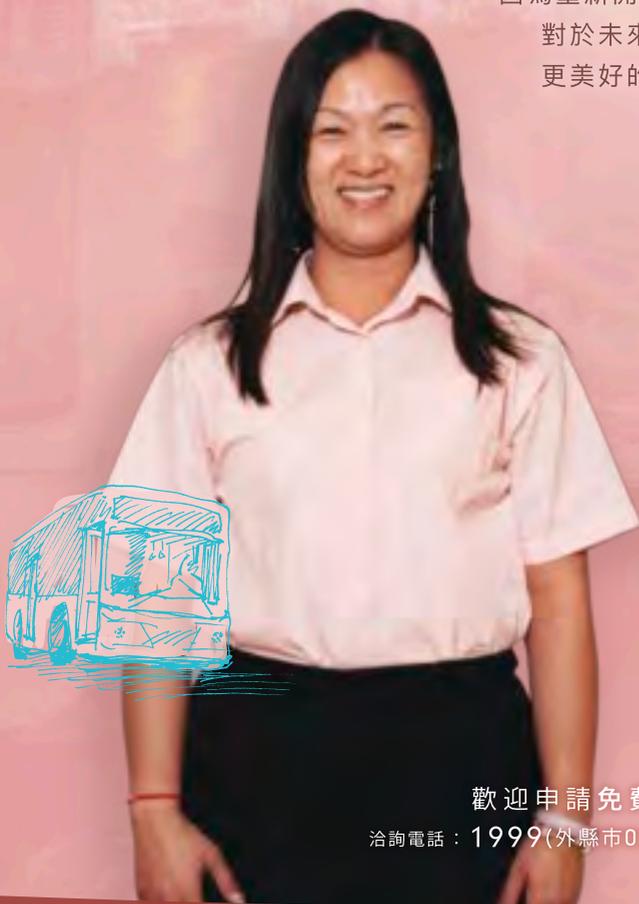
迎 跨  
向 出  
更 去  
美 美  
好 好  
的 的  
自 自  
己 己

# 阿姐 向前衝

「生活從來不是一件容易的事 我們只能繼續跑著」

她們在中高齡之際 走出家庭 重返職場  
用力踏穩自己的一席之地

這些「高年級職場新鮮人」  
因為重新開始的機會  
對於未來有了  
更美好的想像



歡迎申請免費公播授權

洽詢電話：1999(外縣市02-27208889)轉3318

監製 | 林靖傑 導演 | 林靖傑 洪瑋伶  
攝影 | 江偉華 陳彥宏 剪接 | 洪瑋伶

製片 | 辛佩宜  
音樂 | 史旻玠

主辦  
單位



臺北市政府勞動局  
Department of Labor, Taipei City Government

承辦  
單位

七霞  
有限公司  
CHINA FILMS

廣告



臺北最High新年城

12/31

07:00PM-01:00AM

市政府前市民廣場

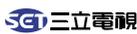
三立都會台30頻道 全程LIVE直播

詳情請上臺北旅遊網查詢



伍佰 A-LIN 玖壹壹 SPECIAL 周湯豪 安心亞 八三夭 愷樂 吳思賢 李佳薇 GTM BOXING

主辦單位 / 觀光傳播局



協辦單位 /



2017臺北世大運  
UNIVERSIADE  
2017.8.19-8.30

特別感謝 / 台灣大哥大



聯邦銀行

