

修一門快樂工作學

讀者可至台北旅遊網(www.travel.taipei)「影音刊物」 單元點選「台北畫刊」,即可進入台北畫刊網路版。

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法:1年(12期)

劃撥帳號:16630048(限臨櫃劃撥) 劃撥戶名:台北市政府觀光傳播局

一新台幣 300 元(平寄) ◎國內-

◎香港/澳門--—新台幣 600 元(航空平寄)

一新台幣 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

《台北書刊》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



7 旅服中心

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心 各國家風暑區游客中心 台北車站旅遊服務中心 台北松山機場旅游服務中心 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/世貿站旅游服務中心 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 大稻埕游客中心 西門紅樓游客中心 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



台北捷運各站 台北火車站服務台 台鐵松山火車站 台鐵南港火車站 台北轉運站 松山機場服務台 (國際線) 桃園機場一、二航廈旅客服務中心

展演場所

自來水博物館(售票口) 北投溫泉博物館 北投文物館 客家文化會館 林安泰古厝民俗文物館 台北偶戲館 小藝埕 大稻埕戲苑 國父紀念館 陽明山中山樓

臺灣藝術教育館

台北堂代藝術館 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 閻渡白然公園

芝山文化生態綠園

寶藏巖國際藝術村

撫臺街洋樓

郭子儀紀念館

水源劇場

臺北記憶倉庫

臺灣新文化運動紀念館

台北小巨蛋服務台

台北探索館服務台

台北市立美術館

台北市中山堂

台北市立動物園

台北市立天文科學教育館

台北市青少年發展處

台北市立兒童新樂園

台北市萬華故事館

中山親子館

北投親子館

新富町文化市場

龍山文創基地

剝皮寮歷史街區

國家表演藝術中心國家兩廳院

(表演藝術圖書館)

中正紀念堂

臺灣博物館

臺灣公路博物館

台北國軍英雄館

國軍歷史文物館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

中研院史語所歷史文物陳列館

孫運璿科技人文紀念館 錢穆故居 瓶蓋工廠台北製造所 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(台北微風店)

天龍圖書

國賓大戲院

in89 豪華數位影院

絕色影城

湳山戲院

真善美劇院

百老匯數位影城

百貨、店內閱讀等

路易莎咖啡(部分門市,限店內 閉讀)

摩斯漢堡(部分門市,限店內閱 譮)

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

問讀) 咖啡弄(台北市部分門市)

彼得好咖啡(台北市,限店內閱 讀)

O 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)

賓樂交通 (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) O square 京站時尚廣場 遠東百貨寶慶店 義美公司(台北市、新北市各分店)



機關

台北市政府大樓1樓市民服務組 台北市各區公所 台北市各戶政事務所 台北市各運動中心 台北市立聯合醫院各院區、 各區健康服務中心 台北市立圖書館總館及各分館 台北市立文獻館服務台 台北市議會 台北市教師研習中心 台北市交通事件裁決所 台北 NGO 會館 台北市信義公民會館 台北市內湖公民會館 台北市中山公民會館 台北市稅捐處總處及各分處 台北市動產質借處 台北市社區營造中心 台北地下街行政服務中心 國家發展委員會服務台・經濟部 國營會 健保署台北業務組 國立臺灣圖書館(原國立中央圖 書館臺灣分館) 勞保局台北市辦事處 內政部移民署台北市服務台 救國團中國青年服務社 台北富邦銀行各分行(限原台北 市台北銀行各分行) 中國信託商業銀行(台北市各分 行) 國泰醫院 榮民總醫院 泰安醫院 台北集郵服務中心

洪建全教育文化基金會

台北市藝文工會

林埼琪先生紀念基金會(老人社 會大學分校)

老人社會大學(台北市三民路)

對於忙碌的現代人而言,工作可說是占了生命中極大的比重,若是能在工作中獲得滿足感,生活也將更感幸福圓滿。然而,想在職涯旅程中快樂前行,還得為自己戴上一些「裝備」——符合時代需求的技能、時時覺察心理的習慣,以及重整腳步的方法,都能幫助你我在職涯旅程中走得更好更穩。

行走職場,豈能沒有技能傍身?讓我們一窺今日職場中重要的工作技能,並抱持開放的心態,持續學習、隨時成長;職場生活難盡如人意,透過覺察、釐清、整理三步驟,紓解負面情緒,以開朗的心情迎接工作挑戰;人生是不斷的選擇,忙碌之餘也要適時重新審視職涯,尋找最適合自己的下一步。

除了努力在職場中站穩腳步,生活中的美好也值得用心探索。讓我們跟著愜意大使楊佳寧在城市的親水空間漫步,享受「在水一方」的療癒感受;除了與自然產生連結,結合生活經驗的跨領域學習 STEAM 與強調設計思考的 DFC 學習法,則打破過往的教學模式,引導孩子將知識理論應用於生活。

讓我們一起探索工作之道、與自然連結之法,以及學習的新途徑,從 日常的方方面面著手,讓職涯更理想、生活更愜意,也讓學習更有趣。



PART 台北故事 Taipei Story

台 北

06 修一門快樂工作學 當代的職場必修課

- 持續學習 提升職場競爭力 80
- 12 覺察心理 踏穩職涯每一步
- 16 重整腳步 探索漫漫職涯路

台北食 Taipei Food

- 永樂市場覓食記/魚夫
- 22 主角級沙拉 華麗登場

台北人 Taipei People

- 為照護者分憂 26
 - ——個案管理員

PART 聊台北 Talk About Taipei

- 32 實驗教育探索未來新可能 台北市影視音實驗教育機構校長小野×學生章介同、鄭語涵
- 台北有創意,旅遊有新意/鄭天明 36



共好台北 Better Taipei

多元教育激發孩子學習能量

拍台北 Capture Taipei

回不去的旅人/王柏權

畫台北 Draw Taipei

46 循著影像回憶/許臺育 Taiyu Hsu

PART

3

愜意台北 Chill Taipei

- 48 水利工程師楊佳寧: 在都市找回親水體驗
- 50 有水共度的美好城市



台

北

公共台北 Public Taipei

- 54 開啟銀髮就業的第二人生
- 56 公私合力營造友善銀髮就業環境
- 58 城市美學專案辦公室
- 60 台北市公用頻道
- 61 2022 台北電影節
- 62 2022 台北兒童藝術節

好玩台北 Fun Taipei

63 活動短訊

台北畫刊

中華民國 57 年 1 月創刊 111 年 6 月 5 日出刊

Taipei Pictorial

發行人劉奕霆總編輯鄒佳穎副總編輯陳其睿

主編 鄭雅萍・林彦男

責任編輯 劉子立・林婉婷・劉琇吟

行銷企畫李宗岳・林均霈・陳俐雯・林欣儒・殷慕媗

發行所

台北市政府觀光傳播局

地址 110204台北市信義區市府路 1號 4樓

電話 1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563 (編輯)、7564 (發行)

傳真 02-2720-5909

網址 www.tpedoit.gov.taipei

Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 黑潮文化股份有限公司

社長 鍾昕翰 總編 陳頤華

主編 黄映嘉・林佳蕙・張詩偉・郭慧

美術顧問顔伯駿封面設計李珮雯

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

※ 因應疫情變化,請配合相關防疫措施,守護他人與自身的健康。

台北畫刊









修一門快樂工作學

台北故事 Taipei Story 當代的職場必修課

持續學習 提升職場競爭力 覺察心理 踏穩職涯每一步 重整腳步 探索漫漫職涯路

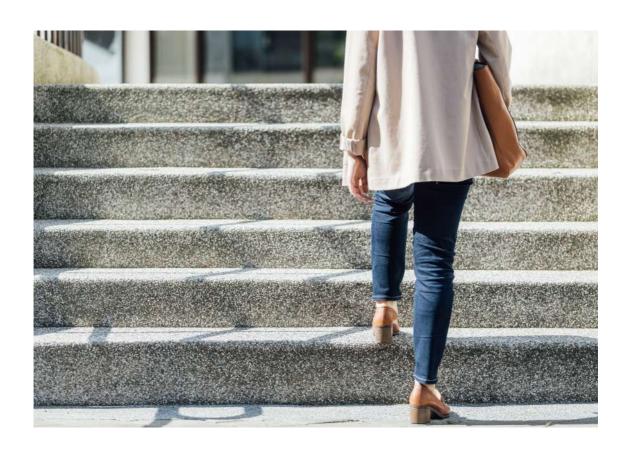
> 台北食 Taipei Food 永樂市場覓食記 主角級沙拉 華麗登場

台北人 Taipei People 為照護者分憂——個案管理員

修一門快樂工作學

當代的職場必修課





若是以每日工作 8 小時計算,人的一生約有三分之一時間投注在工作上,也正因為工作占據生命如此分量,想要擁有快樂、充實的生活,當然不能少了令人感到滿足的工作!

尤其對於步入職場已相當時日的職場人士,如何持續自我精進、進行心理調適、並適時重整 腳步,更是極為重要。且聽《經理人月刊》總編輯齊立文分享當今備受矚目的長銷與暢銷技能,讓我們持續學習,掌握快速變動時代中不可或缺的職場力;在忙碌的工作日常裡,別忘了回過頭觀照自我,跟著臨床心理師王淳慧從自我覺察開始,一步步化解工作上的負能量,以正向的心情迎向各種挑戰;在漫長的職涯旅途中,難免會面臨選擇與轉折,讓我們聽聽職涯諮詢師陳韋丞的建議,分享如何重新審視職涯發展,找出適合自己的下一步。

職涯是一趟漫長旅途,讓我們在過程中修一堂屬於自己的工作學,為自己打點更理想的職場生活。

持續學習 提升職場競爭力

文一郭慧 圖一經理人月刊、Tirachard、Carlos Muza

校是知識的殿堂,畢業卻非學習的終點。處在時下快速變動的時代,人們在工作之餘, 也需要藉由學習得到繼續前進的動力。長期關注職場學習議題的《經理人月刊》總編輯 齊立文,由自身多年從業經驗出發,分享當代工作者所需的知識與技能,告訴我們可以透過 哪些方式,為自己培養職場上的必備能力。



人們在職涯的歷程中,會時時面臨新的挑戰與擔負不同的責任,而這正是在職場上需要不斷學習成長的原因之一。 (圖/ Tirachard)



透過參觀展覽、參與活動掌握時代趨勢與新知,是工作者不斷自我提升的途徑之一。

在不同職涯階段學習新技能

根據齊立文觀察,職場所需具備的知識或 技能,大致可分為「長銷技能」與「暢銷技 能」兩大類,前者為無論哪個時代都備受看 重的能力,後者則是因應近年時代趨勢而受 到重視的新興技能。

以長銷技能而言,人們在職涯的不同階段,總會因為職位及工作內容的不同,需要擁有不同的能力。像是初入職場的社會新鮮人,看重的是如何做好簡報、寫出條理清晰的郵件;隨著進入職場時間拉長或晉升為主管,則需同時滿足上司需求、帶領團隊工作,甚至以新身分帶領過去同職等的夥伴,或是比自己年長的團隊成員,也因此「向上、向

下管理」與「人際溝通」便是此階段相當重要的能力。對此,齊立文也建議,這時不妨先想想自己想成為何種類型的主管,並尋找能作為典範的對象,再依據自己的特質,摸索出自己的管理風格,同時學會對夥伴們提出精準、具建設性的建議。

而當人們從中階主管晉升至組織的經營 者,由於肩負決定組織營運方向的責任,除 了需持續精進管理能力,更需培養「趨勢分 析」、「財務報表分析」等經營技能,並藉此 判斷旗下產品或服務的存續,以擬定適合的 經營策略。

齊立文也以自己的工作為例,作為雜誌總編輯,她除了掌握內容品質,也需觀察時代趨勢,評估是否需要增加 Podcast 等新的溝



面對近年的數位轉型浪潮,提升數位應用能力對職場工作者而言至關重要。(圖/Carlos Muza)

通渠道,並從相關數據觀察讀者的反應,以 此判斷應該在哪些形式上投注更多心力與人 力,藉由適當的資源運用與配置,讓團隊持續 成長。

科技時代必修的數位能力

除了長銷技能,像是「數位應用」、「敏捷管理」(Agile)這類因應時代產生的暢銷技能,也是當今工作者可多加留意的能力。

齊立文觀察,隨著數位科技深入日常,各 行各業近年來都面臨數位轉型壓力。在齊立 文從事雜誌編輯工作的二十年間,工作內容 從紙本雜誌的採訪、撰稿開始,逐漸延伸至 網站以及線上社群平台的內容經營。這個載 體改變的過程,也顯示出今日的工作者需要 與時俱進、發展職場新技能,像是透過數位 平台獲取資訊的能力。

齊立文表示,像她除了要學習如何產製適 合的數位內容,也必須學習網站流量分析等 技術,藉此了解讀者群的線上行為模式。與 此同時,她也建議人們思考如何結合科技與 人力,讓工作發揮事半功倍的效益,像是以 機器產生數據,再由人進行分析解讀、賦予 數據意義,歸納出讀者的使用習慣等資訊, 並以此進行新的策略思考,就是人機協作的 案例。

除了數位能力外,齊立文也指出,為了回 應不斷變動的市場環境,過去常用於新創團 隊的敏捷管理,也逐漸被許多團隊採用。她 也建議職場工作者,不妨試著去了解這套「快速嘗試、快速創新、快速失敗、快速調整」 的工作管理法則,對於改善團隊的工作流程 與應變能力,或許會有意想不到的幫助。

抱持開放態度與成長心態

齊立文指出,從不斷增加的暢銷技能與不 斷翻新的長銷技能清單可以看出,在變化快 速的社會裡,人們不免焦慮於「今日學會的 技能,不一定足以因應明日的難題」。然而 比起擔心自身的不足,她更建議抱持著「成 長心態」面對職場上的各種挑戰。

齊立文說:「史丹佛大學心理學教授卡蘿・ 杜維克(Carol Dweck)認為,人們的心態可 以分成『定型心態』與『成長心態』,前者認 為自己的素質是固定的,像是『我從小數學 就不好,所以現在也不可能去做分析工作』; 後者則相信透過努力,可以改變自己不會的 事情。而在當代的職場裡,我覺得抱持著開 放、彈性的成長心態是非常重要的。」她認 為,凡是可以透過學習辦到的事就不用擔 心,與其擔心能力不足,不如透過職能培力、相關書籍或雜誌、線上課程與資訊提升 自我職能。

非目的性學習也是重要養分

此外,齊立文提醒,除了培養職場專業技能,「非目的性的學習」也相當重要。「在求學階段,大家通常透過教科書學習,工作後則常因為特定需求而有目的地學習,像是行銷人員學習行銷理論、業務員學習溝通技能等。但其實我們也可以在日常生活中,透過觀看影集、電影、展覽,以及參加講座、課程、美術館活動等不同途徑,進行非目的性的學習。這類學習雖然沒有明確的指向單一技能,但能開拓工作者的視野、甚至成為工作靈感來源,或是與既有的知識、技能觸類旁通,對工作者而言也是充實自我的重要養分。」

學習不僅沒有止境,也沒有「定型」,不如 抱持開放的心,快樂地在工作與生活中汲取 讓自己持續茁壯的養分。



人們可藉由參與各式演講、工作坊 等,拓展視野、吸收新知。

Ħ

覺察心理 踏穩職涯每一步

文一郭慧

攝影-林冠良

圖一台北市衛生局社區心理衛生中心、PrathanChorruangsak、shih-wei

說人們總期待自己在職場上能充滿幹勁,然而在漫漫工作旅程中,我們不免遇上沮喪 倦怠、焦慮挫折的時刻。究竟現代人在工作中常被哪些負面情緒纏身?又該如何走出 情緒幽谷?就讓擅長職場議題的臨床心理師王淳慧,為我們一一解答。



工作中難免有遭遇困境、陷入低潮的時候,此時多留意自身心理狀態,並適時尋求親友或專業協助,有助於維持職場 的心理健康狀態。(圖/ PrathanChorruangsak)



當人們察覺自己在職場生活中感受到負面情緒時,不妨透過與朋友或專業諮商師的對談,尋找情緒成因。

職場常見負能量

職涯中所面臨的負面情緒,會隨著每個人的個性、特質與所處職場環境而有所不同。根據王淳慧的觀察,人們在職場上常面臨的負面心理狀態,大致可分為「挫折」、「不確定的焦慮」、「低成就感與價值感」及「疏離」四大類型。至於產生原因,王淳慧表示,人們在職場上感到挫折,多半是因為對自己工作表現的期待與實際情形有落差,或是與獲得的評價不符。「有時人們覺得自己明明已經很努力了,卻沒有達到預計的業績、獲得上司正面肯定與理想的考績,或是夢寐以求的升遷等,就容易產生挫折的情緒。」

而不確定的焦慮多源自「失控感」, 像是接

到過去未曾執行的新任務,擔心自己能否表現得當。王淳慧也特別指出,近年由於資訊流通快速、科技日新月異,人們需要不斷學習新技能,才能應付職場上的各種挑戰,這種壓力不免讓許多人擔憂自己會被時代所淘汰,「這種新資訊不斷出現,自己彷彿永遠不足的狀態,也容易讓人產生焦慮感。」此外,當任職的職場經營不穩定時,人們也難免擔心自己是否會被解僱,這種「無法掌握未來」的失控感,也會使人倍感焦慮。

至於低成就感與價值感,常是由於目前從 事的工作難度過高或過低所導致。「當人們不 斷地從事重複性高、挑戰性低的工作,就可 能導致沒有成就感,無法從工作上獲得自我 肯定;而如果從事的工作太過困難,已非自



透過參加講座有助於了解如 何處理職場人際問題,以及 在職場生活中產生的情緒。 (圖/台北市衛生局社區心理衛 生中心)

己所能勝任,也可能陷入低成就感的狀態, 而當人們在工作中無法獲得成就感,其實是 很難感到快樂的。」

除了工作表現,人際關係也是許多人在職 場上面臨的難題,若與上司、同儕存在衝 突或發生被排擠等情境,都容易產生疏離 感。王淳慧補充,其實每個人都有自己與 他人相處時最舒適的距離,當關係過度親 密或疏離,當事人都容易感到心理壓力。

三大步驟找回控制感

當人們被上述負面情緒纏身時,究竟該如 何做才能走出陰鬱情緒?對此王淳慧提供 「狀態覺察」、「釐清問題」與「著手處理」等 三大步驟。「首先,必須要覺察到自己的狀 態。其實很多人長期處於負面狀態下而不自 知,常受經常性胃痛、腹瀉、失眠、頭痛等 症狀所苦,卻始終找不出生理上的原因,才 在醫生建議下尋求心理諮商。」也因此她建 議人們可以多留心觀察自身生理狀態,「由 外而內」地覺察自己的內在健康。

在覺察狀態後,下一步則是要仔細觀察自 己的日常生活, 並透過與信賴的朋友甚至專 業諮商師的對話, 梳理出導致負面情緒的可 能因素,接著便可以著手處理。例如將壓力 以是否能自行解決區分為「可控」與「不可 控工兩大類,再從可控類別中較容易的項目 先著手,像是相較於主管與客戶的態度,自 身的工作節奏較為可控,或許就從調整自己 的工作節奏開始做改變。「從處理一件件可 控問題的過程中,人們能得到正向回饋,這 些正向回饋可增加人們對於未來的控制感, 而這種控制感正好能消除『不可控』帶來的 焦慮。」

確立界線並提升自我價值

除了嘗試找出問題癥結並解決,王淳慧也 建議人們平時便可以藉由「確立界線」、「提 升自我價值」的方式,為良好的心理健康打底。像是在工作時,先確認自己的底線,並在他人跨越底線後練習拒絕,便是確保個人心理健康的關鍵。「我們常被教導要尊重他人,但在尊重別人之前,更要先尊重自己的能力與職責所及,才能避免在職場上被無限地消耗。」

而在確認個人底線的同時,王淳慧也鼓勵 人們仔細且誠實地評估自身的能力,並以 此為自己訂定一些合理的中程目標,避免因 「眼高手低」而倍感挫折。「同時,我也建議 人們可藉由讀書、跟不同的朋友聊天、接觸 不同領域等方式拓展視角,協助自己建立更 多元的自我評估標準,以免一味地以狹隘、 單一的標準與他人做比較。」

她並分享,台北有許多運動社團、芳香療 法、按摩課程等,可以幫助人們在繁忙生活 中適度地放鬆。「大家可以去嘗試無關工作且能讓自己感到快樂的事情,像是去社區大學學習料理、參加運動團體等,讓自己在工作與生活間保持平衡。」若藉由基礎放鬆仍無法走出負面情緒,則可利用台北市衛生局社區心理衛生中心官網提供的「台灣工作者疲勞量表」進行簡單的自我評估,並參與中心開設的相關講座及工作坊,或是進行一對一諮商,藉由專業協助,一步步走出情緒低谷,帶著更開朗有勁的心情,迎接工作上的各種挑戰。

П







面對沉重的工作壓力,不妨藉由運動幫助自己保持工作與生活間的平衡。(圖/shih-wei)

重整腳步 探索漫漫職涯路

文一郭慧 攝影一林冠良 圖一臺北青年職涯發展中心

多人在工作一段時間後,因對工作感到厭倦、面臨人生新階段,或是想要探索更多生涯發展的可能,不禁出去那么不知 涯發展的可能, 而萌生轉職、經營斜槓人生或自行創業的念頭。職涯諮詢師陳韋丞以 其豐富的諮詢經驗,提點人們在面對職涯的分岔路口時,該如何看見自我需求、重整腳步, 踏出人生的下一步。



在漫長的職涯中,人們應定期審視工作現況、適時重整腳步,才能釐清方向,踏出更穩的職場下一步。



陳韋丞認為在思考未來職涯發展時,審慎評估個人內在條件與特質對釐清方向極為重要。

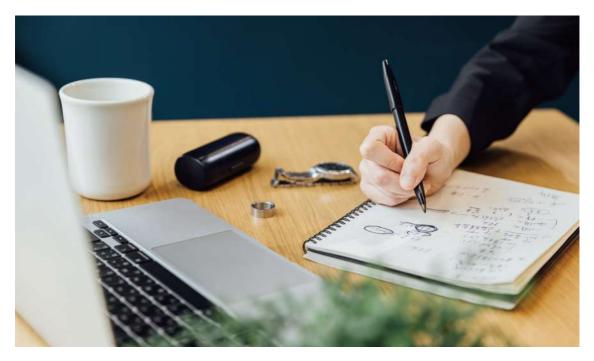
定期審視工作狀態與職涯

在漫漫的職涯長路中,人們之所以想要重整工作腳步,大致受到「內在」、「外在」與「生命階段」三大因素影響,陳韋丞觀察到,以內在狀態而言,當人們因價值觀改變或能力提升,導致對工作失去認同感或成就感時,便可能會想調整職務;就外在狀態而論,當所處產業發生變化、任職組織無法永續經營,也可能激發重整職涯的念頭;而在面臨結婚、生子、照護年邁或傷病親屬等重大的生涯轉變,也會促使人們調整職涯方向,因應人生的新篇章。

然而陳韋丞也提醒,現今社會上多數人都 是因公司裁員等因素而被迫重整職涯,且往 往因事出突然而感到措手不及。也因此,比 起被動地調整職涯路徑,陳韋丞更建議人們 每半年定期從成堆工作中抬起頭來,如同企 業每季度動態評估是否達成業績目標般,仔細 檢視自己的工作成績與心理狀態,並評估自己 所處的產業與職務是否有良好的發展前景。

除了定期評估自我工作狀態,他也建議人們將「第二曲線」(Second Curve)的概念時時放在心頭。第二曲線是英國社會哲學家韓第(Charles Handy)所提出,指人們或組織的發展往往會歷經穩定成長、攀至高峰、逐步衰退等歷程。也因此,當我們登上頂峰之際,不應預想自己能長期立足峰頂,而是要讓自己在曲線下滑前找到第二動力,培養第二條成長曲線。

「我也鼓勵人們將第二曲線的概念應用在審 視自己的職涯,舉例而言,隨著人們在同一



打定主意轉職後,不妨利用多方管道,培養新領域所需的知識或技能,為未來正式轉換跑道做準備。

個領域任職時間拉長,雖能對工作內容得心 應手,卻也須留心,自己是否即將面臨第一 曲線下滑的危機?」陳韋永進一步建議,人們 這時可以觀察自己是否對工作感到厭倦,以 及若持續從事同樣工作,未來有無機會晉升? 收入能否提升?若對以上幾點開始有了疑 慮,便可以尋思如何透過新的嘗試打破僵局, 開展自己的第二曲線,創造職涯新可能。

釐清問題是前進的第一步

在檢視了自己的工作現況後,若仍想留在 原職場,陳韋丞建議可以歸納出現況中讓自 己「卡關」的部分為何,思考這些工作內容 是過程辛苦但有利於長期職涯發展,又或是 有違個人價值觀與特質,卻無法帶來更多效 益。若情況屬於前者,在理解這是「辛苦卻 必要的過程」後,多半能持續投入,後者則 可與主管溝通,探詢目前的職務內容有無調 整空間,或是組織內部是否有更適合自己的 崗位。

至於想要改變既有職涯的人,陳韋承提醒 可先找出造成當前職涯「卡住」的癥結點, 是因為對工作內容感到厭倦,抑或仍對所處 領域懷抱熱忱,只是因為同僚相處、組織前 景等因素,而想要調整工作環境。 釐清問題 本質後,再考量內、外在條件因素,決定自 己的下一步。「每個人的個人特質、經濟條 件都不同,因此決定下一步的關鍵,其實是 先了解自己。像是興趣廣泛的人可以發展斜 槓,但對於喜歡專注在固定領域的人,這便 不是適合的選項。」

三步驟為轉職試水溫

倘若重新檢視後,仍決定踏上與過往截然 不同的職涯道路,此時又不免擔憂新領域是 否如自己所想像。對此,陳韋丞建議在正式 轉換跑道前,可以先依照「多方了解產業現 況」、「學習相關技能」與「累積作品」三個 步驟「試水溫」。

首先,對於感興趣的領域,除了從報章媒體獲得產業資訊外,更應詢問在該產業工作的朋友,了解業內人士的職場生活,以及他們對於產業發展的看法。他特別提醒,「每個人看事情都有自己的侷限,因此不妨多方詢問,從中歸納出整體產業概況。」

若在了解工作情況及未來發展趨勢後,仍不改轉職想法,便可以開始學習新領域所需的技能,為開啟第二曲線做準備。對此,陳韋丞建議,比起直接辭職投入新領域,或許可考慮以漸進式的方式進行。例如想從設計師轉職為資訊工程師,或許可以先找工作內容相似,但工作量較低的職務或是兼職工作,讓自己在保有一定收入的情況下,能騰出更多時間,學習資訊工程統。

有了一定的技術後,接著可以透過接案等方式累積經驗與作品集,以此向新職場證明自己的能力。「步入職場多年的人,很難在新領域中以實習生身分做起,因此我建議直接用作品證明自己。舉例來說,若是想要轉職到行銷領域,可以先從為身邊有需要的人提供服務開始,或是以操刀個人品牌等方式,累積實戰經驗,以實績獲取新公司的信任,讓自己轉換跑道時更順利。」

與諮詢師共同擬定職涯策略

「當人們在職涯上面臨選擇或是感到困惑、 茫然時,我建議先找身邊可信賴、職場經驗 豐富的朋友相談。畢竟,自己單獨思考容易 產生盲點,透過與他人的對談更能找出新方 向。」陳韋丞說道。

他也指出,若對重整自我職涯仍感到迷惘,或是需要更多參考資訊,近年來從政府部門到民間都有許多職涯諮詢單位,無論是想要在既有職位上繼續耕耘、轉職,又或是踏上不同領域,都可以在需要時找到相關的資源,在專業人士協助下,找出屬於自己的最佳職涯策略。他也補充,「若是一邊工作、一邊求學的人們,可以洽詢大專院校的職涯發展中心,其他人則可以在台北市就業服務處所屬『臺北青年職涯發展中心』尋得職涯諮詢服務。」

面對職涯的轉捩點,困惑與茫然都是在所 難免,焦慮之餘,不如藉由專業的輔助,讓 徬徨的心情化為改變的動力,重整職涯方向 後再次起步,走向更適合自己的旅途。



人們可透過臺北青年職涯發展中心或其他職涯諮詢單位 舉辦的活動,習得職場技能或重整職涯腳步。(圖/臺北 青年職涯發展中心)

m



文・圖一魚夫

本時期在台灣出生的藝術家立石鐵臣,一生熱愛台灣,他的作品不管是素描、淡彩、油畫或者版畫,經常以台灣為主題,其中一幅《民俗臺灣》的永樂市場小吃攤畫作裡,許多人圍著一家摵仔攤,食摵仔麵,吃到爽快處,還單腳翹到椅條上,畫面左側一角,且有位大爺有椅子不坐,偏要屁股下沉、兩腳彎曲,腳丫子踩在椅面上蹲著吃,這種姿勢台語漢字寫成「跍」(khû),跍咧食飯是古早人常有的一種動作,有人說這是因為從前農人常在田埂上用餐所養成的習慣,即使不在田裡而在永樂市場小吃攤前,還是得要這個動作來享受,才會續喙。

立石鐵臣的畫作旁有文字描繪著:台北市 大稻埕永樂町,櫛比鱗次的飲食店,店內販 賣豬腳、鴨肉、冬粉、鰇魚、排骨酥、鹹粥、 蚵仔粳、黑棗湯等等。市場內震耳欲聾的喧 囂聲,大家習以為常。當地人稱大食漢為 「大食七」,小食者為「貓仔食」。

1895年日本人入台後積極規畫市場,大稻埕自然也闢出許多新市場,而依台北市文獻委員會(現台北市立文獻館)的記載:1897年(明治30年),位於六館街(今南京西路西端)之大稻埕市場落成開張,1908年(明治41年)改設大稻埕市場於大稻埕蘆竹腳街,1922年(大正11年)大稻埕市場改名為永樂町市場。

根據在地文史工作者莊永明老師的考證:「大稻埕市場初建時有磚造平房的本館,約三百多坪,與一座較小的木造平房,為飲食店,其他還有事務所、廁所等;歷年又陸續增建,1933年,大規模改築與增建,共八棟平房,可容納二百多家店面,除了本館(生鮮蔬果)之外,還有第一賣店(布疋)、第二賣店(飲食)、第三賣店(和洋雜貨)等等,堪稱全台第一大市場。」

另一方面,以服務日本住民為主的新起街市場(今西門紅樓)也於同期著手改築新建,1908年12月20日,兩個新市場在新起街市場合併舉行盛大的落成暨開業典禮。雖然兩個市場聯合舉辦落成開業儀式,但台灣人和日本人的市場基本上是分開的,兩方飲食習慣和食材不同是主要原因之一,立石鐵臣所說的那些永樂市場的豬腳、鴨肉、冬粉、鰇魚、排骨酥、鹹粥、蚵仔粳、黑棗湯等等,對日本人來說當點心或許可以,要成為日常主食是不可能的。

不過飲食上,台、日人民也逐漸互有交流,一張攝影前輩李火增所拍攝的〈1940臺北大稻埕永樂町市場入口〉,當時就有家「玉山堂」高掛「臺北名產雞卵卷」的看板以招來客,顯然這種日本食物在台灣也頗受歡迎。

原本的永樂市場在1982年拆除,並於原地 重建,1985年完工後改稱「永樂市場綜合大 樓」,布疋交易很多,新的美食攤卻和市場 淵源不深,不過市場內外仍然有些店家受新 一代消費者青睞。

其中歷史最為悠久者,就是自日本時代就 開始在大稻埕挑擔叫賣的「民樂旗魚米粉」, 40 餘年前才有了現在民樂街的店面,後來也 賣起紅糟肉、炸豆腐等,生意沖沖滾。



民樂旗魚米粉。

日本有部由漫畫改編的電視劇《孤獨的美食家》,有一集劇情是主角五郎來台出差,就在 米粉攤旁的永樂担仔麵店點了一份雞肉便當, 因為滷蛋放在雞絲飯上,居然呼之為「台式親 子丼」,真是令人啼笑皆非!

市場面對迪化街一側的店面有家透心涼的「顏記杏仁露」,冬天也賣紅豆湯和花生湯,但在6月到11月就不供應,平常點熱食找男老闆,點涼的就是找女老闆,付錢也是,他們白天分開來,晚上才一起回去。

而市場內的「林合發油飯」,係大富商郭台 銘續弦後喜獲一千金,乃遵古禮,指定百份 油飯分送親友的百年老店;「丸隆生魚行」也 是人氣店,每天從基隆崁仔頂送來生鮮魚貨 做成手握壽司平價賣出,怪不得天天排隊, 商売繁昌。

如果還不滿足於以上幾家,其實永樂市場 旁鄰的迪化街區,不也是一條有食閣有掠的 美食街?



影片分享

主角級沙拉 華麗登場

文一趙意雯 攝影一莊智淵 圖-Timolina

序入夏,用清爽的沙拉唤醒味蕾吧!以往沙拉總是飲食中的配角,一般人對沙拉食材 的選擇與搭配也不那麼講究。然而由於現代人注重均衡飲食,除了以肉類為主的主菜, 以蔬果為主的沙拉也逐漸獲得重視。對食品營養相當有研究的「牧牧沙拉」主理人蔡清淵,深 諳沙拉簡單又多變的美味魅力,且聽他訴說如何豐富運用當季食材,搭配健康的油、醋、醬 料,讓沙拉躍升為營養與美味兼具的餐食主角。



沙拉用料豐富自由,營養均衡低熱量,是十分受歡迎的夏日餐食選擇。(圖/Timolina)



蔡清淵建議沙拉食材可多選用當季蔬果,並且盡可能使用色彩繽紛的組合,以攝取到各種營養。

輕量的餐飲新「食」尚

現代社會緊張忙碌,人們在巨大的生活壓 力下,常常以暴飲暴食來紓壓,造成身體多 餘的負擔,也因此營養均衡、低熱量、食材 多元的沙拉餐點,成了許多人的餐桌新歡, 特別在這炎炎夏日裡,可說是消暑氣的最佳 選擇。

在一般人的印象裡,沙拉常是味道單調、 吃不飽的生菜組合,然而蔡清淵指出,這其 實是一種偏見,「只要食材搭配得宜,以適 量澱粉、肉品,加上大量不同種類的蔬果, 便能同時具備碳水化合物、蛋白質、脂質、 礦物質、維生素等營養素,一盤沙拉也能吃 得極富變化又健康!」 過往台灣人料理蔬菜常加入沙茶、醬油膏、味精等口味較重的調味料,蔡清淵認為,這樣反而吃不到食材的新鮮原味,而沙拉正可以將味覺「format」(格式化),讓美味重新被定義。不過儘管沙拉通常以生菜為主,但他也分享讓食材更美味的祕訣,例如翼豆、龍鬚菜等纖維較粗的食材,可以事先汆燙或稍微煮過;結構厚實的彩椒、玉米筍,或是根莖類的南瓜、馬鈴薯則不妨先烤過,就能不失原味又有較佳的口感。

食材豐富又營養的沙拉主食

這兩、三年受疫情影響,許多人開始嘗試 在家做菜,而健康營養、容易上手的沙拉也



調料是讓沙拉美味更升級的關鍵。

成為許多人的首選。DIY沙拉並非難事,蔡 清淵建議,採買食材時盡量挑選當季的在地 蔬果,種類越多越好。

例如水果及葉菜、芽菜蘊含大量維生素、礦物質和膳食纖維;口感軟綿的根莖類有豐富澱粉;藻類含有褐藻醣膠、葉綠素、藻褐素等營養成分;豆類蛋白質含量高……選用不同種類的蔬果,可讓沙拉的營養及美味大幅加分。

此外,不同顏色的蔬果往往富含不同的「植化素」,例如綠色蔬果富含兒茶素;橘黃色蔬果富含胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素;紅色蔬果富含茄紅素……也因此在選購食材時,不妨多挑選不同顏色的蔬果,不僅吃起來營養健康,看起來也賞心悅目。

至於沙拉食材的配置,蔡清淵建議,「可 將蔬果比例拉高,最好超過10種,來補足纖 維質。再依個人喜好加入裡脊肉、牛肉、鮭 魚、雞肉、火腿、培根、香腸、海鮮、蛋、 豆腐、起司片……作為蛋白質來源。另外還 能適度搭配通心麵、南瓜、地瓜、馬鈴薯等 碳水化合物,並添加少量的堅果及食用油, 幫助攝取適量脂質。」他提醒,沙拉餐製作 不難,但在準備食材時務必注意營養均衡, 多樣食材搭配也可讓滋味更豐富。

運用調料讓美味升級

除了豐富、多變的食材,調料也是許多人享用沙拉的必備之物,油、鹽、醋、果醋、優格、胡麻醬、泰式醬等,都是市面上可輕易購得的選擇。蔡清淵分享,在油脂的選擇上,除了常使用的橄欖油,也可選擇冷壓鮮榨的麻油、花生油,比起市面上精煉的油品,更能保留其香氣及營養成分,而原本口感硬脆的食材,也能變得滑順可口;鹽可以增添蔬菜的鹹味,運用岩鹽、海鹽、湖鹽混搭或交替使用,可讓口中的食物更富層次感;醋可以選用紅酒醋或是以不同水果製成的果醋,盡量挑選天然、無過多化學添加物的產品,能帶來柔和而不會過嗆的酸味。

此外,各式種子與香料也是增添沙拉風味 的好幫手,「將南瓜籽烘乾磨成粉,或是用 薑黃粉等辛香料,撒在沙拉上,也能提升香 氣。如果想增添酸味,則可以撒上乾燥洛神 花的粉末,或擠一點檸檬汁,或是加入百香 果、柚子、柑橘類水果,都有同樣的效果。」 蔡清淵說,只要勇於嘗試,調料也能玩出不 少花樣。

沙拉看似簡單,卻能滿足口腹之欲和均衡營養需求,以純粹的食材原味,讓味蕾重新探索美味的可能性。珍愛自己,就從為自己準備一盤豐盛可口的主角級沙拉開始。

T

自製清爽沙拉盤

□ 材料:

- 美生菜 100 克櫛瓜 30 克毛豆 20 克香菇 20 克
- 花椰菜 3~4 朵 奇異果 30 克

- 高麗菜絲 30 克 • 蘋果 30 克 • 玉米粒 20 克 • 橘子 3~4 瓣
- 連藕 20 克小番茄 4~6 顆白精靈菇 20 克

- 玉米筍 3 根 豆苗 20 克
- □ 調料:紅酒醋、果醋、橄欖油、迷迭香、鹽、黑胡椒各少許,另準備半顆檸檬

♂步驟:

- 1. 將花椰菜、蓮藕、玉米筍、毛豆、玉米粒、白精靈菇及香菇燙熟。
- 2. 取燙熟的蓮藕切片,再與花椰菜、玉米筍一同過冰水。
- 3. 過冰水後的玉米筍切斜段,另將櫛瓜切薄片、小番茄剖半、蘋果及奇異果切丁。
- 4. 美生菜拌入高麗菜絲鋪底,將上述處理過的食材以及橘子辦、豆苗置於其上。
- 將紅酒醋、果醋、橄欖油直接繞著沙拉淋2至3圈,再灑入少許迷迭香、鹽、黑胡椒, 最後擠上半顆檸檬即可。另亦可將所有調料依個人喜好混合攪拌,再淋於沙拉上食用。





為照護者分憂 ·個案管理員

文一張煥鵬 攝影一林冠良 圖一弘道老人福利基金會

著社會組成結構日趨高齡,因應近年 長照 2.0 啟動,為被照護者量身打造 服務計畫的「個案管理員」(簡稱個管員)成 為近期炙手可熱的職業。與第一線從事照顧 服務的照顧服務員不同,個管員身兼專案管

理、照護評估、指派長照相關特約單位、申 請輔具等多元任務,透過他們的專業評估、 規畫、協調與執行,讓被照護者能獲得比以 往更妥善的照顧,也減輕個案家屬需與多方 單位交涉的負擔。



個案管理員以面訪搭配電訪,時時掌握及追蹤個案狀況,適時安排協助,減輕照護家庭的負擔。





個案管理員需全面了解個案狀況,並居中媒合居服員提供照護服務。

目 日常訪察了解需求適時提供協助

「什麼是個案管理員?與居服員有什麼不同?」許多人不清楚個管員和居服員的差異為何,弘道老人福利基金會個管員張雅惠解釋,居服員是站在第一線,在個案家中為個案提供身體清潔、餐食照顧、環境整理、陪同就醫和復健等服務;至於個管員則是扮演溝通、規畫、媒合的角色,先透過電訪和家訪,了解個案需要哪些協助,並以此擬定整體照護方案後,居間協助媒合個案和適合的照護服務,並追蹤後續狀況及調整照顧方案。

說起每日工作,張雅惠表示,幾乎每天早 上都和台北市長期照顧管理中心的照顧管理專 員一起進行個案家訪,了解個案的失能等級和 居家環境等狀況,評估實際需求後,說明社區 照顧服務中心可提供的服務和內容。她提起 過去曾遇到一個緊急案例,照顧者因臨時需 要住院開刀,有5天無法照顧同住的失能母 親,於是她即刻協助媒合喘息服務,依照個 案平日作息時間提供照顧,週末則由未同住 的家人協助照護,讓照顧者安心入院治療。

家訪以外,電訪也是個管員每日例行工作。「最近奶奶的身體狀況如何?居服員的服務有沒有什麼問題?」個管員透過電話追蹤,了解服務方案及照護情形有哪些需要調整改善的地方。張雅惠說,每位個管員一個月的電訪案量超過100件以上,早上家訪、下午電訪,就是個管員的工作日常。



個案管理員會到個案家中訪視並進行評估,了解個案需要的協助與服務。(圖/弘道老人福利基金會)

狀況評估 敏銳洞察釐清個案需求

個管員是長照 2.0 上路後誕生的新職業, 張雅惠指出,個管員的核心價值就是發現照 顧者不堪負荷時,協助個案家庭擬定合適的 照顧服務計畫、獲得外界資源,並轉介合適 的照顧單位,讓個案在家中能受到妥善照 顧。因此,張雅惠說,想要成為個管員除了需 具備社工或護理等專業背景,及一年以上的長 照相關經驗之外,也必須具備洞察力、謹慎、 善於溝通等特質。好比個案訪談的題目比較 制式化,所以不能照本宣科把問題問完就結 束,個管員需要透過敏銳的洞察力,在訪視 及訪談中找出個案真正需要解決的問題。 「政府針對不同的失能等級,提供相對應的照護服務。」張雅惠說,長照服務資源有限,個管員必須謹慎評估,確保資源不被濫用,讓真正有需要的人可以受益。此外,有許多個案家屬會覺得訪視過程很擾民,因此如何藉由良好的溝通,將家訪的重要性與意義傳達給個案家屬,是個案管理員這份工作需要具備的技能。

量身規畫串接資源減輕個案負擔

張雅惠擔任個管員多年,經歷過許多難忘 的案例。例如有一次進行家訪時,對方剛把 門打開,她就聞到滿屋子的排泄物味道,因 為個案是一名 80 多歲的失智老奶奶,照顧者是同樣高齡的另一半。由於年邁的爺爺不擅做家務,也不懂如何照顧大小便失禁的太太,照顧者和被照顧者都承受著極大的壓力。

「這個案例首要處理的就是身體清潔與環境衛生。」張雅惠為個案規畫沐浴洗頭、基本日常照顧以及安全看視等服務項目,在居服員為奶奶提供清潔和陪伴服務時,爺爺可以趁機休息或外出採買辦事,此外她也安排職能治療師指導爺爺如何照顧奶奶。張雅惠

說,看見爺爺的壓力減輕了、兩人的生活品質變好了,過程中的辛苦和努力都值得了!

個管員可說是照護個案的服務規畫師,是 掌握問題的諮詢者,是協助照護的夥伴,也 是連結照護資源的窗口與樞紐。透過個管員 的專業服務,讓長照網絡發揮最大效益,減 輕照護家庭負擔,也讓被照護者擁有尊嚴、 健康、快樂的生活。





姓名:張雅惠

職業:個案管理員

特質:具洞察力、仔細謹慎、善於溝通

工作任務:訪視評估個案, 擬定照顧計畫與復能目標, 擔任個案與照顧單位的協調角色。

核心理念:有效結合運用各方照護服務資源,讓照護者與被照護者能獲得妥善適切的照顧。





聊台北 Talk About Taipei

實驗教育探索未來新可能台北有創意,旅遊有新意

共好台北 Better Taipei 多元教育激發孩子學習能量

拍台北 Capture Taipei 回不去的旅人

畫台北 Draw Taipei 循著影像回憶



422

验度性

包当

事野野



當適性學習成為當代教育浪潮,傳統升學體制不再是學子求學的唯一途徑。在教育思想百花齊放的台北,開放而帶有特定教育理念的實驗教育,成為學生求學路中探索自我的另一種方式。由校長小野帶領的實驗教育機構,陪伴學生提早思考自己的職涯可能,學生章介同、鄭語涵則有感實驗教育提供的學習場域,不只是學習影視概念與實作,更多的是在教育中思考人生。

衝撞體制教育的新路徑

影視音為發展特色的「台北市影視音 實驗教育機構(Taipei Media School, TMS) | 成立至今已邁入第六年,隱身在寶藏 巖藝術村內,無圍牆的教學環境,讓學生、 藝術家及在地居民共融生活,經常可以看到 拿著相機、收音設備的學生穿梭其中取景拍 攝,在自然與房舍之間採集素材。「TMS的 每個老師都有不同的教學方式,與學生在互 動中也會凝聚成不同的教學氣氛。」TMS 第一屆學生章介同說,與一般坐在課桌前上 課的方式不同,上課時學生經常圍著老師席 地而坐地討論, 也會有同學突然站起來走 動、甚至躺下,在課堂中這些行為都是被允 許的,老師們不會訂定上課規範要求學生遵 守,也沒有成績排名,無論選課、上課方式、 作業創作都得自己安排,「這讓自小習慣體 制內教育的我一開始很不適應,三年裡不斷 地在碰撞中學習,也一直在思考『什麼是對 的』,我所身處的社會擁有什麼樣的價值觀, 而我對於未來的想像又是什麼模樣。」

實驗學校打破學生對於未來只有升學一途的想像,解放體制內按部就班的教學路徑,讓學生自主安排三年高中生活的樣態,「自由,是TMS一直強調的概念,每個人都渴望自由,卻也得好好思考如何運用自由。」小野說,學生獲得自由後焦慮感就提早開始,再也沒有人規定他們該做什麼,若不認真面對,只能任憑時光流逝,反而促使學生們主動從課程選擇、課外活動的安排中,一步步探索屬於自己未來的想像。

而為尊重學生們不同的發展方向,TMS設計「必匡」而非「必修」的修課模式,學生需修習與影視相關的技術型、概念型課程,若未通過也不影響畢業,藉此讓學生習得基礎影視概念,但也不強迫學生必須修習沒有興趣的課程,以貫徹實驗教育的理念;選修課程的設計,則依每屆學生的興趣、偏好適性開課,也鼓勵學生自行籌組社團,學校則協助找尋適任的老師,TMS同時也安排名為「自主學習」的課程,由學生自行撰寫學習計畫,經學校審核認可後依計畫執行以獲得相關學分。



TMS 邀請專業師資,給予學生良好的學習資源。



左:小野,台北市影視音實驗教育機構校長,亦為作家、編劇,曾任中華電視公司總經理,為台灣新浪潮電影運動排手之一。

右:鄭語涵與章介同,第一屆台北市 影視音實驗教育機構學生。鄭語涵現 為日本映畫大學一年級生,章介同為 《Channel News Asia——Faces of Asia》電視節目製片、「2022 與市隔 絕」音樂祭統籌。

自主中的學習探索

「自主學習除了是一堂課,也是 TMS 的實驗教育概念,這也反映在課堂外,包括與同儕、師長的相處,都是自主學習的一部分。」章介同說,TMS 自主學習的概念潛移默化地影響自己面對學習、生活的方式,例如 TMS 今年策畫的大型製作「與市隔絕」音樂祭,並非課程要求,而是在學學生會同畢業學長姐自主規畫的活動,老師從中扮演協助的角色,「我們跟老師的相處也與體制內教育不同,TMS 的師生間展現的不是權力不對等的關係,而是有如可以提供資源的職場前輩,也是可以溝通的朋友。」

目前正在日本求學的 TMS 第一屆學生鄭語 涵表示, TMS 提供多面向的學習環境,就讀 TMS 期間,她曾藉由老師的引介維入劇團實 習,並且參與音樂祭籌辦、MV拍攝等工作, 讓她在創作、人脈及工作經驗上有所累積, 「我堅信 TMS 的老師、環境永遠在這裡,當 我們有需要時,總是可以回來尋求建議。」

對小野而言,TMS 像一個港灣,提供這些不適合體制內教育的「奇葩」學生一個不同的出口,讓學生在自由開放的教學環境中不斷碰撞生活,聚在一起共同探索。他認為,實驗教育作為一種衝撞教育觀念的方式,與體制內教育並非是對抗關係,而是讓學生實踐夢想的另一種模式。

串聯台北資源的教育場域

大多數的 TMS 學生在求學時即累積許多影 視作品與工作經驗,因此畢業後能直接與業 界接軌,亦有不少學生考取國內外大學。縱 使並非以升學為辦學導向,TMS也致力於將實驗教育的概念帶進國內大學「特殊選才」的招生方式,希望招生條件及資源能更加多元化,例如國立台北藝術大學近年開設的「音樂與影像跨域學程」即以創作作品為主要甄選項目。TMS過去也曾邀請日本映畫大學校長來台參觀TMS的教學環境及課程,因此獲得TMS畢業生可至映畫大學就讀的機會。小野認為,讓國內大學改變選才的概念、使外國學校認可TMS實驗教育,也是TMS一直努力推廣的目標。

TMS 作為台北首座以影視音為特色的實驗 學校,也積極運用台北豐沛的影視音資源, 提升學生多元教育能量。小野舉例,過去課 堂中曾帶學生分組拍攝以台北無圍牆博物館 為主題的影片、台北電影節也曾為學生開設 策展課程,教導學生如何舉辦影展,今年也 將與台北流行音樂中心、台北表演藝術中心 合作辦學,開設音響及燈光等課程,松山文 創園區、西門紅樓、台北藝穗節等在地資源 也都提供 TMS 學生不同的產學合作方式。

「我一直期待有台北作為後盾,TMS 的學生能藉此開拓更多可能。」經過六年的磨合,TMS 成為台北市展現實驗教育成果的舞台,小野對於 TMS 的未來非常有信心,也期許學生們能在台北市的實驗教育中自由探索並茁壯,讓自己的夢想及早扎根。



TMS 透過讓學生實際操作的方式,了解拍片的各個環節。

觀光

台北有創意,旅遊有新意

圖一台北市產業發展局、松山文創園區



如果文化是城市旅遊的推力,那麼創意即是城市旅遊的拉力, 一場富有「新意」的旅遊饗宴,便在這一推一拉中醞釀而生,其 中「創意能力」扮演著畫龍點睛的角色。文化是釘,創意是槌, 創意搥入文化,讓城市旅遊不斷激發出新的活力與感動。

學會常務 現 **汽為嘉義**--鄭天明 大學 理 事 和中

行

銷 華 與

理

學系特聘

教 授

《觀光

休

閒 學

報

總

編 輯

中

華

觀 光

管 理

並有數十篇研

創 觀 光管

意旅遊發展學會副理事長。長期投入旅遊研究,

於國際期刊中發表

北有創意嗎?其實台北很創意。當你走在華山 1914 文化 創意產業園區的林蔭舊廠中,體驗著無違和感的新舊融 合,文創感自然地竄流周身,從前滿是「酒氣」的地方,悄然變 身為充滿文藝的都市一隅。松山文創園區也從原本「菸味」十足 的廠房,華麗轉身為文創園區,成為台北市原創基地,台灣重要 的創意樞紐。當行腳在信義計畫區與西門徒步區,總能不經意地 遇見創意,台北從視覺、聽覺、觸覺等,提供城市行者豐富的五. 感響宴, 這些都是創意旅遊的基礎。

創意來融合,旅遊有悸動

我們說「創意點綴,感動自現」。創意總能為事物帶來新鮮感, 產生令人驚奇的效果,因為創意包含了幾個特點:具備原創性、 啟發性的「新奇度」;有適切性、實用性及價值性的「適用度」 內容;還有在吸引力、精緻性、表達性和巧妙性等層面有調整 空間的「精進度」,在這些特點下便能建構出「新與美」的創意內 涵。那什麼是「創意旅遊」呢?創意旅遊即是在前述創意的內涵 下,串聯當地現有旅遊資源,融合藝術及生活文化,提供遊客 真實、有趣的旅遊體驗。

台北創意旅遊的發展,可以從培養創意人才(Creative Person)、 彰顯創意過程 (Creative Process)、開發創意產品 (Creative Product) 和營造創意環境 (Creative Environment) 四個面向來強化。例如 透過創意工作坊,提供表演藝術和音樂等,以營造當地的創意





左: 竹子湖海芋季是台北市結合自然特色景觀和時間限定的創意體驗活動。右: 松山文創園區提供創意環境,像每年原創基地節與多位藝術家合作進行主題創作,為舊時的菸廠空間帶來更多變的風貌。(圖/松山文創園區)

環境;發展創意角落 (Creative Corner),提供各類藝文工作者駐留,藉此培養地方創意人才,遊客也可從中欣賞創意作品。而利用精心設計的創意活動,例如街頭藝人、街頭素描,可讓表演者和參與者在創作過程中互動。另外,在創意環境和創意群聚 (Creative Clusters) 的相互連結下,創意與創新的點子能讓城市不斷地推出有意思的小遊程,將成為旅遊吸引力;而創意的稀少性及不可模仿性則會增加旅遊價值,促使台北創意旅遊擁有競爭力。

創意傳氛圍,旅遊感新意

除了旅遊要有新意,創意氛圍的營造也是 要點之一,而創意旅遊中能讓遊客感動的五 種氛圍,包含「新穎感」、「喜悅感」、「意境 感」、「享樂感」與「獨特感」。

新穎感著重在遊客知覺到環繞周遭的創作 氣息,而產生新奇的感覺。喜悅感則指遊 客感受到創意點子,帶起興奮及被鼓舞的情 緒。這兩種感受也可以自我去挖掘,有時我 們可練習以不同角度看待居住的城市,試著 用陌生人的視角,客觀地重新探索,從中激 發創新的靈光。 而意境感是遊客對建築外貌、內部裝潢展 現的美學創意,所產生溫馨、樸實及浪漫等 感覺。當經營者能有效規畫與設計出美學意 境,並透過光線、色彩、空間布置刺激遊客 的感官,不僅使遊客在旅程中充滿驚豔,亦 可吸引遊客再度前來,如大稻埕、迪化街 中,古宅裡的文創咖啡廳、新潮設計的南北 貨商行,讓有歷史年代的建築與新穎的內在 本質新舊錯落,遊客可同時體驗到衝突卻相 容的美感,加深到訪的印象。

享樂感則為遊客透過經營者所提供的創意 表現,產生滿足、愉悅及歡樂等情緒,經常 透過互動、學習及 DIY 等參與模式,更真實 並貼近城市的文化體驗。例如國立故宮博物 院近期與知名連鎖速食品牌聯名推出的「朕 就喜翻」桌遊,將典藏文物以趣味的途徑, 滲透至年輕人的話題中。獨特感則是讓遊客 感受城市的獨特性,產生獨一無二、原創及 不凡的感覺。

創意內涵和氛圍的營造,能為旅遊帶來加值的效果,並透過創意元素結合城市的在地資源與文化,推出精緻小旅行,將能強化遊客的滿足感,有助於為台北打造一個永續旅遊發展的環境。



學科知識融入日常生活,一直都是教育界推動的目標之一,亦成為新世代多元教育的發展趨勢。其中,已在台灣深耕多年的跨領域學習 STEAM 教育、強調設計思考的 DFC 學習法,皆打破知識只能限縮在課本中的框架,以日常運用、邏輯分析的方式,鼓勵孩子用所學知識理解生活現象、解決生活問題,藉此燃起孩子的求知欲及興趣,進而發展獨立思考、主動探索的能力。

以數學為核心串聯 STEAM 教育

合科學(Science)、科技(Technology)、 工程(Engineering)、藝術(Art)與數學 (Mathematics)等不同學科的跨領域學習 STEAM 教育,翻轉傳統教育以單一學科作為核心架 構,鼓勵孩子將所學靈活運用在生活中,以 不同觀點切入思考並解決問題。例如數學課 程藉由教師研習、親子講座、動手做等活動, 讓孩子能以數學為基礎進行邏輯思考,並透 過不同於傳統的學習方式,培養跨領域知識 的整合能力與運用。

致力於推廣數學教育的生活數學教育品牌「數感實驗室」即採用 STEAM 教學理念,將數學與生活、科學、科技、藝術、歷史人文結合,使孩子能跳脫傳統數學教育的刻板印象與運算模式,並從日常活動中發現數學的有趣之處。「每個領域的學科都有各自的特性與意義,而我們認為數學的邏輯性思考,在不同領域中具有共通性。」數感實驗室共同創辦人賴以威說,紙上學習過於抽象,具象地操作才能引起孩子的興趣,透過 STEAM 專案式學習,逐漸向孩子揭露數學在生活中所扮演的角色,讓他們在挖掘問題、探究分析、

設法解決的過程中,理解活動背後的基礎數學原理與邏輯運用。他舉例,像是透過擲筊活動學習機率的不確定性、在一包彩色巧克力糖中觀察不同顏色糖果的數量分布來理解機率等,「孩子在參與活動的過程中,一旦認識數學的意義與實用性,才能更喜歡數學。」

「我們的目標並不是要培育數學資優的孩子,而是讓他們能喜歡數學。」賴以威說, 參與活動的孩子中,有些本身數學能力就不錯,但也有滿多害怕數學、被動參加的孩子,「這些孩子在接觸數學的初期,普遍認為數學是大量計算的無聊學科,然而藉由



透過展覽、活動、動手作等具象方式來學習, 能激發孩 子對學科的求知欲及興趣。





DFC 學習法以設計思考與創意行動融入課堂引發孩子的學習興趣,並鼓勵他們主動表達想法。(右圖/社團法人臺灣童 心創意行動協會)

STEAM 教育的設計,孩子在參與活動後, 很明顯地逐漸改變對數學的想法,學習數學 也更有效率。」

DFC 設計思考中的社會參與

將課堂所學運用到生活中,DFC(Design for Change) 學習法的核心是透過感受、想 像、實踐、分享四個步驟,讓孩子挖掘生活 中想解決的問題,並找出解決方式後實際執 行,真切地體悟學習帶來日常中的轉變。

早在2010年,「社團法人臺灣童心創意行動 協會」理事長許芯瑋,即將強調以設計思考作 為底蘊的 DFC 學習法帶入台灣的教育現場, 近年因課綱及教育趨勢轉變,使得 DFC 學習 法也逐漸轉型,改以「師陪」而非「師培」的 方式,以教師作為種子,透過教師研習、學 習工作坊、校園演講、種子教師課程等方式 培訓個別教師,再由受過培訓的種子教師陪 伴學校老師了解並學習 DFC 學習法,將 DFC 結合不同的教學內容設計課程,進而以不同 於傳統的教學方式,將知識傳授給學生。

此外,臺灣童心創意行動協會也將 DFC 的 能量注入學校,將學校培育成種子學校,以 作為 DFC 學習法的示範場域。「我們進到學 校陪伴老師一年半的時間,協助學校規畫長 期的重點發展特色課程。」本身也曾擔任高 中教師的許芯瑋說,老師經常在教學現場遇 到無法引起孩子學習動機的窘境,教師可運 用 DFC 學習法,引導孩子將課堂所學融入他 們想要解決的生活問題。她舉例,曾有一位國小學生想解決學校沒有游泳課的問題,「從調查有同樣需求的學生,到撰寫文情並茂的提案給學校,再到最後校方改善狀況並開設游泳課的過程,讓孩子知道如何用知識來解決生活中的問題。」許芯瑋解釋,孩子從自身對游泳課的需求「感受」課程的必要性,從而「想像」如何善用自身所學找尋問題的解決途徑,進而將改變的想法化為「實踐」,最後將過程與結果「分享」給同儕。她形容,DFC是學習的鷹架,知識作為結構築起生活,讓孩子在議題以及社會參與中,真切地體悟知識的運用方式。

多元的教育方式,最終目的依舊是回饋到 孩子本身對於學習的認識,並為社會參與打 下基礎。「我們每年會邀請國內外不同城市 的孩子前來台北,分享他們如何運用自己的 知識力量解決生活問題。」許芯瑋說,台北 具有豐富的教學故事,作為首都能夠提供國 際化的舞台,讓來自不同環境的孩子互相交 流。賴以威也認為,台北教育資源豐富,且 家長對於不同的教育方式有高度接受性,這 也讓多元教育能夠在台北百花齊放。

當代教育不再只是傳統的線性講授,越來 越多教育者致力於抹去課堂與生活之間的分 界,提供教學現場更多的選擇,用生活共感 啟動孩子的學習力,讓多元的教學氛圍在台 址發生。





近年結合「師陪」行動的 DFC 學習法深入校園,透過各種研習課程與教師互動交流,傳承不同的教學方式與經驗。 (圖/社團法人臺灣童心創意行動協會)



捷運文湖線



台北車站第四月台



捷運國父紀念館站



松山車站北側

攝影——王柏權



台北車站第三月台



獲 IPA 國際攝影獎肯定。 影像工作者,以街頭攝影為創作風格,透過鏡頭記錄城市、生活中的觀察和片刻觸動,作品曾

台北車站第三月台

回不去的旅人

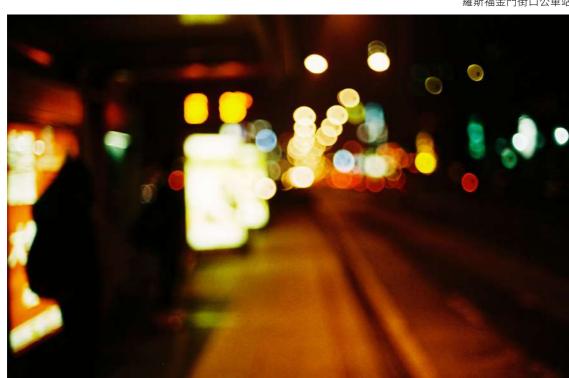
文一王柏權

場 時候因為對前方的未知產生好奇,搭 車時總往前面的車廂跑,看著前方的 景色變換,猶如看著世界的流動。沿著軌道,景色跟著窗格一幕幕變化,而時鐘也不停的轉動,跟行駛的列車一樣不斷的前進。

長大後,有時會因需要而前往某處,搭車 也只是跟著既定的行駛路線移動。但有時 在等待車班時,又恍若一個抽離現實的旁觀 者,在彷彿靜止的狀態中,看著如流水般的 人們,向左走或向右走,等待下一場旅行或 回家的歸途,有時失落、有時又充滿希望, 上演著各種微電影。他們知道自己要去哪 嗎?還是不知道將會前往何處?無形中總有 股力量推著我們出發,迎向接下來的旅程。 當車站內形形色色的人們馬不停蹄地移動,站外的風景也隨著時間變化,高樓起、高樓落,曾經行駛的軌道,換成另一番樣貌,不再搭載人們前往目的地,而是靜靜地注視往來的流動。我們都是旅人,生活如一場旅行,要去哪裡?可能不確定,只是隨著感覺決定,看著眼前的車班來了便出發,或者只想做一個靜靜的旁觀者。

隨著年紀增長,慢慢體會到世界如此廣大,但也如此微小,路程沿途總是變化萬千、不可預期,但最後總會讓我們回味,猶如品嘗美食、美酒般,陷入那個美麗卻模糊而又浪漫的回憶。

Ħ



羅斯福金門街口公車站

循著影像回憶

圖·文一許臺育 Taiyu Hsu



許臺育 Taiyu Hsu

視覺藝術工作者,致力於繪本創作與插畫設計。喜歡漫無目的地 散步和看電影,覺得能讓想像發 酵的故事和畫面,是世上最神奇 和美好的存在。 在 金馬影展移師信義區前,我都會到西門町獅子 林新光影城看影展。走進神祕的大樓,站上懷 舊的手扶梯,宛如穿梭到不同時空的台北。在這看的 最後一部電影,是金馬經典影展義大利導演費里尼 (Federico Fellini) 的《ROMA》,看著夜晚羅馬城裡悠 晃的摩托車和霓虹閃爍,讓我想起楊德昌導演《青梅竹 馬》裡機車族在深夜的台北街頭呼嘯而過。走出戲院 看著街頭,感到一瞬魔幻卻真實的時刻,往往最迷人。



愜意台北 Chill Taipei

水利工程師楊佳寧:在都市找回親水體驗 有水共度的美好城市

公共台北 Public Taipei

開啟銀髮就業的第二人生 公私合力營造友善銀髮就業環境 城市美學專案辦公室 台北市公用頻道 2022 台北電影節 2022 台北兒童藝術節

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊



從小在溪邊長大的水利工程師楊佳寧,對與水有關的事物常覺得特別親切,走在路上時,總會格外留意親水的造景與聲景,尤其常駐足聆聽水聲,好似能沖刷掉都市過多的喧囂,帶領人心返回平靜。

家門前有小河」是楊佳寧童年記憶中 最美好的篇章,過去住在指南溪旁邊 的她,形容「那條溪」就像是她的初戀,也 是她和近鄰許多孩子共有的聖地。而當年的 父母,不用費心幫孩子安排各種安親班及課 外活動,因為周遭的流水魚蝦擔起了托育的 功能。然而在楊佳寧7歲時,住家附近一帶 淹水,政府部門為了防災興建堤防,卻也阻 隔了人與水的距離,「我那時不懂什麼是失 戀,但真的感到嚴重的失落。」

這份失落感反成了楊佳寧從土木工程系畢業後,去日本、美國攻讀景觀建築與環境規畫學程的動力,她試圖在都市叢林中,利用生態工法和景觀設計重現河川的生命力。「洪水是自然現象,是否成災則取決於人和水相處的方式,不該讓恐懼剝奪了親水的可能,與水共生共存才是解方。」

「新生南路三段的堀川水圳意象重現工程, 是相當值得參考的親水景觀案例。」楊佳寧 指出,原被掩蓋在柏油路下的堀川重現天 日,一旁的台灣大學也敲開圍牆,共同營造 出舊時農作水路的意象,並在此生態工程中 栽植大量的灌木及地被植物、使用透水鋪面 打造人行道,讓水道兼具景觀和滯洪的效 果,讓城市能更有韌性地去應變水患。同樣 地下有水道經過的還有北投公園,該地的作 法則是利用水道洩壓的力量,設計成壓力式 自然噴水,以噴水池來美化地景。

「都市如果無法讓人親近自然的河溪,水景多少也是一種慰藉。」楊佳寧分析,農業社會為了灌溉,必定得親水,現在打開水龍頭就有水,但人們心裡還是想靠近水。楊佳寧發現,公共空間中若有水的相關造景,人們通常會圍繞在周邊休憩,因為清涼的視覺、水流的聲景,都帶給人放鬆的感受。而台北捷運大安森林公園站、敦化南路上的中國信託、台北文華東方酒店及長春路的弘第企業總部,都設有落壁式水景,尤其大安森林公園站的水池,有趣味的青蛙造景,還有水舞、夜間燈光秀,總是引人駐足圍觀。

親水的習性已刻入楊佳寧的 DNA,她在選擇居住地點時,也總是不自覺地逐水而居,而工作時遇到下雨天也是她很喜歡的日子,滴滴答答的雨聲就像白噪音,幫助她平穩心緒,更能提高工作效率。進行訪談的週末,楊佳寧特別至景美溪、新店溪的匯流口踏查,對她來說,親水是如此美好的體驗,她也希望藉由她的專業,為大眾營造親水的公共空間,找回更多親水的記憶。



文一LinYu·攝影一林冠良、Vivienne Lin·圖一楊佳寧、法鼓山農禪寺、台北市工務局公園路燈工程管理處

想滿足親水的渴望其實一點也不難,不管是城市裡的親水造景、公園的生態池,或是郊外的潺潺小溪,楊佳寧帶領大家前往那些離都市不遠的親水地點,與水為伍、度過愜意放 鬆的時光。

走入自然的傍水小徑

Q 景美溪與新店溪匯流口、小坑溪文學步道

往福和河濱公園自行車道方向前行,可見 到蘆葦叢形成的天然屏障,仔細瞧瞧會發現 一條被踏出來的小徑;穿過後,視野頓時開 闊,景美溪與新店溪在此交會,水質清澈、 水面平靜,不時還可看到魚群優游其中。

「這邊是台北市少數還能走著走著,直接 摸到河水的地方,總讓我想起1990年代的老 電影《大河戀》。」楊佳寧笑說,在她的理想中,都市子民是可以隨時到河裡游泳的,親水也是城市的一種指標,親水的城市,總是讓人感到特別愜意。

沿著鄰近政大校園的小坑溪文學步道徐 行,看一旁溪水潺潺,也捎來些許涼意。楊 佳寧表示,人工維護的水岸邊以石頭鋪墊, 營造自然景觀的整體感,而階梯設計方便人 們踏入淺淺的水裡,觸摸沁人心脾的涼意, 不少大人在此泡腳、小孩打水仗,度過愜意 的時光。此外,步道沿途還設有標點符號的 造型座椅,還有古文詩詞、現代文學語句的 標牌,更增添一股文學氣息。

- * 景美溪與新店溪匯流口
- 捷運景美、萬隆站鄰近河道
- 業 小坑溪文學步道
- ◎ 台北市文山區政大一街 210 巷 (自巷口步行約兩分鐘,即可抵達步道入口)

宛如明鏡的靜心水面

Q法鼓山農禪寺水月道場

法鼓山農禪寺水月道場,由建築師姚仁喜 設計,設計概念源自聖嚴法師所說的「空中 花,水中月」,池水倒映著大殿,也映照著 藍天白雲的變化多端,宛如一幅充滿生機的 天氣畫。楊佳寧形容此水如明鏡,一隅還養 著蓮花,與寺院本身的沉靜氣息相呼應,漫 步其中,予人舒心的感受。常見人群就這樣 靜坐在池邊,欣賞不斷變動的自然景致,偷 得浮生半日閒。

業 農禪寺

- ② 09:00-17:30(最後入寺時間為 16:30),因應疫情變化或寺內重要法會、活動期間,恕無對外開放。
- 台北市北投區大業路 65 巷 89 號

絢爛城市水舞秀

Q 捷運大安森林公園站

隱身在捷運大安森林公園站建築體外的 水池,水舞展演多變精彩,細長的水柱一 道道向天空翻飛,忽又變成整面水瀑向下





1. 景美溪與新店溪匯流口保留著天然的河道風貌。(攝影/林冠良) 2. 法鼓山農禪寺的水池如明鏡,讓人靜心養晦。(圖/法鼓山農禪寺)



捷運大安森林公園站的水景,在都市中形成愜意一角。(圖/楊佳寧)

奔流,引起圍觀民眾的驚呼。到了夜間, 水舞搭配紫紅或暖黃的燈光投射,彷彿披 上繽紛的彩衣,成為攝影好手追尋的夜拍 景點。

* 捷運大安森林公園站

○ 台北市大安區信義路三段 100 號 B1

市區的生態水天堂

Q 大安森林公園、舟山路瑠公池、 永春陂溼地公園

大安森林公園內有兩處生態池,大生態池 有魚、鴨、烏龜生活其中,一旁的林地則常 見牛背鷺、白腹秧雞等水鳥棲息,還有顏色 鮮豔的五色鳥、綠繡眼等等; 小生態池則是 觀賞黃緣螢的好去處,每年3至5月的夜間,



大安森林公園的水池吸引鳥類留駐,孕育活潑的生態。 (圖/楊佳寧)

能看見點點螢光撲閃的難得景象。

於台灣大學校園內沿著舟山路行走,在沿 途綠蔭的庇護下向瑠公池前行,楊佳寧指 出這裡是調節都市微氣候,讓都市產生涼感 的絕佳案例之一,藉由植栽的綠意和親水設 施,讓都市的夏日減溫。道路兩旁充滿樹蔭 的舟山路與瑠公池相映成趣,水池旁不時可 見白鷺鷥、夜鷺佇立,夏日還能聽到蟬聲蛙 鳴,處處展現盎然生機。

一旁轉動的水車,提醒著遊客舊時此處引水澆灌的任務。池中的台灣萍蓬、香蒲等植物提供生態教育的機會,也不時看到有人在池邊寫生,記錄這幅如入鄉間樸實的景象。

而位於信義區的永春陂溼地公園為凹地地

形,其水塘生態經人為復育,已有台北樹蛙、獨角仙、領角鴞等多樣生物在此安心棲息,民眾可以親近水池觀察水中生物,適合親子共遊、進行生態教育。在此不僅可以放鬆「森」呼吸,於水塘邊遊憩後,還能至鄰近的虎山親山步道健行,盡情享受自然的美好獻禮。

==

* 大安森林公園

◎ 台北市大安區新生南路二段 1 號

業 舟山路瑠公池

台北市大安區舟山路 237 號 (台灣大學生命科學館旁)

業 永春陂溼地公園

◎ 台北市信義區松山路 657 號



永春陂溼地公園的水塘,已為許多物種棲息覓食的場域。(圖/台北市工務局公園路燈工程管理處)

開啟銀髮就業的第二人生

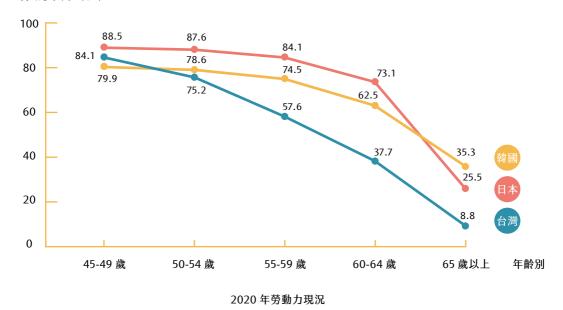
整理一韋森·圖表-Miyabi

著全球少子化、高齡化引發勞動力逐漸下降的問題,銀髮族的勞動參與率開始受到關 注。為避免因人口斷層導致產業勞動力不足,鼓勵銀髮族群投入勞動力市場成為未 來趨勢,台北市就業服務處分別成立「台北市銀髮職務新創中心」與「南港銀髮人才服務據 點」,除了協助銀髮族重回職場,也輔導企業將職務拆解、調整為合適的職缺,解決產業缺 工的同時,也兼顧銀髮族照護。

台灣銀髮族勞動參與率

相較於鄰近的日本、韓國等國家,台灣的勞動人口較早退休,勞動參與率(15歲以上勞動人口所占比例) 在 50 歲前大致與日、韓相當, 但從 55 歲起即產生驟降、60 歲以上降幅更大。

勞動參與率 (%)



資料來源:勞動部國際勞動統計

銀髮職務創新媒合服務

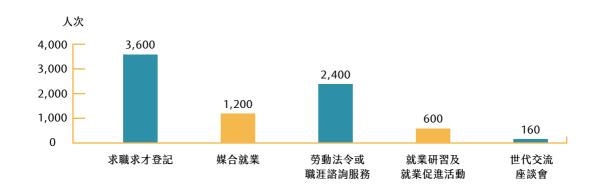


台北市銀髮職務新創中心成果



(統計至 2022 年 4 月止)

南港銀髮人才服務據點 2022 年預計達成服務人次



公私合力營造友善銀髮就業環境

文ー韋森・攝影ー蔡耀徴 ・圖ー台北市就業服務處

北市近年來致力於推廣中高齡族群就業,除了2017年在交通便利的東區成立「銀髮人 才就業諮詢站」,協助有意願的銀髮族群重新進入職場,2021年也成立「台北市銀髮職 務新創中心」和「南港銀髮人才服務據點」,進一步輔導企業打造銀髮友善職場及媒合工作機 會,協助業者開發多元勞動力的同時,也讓長者從工作中豐富生活。

打造適合銀髮者的職務

「由於少子化趨勢,未來青年人口會相對 越來越少,為避免勞動力人口比例驟降,未 來的職場勢必是青銀共事的環境,但要吸引 銀髮族重新進入職場,確實有需要先解決的 問題。」台北市就業服務處處長何洪承說, 現今許多業者已開始面臨缺工的窘境,已狠 休的銀髮族群便成為勞動力的另一種選擇, 然而原有的職務設計並未考量銀髮者的勞 動狀況,難以有效運用銀髮人力。因此, 台北市於去年6月成立台北市銀髮職務新創 中心,激請有意願開發銀髮勞動力的先行業 者, 拆解並重新調整職務內容, 以建構友善 的銀髮就業環境,吸引長者重返職場。

例如銀髮職務新創中心去年便激集托幼 業、餐飲業及批發零售業者,成立企業策略 聯盟,分享交流進用銀髮族的經驗,並討論、 設計出更合適的職務,其中「守護幼兒員」 及「品衛員」兩項專為長者設計的新職務便 因此而生。「銀髮者大都負責任、相較於年 輕族群較不易頻繁更換工作,可有效提升產 業服務品質。」何洪丞說明,守護幼兒員即 是在幼兒園中,協助教保員照顧幼兒的日常 起居,不僅能推動幼老共園的新生活方式, 也能有效分擔教保員的工作負荷;品衛員則 是從前置食材準備,到後續廚房清潔,交由 長者為餐點的品質和衛生做好把關。適切的 銀髮職務設計,不只改善產業工作品質,也 讓長者在工作中獲得成就感,市府今年也預 計再成立3個企業策略聯盟,包含「市府事 業單位暨公有場館」、「寵物服務業」及「電 子商務產業」,持續擴大策略聯盟的效益, 提供更多銀髮就業機會。

銀髮職前訓練扎實接軌職場

「想善用銀髮勞動力,除了從企業端調整 職務內容,如何吸引長者再次踏入職場,又 是另一項課題。」何洪丞說,長者重回職場 最重要的就是心理建設,除了要有再度就業 的勇氣與信心,不少前來尋求就業諮詢的銀 髮者, 並沒有先設想適合自己的工作類型, 因此市府成立南港銀髮人才服務據點,其中





左:台北市就業服務處處長何洪丞分享,北市府對促進銀髮就業做系統性規畫,為銀髮就業者和企業帶來雙贏的結果。 (攝影/蔡耀徵)右:台北市銀髮職務新創中心與企業合作主題課程,讓銀髮求職者職前充分認識工作內容,提升媒合成功率。

一大目標便是協助銀髮族重新釐清自己的能 力與需求。

不同於一般的就業服務據點,南港銀髮人才服務據點專門針對 55 歲以上求職者辦理就業準備研習及活動,除了有講座型課程,帶領銀髮求職者發掘自我、了解產業運作、找尋適合的職業,也有實作型活動,讓長者實際體驗如點餐機操作、場務執行等工作演練,以順利與職場接軌。據點也會開發臨時性、季節性、短期性及部分工時的多元工作機會,讓銀髮求職者在課程體驗探索後,能從中找到適合的職缺。

讓職場成為青銀共好場域

未來的職場勢必將發展成「青銀共事」的 場域,而青銀交流也能替企業發展、社會氛 圍帶來新能量。何洪丞說,職場往往因職務 與產業類別吸引特定年齡層的工作者,藉由 職務重新設計,對多種年齡層開放,讓青銀 族群共事,不僅能讓長者有機會認識時下新 趨勢,年輕人也能學習長輩的智慧、發展同 理心,讓青銀共好在職場中發生。

「人口減少是短期內無法逆轉的,這也讓 銀髮勞動力的運用成為未來趨勢,而先行者 便有優勢。」何洪丞坦言,企業盡早投入銀 髮族進用,便能提早因應未來勞動力不足的 危機,台北市政府藉由塑造銀髮友善的職場 環境,邀請企業提早響應銀髮共事,也讓長 者能在職場中再一次自我實踐,從工作中享 受第二人生。

П

形塑台北城市風貌 城市美學專案辦公室

文一山裡人・攝影ー蔡耀徴・圖一台北捷運公司

打造屬於台北的城市美學,不僅有助台北 的品牌意象打造,同時也提升國際能見度。 台北市近年開始關注城市美學的發展,除了 在 2016 年成為「世界設計之都」主辦方,逐 年亦導入美學設計至各項社會與公共建設等 面向,今年更進一步設立「台北市城市美學 專案辦公室」,除了作為跨局處及公私協力 的美學推動平台,更期待以設計出發,打造 令人驚喜、幸福的台北。

最醜城市躍升世界設計之都

談起台北推動城市美學的契機,最早可 回溯到十幾年前,旅游指南《孤獨星球》 (Lonely Planet) 將台北評選為「全球最醜的 城市之一」,因此吸引曾拯救無數醜陋城市的



台北市副秘書長暨城市美學專案辦公室主任李得全分 享,透過整合公私資源,將設計導入市政規畫,期待形 塑出屬於台北的城市美學。(攝影/蔡耀徵)

國際城市創意大師查理斯·蘭德利(Charles Landry),前來見識台北為何獲此稱號,進 而擔任台北創意城市顧問,為台北城市美學 邁出重要的第一步。

貼近市民的城市設計美學

台北市副秘書長暨城市美學專案辦公室主 任李得全表示,美醜雖是個人主觀感受,且 會因個人的生活背景、文化差異、學習成長 等各種因素而有所不同,但「美學」卻是一 門試圖研究出在特定時空下,相對多數人對 美的共同感受或相似偏好的學科,「因此, 日本有日本的美學,台灣、台北應該也有屬 於自己的美學。」

在主辦「2016世界設計之都」後,市府近期 也特別在世界設計之都官網設立城市美學專 區,讓更多人認識台北城市美學的改造願景, 同時也陸續激請各領域專家學者組成專案美學 小組,將城市美學的精神注入捷運系統、市場 改建、社宅興建等重要的市政建設計畫中。

李得全指出,城市美學其實包括公共環 境、公共活動、公共服務與公共參與四大範 疇,而每項市政建設則可能同時涵括這些不 同面向。以目前正在進行的捷運中山站改造 計畫為例,捷運站體設施及周邊環境是公共 環境,當公共環境提升後,除了提供更好的 公共服務,還可以在此舉辦大大小小的公共 活動,而整體的改造過程需要民眾、專家及 市府等對象的投入,因此又融入公民參與的 精神,足見推動城市美學的複雜與難度。

同時,為了能更了解市民對台北城市美學的期待,今年3月市府也特別針對台北市整體美感進行意見調查,大部分的市民對街道景觀整潔狀況感到滿意,而在城市綠美化、公共建築外觀設計、民間建築物外觀整潔狀況等面向則較不滿意,顯示台北城市美學的改造仍有相當進步的空間。

落實美學方案提升城市美感

為進一步落實城市美學政策的目標,城市 美學專案辦公室除了將 11 個局處所負責的 46 個執行方案,納入美學專案持續輔導推 進,也訂出生態環保、節能減碳、在地人文、 簡約減法、友善環境、創新共享、通用設計、 68 管理與公私協力九大操作原則,並協同各 單位從組織、程序、法規及營運管理四大推 動構面切入,持續提升台北的城市美感與品 牌能見度。

李得全分享,過去貓空地區儘管位於市郊,但因為到處充滿各式各樣的廣告和招牌,乍看就顯得零亂;經由「三貓計畫 2.0」會同相關單位,將所有廣告招牌整新整併、 拆除,最後竟然減少 56% 的招牌數量,讓貓空美麗的山水景觀重新成為視覺焦點。

「落實城市美學不只是一項長期、持續性的 工作,更需要公私部門的合作和努力。」李 得全強調,城市美學專案辦公室將持續因應 城市的需求提出方案,期待逐步形塑出屬於 台北的美學意識與態度。

台北城市美學專區

Ŧ







捷運中山站改造計畫導入美學設計,對站體周邊環境等進行改造,提升環境質感也帶動周邊商圈機能,成為可舉辦大小活動的場域,讓區域氛圍更加活絡。

人人都有媒體近用權

台北市公用頻道

文一山裡人・圖一社團法人台北市有線電視公用頻道協會

「台北有影 3」影片徵選

[31] 6/15(三)~9/15(四)

粉絲專頁





看電視是許多人生活中不可或缺的休閒娛 樂,而電視上播放的節目,民眾不單只是被 動地接受,在憲法的保障下,也擁有「媒體 近用權」(接近使用傳播媒體的權利),「公 用頻道」即為一個民眾實現參與節目內容的 管道。

公用頻道是一個專用頻道,除了播放公益 影片,也提供居民、各類團體和政府機關播 放有關地方公益、藝文和社教等類型的節目 內容,提升民眾對地方事務的參與和關懷。

台北市公用頻道「CH3」成立至今已二十 多年,為促進公用頻道的有效營運,台北市 觀光傳播局促成台北市有線電視業者及學者 專家組成「社團法人台北市有線電視公用頻 道協會」,管理及維持公用頻道的公益性、 藝文性及社教性, 並鼓勵市民自主利用。

協會每年也藉由舉辦各種活動,讓更多民

眾了解及運用公用頻道。今年「台北有影 3」 系列活動,即規畫影片徵選、學生影展及影 像人才培力課程等。其中影片徵選活動,民 眾只要以台北的人、事、物等議題為背景, 拍攝 3 至 30 分鐘的影片,就有機會獲得最 高8萬元獎金;學生影展則廣邀國小至大專 院校學生,將校內或畢業製作作品上傳至 YouTube, 並向台北市公用頻道申請託播, 優秀的影視作品便可讓更多人看見; 而為配 合防疫,今年的影像人才培力課程也轉為免 費線上授課方式,讓更多民眾能在2天的課 程裡學習編劇、分鏡及手機剪輯等影片製作 的技巧。

傳播媒體讓人與人的距離更加緊密,藉由 台北市公用頻道「CH3」免費節目申播,即 可將你對台北的想法分享給更多觀眾。

與影迷的盛夏約定

2022 台北電影節

文一山裡人・圖一台北市文化基金會

2022 台北電影節

- [31] 6/23 (四) ~ 7/9 (六)
- 台北市中山堂、信義威秀影城、光點華山電影館

◇ 開放購票:6/12(日)12:00





作為台灣電影界年度盛事,台北電影節今年同樣帶來包羅萬象的國內外新銳影像創作,並評選出「台北電影獎」與「國際新導演競賽」得主,期待在電影節期間,為影迷帶來豐富的影像饗宴。

國際新導演競賽每年發掘來自世界各地的優秀新銳導演,本屆共有544部作品報名,從中選出12部作品,台灣分別由執導《美國女孩》的阮鳳儀和《小藍》的李怡芳脫穎而出代表角逐。而台北電影獎今年同樣競爭激烈,「百萬首獎」最終獎落誰家,將於7月9日頒獎典禮揭曉。

陸續釋出的影展片單也值得期待。本屆開閉幕片,分別是陳駿霖導演暌違多年的新作《初戀慢半拍》,閉幕片則是唐福睿首部長片《童話·世界》,一部刻畫初戀滋味、一部挑戰社會寫實題材,作品風格大異其趣,反映台片的多元與豐富的題材選擇。常設單元「焦點影人」則選映美國新好萊塢電影代表彼得波丹諾維茲(Peter Bogdanovich)、在國際

藝壇享有盛名的中國當代藝術家邱炯炯,以及一年來獲獎不斷的印尼新銳導演卡蜜拉安迪尼 (Kamila Andini) 等 3 位導演的代表作。而在國際觀摩影片,則有勇奪釜山影展新浪潮大獎等 5 項大獎的韓國獨立製片《公寓裡的兩個女人》,講述一對同住卻感情不睦的母女相愛相殺的鬥爭戲碼;以及獲日舞影展創新精神評審團特別獎的菲律賓電影《恁阿嬤 cut 好》,描述退休女編劇穿越到自己的電影劇本中,經改寫故事與主角迎向美好的結局。眾多精彩好片,絕對讓影迷收穫滿滿。

去年因疫情取消的「電影正發生:電影美術」,今年捲土重來,除放映黑澤明執導的《羅生門》、杜琪峯的《東方三俠》等經典之作,也將透過在台北市中山堂的實際展演,讓觀眾對幕後的影像創作及美術有更深刻的認識。

台北電影節以精彩片單邀請大家前來觀 影,一同在夏日感受影像的魅力。

大小朋友一起玩過界

2022 台北兒童藝術節

文-Abby Wu·攝影-林軒朗

2022 台北兒童藝術節

[31] 7/2 (六)~ 8/28 (日)





由身聲劇場演出的《踩高蹺的人》,以獨特的演出形式,創造充滿詩 意魔幻的場景。

每年夏季為親子帶來豐富藝文盛宴的台北 兒童藝術節,將在7月盛大展開。活動秉持 著「最具想像力」的概念,推出17檔售票節 目及52檔免費節目,讓大小朋友在觀賞、參 與活動的過程中,開啟探索與想像的世界, 體驗藝術融入玩樂與生活的樂趣。

「2022 台北兒童藝術節」以「玩過界 Play by Your Rules | 為主軸,帶來多元形式的精彩演 出。包括音樂劇《誰偷走了我的字?》以多元 編曲搭配書寫障礙孩子的故事, 帶來動人的 演出;物件劇場《Can can do it!》將物品幻化 成充滿生命力的角色,引領觀眾進入綺麗夢 幻的世界;以及偶戲《自私的巨人》、結合擬 聲音效與光影的《樹洞男孩》和台灣第一個以 高蹺為演出形式的作品《踩高蹺的人》等。

此外,節目題材也包羅萬象,從重新發現 生活感受的《搖滾兒歌 | 呼叫!夏天戰隊》、 學習好好道別的《掰掰見習生》到展現如何 充滿勇氣追尋夢想的《不動的大象》等,帶 領觀眾打開想像力,重新認識自己、勇敢追 求夢想並找到快樂。

除了精彩的劇場作品,兒藝節也在週間安 排 88 場「前進社區」的演出,在日常中就能 欣賞表演藝術。而週末在台北表演藝術中 心廣場還有「藝術樂園」帶來包含音樂、戲 劇、舞蹈、馬戲及偶戲等內容的節目,與大 小朋友一起同樂。另外,也特別邀請日本 「KOSUGE 1-16」 團隊打造《Playmakers 台北 "彭丹群島"》互動裝置展,在台北表演藝術 中心與孩子們一同創造限時限地的「群島」, 從中認識和珍惜我們身處的環境。

台北兒童藝術節以多元節目,讓家庭照顧 者能與孩子一起談心、玩樂,藉由欣賞表演 打開五感體驗,留下最美好的互動回憶。

好玩台北 Fun Taipei

熊讚網路商城促銷活動



台北市政府吉祥物「熊讚」周邊商品在 momo 購物網上架了!自熊讚辦公室成立以來,吸引 許多熊讚粉絲前來朝聖,為了服務各地粉絲, 免去舟車勞頓,線上也能買到熊讚商品,滿足 收藏熊讚周邊的願望。

[31] 即日起~6/20(一)



木柵茶產業特展



想知道木柵鐵觀音茶的製作過程嗎?展覽以生動的文字與插畫,介紹木柵鐵觀音繁複的製作流程,以及保佑木柵春茶順利豐收的祕密,讓到訪民眾能貼近木柵茶山的茶香與文化。現場也免費提供木柵青年農民生產之「鐵定平安茶包」,數量有限,歡迎市民朋友前往參觀。

- **31** 即日起~6/20(一)
- (J) 09:00-17:00(週一休館)
- ② 台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心

「食」空旅人 ——美食地圖



能領取豐富工作獎金及競賽禮券,絕對讓你滿 載而歸。

[31] 即日起~8/31(日)(需事先報名,額滿為止)



美食地圖 電子書



「活動報名

2022 士林官邸多肉植物展



多肉植物因植株形狀特殊,或說異或可愛、或 細緻或樸拙,其堅毅的生命力與易於照護的特 性,總能吸引愛好者收集種植。在百花爭豔的 花季過後,不妨來一趟士林官邸公園,感受這 些多肉植物們的胖萌魅力!

- [31] 即日起~8/21(日)
- (J) 08:30-17:00
- ② 士林官邸公園新蘭亭

2022 後生文學獎徵文



為鼓勵青年以客家故事、議題與文化特性進行書寫,台北市客家事務委員會舉辦「2022後生文學獎」,徵選短篇小說、散文、小品文及客語詩,希望藉由跨世代及跨領域的對話, 詮釋客家生活經驗,開展當代客家文學新風貌,歡迎40歲以下的後生青年,不限國籍, 踴躍投稿。

[31] 即日起~8/31(三)(以郵戳為憑)



2022 夏日松一下──夏喂咦!? Summer Festival



松山文創園區即將於今年夏天展開一場讓人驚 呼連連、有聲有色的夏夜慶典,超人氣美食市 集、高人氣的樂團演出,還有最厲害的人氣快 閃店都在這裡。當夜間的松菸亮起來,不妨前 來體驗慢下來的生活步調。

- (五)~9/11(日)
- ① 活動期間每週五、六、日,12:00~22:00
- ② 松山文創園區

走靜貓空 — 2022 夜觀星

想與星空對話嗎?在台北,只要搭貓纜到貓空半山腰的指南風景區,就能感受星空的奧妙!台北市觀光傳播局推出「走靜貓空」系列活動,今年夏天攜手台北市立天文科學教育館與指南宮,連續兩個週末帶民眾遊覽指南風景區、認識貓空茶文化並觀賞夏夜星空。詳細活動報名資訊將於近期公布,敬請關注「走靜貓空」官網。

7/9 (\Rightarrow) 7/10 (\Rightarrow) 7/16 (\Rightarrow) 7/17 (\Rightarrow)





110年臺北市工業及服務業普查

普查做得好 ② 政策制定沒煩惱

網路填報:1111年 1月 11日日至 15月 201日

普查對象:臺北市從事工業及服務業之企業、場所單位



網填e起來 機會抽好禮

百萬抽獎活動!!

總獎額:2000萬元

最高獎: 📙 🖰 萬元 (禮券)



網路填報





