

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

— 城光 | 人文 | 藝術 | 飲食 | 新知 —



風雅台北 走春慢旅

雙層觀光巴士亮麗上路
用不同高度 兜風台北

奧運雙金許淑淨
靠力舉也靠智取

9 間台北必訪個性書屋
閱讀的美好日常

No. 589
02/2017

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) 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) 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

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
林增琪先生紀念基金會（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
滿山大戲院
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，限店內閱讀）
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）
凱擊系統台
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）

擁抱初春 動靜皆美的台北



(施純泰攝)

新年新氣象，《台北畫刊》要向大家說聲：「新年快樂！」過完年正是全家大小外出走春的好時機，也趁著這個時候，告別蕭瑟的冬季，迎接繽紛春天的到來。

本期《台北畫刊》特別為大家蒐羅台北市的「花見 Spot」，如經典路線陽明山，可與春櫻來場近距離接觸，或循著私房路線探詢茶花的蹤影。若想欣賞魯冰花與杏花的清新，不妨來場貓空散策，與三五好友享受片刻悠閒時光。不過，別以為只有郊區才是走春的唯一選擇，此時的台北市區也正上演著熱鬧的花之慶典，2017 台北杜鵑花季即將自 3 月起在台大、大安森林公園及新生南路等處盛大展開，台北街頭處處有芬芳。

除了賞花之外，走春還有另一種選擇。台北市在今年年初正式推出「雙層觀光巴士」，以往只能在國外看到的露天巴士，現在也出現在台北街頭！遊客可以搭乘觀光巴士，用悠閒的姿態迎風巡遊台北城，路線行經西門町、中正紀念堂、永康街口、台北 101、信義商圈、台北市立美術館、士林官邸及故宮博物院等，一次囊括台北的時尚與經典。

在充滿繽紛樂趣的走春後，不妨尋訪台北巷弄間的獨立書店，揀個位置、選本好書，讓自己的心沉澱下來，靜靜地享受台北的美好日常。本期的「趣玩台北」特別為大家嚴選台北市別具一格的獨立書店，在買書、看書之餘，每間書店獨特的經營模式，無論是關注公共議題、土地關懷、旅遊分享、真摯童趣，抑或是老宅的懷舊氣息，在在都讓讀書多了另一種樂趣。

新春 2 月天，邀你一起體驗宜動宜靜的台北，為新的一年揭開活力與知性兼備的序幕！

中華民國57年1月創刊
106年2月10日出刊
發行人 簡余晏
總編輯 謝佩君
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.tpeoit.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 黃怡蒨
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
29TH 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 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 2017 臺北世大運 航向精彩
長榮航空 以運動行銷台灣

08 雞祥如意 新年恭喜
熊讚舞翻台北 為世大運加油
文/熊讚

10 決戰 0.1 秒制勝關鍵
林琬婷 踢出生命的鬥志

12 中正高中田徑場換新裝
世大運首座國際認證練習場

14 到熊讚的家作客
「站上起跑點」特展

大師會客 Master View

16 奧運雙金許淑淨
靠力舉也靠智取





封面故事 Cover Story

20 風雅台北 走春慢旅

22 3 條路線帶你尋芳蹤
台北花見小路

28 4 大特色市場變身記
老市集 新風貌

特別企畫 Special Report

32 雙層觀光巴士亮麗上路
用不同高度 兜風台北

市民廣場 Civic Square

38 民以食為天 食以安為先
羅際夫：「食」的各種面貌
文／羅際夫

40 搖滾塗鴉藝術
走逛街頭與電影的塗鴉風景

42 土耳其導演用鏡頭說故事
庫沙特·克茲巴茲行腳台北

44 龍山寺地下商場打造文創新舞台
老舊社區改頭換面 煥然新氣象

46 認助力量無限大
讓愛變成一種善的循環

48 愛與包容的力量
彩虹地景 繽紛台北城

49 2017 台北 101 國際攝影大賽徵件中
用鏡頭 捕捉台北 101 之美

尋味台北 Taste City

50 冒險滋味 海登的玩樂廚房
澳洲衝浪天菜 Hayden Quinn

52 離開餐桌回到產地
下廚先從找到趣味開始
文／黃育芯 攝影／張勝源

54 私房美食幸福推薦
焦桐帶路 華西街甜湯呷透透
文／焦桐 攝影／焦桐、楊智仁

探索城事 Go Taipei

56 日本時代的臺灣就有屈臣氏了！
屈臣氏大樓的興衰起落
文·圖·攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

58 台灣第一位時尚服裝設計師
京町三丁目（博愛路西側）
文·圖片提供／陳柔縉

60 台北小日子
之進擊的遊子
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／古城美學，彭淑惠攝



當暖風吹起，為枝頭染上了五顏六色，
縷縷芬芳綻放著生命的氣息，
吱喳鳥語播送著大地復甦的佳音，
喚醒人們卸下沉重的大衣，
輕快出走，來場初春小旅行。

文／L.S.Y. 攝影／莊信賢



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

2017 臺北世大運 航向精彩 長榮航空 以運動行銷台灣

文／謝瑩潔 圖／2017 臺北世大運市場開發處提供

歷經 5 屆的申辦，台北市政府終於爭取到 2017 年世大運的主辦權，這將是台灣史上舉辦層級最高的國際賽事，預計有 150 個國家、超過 1 萬 2,000 名青年運動精英及隊職員來台參與。長榮航空在 2011 年曾為世大運申辦代表團成員之一，這次也義不容辭全力支持市府完成歷史性任務，成為官方頂級贊助夥伴。

頂級贊助 貼心服務

多年來長榮航空參與社會公益不遺餘力，除了支持多位台灣選手在國際體壇發光發熱，也經常贊助各類體育賽事，增加台灣的曝光度。這次贊助 2017 臺北世大運資源總額約新台幣 3 億元，除以優惠票價提供參賽各國代表團人員多達 1 萬 2,000 個機位之外，更提供貼心的行李載運及豐富宣傳資源，以運動強力行銷台灣。

由於贊助體育賽事經驗豐富，深知運動員出國比賽經常因攜帶專用運動器材而行李超重或超件，因此長榮航空提供選手超額免費行李的禮遇，對於特殊比賽用品的裝載也會特別安排，讓選手安心比賽，贏得最佳成績！除此之外，長榮航空亦提供自有平台，包括連續 6 個月透過機上雜誌報導與機上電視廣告進行宣傳，以及印製 600 萬張登機證廣告，讓全世界搭乘長榮航空的旅客都能



長榮航空強力贊助 2017 臺北世大運，齊力行銷台灣。
(圖／2017 臺北世大運市場開發處提供)

接收到 2017 臺北世大運的訊息。

長榮航空表示，「很榮幸能夠參與臺北世大運，歡迎全世界的運動好手搭乘長榮航空班機來到台灣，體驗我們貼心的五星級服務，希望藉此機會讓海外來台的參賽選手及貴賓，感受台灣的好客與熱情，更期望能拋磚引玉，激發更多的企業共同為這場賽事盡一分心力。」市長柯文哲對於長榮航空展現熱情力挺世大運，深切表達感謝，「相信他們優良的服務品質及舒適的機艙環境，能讓來自世界各地的選手，對台灣有美好的第一印象！」



GO GREEN

加「素」減「塑」救地球



富順纖維工業股份有限公司

 FU HSUN FIBER INDUSTRIES

世大運贊助商廣告



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE



熊讚在跨年晚會上大秀舞技，High 翻全場。(高讚賢攝)

雞祥如意 新年恭喜 熊讚舞翻台北 為世大運加油

文／熊讚 攝影／高讚賢 圖／悠遊卡股份有限公司提供

「歡 歡 歡」鑼喜鼓咚得隆咚鏘，鈹鏡穿雲霄，熊讚我最愛過年了，因為可以領紅包！其實我一直不太懂，為什麼十二生肖裡面沒有熊？媽媽說，隔壁的小象跟小獅也有同樣的疑惑。不過再想想，阿咕雞要值班站一整年的衛兵，也是件辛苦差事，沒什麼好羨慕的，我就專心負責臺北世大運宣傳工作吧！

跆拳道舞 倒數跨年

今年的市府跨年晚會，氣氛超級熱鬧，你也有來到現場一起大喊「5、4、3、2、1」嗎？第一次站在大舞台陪大家跨年，熊讚我既緊張又興奮呢！看著五彩焰火如花迸發，疲累與煩惱隨之瞬間

消失，重新充電蓄積滿滿的能量，迎接全新的 2017 年！

這回熊讚我與偶像團體 GTM 合作演出的節目是「我的未來不是夢」，配合臺北世大運的主題，我們推出結合力與美的「跆拳道舞」，也就是將正拳勾拳、手刀背刀、旋踢側踢等動作融進舞步裡，熊讚我身穿藍色護具勁裝以及特別訂製的超大頭盔，跟一群黑帶高手一起跳舞，真是超難忘的經驗。

元旦那天，牆上換了一本新日曆，臺北世大運即將進入 200 天倒數計時。未來儘管有許多未知的挑戰，超認真過每



熊讚與 GTM 在跨年晚會的精彩表演，請掃描 QR Code

分鐘的熊讚我，可是摩拳擦掌，非常期待呢！

嘻哈突襲街頭 大秀劈腿

擔任世大運宣傳大使這幾個月來的百般操練，簡直就像抽到海軍陸戰隊一樣精實無比，熊讚我從白皙秀氣的文青（哪裡白皙？），變成筋超開、腰超軟，說跑就跑、說跳就跳、說飛就飛（好啦我是說坐飛機）的武林高手，江湖人稱「2017臺北世大運最靈活的胖子」，就是熊讚我本人（拍胸）。

最近熊讚我和悠遊卡 BeBe、UUPON 的 UU 醬，在「悠遊街頭突襲派對」合體現身，配合 DJ 現場「刷盤」播放流行及 POP 各種曲風，與街舞團體 The Hustle 一起尬舞，熊讚我這次穿搭走嘻哈風，還戴上太陽眼鏡與金項鍊，造型「瞎趴」得不得了。

音樂一下，熊讚我立馬變成 B-boy，一秒劈腿動作超帥，引來現場觀眾熱烈尖



熊讚現身「悠遊街頭突襲派對」，超帥街舞架式讓圍觀粉絲群起尖叫。(圖／悠遊卡股份有限公司提供)



歡迎大家加入
我的臉書粉絲團

www.facebook.com/bravotaipei



宣傳 2017 臺北世大運之餘，熊讚也不忘和大家拜年。(高讚賢攝)

叫，腿短短也可以很厲害的！有小朋友跟我說，太陽眼鏡看起來有點像「舒眠眼罩」，偷偷告訴你一個祕密，其實這是最新研發的「2合1多功能眼鏡罩」，可遮陽遮光、遮瞌睡也遮脫窗，一鏡走天下超方便呢！

揮毫贈墨 辭舊迎新

天增歲月人增壽、春滿乾坤福滿門，大家的春聯應該都換好了吧？農曆除夕前幾天，熊讚我和仁愛國中師生到台北車站，向來往旅客發送親手書寫的吉祥祝賀語，像是「雞飛狗跳」、「雞同鴨講」、「呆若木雞」這些基本上是不會有的！在此也特別貼心提醒，「滿」字不要貼廁所、「六畜興旺」不要貼房間，萬一心想事成，可能會有點麻煩啊。

春節期間，熊讚我還陪著柯P一起走春拜拜，好多熱情的朋友都向我們打氣：「市長加油」、「熊讚你本人比電視還可愛！」新的一年，熊讚在此跟大家拜個晚年，衷心祝願大家「雞」祥如意、新年歡喜，也祈求 2017 臺北世大運，諸事順順利利、選手勇創佳「雞」！



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

決戰 0.1 秒制勝關鍵

林琬婷 踢出生命的鬥志

文／游姿穎 攝影／林穎成 圖／台北市政府觀光傳播局提供

時間拉回 2015 年，光州世大運的跆拳道賽場上，來自台灣的 19 歲小將林琬婷，正面對她最害怕的韓國選手，不服輸、也不願長久以來的努力付諸流水，她決定奮力一搏，果真不負眾望力克強敵；突破恐韓障礙後，她宛如吃下定心丸，一連過關斬將，為台灣奪得跆拳道金牌，也讓大家看見她小小身軀背後驚人的毅力。

苦練 磨出堅強實力

來自嘉義，目前就讀於台灣體育運動大學的林琬婷，從來沒想過自己有一天會站上世界的舞台。從小體弱的她，小學 3 年級開始接觸跆拳道，最初只是單純想要健身而已。林琬婷說：「國小、國中練跆拳道就只是覺得好玩，自己和道館的其他學員比起來並沒有特別突出，直到上高中後遇見當時的教練，才慢慢覺得自己可以把跆拳道當作人生目標。」

「她對我真的很嚴格！」林琬婷口中的教練張文儀，是引導她走向選手之路的重要恩師。或許是因為看見這個小女孩身上的潛質，教練對她總是比別人要求更高。「一開始真的很痛苦，但漸漸發現自己進步得比其他人更快，這才明白教練的苦心。」也因此，總是比別人多一分努力的林琬婷，在進入國家隊後，發覺體

林琬婷做足準備，盼能在 2017 臺北世大運奪下金牌。(圖／台北市政府觀光傳播局提供)



能狀況不比其他國手，便更加督促自己必須拚命練習、累積實戰經驗，漸漸地她站穩了腳步，也在比賽中證明了自己的實力。

走出低潮 珍惜機會

靠著這樣的信念，林琬婷一路踢進國際大賽，獲獎無數。光州世大運踢出金牌後，也成為眾人眼中的奧運奪牌希望。然而，原本即將站上世界最高體育殿堂，最後卻因為積分不足，無緣拿到里約奧運門票，這樣的結果一度讓好不容易才走到這一步的林琬婷想要放棄。「那時心情相當失落，整整有一個多月都不想進道場，幸好在家人、教練和朋友的支持下，我才走出低潮，重新調整步伐。」

回到跆拳道場上，林琬婷一如往昔地按部就班精進實力，珍惜把握每次出賽機



林琬婷

2014年
仁川亞運跆拳道女子 46 公斤級銀牌
2015年
跆拳道世界錦標賽女子 46 公斤級銅牌
2015年
光州世大運跆拳道女子 46 公斤級金牌
2016年
美國跆拳道公開賽女子 46 公斤級金牌
2016年
跆拳道世界錦標賽女子 46 公斤級銀牌



林琬婷靠著自身的努力，漸漸在世界舞台發光發熱。
(林穎成攝)

會。2016年她接連在美國公開賽、亞洲錦標賽摘金奪銀，「我不再將勝負看得太重要，而是把比賽當作對自己的激勵。」恢復到最佳狀態的她，正在為今年的臺北世大運做準備，希望能為台灣再次出征，奪下金牌。她表示，除了體重控制與體能訓練外，最重要的其實還是心理素質的強化。「跆拳道的制勝關鍵是出腳的快、狠、準，得分與否僅僅是 0.1 秒的差距，也因此，要能在龐大壓力下突破自我和對手心防，才能一擊中的。」

年紀輕輕的林琬婷，憑藉著自身的努力，不僅在世界體壇上發光發熱，也淬煉出生命的堅毅。目前在女子 46 公斤級世界排名第 2 的她，也不忘勉勵正朝著夢想前進的後輩，「有付出就一定有收穫」，相信自己，便能做到。



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

中正高中田徑場換新裝 世大運首座國際認證練習場

文／張煥鵬 圖／台北市政府工務局提供

為迎接 2017 臺北世大運的到來，臺北世大運競賽場館的各項軟硬體設施已陸續建置，無論是新建工程，或是現有場館重新整建，都展現了台灣深厚的軟硬實力。對這座城市而言，2017 臺北世大運不只是一場運動賽事，它也是一場改變城市的社會運動，更肩負著找回首都光榮感的重責大任。

2017 臺北世大運預定需要 79 處場館，每個場館都依據國際大學體育總會（FISU）的規範以及環保、節能原則進行規畫。以中正高中田徑場為例，這個老舊場地經過長達 5 個多月的施工，

已完成 8 道 400 公尺長的徑賽跑道、雙向跳遠及三級跳遠助跑道與砂坑、2 座鉛球場及 1 座鏈球場。

施工嚴謹 每個細節都不馬虎

整建後的中正高中田徑場於去年 12 月中旬正式亮相，煥然一新的場地令人眼睛為之一亮。「這是二級場地、一級施工水準。」台北市政府工務局衛工處總工程司程培嘉指出，中正高中田徑場通過國際田徑總會（IAAF）二級場地認證，整體工程由國內優秀團隊負責施工，就連跑道的合成橡膠鋪面也是「MIT」台灣製造。

整建後的中正高中田徑場，已做好迎接 2017 臺北世大運的準備。（圖／台北市政府工務局提供）



中正高中田徑場的施工過程相當繁複，包括刮除原跑道鋪面、壓實跑道底層超過 95% 的夯實度、重鋪瀝青混凝土鋪面、調整洩水坡度等多個步驟，最後再鋪上符合國際認證標準的合成橡膠鋪面，並以高壓磚壓密，以達平整、美觀的要求，每一個過程都不能馬虎。

「如果地面溼度超過 8%，就必須暫停施工。」程培嘉指出，為了讓田徑場符合國際認證標準，施工團隊非常重視每一個細節，例如 400 公尺的誤差只能有萬分之一，此外，還有坡度的完整度、地面溼度等，全都不能輕忽。就連跑道的合成橡膠鋪面，也需要特別空運，送到遠在瑞士的國際田徑總會認證實驗室試驗，取得國際認證資格後才可以鋪在跑道上。

英國畫線師 精準畫上跑道線

藍色跑道上一條又一條筆直的跑道線，是英國畫線師 Matthew Cohen 的精心傑作。「他是一位經驗豐富的畫線師，擁有建設 163 面國際級競賽跑道的經驗。」程培嘉說，Matthew



中正高中田徑場的施工團隊重視每一個施工環節，毫不馬虎。(圖/台北市政府工務局提供)



為使中正高中田徑場達到國際認證標準，專業畫線師耗時悉心施工。(圖/台北市政府工務局提供)

Cohen 遠從中東阿曼攜帶專業的「畫線車」來台，工作時不准任何人在旁邊喧嘩、嬉戲，每一條跑道線都要經過他詳細及專業的測量放樣後，才肯慢慢畫上去。

每一位工作人員的認真態度，讓中正高中田徑場達到國際認證的高品質要求，也為來自各國的選手提供一個專業又安全的練習場地。程培嘉表示，中正高中田徑場第 2 階段工程預計於今年 7 月展開，整修內容涵蓋運動員更衣淋浴室及廁所、臨時選手休息室、急救站及維安室。

臺北世大運結束後，工務局仍將會進行第 3 階段的場地復舊，為台北市民和中正高中師生提供常態性的運動休閒服務。這一個具備國際水準的田徑場地，未來也可以作為國內體育教育、田徑訓練、市民休閒運動及國內外各級田徑賽會練習場使用，台北將成為令人稱羨的運動城市。



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE



舉重選手郭婞淳在「熊讚的家」與可愛的熊讚公仔相見歡。(圖／2017 臺北世大運執委會提供)

到熊讚的家作客 「站上起跑點」特展

文／張煥鵬 圖／2017 臺北世大運執委會提供

美麗的台北，蘊藏著豐厚的內涵和多元樣貌，想要深入了解這座城市的歷史發展、建設成果、人文及科技等相關知識，「台北探索館」是必訪之處。開放至今十餘年來的台北探索館，不僅是國內外遊客認識台北的第1站，也是非常適合親子同遊的知性景點。

目前正在台北探索館特展廳舉辦的「站上起跑點」特展，透過互動多媒體、擴

增實境等科技化虛擬實景的展出，讓大家認識2017臺北世大運的各種運動項目。展區可以看見世大運宣傳大使熊讚的生活點滴，以及許淑淨、戴資穎、郭婞淳等多位台灣優秀運動選手的珍貴獎牌和比賽物件。

互動多媒體虛擬實境

「哇！這裡是熊讚的家。」小朋友看見超人氣的熊讚大玩偶，忍不住驚呼。在

展區裡，除了有熊讚騎 YouBike 的裝置藝術，還有熊讚的辦公桌、世大運宣傳活動照片及運動器材。透過互動科技，參觀者可以和熊讚一起做運動，有機會還能與熊讚「本尊」拍照留念。

台北市政府觀光傳播局城市旅遊科表示，「熊讚的家」、「我是小小導播」、「擴增實境——AR 熊讚」、「運動員熱量補給站」，這 4 個區域都是多媒體互動展區。例如：「我是小小導播」，透過模擬田徑跨欄比賽現場實況轉播情境，參觀民眾彷彿變身成坐在世大運戶外轉播車裡的導播，只要選取不同的攝影角度，就能讓觀眾看到不同的比賽畫面。

「AR 熊讚」則是利用最新擴增實境技術，參觀者只要在螢幕前拿著感應面板，就能看到熊讚從螢幕中蹦出表演啦啦隊與舉重。「運動員熱量補給站」可以看見熊讚在螢幕裡介紹游泳、擊劍、韻律體操等運動項目，還提供實用的運動熱量資訊。



桌球選手江宏傑參觀台北探索館「站上起跑點」特展，與超大熊讚合影。
(圖／2017 臺北世大運執委會提供)

「站上起跑點」特展

展覽時間：週二至週日 9:00 ~ 17:00，免費參觀。(每週一、國定假日休館)

展覽地點：台北探索館 2 樓特展廳
(台北市市府路 1 號)

聯絡電話：1999 (外縣市請撥
02-2720-8889) 轉
8630



世大運好手點將錄

靜態展區也很值得一看。這裡展示了舉重選手許淑淨為台灣奪下的第 1 面奧運舉重銀牌(後經國際奧會宣布遞補金牌)、田徑選手王惠珍贏得的英國世大運金牌、光州世大運女子團體反曲弓金牌成員譚雅婷使用的反曲弓、跆拳道選手蘇麗文在曼谷世大運獲得金牌贏得的紀念玩偶及繡有名字的黑色道帶、世界羽球球后戴資穎的球拍和球鞋等，這些珍貴的獎牌和器物，背後都有一段感人的故事。

「台灣選手真的很棒！」身為運動迷的陳小姐表示，可以近距離看見偶像的獎牌和運動用品，開心之餘還有好多的感動。陳小姐說，原來每一位運動員的榮耀背後，竟然藏著這麼多不為人知的艱辛。

「站上起跑點」特展邀請大家一起迎接 2017 臺北世大運，藉由呈現熊讚的生活細節，吸引旅客及親子族群認識運動賽事，互動多媒體裝置更增添展區的豐富及趣味性。此外，也希望藉由選手背後不為人知的訓練過程與故事，讓更多民眾一起站上世大運的起跑點，為台灣的運動選手加油打氣。

奧運雙金許淑淨 靠力舉也靠智取

文／許凱森 攝影／田明威 圖／許淑淨、聯合新聞網提供

來自雲林崙背鄉的許淑淨，是許家三代唯一的女孩子，雖然家境並不富裕，卻仍舊是父母親的掌上明珠，小時候也穿過蕾絲蓬蓬裙與白色褲襪的她，因為練舉重，脖子長期用力而變粗、肩膀寬大、聲音低沉、雙手也滿是粗繭破皮。一生只有一次的青春時光，她沒有過著一般少女情懷般的生活，而是日復一日地重複練習單調的舉起、放下、舉起、放下。

教練情同家人 創下金牌奇蹟

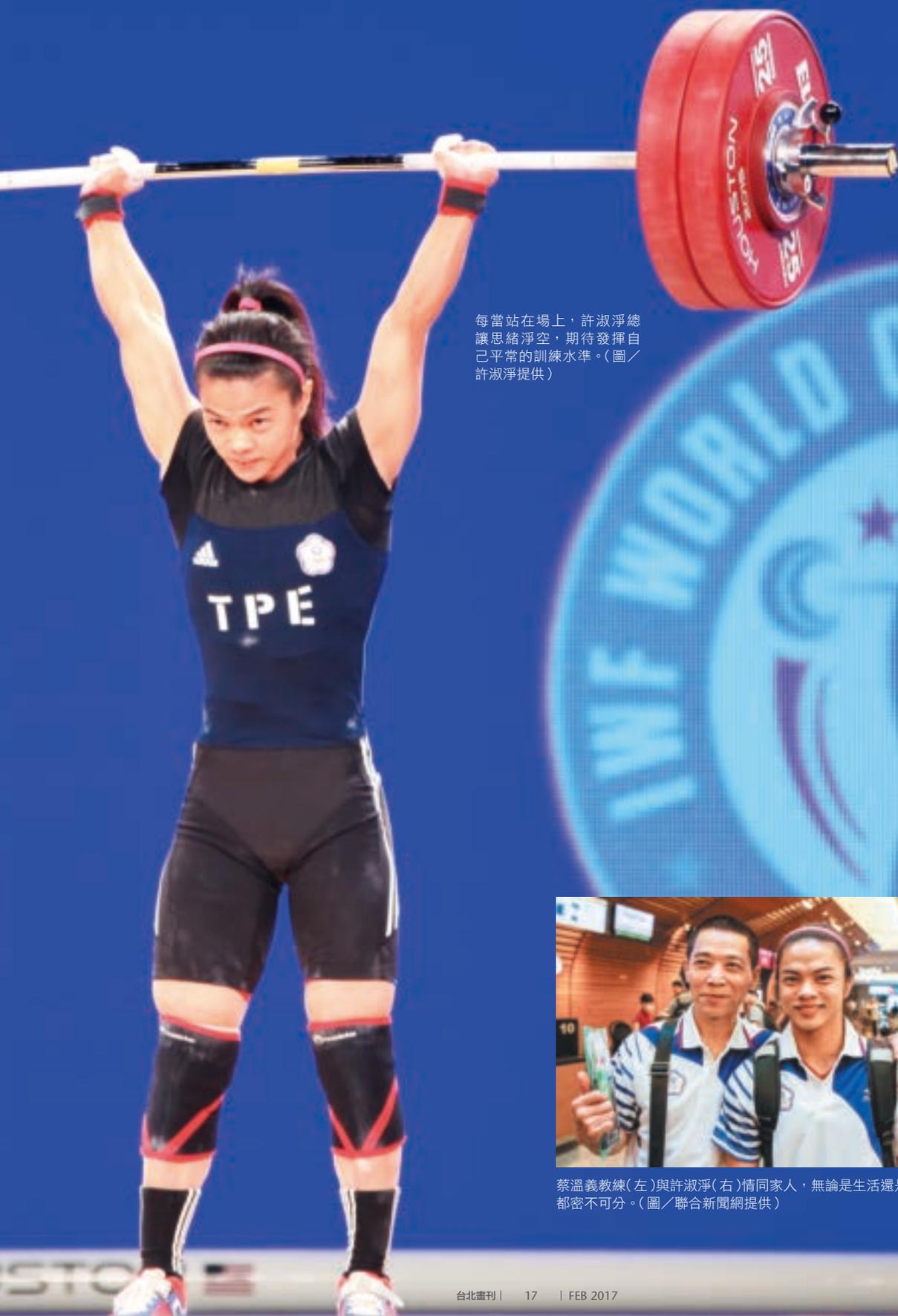
2012年倫敦奧運，許淑淨為中華隊拿下銀牌，2016年再戰里約奧運的比賽前三週，國際舉重總會公告，倫敦奧運金牌得主的藥檢沒有過關，由許淑淨遞補金牌。這原本應該是個遲來的好消息，卻反而加重了許淑淨比賽前的壓力負擔，讓她更拚命地練習，導致右大腿後側肌肉嚴重拉傷，當時連35公斤都舉不起來，許淑淨明白自己的能力與狀況，原本對獎牌已經不抱希望，卻靠著

蔡溫義教練在場上精準地觀察對手狀態，憑藉隨機應變的戰術出奇制勝，讓許淑淨創下連兩屆奧運金牌的奇蹟。

除了過年放假回雲林一、兩天之外，許淑淨的訓練不曾間斷，在高雄左營國家運動訓練中心，她幾乎每天都跟蔡溫義教練見面，生活與訓練密不可分，蔡教練可以說是她的第二個爸爸，完全的信任，十足的默契，許淑淨在訓練上需要再加重或是已經超過負荷，蔡教練都能完全掌握拿捏。

每當站在場上，要舉起超過百公斤槓鈴前的那一剎那，心裡都在想什麼？許淑淨說：「一旦上場，其實我什麼都沒想，讓自己腦袋淨空，也不去管對手能夠舉多重，只要求自己發揮平常的訓練水準，相信教練、相信自己，因為那才是最重要的。」對自我要求相當高的許淑淨，訓練到了某一程度，多少會遭遇瓶頸卡關，重量上不去，





每當站在場上，許淑淨總讓思緒淨空，期待發揮自己平常的訓練水準。(圖／許淑淨提供)



蔡溫義教練(左)與許淑淨(右)情同家人，無論是生活還是訓練，都密不可分。(圖／聯合新聞網提供)

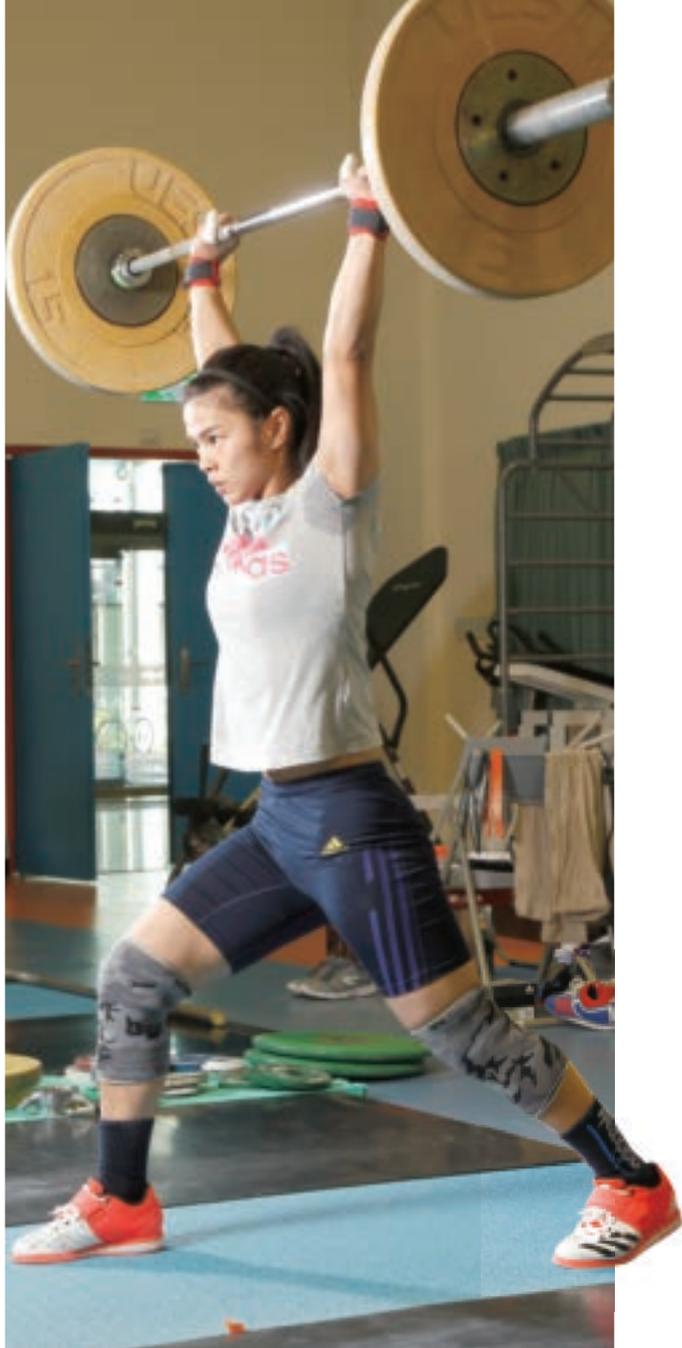
或是頻頻受傷，當她覺得自己不夠好的時候，教練總是鼓勵她已經很不錯了，不要把自己逼得太緊，由於教練的鼓勵，讓許淑淨雖有低潮，卻從來沒有萌生過放棄的念頭。

金牌光環加持 回饋社會力量

贏了金牌，許淑淨想做的第一件事就是回家陪家人。一開始反對寶貝女兒練舉重的許爸爸與許媽媽，看到許淑淨這麼熱愛舉重，也漸漸舉出成績，現在變成全力支持的头號粉絲，只要是國內的比賽，幾乎都會到場為女兒加油；最近更學會使用智慧型手機，透過 LINE、Facebook 隨時為女兒打氣。

許淑淨坦言，努力了這麼久，金牌的肯定終於讓她被大家看見，而金牌最實質的效益，就是讓她解除了目前的經濟壓力；此外，引起了社會大眾關注，有了更多的粉絲以及贊助商的支持；而生活上的改變，則是走在路上變得小心翼翼，可能以前出門再怎麼邋邋都不會有人注意，現在一舉一動都會被放大檢視，就會比較放不開。「不過，我還是很開心，因為被關注、造成影響，可以是正面的，希望能夠發揮小小的影響力，回饋社會及體育界，傳承奧運精神，讓全民都能夠團結起來關心運動。」許淑淨眼神發亮地說。

雖然練舉重，個性卻不大刺刺，反而敏感細膩的許淑淨，其實超級在意別人對她的印象和看法，以前甚至會因此而影響到自己的心情；但是她也慢慢釋懷，只要有人覺得你好，就一定會有有人覺得你不好，好的支持鼓勵可以成為力量來源，不好的批評指教也



自我要求相當高的許淑淨，雖然在舉重生涯中有過低潮與瓶頸，卻從未萌生放棄的念頭。(田明威攝)

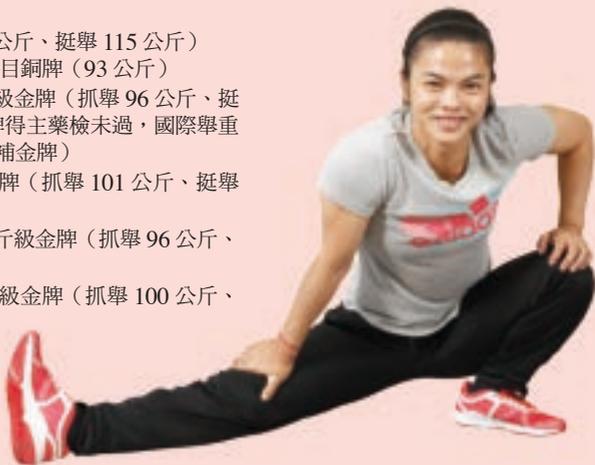
虛心接受，如果真的是太無理的，自己也不會放在心上。

世大運代言人 號召進場加油

獲得 2 面奧運金牌的許淑淨，此刻還閒不下來，必須繼續進行訓練，因為今年的臺北世大運是她下一個要努力的目標。

許淑淨

- 2011年 深圳世大運銀牌（抓舉 92 公斤、挺舉 115 公斤）
巴黎世界舉重錦標賽抓舉項目銅牌（93 公斤）
- 2012年 倫敦奧運舉重女子 53 公斤級金牌（抓舉 96 公斤、挺舉 123 公斤）（由於原金牌得主藥檢未過，國際舉重總會於 2016 年正式宣布遞補金牌）
- 2014年 仁川亞運女子 53 公斤級金牌（抓舉 101 公斤、挺舉 132 公斤）
- 2015年 世界舉重錦標賽女子 53 公斤級金牌（抓舉 96 公斤、挺舉 125 公斤）
- 2016年 里約奧運舉重女子 53 公斤級金牌（抓舉 100 公斤、挺舉 112 公斤）



已經拿過奧運金牌，要挑戰臺北世大運應該是輕而易「舉」吧？許淑淨表示，其實許多國際賽事的奪牌難度都比奧運還要高，因為奧運有限制參賽名額，以舉重來說，1 個國家（地區）女子最多只能派 4 位，每個級別最多 2 位，各國可以根據情況，判斷哪個級別的奪牌機

率較高，假設許淑淨參加的是 53 公斤羽量級，而其他舉重強國的 4 個名額都派分在其他級別，跳過羽量級，對手少了，贏的機率自然就大一些；其他國際賽事則不一定有名額限制，所有能上的選手都會上場，競爭就相當激烈了。

除了希望能在臺北世大運展現實力，為台灣留下榮耀，同時擔任臺北世大運代言人的許淑淨，也期望這次的世大運能夠讓世界各國的選手都感受到，台北是一個對於運動高度重視並具備國際水準的城市。

經常到世界各國征戰，這次能夠在自己最熟悉的土地上比賽，心情顯然放鬆許多；許淑淨特別提到，在國外比賽時，往往會有很多觀眾到場支持自己國家的選手，身為臺北世大運代言人的她，也希望大家能夠進場看比賽，用實際行動支持台灣的運動選手，把觀眾席坐滿，讓選手們感受到主場優勢，相信面對各國好手時會更加全力以赴。



獲得 2 面奧運金牌後，許淑淨下一個努力目標就是今年的臺北世大運。
（圖／許淑淨提供）



風雅台北 走春慢旅

文／觀止 攝影／莊信賢

新春氣息正濃烈，不妨往戶外去，
和家人、朋友團聚共遊。

新年走春，賞花最適合。
走踏陽明山，看茶花開得嬌媚，櫻花婀娜生姿；
搭捷運市區晃蕩，美麗杜鵑排成字，稀有玫瑰吐芬芳；
乘纜車上貓空，步道漫行舒適宜人，茶香揉和杏花香。

前進市場商圈採買尋寶，討個新氣象。
新富市場注入文化味，美感加持，亮麗換新裝；
永樂市場空間變明亮，尋找布料，發現新花樣。
後站華陰街商圈品美食，揀買衣服或飾品；
彎腰農夫市集關懷我們的土地，從挑選有機農作開始。

花園、河畔、市集、商圈，台北走春不一樣，
享受明媚春光，現在正是時候。

(莊信賢攝)



3 條路線帶你尋芳蹤 台北花見小路

文／觀止 攝影／莊信賢、潘俊霖、王能佑
圖／公園處花卉試驗中心、達志影像提供

送走農曆新年後，春意已蔓延在大街小巷。天氣回暖百花開，享受大好春光，就一定要出門賞花才更有感！本期《台北畫刊》蒐羅了台北城市的 3 條「花見 Spot」，為新年走春的微旅行，增添繽紛色彩。

Spot 1》經典朝聖陽明山

想要賞花，來一趟陽明山就對了。陽明山是全台「花癡」的朝聖重地，不但櫻花怒放枝頭，還有茶花爭妍比美。陽明山區的平等里平菁街 42 巷、菁山路停車場、陽明山國小等地，都可以和櫻花近距離接觸，其中又以平菁街 42 巷最有看頭。

平菁街 點燃首發粉紅煙火

有近 10 年賞櫻經驗的旅遊達人劉士銘表示，和台北其他賞花景點相比，平菁街 42 巷的櫻花開得較早，就像爆竹一般，點燃賞櫻季的第一把火，當平菁街的櫻花綻放之時，宛如宣告春天來臨，想要賞櫻的民眾就可以準備衝鋒陷陣了。

平菁街 42 巷的櫻種屬於寒櫻，是由日本山櫻花及本土緋寒櫻雜交育成的品種，適合台灣的溫暖氣候。它的顏色淡雅脫俗，花朵玲瓏小巧而茂密，

平菁街上的櫻花，隨春風綻放。
(圖／達志影像提供)

在劉士銘眼中，有一種花團錦簇的浪漫。他感性表示：「尤其在『櫻吹雪』時，帶著華麗的哀傷，提醒人幸福有限，應該珍惜所有，這也是美景之外讓人感動的自然啟示。」

而位於永公路的東方寺，是這幾年興起的賞櫻點。彎進寧靜的山路，一棵棵粉紅色的吉野櫻擺脫束縛，爭先恐後地從院落圍牆內探出頭來，和後方樸實雅致、帶著濃濃禪意的東方寺形成絕妙美景，吸引許多攝影愛好者專程前來取景。運氣好時，還可以趕上一旁民宅的紫藤花期，在欣賞櫻花的美麗之外，一窺紫藤盛開的獨特景致。

今年陽明山花季已正式開跑，造訪陽明公園，更能享受繁花盛開的無邊春色。櫻花、茶花和杜鵑是陽明公園的3大主角，公園處花卉試驗中心主任宋馥華建議，民眾千萬別錯過遊客中心前面的吉野櫻，和噴水池附近的昭

平菁街 42 巷

捷運劍潭站轉搭公車小 19 至平等里站或公車 303 至倫仔尾站。

東方寺

地址：永公路 245 巷 24 號

交通資訊：捷運劍潭站轉搭公車小 16 至東方寺站。

2017 陽明山花季

時間：2/10 ~ 3/19

交通資訊：

- 於捷運士林站搭乘公車紅 5。
- 於捷運北投站搭乘公車小 9、230。
- 於台北車站(忠孝)站搭乘公車 260。
- 於公保大樓搭乘皇家客運(1717)「台北—陽明山—金山」線。
- 109 休閒公車(萬芳社區——第二停車場)、111 假日休閒公車(捷運迴龍站——第二停車場)僅於假日行駛。



陽明山花季

和櫻，「這兩種櫻花屬於日本種，是清淡雅致的粉紅，特別受歡迎。」她也提醒，陽明公園內有原生種的金毛杜鵑，和櫻花同樣精彩，值得探訪。

茶花展 芬芳淡雅浪漫春遊

如果對茶花情有獨鍾，不妨前往花卉試驗中心賞花。花卉試驗中心原本就是為了收集茶花和杜鵑品種而成立，因此茶花品種豐富多樣。

宋馥華說，除了常見的紅色、粉色與白色茶花，中心裡還有鮮黃色的「金花茶」；另外，茶花的香味一般都很清淡，中心也特地引進日本用來製作香水的「連蕊茶」。今年的茶花展到 2 月 19 日為止，愛花人不妨把握時間。

北投區湖山里有個茶花祕境，也值得



樸實的東方寺與優雅的吉野櫻，構築成絕妙美景。(潘俊霖攝)



為收集茶花品種而成立的花卉試驗中心，是欣賞豔麗茶花的最佳選擇。(圖／公園處花卉試驗中心提供)

台北茶花展

時間：2/8 ~ 2/19 8:00 ~ 17:00

地址：花卉試驗中心（仰德大道4段175巷32號）

電話：2861-2247

交通資訊：

- 搭乘 109 休閒公車、111 假日休閒公車至文化大學站。
- 搭乘公車紅 5、小 15、260、303、681 至山仔后派出所站。

湖山國小

地址：湖底路 11 號

交通資訊：於捷運北投站搭乘公車小 25 或 230 至紗帽橋站。

一遊。湖山里里長李秋霞建議，民眾可以湖山國小為起點，沿著石頭鋪面的湖底步道，進行一趟半日的賞花遊程。「沿途會經過黃金坑口，右手邊有從美國引進的繡球茶花。朝里辦公處前進，來到湖山祕境，這裡可以看到里民栽種的茶花品種『天香』和『情人節』；再走到第二停車場的杜鵑花茶園，可以看到『大頭茶』和『荔枝茶』。」

其中，「天香」為粉色花瓣，散發淡雅花香，「情人節」則在 2 月 14 日情人節左右盛開，桃色的重瓣花瓣大而美麗，充滿年節喜氣；而純潔無瑕的白

色「大頭茶」和富貴大器的紅色「荔枝茶」，各展現不同風情，教人著迷。李秋霞說，若是 3 月來訪，還可以看到稀有的西施杜鵑和大屯杜鵑，絕對讓人大飽眼福。

Spot 2》乘捷運賞百花

如果覺得上山賞花路途遙遠，沿著捷運，也能在台北城市裡探訪花團錦簇，感受明媚春光。當濃墨重彩的繁花景象妝點在大樓叢林中，都市人的眼睛與心靈，都獲得了休憩與療癒。

想在台北市區賞櫻，可以考慮中正紀念堂和信義區的松智公園。不論是在松智公園拍下櫻花與台北 101 的合照，或是在中正紀念堂廣場以藍白建築體為背景，聚焦前景的櫻花，都是很棒的攝影取景角度。中正紀念堂周邊的信義路、杭州南路角門的透水步道兩側為原生櫻花區，目前共有 3 種共 68 株山櫻花（緋寒櫻），包括霧社種緋寒櫻、竹子湖種緋寒櫻以及重瓣緋寒櫻，3 種花期不同，可以從 2 月中旬賞到 3 月。

漫步櫻花隧道 串聯北投微旅行

若是搭乘捷運造訪北投一帶，也別錯過復興三路的櫻花隧道。這裡的櫻花與陽明山平菁街的櫻花同時綻放，就像是紅毯上的女星互別苗頭。劉士銘建議大家賞花之餘，也可以結合附近景點，串聯一趟小旅行。「不妨先到北投復興公園泡腳池暖暖腳，再前往復興高中一睹有『櫻花王』稱號的 60 多年老櫻花樹，這棵櫻花樹是在地人



的重要精神象徵，也是櫻花綻放的指標，當櫻花王開花，就代表台北各地的櫻花差不多都開了。」

從復興高中往櫻花隧道前進時，會經過一處鳳梨造型的涼亭廣場，可以先在此歇歇腳，再往高處走，就進入櫻花隧道。此處櫻花夾道而生，相互輝映。劉士銘建議，小旅行的最終站可以到吳氏宗祠登高望遠，將台北盆地的景致盡收眼底，「若是晚上，光彩奪目的夜景，浪漫氛圍絕對爆表！」

台大賞杜鵑 落花見風情

杜鵑花是台北市的市花，台大校園、二二八公園、介壽公園，以及忠孝東路、仁愛路、羅斯福路、光復南路等



綻放的杜鵑讓台大校園春意盎然。(王能佑攝)

復興三路櫻花隧道

搭乘捷運至北投站轉乘公車小6，近白宮山莊或安國寺下車（於復興中學站至清天宮站間，隨招隨停）。

國立台灣大學

地址：羅斯福路4段1號
交通資訊：
搭乘捷運至公館站或科技大樓站。

街頭，皆可看見杜鵑的身影，早春的杜鵑也成為台北的特色街景。台灣大學於1997年創辦杜鵑花節，今年正好滿20年，台北市政府今年將與台大串聯，結合台科大、師大，於大安森林公園、新生南路沿線、自來水博物館等區域，擴大舉辦「2017台北杜鵑花季」，期盼能成為台北的城市慶典，與東京櫻花季相媲美。

曾在日本留學的花藝老師陳筱芬表示，受限於氣候等因素，櫻花在台北不像在日本一樣能普遍栽種，春天欣賞繽紛的杜鵑反而更適合，也更有台北味。她曾在台大校園一邊野餐，一邊欣賞杜鵑，看到遊客用掉落的花朵排字，覺得十分有創意，「藉由排字增添賞花趣味，並和觀賞者產生互動，充滿巧思；更有心一點，還可以將落花放在盛了水的玻璃器皿中，或是用線串起做成花冠，都能賦予這些落花更多價值，延續它的美麗丰采。」

東湖內溝溪 三里櫻花道

沿著內溝溪畔而建的樂活公園，也是台北火紅的賞櫻勝地，當地居民自發

性募資種植櫻花，並時時刻刻關心照顧，使溪畔3公里的步道成了茂密的櫻花林，可說是台北最美的溪畔。

劉士銘說：「樂活公園櫻種眾多，寒櫻開完後，又有霧社櫻、八重櫻、昭和櫻、吉野櫻陸續綻放，花季拉長至1個月；加上交通便利，民眾不用離開城市，就能來到遠離人流、車流的祕境，體驗賞花的小確幸。花1、2個小時漫步、賞花、吹風，就能享受

樂活公園

地址：康樂街3號

交通資訊：

- 搭乘捷運至東湖站步行約9分鐘。
- 搭乘公車53、281、287、630、646、小1、棕19、藍51等至東湖社區站，步行約7分鐘。

春季玫瑰展

時間：3/28 ~ 4/28

地址：新生北路3段105號（花博公園新生園區內）

交通資訊：

- 搭乘捷運至中山國小站。
- 搭乘公車279、280直、285、606、685或109休閒公車至民族東路口站。
- 搭乘公車72、222至新生公園（林安泰）站。
- 假日可搭乘公車紅34至林安泰古厝站。



內溝溪樂活公園鄰近捷運東湖站，交通便利，是民眾市區賞櫻的好選擇。（潘俊霖攝）

愉快愜意的午後。」

台北玫瑰園 拍婚紗熱點

花博公園新生園區的台北玫瑰園，也是春天賞花的好去處，在超過600種品種的玫瑰園裡，不乏珍貴稀有的花卉，像是花瓣為淺黃色，瓣緣為奶黃色的攀緣玫瑰「月霧」，花色為喜氣桃紅色的蔓性玫瑰「依莎夫人」，具有強烈香味的杯形玫瑰「夏洛特」，絕對讓愛花的民眾驚喜連連。此處也是婚紗照拍攝的祕境，園內的花徑步道、花架拱門、希臘涼亭等多處景點，見證了無數新人幸福的笑靨。

Spot 3》賞花泡茶在貓空

除了櫻花、杜鵑之外，春天也是魯冰花、杏花盛開的季節，不妨來貓空樟樹步道走走，就能享受大片的黃色魯冰花美景；而山上的杏花林是北台灣最大的杏花園區，在貓空賞花、泡茶，是花見的另一選擇。

循著樟樹步道 賞黃色魯冰花

樟樹步道坡度平緩，適合親子同遊，而步道上最美的景緻，就是春天魯冰花盛開的時刻。魯冰花是羽扇豆（Lupine）的英文直譯，花色有白、黃、紫、粉紅等色彩，樟樹步道上的魯冰花，則以黃色為主，在滿山綠意中，鮮黃色的花朵顯得格外亮眼，花期過後還可犁入土壤中，作為茶園中的綠肥。這種美麗的花卉不僅具備觀賞價值，也對農作有很大幫助。

家住景美的遊客陳金泉，連續3年





貓空魯冰花海盛開之貌相當壯觀，引來賞花人潮。(莊信賢攝)

都前來造訪魯冰花季。他說，魯冰花直立挺拔於土地上，不會東倒西歪，也不會垂頭喪氣，給人勇敢的感覺，而每個花序可開出上百朵花，放眼望去，景象十分壯觀。他也特別喜歡樟樹步道上幾座供人休憩的涼亭，「木造的『彩雲亭』古樸典雅，喚起我兒時的記憶；坐在『累了就亭』裡，則可以遙望台北 101 和指南宮，享受開闊的視野。」

杏花林農場 不只賞杏花

樟樹步道另一頭的「杏花林休閒農場」占地約 4.5 公頃，由四代同堂的張氏家族共同經營，而數以千計的杏花全由高齡 90 多歲的農場主人張丁頂栽種。張丁頂說，1995 年買下這塊地，想到

樟樹步道

搭乘貓空纜車至貓空站，循指南路 3 段 38 巷往三玄宮方向步行，進入樟樹步道。

杏花林休閒農場

地址：老泉街 45 巷 30 號

交通資訊：搭乘貓空纜車至貓空站，轉乘貓空遊園右線公車至杏花林站。

當時台灣幾乎沒有人種杏花，於是開墾種植，至今已 20 多年。張丁頂說：「種花很辛苦，要施肥、剪枝，但是看到花朵盛開，來訪民眾讚不絕口，心中就很歡喜！」每年約 40 天的花期期間，總會吸引上萬人次前來賞花，還有人一週來 3 次，甚至不乏外國人慕名而來。

張丁頂表示，杏花林其實不是只有杏花可賞，1 月底到 2 月初是紅色櫻花；2 月初到 3 月中，桃色杏花綻放；3 月初，杜鵑加入戰局花開滿園；3 月中旬，白色柚子花開，帶來陣陣清香，春天的每個月份都有不同的花卉可觀賞，遊客也可在茶館沏上一壺好茶，閒坐半日舒壓。他也建議民眾，杏花每年 2 月 5 日左右開始綻放，到了 15 日幾乎全部盛開，想要上山賞花的遊客要把握時機。

選個陽光和煦的午後賞花去吧！美麗的春日風光保證讓人心花怒放。各地花況會隨著每年氣候狀況有所差異，出門前不妨先行打聽，更多賞花資訊，請至「臺北新花漾」網站查詢。



更多賞花資訊，請掃描「臺北新花漾」QR Code。



假日來一趟市場散策，看看台北市場新貌。(盧大中攝)

4 大特色市場變身記

老市集 新風貌

文／陳婉箏 攝影／盧大中

今年春節假期有點短，是不是覺得意猶未盡呢？不如化整為零，利用週休假日，就近在台北市區找找好逛好買好吃的市集。本期介紹 4 處特色市集，包括傳統市場、批發商圈和小農市集，走一趟下來，不只能顧好五臟廟，延續歡樂心情，還能發現不一樣的台北角落風貌。

Choice 1》昔日新富町 注入文青魂
從艋舺龍山寺或捷運龍山寺站 3 號出口拐進三水街，在知名的「阿婆油飯」

攤位處轉彎，新富市場即在眼前。新富市場建於 1935 年，是日據時代台北首座符合衛生標準的公有市場。從上空俯瞰，罕見的馬蹄形建築，涵蓋木造、磚造、鋼筋混凝土 3 種結構，中央設有天井、牆面開多扇窗，採光佳、通風好，為當時的前衛建築之一。仔細一看，正門上方還保有台北市第一代市徽，極富古意。因建築深具獨特性，連同昔日木造的管理員辦公室及宿舍空間，一併於 2006 年被公告為市定古蹟。

1970 年代後，新富市場漸趨沒落，台北市政府於 2013 年重新修復後，隔年由忠泰建築文化藝術基金會入駐經營。新團隊將市場大膽轉換為文化場域，成為創意工作空間和在地議題的交流基地，期待成為活化艋舺古城的新觸媒。因此，市場內部設有餐桌學堂、展演空間、萬華文史典藏室、共同工作室、咖啡館等，以「新富町文化市場」之姿重現江湖，去年底開始試營運，預定今年 3 月正式開幕，為台北再注入年輕的設計能量與活力。

台北市市場處資產科科長葉雅玲說，配合 2016 台北世界設計之都，市府去年結合民間團體發起「市場小學計畫」，改造了多家攤位，包括石福菜舖、多餃舍、馨都如您意花苑，為攤位裝設暖黃燈光，並調整貨架與收納籃，讓攤位注入美感，又不失人情味，並廣邀周邊小學到市場上生活教

新富町文化市場
地點：三水街 70 號
營業時間：本館週二至週日 10:00 ~ 18:00
(市場攤商營業時間略有不同)



「市場小學計畫」透過改造為攤位注入美感，讓市場煥然一新。(盧大中攝)

育課，拉近世代距離。葉雅玲說，攤商普遍反映，改造後不少年輕人慕名而來，來客增加了 2、3 成。

新富市場中的木造攤台，和屹立 80 年的製冰產業，是其最大資產特色。電影《囧男孩》還曾在此取景，和鄰近因電影《艋舺》而復興的剝皮寮歷史街區相輝映，並與艋舺龍山寺共同形成一個懷舊文化地帶，成為民眾安排萬華一日遊的最佳去處。

Choice 2》永樂町布市 拉皮換新衣

說起台北最著名的布市，不作他想，就是永樂市場。位於大稻埕中心地帶，前身為「公設永樂町食料品小賣市場」，於 1985 年重建開業，1 樓販售生鮮蔬果日用品，2、3 樓為布料商場，不時見服裝設計人士、學生以及拼布愛好者穿梭其間，找尋屬意的布



新富市場昔日的木造管理員辦公室及宿舍空間，於 2006 年被公告為市定古蹟。(盧大中攝)



整修後的永樂市場，提供民眾「五星級」的採買環境。
(盧大中攝)

永樂市場

地址：迪化街1段21號

營業時間：1樓06:00～18:30

2、3樓09:30～18:30（2樓第

2、4個週日休；3樓每週日休）

料與素材。近年來隨著大稻埕的國際知名度漸開，也出現不少觀光客來逛布市大觀園，開開眼界。

台北市市場處副處長陳庭輝指出，永樂市場整修是市府「大西區市場改造計畫」的重點，具有30幾年歷史的建築，外牆難免斑駁，內部設施也日益老化。市場處於2014年先改善1樓室內環境，換上新衣後，空間變明亮，因通風良好，也無腥羶味，帶給菜籃族「五星級」的採買體驗。

去年5月接續施作外牆拉皮工程，陳

庭輝說，為了配合大稻埕整體的歷史風貌，永樂市場外牆以仿古紅磚及米白色防水漆更新，並新設2座透明電梯，讓進出動線更便利，預定今年上半年完工。

2、3樓布料商場，因各攤商品琳琅滿目，假日買家、遊客摩肩擦踵，甚為擁擠，故也將陸續改造。2014年已先行將4樓規畫為中繼空間，預計今年年底完成3樓整修工程，朝明亮整潔、提升消防安全措施方向進行，待取得店家共識後，未來4樓不排除引進縫紉教室、設計工作室等，希望將永樂市場打造成「台灣布」的產業基地，帶動周邊商機。

Choice 3》華陰街商圈 挖寶好去處

華陰街商圈與台北車站後車站商圈，一直是台北市的「創業箱」，許多「頭家」靠著「一卡皮箱」在此創業成功。同時拜交通便利之賜，逐漸發展成批發大本營，皮件、旅行箱、美妝、服飾等，從成品到零件素材應有盡有，素有「平面百貨公司」之稱。

這裡也是繼西門町之後，台北市第2個徒步區商店街，每逢週六、日與假日封街，街頭藝人進駐、咖啡座擺設路中，逛起街來更加愜意。華陰街除了很好逛，也有許多知名小吃，包括福元胡椒餅、蔡記岡山羊肉、福珍排骨酥、脆皮鮮奶甜甜圈等，都是排隊美食。假日常揪朋友來此逛街的楊小姐說，「走一趟華陰街，全身行頭都搞定，CP值很高，逛累了還有美食可

吃，超過癮的！」但要提醒的是，多數店家晚上 8 時打烊，想挖寶可不能太晚來，以免撲空。

華陰街徒步區發展協會理事長盧世芳說，店家都有共識，要讓老商圈回春，去年聯合推出吉祥物「熊歡喜」，讓逛街的大小朋友拍照，賣萌拉抬人氣。盧世芳期盼，機場捷運開通後，能為商圈帶來更多的觀光人潮，也讓更多遊客看到不一樣的台北後站新風貌。

Choice 4》彎腰農夫市集 謙卑消費

每個月的第 3 個週日，國立台灣博物館南門園區都會聚集 20 多個攤位，帶著友善環境的作物及產品，誠懇地招呼著消費者。彎腰農夫市集經營單位台灣農村陣線表示，透過直接向生產者購買，縮短了產銷距離，「從心」認識農業、土地、食物與人的關係。

彎腰農夫市集起源於 2009 年在台大校園舉辦的「彎腰生活節」，呼籲人們學



透過挑選來自產地的新鮮農產品，重新建立人與食物之間的關係。(盧大中攝)

華陰街商圈

地點：華陰街行人徒步區（承德路至重慶北路段，每週六、日及假日 14:00 ~ 21:00 車輛禁入）

營業時間：10:00 ~ 20:00（各店家略有不同）

彎腰農夫市集

地址：南昌路 1 段 1 號（國立台灣博物館南門園區）

時間：每月第 3 個週日 10:00 ~ 17:00

習對環境謙卑，為了延續對台灣土地的關懷，2011 年 9 月起開辦常態性市集，期許能搭建一座綠色消費平台，連結起生產者與消費者的友善關係。

市集除了販售生鮮蔬果、農產加工品，還舉辦與農業相關的論壇和手作坊，逛市集之餘，不妨停下腳步和攤主聊聊，不但能了解生產細節，也能藉此認識新朋友。

手上提著戰利品的廖阿嬪開心地說：「孫子很推薦市集裡賣的產品，所以特別來看看。」每月必來採買的魏小姐表示，「這裡可以遇到很多有想法的農民和夥伴，從聊天過程中，可以感受到他們對土地的重視，自己也深受感動。」

逛傳統市集最大的樂趣，除了可以親自挑選新鮮商品，感受實物的觸感，還能與店家聊上幾句，這是快速到貨的網路購物所無法傳遞的溫暖。不妨走進市集，體驗台北城的慢活，你將有意想不到的收穫。

雙層觀光巴士亮麗上路 用不同高度 兜風台北

文／許凱森 攝影／施純泰、許宜容 圖／台北市政府觀光傳播局、Shutterstock 提供

現在，來台北有了一種新玩法——搭乘雙層觀光巴士，一次飽覽熱門景點！在車上介紹城市景觀特色及建築亮點的城市觀光巴士遊程，可以讓旅人快速勾勒出這座城市的輪廓。站在旅客的角度著眼：既然已經飄洋過海來到台北，就算飄點小雨、穿著輕便雨衣，也還是想體驗這個城市的空氣與溫度，這正是旅行的意義。

台北是座友善的觀光城市，更名列美國社群新聞網站 BuzzFeed「全球 53 個一生至少得造訪一次的城市」。只要以 300 元起的票價，就能夠登上設計活潑、高度 e 化的雙層巴士，用不同的高度巡禮台北。



(施純泰攝)



台北，像一首曲調豐富的交響樂章，可以用好幾種速度來認識她。慢板是悠閒流暢的漫步探索；行板是不疾不徐的微笑單車；快板是朝氣蓬勃的疾駛捷運；而如今再加一個中板——舒適好玩的雙層觀光巴士，從高處巡遊，讓微風輕撫臉龐，成了遊覽台北市最輕鬆舒服的方式。

8 輛巴士帶路 啟動觀光新頁

來自韓國、希望明年能來台北當交換學生的韓珍妮，趁著寒假，先來台北看看嚮往的學校，順便一遊台北城。站在台北街頭，原本還在研究公車怎麼搭，突然一輛紅色巴士在眼前停下，韓珍妮用不太靈光的英語詢問隨車人員，得知是觀光巴士，就用 VISA 卡現場買票，選了上層靠玻璃窗面的位子坐下，再下載 App 收聽語音導覽。台北的冬天不像韓國那樣刺骨凍人，韓珍妮聽著自己熟悉的語言，介紹著台北的風情文化，深受感動之外，也想像著自己在台北念書的情景，期待明年能如願再吹到台北溫柔的風。

據萬事達卡調查「2016 全球前 20 名最佳旅遊城市」，台北首度躍進第 15 名，超越大阪、上海等。此外，2016 年 1 至 11 月造訪台北的外籍旅客達到約 888 萬人次，較去年同期增加了約 22 萬人。而全球如紐約、倫敦、巴黎、香港、新加坡等國際大都會，皆有專為觀光客設計的觀光巴士，路線串聯各大熱門景點，可說是旅客認識城市輪廓的最佳交通工具。為讓造訪台北的旅客能有不同於以往的觀光體驗，今年台北市政府觀光傳播局打造 8 輛雙層觀光巴士，向各國際都會水平看齊，提供



台北市雙層觀光巴士帶你從不同的高度遊逛台北。(施純泰攝)



台北市雙層觀光巴士於今年年初正式啟動。(施純泰攝)

觀光客方便又省時的選擇。

推出觀光巴士是台北市市長柯文哲競選政見「觀光ABC」重要的一環（即ABC中的B，Bus）。柯市長上任後，觀光傳播局便著手推動雙層觀光巴士計畫。由於台灣沒有雙層巴士的車身安全檢驗先例，必須克服許多法規上的適用問題，以致車輛的審驗程序幾經波折，才終於得以上路。

在台北市雙層觀光巴士啟航記者會上，柯市長說道：「以前遊覽台北，通常是搭捷運或公車，行進時看不見台北的天空，『雙層觀光巴士』正式通車後，未來就能夠以全新的『高度』看台北。」

精緻服務 偵測人流調整出車

台北市雙層觀光巴士更與旗下超過 100 條營運路線的日本哈多巴士（HATO BUS）簽署 MOU（合作備忘錄），開啟了台日雙層觀光巴士的合作新頁，可吸引兩國旅客互訪，提升台日雙方旅遊的便利性。台北市雙層觀光巴士也比照哈多巴士作法，隨車配有 1 名親切的



台北市雙層觀光巴士路線及票價

紅線

營運時間：09:10 ~ 22:00

班距：約 40 分鐘

路線：台北車站→捷運西門站（西門紅樓）→信義林森路口（中正紀念堂）→信義永康街口→捷運大安森林公園站→信義通化路口（臨江街觀光夜市）→松廉松智路口（台北 101 / 世貿中心）→松壽路口（信義威秀影城）→捷運市政府站→捷運國父紀念館站→捷運忠孝敦化站→頂好市場→捷運忠孝復興站→審計部（華山文創園區）。

藍線

營運時間：09:00 ~ 16:20

班距：約 40 分鐘

路線：台北車站→捷運西門站（西門紅樓）→信義林森路口（中正紀念堂）→國賓飯店（光點台北）→大同公司→台北市立美術館（花博公園）→捷運劍潭站（士林觀光夜市）→士林官邸→故宮博物院



票價

- 4小時票300元（限18:00前使用）
- 日間票500元（紅線09:10~18:00；藍線09:00~16:20）
- 夜間票400元（紅線18:00~22:00）
- 單日票700元（當日營運時間內有效）
- 兩日票1,200元（連續2日營運時間內有效）
- 各種票券於規定時間內，皆無限次搭乘，並接受信用卡（VISA、MasterCard、JBC、銀聯）、悠遊卡、iPASS一卡通、支付寶以及微信支付等多種支付方式。
- 詳情請上臺北市雙層觀光巴士網站www.taipeisightseeing.com.tw查詢

服務人員，為旅客提供旅遊資訊、安全導引、販售車票等諮詢服務，讓旅客感受無微不至的服務。

旅客搭乘時採用隨上隨下的模式 (HOP ON, HOP OFF)，也就是只要在票券效期內，各個站點都能隨時上下車，不限搭乘次數，並可依個人喜好，自由下車造訪各景點。

此外，車上都有 GPS 定位，提供即時資訊推播，只要以手機下載「饗樂趣台北 App」，沿途就可聆聽中、英、日、韓 4 種語言的語音導覽，包括景點介紹、商家資訊等。巴士行進間，外國旅客不僅可以透過雙眼欣賞台北的迷人景緻，更能透過聲音，了解台北的風土民情以及歷史人文；即將到站前，站名播報系統也會以 4 國語言提醒旅客。



台北市雙層觀光巴士隨車配有 1 名服務人員。(許宜容攝)



台北市雙層觀光巴士沿線行經許多台北市知名景點。(圖/Shutterstock 提供)

值得一提的是，由於觀光巴士沒有設站位，因此特別建置了人流偵測系統，在乘客上下車時，系統就會利用影像辨識功能自動計算人數，並將資訊即時回傳到行控中心，行控人員就可以參考數據，機動調整行車班次，而旅客也能透過 App 即時查看車上的空位狀況，將人流偵測系統運用在巴士上的創舉，這還是台灣首例！

悠遊卡就能刷 App 即可訂票
從雙層觀光巴士的車體內裝和配備，也可以看見經營業者及台北市政府的用心，車內導入領先全球的智慧化系統，從購票到搭乘都有科技應用的巧思。旅客可使用 App 線上訂票，上車時秀出 App 上的 QR Code，掃描票券條碼進行確認；也可登車後向隨車人員購票，車上有完整的支付系統；當然，悠遊卡及一卡通也可直接使用。

來自馬來西亞的 Ken，是個台灣女婿，他說馬來西亞的觀光巴士只提供英語解



台北市雙層觀光巴士小檔案

車身：全長 12 公尺，高 4 公尺，紅色車身繪製了台北 101、北門、故宮、國父紀念館及中正紀念堂等熱門景點，車頂採半開放式設計。

造價：每輛造價近新台幣 1,500 萬元。

底盤：瑞典原裝進口 Volvo 底盤。

座位：上層共有 47 個座位，前方 10 個座位是頂棚冷氣區，後方 37 個座位是露天敞篷區；下層則配置無障礙設施，設有 10 個座位，包含 1 個輪椅座位區。

說，票券也只能向櫃檯購買，車上更沒有 USB 插槽充電，台北市雙層觀光巴士不但有 4 國語言導覽，一下飛機，隨時就能線上購票，也可以在出國前預先透過旅行社訂票，真是太方便了。

另外，Ken 也搭過巴塞隆納、倫敦、巴黎等城市的觀光巴士，到目前都還是只能現場購票，不如台北方便。喜歡自由行的他，肯定台北交通的便捷，現在台北有了雙層觀光巴士，就可以舒服自在暢遊觀光景點，就算沿途都不下車，在車頂瀏覽台北風光，也是一大享受。

5 種票價 彈性暢遊熱門景點

交通部觀光局發表來台旅客消費及動向調查（前 3 季資料）顯示，去年整體旅客的自由行比率增加了 4 個百分點，達到 75%；其中西門町、中正紀念堂、觀光夜市等景點，到訪比率更有上升趨勢。據此，台北觀光巴士規畫了紅、藍 2 條路線，自台北車站發車，分別前往信義區及故宮博物院，全程超過 20 公

里，行駛時間約 2 小時，共行經 20 個站點，涵蓋上述熱門景點。

至於票券則有 5 種類型，單日票要價僅 700 元，遠低於倫敦（折合台幣票價約 1,013 元）、巴黎（折合台幣票價約 1,132 元）、杜拜（折合台幣票價約 1,841 元）的觀光巴士，搭乘過多國觀光巴士的 Ken 也認為，台北雙層觀光巴士的票價很合理且具有競爭力。

「我常與家鄉的親戚朋友們分享，台北是個多麼適合旅遊的城市，現在多了觀光巴士，遊逛台北的入門景點更加便利，我已經發文分享在我的臉書上了！」Ken 笑著說。這樣友善又便利的旅遊環境體貼了每位旅人，少了旅途的奔波，多了些時間深度體驗台北這座城市的魅力，讓每趟旅程都更加精彩！



民以食為天，公民總主筆邀請大家一起來關心。(圖／Fotolia 提供)

公民總主筆時間

民以食為天 食以安為先

羅際夫：「食」的各種面貌

文／羅際夫 圖／Fotolia 提供

台北廣播電台「公民總主筆」節目開播 1 年來，製作過不少與「食」相關的議題，有食安問題的探討，也有懷舊的老味道，還有剩食的分享，民以食為天，怎能不關心？

「食」在安心 邀全民來關心

去年年底最大條的食安議題，莫過於要否開放日本核災污染地區的食品進口，此事鬧得沸沸揚揚，反對聲浪甚高，公民總主筆希望大家在贊成與反對之間，能夠有一些理性討論的空間。因此，特別邀請台灣唯一以食知識為報導主題的「食力媒體集團」記者黃宜稜來聊聊核食進口的問題。

黃宜稜從日本對於核食的控管，到各國對核食進口的規定，以及台灣進口核食相關討論的背景等不同角度，都做了詳

細的報導，同時也整理出各項科學數據供大家參考。她表示，製作此一系列報導並沒有抱持任何立場，而是希望提供更多資訊，讓大家思考這個問題，跳脫贊成與反對的口水戰。

同時，黃宜稜也提到，政府在核食進口的控管確實有漏洞，也缺乏與民眾的溝通，再加上許多網路謠言的推波助瀾，政府也未即時澄清，因此加深了民眾的疑慮，像是日本核災食品包裝藏暗碼、標有特殊英文代碼等謠言即為一例。

台北老味道 佐老故事意猶未盡

食不安心讓人憂，但嘗到美味則令人喜。公民總主筆製作的一集「台北老味道」專題，引起了聽眾共鳴，當天 call in 踴躍，欲罷不能。台北市政府商業處於去年底邀請胡天蘭等美食專家，選

出 22 家台北老味道餐廳。胡天蘭在接受訪問時表示，參加此次評選的餐廳至少要有 20 年歷史，而菜色能否保留食材原味、用餐的環境衛生與氛圍等，都是評選重點。

她也指出，希望藉由這次活動，把台灣美食推薦給外國旅客。在台灣，不只有小吃，也並非只能吃台菜，各國料理應有盡有，且台灣廚師的工夫有時更甚國外，國外友人嘗過保證記得那滋味。

老味道的背後往往也有老故事，胡天蘭在公民總主筆就獨家說了一個小故事。她說，當年有國外媒體來台灣採訪永康街美食，原本是打算採訪高記，但因為廚師沒空，就告訴記者到隔壁採訪吧，就這樣，高記錯失了一個大好的宣傳機會，而隔壁那家店就是當今遠近馳名的鼎泰豐。

談老味道，也說老故事，聽眾聽得意猶未盡，更 call in 表示希望此活動能夠持續辦下去，台北市商業處請大家拭目以待。

剩食終結者 為環保盡一份心力

不過，在品嚐美食時，公民總主筆也注意到了食物浪費的問題。不知大家是否也有過這樣的經驗：常面臨一堆吃不完的食物而不知該怎麼處理，或者一時失心瘋買了食物就往冰箱塞，等發現時已不知過期多久。

因此，公民總主筆節目邀請「剩食終結者——吃不完找我」臉書社團創辦人葉凱維，來聊聊吃不完的食物該如何處理。葉凱維表示，他成立這個社團的目

羅際夫

現職：正聲廣播電台「財經早知道」節目主持人、台北廣播電台「公民總主筆」節目主持人、Money DJ TV（網路電視）「基金我最通」共同主持人、非凡商業台「只要錢長大」固定來賓

經歷：《民生報》理財組記者，《Smart 智富月刊》主編、採訪主任，Ettoday 東森新聞報財經組召集人、組長，多家境外基金總代理投顧研究企畫部副總，荷寶投顧研究企畫部副總

著作：《定時定額基金理財手冊》、《第一次買債券基金就上手》、《共同基金學習地圖》、《買牛奶還是買蛋》、《只買好基金——羅際夫帶你放心買，安心賺》



的很單純，就是為了幫剩食找出路，只要有人在臉書上提供食物，有人願意接受，就可以互相聯絡，他提供的是一個讓雙方交流的平台。他也希望能把此觀念傳遞給更多人，達到不浪費食物與環保的目的。

公民總主筆節目相當願意持續關心食的議題，曾有聽眾在公共政策網路參與平台，看到有人發起食安專技人才簽證制度，希望請節目發聲，公民總主筆二話不說，馬上安排相關訪談。台灣素有美食王國之稱，如今卻因為一連串食安問題，造成大家吃得心驚膽顫。要改善就得靠大家共同的努力，歡迎大家好好利用這個「滿滿的大平台」，為食安貢獻一份心力。

搖滾塗鴉藝術

走逛街頭與電影的塗鴉風景

文／葉亞薇 圖／晴天影視、台北當代藝術館提供

牆上畫著誇張激烈的圖案，是街頭塗鴉給人們的傳統印象。事實上，21世紀的街頭塗鴉，早已成為精品時尚年輕化的動能，甚至升格為拍賣藝術品。塗鴉美學讓無趣牆面與城市風格變得青春而搖滾。

在台北西門町這個充斥著最多青少年文化的區域，有一條布滿青少年潮流服飾店的巷子——昆明街96巷，俗稱「美國街」。不論是在巷子內的牆上、店家的鐵捲門，還是路旁的小電箱，美國街的周邊充斥著台灣原生的街頭塗鴉創意。在街底深處、占地2,000坪的「臺北市電影主題公園」，兼具藝文發展與

年輕文化，提供塗鴉創作者合法、安全的發揮舞台，讓年輕的低聲鼓譟，以噴漆盡情揮灑，大聲宣告自己的「存在感」。

西門町電影公園 開放塗鴉創作

牽成這樁美事的是台北多元藝術空間青少年發展促進會（簡稱藝青會），一開始帶著塗鴉客的草稿去拜訪西門町的屋主，以免費作畫的條件，說服屋主提供牆面，美國街上的許多創作就是這樣來的。後來台北市政府文化局與藝青會合作辦理活動，包括國際塗鴉比賽與饒舌、街舞大賽，成功將人潮導入西門町。如今，與電影等主題結合的創意塗



信步西門町，可以窺見許多街頭塗鴉，作為青少年文化的展現。（圖／晴天影視提供）

鴉，不斷在此更新展現，也成為民眾拍照與觀光打卡的最佳景點。

此外，走進次文化活躍的電影街，你也能發現張力十足的塗鴉創作。「城市記號創意行銷工作室 CITYMARX」由幾位熱愛街頭文化的夥伴組成，不只舉行塗鴉活動與比賽，近年也積極爭取大型創作牆面，像是西門町豪華戲院 8 層樓牆面創作，這個台灣史上最大，由 Candy Bird、DEBE 等 7 個塗鴉藝術家共同創作的作品就是其中之一。與朋友相約看電影的陳同學表示，這些有創意又有趣的造型塗鴉牆，他和同學都覺得很潮，相當貼近年輕人的世代文化。

河濱公園堤壁 塗鴉專區展創意

一邊迎風騎車，一邊欣賞塗鴉創作，多愜意！去年 9 月起，迎風、美堤、百齡右岸、福和及景美等 5 處河濱公園的堤壁，也由台北市水利處開放作為「塗鴉專區」。塗鴉專區每隔 4 個月會重新粉刷一次，開放塗鴉的 5 處牆面位在松山區迎風河濱公園、中山區美堤河濱公園、士林區百齡右岸、文山區福和河濱公園及文山區景美河濱公園，其中以迎風河濱公園近 400 坪最大，其



「街大歡囍台北當代藝術館×赤峰街區藝術展」中「城市迷彩」作品，象徵都市變化中，不同階段的獨特魅力。（圖／台北當代藝術館提供）



建成國中候車亭，以彩繪塗鴉的方式呈現出國中生的校園體驗，以及對未來的嚮往、期待。（圖／台北當代藝術館提供）

餘 236 坪至 60 坪不等。無論是散步或騎車經過，看到這些線條誇張、超有個性的泡泡字、謎樣酷勁的公仔圖騰，以及色彩繽紛、充滿趣味的設計，都讓民眾感受到台北的河堤藝術生活化氛圍。

赤峰街粗獷打鐵街 成為藝術街

從早期「打鐵街」轉型為充滿文青氣息的赤峰街，連續 2 年因為辦理「街大歡囍台北當代藝術館×赤峰街區藝術展」顯得更具魅力。多位台灣插畫藝術家及當代藝術創作者，將他們對赤峰街社區的細微觀察與感受轉化為壁面彩繪、互動裝置、接力攝影、公共藝術，乃至於情境劇場等多元表現形式，讓居民及遊客漫步赤峰街中，都能享受藝術的洗禮與滋潤。

近期電影《西城童話》也大量運用西門町多處塗鴉展現城市文化。導演葉天倫表示，塗鴉文化不只是一種藝術形式，更是想法的宣言，展現多元文化的城市魅力。塗鴉宛如青春的低聲鼓譟，也鼓動了台北古城的搖滾精神，不僅讓藝術創作發聲，也讓城市的風格更有故事。



KIZBAZ 希望藉由他眼下的鏡頭，將台北的城市張力傳遞給全世界。(圖／台北市政府觀光傳播局提供)

土耳其導演用鏡頭說故事

庫沙特·克茲巴茲行腳台北

文／邵維媛 攝影／施純泰 圖／台北市政府觀光傳播局提供

「台北不是一座冰冷的水泥巨人。」土耳其知名導演庫沙特·克茲巴茲 (KÜRŞAT KIZBAZ) 在開始採訪時，以一句話道盡了他眼中的台北。這座位於台北盆地中，堅實渾厚的城市，依然偎著川河、倚著群山，述說自己獨特的故事；不同的是，這次，台北將透過一位對影像吹毛求疵、善於凝聚氛圍的旅人，向世人傾訴她蘊含豐富文化與空間流動的一面。

對台灣人來說，KÜRŞAT KIZBAZ 是一個陌生的名字，但在距離 11 個小時飛行時間的土耳其國度，KÜRŞAT KIZBAZ 代表的是知名導演與製作人的響亮名號。KIZBAZ 於 2002 年執導

的作品《Rumi-Ahlaf》，透過全球的 Discovery 頻道、Discovery 歐洲和 NTVmsnbc 等電視網絡，在超過 200 個國家播放，數以百萬的人因而受到震懾與啟發。

而 KIZBAZ 接連發表的紀錄片作品，亦使他在土耳其，甚至國際間受到熱烈關注。特別是近 7 年來，他為土耳其航空拍攝了 37 支與土耳其歷史文化息息相關的紀錄片，更將他用影像闡述故事的扎實功力推向全世界。這次，KIZBAZ 受土耳其航空邀請來台北拍攝城市紀錄片，將他理性與感性兼具的鏡頭語彙，對焦台北，後續將於土耳其航空 200 多條國際航線播放該紀錄片，於國際間

播送這座擁有獨特故事的美麗城市。

人和文化是豐富台北的主角

留著一把伊斯蘭濃厚鬍子的 KIZBAZ，聊到在台北的拍攝過程，眼睛會開心到眯成一條線，「這裡太乾淨了！這裡的人太熱情了！」他真誠地舉起手這麼說。一下飛機，KIZBAZ 便對台北井然有序的行道樹和少有紙屑、垃圾的街道感到驚奇，「我剛從日本拍攝回來沒多久，人們一直說日本人在整潔要求上是最嚴謹的，但在我看來，台北的乾淨程度，比東京還令我心曠神怡。」

在台北僅停留 8 天，KIZBAZ 由北到南走逛了傳統廟宇與知名景點，台北 101、國立故宮博物院、大龍峒保安宮、艋舺龍山寺、行天宮、台北市立美術館、自由廣場、台北市立圖書館北投分館、華山 1914 文化創意產業園區與松山文創園區等台北私房路線，皆成了他鏡頭遊歷下的里程。

儘管對於紀錄片導演來說，要在短時間收集城市精華本是不易，但也由於台北現代與傳統交錯的獨特行腳路徑，



KIZBAZ 由北到南走逛傳統廟宇與知名景點，在短短 8 天內收集台北的城市精華。(圖／台北市政府觀光傳播局提供)



土耳其知名導演庫沙特·克茲巴茲 (KÜRŞAT KIZBAZ)。(施純泰攝)

KIZBAZ 在台北才能密集地遇到來自各個場域的人事。KIZBAZ 有感而發地說，「我特別記得我們在大稻埕的時候，熱情的店家和民眾，和那條充滿文化力量氛圍的道路，讓我覺得就算隨意在台北的某一條街道，都能勾勒出一個動人的故事。」

一個發酵想像基因的城市

KIZBAZ 除了展現對於台灣設計創意的稱羨，也頻頻提起讓他讚不絕口的台北傳統市場和夜市的美食與活力。在他口中，台北成了一場無終止的嘉年華會，每分每秒皆上演著能夠大啖美食、朝聖現代、靜心文化、走逛創意及放鬆尋樂的節目。

採訪尾聲，KIZBAZ 感性地和我們分享台北寄予人的想望，「台北很難和其他城市相比，她有紐約的現代、東京的秩序，還有一些說不上來卻極吸引人的東方文化元素。這次，我希望透過我眼下的鏡頭，將擁有如此國際水準的城市張力，傳遞給世界；期望我看見的台北，成為一座能發酵想像基因的城市。」

龍山寺地下商場打造文創新舞台 老舊社區改頭換面 煥然新氣象

文／張煥鵬 攝影／劉佳雯

昔稱舂舂的萬華，是台北市發展甚早的區域；隨著時代變遷、產業興衰變化，曾經擁有繁華榮景的萬華，與其他新興地區相比之下，相對沒落。近年來，台北市都市更新處推出的老舊社區再生計畫，創造多元發展環境，並以當地特色景點吸引遊客，為老社區帶來全新氣象。

2016年12月20日開幕的「舂舂龍山文創 B2」，是老舊社區再生計畫的階段性成果之一。沉寂許久的龍山寺地下街 B2 商場，改頭換面為具有特色的文創空間，到龍山寺觀光和參拜之餘，又多了一個遊逛的新去處。「沒想到萬華有

這麼文藝和時尚的商場。」搭乘捷運到龍山寺拜拜的何小姐，無意間發現這個全新的文創空間，眼神流露出驚喜。

濃濃文創氛圍引人潮

改造後的龍山寺地下街 B2 商場，L 型空間分為展演空間與公共區域，以及逾 20 家業者進駐的藝文坊。特色店家包括服飾、珠寶精品、茶飲、家具、花藝、傳統工藝、音樂等，這些別具特色的文創小店，為老舊商場注入一股全新活力。

「萬華的歷史文化和內涵，有其迷人之處。」在萬華社區大學擔任講師的王

老舊社區再生計畫的推動下，龍山寺地下街 B2 商場成功變身為具有特色的文創空間。(劉佳雯攝)



嫻，一直致力推動在地文化與傳統工藝的保存，她帶領一群熱愛工藝創作的學生與同好，組成「阿金文創」、「阿金學堂」，創作一系列具有在地特色的文創商品。

從小在萬華土生土長的簡世杰，目前也是阿金文創的一員。他的店裡展示著各式各樣的手工創作，廢棄的漂流木結合水晶碗，變成一盞獨一無二的檯燈；破碎的杯碗以傳統技藝修復後，賦予全新生命。簡世杰很樂意為自己的故鄉盡一份心力，用文創改變一般人對於萬華的刻板印象。

龍山文創 B2 也為年輕創業者提供一個圓夢空間，如結合乾燥花藝、植栽與生活文創商品的「溫光花藝」，以及由一群愛好烏克麗麗的好朋友共同組成的「貝克島」，都是極具個人風格的特色店家。

年輕藝術家的創意舞台

溫光花藝的江慧慈從網路轉戰實體店面，龍山文創 B2 讓她實現創業夢想。溫馨的店裡陳列著各式乾燥花，透過自選花材組成花束或 DIY 創意小物，此外也開設花藝教學課程。「這裡有著濃厚的人情味。」江慧慈開店之後，發現萬華的居風格格外親切熱情，從而結識了很多新朋友。

學音樂的馬莉好，則和一群音樂同好結合烏克麗麗彈唱和手作課程，在網路上擁有相當高的人氣。如今他們以龍山文創 B2 為基地，打造「貝克島手作烏克麗麗」實體店，並與青年音樂

艋舺龍山文創 B2

開放時間：週日～週四 11:00 ~ 21:30

週五～週六 11:00 ~ 22:00

地址：萬華區西園路 1 段
145 號 B2 (捷運龍山
寺站地下街出口 3 號)

聯絡電話：2302-1598



龍山文創 B2 提供了如貝克島這樣的年輕創業者一個圓夢的空間。(劉佳雯攝)

創作者以「海馬 207 音樂空間」和大家分享音樂創作的元素與歷程，現場不定時有音樂演出。馬莉好說，音樂可以帶給人們歡樂，歡迎大家有空到龍山文創 B2 來玩。

愛逛街的李小姐聽說龍山寺捷運站地下 2 樓商場重新開幕，也特別利用週末前來參觀。「這裡的空間很寬敞，逛起來很舒服，下次我要找姐妹淘一起來玩。」艋舺龍山文創 B2 的每間店都頗具吸引力，期待未來有更多特色小店進駐。



蘇昭玫伉儷（下排左 1、左 2）及台北市政府教育局局長兼認助清寒學生基金會董事長曾燦金（下排右）與認助學生相見歡。（圖／財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會提供）

認助力量無限大 讓愛變成一種善的循環

文／張煥鵬 圖／財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會提供

有一群孩子因為家庭經濟因素無法專心就學，所幸在財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會的協助之下，他們得以繼續完成學業。在施與受之間，愛的力量被傳遞著，這些曾經接受幫助的孩子，在經濟能力許可之下，也成為一個個樂於助人的施與者。因為善與美不斷地循環，讓這座城市更加溫暖。

台北市政府教育局認助清寒學生基金會董事長，也是現任台北市教育局局長曾燦金表示，今年基金會成立已屆滿 20 年，20 年來共協助過 12 萬 2,310 個學生人次，其認助費用高達 3 億 6,000

萬元。而認助的學生也年年增加，2016 年認助的學生人次達到 8,879，較 2015 年同期增加近 575 人次。

「繁華的都市裡，弱勢者反而更容易被忽略。」財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會執行長許瑞娟說，近幾年來，單親、外配或是隔代教養的家庭，比例有增加的趨勢，對於經濟條件相對弱勢的家庭來說，小孩子的學費變成沉重的負擔。許瑞娟表示，由於基金會不屬於政府單位，沒有任何補助款，因此更需要社會慈善團體、民間企業以及善心人士的踴躍捐款，讓這些清寒學子能夠順利就學。

散播美好的社會正能量

「我覺得唯有教育才能幫助這些孩子脫離原來的困境。」投入認助行列長達14年之久的蘇昭玫，平均每年給予10多名學生就學及生活上的協助，孩子們口中的「蘇阿姨」，猶如他們的第二個媽媽。為感念蘇昭玫的支持，孩子們無不勤學向上。受認助的魏同學說，「我能回報給蘇阿姨的很少，我只希望可以經由認真念書讓阿姨覺得付出沒有白費。」蘇昭玫盼望透過認助些微的補貼，幫助經濟弱勢孩子以教育脫困，翻轉他們的人生。

從事金融業的鄧惠升，帶著弟弟、妹妹一起成為認助人。外表光鮮亮麗的她，其實也曾經因為家庭經濟因素，面臨升學或就業的兩難抉擇，後來在認助人謝榮桂以及基金會的幫助之下，讓她得以專心念書，順利完成大學學業。受過幫助的她，更懂得珍惜和回饋。「捐款是提醒我不能忘記曾經受過很多人的幫助，而且真的有心要幫忙，不用等待時間與時機，隨時都可以開始。」雖然鄧惠升的經濟不算寬裕，但是她保有持續捐款的習慣，以實際行動回饋社會。



財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會促成民間企業以及善心人士，協助清寒學子順利就學的美事。(圖/財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會提供)



歡迎踴躍參與認助

聯絡電話：2727-5925

E-mail：aidfund.tp@gmail.com



曾受過認助人謝榮桂(右)幫助的鄧惠升(左)，成年後也開始回饋社會，投入認助行列。(圖/財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會提供)

幫助清寒學生安心求學

對於一般人而言，2、3千元也許吃一頓大餐，或者買件衣服就花完了，可是這筆金額對於弱勢家庭的小朋友來說，卻可能是一整個月的通勤費用，或是購買文具和參考書的錢。「每個月只要2、3千元，就能夠成為認助人。」許瑞娟說，基金會平均每個月需要撥出230萬元以上的認助金，希望社會各界踴躍響應認助行動，讓更多孩子能夠安心念書。

目前基金會的認助費用分為固定長期認助清寒學生，或零星贊助2種方式，每個人可以評估自己的能力，用不同方式幫助弱勢家庭的小朋友，讓這些在人生中遭遇困境的孩子們，能夠看見美好希望。

愛與包容的力量

彩虹地景 繽紛台北城

文／葉亞薇 攝影／施純泰

30年前，作家白先勇寫下小說《孽子》，描繪一群邊緣少年在現今二二八和平公園（舊稱新公園），黑暗且耀眼地演繹同志情感，被法國書評家雨果·馬爾桑（Hugo Marsan）讚譽為「將悲情研成金粉的歌劇」，小說描寫一群底層青少年滄桑且辛酸的悲傷史。30年後，為了推動性別平權，台北市政府公園處與文化局、觀光傳播局、社團法人台灣同志諮詢熱線協會、台灣伴侶權益推動聯盟等團體，選擇在二二八和平公園打造「彩虹地景」，以6色彩虹象徵同志平權，6色彩虹植栽及大門，呼應這個空間的同志歷史，讓性別平權的花蕊自由綻放。

彩虹地景以城市簡易美學方式呈現，將冰冷鐵件彩繪出柔和色彩，並配置6種顏色分明的植栽，呈現出6色彩虹

意象。紅色「錦葉紅龍」代表性愛、橙色「大王仙丹」代表力量、黃色「金手指變葉木」代表希望、綠色「麥門冬」代表自然、藍色「翠蘆荊」代表自由、紫色「馬纓丹」代表藝術，期許人權如美麗的小草，不斷茁壯。

彩虹地景於去年10月落成，如今走進二二八和平公園，靠近台大醫院出入口方向，6色油漆塗刷而成的鐵門，以及6色植栽美化的花壇，帶給民眾嶄新的時代意義。台北市政府工務局公園處副處長黃淑如表示，選用柔和色系，代表包容的愛，也讓新地景與公園原有景觀融合，達到美感與景觀兼具的設計。在附近搭車上班的王小姐說，第一次發現公園的彩虹地景，感覺春意盎然，也肯定其代表性別平權的意義。



二二八和平公園以6色彩虹象徵同志平權，打造「彩虹地景」。(施純泰攝)

2017 台北 101 國際攝影大賽徵件中

用鏡頭 捕捉台北 101 之美

文／李寶怡 圖片提供／台北 101

「5、4、3、2、1，Happy New Year！」站在象山的山頂上，聽見台北市政府市民廣場上傳來倒數計時聲。眼前的台北 101 大樓煙火秀以藍、紅兩色光束，劃破漆黑的夜空，快門的咔嚓聲不絕於耳，站在這裡的每一個人，都想把台北最璀璨的一刻凝結、保留下來。

2005 年，台北 101 開始舉辦「101 煙火秀」的同時，也發起了「台北 101 國際攝影大賽」，這些活動有效強化了台北 101 的國際能見度，也讓更多人注意台灣、認識台北。

攝影好手齊聚捕捉 101 之美

去年「台北 101 國際攝影大賽」引來法國、印尼、泰國、馬來西亞、韓國、巴拿馬、中國大陸與香港等各國攝影愛好者投稿，收到逾 3,000 件作品，台北 101 樂見有越來越多攝影好手角逐桂冠。如何在眾多的攝影作品裡脫穎而出？台北 101 發言人劉家豪認為，「創



「台北 101 國際攝影大賽」帶你找出觀看台北 101 的絕佳角度。(圖／台北 101 提供)

意很重要。」尋找出與眾不同的台北 101 觀看角度，是比賽的制勝關鍵。

2015 年起，「台北 101 國際攝影大賽」除了針對「台北 101」專題攝影徵件外，新增「台灣之美」攝影專題，期盼透過這樣的選題，發揚台灣豐富多元的人文風情及文化創意。繼去年「台灣山岳魅影」專題之後，今年以「台灣水岸魅影」為題，凡台灣海岸、海港、河岸、湖畔、溪邊、溼地、漁港等景色皆可入鏡，盼能藉由鏡頭的捕捉，讓更多人看見台灣之美。

值得一提的是，延續 2014 年集結台北 101 國際攝影作品至日本東京晴空塔展出，並締結姐妹地標的交流，今年規畫赴往日本第一高樓—大阪阿倍野 Abeno Harukas 展出，歡迎大家一起與世界分享你眼中的台北 101。

2017 台北 101 國際攝影大賽

收件日期：即日起至 3/15

比賽主題：「台北 101」、「台灣水岸魅影」

活動洽詢：中華攝影雜誌社

2381-2378 陳小姐

台北 101

8101-8937 李小姐





海登（右）分享，均衡飲食並養成運動習慣，是美好生活的重要基石。（圖／TLC 旅遊生活頻道提供）

冒險滋味 海登的玩樂廚房

澳洲衝浪天菜 Hayden Quinn

文／蔡舒恬 圖／TLC旅遊生活頻道提供

在雪梨北部曼利海灘長大的海登·奎恩（Hayden Quinn），2011年參與澳洲「廚神當道」第3季節目，成為家喻戶曉的人物，他對做菜的熱情與大自然的狂熱，自此開始傳送到全世界。

海登與丹·邱吉爾（Dan Churchill）共同主持《衝浪男孩好滋味》，今年在TLC頻道開新節目《海登的南非好滋味》，著有自己的料理書《Dish It Up》，對旅行玩樂與任何食物相關的議題都興趣盎然。

慶生獻壽桃 共食歡聚野餐日

去年海登因「TLC台北野餐日」活動，與合作搭檔丹一起來台，在台灣體驗到的一切，都讓他感到新鮮驚奇，印象最深刻的是野餐日的慶生大會，主辦單位特別祭出超大壽桃，切開後還藏有許多小壽桃，俄羅斯娃娃般的出奇設計，讓海登笑開懷：「這真是太精巧了，快點教我怎麼做！」

台北野餐日的澎湃料理陣仗，也讓海登看得目瞪口呆，他打趣地說：「現場料



更多TLC旅遊生活頻道主持人專訪，請掃描QRcode

理應有盡有，大家只差沒把廚房流理台搬來了！不僅食物多元豐富，大家的帳篷與陽傘也都很有看頭。我很享受『共食』這種親友歡聚的用餐模式，喜歡和丹互相分享盤中食物，我想把好料統統打包回家！」

海登表示，在台北吃到的每種食物他都很喜歡，「除了臭豆腐，那味道真有點怪。」接著興奮地分享到台灣第一天吃的福州乾拌麵，「這地方真的太酷了！我想學做乾拌麵和餛飩湯，放進我的食譜。」

健身吃不胖 滿足味蕾是王道

身材健美的海登是衝浪高手，也是雪梨一家健身中心的共同經營者，但海登並非終結高熱量食物的魔鬼司令官。他露出雪白的牙齒，燦笑道：「健身料理的長久之計是均衡飲食，多吃蔬菜和五穀雜糧，就像丹常講的『吃進繽紛色彩』，選擇健康優質瘦蛋白，少吃油炸物，多吃全麥碳水化合物，當然也要養成運動的好習慣！」



「TLC 台北野餐日」中以超大壽桃為海登慶祝生日，讓海登回味無窮。(圖／TLC 旅遊生活頻道提供)



海登·奎恩 (Hayden Quinn)

海登·奎恩在澳洲雪梨北部曼利海灘長大，在澳洲陽光下衝浪、旅行、發掘健康料理，對生活充滿熱情。2011年他因參與澳洲「廚神當道」節目一舉成名，如今是旅行探險料理節目當家主持人，曾出版2本料理書，同時也是專業救生員、「Starlight」兒童慈善基金會的親善大使，才華洋溢、形象清新的海登，2012年被《CLEO》雜誌評為「年度最佳單身漢」。

活出生命力 冒險人生是歸宿

令人意外的是，當聊起在台北的一切時，竟讓海登想起故鄉雪梨。「你知道嗎？我真的注意到了台北街頭有眾多精力充沛的人群，有許多講究風格的酒吧、咖啡廳，路人也像隨時趕赴另一場盛會般，充滿生活感與玩樂氛圍，這太棒了！讓我聯想到自己的家。」

海登的座右銘是「Live life, eat well, travel far.」，生命要用闖的才精彩！他提醒我們要保有一顆赤子之心，對生活充滿好奇，並注重飲食美學，才能將身體調整到最佳狀態，站上衝浪板，開心迎接人生一波波的挑戰，在世界遠航。



在食育課堂中帶領小朋友認識常見的蔬果，並由他們親自洗滌、切菜及料理，最後還把每道菜吃光光。(張勝源攝)

離開餐桌回到產地 下廚先從找到趣味開始

文／黃育芯 攝影／張勝源

我的童年是在故鄉雲林度過的，雲林是台灣的農業大縣，我們整個家族自然就仰賴務農維生，參與農事是每個家族成員的責任，即便是小孩子也不例外。

親近食材讓你更懂吃的樂趣

參與農事是很美好的回憶，無論是赤著腳丫、將曬在老家三合院「門口埕」上帶殼的稻米翻成一壟一壟，體驗稻穀穿過腳底那刺刺的感覺；抑或跟著奶奶、嬭婆圍著竹篩剝花生，享受邊剝邊吃的福利，都饒富趣味。不過，我最喜歡的是，和家族裡眾多小朋友在「門口埕」排成一列，坐在小凳子上架著木檯削白

蘆筍，邊削邊想像手中的白蘆筍是美麗的芭蕾舞者，只要順著手勢削上一圈，就會成為白白淨淨的可口美食，並在白蘆筍香氣的縈繞下，期待完工之後端上桌的蘆筍大餐。

這是我成長過程中，產地到餐桌最短、也最有實作趣味的食農經驗，即便如今已是不惑之年，童年那段農事回憶，依舊栩栩如生、歷歷在目。

為什麼當時的我會把辛苦的農事當作最期待的事情，並且至今仍津津樂道？細細追溯童年回憶的蛛絲馬跡，我想，當中「趣味」與「美食」的連結是最大功



更多黃育芯相關文章，請掃描 QR Code。

臣。這也是為什麼在我告別鄉村生活、走進都市並成為龐大升學主義下的一分子之後，每當陪著奶奶上市場買菜，看著攤位上五顏六色的食材，我仍舊會馳想這些食材原本的樣貌，以及端上餐桌的美好滋味。

「趣味」與即時「報酬」，是拉近產地與餐桌最有效的辦法。

讓產地與餐桌的關係趣味化

把我的食農學習過程延伸到其他人身上，也可以創造類似效果。在我經營的小餐館裡有一部分夥伴是打工的學生，他們在踏進餐飲業之前從未參與家中任何廚房活動，為了拉近他們與餐桌的距離，我們嘗試舉辦講座授課，但效果不大。後來我們改變作法，要求他們在歲末尾牙一人出一道菜，從決定菜單、食材、烹飪……種種過程都由他們自己包辦，結果出乎意料地好。慢慢地，這群排斥廚房的學生開始會對食材好奇，甚至會利用閒暇時間嘗試烘焙、烹調員工餐。原來下廚的「趣味」與他們端上桌的成就感所給予的即時「報酬」，改變了他們對「食農」的態度。

我 10 歲的姪子也是如此。有一次餐館裡舉辦親子食育講座，我特別安排他擔任小助教，原本擔心他會搗蛋，或窩在角落不與其他人互動，沒想到他在所有過程中積極參與，無論是幫忙洗蔬果、切菜，或者善後打掃，都展現出從未有過的主動態度，講座結束後還主動跟我討論校園午餐的心得，讓我又驚又喜。

重新尋找下廚的趣味

曾有一次接受廣播電台訪問時，主持人



黃育芯

從事媒體工作十多年後，突然發現自己居然連一頓飯都不能好好吃，於是狠下心跨足餐飲業，告訴自己每天庸碌賺錢買飯吃也要吃得爽快，沒想到越投入餐飲業越發現箇中深度，現在不僅僅立志吃好，也期望在臺灣食農教育的落實過程中，盡一份心力。

問我：「如果沒時間下廚怎麼辦？」我回答：「時間不是問題，問題是你有沒有動機下廚。」我們總認為下廚又熱、又油，往往還沒嘗試就拒之千里，但實際上是因為我們太早與「廚房」斷絕連結，不但學校教育沒有給予足夠篇幅讓我們學習產地與餐桌的關係，家庭教育也缺乏接觸「食農教育」的機會，導致我們對食材、對烹飪極其陌生，也被動地仰賴他人主導我們的餐飲選擇。

「民以食為天」，嬰兒出生時第一個反射動作也是尋找母乳的方位，既然吃是本能，也是生命延續的必要條件，我們何不重新尋找下廚的「趣味」，並從中得到美味的「報酬」，重新改變我們對「食農教育」的觀念並持續落實，如此一來，我們將會意外發現，這一切有趣極了！



北港甜湯的燒麻糬有滋有味。(楊智仁攝)

私房美食幸福推薦

焦桐帶路 華西街甜湯呷透透

文／焦桐 攝影／焦桐、楊智仁

華西街靠近貴陽街，從前毗鄰芳明館和妓院，是最熱鬧的路段；現在卻顯得較冷清，可能是離捷運龍山寺站稍遠吧，遊客多未走到華西街尾端。「阿猜嬭甜湯」也是門前冷落人車稀，我尚未坐下點食，已被老闆娘認出來，「你是焦桐先生嗎？」創業的阿猜嬭已經失智，由兒子柯得隆夫妻接手經營，沒想到他們竟是我的讀者，買過幾本書。

阿猜嬭甜湯私房吃法

阿猜嬭甜湯的品項不多，都寫於木板，

掛在攤前，紅豆湯、花生湯、湯圓、冰糖白木耳蓮子湯，這幾項可互相摻加，變化成別的品項。我點了一碗米糕桂圓粥，桂圓總是出現在米糕糜中，兩者很適配；那圓糯米熬煮成甜粥，不是甜而已，乾龍眼肉和紅糖豐富了甜味的層次，提升為一種甜蜜感。圓糯米和乾龍眼肉相糾相纏，充分吸收了對方的肉香，復被染成褐色，兩者融為一體，有著非常恩愛的表情。

吃到一半，老闆剪了兩段油條放進粥內，說試試看味道如何？果然厲害，不

起眼的冷油條在碗內，竟起了點睛般的作用，瞬間改變米糕糜的口感。作為第三者的油條介入桂圓米糕糜，本擔心會有油耗味，破壞人家的和諧，不料竟衍生溫暖的情意，輕淡了甜度，更勾引出忍不住的酒香。

加油條的米糕糜是南部的特殊風情，這種熱情撩人的甜粥尤其適合寒冬，和親愛的人啜食，幸福好像要滿溢出碗外，不管外頭多麼冷，在家裡就有了溫暖，和信靠。

我覺得那一大鍋桂圓米糕糜若當天沒賣完，拿去凍成冰棒甚美。快吃完時，老闆又舀了一匙紅豆湯賞我；桂圓米糕糜加入紅豆湯，美味之外，竟有另結新歡的快感。結帳問多少錢？本來應該是60元，算你50元就好。吃路邊攤竟遇到讀者，享受了美味，還享受了折扣優惠，離開時一路上好想唱歌。



阿猜嬭甜湯「米糕桂圓粥加油條」。(焦桐攝)

本文摘自觀光傳播局甫出版的《味道臺北舊城區》一書。深耕、研究美食十餘年的作者焦桐，循著台北城的歷史發展、傳統小吃的演變等脈絡，以溫暖優美的文字，介紹台北舊城區的道地美食。為完成此書，焦桐親自走訪艋舺、大稻埕、大龍峒等地，耗時近半年，品嘗逾百家飲食，最後嚴選167間店，帶領旅人一同探索台北老味道。



《味道臺北舊城區》

焦桐著／定價新台幣250元／請至誠品書店、金石堂、博客來及全台各大書店購買



三六圓仔店（粿店）的花生湯。(楊智仁攝)

品甜湯 感受庶民生活味

距阿猜嬭約50米處，華西街另有一家「北港甜湯」也值得流連，米糕糜、芋頭湯、燒麻糬都有滋有味。距北港甜湯不遠，艋舺公園旁「三六圓仔店（粿店）」更有包餡的燒麻糬供選，花生湯加「凸餅」也不賴，餅內包了麥芽糖，泡在花生湯內，互相融合，結構出另一番風格，飽滿著庶民生活味；除了各式甜湯，也賣許多農業社會流行的紅龜粿、冥頭粿、麵龜、壽桃、鳳片糕、鳳眼糕等等，一口，彷彿就回到了古早，水牛，人力車，會社，喫茶部，菓子店，女紅場，檢番……。



日本時代的臺灣就有屈臣氏了！ 屈臣氏大樓的興衰起落

文 · 圖 · 攝影 / 魚夫 (弘光科技大學特聘教授)

老作家東方白曾形容台北大稻埕的迪化街：「在這街上行一遭，就彷彿把〈清院本清明上河圖〉的連卷長畫看一遍。」因為大稻埕幾乎見證了台灣 400 年的漢人發展史。我聽聞前輩畫家郭雪湖（1908 年）的名作「南街殷賑」（1930 年），大略就是以站在這棟我所畫的屈臣氏大藥房的門口，往北看台北霞海城隍廟的視角所繪製的。

屈臣氏創立於 1820 年，清國嘉慶至道

光年間，最初外國人被限制在澳門、廣州一帶活動，而當時東印度公司的醫生皮爾森及英國人李文斯頓則在此開設「澳門藥房」服務洋人。1845 年屈臣先生（Mr. Thomas Boswell Watson）來到香港，開始和皮爾森等合作香港藥房，其後其姪藥劑師亞歷山大·斯柯文·屈臣（Alexander Skirving Watson）於 1858 年也來到香港，開始擔任藥房經理，1871 年屈臣氏正式成為商業品牌。



手機掃描看建築影片。

最早屈臣氏是臺中實業家李俊啟全權負責經營，他本來在彰化員林開設「德壽堂」，經營藥材生意，趁臺中舉行「共進會」（1916年）時積極行銷，規模日漸擴大，1928年（一說為1917年）興建了這棟位於臺北大稻埕的屈臣氏大樓，以批發進口西藥為主，也代理英國史谷脫（Scott）魚肝油。

然而，香港屈臣氏派了經理齊塔藍來到臺灣處理商標，卻將主要總代理權授予巫世傳的「神農氏大藥房」，這家藥房就位於修繕後的「屈臣氏」往北幾步的郵局隔壁。

巫世傳是彰化溪湖人，14歲時隻身到員林某藥房當學徒，後來又到臺北市

屈臣氏大藥房學習調製成藥，1928年（昭和3年）自立門戶。他精通西藥，進口香港西藥和化妝品等，根據其後人巫志賢的回憶，當時還在今之大稻埕貴德街開設製藥工廠：產製神農散（治胃痛、腸絞痛等症）、肺必靈（治傷風、感冒、咳嗽等症）、杏仁精（作為沖泡杏仁湯的原料，飲用可潤喉、治咳）、杏仁露（治咳、潤喉），及九一四藥水（治花柳、性病）等成藥品，配送各地藥房（局）寄售，或批售給藥販配寄各地家庭作備用成藥。二次大戰末期及台灣光復初期，其生產製造之各項藥品經常在廣播電台廣告介紹，是時，藥房業務繁忙，生意極為興隆，可以「門庭若市，車水馬龍」形容當時盛況。

從神農氏大藥房的生產，可以看出當時一般西藥房的供需情況。另一方面，直到1926年時，李俊啟的名聲也不遑多讓，當時報載香港屈臣氏的藥品非常有效，適合華人體質，且全臺歸李俊啟氏專營。可是到了1934年香港屈臣氏本店向法院提出告訴，控告臺灣的李俊啟擅自使用該公司的商標，這商標即是現存建築立面3樓外牆所鑲鐫的飛龍與麒麟護衛七層寶塔圖騰，且兩旁書有「龍麟伴塔為記，別人不得冒效」的字句。

李俊啟最終敗訴，香港屈臣氏乃強力放送神農氏大藥房才是正宗總代理店，自此戰前臺灣屈臣氏就只此一家別無分號了。但李俊啟的兒子李義人則在日本長崎大學藥劑系卒業，返台承繼父業，專業經營，無奈因戰亂等諸多原因，逐漸式微，1996年遭逢大火，直至2005年由市府列為市定古蹟後，交由李家後代李永崇建築師修復完成。



修復後的屈臣氏大藥房。（魚夫攝）

台北小日子
之
進擊的遊子

漫畫文/GACHI





以前要到台北面試大學時，從高雄拖著一堆備審資料，搭火車浩浩蕩蕩折騰了 5 個小時，考完回家又是 5 個小時。所幸上大學那年，高鐵通車了，往來北高只需要短短 90 分鐘。

以前還能使用學生優惠票，現在因為較少有機會買到折扣票，連帶回鄉次數也少了。農曆年卻是怎樣也不能錯過的回家時機，接近除夕那幾天，搭車返鄉的人潮像行軍一樣，買得到位子就該偷笑了。

這時只能安慰自己：高鐵票，原價；遊子回鄉，無價。



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，去年 6 月獲選前往捷克「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
106 年度視障按摩網路行銷活動「新年 i-Amour 一起來按摩」	即日起至 2/15 (三) 詳情請至「i-Amour 愛上視障按摩」官網 www.web-fd.taipei/i-AMOUR/ 或至臉書搜尋「視障按摩在台北 i-Amour」查詢	北市勞動力重建運用處 2338-1600 轉 5102
「106 年元宵燈謎網」廉政猜謎活動	即日起至 2/23 (四) 止 活動官網 163.29.157.79/2017lantern/index.asp 或關鍵字搜尋「2017 燈謎網」	北市府政風處 1999 轉 2208
橙果玩童™數位互動樂園	即日起至 2/28 (二) 台北市兒童新樂園 (承德路 5 段 55 號) 2 樓兒童劇場室內遊戲區旁	兒童新樂園 2501-7528 轉 3206
印遊記—— 台日港韓版畫展	即日起至 3/5 (日) 台北市藝文推廣處 1 樓大廳 (八德路 3 段 25 號)	北市藝文推廣處 2577-5931 轉 343
不曾到來的未來—— 黃贊倫個展	即日起至 3/5 (日), 每週二至週日, 10:00 ~ 18:00 台北當代藝術館 1 樓實驗展場 (長安西路 39 號)	台北當代藝術館 2552-3721
天文攝影展	即日起至 3/15 (三) 市立天文科學教育館 1 樓大廳 (基河路 363 號)	市立天文科學教育館 2831-4551 轉 721
2017 台北 101 國際攝影大賽徵件	即日起至 3/15 (三) 徵件截止 活動詳情請至 www.taipei101.taipei 查詢	台北 101 8101-8937 中華攝影雜誌社 2381-2378
2017 陽明山花季	即日起至 3/19 (日) 花卉試驗中心 (仰德大道 4 段 175 巷 32 號) 陽明公園 (湖山路 2 段 26 號)	北市工務局公園處 2861-6361
參與式預算住民大會 【須事先報名】	2/17 (五), 19:30 ~ 21:00 台北市中正區公所 (羅斯福路 1 段 8 號 6 樓) 2/22 (三), 19:00 ~ 21:00 水源區民活動中心 (羅斯福路 4 段 92 號 4 樓) 2/23 (四), 19:00 ~ 21:00 自強區民活動中心 (重慶南路 3 段 172-1 號地下室) 3/2 (四), 19:00 ~ 21:00 龍興區民活動中心 (三元街 131 號 4 樓) 3/7 (二), 19:00 ~ 21:00 幸安區民活動中心 (濟南路 2 段 46 號 3 樓)	中正區公所 2341-6721 轉 284
集商徵才	2/17 (五), 14:00 ~ 16:30 台北青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 1 樓)	北市就業服務處 2308-5230 轉 210
乖乖三頭龍	2/17 (五), 19:30 2/18 (六), 14:30、19:30 2/19 (日), 14:30 文山劇場 B2, 詳情請至文山劇場痞客邦或文山劇場 Facebook 專頁搜尋	文山劇場 2933-2199 分機 505
【羅莎的傷口】 【島嶼隱身】	2/18 (六) ~ 4/9 (日), 每週二至週日 10:00 ~ 18:00 台北當代藝術館 (長安西路 39 號) 1 樓及 2 樓	台北當代藝術館 2552-3721



活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
2017 智慧城市 首長高峰會	2/21 (二), 13:30 ~ 17:00 雅悅會館馥麗廳 (經貿二路 166 號, 中國信託金融廣場 A 棟 3 樓) 2/22 (三), 9:00 ~ 12:00 南港展覽館寒舍樂樂軒(經貿二路 1 號, 展覽館 3 樓)	北市府資訊局 1999 轉 8554
2017 智慧城市展	2/21 (二) ~ 2/24 (五), 9:00 ~ 16:00 台北南港展覽館 (經貿二路 1 號)	北市府資訊局 1999 轉 8554
社區健康篩檢活動 【有年齡條件限制】	2/22 (三) 13:30 ~ 16:30、3/11 (六) 9:00 ~ 12:00 中山區行政中心中山門診部 (松江路 367 號 1 樓) 2/27 (一), 14:00 ~ 17:00 植福宮 (北安路 608 巷 14 弄 1 號) 2/27 (一), 9:00 ~ 12:00 福德宮 (吉林路 236 巷 35 號) 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、台北卡—健康服務申辦	中山區健康服務中心 2501-4616 轉 6367
二二八事件 70 周年暨台北二二八紀念館開館 20 周年紀念特展	2/23 (四) 14:00 開幕 ~ 5/23 (二), 10:00 ~ 17:00 台北二二八紀念館 B1 特展室(凱達格蘭大道 3 號 B1)	台北二二八紀念館 2389-7228 轉 30
二二八音樂季	2/25 (六)、2/26 (日)、3/11 (六), 15:00 ~ 16:30 台北二二八紀念館戶外廣場 2/27 (一), 15:00 ~ 16:30 二二八和平公園音樂樂台 2/28 (二), 10:30 ~ 12:00 台北二二八紀念館戶外廣場	台北二二八紀念館 2389-7228 轉 30
台北市老人健康檢查	3/1 (三) ~ 3/6 (一), 網路取號 7:00 ~ 19:00, 詳情請至台北市政府衛生局網頁 www.health.gov.taipei 「主題專區 / 成人及中老年保健 / 老人健康檢查資訊公告」專區查詢	北市府衛生局 0800-031-889 (此號碼 2/13 上午 7:00 開放諮詢)
新移民 在地文化說故事班	3/2 (四) ~ 5/18 (四), 每週二、四, 9:30 ~ 11:30 福林區民活動中心 (中正路 187 巷 26 號)	士林區公所 2882-6200 轉 6504
晴空小侍郎	3/4 (六) 14:30、19:30, 3/5 (日) 14:30 城市舞台 (八德路 3 段 25 號), 需購票入場	風神寶寶兒童劇團 2302-6363 轉 19
國光劇團春季公演 【不能說的祕密】	3/10 (五), 19:30 《孟麗君》 3/11 (六), 19:30 《春草闖堂》 3/12 (日), 14:30 《新寶蓮燈》 城市舞台 (八德路 3 段 25 號), 需購票入場	國立傳統藝術中心 國光劇團 8866-9600 轉 1683、1687
文山劇場《親子玩藝》	3/11 (六), 10:00 美術類: 大家相揪來看戲 戲劇類: JUST PLAY 全世界 文山劇場排練教室, 需購票入場, 詳情請至文山劇場痞客邦或文山劇場 Facebook 專頁搜尋	文山劇場 2933-2199 分機 505
華岡舞團 2017 公演	3/14 (二), 19:30 城市舞台 (八德路 3 段 25 號), 需購票入場	北市藝文推廣處 2681-0511 轉 39607
106 年中正區公所新住民生活適應輔導課程 (大陸學員班)	暫訂 3/7 (二) ~ 4/13 (四), 開課時間請來電洽詢 萬華新移民會館 (長沙街 2 段 171 號)	中正區公所 2341-6721 轉 317

Instagram 台北生活提案

Show 出你的生活態度！



下期預告

《台北畫刊》590 期生活提案：台北老建築的新生命

活動辦法

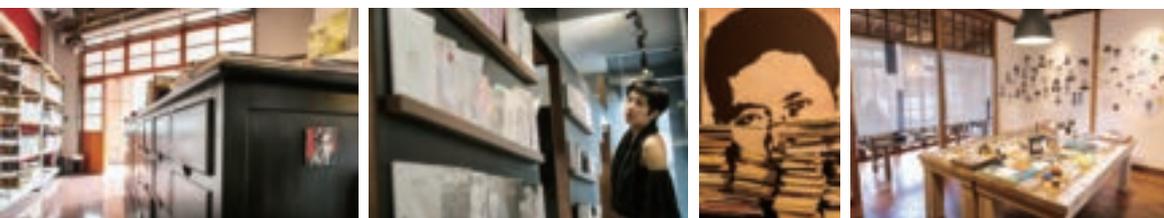
即日起至 2017 年 2 月 24 日 (五) 23:59 止，拍攝您的「台北老建築的新生命」照片，發布於自己的 Instagram，於內文標記「#台北畫刊」，並將隱私設定為公開。每人得不限次數上傳參加，上傳越多，得獎機會越高。活動評審將就所有上傳作品，依據「主題契合度」、「照片美感」、「內容創意」等基準評分，並擁有最終刊登決定權。589 期獲獎者請於 2 月 28 日 (二) 23:59 前，將 Instagram 帳號、真實姓名、聯絡電話、通訊地址、所選城邦媒體集團出版刊物 (新台幣 1,000 元以下) 等資訊，以 e-mail 方式寄到 bwreader@bwnet.com.tw，《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

9 間台北必訪個性書屋

閱讀的美好日常

書店裡的啟蒙運動

公民發聲所

職業書迷的專屬空間

只賣一種書

嗜書者的桃花源

閱讀老房子





在老房子裡與書對話，享受片刻靜謐。(施純泰攝)

9間台北必訪 個性書屋 閱讀的 美好日常

文／游姿穎 攝影／施純泰

閱讀，是知識的累積、是心靈的療癒，也是一種美好的生活方式。台北，擁許多個性獨特的獨立書店及閱讀空間，有些是作為社會理念與公民發聲的據點，有些則販售專門書種、提供專業書迷尋找好書的去處，或是透過老屋新生，讓建築與書說故事、聊設計。在這裡，我們不僅僅與書對話，也能挖掘創意，與社會、世界一同脈動。

當書店不只是書店

跳脫只賣書籍的框架，書店作為一個空間，向我們展示了許多可能。白天是二手書專賣店，到了晚上變成公民發聲異

言堂，各路青年暢所欲言，激盪多元思想的火花；或是結合咖啡、展覽與書冊，古蹟變身為文化沙龍，作家、藝術家或音樂人在書店內掀起一波波的文化革命。書店也能成為小農友善平台，透過飲食教育，教導民眾認識食材，也為台灣農業盡一份力。

大環境下書店經營不易，偏偏卻有人背道而馳，以獨特的選書品味，開設專門店。熱愛旅行的好友，將對旅遊的熱情灌注在小書店中，和世界各地旅人分享旅行故事；一對夫妻夢想讓下一代透過更有趣的方式學習英語，創辦英語繪本屋，陪伴小朋友快樂成長。資深推理迷懷抱著浪漫憧憬，結合二手老件與推理書籍，提供偵探書迷一處鬥智的閱讀聚所。



2



3

1. 閱樂書店期待以溫柔的文化革命，推動閱讀。(施純泰攝)
2. 透過空間設計，讓閱讀成為一種體驗生活的方式。(施純泰攝)
3. 喜愛推理或黑色小說的書迷，一定要到偵探書屋挖寶。(施純泰攝)

空間創造閱讀驚喜

台北擁有許多充滿故事的老建築，當老屋與書相遇，便成為最佳的閱讀場所。日式宿舍改建的公益圖書館，每個角落皆流淌著靜謐自在，適合選一本書，安靜地與書對話。台灣第一間西藥房百年後成為懷舊書店，帶領讀者細細品味上世紀 20 年代的風華。老醫院則換上新裝，成為結合共同工作室與閱讀的現代空間，精選藝術與設計類書籍，成為設計人的創意發想地。

書店，不再只是賣書的場所，而是體驗生活與創造價值的空間。在台北感受閱讀，時時刻刻都能找到更多的驚喜。



1



書店不只能賣書，更能成為文化、思想交流的異言堂。(施純泰攝)

書店裡的
啟蒙運動

公民 發聲所

文／陳婉菁 攝影／施純泰

獨立書店早已跳脫單賣書籍的經營模式，成為舉辦大小論壇與活動，讓公民自由發表言論的絕佳場所。書牆空間裡，各種議題百花齊放，不必正襟危坐，什麼話都可聊，什麼意見都不奇怪。沒有標準答案，一個小轉念，就可能產生意想不到的影響力。

閱樂書店 不媚流行的文化沙龍

松山文創園區生態池旁的綠色小木屋，似有一股魔力吸引人走進。建於1954年，昔日為松山菸廠的育嬰室，洋溢日式懷舊情調。2001年登錄為台北市歷史建築，電視劇《巷弄裡的那家書店》在此拍攝後，

閱樂書店實地營運，去年請來文化人張鐵志擔任總顧問，重新開幕。

閱樂策展人林哲安表示，書店以閱讀為核心，輻射出多角化經營模式，希望成為公共發聲的平台，不僅提供小眾創作者展演管道，每個月也舉辦活動與講座，廣邀各方人士腦力激盪，參與公共事務的討論。

在選書上，閱樂不迎合暢銷書排行榜，而以獨特眼光區隔市場。「閱樂可視為張鐵志的書房延伸，文學與社會議題為大宗。」林哲安接手選書工作後，考量張鐵志曾移居香港，增設香港書區，主要為小型出版社的書籍和獨立雜誌，最近也觀察到香港遊客的購書比重增加。

松山文創園區是國內外人士造訪的熱門景點，閱樂裡外皆美的書店風景，時見遊客拍照打卡。這裡有書也有座位，咖啡香伴隨書香，文字的感動在此發酵。



新年讀好書

香港已故作家、《號外》雜誌創辦人丘世文的自傳式小說《周日牀上》，刻畫 1980 年代香港白領階級的日常與糾結情緒，被奉為經典之作。為紀念他逝世 20 週年，重新發行修復版，台灣僅閱樂獨家販售，林哲安誠心推薦。



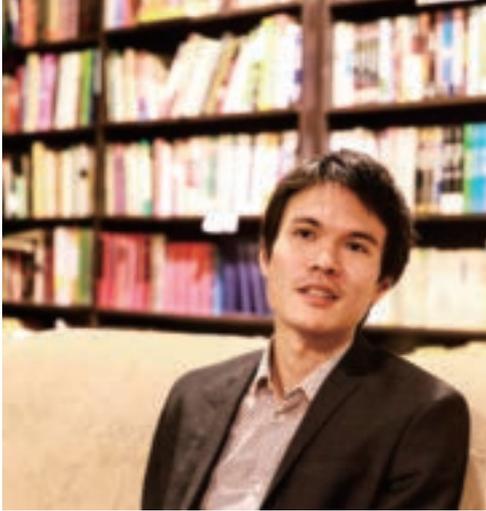
古蹟改建的閱樂書店，辦講座、也辦展覽與音樂會，是城市中的文化沙龍。(施純泰攝)



閱樂書店

🏠 光復南路 133 號

☎ 2749-1527



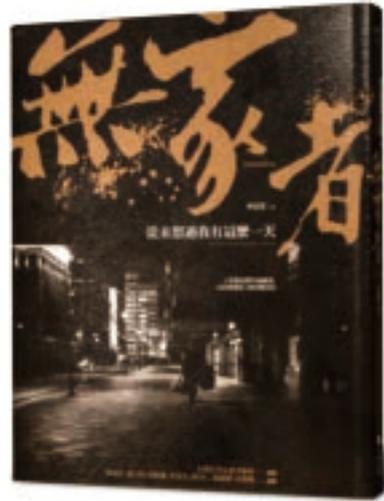
年輕的店主楊緬因，就讀大學時擺攤賣二手書，最後索性開起個性書店。(施純泰攝)

公共冊所 暢通無阻的思想基地

30歲不到的楊緬因，念台灣大學人類學系時擺攤賣二手書，書越堆越多，還沒畢業就在師大附近的泰順街地下室開起書店，俏皮地命名為「公共冊所」，期許成為「解放的所在」。

店內藏書以社會科學為大宗，也有二手書店少見的學術論文及政府出版品，吸引周邊的台大、師大學生前來挖寶；另設有新書牆，展售公共冊所獨立出版的書籍。楊緬因一派瀟灑地說，並未特意營造風格，而是在有限資源下，自然形成書店「個性」，從倒閉漫畫店買來的櫃台，路上撿來的沙發，朋友送的彩虹旗，放在同一空間毫無違和感，反倒增添自在。捷克留學生彼得就覺得「這裡有著波希米亞的調調」。

公共冊所也是聚會場地，不時舉辦講座，議題從轉型正義、婚姻平權，到品酒文化、新書發表都有。楊緬因保持開放心胸，不排斥任何主題，「勞動、閱讀、交朋友，是讓我覺得活得像人的元素，書店



新年讀好書

楊緬因很喜歡閱讀人間異語，公共冊所以游擊文化為名，出版《無家者：從未想過我有這麼一天》，作者李玟萱記錄10位街友與5名社工的故事，透過平實真摯的口吻，還原「人」合理的樣貌，注視真實的生命困境。

不只是事業，也是生活方式。」但要支撐一家書店著實不易，他與夥伴在白天另有工作，書店下午4時才營業，可別太早去敲門。



公共冊所

🏠 泰順街24號地下室

☎ 0952-631-240



水牛是書店，也是小農的販售平台，一部分販售所得投入支持偏鄉教育。(施純泰攝)

水牛書店 書與土地的連結之窗

水牛是書店，也是「蔬」店，不少人知道它是因羅文嘉的關係。其實，水牛出版社已有 50 年歷史，在老社長邀請下，羅文嘉於 2012 年接手，又因離開政界後，返回桃園新屋老家種田，利用老房子開書店，接著在 2013 年設立台北分店。

水牛書店台北分店店長劉昭卉表示，水牛今日樣貌是慢慢「長」成的，因新屋小農種的無毒蔬果賣相較差，就在書店旁闢市集幫忙販售，陸續引進更多產品，基於分享健康食材的想法，水牛再開餐廳，所以不少顧客是用餐後順便逛書店，或者買菜兼買書。羅社長秉持社會企業精神，將賣米收益投入偏鄉教育，產生正向循環。

店內以文、史、哲學、台灣文化與農業書籍居多，一整牆的水牛出版區，常見 4、5 年級生前來尋寶，有人看到求學時用的參考書，非常感動。因店裡每月規畫飲食講座與教學，相關書籍也特別暢銷。



新年讀好書

日本漫畫《深夜食堂》中，老闆的家常菜洋溢著人情味，為讀者津津樂道，美食設計師飯島奈美發表《深夜食堂料理帖》，重現經典菜色。這些食譜並不難，劉昭卉推薦讀者試著做做看，為新一年餐桌增添健康話題。

明亮的空間、友善的店員、好喝的飲料，SOHO 族小謝把這裡當成辦公室，讚其為「非常適合閱讀創作的園地」。劉昭卉說，希望每個人都能在水牛找到感興趣的書，歡迎大家有空來坐坐。



水牛書店

🏠 瑞安街 222 巷 2 號

☎ 2707-7003

職業書迷的
專屬空間

只賣 一種書

文／陳婉菁 攝影／施純泰

獨立書店經營不易，如果專售一種類型的書籍，何以生存？在台北，就有這麼幾家很有個性的小書店，以獨特的選書品味，吸引同好聚攏。他們不以賺大錢為目的，單純想分享熱愛的書籍。來這裡，不只看書，還有機會和店主說說話，人與人之間緊密互動，是小書店最珍貴之處。

鹿途中旅遊書店 為世界搭起橋梁

熱愛自助旅行的 Eva，累積大量的旅遊書，成為朋友出國旅遊的借書對象，也啟發她開設旅遊書店的想法，從英文「Dear Deer」衍生出「鹿途中」的中文店名，並找來國中同學鹿鹿擔任店長。



世界城市的咖啡杯，有著店主滿滿的旅行回憶。(施純泰攝)



鹿途中旅遊書店除了販售各地旅遊書，也提供觀光客免費索取台北旅行資訊。(施純泰攝)

小而美的書店隱匿在信義區靜巷內，幫助人們閱讀「世界」這本書，除了販售旅遊書籍，也提供二手書租借及交換服務，其中以日本旅遊指南最夯。環顧店內裝飾，布滿店主的旅行回憶，Eva 的攝影作品、鹿鹿設計的明信片，以及從各國收集來的星巴克馬克杯、磁鐵等，背後都有著豐富的故事。

Eva 與鹿鹿很樂於分享旅遊資訊，店內也不時舉辦講座，邀請旅遊作家或部落客介紹私房行程，小小的空間裡熱絡得很，常見周邊上班族就近找資料，也有不少鄰居有空就來坐坐。常客劉小姐說，她第一次自助旅行前，因拿不定主意要去哪，來這借書後，就選定冰島為目的地。Eva 與鹿鹿開書店後也受益匪淺，結交到志同道合的新朋友，甚至成為旅伴，去年底一起到日本跨年。

新的一年，還沒決定好下一站去哪？不妨到鹿途中找靈感。



新年讀好書

《走過世界的盡頭》是 Eva 和鹿鹿共同的心頭好，由醫師作家沈佑銓自費出版，記述他搭 36 個小時的飛機，到南美洲阿根廷旅行的所見所聞與心路轉折。鹿途中旅遊書店曾邀他舉辦講座，成為店內的第一位講者。



鹿途中旅遊書店

嘉興街 28 號

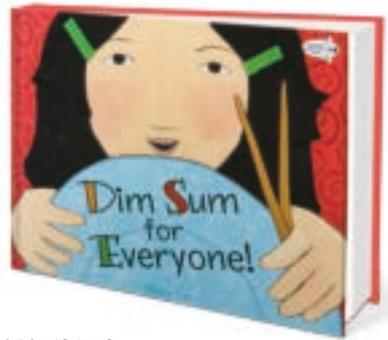
2720-7532

JFK 繪本屋 用英語說故事

一場大病讓 Jerry 對人生有了不同的體悟，2014 年辭去穩定工作創設繪本屋，當成禮物送給太太 Febie。店名「JFK」結合 Jerry、Febie 和孩子 Kaya 的名字而成，希望這個空間能陪伴更多小朋友快樂成長。

曾在幼稚園教英語的 Febie 說，和先生旅行日本仙台，逛到一家以繪本為主的書店，老闆會在店裡說故事，當時就在心中埋下夢想的種子，沒想到美夢成真。JFK 繪本屋的裝潢由 Jerry 發揮設計專長，以黃色為基調，在後院開天窗引進自然光，在教室裡搭小橋，方便精力旺盛的小朋友爬上爬下，店內充滿明亮活潑的氣息。

JFK 以英文繪本為主，也有少許中、日文童書，並定期舉辦親子故事活動，主要針對 3 至 6 歲幼童。從事不動產業的李先生趁週末帶著 3 歲雙胞胎女兒來上課，他說



新年讀好書

自幼在美國紐約長大的台裔童書作家 Grace Lin (林珮思)，作品洋溢濃濃的中國風，《Dim Sum for Everyone!》(給大家的點心)以簡潔的筆調描繪全家人到中國城上館子的情景。Febie 說，小朋友可藉此學習常見港式點心的英文，新年用餐就能派上用場。

自己在國外長大，希望孩子早點學外文，JFK 教具多、上課方式很有趣，女兒已經上了半年多的課。

後來，JFK 繪本屋從大稻埕的眾藝埕搬至 Jerry 童年時期居住的雙連老社區，在 Febie 用心選書及教學下，不改初衷地引導孩子們閱讀人生中的第一本書。



定期舉辦親子說故事活動，讓小朋友從閱讀中培養英語能力。(施純泰攝)



JFK 繪本屋

🏠 承德路 2 段 187 巷 3 號

☎ 2557-3309

偵探書屋 懸疑推理專賣店

「阿嘉莎見到戴帽子的人就吠！」在中國大陸當過記者的譚端，3年前在舊台北建成圓環附近開設台灣第一家偵探書屋，連店狗都以「推理女王」阿嘉莎命名，至於牠為什麼討厭帽子，已成難解的謎團，正如推理小說般布滿懸疑。

懷抱著「世界上不能太功利」的浪漫情懷，譚端一心想推廣類型小說，「看似無用的東西，其實能為社會帶來大量功用，推理小說中有很多角色模擬，可以訓練讀者的同理心，而均衡閱讀各類書籍，則有助於豐富人的心靈。」

他以蒐集來的二手老家具及推理相關物品悉心布置書店，除了吸引偵探迷前來一探究竟，也有懷舊人士上門。經常來台的香港遊客王小姐說，香港並沒有推理書店，在台灣書友推薦下，特地來朝聖，果然不虛此行。



店主人蒐集的二手收藏，營造店內濃濃的懸疑氛圍。(施純泰攝)



新年讀好書

台裔日本文豪陳舜臣於1962年發表推理小說《憤怒的菩薩》，以戰後台灣為場景，情節扣人心弦，也反映出該時代的社會氛圍，過去僅在日本發行，如今引進台灣，譚端與夥伴正試著將它改編成電影電視劇本。

偵探書屋不只是書店，也是譚端做廣播、籌拍紀錄片的基地，時見夥伴們埋首研究歷史。店內採會員制，會員可租借全店4千冊書，雖以歐美小說居多，但最搶手的是日本作家東野圭吾的作品。另有精選的零售專區，方便攜帶的口袋本頗受歡迎。



偵探書屋

🏠 南京西路 262 巷 11 號

☎ 2559-7776

在老房子裡享受閱讀時光，是最愜意不過的事。(施純泰攝)



嗜書者 的桃花源 閱讀 老房子

文／木華 攝影／施純泰

在時間長河裡，屋子會老、書會舊，唯有讀者的靈魂永恆如新。當有意思的書遇上有故事的老屋，彷彿相互應和的絕妙二重奏，書裡書外都值得細細品讀。

好樣文房 城市中的書香祕境

好樣文房是一處大隱隱於市的祕境。掩著的大門、圍籬與老樹阻隔了窺探的視線，唯有知曉門道的有心人，才知道在車水馬龍的忠孝新生站附近，有這麼一處由日式宿舍改建的閱讀空間。

擁有開闊綠意的好樣文房，是預約制的

公益圖書館，15歲以上的愛書者皆可預約。建物本身的歷史可追溯至1920至1940年代，為日據時期的官員宿舍，外觀是優美樸實的日式木造建築，內部細節則採和洋風格混搭，從台、法、日等地蒐羅的老物件巧妙融合，使得整體空間風格多元卻又不顯突兀。

好樣文房店長楊淑瑜表示，店內目前藏書約4千餘冊，主要以設計、藝術、建築、食譜等類別為主。另規畫以「台日設計相對論」為主題的展覽空間，每2個月換展一次，每次主題都會邀請台、日各1名創作者相互激盪。

散發濃濃檜木香的好樣文房，溫暖、明亮、靜謐，無論是閱讀、看展、喝茶、品嚐點心，或者只是靜靜地坐看光影推移，都能享受日常的美好時光。



新年讀好書

書店與書如何成為相得益彰的風景？《旅讀書店：尋訪全球最美的20間書店》介紹全球最美的20間書店，也許能讓你跳脫書店的原有框架。值得一提的是，好樣文房收藏了本書的中、日文版，推薦給樂意把書店當成一本好書來反覆閱讀的人。



採預約制的私人圖書館，讓空間的靜謐與美好，陪伴人們品讀書香。(施純泰攝)



好樣文房

臨沂街27巷1號

2341-9662



1920s 書店希望藉由選書突破時空隔閡，讓讀者領略 1920 年代的風華。(施純泰攝)

1920s 書店 重返舊時靜美歲月

迪化街最熱鬧的街角，安靜矗立著一間小而美的「1920s 書店」。書店前身是台灣第一間西藥房「屈臣氏大藥房」，堪稱大稻埕一帶最具指標性建築，1998 年曾付之一炬，後經原屋主後代子孫整修重建，才得以重現風華；書店裡 2 座黝黑不起眼、用來陳列書籍的老藥櫃，默默訴說著老屋子的傳承與歷史。

以「成為時空轉換的起點」自詡的 1920s 書店，選書訴求為「全世界的 1920 年代」：多元文化並陳與各種開闊思潮的相互激盪，是 1920 年代最珍貴的精神。1920s 書店希望藉由選書，讓讀者突破時空隔閡，領略 1920 年代的光輝歲月，再將此精神重現於百年後的此時此刻。

1920s 書店讀者群相當多元。尋根的日本遊客鍾愛地圖集與攝影集，慕名而來的港、陸客則對不同史觀下的歷史論述倍感興趣，台灣讀者則偏愛在地文史。不時有當地耆老走進書店串門子話當年，活脫脫



新年讀好書

《紫色大稻埕》是藝術家謝里法以小說的筆調，勾勒日據近代美術史，將台灣重要藝術家如郭雪湖、陳澄波與當時大稻埕知名商賈仕紳之間盤根錯節的關聯，以半虛構半史實的方式，躍然紙上。推薦給想一窺大稻埕全盛時期風光的讀者。

就是部最珍貴的活歷史，採訪當天還遇到一位日籍台灣媳婦來店裡尋覓論文參考資料，書店的讀者群樣貌宛如是大稻埕古往今來的縮影。



1920s 書店

🏠 迪化街 1 段 34 號

☎ 2556-2520



3樓的行冊書房，讓人可以安靜藏匿，專心享受閱讀的美好。(施純泰攝)

行冊 一百種讀書的方法

如果說「1920s 書店」像是一扇敞開的大門，距離 1920s 書店僅約 200 公尺之遙、低調隱身在延平北路上的「行冊」，則是讓人安安靜靜藏匿起來、好好看本書的祕密基地。

許多人都以為行冊是家餐廳，而忽略位於 3 樓的「行冊書房」才是整棟建築的精神堡壘。「行冊」之名取自「讀萬卷書，行萬里路」，其舊址是台灣新文化運動之父蔣渭水開設的大安醫院的一部分，也是日據時期台灣唯一自由言論發聲管道《台灣民報》總發行處，見證了台灣重要的政治、文化發展歷程。

採入館付費制的行冊書房，有全日（8 小時）300 元及半日（4 小時）200 元的收費方式，藏書以台灣獨立書刊、視覺藝術與圖文設計類雜誌，以及文學藝術類書籍等 3 大類為主；其中占比最重的台灣獨立書刊，彰顯著行冊對於「獨立」與「自由」價值觀的傳承與堅持。



新年讀好書

作家廖玉蕙的《後來》以溫暖深刻的筆觸，書寫她與母親之間的點滴，小時候頻頻追問著「後來呢？」的小女孩，直到自己也成為母親，甚至失去母親之後，才了解許多事情都要「後來」才能明白，而更多時候已經沒有「後來」。推薦給每個活在「現在」的人。

行冊的空間與藏書同樣精彩。推門而入，1、2 樓有著向蔣渭水致敬的種種設計巧思，令人驚豔；走上 3 樓，則是令人屏息的幽微、隱密空間，或站、或坐、或躺、或臥的精巧設計，鼓勵人們嘗試「100 種讀書的方法」，好好安頓身心，珍而重之地閱讀一本書，是別處難尋的閱讀體驗。



行冊

延平北路 2 段 33 號

2558-0915



趣玩台北

Fun Taipei



沿虛線剪下

站上起跑點

Ready to Go! Bravo!

台北探索館
DISCOVERY CENTER OF TAIPEI
二樓特展廳
2F Special Exhibitions Hall

週一及國定假日休館
Mondays And National Holidays are Closed

「站上起跑點」特展，由可愛的世大運宣傳大使「熊讚」穿梭展廳，以得獎選手展品與互動多媒體、擴增實境等科技化虛擬與實景交錯的展出形式，介紹2017台北世界大學運動會比賽項目、互動轉播技術，還有模擬「熊讚的家」等，讓參觀者感受世大運已近在眼前，看到台北已經站上起跑點。



參觀
熊讚的家



看真正的
奧運獎牌



開放時間：週二至週日 09:00 - 17:00 (免費參觀)
地址：11008 臺北市信義區市府路1號二樓
(市政大樓面向仁愛路大門【西大門】一進入的右手邊)
臺北市民當家熱線：1999 轉 8630
(外縣市請撥 02-27208889)
網址：<http://discovery.gov.taipei>

艋舺 × 大稻埕 × 大龍峒

美食台北

《味道臺北舊城區》帶你呷好料

嚴選 167 間私房店家 + 舊城區捷運美食地圖



《味道臺北舊城區》新書上市

焦桐著 / 定價新臺幣 250 元 / 請至臺北市政府出版品紀念品展售中心、國家書店、五南文化廣場、誠品書店、金石堂等全臺各大書店及博客來網路書店等地購買

臺北旅遊網
TRAVEL TAIPEI



觀光傳播局
Department of Information and Tourism

廣告