

—— Taipei Pictorial ——

台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 藝術 | 飲食 | 新知 ——

讓世界看見臺灣
臺北世大運



台北銀髮福利多
樂齡友善之城

來去城內購物樂
沅陵街 X 城中市場

我的酷老時代
銀髮旅行 in 台北

No. 596
09/2017

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.tpeidof.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
台北市信義區公民會館
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
台北市藝文工會
林境琪先生紀念基金會（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



機場、捷運

台北捷運各站
台北火車站服務台
台鐵松山火車站
台鐵南港火車站
台北轉運站
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
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 文化創意產業園區
松山文創園區
台北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
寶藏巖國際藝術村
撫臺街洋樓
郭子儀紀念館
水源劇場
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
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
國家文創禮品館



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

星巴克咖啡（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）
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）
Q square 京站時尚廣場
遠東百貨寶慶店
義美公司（台北市、新北市各分店）
老人社會大學（台北市三民路）



(圖／2017臺北世大運組委會提供)

看見新舊融合的台北

2017年夏天，台北創造了屬於自己的奇蹟！不但在國際社會上贏得喝采，跟上世界脈動，讓青春活力狂飆，也重新梳理了城市裡埋藏已久的老風情，在在顯露出深藏於新舊之間的無限潛能。

臺北世大運的完美落幕，向世界展現台北具有舉辦國際賽會的堅強實力，開閉幕式表演更注入年輕團隊的力量，讓世界看見台灣多元的文創力；在高齡化時代的浪潮上，台北與世界並進，努力打造銀髮族樂活環境；此外，台北更不忘追本溯源，回首挖掘自身的傳統文化，重現北門與建成圓環的昔日風華，編織台北人的集體記憶。

台北借力在地文化的深厚底蘊，讓世界驚豔，也讓年輕人找回自信，更努力實現銀髮族友善城市的美好願景。身為首善之都，台北將持續以開放的胸襟與無比的勇氣，續寫光榮歷史！

- 01 編者的話
- 04 台北本色

世大運特輯

- 06 2017年夏天 我的主場x我的榮耀
世界看見最好的台灣

大視界

- 10 台北市立聯合醫院總院長
黃勝堅：看盡生死 更尊重生命



特別企畫

- 28 歷史與記憶的重生與再造
北門x建成圓環 風華再現



封面故事

樂齡享生活

- 16 銀髮樂活友善之城
在一座城市安老
- 18 銀髮政策大檢閱
打造健康幸福安心居
- 22 銀髮幸福生活樂園
退而不休 精彩樂活

今昔·驚喜

- 32 賣鞋最專業 服務最貼心
沅陵專賣皮鞋一條街
- 36 梳妝打扮 一次買齊
城中市場 台北城內的精品服飾商圈

城市萬象

- 40 解嚴30年 推著文化浪潮向時代邁進
文／張鐵志 圖／《新活水》提供
- 42 TLC台北野餐日 無痕野餐
- 44 2017台北詩歌節 時代之眼 城市之光
- 46 柔性優勢 翻轉傳統市場面貌
- 48 謝里法 書寫台灣美術運動演義的畫壇「鬼才」
- 50 2017台北白晝之夜 藝術夜遊
- 51 就是愛台北 田中里奈樂當觀光大使

Taipei Pictorial
台北畫刊 596期

中華民國57年1月創刊
106年9月10日出刊

發行人 簡余晏
總編輯 謝佩君
主編 鄭雅萍
責任編輯 潘逸凡·劉子立·涂敏·廖唯筑·陳建璋
行銷企畫 莊淑媚·李炎欣·邱思穎·林彥男

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 | 11008台北市府路1號4樓
電話 | 1999 (外縣市02-2720-8889) 轉7564
傳真 | 02-2720-5909
網址 | www.tpeidot.gov.taipei
Email | taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 今周刊出版股份有限公司
副總監 羅景馨
主編 梁雯晶
專案主編 楊凱婷·鄧明珩
美術設計 王美琪·林子安
封面攝影 2017臺北世大運組委會
電話 | 02-2581-6196轉361
製版印刷 秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號2005700037

本刊全部圖文均有著作權
未經本刊同意不得使用或取材

中華郵政台北雜字
第1164號執照登記為雜誌交寄
每本定價25元



台北旅遊網
台北畫刊



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！

更正

595期 P39 東南亞戲院於1966年開幕，地址為羅斯福路4段136巷

台北動次動

62 市府活動行事曆

畫話台北

64 銀髮樂活

老得活力、有意義

漫畫·文/獵人



(圖/PIXTA提供)

嘗一口台北

52 啜一口咖啡 看見歷史故事

明星咖啡館 台北街頭閃耀的一顆星

54 記憶中的好滋味

建成圓環 昔日美食

文/焦桐 攝影/楊智仁 繪圖/周晉夷

城市夢想家

56 不拘一格的真實

駐市詩人蔡仁儀 搖滾你的詩靈魂

描繪城廓

58 走進大稻埕茶商世界

新芳春茶行

文·圖·攝影/魚夫

60 車庫有加油槍

總督府(總統府)

文·圖/陳柔縉提供 攝影/黃宇凡

用整個夏季的甜
點綴成片林間的綠
酸甜氣泡醞釀笑意
果香提煉微醺

午后
漂流的風
從你肩頭滑翔 降落
開出一朵一朵
陽光燦爛的溫柔

文／蕭名云 攝影／梁安





2017 年夏天 我的主場 × 我的榮耀

世界看見最好的台灣

文／陳協裕 攝影／潘俊霖

圖／2017 臺北世大運組委會、聯合知識庫提供

「2017年夏天的台灣奇蹟，將會成為台灣人光榮的歷史。」台北市長柯文哲的一席話，為2017臺北世界大學運動會畫下美好的句點。台灣第一次承辦規模如此盛大的國際賽會，一開始不被看好，但台灣選手在我們的主場努力奮戰，以及全民熱情的支持下，台灣當了最稱職的主人，成功讓全世界看見

台灣的熱情與實力。國際大學運動總會（FISU）會長Oleg Matytsin也給予肯定：「非常成功，是FISU看過最好的賽事之一。」

精心宣傳 小奧運揭開序幕

風靡全球的台北捷運車廂彩繪，形成在捷運車廂內游泳的世界奇景，不但是網





路社群瘋傳的焦點，更一舉登上美國有線電視新聞網（CNN）版面，讓全世界看見世大運。而世大運宣傳影片《Taipei in Motion》，將運動動態之美與城市意象完美結合，全新的視覺體驗獲得各界好評，更拿下2017德國紅點設計大獎的傳達設計獎，導演劉耕名將榮耀獻給台灣，他笑說：「這也算是台灣在世大運拿下的第一面金牌！」

此外，賽會期間台北市政府與新加坡投影團隊Hexagon Solution跨國合作，透過光、影、顏色變化，結合市政大樓的建築線條，打造以競賽運動為主題的世大運光雕饗宴；在市政大樓旁的台北市著名地標台北101，也在高樓層牆面點燈宣傳世大運，共襄盛舉。

主場實力 讓世界看見台灣

8月19日開幕式那天，當身穿中華隊52號球衣的台灣巨砲陳金鋒奮力一揮，火球畫過天際、點燃大會聖火那一刻開始，MIT台灣製造的精緻聖火台，由年輕人組成的「豪華朗機工」團隊幕後操刀，讓世界見證台灣傳統工藝與潮流設計的結合，也為世大運揭開一場最華麗的序幕。

舉重選手郭婞淳於58公斤級挺舉142公斤，打破世界紀錄；標槍好手鄭兆村，以91.36公尺世界級表現一舉摘金，不僅打破大會紀錄，更超越亞洲紀錄；擔任中華台北代表團掌旗官的楊俊瀚，剛拿下亞錦賽200公尺田徑金牌，擁有「台灣最速男」之稱的他，在田徑男子100公尺準決賽中，以10秒20改寫自己



以運動為主題的光雕饗宴，炫麗宣傳世大運。
（圖／聯合知識庫提供）

所保持的全國紀錄，緊接著又以10秒22為我國奪得史上第一面世大運田徑男子100公尺金牌！

無論是打破世界紀錄，又或是突破自我，台灣選手們的精彩表現，掀起國人入場觀看的熱潮，更進一步帶動起國內運動風氣。羽球球后戴資穎在本屆世大運中，率隊拿下混團金牌，也在女單摘金，為了披上世大運中華隊戰袍，戴資穎毅然捨棄層級更高的世界錦標賽，她心中有著期待，「我希望羽球能夠變成新的國民運動，也希望大家看了比賽，會願意去跑步運動，甚至拿起球拍打球，這才是最重要的事。」

舉重選手郭婞淳在賽後感性地說，在場國人幫她加油的聲音，是她最強而有力的依靠，「142公斤，是全體台灣人一起舉起來的。」女排隊長陳苑婷則是在

賽程落後時，聽見觀眾的歡呼聲而深受激勵；半程馬拉松決賽中，周庭印在速度往下掉時，也是因為場邊的加油聲，告訴自己不能輕言放棄，一定要堅持下去，最後跑出台將最佳成績。

世大運執行長蘇麗瓊表示，此次世大運的成功關鍵，除了選手們的優異成績，民眾踴躍進場支持、熱情的掌聲為選手們帶來很大的力量。

貼心與熱情 禮讚台灣

國內外逾7萬名工作人員與超過1萬8千名志工的投入，為世大運的各項細節把關；台北、新北、桃園與新竹縣市更投入每日5,000人次警力，負責維安與交通前導等各項工作，專車專人護送選手們安全進出。

台灣民眾的熱烈歡迎，讓各國選手們直

呼人情味滿溢，四處踩點打卡，並上傳影片宣傳；秘魯選手在離開時依依不捨，直言一定要再來感受台灣人的熱情；在閉幕式現場，更有多個國家代表團以不同方式感謝台灣熱情的招待，讓台北田徑場充滿難捨的離情與歡樂的互動。

而運動場外貼心的硬體設備也令世界驚



選手村餐廳提供各種美食給各國選手、教練享用。（圖／聯合知識庫提供）



加拿大選手舉布條感謝台灣民眾的加油支持。
（圖／2017臺北世大運組委會提供）



臺北世大運在璀璨的煙火中畫下圓滿句點。（攝影／潘俊霖）

豔。選手村內除了有可容納3,500人的大餐廳提供各國美食，其中台灣特色小吃鹽酥雞、珍珠奶茶深受國外選手歡迎，還設有便利商店、美髮沙龍等，讓選手大為讚賞，美國隊跆拳道選手 Samery Moras甚至拍攝影片，興奮地想讓大家知道選手村是個很酷的地方！

除了照顧選手所需，面對媒體記者，大會特別選定富有歷史感的松山文創園區作為主新聞中心，讓世界看見古蹟再生的魅力。內部設有發稿區、賽事直播的電視牆，還有按摩椅、零食區，舒緩媒體記者採訪工作的辛勞，更有相機租借服務以及穆斯林祈禱室，令外媒印象深刻，也感受到台灣的用心。

賽事落幕 圓滿難忘

今年世大運的售票狀況，更在民眾熱情進場參與及台灣選手奪牌捷報頻傳下，成功逆轉勝！總計售出約72萬張門票，售票比例高達87%，創下世大運史

上售票率最高紀錄；周邊紀念商品更是熱銷，40個據點總銷售額高達3,000萬元，最受歡迎的「熊讚」玩偶，更是不到一週就銷售一空。

面對國際賽會，民眾熱情參與，選手們則奮力一搏，中華台北代表團總計摘下26金34銀30銅，創下史上最佳成績。閉幕式中，1萬3千多個座位座無虛席，讓世界將台灣的熱情深深烙印進心裡，國際大學運動總會會長Oleg Matytsin感動地說：「FISU在6年前，將此次世大運的主辦權交給台北。經過6年的努力，台北替許多運動員帶來畢生難忘的回憶。」

世界已經看見台灣——最好的台灣。儘管世大運聖火在台灣傳統送神儀式中熄滅，這場運動盛會畫下句點，然而，延續在心中的熱血與感動堆起新的篇章，台灣會繼續帶著這份榮耀，勇往直前、創造奇蹟，不斷拓展讓我們驕傲的舞台！

台北市立聯合醫院總院長

黃勝堅： 看盡生死 更尊重生命

文／葉思諾 攝影／陳弘岱 圖／台北市立聯合醫院、今周刊提供

平凡人一輩子遇不到幾次的生死關頭，卻是他的日常工作場景。
身為台灣治療腦神經重症的頂尖高手——
台北市立聯合醫院總院長黃勝堅，
曾從死神手中奪回許多重症患者的性命，
然而，現在的他卻極力推廣坦然面對死神降臨的安寧計畫。

「年輕的時候，我忽略了醫療是有極限的。」讓他有了這麼大的轉變，是在加護病房工作時，每日、每夜面對生離死別所累積的心理衝突。

黃勝堅自述，當時他認為把病人救活是醫師的唯一使命，因此，面對預後不佳的病患，他仍然施予插管、電擊等等急救措施，並以自己延長了病人數日壽命為傲。但，這些醫療行為，往往讓病人的身體受盡折磨，最後還是撒手西歸，也讓家屬原本重燃的希望，再度破滅。



(攝影／陳弘岱)

看多生死 才知道醫療還是有極限

「醫生，請務必替我兒子撐過今晚……」黃勝堅牢牢記得自己在台大醫院工作時，一位病童的父親含淚拜託。他的兒子因車禍腦死而從南部轉院進來，向當時已在腦神經外科頗有聲望的黃勝堅求助，但傷勢實在太重，他也無能為力。

黃勝堅達成了這位父親的心願，但隔天一早，男童的父親來到加護病房卻慘叫倒地。原來，為了維持生命跡象，被輸液一整夜的病童身體腫脹，連家人都認不出來。黃勝堅說，那時，情緒激動的家屬質問：「你們是專業的，為什麼會搞成這樣？」

「那時我才發現，『救命』，我是專業，但是家屬的身心靈以及與社會的溝通，我真的不夠瞭解。」於是，黃勝堅開始學習安寧療護，並在2005年取得專科證書，積極推廣安寧的觀念。

在這期間，他看過妻子替丈夫簽下放棄急救同意書，卻倍受親戚流言蜚語所傷。甚至，兄弟姊妹達成共識，但在國外的親人卻堅決反對。透過一個又一個案例的累積，他慢慢揣摩出最適合的溝通方式，並運用專業預測，盡可能告訴家屬，不同的選擇，會帶來什麼樣的問題。後來被暱稱為「堅叔」的他，還蓄起落腮鬍，就為讓年輕的自己看起來更成熟、更具說服力。

高齡化社區的在宅安寧計畫

黃勝堅後來到了人口不到2萬5千人的金山地區任職，展開了自己與死神之間的新關係。

「社區裡的居民若健康，就不會常跑醫院；不常跑醫院，他們就不會亂吃藥。」他剛擔任台大醫院金山分院院長時，這裡人口老化嚴重，醫護人員招募困難，他首先重新編制醫院人力，啟動社區醫療服務。

一開始，他請金山在地同事帶他拜會地方宮廟、里長，說明推動社區醫療的決心，還曾被村民誤認為是詐騙集團，嗆聲說：「哪有這麼好的事，有醫生會來家裡看病？」為了與地方居民博感情，他笑稱自己身段變柔軟、酒量也變好，超過半年的密集拜訪，終於順利融入社區，甚至媽祖出巡時地方居民還邀他抬轎。



1
2
3

- 1.居家醫療服務讓醫生感受到不同的醫療經驗與回饋。
（圖／台北市立聯合醫院提供）
- 2.黃勝堅多年的醫病經驗，讓他對工作及生命有了更多體悟。
- 3.黃勝堅在台大醫院金山分院時，開始帶領醫療團隊走入社區服務。（圖2.3.／今周刊提供）



那時，金山分院申請了兩床安寧病床，但推動很不順利。「老人家的觀念就是要壽終正寢，聽到自己來日無多，都說要回家。」有一次，一位多重慢性病纏身引發器官衰竭的阿嬤想要回家，兒女意見不一，阿嬤遂向他求援：「院長你讓我回家，然後你來家裡看病可以嗎？」

他不但答應了，還把自己的手機號碼留給家屬，一旁的主治醫師大驚失色說：「此例一開，以後沒完沒了怎麼辦？」身形像聖誕老公公一樣的黃勝堅，以身作則盡力完成老孩子的願望。隔天，他依約到府看診，阿嬤一看到他，眼淚就掉了下來：「院長，你沒有騙我喔，真的有來看我。」

奇妙的是，這位阿嬤不吃不喝，血壓非常低，一般醫療判斷下，在醫院3天內就會過世。但她卻每天笑咪咪地向醫療人員道謝，11天後，才在家中帶著微笑安然離世。這讓他對於醫療有了重新的體會與審視，也對生命的堅韌感到崇敬與神奇。

走進社區 身與心同時照護

2015年，黃勝堅出任台北市立聯合醫院總院長，也將居家醫療經驗帶到這裡。不過這次的任務更加艱鉅，因為他面對的是有800多位醫生的台北市立聯合醫院，但只有忠孝醫院設有安寧病房，而且當時健保只有給付居家護理費用，並沒有醫師踏出醫院走到社區看診的先例。因此，聯合醫院內部對於黃勝堅喊出的「走進社區」理念，反對聲浪頗大。



「我當時很堅持。」黃勝堅說，全球醫療趨勢就是落實社區照護、在地老化，也已有實證醫學出來。而且金山經驗也告訴他，這個流程確實可行。「想辦法把他們（醫療人員）騙出去，剩下的，病患與家屬會教你。」黃勝堅說，他看到醫療人員帶著疑惑出門，在途中遇見驚嘆號，最後帶著眼淚回來，聯合醫院的居家醫療團隊也日趨壯大，不只照顧病人的身體，更學習著如何照顧病人、家屬的心。

「居家醫療的穿透力與震撼力是很強的，我自己很清楚。」從一心想當醫生的建國中學學生，到救人第一的腦神經外科醫生，引導黃勝堅最後走向安寧醫療之路的，也許就是這股源自生命的穿透震撼力量。●

樂齡享生活



人生是一段漫長的旅途，需要以舒適愉悅的姿態來面對，
才能安享健康、有尊嚴的幸福生活。



(圖／PIXTA提供)

銀髮樂活友善之城

在一座城市安老

文／葉思諾 圖／Shutterstock 提供

生命就像慢慢走過一段長遠而各有不同風景的路程。
你可曾想過，如何讓自己的銀髮生活，充滿笑容和活力？

今年2月，台北市超過65歲的老年人口已佔總人口14.8%，正式進入高齡化社會，比原先預估的時程快了一年。由於衛生條件改善、醫療技術進步，加上少子化趨勢，台灣人口老化速度高居世界第一，在2026年之前，每5個台北市民中就有一位是老年人。作為台灣的首善之都——台北市與全球趨勢同步，正努力打造一個友善、尊嚴、讓銀髮族享幸福的樂活環境。



1.2.3. 台北市已正式進入高齡化社會，打造友善的樂齡城市成為最迫切的目標。



活得健康 活得好

「老人平均餘命被拉長，但如何活得好？關鍵在於他們的健康時間也要長。」台北市社會局局長許立民說，年長者可概括分為健康、失能兩種類型，面對急速老化的人口結構，台北市政府的任務，就是要設法讓銀髮族的健康時間拉長、失能時間縮短，如此一來，不但能增進銀髮族的生活品質，更能減低青壯年族群的照顧壓力。

「我不害怕死亡，但我在意活著的時候過得怎麼樣。」95歲的朱奶奶不希望生命最終只剩下一張床跟天花板上的慘白燈光，因此，她不但積極參加老人大學課程，也早已簽署「不急救同意書」。

跟她一樣的銀髮族遍布台北市每個角落。92歲的高爺爺是雜誌媒體愛用的高齡模特兒，每次上通告都像出門遠足的孩童一樣興奮不已；而95歲的蘇媽媽，雖然必須依賴輔助器行走，但每個禮拜必定參加運動課程。

「要是我們不知道如何善終，那就只能讓醫學、科技與陌生人來操控自己的命運。」葛文德（Atul Gawande）是一位美國外科醫生，他的著作《凝視死亡》被《時代》雜誌評為讓晚年生活變得更有意義的必讀之書。台北市是一座高齡化社會的指標城市，在這裡生活的長者們，正以最舒適愉快的姿態，在自己生活一輩子的城市中安享晚年。

老化與死亡是每個人生命中不可避免的過程，當長者逐漸失去獨立生活的能力，如何讓這條生命的旅程更快樂、自在，台北，正從醫療、社福與安寧等多種管道努力，蛻變為一個友善的樂活環境。●



銀髮政策大檢閱

打造健康幸福安心居

文／葉思諾 攝影／黃建彬、張致遠 圖／Shutterstock、聯合知識庫提供

每個星期二與星期四，中午12時，幾位體態健朗的阿公、阿嬤們，悠閒地走進信義老人服務中心的共餐室，服務人員熱情地招呼他們：「今天比較早下課喔！」雖然這裡只有簡單的三菜一湯，一餐只要40元，卻能享受到都會區中難能可貴的人情味，無價。

「這就很像以前鄉下的廟口。」台北市社會局局長許立民說，讓長者擁有健康、安心、尊嚴的老後時光，是台北市銀髮政策的核心價值。共餐據點，正是台北市銀髮照護網絡中最綿密的基礎點。

鼓勵銀髮族出門走走

「共餐的目的是希望老人家走出家門，多多與外界接觸。」信義老人服務中心長照服務組主任賴金町說。服務



中心開辦各式都會銀髮族喜愛的課程，老人家出門吃飯，可以順便參加唱歌、桌球、讀書會等活動，這些活力十足的老人家，讓服務中心每天總是充滿活潑愉快的氣氛。



目前，台北市共有320個共餐據點，未來則希望465個里都有各自的共餐空間，讓老人家走個5至10分鐘，就能有個聚會地點；未來也能聯合這些據點舉辦大型活動，讓每個據點的老人互相認識，從點變線、再到面，形成更大的關懷網。



拜便捷大眾交通系統所賜，台北市銀髮族的跨區活動能力強，台北市政府為提高老人家出門活動的動力，也給予銀髮族交通乘車補助。95歲的朱奶奶，經常搭公車往返文山區與信義區探望兒孫，或到老人大學上課。「坐公車免費、搭捷運半價，年輕人看到我都會讓座，真是不好意思。」朱奶奶說，像夏天天氣熱，有時她會搭計程車，每100元車資，市府就補助16元。

「我們盡力排除困難，就是要讓他們動起來。」許立民說，年邁的阿公、阿嬤，精神狀態其實很好，但常常出門走個3至5百公尺，就會需要休息一下。對此，台北市也首開全國先例，設立「銀髮友善好站」，鼓勵商家提供銀髮族休憩、如廁的空間。

日間與居家照護 雙管齊下

鼓勵老人共餐是針對健康銀髮族的基礎據點，而日照中心則是替失能銀髮族所設計的安心所在。

中山老人住宅暨服務中心每天早上8時至9時，許多人總會

1. 台北市努力打造一個適合銀髮族安心生活的環境。（圖／Shutterstock提供）
2. 台北市開辦共餐據點，促進銀髮族情感交流。（攝影／黃建彬）
3. 銀髮族搭乘公車可享優待。（圖／聯合知識庫提供）
4. 許立民希望讓長者都能過著更健康、有尊嚴的老後生活。（攝影／黃建彬）



趕在上班前，將家中長者「托」在這裡的日間照護中心。在日照中心有復健師每天鼓勵長者抬抬屁股、動動腿，藉以延緩長者的失能速度。「甚至本來躺著的長者開始可以坐在床沿，然後一步一步站起來、如廁，甚至走出家門。」許立民分享他所見證的實際案例。

「傳統家庭如果有老人失能，就是叫媳婦不要去工作，或把老人家送去養老院。」許立民說，失能狀態是日趨而下的，如果把失能的長者擺在家裡不管他，會退化得更快。

許立民也發現，有的老人家覺得日照中心像是幼稚園，而有所抗拒。因此，目前北市府編列預算，將30個大型共餐據點規畫為小型日照中心，減低老人家對「托老」的排斥感。此外，台北市目前有18家日照中心，預計2022年可達到34家，希望讓輕微失能的老人家在社區中就可得到妥善照顧。

台北市的銀髮族照護網如同一個金字塔，從下到上，健康的老人透過共餐據點活動、交流，輕微失能的長者可在小型日照中心活動，如有需要，再轉移到大型日照中心，或申請居家服務員，協助簡易家事、翻身、灌藥與洗澡。

未來重點是在宅醫療

「許多老人失能的起點是跌倒，其實只要花少少的錢就能防止後面一連串的退化。」許立民說，社會局有提供一站

1 | 2 | 3 | 4 |

1.2.信義老人服務中心提供舒適環境與營養餐點，讓銀髮族度過愉快的午餐時間。（攝影／張致遠）

3.居家照護與醫療是台北市未來的銀髮政策重點之一。（圖／Shutterstock提供）

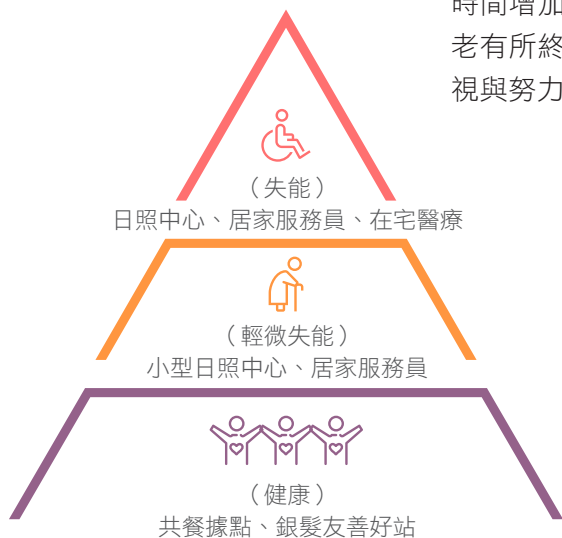
4.台北市各老人服務中心提供各項課程與活動，豐富銀髮族的生活。（攝影／張致遠）



式「扶老秘書」服務，替有長者的家庭評估浴室防滑與扶手裝設的必要與經費補助，也會請職能治療師評估居家安全、申請在宅醫療與護理服務。

此外，銀髮族晚間掛急診的頻率很高，但通常只是輕微症狀。究其原因，是因為子女下班回家發現長輩身體不適時，也只能夠掛急診。因此，在宅醫療將是北市府銀髮政策未來的發展重點。許立民說，居服員可在第一時間就發現老人家不適，通知居家護理師與家庭醫師，降低不必要的就醫成本。

曾是醫生的許立民說：「我們的目標，就是讓老人的健康時間增加，把失能的時間盡可能壓到最低。」要讓銀髮族老有所終，並不只是醫療問題而已，需要全民一起共同正視與努力，才能打造一個幸福的銀髮環境。T



台北市銀髮政策一覽表

INFO

台北市政府敬老補助

重陽禮金 年滿 65 歲（原住民 55 歲），且為低或中低收入經濟弱勢市民，可領重陽禮金 1,500 元。

健保補助 65 至 69 歲之中低收入者，或年滿 70 歲（原住民 55 歲），設籍並居住於本市滿 1 年者，且綜合所得稅率未達 20%，可享健保費用補助，每月最多 749 元。

乘車補助 年滿 65 歲（原住民 55 歲），持敬老卡搭乘公車每月 60 段次免費、超過段次半價優待；搭捷運 4 折優待；搭計程車資每滿 100 元以下（含）補助 16 元，100 元以上補助 32 元。

「銀髮族服務」詳情請查詢



銀髮幸福生活樂園

退而不休 精彩樂活

文／葉思諾 攝影／黃建彬、張致遠 圖／聯合知識庫提供

早晨9時天氣晴朗，高爺爺拄著拐杖慢慢走上中山老人住宅暨服務中心的頂樓，雖然步距較短，但步伐穩健，如果不說，實在看不出健朗的他已經92歲了。在一排排架高的花圃、菜圃中，高爺爺介紹著他以前曾在這裡種的菜，並指著青翠的菜葉說：「我都種些容易照顧的菜，比如小白菜、地瓜葉，可以分給大家吃。」

看完菜圃，高爺爺又領著我們下樓到他家參觀。他住在這裡超過5年了，左鄰右舍多數與他一樣獨自居住，中山老人住宅暨服務中心督導邱素琚介紹說，這裡的公用廚房就像傳統大宅院裡的「灶咖」，可以自己煮食，有時住戶也會將收成的菜煮來與大家分享。





2 |
1 | 3

台北市社會局局長許立民說，近年來，台北市銀髮族確實有「凍齡」的趨勢，容貌與實際年齡開始有較大落差，也更頻繁地在外趴趴走。曾在信義老人服務中心擔任插花老師的現任義工何阿姨就說，她教過最年長的學生是80多歲，但修剪花材等較細膩的動作，也難不倒這位老學生。

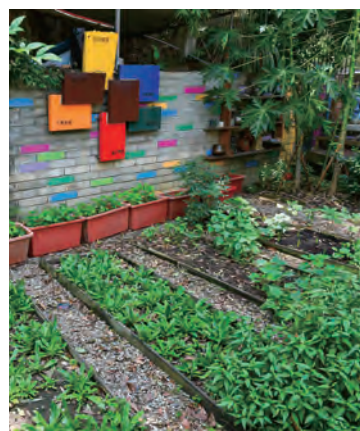
「要活就要動，動才能活。」許立民說，要維持銀髮族健康體力的關鍵就是活動，這些老人家之所以能夠越活越年輕，就是因為常外出與人接觸，過著退而不休的積極生活。

田園城市 打造銀髮族的心靈綠洲

田園城市是台北市長柯文哲所推動的重要政策之一，參考了近10年英國發起的運動，由內而外、由公而私地打造田園城市。其中，在社區與社福機構推動公共菜園，是主線之一。

在文山區忠順里，里內最大的菜園便是申請使用閒置土地而來，除了青蔥的菜圃外，還增設了喝茶聊天的座位，甚至還有一口古早味的窯，里幹事介紹說：「老人家還會在這裡焗窯。」此外，忠順里也整理里內原本雜亂的畸零地，以可食用的蔬菜作為景觀植物，甚至吊掛在路邊擋土牆上的植栽，也都是可食用的蔬菜，點、線、面地打造一片可以吃的風景。

1. 高爺爺在中山老人住宅頂樓享受種菜時草的樂趣。
(攝影／黃建彬)
2. 何阿姨(左)和謝阿姨(右)利用閒暇時間前來老人服務中心當義工。
(攝影／張致遠)
3. 文山區忠順里將里內閒置空地整理為菜園。(攝影／黃建彬)



沿著忠順里的綠色風景走到文山區的台北市社會局老人自費安養中心，這裡是台北市打造屋頂菜園的先行示範點，還引進綠化志工來教導阿公、阿嬤們種菜。不過，台北市社會局股長鄧啟明解釋，由於最近屋頂正在進行整修工程，於是先把菜圃移到1樓，讓阿公阿嬤仍能體驗親手種菜的樂趣。



在都市叢林享受田園之樂，對於銀髮族來說，不僅可以活動身體，還有心靈療癒的效果。「看植物長大挺好的。」95歲的陳爺爺住在安養中心20年了，早年身體還硬朗時曾擔任中心志工，後來二度中風，左耳聽力受損，與人溝通較不方便，他就把興趣轉移到種菜。照顧植物的過程中，老人家能夠感受到土地冒出新芽、竄出綠葉，甚至開花、結果的生命變化，從中也得到成就感與慰藉。

交流互動 身心愉快更健康

「台北市是都會型城市，我們要創造機會讓他們互相往來，打破原本的冷漠互動。」許立民說。在台北市，每個行政區都設有公辦民營的老人服務中心，信義區與萬華區是其中最早設立者，弱勢族群多的萬華區甚至設有3間，社區長者只要繳交少許年費，就能使用內部設施並享有課程優惠。

「最受歡迎的課是卡拉OK，整天都熱鬧滾滾。」許立民打趣說，有次他到老人服務中心開會，整整一個小時都聽到不同人輪流唱同一首歌，原來是老人家請老師來教導唱歌技巧。而信義老人服務中心組長何柔津也說，中心開辦的歌唱班，無論國、台、日語全都是熱門課程。





常在文山老人服務中心活動的朱奶奶，因為她的朋友大多住在文山區，而且習慣在同一棟大樓內的萬興圖書館借書，在朋友號召下，曾經參加過「3C手機班」，成功註冊了臉書、LINE帳號，跟遠在美國的孫女透過視訊電話聯絡。

1	3
2	4

1. 銀髮族在專業老師的帶領下做伸展運動。（攝影／黃建彬）
2. 安養中心的健康課程提供銀髮族醫療用藥知識。（攝影／黃建彬）
3. 老人服務中心提供麻將桌給銀髮族休閒之用。（攝影／張致遠）
4. 歌唱活動最受銀髮族喜愛。（圖／聯合知識庫提供）

除了課程，老人服務中心還安排休閒活動，信義老人服務中心就規畫了麻將桌，常可看到幾位退休的銀髮族相對而坐，來場方城之戰。其中幾位甚至已80多歲，打起麻將可是耳聰目明、反應迅速。這些老人家早上就來中心報到，一路戰到傍晚才解散回家。「我們只會請客吃飯，當作休閒、不論輸贏啦！」一位老先生笑呵呵地說道。

信義老人服務中心的桌球教室也是熱門據點。桌球隊隊長已經80好幾，但打起球來彈跳衝撞依舊力道十足。「要保持年輕，心態佔50%，運動與營養佔25%，其他如婚姻等因素才佔25%。」台電退休的李先生打桌球有40幾年經驗，是教練級人物，他分享自己在書籍上看到的研究資料，並表示，自己雖然年過70，但因保持運動習慣，身體反而更好。

當天在現場的桌球隊隊員中，最年輕的黃先生68歲，他偶爾還會與附近台北醫學大學桌球社的年輕人來場聯誼賽，他說，他們可是老當益壯，一點都不輸年輕人，非常有成就感。

健身課程激發活力

住在文山區台北市社會局老人自費安養中心的陳爺爺儘管心臟裝有兩根支架，還是積極參加中心舉辦的運動課程，





他告訴我們：「一開始會很喘，跟不上，但阿Sa老師很幽默地帶動，練久了，現在就好多了。」他口中的阿Sa老師，與坊間健身中心的鐵血教練風格完全不同，不但國台語雙聲道同步教學，面對老人家跟不上進度，總會用輕鬆的方式化解尷尬並給予鼓勵。鄧啟明補充，這是今年5月開始，中心為增進長輩社會參與、提升老年人肌力以預防跌倒，由社會局、體育局與忠順里一起舉辦的樂齡肌力運動課程。

中心也開放社區居民報名參加這些活動，以增進中心與鄰里間的互動，也拓展銀髮族的交際生活圈。未來，北市社會局將規畫在安養中心裡試辦托兒服務。

優雅與自信的銀髮生活

住在中山老宅的高爺爺，簡單清爽的房間內，吊掛著許多紙藝提籃。他還大方地主動拿下幾個，送給大家當作見面禮。「我們知道他喜歡摺紙，就鼓勵他參加手工藝社團。」邱素琚說，高爺爺以前住在金山，搬到這裡之後，朋友變多，還到手工藝社學了複雜度更高、一只得耗時2、3天製作的紙藝宮燈。



1		4
2		
3		5

1. 桌球運動可鍛鍊銀髮族的體力及耐力。
（攝影／張致遠）
2. 3. 彈力帶運動有趣又有變化。（攝影／黃建彬）
4. 高爺爺房裡掛滿了他得意的摺紙作品。
（攝影／黃建彬）
5. 有志同道合的朋友，讓銀髮族更願意參加活動，生活更充實快樂。（攝影／黃建彬）



高爺爺的床頭整齊擺放了幾頂帽子，秋冬風大，他會根據當天穿著，搭配不同的拐杖與帽子，對衣著的用心不遜於時下年輕人。無獨有偶，朱奶奶到朋友家作客，也會慎重穿上旗袍、拿著精緻的手提包。「不知道還能穿幾次，所以每一次都不能馬虎。」朱奶奶說。

在頂樓陽台種出嫩綠可食的蔬菜，在都市叢林中找到熱絡的人際互動，在滿布歲月痕跡的身軀上顯露出專屬熟齡的優雅，銀髮族在這友善的環境中，尋到了生活中的幸福與滿足。T



歷史與記憶的重生與再造

北門x建成圓環 風華再現

文／孫昭業 攝影／黃建彬、黃宇凡 圖／台北市政府工務局公園路燈工程管理處提供



北門以嶄新的門戶姿態重現風華。（攝影／黃建彬）



——座光榮的城市，要有光明遠大的未來，也要有值得回顧的過去。承載百年歷史的北門，至今依舊矗立在忠孝西路、延平南路和博愛路口，成為台北門戶的象徵；而講到「台北的老味道」，必定勾起許多老台北人對建成圓環的回憶。讓我們輕巧地穿越時空，重溫台北的過去，看見台北的現在，憧憬台北的未來。

喚醒北門歷史記憶

北門又名「承恩門」，於清光緒10年（1884年）完成竣工。清代朝廷派駐台灣的官吏都是從北門進入台北城，也是「城內」通往商貿鼎盛的大稻埕、大龍峒的要道。此後，以北門為中心的西區遂成為老台北最繁華的區域。

隨著都市發展重心東移，西區光環逐漸褪去，北門也在水泥高架橋與穿梭車流的包夾之下，失去昔日的光彩，也漸漸被人所遺忘。為了找回西區的榮景，台北市政府啟動「西區門戶計畫」，首先拆除忠孝橋引道，重現北門全貌，伴隨的周邊交通動線改善、打造「行旅廣場」與公車轉運站，以及在今年8月啟用的北門廣場，讓北門以嶄新的門戶姿態重新和世人見面。

重現北門門戶意象

嶄新的北門廣場，有如台北城的歷史縮影，占地由2,370平方公尺擴大為6,865平方公尺，不僅將北門城樓襯托得更為雄偉，還在北門東、西側地面鋪設條石，重現清代城牆的位置；而廣場四周的造景，均融入台北城發展的歷史意象，例如由台北北門扶輪社捐贈的台北城築城風水地景，由七星山、淡水河、台北城、北斗七星等意象所構成，呈現建城時，將整座城廓向東旋轉13度，使北城牆以「七星山」做「靠山」的風水特色；而景觀石材的選用，因考量北門建城牆石來自北投唎哩岸岩、內湖金面山安山岩與八里觀音山石，故挑選自然石材作為廣場鋪面。

而環繞北門廣場的各時代代表性建築，像是清代的「撫臺街洋樓」、「機器局」；日治時期的「鐵道部」、「台北郵局」、「大阪商社」、「三井倉庫」等古蹟群，也將以北門為核心，整合成為「面狀」的歷史地景，與緊鄰的「台北行旅廣場」相接，營造象徵新舊融合的台灣國門意象。

建成圓環 緬懷過去展望未來

離北門不遠的建成圓環，位於重慶北路和南京西路交叉口，最早形成於1908年，原本是周圍種植七里香的圓形小公園，由於鄰近大稻埕和鐵路，人潮漸增，吸引大量攤販進駐，逐漸成為知名的小吃聚集地，並於1960年代達到全盛，沿路擴展成圓環商圈。入夜後，燈火如晝，遊人如織，是當時台北規模最大的夜市，也是聲名遠播的觀光景點。

1960年代，有許多追尋夢想的年輕人，在建成圓環中間的小廣場，以戲劇、布袋戲、說唱藝術和走唱等形式在舞台上演出，更孕育出不少傑出的台語音樂創作人才，例如〈燒肉粽〉的詞曲創作人張邱東松、〈青春嶺〉的作曲者蘇桐、〈望你早歸〉的作曲者楊三郎，就連〈望春風〉的作曲者鄧雨賢，也曾經在附近的日新國小任教。

打造城市綠洲

1980年代後，建成圓環漸趨沒落，歷經兩次火災、三次改建，始終沒能喚回人氣。於是，台北市政府進行了26場地方訪談、6場座談會，在與當地居民討論後，決定把空間還給市民，除了將建成圓環打造成綠地廣場，也讓「大稻埕圓環防空蓄水池」重現。

重生後的建成圓環，蛻變為充滿歷史意象的城市綠洲，運用陰刻地坪的設計、古蹟保護牆、座椅牆、玻璃導覽牌等設施，呈現「1908年圓公園時期」、「1943年二戰時期」、「1950年圓環鼎盛時期」與「2003年建成圓環美食館」等不同時期的建成圓環範圍，讓民眾實地尋找並感受建成圓環的歷史變遷。而建於1943年，原位於地下2公尺處的「大稻埕圓環防空蓄水池」，如今也重現天日，開放給民眾近距離觀賞。

廣場中央設置地景噴泉，夏天可以戲水，也象徵建成圓環的重生和生生不息。而周圍「八音」、「思想起」等雕塑作品，用意在提醒人們，這裡曾經有過輝煌的藝文年代。

儘管舌尖上的老圓環已不復存在，新圓環在車水馬龍的



路口上，提供更寬闊的空間，將市民的生活經驗與歷史記憶做更緊密的結合。

北門與建成圓環皆以嶄新風貌重生，其歷史記憶更能透過現代科技的擴增實境APP一探究竟。我們期待這兩處承載台北人記憶的老地方，能再次啟動台北舊城區的復興，翻轉城市軸線，讓改變成真！**T**



蛻變後的建成圓環，成為充滿歷史意義的城市綠洲。（上圖攝影／黃宇凡、下圖／台北市政府工務局公園路燈工程管理處提供）



1931年沅陵街街景。（圖／台北市立文獻館典藏）

賣鞋最專業 服務最貼心

沅陵專賣皮鞋一條街

文／王瑞芬 攝影／梁忠賢 圖／台北市立文獻館典藏、張哲生提供



時光緩緩流淌

繁華喧囂雖散去，但城內豐厚底蘊正悄然升起

佇立於昔日台北城最繁華區段的沅陵街和城中市場，因附近政府機關、公司行號林立，人潮聚集，商業活動興盛，服飾、百貨、餐飲等店聚集；今日，繁華、人潮雖消退，但沉澱積累的深厚人文卻持續發散、引人流連……



1968年沅陵街已有皮鞋店在此開設，人來人往好不熱鬧。（圖／張哲生提供）

站在重慶南路、沅陵街口，有兩座醒目的裝置藝術——光亮的男士皮鞋與色彩鮮豔的高跟鞋，吸引人走入鋪設平整並鑲嵌著腳印與鞋印銅版磚的人行徒步區，這短短1、2百公尺的街道，就是著名的沅陵皮鞋街。當年，「買鞋就要到沅陵街」的盛況，對老台北人來說仍記憶猶新。



說起沅陵街最繁榮熱鬧的黃金時代，沅陵鞋坊老闆娘黃麗蘭笑著回憶說，她還記得30年前台灣經濟起飛，消費暢旺，過年時人潮總是將店裡擠得滿滿的，外場的客人需要一雙鞋，還得請客人一個個傳話進櫃台，由櫃台人員找好鞋，再透過客人接手高舉、一路傳到外場，生意好到連吃飯休息的時間都沒有。

城內走一回 從頭到腳行頭齊備

雖然現在沅陵街以鞋街聞名，但早期也是各種攤商、店家林立，後來隨著商圈發展與商業型態改變，1950、60年代衡陽路、博愛路布莊興起，周邊也慢慢形成服飾、百貨市集。沅陵商店街促進會理事長張渭隆說，這一區塊長久以來是台灣政經、文化發展

1 | 2

1.2. 沅陵街鞋款樣式多，全家大小可一次購足所需。（攝影／梁忠賢）



中心，人潮多，周邊的商業也相當繁盛，當時台北人要買東西都會到這裡，來附近買布、訂作服飾後，自然有買鞋的需求，鞋店也就漸漸聚集，越開越多。

1965年開業、堪稱沅陵街現存歷史最悠久的鞋店——華兒美女鞋專賣店老闆廖肇三回憶，一開始他在衡陽路幫人賣鞋，累積了一定的專業能力，同時嗅到鞋業商機後，便選擇在沅陵街開業。他說當時街道兩邊的騎樓聚集許多賣布鞋、功夫鞋的攤販，隨著經濟發展，價格公道、款式多樣齊全的皮鞋店一家家開，全盛時期整條街有三分之二都是鞋店，還有老師傅可幫顧客解決鞋子的各式疑難雜症，沅陵皮鞋街之名不脛而走。

因地處台北行政核心，來沅陵街逛街買鞋的多是公務人員、上班族。在地經營鞋店30多年的黃麗蘭形容：當年許多官夫人到博愛路的布莊訂作旗袍、買華服，就會順道繞來沅陵街買雙鞋。

不畏商業型態改變 以優質服務取勝

隨著台北商業重心慢慢東移，加上越來越多的百貨公司、大賣場興起，消費型態改變，使沅陵街也受到影響與衝擊，人潮不再洶湧。但是經常來沅陵街逛街買鞋的周小姐卻認為，服務好又有歷史的老店總是讓人多一份安心，如果有需要買鞋，還是習慣來這裡逛逛。也有人帶著孩子來買鞋，對著老闆娘說：「阿姨，妳一點都沒變，跟我小時候看到的一樣；還是來這裡買鞋最親切、舒服，就像回家一樣。」



$$\begin{array}{r} 1 \\ \hline 3 \overline{) 2} \\ \underline{3} \\ 4 \end{array}$$

- 1.4.許多老台北人習慣到沅陵街購鞋，甚至帶著兒孫前來挑選。（攝影／梁忠賢）
- 2.沅陵街女鞋價格實惠，適合上班族選購。（攝影／梁忠賢）
- 3.鑲嵌在地上的鞋印銅版磚，呈現沅陵街的在地特色。（攝影／梁忠賢）

目前沅陵街經營超過30年以上的老鞋店雖屈指可數，但每一家也隨著時代精進，力朝精緻化發展，走出自我的特色。黃麗蘭認為，以前一雙鞋可走遍天下，但現在鞋款類型百樣，協助顧客找到一雙真正合腳的鞋，是服務端最重要的課題，現場試穿最能直接感受鞋子的舒適度與好壞，這也是實體店面無法被網路購物取代的優勢。

賓士皮鞋老闆陳威良表示，既然名為皮鞋街，款式要多才有競爭力，尤其許多熟客從年輕時買自己穿的鞋，到現在幫孫子買鞋，絕對要讓老顧客買得開心。而且他對於自家嚴選Made in Taiwan的鞋子品質掛保證，更為顧客盡力備齊各式鞋款，一次滿足所需。



結合相關產業 活絡商圈活動

為活絡商店街的發展，沅陵商店街每年會以封街拍賣的形式吸引人潮，並搭配特殊節日舉辦活動，如已連續舉辦12年的「台灣好鞋好襪嘉年華」，就是結合彰化社頭的織襪公會，行銷穿好鞋、穿好襪之餘，也致力推廣國產品。此外，陳威良提出，這幾年來台北市政府極力發展城中商圈，整合幾條特色街道形成大商城，若再連結北門商圈、西門町的人潮，沅陵商店街人氣回歸指日可待。●





梳妝打扮 一次買齊

城中市場 台北城內的精品服飾商圈

文／王瑞芬 攝影／梁忠賢 圖／台北市立文獻館典藏



1
2
3

1. 城中市場有多家販售適合女士宴會穿著的旗袍、禮服專賣店。（攝影／梁忠賢）
2. 城中市場服飾店家多，商品品質好、價格公道。（攝影／梁忠賢）
3. 城中市場位於昔日台北城的商業繁榮區域，從1931年武昌街1段的街景即可看出當時此區域的興榮。（圖／台北市立文獻館典藏）

說起城中市場，總勾起許多人的溫暖記憶，雖說這裡是女士們最愛殺價找便宜的平價天堂，但也是許多海外華僑回國總愛來走一遭的回憶廊道。

傳統市場轉型販售服飾百貨

城中市場所在的街區，老台北人習稱「城內」，自清朝設府廳官署便是台北城最熱鬧的商業街區。日本時代有「台北銀座」之稱的衡陽路上，蓋起了全台第一家百貨公司「菊元百貨」，更加活絡了城內的商業活動，城中市場也隨勢而起。而現在專營衣飾百貨為主的武昌街1段22巷，原來以販售生鮮蔬菜的地攤為主，人潮不斷、生意滾滾，直到後來轉為以販賣衣飾為主，市場內仍是相當熱鬧。





城中市場自治會副會長吳榮祥談起商街的轉型，笑容滿滿地說，這裡原來就如一般傳統市場，只有少數攤位販賣服飾類商品，之後因附近的服飾店家、百貨公司撤櫃或結束營業，店家貨品苦無地方銷售，就來跟市場的攤商商量，希望一天能挪出2、3個小時讓他們擺攤清倉，因而讓市場有了一天三番不同景象：早上賣菜、下午賣衣服、晚上有小吃擺攤的營業模式。由於物美價廉，深受女士們喜愛，買氣大好，衣飾營業時間也就延長，後來許多服飾、百貨攤家跟進，來到這裡租起店面做生意，生鮮菜商逐漸退出，而有了今日精品服飾商圈的規模。

相較於其他商圈，吳榮祥說，這裡人潮多、商機好，有許多攤商撤離這裡到其他地點做生意後，又紛紛回到城中市場，因為跟其他地點比起來，還是這裡比較好。

挑便宜尋好貨

「今天我最便宜」、「工廠直營大降價」、「百貨專櫃大清倉」……，走在這條店家櫥比鱗次、商品琳琅滿目的通道上，總不免被這些標語所吸引，花車旁圍著正在仔細挑選的小姐、太太們，買便宜、尋好貨得各憑本事，攤商熱情爽朗的吆喝聲，老闆與客人間講價、說明的熱絡互動，都是市場中最吸引人的日常。

吳榮祥形容，城中市場周邊客群以附近的上班族、菜籃族與中高年齡女性為主，所以商品也以中年女性服飾居多，其他的相關商品，如飾品、化妝品、圍巾、帽子，甚至生活用品等也應有盡有，許多店家更標榜商品與百貨公司同等級，但價格卻是親民許多。

吳榮祥介紹，這條街上有幾家專賣傳統旗袍、改良式旗袍、小禮服等服飾的店家，款式多又符合潮流；也有富印度、東南亞等異國風情的衣飾，價格實惠、品質優良，不只台北人喜愛來這裡買東西，許多年輕時就常來城中逛街採買的華僑，回國時也不忘特地來這裡一趟。她們常說，這裡的東西品質好、式樣多又便宜，當然要來多買一些帶回去。住在附近的張太太也經常利用買菜之餘，特地來逛一圈，「因為常有新的攤商進駐，所以總會在這裡尋到新鮮物，每次來逛都有收穫。」

1
| 2

1. 城中市場內販售多樣的衣飾配件，可相互搭配出屬於自己的風格。（攝影／梁忠賢）
2. 吳榮祥（左2）希望大家來城中市場購物，並體會濃濃市場人情味。（攝影／梁忠賢）



掃描QRcode即可
欣賞精彩影像。

在城中開業多年的蘇小姐則表示，自家產品都是工廠直營、薄利多銷、品質好，連國外大使都曾前來選購。吳榮祥也提到，因為城中市場離總統府很近，常有外交部禮賓司的官員帶著國外貴賓來逛街消費，因此這裡嚴格取締仿冒，產品也多以台灣製造居多，「來城中市場不用擔心買到假貨，品質都是有保證的。」

期待商街改造 採買更舒適

城中市場精品服飾商圈的發展，雖因都會重心轉移、消費市場的選擇增多，與客群年齡層增高，消費人潮不若以往。但近年來，每年10月配合城隍爺祭典，以武昌街上的台灣省城隍廟為主軸，連結周邊重慶南路書街、博愛路相機街、沅陵皮鞋街等幾大商圈，以熱鬧的主題活動帶動買氣，重新活絡了整個城中的發展。



看著人來人往的熱鬧景象，吳榮祥有一個夢想，他期待城中市場精品服飾商圈將來可改造成如日本大阪道頓堀一樣，成為有個美麗光亮公共頂棚的商店街，期望藉由舒適的環境，吸引更多觀光客前來感受城中市場的人情味與購物魅力。📍

公民總主筆時間

解嚴30年 推著文化浪潮向時代邁進

文／張鐵志 圖／《新活水》提供

依據記者吳垠慧在本月新出的雜誌《新活水》的報導，「1987年7月14日傍晚、距離解嚴時刻前幾小時，藝術家陳界仁拿一個舊冰枕裝下當時的空氣，心想或許未來可作為反思的『對話物』。」

解嚴後的爆炸性能量

那確實是一個極為特殊的歷史時刻。1987年7月15日的解嚴，改變了一切。

有很多討論關於戒嚴的影響與解嚴的政治意義。比較少人關注的是，解嚴不只是直接開放了政治生活和公民權利，更對思想與創意的解放有深遠影響。幾乎在各個文化領域，從媒體到表演藝術，從音樂到電影，都出現爆炸性的能量。那個時代的文化青年們顛覆陳舊的典範、挑戰政治與性的禁忌，攪動想像力的革命。他們尤其善於跨越既有的邊界，讓政治、抗議、藝術、生活結合在一起，成為文化革命的火藥。

例如，在解嚴前後，新的媒體一一湧現：在街頭衝撞的綠色小組，新聞菁英創建的新聞雜誌《新新聞》、扛起人道主義報導文學大旗的《人間雜誌》、思想性雜誌《當代》、更反叛一點的《南方》，以及解嚴後的開放報禁。那是台灣新聞與評論的黃金時代。

音樂上，1987年，獨立廠牌水晶音樂舉辦第1屆台北新音樂節，推動新的本土獨立音樂，此後孕育出伍佰、陳明章、朱約信、趙一豪、林暉哲、李欣芸等音樂人。1989年，黑名單工作室專輯「抓狂歌」掀起了新台語歌的風潮。台灣流行音樂的語言、思想與美學從此再也不一樣。

還有，1988年，第1部探討二二八的電影《悲情城市》上演，同年田啟元的劇場作品《毛屍》挑戰同志禁忌，而這只是新文化反抗的開始。那幾年還有更多小劇場與藝術創作不斷大膽而勇猛地探討歷史與政治、性別與性。

張鐵志

現任中華文化總會副秘書長，文化與政治評論作家，作品廣見於台、港、中與國際主要媒體。曾擔任香港文化雜誌《號外》總編輯、《報導者》總主筆、《數位時代》雜誌首席顧問、政策直播節目《政問》主持人兼總編輯。著有《燃燒的年代：獨立文化、青年世代與公共精神》、《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》、《時代的噪音》等書。



文化、思想百花齊放

那個時代的台灣社會處於一種暴烈的躁動，文化與知識界則處於火山爆發的熾熱狀態，尋求各種反抗思想：後殖民、後現代、女性主義、新馬克思主義或老馬克思。當然還有那些被壓抑的台灣歷史與政治，

那些曾經被噤聲的故事，都一一被重新挖掘。

這是文化總會全新打造的雜誌《新活水》復刊號第1期的專題，封面標題是「1987：一場不遠的青年文化爆炸」。因為在過去幾年，新一代的青年從獨立文化到公民運動的浪潮，讓時代似乎再次燃燒了起來。然而，我們是行走在前人的足跡上，沒有30年前那場不遠的想像力革命，就不會有現在的熱鬧喧囂。而且我們應該自問：我們有比彼時的青年更勇敢、更大膽面對這世界嗎？

這份全新雜誌日後將深度探討台灣的重要文化議題、文化現象，希望成為台灣跨文化領域的重要平台，深化台灣文化的論述與思想。

敬請期待。📖



《新活水》本月封面故事「1987：一場不遠的青年文化爆炸」。

TLC 台北野餐日 無痕野餐

文・圖／TLC 旅遊生活頻道提供



邀約家人朋友一起野餐，共享歡樂時光最愜意。

伴 著藍天、躺在綠油油的草皮上、享受美食與音樂，與親朋好友感受戶外野餐的豐盈時光，創造一段難忘的回憶，首選非野餐莫屬！

眾星雲集瘋野餐

今年9月23日，台北市政府與TLC旅遊生活頻道攜手舉辦第5屆「TLC台北野餐日」，邀請新朋友和舊粉絲再次相聚台北美堤河濱公園，在草地上野餐，大啖美食、聆賞音樂、逛攤位，一同沉浸在陽光與音樂的滋養中，享受野餐的美好時光。

為祝賀「TLC台北野餐日」5歲生日快樂，TLC當家主廚Soac將大展身手端上創意料理；而招牌節目《瘋台灣》新生代主持人湘婷與大霈，也將使出渾身解數，和現場民眾博感情；還有四分衛、張智成、潘裕文、J.Sheon等藝人LIVE獻唱，以膾炙人口的經典曲目，讓民眾大飽耳福，將野餐氛圍High到最高點。

5週年慶主題悠遊卡

TLC致力於傳達對美好生活的想像，每年持續推廣「無痕野餐」



的觀念，希望來參加「TLC台北野餐日」的朋友們，一起保護公園綠地，落實垃圾不落地的理念。鋪上野餐墊，三五好友自行發揮創意，一人準備一樣小點心，在樹蔭下席地而坐，野餐完更不忘還給自然原有的整潔與樣貌，「無論朋友或家人都能透過野餐日活動，拉近彼此間的距離，我想這就是城市人享受樂活最簡單的方式吧！」TLC野餐日的忠實粉絲興奮地分享。

為慶祝TLC野餐日的5歲生日，今年特別推出「TLC台北野餐日主題悠遊卡」，民眾可事前參與網路活動獲取限量悠遊卡，並在活動當天至服務台出示聯名悠遊卡，即可免費兌換餐飲券、領取活動手提袋，還能快速通關參加攤位活動！

活動當天悠遊卡公司也特別在捷運劍南路站提供兩輛免費接駁專車，邀請民眾當天多利用大眾運輸工具前往會場，為環保盡一分心力。T

INFO

2017 TLC 台北野餐日

🕒 9/23(六)

10:30 ~ 18:30

📍 台北美堤河濱公園
一基16號疏散門
(近捷運劍南路站)

活動詳情請查詢



2017台北詩歌節 時代之眼 城市之光

文・圖／台北市政府文化局提供



台北詩歌節自2000年舉辦至今，已成為台北秋天的文學饗宴，以親民、多樣、跨界為特性。今年策展人鴻鴻及楊佳嫻以「時代之眼 城市之光」為題，活動從9月23日起至10月8日在台北城各地展開。

國際詩人齊聚台北 開創詩歌新視野

今年延續去年「駐市詩人計畫」，邀請在美國享有盛名的口語詩藝術家蔡仁儀（Kelly Tsai）進駐台北，身兼導演與藝術表演工作者等多重身分的她，將在9月底，以專場講座及特地為台灣準備的《Formosa》詩劇場演出，分享她的跨界創作，並藉由駐市活動，促進詩歌、文化的交流。

此外，這場盛宴還邀請來自奈及利亞、義大利、越南、香港、日本等國際詩人與藝術家前來，透過講座及詩的跨領域創作演出，進一步探討詩與歷史、環境、語言文化等多元媒介的流動，拓展彼此對詩歌文化的視野。

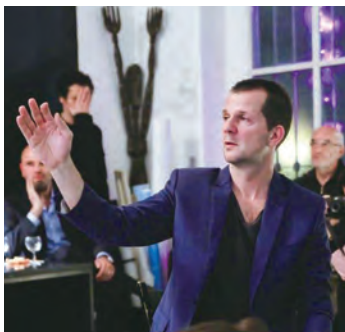
以詩歌照亮城市之光

今年台北詩歌節將以9月23日於中山堂《心の鏡——跨越語言的詩歌風景》演出揭開序幕，由客家歌手羅思容邀集多位知名樂手及聲音、影像製作高手共同創作，以悠揚的音樂旋律配上歷史韻味的詩詞，帶領我們回顧幾乎快被遺忘的台灣文學，在詩歌的引領下，重新照亮那條歲月長河。

台北詩歌節策畫一系列講座、展演等活動，不僅要藉由詩歌深入台北城市的角落，更聚焦於今年的主題「時代」與「城市」。讓我們一同沉浸在詩歌的魔幻力量中，以寬廣的眼界，探索台北的現在、過去與未來吧！**T**

$\frac{1}{2}$ | 3

- 1.2.義大利藝術家波賽堤（A. Bosetti）將帶領聲音詩工作坊及演出。
- 3.台北詩歌節將由羅思容的表演揭開序幕。



INFO
2017 台北詩歌節

🕒 9/23 (六) ~ 10/8 (日)

☎ 0974-125-241 (請於週一至週五 10:30 ~ 18:00 來電)

活動詳情請查詢



柔性優勢 翻轉傳統市場面貌

文／楊凱婷 攝影／黃宇凡



近年，性別平權意識抬頭，女力時代來臨。而在台北市傳統市場中，也有許多女性會長以領導者之姿，戮力整頓市場，凝聚市場的向心力，也拉近市場與顧客的距離。



士東市場許桂招 打造友善市場的美好關係
穿梭在整潔明亮的士東市場裡，熱情地給予攤商與客人親切的問候和溫暖的笑容，她是台北市公有士東市場自治會會長許桂招。

本身在市場中經營花店的許桂招說，8年前曾有來買花的客人向她反映：「老闆，你們市場怎麼那麼臭呀？」隨口的一句話，令許桂招耿耿於懷，在她成為新任會長後，就下定決心要好好整頓一番。

回想起市場改造前的情況，許桂招以「沉淪」來形容。「當時無論是大門、樓梯、水溝、電梯，到處都積滿陳年灰塵，廁所不僅飄散著異味，也因長年使用而毀損，但卻遲遲未修復。」

改造的第一步便從市場大門開始，她特別聘請清潔員，重新刷亮士東的門面，而內部除了加強清潔外，更協調各店家配合翻修水電管線及廁所，重新將市場拉皮大改造；隔年起，市場便屢屢獲獎，近年更成為媒體曝光度最高的市場之一。

除了市場的硬體環境改善，許桂招在市場內增設推車，讓每位前來的婆婆媽媽能夠優雅地享受買菜的樂趣，讓消費者深刻地感受到士東的溫暖；而她對攤商們的照顧更是無微不至，讓攤商們不只大讚，更有感於士東的改變。



永春市場黃秀玉 開創市場更多可能

常出國到各地傳統市場觀摩的黃秀玉，擔任台北市公有永春市場自治會會長已有28個年頭，「我們永春市場改變最大的當屬2樓的假日二手市集啦！」她自豪地笑著說。

1
2 | 3 | 4

1. 2. 士東市場在許桂招的整頓下，不僅連年獲獎，更成為媒體曝光度極高的市場之一。
3. 4. 黃秀玉將永春市場原本閒置的2樓空間改造為二手市集。

永春市場1樓是販賣蔬果、肉類的生鮮區，2樓則是自2007年起，從逐漸式微的傳統市場轉型為二手市集，「我一直在思考社區真正需要的是什麼？所以曾將2樓改造為文創市集和課後輔導班，但始終不見起色，直到某年與女兒同遊英國，看見當地的文創市集與跳蚤市場，才有了將2樓閒置空間活化為二手市集的發想，還能提供更多就業機會，為社區盡一分心力。」黃秀玉欣喜地說道。

在著手打造二手市集之餘，黃秀玉也不忘改善永春市場1、2樓的環境，並在市場門口播放1樓生鮮攤商的宣傳影片，這是黃秀玉提供給攤商們的貼心發想，也是凝聚市場攤商向心力的最佳方式。

士東市場與永春市場在兩位女性會長的領導與整頓下，從原本髒亂的環境，蛻變為乾淨、無異味的傳統市場；她們也將女性心思細膩的特質，發揮在管理市場繁瑣事務上，為傳統市場開創出嶄新的氣象。📍

記憶流轉大稻埕

文／許麗苓
繪圖／James Lee

謝里法

書寫台灣美術運動演義的

畫壇「鬼才」



「台北大稻埕就像是巴黎的蒙馬特，或紐約的格林威治村！」在台北大稻埕出生的藝術大師謝里法如此形容他的故鄉，在他心目中，這些地方都是人文、藝術、思潮薈萃的重要場域。

「大稻埕三部曲」重現美好年代

1938年，謝里法出生於台北大稻埕永樂町二丁目94番地（約在今迪化街的台北霞海城隍廟斜對面）。從小他就展現對繪畫的興趣與天分，並受大稻埕文化藝術氛圍的影響，1955年即進入台師大美術系，接受廖繼春、林玉山等台灣前輩畫家的指導，1964年前往法國深造，1968年旅居美國，回國後開過數次畫展，並著作多本藝術理論、藝術史和小說。版畫家廖修平曾經在謝里法〈牛犇牛〉個展的介紹影片中，形容「謝里法是一個鬼才」，繪畫和寫作都非常傑出。

謝里法所撰寫的《紫色大稻埕》、《變色的年代》和《原色大稻埕——謝里法說自己》等書，宛如「大稻埕三部曲」，《紫色大稻埕》更被改編為電視劇，以歷史空間再造的「新芳春茶行」作為拍攝場景，引發話題。

從他的著作中，可以尋到許多跟大稻埕有所淵源的畫家身影，如：〈水牛群像〉浮雕作者黃土水、繪畫〈扒龍船〉的蔡雪溪、〈南街殷賑〉的郭雪湖等，更看到以「波麗路」西餐廳、「山水亭」台菜館為重要藝文舞台的台灣新美術運動的美好年代。

窺看1920年代的時代心靈

大稻埕國際藝術節發起人周奕成如是說：「從我個人所關心的面向上來說，謝里法先生是帶領我們窺看1920年代藝術家之時代心靈的人。」他表示，70多歲的謝里法，和郭雪湖、李石樵、楊三郎相差一個世代，他可能因為和這些前輩畫家有親身接觸和深度理解，或因當時他們的意見和性格都頗濃烈，故在寫《紫色大稻埕》時，他是以一個「從旁觀看」的角度，並把他們的對話和情態記錄下來，讓人物在小說裡自己出場表演。他認為，「這本書裡面最重要的是畫家之間，以及畫家和企業家、政治家、外交官的對話。是1920年代台灣知識分子對台灣人定位、對藝術本質的想法，我認為它是一本藝術思想小說。」

而謝里法自己是這麼解讀的：「我是大膽假設，卻不求證。」因為他認為，很多人物史事如果不是透過此種虛擬、想像或小說的形式呈現的話，可能很多人一輩子都不會留意到這些，但透過他這樣的拋磚引玉，可能會引起其他人、甚至史學家對此加以研究。或許可以如此比喻，他曾撰寫過的《日據時代台灣美術運動史》若是美術上的《三國志》的話，那麼《紫色大稻埕》就是《三國演義》，更能活靈活現地重現台灣新美術運動的輝煌年代。

謝里法就宛如一座歷史橋梁，而周奕成也講出許多人的心聲：「幸好有謝里法，我們這代人才能夠多知道一些當時台灣知識分子和文化人的激昂、探索和苦悶。」



2017台北白晝之夜 藝術夜遊

文・圖／台北市政府文化局提供

每年10月第1個週六舉辦的白晝之夜活動源自法國巴黎，是一場讓市民在夜晚看見城市不同風貌，親近文化、探索空間的藝術夜遊活動，至今全球已有超過120座城市共同響應。

光彩絢麗不夜城

2016年台北市首度舉辦白晝之夜，重現台北西區風華。今年活動則選定在具有文化、歷史代表性的公館地區，讓台大、溫羅汀區域到客家文化主題公園一帶，透過豐富的展演內容、國際化的創意，以及周邊博物館群、展演空間的延長開放，帶領民眾重新認識公館這塊城南之境。

在臺大大學廣場的Beats On Eyes DVJ演出將震撼你的視聽感官；前太陽馬戲團成員陳星合將與SUPER ADD團隊跨界合作，號召全台灣頂尖馬戲表演者及DJ，打造大型夜光裝置，讓台電周邊廣場成為夜間馬戲DISCO；由獨立出版聯盟與haveAnice雜誌結合的閱讀市集，進駐替代役中心的神祕空間，重現公館的獨立精神。

屆時，這裡將變成一座藝術不夜城，創造令市民印象深刻的藝術體驗，歡迎大家一起加入不眠的夜間城市探索吧！

INFO 白晝之夜

10/7 (六) 18:00 ~
10/8 (日) 06:00

活動詳情請查詢



2016台北白晝之夜重現西區風華，讓市民為之驚豔。





就是愛台北 田中里奈樂當觀光大使

文・圖／台北市政府觀光傳播局提供

日本旅行業協會去年調查，台灣因為地理位置接近及氣候溫暖，連續兩年成為日本人氣第1的海外旅遊勝地，日本觀光客來訪人數去年更達到189.6萬人次，破10年來新高。

新舊混搭的上相台北

在日本擁有高人氣的模特兒田中里奈，特別愛到台北旅行，這次在台北市觀光傳播局局長簡余晏的帶領下，造訪了大稻埕古色古香的風光，兩人還在李亨香百年餅店第5代傳人的指導下製作傳統平西餅，並參訪市定古蹟「新芳春茶行」，田中里奈深深地被大稻埕一帶古厝巧妙結合文創，混搭出的新風格所吸引。

為體驗時下最夯的新台北旅遊，田中里奈也前往搭乘台北雙層觀光巴士，沿途她興奮地不斷拍照並上傳到社群媒體，與日本粉絲分享她口中「上相的台北」。

熱愛台北的田中里奈，去年出版的第2本著作以週末小旅行為題，介紹台北絕品美食、人氣東區服飾店、時髦咖啡廳以及她最愛的舒壓溫泉按摩，大力推薦讀者來台北旅遊，此行她更主動提出要擔任台北市觀光大使，向日本民眾推薦她最喜愛的台北風光，希望有更多人前來探訪台北的新魅力！¹

1
2 |

1. 田中里奈大力推薦台北雙層觀光巴士給初次訪台的遊客。
2. 田中里奈致贈自己寫的旅遊書給局長簡余晏，書中有介紹大稻埕迪化街。





啖一口咖啡

看見歷史故事

文／黃星若

攝影／唐紹航

明星咖啡館 台北街頭閃耀的一顆星

抱著朝聖的心情來到「ASTORIA明星咖啡館」，沿著階梯拾級而上，迫不及待想看看在白先勇書中「有點西洋味，但沒有過度裝潢」的咖啡館是什麼模樣。走過68個年頭的明星咖啡館，承載著老一輩優雅愜意的青春歲月，也留下一道深邃而美麗的時代刻痕，直至今日，依舊是台北街頭亮眼的一顆星。

「這些俄羅斯人離不開我。」說起當年明星的起源，現年已86歲的老闆簡錦錐笑了開來，彷彿回到年方18的歲月，與已屆知命之年的俄羅斯皇族相遇，進而成為忘年之交，在那個高喊「反共抗俄」的年代，一個台灣男孩和六個俄羅斯人一起將上海霞飛路7號的俄羅斯家鄉味，搬到台北武昌街1段7號重現，1949年，「明星咖啡館」正式開張。

富有俄羅斯文化之起源

咬下一口外觀如棉花糖的俄羅斯軟糖，微甜的軟糖搭配有點鹹香的核桃，為味蕾帶來極大的滿足，而這滋味，對當年無法回到北國的俄羅斯人來說，則給予了最大的心靈撫慰。

「每年1月13日，是俄羅斯的新年盛會，所有俄羅斯人盛裝出



1 | 2 | 3 | 4

- 1.簡錦錐坐在明星咖啡館裡回憶過往名人雅士聚集的美好時光。
- 2.到明星咖啡館就要一嘗經典的俄羅斯軟糖等下午茶甜點。
- 3.羅宋湯是傳統的俄羅斯湯品。
- 4.鮮美細緻的俄羅斯魚凍。



席，在音樂聲中翩翩起舞……」簡錦錐將眼光投射至餐廳內，訴說著這段過往，當年還未擔任行政院長的蔣經國和俄羅斯籍的夫人蔣方良是明星咖啡館的常客，曾留學蘇聯的蔣經國，俄文名字叫「尼古拉」，蔣方良則是「芬娜」，因嘗到熟悉的味道笑得像個孩子，並在酒酣耳熱之際，來段俄羅斯舞蹈，當新年零時鐘聲響起，和眾人一起舉杯大喊「那達」（乾杯）。

台灣近代文學永遠地標

俄國人走後，因詩人周夢蝶在明星咖啡館樓下擺書攤，而衍生出濃厚的文學氣息，許多文人雅士聚集在此，白先勇、黃春明、羅門、柏楊、季季、林懷民等知名人士，都曾在這裡各據一角，點一杯咖啡坐上一整天，打造台灣文學的光輝時代，更使明星咖啡館漸漸有了「台灣近代文學永遠地標」的稱號。

1989年，明星因為股票族聚集而在眾人惋惜聲中熄燈，這一歇息就是15年，後來因一場大火重新燒出了眾人的期待，終於在2004年再度點燈復業，依舊是當年的桌椅與擺設，作家回來了、在台灣的俄國人也來了，只是當年青春的小夥子，已成了白髮蒼蒼的老先生。

穿梭在擺飾古樸的餐廳內，彷彿與當年俄羅斯貴族和文學家擦身而過，獨到的俄羅斯美味因明星咖啡館的歷史痕跡，化成濃濃的感動。曾寫下一頁頁傳奇的明星咖啡館，在重新點燈後，將持續在台北閃耀。T



龍緣號是舊圓環名攤，雖已遷往他處，但老饕仍聞香而來。（攝影／楊智仁）

記憶中的好滋味

文／焦桐
攝影／楊智仁
繪圖／周晉夷

建成圓環 昔日美食

朝陽茶葉公園南邊就是圓環，我一直覺得圓環夜市有條件恢復曩昔的榮光：將太原路以西、長安西路以北，連接建成圓環周邊南京西路、永樂市場一帶，再往北連貫寧夏夜市、慈聖宮一帶，延伸至延三夜市，甚至納入大龍夜市，如此一來，形同集結了大稻埕、大龍峒兩個舊城區絕大部分的美食，縱深綿延數公里的龐大早市、午市、夜市，堪稱舉世規模最宏偉的小吃集散地，肯定能吸引各地小吃控組團來暴食，形成台北市最吸睛的觀光亮點。

美食與歷史的文化底蘊

早期大稻埕一帶的攤販並無招牌，做生意靠的是口碑和厝邊的熟客；後來社會上普遍有了商標觀念，才相繼掛起了招牌。這夜市可謂歷盡滄桑，建成圓環熄燈後，許多名攤「飛入尋常百姓家」，紛紛在附近另覓營業處或遷往他方，諸如重慶北路2段「三元號」、「龍緣號」、「萬福號」、「龍鳳號」和雙連街「雙連街魯肉飯」。

這一帶很有文化底蘊，散步其間，頗能浸染歷史氛圍：長安西路、重慶北路口矗立著「林本源博愛醫院」舊址，板橋富豪林本



源家族設立慈善醫院，救助貧困。後面巷子內有一間很厲害的「碗粿之家」，我愛吃他們家的手工肉圓、魚丸湯、碗粿。斜對面就是「苦茶之家」，以苦茶露打出名號，其芋頭蓮子湯、冰糖蓮子雪蛤膏的滋味亦堪回味。

自圓環發散的老字號

南京西路「天馬茶房」乃詹天馬開設的茶館，店門口就是1947年發生二二八事件的原爆點。附近的「法主公廟」，則是大稻埕茶商合資建造，供奉泉州安溪神明法主公。

延平北路上，「文化書局」舊址毗鄰著「大安醫院」、《台灣民報》舊址，和貴德街「港町文化講座」舊址，皆是蔣渭水醫師所開設，他被尊稱為「台灣孫中山」，在日治時期積極宣揚民族運動，成為殖民政府的眼中釘。

南京西路日新國小，日治時期為「日新公學校」，創立於1917年，校內至今仍保存當時的磚造紅樓。對面就是我最歡喜買和菓子的老店「滋養」，該店的蜂蜜蛋糕、銅鑼燒、花生糕、饅頭都很能討好我女兒的味蕾。㊦

本文摘自觀光傳播局出版的《味道臺北舊城區》一書。深耕、研究美食十餘年的作者焦桐，親自走訪艋舺、大稻埕、大龍峒等地，耗時近半年，品嘗百家飲食，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／請至全台各大書店購買



駐市詩人蔡仁儀 搖滾你的詩靈魂

你心目中的「詩」是什麼？曾在美國白宮、紐約林肯中心及華府甘迺迪中心等地演出的知名台裔美籍詩人蔡仁儀（Kelly Tsai），即將在2017台北詩歌節這個千載難逢的機會，讓每個前來聆賞的觀眾都能現場感受她的「詩靈魂」——原來詩的表演可以這麼有魅力。

吟詠人生 直入心靈

蔡仁儀是美國口語詩藝術家（Spoken Word Artist）的明星，自小從台灣移民至美國，超過700場跨界表演經驗，並透過多元的藝術形式獲得許多獎項。這位著名的亞裔女性詩人回憶起成長過程中的作品，發現自己小女孩和少女階段居然對生命有著懵懂的理解，「真的很有意思！但生命最可貴的，不就是每個人人生階段淬鍊出來的智慧？」

一路走來，蔡仁儀表演的題材相當多元，她關心文化、挑戰宗教、熱愛音樂和舞蹈，也曾反戰、討論社群媒體、探究道德與正義的真諦等。而蔡仁儀在美國文壇和藝術界享有盛名的主要原因，除了多元豐富的主題，還有結合詩、劇場或電影等表演形式的跨界創作，不僅體現詩歌的節奏與美感，在表演的頓歇中，還能道出獨有的經驗、想法、情緒與理念，一如台北詩歌節主張「多元成詩」的精神。

才華湧現 全靠鍛鍊創作肌肉

很多人以為詩人就是成天無所事事，等著靈光乍現，而蔡仁儀卻並非如此，「我比較像是運動選手，不斷練就創作肌肉，靠創作不輟來磨練表達技巧。」她解釋，要在喧鬧的酒吧和俱樂部中，以不到3分鐘的表演時間限制，抓住所有觀眾的注意力，在娛樂他們的同時，還不忘淋漓盡致地傳達思想和情感，這種難度是需要勤奮地「運動」，才能產生和觀眾共鳴的爆發力。

今年，蔡仁儀首次以詩人藝術家身分訪台，並擔任台北市駐市詩人，她表示，除了在劇場念詩，也將在詩劇場編、導、演呈現作品，包括《Formosa》個人詩劇場，採用風靡全球的芭比娃娃為題材，以台灣第二代的眼光，帶著觀眾從「芭比的故鄉—新北市泰山」，由社區媽媽一針一線縫製出象徵「美國文化」的夢幻，演出中挑戰美麗、整型、文化衝擊、在地化與全球化等議題，批判西方文化如何看待東方，呼應「多元成詩」的精髓。



蔡仁儀表示，台北市是她母親從中國大陸到台灣後定居的故鄉，也是她父母求學和相識、相戀的地方，對她來說意義重大。這次駐市期間，她也會趁此機會會面親友，欣賞台北多元文化，以汲取未來創作的素材和靈感，更希望好好浸潤在充滿文創能量的台北市，重新領受這個文化之都記憶中的種種美好。❶

1 | 2

1.2.台北詩歌節駐市詩人蔡仁儀，將在駐市期間分享其創作作品與經驗。（圖1攝影／Nicole O. Whelan、圖2攝影／Kyle D. Reinford）



文・圖・攝影／魚夫

新芳春茶行 走進大稻埕茶商世界



新芳春茶行以精細的圖解重現當年茶行生活樣貌。

王連河，1896年出生，福建安溪人，16歲時隨著父親王芳群渡海來臺，其父本與王珍春合資經營「芳春茶行」出口茶葉到南洋，後來因為家鄉盜賊橫行，王家屢遭勒索，於是決定在1918年舉家移民到日本政府統治下的臺灣，隔年因合夥關係結束，芳春茶行解散，王連河銜父命買下臺北市日新町貳丁目拾壹番地（今民生西路309號）兩塊地皮與房產，獨資經營「新芳春茶行」。

台灣茶的興起

台灣茶葉之種植乃英人約翰·陶德（John Dodd, 1838~1907），他於1860年首次登陸臺灣，4年後再度來臺，考察環境後認為臺灣的土壤、氣候非常適宜種茶，1865年，陶德乃引進福建安溪茶在臺北丘陵地試種，這時候原在廈門英商怡記洋行的李春生經由推薦從廈門入臺，擔任陶德的買辦，兩人齊心齊力將臺灣烏龍茶行銷全世界，堪稱「臺灣烏龍茶之父」。

1881年從泉州府同安縣來的茶商吳福老，開始種起了另一種包種茶，品質甚

佳，日後茶商來臺定居經營者日多。但包種茶起初是從大稻埕茶館集散再出口到清國的福建廈門，然後由廈門配銷到新加坡、爪哇等地。日治以後，起初仍維持這個模式，那是因為廈門的「媽振館」（Merchant）提供了茶商與製茶工廠放款與匯兌的金融服務，進而掌握通路。到了1907年，情勢丕變，日本政府以臺灣銀行為起點，建立起現代金融模式，布局流通網路，乃取代了媽振館，連李春生的兒孫輩李景盛、李延禧都開起「新高銀行」來了。

另一方面，中國內部局勢動盪不安，茶葉品質也因此參差不齊，所以臺灣包種茶乃趁虛而入，「新芳春茶行」成立之初，適逢局面大好，市場擴張到南洋、安南（今越南）、暹羅（今泰國）、井里汶（印尼爪哇）等地，1929年王連河繼承家業，1934年自建洋樓。

老茶行迎接新時代

得空來到現在已經修復的新芳春茶行，不但一磚一瓦復原了，而且鉅細靡遺地以圖解及現代科技重現昔日熱鬧的茶行生活。

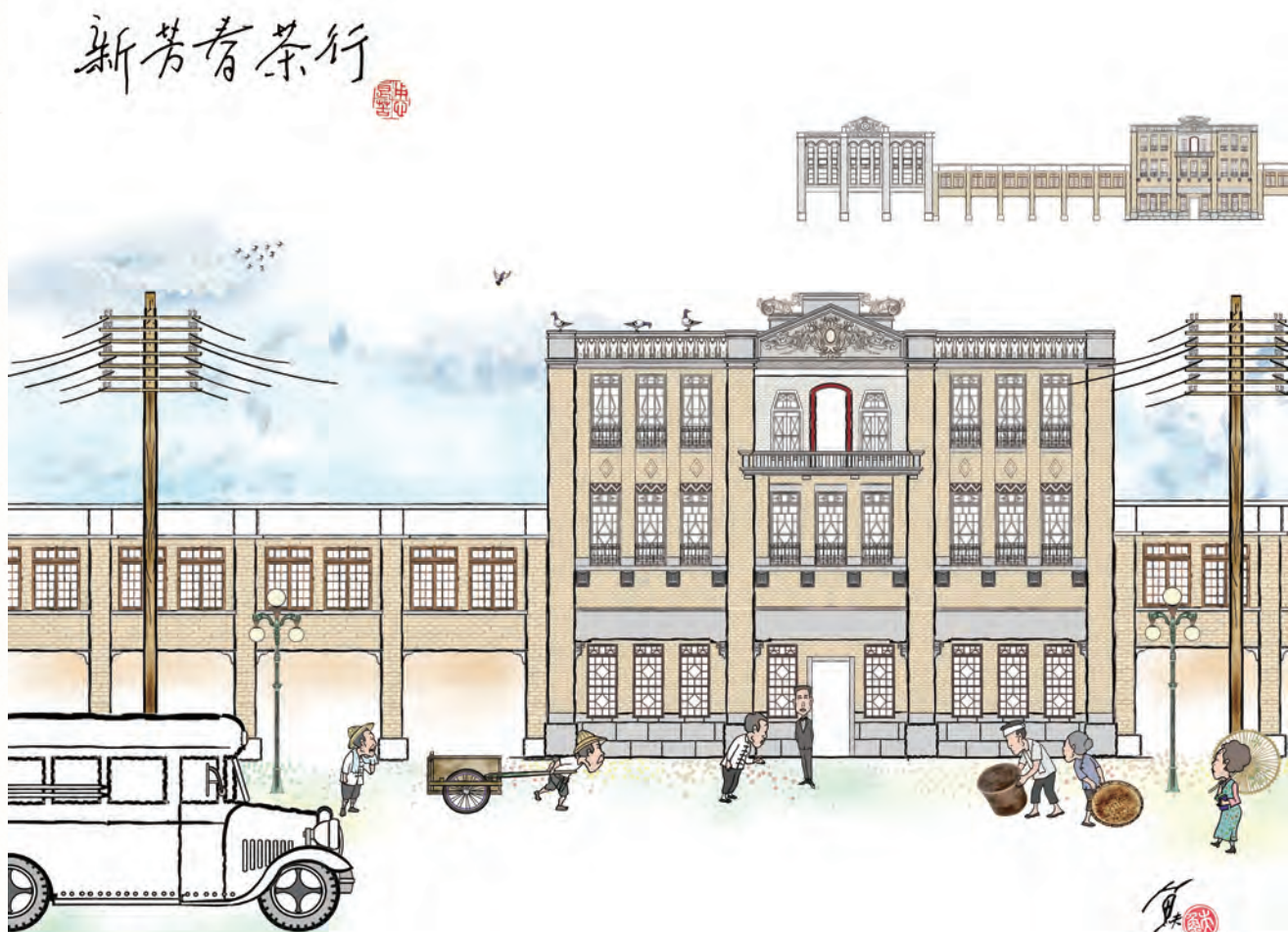
這一棟3樓高的店屋，係連續三開間的街屋，縱深三進，因為量體大而有穿心廊及日月雙井的設計，在空間分配上，有別於一般長屋設計，1樓前方為店面，後方為茶葉烘焙與加工廠及倉庫等，2樓係辦公與會客大廳，3樓則是公媽廳及家族起居空間，其中家具、木雕與樓梯扶手皆屬技藝精湛之作品。

中央立面上方有三角楣山牆，勳章飾之外以忍冬草花紋圍繞，這是出自大稻埕名匠郭三川之手，其下為連綿不斷之幾何圖形線腳；山頭上方兩側均有女兒牆，有製作精美的小劍形欄杆，為了使山牆突出，又將中間牌樓退縮，形成觀景陽台，台之下緣以托座撐起；邊柱與間柱以方形柱頭收束；外牆為淺褐色面磚。

新芳春茶行在討論是否列入市定古蹟時，我正在攻讀建築博士，當時外選李乾朗老師的課程，李老師又正在進行勘察，有一回特地去現場學習，獲益良多，後來在修復中也去了幾趟拍攝記錄，如今已經修復。我在現場買到一本報告書，總結李乾朗教授對茶行建築的珍貴性評語如下：

新芳春的特殊之處，在於它把商店建築與住宅合而為一。一般台北市的房子，比如迪化街、延平北路、萬華等地都是單開間，大概6到7公尺，也就是1丈8的寬度。但是新芳春是三個單間併連在一起，非常氣派，雖然台北的確存在這種三間相連的大宅，但並不多見，可以想見當年王家到臺灣經營茶葉生意時，規模定相當可觀，是臺北數一數二的茶莊。㊀

手機掃描看建築影片



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
2017中山新天地 說好一起・玩設計	即日起至9/22（五），10:00～21:00 中山地下街爵士廣場、中山線形公園 詳情請至Facebook搜尋：2017中山新天地 說好一起・玩設計	台北市文化局 1999轉3628
「北投行旅」 北投生活環境 博物館區常態 性導覽解說	即日起至9/30（六）每週六、日，11:00～12:00 新北投車站一帶，須事先報名，詳情請至goo.gl/QY54q4查詢	新北投車站 2891-5558轉11
「樂活老年，心 開始」攝影比賽	即日起至10/1（日） 詳情請至mental.health.gov.tw查詢	台北市社區心理 衛生中心 3393-6779轉34
2017年台北爵士 音樂節——全城 搖擺爵士講座、 校園工作坊及威 爵夜現場	即日起至10/1（日） 雅痞書店、松菸誠品、公館河岸留言、松菸小賣所、大專院校及松山文創園區文創大街，詳情請至台北爵士音樂節官網jazz.festival.taipei/2017查詢	台北市文化局 1999轉3519
光・合作用—— 亞洲當代藝術同 志議題展	即日起11/5（日），10:00～18:00，週一休館 台北當代藝術館（長安西路39號），需購票入場，詳情請至www.mocataipei.org.tw查詢	台北當代藝術館 2552-3721
106年度新移民 婦幼健康講座	9/14（四）、9/15（五），10:00～12:00 台北市立聯合醫院婦幼院區第二醫療大樓8樓（福州街12號）	台北市衛生局 1999轉1834
台北市政府民政 局第6梯次單身 聯誼活動	報名期間自9/12（二）～9/26（二）截止 台北孔廟，詳情請至love.civil.taipei查詢	台北市民政局 1999轉6170
台北市中元普度 祈安祭典	9/15（五），13:00～20:00 財團法人台北市台灣省城隍廟（武昌街1段14號）	台北市民政局 1999轉6237
106年度台北市 居家托育人員暨 居家托育服務中 心專業人員表揚 大會	9/16（六），10:00～12:00 台北市政府1樓中庭（市府路1號1樓）	台北市社會局 1999轉1955
106年兒童誠信 月活動	9/16（六）、9/23（六），14:30～16:00，於台北市立圖書館各分館（有舉辦說故事活動者）	台北市立圖書館 2755-2823轉2114
106衛教主軸巡 迴宣導活動 「守護健康， 衛你著想」	9/16（六），14:00～16:20 新光三越香堤廣場及香堤大道	台北市衛生局 1999轉7080
2017台北周末音 樂不斷電——實 地徵選演出	9/16（六）～10/8（日），每週六、日 12處展演空間，活動地點及各場次演出時間請至FB搜尋：2017台北周末音樂不斷電	台北市文化局 1999轉3656



台北智慧生態社區設計競圖頒獎典禮暨成果展	9/19（二）10:00～9/20（三）17:00 市府大樓1樓中庭（市府路1號1樓）	台北市地政局 1999轉7523
2017街大歡囍——當代X社區藝術節	9/23（六）～11/19（日） 台北當代藝術館周邊街，詳情請至www.mocataipei.org.tw查詢	台北當代藝術館 2552-3721
芝蘭街戲曲演出	9/23（六），09:00～17:00 士林捷運站	士林區公所 2882-6200轉6501
106年「國家防災日」防災教育宣導活動	9/23（六），13:30～16:30 國父紀念館中山公園廣場（仁愛路4段505號）	台北市消防局 2729-7668轉8711
台北市紀念孔子誕辰2567週年釋奠典禮	9/27（三），15:30～17:00習儀典禮 9/28（四），06:00～09:00釋奠典禮 台北市孔廟（大龍街275號）	台北市孔廟管理委員會 2592-3934
士林合唱團觀摩會——台灣之夜	9/30（六），19:00～21:00 士林區行政中心10樓大禮堂（中正路439號10樓）	士林區公所 2882-6200轉6501
2017 中秋越團圓演唱會	10/1（日），11:00～16:00 花博公園舞蝶館（玉門街1號）	台北市勞動力重建運用處 2338-1600轉4211
2017TDSD國際心理健康日大型宣導活動	10/1（日），14:00～17:00 花博公園花海廣場，詳情請至mental.health.gov.tw查詢	台北市社區心理衛生中心 3393-6779轉62
台北世界動物日	10/4（三），13:00～17:00 大安森林公園兒童小舞台區（信義路3段100號，捷運大安森林公園站5號出口）	社團法人中華亞洲環境生態護育交流協會 5599-4999轉100
2017台北設計城市展	10/6（五）～10/29（日），10:00～17:00 松山文創園區5號倉庫，詳情請至wdc2016.taipei查詢或Facebook搜尋：Taipei Design City	台北市文化局 1999轉3653
2017台北白晝之夜	10/7（六）18:00～10/8（日）06:00 公館溫羅汀台灣大學、羅斯福路、客家文化主題公園，詳情請至Facebook搜尋：白晝之夜Nuit Blanche	台北市文化局 1999轉3543
中華民國106年國慶升旗暨慶祝活動	10/10（二），06:00～09:00 市府廣場、南北廣場	台北市民政局 1999轉6237
北投區106年度人口政策宣導活動「龍宮奇緣」兒童劇演出	10/14（六），19:00～20:40 石牌國中學生活動中心3樓禮堂（石牌路1段139號），須事先報名，詳情請至Facebook搜尋：北投公民會館	北投區公所 2891-2105轉276
北投區新移民閩南語進階班	即日起至10/24（二），每週二、四，09:00～12:00，10/10（二）雙十節停課1次，北投行政中心6樓（新市街30號6樓），須事先報名	北投區公所 2891-2105轉275

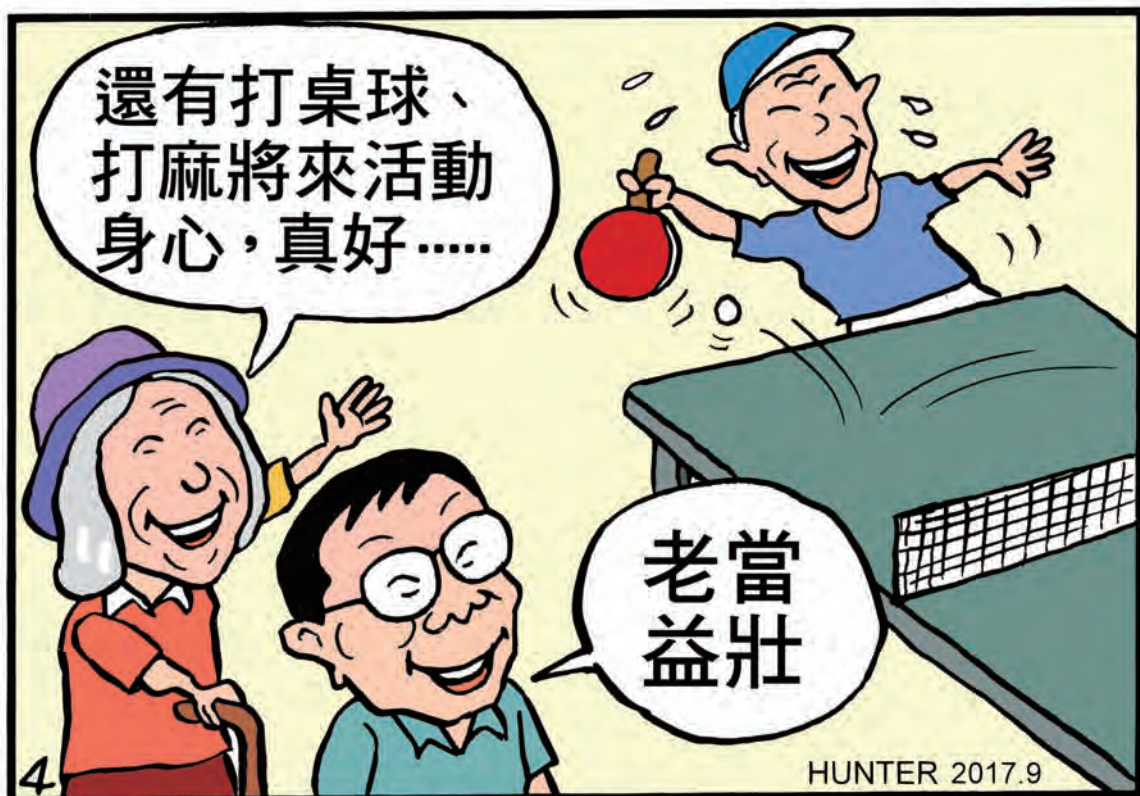


漫畫・文／獵人

銀髮樂活

老得活力、有意義

獵人，本名陳至隆，常於媒體發表漫畫評論時事及政治事件，漫畫手法一針見血、幽默風趣；是當今台灣幾位有影響力的政治漫畫家之一。本刊特地邀請獵人帶來趣味漫畫，讓讀者了解台北市的縷縷脈動。

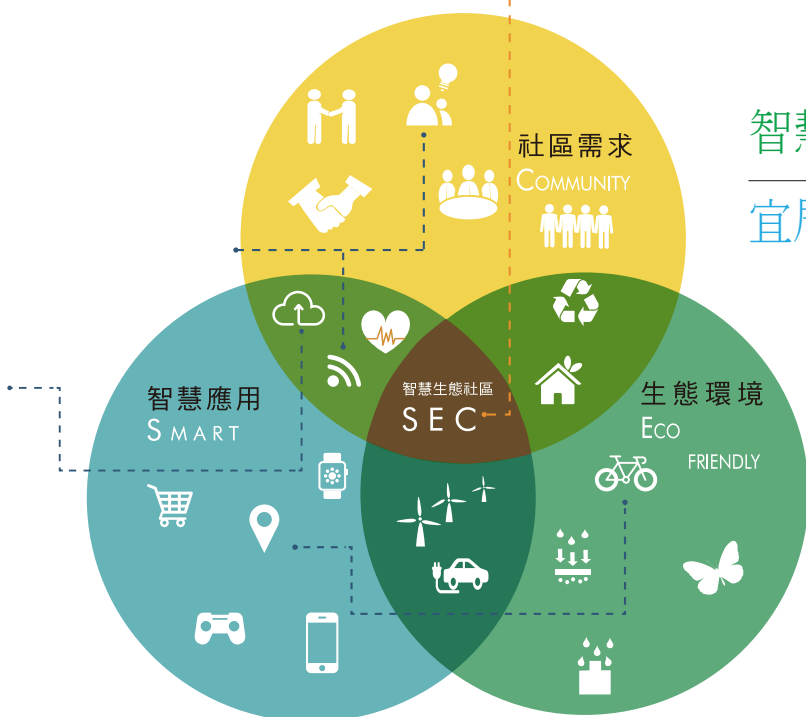


2017

第一屆臺北智慧生態社區設計競圖

頒獎典禮暨成果展

SMART ECO COMMUNITY



智慧生態社區 大家來設計
宜居永續城市 我們來實踐

頒獎典禮：9 / 19 10:30 - 11:30

展覽地點：市府大樓 1 樓中庭

展覽時間：9 / 19 10:00 - 9 / 20 17:00



活動官網



粉絲專頁

更多系列展覽

2017/09/30-10/26 社造中心館舍展覽 (臺北市社區營造中心)	2017/10/06-10/29 2017臺北設計城市展 (松山文創5號倉庫)	2017/11/07-11/09 2017地政週 (市府大樓1樓中庭)	2018/03/27-03/30 2018智慧城市展 (南港展覽館)
---	---	---	--

主辦單位：臺北市府地政局
Department of Land Administration, Taipei City Government

承辦單位：財團法人 國土規劃及不動產資訊中心
Institute for Physical Planning & Information

協力單位：國立臺北科技大學設計學院

合作單位：臺北市府文化局、臺北市府資訊局、中國文化大學環境設計學院、臺北市立大學市政管理學院、中華大學建築與設計學院、臺北市社區大學永續發展聯合會、中華民國社區營造學會、台灣智慧城市產業聯盟、台北市電腦商業同業公會、都市農耕網

廣告



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

台北觀光傳播局
TAIPEI Department of Information and Tourism



Old meets New
老會見新



TokyoTokyo

東京自江戶時代以來四百年的傳統呼吸。

這是一個永遠不會停止和擁抱未來的城市。

在東京，傳統與創新相融合，創造新價值。

老會見新。

這是東京的精力和興奮。經歷從這裡開始的驚喜。

<https://tokyotokyo.jp/>



廣告

趣玩台北

Fun Taipei

September
2017



銀髮旅行in台北 |

愛旅遊
大人的旅行 |

愛學習
學習所愛 老而不老 |

愛運動
動一動 保健康 |



我的酷老時代 銀髮旅行 in 台北



文／鍾文萍 攝影／楊智仁

誰都能不婚、不生、不養，但沒有意外的話，誰能不老？
不同的是，許多長者不再固守「為兒孫打算」，而勇於活出精彩第二人生。
研究發現，戰後嬰兒潮50至64歲世代近年在旅遊、進修市場崛起，
經過半輩子打拚，來到了人生下半場，
這群熟齡族越發明白苦盡要甘來、享受要趁早。

你老了嗎？或是正在老去？再老也別忘了出門走走。在台北，有各種各樣的途徑讓你愛旅行、愛學習、愛運動，豐富你的城市生活、回甘你的人生滋味！

行前規畫足 享受人生莫再等

是否常聽身邊長輩感嘆：年輕時沒錢沒閒，活到這把年紀想出國玩，卻是舟車勞頓吃不消，國內旅遊也常找不到人一起去。有錢有時間有啥用？還是去公園坐坐、去大賣場逛逛買買東西得了。

導遊李清淵根據多年帶團經驗表示，只要注意事項仔細周全，銀髮族當然能旅行。考量重點包括健康狀況、行動能力、飲食及地點、交通、天氣等。「例如心臟病、退化性關節炎，可能不適合需要體力的登山，氣喘或對空氣過敏的人，不宜到太潮溼寒冷的地方。如有日常用藥，務必和健保卡一起隨身帶著。」

整個城市 都是我的旅行版圖

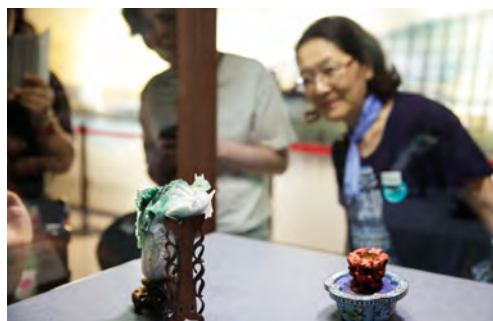


李清淵認為，台北市景點多、資源多、醫療院所多、公共運輸路網廣大綿密，很適合銀髮族旅遊。「文化之旅到故宮、龍山寺，自然之旅到貓空、陽明山，平日的休閒活動，如不想走太遠，還有運動中心、社區大學、長青學苑。有動有靜，可以安排得很豐富。」他也提醒，銀髮長者體力有限，行程不宜太趕、太滿，景點貴精不貴多，1日走訪3、4處已有餘。自助以捷運、公車可抵達，下車後不必步行太久或有接駁車者為上

選，設有休息座椅、無障礙洗手間等友善設施更理想。「銀髮族旅行就是要輕鬆，一切慢慢來。」

帶父母出遊，兒女除了上述注意事項，還要具備高度細心與耐心。43歲主婦何玉沁回憶，有一次全家看3D電影，老人家卻直喊頭昏；有一次吃清粥小菜，沒想到反而讓父母落入「地瓜稀飯吃到怕」的兒時回憶深淵。「有時也會情緒不穩，要有心理準備，以免發生摩擦，壞了遊興。」她笑著說。

銀髮長者的城市旅行不缺時間，需要的是完善的規畫、溫暖的陪伴、友善的環境以及永遠好奇、勇於嘗鮮的年輕心情；只要還想玩，永遠不嫌老！



- | | |
|---|-----------------------|
| 1 | 1.台北市文化資源多，適合銀髮族慢慢遊賞。 |
| 2 | 2.適當的運動可延緩老化、保持健康。 |



大人的旅行

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



到故宮賞遊千年古文化、上山享受森林與甜點的涼夏洗禮、在農夫市集採買安心食材、去貓空飲茶品茶餐。4條路線、4款玩法，專為熟齡的你量身規畫！



故宮展品豐富，銀髮族可在此體驗歷史文化的博大精深。



穿越時空無障礙的文史之旅



國立故宮博物院→故宮晶華→順益台灣原住民博物館

有句話說：北京故宮的建築世界第一，台北故宮的藏品世界第一；在台北看中國歷史，舍故宮其誰。館內還提供輪椅借用以及無障礙電梯、洗手間、停車位，65歲以上長者入館免費，不來故宮開眼界，豈不可惜。

誠如巴黎羅浮宮有「必看3大件」，國立故宮博物院也有3大明星展件，那就是鑄刻32行500字舉世最長銘文的毛公鼎、清光緒瑾妃嫁妝之一的翠玉白菜以及名列中國4大奇石的肉形石，不時被遊客重重包圍，翠玉白菜陳列室甚至禁止導覽解說，就怕人潮停留，更加水洩不通。



特展部分，配合2017臺北世大運，推出「故宮·熊讚」熊形文物主題展。包括三國吳至西晉出現的青瓷熊形燈、清朝乾隆皇帝的銅玉同形熊形尊等，看古人的「熊」創意多麼精彩趣味。「書畫中的孔子」展出與孔子相關的繪畫、肖像、書法名作等，一睹歷代藝術家對這位至聖先師的尊崇。遊逛故宮，像是一種神采的瞻仰、時空的閱讀、人生的體悟。何必曰老？在千年文物前，誰都變得年輕了呢！

📍 到友善餐廳「吃國寶」

故宮晶華曾入選台北市友善餐廳，同樣設有電梯、無障礙洗手間，讓行動不便的長者也能來此安心用餐。主廚從國寶找靈感，推出「多寶閣甜點集」：糯米加可可粉做成娘惹糕風味的肉形石，白豆沙加抹茶製成鮮綠清甜的翠玉白菜，搭配壽桃、玉皇鴨、南瓜果、桂花紅豆糕、驢打滾，呈現宮廷飲食的貴氣尊榮感。翠玉白菜、肉形石另有「主菜版」，前者以娃娃菜菜心入雞高湯汆燙，後者取最精華的蹄膀切正方，先炸後滷取其軟Q口感，造型大器更不在話下。主食方面，大推清爽綿滑的皮蛋瘦肉粥、膠質濃稠的蓮子燉銀耳，吃鹹配甜，可豐可簡，怎麼搭都合味！

📍 參觀動線平整無檻 輪椅族嘛ㄟ通

從門口沿著無障礙坡道進入一樓展廳，通道動線平整無檻，能感受到順益台灣原住民博物館為銀髮長者及行動不便參觀者設想的貼心。此地為國內第一座原住民主題博物館，4個樓層主題分為人與自然環境、生活與器具、衣飾與文化、信仰與祭儀，隨著正名的台灣原住民族從9族增為16族，館藏更加豐富。博物館主任林威城指出，2樓「生活與器具」猶如「男子世界」，展示原民狩獵、農耕、住屋，從器物摸索出文化脈絡；3樓「衣飾與文化」則宛如「女子世界」，展出原民刺繡、紡織、裝飾物等，呈現原民獨到的藝術美學與生活方式。全館規模雖不大，但藏品精緻多元，動線規畫流暢，值得專程來訪。

1	2	3
		4

- 1.故宮晶華的精緻菜餚—肉形石（蹄膀）。
- 2.甜而不膩的銀耳燉蓮子。
- 3.順益台灣原住民博物館外觀具原住民特色圖騰。
- 4.順益台灣原住民博物館內的文物典藏多元豐富。

國立故宮博物院

- 📍 士林區至善路2段221號
- ☎ 2881-2021
- 🕒 每日08:30~18:30
週五、週六夜間延長至21:00

故宮晶華

- 📍 士林區至善路2段221號
- ☎ 2882-9393
- 🕒 11:30~16:30；17:30~21:30

順益台灣原住民博物館

- 📍 士林區至善路2段282號
- ☎ 2841-2611
- 🕒 週二至週日09:00~17:00



農民市集採購樂

花博農民市集→希望廣場小農市集→天和鮮物海島食堂

歐洲毒雞蛋風暴橫掃全球，再次激起民眾的食安危機感。尤其熟齡銀髮族保健意識隨著年齡、閱歷提升，加上經過多次食安事件洗禮，愈發懂得「真實消費」：選擇無毒栽種的食材、吃真實自然的食物，為自己的健康和下一代的環境把關。

城市裡的時令蔬果園

花博農民市集從100年柿大運展售開始，聚集全台各地的特色農民，與台北消費者面對面進行產地直銷，原本在超市裡天價般的單品，有機會在市集裡買到相對便宜的頂級新鮮貨；市集主題與各縣市合作，配合季節推出在地農產，如陽明山山藥季、桃園我愛媽媽桃、玉荷包啤酒音樂會等，每週逛市集，不用出遠門也能「用味覺環島」，感受大自然的世界，採買之外別有樂趣。



到花博農民市集可採買到來自台灣各地的新鮮蔬果。





1. 希望廣場每週由不同縣市擔綱擺攤推銷特色農產。
2. 天和鮮物海島食堂餐點皆以在地食材料理。



天和鮮物海島食堂的健康鮮魚套餐，適合銀髮族食用。

希望廣場為鼓勵農民走出921大地震傷痛、打造農業新商機而成立，以季節畫分，每週由不同縣市擔綱擺攤，9月入秋，雲林、台東、花蓮、南投、台南等地文旦柚輪番上陣，10月甜柿、11月柳橙、12月蜜棗——城市裡的四季面貌模糊，彷彿一年只剩冬夏兩季，不是寒風逼人，就是烈日灼身，還好農民市集的時令蔬果帶來了濃濃的季節感與風土人情味，像都市裡長出來的美麗百果園，讓人分外樂於親近。

📍 吃到真實 吃進健康

天和鮮物海島食堂是主打「食材在地化」的綠色超市與餐廳，去年推出多項套餐在財團法人食品工業發展研究所舉辦的銀髮友善食品評選活動中入選，主食材首選3大強棒：龍虎斑、海鱸魚、黃金鯧，澎湖純海水養殖的健康鮮魚含肉率高，主廚使用鹽麪軟化魚肉後，提出甘甜味再蒸或烤，魚高湯以魚骨、魚頭熬煮4小時使鮮味盡出，魚肉膠質豐富、肉質細嫩軟Q，湯頭鹹味細膩，搭配現打果汁，營養、美味、賣相俱全。誰說銀髮族只能吃軟爛而無形無味的稀飯、果泥？對自己好一點，年紀再大也要「好好吃」！



花博農民市集

📍 中山區玉門街1號
（捷運圓山站1號出口）
🕒 每週六、日
10:00~18:00

希望廣場

📍 中山區林森北路、
北平東路交叉口
🕒 週六10:00~19:00
週日10:00~18:00

天和鮮物海島食堂

📍 中正區北平東路30號
☎ 2351-6268
🕒 超市：每日10:00~21:00
海島食堂：週一至週五 11:30~14:30、17:30~21:00
週六、日及例假日 11:30~21:00



大手牽小手 全家趣遊玩

台北市立動物園→貓空纜車→貓空品茶・茶料理



祖孫三代出遊，哪個景點能討孩子開心又讓老人家歡喜？動物園無誤！原因無他，小朋友幾乎都愛動物園，而「阿公疼孫」是鐵打的道理，只要孫子女玩得高興，爺奶便也愉悅滿足啦！

乘坐遊園列車 輕鬆賞遊動物園

動物園園區廣大，天氣又熱，一次逛完太辛苦；動物很多，想一次看完也很難。如何輕鬆遊園？園方建議可搭乘遊園列車到最遠的鳥園下車，由高處往低處依序步行，即爬蟲館、企鵝館、溫帶動物區、非洲區、熱帶雨林區、無尾熊館、台灣動物區、昆蟲館，中途挑選幾個有興趣的場館參

觀，不僅較節省體力，也留待下回再來訪的興致。

遊園列車最後一節設有輪椅專用車廂，嬰兒車也能上車。如有需求，有輪椅免費借用，室外展場有無障礙坡道，室內館有電梯，並設有27處多功能無障礙廁所，對家有長者與小baby的家庭相當貼心。

搭上貓纜 一起去品茶

從動物園南側溼地生態池前方搭上貓空纜車，緩緩滑進茶園包覆的貓空山區，車廂裡



1	2	3
		4

- 1、2.動物園是大人小孩都可玩得盡興的快樂園地。
- 3.貓空地區的茶館可品茶，也可嘗到特色茶點。
- 4.搭乘貓空纜車的水晶車廂可俯瞰美景。



有著直下俯視台北的高闊視野。貓空是北部重要的鐵觀音茶產地、台北市第一個設立的觀光農園、茶館一級戰區，全區以一條環山道路貫穿，彎彎曲曲的山徑上遍布近百家不同風格的茶坊，路幅狹窄、停車不易，搭纜車前來方便很多。

茶館多是在地茶農自產經營，除了品茶，茶料理更是一大特色。有將茶葉絞碎，當成香料撒入炒飯，利用鑊氣噲出深層茶香的茶葉炒飯，有以新鮮茶油拌食的茶油麵線，還有燻茶雞腿、茶香豆腐、茶雞湯、茶焗蝦、茶炒青菜、茶凍、茶瓜子等，但憑各家主廚靈感創意，相較於一般料理，茶料理多了幾分清芬香氣與纖維口感，不油不膩，很適合夏天不振的食慾。吃完飯別急著離開，暫歇一會兒，好整以暇將四面環山的青翠茶園和台北市全景盡收眼底，日子，就該這般悠閒。



六季香茶坊的茶油麵線。

台北市立動物園

📍 文山區新光路2段30號
☎ 2938-2300
🕒 09:00~17:00

大茶壺餐廳

📍 文山區指南路3段38巷37之1號
☎ 2939-5615
🕒 週二至週日10:00~22:00



大茶壺餐廳的岩茶燻雞腿。 映月茶館的茶香豆腐。

映月茶館

📍 文山區指南路3段167巷8號
☎ 2939-9099
🕒 週日至週四09:00~22:00
週五至週六09:00~03:00

六季香茶坊

📍 文山區指南路3段34巷53號
☎ 2936-4371
🕒 週日至週四10:00~24:00
週五至週六10:00~02:00



森林漫遊之旅

二子坪步道→美軍宿舍→
亞尼克夢想村→北投老爺酒店純·歐法料理餐廳



天氣持續高溫逼得人無處可躲，真想24小時都有冷氣吹……，其實熟齡族由於血管彈性、心肺功能相對較弱，長時間吹冷氣絕非保健之道，不妨上山走走步道、享受天然林蔭的清涼吧！一則避暑，再者藉由流汗增進新陳代謝，下山再好好進補一餐養生料理，輕鬆好玩又有成就感。

📍 上山找清涼

二子坪步道位於面天山與大屯山之間，植有多種蝴蝶食草、蜜源植物，是有名的森林蝶道；沿線記錄有7科130多種蝴蝶，占陽明山國家公園全區9科151種蝶類的9成，5月中旬至9月期間蝶舞翩翩，是陽明山最著名的蝶季。



二子坪步道平緩，適合銀髮族行走。

更重要的是，這是一條無障礙步道，全長1.8公里，沿途有兩處休憩涼亭，路面平均坡度僅2至8度，長而平緩，對長者們的膝蓋與心臟負擔較小；不過畢竟是山區，建議還是帶著登山杖或慣用的拐杖並穿著登山鞋，避免滑倒的風險。

陽明山山仔后有一整片被當地居民稱為「阿兜仔厝」的美軍宿舍，是1950年韓戰爆發，美國派遣軍事顧問團進駐台灣的眷舍，約150幢，這批宿舍仿照美國南方鄉村別墅風格，多為一層樓低矮平房並擁有廣大的草地庭院，無論在彼時或現今，都稱得上是豪宅了。可惜時過境遷，大多閒置已久，近年整修兩幢作為美式風格咖啡館和甜點DIY教室。做蛋糕對許多大半輩子都在廚房奮戰的婆媽們來說，可能簡單如「蛋糕一塊」，但如果能與兒孫們一起來玩，那滋味可能比蛋糕還甜美百倍呢！

📍 法式料理台灣魂

北投溫泉區不乏高檔飯店，但目前僅主打醫旅、健檢的北投老爺酒店旗下純·歐法料理餐廳，取得「台北友善好餐廳」認證標章，主廚堅持「吃



- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 | 1.陽明山美軍宿舍群。 |
| 2 | 2.亞尼克提供甜點DIY，銀髮族可與兒孫一起享受動手做的樂趣。 |

當令食材是順應季節、調理健康最好的方式」，與陽明山小農契作，提供全程無農藥的安全蔬果，結合歐法廚藝，做出「法式料理台灣魂」的料理。法餐重點食材的奶油以雞高湯代替，金針菇打成泥取代芎芑汁，地瓜葉、紫高麗菜以冷泡、醃漬搭配醬汁的方式，讓這些本地食材呈現出令人驚喜的精緻異國風味，值得嘗鮮。



老爺酒店純·歐法料理餐廳的法式經典油封鴨野莓醬。

亞尼克夢想村

- 📍 士林區長春街4巷481號
- ☎ 2862-5609
- 🕒 週一至週五10:30~20:00
週六至週日09:30~20:00



北投老爺酒店純·歐法料理餐廳

- 📍 北投區中和街2號
- ☎ 2896-9777
- 🕒 早餐07:00~10:30、午餐11:30~14:30、
下午茶14:30~16:30、晚餐18:00~22:00



學習所愛 老而不老



文／鍾文萍 攝影／楊智仁



台灣熟齡族的生活是什麼樣貌？若前往社區大學，看到的是比小學生還認真上課的熟齡長者們各個全神貫注；在戶外，幾個參加認識植物課的阿公阿嬤揮揮手，叫年輕人快點跟上：「不快樂？誰比我們現在更快樂！」說完，隊伍裡爆出一陣陣歡樂震天的笑聲。

選擇所愛 快樂學習

年輕時學習是為了求取進步、增加自身競爭力，熟齡後學習不再那麼有壓力與強烈得失心，可以選擇所愛，在學習過程中結交新「老」友、滋補精神養分、維繫生活熱度；台北市各社區大學、樂齡學習中心以及老人服務中心與老人自費安養中心的長青學苑有各式各樣特色課程，內容多元、時段密集、費用相對低廉，是最理想的途徑。

以歌唱班為例，固然不乏為了一圓明星夢而學唱，更多人卻是希望「以歌會友」、「以歌紓壓」，把唱歌視為拓展人際關係、紓解生活壓力甚至培養膽量、自我成長的管道。種菜體驗、烹飪、烘焙課程等，近年都因為食安問題而更受歡迎，除了「自作自受」，還可以順便嘉惠親朋好友，大夥一起吃，有趣又實用。

1
2 | 3

1、2、3.參與各式活動，讓熟齡生活
過得更充實、有意義。





有人重拾興趣學魔術、打擊樂、烏克蘭麗、國標舞，一圓年輕時想上台表演的夢想；性喜安靜的長者選擇花藝、素描、書法、電腦、寫作、建築賞析、手工皂、學習第2甚至第3外國語；有人專挑生活實用類型的課程，例如居家維修水電、居家綠美化、咖啡烘焙與沖泡、毛線編織；也有自嘲「坐不住」的「老齡過動兒」，熱愛可以隨時「動手動腳」的太極拳、健脊操、手機平板攝影。一位王奶奶說：「因為一直在學新東西，不會跟社會脫節，不用成天黏著兒女又可以認識同好，所以天天都很開心。」來上課吧！學習不倦、永不退休，讓你的熟齡生活更快樂！



1
2

1、2.銀髮族應多走出家門、參加活動、接受新知。

INFO

台北市社區大學聯網



台北市政府
社會局長青學苑

☎ 1999 # 6967

台北市政府
教育局樂齡學習中心

☎ 1999 # 6423





水中活動和緩較不易受傷，可讓長者們輕鬆健身。



動一動 保健康

文／鍾文萍 攝影／楊智仁



人口老化，除了出生率低，也代表長壽的人越來越多。但長壽是福嗎？說實話，那得看身體健不健康、心情快不快活而定。健康與快活互為表裡，人生缺一不可，維持良好的運動習慣，正是二者最重要的根源。

每天早起到運動中心游泳、接著分頭去打太極拳、跳元極舞的熊爺爺、熊奶奶說，坊間健身房是年輕小伙子、小姑娘競技的世界，不適合他們。「還是運動中心好哇！離家近、教練有耐心、收費實惠、老鄰居老朋友多、全家都能一起玩。」運動中心的優點，他兩老津津樂道。

舒筋活骨 輕鬆健身

雖然7、80歲還能玩極限運動、攀岩、越野衝浪的「老康健」令人豔羨，但不可諱言，人上了年紀，體能、反應退化再自然不過，因此運動以溫和、規律為原則，緩慢無妨，安全至上。相較於多數運動，游泳運動傷害機率較低，是長者們日常運動的熱門選項。

目前台北市各運動中心提供65歲以上長者每日早上8至10時免費使用游泳池、健身房及部分運動設施，其餘時段游泳池及健身房享有半價優惠，對長者們更具吸引力。



台北市12區運動中心提供許多適合銀髮族參加的運動課程。



保持運動好習慣，銀髮生活更有元氣。

不會游泳？還有水中有氧可以玩！在水裡跳有氧舞蹈，利用水的浮力進行走步、跑步、跳躍，輕鬆好玩，更棒的是，由於水有阻力，同樣的動作在水中進行，消耗的熱能遠高於陸上運動！

都說「老化從腳開始」，因此舞蹈類的元極舞、排舞也頗受歡迎。結合舞蹈與武術的元極舞看似簡單，但據說只要跳上2支舞便汗水狂飆、全身筋骨舒暢，難怪穩坐台灣中高齡長輩最喜愛的運動之一。如要更感受音樂節奏與跳舞的律動感，則可選擇排舞。多數舞蹈都有特定音樂舞步，但排舞沒有一定的舞步形式，不必講究舞藝高強，不需舞伴，不必擔心與他人肢體接觸擁抱的尷尬，幾乎沒有門檻限制，是最吸引人的地方。

當然，運動中心裡還有更多刺激的運動類型如飛輪、攀岩、拳擊有氧等，但建議長者們從基礎開始循序漸進，畢竟運動不爭一時，而貴在持之以恆。持續運動保健康、保快樂，讓你渾然不知老之將至！

台北市12區
運動中心
詳細資訊請查詢





趣玩台北

Fun Taipei