

Taipei Pictorial

台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 藝術 | 飲食 | 新知 ——

夜遊 · 晨走 · 單車旅 台北初夏小旅行

世大運場館整建不間斷
向國際宣傳台北軟硬體實力

熊讚 BRAVO 生活日記
親近大自然 享受運動生活

先拚里約奧運 再戰臺北世大運
郭婞淳 在世界舉重舞台發光

ISSUE | 581

06/2016

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。

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

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，和大家一起見證台北的成長。

榮譽榜

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

隨時隨地 享受台北畫刊！

自即日起，讀者可至台北市政府觀光傳播局網站（www.tpedoit.gov.taipei）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
台北市中正公民會館
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
台北市就業服務中心承德站
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
林瑋琪先生紀念基金會（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
美麗華遊客中心
陽明公園遊客中心
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
台北市萬華運動中心
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



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
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
西門紅樓
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
公園處士林官邸販售處
公園處逸仙公園
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
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
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
南山大戲院
國賓影城（微風廣場）
百老匯數位影城
欣欣秀泰影城
大千電影院



其他

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

台北 比你想像的更便利



圖／Fotolia 提供

試想一種城市的生活方式，隨時隨地可用免費 Wi-Fi 上網；買東西或繳停車費用手機一掃即能付款；遇到天然災害時，手機不僅會即時通知，更可透過市政平台，下載相關數據進行了解；百忙之中想要抽空補充知識，只需登入網路教學平台，即可開始線上學習……這些便利的生活方式，在台北市都能實現！

憑藉著厚實的資通訊技術，台北市早在 2006 年便拿下 ICF 全球智慧城市首獎，近期在智慧學習、智慧市政上更有創新作為。你知道如何用魔術教數學嗎？你知道哪裡可以下載官方大數據來掌握商機嗎？本期「封面故事」將告訴你——台北市，比你想像的更便利。

體驗台北智慧化的深度之餘，不妨也感受一下台北的人情溫度。本期「特別企畫」帶你了解台北市如何打造成為動物友善城市，讓毛小孩都能有個溫暖的家而不再流浪。6 月的台北，已能明顯感受到夏日的氣息，無論是夜訪大稻埕、親山步道賞螢火蟲，或是騎著 YouBike 漫遊台北古城門，都是這個時節出遊的絕佳選擇，帶上家人與毛小孩，跟著《台北畫刊》來趟初夏小旅行吧。

最後，隨著 2017 臺北世大運的腳步越來越近，我們的「熊讚 Bravo」也不甘寂寞了起來，從本期開始為《台北畫刊》撰寫專欄，分享他的生活點滴，想進一步了解這位台北市的「熊麻吉」嗎？《台北畫刊》為你搶先呈現！

中華民國57年1月創刊

105年6月1日出刊

發行人 簡余晏

總編輯 謝佩君

副總編輯 王宜燕

主編 洪彩鈞

責任編輯 司徒懿・鄭雅萍・潘逸凡

林彥儒・陳佩榮

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.tpedoit.gov.taipei

Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

編輯所 商周編輯顧問股份有限公司

總經理 李國榮

總監 黃怡蓓

專案主編 吳至涵・李順瑀

視覺設計 郭丁元

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



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 世大運場館整建不間斷
向國際宣傳台北軟硬體實力

08 熊讚 BRAVO 生活日記
親近大自然 享受運動生活

文／熊讚 圖／台北市政府觀光傳播局提供

10 先拚里約奧運 再戰臺北世大運
郭婞淳 在世界舉重舞台發光

大師會客 Master View

12 打不倒的跆拳道女王——蘇麗文
人生，是場永不妥協的戰鬥





封面故事 Cover Story

- 16 科技 X 智能 X 城市
智慧化的台北 Style
- 18 智能科技全面進入日常生活
享受智慧化的 Life Style
- 20 打破時空限制
台北酷課雲 知識零距離
- 24 台北微幸福
從智慧生活展開

特別企畫 Special Report

- 30 打造動物友善城市
毛小孩不流浪

市民廣場 Civic Square

- 36 數位洪流衝擊 媒體仍需努力
報業的寒冬會過去嗎？
文／張鐵志 圖／張鐵志、法新社提供
- 38 乘著想像力的翅膀盡情翱翔
夏日歡樂親子時光
- 40 專訪旅歐原民藝術家優席夫
腳踏部落 眼觀世界

- 42 台北 101 挑戰 LEED v4 認證
看見台灣綠色奇蹟

- 44 市場職人把關食安
幸福台北心市場

- 46 北市府+台大
攜手打造最美的城市杜鵑花節
台北城內飄散人文馨香

- 48 多元社會 讓真愛揮別恐懼
不要害怕成為自己
文／許秀雯 攝影／賴建宏 圖／許秀雯提供

- 50 用步行表達你的態度
夏日防酒駕 一起來 WALKING

探索城事 Go Taipei

- 52 もしもし，原總督府電話交換局畫回來了！
現代主義風華再現
文・圖・攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

- 54 清鮮甘美的消暑滋味
吃涼筍的好季節
文・攝影／韓良憶

- 56 第一棟有冷氣系統的建築
勸業銀行——台灣博物館土銀展示館
文・攝影・圖片提供／陳柔縉 攝影／陳沛元

- 58 親職作家番紅花 愛的料理上桌
為孩子續滿能量

- 60 台北小日子
之寵物群像
漫畫・文／61Chi



- 62 市府活動行事曆 Events for Citizen
- 64 都具一格 Taipei Style



「4月雨帶來5月花，6月結婚，新娘快樂。」
俗諺帶來的祝賀，讓初夏的陽光飄散著幸福。

婚禮習俗許多種，唯有待嫁的心情始終相同，
拜別、哭嫁、蓋頭、過門的心情起伏，
是婚姻之外的甜蜜負擔。

6月的台北華山，屬於艷紫荊與綠藤蔓，
6月的新嫁娘，則是屬於《費加洛婚禮》與《卡農》，
步入禮堂，穿上白紗作為歲月的佐證，
註記步上幸福的那一刻。

（文／希言、攝影／SOSI 陳饅頭）





BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

世大運場館整建不間斷 向國際宣傳台北軟硬體實力

文／江欣盈 攝影／李庭歡、高讚賢

為了迎接 2017 臺北世大運，台北市政府以跨區共榮的概念，積極整建台北市、新北市、桃園市、新竹市與新竹縣境內共 78 處的運動場館，不僅要讓世界看見台灣之美，更希望藉此發聲，展現台灣舉辦大型國際運動賽事的軟硬實力。

不只是網球場 更是城市資產

在這 78 處運動場館中，全新建造的

「台北市網球中心」備受矚目。位於內湖區民權東路 6 段的台北市網球中心，占地約 5 公頃，完工後將成為台灣最具規模的國際級網球場館，包括主球場 1 面、戶外露天副球場 1 面、室內球場 4 面、戶外球場 10 面，最多可同時容納 15,000 名觀眾，未來除了舉辦 2017 臺北世大運外，亦能承接 WTA（世界女子職業網球協會）、ATP250、ATP500（國際職業網球協會所舉辦的



台北網球中心外觀模型。(李庭歡攝)



台北市副市長陳景峻（右 2）視察台北市網球中心工程進度。（李庭歡攝）

世界巡迴系列賽）等大型國際賽事，並作為國內選手的培訓基地，因而深受國內網球界期盼。

今年 5 月 16 日，台北市副市長陳景峻、中華民國網球協會祕書長劉中興、光州世大運網球總教練何國龍，與網球女雙銀牌選手許絜瑜共同出席工程進度簡報，許絜瑜在看到網球中心場館的規畫後，興奮地表示：「從小到大比過數百場比賽，相信台北市網球中心將會是最好的一個場地。」

捷運工程局北區工程處處長陳鴻濤強調，不同於以往的運動中心，台北市網球中心西側具備大面積綠地，南側以休憩步道銜接上灣公園，達到運動設施公園化的目標，在賽事之餘能與在地生活結合，是一座符合生態永續、節能減碳、都市再生的綠建築。

跨區合作 開創足球風氣

除了台北市網球中心之外，由新竹縣協助 2017 臺北世大運的 3 座場館，包括新竹縣立第二運動場、新竹縣立體育館、新竹縣立游泳館也將開始細部修繕工程，計劃在世大運中作為足球、武術、柔道和水球的競賽場地。北區足球場將鋪設 10 面人工草皮，並申請 FIFA（國際足球總會）二級認證場地，人工草皮擁有較佳的排水與耐磨性，適合台灣地質與氣候，可省去天然草皮耗時耗力的養護工作。為此，台北市市長柯文哲特別前往了解修繕進度，並感謝新竹縣的鼎力相助，期盼此工程能為新竹縣發展職業女子足球隊提供優勢，進而帶動台灣足球的運動風氣。

預計在不久的未來，大台北及台灣的各個區域都能擁有機能完善、設備周全的運動場館，不但可以舉辦各類國際運動賽事，更能提供市民友善的休閒空間；運動，將成為我們生活中不可或缺的一部分。世大運的整建工程，不僅獻給這次賽事，也是獻給市民與選手的共同資產。



台北市市長柯文哲（左 1）與新竹縣長邱鏡淳（左 2）共同巡視新竹縣立游泳館。（高讚賢攝）



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

熊讚BRAVO生活日記

親近大自然 享受運動生活

文／熊讚 圖／台北市政府觀光傳播局提供

我是熊讚 Bravo，出生於 8 月 19 日，是活潑好動的 B 型獅子座，因為台灣黑熊的天性，我喜歡與大自然親密接觸，舉凡是戶外休閒活動、登山健行都樂此不疲，若是大家在河濱公園、親山步道等地與我巧遇，歡迎一起來拍照同樂，因為我最喜歡跟大家分享愉快的心情了！

大家不要看我身材渾圓，手腳偏短，但我運動起來可絲毫不馬虎，看看掛在我胸前的金牌，就知道我是一個不折不扣的運動咖，喜歡運動的我，也常常會出沒在各項運動比賽場合中，除了觀看選手們精湛的運動技巧外，更重要的是希望鼓勵大家踴躍到現場為喜愛的選手加油打氣。



七彩熱氣球冉冉升空，熊讚興奮的熱氣球初體驗！（圖／台北市政府觀光傳播局提供）

體驗台東 親臨世大運前哨站

在台北住了這麼多年，但熊讚我可是一個十足的「台灣通」，全台灣各地早就已經走透透。聽說今年的「全國大專院校運動會」來到美麗的台東舉辦，對於台東的好山好水、熱氣球與鐵花村嚮往已久，喜愛湊熱鬧的我，說什麼也要參一脚！

赫赫有名的鐵道藝術村及鐵花村果然名不虛傳，鐵道藝術村古樸素雅，保留了鐵道文化的歷史；超夯的文青景點鐵花村，有著音樂聚落及慢活市集，濃郁的原民藝術文創氣息，令人心醉神馳。

下午的運動嘉年華會，可說是全大運開幕典禮的熱身。台東大學田徑場上，七彩熱氣球緩緩升空，讓我脖子仰得老高，索性躺在大草原上慢慢欣賞。我很好奇，飛那麼高，腳底難道不會癢癢的嗎？可惜熊讚我本人體積太大，工作人員雙手打叉叉說超重，唉！等我減個肥，下回再來體驗吧。

當天活動現場相當熱鬧，有精彩的布農族八部合音、排灣族戰舞等表演，在享受這裡的人親土親之餘，我這趟來台東的重點還是工作，因此咱們世大運團隊特地擺了個小攤，準備五環呼拉圈當成足球門，要跟民眾一起 PK 射門，難度有點高，但難不倒我這個黃金熊腳。

4 月的台東已有初夏的感覺，主辦單位特別將全大運的開幕典禮安排在晚間 6 點舉行。表演團體活力四射，運動員精神抖擻進場，大會吉祥物「創意獅」、「活力獅」、「健康獅」加上熊讚我本人，三獅一熊認真跳著大會舞並迎接會



熱愛大自然的熊讚，帶著烏克蘭麗到河濱公園享受悠閒的氣氛。（圖／台北市政府觀光傳播局提供）

旗進場，為競爭激烈的比賽增添了不少趣味性。

熊不停蹄 活動滿檔

從台東回來以後，對於當地綠意美景仍念念不忘，於是我也會揪著夥伴，帶上烏克蘭麗，到台北市的美堤河濱公園野餐，雖然處在不同的天空之下，但草地給人的氛圍一樣舒服。

在大自然放鬆之餘，還是有滿滿的行程催促著我「熊」不停蹄往前奔跑，像是母親節當天起了個大早，參加台北舒跑盃路跑賽，還出席大專盃啦啦隊錦標賽，在場邊當起「啦啦隊的啦啦隊」，感受熱血與活力。我如此的敬業（擦汗），大家也幫我拍拍手吧！



歡迎大家加入
我的臉書粉絲團

www.facebook.com/bravotaipei



BRavo

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE



經過 2014 年意外受傷的低潮，郭婞淳用過人的毅力重返世界舉重舞台。(圖／中央社提供)

先拚里約奧運 再戰臺北世大運 郭婞淳 在世界舉重舞台發光

文／謝瑩潔 攝影／許宜容 圖／中央社提供

為了宣傳 2017 臺北世大運，並為我國選手加油打氣，今年 4 月，市府大樓外牆換上了舉重好手郭婞淳的巨幅看板，那美麗專注的深邃眼神，總吸引來往行人抬起頭行注目禮。

今年 23 歲的郭婞淳，4 月在烏茲別克舉辦的亞洲舉重錦標賽中，以抓舉 103

公斤、挺舉 135 公斤、總和 238 公斤的成績，奪下 2 金 1 銀，戰績十分輝煌，更是 2017 臺北世大運備受看好的摘金強棒。

從輪椅上重新站起

郭婞淳從高中開始嶄露頭角，19 歲就參加 2012 年倫敦奧運，拿到第 8 名，

經過奧運殿堂洗禮，心理素質更加強化。2013 年一路橫掃亞洲舉重錦標賽、世界舉重錦標賽、天津東亞運以及喀山世大運等四大國際賽 58 公斤級金牌，成為眾所矚目的舉重新星。她表示，「在頒獎台的背後，很少人知道路程有多艱辛。」

2014 年 5 月郭婞淳在備戰仁川亞運練習時，槓鈴意外滑落，壓傷她的右大腿股外側肌，造成肌肉 80% 斷裂，她說，「受傷當下自己沒有感覺，只有一個念頭：亞運怎麼辦？如果沒有受傷，應該可以穩穩拿到金牌。」

「當時配合住院、坐輪椅、拄拐杖，積極復健治療。」郭婞淳說，「出院後，到台北見了長庚生技的楊定一博士，他給我很多正面能量，也告訴我要相信自己。」對自我要求嚴格的郭婞淳來說，那段苦熬過來的時光，其實有點落寞，「總會想到自己曾經可以舉起很重的重量，有時也會練習到哭，雖然

大家沒有給我壓力，但是我是真的很想拿到金牌！」

指導教練林敬能告訴郭婞淳，「如果妳爬不起來，我會揹著妳、陪著妳！」這句話令郭婞淳非常感動，也成為惕厲她的一股力量。憑著過人毅力，郭婞淳在亞運前及時傷癒復出，並以抓舉 95 公斤、挺舉 124 公斤、總和 219 公斤，拿到第 4 名，成功從輪椅上站起來。

蹲得越低 才能跳得越高

去年 11 月，郭婞淳在休士頓世錦賽女子 58 公斤級，以抓舉 104 公斤、挺舉 133 公斤、總和 237 公斤的雙銅成績，宣告重返世界一級舞台。不過，鎖定奪金的郭婞淳，當時淚灑會場，「這是國際賽最有把握奪金的一次，竟然表現不如預期，我在心中不斷問著自己，槓鈴很輕，為什麼我卻握不住？」對於郭婞淳的自責，林敬能教練安慰她，「要蹲得越低，才能跳得越高。」讓她謹記在心，不斷挑戰自己。

對於 4 月在亞錦賽奪下金牌，郭婞淳感到很高興，卻也自認還有很大的進步空間，「亞錦賽只是階段性目標，接下來要拚里約奧運以及臺北世大運。」林敬能教練也充滿自信，「今年奧運成績可望從銀牌起跳，奪金不容易，但也並非不可能！」

為了準備奧運及世大運，郭婞淳將回到台東母校進行移地閉關訓練，讓自己沉浸在積極備戰的身心狀態，「希望明年能在自己的家鄉、自己的舞台，拿下金牌，並且打破自己在 2013 年創下的世大運紀錄！」



郭婞淳（右）與教練林敬能（左）在今年 4 月亞錦賽舉重項目奪金後，目標直指 2017 臺北世大運金牌。（許宜容攝）

打不倒的跆拳道女王—蘇麗文

人生， 是場永不妥協的戰鬥

文／蔡嘉瑋 攝影／李庭歡、許世穎 圖／台北市政府觀光傳播局、中央社提供



還記得 2008 年北京奧運跆拳道銅牌決賽現場，來自台灣的蘇麗文帶著受傷的左腳與克羅埃西亞選手不斷纏鬥，她一次次地跌倒，卻又一次次地站起來。在那一場比賽中，蘇麗文的韌帶早已嚴重受傷，就連站著都有困難；雖然最終輸了比賽，卻贏得全世界觀眾的尊敬和掌聲。如今，蘇麗文轉職以教練的身分，持續在台灣體壇發光、發熱！

訓練心智耐力的運動

「從哪裡跌倒，就要從哪裡爬起來。」帶著燦爛的微笑，蘇麗文輕鬆地說著自己的人生經驗。小時候的她體弱多病，因為想要強身健體，加上喜歡跆拳道服的帥氣外型，蘇麗文加入跆拳道館，成為知名教練李錫添的學生，從此踏上了跆拳道選手的路途。

跆拳道選手的養成其實相當困難，必須兼顧有氧、無氧、爆發力、柔軟度等多面向身體素質，同時還要有忍耐疼痛的意志力。「回想起來，最痛苦的時候就是常常挨打。」蘇麗文回憶起自己的學習經驗，小時候被要求鍛鍊體力，還要跟已經身經百戰的學長姐對練，每每只有挨打的份，總是哭著回家，而且為了治療傷口，還必須每天到國術館報到。

但這些痛苦都沒有打倒蘇麗文，念小學時，蘇麗文在電視上看到陳怡安勇奪奧運金牌，轟動全台灣，在蘇麗文的心中便埋下成為國手的種子。「我想為我們的國家爭取榮譽。」蘇麗文的夢想，讓她從小就踏上比賽的舞台，追逐國手的身分。

「我是個重承諾的人。」蘇麗文說，「站在世界舞台上」不只是對自己的承諾，也背負著眾人的期待。成為奧運國手的過程中，必須擊敗國內眾多好手，因此取得國手身分之後，身上也同時背負著其他選手的期待；為台灣爭光除了是所有國手的使命，也是對相同領域中眾人的承諾。

跌倒了就要自己爬起來

在成為國手的過程中，蘇麗文不乏失意的時候。其間，父親是蘇麗文最穩固的支持來源。「我父親常跟我說：『你可以更好』。」蘇麗文說，爸爸鼓勵她的方式相當內斂，每次在練習時跌倒，父親從未扶她站起，而是鼓勵她用自己的力量爬起來。

小學某次練習時，蘇麗文的尾椎受到嚴重傷害，長時間不能走路。當時家人雖然有些擔心，但是仍尊重蘇麗文的選擇。「如果自己決定要堅持，就要自己



在奧運場上負傷拚搏的蘇麗文，展現出永不放棄的台灣精神。（圖／中央社提供）

承擔結果。」蘇麗文說，雖然之後仍然時常「挨打」，但家人始終給她相當正向的環境，讓她能夠繼續堅持、努力不懈。

蘇麗文的韌性，除了自己與生俱來的堅持，也和前輩的以身作則有很大的關聯。回憶起自己的學習歷程，蘇麗文表示，學長姐給了很多鼓勵，尤其是同為國手的黃志雄學長、黃佳君學姐。蘇麗文發現他們練習時從不喊累、不抱怨，從他們身上，她學習到了堅持正面的人生觀。

歸零整裝再出發

2008年在銅牌戰失利後，蘇麗文在醫院中顯得相當低落，畢竟以結果論而言，她是別人的手下敗將。姐姐卻告訴她，雖然夢想的舞台結束了，但是重新站起來的故事，卻能為社會帶來正面的啟發，從此這句話開啟蘇麗文人生的另一個可能。出院後，蘇麗文開始接受演講邀約，和大家分享自己的心路歷程，以及自己勇敢站起來的原因。

「使盡全力，是為了不要有遺憾。」蘇麗文說，在北京奧運的舞台上，她痛到發抖，只聽得到自己的心跳，腦海中不斷閃過其他被她擊敗的選手面孔，還有為了奧運苦練的畫面。一想到這些，蘇麗文就知道自己沒有理由放棄、一定要站起來。

「只要堅持，就會是一場好比賽。」蘇麗文笑著說，如果運動團結了國家，那麼不放棄的精神就團結了全世界。在

對蘇麗文來說，「站在世界舞台上」不只是對自己的承諾，也背負著眾人的期待。
（圖／台北市政府觀光傳播局提供）





北京接受治療的期間，京奧會場的醫院外，各國的粉絲都來到醫院關心她的傷勢；閉幕典禮時，其他國家的選手也都前來致意，誠摯地告訴她「也想來台灣」。

台北是她的充電場

卸下國手的身分後，蘇麗文現在是跆拳道和自由搏擊的教練。平時除了教學之外，蘇麗文也喜歡去台大體育館、松山運動中心、萬華運動中心等地方強身健體。此外，她也喜歡去象山、四獸山等郊區，感受台北大自然的美麗。

蘇麗文對於藝文也情有獨鍾。她特別喜歡台北的文創，時常流連在松菸、華山等文創園區，或去台大附近、信義區的咖啡館走讀城市，體會台北的人文風情。「其實我一直想要開一間咖啡廳。」說起自己的夢想，蘇麗文顯得有

蘇麗文

- 2002年世界大學跆拳道錦標賽冠軍
- 2002年釜山亞運跆拳道第五量級第5名
- 2002年亞洲跆拳道錦標賽亞軍
- 2004年亞洲跆拳道錦標賽季軍
- 2004年世界大學跆拳道錦標賽冠軍
- 2005年世界跆拳道錦標賽銀牌
- 2006年南韓跆拳道公開賽銀牌
- 2006年杜哈亞運跆拳道63公斤級金牌
- 2007年世界大學運動會跆拳道第五量級金牌
- 2008年北京奧運跆拳道57公斤級殿軍



些害羞。她希望未來可以開一間有濃厚人文風情的咖啡廳，讓大家可以帶著書和寵物來到店裡，好好放鬆一整個下午。

「朋友常說，我是個正能量發電機。」蘇麗文表示，她其實不是天才，只是比別人更努力、更堅持。如今，她希望成為更好的榜樣，鼓勵熱愛運動的年輕人投身台灣體壇，為國爭光。

在 2017 臺北世大運即將舉辦之際，曾獲得 2007 年曼谷世大運金牌的蘇麗文也鼓勵選手，相信自己的無限可能，「把金牌留在台灣是自己的使命，而不是壓力，只要用盡全力都是最好的表現。」明年在比賽會場，蘇麗文也將以自己的勇氣和毅力，為每位選手喊出最真摯的加油聲！



蘇麗文特別喜歡台北的人文風情，未來也夢想在台北開一家咖啡廳。（許世穎攝）



科技×智能×城市 智慧化的台北Style



(圖／台北101提供、黃孝思攝)

智能科技全面進入日常生活 享受智慧化的Life Style

文／杜韻如 攝影／程思迪 圖／路透社、Fotolia提供



台北市在各項智慧城市的調查中，多數領先全台，成為台灣智慧城市的先驅。(圖／Fotolia 提供)



根據聯合國 2014 年公布的《世界城市化前景報告》中推估，到了 2050 年將有超過 70% 的人口居住在城市裡，因此，城市中的生活品質議題備受重視，智慧城市話題因此而生，成為各都會區努力的目標趨勢。

智慧城市是藉由創新科技，將物聯網、雲端運算、大數據等技術，應用在城市中的各種面向，讓城市生活變得更加便利，使居民有更好的工作效率、生活品質，同時創造高效能的資源運用，進而達到節能減碳、保護自然環境的目標。

借鏡城市智慧化的成功發展典範

放眼全球城市智慧化的發展經驗，創立許多成功典範的北歐，占有領導先驅的地位，例如北歐各國發展無人車站已達高度成熟階段，在旅程中購買大眾運輸車票與行李托運，都能透過網站和無人服務櫃台完成，深刻體驗城市智慧化所帶來的便利。

目前北歐國家所使用的 IPC 工業電腦訂製主機板，多是由台灣研發、生產，可見台灣擁有不輸其他國家的資通訊硬體科技，若能借鏡北歐發展智慧城市的成功經驗，將有助於台灣發展智慧城市。

台北建設有成 達三贏效益

台北市政府向來積極於推動智慧城市計畫，在《遠見》雜誌 2016 年「第二屆智慧城市大調查」中，台北市在全台 22 縣市競爭中得到「上網基礎建設」、「智慧市政服務與應用」、「數位機會」等項目的第一名，顯見台北市的市政 e 化、基礎網路建設布建、雲端資源共享，已成全台先驅。

此外，在北市府預計於 2018 年前完成的 2 萬戶公共住宅中，有 6,000 戶將規劃為智慧社區，並選定興隆公宅中 24 戶為第一示範點，推展「第零期智慧電網」計畫，未來，住戶可以運用智慧電網遠端控制家電，並且隨時掌握自家用電量，以達節能之效，估計可讓每戶住家每年省下約 5 萬元電費。

為了實際貼近市民生活需求，北市府特別成立「智慧城市專案辦公室」，負責調查市民需求來訂定服務需求與標準，同時結合業者為市民提供所需的各項智慧化服務，期望達成市民、政府、業界三贏效益。

像是日前舉辦的「台北市物聯網實驗平台：LoRa（物聯網無線感測網路）開發應用」徵件活動，就是期許公私協力，凝聚產業與政府資源，讓廠商的創新應用能在平台中被實踐，並打造出一個可永續經營的智慧城市創新媒合平台。

未來，智慧城市專案辦公室也將透過更多的資源共享、產官合作，讓市民擁有更為便利的生活環境，成為觀光客眼中最友善的智慧城市。



在未來完成的公共住宅中，將規劃 6,000 戶為智慧社區，從居家生活體驗智慧科技的便利。（程思迪攝）

打破時空限制

台北酷課雲 知識零距離

文／杜韻如 攝影／許世穎 圖／台北市數位教育學習中心、Fotolia提供

你知道把握上班午休時間，或是下班通勤時間就能上課嗎？打破時間與空間限制的線上學習，已經成為目前全球一致推崇的創新教育模式，任何人都能透過雲端學習管道，隨時隨地補給知識。

目前線上學習可分為兩大類，一是開放式課程（簡稱 OCW），也就是透過網路搜尋到的各項免費影音學習資訊，像是匯集世界國際一流大學免費線上課程的平台「Coursera」，擁有多達 143 所

學校所提供的 1,905 個線上課程。另一種則屬於大規模線上學習課程（簡稱 MOOCs），教師與學習者之間會進行互動交流，是目前各大專院校與企業教育訓練的主流智慧學習方式。

線上學習雖然便利，但若沒有完整規劃的教學平台，不僅會造成資源分散，更無法達到有效率的線上學習環境。不過台北市民真幸福，由台北市政府教育局結合各方資源打造的台北酷課雲，即是結合了 OCW 與 MOOCs 的綜合平台，



數位學習改變傳統教學方式，讓教與學之間的互動交流更有效率。（圖／Fotolia 提供）



興雅國中吳如皓老師（右）與北市府教育局局長湯志民（左）共同為「魔術也能學數學」系列影片宣傳。（圖／台北市數位教育學習中心提供）

不僅整合豐富的資源，更有著親民的操作介面，備受好評。

台北酷課雲 創意教學輕鬆有趣

台北市數位學習教育中心動員 24 校、約 430 名教師建置的「台北酷課雲」，於 2015 年 7 月上線，提供 12 年國教數位學習的線上服務系統。中心主任孫明峯校長表示，台北酷課雲的核心理念是「以學生學習為中心」，所有台北市的教師及學生都能自由使用線上各項學習服務，包括酷課學堂、酷課學習、酷課教室、酷課 APP 及酷課校園等，除了提供國小至高中階段龐大而豐富的學習資料庫之外，還能統整每位學生在酷課雲中的學習歷程，並提供統計與分析等個人化服務。

值得一提的是，台北酷課雲的「線上教學影片」打破老師在教室黑板前授課的單一模式，廣受學生一致好評，回想過去我們老是千辛萬苦的背課文，但對於電視節目的台詞卻輕鬆牢記，其中的差

異關鍵在於學習興趣，透過影片學習，不僅讓上課如同看節目般有趣，也能加深學生的印象，此外，教學影片還可用來進行課前預習與課後複習，如此一來，師生就能利用課堂時間進行研討與交流，讓學習更加深化。

台北酷課雲的創意教學模式仍在不斷創新，像是近期推出的「魔術也能學數學」系列影片，突破了大家對數學的刻板印象。由興雅國中吳如皓老師所帶領的國中數學團隊，為同學們設計的 6 個魔術主題，內容為 7 至 9 年級數學知識，包含數學魔術表演、提示、解說及數學延伸概念。這系列影片還特別由同樣也熱愛魔術的北市府教育局局長湯志民親自上陣演出。湯局長透過撲克牌的相似形概念，介紹數學中的等比概念，相當有趣。

此外，還包括有視覺的欺騙數，或是透過聽撲克牌的聲音來學習數學邏輯等新奇又有趣的教學方式，完美把魔術的「騙」融合了數學的「真」。



透過創意教學的方式，讓學生更樂於學習。（圖／台北市數位教育學習中心提供）



台北酷課雲線上教學影片，讓上課如同看電視節目般輕鬆。(圖／台北市數位教育學習中心提供)

吳如皓老師表示，這系列影片的設計概念是希望運用魔術神奇的手法引發學生學習動機、用提示增加學生參與感、用解說緊密連結數學觀念，並用設計者思維，把單一魔術透過數學與創造力，變成千百種魔術的無限可能，影片後還附上學習單，使學習可以繼續延伸。藉由這樣活潑、新穎的教學模式，希望能讓原本對數學感到退卻的學生，見識到數學有趣、有用及生活化的一面。

第一次使用酷課雲平台的張同學表示，他在無意間發現「魔術也能學數學」影片，沒想到一看就停不下來，從頭到尾完整的看了一遍，張同學笑稱：「聽撲克牌的課程讓我印象深刻，因為除了學習到數學歸納的邏輯之外，也讓我學會變魔術的手法，以後可以用這個手法去騙騙同學了！」

多元選擇 同時滿足教與學的需求

除了線上影音之外，台北酷課雲還包括受到許多人喜愛的酷課學堂、酷客閱讀教室等服務，熱愛使用酷客閱讀教室線上閱讀服務的林同學表示，平時有空就會用手機登入酷課雲，點選喜愛的書籍，不用跑到圖書館借書、還書，不但省時省力，而且隨時隨地都能閱讀，相當方便！

台北酷課雲同時也是教師教學的好幫手，一位陳姓歷史老師說到，很多學生不喜歡歷史課，是因為對於年代久遠的人事物不感興趣，更別說要牢記下來，但陳老師發現學生如果是電視歷史劇戲迷，總能完整詳盡地描述劇情，因此決定將教歷史課也變成像在說故事或是演連續劇一樣精彩生動，便和幾位老師一起合作拍攝了幾支教學影片，果然深受學生歡迎。

台北酷課雲使用範疇

cooc.tp.edu.tw



以電子白板進行教學，少了黑板文字的生硬，讓課堂上的教學變得有趣。
(許世穎攝)

台北酷課雲目前線上公開教學影片有近900部，瀏覽人次更是突破200萬人，資源不但可分享給其他縣市使用，就連海外不少僑校也希望能共享此智慧教育平台，來造福更多教育與學習者。

智慧教學 台北動起來

除了線上教學平台之外，目前台北市已有許多實行智慧教育的成功案例，像是台北市立大學附設實驗國民小學、文德女中等，近年積極推動e化教學系統，於課堂中運用有趣活潑的「電子白板」，進而激發學生的高度學習興趣，而老師則透過「IRS即時反饋系統」，精準掌握教室中每一位學生的學習狀況。這種把智慧教育帶入課堂中，以科技創新模式來設計教學活動內容，使得學生的學習成效獲得顯著提升，也成為全球教育專家爭相參訪的智慧教學典範。

打破時間、空間的數位學習方式，已是未來「教」與「學」的新潮流。不妨利用空檔時間，隨時隨地補充新知，體驗學習的樂趣。

台北微幸福 從智慧生活展開

文／杜韻如 攝影／許斌、潘俊霖、張家毓、翁挺耀、約瑟



(許斌攝)

身智慧城市，除了軟硬體措施到百位之外，更須仰賴政府從運用治理面的角度切入，作為亞洲發展智慧技術先驅城市之一的台北市，持續致力於市政 e 化，許多創新作為不僅增進使用便利性，更讓民眾感受到，原來市政也能如此親民。

創造價值 資料開放再利用

台北市政府是全國第一個推行資料開放的行政機關，從 2011 年 9 月「台北市政府資料開放平台」上線後，目前共有 1,857 筆開放資料，其中超過 800 多項皆可作為個人、企業、組織免費下載及運用。身為愛狗人士的李小姐表示，她透過「台北市政府資料開放平台」下載台北市開放認養動物的清單，從中了解需要協助的動物及單位，資料中還鉅細靡遺的列出聯繫方式，相當便利。

將這些公用資訊公布上網，不僅提高工作效率，民眾也能隨時檢索，舉凡公用

水、電、交通、空氣品質等流量，甚至是即時災害、犯罪、預算及食安等資料，都可以公開查詢，有助於民眾的生活更加便利無礙。像是藉由交通流量的統計數據，得知在某些時段特別壅塞的路段有哪些，就可以改走其他較為通暢的路線，不僅省時，更能減輕壅塞路段的負荷量。

此外，資料開放平台不僅資料是免費的，也可以申請下載來從事商業應用，例如透過相關資訊整合設計，開發成 APP 程式進行銷售。

簡單好用 便民服務 e 化

各種網路平台、APP 軟體再便利，也要有擅於運用的市民，因此北市府不斷在程式的開發上盡心盡力，力求設計出最簡單好用的應用介面，例如推出「i-Voting」網路投票系統，鼓勵民眾進行線上投票，並對市政決策提出個人意見，落實「全民參與」。



一台電腦，一杯咖啡，隨時都能享受 e 化台北帶來的便利。(潘俊霖攝)

今年 2 月舉辦的「社子島開發方向 i-Voting」，即邀請社子島居民進行線上投票，以了解多數居民所支持的社子島開發方向，結果有超過 5,000 人參與投票，協助政府形成決策。

此外，北市府建置的「電子支付整合平台」預計於今年 9 月正式上線。這個由台北市政府資訊局與多家電子支付業者共同建構的智慧支付整合平台，在電子支付專法上路後，可提供市民利用電子支付方式輕鬆繳費，初期會優先開放地政局、教育局及停車管理工程處等 3 個單位的規費繳納。市民郭先生聽聞表

示，「因為沒有用信用卡代繳，所以我每次繳納公用停車費都必須到超商付費，若遲繳還會被罰款，未來有這項服務真是太好了！」

免費上網 布建基礎建設

Taipei Free 台北公眾區免費無線上網是台北人及國外觀光客公認最有感的台北智慧市政，為了讓民眾無論走到哪，都能使用免費的無線網路，北市府在各大捷運站、各級學校、商圈市集、圖書館、市政機關、戶外景點、休閒場所與聯合醫院等，鋪設密集的光纖，除了自設的 6 千個基地台，另外還成立了台



台北各捷運站都有 Taipei Free 的熱點供民眾免費使用。(張家毓攝)



藉由社子島開發方向 i-Voting，社子島居民便能以投票表達個人意見。(約瑟攝)

北無限網路聯盟，與超商、店家合作，民眾只須註冊帳號即可登入，就能在免費無線網路範圍內漫遊雲端，根據統計，目前累計使用量已突破上億人次。

Taipei Free 有多好，曾出國旅遊的民眾最清楚。鄒小姐表示，「先前到日本旅遊，只要出了機場與飯店，就少有免費的 Wi-Fi 可以使用，那時才感受到住在台北的好。」而 Taipei Free 服務的對象包括了全台民眾，只需要用手機門號及 email，就能在註冊後使用免費服務。即便是國外旅客，也能使用護照向台北市各旅遊服務中心旅服員申請這項服務。

產官合作 成立專案辦公室

為了推動市民參與，並廣邀廠商與民眾共同進行研發與應用，今年 4 月北市府成立「智慧城市專案辦公室」，希望以最有效的方式，應用創新科技與資源來解決市民的問題，像是走訪議員、里長和市民，聽取民間建議，作為回饋修正

各項智慧方案的參考依據。

此外，隨著物聯網（Internet of Things，簡稱 IoT，意指透過網路將原本各自獨立運作的物品加以串聯，特別是智慧型手機普及後，成為帶動物聯網發展的重要媒介）的迅速發展，北市府也將打造亞洲第一個首都級「物聯網（IoT）實驗平台」，透過集思廣益的概念，促進創意開發者與廠商間的媒合，共創物聯網新商機。像是瑞德感知科技在平台中展現的逃生指示燈牌，能模擬不同狀況，規劃並引導民眾前往不同逃生路線，提升公共安全。

建立智慧城市，要從基礎建設、軟體創新、應用推廣，再到人才培育等方向來努力，才能讓智慧化生活有感於城市居民。台北市在智慧城市的布建上雖領先其他城市，但始終沒有停下腳步，在產官學各界的齊心努力下，期望智慧台北的願景與展望得以早日實現。



未來透過手機便可利用行動支付繳納台北市的公用停車費。(翁挺耀攝)

市政e點靈 智慧台北好便利

◎「愛台北市政雲」 掌握生活大小事

談到便利市政的應用，首推「愛台北市政雲」，該平台共整合 13 大類 100 項便利應用，舉凡天氣預報、公車動態、候診資訊、活動預約，以及停車場、YouBike 等資訊，可說是日常生活的大小事，都可以在此搞定。



因工作關係，經常來台北市開會的林小姐表示：「愛台北市政雲簡直就像是我的口袋小助理。」尤其是「周邊探索」導覽地圖這項服務非常好用，只要開啟 GPS 定位，對於所在地附近的路況、有哪些停車場等資訊，都能立刻一目了然，甚至可以做好行程規劃，能更精準掌握交通往返的時間，不用擔心因塞車或是找不到停車位而遲到。

◎「空氣盒子」、「愛台北」 環保愛健康



現代人出門前不僅習慣先查看一下氣候資訊，還要查詢空污指標 PM2.5（細懸浮微粒濃度）、紫外線指數，以做好健康防護準備。孩子有過敏體質的貝貝媽是「空氣盒子」網站（pm2.5.taipei）的愛用者，這是北市府與瑞昱、華碩、中研院合作推出的空污監測計畫，除了透過網站得知 300 個空氣盒子放置處的氣溫、濕度及空氣品質，也藉此提升市民對環境品質的重視。

「愛台北」APP 則擁有相當多實用資訊，市民潘小姐表示，每次家裡大掃除時，總會整理出不少平時已用不到的衣物，留著占空間，丟掉又可惜，透過「愛台北」APP 就可以協助處理，例如查詢哪裡有舊衣回收箱，以及資源如何分類與回收，幾乎生活瑣事都難不倒它，簡直就是個貼心的

生活妙管家！而且操作並不難，若是不需要使用的項目，還可以設定將它關閉，一點也不用擔心在介面上會讓人看得眼花撩亂。

◎「Input 計畫」 提高申訴效率

以往台北市民可透過撥打 1999 市民專線，或寫信至市政信箱及各局處信箱進行申訴，陳情管道多元卻分散，需要花上大量人力與時間，來進行分案與處理，容易造成訊息混亂與解決效率不佳。

預計於今年 7 月開放使用的「Input 計畫」，就能大大加速民眾陳情的事務處理效率。因為「Input 計畫」能把所有陳情案件，統一由電腦系統分派到負責的單位，民眾還可以隨時上網查詢案件進行的速度和結果，不但過程透明化，也更具有時效性。完成的案件還會整合登錄於大數據平台，作為日後處理相關事件時的參考建議。

◎性別平等駭客松 用科技撼動性別

於今年 5 月 25 日舉辦的「我愛我大好時代」活動，由資訊局與女人迷共同籌備，活動進行前 3 週發送 3 千份性別問卷，經過歸納分析，來了解目前台灣所面臨的性別問題。結果發現高達 8 成的人，皆曾因為生理、性別因素，而遇到一些煩惱和不合理的待遇。活動中結合科技運用，提供更多元的反應管道，並透過在成果發表時的問答，與參加者一起腦力激盪，共同思考與解決當事人的無力感，共創更美好的時代。

台北市政府資料
開放平台網址：
data.taipei



Taipei Free
台北公眾區免費
無線上網網址：
www.tpe-free.taipei.gov.tw/TPE/



愛台北市政雲網址：
www.cloud.taipei.gov.tw



台北
無線網路聯盟App



android



iOS

愛台北App



android



iOS







打造動物友善城市 毛小孩不流浪

文／鍾文萍、李順瑀 攝影／楊智仁 圖／台北市動物保護處提供

毛小孩是人類最忠實的好朋友，除了陪伴我們的寵物犬，還有救難犬、導盲犬及照護犬等，對人類社會有著極大的付出，但棄養、虐待事件卻時有所聞，友善照護、安穩幸福，該是多少流浪動物心所嚮往的美麗夢想？

在國際動保的聲浪中，生命教育成為不可或缺的元素，台北市也積極推出「動物友善城市行動計畫」，致力要讓生活在這座城市的毛小孩不再流浪——「幸福轉運站」為流浪犬貓找到最適合自己的安身之處，也開辦各種課程，強化飼主的責任教育；「毛小孩摘星計畫」則是培育流浪犬成為狗醫生，陪伴長輩並協助復健；而海巡署、檢疫署等相關單位，也訓練流浪犬成為工作犬。

即使是流浪的毛小孩們，對我們的社會也可以有著極大的貢獻，人人都應尊重牠們的生命價值，透過「支持領養不棄養」、「以領養代替購買」，你也可以擁有最忠實的夥伴、最可愛的家人！



清晨，潮濕的空氣中透著些許沁涼，正是台北酷熱夏季最舒爽宜人的時刻，只要不下雨，在外商上班的Amy總會抓緊上班前的短暫時光，帶著兒子和剛領養的9歲柴犬飛飛到住家附近的迎風狗運動公園跑跑。

迎風狗運動公園是全國首座免繫牽繩的狗狗運動公園，平常只能在客廳、陽台

練練小跑的飛飛，一到公園立刻充分發揮百米戰將的實力，快樂飛奔跳躍著和小主人玩球，一身褐色毛髮在陽光下閃閃發亮；人和狗，都開心得不得了！

人類與動物和諧共存

台北市是高度城市化的都會，經濟動物如豬、雞、鴨、牛等並不多見，卻是家犬家貓盛行的「寵物大城」。因市



流浪毛小孩摘星計畫與「台灣狗醫生協會」合作，從動物之家篩選個性適合進入家庭並具有潛在特質可以成為狗醫生的流浪犬。(圖／台北市動物保護處提供)

長柯文哲在《柯 P 新政》市政白皮書中，為台北市的動物保護政策方向定調：「除了寵物家庭本身的責任外，政府也應該下來幫忙，為寵物家庭創造更好的生活環境、更完善的法規、更直接的幫助，不僅飼主能安心，毛小孩也能活得健康。」

台北市政府動物保護處處長嚴一峰指出，台北市針對上游端的寵物業者、中游端的飼主責任，到下游端的流浪犬貓管理、動物安養等，均有一整套完整規畫，結合公民團體力量落實執行，「我們的目標就是：共同打造台北市成為人與動物和諧共存的動物友善城市。」

為流浪犬貓找到適合的家

「要減少流浪動物的產生，最重要的就是要杜絕發生來源。」根據農委會動物保護資訊網公開數據，2015 年台北市公立收容所共收容 3,812 隻流浪動物，比起 2014 年 5,163 隻、2013 年 6,062 隻，顯示收容量連年下降；認養率則恰恰相反，從 61.89%、82.34%、一路攀升到 94.28%。嚴一峰表示，台北市政府動保處持續落實「全面強制寵物業者買賣犬隻皆植入晶片並追溯來源」、「棄養重罰」、「落實絕育」等政策，應是減少收容量的主要原因。

推動認養率的提升同樣費盡心思。2015 年新版動保法通過，公告全台公立收容所 2 年後零安樂死。為降低動物的「人道處理率」，許多縣市政府開始設法減少收容率並提高認養率。台北市早在 2013 年便實施「收容無期限」，流浪動物進入動物之家後，如果沒有被認養，除非經獸醫檢查患有法定傳染

病、重病無法治癒、嚴重影響環境衛生或公共安全等狀況，否則得以在醫生與志工的陪伴下直到老去。

然而公立收容所能收容的數量畢竟有限，2013 年起，動保處結合全市 20 處民間送養站擴大認領養活動，透過各地送養站深入社區的優勢，建立民眾正確的領養觀念，為每一隻流浪的犬貓找到適合的家。

「流浪動物的形成有 3 大原因。」身兼中華亞洲環境生態護育交流協會秘書長及動保處動物之家志工的左湘敏分析：「最常見的就是情侶分手、小孩想養但最後丟給父母照顧，還有就是家中成員改變（例如新生兒或大學生畢業返家居住）、家中環境跟著改變等等。因此我們也會基於這樣的經驗準則，為犬貓過濾篩選出適合的新飼主。」

毛小孩的幸福轉運站

動物之家獸醫師謝邦杰指出，目前台



除了寵物家庭本身的責任外，政府也應該為寵物家庭創造更好的生活環境、更完善的法規、更直接的幫助。
（圖／台北市動物保護處提供）



民間「幸福轉運站」第一步會先安排認養人近距離了解動物的個性、行為習性、要花多少飼育費用等，先過濾掉「一時衝動」的飼主。(楊智仁攝)

北市動物之家收容犬隻約 450 隻、貓 160 隻，流浪動物經過通報救援進入動物之家，會先掃描晶片、確認健康狀況後再決定收容位置，最快隔天就能開放認養。來到這裡認養動物，須先確認認養人有沒有棄養與虐待動物的前科，並填寫「認養須知」，確認認養意願與能力，再由動物醫師說明動物的行為習性、就醫紀錄等，全部過關才能帶著犬貓回家。

曾有人堅持要領養「名犬幼犬」，結果熱潮一過又丟回動物之家；也曾有飼主在領養隔天就把狗送回來，還無辜地說：「我不知道狗會大小便，還要花錢買飼料！」謝邦杰哭笑不得地說：「這不但是浪費資源，對於動物來說，更造成二度棄養的傷害。」他強調，這些有「棄養前科」的飼主，將永遠失去再次在動物之家認養動物的資格。

民間「幸福轉運站」人力相對充足，對於飼主篩選也更為細密嚴格。台大送養

站站長何承翰表示，第一步會先安排認養人參加送養站「一日志工」活動，近距離了解動物的個性、行為習性、要花多少飼育費用等，先過濾掉「一時衝動」的飼主。

「曾有家庭準備齊全迎接新寵物，沒想到參加志工活動後，才發現小孩對寵物嚴重過敏，只得忍痛放棄。」第二步則是「家訪」，實際進入飼主家中評估環境空間、飼主全家生活作息，甚至經濟收入是否穩定等，「養寵物的責任不亞於養小孩，雙方慎重考慮是一定要的。」何承翰說。

為強化飼主責任教育，動保處與台北市各社區大學及各動物保護協會動物行為訓練師合作，成立「台北市貓犬學校」，開辦「貓咪行為學」、「兔兔的日常照護和疾病」等免費課程，建構飼主正確的飼育觀念；同時與台灣動物平權促進會合作，在各級學校舉辦



台北市內湖動物之家志工悉心照顧還沒找到家的流浪動物。(圖／台北市動物保護處提供)

「動物保護教育學校行為巡迴講座」及親子營活動，以互動式教學建立孩子們尊重生命的觀念。

毛小孩摘星讓台北市民更有福

《禮運大同篇》描述的「幼有所養、壯有所用、老有所終」，千百年來是華人心目中的理想世界，在犬貓照顧上同樣適用。

為使犬貓「壯有所用」，動保處與海巡署第二一岸巡大隊及台灣福爾摩沙友善動物教育協會共同推動「海巡服勤犬計畫」，讓動物之家收容犬接受訓練後送至岸巡哨所協助任務；與「台灣狗醫生協會」合作，從動物之家篩選個性適合進入家庭，並具有潛在特質可以成為狗醫生的流浪犬；同時鼓勵各級公私立學校透過「幸福犬貓認養 VIP 計畫」認養校園犬。嚴一峰認為：「動物也和人一樣，都想要被重視、被需要的感覺，這是維持生命活力的重要動能。」

在犬貓健康的後續照護上，動保處設立動物狂犬病預防注射站，與 220 家獸醫診療機構簽約，免費辦公費晶片植入與寵物登記。為維護老病殘動物的福祉、減少棄養與末端管理遊蕩動物所耗費的龐大人力物力，未來將制定政策，以年滿 7 歲的老齡貓犬為照顧對象，輔導民間設立動物安養機構，使動物們能「老有所終」。

全民攜手打造動物理想國

在內湖上班上課的黃先生一家人，各自下班放學後都不約而同地衝回家，搶著抱抱領養了一年多的愛貓「金寶」。黃先生說，自從金寶來到家中，全家人有



台北市內湖動物之家獸醫師小心翼翼地為剛出生的小貓剪臍帶。(楊智仁攝)

了共同關心的重點，話題多了，相互陪伴的時間也長了，「所以有時我真搞不清楚，究竟是寵物需要我們？還是我們需要寵物更多一點？」他笑著說。

毛小孩對許多人來說，已經不只是「取悅陪伴之物」，也是重要的家庭成員。放大格局來看，印度聖雄甘地說：「一個國家的道德是否偉大、社會是否文明，可從其對動物的態度看出。」也誠如柯 P 所言：「我們怎麼對待自己，就要那麼對待動物。」讓生命教育在這座都市成為不可或缺的元素，使台北市更具國際城市的內涵與形象，豐富你我對於生命關懷的廣度與深度——聽起來理念高遠，但何妨就從關心家中寵物與周邊的流浪動物開始，落實「動物理想國」的願景，一點都不難！

數位洪流衝擊 媒體仍需努力

報業的寒冬會過去嗎？

文／張鐵志 圖／張鐵志、法新社提供



左：英國著名的《獨立報》於今年3月26日發行最後一期印刷版，之後只有網路版。（圖／法新社提供）

右：全球最具影響力之一的媒體《衛報》在過去幾年虧損也非常嚴重。（圖／法新社提供）

今年3月，是英國報業最嚴峻的寒冬。英國著名的《獨立報》（The Independent）及《獨立週日報》（Independent on Sunday）分別於3月26日、3月20日發行最後一期印刷版，之後將只有網路版。

轉型？數位巨人吞食廣告大餅

《獨立報》於1986年創報，顛峰時期每日平均銷售量超過40萬份；但目前，銷量已萎縮至僅2萬8,000份到4萬份之間，不得不結束。另一份英國報紙、也是最具全球影響力之一的媒體《衛報》（The Guardian），其母公司「衛報媒體集團」（Guardian Media Group，GMG）日前宣布將裁員250

人，占其總人力的13%，其中《衛報》與旗下另一家《觀察家報》（The Observer）編輯台占100人。

《衛報》總編輯維納（Katharine Viner）與GMG執行長潘塞爾（David Pemsel）在共同署名給員工的電郵中表示，由於媒體環境變化劇烈，公司必須採取改革，「我們的計畫只有一個目標：確保《衛報》能夠永遠維持新聞專業與財務獨立。」

《衛報》確實在過去幾年虧損非常嚴重，去年開支達8,000萬英鎊，但《衛報》的紙本廣告營收重挫25%，數位營收也無法彌補。目前《衛報》每日

發行量約 16 萬 1,000 份，至 3 月底截止的本會計年度，整個集團虧損高達 5,860 萬英鎊。

眾所周知，傳統報業在數位時代面臨嚴重的打擊，去年英國在印刷媒體上的廣告掉了四分之一。網路廣告雖然增加，卻無法帶來足夠的收益。尤其，大部分的廣告都給了 Google 與 Facebook 這些超級巨人——現在，他們才是全球最大的媒體。

收費？限量免費培養讀者忠誠

媒體產業專欄作家達特（Ken Doctor）認為，未來只有 2 種媒體能存活，一是可以攫取全球性流量的原生網站，例如 BuzzFeed、Vox、Vice；另一種是可以朝數位化轉型的大型傳統

張鐵志

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

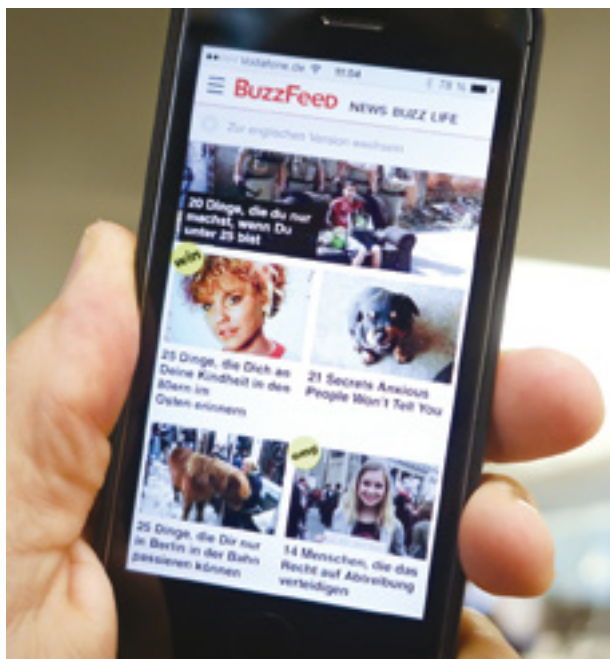


媒體，例如《紐約時報》、《華爾街日報》、BBC、《日經／金融時報》、《衛報》等等，這個名單中雖然有《衛報》，但最近的裁員事件顯然是個警訊。

和其他主流媒體不同，《衛報》的網路內容採取免費策略。的確，對任何媒體來說，這是數位時代根本的兩難：是要免費吸引流量來換取廣告？還是對讀者收費？

近來，越來越多媒體採取折衷的付費牆策略，亦即每月讓讀者閱讀一定數目的文章（如 10 篇），培養讀者對媒體的閱讀習慣和黏著性，但超過這個數字就收費。因此，《衛報》除了裁員之外，也打算在未來採取收費策略。

無論如何，《獨立報》和《衛報》感受到的寒冷不只是他們自己而已，而是這個數位時代所有媒體必須面對的，且沒有人有美好的萬靈丹與水晶燈告訴我們未來的路。我們只能繼續舉起火炬，勇敢向前摸索。



像是 BuzzFeed 這類可以攫取全球性流量的原生網站，是未來能存活的媒體之一。（圖／法新社提供）



2015 年極至體能舞蹈團在大安森林公園演出的
《狂想兒童樂園》(圖/台北文化基金會提供)

乘著想像力的翅膀盡情翱翔 夏日歡樂親子時光

文／張煥鵬 圖／台北文化基金會提供

每到暑假，很多家長總是絞盡腦汁，要為家裡的小朋友安排充實的假期生活；今年暑假，還不知道該帶小朋友去哪大開眼界嗎？台北兒童藝術節在 7 至 8 月總計有百餘場展演活動，將會是親子同樂的最佳選擇。

邁入第 17 年的臺北兒童藝術節，堪稱是台北每年暑假最熱鬧的親子盛事。今年夏天，臺北兒童藝術節以「想像會飛，世界依你所建」為主題，邀請來自國內外的 28 個藝術團隊，以跨領域的參與式創作和現場手作組裝的表現概念

為主軸，將表演現場變成無限延伸的世界，帶領著大小朋友盡情發揮想像力，一起翱翔在天馬行空的幻想中。

互動式表演處處驚喜

「來，找一張自己喜歡的床躺下。」幽暗的燈光下，小朋友在陌生的環境裡顯得怯生生；在說故事姐姐的引導之下，大家很快地就定位，躺在小床上的每一個小朋友，豎起了耳朵仔細聽著改編自法國文學之父夏爾·貝洛的童話故事《小拇指》。在生動的聲音表情以及特殊音效營造的氛圍下，小朋友彷彿置身

臺北兒童藝術節

活動時間：2016年7月1日至8月7日

官網：<http://www.taieicaf.org>



口碑極佳的《拇指小英雄》，是臺北兒童藝術節年年上演的熱門節目。
(圖／台北文化基金會提供)

在森林裡，跟著小拇指兄弟進行一場精彩的冒險之旅。

口碑極佳的《拇指小英雄》，是臺北兒童藝術節年年上演的熱門節目。除此之外，臺北兒童藝術節節目總監王詩尹，今年還邀請荷蘭、比利時、澳洲、西班牙、愛爾蘭等國的藝術家，帶來一系列精彩的節目演出。台北市文化基金會表演藝術統籌部發展組副理莊菀萍指出，臺北兒童藝術節每年精選的演出節目，都獲得家長很高的評價，每次售票都秒殺，一票難求。

今年的展演活動相當多樣化，藝術家們透過戲劇、音樂以及各式創意的表演，和觀眾產生近距離的互動。用手和黏土演出的動人偶戲；沒有動物卻充滿著歡樂和驚奇的馬戲團；和天才烘焙師一起參與製作小王子的生日蛋糕等，觀眾在各個裝置以及和演員的互動中，激發出更豐富的想像空間。還有取材自《詩經·大雅·生民》的傳說故事、原住民傳奇小說《東谷沙飛傳奇》，以及世界文學名著《白鯨記》，藉由傳統戲曲和

偶戲等方式呈現，讓小朋友以另一種方式體驗閱讀樂趣。

免費活動琳瑯滿目

夏夜裡的台北戶外與社區，有好多場免費的精彩演出，等著大朋友、小朋友一起共襄盛舉。你可以選擇輕鬆地坐在大湖公園的大草坪上，享受著徐徐的夏夜晚風，然後欣賞一群年輕的扯鈴好手，將傳統的扯鈴技藝結合舞蹈和體操，變成一場新奇炫目的表演；又或是在富民生態公園，觀賞來自義大利的劇團，演出3個瘋狂理髮師爆笑喜劇，完全沒有語言和對白的肢體劇場，卻總讓每個大人和小孩都笑開懷。

此外，西班牙藝術家費洛盧爾利用廢棄五金，打造出一個沒有水的海底世界。漂浮在水中的水母和海馬，寄居蟹的盔甲閃耀著白鐵的光芒，藉由感應裝置，這些海底生物會和你產生奇妙的互動，小心可別讓蚌殼夾住了你的手唷！

藝術家的創意巧思，賦予機械生物新的生命，不但啟發觀者的魔幻夢想，也讓人以不尋常的方式接觸大自然生物。在臺北兒童藝術節，孩子們在藝術的小宇宙裡，體驗充滿愛與勇氣的生命力。



西班牙藝術家費洛盧爾利用廢棄五金打造出一個沒有水的海底世界。(圖／台北文化基金會提供)

專訪旅歐原民藝術家優席夫

腳踏部落 眼觀世界

文／溫貴香 圖／優席夫、聯合知識庫提供

5歲立志當歌手，原想在台北展翅高飛、揮灑音樂夢的優席夫，因經紀與唱片公司的財務糾紛而成了一片歌手，音樂夢碎負傷遠走英國。然而，在這期間，優席夫體內的部落養分卻開始發芽，當他的作品躍上英國愛丁堡藝穗節青年藝術家聯展時，自此點燃這位旅歐原住民藝術家不凡的生命之火。

說不出的美麗苦楚

「當時嚇一跳，我自認是野生畫家，畫畫不是人生規畫，但當音樂的門被關上時，藝術之窗卻開啟了。」優席夫的藝

術創作之路並非一路順遂，他曾一間間地拜訪藝廊卻沒人理會，最後是一家咖啡店勉強願意在店裡擺他的畫，沒想到一夕之間就賣掉7、8成，藝廊老闆與他都感到不可思議。

優席夫說，記得小時候在學校禁用母語，不然就會被罰錢，或貼上不愛中華的標籤，「最後我們的美麗就像說不出的苦楚，變成一場文化浩劫，救不回來。」他將這樣的心路歷程幻化在作品〈Can't Speak〉中，畫作中的主角是一位頭戴阿美族鳳冠的女孩，比出一個禁止出聲的動作；始料未及的是，這張畫作竟讓他入選英國藝術大學學院派繪畫比賽前10名當代藝術家，深獲評審喜愛。

離開台灣10多年，優席夫的畫作在國際間發光發熱，有天英國朋友問他：「你來自台灣，而且是原住民，怎麼不見你畫原住民的東西？」一句簡單的話語點醒了優席夫，13年後他回到故鄉尋根。思及當年離開台灣時，他一個人孤獨地拎著包包傷心遠颺；回國時不但獲得熱烈歡迎，第一航廈更邀請他在走道辦展覽，讓他感嘆：「人生好奇妙！」

深入部落獨創森林畫展

「不敢說自己很有成就，但希望藉由自己的故事，啟發部落的孩子。」優席夫



旅歐原民藝術家優席夫。
(圖／優席夫提供)



優席夫成名畫作〈Can't Speak〉。(圖／優席夫提供)

不僅參加公益講座，還深入那瑪夏、八八風災、阿里山區、司馬庫斯等高山偏遠部落，每每單槍匹馬上陣，教導部落的孩子們畫畫。

除了藝術營外，優席夫還幫孩子們舉辦「森林畫展」。由於沒有藝廊，優席夫只好請孩子的父母們在樹與樹間拉一條鐵絲，夾衣服般的把畫作夾在鐵絲上，樹林間掛滿孩子們的畫作，入夜後好似愛麗絲夢遊仙境般浪漫，引發媒體爭相報導，而他也成為首位在森林辦畫展、鼓勵孩子勇於表達畫中故事的國內原住民藝術家。

無師自通的藝術之路

不只是畫作獲得國際肯定，優席夫學習

英文的過程也躍登《空中英語雜誌》封面人物與專訪，成為台灣孩子們學習英語的典範。優席夫說，為了免費學英語，他從基督教「叛教」到摩門教；而當大家都在聽民歌時，他已經在聽西方音樂；就連每天打工時，也會在口袋裡放進 30 個單字字條，就算再辛苦，也不曾停止學習。

去年，優席夫與一名布農族留學生報名參加聯合國教科文組織在愛沙尼亞舉辦的藝術發表會，他全程以英語介紹台灣原住民族的文化與藝術。今年 5 月，他到關島參加學術論壇，更向國際社會介紹台灣原住民，以及這 5 年來如何發展偏鄉藝術、用藝術啟發部落的孩子等，以自學的英語，讓全世界看到台灣部落文化及藝術發展的活潑多元。

優席夫是原民青年勇闖國際的最佳代表之一，不僅幫助部落青年欣賞這片土地，還參加太平洋國際藝術節介紹台灣原住民文化，用具體的原住民藝術，讓原民文化從邊陲的視角轉向國際，至今他仍持續努力耕耘，要將台灣的偏鄉部落變成世界級部落。



優席夫為部落孩子舉辦「森林畫展」。(圖／聯合知識庫提供)



台北 101 是受到國際肯定的環保摩天大樓。(圖／台北 101 提供，陳政偉攝)

台北101挑戰LEED v4認證 看見台灣綠色奇蹟

文／張煥鵬 圖／台北101提供

站在位於89樓的台北101觀景台，隔著雙層玻璃眺望，整座城市的景觀一覽無遺。很多人喜歡登上這裡，欣賞美麗的台北夜景，卻鮮少人知道這棟全世界最高的綠建築，藏有許多節能環保的設計巧思。

「玻璃帷幕外牆的雙層玻璃之中，灌進一種特殊氣體——惰氣，它可以有效地阻隔熱能，減低空調的負擔。」台北101發言人劉家豪說，101大樓設計

時，除了許多創新的工程技術之外，也將環保節能的觀念納入設計核心。

全世界最高綠建築

台北101是全球知名的地標建築，也是備受國際肯定的環保摩天大樓。2011年，台北101正式獲得綠建築國際標準LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) 白金級認證，成為全世界最高的綠建築；今年再度挑戰標準更為嚴苛的「LEED v4」認證，



積極朝向國際綠建築的新典範邁進。除了通過綠建築的國際認證之外，台北 101 也曾獲知名環保網站 Greenbiz.com 評選為「世界十大環保辦公室」。

台北 101 對於節能環保的用心，從很多設計都能夠感受到，例如收集雨水再利用的「中水系統」、茶水間和廁所的水龍頭改用感應型的花灑裝置。劉家豪指出，雨水回收之後，全部作為大樓的植物灌溉之用，每年節省下來的用水量十分可觀。此外，照明系統、能源管理控制系統以及垃圾運送及減量系統等，都是台北 101 對於節能環保的投資。

劉家豪說，「雖然硬體設備的投資費用高達數千萬元，但是就長遠來看，它可以節省龐大的水費和電費支出，又有助於節能減碳，是一項非常值得的投資。」

台北 101 也邀請大樓的租戶共同加入地球環境保衛戰的行列，鼓勵用戶使用回收紙、環保餐具，把愛護地球的口號化為實際行動。在大家共同努力下，台北 101 的資源回收率高達 75%。

愛地球善盡企業責任

台北 101 也以實際行動支持各項和環保有關的活動，例如主動參與「地球一小時」全球關燈活動，與全世界知名地標一起關閉外牆燈光明照。

劉家豪表示，台北 101 十分樂意利用自己的國際知名度和品牌形象參與公益活動，希望能夠拋磚引玉，讓更多人看見並且一同加入。

台北 101 也是台灣第一座和台灣電力公司簽訂「空調系統自動需量反應措施」的大樓。這是一個減少用電就是發電的概念，運用電腦智慧偵測系統，在用電尖峰時段能夠有效地調降使用度數，達到節能減碳的目的，實現綠色環保企業理念。

此外，台北 101 也參加經濟部推動的「自願性綠色電價制度試辦計畫」，以高出基礎電價每度 1.06 元價格認購 101 萬度綠色電力，將電價支付給台電作為「再生能源發展基金之用」，支持開發台灣的再生能源。

為了實踐對地球的綠色承諾，台北 101 從保護周遭環境做起，包括：認養中強公園、在辦公大樓大廳規劃一個宣傳綠建築的環保角落（Green Corner）、免費提供綠色導覽（Green Tour）服務，傳遞台北 101 的環保經驗，讓綠色生活能夠落實在這一個城市當中，也希望號召更多人一起加入保護地球的行列。



台北 101 在辦公大樓大廳規劃一個宣傳綠建築的環保角落（Green Corner）。（圖／台北 101 提供）



市場職人為市民把關，吃出美味也吃得到健康。(圖／台北市市場處提供)

市場職人把關食安 幸福台北心市場

文／蔡嘉璋 攝影／李庭歡 圖／台北市市場處

曾有這麼一句話：「要透徹地了解一個國家的文化，就必須去它們的傳統市場。」作為一個以食為天的民族，傳統市場是最貼近庶民文化的場域，從生鮮蔬果、生活雜貨、到服飾用品，除了買賣交易外，攤商與菜籃族之間的招呼問候、討價還價，成了最平常而美麗的風景。

在食安問題頻傳的現代社會，這些藏身於市場中、專精某項食品與商品的攤商，便晉升為「職人」；他們在每一次的買賣裡，教導顧客如何辨別新鮮的肉品、蔬果以及醬汁等食材，傳遞最實在的食安經驗與生活智慧。

堅持品質與安全的市場職人

為了讓別具特色的市場文化可以繼續傳承，台北市政府於今年5月14、15日，舉辦「臺北傳統市場節」。在今年的活動中，主辦單位首次以「職人」的方式來稱呼市場攤商，並在活動現場設置職人專區。所謂的職人，指的就是具有專業技能的職業人士，揮別過去人們對於市場攤販的刻板印象，打造彩色的市場新氣象。

此次主辦單位特地籌辦了職人主題展，以表演和展覽的方式，讓市民可以感受到市場的活力與魅力。首先是東門市場的現榨柳橙，商家上演快速

俐落的刀工，順著柳橙皮的紋路劃下，再出神入化地徒手剝出一整顆完整漂亮的果肉，並現場製作 100% 新鮮柳橙果汁，民眾在炎炎夏日中一口喝下，健康又消暑！

除了切水果的刀工了得之外，雞鴨魚肉的去骨功力也是一門技術。松江市場的南北雞鴨行現場展示「華麗去骨功」，老闆以俐落的手法處理，雞肉裡完全不留一點骨頭，讓現場民眾可以盡情地大快朵頤，享受肉汁的鮮甜。

另外還有西湖市場的精湛剖魚功，由訓練有素的師傅帶著清晨挑選的最新鮮漁獲，以流暢的刀法將魚去頭去尾，衝擊性的視覺震撼讓大小朋友都瞠目結舌、人人比讚。

此外，食物的料理技巧也是職人展的重要主題。南門市場的立家湖州粽以祖傳的「巧手包粽法」，拿起粽葉、折粽斗、放入米飯、粽料後，用心包出一顆顆粽子，清香粽葉包覆飽滿餡料，每一口都嘗得到最真誠的美味。



市場職人用心包出的粽子，每一口都嘗得到最真誠的美味。(李庭歡攝)



2016 臺北傳統市場節以表演和展覽的方式，讓市民可以感受到市場的活力與魅力。(李庭歡攝)

而士東市場的咖啡攤也端出「優雅拉花功」，老闆以精心調製的香濃咖啡，順著奶泡的波動，畫出一杯杯漂亮的拉花，讓咖啡不只是品嚐，更是視覺藝術的享受。

食品安全自己把關

職人展所要呈現的，除了市場的活力外，更強調職人們對食材的執著，畢竟在激烈的商業競爭中，食物不僅要有好味道，還要能夠賣出讓消費者信服的安全感。在傳統市場節的活動過程中，消費者可以清楚看見食材的處理過程，也能因此對市場更有信心。

此外，今年臺北傳統市場節再度舉辦「天下第一攤」評選（相關得獎名單請至 www.festival.market.taipei 查詢），以熟食類／飲食類、生鮮百雜貨類，以及「冠軍炒飯」等主題，總共十二金賞的特選攤位，其中，士林市場的晶棧快炒店以「蝦仁蛋炒飯」獲得冠軍炒飯大賞金賞獎，與金賞冠軍炒飯大賞媒體人氣獎，這 2 項殊榮象徵的，不僅肯定市場業者對於食品安全與美味的高標準，同時也鼓勵民眾進入市場親自挑選食材，用簡單食材即能做出美味的家常菜，嚴格把關每一道環節，做食安風險的最佳防守員。

北市府 + 台大 攜手打造最美的城市杜鵑花節

台北城內飄散人文馨香

文／陳元 攝影／王能佑、潘俊霖

「淡」淡的3月天，杜鵑花開在山坡上，杜鵑花開在小溪旁，多美麗啊！」每年陽春時節，開在北市各地的杜鵑花這麼美，這一天，難得台北市長柯文哲重返台大校園，與台大校長楊泮池見面，談的正是風雅氣質的杜鵑花！

杜鵑花城待旅人遊賞

5月5日午後滂沱中，柯P重返母校，與校長楊泮池、當年醫學院的老師謝豐舟座談。故人舊地，談的是台大的未

來、台北市的前景，主軸圍繞著台北市的市花杜鵑花，希望讓杜鵑花城成為台北市的觀光亮點，而行之有年的台大杜鵑花節能進一步繁榮地方，成為台北的城市慶典。

楊泮池說：「台大很美，不僅是學校，也是公園，更是台灣的資產，校園非常歡迎民眾進來賞景踏青。」而柯P更樂見台大變成台北市的觀光景點，承諾北市府相關局處與台大校園規劃小組一起攜手，善用台大及周邊資源，擴大辦理



每年春夏開滿城市的杜鵑花花色多樣，散發迷人香氣。(王能佑攝)



謝豐舟教授製作的「杜鵑花煎餅」，首度推出即搶購一空。(潘俊霖攝)

明年的杜鵑花節，將此盛事推廣到整個台北市，讓台北市的杜鵑花季媲美東京的櫻花季。

楊泮池也說，「除了賞花外，台大還有多處公共藝術，又有專人導覽的博物館群，還有豐富的生態池，晚上打燈後光雕建築美不勝收，再加上周邊的溫羅汀與水源劇場不時舉辦文化活動，還有正在進行中的瑠公圳復育計畫，完成後新生南路整段都有瑠公圳的意象，宛若首爾的清溪川，瑠公圳兩岸若能遍植杜鵑花，春暖花開時將如京都的『哲學之道』，遊人如織，成為台北市寶貴的觀光文化資產。」

故事佳話成城市美學

喜愛繪畫、多才多藝的謝豐舟教授指出，放眼國際，有很多大學城，學府本身就是當地的觀光景點。他以自己最近繪製的台大校門為例，看來平凡無奇，但可貴之處在於 1932 年日本人建造時，因地制宜，特別選用唎哩岸石打造，可見其做事之嚴謹，平添建築佳話。他心目中的城市美學不該徒有歷史建築，而沒有相應的故事、內容，正是這些流傳下來的故事，連結起民眾與城市，同時喚起了市民對城市的光榮感。

謝教授還繪畫了優雅的台大杜鵑，做成飄逸的絲巾，並製作了「杜鵑花煎餅」，首度推出即搶購一空，謝教授認為，杜鵑為台北市的市花，可以發展出更多文創產品，展開城市行銷。

台大杜鵑花節於 1997 年創辦，明年正好是 20 週年，楊泮池津津樂道，杜鵑花節開幕當天，將邀請畢業 50 年的校友回母校享受盛宴，相信明年的杜鵑花節更值得市民引頸期待，因為台大與北市府雙方都想多做一點，從一點一滴的努力開始，全力以赴。台北市政府則規劃透過文化活動、杜鵑花意象、城市導覽等活動，讓滿街的杜鵑花成為台北最美的街景。

每年春夏開滿城市的杜鵑花花色多樣，花朵大而美麗，部分散發芬芳迷人香氣，台灣原生種的烏來杜鵑原產於北勢溪，台大裡面也有專家研究，另外還引進人工栽培的白色的白琉球杜鵑以及其紫紅花與粉紅花的品種等等。每當春雨迷濛時，漫步經過台大校園，滿滿的杜鵑花叢，濃郁的花香，總讓人沉醉於台北之美。



柯 P (右) 重返母校，與台大校長楊泮池 (左) 座談。(潘俊霖攝)



我們的社會需要平等對待、用平常心看待多元性別的愛。(圖／Shutterstock 提供)

多元社會 讓真愛揮別恐懼 不要害怕成為自己

文／台灣伴侶權益推動聯盟執行長許秀雯律師 攝影／賴建宏 圖／許秀雯、Shutterstock提供

參與多元成家運動這些年，看見越來越多人用日常行動表態、支持同志，讓我相信即使平權路遙，但只要一棒又一棒接力跑下去，我們必將抵達終點。

用平常心看待每段愛情

一位男性友人陪我去搭火車時說了自己的故事，一段與另一名男子沒有完成的

情感：故事很老套，他們不能真的在一起是因為另一名男子很篤定自己必須符合家裡的期待，將來必須結婚，然後生小孩。

我們在月台上吹風時，他說到，很想念某個颱風夜，兩人在小小租屋處用電鍋煮麻油雞分食，什麼也沒發生，就只是兩人終於可以好像家人一樣地相處，聽

到這裡，連我都希望時間若停留在那一秒就好了。

最後，他說他其實也不確定自己未來是不是就只會愛男性，因為有時他也會欣賞某些女生。我說，那又有什麼關係呢，一個明確的「性身分」並不那麼絕對必要，我們會遇上什麼人、喜歡什麼人也很難說，重點是，不論你所愛的人是什麼性別，這世界都不應當因此讓你感到害怕。他點點頭說：真的！

「愛裡沒有恐懼」，需要我們的社會能平等對待、用平常心看待多元性別的愛。

彩虹旗飄揚的快樂人生

偶然發現台北市巷子裡的一家熱炒店，靠大馬路的門口一側掛著彩虹旗，老闆看來是一對尋常夫妻，手藝非常好。第一次去的時候，老闆很忙，我沒有問他們為什麼掛彩虹旗。第二次，老闆依舊很忙，但我實在忍不住了，結帳時趁隙對女老闆說：「你們門口有掛彩虹旗



許秀雯

1972年生。喜歡旅行，擅長迷路。法國巴黎第十大學法學博士候選人、史特拉斯堡第三大學法學碩士、台北大學法學碩士、東吳大學女研社創社社長、1990年代全國大專女生行動聯盟（全女聯）積極成員。曾任婦女新知基金會董事、蠻野心足生態協會理事。為台灣伴侶權益推動聯盟（伴侶盟）多元成家三法起草人，2015年祁家威聲請婚姻平權釋憲案律師。現為伴侶盟執行長、許秀雯律師事務所負責人。

耶！」女老闆不知道我「是敵是友」，她帶著一點點防衛的表情說：「對啊，多元的社會啊！」

我笑了，指一指自己披著的彩虹圍巾說：「ㄟ，我今天也有彩虹圍巾耶！掛彩虹旗很好啊，這樣大家就知道你們是友善同志的商家。」女老闆笑了，說：「對啊，我乾兒子是同志。」

朋友問：「所以妳是因為他才掛彩虹旗嗎？」女老闆想了想說：「也不是這樣講啦，我女兒好多同學也都是同志啊！就是支持啦！」一旁沉默的男老闆聽到我們的對話，靠過來說出了今日金句作為總結：「唉呀，人生啊，自己要能快樂才最重要啦！」快樂不難，不要害怕成為自己！



世界各國的人們群起為平權發聲，圖為西班牙巴塞隆納同性戀遊行。（賴建宏攝）



用步行表達你的態度 夏日防酒駕 一起來WALKING

文・圖／臺灣酒駕防制社會關懷協會提供 攝影／潘俊霖

夏天越來越熱，冰涼啤酒成了街頭各商店主銷商品；啤酒酒精濃度雖低，只要飲用一兩罐或時間拉長，作用力仍不容小覷，如果酒後又有駕駛行為，造成的後果將不堪設想。

暑假啤酒熱銷 酒駕問題大

根據世界衛生組織（WHO）估計，2015 年全世界因交通事故死亡的人數約為 140 萬人，其中近 5 成死於酒駕；而台灣在 2015 年有 8,262 人因酒駕傷亡，平均一天就有近 23 人遭到酒駕危害。

警政署統計也發現，過去酒駕高峰期主要在年終尾牙，但 2014 年、2015 年連續兩年 5、6 月都出現酒駕傷亡人數飆高，直到 9 月開學後才逐漸緩和，顯示喝酒年齡年輕化，加上商家、賣場或舉辦的啤酒季等戶外活動，帶動飲酒人口大量增加，也提高了酒駕的發生率。暑假期間推動防酒駕運動，已是刻不容緩！

「酒駕是百分之百可以預防的，任何人都不能因為酒駕而犧牲生命！這不只是為了防酒駕，更是為了創造你我安全的

生活環境！」臺灣酒駕防制社會關懷協會理事長陳敏香表示。

防酒駕 需要公權力與行動力

為了提醒大家重視夏日酒駕的嚴重性，臺灣酒駕防制社會關懷協會邀請台北市政府，於6月18日共同舉辦「SUMMER WALKING」，呼籲全體市民以走路支持防酒駕，讓台北市真正達到零酒駕的安全環境。

台北市市長柯文哲也將出席這場夏日防酒駕宣示活動，與支持的社會團體一起敲破「0.15」酒測值最低處罰門檻數字冰磚，宣示將以「公權力」及「市民行動力」，要讓台北市成為國內零酒駕最佳城市！另外，景文高中優人神鼓隊及滬江高中樂儀隊也全力支援活動，在炎熱的暑假開始前，以一場充滿華麗冒險



臺灣酒駕防制社會關懷協會理事長陳敏香。(潘俊霖攝)

「夏日防酒駕」SUMMER WALKING!

時間：6月18日（六）9：00

地點：台北市政府市政大樓東大門（松壽廣場公園對面，信義區市府路1號）向信義威秀影城邁進。

活動內容

- 1.行進隊伍有滬江高中樂隊、儀隊及旗隊的表演。
- 2.動漫界最萌高捷美少女COSPLAY陪大家一起前進。

夏日防酒駕宣示活動

時間：6月18日（六）10：30

地點：信義威秀影城中庭徒步區

活動內容：

活動期間上傳照片並寫下「#夏日防酒駕」至臺灣酒駕防制社會關懷協會FB，即可獲得高捷美少女限量公益一卡通紀念卡一張。

臺灣酒駕防制社會關懷協會

網址：tadd.org.tw 電話：(02)2393-1676

參與「夏日防酒駕宣示活動」的熱心社會團體

- 1 台北市佛教正覺同修會
- 2 財團法人中視慈善愛心基金會
- 3 台北市不動產仲介經紀商業同業公會
- 4 保證責任台北市中山區合作社
- 5 保證責任台北市大安區合作社
- 6 保證責任台北市大稻埕社區合作社
- 7 保證責任台北市建成社區合作社
- 8 台北市進出口商業同業公會
- 9 財團法人台北市蔡瀚儀慈善基金會

視覺的踩街遊行，呼籲全台北市民共同為防制酒駕把關。

陳敏香理事長呼籲：「唯有零酒駕，你我及下一代才能生活在安全無恐懼的道路上。」她歡迎大家一起來，用步行表達支持零酒駕的決心！

原臺灣總督府電話交換局



もしもし，原總督府電話交換局畫回來了！ 現代主義風華再現

文・圖・攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

總督府電話交換局依現在的地址來看，為博愛路 68 到 72 號的中華電信博愛路服務中心，建築於 1937 年（昭和 12 年）落成，由「臺灣總督府交通局遞信部臨時建築系」所規劃，主

要負責設計監造的建築師為鈴置良一。

鈴置於 1925 年來到臺灣，受聘於「臺灣土地建物株式會社」擔任技師，起初也參與一些榮町（今衡陽路一帶）



手機掃描看
建築影片。

的民宅設計，1929 年為總督府延請督導「基隆港合同廳舍」（今基隆港務局）、嘉義電信局以及這座電話交換局等的建設案。

俐落美感的創作手法

鈴置良一的建築手法同時受到現代主義、折衷主義、表現主義的影響，尤其偏愛美國建築大師萊特（Frank Lloyd Wright）的風格。

所謂現代主義乃與生俱來的反叛性格，所以電話交換局並沒有繁複的裝飾，而只以水平弧線構成立面，外牆為淺色面磚，在轉角處內縮為主入口而採圓弧面設計，大門兩側開有圓窗，其上有弧形雨遮和陽台，最上方為 3 樓女兒牆和旗桿座；又因不講究對稱，因此總平面呈自由的 L 造型，總體設計頗為簡潔俐落、線條優雅。

戰後國民黨政府接收更名為「台北電話交換局」，修建時加蓋頂樓，並拆除

入口圓窗與雨遮陽台等，使得比例失調，外觀失去原有的美感，如今已列入台北市定古蹟，有待恢復昔日風華。

其實電話交換局的建築是由當時的臺灣人林煜灶（字尚志）所開設的「協志商號」營造廠負責興建。林尚志是臺灣總督府工業講習所（今之台北科技大學前身）的建築科卒業，其後進入高石組、矢部組，這 2 家「請負」業（營造商）曾承包今台北車站附近、已成古蹟的「臺灣總督府交通局鐵道部」。

1919 年林尚志自行創立公司，承建的電話交換局和臺北市役所（今行政院），其施工品質都非常優良，廣受好評，替台灣人爭了一口氣。林尚志在日人離臺時，買賣承接日人留下的 50 餘棟房子以及無數的土地與機器，後來改組「大同公司」，成為台灣的鉅富。

電話交換局的交替輪轉

起初，日本時代郵政與電信不分家，而臺灣境內設有電話始於澎湖島守備隊各部之間，當時為軍事之用的野戰電信；1896 年臺灣總督府接管野戰郵便局，也設立郵便電信區，1900 年至 1902 年在臺北與基隆之間設立據點，1902 年為因應需求擴大，由郵便局接管。

當時電話互通採共電式人力轉接，這一類的工作人員稱交換手；1937 年臺北局繼高雄局後引進「自動式電話」系統，電話業務才獨立出來由總督府電話交換局統轄。另外，現在台灣警政使用的專用電話始於 1897 年設置，到了 1935 年全島也開始通話了。



總督府電話交換局依現在的地址來看，為博愛路 68 到 72 號的中華電信博愛路服務中心。（魚夫攝）

親職作家番紅花 愛的料理上桌 為孩子續滿能量

文／吳思瑩 攝影／陳正國



不論酷暑或嚴冬，每天清晨 5 點就披衣起床，打開爐火，一個身影在廚房忙碌著，她正在煮一頓全家圍桌共食的早餐，還準備了一份滿載愛心的午餐飯盒。每個動作，都是母親當年養育她的記憶重現——這是親職作家番紅花清晨日常的早課。

營養好吃的自製早餐和午餐便當，是番紅花每天給自己的第一份媽媽功課。這

次為《台北畫刊》做的料理「金針百合嫩腿肉」，更是具備以一當十的能量：只要一道菜，再加顆蛋，半小時就能做出營養滿滿的愛心便當。

「不論是全職主婦或工作家庭兼顧的媽媽，很多人還是會覺得做飯很困難。如果應邀示範料理，我通常會做簡單又營養、且前置作業很短的菜，讓媽媽們看了之後發現，原來做菜沒有想像中



困難，才會更有動力洗手作羹湯。」果然，番紅花設想周到地找來當季在地食材，當米飯熟了，孩子絕對會喜歡的家常菜也同時上桌！

同樣先用好食材為家人健康把關，番紅花選擇了桂丁土雞雞腿肉、花蓮有機百合、屏東洋蔥及台東六號金針，再輕撒少許鹽拌炒，帶出蔬菜原有甜味及土雞肉的油脂、嫩度，最後用過了油的新鮮綠蔥裝飾。番紅花說，「這道菜的準備工作完全沒有門檻！少了葉菜類的清洗、揀菜，調味料也只用鹽，還有孩子最愛的腿肉，媽媽們看了一定會想趕快回家做做看。」

台北是「煮飯友善」的城市

近年來讓民眾飽受驚嚇的食安問題層出，要為家人做頓安心料理，是不是真的很難？番紅花說，以「金針百合嫩腿肉」為例，桂丁土雞在許多連鎖超市都買得到，花蓮百合是在台大有機農夫市集購得，洋蔥及金針則從主婦聯盟採買，只需簡單熱炒，新手廚娘都能輕鬆上手。

「無論海鮮或蔬肉，台灣都有很多值得信任的通路在把關，像是有機認證商店或神農獎農民、青農、小農市集，民眾對食材來源不用太過擔心害怕。」番紅花平常就會帶著孩子到處採買食材，她認為，台北市不但是一個外食方便的城市，也是「煮飯友善」的城市，無論是頂級還是平價超市，或是週末假日的花博、希望廣場、彎腰等農夫市集，還有萬華親子菜市場，台北市有非常豐富多樣的食材選購地，再加上盆地優勢，光是陽明山農友就供應了像是竹筍、山藥、高麗菜等讓人安心的時令蔬菜。



金針百合嫩腿肉 4 人份

・材料

雞腿一隻切丁、洋蔥一顆、百合鱗莖約100公克、金針約50公克、蔥段一小碗、鹽、油少許

・作法

1. 下油熱鍋，先把洋蔥炒軟至褐化。加入少許鹽，等糖分、水分釋出後，燜3分鐘至軟熟，再將洋蔥起鍋盛盤備用。
2. 將切丁後的雞腿下鍋，撒鹽少許，中火翻炒3分鐘直至肉塊表面上色。
3. 將易熟的金針及百合下鍋一起拌炒。
4. 上述步驟拌炒約1、2分鐘，即可加入蒜頭爆香。
5. 將步驟4食材盛盤後，蔥段入鍋炒熟1分鐘。
6. 最後用綠蔥裝飾盛盤的「金針百合嫩雞腿」，即可上桌享用。

番紅花笑說，常聽朋友抱怨煮飯很花時間，她往往會反問：「如果為家人料理很費時，那這些時間省下來又要做什麼呢？」每每與家人逛市集，她都驚嘆，即使在國外也不會看到這麼多選擇！如果主婦或主夫們都能選擇友善土地的食材，除了減少洗菜清潔的時間和農藥殘留的疑慮，更能好好享受煮菜這件事。就像她「掛保證」——從一天一頓飯做起，只要聽到孩子大讚「好吃」，就會督促自己每天親手做愛的料理了！

台北小四子 之 寵物群像

漫畫文/Gachi





每每在路上看到狗娃娃車或狗嬰兒背帶，總在心裡為牠找千百個理由：或許是腿比較短，趕不上主人的腳步？也可能是生病、老了、走不動了？會不會是主人懶得幫牠洗澡，加上怕沾染上跳蚤、蟲子，乾脆來個腳不落地？想來想去，結論還是只有一個：飼主就只是想這麼做。

雖然狗被當成嬰兒對待在台北已經司空見慣了，但我還是無法見怪不怪，那畫面之逗趣啊，目睹這畫面不免與身旁朋友相視而笑。即便狗四條腿加起來沒有人的一條腿長，我還是認為不讓牠在地上走啊滾的，聞聞電線杆上朋友的尿，順道回個信，根本是剝奪了狗與生俱來

擁有遛達的狗權了。反而是養貓派比較沒有這樣的問題，貓主子一帶出家門，貓咪們就展開無盡的鬼哭狼嚎，貓奴們想遛都遛不得呢！



105 年 6 月 4 日～7 月 14 日

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
膠響琴人夢	即日起至 6/26 (日) 9:30 ~ 17:00 中山堂 2F 展覽廳 (延平南路 98 號)	財團法人台北市樹仁社會福利基金會 2331-5055
用一生關注台灣的美國人——葛超智特展	即日起至 7/3 (日) 9:00 ~ 17:00, 週一及國定假日休館 台北探索館 2 樓特展廳 (市府路 1 號), 詳情請至網站 discovery.gov.taipei 查詢	北市府觀光傳播局 1999 轉 8630
梅庭好樂——夏日梅庭樂逍遙	即日起至 7/16 (六) 9:00 ~ 17:00 月琴彩繪特展 6/18 (六) 17:00 ~ 18:00 大師音樂會 6/25 (六)、7/16 (六) 17:00 ~ 18:00 黃昏那卡西 7/2 (六)、7/9 (六) 11:00、14:00、16:00 台灣月琴民謠彈唱 7/3 (日) 10:00、14:00 月琴彈奏體驗 梅庭 (中山路 6 號), 詳情請至台北旅遊網 www.travel.taipei 、 「梅庭好樂」Facebook 粉絲專頁查詢、週一及國定假日休館	梅庭 2897-2647
台北旅人新鮮事——網路活動	即日起至 7/29 (五) 12:00 止 第一波「募集台北私房新鮮事」 第二波「最讚！台北客一日攻略路線」 上傳私房體驗或攻略路線就有機會抽中好禮, 活動內容請至 2016.travel.taipei 查詢	北市府觀光傳播局 1999 轉 3336
2016 永恆記憶 × 老屋數位微電影創作競賽	即日起至 7/31 (日) 報名截止, 詳情請至 Facebook 搜尋: 永恆記憶 × 老屋數位微電影創作競賽	ADOC 2.0 民間公益辦公室 2577-4249 轉 503
台北地下街掌中戲偶珍藏展	即日起至 8/28 (日) 台北地下街 12 號廣場 (近 Y3、Y4 出入口)	台北地下街行政服務中心 2559-4566 轉 504
黑松沙士 乘夢破浪地景藝術	即日起至 8/31 (三) 9:00 ~ 18:00 北市府前小型集會廣場	黑松股份有限公司 2700-5969 轉 15
小・大 Small or Big	即日起至 10/30 (日) 9:30 ~ 17:30 週六延長開放至 20:30 台北市立美術館展區: 兒童藝術教育中心 B2	台北市立美術館 2595-7656 轉 313
【童話主題 Mini Cosplay】 小紅帽(適合 3~6 歲親子)	即日起至 12/31 每週三、日 13:30 ~ 16:30 文山劇場 4 樓展覽空間(景文街 32 號)【免費活動 自備相機】	北市藝文推廣處 2933-2199 轉 505
2016 台大公館商圈樂一夏購物趣	6/4 (六) ~ 7/24 (日) 台大公館商圈, 詳情請至 Facebook 搜尋: 臺大公館商圈	北市商業處 1999 轉 6494
2016 內湖 737 商圈月	6/5 ~ 7/2 每週六、日/悠遊 737 消費打卡送粽子 6/18 (六) ~ 6/19 (日) 19:00 ~ 21:00 /小吃宴 內湖 737 商圈, 詳情請至 Facebook 搜尋: 內湖 737 商圈	北市商業處 1999 轉 6475
台北市單身聯誼活動 第 3、4 梯單身聯誼活動	報名期間自 6/13 至 7/1 止 詳情請至 www.simplelove.taipei 查詢	北市府民政局 1999 轉 6170
公司法暨公司登記 實務專題講座	6/14 (二) 9:00 ~ 17:10 台灣中油股份有限公司國光會議廳 (松仁路 3 號)	北市商業處 1999 轉 6525
心肺復甦術課程 (CPR) 【須先報名】	6/17 (五) 13:00 ~ 15:00 台北市立聯合醫院中興院區 (6 樓第三會議室)	台北市立聯合醫院 2552-3234 轉 3161、3257



活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
105 年度木柵綠竹筍生產技術比賽及綠竹筍大餐品嚐會活動	6/17 (五) 8:00 ~ 19:00 木柵區農會之老泉里糧倉 (老泉街 45 巷 1 號)	木柵區農會 29398021 轉 214
「Evolution2016」《快打旋風 5》臺灣代表預選賽決賽	6/18 (六) 10:00 ~ 20:00 三創 6 樓 ESR 電競館 (市民大道 3 段 2 號 6 樓)	北市府資訊局 1999 轉 8580
台北市立國樂團公園音樂會	6/18(六)、6/19(日) 19:00 大安森林公園露天音樂台【自由入場】 (新生南路 2 段 1 號、捷運大安森林公園站 3 號出口)	台北市立國樂團 2383-2170 轉 232
105 年度台北市大型群聚活動安全管理研討會	6/20 (一) 8:30 ~ 16:50 台北市立動物園 (新光路 2 段 30 號)	北市府消防局 2729-7668 轉 6156
繪本朗讀 (適合 3 ~ 6 歲親子) 【免費活動自由入場】	6/22 (三)、6/29 (三) 14:30 ~ 15:30 文山劇場 2 樓 (景文街 32 號) 詳情請至文山痞客邦或文山 Facebook 專業搜尋	北市藝文推廣處 2933-2199 轉 505
「防制就業歧視暨性別工作平等」法令宣導會	6/15 (三) 9:00 ~ 17:20 台北市立圖書館 10 樓會議廳 (建國南路 2 段 125 號)	北市府勞動局 1999 轉 7023
2016 台北親水節	6/25 (日) ~ 6/30 (四) 9:00 ~ 18:00 開放購票 自來水園區 (思源街 1 號, 週一休園) 詳細活動內容請至 www.water.gov.taipei 查詢	臺北自來水事業處 8369-5104
加拿大國慶節	6/25 (六) 13:00 ~ 21:00 客家文化主題公園 (汀州路 3 段 2 號) 詳情請至 www.cancham.tw 查詢	加拿大商會 8772-2323
北投再生計畫戶外開講	6/25 (六) 18:30 ~ 21:30 台北市立石牌國中 (石牌路 1 段 139 號)	北市府都發局 1999 轉 8258
台北大工地安全最給力啟動夏季防災觀摩會	6/29 (三) 9:30 ~ 11:30 國泰人壽民生建國大樓新建工程 (民生東路 3 段與建國北路 2 段口)	北市勞動檢查處 2596-9998 轉 219
2016 第十八屆台北電影節	6/11 (六) 狂想迷音星光講座 6/17 (五)、6/24 (五) 夏夜暖身搶映場 7/5 (二) 國際新導演獎頒獎典禮 7/16 (六) 台北電影獎頒獎典禮 影展期間: 6/30 (四) ~ 7/16 (六) 節目詳情請上 www.taipeiff.org.tw 查詢	財團法人台北市文化基金會 2528-9511
105 年消防營【須事先報名】	7/1 ~ 7/28 每週二至週五 8:30 ~ 16:10 北市府消防局防災科學教育館 (成功路 2 段 376 號)	北市府消防局 2729-7668 轉 8714
「105 年暑期保護青少年—青春專案—打 K 大作戰 大家都稱讚」 犯罪預防宣導活動	7/2 (六) 14:00 ~ 17:00 台北市信義區香堤廣場 (松壽路 9 號)	北市府警察局少年警察隊 2346-7585 轉 1212
免費創業講座: 網路金店面	7/2 (六)、7/3 (日) 13:30 ~ 16:30 青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 2 樓)	北市就業服務處 2594-2277 轉 760
2016 印尼開齋節歡慶活動	7/10 (日) 9:30 ~ 12:00 講座、13:30 ~ 16:30 歡慶活動 花博公園爭艷館 (玉門街 1 號)	北市府觀光傳播局 1999 轉 6902

Instagram 台北生活提案

Show出你的生活態度！



下期預告

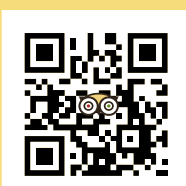
《台北畫刊》582 期生活提案：台北水岸親水活動

活動辦法

即日起至 2016 年 6 月 25 日（六）23:59 止，拍攝您的「台北水岸親水活動」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之作品依據「主題契合度」、「照片美感」、「內容創意」等基準評分，並擁有最終決定權。獲獎者請於 7 月 31 日（日）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 bwereader@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。



臺北旅遊網

TRAVEL TAIPEI

臺北旅遊網全新改版上線!



正式與TripAdvisor
全球最大旅遊社群評論網站合作



tripadvisor®

貓途鷹

今夏·台北河岸不一樣!趣味多多 活動多更多!

▶▶ 6月

▶▶ 7月

▶▶ 8月

▶▶ 9月

活動	地點	活動內容	主辦單位
水岸臺北 2016端午嘉年華	大佳河濱公園、 大直橋下	端午立蛋、包粽子、龍舟比賽	體育局
台北小旅行 河岸追風賞夜橋	大佳河濱公園- 錫口碼頭	騎乘YouBike欣賞沿岸自然景觀與橋樑風光 (專人導覽)	觀傳局
瘋狂一夏玩水趣	大直橋下	獨木舟及SUP浪板等體驗	體育局
小小海盜體驗營	大稻埕碼頭	帶領小朋友們進行趣味闖關及升海盜旗 體驗等互動遊戲	公運處
密室逃脫 海賊遊戲	關渡碼頭 大河之戀皇后號	全台首創,豪華遊輪大型逃脫-海賊遊戲	公運處
台北河岸音樂季 系列活動	大稻埕碼頭等 (其餘活動地點陸續公布)	音樂表演、創意及輕食市集、在地文化活動	觀傳局
全家親子活動	大佳河濱公園	岸上親水遊戲	觀傳局
瘋狂一夏玩水趣	大直橋下	獨木舟及SUP浪板等體驗	體育局
小小海盜體驗營	大稻埕碼頭	帶領小朋友們進行趣味闖關及升海盜旗 體驗等互動遊戲	公運處
密室逃脫 海賊遊戲	關渡碼頭 大河之戀皇后號	全台首創,豪華遊輪大型逃脫-海賊遊戲	公運處
台北河岸音樂季 系列活動	大稻埕碼頭等 (其餘活動地點陸續公布)	國際音樂表演、創意及輕食市集、 在地文化活動	觀傳局
瘋狂一夏玩水趣	大直橋下	獨木舟及SUP浪板等體驗	體育局

2016
台北河岸
音樂季

Summer × Fun
Taipei Riverside