

No.
656
09 / 2022

台北 畫刊

Taipei Pictorial



LIVE TAIPEI

實況台北

藝術展演・運動賽事・時尚服裝秀

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

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1 年 (12 期)

劃撥帳號：16630048 (限臨櫃劃撥)

劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局

◎國內——新台幣 300 元 (平寄)

◎香港／澳門——新台幣 600 元 (航空平寄)

◎亞洲——新台幣 780 元 (航空平寄)

◎歐、美、非洲——新台幣 888 元 (航空平寄)

上網填問卷 好禮送到家

《台北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到台北旅遊網填寫網路問卷，就有機會獲得 1 份優質出版品！



免費索取地點

📍 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

捷運新北投站旅遊服務中心

捷運劍潭站旅遊服務中心

捷運西門站旅遊服務中心

捷運台北 101/ 世貿站旅遊服務中心

捷運龍山寺站旅遊服務中心

機場捷運 A1 台北車站旅遊服務中心

大稻埕遊客中心

西門紅樓遊客中心

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

🚉 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 (國際線)

桃園機場一、二航廈旅客服務中心

🎭 展演場所

自來水博物館 (售票口)

北投溫泉博物館

北投文物館

客家文化會館

林安泰古厝民俗文物館

台北偶戲館

小藝埕

大稻埕戲苑

國父紀念館

陽明山中山樓

臺灣藝術教育館

台北當代藝術館

台北二二八紀念館

紀州庵文學森林

梅庭

台北之家

市長官邸藝文沙龍

台北國際藝術村

士林官邸

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

臺北記憶倉庫

臺灣新文化運動紀念館

台北小巨蛋服務台

台北探索館服務台

台北市立美術館

台北市中山堂

台北市立動物園

台北市立天文科學教育館

台北市青少年發展處

台北市立兒童新樂園

台北市萬華故事館

中山親子館

北投親子館

新富町文化市場

龍山文創基地

剝皮寮歷史街區

國家表演藝術中心國家兩廳院

(表演藝術圖書館)

中正紀念堂

臺灣博物館

臺灣公路博物館

台北國軍英雄館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

中研院史語所歷史文物陳列館

孫運璿科技人文紀念館

李國鼎故居

糖廊文化園區

錢穆故居

瓶蓋工廠台北製造所

埤樂通

林語堂故居

郵政博物館

📖 書局、戲院

國家書店

三民書局

誠品書店 (台北市各分店)

聯經書房、上海書店

金石堂書店 (台北市各分店)

國語日報門市

紀伊國屋書店 (台北微風店)

天龍圖書

國賓大戲院

in89 豪華數位影院

絕色影城

滴山戲院

真善美劇院

百老匯數位影城

🛍 百貨、店內閱讀等

路易莎咖啡 (部分門市，限店內閱讀)

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)

麥味登 (台北市各門市，限店內閱讀)

咖啡弄 (台北市部分門市)

彼得好咖啡 (台北市，限店內閱讀)

Q Burger (台北市各門市，限店內閱讀)

高三孝 (台北市各門市，限店內閱讀)

明星咖啡館

雜誌瘋

曼都髮型 (台北市、新北市各分店，限店內閱讀)

小林髮廊 (台北市、新北市各分店，限店內閱讀)

全真瑜珈 (雙北 8 家門市)

寶樂交通 (限車內閱讀)

台北 101 觀景台 (5 樓)

新光三越信義店 A8、A11 (服務台)

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)

🏢 機關

台北市政府大樓 1 樓市民服務組

台北市各區公所

台北市各戶政事務所

台北市各運動中心

台北市立聯合醫院各院區、

各區健康服務中心

台北市立圖書館總館及各分館

台北市立文獻館服務台

台北市議會

台北市教師研習中心

台北市交通事件裁決所

台北 NGO 會館

台北市信義公民會館

台北市內湖公民會館

台北市中山公民會館

台北市稅捐處總處及各分處

台北市動產質借處

台北市社區營造中心

台北地下街行政服務中心

國家發展委員會服務台、經濟部

國營會

健保署台北業務組

國立臺灣圖書館 (原國立中央圖書館臺灣分館)

勞保局台北市辦事處

內政部移民署台北市服務台

救國團中國青年服務社

台北富邦銀行各分行 (限原台北市台北銀行各分行)

中國信託商業銀行 (台北市各分行)

國泰醫院

榮民總醫院

泰安醫院

台北集郵服務中心

洪建全教育文化基金會

台北市藝文工會

林境琪先生紀念基金會 (老人社會大學分校)

老人社會大學 (台北市三民路)

生活在當下 感受城市每刻的精彩

圖 | 台北市文化局

台北是個充滿驚喜的城市，時時刻刻都有讓人五感滿足的活動接連登場，不論是能開啟美感經驗的表演藝術活動，或是叫人熱血沸騰的運動賽事，甚至是結合市街與時尚的走秀展演，都讓居住於此的我們，為這座城市所展現的活力而驕傲。

引領我們夜探城市迷人面貌的「台北白晝之夜」，透過天馬行空的表演藝術，與結合光影的大型互動裝置設計，讓民眾在街角巷弄間感受台北無限的藝術能量；台北運動場館眾多，國內、國際賽事接連不斷，不妨讓走進賽事現場成為一種生活習慣，在激昂的吶喊聲中，感受台北的熱情與活力；「台北時裝週」等時尚展演，不僅給了服裝設計師一展長才的舞台，更跳脫既定框架，結合城市特色場域，展現屬於台北的時尚與文化魅力。

時序進入下半年，不少節日、慶典也將陸續來到。帶著雀躍的心，跟著居酒屋主廚腳步，發揮巧思料理出精緻美味的居家烤物，讓中秋烤肉從自家開始飄香；節慶歡聚就該好好裝扮自己，且看知名服裝造型師如何以簡單單品打造最適合自己的派對造型，並帶大家走逛台北的造型好店，為下半年的各種歡慶場合做好準備。

生活本身就是實況秀，透過在城市各地舉辦的表演藝術、運動賽事、時尚展演，為生命增添繽紛回憶，用盡全力感受每刻精彩。



PART 台北故事 Taipei Story

1

台北



06 實況台北 展演城市每刻精彩

08 從藝術展演 體驗城市文化底蘊

12 從運動賽事 感受在地熱情活力

16 從服裝走秀 發掘都會時尚魅力

台北食 Taipei Food

20 做好外省菜必來的南門市場／魚夫

22 居家烤物 享受炙烤的迷人滋味

台北人 Taipei People

26 發揮創作的療癒力

——藝術治療師

PART 聊台北 Talk About Taipei

2



台北

32 誰是最佳國民法官？

司法改革團體理事長陳為祥 × 法律媒體網站總編輯楊貴智

36 光源台北的夜旅新樣貌／陳家瑜

共好台北 Better Taipei

38 推廣綠能使用 打造更永續的地球

拍台北 Capture Taipei

42 台北表演藝術者群像／黃煌智

畫台北 Draw Taipei

46 夏日的台北記憶／33_original 女子的日常生活插畫

PART

3

Adj

+

台北

愜意台北 Chill Taipei

- 48 服裝造型師關婷玉：
運用服飾營造不同的生活情趣
- 50 打開城市派對衣箱

公共台北 Public Taipei

- 54 台北淨零排放行動
- 56 打造宜居永續的零碳城市
- 58 2022 Color Taipei
- 59 關渡宮媽祖文化季
- 60 「台北蓋水」特色人孔蓋
- 61 台北捷運的美學變革行動
- 62 富邦 × 台北啟明學校旅遊看世界

好玩台北 Fun Taipei

- 63 活動短訊

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國 57 年 1 月創刊
111 年 9 月 5 日出刊

發行人	劉奕霆
總編輯	鄒佳穎
副總編輯	陳其睿
主編	鄭雅萍・林彥男
責任編輯	林婉婷・劉琇吟・蔡耀文
行銷企畫	李宗岳・林均霽・陳俐雯・林欣儒・殷慕煊

發行所

台北市政府觀光傳播局
地址 110204 台北市信義區市府路 1 號 4 樓
電話 1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563 (編輯)、7564 (發行)
傳真 02-2720-5909
網址 www.tpeidot.gov.taipei
Email taipeipictorial@gov.taipei

企畫製作

社長	鍾昕翰
總編	陳頤華
主編	黃映嘉・林佳蕙・張詩偉・郭慧
美術顧問	顏伯駿
封面圖片提供	台北市文化局・台北富邦勇士
封面設計	李珮雯
設計	李珮雯・王曉雅・賴婉靖
電話	02-2362-9039
製版印刷	秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號 2005700037

本刊全部圖文均有著作權，未經本刊同意不得使用或取材

中華郵政台北雜字
第 1164 號執照登記為雜誌交寄
每本定價 25 元

※ 因應疫情變化，請配合相關防疫措施，守護他人與自身的健康。

台北畫刊



目次
contents





台北 +

N

台北故事 Taipei Story

實況台北 展演城市每刻精彩

從藝術展演 體驗城市文化底蘊
從運動賽事 感受在地熱情活力
從服裝走秀 發掘都會時尚魅力

台北食 Taipei Food

做好外省菜必來的南門市場
居家烤物 享受炙烤的迷人滋味

台北人 Taipei People

發揮創作的療癒力——藝術治療師



實況台北

展演城市每刻精彩





圖一 Goran Jakus Photography

台北作為展演才華的舞台，不僅擁有豐富資源讓相關人員運用，更因為有這樣的豐沛能量，每時每刻都有精彩演出登場，讓在此生活的居民，可以在日常中感受城市活力。

入夜的台北，不是只能逛街、逛夜市，白晝之夜在街角亮起了燈，盛大的城市藝術展演正要登場；台北運動賽事多，讓我們一起奔赴比賽現場，拿起加油棒盡情吶喊，以精彩刺激的比賽滿足沸騰亢奮的心；結合在地與創新展演元素，台北時裝週在城市裡播下時尚的種子，看見模特兒在街區走台步，赫然發現時尚其實無所不在。

表演藝術、運動賽事、時裝展演不僅是藝術家、運動員與服裝設計師的專場，這些實況展演，能將內心奔馳的才華及積蓄已久的能量盡情展現於眾人面前，讓觀者為此陶醉、為此著迷，彼此在實況台北裡，看見城市每刻精彩。

從藝術展演 體驗城市文化底蘊

文－韋森

圖－台北白晝之夜

藝 術展演是文化底蘊的凝淬與想像力的呈現，當其走進街頭與生活空間扣合，將賦予整個城市更多樣的想像。「台北白晝之夜」自 2016 年首辦至今，藉由視覺作品及表演活動，讓藝術穿梭台北各個街區角落，藉由想像解放空間與形式的限制，在夜晚體驗台北城市之美。



透過白晝之夜打開台北各大場域，讓民眾可自由上街感受藝術，並穿插各種表演，讓黑夜中的城市更顯繽紛有趣。



「2022 台北白晝之夜」以士林為舞台，將兒童新樂園等當地場館納入展演範圍，結合地方環境與在地特色，為入夜後的城市染上藝術色彩。

用士林的動能打開台北

「來自法國巴黎的白晝之夜，初衷是要把城市打開，讓民眾能夠重新認識城市、解放城市的概念。」2022 台北白晝之夜策展人林昆穎說，白晝之夜很重要的訴求，是要呈現城市的場域是如何記載過去到現在人類的生活演進，「藉由表演藝術來召喚城市舊時的街廓、道路改變的過程，所以白晝之夜會因為所在城市的不同，而有獨一無二、專屬於那個城市的模樣。」

台北白晝之夜自舉辦以來，每年遊走在不同的行政區，今年選擇落腳士林，林昆穎說，就發展脈絡來看，士林從陽明山到圓山整個大區域，是台灣移居史上重要的聚集地，也是台北早期國際化與政經的匯集，進而有了士林商圈的發展。

而近年士林有著強大的發展動能，像是台北表演藝術中心的落成，便是透過當代新劇場的方式，在歷史街區中打造新的藝術場域，此外也以台灣科學教育館、天文科學教育館、兒童新樂園和美崙科學公園為基底，組成「三館一園」的科學藝術園區。

「士林，可以回望過去的歷史軌跡，也能帶著我們邁向未來。」林昆穎表示，因此今年台北白晝之夜以北藝中心、士林夜市、士林官邸、科學藝術園區為四大主題區，將台北化為大型的當代藝術表演場，讓民眾用表演藝術的視角感受台北的演進。

在藝術中與歷史對話

今年台北白晝之夜將以文林路為中軸線，開啟對士林的探索，由位於基隆河舊河道上



今年台北白晝之夜將由台北表演藝術中心揭開序幕，規畫各式表演，並透過互動裝置增加可看性。

的北藝中心打頭陣，在內部的參觀迴廊走道中融入跑酷、歌劇等不同形式的表演，將基隆河的歷史與表演內容結合，漫步迴廊中即能感受基隆河的歷史動態。同時，結合藝術團隊打造科技型作品，透過染色燈光的方式，在北藝中心外部的球體、方塊造型上投射出各種繽紛色彩。

過個馬路來到不遠處的士林夜市，藝術家將用塗鴉等創作形式，紀實地呈現夜市的歷史，同時呼應台北過去的民間愛情故事、夜市經濟發展主題，參與者可在此找到舊時夜市的發展軌跡，猶如站在當代一窺前人的生活點滴。

穿過捷運來到士林官邸，這座具有濃厚政治色彩的歷史建築，也將在夜色中開啟，讓人一窺它夜晚的模樣，並以史詩童話的角度，透過表演藝術凝視它的神祕。接著來到

科學藝術園區，這裡規畫的所有作品與表演都與研究、科學相關，讓參與者可以感受台北作為「未來城」的科技感，並在「科學大舞廳」等活動中，真切地感受科學與表演藝術緊密結合的力量。

與民眾共感台北現況

台北白晝之夜從開辦最初以聲光展演與裝置作品為主的展示內容，至以大量的行為藝術、視覺錄像等創作形式占領街頭，再融入游擊式的演出。今年則強調參與感與儀式感，透過互動表演，讓參與者一同沉浸其中。「一個文化之所以成形，是因為有人聚集、有人交流，也因此才能擁有記憶與回憶。」因此林昆穎認為要以共感吸引人潮，再用人潮創造交流與回憶，打造台北白晝之

夜成為居於這個城市所有人的藝術風景與共同經驗。

為讓所有民眾都能體驗台北白晝之夜的魅力，今年將結合線上平台與線下演出，讓參與者可以一邊遊走活動現場，一邊用手機觀看作品介紹並參與活動任務；線上參與的民眾則可透過直播觀看今年的表演與節目，並透過全互動式網站，與活動現場即時對話互動。透過線上線下觀眾的共同參與，觀眾的熱情將轉化為活動官網上的數位太陽，並隨著現實世界中的日出一起升起，創造線上與線下的同步感。

林昆穎認為，如同白晝之夜對觀眾參與的重視，現在台北的藝術展演發展也十分重視與現場觀眾的互動，讓彼此在同一個場域

中，激盪出即時火花，呈現只有此時此刻、獨一無二的藝術展演，而這種充滿活力、充滿各種可能性的姿態，也正是當下台北藝術風景的樣貌。

與其他藝術展演相較，白晝之夜可說是深植於城市，林昆穎說，期望今年白晝之夜的參與者能從活動中閱讀到台北的過去，同時也一同想像台北的未來，「好像一轉身就在電影場景中看到自己一樣，每一個轉身都閱讀到一點點記憶。」他也期待可以讓每一位參與者都能用自己的觀點閱讀台北，感受自己與台北獨特的關係。與此同時，也能在每一場展演中，都能看見城市底蘊被重新轉化，讓表演者與參與者都能因為藝術更加喜愛腳下這片土地。



左：2017 台北白晝之夜帶領大家走進台北各個場域，感受表演藝術團體為現場帶來的活力。右：2020 台北白晝之夜於南港舉行，現場有表演藝術者與民眾熱情互動，激盪出趣味火花。

從運動賽事 感受在地熱情活力

文－YC.H

攝影－黃政達

圖－新竹攻城獅、中央社

精彩刺激的運動賽事不僅能牽動觀眾情緒，運動員的精湛表現與對目標及夢想的堅持，也為舉辦賽事的城市帶來許多熱情與活力。讓我們以在台北舉辦的運動賽事為引，看見台北人對運動的關注與投入，當觀賞賽事成為一種習慣、運動成為一種風潮，這個城市也將擁有充滿活力的嶄新樣貌。



親臨現場觀看精彩刺激的比賽，感受熱血沸騰的情緒，為城市注入充滿活力的氣息。



2013 年在台北小巨蛋登場的 NBA 海外熱身賽以 NBA 規格打造，在台灣掀起一波籃球熱潮。(圖／中央社)

成就理想的運動賽事

運動賽事不僅是運動員爭奪榮譽的競技、挑戰自我的舞台，它還擁有為城市增添活力的能量，看著運動員熱血奮戰的姿態，觀眾也會不由得想成為他們的後盾，進場觀賽只為了能夠盡情大喊加油。縱使隨著網路普及與串流平台的發達，透過網路觀看各種賽事已非難事，但對運動迷來說，現地體驗的臨場感與眾人齊聲加油的向心力，才最叫人滿足。

台北有不少可以舉辦運動比賽的場地，例如天母棒球場、和平籃球館，都是國內職棒、職籃的主場，而每當有國際賽事舉行時，更是會掀起觀賽熱潮，吸引民眾親臨現場感受箇中魅力。「一場好的賽事，要能帶給進場觀眾理想的體驗，便要讓賽事具備國際級質感。」有 22 年籌辦運動賽事經驗的「悍創運動行銷」總監高偉凱如此說道。

悍創運動行銷曾引進並承辦過多場國際級

賽事，包括在台北小巨蛋舉辦的美國職業籃球聯賽 (NBA) 傳奇明星賽、NBA 季前熱身賽，也曾在天母棒球場舉辦美國職業棒球大聯盟 (MLB) 台灣賽等。高偉凱指出，引進國際賽事，除了硬體設施需符合國際規格，更要讓人有宛如親臨國外現場、與國內一般賽事截然不同的體驗，才足以吸引民眾入場觀看。他以 2013 年在台北小巨蛋舉辦的 NBA 海外熱身賽為例，「我們從硬體設施著手，例如 NBA 規格的籃框、螢幕、記分板，更增設靠近選手休息區的觀看座位，讓民眾有機會聽到總教練調度，一進場就有『哇！我真的在現場看 NBA 球賽耶』的感覺。」

不過，在讓觀眾「有感」之前，得先讓這些國外賽事主辦單位點頭答應到台北比賽。因此籌辦單位必須著手蒐集場館資訊、擬定賽事行銷策略、規畫選手來台的交通食宿，做好完善的提案準備。高偉凱提到，讓國外選手在台北能感到賓至如歸，是促成賽事來



高偉凱認為台北的體育場館、硬體條件都符合國際比賽規格，有助引進更多國際賽事提升全民對運動的關注，也能將台北推向國際。
(攝影／黃政達)

台的重要條件，「由於台北的運動場館硬體設施都不錯，也願意配合賽事規格進行設施的修繕與調整，加上台北人口眾多，具行銷宣傳效益，還有許多能讓選手舒適下榻的飯店，種種條件都提高了他們移師台北比賽的意願。」

籌辦國際級賽事、邀請外國選手參賽，不僅讓賽事更具話題性，對於城市行銷也有很大助益。高偉凱指出，這些外國選手來到台北後，也會在社群軟體上分享比賽之外的體驗，「包括吃了什麼、看了什麼，這些都會成為很有效益的城市宣傳，引起海外民眾對台北的好奇心。」

國際賽事為城市注入活力

「讓國際賽事在台北舉行只是一個引子。」高偉凱坦言，國際賽事引起的關注度非一般賽事所能比擬，在媒體社群中也能點燃更多

話題，藉此讓民眾注意到有多元賽事不斷在城市裡發生，進而投入更多關注，增加進場觀賽意願，當觀看運動賽事成為市民生活的一部分，運動風氣也將隨之提升。

他提到，台灣人很喜歡看棒球比賽，但一直以來，較有規模且能現場參與的只有中華職棒賽事，而 2010 年在天母棒球場舉辦了 MLB 台灣賽，接著 2015 年世界棒球 12 強賽登場，不僅吸引許多棒球迷親臨現場，感受不同國家隊的比賽氛圍，更因為齊聚日、韓明星球員，成為在台北舉辦的國際賽事中，十分為人津津樂道的系列賽程。高偉凱回憶，儘管當時不是每天都有中華隊出賽，卻還是吸引大量觀眾走進天母棒球場，「這證明人們對於能親眼看到不同國家隊的比賽十分有興趣，而此次 12 個國家隊輪番上陣，大大滿足了這樣的心情。」

高偉凱也以運動行銷的角度分析，舉辦國際賽事，能更有效將運動話題觸及到更多民

眾，喚起對運動的關注，例如 2017 年在台北舉辦的世界大學運動會，更是造成搶票風潮，「不論本身是否為運動迷，或者只因為話題火熱才注意賽事，這對推廣運動來說都是正向的助力。」回想之前國內民眾齊聚盯著大螢幕瘋棒球經典賽、12 強賽的盛況，若有更多這樣的比賽在台北舉辦，不論是守在螢幕前觀賽，或是選擇前往現場加油，無形間都為城市注入更有活力的樣貌。

培養觀看現場賽事的習慣

而台北能成為眾多國際賽事登場的舞台，人口結構的豐富度是重要原因之一。高偉凱以在台北田徑場舉辦的 2016 台北關島友誼足球賽為例，這場比賽最令他驚喜的是，進場觀眾不只台灣人，還有很多移居來台的外國人，「這讓我意識到，台北是個多元族群融

合的地方，各項運動都有在此推廣成功的可能，而這也是未來邀請國際性運動組織來台舉辦賽事的優勢之一。」他笑著說，當天的台北田徑場就像是個國際村，現場各種語言交談聲交織，而且能讓不同國籍的人一同為運動賽事熱血沸騰、加油吶喊，也是讓這個城市越來越有活力的要素。

同時高偉凱也觀察到，台北人普遍願意在下班後或閒暇之餘，前往觀賞、支持自己喜歡的運動，縱使現在因為疫情，國際賽事無法來台舉辦，但是和平籃球場依舊有熱血的籃球賽可觀看，天母棒球場在 2021 年進行整修後，更是讓觀賽舒適度大幅提升，在此進行的業餘球賽、職棒賽，都有許多球迷進場為選手加油。高偉凱笑著說，「只要有機會，我都鼓勵大家多去現場看比賽，讓賽事每一刻的熱血與感動銘記在心中，也讓城市能夠持續堆疊源源不絕的活力。」



台北經常有例行性比賽舉行，相當推薦民眾進場感受賽事的魅力。(右圖／中央社)

從服裝走秀 發掘都會時尚魅力

文－YC.H

圖－台北時裝週、Bigi

台北時裝週已成為台灣服裝設計師發表作品的指標管道，不僅能藉此將創意結晶端到大眾眼前，更是叩關國際舞台的重要場合。在時裝週的一系列活動中，一場場舞台秀便成為設計師整體概念的意志延伸之所，除了服裝本身，從模特兒的梳化、出場方式，到展場布置、音樂選擇及現場氣氛的營造，都得確實掌握人心，將整場秀打造為迷人的感官饗宴，進一步將城市魅力與時尚產業緊密結合。



一場時裝秀從後台的模特兒梳化，到登台後的燈光、音樂、氣氛都得確實掌握，才能打造出令人沉醉的舞台。



左：一場服裝秀背後需集結眾人力量才能完成。右：在模特兒身上掛數字牌，以便秀導確認出場順序，也是一場成功的服裝秀背後不可或缺的小細節。(圖／Bigi)

用精彩的時裝秀打動人心

如果說服裝設計師意念與創意的結晶，那服裝秀即是其想法的整體呈現，透過秀場導演的構思，將設計師腦中想法放大、擴散，化為精彩連連的時尚展演。

曾多次執導台北時裝週展演的秀導 Bigi 楊佩綺提到，年輕設計師普遍很有想法，但是卻不知從何著手準備一場服裝秀，「而我們的任務就是把經驗與他們共享。」她以品牌 Claudia Wang 在 2022 秋冬台北時裝週的秀為例，「當時設計師運用自身視覺應用科系的背景，希望結合元宇宙議題將服裝數位化，但畢竟是一場走秀，於是建議對方可以讓虛擬模特兒走台步、站定位，以生動的方式展現服裝樣貌。」

此外，要打造一場令觀眾驚豔的服裝秀，

Bigi 認為音樂是不可或缺的元素，「聽覺不但會影響模特兒的表現，同時也會牽動現場人們的情緒。」除了挑選合適的音樂，她也會與設計師合作的音樂人溝通，讓音樂與服裝風格、模特兒步伐、燈光效果等舞台表現契合，「但大多數狀況，我會自己剪輯音樂，並且在腦中展演一次走秀過程，確認整體朝著理想方向前進。」

在台北時裝週看見國際視野

台北時裝週從 2018 年創辦至今，服裝秀的展演標準與精彩度日漸提升，展演內容也益發具國際水準，向成為亞洲地區的時尚代表邁進。因為背負著這樣的期許，Bigi 認為台灣的服裝秀要有自己的「水平」，才能在國際上更有競爭力，「所謂的水平，是指把焦點



在合適的戶外場景舉辦服裝秀，將讓展演更具特色，也有助於傳達設計師核心思想，同時讓更多民眾能近距離貼近時尚。

純粹放在服裝上，而不是用喧鬧的展演方式吸引大家注意，一場 20 分鐘的秀如果能感動觀眾，那就代表成功了。」而設計師董亭言在 2022 台北時裝週的服裝秀，便擁有 Bigi 所說的純粹特質，她提到，這場秀沒有運用視覺特效，只以節拍輕快的電子音樂，搭配模特兒精準穩健的步伐，讓現場觀眾的注意力與目光聚焦在服裝上。

至於近期常被提起的「越在地、越國際」，在台北時裝週也能看見。在即將登場的 2023 春夏台北時裝週原民國寶工藝時尚中，主策展人盧淑芬便規畫服裝設計師將傳統原住民工藝圖紋、織帶、吊飾等元素，轉化成當代服裝款式。而秀導主責的舞台展演部分，則與金曲獎得主阿爆合作，透過音樂重製與混音，以及圖紋的視覺運用，將原住民文化融

入服裝與走秀，進而發展出屬於台灣獨一無二的時尚風貌。

讓時尚產業與城市魅力結合

此外 Bigi 認為，服裝秀的舉辦若能跳脫既定場域，走入戶外與人群，不僅能讓民眾近距離感受時尚，還能融合城市樣貌於其中，「台北每個地區都有自己獨特的樣貌，因此當設計師提出明確概念時，我們就可以依循著概念輪廓，找到合適的場地。」

Bigi 以 Jenn Lee 在 2022 春夏台北時裝週的展演為例，當時設計師提出想在頹廢、但又與生活密切結合的地方辦秀，「我們討論了很久，後來發現新生高架橋下的滑板場很適合，很多人會在那邊活動，加上那面大大的

塗鴉牆，整體都符合我們要的條件。」後來時裝秀順利在滑板場舉行，Bigi 提到當天的盛況，不只來走秀的貴賓都很開心，現場觀眾的情緒更是熱烈，「我很鼓勵設計師舉辦戶外的秀，有拉近時尚與民眾的感覺。」

除了 Bigi 主導的 Jenn Lee 時尚秀，還有許多服裝品牌也大膽突破場域限制，將時尚帶入台北城市地景，例如 #DAMUR 選擇在台北捷運站裡發表服裝、CHARINYEH 在西門町獅子林新光商業大樓裡播放時裝秀影片、Jamie Wei Huang 以自來水博物館為舞台……

Bigi 笑著說，讓城市每個角落都能是時尚舞台，是她相當樂見的事。她以寶騰璜與張李玉菁在七條通開設概念店時，以封街方式進行時尚秀為例，「當天還下著雨，地板倒映著霓虹看板，整體氛圍如夢似幻，是只有條通才能構築的畫面。」

從展演空間到戶外場地，台北逐漸擁有獨特的時尚輪廓，從設計師、秀導、模特兒乃至於觀眾，都能透過時尚展演發掘城市魅力所在，並透過親臨現場，讓時尚走進你我生活，感受迸發無限精彩的城市活力。



從捷運月台到街頭巷弄，只要能完滿表現設計師的設計概念，台北各個場域都能成為服裝秀的伸展台。

南門市場



做好外省菜必來的南門市場

文・圖一魚夫

曾 有家餐廳的老闆跟我說：「想做上海菜時，離開台北市就巧婦難為無米之炊。」這是因為一出台北人生地不熟，不知去哪裡才找得到某些特殊材料，其次也沒有像南門市場備貨備得那樣齊全的地方了。

清朝時期，南門是台北的物產集散地，日本人入台後積極管理，乃於1907年（明治40年）在千歲町一丁目成立台北第一處公設市場，不久正式命名為「千歲町市場」，不過那時候台、日在飲食習慣和文化背景上有所差異，日本人和台灣人去的市場基本上是分開的，且因日人積極規畫南門和東門一帶為日人高級官吏生活社區，尤以南門為甚，所以

千歲町市場成為日人重要的生活必需品補充站，也是雙方有所交集的市場。

日本戰敗後，日人「引揚」離台，南門附近大批日本宿舍為國民黨政府的外省籍官員所接收，大部分來自江、浙一帶，因此千歲町市場改名為「南門市場」後，也漸成販售江浙食材的市場。從前我在麗水街有家餐廳，雖然各省菜都有，但仍以江浙為主，所以每天買菜，東門或南門市場常常非去不可。

自日本時代開始的南門市場，位於台北市羅斯福路一段與南海路交會處，從舊照看，和士林市場的長短棟外型類似，也都是平房。1979年南門市場因為老舊等問題進行改建，

在 1981 年完成地下二層、樓高十層的新大樓，其中市場占三層樓，內部空間總面積約為 2,254 坪，一樓為熟食、南北貨，二樓為百貨飲食，地下一樓則是生鮮蔬果、魚、肉，還有一些南北貨等。2019 年 10 月 7 日南門市場因配合新的改建計畫，許多老字號都暫時遷到位於杭州南路二段的「南門中繼市場」營業，預計改建完成後才會搬回舊址。

而熟門熟路的老顧客當然又找上門來，從大門走進，映入眼簾的就是開業三十餘年的「快車肉乾」總店。日本職人常有句「拘り」(kodawari、こだわり)掛在嘴上，意思是對其技術上的一種堅持，那麼以家族祕傳的醬油醃製豬後腿肉，再經真空按摩烘烤，做出各式肉乾，就是這家肉乾的拘り了。除此之外，另一家「金龍肉乾」亦屬上選。

快車旁是 2000 年創業的「大連食品」，老闆蔡子文跟著湖南師傅苦心學來的功夫，現在不只湖南臘味，連廣東、金華火腿都做得非常好，而且要做江浙名菜的清蒸臭豆腐，也非來這選嫩臭豆腐不可。大連食品之外，七十餘年的「萬有全」和 1956 年創業的「上海火腿」也都很受歡迎，不可錯過。

想吃外省口味的湖州粽，南門市場當然是箇中翹楚，許多商家都有提供，如「億長御坊」、「立家」、「南園」、「逸湘齋」、「合興」、萬有全等。有一年粽子節，我寄給一位朋友正宗南部粽，他居然跑到南門市場訂購湖州粽回贈，乃皆大歡迎。

果凍雞是「翔記」的招牌，這家曾獲 2020 年經濟部 109 年度樂活名攤五星認證；賣熟食者，最為熟悉當是億長御坊，這家店還有創辦人朱姐追尋父母親記憶與食物味道的故事，十分動人；如果想嘗「心太軟」，那麼



南門中繼市場。

逸湘齋、立家都有賣，其中逸湘齋以集合各省名菜頗負盛名，還與黑貓宅急便配合送貨到府。

1944 年創立的「徐家點心」則是台灣點心的古早味，其中千層饅頭最為膾炙人口；販售南北雜貨的「常興食品商店」在地經營超過四十年，福州紅糟、四川涪陵榨菜、埔里香菇、桂花醬、酒釀，乃至於包肉粽所需食材等應有盡有，品項達三百多項，還有「福泰和」、「常興」、「協盛」、「南門醬園」等也都是南北雜貨的大店家。而用新鮮黑豬後腿肉為內餡，搭配純蛋液外皮的「南門魚丸店」蛋餃，在市場裡也占有一席之地，是許多饕餮家的最愛。

南門市場有許多美味，可是得就此打住，再說下去不但口水流不止，篇幅也有限，我能寫的就僅止於那些常交關的店家。南門市場大概是全台北交通最為便利的市場，如果還是看不過癮，不如自己也來去逛逛吧。



影片分享

居家烤物 享受炙烤的迷人滋味

文－郭慧
攝影－莊智淵

對 台灣人而言，一年一度的中秋節是全家團圓、共享烤肉的節日。台北知名居酒屋「Hana Bi」主廚歐子豪為此烤肉傳統，大方分享炙烤技巧和為食材更添層次的料理訣竅，讓大家在家也能輕鬆做出噴香味美的炙烤佳餚！



精準掌握火候，才能讓肉類炙烤表現出外酥脆、內軟嫩的迷人口感。



將炙烤料理搭配醬汁一起品嚐，能讓居家烤物風味更細緻。

開「烤」前精挑設備與食材

「中秋節想在家烤肉，首先需要考量的是場地與設備。」歐子豪說，室內炙烤設備可略分為卡式爐、電烤爐兩種，前者產生明火，火力較足，可炙烤肉類，卻也較容易產生油煙，需配合抽油煙設備；後者安全性高，但火候較小，較適合炙烤蔬菜類等。若是在陽台、露營區等戶外空間烤肉，則可以備長炭、龍眼木等進行炭烤，不只火力足以炙烤大塊肉類，炭、柴等燃料也能為料理增添燻香風味。

歐子豪提醒，炙烤的場地與設備也會影響食材選擇，像是室內烤肉可選擇香菇、櫛瓜等水分較多的蔬菜，或是貝類、雞腿肉等。至於豬肉、戰斧牛排等食材，需要較大的火

力才能鎖住肉汁、避免口感過於乾柴，建議在室外以炭火炙烤；若仍想在家中享受這類美味，則可將其切成骰子大小，因為每份體積小、受熱面積增加，較好用中火來炙燒。此外，歐子豪補充，食材經冷凍退冰後肉汁會減少，美味度將大打折扣，因此他建議避免使用冷凍食品作為炙烤食材。

掌握火候鎖住鮮美肉汁

在備妥設備、食材後，歐子豪表示，在炙烤的料理手法上，也有許多需要注意的小細節和變化空間。首先，炙烤料理的關鍵在於火候掌控，像是蔬菜類較容易烤熟，建議以小火慢烤避免過焦；油脂較豐厚的骰子牛等，



歐子豪建議先以中火烤熟雞腿肉後，再翻面將雞皮烤至酥香脆口。

則可先以中強火將牛肉表面炙烤至酥脆，鎖住飽滿肉汁，再轉中小火慢慢讓內裡升溫至偏好的熟度，便能炙烤出外酥內嫩、鮮美多汁的夢幻口感；至於雞腿則建議先以中火將雞腿面烤熟封鎖住雞汁，再翻至雞皮面以小火烤至酥香；若是購買生食級的干貝，則可以小火微微炙燒至半生熟後直接撒鹽調味，享受其細嫩彈牙的迷人口感。

「在炙烤肉類的過程中，適時翻動可避免其沾黏烤盤，但要特別注意的是，若過度頻繁翻動，反而容易逼出油脂，導致黑煙竄出。」歐子豪進一步補充，若是不確定肉類的熟度，可於肉類最厚的部分畫一刀查看肉色，便能輕鬆掌握食材生熟。

除了直接炙烤，歐子豪也分享，不妨以鋁箔紙包住食材「悶烤」，更能鎖住鮮美風味。「許多人會用鋁箔紙包金針菇、貝類等來悶烤，但其實也可以嘗試雞腩、內臟等，讓食材種類更多元。」歐子豪說道。

以醬汁增添烤物風味層次

食材烤熟後，歐子豪則推薦可以搭配醬汁調味，讓烤物除了炙烤後的酥香，更添風味層次。他舉例，可以番茄醬為基底，加入辣椒醬、洋蔥等，調製出酸辣開胃的醬汁，與酥嫩鮮美的烤雞便是絕配；而以牛油、蒜片、九層塔等煮出的蒜味醬汁濃郁渾厚，可搭配炙烤牛肉或海鮮品嘗，都能為鮮味滿滿的料理揮灑出深邃辛香的好滋味。

而在醬汁搭配之外，若想賦予烤物更多元的變化，歐子豪的妙招是將炙烤後的蔬菜、肉類等切成小塊，加入生菜製成沙拉，讓烤物口感更有層次、風味也更清爽；此外，也可以將炙烤肉類覆蓋在白米飯上製成肉香馥郁的丼飯，增加飽足感。在炙烤好食材後，讓我們依據心情選擇最合意的變化方法，與親愛的家人朋友共同品嚐炙香迷人的居家烤物，以一輪明月為伴，度過愜意的中秋時光。

居家烤物食譜

番茄燒鳥／2 人份

☞ 材料：

- 雞腿 100g
- 清酒 10ml
- 洋蔥丁 1/5 顆
- TABASCO 辣椒醬適量
- 原味番茄罐頭 120 ml
- 鹽巴適量
- 日本中濃醬 10ml

🔪 步驟：

1. 將番茄罐頭倒入鍋中煮滾後加入日本中濃醬、清酒，並依個人嗜辣程度加入適量辣椒醬，待煮滾後關火，將醬汁放置一旁冷卻。
2. 將雞腿撒上適量鹽巴後，先將雞肉面朝下，以中火炙烤 6 至 7 分鐘。
3. 將雞肉翻面，以小火將雞皮烤至酥脆；可於雞肉最厚處切一刀觀察肉色，確認雞肉熟透後盛起，並切成適口大小。
4. 將洋蔥丁加入冷卻後的醬汁，即成番茄洋蔥醬，並將其倒入盤底。
5. 最後將切塊雞腿肉置於番茄洋蔥醬上即完成。

蒜香骰子牛／2 人份

☞ 材料：

- 牛小排 130g
- 清酒 50ml
- 蒜頭 3 顆切片
- 牛油 10g
- 九層塔些許
- 鹽巴適量
- 濃縮鰹魚高湯 10ml

🔪 步驟：

1. 以小火加熱牛油後，依序加入蒜片、清酒、濃縮鰹魚高湯至滾，煮成蒜香牛油醬汁。
2. 依個人喜好將九層塔加入醬汁中即關火，將醬汁盛起備用。
3. 將牛小排撒上鹽後切成適口大小。
4. 以中強火將牛小排烤至表面酥脆後轉中小火，烤至個人喜好熟度後關火。
5. 將牛小排盛起後，靜置 2 至 3 分鐘讓肉汁慢慢回滲。
6. 盛盤後即可搭配蒜香牛油醬汁享用。



發揮創作的療癒力 ——藝術治療師

文－郭慧
攝影－莊智淵

隨著人們越來越重視心理健康，坊間也出現各種幫助人們抒發心緒、表達內在自我的方法。其中，結合藝術創作和心理療癒的「藝術治療師」以蠟筆、色鉛筆、乾

燥花、黏土、色紙等各式藝術媒材，帶領人們表達說不出的心聲，慢慢敞開心房、重整腳步，走出更自信的下一步。



藝術治療讓人們透過各式媒材創作，抒發無法直接開口陳述的心聲。



在藝術療癒課程中，藝術治療師會一對一引導個案以創作表達內心感受。（圖為情境示意）

「很多人好奇藝術療癒是什麼？顧名思義，就是藉由藝術材料進行創作和表達，進一步反映內在情緒、人格與潛意識狀態。而藝術治療師就是在此過程中，陪伴並幫助他們轉化、重整情緒的角色。」松德精神科診所藝術治療師郭韻筑分享。

事實上，歐美地區本就常以藝術療癒幫助孩子、受到戰爭創傷的軍人等，近年台灣也有越來越多罹患自閉症、過動症，或是遭遇人際困難的孩子、成人、銀髮族等尋求藝術治療師的幫助。郭韻筑表示，有些難以用言語描述自己的感受的個案，在創作過程中能降低防禦心，不只因為藝術本身的療癒力能撫平心緒，他們的創作狀態與作品也會成為藝術治療師觀察個案心理狀態的線索，以進一步了解個案的需求與內心糾結，並從旁給予適切的幫助。

「隨著資訊傳播與教育發展，人們不再將藝術看成高不可攀的事物，也讓藝術療癒越來越被接受；另一方面，在充滿變動的社會

中，許多人承受著極大的壓力，這也使人們更有動力去抒發自我、了解自己。在這兩大原因影響下，藝術療癒的需求不斷提升。」郭韻筑說道。

目 事前準備

多樣媒材助個案抒發心境

郭韻筑表示，藝術治療師的工作可分為事前準備、過程引導、事後記錄三階段。在「事前準備」階段，她會在課程開始前以「初談」初步了解個案情形，並在課前布置課程素材。「我通常會備齊各式創作材料，包含蠟筆、鉛筆等硬質、好操控的材料，以及水彩、棉花、毛線、不織布等軟質或流動性的素材，讓人們可藉由不同的創作媒材，表達各種內在狀態。」

藝術療癒環境中，讓案主感到安全是課程裡重要的基礎，也是建立互信關係的第一步。因此治療師在布置環境時，會將活動動



藝術治療師會在課堂前備齊各種創作媒材，讓個案輕鬆創作、表達內在情感。

線、作畫空間、材料是否易於使用等因素納入考量，例如事先打開材料包裝、為孩童提供好抓握的圓形蠟筆等，讓個案能自在地展現自己。

自 過程引導 循序漸進促進改變

而在「過程引導」階段，郭韻筑會將課程分為 8 至 10 堂一對一的課程，前期先與個案建立信任關係，並在過程中觀察、評估個案狀況；中期則會聚焦在每位個案主要尋求協助的方向。「舉例而言，若個案在人際上感到困擾，我會以他的創作及在創作過程中的反應為線索進行提問，好奇他與周遭互動的關係，進一步了解他在互動裡感受到的困難。」

她也補充，個案在課程中使用媒材的方式、創作主題等，都會成為藝術治療師推敲個案內心的線索。有時看似同樣的創作主題，背後可能出於不同的內在狀態，這就必須仰賴藝術治療師在課程中不斷觀察他的狀態，才能慢慢了解。「像是一幅表現出不惜一切也要獲勝態度的畫作，可能是個案自信的展現，但也可能是因為個案平時不常被肯定，因此透過創作抒發想被肯定的渴望。」而在課程後期，她則會統整個案從參與課程之初到當下的變化，讓個案能發現自己的轉變。

「我覺得藝術治療師除了需受過藝術療癒的專業訓練，擁有分析創作、臨床心理諮商的技巧，也要具備耐心、足夠的觀察力，以及高度的自我覺察能力，避免藝術治療師的行為在無意間鼓勵個案往特定方向發展。若

是藝術治療師沒有足夠的自我覺察，很容易將自己的情緒、價值觀等灌輸或影響個案，這是很危險的事情。」郭韻筑說道。

自 事後記錄 分析過程研擬療癒方案

郭韻筑也補充，每次課程結束後，她會記錄下課程中發生的事情。「其實記錄是個龐雜的工作，必須縝密地寫下課程流程、個案心理狀態，以及藝術治療師對於創作內容的觀察、接下來預計如何協助……若遇到超過自己能力所及、不確定如何提供協助的情況，治療師會向經驗更豐富的督導求助，以確保自己能提供案主穩定的心理支持。」

此外，如同心理諮商師對諮商內容會克盡保密義務，藝術治療師也須審慎保管個案創作。郭韻筑解釋，個案在課程中創作的作品就是他最隱私的一面，因此會由藝術治療師代為保存，不會展示給別人看。「當個案是

孩童時，家長有時會期待個案將作品帶回家分享，但藝術療癒畢竟不是美術課，因此我會說明箇中原因，希望讓寄寓孩子內在情緒的作品，保留在藝術療癒空間裡。」

郭韻筑提醒，藝術療癒可讓不想或不善述說自己內心苦痛的個案，改以較為抽象、間接的藝術形式表達自己，因此比起直接口述，往往需要花費更長的時間。「有時家長會反映孩子改變的速度沒有想像中快，這時我便會與家長溝通，給孩子多些時間。」

藝術療癒並非即刻見效的特效藥，但當個案從拒絕與人互動，到願意與人眼神交會，雖然可能變化緩慢卻有著極大意義。「有時來上課的他可能只是看了我一眼，但這一眼意義重大。因為這意味著個案可能認知到，自己並非孤單一人，世界上還有很多人想要了解他，他也值得被了解。看到個案這樣的改變，就是藝術治療師最大的成就感來源。」郭韻筑分享。



姓名：郭韻筑

職業：藝術治療師

特質：具耐心、敏銳觀察力、自我覺察能力。

工作任務：引導個案透過藝術敞開心胸，處理內在問題或重整個人狀態。

核心理念：協助個案提升心理健康。





+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

誰是最佳國民法官？
光源台北的夜旅新樣貌

共好台北 Better Taipei
推廣綠能使用 打造更永續的地球

拍台北 Capture Taipei
台北表演藝術者群像

畫台北 Draw Taipei
夏日的台北記憶

誰是最佳國民法官？

司法改革團體理事長陳為祥 × 法律媒體網站總編輯楊貴智

文－林佳慧 · 攝影－Ray Chang · 圖－台灣陪審團協會



2020年7月立法院三讀通過的《國民法官法》預計自2023年1月1日施行，究竟「國民法官制」必要性為何？民眾該具備何種素養，才能讓這樣的制度在良善的立意下順利推行？透過台灣陪審團協會理事長陳為祥和法律媒體網站「法律白話文運動」總編輯楊貴智的對談，讓大家更了解這樣的制度。

國民參審讓判決與社會接軌

雖言「法律之前人人平等」，但在裁定善惡的法庭中，卻可能因為每個法官的生活經驗不同，時而出現判定上的爭議。為了避免這樣的情形，各國司法系統都盡量在訴訟程序的設計上，試圖讓審判更趨公正，而明年即將上路的《國民法官法》，便是在這樣的立意下產生，陳為祥說：「職業法官獨自審判的制度設計，其實仍有爭議，因為身為人本來就難免有偏見，而司法系統又希望法官維持獨立、不要受太多外界影響，於是許多法官會自主地和很多社交圈子保持距離，但也因此難免和社會有所隔離，與一般人的生活經驗越來越遠，導致判斷上的困難，所以世界各國的趨勢，都希望藉由讓遴選出的民眾代表參與審判，形成可與法官制衡的力量。」

目前一般人民參與審判的方式，主要採「陪審」或「參審」這兩種制度，兩者最大的不同在於「人民有沒有與法官共同審理、共同判決」。在英美法系統的陪審制中，人民

並沒有與法官一起審理、一起判決；在審判過程中，由人民組成的陪審團主要工作就是聆聽雙方的說法與檢視證據資料，須共同討論並決定被告是否有罪，簡言之，是由陪審團判斷被告是不是有犯罪行為。而法官的功能除了主持審判程序外，在得知陪審團的決定後，再依照法律判決被告應受的刑期。

而台灣即將施行的《國民法官法》，本質上為參考日本使用之「裁判員制度」所形成的參審制，與陪審團的獨立運作不同，參審制下的國民法官必須與職業法官共同審理、共同判決。國民法官在審判過程中可以發問，審理完畢後則是與職業法官共同討論並決定被告是否有罪、有罪者應判多長的刑期等。楊貴智說：「在參審制度下，職業法官和國民法官可以共審共判、追求兩者間的共識，因此律師得想辦法說服所有人，審判程序也許會變得更長。」



陳為祥和楊貴智認為一般民眾的參審，將有助審判更加完善周全。



左：陳為祥，執業律師，曾任法律扶助基金會執行長，致力於推動法律改革，現為台灣陪審團協會理事長。

右：楊貴智，執業律師，以法律媒體網站「法律白話文運動」及 Podcast《法客電台》節目為大眾解釋法律知識。

借重民眾的生活經驗

《國民法官法》選拔國民法官的過程也和國外一般，地方政府會將符合資格的民眾造冊，製成「備選國民法官初選名冊」提供給法院，法院剔除有犯罪前科、身心狀況或法律相關從業人員後，會製作「備選國民法官複選名冊」，並從中隨機抽選國民法官。獲選者若非有特殊狀況，必須依時前往，接受法院的基本問答，確認對特定議題不具偏見，便能成為一案的國民法官。

楊貴智認為在現今的社會中，一般民眾多有「無罪推定」的基本素養，意即要有證據才能進行推斷事實，因此並不擔心《國民法官法》上路後，可能會因為國民法官的個人主觀意見，造成審判偏頗的狀況。他認為接到遴選通知的民眾，只要帶著平常心前往即可，「《國民法官法》是希望每一個人都能帶著自己豐富的生命經驗進入法庭，倒不需特別準備法學知識，法庭會給予一定程度的協助，檢辯雙方為了要讓國民法官了解，一定會用很白話的方式解說。」

對於成為國民法官的民眾，陳為祥認為最

重要的觀念是要提醒自己保持客觀，「每個被告生活經驗不同，他們在講述的時候，會連結到某些特定的生活情境，而很多事情法官沒機會接觸，這時候其他人可能更容易判斷言詞的真偽。進到法庭，檢辯雙方各執一詞，希望大家不要過分受到言語影響，人民參與審判的制度就是要借重大家在日常生活中累積的經驗，判斷證人或被告講話是否實在。」

從關心社會開始培養判斷力

目前《國民法官法》適用的範圍為最輕本刑十年以上，或是故意犯罪致人於死的案件。楊貴智認為，這樣的案件經常會碰到是否需判定死刑的狀況，因此國民法官的責任更重大，而他也鼓勵大家盡量參與。「每一場訴訟對於當事人來說，都是生命中很重要的關卡，在這樣的過程中，會聽到檢辯雙方不同的說詞，當國民法官要進行判斷的時候，真的需要深思熟慮，尤其在面對判定別人生死的狀況時，一定會更謹慎，而能對社會事件進行更深刻的思考。」

儘管成為國民法官並不需要擁有豐厚的法

學知識，但楊貴智建議大家平日可以多閱讀書報、參加不同的活動，「願意關心社會、多增廣見聞，就是讓自己更具備判斷力的方式，台北市有很好的圖書館和多樣的社區活動，透過閱讀和參加活動，都能打開自己的視野。」

陪審團協會過去也曾與台北市政府合作舉辦過好幾場模擬「陪審團」審判，對於有意增加法庭經驗的民眾，陳為祥建議台北市政府可繼續舉辦，擴大人民的參與。他說：「市府可以將涉及國家賠償或涉及行政處分的訴願案，轉換成『陪審團』模擬法庭，這樣的活動就滿適合人們參與。例如之前有老舊路燈導致路人受傷索賠案的模擬法庭，參與市民所給出的結論判決和法官一樣，在這樣的過程中，大家都能有所思考，並且熟悉法院程序。」

審判制度的未來展望

陳為祥認為：「只要是人都會有偏見，而職業法官是終身制，過去由法官獨判常會衍生出很多問題，而由不同背景的個人所組織的『陪審團』，因每一案的成員都有所不同，就可以廣納不同的觀點，而且因為人民陪審團是獨立討論及做決定，並不會受到職業法官的影響，這樣的方式會讓裁判更幾近客觀。不過，即將施行的國民法官制度仍然由法官主導，制度上還是有可再商討之處。」

新法即將上路，期待未來所有的國民法官都能以客觀的態度與同理心，協助法庭審判，讓是非能在眾人的評斷中，呈現更公正的審理結果。



台北市民可以參與市府舉辦的模擬法庭，了解一般的法庭程序。(圖／台灣陪審團協會)

觀光

光源台北的夜旅新樣貌

圖—台北表演藝術中心、台北市觀光傳播局



文 | 陳家瑜

世新大學觀光學系副教授，中華觀光管理學會常務理事、第20屆台北市觀光委員會委員，並擔任交通部觀光局「Tourism 2030 台灣觀光政策白皮書」共同主持人。研究專長領域為國際觀光趨勢分析、觀光整合行銷傳播與觀光政策評估。

以「光源台北」為主題的「2023 台灣燈會在台北」，不僅是台北久違的大型活動，更有機會成為台北全面發展夜間觀光的絕佳起手式，以文化內涵的梳理與提煉、空間光影的構築與投射，為台北翻起煥然一新的夜間遊憩體驗新篇章。

新冠肺炎疫情重創全球旅遊，但台北的氣韻卻持續受到國際媒體讚譽與關注；2021 年《時代雜誌》列名台北為世界最佳百大景點的文化寧靜城市；2022 年英國風尚雜誌《Monocle》評價台北為全球十大宜居城市中的亞洲瑰寶；台北更連續數年被自助旅行聖經《孤獨星球》選為全球最佳旅遊城市，且特別表彰台北的社會包容力以及集結傳統與時尚、古典與新潮的完美混搭。據疫情前官方統計，台北吸納台灣近九成國際旅客，甚而是不少外籍遊客來台唯一造訪的城市。台北，不只是台灣的政經中心，更是國際旅人眼中的觀光首都。

夜間旅遊新樣態

睽違 23 年，台灣燈會即將於明年重返台北。大型活動 (mega-event) 常是翻轉城市的契機，台灣燈會的舉辦，可為台北夜間觀光注入新活水。保留部分展場之光影設計，於燈會結束後發展為台北常態的夜色光點，可開啟台北夜間旅遊新模式，亦能符合節慶活動的永續價值。與此同時，還能發展出台北夜旅路線與景點，如入夜的大稻埕街區，讓遊客穿著民國服飾，結合時代背景的劇本殺活動，再透過沉浸式光影變幻呼應場景，串聯貨櫃碼頭河岸夜色景致及大稻埕情人節煙火，藉由夜間觀光重新演繹大稻埕風采。夜間觀光的全方位部署，不僅能跳脫夜市、夜店等傳統



從大稻埕情人節的璀璨煙火，到獲選《時代雜誌》2021 年全球最佳百大景點的台北表演藝術中心，各自在夜間展現不同風貌，成為台北夜間觀光的特色。(右圖／台北表演藝術中心)

夜旅型態，更能展現台北景點的不同面貌與豐富內涵，延長遊覽時間之餘，也增加遊客消費機會，激發夜間經濟的張力與活力。

夜間文化的新常態

此外，隨著備受矚目的台北流行音樂中心與台北表演藝術中心接連開幕，以及大巨蛋的蓄勢待發，加上熱門的台北小巨蛋及各個台北多功能展演空間將拉開鑽石陣隊。如能善用硬體空間的完備性，匯聚不同規模與型態的表演藝術，融合為城市文化 IP 的落地實踐，將使台北構築出更強烈的文化之都樣貌。而這也可從王心凌近日的風風火火、周杰倫新歌銷售量輕鬆破億，到「告五人」樂團暑假在中國大陸巡迴演出一票難求的盛況，在在顯示台灣作為華語音樂的領頭地位迄今屹立不搖。因此，整體籌畫台北表演場

地，以華語音樂年曆概念，打造全年度各式規模的常態性表演場次，並將華語音樂發展脈絡、孕育與壯大的歷程與現況，規畫出商業化與觀光化的產業生態鏈，一如紐約百老匯為當地文化品牌與必訪街區、韓流軌跡是赴首爾旅客必納入的行程；造訪台北的遊客，無論是歌迷或非歌迷，白天朝聖華語音樂景點路線，晚上觀賞經典或流行的華語音樂現場演出，不僅增添夜間觀光的藝文性、娛樂性與多樣性，也能營造台北成為華人音樂聖城之地位。

夜旅是時間廊帶的延伸，對台北觀光的發展亦是嶄新的畫布，跳脫日間觀光思維，以現代光影科技的設計、空間時序的轉換，敘述不同視角的台北故事。於是，文化演藝鑄就夜色台北新樣貌，台北的白晝清新可人，台北的夜晚楚楚動人，日夜交錯，展現台北流光溢彩的未央風華。

推廣綠能使用 打造更永續的地球

文—郭慧，圖—kynny、綠主張綠電合作社、陽光伏特家

圖—kynny

隨著全球暖化日益嚴重、極端氣候層出不窮，促進環境友善的再生能源，已成為許多城市的重點政策。在此之際，台北也有許多民間單位投身再生能源的推廣與販售，透過建立合作社、募資平台等方式，拉近民眾與綠電議題的距離，不僅讓綠能使用更普及，也幫助城市朝向永續發展邁進！

開啟綠電合作促進能源轉型

隨著越來越多國家以邁向「淨零排放」為目標，希望透過植樹造林等方式，讓溫室氣體排放的數量與人為減少的數量可以相互抵銷，台灣政府也在今年公布「台灣2050淨零排放路徑及策略總說明」，而「能源轉型」便是策略之一。在此之前，2016年成立的「綠主張綠電合作社」便已深耕再生能源議題多年，「我們希望透過綠主張綠電合作社，鋪建一條一般人也能參與的能源轉型之路。」綠主張綠電合作社理事主席黃淑德說道。

由於再生能源建置成本較高，綠主張綠電合作社透過招募社員共同尋找適合建置屋頂型太陽能板的場址，並集結社員以入股金方式，在台北市、新北市、桃園市等地興建、經營太陽能電廠，利用環保的日光發電形式，為能源轉型盡一份心力，也藉由一場場活動、講座，讓更多人了解電力議題。

綠主張綠電合作社疫情前曾開辦電廠參觀活動，帶領社員及有興趣的民眾拜訪位於嘉義的艾貴義竹太陽能電廠、投入沼氣發電的屏東中央畜牧場等，透過親眼見證與討論交流，深入了解各種發電形式的運作方式及優

劣利弊；疫情爆發後，團隊則透過線上論壇、講座，分享多元型態的太陽能公民電廠、民眾參與各類再生能源的情形，讓更多人認識不同再生能源的發展脈動。

經由活動推廣、社員號召等途徑，綠主張綠電合作社迄今已吸引270位社員及法人社員參與，建立8個太陽能案場，裝置容量共達600瓩。放眼未來，黃淑德期望藉由更多宣傳連結公民團體，讓更多人了解再生能源的重要性。「我們希望未來大家在看電費帳單時，不只是看到電費金額，更可以理解這背後代表的碳排放，以及對環境的影響。」



「綠電綠主張合作社」號召社員共同出資，於台北市大安區打造太陽能案場「天空7號」。(圖／綠主張綠電合作社)



左：「陽光伏特家」透過線上宣傳與實體活動，推廣綠電交易，促進再生能源的生產與應用。右：陽光伏特家除了搭建公民電廠平台，也協助案場建置與維運。

此外，黃淑德也希望，未來能與更多學校、公家單位合作。「台北市是許多政府機構、教育單位所在地，我希望未來能與更多學校、公部門合作，在其建築上建置太陽能板，促進都市綠能發展。」

用群眾的力量蓋起全民電廠

綠主張綠電合作社以社員出資的形式，投入太陽能電廠的建置與經營，而同樣在 2016 年成立的「陽光伏特家」則是台灣第一個太陽能全民電廠平台，藉由群眾募資的方式，降低民眾參與再生能源發電的門檻。

說起結合再生能源與群眾募資的創新模式，陽光伏特家創辦人陳惠萍表示，自己在

攻讀社會學博士時便十分關注科技與社會領域，進而發現台灣其實是太陽能板製造大國，又位處日光充足的亞熱帶地區，但國內卻鮮有民眾參與太陽能發電。「我研究後發現，這其實出自於兩個原因。一來是建置太陽能電廠動輒耗資數十萬、甚至上百萬，高昂成本往往讓民眾卻步，也因此參與太陽能發電者多為企業組織；另一方面，許多集合住宅的居民沒有『屬於自己的屋頂』，若想建置太陽能板往往需取得所有住戶的同意，相當耗時費力。」

看見這兩大阻力後，陳惠萍與團隊便從當時蔚為風潮的群眾募資發想，搭建陽光伏特家平台，透過募資方式，每人只需購買一片電板便能參與集資，將參加門檻降至萬元，

讓更多小資族得以參與；另一方面，也邀請有意願加入再生能源發展的屋主出租屋頂，待太陽能板建置完成、開始發電後，陽光伏特家將售電獲取的收益，扣除維運服務費用後，再分潤給參加募資的人。

「由於台北的住宅形式多為公寓、大廈，想取得居民一致同意將屋頂出租的難度較高，因此北部的太陽能案場較少；不過由於台北資訊流通快速、永續意識高，因此在募資參與者中，台北市民占比極高。」陳惠萍表示不同的參與方式，正好能讓北部與中南部居民，有錢出錢、有屋頂出屋頂，從各自的利基著手，創造資源互惠。

除了透過群眾募資建立公民電廠，陽光伏特家也逐步投入再生能源的電力買賣，成為

台灣首間取得再生能源售電執照的能源業者，向其他發電廠購買綠電後轉售給「用電大戶」。此外，團隊也開創「綠能公益」機制，邀請企業或民眾以公益捐款模式，建置太陽能電廠，再將售電所得捐助弱勢團體。「未來我們也希望能號召更多公部門一同參與，在機關屋頂上建置太陽能電廠，使其成為能源教育的示範場域。藉由公私協力，讓再生能源議題真正走入民眾生活。」

從綠主張綠電合作社、陽光伏特家的分享不難發現，如今人們參與再生能源發展的門檻已不如想像中高，也因此讓我們從自己最容易接近的方式開始做起，無論是「出錢」、「出屋頂」，或是持續關心再生能源議題，都能讓台北朝向永續的目標更靠近一些。

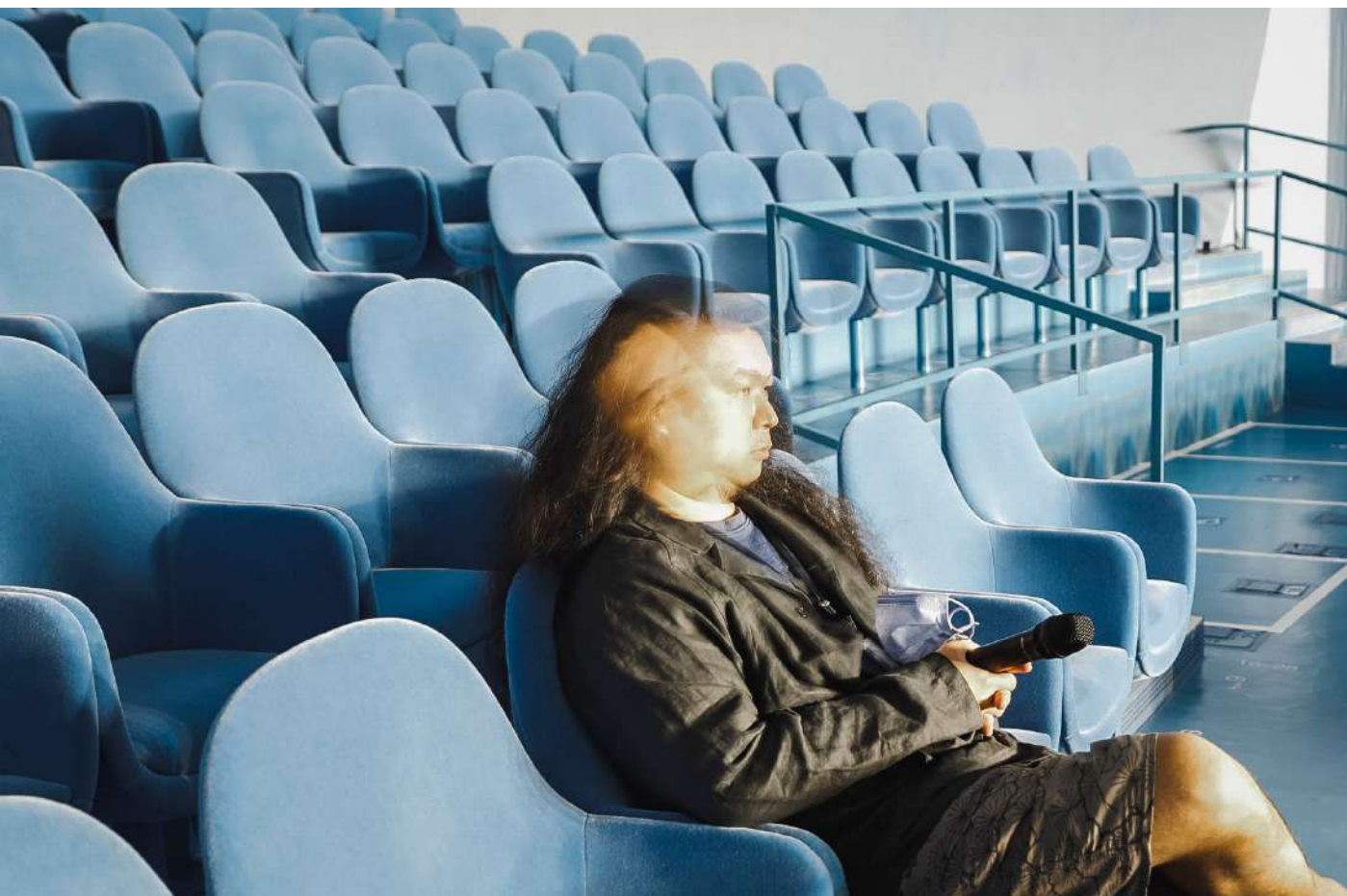


陽光伏特家於台北市內湖區一座大樓屋頂安裝 160 片太陽能板，目前累積發電量超過 74,000 度。





編舞家洪綵希



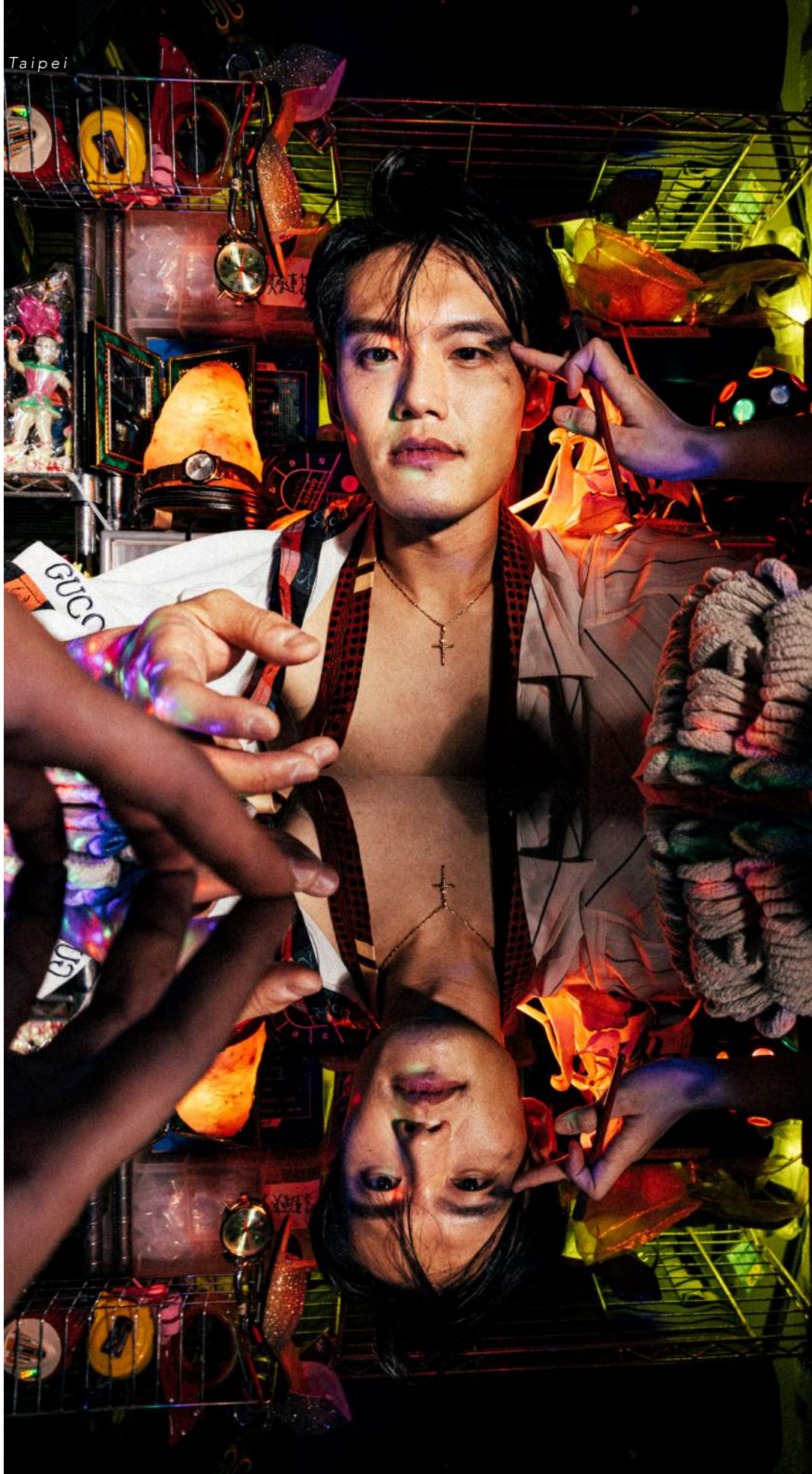
劇場導演李銘宸

攝影——黃煌智



意識到自已不會喝酒不會抽煙不會打電動不會聽音樂之後，開始擔心人生可能少了許多樂趣的影像工作者。台北藝術大學戲劇系畢業後，赴東京綜合寫真專門學校進修，發表過攝影集《生之栽》、《東京貳陸》、《晚春》、《紅江湖》。作品《生之栽》曾獲日本 Canon 寫真新世紀佳作，《紅江湖》曾入選啟川獎攝影類別。

操偶師洪健藏



台北表演藝術者群像

文—黃煌智

我的眼力已大不如從前。
學生時代在外面接案，因為是戲劇系，不外乎就是劇場工作，台上台下，都很黑。成了攝影師之後也是接案，相機的觀景窗內，也很黑。所以現在是拿著一個黑盒子，進去另一個黑盒子裡。鏡框式舞台如同相片的邊框，都是把東西放進去或拿出來，製造某種接近真實的幻象。

離開劇場的經濟圈後，我仍常常買贖罪券進去。也許是尋找神廟教堂之外的聖所，我仍對表演藝術的祭壇有所依戀，一踏入便像是受到了洗滌，裡面的表演者便是領我的牧羊人（當然也不乏拙劣的歌者）。

我深信，一個成熟的表演者要經歷的更多，比黑更深、比光更遠，我也相信每一種

藝術表現的深層，都有對人性真美善的渴求。因為有這個共識，在黑暗的觀眾席或是相機的觀景窗中，我似乎好像彷彿能夠瞥見表演者眼裡神聖的永恆在幽微的反射著光。

過於刻意的用相機捕捉時常常讓人挫敗，於是在潛意識裡慢慢地、若有似無地推託友人們的劇照邀約。意識到我越來越難目擊到那表演者眼裡的靈光後，我反省：是我已不夠虔誠，還是我的眼力真的越來越差。

表演即將開始，觀眾席難尋，前台工作人員的手電筒照亮我腳邊的路，我用力地看著，尋找自己在劇場的位置。

我用力的看著，導致眼壓過高，醫生的診斷是：你這是青光眼的前兆。



演員卓楷程



聲音表演指導王真如



表演者楊迦恩



夏日的台北記憶

圖・文-33_original 女子的日常生活插畫



33_original 女子的日常生活插畫

善於描繪女子日常生活中的各種面貌，並以自身經驗為靈感，藉由故事性的構圖和豐富的小細節，組成充滿共鳴的作品。

我心中關於台北的夏天，是屬於冰品的季節。漫步在炎熱的台北盆地裡，坐在路邊小攤享受一碗透心涼的傳統豆花，碎冰與糖水在嘴裡跳舞，襯托著豆花，成為一道在慵懶午後最嚮往的甜品，是不管飛到哪個城市，都無法取代的台北記憶。



+ 台北

愜意台北 Chill Taipei

服裝造型師關婷玉：運用服飾營造不同的生活情趣
打開城市派對衣箱

公共台北 Public Taipei

台北淨零排放行動
打造宜居永續的零碳城市
2022 Color Taipei
關渡宮媽祖文化季
「台北蓋水」特色人孔蓋
台北捷運的美學變革行動
富邦 × 台北啟明學校旅遊看世界

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

服裝造型師關婷玉： 「運用服飾營造不同的 生活情趣。」

關婷玉

現職時尚顧問、藝人造型師。曾任《Harper's BAZAAR Taiwan》時尚編輯、《Figaro》中文版及《Marie Claire Taiwan》資深時尚編輯。

文—林佳蕙 · 攝影—詹朝智



時序進入下半年，又有不少慶祝活動陸續來到，如何在派對中恰如其分地裝扮自己？應該怎麼搭配才能突顯個人魅力，一展獨特的穿衣哲學？不妨跟著資深服裝造型師逛好店、玩造型，為接下來的各種歡慶時刻做好準備，也能從中發現自身的不同面向，感受不同的生活趣味！

衣 著作為日常生活的基本需求，可率性選搭，也有助打造個人形象，並且營造出生活中的不同氛圍。

對於曾在時尚雜誌工作多年、現為藝人服裝造型師的關婷玉來說，每天站在衣櫥前依天氣、心情或出席場合，為自己選擇當日服飾時，都像是一場小儀式。例如在工作時，她會挑選寬鬆好活動且色系較為沉穩的服裝；出席時尚派對或與朋友出遊時，她的服裝則顯得大膽奔放，無論是撞色穿搭或是誇張配飾，都難不倒她，她說：「依照場合選著不同的服裝，不但能呈現適切的個人形象，也能為自己營造不同的生活情態。」

為了增添日常的變化性，關婷玉認為從不同的穿著方式著手，是最迅速且簡單的方式。「我喜歡追求變化，而從衣著開始讓別人嘗試沒有做過的事情，也是我很喜歡做的事。」她提議，大家也許可以從選用一條自己從未試過的造型項鍊，或是選穿一件不同顏色的上衣開始，看著因為不同的打扮而時有不同的自己，生活也更有趣味。

在充滿流行話題的台北，關婷玉發現台北人近年來常透過舉辦不同的派對營造生活情趣，除了婚禮、慶生、聖誕節、萬聖節、新生兒派對，這類本來就會精心打扮的場合，

也越來越喜歡在日常生活中舉行不同的主題派對，而她認為主題派對正是可以讓日常生活有所變化的方式，在這種可讓大家盡情展現自我魅力的場合中，不妨大膽嘗試並發揮創意，「平日衣著選擇較少變化的人，可以藉由不同的派對場合實驗不同的穿搭方式，找到其他可能也很適合自己的服飾風格。至於想快速掌握人氣搭配技巧，除了參考時尚雜誌，也可從電影或電視劇中的角色造型，找到穿著靈感及搭配祕訣。」

台北一直都是時尚產業聚集之處，對於想找尋特定衣飾的人來說，是非常好的尋寶地。這裡有許多國際品牌和本土設計師專門店，也有許多選物店或二手古著店，提供各式各樣的裝扮選擇。關婷玉建議大家可以從一件單品開始嘗試，例如格紋是早秋流行的學院風中不敗的經典選項，因此在這個季節的派對活動上，選擇一件帶有格紋的上衣或裙子，就能顯得時尚又有型；而今年秋冬依舊流行丹寧布料，在美式復古的主題派對上，大家就可以選擇二手古著店的經典牛仔外套或是牛仔上衣，搭配上自己原有的衣褲，也能輕鬆營造相應的風格，她說：「台北琳琅滿目的商家提供了非常好的實驗素材，大家一定可以玩得很盡興。」



Chill 大使推薦——打開城市派對衣箱

文—林佳蕙 · 攝影—詹朝智 · 圖—onefifteen 初衣食午、ARTIFACTS、A Prank Dolly、Flux Réel Hair Boutique

又到年底親朋好友常藉節慶歡聚的時分，在這樣的場合中，如何讓自己穿著得宜又能展現自己的時尚態度，愜意大使關婷玉為台北人找出城市中風格獨具的服飾店家、髮型屋，讓大家可以時髦有型、亮麗現身。

正式場合的有型試衣間

🔍 onefifteen 初衣食午、ARTIFACTS、ALLSAINTS

需要出席婚宴、小孩週歲派對這類較為正式的場合時，前往引進小量設計師品牌服飾的選品店，就能穿得不失禮又能呈現個人風格，還能減少撞衫的困擾。關婷玉推薦「onefifteen 初衣食午」，女生可在此找到有助修飾身形的黑色小洋裝，男生則能買到俐落有型的襯衫，她說：「這家店會引進一些精品品牌，例如由前『辣妹合唱團』成員維多莉亞·貝克漢所成立的 Victoria Beckham，衣服線條簡約大方，一件黑色洋裝就能駕馭許多場合；來自義大利的

MARNI 男裝則擅於玩色，對於想跳脫黑、白、灰、藍等傳統配色的男性來說，是很好的入門款。」



「ARTIFACTS」引進多種設計師服飾，讓穿著者可以在正式場合中顯得獨特有型。(圖／ARTIFACTS)

對於喜歡特殊設計款的人來說，成立超過十年的「ARTIFACTS」，是間讓人常有驚喜的選物店。除了引進台灣尚未有門市的品牌服裝，也會販售如 Jil Sander、LACOSTE 等在台灣已有代理商引進的品牌，但 ARTIFACTS 挑選入店的單品，通常在剪裁或設計上更具個性。來此尋衣，只要花點時間找一件有型的西裝外套，或是特殊印花的長洋裝，就能讓自己在正式場合的裝扮得宜又有品味。

至於想在如慶生會、聖誕等半正式的友人聚會場合營造酷帥風格的人，關婷玉認為來自英倫的「ALLSAINTS」會是絕佳的選擇。這個品牌的皮衣單品，早已是許多個性潮人的最愛，她說：「近幾年 ALLSAINTS 的設計師出了滿多一件式或有多層次的洋裝，只要簡單地搭個皮外套、金屬飾品，就能看起來

很酷、很有型，而這些皮衣外套和洋裝平常也很實穿，可說是半正式場合的夢幻逸品。」

☀ onefifteen 初衣食午

🕒 12:00-21:00

☎ 02-8773-0115

📍 台北市大安區大安路一段 90 號

☀ ARTIFACTS 敦南旗艦店

🕒 12:00-21:30 (週五、週六延長至 22:00)

☎ 02-2731-0682

📍 台北市大安區敦化南路一段 177 巷 23 號

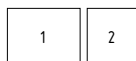
☀ ALLSAINTS 旗艦店

🕒 11:00-21:30 (週五、週六延長至 22:00)

📍 新光三越台北信義新天地 A11 一樓



「onefifteen 初衣食午」引進造型大方的設計師衣款，適合出席正式的聚會。(圖／onefifteen 初衣食午)



1.「古漾」的一件式洋裝，讓穿著者馬上成為復古風派對焦點。2. 運用「A Prank Dolly」高彩度的復古單品，可以輕鬆打造出派對風情。(圖／A Prank Dolly)

主題派對的扮裝樂園

Q 古漾、A Prank Dolly

台北人越來越喜歡舉辦主題式派對，而1960、70年代的服裝風格是近期的熱門主題。關婷玉認為參加這類的聚會，其實不需要大費周章地購入全套復古服裝，只要一件單品就能營造相應的氣氛。而她對開設在靜巷內的「古漾」情有獨鍾，贊許老闆收貨的品味佳，在這裡可以找到像是老軍裝、保齡球衫、一件式洋裝，也有Levi's的經典牛仔褲，她說：「如果你的朋友恰好都很喜歡舉辦復古主題聚會，這裡就是很好的挖寶地點，現在也有很多人會從過往的年代找尋穿搭靈感，這裡的衣服無論參加派對或日常穿搭，都能讓穿著者輕鬆演繹出舊時代的新風情。」

「A Prank Dolly」主要販售1950至1990

年代的各國二手古著服飾，橫跨的年代很廣，偶爾也會引進稀奇新品或接受獨立品牌寄賣，「這家店的服裝單品彩度高，視覺效果強烈，如果就今年秋冬流行的學院風而言，在這裡可以找到一些很像電影《哈利波特》中主角會穿的外套，搭配自己原有的襯衫或西裝褲，馬上就能為自己打造出濃濃的書卷氣。」關婷玉說道。

✿ 古漾

🕒 14:00-21:00

☎ 02-2704-5255

📍 台北市大安區四維路134巷1號

✿ A Prank Dolly 二店

🕒 14:00-22:00

☎ 0984-059-908

📍 台北市大同區赤峰街3巷7號

讓造型加分的魔法屋

Q 2nd STREET、Flux Réel Hair Boutique

除了服裝，若要讓造型完整，就不能輕忽包包、髮型等其他細節。「2nd STREET」是關婷玉特別推薦的「買取店」，她指出買取店在日本很流行，日本人會把使用過一陣子的名牌服裝或包款拿去這樣的店寄賣，而在2nd STREET的台北店面也可以看到一整櫃寄賣的二手名牌包，對於想在正式場合選搭精品配件而預算又有限的人，可以來此找到適合的單品。

參加派對，髮型的打理也是馬虎不得，關婷玉推薦許多藝人都會前往的「Flux Réel Hair Boutique」。無論是以常見的剪、燙、染方式改變日常髮型，或是想在派對裡玩些嫁接假髮的有趣造型，都可以在這裡獲得專

業的服務。例如在萬聖節或聖誕節等需要特別裝扮的派對場合，不妨帶著自己預備的服裝前來，和髮型師討論能讓造型畫龍點睛的髮型，無論是高聳的龐克頭或是嘻哈風髮辮，都難不倒他們。年底前的歡樂派對，靠著搭配與服裝風格能相呼應的髮型，就能輕鬆地成為大家豔羨的目光焦點。



☀ 2nd STREET 微風南山 atre 店

🕒 11:00-21:30 (週五、週六延長至 22:00)

☎ 02-2723-0156

📍 台北市信義區松智路 17 號

☀ Flux Réel Hair Boutique

🕒 11:00-19:00 (週四、週日公休)

☎ 02-2776-1212

📍 台北市大安區復興南路一段 107 巷 17 號



參加派對的時候，別忘了打理適合派對風格的髮型，讓自己的整體造型更加完美！
(圖／Flux Réel Hair Boutique)

⚠ 飲酒過量，有害健康

台北淨零排放行動

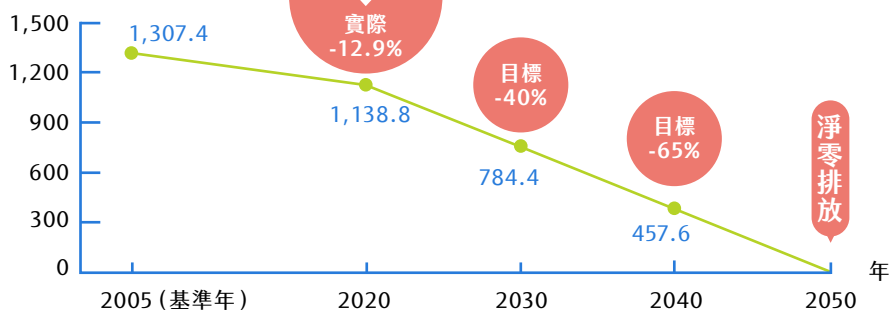
整理—韋森·圖表—Miyabi

台北市議會今年6月三讀通過《台北市淨零排放管理自治條例》，為全國第一個將2050年淨零排放目標及路徑入法的地方自治法規，以「除碳」、「創綠」、「節電」、「綠運」、「減廢」、「增匯」、「調適」及「永續」八大核心項目，推動智慧零碳建築、綠運輸、低碳交通與全循環零廢棄，擘畫台北市未來30年城市淨零轉型藍圖。

淨零排放現況與目標

溫室氣體排放量
(萬噸 CO₂e/ 年)

資料出處：台北市環境保護局

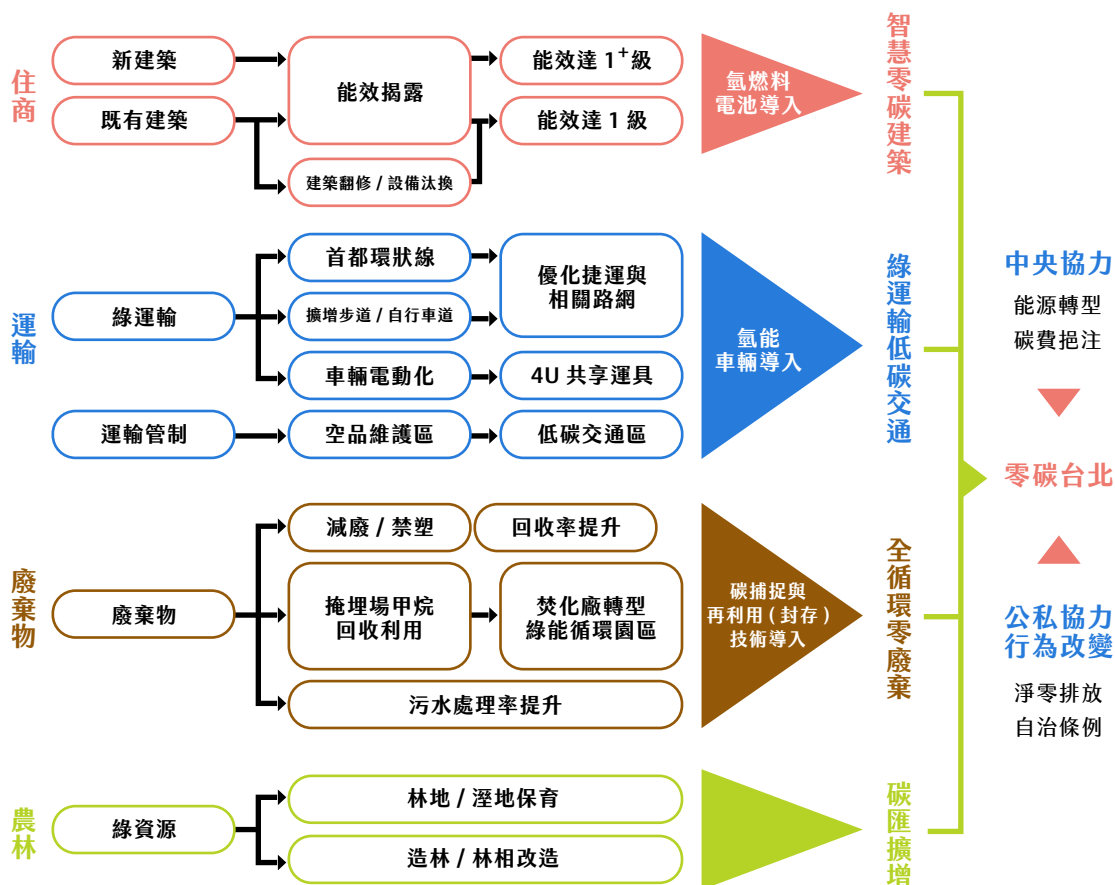


淨零排放管理自治條例八大核心

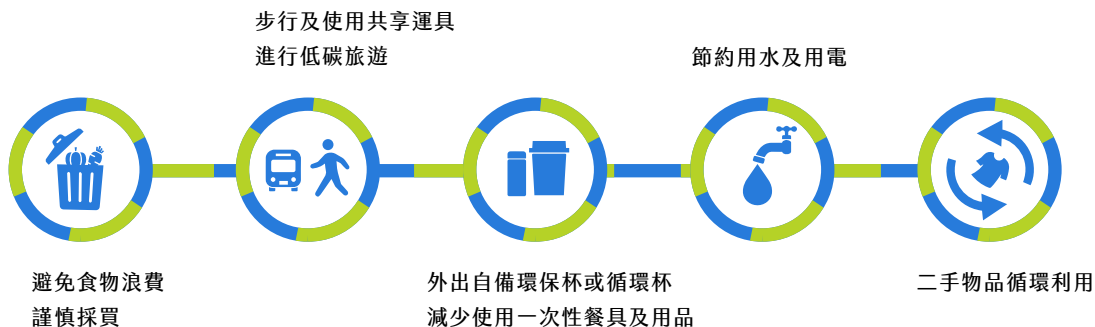


台北市淨零排放路徑

台北市從住商、運輸、廢棄物及農林四面向推動淨零行動，以智慧零碳建築、綠運輸低碳交通及全循環零廢棄等行動措施著手，期望達到 2050 年淨零排放目標。



淨零排放從生活做起



打造宜居永續的零碳城市

文－韋森·圖－台北市環境保護局

在全球對抗氣候變遷推動淨零排放趨勢下，台北市為擘畫城市轉型藍圖，完成 2050 氣候經濟、循環經濟、數位經濟及基礎建設轉型，制定了《台北市淨零排放管理自治條例》並設置「氣候轉型基金」，將專款應用於與氣候變遷相關的工作事項，除對於投資綠色產業的企業給予獎勵補助外，也邀請中小企業轉型、鼓勵民眾實踐淨零綠生活，透過公私部門協力，共同加速台北市邁向淨零目標。

多管齊下減少碳排放

《台北市淨零排放管理自治條例》主要透過消除溫室氣體排放、增加綠能電力、減少耗電、推廣綠運具、減少廢棄物、增加樹木碳匯、提升抗災能力和推動永續發展共八大核心項目，達成 2050 年淨零目標。而根據市府統計，北市主要排碳來源為住商及運輸部門，因此降低這兩個部門的溫室氣體排放量至關重要。

台北市環境保護局副局長盧世昌表示，降低住商溫室氣體的排放，與建築物本體構造密切相關，因此市府從公部門建築先行示

範，推動智慧零碳建築。例如，目前興建中的南港機廠社宅，在設計上便選用再生材料、輕量化設計以及未來建材回收利用，是全台首棟實踐淨零循環經濟的建築物。

「『運具電動化』也是台北市重要的淨零路徑。」盧世昌提到，台北市將在 2030 年全面完成市區公車電動化、一般公務汽車全面汰除燃油汽車，改用電動或氢能車輛。此外，市府也提出 3 年電動機車補助計畫，鼓勵民眾購買電動機車，截至今年 7 月底，台北市電動機車占比 7.3%，新購電動機車占比 26%，均為全國第一。

公私協力加速淨零目標

為能有效控制溫室氣體排放，世界各國開始透過碳權抵換或交易制度（「碳權」即排放碳的權利及額度，多餘未使用的碳權可作為交易），鼓勵民間企業加入淨零行動。台北市也結合行政院環境保護署輔導民間企業參與的「微型規模抵換專案」，補助服務業設備汰換，以減少電力消耗而導致的溫室氣體排放，同時協助企業透過第三方單位進行查證



透過使用環保杯或循環杯等非一次性用品，可為城市永續及淨零目標盡一份心力。



興建中的南港機廠社宅是全台首座淨零循環經濟的建築物。(圖為模擬圖)

作業獲得碳權，如此一來，企業不僅能降低營運成本，亦可獲得碳權及提升企業形象。

盧世昌分享，環保局於 2020 年輔導與協助台北 101 向環保署申請微型規模抵換專案，將商辦大樓地下停車場照明燈具汰換為高效率 LED 節能燈具，推估每年減少 51 萬度用電量，環保局及台北 101 並於 2021 年獲環保署核發各 92 公噸碳權額度。此外，環保局也於 2021 年輔導家樂福重慶店盤點賣場空調設備效率，向環保署提出「汰換更新高效率磁浮式冰水主機」計畫，預估年均節電 34.3 萬度，為全國首個大型零售業完成微型規模抵換專案案例。

盧世昌補充，在社區與家戶方面，台北市集合住宅眾多，而照明、空調等設備又是主要用電來源，因此台北市今年辦理「社區與家戶耗能設備汰換補助計畫」，補助社區汰換公共區域的老舊照明及空調系統，推估補

助 85 處社區，也推出「住宅節能家電補助計畫」，補助住宅汰換老舊冷氣與冰箱，兩計畫預估共節電 2,303 萬度，減碳 1 萬 1,561 噸。

養成綠生活減碳習慣

2022 年為台北市淨零元年，市府投入 270 餘億元，推動 9 大減碳政策共 23 項行動計畫，逐步達成淨零目標。民眾也可從日常生活中為淨零排放盡一份力，例如減少使用一次性餐具及用品、多搭乘綠運具等，養成淨零綠生活習慣。

盧世昌說，為達成城市淨零目標，市府除透過「由公而私，由內而外」原則，針對住商、運輸、廢棄物及農林四大面向因地制宜規畫減碳行動，也需民眾一起落實減碳行為，讓淨零行動具體實踐，共同邁向零碳台北。



台北踩虹點

2022 Color Taipei

文—山裡人 · 圖—台北市觀光傳播局

彩虹觀光巴士 Tour 及彩虹小旅行

📅 10/15 (六) ~ 11/6 (日)

🕒 售票時間：預計 9/20 起至售完為止

📍 售票平台：台北旅遊網 Klook 平台



台灣同志遊行

📅 10/29 (六) 13:00



2019 年台灣成為亞洲第一個同性婚姻合法化國家，而作為性別友善之都的台北，除了固定每年 10 月最後一個週六，舉辦熱鬧又具代表性的台灣同志遊行外，台北市觀光傳播局也推出一系列彩虹觀光活動，邀請民眾共襄盛舉，體驗台北性別友善的氛圍。

今年觀傳局特別在「台北旅遊網」粉絲專頁建立聊天機器人「台北踩虹點」，以線上結合線下的互動方式，讓民眾除了瀏覽台北重要的同志景點，還可參加與同志友善店家共同合作的集點抽獎活動，有機會將線上商城折扣碼、友善飯店住宿券等好禮帶回家！

此外，延續去年廣受好評的「彩虹觀光巴士 Tour」，今年規畫日、夜兩種不同風格共 17 場遊程。日場將帶大家一同走進二二八和平公園、常德街等彩虹景點，聆聽台灣同志爭取平權的小故事，並由紅樓廣場酒吧

「牡丹」老闆蕭哥，分享紅樓酒吧祕辛；夜場則安排大家到同志夜店「Wonder Bar」品嚐美味的餐酒後，再造訪西門新興同志酒吧「Locker Room」，欣賞精彩的變裝皇后表演以及刺激的猛男「shower show」。

今年彩虹觀光巴士 Tour 也與台灣同志遊行主辦單位合作，帶領民眾一同到「松山文創園區」參觀台灣同志遊行 20 週年回顧展，以及拜訪位於公館商圈的老牌友善店家「晶晶書庫」與「愛之船拉拉時尚概念館」，並規畫 2 場英文導覽，邀請外籍變裝皇后 Ellery 擔任美麗又幽默的導覽員，為整個遊程增添更多精彩時刻。

10 月 29 日台灣同志遊行當天，觀傳局將首次加入遊行花車的行列，現場也會舉辦熱鬧滾滾的彩虹市集，歡迎大家到場參與一年一度的彩虹盛事！

歡慶建廟310週年 關渡宮媽祖文化季

文－Renee · 圖－台北市關渡宮

全國聖母盃舞龍舞獅錦標賽

10/1 (六)、10/2 (日)

台北市關渡宮廟埕、關渡碼頭停車場

國際學術研討會

10/1 (六)、10/2 (日)

2022 關渡宮公益祈福 GO

10/2 (日)

關渡碼頭停車場

秋季禮斗法會

10/4 (二)～10/12 (三)

活動詳情



在台灣的民間信仰中，媽祖占有舉足輕重的地位，而主祀「天上聖母」的台北市關渡宮，作為台灣北部最古老的媽祖廟，將透過一年一度的盛事——關渡宮媽祖文化季，發揚媽祖的慈善懿德及慶讚關渡宮創建310年。

關渡宮媽祖文化季集結技藝、學術、公益與藝文四大面向，打造一系列精彩可期的活動。首先由「全國聖母盃舞龍舞獅錦標賽」熱鬧登場，邀集各年齡層的舞龍舞獅隊伍齊聚一堂，展現超群技法；同時間還有「媽祖信仰與東亞交流國際學術研討會」，將討論媽祖信仰於東亞文化中交流的歷史脈絡，更深層地詮釋媽祖信仰的內涵與價值。

而因疫情睽違兩年的「關渡宮公益祈福GO」路跑活動也將重啟，鼓勵大眾在強身健體之際，一起做公益，關渡宮更拋磚引玉捐贈20萬元給「肯納自閉症基金會」，延續媽

祖澤被子民的精神。此外，舉辦紀念天上聖母飛昇的秋季禮斗法會，經由點燈立斗、誦經祈佑，祝禱世間萬物皆能祛災趨福。

今年欣逢關渡宮建立310週年，自10月1日起至年底，關渡宮將展出文物、畫作以及影像等藝術典藏，包含干豆媽文物館的文物常設展、藝文走廊的關渡媽祖文化展與310週年時光影像展、多功能文化館的王連盛老師佛像展和大專西畫展，以及關渡人文館的才藝課師生作品展，並特別規畫8場「媽祖公仔紙偶手作DIY」，民眾可製作專屬自己的Q版媽祖外，還有「關渡宮文物尋寶趣」活動，可以輕鬆活潑的方式遊歷關渡宮。

關渡宮是台北市珍貴的有形文化資產，邀請民眾到關渡除了體驗得天獨厚的自然生態，能藉由關渡宮媽祖文化季的活動，認識精彩的傳統民俗與宗教藝術。

腳下的城市新亮點

「臺北蓋水」特色人孔蓋

文—Abby Wu · 圖—台北市工務局水利工程處

認識
臺北蓋水



臺北蓋水
主題地圖



臺北蓋水
粉絲專頁



台北車站周邊「摩登古意，趣遊台北城」。

走在台北車站周邊，你可能會發現地上有個色彩斑斕的彩繪人孔蓋，圖面以仰望天空的視角繪製，看見另一個角度的北門和台北郵局。這樣的腳下亮點，正是台北市工務局水利工程處的巧思，希望透過富有美感且兼具地方特色的雨水人孔蓋，展現在地親和感，拉近民眾與水利工程的距離。

水利處自 2013 年在市政府轉運站周邊推出首款「將台北帶向全世界」彩繪人孔蓋，到 2019 年開始推動「臺北蓋水」專案，名稱取自「台北」市、人孔「蓋」及北雨「水」三項元素，而「蓋水」也有閩南語「很美」的諧音意涵，逐步將人們腳下黑黑的人孔蓋，轉變為城市美學的新亮點。

臺北蓋水專案第一期計畫以南港、大同、萬華與中正等 4 個行政區為主題，邀請專業設計團隊打造 8 款特色人孔蓋，並設置於中正紀念堂、艋舺龍山寺、永樂市場等景點，以及人潮集中的商圈或徒步區。此專案也

獲得第 9 屆 Shopping Design Award「2020 TAIWAN DESIGN BEST 100」年度在地文化推廣貢獻獎、2021 台灣景觀大獎特殊主題類——地景藝術佳作獎。

每個看似簡單的彩繪人孔蓋，除繪線粗細和填色需經過研究，還要兼具防滑與安全的評估，圖面設計更納入區域特色，都是台灣鑄造廠商、設計團隊與日本專業團隊的心血結晶。如萬華區的「萬華日夜巡」人孔蓋以畫面切半的手法結合陣頭、舞獅等元素，展現日巡和夜巡的廟會特色。

去年 9 月開始推動的第二期計畫，繪製主題延伸至北投、士林、中山、松山、內湖、信義、大安及文山等 8 個行政區，共 16 款特色人孔蓋，將在今年底與大家相見。有興趣的民眾，可先循「臺北蓋水主題地圖」實地走訪第一期完成的 25 處彩繪人孔蓋，看見不同角度的台北城市之美。

開展公共運輸新想像

台北捷運的美學變革行動

文—山裡人·圖—台北市捷運工程局

捷運指標系統優化



捷運固定設施
導入工業設計



捷運環狀線 Y28 車站設計模擬圖。

問起台北與台灣其他都會城市最大的差異，「台北捷運」是許多人第一個想到的答案；隨著捷運路網陸續完工通車，捷運已不只是單純的公共運輸工具，它也承載著民眾的生活印象，更為這座城市形塑出獨一無二的風景。

為提供民眾更舒適的公共運輸環境，台北市捷運工程局針對捷運車站空間的軟硬體服務進行全面檢討，以旅客的需求角度出發，導入專業設計，將城市美學概念與目前大家關注的無障礙空間、高齡化社會、環境永續等重要課題，注入捷運系統的優化計畫中。

例如在站體空間規畫上，捷運局針對新設計路線，特別強化動線的舒適、安全與便利度，包含在出入口設置雙向電扶梯，並在用地許可情況下將車站出入口平台採斜坡設計，讓高齡者與使用輪椅的旅客移動更方便。

而指引旅客行進的指標系統，也是另一項優化重點。捷運局特別依據空間動線與人流

來設定指標的位置與內容，再結合專業設計，打造出能夠同時滿足本地及外籍旅客需求的指標系統。對於詢問處、座椅、廣告版位等服務設施，也將以功能性、旅客視覺感輔以工業風優化。

此外，捷運局也將站體周圍的環境背景、人文特色等元素，融入車站的建築設計美學，以鄰近國立故宮博物院的 Y28 車站為例，從車站天花板一路延伸至地下的山水紋樣印刷鋁板設計，讓進入捷運站的旅客彷彿走入畫中的山巒，進而更深入地連結至故宮精彩的文物世界，就像是走進一場一氣呵成的文化饗宴。

美學變革是一項長期、持續性的行動，捷運局在兼顧旅客的使用需求下，不斷精進空間設計及優化服務設施，提升捷運系統的美學內涵，期待與市民一同展開公共運輸的新想像。

探索自身無限可能

富邦 X 台北啟明學校旅遊看世界

文—Abby Wu · 圖—台北市立啟明學校

台北市立啟明學校



台北富邦銀行基金會



台北富邦銀行基金會自成立以來，便長期深耕於關懷長者、身心障礙者與社會公益三大面向，除既有的長者日間關懷據點、愛無限樂團巡演與富邦身心障礙才藝獎等計畫，也逐步推展音樂陪伴計畫、偏鄉社區輔具站及國際研討會等不同面向的活動，拓展對社會公益關懷的廣度。

基金會今年與台北市立啟明學校合作，除提供「職涯探索營」相關資源挹注，幫助視障學生認識多元職業種類及訂定生涯目標外，也透過辦理「旅遊看世界之帶著手杖去旅行／去露營」活動，將學習場域延伸至校外，讓視障學生實際應用校內所學，加上 NVDA 報讀軟體與手機的輔助功能運用，體驗獨立規畫旅遊行程和探索自我的可能。

在「旅遊看世界」活動中，視障學生在老師的陪同下，將於 10 月進行為期兩天一夜

的旅遊。出發前老師會先教授關於旅遊地點的選擇、如何使用 Be My Eyes 等友善視障者 App 訂購食宿交通和旅遊行程，以及打包行李和應變突發事件等行前知識。而在旅遊過程中，老師僅負責活動安全，其餘皆交由學生自行打理，讓視障學生練習自行規畫遊程內容、搭營帳等，藉此從中建立自信、學習獨立生活、培養與人互動溝通和解決問題的能力。

對視障者來說，走入社會不是件簡單的事，台北富邦銀行基金會認為只要透過足夠的學習，任何困難都能運用所學迎刃而解，基金會未來也將持續提供更多機會，幫助身障者學習、成長，從中發掘自身的價值，開展出無限的可能。



好玩台北 Fun Taipei

台北健康進行式——2022 健康促進系列活動



台北市衛生局推出「Go Health 友善台北打卡趣」活動，鼓勵大家一起走出戶外，落實健康生活。另外還有「健康台北尋寶趣」健走活動，邀請市民朋友健康一夏，只要完成挑戰目標，就有機會抽中總價值超過 20 萬元的好禮，等您來挑戰！

Go Health 友善台北打卡趣

📅 即日起～9/30 (五)

健康台北尋寶趣

📅 即日起～11/4 (五)



玩轉漫次元——尋找你的動漫台北特展



台北市文化局今年結合台灣原創動漫，以「元宇宙」概念舉辦主題展覽，透過虛擬角色浮空投影裝置、AR 互動體驗，還有精彩的市集、動漫表演、行腳走讀等活動，可以更認識台灣 ACG 文化的多元樣貌，展覽期間打卡還有機會獲得限定的紀念 NFT！

📅 9/16 (五)～9/30 (五)

🕒 11:00-19:00 (週一休館)

📍 龍山文創基地廣場 B 區



國家防災日防災教育宣導



以「震無所畏 勇敢 Show 防災」為主題，有豐富的防災攤位闖關體驗、防災易讀手冊展示、「種地球」迷你盆栽 DIY、小小電動消防車、超人力霸王體驗及舞台表演等，讓民眾輕鬆愉快的學習防火、防災知識，增加臨災時的應變能力，歡迎全家大小一起來參加。

📅 9/17 (六)

🕒 13:30-16:30

📍 國立台灣科學教育館

菲律賓面具嘉年華



舉辦第三年的菲律賓面具嘉年華，將邀請來自各國的新移民和移工，一起和市民朋友戴上微笑面具，穿著別出心裁的服裝踩街，感受最熱情活力的台北街頭。

📅 9/18 (日)

🕒 15:00-17:00

📍 中山北路聖多福天主堂、晴光商圈



台北市田園城市



台北市打造田園城市行動邁入第 8 年，將舉辦國際論壇、成果發表及頒獎典禮，活動會場旁將由長期協力的公私部門及相關

企業，合作展出 20 攤的田園市集，有贈菜苗、發放有機肥料等，歡迎大家來遊逛。

📅 9/22 (四)

🕒 09:00-16:00

📍 松山文創園區文創大街、4 號及 5 號倉庫



2022 鐵道生活節——藍色探索號



包含多樣體驗工作坊，有藍染大屯山、藍晒北投生態、火山下的農夫體驗、舊鐵道走讀、講座市集，超過 30 場活動等你一起來探索，憑活動闖關地圖可獲得北投多間商家優惠，集滿 6 個紀念鐵道章還有機會獲得大獎！

9/23 (五) ~ 10/2 (日)

新北投車站



台北市紀念大成至聖先師孔子誕辰 2572 週年釋奠典禮



典禮為保存最完整的三獻古禮國家祭典，並彰顯豐富的人文美學與禮儀層次，歡迎民眾前來同沐儒家思想的博大精深。

9/28 (三)

06:00-09:00

台北市孔廟大成殿



以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。
防疫期間請佩戴口罩及維持安全社交距離，並配合主辦單位執行防疫措施。

111 年度重陽節系列活動——慢老生活節



重陽節來了！台北市社會局以「台北與我好好慢老」為主軸，舉辦「慢老生活節」，現場有知名歌星深情演唱和動感表演，還有各式銀髮族娛樂體驗與精彩的社區據點成果展示攤位，趕快揪團來報名，一同創造台北式的幸福慢老生活。

9/27 (二)

09:00-12:00

華山文創園區東二館

02-8914-7779 (即日起報名，額滿即止)



2022 台北眷村文化節



眷村有著豐厚的文化能量，透過 Podcast 系列導聆、展覽、走讀、影展和刊物等方式，邀請民眾走進城市，閱讀地景的變換，一同感受眷村文化與當代的緊密連結。

10/7 (五) ~ 10/30 (日)

台北市中心新村、煥民新村、
嘉禾新村、四四南村





Taiwan
TAIWAN



交通部觀光局
Tourism Bureau, MOTC



臺北市政府
Taipei City Government

臺北城市博覽會
TAIPEI EXPO



臺北市政府社會局
Department of Social Welfare, Taipei City Government



2023

TAIWAN LANTERN FESTIVAL

in TAIPEI

台灣燈會在台北

LIGHT UP THE FUTURE 光.源.未來

志工招募中



加入志工
點亮台北

2023/2/5-2/19(2/1-2/4試營運)

報名日期：即日起至2022年10月31日止

廣告



2022 10.15-11.6

日 彩虹觀光巴士
驕·傲·出·發

主辦單位 | 觀光傳播局
TAIPEI Department of Information and Tourism

廣告