

Taipei Pictorial

台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

你所未見的台北。

No. 610
11/2018

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物，是認識台北風貌的園地。

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

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)

台北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563

發行：1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7564

e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

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

URS44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



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

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

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

三井倉庫

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

新富町文化市場

國家表演藝術中心國家兩廳院
(表演藝術圖書館)

中正紀念堂

臺灣博物館

臺灣公路博物館

台北國軍英雄館

國軍歷史文物館

袖珍博物館

郭元益糕餅博物館

二二八國家紀念館

孫運璿科技人文紀念館

錢穆故居

國家文創禮品館



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(台北市各分店)

東南亞秀泰影城

國賓大戲院

樂聲影城

日新威秀影城

in89豪華數位影院

今日秀泰影城

新光影城

絕色影城

滿山大戲院

國賓影城(微風廣場)

欣欣秀泰影城

大千電影院



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)

丹堤咖啡(部分門市, 限店內閱讀)

麥味登(台北市各門市, 限店內閱讀)

IS Coffee(台北市、新北市各分店)

咖啡弄(台北市各分店)

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)

寶樂交通(限車內閱讀)

台北衛星車隊(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

台北市兒童托育資源中心

台北市交通事件裁決所

台北NGO會館

台北市信義公民會館

台北市中山公民會館

台北市稅捐處總處及各分處

台北市動產質借處

台北市社區營造中心

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)

勞務局台北市辦事處

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

林瑋琪先生紀念基金會(老人社會大學分校)

老人社會大學(台北市三民路)

台北 前所未見

秋日微風徐徐，愜意漫步在街頭時，不妨留心你我熟悉的台北，是否變得不一樣了呢？透過台北市政府全力推動的改革與盡心規畫的活動，台北更具魅力，越來越好玩。

台北，台灣首屈一指的城市，成為許多亞洲城市爭相仿效的對象，這座城市不曾停下腳步，不斷向前邁進，持續成就更多美好。自北市府全力推行開放透明的新思維以來，多項新政內容已讓市民有感，透過多部淺顯易懂的「首長90秒講政策」影片，能快速了解新政策對日常生活帶來的改變，領略前所未見的台北。

台北的四季從台北燈節、杜鵑花季、河岸音樂季到跨年晚會等，各式節慶活動不斷，邀你共襄盛舉；台北也蛻變為一座宜居城市，共融式遊戲場帶領孩童在玩樂中成長，敬老卡鼓勵長者走出家門，職安卡與職訓則促進職場安全並提升勞工就業競爭力；積極推動房市資訊透明化，營造智慧生態社區，打造台北成為海綿城市；都市交通就如同人的血管，要健康就要暢通，台北捷運、公車、YouBike滿足民眾通勤需求，未來環狀線完工、以捷運站為中心規畫區域生活機能，讓生活育樂與交通緊密結合；要成為世界一流的城市，拚經濟更是重要的使命，北市府積極輔導創業，提供多項補助與融資計畫，期待讓新興產業在台北萌芽茁壯。

為了對抗全球暖化，台北市前市長黃大洲以自身農業經濟專業，在台北多處高樓協助建置綠屋頂，分享打造自給自足的空中農園經驗，推動台北實現綠色城市願景。

本期「趣玩台北」介紹最潮蔬食尚，身為國際十大蔬食熱門城市的台北，有許多時髦新潮的蔬食餐廳等著你來品嚐，偶爾不妨換換口味，踏入友善動物和環境的綠色食物大門，邁向健康飲食生活。T

目 錄

C O N T E N T S



01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 城市農夫的先行者 黃大洲

封面故事

10 你所未見的台北

12 台北神級好玩 紅到世界

16 青壯老幼都宜居 這城市有愛

20 打造宜居E化城 當我們宅在一起

24 生活交通暢悠然 條條大路通台北

26 舊翻新 攬人才 樂活創業在台北

Taipei Pictorial
台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

中華民國57年1月創刊
107年11月10日出刊

今昔驚喜

- 28 艋舺青山王祭典 街庄同慶謝神護佑

嘗一口台北

- 32 秋日養生湯水 喝出好健康
34 OB嚴選創辦人王蘭芳 西門町小吃憶童年

描繪城廓

- 36 大稻埕南街西側全景重現
38 翻閱11月的城市記憶
40 瑞成紅線葫蘆 傳承五代暖冬

老外迺台北

- 42 百歲神父賴甘霖 愛無止境

城市萬象

- 44 公民總主筆：觀景窗外人生如戲／程金蘭
46 酒店式公寓 滿足心歸屬
50 麵包與花／李敏勇
52 大安森林公園「健森趣」
54 田園城市 帶動社區多功能發展
56 老爸當家 育嬰有道
58 台北鳥市民 黑冠麻鷺
60 有朋自遠方來 關渡迎接候鳥季
61 台北濱松 互送旅客計畫啟動

台北動次動

- 62 市府活動行事曆

畫話台北

- 64 台北屋安心購

發行人 陳思宇
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄧佳穎
主編 鄭雅萍・涂敏
責任編輯 潘逸凡・劉子立・司徒懿・王彥云
行銷企畫 陳其睿・李炎欣・邱思穎・林彥男
李宗岳

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
傳真 02-2720-5909
網址 www.tpedoit.gov.taipei
Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 精鏡傳媒股份有限公司
社長 裴偉
副社長 陳志峻
總編輯 廖志成
總監 陳素秋
主編 高儷綾・林宜聰
編輯 陳美靜・吳宜菁・蔣欣倫・陳昱潔
攝影總監 鍾國偉
美術總監 吳勝偉
美術主任 張達偉・許承祐・米承鶴
封面攝影 傅俊貴
封面設計 張達偉・王彥云
電話 02-6636-6800
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 畫 刊



台北市政府LINE

順風 踩踏單車徐行
生活 欣賞沿途風景
挑戰 追求超越自己
台北 勇敢邁向未來

文／編輯組
攝影／邱顯傑 IG：@qiuung
拍攝地點／延平河濱公園



力推田園城市

城市農夫的先行者 黃大洲

文／許凱森

圖／台北市工務局公園路燈工程管理處、
中華民國園藝花卉商同業公會全國聯合會提供

占 地約26公頃的大安森林公園是台北市相當重要的綠色地標，正式對外開放至今24個年頭，說起這座森林公園，你會聯想到晨跑時被路人捕獲的野生周潤發？天團五月天的首次野台開唱？還是這座公園的催生者——黃大洲？

淡出政壇 仍不忘初衷

黃大洲是台北市最後一任官派市長，任內有五大重點建設：大安森林公園、華中河濱公園、6條台北捷運線、拆除中華商場、完成基隆河截彎取直。曾經有人形容他是澈底改變台北市地貌的市長，他也說過：「市長就是要做難做的事。」

擁有美國康乃爾大學鄉村社會學博士學位，曾長期任教臺灣大學，黃大洲曾先後在台北市擔任研究發展考核委員會主任委員及執行秘書，在李登輝市長任內負責籌組綠化委員會，當時就很想找一個適當的地點，讓首都台北市也能夠像歐洲城市一樣有花市，甚至街角就有人賣花，於是，台北市的建國假日花市，以及先後闢建的濱江花市及今天的內湖台北花市、及興隆路的台北花木批發市場，都是黃市長期間籌建或在其任內完成



台北市田園城市計畫，黃大洲最大推的就是「綠屋頂」。



黃大洲利用自家屋頂種菜，蔬果作物不勝枚舉，既賞心悅目又能飽腹。



的，也是首度推動企業公司行號認養仁愛路的綠美化工作，邀請市民一同維護城市環境。

黃大洲不只在台北市長任期當中實踐城市綠美化，在行政院擔任政務委員期間亦曾奉派擔任永續發展委員會召集人。淡出政壇之後，依然不忘初衷，他也曾到其他國家提供專業指導，幫助當地提高農作生產。生性低調不愛出鋒頭，鮮少看到他接受媒體專訪，對於反對者的聲音，也一概不以口水回應，但若是想向他請益種植蔬果及花草，他絕對不吝於暢談自己豐富的經驗和知識，幾乎是用畢生在推動與身體力行。

推綠屋頂 抗全球暖化

黃前市長本人其實就像親切的鄰家爺爺，他說現在聽力比較差，走在路上常常沒聽見有人跟他打招呼，絕對不是故意不理人，所以訪問的時候可以稍微大聲一點沒關係。為了接受訪問，黃大洲特別準備了一整疊寫滿密密麻麻字跡的紙張，但他其實不怎麼需要看，因為聯合國及世界其他各國在什

麼時間開始為生態環保議題發起行動或制定條約，他全都如數家珍。

近年，美國紐約有新創公司推出用試管來種菜，日本人也設計出家中迷你溫室。在熱鬧擁擠的都市，種菜體驗農家樂變成現代人跳脫繁忙工作壓力的小確幸，但其實早在二十多年前，黃大洲就已經在自家頂樓當起了不折不扣的城市農夫。

2015年黃大洲受台北市長柯文哲邀請，擔任田園城市的市政顧問，走訪各級機關學校進行專題演講，指導推動台北市田園城市計畫，其中，黃大洲最大的期望就是在屋頂推動種植綠被作物。面對全球暖化，創造「最近距離的食物取得」是一個重要的抗暖化策略，「綠屋頂」就是要將台北市被建築物占去的平面綠地空間，從垂直立面和屋頂平台補回來，而黃大洲自家滿園綠意的屋頂就是最好示範。採全面有機栽種，不使用農藥、化肥，盡量利用回收雨水進行澆灌，若平台面積飽和，就善加利用女兒牆吊掛盆栽分層做立體栽培，既防風又能充分利用閒置空間。

黃大洲的空中花園四季都有蔬菜可以採收，前後種過的蔬果有空心菜、番薯葉、韭菜、辣椒、萵苣、小黃瓜、玉米、茄子、檸檬、秋葵、山苦瓜、長豆、紅蘿蔔、絲瓜等作物不勝枚舉，他稱這種升級版的綠美化，既賞心悅目又能填飽肚子，每天早上到頂樓將採收的成果交給太太處理，也常接受太太的建議選定菜種，親手有機栽作，不僅食安掛保證，減少碳足跡，還省了不少菜錢，更為生活增添情趣，分送給親友也是既實惠又有心意的伴手禮，不少朋友都吃過他親手種的蔬果，而翻土、施肥、修剪、清掃落葉和澆灌等工作也同時達到運動效果，好處實在說不完，也因為懂得「盤中飧」得來不易，黃大洲對於食物有著絕對不浪費的堅持，只要外食自己吃不完的，一定打包回家。

貢獻專業 推廣田園城市

根據文獻，1公頃的林地能夠吸收70公斤左右的塵埃，有益於淨化空氣減少塵埃，黃大洲舉例說明都市的土地不能只用來蓋房子，他讓萬芳醫院第8層的屋頂，搖身一變成了農園，打造園藝治療場域，讓病患目睹栽種、轉換心情，是身體與心靈的雙重照護。

大安敬老院、陽明教養院以及萬華國中等屋頂農園，也都是黃大洲市長推動出來的。搭建了雨水回收系統和太陽能板，夏天能降低教室內的溫度，節約冷氣用電，讓長者們悉心照料自己認養的盆栽箱植作物，成熟之後帶回家或分送給獨居長者，是食農教育也是生活教育。空蕩蕩的屋頂平台，搬盆、搬土、植苗、澆水、施肥，不出兩到三個月就能收成採摘。黃大洲強調，即便在寸土寸金的台北市，立體空間的生產潛力仍舊相當可觀，田園城市並非難事，不用擔心自己不是綠手指，只要有心、願意付諸行動，

每個人都做得到。若能先把台北市所屬學校、醫院、市場、活動中心、圖書館等數百間的閒置立體空間加以綠美化，實現名副其實的綠能生態，必定能夠引起國際社會的肯定和重視。

現在，老市長走訪校園，年輕人也許並不認識，但在老一輩的市民眼中，魅力可是依舊不減當年。一次，黃大洲應邀到台北市政府參加田園城市專案會議，前往市政大樓吳三連廳與一位中年清潔婦搭乘同一部電梯，清潔婦在電梯裡盯著黃大洲許久，才不好意思地開口問：「你好面熟，請問你是黃大洲市長嗎？」常被民眾認出的黃大洲親切回應閒話家常，一出電梯，清潔婦立刻又蹦又跳地衝去和同事們說，自己剛剛居然跟黃大洲市長搭同一部電梯，興奮之情溢於言表。

卸下官場身分的黃大洲，持續用他的專業和實際行動讓台北市更好。在長出一片豐收之前，必要先流汗耕耘，「我只是分享自己的經驗，在有限的生命裡，做有益人類的事罷了。」他這麼說。

種菜不一定要在田裡，也不需要擁有一塊地，只要懂得善用閒置空間或容器，也能享受田園樂趣。人類生活本來就應該和自然結合，綠美化不必找珍奇美豔的植物，就從種一些簡易的蔬果和草花開始吧。①



黃大洲親手有機栽種的空中花園，四季都有蔬果可以採收，健康又環保。(圖／中華民國園藝花卉商同業公會全國聯合會提供)

你所未見的 台北

台北「熊讚」！

市長帶領全體局處首長站上第一線，
首長90秒，台北新政全都錄，
讓你看到前所未見的台北發展與願景。

神級好玩，紅到世界，
觀光名揚國際，向世界邀約，群聚台北。

城市有愛，安身立命足實在，
關心生活大小事，你好我好，大家都好。

捷運、公車、YouBike，條條大路通台北，
通勤通學，四通八達，道路管理一條鞭。

作夥拚經濟，消費有保障，
行動支付，便民服務。

民眾有感的光榮城市，
大聲宣示，我是台北人！

文／許麗苓 攝影／潘俊霖



「首長90秒講政策」
系列影片







河岸音樂季搭配水幕煙火秀，讓大家留下難忘的夏日回憶！

台北神級好玩 紅到世界

文／許麗苓 攝影／高讚賢、潘俊霖、陳蓉萱
圖／台北市客家事務委員會提供

台北有多紅？不說不知道，說了嚇一跳！尤其台北許多國際性活動已經打響名號，吸引國內外民眾共襄盛舉，套一句現代流行語彙，就是「神級好玩，紅到世界」！到底有哪些活動這麼吸睛？這些台北國際盛事，你是否都曾參與或已列入下一次的旅遊行程呢？

觀傳局活動 玩翻一整年

「觀光傳播局 帶你玩翻台北 台北燈節
點亮台北夜色 好運一整年 杜鵑花季 整

個城市都是你的後花園 開齋節 伸出手友
善全世界 河岸音樂季 擋不住的夏日戀曲
就在七夕 跨年晚會 嗨爆新年最對味 你
所未見的台北 一遊未盡的台北……」

台北的春、夏、秋、冬各自散發著迷人魅力，這首〈你所未見的台北〉唱出專屬台北市的節慶活動和觀光特色，隨著四季登場的活動，整座城市活力無限，讓人著迷。

開春的台北燈節，在街區漫步賞燈，接棒登場的杜鵑花季、竹子湖海芋季，為繁華中增添一抹恬靜；夏天的河岸音樂季、河岸童樂會，感受夏季熱力；秋天的白晝之夜、國際賞鳥博覽會及台北溫泉季，敞開雙臂歡迎各路同好；迎接歲末到來的冬天，台北繽紛耶誕季、跨年晚會，讓遊客從春到冬，一路玩翻台北！

想用不同角度遊逛台北？快搭上雙層觀光巴士；想暢遊台北市、新北市、基隆市？

快拿出北北基好玩卡。遊逛各大景點的同時，更別忘了一嘗台北美食，米其林掛保證，佳餚入口，美好回憶更是久久不散。

台北市就是如此豐富、多元，也因此，在著名商務旅遊雜誌《環旅世界》(Global Traveler) 主辦的年度「休閒生活方式獎」(Leisure Lifestyle Awards) 中，台北市2018年榮獲「亞洲最佳悠閒旅遊目的地」大獎！

大稻埕特色 吸引外籍客

除此之外，兼具歷史及文創氣息的大稻埕，名列2017年到訪台北市外籍旅客最喜歡的景點第3名，它同時也是目前台北市的五大城市博物館之一，「大稻埕國際藝術節」更已成為當地年度代表性國際活動之一。

觀傳局局長陳思宇表示，大稻埕融合歷史與常民的生活感，在一般博物館體會不到，而台北市政府正在推動的「城市博物



台北燈節結合北門廣場，呈現一場燈光藝術饗宴。(攝影／潘俊霖)

館」，目的即在打破博物館的有形圍牆，透過整合區域的文化資源，展示在地人文以及整體生活環境，讓整座城市成為一座大型博物館。

國際化步道 規畫獲好評

喜歡自然生態和登山健行的朋友，台北同樣可以滿足你的需求，讓你站在稜線上窺探首都之美。台北市工務局大地工程處現今管理135條步道，其中50條特色步道，15條環狀步道，環境的管理及維護相當用心，甚至設置飲水機，便民的措施，也令許多民眾稱讚。

大地處一直致力於步道營造與管理，以「安全人性」、「自然生態」、「便利友善」、「特色主題」及「休閒景觀」作為步道經營方向，獲得許多好評。他們就曾收到來自外縣市遊客的讚許：「感謝您們用心維護步道，讓我們有非常安全的登山環境！」

工務局局長彭振聲希望可以將台北的親山步道，不只在地化為台北人親近郊山的好去處，更能達到國際化，吸引外籍遊客前來體驗，所以特別規畫5條交通便利、雙語服

務、景色迷人的「國際化步道」，分別是象山步道、劍潭山步道、樟樹樟湖環狀步道、竹子湖環湖步道以及圓覺寺、鯉魚山步道，讓步道走向國際。此外，今年大地處更精心規畫一條貫穿台北市、總長92公里的步行路線——「台北大縱走」，歡迎市民朋友及國際友人一起加入登山健走的行列。

台北運動城 揚名全世界

還記得台灣巨砲陳金鋒在世大運開幕典禮上那振奮人心的一擊嗎？點燃聖火台，也點燃大家關注運動的一腔熱血；同時，開幕典禮的演出濃縮台灣文化精華，以慶典形式將絢麗奪目的台灣呈現在世人眼前。

世大運讓台北「一戰成名」，台北獨特的城市文化性格也藉此介紹給全世界，相信願意踏上這片土地的旅人，不單是出自對台北的好奇，更是願意主動發掘專屬於台北的更多驚喜。

像世大運這樣的大型國際運動賽事，其實台北並不陌生。柯文哲市長認為：「每個偉大的城市都有屬於自己的馬拉松。」而台北擁有完美的城市賽道，可以讓世界看到台北是一個充滿健康能量的城市。如今「雖然夢想已經實現，但我們期許更高。」他期望台北馬拉松能邁向銅標認證，成為取得國際田徑總會 (IAAF) 認證的市區馬拉松。

台北市體育局表示，2018台北馬拉松設定為國際認證觀察年，將依國際田徑總會路跑標籤認證規範進行整體賽務規畫，一旦取得IAAF認證，參賽選手的完賽成績或創紀錄成績，就會被各國馬拉松賽事所認可。

體育局局長李再立也強調，今年的台北馬拉松除了創新路線讓跑者體驗、感受台北城市之美外，也融入了「環保永續」的概



客家義民嘉年華展現當代藝術，演繹傳統民俗文化的精神。(圖／台北市客家事務委員會提供)



登上台北親山步道，恣意享受台北美景。(攝影／陳蓉萱)

念，打造綠色環保賽事，再擴大照護團隊，讓服務升級。歡迎大家一起來共襄盛舉，或是走上街頭為跑者加油。

客家嘉年華 一起來共哈

「乃黑哈嘎您(我是客家人)！」

「乃公哈嘎花(我講客家話)！」

「台尬來共哈(大家來講客)！」

今年適逢「還我母語運動」30週年，感念客家前輩的爭取及努力，今日客語才能被聽到及保存，為傳承發揚下個30年，2018台北客家義民嘉年華以「客家30」為活動主軸，邀請全台各地19間義民廟及鄉親至台北同慶。

今年，台北市客家事務委員會以祈福、

感恩、歡慶的心情，策畫一系列精彩豐富的「義民嘉年華」活動，包括迎神繞境、祭典、挑擔奉飯及客家藝文表演等，由客家鄉親、外籍人士、新移民以及一般民眾組成的5,000人以上挑擔隊伍，齊聚台北街頭，相當吸睛。

回首台北客家身影，客家人煞猛打拚、認真爬梳、創新演繹，努力傳承客家文化。尊重傳統之餘，客家義民嘉年華更努力以「當代藝術演繹傳統文化」的精神來呈現，吸引許多國內外旅客共同歡慶。

台北的多元文化、豐沛能量，讓台北風情萬千，再加上這麼多台北神級好玩、紅到世界的活動，你是不是也心動了？趕快把這些景點、活動排入旅遊、休閒行程吧！**T**

青壯老幼都宜居 這城市 有愛

文／鍾文萍 攝影／許宜容、潘俊霖、楊智仁



朝陽公園共融式遊戲場的多元遊具
讓孩童開心玩樂。



敬老悠遊卡免費額度可用於公車、捷運、YouBike等，讓長者更喜歡出門走走。(攝影／潘俊霖)

家 在哪裡，台北市政府的服務就在哪裡。在台北市，居民可以安心長大，也能安心打拚。

為了讓孩子進入心目中理想的幼兒園，過去家長們常得徹夜排隊，如今不必再為此傷腦筋，台北市教育局響應「少用馬路，多用網路」e化政策，107學年度公立幼兒園招生新增網路登記報名管道，採網路線上登記為主、現場紙本登記為輔的雙軌方式，受理登記期間，家長只要上網登記就可報名，登記截止後，再由幼兒園統一進行電腦抽籤，家長亦可透過即時揭示系統查看最新登記情形，及各階段各園抽籤結果，省時省力。

在育樂方面，以前公園只有「罐頭式」遊具，便宜但設計保守，限制了小朋友的想像空間，且缺少無障礙設計，身障孩子難以參與。

二年前，北市府開始推動共融式遊戲場，逐步淘汰公園裡的舊遊具，邀請優秀的台灣設計團隊，換上全新的共融式遊戲場，

用公家預算帶動設計產業發展，目前全市已設置34處，讓孩子們在更具創意的遊具中安全、快樂地長大，是台北邁向健康文明城市的一大步。

愛護長者 推在宅醫療

台灣人口老化問題嚴重，台北市人口均齡為六都最老，2020年全市65歲以上的高齡人口更將達到20%，北市府與北市聯合醫院積極推動「社區整合照顧服務計畫」，醫護人員進入社區家戶，為民眾提供個別化醫療及生活的照護服務，建立以居家為中心的整合照護模式，讓行動不便的長者即使不出門也能看病、拿藥、復健，以及獲得生活照顧與協助，於熟悉的環境中，在宅老化、在地老化。

銀髮族由於身體機能日益衰弱，再者擔憂經濟收入「有出沒有進」，一個個變成「宅爺」、「宅嬭」，長期下來有礙身心健康。北市府為鼓勵65歲以上長者多多出門散心交朋

友，特別擴大敬老悠遊卡的使用功能，持卡每月免費480點（1點1元），一卡在手，搭公車、捷運、YouBike、雙層觀光巴士都有補助，去市立展館、觀光景點也有優待。「有這張卡，遊台北都不用錢！」74歲的邱阿嬤笑咪咪地說：「我本來是屬於『要活不喜歡動』的人，現在我覺得要活就是要動，在台北市，我也敢一個人出去玩了，很開心！」

勞工放心 首創職安卡

勞動工作者則有台北市率全國之先首創的職安卡。勞工是經濟發展、城市建設的重要推手，台北市勞動局為降低勞工發生職業災害的機率，提升勞工對一般性風險的認識，開辦「臺北職安卡@安康方案」，全力推動勞工接受6小時的一般安全衛生教育訓練，實施至今已有超過3萬5,000位勞工取得職安卡。工地主任阿強就是其中之一，5月勞動月，他不忘趁著台北市各大景點特別針對職安卡推出優惠的機會，帶老婆小孩一起出門走走。勞動局局長賴香伶強調，別以為職安卡只是一張卡，透過勞工大幅提升風險意識，職業災害降低效益顯著，推動至今，台北市職災死亡百萬人率降低達70%，吸引各縣市陸續前來觀摩，齊力朝全國勞工安全零職災的目標前進。

原民職訓 提升競爭力

職訓中心廚房裡，火油共舞、匙鏟齊飛，一群來自全台各地、懷抱大廚夢的原民青年各自緊盯眼前鍋爐，就怕做錯一小步，

壞了一鍋好菜。

太魯閣族的Kawas一聽到台北市原住民族事務委員會開課，立刻放下手邊工作，從花蓮北上來參加原住民創意料理課程：「成為專業廚師是我從小的夢想，這個課程就是我實現夢想的跳板！」老家在台東開餐廳的Panay則一直希望自己能做出結合傳統與現代的原住民料理：「雖然是免費課程，但內容很充實，老師都很厲害。」她笑得靦腆：「我想證明自己有能耐考到一張廚師證照，然後充滿自信接手家業。」原民會主委陳誼誠微笑著說：「除了廚藝人才培訓班之外，市府每週六、日在花博舉辦原風本舖——原民假日市集。提升原住民在就業市場上的競爭力，為自己的人生找到新的舞台，是原民會孜孜矻矻、努力以赴的方向。」

與水共存 防災新思維

今年823豪雨造成南部地區災損嚴重，台北市雖然未受災，但市府對於防救災的警覺卻從未鬆懈。市長柯文哲指出，台北市的雨水下水道設計標準是78.8mm/hr，遠高於鄰近城市，但受到極端氣候影響，超強或持久降雨可能成為常態，不可不慎。

以低窪的文山區為例，市府啟動了「文山區五大防洪工程」，考量原有排水系統容量不足，以總合治水「中游減洪，下游防洪」策略，用分流、滯洪及增加抽水機組的工程手段，在辛亥路憲兵營區停車場及文山運動中心北側用地，興建了2座都會型地下滯洪池，總蓄水量約5萬2,000立方公尺，加上在



於花博天橋下廣場舉辦的原風本舖——原民假日市集，展售許多精美的手工藝品。(攝影／楊智仁)

福興路與興隆路304巷分別設置分流工程，在最下游的景美抽水站增設大型抽水機組，大幅提升了文山地區的防洪能力，帶給當地居民更安心的生活。

工務局局長彭振聲表示，除了致力於工程手段的改善之外，市府也以「海綿城市」的概念，配合低衝擊開發的理念，提升城市的「吸水」效果，讓台北市的防洪保護標準

從5年的78.8mm/hr，提升到10年88.8mm/hr，有能力承受更大程度的降雨強度。「提升保護標準及運用工程手段並不能完全避免災害發生，『與水共存』是我們的終極目標，希望啟動公私協力的力量，為未知的明天，做足最好的準備。」

政策有愛、施政有感，一個幸福宜居城市的style，就該是台北的模樣。T

打造宜居E化城 當我們 宅在一起

文／許凱森 攝影／楊子磊、潘俊霖
圖／台北翡翠水庫管理局、台北市地政局提供

台 北市政府為了打造成為宜居永續城市的願景，提出房市對策捍衛居住正義，希望每一個人都能夠「住者適其屋」，買房或租屋都不再需要付出高昂代價，並在社區生活圈的智慧便利上開發創新服務，讓市民「宅」得輕鬆。

健全房市 居住正義

為舒緩過去房市資訊半透明、交易頻爭議、價稅不合理及市場高起伏等問題，北市府提出健全房市政策與行動。2015年起透過實價登錄查詢系統、熱門交易路段索驥、大社區交易履歷查詢、房市指標溫度計等實用工具，讓民眾得以快速比價、掌握行情；2018年更進一步與11家租賃平台合作，新增頂樓加蓋、隔間材質、產權登記等資訊，讓市民清楚掌握租賃物件。



北投士林科技園區建置太陽能板，可於數位看板觀看發電數據。



台北地政雲於去年4月上線，整合台北市所有房地資料，為使用者量身打造單一查詢平台，除了不動產的基本資訊、價格資訊、交易資訊、登記及測量、統計數據，也能查詢整體開發、公有土地及活化提案等功能，提供民眾及業者便利的地政資訊使用服務。

全國首創預售屋契約預審制度，納管預售定型化契約，及建置預售建案契約核備地圖，讓市民按圖索驥預售建案契約核備情形，並建置不動產說明書服務平台、公開違



興隆宅D2區全面智慧數位化，12樓的空橋串連各棟建築，並闢有空中跑道讓民眾慢跑、運動。(攝影／潘俊霖)

規業者名單及建置消費糾紛案例解析查詢系統，改善房市交易環境。

價稅合理 自住輕稅

北市府近幾年積極推動價稅合理，細分地價區段、合理調整公告現值與公告地價、漸進調整土地稅基。同時考量房屋稅條例規定，全國持有3戶以內的自住房屋稅率維持1.2%，並非公平合理的作法，北市府率先提出全國單一自住輕稅，自去年7月1日起，只

要本人、配偶及未成年子女全國合計只有1戶房屋，供自住且設籍台北市，其房屋稅基可以折減16%，相當於房屋稅率由1.2%降為1%，可折減稅額最多3萬元，估計全市約有20萬戶房屋受惠。

競圖創意 活化公地

2015年北市府提出「台北市智慧生態社區示範計畫」，透過舊區再生與新區開發，跨域合作與公私協力，去年首辦智慧生態設



翡翠水庫創新應用的「智慧安全監控網」，監測水情傳輸，並追蹤管理庫區內人車船舶動態。(圖／台北翡翠水庫管理局提供)

計競圖，優先就開發15至40年的舊重畫區導入需求設計，今年擴大規模，就6大區14處整體開發徵求設計，讓參賽者參與工作坊蒐集意見，產出符合社區期待的作品，將區段徵收或市地重畫的整體開發，導入符合在地需求、具在地特色的智慧生態設施，同時也重視歷史建物保存，重塑城市新風貌。

目前更啟動公有土地活化利用，清查非市有、非市管公有空地，提供給各機關活化利用，並全面於地政雲公開台北市公地資訊，推出公地活化提案平台，媒合公地利用。

海綿城市 回收雨水

北市府推動「海綿城市」政策，重點項目有藉由人行環境改善計畫，於公園、停車場、校園等廣設透水鋪面、持續推動建築綠屋頂；落實建築基地保水及雨水回收、推動

雨水多元利用、回收水再利用；翡翠水庫穩定供水、推廣節流、管網防漏及促進直飲等。

都市開發及土地利用使地表不透水的面積增加，水文環境也遭到破壞，降雨大部分以逕流方式流出，下雨時的路面積水變成淹水，單靠下水道不足以解決都市排水問題。「海綿城市」利用都市中分散、可運用的土地與建物空間，以入滲、滯蓄雨水等方式，就像海綿吸存水分，達成城市保水工作。如於公園廣場設置超過500公噸的雨撲滿回收雨水，並於公園、廣場、學校及停車場等公共設施展開透水面層的工程建設，市區道路及人行道也鋪上透水鋪面、透水瀝青、透水磚，減少土地開發對環境的影響，降低災害損失風險。

去年5月完成第1期公共工程的北投士林科技園區，其中已開放使用的軟橋公園與

洲美蚬仔港公園均設置透水性鋪面、生態草溝、入滲池、保水綠地及雨水回收等設施，並建置太陽能及風力發電系統，民眾可於數位看板觀看發電數據，還能使用太陽能發電為手機充電。未來在2026年將於全市57處整體開發區，引入200項智慧應用與營造生態環境，成為各具特色的示範社區。

翡翠水庫 智慧監控

供水範圍涵蓋台北市及部分新北市地區的翡翠水庫，近年來結合物聯網新科技創新應用的「智慧安全監控網」，監測水情傳輸，並追蹤管理庫區內人車船舶動態；「智慧決策系統」整合水庫操作、水文氣象、水質監測、大壩安全監測等各項資料進行自動化分析；「水質分層自動監測系統」掌握不同水深的泥沙及水質分布流況，以蓄清排濁的方式減緩水庫淤積，另外，也陸續成立蘆色翡翠園區、食蛇龜中途之家、翡翠樹蛙復育專區、蝴蝶生態園區等，並針對水庫周邊占墾地收回並進行復舊造林，種下約1萬8,000株台灣原生樹苗。翡翠水庫水量足、水質優良，且淤積率僅6.47%，各項數值均明顯優於全國水庫，成為好水的代名詞。

全面E化 一指搞定

為突破申辦地政業務的不便，北市府導入資訊通信科技（ICT）、雲端地理資訊系統（GIS）、大數據分析與即時行動服務，擴大數位政府的範疇。全國首創提供跨縣市代收代寄案件服務，讓台北地政通全國，戶政與地政連線，推出數位印鑑比對系統，市民辦理不動產登記，可免附印鑑證明。

市民有意見想反映，只要手機下載單一

陳情系統App「Hello Taipei」，打開手機、拍照及衛星定位，就能即時上傳各種市政問題進行陳情，還能快速查詢過往投訴案件的處理進度。

此外，北市府也提供免費且豐富的數位學習資源——台北e大數位學習網，截至今年10月16日，總計有超過1,400門免費數位課程。課程項目豐富多元，包含語言、資訊、公務、管理、人文、職訓等六大類，舉凡餐飲料理、咖啡拉花、英語、日語、雲端應用、簡報製作、求職技巧、口語表達等各類課程，任何人都可以參加。最近迷上數位學習的Amanda說：「網路上雖然有很多學習平台，但不是課程主題侷限、使用介面不友善，就是沒有終身學習時數，直到發現台北e大的課程，授課對象不限公務員，而且課程內容非常生活化，我就黏上它了，還會大力推薦給周遭好友。」

台北，不只努力減輕「宅」壓力，還一併為市民設想「宅在家」也能學天下事的E化生活。住在台北，真是一件幸福的事。T



台北地政雲提供民眾及業者便利的地政資訊使用服務。
（圖／台北市地政局提供）

生活交通暢悠然 條條大路 通台北

文／許麗苓 攝影／馮志祺

從 小到大，很多人一定都聽過「條條大路通羅馬」，在台北，我們說「條條大路通台北」，出門有四通八達的捷運路網、幹線公車、YouBike，走在路上，不僅道路平整，巷道也重整得相當易行，還有雙北定期票為通勤族省荷包，連內湖科技園區的交通問題，如今也有了根本解決之道，加上首都圈捷運環形路網及TOD (Transit Oriented Development，大眾運輸導向的都市發展) 概念計畫，讓民眾未來走出捷運站，就能滿足許多生活娛樂需求。

首都圈捷運 省時方便

在捷運局「首長90秒」的影片中，柯文哲市長將交通比喻為血管，說道：「人欲健康，血管要通，都市欲健康，交通嘛愛通。」捷運局局長張澤雄表示，興建中的捷運環狀線，總體施工進度已達九成，其中環狀線東環段規畫銜接內科地區、信義計畫區、東區門戶，並且串連東西向捷運及鐵路系統。換句話說，以後從士林到內湖科技園區上班，可以省下三分之二的時間，省錢、省時、更方便。

為了讓首都圈環狀捷運系統更加完善，全面啟動TOD，以捷運站為中心發展周圍區

域生活機能的都市計畫，規畫開發商業辦公室及公共住宅，營造良好公共設施和開放空間，期待透過優化人本交通環境，引導都市更新和再生，創造高品質的生活環境。未來只要從捷運站出發，無論是走路或騎單車，就可以享受多元多樣的食衣住行育樂。

除了捷運環狀線規畫，台北市政府還推動許多綠運輸及優惠措施。交通局局長陳學台提到，台北市及新北市自今年4月16日起，實施1,280元定期票，30天內可不限次數搭乘捷運、雙北公車及YouBike前30分鐘免費；8橫8縱幹線公車享有轉乘半價優惠。去年年底，全市YouBike達到400站，累積使用人次更在今年4月突破1億人次，並提供YouBike與捷運、公車雙向轉乘優惠。

為解決內湖科技園區上、下班時間交通壅塞的問題，市府團隊啟動了三項總合性計





首都圈捷運以便捷的路網為民眾節省更多通勤時間。

畫，以短、中程分期階段，逐步投入對策，包括從縮短文湖線班距開始著手，以舒緩尖峰時間車廂的擁擠狀況，還開闢了汐止、板橋及淡水3條快速公車，並透過拓寬成功橋、港墘路等瓶頸路段，紓解塞車狀況。另外，內科2.0計畫希望協助產業持續發展，並在內科園區內興建智慧公宅，可以讓在內科地區的就業人口直接住在內湖，減少通勤往返。

市長柯文哲也期許未來在台北市讓「無人車上路」，以補足幹線公車或科技園區接駁巴士不足的問題，這對於台北的交通是全新的嘗試。

管路巷道重整 通行環境更友善

以往要埋設水管、瓦斯管等，總是要裝一條就挖一次馬路，讓民眾煩不勝煩！工務

局局長彭振聲表示，台北市於2015年成立道路管線暨資訊中心，率先推行地下管線3D立體圖資建置，以24小時合署辦公方式提供服務，並進行道路挖掘施工的整合，有效減少挖掘次數31%，還可透過雲端攝影機，由遠端智慧監控道路施工的狀況。

此外，為了改善鄰里道路品質以及人車通行環境，除了提升道路平整度、人孔平整度、相關管線地下化之外，一併檢討汽、機車及自行車停車空間，並規畫綠色標線型人行道，讓道路更新不只是路面平整，而是整體通行環境更趨友善，執行成效也獲得市民肯定。

看來，台北的交通、道路品質等諸多問題，北市府團隊已經先於民眾早想一步，並著手規畫及執行，從根本解決問題，令人「足感心」！**T**



新富町文化市場改造後，轉變為多元創新的場域。

舊翻新 攬人才 樂活創業在台北

文／許慈芳 攝影／何宗昇

全民拚經濟在台北！為了改善全民經濟環境，台北市政府提供創業者優秀的孵化育成方案，並推出多元創新支付和消費者保護政策，也全面改建傳統市場，更從內部自省，貫徹正直誠信文化，由內而外，要給民眾最好的環境拚經濟！

國際交流 跨域合作

台北市產業發展局於2015年成立「StartUP@Taipei 台北市創業服務辦公室」，致力於打造友善的創業環境，從資金補助、人才聚集、創業空間到國際交流機會，皆扮演積極的輔助角色，產業局有多項融資貸款計畫，目前共挹注超過1,300間公司、共10.4億元的金額，並已陸續開放9處創新創業基

地，如CIT台北創新中心、digiBlock台北數位產業園區等，未來共計規畫21處，等著各路新創人馬進駐。

產業局局長林崇傑表示，台北市已跟多個國際城市簽署創新創業國際交流MOU(備忘錄)，打造平等互惠的機制，並協助新創產業積極參與國際間第一級新創會議如Slush，增加與國際團隊跨域合作的機會。

在國內，透過InnoVEX、未來商務展等大型新創活動，新創產業有機會跟國際間的企業對話，每年最少有來自全球150個城市、超過20萬人次的新創人才來到台北交流。每年的國際人才進駐計畫，也有百餘個團體徵求入駐台北、落地發展。

配合新南向政策，產業局也和東南亞國家建立產學合作計畫，提供台灣頂級學校獎學金補助，邀請東南亞頂尖學生前來就讀，並安排至企業實習，期望台北成為亞洲新創產業發展基地，提升台北市在地產業拓展海外版圖的機會。

行動支付 消費便利

在舊有市場部分，產業局陸續改造台北傳統市場，微型改造既有市場內部陳設，例如士東市場引入專業攤商設計，將內部改造成煥然一新的「高顏值」空間，變身為五星級歐式風格市場；針對老舊不敷使用的新富町市場，則實施全面改造，引入文化創意市集，結合日式建築風格帶動市場全新轉型，讓市場不只是買菜的空間，也是飲食教育與社會議題討論的基地。傳統市場的新生不但活化了周邊生活機能，也讓市民再度擁抱充滿人情味的生活場域。

鑑於網路已成為民眾生活不可或缺的一部分，北市府著力於保護民眾在網路購物的消費安全，並推廣創新支付至日常生活中。

台北市掌握1,000億元的公共費用，由資訊局整合資訊流，率先全國公部門，打造第一個智慧支付整合平台「pay.taipei」，串連第三方支付、電子支付、銀行等，無論是水費路邊停車費、市立聯合醫院的醫療費用、市立國中小、高中職與大學學雜費，所有帳單資訊與繳費方式都能一手掌握，手機滑一下就能完成付款，還能享受業者優惠，帶給民眾更輕鬆便利的生活。

謹慎網購 四法防詐

即時跳出的覆蓋式網頁廣告，是近期民眾時常遭遇的網購詐騙，此類詐騙廣告以便宜價格誘導民眾購買，並標榜貨到付款、無條件退換貨等，實質卻是販售山寨版產品。

法務局呼籲民眾多以「望、聞、問、切」四法慎選商品。「望」是指辨識廣告中是否有詐騙特徵，可參考法務局在官網提供的網路購物安全與詐騙宣導簡報；「聞」則是要查看有沒有相關新聞報導，付款前確認是否真為詐騙，法務局也會針對重大消費爭議，發布查核結果新聞稿及消費警訊；「問」則可撥打消費者服務專線1950，讓專人為民眾解惑；透過前面3個步驟，若發現商品有問題則請立刻「切」斷購買行為以免受害。法務局的消費者保護創新政策，致力於提升網路購物安全，務求有效預防網路詐騙。

北市府進一步自我要求，推動正直誠信的組織文化，宣告不收禮、不飲宴、不關說，並增列檢舉獎勵，還降低了獎金的發放門檻，只要撥打1999轉1743，就能投身對抗貪汙犯罪之列，期許讓北市府成為開放透明的廉能政府。

多管全新思維的政策齊下，希望能夠活化台北的經濟建設，讓台北成為一個所有人都能安居樂業的美好城市。T

艋舺青山王祭典 街庄同慶謝神護佑

文／張盈華 圖／邱士傑、城隍信仰、邱添財、艋舺青山宮青山會提供





青山王祭典是萬華地區的年度盛事。(圖／邱士傑提供)



艋舺青山宮主祀的靈安尊王。(圖／城隍信仰提供)

充

滿歷史文化底蘊的艋舺，除了有藏身於街頭巷尾的傳統美食，更坐擁台北市知名宮廟。其中，位於貴陽街的艋舺青山宮，為慶祝主祀的靈安尊王聖誕，每年農曆10月20日至23日舉行一連串的繞境與祭典活動，被稱作「青山王祭典」，俗稱「艋舺大拜拜」，總是吸引大批民眾參與，與大稻埕霞海城隍誕辰祭典、保生大帝出巡，並稱為台北市三大民俗廟會。

跨海來台 駐地擋災疫

艋舺青山宮創建於1856年(清咸豐6年)，相傳1854年時，移居至艋舺的福建泉州府惠安縣漁民，將故鄉的青山宮祖廟靈安尊王神像割香至艋舺，神轎途經舊街(今西園路一段)時突然加重無法抬舉，經焚香請示後，漁民便依照神意，就地立祠供奉。當時艋舺正遭受瘟疫肆虐，人心惶惶，但罹病者向靈安尊王祈禱後，都能奇蹟似地康復，於是信徒倍增而正式於現址建築新廟。

現今看到的青山宮重修於1938年，仿清代宮殿建築設計，有二殿二廊與後殿三層，古色古香，更是台北市定三級古蹟。然而，



1980年代在艋舺街頭繞境的八將團。



1980年代繞境時，八將團後面會跟著自行畫臉參與的八將腳，一旁還有以人力抬轎發送鹹光餅的隊伍。

2013年青山宮遭遇嚴重祝融，許多具百年歷史的神像與文物遭到嚴重損毀，在地人與眾信徒認為是靈安尊王幫台灣人抵擋更嚴重的天災，讓信徒更堅定信仰。

當地居民為感念神祇靈驗，透過青山宮一年一度的廟會活動酬謝神明，年復一年逐步演變為凝聚地方力量的重要活動。到了1953年，台北市政府將青山王祭典推為當時龍山區的秋季拜拜，也是戒嚴時期台北唯二可以舉辦迎神廟會的廟宇；1975年，更被列為全市七大民俗宗教祭典之一，讓青山宮的繞境活動進一步擴大到現今整個萬華區。

夜巡暗訪 陰陽同驅穢

靈安尊王聖誕為農曆10月23日，而祭典活動從農曆10月20日展開；今年青山王祭典將從國曆11月27日起跑，祭典前夕，將迎請艋舺清水巖清水祖師、艋舺龍山寺觀音佛祖、西門町天后宮天上聖母及閩艋神尊蒞臨青山宮作為客神，並觀禮至祭典結束。

農曆10月20、21日，靈安尊王率領部將分別進行南、北萬華區的「夜巡暗訪」，以達

到探查陰陽界、驅逐邪穢與緝捕凶神惡鬼的目的；22日則是更大規模的「正日繞境」，除了有來自台灣北部各寺廟的陣頭共同參與，途中也會有在地居民設置香案，以及爐主或頭家設的祭祀紅壇與舞台進行歌舞表演。繞境當日總是吸引眾多民眾前來共同恭迎神明與祝壽，沿途施放鞭炮象徵好運；部分曾向靈安尊王許願的信徒，還會化身為「將腳」，穿上全身紅衣與特製草鞋，畫上臉譜，隨駕護衛神轎以此還願，讓現場氣氛熱鬧非凡。

紅綠八將 鬼步撼人心

暗訪與繞境時最引人注目的莫過於「青山宮八將團」。開將的臉譜、裝扮、刑具等都維持一貫傳統，可說是最具古早傳統的陣頭。八將分為「紅面」和「綠面」各4名，是全台唯一僅有的紅臉及綠臉扮相；祂們頭戴二郎盔，都是冊封官職的駕前護衛，以保護靈安尊王出巡時的安全。紅面將手持枷（鯉魚扣）、虎牌、釘鎚、老虎鏢，綠面將則持鎖扣、火籤、釘床、鬼頭刀，行進時踩著俗稱三步乩的「鬼步」，氣勢凌人、震撼人心。八將團中央還有一名「引路童子」，相傳為白鶴化身的靈鳥，頭戴太子盔，穿著蟒袍，並手持葫蘆燈為八將照路。

青山宮八將團非職業性將團，一年只隨青山王祭典出團3日，每位將員及工作人員都是自願追隨靈安尊王，以虔誠的心及熱忱來義務服務。

靈安尊王聖誕當天，在宮內舉行祭祀之後，傍晚即是在貴陽街封路舉行的盛大壽宴，以傳統流水席形式，宴請相關工作人員、正副爐主及頭家等；壽宴進行之時還會讓民眾擲筊，決定隔年值東的正副爐主及頭家。擲得正副爐主與頭家的人，等同於獲得

靈安尊王欽點，象徵著祝福與保佑。

青山宮秘書陳玉敏說：「祭典的形式從以前到現在其實沒有大幅改變，不過早年繞境途中設立的紅壇比較簡單，現在隨著時代演進，慶祝方式也越來越多元，有鼓陣、歌唱、鋼管舞，甚至請來超跑繞境，讓祭典越來越熱鬧。」

此外，每年繞境時爐主和頭家們會出轎子讓自家小孩坐在上面，發送鹹光餅給信徒求平安，最早是由人力抬轎，後來也隨時代演進改為三輪車轎；而約20年前，附近居民會於壽宴當天在住家附近一同「辦桌」慶祝，近年因民情改變已不復見。

繞境活動 今增環保味

近年因為環保意識抬頭，青山宮廟方不但會請爐主頭家在深夜表演時降低音量，並減少鞭炮施放，去年開始更與台北市政府環保局合作，安排垃圾車在陣頭繞境之後，馬上將鞭炮和廢棄物集中運走，盡快恢復環境整潔。

保有最傳統形式的青山王祭典，代表了當地人虔誠的信仰與在地文化，是無可取代的精神寄託，在民眾參與熱鬧祭典活動尋求內心安定的同時，更是台北市重要的無形文化資產。①



靈安尊王的駕前部將「七爺」謝將軍。
(圖／艋舺青山宮青山會提供)

文／張盈華 攝影／劉耀勻 圖／耕耘者、發現茶提供

秋日養生湯水 喝出好健康



芝麻營養豐富，以芝麻糊搭配杏仁露更添絕妙滋味。

隨

著季節變化選擇不同食材，是老祖先流傳已久的古老智慧。秋天氣候變化大，中醫學主張秋日應以補充水分、滋陰潤燥為養生重點，而為了準備迎接冬日，提升身體的耐寒能力也很重要。

養生除了在三餐中注意食物攝取，藉由飲料和甜品也能達到，在台北就有以養生為概念的甜湯飲品，當感到寒冷時來一口，是暖身又暖心的好幫手。

港式甜湯 滋潤養生

香港對食物料理的講究遠近馳名，精緻的飲茶小點搭配普洱茶去油解膩，慢火精燉的煲湯煮出食材營養，搭配中藥材更具滋補強身功效。就連平常被認為只是佐餐的甜點，到了講究「吃」的香港人手裡，也能成為好吃又養生的精緻餐點。

佳佳甜品來自香港，用最原始和天然的食材搭配傳統手工熬煮，從2016至2018年連續獲得香港米其林推薦殊榮。最經典的芝麻糊選用湛江雙殼黑芝麻，每日以手工細炒至焦香，經過3道浸泡程序後，用石磨機研磨至細滑，再熬煮而成，搭上杏仁露，味道更加豐富又營養。川貝燉蜜梨則是秋天最適合的甜品，針對秋天多變氣候，為身體帶來最合時宜的營養補給，清甜湯頭與軟嫩的梨子，清爽又解膩。

佳佳甜品 SOGO 忠孝店

地址 大安區忠孝東路四段45號B1（輕食區）
電話 02-2778-7991
時間 週日至週四09:00～21:30
週五、週六09:00～22:00

天然鮮果 調理體質

現代人大都外食，攝取過多肉類與加工食品，因此每日應該食用適量水果，平衡一下。「耕耘者」走遍台灣尋求好食材，將食材原味用飲品呈現。像是選用台東、南投自然農場的無毒有機青梅，將50斤青梅熬煮成1斤的梅肉，再加入仙楂、洛神、甘草、陳皮、桂花等食材熬煮成烏梅汁，飯後一杯生津止渴。

採收不易的黃梅同樣是具鹼性的有機梅種，其中富含的「酶」能幫助調節生理機能。「黃梅飲」將熟成前夕的有機青梅加入喜馬拉雅山玫瑰鹽釀製，秋季飲用可幫助調整並維持健康體質。

耕耘者 松菸店

地址 信義區菸廠路88號B2

電話 02-2908-1098轉21 時間 11:00~22:00



黃梅飲加了玫瑰鹽和冰糖，口味獨特。

(圖／耕耘者提供)



溫潤順口的黑糖紅棗紅茶，暖身祛寒。

(圖／發現茶提供)

補品入茶 祛寒暖身

台灣飲茶文化十分盛行，將不同食材入茶除了增添口感與風味，也能調理身體。

「發現茶」嚴選台灣頂級茶葉，加入補身食材卻不加入人工添加物，將台茶18號(又名紅玉)與台茶21號(又名紅韻)紅茶加入紅棗，再以台灣甘蔗柴燒熬煮、反覆翻炒而成的黑糖提味，喝起來甘甜順口。另外來自南投鹿谷的清心烏龍茶加入南投竹薑，溫潤茶味燉入薑的微辛辣口感，不但提振精神，還能暖身祛寒。T

發現茶

地址 中正區羅斯福路三段171號北側

電話 02-7709-9700 時間 10:30~21:30



(攝影／鄒保祥)

OB嚴選創辦人王蘭芳 西門町小吃憶童年

文／王筱君 攝影／鄒保祥、林煒凱

王蘭芳15年前用3萬元創辦OB嚴選，在網路購物商城兼職做大尺碼服飾網拍，之後逐步將版圖拓展至全尺碼，如今設計、生產、銷售一條龍，穩坐國內電商女裝龍頭。家庭、事業皆得意的她，唯一遺憾是父母早逝，來不及參與今日成就，每當思念母親時，她總會牽著寶貝女兒的手遊逛西門町，藉由美食懷念媽媽味。

差一點當「麵線西施」

王蘭芳的母親在她國小五年級時因病過

世，提起早逝的母親，王蘭芳語氣中充滿不捨與驕傲，「媽媽是全天下最偉大的職業！我媽媽如果沒過世的話，我應該是麵線西施喔！」早年她母親在西門町做生意，曾賣過冰、鐵板麵、鐵板牛排與蚵仔麵線，因為手藝好，生意更勝知名麵線店家。

母親早逝，父親生意失敗，陸續賣掉辛苦掙來的3棟房產，王蘭芳還輾轉搬到台南投靠姊姊，小小年紀就得獨立。走過困頓童年，讓她更珍惜眼前的幸福，夫妻倆因做生意，與寶貝女兒聚少離多，每當假日有空

時，母女倆會相揪手牽手逛街。

西門町是母女倆的逛街首選，肚子餓了，她直覺就帶女兒往人氣名店阿宗麵線去，最妙的是因為店家不提供內用座位，所有人都是「站」著吃，每到假日人山人海、擠爆小小攤位，為了尋回一點點記憶中媽媽的味道，讓分秒必爭的王蘭芳甘願排隊，等待的同時，她湊近女兒的耳畔，緩緩道出家族故事，一口麵線、一個故事，滿是思念的滋味。

舊地重遊大啖美食

對台灣小吃情有獨鍾，一碗麵線羹不過癮，母女倆轉戰萬年大樓，地下室的魚酥羹也是王蘭芳的愛店之一，魚酥的酥脆口感，既可當零嘴，又是勾勒羹湯鮮甜滋味的神奇配角，她滿足笑稱：「吃起來不油不膩，很

涮嘴！」一整路有說有笑，難免感到口乾舌燥，這時天然好物成都楊桃冰，是母女倆最愛的飯後甜點。

經營超過半世紀的成都楊桃冰，店內保有1950、1960年代質樸氣氛，玻璃罐內滿是醃製的酸甜味，讓人垂涎欲滴。產品看似簡單，但製作過程一點也不馬虎，因楊桃、梅子十分嬌嫩，店家堅持選用以人工採收，取代機器搖樹的水果，避免因碰撞腐爛。經細心清洗後才加以醃製，時間至少3個月，確保產品入味。

「看起來好像很簡單，但想一想，要能堅持把一件事情做到最好，並且持之以恆，有多少人能貫徹？這或許就是成功與失敗的一線之差。」王蘭芳不忘對女兒機會教育，這一刻，她自認是全天下最幸福的母親，也彌補了童年的小小缺憾。T



來到西門町吃麵線，回味印象中媽媽的好手藝。

阿宗麵線

地址 萬華區峨眉街8-1號
電話 02-2388-8808
時間 09:00~23:00



王蘭芳最喜愛魚酥的酥脆口感。

萬聯甜不辣

地址 萬華區西寧南路70號B1
電話 02-2314-7105
時間 11:00~21:30



飯後來一碗楊桃冰，解渴又解膩。

成都楊桃冰

地址 萬華區成都路3號
電話 02-2381-0309
時間 13:00~22:30

大稻埕南街西側全景重現

文・繪圖・攝影／魚夫

畫

家郭雪湖1930年獲第四回台展賞的作品《南街殷賑》，畫中呈現臺北大稻埕南街（今迪化街南段，約南京西路與民生西路間）中元普渡時的繁華景象，旗幟飛揚、招牌林立，自畫中可感受人聲喧嘩、鬧熱滾滾的氛圍。

現在畫中的建築物，我將其西側從迪化街一段82至112號間，除了部分已重建為現代建築之外者都畫了出來，每座宅邸在建築與人文故事上相較其他街區都來得精彩，值得整理出來，做個總結。

南街洋樓 裝飾繁複

82號的「祥德藥房」立面為典型的四柱三開間，西洋柱式垂直貫穿，展現出宏偉氣勢，再以淺黃綠的洗石仿石鋪牆面，散發出溫暖的氛圍。

其次，在三樓窗下的檻牆則以開模印花取月桂葉、鳥兒和垂花飾的浮塑做出鑲嵌畫的效果，總體看來通體舒暢。

84號的風格樣式是典型南街建築裡所謂的「洋樓式樣」，大部分以樓高二層者居多，屋頂女兒牆平直無華，設有3面有如匾額框架，中間較兩側的間距為大，凸顯店招；其下有著緊緻的簷間線腳，在其下為仿南洋殖民地式的拱形迴廊演變而來的拱圈窗洞；窗洞之下為花瓶欄杆，這種欄杆以綠釉最為常見，但也有藍、白二色分布在北街上；最後是一樓的門前西洋柱式，看來係匠師的個人創意，但似乎頭重腳輕，好像柱頭柱礎上下顛倒了。

86號「台灣農產公司」建物係二樓店屋形式，正面再拉高山牆，攢尖突出一顆圓球，兩旁4支間柱節節高升向中看齊，靠近中間山牆的柱頭裝飾費盡心思做成花紋圓球，基座為仿愛奧尼克式柱頭的設計；離中間較遠的間柱柱頭運用西洋托木語彙，其下也架了個愛奧尼克式柱頭；兩側邊柱的最上方也有圓球裝飾，講究對稱、列柱之美。

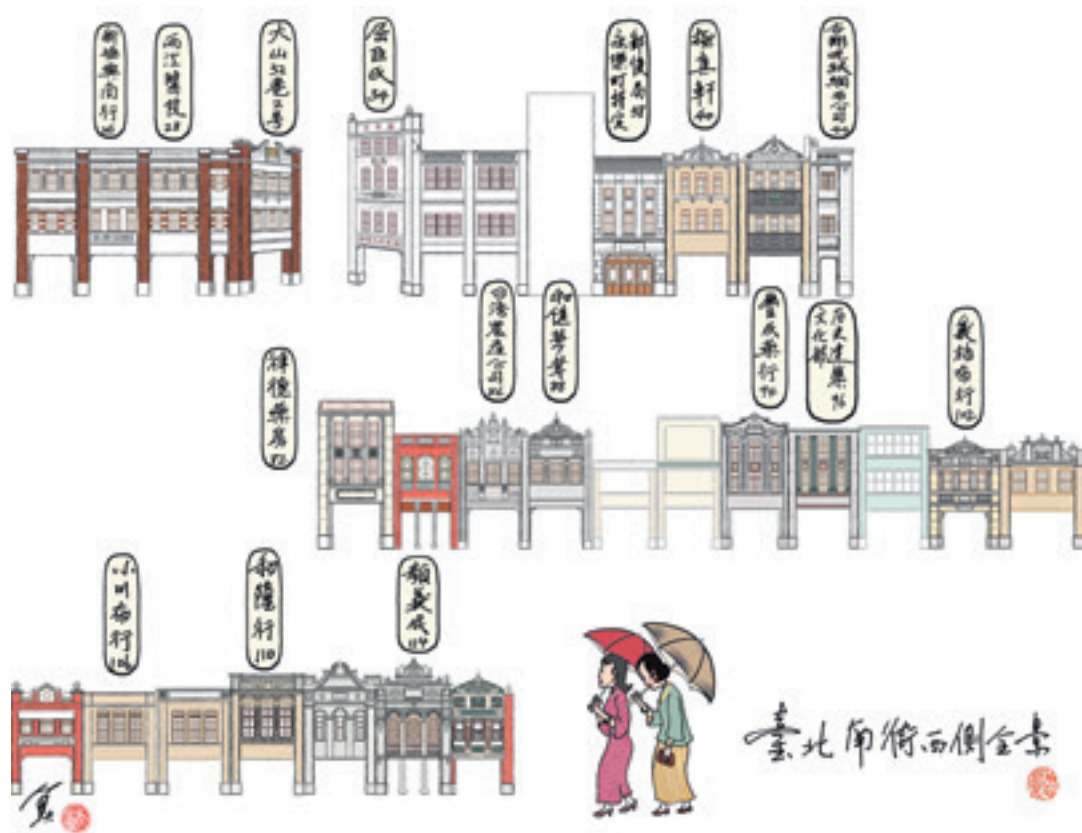
88號「和億蔘茸」最上方為有著繁複幾近矯飾的山牆，山尖及兩側的邊柱柱頭均有圓球花飾，檻牆為四柱三開間，柱子係科林斯柱，有外翻的葉片，柱身留有直線凹槽最是引人注目。

94號的原有泥塑招牌為「豐成藥行」，建築形式和96號頗為相似，四柱三開窗，立面外觀主要以墨綠色洗石子為基調，並搭配灰白色洗石子，裝飾性線板簡約，四柱間採紅底鵝黃色泥塑。

96號已列歷史建築，我曾在本刊為文介紹，乃不復贅述。



114號顏義成商行仿巴洛克的華麗風格。



臺北南橋西側金案

102號「義裕行」正面山牆高聳，在攢尖處有圓球裝飾，另於間柱上方有卷草紋飾，邊柱之上亦有圓球；頂端做成鳳梨型裝飾，特別凸顯企業的特色，雖只樓高二層，但門面寬18台尺（約5公尺）、縱深150台尺（約45公尺），其內需2座天井才足以採光。

106號「小川布行」經過改建，不知原來模樣，但在1939年時是後來「新光集團」吳火獅初試啼聲的伊始，原來的位址是賣布的「小川商行」，他就是在這裡從「家長」（店長）當起的。

柱，值得注意的是在二樓窗櫺上的面磚，據說是從當時的日本「內地」進口，材質與設計都令人印象深刻。

114號的「顏義成商行」係大正年間興建的二進式傳統街屋，正面為仿巴洛克式牌樓厝，其造型語彙極盡華麗之能事，中央山牆在浪花中升起，邊柱矗立雕工細緻的花瓶，其下花果蝙蝠裝飾令人眼花撩亂；正面拱窗的弧線優雅，連窗前鑄鐵欄杆都非常講究。



翻閱11月的城市記憶

文／許慈芳 攝影／林煒凱



2009

隨 著氣溫逐漸降低，過去的《台北畫刊》在這個時節介紹了許多溫泉季特別企畫，紓壓泡湯、圍爐吃火鍋的秋遊活動特輯，還可在往年的畫刊中，看見昔日巨星們的風采。

溫泉暖身 美食暖胃

台北溫泉極具特色，2007年第478期《台北畫刊》特別企畫了「冬遊北台北溫泉

季」，帶領大家踏上陽明山及北投，一親溫泉芳澤。文中提到，陽明山有許多溫泉源頭，如前山公園、陽明山中國麗緻大飯店，泉質分別為酸性硫酸鹽泉、弱酸性硫酸鹽泉；泉源來自硫磺谷和地熱谷的北投溫泉區，則是罕見的白磺與青磺泉水。在漸涼的秋天中，泡湯便成為療癒身心靈的一種享受。

台北溫泉觀光的起步，則在2009年第

502期提起，國內最早開發的溫泉區就是在台北市，歷經三百多年來的開採與利用，成就了現今台北市溫泉產業的繁榮。泡完暖身的溫泉後，不妨再來場美食的暖胃之旅，麻辣火鍋、蒙古火鍋、強棒拉麵、地獄拉麵皆各有滋味，冷冬中喝口暖呼呼的特製湯頭，真是人間美味。

黃花紅楓 秋日浪漫

2012年第538期則以秋天的顏色介紹台北大地風景。當敦化南路和忠誠路上成列的欒樹轉黃，就意味著秋天來了，坐在路旁欣賞欒樹開花所形成的滿滿金黃花河，美麗盡收眼底。於此時節也可去陽明山賞芒或賞楓，為蕭瑟的深秋增添點棕紅色彩，既詩意又浪漫。

國際盛會 亞洲指標

1979年第143期《台北畫刊》，記錄了當年10月21日在台北市立體育場舉辦的台灣區運動會盛況。這次活動是當時運動史上規模最大的全運會，共有十個國家參與盛會，由籃球巨星張伯倫第一位進場向觀眾致意，並由亞洲鐵人楊傳廣和田徑女傑紀政高舉聖火繞場一周。

同期刊登了第十六屆金馬獎頒獎紀盛，該屆的頒獎方式有了重大改變，不同於以往先公布得獎名單再擇期頒獎，改為當場拆封及公布得獎者。

台北藉由許多運動賽事與影視競賽，獲得國際關注和認證，從《台北畫刊》中能看見這些珍貴的紀錄，和前人努力的足跡，每月為台北寫下新的精彩。T



← 第16屆金馬獎頒獎典禮，美國女星伊莉莎白·泰勒頒獎給最佳劇情影片《小城故事》。



張寶仁夫妻合力經營百年棉被老店，憑藉網路好口碑在市場上保有好成績。

瑞成紅線葫蘆 傳承五代暖冬

文／陳宛妤 攝影／王漢順
圖／瑞成手工棉被店提供

中

午過後的士林夜市大東路，只有少數幾家店面開張，而高掛著「嫁妝」招牌的「瑞成手工棉被店」已有客人上門，這家傳承130年的老店，就藏身在這巷弄中。

手工製被 紅極一時

第五代經營者張寶仁，國小就在棉被店和工廠幫忙，擁有40年資歷的他，可說是棉被產業的觀察家。翻開家族創業史，130年前從桃園大園鄉起步，以前的人買棉被只認師傅，自家出品的棉被以紅線繡成的葫蘆商標來做區別。後來大園老家失火，第三代李

火琳決定北上謀生。李火琳做生意實在、為人風趣，只要提到棉被，士林、陽明山老一輩一定會想到葫蘆商標的「火琳伯」。

張寶仁聊起老一輩以手工打棉被的年代，因為製被用的純棉怕溼氣，當天打多少棉就一定要做完，免得接觸空氣後產生露水，因此製被師傅一工作就是好幾個小時，彈棉花的工具背在身上又很費力，加上冬被通常集中在夏天和秋天製作，飛揚的棉絮對吸呼道更是沉重負荷，所以一床床手工棉被都是老師傅們的真功夫和心血，也因為使用材質為純棉，棉被不容易變硬成團，蓋起來特別溫暖舒服。

張寶仁說，農業時期，大家的生活都十分儉樸，棉被是可以典當的高價值商品；接著工業時期經濟起飛，大人、小孩有各自需求，銷售量急速增加。張寶仁回顧那段父母親共同經營的黃金歲月，適逢1970年代台灣經濟逐漸起飛，加上婚嫁必須買新棉被的傳統習俗，「瑞成」儼然成為專賣正統手工棉被的代名詞，1977年更達到銷售巔峰。

張寶仁談及母親話當年產業榮景，每天請10位師傅，以手工做出近30床棉被。一床10斤重的棉被價格達800元，相當於當時一般民眾半個月的薪資。

搭上網路 老店逢春

然而傳統產業榮景難以延續，二十多年前，張寶仁接手經營時，面臨轉型的挑戰，瑞成在1987年打破自製自銷的觀念，因應學生需求，賣起價格低廉的化學纖維被，同時也引進新潮的羽絨被和羊毛被等產品，並結合夜市低價、叫賣等經營策略，才漸漸讓生意起死回生。

「現在手工棉被銷售僅占營收的十分之

一，後來加入的寢具和家飾反而漸漸變成主力。」張寶仁不諱言，2002年台灣加入WTO後是重大打擊，接著智慧型手機出現，方便大家在網路上比價購物，這也讓實體店面生意直直落；不過，張寶仁順勢而為，在網路上為百年老店創造另一個行銷管道。

「除了原本設置的官網和粉絲頁，我也會主動去網路上回答消費者的問題，以此打響知名度。」張寶仁坦言，現在人很怕買到劣質品，會先在網路上爬文看商家口碑，再打電話詢問。目前瑞成的銷售量，有五成是來自透過網路搜尋而下單的。

手工棉被從高檔身價，到成為人人可輕鬆擁有的必需品，再至現今面臨各式科技原料夾殺，百年老店瑞成始終以天然純實的本質，陪伴台北人度過每一個凜冽的寒冬。T



1. 1990年代師傅手工打棉被的景況。(圖／瑞成手工棉被店提供)

2. 以紅線繡成的葫蘆，是瑞成傳承五代的經典商標。



賴甘霖神父指著當初來到台北時，耕莘文教院門口都還是民居平房。

百歲神父賴甘霖 愛無止境

文／陳宛妤 攝影／林煒凱

長 期於臺灣大學教授醫學倫理，教導未來的醫生及護理師救人不僅在於醫術，更在於一顆重視人的心，他，是賴甘霖神父。有著醫生和神父雙重身分的他，在台北生活近50年，無私地奉獻畢生所學，對需要幫助的人們伸出援手。

賴甘霖神父在2015年獲總統府頒發三等景星勳章，感謝他對台灣的熱愛與無私奉獻，2017年以殊勳在台北獲得歸化國籍許可證書及國民身分證，同年還榮獲第27屆醫療奉獻獎個人獎。

採訪賴甘霖神父時，還發生了一段小插曲，當他聊到來台快滿50年時，忍不住想翻找他的國民身分證，可是怎麼找都找不到，焦慮的神情，就像迷路找不到媽媽的孩子，直到身旁的秘書安撫他說可能放在其他外套的口袋，一定會找回來，這才讓賴神父暫時放心，繼續聊他的故事。

來台近50年 引領無數學子

「我的中文不是不好喔！」賴神父受訪時強調，別人都誤解他的中文能力，「我的中文

是非、常、不、好！」語畢，他像個老頑童般哈哈大笑，有他在的地方，就會有這種暢快的笑聲。

擁有醫學與神學博士雙學位的賴神父，1917年出生於西班牙，來到台灣那年，他已經52歲。初抵台灣學了3個月的中文，便到台大醫學院教授醫學倫理，在文學院教拉丁文課程，同時擔任台北商專（今台北商業大學）光啟社的輔導神師。北商校友陳女士表示：「他影響北商很多同學，在他們的生命當中，有一個被愛的經驗，對未來不管在工作或家庭生活上，都有很大的影響。」北商校友王女士也說：「其實我不記得賴神父說過些什麼話，只記得他給了我一個大大的擁抱，讓我流淚。」

用愛照亮台北 散播溫暖力量

賴神父說，他1969年來台時，台北都還是滿地平房，沒有那麼多便捷的馬路與交通建設。他一路看著台北成長與進步，直到現在，台北轉變為一個交通非常方便的城

市，讓有固定探訪行程的他，出門一點也不費力。他經常步行到捷運台電大樓站搭乘捷運，轉接駁公車往來台大、耶穌會頤福園、耕莘文教院、耕莘醫院等地。在台北東奔西走，只為了力行「以他人的快樂為快樂」的人生哲學，即便是素昧平生的人，他同樣不遺餘力。

賴神父也非常喜歡台灣的文化，尤其是在地小吃，像是炒米粉、牛肉湯麵都是他的最愛。高齡101歲的他至今依然充滿活力，他的保養之道沒有祕方，就是三餐簡單、走路運動，他每天跑來跑去，從不嫌累，「我的本分是關懷別人，這是我生活中最基本的；雖然我已經老了，可是我還有一點力量，可以持續為大家做事，我要住在這裡，愛台灣到底，要從這裡上天堂。」

賴神父就像個愛的發電機，永遠讓周圍的人感受到溫暖、安慰與力量，在台北近五十年來，學生及病人們的大小事幾乎都有賴神父的參與，在每個需要的時刻，為每一個生命帶來滋養心靈的春雨。T



說起自己大約是小學的中文程度，賴神父俏皮地哈哈大笑了起來。



公民總主筆：觀景窗外人生如戲

文／程金蘭 圖／程金蘭提供

楊 力州的紀錄片《紅盒子》於10月19日上映，片中不僅保存陳錫煌師傅的操偶技藝，更帶入李天祿與陳錫煌父子偶戲人生之外的相處。楊力州以《紅盒子》講陳錫煌的布袋戲人生故事，我也看著、聽著楊力州講他自己的故事——導演的父子故事。

楊力州習慣說別人的故事，講起自己的故事卻不輕鬆，話語中藏有沉重的壓抑。他說爸爸沒能成就畫家夢想，轉而刻意栽培他

和弟弟逾20年的時間，最終兄弟二人反抗掙脫，徒留父的失落與子的尷尬。

難以言喻的父子情誼

父子關係是難以說出口的崇拜，是競爭、是想被支持肯定的複雜情感。在楊力州眼中，88歲的陳錫煌像個8歲的孩子，等待爸爸李天祿摸摸他的頭，給予讚美；而楊力州對陳錫煌的形容，彷彿也是對自己和爸爸

關係的隱喻，50歲的楊力州拍紀錄片、沒當成父親期望的畫家，卻也像個孩子，在等爸爸給他大大的擁抱和肯定。

作家魯西迪在《摩爾人最後的嘆息》書中寫道：「一個父親的真面目，是很少有兒子能夠承擔得起的重量。」這父親的「重量」，是一種混雜痛楚的負擔，也意味著父親的權威本質，包含「受到敬重」的分量，父子之間特有的情感，也是一種人性深處的必要經驗。

與期望背道而馳的夢想

楊力州說父親原是自耕農，北上做焊工。父親一直想當畫家，但當時沒有那個環境條件，因此寄望在兩個兒子身上。幼稚園時，當其他小朋友還在拿著蠟筆胡亂塗鴉，楊力州就已拿起炭筆畫素描。他和弟弟從小念同樣的小學、中學，也都進入復興美工就讀。高二時，《聯合報》副刊主編痲弦到復興美工參訪，看見廊上陳列他畫的油畫，指名要他幫副刊畫插畫。當時他經常要趕在晚上7點截稿前，從中和搭車送畫到位於忠孝東路的報社，父親很驕傲他畫插畫打工賺錢，以他為榮。

楊力州說，他和弟弟一直都無力反抗父親意志，他大學念輔大應用美術系，直到大二那年參加繪畫比賽拿到首獎8萬元，在30年前，8萬元是筆大錢，他拿去買攝影機，從此擱置畫筆，扛起攝影機走上導演之路，靜悄悄地無聲反抗父親，掙脫被安排好的畫家之路。弟弟則是在念完北藝大美術系之

後，走入建築界，也沒有按照父親的生涯鋪排成為一名畫家。

承載生命重量繼續前行

拍紀錄片超過20年，楊力州手拿攝影機進入被紀錄者的生活日常，但從觀景窗、在剪接室看盡別人生命軌跡，隨之而來的是承載他人生命重量的情緒與能量需要釋放。導演掌鏡他人，也得獨處面對過往，面對自己的家庭和人生。

拍紀錄片的背後，承載著一個個辛苦人生。這天，他主動談及自己罹患憂鬱症，他拍老、弱、病、殘，記錄無常人生，心理諮商治療師說：「你只要不拍紀錄片，就什麼都解決了。」但他自知不可能不拍紀錄片，他害怕憂鬱症會遲鈍他的感知，奪走他說故事的獨特稟賦。

2008年，楊力州赴北極挑戰極限，10年過去，即便他在憂鬱症的困擾下，一面忙著為新上映的《紅盒子》宣傳，還是宣布準備整裝出發去南極，拍攝冒險和環保的紀錄片，再次實踐「沒有人可以困住你，除了你自己」，並朝向「挫折的邊陲，世界的盡頭」大步邁去。①



程金蘭

- 台北廣播電台《公民總主筆》節目主持人
- 資深媒體人，曾任《中國時報》市政中心主任

酒店式公寓 滿足心歸屬

文／蔡敏姿 圖／華泰瑞舍、六福居、九昱晴美提供

現代人重視食安議題，有些民眾不習慣當外食族，喜歡自己開伙，即便在外旅遊，也希望能採購新鮮食材，親自下廚；有些外國旅客則藉由烹飪家鄉菜，以解思鄉之情。新型態的「公寓式酒店」，恰巧能滿足上述旅人的需求，房間內備有廚房設備，如電鍋、微波爐、電磁爐、烘碗機等，讓旅人在旅程中，也能找到彷彿居家的溫暖與歸屬感。

豪宅風格 坪數選擇廣

華泰王子大飯店旗下的「華泰瑞舍」主打都會精品豪宅風格，建築外觀以逾200萬片馬賽克磁磚包覆，室內設計則由台灣設計師陳瑞憲打造，大量採用天然橡木，極簡卻不失時髦。

每間客房皆有廚房，坪數自13至47坪不等，可依旅客自身需求選擇，從單人到三代同遊都能滿足。曾有一名屆齡退休的台商，

豪華小套房適合小家庭入住。(圖／華泰瑞舍提供)



飯店內完善的廚房設備，旅客只需採買食材就能輕鬆下廚。(圖／華泰瑞舍提供)





看中飯店裝潢優雅大器，且附近商圈林立，購物、下廚都很方便，交通也鄰近捷運站，不論洽公或放鬆、度假都相當便捷，每次回台都到此入住。此外，櫃台提供24小時服務，他也曾託買筆電、手機、生活用品，猶如貼身管家打理生活。

若是有新手爸媽帶著嬰幼兒短程出遊，考量嬰幼兒的副食品保存不易，不僅可在房內現煮現吃，華泰瑞舍還提供奶瓶消毒鍋、兒童餐具，為入住的旅客創造出居家氛圍。

餐飲優勢 嘗道地美食

坐落於南京東路的六福居，擁有50間景觀套房，能欣賞一旁的林森公園景致，內部

裝潢風格簡約、色調沉穩，並同樣配備簡單廚房。

一位來自美國的外商公司高層，被派駐到台灣，不在外租房，選擇入住六福居一年，除了房務人員客製化房間打掃時段，櫃台人員還會關心他的身體狀況，甚至在生日時送上蛋糕或小禮物。想念家鄉味道時，他會到附近市集採買食材後回房間烹調，一解鄉愁，讓他身在異地，卻像在家一樣溫暖。

六福居也結合五星級酒店的精緻服務及餐飲優勢，提供包括九環醬鴨翅、芥末拌鴨掌、清燉獅子頭以及牛肉麵等五星主廚料理包。一位入住的澳洲旅客表示，可在酒店內購買料理包，回房間加熱就能品嚐北京菜、



宛如自家客廳般的溫馨，酒店式公寓就像旅人在外的另一個家。(圖／六福居提供)

上海菜跟台味十足的牛肉麵等各種道地美食，方便又有趣。

鄰近商圈 生活機能優

九昱建設旗下的「九昱晴美」，鄰近晴光商圈，今年10月甫開幕，共62間客房，坪數14至22坪不等，室內挑高樓層，房間與客廳採開放式設計，寬敞明亮，玄關處有隱藏式收納，大片落地窗能遠眺圓山飯店，並可欣賞松山機場的飛機起降，堪稱小豪宅規格。

九昱建設副總經理王河發表示，晴美公寓式酒店每間客房同樣設有廚房設備、炊具組、雙人餐具組等，讓旅客入住飯店就像回到家一般舒適便利。酒店周邊生活機能完善，台灣小吃、異國料理、超市、藥妝店一應俱全，方便旅客採買食材。

每個人對於旅行的期待都不一樣，有些人愛冒險，但也有人希望把家裡的溫暖帶著走。試想，若旅行的住所像熟悉的家，那麼旅途中的舟車勞頓、困頓疲乏，也能隨之煙消雲散。📍



喜愛自理餐食的旅客入住公寓式酒店，小廚房設備最能滿足需求。(圖／六福居提供)



公寓式酒店宛如自家小套房的設計，休憩、辦公、料理都像在家一樣方便。

麵包與花

李敏勇

李 敏 勇

台灣屏東人，1947年在高雄縣出生，成長於高屏，大學時代修習歷史，短期居住台中，現為台北市民。

除了詩創作外，也出版詩解說、研究，譯讀當代世界詩，並著有散文、小說、文學評論和社會評論集等約70餘冊。

曾獲「巫永福評論獎」、「吳濁流新詩獎」、「賴和文學獎」及2007年「國家文藝獎」。

吃了法國麵包
百合花依然盛開著
麵包與花都是生活必需品

從賣店
帶它們回家
是昨天黃昏

麵包
已經吃進肚子裡
會消化在生命之中

麵包是因需要消化
給生命
所散發誘人的香味

繪圖：張秋鴻



枯萎如花
也會被喜
但花覺得自己比麵包重要

花若存自己散發香味
花自己就是
生命

我告訴妻這樣的哲理
一面看著百合花
感覺那花的影子在擴大

上班途中我先
從後回家時
只負責帶花

而且
要告訴枯萎百合花的
不是我

附筆

麵包與花，就像麵包與愛情或物質與精神，日常生活裡的經驗演繹成這首詩。從麵包與花，以及「我」的關係，延伸成家庭的況味。敘述者的「我」與回家買了麵包也買了花的丈夫，以麵包和花的對應和對話，述

說了兩種生活物件的意義投射。以花比麵包重要喻示了面對物質主義時代的精神視野，生活依賴物質條件，但徒有物質條件是不夠的。在精神喪失的時代，有一種自我拯救的幽默書寫。①



藉由踩踏動力活化水質，健身同時也為大安森林公園的環境出一份力。(圖／大安森林公園之友基金會提供)

大安森林公園「健森趣」

文／陳宛妤 攝影／王均峰 圖／大安森林公園之友基金會提供

在 哪兒騎飛輪健身最愜意？莫過於能聆聽蟲鳴鳥叫的大安森林公園「活水飛輪」。

它是以城市「健森房」為概念，透過民眾踩踏飛輪、與設施互動，免用電力、不耗自來水，將地下水撲滿收集的雨水再循環到草圳，伴隨流水及水車推動空氣而發出的

「咻咻咻」鳥笛聲，健身的同時，也讓城市生態更美好。

3種模式 水循環更有趣

當初設置活水飛輪裝置時，大安森林公園的認養單位——大安森林公園之友基金會執行長郭城孟還一度擔心，如果民眾參與率

低，沒有一定的人數來使用，便無法產生足夠的動力形成水循環。幸好民眾反應熱烈，從8月啟用至今，已超過1萬3,000人次使用，並已活化了逾8座游泳池的水量。

在現場，民眾可以先用手機掃描飛輪上的QRcode以連動該台飛輪，不僅能看到別人的排名與成績，免費註冊會員後，還能看到個人騎乘的總踩踏圈數、活水量等詳細資料。為了增加運動的趣味性，活水飛輪共提供3種玩法：想拚爆發力的人，可選擇「3分鐘衝刺賽」模式，比賽在限定的時間內能活化多少水量；想比續航力的人，「不限時耐力賽」就是最好的選擇；而如果想要找人PK，無論是跟親朋好友，抑或是現場找對手，也有「1 on 1對戰」模式可供選擇。藉由民眾踩踏飛輪，讓生態池內的水不斷循環，增加含氧量、淨化水質，有趣的設施讓復育融入日常生活，而不再只是遙不可及的名詞。

民眾肯定 騎踩參與率高

活水飛輪完工後，有不少年長者會在早上特意來騎上一陣，健身運動後再回家。原本繞公園慢跑運動的人，也被顏色鮮豔的活水飛輪吸引而來，漸漸地也開始有下班後固定前來運動的民眾。

58歲的劉媽媽說，以前來公園就是散步或跑步後就離開，但現在多了一個飛輪可以使用，覺得很棒。28歲的蔡先生說，上下班都會經過這附近，看到新的活水飛輪設施，試踩過後覺得會噴水十分有趣，現在有空就會來踩踏一下。

大安森林公園之友基金會執行秘書郭雅玲表示：「只要假日天氣好，活水飛輪當日絕對是超過上千人次使用，對於大灣草圳的

建設多數是肯定的。」

4生態池 有效調節溫度

活水飛輪是「大灣草圳計畫」第一期工程，之所以有這個計畫構想，郭城孟表示，是因從前在台北市的歷史中，「水圳」扮演非常重要的角色。「從前水圳灌溉農田，隨著農業活動結束，很多已消失或隱身在地底下；但近年全球暖化造成氣候變遷，讓水資源的利用顯得日益重要。」郭城孟感性地說，希望藉由重新整理從前保留下來的水圳，讓自然生態能依水而生，讓各種台北原生種的動植物可永續生存。郭城孟舉中央氣象局今年的數據為例，夏天平均溫度中，大安森林公園比台北市平均溫度低了1.1度，同時也低於其他公園綠地，主要是因大安森林公園中有4個生態池，其中最大的生態池更具有持續流動循環的水源，能有效地調節公園的整體溫度。

「大灣草圳計畫」以規畫兼顧生態水圳與休憩娛樂功能的生態場域為藍圖，以「水撲滿」概念為基礎，除了活水飛輪，之後還規畫音樂水花園、水積木廣場、水上行舟蕨綠水道、水戲飛泉活力池畔、礫石水階渠道等多項設施，讓民眾能近身體驗、享受都市趣味綠生活。T



用手机掃描飛輪QRcode，可以記錄個人活水量。



採訪台北健森房

田園城市 帶動社區多功能發展

文／許凱森 攝影／王漢順

田園城市在韓國首爾、美國西雅圖等都會區普遍推行，對於提升食物安全、降低溫度以及活絡社區情感等面向都有幫助。台北市田園城市推廣計畫自2015年開始已邁入第4年，至今共開闢562處田園基地，面積等同22座足球場，為了展示成效並挖掘更多田園基地推動故事，首度於今年舉辦田園城市建置成果競賽，鼓勵鄰里社區、公家機關、學校等一同藉由可食地景，營造綠美化的城市景觀。

志工認養 收成捐助公益

參賽獲得銀獎的士林區德行里「繽紛農趣」有2處基地，分別位於德行公園及仰德區民活動中心頂樓。3年前，由里長張德美等人開始建置，撰寫計畫向台北市產業發展局、公園處申請補助，計畫申請通過後，還需接受種子師資培訓，結訓後再把所學教給里民，至今已有近30位志工共同認養。志工管理制度嚴謹，半年為一期，須先實習才能

加入，每週有固定服務時數，也要定期參加志工課程，雖然是一人認養一塊園圃，卻不分你我一起分工，採收後也互相交換分享。

德行里的大部分園圃由空心磚建置美化，未破壞公園原有的草地與碎石，乍看還是綠意清爽的公園樣貌，走近一瞧才發現是別有洞天的城市菜園。種植作物的選擇以當季為主，每半年都會自主送驗，保證食的安全；採收過後便會翻新土壤，不會看到雜草和枯黃菜葉。張德美說：「由於種植的土地屬於公家場域，我很堅持必須回饋社會，每一季都會捐菜分送給里內的低收入戶以及獨居長者，志工們的服務也從來不以把菜拿回家為目的。若有活動或展覽邀請我們設攤，義賣金額也都全數捐出。」

隔壁社區主委的太太看到種菜竟然可以如此乾淨整齊又美觀，也想在他們社區推廣田園城市，特地前來取經。而這就是張德美最大的目的，希望每個田園城市基地都能像種子一樣，發芽擴散影響周邊。

1. 里民開心採收自己栽種的作物。
2. 松山區復建里的幸福農場栽種番茄等食蔬。



1



2



士林區德行里「繽紛農趣」在城市中尋得一方土地，里民當起快樂的城市農夫。

張德美甚至帶志工到文昌國小教小朋友種菜，並將收成的作物拍賣，由家長競標，所得收入同樣捐給需要的弱勢團體，不但做愛心，也讓孩子學會勞動才有收穫，懂得體恤農夫的辛勞，並且珍惜食物。

里民齊聚 觀摩交流心得

松山區復建里「幸福農場」獲得競賽金獎，早在田園城市計畫推動之前就自發整頓面積約500坪的閒置土地，計畫性地規畫農場，讓花園包圍菜園，從一開始的48個園圃到現在追加拓寬到168個園圃，廣受居民歡迎，供不應求。

除了種植當季作物之外，特別設置香草

區，萬壽菊、馬鞭草、羅勒、接骨木、迷迭香、薄荷等三十幾種香草，散發著各自的香氣。里長林坤信說：「每到假日，上百位里民齊聚幸福農場，互相觀摩交流彼此的園圃，兼具運動、教育、情感聯繫等功能。」早上和傍晚可以看見里民赤腳在這裡散步，農場內的路徑寬度也可供輪椅通行，站在附近制高點往下看，像是水泥建築包圍著一張綠地毯，很是壯觀。

都市農園讓里民們在同樣的生活圈有了不一樣的生活重心，花香、鳥鳴、綠意，藉著種植作物的過程，人與人之間的情感交流互動融洽，這份心靈上的滿足，比收成更為寶貴。●

文／陳宛妤 攝影／陳俊銘 圖／台北市勞動局提供

老爸當家 育嬰有道



台 北市申請育嬰留職停薪的比例，根據台北市勞動局2017年資料統計，女性占87%，男性占13%，曾請過育嬰假的爸爸個案並不多。劉姓夫婦二人皆任職於公家機關，劉太太說：「爸爸請育嬰假讓孩子變得不一樣」，打破許多人對於男人不會帶小孩的刻板印象。

劉太太說，她在孩子快2歲時結束育嬰

假，交接給爸爸才不到一週，便看到明顯的「成效」。

爸爸一起育兒 改善親子關係

起初，原本忙於上班的爸爸跟孩子比較不熟，以至於小孩都黏著媽媽，但爸爸接手後，孩子開始主動找爸爸玩，讓媽媽多了些自己的時間。

此外，以往孩子只要一碰撞或跌倒，常常不管痛不痛，隨即哀號撲向媽媽的懷裡；但爸爸才帶了幾天，孩子跌倒後竟好像什麼事情都沒發生，自己爬起來繼續玩，讓原本已經準備要抱起孩子的媽媽相當驚訝。

台北大學法律系教授郭玲惠長期關注性別工作平等，她也鼓勵爸爸加入育嬰假行列。常人都以為小孩該由媽媽帶，但有國外資料顯示，爸爸帶的小孩會比較堅強，畢竟媽媽容易心軟、過於擔憂。「不要認為爸爸沒有能力照顧小孩，是自己的孩子怎麼會失職呢？他一定有他的方法。」郭玲惠認為，爸爸的投入，對整個家庭關係會產生非常正向的影響。

夫妻輪流請育嬰假 工作家庭兼顧

郭玲惠說明，由於台灣家庭有「男主外，女主內」的保守觀念，常因為性別角色所伴隨的任務或刻板印象，造成男女的差別待遇；尤其在家庭中，當夫妻雙方需要有一

個人留守照護其他家人時，這個人往往就是女性。

台北市的雙薪家庭非常多，在養育責任還是落在婦女身上的傳統觀念下，不少媽媽衡量個人薪資與保母費用，兩相取捨之下選擇自己帶小孩，甚至辭職帶小孩，但郭玲惠說，育嬰假的好處是「不需要辭職」。

任職於私人企業的邱小姐說，她請完6個月的育嬰假後，本想辭職在家到孩子上小學，但是想到以後要再找工作時已經40歲了，還會有和現在收入相當的職位等著她嗎？一想到不可能回到當初，邱小姐就感到頭皮發麻。

郭玲惠強調，台北市的就業市場替代性高、專業度更新快，幾年後要重新找工作並不容易，育嬰留職停薪頂多2年，技能落差不會太大；再加上若夫妻雙方輪流申請育嬰假，對於家庭的收入即便有影響也不至於太大，更重要的是可以增進親子關係，讓工作之外的家庭生活更平衡。T



夫妻雙方輪流請育嬰假，平衡對內對外的工作，更能增進親子關係。（攝影／陳俊銘）



《職場爸媽共育兒
家庭工作都圓滿》宣導小冊

台北鳥市民 黑冠麻鷺

文／陳宛妤

圖／國立臺灣大學森林環境暨資源學系
野生動物研究室提供

黃昏到夜晚時分，在校園或公園散步時，你是否曾聽過「鳴——鳴——鳴——」具穿透力的低沉鳥鳴？或無意間瞥見一隻全身咖啡色、頭上有一撮藍黑色飾羽的悠哉大鳥正在漫步？這是台北鳥市民：黑冠麻鷺。

都會區繁衍 未解之謎

黑冠麻鷺在台灣曾是稀有鳥類，連資深賞鳥人在野外也很難遇見，牠們一直住在台灣低海拔原始森林，近幾年卻在都會區繁衍，且數量驟增，這個現象引起臺大森林系師生的好奇與關注。

「一般民眾看到的黑冠麻鷺，常常是定住不動，或旁若無人的樣子，所以常有人說牠是大笨鳥，像塑膠做的假鳥。」臺大森林環境暨資源學系教授袁孝維說。2003年蔡平里教授首次在臺大觀察記錄到黑冠麻鷺，因有學生對這種鳥類感興趣，袁孝維領軍的野生動物研究室便開啟黑冠麻鷺的研究課題，進而在2010年組成黑冠麻鷺追蹤小組，研究牠們的族群動態、生活史與播遷模式。

袁孝維說，原本在熱帶地區生存的黑冠麻鷺，或許是因為氣候暖化，慢慢往北移



居，甚至願意停留在都會叢林中，這是未來要研究及嘗試解答的問題。令人訝異的是，同樣是黑冠麻鷺，住在山區和住在城市的鳥性卻很不一樣，後者完全不怕人，且願意在人類活動的區域築巢繁殖，也因而便於黑冠麻鷺追蹤小組的成員們在都市綠地中尋找鳥巢，進行「繫放」的工作。

繫放是在鳥類身上做標記，並將鳥放回



繫放時繫上的各色腳環方便民眾辨識與記錄回報。



野外，以蒐集其行為特性相關數據資料的方式。研究人員藉此累積更多黑冠麻鷺的生態基礎資料，了解該物種的行為知識。

邀民眾響應 目擊回報

繫放小組成員會在鳥的腳上繫上3個色環和1個金屬環，後者上有一串數字，類似人類的身分證字號。當民眾看見繫放的黑冠麻鷺，便可將目擊地點與腳環顏色組合等資訊，上傳至「黑冠麻鷺回報系統」，讓研究人員彙整資料，了解黑冠麻鷺的飛行與播遷路徑。截至今年9月，黑冠麻鷺追蹤小組繫放總數已達223隻，目前播遷最遠紀錄為臺大出生的黑冠麻鷺飛抵苗栗。

「這種鳥類體型大，繫上有顏色的腳環



1. 如今在城市中林木蓊鬱之處，越來越常見到黑冠麻鷺的身影。
2. 臺大森林系教授袁孝維領軍的野生動物研究室，立志為黑冠麻鷺族群動態、生活史與播遷模式解謎。

黑冠麻鷺小檔案

黑冠麻鷺站立時大約40至50公分高，屬於中型鳥類。成鳥全身褐色，頭上有藍黑色的冠羽，因而得「黑冠」之名；亞成鳥偏灰褐色且身上、頭上均有白斑。分布於台灣低海拔山區至山麓一帶，近期在各地近郊和都會公園、校園內族群數量逐漸擴張中，主要食物是蚯蚓、蛙類、蜥蜴等其他小型動物。



黑冠麻鷺故事館



黑冠麻鷺回報系統

後，一般民眾不需要望遠鏡或高階相機就可辨識，用手機便可輕鬆記錄。」袁孝維說，這是集結群眾的力量進行研究，正是「公民科學」的具體行動。

為擴大公民參與，今年台北市動物保護處與臺大研究團隊合作舉辦了2個月的「黑冠麻鷺回報大賽」，迴響熱烈，取得不少黑冠麻鷺在市內出沒的紀錄。黑冠麻鷺扮演人們關懷自然的橋梁，啟動大家心中的小自然，袁孝維更進一步指出：「台灣黑熊和穿山甲如果消失了，對我會有什麼影響？相信絕大多數的人從來沒見過黑熊和穿山甲。不過，你能在城市角落親眼目睹黑冠麻鷺，知道牠扮演的生態角色，進而產生愛護與保育台灣野生動物的意識。」^T

有朋自遠方來 關渡迎接候鳥季

文／陳宛妤 攝影／曾雲龍（台北市野鳥學會理事）

每逢秋冬時節，乘著東北季風，一批批空中訪客不遠千里，來到台灣過冬，直到隔年三、四月才返回北方。台北有不少可以觀賞冬候鳥的地方，如淡水河沿岸的河濱公園，常可見到紅尾伯勞、小水鴨、黃鵪鶉、白腹鸕、紅隼和黑鳶的身影。

其中，有「小猛禽」之稱的紅尾伯勞，身長雖僅約18公分，但喜歡停留在樹梢或聳立的物體上，緊盯低處活動的獵物，快、狠、準地俯衝而下，舉凡蜥蜴、青蛙、甚或其他小型鳥類，都逃不出牠們的利爪，牠們會將獵捕的食物插掛在樹枝上。除了利於撕取也用以保存，所以也被稱作「屠夫鳥」；此外，黃鵪鶉也是很有特色的鳥種，身長約17公分，在地上活動時，長長的尾巴會不停地上下擺動，非常有趣。

關渡平原地區亦是冬候鳥的主要落腳處，像是貴子坑的大排沿線，有機會觀賞到稀有的地啄木和秧雞，另也有貓頭鷹會固定在此棲息，例如珍貴稀有的長耳鴉喜愛棲息在闊葉林木靠近樹幹的高枝上，除了吃喝暫時離開，其他時間都喜歡待在固定位置，所以想一睹長耳鴉芳蹤的最佳線索，即是林木下大量的排泄物；另在社子島的河岸灘地可觀賞到不少水鳥，如黑腹濱鵪、磯鵪、金斑鶉等，雁鴨科的鳥類也很多，像是遠從西伯利亞飛來，喜愛成群結隊的小水鴨。當牠們



長耳鴉以天然的樹洞當窩，吃喝以外，喜歡停棲在高枝上。

在繁殖季節時，性別差異非常鮮明，雄鳥頭部至頸部帶著繁殖羽的栗褐色，臉部則著上綠色的過眼帶，尾部有三角形黃色斑塊，但一過繁殖季，就一律換上褐色簡樸羽裝，讓人雌雄莫辨。

有興趣想要了解並欣賞候鳥的民眾，不妨造訪關渡自然公園。這裡的賞鳥配套設施俱全，並有專人解說和講座，且一年四季皆可賞鳥，很適合想親近鳥類的入門者，在北部數量稀少的黑面琵鷺，偶爾也會來此一訪呢！就讓資深解說員帶領你，迎接遠道而來的翩翩候鳥，體驗賞鳥的樂趣。●



關渡自然公園官網



靜岡名城——濱松城每逢櫻花時節美不勝收。

台北濱松 互送旅客計畫啟動

文／陳宛妤 圖／台北市觀光傳播局提供

日 本最好吃的鰻魚飯在哪座城市？答案是靜岡縣西部的濱松市，這裡有全日本最大的鰻魚產地——濱名湖，還有如河豚、鯉魚、牡蠣等營養價值極高的各種海味，故被當地人譽為食材的寶庫。

濱松市是繼日本松山市後，第2個加入與台北市互送旅客計畫的城市。今年正逢台北市與濱松市簽署觀光交流都市協議書屆滿5年，為擴大交流、增加互訪旅客，兩市共同啟動互送旅客計畫。

對日本戰國時代江戶幕府歷史有興趣的民眾，可到濱松市造訪德川家康居住了17年的濱松城，城廓圍繞有三千多棵櫻花樹，每逢櫻花季可謂美不勝收。

在濱松市還可泡泡溫泉，當地有館山寺溫泉、弁天島溫泉和三日溫泉等，秋冬到訪最合時宜；若想盡情體驗農趣，不妨去一趟

栽種世界各地知名水果的濱松大型水果公園，一年四季都能享受採收水果的樂趣。

值得一提的是，濱松市的音樂文化尤其興盛，當地設有全日本首座公立樂器博物館，並長期舉辦濱松國際鋼琴大賽和濱松世界青少年合唱節等音樂活動，試圖將其打造為日本的音樂之都，讓旅人充分感受音樂的魅力。

台北市和濱松市為彼此市民提供期間專屬限量好禮，即日起至今年12月15日，台北市民造訪濱松市，只要在指定地點填寫問卷，即有機會獲得濱松市準備的鑰匙圈、吉祥物家康君紙膠帶等小禮；台北市則提供特製悠遊卡、小提燈、手繪提袋及內含優惠券的觀光手冊等，盼有更多濱松市民前來體會台北特色風情。T



濱松觀光
官方網站

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
圓山花博公園新生園區 秋季玫瑰展	即日起至11/23(五)，08:00~17:00 圓山花博公園新生園區台北玫瑰園及怡情園古典玫瑰園 (新生北路三段105號)，詳情請至官網 pkl.gov.taipei 查詢	台北市工務局公園處 2585-0192
台北金馬影展	即日起至11/25(日) 詳情請至活動官網 www.goldenhorse.org.tw 查詢，或至 Facebook 搜尋：金馬影展 TGHFF	金馬影展執委會 2370-0456
《單耳兔的尋覓之旅》 藝文畫作展覽	即日起至11/27(二)，10:00~18:00，週一休館 松山文創園區133號共創合作社交誼廳(光復南路133號)	台北市勞動力重建運用處 2338-1600轉5304
映象台北系列活動	即日起至11/30(五) 台北之家(中山北路二段18號)，詳情請至 www.spot.org.tw 查詢，或至 Facebook 搜尋：光點台北 SPOT-Taipei (台北之家 Taipei Film House)	台北市文化局 2511-7786
實驗品與它們的產地	即日起至12/1(六)，11:00~19:00，週日、一休館 台北數位藝術中心(福華路180號)	台北數位藝術中心 2834-5066
星際迷航特展	即日起至12/2(日)，09:00~17:00，週一休館 台北市立天文館1樓特展室(基河路363號)	台北市立天文館 2831-4551轉713
第21屆台北文學獎 徵文活動	即日起至12/31(一)，以郵戳為憑 詳情請至活動官網 literature.award.taipei/21th 查詢	台北市文化局 1999轉8703
二二八與人權公義特展	即日起至2019/1/13(日)，10:00~17:00 台北二二八紀念館地下特展室(凱達格蘭大道3號)	台北二二八紀念館 2389-7228轉30
《翻動Micawor——2018 Pulima 藝術節》展覽	即日起至2019/1/13(日)，10:00~18:00，週一休館 台北當代藝術館(長安西路39號) 詳情請至 www.mocataipei.org.tw 查詢	台北當代藝術館 2552-3721轉301
達人開講	11/17(六)，14:00~15:40，「叩問叢林：馬雅人的煉成之路」 台北市青少年發展處5樓流行廣場(仁愛路一段17號) 12/8(六)，14:00~15:40，「企劃力就是你的競爭力！」 台北市青少年發展處6樓大型研討室	台北市青少年發展處 2351-4078轉1765
2018勞動金像獎 頒獎典禮	11/21(三)，14:00~17:00 三創生活園區多功能場館5樓 Clapper Theater (市民大道三段2號)，詳情請至活動官網 laboraward.bola.taipei 查詢，或至 Facebook 搜尋：勞動金像獎	台北市勞動局 1999轉3357
你所未見的台北—— IG 徵圖大賞	11/22(四)~11/27(二)，09:00~17:00 市政大樓1樓中庭(市府路1號1樓)	台北市觀光傳播局 1999轉7570

2018台北市孔廟 「孔子開外掛」講堂	11/24(六)，14:00~16:00 台北市孔廟4D劇院(大龍街275號)，詳情請至官網www.tctcc.taipei查詢，或至Facebook搜尋：台北市孔廟儒學文化網	台北市孔廟管理委員會 2592-3934
資訊月台北市主題館 「智慧台北 遇見好市」	11/28(三)~12/3(一)，10:00~18:00 台北世貿一館(信義路五段5號)	台北市資訊局 1999轉8581
職場情緒管理—— 轉念一瞬間，正向思考 看見美好	11/29(四)，14:00~16:00 台北青年職涯發展中心(仁愛路一段17號2樓)	台北青年職涯發展中心 2395-8567
2018士林官邸菊展 「菊世遨遊」	11/30(五)~12/16(日)，08:00~19:00 士林官邸(福林路60號)，詳情請至活動官網2018chshow.taipei查詢，或至Facebook搜尋：士林官邸旅客	台北市工務局公園處 2881-2912轉16
One More Chance 中高齡就業博覽會	12/1(六)，10:30~16:00 市政大樓1樓中庭(市府路1號1樓)，詳情請至官網www.okwork.taipei查詢	台北市就業服務處 1999轉58988
法務部「炎夏『漫』活，創 意說『畫』」2018年暑期 青少年兒童犯罪預防及 服務利他四格漫畫徵件 活動展覽	12/1(六)~12/16(日)，09:00~21:00 台北市青少年發展處1樓圓形展覽區(仁愛路一段17號)	台北市青少年發展處 2351-4078轉1724
2018「與孕同行——讓我們 陪伴您」孕產期心理健 康暨微電影宣傳記者會	12/3(一)，10:00~11:00 市政大樓1樓中庭(市府路1號)，詳情請上Facebook搜尋「台北市社區心理衛生中心-傾聽each來」粉絲專頁	台北市衛生局 3393-6779轉26
銀髮志工英雄會	12/5(三)~12/25(二)，10:00~17:00 台北市志願服務推廣中心(信義路五段15號5樓)，詳情請至官網www.cv101.org.tw查詢	台北市志願服務推廣中心 2302-3993
2018 WirForce 電競 嘉年華	12/6(四)~12/8(六)，11:00~20:00，12/9(日)17:00開幕 12/9(日)，11:00~17:00，2018台北盃電競大賽總決賽 花博爭艷館(玉門街1號)	台北市資訊局 1999轉2864
2018勞動紀錄片首映會	12/7(五)，15:00~17:00 三創生活園區多功能場館5樓Clapper Theater(市民大道三段2號)	台北市勞動局 1999轉3318
用興趣創造斜槓價「職」	12/8(六)，14:00~16:00 台北青年職涯發展中心(仁愛路一段17號2樓)，請至官網www.okwork.taipei/ESO線上報名	台北青年職涯發展中心 2395-8567
「愛灑人間——外籍勞工 義診暨健康關懷活動」第 4場次	12/9(日)，13:00~16:30 台北車站西一門至北三門站內空間	台北市勞動力重建運用處 2338-1600轉4204
免費創業講座： 財報數字大解析	12/13(四)、12/14(五)，13:30~16:30 台北市勞動局勞工教室(艋舺大道101號6樓)，詳情請至官網eso.gov.taipei查詢	台北市就業服務處 2308-5230轉412

活動時間地點如有異動，以主辦單位公告為準。

漫畫・文／獵人



台北屋安心購

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，讓讀者了解北市的縷縷脈動。

2018 臺北馬拉松交通管制時間圖

Taipei Marathon Traffic Control Time Map

12月9日國際銅標籤認證觀察日
市區道路進行交通管制！

活動日期：2018.12.9

管制路段	開始	撤除	管制路段	開始	撤除
市府路(松高路-松壽路) 12月8日-12月9日	00:00	15:30	重慶南路一段(忠孝西路至凱達格蘭大道)北往南	06:30	08:30
市府路(松壽路至信義路)	06:20	12:30	凱達格蘭大道(重慶南路-中山南路)西往東	06:30	08:30
信義路(松智路至市府路)東往西	06:20	12:30	中山南路雙向全線快車道	06:30	09:00
信義路(市府路至基隆路一段)東往西	07:00	12:30	中山北路一至三段雙向全線快車道	06:30	09:00
松智路(信義路至松高路)北往南	06:20	08:30	北安路西往東	07:00	09:30
松高路(松智路至逸仙路)西往東	06:20	08:30	明水路(北安路-樂群一路)西往東	07:00	09:30
逸仙路(松高路至仁愛路四段)全線	06:20	08:30	樂群一路(西往東)	07:00	09:30
仁愛路一段至四段(全線)	06:20	08:30	堤頂大道一至二段(北往南)	07:00	10:00
信義路一段(中山南路至杭州南路)西往東	06:30	08:30	環東大道(東往西)	05:00	12:30
杭州南路(信義路至愛國東路)北往南	06:30	08:30	健康路(塔悠路-寶清街)西往東	08:00	12:30
愛國東路(杭州南路至中山南路)東往西	06:30	08:30	塔悠路(南京東路五段-民生東路五段)南往北	08:00	12:20
愛國西路(中山南路至中華路一段)東往西	06:30	08:30	基隆路一段(東興路-松隆路)北往南	07:00	13:00
中華路一段(愛國西路至忠孝西路)南往北	06:30	08:30	基隆路一段(南往北)地下道	07:00	13:00
忠孝西路(中華路一段至重慶南路)西往東	06:30	08:30	河濱公園左右岸自行車道(大直橋至南湖橋)	06:00	12:00



- ◆ 以顏色區分不同管制時間，如：06:20~08:30 代表藍色區域管制時間為上午06:20至08:30。
- ◆ 12/9當日捷運首班車上午05:20發車，每20分鐘一班(小碧潭站及新北投站無提早發車)。上午06:00後恢復正常班距，請多加利用。
- ◆ 公車改道訊息請參考各路公車站牌。
- ◆ 愛國西路、中華路及忠孝西路段上午06:30至08:30交通管制，請搭乘捷運通行，或於管制時間前通過。
- ◆ 臺北馬拉松晉升世界級的城市馬拉松，需要您的支持與配合，造成不便，敬請見諒！



交通管制
詳細資訊
請掃描QRCode



臺北市府 感謝您的配合

廣告

© Disney

MICKEY 台北 米奇趣遊

歡慶米奇90周年系列活動

隱藏  大蒐奇 集  奇 有禮獎不停

2018 8.31 ~ 2019 1.2

活動
辦法



下載 現在玩
台北APP



搭乘 捷運米奇趣遊
台北彩繪列車



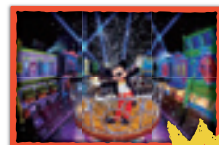
尋找 隱藏米奇
掃描並蒐集



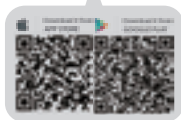
雙重
好康

· 大獎月月抽：集滿6個隱藏米奇徽章即可參加抽獎
獲得香港迪士尼樂園套票！
· 好禮7兌換：凡蒐集到一個隱藏米奇即可於指定通
路兌換好禮！

HONG KONG
Disneyland
香港迪士尼樂園套票



特獎



f 台北旅遊網

觀光傳播局
TAIPEI Department of Information and Tourism



The Walt Disney Company
(Taiwan) Ltd.

廣告

趣 玩 台 北

Fun
Taipei

台北最潮蔬食尚

November
2018



台北 最潮 蔬食尚

蔬食風潮席捲全球，
越來越多人加入蔬食行列。
CNN 曾報導
台北為全球十大蔬食熱門都市之一。
許多時髦新潮、
對動物和環境友善的蔬食餐廳，
絕對能顛覆你對傳統素食的刻板印象。
今天不妨來尝尝台北蔬食尚，
讓你吃得美味，也吃到健康！

文／許慈芳 攝影／李鍾泉、楊子磊



達人漫談

蔬食新風潮



蔬食料理

蔬食異國味
茹素也可潮潮滴



(攝影／楊子磊)

健康裸食

天然食材
盡享美味無負擔



(攝影／楊子磊)

創意素食

創意入菜
吃素也能有滋有味

文／洪釗瑜 攝影／陳毅偉

蔬食新風潮

你 知道嗎？近幾年來，台北的蔬食餐廳越來越多，甚至名列世界十大蔬食熱門城市，更吸引許多外國觀光客來台北旅遊；同時也有越來越多年輕人投入蔬食市場，將蔬食變得更年輕、更時尚！

顛覆油膩刻板印象

許多年輕世代開始關注蔬食議題，不只因重視健康與環保意識，更因為友善動物的念頭，而漸漸改變原本食肉的飲食習慣。

「找蔬食Traveggo」由Yang(左)與Hao(右)拍攝年輕活潑的影片，介紹美味蔬食。





台北正掀起蔬食尚風潮，想吃蔬食料理，選擇豐富多元又方便。

「找蔬食Traveggo」是一對八年級情侶部落客，Yang與Hao本身是茹素者，為推廣蔬食，讓更多人知道吃素既健康又美味，便自己拍攝、剪輯影片，用年輕活潑的方式，帶大家走訪台北市的蔬食餐廳。

Hao說：「講到『素食』，大部分的人都會覺得又油又膩，因此我們大都選擇蔬食餐廳，不管是西式、美式，只要是健康、加工品少、呈現食物原味的，都很對我們的胃。」此外，他們也發覺，這幾年葷食者對素食的接受度越來越高，Yang說：「我常帶朋友或同事去吃蔬食，他們都覺得吃起來不像印象中的素食，而且很好吃！」

健康美味身心受益

想追隨這股素食風潮，不能不知道蔬食Vegetables、素食Vegetarian，純素Vegan的分別。所謂的蔬食主義者，自訂吃肉與否的規則；素食主義者在台灣又可細分成鍋邊素、蛋奶素、五辛素，甚至還

有海鮮素；純素主義者則不食用任何由動物產出的成分，像蜂蜜、燕窩，常見於果凍、軟糖裡的吉利丁等都必須留意。

在拍攝影片的過程中，也讓「找蔬食Traveggo」接觸了更多店主的想法與理念，因而在這一年漸漸從「素食」轉變為「純素主義者」(Vegan)。Yang表示：「我們目前蒐集了大台北地區70家純素食餐廳，希望提倡純素主義的生活風格，讓來台灣的外國人也有豐富的蔬食餐廳可選擇。」在他們的影片中，不只用鮮明活潑的個人視角「吃」給大家看，也以貼近年輕人的方式介紹蔬食的美味，希望能推廣蔬食對身體的益處。

此外，台北對於蔬食的包容性非常強，擁有許多時髦又美味的蔬食料理、健康裸食以及創意素食店家，想要吃到不同國家、不同類型的美味蔬食都非常方便，Hao開心地表示：「這樣豐富的蔬食選擇，是非常值得我們驕傲的！」



(攝影／林煒凱)

蔬食異國味 茹素也可潮潮滴

文／楊芷茵 攝影／李鍾泉、林煒凱
圖／element 原蔬提供

知 名主廚侯布雄 (Joël Robuchon) 曾在2014年受訪時表示：「未來十年的料理潮流將會是素食。」在此銳不可當的全球飲食趨勢之下，台北市近年來，每一、兩個月就有新的蔬食餐廳出現。餐廳業者在設計菜單時，除了考量消費者重視單純食材的追本溯源，以及產品背後的真實故事之外，供餐夠不夠精緻好吃、空間設計是否有獨特風格，都必須擁有自己的定位。

台北匯集世界餐飲潮流，在傳統的料理基礎上翻轉，並力求創新。起初因宗教信仰及對動物的尊重，台北擁有蔬食友善的餐廳和市場，加上台灣廚師擅於運用新鮮在地食材，增添國際風味元素，演繹出蔬食嶄新滋味，讓台北成為蔬食主義者值得造訪的美食之都。

蔬食無國界 營養上桌

蔬食餐廳追隨風潮，主打無國界料理，餐點特色融合中、韓、美、墨、法、義等多國特殊調味與烹調手法，提供多元選擇，菜色推陳出新，重視層次風味與口感變化，從主菜到配菜，食材搭配屢屢創新，徹底顛覆以往吃素只有自助餐的單調選項。

一般人會擔心少了肉類的攝取，要如何才能補充人體必要的蛋白質？其實，穀類、菇蕈類、豆類製品、蔬菜、水果等含有的植物蛋白，較動物蛋白來得容易消化吸收。像在國外帶起一陣風潮的「超級食物」(Super Food)，如酪梨、鷹嘴豆、藜麥、櫛瓜、羽衣甘藍、芝麻葉等，皆含有豐富的維生素、礦物質，就被大量使用於純素主義者的餐點上。

蔬食無國界，在台北正時興，多數店家更進一步嘗試融入中西料理特色，搭配用心精緻擺盤，講究細節用心，讓無肉不歡的人也漸漸愛上蔬食的美味。



紅油皮蛋豆腐餃將意想不到的食材，以中西合璧的創意料理形式呈現。(攝影／林煒凱)

中韓合體 微辣微甜好驚喜

韓流熱燒正夯，主打時髦新蔬食概念的小小樹食，將蔬食和韓式料理中不可或缺的辣醬融合在一起。「小樹酪梨蔬菜」以藜麥飯與時蔬拌炒，再加入自製韓式辣醬，就像在吃韓式拌飯，口感驚喜連連。「紅油皮蛋豆腐餃」創意揉合中西食材，各種新鮮食材與醬料相互搭配，打造別出心裁的經典中式風味。

藉由添加新鮮營養的穀類、豆類、蔬菜、水果，店家發揮巧思，打造各式創意特色餐點，便是蔬食料理的精髓。

小小樹食

營業時間 12:00~21:00

地址 大安區大安路一段116巷17號

電話 02-2778-2277



集結多國料理風格，多重口味的蔬食料理，一次滿足。

美墨添味 吃巧也能吃飽飽

大啖油炸肉食、多汁漢堡，是多數人對於美國飲食的典型印象，而台灣的美式蔬食餐廳又用什麼食材來取代夾層肉排？擁有美式街頭藝術、Loft 空間設計的 URBN culture，以杏鮑菇佐 BBQ 醬製成「撕肉菇煎烤三明治」，搭配捲心菜夾進香烤巧巴達麵裡，飽足感十足！菇蕈類含膳食纖維、多醣體、維生素 B 群及多種礦物質，常被蔬食餐廳用來替代肉類。

口感一絕的「全植手工泡菜美乃滋漢堡」，以豆漿取代蛋黃製成美乃滋，搭配黃豆製成的天貝、燕麥等，滋味豐富。「凱薩沙拉」的沙拉醬配料用鷹嘴豆取代鯷魚，奶昔則用豆漿或腰果奶取代牛奶，飲品「地瓜派」喝得到地瓜、椰棗、肉桂的濃郁香氣，蜂蜜則以龍舌蘭漿替代。

只要食材搭配得宜，蔬食也可以吃很飽！「墨西哥大碗公」將藜麥摻進米飯，放入酪梨、生菜、炒綜合蔬菜、辣豆泥、莎莎醬，起司和酸奶可換成添加高蛋白營養酵母的炒豆腐。友善蔬食餐廳兼容並蓄，結合異國料理的特色，口味豐富多變。

URBN culture

營業時間 12:00~22:30 (週六11:00~23:00)

地址 大安區基隆路二段252號

電話 02-2378-8322





黑藜麥牛肝菌菇燉飯以黑藜麥取代精米，美味又健康。(圖／élément 原蔬提供)

élément 原蔬

營業時間 12:00~21:30 (週六11:00~22:00)

地址 大安區仁愛路四段408巷21號1樓

電話 02-2703-1099

法式食蔬 視覺味蕾雙饗宴

經營一間蔬食餐廳，在餐點開發上不僅要讓不吃素的人也覺得好吃，還得兼顧視覺效果。élément原蔬的「黑藜麥牛肝菌菇燉飯」，以黑藜麥取代義大利米入鍋燉煮，藜麥富含蛋白質又帶有嚼勁，取代精米，可以減少身體負擔。

「墨西哥起司辣味水管麵」帶有開胃的辣勁，吃得到整顆番茄的纖維質，搭配無花果藍紋起司、黑松露黑橄欖莫札瑞拉起司脆薄餅，融合義式披薩的薄脆口感，嘗得出餅皮佐食材的純粹鹹香甜。

食物以健康營養為基底，菜色選擇多元，食材重新排列組合，自製醬料各具特色，蔬食不再是印象中缺乏變化、食之無味，獨具一格的創意料理美味出眾，絕對讓你回味無窮！

／ 主廚食譜 ／



蒜辣杏鮑菇 (URBN culture 示範)

材料：

杏鮑菇	200克
蒜末	1大匙
香料鹽	1/2茶匙
紅椒粉	1/2茶匙



作法：

1. 杏鮑菇以滾刀切塊，熱鍋下油，將杏鮑菇煸乾後盛起備用。
2. 鍋中倒入少許油，加入蒜末拌炒後，加入香料鹽。
3. 加紅椒粉炒香，倒入1/3杯水，加入先前炒好的杏鮑菇拌炒，收汁到半乾即可。

Tip:可單吃或當麵包佐料，類似西班牙小吃塔帕斯的概念。

文／洪釗瑜 攝影／陳毅偉、王漢順、林俊耀

天然食材 盡享美味無負擔



「墨西哥裸食捲」可搭配火龍果莎莎醬食用，滋味清爽。(攝影／陳毅偉)

Plants

營業時間 週二至週四10:30～18:00、週五至週日10:00～21:30

地址 大安區復興南路一段253巷10號1樓

電話 02-2784-5677

不少好萊塢女星推崇的「裸食 (Raw Food)」風潮，近來也吹進台灣。為盡可能保留食材的營養成分，烹調溫度不超過45°C，因此多以未精緻化、未經加工的蔬菜、堅果、種子、水果及催芽穀物為食材，而且來源一定要天然。

千萬別以為低溫烹調是件容易的事，前置作業其實十分繁複費時。以堅果為例，為了保留最多的養分，必須先將堅果浸泡在水中超過8小時，將之「喚醒 (Activate)」，再經過2天45°C的低溫烘乾，種子或豆類也須以相同方式處理。

自然有機 客製化料理

「計算營養，而不計算卡路里」是Plants的重要訴求，不只以喚醒、催芽等手法處理食材，還與在地小農合作，採友善、有機、自然農法栽植的作物，呈現充滿生命力、層次豐富的裸食餐點。

「無麩質」也是Plants的一大特色，以紅扁豆、亞麻仁籽、蕎麥等食材替代大麥、小麥、黑麥，讓有麩質不耐症的人能安心食用。像是招牌的「墨西哥裸食捲」，用玉米跟亞麻仁籽製作餅皮，再包覆胡蘿蔔塔可蔬菜泥、生菜、腰果酸奶、苜蓿芽，還能搭配火龍果莎莎醬食用，豐富的風味不輸葷食！

店內菜單詳細標示食材成分，還可針對個人特殊需求提供客製化服務，讓崇尚裸食者安心享用。

催芽穀物 發芽後的穀物蘊含種子轉變為植物的能量，含豐富的營養，故依穀物的不同，浸泡入水催芽的時間也有別。

喚醒 堅果浸泡在水中超過8小時再料理，有助於消化與吸收內含的營養。



「可可甜橙派」滋味酸甜兼具。

手工自製 飲食更均衡

「我覺得東西好吃，客人才願意一來再來，久而久之就能感受到裸食對健康的好處」，來自美國加州、Ooh Cha Cha 自然食共同創辦人 Mai Bach 說。

Mai 研發料理時，十分注重營養成分與均衡，不但大量使用天然食材，也堅持不用半成品，包含醬汁都是手工自製；另考量素食者較容易缺乏不飽和脂肪酸 Omega 3，而刻意添加酵母粉，為客人提供較完整的營養。

像是「可可甜橙派」，底層是用經喚醒與催芽的葵花籽、核桃、胡桃等製成的裸食布朗尼，中間奶油餡則以腰果為基底，再加入不同食材，變化出口味多元的裸食蛋糕，是店內人氣商品，美味之餘，對身體也不致造成負擔。

Ooh Cha Cha 自然食 (科技大樓店)

營業時間 11:30~21:00

地址 大安區和平東路二段118巷4之1號

電話 02-2737-2994

／ 主廚食譜 ／



(攝影／林俊耀)

黃金比例・奇亞籽布丁

(Plants 示範)

材料 (2人份)：

生堅果	80克
過濾飲用水	400ml
奇亞籽	20克
椰子花蜜	2湯匙



(攝影／林俊耀)



(攝影／林俊耀)

作法：

1. 將堅果浸泡在加了一點點鹽的飲用水中冷藏一晚。
2. 瀝乾水分，以飲用水清洗後放入攪拌機，加入過濾水，打到滑順即成堅果奶。
3. 倒入奇亞籽後，等待約20～30分，至奇亞籽吸滿堅果奶。
4. 可依個人喜好攪時令水果、堅果、椰蓉、穀片，或加椰子花蜜，常溫或冷藏後食用皆可。



布朗尼球

(Ooh Cha Cha 自然食示範)

材料 (6顆)：

核桃	60克
杏仁	50克
椰子碎片	30克
椰棗	60克
椰子粉／生可可粉	7.5克
海鹽	1克



作法：

1. 以過濾水浸泡核桃與杏仁一整晚，取出後沖洗，再放入脫水器中，於40℃下靜置12至24小時乾燥。
2. 將椰子碎片倒入食物調理機打成粉狀，再加入核桃、杏仁、椰棗、海鹽一起打成黏稠狀。
3. 以湯匙一勺勺挖出，用手搓揉成球狀即完成。

Tip：可吃原味，亦可在外層蘸裹椰子粉或生可可粉，變化不同風味。

文／楊芷茵 攝影／李鍾泉、楊子磊、林煒凱

創意入菜 吃素也能有滋有味



北平金廚的蒸籠湯包以絲瓜與洋菜凍入餡，一口咬下，湯汁清甜飽足。

一般大眾對於素食的觀感，不是單調無味，就是過於油膩，為突破既定印象，創意中菜與港式素食餐館，在烹調手法與食材搭配上屢屢創新，將少油少鹽列為第一考量，餐飲調製上仍保有中菜的精髓，風味可清爽、可濃郁。

由葷轉素 重現經典美味

隨著現代人飲食習慣和觀念上的轉變，由葷食轉營素食餐廳，意外形成一股食尚風潮。開業二十多年，原本賣北平烤鴨的北平金廚，在八年前更換成素食菜單，維持北方菜一貫的花椒味，強調蔬果湯頭的自然鮮甜。

招牌「大餅捲時蔬」，在煎得酥脆微焦的餅皮內，包入小黃瓜、油條以及自製素肉，吃來滿溢麵香、富有嚼勁。大豆蛋白加入猴頭菇、黑豆豉、朝天椒、大紅袍等食材製成XO醬，拿來拌炒蘿蔔糕，或與絲瓜、起司一同焗烤，濃郁奶香中帶有辣感。

鴻禧菇和豆腐搭配而成的「避風塘雙味」，重現酥香的經典美味。猴頭菇加入紅麴醬、紹興酒滷製後，下鍋油炸成「紅麴猴菇燒」，口感絕妙。



北平金廚打造時蔬創意入菜的特色北方料理。

北平金廚

營業時間 11:20~21:00

地址 士林區天母西路38巷3號

電話 02-2873-8680



以做工精緻的港式料理打造全新素食菜單，令人食指大動。（攝影／楊子磊）

無肉港點 自然清甜夠味

養心茶樓主打台北市第一間港式素食餐廳，結合飲茶點心與中式菜系，餐點製作講求精緻。

層層疊疊的「鬆化叉燒酥」，以番茄自製叉燒醬汁，香菇丁拌素叉燒入餡，表皮蘸上加入蜂蜜的蛋黃液烤得香酥，內餡入口微甜滋味。看似平凡的「蘿蔔絲酥餅」，雖少了肉末，卻嘗得到白蘿蔔絲的自然清甜。「蟲草花腸粉」以米網包裹杏鮑菇丁、洋地瓜丁和橙黃無味的蟲草花，微炸後包進腸粉，皮薄柔滑、入口即化，

創意呈現素食版港式特色小吃。

而用藥膳加入花椒、燈籠椒熬製的「紅袍麻辣鍋」，以新鮮蔬菜及滑順Q彈的自製香椿素排骨入料，搭配香醇好喝的當歸、人參鬚等熬煮的中藥湯頭，清爽不油膩，道道驚喜，樣樣精緻可口。

養心茶樓

營業時間 11:30~21:30

地址 中山區松江路128號2樓

電話 02-2542-8828

豆膳全席 堅持每日手作

堅持天然原味與手作，是新一代素食的趨勢。上善豆家每日熬煮新鮮豆漿、晾製豆皮，並以台灣東部海洋深層水萃取的鹽滷，做成一碗碗豆腐、豆花，為吃素者補充蛋白質和礦物質。

以定食概念推出的豆腐套餐，主食為滷白菜佐豆腐丸子，並隨餐搭配有機燙青菜、醃漬番茄，加上以腰果熬煮的湯品，口感層次豐富。

創意素食餐廳打破傳統，運用精湛的廚藝與創意，不僅吸引更多年輕客群，豐富好味道，既滿足味蕾，也吃得健康。



以定食概念推出的豆腐套餐，加入腰果熬煮的湯品，口感相當豐富。（攝影／林煒凱）

上善豆家

營業時間 07:30~21:00

地址 大安區復興南路一段107巷16號

電話 02-2731-6991

／ 主廚食譜 ／

鐵板訶仔

（北平金廚示範）

作法：

1. 辣椒剖半切碎，碧玉筍斜切成菱形狀。將板豆腐、白精靈菇、草菇以滾水汆燙2分鐘瀝起。
2. 起鍋熱油，倒入薑末、芹菜末、辣椒末、黑豆豉，加上碧玉筍後淋入香油拌炒。
3. 素蠔油倒入拌炒，再加1碗水、糖。將汆燙好的板豆腐、白精靈菇、草菇倒入鍋中，燜燒3分鐘。
4. 起鍋前加入九層塔，將太白粉與水以1:1調配加入勾芡即可。

Tip：

最後一步步驟手腳要麻利，快速將太白粉水和入鍋中，並輕輕推勻，動作過慢會結成塊狀。



材料：

板豆腐	120克	白精靈菇	70克
草菇	120克	碧玉筍	1根
薑末	1茶匙	芹菜末	1茶匙
九層塔	少許	辣椒	半條
素蠔油	2湯匙	乾的黑豆豉	1茶匙
糖	1茶匙	香油	1湯匙





Fun
Taipei

趣玩
台北



沿
虛
線
剪
下