No. 620
09 / 2019

台北畫刊

Taipei Pictorial

整個台北都是我的移動生活教室

跟著健身教練動起來・放鬆與氣味練習・成為更好的台北人

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）

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
西門紅樓遊客中心
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
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
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
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
中研院史語所歷史文物陳列館
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

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）
明星咖啡
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）
賓樂交通（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
國家發展委員會服務台・經濟部國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
勞保局台北市辦事處
內政部移民署台北市服務台
救國團中國青年服務社
台北富邦銀行各分行（限原台北市台北銀行各分行）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林堉琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
老人社會大學（台北市三民路）

移動的城市生活教室
上課囉！

小時候準時上學，長大準時打卡，早起、晚睡，朝九晚五的例行生活又是一天，幾乎讓人忘了努力奮鬥的原因。距離上一次感到好奇、真正專心學習的時刻有多遠呢？本期《台北畫刊》想要陪你一起放鬆一下，讓新鮮的求知欲先行！

第一堂體育課，請跟著健身教練一起熱身，透過健身教練飲食與運動的雙重特訓，找回敏捷的反應和體態。舒展筋骨之後的收操與收心就交給芳療老師以氣味引領，上一堂不藏私的精油調配課，沉澱一整天亂糟糟的身心。下課之前，一起思考練習吧！讓熱血的公民教師傳授反思和關注社會的訣竅和途徑，一起成為更好、更充實的台北人。

在這個名為台北的生活教室裡，處處都是學問與驚奇，不妨跟著聊台北的腳步一起戶外教學，認識台北公共空間的變化。這一學期還有「一隅有花」的生活花藝；午餐時也別忘了帶上飲食作家魚夫的一品鍋指南，以及牛排教父鄧有癸的台北牛排教科書。

活到老、學到老，台北城裡的爺爺奶奶可是像寶藏一般的存在，翻開別冊「熟齡 × 台北」從時尚到舞步教學，銀髮長者的十八般武藝，都要一一筆記下來。讓我們一起重拾學習的初心，探索台北這座移動的生活教室！

攝影－楊雅淳

PART 1

台北＋N

台北故事 Taipei Story

06 整個台北都是我的移動生活教室

08 體育課：跟著健身教練動起來

12 芳療課：城市裡的放鬆與氣味練習

16 公民課：一起成為更好的台北人

台北食 Taipei Food

20 復刻台灣酒家菜一品鍋／魚夫

22 台北牛排教科書——教父鄧有癸的 40 年觀察與心法

台北人 Taipei People

26 不只是賣花，更在經營愛植物的生活方式——一隅有花

台北事 Taipei Matters

30 使用環保餐具　邁向健康永續的新潮流

32 愛地球也愛自己　環保餐具更有型

PART 2

V＋台北

聊台北 Talk About Taipei

38 台北居駐空間再進化　柯伯麟 × 施佩吟

42 成長，就是學著「好好說話」的歷程／楊振甫

44 大人的美術館／黃姍姍

46 冶煉城市野草，調配名為文化傳承的茶飲／黃金樺

拍台北 Capture Taipei

48 台北的色彩總是如此錯綜複雜卻燦爛溫暖／ Ivy Chen

畫台北 Draw Taipei

52 設計場所／陳沛珩

PART 3

Adj + 台北

好台北 Good Taipei

54 銀青世代接軌　樂齡的第三人生

公共台北 Public Taipei

58 《Flaneur Magazine》台北特輯

60 2019 台北白晝之夜

62 台北 × 濱松友好 6 週年互訪活動

好玩台北 Fun Taipei

63 活動短訊

PART 4

台北生活 Taipei Lifestyle

65 有底蘊的巷弄　總有說不完的故事
大稻埕人文生活場域

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊
108年9月10日出刊

發行人　劉奕霆
總編輯　謝佩君
副總編輯　鄒佳穎
主編　鄭雅萍・涂敏
責任編輯　潘逸凡・劉子立・王彥云・林彥男
行銷企畫　陳其睿・李炎欣・李宗岳・林均霈・李孟庭

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7563、7564
傳真　02-2720-5909
網址　www.tpedoit.gov.taipei
Email　taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作　黑潮文化股份有限公司
社長　鍾昕翰
總編　陳頤華
主編　許慈恩・黃映嘉
美術顧問　方序中
封面設計　李珮雯
設計　李珮雯・謝喬伃・謝捲子
電話　02-2362-9039
製版印刷　秋雨創新股份有限公司

※提醒：618期p.22-25陽明山國家公園內除兩處畫定之露營區外，全面禁止野炊煮食，請登山民眾多加留意。

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

攝影－楊雅淳

台北+N

台北故事 Taipei Story

整個台北都是我的移動生活教室

體育課：跟著健身教練動起來
芳療課：城市裡的放鬆與氣味練習
公民課：一起成為更好的台北人

台北食 Taipei Food

復刻台灣酒家菜一品鍋
台北牛排教科書——教父鄧有癸的 40 年觀察與心法

台北人 Taipei People

不只是賣花，更在經營愛植物的生活方式——一隅有花

台北事 Taipei Matters

使用環保餐具　邁向健康永續的新潮流
愛地球也愛自己　環保餐具更有型

整個台北都是我的

移動生活教室

收工或放學，不變的是，回到家陷在沙發不想動彈的疲憊。想放空一下，打開電視卻更加困惑，想大睡一覺，醒來卻沒有滿足的感覺，或許生活在忙碌的社會，每個人心裡都有種無力感一閃而過。

讓我們一起走入日常的學習，學著變得更輕盈、強韌。台北生活教室師資陣容強大，健身教練珍珍的體能訓練課、芳療家 Sherry 的氣味特調課，還有人稱最強公民老師的黃益中坐鎮公民教室。

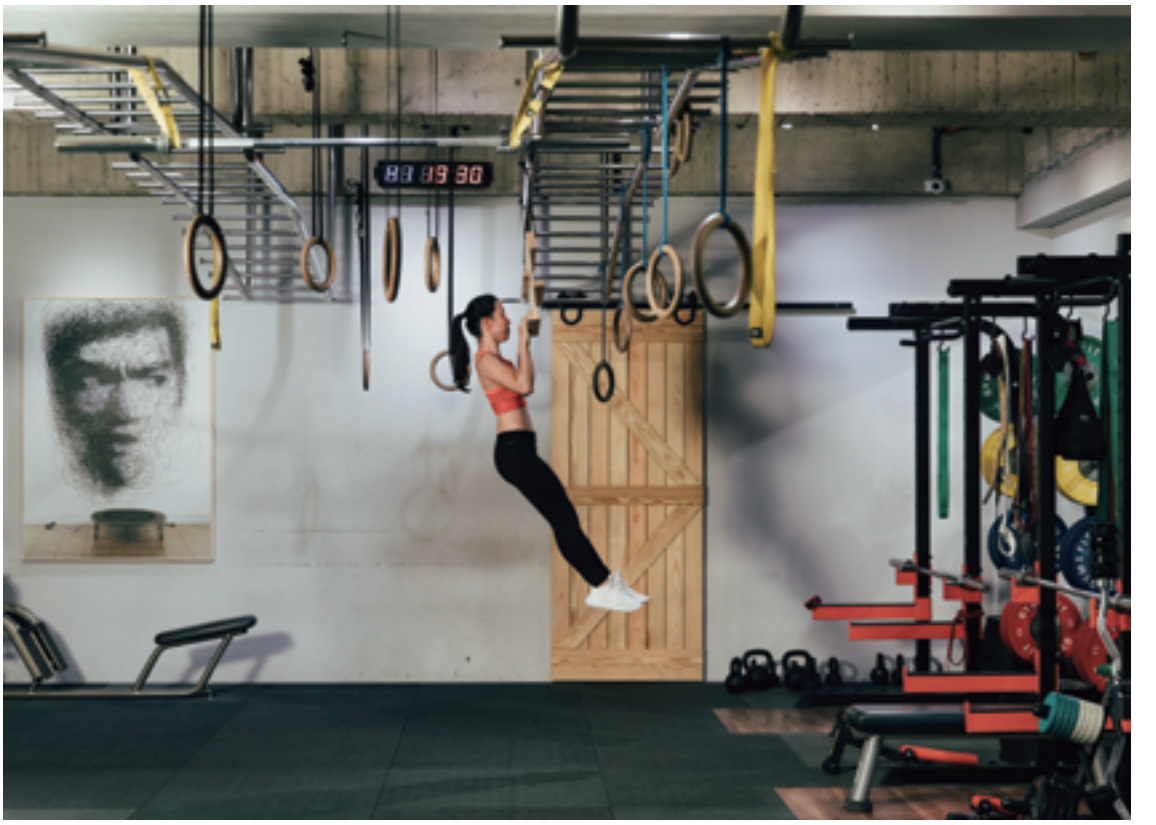
移動的城市生活講堂開課囉！還沒進到教室的同學請拉張椅子，一起入座聽講！

文－許慈恩、攝影—楊雅淳

體育課：跟著健身教練動起來

文－吳亭諺
攝影－蔡耀徵

台北的上班族、學生，平日長時間坐著，手機、平板等 3C 產品不離手，時間久了肩頸、腰椎痠痛、駝背都找上門來，怎麼坐、怎麼躺都渾身不舒服。隨著樂活和健康意識抬頭，台北近幾年吹起健身的風氣，越來越多人期待透過運動找回生活的專注力和美好的體態，不妨跟著 GYME FIT 健身教練珍珍，鬆解僵硬的肢體、鍛練日常所需的肌力。



隨著運動風氣的提升，台北的運動場域也越來越豐富。

踏出規律運動的第一步

過去任職於外商公司的珍珍，工作時間穩定，薪資也不錯，但壓力也大。當時的她只能藉由大吃美食作為心靈出口，沒想到工作半年就胖了 8 公斤。為了回到過去的體重，她嘗試路跑、瑜珈、跟著 YouTube 做 7 minutes 燃脂健身訓練。「要維持穩定的運動行為，動機很重要，而這就是我想要改變的開始。」她說。

養成運動習慣後，珍珍開始摸索更適合自己與更有效的運動方式。在男友引介下，他們到大學裡的開放式重訓室自我訓練，之後更報名教練課程，逐漸了解系統性的訓練邏輯和方法，並慢慢改變飲食習慣，4 個月後，體重與體脂都有明顯的變化。

很多人覺得減肥，少吃一點就好，為什麼一定要運動？珍珍說，保持肌力比減下體重更重要，因為隨著年齡增長，基礎代謝率下降，每 10 年就會流失 10% 肌肉，所以應該要及早開始訓練、儲存肌力。

尤其是久坐辦公室的上班族，都有無意識聳肩、駝背、肩頸痠痛等問題，無論去做復健、推拿按摩，還是泡溫泉放鬆筋骨都難以消除，原因並不只是因為壓力大，而是肩膀前方的胸部肌群緊繃，後背的肌力不夠所導致，珍珍建議大家可以先使用「筋膜按摩球」來做伸展動作，幫助肌肉復原、放鬆後，再使用「坐姿划船」器材，加強背部力量。

「使用器材時，如果不知道負重要多少，可以 12 下為一個單位。」珍珍說，如果動作一次可以做到 30 下，就代表重量太輕了，最好是在動作時感覺有些吃力，大約七分的強度，如此每次動作做 12 下後休息再繼續，共 3 組，就是一個完整的組合。而上班族長時間久坐，長期下來也容易造成臀部肌群失憶、下背部疼痛，可練習「深蹲」喚醒臀部肌群，更能穩定支撐身體。

攀岩是頗受歡迎的運動選擇，台北有多處運動中心提供攀岩體驗。

做得到的飲食控制公式

在現代運動科學中，除了傳統肌力訓練，也包含了營養學與膳食控制，就像人們總說減肥是「七分飲食、三分運動」，可見健康而正確的飲食也相當重要。許多人會計算卡路里，但講究樂活生活的珍珍認為，要實行極致的飲食控制，辛苦複雜，難以持久，建議大家可將每餐的食物分類成碳

慢跑、騎單車，都是適合入門的運動項目。

水化合物（澱粉、水果）、蛋白質、蔬菜與油脂。

一餐的碳水化合物只需要一個拳頭大小的分量；蛋白質則需要攝取一個手掌大小的量，厚度大概 1.5 至 2 公分；蔬菜量則是要兩個拳頭的大小。珍珍說，大部分外食族都是碳水化合物攝取太多、蛋白質太少，蔬菜如果沒有很油，吃多一點也沒關係，是否有加調味料也不用太在意，先求營養均衡。

更多的台北運動選擇

依據珍珍的觀察，學生若有透過飲食控制，搭配一週各做 2、3 次有氧及無氧運動，一般半年內體態就會有明顯的改善。「要在已經能掌控自己身體的前提下，再開始加強訓練。」有些人擔心體重太重、年紀太大無法做重訓，珍珍建議可以先徒手練習動作，如此一來相當於只需要承受自己身體的重量，較不容易感到吃力，等到動作能確實做好，再慢慢加上負重。才能避免受傷，並且達到更高的訓練效果。

在運動風氣盛行的台北市，運動資源也很豐沛，若想嘗試重量訓練，可以到台北市的 12 個運動中心與部分公立大學附設的健身房，裡頭的器材大都是固定式的軌道，使用起來相對簡單。另外，運動中心內的計時壁球場、攀岩場也是過往較少人嘗試，但近期人氣大增的選擇。喜愛室外運動的人，也可以選擇到河濱公園旁的籃球場，與朋友一起打場球賽，或騎乘 YouBike，在河濱自行車道，邊看風景邊騎車。

無論選擇什麼運動，只要找到自己喜歡的方式動起來，離健康就不遠了！

給上班族的小特訓！

臀部：深蹲

雙腳與肩膀同寬，腳尖向外，膝蓋對齊腳尖，臀部往下坐，向下時身體保持穩定，上半身跟小腿平行。初學者可以在後方準備一個小板凳，蹲下碰到板凳就站起來，藉以記憶深蹲的姿勢。

筋膜：按摩球

將按摩球放在牆上，身體傾斜用右前肩頂住，讓身體的力量垂直往牆壁壓。左手輕扶牆，左腳撐地當支柱，右腳微彎不用力。維持痛感大約四、五分鐘，可以左右滾動感受身體的激痛點，完成後換運動另一邊。

背部：坐姿划船

坐在划船機上，兩手拉著拉力繩，吐氣往後拉，吸氣身體保持平穩，手肘貼著身體往前放。切記不要聳肩、往前駝背，如果沒辦法控制，有可能是重量太重了，可稍微調輕。

復刻台灣酒家菜一品鍋

文．圖－魚夫

有一回和友人提及日本時代大稻埕四大旗亭，所謂旗亭就是有女侍的風花雪月場所，分別是「江山樓」、「東薈芳」、「春風樓」和「蓬萊閣」，其中蓬萊閣的「一品鍋」聽說還有傳人，而且也能復刻出來。

友人乃自告奮勇，說他娶了寧波婿某，岳母大人曾將獨門手路傳了下來，而所謂「一品鍋」更是絕活，不可不嘗。

果然，有一回來了通電話，約兩天後齊聚享用，因為準備工夫需時至少 48 小時，須先分別熬製火腿、雞腿（從前用整隻雞）、豬肚、豬腳、鴨蛋、百葉結、白菜、筍子、牛筋條、蛋餃等，然後再將燉過的湯汁精華匯聚一鍋，才叫大功告成。

這一鍋赫然擺在眼前，旁及其他山珍海味，實不知如何動箸。心忖一碗高湯便足以引發痛風矣。

一品鍋者，其實並不限定內容，請教得名緣由？古人油嘴滑舌的編了則乾隆微服出巡來到安徽績溪上莊村，因在山中兜兜轉轉，誤失用餐時間，就當地農家借食一餐，上莊人好客，把家中美味食材全奉獻出來款待來客，做出一大鍋，乾隆大概是餓昏了頭，但覺比他在皇宮裡那些炮鳳烹龍好吃太多了，就問這一味是什麼名字來著？

「一鍋燴！」鄉下人又能取出什麼雅名

寧波一品鍋在中央，旁邊的料理也很誘人。

來？乾隆認為不妥，皇帝哪有那麼隨便吃吃的？因此欽賜「一品鍋」，從此奉天承運，皇帝詔曰，這一品鍋便成徽菜中的名菜。

上莊是胡適的故鄉，他當過中華民國駐美大使，這一品鍋自然隨他出洋去了。因為要招待外國賓客，弘揚母國飲食文化，自然得精益求精，雞、鴨、火腿、香菇、蛋，看來高普林食材全用上了，層數有六、七層之多，從此走向精緻繁瑣的境界，早已和鄉下的一鍋燴不過是一些野菜、豆腐等不同了。

匯聚富貴的奢華之鍋

我讀過美食家唐魯孫的一篇文章〈一品富貴〉，他說一品鍋在過年吃團圓飯時，為了求吉祥，易名為「一品富貴」，而且：「一品富貴裡的湯，不是白肉湯就是雞鴨湯，其中主要的菜是金元寶、銀元寶，所謂金元寶是雞蛋餃，銀元寶是小鴿蛋，整隻蹄膀叫一團和氣，黑刺參跟墨魚用海帶絲綁在一起叫烏金墨魚，雞翅膀、鴨翅膀叫鵬程萬里，冬筍叫節節高陞，粉絲叫福壽綿長。有些人家還特別放上風雞頭糟雞尾，叫有始有終。加上火腿、角瓜，自然菜味更為鮮腴，也有個名堂叫平步青雲。」

又因為一大鍋的材料，普通燒銀炭的火鍋裝填不了，得用紫銅蘇鍋才滾得動，而且南北做法不同，南方又更海錯江瑤，窮極奢華。

這一描繪，令人神往，心想那蓬萊閣酒家的一品鍋又是如何？當年的蓬萊閣菜單居然是由一位不識字的廚房學徒黃德興保存下來。黃德興在戰後進入蓬萊閣習藝，1952 年圓山大飯店開幕後，宴席酬酢的場所大翻轉，兩年後，17 歲的黃德興在酒家關門大吉時撿到一本蓬萊閣的完整菜單，不過就算學富五車，這菜單也非常人所能破解，因為裡頭涵蓋粵川閩三大菜系，原中國請來的師傅回國去了，那就無從得知諸如活捉子雞、五牛分屍、犀牛望月等是什麼碗糕了。

好在當年的一品鍋復刻出來了。台北的山海樓手工台菜餐廳在 2019 年獲得米其林一星殊榮，就敦請黃德興來指導：「首先先將櫻桃鴨與白菜低溫烹調 12 小時，取其精華，再加入金華火腿、野生魚龍骨等熬製的上湯烹煮 5 小時，最後再加入鮑魚、乾婆參、北海道干貝、厚肉椴木香菇、豬腳筋等高檔食材蒸煮 2 小時。湯頭滋味濃郁但有層次。」

有趣的是要嘗這一味，不好意思，也要 3 天前預定，這等待是值得，但有痛風宿疾者，我看也就不必來湊熱鬧了。

影片分享

台北牛排教科書
—— 教父鄧有癸的 40 年觀察與心法

文－朱婉慈
攝影－林冠良

在美食雲集的台北，卻有一間牛排館連續兩年奪得米其林一星的肯定，背後的推手正是赫赫有名的「牛排教父」鄧有癸。入行 40 多年，鄧有癸可說是見證了台北牛排一路的演變，透過他親切而精準的解析，讓我們一窺台北牛排的前世今生。

＃料理形式
從鐵板燒走向牛排館

台北的第一間鐵板燒牛排「新濱鐵板燒」於 1971 年由日本大阪引進，那時剛踏入餐廚領域的鄧有癸才 17 歲。1970 年代台北的西餐廳還不普遍，不論是與歐美的商務人士往來，還是政商名流的交際應酬，鐵板燒絕對是當時的首選。鄧有癸解釋，鐵板燒桌邊烹調的作法在當時很是新潮，不只提供了聚會時的話題，透過師傅料理過程中講解食材知識，也讓用餐體驗更有趣味。

聽著鄧有癸生動地解說，腦中好像可以想像一幅政商名流端坐著吃鐵板燒的畫面。但隨著外食、聚會的需求日增，他接著點出日式鐵板燒店所面臨的難題：桌邊料理所能接待的人次有限，已經不能滿足逐漸擴大的市場需求。隨著 1990 年代西餐館逐漸興起，外場接待與餐點製作分離，偏向美式的專業分工模式浮出檯面。

走入千禧年後，日式或美式風格已無法截然二分，更多的牛排館選擇採取兩者混合的運作模式，而這條複合路線的確立，正是由鄧有癸首創。他旗下首間鐵板燒與西餐廳混

為人親切的鄧有癸在台灣的牛排領域居領導地位。

「牛排教父」鄧有癸首創的老饕牛排在台北西餐界享負盛名。

搭的牛排館——Sonoma Grill 帝國牛排館，成立於 2002 年，當時他保留鐵板燒的作法與煎台區，同時也將外場服務獨立出來。如此一來，師傅與侍者能各司其職，不只能服務更多客人，也將鐵板燒現場料理的話題性保留下來。

＃市場觀察
越趨熱門的台北牛排文化

談起這 40 年來對牛排文化的觀察，鄧有癸說：「1970 年代最初接觸牛排的人是仕紳階級，對於飲食本就講究。台灣經濟剛開始起飛就是以貿易作為主力，隨著商業人士出入國內外更加頻繁，品嘗過的美食多了，飲食水平自然提升，這是需求面的優勢，而進出口蓬勃則意味著牛排供給方可以取得優質的牛肉。在供給與需求標準都提高的情況下，產業水準自然而然隨之提高。」

另外，隨著社群網絡的興起，美食成為現代人的熱門話題。鄧有癸注意到近年客層有年輕化的趨勢，加上近年食安風波不斷，大眾對食材的認識更加重視，對食物的敏感度跟著提升，牛排除了在視覺上足夠吸睛，又以突顯優良食材的原味為料理重點，因此頗獲消費者青睞。

在話題度上，鄧有癸舉同樣是外來飲食的法式料理做比較：「對普羅大眾來說，相約

比起早年的學徒制，鄧有癸現在更喜歡彈性混搭的員工訓練方式。

去品嘗法式餐廳談論料理的人較為小眾，但懂得吃牛排的人相對多很多。」法式料理的菜式、食材種類繁多，對於烹飪方式、用餐禮儀都十分講究，對一般大眾來說入門難度高。相較而言，牛排用餐較為輕便又不失體面，環境一樣適宜交談，自然成為聚餐的優先選擇。

＃廚師訓練
日式職人與美式系統聯手出擊

除了餐廳風格因應時代潮流，台北餐館的經營、廚師養成在鄧有癸的觀察和操刀變革之下，也有了更適合台灣的模式。他回憶起自己在新濱鐵板燒的學習過程，苦笑著說，「日式職人」的訓練方式著重於個人的做事態度和耐心，希望培養出的是全面的通才。「剛開始的一年多就是跑腿、掃廁所、洗碗刷地，連什麼時候能碰到食材都不知道。」好不容易熬到能夠洗菜，到站在鐵板前獨當

經過 40 年的發展，台北牛排館的烹製手法也持續精進。

一面地料理，之間又經過了一年。可以想見，無法預期的過程，讓很多人耐不住辛苦相繼離職。但若是順利熬下來，便能練就堅強的心智和扎實的功力，他也在過程中體悟出只有自己想要做好這件事，心念不雜才會生出力量。

之後，鄧有癸也曾參與美式餐廳的管理，作法卻全然不同。美式餐廳以專業分工的訓練為主，管控上習慣將所有店務細分，每個項目都有一定的標準流程，上工前必定確保員工能熟記流程，不僅可以縮短訓練的時程，也可以避免品質不一的問題。

如今餐飲從業人員多經過專業學院訓練，比起用日系職人的方法訓練要求新進員工，美式的 SOP 作法能縮短訓練的時程，同時還可以維持品質。而鄧有癸結合兩方優勢的作法，也影響了之後指導的國賓飯店的「A CUT」、大直維多麗亞酒店的「N°168 PRIME」等多家頂級牛排館的風格與營運方式。他說，職人精神與標準流程並不衝突，如果想要精進，每一件事都可以是一種學習。

開創心法
反思牛排領域的共好與定位

比起許多主廚和營運者極力想把培養好的人才留在身邊，鄧有癸反而經常鼓勵員工創業，多出去見見世面。鄧有癸真摯地說：「為別人工作永遠不會比為自己工作更努力。」他舉美國知名大廚 David Chang 為例，在取得成功與財務資源後，他選擇的並不是壯大原有的餐飲體系，反而是與其他實力與風格兼具的廚師聯名合作，透過不一樣的風格創造新鮮感和吸引力，觸及更多潛在的消費族群，這也正是他鼓勵員工創業的原因。

隨著民眾對飲食品味的日益講究，鄧有癸旗下的餐廳環境也不斷升級。（圖為 Top Cap Steakhouse）

他提出想法：「比起台式、中式餐廳，牛排在外食占的比例仍舊不高。我希望牛排這個領域可以有更多元的選擇，讓更多人想吃牛排。所以我一直很鼓勵大家自己在家裡煎牛排吃。」乍聽之下「在家吃」跟「上牛排館」是兩種不同的選擇，但鄧有癸的想法很不一樣：「如果大家能更喜歡牛排這項飲食，吃著吃著就會越來越講究，我們身為料理人的堅持就會有更多人能夠接收到。」

一路創新、引領風潮的「牛排教父」在嘗試的過程中也並非一帆風順，問起是什麼支持他不間斷地嘗試？「因為我只會做吃的，不做沒辦法生存嘛！」話語剛落，鄧有癸補充：「遇到問題時首先要反省，檢視自己的作法和顧客的期待存在著什麼落差。」正是因為不停歇地自省與精準洞見，才能透過一次次的創新嘗試，引領台北的牛排界躍上國際，走出自己的新路。

不只是賣花，更在經營愛植物的生活方式——一隅有花

文－賴柔蒨
攝影－曾韋翰
圖－一隅有花

這是一間沒有店面的花店，而且顧客不能指定或挑花，也無法預先得知花束樣式，網路下訂後全交由老闆設計搭配，並在每週一或二將花束送達指定地址——網站上稱之為「每週鮮花」，簡稱「週花」。

「一隅有花」由小亦和柏韋創辦，是以「和花一起生活」為出發點所開創的新型態花店。每週為顧客送一束花，提供 4 週、8 週和長

柏韋（左）和小亦（右）共同建立起一隅有花獨特的經營模式和風格。

期訂購三種方案，讓屋內一角有花成為日常居家風景，買花不再只是偶發事件。因此，母親節強打康乃馨，情人節推出各色玫瑰的傳統花店作法，不存在一隅有花中。他們的週花款式隨季節變換，且每束花都蘊含兩人對生活的感受和思考；一隅有花不只是賣花，更在經營一種愛植物的生活方式，傳遞與花草有關的生活風格。

週一 06:00-08:00
採購花材

為了挑選最新鮮的花卉，兩位老闆清晨 5 點起床，6 點前抵達內湖的台北花市採買當週花材。

總是到了花市現場，小亦才開始構思當週花藝設計，為了保持一週都能新鮮好看，她會盡量挑選開得最健康的花材。鮮少有花店像他們這樣，老闆週週到花市親自採買，一般花店會直接跟花市老闆預訂，或者委託採購專人，然而如此可能會迎來品質不如預期，或突遇天災斷貨等變數和風險。曾經他們事前規畫要買愛麗絲（法國鳶尾花），結果到了花市才知道，因週末大雨，全台愛麗絲一束都沒有，他們相視笑著說：「所以沒計畫就是最好的計畫。」花材的挑選、設計他們全憑親臨現場而定。

週一 09:00-週二 15:00
製作週花

將採買的花材搬運回工作室後，約莫 9 點 4 位小幫手現身，在小亦的主導下開始製作週花。整頓花材是第一步，先將花枝除葉，修剪成適合的長度、樣態，接著進行週花的製作，正因一隅有花採固定每週一、二配送花束的經營模式，所以週一當天得完成所有訂單，若有缺花，週二才趕得及採買補救。訂單多的時候，曾為了趕工，一路從早上包到晚上 10 點才結束。

花材運回工作室後，小亦會主導花束的製作。

週間空檔
經營社群

不若一般的實體花店，一隅有花以網路為管道，線上社群的運作自然是重要的任務。一隅有花的 Facebook 粉專會在週一深

夜發文宣告當週花單、照片，花朵挑選含義與當週選曲；週二下午拍攝插花影片，每週三深夜貼文主題則是「每週小卡」的文句詮釋。

隨花送出的小卡，文字引用自網站、書籍及電影中令他們有感而發的文句。小卡上印的是摘錄原句，而週三在粉專貼出的則是一隅有花的「超譯版」，以他們的觀點去詮釋這句話，或是分享由此聯想到的事件或思考。

以書寫傳遞對植物的感受，是他們經營粉專的重要環節，雖然就網路社群議題操作來說，每則貼文的長度稍嫌冗長，但他們透過花傳達生活態度與想法的真誠作風，自然而然吸引屬性相同的人閱讀，他們的讀者、顧客甚至會將自己的心情書寫在留言中。

週五 13:00-16:00
規畫物流路線

週五是柏韋規畫配送路線的時間。每週上百筆訂單，得在不到兩天內完成配送，

隨花配送的每週小卡，反映著兩人對生活的感受和反思。（圖／一隅有花）

配送規畫的重要性由此可見，因此物流送貨路線全由柏韋親自操刀。

為了讓花盡快送到顧客手上，柏韋研究台北地圖，規畫最快速、順暢的送貨路線，讓每一趟物流都能發揮最大效益，運費也能因此壓低，並直接反映在週花的售價上，起初柏韋得花上整天的時間研究每次的配送路線，現在大概一個下午就能完成。

柏韋負責安排配送動線，讓週花快速送達顧客手上。

週末 20:00-22:00
與花告別

多數花店通常只呈現花綻放時最美的樣子，但在每個週末，週花壽命尾聲，一隅

有花會發布與花告別的文章，並配上花凋零的照片。

週花垂頭枯萎的姿態暴露在粉專上，書寫的文字連結生活的吉光片羽和各種消逝，一隅有花以坦然直接的方式面對，也標誌了這個品牌的特殊性——將植物納入日常，也就是承接了這株生命的全部，美與醜，生與死。

與植物相伴生活，從每週收到一束花為起步，當顧客藉由週花激發更多興趣，不甘止於被動收花，也可以參加一隅有花的課程，設計一束專屬於自己的花。今年他們也推出了紙本的花日曆，讓沒辦法每週買鮮花的植物愛好者，能以另一種形式讓生活「一隅有花」。一隅有花開啟人們對於「花草系生活」的想像空間，縫補現代人在快節奏都市生活中與大自然的斷裂，讓植物以更容易親近的方式，常駐日常之中。

兩人認為與植物相伴的生活，必然會經歷花的各種姿態。（圖／一隅有花）

職業：花店老闆
共同理念：希望生活裡有花，透過經營與花草有關的生活風格品牌，把綠意帶入日常。

姓名：柏韋（右）

工作任務：物流配送、品牌營運
人格特質：善於理性分析，認為美感的改變需要經過「價值說服的過程」。

姓名：小木（左）

工作任務：花藝設計、花藝教學
人格特質：沒有特別去學習花藝，反而喜歡感性、直覺式的花藝設計。

使用環保餐具　邁向健康永續的新潮流

整理— Sabrina Chang・圖— Icon made by Flaticon

走進台北街頭小吃店，從包裡拿出環保餐具才是潮！餐後到手搖店外帶一杯飲料，自備環保吸管才時尚！一次性餐具早就應該走出人類的生活，因為它們不僅破壞環境，還會危及健康，身為台北居民的你，自備環保餐具了嗎？

向一次性及美耐皿餐具說「不」！

◆**一次性餐具**：回收過程及再利用製程不僅耗費水資源、油料、電力及其他能源，還會增加二氧化碳排放量。

◆**美耐皿餐具**：由三聚氰胺與甲醛聚合後壓製而成，用來盛裝高溫熱湯，會釋出微量的三聚氰胺，長期暴露有害人體健康。

由公而私的「禁用一次性及美耐皿餐具」政策

第一階段	第二階段	第三階段
台北市政大樓	台北市所屬機關、學校	民間企業

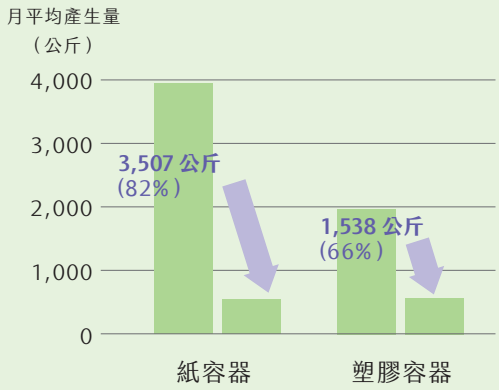
戮力做環保 用心愛地球

自 2016 年 4 月 1 日推動起，第一階段台北市政大樓成效顯著，2016 年 4 月至 2019 年 7 月，實施成效為：

紙容器每月平均減量 3,507 公斤（平均減量 82%）
塑膠容器每月平均減量 1,538 公斤（平均減量 66%）

相當於：

- 減少約 516 萬個紙容器使用量
- 減少砍伐約 3,086 棵樹木
- 減少約 33,950 公斤二氧化碳排放量
- 疊起來有 355 座台北 101 高度



516 萬個

3,086 棵

33,950 公斤

355 座

你應該認識的禁用名單

快檢查看看你平時常用的餐具，命中了幾項！

塑膠		紙類	其他
塑膠杯	塑膠瓶裝水	紙杯	免洗筷
塑膠內盤	杯水	紙內盤	竹叉
塑膠湯匙	塑膠盤	紙碗	竹製餐盒
塑膠碗	塑膠餐盒	紙碟	木製餐盒
塑膠碟	塑膠攪拌棒	紙盤	竹製攪拌棒
塑膠刀叉	塑膠吸管	紙製餐盒	美耐皿餐具

* 塑膠吸管目前以政府部門、學校、百貨公司業及購物中心、連鎖速食店等四大「內用」場所為限制使用範圍。

愛地球也愛自己　環保餐具更有型

文－ Sabrina Chang
圖－台北市環境保護局、遠東 SOGO 百貨

北市府推動「禁用一次性及美耐皿餐具」，鼓勵民間企業響應，讓市民有更健康的選擇。（圖／遠東 SOGO 百貨）

近年來，自備環保餐具正夯，從最簡單且容易下手的筷子、湯匙，逐步進化到「保護海龜」的不鏽鋼製、木質或玻璃吸管，而自備飲料杯喝手搖飲也是一股環保新趨勢。台北市環境保護局自 2016 年起推動「禁用一次性及美耐皿餐具」，希望引領民眾改變「一次性餐具飲食習慣」，讓台北成為更永續的環保城市。

北市府鼓勵民間企業從員工餐廳做起，汰換一次性及美耐皿餐具。（圖為中國信託員工餐廳）

消費行為的健康新選擇

早在 2016 年 4 月 1 日，台北市政府就在市政大樓內，全面禁用一次性及美耐皿餐具，環保局副局長盧世昌指出，環保當然是一個很重要的原因，而「吃得健康」更與民眾切身相關。

盧世昌解釋，美耐皿餐具是由三聚氰胺與甲醛聚合後壓製而成，在台灣街頭巷尾的小吃店隨處可見，但若盛裝熱食、熱湯，就會釋放出三聚氰胺，雖然只是「微量」，但長期暴露對人體健康還是有害。

而如免洗筷、塑膠及紙製餐具等一次性餐具，同樣會讓人體暴露在健康風險中，更不用說一次性餐具在回收及再利用製程中，大量使用水、油、電等能源，還會增加二氧化碳的排放量。「這是北市府的消費行為選擇！」盧世昌表示，作為首都，台北市要帶頭做得更好。

可疊成百座台北 101 高的減量成果

盧世昌指出，北市府規畫三個階段推廣「環保消費行為選擇」，「由公而私、由內而外」推動禁用一次性及美耐皿餐具。第一階段先從市政大樓開始，要求各機關開會訂購的便當須為不鏽鋼餐盒，進駐市府大樓的餐廳、便利商店也須配合這項政策，並停止提供瓶裝水，接著在第二階段則擴大要求所屬機關學校配合。

過去在政策推動前，市政大樓每月平均產生 4,271 公斤的廢紙容器及 2,324 公斤的廢塑膠容器；而 2016 年開始推動之後，廢紙容器每月平均減為 764 公斤，廢塑膠容

器也減到 786 公斤，減量比例高達 82% 與 66%，換算下來，減用的紙容器大約可以堆出 355 座台北 101 大樓。

民間企業響應的第一步

政策推廣的第三階段是鼓勵民間企業參與，且為了提升企業的接受度，市府初步都是建議先從企業的員工餐廳做起，包含遠東 SOGO 百貨、玉山金控、中國信託等企業都積極配合。

而作為率先響應的民間企業，SOGO 一口氣斥資 400 萬元，全面汰換全台各分店員工餐廳、美食街、餐廳的美耐皿餐具。參與推動的 SOGO 主管回憶，最初原打算從員工餐廳開始，但董事長黃晴雯知曉此事後，立刻決定全台 8 家分店、153 家餐飲供應商「作伙撩落去」。從規畫到全面汰換僅花了 2 個月，不管是在地品牌還是國際連鎖餐飲，上下裡外一次汰換到位，發揮百貨公司作為平台的角色，翻轉顧客、供應商、品牌商的想法，讓更多好的觀念與作為傳播出去。

有趣的是，SOGO 推行之初曾經有顧客

遠東 SOGO 百貨作為第一個跟進的民間企業，對於企業的社會責任不遺餘力。（圖／遠東 SOGO 百貨）

玉山金控的員工餐廳也響應「禁用一次性及美耐皿餐具」政策。

到網路知名論壇批踢踢實業坊（PTT）抱怨，使用不鏽鋼餐具宛如在「新訓中心」用餐，沒想到引來一票網友「教導」原發文者，這樣做是為了顧客健康及環境保護著想。汰換餐具除了會提高清洗成本，還需負擔遺失的風險。SOGO 主管分享，剛開始餐具遺失率很高，「因為像是筷子這類的餐具，長得跟大家平常自己隨身攜帶的環保餐具太像了，很容易誤拿。」但在施行相當時日後，不僅遺失率降低，顧客的回饋也都轉為正評，確實發揮了平台的影響力。

除了響應市府的政策，SOGO 也更進一步推出「無痕飲食」，就是訴求民眾自備餐具，顧客的反應也很正面，有越來越多人願意自備餐具到 SOGO 用餐或外帶。

禁用一次性及美耐皿餐具的下一步

台北市政府成功將「環保消費行為選擇」拓展成一種文化、潮流，讓自己帶餐具成為很時髦的事。至今年 7 月，已經有 56 個市府委外場館、24 所大專院校、22 個市場、

1. 國立台北科技大學響應北市府環保革命，學生餐廳全面採用環保餐具。
2. 許多市府舉辦的活動都會提供環保杯方便民眾借用。

9 個夜市、24 個中央機關及 111 個民間企業響應，預估到今年底，響應單位數量將有機會再加倍。盧世昌說，下一步就是要鎖定 1,000 人以上及接受北市府補助的大型活動。

過去演習、運動會等大型活動的主辦單位常反映，餐飲廠商無法一次提供這麼多環保餐具，但隨著環保風氣興盛，市面上也開始出現專門租借環保餐具的廠商，因此市府逐步將大型活動納入「環保消費行為選擇」的範圍。盧世昌說，「環保革命」無法一次到位，要分階段逐步推行，也會聆聽執行單位的意見，找到最適合的推動方式。

除了禁用一次性及美耐皿餐具，北市也配合中央政策，自 7 月 1 日起實施限用塑膠吸管政策，培養民眾養成環保消費行為。初期鎖定政府部門、學校、百貨公司及購物中心、連鎖速食店等四大「內用」場所，不得提供一次性的塑膠吸管。

盧世昌認為，台北市作為全國第一個實施垃圾費隨袋徵收的城市，經過多年的環保洗禮，民眾已逐漸培養了環保意識，市府未來將在這樣深厚的底蘊上再進一步，推動「環保消費行為選擇」觀念，讓大家愛地球也愛自己。

V+台北

聊台北 Talk About Taipei

台北居駐空間再進化

成長，就是學著「好好說話」的歷程

大人的美術館

冶煉城市野草，調配名為文化傳承的茶飲

拍台北 Capture Taipei

台北的色彩總是如此錯綜複雜卻燦爛溫暖

畫台北 Draw Taipei

設計場所

攝影－蔡耀徵

台北居駐空間再進化 ——
9floor 玖樓 柯伯麟 × 原典創思 施佩吟

文— Ani Syu・攝影—林冠良・圖—原典創思、9floor 玖樓

公共生活的停駐與參與、日常生活的居住與歸屬，共同交織出這幅名為台北的城市即景。新興的台北市民生活，如果能簡略地拆分成「裡」與「外」，那「9floor 玖樓」共生公寓所代表的，大概是關乎內部的居家想像；而曾經手執行「Open Green 打開綠生活」社造計畫的「原典創思」，關切的則是踏出家門之後，社區中更外顯的空間利用。

打開想像
公共與空間的概念啟蒙

「當我們談公共空間，說的其實是公共生活。」長期投入地方營造的「原典創思」副執行長施佩吟說。而在台北，關於公共空間的前世今生，若是以「社區總體營造」概念橫空抵台的 1994 年起算，大致可以分為幾個階段。

1980 年代解嚴之後，社會運動變得自由而蓬勃，接續激情抗爭中提出的疑問、對於都市全新可能性的探討，到 90 年代剛好沉澱下來，得以好好地給出解答，「而社區營造大概就是接續運動之後的新途徑。」施佩吟解釋道。那是台灣人第一次意識到「有些事情是可以自己決定的」，雖然政府的主導性仍強，但人們終於有機會透過由下而上地提案，改變生活的社區風景。而溫州公園、四四南村，這些新舊融合的公共空間，都是第一階段演練的代表作。

打開家門
從個人到社群的認同升等

然而高手往往在民間，更多元的空間想像於 2010 年後「Open Green 打開綠生活」、「9floor 玖樓」等計畫接續啟動，開啟了新一波對於「公共」的再詮釋。

以台北為根據地，19 棟以共居為目標的玖樓共生公寓，打破了家的私有概念，起先是外借客廳，後來甚至開始對外廣招共住的室友，「一直覺得客廳應該要是更開放的，以前租屋處客廳老是堆滿雜物，像是媽媽寄來的大同電鍋之類的，你根本不會想待在那個地方。」玖樓共同創辦人柯伯麟生動地舉例著。

Open Green 在文山區的 334 巷改造計畫，將原本陰暗的巷弄（上）變得明亮又令人安心。（圖／原典創思）

左：施佩吟，原典創思副執行長，從 2014 年開始帶領「Open Green 打開綠生活」計畫走入社區，喜歡觀察都市現象，擅長地方營造、都市設計與都市空間的公共政策。

右：柯伯麟，9floor 玖樓共生公寓共同創辦人。因為租不到自己喜歡的房子，所以反思居住的更多可能性，2015 年共同創辦玖樓，希望透過一起生活重構人與人的聯繫。

像是 couch surfing、居家空間的策展、甚至是一起共食、技能交換，如今看來稀鬆平常的台北摩登生活，其實都曾經任性地挑戰了公共和私人空間的疆界。但台北似乎也從保有居住生活到開放他者參與的拉扯之間，長出了新的人際互動模式。

「剛剛聽他這麼說我就想到，雖然我們空間的立基點不同，但透過 Open Green 也發現，2010 年之後，『社群』被賦予了新的定義和價值，那其實是以前比較不流行的東西。」施佩吟若有所思地點出了第二階段的關鍵進化——人們的空間認同，不再受限於住家的地緣關係。

以 Open Green 先前在文山區的「334 巷改造計畫」為例，過去對於樟文里社區來說，陰暗、窄小的 334 巷是連巡守隊都害怕走入的小徑，在婦援會串連起周邊的生活社群、多方討論之後，改造計畫得到了總動員式的響應。執行過程中，里長和巡守隊對於在地最為了解、景美女中的學生提供日間的使用者經驗、提案的婦援會以婦幼安全作為切點，加上家住附近的天貝武設計工作室設計師提供文史爬梳的觀點，在在體現了「社群」在當代城市生活中的重要意義。

打開社會
一座不大不小的效率城市

角色乘上使用時間的排列組合，其實就是認識或打開一個陌生空間、一座野生城市的最佳解法。以組成較為簡單的居家環境來說，「假設玖樓找的室友整層都是上班族，那早上 8、9 點廁所一定大塞車，所以室友的多元性很重要。」柯伯麟解說著新型態的空間使用指南，而聊到多元，一旁原本專注聆聽的施佩吟，精準地點出了更大尺度的連結，「在台北，不同的社群跟空間之間能夠相互循環、流動、溝通，我覺得蠻難得的，像新加坡、東京或是香港，就不太可能有這種共創過程。」她認真地分析。

台北市作爲一個剛剛好的「compact city（緊湊型城市）」，兩人很有默契地認為，

以都市規劃來說，是一種無論由上而下、還是由下而上，效能都相對高的狀態。如此規模之下，市民有機會做成改變，公部門也能更快地接收到回饋，「所以 300 萬人是一個剛剛好的數字。」柯伯麟有些搞笑地說，「對！還有 12 個行政區，這個量體剛好讓改變跟循環可以比較有效率轉動。」施佩吟附和道。

就算是此時此刻，我們的城市都未曾停止改變和進化，而下一階段台北會停在哪裡？如何生活？兩人愉快地腦力激盪起來。施佩吟回顧，作為一個市民社會，台北的前兩個階段著重於想像力和創造力的啟發，而下一階段則面對更踏實、根本的問題，需要去思考這些公眾的生活空間如何永續的自我修復、維持，乃至於更包容且開放。對此，Open Green 也踏入了的新的走向，從經營、維護、管理等公共面向切入討論，並逐步陪伴社區推動執行。而柯伯麟則幽默地說起最近看 YouTube 頻道《哈哈台地區的街訪》心得，「看到大安區的居民特別去公園照顧竹林、餵狗，說不定其實有很多人有同樣的興趣，台北有很多空間原先的功能性可能隨著時代消失了，其實可以試著再度打開它，讓市民去提案、使用，或住、或生活，有新的利用。」

永遠保持更多元的空間想像，但也別忘了對自己的決定負起維繫的責任，在這個由 300 萬人、12 個行政區組成的城市裡，每個市民都各自收納著多重身分，家庭裡的、職場上的，或是其他生活中不可預料的相遇，「最重要的是，在過程中去看見不同社群的需求跟存在，才能引領我們思考，下個階段想要的、新的空間是什麼。」施佩吟輕輕地笑著說，彷彿已經能夠想見更美好的、未來的台北模樣。

1 2

1. 玖樓時常透過共餐等社群活動，凝聚室友之間的情感。（圖／ 9floor 玖樓）
2. 玖樓的室友時常彼此串連，一起舉辦音樂會、展覽等大大小小的活動。（圖／ 9floor 玖樓）

新創

成長，就是學著「好好說話」的歷程

圖—楊振甫

回想從小的成長歷程，到現今作為一個領導新創團隊往前的角色，再多的困難及挑戰，似乎於「事」都有方法解決，然而，之於人之間的合作與互動，好像就得從「好好說話」開始。

文—**楊振甫**

5% Design Action 執行長、DreamVok 意集設計執行長，擁有音樂、商學與設計背景，長期從事跨領域設計研究，輔導產業導入服務與產品創新設計思維，帶領業界人士與設計師投入專業與時間，針對社會重要議題進行創新設計。

從很小的時候，爸媽就時常提醒我們：好好說話。路上遇到長輩，怎麼樣從自我介紹到開啟一段簡單的談話；學校見到老師，如何打招呼到感謝老師辛苦的教導；家中與 3 個姊姊的互動，從吵鬧爭奪到最後彼此體諒，控制自己的脾氣跟多一分耐心。

學音樂的時候，老師也跟我說要學著「好好說話」。一次在音樂比賽的現場，我演奏完後下台，自信滿滿，因為我覺得那時台上的表現，遠超過同台競技的人，我都還記得演奏時，眼神輪流掃向台下的評審，恨不得能直接告訴他們：選我、選我！但沒想到，成績公布，第一名擦肩而過，一位評審走向我說：你的技巧的確無話可說，但那種咄咄逼人的態度，實在讓大家不太舒服，自己一定要想辦法學著修正。

當下，我就像一隻戰敗的公雞，垂頭喪氣，我不知道我錯在哪裡，心中就是無法接受這樣的講法。這時候，我的老師靠過來跟我說：你知道嗎？「學音樂就是在學表演」，就是在學著與聽眾溝通你的想法及意念，透過樂曲掌握當下的氛圍，並「多一分柔軟地」為聽你音樂的人著想。

這一段話，我到現在還牢牢記在心裡面。試想，在這一個既講求競爭、又追求合作的時代何嘗不是如此？最近，一位長輩也有感而發地分享，他說看了這麼多企業的發展，「名聚則人散、名散則人聚」，要結盟攻打江山，不

1 2

1. 說話的藝術在跨專業及跨文化溝通上尤為重要。2. 老少混齡設計及討論是未來的常態，將仰賴不同世代間有效的溝通。

能心中老想著自己如何好，要多學著想想如何「先替夥伴創造價值」，才有機會共同成就一件好事。而有了這樣的一分思考與態度，就能知道如何好好溝通、好好說話。

從自己踏入「設計顧問」這一行開始，就不斷地在學著從「聽懂」各方意見，「轉譯」多面向的專業語言及需求，到「設計」出一個創新、並可落地執行的方案。客戶大抵可分為 3 種，首先，很多企業正在試著「重新定義」自己，想透過新方法、新工具，來與新市場、新顧客溝通。所以你可能在 10 年前無法想像，居然有一家新創公司沒有自己的車隊，但卻是全球最大的運輸服務商，名叫 Uber，從短程運輸開始、到餐食外送、到長照陪同就醫。我們多半只看到並讚嘆這樣新的商業模式，但可能無法想像，一個新的使用行為與觀念，需要多少的「溝通成本及努力」。

另外一種客戶就是知道目標在哪裡，但卻苦惱著從 A 點到 B 點的過程中，如何對內形成共識，確定共同的想像及願景，做出必要的取捨及決斷，並能成功順利地「轉型」。這樣的客戶多有一段輝煌美好的過去，但卻走到了成功的尾端，不得不去思考因應市場變化的下一步。而溝通上，「新舊」兩派意見分歧，「老少」觀念差異甚大，在投資人與外部市場的壓力下，漸漸不知道如何開啟「建設性的對話」。無效的溝通讓大夥兒提不起勁工作，讓定期的會議召開蒙上一層陰影及抗拒，這時，就免不了需要外部的引導，協助組織「重新開機」，多一分潤滑劑，好好對話。

最後一種類型的客戶，就是要處理跨領域、跨各部門之間的整合。例如，我最近正積極投入於「失智症非藥物輔助治療」的領域，尤其聚焦在「餐食及營養」的設計，上述一小段話，其實就涵蓋了醫學、心理學、職能治療、護理、餐飲、營養、平面設計、互動設計等多個領域，如何在整合不同專業的同時，又能夠形成一個可持續性的合作關係及模式，就是另一個在溝通面很有挑戰的方向。但，反向思考，現階段一個創新產品與服務的競爭力來源，不也就是來自一個更「混搭」又「合理」的解決方案？

說話一直是一門藝術，於外於內都沒有一套劇本可循，看似小事，但卻是一輩子的功課，值得提出來一同砥礪及思考。

藝文

大人的美術館

圖—忠泰美術館、Eva Chen

文—**黃姍姍**

100% 台北人，台灣國立師範大學美術系畢業，現任忠泰美術館主任。曾於日本國立東京大學文化資源學研究所攻讀碩士及博士，於日本橫濱三年展、森美術館、國立台灣藝術大學文化政策與藝術管理研究所工作，專業領域為博物館學、策展、藝術管理。

9 月的豔陽依然，炙熱高溫令人煩躁，城市裡充斥著紛擾與高聲喧嘩，有多少人像我一樣，嚮往一處寧靜、清新的角落？「大人的美術館」便是我不變的選擇。

「大人」是日文的「おとな（otona）」漢字，指的是心智成熟的人，無關乎年紀，不管你是 17 歲，或者是 57 歲，只要具備成熟的心智，都足以被稱為「大人」。台北這個在歷史上相對年輕的城市，其實更需要屬於大人的空間。遠離了現實庸碌的美術館，非常適合每一個需要心靈平靜的大人。

巷弄轉角的驚喜——森 3 SUN SUN MUSEUM

在日常生活中，我們是否遺忘了許多微細的美好？台北巷弄中，就有一個新的空間，帶給觀眾一個嶄新的觀點。那就是位於遼寧夜市附近，隱身於住商混合區域中的空間——森 3 SUN SUN MUSEUM。

這是由格式設計展策總監王耀邦（格子）、卵形設計負責人葉忠宜、wisdom 創意總監齊振涵共同創立的創意空間。開幕首展「森山蛾」跳脫眾人想像，不以設計展為主軸，而從台灣常見的小生物「蛾」出發。現場展示超過百種珍貴蛾類標本，並透過各領域專業者的文字與攝影，帶領觀眾進入豐富且美麗的自然世界，提醒了我們日常觀察的美好。在這裡，一個在日常生活中的非日常空間，將那些因微小而容易被遺忘的美與珍貴，再一次透過策展的魔法，帶到大人們的面前。

城市靈感基地——忠泰美術館

以「未來議題」、「城市建築」、「當代藝術」為策展主軸的忠泰美術館，自 2016 年開館以來，便持續推出探索城市各種可能性的展覽。當期展覽「DIALOGUES：Oyler Wu Collaborative」打破一般我們對於建築師的想像，展現設計的各

種可能性。Oyler Wu Collaborative 由 Dwayne Oyler（德韋恩．奧伊勒）與 Jenny Wu（吳嘉華）於 2004 年在美國洛杉磯創立，他們以夫妻同時也是工作夥伴的身分，合作無間，共同創作出許多各種不同規模尺度的作品，小到身上的首飾，大到實際的建築物，他們的創作充滿無限的可能性。如果要深究這是「設計」，抑或是「藝術」，或許以大人的角度來說，「定義」已經不再重要，打破定義、打破既定觀念才是大人的選擇。

經典藝文品牌——台北市立美術館

台北人一定都去過的台北市立美術館，目前展出的兩個展覽風格迥異，卻都引人入勝。「她的抽象」展聚焦東亞戰後女性抽象繪畫，除展出北美館重要典藏，更有來自日本東京國立近代美術館、京都國立近代美術館、金澤 21 世紀美術館、韓國 MMCA 國立現代美術館的重量級典藏。雖然策展人以東亞的文化、社會脈絡梳理戰後的抽象繪畫發展，但我卻認為，大人的觀眾可以暫時放下所謂歷史和風格等專業術語，單純享受這些抽象畫面所帶來的視覺感受，不管那是衝擊、愉悅或是疑惑。抽象不比具體寫實，一眼無法了解藝術家具體想表達的訊息，但正因為缺乏敘事性，才擁有最大的可能性。

極簡電子音樂大師、前衛藝術大師「池田亮司個展」，則是透過電腦計算技術，將資訊和數據轉化成人類感官可以直接捕捉的圖像與聲音，彷彿帶著觀眾進到廣闊無邊際的宇宙空間。池田重新詮釋常人無法理解的量子物理世界，當時間和空間都消失之後，飄浮於宇宙的大人們，腦海中會想起什麼呢？

1 2

1.「森山蛾」展出珍貴蛾類標本。（圖／Eva Chen）2.「DIALOGUES：Oyler Wu Collaborative」展覽展現設計與藝術的跨界結合。

沒有標準答案的，大人的美術館

導演蔡明亮曾說：「如果一個人從小就常常去美術館，長大後就會更有包容性和寬大的心懷，因為他會知道不是所有事情都有答案，不是所有事情都有規則。」

大人的美術館，重點在於「成熟的」欣賞，有各種解讀的方法和無限種觀看的角度，沒有標準答案，可以實驗、可以探索、可以質疑、可以包容、可以接受和自己不一樣的人事物。

以上三處風格各異的藝術空間，都一樣擁有高度的開放性，邀請所有願意接受新事物、新觀點的大人造訪駐足。我希望每一位大人都能找到屬於自己的美術館，暫時把我們從世俗的羈絆中帶領到另一個時空，徜徉悠遊於那沒有標準答案的藝術世界。

文史

冶煉城市野草，調配名為文化傳承的茶飲

圖—黃金樺

台北市的觀光聖地艋舺龍山寺，不管信不信佛教，總讓外國旅客前仆後繼，要實地感受台北人日常信仰的氛圍。一旁的青草巷（西昌街），相較起來總有點小家碧玉，但是在過往繁盛時期，它卻是民眾在祭拜完後，可以心安又可抽藥籤的好去處。

文—**黃金樺**

現職日常經典，日常野草主理人，紐約州註冊建築師，曾任交通大學建築所、東海大學景觀建築所助理教授，著有《品牌．城市：從風格生活再造城市 DNA》和《紐約人的城市翻轉力》。

在醫藥不普及的過往，青草巷可抓藥帖，回家妥適熬煮，便可得身體的保健。不過，後來青草巷因土地產權的問題，就算政府有意推廣青草文化，總難以大家閨秀的方式，大方呈現給旅人。

多年來，台北市政府在受限的空間框架下，試圖美化這個街區，希望能讓更多旅人，走進這傳承上百年的歷史巷弄與產業。上方架設了遮雨棚架，巷弄壁面大大小小的看板述說了青草巷的歷史、台灣先人的智慧與文化故事，然而各店家的門面，彷若不得不接受時空凝結的土氣，廉價的大紅大藍塑膠籃上，隨意陳列各類青草。部分小老闆一邊玩著手機遊戲，一邊顧店，透露些許無奈，似乎這只是不得不接手的家業，就算日落西山，撐著，總還能過生活。

慶幸的是，更年輕的世代有了外頭工作歷練，視野廣了。加上過去十年全台吹起的文創風氣，新世代發現，文創品牌的故事，竟就藏在家業中。只要融入美學，以更嶄新的空間與現代的品牌進行論述，這專屬台灣人的茶飲智慧似乎就可以不用如此內斂。因此，在萬華周邊許多接手家業的二代，如西昌街的老濟安，都奠基於家業的珍寶，在家族耕耘長久的街區上，為先人的努力找到新的出口。

日常野草的開始，是大家共有的記憶

是否依稀記得，小時候的夏天，阿嬤總不忘煮一大鍋青草茶幫大家消暑。記得她牽著我們的手，在自家旁的水道邊拔

起一堆不知是什麼名字的野草，稍做清洗，丟進大鍋沸騰的熱水熬煮，清涼降火的夏季飲品於焉誕生。

當年拔的咸豐草，是兒時遠足時最討厭沾上身的針球！中學時，不管是嘴破，或是爸媽判斷火氣上來時，到傳統市場裡買一瓶青草茶，就這麼順理成章地成為降火良伴。

時間來到長大後的場景，過去我曾旅居倫敦，跟在地的朋友一起享受下午茶或 high tea 時光時，在奢華的空間氛圍裡，襯著空間及桌上擺盤的優雅，只能怪舌上味蕾早已把花草茶的記憶留給阿嬤的青草味，西方上流社會的花草茶，儘管搭配的下午茶餐點多麼美味、精緻，總覺得口感乾澀。就算金邊層架上鮭魚三明治入口，一口 Black 紅茶，還是無法去除舌尖滋味上的欲求不滿，於是「日常野草」成為答案的可能在此萌芽……

2018 年 10 月，在觀光客密度甚高的西門紅樓後街內江街，「日常野草」誕生，希望以「完整體驗」創造中西文化皆有共鳴的「再詮釋」，不只要將青草茶品牌化，更要以青草食材入味創意料理，將好的「台灣版花草茶」介紹給來西門町遊玩的國際友人。

將台灣青草茶品牌化，致力推廣為國際飲品

過去青草茶需要耗時熬煮，卻常因烹煮過久而有苦味，為克服這項困難，「日常野草」團隊悉心尋找可以讓乾燥青草研磨成粉末的研磨機。「煉茶師」用西方人容易理解的虹吸沖煮咖啡方式，讓各種複方的野草香可有層次地在口鼻間擴散，創造回甘餘韻。

「Worry Free 去煩惱」、「Loneliness Free 不孤單」等有趣的命名，讓茶品成為外籍遊客返鄉的最佳伴手禮；因為，他們送的不只是專屬台灣的好茶，更是給朋友的深切祝福。

「日常野草」不若台北萬華一般祖傳三、四代的傳統青草店家，期望將曾經被低估的台灣日常，能以東西融合的方式再次詮釋，讓對它陌生的新世代與外國友人，能夠成為台灣傳統滋味的品牌大使，並且明白青草茶背後蘊藏的重要意義。

1
2

1.「日常野草」除了一般的青草茶飲，也有提供青草調酒。2. 草藥除了製成飲品，也能成為妝點店面的陳設。

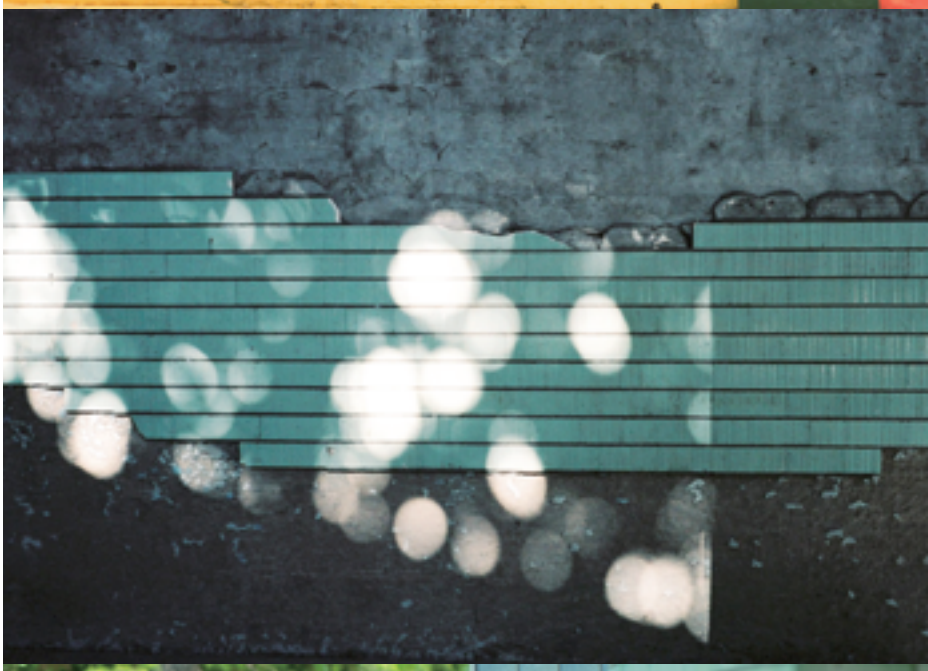
汀州路

濱江市場

攝影 — Ivy Chen

出生於台北，在日本靜岡市度過童年，紐約柏森藝術學院攝影系畢業。畢業後於日本東京開始攝影工作，並獲得電影導演岩井俊二的青睞，擔任電影《青春電幻物語》、《花與愛麗絲》劇照師，在台灣主要拍攝小說、CD、雜誌封面等。深受攝影師篠田昇與岩井俊二的啟發與影響，以猶如電影般的故事情節，捕捉每個人的故事，營造介於虛擬與真實之間的畫面感。

南港



華山

天母

台北的色彩總是如此錯綜複雜卻燦爛溫暖

文— Ivy Chen

我出生在台北，這裡對我而言是一個充滿回憶的家鄉。8 歲時全家搬到日本靜岡，直到國中畢業回來時發現，這座城市變化不少，高樓大廈更多了，並且充滿朝氣。

台北雖然是台灣首都，卻沒有城市的冷漠，依舊充滿了人情味。路邊攤的老闆、行走的路人，即使突然問路或攀談幾句，都不會用異樣眼光望著你，這是我身為台北人至今仍引以為傲的一部分。過去我曾居住於東京、香港、紐約、倫敦，見識了世界各國大城市的面貌，無論其他城市多麼璀璨繽紛，回到台北總是讓我感到無比安心，因為這裡人與人之間的溫度是無與倫比的。

這批照片是 14 年前定居於台灣後，斷斷續續的紀錄，有些是十幾年前拍攝的。在國外居住那段時間，只要看到椰子樹，就讓我想起台北。小時候，信義路上種了一大排永無止境的椰子樹，因此剛回到台北時，總無意識地不斷拍攝生長在城市中的椰子樹。現今日常生活中觸動我按下快門的，往往是新舊並存的角落，美麗的光線落在屬於我眼中的台灣、台北，這裡的色彩總是如此錯綜複雜卻燦爛溫暖。

設計場所

圖・文｜陳沛珣

陳沛珣

插畫工作者，繪有《耳朵的棲息與散步》、《台北祕密音樂場所》等書籍封面，出版繪本《一直一直躺著睡》、《鰻魚為王》，近年開始創作圖像小說。

台北有許多以藝術相關領域為主題的獨立書店，這些書店陳列了各種國內外攝影、繪畫、插畫、設計、小誌等不同性質的書籍或雜誌，並且幾乎都可以免費翻閱。和連鎖大書店不同的是，這些書店選書方向更明確，店長對於店內陳列的書刊與物品，也有相當程度的了解。本次描繪的畫面並不是特定的書店，而是結合許多我心中的書店印象拼湊而成。

Adj + 台北

好台北 Good Taipei

銀青世代接軌　樂齡的第三人生

公共台北 Public Taipei

《Flaneur Magazine》台北特輯

2019 台北白晝之夜

台北 × 濱松友好 6 週年互訪活動

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

攝影—楊雅淳

銀青世代接軌樂齡的第三人生

文－黃映嘉・攝影－張晉瑞

社會結構越趨高齡化，對於中高齡長者來說，與快速變化的社會接軌，已成為終身學習的核心概念，如何從中發現自我價值，與年輕人使用社群軟體順暢溝通，是時下熱門的課題。透過青壯年世代教導銀髮族如何運用科技，而銀髮世代則傳授寶貴的人生經驗，在雙向都能獲得收穫的互動中，建立多元有趣味的樂齡環境。

北門廣場上，一群 60 多歲的爺爺奶奶拿著手機，打開具有調整攝影數值功能的 App，專注地尋找合適的角度，只為拍下讓自己驕傲的攝影作品。現場每位長輩都像好學的模範生，不斷地拋出問題，「照片裡的雲要怎麼讓它淡一點？」「想讓北門拍起來色彩濃一些，可以使用什麼濾鏡？」被眾多問題包圍的小麟，也熱情地回應每位長輩，對她來說，能夠吸引長輩「走出家門」，就是支持她從事這份工作最大的動力。

「智樂活 樂齡活動社群」創辦人之一的小麟提到，一開始在推廣學習科技產品的課程時，長輩的參與狀況並沒有像現在這樣活絡，直到拜訪台北市各區里長跟宮廟，及參與社區共餐後的課程活動，才開始引起長輩的興趣。「年輕人對於使用科技產品的直覺比長輩敏銳，當長輩跟不上變化的腳步時，難免會覺得挫折，因此我們希望能重拾他們的自信心。」

例如在智慧型手機運用課程中，除了教導基本的操作方式之外，也會告訴長輩如何使用 App 拍照、看 Google Map、查詢大眾運輸工具等等，在實際操作 App 軟體的情境下，感受學習新知的樂趣。

1 2

1. 透過智慧型手機運用課程，長輩學習如何運用 App 裡的數值美化照片。
2. 工作人員在戶外實際操作時，會適時給予協助。

此外，結合戶外散步的「移動手機教室」，也是相當熱門的課程。小麟分享著移動教室的概念，「我們將現有的智慧型手機課程加以變化，將戶外變成教室，最主要還是希望長輩能出門走走，並且透過這個機會交朋友。」

參與多次移動手機教室的徐奶奶說，「雖然我一直都住在象山附近，但卻直到參與課程才第一次爬象山，像這樣透過課程重新認識自己的居住環境，其實滿新鮮、有趣的。」透過老師、志工的帶領，間接幫助長輩挑戰平常不可能嘗試的事，也是隱藏在課程裡的重要意涵。

經過將近 3 年的經營，「智樂活 樂齡活動社群」已經開辦了超過 500 場課程，接觸過的長輩達到 15,500 人次，課程中所累積的長者意見回饋，也間接幫助銀髮產業的開發者，讓銀髮產品的技術更加純熟與完善。例如，輔具的設計是否符合實際使用情況、高齡者專用手機的操作要如何更直覺等。

1
2

1.「智樂活 樂齡活動社群」培養各年齡層的教師，讓銀青世代能無礙接軌。 2. 陪伴是銀髮課程的重要意義。

以終生學習為概念
開啟新的人生篇章

擁有豐富生命經驗的銀髮世代，是相當重要的知識傳承者，透過將自己的生命經歷與知識融會貫通，便能永續傳承下去。「104 高年級」平台總監李明倫正是看中這項價值，選擇「以銀髮長輩授課」作為出發點。「我們一直在從事跟人有關的事，在媒合工作時發現，退休後的長輩身體都很健康，經驗也相當豐富，能做的事其實很多，為何不提供長輩能發揮所長的平台？」

參與「104 高年級」平台的蔡博淵，退休前是電子公司主管，卸下工作責任後，才開始投入自然生態學。「一開始是參加自然步道協會的導覽招生培訓，想說去試試看也好，沒想到就這樣投入相關領域 10 多年。直到 2017 年『104 高年級』平台上架，透過介紹加入，也漸漸地發展出一系列的導覽路線。」不僅如此，蔡博淵發現參與導覽的民眾對文史類的主題特別有興趣，為了增加導覽精彩度與深度，他開始請教相關領域的學者，「我

蔡博淵擅長分享自然生態與文史故事，他所導覽的課程深受學員喜愛。

每次都跟大家說，為了備課常常半夜不睡覺在研究相關資料，比上班時還要認真呢！」

對此，李明倫也補充說道，「相較於 3、40 歲的人，60 歲的導覽員因為多了許多生命經驗，可以更融會貫通地分享當地的文史知識，讓任何年齡層的聽眾，都能得到超乎預期的收穫。」

透過課程讓各世代的人齊聚一堂，於短短的幾個小時內，發展出共同學習、成長的情誼。「參加過我的導覽課程後，原本不相識的人，最後都會變成朋友。」蔡博淵笑著分享導覽多年的樂趣。「導覽剛開始的時候大家都很陌生、安靜，結束後卻像是認識多年的老朋友，接著互相約吃飯、喝下午茶。」

除了戶外導覽，平台也有各類藉由多年生活經驗所企畫的課程，像是為了保存古早味而開設的烹飪教室、擅長裁縫的長輩教導大家如何改造舊衣等。在傳承知識的過程中，銀髮世代能獲得成就感，並藉此機會交朋友，形成一個活絡的樂齡社會。

不論是一堂與社會接軌的手機應用課程、一趟回顧歷史文化的導覽，又或是全心投入自己著迷的領域……只要保持開放自由的學習心態，才能為自己開創璀璨的第三人生。

循著漫遊者路徑閱讀台北

《Flaneur Magazine》台北特輯

文—朱婉慈．圖—《Flaneur Magazine》、寶藏巖國際藝術村

《Flaneur Magazine》台北特輯深入探索康定路與萬大路，一覽此區的代表風貌。（圖／《Flaneur Magazine》）

「漫遊者」如何漫遊？

「漫遊者」（Flâneur），光看字面，不過是「不疾不徐散著步、觀察四周的人」，但其實還有更深層的指涉。文化評論家班雅明（Walter Benjamin）從法國詩人波特萊爾（Charles Pierre Baudelaire）描述巴黎的詩作中，借取遊走於城市的「漫遊者」一詞，詮釋出一種「有著獨到敏感性、出於文化目的想了解這個城市」的人物心境。

來自德國的《Flaneur Magazine》（《漫遊者》雜誌）以一年為期，透過選定一個城市的某一條街道，進行不同觀點的探索與創作，發掘城市中那些潛移默化人們行為的歷史、文化與社會紋理，再透過與當地藝術、建築、文學、影像等不同領域的工作者合作，呈現出該城市生動的原生樣貌。本期台北特輯深入觀察萬華，以康定路與萬大路為特寫街道，其中便邀請影像創作者登曼波在萬大路、康定路攝影一系列作品，與表演工作者 Betty Apple 的聲音藝術現場共同呈現，重組兩人對萬華的覺思與經歷。即使不能在藝術發生的現場，但透過《Flaneur Magazine》台北特輯的圖文，也能重回藝術家詮釋萬華的當下。

穿越 9,000 公里遇見對的台北

是什麼吸引了半個地球之外的《Flaneur Magazine》從柏林來到台北？機緣來自於柏林一家由台北家庭經營的餐館，主編 Fabian Saul 在和老闆的對談中窺見台灣在政治上的特殊處境，使得國際上，尤其是亞洲以外地區，對台灣的認識普遍非常薄弱。這引起了 Fabian 的好奇心，也讓雜誌團隊在蒐集素材的準備過程中，能完全不受成見拘束地發掘這座城市的每個面向。

在決定要以台北作為主題城市前，編輯團隊也走訪了泰國、越南等其他國家探查，對於最終選擇台北的理由，擔任《Flaneur Magazine》台灣版主編唐薇認為，寶藏巖的

駐村計畫功不可沒。在編輯團隊駐村期間，許多同時在寶藏巖的藝術家和文化機構展現了他們的熱情與才華，例如「六庄行動團」就帶著編輯團隊走訪他們熟悉的萬華「加蚋仔」一帶，這也成為《Flaneur Magazine》台北特輯選定萬華深入特寫的關鍵。

為你獻上「漫遊者」的眼光

問起來自不同國家的團隊如何一起合作，唐薇笑說，基本上就是把一般刊物的流程完全反過來！不同於台灣「先有企畫再按表收稿」的流程，《Flaneur Magazine》反而是先決定由誰參與，再讓這些人按照自己的想法不限形式地發揮，等成品出來再和美編討論如何在雜誌上呈現。再者，傳統的企畫提案通過了之後就不能再改，但《Flaneur Magazine》卻認為如果有更好的創意，企畫隨時可以更替。如此自由的作風讓雙方都吃足了苦頭，加上許多突發的狀況，例如藝術家突然要求修改作品、外籍美編沒有遇過直式的中文排版等。回憶起磨合不斷的工作過程，唐薇說連主編 Fabian 都感嘆：「大開眼界！」不過也好在是與彈性較大、韌性較強的台灣團隊共事，才能有驚無險地完成這期精彩的內容！

唐薇說，即使是已走訪世界各地的編輯團隊，在駐村期間也不斷被台北所驚喜，常常走進一座其貌不揚的建物中，卻意外被它反差的獨特魅力所吸引。這就是《Flaneur Magazine》想展現給讀者的主旨，不是告訴你哪裡最美、哪裡必去，取而代之的是透過藝術家好奇心旺盛的獨到目光，將以台北為創作靈感的作品，投射在一張張書頁上集結成冊。而這群漫遊者在此經歷過的一事一物，也將鮮活地躍然你的眼前。

《Flaneur Magazine》主編 Fabian Saul（右）在寶藏巖駐村時，常隨著在地藝術家和文化單位走訪台北，感受台北不同於其他城市的獨特魅力。

漫遊者雜誌

城市與藝術共舞的「雙面芭蕾」

2019 台北白晝之夜

文－朱婉慈・圖－台北市文化局

10/5（六）18:00 ～ 10/6（日）06:00

台北市大直、內湖區域（捷運大直站至捷運西湖站為主要活動範圍）

免費

藝術不眠的夜晚

「Nuit Blanche 白晝之夜」2002 年創始於巴黎，跨夜、免費又多樣的展覽活動，讓市民能自然而然地接觸藝術。邁入第四年的「台北白晝之夜」選在大直、內湖地區舉辦，和前幾年的舉辦地點中正、大同區相比，大直、內湖雖然文化底蘊較淺，但也正因沒有既定印象，反而可以容納更多想像，讓藝術在此萌芽出無限可能。

和城市跳的芭蕾舞

「2019 台北白晝之夜」以「雙面芭蕾」為主題，乍聽這四個字，可能很難想像將呈現出什麼樣的藝術樣貌。「雙面」取自大直、內湖無法用單一特色來概括的雙面性，結合地理學家大衛・西蒙（David Seamon）的「地方芭蕾」（place-ballet），將生活中循著規則的身體活動，與芭蕾舞的韻律特質連結在一起。群眾集體而持續的行為則對應芭蕾中的慣性與反覆操演，當兩者在某個時空形成特定的律動，就像這個地方正跳著芭蕾般，創造出一條條優美的生活軌跡。藉由藝術的裝置、發生與事件，讓藝術能夠滲透到居民的生活中，以此積累出大直、內湖更多樣的文化風貌。

城市觀察家珍・雅各（Jane Jacobs）認為「冗餘的空間是城市活力的來源」，並用「哈德遜街的芭蕾舞團」（The Ballet of Hudson Street）描述賦予她創作靈感的街道行人們靈動又具美感的生活節奏。此次策展將原本多被人們忽略的都市空間，例如飯店的開放草坪、公園內的小廣場、辦公大樓間的空間等

《白色大樓——姊妹》以舞蹈述說一棟建物的故事，帶出城市發展的前世今生。

處，一一放上相得益彰的作品，透過藝術的魅力改變行人的移動路徑，也創造地方全新的芭蕾舞姿。

走進大直內湖的「超現實」

提及大直與內湖的地景印象，商業建物外的眾多電視牆和大螢幕定會立刻浮現在腦海中。今年白晝之夜出現在螢幕上的將不是商業廣告的推送，而是跳脫此情此景的錄像作品，例如許家維的〈白色大樓——姊妹〉，鏡頭對準柬埔寨金邊一棟即將拆遷的白色大廈，一對分別擅長傳統與現代舞蹈的姊妹，用舞蹈進行一場肢體對話，反映了都市變遷下，新與舊之間的消長；陳擎耀的〈國際收音機體操〉將舞台設置於夜幕下的商業區，藝術家身著運動服跳著體操，透過大螢幕的強力放送，營造出「既視感」與場景的衝突感，行人只要駐足片刻，隨即掉入藝術家所創造出來的別樣情境。

除了靜態的作品展演，為期兩天的白晝之夜還有許多動態演出，例如由劇團和基河國宅的媽媽們共同演出的舞蹈、劇場小品、聲音現場、布袋戲與雜耍……這些發生在城市間隙中的藝術事件，將振奮你全身上下所有的感官細胞。此外，藝術家們也將邀請民眾一同參與創作，例如磯崎道佳將在萬豪酒店東南角廣場展出的作品〈巨蛋〉，以透明塑膠膜搭建一座圓頂巨蛋，邀請民眾在巨蛋內拼貼、裝飾；司強（Jean Scuderi）的〈#VICARIOUSpeople〉則選在美福大飯店展出，透過投影名人照片在閉眼的觀眾臉上，以大量堆疊的影像呈現他們的觀點、文化與自身想像。

熱鬧、奇幻、不眠的「白晝之夜」，與台北一起化身舞者，隨著藝術家豐富的想像踮腳、移步，跳出這座城市獨有的「雙面芭蕾」。

白晝之夜

台北 × 濱松旅遊拿好禮

友好 6 週年互訪活動

文－朱婉慈．圖－台北市觀光傳播局

9/14（六）～12/15（日）
送完為止

濱松市觀光資訊中心、
濱松花卉公園正門

1999 轉 1504

台北濱松交換禮物

提到日本旅遊，賞櫻、泡溫泉、吃美食都是旅人們的榜上清單，除了耳熟能詳的東京、京阪神、北海道，位於靜岡的濱松市也是另一個訪遊的好去處！

濱松市是繼松山市後，第二個與台北市合作「歡迎雙方市民互訪計畫」的城市。今年兩市特別為了彼此來訪的市民準備了期間專屬限量好禮，台北市民只要在活動期間，至濱松市觀光資訊中心或濱松花卉公園正門填寫問卷，即可獲得限量的濱松市原創紀念品。

濱松旅遊「多」滿足

濱松市是日本最大的鰻魚產地，鰻魚產量第一的濱名湖隨著季節遞嬗還可以釣到黑鯛、蝶魚、鱸魚等各種鮮魚，平靜的湖面也很適合水上運動，是日本少數能進行帆船、衝浪等多樣水上活動的湖泊景區。

秋冬之際前往濱松市一定不能錯過的，就是濱名湖四周的溫泉！館山寺、弁天島、三日等溫泉各有不同風情，提供旅客多種泡湯選擇。想體驗農家樂則可以走一趟濱松大型水果公園，園內種植了世界各地知名的水果，隨時能享受採收水果的樂趣。此外，被譽為戰國名將德川家康「出世城」的濱松城，每年 3、4 月櫻花季一到，城廓外圍的 3,000 多棵櫻花樹爭妍盛開，美不勝收。

如果你已經準備好前往濱松感受美食、自然、人文等多樣魅力，別忘了把濱松市準備的貼心好禮帶回家！

台北旅遊網

台北市政府 108 年「國家防災日」防災教育宣導活動

居安思危，防災觀念要牢記，一場真「震」為你的活動，結合 921 震災歷史迴廊及紀念專書，透過宣導攤位、消防雲梯車搭乘體驗、防災 DIY、桌遊及舞台表演，一起成為保護自己、守護家人、愛護家園的防災好夥伴。

9/21（六）
13:30 – 17:00
國父紀念館中山公園廣場

台北市紀念大成至聖先師孔子 2569 週年誕辰釋奠典禮

台北市紀念孔子誕辰釋奠典禮每年吸引海內外觀光客，不遠千里來同沐儒家思想的博大精深。台北市孔廟為延續分享釋奠大典的喜悅，9 月 28 日當天還有園遊會，包含手作體驗、換裝拍照打卡等精彩有趣的活動，歡迎民眾參加。

釋奠大典

9/28（六） 06:00 – 09:00
台北市孔廟（憑參禮證入場，參禮證發放時間詳粉絲團公告）
02-2592-3934

儒風・藝遊好時光園遊會

9/28（六） 09:00 – 16:00
台北市孔廟（免費自由參加）
02-2592-3934

2019 心理健康月系列活動

「2019 心理健康月」系列活動正式開跑！即日起每週六邀請大家攜家帶眷、呼朋喚友一同免費看電影，映後更有心理師交流分享。10 月 5 日「轉心遇見美好，轉身發現幸福」宣導活動還有體驗諮商、聆聽講座、闖關拿好禮等，一起來照顧自己和家人的心理健康。

說出感受系列影展

9/21（六）、9/28（六）、10/12（六）
09:30 – 12:30
樂聲影城

「轉心遇見美好，轉身發現幸福」宣導活動

10/5（六）
16:00 – 20:00
台北市社區心理衛生中心
02-3393-6779 轉 26

居住正義 2.0 聯展——從居住正義 1.0 走向 2.0 階段

人人安居樂業，才是真正的居住正義！台北市都發局、地政局、財政局、社會局分別就社宅出租、民宅更新、房市健全提出全方位措施，歡迎全民作伙來「居住正義 2.0 聯展」，透過多元展演活動認識人人有其屋的價值。

9/16（一）～10/15（二）
10:00 – 18:00
台北願景計畫工作室
（台北市松山區長春路 339 巷 2 號 B1）
02-2777-2186 轉 2504

2019 生態博覽會 Eco Fair

2019 生態博覽會與你有約！除了生態市集、寫生比賽、家庭無痕野餐，還有錯過可惜的各式免費活動及實用贈品，滿滿的綠色饗宴等你來參加！

9/28（六）～9/29（日）
09:30 – 17:00
大安森林公園兒童小舞台周圍
02-2303-2451

台灣新文化運動月系列活動

臺灣新文化運動紀念館「新文化運動月」館慶系列活動開跑囉！今年邀請栢優座座首許栢昂，以賴和的小說作為主軸，用特有的表演形式詮釋，製作全新大戲《懸河醫生館》，與許多多元形式的活動，豐富傳達台灣新文化運動的精神與內涵。

文化分子大論壇

9/28（六）～9/29（日）
10:00 – 17:00
台北市立美術館地下樓視聽室（需事先報名）

街頭運動會

9/21(六)、10/5(六)、10/6(日)、10/12(六)、10/13(日)
10:00 – 12:00
大稻埕碼頭（需事先報名）
02-2557-0087 轉 201、202

108 年度田園城市建置成果競賽

今年度競賽分為團體競賽、個人賽及企業表揚三大類別，獎項豐富，歡迎各田園基地經營團隊與田園裝飾巧手報名參賽，彼此觀摩切磋，一起來綠美化這片土地，讓環境更美好。

9/30（一）報名截止
02-2723-6513 轉 23

台北美食月

台北美食月結合 12 家美食平台及便利支付業者，活動期間至指定的餐飲店家，以美食平台票券或便利支付工具結帳，就有機會參加抽獎，獎項總價值高達 80 萬元，頭獎 1 萬元好禮等著你喔！

即日起～9/30（一）
活動期間指定的餐飲店家
1999 轉 6504

慢老～桌遊～歡唱趴

重陽節來一場桌遊派對吧！台北市社會局除了邀請 100 位青年指導員與長者共玩趣味無窮的桌遊，當天還有群星會般精彩的演出和多元豐富的攤位可逛，趕快揪團來報名！

10/5（六）
09:30 – 12:30
花博公園爭艷館
02-8914-7779 轉重陽報名小組

育成社會福利基金會第 11 屆心智障礙者繪畫比賽得獎作品成果展

本屆繪畫比賽以「幸福時光」為主題，參賽者透過繪畫呈現心中最懷念的時光，分享心情故事。歡迎前來感受畫者對生命的熱情與豐富的夢想世界。

即日起～10/13（日）
09:00 – 17:00
台北市青少年發展處 5 樓
青少年藝文沙龍
02-2351-4078 轉 1723

2019 士林國際文化節～草山的美式歲月

為了讓更多人了解美軍駐台時期的歷史、文化，台北市士林區公所舉辦士林國際文化節，透過歌舞表演、美食區、美軍宿舍文物展、攝影比賽等活動，展現草山多元精彩的歷史文化，不妨來一探究竟。

10/6（日）
14:00 – 17:00
陽明山美軍宿舍區
02-2882-6200 轉 6504

以上活動時間、地點如有異動，以主辦單位公告為準。

大稻埕人文生活場域

有底蘊的巷弄 總有說不完的故事

攝影｜林科呈

大稻埕是台北最早開發的地區之一，也是昔日台北的政治和經濟重心。自 1860 年淡水開港通商後，大稻埕碼頭帶進許多新的可能，成就大稻埕開放多元的特質，是許多人打拚事業的夢想沃土。如同創辦「台北城市散步」的在地人邱翊所說的，在這裡，食衣住行、人的一生都可以滿足。五大產業茶葉、中藥、南北貨、布、米的興衰，更是台灣經濟史的縮影。商業的富足，讓文化得以發展，一年四季都有拜訪大稻埕的理由，除了冬天的年貨大街、春天的戲曲藝術節，還有夏天的大稻埕情人節、秋季的大稻埕國際藝術節，在地旺盛的文化狂潮不斷迎來新客，一起續寫大稻埕的故事。

邱翊：
「大稻埕的魅力，源於堅守原則的商業文化。」

文－邱鈺玲・攝影－林科呈

許多人對於大稻埕的印象就是迪化街、南北貨與台北霞海城隍廟，但在大稻埕土生土長的邱翊認為不只如此。為了讓大家更了解大稻埕的魅力，邱翊從撰寫部落格「老台北的家鄉味」開始，後來成立「台北城市散步」，幾年來透過文化導覽，與團隊一同訴說這個古老商業聚落歷經不同時代淘洗淬煉的迷人故事。

當台灣多數老街都面臨無法走出差異化的困境時，大稻埕不僅保存了不少古蹟，更有多家百年老店至今仍持續開業，近年來還吸引大量文創產業進駐，讓許多民眾及外國觀光客都愛極了這裡懷舊的氛圍與獨特的產業樣貌。家族五代世居大稻埕的邱翊，引領我們從大稻埕慈聖宮出發，沿著涼州街，彎進迪化街直至台北霞海城隍廟，用數十分鐘的路程，撿拾他 30 多年的成長記憶，感受老街的悠然氣息。

涼州街曾經是布袋戲班的聚集地，有「獅館巷」之稱。邱翊從小在涼州街長大，外公開設的「茶店仔」是當時「小西園」與李天祿的「亦宛然」等知名戲班聯絡處。這些戲班在進行全台巡演前，必定會到慈聖宮首演，邱翊就會跟著外公一起來到在地人口中的「媽祖宮口」看戲、吃小吃。慈聖宮之於他的意義，不僅在於這是大稻埕唯一一間媽祖廟，更因為這裡滿是他的童年回憶。

獨特的社群連結

「很多人對大稻埕的理解就是迪化街，或是永樂市場跟台北霞海城隍廟，但其實大稻埕的範圍是很廣的，除了到淡水河邊，甚至雙連、中山赤峰街一帶都是。我認為赤峰街的打鐵街，是大稻埕的邊陲，那裡是因為大稻埕的拆船業而興起的聚落。」沿著涼州街走，我們來到了青木由香的選物店「你好我好」，邱翊說，這裡以前是他家，現在租給她，但他還是住在店面的樓上。

對於在這裡長大，又從事文化導覽的邱翊，這裡的磚瓦碎石都有故事。他站在騎樓，回憶起兒時的畫面：「亭仔腳（騎樓）是我們小時候很獨特的生活場域，現在的人大都住在公寓，很少有更開放的空間可以跟鄰居互動。我小時候會在這邊跟鄰居小孩玩耍，以前路上沒有像現在這麼多車，所以我們就會搬椅子出來，大家一起坐在路中間，邊泡茶邊聊天。」

邱翊說大稻埕人大都是生意人的小孩，由於這個特殊的地緣背景，只要遇到自稱大稻埕的人，他們第一時間通常會問對方是哪個小學畢業、家裡是做什麼的，有別於一般的交友問候方式。「透過這些問題，就可以知道他是哪家的小孩，社群網絡的關係跟別的地方很不一樣。」

大稻埕的文化就是商業文化

百年來，大稻埕一直以繁榮的商業聚落聞名，因此邱翊認為，大稻埕的文化就是商業文化。但商業總會隨著時代起落，產業聚落也會跟著興衰。原本邱翊擔心大稻埕會逐漸凋零，但後來他發現這裡底氣很足，加上在地屋主不短視近利，堅持把關求租店家的產業業種和人品，也不隨意漲價，讓這邊的南北貨店家，一做就是十幾年，也讓老屋完整保存下來。

許多店家第二代更在原有的基礎上勇於創新，他指著「富自山中」、「李日勝」等店家，都是因為品牌轉型而延續了生命，甚至成功賣到海外，這些原因都讓大稻埕免於衰敗的命運。

從此他不再把話說絕，因為地方的生命力遠比他想像中來得更有彈性，總能為自己找到新的方向。現在作為一個在地居民與文化工作者，他希望大稻埕能夠持續用可負荷且不影響原有生活品質的方式，繼續疊加豐富的歷史，讓更多人感受這裡豐厚的魅力。

台北就是我的無牆博物館

a. 邱翊帶我們到他常消費的青草茶攤，沁涼的青草茶尾韻甘甜，也十分消暑。 **b.** 大稻埕慈聖宮口的小吃街，充滿邱翊的童年記憶。

大稻埕 #生活關鍵字

文－黃飛霖．攝影－林科呈．繪圖－宋政傑

自19世紀開港以來，大稻埕宛若近代台北的歷史切片，每個時期都可以洞見台北當時的生活情景。具有深厚文化底蘊的「大稻埕」，不僅是百年商場，也是台灣新文化運動的啟蒙之地。巷弄中深埋許多故事，百年後，人們得以在大稻埕的老屋看見歷史、在老字號店鋪裡感受過去經商的繁華，更可透過巷弄漫步體驗人文生活，大稻埕的老鋪、職人、產業與族群，更因注入年輕創意，而有了嶄新面貌。

華麗轉身

莊協發港町文史講亭、森高砂咖啡館、大稻埕台灣料理研習所、印花作夥、葉晉發商號

近年來新興文創產業與大稻埕傳統產業相互激盪，巷弄間出現一間間別具風格的文創小店，深受年輕世代喜愛；如今大稻埕的老屋換上變革與留存後的樣貌，創新活用舊有空間不僅讓建物再生，也以新的樣貌傳承當年人文薈萃的榮景。

昔日的「莊協發商店」，在家族將 1 樓捐贈給台北市政府後，轉身成為「莊協發港町文史講亭」，透過展覽、講座與走讀導覽，繼續講述大稻埕過往風華，讓人彷彿回到 1930 年日本時代的台北，當時「民主思想」、「文化教育」等新思維席捲社會，女性逐漸擺脫束縛，追求自由戀愛，充滿一片自由的風氣。

來到台北法主公廟對面的「森高砂咖啡館」，前身為傳奇性的「黑美人大酒家」，如今燈紅酒綠情景不再，取而代之的本土精品咖啡香，讓造訪的旅人遙想起日本時代台灣曾是東亞最大咖啡豆產地的榮景。結合仿洋樓式與現代主義風格的建築立面背後，店內陳設注入時下流行的文青氛圍，用新的時代風格再度吸引文人墨客趨之若鶩。

漫步於中街，五湖四海的南北貨香氣沁人心脾，踏入老宅中的料理教室「大稻埕台灣料理研習所」，小籠包、滷肉飯、牛肉麵等教學課程，道盡了台灣的經典滋味，研習所也設有英、日等外語教學體驗服務，讓外國旅客能夠簡單上手，現學現做台灣菜，一嘗在地飲食特色。

對街不遠處，早已深耕大稻埕多年的本土花布設計品牌「印花樂」再度打造「印花作夥」，這一回將更多元的文創體驗進駐歷史街屋，不僅透過視覺設計讓百坪空間含納多種生活情境，印花風格選物一字排開，2 樓的「COFE 喫茶咖啡」則以新手法重現台式早午餐，讓台灣舊時生活的意象與風味，以新姿態再次引人回味。

來到北街，走入閩南式二進街屋「葉晉發商號」，空間以木材為基調，錯落有致的木造桁架與商品陳列木架，呼應了舊時米糧行常用的木製器具，二進空間同時滿足店鋪與展演空間的機能，

a. 印花作夥：印花樂在大稻埕的第三家據點，結合文創、手作教室以及餐飲空間，以複合式經營創造新體驗。
b&c. 葉晉發商號：用木桁架打造室內格局，並重新包裝傳統農產品，讓年輕人也想去。

樓上則為葉家居住空間，維繫了大稻埕住商合一的生活型態。接班的新世代，透過精緻化傳統米製品與加工農產品，延續米食文化在人們生活中的分量。

老店正潮

明山茶集、十字軒糕餅舖、LSY 林三益、黃長生藥行、澎玉 191

大稻埕店鋪林立，形塑出五大產業鼎立的商業文化，彼時因應對渡貿易需求而起的商行：南北貨行、貿易行等，更奠定了往後大稻埕商家的模樣。

水路帶動區域間的聯繫，西式經商模式也藉此傳入大稻埕，出口街和進口街分明，產業分工有了區隔，最具商業成長爆發性的精製茶廠及茶行規模可觀，來大稻埕喝「功夫茶」成為百年前的風潮，如同祖傳四代的「明山茶集」，從福建安溪起家，在 1980 年代透過「賜你健茶」及「鴛鴦茶」，讓歐洲人愛上烏龍茶，現在更有「台灣茶文化體驗課程」，讓民眾與旅客認識台灣茶，繼續講述「茶」的傳奇。

黃金時代下的大稻埕，已富過三代，重視節氣與節慶的老店也更能穩立而傳家，立足 80 載的製餅老店「十字軒糕餅舖」，從滿月、收涎、抓週、成年、婚嫁及壽辰，以傳統糕餅訴說人的一生，而初夏台北霞海城隍廟繞境祭典用的鹹光餅，也是出自十字軒之手，成了傳誦於大稻埕藝館軒社間的神聖信物。

日本時代福州幫來到大稻埕，帶來了職人店鋪，如裁縫行、木材行、刀剪行，伴隨在地文教興盛，打鐵招牌行乃至寫字行也逐漸林立。百年筆墨工藝品牌如今轉型為「LSY 林三益」，不只賣毛筆，更跨足頂級彩妝刷具，網路行銷也吸引更多年輕世代的目光。

經營超過一甲子的「黃長生藥行」，立基於藥材炮製的古法，與時俱進推出更多符合現代人需求的養生產品；30 年南北貨老店「澎玉 191」參與了北市府「台北造起來」店家再

a. LSY 林三益：善用網路行銷，吸引年輕族群的刷具品牌。b. 黃長生藥行：走入科學中藥時代，仍保有大稻埕店鋪人情味。c. 澎玉 191：大稻埕的澎湖味商鋪，用新潮設計續說阿公的故事。

造計畫，透過店內的漁船意象、煥然一新的商品包裝，繼續傳遞來自澎湖的山海味。

文化薪火

臺灣新文化運動紀念館、大稻埕戲苑、新芳春茶行、迪化 207 博物館、阿嬤家－和平與女性人權館

大稻埕坐擁近代北台灣最主要的碼頭，吸納各種外來事物，孕育了新文化的崛起。1921 年，由林獻堂和蔣渭水等人領導組織的「臺灣文化協會」成立，並在當時千秋街（今貴德街）設置港町文化講堂，開啟大稻埕文化覺醒的年代。

2018 年，「臺灣新文化運動紀念館」於市定古蹟台北北警察署原址成立，保存並發揚 1920、30 年代「新文化運動」的歷史與精神典範，除了見證知識分子訴求自由民主的政治意志，我們也得以在此追憶當時勇於突破藝術表現形式的大稻埕藝術家：雕塑家黃土水、畫家郭雪湖，與寫下經典歌曲〈望春風〉、〈雨夜花〉的音樂家鄧雨賢等。

有「戲窟」之稱的大稻埕，一度表演場所極為興盛，歌仔戲、京劇、南北管、布袋戲、話劇、說唱等，是庶民百姓的日常娛樂，1930 年代的「獅館巷」（今涼州街），還曾有「布袋戲街」的稱號。如今戲班風光景象不再，位在永樂市場的「大稻埕戲苑」則肩負起傳承戲曲文化的薪火，續說大稻埕戲班的故事。

2009 年列為市定古蹟的「新芳春茶行」，曾經見證茶業的鼎盛時期，2016 年轉型為茶文化展館，讓大眾得以走訪茶葉加工廠、倉庫與焙籠間，一窺茶業背後的運作空間，館內展覽也展示了台灣茶外銷世界各地的空前盛況，而隨著電視劇《紫色大稻埕》的播出，更能時常遇見帶著欽慕懷舊之情的旅人遊歷其間。

臺灣新文化運動紀念館：從昔日的台北北警察署，轉身成為紀念「新文化運動」的博物館，除了展示檔案文件外，原始空間如拘留所和水牢，也記錄了新文化運動者的風骨。

近年來，有越來越多有志之士帶著活化老房子的使命走入大稻埕，並以文化議題為空間點燃生命力。由陳國慈創辦的社區型博物館「迪化 207 博物館」，透過策展回顧台北古早的磨石子、門窗等生活美學，保存人文生活記憶；為慰安婦阿嬤發聲的「阿嬤家－和平與女性人權館」，則讓大眾看見更多女

a. 迪化 207 博物館：除了創造老屋新生命，更訴說在地人文歷史故事。**b.** 大稻埕戲苑：延續過往風華，持續展演、保存傳統戲曲。**c.** 阿嬤家—和平與女性人權館：為慰安婦阿嬤發聲的展覽空間，以老屋看見創傷、療癒人心。

性的生命故事，也記下歷史的一道傷痛，期待喚醒人權正義的意識。

大稻埕的繁榮源於兼容並蓄，不同族群在此打拚、落地生根，醞釀出帶有冒險精神的商人文化與新文化狂潮，為這座生活場域打下不畏時代洪流、不斷向前邁進的強韌性格。

新芳春茶行：大稻埕繁榮時代的茶廠，如今轉型為茶文化展覽空間。

「1930 摩登大稻埕」系列活動

看表演、聽講座、作工藝、遊老城……一起跟著鄧雨賢的《跳舞時代》，穿越時光隧道，回到大稻埕的摩登時代。

週末講堂

9/14、9/21、9/28

團圓大稻埕

戶外展演、摩登寫真館、鄧雨賢展

10/5（六）

永樂廣場

主題市集

10/5（六）

十連棟、大稻埕公園、永樂廣場

♠降低事故率 全民齊努力♠

人行道上等候穿越路口
留意大型車轉彎空間

轉彎路口伏路獸
多退3步福祿壽

大型車的轉彎空間
應遠離此範圍

臺北市政府警察局 臺北市政府交通局 關心您

廣告

10/5 相約永樂廣場

一九二〇 摩登大稻埕

看 表演　聽 講座　作 工藝　遊 老城

更多系列活動
請上網查詢

指導單位 Taiwan THE HEART OF ASIA 交通部觀光局 Tourism Bureau, MOTC

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

協辦單位 臺北市大同區公所 Datong District Office, Taipei City 數位典藏 開放博物館 OPEN MUSEUM

廣告

多感
台北
熟齡 × 台北
No. 620
人生秋天的青春篇章

熟之

走在人生金黃色的秋天大道，沿途景致凝結了拚搏半生的風景，同時迎接後半場的各種學習與挑戰。無論是追尋尚未完成的夢想，或是開始構築理想中的樂齡生活，來到第三人生的橘世代，帶著累積超過半世紀的智慧與人生經驗，在台北快樂地慢慢變老。

Ageing Generation

齡交

Part 1. 熟齡故事

心境也可以很年輕，第三人生的態度！

專訪時尚潮爺林天扶、搖滾奶奶楊寶秀

Part 2. 熟齡生活

銀髮族趴趴走，退休後的精彩人生！

前往兩廳院學習、到老歌廳找回憶

Part 3. 熟齡運動

活絡身心，公園最夯的養生運動！

跟著社區媽媽動起來，活絡筋骨、舒暢身心

秋火

第三人生也要活得很有態度！跟著具有自我風格魅力的潮爺林天扶與搖滾奶奶楊寶秀，從中學習他們對生命的態度，才發現，原來心境年輕才是真正的青春！

時尚潮爺林天扶：心不老，才能跟著時代前進！

文－邱佳靈・攝影－楊雅淳・圖－林天扶

一頭銀髮梳得俐落，立體五官搭配整齊的落腮鬍，一身樸素工作袍，蓋不住優雅又瀟灑的氣質。66 歲的林天扶不只是台北老字號腳底按摩店的創辦人，更是位「時尚潮爺」，拍過 40 部廣告、10 多支 MV，老來開始斜槓，讓他從忙碌的日子中體悟到人生化繁為簡才是最高境界，即使流水年華，也要讓自己成為台北街頭的一抹風景。

埋藏在心中的明星夢

林天扶出生雲林，初中畢業北上讀書，對台北的第一印象是中華路。「我年輕時就愛漂亮，會去訂做制服，那時候有髮禁，我還買了一頂假髮」，十來歲的他懷抱星夢考上台視與中視歌唱班，還曾上過一年課，後來因故沒有出道，夢想漸漸埋沒在生計壓力中。當時他覺得，「賺大錢的人生才是幸福」，他與朋友合夥創業，在經濟起飛的年代開計程車，滿腦子想著如何賺錢，卻因此賠上健康。

他到醫院求診時接觸到腳底按摩，意外讓「指間功夫」成為堅持大半輩子的專業。他指著牆上的證書，驕傲地介紹自己是台北第一批腳底按摩師傅。

林天扶笑說，剛開業時，有位客人留著兩撇濃密好看的鬍子，客人笑說「你也可以」，後來他真的開始蓄鬍，配上立體的五官，讓他走在街上幾度被誤認為是外國人。

這些年鬍子已經成為他的正字標記，「鬍子改變我的一生，沒有它，我可能就不會拍廣告了。」原來十多年前經紀人上門按摩，注意到他的鬍子與韻味，於是安排拍攝活動、說服他出道，走到人生秋天的林天扶，意外圓了年輕時未竟的明星夢。

圖／林天扶

自在穿梭於各種人生角色

林天扶開始了他的「斜槓」人生後，平時是腳底按摩師，卸下工作袍成為銀髮潮流人，面對鏡頭更是專業演員、模特兒，優游於各種身分之間，對生活最大的影響是什麼？他笑說，「走在街上會更注意形象了！」

為了更完整詮釋熟年時尚，誠品書店是林天扶最常去的地方，他喜歡翻閱時尚雜誌、了解流行趨勢，從最初參考美國時尚大叔 Nick Wooster 的穿衣風格，如今對穿搭也有自己的一套心得。

他不把白髮染黑，讓歲月在外表留下熟齡獨有的印記，平時穿著合身簡約的素 T 搭配迷彩褲，透出骨子裡不服老的氣息。即使 66 歲，他沒有停下學習的腳步，「我喜歡藝術、音樂，也愛看畫展」，台北龐大的藝術能量，滿足他對美的渴望，也提供他不斷前進的動力。

「人老，心不能老呀！」林天扶說出時尚潮爺真正的祕密，原來保持年輕開放的心，才是他跟著時代前進的關鍵。

搖滾奶奶楊寶秀：

有體力做喜歡的事才是幸福！

文－邱佳靈・攝影－莊智淵・圖－弘道老人福利基金會

一頭銀灰色的蓬鬆短髮隨興塞在耳後， 71 歲的楊寶秀一身素雅走進台北陽明老人公寓的歌藝教室，牆邊放著一組爵士鼓，原先有些靦腆的她，一握起鼓棒，眼神立刻盈滿自信，她是鄰居口中的「搖滾奶奶」。

未曾消失的爵士夢

去年底楊寶秀登上台北小巨蛋演出的消息傳回老人公寓，「老鄰居」個個比她還興奮，大家像是辦喜事般，有人張羅遊覽車，有人幫忙買門票，70 多個鄰居浩浩蕩蕩前往欣賞。「結果大家跟我說舞台太遠了看不清楚，叫我乾脆在公寓表演。」於是她在 70 歲生日前夕，買下屬於自己的爵士鼓，在老人公寓裡舉辦自己的音樂會。

楊寶秀在萬華長大，「當時的台北熱鬧極了，我深刻的回憶都跟音樂有關」，無論是守著收音機聽西洋音樂，下課後拿著零用錢直奔唱片行買黑膠，或是和朋友買最便宜的票，一起看國外樂團演出，舞台上爵士鼓手帥氣的身影，至今依然在她心裡發光。

出社會後，楊寶秀擔任會計、幼稚園老師，甚至為了想聽懂歌詞，去英語補習班擔任櫃台行政人員，數十年來她為音樂痴狂，但對爵士鼓的狂熱因生計被埋藏在心底。

「50歲那年，我打給朋友說我中獎了。」健康檢查發現同時罹患乳癌與淋巴癌，旁人眼中的悲劇在她口中變得雲淡風輕，偶爾身體承受不了化療的痛苦，她看著鏡子裡的自己淚流不止。

為了轉移化療對身體造成的痛苦，她想起鼓手在舞台上充滿自信的身影，「有一次我去看弘道老人福利基金會在台北小巨蛋的舞台秀，看到一堆阿公阿嬤上台表演，我就問說我可以報名嗎？」楊寶秀突然想起自己可以表演爵士鼓，「我去找音樂教室，跟老師說我要學鼓、我要去應徵仙角百老匯！」

站上舞台敲擊出自己的樂章

仙角百老匯是弘道老人福利基金會與台北市體育局合作，在小巨蛋為老人家打造的表演舞台。當楊寶秀終於站在舞台正中間，手握鼓棒、眼神沒有遲疑，那一刻她覺得自己就像年輕時刻印入心的爵士鼓手，在舞台上用力敲擊出屬於她這個世代的活力。

「好多人覺得老了什麼事都辦不到，但我覺得這階段時間最多、最適合圓夢。」走過青春、走過癌症，楊寶秀淡淡地笑說，年輕時的她覺得嫁好尪、生小孩就是幸福，回頭看才發現「幸福」應該重新定義。

雖然身體不再年輕，她卻很喜歡現在的自己，興致一來就上陽明山走步道、看風景，老人公寓裡放著腳踏車，透過騎車運動維持身體健康，「讓自己有體力做喜歡的事才是幸福。」她的嘴角微微上揚，微笑的雙眼像是兩尾對視的魚。

看著林天扶實現夢想的身影，聽著楊寶秀述說對打鼓的熱情，不難發現，充滿自信的態度，正是第三人生能夠如此青春有活力的關鍵。

圖／弘道老人福利基金會

工作在人的一生中占了大部分時間，退休之後，當工作從生活中抽離，許多人反倒不知道自己想要什麼，感覺不到自我存在的價值。其實若能夠活到老、學到老，重新認識自己，找到最有自信的樣子，你會發現退休後，精彩的人生才正要開始。

在人生的秋季 我們過得更精彩

文－吳亭諺・攝影—莊智淵・圖－國家兩廳院

走進劇場認識真實自我

「工作的緊繃，應該要在退休後鬆開，我認為表演藝術有這樣的能量。」國家兩廳院行銷組長黃文瀚說，兩廳院從2015年開始推出「樂齡計畫」，每年都會舉辦4到6場舞蹈、戲劇與聲音工作坊，這樣的工作坊並非要訓練長輩成為專業表演者，而是透過藝術滋養、療癒身心，更認識自我。

以「玩戲工作坊」的課程內容來說，一開始會帶著長輩探索自己的肢體特色與聲音，嘗試不同的說話聲調、節奏，之後再引導大家以生活主題發想，創作短篇對話故事，在其中探索、覺察自己面對不同情緒時的反應，最後共同將故事完成，並探索故事結局的可能性。藉由這些訓練，讓長輩認識舞台、認識自己，在劇場中自信地展現肢體。「若有表演活動募集，或是國外舞團來台找銀髮素人舞者，我們也會將資訊分享給參加工作坊的長輩。」黃文瀚說，甚至有許多連續參加過幾屆工作坊的長輩們，在對舞台有了基本的認識後，也一起成立了舞團。

為了讓這樣的活動傳遞到更多地方，兩廳院設計了「outreach program 兩廳院走出去計畫」，深入社區、地方學習教室、共餐中心等，只要是位在雙北市、找到適合空間就能提出申請，待確認空間安全後，兩廳院便會請藝術家前去開課。未來這些課程影像還會上傳至網路，讓有興趣的民眾能夠自己上網觀看、學習。

從去年開始，兩廳院也試著讓參與工作坊的長輩們上台演出，除了分享自己的生命經驗之外，也在無形中帶給觀眾力量。像是在戲劇《我所經歷的性事》中，曾經歷過妻子外遇的巴大哥，原本覺得

自己的人生既失敗又平凡，沒什麼好分享，一度想退演，卻在演出之後，收到與他有相同經歷觀眾的感謝，因為巴大哥的故事讓那位觀眾相信，即便經歷傷痛，未來還是會好轉。

負責此次演出企畫的徐郁筑說，「過去大家都是討論長輩如何養生、過去事業如何成功，與這個成功怎麼被複製……但卻沒有人知道，年老之後的身體、情感會如何變化。」透過這樣的演出，能更了解長輩們的世界，也讓他們珍貴的生命故事可以被看見，訓練的過程也療癒了演出者過往生命的缺憾。

到紅包場看舞聽歌憶當年

除了持續學習外，也有許多長輩選擇回到熟悉的場域，重溫過去的美好。

位在熱鬧的西門町、擁有 30 多年歷史的鳳凰大歌廳，正是孕育許多老牌歌手的地方。樓梯口貼滿了駐唱歌手的宣傳海報，充滿台味的設計看起來格外親切。往裡走去，在燈光彩球的照耀下，可以看見人們坐在一桌桌包廂式沙發椅上，吃水果、喝茶，穿著華麗的表演者在舞台上載歌載舞，讓人有種回到 1950、60 年代的錯覺。

鳳凰大歌廳是許多長輩的回憶，1960 年代許多從中國大陸來台的軍官、眷屬因

圖／莊智淵

圖／莊智淵

思念故鄉，都會到模仿上海歌廳形式的紅包場，聆聽當時的流行歌曲，像是現在仍然家喻戶曉的〈月亮代表我的心〉、〈甜蜜蜜〉、〈小城故事〉等。這樣的歌廳之所以被稱為「紅包場」，是因為這裡的消費模式是將自己點餐的費用，加上小費放在紅包袋裡一起給歌手，由歌手代為結帳。

西門町紅包場從過去鼎盛時期，到現在只剩 2 家在營業，但每到下午，還是有許多長輩喜歡來此聽歌、抬槓。「才著來流浪打拚，也是為前程……」台上一首〈流浪到台北〉道出長輩們年輕時到台北工作的心情，聽著聽著也開始分享起自己的故事。

不論是透過探索自我的戲劇課程，填補曾經的缺憾、發掘未來的興趣；或是看著紅包場的歌舞表演，回放精彩的人生片段，都是橘世代在與自己對話，檢視前半輩子的同時，安放快活的後半生。

運動養生最在行

樂齡世代

文－戚文芬・攝影－張晉瑞・圖－MoveOn

清晨，公園裡早起運動的人或跑步、或跳舞、或做晨操及打拳，在一片盎然綠意及萋萋芳草中，顯出公園另一番美麗的生活樣貌，充滿了歲月的恬靜及美好。

在台北穿街走巷之餘，常可發現坐落在各個角落的公園，每到晨起、黃昏之際，總聚集了不少聊天、運動的人，將城市點綴得格外熱鬧，尤其是民生社區的富錦公園，幾位婆婆媽媽一談起 6 月裡的那場盛事，至今，語氣仍充滿了興奮。

將積極與活力帶上舞台

時間回溯到 2019 金曲獎頒獎當日，在星光閃耀的各項精彩表演之外，一群「社區媽媽」在舞

台上輕快而俐落地舞蹈，透過帶著歲月痕跡的臉龐與肢體，將〈交朋友〉演繹出橘世代特有的快樂、愉悅，表現不亞於其他專業舞者。

「她們雖然都不是專業舞者，練習的時間也不長，可是她們演出時專注和敬業的態度，卻很令人佩服。」促成這次表演的幕後推手 MoveOn 舞團經紀人陳葳，提起這次的演出經驗仍是滿臉笑意。更令她印象深刻的是，上了年紀的婆婆媽媽們所呈現出來的是豁達並勇於挑戰的態度。

「以前跳舞只當作是興趣，從來沒想過會站上舞台表演。不過，既然決定了，就勇敢前進，當作是在玩吧。」其中一位媽媽劉潔如說起當初之所以接觸公園爵士舞，「自從生完小孩，上了年紀後，發現體力大不如前，容易累，時常感覺疲倦，想起公園常有人做運動，某天就下定決心加入其中一個社團。」

「開始跳舞後，我發現精神明顯比以前好，工作也更有活力。」劉潔如提到，台北市公園很多，也都有不同屬性的社團可以加入，從較靜態的太極拳、結合各種舞蹈動作的現代舞，以及健身操、土風舞等，選擇十分多樣。「特別是像國父紀念館、二二八和平公園、大安森林公園等大型場地，只要轉一圈，一定會發現讓你感興趣的社團。」

運動打造愉悅的身心

同是這次金曲獎的「社區媽媽」表演者，62 歲的李雅英從小就喜歡舞蹈，現在也在各大公園、舞蹈教室授課。從

圖／ MoveOn

爵士、韻律、古典，甚至結合武術的扇子舞，深受許多婆婆媽媽喜愛。常常一首跳下來，就是滿身大汗，大呼過癮之際，更迷上這種能盡情舒展四肢、藉由音樂帶來愉悅與快樂的運動。

「動作不會太複雜，就算是『同手同腳』的舞痴，最後也都能跳得極好。」李雅英根據族群特性所設計的動作，簡單、俐落，在運動健身的同時，又具有療癒的效果。

「什麼都不要想，只要跟著音樂擺動身體，心情就會很愉快。」李雅英說，不管是什麼運動，只要有動，就有益身心，特別是隨著年紀漸長，「運動真的很重要！」

台北市的公園眾多，空間寬闊十分適合運動，還有機會遇見志同道合的朋友，強身健體的同時，活力從擺動的四肢自然展現，讓人感受到橘世代自信滿滿的光采。

社區媽媽來示範 公園現代爵士舞教學

隨著音樂舞動，即便只是抬腿、伸展四肢等簡單動作，都能讓身心感到輕鬆舒暢。讓李雅英介紹幾個簡單好上手的舞步姿勢，正在閱讀的你也起身動一動，伸展筋骨！

舞步解說　以下為「社區媽媽」們經常跳的舞步，5 個動作結束後，可以換邊重複一次，搭配自己喜歡的音樂接成連續動作，享受身體律動所帶來的快樂。（註：以下動作以面向老師方向進行）

動作 1　打開手臂，雙腳交叉屈膝。微蹲、站起，以上下垂直方向擺動身體。

目的：對於常維持同一姿勢的人來說，有助於伸展肩頸。

動作 2　起身後身體轉向左方，右手插腰、左手臂平舉、手掌翹起垂直，舉起右腳，盡可能讓右大腿與左手臂保持平行，靜止幾秒。

目的：可增強腿部肌力，改善骨關節機能。

動作 3　轉回正面，左手維持伸展狀態，原本插腰的右手移動到胸前，讓左腳微微踮起、右膝微彎，再將身體重心往右下移，並配合深呼吸做伸展。

目的：適度的扭腰擺臀，可提升心肺率及心血管功能，促進全身血液循環。

動作 4　踮起右腳尖，同時舉起左手，轉頭看向指尖，伸展腰間肌肉。

目的：全身性的肌肉伸展，可提高大腦記憶力，也有助於提升休息與睡眠品質。

動作 5　張開雙手將身體面向左方，右腳向右前方踏出微微屈膝、左腳往左後方拉直伸展，呈現類似弓箭步的動作，並將身體重心往後。

目的：此動作可維持身體平衡，防止四肢功能退化。

© 攝影／楊雅淳