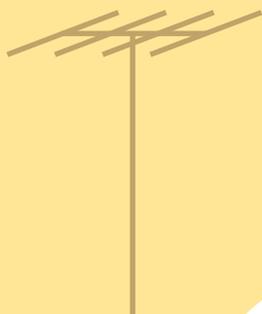


No.
624

01 / 2020

台北畫刊

Taipei Pictorial



春之風景 台北植感日常

植物藝術家的年味計畫 · 植下一座城市裡的屋頂農場 · 走入初春中的綠意祕境

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)
聯聲書房、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
滴山大戲院
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)

植物系生活 走進台北的春光綠意

攝影 | 留榮鋒

一年之初，百花準備齊放、遊子回歸原鄉，我們終於準備走出瑟瑟的冬日，迎向年節的春光。

相聚的時刻，最好的莫過於掃去昨日的憂慮，與所愛的人共赴花紅柳綠的美景。1月號《台北畫刊》要邀請你邁開步伐，開啟一回植物系的新生活。首先，不妨從認識自己和日常家居出發，跟著植物藝術家從花占的解析來感受植物與自身狀態的連結，並且透過簡單的苔玉手作布置出新的空間氛圍。

而過年少不了出外踏青，園藝研究家將帶你走入台北的春意祕境，心動不如找個天氣好的日子，帶著重要的人一起出發。如果這樣還不盡興，那實作派的都市綠手指，請速翻屋頂農園指南，說不定自家就有合適的天台，能親自種下好吃又好看的可食地景。

生活在台北，你是否曾經好奇怎樣的台北年菜最道地？這次，跟著飲食作家魚夫和「貓下去敦北俱樂部」主理人陳陸寬的腳步，帶你一窺年節餐桌上的人情和美味。

準備過年卻還沒有除舊納新的頭緒嗎？讓別冊「整理×台北」從空間、時間和心情的整理，亦步亦趨領著你度過斷捨離的過渡期吧！

新年快樂！希望過去一年《台北畫刊》給予的陪伴都稱職窩心，過往的都像土壤和養分，在澆灌之後、春光呵護之下，自然會開花結果，願新的一年我們都能过上理想中的植感生活。



PART

1

台北
+



台北故事 Taipei Story

06 春之風景 台北植感日常

- 08 植物藝術家的年味計畫
- 12 植下一座城市裡的屋頂農場
- 16 走入初春中的綠意祕境

台北食 Taipei Food

- 20 吾家佛跳牆／魚夫
- 22 團聚的新年飯桌 陳陸寬眼中的台北年菜

台北人 Taipei People

- 26 讓萬物在都市發酵——「發酵迷 Fermeny」

台北事 Taipei Matters

- 30 種起來！整個台北都是我的城市田園！
- 32 田園城市 串聯人群與土地的可食地景

PART

2



+

台北

聊台北 Talk About Taipei

- 38 書展裡的跨越與台北新風景 黃偉倫 × 林訓民
- 42 嶄新價值，是共創出來的／楊振甫
- 44 台北音樂節歲末大盤點／陳延碩
- 46 一想起足球，你腦海中會浮現什麼？／翁稷安

拍台北 Capture Taipei

- 48 我的河濱記事／黃柏雯

畫台北 Draw Taipei

- 52 最有台北風格的伴手禮／咚東

PART

3

Adj

**十
台
北**

好台北 Good Taipei

54 食農教育 全方位的土地復興運動

公共台北 Public Taipei

58 2019 台北青旅行遊記徵件成果展

60 2020 台北燈節

62 2020 臺灣年味在臺北

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
109年1月10日出刊

發行人 劉奕霆
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·林彥男·林婉婷
行銷企畫 陳其睿·李炎欣·李宗岳·林均霏

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 陳頌華
主編 許慈恩·黃映嘉
美術顧問 方序中
封面設計 李珮雯
封面圖片 Cabbage Image courtesy of BHL
設計 李珮雯·謝喬仔·李佳隆
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

台北畫刊



目次
contents



台北 +



台北故事 Taipei Story

春之風景 台北植感日常

植物藝術家的年味計畫
植下一座城市裡的屋頂農場
走入初春中的綠意祕境

台北食 Taipei Food

吾家佛跳牆
團聚的新年飯桌 陳陸寬眼中的台北年菜

台北人 Taipei People

讓萬物在都市發酵 —— 「發酵迷 Fermeny」

台北事 Taipei Matters

種起來！整個台北都是我的城市田園！
田園城市 串聯人群與土地的可食地景



春之風景

台
北
植
感
日
常





攝影—張晉瑞

乍暖還寒的時節，台北除了處處紅的喜氣，綠意飽滿的姿態也不容錯過。難得的團圓與假期，回望一年的忙碌，你是否也因為工作或是人際，被壓得喘不過氣？

開年的此時，正合適除舊布新，無論過去的三百多個日子有多少不順心，不妨趁著一切如新從頭來過。從心出發，你可以跟著植物藝術家用花占探索自我、透過苔玉妝點家居；抑或是牽著家人、友人、愛人走一場初春的踏青，在綠色的光景裡暢快談心，甚至踏上屋頂農園的綠手指之路，為自己種下更大的新年期許。

城市向來日日如新，每天都可能是扭轉生活的契機，還沒決定好新年計畫嗎？不妨試試我們推薦的這組植物系療癒提案吧！

植物藝術家的年味計畫

文—黃思齊

攝影—張晉瑞、留榮鋒

插畫—周華靖

有句話說，園藝是讓植物的生命影響人的生命，或許這正解釋了許多人在生活煩悶或工作忙碌時，暫拋煩憂的方式便是去度假、親近大自然。新年伊始是讓事物、環境乃至自身狀態都煥然一新的最佳時機，就讓植物帶來新的綠意提案。



透過生活中簡單的綠意提案，就能為新的一年帶來不同的氣象。

請先憑藉直覺選出最吸引你的一种植物，箇中含義稍後揭曉！



鬼針草



倒地鈴



龍膽



芒草

除舊：借助植物看見自己

「你要跟我回家嗎？」站在郊山的小徑上，「草肉實堂」主理人葦葦彎下腰跟路邊的野花說著話。平時她以不同種類的花朵、草本甚至木本植物進行創作時，總先用心靈去感受植物的生命力，再用雙手調整出最佳姿態展現於眾人面前；而葦葦發現，直覺選擇的花朵居然與自身情緒有著密不可分的關係，這也讓葦葦一頭鑽進「花精療法」的領域，並觸發「花占」的靈感來源。

葦葦說，不經意被路邊某些花朵吸引，可以透過了解其含義，進而看見自我的身心狀態。她在外雙溪的山徑野地邊散步舉例，例如俗稱「鬼針草」的大花咸豐草，這種四處可見的植物，不管是在野外、馬路旁、屋簷下都可生長。喜歡大花咸豐草的人代表心裡渴望自由、嚮往無拘無束的生活，而內在的不自由，往往是自我的信念造成，而非外在因素捆綁。

而有著蓬蓬果實的倒地鈴，是台灣鄉間常見的藤蔓植物，有著用氣室小心翼翼地保護種子的特性，她觀察到，選擇倒地鈴的朋友，時常是對未知關係感到恐懼與不信任，會用重重的防護罩包裹自己，它所代

表的課題，是要試著放膽投入關係、信任他人，才有機會從付出當中獲得更豐沛的回報。

至於欲開還閉的龍膽花不像其他盛放的花卉般張揚，卻擁有很長的花期，它譬喻的是經歷挫折後的人，常會陷入憂鬱膽小的封閉模式，也會對自己的決定充滿質疑，但是透過練習失敗、自我肯定，就能鍛鍊出越挫越勇的精神。

而芒草花絮雖然柔軟，葉片卻很鋒利，美麗的身影與防衛機制兩者有著鮮明的反差，對人對己都要求甚高。

分享完花占的觀察，葦葦把這天採集的花草收進背後的竹簍，「像這樣回去就可以插成一束。」她笑著說，比起花店裡規矩搭配的花束，隨興採集、找個喜歡的瓶子整理插花，不僅能為居家增添清爽的綠意，也能更有意識地感受生活。

她建議，有植物的日常可以從逛台北的大小花市開始，若是有更多閒暇，就可以試著到郊野採集，但是葦葦也提醒，在國家公園或私人土地不能隨意採集花草樹木，入山時保持感恩的心，只取所需、不浪費大自然賜予的寶貴資源，如此才能讓植物的能量進入心底。

布新：手作苔玉的新年療癒

對於不常接觸大自然的城市人來說，除了可藉由花草了解自身狀態，若想妝點居家，與其直接購買盆栽擺放，不如親手製作一株苔玉，從手作的過程中更深入感受自身與植物、土地、大自然的關係。

材料準備

- 較不需水分的盆栽（蘭花是個好選擇！）
- 水苔
- 棉麻線或鐵線
- 覆蓋外觀用的青苔（視需求準備）

Step 1. 離盆整理

第一個步驟是抓住整株植物莖部接近土表的地方，小心從盆中取出，並把附著在植物上的土捏整成圓形。



Step 2. 覆蓋水苔

接著從水桶裡取出泡開的水苔，並將水分擰乾。「去感覺手捏土壤、捏水苔的感覺，感受每一寸肌膚碰觸泥土的溫度。」葦葦一邊說明，一邊以水苔包覆土壤，並繞線固定，直到看不見土為止。



Step 3. 微調塑形

大致包好水苔後就可以開始細部塑形，用適中的力道把水苔太多的地方纏線包平，邊纏繞邊適度壓實土壤，使其不要鬆脫掉落。如果想要更多的綠意，只要用青苔或者其他綠色植物包裹最外層即可。和前一步驟不同的是，塑形時建議以規律的方向纏繞，做出來的成品會更美觀，最後還可以因應不同節日加上貼紙等小裝飾，更添節慶氣息。



手作苔玉時選用帶有紅色果實或花朵的植物，布置家中更添年味。



葦葦平時喜歡到外雙溪採集創作靈感，也有一套與植物溝通的模式。（攝影／留榮鋒）

感知的日常練習

「做苔玉不要怕失敗，重要的是過程。」自己動手做苔玉並非難事，只要選對植物、好好與之相處，它就能活得健康又自在。葦葦認為植物自有一套與人共處的方式，雖然它不會動也不會說話，但仍能靠著姿態、形體的變化來當作訊號與人互動。

日常的栽種和澆灌不能只靠參考書的規則與條例，更必須親自觀察植物的需求、它們開心與不開心時的溼度與狀態、喜歡陽光的神態或是過度曝曬的無精打采，如此一來，每一株植物才能與栽種者建立起獨有的默契。

一年之始，有植物相伴一起生活、成長，家中將更添盎然的生機，也從而更加領會內在的自我。

植下一座城市裡的屋頂農場

文－黃思齊
攝影－留榮鋒

說 到屋頂，你想到的是電影裡的提琴手、深情對唱的歌曲，還是仰望星空的夜景？對於現代人來說，或許「種滿綠意的寬闊露台」是更為貼切的願想。台北人雖過不上採菊東籬下的田園生活，但是大隱隱於市的願望總在許多人的心底，不曾消失。要如何擁有屬於自己的一方天地，屋頂農場便是一個好選擇！



親身投入田園之樂，是許多都市人的心願。



工廠頂樓藏著豐富的生態和綠意。

開闢輕鬆種菜的新路徑

巨無霸的長年菜、彎曲尖長的楊桃豆、長滿布袋蓮的水池、覆上細紗的網室，甚至還有座迷你雞舍，這裡不是郊外農園，而是市區一處種菜箱工廠的頂樓。

工廠主人蔣宜成年紀輕輕就投入農業領域，起初是為了解決都市人種植遇到的困境，「如果用傳統方式在屋頂種菜，其實有很多不方便的地方。我希望各個年齡層都可以體驗種菜的樂趣。」蔣宜成舉例說明，在屋頂使用保麗龍箱種菜，時間久了容易破損，不方便也不美觀；他也曾嘗試利用空心磚與防水布架設菜圃，卻會漏水污染公共空間的環境；他也觀察到，喜愛園藝的族群多是年長者，但菜箱擺在地上，種植時必須不斷彎腰照顧。為了讓大家更輕鬆地享受種菜樂趣，才投入開發適合在都市種植的產品，更進一步成為屋頂農場的重要推手，知名案例包括台北市政府田

園城市示範基地、ATT 4 FUN 空中菜園、圓山飯店露台花園等，都是創新與綠意結合的結果。

從都市水泥長出綠意叢林

近年來，除了一般民眾在家種植花草外，學校、公共住宅甚至大樓建案都能看到屋頂農場的身影，「種花是好看，但種菜更可以讓社區居民一同參與。」蔣宜成分享他的觀察，認為屋頂農場培育的不僅是植物，更培育出社區居民的共同情感，也是最佳的食農教育場所。

即便屋頂農場概念逐漸普及，普羅大眾提及種菜還是會聯想到鄉下或田地，在城市裡種菜的體驗有何不同？「植物還是直接種在土地上最好。」蔣宜成雖這麼建議，但他認為若想在都市裡種菜，要選在鄰近的地方才方便管理，也不容易因熱度過了而喪失持續照顧的動力。



屋頂農場不用擔心農藥問題，日曬充足也讓植物自然長好。

另一方面，他也提到在都市裡種菜反比鄉下更健康。因為鄉下雖然有廣土、有田地，但普遍實施慣行農法，經常會噴灑農藥，即便自己不噴，當鄰近農地投藥時仍會被波及。而都市乍看自然條件較差，「除非土壤被污染，否則很少會出問題。」他說。

蔣宜成更進一步提供台北栽植的 4 個基本原則：最重要的是，必須要日照直射 4 小時以上，因此南向的頂樓是最適合的地方；第二，則是要有能排水透氣的容器，避免植物爛根，而且只要乾了再澆水就好，不需要天天澆；第三，是要使用富含有機質的土壤，例如泥炭土、椰纖土都是很好

的選擇，不要使用質地硬黏、礦物質含量高的土壤；最後是要選擇當季的種子或種苗，讓植物在時令的季節生長，自然就會長得健康。至於其他細節，包括施肥的種類、蟲害的防治和收成的時機等，也都會幫植物加分。

跟著社群一起走上屋頂農園

在台北，蔣宜成與父親蔣榮利協助建置了眾多屋頂農場，包括綠美化、社區營造活動等，例如萬華國中、中華電信台北西區營運處、三民里活動中心等，但大多數屬社區或企業私有，不對外開放，一般大



在都市種菜要使用富含有機質的土壤。

眾若想一窺生機盎然的屋頂農場得費點工夫。因此台北市產業發展局特別在內湖的台北花市 2 樓打造綠屋頂主題示範區，也在建國花市設有綠屋頂專區，提供民眾參與體驗。

問及關於台北戶外栽種的趨勢，「其實各區域並沒有明顯差異，主要是由社區或學校的參與者共同決定想要種什麼。」譬如蔣宜成協助的三民社區，就以薰衣草、迷迭香、薄荷等多年生香草植物為主，這些植物不難種，也不需要收成之後再重新育苗，適合新手栽種。而在天氣較為不穩定的 1、2 月，他則建議可以栽種萵苣、大陸 A 菜、A 菜等較少蟲害的品種，也可試

著種植瓜類和番茄。

最後，蔣宜成也分享親近屋頂農園的各種管道，除了網路的各類論壇、社團，台北市政府更有許多相關計畫，例如綠屋頂與小田園等，可詢問台北市公園路燈工程管理處、產業發展局等相關局處，或教育局的學習活動也有完善的教學和引導。

決定要當城市農夫了嗎？不妨拿出行動力，走一趟里民活動中心或社區大學，說不定就能開啟綠手指修練之路！



走入初春中的綠意祕境

文—翁于庭

攝影—林冠良、Jimmy Yao、Sean-Su、Ethene Lin

初 春的台北，乍暖還寒。週間通勤，一邊拉高衣領抵禦寒意的同時，另一隻手也沒閒著，滑著手機搜索週末與即將迎來的年節假期，什麼樣的地方能讓自己與所愛的人由緊湊的步調中得到舒緩？閉上眼睛，捷運車窗外的暖意與綠意透過薄薄的眼皮沁入心脾，花草正在呼喚，走春的時節已然來臨。



園藝研究家陳坤燦平時會用隨身筆記本繪下植物的模樣。

以植物為中心的生活

談到花草，一般人會在自家栽種盆花，於陽台上享受些許的綠意。然而，對於已擁有一整座頂樓叢林的究極愛花人士而言，煩惱卻是還有更多想要收編豢養的植物花卉，卻苦無餘裕空間。

翻開園藝研究家陳坤燦所著的《愛花人集合：300種最新花卉栽培與應用》一書，

不難理解為何他被稱為「花草界活字典」。年少時由濱江花市入行，現從事綠美化專業工程、也身兼「台北典藏植物園」粉絲專頁管理員的他，回首往昔時光，竟與植物朝夕相處超過30年。即便如此，聽他談起台北的綠意祕境，興奮的語氣、仔細的描述，似乎可以肯定陳坤燦仍與植物熱戀中。

位於都心的祕密花園

「一般人看花是追求美好與療癒。我看花主要是看重植被主題的豐富度，也就是所謂『多樣性』。」陳坤燦說道。他首先以座落於花博公園新生園區內的「台北典藏植物園」為例，看似不大的室內溫室，實則收藏了多達470種植物。

陽光自半透明的屋頂斜斜灑落，水氣氤氳其中。踏進台北典藏植物園，彷彿走入熱帶雨林，高聳的闊葉植物延伸了垂直的



台北典藏植物園的溫室收藏約 470 種植物，是走春的好去處。

視野，而層層堆疊的繁盛枝椏則為溫室帶來更多活力。再往裡頭深入，高低錯落的多肉植物群與瞬間乾燥的空氣溼度，讓這裡宛如台北的小沙漠。隨著木棧道拾階向上，迎來的是秋意濃厚的溫帶植物區與低矮植被的高山植物區。

徜徉其中，恍如經歷了四季遞嬗，抑或是由低海拔跋涉至高海拔。園內的生態系與外頭的自然綠意相呼應，甚至多了一分被環抱簇擁的療癒感受。行前不妨事先預約導覽，讓熟稔花草的志工老師帶領認識當季植物，讓遊歷化為知識。



台北玫瑰園約有 850 種玫瑰，漫步其中十分浪漫。

陳坤燦接著說，「另一個不能錯過的是拐個彎就能抵達的『台北玫瑰園』。」99 朵玫瑰的花語是「至死不渝的愛」，那擁有約 850 種玫瑰花的台北玫瑰園大抵就是宇宙等級的寵愛了吧。

以歐式庭院作為藍圖，台北玫瑰園集結了所有的浪漫符碼：拱門、花牆，以及蜿蜒的綠徑，漫步其中似乎就能感受到放鬆與自在，也因為豐富的品種包辦了各種濃淡的紅，連難得一見的紫色與黃色玫瑰花也隱身其中。

在城裡感應花草的生命力

陳坤燦總能信手捻來道出各種與植物相遇的日常觀察和故事，這不僅讓他分享的綠意祕境更為生動，也讓人迫不及待想即刻出發。他也解釋，台灣四季有花，台北更由於氣候分明的條件，比起南方諸城，相對適宜各類花卉的生長。平日踏青也好，年節走春也好，在台北，沒有不接受花草呼喚的理由。

加碼放送，台北還有這些走春祕境

跟 著陳坤燦走完新生園區還意猶未盡？單純賞花漫步滿足不了十足的衝勁嗎？春意正好的台北，就讓編輯私心推薦兩處輕鬆就能抵達的走春祕境！

祕境 1

白石湖 隱身都會區的櫻花祕境與草莓園

白石湖休閒農業區位於內湖碧山巖，周邊有白石湖吊橋、森林步道、同心池、恆光禪寺等結合自然與人文的景致。



碧山巖與白石湖吊橋

碧山巖入口附近的步道兩側種滿了櫻花樹，2、3月來訪時，能享受被粉嫩包圍的快意，讓人忘了上下階梯的氣喘吁吁。往上走去，碧山巖牌坊映入眼簾，接著便是連接碧山巖與農業園區的白石湖吊橋。

有別於傳統吊橋，白石湖吊橋特採直路式設計，外觀上看不到懸撐其上的纜繩，只見造型特殊、宛如紫色龍骨的構造層層堆疊。



內湖假日草莓趣

假日出遊想要採草莓，無需舟車勞頓往外縣市跑，位於內湖的白石湖休閒農業園區就能一圓假日草莓農夫的願望。

草莓喜好涼爽多雨的天氣，終日氤氳繚繞的白石湖再適合不過。由於當地草莓為溫室栽培，因此不用擔心得在泥濘中狼狽摘取。若是於夏季前來，也有機會向當地農戶購得香瓜、玉米、番茄、水蜜桃、柚子等作物。

祕境 2

貓空 不只茶醇回甘還有花香撲鼻

貓空以鐵觀音與包種茶聞名，山徑上風格各異的茶藝餐廳林立。除此之外，入夜的美景、春天小巧可愛的魯冰花也都是遊歷當地必訪的重頭戲。



@Ethene Lin



@Sean-Su

品茗與夜景的經典組合

來到貓空，不能錯過的就是品茗。不妨走一回「台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心」，品嚐免費提供的鐵觀音茶。

中心內亦規畫了茶藝展示區，提供遊客關乎茶的製程與品茶方法。假日行前預約的話，還有機會體驗由志工老師帶領的茶藝教學，著實是賞花漫步後小憩，並獲取知識的好所在。步出中心，往後方山坡走，能在各季節裡親近桂花、茶花、櫻花、楓樹等植物，往下走去則可參訪貓空獨有的「壺穴」景觀。

夜景是貓空浪漫的另一面，把握搭貓空纜車下山的時間，好好享受在寧靜山中眺望都會的燈火通明吧！

茶園中的魯冰花饗宴

隨著貓空纜車慢慢爬升，眼界也開闊了起來。一面是白日的台北市，另一面則是疊嶂起伏的山巒。自纜車貓空站步行可抵的「樟樹步道」，沿路可見入冬前原為綠色一片的茶葉栽種區，換上了各色的魯冰花彩衣。

茶葉在冬收後，土壤需要休耕一陣子以回復肥沃度。魯冰花即是休耕期（1-3月）中的「綠肥植物」，待春季來臨，茶農會將凋零的魯冰花與土壤混合，再次播下茶苗。而除了較常見的黃色魯冰花，在貓空地區還能遇見稀有的紫色與白色魯冰花！



（春之台北還有這些花季！）

台北茶花展

📅 即日起 -1/19 (日)

📍 士林區仰德大道四段 175 巷 32 號 (台北花卉試驗中心)

內湖樂活夜櫻季

📅 2/2 (日) - 3/1 (日)

📍 內湖區康樂街 61 巷 (樂活公園)

吾家佛跳牆



吾家佛跳牆

文·圖一魚夫

在我們家，過年不必外食或外送，因為舍弟就是總鋪師。

各種應景的年菜，諸如「食雞才會起家」的燉雞、吃白鯧魚才會家運隆昌、吃長年菜才會長壽等，當然是必備，不過因為要吃團圓飯，所以來一盅吾家獨門佛跳牆，就是年年登場菜色裡的大戲了！

佛跳牆是閩菜之王，現在到中國福州著名的「聚春園」大酒店，門口有塊巨石，鑄有「國家級聚春園佛跳牆非物質文化遺產」，我有一年還專程前去品嚐，並訪問了當時的總裁，請他做比較，結論是台式料理已全然不同，有趣的是，總裁居然認為台灣的味道略勝一籌，可能是太客套了吧！

作家林文月曾經描述她頭一遭聽聞佛跳牆，是在兒時於母親傳述外祖父的零星往事之際，無意間耳朵捕得了這三個字。她的外祖父即是《臺灣通史》的作者連橫（字雅堂），連橫在完成著作後，曾有一段時間就住在繁華的大稻埕內，也經常和騷人墨客到地緣相近的「江山樓」飲宴其間，且因老闆吳江山以禮相待，逢年過節每以佳餚敬奉至府，其中佛跳牆最獲連府歡迎。

江山樓約於1921年開幕，當時吳江山即曾遍歷北京、廣州、天津等地，而且在傳統閩菜風格外，再延聘川、粵大廚來掌炊，大張「支那（中國）料理屋」的旗幟，但後來則又以「橘逾淮而變枳」的理論，認為在台灣



吾家年夜飯。

特有的風俗習慣、氣候、材料差異下，雖然源頭來自中國，但料理的名稱、作法、搭配和容器等都已發生變化，所以出現了本島特色。

佛跳牆在台灣且呼之為「台式佛跳牆」，那麼究竟有何特殊之處呢？在福州，佛跳牆講究「十八菜融一罈」，食材計有海參、鮑魚、魚翅、干貝、魚唇、花膠、蠔乾、火腿、豬肚、羊肘、蹄尖、蹄筋、雞脯、鴨脯、雞肫、鴨肫、冬菇、冬筍等，採泡發、過油、炒燴等不同的方式處理，然後層層相疊，堆放在酒罈造型的容器內，再淋上肉骨與紹興酒熬製好的高湯，以炭火慢燉而成，這我在聚春園嘗過，口感很複雜，當然和台灣有明顯的差別。

台式佛跳牆則自由很多，高檔飯店當然是追求究極之味，而且比較偏海鮮，海參、鮑魚、魚翅、干貝、花膠等常是必備，不過在我們家不必出門去尋覓，舍弟巧手祕製者，基本材料包括：豬腳、排骨酥、鵪鶉蛋、芋蕒、魷魚（阿根廷進口，肉較厚）、香菇、魚皮、筍乾等，要更豐沛，那就添入雞腿塊、干貝、魚翅、鮑魚、豬腳筋、魚膠和栗子，先用雞骨架、火腿等熬製高湯，再將處理好的各式

食材，請君入甕，共浴上湯，封口後放入蒸籠裡蒸煮兩個小時，即是一甕不只佛會跳牆，也是吾家吃了都會手舞足蹈的佳餚了！

我們家料理家學是有脈絡可循的。從前台南有位總鋪師阿利師，他被屏東的林家請來當宗族裡的做菜教學師傅，這家族本來很富有，我的祖父就是這個家族中人，他學會了福州人阿利師的本事，因為性情慷慨好客，經常親自下廚招待各方來客，後來家道中落，只好擺攤賣起師傅教的米苔目、鹹粥等，當時父親已經娶妻，母親大人身為長媳，乃得挽起袖子來幫公公的忙，但是小吃攤的生意沖沖滾，後來竟得延請原住民來幫忙，母親習得的小吃手藝，也讓我常大快朵頤，心花怒放，其幸福感難以筆墨形容。

先父並沒有走上油湯一行，但天生就是個食食通，也不知到底去哪裡學會了烹調之道，他不只大江南北很多菜都會做，而且隱藏在巷子內的美味都難逃他的法眼，我小時候跟他一起去外食，總是印象深刻，長大後，還會回頭去找當時的足跡。

若論美食家，我實不如父親，更不如弟弟。舍弟繼承了父親的能力，不管是哪家餐廳的招牌菜，他只消瞧一眼、嘗一口，回來便能如法炮製出來，每回家中遇有喜宴，舍弟一人便可包辦山珍海味，佛跳牆更是吾家專屬，有錢買不到的。



團聚的新年飯桌

陳陸寬眼中的台北年菜

文—張語羚

攝影—林冠良、蔡耀徵

圖—金蓬萊遵古台菜餐廳



「貓」下去敦北俱樂部」負責人陳陸寬，身為餐廳主理人，自有一套年菜觀察學，他說，要觀察台北年菜的經典和流行，就要先從族群背景與菜系談起。

南北年菜大不同

台北早期匯聚中國各個省份的人，多年下來各路菜系的精華被萃取出來，放進台北年夜菜單裡，還會穿插一些新的、台北獨具的元素，另外還要看家庭背景，例如上海掛一定會有餅，山東掛必備一鍋酸菜、燒肉等。

陳陸寬解釋，台北市年菜特色與其他縣市較不同，是江浙菜、川菜的大本營，一定會有燴菜、甜湯或棗泥餅；南部則多是變形台菜，像是佛跳牆、五柳枝燴魚、東坡肉、長年菜等，主要是把辦桌菜變成年菜。

他打趣地說，台北的熱鬧節慶都會有甜食，這在南部很少見，最能看出文化差異。例如八寶飯就是一個經典，取其福氣的意味，「食甜甜，好過年」的傳統深得台北人的心；此外，紅棗糕也是年節的一時之選，仁愛路上的「北平都一處」，每逢過年老闆才會特

別製作紅棗糕，想吃還得提前預訂。

除了菜式的不同，台北年菜也有固定的組成食材，鮑魚、猴頭菇、烏魚子等必不可少，而從吃的魚種更能看出南北差異，「北部都吃白鯧，南部則吃石斑、乾貨、海蜇皮等。」他解釋。不過身為高雄人的陳陸寬也笑著說，在台北講烏魚子好像很厲害，其實在南部到處都是，家家戶戶冰箱都有，好像土虱一樣，怎麼吃都吃不完。

南北除夕夜年菜看似相異，但其實也有相同之處。陳陸寬分析，干貝、蝦子等海鮮，是台灣家家戶戶幾乎都會準備的澎湃好料。



「貓下去敦北俱樂部」負責人陳陸寬，有一套自己的台北年菜觀察。



上：米其林一星加持的金蓬萊遵古台菜餐廳，是許多天母人心中團圓飯的經典美味。下：金蓬萊的成套年菜從醉蝦到放山雞，涵蓋了台灣的各種山珍海味。（圖／金蓬萊遵古台菜餐廳）

匯聚各路菜系的台北年菜風景

對於推薦台北的年菜餐廳，陳陸寬笑說，「米其林其實都推薦完了。」接著解釋，若論地緣性，老天母人心心念念的年味一定要吃「金蓬萊遵古台菜餐廳」，從土魷魚米粉鍋、花雕醉蝦到白片放山雞，都是老派的經典之選，而身為奪下米其林一星的台菜之光，金蓬萊每年推出的成套年菜也總是迅速被預訂一空。

陳陸寬也解釋，在台北只要選擇飯店的外帶年菜，品質多數都不會有問題，他認識的不少餐廳老闆，年節也習慣外帶「請客樓」的年菜。如果擔心知名餐廳太過熱門搶訂不及，選擇住家附近合口味的餐廳也是很效率實惠的作法。

他分析，過年過節家裡餐桌上出現什麼菜色，其實也跟家庭背景有關，本省人、外省人基本上就不一樣，再細分上海、四川、北平等，各有不同特色，但是台灣這幾年越來越沒有界線，都是混著吃。

以火鍋來說，早年其實是外省人在吃的，但這幾年，許多家庭都會在過年時吃火鍋圍爐，陳陸寬說，早期大安森林公園旁邊是火鍋店大本營，因為附近眷村匯集各大省份的人，北方人本來就會吃鍋。大安區周邊也因此衍生出各式菜系的餐廳：「鼎珍坊」就是江浙私房菜、「驢園」變形川菜、「談話頭家常菜」則是湖南菜等。

而提了這麼多餐廳，陳陸寬最後選了驢園川菜餐廳的砂鍋雞湯作為推薦，他說，過年外帶澎湃的砂鍋雞湯回家，不僅好吃又溫暖，一擺上桌，就很有圍爐的感覺。加上到驢園外帶雞湯需要連鍋子一起打包，為了拿回鍋

子的押金，大家過完年都會再跑一趟餐廳還鍋子，一來一往，相當有過年的儀式感。

家家戶戶不同的年夜儀式

「其實年菜直接反映家裡的吃飯文化，有人盛大、有人簡單。」陳陸寬說，時代已經不一樣了，為了求方便，除夕夜外出用餐的比例越來越高，但每年除夕，他還是會和家人齊聚老家，圍著一桌子親自準備的年夜飯團圓。

台灣人的習俗是過年一定要拜拜，不過每個家庭的規格都不盡相同，在陳陸寬的老家，一定要有三牲、皇帝豆、排骨湯，並且另外切一隻鴨子、汆燙菠菜等。陳陸寬笑說，「我們家比較老派一點，阿嬤還在世時，會準備拜拜要有的食材。」現在雖然比較隨意，但他覺得還是要保留這樣的文化。

「像我爸 60 幾歲的人了，但是吃飯一定要有肥肉。」陳陸寬認為，年夜飯其實還是回歸到各個家庭的飲食習慣，像是香港人過年必吃的臘肉，現在已經出現在很多本省人家庭的除夕餐桌上，其實只是單純因為大家想吃、喜歡吃。

陳陸寬回過頭來強調，「我覺得那個儀式性很重要」，不管年菜的菜色是什麼，即使是為求方便打包的餐廳年菜也都好，儀式感要延續，文化傳統不能因為時代不同而消失，「過年就應該回去跟家人相處、陪小孩玩耍，或當沙發馬鈴薯都好，然後一直吃烏魚子，去親戚家拜年。」他說得畫面感十足，像是還沒過年，就已經飄著年味。





驥園川菜餐廳最經典的就是以砂鍋熬煮的各式雞湯。(攝影／蔡耀徵)

讓萬物在都市發酵——「發酵迷 Fermeny」

文—黃思齊
攝影—蔡耀徵

發酵是台灣常見的產業，生活中的醋、醬油、豆瓣醬、茶、咖啡都是發酵的產物，這類產業雖然常見，但工業生產過程中大都只滿足對風味的關注，並保留容易使用的少數菌種。「發酵迷 Fermeny」創辦人黃靖雅身體力行的發酵方式則是來自傾聽土地、照顧農民與自然共生，秉持讓人人都能吃到好食物的本心，用開放的態度探索發酵過程中的不可預期性。



黃靖雅（中）和志同道合的夥伴一起經營「發酵迷 Fermeny」，推廣發酵食物。

用開放的心態探索發酵的可能

黃靖雅多年前在尖石部落教書，因為看見偏鄉農產過剩的窘境而開始投入發酵的行列，也因此開始探究自然、食物、時間與人的關係，並為此深深著迷。「十斤蔬菜普通人一時之間絕對吃不完、也賣不掉，但是做成泡菜後只剩兩瓶，一下子就能吃完了。」對她來說，發酵是藉由時間令萬物產生改變的過程，也是能夠濃縮出事物最美好部分的方法。

⌚ 每天的開始

🧹 掃除靜心

位於大稻埕的「發酵迷」，是一間既像中藥行、又像博物館的小店，黃靖雅說，從2016年開張以來，揭開一天序幕的儀式，都是從跪下來擦店裡地板開始。她認為無論是在自然或城市中，每一景每一物都會互相關聯，因此每天開店前都會花許多時間進行打掃，作為靜心的儀式。「心要乾淨，環境也要乾淨。」這是黃靖雅每天的第一件任務，也是出於對食品安全的講究。

⌚ 10:00-19:00 營業時間

🍲 製作發酵物

「職人的日常就是整個人活在自己投入的事物裡面。」黃靖雅每天雖然沒有固定的行程，但她一天當中必定會做的第二種事，就是因應節氣來製作當令的發酵食物，同時也製作長銷的酒釀與味噌產品。

她說得輕快，而側面觀察酒釀的製作過程

才發現，一層一層的工序實屬不易。首先要準備麴菌、紫米、水，然後依季節浸泡紫米6至12小時不等，浸泡完成後再次把米洗淨瀝乾，緩緩倒入以鳳梨皮水浸溼過的杉木桶中，並戳出透氣孔後蒸熟，蒸好的飯以水切方式拌勻並瀝乾，待降溫至32至35度左右時放入酒麴布菌，均勻拌好後放入寬口甕輕輕壓實，最後把中間挖一個洞，靜待洞中產生酒汁，便完成了發酵。

「有什麼物產、在什麼季節，就做什麼東西。」各種發酵物製作原理大同小異，會利用酵母菌、乳酸菌、醋酸菌、麴菌、納豆菌等微生物來分解代謝原料，進一步產生營養物質。她舉例說，冬天適合製作紅糟、甜酒，夏天則適合製作發酵醋，順應當下的氣溫和溼度製作發酵物，不必非得要在炎熱的夏季使用冷藏設備來製作紅糟，只要是適合微生物成長的環境，就是適合發酵的環境。

發酵的另一番趣味，來自於其中不可預期的結果。她提及過去發酵辣椒醬與咖哩粉時，曾無意間創造一種新的美味，而這樣的體驗就像是微生物帶給自己的震撼與禮物——因為時間，讓所有的勞動都有了意義。



黃靖雅會依照不同的時節，選用不同的原料。



上：滿牆的發酵食物，都是由黃靖雅和夥伴們親手製成。下：「發酵迷」希望透過共學課程的解說，讓大家更了解「發酵」這門職人專業。

④ 幾小時～1年 自 等待發酵

發酵並不必然需要長時間的製作，因應不同食材的屬性，需要不同的發酵時間。黃靖雅仔細地說明，製作酒釀只需 44 小時就能嘗到甜味，而以乳酸製作發酵蔬菜，第 3 天就會看見明顯氣泡，最快一週就能完成；除此之外，還有製作需時一季的豆腐乳，或者必須等候一年的紅糟等。因此發酵這門手藝也很適合在不同的環境條件下嘗試，自行完成形形色色的發酵物產。

④ 不定期的課程 自 分享與推廣發酵知識

黃靖雅在「發酵迷」還有一個重要任務，就是以共學的形式來凝結各方之力，共同推廣發酵的好。至今已有超過 2,000 位學員參

與店裡開設的共學課程，藉由她的親自解說與動手實作來了解發酵這門學問。

她說，發酵不僅是種防腐保存方式，其中更有著超脫既定思維窠臼的智慧，黃靖雅最常推廣的觀念是：「發酵沒有成功或失敗，它不活在二元世界。」她舉例說，麵包是埃及人做麵團過程中無心造成、發酵的黃豆變成納豆也不算是失敗。就算製作過程中發霉也不需要驚嚇或認為做壞了，而是時時存有一顆觀察與意識的心，思考微生物喜歡的溫度或環境，進而對發酵製品給予回應，並在下一次調整。

儘管許多人還是不了解發酵，但是黃靖雅笑著說，「如果有某件事必須被做，那自己要率先不斷地給予、付出，很多人就會跟著給予。」她為推廣發酵的時光下了註腳，希望「發酵迷」的存在能不活在既定的成敗二元論之中，而聚焦在如何讓更多人的生活體驗更豐富、更具可能性。



店長：街區拉攏子 球球

姓名：黃靖雅
職業：「發酵迷 Fermenty」創辦人
個性：對於喜歡的人事物總是溫暖、認真以對。
核心理念：發酵沒有成功或失敗，重要的是觀察與意識到過程的變化。



種起來！ 整個台北都是我的城市田園！

整理—張語羚·圖表—有隻小魚

居 住在繁忙的城市裡，冷冰冰的水泥叢林生活是否讓你嚮往田園？想要耕作卻苦於沒有空間？其實要身處田園很簡單，居家屋頂、露台及附近的畸零地、社區的閒置空地都是潛在的城市田園，只要有心，人人都可以是都市農夫。

田園城市是什麼？

✓ 綠色健康

整合運用都市中的閒置空間、畸零地等作為田園基地，打造「可食地景」(Edible Landscape)，發展兼具糧食系統與永續生態的城市。

✓ 綠色教育

透過食農教育，深耕良好飲食習慣及惜食觀念，同時在民眾參與耕耘的過程中，藉由農業技術輔導，建立正確的耕作觀念。

✓ 綠色生活

讓民眾在栽植、採收的過程中，體會當農夫的樂趣及辛勞，同時透過種菜連結人們，並以兼具視覺美觀的可食地景，促進社區美學推廣。

田園城市怎麼做？

建立田園銀行

- 綠屋頂評估與診斷
- 盤點及建置公有閒置空地及屋頂空間
- 輔導建置市民農園
- 辦理田園城市示範社區
- 田園銀行網路平台精進

建立農業技術輔導

- 農業諮詢中心、社區園圃推廣中心輔導
- 舉辦實體及 e 化課程
- 培育農業技術輔導人力
- 社區食農教育推廣、增加小農銷售平台
- 協助農作物、土壤檢驗與科學調查效益分析

經營管理田園基地

- 田園日分享都市農耕
- 經營管理田園基地
- 打造社區綠色生活圈
- 辦理田園基地競賽評比
- 提供市民堆肥領取與二手資材社區資源公開

為什麼要推動田園城市？

減緩極端氣候衝擊

- 綠屋頂降低室內溫度
- 減緩都市熱島效應
- 減緩暴雨逕流

重建公民倫理

- 打破都市冷漠
- 建構人際互動與分享

促進身心健康

- 心靈療癒
- 提升創造力

增益都市生態

- 活化都市閒置空間
- 延伸都市綠地

扎根食農教育

- 認識食物
- 建立愛物惜物觀念

一起成為台北的都市農夫！

註：統計至 2019 年 12 月 19 日止。

102 處

快樂農園

平面型田園基地

74 處

綠屋頂

公、私有建物屋頂
及露台

537 處

小田園

國中小、高中校園內
的田園

18 處

市民農園

私有農地開放承租耕種

突破 400 萬

田園銀行網路平台
瀏覽人次

22 萬 1,067 人

參與田園城市
相關課程人次

2 萬 3,432 人

農業技術諮詢中心
與服務團服務人次

16 萬 4,301 人

累積參與耕作人次

田園城市 串聯人群與土地的可食地景

文—張語羚

攝影—蔡耀徵

圖—台北市太平國民小學



田園城市讓都市有了綠意盎然、生氣蓬勃的可食地景，不僅吃得安心，也拉近了人與人、人與土地的距離。

緊

鄰松山區塔悠路的鵬程里，挨著重要交通幹道，距離信義商圈也不過 10 分鐘車程，理應是鬧區中的鬧區，不過一步入鵬程里，便驚喜地發現占地 400 多坪的菜園，社區居民們也不時停下來在路邊閒聊，彷彿回到了家家戶戶都彼此熟識的農業時代。



1. 在鵬程里里長許顏建（右）和里幹事呂煜齡（左）的推動與維護下，如今的快樂農園綠意盎然。

2. 鵬程里的里民時常到快樂農園照料自己的作物。



鬧區中的 400 坪快樂農園

事實上，鵬程里過往確實是社區人際關係緊密的眷村，不過數十年來歷經改建、都更後，一座又一座的高樓拔地而起，逐漸成為與台北市其他社區無異的住宅區，但 5 年前，鵬程里里長許顏建將 400 多坪的社區停車場改建為「快樂農園」，並開放 100 多戶約五、六百位社區居民認養，開始打造鵬程里的可食地景。

快樂農園這塊土地，曾規劃作為興建大樓使用，後來改為停車場。5 年前，許顏建響應市府田園城市政策，邀集里民一同打造理想中的菜園，才將這塊地改造為農園。

快樂農園讓鵬程里彷彿穿越了時空回到過往時代，許顏建說，社區居民之間的交流明顯變多了，鵬程里一改過去快速都市化時期，社區互動低、居民互不認識的景象，種菜拉近了居民的距離，創造了彼此間的共同話題。

串聯人與人的田園平台

身負田園城市計畫專案管理的重要角色，台北市政府工務局公園路燈工程管理處副處長黃淑如認為，推動田園城市 5 年下來，最大的收穫是人與人之間的連結變得緊密，現代高度都市化的社會中，人與人之間其



左：太平國小的學生在小田園中插秧種稻。右：太平國小的小田園與志工媽媽。（圖／太平國小）

實很陌生，尤其是獨居長者不易走入人群。

田園城市搭建了一個分享平台，讓市府與社區合作推動老人共餐，黃淑如說，就有社區種植雪裡紅，並藉由包水餃等活動，吸引獨居長輩走向人群，興隆公宅也有 80 歲的獨居長者因此加入社區共餐的行列。

耕作對身心靈也有正面效益，很多菜種都是種植後短短數月便可收成，因此栽種者很容易獲得成就感，進而發揮療癒的效果，對長期生活在都市水泥叢林的人們尤其是如此。

都市孩子的食農教育

除了對成人有所助益，田園城市更兼具孩童的食農教育功能。以鵬程里為例，許顏建說，鵬程里有 2,000 戶居民，約有 1 萬人口，其中外食族的比例高，導致許多孩子只見過食物調理好的樣子，沒有機會了

解食材的原貌。因此快樂農園還肩負教育責任，成立 5 年多來，附近的國中小及高中，都會來此校外教學，除了認識不同的植物，也能親手體驗田園樂。

都市長大的孩子對食物如何栽種、養成的認知比較少，藉由田園城市的食農教育，讓孩子邊做邊學，因為了解進而懂得珍惜食物就成了一件很自然的事。

目前設立於台北市國小、國中、高中內的小田園有 537 處，台北市教育局為此特別開發食農教育課綱，讓老師的教學有所依歸，各校也可根據其歷史、特色、文化等，發展與在地連結的小田園。例如同區太平國小的小田園除種菜之外，還種植水稻，黃淑如進一步說明，這是因為鄰近的大稻埕是台灣早期推動米食文化的發源地，因此太平國小選擇種水稻連結在地歷史、文化，每年的曬穀、爆米香也成為他們的重要活動，同時帶動周邊社區活絡，

並且串聯老、中、青三代人的記憶，深化歷史文化的傳承，這一切都是因為田園城市這個平台。

持續打造台北市的綠屋頂

台北市寸土寸金，黃淑如指出，推動計畫5年下來，已經開發了731處田園基地。接下來推動目標為屋頂，不管是大樓還是公寓，只要有屋頂就可以種出一座自己的田園。目前，將從國宅、公宅等開始推動，由公而私的方式，鼓勵企業或住宅加入推動綠屋頂。況且在屋頂、陽台上打造田園城市，不僅具有療癒身心、栽種食用蔬果等功用，經過實驗還可降低室內溫度高達3



親手栽種不僅能吃得安心，也具有紓壓功用。



在田園城市的推廣下，居家的陽台、屋頂都可以是綠油油的田園基地。

度，夏季時省下的電費相當可觀。

黃淑如說，只要認同田園城市的生活模式，居家陽台、屋頂都可以打造田園基地，台北市政府還提供免費的耕作專業技術諮詢，可以上門幫市民規畫種植空間，讓都市不再只有水泥叢林，還多了一些綠色的可食地景。

根據聯合國人口司（UN Population Division）2018年公布的全球都市化人口數據，推估2050年時，全球將有50億人口往都市集中，換算下來就是有三分之二的人住在都市。換言之，身為首都的台北將會越來越擁擠，因此可食地景的重要性將越來越高，不僅連結人與人、人與土地、人與歷史文化，更能療癒身心靈，打造生意盎然的綠化城市。



田園銀行
網路平台





+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

書展裡的跨越與台北新風景
嶄新價值，是共創出來的
台北音樂節歲末大盤點
一想起足球，你腦海中會浮現什麼？

拍台北 Capture Taipei

我的河濱記事

畫台北 Draw Taipei

最有台北風格的伴手禮





書展裡的跨越與台北新風景 ——
草率季 黃偉倫 × 台北書展基金會 林訓民

文— Ani Syu · 攝影—林冠良 · 圖—台北書展基金會、草率季 Taipei Art Book Fair

台北國際書展是台灣出版界的年度盛會，依循著本次台北國際書展的軸線——「閱讀新風景」，我們從出版與策展出發，在對談人的博覽、細察中，看見了城市孕育的出版文化，以及看似迥異的書市與策展，原來能碰撞出有趣的火花。

出版的跨界新風景

給他們一座寧靜的書屋、兩壺無咖啡因的水果茶，如果沒有時間壓力，週三碰面的午後，兩人大概會一直聊下去。

同為管理學院出身、也去遍了各地的國際書展，資深出版人身兼台北書展基金會董事長林訓民，和藝術書展「草率季」創辦人黃偉倫（Frank），儘管身處的視角有所不同，兩人對於閱讀的看法和熱情卻是一拍即合。

說起台北國際書展，林訓民從 1987 年第一屆就開始參與，今年更接下董事長的重任；而 Frank 則是連續幾年都帶著孩子大逛特逛。其中作為亮點的年度主題國，今年選擇了由影視到出版都席捲全球的韓國，更讓讀者等到了《82 年生的金智英》作者趙南柱來台。

從《82 年生的金智英》翻拍成電影在台灣賣座、《我們與惡的距離》改編成書籍出版，甚至是暢銷的《情緒勒索》，林訓民說，因為年輕人「很厭世」，世代的溝通斷層、高齡化問題也越來越嚴重，「所以今年心理

跟療癒的書賣得很好。」

而除了書市暢銷類型的走向，影視和科技發展帶動的買氣也是近年出版的重要趨勢，走在文化產業前端的兩人，更深諳網路時代已然有著與過去截然不同的文化推動方式，「未來不會只有紙本，因為紙本可能慢慢被跨媒體、數位化融合到電視、電影，所以這種跨界和融合是一定的。」林訓民解釋道。而除了出版文化的改變，一旁的 Frank 也笑著補充自己與藝術家、小誌出版人合作的經驗，「因為網路時代，這些創作者不只有台灣的粉絲，日韓也有很多支持者，透過 Instagram 知道他們最近做了什麼。」



台北國際書展是愛書人每年的一大盛會。（圖／台北書展基金會）



左：黃偉倫 (Frank)，線上媒體、策展單位「草字頭 Double-Grass」負責人，「草率季」台北藝術書展主辦人，擅長以大膽的創意與細膩的展覽布局與整合參展單位。

右：林訓民，青林出版社發行人暨總經理，2019年5月接任台北書展基金會董事長。曾任台灣英文雜誌社執行副總經理，為台灣兒童圖書出版的重要推手。

不務正業的策展翻越

而除了傳遞途徑的改變，書本的形式與書市策展在台北也從未停止演進，耕耘童書領域多年的林訓民打趣地分析，這是一個需要「不務正業」的年代，「過去就是彩色印刷，現在變成要互動、要立體、要影音，甚至還有AR和VR的互動。」而這麼一說，4年前橫空出世的台灣原生藝術書市集「草率季」，也算是書展在台北的另一種重要進展，代表著一種更生猛的閱讀內涵。

從獨立出版的小誌、藝術書籍，到藝術家親自創作的版畫，草率季匯聚台灣與國際藝術出版品，被暱稱為台灣最「chill」的藝術書季（不只形式有趣，也因為舉辦在秋天）。

從 Frank 的突發奇想開始，第一屆草率季招來了 50 幾個參展單位，一路走到 2019 年的 230 攤，「從參展的人裡面，我們也看到越來越多是年輕的世代，他們願意去做很有自己風格的東西，然後這兩年一直有新的團體、新的藝術家產生，其實滿好玩的。」他說，所謂「草率」，雖然混亂而曖昧不明，

但就是希望讓作者能更輕鬆、自由自在地去建構自己喜歡的出版形式。

因為有太多新鮮的火花流動，一來一往的對話沒有停頓的空間，「我覺得台灣在藝術和書的發展上都是很自由多元的，不管是內容的創作、藝術的創作，它本身就是多元。」林訓民若有所思地回應著，接著興致盎然地聊起自己與藝術小誌的相遇經驗，「記得 2008 年韓國第二次辦國際書展，很特別的是它『展中有展』，其中一個小展就是 International Book Arts Fair，很多年輕人自己設計小書、卡片參加。」雖然書的類型各有不同，但對於閱讀本身的廣袤興趣似是已然帶著他翻越進截然不同的出版境地。

讓自由與多元在台北的書展落地

在不同的策展呈現下，台北國際書展和草率季不約而同代表著一種台式澎湃的多元自由精神。

進一步追問兩人，自由多元的價值理念如何落地實踐，林訓民以今年策畫來舉例，因



舉辦過 4 屆的草率季，相當重視創作出版的藝術性與原創性。(圖／草率季 Taipei Art Book Fair)

為台北國際書展希望更全方位地推廣閱讀運動，除了多元的選書、全台高中以下學生免費入場、偏遠地區補助食宿，讓更多的人有機會接觸閱讀外，「這次也首度與文化部轄下的國立故宮博物院、國立臺灣文學館、國立臺灣史前文化博物館、國家人權博物館、國立臺灣博物館等 5 個博物館跨界合作，憑書展票根到這些場館可以享有不同的優惠。」

而對於為藝術創作者而生的草率季而言，原創精神很重要，這也體現在參展單位的選擇上，「如果我們看到一個東西很醜，但是我從來沒有在其他地方看過的話，那就會選它。反之，即使它很漂亮，但好像有在哪裡看過，我們可能會擺到第二順位。」Frank 大笑著直言不諱。

在主流與非主流之間閱讀

生活在台北，我們何其幸運能擁有兩個如此各有姿態卻互不相斥的書展，訪問的尾聲，Frank 幽幽地表示，自己辦了草率季 4

年，「一直參加世界各地的國際藝術書展，最後竟發現我們這群做小誌、出版刊物的人，呈現出來的多樣性是更夠的。」

話才剛說完，林訓民便有感而發地總結，「我覺得現在台北的書展很多元，每個小出版社都可以透過不同的形式展現自己。藝術書展的藝術成分當然會比較強，而我們展圖書，圖書的元素就會比較多，但是兩者會發生互動、互相包容、互相試探。」在這個紛呈並蓄的城市，閱讀作為生活的一部分，大眾或小眾、主流與非主流似乎只是一線差異。喜歡詩也好、繪本也罷，甚至是更特立獨行的追求，都一樣值得被珍視；或大或小的書展，也絕對值得在一年之中留下幾天，好好逛上一次！



台北國際書展

📍 台北世貿一館 (信義區信義路五段 5 號)

* 外籍讀者持護照免費入場 * 18 歲以下免費入場

* 憑桃園 (含) 以南及宜花東台鐵、高鐵票根免費入場參觀

新創

嶄新價值，是共創出來的

圖—楊振甫



文—楊振甫

5% Design Action 執行長、DreamYok 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。

自小生長在大家庭中，上面有 3 個姊姊，從吃飯、玩遊戲、看電視、甚至是上廁所，很多事情都是「協調與溝通」來的，鮮少有獨享的狀況（就算有，也要偷偷摸摸的）。如今，養 3 個孩子，看最小的老么就像看到小時候的自己，老么在上面 2 位威權的姊姊與哥哥面前，很早就需要學會察言觀色，想辦法在夾縫中求生存，甚至透過「合縱連橫」來爭取最大的利益或爸媽的關注。

過 去的商業市場上，每個個體、組織都嘗試以追求與開創「自身最大價值及獲益」為目標。但在現今「開放式創新」以及「跨域整合協作」的時代，要接觸與面對更多利害關係人的合作，就像是身處大家庭，與多個兄弟姊妹相處一樣，多方必然在目標與價值設定過程上，會從「獨享」越來越往「共生發展」發展，也就是現在常聽到「價值共創（value co-creation）」一詞的背景。

而價值共創最基本的操作，就在於兩位（或以上）的利害關係人，彼此透過活動聯合、資源結合，藉此擴大「共同的價值」；同時，也增加彼此「各自的價值」。例如，過去我們看到很多大型百貨商場裡設有兒童主題遊樂區、手作教室，對父母親而言，不僅讓他們有一個親子友善的空間及去處，還可以抽空偷閒去逛個街，有個喘息的機會。對賣場與遊樂區的業者而言，共同的價值是有更多的來客數（逛街的理由變得更充分了），各自又因為這樣的配搭，都有機會賺到錢、增加業務績效。

然而，價值共創也不是沒有相對的代價與成本，包含有時遇到議題牽涉範圍廣、利益關係網絡複雜度高時，可能會增加專案執行上的「困難度、時間與成本」。此外，價值共創也可能面臨「無法滿足多數利害關係人」，以及個

別利害關係人「不願表明真正的意見」等無形的挑戰。最後，組織在進行價值共創中的「風險」問題也需要進一步討論，包括對專案的「控制權」因引入外部力量而削弱，或是過程中的「智慧財產權歸屬」，需要多一層保護與提早釐清，才能在價值共創的過程中穩健前行。

像是「DreamVok 意集設計」與「5% Design Action」這兩年推出「失智症非藥物輔療商品」，過程中與照護服務機構、醫院、食品工廠、設計師及通路業者合作，牽涉的共創夥伴非常多且複雜，因此一開始必須要有作為領導與整合單位的「利基者」，進行資源投入、專案控管與權利義務的協調。另外，在結合長輩「賦能訓練」與「旅遊行程規畫」的創新服務上，更進一步把上述的照護專業單位，結合飯店、旅遊與交通運輸業者，試著形成一個嶄新的服務生態系，都是價值共創的實際案例與現場。

但不管如何，在資源日益減縮、加上市場推進速度加快的全球競爭態勢下，價值共創似乎已經是一種日常，特別是針對新創公司或新事業的發展。然而，我們又如何可以找到合適的共創夥伴呢？這就像是從約會，到找到終生伴侶的過程一般，過去研究指出，首先，雙方各別要有基本的核心能量，「自己要先能把自己顧好」。其次，要有相互合作與磨合的意願，更要有「替別人」開創更多價值的共識及同理心。第三，彼此的資源與能力要「互補」，最好能相互加成，有一加一大於二的效果。第四，要能安排適當的共創互動，「一起經歷」彼此學習、理解、建立目標及共創可持續性合作模式的過程。

最後，在我自己創業的過程中也觀察到，

夥伴間能「同舟共濟」的心更是無比重要，就像我3個孩子，他們為達目的，可以彼此妥協，又能服從大姊的指揮前進（調皮搗蛋最後再一起挨罰）。共創過程能一起吃苦的夥伴有，但能共享福的夥伴卻是少的。意思就是，除了合作過程就要「親兄弟明算帳」之外，大家還要能「齊心」攜手走過前段的天堂路，不能夠太早就有獲利了結、或過於計較之心，彼此誠心相待，才能真正走到共享成功的光榮時刻。



透過共創價值找到合適的夥伴，進而產生新的市場，「Free Day 喘息旅遊」與「聊癒點心舖」等高齡社會設計案例，都是以此概念開啟新創服務。

藝文

台北音樂節歲末大盤點

圖一 StreetVoice 街聲



文—陳延碩 (Infong Chen)
利物浦音樂產業研究碩士，樂評人，曾任音樂雜誌《小白兔通訊》編輯，文字散見於日本文化誌《秋刀魚》、獨立音樂平台《吹音樂》等媒體，關注獨立音樂現況。

台北終年音樂活動不斷，從咖啡廳的不插电彈唱、到 live house 的樂團演出，大至陸續有日本經典樂團造訪台北小巨蛋等的體育館規模演出。相對於大型音樂節，近年各地中小型音樂節日益增加，除了創造祭典氛圍和集體歡娛，也期待透過演出，協助民眾聚焦社會關懷、地方振興和文化連結的議題。

流行音樂節的「流行」，未必是排行榜上留名的主流金曲，而是泛指相對於古典或傳統音樂，擁有較多現代元素的音樂總稱。音樂節除了來自海外的樂人和吸睛的頭牌外，時常網羅許多在地樂團，因此也是一座城市另類音樂能量的火力展示，一個期間限定的音樂場景：短時間內集結了大量擁有類似音樂品味的群眾，與音樂相關的各種社會活動密集發生（聆聽、討論、肢體擺動）。

我們對於流行音樂節的想像，遙遠一點的來自 1969 年愛與和平的伍茲塔克（Woodstock），或是 50 年不斷的英國 Glastonbury 音樂節，近期則受到日本 Fuji Rock 富士搖滾音樂祭的影響：必須在室外，或許是一大片草地，有著複數的舞台，最好再搭配手作市集，一個短暫揮別現實的異空間就成形了。

台北自 1995 年起由北區大專搖滾聯盟舉辦以地下樂團為主的「搖不死，滾不倒」活動，而後演變成「野台開唱」，場地亦移至圓山兒童育樂中心，逐漸成為台灣指標性音樂節。2013 年最後一屆野台，場地甚至涵蓋了花博部分場館。而在後野台時代，圓山園區作為市中心少數腹地較大，適合較大音量活動的戶外空間，始終是一塊兵家必爭之地，陸續在 2014、2015 年有「Park Park Carnival」，以及集結獨立樂團的「台灣樂團潮」，2015 年另有「T-Fest 明日音樂祭」，與 2019 年初北上而來的「覺醒音樂祭」分舵——「大暖祭」，兩者意圖再現大型



1. 獲金曲獎肯定的獨立樂團 YELLOW 於簡單生活節演出，展現台北無處不在的音樂能量。
2. 2019 簡單生活節首次移師台北 101 水舞廣場，試圖向社會宣告，台灣青年的獨立創作已然成為主流。

音樂節風光，惜皆緞羽而歸。

除了圓山，位於淡水文化園區，由獨立音樂圈參與者主動發起、草根味十足的「巨獸搖滾音樂祭」，保留了獨立場景裡的隨興和「鏘」。而兩年一度，位於新店近郊文山農場的「愛愛搖滾帳篷音樂節」，則以在山林野地露營吸引樂迷前來獲得一週末的嬉皮能量。選擇落腳近郊山區的，尚有位於微遠虎山的「虎山音樂祭」和搭配城市遊牧影展的「怪奇音樂祭」，兩者皆以獨特選團品味著稱。

相對於戶外音樂節，台北城市型音樂節的代表則不能不提「潮州街音樂節」，不以大型戶外場地為號召，不特地隔出一塊非日常的空間，而是串聯古亭一帶的既有場館和特色街區為軸心，舉辦多場室內演出，讓觀眾穿越日常街景聆聽音樂。2006 年信義誠品甫開幕之際，在頂樓舉辦「屋頂音樂節」；爾後台北國際藝術村每年春秋開放參觀，亦於頂樓安排演出，除了致敬披頭四，也透過音樂和俯瞰台北都心一隅，創造獨特的體驗。

盤點 2019 年台北的音樂節，年初有大暖祭，年中則有「世界音樂節」與許多電音派

對選擇以大佳河濱公園為根據地；最後一屆巨獸搖滾離開了淡水，入主圓山兒童樂園舊址；位於公館水岸的「禾火 OUT (Chill Out) 音樂節」聚集了遠勝以往的人潮；而往年都在華山藝文特區的「Simple Life 簡單生活節」，今年則在耶誕節前移師台北 101 廣場。關於免費音樂節是否會影響售票音樂活動的票房，始終有討論聲量。然而透過較易參與的音樂節，或許可將場景的能量轉換成娛樂體驗，往外跨一步，作為渠道，引入潮入甕。此回簡單生活節設置在平常音樂演出較少的購物中心場域，台灣音樂人和文創市集居於國際名牌環伺與遊客絡繹不絕的台北 101 周圍，倒也形成了難得一見的畫面。

都市生活讓我們不得不在日常吸納許多噪音，直至無感，而音樂節就成了一種超脫，用以對抗庸碌。作為首善之都，政府和音樂節之間，未必僅有直接挹注資源這樣的可能性，若能從日常協助場地，或開拓更多對於音樂節的想像，讓民眾更加理解和參與其中，進而增添台北的藝文色彩。



文史

一想起足球，你腦海中會浮現什麼？

圖一財團法人臺北市會展產業發展基金會



文
翁
稷
安

歷史學學徒，國立暨南國際大學歷史學系助理教授。專長為中國近現代思想文化史、大眾史學、數位人文學。專欄文章散見於《Openbook 閱讀誌》、《The News Lens 關鍵評論網》。

或許是來自動漫天馬行空的虛構，比如許多六、七年級生的共同記憶——日本漫畫《足球小將翼》，大空翼、岬太郎、日向小次郎、若林源三等不同角色所使出各種光怪陸離、超越物理法則的招式。又或者是四年一次的世界盃足球賽，看著世界各國的足球選手，在這頂級的舞台上大顯身手，有人心碎地淚灑球場，有人享受著桂冠加冕的榮耀。

不管第一個念頭來自虛構或真實，很殘忍的，這些都是與台灣無關的回憶，雖然因應每屆世界盃的熱潮，一次又一次宣布台灣「足球元年」的來臨，但足球這項最為全球化的運動，在這座島嶼始終難以生根，只能眼睜睜看著日本、韓國等東北亞鄰國，在足球的世界發光發熱。

足球並非不曾在島上留下努力的痕跡，即使微弱，即使結果不盡人意，但在台北這座城市，就曾經有過一座足球場，記錄著台灣足運某種西西弗斯式的奮鬥。

中華民國政府於大陸執政時期，足球始終是熱門運動，並保有不錯的實力，隨著政府遷台，亦延伸至台灣，於戰後延續。在 1950 年代，台灣的足球實力或許還能和亞洲諸國抗衡。1956 年台北市興建綜合體育場時，足球場是其中重要的規畫，並趕在當年 9 月 2 日中韓亞足聯亞洲盃賽事前完工。該場比賽中華隊最後雖然以一比二落敗，但過程中你來我往，一直到最後才分出勝負，雖敗猶榮。當時國家隊教練李惠堂甚至還要求韓國必須對球場進行改良，以符合國際標準，否則不願前往漢城進行下一場對戰。

這座足球場也成為 1950、60 年代台灣足運最重要的比賽場地，舉辦過無數賽事，不論是島內的區運、省運，或者國外正式、友誼賽事，乃至勞軍的表演義賽。1969 年政府又斥資 26

萬元，於水源路堤防外興建陸軍足球場，之後又有百齡河濱公園足球場的設置。然而，雖然大小賽事不斷，但難掩國內足球實力和觀眾正逐漸流失和消退的事實，這些足球場皆為綜合球場的一部分，或堤外、橋下大片空地的活化，並非專業規模的場地。至 1970 年代末，開始出現欠缺國際標準場地的檢討，視為台灣足運不發達的原因之一。

1980 年在當時足協理事長蔣緯國和台北市長李登輝合力下，決定在原本一號公園預定地，即圓山一帶，興建兩萬人規模的國際級球場，也就是日後的中山足球場。即使有蔣緯國的主導，這座足球場仍然命運乖舛，這塊土地原屬國防部所有，曾租借給美軍顧問團使用，在美軍撤回後，國防部捐給台北市政府，在規畫興建足球場的同時，竟又被市府租借給廠商作為商場用地，直至 1983 年才宣布動工，編列 2 億 5,000 萬元的預算。但隨後又在各種行政程序的延宕下，至 1986 年才發包，直至 1989 年 9 月 21 日，這座籌備 9 年、耗資近 3 億台幣的球場終於完工，趕上當年的區運。

幾經延宕的結果，球場蓋好了，但台灣的足運早已不復 50、60 年代的盛況，偌大的球

場成為蚊子館，時人即有「完工 1 年，僅使用 14 天」的批評，完工沒多久的足球場被迫轉型，增設親子休閒娛樂用途，後來更淪為政治造勢活動或舉辦大型演唱會的場地，邦喬飛、麥可·傑克森、菲爾·柯林斯、碧昂絲等無數國際巨星都曾在這座場地演出，成為人們對於中山足球場另類的共同記憶。2007 年北市府為了舉辦 2010 台北國際花卉博覽會，選定中山足球場為博覽會的主場地之一「爭艷館」，這「暫時」變成了永久，中山足球場也成為花博公園的一部分，以商店街配合多功能展覽和會議場地的樣貌存在。

如今，中山足球場已成為美輪美奐公園的一部分，周邊不時舉辦市集或商展之類的活動，成為市民假日重要的遊憩空間，人們也逐漸淡忘了這巨大建體原本的用途，而台灣仍不時為欠缺一座國際足球場所苦。中山足球場的過去，說明了推廣運動必須要有更整體的規畫，軟硬體並進，才能澈底改善體質，深化根基。

今日當你走到花博公園一帶，除了讚嘆建物的雄偉，也請感受這裡曾藏著足球的夢想，而這夢想只是暫時退卻，重新蓄勢，期待日後綻放的一日。



過去為中山足球場的花博爭艷館，不論場地功能用途如何變化，都為城市注入休閒娛樂的能量。



百齡右岸河濱公園



雙溪河濱公園



攝影——黃柏雯

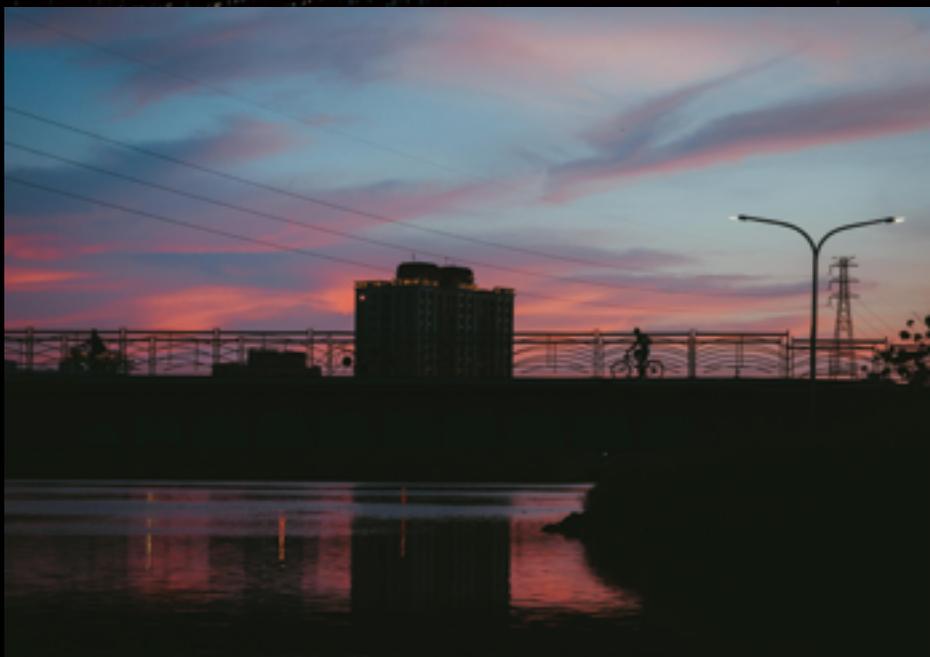


台北人，住在陽明山腳下，按了10多年的快門，也僅此而已。雖說攝影實歷超過10年，但純粹只是自己的興趣。也許單純是興趣，所以才能自由自在的拍攝吧！曾參加「2010國家地理攝影大賽每週精選」、「2019台北大縱走攝影比賽」優選。

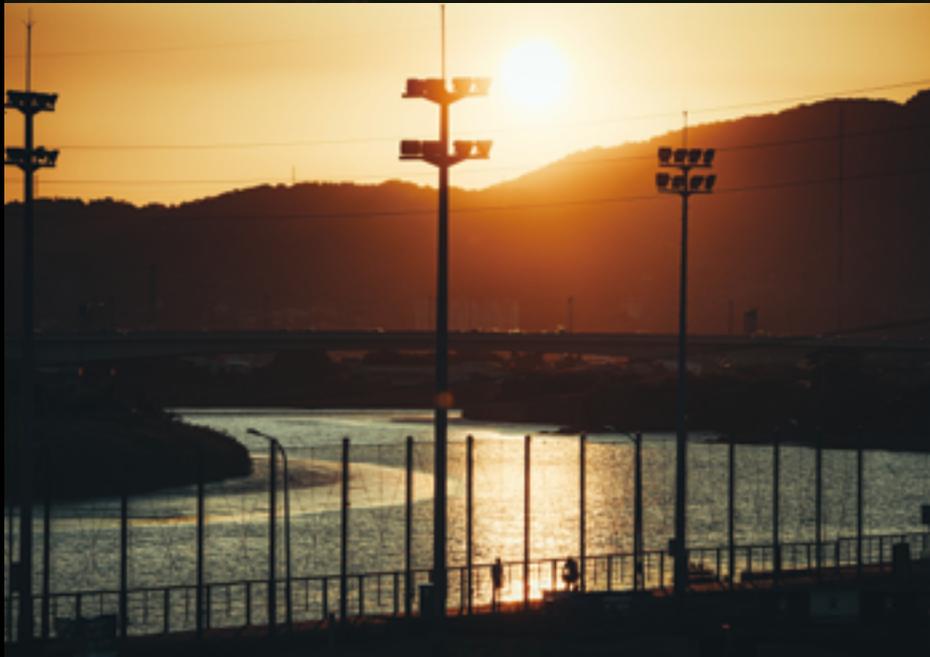
延平河濱公園



雙溪河濱公園



百齡右岸河濱公園



我的河濱記事

文—黃柏雯

談起台北這個城市，我自己最喜歡哪個角落，我想應該是那常被人忽略的河濱公園吧。厚厚的水泥牆阻擋著水流，也讓我們漸漸忘記台北是個有河流經過的城市，然而這也不能怪罪它，畢竟這道牆守護了大家生命財產的安全。

在繁忙喧鬧的城市裡，河濱公園有如另外一個世界，越過了堤防，就有如越過了這城市的藩籬，心情和步調都慢了下來。發發呆、吹吹風、看小朋友嬉鬧與奔跑，或是自己騎著單車沿著河流巡禮，暫時忘卻一些惱人的事情。

我會在晚上去河堤散步，晚上的河濱其實也挺熱鬧，有人打籃球、有人騎腳踏車、也有學生談情說愛、或是婆婆媽媽一同跳舞，每走過一座橋下，都有不同的活動正在舉行。如果說水是生命之母，那我想河濱確實滋潤了不少台北人的心靈，它舒緩了城市人們的壓力，也提供了動物們棲息之地，少了一些噪音，多幾分蟲鳴鳥叫。

我滿常去河濱拍夕陽，拍著拍著，發現沒人特別將河濱當作一個拍攝題材，我喜歡這裡的氣氛，思考著能否把這裡的氛圍給記錄下來？於是我，開始了河濱記事。



最有台北風格的伴手禮

圖·文—咚東



咚東

英國劍橋藝術學院童書插畫學系碩士。擅長兒童插畫與繪本創作，喜歡用小孩的視角去說故事，色彩運用飽和鮮明，喜歡大自然，常把動物擬人化作為畫作或是繪本的角色，希望能以簡單純真的畫面，帶出更多的感動與快樂。

在一次機會下，來到大稻埕附近走晃，我才發現，台北有好多我從來沒發現的「職人精神」。像是茶葉，除了專業的焙茶技術，還精心設計好看的包裝，以及各種精美的陶瓷茶具，不只味覺，視覺也大飽眼福。在生活層面，集結許多創作者的靈感與創意，從布料印花到家具擺設，讓日常生活的質感大幅提升，但這些不僅好看，卻又緊密結合在地文化，我想那就是最特別的台北風格伴手禮。



十 台北

好台北 Good Taipei

食農教育 全方位的土地復興運動

公共台北 Public Taipei

2019 台北青旅行遊記徵件成果展

2020 台北燈節

2020 臺灣年味在臺北

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

食農教育 全方位的土地復興運動

文—陳怡如·攝影—莊智淵·圖—林玉珮



食安意識抬頭，食農教育如何從生活出發？「大象爸爸」李孟發軟硬體齊下，從規畫課程到協助學校打造綠屋頂，都看得見他的身影；致力推動綠繪本的主婦聯盟環境保護基金會常務董事林玉珮，以故事之力讓食農教育從學校外擴至各方夥伴。他們各自運用不同的方式，在台北城裡交織出一張綿密的食農教育網。

深入校園，田園城市向下扎根

「給你們一個任務，挖挖看泥土，把小蟲找出來！」人稱「大象爸爸」的李孟發話語剛落，眼前一群國小孩童隨即放聲大叫。比起害怕，更多的是新鮮與好奇，只見眾人眼神專注，接著認真回報：「我只找到螞蟻耶！」生動又鮮明的食農教育場景，在健康國小的綠屋頂真實上演。

從「食」與「農」兩大核心出發的食農教育，強調「親手做」的體驗，透過參與耕作、

生產、採收、烹調等過程，培養對食物和土地的認知與情感。台北市政府自 2015 年起推動「田園城市」，從生活出發，將閒置的都會空間化為農耕基地，學校正是其中的重要場域。

這樣的理念，和李孟發不謀而合。原先透過一座廢棄大象溜滑梯，在各地倡導環保惜物的他，開始投入食農教育，不僅在學校開設「象農夫」社團課，從整地鬆土、田間管理、辨認蔬菜、烹飪調理等課程著手；同時也協助學校打造小田園、綠屋頂、綠廊道或



1

2

1. 在校園屋頂打造小田園，帶領孩子理解務農至食農的每個環節。
2. 由於是自己種的蔬菜，孩子們比平常更認真對待，也會珍惜不浪費。

水撲滿等綠化設施，4年來已深入台北近40所學校，近日甫獲得2019田園城市特優獎的健康國小綠屋頂，正是李孟發和校方攜手合作的成果。

李孟發是在台東後山長大的孩子，小時家裡務農，18歲以前都過著與田地為伍的生活，他的成長過程和都市小孩形成鮮明對比。起初推廣食農教育時，他發現有些都市孩子從來沒有碰過泥土，當要翻土整地時，常慌了手腳，看到雞母蟲和蚯蚓還會放聲尖叫，就連拔雜草也遲遲不敢動手。

但經過一堂堂實作課累積，原先恐懼土地的孩子們漸漸敞開心房，不再認為大地是恐怖的未知場地。現在他們不僅愛上拿鋤頭的感覺，就連沉甸甸的肥料也搬得很開心，「上食農教育最有趣的是，看孩子們專注到默默無聲，你會很有成就感。」李孟發笑著說。

李孟發認為，食農教育不僅是環境教育，同時也是生活和家庭教育。透過動手做，培養同儕合作和日常生活技能；上市場時，懂得挑選當季作物；親身體驗生命循環與努力

收穫的滋味，更讓孩子們樂於向家人分享種植經驗，更願意進廚房幫忙。「珍惜食物也是潛移默化的結果，在課堂上炒的菜不僅都吃完，最後就連還沒煮的菜也吵著想吃。」健康國小主任蔡孟憲笑著說。

「台北市大概是台灣推動食農教育最成功的城市！」李孟發說，「以金華、新生國小為例，每週五都有社團課程，讓議題從軟性面出發。李孟發與團隊更協助北一女規畫硬體設施，同時提供老師研習課程，全面讓學生了解其中意義。」

透過綠繪本外擴，食農教育遍地開花

如果說李孟發的食農教育是從校園成長茁壯的力量，那主婦聯盟環境保護基金會推動的「綠繪本」，就是讓食農教育從學校外擴的強大媒介。

涵蓋環境、生態、食農等綠色概念的繪本故事，透過淺顯易懂的圖像，打開孩子們的學習之眼。主婦聯盟常務董事、同時也是綠



1

2

1. 將綠繪本由淺入深做分類，以針對不同年齡層的孩子進行活動。
2. 利用淺顯易懂的繪本，喚起孩子的注意力，進而吸收作者想傳達的訊息。

繪本推廣講師林玉珮，早在 2012 年就著手推動綠繪本，不僅發展出相關論述及教案模組，還協助公私部門培訓綠繪本師資，至今已培育數千人之多。

林玉珮推廣的綠繪本課程，不僅是說故事，而是以繪本為引，再設計活動延續繪本概念，以加深孩子們的印象。以《奶茶好好喝》為例，一開始林玉珮就率先揭露常見飲料的含糖量，讓孩子們知道平時竟不知不覺吃了這麼多糖。接著她把小黃瓜泡在糖裡，一段時間後，小黃瓜開始發皺萎縮，讓孩子們理解，當下吃糖看似沒有影響，其實卻累積在身體裡。課程同時也納入許多科學實驗，比如吃糖過多的老鼠記憶力明顯衰退，得花更多時間才能走出迷宮。

「先讓他們好奇，經過講故事，再做糖教育，最後再進行驗證，90 分鐘的課程內容不僅全面，又跟生活結合，有些孩子甚至捨不得去上廁所。」林玉珮笑著說。

如此層層鋪疊的課程模式，對孩子果真奏效。「有位媽媽說那堂課太厲害了！」原來孩子回家看到養樂多，馬上說出一瓶養樂多有 3 顆糖。還有孩子替更小的小孩把關說：「你年紀這麼小吃 3 顆就好，但這瓶有 7 顆糖，你不能喝。」就連校慶時，販售含糖飲料的班級也明顯變少。

因為成效驚人，綠繪本課程邀約不斷，在最高峰時期，光是在台北，每 3 至 5 天就會舉辦一場活動，「我們的綠繪本列車一開出去，報名幾乎都是秒殺。」林玉珮認為，這和台北的開放程度有很大關係。「人是台北的資產，住在這裡的人，大多是很願意接受新觀念、也很願意為環境或下一代改變的人，所以綠繪本在台北親子間的接受度極高，很



與孩子們用繪本來溝通食農教育，可以讓他們從故事裡成功汲取意義。(圖／林玉珮)

就容易遍地開花。」

而台北豐富多樣的自然生態，更是推廣食農教育的一大助力。繪本課程包含校外教學，不管到山上或海邊，從台北出發，幾乎都是一小時內就能抵達，她也常帶著孩子們到搭捷運就能前往的農場，讓他們在田裡自由探索，「最完美的就是當我在室內上完課以後，能把孩子們拉到一個真實的情境，讓他們的想像跟生活經驗有了連結。」

從綠屋頂的實作體驗，到綠繪本深植於心靈的食農教育，幫助台北累積一股土地復興的能量。再加上田園城市政策的推動，又多了社區鄰里的草根力量，「台北真的有各種資源可以推廣食農教育，因為它真的就在我們的生活中。」林玉珮如是說。從生活視角出發的各方力量，不約而同在台北交集，碰撞出未來的共好食代。

在青春的場景中前行

2019 台北青旅行遊記徵件成果展

文—祖孟萱 · 圖—台北市青少年發展處

「2019 台北青旅行遊記徵件競賽」成果展

即日起 ~ 3/2 (一)

台北市青少年發展處 1 樓
(中正區仁愛路一段 17 號)



走進台北市青少年發展處 1 樓的圓形展覽區，環繞眼前的是一張張照片，彷彿走進一座微型台北城，靠近細看，或許能在裡頭發現習以為常的生活景致，或是似曾相識的路上風景。這是由台北市青少年發展處主辦的「2019 台北青旅行遊記徵件競賽」得獎作品成果展，從青少年視角出發，以攝影作品配合遊記書寫記下他們的旅程，讓民眾跟著他們邁開步伐，一同走入極具魅力的台北。

啟動城市青旅行

「台北青旅行遊記徵件競賽」自 2017 年開辦至今已邁入第三年，以青少年在台北的生活經驗為核心，讓「青」世代自由發想樂遊台北的路線。今年特別選定「網美網帥祕

境」、「台北城夜美麗」、「有朋自遠方來」與「其他」等 4 種主題廣徵遊記，每篇遊記至少介紹台北市 1 處景點及 1 項美食，期待透過年輕世代的雙眼和味蕾，發掘不一樣的台北。

用遊記走入台北

年輕世代分享生活觀點，走出戶外感受城市的溫度，是青旅行始終不變的初心。此屆台北青旅行遊記徵件獲得熱烈響應，共徵得 159 件作品，獲獎作品共計 15 件。許多獲獎作品突破傳統路線框架，以不同的視角觀看台北這座城市。

大專社會組優選作品之一〈おばあさんの時光機〉，是由一位留日的台北女孩所創作，

為日本好友於日本時期在台灣出生的奶奶量身打造時隔 70 幾年再次重返台北的旅程，以手繪景點搭配實景，回味奶奶回憶中難忘的老山東牛肉麵，並舊地重遊西門町、西本願寺、大稻埕等記憶點，回應日本奶奶在台難忘的兒時印象，充滿溫暖與感動；大專社會組佳作作品之一〈青捷台北〉則是為沒來過台北的大學朋友們安排一趟一日遊，以捷運串聯路線規畫，運用台北的便捷交通，打造一趟兼顧便利與環保的旅程。

國高中職組佳作之一〈走進「無障礙」的時光隧道〉，則是以「人文歷史情懷」為題的無障礙旅遊路線，從輪椅朋友們的移動視角規畫台北之旅，由捷運士林站出發，途經士林官邸、國立故宮博物院等景點，友善旅遊的設計讓行動不便者也能突破限制，享受

自由出遊的樂趣。而特別獎之一〈又見一簾幽夢〉，以小說方式編寫遊程，讓觀者跟著兩位故事主角穿越古今，遊歷台北舊城區及各類特色美食景點，旅行的同時也跟著主人翁一起感受與成長，顛覆一般人對遊記的印象。

看著一件件用心的作品，時間凝結在照片中，說起一串串台北的故事，每件作品都邀請我們走入台北，一起體驗專屬這座城市的溫度。



得獎名單



作品〈又見一簾幽夢〉以復古的色調和小說式的寫法帶領讀者穿越古今。

轉洞台北轉動光

2020 台北燈節

文—祖孟萱·圖—台北市觀光傳播局



2/8 (六) ~ 2/16 (日)



西區：北門 / 中華路一段
東區：南港車站周邊 / 南興公園



開幕暨點燈儀式

2/8 (六) 18:30-19:30

西門主展演區舞台 (捷運西門站)

閉幕暨頒獎典禮

2/16 (日) 15:00-16:00

南港主展演區舞台 (捷運南港站)

轉洞台北大遊行

2/16 (日) 16:00-18:00

南港高工—台北流行音樂中心



歷史累積深厚的西區，是台北城發源地、繁華與記憶的起點，豐富多元，充滿活力但又帶有時光味；年輕動能旺盛的東區則呈現台北下一波的發展樣貌，是具有未來感與充滿變化的空間。2020 台北燈節即將在 2 月 8 日元宵節當天至 2 月 16 日於台北東、西區首度以雙主場的概念、規畫兩個主展演區的方式登場，邀請民眾一起看見更豐富的台北。

串聯東西區在地精神

從「在地的場所精神」發展構想，今年的燈節以「TOGETHER WE GLOW 轉洞台北轉

動光」為主題。其中「WE」可拆解成「West × East」，象徵此次台北燈節連結東西區一起發光，也期許著新的一年「我們」將團結一起，為台北轉動更大的光芒與力量。這場重要的元宵慶典與藝術家合作量身打造，透過光影與多媒體效果穿越東、西區場域，使空間產生對話、人與地方產生連結。在燈光設計上，以暖金色詮釋台北西區的經典風華，冷光藍則代表台北東區的未來感。

2020 台北燈節的精彩活動，除了開幕當晚將連線啟動東西雙主場雙主燈，每日在東、西主展演區也將邀請包括南港在地學校、年輕獨立樂團、台北市立國樂團等不同風格的表演團體演出，展現在地特色的同時，更呼

應台北多元創意的活力。

台北燈節過去3年來累積了傳統與創新結合的力量，期許今年能將能量由西區向東區轉動，從熟悉的西區舊城一帶，到全新的、年輕的東區南港一帶，都能展現更鮮明的在地元素，打造一場屬於台北的盛會。

點亮台北雙主燈

今年雙主燈由藝術家李文政與林舜龍、建築師王士芳以及策展團隊共同規畫打造。被定調為「生猛、不受拘束」的東區，以寬達9公尺的「展風神」(tián hong sīn)作為主燈，是台北燈節首次嘗試「野台式」主燈概念。

藝術家從最能代表台灣人生活象徵的機車發想，將其變形成有雙腳與翅膀的造型，象徵著離開故鄉來到都市的民眾，如老鼠般在台北巷弄穿梭，被七彩光線渲染，尋找實現夢想的可能，期望展開雙翅的機會。造型上更使用了充滿獨特台味的孔雀燈、燈管、檳榔攤燈具等，雙翅則是台灣四處可見的鐵皮屋建材如透明浪板、角鋼等，後方的各式招牌則象徵台灣街道景象，營造強烈的視覺感受。

另一方面，西區主燈「躲貓貓」則以充滿童趣的形式呈現，以夢幻與童真的元素，在西門町街頭打造一個巨大的夢境場景，作品中的鼠寶寶將以空飄氣球的方式，與透明FRP(玻璃纖維強化塑膠)打造的大貓咪，在燈節期間以每半小時的燈光秀共同展演充滿童趣的故事，民眾還可自由穿梭於作品下方，且貓咪的白色貓毛以大量的瓶刷材質製作，展現更接近真實的趣味感。

城市、人與光的流轉

2020台北燈節邀請大家踏入猶如心臟左右腔室的雙展場，人潮、光影與話語在其中運轉循環，象徵台北這座城市生命脈動將永不止息。民眾不只能從「觀賞者」及「消費者」的角色見證這場盛會，同時更是說自己的故事、表現自己力量的「參與者」。每個人都可以是這場慶典的主角，新的一年不妨相約穿梭台北，轉動光線，給生活一個閃亮的祝福。



2020台北燈節的西區主燈「躲貓貓」(示意圖)，傳遞出夢幻童趣的佳節氛圍。





走入老街，展望新年 2020 臺灣年味在臺北

文—祖孟萱 · 圖—台北市商業處



即日起～ 1/23 (四)

1/14 (二)～ 1/23 (四) 開運發財金紅包袋兌換 (送完為止)



九大年貨商圈：迪化商圈、榮濱商店街、後站商圈、華陰街商圈、台北地下街、沅陵街商圈、四平陽光商圈、寧夏夜市商圈、艋舺夜市商圈

超神開運燈：永樂廣場舞台區 (大同區迪化街一段 21 號)



1999 轉 6490



台北市商業處

每座城市都有各自迎接節日的氛圍與方式，「臺灣年味在臺北」由台北市九大商圈聯合置辦，此串聯模式早已成為台北市農曆年節的特色盛事。

體驗台北年節風味

「臺灣年味在臺北」每年結合生肖元素及年度趨勢，推出當年創意主題。2020 年以「超·新年——給自己一個新的起點」為題，除了於迪化街永樂廣場點亮超神開運燈供民眾欣賞，也規畫系列年藝體驗活動，透過手作體驗給自己新的一年新起點。此外，更串聯台北市九大年貨商圈，邀請民眾在一年之初，一起到迪化商圈及榮濱商店街用心挑選食材「給身體新的起點」；到後站商圈、華陰街商圈、台北地下街、沅陵街商圈及四平陽光商圈整備用具「給工作新的起點」；到寧夏夜市及艋舺夜市商圈徹夜歡聚「給關係新的起點」。

而在設計方面，今年特別邀請本土知名插畫家「角斯」共同合作，繪製三尊主題神祇，將守護關係的月老、守護健康的神農大帝及守護工作的武財神等台灣傳統信仰結合商圈特色，設計特色紅包袋及發財金開運卡，民眾至現場拍照打卡便可兌換開運發財金紅包袋 (送完為止)，為新的一年博個好彩頭。此外，2020 年更推出外籍旅客發財金紅包袋兌換活動，外籍旅客至台北市 11 處旅遊服務中心持國際護照 (中華民國護照除外)，便可獲得 1 份特色紅包袋。

此外，值得一提的是，今年台北市商業處輔導 5 間迪化街年貨店家，如聯通漢芳、黃永生蔘藥行、正新蔘藥行、黃長生藥行、李日勝，設計並推出特色常溫年菜禮盒，期待能打造全新的年菜消費體驗。在新的一年一起造訪年貨大街，感受台北的年味與人情味，一起溫暖過新年。



好玩台北 Fun Taipei

溫暖有愛大聲講，家庭防災「易」起來

台北市政府今年 119 防災宣導活動，透過宣傳攤位、有畫大聲講繪畫體驗、消防車造型造紙、活字印刷 DIY、TOMICA 體驗及舞台表演等，一起成為保護自己、守護家人、愛護家園的防災好夥伴。



- 📅 1/18 (六)
- 🕒 13:30 - 16:30
- 📍 香堤大道廣場
- ☎ 02-2729-7668 轉 8711



台北市孔廟 2020 日增其德 · 年增其祥 · 孔廟行春活動



台北市孔廟在年節前邀請書法家揮毫贈春聯，還可以體驗自己動手版印紅包袋。而在農曆春節初一至初五期間，天天皆有知識與趣味兼具的精彩活動，拍張打卡照、聽專人導覽、看 4D 動感影片、探索古蹟特色，快揪親朋好友同來孔廟走春，挑戰任務得好禮，圓滿吉兆一整年。

天天皆有知識與趣味兼具的精彩活動，拍張打卡照、聽專人導覽、看 4D 動感影片、探索古蹟特色，快揪親朋好友同來孔廟走春，挑戰任務得好禮，圓滿吉兆一整年。

揮毫贈春聯、版印紅包袋

- 📅 1/18 (六)
- 🕒 10:30 - 12:00、13:00 - 15:00



網站

台北孔廟專「鼠」剪紙趣

- 📅 1/18 (六)
- 🕒 10:00 - 12:00、13:30 - 16:30
- ✳ 適合 10 歲以上民眾參加



粉絲專頁

創意斗方與四字春聯

- 📅 1/19 (日)
- 🕒 10:30 - 12:00、13:00 - 15:00

台北孔廟春節系列活動

- 📅 1/25 (六) ~ 1/29 (三)
- 📍 台北市孔廟
- ☎ 02-2592-3934 轉 22

達人開講：社工行不行—做善事也能當飯吃！?



活動特邀熱血社工李佳庭分享踏入社工職涯的酸甜苦辣，解密何謂「外展社工」，以及協助無家者的

工作心路歷程，講座更會以第一線專業助人工作者的角度，帶你一起深入了解無家者議題！

- 📅 2/1 (六)
- 🕒 14:00 - 15:40
- 📍 台北市青少年發展處 5 樓流行廣場 (需網路報名)
- ☎ 02-2351-4078 轉 1761



職涯成長講座



新的一年，塊來幫自己的職涯做好規畫！台北青年職涯發展中心 2020 年職涯成長講座，內容包括諮商心理師王雅涵帶你發現內在優勢，找到自我特質，及全球職涯發展師蔡興正傳授如何透過盤點「職涯能力，建立專屬於你個人的專業知識庫」，快來一起探索自我，發現天賦！

發現內在優勢找到自我特質

- 📅 1/18 (六)
- 🕒 14:00 - 16:00 (免費報名)

職涯能力的盤點與動態專業知識庫的建立

- 📅 2/8 (六)
- 🕒 14:00 - 16:00 (免費報名)

- 📍 台北青年職涯發展中心
- ☎ 1999 轉 58567



內湖梘頭福德祠——夜弄土地公



2020 年為梘頭福德祠建廟 100 週年，位於捷運內湖站附近的梘頭福德祠，

規模雖不大，卻是地方信仰中心，其供奉的福德正神已有百年歷史，神恩廣被深入人心。農曆正月初十起即由信徒乞龜還願展開活動序幕，元宵夜土地公出巡遶境祈福將掀起活動高潮。

- 📅 2/8 (六)
- 🕒 17:00 – 22:00
- 📍 梘頭福德祠
- ☎ 02-2792-8299



109 年度全國客家日



農曆正月二十日為客家特殊節日「天穿日」，也是「全國客家日」，台北市客家事務委員會舉辦 109 年度全國客家日活動，傳承客家族群生活智慧及文化，教導大家尊重自然與惜福愛物，讓環境生生不息、永續發展。

- 📅 2/8 (六)
- 🕒 14:00 – 18:00
- 📍 大安森林公園兒童小舞台
- ☎ 02-2702-6141 轉 212

2020 新光三越鼠年燈展——心有所鼠



萬眾矚目的「新光三越鼠年燈展」在信義區盛大展出，帶來最令人怦然心動的燈展體驗！不僅能自由穿梭主燈展區，更可近距離欣賞由國際知名雕塑家洪易設計的心動鼠燈！邀請您前來欣賞、一同迎接繽紛熱鬧的金鼠年！

- 📅 即日起 ~ 2/16 (日)
- 📍 香堤廣場、香堤大道南北段

台北市孔廟古蹟尋寶趣



台北市孔廟處處有寶！可透過手機或相機於孔廟園區尋找 5 處指定拍攝點，拍攝完成後即可兌換小禮物。

透過全民參與的尋寶小活動，讓大家認識孔廟古蹟文化之美。

- 📅 即日起 ~ 4 月，每週六
- 🕒 14:00 – 16:00 (自由參加)
- 📍 台北市孔廟



網站



粉絲專頁

taipei



台北年貨大街
TAIPEI LUNAR NEW YEAR FESTIVAL

臺北市政府產業發展局 / 臺北市商業處 廣告

超.新年

給自己一個新的起點

2020 01/10 ~ 01/23

East 東區

Nangang Station / Nanxing Park
南港車站 / 南興公園

TOGETHER WE GLOW

#轉洞台北轉動光

02.08 SAT. — 02.16 SUN.

West 西區

North Gate / Sec.1, Zhonghua Rd.
北門 / 中華路一段

02.08 SAT. 18:30-19:30

開幕暨點燈儀式

Opening Ceremony &
Lantern Lighting Ceremony

02.16 SUN. 15:00-16:00

閉幕暨頒獎典禮

Closing Ceremony & Awards Ceremony

02.16 SUN. 16:00-18:00

轉洞台北大遊行

TOGETHER WE GLOW Grand Parade

活動官網





物感
台北

整理 × 台北

通往美好未來的整理術

運
用

整
正

1 2
3 4

理
術

創造人生新視野

時序來到2020，對於人生有什麼新規畫？邁向下一段旅程前，請先好好檢視現在的自己吧！從空間整頓開始，有條有理地收納，讓自己的物質需求有所依歸。此外，掌握時間就能掌握生活步調，從小習慣開始改變，開拓不一樣的思維路徑。最後再將心情好好梳理一番，撫平煩躁思緒，眼前的風景將與過往大不相同。

空間整理術

改變自己的第一步就從空間整理開始！了解收納的重要性，讓居住環境有條不紊，也將帶來更正向的生活態度。

時間整理術

時間無法收納、也無法被分類，正因如此難以掌握，所以更該學習如何善用，為新年度的人生計畫做好安排。

心情整理術

外在都整理妥當了，那內心呢？透過在城市裡就能體驗的活動，好好與自己的心靈對話，整理好腳步再出發。

文—黃映嘉

空

1

整理術

間

收納空間 讓生活變美好



阿好

經營粉絲專頁「整好|奇蹟女子的人生整理」，透過整理空間、物品、內在，讓每位女性都能掌握生活節奏，重拾主導人生的成就感。

實境秀《怦然心動的人生整理魔法》將「整理」與「怦然心動」連結在一起，讓維持環境整潔不再只是一樁家事，而是關乎生活與心靈蛻變。

整理師阿好在這2年也投入這場風潮，致力於讓原本老舊黯淡的公寓重現光芒，將狹小套房收納整頓，讓生活變美好，宛如重新受到奇蹟眷顧的住所，鼓舞著人們往未來前進。

收納前請先做好「斷捨離」

整理師阿好認為，人人都能學會「整理」，不管多亂、多狹小的空間，透過有系統的規畫，都能找回居家動線應有的邏輯。而整理過程中，人們也往往發現，環境之所以在無意識間被許多物品占據，都是因為源源不絕的購物欲望，「因此整理的第一步要先從『內部』清出物品，赫然發現有那麼多被自己遺忘的東西，才會開始意識到要降低物欲。」阿好分享著「整理術」的核心精神。

城市裡的邏輯收納法則

做好基本的斷捨離之後，得將物品做好分類、篩選跟定位，「以台北的公寓來說，空間越小越難創造『空間機能』，但即使空間再小，都應該確立各區用途與收納位置。」阿好建議大家採用「邏輯收納法則」，依照食、衣、住、行、育、樂，或是家庭成員的使用習慣來分配放置的位置。同時，拿取物品的動線盡可能越短越好，順手就能將東西放好，才能維持立刻歸位的好習慣。

阿好跟我們分享家裡有幼稚園小孩的客戶案例，同儕之間常互相寄宿彼此的家，每次聚會結束，現場只剩一片混亂，想收拾都不知從何著手。最後，透過阿好建議，依照上一段提到的邏輯收納法，先將東西分類好並設定放置的位置，弄亂之後便可以快速回歸原位。以此案例來說，即使A玩具和B玩具是不同類型，但如果小孩會一起玩，那就可以歸為一類。不過要注意分類不能過細，否則反而會增加整理的難度。

此外，如果家裡玩具太多，除了定期斷捨離，也可以一次只拿出部分玩具來玩，另一部分先收起來，如此輪流的方式不僅可以維持新鮮感，整理起來也會更輕鬆，面對小朋友來訪也不再有壓力，可見「整理對社交生活是有正向幫助的。」

讓雜亂空間重現新光彩

歷經歲月的老公寓也是台北的日常風景之一。阿好提到，善用家具擺放，創造順暢的視覺線條，或是將空間的色系統一，都是能把舊公寓變身寬闊新住宅的訣竅。「例如在購買、安排收納櫃的位置時，高低順序請依次而放，避免忽高忽低穿插擺設，如此才能完成視覺動線的順暢。」

而隱藏雜物也是舊公寓變身的關鍵，「壁鉤是我非常推薦的收納工具！」阿好一邊

展示自己房間的收納，同時說明這項工具的優勢，「它可以貼在門後、櫃子裡、層架裡，善用各種空間做吊掛整理，讓其他視野所及的地方，都能呈現開闊有序的樣子。」

雖說空間整理與維持像是一場耐力賽，但只要能掌握居家環境收納，也代表能掌握人生的方向。如果此刻的你還在為混沌的生活狀態苦惱，不妨起身，開始動手整理吧！

收納妙招

TIPS!

用少量衣服創造多種穿搭



決心做好收納前，得先降低購物欲望。以衣櫃來說，避免購買過量的流行性服飾，同時了解適合自己的單品有哪些，才不會造成空間被不符需求的衣物占據。

用壁鉤換來居家大空間



壁鉤的妙用在於可以巧妙運用空間，例如藏在門後或是櫃子裡，讓室內空間呈現整潔乾淨的動線。

阿好推薦！ 有質感的生活用品店

收納類用品

宜得利

規格統一，而且樣式齊全，加上簡約的日系設計風格，適合與任何環境搭配。

氣氛類用品

IKEA & 瑪黑家居

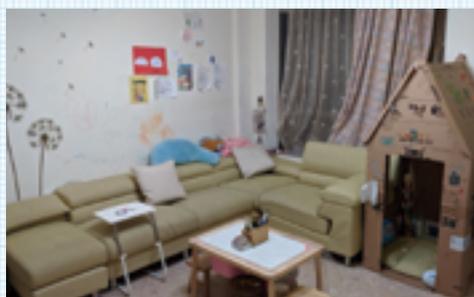
有不少具特色質感的小物，像是適合收納的小托盤、放置書面文件的層架，可以為居家空間增添氣氛。

Before



攝影—阿好

After



攝影—阿好

設定好物品的收納界線



小托盤是制約收納範圍的好物，像是玄關的櫃子上就能以小托盤擺放手錶、鑰匙、飾品等出門必備品。

按照身高需求做分類



攝影—阿好

收納可以依照身高、年齡來做分類，以鞋櫃整理為例，長輩的鞋子可以放在中層，不需彎腰或踮腳就能方便拿取，小孩的則可放在下層，依此做有系統的歸納。

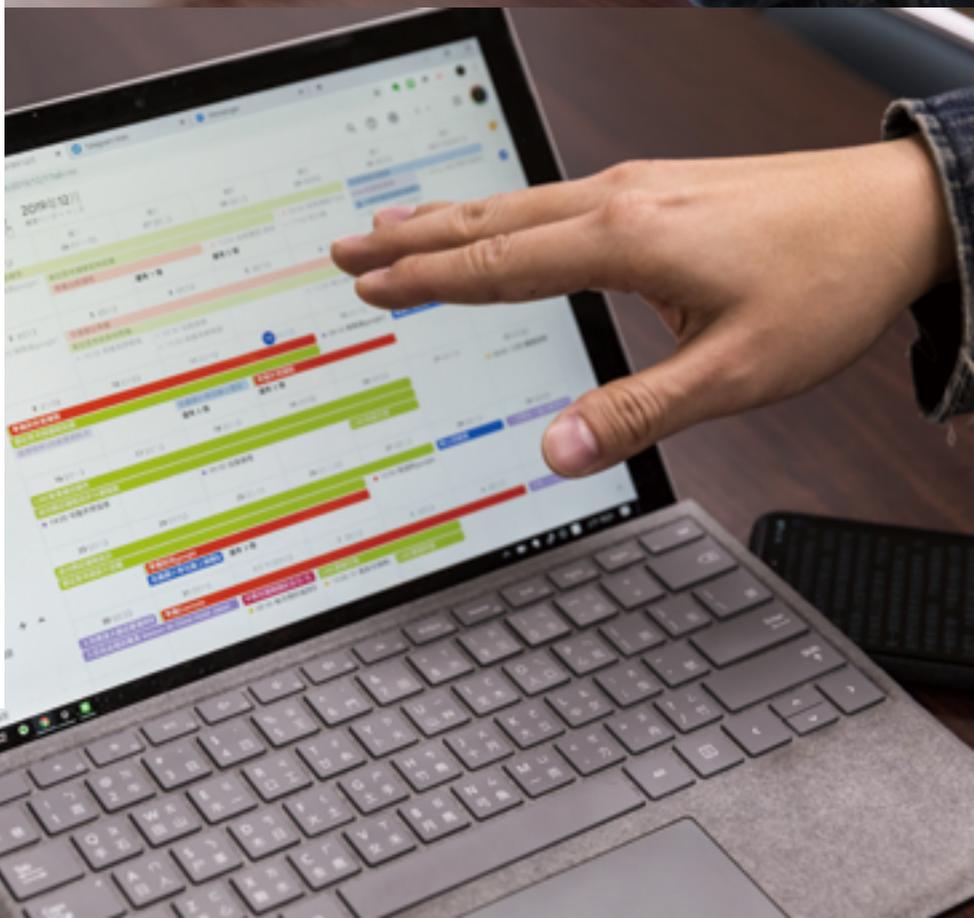
時

2

整理術

間

善用時間 梳理人生目標



Esor

部落格「電腦玩物」站長，長期撰寫有關 Evernote、Google 等雲端應用文章，並著有多本時間管理暢銷書籍。

光陰荏苒，從不為誰停留，也不為誰回頭，
許多人害怕追不上時間的腳步，想管理時間，卻總是被時間給管理。

「電腦玩物」站長 Esor 破題點出，
管理二字不該是壓力來源，只要善用工具，
就像有位親切的朋友在旁輔助、提醒，就能輕鬆與時間並肩同行。

善用「進攻型行事曆」法則

擅長運用數位工具來提升工作效率的 Esor 指出，隨手記下的待辦清單，常淪為記錄各種瑣碎小事，其實改以專案角度出發，將事情的截止日期設為目標，才能預留完成時間，並準確往前推進時程，有效利用時間。

「重新梳理待辦事項，排出先後順序，不重要的小事就勇敢排除吧！」Esor 認為，來一件事就做一件事，是混亂的來源，缺乏頭緒反而容易喪失效率，因此「整理與排序」是關鍵的第一步。第二步是 Esor 獨創的「進攻型行事曆」，若只是單純填空，就跟雜記的筆記本一樣沒效率，因此要回推完成每個項目的所需時間，列出進度條，在這段期間，每天進行一點零碎行動，自然能在預定的時間點成就大目標。

時間需要拆解、重整與排序

Esor 也提出乍聽之下令人驚訝的觀點：「刻意留下時間是最不重要的事情。」

原來只要善用拆解、重整、排序這幾個祕訣，就不用特地空出一段時間，逼自己完成計畫。

例如假日休閒的安排，也適用這套方法，不少人曾有這樣的經驗：老是盤算著假日要做什麼，結果想著想著一天就過了，Esor 指出：「有明確的選擇就不會浪費時間。」他舉自己最近想學烘焙為例，便先問自己能從中獲得什麼具體的收穫，於是發現可以跟孩子一起採買烘焙用具、一起烤個小點心、親手為孩子製作生日蛋糕等等。將烘焙這個目標分拆為實際行動，並想像可能帶來的療癒和滿足感。

聽完上述，以為 Esor 一直都是這麼自律的人，但他笑說自己其實也有拖延症，不過只要好好整理思緒，加上以正確的工具輔助，在進攻型行事曆的規畫內按部就班，時間一到，工作和玩樂便都能水到渠成、兩全其美。



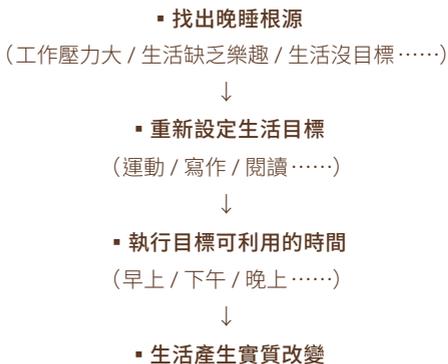
上班族

逐步戰勝死線的職場生活

Q 希望別再當夜貓族，有沒有成為晨型人的時間管理方式？

A 該問題本身就突顯出一種時間管理的迷思，就是強制自己改變作息時間，生活似乎就會變好？其實不然，最好的方法是重新設定自己的生活目標。首先要做的是找出導致晚睡的根源，例如是因為晚上上網亂逛、看電視成癮，還是其他原因，導致拖延了睡覺時間，然後從根本改變生活習慣。

而這些生活習慣之所以養成，一定是源於某些心理需求，例如生活缺乏有趣、有動力、有價值的目標，或是工作雜亂壓力大，所以到了晚上只想要麻痺自己。唯有面對自己真實的需求，重新為自己設定生活目標，才有可能產生真實意義的改變。



Q 因為拖延導致待辦事項都積到下班前處理，該如何改善？

A 將很多待辦事項拖延到下班前處理，這不一定是壞事，每件待辦事項都想要立刻處理，反而才是時間管理最大的敵人。所以先把所有要做的事情列出來，排出優先次序，尤其要率先關注那些現在看來不緊急、但長遠來說更有價值的事情。

排出優先順序後，最關鍵的小技巧，就是找出這個任務的「下一步行動」，而不是只想著去完成當前任務。例如若要寫一份很重要的企畫案，第一步是先要求自己打開文件列出格式就好，之後再要求自己進行下一個步驟，如此循序漸進，一個看似麻煩而想拖延的任務，就在不知不覺中完成了。

-
- 排出待辦事項的優先順序
 - 關注具有長遠價值的事物
 - 執行眼前任務的「下一步行動」
 - 不經思考急著處理當前手邊的事務
 - 分不清事情的輕重緩急

時間管理術的實戰應用！Esor 蒐羅了上班族與學生族經常面對的幾大困擾，對症下藥給出關鍵解決辦法，幫助大家梳理混亂的生活狀態。

學 生 族

成為面面俱到的萬能學霸

Q 大考逼近，念書時間不夠用怎麼辦？

Q 要讀的科目太多，讀書的節奏卻變得
慌亂，該如何導正？

Q 有沒有短效吸收課本內容的讀書法？

Q 休閒、打工、課業該如何兼顧？

A 學生族的問題基本上都跟追求讀書效率、同時兼顧其他外務有關，基本上都適用以下這套流程：



認清優弱勢、設定目標

- 思路分析：釐清讀書目標是什麼？
直取高分或是過關就好？
 - 思路流程→考試科目很多，
不能只是埋頭狂念，
而是要先分析自己的弱科是什麼？
哪個科目最具優勢？
哪個科目是自己最需要拿到高分的？



確認要解決的問題

- 思路分析：透過一連串反覆自我追問，
找出目前需要解決的關鍵問題。
- 思路流程→哪一科目特別需要加強？
這一科的哪個部分需要加強？
打工或社團壓縮了讀書時間嗎？



設定階段性目標

- 思路分析：針對關鍵問題設定階段性目標。
- 思路流程→兩週後最弱科要進步幾分？
換一個打工，讓自己有時間念書。
嘗試一種利用零碎時間的念書法。



設計實際行動

- 思路分析：從設定好要解決的問題出發，
階段性執行實際行動。
- 思路流程→設定每天多念最弱科的最低時數。
離開目前的打工，1個月後找適合念書的工作。
善用數位工具，利用通勤時間做練習。

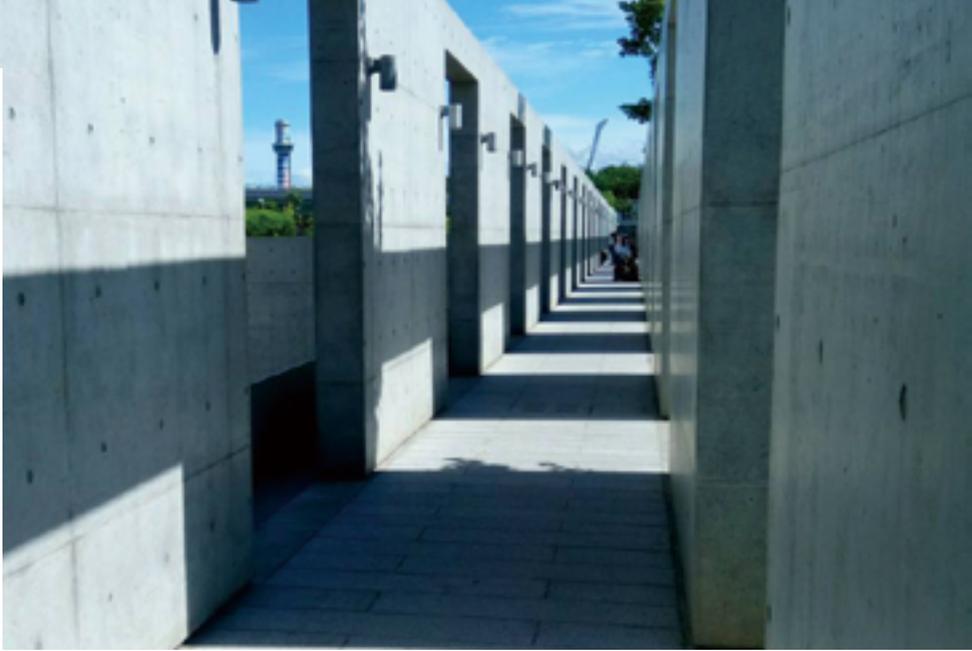
心

3

整理術

情

從心開始 啟動新生活



文—AFU · 攝影—林永銘 · 圖—真書軒、mei

除了外部的空間整頓，內在的心情整理也非常重要，
從靜下心來專心致志，到與自己放鬆對話，
4種城市裡的情緒修練法則，打開新一年截然不同的生活視野。

靜心

在都市中的心靈淨土，體驗半日禪

在節奏快速的台北，有這樣一處只要望著映襯景物的水池，就能令人放緩的隱身之處，法鼓山農禪寺的清靜環境，及一靜一動的禪坐與經行，讓生活在台北的人舒心，同時感受禪意、陶冶心性。

靜態禪坐主要專注在身體放鬆的狀態，集中精神去思考，循序漸進，從靜坐、冥想來發掘心靈的平靜；動態經行為修行者在一小段距離裡來回行走，並在行走間慢慢察覺每一步的跨出、雙腳的移動如何牽引身體，感受打開五感的每個瞬間。禪坐與經行的交替，能使初學者更好投入其中，且不會因長時間維持同樣姿勢而疲憊。

體驗禪修一定要花很多時間？其實不然，法鼓山農禪寺就為時間不多、但有興趣的初學者，於每週三提供2小時的半日禪活動，從八式動禪、禪堂打坐，再到水月池畔的戶外經行、池畔靜坐，讓所有人都能享受靜謐時光，體驗禪修的自在。



法鼓山農禪寺
北投區大業路65巷89號
02-2893-3161
09:00-17:00 (最後入寺時間 16:30)



圖一真書軒

專 注

月讀閱讀，創造人與書的交流

城市人總是忙於工作，閒暇之餘抓起的不是手機就是平板，與書本漸行漸遠。若是覺得看到整頁滿滿文字就頭昏腦脹，不如就聽別人說書、分享閱讀的精彩。

真書軒每月舉辦的「月讀會」，創造一個書本與人交流的時間，跟著每月不同的主講作家進行一趟閱讀之旅。月讀會選書主題大都圍繞當代精神、生活美學及靈感啟發三大軸線，精選國內外設計、建築、藝文跟飲食等書籍。此外，也會邀請不同領域的主講人，分享其專精領域的看法，以及推薦讀者主題書單。

近期更邀請 10 位作家選書，以一本書回應他們對世界的期許，並在書店內呈現選書背後的關注及關懷，例如，歌手林強推薦《了凡四訓》，透過書本展開對新年的期許；創作者李明璠選擇《我為何寫作》一書，送給各領域的創作者。主講人、讀者、書本三方，透過講座有所連結與互動，彼此都能在閱讀中成長。

真書軒

大安區信義路三段 59 號 2 樓

02-2755-6906

10:00-18:00 (週二至週日)

月讀會舉辦時間不定，可上網查詢。





圖一 mei

插畫家 mei

Instagram: mei.drawing

(不定期在台北駐店或參與市集)

凝視

透過似顏繪，捕捉內外神韻特質

似顏繪，意指用繪畫表現個人特質，並結合當下心情及氛圍所構成的特色風格畫作，台北有不少咖啡廳與藝文空間，都有似顏繪畫家進駐與民眾互動。

創作者 mei 建議似顏繪重點是找出繪畫對象的神韻特徵，初學者可以先從觀察靜態照片開始。她提到，作畫不僅是一種記錄方式，更是透過畫筆來呈現人物，打開感知來與所繪者交流。mei 也推薦想認識自我的人，可嘗試自畫像，比起向外凝視，自我探索往往有更多意想不到的收穫，透過這樣的練習，也能找到心中平靜的力量。

對初學者來說，自畫像雖然有一定的挑戰性，但有別於拍照、被畫等對外展現的狀態，會不自覺地想表現出完美的模樣，透過似顏繪的自我凝視，便能慢慢卸下武裝，察覺自己專注、思考、放鬆或擔心等各種神情，發現自己的獨特之處，同時增加內在信心，是相當適合梳整心情的方式。

放鬆

從瑜伽開始，與自己的身體對話

緩慢地放鬆、伸展，透過不同姿勢來讓身心逐漸平穩，不如從瑜伽多派別的課程開始，包括呼吸法、體位法及純冥想的體驗，都能從中認識自己生理及心靈上的需求。

瑜伽老師 Coco 認為，每天都要留一點時間與身體對話，她從瑜伽體悟到，只有實際去親身嘗試，才有機會更認識自己生理和心理的需求。對她而言，瑜伽讓她變得更敏銳，多數人的工作都需要久坐，做瑜伽不僅能幫助察覺身體哪些部位痠痛、緊繃，更能增加肢體協調的穩定性和柔軟度。而瑜伽的冥想能讓情緒沉澱，冷靜面對衝突與挑戰，不讓情緒綁架了自己的言行。

此外，Coco 提到，在最後大休息時，會準備精油幫助學生放鬆，薄荷可緩解頭痛和幫助呼吸順暢，有時也會混合其他植物或花的精油。在繁忙的都會生活中，瑜伽著實提供了一種提升情緒管理和生活品質的管道。

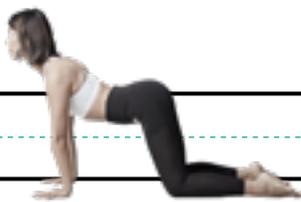
在家或辦公室也能輕鬆練習的入門瑜伽

瑜伽老師 Coco
Instagram: copuffs

STEP



山式→改善自己的站姿，找到身體和脊椎的中立位置。



貓式、牛式→交替這兩種動作，可讓脊椎更有活動力。



坐姿扭轉→放鬆下腰、下背，改善背部與肩頸僵硬，放鬆肩膀。



半蝴蝶式→伸展下背肌肉、腿和開髖。



嬰兒式→舒緩背部、肩膀壓力，開展胸口。



Taipei Senses