

No.  
629  
06 / 2020

# 台北畫刊

Taipei Pictorial



STAY  
HOME

居家再定義 後疫情時代的私家體驗

家主料理 · 居家動腦 · 親子共玩

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  
中山親子館  
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  
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  
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  
林境琪先生紀念基金會(老人社會大學分校)  
老人社會大學(台北市三民路)

防疫時刻，人們待在家的時間大幅增加，當生活現場聚焦於室內，居家品質能如何再進化？本期《台北畫刊》要開啟對居家可能性的反思，在小空間內創造廣闊的私家體驗。

長時間居家的日子中，每個人身兼社會的多重角色，我們在家中駕馭時間的平衡，每一天都是新的生活練習。從口開始，進入飲食作家毛奇的生活與廚房，讓防疫期的罐頭與麵食搖身一變成為豐美滋味，為自我相處的時光提味。當居家辦公與學習成為顯學，點入線上學習平台，在啟動遠距工作的同時，培養新技能，甚至一展斜槓潛能，開發居家時代中的教學樂趣。從個人到家庭，親子時光也是居家共處的一大課題，跟著玩具設計師江口健太郎的指引，大人與孩子也能透過共玩與手作，觸發居家創造力，將家裡打造為舒適的體驗空間。

居家也能鑑往知新！一日之計在於晨，從日常必備的早餐下手，綜觀老台北的早餐文化，以及新興生吐司風潮；順著筆觸，從插畫經紀人的視角了解插畫作品的誕生之路；而漫畫作為居家閱讀體驗的常紅之星，漫畫編輯與線上漫畫節策展人要帶我們跨越十年北城漫畫產業，見證台灣漫畫邁向下一個時代的能量；在無法群聚的日子，跟著編輯人黃威融一起回顧那些年台北的經典演唱會場域；此外，城市輪廓也能透過畫筆在紙上舒展開來，走進速寫畫家鄭開翔所繪的人文風貌，重新認識這座城市的紋理。

我們從小小的生活練習，細細感知時代環境的變化，用全新視野經營自己的生活，迎接新居家時代的來臨。

## 我們在家生活 重新感知居家的多元可能

攝影 | 謝佩穎



## PART

# 1

## 台北 +



### 台北故事 Taipei Story

#### 06 居家再定義 後疫情時代的私家體驗

08 以料理養生活 家主的廚房手作時間

12 跨越時空學新知 上班族的居家動腦時光

16 打造實驗遊戲空間 親子的自家共玩體驗

### 台北食 Taipei Food

20 台北早晨的多樣化美食／魚夫

22 台北吹起的吐司新風潮

### 台北人 Taipei People

26 插畫產業中的鏡面與橋梁  
——插畫經紀人

---

## PART

# 2



## + 台北

### 聊台北 Talk About Taipei

32 從台北出發，台灣原創漫畫的復興時代  
李亞倫 × 老B、黃尖

36 不能群聚的日子，幸好有許多演唱會回憶作伴／黃威融

### 共好台北 Better Taipei

38 在城市裡擁抱自然綠意

### 拍台北 Capture Taipei

42 拍攝人生中的大小事／法呢 Cityflaneurs

### 畫台北 Draw Taipei

46 找尋鄉愁之味／湯士賢

## PART

# 3

Adj

十  
台北

### 愜意台北 Chill Taipei

- 48 鄭開翔：  
走進城市，繪出獨有的紋理
- 50 速寫城市人文風貌

### 公共台北 Public Taipei

- 54 社宅服務齊步走
- 56 多元社宅服務打造安穩居所
- 58 電影節、兒藝節接力登場
- 60 東三水街市場與夢想共食計畫
- 62 參與式預算邀請大家來投票
- 63 雙層觀光巴士盡覽都會之美

### 好玩台北 Fun Taipei

- 64 活動短訊

# 台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊  
109年6月5日出刊

發行人 劉奕靈  
總編輯 謝佩君  
副總編輯 鄒佳穎  
主編 鄭雅萍·涂敏  
責任編輯 劉子立·林彥男·潘郁欣  
行銷企畫 陳其睿·李炎欣·李宗岳·林均霽

#### 發行所

台北市政府觀光傳播局  
地址 110204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 祖孟萱·黃映嘉  
美術顧問 方序中  
封面設計 李珮雯  
設計 李珮雯·王曉雅  
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

## 居家再定義 後疫情時代的私家體驗

以料理養生活 家主的廚房手作時間  
跨越時空學新知 上班族的居家動腦時光  
打造實驗遊戲空間 親子的自家共玩體驗

台北食 Taipei Food

台北早晨的多樣化美食  
台北吹起的吐司新風潮

台北人 Taipei People

插畫產業中的鏡面與橋梁——插畫經紀人



# 居|家|再|定|義

後疫情時代的私家體驗





從年初疫情爆發至今，促使我們更加關注現代人交流方式的變化。選取都會人的3款居家角色與體驗，從家主的料理手作、上班族的動腦時光到親子的玩耍互動，延伸對居家生活的再思考，當我們必須長時間身處室內，除了滿足基本生活需求外，也替生活添加變化，嘗試打造家的多樣可能。

選擇依賴外送餐點之外，防疫期間囤下的乾貨、罐頭其實也能有意想不到的調理變化，料理初學者不妨一試身手，親手打造如餐館般的美好風味。而在遠距工作當道的現在，長期居家的同時也是吸收新知的好時機，點開線上學習平台，多元的工作技能與生活品味課程將帶來全新視野。親子也能一起共營居家體驗，透過著重孩童創造力的手作玩具，小小的居家空間也能延展出紛呈的親子互動。

當後疫情時代來臨，我們重新探求居家生活的各種可能，再次定義居家新格局，我們也得以在共渡難關後，繼續好好生活。

# 以料理養生活 家主的廚房手作時間

文—翁于庭  
攝影—謝佩穎

下廚料理是忙碌的都市生活中，回到家生活練習，專心烹飪一道菜，好好吃一頓飯，每一道料理，都飽含了掌廚者的心意及小宇宙。疫情讓人們在家的時間變多，促使人們重拾居家料理的樂趣，如今疫情已趨緩和，正是上市場挑選生鮮食材的時候，加上創意轉化囤貨食材與罐頭食物，一道道精美料理就能輕鬆上桌，一起進入料理作家毛奇的生活與廚房，烹煮身體與心靈最直接的對話。



飲食作家毛奇透過料理增添生活滋味，讓居家生活也能簡單而豐盛。

## 從食材感受四季更迭

「大學外宿後，自然而然開始煮飯，只是不知道為什麼都是我在煮，而大家負責吃。」憶起這段往事，毛奇的語氣有些好笑。就像許多人接觸料理的開端一樣，最初都是為了填飽肚子。畢業後來台北工作，她白天上班，深夜烹煮，無意間將過往的料理技能延伸到自己的居家生活中，料理的過程也緩慢梳理陌生的城市生活，重新定義台北生活的本質。

用料理經營日常生活，讓擁有人類學背景的毛奇覺得自己從一個「趴在土地上」的田野工作者，漸漸長出了新的眼光。「法國人類學家李維史陀曾說過，『食物是人類吞嚥自然的方式。』食物原本是相當中介的物質，經由生熟食的轉換，吃食間，我們就與自然發生了關係。」毛奇說，「但是來到都市，難免會有與土地和自然拉開距離的感覺。但還是有些地方能讓人意會到四季更迭與泥土的香氣，那就是傳統市場。」

熱愛蔬食的毛奇提及台北雖處於都會地帶，卻擁有產地直送的新鮮食材，是這座城市為料理者所帶來最棒的食材體驗，「例如陽明山竹子湖一帶種有不少野菜，長得非常精神，也非常美味。」遇到這類有別於高麗菜或青江菜等常見食材，「不知道怎麼料理時，就煮成蛋花湯吧。」有時進市場購買一些較不熟悉的食材時，和毛奇熟稔的菜販會提供許多料理建議。「正是這些金錢交易以外的互動，讓我有種成為台北人的歸屬感。」毛奇臉上漾起笑容。

毛奇表示，疫情的確為傳統市場的買氣帶來打擊，然而只要戴好口罩、注意社交距離，空氣流通的傳統市場有時比封閉的室內商場

還要來得安全。又因長時間待在家中，人們難以感受到季節的變換，毛奇建議，在適當防護下，能走訪市場採買一週食材，也是替居家料理增添季節感的健康法則。她舉例，由4月初延續至今，是十字花科青菜，好比青花筍與芥藍的產季，總能從菜販手中購得最「得時」的一批蔬菜，「山筍、半天筍、檳榔花等，很適合做成涼拌菜，夏天吃來特別開胃。」而這些也正好是能存放多日的健康蔬菜，甚至有助於增強體力。

## 3 道初學者居家料理提案

今年農曆年後隨著疫情擴大，人們開始減少外出頻率，採購日常用品時也傾向一次買齊的策略，無論市場採購或是線上購買食材，人們由外食轉而尋求自己料理的頻率增加，疫情的不確定性更誘發了幾次囤貨潮。

說到囤貨，毛奇表示自己僅囤了可能會「進不來」的食物，如義大利麵、鯷魚罐頭與洋酒，畢竟台灣各項生產幾乎沒有受疫情波及而減少產量，甚至還因為無法出口而有了過剩的問題。長期關注在地農產的毛奇，應料



在家不用顧慮他人的眼光與口味，為自己自在料理。



左：可長期保存的捲管麵與鯷魚罐頭是毛奇常用的食材，可自由變化多種料理。右：單純的食材隨不同搭配也能打造多種變化，最後撒上香料提升風味與美觀。

理同好號召響應「台灣農產國家隊」，一起推出了石斑魚料理食譜，希望帶動人們以在地食材入菜的意願，也讓大都要到餐廳才能享用的鮮魚料理更為平易近人。

問起有沒有比石斑魚更容易入手的居家料理？對於才剛開始接觸烹飪的新手，毛奇以一日午餐為示範，分別準備涼拌櫛瓜沙拉、清炒鯷魚雙筍與海瓜子辣醬義大利麵，食材不但簡單，居家防疫期間仍方便購得，從罐頭到澱粉類的主食也都是能長期保存的食材，是毛奇在留學義大利期間學會的飲食品味，在家為自己準備一頓簡單但不失享受的美食，或許也是居家生活的一種進化。

毛奇以刨絲器順著櫛瓜的肌理削下如髮絲般柔軟的瓜絲，綠黃相間看來生氣蓬勃，接著剖開甜橙，切成片狀擺在盤緣，再淋上以蘋果醋加橄欖油調製而成的油醋醬與幾片提味的義大利香芹，涼拌櫛瓜沙拉便大功告成。香芹取自毛奇自養的盆栽，「但它們在我手

裡都活不久，我只好在它們離開我之前盡量吃完。」毛奇有些俏皮地說道。她建議，不妨在家種植一些香草、蔥和豆類植物，為料理增添風味的同時，也能替生活帶來樂趣。

清炒鯷魚雙筍則善用當季蔬菜的新鮮滋味，將一早從市場購入的青花筍與檳榔心合炒。毛奇拉開鍾愛的鯷魚罐頭，一股油漬香氣竄入鼻腔。她特別提點，「鯷魚和蒜頭一起下鍋炒是絕配，配飯或麵皆宜。」除了進口罐頭，毛奇也推薦台灣罐頭，「蒲燒鰻，幾乎什麼料理都可以搭配，非常下飯。」即便是 14 天都不能出門的自我隔離期間，也能好好犒賞自己，快速、美味的料理不再只能是麵條或水餃，容易取得、保存期限長的罐頭，若再配上請家人買回的簡易生鮮食材，就能做出餐館等級的美味餐點。

最後一道海瓜子辣醬義大利麵，同樣以鯷魚與蒜頭作為爆香的基底，加入台灣的豆豉辣豆瓣醬、海瓜子與捲管麵拌炒。「義大利

人的口味其實與台灣人相當雷同，都喜歡吃鹹辣。」海瓜子炒至轉為粉色即可起鍋，再撒上一些香草與香料提味便可上桌，美觀又增添香氣。

毛奇也分享了另一種居家觀察：「防疫期間或許大家待在家久了，缺少互動，覺得死氣沉沉，但我覺得從照顧生命的過程，可以重獲生命交流的能量。」除了前述的居家植栽，疫情期間更意外掀起一波居家養酵母的風潮，只要備有冰箱便能簡單照料，加上麵粉可以長期保存，用家中烤箱嘗試親手做麵包，不但輕而易舉，也能為餐桌增添一些新意。長期居家的狀態下，只要為耐保存的食材加入些許巧思，甚或自己培養食材，就算不出門，料理仍舊有千變萬化的可能。

## 學習享受居家食光

3道佳餚排列在餐桌上，毛奇回憶起來台北近5年的時光，「近年的我，發現當年那個初來台北有些不安，回到家總試著在廚房滿足生活控制慾的自己慢慢消失了，做料理變得更有餘裕，享受每一次做菜的機會，珍惜每一次好好吃飯的時光，也珍惜料理可能開啟的對話。」

居家時刻，與料理相處的時間更長了，透過備料感受四季人文、透過料理增添生活滋味，好好地吃頓飯、好好生活，將在家的時光與思緒濃縮為一道料理，我們都在學習如何好好與家相處。



料理初學者在家也能端出一桌如餐館一般的料理。

# 跨越時空學新知 上班族的居家動腦時光

文—黃思齊

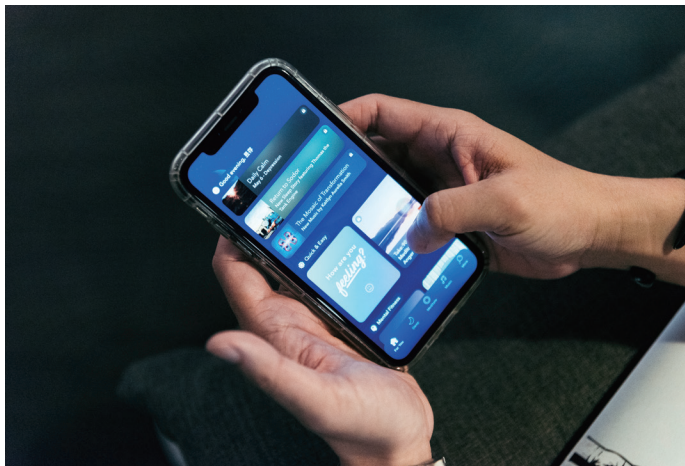
攝影—蔡昀儒、林軒朗

圖—Hahow 好學校

**俗** 話說學海無涯，當「書」不再是唯一的知識載體，新世代在網際網路上發現更遼闊的新知識場域。保持社交距離的日子轉眼間已經過了一季，就讓線上課程平台「Hahow 好學校」分享在疫情期間的居住、工作與生活，看看如何善用各種遠端工具與線上平台，補足閉關之際的自我能量。



「全民防疫通識課」讓大家都輕鬆在家免費學習正確的防疫知識。(攝影／林軒朗)



左：時常帶著筆電移動，便能隨時找到自己最舒適的狀態，投入工作與學習。右：除了各式線上課程，也可以善用各種管理式 APP，增加學習與工作效能。

## 歡迎光臨眾「知」成城的台北

「我是台南人，小時候想學吉他、模型，卻發現才藝課教的東西和自己想學的不太一樣。」Hahow 消費者事業總監 Chris 直到北上就業後才發現，原來過去身處的城市相較於台北有著巨大的學習資源落差，於是進一步投入打破時空差異的線上學習領域。

被稱為首善之都的台北，擁有相對豐富的學習資源與創新工具，因而發展出滋養線上課程生態的沃土。Chris 認為，台北擁有網路普及、涵蓋率高、師資豐富等優點，能讓老師快速與線上課程平台接洽而開啟合作；對使用者而言，都會區的線上及線下體驗課程也較多，接觸資訊的管道更多元，容易養成主動學習的習慣。

在大家嚴陣以待的防疫期間，Hahow 也跟上了在家工作的趨勢，從線上學習延伸到預防性的遠端工作。談起遠端工作的體驗，Chris 笑著說：「大家後來發現，線上開會如果沒有開視訊的話，便很容易錯失如點頭

或皺眉這類無聲的訊息，造成缺乏參與感。所以我們後來規定視訊會議要開啟鏡頭，也意外看見很多同事素顏或穿居家服的樣子，很新鮮，感覺也更親近了。」在家工作的形式與線上教學的模式其實有異曲同工之妙，在過程中如何兼顧螢幕兩端的參與感，是 Hahow 一直關注的事。

## 防疫期就是最好的充電期

談起疫情發生後，學習趨勢有何變化，「就是『線上課程』關鍵字搜尋量高出以前 3 倍！」Chris 接著分享 Hahow 的使用趨勢與數據調查，顯示疫情期間有更多人希望趁此充實自己的職場技能，包括資訊設計、程式語言、理財等，都是人們學習的大宗，而軟性的學習主題則集中在刺繡、瑜伽、健康飲食等關注自我療癒的類型。

Chris 認為，疫情導致社會環境變化劇烈，而驅使人們動身為自己做準備；他更分享，許多過去擔任企業內訓的講師，開始希



上：Hahow 成立至今，推出多款線上課程，為現代人不斷更新學習內容的資源。下：軟性課程也能居家自學，用自己舒適的步調感知身心，一步步學習。(圖／Hahow 好學校)

望能夠轉開線上課程，線上版本的企業內訓需求更達到以往的4倍。「而且老師製作線上課程的速度也變快了。」Hahow 行銷經理 Gwen 笑稱，或許是老師們也因為疫情而在家的時間變長，製作線上課程的速度因此較以往加快許多。

## 城市的學習新能量

好知識的交流，可以為整個社會帶來良善的影響，在課程開設的過程中，不僅老師更了解線上課程的眉角，Hahow 也在過程中研究文獻、觀察大眾迷思並蒐集數據，因而更加了解業界的發展與大眾的學習需求。疫情

期間，除了加速推動許多既有課程，比如因全球股市動盪而需求暴增的線上理財課，也有因應疫情而開發的特別課程，例如總統府主動找上 Hahow 討論合作宣導防疫知識的可能性，在短短兩週內促成了由前副總統陳建仁主講的「全民防疫通識課」。「時常一不小心，我們的同事就變成理財專家、防疫大師。」Chris 笑道，親身實踐學習的互動性，並收整經驗提高學習質量，老師與學員都可以在過程中教學相長。

以「全民防疫通識課」的內容來舉例，陳前副總統以數學計算公式解釋「隔離在家」對防疫的重要性，也用疾病的擴散曲線來說明疫情進程，更告訴大家台灣當時無需執行普篩的原因，這些知識內容讓大眾能因理解而減低恐慌。Chris 與 Gwen 也分享，他們自己看過課程之後，也更能夠辨別疫情資訊的正確性，資訊與學習確實能夠給予閱聽人穩定的力量。

不只疫情相關課程受歡迎，居家辦公的上班族也能從各種自我學習中獲得療癒能量。Chris 分享，台北生活步調快、競爭激烈，許多人會因為職場技能或個人學習的停滯而焦慮，但在工作之餘報名參加實體課程，似乎又變相成為另類的「工作」，徒增壓力。其實，線上學習不乏多樣的軟性課程，如 Chris 推薦近期平台上「凱蒂瑜珈」與「大人的蠟筆畫」兩堂課，破除軟性學習非得以實體授課方式進行不可的迷思，在家裡根據自己的步調隨時上課更自在，不失為一種相對減壓的自我充實方式，讓學習藉由正向循環開始運作。Chris 說，「過去的求學歷程讓許多人把自己限縮在單一領域，但學習不是為了證照或考試，也不一定要有理由，我

們可以撕下對學習的標籤，輕鬆多元地發展自我。」無論是技能或者嗜好，學習都是種拓展視野、提升自我的有效方式。

## 迎接斜槓的動腦世代

除了趁著居家期間自我充實，上班族也可嘗試成為「斜槓一族」，藉由分享自身的專長，開啟成為講師的機會，「首先要知道自己最擅長的領域是什麼，下一步則是把專業知識轉譯成使用者需要的架構，接著就是以市場機制驗證這堂課的需求程度。」Chris 分享，Hahow 也會利用過去的研究資料和製課經驗，和講師分享線上與實體教學的技巧差異，例如即時以圖文輔助來吸引學員注意力的重要性，「即使是線上學習，還是很需要交流互動的感覺。」教學相長在線上學習模式中也是很重要的環，講師會設計一些圖表式的環節讓學員更容易產生共識並理解課程內容，或是在課程中加入更多講師個人的生命故事，讓學員更能產生共鳴。

開設線上甜點製作課程的韓國金老師就是成功的斜槓一族，在廚房之外，他其實是專

業的臨床營養師。因為喜歡吃甜點，從小便累積許多手製經驗，直到大學時期進一步修課精進手藝，從起初愛做甜點與親朋好友分享，到開始寄賣甜點，大獲好評後也開了粉絲專頁、教學工作室，甚至線上教學課程。營養師和甜點師兩者關注的焦點都是食物，而從事營養師工作所包含的營養諮詢及課程訓練，也讓韓國金線上教授甜點製作得心應手。為了開發出適合台灣人的課程，更親自試驗各種在地食材並大量試做，斜槓授課的背後，是韓國金花費時間、心力仔細規畫課程和調整食譜的成果。成功跨域教學並不難，從自身專長出發，每個人都有機會將自己所熱愛的內容傳遞給別人。

線上學習讓人們的知識汲取管道不再受限於地域與時間，龐雜的資訊量也因為講者主動梳整與不斷調整授課方針，使學習者更容易理解與吸收。在這慢下腳步的防疫時節，無論是學習者或教學者、從增強工作技能到風格品味養成，都能透過無界線的線上平台，跨越時間與空間，在居家時代中找到學習的樂趣。



每堂線上課程的拍攝都經過多次排練與校準，以提供學員精準且良好的學習內容。  
(圖／Hahow 好學校)

# 打造實驗遊戲空間 親子的自家共玩體驗

文－謝孟華  
攝影－謝佩穎  
圖－eguchi-toys

**疫**情逐步趨緩的時刻，父母適時帶孩子出外放電之餘，親子的居家共處仍是一大課題。孩子與父母的相處時間大大增長，教育現場也從教室延伸到家中，對於學齡前的幼童，定居台北的日本兒童玩具設計師江口健太郎認為，藉由簡單、好用、適才適性的玩具，既能結合生活所需，也能帶動身體感知，透過學習打造居家實驗遊戲空間，親子既能互為「玩伴」，也能成為彼此的「老師」，在居家空間創造廣闊的生活體驗。



父母可以與孩子一同享受遊戲時光，在共玩過程中，成為彼此的最佳玩伴與學習夥伴。

## 來自生命的有感創作

曾在紐約學習當代藝術，並在國際知名藝術家村上隆身邊工作長達5年，江口健太郎的藝術創作因自己成為一位父親後，轉而專注於木製幼兒玩具，重視不同個性、各年齡層孩子生理與心理的同步發展。2001年與台灣太太定居台北，「那時候我跟太太準備開幼兒園，卻一直找不到好的、適合0到3歲小孩用的玩具。」簡單的初心，讓他在台北建構以孩童需求出發的「eguchi-toys」江口設計品牌，並推廣兒童教育，替親子勾勒出童心滿滿的想像國度。

江口偏愛以木質打造玩具，「我不喜歡說木頭是最好的，每種材質都有它獨特的質地與溫度，玩具與家具可以有很多不一樣的選擇。」他喜愛木頭相對較好加工的特性，並且會隨使用方式產生不一樣的痕跡。對長時間在室內相處的親子而言，木質感不僅能為居家空間增添柔軟度，不易碎、質量輕的特質，也能讓孩子安心使用。

聊起開始製作玩具的最初，江口表示，「就是想專心做好一個與生活共存、長久的、單純的手作。」有感於當時設計工作的長期壓力使健康開始亮起紅燈，他回歸生活理念的初心，拿起從前發想的玩具草圖，開始了玩具設計之旅。

談起防疫時刻，必須待在家裡的親子有何更進化的相處之道？江口的靈感不因居家而限縮，反而玩心大開，因出門逛街頻率減少，宅配購物的機會相對變多，家中紙箱也跟著多了起來。「看到紙箱，馬上與孩子一同發想可以拿來做什麼，於是就搭建起紙箱小帳篷、紙箱車子等，自己手作很療癒，小孩也



上：改造紙箱成小帳篷，在室內空間創造出戶外體驗。(圖／eguchi-toys) 下：小小的丟球遊戲可以幫助幼兒認識身體，大人也從中翻轉對玩樂的認知。(圖／eguchi-toys)

玩得超開心。」要讓孩子在居家環境中揮別電子產品、找尋新樂趣，家長首先必須對日常投入情感，善用生活中的「道具」觸發孩子可能的創造力，這也是江口在設計與開發玩具時最核心的價值。

江口本身在蒙特梭利教育環境中成長，自己也相當注重孩子學習歷程中的獨立思考與工具操作，讓孩子從做中學，熟悉自己的身體，並在過程中建立對世界的認知。究竟玩具如何為居家生活帶來變化？「它們是玩具，也是工具。比如說，把球丟進洞裡的玩具，看似很簡單，但重點不是拿取的動作，而是練習放手。而掛在牆上的音樂盒，重點不是聽音樂，而是被音樂吸引而撐起身體的



透過教具型的玩具點綴生活教育，親子居家也能很精彩。

動作。」父母能藉由玩具為孩子帶來對身體的認知，而這也成為他心中推動親子相處的根本之道。

以江口知名的玩具作品「木製飛鳥」為例，一拉動就會拍動翅膀，無論大人或孩子，拉動飛鳥拍翅的過程中總會不由自主地微笑，而木材質的運用，也讓觸碰過程中能感受到難以言說的溫度，與玩具的互動不但交流了人與人之間的情感，也因此串聯起居家生活中的親子關係，創造豐富的居家體驗。

### 居家生活的親子練習

江口的玩具設計更會去發想親子互動需要的體驗。他給予親子居家相處一個不敗的良方，將信手拈來的玩具看作父母與孩子互動的「教具」，「好比一隻玩具飛鳥，可以學習它叫什麼名字、是什麼顏色，也可以觀察它如何動作，看得到、碰得到是很重要的。」

父母還可以進一步問孩子，「你看見這隻鳥拍翅的時候感受到什麼？看得到卻摸不到的感受也同樣重要。」這些互動過程也是父母在生活中可不斷挑戰孩子想像力的「練習」，用「提問」放大孩子的思考。

「孩子的生活教育真的很重要，吃飯、換衣服、做家事，這些都是需要學習的。」江口說道。疫情之後，家長與孩子共處室內的時間變多，時常引發大人居家工作與孩子陪伴需求的相互衝突，或是父母擔憂孩子教育停滯的情況。對此，江口笑著說：「大人可以試著把手上正在做的事情與孩子分享，一起做菜、一起使用洗衣機，把一起做家事當作是玩遊戲，轉念看待陪伴孩子的『工作』。」我們因疫情而對居家有了更多反思，家長在家中學習自處，同時重新找到工作與家庭的平衡，居家親子相處可以不只是大人單向地照顧孩子，也可以是一起學習的互動模式。

在居家親子相處之道上有了全新啟發後，不妨放手讓孩子「動手做」。江口以0到3歲的孩子為例：「雖然嬰兒練習抓握時會讓環境一團糟，但這也是孩子覺知身體的機會，如果由大人做，孩子就沒有機會自己嘗試了。」談到推薦的親子居家共樂遊戲，江口推薦剪工盒和縫工盒，大人可以開放讓孩子自由發揮創造力，也練習放下擔憂與對孩子使用工具的成見，不對孩子設限，只需叮嚀孩子要小心。

除了玩玩具，也可以從家事開始多些「一起做」的活動，帶孩子玩「大人的玩具」，分配小小的任務給他們練習，並指導孩子要怎麼做。例如讓孩子跟著大人一起下廚，使幼兒園的家政課自然融入家庭生活中，作為親子的美好練習。生活就是最好的學習教室，

在「玩樂」的過程中學習，就能在有限的空間中打造無限的居家親子互動。

### 開發更多居家想像

對江口而言，家應該是彼此最赤裸、最依賴的場所，除了玩具，也可以透過音樂創造氛圍，擴增室內空間感，帶來不同的居家情境，與孩子一起在家唱歌跳舞。但是在疫情減緩的此時，「其實我更鼓勵假日的時候，全家一起到公園走走、曬曬太陽，比較健康。」江口笑著說。

因為疫情，我們再次審視親子居家課題，不妨與孩子一起抓住機會練習，當彼此的小老師與小夥伴，在玩耍中學習體會生活，養成美好的親子關係。



簡單的剪紙遊戲，給予孩子練習使用工具的機會。

台北早餐



## 台北早晨的多樣化美食

文·圖—魚夫

台北人的早餐，最經典者就是燒餅夾油條配豆漿，這鐵三角差可比擬劉、關、張桃園三結義了，更驚人的發現是，這個組合乃是台灣原創！

台灣有百年油條，沒有百年燒餅，燒餅是戰後進入台灣的。一般咱們看到可以夾油條的燒餅，其形如朝笏，又稱朝牌餅（一作潮牌餅），來台後發展到今天，南北作法大不同，北部使用高溫烤爐，質地較為鬆軟，不像南部是炭烤缸燒，食來頗富嚼勁。

永和有家「世界豆漿大王」，1955年由山

東人李雲增離開部隊後找來軍中袍澤一起創業，這家店不管是在報社或電視台工作，只要熬夜收工後，便會拖著疲累的身子先去吃過再回家補眠，每回都看到一群「老芋仔」分工合作，用鄉音交談得不亦樂乎，生意一大早就沖沖滾！這裡的經典早餐便是燒餅夾油條配豆漿，為什麼這三者會義結金蘭呢？

從前在中國北方，住在北平的梁實秋回憶，他嘗到豆漿是14歲那年，北京滿人的美食家唐魯孫也曾說過：「北平的油條，是兩股一擰，炸成長圓形，跟現在台灣擎天一柱

的油條，完全兩樣。」所以考究起來，這三者應是渡海來台後才結拜的，竟成豆漿店裡不成文約法三章的組合，如此佳緣，野史稱「新桃園三結義」！新桃園三結義出了台灣本來無復見之矣，但台商反攻大陸後，中國也流行起來了。

有一種說法，認為食油條手會油油的很膩，而燒餅本來就是可以包餡料的，剛好用來包油條，不過台灣有百年油條，沒有百年燒餅，顯然燒餅夾油條也是別類的外省老芋遇見台灣姑娘。其次，台灣人在戰前是習慣油籽糕杏仁茶，豆漿鮮之見也，所以豆漿也算新移民。

日本時代，臺灣人也曾為了要不要實踐跟日本人一樣的早餐而發生論戰。由於皇民化運動的推行，譬如醫師也是文學家的吳新榮在日記裡寫道，他經常穿著和服，喜歡吃「沢庵漬け」（醃漬切片的黃色菜頭）、味噌、刺身和鋤燒等，這曾是當時在異族統治下對皇民化的一種認同；但也有像文壇老前輩吳濁流那樣在短篇小說〈先生媽〉中，嘲諷那些早餐不吃油條而食味噌的皇民化士紳，強調早餐不吃味噌來抗拒日本文化的壓迫。

從前父親大人要是來我台北的住處，一大早便開著我的車去吃早餐，他的選擇大都是米粉湯或半粥，再配上一小盤紅糟肉。米粉湯是一種大籬米粉，半粥則是從生米煮成粥，不是泡飯或飯湯，這些大抵都是隨著廣東、福建漢人的移入而出現，父親是饕家，自然對這些道地的古早味樂此不疲。

烤吐司當早餐，再抹層牛油是我兒時的記憶，不過吐司應是隨著日本治台而進入台灣的，這食物在日本時代稱「食パン」，乃源自明治初期用模型烘焙的英國白麵包。這種



烙有小熊臉的吐司早餐。

麵包據考證就是吐司，在烤麵包機發明前，可能就是用炭火來烤吧？

蛋餅的出現，和燒餅夾油條一樣，也是台灣的獨家發明，是戰後從外省人製作蔥油餅開始的，慢慢演變成加入雞蛋，為了使口感更為軟嫩，再羶入蕃薯粉，此乃蛋餅之誕生也！北方外省人的麵食文化，當然也為台灣人的早餐帶來饅頭，如今饅頭的品項多到不可勝數，可奇怪的是不愛吃甜食的我，對黑糖饅頭並不排斥。

早餐對許多台北人來說，趕著上班，兵馬倥傯之際，囫圇吞棗者眾，至於勤務時間自由者，於9點後進食，那只能算是早午餐；有一天，我刻意起了一大早，想要像在台南那般好好享受一碗鮮魚湯，打探一番，居然在台北鬧熱滾滾的巷弄裡找到一家，心想如果有心找尋，台北的早餐也真的是很多樣化的啦！



# 台北吹起的吐司新風潮

口述—林瓊書（苗林行負責人）

文字整理—柯佳珍、黃映嘉

攝影—黃政達

圖—Astar Coffee House、LE GOÛT

---

**近**期，生吐司風潮從發源地日本吹向台灣，引發各界熱烈討論，對此，在麵粉堆裡打滾 20 多年的我，想從日本吐司文化切入，再回顧台灣吐司的演化歷程，最後帶回它的基本定義：完美的配角！這次將推薦 4 家用心製作吐司，並引領獨特風潮的麵包坊，將吐司化為時下最有魅力的食材。

---

## 吐司的演化歷程

早期台灣人對吐司的見解，大都是外邊較厚、中間幾乎一壓就扁，相較於時下日系吐司的回彈度口感，有著相當大的差異。

由於對吐司的專精研究，讓日本很早就設計出麵粉與模具的黃金比例，使用日本麵粉製作的吐司，尺寸會剛好占滿模具，四角邊緣會有完美的弧度與略顯白色的線條，吐司的組織也很均勻，不會有過大空隙或是特別扎實之處，這就是吐司最好的狀態。台灣早期麵粉的蛋白質含量較高，容易影響麵團的延展性，所以同樣是帶蓋吐司（四方形吐司），麵團受熱後會不斷膨脹、向上延展，碰到模具邊緣後，還是會持續延展、堆積，因此造成吐司邊較厚、中間特別軟的口感。

不過，單就回顧台灣吐司的變化歷程也相當有趣。還記得我小時候，大概是 1970 年代，

彼時加入芋頭、奶酥口味的夾餡吐司，一般叫作甜吐司，相對比白吐司接受度更高。之後，日系麵包店陸續進駐台北，1985 年聖瑪莉於永康街開張；1987 年山崎麵包於崇光百貨成立專門店；1991 年東客麵包於南西新光三越展開 1 號店，日系白吐司開始熱賣，也連帶促使台灣在吐司的製作技術與熱賣程度都大幅躍進。

## 生吐司風潮來襲

談到現在流行的生吐司，主打不用回烤就很好吃，並且使用鮮奶油或牛奶、雞蛋與麵粉混合揉捏，如此高成分的構成，具備討喜、糖度高的風味。大概一年多前，我們將生吐司的趨勢與技術帶入台灣，並且透過各家師傅不斷研發新風味，賦予吐司豐沛的生命力。

生吐司的流行是一個階段，雖然我個人喜



上：襯著焦褐色斜紋的吐司邊，是「野上麵包坊」白吐司的特色。下：「野上麵包坊」特別訂製的斜紋模具，讓麵團在烤箱中能受熱均勻，達成蓬鬆口感。

歡樸實無華、耐吃的風味，但因為這股流行，讓台灣人開始重視吐司。同時，在素材的創意發揮與技術演進下，在台灣已經能吃到不亞於日本的吐司了。

## 百家爭鳴的個性化吐司

來台 30 年的麵包職人野上智寬，創作無數經典雋永的麵包。「野上麵包坊」的秒殺蜂蜜吐司，使用台灣龍眼蜜、荔枝蜜製作。蜂蜜含有酵素，而酵素會影響麵團的發酵，所以製作技術更加困難；且蜂蜜成本高，又必須添加足量，才能有明顯的蜂蜜香氣。

而為了讓麵團膨脹時較不容易塌陷，更使用特殊模具，也連帶在吐司外皮烙下褐色紋路，成為一大特色。這樣耗工費時、不惜成本製作，果然創作出口感 Q 彈溼潤，又帶著

蜂蜜香氣的吐司，不但有特色也很討喜，直接吃、烤來吃都令人印象深刻。

第 6 屆世界麵包大賽冠軍得主陳耀訓，曾於野上門下學習，他的「陳耀訓·麵包埠」馬斯卡邦吐司營造的是較為豐厚的口感，如果白吐司是白飯的話，那這款吐司可能是奶油玉米飯。由於添加馬斯卡邦起司至麵團攪打，其乳脂含量更高，但味道清爽，吃了不易膩。而外觀採小型的山形吐司，是希望客人能直接剝開食用，口感蓬鬆不厚重，是款相當平易近人的吐司。

## 「單純」是吐司好吃的定義

對我個人而言，回歸吐司最基本的定義，可能還是偏好單純的配方，讓它成為完美的配角。就像是蛋沙拉三明治，吃到最後一口



「陳耀訓·麵包埠」的馬斯卡邦吐司烘烤時上方未加蓋，讓吐司外觀呈現如山一般的起伏，也讓麵包體吃來鬆軟不厚重。



「Astar Coffee House」雖是咖啡店，卻擁有高水準的 BLT 三明治，能夠抓準配料的用量，同時讓吐司巧妙襯托食材香氣。(圖／Astar Coffee House)

時，不是在咀嚼吐司，而是蛋沙拉的風味與香氣，而 BLT 三明治則是吐司作為三明治最經典的演繹。

「Astar Coffee House」的 BLT 三明治有培根 (Bacon)、生菜 (Lettuce)、番茄 (Tomato)，還有一個很重要的靈魂：會流出蛋液的荷包蛋。如何掌握每種材料的乾溼度，而不只是將素材擺上去，透過巧妙的計算，克服吐司易吸水的特性，兼顧口感及風味的表現。

此外，店家選用山形吐司做搭配也是好吃的祕訣之一，此款吐司的麵團經過盡力的舒展，所以咬下去的口感最輕盈，並且具有蓬鬆感，視覺上也有開胃的賣相，因此我個人覺得最適合用於 BLT 三明治。

### 演繹生吐司的極致香氣

我自己的麵包店「LE GOÛT」，則是以取得難度很高的素材來製作公主生吐司，像是日清麵粉、中沢北海道純生鮮奶油。北海道有日本最好的純淨乳源，幾乎等於生乳的北海道純生鮮奶油，保存期只有 14 天，鮮度與

風味都位列鮮奶油的極致。

此外，攪拌、發酵、分割、烘焙，各階段都需要嚴謹的溫度控管，每個過程都會決定乳香味與吐司的完美呈現，與日本麵粉共同演繹在柔軟綿密中，又帶有彈性口感的風味，直接吃就很美味。

吐司必須恰如其分扮演好一個載體，它可以把自己放得很淡，但又必須具備存在感，這點一直讓我覺得很有趣。如果因為這波生吐司熱潮，讓吐司進入更多人的生活，我想，與麵包相關的各種事物，也會漸漸展開更多樂趣，等著我們來探索。



公主生吐司以北海道的純生鮮奶油融入麵粉，讓吐司口感香濃柔軟，成為「LE GOÛT」的招牌之一。(圖／LE GOÛT)

# 插畫產業中的鏡面與橋梁 ——插畫經紀人

文—翁于庭  
攝影—蔡耀徵

**插**畫在生活中俯拾即是，也許是繪本裡頭的奇幻國度、書籍的封面、街頭的活動告示，甚或是通訊軟體中用來表達情緒的貼圖，都能被涵括在插畫的範疇中。

在歐美國家，插畫市場已然成熟，「插畫經紀」更是串聯插畫家與業界的重要橋梁。

反觀國內，插畫經紀的概念仍在萌芽中。4年前，插畫經紀人毛豬因為陪伴甫轉職獨立接案的插畫家前去大型出版社洽談工作，意外開啟了踏入獨立插畫經紀一行的契機，更創立粉絲專頁，分享作為插畫經紀人的甘苦。

問起插畫經紀人的重要性，「插畫家對於



插畫經紀人毛豬帶著電腦，就能隨時上線開啟工作模式。



上：插畫經紀人須與創作者及業主保持順暢溝通，確保合作順利運行。下：與創作者討論作品的概念，才能平衡作品的商業性與創作性。

行政、商業經營未必擅長，所以就出現像我們這樣的『中間人』，負責談判、合約簽定、款項與進度掌控、專案管理等事宜，讓插畫家只需要專注於創作層面。」毛豬娓娓道來。

⌚ 06:00-09:00

### 📧 收發郵件、提供商業報價

電郵往來與社群網站私訊，是毛豬經營插畫經紀的主要聯絡方式，舉凡業主主動來訊討論委託、合作，或是插畫家出席活動、擺攤、展覽等事宜，眾多不同類型的插畫合作案細節，毛豬主要都是以網路建立起溝通管道。

毛豬在大學時期透過《dpi 設計插畫誌》

入門插畫的世界，對作品的產出萌生興趣。完整的作品集，是插畫家讓別人看見自己的第一步。進入網路時代後，他也逐步調整插畫品牌的曝光與經營模式。「把自己準備好很重要。無論是臉書、IG 還是 Behance，都是向潛在客戶展示自己的好平台。」插畫品牌的成功，除了插畫家的畫作，經紀人發掘插畫家潛力的精準眼光與看見優秀作品的品味也缺一不可。毛豬自小閱讀大量圖像作品，而後進入國立台北科技大學設計科系的背景養成，讓他更懂得插畫家的語言與痛點。

「插畫家的風格會隨著創作時期的不同而改變，步調也不盡相同，因此現代經紀人的作用已與往昔不同。」過去插畫經紀人可能只要專注在經紀業務即可，如今的插畫經紀要照顧的面向更全面，小至關心插畫家的情緒狀態，大至協調與業主的合約問題，毛豬說，「對於業主，我們是有如『保險』的存在，確保插畫家的作品有穩定品質，使案件推動更順遂；對插畫家而言，我們替他創造更多機會，照顧經濟來源，也節省耗費創作以外的能量，讓創作質量與效率提升。」

而插畫經紀人在保有熱情的同時，也需要建構起三方良好的合作模式，「向業主及插畫家提出報價，是經紀人最需要優先處理的事。」毛豬說道，報價取自經紀人的專業判斷、不同委託形式等多方因素而定，有時是一次性合作、有時為長期專案委託，版權歸屬也必須納入考量。而插畫經紀人作為居中橋梁，必須判斷市場需求並傳遞給創作者，也要站在創作者的專業立場與業主溝通，透過制定明確的報價與工作期程，為彼此訂立合作共識，為良好的合作過程定錨，以兼顧作品的商業性與藝術價值。

⌚ 12:00-16:00

## 自企畫、消化合約與客戶協調

獨立經紀人常需要一人分飾多角，創作以外的一切，都落在毛豬的業務範疇中。「包括插畫家的品牌經營、案件的往來提案、展覽的規畫與線上曝光的製作等。」毛豬娓娓道來，「規畫的細節則視插畫家的風格而定。」

以經紀成功的創作者為例，毛豬替插畫家 Duga 在「Hahow 好學校」規畫了一系列線上課程。從內容規畫、受眾定位、團隊籌組、宣傳，到引導初次嘗試的 Duga 放鬆面對鏡頭，都是毛豬的工作範疇。而插畫家 Shih-Fen 海外留學歸國後，毛豬也籌組團隊，在集資出



上：毛豬的工作內容也包括親自參與策展工作。下：插畫經紀人也會協助插畫家規畫展出及推出周邊作品，用多樣方式提升創作的能見度。

版平台 Fliper Publish 上為其繪本作品《心的樣貌》募資，成功打響知名度。此外，今年 5 月起在特有種商行開展的「就這樣剪了一年」，是插畫家 25 度的剪紙個展。為了傳遞剪紙結合插畫的獨特創作形式，毛豬多次前往勘景並與店家討論合適的展出形式，最後在店內高腳椅區延伸的透明老窗展出，開拓傳遞插畫藝術的新媒介。

毛豬認為，無論是創作者還是大眾，平時都可多觀察生活中的插畫作品，除了網路平台之外，台北更處處都是交流、展覽的好地點。毛豬也會帶著插畫家參與如台灣文博會、草率季或小誌市集擺攤，互相交流的同時也藉此提升創作者的曝光度。「文博會人流量大，直接與客戶或讀者接觸，可以得到第一手回應。」

⌚ 17:00-24:00

## 自與插畫家溝通、自己的創作時間

問及插畫為何令毛豬如此著迷，「我認為插畫介於純藝術與圖文之間，它既可以保有純藝術的形貌，又可以承載起比圖文更為雄厚的故事能量。」近來公部門使用插畫的比例也大為提高，不只是文宣期刊，大型盛會如第 29 屆金曲獎亦使用了插畫作為主要影像元素，使插畫跳脫平面，立體化的呈現得到更多關注。

除了建立粉絲專頁，毛豬將在插畫產業打拚的種種都記錄在自己的 Zine 作品《毛豬經紀日誌》內，期待能以紙本漫畫的形式，讓人們慢下來，透過閱讀感受插畫經紀過程的情感與細節，分享作為經紀人的酸甜苦辣。

「插畫經紀是一項需要同時具備硬實力與軟

實力的職業，像是報價、業界術語等實務經驗，是有助於你深入圈子的硬實力；而同理心、溝通方式等，則有助於潤滑合作過程，是提醒自己不忘本的軟實力。」

毛豬奉英國樂團 Coldplay 的歌詞「Be my mirror, my sword and shield」（當我的鏡子、劍與盾）為工作心法，努力在商業與自我創造的碰撞中站穩腳步，「要去正視人性，才能從中取得平衡。」期許自己成為插畫家的鏡子與夥伴，同時也持續學習在關係中照見自己，夠扎實的心理建設，亦得以保護自己在工作與自我價值間不犧牲、不遷就的生活原則。

毛豬建議，台北最適合剛起步的插畫家與經紀人，「不只是因為我是土生土長的台北



毛豬自己也會創作漫畫，記錄插畫經紀路上的點點滴滴。

人，而是台北的機會真的相較更多。」從雙手抱著插畫雜誌、繪本的設計系學生，到實際經手大小插畫案件，毛豬說道：「穩定腳步，在台北或走或停，持續去做喜歡的事吧！」



**姓名：**毛豬

**職業：**插畫經紀人

**人格特質：**理性&感性兩種思考迴路同時存在。

**工作任務：**協助插畫家接洽商業案件、執行、報價、追款、開發作品與商品、經營插畫品牌。

**核心理念：**與插畫家成為彼此真正的力量，在創作與生活間取得平衡。





# +台北

聊台北 Talk About Taipei

從台北出發，台灣原創漫畫的復興時代  
不能群聚的日子，幸好有許多演唱會回憶作伴

共好台北 Better Taipei

在城市裡擁抱自然綠意

拍台北 Capture Taipei

拍攝人生中的大小事

畫台北 Draw Taipei

找尋鄉愁之味

## 從台北出發，台灣原創漫畫的復興時代 —— 蓋亞文化漫畫部總編 李亞倫 × 滿滿漫畫節策展人 老B、黃尖

文—林育如 · 攝影—蔡耀徵





滿滿漫畫節從主視覺的設計開始，就加入滿滿的漫畫創作力。

近年台灣原創漫畫逐步累積能量，尤其台北有著盛大的漫畫展會，又有豐富多元的城市生活，提供了漫畫創作者豐沛的動能，進而化為內涵深刻的佳作。且透過蓋亞文化漫畫部總編輯李亞倫與滿滿漫畫節策展人兼 Mangasick 漫畫私倉主理人老 B、黃尖，從編輯與策展人的角度，一窺台北創作能量成長及原創漫畫的發展歷程。

## 從翻譯到原創，回溯台漫轉變契機

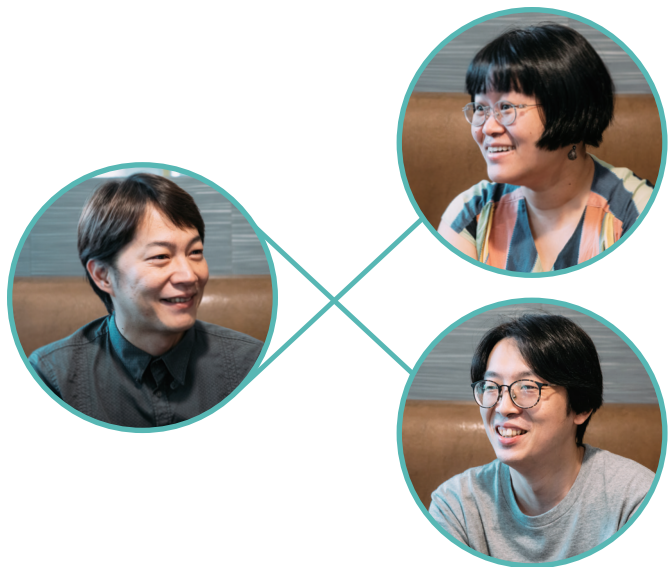
**李**亞倫自小愛看漫畫，赴日本求學時還曾靠著閱讀漫畫雜誌《周刊少年 Jump》學習日文；回台後，出自對漫畫的熱忱，自然而然地踏上了漫畫編輯之路。彼時台灣漫畫市場上日本翻譯漫畫盛行，李亞倫主要負責翻譯漫畫的編輯工作，直到中研院找上他任職的蓋亞文化出版社出版台灣首本漫畫人文誌《CCC 創作集》，於是工作重心逐漸從編輯翻譯漫畫轉向編輯台灣原創漫畫，2010 年接續出版的本土原創漫畫大獲好評，「可能當時以台灣歷史、文化與自然為題材的《CCC 創作集》、1935 年台北城歷史為背景的《北城百畫帖》，還有 19 世紀中葉台北茶文化為核心的《異人茶跡》等原創台漫作品相繼成功，成為推動漫畫家繼續思考如何原創屬於台灣故事的契機。」李亞倫說道。

歷經由翻譯漫畫大宗到轉以原創漫畫為主力的過程，李亞倫對漫畫產業變化的感受特別深刻，「起初真的很辛苦，創作的溝通成本很高，也擔心市場反應不佳。」翻譯漫畫的編輯

不會直接與作者接觸，編輯作業也較單純；然而原創漫畫則從提案、蒐集素材到腳本溝通都需要編輯參與。不僅討論過程要花費許多心力，開創新市場更需要編輯的高敏感度及行銷準備。「翻譯漫畫再怎麼做都是別人的，而原創漫畫的推出顛覆當時台灣漫畫出版市場，也改變我對原創的想像。」李亞倫有些靦腆地笑著說。當時，在被翻譯漫畫包辦的台灣市場推出原創內容是一大挑戰，但本土題材與台灣文化改編的原創作品，與日本漫畫相較，多了貼近生活背景的本質，逐漸在少男少女主流漫畫以外的漫畫族群獲得好評，讓李亞倫感受到台灣的原創能量旺盛了起來，加上讀者對台灣題材日漸熟悉，「我們終於可以開始往創作屬於自己的作品邁進！」

## 漫畫策展，翻轉主流任意開花

相較於從編輯台上見證漫畫由譯本走向原創，致力於讓多元漫畫被看見的另類漫畫選店主理人老 B 更有感於台漫的市場轉變。回顧 1980 年代台漫興盛時期，阿推、敖幼祥等被尊稱為大師的台灣漫畫家風靡一時，幾乎人手一本他們的漫畫集；然而 1990 到 2000 年代，漫畫家出現了斷層、漫畫主流受日本題材占據，堪稱台漫歷史上的黑暗時代，然而隨著台灣人的自我認同逐漸覺醒，開始想看



左：李亞倫，資深漫畫編輯，現任蓋亞文化漫畫部總編輯，致力於開拓台灣本土原創漫畫的舞台。

右：老B（上）與黃尖（下），滿滿漫畫節策展人，長期關注漫畫的表現可能性，也挖掘並整理台灣、日本等地的創作者情報。

自己的東西，本土原創漫畫才再度受到關注。

從小就是漫畫迷的老B和黃尖，在一次的日本旅行中意外在古書店發現戰後另類漫畫，多樣的題材與畫風令他們深深著迷。

「我們發現自己認識的主流漫畫，闡述的故事背後真的只是漫畫文化中的冰山一角！許多小眾、非主流作品能更深入刻劃文化與社會縮影，或融合各類藝術技法在其中，卻因為通路、風格較冷門的緣故，很難被讀者看見，覺得太可惜了。」於是兩人決定創立Mangasick 漫畫私倉，以獨立書店的形式專門販售台灣與各國的另類原創漫畫並定期舉辦展覽，用「主題性」企畫改變一般人對漫畫店或漫畫種類的想像。

注重漫畫作品背後所蘊含的藝術性，並引進許多小眾作品，Mangasick 成為許多漫畫與圖文創作者的啟蒙與創作能量，更藉由推薦者的角色，鼓勵獨立創作者創作原創漫畫作品，創辦第一屆「滿滿漫畫節」，提供創作者與漫畫愛好者另一個交流平台，「除了創

設實體書店來推廣原創漫畫，我們也想把同樣的概念帶到展演活動中，於是舉辦了『滿滿漫畫節』，要求每個書展攤位至少要展一本原創漫畫書，讓各漫畫作品與作者齊聚一堂，提供讀者一次接觸到各種漫畫類型的機會，讓讀者們知道漫畫到底可以有多少變化。」黃尖如此說道。

## 漫畫路上的養分，重現台北漫畫地景

台灣原創漫畫的根基，建構在一段段動人心弦的好腳本上，不捨近求遠創作的最好辦法，就是從自身的文化背景下手。近年來台北有許多歷史成為漫畫家改編的絕佳素材，李亞倫就興奮地分享，「《北城百畫帖》從日本時期的台北出發，重現這座城市的文化背景與風土民情，是很具標的性的原創漫畫內容創作；另外，以台北為故事背景的《異人茶跡》明年即將推出完結篇，單行本也已連載了10年，可說是台灣原創漫畫產業一個

時代的里程碑。」老B與黃尖則推薦《暫時先這樣》：「這部作品以漫畫刻畫台北女生的日常面貌，講述城市人的相處與自處，或許我們都能在其中看見一點自己的影子。」

有了好故事和漫畫選書者，最重要的還是漫畫產業的持續拓展，而台北無論透過大型漫畫展或濃厚的文化基礎，都是給予台漫發展的資源沃土。李亞倫說：「台北是一個非常優秀的發展場域，從最前線的出版到最後端的印刷、文創、會展能量，已經發展出完整且便利的產業鏈，對原創漫畫產業與創作而言是非常大的能量。」李亞倫目前全心全力打造台漫的線上閱覽平台，希望透過數位商業模式的建立，提供市場良性競爭，並支付創作者應得的報酬，使漫畫家職業化。

## 不只「看」漫畫，原創漫畫的多元可能

面對閱讀形式的改變，不只從紙本走向電子平台，蓋亞文化也不斷結合多元IP及科技形式，善用台北影視音跨界資源創造漫畫的多種可能，如以名廚傅培梅故事為背景的《五味八珍的歲月》，結合台劇與漫畫共同推出；又或是搭配AR體驗，讓《北城百畫帖》劇情中的台北喫茶店活躍於讀者眼前等，李亞倫認為，「台灣原創漫畫需要更厚實的基底，也需要一個帶起風潮的成功案例，樹立創作者的夢想，帶動更完善的產業運作。」

相對於李亞倫對大環境的思考，老B和黃尖則以獨立、小眾的角色進行反思。「我們在做的，是讓創作者知道有個地方可以做一些奇怪的事、畫些奇怪的漫畫或圖，知道自己不是只有一條路可以走。」因此，他們創辦了滿滿漫畫節，以不同方式對台灣原創漫

畫發展提供應援。商業出版集結跨界資源，為台灣原創漫畫厚實的產業發展基底；獨立出版守護創作空間，為原創漫畫孕育多元聲音，不同的模式，以各自的作品與通路和讀者對話，守護各自的重要之處，共同建構今日的台灣原創漫畫面貌。

「不覺得很神奇嗎？漫畫基本上可以做到任何事情。」黃尖笑著說。三人心中都住著一個單純熱愛漫畫的孩子，延續台北為他們所帶來在原創漫畫推廣之路上的啟發，渴望迸發出屬於台灣更燦爛的漫畫創作能量。台灣近年來青出於藍的創作與越趨多元、健全的產業型態，讓台灣原創漫畫的前景充滿無限驚喜。



台北是一個深具原創漫畫發展潛力的城市。Mangasick（上）與台灣漫畫基地（下）均為知名的原創漫畫交流空間。

藝文

## 不能群聚的日子，幸好有許多演唱會回憶作伴

圖—滾石唱片



文 | 黃威融  
編輯人，寫作者，創意人。臉書請找黃總編，總是以編輯的角度看待熱炒、聚會、旅行、約攤和創意表現。

---

聽音樂，其實是非常個人的事，每個人喜愛的音樂清單，就是個人生命史的投射；在伴隨音樂而生的演唱會中，聽了很多遍的歌，常會出現與專輯版本不同的演出方式，歌手在現場流露的情感，更是讓人難忘。

---

在這段出門受限、沒有演唱會可參加的時光裡，透過網路和相關收藏，在家重溫這些和城市記憶緊緊相連的精彩演唱會，在在讓人覺得人生還是非常美好。就讓我們回到 1980 年代，從南京東路四段的中華體育館開始，在一場場演唱會中拾回我們的青春回憶。

1980 年代：

羅大佑，蘇芮，滾石歌手的中華體育館

1982 年羅大佑發行第一張專輯《之乎者也》，1983 年和 1984 年底，他在中華體育館舉辦歲末演唱會，後來收錄在《青春舞曲》專輯。在演唱會現場，羅大佑改寫了〈現象 72 變〉的歌詞，並把原本的編曲改成鋼琴獨奏，歌名變成〈現象 II〉：七十二年說了一聲 Bye-Bye，我們的眼淚跟著掉了下來，我們再也不會覺得多麼奇怪，我們的生命活得多麼精彩。

原本唱西方搖滾的蘇芮，1984 年 10 月也在中華體育館辦了演唱會，當時她的第一張專輯《一樣的月光》發行不久，製作人是李壽全。前幾年網路上出現了當年演唱會的現場影片，讓錯過那時精彩演出的大家，目睹蘇芮當年的迷人風采。特別推薦一定要認真看吉他手和鼓手的演奏，誰說台灣沒有搖滾樂，這就是了。

1986 年 12 月 31 日，滾石唱片在中華體育場舉辦快樂天堂跨年晚會，這極可能是流行音樂史上第一場邀請許多歌手共同參與



陳昇連續 26 年在台北國際會議中心舉辦跨年演唱會，成為每年年底的重要音樂盛會之一。

的跨年演唱會。〈快樂天堂〉這首歌，是為了紀念動物園從圓山搬到木柵而特別製作，當年在現場參與大合唱的歌手，在後來幾十年中都成為樂壇上的厲害角色（張艾嘉、齊豫、潘越雲……好多好多）。

### 1990 年代：

**Live House，台北市立體育場，中山足球場**

邁入 1990 年的台北，當時還不紅的伍佰，在光復北路 11 巷地下室的 Live A-Go Go 裡，和 China Blue 樂團彈奏藍調搖滾唱台語歌，那是解嚴後台北特有的粗獷豪邁。

在此同時，台灣開始迷日本偶像劇，1991 年醜男追上美女的《101 次求婚》在日本播出，1994 年在台播出後（提醒年輕人，那是個沒有 iPhone、沒有隨時連網的年代），不僅劇紅，主題曲〈Say Yes〉也大紅，主唱恰克與飛鳥 1995 年在台北市立體育場舉辦演唱會，主題曲前奏才響起，全場已經瘋狂。

2018 年 5 月，安室奈美惠告別演唱會巡迴到台北小巨蛋，資深樂迷回憶，安室第一次來台，是 1997 年跟著小室家族到中山足球場登台演出，許多粉絲當時都還是國高中生。時光飛逝，安室依舊是女神。

### 2000 年代：

**國父紀念館，台北小巨蛋，台北國際會議中心，市民廣場**

1975 年誕生的校園民歌，是台灣音樂發展的重要力量。2005 年 7 月在國父紀念館舉辦了一場民歌 30 演唱會，幾乎集合了過去幾十年全部的民歌手們同台，內容非常精彩，演唱會實況曾多次在公視播出。

2005 年底，台北小巨蛋開始營運，從此改變了台北的音樂表演面貌。台北有了可以容納萬人的場地，能否在小巨蛋辦演唱會，成為衡量音樂人實力的指標之一。例如 2007 年 11 月，當時還很年輕的蘇打綠樂團，第一次站上小巨蛋，便展現了動人的音樂和舞台魅力，就此成為大團。

除了小巨蛋，台北國際會議中心也是許多創作者辦演唱會的場地。在這裡演出最厲害的歌手當然是陳昇，昇哥從 1993 年開始辦跨年演唱會，連續唱了 26 年，許多人每年固定參加，這幾年不只有死忠老歌迷，還有很多來自海外的華語歌迷。最後一個要提的場地，就是每年年底舉辦跨年晚會的市民廣場，從 1996 年到現在，已經成為這座城市的重要標誌。



## 在城市裡擁抱自然綠意

文－陳怡如・攝影－林冠良・圖－荒野保護協會、台灣千里步道協會

綠色植被能為城市增添自然氣息，也能讓居住品質有所提升。荒野保護協會從最親近人們生活的公園切入，發起棲地維護、邀請全民參與公園生態化程度調查，期望讓城市綠意隨處可見；台灣千里步道協會則提倡透過雙手，就地取材，讓親山步道遠離水泥，市民不必遠赴山林，就能擁抱自然。

**在** 城市裡想要擁抱自然，除了走訪步道，遍地開花的公園綠地更是方便的選擇。大約從5年前開始，荒野保護協會把原先關心郊區、山頭的觸角，延伸至都市中的公園，發起公園生態化倡議、建立示範公園、營造友善生物環境、公民科學家等多元守護行動。

### 號召志工，將公園轉為友善棲地

「在城市裡，要讓民眾知道環境跟他們息息相關，最直接也最容易入手的地方就是公園，藉由打造單點公園綠地，最後串聯成大台北地區的生態廊道。」荒野保護協會棲地

部副主任莊育偉說。協會在台北市設有16個定點觀察組，民眾可預約免費的公園解說導覽，一年累積舉辦100至200場活動。

來到台北市第二大公園「青年公園」，這裡就是目前荒野與北市公園處合作的示範公園之一。協會在此開設志工培訓課程，邀請附近居民、學生一同參與維護公園棲地，像是在人造河岸邊填土，方便翠鳥挖洞築巢；又或是打造5座浮島，讓水鳥和魚類聚集，甚至在公園內營造台北市第一個模擬郊區溪流的生態景觀。莊育偉提到，「我們提倡公園生態化，讓公園除了能提供民眾休閒場域，也能變成在地物種的庇護中心。」

除了成為志工，每個市民更可化身為「公



1

2

1. 在公園裡進行導覽解說，不僅讓民眾了解自己的生活環境，更能進一步獲得生態知識。2. 志工細心鏟土、挑出草根與石塊，為青年公園裡的翠鳥於岸邊構築良好的棲地。(圖/荒野保護協會)

民科學家」，參與公園的生態調查。荒野保護協會在 2016 年底發起「幫小松鼠找個家」調查活動，以可愛松鼠為主角，設計簡單易懂的線上問卷，邀請民眾實際走訪公園，從植被覆蓋、棲地多樣性、人為活動、水岸情況等面向為公園評分，並將最終結果提供給公部門作為改善的依據。

短短一個月的活動時間，竟引發不少回響，共獲得 503 座公園數據，累計 665 人、263 個家庭參與，許多父母帶著小孩加入，也有老師將調查化為教案。有人原本覺得住家附近公園綠化程度並不差，仔細一看才發現都只是大片草皮，有如高爾夫球場；也有人本來覺得公園裡的青蛙鳴叫常打擾安寧，調查後才發現這代表公園生態程度很高。

「很多人想幫環境做些什麼，卻沒有目



公園生態調查的問券設計淺顯易懂，相當適合父母、老師帶著孩子一同操作。

標，只能撿垃圾，這個活動讓他們多了新的參與方式，也讓他們從不同角度去觀察公園，最後更可以透過群眾力量去影響公部門的施政方向。」莊育偉說。

在推行環境保護的漫長道路上，荒野總會總是扮演「領頭羊」的角色，先以台北當作試驗場域，再將經驗推行至各縣市的分會。像是協會從今年中開始，就把公園生態調查活動從台北擴大到全台，邀請全國民眾參與。

透過多元的公園守護行動，未來台北就能更進一步邁向永續發展的生態城市，同時提供自然物種良好的棲地環境，與城市裡的人們共生共存。

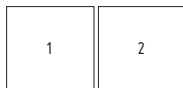
## 手作步道，拉近人與自然的距離

來到捷運麟光站旁的福州山公園，你會發現裡頭有段步道與眾不同。沒有一般步道常見的水泥、棧板鋪面，而是順應自然、因地制宜，用砂石、土木材料，築出一條親近大自然的路。

這不只解決原先公園裡土路泥濘的問題，更因應當地的溼地生態，把路面抬高透水，保存了樹蛙的家。這種兼顧自然景觀與環境生態的步道施作方式，就是「手作步道」的核心精神。

台灣千里步道協會副執行長徐銘謙是將手作步道概念引進台灣的關鍵人物，「步道是為親近自然不得不產生的破壞，如何將破壞降到最小，就要回歸到以環境為前提。手作步道就是要拉近人與自然之間的距離，從路線選擇、生態調查、自然景觀，甚至和當地的歷史人文都有關係。」

協會從 2007 年開始推廣手作步道，在 2013



1. 台灣千里步道協會推出「工作假期」，邀請民眾就地取材，一同鋪設親近自然的路徑。2. 中埔山的手作步道以「零水泥」為目標，漫步其中能感受自然原始之美。(圖／台灣千里步道協會)

年喊出「天然步道零損失，水泥步道零成長」的訴求，今年更提倡木棧道或涼亭等「設施步道負成長」。努力多年，目前全台共有120條手作步道，台北市的福州山、中埔山、仙跡岩、大崙頭山和雙溪溝古道等地的部分步道，都屬於手作步道的範疇。

為了讓手作步道有更多推廣種子，協會從2015年開始和文山、永和等地的社區大學合作，開設「步道學」課程，從中培育善於就地取材、修繕山徑的「步道師」，目前全台共有7位步道師和11位實習步道師。協會還推出「工作假期」，開放民眾報名參與手作步道體驗。

長期走訪全台步道的徐銘謙觀察，台北身為首善之都，不僅市民更易接受新觀念，容易一呼百諾，也願意付出更多支持行動，協助協會推廣理念，「都會區的人們的確是我們推廣手作步道很大的助力，尤其台北市更有公民社會的基礎。」

在徐銘謙心中，所謂的「夢幻步道」即較

少人為工程破壞、天然度較高的步道，雙腳走在柔軟泥土上，偶有植被、落葉覆蓋，或有先人徒手堆疊的古樸石階，甚至保有跳石野溪。眼睛看到的綠意有遠近層次，耳間則伴隨著隱身其間的動物鳴唱，手作步道正符合這些理想中的原始之美。

但她也提醒，走訪步道時首重「無痕山林」7原則，包含事前充分的規畫與準備、在可承受地點行走宿營、適當處理垃圾維護環境、保持環境原有的風貌、尊重野生動植物、減低用火對環境的衝擊與考量其他使用者等原則。同時最好就近選擇住家附近的步道，避免開車往返，減少碳足跡，「以台北的交通條件，可以完全只搭大眾運輸就能到達很多步道。」

在民間團體的努力之下，公園不只提供運動場所，更是豐富的生態教學場域；當山林步道褪去水泥的外衣，恢復原始面貌，人們與自然間的距離將更加緊密。





溫州街



信義區

攝影 — 法呢  
Cityflaneurs



擅於遊走巷弄捕捉城市面貌，用鏡頭定格豐富的人文景觀以及土地的故事。作品常以紀實的方式呈現城市街景風格，畫面中往往沒有地平線的存在。著有《借一段有你的時光：我們用青春打造的城市風景》。

捷運士林站



內湖



# 拍攝人生中的大小事

文一法呢 Cityflaneurs

最初，拍照是為了交作業。地理系的關係，四年必修課有 13 次野外實習，增廣見聞是開心的，但實習結束後的田野報告卻是最辛苦的。一開始哪懂什麼論述邏輯，老師要求 20 頁的報告，大半篇幅貼滿了照片。後來老師訂了新規定，每張照片得搭配 800 字說明。以往拍照可以走馬看花，但要能撐起 800 字的分量，照片必須有構圖、能說故事。

慢慢上手後，老師開始教構圖理論，井字、透視、黃金比例。這造成後來一個有趣的現象，認真的同學會找出某個最佳拍照點，其他人也盲目跟進，最後大家的報告裡都出現了同樣畫面的照片，「社子島置於井字構圖的交會點，淡水河隨透視法延伸，最終消失在無窮遠處。」

當時，攝影對我而言只是工具，大自然也只是個公式，任何人都能拍出類似的照片，只差在早晚、季節、鏡頭的焦段。可是曾有前輩說過，那些在藝廊、展覽中展出的照片，如果單純用理性的方式去解構背後的構圖、參數，是很難感性地去感受、遊走進拍攝當時所處的情緒。

一位國小同學，在小孩出生後買了一台相機。很難想像以前的大男生，如今在小孩面前擠眉弄眼、貼地取景，就為了一張寶貝開懷大笑的照片。那是愛。不管這個愛是對人、對物品，或是一個議題，也可能是我們關愛的土地、家鄉。如果沒有愛，是拍不出那些照片的，我們不會為了他蹲下，為了他趕在太陽下山前小跑步。不只是攝影，人生中的每件大小事，應該也都是這樣吧。



環河南路



## 找尋鄉愁之味

圖·文 一湯士賢 Cecil Tang



### 湯士賢 Cecil Tang

出生於台南，期盼以設計新能量，回饋於自己熱愛的土地。作品散見各大雜誌與廣告，並於2016年展開城市紀錄創作，2018年的「台北城市繪製紀錄」，以潮州街的萬鏡寫真館為主題，頗受好評。

在台北這座城市，想找尋一點家鄉台南的慢步調，所幸拜大學好友 Ben 之賜，指引了我一處能撫慰鄉愁的地方。位於涼州街的無名涼麵，平時總是大排長龍，飄香的大骨湯頭、清爽順口的開胃涼麵、還有讓我回到台南依舊思念不已的味噌蛋湯，樣樣都讓人垂涎。能夠坐在攤前，不受時間拘束地慢慢享用，彷彿在這快步調的都市叢林裡，找到一絲如同家鄉的悠哉快活。

Adj

+ 台北

愜意台北 Chill Taipei

鄭開翔：「走進城市，繪出獨有的紋理」

速寫城市人文風貌

公共台北 Public Taipei

社宅服務齊步走

多元社宅服務打造安穩居所

電影節、兒藝節接力登場

東三水街市場與夢想共食計畫

參與式預算邀請大家來投票

雙層觀光巴士盡覽都會之美

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊



速寫畫家——鄭開翔

「走進城市，繪出獨有的紋理」

**鄭開翔**

藝術家、城市速寫畫家，屏東大學視覺藝術研究所畢業，2017年開始以「台灣街屋100計畫」作為研究專題，更集結成冊出版《街屋台灣》，有系統地以繪畫記錄台灣建築及老屋文化。畫作以鋼筆、水彩為媒材，在畫紙上勾勒出城市輪廓、堆疊起繽紛色彩。

文—黃映嘉 · 攝影—張晉瑞

---

城市輪廓透過鋼筆在紙上舒展開來，線條粗細有致、墨色濃淡均勻，再透過水彩技巧性的點綴，只需短短一小時，便能將眼前佇立多年的建築收入畫中。本期愜意台北要從速寫畫家對周遭的觀察，來感知台北的一景一物，帶領民眾重新認識這座城市的紋理。

---

人來人往的屋簷下，鄭開翔的目光不斷來回於遠方景物以及眼前的畫紙，畫筆跟著他閃電般的觀察力與思緒飛舞著，不到 10 分鐘，雪白畫紙上長出一棟棟建築，像是南機場夜市的招牌立面以及周邊店家，都被永恆地記錄下來。

對於台北，鄭開翔坦言幾乎是透過速寫才認識，「台北有許多嶄新的大樓，但繞過這些大樓，或許就會發現某個舊社區，在那裡時間像是被遺忘，我特別喜歡記錄這樣的畫面。」鄭開翔從小在屏東長大，原本對台北的印象是高樓林立，以及擁有豐富多樣的夜市小吃，然而在繪畫蒐集全台灣街屋的過程中，發現了這個城市具有新舊並存的反差感，對喜歡老房子的他來說十分珍貴，也逐漸發現台北比想像中更加「可愛」。

「可愛」是鄭開翔喜愛用來形容城市街景的詞彙，由於在尋找創作場景時，經常能發現時間的痕跡，像是門外貼著的褪色春聯，又或是略顯斑駁的牆面，這些景象都會讓他去揣摩屋主當時的心情與樣貌，進而讓建築產生了個性，「這些痕跡讓建築充滿人味，有了人味就顯得特別可愛。」如同鄭開翔眼中的南機場夜市，有不少老店家的招牌保留著手繪或是立面雕刻，走逛其中宛如時間回溯，「相較時下招牌線條的一致性，手作的東西多少有些微誤

差，粗細不一的圖面輪廓，更能感受到情感的溫度。」因此在下筆時，鄭開翔雖不會刻意更動實景比例，但是對於視覺重點會以加粗墨線做勾勒，其餘部分會在上水彩時以暈染方式帶過，以突顯主角，讓欣賞者一眼就能明白畫作想傳達的故事。

為了尋找畫作場景，鄭開翔總是以步行的方式穿梭大街小巷，他說：「就連騎自行車也太快，只有行走才能看到細節。」他也提到「走畫」是最適合速寫的方式，也是一種迷人的旅行模式，透過停下來記錄的時間，加深對四周的感知，例如光線與建築的明暗觀察、人潮與車流的變化、食物香氣的蔓延……以北投依山而建、櫛比鱗次的樓房為例，鄭開翔笑著說，「沿著蜿蜒的道路慢慢上山，一邊畫著四周建築，有種正在探險的感覺。」

近期，鄭開翔更參與了台北市文化局的「台北無圍牆博物館」宣傳計畫，與市長一同速寫大稻埕。他提到，此區完整的花紋立面，相當適合初學者來觀察學習。鄭開翔說，「其實速寫沒有特別的限制，用自己的方式記錄眼前生活即可，一本小冊子、簡便的工具，再透過觀察，再小的地方也能有新發現。」



## Chill 大使推薦—速寫城市人文風貌

文—黃映嘉、圖—鄭開翔、攝影—張晉瑞、鄭開翔、林軒朗

旋轉樓梯是南機場夜市周邊的獨特景觀，從創作者的角度來看，十分適合入畫。

---

透過鄭開翔的速寫畫作，引領我們再次溫習那些熟悉的台北風景：南機場夜市周邊的建築特色、青草巷的在地文化、北投中心新村的歷史底蘊……將觀察力放大，感受細節堆疊出的張力。此外，鄭開翔推薦培養觀察力的好地方，適合速寫初學者前去細細描繪記錄；更加碼介紹採買繪畫工具的好所在，讓速寫更得心應手。

---

### # 記錄城市的人與物

#### 📍 南機場夜市周邊

新舊並陳是鄭開翔眼中最「可愛」的台北風景，其中南機場夜市的建築風貌，像是公寓的旋轉樓梯、大樓裡的巨大天井、半地下室的住家……這些都是後期建築較少看到的特色，「在繪製這區的建築時，可以觀察到不同時期的建物堆疊，原始的磚牆、搭建的鐵皮各自延伸，彷彿卡通《霍爾的移動城堡》。」

由於住宅與攤商共同集合在此，交織出各種與「人」相關的故事。鄭開翔回想起某次

在路邊速寫，一位阿嬤不斷在身邊徘徊，但當她發現紙上畫的是自己的小攤子時，便打開了話匣子，開始分享當地的故事。鄭開翔認為，從街屋建築畫到小吃攤販，是一段更貼近「人性」的過程，而南機場夜市正好融合兩者，能提供速寫創作者源源不絕的靈感。

手繪招牌的處理、人群流動的呈現、背景建築的細節，鄭開翔逐步拆解著自己的畫作，「除了建築構造，招牌也是我會特別著重的焦點，因為它與人的共鳴最大；而夜市人潮的移動狀態，更是讓畫面增添生活感的入畫元素。」

## # 在地文化的轉譯

📍 青草巷、艋舺龍山寺、艋舺青山宮

想要探索在地文化，鑽到巷弄肯定會有收穫，「青草巷有趣的地方在於能近距離接觸、觀察各種草藥。」鄭開翔開心地描述在青草巷採集畫面的過程，他提到，由於巷弄空間侷促，各種青草香氣凝結其中，能幫助速寫者沉浸到創作的世界。

此外，速寫具有彈性的取景技巧，再紛亂的空間也能藉由不同的細節描繪程度，點出其中特色。鄭開翔提到，「我會把店家的特色，例如牆上一袋袋的草藥，還有復古的招牌收到畫中。」如此一來，巷弄內有幾家店，就有幾種不同的詮釋方式，將短短的青草巷，串聯成創作的寶庫。

除了青草巷，周邊的艋舺龍山寺、艋舺青山宮也能捕捉到廟宇建築的畫面，連同參拜的香客一同入畫，正是鄭開翔作品中最引人入勝的部分。

## # 融入畫作中的生活風貌

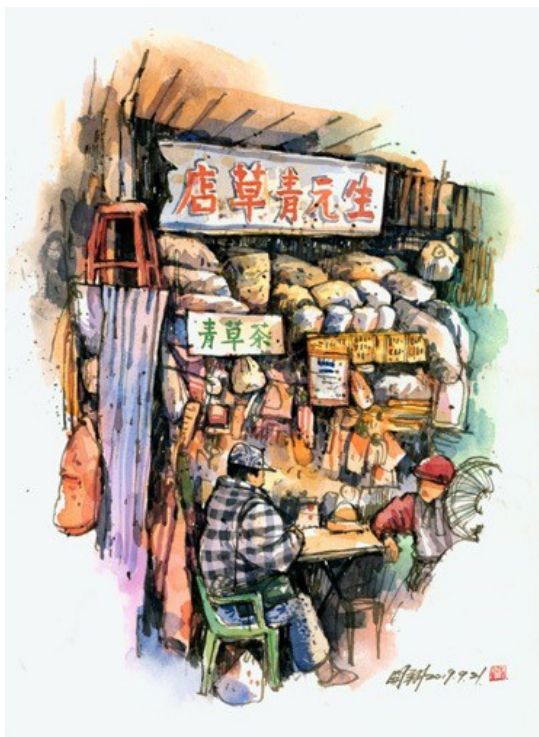
📍 北投中心新村、北投市場

台北的生活型態，對鄭開翔來說也是值得觀察的部分，他以北投中心新村為例，這裡的巷弄順著地勢蜿蜒而建，遊走其中，不知道下個轉角會遇到什麼驚喜，「有時還可發現前住戶留下的家具，似乎可以遙想過去的生活樣貌。」

在畫作中，鄭開翔特別喜歡將北投中心新村富有眷村意象的小巷、大樹還有紅色大門列為繪畫重點。此外，建築立面的修補痕跡，反映出住民克勤克儉的性格，透過筆觸

的加強，也能將這份情感收錄其中。

鄰近的北投市場也是鄭開翔喜愛的速寫地點，尤其是裡頭的色調，更是令他著迷，「市場大都是以肉品跟黃色燈光的暖色調為主，再搭配室外透進的自然光，就能勾勒出色彩豐富的畫作。」



上：一袋袋堆疊的草藥點出青草巷的特色。(圖／鄭開翔)  
下：巷弄間，處處都有值得記錄的畫面。(攝影／鄭開翔)

## # 培養觀察力的起點

📍 迪化商圈、永樂市場廣場

迪化商圈包含閩南式、仿巴洛克式、洋樓式等不同風格的建築，從建材、天井、招牌到山牆造型等，各有各的風雅以及歷史韻味，相當適合初學者觀摩記錄。因此，鄭開翔建議初學者可以拉長待在這裡的時間，選定一棟建築，將它繁盛的細節記錄下來，不僅可以培養觀察力，更能深入了解這個區域過去的故事。

🌟 迪化商圈

📍 大同區迪化街一段

鄭開翔也推薦初學者到永樂市場廣場練習，這裡除了空間寬敞、無車較為安全外，也能同時觀察山牆立面及四周店家，為畫面增添些許生活況味。更進階的速寫者，可以練習畫出街道的透視與延伸，讓作品更具立體感。

🌟 永樂市場廣場

📍 大同區迪化街一段 21 號



1

2

1. 速寫初學者適合到永樂市場廣場，觀察周邊店家的樣貌。(攝影／鄭開翔) 2. 迪化商圈的建築立面是訓練速寫觀察力的好素材。(攝影／林軒朗)



1

2

1.「響 ART」除了販售美術用品，2、3 樓更結合咖啡廳及展場空間，讓「響 ART」不同於一般的美術社。2.「中山 6 號藝文工坊」引進各種媒材，提供創作者多元選擇。

## # 購入速寫工具

📍 響 ART、中山 6 號藝文工坊

速寫中，鋼筆能用來勾勒輪廓線條、墨水濃淡能呈現出景物層次、水彩則讓作品更生動，紙面的一景一物因為各式工具而有了變化。「響 ART」美術社明亮時尚的陳設空間，搭配服務人員的專業解說，讓採買工具像逛展一般精彩，購物兼顧藝術知識的交流。此外，2 樓為咖啡廳、3 樓為展場與會議空間，「響 ART」用藝術串聯起生活的美好。

來到「中山 6 號藝文工坊」，初學者可以透過店家訓練有素的專業解說，了解繪畫工具的差異，進而學習如何挑選與運用，逐步發展出自己的特色。同時也能參加不定期舉辦的畫作教學與講座，感受藝術的豐沛活力。



☀ 響 ART

🕒 10:30-22:30

📍 大安區師大路 49 巷 2 號

☎ 02-2363-7000

☀ 中山 6 號藝文工坊

🕒 11:00-19:00 (週一至週五)

14:00-18:00 (週六、週日)

📍 大同區南京西路 64 巷 12-1 號

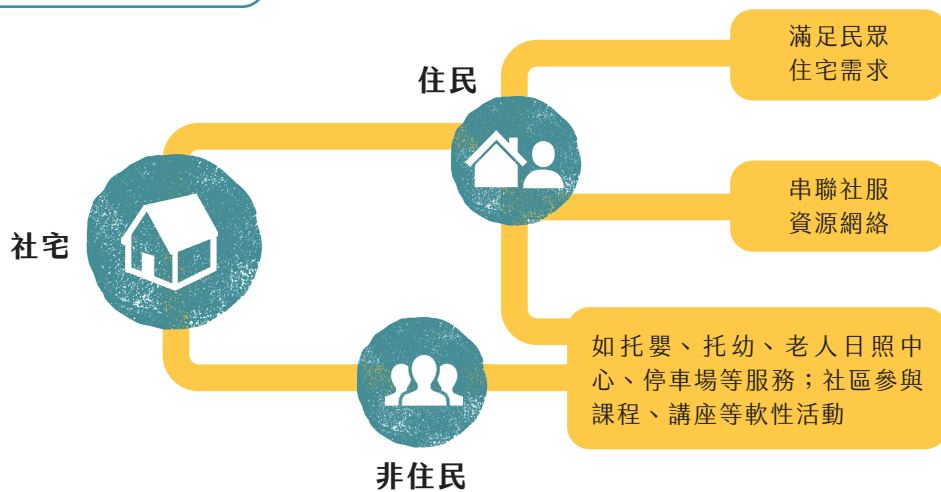
☎ 02-2556-9579

## 【居住正義 2.0 第 2 講】 社宅服務齊步走

整理—Sabrina Chang · 圖表—Miyabi

**接** 續上期的「房市稅制面面觀」，「居住正義 2.0」系列小講堂第 2 講，要帶你繼續前進「社宅出租」，從社會住宅分別提供社宅住民及周邊居民的服務項目，到社會住宅以外的包租代管、租金補貼等面向，了解居住正義如何以不同方式讓更多有居住需求的民眾受惠。

### 社會住宅有哪些服務？



### 輔導自立！社宅設青少年自立宅

**對象**

社會局列管追蹤、結束安置但無法返家，或有生活自立需求的 18 至 20 歲青少年

**地點**

興隆社宅

**方式**

- 採模擬租屋的方式，於承租期間協助青少年逐步邁向自立生活
- 退租後房租會全額退還，作為青少年未來完全自立時的儲備金

## 社宅太夯抽不到，還有租金補貼和包租代管 2.0

### 租金補貼：

以「合理負擔」、「最適居住面積」及「家戶人口數」三原則，提供不同金額的補貼，減輕台北市民的租屋負擔。



#### 資格



設籍台北市的市民，且家庭成員皆無自有住宅。



近 1 年家庭年所得低於當年度台北市 40% 家庭平均所得，且平均每人每月不超過台北市最低生活費標準的 3.5 倍。

#### 補貼金額

每月 3,000 ~ 1 萬 1,000 元不等，最多補貼 1 年。

### 包租代管 2.0：

由房東提供閒置住宅並導入業者居中媒合及代管，配合精進獎勵方案及補助措施，讓房東安心參與，房客也能申請到適合的房屋。



#### 2.0 補助內容

- 公證費補助由 1.0 計畫的 3,000 元調高至 4,500 元。
- 社會住宅修繕貸款最高 100 萬元。
- 出租期間修繕補助增加出租前 2 個月內換修的熱水器（含強制排氣）修繕項目。
- 自 2020 年 7 月 1 日起，參與包租代管的房屋，房屋課稅現值折減 50%，最高折減 750 萬元。

## 多元社宅服務打造安穩居所

文— Sabrina Chang · 圖—台北市都市發展局

---

**台** 北市政府推動社會住宅、包租代管、租金補貼等政策，除了積極解決住的問題，同時藉由社區營造、青年自立宅等破除社宅標籤化，更一併關注社宅以外的服務，就是要讓民眾生活無虞、住得安心。

---



藉由多元社區活動與體驗，凝聚住民及周邊居民共識。

### 扭轉社宅刻板印象 積極推動社區參與

台北市目前有 6 處社會住宅已招租完成，且承租人陸續入住，預計今年還有木柵、明倫 2 處社會住宅開放申請。回顧推動社宅這幾年，台北市都市發展局住宅服務科股長吳逸民指出，社宅推動初期，民眾普遍認為社宅是由政府興建提供給弱勢群體居住，由於對弱勢群體存有生活習慣不佳的刻板印象，因而對社宅抱持負面觀感，甚至將社宅視為鄰避設施。

為了扭轉這樣的偏見，吳逸民說，社宅在規畫期間就導入開放式公共空間的設計，希望透過空間運用，讓非住民也能踏入社宅。目前營運中的社宅在低樓層設有社福據點，如托嬰、托幼、老人日照中心等服務，並進一步開放地下停車場給非住民承租，也舉辦眾多社區參與活動，這些服務創造了附近居

民走入社宅的理由。如東明社會住宅便設有就業服務站、區民活動中心等公共服務空間，供住戶及一般民眾使用，開拓社區多元參與的新樣貌。

而社宅招租時，除了採抽籤入住外，民眾還可透過參與社宅青年創新回饋計畫，以提案社區回饋活動徵選入住，透過設計社區參與講座、二手市集等各式活動，凝聚住民的向心力與歸屬感。從納入多元住戶開始，破除社宅標籤化，改善附近居民對社宅的刻板印象，進而願意將社宅視為在地的一部分；而當住民開始對社區產生認同感，相對會更願意為社區出一份心力，也有助於社區管理，達成住民與市府雙贏的局面。

此外，吳逸民說，社會住宅住民入住之前，台北市政府會串聯在地區里辦公處、社宅物業管理、衛生局健康中心及社會局社福資源等，齊聚召開會議，串聯起服務網絡，

以便在住民入住後能適時協助需要關懷的住戶。部分社宅住戶也自主成立自治會，使住民意見除直接尋求物管中心或市府協助外，亦可透過自治會自行整合社區意見提出改善建議。

## 青少年自立宅 模擬租屋助自立

社區營造之餘，興隆社宅則更進一步提供「青少年自立宅」，提供社會局列管 18 至 20 歲、無法返家而有自立需求的青少年入住，並由社會局委託善牧基金會成立「得力住宅」，協助青少年生活自主、自立。得力住宅主任游雅婷指出，透過模擬租屋的方式，青少年每月需繳交 3,700 至 5,680 元不等的「租金」，但退租後，這筆租金將返還給青少年，作為自立的儲備金。

游雅婷指出，得力住宅的角色既是房東也是社工，不僅處理房務，也關心青少年的生活狀態，因目的是培養青少年自立的能力，因此採低度管理的方式，對於入住青少年的生活沒有太多介入，僅有簡單的生活規約。

一名 19 歲的住民回憶，當初離開團體家庭安置計畫後，首先要面對的就是自己獨立租房生活，不過因為從未自己單獨生活過，又有一筆家人留下的財產，初期不太懂得如何分配每月支出，直到生活入不敷出，才開始打工支應生活開銷，這位住民坦言，那段日子確實過得比較辛苦，之後透過社工的介紹，經過看房、面試、簽約等程序，順利入住得力住宅後，開始有人陪伴、協助如何自立生活，且因為得力住宅工作人員的辦公室就在同一層樓，若有生活上的需要，隨時都可以尋求協助。

游雅婷說，得力住宅也會舉辦住民大會，由青少年們自己執行與處理所有住民大會的相關決議，也會定期出遊或聚會，藉此讓住民之間彼此扶持，期望未來自立後也能互相支援。

## 包租代管、租金補貼 社宅之外好選擇

台北市政府除了提供社會住宅，對於未能入住社宅的民眾也提供了「包租代管」及「租金補貼」的選擇，協助把關租屋品質並減輕經濟壓力。

都市發展局住宅企劃科專員蔡昆達說，台北市於今年推出「包租代管 2.0」並即刻上路，和 1.0 最大的不同是放寬弱勢戶支應費用僅能占整體戶數 40% 的規定。包租代管 1.0 上路時，弱勢戶的反應相當熱烈，到了中後期補助額度幾乎都已經用罄，因此包租代管 2.0 放寬弱勢戶支應費用比例的限制。

除了包租代管，若在一般租屋市場租屋，只要家庭成員皆無自有房產的台北市民、且 2020 年起，家庭年所得低於 140 萬元，且每人每月平均所得低於 5 萬 9,518 元，即可申請 3,000 至 1 萬 1,000 元不等的租屋補貼。目前租金補貼將對象依收入分為 3 階級，分別提供不同額度之補助，未來將規畫調整為 4 階級，更公平分配資源，給予更妥適的幫助。

台北市政府透過多元社宅服務方案，讓更多人在台北市有安身之所，為長遠的、更好的居住正義打下基礎。



暑假藝遊未盡

## 電影節、兒藝節接力登場

文－邱瓊綾 · 圖－財團法人台北市文化基金會、台北表演藝術中心提供

### 2020 台北電影節

6/25 (四) ~ 7/11 (六)

信義威秀影城、光點華山電影館、台北市中山堂



### 2020 台北兒童藝術節

7/17 (五) ~ 8/9 (日)

水源劇場、台北市中山堂、士林官邸等



台北電影節、台北兒童藝術節將在暑假接力登場，今年活動雖受疫情影響，少了外國團隊參與，卻因此激發本土藝術家豐沛能量，入圍影展片單、戲劇展演和各種戶外演出，在城市遍地開花，為不同年齡層的市民帶來充滿藝術氣息的夏季。

### 誰都不能阻止我看電影

邁入第 22 屆的台北電影節，邀請影視雙棲的陳庭妮擔任影展大使，以「誰都不能阻止我看電影」作為形象廣告主題，她飾演準備下班看影展的女特務，克服一路上各種生化人攻擊，展現看電影的決心，一如今年疫情侷限民眾行動，但無法限制影迷的期待。電影節同時結合雙競賽，分別是台灣電影競賽年度重頭戲「台北電影獎」，以及台灣唯一針對新銳導演徵件的長片國際競賽「國際新導演競賽」。

本屆台北電影節以柯貞年導演首部劇情長片《無聲》世界首映盛大開幕，後以蔡明亮



導演的《日子》亞洲首映作為閉幕片。而本屆「台北電影獎」競爭更是精彩，共 331 部作品報名，有 29 部作品脫穎而出，將共同角逐「百萬首獎」的殊榮。其中《下半場》入圍 14 項大獎、《返校》則以 12 項入圍居次。

而「國際新導演競賽」也從海內外報名的 412 部作品中選出 12 部入圍作品，其中台灣導演陳永錕的《惡之畫》與導演林立書的《破處》，前者為探討歧視、框架和死刑犯議題的劇情片，後者則是荒謬青春性喜劇，兩部風格迥異的電影將在本屆電影節展開世界首映。

本屆台北電影獎與國際新導演競賽的入圍影片將於台北電影節期間放映，6 月 13 日於三創生活園區舉行選片指南，單場早鳥票將於 6 月 14 日下午 1 點起開放購買，更多影展訊息可上台北電影節官網或 Facebook 粉絲專頁查詢。

## 從零開始看見藝術新貌

而邁入第 21 屆的台北兒童藝術節，今年以「從零開始」為主題，邀請在地藝術家打破年齡框架，重新開創台灣兒童藝術的各種面貌。

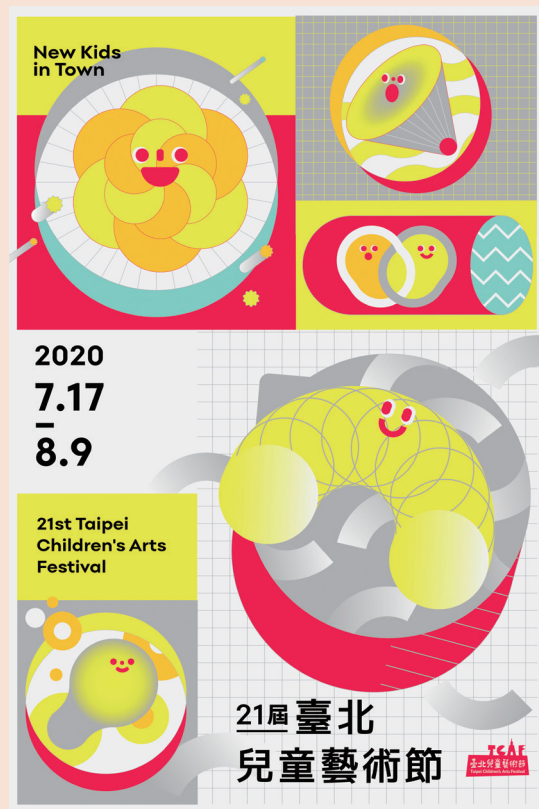
今年特別重視沉浸式劇場與跨界藝術合作，例如《小路決定要去遠方》以親子關係為故事主軸，將水源劇場打造為移動式表演空間，親子分別從不同入口進場，觀眾與表演者隨著劇情變換角色，透過實際參與合力完成故事演出。

《春風小小孩 DEMO》結合戲劇、音樂、舞蹈，由剛成為「新手爸媽」的藝術家們共同演出與創作，脫離兒童劇場與成人思維的框架，試圖描述如風般的孩子。而《小小英雄向右轉——水滸謎城祝家莊》取材並改

編自章回小說《水滸傳》及京劇《三打祝家莊》，如原著中的鄉間武裝械鬥，改編成藝術與體育的冒險競賽，引領大小朋友一同從生活看經典，隨劇情推演欣賞傳統戲曲。

除了 3 檔售票演出，為了落實生活即藝術，今年更邀請國內各大藝術團隊參與，規畫 88 場免費戶外演出，有結合民俗雜技和戲劇的《家和萬事興》、融合特技馬戲和默劇的《小題大作》，甚至連台灣京崑劇團、尚和歌仔戲劇團都分別為孩子帶來結合傳統與創新的藝術演出。

雖然疫情影響海外團隊參與，卻擋不住民眾擁抱藝術的心，這個暑假不妨在做好防疫措施的前提下，盡情體驗藝術給予的無窮魅力！



## 隱藏版萬華故事

# 東三水街市場與夢想共食計畫

文—謝孟華·圖—大可居青年旅館



在導覽員帶領下，民眾可以一邊感受傳統市場的人情味，一邊了解東三水街市場的老店家故事。

台北市東三水街市場自治會與大可居青年旅館，及長期培訓經濟弱勢導覽員的台灣夢想城鄉營造協會攜手，從 2017 年起推動「大可居夢想共食計畫」，提倡在地深度體驗，希望人們能藉由地方導覽與共煮共食，感受在地的人文風情。

### 深入在地老市場

在萬華生活五十幾年的東三水街市場自治會會長蕭銘宏分享，東三水街市場歷經 10 年的階段性改良，在與新富町文化市場合作後，重新整頓與規畫市場空間及硬體設備，更因為住商合一的市場歷史，讓這裡不僅是交流、買賣的市場，也是許多人長大的家、

民眾日常就會經過的街道。

「因為家就在攤位樓上，所以大家不急著收攤，這裡從早上 6 點到晚上 6 點都有營業，許多老店家也都有很多故事。」東三水街市場因此富有貼近生活的文化教育意義，先前曾舉辦親子市場導覽，帶著孩子認識東三水街市場，而後推出大可居夢想共食計畫。

「如今市場內有許多傳承至第二、三代的店主，大家都很積極，希望能為這個市場做點什麼。」

### 萬華共食體驗

「大可居夢想共食計畫」籌備耗時半年左右，先由熟悉東三水街市場故事並適合導覽

的攤商與團隊深入市場，與市場店家細心溝通、規畫導覽內容，並配合季節食材設計共食菜單、購置當季食材。民眾結束市場導覽後，回到大可居青年旅館進一步共煮共食導覽中所見所聞的新鮮食材，透過導覽與料理活動，留下難忘的市場體驗。

計畫主持人蔡寒筠本身就喜歡料理，她說，旅客對於市場其實非常感興趣，透過在地人導覽，民眾逛市場不再只是走馬看花，能接觸到平時沒機會接觸的店家與老萬華的故事，讓市場作為深入地方的場域，發生更多精彩的可能。

如市場內的「大豐魚丸」已由第三代接棒至今，從魚隻處理、製漿到熟食加工，都在小小的攤位內接力完成，讓來參加導覽的民眾都能深刻感受到家族產業緊密的分工與情感；「永恆製麵」是東三水街市場裡唯一還使用半手工製麵機、每日現做麵條的店家，參與導覽的民眾可走入店鋪後方的老製麵室，了解近 50 年手工製麵的工夫與流程，藉此感受到的不只是食品本身，而是背後情感流動、手藝傳承的故事。

共食活動的菜單設計以家常料理為主，並結合當季食材，讓體驗者感受市場第一手的季節氛圍。「親自走過、親手料理才有參與感，才會記憶深刻。」蔡寒筠笑著說，以市場為媒介，料理為交流，民眾來到萬華可以有不一樣的選擇。

但她也感嘆，曾經有參與導覽的民眾，因習慣了大賣場的消費方式，對傳統市場感到非常恐懼，不知道如何與攤商互動，更不知道原來買菜也是可以交流的。「外來旅客會覺得很新鮮，在地居民也會覺得很有收穫。大家從彼此不認識，到有說有笑地一起

做菜，改變是很鮮明的，以市場作為一個起點，讓更多地方能量發酵，這才是我們重視的核心價值。」

## 持續參與地方

活動收入扣除成本後，所餘全數回饋給台灣夢想城鄉營造協會與導覽員，不僅讓擔任導覽員的長輩增加自立的技能與收入，也連結在地資源，規畫更多豐富的導覽內容，讓民眾能持續感受深度的萬華之美。此外，蕭銘宏會長進一步分享，東三水街市場未來也將邀請插畫家設計牆面彩繪、規畫立食區等，持續完善機能與氛圍，帶給民眾更舒適的市場體驗。

來到萬華，不妨在市場多待一會兒，以消費與攤商交流，聽聽更多在地的隱藏版故事，享受一趟萬華慢活食旅。



導覽後親手料理市場食材，將回憶銘記於心。

## 共同建設台北

# 參與式預算邀請大家來投票

文—翁珮恒·圖—台北市民政局

公民提案參與式  
預算資訊平台



i-Voting  
網路投票



自己的預算，自己參與！台北市政府推動「參與式預算」，透過公民參與的方式，民眾可藉由提案、討論、審議，直接參與部分公共預算支出的決定，讓公共資源的分配包含更多的民意。

### i-Voting 投票線上通

台北市民政局推動參與式預算至今已滿 5 年，至 2020 年第 1 季為止已有 298 案由民眾提案並錄案執行，已結案達 232 案，比例高達近 78%；只要是年滿 16 歲，居住、就業或就學於台北市的民眾，或是對於公眾事務具有熱忱的民間社團組織，皆可參與提案。提案時必須準備提案構想書，再藉由住民大會充分討論，進而透過提案審議工作坊，將提案轉換成計畫，由公民審議團針對提案的公共性、適法性及預算可行性通過審議後，提案人的計畫便會於提案管理系統公開閱覽，以蒐集各方建議，並準備進入投票階段。

民眾在投票階段將能透過 i-Voting 針對提

案進行線上投票，24 小時隨時皆可投票，同時也可攜帶身分證明文件，至 12 行政區設置的現場投票點，由工作人員協助引導投票。投票結束後，通過門檻的提案，權責機關就會進行預算評估並編列預算，再由市府送議會進行審查，審查通過後就會落實執行。

### 公民合力催生夢想樂園

過去的天母運動公園陳設簡易、缺乏規畫，且遊具年久失修，引發安全疑慮，社區居民因而提報參與式預算，透過程序討論、審議通過，並經 i-Voting 獲得 4,411 票的肯定。提案通過後，市府編列 2,100 萬元的預算，打造以棒球為主題的共融式遊戲場「天母夢想公園」，並於今年 5 月初重新開放。

2020 年台北市參與式預算投票時間自即日起至 6 月 15 日，凡參與投票的民眾還能參加抽獎活動。開放政府，全民參與，台北市政府邀請民眾一同感受公民主動參政的魅力，只要上網投票，就有機會改變台北。

## 從高角度俯瞰台北 雙層觀光巴士盡覽都會之美

文－邱瓊綾 · 圖－台北市雙層觀光巴士

### 雙層觀光巴士三週年擴大優惠祭

📅 即日起～6/15(一)

☎ 02-8791-6557



除了搭捷運遊台北，台北市雙層觀光巴士提供另一種輕鬆且具深度的旅遊方案。台北市雙層觀光巴士營運滿三週年，結合各大業者推出優惠活動，盡情吃喝玩樂之餘，還能從嶄新角度看見台北多元的城市魅力。

### 細品台北表參道歷史風華

台北市雙層觀光巴士規畫紅、藍兩條路線，車體採半露天式設計，座位比普通遊覽車更高，並搭配多國語音導覽設備，讓國內外遊客可深度品味台北的優選景點。

喜愛城市歷史氛圍的遊客，建議搭乘藍線，行經的中山北路是台灣第一條現代化道路，日本時期是總督與太子前往圓山神社朝拜的路徑，被譽為台北表參道；由於長年為高官政要、外國元首來訪的必經之路，又有「官宦富貴路」的美名。

這條承載諸多輝煌歷史的綠色長廊，沿途有前美國大使官邸（光點台北）、天母使館特區、圓山大飯店、市立美術館，終站則是典藏五千年歷史文物的故宮博物院，一條路線

囊括多個知名景點，盡覽台北多元歷史風貌。

紅線則行經西門、永康、東區、信義等大型商圈，沿途不乏米其林與必比登推薦美食、知名百貨公司和台北 101 大樓，有別於步行感受都會快節奏，搭乘雙層巴士穿梭其間，更能體會城市的繁華。

### 持票根優惠多更多

台北市雙層觀光巴士歡慶營運三週年，推出優惠票價與票根享折扣活動，最低只要 50 元即可購買原價 150 元的單次票；日間票原價 500 元，優惠期間只要 200 元就能無限次上下車，盡情體會各景點魅力。玩累了，持 200 元以上紀念票票根還可以最低 599 元加購價，入住知名四星級飯店，養精蓄銳翻玩紅、藍雙線。

此外，歡慶期間還推出三週年紀念票，及壽星攜伴、壽星本人免費搭乘等活動，乘車送堅果、有氧飲料，票根更享有四大商圈百大店家優惠，不妨趁此機會邀請家人、朋友一起搭乘雙層觀光巴士，從不同角度看台北！



## 免費創業講座：品牌規畫與有感行銷

為了協助欲創業者增進創業知能及企業經營管理能力，台北市就業服務處規畫創業講座，邀請各行各業創業有成人士或創業顧問分享創業過程，傳遞創業知能及實務處理技巧，讓民眾對創業能有所認知並順利開業。講座於舉辦日前 1 個月開放線上報名，歡迎有興趣的朋友踴躍參加。



### 品牌精神：

品牌貴在承諾，說到一定做到

### 行銷真諦：

傳遞溝通有感知的顧客價值與新經濟新行銷模式

6/20 (六)

台北市就業服務處景美服務站研習教室

09:00 - 12:00

6/20 (六)

台北市就業服務處景美服務站研習教室

13:30 - 16:30

## 台北市永康國際商圈公益消費折價券



永康國際商圈聚集許多知名美食店家，是許多旅客來到台北必定朝聖的地點。近期因疫情衝擊消費市場，永康國際商圈自主發行 100 萬張「公益消費折價券」，消費滿百元可憑券享 85 折優惠，店家還會提撥 5% 作為疾管署第一線防疫醫護人員基金，以實質行動力挺政府防疫工作。

即日起~ 6/30 (二)

大安區所屬里辦公處、永豐銀行東門分行  
可免費領取折價券

## 「曙光現、薪情讚」徵才活動

疫情後產業振興，台北市就業服務處邀請各行業別 15 家知名廠商共同參與招募徵才活動，提供待遇優、福利佳的職缺，歡迎求職民眾當天穿著正式服裝前往面試，把握良機。



7/10 (五)

13:00 - 16:30

台北青年職涯發展中心

02-2308-5231



## 2020 歷史復活節~北門影中蹟及導覽

北門佇立已逾 130 年，為了讓大家認識北門的故事，台北市中正區公所規畫《透視內幕：台北舊城區復興運動》紀錄片賞析，影片結束後將由導覽老師帶領走讀影片場景，思考歷史在城市的急遽變化中如何影響我們的生存空間、我們該如何留存記憶與觀看未來。



7/11 (六)

6/22 (一) 09:30 起開放網路免費報名，  
共 35 名，額滿為止

14:00 - 17:00

國立台灣博物館古生物館簡報室、北門

02-2341-6721 轉 316

以上活動時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。



# 夏日樂悠遊 救溺5絕招

救命阿



大聲呼救

叫

119、118  
110、112



叫

伸



利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)



拋



拋送漂浮物  
(球、繩、瓶)

划



利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、救生浮標、保麗龍等)



行動防災APP



Android

iOS



1. 戲水地點須合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水。
6. 不可在水中嘻鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

# 臺北端午龍舟錦標賽

## 6.25-6.26

大佳河濱公園



# 仰望臺北 為彼此而戰

