

No.  
662  
03 / 2023

# 台北 畫刊

Taipei Pictorial



沉浸春日樹海

攀樹尋趣 · 傾聽樹語 · 庭院賞自然

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

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法: 1年 (12期)

劃撥帳號: 16630048 (限臨櫃劃撥)

劃撥戶名: 台北市政府觀光傳播局

◎國內———新台幣 300 元 (平寄)

◎香港/澳門———新台幣 600 元 (航空平寄)

◎亞洲———新台幣 780 元 (航空平寄)

◎歐、美、非洲———新台幣 888 元 (航空平寄)

上網填問卷 好禮送到家

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



## 免費索取地點

### i 旅服中心

交通部觀光局輔導各地旅遊服務中心  
各國家風景區遊客中心  
台北車站旅遊服務中心  
台北松山機場旅遊服務中心  
捷運新北投站旅遊服務中心  
捷運劍潭站旅遊服務中心  
捷運西門站旅遊服務中心  
捷運台北 101/ 世貿站旅遊服務中心  
捷運龍山寺站旅遊服務中心  
機場捷運 A1 台北車站旅遊服務中心  
大稻埕遊客中心  
西門紅樓遊客中心  
纜車貓空站遊客中心  
樟山寺旅遊資訊站  
指南宮旅遊資訊站

### 🚉 機場、捷運

台北捷運各站  
台北火車站服務台  
台鐵松山火車站  
台鐵南港火車站  
台北轉運站  
松山機場服務台 (國際線)  
桃園機場一、二航廈旅客服務中心

### 🎪 展演場所

自來水博物館 (售票口)  
北投溫泉博物館  
北投文物館  
客家文化會館  
林安泰古厝民俗文物館  
台北偶戲館  
小藝埕  
大稻埕戲苑  
國父紀念館  
陽明山中山樓  
臺灣藝術教育館

台北當代藝術館  
台北二二八紀念館  
紀州庵文學森林  
梅庭  
台北之家  
市長官邸藝文沙龍  
台北國際藝術村  
士林官邸  
華山 1914 文化創意產業園區  
松山文創園區  
台北市孔廟遊客中心  
關渡自然公園  
芝山文化生態綠園  
寶藏巖國際藝術村  
撫臺街洋樓  
郭子儀紀念館  
水源劇場  
臺北記憶倉庫  
臺灣新文化運動紀念館  
台北小巨蛋服務台  
台北探索館服務台  
台北市立美術館  
台北市中山堂  
台北市立動物園  
台北市立天文科學教育館  
台北市青少年發展處  
台北市立兒童新樂園  
台北市萬華故事館  
中山親子館  
北投親子館  
新富町文化市場  
龍山文創基地  
剝皮寮歷史街區  
國家表演藝術中心國家兩廳院 (表演藝術圖書館)  
中正紀念堂  
臺灣博物館  
臺灣公路博物館  
台北國軍英雄館  
袖珍博物館  
郭元益糕餅博物館  
二二八國家紀念館  
中研院史語所歷史文物陳列館  
孫運璿科技人文紀念館  
李國鼎故居  
糖廊文化園區

文房公益圖書館  
榕錦時光生活園區  
錢穆故居  
瓶蓋工廠台北製造所  
埕樂通  
林語堂故居  
郵政博物館

### 📖 書局、戲院

國家書店  
三民書局  
誠品書店 (台北市各分店)  
聯經書房、上海書店  
金石堂書店 (台北市各分店)  
國語日報門市  
紀伊國屋書店 (台北微風店)  
天龍圖書  
國賓大戲院  
in89 豪華數位影院  
絕色影城  
真善美劇院  
百老匯數位影城

### 🛍 百貨、店內閱讀等

CAFE ACME 北美館  
路易莎咖啡 (部分門市, 限店內閱讀)  
摩斯漢堡 (部分門市, 限店內閱讀)  
伯朗咖啡 (台北市、新北市各門市, 限店內閱讀)  
麥味登 (台北市各門市, 限店內閱讀)  
咖啡弄 (台北市部分門市)  
彼得好咖啡 (台北市, 限店內閱讀)  
Q Burger (台北市各門市, 限店內閱讀)  
高三孝 (台北市各門市, 限店內閱讀)  
明星咖啡館  
雜誌瘋  
曼都髮型 (台北市、新北市各分店, 限店內閱讀)  
小林髮廊 (台北市、新北市各分店, 限店內閱讀)  
全真瑜珈 (雙北 8 家門市)

台北 101 觀景台 (5 樓)  
新光三越信義店 A8、A11 (服務台)  
Q square 京站時尚廣場  
遠東百貨寶慶店  
義美公司 (台北市、新北市各分店)

### 🏢 機關

台北市政府大樓 1 樓市民服務組  
台北市各區公所  
台北市各戶政事務所  
台北市各運動中心  
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心  
台北市立圖書館總館及各分館  
台北市立文獻館服務台  
台北市議會  
台北市教師研習中心  
台北市交通事件裁決所  
台北 NGO 會館  
台北市信義公民會館  
台北市內湖公民會館  
台北市中山公民會館  
台北市稅捐處總處及各分處  
台北市動產質借處  
台北市社區營造中心  
台北 NPO 聚落  
台北地下街行政服務中心  
國家發展委員會服務台·經濟部國營會  
健保署台北業務組  
國立臺灣圖書館 (原國立中央圖書館臺灣分館)  
勞保局台北市辦事處  
內政部移民署台北市服務台  
救國團中國青年服務社  
台北富邦銀行各分行 (限原台北市台北銀行各分行)  
中國信託商業銀行 (台北市各分行)  
國泰醫院  
榮民總醫院  
泰安醫院  
台北集郵服務中心  
洪建全教育文化基金會  
台北市藝文工會  
林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)

三月，嶄露於樹木枝頭的綠芽，宣示著新氣象來臨，在這樣的季節裡，不妨以各種親近樹木的方式，來探索台北的自然綠意有多麼迷人。

攀樹是近年新興的戶外活動，透過攀樹師許荏涵的介紹，認識這項安全又專業的戶外運動，在城市裡與樹木進行最親密的接觸；大樹不只能提供遮蔭，也能保護這片土地，藉由樹木醫生詹鳳春的分析，察覺台北的樹木生態與特色，以及該如何保護樹木，共同構築城市的永續綠化底蘊；在景觀建築師吳書原、景觀設計師陳元慶、苗圃經營者沈映仁的引領下，欣賞庭院與植栽之美，從庭園造景開始，感受與自然共生的氣息。

醃漬除了是流傳已久的食物保存手法，更能為我們封存美好時光，因此在春暖花開的時節，讓料理研究家范麗雯與我們分享適合醃漬的春日食材，也示範漬物的製作及延伸應用方法。

透過飲食能了解在地生活的習性，品嚐老滋味更能窺見在地文化的發展脈絡，讓我們在美食紀錄作家 Hally Chen 帶領下，走入台北老城區，探訪冰果室、咖啡廳、小吃攤，用味蕾認識台北，感受城市由多元風味構築而成的模樣。

春日，各種新事物都在嶄露頭角，引起人們出發前往探索，這次就讓我們以自然為題，透過親近樹木的方式觀看台北，在生意盎然的三月裡感受台北的無盡綠意。

## 讓身心沉浸在綠意中 生機盎然的三月

圖 | Nambaman



## **PART** 台北故事 **Taipei Story**

# 1

台北  
+



### 06 沉浸春日樹海 感受台北綠意之城

08 攀上樹梢 從不同高度觀看城市

12 傾聽樹語 護樹懂樹續城市綠意

16 走入庭園 在日常感受自然之美

### 台北食 **Taipei Food**

20 我心目中的東門市場美食地圖／魚夫

22 以迷人漬物封存春日滋味

### 台北人 **Taipei People**

26 陪企業走向新時代的最佳教練

——數位轉型顧問

---

## **PART** 聊台北 **Talk About Taipei**

# 2



+  
台北

32 我們的溫羅汀記憶書

音樂空間主理人陳瑞凱 × 樂團主唱吳志寧

36 俯仰皆得的「美」，令人心動雀躍／朱惠芬

### 共好台北 **Better Taipei**

38 從醫療、政策等著手 提升罕病患者權益

### 拍台北 **Capture Taipei**

42 台北天際線／黃柏雯

### 畫台北 **Draw Taipei**

46 台北復古小角落／樂本漾

## PART 愜意台北 Chill Taipei

# 3

- 48 美食紀錄作家 Hally Chen：  
老滋味讓城市有了文化厚度
- 50 以美食記錄台北一甲子

## Adj

# 十 台北

## 公共台北 Public Taipei

- 54 打造「以行人為本」的交通環境
- 56 一起在台北賞花吧！
- 58 在台北以燈會友
- 60 2023 寶藏巖光節

## 好玩台北 Fun Taipei

- 61 活動短訊

# 台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國 57 年 1 月創刊  
112 年 3 月 5 日出刊

發行人 陳淑慧  
總編輯 鄧佳穎  
副總編輯 陳其睿  
主編 鄭雅萍·林彥男  
責任編輯 林婉婷·劉琇吟·蔡耀文  
行銷企畫 李宗岳·涂敏·陳俐雯·林欣儒

### 發行所

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

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 黃映嘉·林佳蕙·張詩偉·郭慧  
美術顧問 顏伯駿  
封面圖片提供 Nambaman  
封面設計 李珮雯  
設計 李珮雯·王曉雅·賴婉靖  
電話 02-2362-9039  
製版印刷 秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051  
GPN 2005700037

本刊全部圖文均有著作權，未經本刊同意不得使用或取材

中華郵政台北雜字  
第 1164 號執照登記為雜誌交寄  
每本定價 25 元

※ 因應疫情變化，請配合相關防疫措施，守護他人與自身的健康。

台北畫刊



目次 contents



# 台北 + N

台北故事 Taipei Story

沉浸春日樹海 感受台北綠意之城

攀上樹梢 從不同高度觀看城市  
傾聽樹語 護樹懂樹續城市綠意  
走入庭園 在日常感受自然之美

台北食 Taipei Food

我心目中的東門市場美食地圖  
以迷人漬物封存春日滋味

台北人 Taipei People

陪企業走向新時代的最佳教練——數位轉型顧問



# 沉|浸|春|日|樹|海

感受台北綠意之城





攝影— Daniel

生機盎然的三月，樹木翠綠得猖狂，如同在歌頌生機重回大地的美好。雖然樹木不會言語，但是茂密、翠綠的樹木們，可以為城市、郊山增添生命力，也是台北作為永續城市不可或缺的要素。

儘管樹木只在咫尺周遭，但每日與之共處的我們，卻常常忘了停下腳步，仔細感受樹木之美。近年來台北攀樹活動正時興，不妨藉著繩索攀上樹梢，以不同視角欣賞城市綠意；愛護身邊的樹，從學習傾聽它的聲音做起，藉由樹木醫生的分享，啟發對樹木的關懷，進而成為懂樹、愛樹、護樹的人；「與自然共生」並非空泛哲理，和景觀達人一起走逛台北特色庭園，在精妙造景中，看見自然如何再現於城市，讓植物走進你我生活。

透過專業職人的分享，開始去理解、喜愛、珍惜身邊的樹，讓台北成為與自然共存、充滿綠意的樹海之城。

# 攀上樹梢 從不同高度觀看城市

文－ shiba tien

攝影－黃政達

圖－許荏涵

**攀** 樹運動在歐美行之有年，是項不分年齡都能安全參與的運動，而台灣隨著近年戶外活動風氣興起，攀樹運動也日漸受到關注，參與者借助繩索攀到樹上觀景、閱讀，甚至放空睡覺、過夜，跟著樹木的脈動感受大自然的生命力。讓我們透過台灣第一位女攀樹師許荏涵的分享認識攀樹之趣，在一步步登高的過程中親近自然，也發掘城市自然生態的另類魅力。



攀樹師許荏涵認為，透過攀樹可以更加親近自然，並以新的角度認識生活周遭。



善用繩結、扣環並配戴安全帽，在攀樹師陪同下，任何人都可以安全地進行攀樹活動。

## 安全進行攀樹 同時學習樹木知識

「2014、2015 年左右，台灣興起登山、溯溪、攀岩等戶外運動風潮，攀樹也是在這個時間點進入台灣。」許荏涵回憶起攀樹運動在台灣的開端，那時她的老師、同時也是全台第一位攀樹師翁恒斌，前往香港學習攀樹技藝後，將這項運動帶回台灣推廣。許荏涵說道，專業的攀樹師必須經過國際樹木學會 (International Society of Arboriculture) 的認證，目前台灣擁有攀樹師證照的只有 37 位。

攀樹顧名思義是攀爬樹木，但手腳其實不會直接碰觸到樹木枝幹。攀樹者會透過事先固定於樹上的繩結，運用雙手推拉繩結的方式，搭配腳下踩踏繩結的力量，將自己的身體向上推動。許荏涵解釋，攀樹時穿戴的頭盔、吊帶與使用的繩索，都得符合國際安全規範，再加上擁有專業證照的攀樹師指導，攀樹其實是項很安全的運動。

許荏涵補充，攀樹對一般人來說，不僅是種運動體驗，還是一堂認識自然的課程。每次攀樹體驗活動開始前，她除了會解說穿戴設備與攀樹技巧外，也會帶著學員先觀察當天要攀爬的樹木，「例如在攀爬樟樹時，我會告訴學員，吸入樟樹的味道或是使用天然的樟樹製品，並不會導致蠶豆症發作，但市售的樟腦丸多半為化學合成，容易引起溶血反應，要特別注意；如果攀爬的是樹皮較薄的茄苳樹，就會提醒參加者注意，皮膚容易過敏的人接觸到掉落的樹皮屑可能就會發癢。」除了介紹樹種特色，許荏涵還會從土壤、樹根一路說明到樹頂的樹冠，引領學員認識更多樹木的知識。

## 身處不同高度 在樹上重新觀察環境

許荏涵常常在帶領學員體驗攀樹的過程中看到從前的自己。許荏涵在大學時第一次體



上樹後可以觀察到在地面所看不見的，像是近距離觀賞樹冠層。(圖／許荏涵)

驗攀樹，當時她心中也有許多疑惑與擔心：「這棵樹健康嗎？可以承受我的體重嗎？爬上樹之後要做什麼事？」這一連串的不安感讓她緊張到暈眩，最後只好選擇下樹。

許荏涵說，體驗攀樹的學員中，有人跟當年的自己一樣，因為緊張害怕，上樹後沒有餘裕欣賞風景，之後不免覺得可惜；但也有學員十分享受這項運動，上樹後會躺在事先架設好的吊床上看書，也有人會帶著畫板上去繪畫，更有人就只是躺在吊床上放鬆。

「曾有學員分享，當他躺在吊床上仰望樹冠層，才開始察覺到那天的雲朵是怎麼飄移，風來的時候，則可以觀察樹葉與枝幹隨風搖曳的姿態。此外，也有學員會看到松鼠在樹上活動。」許荏涵認為，不論是在城市或是野外攀樹，上樹後在高處所感受的一切，都是站在地面時所不曾有的經驗。

許荏涵還說道，孩童們上樹之後的反應更是令她印象深刻，曾經有孩童攀上樹後驚呼地大叫：「在樹上看到螞蟻了！」雖然站在地

面抬頭看，也有機會看到樹幹上有螞蟻在爬行，但藉由攀樹更近距離觀察生物在樹上的行為，是全然不同的體驗，讓人們可以用新的角度觀察原本熟悉的環境。

### 從樹木開始感知環境 處處都是自然蹤跡

「其實攀樹運動跟日常生活之間的距離，並沒有那麼遠。」許荏涵說道，自己曾多次受邀到校園辦理攀樹活動，透過教導攀樹技巧及對樹木的觀察，增進孩子們的野外求生技能。她特別提到，之前有一次到螢橋國中帶領童軍團學生體驗攀樹，她與夥伴意外發現校園中的木棉樹已經死亡變成危木。在與校方溝通並進行評估後，她們再次進入校園利用攀樹技能修剪樹木，並邀請老師帶著學生在安全範圍外觀摩，也讓師生對於樹木有更多面向的了解。

許荏涵還指出，生活周遭的公園也是體

驗攀樹的好去處。只要上「台北市政府市民服務大平台」公有場地租借系統搜尋關鍵字「攀樹」，就能看到在台北市公園申請進行攀樹活動的訊息，只需備妥所需資料，就能向台北市工務局公園路燈工程管理處申請攀樹。此外，在台北市也有許多攀樹活動可參加，像是台北市青少年發展處舉辦的攀樹體驗營，或是陽明山國家公園舉辦的青少年攀樹課程等。不過許荏涵強調，民眾在參與活動前，應先確認是否安排持有證照的攀樹師在場指導，才能確保活動安全。

而安全上樹後，再來就是盡情享受眼前的視野與風景。以大安森林公園為例，在4月中五色鳥育雛築巢期間，在樹下常能聽見五色鳥叫聲，但最多只能透過望遠鏡或相機鏡頭來賞鳥。然而藉由攀樹，人們可在不打擾五色

鳥的前提下更靠近樹上的巢穴，用肉眼就能觀察五色鳥的斑斕毛色與餵食雛鳥的生態。

另外，有別於一般高山得在海拔1,800至2,500公尺才會產生雲霧，形成霧林帶，然而陽明山國家公園平均海拔不到1,000公尺，但在東北季風影響下，也有著降水豐沛、雲霧發達的特性，若是前往陽明山攀樹，不用上高山就能看到霧林帶代表植物昆欄樹。

許荏涵認為，攀樹打開了人與自然連結的通道，在攀樹過程中，與自己最親近的就是眼前的樹木與周遭所處的自然環境，此時除了努力上攀之外，別忘了好好感受與樹木、自然獨處的這一刻，相信你也會發現在這座城市裡，還有許多自然的聲音，以及平時忽略的動植物活動軌跡。



台北市不乏許多攀樹活動，可讓居住在城市裡的孩子親近自然。(圖／許荏涵)

# 傾聽樹語 護樹懂樹續城市綠意

文—黃映嘉  
攝影—林冠良

在 城市高樓環伺下，樹木提供視野一抹綠意，得以讓人在繁忙日常中有所喘息，同時，樹木更有遮蔭蔽日、調節氣候的作用，對於城市有著數不清的益處。台灣第一位女性樹木醫生詹鳳春，專長樹木醫療、樹木保育等工作，經常開課演講推廣樹木相關知識。透過她的角度，引領我們學習如何在日常中觀察樹木，並從中學習護樹知識，讓這個城市充滿綠意、生生不息。



詹鳳春以專業角度審視樹木，理解樹木的需求，並透過演講、著作等方式，將護樹知識分享給相關單位與民眾。



人們可以透過觀察樹木的根系生長樣態等，察覺它們所傳遞的訊息，幫助樹木獲得更好的生活環境。

## 了解樹木語言 成為守護綠意的一員

在鄉村長大的詹鳳春，從小就在充滿樹木的環境中生活，求學時開始以科學角度探究樹木生命，進而踏入樹木醫學領域，學習救治生病的樹木，或是替城市與建案規畫合適的樹種與種植位置，「了解樹木語言的人並不多，因此更需要有人去協助樹木，讓它們能好好生長。」

詹鳳春解釋，所謂的樹木語言，是透過人們的眼睛去察覺樹的各種狀態，「樹木不會說話，但是大家可以試著去觀察它開花的樣子、樹幹的紋路、根系的生長方向……透過這些了解樹木向外傳遞的訊息。」例如看到根系長出地面，代表土壤太硬，根系缺乏呼吸空間。

秉持著協助樹木傳達訊息的精神，詹鳳春經常到陽明山為志工與民眾演講，她發現愛護樹木的人很多，但方式往往不正確。她語帶擔憂地表示，台灣民眾長期欠缺正確的樹木與植物教育，網路上更是充斥著多施肥、多澆水等錯誤資訊，「其實可以把樹木想像成野生動物，用最自然、最野生的方式去照顧，例如不需要經常施肥或澆水，但要確保空間充足、土壤不會積水，只要遵守這些原則，天公伯也會幫你好好照顧樹木。」

## 挑選合適樹種 維護城市綠意景觀

樹木是城市景觀的重要一環，因此不論公領域的人行道、公園，或是私領域的自家庭園，選對樹種不僅能為景觀加分，健康生長



透過觀察樹木的樹幹紋路，可判斷生長狀況。

的樹木也能为城市景观带来无尽绿意。不过詹凤春也担心地提到，「我最担心因为考虑景观而未能理解树木生长的需求，尽管极力表现景观特色，但若树木生长不良，反而会造成景观问题。」

「行道树要耐修剪、耐空汙、耐土壤环境，如何与周遭环境共生是非常大的课题。」詹凤春以敦化南路上的台湾欒树为例，「台湾欒树不会有根系乱窜的问题，而且随著季节变换还会有色彩变化，是能够维持城市景观的树种。」有别于台湾欒树，詹凤春认为樟树、榕树虽然也很漂亮，但是因为根系需要较大的空间，在人行道宽度有限的情况下，会造成根部突出地面，影响用路人安全，因此需审慎评估适合种植的地方。

除了路旁的行道树，公园也是日常生活中

常常见到树木的地方，然而在这些场域种植树木亦是大有学问。詹凤春表示，适地适木很重要，例如河滨公园的土壤黏性高，遇到下雨就容易积水，因此要选择能够适应这种环境的树种，例如落羽松、柳树。另外，来河滨公园运动不免需要树木遮荫，因此树冠大的树种也是挑选的首要条件，「若想增添公园景观变化，则可选择会开花的树种，更能带来季节性趣味。」

### 於日常學習觀察環境 培養理解樹木的敏銳度

樹木對我們的生活、環境如此重要，因此詹鳳春建議平時可多充實樹木知識，並在日常生活中累積對樹木語言的敏銳度，讓自己

可以具備照顧、保護樹木的基本知識，若遇到需要救治的樹木，也能適時察覺，並協助向相關單位求助。

詹鳳春分享自己救治二二八和平公園裡一棵老流蘇樹的故事，當時樹體逐漸衰弱，並且枯枝漸增，開花時間也不如預期，「實際考察後，發現病因是土壤空間的問題，因此花了相當多時間將根系引導至表土層。」她回憶起救治老流蘇樹期間，常有民眾前來圍觀，更會不時提出疑問，詹鳳春也樂於回應與分享，她認為，透過這種交流，民眾也會開始更關心樹木，之後若在其他場域遇到類似問題，也能進而為樹木發聲。

在台北，從人行道至公園，處處都是能親

近樹木的場域，詹鳳春以自身為例，「日常散步時就可以觀察樹幹與枝條的走向，或是檢視樹幹表面的皺褶，感受它的生長狀態。」若想與樹木有更多接觸，她也相當推薦近期流行的園藝自然療法，透過學習種植植物與樹木來紓解壓力、復健心靈，「用這種特殊、非學術的方式接近樹木，也能增添學習樂趣。」

想感受樹木不必遠赴高聳深山，在台北只要走出戶外、仰頭觀看，就有機會沉浸在富有綠意的環境之中，而坐擁此等上天恩賜的我們，也應以感恩的心，誠懇地去傾聽樹的話語，進而護樹、懂樹，讓城市的綠意永續，綿延不絕。



台北市的公園樹種豐富多樣，是民眾認識與學習樹木的知識寶庫。

# 走入庭園 在日常感受自然之美

文－林蔚靜  
攝影－Daniel  
圖－吳書原

人們常說的「與自然共生」，聽起來很遙遠，但其實沒有什麼艱澀的大道理，小至一盆植栽，大至一座庭園造景，植物的每個姿態，都在傳達與自然共生的哲理。對此頗有心得的景觀建築師吳書原、景觀設計師陳元慶與苗圃經營者沈映仁，分享如何在庭園造景中呈現出自然之美，以及取經台北山林與溪流的设计發想，和日常栽培植物之樂，讓民眾能從中明白，與自然共生的哲理毋需遠求，就在你我身邊隨處可見的自然之中。



景觀建築師吳書原取經自然，打造與環境共存的庭園景觀。



由陳元慶設計的庭園美學計畫「裏山」，讓日本松樹與台北淺山植物共存。

## 不投射私欲 與自然共生的美學

庭園造景的本質，在於再現自然之美，但台灣人一直以來對景觀設計的理解卻非如此。「早期很多業主偏愛不落葉、色彩鮮豔的花草植物，然後要求種好種滿。公共空間的植栽也是，往往逢年過節種一批觀賞花卉，枯了就鏟掉。」吳書原表示，「這是因為在造景中投射了太多自身欲望，試圖控制自然，將植物視為裝飾，而不是生命。」

有感於台灣人普遍對景觀的審美與原生植物的認識多有欠缺，吳書原與沈映仁、陳元慶在台北內雙溪山區的苗圃共同打造景觀美學計畫「裏山」，希望帶給民眾有別於以往的庭園景觀，將原生植物的美，以及造景植物與自然共生的理念傳遞給大家。園中植栽

皆以日本庭園樹搭配台北淺山常見的原生植物，並考慮植物不同季節的特性加以搭配，每天都可以觀察到植物細微的變化。

對此，陳元慶提到，「我們希望先以講求季節嬗遞的日本庭園告訴大家什麼是『美』，讓大家學會欣賞植物一年四季的不同面貌，很多長輩不喜歡看到冬季落葉的『寒樹相』，覺得太蕭瑟，但其實落葉是樹木生命的一部分，要學會接受它。」欣賞自然之美，得從接受自然萬物的無常變化開始，在認知自然之律後，便能達到審美的更高層次。

## 取經大自然 將自然之美再現於城市

除了裏山，台北還有許多地方也將自然之美融入庭園設計，以吳書原的荒野美學設計



台北市立美術館地下二樓的「迷霧花園」(左)以及「不只是圖書館」(右)的庭園，皆是由大自然獲得靈感而生的庭園造景。(圖／吳書原)

為例，像是「陽明山美軍俱樂部」、松菸的「不只是圖書館」及「空總 C-LAB 都市美學公園」都可一見其蹤；若想在市區裡一窺高山雲霧繚繞針葉林間的迷幻風景，不妨走趟位在台北市立美術館地下二樓的「迷霧花園」，將可欣賞到海拔 3,000 公尺的山林風景再現於城市之中。

談及景觀與造景設計的靈感來源，三人異口同聲地答道：「向大自然取經，自然所形塑的植物與地景之美，就是最好的啟發！」台北是一座洋溢自然氣息的城市，春日踏青不必遠行，城市近郊就有陽明山國家公園及各類型的親山步道，是吳書原和沈映仁的最愛。吳書原尤其推薦陽明山的健行路線，像是面天山、向天山、二子坪、擎天崗或冷水坑，他盛讚二子坪步道是世界級的無障礙登山步道，高山湖泊「向天池」的水岸景觀也非常有趣。

在健行的同時，吳書原、沈映仁都習慣不

時駐足觀察自成一個微型生態系的複層植物樣貌，從披覆地表、石頭的苔蘚、蕨類，再層層遞進至較高的草花、矮灌木到喬木，層次分明地各司其職。「台北盆地還未開發時，一定也和陽明山淺山地區有著相同的植物林相，這就是我希望做的，以景觀設計重新建構台北盆地在萬年前的自然！」吳書原笑說：「未來我希望能推動以代表台北特色的原生植物，建構台北的城市景觀，就像我們一想到東京就會想到銀杏一樣。」

陳元慶則偏好從河道取經，雖然同樣是欣賞複層生態系的景觀，但觀察沿河的植物變化相對更有動態感。他將河道比擬為人行走的動線，河岸兩側也是從苔蘚一路遞進至喬木，而多了河水的流動，自然景觀也更有生命力。「我最喜歡雙溪，沿著溪岸漫步，一路上可以看到很多景色，每個景色都有自然界的邏輯在，景觀設計其實就是在模仿大自然。」他說。

## 蒔花弄草 學習與植物一起生活

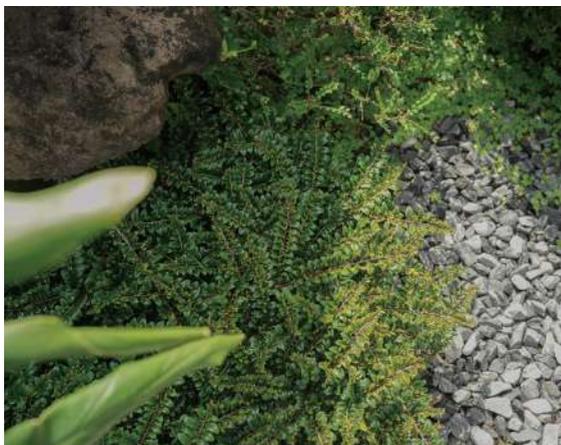
若說庭園是為了將自然之美再現於城市，家中的植栽就是讓自然之美更深入日常。吳書原說，英國人非常樂在園藝，享受動手栽植、修剪的樂趣，這是一種生活的美。雖說台灣溫暖多雨的氣候非常適合植物生長，但對台北人來說，在家中種植物並非是件容易的事。「因為台北有所謂的微氣候，高樓林立會影響日照，植物得不到充足的陽光，就很容易出現斑點、黃化甚至退葉。」陳元慶解釋。

沈映仁說，養植物最基本的三要素是陽光、空氣、水，今時不同以往，科技可以輕易做到物理環境的最佳化，像是台北多陰雨，可以用植物燈補足日照；盆地夏季悶熱、通風不佳，可以裝循環扇促進空氣對流；選用排水佳的博拉石或赤玉土，以免植物悶出病蟲害或發霉；忙碌時常忘記給植物澆水，也可以設定自動噴罐。養植物並沒有想像中

困難，只要有最基本的園藝知識、打造好的物理環境，人人都能養活植物，並享受園藝之樂。

而不論是盆栽或屋頂花園，吳書原建議要有打造複層生態系的概念，就像在山中看到的植物林相一樣。「因為樹和地被植物是互相扶持的，地被植物的根系具有抓土特性，可以保護樹木根系。」吳書原說，他自家的屋頂花園就很生機蓬勃，地被植有長葉腎蕨、金狗毛蕨或金錢薄荷，再到草花類的芳香萬壽菊或迷迭香，矮灌木有紅花玉芙蓉、銀葉菊或蘆荻，小喬木則是他最愛的梅葉冬青。

對園藝的入門者而言，陳元慶建議可先從迷迭香、薄荷、九層塔等香草植物開始，因為它們可以吃又可以玩，也適合帶著孩子一起做，從與植物的小小互動培養出對園藝的興趣，這是親近大自然最簡單的第一步。由此開始學習與植物一起生活，認識、愛護它們，再推及至野外的山林，這就是「與自然共生」的開始。



運用地被植物、草花類植物、矮灌木、小喬木構築成景觀庭園，營造出與大自然共生的環境。

東門市場美食



## 我心目中的東門市場美食地圖

文·圖—魚夫

從前我在永康商圈有家餐廳，由舍弟擔任主廚，三不五時需要食材時，我便就近到東門市場去採購，當然，市場裡的美食也不忘偶爾去尝尝，當時台北流行的外省菜，一是川菜，另一則是較像家常菜的江浙菜了。

其實在永康商圈賣江浙菜倒也合適。日本時期中期，來台日人漸多，於台北城的東門周圍聚居，日本政府將城牆邊的區域命名為「福住町」。而後隨著總督府規模擴張，台北城越為重要，乃將福住町規畫為官舍區，並應人口需求，東門市場於 1928 年開始營運；

戰後，代表盟軍來台接收的國民政府要員，成為進駐此處日本宿舍區的主要社會階層，日本人離開後，街道沒什麼改正，而是取了一些諸如永康、麗水、金華等江浙地名。

在台北有兩個做外省菜必去的市場，一為南門，另一則是東門。暫不論南門，東門市場因為臨近總統府，冠蓋雲集，官夫人常要宴請各方大員，因此這市場便成了外省權貴官夫人經常出入的場所。

作家白先勇是大將軍白崇禧的兒子，白先勇筆下文學作品諸如〈一把青〉裡的空軍師娘秦芊儀到東門市場採買，聽聞空軍有人摔

機，連忙搭乘三輪車趕去探望；〈思舊賦〉裡，官家小姐和一個有老婆的男人搞上了，搞大了肚子決意私奔，後來她們家的老傭人在東門市場看見她提著菜籃，大起個肚子，蓬頭散髮的，叫了聲「嫵嫵」，兩人相視而泣。

東門市場流傳很多大明星造訪的故事。紅遍半邊天的巨星林青霞曾住在東門附近，市場裡有家「東門興記水餃」很受她的喜愛，後來咱們的大明星雖到香港發展，但每返台便會一買兩、三千粒水餃回港餽贈親友。

賣水餃者，常得獎的「御園坊」老闆還在市場裡雇用一大堆人組成生產線包餃子，我記得最早是販售港式點心，後來也賣起熟食，而紅燒獅子頭也是招牌之一。

在我的年代裡，最會做外省菜的就是傅培梅，她是台灣第一位上電視傳授烹飪的人，《傅培梅時間》總計播出一千四百多集，教了四千多道膾炙人口的菜餚，真是驚人的成就。她的女兒程安琪本是演員，後與母親合作主持烹調節目，而東門市場就成了她練就水磨功夫的播台。

據說她來到東門市場，便和「東門雞鴨店」的老闆娘梁羽芝討教，這攤不只賣雞肉，還順便加開料理課；「萬國牛肉」是程安琪陪著媽媽來挑選特殊牛肉部位，店家有如庖丁解牛，還深諳各部位與食材的搭配。

鄰近處有「羅媽媽米粉湯」、「黃媽媽米粉湯」，兩家各有擁護者，羅媽媽是客家人，待客親切，豆乾糰、肝連、豬皮、豬雜等在高湯裡滾得熟透，是我的最愛之一；隔壁的黃媽媽米粉湯則是台灣第一名模林志玲、明星恬妞、寇乃馨等經常來交關。說到林志玲，「味好香燒臘店」的肉鬆也是她的最愛，早期張小燕的媽媽、歌手陳淑樺等都曾光顧。



羅媽媽米粉湯。

「五星中藥行」的痠痛藥頗受好評，傳聞前行政院長郝柏村常差人來取藥，不過這家藥行最受好評者其實是滷包，酸梅湯配方等也很搶市。

喜愛素食者，陳家那攤「上海臭豆腐」招牌上寫著大大的「臭」字，自稱配方來自家傳，只用莧菜梗之類的蔬菜發酵製成，不添加人工、化學成分，吃素者也大可放心食用。

「利隆餅店」在市場的一個小角落，目光要銳利才能找到，也不能太晚去，賣的是韭菜盒子、高麗菜餅、蘿蔔絲餅、紅豆餅、豬肉餡餅、蔥油餅、蔥燒餅、牛肉餡餅，每樣都屬二、三十元的銅板美食，早上六點半開始，十一點就將近售罄了。

老實說，東門市場攤位眾多，要我臚列全部的美食攤子並非易事，但是口味很主觀，每個人來到東門市場都有一張心中的美食地圖，去過東門市場的朋友，不妨藉本文拋磚引玉，費想想您的最愛吧！



# 以迷人漬物 封存春日滋味

文－郭慧  
攝影－蔡耀徵

**醃**漬是延長季節食材風味的保存方法之一，若是使用不同方法醃漬，還能引出食材不同的風味。在春暖花開的時節，料理研究家范麗雯（Winnie）分享各種實用的醃漬手法，及以此做出的延伸料理，讓我們一起以季節的美好慰勞舌尖。



醃漬過後的食材、醬料能為茄子等日常料理增添風味。

## 以醃漬保存季節食材

「在冷藏技術還不發達的時代，人們常將食物浸漬在高濃度的糖、鹽中，以滲透作用讓食材脫水，抑制細菌生長，達成保存食材的目的，也因此過去多半會選擇以盛產或當季食材來醃漬。醃漬方法其實相當多元，包含耗時較短的『淺漬』，或加入糖、鹽、醋、酒的『糖漬』、『鹽漬』、『酸漬』、『酒漬』等，而且所有食材都能做成漬物，水分含量較高的葉菜類可以直接加鹽來發酵，水分較少的根莖類則可採浸泡鹽水、醋等液體較多的醃漬法來製作。」范麗雯說道。

范麗雯也補充，以春季食材而言，包含屏東一帶於三月採收、被稱為「晚蔥」的洋蔥、四季皆產但春日品質尤佳的甜椒及韭菜、春日時莖體圓粗、水分飽滿的蘆筍、春日限定的箭竹筍，以及梅子、李子、桑椹、小番茄、土芒果、楊桃等水果，都是常被拿來作為漬物的食材。

## 多種醃漬方法帶來多元滋味

范麗雯舉例，洋蔥可採淺漬的方法，將其放進容器中，加入調味醋以及鹽、糖等調味料，在冰箱中冷藏約 2 至 3 小時即可食用。由於淺漬的醃漬期短，未經發酵無法轉換出另一番滋味，而以清新脆爽的溫和風味見長，適合作為家常配菜。

如果是韭菜，則能選擇鹽漬或醬漬，前者只要將韭菜洗淨、曬乾後，放入容器中撒鹽搓揉，再靜置 2 至 3 天，便能品嚐到濃郁鮮香的滋味；後者則是將韭菜放入容器中，加入醬油浸漬，再依據個人口味偏好以味醂、



范麗雯醃漬春日產的韭菜，並以此作為拌麵和茄子的調味佐醬。

白醋等調味，約半天時間即可開封享受辛香涮嘴的風味。至於箭竹筍則不妨採用鹽水漬，也就是將箭竹筍浸泡在濃度約 2% 的鹽水中，以鹽巴逼出食材水分後靜置約 1 個月，不只能濃縮出箭竹筍的清新甘甜，發酵後產生的溫和酸香更是時光的贈禮。

若是偏愛爽口酸勁的人則不妨嘗試酸漬，曾旅居義大利多年的范麗雯分享，義大利人常將甜椒、蘆筍等季節蔬菜放在 1:1 的醋水中，再加入月桂葉、小豆蔻等辛香料，一起煮滾後放涼靜置封罐，製作成罐裝醃菜 (Pickle)，搭配肉類或起司等品嚐相當開胃。



將韭菜切碎後與辣椒等食材裝入罐中，再加入醬油等調味料，輕鬆就能做出美味的醬漬韭菜。

### 增添日常料理風味層次

而就水果類而言，范麗雯則推薦嘗試糖漬或酒漬，像是桑椹、番茄、楊桃、土芒果等，去皮、去核、去蒂後，視需求切成條狀、浸泡在果物重量約 60%至 65%的糖水中冷藏浸漬約 3 天，酸甜甘美的滋味可說是最天然的手作甜點；或是將梅子、李子、楊桃等洗淨、去蒂後，加入糖以及酒精濃度 5%至 10%的基酒，封存半年以上，便可以製成甜美的水果酒，讓你在家便可享受片刻微醺。

最後，范麗雯也分享，有著鮮明風味的醃漬食物，也十分適合搭配油脂豐富的肉類，以酸鹹滋味為舌尖去油解膩；又或是與其他食材一同拌炒，或是拌麵、拌飯，為餐食增添風味層次；若想吃得清爽些，也可將漬物作為沙拉配菜之一，吃來更加有滋有味。即便如今保存食物方式繁多，仍不妨試試最天然的食材保存手法，將春日滋味封存，也為日常三餐的味覺增添驚喜。



## 春日漬物及延伸料理

### 醬漬韭菜

#### 🏠 材料：

- 韭菜 50g
- 辣椒 1 根
- 薑泥 1 小匙
- 醬油 60cc
- 味醂 1.5 大匙
- 白醋 1 大匙

#### 🔪 步驟：

1. 韭菜洗淨晾乾後切碎、辣椒切成輪圈狀。
2. 將所有食材、調味料放入消毒好的玻璃罐，漬泡半天即可食用。

❖ 醬漬韭菜放置於冰箱冷藏，可保存 1 至 2 個月。

### 醬漬韭菜雞絲拌麵

#### 🏠 材料：

- 麵條 2 份
- 雞胸肉半副或雞腿 1 隻
- 醬漬韭菜適量
- 香油少許
- 鹽適量
- 米酒 2 小匙

#### 🔪 步驟：

1. 以肉重 1% 的鹽、米酒將雞肉醃漬 4 小時以上，蒸熟後剝絲備用。
2. 將麵條煮熟瀝乾盛盤，鋪上雞絲，淋上韭菜醬。
3. 再淋上香油提味即可享用。



# 陪企業走向新時代的最佳教練 ——數位轉型顧問

文－郭慧

攝影－蔡耀徵

圖－安侯建業聯合會計師事務所

**隨**著科技發展，數位轉型已成為許多企業面臨的課題。然而企業該如何面對顛覆時代的數位浪潮？又該利用哪些工具達成轉型目標？面對這一個又一個的問題，

數位轉型顧問成為企業轉型道路上的最佳夥伴，提供專業策略、技術與經驗，為企業找出數位時代的最佳解方。



數位轉型顧問在掌握客戶狀況後，透過團隊討論與分析研擬出對應的轉型策略。



透過訪談、問卷、調查研究等掌握企業狀態，是數位轉型顧問在擬定轉型策略前重要的前置作業。圖為安侯建業聯合會計師事務所採用的「企業應變核心能力解析」量表測驗結果。(圖/安侯建業聯合會計師事務所)

長期任職於顧問領域，曾任中華電信商業分析中心業務發展總監、參與大數據相關策略分析的安侯建業聯合會計師事務所數位長賴偉晏表示，其實近兩、三年來，隨著科技創新、消費者生活習慣改變，以及新冠肺炎疫情帶動遠距工作需求等影響，許多企業為了維持「營運不中斷」，紛紛開始關注數位轉型，也因而帶動數位轉型顧問的需求。

### 自訂定轉型策略 從定義問題開始

所謂數位轉型，顧名思義指的是透過數位科技，改變企業的組織、經營方式、獲利模式等。賴偉晏分享，其實協助企業進行數位轉型的過程，大致可分為「數位」、「轉」、「型」三大部分。首先，「型」指的是先了解企業狀態、清楚定義轉型議題，才能確認企業該轉成什麼「型」。

「數位轉型顧問首先得藉由訪談、問卷、

調查研究等方式掌握客戶的狀況，才能依此提出適合不同客戶的轉型策略。像是我們便根據過去的經驗，設計出一套量表，企業回答量表中的 20 道問題後，便可大致得知企業在『前瞻力』、『開創力』、『數位力』、『覺察力』與『回復力』五大能力上的表現，並依量表結果將企業分為深具前瞻力的『賈伯斯型』，或是以數位力、回復力見長的微軟執行長『薩提亞型』等。如果客戶想要更進一步確立自己的強、弱項，我們也會提供更詳盡的客製化問卷，深入了解客戶現況，以此重新盤點客戶眼下狀態、目標客戶、競爭對手、資源該如何分配等。」

### 自依據轉型策略 找出合適的科技工具

確定了「型」之後，接下來便是找出與之對應的「數位」科技工具。「這個階段最重要的是找到解決客戶問題的技術方式。例如，



賴偉晏向企業分享數位轉型經驗，提升企業核心生產力。(圖／安侯建業聯合會計師事務所)

當賣場想推出『先買後付』服務，我們便知道需先以信用演算法推出風險評估模型，掌握還款風險。接著我們再視客戶需求，決定由我們團隊內的工程師處理，或是為客戶找到可以提供所需技術的外部團隊。」賴偉晏形容，這個過程其實就像是醫生為病人治病，找出病因及療法是最終目的，至於是由自己來醫治，或是和其他醫療人員共同會診，都是可能的執行方式。

### 自 為企業賦能 讓內部夥伴成為轉型助力

賴偉晏接著表示，確立數位轉型策略及所需技術後，真正能為企業帶來轉變的其實是

內部夥伴，也因此「轉」的部分，著重於為客戶培育轉型所需的知識和能力。「企業在進行數位轉型時，有時會激起反對聲浪，這其實源於負責數位轉型與擔任傳統工作的夥伴互不了解，加上有些人擔心自己跟不上時代、害怕被取代，都可能成為轉型的阻力。為了緩和這樣的狀況，我們會為客戶舉辦內部課程，讓對於數位趨勢、程式設計等不甚了解的人可以慢慢理解。」

賴偉晏舉例，自己在為企業員工培力時，有時會帶著積木挖土機作為道具，並將學員分組，每組都由不同部門、職務、年齡的員工所組成，再讓他們依照課程中教授的基礎數位工程知識，集體完成一部可以動的積木挖土機。「藉由這樣的方式，除了讓內部員

工彼此交流、團隊合作，也讓對數位轉型有些害怕、甚至抗拒的夥伴，知道自己其實是可以理解數位世界的。」

賴偉晏也補充，數位轉型顧問想要達成上述任務，所需的能力其實不少。以硬實力而言，顧問除了需具備數據分析能力、敏捷式管理能力，也需要基本的人工智慧及資訊科技概念，才能透過數據得知哪些技術工具可以達成轉型任務，並在轉型過程中保持彈性。此外，每位數位轉型顧問最好具備某個領域或產業的專業知識，才能為在數位轉型過程中想要順勢跨足另一個產業的客戶，提供專業服務；而以軟實力來說，由於數位科

技發展一日千里，歐美數位應用更是不斷推陳出新，保持不斷學習的習慣及強化國際視野尤其重要。與此同時，顧問需要與企業溝通、合作，因此表達能力也是這份工作不可或缺的關鍵職能。

「透過科技的力量協助企業解決問題、創造價值，一直是我從事這份工作很重要的理念。當我們看到企業主專注地聽我們分享數位轉型相關知識、接到來自客戶的肯定，或是聽到客戶旗下員工感謝我們讓他接觸到新的世界，都讓作為數位轉型顧問的我們獲得很大的成就感，而這也是我對這份工作持續保持熱情的原動力。」



**姓名：賴偉晏**

**職業：數位轉型顧問**

**特質：擅長溝通、具備國際視野及不斷學習新知的好奇心。**

**工作任務：為企業訂定數位轉型策略及方法、為客戶進行數位賦能。**

**核心理念：透過數位科技的力量，協助企業解決問題、創造價值。**



# 十 台 北

聊台北 Talk About Taipei

我們的溫羅汀記憶書

俯仰皆得的「美」，令人心動雀躍

共好台北 Better Taipei

從醫療、政策等著手 提升罕病患者權益

拍台北 Capture Taipei

台北天際線

畫台北 Draw Taipei

台北復古小角落





(圖／海邊的卡夫卡 Kafka by the Sea)

## 我們的溫羅汀記憶書

音樂空間主理人陳瑞凱 × 樂團主唱吳志寧

文－林佳蕙 · 圖－海邊的卡夫卡 Kafka by the Sea、切音樂電影有限公司、田育志



---

位於公館的 Live House「海邊的卡夫卡 Kafka by the Sea」，今年初因為都更的關係，關閉了經營 17 年的場址。這個消息讓樂迷感到相當不捨，也讓不少人思及「溫、羅、汀」這一帶文化版圖可能產生的轉變，透過海邊的卡夫卡空間主人陳瑞凱和樂團「929」主唱吳志寧的對談，讓我們跟隨他們的視角，思考關於這座城市文化活動的未來。

---

## 大家都在這裡

**從** 公館延伸至師大一帶的商圈，作為台北市發展有時的文化區，在過去的歲月裡，吸引了各種文化團體與商家進駐。如今這一塊台北的文化孕生地之一，隨著海邊的卡夫卡搬遷，讓大家開始思考這個區域的未來發展與台北文化活動場域的更迭。

陳瑞凱將自身定位為過去公館藝文咖啡館「挪威森林」的繼承人，開店之初他受到挪威森林咖啡館創辦人阿寬許多教導與指引，甚至店裡也沿用彼處的舊桌椅。同時，身為獨立樂團「1976」主唱的他，當年深受此區電影院、書店和咖啡館林立的氛圍影響，於是決定在此覓點開店，陳瑞凱說：「藝文咖啡館就是要跟音樂、文學、電影等不同藝術形式有所串聯，在這裡可以激盪出很不錯的創意火花。」秉持著這樣的理念與地利之便，過去海邊的卡夫卡不僅提供音樂演出的場地，成為許多音樂人如 929 樂團、HUSH、

大象體操、法蘭、許哲珮、鄭宜農的重要搖籃，也舉辦了各式與電影和出版相關的發表座談會。

而從外地北上發展的吳志寧，猶記得當年初訪台北對於溫、羅、汀這一帶的嚮往，他說：「我小時候就會搭公車去『ROXY VIBE』看演唱會，我姊姊也會帶我去『地下社會』，這些都成為我之後上台北發展的動力。當我二十多歲來台北發展時，就在租金比較便宜的永和一帶租屋，我們當時的梦想就是過橋到台大、師大這一區演出，因為『大家都在這裡』。」

## 小型場所串聯的魅力

此種因彼此氣味相投而自然形成「大家都在這裡」的群聚感，在陳瑞凱和吳志寧眼中



位於公館的「海邊的卡夫卡」是許多音樂人的搖籃。



**左：**陳瑞凱，1976 樂團主唱，同時也是「海邊的卡夫卡 Kafka by the Sea」的主理人，曾以此場地培育許多重要樂團。

**右：**吳志寧，929 樂團主唱，如詩的時事詞作，充滿人文氣息，過去經常在「海邊的卡夫卡」舉辦演唱會。

顯得彌足珍貴。吳志寧指出，溫、羅、汀這一帶具有高度包容力、樂於給予機會的氛圍，對於不管是台北或外地前來的樂團，都是很好的起始點，「位於台大對面的『女巫店』不在乎我們的資歷，就是一個很好的起點，而海邊的卡夫卡又把音樂演出形式安排得更正式一點，他們除了接納很多新音樂，也主動探尋有潛力的音樂人，我認為這些場域對於文化的養成有其重要性。」

在鼓勵創作的藝文環境下，其他具有特色的小型場所也得以在此立足，而形成有趣的區域特色。陳瑞凱便指出，他特別喜歡鄰近街角的氣息，「這邊有像『Mangasick』這樣有趣的漫畫店，他們不僅引進其他店買不到的書、有自己的出版品，也舉辦許多交流活動，像陳珊妮來海邊的卡夫卡喝咖啡，通常都是因為先去了 Mangasick 才順道來訪，這就是一種很有趣的連結。」

## 我們所希望的城市藍圖

都更雖為近年影響環境氛圍的重要原因之一，但其實這樣的變遷早已陸續發生。這些年小型音樂演出場所抑或因面臨租約到期、租金上漲，或是因街區對於生活環境的寧靜要求，過去的重要表演場所，如地下社會、ROXY VIBE 以及和海邊的卡夫卡位於同一棟建築的「河岸留言」，都不得不面臨歇業或搬遷的命運。

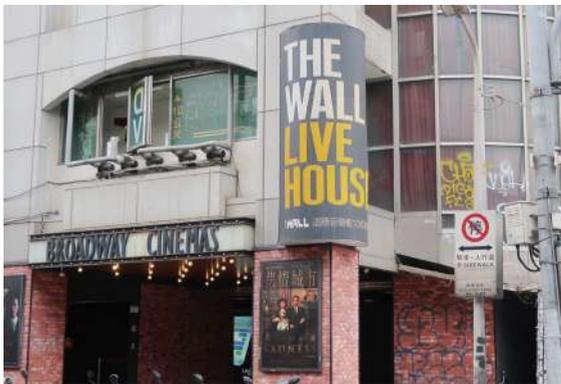
在住商混合、屋舍高度密集的城市環境，為了平衡居住品質和文化發展所需，陳瑞凱指出設立文化園區是目前主要的解決之道，例如位於萬華區的糖廊文化園區、中正區的華山 1914 文化創意產業園區，或是位於信義區的松山文創園區，都是相當顯著的實例。陳瑞凱雖認為這樣的發展有其必要性，但是也不諱言公有場地雖提供較為優惠的租賃條

件，但也得遵守相關的權利與義務，民間自發開設的小型場地在活動類型上則有更多彈性，他說：「這樣的小場地對於培養新一代人才是很重要的，很多樂團最初都是從這些位於文教區的小場所開始歷練。」

吳志寧對此也深有所感，認為這些小場所其實具有相當的商業潛力，他說：「如果把表演集中在大型場館，我們很可能失去城市的特色樣貌。我記得在倫敦的街區，小巷弄裡充滿了迷人的爵士酒吧，那是另一種文化

景象。我們在規畫城市發展藍圖時，是不是也可以思考一下，明確的區域畫分是否真的是我們想要的方向？」

都更可能造成原有商家搬遷，並帶來街區氛圍與景觀的變動，而在人們越來越追求居住環境不受商業活動干擾的趨勢下，如何讓溫、羅、汀一帶這種在尋常巷弄中，因自發性需求所產生的活動，可以在未來繼續成為帶動新創意的引擎，將是這個世代亟需思考的城市發展議題。



溫、羅、汀一帶有著濃厚的文藝氣息，過去總吸引許多藝文團體進駐。(圖／田育志)

藝文

## 俯仰皆得的「美」，令人心動雀躍

圖—朱惠芬



文—朱惠芬

一輩子都在大都會中，選擇鬧中取靜生活的藝術工作漫遊者。曾任台灣女性藝術協會及台灣視覺藝術協會理事長等，認為公共藝術及藝術顧問是專業定位，但推及大眾認識藝術是使命，期待透過自我對「美」的觀察，天天都能有「美」的浸潤吸收。

---

每每向人解說藝術，總是換來一句靦腆的回應：「我不懂藝術啦！」藝術真的有那麼難懂嗎？當然不是，欣賞藝術就如同欣賞日常生活中的美好事物般自然，只是其中「美」的函數需靠個人的培養。「美」的培養在於五感（視、聽、觸、嗅、味），加上「心」之整體感動。

---

**總**是喜歡窩在鬧中取靜的都會小窩，不僅是因為工作上的便利，更是為了在人文薈萃的城市裡，有參與不完的各類主題演講、看不完的展演活動、及讓人驚喜不斷的各種藝文空間，更重要的是，都可以免費參與，只要時間允許的話。

### 寶藏巖／鬧區中的頹廢美學

想像一下，在熙來攘往的台大公館商圈，只要由水源市場後的汀州路巷口進入「水源町公園」，即可靜謐地走在樹木盎然的步道，到達寶藏巖藝文聚落。此處原是台北市於1960至1970年代興建的違章建築聚落，由於地形特殊恍若九份般屋厝於山坡間比鄰錯置，形構成一個獨特的地理景觀。

十餘年來，透過台北市文化局的修繕工程與藝術家進駐等專案，寶藏巖已然是台北市知名藝文空間之一。流連其間，除了能在多處藝術牆拍網美照外，部分開放的藝術家工作室，更是一大特色。民眾除能欣賞到藝術家如何在傾圮的頹廢空間中創作出藝術亮點，更能進一步近距離了解藝術創作的過程，拉近彼此的陌生行距。

### 華山大草原／親子共歡的普普美學

華山大草原遊戲場是近年剛規畫好的全新親子共遊樂園，就在華山文創園區旁。很難想像，在寸土寸金的台北市蛋黃區，有一整片空曠



左：寶藏巖中的藝術牆面。右：由古宅天井改裝而成的「LIGHTWELL」。

的草原及新整建好的遊戲場，各式各樣的「趣趣仔」（台語的溜滑梯）讓孩子們流連忘返，而大草原更是毛小孩們最佳的放電場域。

就在大草原與文創園區間，矗立著 2015 年設置完成的公共藝術作品「醞律噴泉 6」，由文化部委託、藝術家江洋輝創作的這 6 組件「因地制宜」的不鏽鋼烤漆作品，意涵著「有機律動的主體造型代表過去的醇酒意象，伴隨著層層交疊的多元色彩舞動奔湧而出」（註），充分傳達出華山前身（台北酒廠）的特質。

## 中山商圈／前衛時尚的快速美學

走出捷運中山站，立即感受到一股青春洋溢的氛圍襲來。除了是因為此處的行人多數是年輕族群外，更是時尚及文創小店的聚集

地。「心中山線形公園」乃是促成這區域成為時尚新據點的工程改造成功案例，讓行人遊走於似山巒起伏不平的緩坡街道上，自是別有一番風趣。

此區域除了匯集時尚文創外，更是藝術人文薈萃地。由台北市政府舊樓修復整建而成的台北當代藝術館，當然是不定期定當造訪的朝聖地；亦有由老宅天井改裝而成的服裝、選品店與藝廊相結合的複合式空間「LIGHTWELL」，及「非畫廊」、晶華酒店 B2 的「中山藝廊」等，讓人目不暇給、美不勝收。



醞律噴泉 6



註：出自文化部公共藝術官網／公共藝術作品

## 從醫療、政策等著手 提升罕病患者權益

文－郭慧・攝影－郭慧・圖－財團法人罕見疾病基金會、Boris Jovanovic



(圖／Boris Jovanovic)

---

隨著醫療技術提升，許多過去被認為「無藥可醫」的惡疾都有了治癒的可能性。然而，世上仍存在著逾 200 種罕見疾病，需要政府、民間共同關注，才能讓病友獲得更完善的保障。在此之際，爭取罕病病友權益的民間團體、投入相關研究的醫療院所挺身而出，從政策遊說、醫療研究等不同面向多管齊下，與罕病病友並肩作戰。

---

## 促進立法保障病友權益

**相** 信許多人都聽過俗稱「玻璃娃娃」的「成骨不全症」、被稱為「黏寶寶」的「黏多醣症」，事實上這類盛行率低於萬分之一、病況卻會危及生命的疾病多被統稱為「罕見疾病」。次子為台灣首例確診「高血氨症」患者的「財團法人罕見疾病基金會」創辦人陳莉茵，深知罕病患者所面臨就醫、就學、就業、安養等多面向挑戰，於是在 1999 年創辦罕見疾病基金會，希望集眾人之力照顧更多罕病家庭。

「罕見疾病多是遺傳性疾病，也就是因遺傳或突變導致基因缺陷所造成，只要父母其中一方具有罕見疾病家族病史、雙方擁有同種隱性致病基因，或是單純基因突變，都可能孕育罹患罕見疾病的下一代。」陳莉茵說道。

她進一步說明，由於罕見疾病患者人數少，醫藥研發卻需投入大量時間與經費，在獲利考量下，醫藥集團往往不願投入罕病藥物、療程與營養品的開發。即便有少數罕見疾病藥物誕生，一劑藥物或針劑所需費用也往往高達數百萬元，對罕病病友家庭是極為沉重的經濟負擔，陳莉茵便曾售屋以籌措兒子赴美治療的高昂費用。

為了讓罕病病友不再孤軍奮戰，罕見疾病基金會從關懷訪視開始著手，進而建立罕病病友照護網，更促成政府在 2000 年通過「罕見疾病防治及藥物法」，讓罕病病友照護有了法源依據，在藥物取得、健保給付方面更有保障，讓罕病病友的就醫權與生存權終於向前跨進了一大步，這也讓台灣成為全球第五個通過罕見疾病專屬法案的國家，可說是在人權保障上的重大里程碑。

## 打造讓病友喘息的罕見家園

為了推進罕見疾病的相關照護與研究，基金會也開辦罕見疾病獎助學金，鼓勵病友即便罹患罕病仍能深耕學業，也推出「罕病病友就業促進服務方案」，媒合愛心企業與有特殊技藝的病友，讓病友可透過寄賣、技藝教學等方式賺取收益。

同時，基金會也出版多本罕病病友照顧手冊、設置國內首座「罕見疾病生物資料庫」，並提供許多單一疾病病友團體經費，如「台灣結節硬化症協會」、「威爾森氏症病友聯誼會」等，讓病友團體能更專注於單一病類的患者照顧。此外，為了連結全球罕見疾病醫療資源，罕見疾病基金會也舉辦國際研討會、



左：「罕見疾病基金會」舉辦感恩音樂會，除了透過音樂鼓勵病友與家屬，也讓更多人了解罕見疾病。右：罕見疾病基金會在新竹縣打造占地 1.8 公頃的身心障礙福利服務中心「罕見家園」。

加入「亞太罕病聯盟」，協助聯盟在台灣舉辦年會，集結世界各地罕病家庭的力量，讓病友們知道自己並不孤單。

不只如此，陳莉茵也開心地分享，罕見疾病基金會經過 12 年的籌備，於新竹縣打造占地 1.8 公頃的身心障礙福利服務中心「罕見家園」於 2022 年底開園，結合農作生產、休閒紓壓、復健訓練、心理諮商、喘息服務等功能，要讓罕病病友與家屬能在此獲得身心的療癒，也希望在此推動更多教育課程，並持續透過舉辦記者會、論壇、慈善音樂會等多元管道發聲，敦促政府落實相關政策，也讓更多人認識罕見疾病，為病友伸出援手。

陳莉茵補充，「由於罕病醫療費用高昂，我們非常期盼健保署積極執行全民健康保險每年編列的『罕藥預算』、擴大罕病用藥健保給付範圍，避免病友苦等不到醫療支援的情

形。」陳莉茵期待集政府及社會之力，讓更多病友及早獲得治療，甚至有機會改變一生。

### 發揮醫療綜效整合照護資源

罕見疾病基金會透過督促政府、國際合作、打造罕見家園等方式，照顧罕病病友及其家庭，「馬偕紀念醫院罕見疾病中心」則希望結合醫院跨科系資源、醫學研究量能，建立完善的罕見疾病診斷及照護體系，讓罕病病友能舒緩病痛，享有治癒的可能。

長期投入罕見疾病治療的罕見疾病中心資深主治醫師林炫沛表示，過去罕見疾病的診斷及治療多由不同科別醫生組成的臨時小組負責，馬偕為了讓相關醫療資源更有效地運作，在 2016 年成立罕見疾病中心，更有制度地投入罕病治療及研究，並逐步建立包含分子生物學突變基因分析、新生兒篩檢等臨床

診斷服務、協助安排跨科別會診、跨科共同照護聯合門診等，發揮醫療綜效，同時也與醫院的社工師等合作，給予病患及家屬更多醫療資訊及心理支持，從多面向著手，提供罕病家庭相關的照護資源。

### 新生兒篩檢及早發現及早治療

林炫沛也分享，罕見疾病醫療可粗略分為確診與治療兩部分，由於過去台灣醫療較不發達，常有「找不出病因」的情形，光是確診便可能耗時數年。如今醫療技術提升，罕見疾病確診時間已大幅縮短，更能從治療等方向著力，盡早控制病情，讓罕病病友也能享受正常生活。

除了罕見疾病的確診與治療，林炫沛也強調新生兒篩檢的重要性。許多遺傳性疾病在

嬰兒出生時並無明顯病徵，這時更需要透過詳細的篩檢來確認。「家長接到醫院通知孩子可能是罕見疾患者時，往往難以置信。我曾遇過一位同為醫生的患者家長，他得知時仍十分震驚，畢竟孩子當時的外表看來仍是健康可愛的模樣，一點都看不出是病人。但只要及早發現、及早治療，便有可能舒緩病況，乃至達到近乎根治的效果。」林炫沛說道。

陳莉茵與林炫沛都認為，罕見疾病這種人類生命傳承過程中的隨機風險，需透過政府與民間共同從預防、治療、照護等多方面著手，建立完整的醫療照護體制。期盼能在國家專屬法案的保障下，持續促進罕見疾病的健保給付、醫療照顧等，以全民之力為罕病病友織就最溫暖的照護網。



「馬偕紀念醫院罕見疾病中心」整合跨科別資源，希望為罕見疾病的研究、診斷、照護盡一份心力。(攝影／郭慧)



劍潭微風平台



大屯山



陽明山永公路



北投四季長廊觀景台

攝影——黃柏雯



台北人，住在陽明山腳下，按了十多年快門的業餘攝影師，喜歡山林中的景色、廢墟與天空。曾在大稻埕「OLYMPUS PLAZA TAIPEI」等處開設攝影展。「攝影即是生活」是自己對於攝影熱誠的寫照。

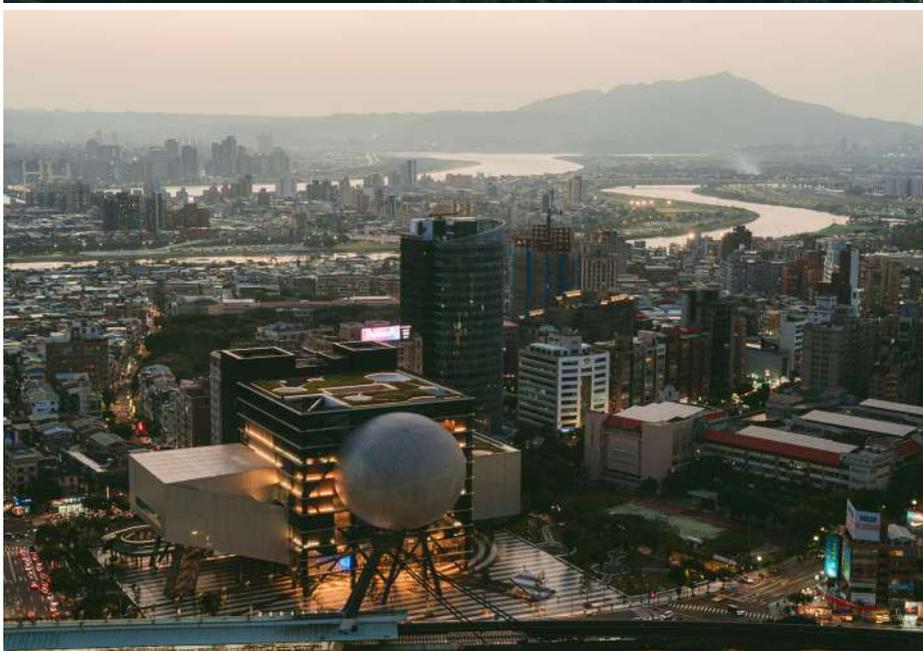
北投四季長廊觀景台



陽明山



劍潭微風平台



# 台北天際線

文—黃柏雯

**台**北市是盆地地形，在城市的周圍有群山環繞著。

作為一個陽明山腳下的士林人，生活環境約略就在城市與山的交界地帶，沿著陽明山區一路往上，城市的天際線逐漸在眼前呈現，環繞這座城市的山稜也越來越明顯。望遠鏡頭下的視角，山與城市的交界，橫跨數十公里的跨距濃縮在一起，連綿起伏的山巒及高高低低的城市輪廓，構築出台北上空的景色。

也許是因為生活的環境，在窗外或路上抬頭就能看見山的輪廓，生活周遭早已習慣有山稜的存在。山在生活中提供了一個喘息的所在，從窗口看見山的樣子就能有股安定感，且距離也不算太遠，一個小時左右就能從城市的環境走入山林中，然後在城市天際

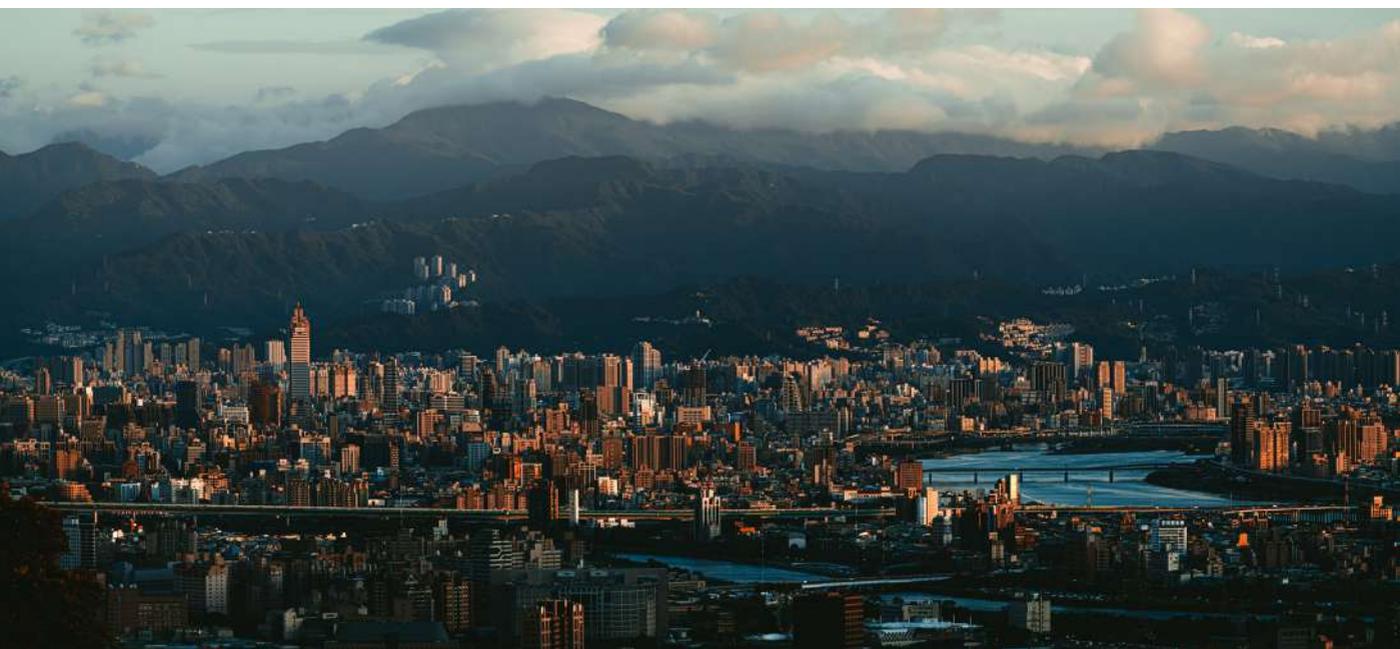
線的高度放鬆一下心情，去欣賞被群山包圍的台北，暫時放下城市中的喧鬧與吵雜，專注在周圍的自然聲響。

我尤其喜歡晨昏之際時位在這樣的高度，觀賞陽光將這座城市渲染成一片橘色的樣子。此時的城市與山巒由於陽光入射角度的關係，被陽光照到的地方呈現暖色調，而陰影處則是呈現冷色調，在這冷暖色的交織中，不管是山巒或城市，光影展現出來的立體感都非常迷人。

台北的天際線在每個季節呈現出來的景色都有所不同，春天帶來的雲海，或是夏季時的巨大積雨雲，都讓台北上空顯現不同的風貌，城市、天空與山巒的交織，讓台北有著不一樣的景致。



陽明山



## 台北復古小角落

圖·文—樂本漾



### 樂本漾

專職插畫家，以電繪和手繪為主，希望作品帶給人溫暖和祝福的感覺。創作包括書籍、教科書、雜誌、活動主視覺插圖等，並繪有世界少年文學系列等書籍。

**喜** 歡台北有一些復古獨立書店，空間不大，但裡面很豐富，放置很多書籍、復古玩具、罐裝果醬和以前的家具當作擺飾。讓人走進去時，感覺每個小角落就像是在訴說不同的故事，很喜歡這樣的空間。





# +台北

## 愜意台北 Chill Taipei

美食紀錄作家 Hally Chen：老滋味讓城市有了文化厚度  
以美食記錄台北一甲子

## 公共台北 Public Taipei

打造「以行人為本」的交通環境  
一起在台北賞花吧！  
在台北以燈會友  
2023 寶藏巖光節

## 好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

## 美食紀錄作家 Hally Chen： 「老滋味讓城市有了文 化厚度。」

### Hally Chen

長年專事唱片美術設計，同時為多本雜誌撰寫專欄。迷戀於台灣飲食文化，藉由設計、攝影與文字記錄食物與城市之間的故事，近年也藉由繪製食物斷面圖，記載當代食物的樣貌，著有《遙遠的冰果室》、《人情咖啡店》、《喫茶萬歲》。

文一翁珮恒 · 攝影一彭柏璋



---

台北具備多元的城市面貌，刻畫著不同地區、不同族群、不同世代各自擁有的生活型態。對 Hally Chen 來說，「飲食」最能快速地看到當地生活的特色，而在地小吃攤、喫茶店等「老滋味」更是承載著地域文化的發展脈絡，值得人們用味蕾爬梳、融入在地、玩味城市。

---

**作** 為百年古城，縱使身處現代化發展的時空下，台北市巷弄中仍靜謐地流淌著令人懷念的「老時光」，在時間的篩選下，以冰果室、咖啡廳、小吃攤的形式，保存著老台北的生活記憶。

「我喜歡的老店都聚集在華西街、西門町、大稻埕、大橋頭，這些沿著淡水河發展的舊市區，從觀察店家群聚的屬性、客人的流動，大概就可以發現這個地區的文化結構。」 Hally 舉例，像是大橋頭周邊作為交通要道，過去有散工文化，工人們都聚集在此再分散到各個工廠，因此周邊有許多適合下班後小酌的小吃攤，讓工人們能好好地慰勞一整天的辛勞。

西門町則是有電影街，是早期的流行中心，也是約會聖地，因此 1950 年代的老咖啡店都聚集在此。Hally 打趣地說，「以前不像現在有這麼多地方可以約會，看完電影就送對方回家多難過啊，一定要再找個地方坐著聊天，咖啡廳又是洋派的場所，非常受到當時年輕人的歡迎。」

而提及最有台北老城氣息的區域，非萬華區莫屬。根據 Hally 的觀察，到華西街老店的客群，不單單是在地居民、拜拜的香客，也有許多住在其他區的老客人特別遠道而來。「我有時會湊過去跟老客人聊天，還遇過建設公司退休的老闆，把高級轎車停在河邊，走路過來只為了吃一碗滷肉飯、跟這裡的歐吉桑聊天。」

Hally 說，因為這裡有年齡相仿的客人與早期的生活飲食習慣，老客人們可以說著彼此聽得懂的语言與話題，在這裡享受的不僅是食物的老滋味，也是在找尋過去的生活點滴。

然而老店也會隨時代的更迭而有所調整，如提升硬體設備、改善用餐環境、提高價格等，食物的型態也會因世代傳承而有所變化，「有些老客人在面對老店改變、轉型時，常常會說『變了、走味了』，但我認為改變並非不好，作為客人，最重要的是感受食物當下的味道。面對這些改變，我透過記錄美食在不同時代的樣態，讓更多人認識飲食背後的故事。」 Hally 說，這也是他寫書、拍照、繪製食物斷面插圖解析食材的初心。

「就像是爬梳歷史文獻時，可以透過建築、器具了解當時人們的生活，食物的紀錄也具備這樣的功能。」透過與老闆聊天、採訪店家故事，Hally 的食物插畫、照片與故事撰寫，不單單記載著老滋味的製作與演變，更多的是老店在時代中與客人、與城市之間的關係，藉由老滋味保留專屬「那個時代」的城市故事。

「一個城市正是因為留住老味道、留住老店，才具有城市的文化厚度。」這也是 Hally 之所以認為記錄食物在當代城市發展中十分重要。而延續傳統食物的美好滋味，也需要各界一起努力，「如果現在沒有留下，當老店凋零，就什麼也沒有了。」



## Chill 大使推薦——以美食記錄台北一甲子

文—翁珮恆·攝影—彭柏璋·圖—Hally

老店之所以長存，正是因為經過時間的洗禮與考驗，仍在時代的更迭中保有老滋味的美好。在愜意大使 Hally Chen 的領路下，探索他最愛的三個台北老街區：華西街、西門町與大稻埕，走訪開店一甲子的老店，不單是品嚐老滋味，更是帶著「記錄」的視角，用美食寫下當代的台北老故事。

### # 老萬華人的維生素 C 補給站

#### Q 華西街珍果

冰櫃櫥窗裡整齊地擺滿色彩繽紛的各式水果，傳統冰果室「華西街珍果」開店近一甲子，這裡的每一顆水果都是老闆余大哥每天清晨至三重市場，一顆顆親自挑選而來。「保證每一口都甜！」有老闆的嚴格把關，作為常客的 Hally 推薦起來也信心滿滿。

「第一次來時是平日中午，我就站在門外看著店裡的客人，來吃的都是當地歐吉桑，

一人坐一桌吃水果，彼此互不打擾，看著他們吃東西的樣子，我感受到老萬華的庶民風情，進而明白了華西街珍果在當地食肆中的特殊角色，它是當地萬華人不可或缺的維生素 C 補給站。」 Hally 說，來這裡不妨點一杯綜合果汁、一盤綜合水果，「一個禮拜的水果量都補齊了！」

☀ 華西街珍果

🕒 12:00-00:00

☎ 02-2308-9390

📍 台北市萬華區華西街夜市 113 攤

## # 老輩紳士的心頭好

### 🔍 蜂大咖啡

「蜂大咖啡」扎根西門町已有六十多年，店面如今仍保有 1960 年代的懷舊氣息，門口陳列的矮櫃與玻璃罐中擺滿的糕餅，乍看似古早味雜貨店，又像香港街邊的老店鋪。

店內飄散出濃郁的咖啡香氣，摻雜著糕餅的甜香，這裡不僅咖啡品項齊全，也有各式港式糕餅，如合桃酥、雞仔餅、綠豆糕、鮑魚酥等，可以佐咖啡享用。Hally 特別推薦早餐時間提供的 Morning Service，「一杯咖啡的價格就能享受雙仁荷包蛋加火腿片、烤吐司與果醬奶油，以及一杯熱咖啡的高級享受，是我城許多老輩紳士的心頭好。」

因為懷著浸淫於老時光的浪漫鋪陳，店內不單有年過半百的老客人，也有不少年輕的品香人前來一嘗老式喫茶店蘊藏的懷舊餘韻，身處蜂大咖啡，宛如搭上能自由穿梭不同時空的飛船，以此匯集不同世代的喫茶店記憶。

☀ 蜂大咖啡

🕒 08:00-22:00

☎ 02-2331-6110

📍 台北市萬華區成都路 42 號

## # 百工庶民的經典下酒菜

### 🔍 林家鯊魚煙

老家在大橋頭的 Hally 對這一帶特別熟悉，早期的台北橋頭是三輪車的休息區，也是臨時工的集散地，車夫與工人下工後，經常會在攤子喝些小酒，下酒菜因而成了這帶小吃店不可或缺的經典元素。

「光靠一味台灣經典下酒菜，就在台北大橋下賣了 60 年！」Hally 說，位在延三夜市內的「林家鯊魚煙」經常不到打烊時間就賣光光，由老闆親自嚴選來自宜蘭蘇澳的新鮮鯊魚肉，搭配獨門煙燻製法與特製醬汁，讓人捨不得停下筷子。

Hally 建議第一次來嘗鮮的饕客，可以點

🚫 飲酒過量，有害健康



左：「蜂大咖啡」的 Morning Service，承載著懷舊咖啡廳的老味道。右：「林家鯊魚煙」的綜合拼盤與味噌湯，每一口都是滿滿鮮味。(圖／Hally)

份由鯊魚肉、魚皮所組成的綜合拼盤，淡淡煙燻味與具嚼勁的魚肉、Q滑的魚皮，一盤就能享受不同風味。「俗稱『QQ』的頭部透明膠質是我的最愛，蘸上獨家特調芥末蔥醬油，胃口再差的炎夏也會有食慾。」

不妨找一天前來，在身旁的嘈雜車聲中，感受前人忙碌一日後的生活小確幸。

☀ 林家鯊魚煙

🕒 17:00-21:00 (週三公休)

☎ 0935-348-330

📍 台北市大同區延平北路三段 4 號

## # 內行人才會留步的懷舊滋味

📍 600cc 木瓜牛奶、青島蜜蜂咖啡

來到西門電影街看電影，先別急著點可樂、爆米花，過條街到「600cc 木瓜牛奶」，就能試試老台北人的飲料。這間陪伴台北人數十年的約會老店，假日總是大排長龍，除了招牌的木瓜牛奶值得一試，也有草莓牛奶這類季節限定菜單，供饕客一品當季最新鮮的果汁飲品。Hally 說，來這裡買飲料最主要是味道夠純、夠道地：「看電影前外帶一杯獻殷勤，約會對象也會忍不住誇你內行。」

而位於青島東路上的「青島蜜蜂咖啡」自 1978 年開業至今，不單是咖啡飄香，另一種濃郁的香氣則是來自老闆娘的台味拿手菜！手寫菜單、具年代感的裝潢，訴說著 40 年來的餐廳風格。Hally 首推這裡的扛壩子招牌餐「豬腳飯」，以台灣黑毛豬腳用糖、醬油文火上色 40 分鐘，再紅燒燉煮 1、2 個小時，是附近上班族、居民都知道的經典美食。



上：位於西門町的「600cc 木瓜牛奶」，是內行人才會點來配電影的絕佳飲品。下：「青島蜜蜂咖啡」最厲害的品項是老闆娘精心燉煮的豬腳飯。(上、下圖／Hally)

☀ 600cc 木瓜牛奶

🕒 11:00-22:30

(週六 11:00-23:00、週日 10:30-22:30)

☎ 02-2371-6439

📍 台北市萬華區武昌街二段 122 號

☀ 青島蜜蜂咖啡

🕒 07:30-20:30 (週六 08:30-17:30、週日公休)

☎ 02-2394-1363

📍 台北市中正區青島東路 3-2 號

## # 饕客們的老城區小吃攤

📍 意麵王、一肥仔

「在大稻埕立足 80 年的三代老店『意麵王』，是我心目中台北最美味的乾麵。」Hally 毫不客氣地推薦，看似簡單的乾麵，使用特質細意麵，並淋上獨門熬煮的紅醬、油蔥酥，再放上些許韭菜，拌勻後送入口中，彈牙的麵體糅合醬汁，在口腔裡創造出說不盡的協調，令人回味無窮。Hally 還特別提到，一定要搭配一碗梅花肉餡的餛飩湯，才是這裡的標配。

已經由第四代接手的「一肥仔」，雖然搬過幾次家，但依然在艋舺青山宮附近延續祖輩傳承的好味道。Hally 說，這裡有全台北「最優雅的排骨湯」，店家特別挑選的排骨肉搭配蘿蔔熬煮數小時，湯頭完好地保留

排骨的精髓，蘿蔔熬煮到晶瑩剔透，軟嫩而不失口感。最厲害的是，這裡的排骨不需要「啃」，用筷子就可以輕易地「骨肉分離」，吃相特別優雅。店家的牆上也掛著祖輩與舊時攤位的黑白老照片，不難看出店家在復刻老滋味的同時，也延續祖輩在老城停留的生活回憶。



### ☀ 意麵王

🕒 10:30-20:00 (週三公休)

☎ 02-2553-0538

📍 台北市大同區歸綏街 202 號

### ☀ 一肥仔

🕒 10:00-20:00 (週日公休)

☎ 02-2388-0579

📍 台北市萬華區西園路一段 69 號



左：「意麵王」簡單卻令人驚豔的意麵，搭配餡料飽滿的餛飩湯，是最佳絕配。(圖／Hally) 右：「一肥仔」的排骨湯燉煮功力一流，用筷子即可輕鬆食用鬆軟且入味的排骨肉。

## 保障行人用路安全

# 打造「以行人為本」的交通環境

文—韋森·攝影—蔡耀徵·圖—台北市交通局

日前國際媒體曾將台灣行人用路環境形容為「行人地獄」，因而引起大眾對行人路權的關注。針對行人用路權的改善，台北市政府多年來持續進行滾動式檢討與修正，除了增加行人用路面積、加強取締違規及宣導，今年也著重於機車不騎人行道、導入智慧科技設備等方式，透過多方面優化，讓台北的行人用路更加安全有保障。

### 改變用路思維與行車觀念

「交通及路權設計與整體文化觀念有很大的關聯。早期交通道路的設計多是『人遷就車』，但現在觀念不同了，我們要漸漸找回『以行人為本』的用路思維。」台北市交通局簡任技正楊欽文說，例如隨著台北市高齡人口增加，人口結構改變，過去所建置的人行陸橋、地下道等行人通行空間都需要改善，「要盡量讓行人能好好的走在平面上，這是當今交通政策最主要的方向。」

為了撕下行人地獄的標籤，交通局藉由全面盤點與改建，增加行人平面用路的比例，而後勢必會較過去產生較多的人車衝突。「這時最重要的，就是改變駕駛的行車觀念及盤點人行道的可使用空間。」楊欽文說，根據交通局長期的追蹤分析，行人與汽機車肇事的原因，大多來自於駕駛缺乏良好的停讓觀念，無形中提高事故風險，特別是車輛左轉

時，經常未注意對向行人與來車，容易造成車禍。

楊欽文舉例，交通局要求公車駕駛行經路口時，優先停車觀察、禮讓行人並運用「指差確認」手勢，養成在轉彎前確認公車四周無行人經過的習慣，以預防性的職業安全動作降低人為失誤，規範駕駛落實「停讓SOP」後，大幅減少公車與行人間的事故，確實提升路口行人穿越馬路的安全性。

### 優化行人空間設備

除了改變駕駛人觀念，還得搭配行人用路面積的整頓及硬體設備的優化，才能確保行人用路安全。「人行道本來就是給人走的。」楊欽文說，過往人行道常讓出空間設置機慢



台北市交通局簡任技正楊欽文分享，針對社會用路習慣改變，台北市將持續進行交通知識宣導和硬體設備改善，保障行人用路安全。(攝影／蔡耀徵)



左：台北市交通局人員到各地老人共餐據點，進行交通安全宣講。右：台北市定期安排學童至交通公園進行戶外教學，實地了解行人需留意的交通安全資訊。

車停放區，佔據了行人的用路面積，也導致許多騎士因貪圖方便而騎乘在人行道上，侵犯行人安全通行的權利，因此交通局今年也致力於落實「機車退出騎樓、整頓人行道」措施，以維護行人通行安全。

楊欽文補充，至於既有人行道空間的改善，交通局則主要聚焦在「路段」與「路口」兩個面向。像是人行道上常有變電箱等固定式障礙物，也有花盆、流動攤販等非固定式障礙物，這些都得藉由交通局與工務局等單位跨局處合作，共同整頓人行道以保持通暢；路口照明度的提升，也有助於增加行車駕駛行經路口時的可視程度，確保駕駛與行人間的安全距離。

此外，交通局也在行人通行的道路空間逐步導入智慧科技設備，打造更人性化且符合行人用路需求的設計。像是智慧號誌能自動偵測行人通過馬路所需的時間，即時調整行人綠燈秒數；台北市公車也導入「先進駕駛輔助系統」，行車時能偵測車輛周邊的障礙

物，並在車輛轉彎時，協助駕駛判斷車體附近是否有行人。

### 宣導觀念多管齊下

「硬體設備提升了，民眾的用路觀念也得更新，因此交通局投注許多心力宣導正確的交通安全資訊。」楊欽文說，針對好發交通事故的老年及幼兒族群，交通局經常走進社區鄰里間，透過活動傳遞最新交通資訊，如機車不騎人行道等。而教育局也會定期安排學童至交通公園、交通資訊中心進行戶外教學，透過教具設備、體驗設施，讓學童從遊樂中學習需注意的安全資訊。

「雖然行人地獄如此負面的形容引起大眾的關注，但在某種程度上也增加市府與民眾溝通的機會。」楊欽文表示，交通局期許藉此機會能與市民一同攜手從日常做起，持續倡議與落實交通安全，將台北市打造成行人友善的交通環境。

## 跟隨春神腳步同遊花海 一起在台北賞花吧!

文— Abby Wu · 圖— 台北市觀光傳播局、台北市產業發展局

### 台北花節

📅 即日起～ 3/31 (五)

#### 🌸 花伴野餐

📅 3/18 (六)～ 3/25 (六)

🕒 14:00-15:00、16:00-17:00

📍 大安森林公園籃球場旁草地 (需先報名，一場 60 人)

#### 🌸 城市花毯展出

📅 3/14 (二)～ 3/27 (一)

📍 台北表演藝術中心前廣場

台北花節官網



### 竹子湖海芋季及繡球花季

📅 海芋季

3/14 (二)～ 4/23 (日)

📅 繡球花季

5/20 (六)～ 6/18 (日)

竹子湖海芋季及  
繡球花季



台北一年四季有著不同的花木景致，在送走冷冽冬季，迎來春暖花開的時節，櫻花、鬱金香、杜鵑、海芋和玫瑰等繽紛嬌美的花朵，自 2 月起相繼在台北城中各處綻放。



大安森林公園盛開的杜鵑花，每年吸引民眾前往賞花。

### 台北花節

台北市觀光傳播局特別規畫「台北花節 Taipei Floral Festival」系列活動，打造大型城市花毯、賞花野餐活動等，在百花齊放中，邀請民眾放鬆身心走入台北，感受春季的朝氣與美好。「2023 台北花節」是由以往民眾熟悉的台北杜鵑花季擴大而來，除將台北市市花「杜鵑」以多樣化形式，讓市民朋友能更輕易接觸，更將名稱提升為「台北花節」。

觀傳局也針對台北花節推出暖身活動，即日起至 3 月 31 日止，只要到台北花節指定店家和窗花拍照打卡並完成指定任務，消費時便可獲得店家提供的專屬優惠。

今年台北花節也首次在台北表演藝術中心前廣場展出大型花毯，運用大量繽紛的草花和盆花，搭配台北地標性建築的設計圖樣，呼應台北市各處花朵盛開的榮景，是活動一大亮點。另外，大安森林公園也將舉辦「花伴野餐」活動，民眾可一邊賞花、野餐，邊聽著 Live 音樂演出，沉浸在最愜意美好的賞花體驗。只要事先報名成功並到場參與，即可獲得紀念野餐墊一份，喜歡花卉的民眾千萬不要錯過！

除此之外，為了讓民眾快速掌握花期資訊，台北花節官網也推出「台北花城賞花地圖」，可輕鬆掌握賞花地點、開花時間，還有周遭捷運路線及地標，方便民眾規畫賞花小旅行。

## 竹子湖海芋季及繡球花季

隨著近年獨旅和輕旅行風氣盛行，今年的竹子湖海芋季及繡球花季便以「獨旅·偶遇」為主題，推出一系列輕旅遊、地景藝術打卡點、花田餐及個人體驗採海芋等豐富內容，即便一個人到竹子湖賞花，也能偶遇幸福的好心情。

今年更是竹子湖海芋季首次搭配白色情人節於 3 月 14 日開幕，白色海芋將是這浪漫節日裡最佳的送花選擇；而竹子湖繡球花季也相約在 5 月 20 日浪漫接棒，將帶來花田音樂會、花田自拍「印卡讚」、生態導覽解說等多樣活動，等著民眾來體驗。

期待透過一連串好玩、好看的精彩活動，陪伴民眾度過「花樣滿滿」的 3 月，不管是一個人或是與親朋好友前來賞花，都能跟隨春天的腳步，感受生機勃勃的浪漫台北。



左：花博公園新生園區的台北玫瑰園，擁有來自世界各地 800 個玫瑰品種，是北台灣最大的玫瑰花園區。右：竹子湖海芋季、繡球花季規畫一系列活動，邀請民眾前來體驗花季裡的浪漫氛圍。（圖／台北市產業發展局）

## 串起城市間的美好情誼 在台北以燈會友

文— Abby Wu · 圖—台北市觀光傳播局

為期 19 天的「2023 台灣燈會在台北」已圓滿落幕，本屆燈會除匯聚國內外藝術家的精彩展演，交通部觀光局和台北市政府也邀集 26 個國家、城市單位共襄盛舉，帶來 25 件作品和 1 個響應燈飾，以花燈串起國際間的友好交流。

本次參與的國際單位是歷年燈會最多，包括聖克里斯多福及尼維斯、貝里斯、關島、韓國大邱、聖露西亞、印尼、上海及日本。每件作品都融入當地傳統和代表特色，當民眾走入中央展區的「國際友誼燈區」時，就像置身異國之中。

### 從作品感受日本城市風情

今年是日本愛媛縣松山市第七次在台北展出花燈，作品「愛媛・松山・道後溫泉」背景

是代表松山市中心的松山城，前面豎立著象徵日本最古老溫泉的三層木造「道後溫泉本館」、「少爺機械鐘」，還有代表松山的名產蜜柑、手工藝品等，展現松山市的獨特風情。

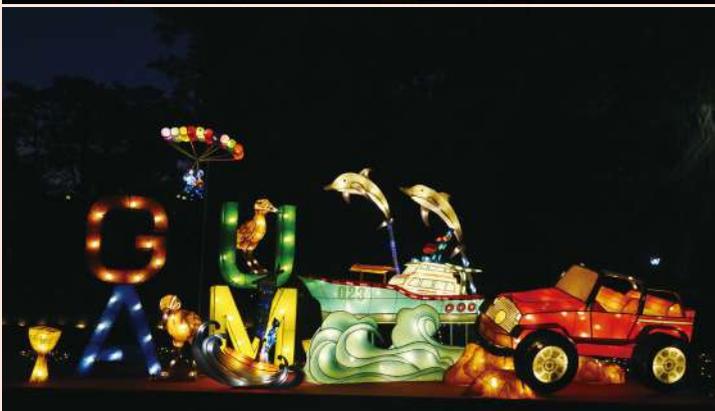
而青森縣弘前市的「弘前餛飩燈籠&弘前蘋果」，則融合弘前餛飩節中的餛飩及金魚燈籠、遊行中使用的送行畫等特色，分享弘前除了蘋果，還有驅趕睡魔的傳統特色祭典。除此之外，來自宮城縣的「和風禮讚」、北海道函館市的「函館 金森紅磚倉庫」、茨城縣笠間市的「花花世界」、福島縣「紅牛 × 不倒翁小法師」、秋田縣「湯澤七夕繪燈籠」、富山縣和岐阜縣「高岡 × 郡上魅力雙城」等，共 17 個城市和 2 個民間單位帶來代表當地特色的作品，不僅展現台日間的友好情誼，也為燈會活動增添不同趣味。



1

2

1. 日本愛媛縣松山市「愛媛・松山・道後溫泉」。2. 日本青森縣弘前市「弘前餛飩燈籠&弘前蘋果」。



1	2
3	4

1. 聖克里斯多福及尼維斯「觀光小火車上的美麗景致」。2. 貝里斯「貝里斯美洲豹與奇妙的野生動物世界」。3. 關島「關島陸海空冒險」。4. 韓國大邱廣域市「活力大邱」。

## 多國參與展現與台緊密情誼

除了日本多個城市參與，印尼也帶來世界上最大的佛教遺跡婆羅浮屠作品；關島以經典吉普車冒險、海豚觀賞船和高空跳傘三項陸海空冒險活動，呈現當地豐富的戶外活動特色；韓國大邱廣域市作品「活力大邱」則融合了現代化與自然景觀的城市代表特色；上海市的響應作品「儂好上海」也捎來對

2023 年的新年祝福。而與台灣建交多年的邦交國聖克里斯多福及尼維斯、貝里斯、聖露西亞等，也帶來富含在地特殊物種、地貌風光，或呈現與台灣交流、共創緊密情誼的燈飾作品。

藉由 2023 台灣燈會，民眾除了能進一步認識與台友好的國家與城市，未來有機會也可前往當地觀光旅遊，透過實體交流增進國際間的情誼。

## 展開不同凡響的英雄旅程

# 2023 寶藏巖光節

文—山裡人·圖—台北國際藝術村

3/25(六)～5/14(日)(週一休村)

寶藏巖國際藝術村

(台北市中正區汀州路三段 230 巷 14 弄 2 號)



光，不只是在黑暗中引領方向的電磁波，也是裝飾藝術、點亮城市風貌的工具。緊鄰台大公館商圈與新店溪的寶藏巖國際藝術村，自 2017 年起持續以「光」作為藝術策展的主軸，舉辦「寶藏巖光節」，帶領民眾以不同視角觀賞駐村藝術家如何用光作為媒介，探索並創造屬於台北的美學。

今年寶藏巖光節以「天選之人」為題，搭配歷久不衰的編劇公式——「英雄旅程」，集結 12 位藝術家，一同依據 12 組關鍵字和劇情，透過接龍的方式，佐以靈性、未知和光的元素，鋪展出對應英雄冒險歷程的 12 個階段，並具有「起、承、轉、合」的線性觀賞方式，號召觀眾擔任「英雄」，前來寶藏巖踏上挑戰自我的旅途。

此次參展的藝術家鄭烜勛以複合媒材形塑出系列的第一個作品〈聽說雲上好像有一個世界〉，表達生活在雲上的人們，雖然過著平凡

簡單的生活，但在雲層下的人們卻已蠢蠢欲動，想要窺探雲朵上人們的生活。光影藝術家張方禹則在結尾作品以環形的壓克力裝置體，搭配環繞著圓周運動的雷射光，傳達自然循環生生不息的概念。

此外，今年活動策展人劇場燈光設計師莊知恆，也邀請知名編劇暨小說家吳明倫根據看完 12 項作品的視覺感受，書寫成一部精彩的微小說，並串聯在地的台北市影視音實驗教育機構師生、由居民組成的寶藏巖文化村協會，以及位於寶藏巖聚落對面的蟾蜍山煥民新村，在各自的基地上創作與主題相呼應的作品，成為英雄之旅的前傳與番外篇。

2023 寶藏巖光節「天選之人」的小說文本已經準備好，還在等什麼？變身完成的寶藏巖正等著各路英雄大駕光臨，探索前方未知的挑戰！



# 好玩台北 Fun Taipei

## 112 年度台北市老人免費健康檢查



台北市衛生局針對設籍台北市 65 歲以上之長者，提供健康檢查服務，112 年共有 54 家特約醫事機構，提供 5 萬 503 名服務名額，請長者多多利用。

📅 即日起至特約醫事機構額滿為止

📄 詳情請上網站查詢



## 2023 台北玫瑰展



主題「玫好幸福」於 3 月熱鬧登場，延續花現台北三部曲「幸福」主題，邀請大家走進玫瑰園，欣賞園區內超過 800 個品種、6,500 株以上的玫瑰，一同感受玫瑰帶來的浪漫氛圍與幸福質感生活。

📅 即日起～3/31(五)

🕒 08:00-17:00

📍 花博公園新生園區台北玫瑰園



## 黃金鑽石免費鑑定服務

還在煩惱擁有的黃金或鑽石「係金ㄟ」嗎？民眾可攜帶黃金或鑽石（不含有色寶石）飾品，前往台北市動產質借處所屬 7 個分處，均有提供真偽鑑定服務，全程不收取費用、不開立證明，心動不如馬上行動！

📅 即日起～12/31(日)

📍 台北市動產質借處各營業分處



## 全台唯一！熊讚主題房在南港老爺行旅



2023 熊讚 Bravo×The Place Taipei，南港老爺行旅再度與台北市觀光傳播局合作，打造兩間熊讚主題房，入住即贈限定房卡，不同主題房還會贈送限量熊讚周邊商品，並跟著熊讚深入南港，體驗不一樣的旅遊樂趣和驚喜。

📅 即日起～12/31(日)

📍 南港老爺行旅

(台北市南港區經貿二路 196 號)



## 112 年全國原住民族運動會

兩年一度的原住民朋友盛事將在台北市舉辦，這是一場兼具競賽張力與原住民族文化傳統的饗宴，歡迎大家「全力原夢」在台北！

📅 3/24(五)～3/27(一)



## 揚眉兔氣 職涯起飛 青年實習啟航 X 就業博覽會



本次博覽會共計 240 家企業，提供近 1 萬 2,000 個工作機會，給轉職求職者、應屆畢業生及在校生成業與實習機會，現場直接面談，亦提供職涯諮詢、履歷健檢、心理諮詢等服務，協助求職者掌握職場、適性就業，與企業共同成就未來。

31 3/18 (六)

10:30-16:00

花博公園爭艷館



## 2023 智慧城市論壇暨展覽



今年台北願景館以「Smart Taipei ∞ Future Taipei」為主題，以智慧台北 1+7 領域為主軸，展出多項智慧創新科技應用服務，現場有導覽與集章活動，邀民眾一起探索台北智慧領域應用的無限可能；另

GO SMART 主題館則展出近 2 年獲獎與入圍專案，及來自世界各地優秀的智慧城市計畫，歡迎踴躍參觀。

31 3/28 (二) ~ 3/31 (五)

10:00-18:00 (3/31 開放至 17:00)

南港展覽館二館 1 樓



以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。防疫期間請配合主辦單位執行防疫措施。

## 清明交通管制及掃墓專車

112 年清明期間，富德及陽明山公墓周邊道路將施行交通管制，並提供免費掃墓專車服務；另於富德落羽之丘（樹葬區）及陽明山臻善園（花葬區）舉辦清明節追思音樂會，現場備有座椅供掃墓民眾休憩，並於樂聲中追思先人。

### 免費掃墓專車

31 3/18 (六)、3/19 (日)、3/26 (日)、

4/1 (六) ~ 4/5 (三)

05:30-17:00

捷運麟光站、捷運動物園站、南港軍人公墓及龍鳳谷遊客服務中心前

### 清明節追思音樂會

31 4/1 (六)、4/2 (日)、4/5 (三)

09:30-11:30、13:00-15:00

富德落羽之丘及陽明山臻善園

### 清明節祭祀祈福法會

31 4/5 (三)

09:15-15:00

富德靈骨樓及陽明山靈骨塔



## 2023 城西夏樂慶 老街捉迷藏



老街實境解謎、工作坊、導覽帶你穿梭剝皮寮，闖關同時體驗百年街廓的美好生活，讓大小朋友都能充實文化體驗，還有兒童節連假豐富活動將陸續於臉書公布，歡迎大家來參與。

31 4/1 (六) ~ 4/23 (日)

剝皮寮歷史街區



# 臺北文創

## Taipei New Horizon

新舊交融的城市地標  
最具國際氣勢的文創基地



6F 多功能廳 / 會議室



14F 臺北文創會所



14F 空中綠地



臺北文創  
Taipei New Horizon

洽租專線：02-6622-6888

地點：臺北市信義區菸廠路 88 號( 松山文創園區內 )



# SOGO APP

專屬  
來店禮



智能服務



快速  
累點

獨享  
購物金



贈獎  
線上換



行動  
支付



餐廳  
訂候位



智能  
停車

方便購物



美食  
外送



會員募集

立即  
下載



undiscovered  
**TAIPEI**

你所未見的台北



TAIPEI  
FLORAL  
台北花節  
FESTIVAL

 臺北表演藝術中心  
Taipei Performing Arts Center

 大安森林公園  
Daan Park

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

合作單位： 臺北市政府  
公園路燈工程管理處  
Parks and Street Lights Office, Public Works Department, Taipei City Government

協辦單位：台北市文局



臺北表演藝術中心  
TAIPEI PERFORMING ARTS CENTER



活動官網

廣告



112年全國原住民族運動會  
FULL POWER WITH ONE HEART!

# 全力 原夢

03.24  
↓  
03.27  
在臺北

MURPUN U PUTOI TAIWAN AZASAN ANEM UCA.

主辦單位



教育部

承辦單位



臺北市政府

詳細內容請上  
活動官網查詢



廣告