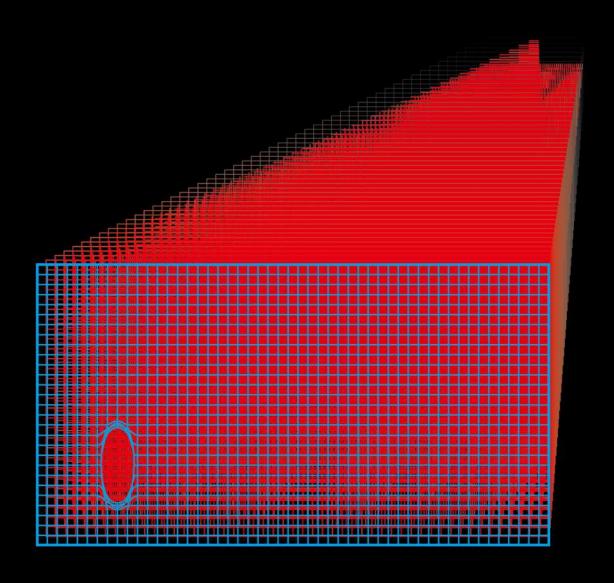


# 台北 畫刊



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



#### 7 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持運新北投站旅遊服務中心捷運劍潭站旅遊服務中心捷運會出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和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西門紅樓遊客中心續車貓空站遊客中心樟山寺旅遊資訊站



#### 機場、捷運

指南宮旅遊資訊站

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 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 十林官邸 逸仙公園 華山 1914 文化創意產業園區 松山文創園區 台北市孔廟游客中心 閻渡白然公園 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 新宮町文化市場 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

國軍歷史文物館

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

中研院史語所歷史文物陳列館

袖珍博物館

錢穆故居 瓶蓋工廠台北製造所 埕樂通 林語堂故居



#### 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) 國實大戲院 in89豪華數位影院 絕色影城 滿山戲院 真善美劇院 百老匯數位影城



#### 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)

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

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)



台北市政府大樓1樓市民服務網 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) 國泰緊院 榮民總醫院

泰安醫院

台北集郵服務中心

台北市藝文工會

會大學分校)

洪建全教育文化基金會

林埼琪先生紀念基金會(老人社

老人社會大學(台北市三民路)

自人類出現以來,每隔一段時間在文明上都會有爆炸性的進展,如今 這波文明潮流,正從現實世界轉往虛擬空間,並以「元宇宙」為名,發 展出嶄新的生活樣貌與未來。

本期台北故事將帶領讀者一窺未來世界中,元宇宙相關科技的應用可能。走向元宇宙世界的遊戲不僅帶來更沉浸式的娛樂體驗,新興的遊戲經濟模式改變了我們的生活;當藝術結合技術,虛實交錯的表演手法將帶來更有張力的感官體驗;隨著人工智慧及虛實融合技術的發展,串聯現實與虛擬的科技將被更廣泛地開發運用,為未來生活增添更多可能性。

科技推進不僅啟動了元宇宙願景,也創造出各種應用服務,帶來嶄新的生活體驗。影音串流平台打破以往人們的收視習慣,也直接影響影視產業的發展,透過公視總經理徐秋華與瀚草影視總經理湯昇榮的對談, 一同思考在串流時代下,台灣影視產業的更多可能。

縱使科技日新月異、變化快速,但具有傳承意義的年節,依舊能為生活增添溫暖氣息,時尚雜誌編輯 Sky 將與我們分享她的年節回憶,並推薦值得走斑的年節採買去處。

元宇宙世代的相關應用科技,搭起真實與虛擬世界的橋梁,也串起 人類對未來生活的美好願景,讓我們打開想像,迎向有著無限可能的 新世界。



#### **PART** 台北故事 Taipei Story

### 06 科技新生活 望向元宇宙近未來

08 戲遊元宇宙 以遊戲力帶動經濟力

12 虛實藝起來 實境技術探索藝術新可能

16 未來新藍圖 科技創造多元生活體驗

#### 台北食 Taipei Food

20 台灣麵包小傳/魚夫

22 暖胃更暖心 從湯品嘗家人的愛

### 台北人 Taipei People

26 使城市與水共存

——抽水站站務人員

### PART

### 聊台北 Talk About Taipei

32 台灣影視的下一步 公共電視徐秋華×瀚草影視湯昇榮

36 來場大腦運動會/蔡宗翰 Hank (漢克叔叔)

### 共好台北 Better Taipei

38 好孕人生 安心孕育新生命

### 拍台北 Capture Taipei

42 台北再會/林軒朗

### 畫台北 Draw Taipei

46 城市中的溫柔小山:台北典藏植物園/施暖暖

#### **PART**

#### 愜意台北 Chill Taipei

- 時尚雜誌編輯 Sky: 飯菜香串聯了年節記憶
- 50 齊聚各方年節好滋味

#### 公共台北 Public Taipei

- 54 安全與保育兼顧的翡翠水庫
- 優質永續的水庫 56
- 58 青創交流帶動社區共好
- 2022 樂活夜櫻季 61
- 62 2022 台北燈節

#### 好玩台北 Fun Taipei

63 活動短訊

## 台北畫刊 中華民國 57年1月創刊 111年1月5日出刊

111年1月5日出刊

#### Taipei Pictorial

發行人 劉奕霆 總編輯 鄒佳穎 副總編輯 陳其睿

主編 鄭雅萍・林彦男

責任編輯 劉子立・林婉婷・劉琇吟

行銷企畫 李宗岳・林均霈・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

1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563 (編輯)、7564 (發行)

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 黃映嘉・林佳蕙・張詩偉

美術顧問 顏伯駿 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

※ 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



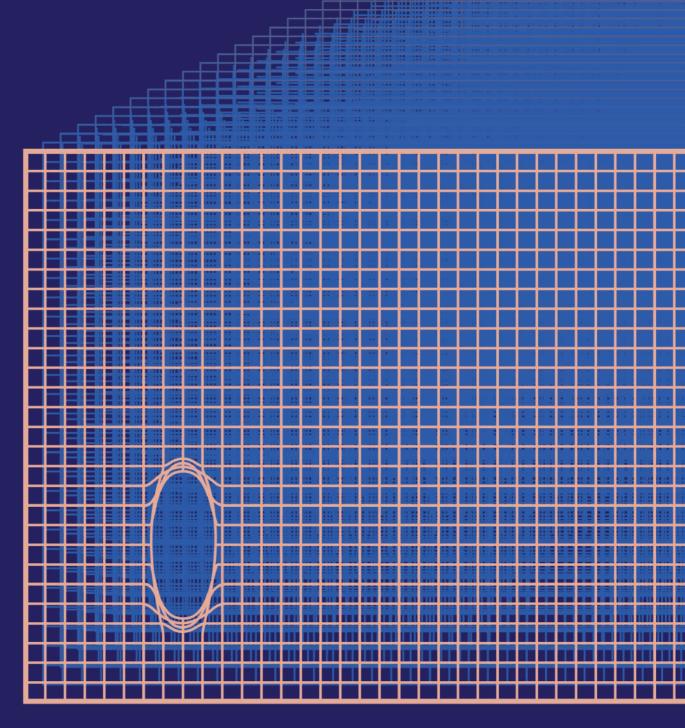








望向元宇宙近未來





自從臉書創辦人祖克柏將公司更名為 Meta,宣告進軍「元宇宙」(Metaverse)後,元宇宙瞬間成為全球最火紅的關鍵字。事實上,不僅是臉書,許多科技巨頭也競相投入這場科技探索中,讓這充滿未知又有無限可能的虛擬世界,似將成為大家未來的生活重心。

雖然元宇宙這詞彙聽來讓人感到有些陌生,但支撐這個概念的 5G、AI 人工智慧、區塊鏈,以及擴增實境(AR)、虛擬實境(VR)與混合實境(MR)等技術,其實早已應用於遊戲娛樂、藝術展演或各種生活場域,逐步改變你我的生活方式。

從驅動人們無限想像的電玩領域入境元宇宙,透過共享虛擬世界及互動體驗,我們得以洞見元宇宙相關科技所建構的未來圖像;由橫跨虛實界域的展演方式,我們看見了藝術文化的創新之道;而線上的旅遊、聚會等各種科技新體驗,則指出了在虛實世界無時差的近未來生活樣貌。 文明的車輪持續向前轉動,日新月異的科技將不斷地創造更多可能,只待我們踏步探索!

## 戲遊元宇宙 以遊戲力帶動經濟力

文一郭慧 攝影一林冠良 圖一唯晶科技

起 2021 年的趨勢關鍵字,大概非「元宇宙」莫屬,雖然這個詞彙新近才突然爆紅, 但支撐元宇宙發展的相關科技在遊戲領域中早已發展有時。曾研發《揭秘計劃》等多 款知名虛擬實境(VR)遊戲的唯晶科技營運總監孫兩塵,從自身投入遊戲領域多年的經驗出 發,分享遊戲產業面對元宇宙的熱潮有哪些因應與創新之道。



VR 頭戴顯示裝置是進入元宇宙體驗的重要設備之一。(攝影/林冠良)



在元宇宙的概念中,玩家可藉由遊戲建構不同於現實世界的身分認同、生活體驗與社交網絡。

#### 元宇宙下的遊戲經濟模式

元宇宙一詞源於尼爾·史蒂芬森(Neal Stephenson)1992年出版的科幻小說《潰雪》(Snow Crash),指的是人們能以虛擬分身體驗、互動的數位世界。目前各界對於元宇宙尚無明確定義,多數討論將它想像為以區塊鏈、虛擬實境等技術,打造出與真實世界相連、可多人共同享有的虛擬世界,人們可在其中以另一個虛擬化身進行各種活動,形成一個可獨立運作的線上經濟體系與社會網絡。也正因為元宇宙具有「多人共享」特性,孫兩塵認為,對於遊戲產業而言,元宇宙其實並非全新概念。

「早在 20 年前多人連線遊戲發明時,玩家 便在遊戲中以虛擬角色彼此互動,也有玩家 私下以現金購買遊戲中的寶物,甚至出現寶物交易網站,這跟人們在元宇宙中以替身互動,並產生交易的情形非常相像。」也因為元宇宙部分概念與過去多人連線遊戲頗為相似,孫兩塵認為,對於遊戲企畫、美術人員來說,他們的工作內容主要仍是在思考遊戲架構、繪製 3D 圖,「遊戲領域真正受到元宇宙影響的,其實是『遊戲經濟』。」

元宇宙概念下的遊戲經濟,是奠基於高度 流通的區塊鏈技術之上,與傳統線上遊戲相 較,是更加真實、公平與透明的交易機制, 吸引更多玩家在遊戲中進行經濟活動,並藉 此獲取現實利益。這種「有利可圖」的誘因 也驅使更多玩家投入。例如,越南遊戲開發 商「Sky Mavis」於 2018 年推出的遊戲 Axie Infinity 即為目前元宇宙遊戲的代表之一,玩



VR 頭戴顯示裝置可讓玩家全然地沈浸在虛擬世界,獲得與傳統遊戲截然不同的遊戲體驗。

家必須先以虛擬貨幣購買小精靈,並加以畜 養、訓練、繁殖,再藉由將之出售或與其他 精靈對戰,贏得更多虛擬貨幣。

這些貨幣不只可以在該款遊戲中使用,更可以跳脫遊戲,在區塊鏈上以 NFT (Non-Fungible Token,非同質代幣)的形式進行交易,不會因為遊戲停止營運便化為烏有。另外,在疫情期間,菲律賓農民生計大受影響,許多農民只能待在家中,從飼養牲畜改為畜養精靈,透過遊戲賺得的虛擬貨幣改善家中經濟,也讓遊戲不只是「為勝利而玩」(Play to Win),更是「邊玩邊賺」(Play to Earn)。此外,由於在 NFT 交易市場中,每筆交易轉賣時,原始創作者都能獲得 10% 至 15% 不等的分潤,因此遊戲開發商也在蓬勃的遊戲交易過程中獲取龐大利潤。

#### 創造超脫遊戲的數位資產

「過去遊戲中的交易由開發商管控,在元宇宙概念下,遊戲經濟能延伸到 NFT 市場,衍生出更複雜的經濟行為。」對於越炒越熱的遊戲經濟,孫兩塵下了這樣的註腳,也直言道,遊戲如何跟區塊鏈及 NFT 交易連結,便是遊戲開發商在這波元宇宙浪潮中,必須持續思考的事。

而在元宇宙的互通開放概念下,除了遊戲中的貨幣可在現實生活交易,遊戲中的角色也可能在 NFT 市場中流通。像是遊戲開發商可以將旗下遊戲角色放上 NFT 市場,供遊戲玩家購買收藏,遊戲中的角色也可藉此穿梭到另一款遊戲中,讓遊戲之間產生更多連結與樂趣。

#### 虛擬實境讓體驗更真實

另一項常與元宇宙一併被提起的則是「虛擬實境」。事實上,元宇宙是與真實世界相連的虛擬世界,而虛擬實境即是讓使用者在虛擬世界中產生五感經驗的技術,兩者是不同的概念,「但虛擬實境卻是讓人們在元宇宙中,產生真實感受的關鍵。」孫雨塵解釋。

相較於元宇宙話題近期開始在遊戲產業中延燒,虛擬實境技術早已應用在這個領域多年且持續發展中。孫兩塵表示,在科技發展下,使用者操作虛擬實境時需配戴的裝置逐年進化,過去得背著沉重的背包電腦、頭戴頭盔,並以頭盔與背包電腦連線,如今只需戴上輕巧頭盔即可,而這樣的技術演進也影響了遊戲的設計。

「當遊戲的控制平台不同時,玩法上也會有 所調整,像是賽車遊戲,若是以手機遊戲的 形式進行,玩家操控的便是手機上的虛擬搖桿;若是搭載虛擬實境技術,玩家可能會坐在駕駛座上,遊戲設計時便要有方向盤。而當虛擬實境的配戴裝置改變時,我們也會思考,如何讓遊戲設計與玩家配戴的裝置彼此相輔相成。」孫兩塵指出,在虛擬實境體驗的手持握把,多半是以不同按鈕切換遊戲功能,在這樣的條件下,要如何設計出讓大家覺得好玩的遊戲操作方式,即是目前遊戲設計師研究的方向。他建議大家不妨走訪位於三創生活園區的「VIVELAND虛擬實境樂園」,親身體驗先進設備,感受虛擬實境遊戲的魅力。

過去,「玩遊戲」被視為一種休閒娛樂,然 而在區塊鏈技術及 NFT 交易機制、虛擬實境 科技等元宇宙相關科技的加持下,遊戲不再 只是遊戲,這當中所蘊藏的蓬勃經濟力,料 將點燃投資的另一種熱潮。





孫雨塵表示科技裝置逐年進化,也影響了遊戲設計,而隨著 VR 頭戴顯示裝置越顯輕便,未來可望讓使用者更容易攜帶,隨時進入元宇宙體驗。(攝影/林冠良)

## 虚實藝起來 實境技術探索藝術新可能

文一林佳蕙

圖一行者影像、黃偉倫、固態記憶 solid memory

實混合技術的發展,不僅為藝術展演帶來前所未有的可能性,也創造出與傳統藝術形 式不同的表現語言,透過「草字頭 Double-Grass」創辦人黃偉倫和 VR 虛擬實境電影《留 給未來的殘影》導演陳芯宜的分析,我們已可見虛擬實境技術發展下的未來藝術新境界。



在《留給未來的殘影》中,舞者潘柏伶和方妤婷頭戴 VR 頭戴顯示裝置,模擬觀眾觀看 VR 影像的狀態,呈現使用者 在強大包覆感中,全然沉浸在虛擬世界中的模樣。



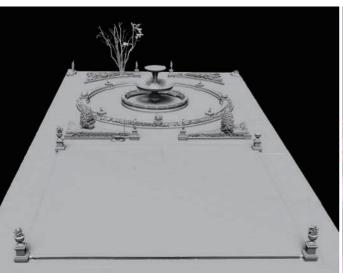
虚實混合技術賦予藝術更多元的表現形式,現實環境與虛擬圖像都可化身為藝術展演的一部分。(圖/黃偉倫)

#### 帶領觀眾走入虛擬實境

「虛擬實境的世界是一個更趨近實體世界交流方式的虛擬空間,在這個空間裡,我們可透過視覺感受到強大的包覆性,那種體驗和我們用電腦點開一個個程式是很不一樣的,我們無須移動,只要戴上 VR 眼鏡,就好像能遁入那個世界,直接互動。」黃偉倫表示,在元宇宙概念中扮演重要角色的 VR技術,近幾年已成為許多藝術創作者躍躍欲試的新領域,「這幾年強調觀眾參與的沉浸式劇場已經很普及,但 VR 帶給人的包覆感又更強、創造空間體驗的能力也更強大,無論你身處何處,只要戴上 VR 頭戴顯示裝置,便會有坐在觀眾席第一排或是親臨現場的感受。」

儘管 VR 技術令許多人趨之若鶩,他強調 創作者不該為了 VR 而 VR,觀眾是否能從中 有所觸動才是真正的關鍵,「其實虛擬實境 想營造的空間氣氛和故事內容,與實體並沒 有太大差別,這只是另一種溝通工具,我們 想要藉由 VR 帶給觀者何種感受,這才是重 點。」

有別於以往電視或電影的觀看經驗,以第一人稱視角體驗的 VR 世界,能讓觀眾產生彷彿進入另一個軀體的感受,切身體會不同的情境與心境。例如台灣藝術家黃心健獲得2021 坎城電影市場展最佳 VR 故事大獎的新作《輪迴》,便是讓觀眾成為在核毀滅後與同伴試圖逃離地球的故事主角。在這部作品中,戴上頭顯的觀眾可以看見自己的手上持有虛擬武器,周遭的場景則隨自己的身體轉





左:「#花園練習」團隊透過 3D 掃描技術在虛擬空間中複製松山文創園區巴洛克花園,讓參加的學員透過 VR 眼鏡感受有別於現實的場地氛圍。(圖/固態記憶 solid memory) 右:「#花園練習」的展出中,創作者先以 3D 技術,打造出人物與場景的虛擬分身,建構觀眾對角色和環境的認知。當學員開始進行瑜伽活動時,才發現影像中的人物是真實存在。(圖/黃偉倫)

動而有相應的角度變化,感覺自己真正成為 故事中的一員,擁有與傳統電影不同的觀影 感受。

#### 讓觀眾成為故事中的一員

VR 技術所帶來的觀影經驗,給予觀眾前所未有的體驗感,就創作者而言,則是面對一種新的考驗。陳芯宜 2018 年第首次運用VR 技術和編舞家周書毅共同創作 VR 電影《留給未來的殘影》,過程中她深刻意識到拍攝 VR 影片與過往拍攝電影的邏輯不同,在這樣的虛擬世界裡,觀眾不再只是銀幕前的局外人,「當我們在思考如何構成整部影片的視覺空間時,得把觀眾的位置考慮進去,因此我們必須注意裡面每一個物件的大小比例、遠近關係是不是符合現實世界的常

態。」在這樣的拍攝前提下,她不能恣意拍攝特寫或使用鳥瞰的角度,也得考慮演員走動的路徑是否會讓觀眾感覺自己似乎會被撞到,她說:「以前拍電影就是專注在如何呈現電影的故事,但現在得讓觀眾相信自己已身處那個空間。」

陳芯宜發現,成功的 VR 電影可引發觀眾的直覺反應,例如不自覺伸手觸碰虛擬世界中落下的雨、閃躲直衝而來的物件,她指出:「一般電影呈現的是時間軸,是時間的藝術,但在企畫 VR 電影時,對於如何建構空間的思考,要優先於時間的概念,我感覺自己更像在搭建一個劇場空間。」

#### 真實與虛擬交界的新體驗

黃偉倫認為由 VR 開啟的創作可能性,若

能與實體世界進行串聯,也能創造不同的藝術體驗。例如黃偉倫在「2021 創意內容大會」的「#花園練習」展中,便運用 3D 掃描技術複製松山文創園區的巴洛克花園,並運用在虛擬世界中,讓預計進入實體花園參與瑜伽活動的學員,先在虛擬世界的花園裡見到瑜伽老師的 3D 人形,建構大家對角色的認知,「等到實體授課活動正式開始時,當大家看到真有這樣的一個人存在,都有十分不真實的感覺。」

同樣運用虛實交融的概念,陳芯宜則是邀請影片中的舞者周書毅,在《留給未來的殘影一衛武營特別展演場》2021版放映後進行現場表演,「這個演出在衛武營及台北電影節都曾嘗試過,在映後座談時,都有觀眾反

應在拿下 VR 頭顯後,會覺得現場的周書毅 是假的,我覺得這樣的反應很特別。」

活用虛實體驗將開拓更多藝術展演的可能性,黃偉倫說:「我覺得目前可以看出大家對於新技術的探求,想知道新技術可以做到什麼,但當技術的追求到達一個程度之後,應該更注重內容的建置,這是使用技術的創作者應該關注的事。而在未來,當這樣的觀影經驗更加普及後,這些有力量的內容,將可以產生比傳統內容更強大的影響力。」

虛擬實境技術讓觀眾從旁觀者成為故事的 體驗者,從而也賦予了藝術創作不同以往的 視角,虛實融合究竟還能為藝術展演創造多 少可能性?這個答案還有無限的想像空間等 待我們去探索。



導演陳芯宜和舞者周書毅合作拍攝 VR 電影《留給未來的殘影》,挑戰傳統的影像敘事方式。

 $\top$ 

## 未來新藍圖 科技創造多元生活體驗

文一林佳蕙 攝影-林冠良 圖-Taiwan AI Labs 台灣人工智慧實驗室

5G網路環境建置完成,AI人工智慧、虛擬實境等虛實融合技術也將更趨成熟,元宇宙這樣一個虛擬世界逐漸成為我們日常生活中的一部分,在這樣的環境下,旅遊、消費、醫療或公共服務等日常生活的不同面向上將產生何種變化?曾於美國微軟公司任職,近年返台創立「Taiwan AI Labs 台灣人工智慧實驗室」的杜奕瑾,以其長期針對科技與網路領域的觀察,帶大家一窺整合虛實體驗的生活藍圖,而這樣的未來並不遠,我們已踏在起點之上。



搭配 VR 設備或環景螢幕,人們可在家進行沉浸式科技體驗,比擬外出騎車的樂趣。



杜奕瑾以自身對元宇宙領域發展的觀察,分享未來虛實科技結合生活的可能性。

#### 互動無時差的擬真世界

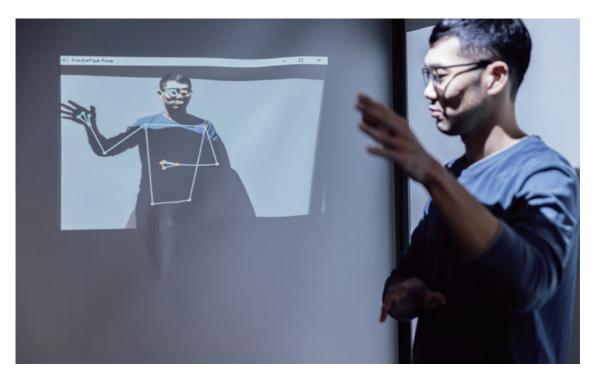
「疫情期間,大家開始頻繁地以線上會議取 代實體會議,這樣對著螢幕的遠距交談,是 否會減少人與人的細膩互動?如何藉由技術 達成即時的體態辨識,讓人們在虛擬世界中, 也能產生如同身處真實世界的感受?這就是 大家想在元宇宙裡達成的目標。」致力於人 工智慧應用的杜奕瑾表示,在遠距溝通的需 求下,元宇宙成為科技產業競相投入的熱門 領域,而在目前的發展方向中,「擬真」與 「即時」是重要的發展指標,「這有點像現實 世界的數位版,首先會運用人工智慧和智慧 物聯網技術去分析你的外貌和肢體動作,然 後在虛擬世界裡產製替身,產生『擬真』感, 並在快速傳輸的網路環境下,代替現實中的 你,在虛擬世界進行無時差的『即時』互動, 即便相隔千里,也能有身歷其境的感受。」

例如戴上虛擬實境 VR 眼鏡,我們便從眼前的實體世界瞬入另一個虛擬空間。在這裡,我們和遠方的親友可以分別透過虛擬替身進入虛擬 KTV 包廂,藉由 5G 的高速網路和 VR 眼鏡的立體視覺效果,進行即時又親密的互動,感受大家宛如同處一室歡唱的感覺。

這樣的生活場景已不再是只存在科幻電影中的想像,在虛實整合科技的快速發展下, 這樣的生活方式不僅會成為未來的生活常 態,也可望為人類生活帶來前所未有的變化。

#### 高科技拉近事物的時空距離

杜奕瑾解釋,儘管網路已讓遠端溝通顯得無障礙,但在元宇宙概念下的科技發展方



透過人體定位點擷取動態,可以即時將一個人的動作反應在虛擬世界中。

向,強調讓使用者在虛擬世界中的體驗,能 與現實經驗產生更強烈的連結。他指出這樣 的沉浸體驗與事先取材的 360 度環境影像內 容很不一樣,可以藉由 AI 即時判讀物件並 做出反應。在未來的虛擬空間裡,無論是臨 時端上會議桌的一杯咖啡,或是行經窗外的 車輛,都可被即時顯像。「你在實體世界所 看到的東西,都可以在虛擬世界中被即時建 立起來,讓你的虛擬替身可以和物件進行即 時互動。|

利用前述技術,未來的診療方式也可能產 生極大變革,他說:「過去我們都認為醫生 要實際接觸到病人,才能獲得臉色、脈搏、 心雜音等訊息,但我們期待在元宇宙的世 界,也能藉由虛實技術與人工智慧一樣完成 視、聽、觸覺等問診需求。」未來,诱過 AI 人工智慧的遠端輔助,可讓輕症病人在家透 過自動系統得到診療、取得處方箋,減輕醫 院的人流負擔。

儘管這些虛實整合技術尚未完全成熟,其 應用已讓人們的生活有了更多不同。例如經 由完整的資料建置,政府單位可建構虛擬的 治公及服務空間,讓民眾可在遠端與政府職 員的虛擬化身或線上機器人「面對面」諮詢 會談,提供詳盡切身的服務。

而元宇宙的應用,台灣可說是超前部署, 2020年台灣人工智慧實驗室與交通部、交通 部觀光局合作,推出「海陸漫行」智慧觀光 計劃, 蒐羅大甲媽祖遶境、日月潭、阿里山 等台灣知名人文風光景像,以 360 沉浸式影 像內容,讓在家防疫的民眾能夠不受時空限制,以電腦或手機等設備,體驗媽祖9天8夜的遶境行程、騎著單車環日月潭。民眾家中若擁有室內腳踏車,可搭配 VR 設備或環景螢幕,透過感應鏡頭擷取人體定位點,讓螢幕影像與踩動腳踏車的節奏連動,產生身歷其境的體驗感。此外還可進一步加入其他使用者的即時影像,讓朋友們可以在線上相約,創造近似於現實世界中結伴同騎的樂趣。

#### 攜手共進未來生活進行式

杜奕瑾認為,在虛實共生的未來世界裡, 元宇宙不僅能是個以各種創意打造的虛擬空間,也可以是奠基於現實世界的想像延展。 他舉例,每個城市都會有幾個不是那麼美觀 的角落,但在以人工智慧建造的虛擬智慧城 市裡,我們可以把違建置換成公園,也可以增減人潮,帶給使用者與身處真實空間不同的感受,以此看見城市發展的另一種可能性。

在從真實轉向虛擬的道路上,杜奕瑾不諱 言不免會遭遇質疑,例如疫情期間興起的線 上旅遊、線上展覽等遊賞形式,讓旅宿業者 難免擔心這種虛擬體驗會影響大家旅行的意 願,「但若從許多運用電影進行城市行銷的 案例來看,以 VR 建置的沉浸式體驗其實更 能引起人們對於真實場域的好奇心,更激發 他們實地造訪的欲望。」

杜奕瑾認為,科技的發展始終來自於真實 生活的需求,未來可望有更多與元宇宙概 念相應的技術出現。而台北市的網路高覆蓋 率,將可能成為率先進行各種虛擬實境體驗 的場域,而在眾人的創意激盪與科技的加持 下,未來的生活將會更為精彩多元。



360 沉浸式影像內容,讓大家不用出門也能擁有出行遠方的近似體驗。(圖/ Taiwan Al Labs 台灣人工智慧實驗室)

Т



文・圖一魚夫

庸置疑,台灣人現在很會做麵包了,且 在國際上連連得獎,還倉頡造字發明了 將「麥」和「方」兩字合體,讀成々太 `。

「勉」者考其本源,就是從日語的パン (pan,和華語「胖」發音同)而來,那日文 的パン又從何而來?有一回,我在荷蘭,早 餐時心想荷蘭統治過台灣,也在大航海時代 裡和日本接觸頻繁,那麼麵包一字理當和荷 蘭也有若干關係,於是請教女侍 bread 的荷 蘭語怎麼說?得到一個奇怪的回答:brood, 於是用日文的パン再請教,她說:「哦,那 是西班牙語!」 回國後,做了一番研究,為文論述原來日語的パン,最早是源自葡萄牙語 pão,在拉丁文裡本作 panis,然後才衍生出法文 pain、義大利文 pane、西班牙文的 pan 和葡萄牙pão,發音都很相近,結論是大航海時代裡,葡萄牙人將 pão 帶進了日本,音譯為パン,日本統治台灣後,將西方的麵包帶了過來,主要有兩種,一是「食パン」指的是吐司;一是「菓子パン」,以紅豆麵包為代表,但パン始終沒有對應的漢字,最後內化為台語的一部分。

那荷蘭人統治台灣期間,難道都沒教台灣

人做麵包,就只傳給日本?根據《熱蘭遮城日誌》1643年(明崇禎16年)5月15日的記載:「那裡(安東尼堡,今淡水紅毛城)土壤肥沃,很多作物都可種植成長,只缺少種子在耕種的人,因此請求允許一些中國人,像漁夫、農夫、裁縫師、麵包師等去那裡居住,以方便那裡的駐軍。」似乎就有會做麵包的中國人(譯文很奇怪,當時只有大明人,沒有中國人)。

不過如果就此證明日本人還沒到台灣前,台灣人就吃起麵包來,也未免過度牽強。一般咸認日本人在1543年時,因一艘明船遇上船難,漂流到九州南端的種子島門倉岬,其中也有葡萄牙人,而葡萄牙人為種子島的島主種子島時堯展示了鐵炮威力,島主遂決意買下兩挺來研究並加以仿製,這期間又得知葡萄牙人愛吃的裸麥硬麵包,此為麵包傳入日本之伊始。

1549 年耶穌會創辦人之一的西班牙傳教士 聖方濟沙勿略經由日本友人彌次郎引介,踏 上鹿兒島,謁見該島大名島津貴久。沙勿略 獲准傳播基督教,並帶來傳教所需的葡萄酒 和麵包,鹿兒島至今還樹立著沙勿略的相關 紀念碑。

剛在日本「出爐」的麵包,起初名稱不一, 或稱麥餅、麥麵、麵麭……只是這也不等同 於當時的日本人就已大吃特吃起麵包來,麵 包普遍化之前,在日本是一種軍糧,這是由 在江戶灣擔任警備的江川英龍(號坦庵)所 發現的。由於麵包攜帶方便,不易腐壞,不 同於傳統軍糧,江川英龍乃請來曾在荷蘭人 宅邸當廚師的作太郎於1842年4月2日開窯 試作「兵糧パン」,所以至今每年4月2日 被「日本麵包普及協會」訂定為麵包日,並



台北車站美食街販售的羅宋麵包,非常搶手。

在當年的江川宅立碑「麵包鼻祖江川坦庵先 生邸」紀念。

明治時代,パン終於成為日語麵包的統一 語彙。台灣進入日本時期以後,台語裡出現 一個食物名詞叫 siok-pháng,指的是吐司, 但這個詞兒是從日語「食パン」(發音為 shokupan)來的,後來可能是轉音的關係, ku 音不見了,成了 sho-pan,許多人誤以為 那 sho 是台語「俗」,便宜麵包的意思,其實 不然。

麵包傳入日本,便被改造成不同的口味, 食パン之外,還有紅豆麵包(あんパン,有 紅豆餡的麵包),另外,有人認為奶油麵包 (クリームパン)、咖哩麵包(カレーパン)、 菠蘿麵包(メロンパン)、果醬麵包(ジャム パン)等都早在日本時代就在台灣出現,而 現在台語裡的「パン」不再只指吐司,而是 轉化成所有麵包的統稱了。



影片分享

## 暖胃更暖心 從湯品嘗家人的愛

文一翁珮恒 攝影-林冠良

方人總習慣在飯後來碗熱騰騰的湯,為一餐畫下完美句點,尤其在寒冷的冬日,若是 能來上一碗熱湯,更是暖胃又暖心。湯品達人「水瓶」巧妙融合水陸田園牧野的鮮食 風味,以食材的原初特性為基底,佐以可暖身排寒的食材,讓家人在享受溫心暖湯的同時, 也能好好進補身子,不畏冬天的寒氣。



在寒冷冬日裡品嘗熱呼呼的湯品,感受煮湯人的關心與愛。





左:水瓶喜歡在冬天時,為家人準備一鍋暖呼呼的湯,不僅驅除寒氣,更能進補身體。右:以高湯為基底,再加上新 鮮食材與乾貨一同熬煮,更能呈現具有層次的風味。

#### 以湯書寫家庭故事

「我們全家人都很喜歡喝湯,尤其是兩個小孩以前上學時,在冷冽的冬季,午餐時間一打開湯罐,就有種暖呼呼的幸福感。」水瓶回憶,兒子念高中時,她每天清晨便進廚房為孩子準備午餐,母親對孩子的關愛,在鍋鏟與鍋具的鏗鏘聲中化作便當料理,其中少不了的就是一道熱呼呼的湯品。「聽孩子說,午餐時打開熱熱的湯罐,同學都投以羨慕的眼光。」

對水瓶而言,湯品代表著對家人的關愛, 尤其在冬天,熱呼呼的湯更是暖心。在採買 湯品食材的過程中,全家人也寫下了一同逛 市場的家庭回憶。

#### 天然食材提煉鮮甜

「湯品是否好喝,端看『鮮』一字。」水 瓶說,藉由料理手法或長時間燉煮提煉出食 材本身的甘甜,再佐以簡單的調味,便能激 發出食物的鮮味,「鮮味能夠刺激食用感, 外食的湯品往往藉由味精的加工調味提升湯 頭鮮味。」水瓶強調,其實藉由食材本身的 特性,也能完全取代味精並保有自然的鮮甜 味,而高湯則扮演著不可或缺的角色。

「高湯」二字看似工序繁雜而費時,但其實 以家中常見的食材便能讓湯品產生韻味。水 瓶舉例,以昆布、柴魚片為基底加水煮沸, 即是熟悉的「日式高湯」;將昆布浸泡在過 濾水中冷藏7至8小時,則是可以直接食用





左:麻油鹽麴松阪肉片湯以麻油與薑片為基底,佐以爽口的松阪豬,是道適合冬日享用的湯品。右:竹笙雞湯以紅 **棗與枸杞帶出滋補身體的鮮甜湯頭。** 

的「昆布高湯」;中式湯品往往以排骨、雞 骨為基底,將排骨、帶骨雞肉汆燙後搭配新 鮮食材及香菇、干貝等乾貨熬煮,更能夠呈 現湯品的層次感。

#### 流淌於冷冽冬日中的暖意

除了以湯品的溫度傳遞溫暖,烹調的過程 也蘊含著煮湯人對品湯人的濃濃心意。在寒 冷的冬日裡,水瓶特別推薦2款讓人暖身又 暖心的湯品。「麻油鹽麴松阪肉片湯」選擇 以鹽麴醃漬過的松阪肉片,佐以麻油、薑片 作為暖食材,薑片的去寒效果結合麻油益氣 活血的特性,再添入娃娃菜的甜味,讓人忍 不住在冷冬中多盛上兩碗。

蘊有濃厚高湯為基底的「竹笙雞湯」,以干 貝、紅棗、枸杞共同勾出帶骨雞肉的鮮甜,

並在竹笙爽脆而又黏絲的口感中,讓這股鮮 甜匯聚成醇厚的漩渦,好似在舌尖引發一場 小小的龍捲風,捲入食材的鮮味而又在嘴中 爆發,同時藉由紅棗、枸杞的中藥材特性, 補血安神又保暖禦寒,好似替身體增加了一 層保護衣。

水瓶也提到,如果喜歡風味較清爽的湯 品,也可選用洋蔥、蘿蔔等食材,讓湯品匯 聚蔬菜的甜味與營養素,再撒上萬用橄欖油 與粗黑胡椒粒,就能完成既暖胃、又不膩口 的湯品。

湯品是種匯集各種食材,卻又和諧保有各 自特性,在熱度中釋放食材天然精華的暖心料 理。寒冬來襲,不妨用湯品暖暖身子,與家人 一同在美食中對抗冷颼颼的冬日。

#### 暖身湯品食譜

#### 麻油鹽麴松阪肉片湯(2人份)

#### □ 材料:

- 松阪肉約 200g 鹽 0.5 小匙
- 鹽麴 20g
- 橄欖油 0.5 大匙
- 薑片 20g
- 黑麻油 1.5 大匙
- 娃娃菜約 200g 雞高湯或清水 700ml

#### ♂步驟:

- 1. 松阪肉以逆紋斜刀切片,均匀揉入鹽麴後 密封冷藏 1 小時或放至隔夜均可。
- 2. 在炒鍋中倒入橄欖油與黑麻油,並放入薑 片,由冷油開始煸香薑片至表面微捲曲。
- 3. 放入松阪肉片煎至兩面微焦。
- 4. 加入雞高湯或清水滾煮,而後加入娃娃菜 煮至軟爛,最後以少許鹽調味。

#### 小提醒:

- 1. 因鹽麴容易導致肉片過焦,要隨時注意火候。
- 2. 薑片得從冷油開始煸,以免一入鍋就燒焦。

#### 竹竿雞湯(6人份)

#### □ 材料:

- 帶骨雞腿 2 隻 薑片 15g
- 雞翅 2 隻
- 枸杞 10g
- 紅棗 10 顆
- 清水 2,400ml
- 干貝 5 顆
- 米酒 200ml
- 竹笙 30g
- 鹽 1.5 小匙

#### **★**步驟:

- 1. 將雞腿與雞翅汆燙去血水, 竹笙以流動水 洗淨後瀝乾並切成適口大小。
- 2. 注入清水至鍋內,放入雞肉、干貝、薑片、 紅棗,以中火煮沸後加入竹笙及米酒。
- 3. 加蓋轉小火燉煮1小時。
- 4. 投入枸杞, 開蓋續煮 10 分鐘。
- 5. 加入少許鹽調味。

#### 小提醒:

隨時撈除雞湯煮沸過程中產生的浮沫,以維持口感滑順。





## 使城市與水共存 抽水站站務人員

文一黃映嘉 攝影-黃政達

於南港區的玉成抽水站是東南亞最大的抽水站、巨鱼人"、 的抽水站,肩負台北市南港、信義、 松山及大安區排洪安全,每當發生強降雨, 或有夾帶豪雨的颱風侵襲時,抽水站人員無

不上緊發條,隨時注意水位警戒線,兢兢業 業地執行抽水洩洪任務; 天氣風和日麗時, 則進行機具保養與維修,讓抽水站發揮應有 的功效。



位於南港區的玉成抽水站肩負台北市 1/10 的抽水量,站務人員必須定期檢查、保養機具,以及確保運行順暢。



玉成抽水站已導入遠端監控系統,值班人員可從抽水站的中控室遠端操控閘門、抽水機等機具啟動。

## 自日常任務即時監測與數據判讀

「為了防止驟雨造成災害,日常監測其實很重要。」玉成抽水站站長羅世權看著監測數據,述說抽水站的核心工作。他提到,以玉成抽水站為例,負責的總集水區共1,701公頃,東起向陽路、西至光復南北路、北到基隆河、南迄辛亥路,在這個區域內的降雨,都會藉由下水道系統流至抽水站前池,「我們會透過監測系統來觀察前池水位,如果達到警戒水位1.8公尺,就會打開閘門排水,進行水位高低調節,平時若沒有做好前池的水位調節,突然下大雨就會來不及排水,容易造成城市多處積水。」

除了監測前池水位,抽水站人員也要密切注意下水道水位、短時距累計雨量、天氣預報、潮汐時刻表等各種數據的變化。羅世權進一步補充,「這些數據會隨著大環境與天候狀況隨時變動,所以 24 小時都要安排人員看守。」

來到抽水站的中控室,各種監控系統一字 排開,「在這裡可以遠端操作各項設備,包 括發電機、抽水機組、冷卻系統,讓輪值人 員能依據水位變化進行即時操控。」由於這 些監控系統複雜而重要,因此抽水站工作人 員必須定期接受訓練,熟悉系統的介面操作 與數據判讀,進而快速、準確地做出適當的 處理。

落實監測之所以重要,目的即是為了有效



玉成抽水站連同擴建站的各部抽水機組,起抽、停機水位各不相同,站務人員會依情況啟動不同機組,避免集水區內 有積淹水的情形。

防範各種臨時狀況,羅世權以夏季經常發生的突發性豪雨為例,「由於玉成抽水站的集水區很廣,縱使位處的南港路現下風和日麗,但靠近象山、台北101的那一端可能正下著大雨,這時候就可以透過觀察下水道即時水量,比對站上前池水位,啟動應變機制。」

## 顯雨任務 適時抽水防汛減災

羅世權形容自己的工作是「看天吃飯」, 尤其午後雷陣雨比颱風更難預測,「有時候 其他區域已開始下起滂沱大雨,但雨水還沒 從下水道流至抽水站前池,這時就已經開始 接到各區里長、居民的詢問電話。」

「如果遇到暴雨,我們會先檢視各種數據,

決定要開閘門排水或是要開啟抽水機。」玉成抽水站連同旁邊增建的玉成擴建站,共設有11台抽水機,但由於每台抽水機的「起抽水位」不同,以玉成抽水站為例,最低由2.2公尺開始、最高至2.6公尺,適合應對不同的情況,若未達水位啟動造成機具空轉,不僅可能損害機組壽命,也可能造成過熱故障。因此站務人員需要依據雨量及前池累積水量,啟動相對應的抽水機具。

羅世權驕傲地說,玉成抽水站擁有台北馬力最強的抽水機組,平均一台抽水機每秒可抽 26.3 立方公尺,全站總抽水量可達每秒 234.1 立方公尺,相當於每 10 秒可以抽光一座國際標準游泳池約 2341 噸的水量,「玉成抽水站跟玉成擴建站的抽水量能,可以說大概超過全台北市的十分之一。」

### 自 清潔任務 撈汙排泥維護機組運作

不過抽水站站務人員的工作並非僅止於水量監測、判讀數據及控制排水,每當颱風、暴雨過後,從山上沖刷而下的枯枝、垃圾常隨著雨水從下水道流入抽水站,這時站務人員就得展開清除工作,羅世權提到,「大量異物湧入會造成堵塞,不僅影響抽水功能,如果流入前池的抽水井,還會損害抽水機內的葉片。」

除了平時要撈汙排泥外,羅世權特別強調 從源頭管制的重要性,「一般市區的下水道, 若沒有經常清理淤積跟垃圾,在驟雨時很容 易造成堵塞淹水,或雜物順著下水道系統流 至抽水站。」因此抽水站同仁平時也會與 里長宣導清潔工作的重要性,希望從鄰里開始,協助維護下水道的清潔順暢,降低淤積 的可能,確保當汛期來臨時,大家都能住得 安心。

為了讓城市能夠與水共存,抽水站站務人 員除了平時上緊發條監測氣象及水位數據、 維持抽水站機組順暢運轉,在豪大雨及颱風 侵襲期間,更是肩負重任、堅守崗位,不分 日夜確實控管調節水位,讓家園免於淹水災 害、市民生命財產獲得保障。雖然由於工作 性質,他們無法在災害期間守在家人身邊, 卻也因為他們的這份使命感,讓台北成為更 安全,並且能夠對抗災害的韌性城市。





州名:羅世權

職業:抽水站站長

特質:細心觀察、反應迅速、具備防災意識

工作任務:監測水情數據、操作及維護抽水

設備

核心理念:確實做好防洪、洩洪,讓城市能 應對極端氣候與災害的未定性





影音串流(over-the-top, OTT)平台與服務與平台的興起,不僅改變消費者收視習慣,也改變影視的產製流程。透過公共電視總經理徐秋華與瀚草影視總經理兼戲劇製作人湯昇榮的對談,從電視台與製作方的角度,解析 OTT 時代下台灣影視產業的下一步。

#### 選擇權回到觀眾手上

新 年影音串流平台大舉進攻影視產業, 對於想看的節目,消費者已經不需要 按照電視台排播的時間守在電視機前,只要 有網路與 OTT 平台應用程式,透過電腦、 手機、平板等裝置隨時隨地都能觀看。

早在 2013 年左右,當時任職於客家電視台的湯昇榮就觀察到,OTT 平台的興起將會對影視產業帶來變革。「以前觀眾是按照電視台排播的節目表來收看節目,但 OTT 的出現讓觀眾可以依照自己的喜好與方便的時間點選收看。」湯昇榮形容 OTT 就像是一家超級市場,上架的影片就像是貨架上的各式商品,喜劇、愛情、家庭、驚悚……消費者能依據個人的喜好選擇想要的產品,「收視選擇權回到了觀眾手上。」湯昇榮表示,各OTT 平台能提供什麼吸睛或獨創的內容獲得觀眾的青睞,便成為決勝點。

徐秋華則回應道,過往台灣常見的偶像劇,一部戲至少需要16集的拍攝規畫才能培養收視群眾,本土劇更是動輒幾十集,但在OTT時代,因為收看時間與地點較彈性,6集或10集上下,只需一個下午就能追完整

部劇,反而更受觀眾青睞,「OTT的確改變了觀眾的收視習慣。」在集數較為精簡的趨勢下,影視產製的類型必須更多元、明確,才能抓緊各類型的主力觀眾。

#### OTT 資金挹注戲劇產製

「早先 OTT 業者都是以購買影視作品版權 播放的模式經營,但後來漸漸意識到,還是 得擁有自製內容才能讓作品持續在平台上播 放。」徐秋華解釋道。於是,從 Netflix 打響 第一炮投資戲劇製作開始,OTT 業者紛紛掏 出資金挹注戲劇產製。徐秋華接著說明,過 去商業電視台製作戲劇需仰賴廣告收入來支 撐,但現今廣告主的廣告預算已經大量流往 網路平台,於是她明確地指出,「OTT 業者 挹注資金在戲劇產製上,是對影視產業的第 一大影響。」

湯昇榮則認為,未來戲劇製作的新型態可能會轉為由電視台、OTT業者等共同投資,壯大製作預算,而拍出的成品可在電視台頻道與OTT平台共同播放。目前除了



透過 OTT 串流平台,收看影視作品可不受時間與空間 的限制。



左:徐秋華,公共電視總經理,致力 於推動台灣戲劇登上國際 OTT 平台, 同時也與國內 OTT 平台業者合作製 播更優質的台灣戲劇。

右: 湯昇榮, 瀚草影視總經理兼戲劇 製作人,長期耕耘台灣市場,戲劇作 品包含《我們與惡的距離》、《火神的 眼淚》、《茶金》等。

國外業者如 Netflix、HBO GO 等國外 OTT 平台外, 國內如 myVideo、friDay 影音、 CATCHPLAY+、LINE TV 與 KKTV 等 OTT 平台業者,同樣在台灣戲劇的製作上投入相 當資金,共同推進影視產業的蓬勃發展。徐 秋華對於這樣的發展保持樂觀,她也提到, 隨著台劇逐步登上國際 OTT 平台, 面對國 際收視競爭的同時,相對也需要匯聚、投入 更多製作成本以提高戲劇品質。

#### 好內容是邁向國際的關鍵

徐秋華指出,OTT 對影視產業的另一大影 響,是將全世界的影視作品帶到同一個競爭 市場,徐秋華認為,國際 OTT 平台的興起, 觀眾不僅能在第一時間就看到全球最新上映 的戲劇,對劇種的接受度也變廣,更重要的 是,對於戲劇內容與品質的要求也隨之提高。

「一打開國際 OTT 平台,有美劇、韓劇、 日劇……有選擇就免不了會有比較,你以為 台灣人就一定選擇台劇嗎?沒有!作品不理 想,觀眾不會想看。」湯昇榮直言,影視作 品在國際平台上架,雖有機會吸引全球觀眾 的目光,但也得跟全球作品一較高下,這是 個機會,但也有被淘汰的危機。

湯昇榮建議製作方可以多元發展品牌,以 不同戲劇類型做分類,例如瀚草建立名為 「Gold Grass」的支線,便是運用經典與文學 做基礎,而 2021 年獲得好評的《茶金》就是 這個子品牌製作的作品。其他還有以愛情喜 劇、推理警匪、懸疑奇幻的品牌支線。「瀚草 透過不同戲劇類型的分野來累積不同的人脈 和工作夥伴,讓對於該類型戲劇熟悉、擅長 的人進到團隊,並且運用這樣的方式來培養 編劇。」湯昇榮解釋道,當需要全面性提升 影視內容品質時,這是瀚草所選擇的策略。

#### 融入在地特色的國際收視戰

除了具備明確分野的戲劇類型上的,徐秋 華則強調內容面的在地元素,「在地元素並非 是邁向國際市場的阻礙,例如去年於公視、 Netflix 等 OTT 平台播映的《茶金》, 講述的 雖是台灣北埔在地茶商的故事,但其中商業 戰的題材具有國際共通性,亦能吸引全球觀 眾都能理解的劇情。」徐秋華認為,只要掌 握好戲劇元素、故事精彩、角色鮮明,就能 被世界看見,所以不論是以台灣歷史為藍本 的公視影集《返校》,或是2020年由瀚草影 視、良人行影業及台灣大哥大共同出品的驚 悚推理劇《誰是被害者》,都因劇情具有國 際性而讓 Netflix 買下全球播映權。

而在將台灣戲劇推往國際市場的同時,徐 秋華希望能有更多的原創 IP 作品出現,透過 戲劇將台灣帶到國際視野中。一如《茶金》 在殷海光故居、迪化街的十連棟等台灣各地 取景,藉由影視內容讓國際觀眾有機會見識 到台灣風華絕代的建築、自然風光與人文歷 史。此外,湯昇榮認為,未來也能思考如何 將更多台北特色融入戲劇當中,「例如在戲 中呈現木柵文教區或是信義區的商業金融樣 態,讓更多人了解台北的文化景觀或人文故 事, 這會讓戲劇作品的質感變得更加獨特。」

 $\overline{\phantom{a}}$ 



左:《扳校》在西門町電影公園重現翠華中學的場景,讓更多劇迷透過戲劇認識在地特色。右:QTT 平台將台灣戲 劇推往全世界,透過《茶金》的拍攝場景傳達大稻埕十連棟以及殷海光故居的樣貌。(左、右圖/牽猴子整合行銷)

育樂

# 來場大腦運動會

圖一蔡宗翰 Hank (漢克叔叔)



文丨 蔡宗翰 Hank (漢克叔叔 容「Use it or lose it」,訓練身體的方式很多,但如何多加鍛鍊頭 腦,以維持記憶和提升思考能力,樂齡玩具就可派上用場!

隨著年紀增長,身體和頭腦的能力都會衰退,有句很貼切的形

齡」是希望年長者有快樂的人生,也鼓勵長輩可以快樂 的繼續學習。如何讓樂齡族群保有健康的身心,玩具和 遊戲是很好的學習工具,可以預防或延緩認知與記憶力退化,讓 長輩維持更好的社交生活和家庭關係。

#### 遊戲是最好的大腦運動

在台北市原住民耆老服務中心,下課後教室最常伴隨的歡笑聲 都是:「老師,這玩具真是太好玩了,上完課都好開心,可以來 這邊跟朋友聊天,也把小時候沒玩過的玩具都玩一遍,下次我還 要來參加。」

研究調查發現,大腦前半部有個掌管語言溝通的傳達區,人只 要過了五十歲,如果人際溝通互動越來越少,就容易讓腦部傳達 區邁向老化,所以在樂齡課程中,可以觀察到越是投入遊戲的長 輩,態度越是熱情和積極,也能維持良好的人際關係,這對下半 **遣子的生活品質非常重要。** 

#### 活到老「玩」到老

西方有一句諺語「我們不是因為年老而停止遊戲,我們是因為 停止遊戲才會變老」。樂齡活動中,玩具提供了輕鬆的學習方式, 減輕學習壓力,讓每位長者都回到最單純的遊戲時光。根據美國

伴不同 台灣 產業現況 玩 其 人生階段的成長 和發 教 育 展 發 展 協會 致力透過玩 理事 長 具

為留 遊

美

玩 具設

計

師

球

玩

具

超勢專

家

樂於分享

玩 陪 具

戲和教育相互

<u>一</u>連結, 和全

讓大眾了解如何運用玩具

退休人員協會的調查,受到樂齡族群喜歡的 遊戲類型中,紙牌遊戲可以幫助注意力、推 理能力和人際溝通;益智類遊戲可以減緩認 知能力下降及減輕憂鬱,也因為這類遊戲通 常是坐著玩,因此對行動不便的長輩來說也 容易參與。另外像骨牌接龍、建構積木、紙 筆遊戲等,也都適合運用在不同類型的樂齡 族群活動中。

#### 國際樂齡玩具趨勢

現在的玩具分眾多元,在全球最重要的德國紐倫堡玩具獎中,就有一位荷蘭設計師為自己罹患失智症的祖母,設計一系列「KEEP IT IN MIND」玩具,包含容易上手的桌上冰壺、毛球彈弓、相簿縫紉等,雖然失智,但也要持續強化既有能力、刺激想像力、記憶力和創造力,保有健康生活的品質。

在日本,樂齡也影響了玩具產業的發展,因為社會型態的改變,由外婆或祖母照顧孫子的生活模式越來越多,知名玩具「莉卡娃娃」接到很多長輩反應,希望在與孫子女一起玩的時候,也能有一個自己的角色,讓製造商在玩偶原本的家庭成員——爸媽和兄弟姊妹之外,也特別開發出一位外婆娃娃,讓祖孫共玩扮家家酒時,可以得到更多幸福感。

#### 引領趨勢的「樂齡玩具」標章

現在的玩具不只是針對兒童設計,著眼於 台灣將在 2025 年進入「超高齡社會」的階 段,由財團法人台灣玩具暨生活用品研發檢 測中心和國立中正大學高齡教育研究中心提 出樂齡玩具標章,從產品的外觀、功能性、



台北市原住民耆老服務中心每堂課都有不同的益智健腦 遊戲。

適用對象及場域等面向進行綜合評估,挑選 出適合樂齡族群的玩具,希望對年長者的生 理和心理,具有健康、快樂和正向的幫助, 也讓這些被認證的好玩具,多加運用在樂齡 活動的場域。

## 樂齡玩具挑選指標

- 先從長輩熟悉的遊戲經驗開始,像是牌卡或入門棋類遊戲。
- 2. 隨時依照活動狀況調整遊戲難易度,以避免挫折感。
- 3. 可以挑選有活動引導或教案的玩具,循序漸進的學習。
- 4. 避免過度競爭或講解複雜的遊戲,長者容易失去理解 的耐性。
- 選擇有美感或色彩豐富的遊戲、大尺寸的玩具,有助於手眼協調能力。



樂齡玩具標章

 $\top$ 



對於渴望迎接新生命的夫妻而言,從備孕的心理調適,到孕期的各項產檢與種種身心不適,都是夫妻、甚至家人必須共同面對的關卡。作為首善之都的台北,從政府到民間都提供各種好孕輔導,透過個人化的關懷,為有需求的民眾實現生兒育女的願望。

#### 一站式服務打造好孕氣

多人將孩子視為上天賜予的珍貴禮物,但有些人無論如何努力,始終盼不到「好孕」降臨。台北市立聯合醫院仁愛院區於2016年成立「生殖醫學中心」,透過一站式服務與個人化關懷,為不孕夫妻量身打造「備孕計畫」,成立5年來,已幫助近五百對夫妻迎接新生命的到來。

「懷孕有兩件事最重要,第一是健康的母體,第二是好的胚胎,要順利受孕、順產,這兩個條件缺一不可。」生殖醫學中心主任詹景全說。面對許多前來求孕的夫妻,他總希望媽媽們先把自己的身心照顧好,並優先治療他們的不孕症,而不是直接以試管嬰兒等現代生殖醫學科技介入。因此,他習慣先替前來求孕的夫妻找出不孕的原因,再搭配適合的受孕療程,宛如送子鳥般,為他們實現夢想。

生殖醫學中心提供一般不孕症的諮詢與檢查、人工輔助生殖技術,並且診治因生殖內 分泌系統不正常而引發的疾病,為求孕夫妻 打造貼心的一站式服務。

詹景全介紹,生殖醫學中心的一站式服務 具有大醫院科別完整的優點,求孕夫妻在 中心內除可完成取卵、超音波等孕前各項檢 查,免於在不同診間奔波,若檢查出是因其 他可能因素間接導致求孕不順,還可就近與 其他專科會診。例如近年自體免疫疾病逐漸 成為許多患者習慣性流產的主因,中心即與 過敏免疫風濕科合作,讓求孕者受到更全方 位的醫療照護。

即使已經成功受孕,準媽媽在懷孕期間仍 可能因為自體免疫相關疾病導致流產,詹景 全說,「對抗不孕症這條路很辛苦,不是零 分就是一百分」,因此,療程的每個階段都 很重要,給予患者信心和鼓勵,更是在醫術 之外的體貼與關懷。

此外,為了提供家屬最即時的醫療資訊, 詹景全與醫療團隊還撥空經營社群媒體,除 了分享成功案例,為求孕夫妻帶來信心,還 提供正確的衛教資訊,並開放線上留言諮詢。

在詹景全眼中,求子從來都不是女性應該



台北市立聯合醫院仁愛院區生殖醫學中心設有諮詢室, 為前來求孕的夫妻提供具隱私的環境與個人化服務。 (圖/台北市立聯合醫院仁愛院區生殖醫學中心)



生殖醫學中心的試管嬰兒技術成熟,成功為許多不孕症夫妻帶來希望。(圖/台北市立聯合醫院仁愛院區生殖醫學中心)

獨自面對的戰役。他印象中有對夫妻在此連 續進行了十次試管嬰兒才順利「畢業」,在這 漫長的備孕過程裡,妻子除了必須忍受各種 身體不適,還要承擔可能流產的壓力,情緒 多少有些起伏與焦慮,因此,丈夫的陪伴及 參與,才是鼓勵妻子堅持下去的最大動力。

後來這對夫妻抱著平安出生的寶寶回訪, 再見而時讓詹景全感動不已, 他看著小寶寶 稚嫩的臉龐,會心一笑想著:「我從你還只是 個小小胚胎的時候,就開始照顧你了呢!」

#### 適度運動帶來好孕人生

成功懷孕代表夫妻雙方即將邁入人生的另 一個新階段,面對未知的挑戰,在期待與喜 悦的情緒中,雙方都面臨身心的許多變化,

為了適應懷孕期間的種種不適,除了需要紓 解情緒壓力,更需要儲備體力。

「孕期運動的概念,在台灣看似新潮,在海 外其實是很普遍的議題。」禾馨婦產科診所 主治醫師烏恩慈表示,過去總認為孕婦能躺 不要坐、能坐不要站,且懷孕三個月內不能 運動,但隨著越來越多國外研究發現適度運 動有助孕期保健, 這些迷思已漸漸被打破, 「早期流產的原因有多達八成源自胚胎本身 的不健康, 與孕婦的日常作息沒有太大關 聯∘⊢

「懷孕不是生病」,烏恩慈強調,孕婦看似 脆弱,實際上是更需要運動的族群,適度運 動有助於穩定體重、促進血液循環並提升胎 盤功能。此外,運動還能促進腦內分泌多巴 胺,幫助準媽媽穩定情緒,降低產前憂鬱症 的發生機率。

雖然台灣社會已漸漸接受孕婦以瑜伽和散步等方式運動,但烏恩慈認為,針對肌群進行適當的核心運動、重量訓練、伸展瑜伽,同樣不可或缺,但由於每個孕婦的身體狀況不同,訓練前還是要與醫生、健身教練進行諮詢與討論。

烏恩慈表示,懷孕初期若沒有任何不適,可以維持孕前的運動習慣,一旦出現嚴重孕吐、頭暈,甚至出血、子宮頸縮短等高危險警訊,就應先暫緩運動計畫。到了懷孕中後期,由於孕婦的身體重心改變,則應該下修訓練強度,不勉強自己,也不追求突破性的成績,才能維持身心舒適。

烏恩慈說,有很多準媽媽是因為懷孕才下 定決心維持運動習慣,她曾遇過孕婦挺著肚 子上健身房,先生剛開始只是滿心擔憂地陪 同,沒想到最後也跟著養成運動習慣。也有 先生本來就是運動愛好者,認為適度運動可 以舒緩身心,為了讓太太在孕期舒緩情緒、 放鬆身心,總是積極地與醫師討論孕期可以 進行哪些運動。

烏恩慈笑說,過去大家總認為先生必須把 錢花在月子中心、買保健食品上,才是愛太 太,但現在陪孕妻一起運動,儼然已成為當 代最新潮的愛妻指標。

面對節節下降的生育率,官方民間推出各項措施,鼓勵、協助家庭孕育下一代。在台北,除了市府有「助你好孕」專案,提供各項友善補助外,還有各種專業資源協助夫妻孕育新生命,無論是專業醫學中心協助備孕,或是為孕婦提供運動指導,期望透過多層次的資源,打造台北為適合孕育下一代的理想家園。





適度的肌力訓練,能為孕媽媽儲備體力並帶來好心情。

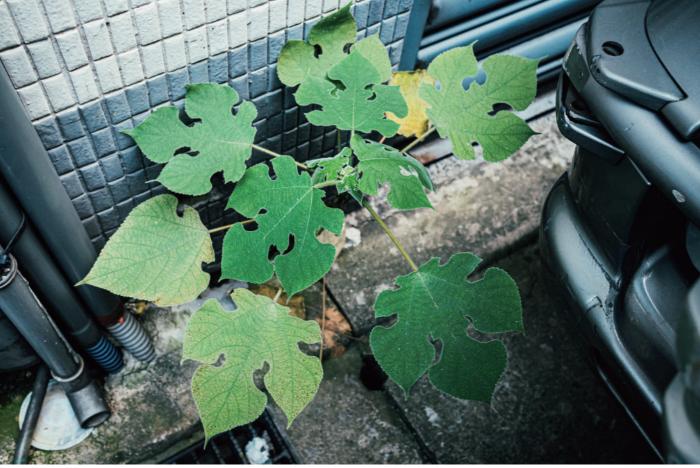
 $\mathbf{T}$ 



台北市政府前 2016 年「金光舞台車閃閃嘉年華」活動



西門町



台北路邊構樹



臥龍街

攝影—林軒朗



萬華





萬華



地景等,曾舉辦「台北再會」個展,並入圍 Photo ONE '20「專家面對面」決選。 畢業於 Visual Arts Osaka 專門學校寫真學科,現為自由攝影師。影像創作內容涵蓋街拍、靜物、



# 台北再會

文一林軒朗

啟我持續記錄台北的機緣,要回到 2015年夏天,那時我還在日本念書, 也許是習慣了日本的生活,回台北過暑假 時,台北給了我跟以往完全不同的感受。我 不記得這裡溼熱得讓人汗流不停,不記得午 後雷陣兩大得像颱風,街頭上各種高飽和度 的撞色、混雜的氣味,也不記得路邊這麼多 恣意生長的美麗野草。

於是那年暑假,帶著對家鄉台北既熟悉又 陌生的感受和強烈的五感衝擊,我幾乎每天 都出去拍照,脖子上掛著一條毛巾和相機, 備著一把折傘,拍下讓我有感的台北人事 物。那時的我像一個外國觀光客,用不一樣 的視角看台北,相較日本一絲不苟、整齊的 街景,台北街頭像是不必遵循著某種規則而 活著一樣,以前覺得的雜亂醜陋,在我眼裡 都變成一種可愛的自由。

那時拍攝了28天、170卷底片,打開我「台 北再會」系列作品的起始。台北再會的「再 會」有兩個意思,一個是中文意思的道別, 一個是日文「再会」的再見面、再相遇。

畢業後回台灣生活,一樣隨身帶著相機拍照,雖然那份新鮮感隨著時間漸漸變得平淡,但觀看台北的方式已跟最初時不一樣,除了一樣拍攝那些有感的街頭瞬間,我也開始回望生活周遭,探尋對家鄉的記憶,繼續拍下所珍惜但也許有天會失去的人事物。

 $\top$ 



西門町

# 城市中的溫柔小山:台北典藏植物園

圖·文一施暖暖



#### 施暖暖

插畫家,創作風格溫暖童趣,關 心動物保護議題,曾獲2019年 台灣文博會年度最佳文創精品獎 及美國 3x3 兒童插畫類優選等 國際獎項。

土中央藏著一座森林,在綠油油的建築裡,幾 百項物種盡收眼底,外表豪邁的台東蘇鐵、充 滿熱帶風情的紅棕櫚、造型奇特的魔雲、高山冷冽的 雪松……順著小路緩緩上坡,抬頭看看植物的末梢指 向天際,從葉子間隙灑下的陽光,吸收溫室裡的天然 氣息,隨意駐足在任何角落,慢慢的被綠意擁抱,這 片溫柔的小森林親吻著旅人的每一個毛細孔,靜置城 市的喧囂。





由於雜誌編輯工作所需,加上自身興趣的支持,讓 Sky 熱愛挖掘生活中的美好事物,尤其是美食,她往返於台北各大市場搜羅絕佳食材,復刻阿嬤的菜式,回味記憶中的新年。

起孩提時代的年節記憶,Sky 猶記得那横跨三代、從各地返回花蓮過年的20餘人,鬧哄哄、齊聚一堂的景象。廚房裡鍋灶熱火朝天,大人小孩圍著餐桌吃不停,Sky 笑說:「過年就是一件如此令人期待又開心的事!」

飯菜的香氣縈繞出年節的氛圍和儀式感,而 Sky 家年夜飯餐桌上的菜色幾乎全出自阿嬤的好手藝,像是過年一定會吃的蘿蔔糕,便是以自家種的蘿蔔、自磨的米漿製成,要吃的時候再把兩面煎到金黃,如此成分單純且外酥內軟的口感,是 Sky 對蘿蔔糕一貫的認知。而另一道桌上佳餚白斬雞,從第一天的全雞,到年節最後一天的雞絲炒菜,則展現了上一代的勤儉美德。同樣貫穿年節餐桌的還有白蘿蔔燉豬肉,以精妙火候煨煮出的大鍋菜,隨著時間一天天過去反而更加入味,最後的殘汁剩湯還能用來拌麵線,是 Sky 最愛不釋口的一道。

Sky 自小在阿嬤身邊跟前跟後,培養出濃厚的感情,菜式也學了幾分像。大概十年前因吃膩了外食,她開始嘗試自己下廚,漸漸摸索出興趣,也常跟阿嬤通電話請教菜譜,

順便聯絡感情。」如今 Sky 在台北工作,三 代齊聚一堂的時間更少也更珍貴,「如今想 起從前熱鬧的過年還是會覺得有點感慨,但 我想盡我所能,從中找到可以做到的。」於 是 Sky 藉由復刻年夜飯菜色,連結起過去與 現在的年節記憶。

Sky 指出,最容易找回的味道就屬蘸醬了,醬油、香菜與蒜頭的組合,是 Sky 家吃蘿蔔糕時的必備佐料。除此之外,台北各大市場的豐富食材,成為她重現記憶中年菜滋味的一大助力,像是南門市場的金華火腿、迪化街的乾貨,都能為燉雞湯增色添味,讓 Sky能像阿嬤一樣,為家人端上一桌暖心暖胃的年菜。

餐桌之外,Sky 認為,「對現在的我來說, 過年更像是一個斷捨離的契機,用一個完整 的長假除舊布新。」除了返鄉的那幾日,她 喜歡在打掃完家裡之後,在自家的小空間裡 享受有別於家族歡聚的年節氣氛,別有一番 沉澱滋味。而在台北的餐桌上,她將阿嬤的 菜式完美復刻,以傳承三代的家鄉味,串連 起今昔的年味。



文一YuhShan·攝影一林冠良·圖一黑潮文化、Sky、Salon Flowers

好手藝也需要好材料搭襯,擅長台式料理的 Sky 年前總會到南門市場和迪化街走逛,精挑細選心目中的傳統年節食材,打造美味餐桌。若想變換年節氣氛,濱江市場有幾處 Sky 推薦的攤商,藉由不同國家的菜式,為傳統年節增添新感受。

#### #一次採買各路好料

#### Q 南門中繼市場

匯聚南北雜貨的南門市場,尤以外省口味的 食材及料理最為著名,不同風味的物料與香料,成就了一道道年節佳餚。

以 Sky 的年菜食譜為例,她推薦使用來自 上海「萬有全」的金華火腿燉煮雞湯,比起 單純以鹽巴調味,火腿熬煮出來的鹹、鮮、 甜滋味更勝一籌。之後還可將雞肉剝下,與 雞湯、白米一同熬成粥,再配上「名揚坤昌 行」的麻油豆腐乳一同食用,其中的麻油香 氣可謂畫龍點睛,總能讓人食指大動;愛好 重口味的人,則可以試試臭豆腐乳,那薰人 的臭香味令人難忘。

Sky 與家人也很常在過年時團聚吃鍋,火鍋料大都購自「南門魚丸店」,尤其店家的餃

類皆是現場製作,她特別推薦這裡的蛋餃, 有一般市面上不易尋得的雪菜或起司口味, 能滿足一家大小想嘗鮮的味蕾。

- 業 南門中繼市場
- ① 07:00-18:00 (週一公休)
- 台北市大安區杭州南路二段 55 號



匯集各路好料的南門中繼市場,讓大家一次購足年夜飯 所需的多樣食材。(攝影/林冠良)

#### # 最齊全的乾貨採買地

#### Q迪化街

自台北市政府首度在迪化街舉辦年貨大街 以來,每到農曆年前,採辦年貨的人潮絡繹 不絕,年貨大街幾乎成了迪化街的代名詞。

「迪化街的乾貨品項多元、數量充足,且乾貨保存期限長,我通常會在年前店家大量進貨時前來採買,一次購足家中一年所需的分量。」 Sky 會採買 5 元硬幣大小的干貝,無論燉湯或炒菜皆能增添鮮味。她也分享,以米酒先將干貝蒸煮後再入湯,更能完整釋放干貝的鮮甜味;而鮮味的來源還有乾魷魚,先浸入冷水並置於冰箱冷藏約 12 小時,便可投入火鍋中做湯底。以精心挑選的食材烹煮出的湯,讓圍爐的家人感到暖胃又暖心。此外,蝦米和冬菇也是 Sky 常買的乾貨,無論是應用在年節菜色或平日的家常料理中,都是常用來增味的首選。

- **※** 2022 台北年貨大街
- [31] 1/15 (六)  $\sim 1/30$  (日)
- ② 台北市大同區迪化街一段

#### # 用異國食材增添新年味

#### Q濱江市場

東方營造出的節慶餐桌少不了繁複的菜式 與豐足的分量,而西式的起司和冷肉盤、再 搭上幾杯佳釀,則有另一種精緻溫馨的過節 氣氛。

Sky 推薦可到濱江市場,找尋增添餐桌上 異國年味的食材。「Gusto Market of Taste 好



迪化街的南北乾貨能為圍爐菜餚增添好滋味。(攝影/林 冠良)

食多」由義大利籍老闆販售他的家鄉味,像是義大利麵、披薩、烤茄子,還有以香腸、臘腸、培根等組成的冷肉盤,可內用也可外帶。Sky 特別喜愛油脂偏多、味道厚重的Culatello 生火腿,一口鹹香的Culatello,可搭日式清酒,交織出一股特別的清甜,「其實冷肉盤相當百搭,店內也有各式義大利紅、白酒、氣泡酒、啤酒等,適量的酒精也能為佳節助興。」

另一家「黃大鮮」則聚集了台灣小農品牌,從新鮮蔬菜、生鮮肉類、冷凍食材一應俱全,她特別推薦在這裡購入一夜干,烘烤後香氣十足,不妨在餐桌上加入這樣的菜色,讓家人們除夕夜感受日式居酒屋的放鬆感。

- \* 濱江市場
- (J) 03:00-12:00 (週一公休)
- **\** 02-2516-2519
- 台北市中山區民族東路 336 號
- ⋒ 飲酒過量,有害健康

### 讓住家煥然一新

除了採買年節食材,除舊布新也是年前的大事,Sky推薦至清潔選物店選購打掃用品,為 年節大掃除增添生力軍,再以香氛、花草妝點環境,將一切不如意拋諸腦後,以愉悅心情 與嶄新氣象抑來新的一年。

#### #掃塵營造綠意好過年

#### Q Brush & Green

「Brush & Green」主要販售清潔用具,也 有植物、盆器等居家選物。當新年叩關、除 舊布新之時,這裡是 Sky 挖寶的好去處,她 特別推薦清理百葉窗的刷具,「百葉窗雖然好 用,但很多人覺得一片一片地清理很麻煩, 這裡有販售專門清洗百葉窗的刷具,輕而易 舉就能解決這個難題。」

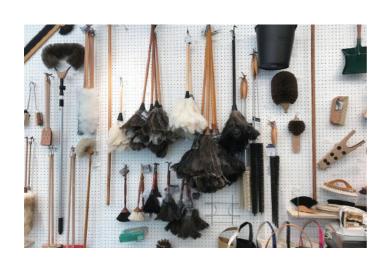
Sky 也會在此購入植栽,「我喜歡在廚房放 一盆觀葉植物,植栽的綠意能讓我感到身心 舒暢。」 Sky 推薦可在窗戶旁以吊盆的方式 懸掛如兔角蕨這類有著小巧葉片的植物,一 抬頭就是官人的窗邊綠意,盎然生機讓人也 對來年充滿期待。

- **\*** Brush & Green
- 10:30-19:30(週一、週二公休)
- **\** 02-2555-0849
- 台北市大安區潮州街 80 號

#### # 花團錦簇迎喜氣

#### **Q** Salon Flowers

由日本花藝師嶺貴子所主理的花坊,以台 灣在地植物自然的生長姿態創造花藝,營 造有別於一般以切花為主的精緻感,正因如



Brush & Green 的店裡有各種利於清 潔的工具,讓大家能輕鬆除塵迎新 年。(圖/Sky)





1 2

1.「Salon Flowers」的季節花束,能為家中增添新春好氣氛。(圖/Salon Flowers) 2. 運用宜人的香氛,可在環境中營造令人感到溫馨的年節氣息。(圖/Skv)

此,Sky 形容「Salon Flowers」的花束「更多了一股自然原始的生命力」。

「過年時,在家門玄關處擺上鮮花,能帶出活力感,有新年新氣象的寓意。」 Sky 提到,Salon Flowers 每逢節日便會推出相呼應的主題花束。以農曆新年為例,花束配色上跳脫了傳統年節想像的大紅大紫,改以同樣能代表貴氣的金色、富有朝氣的黃色和橙色,或清新宜人的綠色,同樣能做出當心悅目的年節花束。

- **\*** Salon Flowers
- ① 12:00-18:00 (週日、週一公休)
- **\** 02-2506-5700
- 台北市中山區松江路 69 巷 16 號

皆備,其中不乏自清朝遺留至今的雕花椅, 民眾在購物之餘,宛若穿梭在藝廊,欣賞來 自世界各國的老件。

Sky 喜歡在此購入蠟燭香氛,過年做菜時雖會香味四溢,但偶爾也會五味雜陳,這時香氛便派上用場,「我會在整理好廚房後,點上一至兩個小時。或是在夜晚小酌時分,點個木質調的薰香,替家裡增添暖馨的氣氛。」她認為美好的香氛尤其適合在一家人團聚時使用,藉由暖香營造出溫馨的空間氣氛,更能凝聚一家人的情感,使圍爐的夜晚倍感溫馨。

#### # 用迷人香氛營造好年味

**Q** Luce Workshop

隱身在老宅中的「Luce Workshop」,選品涵蓋陶器、銅件、香氛、家具等,老件新物

- \* Luce Workshop
- ① 11:30-20:00 (週一至週六)、12:00-18:30 (週日)
- **\** 0988-973-103
- 台北市大安區信義路四段 30 巷 41 弄 7 號

op

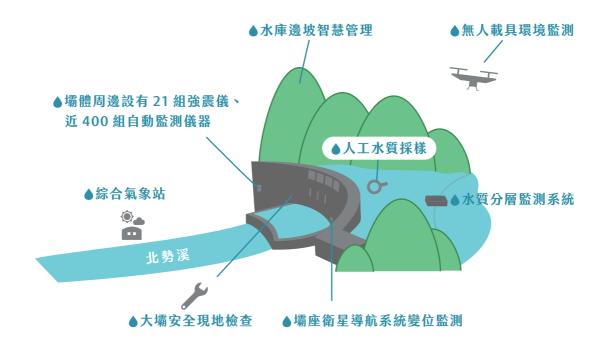
# 安全與保育兼顧的翡翠水庫

整理一韋森·圖表-Miyabi

罗水庫自 1987 年啟用至今,持續穩定供水並保持良好的大壩結構及水庫水質,除了 份超高北非翌小康然四日於「中国」 倚賴臺北翡翠水庫管理局於水庫周邊布建各式智慧安全監測系統,更結合內、外部的 專業,建置第一線的把關作業,悉心執行水庫治理,並肩負推動環境教育的任務,成立翡 翠水庫環境學習中心,多方面守護水庫資源。

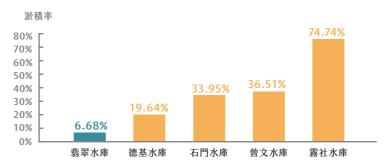
#### 水庫安全智慧監測網

翡管局導入自動監測系統及人工監測機制,布建智慧化的安全監測網, 密切掌握大壩安全與水庫水質。

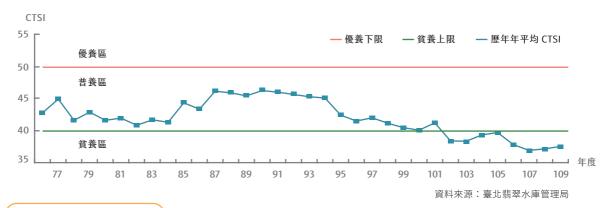


#### 水庫水質及淤積治理成效

翡翠水庫連續 8 年達環保署評定水庫水質標準之卡爾森優養指數 (CTSI) 貧養水質。 商級 3 年水庫的優良水質。 而近 3 年水庫的平均年淤積量也遠低於歷年,統計至 2020 年底淤積率僅 6.68%,為全國大型在槽水庫淤積率最低。



資料來源: 2020 年經濟部水利署統計年報



#### 翡翠水庫環境學習中心

翡翠水庫除了提供民生用水,周邊也擁有蕨類、蛙類、蝶類及食蛇龜等自然生態,翡管局期望透過 學習中心的成立,讓更多人了解水庫的運作、周遭的豐富生態,達到生態保育的目標。

#### 打造生態保育園區

#### **○**蕨色翡翠園區

以蕨類演化順序為主軸,呈現台灣蕨類世界 的繽紛樣貌

#### **Q**食蛇龜復育中途之家

作為保育龜類休養復育場所及野放前的馴化 棲息地

#### Ω蝶園

建置賞蝶花廊步道、蝴蝶食草與蜜源植物, 營造蝶類的觀察園地

#### 

維護保育類物種第三級翡翠樹蛙在此繁殖復育

#### 推動環境教育課程

#### ▲分齡化環教學習

依水庫特色設計分齡互動環境教育課程,讓不同年齡層參訪者選擇適合的課程。

#### ▲軟硬體互動體驗設施

擁有全國唯一的大壩放水模型、翡翠水庫水域 虛擬實境(VR)導覽等互動式體驗設施。

#### ▲大台北水源故鄉巡禮

透過健行、簡報及影片欣 賞,搭配志工解説,以五 感體驗翡翠水庫之美。



# 優質永續的水庫

文ー韋森・圖ー臺北翡翠水庫管理局

翠水庫主要供應大台北地區 600 萬人口的民生用水,負責維護、管理水庫的臺北翡翠 水庫管理局不僅長年嚴控大壩安全、水庫操作及水質安全,近年更導入智慧科技,提 升水庫監測的準確度,以達「大壩安全」、「不缺水」、「水質佳」、「淤積少」的水庫治理目標。

#### 精進監測方式維護大壩安全

因應全球氣候變遷、地震等狀況,大壩的 安全要求相對提高,因此翡管局持續精進大 壩安全監測系統,自2016年起陸續完善相關 監測機制,不但設有全國水庫最多的精密監 測儀,自動監測頻率也從以往每日一次增加 至每小時一次,另地震時的安全監測資料擷 取時間也由90秒縮短為5秒。此外,也建立 自動預警系統,全時段掌握大壩變化,若遇 地震等特殊狀況,能即時提供大壩周邊環境 監測與分析數值,大幅提升監測效能及應變 能力。



翡翠水庫的智慧化管理,在近兩年全台水庫進入枯旱 危機時依舊能穩定供水,並能支援中央北水南送的調 度政策。

儘管有智慧科技儀器的輔佐,讓大壩安全 檢查效率大幅提升,但研究顯示 70% 的壩體 安全問題是透過實地巡檢時發現,因此翡管 局亦邀請土木工程、結構、水利、機械等領 域專家提供專業建議,訂定翡翠大壩安全現 地檢查路線,明確設立檢查項目及頻率,完 善 SOP 流程並將檢查作業流程 E 化,建立滴 水不漏的檢查機制。

#### 智慧監控及決策確保穩定供水

妥善管理水庫水源同樣得靠精密的作業分 析,因此翡管局根據過往同期降雨情形,結 合現況佐以大數據,推演出枯旱發生3個月 前採取應變措施,能有效避免供水吃緊,因 而自行研訂「枯旱預警水位線」,翡管局可 在水位告急前超前部署啟動嚴密水情監控作 業,運用監測水位線控管供水量,必要時控 制水庫放水或採取人工增雨等措施。

此外,翡管局藉由導入「智慧決策系統」, 結合大數據分析、預測模式及自動化程序, 整合內部資料庫,並介接中央氣象局、經 濟部水利署北區水資源局等7個機關關於雨





左: 翡管局依據與專家訂定的現地檢查機制進行作業,有效精進翡翠水庫壩體的安全維護。右: 翡翠水庫是全國首個 打造環教智慧導覽系統的水庫,可透過虛擬實境導覽新店溪流域,進行互動式學習。

量、供水量等水資源相關數據資料,同時也 依據中央氣象局降雨預測資料,比對建立翡 翠水庫集水區的降雨預報模式,如同「小型 氣象站」,提供集水區內未來 72 小時的雨量 預測,更精確分析水情資料,輔助供水與防 洪的水庫操作決策。

#### 完善水質管理及減少水庫淤積

翡翠水庫的任務不只是供水,還要確保提供「好水」。翡管局以全天候自動監測搭配每月定期人工採樣,雙管齊下進行水質檢測,並推動水汙染防治工作,包括協調水庫上游金瓜寮溪周邊居民使用無磷清潔劑及定期清運漂流木等,避免水中氮、磷等植物營養物質含量過高,引起藻類迅速繁殖導致水質優養化。在翡管局與集水區居民的攜手合作下,翡翠水庫達到連續8年水質無優養化的優良水質。

減少水庫淤積則是延長水庫儲水壽命及維

持水庫健康的關鍵,因此翡管局推動邊坡智慧管理,以監測數據密切掌握邊坡位移等狀況,同時強化水庫周邊水土保持,並藉由邊坡調查巡檢及空拍機空拍環境,以人工智慧進行前後影像變異分析,一旦發現邊坡有崩落的可能,可及早進行預防及改善工程。如此完善的多方監測及預防,有效防止泥沙等淤積物進入水庫,2020年底水庫淤積率僅6.68%,為全國大型在槽水庫淤積率最低。

除了水資源,翡翠水庫周邊也有豐富的 動植物生態,翡管局近年來致力於打造翡翠 水庫環境學習中心,建置食蛇龜復育中途之 家,協助受傷的食蛇龜療傷復元等,取得水 庫發展與周邊生態的平衡共存,落實生態保 育及環境教育。

優質永續的水庫,需要多方合作和縝密管理,透過翡管局、集水區相關單位及在地居民的努力,確保水庫結構健全及環境保護,提供優良水質守護大家的健康。

# 2021青創跨基地聯合活動 青創交流帶動社區共好

文一翁珮恒・攝影・林冠良・圖ー原典創思規劃顧問有限公司

隨著疫情逐漸解封,台北市社會住宅「青 年創新回饋計畫」也在社區之間恢復活絡。 為了讓社宅居民、周邊鄰里都能體驗新的社 區生活型態, 青創戶們除了以小型聚會及課 程,熱絡鄰里之間的互動,也隨著青創計畫 逐漸發展成熟,更擴大活動規模,廣邀民眾 同樂,並以此串聯各個社宅,彼此切磋交流, 激盪出「一加一大於二」的青創能量。

#### 跨社宅合作化為交流平台

去年12月4日在明倫社宅首次舉辦的「青 創嘉年華園遊會」,集結台北市七處社宅青 創戶、台北市都市發展局及協力團隊原典創 思規劃顧問有限公司,以手作、遊戲攤位為 活動主軸,讓民眾能以簡單趣味的方式參與 其中。

「即使過往有在自己居住的社區舉辦活動的 經驗,但要舉辦跨地區、跨界的大型嘉年華 活動,需要注意的眉角與應對方式又有許多 不同。」東明社宅青創戶同時也是青創嘉年 華園遊會主辦人游昆穎分享,最初在規畫嘉 年華活動攤位時,是以村落的概念出發,將 參與的攤位以社宅進行畫分,像是東明村、 健康村、 興隆村等,但在溝通過程中,游昆 穎發現這樣的方式會讓青創戶們缺乏跨社字 的交流機會,因此最後決定以攤位性質做分 類,以促進青創戶彼此間的合作及學習。

同為活動主辦人的東明社宅青創戶葉怡君 說,藉由跨社宅分組合作,不同社宅的工作





首次舉辦的「青創嘉年華園遊會」以各種體驗攤位和集章送小禮活動,吸引社宅居民與周邊民眾參與。(圖/原典創思 規劃顧問有限公司)



青創戶的「宅在家尾牙」活動透過經驗分享,增進青創戶之間的情誼和交流。

人員打散到各個攤位,大家不藏私的分享各 自舉辦社宅活動的經驗,在未來活動規畫上 能激發更多不同的可能。此外,雖然籌辦跨 社宅大型活動的過程得花大量心力不斷溝 通,加上疫情影響增添各種變數,讓籌備過 程添加更多挑戰,但青創戶們就像是和諧共 處又相互砥礪成長的同事,「這樣的良性互 動,才讓活動得以圓滿完成。」

嘉年華活動當天,除了社宅住民共襄盛舉,也吸引不少附近住戶和路過的民眾前來參與。有民眾分享自己路過時被手作市集吸引,讓自己與孩子都一攤接著一攤體驗做紙、做肥皂及不凋花球吊飾等活動,讓他們獲得許多手作成品之外,也感受到社宅的年輕活力,及融洽熱絡的氛圍。

#### 多方串聯促成跨基地活動

除了青創戶自發性的參與及相互支持,都 市發展局及輔導團隊原典創思,對於協助舉 辦社宅跨基地活動也不遺餘力。

「許多青創戶都具有創新及舉辦活動的能量,很多活動都是青創戶在執行提案的過程中,彼此交流學習、發想,讓活動饒富創意且順利地舉辦,我們能做的就是提供資源、協助宣傳。」都發局社宅服務科股長范峻崇說明,青創戶們本身即具備足夠的能力,在第一線處理各項事務,都發局扮演的則是提供適當的協助,像是邀請熊讚助陣,讓活動錦上添花,或是在活動籌辦過程中進行跨局處的整合性協助。而原典創思則擔任青創戶

與都發局溝通的橋梁,透過自身籌辦活動的 經驗給予青創戶建議,適切評估活動方向及 尋求所需資源,讓活動更為完善。

#### 定期活動深耕社區營造

「市府未來也規畫持續增加各社宅青創戶 名額,注入更多青創的能量,且透過定期的 大型、跨基地活動,讓青創戶們橫向交流, 對往後活動的執行更添助力。」范峻崇表 示,整合式地舉辦活動除可作為各社宅互相 借鏡的平台,也能夠藉由擴大活動規模,吸 引更多社區外的民眾參與,長久而言對社區 營浩有其幫助。

游昆穎也認為,固定舉辦的節慶活動能夠 提升社宅居民對社宅活動的關注度與黏著 度,同時也讓周邊的鄰里有機會能投入社宅 活動中。葉怡君分享,像是東明社宅已舉辦 兩年萬聖節小朋友遊行要糖果活動,第一年

是青創戶挨家挨戶地邀請周邊店家參與,第 二年的萬聖節前夕,店家主動詢問及配合活 動,漸漸地看到周邊鄰里與社宅之間的默契。

#### 內部活動表彰優秀青創戶

除了對外開放參與的青創嘉年華園游會, 都發局每年也會舉辦多場青創戶內部交流 會。像是去年12月18日在瓶蓋工廠台北製 造所舉辦的「宅在家尾牙」,安排了各社宅 基地進行表演及經驗分享,透過「好厝邊認 證」、「優秀種子戶」等獎項,表彰青創戶對 社宅的用心與貢獻。

青創戶不分你我,結合市府、培力團體的 協助, 齊心完成每一場活動, 每一次經驗都 化為成長的養分, 民眾參與的回饋也成為前 進動力,讓社宅化為社區營造的齒輪,帶動 台北新的社區生活型態。

 $\mathsf{T}$ 



柯文哲市長頒發獎狀表揚優秀青創戶,感謝青創戶的付出讓社宅生活更加活絡美好。

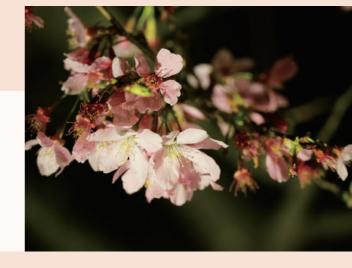
#### 共賞幸福光櫻

# 2022 樂活夜櫻季

文一 Abby Wu·圖一台北市公園路燈工程管理處

- (31) 1/29  $(\stackrel{\rightarrow}{\sim})$   $\sim$  2/28 (-)
- 內湖樂活公園(台北市內湖區康樂街 61 巷 15 弄)





內湖樂活公園位於內溝溪北岸、康樂街 61 巷旁,公園內及內溝溪沿岸的櫻花樹從 1 月 底相繼綻放,由寒櫻率先開始,八重櫻、昭 和櫻、吉野櫻緊接在後,為期一個月的花期, 邀請民眾一同來觀賞粉色與白色花朵交織盛 開的景致。

白天趁著陽光明媚遊賞櫻花,夜晚點起燈 後也可一賞櫻花的另一番風貌。「2022樂活 夜櫻季」將於1月29日開幕,除了點亮整個 夜櫻展區,也邀請「東方炫舞舞蹈團」、「凱 西舞蹈團」等表演團體,帶給民眾不一樣的 視覺饗宴。此外,也與在地商家合作推出特 約商店優惠,並與知名烘焙坊「一之軒」及 「華元食品」合作,推出活動特色包裝產品, 陪伴民眾共度浪漫的賞櫻時光。

本屆樂活夜櫻季以都會愛情「幸福光櫻 畫 (話)說愛你」為主題,現場以彩繪調色盤、 畫筆等元素做布置,並設置留言板,民眾可 在小卡上留言或繪圖,分享心情或向同行親 友表達愛意。

假日期間還有許多精彩活動,包括下午時段的「浪漫櫻福」邀請歌手溫暖獻唱,還有融入櫻花主題的闖關活動,在遊戲過程中認識不同品種的櫻花,適合大小朋友一起來同樂。另外在 IG 上標註「#樂活夜櫻季」參加「光櫻留存」美圖徵選或於 Facebook 分享夜櫻美照,有機會將 2022 樂活夜櫻季紀念品帶回家。

在春暖花開的時節,與家人、伴侶或朋友 沿著溪畔漫步、遊賞櫻花林,一起來場浪漫 的賞櫻約會。

 $\top$ 

# 從士林點亮新春活力 2022 台北燈節

文一 Abby Wu·攝影一高讚賢

#### 2022 台北燈節

- [31] 2/11(五)~2/20(日)
- 捷運劍潭站、士林站、芝山站周邊





元宵節是農曆新年的最後一天,也是春回 大地之時。由台北市政府舉辦的台北燈節, 每年皆吸引大批民眾朝聖,「2022台北燈節」 將在士林盛大登場,以「生炒花燈」為主題, 透過各式主題花燈與精彩活動,祝福新的一 年能火力全開,大放光彩。

2022 台北燈節結合在地文化和地標景點, 在捷運劍潭站、士林站及芝山站周邊設置三 大燈區,激請燈飾創作者從街廟老店、古蹟、 水岸景觀,搭配對應的傳統燈飾,並融入創 新科技,分享他們眼中的士林,從在地人文 中展開新舊對話。

士林夜市周邊以歷史文化、傳統舊街為概 念策畫「虎舞台」,激請實力唱將接續開唱,

透過精彩的音樂表演炒熱氣氛。鄰近台北市 兒童新樂園及雙溪河濱的美崙公園,則以親 子主題規書「河舞台」,舉辦阿奇幼幼園 IP 見面會和舞台活動,邀請親子共同參與。

此次也是台北燈節首次規畫水岸燈區,民 眾可以在光影倒映間欣賞「水火共舞聲光劇 場」、體驗不同的燈節氛圍。此外、還有傳 統猜燈謎、電子集章、熊讚熱氣球,以及活 動專屬特色行程等,邀請全台民眾來遊玩。

2022 台北燈節橫跨士林夜市、北藝中心、 兒童新樂園及雙溪河濱等場域,十萬個以上 燈點,激請闔家一同觀賞絢麗花燈,並順游 士林周邊景點, 感受士林的多樣風貌。

# 好玩台北 Fun Taipei .....

#### 「2021台北青旅行」遊記徵件成果展



台北市青少年發展處於 2021 年以「回想出遊 快樂時光」及「解封後的放風之旅」為主題舉 辦的遊記徵件活動已落幕,透過得獎作品成果 展,從中感受青世代活躍的生命力與青春的多 彩絢麗;同時藉由一篇篇有趣又吸引人的遊記, 帶領我們從心探索台北,再次愛上這座城市。

- [31] 即日起~3/2(三)
- (J) 09:00-21:00
- ◎ 台北市青少年發展處 1 樓圓形展區



#### 「防災新生活、Fun 心擁幸福」119 防災 宣導園遊會



為了讓市民朋友建立正確防災觀念,台北市消防局透過宣導攤位闖關活動、AR實境解謎、防災童玩體驗及舞台表演等,讓大家學習如何防災。而消防局最新建置的「119高效能勤務派遣系統」,提供更優質的報案與緊急救援服務,也將於現場播放介紹影片,讓民眾更加了解也安心。

- [31] 1/15 (六)
- ① 13:30-16:30
- 新光三越香堤大道廣場

#### 台北市孔廟活動



1月將迎來學測考試還有熱鬧的新年,考生可至台北市孔廟依循「祈福步驟」祈求智慧,另 憑當年度學科能力測驗准考證,即可兌換限量 禮品。農曆年前,孔廟也將邀請書法家揮毫贈 春聯,並可體驗生肖剪紙、版印孔廟專屬斗方 與紅包袋,讓大家將年味帶回家。

- 業 2022 登科及第・考生祈福
- 31 1/15 (六) ~ 1/20 (四)
- \* 孔廟行春
- [31] 1/15(六)~1/16(日)
- 台北市孔廟(週一休館)
- ◇ 活動皆免費,數量有限,詳細場次 請至網站查詢。



#### 2022 三層崎花海



想和美麗花海合照,就到北投社三層崎公園。 放眼望去,薰衣草、銀葉菊、孔雀草、五彩石 竹及四季秋海棠,沿著公園坡面交織出繽紛柔 美的花毯。今年更以薰衣草為主打亮點,希望 以浪漫的紫色花海,將幸福感傳遞給所有來訪 的民眾。

- [31] 1/20(四)~3/31(四)
- ② 北投社三層崎公園

#### 「虎虎哈嘻・大過虎年」年節展覽



在這個充滿溫馨歡樂的月份,松山文創園區激 請大家一同來嬉春。由台灣人童年經典《漢聲 愛的小小百科》的六寶——狗寶、牛寶、皮寶、 漢寶、瓜寶跟蕉寶擔任主角,帶領大家在園 區各處發現春節小故事,並重溫傳統紙藝的趣 味,好好感受年節氛圍。

- [31] 1/7 ( $\pm$ )  $\sim$  2/28 (-)
- ② 松山文創園區



#### 2022 士林官邸春節花卉展



新花開,迎新年!士林官邸春節花卉展於大年 初一喜氣登場,以繽紛喜氣的繁花勝景,祝福 大家新的一年好運旺旺來。歡迎全家一同來 「走春」、欣賞美麗花卉、讓心花朵朵開、用好 心情迎接新年的到來。

- [31] 2/1(二)~3/27(日)
- (J) 08:30-17:00
- (\*) 士林官邸公園

#### 2022「虎虎生風 廉潔燈謎王」網路猜 謎廉政宣導活動

猜燈謎可說是元宵節的焦點活動之一,台北 市政風處舉辦「虎虎生風 廉潔燈謎王」線上 猜燈謎活動,精心設計9道謎題,凡答題完成 9 宮格任一連線,即可以台北通會員身分參加 抽獎,獎項包含智慧型手機、智慧型手錶、禮 券、遊戲主機等多項好禮,快來挑戰成為廉潔 燈謎王!

[31] 1/28  $(\pm)$   $\sim$  2/28 (-)



#### 防範一氧化碳中毒宣導



為防範一氧化碳中毒,台北市消防局提醒民眾 務必遵循「5要」原則,安裝熱水器時也應由 具特定瓦斯器具裝修技術士證照師傅,依「燃 氣熱水器及其配管安裝標準」安裝,並張貼熱 水器及其配管施工標籤,以確保燃氣熱水器置 於安全處所並正確安裝,維護居家安全。





# 虺事繼過年









W W 2022台北燈節

Sun.

看詳細資訊 2022台北燈節官網 Q 北線光傳播局

