No. 649
02 / 2022

台北畫刊

Taipei Pictorial

公園的N種提案　觀賞多樣植物．與寵物漫步．挑戰極限運動

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

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
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
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
國軍歷史文物館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館
中研院史語所歷史文物陳列館
孫運璿科技人文紀念館
錢穆故居
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）
天龍圖書
國賓大戲院
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
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）
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）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林堉琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）
老人社會大學（台北市三民路）

部分索取點因配合防疫措施暫停開放或調整索閱方式，造成不便敬請見諒。

走入城市裡的公園 發掘台北的多元日常

在陽明山國家公園欣賞美麗又獨特的花木、在毛孩可以自在奔跑的狗公園找尋歡笑聲、在極限運動公園追求刺激，台北屬性多樣的公園，構築了豐富精彩的台北生活日常。

跟著陽明山國家公園解說志工，探訪四季可以欣賞到的花卉植物，讓喜愛自然生態的台北人感受陽明山的四季之美；與居住在城市裡的飼主與毛小孩，一同前往寵物運動公園，體驗在繁忙的台北都會，能讓毛孩開心、飼主安心的快樂天堂；在專業教練的推薦下，了解台北各極限運動公園的優勢，不論是想體驗滑板、極限單車或極限直排輪愛好者，都能找到最佳運動地點。

緊鄰淡水河畔的關渡平原，有著得天獨厚的自然環境，滋養充滿靈性的人文活動。這邊除了有台北藝術大學、歷史悠久的台北市關渡宮，還有多元的美食小吃滿足老饕的味蕾，一起在愜意大使的帶領下深入關渡，感受它的迷人風采。

台北四面八方皆有趣，從公園到鬧區、從鬧區到平原，用心體會、親身探訪，多元的台北日常，只待你來發掘。

攝影—林軒朗

PART 1

台北＋N

台北故事 Taipei Story

06 公園的 N 種提案　滿足居者的多元喜好

08 感受大自然的生命力　走進陽明山國家公園

12 打造與毛孩的和樂時光　漫遊台北狗狗公園

16 追尋突破自我的快感　挑戰極限運動公園

台北食 Taipei Food

20 早安，越南河粉！／魚夫

22 鹹甜包餡點心　內餡決定美味的瞬間

台北人 Taipei People

26 剪裁出最美的線條
——服裝訂製師

PART 2

V＋台北

聊台北 Talk About Taipei

32 我們的真實愛情故事
影視編劇吳洛纓 × 諮商心理師林萃芬

36 蟾蜍山與文明的年輪／李奕樵

共好台北 Better Taipei

38 家庭組成的多元樣貌　收出養的育兒新選擇

拍台北 Capture Taipei

42 事物的偶遇與想像／苗之珊

畫台北 Draw Taipei

46 在雨和匆忙中輕輕瞥見一抹美好／ Rose Chen 陳若慈

PART 3

Adj + 台北

愜意台北 Chill Taipei

48 廚師葉治廷：關渡是我最理想的居住地

50 讓五感滿足的魅力關渡

公共台北 Public Taipei

54 在台北好好慢老

56 完善連續性的長者照護體系

58 青年社宅茶桌邀住戶來坐坐

61 翻玩大稻埕遊客中心

62 後巷綠美化

好玩台北 Fun Taipei

63 活動短訊

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國 57 年 1 月創刊
111 年 2 月 5 日出刊

發行人 劉奕霆
總編輯 鄒佳穎
副總編輯 陳其睿
主編 鄭雅萍・林彥男
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・殷慕媗

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.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

目次 contents

攝影－黃政達

台北+N

台北故事 Taipei Story

公園的 N 種提案　滿足居者的多元喜好

感受大自然的生命力　走進陽明山國家公園
打造與毛孩的和樂時光　漫遊台北狗狗公園
追尋突破自我的快感　挑戰極限運動公園

台北食 Taipei Food

早安，越南河粉！
鹹甜包餡點心　內餡決定美味的瞬間

台北人 Taipei People

剪裁出最美的線條——服裝訂製師

公園的N種提案

滿足居者的多元喜好

攝影－林軒朗

台北公園多，走進街角巷弄，一個拐角就能找到可以稍作歇息的公園綠地，此外還有許多別具特色的公園，以不同的機能，滿足居住者多元的喜好與需求。

喜愛大自然的台北人，陽明山國家公園可說是上天的恩賜，獨特氣候造就了多樣生態景觀，對於喜愛賞花、欣賞四季更迭的觀察者，這裡無疑是必訪之地；對飼主來說，台北有便利完善的狗運動公園與狗活動區，讓家中寵物可盡情放電，滿足飼主與毛小孩的需求；極限運動熱潮蔓延，不論是喜歡滑板、極限單車、攀岩……台北設備完善的極限運動公園，等著愛好者前來大顯身手。

找到符合自己喜好的公園，親身去體驗它的精彩。公園，不僅是日常喘息的休憩空間，也是讓城市生活更加多彩的美好提案。

文－黃映嘉・攝影－林后駿、林軒朗

感受大自然的生命力 走進陽明山國家公園

文－張雅琳
攝影－高讚賢、林后駿、許宜容
圖－台北市公園路燈工程管理處

位於台北近郊的陽明山國家公園可說是台北人的後花園，只要興之所至，即能跳上公車，不多時就能抵達這處大自然寶庫。陽明山獨特的火山地質與氣候條件，孕育出珍貴、多元的植物生態，喜愛花卉與綠意的你，千萬別錯過這個台北的珍寶。

陽明山國家公園春天時櫻花盛開，是台北人走春賞花好去處。（攝影／高讚賢）

左：陽明山國家公園志工徐武雄對陽明山上的花卉植物皆能如數家珍。右：陽明山上杜鵑緊接著櫻花盛開，各色花容將山頭點綴得婀娜繽紛。（攝影／許宜容）

百花爭鳴迎春夏

位處亞熱帶氣候的陽明山，四季都有草木花卉可賞，其中最為人所知的就是春天的陽明山花季，每到 2、3 月，總吸引大批愛花人到此一親芳澤。在陽明山國家公園管理處擔任解說志工將近 20 年的徐武雄分享，2 月上旬陽明山上最先綻放的是台灣原生種的緋寒櫻（山櫻花），在陽明公園、前山公園、第二停車場和花卉試驗中心，都能看見它桃紅色的嬌豔身影；約在同時盛開的還有種植在花鐘廣場周圍的八重櫻，花瓣層層疊疊，更為華麗，盛開時整樹豔紅，色澤耀眼。時序進入 2 月中，陽明公園噴水池旁和花卉試驗中心可賞昭和櫻，陽明公園遊客中心旁的吉野櫻則在 3 月登場，在藍天映襯下的粉嫩花朵與爛漫景致，吸引許多民眾上山走春。

除了櫻花，杜鵑也是陽明山花季的重要主角。「淡淡的三月天，杜鵑花開在山坡上。」徐武雄表示，就如民謠所唱，3 月是杜鵑綻放的季節，陽明山上平戶杜鵑、皋月杜鵑及西洋杜鵑盛開，最佳觀賞點就在杜鵑茶花園，此處遍植色彩絢麗的杜鵑和茶樹，民眾可漫步在蜿蜒交錯的小徑，盡賞奼紫嫣紅的花容。第二停車場、前山公園、花卉試驗中心等區域也可賞花，各色杜鵑將黛綠山色妝點得美不勝收。

徐武雄說，春天特別能感受大地回春的蓬勃生機，像是楠木類植物也會在春天開花，其中紅楠分布最廣，也最容易辨認，挺立的花苞乍看就像粉嫩豬腳，因此又有「豬腳楠」的逗趣別稱。同時，山林間的野花也十分精彩，如中低海拔山澗常見灌叢類的華八仙，像極了蝴蝶的白色花瓣，其實只是招蜂

左：夏日各種蝶類紛紛飛舞，像是蛺蝶類的青斑蝶，是陽明山 5 月最常見的嬌客。（圖／台北市公園路燈工程管理處）
右：楓香、青楓等植物在秋天換上鮮豔外衣，為山林點綴繽紛色彩。

引蝶的萼片，中間黃黃綠綠毫不起眼的，才是真正可授粉繁衍的「有性花」，還有和它形狀相似的狹瓣八仙，也很常見。

緊接著櫻花、杜鵑登場的則是竹子湖的海芋，3 到 4 月花況最盛，徜徉在寧靜優雅的純白海芋田中，還有遠山白雲為背景，最是浪漫。繡球花緊接著 5 月開始，色彩多樣的繡球花，交織出花團錦簇的樣貌，為竹子湖染上繽紛色彩。山徑旁還有群生密布的台北堇菜、匍堇菜和紫花地丁、通泉草，白色、紫色小花迎風飛舞，姿態可愛。

炎熱的夏天，陽明山上雖然可見花種沒那麼多，但隨著天氣漸暖，步道開始聚集各式蝶類，無論是蛺蝶類、粉蝶類、灰蝶類、弄蝶類，甚至是鳳蝶類都是園區的常見蝶種，斯氏紫斑蝶或烏鴉鳳蝶體型較大，特徵也比較明顯，一般民眾可以輕易辨認出來。當 5、6 月大屯山區的蜜源植物島田氏澤蘭盛開時，是青斑蝶數量最多的時候，陽管處也每年舉辦蝴蝶季，邀請民眾欣賞草山蝶舞的風采。

秋賞楓芒冬梅傲

在陽明山區，秋天裡占滿山頭的當屬芒花。秋風一吹，芒花翻飛如浪的美景使人沉醉，七星山、小油坑和魚路古道皆是熱門的健行賞芒景點，而位於冷水坑和擎天崗之間的冷擎步道，途經菁山吊橋、牛奶湖，還有成排隨季節變色的落羽松，沿著步道從優美

的柳杉林間蜿蜒而上，視野空曠處，遠山和青青草原襯著秋芒，值得一看。

徐武雄提到，秋天在五行中屬「金」，陽明山有許多為大地披上一片金燦燦色彩的黃花，例如色彩亮麗的台灣山菊，在百拉卡公路沿途最為常見，而台灣特有種黃花鼠尾草開花時，森林裡的步道就好像被它的鮮黃點亮了起來。徐武雄幽默比喻，到了秋天，還會有楓香、青楓和九芎等變色葉植物「給你顏色看」，讓山林有如調色盤般繽紛。

若是在寒冬裡陽光露臉的日子，不妨到陽明書屋賞梅，此處栽植的梅花在陽管處悉心照顧下，年年可見梅花綻放的盛況。此外，遊客中心前的老梅樹，枝椏交疊，綴以一朵朵色澤淡雅的梅花，顯得十分別致，經常吸引旅人駐足。

徐武雄說，梅花經霜耐雪，越冷越開花，但仔細看能發現沒有一朵花是仰面朝上的。「植物開花是為求天長地久，如果花朵朝天開，被雪水打溼花蕊，就沒有辦法授粉進行傳宗接代。」他解釋，「植物順應氣候環境演化出不同的生存機制，當我們觀察時，可以多思考背後的意義。」

原生植物顯珍貴

來到陽明山，不可錯過的還有在地特色植物，在陽明山國家公園內，就有數種珍貴的台灣原生種杜鵑，例如數量最多的金毛杜鵑，在陽明公園、陽明書屋、杜鵑茶花園、遊客中心一帶隨處可見，花色磚紅豔麗，每當陽光灑落，葉片上的絨毛熠熠生輝，而在山麓、溪谷間，也有少量分布的大屯杜鵑和紅星杜鵑，花海與山林相輝映。

若看見掉落在步道的杜鵑花瓣，不妨拾起聞一聞，徐武雄說：「如果有淡淡的香味，抬頭可能就能看見西施杜鵑和『守城滿山紅』，都是少數有香氣的杜鵑花。」

此外，陽明山國家公園受火山活動影響，土壤溫度偏高且呈強酸性，加上冬季東北季風帶來許多雨量，致使園區內除了有亞熱帶雨林、暖溫帶常綠闊葉林與山脊矮草原等不同植物帶外，也有很多原本生存於中、高海拔山區的植物在此出現。徐武雄指出，像是南燭、米飯花和花形如風鈴垂掛的馬醉木，還有台灣龍膽、台灣藜蘆、昆欄樹等都是。

徐武雄強調，來到陽明山，「只要用心觀察，一定會看見很多自然美好的地方。」植物是大地的彩衣，陽明山國家公園可說是北台灣植物的天堂，就像萬花筒般，處處都是驚喜，對喜愛賞花與植物生態的民眾來說，更是四季皆可親近的最佳野外教室。

每到冬天，陽明山上梅花盛開，交錯的枝枒中，點綴著淡雅花色，景色有如一幅水墨畫。

打造與毛孩的和樂時光
漫遊台北狗狗公園

文－翁珮恒
攝影－林軒朗
圖－台北市動物保護處

公園不僅是人們日常休憩的場域，也是飼主可以與心愛的狗狗一起開心玩樂的處所，台北市目前已有 3 座「狗運動公園」及 8 座「狗活動區」，不僅提供了遼闊的草皮，還設置有專屬活動及休息設施，讓飼主安心地帶毛小孩共度喜悅時光。

台北市的狗公園、狗活動區等友善動物設施逐漸增加，讓「帶寵物散步」成為一種都市生活風格。

狗運動公園及狗活動區設有雙層防護門，可避免狗兒進出時跑出去。

毛孩放電飼主放心

身兼作家與華山文創園區品牌開發長的劉冠吟，經常帶著愛犬「有春」穿梭在台北市中跑行程，坐落在城市鬧區的狗公園及狗活動區，便提供她隨時讓毛小孩「放電」的空間。

「狗跟人一樣都需要社會化的過程，專為狗狗打造的公園提供相對安全的場域，讓毛小孩能夠在此學習與同類、人類相處。」她指出，台北市的狗運動公園與狗活動區皆設置了堅固且有一定高度的圍籬，部分場域並按狗狗的體型畫分不同活動區域，避免狗狗們在互動過程中起爭執，進而造成嚴重傷害，飼主也能夠更安心地讓狗狗與其他犬隻互動。

「因為有了圍籬，便能確保狗狗們是在安全有限的範圍內活動。」寵物設計品牌 SPUTNIK 創辦人 Adson 也表示，像是位於松山區的「迎風狗運動公園」以圍籬圍出超大草坪，也設有雙層防護門，讓他能很放心地讓愛犬「爾康」在園區內盡情放繩奔跑，不必擔心愛犬跑丟。同時狗公園也設有休息桌椅，狗兒活動時飼主也能在一旁小憩。劉冠吟也笑說，有春沒什麼方向感，很容易走丟，但在狗公園中可以放心地讓牠遊玩奔跑。

為飼主提供便利的基礎設施

台北市部分狗運動公園與狗活動區，結合了犬隻特性及地理環境，設置適合狗狗們的遊憩設施。以坐落在士林區百齡左岸河濱公

狗公園設置了狗狗專屬的遊憩設施，讓狗狗能盡情而安全地在園區內玩耍。（圖／台北市動物保護處）

園內的「福順狗運動公園」為例，不僅擁有貼近自然的河岸景觀，狗公園內也設置擺桿、波浪步道、隧道等遊憩設施，增添狗狗們活動的趣味性及挑戰性。而位於內湖區的「潭美毛寶貝快樂公園」則設有入口階梯及無障礙坡道，方便年老犬隻或是患有關節疾病的犬隻散步；「北勢湖公園狗活動區」則設有簡易敏捷犬遊戲設施，飼主可以在此訓練狗狗跳圈圈及左右繞桿。

「在與有春造訪台北市各個狗公園時發現，台北市動物保護處對園區整潔度的維持十分用心。」劉冠吟說，每個狗公園都提供了乾淨的狗便袋及垃圾桶，方便飼主清潔場地，而有些狗公園還設置有高度較低的洗手足台，讓飼主能即時為毛小孩清潔整理，動保處也會定期進行環境整理及消毒，在飼主及市府的共同維持下，讓狗公園總是保持乾淨。

「除了滿足狗狗的活動需求，足夠的遮陽座

狗公園內有乾淨的狗便袋及垃圾桶，方便飼主清理狗狗的排泄物。（圖／台北市動物保護處）

位區也相當重要。」 Adson 說，除了能讓飼主舒適地等候毛小孩放電，狗狗們活動完也需要地方稍作休息、補充水分。

打造毛小孩的友善城市

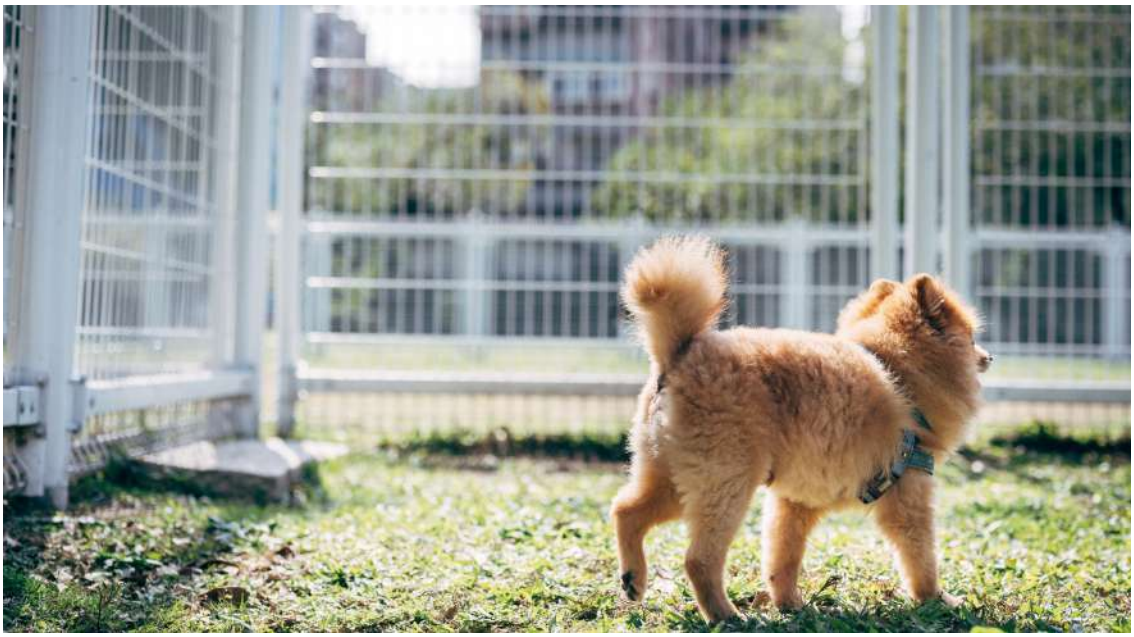
對劉冠吟來說，除了狗運動公園，位在市中心的各處狗活動區不僅提供飼主方便遛狗的場所，也讓「帶狗狗散步」這件事成為一種生活風格。她說，例如「華山公園狗活動區」周邊有各式美食餐廳及藝文空間，加上台北市有越來越多寵物友善場所，狗狗運動完後，飼主可以帶著狗狗一起去逛逛，帶狗出門散步不再只能是「專程」，而是日常行程中的一部分，狗狗也能參與飼主的日常生活。

Adson 也補充，他平時常以騎車、開車的方式帶爾康出門，雖然公園周邊都設有停車場、停車格，但假日時常一位難求，這時台北市 14 條「台北市週末假日友善狗狗公車」，就可以帶他們前往想去的狗運動公園或狗活動區，中大型犬隻還可免裝籠搭乘，讓飼主帶著毛小孩出門更添便利。

對飼主來說，毛孩就是家中的一分子，近年台北市狗公園的增加與完善，讓陪伴毛小孩這件事能更加地融入生活，也成為台北這個寵物友善的城市中，一種新的日常生活風格。

台北市狗運動公園及狗活動區

台北市週末假日友善狗狗公車



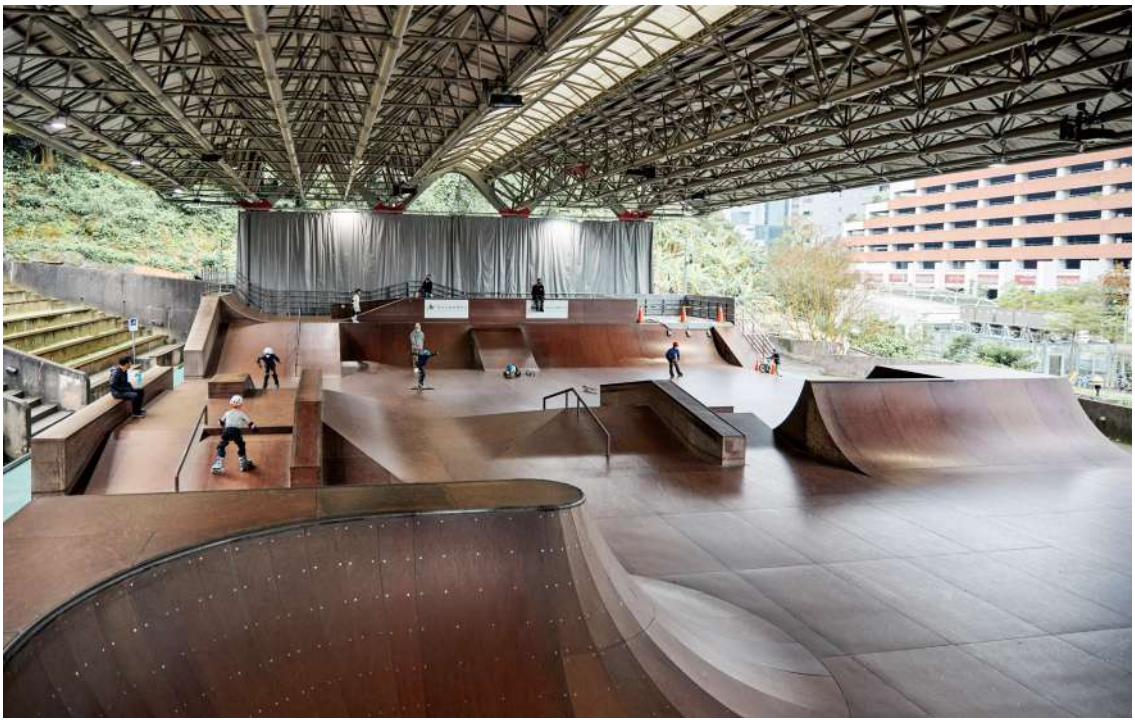
狗運動公園與狗活動區設有堅固圍籬，讓狗狗可以在裡面安心活動。

追尋突破自我的快感
挑戰極限運動公園

文－張煥鵬
攝影－黃政達
圖－台北市工務局

近年來，極限運動愛好者越來越多，2020 東京奧運將滑板與極限單車納入正式比賽項目後，更在全球掀起一波極限運動風潮。台北市也有多處設施完善的極限運動場館，以及適合從事極限運動的公園，不論是滑板、極限直排輪、攀岩或極限單車，讓喜歡追求刺激的極限運動愛好者有日常練習的場地，挑戰自我體能極限。

台北市有許多符合標準的專業場地，讓喜愛滑板、直排輪的玩家有理想的場域可使用。



台北市極限運動訓練中心是全國唯一有頂棚的極限運動公園，同時擁有多元練習場地，深受民眾以及極限運動選手喜愛。

唯一有頂棚的極限公園

位於捷運南港站 2 號出口旁的「台北市極限運動訓練中心」，是一座有頂棚的極限運動公園，除了 2 層樓的主建物外，戶外也規畫了符合國際標準的滑板公園區、極限大 U 板、碗型小 U 板及生態公園。平時除了免費開放供民眾使用外，這裡也是培養極限運動選手的專業訓練基地。

「台北市極限運動訓練中心是全台灣最好的極限運動場地。」目前在這裡擔任駐場教練以及從事極限單車教學的鄭喬鴻如此說道。在碗型小 U 板上，鄭喬鴻示範了基礎的 U 型板回板動作，一旁的小學員露出崇拜的眼神。極限單車是以身體的力量操縱，運用技巧在各式障礙場地上進行飛躍、空中轉體等招式，場地設施好壞不僅攸關安全，也影響使用者的操作體驗。

鄭喬鴻指出，與多數極限運動場地不同，台北市極限運動訓練中心採用少見的無接縫木地板設施，上下坡的滑行體驗更順暢，噪音也相對小，對於玩家或選手而言，是非常貼心的設計。接觸極限直排輪超過 20 年、曾代表台灣征戰過無數國際賽事的王韋傑，也同樣給予台北市極限運動訓練中心很高的評價。他表示，這裡的場地規畫十分全面，設有滑板、直排輪、極限單車使用的道具場，從初階到高階的極限運動玩家，都可以在這

左：台北市極限運動訓練中心有駐場教練免費提供指導。右：極限單車玩家藉由 U 板等場地設施產生更多的滯空時間，展現各種高難度的花式技巧。

裡找到最適合自己的玩法，同時還有極限單車和極限直排輪駐場教練，免費提供技術指導；也是全國唯一有頂棚的極限運動場地，就算下雨天依舊可以從事極限運動。

多樣功能滿足不同玩家

除了台北市極限運動訓練中心，內湖運動公園和美堤河濱公園也是台北很適合從事極限運動的場地。鄭喬鴻說，內湖運動公園的極限運動場地宛如極限運動訓練中心的縮小版，雖然場地較小，但仍設有碗型小 U 板，一樣是很好的練習場地；至於美堤河濱公園的簡易滑板場，因為坡度較低，適合初、中階玩家。此外在忠孝橋下，還有一個 24 小時開放的滑板場，一區為平地、四面設有階梯平台；另一區則是模仿各種街頭環境設計的街式場地，有台階、扶手、斜坡等不同設施，複雜的場地設計和各種障礙，對玩家而言極富樂趣與挑戰性。

至於極限攀岩的愛好者，則可以到內湖運動公園和公館水岸公園進行「抱石」訓練。抱石是攀岩的一種，由於高度不高，攀岩者不需使用繩索設備固定，而是靠著肌力、耐心和思考，完成石牆的攀登。

內湖運動公園的攀岩場分為初學者區和訓練區，無論是新手或高手，都能盡情體驗抱石的挑戰。攀岩場地面鋪設著假草皮，美觀之餘也是柔軟的地墊，能夠為攀岩者提供一些保護。公館水岸公園設有一大一小的攀岩

場，分別適合成人和兒童使用。

內湖與公館這兩處免費開放的攀岩場地，均採用 3D 立體曲面玻纖岩板，對攀岩者來說，不僅外型看起來像真正的岩石，攀爬時的手感也宛如在挑戰天然岩場一般，因此每到週末假日，總能看見不同年齡層的人前來，全神貫注地練習，像是互相競賽又像是和自我較勁。

專業場地帶動極限運動風潮

「南港的極限運動訓練中心場地設施相當完善，而內湖和美堤的場地視野遼闊，好像在大自然裡面練習。」王韋傑表示，在不同場地練習，可以根據其地形和道具的變化，讓自己練習各種招式，也可以常常保有新鮮感。好比美堤河濱公園滑板場，選擇天氣晴朗的傍晚去練習，陽光不會太曬，還可以欣賞美麗的黃昏景致。

這些年來，鄭喬鴻觀察到台北市的極限運動場地持續地增加，也反映了極限運動在台北漸漸興盛。「極限運動是一種充滿挑戰性的體育活動，同時也能激發克服困難的勇氣。」他期待隨著台北的極限運動場館與公園日趨完善，極限運動愛好者有更多練習的去處，也讓更多人有機會接觸這項運動。

內湖運動公園攀岩場採用 3D 立體曲面，底部鋪有假草皮，兼具挑戰性跟安全性。（圖／台北市工務局）

早安，越南河粉！

文．圖－魚夫

河粉現在大概已是台灣密度最高的越南美食了，台北尤其密集，而我第一回嘗到越南河粉的滋味，是在永康街 6 巷 1 號的「誠記越南麵食館」，大抵那時候提到越南河粉，除非曾真的去過越南的朋友，就是以「誠記」所煮出來的味道為準了。

當時我在隔壁的麗水街也有家餐廳，內人在店裡幫忙，時間未到，就在附近逛，不知不覺的也把永康商圈的店家吃了一輪，其實不只河粉，附近有家越南咖啡店，聽說就是大明星堂娜開的，朋友邀我去，那也是我第一回喝到越南咖啡。

誠記的老闆名喚杜漢琛，越南華人，1961 至 1975 年的越戰，南越敗象顯露，原本是富有人家的杜漢琛散盡家財逃來台灣，只好思索如何在台生根發展，1980 年開始賣起河粉，第二代三子杜與方如今已有許多家分店，營業額也已上億。

當然，後來我也曾數度到越南胡志明市去大快朵頤。譬如其中一家「河華河粉」（Phở

Hòa Pasteur），那時店面有三層樓高，每層都客滿，品項甚多，可選擇生牛肉、熟牛肉、牛筋、牛肚、牛丸、碎肉等的組合，又備有諸如芽菜、青萊姆、綠葉青菜、九層塔、香菜、薄荷等；還有幾種醬料值得注意，就是桌上必備魚露和辣椒，魚露 (nước mắm) 是越南料理的靈魂，先父從前就常提及魚露驚人的調味效果；越南的辣椒是會辣得讓人哇哇叫的，千萬要酌量使用。

大抵越南河粉分北部、中部順化和西貢（今胡志明市）三種體系，但不管北中南，越南人一天不吃河粉就渾身不舒服，且河粉傳統上是早餐，晚點去「就吃沒有」了！

越南的庶民早餐是很豐富的，也受到華人和法國的影響很大。我曾到一家規模頗大的早餐店，食物種類相當驚人，有烤、炸雞腿、廣式叉燒、月餅、綠豆糕、肉包、肉粽、飯糰（包蝦米、雞肉、榨菜等），也有摻魚露的韓國泡菜、越式的沙琪瑪……汲取全球精華變成在地口味，例如越南的法式麵包，形體縮短了，被剖開填入黃瓜、火腿、鵝肝和蔬菜等內餡，好像沙拉船，怎麼吃都覺得完全和法國無關，而是澈底的越南口味了。

咱們要是去了法國，在街頭喝上一杯咖啡的風情是絕對需要的，有些店，戶外還比室內的收費高；在越南，也有戶外喝咖啡，不過情調比較草根，許多人就是一張棋盤桌打開，點來一杯咖啡便和棋友對弈起來。

越南咖啡味道濃厚，只是加了煉乳，味道過甜，加煉乳是因為昔日保存牛奶不易，煉奶較能對抗酷熱的氣候；越南人比較愛喝冰咖啡，他們有一種或錫製或鐵製或陶瓷的滴漏壺，一般是在咖啡杯中倒入煉乳，然後在壺中先放好咖啡粉，再注入熱水慢慢濾進杯中，接著添入冰塊攪拌，就是一杯濃郁的冰咖啡了。

「越亮 Only Pho You」CityLink 南港店的河粉。

在越南的早餐，我就索性來碗河粉、一份法國麵包，飯後再來杯冰咖啡，體驗一番越南法式風情。

而關於河粉這種食物，據說也和法國統治有關。從前在越南北部的南定省（Nam Dinh）為了法國人愛吃牛肉，而擴大養殖牛隻，多餘的牛骨就被老百姓用來炆高湯，再將原本的水牛湯麵改為河粉而來。

然而河粉本身並沒有特別的味道，所以高湯口味才能決勝負，牛骨之外，像台北的誠記還用雞骨、海鮮等來強化滋味。

近年來，隨著越南經濟好轉，國力提升，越南菜在世界各地都看得到，且河粉已不只是路邊攤的價位，豪華餐廳或進駐百貨公司都有了，當然不只河粉，越南料理隨新移民的到來，早就百花齊放，在台北，更是家家生意鬧熱滾滾了呢！

影片分享

鹹甜包餡點心
內餡決定美味的瞬間

文－謝宛庭
攝影－林冠良

將食材包入麵皮中烹煮，是自古流傳至今的美食作法，隨著包入餡料的不同，也有了多元豐富的樣貌。人氣食譜作家胡涓涓，自小耳濡目染外婆和母親的好手藝，她們在廚房裡俐落揉麵捏餡的身影、爐灶冉冉升起的蒸氣、空氣中瀰漫的淡雅麥香，不覺間已揉雜為難忘的幸福記憶，對熟悉中式麵點的她而言，只要掌握內餡的製作祕訣，就能來趟多彩多姿的味覺之旅。

麵食點心包入豐富內餡，展現多元且富有層次的味道。

對包餡點心十分熟悉的胡涓涓說，「街道上隨處可見的包子、水餃和湯圓等，可說是中式麵食、點心的代表，從麵皮到內餡，工序看似繁複，實則簡單，即使對料理不熟稔，也能輕鬆駕馭。」她推薦的餡料有鹹、有甜，傳統而經典的口味，不只老少咸宜，只要稍加巧思靈活變化，就能烹調出別具新意的餐桌佳餚。

傳統鹹餡的鮮嫩風味

胡涓涓首先介紹包子和水餃常見的「鮮肉餡」，她分享，「鮮肉餡以絞肉為基底，可依個人喜好調整絞肉肥瘦比例，再加入適量太白粉，可讓肉質更加軟嫩順口。此外，還可將韭菜、芹菜等配料洗淨後切小段拌入，增加餡料風味；至於容易出水的高麗菜與白蘿蔔，在剁碎或刨絲之後，可以撒上少許鹽抓醃，靜待 30 分鐘後擠去水分再拌入，能避免因水分過多而影響麵皮成形。」

製作鮮肉餡之外，柔韌合宜的麵皮對包餡料理同樣重要，「混合材料、搓揉成糰，兩個步驟就能完成麵皮的製作，但要呈現完美的狀態，其中的眉角不容忽視。」胡涓涓提醒，包子皮需要透過發酵才能擁有鬆軟的質地，而溫度是影響酵母發酵的關鍵，攝氏 30 至 35 度是最適當的溫度；而做水餃皮的麵糰需要靜置鬆弛一段時間，避免擀成水餃皮時容易回縮。

經典甜餡的甜蜜滋味

除了常用於包子與水餃的鮮肉鹹餡外，針對喜愛品嘗甜食的人，胡涓涓也推薦了黑芝麻湯圓及什錦果仁湯圓，在即將到來的元宵佳節，可以和家人一起動手做湯圓、品湯圓、慶團圓。

要製作好吃、有爆漿口感的芝麻內餡，油脂的多寡是主要關鍵。黑芝麻內餡是以黑芝麻與豬油混揉而成，油脂含量越多，內餡的流動感越明顯，不過她建議，不喜歡豬油味道的人，可改以無鹽奶油等固態油脂代替，但若因個人因素需使用液態植物油，用量盡量控制在 30 至 40 公克，避免內餡難以凝固成形而增加包餡的困難。

至於什錦果仁餡則是以花生、核桃等多種堅果作為內餡基礎，因此能否展現果仁的香氣與口感，可說是決定湯圓成敗的關鍵。胡涓涓分享讓什錦果仁餡好吃的祕訣，「事先將花生與核桃以攝氏 150 度烘烤 10 分鐘，能讓香氣更加濃郁，且大幅提升口感的爽脆度，若是替換成夏威夷豆、南瓜子等其他堅果，品嘗起來也會有不一樣的驚喜。再加上天然果乾保留了水果原先的酸甜，能讓內餡更富含層次感。」

特別的是，湯圓外皮以糯米糰製作，不像一般麵糰具有彈性，胡涓涓提到，「因此在製作湯圓皮時，會取部分糯米糰製作老一輩所說的『粿粹』，再與原先的糯米糰搓揉均勻，便可增加糯米糰的延展性，讓包餡的過程不會發生湯圓皮斷裂、分離的狀況。」

內餡是中式麵食點心的靈魂，無論是蓬鬆的包子、Q 彈的水餃，抑或是香軟的湯圓，都能在餡料的提味下，交織出味蕾的美妙饗宴。

鮮肉包

鮮肉餡材料：

- 青蔥 1 根
- 蝦米 15g（視個人喜好）
- 薑 2-3 片
- 絞肉 300g
- 太白粉 15g
- 米酒 15g
- 醬油 15g
- 鹽 2.5g
- 白胡椒粉 1g
- 麻油 30g

步驟：

1. 青蔥洗淨切小段、蝦米泡熱水 5-6 分鐘軟化後瀝乾切碎、薑剁碎成末。
2. 絞肉剁細至黏性產生後，加入太白粉及調味料攪拌均勻。
3. 倒入碎蝦米、薑末及青蔥段混合均勻。

小提醒：
青蔥、薑有去腥作用，不敢食用者可將青蔥、薑泡水，以蔥薑水替代。

包子麵糰材料：

- 中筋麵粉 300g
- 冷水 160g
- 速發乾酵母菌 2g
- 細砂糖 20g

步驟：

1. 混合所有材料並反覆搓揉 5-6 分鐘至麵糰表面光滑。
2. 將麵糰密封並放置於溫暖密閉空間發酵 1-1.5 小時，讓麵糰膨脹至約 2 倍大小。
3. 取出發酵完成的麵糰繼續搓揉，將麵糰中的空氣排出。
4. 麵糰搓揉成長條狀並平均切成 10 份。
5. 將切分段的麵糰擀成直徑約 10 公分的薄麵皮即可。

左：鮮肉內餡是十分基礎但又受歡迎的餡料。右：將麵糰擀成直徑約 10 公分的薄皮，便可包入肉餡。

黑芝麻湯圓、什錦果仁湯圓

黑芝麻餡材料：

- 黑芝麻粉 100g
- 豬油 60g
- 糖粉 60g

步驟：

1. 混合黑芝麻粉、糖粉及豬油，並搓揉成糰。
2. 以 10g 為單位切分並滾成圓形，再置入冰箱冷藏定型。

什錦果仁餡材料：

- 花生 35g
- 熟糯米粉 25g
- 核桃 35g
- 蜂蜜 35g
- 熟黑芝麻 35g
- 細砂糖 25g
- 熟白芝麻 16g
- 豬油 25g
- 果乾 16g

步驟：

1. 果乾切丁備用。
2. 將花生、核桃、熟黑芝麻及熟白芝麻倒入食物調理機中打碎。
3. 將果乾丁、熟糯米粉、堅果粉及蜂蜜、細砂糖、豬油攪拌均勻，再置入冰箱冷藏定型。

糯米糰材料：

- 糯米粉 120g
- 冷水 90g

步驟：

1. 混合所有材料並搓揉成糰。
2. 取出約 20g 糯米糰，壓扁至扁平狀，另外放入滾水中煮熟，撈起後將水份瀝乾，製成「粿粹」。
3. 將「粿粹」與原先的糯米糰搓揉均勻成長條狀，並平均切分成 20 塊。
4. 將切分後的糯米糰捏成碗狀即可包入餡料。

製作黑芝麻餡料需掌握好外型，結成糰塊的狀態較好包入湯圓裡。

剪裁出最美的線條
—服裝訂製師

文字—郭慧
攝影—林冠良

位於萬華區的西門町，是台北人逛街、選購服飾時的必訪商圈，這裡除了快時尚品牌林立，中華路、峨眉街、漢口街一帶也有從以前中華商場搬遷而來的服裝訂製店，以量身訂製的服務、精細的手工技藝，為顧客打造出最迷人的模樣。

服裝訂製師需要仔細確認顧客需求，並進行後續的版型溝通製作，讓成品能貼近顧客的預想模樣。

協助顧客挑選心中理想的布料材質與花色，是訂製師的重要工作之一。

確認需求
知識力與溝通力的結合

開業 50 餘年的訂製服名店「日新西服」，如今由第二代訂製師劉麗萍及其兄長共同經營，劉麗萍回憶道，過去台灣成衣品牌較少，人們也較無餘裕季季添購新衣，便常將已不合身的衣服送請裁縫師傅修改成合身樣式，因此當時服裝修改、訂製產業相當興盛，劉麗萍的父母也從修改衣服做起，後來更在中華商場開了訂製服店。

劉麗萍每日的工作，從近午時拉起店面鐵門開始。她解釋道，訂製服裝的流程大致從了解需求開始，接著替客人量身，再交由裁剪師、製作師、整燙師接力製作，最後再讓顧客試穿、微調。店面主要是作為接待顧客的場域，像是確認顧客需求、試穿等，便是在此進行。

訂製師的首要之務是確認顧客的訂製需求，「通常客人來的時候，只會說自己想訂製一件西裝外套或襯衫，卻不一定知道自己想要什麼款式與質料。這時候我們就會問顧客想要合身一點或是希望好蹲坐？喜歡素面、線條或是格紋花色？也會幫他介紹不同衣料的特性。」

也因此，她指出訂製師要有良好的溝通及理解能力，才能引導顧客明確說出自己喜歡的風格，避免期望與成品間產生落差。劉麗萍平時也會翻閱時尚雜誌、留意時下影視作品中的人物衣著，讓自己在與顧客溝通時能更快聚焦。

然而，劉麗萍也提到，有些顧客在快時尚品牌中發現喜歡的特殊款式，但因現有尺寸不符合自己的身形，便會前來希望師傅能依其身型製作出一模一樣的服裝。「這種特殊樣式製作難度較高，我們交給裁剪師製作前

左：精確測量身形是訂製師的重要任務，以確保成品穿起來服貼、合身，並達到修飾身材的效果。右：訂製師在布面精準畫出符合訂製需求的線條，讓後續剪裁、打版的流程更加順利。

得先打版，也會依據客人意見，不斷地修版再修版。儘管如此，最後製作出來的成品，雖能符合顧客的身形，但卻可能無法跟顧客看到的款式一模一樣。這是顧客在訂製特殊款式前，必須先要有的概念。」

量身剪裁
專業合作打造合身勁裝

確認需求後，接下來便得丈量身形。量身乍聽容易，只需將數字記錄下來，但光是每位顧客的肩形不同，量測時就有許多細節要仔細拿捏，「如果衣服連接袖子的地方沒量好，又或是肩寬誤差了幾吋，都會影響到穿起來的感覺。」

劉麗萍笑著說，量身看似單純，但當面對稚齡顧客時，常得經過一番苦戰。許多小朋友很崇拜儀隊、軍警，也會想穿這類型的制服，或是有時需參加較正式的場合，家長也會帶孩子來訂製服裝。但小孩在量身時通常不願意讓陌生人碰觸，有些甚至會又叫又跳，「先前有一位 3 歲左右的小男孩，可能是要當婚禮小花童，而被家人帶來訂製西裝。然而當我幫他量身長時，小弟弟卻害怕地不斷尖叫。我只好安撫他說：『弟弟，我不是要幫你打針，不用這麼害怕。』同時爸爸邊安撫邊協助將孩子雙腳夾住、手拉直，才終於量好尺寸。沒想到一量完後，孩子又像沒事一般，蹦蹦跳跳地跟姊姊玩在一塊！」

約莫晚上 8 點時，劉麗萍會整理好當日所有訂單，並根據量身數據、挑選好的布料，在使用的布匹上做標記，裁剪出大致的輪廓，接著便會交由合作的裁剪師，按照顧客的訂製要求裁剪縫製，完成後再進行整燙，然後再送回店裡。

劉麗萍提到，雖然剪裁、縫製、整燙並非由服裝訂製師親手處理，但是前置的量身、布匹標記決定了衣服的版型、細節，是影響

服裝整體美感的關鍵，「例如要如何修飾臀部的線條，又或是需要呈現合身俐落感的襯衫，剪裁的曲線就得由訂製師事先標記出來，讓後續處理的人員得以按照指示製作。」

傳承技藝
顧客滿意是最大原動力

衣服製作完成後，劉麗萍會通知顧客前來試穿，若是仍有些微不合身之處，便會現場為顧客進行修改。她表示，訂製師的任務是讓顧客在穿上衣服的那一刻能呈現出他想要的模樣，顧客對衣服感到滿意，就是她在工作上最有成就感的時刻。「過去從事這行的人，多是因為當時訂製服產業商機蓬勃，為了賺錢而投入。但在今日來說，訂製師是在傳承一種服飾製作的技藝，當顧客對我們的技藝感到滿意，我們就會很有成就感。」

劉麗萍也分享道，許多新人會在婚禮前訂製西裝，希望能在人生重要的日子裡帥氣登場。當他們穿上這精心訂製的西裝，一身俐落又挺拔的模樣著實吸睛，也促使其他友人紛紛前來訂製服裝。這樣的口碑介紹，不只是最好的行銷，對於訂製師而言也是莫大的讚美。

尤其許多孩子在換上衣服後，會立刻擺出非常帥氣的姿勢給爸媽拍照，他們開心的神情，對劉麗萍而言，是比金錢更珍貴的報酬。或許正是因為這些來自顧客的肯定，讓入行 40 餘年的劉麗萍始終不曾厭倦，「在這一行，每位顧客的需求都不一樣，所以每天都很有挑戰性。也因為這樣的挑戰性，我很願意一直做下去。」

姓名：劉麗萍

職業：服裝訂製師

特質：細心、耐心，善於與人溝通

工作任務：協助顧客釐清需求及確認樣式，並依據顧客身形進行微調

核心理念：為顧客打造出想呈現的模樣，並在重要場合中自信登場

V+台北

聊台北 Talk About Taipei

我們的真實愛情故事

蟾蜍山與文明的年輪

共好台北 Better Taipei

家庭組成的多元樣貌　收出養的育兒新選擇

拍台北 Capture Taipei

事物的偶遇與想像

畫台北 Draw Taipei

在雨和匆忙中輕輕瞥見一抹美好

攝影－林軒朗

我們的真實愛情故事 ——
影視編劇吳洛纓 × 諮商心理師林萃芬

文—林佳蕙・攝影—林軒朗・圖—YAMATO

大眾影視或出版品中所闡述的情愛故事，不僅影響每個世代對於情感的想像，也進而影響大家的愛情觀。情人節將至，藉由專業影視從業人員與心理諮商師的對談，帶讀者了解近年影視內容所展現的愛情面貌，探討最貼近人性的情感議題，期能建立正向的情感態度。

建構愛情想像的影劇作品

多數人都想透過戀愛的途徑，尋得共度一生的理想伴侶，而我們對於浪漫愛情最初的想像，則常常來自影視、戲劇或小說所建構的印象。曾獲金鐘獎戲劇節目類編劇獎的吳洛纓對此特有所感，她憶起自己童年時因父母感情不睦，後來透過大量的閱讀找到情感的寄託，也建構了她對愛情的想像，「我在小學階段就看了很多少女漫畫和瓊瑤的書，無可避免讓我開始嚮往夢幻而浪漫的愛情，也因此不斷地想在自己的情感關係中，體驗那樣的情節。」然而，多數人經由戀愛而步入婚姻的模式，不見得適用於每個人。帶著對愛情的想像，她和多數人一樣談過幾次戀愛，最終選擇與交往 10 年的伴侶步入婚姻、組成家庭，卻在眾人看似幸福平穩的狀態下選擇了離婚，她說：「後來才發現，我是無意識地藉由戀愛關係支撐自我、填補情感的空缺，讓自己感覺良好，但我其實更想成為獨立的個體，所以才讓自己從依附的情感關係中走了出來。」

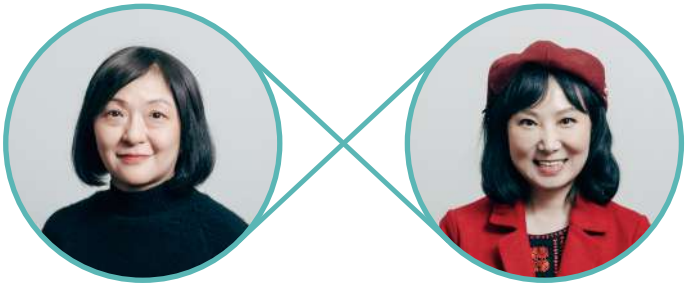
常於電視節目中為大眾解惑的諮商心理師林萃芬，成長時期也曾受到動漫《小甜甜》和《尼羅河女兒》的影響，期待異性的溫柔浪漫，也嚮往異國戀曲，卻在真實生活中有著截然不同的體驗，「有些青春期男生表達愛意的方式很強烈，有人會吆喝全班同學呼喊我的名字，或一路跟蹤我到補習班，以前這類的驚嚇經驗比較多，造成我一度對愛情沒什麼憧憬，卻因此對別人的行為和心理動機產生了好奇心。」

學習面對真實的情感議題

回顧成長歷程，吳洛纓與林萃芬深覺影視出版品的內容，大幅影響了自身與許多人對於愛情的想像，吳洛纓說：「過去，台灣的孩子完成校內功課後，除了追劇、看小說，沒有多餘的時間進行其他領域的探索，無形中影劇與小說裡呈現的愛情樣貌已根深蒂固在他們的觀念裡，認為愛情就該是那種樣子，常得要經歷幾次戀愛的過程，才能發現自己的需求以及愛情的真實面貌。」

儘管如此，吳洛纓發現隨著社會的思想發展成熟與開放，近年影劇作品逐漸出現更多元的內容，除了宣揚浪漫，也探討更深刻的人生議題，引導大眾進行反思。例如電影《月老》和《當男人戀愛時》都融入了「死亡」議題，這在過去的純愛電影裡較為少見，她認為透過對情感與死亡的討論，便能引導大家思考「失去」這件事。「生命是會消失的，我們也該體認愛情也可能消失。」

過去，影視作品著重營造浪漫情節的故事，讓大家覺得只要得到愛情，就能解決生



左：吳洛纓，國立台北藝術大學電影創作學系助理教授及中華編劇學會理事長，曾參與《白色巨塔》等編劇工作。

右：林萃芬，諮商心理師，曾出版「洞察人心」系列書籍，常受邀於談話性節目擔任專家來賓。

命中的各種創傷和問題，卻忽略真正讓人生或愛情圓滿的關鍵在於健全的態度，她說：「我覺得不該想著要以愛情解決人生的問題，如果認為愛情就是萬靈丹，或是堅信結婚後總能甜蜜如初，難保不因關係生變而大感失望，在真實人生中，我們都該學會如何面對戀情中的失望和結束。」

林萃芬則在諮商過程中，發現不少當事人會以現下流行的劇集影射自己的人生寫照，認為自己的處境與某個劇中角色十分相近，而劇情的走向，也往往牽引著他們的心情。「受歡迎的戲劇常反映著時下社會的集體狀態，例如許多人曾經歷背叛，而前一陣子討論度極高的韓劇《夫妻的世界》便討論出軌議題，內容血淋淋地呈現真實人生，劇中的片段幾乎都可以看到不同當事人的影子。」

當下流行的影視作品，也可以是社會的一面借鏡，藉由劇情討論幫助當事人釐清自己的狀態。例如深受大人小孩歡迎的日本動漫作品《鬼滅之刃》，也可以作為情感教育的教材，為此，林萃芬也撰寫了相關的分析專書，她說：「這部作品其實很有深度，劇中提及每個角色成長的歷程、以及所造成的影響，每個人因應挫折的方式不一樣，面對較年輕或看不到自身重要性的當事人，我會和他們討論這些角色的個性，協助他們進行反思。」

林萃芬透過專書分析日本動漫《鬼滅之刃》角色的人格特質，提供大眾作為情感教育的教材。

善用溝通技巧增進雙方關係

愛情不只有浪漫，當大家實際進入戀愛關係後，會發現愛情關係中伴隨許多需要兩人共同解決的問題。影視或出版品可帶領大家看見戀愛中可能面臨的議題，但真正的解決之道則仰賴兩人的溝通，吳洛纓建議大家不妨適時地為兩人關係增加火花，「兩人一定要常常去散步，台北有很多堤防和公園適合約會，光是散步，就有助於關係的營造或是增進彼此的了解。」

「照顧情緒，對於經營感情而言，是很重要的一門課。大家常誤以為成熟等同於不表達情緒，或以為表達情緒就等同於情緒勒索，因此不被鼓勵說出感受和情緒，但是當我們不擅於處理自己的情緒，就更別想著要處理別人的情緒。」在多數的爭執中，大家多半把焦點放在情緒上，無法體認對方不滿的原因。林萃芬建議大家可在衝突發生時，讓對方知道自己的感受，利用「摘要」的溝通技巧，把對方的話整理一遍並回饋給對方，確認理解無誤後，再繼續溝通。透過這樣的過程，雙方釋出理解彼此的誠意，也能避免更多的誤解，她說：「兩人關係裡最大的傷害就是外遇，以前在諮商的時候，大家常會套用一句電視劇台詞說自己『回不去』了，但只要兩人仍試圖溝通和彌補裂縫，其實都回得去。」

吳洛纓與林萃芬都認為戀愛是雙方必須共同修習的課程，但願有情人都能終成眷屬，只要彼此共同努力，感情就可以隨著時間的推移越陳越濃烈，讓愛情長長久久。

透過散步可創造輕鬆和諧的氛圍，有助於伴侶間敞開心胸溝通互動，營造更圓滿的關係。（圖／YAMATO）

藝文

蟾蜍山與文明的年輪

圖—李奕樵

文—**李奕樵**

跨界文學新生代作家，善於融合多種專業知識及元素，運用語言和文字形式的層次切換，建立自己的內容風格。作品曾入選九歌小說選，並獲林榮三文學獎、台北文學獎及Openbook好書獎、博客來年度選書推薦等。

文學營造美感的關鍵是張力與和諧，蟾蜍山是張力的寶庫，也是台北乃至於台灣的縮影。這裡有各時代軍事衝突的殘影，繁華與貧窮的兩端緊緊相依。軍事管制區保留的大片原始林植被也讓此處生機盎然，我在小木屋二樓的租房裡，創作《遊戲自黑暗》的時候，窗框上就停了一隻正在築巢的胡蜂。

山地結界的魔幻感與美

蟾蜍山是距離捷運公館站不到一公里的小山，山頂海拔高度不過 128 公尺，在以高山密度著稱的台灣簡直是迷你精緻的存在。但有意思的是，蟾蜍山如此嬌小，卻依然能保有山特有的魔幻效果，且時至今日尚未被科技消解。要體驗這種魔幻感，我都會推薦在台大、師大讀書的朋友們，從師大的公館校區校門口，跨過車嘈雜、雙向各四車道的羅斯福路，走到對面，沿著銀閃扶手階梯蜿蜒而上，再向右轉直接走到坡頂的公園——從羅斯福路算起走不到一百步，在你踩到某個點時，會發現車道的噪音突然變得非常遙遠，好像是空氣中有某種結界，直接將工業文明的粗糲冰冷阻絕在外。不誇張，就是有那麼一公尺左右的結界，結界之外是 50、60 分貝的車流噪音，僅需來者往前一步，就變成了 30 分貝的文明背景音。聰明的小學生都能發現背後的物理原理，但這無損於山地結界的魔幻感與美。

如年輪外擴的地理關係

蟾蜍山聚落的東區，整個區塊都是自立營造戶，已經超出 60 年前空軍眷村的範圍。蟾蜍山的山頂還在更遠處，山頂的空軍雷達在旋轉，山的另一側，就是中華民國空軍受美軍援助建立

蟾蜍山聚落見證時代的更替，在繁華的城市中保留樸實的眷村建築和豐富的自然生態。

的作戰指揮部，防空作戰的最高指揮管制機構，在現代戰爭機制中的最前線。與不遠處幾乎已經變成公共空間的寶藏巖聚落相比，抵禦 2010 年拆除危機的煥民新村，至今居住人口依然眾多，是台北市唯一完整保留的空軍眷村。

越過高地的公園，往下走到隘口。隘口作為易守難攻的重要軍事地形，在漢人開墾的過程中便扮演重要角色，據陳福成《台北公館地區開發史》所述，羅斯福路四段 119 巷的此處，在日本時期之前是通往文山的主要道路，因此繁榮成「公館街」，又稱「下公館」，直到日本政府於 1907 年拓寬羅斯福路才逐漸沒落。公館這個地名彷彿擁有自己的生命，從蟾蜍山隘口一路爬行，來到台大對面的熱鬧商區。而同一方向更遠處的古亭（鼓亭），其名稱的由來可以追溯到明末清初時，漢人為了警戒凱達格蘭族進犯村落，而在拳山（蟾蜍山）山腳下設置的警報系統。古亭與公館這些地名與蟾蜍山的地理關係，像樹木年輪般不斷外擴。

每一盞燈都是生命的選擇

由於緊鄰台大、師大公館校區、台科大，蟾蜍山也時常能夠看到在此租屋的學生，搖滾樂手伍佰 1990 年前後曾在此租屋。因為自立營造戶的屋況不佳，雖然房租便宜，但屋頂時常漏水，有次颱風猛烈，整個屋頂都被掀開。雖然遊客不能進入民宅，但是 2020 年 7 月蟾蜍山聚落文化中心啟用，裡頭就有展示描述蟾蜍山軍民半世紀前生活的物質條件。看到眷村最初配給的窄小空間，會讓人覺得委屈，但第二代與第三代居民不斷自力擴建的事實，證明他們對蟾蜍山的眷戀。

蟾蜍山從來不是什麼奶與蜜的應許之地，但它讓學生或年輕藝術家在城市最繁榮區域的核心，還能找到一個古老的角落窩居——也難怪導演侯孝賢的電影《尼羅河女兒》在此取景。當我們傍晚騎腳踏車經過羅斯福路四段 119 巷時，就會看到山城民宅圍繞我們的燈光點點，恍如歸家的溫柔召喚。

家庭組成的多元樣貌 收出養的育兒新選擇

文ー田育志・攝影ー黃政達・圖ー財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會

攝影ー黃政達

隨著社會的開放與法規制度的建立，現代家庭組成有雙親、單親、繼親或同志等多元面貌，而收養與出養制度提供無法於原生家庭順利成長的孩子另尋合適家庭的機會，也讓有餘力撫養小孩卻無法或不想自己生育的家庭，有了與孩子一起生活的可能。

公私部門合力提供收出養服務

目前全台有多個經衛生福利部社會及家庭署許可的合法收出養機構，「財團法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會」即是其一。兒福聯盟北區社工處資深主任李芳玲表示，經多年統計，「經濟能力不足」、「缺乏照顧支持體系」及「未婚或單親」是出養孩子的前三大因素，兒福聯盟一方面協助 0 歲至 7、8 歲學齡前兒童出養與媒合收養家庭，另一方面也提供專業諮詢，讓有意願收養孩子的夫妻、伴侶或單身者，在專業人員的協助下，做好成為收養家庭的準備。

而由台北市社會局於 2012 年委託兒福聯盟成立的「台北市兒童及少年收出養服務資源中心」，則是全台第一個提供收出養資源整合、收養人親職準備教育等服務的平台。資源中心副主任楊雯伃指出，中心除了協助有需求的民眾了解收出養管道與資源外，也提供如社工、司法人員等專業服務人員的在職訓練課程，讓這些有機會與收出養家庭接觸的第一線實務人員，能於服務民眾的同時落實中心收出養的概念。

陪伴出養孩童面對新生活

曾擔任出養社工的楊雯伃認為，在協助出養家庭的過程中，「下決定」是最困難的環節。「社會大眾對於出養還是有刻板印象，認為將小孩出養是不負責任的作法，這讓許多原生家庭害怕面對做決定。」楊雯伃提及，多數出養人其實十分不捨孩子，幾經猶豫下，很可能會錯過孩子適合在學齡前被收養的時機。「出養人需要多少時間才能體認到自己確實無法照顧孩子，這是很難判斷與決定的。」

除了陪伴出養人做出決定，楊雯伃在擔任出養社工時，也花費相當多心力陪伴出養孩童。「即使我們事前已經反覆告訴孩子後續的出養是怎麼一回事，但面臨要離開原生家庭、寄養家庭或是育幼院時，孩子還是會生氣或傷心。」楊雯伃直言，出養社工得陪伴孩子度過這樣的情緒起伏。過去，楊雯伃曾在進行出養後首次家訪時，發現孩子遠遠看到她就大哭跑開，起先她擔心孩子是無法適應新環境，經過後續幾次拜訪，才釐清這個孩子其實是喜歡收養家庭的，只是楊雯伃的出現，讓孩子擔心自己再次被送走，所以情

兒福聯盟與收養資源中心合辦「收養月」活動，透過各種互動遊戲、表演活動，讓大人小孩了解收養的意涵。

緒才會如此激動。「所以我們要不斷跟孩子溝通，幫助他從過去的家庭進入、適應新的環境，讓他的成長能在下個家庭被延續。」

為孩子找尋合適的家

延續楊雯伃的分享，李芳玲提及，經歷出養遭遇的孩子，常常會歸咎於是自己做得不好，也對大人較不信任，所以孩子會用很多方式來測試收養者對他的愛。「兒福聯盟會向收養家庭建立一個觀念：『收養孩子不是要切斷他與過去的連結，而是要連他的過去一起收養。』」因此，兒福聯盟投入相當資源規畫收養前的準備，像是透過說明會、收養會談，讓有意願收養的朋友，了解該如何承接孩子的心理煎熬，或是該在何種時間點與狀況下告知孩子身世等，這些都是在收養孩子前要做好的準備。

李芳玲接著指出，兒福聯盟也會訪視收養家庭與審查收養人資格。「例如有些家庭原本就存在夫妻溝通不順或是婆媳問題等，隨著收養孩子加入成為家中的一員，家庭的生活節奏跟著改變，原有的問題可能會更加嚴重。」李芳玲無奈表示，也曾遇過收養家庭的狀況是，夫妻雙方只有單方想收養，另一方只是消極配合，雙方在收養孩子後吵到要離婚，反悔著把孩子退回，導致孩子得再次面臨被出養的狀況。「常常有人質疑，有那麼多孩子在等待，為什麼兒福聯盟還要花那麼多時間在事前上課與訪談上？這是因為我們希望避免有孩子反覆被出養的事件發生，這對孩子來說是很大的傷害。」

只要有愛就是一家人

楊雯伃表示，資源中心自成立以來，一直嘗試與不同單位溝通、合作，例如每年舉辦專業課程培訓在社會局處及醫院服務的社工師，讓他們了解收出養制度的流程與服務，以便在實務工作時，能提供有需求的家庭合適的轉介與協助。

另一方面，資源中心在成立之初，就已完整規畫近親與繼親的收養前準備課程，「早期收養親友或是另一半前段婚姻的小孩，並不需要上課，但其實他們同樣會面臨孩子的適應問題，或是未來要告知身世的狀況。」於是，資源中心積極與台北、士林地方法院溝通，讓法院在審理近親與繼親收養申請的過程中，也能轉介個案至資源中心參與相關課程。

此外，自 2011 年開始，兒福聯盟也與資源中心合作推動每年 11 月為「收養月」，去年更配合推出「成家心選擇」的線上收養體驗遊戲，透過遊戲所設定的各式情境，例如，想建立家庭但無法生育、想維持單身卻想要有小孩，或是基於想幫助孩子、想要有人陪伴、有傳宗接代壓力等不同的養育後代動機，讓民眾透過遊戲的情境模擬，體驗在決定收養的過程中，可能面臨的狀況。

李芳玲希望社會能更開放、尊重多元，如同收養月的口號「只要有愛，我們就是一家人」所傳遞的意涵，血緣不再是解釋家庭的唯一說法，收出養也是成家的新選擇。

透過完善的收出養機制，讓血緣不再是唯一羈絆，只要有愛，就能是幸福的一家人。

大理街

民生東路

龍山寺地下街（拍攝於疫情前）

攝影—苗之珊

英國里茲大學傳播研究碩士，曾任私人工藝博物館專員、書店店員、書籍編輯、台北當代藝術館好玩藝教室課程助教。攝影作品曾獲全國美術展攝影類銀牌、高雄美術獎入選等肯定。現從事自由創作，作品以概念表達為核心，媒材不限於攝影範疇。

台北捷運（拍攝於疫情前）

武昌街

事物的偶遇與想像

文—苗之珊

喜歡在台北街頭巷尾漫步的我，自從智慧型手機的設計與功能日益便利，我也開始以手機鏡頭取代單眼相機，隨機捕捉眼前出現的事物及光影。週末搭乘捷運前往參觀心裡早早條列好的藝術展演活動，便成為平日工作外的生活養分。但真正的驚喜，經常來自計畫行程外的偶遇時刻。

那些彷彿隱藏了神祕故事的事件、像有機生命體的物件，召喚我停留，有時僅能匆匆一瞥，帶著「殘念」扼腕沒能追上它的行蹤；有時能駐足片刻，困惑地擬想並揣測它的前世今生。但每個凝視拍攝的瞬間，那些事與物有如與我共享了一段專屬的私語獨白，內容浮想聯翩。

最魔幻的不是想像自己擁有電影裡的超能力，而是不顯眼的物件活出自己獨有的樣貌，好像下一秒就要張牙舞爪向我襲來。穿越巷弄時，撞見路旁張貼的短短祝福話語，不知所屬何人，我卻想像它歸屬自己，彷彿那一刻我也領受了祝福，也提醒自己要給人祝福。行經龍山寺地下街的茶飲店，來客座無虛席在此歇息，共享觀影時光，他們分享的或許還有各自境遇與短暫交會的人生。偶然得見捷運車廂裡無名乘客球帽上的一句諺語，適時給我生活啟示，讓我在那個諸事混沌的年末，得到某種迂迴的安慰。

是這樣的偶遇，使人在熱天步行穿梭市區時，忘卻自己正汗流浹背，也從車程的機械聲響與輕微搖晃中解放。每一次偶遇，都是一條逃脫路線，一次想像的擴張，而正準備前往下一個目的地的我，不禁開始期待，我會遇到什麼？它們又將帶我到何處？

台灣當代文化實驗場

台北市立美術館

在雨和匆忙中輕輕瞥見一抹美好

圖・文 ─ Rose Chen 陳若慈

Rose Chen 陳若慈

插畫與設計工作者，擅長以溫潤細膩的筆觸，佐以一點奇幻與想像，分享、描繪生活中的每一個故事和情感。

即便在台北生活了三年，身為南部小孩的我依然不習慣雨天，每到冬季，便會開始對潮溼的天氣發牢騷，因記憶中的雨天總會讓人心情低落、提不起勁。某次在下著雨的匆忙城市中，不經意瞥見一些美好，在截半的輪胎裡種著多肉植物的新奇景象，抑或是路邊一隻可愛的小貓。在糟糕的天氣中，我慢下腳步並開始留心觀察周遭那些可愛簡單的瞬間，讓討厭雨天的我，頓時覺得這天氣其實也沒那麼糟糕！

Adj + 台北

愜意台北 Chill Taipei

廚師葉治廷：關渡是我最理想的居住地
讓五感滿足的魅力關渡

公共台北 Public Taipei

在台北好好慢老
完善連續性的長者照護體系
青年社宅茶桌邀住戶來坐坐
翻玩大稻埕遊客中心
後巷綠美化

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

攝影－張晉瑞

廚師葉治廷：
「關渡是我最理想的居住地。」

葉治廷
「三二行館」副主廚，擅長義式料理，但骨子裡熱愛台灣小吃；工作性質之故，多在平日休假，讓他可以避開假日人潮、悠閒地穿梭在關渡的巷弄，挖掘私房好去處。

文—Yuhshan．攝影—莊智淵

步出捷運關渡站，跟著葉治廷往河岸方向前行，路程約莫十來分鐘，途經咖啡店、各式小吃攤、台北市立關渡醫院、台北市關渡宮、關渡碼頭、最後再到關渡水岸公園，一次將關渡的經典盡收眼底。

漫步在關渡水岸公園望向河畔，遠處高樓輪廓框成一幅城市勝景，而近看關渡大橋紅得鮮明、淡水河波光粼粼，葉治廷尤其喜歡夕陽西下的光景，橘紅日光將視野所及染得一片溫柔。

葉治廷在北投的三二行館任職近十年，卻選擇在關渡落腳，「廚房的工作就像打仗一樣，一刻也不能鬆懈，而關渡那種寧靜、悠閒的氛圍，讓我回到家有放鬆的感覺，能跟工作澈底區隔開來。」休假時，他會和妻兒一起騎著腳踏車，沿著關渡棧橋碼頭看看水筆仔、數數招潮蟹有幾隻，在關渡水岸公園停車場旁的大廣場吹泡泡、玩遙控車，然後到鄰近的「阿對雙胞胎」買幾個甜甜圈來吃，「近年關渡碼頭周邊的木棧道、自行車道整修後，整體更舒適方便了。」

「別看關渡好像離市中心很遠、很鄉下，其實這裡的生活機能很不錯，連美式大賣場都有。」其中，美食選擇多元是葉治廷最為讚賞的優點，鄰近關渡醫院的市場從白天營業至黃昏，早上多販售生鮮，傍晚則多了不少熟食攤位，「我只要踏出家門，就有小籠包、臭豆腐、炸雞排。」他笑說，身為廚師也難以抵擋國民美食的魅力。而這些最在地、樸實的台灣料理，也常成為他設計菜單的靈感，「記得有次去『關渡鵝肉』用餐，點了一盤鹽水鵝，搭配九層塔、薑絲、哇沙米混醬油或海山醬，滋味絕佳，於是在餐廳的冬季菜單中，我以鵝胸搭配甜羅勒苗、削成絲的油封馬鈴薯、芥末籽醬，並參考海山醬基底有洋蔥跟番茄的精髓，調製了辣味洋蔥番茄泥。」

葉治廷心中的關渡「麻雀雖小，五臟俱全」，除了可以滿足口腹之欲的各式小吃，年年舉辦的關渡國際自然藝術季、關渡美術館與台北藝術大學的各式展覽則提供了精神糧食；關渡平原的田園景致更讓視覺擁有絕美饗宴。此外，每年農曆年前到元宵節期間，從捷運關渡站至關渡宮，一路高掛大紅燈籠，讓關渡成了大台北最有年味的地方之一。關渡滿足了葉治廷方方面面的需求，他笑說：「關渡是我心目中最理想的居住之地。」

Chill 大使推薦—讓五感滿足的魅力關渡

文—林郁姍、林佳蕙．攝影—莊智淵．圖—WOYAO Burger 我要漢堡

隨著捷運列車進入關渡地區，眼前倏然開闊的平原美景，讓心情頓時開朗了起來。關渡除了有葉治廷喜愛的多樣化美食，也有豐富的自然與人文風貌，越深究越能發現這裡的魅力。

關渡宮周邊點心

阿對雙胞胎、生發號蛋品老店

在太陽尚未炙熱的早晨，或接近日暮的涼爽時刻，葉治廷常與家人前往關渡水岸公園散步或騎腳踏車，並在戶外來場小小的野餐。在戶外享用的點心，葉治廷首推「阿對雙胞胎」，接過熱騰騰的雙胞胎，呼呼地吹散起鍋不久的熱氣，是咬下第一口前的小儀式。外層酥脆、內餡鬆軟，加上甜甜的香氣，在冬日裡尤其暖心。而這裡的甜甜圈鬆軟度適中、大小剛好，很適合當成腳踏車小旅行的體力補給品。

如果想吃鹹點，則可到販售多種蛋品的「生發號」，其中以三味蛋最為特別，一顆蛋可同時品嘗到皮蛋、鹹蛋、五香蛋的口味與口感，令人印象深刻；而葉治廷最常買的則是鐵蛋，「生發號的鐵蛋跟淡水老街賣的不一樣，比較像是煮得很入味的茶葉蛋，蛋白偏 Q 硬，越嚼越有種濃郁的香氣。」

阿對雙胞胎
12:00-賣完為止（週一公休）
0918-880-607
台北市北投區大度路三段 301 巷 222 號（關渡宮旁）

生發號蛋品老店
07:00-21:00
02-2858-2805
台北市北投區知行路 360 之 1 號

黃昏市場小吃

ㄔˇ留香現做湯包蒸餃、阮 Q 臭豆腐、鮮炸雞

關渡醫院周邊黃昏市場的熟食攤位密集且多元，每走幾步，就有讓葉治廷納入口袋名單的好店。

第一站先來到「ㄔˇ留香」，當打開蒸籠、熱氣蒸騰的那一刻，撲鼻的香氣就是最好的美味證明。店內主食只販售小籠包跟蒸餃，葉治廷說明，「小籠包多肉多汁，適合喜歡吃肉的人；蒸餃內餡則是高麗菜的比例較多，口味比較清爽。」另外還有用料豐富的酸辣湯、帶點焦香的古早味豆漿，及紅茶、奶茶，搭配著吃特別滿足。

附近的「阮 Q 臭豆腐」則以「香臭味」引客。臭豆腐外脆內軟 Q，搭配微辣的泡菜一同食用，適合重口味的愛好者。臭豆腐外，因爲老闆來自越南，因此也販售越式牛肉湯，滾燙的清湯澆淋在牛肉上，加上清脆的豆芽菜，一口臭豆腐配一口牛肉湯，少見的組合令人驚喜。

而「鮮炸雞」的排隊人龍總是沒斷過，「推薦這家的雞塊，不同於速食店販售的雞塊，是把雞肉切成小塊後下鍋油炸，一口一塊，而且沒有骨頭，吃起來很方便。」金黃色的外皮包裹著鮮嫩多汁的雞肉，誰能抵擋得住這種誘惑！

ㄔˇ留香現做湯包蒸餃
09:00-18:00(週日公休)
02-2858-7880
台北市北投區知行路 235 巷 8 號

阮 Q 臭豆腐
12:00-21:00
0970-833-586
台北市北投區知行路 235 巷 2 號

鮮炸雞
15:30-18:30
0922-254-829
台北市北投區知行路 235 巷 7 號

1 2

1.「阿對雙胞胎」販售雙胞胎、甜甜圈、芋頭餅等炸點，大人小孩都喜歡。2.「阮 Q 臭豆腐」外酥內軟的臭豆腐搭配越式牛肉湯，充滿特色。

迷你美食聯合國

星馬海南雞飯、晟記燒臘莊、WOYAO Burger 我要漢堡

盤點葉治廷經常外帶的美食，赫然發現原來關渡也是個美食聯合國。新加坡美食「星馬海南雞飯」，店面外觀低調，僅有一個綠色招牌，一不小心就可能錯過。招牌海南雞飯皮嫩肉鮮，淋上蔥油畫龍點睛，更顯油亮，而蕪醬酸辣帶點蒜味，味道鮮明。

不遠處的港式美食「晟記燒臘莊」，無論叉燒、燒鴨、油雞還是脆皮燒肉，都適合搭配一大把油蔥末，提香添味，便當主菜還可以選擇雙拼、三拼，讓你不怕陷入選擇困難，可一次嘗盡多種美味。而美式的「WOYAO Burger 我要漢堡」，由餐車起家，招牌牛肉起司蛋堡及雞肉起司蛋堡，可同時品嘗肉香和煎蛋的嫩滑口感，深受年輕人喜愛，搭配香脆不油膩的薯條或薯球，讓人感覺好滿足。

星馬海南雞飯
11:00-14:00、17:00-19:00（週六、日公休）
02-2858-5671
台北市北投區知行路 77 巷 2 號

晟記燒臘莊
11:00-14:00、16:30-19:30（週日公休）
02-2858-2233
台北市北投區知行路 291 號

WOYAO Burger 我要漢堡
11:30-14:00（週一）、11:30-20:30（週二～週日）
0966-704-111
台北市北投區大度路三段 296 巷 46 號

1 2

1. 加上滑蛋的各種漢堡，是「WOYAO Burger 我要漢堡」的招牌品項。（圖／WOYAO Burger 我要漢堡）
2.「晟記燒臘莊」的美味燒臘，是當地人都知道的好味道。

1 2

1. 關渡自然公園豐富的生態，讓人收穫許多探索的樂趣。2. 歷史悠久的台北市關渡宮，是值得前往一探的文化瑰寶。

大自然中的教育博物館

關渡自然公園

得天獨厚的地理位置與溼地環境，孕育出此地豐富的自然生態，每在秋冬之交吸引許多候鳥前來棲息，「台北國際賞鳥博覽會」更年年在此刻登場。園區內除了平緩的步道，還有親蟹平台、賞鳥小屋，方便大家觀察生物的一舉一動，到訪時不妨攜帶望遠鏡，感受像探險一般的未知與期待。此外，園方不定期舉辦的營隊活動，也帶大家深入認識溼地環境，讓人收穫滿滿。

每年此處更與「關渡國際自然藝術季」合作，邀請國內外創作者到園區，以當地環境為靈感，利用自然素材創作出與自然景觀融為一體的裝置藝術，為園區增添不同的美。

關渡自然公園
09:00-17:00（週一休館）
02-2858-7417
台北市北投區關渡路 55 號

凝聚思古幽情的傳統瑰寶

台北市關渡宮

緊鄰淡水河河濱自行車道的關渡宮，是北台灣歷史最悠久的媽祖廟，歷經不同時期的修整，留下許多珍貴的痕跡。這裡不僅有乾隆年間的龍柱、道光年間的石窗與壁堵，三川殿內的石雕則是 1950 年代多位名匠的傑作。凌霄寶殿中的素雅木雕，則保留千年牛樟木與檜木的原木色澤與紋路，呈現另一種廟宇美學，值得花時間細細品賞。年節期間，廟方也會特別掛上喜氣的紅燈籠，並於元宵節舉行花燈慶典，蔚為當地盛事。

此外，關渡宮周邊美食也是讓遊客趨之若鶩的原因，葉治廷推薦的雙胞胎和鐵蛋店就在附近。參拜後買些小點，遠眺淡水河開闊的河岸美景，愜意又滿足。

台北市關渡宮
07:00-21:00
02-2858-1281
台北市北投區知行路 360 號

在台北好好慢老

整理－韋森．圖表－Miyabi

台北市的熟齡人口快速成長，為了讓長者們能夠在晚年繼續綻放光彩，台北市政府提出階段且連續性的「慢老」策略，藉由各項補助及福利措施，提供長者適切的服務及關懷，像是以敬老卡、設立社區照顧關懷據點等方式，邀請長者一同在慢步調的生活中，自由安排晚年生活，保持自信的態度，並自覺身體的持續變化，維持健康生活。

全方位的連續性照顧

敬老卡逐年擴大適用範圍

北市府自 2003 年起，將長者乘車補助與悠遊卡結合推出敬老卡，享搭乘公車優惠。近年來亦持續擴大優惠適用範圍，並提供每月 480 點 (元) 乘車及場館優惠補助。

2017
新增使用至台北捷運、貓空纜車

2018
擴大使用至 YouBike、台北市雙層觀光巴士

1. 擴大至淡海輕軌、台北市運動中心
2. 提高敬老愛心計程車及雙層觀光巴士補助至 50 點（元）

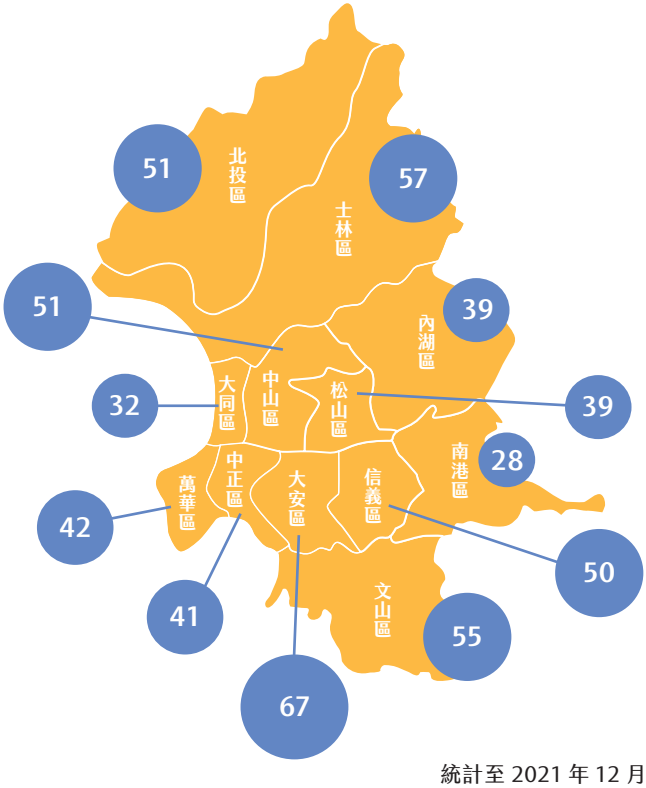
2019

2020
擴大使用至 3 處游泳池、健身房

2021
擴大使用至台北市兒童新樂園及 28 處運動場館

社區照顧關懷據點

由北市府與民間團體合作營運，連結在地社區福利資源，透過據點提供健康促進、問安、關懷訪視、餐飲等服務，目前台北市共有 552 處據點，布建守護長者的關懷網。



統計至 2021 年 12 月底

完善連續性的長者照護體系

文—韋森．圖—台北市社會局

隨著人口老化快速，台北市政府不斷調整長者政策，以因應長者的生活需求。除了推出一系列長青活動、場館優惠，讓身體健康的長者們能充實過晚年，也針對失能、失智長者，提供日照、輔具補助等服務，同時也藉此減輕照顧家屬的負擔，讓市民能夠在台北「好好慢老」。

出門走走維持社交

「為了讓大家知道台北市的銀髮照顧服務，每位市民在 65 歲生日前一個月便會收到通知，請長者記得到區公所申請敬老卡。」台北市社會局老人福利科科長楊雅茹表示，敬老卡就像是台北市送給長者的一份小小生日禮物，卡內每月都有 480 點（元），在額度內持卡可免費搭乘市區大眾交通運輸，或享有敬老愛心車隊計程車搭乘補助。此外，敬老卡亦提供場館優惠補助，與台北市體育局、教育局、台北捷運公司等合作，除了能夠在台北市運動中心、游泳池、活動中心使用，近年更加入台北市兒童新樂園遊具設施搭乘優惠，鼓勵長者們多多出門活動，享受與子孫同遊的天倫之樂。

奇岩長青樂活大樓為台北市首創的多功能社福大樓，期待透過跨世代交流的活動場域，落實社區共融與在地照顧功能。

社區據點充實生活

為了就近了解、關心社區內長者，提供必要的協助，社會局與民間社會團體合作，藉由社區連結在地福利資源，設置「社區照顧關懷據點」。例如定期辦理健康促進課程及活動，藉由活動讓長者願意參與健康分析，以此了解並改善長者身體狀況。同時，據點志工、社工也透過主動性的關懷，以電子通訊軟體、居家訪視等方式，關懷社區長者的生活狀況，並提供相關社會福利補助資訊，協助長者申請補助。「有些被照顧的長者後來也成為據點的志工，擔任照顧他人的角色。」楊雅茹說，據點作為社區長者照護的關懷點，有效提升社區長者的生活品質，也

社區照顧關懷據點與老人日間照顧中心定期辦理健康促進課程與長者關懷訪視，讓長者能感受到溫暖關懷，也能與同齡長者交流，促進身心健康。

成為長者實現終生學習的場域。

維持良好的社交生活，也是長者生活中不可或缺的環節。長者可就近於社區據點參加活動後「共餐」，在聊天吃飯的過程中，吃得健康也刺激食欲，無形中促成長者們參與社會活動，達到在健康中老化的目標。

導入智慧科技的多元照顧

近年來，台北市在銀髮照護服務中導入智慧科技，全面多元且準確地提供長者照顧服務。例如位於北投的「奇岩長青樂活大樓」，運用無影像毫米波跌倒感測雷達，即時偵測警示長者異狀；以智慧化環境控制串接照護平台，建置空氣環境品質監測系統，並調節改善空氣品質；藉由雲端 AI 智能運動復健器材，幫助長輩訓練肌力和體能。特別的是，奇岩長青樂活大樓是一棟結合社區服務、住宿式長照機構、老人服務中心及身心障礙者資源中心等照護的社福大樓，更設有烘焙站、餐廳及親子活動區等空間，打造跨世代、族群交流的共融式場域。

日照服務讓家屬喘息

台北市的銀髮照護體系也遍及失能長者及家屬，在日照中心及家屬支持服務中，台北市社會局、衛生局和勞動局跨單位合作提供支援。「日照中心不只讓長輩在這裡從事延緩退化的活動，很大的功能是讓家屬能夠藉此喘息。」作為在第一線照顧失能、失智長者的信義老人服務暨日間照顧中心社工師廖祐臣說，日照中心有專業的社工師、護理師協助照顧長者，也擔任家屬與被照顧者之間的溝通橋梁，市府亦會主動導入相關社會福利措施，如施打流感疫苗等，減輕家屬負擔，未來市府以「一國中學區一日照中心」為目標，讓失能、失智長者的照顧能密集地散布在社區間，系統性地關懷照顧者及被照顧者。

「台北市的銀髮照顧服務體系，核心概念是安心、健康、尊嚴，並延長長者的健康年限。」楊雅茹說，每個時代的長者需求都不盡相同，長期的老人福利政策規畫及第一線的服務體系也須持續創新精進，讓長者都能夠與台北一同健康慢老。

共同建立萬華人的歸屬感

青年社宅茶桌邀住戶來坐坐

文ー翁珮恒・攝影ー蔡耀徵・圖ー林羿萱、駱婉純

坐落於萬華區青年公園旁的「青年一期社宅」(下稱青年社宅),因過去為國防部列管老眷舍,至今仍有許多老居民居住於此。而在青年社宅內有一張茶桌,復刻舊時居民在巷弄街口的茶桌文化,不但是青創戶貢獻一己之力的平台,新成員的勃勃生機與舊人的故事也在此傳承交流,共同書寫萬華的新篇章。

復刻老萬華的茶桌文化

簡單的茶桌、幾張椅子,再添一壺茶與數只杯子,鄰里聊天交流的場所便能在萬華隨處發生。而青年社宅裡每週都有張茶桌在社區中守候著住戶,「我們希望社宅不只是個住戶回家睡覺的地方,而是能夠在此製造回憶,有萬華人的歸屬感。」擔任社工師的青創戶潘育欣說,青年社宅雖有線上社群提供社區相關資訊及進行意見溝通,但面對面的交流更符合居民需求,因此便與夥伴林羿萱及陳藝文共同提出「青年茶桌仔」,固定週三晚上在社宅入口擺放茶桌,提供小點心及小遊戲,成為社宅居民跨齡的交流據點。

「我們發現許多住戶會聚集在社區外的便利商店聊天,便邀請他們一同來茶桌坐坐,吃吃點心、分享故事。」潘育欣說,起初住戶不太了解為何要在社區裡擺放一張茶桌,但隨著青創戶的主動邀請以及住戶間的口耳相傳,大家漸漸熟悉茶桌的存在,開始主動

茶桌活動提供簡單的點心和搭配青創戶舉辦的活動,一開桌就吸引住戶參與。(圖/林羿萱)

左：駱婉純、潘育欣、陳藝文（由左至右）以自己的青創提案，讓青年社宅充滿家的溫暖和守候。右：駱婉純在茶桌活動時間提供狀況良好的二手服飾供住戶免費挑選，讓舊衣有再次被珍視的機會。

來茶桌聊天談心、參與活動。「我心裡有什麼不開心的事情，都會來這裡跟大家聊聊，講完就比較舒坦了。」住戶唐姊每週都會來茶桌報到，對她來說，大家每週三的陪伴已經是獨居生活中不可或缺的一部分。

茶桌不單是閒聊、談心的地方，也是社區的服務站。陳藝文提供她的藥師專業，傾聽長者們的需求，適切地給予建議與支持。有些長輩會固定來量血壓、血氧，陳藝文對狀況穩定的長者會給予鼓勵，但數值有異狀就會關心他們的用藥狀況，也會提醒不可擅自停藥，並請長輩檢視有什麼原因可能影響數值，暖心叮嚀住戶注意身體健康。

舊衣拼出新生命

茶桌除了是社宅居民互動、聯繫感情的場域，也是青創戶開展青創計畫的平台。「自從發現青創夥伴舉辦的茶桌活動，便結合我的提案，讓參與的住戶也能在聊天中帶點小禮物回家。」青創戶駱婉純以「舊衣再利用，拼出新生命」為提案，運用回收衣料為材料，開設拼布手作親子課程，而她募集到狀況良好的二手衣物，也在茶桌活動時展示，讓有需要的住戶免費挑選，吸引不少人前來參與。駱婉純說，與茶桌活動結合後，不僅能發揮舊衣的價值，也能夠觸及更多住戶，同時也藉此機會了解住戶需求以調整自己的拼布手作課程。

駱婉純的拼布課程不僅社區住戶踴躍報名，也吸引社區外的民眾一同參與。她也結合時下流行的主題，設計適合成年人的不凋花課程，結合布藝與花藝，讓參與的學員透過手作，找到樂趣和成就感。

每次課程、活動的舉辦經驗，也化為她創業的養分，「因為執行青創計畫，我開始有

了創立品牌的發想。」駱婉純說，品牌「絨布兔子」即是以青年社宅為出發點，進而成為自己持續推動拼布手工藝的方式。

走出社宅串聯萬華

為了讓社宅住戶更認識自己居住的地方，青創戶除了在社宅開設課程，也會共同合作舉辦社區活動，帶領住戶走出社宅。潘育欣分享，過去曾與「萬華越南生活節」合作，邀請住戶參與在地越南美食導覽，認識當地的越南文化，也與由萬華在地青年組成的六庄文化協會合作，藉由玩桌遊講述南萬華過去的歷史。

「萬華有許多老屋活化的空間，帶有歷史與新創的故事值得探索。」駱婉純說，社宅空間有限，拼布課的參與人數也有限，未來將串聯社宅周邊資源，與萬華在地青年、老空間合作，擴大課程活動規模，希望讓更多人認識青年社宅、認識萬華。

青年社宅的青創活動以長期駐點的方式，讓住戶在茶桌文化的陪伴中，認識、熟悉彼此，並結合不同青創活動，豐富社區住戶茶餘飯後的休閒時光。而後更鼓勵住戶認識在地人文，了解自己居住的地方，找到作為「萬華人」的歸屬感。

能讓親子共同參與的拼布畫課程，大小朋友都能發揮創意，創作出屬於自己的作品。（圖／駱婉純）

走入時光迴廊

翻玩大稻埕遊客中心

文－山裡人・圖－台北市觀光傳播局

大稻埕遊客中心

09:00-18:00

台北市迪化街一段 44 號

02-2559-6802

復古服飾換裝體驗

10:00-17:00

需提前預約

大稻埕是台北最具特色的老街區之一，也是深受國內外遊客喜愛的熱門景點。為提供更優質完善的觀光諮詢服務，台北市觀光傳播局於 2021 年進行大稻埕遊客中心整修，增設懷舊特色場景及有趣的復古服飾免費換裝體驗，讓到訪遊客留下美好回憶。

遊客中心 1 樓維持設置旅遊諮詢服務櫃台，提供旅遊景點、遊程諮詢及手機緊急充電等多項旅遊服務，並在入口處展示知名畫家徐至宏繪製的大稻埕觀光地圖，可一覽台北霞海城隍廟、永樂商場等當地最具特色的大稻埕無圍牆博物館景點，方便遊客入埕體驗老派新台北。

建物 2 至 3 樓則精心布置五大懷舊特色場景，位於 2 樓的「客安中藥行」，遊客可自行抓出屬於自己的「埕內散步帖」，按圖索驥探訪大稻埕；以華美壁紙、食器、唱片機等元素布置的「春生喫茶店」，除營造 1920 年代自由奔放的氛圍，也打造窗邊場景，讓遊客倚窗賞街景並拍照留念；「菊元治裝所」陳列各式復古服飾，提供遊客免費換裝體驗拍照，並展示大稻埕老師傅手工縫製的復古結婚禮服。

走上 3 樓，以繽紛燈籠交織而成的「永樂燈苑」，可欣賞傳統工藝美學，感受舊日繁華的永樂風景；「稻江公學校」則營造舊時學校場景，讓遊客憶起大稻埕過往文人匯聚，是台灣現代化思潮的發源地。

大稻埕遊客中心此次整修除保留建物原貌，也增設無障礙廁所、電梯、集哺乳室等友善設施，打造更貼心的服務環境，同時藉由復刻場景、換裝體驗，以嶄新面貌現身，讓遊客中心不只是旅遊諮詢的場域，更是來到大稻埕不可錯過的一站。

共創安全舒適的巷弄空間

後巷綠美化

文— Abby Wu・圖—精忠里辦公處

位於建築物後方的防火巷，常給人陰暗潮溼、安全有疑慮的負面印象。台北市民政局和各區公所為提升市民居住環境品質，積極整合市府相關局處的資源，推動後巷環境綠美化，營造安全、舒適的後巷空間。

位於松山區的民生社區，林蔭圍繞，公園和文青小店錯落其中，清幽又充滿文青氣息，是許多人嚮往的居住環境，其中也有許多綠美化的後巷空間。身為示範點之一的精忠里里長賴美旭分享，防火巷原本給人舊舊髒髒的印象，經過美化改造後，變得明亮而安全，現已成為民眾穿梭巷弄的便捷通道。住戶會在後巷空間種植花木、悠閒散步或與鄰居話家常，上班族會利用後巷前往公車站或買午餐，甚至有店家或公司將大門設在後巷，打破大眾對後巷的既定印象。

賴美旭也提到，有些後巷與公園相連，里辦公處或里民也會運用在公園舉辦活動的機會帶領居民走入後巷，透過對在地環境的認識與認同，進而帶領居民共同關心家園與維護環境，未來也希望規畫當地志工做深入的導覽介紹，讓大家認識不同巷弄的人文故事與環境特色。

後巷因屬私地範圍，推廣後巷綠美化須尊重住戶，由熟悉地方環境與民意的里長提出後，由區公所協同相關單位辦理會勘，並經建管處認定該處是否符合建管法規及排除違規物品，鋪面和管線則由衛工處進行修補，公園處評估設置後巷所需照明，產業局則提供綠美化苗木，至於持續的後巷綠美化成果維護則委託里長及民間團體共同合作。

台北市政府今年將持續推動後巷綠美化，期許讓居住環境更舒適，並發展出地區特色，讓民眾看見台北市的巷弄之美。

2022 台北燈節系列活動

2022 台北燈節期間，下載「台北通」 App 並完成會員認證，走逛燈區的同時即可參加電子集章活動。只要完成 3 大燈區各 5 個章（其中 1 個為必掃點），即可參加抽獎，每人共有 10 次抽獎機會，有機會抽中空氣清淨機、飯店住宿券、精品茶禮盒等多項好禮；民眾也可至 4 大宮廟領取「寄福明信片」並集滿 4 個章，即可到台北表演藝術中心廣場台北郵局臨時攤位免費兌換限量郵票。

猜燈謎也是燈節期間不容錯過的活動，民眾可在芝山站河濱燈區的「河舞台」選擇一道謎題，再前往美崙公園 4 號服務台答題，答對即可獲得限量獎品，每人每日限兌換一次。

「寄福明信片」索取地點

士林街福德宮、芝山巖惠濟宮、
士林神農宮、士林慈誠宮

作伙臆謎猜

2/11（五）～2/20（日）

17:00-22:00

芝山站河濱燈區「河舞台」

台北燈節還邀請到《阿奇幼幼園》來共襄盛舉，燈節期間的週末，歡迎大人、小孩一起到河舞台集合，和可愛的阿奇相見歡。

無法親臨燈節現場賞燈的民眾，透過台北燈節官網與 Yahoo TV 線上直播，同樣能看見別緻的燈飾。燈節期間由娛樂超 skr 主持群小路與阿甘、Terry 與羅美玲、叫賣哥與錦雯……等不同組合，帶領大家線上逛燈節，共同感受 2022 台北燈節的光彩奪目。

《阿奇幼幼園》IP 見面會

2/12（六）、2/13（日）、2/19（六）、2/20（日）

15:00-15:30

芝山站河濱燈區「河舞台」

2022 台北燈節線上直播

19:00-21:00

「虎嘯龍吟 職場飛揚」中型徵才活動

台北市就業服務處開春第一場中型徵才活動，邀請科技、批發零售、旅宿餐飲及物業管理等 15 家知名廠商，提供多達 500 多個工作機會，歡迎有需求的民眾踴躍參加。

2/18 (五)
13:00-16:00
台北青年職涯發展中心

2022 士林官邸鬱金香展

每年 2 月，繽紛的鬱金香將士林官邸公園妝點得如夢似幻。今年的鬱金香展以「遇見幸福」為主題，打造不同的童話故事打卡亮點，讓大家在賞花的同時，也能沉浸在夢幻的故事情境裡。

2/18 (五)～2/28 (一)
08:00-18:00
士林官邸公園

二二八史蹟導覽暨人權講座

為了讓大眾更了解二二八事件，並推廣人權教育，台北二二八紀念館每月舉辦史蹟導覽及人權講座，透過實地走訪大頭鼓亭、白色恐怖政治受難者紀念碑、台灣新生報報社等景點，及參與座談，民眾能對二二八歷史事件有更進一步的認識，並客觀探討人權議題。

追思之路 A 路線（大稻埕地區）、自由之路 B 路線（台北二二八紀念館周邊）、台北二二八紀念館視聽教室

報名資訊

粉絲專頁

以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。
防疫期間請配戴口罩及維持安全社交距離，並配合主辦單位執行防疫措施。

FLOWERS
花IN台北
TAIPEI

2022 02月-03月

2022 Yangmingshan

陽明山花季

Flower Festival

花.見.春.櫻

2/17-3/20 陽明公園

2/17 四

開幕活動

Opening Ceremony

11:00-11:30

2/26 六

第一屆櫻花盃街舞大賽

Dance Competition

14:00-16:00

|社區藝文展演 10:00-11:00

2/27 日

櫻花總動員

Yangmingshan Carnival

13:00-15:00

|山城花見尋寶趣

|雙星仙子見面會

|幸福手作DIY

2/28 一

彩櫻點點滿山開

Activity

10:00-16:00

|花蓮縣與在地農民市集

|大腳印公益團體演出

主辦單位：臺北市政府 Taipei City Government

承辦單位：臺北市政府工務局 公園路燈工程管理處

執行單位：亞筑整合行銷傳播有限公司

undiscovered taipei

花IN台北 官方網站 粉絲專頁 官方網站

廣告

undiscovered taipei
你所未見的台北

2022 TAIPEI AZALEA
台北杜鵑花季 FESTIVAL

屬於我們的約定
Our Promise in Spring

3/1–3/31

3/12 SAT 11:30-17:00

杜鵑花音樂會
Azalea Concert
大安森林公園 Daan Park

主辦單位 觀光傳播局

合作單位 公園路燈工程管理處 國立臺灣大學

協辦單位 臺北市政府文化局、臺北市政府產業發展局、臺北市大安區公所及里辦公處、臺北市中正區公所及里辦公處、大安森林公園之友基金會
臺北市永康商圈、臺北市臺大公館商圈

詳情請上活動官網

廣告