

—— Taipei Pictorial ——

台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 藝術 | 飲食 | 新知 ——

繽紛夏日野餐趣

當我們同在一起



一起為台灣健兒加油
世大運紀念品全新亮相

排灣溜冰戰神 宋青陽
2017 臺北世大運 滑輪力拚金牌

用信任斷開貧窮世襲的鎖鏈
2016 社會型企業東亞年會 柯文哲X尤努斯高峰對談



No. 584

09/2016

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物。

豐富、多元，是認識台北風貌的園地，這裡有：台北城市的發展紀錄，最新的休閒活動資訊，重大的民生議題探討，溫馨的文化藝術報導，實用的生活常識，21世紀的時代新知。

最大的心願是：成為每一位市民的好朋友，和大家一起見證台北的成長。

榮譽榜

- ★ 77年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 78年金鼎獎優良出版品獎
- ★ 90年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 91年金鼎獎優良雜誌獎
- ★ 92年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 94年度台北市政府優良出版品
- ★ 95年度行政院優良政府出版品獎
- ★ 96年度台北市政府優良出版品
- ★ 97年度台北市政府優良出版品
- ★ 98年度台北市政府優良出版品
- ★ 99年度台北市政府優良出版品
- ★ 100年度台北市政府優良出版品

隨時隨地 享受台北畫刊！

自即日起，讀者可至台北市政府觀光傳播局網站（www.tpedoit.gov.taipei）首頁點選「閱讀台北」，即可進入台北畫刊網路版。也可至台北市政府網站（www.gov.taipei）註冊成為網路市民後，免費訂閱《閱讀台北電子報》，隨時掌握最新出版訊息，或上網分享閱讀心得。

您是否有為了獲得台北畫刊而必須每月奔波各索閱點之苦？您是否有興匆匆地到了台北畫刊的索閱點，但卻失望而返的經驗？為了服務民眾，本刊特別以酌收工本費的方式，提供郵政劃撥寄送服務。

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1年（12期）

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局

◎國內——新臺幣300元（平寄）

◎香港／澳門——新臺幣600元（航空平寄）

◎亞洲——新臺幣780元（航空平寄）

◎歐、美、非洲——新臺幣888元（航空平寄）

台北畫刊讀者服務電話：

編輯：1999（外縣市02-2720-8889）轉7566

發行：1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

免費索取地點



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
台北市文獻委員會圖書室
台北市議會
台北市教師研習中心
台北市兒童托育資源中心
台北市交通事件裁決所
台北 NGO 會館
台北市中正公民會館
台北市信義公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市就業服務中心承德站
台北市社區營造中心
產業發展局科技產業服務中心
財政部北市國稅局
國家發展委員會服務台、經濟部國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館（原國立中央圖書館臺灣分館）
勞保局台北市辦事處
內政部移民署台北市服務台
救國團中國青年服務社
台北富邦銀行各分行（限原台北市台北銀行各分行）
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
士林劍潭青年活動中心
台北市藝文工會
林增琪先生紀念基金會（老人社會大學分校）



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
捷運劍潭站旅遊服務中心
捷運西門站旅遊服務中心
捷運北投站旅遊服務中心
捷運台北 101/世貿站旅遊服務中心
美麗華遊客中心
梅庭遊客中心
大稻埕遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
台北地下街行政服務中心
台北晴光商圈促進會



運動中心

台北市中山運動中心
台北市北投運動中心
台北市士林運動中心
台北市內湖運動中心
台北市信義運動中心
台北市松山運動中心
台北市大同運動中心
台北市大安運動中心
台北市文山運動中心
台北市中正運動中心
台北市南港運動中心



機場、捷運

台北捷運各站
台北捷運公司捷運商品館
台北火車站服務台
台鐵松山火車站
台鐵南港火車站
台北轉運站
松山機場服務台
昇恒昌台北松山機場免稅店
臺灣桃園機場一、二航廈轉機休息室



展演場所

自來水博物館（售票口）
北投溫泉博物館
北投文物館
客家文化會館
客家文化主題公園
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
台北市藝文推廣處
大稻埕戲苑
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
台北二二八紀念館
牯嶺街小劇場
紀州庵文學森林
西門紅樓
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
公園處士林官邸販售處
公園處逸仙公園
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
台北小巨蛋服務台

台北探索館服務台

台北市中山堂
台北市立動物園
台北市立美術館
台北市立天文科學教育館
台北市青少年發展處
台北市立兒童新樂園
台北市萬華故事館
台北故事館
原民生活美學館
中山親子旗艦館
北投親子館
中正紀念堂
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）
臺灣博物館
臺灣公路博物館
台北國軍英雄館
國軍歷史文物館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館
孫運璿科技人文紀念館



書局、戲院

五南文化廣場臺大店
國家書店
三民書局
誠品書店（台北市各分店）
聯經書房、上海書店
金石堂書店（台北市各分店）
國語日報門市
紀伊國屋書店（台北市各分店）
東南亞秀泰影城
國賓大戲院
樂聲影城
日新威秀影城
in89 豪華數位影院
今日秀泰影城
新光影城
絕色影城
浦山大戲院
國賓影城（微風廣場）
百老匯數位影城
欣欣秀泰影城
大千電影院



其他

星巴克咖啡（部分門市，限店內閱讀）
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）
丹堤咖啡（部分門市，限店內閱讀）
Is Coffee（台北市、新北市各分店）
凱擘系統台
賓樂交通（限車內閱讀）
台北衛星車隊（限車內閱讀）
新光三越信義店 A8、A11（服務台）
遠東百貨寶慶店
義美公司（台北市、新北市各分店）
老人社會大學（台北市三民路）

台北 夢想的起源地



(圖／台北市青少年發展處提供)

里約奧運盛會甫落幕，台灣選手在本屆賽事中拿下 1 金 2 銅，台灣健兒的精神在世界舞台發光發熱，感動之情溢於言表。隨著這股全民瘋奧運的熱潮，2017 臺北世大運也進入倒數計時，奧運期間只能在電視螢幕看到的各國戰將，其中有許多人明年也將前來台北參加世大運，而台灣選手們也摩拳擦掌、準備迎戰，屆時將可以近距離目睹各界體壇菁英的風采，同步感受夢想起飛的動人時刻。

而夢想的種子往往在稚嫩的年歲中發芽茁壯，「勇敢踏出去」是讓夢想成真的第一步。台北市青少年發展處所舉辦的「青少年壯遊臺灣補助計畫」今年邁入第二屆，鼓勵青年學子為自己規畫一場邁向成年的磨練儀式——壯遊，在未知的旅程中親身體驗台灣各地的自然風光和鄉土文化，將旅行中獲得的體驗與學習、挫折與沮喪，轉換成日後人生所需的更大能量。

當自己有足夠能力時，便是「取之於社會、用之於社會」的時候了。諾貝爾和平獎得主穆罕默德·尤努斯的故事告訴我們，幫助他人度過困難或完成夢想，不但是件快樂的事，從助人的過程中，也可以看見人性的珍貴。與尤努斯所創立的「鄉村銀行」有異曲同工之妙，台北市目前也透過輔導創業，與企業攜手共同解決公共問題，在北市府的號召與資源輔導下，有越來越多的企業加入以公共利益為目的的社會企業陣容。台北，就是這樣一座充滿關懷與希望的城市，在這公民自發意識興起的當下，讓我們攜手創造共享價值，逐步朝社會企業城市邁進。

中華民國57年1月創刊

105年9月10日出刊

發行人 簡余晏

總編輯 謝佩君

副總編輯 王宜燕

主編 洪彩鈞

責任編輯 司徒懿・鄭雅萍・潘逸凡

林彥儒・邱思穎

發行所 台北市政府觀光傳播局

地址 11008台北市市府路1號4樓

電話 1999（外縣市02-2720-8889）轉7564

網址 www.tpedoit.gov.taipei

Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

編輯所 商周編輯顧問股份有限公司

總經理 李國榮

總監 黃怡蓓

專案主編 吳至涵・李順瑀・李寧紘

視覺設計 何靜宜

電話 02-2505-6789轉5520、5508、5518

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



2017 臺北世界大學運動會
29TH SUMMER UNIVERSIADE



2017.8.19~8.30



台北畫刊APP QR Code



Android



iOS



LINE 市府服務
e 網打盡

上網填問卷 好禮送到家

親愛的讀者，《台北畫刊》每月舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到閱讀台北主題網 reading.gov.taipei 填寫網路問卷，就有機會獲得 1 份優質出版品，得獎名單將在次月問卷網站上公布，機會難得，請立即上網，告訴我們您的寶貴意見喔！

CONTENTS

01 編者的話 Editor's Note

02 目次 Contents

04 城市風景 City View

世大運特輯 For You · For Youth

06 世大運紀念品全新亮相
一起為台灣健兒加油

08 世大運倒數 熊讚吹蠟燭
祝熊讚生日快樂

文／熊讚 攝影／鄧羽晴、潘俊霖

10 2017 臺北世大運 滑輪力拚金牌
排灣溜冰戰神 宋青陽

大師會客 Master View

12 2016 社會型企業東亞年會
柯文哲×尤努斯高峰對談
用信任斷開貧窮世襲的鎖鏈





封面故事 Cover Story

18 壯遊 Let's Go

20 讓我們壯遊去
新世代的成年禮

24 用旅行為青春寫日記
壯遊台灣

特別企畫 Special Report

30 熱力爺奶 單車環島尬街舞
銀在學習尚青春

市民廣場 Civic Square

36 焦桐推薦 台北舊城區必嘗美食
滷製功夫了得——肉臊飯

文・攝影／焦桐

38 人文懷舊微旅行
老台北風貌的大稻埕
文／邱翊（台北城市散步執行長）
攝影／林雨學、林齊晞

40 與親友共享歡樂草地時光
TLC 台北野餐日

42 讓藝術改變你的生活
2016 臺北藝術節

44 打造台北友善易遊城市意象
走動式青年旅遊服務好貼心

46 壓力再見 男人專屬療癒基地
城男舊事心驛站啟用

48 展現城市活力 推動城市交流
2016 臺北上海城市論壇

49 與市長一起嗡嗡嗡
年輕學子的市政初體驗

50 2016 國際心理健康日宣導活動
愛要用行動證明

51 相揪來運動 一起跑起來
2016 臺北馬拉松

探索城事 Go Taipei

52 繁華落盡見真淳
亞細亞ホテル——大千百貨
文・圖・攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

54 台灣第一代的高階經理人
樂天地——開封街、重慶南路、漢口
街、懷寧街內
文・攝影・圖片提供／陳柔縉

56 品味城市中最日常的風景
逛市場的幸福
文・攝影／韓良憶

58 米其林主廚江振誠的八角哲學
盤內的純粹原味

60 台北小日子
之捷運奇觀
漫畫・文／61Chi



62 市府活動行事曆 Events for Citizen

64 都具一格 Taipei Style

「走、走、走走走，我們小手拉小手，走、走、走走走，一同去郊遊！」
哼著熟悉的兒時曲調，孩子們在綠地嬉戲奔跑，
那是一幅訴說純真的風景；
唾手可得的簡單幸福，就從一頓野餐開始，
擎天崗、華山大草原、花博公園，還有大佳河濱公園都等待著人們的探訪，
現在就牽起孩子的手，來一場與草地的親密約會吧！

文／L.S.Y 攝影／施純泰





**BRavo****TAIPEI 2017** ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

世大運紀念品全新亮相 一起為台灣健兒加油

文／蔡嘉璋 攝影／鄧羽晴 圖／台灣吉而好股份有限公司提供

2017臺北世大運將於明年8月在台北舉行，這是台灣史上舉辦層級最高的世界級運動賽會，不僅要向世界證明台灣的體育實力，也希望藉由這個機會，讓更多人可以認識台北、體會台北的美麗。

傳遞力量的最佳宣傳品

為了行銷世大運，台北市政府特別邀請深具台灣特色的台灣黑熊「熊讚 Bravo」擔任宣傳大使，除了要讓大家關心黑熊保育的重要議題，也希望藉此傳遞台灣的人情味。在此基礎上，世大運紀念品也推出了「熊讚」圖樣的各式運動配件與生活小物，將運動結合趣味與設計，不僅讓大家有機會收藏，也能讓「熊讚」成為本次世大運無所不在的啦啦隊。未來，也將規畫推出設計師款限量商品，期望能藉世大運帶動文創產業的發展。

世大運紀念品除了在功能上滿足運動員與一般民眾的需求，也期待能夠讓來台灣比賽或旅遊的外國朋友，感受到台灣的文化與創意，希望大家繼續支持台灣舉辦國際體育賽事，讓世界看見台灣。



印有熊讚的世大運紀念品已經開始販售，喜歡熊讚的朋友千萬不要錯過。(鄧羽晴攝)

購買地點

台北・禮好城市紀念品設計中心

地址：市府路1號1樓（市府大樓西大門進入，位於左側）
電話：1999（外縣市請撥02-2720-8889）轉3391
營業時間：週一到週五上午8時到下午5時、週六日上午10時到下午5時、國定假日休館。

臺北大稻埕趣活店

地址：台北市大同區迪化街100號
電話：(02) 2549-2168
營業時間：每天上午10時到下午7時

網路商店：www.cheerfor.com.tw/2017 台北世大運
官方紀念商品服務專線：(02) 2785-6699 轉272

世大運系列紀念品

● 世大運雙節棍筆

以雙節棍為設計靈感的雙節筆，外觀猶如迷你的雙節棍，其中一支為鋼珠筆，另一支則是適合使用於智慧型手機的觸控筆，也能當鑰匙圈，掛在隨身包上，是融合趣味與實用性的人氣商品。

售價：680 元／組



● 世大運運動帽（白、藍、黑 3 色）

這款運動帽繡上以「北」字設計成的世大運 Logo，分別搭配白、藍、黑 3 種底色，兼具現代與簡約時尚的風格，是外出運動不可或缺的配件，更是紀念品設計中心的熱門商品。

售價：250 元／頂



● 水包包（桃紅、藍 2 色）

這款攜帶式水壺以活潑可愛的甜甜圈造型設計而成，配色鮮豔，中間還可放入照片或寫上姓名方便辨識，造型亮眼又實用。因水壺使用矽膠材質製成，在倒入冷水時可作為冰枕使用，倒入熱水就能作為暖暖包，是運動時最佳的多功能配件。

售價：1,200 元／個



● 世大運束口袋

黑色束口袋配上金漆色的世大運 Logo，線條俐落，簡約而高雅。使用時輕巧無負擔；不使用時可摺疊收納，不占空間，堅固又耐用。

售價：250 元／個

● 對開記事盒

饒富趣味的雙面開盒設計，盒子上印有台北市代表建築與熊讚 Bravo 圖案。一面為簡約風格的銀色對筆，另一面則是輕薄便利的記事本，典雅的質樸風格，兼具實用與收藏價值。

售價：250 元／組



● 熊讚紙膠帶（4 款）

可愛外型，加上 22 個充滿活力的熊讚圖案，搭配繽紛的色彩，傳遞著運動家的能量。可隨意黏貼在物品上，撕掉時不會破壞表面，是美化生活的必備小物。

售價：150 元／卷



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE



熊讚與啦啦隊一起表演〈熊讚之歌〉，充滿熱情與活力。(鄧羽晴攝)

世大運倒數 熊讚吹蠟燭 祝熊讚生日快樂

文／熊讚 攝影／鄧羽晴、潘俊霖 圖／中央通訊社提供

緊張刺激的里約奧運，終於圓滿落幕了，你有和熊讚我一樣，準時守著電視轉播，非常入戲地跟著比賽心跳加速、呼吸困難嗎？

在精彩的各項運動賽事中，我國總共奪得 1 金 2 銅，包括女子舉重的許淑淨 53 公斤級金牌、郭婞淳 58 公斤級銅牌，以及譚雅婷、雷千瑩、林詩嘉的女子團體射箭銅牌，今年台灣女將表現真正「猴塞雷」啊！身為最盡責的世大運宣傳大使兼啦啦隊長，熊讚我很想學

志玲姊姊，給幾位超厲害的選手，來個「熊抱」愛的鼓勵一下，但是又有點擔心，萬一被許淑淨和郭婞淳直接舉高高不放我下來，那該怎麼辦？

臺北世大運 接棒奧運

今年奧運盛會，令熊讚我印象深刻的，除了使出「洪荒之力」的中國大陸游泳選手傅園慧之外，還有南韓體操選手李恩珠與北韓洪恩貞超越政治隔閡的溫馨自拍畫面；女子 5,000 公尺長跑項目中，美國選手 Abbey D'agostino 與紐

西蘭選手 Nikki Hamblin 碰撞跌倒後相互扶持完賽，以及首次由無國籍運動員組成「難民代表隊」等。

「運動」，超越了國界，傳遞一種單純的美好，競技求勝的運動精神固然重要，但是更高層的人性關懷，比金牌還要珍貴！這些厲害的各國奧運戰將，有許多選手也將會到台北參加 2017 世大運，超級緊張、刺激、精彩的世界級比賽，都端到你家門口了，到時候一定要來幫選手加油喔！

倒數嘉年華 熊讚過生日

你知道 8 月 19 號是什麼日子嗎？除了是明年臺北世大運的開幕日之外，更重要的就是熊讚我本人的生日啦。隨著世大運的腳步越來越近，北市府特地在市民廣場舉辦「熊讚週歲慶生國際歌友會」。啊！不好意思，是「世大運 365 倒數嘉年華」，現場有 22 種賽事攤位，讓市民朋友親身體驗。

超厲害的競技啦啦隊，陪我在舞台上大跳〈熊讚之歌〉，「歐ㄟ歐ㄟ歐ㄟ歐，一起幫台灣加油！」最後的 Ending 動作，是我站到兩位隊員的膝蓋上頭，話



許淑淨在 2016 里約奧運舉出金牌的好成績。(圖／中央社通訊社提供，張新偉攝)



歡迎大家加入
我的臉書粉絲團

www.facebook.com/bravotaipei



柯文哲市長特別準備了量身訂做的專屬耳機，作為熊讚的生日大禮。(潘俊霖攝)

說我的腿兒真是抖抖抖，但隊員好像比我更抖。我真的有這麼重嗎？

柯市長說，「要讓世界看見更好的台北，從過程中激發人民的感動！」距離臺北世大運只剩下 300 多天，熊讚我每天也都會更熱血、更認真，用行動贏得大家的感動！

每天東奔西跑，讓熊讚我忙到幾乎忘了自己的生日，沒想到經紀人超貼心地幫我辦了一場盛大的生日趴，老闖柯 P 不只記得我的生日，還送了我一個專屬耳機，蘇麗瓊秘書長知道我有失眠症頭，送我專屬眼罩，讓我好眠。更開心的當然是還有好多好多披薩跟蛋糕來填填我的熊胃，看著眼前的蛋糕，熊讚我許下第 1 個生日願望，就是臉書粉絲人數以倍數成長，1 萬個變 2 萬個、2 萬個變 4 萬個！第 2 個願望是全世界一起愛護黑熊！第 3 個願望呢，就是希望 2017 臺北世大運，超級順利、超級成功！台北，Bravo！

**BRAVO****TAIPEI 2017** ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

2017 臺北世大運 滑輪力拚金牌 排灣溜冰戰神 宋青陽

文／謝瑩潔 攝影／李庭歡、王冠文

身披象徵榮耀的百步蛇圖騰冰裝，頭髮兩側剃光，頂上束起一綹馬尾，在賽道上，他就像一把鋒利的獵刀，劃破空氣，向前飛馳。宋青陽（族名帕沓樂法·郎阿郎），是滑輪滑冰雙棲的排灣戰神，在 2017 臺北世大運，他的獵物是 4 面金牌！

破風前進 滑輪滑冰雙棲

來自台東縣金峰鄉魯克斯部落的宋青陽，自小就被戴永松教練發掘出天賦，師徒兩人 20 年來的努力，為台灣滑輪及滑冰寫下一頁又一頁的傳奇。

對宋青陽來說，暱稱「戴爸」的戴永松教練，是生命中的貴人。戴永松原是宋青陽父母在工地工作時的主任，也是一名業餘溜冰教練。宋青陽從小跟著戴家孩子玩溜冰，愛上御風馳騁的速度感，戴爸看出他的天賦，於是積極栽培，小學五年級就帶他到中國大陸接受訓練。

宋青陽 17 歲時第一次參加世界盃滑輪溜冰錦標賽青年組，便一舉搶下 5 面金牌，他說，「當時感動到落淚，也從此奠定信心！」隔年，他在全民運動



宋青陽是難得一見的滑輪滑冰雙棲選手。（王冠文攝）

會、亞洲盃及廣州亞運，又橫掃 9 金 1 銀，氣勢驚人。

2012 年，宋青陽因故遭到協會禁賽 3 年，「不能參加自己最愛的滑輪溜冰比賽，當然覺得委屈，也曾經想要放棄運動生涯，後來在戴爸的鼓勵下改練競速滑冰，不過一切都得重來。」宋青陽解釋，滑輪與滑冰的不同，就好比籃球與合球的差異，「籃球可以擦板得分，合球則要 100% 進入籃框。滑冰接觸面小、阻力小，動作更須精準快速，比滑輪難度更高。」

不服輸的韌性，讓宋青陽成為罕見的「雙棲選手」。經過一年多的練習，宋青陽決定挑戰冬季奧運「大道滑冰」項目，卻始終無法突破 500 公尺 36.7 秒的瓶頸，「這樣的成績根本無法拿到參賽資格，那時非常沮喪。」然而，在加拿大會外賽時，宋青陽突然開竅，滑出 35.2 秒的成績，到了世界盃第二站更滑出 34.64 秒，順利取得 2014 索契冬奧的門票，成為台灣第一位參加冬季奧運滑冰項目的選手！

原魂爆發 獵取榮耀

運動之路，孤單且艱辛。為了備戰索契冬奧，宋青陽隻身遠赴德國滑冰學校進行 3 個月特訓，「那些老外好像覺得這個人不怎麼說話，看起來怪怪的，可是又有點厲害。」他的表現令外國人十分驚豔，甚至曾登上荷蘭滑冰運動雜誌。

但是受到腰傷影響，宋青陽在冬奧賽場的成績不盡理想，他索性剃光頭，展現破釜沉舟的決心，而後也只留長一綹，成為賽道上最特殊的造型。「除了原住



宋青陽對 2017 臺北世大運奪牌充滿信心。（李庭歡攝）

宋青陽 獲獎紀錄

- 2009 世界盃滑輪溜冰錦標賽青年組 300 公尺金牌／500 公尺金牌／1000 公尺金牌／馬拉松金牌／接力金牌
- 2010 全民運動會 300 公尺金牌／500 公尺金牌／100 公尺金牌／接力金牌
亞洲盃滑輪溜冰錦標賽場地賽 300 公尺金牌／公路賽 500 公尺銀牌／公路賽 200 公尺金牌／場地賽 500 公尺金牌
廣州亞運 300 公尺金牌／500 公尺金牌
- 2011 世界盃滑輪溜冰錦標賽公路賽 200 公尺銅牌
- 2013 冬季世大運大道滑冰 1000 公尺銅牌
- 2015 冬季世大運大道滑冰 500 公尺銅牌
亞洲滑冰錦標賽 500 公尺金牌
（破亞洲紀錄）
全國運動會滑輪溜冰 300 公尺金牌／500 公尺金牌

民先天爆發力與協調性的優勢，當然還要加上自己的努力。」無論滑輪或滑冰，都要追求破風的速度，「就像獵豹一樣，奮力獵取榮耀！」

2015 年，宋青陽在亞錦賽滑冰 500 公尺項目，打破中國大陸選手保持 8 年的亞洲紀錄，搶下金牌。賽事結束之後，首度重回滑輪溜冰賽場，又在全國運動會打破全國紀錄，奪得雙金。揮別禁賽的陰霾，宋青陽如今悠遊於滑輪與滑冰雙軌，天空更開闊了，他充滿信心地表示，「對於 2017 臺北世大運很有信心，希望能成功奪金。再拚一點，相信 2018 平昌冬奧也有拿牌機會！」



2016 社會型企業東亞年會
柯文哲×尤努斯高峰對談

用信任斷開貧窮世襲的鎖鏈

文／許慈倩 攝影／游家桓、許宜容、高讚賢 圖／法新社、路透社、中央社提供

「說到窮人銀行，其實台北市也有，就是我們的公營當舖，讓那些在銀行借不到錢的人，還可以拿東西來這裡換點錢應急。可是再怎麼樣，總是要有抵押品，而你的鄉村銀行完全不用抵押，竟然能夠成功！到底如何做到的？」台北市市長柯文哲好奇發問。「噓！那是祕密。」諾貝爾和平獎得主尤努斯幽默以對，引起哄堂大笑。

台北市市長柯文哲於8月24日出席由台灣尤努斯基金會主辦的「2016 社會型企業東亞年會」，與諾貝爾和平獎得主穆罕默德·尤努斯（Muhammad Yunus）以「貧窮不能世襲」為題進行高峰論壇，交流尤努斯興辦貧窮銀行的經驗及解決貧窮問題的想法。兩人一致認為貧窮必須在第一代就加以解決，而從制度面著手才能快速有效率地消滅此一棘手的社會問題。

從系統與制度改善貧窮問題

因創立格萊珉銀行（Grameen Bank，孟加拉語為「鄉村銀行」）幫助窮人解決經濟問題、從社會底層翻身，尤努斯博士於2006年獲得諾貝爾和平獎的肯定。尤努斯認為，貧窮是全球性，許多繁榮的社會都仍存在著低收入人民，然而貧窮不能歸咎於個人，而是制度、環境所造成的結果。

例如現代銀行法規等制度設計，使得只有富人可以設立銀行，金融制度更是完全排除窮人，認為窮人沒有還款能力，所以不能借錢給窮人。而窮人越是借不到錢，就越沒有辦法改善困境，於是造成窮人越來越窮的狀況。

「貧窮是環境下的產物，試想，把高山上的樹挖回來種在盆子裡，它還有辦法再長大嗎？而如果把貴族和遊民的小孩



諾貝爾和平獎得主尤努斯（右）與台北市市長柯文哲以「貧窮不能世襲」為主題進行對談。（高讚賢攝）



北市府教育局推出的「酷課雲」，讓學生只要能上網，就可以學習。(許宜容攝)

交換成長環境，遊民小孩如果在皇宮長大，未來也會有很好的發展，而貴族子弟如果從小混跡市井，長大後很有可能加入幫派。」尤努斯強調，貧窮在全世界都是嚴重的社會問題，但這不是窮人造成的，必須去修正這些制度、提供公平環境，才能從根本解決貧窮問題。

柯市長也有感而發地說：「我行醫多年，深感世界上最嚴重的疾病是貧窮，窮人吃不好、穿不好、工作又累，煩惱自然多，身體也因此受到影響，『貧病交加』說的就是這個狀況，然後貧窮就會延續到下一代。」他進一步表示，不只貧窮會世襲，富人也開始世襲，有錢人擁有大多數的資源，占盡優勢，於是有錢的會更加有錢，而這種世襲命定如果不設法打破，就會造成社會動盪，所以幫助窮人絕對不是施捨、憐憫，而是為了社會穩定。

脫貧從醫療和教育做起

美國憲法提到，人生而平等，但若身處不平等的世界，這只會是個理想。柯市長認為政府至少要做到醫療和教育機會均等，「美國是個富裕的國家，卻沒有全民健保，醫療衛生支出占國內生產總

值 17%，反觀台灣則占不到 7%，台灣健保滿意度也在 9 成以上，這是我們醫療機會均等的第一步；教育方面，有資料顯示，在台灣普遍學生成績高的縣市，通常也是比較有錢的縣市，說明教育均等還有進步空間。」

柯市長上任後便責成台北市教育局製作「酷課雲」，將中小學課程錄製成影片並上傳雲端，讓沒有錢去補習的學生，只要能上網就可學習，他並承諾要讓每個學生都有平板電腦，經濟弱勢者由政府贈送，加上學校有免費的 WiFi，讓學生們擁有較公平的教育環境。「必須把醫療和教育做好，這是窮人最好的翻身機會！」柯市長說，當一個人再怎麼努力都沒有機會時，他就會絕望，政府不應該讓人民絕望，做得到的範圍就要盡量去做！

回應柯市長的意見，尤努斯也分享他在醫療平權上的努力。美國總統歐巴馬上任後從事醫療改革，讓未加入醫療保險的人數從 4,700 萬降到 2,300 萬人，但 2,300 萬依然是很龐大的數字，這些人一旦生病就很可能負債。於是尤努斯把



尤努斯創辦格萊珉銀行，提供小額貸款給窮人，致力翻轉貧窮世襲的現狀。(圖／路透社提供)



尤努斯認為，貧窮不應該存在，這是源自於各種制度不公平而產生的問題。（圖／法新社提供）

未加入健保的窮人納入服務對象，提供貸款給他們，同時介紹社會型企業的概念，讓他們做做小生意，幫助他們取得健保。全世界的窮人都有同樣的困境和需求，他所創辦的格萊珉銀行，就是提供小額貸款給窮人，讓他們可以負擔得起保費。

信任照見光輝的人性

一如柯市長所言，窮人不是因為懶惰才變窮，而是因為他們再怎麼努力也沒有用。尤努斯也疾呼，貧窮本來就不應該存在，這是源自於金融、教育、醫療等各種制度下都對窮人不公平而產生的問題，而格萊珉銀行就是把窮人放進銀行體系中，不必提供擔保品就可以進行小額貸款，進而解決困境。

面對很多人的質疑，尤努斯回應，

2008 年雷曼兄弟破產及後續引發的一連串金融危機，其中就有許多有錢人不還錢，這說明了還款和貧富沒有絕對關係。至於格萊珉銀行經營成功，尤努斯口中的祕密其實就是「信任」！以友善的方式對待窮人，相信他們會還錢；而窮人也知道，這是他們最後的機會，如果不還錢，以後再也沒有人願意把錢借給他們了。

這就是人性——越懷疑越疏離，越信任越靠近，信任窮人，他們就會善用所借的每一分錢，並且想方設法還錢。當金融海嘯來襲，全球經濟體哀鴻遍野，銀行應聲倒閉時，格萊珉銀行不論在美國、孟加拉，都創下 99% 的還款率，這個數字是個奇蹟，更彰顯了人性高貴的一面。

從小額信貸到社會型企業

尤努斯強調，貧窮必須在第一代就開始解決，否則後代子孫也要面對同樣的困境，遭受同樣的剝奪。解決貧窮問題，就要相信每個人都可以是創業家，譬如向來被忽略的婦女，申請小額貸款後，大部分都會拿去做生意，雖然她們沒有受過任何專業訓練，然而格萊珉銀行給了她們一個自給自足的機會，在她們眼中彌足珍貴，便傾盡全力地張羅生意，最後不但有能力還款，更靠著自己的力量從社會底層爬起來。

尤努斯也分享了孟加拉的例子，每天挨家挨戶乞討的乞丐，只求一餐溫飽，但是今天過了，明天還是要繼續行乞，「我們嘗試和他們溝通，提供他們一些餅乾糖果，讓他們將過去乞討的行為改變成說服別人來買東西，這樣一來，就算只是借他們幾 10 塊錢，也可以讓乞丐變成生意人。」他還發現，在與乞丐討論的時候，他們竟會分析哪些家庭比較會接受他們所賣的東西，就算沒有上過商學院，他們也知道如何區隔市場。



格萊珉銀行的借貸者總是準時還款，這就是尤努斯所說的信任為世界帶來改變的力量。(圖／路透社提供)



小額貸款可以幫助窮人擁有自給自足的能力。(圖／路透社提供)

尤努斯相信，每個人都都有做生意的能力，也可以藉由創業解決問題，在解決社會問題的過程中看見商機，這就是社會企業的精神。每個國家都有不同的社會問題，然而解決問題的精神不變，方法更可以彈性變化，例如在孟加拉，他們透過行動電話提供醫療服務，利用現有科技接觸以前服務不到的人，這就是社會企業的創新。

展望台北市成為社會企業城市

在此次高峰會談中，不難發現柯市長與尤努斯兩人，對於從制度面解決貧窮問題有極高的共識。尤努斯還當面邀請柯市長參訪正在推動的社會企業城市，鼓勵在台北市試行一些小方案，逐步推動社會企業。

柯市長則表示，他今年出訪美國、日本，特別是在日本看到很多社會企業的

成功，便來自於堅定的互信。他認為，台灣社會可以更重視「信任」的觀念，互信的社會將有助於社會企業的推動。此外，台北市要推動社會企業，還要做到 2 件事，一是將同樣多的經費做更有效率的使用；二是回到市場機制發展社會企業，與其讓政府當唯一莊家，不如開放讓民間來做，藉此機會帶進更多創新精神，讓社會企業健康發展。

產發局啟動社會企業推廣計畫

事實上，台灣在 2014 年已邁入社企元年，台北市政府產業發展局透過「品牌台北」專案計畫，將社會企業納入輔導對象，隔年起更規畫 2 項計畫持續推動社會企業。包括產業發展獎勵補助計畫暨推薦申請創櫃版，以及推辦「輔導社會企業推廣」計畫，實質提供社會企業補助，並協助成功登錄創櫃版；近 2 年來也結合各界資源成立社企撫育團，搭配市府各項創業輔導資源，每年皆輔導約 10 家社會企業。

產發局在去年又啟動「輔導社會企業品牌形象建立與推廣」計畫，透過各類以社企為主題的交流活動推廣社企概念，



台北市已有若干社會企業致力解決社會問題。(圖為芒草心慈善協會創立「起家工作室」，讓流落街頭的修繕師傅有工作機會／中央社提供)



會談後，柯市長致贈感謝狀給尤努斯博士。(游家桓攝)

穆罕默德・尤努斯 (Muhammad Yunus)

祖籍孟加拉的尤努斯被譽為小額貸款之父，他在 1983 年創辦了格萊珉銀行 (Grameen Bank，孟加拉語為「鄉村銀行」)，以免擔保的方式，提供小額貸款給窮人，協助他們靠自己的力量擺脫貧窮。目前全球已有 40 幾個國家加入推動格萊珉模式的微型貸款行列，幫助 1.6 億人脫貧。尤努斯與格萊珉銀行因為「從社會底層推動經濟和社會發展所做的努力」，獲得 2006 年諾貝爾和平獎。

促使更多民眾認識社會企業；此外，也藉由引進外界的專業資源，例如與會計師事務所合作，提供社企在事業經營與財務方面的精準輔導，協助轉型與發展等。透過「輔導」和「媒合」機制，達成持續鼓勵社企創業，朝「友善社企城市」的目標邁進。

尤努斯讚譽台灣是座科技島，也有很多充滿創造力的年輕人，他詢問：「台灣在科技優勢下會做出什麼選擇？是利用科技賺很多錢，還是要用科技來解決全世界的問題？」柯市長則表示，他期許透過社會企業與政府攜手，用創新的方式來解決公共問題，迎接台北成為台灣第一個社會型企業城市。



來玩遊 Let's Go

讓我們壯遊去 新世代的成年禮

文／鍾文萍 攝影／陳良道 圖／台北市青少年發展處、路透社、Shutterstock、Fotolia、中央通訊社提供

關於「成年」這件人生大事，許多國族都會透過形式各異的禮俗活動，來確認自我身心是否已夠勇健強壯，足以迎向更富挑戰的成人世界。像是澳洲北部的原住民青少年必須用樹藤綁住雙腳從高塔跳下，西非富拉尼族的女孩得在臉上刺青，巴西亞馬遜叢林部落的男孩要戴上爬滿子彈蟻的手套、忍受萬蟻齧咬的痛苦。台灣鄒族年滿 16 歲的男子，則必須接受部落長老以木杖

痛擊臀部以及嚴厲的教誨：「你們從今以後就是成人了，不可以再貪玩！要勇敢勤勞、不得怠惰！」

走出舒適圈迎接身心大考驗

至於生活在城市的人們，也早已發展出一套邁向成年的磨練儀式，那就是壯遊（Grand Tour）。壯遊起源於 16 世紀末的英國，貴族子弟為了尋求藝術、文化及西方文明的根源，通常在

壯遊除了開闊視野，也是身心的歷練考驗。（圖／Fotolia 提供）





西非富拉尼族的女孩，成年時得在臉上刺青。（圖／路透社提供）

大學畢業那一年，會隻身或結伴前往其他國家長時間旅行，體驗不同的文化洗禮，也稱為「浪遊」、「大旅遊」，這種旅遊模式後來擴展到年輕的知識分子與中產階級，以及法國、義大利、西班牙等國家。

19世紀至今，隨著全球交通益發便捷，壯遊已被許多歐洲年輕人視為「轉大人」的成年禮。只是，早期貴族子弟的壯遊經費無上限，現在的壯遊則泛指花較少預算，甚至不花一毛錢，卻能克服種種難關完成旅行。是的，壯遊的核心價值之一即在於「克服困難」。

因為在旅行中，各種困難都得靠一己之力去克服，因此壯遊成為勇敢、理想、

追求自我、勇於挑戰等正面意義的代名詞。在這個充滿競爭的時代，年輕人「勇敢走出去」能加速認識自己、磨練成長，開始為未來所需的實力與競爭力奠下基礎。壯遊，這個帶著緊張、嚮往，還有一點浪漫開闊的旅行方式，成為年輕人實踐自我的人生印記。

轉換成人生所需的更大能量

曾有媒體將壯遊定義為：「胸懷壯志的遊歷」。需要具備「旅遊時間長、行程挑戰性高，與人文社會互動深，特別是經過規畫，以高度意志徹底執行」等條件。台北市青少年發展處於去年首次舉辦「青少年壯遊臺灣補助計畫」，台北市政府青少年發展處處長謝麗華認為：「壯遊就是胸懷壯志的旅遊，是促使心靈成長的具體行動。」

「壯遊與旅遊的差別在於，壯遊沒有景點美醜、好不好玩的問題，只有文化深度及心靈是否充實的問題。」謝麗華表示，青少年發展處推廣補助青少年壯遊，目的在於開拓青少年視野，鼓勵他



年滿16歲的鄒族男子必須接受部落長老以木杖痛擊臀部以及嚴厲的教誨。（陳良道攝）



建中生「勇於付出的十六歲」團隊在偏鄉的服務過程中，學會與孩子站在同一水平看待「學習」。(圖／台北市青少年發展處提供)

們勇於走出舒適圈，親身體驗台灣的自然與文化；除了讀萬卷書之外，也用自己的雙腳，親炙腳下這片萬里路，透過旅行創造自身對於生長土地的記憶。

今年第二次舉辦「青少年壯遊臺灣補助計畫」，報名隊數已由第一屆的 26 隊增加到 41 隊，足見國內青少年對於這項活動的熱烈回應。「我們希望壯遊在台灣可以蔚然成風，與西方先進國家一樣，壯遊就是青少年的成年禮。」謝麗華說。

每個人一生中都該有一次的旅行

「壯遊效益的顯現，可以從第一屆青少年壯遊團隊成員所描述的心得中，窺見一二。」在過去參與的團隊中，建國中學的「勇於付出的十六歲」及北一女中的「Here we go!」2 個團隊特別令謝麗華印象深刻。

「勇於付出的十六歲」設定的壯遊主題是偏鄉服務，建中生自行設計課程，對偏鄉的孩子進行教學。期間遇到最大的困難在於，他們認為是簡單的東西，但小

學生就是聽不懂。這使他們無法理解，也感到沮喪，因為花了许多心思設計出來的課程，卻很可能發揮不了作用。

經過幾次反覆思考與討論，他們終於了解到自己的傲慢與缺乏同理心，隊員洪瑞陽同學回憶起當時的景況：「我們突然領悟到，如果只能用自己的角度看事情而不知變通，就永遠只能有一種看法；不是每個人都認為讀書是件快樂的事，學習也可以有很多種方法。」自此，他們開始與孩子站在同一水平看待「學習」這件事，改變原先上對下的教



北一女中的「Here we go!」團隊透過壯遊計畫，追尋並緬懷即將消失的眷村及文化。(圖／台北市青少年發展處提供)

學型態，轉以遊戲及互動的方式引導孩子們吸收新知。

這個方法果然奏效！偏鄉學童打開原本封閉的心房，與這群來自大都市的哥哥們有說有笑，在離別時更是依依不捨；隊員與孩子們約定，未來有機會一定會回到這裡，「這次的壯遊讓我們體驗到，未來更有能力時，一定要伸出關懷友善的手，多關注身邊的人事物，並盡可能提供資源。」相信這趟旅程已成為這群建國中學學生們生命中既深刻又具影響力的回憶。

「Here we go!」則是屬於社區營造的團隊，追尋並緬懷即將消失的眷村及文化。這群北一女中的學生發現現存眷村有3大類：轉型成觀光景點、改建為大樓、少數保留原貌。在她們逐一訪問的過程中，印象最深刻的是在當地住了半輩子的老伯伯，提及往事時，臉上飛



西塔琴樂手吳欣澤是雲門舞集首屆流浪者計畫的獲選者，他創設了華人世界第一個以印度西塔琴為主軸的樂團「西尤樂團」。(圖／中央通訊社提供)

揚的神采、激動的語調，都與眷村美好的過往有關。

對長居台北的她們而言，那彷彿只是存在於小說裡的神祕場域，也更驚覺城市與鄉村之間的隔閡，竟如此之大！離開嘈雜擁擠的城市，外面的世界更深奧也更開闊！

除了青少年發展處，國內也有不少成功的企業壯遊計畫，例如雲門舞集行之有年的「流浪者計畫」，鼓勵個人單獨完成至少60天的亞洲國家旅行；教育部青年發展署也全力推動青年壯遊，範圍遍及全台各地，更邀請各國青年背包客前來台灣打工度假與壯遊，與台灣的青年壯遊者交流夢想、創意與計畫。

你曾有過「現在不做，以後都不會做了」的急切感，卻依然遲遲沒有付諸行動嗎？那麼，就從台北這座城市、台灣這片土地開始，給自己一個機會，從心出發，讓我們壯遊去！



給自己一個機會，從心出發，讓我們壯遊去！（圖／Shutterstock 提供）



壯遊一定要去國外？沒這回事！台灣也有許多值得深度探索的地方。（圖／Fotolia 提供）

用旅行為青春寫日記 **壯遊台灣**

文／鍾文萍 圖／台北市青少年發展處、Fotolia 提供

台北市政府近年推廣青少年壯遊風氣不遺餘力，除了連續2年推出青少年壯遊計畫，鼓勵青年學子自行規畫具主題性並結合公益元素的壯遊計畫外，也在官網建置「壯遊台灣」網頁，讓有興趣的青少年和師長能隨時瀏覽青少年壯遊團隊的影像紀錄、文字心得及計畫書等，作為未來壯遊的規畫參考。

從課本到現場 走入真實生活

壯遊一定要去國外？沒這回事！台灣本身即具有許多值得深度探索的地方。台北市青少年發展處輔導員梁敬賢強調，壯遊的重點不在於「地點」，而是透過旅行激發青少年的熱情與實踐的勇氣。

「我們期待青少年在即將邁入成年之



際，可以透過壯遊，培養責任、感恩、分享、健康等重要的人格特質。」梁敬賢表示，例如「愛的五線譜」團隊奉獻音樂專長，期望透過悠揚的旋律美化社會氛圍；又如「青春撿心團」的單車環島，及「大安超強冷氣團」的攀登群峰，都是需要極強的毅力、體力與互助的團隊精神才能完成旅行。「這些通常是在家庭、學校及課本中較難習得的特質，在學子有限的生活經驗裡，是難得的真實生活體驗。」

以去年為例，獲得青發處補助的青少年壯遊團隊共 19 隊，大致可歸類為 4 大主題：自我成長、公益服務、偏鄉服務及社區營造，皆可從中發現成年禮的元素，如「逐林尋夢」團隊思索如何在科技文明與自然保育兩者之間取得平衡，在台東鸞山部落見識到人文與自然共處的法則；在台南四草生態園區領略了環境教育的重要性；在南投溪頭探索建立在自然生態上的文明。

又如「荒野北五翔鷹隊」前往花蓮體驗



「青春撿心團」從單車環島的行程中，彼此互助扶持，激勵隊友完成騎程。（圖／台北市青少年發展處提供）

農家生活，實際操作有機種植，親手拔草、除蟲、製作有機肥等，這些從小生活無虞的孩子才深刻領悟到前人所寫的「誰知盤中飧、粒粒皆辛苦」，那何止是優美的古詩句，更是勤奮刻苦的真實人生縮影。

少年ㄟ 一起壯遊趣

今年青發處以「我的成年禮」作為壯遊主題，要求發想計畫中，至少須有一項符合主題的 4 大元素：「責任、感恩、分享、健康」，最終吸引 41 個隊伍報名參加，範圍遍及全台各地。而當暑假趨近尾聲，幾乎每個團隊都留下了自己超難忘、讓大人也為之動容的青春印記。

例如「荒野少年」隊的主題是「探索感恩之旅」，由國三的王婕妤、高一的蔣家齊及張開銓組成。最令王婕妤難忘的是，在花蓮吉安鄉拜訪一位小腦萎縮症



「大安超強冷氣團」透過毅力、體力與互助的團隊精神，完成攀登群峰任務。（圖／台北市青少年發展處提供）



「荒野少年」隊在玉里穿上農夫裝鋤草，體驗「快手農夫」的辛勞。(圖／台北市青少年發展處提供)

患者阿港伯，看到他自食其力經營民宿、種芭樂還養魚，敬佩之餘，決定幫他的芭樂園除草，再將每顆芭樂套袋；隔天又幫忙掃地、拖地、換洗床被等生活事務，整個累翻了：「我們都筋疲力竭了，那平常他是如何一個人完成呢？」隊員蔣家齊則有另一番體悟：「看到阿港伯這麼努力，就知道人不能輕言放棄，只要奮鬥到最後一刻，就會找到堅持下去的勇氣，這是人生中不可或缺的精神。」

緊接著，3位隊員前往光復鄉，跟著當地居民學習到植物的功用，像是台灣水柳有綿密的根可以吸收雨水、防止河川潰堤，通草可以當水管，在溪裡玩水時可以當水槍。王婕妤笑著說，在野外生火煮飯時，每道菜都是用木柴生火烹煮，吃起來特別美味。而在玉里，除了穿上農夫裝幹活，學習使用鐮刀清除雜草，體驗越割越快、越割越起勁的「快手農夫」之感外，還幫忙販售玉里天主堂的農產品。「修女們為了幫助原住民朋友而開發了有機農場，不僅可以增加原住民朋友的收入，也能夠幫忙照顧小朋友，很有意義。」

但3位隊員人生第一次「下海叫賣」卻出師不利，王婕妤哭喪著臉：「很多人都不願嘗試洛神花干，4小時我只賣出2包，這種業績真是令人沮喪。」張開銓則說：「想想很多在路邊或大賣場的那些業務員真是難為，要如何抓住客人的心、又要如何面對一次又一次的拒絕呢？賺錢真辛苦，業務更是一門深奧的學問啊！」這些年輕學子隨著旅程的所見所聞，轉化了自己的舊有思維，逐漸朝更具同理心、懂得感恩的成年人邁進。

運用專長 奉獻熱情

「挫折」幾乎是壯遊必經的過程，而如何面對挫折，成了隊員們的超級考驗。像是「愛的五線譜」隊員們皆具備音樂專長，因此將旅行定位為「音樂之旅」，預計在台中、台南行經之處或觀光景點表演，希望舒緩城市緊湊的節奏。隊員曾郁評回憶道，第一次站上「街頭戰場」，他們選在某間古典咖啡館兼名產店門口，但還沒來得及開始就被店員趕走了。「落魄又尷尬的我們只好改到對面的人行道唱歌，可是人來人往的路



「愛的五線譜」團隊透過自己的音樂專長，在老人家園中逗得阿公阿嬤超開心。(圖／台北市青少年發展處提供)

上，卻沒有人停下腳步欣賞，原本滿是期待的心情都消逝了。」

第一天的挫折很快在隔天得到彌補。他們到了榮總護理之家，一進去就發現自己準備不足，原定的歌曲沒考慮到阿公阿嬤們的年代，頂多只有〈月亮代表我的心〉可以撐場。於是幾個人在短短 10 幾分鐘內團結合作，努力想歌、想活動，最後以 5 首歌曲、手動健康操，與長輩們聊天互動。「雖然有點緊張，又不太順暢，還好長輩

們盛情的歡迎、熱情活潑的回響讓人超感動，成了我們繼續走唱的最大動力。」隊員鄭晴文說。

有了這次經驗，當晚大夥馬上多練了幾首老歌，為隔天的甘霖基金會做準備。果然在甘霖基金會的 2 個老人家園服務表演中，比第一次來得順暢許多，逗得阿公阿嬤超開心。隊員郭仕儒表示，雖然爺爺奶奶都上了年紀，但他們卻像小孩那樣純真活潑，真的很棒！曾郁評則從中體會到與老人家的相處之道：「需

有的團隊透過壯遊親近大自然。（圖／Fotolia 提供）





在長輩的熱情回應中，「愛的五線譜」得到付出的動力。
(圖／台北市青少年發展處提供)

要很多耐心，凡事都要慢慢的，講話也是，要顧及長輩們的心理感受，不可以像平常那樣想到什麼就脫口而出。」

運用一己之長自助助人的還有「稻護藍眼睛」隊。蔡雅惠、林心妤、李昀亭 3 人都是稻江護家家政科手工藝儲備選手，他們選擇前往馬祖的港口菜市場擺攤，販賣自己製作的迷迭香玫瑰護手膏。原本自信滿滿的 3 人，到了擺攤

現場卻發現完全沒人停下腳步來光顧，讓他們開始懷疑自己的產品定位可能有問題。

還好 1、2 個小時後，終於有個奶奶當了第一位客人，又有好心的爺爺特別買了早餐給他們吃，「最後成績不錯，賣了 33 個，第一次擺攤能有收入，真的既興奮又感動！」3 人笑說，以前旅行都有家長、老師打點規畫，從來不曾像這次的壯遊，從規畫行程開始，一直到經費核銷，樣樣都得自己來。蔡雅惠認真地表示：「這次的壯遊讓我了解到，每趟愉快順利的旅程背後，其實都是有人默默在為大家服務，這是我在這次壯遊最大的發現與收穫。」

壯遊台灣 最棒的成年禮

梁敬賢建議，壯遊雖值得鼓勵，但卻不可貿然出發，做好準備才是對自己與隊友負責的表現。「壯遊的大前提是脫離生活舒適圈的食、衣、住、行等生活所



「稻護藍眼睛」從壯遊中了解到，每個愉快順利的旅程背後，其實都是有人默默在為大家服務。(圖／台北市青少年發展處提供)



「以合作來完成旅行」是壯遊的初衷。(圖／Fotolia 提供)

需，應該做好自力更生的準備。」他指出，之所以安排 4 至 8 人組隊報名，就是隱含「以合作來完成旅行」的意義，例如大家合作打工換宿、打工換食、以最簡單的交通工具來完成旅程，過程中如有任何意外狀況，也都必須依賴團隊精神來渡過難關。

有人說，壯遊是眼界、體力、毅力、心智的多重鍛鍊；最大的意義之一，在於它「有難度」，不是花錢就能完成的旅行。面對困難，讓人有機會重新審視自己，願意學習謙卑；一旦克服了困難，便會開始相信自己比想像中更有能力，會發現事物本身以外更重要的價值。

你不需像林義傑那樣去遠征極地，也不

必像英國的哈利王子，以 8 個月的時間，遊歷探訪飽受愛滋病之苦的賴索托，只需要在台灣境內就近設下目標，就能出門旅行去，相信你在心底也會產生如「青春撿心團」隊員們那樣的感動：「希望數年之後的我們能和現在一樣，秉持著熱血勇敢的精神，讓自己成為更有能力的人，走遍自己想去的地方，完成自己想做的事。在這趟旅行之後，我們更要好好的蛻變茁壯。壯遊，就是我最棒的成年禮！」

台北市青少年發展處

電話：(02)2351-4078

網址：www.tcyd.gov.taipei

地址：台北市仁愛路 1 段 17 號

開放時間：9:00 ~ 21:00



(圖／Shutterstock 提供)

熱力爺奶 單車環島尬街舞 銀在學習尚青春

文／葉亞薇 攝影／李庭歡 圖／Shutterstock 提供

「年齡不是問題，重點是不被自己的心態打敗。」在台北，有一群挑戰單車環台的「不老騎士」、勤奮練舞的街舞阿嬤、智慧型手機一把罩的爺爺……樂在學習的銀髮長者，挑戰夢想的「搖滾之心」可不輸年輕人！

放眼全球，銀髮長輩越來越懂得生活，在日本，為銀髮族設計的旅遊相當搶手，長者也熱衷學習電腦課程，更瘋狂地迷上各種益智遊戲，鍛鍊腦力、預防失智。在北歐，有志工陪伴長者在家中動手做麵包，讓老人重返童年溫馨的家庭活動；丹麥則舉辦老人奧林匹克運動會，「競賽」的目的不是為了爭第一，而是活動筋骨；芬蘭的祖母俱樂部，邀祖父母來當志工，尋找新的自我定位。

在台灣，各地規畫「樂齡大學」方興未艾，台北市更是集便利生活與文教資源之大成，讓銀閃閃的晚年生活多姿多采。台北市政府社會局開辦的「台北市長青學苑」，為滿 60 歲的長者設計文史、社經、語文、技藝、衛健、科技等多元課程，專業師資、豐富選項、收費

低廉，讓許多人相揪報名，口碑相傳成了最佳招生行銷。

為讓長者活得更健康、更有價值感，北市府持續推動長者服務政策，並與民間團體合作，在社區設置照顧關懷點。基督教台北真理堂的「香柏樹長者關懷據點」活動豐富、志工親切，連內向的老媽媽也能融入其中，逐漸和夥伴成為要好朋友。而台北基督教



越來越多銀髮族樂於學習 3C，讓自己跟得上時代。(圖／Shutterstock 提供)



女青年會的關懷據點，則為銀髮族設計體適能運動、健康講座，也有和年輕人打交道的活動，包括祖孫秀才藝、團康、健走等，無論是和同伴一起用餐、一起運動，總是充滿活力，輕鬆愉快，長者的精神和食慾都變好，回到家更樂於和家人分享，讓人生的下半場，找到屬於自己的風景。

懂得手機智慧 跟得上時代

90 歲的裴尚德爺爺最近和智慧型手機「越來越熟了」，不僅學會使用 LINE，還會用手機拍照、建立相簿，連「美圖功能」都難不倒他。就在 7 月中旬，裴爺爺開始在台北市大安區長青學苑上電腦課，短短 1 個月的時間，從原本只會撥打、接聽電話，到現在還能回家

與裴太太「教學相長」一番，裴爺爺精神奕奕地笑說：「當初覺得這個課期長，能學得比較深入，而且離家很近，就報名啦！」

「學會手機上網很方便。可以利用 APP 查公車資訊，看 YouTube 影片，用 LINE 問候好久不見的朋友，還有，隨時掌握股票資訊！」理財有道的裴爺爺說，上電腦課讓自己「跟得上時代」。不僅如此，他還意外地在這裡認識山西老鄉，裴太太笑說，他們會交換養生之道，甚至利用網路搜尋資訊，彼此 LINE 給對方。

智慧手機電腦課只是裴爺爺例行課表之一。從滬江高中校長職退休後，他善用台北市銀髮福利資源，堪稱「終身學習」代表。長期在文山區長青學苑上日文課，對於從外語了解外國文化熱情滿滿。他同時也在松年大學練書法，「書法是他持續自習的功課。當校長的時候，每週會親自揮毫寫一幅公告，和全校師生共勉。」裴太太在一旁補充。松年大學有定期的書法展，也有專業的老師指導，裴爺爺期許自己持續精進，和同好切磋。

凌晨 5 時的空大英語課、搭車到新莊學易經、去中正紀念堂看展覽……即使高齡九旬，裴爺爺仍對世界有著無盡的好奇心，這或許正是他精神奕奕的養生祕訣。每天早睡早起，固定清晨 6 時打太極拳，飲食清淡，愛吃饅頭、五穀地瓜稀飯的裴爺爺，以良好的生活習慣搭配樂在學習的心，為銀閃閃的長青做了最佳示範。



裴尚德爺爺(右)最喜歡下課後和朋友一起練習滑手機。
(李庭歡攝)

阿嬤跳街舞 大汗淋漓太滿足

「跳舞是我幼稚園時期的夢想！」知名國際演說家吳娟瑜，現在多了「街舞阿嬤」的封號，也開始在演講開場時跳獨創的暖場舞蹈。吳娟瑜說，4年前接觸街舞，正是她生命內在的呼喚，瑜伽、土風舞吸引不了她，她就愛律動強、節奏重的舞蹈。「街舞讓我的身體記憶被改寫，過去拘謹、保守的我，隨著姿勢改變，心也跟著開放，真正『開心』！」

不過，「街舞」聽起來很激烈，真的可以嗎？吳娟瑜笑說，自己小學到高中都是運動健將，運動細胞沒問題。「先生、兒子一開始也擔心，但老媽我會懂得謹慎，做好暖身、量力而為。」最初街舞老師乍見阿嬤學員也大驚，「我請老師容許我慢一拍，對我的要求打個8



寫作與演講是一般人對吳娟瑜的印象。(李庭歡攝)

折。」吳娟瑜說自己有自知之明，舞蹈教室全班共舞要上傳的影片，她會躲藏自己的身影，避免影響整體表現。

練一場街舞，香汗淋漓、滿身大汗的暢快，是吳娟瑜最大的成就感。「不為練就炫技，也不是要去比賽，跳舞對我而言，是好好愛自己，把自己的身體練好、保養好的一種方法。」

她分享「五合一」的保養之道：運動（每天游泳、每週街舞）、活動（固定上電視、電台）、心動（保持動腦）、互動（家人朋友）、嚼動（細嚼慢嚥）。

她更積極為自己規畫晚年的生活動線，學習善加利用台北大眾運輸前往各地，「看電影就去長春戲院，整理儀容就去美容院、要紓壓就找經絡按摩師、遠行就找特約司機、工作就去辦公室、每日運動就去游泳池。這就是我的簡單生活，我可以不假他人，重複地做。」吳娟瑜認為，及早進入「自得其樂」的生活模式，讓即使一個人過的老年生活也不無聊，尤其不要依賴下一代。

接觸街舞後的吳娟瑜，不僅肢體變得柔軟，心也更開闊了。(李庭歡攝)





鼓勵銀髮族走出家門，多接近戶外或人群。(圖／Shutterstock 提供)

「我連失智基金都準備好了。」豁達的吳娟瑜說，活得久更要活得好，好好照顧自己的身體，就是希望不要成為任何人的負擔。「不做日本所謂的『下流老人』，銀髮族要『力爭上流』，活出有尊嚴、高品質的資深市民生活。」

單車健將 因運動扭轉人生

參加銀髮單車車隊之前，汪德根爺爺早已是馬拉松好手。「東京、北京、沖繩、宮崎等大型馬拉松，我都參加過！」現在氣色紅潤的他，很難想像曾經健康出了大狀況。天生過敏體質、脊椎開過刀、還曾罹患肺結核，壯年時決心接受醫師建議，改善體質就從晨跑開始，危機反而成了轉機，人生從此變彩色。

隨著年齡漸長，膝蓋無法承受過度使用，汪爺爺以騎單車取代跑步，「單車環島是我初中的夢想，年輕時忙於工作一直無法進行，退休後終於能實現。」長年長跑讓汪爺爺練就不錯的體力，終於在 60 歲時有機會和朋友一起完成七天六夜的環島旅行，「很克難，但一路感受到大家的鼓勵和熱情，非常過

癮。」也因此結識台北市銀髮族單車俱樂部部長，加入車隊，擔任隊長。

「銀髮車隊的參與者程度不一，有人騎菜籃車、有人租車，也有人直接租用 YouBike，配備大不相同。」汪爺爺每次規畫路線，都會「因材施教」，設計 ABC 3 種路線，初級的河濱公園線、進階的山坡路，高階就跑遠一點，比方北海岸的風櫃嘴。「每個人的體力不同，挑適合自己的就好。隊友也會彼此鼓勵、打氣，挑戰新路線，欣賞新景點，享受聚餐犒賞自己的快樂。」



汪德根爺爺退休後，終於實現騎單車環島的夢想。(李庭歡攝)



汪德根爺爺有一群熱愛騎單車的同好，常常相約騎車，互相打氣。(李庭歡攝)

為了激勵大家，汪爺爺帶著車隊一同參加知名腳踏車品牌舉辦的 9 天 8 夜套裝行程，旅程的重點，是讓平常使用菜籃車、租車的車友，好好體驗騎乘平把公路車的樂趣和挑戰。「尤其是想接近

山林海岸，欣賞絕美的風景，有好的工具車才能挑戰有難度的路段，如此的舒暢快感與在河濱公園可是大大不同。」經過此役，讓不少銀髮同好提升配備、勇於進階，不被年齡框住運動的豪情。

「銀髮活躍 服務升級」台北市政府 105 年度重陽節活動銀髮才藝比賽

內容：專為銀髮族設計的才藝比賽，包含唱歌、舞蹈、樂器等，參加比賽即可獲得精美禮品。

時間 / 地點：9/26 ~ 10/5 預賽，10/27 於國軍文藝中心舉行總決賽（即日起至 9/15 受理報名）

電話：鴻馬國際整合行銷有限公司，(02)2729-9050 轉 103 陳小姐

台北市政府社會局老人福利科，撥打 1999（外縣市 02-2720-8889）轉 6967 李小姐

焦桐推薦 台北舊城區必嘗美食

滷製功夫了得——肉臊飯

文・攝影／焦桐

台灣人的五臟廟最普遍信仰的莫非肉臊飯，幾乎已成為庶民的味覺基因，其製作簡單，談不上什麼祖傳祕訣，只要肯用心計較，沒有不好吃的道理。關鍵在煮出好飯，和那鍋老滷汁與裡面的肉臊，認真掌握選料、去腥、爆香、滷煮的工序。

台北舊城區好吃的肉臊飯除了「通伯台南碗粿」，另包括慈聖宮前那 2 攤「原

汁排骨湯」，重慶北路 2 段「龍緣」、「三元號」，西寧南路「溫州大餛飩之家」，以及大龍峒「台北橋頭魯肉飯」、「嘉義雄雞肉飯」、「張記老牌豬腳」，和艋舺「一甲子餐飲」、「小王清湯瓜仔肉」。

老滷汁成就美味肉臊飯

「小王清湯瓜仔肉」的滷汁醬色深沉近黑，滋味高尚而靈動，帶著強勁的黏性，可見膠質豐富，澆上白米飯，即成



「小王清湯瓜仔肉」的滷肉飯滋味令人著迷。(焦桐攝)



1

1. 「小王清湯瓜仔肉」的滷白菜，淋上一點滷汁，氣韻橫生。(焦桐攝)

2. 「一甲子餐飲」的焢肉飯，完美展現滷製功夫。(焦桐攝)



2

就令人著迷的肉燥飯，好像那些飯粒都急著沾惹上滷汁，表露一親芳澤的欲望；食材滷進去像鍍過金，氣質脫俗。滷鴨蛋、滷豆腐美味固不必贅言，滷白菜淋一點上去，氣韻橫生。瓜仔肉湯選用罐頭花瓜，配上條狀肉羹，甘美，有一種酒家菜的內涵。

艋舺清水巖祖師廟前那攤「一甲子餐飲（碗粿刈包專賣店）」，以碗粿標榜，我更推薦其焢肉飯和刈包，這2種的靈魂食物是那塊焢肉。焢肉飯一般是將五花肉切大塊，用醬油、酒，加入冰糖、蒜頭、蔥及香料，煮滾後放入肉塊，以小火滷煮至熟透。

能媲美彰化焢肉飯的台北店家極少，「一甲子餐飲」所製除了一片焢肉，另附滷豆乾、漬小黃瓜、醃蘿蔔和辣蘿蔔乾，口感富於層次，稍稍替台北人掙了一點面子。其焢肉飯肥而不膩，瘦不顯

柴，肥瘦一起結構出純粹的肉香，加上米飯煮得好，搭配得十分完美，得體地展現滷製功夫。吃焢肉飯或肉燥飯，配油條魚丸湯，好像忽然來到了南部。

台北的滷豬腳我偏愛「富霸王」、「五燈獎」和「張記老牌豬腳」。他們的肉燥飯都用剁碎的豬腳肉熬製，魅力難擋。

張記重新裝修後不像路邊攤了，予人潔淨感。其豬腳滷得極爛，又軟又嫩，卻保留了嚼感，很適合牙口欠佳的人，多數顧客來買外帶便當。店前面，抬頭看見豬腳各部位的放大照片：蹄膀、中腿、中段、腳蹄、腿庫肉，餐檯上就羅列堆疊著這些肉供顧客點選。

本文摘自觀光傳播局即將出版的《味道臺北舊城區》一書，該書由美食作家焦桐以一道道料理引路，帶領旅人探索艋舺、大稻埕、大龍峒等專屬老台北的滋味。



慈聖宮廟埕前小吃，是台北市難得的景象，卻是大稻埕人習以為常的生活場域。(林雨學攝)

人文懷舊微旅行 老台北風貌的大稻埕

文／邱翊（台北城市散步執行長） 攝影／林雨學、林齊晞

每到上班尖峰時間，機車湧進台北市，這是台北橋頭平日準時上演的「機車瀑布」。幾年前，一對新婚夫妻在匝道前拍攝的婚紗照，引起眾人關注，連國外媒體也來取景拍攝。其實這一幕，從我小時候就持續上演至今，沒想到我們這些在地人習以為常的生活，竟是其他人眼中的老台北。

我在大稻埕住了一輩子，直到長大後才知道自己的生活歷程與多數台北人不太一樣，先從「吃」開始說起吧！第一劇場後面的「老阿伯魷魚羹」及「佳興魚丸」是知名的手工福州料理，分別以魚漿包覆魷魚和豬肉。魷魚羹是我早餐的最愛，福州魚丸則是阿公的最愛，也是家中拜拜必備。中午若有親戚或客人來

訪，帶他們去一趟「賣麵炎仔」，絕不會讓你丟臉，紅燒肉和豬肝是必點的菜色。一個人時，我最喜歡到大稻埕慈聖宮廟埕喝排骨湯、吃滷肉飯，即使是豔陽高照的夏日在樹蔭底下用餐，也不至於太過炎熱。之後再到後面的「呷兩嘴」吃碗夏季限定的米苔目冰，真是一大滿足。

對了，以上幾間店晚上都沒開，別白跑一趟。

閩南建築創造獨特生活場域

亭仔腳是閩南式街屋的建築特色，也是一家老小的生活場域。以前家裡是開設雜貨店的，會把貨物 and 商品擺放在亭仔腳；隔壁的茶店仔會讓客人在這開桌泡茶、聊天。對我來說，這裡是與鄰居小孩玩捉迷藏、紅綠燈的遊樂場。大稻埕慈聖宮廟埕除了整排美味小吃、熱炒之外，也是歌仔戲、布袋戲的重要表演場地，外公曾負責小西園戲班的後場，所以我常跟著他在戲臺玩耍。今日，大稻埕仍有 2 個重要演出場地，一個是位於永樂市場 8、9 樓的大稻埕戲苑，另一個是台原亞洲偶戲博物館的納豆劇場，定期演出各類型傳統戲曲。



高建桶店有許多富有古早味的竹編木製產品，是大稻埕歷史悠久的桶店。(林齊唏攝)



亭仔腳在夏天可以讓行人躲避驟雨，店家也能持續進行物品的販售。(林雨學攝)

應有盡有的大稻埕量販店

住在大稻埕還有一大優勢，那就是不用老遠跑去市郊量販店，你想要的東西這裡統統買得到。有時心血來潮想自己釘個椅子、櫃子，寧夏路上就有數十間木材行，木板、角材、窗框、門片都有。太原路則可買到鋸刀電鑽、螺絲鎖片等各類器具零件。永樂市場是布料與裁縫師的大本營，選好布料花色與材料，就可以請資深裁縫師量身訂做衣服、床單和被套，如果要換窗簾，還可以直接請師傅到府丈量。迪化街的南北貨除了販售台灣在地食材、調味料外，還有來自世界各國的醬料。永興農具工廠、高建桶店、老綿成燈籠販售的各類傳統用具，如茄苳袋、蒸籠、竹簍等，這幾年也吸引許多設計師前來尋找靈感。

懷舊復古不能只是美好想像

這幾年台灣各地風行懷舊復古，傳統建築與老店帶著人們跳脫現代都市的框架，「老街再生」成為觀光發展的重點。然而，在美好想像的另一面，則是在地居民的真實生活，期待您多來走走、深入台北西區。

與親友共享歡樂草地時光 TLC 台北野餐日

文／杜韻如 攝影／楊志雄、高讚賢

趁著風光明媚的假期，帶著自己親手準備的美味料理，和家人、好友在草地上一同享受野餐之樂，在台灣已成為超夯的戶外活動。今年 TLC 旅遊生活頻道與台北市政府將再度於 9 月 24 日舉辦「TLC 台北野餐日」，邀請大家與親朋好友齊聚美堤河濱公園一起同樂。

以介紹各種精彩豐富的旅行、生活、美食節目為主軸的 TLC 旅遊生活頻道，從 2013 年開始舉辦亞洲城市綠地野餐活動，不僅在台灣獲得熱烈回響，連帶新加坡、馬來西亞、菲律賓等地也都掀起一股野餐熱潮。

台北野餐日 精彩可期

這一年一度的野餐盛會，在台灣連續舉辦 3 年來，共吸引近 17 萬人共襄盛舉，更在 Facebook 上造成野餐文洗版的熱潮，締造許多驚人紀錄。野餐活動可說是一年比一年精彩，參加的民眾更是創意無限，像是有些民眾會自定野餐主題，例如海灘風、貴婦風、復古風，不僅在穿著打扮上費盡心思，野餐料理的呈現、餐點容器的準備，到布置小物等，每個細節都處處講究，讓人訝異竟然有這麼多料理高手隱身其中，更不難看出大家對於每次活動的投入，與樂在其中的愉快體驗。

今年的「TLC 台北野餐日」分別以頻道的 3 大元素：旅行 (Travel)、生活 (Life)、美食 (Cuisine)，在現場設置許多好吃又好玩的互動攤位，讓每一位參與者都可以盡情發揮創意、動手 DIY，找到自己獨一無二的生活風格。而 TLC 的多位知名主持群也會親臨現場，與大家進行野餐日的專屬活動，包括〈雙廚星任務〉的大明星私廚 Joël 和 Soac 現場示範好廚藝；〈瘋台灣天團〉Janet 則是把自家搬到草地上，並邀請現場的幸運兒成為座上賓；柯提斯接班人〈衝浪男孩好滋味〉丹與海登 2 位天菜嫩廚，將要上演一場肌情上菜秀；更不容錯過的是，深受全世界觀眾喜愛的背包客祖師爺伊恩·萊特也將再



隨著野餐活動的盛行，各式相關用品也越來越講究。(楊志雄攝)



和家人朋友一起到綠地野餐，是時下盛行的戶外活動。(高讚賢攝)

次來到台灣，與 TLC 野餐客攜手打造最完美的野餐派對，主持群將輪番上陣，從早到晚，陪全台粉絲瘋玩！

玩樂之餘也不忘做環保，今年要進一步推廣「無痕野餐」的觀念，希望一同來參加「TLC 台北野餐日」的朋友們，都能夠自動自發愛地球、保護公園綠地，隨時保持周遭環境清潔、落實垃圾不落地的理念，並且自備餐點容器，多選購在地食材，發揮自己的創意做出在地野

餐風味，更別忘了往返活動場地時，多利用大眾交通工具，為減少碳排放量盡一分心力，讓這個活動別具意義。



TLC 台北野餐日

時間：9/24（六）10：00～20：00

地點：美堤河濱公園

交通資訊：由捷運「劍南路站」沿敬業三路往河堤走約 10 分鐘。

網址：www.tlc-tw.com



由蒂摩爾古薪舞集與紐西蘭黑色優雅舞團共同駐村製作的《在一起》，共同編創出原住民的傳統與當代精神。（圖／蒂摩爾古薪舞集、黑色優雅舞團提供）

讓藝術改變你的生活 2016 臺北藝術節

文／謝瑩潔 圖／黑眼睛跨劇團、蒂摩爾古薪舞集、紐西蘭黑色優雅舞團提供

「藝術不一定能當麵包吃，但藝術可以讓麵包變得更好吃！」臺北藝術節藝術總監耿一偉說，日常生活透過藝術作為媒介，能帶來新的感官體驗，並且改變人們對世界的觀看方式！

2016 第 18 屆臺北藝術節以「藝術改變你的生活」為策展方向，邀請到國際級與本土藝術創作者，運用戲劇、音樂、舞蹈、新馬戲、相聲及劇場實錄電影等不同形式，呈現 11 檔精彩作品，讓藝術以不同樣貌進入你的生活。

台北核心與國際共製

耿一偉認為，藝術節必須反映城市的特色，而台北市特色便是年輕、創意與

多元，「今年最特別的是加入了同志、原住民及客家元素。」希望創造出一種氛圍，讓節目變得更新鮮，同時藉此促成跨國合作，讓台北成為創意核心，並且協助藝術家發展。

臺北藝術節近年來積極與世界各國藝術節接軌，透過「國際共製」模式，推出國際藝術市場最新話題作品，例如台日韓共同製作、由日本導演岡田利規執導，表現出美國大聯盟與日韓職棒間依存及矛盾的《棒球奇蹟》；由同黨劇團與法國守夜人劇團（Cie du Veilleur）共製的《歐洲聯結》，透過歐盟議會助理之眼看盡權力運作；由蒂摩爾古薪舞集與紐西蘭黑色優雅舞團共同駐村製作

的《在一起》，共同編創出原住民的傳統與當代精神。

馬戲、高中女生與世界之窗

屬於家庭節目的「馬戲」也是台北藝術節持續邀演的節目特色。2014 年來台極受歡迎的英國甘蒂尼雜技團（Gandini Juggling），以《4X4 瞬間建築》節目融合精準的雜技及優雅的芭蕾；FOCA 福爾摩沙馬戲團與導演 Baboo 首度合作的《一瞬之光·How Long Is Now？》則將馬戲解構成漫畫、動畫，呈現驚奇與幻覺。

河床劇團與中山女高合作的新作品《停格》，則是與高中生一起發展劇本，透過她們的雙眼來感受、觀看城市。曾 3 度榮獲義大利戲劇界最高榮譽「烏布獎」（Ubu Prize）的莫圖斯前衛劇團帶來獨腳戲《中性》，自主角希薇亞·卡德洛妮（Silvia Calderoni）雙性同體的生命故事出發，顛覆現今社會既有的性別認知與想像。

由法國視覺藝術家 Philippe Quesne 所執導的《龍之憂鬱》，曾獲法國莫里哀獎提名，將詩意雪景搬上舞台，建構 1 座重金屬搖滾樂園；《共同境地》則由以色列籍導演雅葉·洛能（Yael Ronen）帶著 7 位戰後第 2 代移民，回到消失的南斯拉夫尋覓共同記憶，耿一偉表示，「透過劇場的過程，使原來的戰爭或種族仇恨達成和解，也轉化了演出者本身的生命經驗。」

奇幻穿越及莎翁經典

劇場導演鴻鴻與金曲歌王黃連煜聯手打造的《我是東西南北香蕉人》，以清末



《我是東西南北香蕉人》是以清末改革派詩人黃遵憲為主角的奇幻穿越劇。（圖／黑眼睛跨劇團提供）

臺北藝術節

官網：www.taipeifestival.org

FB 粉絲專頁：搜尋「臺北藝術節 Taipei Arts Festival」

藝票亭：中山堂廣場、公館自來水園區、中正紀念堂廣場

電話：(02)2528-9580 轉 191~199

改革派詩人黃遵憲為主角，將詩、歌、搖滾樂、偶戲等元素融合成奇幻穿越劇。耿一偉表示，「在傳統人物裡，黃遵憲是在那個時代很前衛的人物，將他擺在今日的台北來看世界，東西南北人的多元化與國際化指涉，也正是台北的象徵！」

今年適逢莎翁逝世 4 百週年，臺北藝術節與世界同步，以相聲演出與電影放映活動向莎翁致敬。相聲瓦舍以莎翁劇作為軸，拼貼經典橋段與新創劇目，10 月 7 日將於大安森林公園露天音樂台免費演出。劇場實錄電影《哈姆雷特》將在 9 月 13 日於中正紀念堂演藝廳放映，由《愛的萬物論》女演員瑪克辛·皮克（Maxine Peake）反串哈姆雷特。

耿一偉表示，希望臺北藝術節可以成為一個窗口，讓觀眾對世界的感受與觀察更加敏銳，也讓藝術節的氛圍，蔓延整座城市！



台北市走動式青年旅服員，在今年年底前的每週末將於西門町、信義、士林等觀光熱點提供旅遊諮詢服務。(高讚賢攝)

打造台北友善易遊城市意象 走動式青年旅遊服務好貼心

文／張煥鵬 攝影／高讚賢、金康嵐

週末的西門町，人來人往好不熱鬧。一名金髮的外國女子，低頭研究著手中的地圖，不時抬起頭來左右張望，眼神充滿著困惑。一位年輕男孩主動上前打招呼，詢問對方是否需要幫忙。女子彷彿見到救星，臉上露出了安心的笑容。

這名外國女子名叫 Cindy，她獨自一人從倫敦來到台灣自助旅行，想要前往龍山寺朝聖，卻一時之間分不清東南西北。透過年輕男孩的熱心協助，Cindy 順利地往目的地前進。這名年輕男孩是台北市旅遊服務中心「走動式青年旅遊服務員」的一員，每逢週末，這些旅服

員會出現在西門町、士林、信義等觀光熱點，循固定執勤路線，為旅客提供走動式觀光旅遊服務。

多國語言溝通無障礙

台北 101、士林夜市、故宮博物院、西門町等，是台北最具代表性的觀光景點，也是國內外旅客造訪台北的必遊之處。台北市政府觀光傳播局為了降低國內外旅客因為語言不通、無法即時找到定點旅遊服務中心的不便性，即日起至今年 12 月 31 日止，每個週六、日都會安排精通英、日、韓等 3 種語言的走動式青年旅遊服務員，為旅客提供交通指引、觀光資訊諮詢等服務。

觀光傳播局城市旅遊科科长王施佳表示，「貼心」、「安心」、「開心」，是走動式青年旅遊服務提供的三「心」級服務：週末假日的定點定時導覽解說，讓旅客感到「貼心」；多種外語服務，讓來自

異國的旅客可以溝通無障礙，讓他們感覺「安心」；結合台灣大哥大獨家贊助平板與行動網路，提供更即時、更全面的服務，讓旅客能在有限的時間內玩得「開心」。

熱情滿滿的外交尖兵

今年共有 60 位優秀的年輕人加入走動式青年旅遊服務員的陣容，他們從 400 多位競爭者中脫穎而出，每個人都有不同的專長和優點。曾經任職於台北捷運公司的張夢如，精通多國語言；除了流利的英語和法語之外，日文和韓文也難不倒她。張夢如認為，協助旅客解決各種問題的同時，自己也得到很多收穫。

「我好喜歡台北！」說著流暢的中文，帶著日本腔調，她是來自日本的塚田翔子。喜歡旅行的她，曾經遊歷過許多國家，但最愛的還是台北。目前持打工度假簽證的塚田翔子，非常期望能夠為友善台北旅遊環境盡一分心力。

而身為社會青年代表的江怡，則擁有豐富的社會經歷。精通韓文的她，因曾在國外接受過走動式觀光服務，期許自己在工作之餘也能盡心接待國外旅客。

無論是豔陽高照，或是寒風刺骨，這些走動式青年旅遊服務員都必須長時間待在戶外，這是一份非常需要熱情的工作。觀光傳播局局長簡余晏肯定，並且感謝每一位走動式青年旅遊服務員，「辛苦你們了！有了大家的付出與堅持，將會為台北市建構出更友善的城市意象。」在她的眼中，這些熱情的年輕朋友，都是台北市最傑出的第一線外交人員。



台北市走動式青年旅服員提供旅客三「心」級服務。(金康嵐攝)

壓力再見 男人專屬療癒基地 城男舊事心驛站啟用

文／張煥鵬 攝影／劉佳雯 圖／城男舊事心驛站提供

剛泡好的咖啡端上桌，濃濃咖啡香瀰漫在空氣中。「先喝杯咖啡吧！」工作人員親切地招呼著，眉頭深鎖的男子輕啜一口咖啡，臉上線條瞬間柔和許多，緊張的情緒似乎也放鬆不少。「這裡會不定期舉辦咖啡體驗及各種講座，有空的時候，歡迎來參加。」受過專業訓練的工作人員，用輕鬆話題化解尷尬的氣氛，慢慢地，男子開始卸

下心防，訴說著隱藏許久的心事。

這裡是今年7月下旬啟用的「城男舊事心驛站」，占地110坪的空間除了辦公區之外，還設置了吧台區、書報閱覽區、兒童遊戲區、會談室等。城男舊事心驛站主任黃重仁指出，長久以來，男性被賦予堅強、勇敢的形象，反而忽略了自我的情緒反應與需求。



「城男舊事心驛站——男士成長暨家庭服務中心」開幕儀式。(劉佳雯攝)



城男舊事心驛站父親節時的親子活動，吸引許多大小朋友前來。(圖／城男舊事心驛站提供)

全台首創男性諮詢中心

「城男舊事心驛站」是全台第一個男士成長暨家庭服務中心，由台北市政府社會局公開招標委託張老師基金會辦理；籌備階段即舉辦命名活動，邀請市民為中心命名，最後由「城男舊事心驛站」脫穎而出，意涵此處為台北城內的男士們可以抒發、療癒內心的天地，成立目的就是希望打造一個正向、健康的形象，讓男士們能有抒發壓力、學習成長及交流參與的平台。

黃重仁指出，「城男舊事心驛站」成立的目的，就是希望透過多元諮詢、課程規畫、資源連結等方式，加強男性朋友對身心健康的重視，替男性族群開拓專屬的身心健康場所。

多元服務提供舒壓管道

「羞羞臉，男孩子不可以哭！」很多男性在成長過程中，都曾經被這樣叮囑過。為了不讓自己和膽小、懦弱畫上等號，於是他們學會了不哭泣、不示弱，遇到挫折和壓力時，大多數的男性都會選擇默默承受。黃重仁認為，現代男性其實面臨著許多壓力，除了肩負家中的

經濟重擔之外，還必須面對個人情緒、親子關係、甚至是「婆媳問題」的兩難等等。

「女生會找朋友一起逛街購物、喝下午茶，她們有很多排解壓力的方式。」黃重仁覺得和女性相較起來，男性比較不懂得如何釋放自己的壓力，加上背負著家庭生計和傳統面子問題，常無法尋求專業資源協助。

「這裡不僅提供免費的心理諮商和輔導，還有很多的活動及講座，可以和另一半或小孩一起參與。想要運動的人，還可以踩踩健身腳踏車呢！」城男舊事心驛站啟用至今不到2個月，已舉辦過父親節親子活動、咖啡體驗教學、理財講座、戒菸諮詢等活動。

黃重仁表示，男性在不同的人生階段，扮演著不同的角色，從學生變成職場新鮮人、婚後變成新手丈夫、新手爸爸……每個階段都有許多需要重新學習的事物，以及必須面對的壓力和挑戰。當男性在家庭或職場上，遇見無法克服的障礙和壓力，只要透過電話預約，城男舊事心驛站就會安排專業諮詢服務；此外，不定期舉辦個人暨家庭成長課程、聯誼活動、親子活動、同好交流會等，最新訊息都會在城男舊事心驛站粉絲頁公布。



城男舊事心驛站

FB：搜尋「城男舊事心驛站」

地址：台北市敦化北路199巷5號3樓

電話：(02)2715-1970



上海市長代表沙海林、台北市長柯文哲、副市長鄧家基（後排左起）共同見證 3 項交流合作備忘錄簽署。（高讚賢攝）

展現城市活力 推動城市交流

2016 臺北上海城市論壇

文／台北市政府秘書處 攝影／高讚賢

2016 臺北上海城市論壇日前圓滿落幕，本屆論壇主題為「展現城市活力」，以雙方城市發展未來面對的多項挑戰展開交流，內容包括互聯網、銀髮產業、交通、台生陸生經驗交流、青年創業、世大運以及文化等多項主題，是雙方未來合作重點，期盼透過城市論壇，讓民間產業相互交流，落實兩市更具體的合作關係。

上午主論壇中，除台北市副市長鄧家基與上海市長代表沙海林分別以「展現城市活力」為題，針對兩城市的交流與發展進行專題演講外，並在台北市長柯文哲、上海市長代表沙海林與台北市副市長鄧家基共同見證下，完成「臺北馬拉松與上海馬拉松」、「臺北電影節與上海國際電影節」與「臺北市文山區與

上海市松江區」3 項交流合作備忘錄簽署儀式。

會中，柯市長提出 4 個互相——「互相認識、互相了解、互相尊重、互相合作」，更表示善意的交流即為這 4 個互相的基礎，而城市論壇即為此理念的實現。往後雙方能加強持續善意的交流，對兩岸的發展絕對有好處。更重要的是，柯市長強調，世界雖不停改變，但唯有透過交流所建立的友誼不會改變。

主論壇後緊接著分別舉行醫療衛生、智慧城市、文化、交通以及青年交流 5 場分論壇，搭起雙邊城市相關領域經驗分享平台，讓兩岸學者、專家、民間業者及青年學子等，透過不同視野與觀點進行交流討論，加深對彼此的認識。

與市長一起嗡嗡 年輕學子的市政初體驗

文／張煥鵬 圖／台北市青少年發展處提供

一群年輕學子，專注地聆聽著解說，青春的臉龐上，展現出強烈的求知慾。他們是參加台北市政府「105 年暑期市政體驗營」的同學們，為期 4 天的體驗活動，讓這群年輕朋友實際瞭解台北市政府公共事務推動的流程。

「哇！原來捷運的駕駛艙是這樣子的啊！」「這是我第一次來捷運公司北投機廠呢！」兩位女孩輕聲地交談著，言語中難掩興奮之情。每天搭乘捷運上下學的她們，因參加市政體驗營而有如此難得的經驗。

到市府各局處見習，是暑期市政體驗營最主要的核心活動。除了捷運公司，還有都市發展局、文化局、環保局、消防局及教育局等 10 餘個單位，讓同學自由選擇最感興趣的單位去學習體驗。

主修環境工程的陳同學，跟著自來水事業處參觀輸水幹管工程，一窺台北市的地下世界；從小就崇拜警察叔叔的余同學，跟著警察當一日調查員，認識警察配備及鑑識工作。實際體驗各局處基層人員的工作內容之後，這群年輕學子對於公務人員為市民的付出與辛勞有了更深一層的體會。

小小市政會議上，不時傳來交談聲，同學們互相分享著 4 天的體驗成果和



教育局見習生至青少年發展處接觸 3D 列印機、雷射切割機等設備。(圖／台北市青少年發展處提供)

難忘回憶。「很開心可以和柯市長面對面，明年我還想要再來參加。」國中一年級的萬同學，雖然外表仍顯稚氣，思想卻已十分成熟。她和同樣對市政運作及公共議題感興趣的同班同學，一起報名參加市政體驗營，培養自己的公民意識。

明年即將大學畢業的周同學說，市政體驗營讓她有機會一窺公務職涯的真實面貌，同時開拓更多的觀點與視野；她更期許自己畢業後順利考上公職，未來也能夠為市民服務。

2016 國際心理健康日宣導活動

愛要用行動證明

文／杜韻如 圖／台北市政府衛生局社區心理衛生中心提供

當我們覺得孤單或身體不適的時候，心情通常會變得低落，這種現象在銀髮族的身上更加明顯。由於長輩們經常獨自在家，常會覺得寂寞，再加上許多長者慢性疾病纏身，他們的心情就會因此受影響。

其實，要讓銀髮族感覺溫暖一點也不難，只要願意抽出時間，打個電話關心問候與陪伴，學習聆聽與鼓勵他們說出自己的情緒和想法，自然而然就能拉近彼此的距離。

為了讓大家都能擁有好心情，台北市政府將於 10 月 1 日下午在華山藝文特區大草原，舉辦照護民眾心理健康的「2016TDSD 國際心理健康日」大型宣導活動，現場除了有為 65 歲以上銀髮族所設計的健走活動(須事先報名)外，還有能讓大小朋友一起同樂的闖關活動，闖關完成後還能得到限量小禮物。

活動當天，民眾也可以自備餐點到草地野餐，聆聽暖心歌手黃玠分享面對憂鬱

情緒及陪伴長者的心得與祕訣。歡迎大家帶著家中長者一同前來參加，享受午後的美好時光，共創美好回憶！

2016 國際心理健康日宣導活動

時間：10/1 (六) 15:00~18:00

地點：華山藝文特區大草原

洽詢電話：(02) 3393-6779轉34

網址：mental.health.gov.tw

相揪來運動 一起跑起來

2016 臺北馬拉松

文／陳婉箏 圖／台北市政府體育局提供

全台路跑指標賽事「臺北馬拉松」將於 12 月 18 日登場。一直以來，參與臺北馬拉松的跑者在抵達終點後不會馬上散去，而會在市府廣場上席地而坐，欣賞表演活動，不同跑團也會彼此交流，宛如一場路跑嘉年華會。

此外，今年的臺北馬拉松也有一些特別之處。首先是將路線微調，納入台北特色文化景點，如北門、景福門等，讓跑者在享受運動的同時，也可以感受台北的文化之美。同時，去年臺北馬拉松首創抽籤報名，今年將延續此項報名機制，但具有 EMT 緊急救護員證照的跑者免抽籤即可參賽，倘有跑者身體不適，即可就近提供協助。

台北市政府體育局全民運動科科长羅國偉表示：「臺北馬拉松在救護品質上做得極為到位，市府除了設置應變中心調度指揮，消防局更出動 20 輛救護機車與救護車維護安全，讓民眾參與賽事更安心。」

再者，針對跑者極為關心的認證問題，羅國偉表示，今年賽事規畫申請國內認證，讓績優跑者在臺北馬拉松的成績能列入中華民國田徑協會的正式紀錄，作為選拔代表參加國際賽選手時的參據。

此外，10 月 1、2 日將舉辦「2016 臺



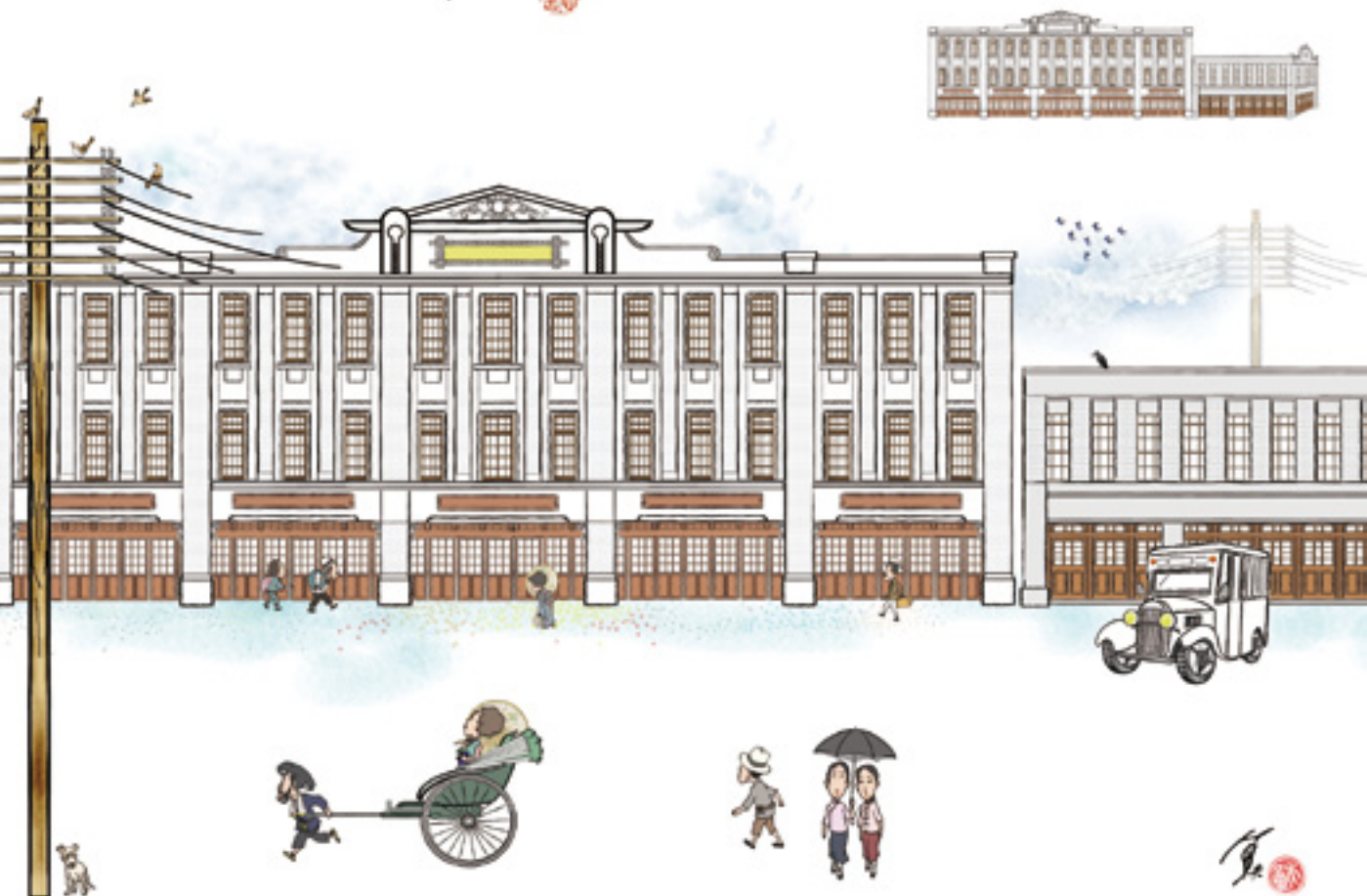
每年舉辦的臺北馬拉松，民眾參與度都相當踴躍。（圖／台北市政府體育局提供）

北馬拉松國際論壇」，探討專業馬拉松籌辦與認證等議題，歡迎所有關心臺北馬拉松的民眾一起來參與。

「2016 臺北馬拉松」活動詳情，請見 www.taipeicitymarathon.com

「2016 臺北馬拉松國際論壇」活動詳情，請見 www.meeting.com.tw/TPE-MarathonForum

原 亞細亞ホテル(大千百貨)



繁華落盡見真淳

亞細亞ホテル——大千百貨

文・圖・攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

位於台北市延平北路的大千百貨和隔鄰的黑美人酒家都已經修復，但故事語焉不詳。其實在日治時期，大千百貨叫「亞細亞ホテル」，黑美人則是「維特咖啡」，還得落英語加註「Cafe Werther」，在那個時代用片假名和英文是一種「毛斷」（modern）的象徵。

日治時代的亞細亞ホテル地址是大稻埕太平町三丁目一番地，原是總督府專賣局的菸草倉庫，地主是做南洋茶葉進出口貿易的「發記茶行」老闆洪九江，他在太平町一帶擁有許多地產。後來彰化人陳天送繼專賣局之後承租倉庫，1927年7月拆除改建樓高3層、面寬



手機掃描看建築影片。

5 崁的氣派飯店大樓，採古典對稱型式，係水泥結構，牆柱以洗石仿石為外觀，中央山牆為尖山型，其上塑有美麗的勳章飾。

飯店於 1928 年的 6 月 27 日開幕，強調「特色」為「家屋新築，交通便利。庭園幽雅，注重衛生。設備完全，客室精緻。待遇親切，宿料低廉」。而宿料「最低一人一泊兩食自金二圓起碼」，這價錢看來確實平價，也可能專做「本島人」生意，那時候臺北驛前最高級的鐵道飯店一泊二食約為 20 圓，其餘坐落城內（今城市區）的日人旅館大概至少都要 3 圓以上。

這飯店計有 30 餘間客房，開張 3 年後，一度熱鬧滾滾，還增租附近樓房擴大營業，可惜到了 1931 年，因為經濟不景氣，生意一落千丈，竟然付不出房租來，最後鬧上法院，結束營業。從舊照來看，「亞細亞ホテル」店招是鑲在正中央的 1 樓看板上，從正面看，左

方旁邊還書有「高砂麥酒」，麥酒便是今之啤酒，可以想像那時候的榮景。關門後，有一陣子的歷史呈現空窗期，不知道做何利用？有待研究。

見證歷史的繁華起落

到了戰後 1960 年代，這幢建築才有重新整修開業的消息，變成了著名的「大千百貨公司」，4 月開幕當天請來「影視雙棲」紅星楊麗花小姐揭幕剪綵，造成萬頭攢動，擠得水洩不通。大千百貨公司在當時與寶慶路遠東百貨及中華路的第一百貨是台北市三大百貨公司，員工 3 百多人，而且引進了台北第一座電動手扶梯（全台第一座是高雄的「大新百貨」）。

延平北路在日治時期就是最為繁華的「太平通」，大致從北門伊始到台北橋下，道路開通時，台灣人還以為這條就是全世界最寬的道路了，日治茶行林立，事業體龐大的張東隆商行乃至於蔣渭水的大安醫院、文化書局等也都在這裡，後來也是辦婚嫁禮品的商街，金飾、舶來精品業林立，然而隨著台北的商業發展逐漸東移，大稻埕風光不再，1990 年大千百貨竟吹起了熄燈號，這一停要到 2006 年才被台北市政府指定為歷史建物，2013 年修復完成。

附帶一提，緊鄰大千百貨右翼，延平北路 2 段 13 號的街屋，建於 1939 年，1957 年由埔里隴西李氏家族經營「ABC 愛美絲綢布莊」，1970 年代轉型為「ABC 愛美服裝店」，從事加工製品出口外銷，見證大稻埕繡補工具手藝及進口洋品，也於 2016 年被台北市政府指定為歷史建築。



修復完工的大千百貨。(魚夫攝)

米其林主廚江振誠的八角哲學 盤內的純粹原味

文／邵景頤 攝影／李明宜 圖／Restaurant ANDRE 提供

在西方飲食思潮中，法國菜就像一顆裸眼可見的彗星，炙熱且燃起璀璨的光芒，無論滋味或擺盤，皆堪稱全球風向球；而前陣子得到米其林二星評鑑殊榮的主廚江振誠，以獨創的「八角哲學」(Octaphilosophy)——Pure(純粹)、Salt(鹽)、Artisan(工藝)、South(南法)、Texture(質)、Unique(獨特)、Memory(憶)、Terroir(風土)，解構法國料理；將以上8個元素融入料理之中，更新食材入口的感官體驗，呈現隱藏在江振誠潛意識與創作靈感下的獨特風格，宛如一首味蕾狂想曲。

如同法國三星名廚Pascal Barbot在《八角哲學》一書所說的，「André(江振誠)已經完全將當代法式料理的精髓內化為自己的一部分，以他自己獨特的方式，將亞洲元素融入法式料理之中，深入淺出，豐富了料理的面貌。」

原始的本味

這次江振誠為本刊介紹的料理「岩蟹、大頭菜、梨」，就是八角哲學中的純粹(Pure)面向；以完全沒有調味，甚至沒有經過任何烹調手續的方式，讓食材回歸原味。「我希望在自己設計的每份菜單中，都能有一道讓客人真正吃到食材原味的料理，用不同的搭配方式，去凸顯食材的鮮味或甜味，而不是調味料



米其林主廚江振誠。(李明宜攝)

的感覺。」他這麼說；因此，這道菜，不僅能夠作為米其林餐廳中的一道迷人之作，也適合一般人在自宅享用，亦是兼具健康與口感層次的美味。

江振誠表示，這道料理的食譜看似繁複，實則類似沙拉的作法，在操作上其實很簡單。為了讓這道菜容易入口，他特別建議將蔬果(大頭菜、杏鮑菇、梨子)冰鎮後，刨成薄片或切細絲，再混入岩蟹(或任何帶有甜味的蟹)。下一個步驟則是以新鮮的梨子汁做醬，與大頭菜、杏鮑菇混合在一起，藉此提出蟹的鮮甜味。再者，因為這道料理主要凸顯大頭菜清爽具脆度的口感，即使沒放調味料，也能吃出每樣食材帶點Juicy的脆勁與蘊含鮮甜味的層次；這亦是江



振誠八角哲學中「純粹——Pure」的樸實精髓。

採訪尾聲，和江振誠聊到他最喜歡的名言，《小王子》中的一段話：「L'essentiel est invisible pour les yeux.」（本質並非肉眼所及。）他說：「這句話常使我聯想到料理的本質意義；料理，不是只要吃飽而已，它應該更具備超越食材的聯想。每個人看到料理，都有無限想像，它可能是一段精彩的故事、一個很棒的靈感，或是某次特別的經驗，無論是什麼，它就是生活的一部分，能傳遞人生中的細節與意義。」

聽完這席話，再來品嚐江振誠純粹的「岩蟹、大頭菜、梨」料理，也許除了

「岩蟹、大頭菜、梨」2 人份

・ 食材

杏鮑菇 500 克、岩蟹（或其他季節蟹）3 隻、大頭菜 1 顆、西洋梨（或水梨）2 顆

・ 作法

1. 將所有蔬果洗淨之後（預留 1 顆洗淨削皮的梨子在下個步驟使用），切絲（也可刨成薄片）冰鎮。
2. 把其中 1 顆梨子打成新鮮梨子汁。
3. 殺蟹後以攝氏 100 度煮 6 分鐘，仔細剔出全部蟹肉，確保蟹肉中沒有混入任何蟹殼跟軟骨。
4. 最後，取 80 克的蟹肉，淋上梨汁，把蟹肉與冰鎮後的蔬果細絲混合拌勻，即可上桌。

做菜的樂趣，更能對生活有另一層美好的體悟。



台北小日子 之 捷運奇觀

漫畫家/Gachi

台北是這個樣子的。

轉乘二號淡水信義線，往台大醫院、台北車站、石牌，請在本站換車。換車時請勿奔跑。

右側開門。

湧出

嘩！

嘩！

嘩！

嘩！

嘩！

嘩！



有一次回高雄，跟媽媽在公園裡散步，她抱怨我走得太快，可是我並無特意加快步伐。後來發現，在高雄開車或騎車，即使遲疑或速度慢了一點，後面的車不大按喇叭催促，也不會不耐煩的從旁超越。

這時我才意識到，生活在台北，行走或行駛的速度都異常快，大家心急的前往下一個地方，不容落後，彷彿漏掉一拍就輸了一個人生（而人生只有一個，所以不能輸）。

上下班時段的台北捷運，便同時面臨大量進出站、轉乘人潮的考驗。所幸，台北市民早已熟門熟路，知道哪個閘門與

電扶梯、轉乘車廂的直線距離最短，大家眼觀四面、耳聽八方，到站鈴一響、車門一開，紛紛快步疾行而去，彼此交錯，卻不會撞在一起，蔚為奇觀。



編按

為使讀者感受本土豐沛的創作能量，《台北畫刊》特別邀請新生代動漫創作者劉宜其（筆名 61Chi）繪製漫畫，分享她從外地來到台北生活的點滴，以不同視角觀察這座城市。劉宜其年紀雖輕，卻有相當豐富的展覽與獲獎經歷，她的首部個人漫畫獲日本外務省第八回國際漫畫「優秀賞」，並兩度代表台灣參加法國安古蘭國際漫畫節，今年 6 月則獲選前往捷克「席勒藝術中心」駐村，是一位極具國際潛力的漫畫家。

105 年 9 月 15 日～10 月 14 日 市府活動行事曆

活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
臺北客家書院 「主播及活動主持培訓研習」、「文化影像紀錄分享與體驗」、「山歌與當代音樂研究」受理報名	即日起至 9/20（二） 詳情請至 Facebook 搜尋：臺北客家書院	北市府客委會 2738-1630 2733-3965
青年藝術家邀請展—— 【夢，想與現實】蝠氣球師生聯合創作展（免費觀賞）	即日起至 9/25（日）9:00～20:00 青少年發展處 5 樓青少年藝文沙龍 （仁愛路 1 段 17 號）	青少年發展處 2351-4078 轉 1724
性騷擾防治法 10 周年系列活動——哇達小姐來投稿——「插畫標語徵件活動」	即日起至 9/30（五） 詳情請至「現代婦女基金會」官網 www.38.org.tw 查詢	現代婦女基金會 7728-5098 轉 105、107
「臺北市健康識能金頭腦」有獎徵答活動	即日起至 10/12（三） 詳情請至 health.gov.taipei 查詢	北市府衛生局 1999 轉 1862
2016 第 18 屆臺北藝術節	即日起至 10/16（日） 詳情請至 www.taipeifestival.taipei 查詢	財團法人台北市文化基金會 2528-9580 轉 191～199
小・大 Small or Big	即日起至 10/30（日）9:30～17:30；週六延長開放至 20:30， 台北市立美術館展區：兒童藝術教育中心	台北市立美術館 2595-7656 轉 304
性健康促進網路揪團闖關有獎徵答	即日起至 10/31（一） 詳情請至 210.69.108.231/MyyoungWeb/event.asp?eid=32 查詢	北市府衛生局 1999 轉 1817
Massage ——視障按摩大師 105 年度視障按摩行銷活動	即日起至 10/31（一）於本處合作之按摩據點（相關訊息請至 勞動力重建運用處視障按摩官方網站及粉絲團查詢）	勞動力重建運用處 2559-8518 轉 6296
2016「飛向宇宙——太空旅行特展」	即日起至 12/25（日） 天文館中庭大廳（基河路 363 號）	天文館 2831-4551 轉 703
菲常態：尋找家園——羅納德・溫杜拿個展	9/15（四）～11/20（日）10:00～18:00 詳情請至 www.mocataipei.org.tw 查詢	台北當代藝術館 2552-3721
防制就業歧視暨性別工作平等法令宣導會	9/22（四）9:00～17:20 台北市立圖書館 10 樓會議廳（建國南路 2 段 125 號）	北市府勞動局 1999 轉 7023
免費創業講座： 電子商務管理指南	9/22（四）～9/23（五）13:30～16:30 青年職涯發展中心（仁愛路 1 段 17 號 2 樓）	北市就業服務處 2594-2277 轉 760
2016 二二八史蹟導覽暨人權講座	9/22（四）9:00～12:00 史蹟導覽 B 路線 10/13（四）9:00～12:00 史蹟導覽 A 路線 9/29（四）14:00～16:00 人權講座 廖慶洲先生主講「談談陳儀的另外一面」 台北二二八紀念館視聽教室（凱達格蘭大道 3 號） 10/7（五）～10/15（日）10:00～17:00 二二八與國際人權特展 台北二二八紀念館地下特展室（凱達格蘭大道 3 號） 詳情請至 www.facebook.com/2016228.org 查詢	台北二二八紀念館 2389-7228 轉 30
105 年國際失智症月珍愛記憶嘉年華：瑞智友善社區展	9/23（五）～9/25（日）10:00～17:00（星期日到 16:00） 松山文創園區 2、3 號倉庫（光復南路 133 號）	社團法人 台灣失智症協會 2598-8580 轉 36
臺北市 105 年第三屆青島盃康復之友運動會	9/24（六）9:00～16:00 國立臺北護理健康大學體育館（明德路 365 號）	北市府衛生局 2726-3141 轉 1005
一起世大運 全民集氣運動	9/24（六）10:00～16:30 詳情請至 events.2017.taipei 查詢	北市府文化局 1999 轉 3648



活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
105 年度「國家防災日」防災教育宣導活動	9/24 (六) 13:30 ~ 16:30 國父紀念館中山公園廣場 (仁愛路 4 段 505 號)	北市府消防局 2729-7668 轉 8711
咖啡達人體驗活動 【須事先報名】	9/24 (六) 14:00 ~ 16:00 城男舊事心驛站 (敦化北路 199 巷 5 號 3 樓)	城男舊事心驛站 2715-1970 轉 12
2016 走讀大安文化節成果展——古蹟 (今) 大安	9/25 (日) 14:00 ~ 16:30 大安森林公園親子舞台區 (由信義路 3 段、建國南路 2 段大安森林公園入口進入)	大安區公所 2351-1711 轉 8905
105 年 9 月築夢達人講座 「關於行走，關於回家」	9/25 (日) 14:30 ~ 16:00 青少年發展處 5 樓流行廣場 (仁愛路 1 段 17 號)	青少年發展處 2351-4078 轉 1765
105 年台北市各界紀念大成至聖先師孔子誕辰 2566 週年釋奠習儀及典禮	9/27 (二) 15:30 ~ 16:30 9/28 (三) 6:00 ~ 8:00 台北市孔廟大成殿 (大龍街 275 號)	孔廟管理委員會 2592-3934
台北巴黎雙城論壇	9/30 (五) 14:00 ~ 17:30 台北市立美術館 B1 視聽室 (中山北路 3 段 181 號)	北市府都發局 1999 轉 8255
2016 台北白晝之夜	10/1 (六) 18:00 ~ 10/2 (日) 6:00 藝術裝置展示至 12/15 (四)，大稻埕——北門——重慶南路——台博館一帶，詳情請至 Facebook 搜尋：2016 台北白晝之夜	北市府文化局 1999 轉 3543
2016 士林國際文化節	10/2 (日) 15:00 ~ 18:00 士林國小 (大東路 165 號)	士林區公所 2882-6200 轉 6501
悠活大同 ~ 健康 Your Life 系列講座	10/4 (二) 14:00 ~ 15:00 痛風知多少 10/4 (二) 15:00 ~ 16:00 肺炎知多少 大同區健康服務中心 (昌吉街 52 號 2 樓)	大同區健康服務中心 2585-3227 轉 9
105 年度新移民電腦研習班	10/6 (四) ~ 10/21 (五) 萬華新移民會館 3 樓 (長沙街 2 段 171 號) 文山行政中心 7 樓 (木柵路 3 段 220 號)	文山區公所 2936-5522 轉 356
2016 台北詩歌節	10/8 (六) ~ 10/23 (日) 詳情請至詩歌節官網 poetryfestival.taipei/2016 查詢	北市府文化局 1999 轉 8703
歲時節令體驗 (秋收紅龜粿)	10/8 (六) 9:30 ~ 12:00, 13:30 ~ 16:30 林安泰古厝民俗文物館 (濱江街 5 號) 活動資訊請至 www.linantai.com.tw/kidgame.html 查詢	林安泰古厝民俗文物館 2599-6026
城市音樂盒戶外音樂展演	10/8 (六) 14:00 ~ 16:00 青少年發展處鐘樓廣場 (仁愛路 1 段 17 號 1 樓)	青少年發展處 2351-4078 轉 1716
中華民國 105 年國慶升旗暨慶祝活動	10/10 (一) 6:30 ~ 9:00 仁愛路、市民廣場	北市府民政局 2725-6237
臺北國際設計大展	10/13 (四) ~ 10/30 (日) 10:00 ~ 18:00 松山文創園區 (光復南路 133 號)	臺北世界設計之都辦公室 2745-8199 轉 461
國際設計政策論壇 【須事先報名】	10/15 (六) ~ 10/16 (日) 台北國際會議中心 (信義路 5 段 1 號)	
國際設計週論壇 【須事先報名】	10/18 (二) 以上詳情請至 wdc2016.taipei 查詢	
2016 夢想嘉年華	10/15 (六) 15:00 ~ 21:00 自由廣場至凱達格蘭大道	財團法人夢想社區文教發展基金會 2695-9393

Instagram 台北生活提案

Show 出你的生活態度！



下期預告

《台北畫刊》585 期生活提案：快樂毛小孩

活動辦法

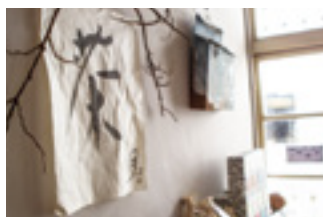
即日起至 2016 年 9 月 25 日(日)23:59 止，拍攝您的「快樂毛小孩」照片，發布於自己的 Instagram，於內文標記「#台北畫刊」，並將隱私設定為公開。每人得不限次數上傳參加，上傳越多，得獎機會越高。活動評審將就所有上傳之作品依據「主題契合度」、「照片美感」、「內容創意」等基準評分，並擁有最終刊登決定權。獲獎者請於 9 月 30 日(五)前，將 Instagram 帳號、真實姓名、聯絡電話、通訊地址、所選城邦媒體集團出版刊物（新台幣 1,000 元以下）等資訊，以 e-mail 方式寄到 bwereader@bwnet.com.tw，《台北畫刊》製作團隊將寄發獎品，逾期則喪失領獎資格。

注意事項

- 主辦單位保留修改活動辦法之權利，一旦參加活動，將視同接受活動事項之各項約束。
- 投稿作品內容須合乎當期主題，並不得涉及色情、暴力、政治、種族歧視等違法或違背善良風俗之內容。
- 您必須擁有此作品的智慧財產權，作品內容必須未曾被公開，無抄襲、剽竊或侵害任何第三人之智慧財產權等情事。
- 您所依照活動方式上傳分享的作品內容，即代表您同意授權，主辦單位得於中華民國境內與境外，為推廣市府活動及廣告宣傳等目的，無償使用您的作品，不須再向您或第三人取得授權或支付任何費用。
- 主辦單位將擁有該作品之著作財產權，並有使用、修改、刊印、重製、散布、改作、公開傳輸、公開播送、公開上映及公開展示等權利，不須另行通知或支付任何費用。
- 若參賽作品有侵害他人著作權、智慧財產權或其他違反法令之行為，相關法律責任皆由投稿者自行負責，若因可歸責投稿者之事由致主辦單位遭受任何索賠、訴訟、要求或損失，參賽者應給予賠償並保證主辦單位免於受到損害。

趣玩台北

Fun Taipei



特別收錄 背包客最愛！

歡迎光臨青年旅店

老旅館大改造

穿梭時光任意門

新空間玩設計

驚奇創意才是王道

背包客交流場

打造旅人的家





青年旅舍除了是城市旅行的資訊站，更提供旅人一個如家般的溫暖小窩。(施純泰攝)

背包客最愛！ 歡迎光臨青年旅店

文／游姿穎 攝影／施純泰、吳金石

台北是全球最適合自助旅行的城市之一，在這座包羅萬象的城市裡，即使一個人旅行，也不怕寂寞。從早到晚，只要搭乘便利的交通網絡，便能走訪各地，體驗城市魅力；想要親近自然，片刻便能遠離塵囂，擁抱綠意山水。對旅行預算不多的背包客而言，除了親民價格就能

品嚐到美味小吃，更重要的是，台北還擁有許多別具特色與在地風格的青年旅店。

旅館是城市的窗口

想要深入感受城市文化及庶民生活，在台北有許多見證歲月風華的老旅館，不願因陳舊破敗而走入歷史洪流，在市政府與民



間的努力下，重新設計改建並注入文化溫度而破繭重生。在這裡除了可以浸濡在時代感的懷舊氛圍，也能和巷弄街廓的居民談天說地，或許從中還能發現許多不為人知的祕密景點。

對青年旅舍的印象仍停留在擁擠狹小又簡陋嗎？現在可要大大顛覆刻板印象了。新奇又創意十足的膠囊與青年旅館，不僅提供舒適便利的旅宿環境，更在空間設計上帶給旅人驚喜。無論是星際主題的太空艙、夜店風格的交誼空間，或帶著海洋氣



旅行真正的快樂，是人與人之間真摯的情感交流。（吳金石攝）

息的燈塔大廳，皆能讓背包客立即感受台北繽紛多彩的創意潮流。

有時旅行真正的快樂，不見得是親睹壯麗遼闊的山水美景，而是人與人之間真摯的情感交流。青年旅舍作為城市與世界各地連結的窗口，除了是城市旅行的資訊站，更重要的是，提供旅人一個如家般的溫暖小窩，在濃濃的台北人情味下，愛上這座美麗的城市。

青年旅舍不僅僅是一間旅館，更可能為城市文化帶來養分。因為它吸引的是對這座城市真正感興趣的旅人，並透過他們傳遞城市的特色與魅力，讓台北隨時充滿新奇趣味、成為值得一遊再遊的城市。



來自國外的背包客，在青年旅舍牆上寫下對旅行的紀念。（施純泰攝）

合法旅館隨時查

台北市政府觀光傳播局提醒您，台北市合法旅館資訊可至台北旅遊網（travel.taipei）或台灣旅宿網（taiwanstay.net.tw）進行查詢，保障您的旅遊住宿安全。



May Rooms 五月家青年旅舍門面雖小，卻別有洞天。(施純泰攝)

老旅館大改造 穿梭時光任意門

文／陳婉箏 攝影／施純泰

南港與北投 2 家存在超過一甲子的老旅館，在競爭激烈的市場中逐漸黯然，由熱愛旅行的新一代經營者接手後，保留舊時光的美好，同時注入時代新力量，並結合在地文化重新出發，變身為文藝味十足的潮旅店，吸引各國旅人前來探索。

May Rooms 讓世界走進來

故事回溯至 2009 年搖滾樂團五月天演唱會時，台北各旅館大爆滿，前來追星的外國朋友無處可住，只好當沙發客，讓原本從事紡織業的 Stone 和老婆興起經營旅館的念頭。夫妻倆承接家族長輩們所傳承下來的南港安樂旅店，將這間建於 1960 年

代的老字號旅店，改造成「May Rooms 五月家」青年旅舍。

與南港路周遭的傳統狹長式街屋格局相同，五月家門面雖小，卻別有洞天。推開 1 樓小門，爬上 2 樓的五月家，明亮空間一掃昔日幽暗，長達 80 公尺，足以容納 5 間套房，還有小巧客廳，來台北學德文的香港旅客侯小姐說，她最愛窩在這小小客廳，與其他房客交流旅遊經。

五月家起先鎖定年輕背包客，3 樓備有 2 間團體房，採上下鋪設計，但因鄰近南港展覽館，加上南港車站有三鐵共構，2013 年重新開幕以來，吸引不少參展的商務客，甚至有中東客人帶著幫傭入住，以便在開放式廚房烹調正宗的穆斯林料理。



上下鋪的團體房，在旅館主人巧手設計下，溫馨中帶著巧思。(施純泰攝)



Stone

探索舊庄茶山

五月家的門口有「小 5」公車可抵達舊庄茶山，我和太太會趁週末時，帶著旅客一探台灣最早的包種茶產地。從示範茶場出發，循著環山步道健行，登高可飽覽台北盆地。小旅行的重頭戲是拜訪在地茶農，品嚐現泡包種茶，茶香揉合人情味的溫潤，揪感心！

May Rooms 五月家

網址：mayrooms.blogspot.tw

地址：南港區南港路 1 段 229 號 2 樓

電話：(02) 2651-1797



五月家青年旅舍牆上的壁畫均出自房客之手。(施純泰攝)

來自各地的旅人一起豐富了五月家，牆上精美的壁畫均出自房客之手。香港插畫家 Felix 用交纏的長髮，比喻旅行交流的喜悅；美國刺青藝術家 Joe 則俏皮地寫上「李厚」（台語：你好），回應台灣人的熱情。

「雖然不能環遊全世界，但我們把全世界的人帶到這裡！」Stone 希望將旅館營造出「家」的溫馨感，進來時是客人，離開時變朋友。五月家也不忘分享改造經驗，透過市府「老旅館復興計畫」，輔導同業轉型。



Solo Singer Inn邀請作家以攝影作品裝飾房間的牆面。(施純泰攝)

Solo Singer Inn 遇見北投舊時光

造訪「Solo Singer Inn」，迷路是正常不過的事，但這不就是旅行的樂趣之一嗎？前身為賓城旅社，已有 60 多年歷史，隱身北投溫泉路曲折巷弄間，車子開不進

來，閑靜得以駐留。曾一度打算熄燈，但在年輕團隊進駐後，接續譜寫故事，並參加台北市旅館升級輔導計畫，更獲得 2012 年台北市「老屋新生大獎」特別獎。

團隊成員 Kate 說，當初花了 1 年時間進行修繕，雖未刻意營造復古風情，但在心存惜物下，保留許多原始設備，包括 1 樓大廳的老式電話交換機、白綠大理石地磚、大面六格鏡，以及樓梯間別致的圓形玻璃燈。成員們也貢獻家中老家具，或是從世界各地跳蚤市場蒐羅來的二手小物，像廁所門把就來自義大利的古董店。

Solo Singer Inn 以英國作家吳爾芙



Solo Singer Inn 旅館內保留了许多老件和小物。(施純泰攝)



Kate

北投市場吃古早味

到北投不是只能泡溫泉喔，我大力推薦旅館附近的北投市場，有空也會帶客人逛逛，貼近在地人生活。這裡有600多個攤位，種類五花八門，除了生鮮蔬果、生活雜貨，也找得到刻印章、繡學號、修鞋修傘等老行業。人氣最旺的當屬各式小吃攤，矮仔財滷肉飯、蔡元益紅茶、上全肉羹等，都是超熱門的排隊美食。

🏠 Solo Singer Inn

網址：www.thesolosinger.com

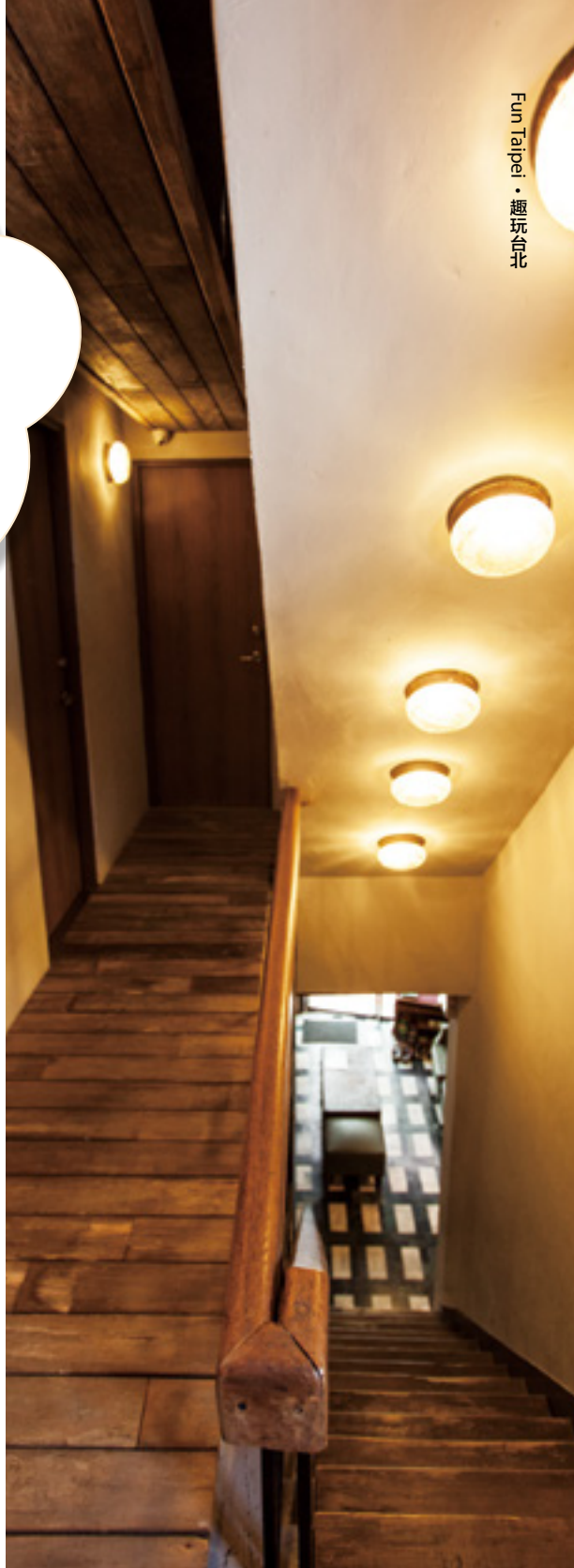
地址：北投區溫泉路 21 巷 7 號

電話：(02) 2891-8312

(Virginia Woolf)《自己的房間》為靈感，邀請 18 位創作者設計房間，例如空間最大的 4 人房，是攝影師杜韻飛與施昀佑的心血，挑高屋頂可見木樑，充滿著自然氣息；作家鍾文音則用攝影作品裝飾牆壁及天花板，讓房客躺在床上也別有風景。

在明信片牆上貼著各國旅客滿滿的感謝，還有一位在上海工作的瑞士藝術家，特地帶來由餅乾鐵盒改造的桌燈與時鐘，以交換住宿；而近來北投公園成為寶可夢聖地，交大江姓研究生就特地偕女友來抓寶，選擇入住在暑假推出優惠價的 Solo Singer Inn。

沒有溫泉、沒有電視，Solo Singer Inn 每間房都有書，期待旅人用閱讀的速度放慢步調，找到自己心中的旋律，創造深入台北的回憶。



Solo Singer Inn 的老屋懷舊氛圍別具風味。(施純泰攝)

新空間玩設計 驚奇創意才是王道

文／杜韻如 攝影／施純泰

除了價格親民之外，設計風格獨特、創新，在質感、軟硬體設備上，也不遜於飯店等級的青年旅館才是王道！本篇介紹的這3家超人氣 Hostel，絕對能顛覆大家的想像。

悠逸行旅 環遊星際之旅

經過台北市重慶南路3段這條林蔭大道時，很難不注意到這棟鮮明醒目的黃白色建築，這家洋溢著青春活潑氛圍的悠逸行旅，開幕不久就已經成功吸引不少來自



悠逸行旅內部的裝潢設計相當富有童趣。(施純泰攝)



住進太空艙造型的膠囊房，讓人彷彿置身浩瀚星際中。（施純泰攝）

日、韓、歐美等地的國際背包客，由此可見其與眾不同的魅力。

一踏入大廳，寬敞明亮的空間給人放鬆自在的感覺，玻璃窗台上擺滿了旅客最需要的旅遊指南。旅館人員 Jeson 說，悠逸行旅提供多種複合式房型，包括男女分層及混合的背包客床位、商務套房，以及最具特色的「星際太空艙」主題膠囊房型，以彩繪天花板加上特殊燈光，營造出充滿奇幻感的夜光星空景致，讓背包客彷彿化身成為漫遊星際的太空人，只要將艙門關上，就能享有不受打擾的隱密空間，來一場奇幻太空之旅。

來自美國的旅客 Lance 和太太 Martin 表示，非常喜歡周遭寧靜的環境氛圍，計畫以 1 年時間環遊多國的他們，在遊歷多個國家後來到台北，對這裡深表好感，特



Jeson

牯嶺街挖老物

我推薦背包客可到鄰近的牯嶺街，進行一趟人文之旅。雖然舊書街盛況不再，但附近仍藏著不少個性咖啡館；或是可到牯嶺街小劇場親近歷史建築、欣賞藝術展演。每年 11 月底這裡還會封街，舉辦一年一度的書香創意市集，不妨來此感受新舊交融的多元活力。

悠逸行旅

網址：www.uinnhotel.com

地址：中正區重慶南路 3 段 38 號

電話：（02）2333-1277

別是大家的熱情和樂於助人的精神，讓他們非常感動，也對台北的交通便利讚譽有加，尤其是在搭乘捷運時，看到每個人都非常守秩序的排隊，令他們印象十分深刻，直誇台北真是個有禮貌與人情味的好地方。



亮黃色外觀的悠逸行旅，十分亮眼醒目。（施純泰攝）

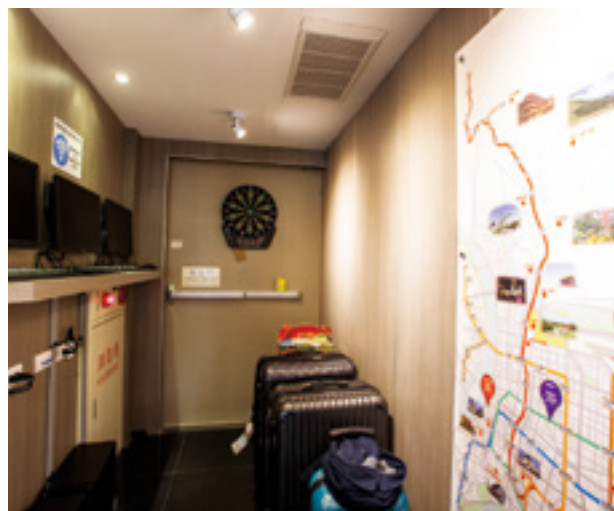


大廳裡擺放的重型機車，搭配室內強烈大膽的配色，呼應「玩客棧」的旅館名稱。(施純泰攝)

玩客棧 旅館變身小酒吧

以強烈大膽的色系搭配霓虹燈光設計的玩客棧，總讓初來乍到的旅客，誤以為來到夜店，而非青年旅館。公共空間大廳的調酒吧台與景觀咖啡吧，常是來自世界各地的住客們，聚集在此互相認識、結交朋友的社交天地。

玩客棧副理 David 說，週末夜或特別節慶時，這裡會舉辦許多活動，不論是住客或是員工，都會一起同歡共樂，氣氛熱鬧非凡，還有不少獨自旅行的背包客，在這



大空間的行李寄放處，就算是帶小孩的夫妻檔背包客，也能輕鬆放置嬰兒車。(施純泰攝)



玩客棧的衛浴空間寬敞乾淨。(施純泰攝)

裡互相結識而成為志同道合的旅伴，之後便一同結伴去旅行。

除了前衛時尚的空間設計和歡樂有趣的交流活動外，舒適安心的休憩空間更是玩客棧最重視的部分。David 說，玩客棧的成立初衷是「為渴望自由的鴿子們，留一雙能夠駐足的溫暖臂膀」。親民的住宿價格、舒適的休憩空間，是玩客棧最令旅人傾心的原因，所有的客房設施都比照星級旅館的規格，讓來自世界各地的旅客，在風塵僕僕的旅程後，有一個既安心又愜意的棲身之所等待著他們；隨時充滿新點子的公共空間，更讓隻身在外的背包客多了另一種樂趣。

來自中國大陸的背包客陳心星，曾經在世界各地住過多達 20 幾家青年旅館，對於玩客棧的硬體設備、清潔衛生和服務人員，她皆感到滿意。她說：「我最喜歡的是這裡的衛浴空間寬敞又潔淨，最棒的是竟然還有免治馬桶，從很多小細節上，都能看到玩客棧為旅客的各項需求設想周到，讓人有種像是在自己家一樣的舒適感。」



David

遊逛中山區個性小店

在中山區的小巷弄間，能發現不少獨具一格的生活小店，像是我很喜歡逛的家具飾品、生活文具，或是創意手作小物，這裡應有盡有，累了再找家氣氛不錯的餐廳歇歇腳、品美食，我相當建議旅客利用一個下午，安排一趟挖寶之行，會帶來不少驚喜喔！

🏠 玩客棧

網址：www.liduohostel.com.tw

地址：中山區南京東路 2 段 11 號 7 樓

電話：(02) 2522-3939



即使是親民的膠囊旅館，玩客棧仍提供舒適與高規格的設備。(施純泰攝)



舒適且設備齊全的旅館，是背包客理想的休憩中繼站。(施純泰攝)

台北發現青年旅舍 燈塔下交朋友

在工業風的空間中擺放著繽紛的家具，搭配前衛時尚的設計品，讓整個旅舍散發著獨特的氣息；最引人注目的是，交誼廳的中間竟然矗立著一座燈塔！這座獨一無二的室內燈塔，正是台北發現青年旅舍的精神標誌。

創辦者是一群熱愛潛水的好朋友，他們原本希望將這裡打造成一個私人聚會、



台北發現青年旅舍的交誼廳中央聳立著一座燈塔，是旅舍的精神標誌。(施純泰攝)



洪駿彥

晴光市場啖美食

台灣小吃的魅力享譽國際，而距離我們旅舍不遠的晴光市場，更是從早到晚都能嘗到在地美味的最佳選擇。用餐時刻人潮總是絡繹不絕，若是想要一次嘗遍所有美食，得要耐心排隊，同時也要有大胃王般的食量。

台北發現青年旅舍

網址：www.discoverhostel.com

地址：中山區民權東路2段21號5樓

電話：(02) 2598-0209



前衛的設計是台北發現青年旅舍讓人印象深刻的原因之一。(施純泰攝)

舉辦講座的空間，但熱愛結交朋友的他們，覺得獨樂樂不如眾樂樂，於是決定讓這裡變身成像燈塔一樣，能照護來自世界各地旅人的安身之處。

設在頂樓的交誼廳功能相當齊全，有整套的家庭廚房設備，以及豐富的書籍和珍貴收藏品。每到夜晚，住客們就會不約而同地來到這裡聚會，除了聊天之外，有些人會帶著吉他來唱歌，或是動手做料理和大家分享。

副店長洪駿彥打趣地說，這裡的住客除了有來自世界各地的國際旅客，和居住在中南部的台灣旅客之外，就連附近鄰居也都是常客，原因是這裡住起來不但比家裡更舒服自在，更重要的是可以交到各國的朋友、增廣見聞，還有住客在這裡一住就是好幾個月。

來自日本的藤光彩香和佐藤友美，很喜歡台北的人文和小吃美食，因此多次來台北自助旅行，2人住在台北發現青年旅舍不過短短4天的時間，就交了不少有趣的朋友，大家還相約日後有機會要再來這裡相聚，她們說，這樣有趣的體驗，是以往住宿在一般旅館中很難經歷到的，也讓她們對青年旅館留下很好的印象。



台北發現青年旅舍提供旅人舒適的安身之處。(施純泰攝)

背包客交流場 打造旅人的家

文／蒙金蘭 攝影／吳金石

城市中的青年旅舍提供了背包客交流、分享和休憩的場域，不但切身瞭解旅人的需求，而且頗具地利之便，非常適合作為探索台北的據點。

杜萊根國際青年旅舍 開啟世界之窗

年紀輕輕的旅館女主人劉謹銓，因為熱愛旅行，也經常投宿各地青年旅舍，在交流中，發現外國人對台灣的印象模糊，因此和美日混血的先生 Satoru 決定投入經營青年旅舍，為旅行的人們打造一個台北的家，藉此也讓國際旅客深入認識台灣。

單車騎行嘗小吃

從旅舍走路約 3 分鐘即可到達基隆河畔的河濱公園，我會推薦旅人傍晚騎乘單車，遊歷燦爛炫目的彩虹橋。再順道去饒河街觀光夜市，吃美食並體驗台式腳底按摩。



Satoru (左) 和劉謹銓 (右)

杜萊根國際青年旅舍

網址：www.sleepydragonhostel.com

地址：松山區南京東路 5 段 399 號 7 樓

電話：(02) 8787-0739



明亮的公共客廳，有許多台北旅遊資訊，背包客可以在此分享情報。(吳金石攝)

杜萊根沒有獨立客房，全都是通鋪式的床位，窗明几淨、空間寬敞；臥室外的公共空間更是寬敞明亮，往往有人坐下來聊天，就會吸引其他住宿者加入話題，打破國籍、語言、年齡、性別的藩籬。像是來自倫敦的 Jack Bailey 和 Mark Terra，本來對台灣毫無所知，只因為一位澳門朋友對他們說：「你們酷愛大自然，那麼一定要去台灣！」所以在兩星期旅行中，他們從台北出發，遊遍太魯閣、日月潭、墾丁，從花蓮騎單車到台東，甚至差點登上玉山！回到台北後，他們也在旅館內和其他國外旅人分享遊記，並表示日後一定還要再來造訪！



福爾摩莎 101 青年旅館不追求硬體設施的豪華，而是提供舒適、親切、符合旅客需求的服務。(吳金石攝)

福爾摩莎 101 青年旅館 以人為本的居所

經常到處旅行的 Vanessa，發現除了美麗的大山大水外，讓人念念不忘的，其實是人與人之間的互動。因此，她決定投身經營青年旅舍，提供國際旅客良好互動的交流平台。

既然以「青年旅舍」為定位，福爾摩莎 101 青年旅館不追求硬體設施的豪華，而是提供舒適、親切、符合旅客需求的服務。旅館的房間除了有背包客們最愛的通鋪，也有擁有無敵窗景的雅房，可以遠眺台北盆地。此處交通便利，也是國外旅客選擇入住的原因之一，像剛進住的韓國背包客，便迫不及待地要到鄰近的臨江街夜市尋覓美食。Vanessa 不忘提醒，走路 10 餘分鐘就能抵達台北 101，也可以搭乘捷運到象山站登山看夜景。



Vanessa

免費導覽遊象山

我們規畫多項免費導覽行程，像是前往四四南村品嚐眷村菜；或是在黃昏時分爬象山，然後在山上欣賞夜景。若是已造訪台北多次的旅客，則會帶遊隱藏在高樓、巷弄間的日式建築遺跡。

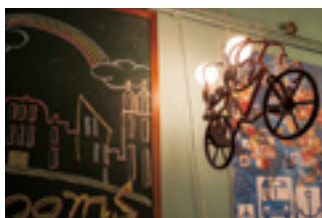
🏠 福爾摩莎 101 青年旅館

網址：www.hostelformosa.com

地址：信義區基隆路 2 段 115 號 9 樓

電話：0955-780-359

多年經驗累積，Vanessa 越來越深信台灣的「人情味」是吸引觀光客的一大關鍵。「有太多旅客跟我說，他們財物不小心遺留在計程車或是商店內，但幾乎沒有找不回來的。」台北的治安與人情味真的令國際訪客印象深刻，也很值得驕傲。



趣玩台北

Fun Taipei



沿虛線剪下

UNI[®] water





TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT

觀光傳播局
Department of Information and Tourism



廣告

TAIPEI

&

TOKYO

東京，每次造訪它，都可感受到超越想像的感動，
享受發現屬於自己的東京之快感。

Unique

Excellent

Exciting

Delight

Comfort