No. 611
12/2018

Taipei Pictorial

台北畫刊

城光｜人文｜旅遊｜飲食｜新知

台北
幸福暖冬

undiscovered taipei
你所未見的台北

Taipei Pictorial 台北畫刊
No. 611
12/2018

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物，是認識台北風貌的園地。

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

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1年（12期）
劃撥帳號：16630048
劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局
◎國內————新台幣300元（平寄）
◎香港／澳門————新台幣600元（航空平寄）
◎亞洲————新台幣780元（航空平寄）
◎歐、美、非洲——新台幣888元（航空平寄）

台北畫刊讀者服務電話：
編輯：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7563
發行：1999（外縣市 02-2720-8889）轉 7564
e-mail：taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

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
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
美麗華遊客中心
梅庭遊客中心
URS44大稻埕遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站
台北地下街行政服務中心

機場、捷運

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

展演場所

自來水博物館（售票口）
北投溫泉博物館
北投文物館
客家文化會館
客家文化主題公園
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
台北市藝文推廣處
大稻埕戲苑
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館
台北當代藝術館
台北二二八紀念館
紀州庵文學森林
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
士林官邸
逸仙公園
華山1914文化創意產業園區
松山文創園區
台北市孔廟遊客中心
關渡自然公園
芝山文化生態綠園
寶藏巖國際藝術村
撫臺街洋樓
郭子儀紀念館
水源劇場
三井倉庫
臺灣新文化運動紀念館
台北小巨蛋服務台
台北探索館服務台
台北市中山堂
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
台北故事館
中山親子旗艦館
北投親子館
新富町文化市場
國家表演藝術中心國家兩廳院（表演藝術圖書館）
中正紀念堂
臺灣博物館
臺灣公路博物館
台北國軍英雄館
國軍歷史文物館
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館
孫運璿科技人文紀念館
錢穆故居
國家文創禮品館

書局、戲院

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

百貨、店內閱讀等

路易莎咖啡（部分門市，限店內閱讀）
摩斯漢堡（部分門市，限店內閱讀）
伯朗咖啡（台北市、新北市各門市，限店內閱讀）
丹堤咖啡（部分門市，限店內閱讀）
麥味登（台北市各門市，限店內閱讀）
IS Coffee（台北市、新北市各分店）
咖啡弄（台北市各分店）
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9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
台北市信義公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市動產質借處
台北市社區營造中心
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
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）

幸福暖冬 有溫度的台北

即將迎接新的一年，今年底就用台北人的熱情跨過2018的冬季！

年底最令人期待的耶誕節和跨年，有一系列熱鬧滾滾的歡慶活動等著你來參加！集結了四大特色商圈和多間百貨業者的「跟著市長去找熊，一路Party到耶誕」，邀請你跟著熊讚一起尋寶；「公館聖誕季」有繽紛燈飾和主題花牆造景，讓你感受滿滿的佳節氣氛。

眾所矚目的「台北最High新年城」跨年活動，今年融入電競和電音元素，讓你一整晚放電不停歇！若想和三五好友團聚，就選擇圍爐吃火鍋，笑談今年有趣的點點滴滴；想要在年末來場放鬆身心的饗宴，可以試試平價溫泉或足湯，洗去一年來的疲憊。歲末年終也是送禮的熱門時節，不妨選擇送禮兼做公益的禮品，送暖做愛心。

數位科技崛起，冰冷的電子螢幕與鍵盤占據了我們大部分的生活，不妨動動雙手傳遞溫暖與感動。本期「趣玩台北」要帶你重溫手作的樂趣，從練好美字開始，今年跨年祝福朋友不傳Line，送上親手做的卡片，親筆傳達心意，也自製專屬自己的手帳本，訂立新年計畫，展望精彩豐富的來年！

目　錄

CONTENTS

（攝影／李威德）

01 **編者的話**

04 **台北本色**

大視界
06 動靜皆宜的台北新美學　台北101董事長張學舜

封面故事
10 暖到心坎裡　台北幸福暖冬

12 耶誕、跨年越嗨越暖　Let's Party一整月

16 暖身暖心加溫感情　歲末年終火鍋歡聚

20 200元有找　小資族暖暖泡湯趣

24 有愛最暖心　愛心送禮過新年

今昔驚喜
26 北投百年女巫之湯的前世今生

嘗一口台北
30 手工湯圓各有千秋
32 山頂鳥創辦人李雲霓　舌尖上的親情

描繪城廓
34 迪化商街的起源／魚夫
36 翻閱12月的城市記憶
38 老師傅手工打造個人品味

老外迺台北
40 蒐集台北聲音的洋耳朵　阮安祖

城市萬象
42 公民總主筆：草間彌生與同志婚禮／張鐵志
44 來去溫泉旅店過佳節
48 記憶／李敏勇
50 祖孫之旅蹦出生活驚喜
52 居家防範隱形危機
54 辛曉琪為摯友投身反酒駕
56 藝術提倡永續未來
58 旅館節電補助大放送
59 來去台北捷運找米奇
60 認助清寒學子讓愛延續

台北動次動
62 市府活動行事曆

畫話台北
64 冬季台北泡湯跑趴／獵人

Taipei Pictorial
台北畫刊
城光｜人文｜旅遊｜飲食｜新知

中華民國57年1月創刊
107年12月10日出刊

發行人　陳思宇
總編輯　謝佩君
副總編輯　鄒佳穎
主編　鄭雅萍・涂敏
責任編輯　潘逸凡・劉子立・司徒懿・王彥云
蔡政傑
行銷企畫　陳其睿・李炎欣・邱思穎・林彥男
李宗岳
封面素材　成若涵

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
傳真　02-2720-5909
網址　www.tpedoit.gov.taipei
Email　taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作　精鏡傳媒股份有限公司
社長　裴偉
副社長　陳志峻
總編輯　廖志成
總監　陳素秋
主編　高儷綾・林宜聰
編輯　陳美靜・吳宜菁・蔣欣倫・陳昱潔
攝影總監　鍾國偉
美術總監　吳勝偉
美術主任　張達偉・許承祐・米承鶴
電話　02-6636-6800
製版印刷　秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號 2005700037

本刊全部圖文均有著作權，未經本刊同意不得使用或取材

中華郵政台北雜字
第1164號執照登記為雜誌交寄
每本定價25元

台北畫刊　台北市政府LINE

華燈初上　夜色點亮
光影交織　台北點點繁華

文／編輯組
攝影／陳裕元　IG：@frankucc
拍攝地點／信義商圈

和興

台北101董事長張學舜的辦公室掛著台灣藝術家黃本蕊的創作，可愛療癒。

動靜皆宜的台北新美學

台北101董事長 張學舜

文／許凱森　攝影／賴智揚　圖／台北101提供

於2004年完工的台北101，是最常被用來代表台北市的重要建築地標，今年9月接任台北101董事長的張學舜，辦公室當然少不了台北101的建築標誌，但我們發現沙發背後的牆面上，掛著6幅台灣藝術家黃本蕊的兔子版畫創作，柔和色彩搭配可愛療癒的畫風，讓我們對這位董事長的性格充滿想像。

結合植栽　飯店成世外桃源

擁有豐富政商經驗的張學舜，近期最引人注目的成績就是在短短2年內，大刀闊斧地改造圓山大飯店的企業文化，保留具歷史意義的傳統建築，再注入現代創意元素，呈現混搭的新美學。

他將大自然帶入飯店1樓的松樂軒咖啡廳，以台灣原生的姑婆芋、拖鞋蘭、蒲葵、芭蕉、香蕉花等植栽，在古典建築中打造豔麗大方的亞熱帶山林景觀，熱情地呼喚旅人駐足觀賞。

張學舜認為植物是朝氣蓬勃的表現，除了把綠意帶進室內，原本空曠的大廳和中庭廣場也不定期安排樂團演奏；1,500坪的戶外池畔婚禮企畫，更是讓圓山大飯店的婚宴市場重啟商機。

張學舜說：「觀光旅遊業是體驗經濟，

台北101辦公大樓大廳將首度開放舉辦「#party101 爵士之夜 Lounge Party」跨年派對。（圖／台北101提供）

我把看到的景致、聽到的音樂、吃到的料理，全都重新改造定位。」他親自與同仁到花市挑選花材、花器，聽取同仁的意見，並帶領同仁動手改造空間美學。他一一巡視每間客房，發現明明可以欣賞到基隆河景致的房型，窗戶都被屏風遮蔽，他便下令拆除屏風，並將訂房網站上的照片全部更新重拍，讓景觀房成為吸引旅客入住的賣點。

這樣的改革讓圓山大飯店轉虧為盈，更使台灣人記憶中的圓山有了不一樣的風貌與服務。

時尚創意　打造冬季旅遊品牌

從張學舜提出的觀點，不難理解從他手裡打造出的圓山大飯店的確變得相當有氛圍，也佩服他能夠在不算長的時間內施展魄力與效率，讓老字號的圓山大飯店注入新生的青春活力。

張學舜不認為接任台北101董事長是跨產業，他說，台北101除了大樓商場、購物中心之外，也有觀光旅遊事業處。對於城市行銷，張學舜有他自己的創新觀點：「台北現在開始有涼意，相對於緯度更高的寒帶國家，台北冬天的陽光和人情味還是相當溫暖的，這是吸引他們來台北過冬的一大優勢。」

張學舜希望形塑台北101成為冬季跨年旅遊的第一品牌，以及能夠代表台灣現代文明和生活美學的場域，除了將世界潮流品牌引進台北，也要把台灣的自創文化品牌推廣到全世界。

言談中，可以感受到張學舜對於美學的堅持，不論是圓山大飯店或台北101，在不同的行業與空間，只要懂得運用巧思，都能營造出全新的感官饗宴。重視細節的他甚至用手機拍下樓層間的布置，和大家討論，希望讓台北101的每個角落都能看出用心。

嗨翻派對　近距離跨年煙火秀

新官上任的張學舜馬上要迎接的就是跨年。今年，台北101仍將與台北市政府共同主辦跨年大秀，每年備受期待的重頭戲——煙火，除了規模更勝以往，內容串聯在地與國際的跨界元素，以及代表台灣文化的整體設計，也是全世界唯一結合動畫、燈光、音效、煙火的超高大樓跨年活動。在施放煙火的同時，台北101也加入減碳平衡的概念，提出「熄燈平衡時間」來達成碳平衡，體現身為世界最高綠建築新典範以及最高公益平台的公共性角色。

今年的跨年活動除了煙火秀外，張學舜的創意就是首開先例，擴大舉辦推出長達一個半月的「#party101」。從12月1日起，陸續推出不同主題的購物優惠和特別活動，89樓觀景台也同時祭出門票優惠，希望吸引不同消費族群。

就連從來不曾對外開放使用的台北101辦公大樓1樓大廳，也破例在跨年夜開放1,010位民眾購票入場，企圖打造信義區最大氣、最挑高、最史無前例的跨年派對，更限量開放其中500位民眾購票登上觀景台，近距離觀賞絢麗的高空煙火，感受「在煙火中看煙火」的獨特魅力，創造一生必來一次的獨特體驗。

多元城市　詩意浪漫有活力

長時間獻給工作的張學舜，最享受和家人相聚的時光。全家人一起到戶外綠地愜意地散步聊天，只要半個小時就能到達陽明山、圓山、松山菸廠、大安森林公園等地，郊山綠意近在咫尺，遠離塵囂不必離開台北市。張學舜雖然不是台北人，但他十幾歲就上台北求學，在他眼中，台北是個優雅的城市，有素質、有活力、有溫暖的人情味，而且不管走到哪，都能隨時找到一個富有詩意或是浪漫漂亮的角落，給自己一點停頓的空白，欣賞城市的景色。

張學舜向我們透露不少他的口袋名單，同樣位於信義區的台北寒舍艾美酒店，在1樓大廳北緯25，或到松菸誠品行旅喝咖啡，到國父紀念館旁的相思李舍喝奶茶，陽明山的屋頂上景觀餐廳看夜景，或是到迪化街吃滷肉飯、蚵仔煎，台北的特色店家包羅萬象，他直說：「住在台北真的很幸福。」

張學舜眉飛色舞地暢談未來對台北101的規畫和想法。

暖到心坎裡

台北幸福暖冬

文／潘逸凡　攝影／林弘斌

有人說，今年是暖冬；
也有人說，這個冬季會很冷。
無論如何，在台北，總能找到溫暖角落……
回首2018年三百多個日子，或許忙，興許累，
12月午後的暖陽，彷彿在為辛苦一年的我們加油打氣；
夜晚閃耀幸福光芒的耶誕燈飾齊放街頭，捎來溫暖祝福；
進入跨年倒數時刻，跟著台北最High新年城狂放電，
在璀璨的煙火下同許新年願望。
歲末年終，走入山林泡湯賞景，團聚圍爐笑談一年事，
選個好禮送暖做愛心，跟著市長找熊添樂趣，
大大擁抱日常小確幸，蓄積台北人的熱情與活力！

萬眾矚目的台北最 High 新年城，是不容錯過的跨年盛事。

耶誕、跨年越嗨越暖

Let's Party一整月

文／許凱森　攝影／李威德
圖／台北市觀光傳播局、台北自來水事業處、台北市商業處提供

一年一度的耶誕節即將到來，除了和親朋好友交換禮物、享用大餐之外，如何玩出最溫暖的12月？ 2018耶誕、跨年來台北，好逛、好買又好玩，保證絕對不一樣。

跟著市長去找熊　抓寶一族來取暖

你是抓寶一族嗎？ 12月的台北街頭，可能再次出現大批低頭族忙著抓寶的景象，但這次要抓的不是神奇寶貝，而是「熊」。

台北市政府今年與15家百貨業者合作，更進一步串聯朝陽、華陰、後站及五分埔等四大商圈，共計超過90家業者推出各項購物優惠，也首度結合超高人氣的熊讚陪大家一起過耶誕，不僅推出17款限量派對熊（15款百貨版、1款商圈版及特別與MILU DESIGN合作推出的市府版），還運用AR擴增實境技術，既有趣又吸睛，預料將再度掀起一波抓寶熱潮。

即日起至明年1月3日，只要下載App「AliGala」，到活動合作的各大百貨及商圈蒐集任3種熊讚虛擬配件，加上指定兌換店家當日單筆消費300元滿額憑據，就能得到該店家的限量派對熊，各款派對熊數量有限，

台北自來水園區的公館聖誕季活動，營造濃厚的佳節氛圍。（圖／台北自來水事業處提供）

換完為止；另外，於活動期間蒐集15種不同配件，可於明年1月4日到台北市政府兌換限量市府版熊讚。

快跟著熊讚一起在台北尋寶，探訪各大百貨及特色商圈，感受台北市耶誕歡樂派對氛圍，邊逛街還能享受抓寶樂趣，一路血拼到耶誕！

公館聖誕季　浪漫回憶笑容暖

除了盡情享受購物優惠與尋找熊讚的樂趣之外，台北自來水事業處主辦的2018公館聖誕季，也將展開為期1個月的主題活動，台北自來水園區內布置閃亮繽紛燈飾，並以上千株聖誕紅打造大片的耶誕主題花牆，不論遠距離取景或是近距離拍照，都能呈現不同風貌。花圃及景觀池旁也特別增設玫瑰花燈庭園，為自來水園區的夜晚增添浪漫優雅氣息。

公館聖誕季也同樣運用AR擴增實境，結合熊讚設計多款聖誕季專屬圖像相框，只要透過App下載掃描圖樣，就可以和熊讚一起在自來水園區內，留下獨一無二的溫暖回憶，拍照後連結TAIPEI WATER臉書遊戲，經由臉書打卡與分享，還有機會得到精美好禮。

而最受矚目的大型音樂會將在12月22日舉辦，當天全面開放免費入園，為現場民眾帶來氣勢磅礴的交響樂曲和滿滿的溫暖祝福，不論是常造訪自來水園區的民眾，或初來乍到的觀光客，都能夠感受公館商圈與眾不同的藝文魅力。

台北最High新年城　四電狂嗨身心暖

台北最High新年城曾被CNN票選為絕對不能錯過的亞洲跨年晚會，也是全台民眾最引頸期盼的跨年盛事，年年別出心裁、年年超越以往，除了舞台上的超炫視覺聲光和超強明星卡司的唱跳陪伴，整個信義商圈周邊店家也會開辦自己的跨年活動，互相串聯好不熱鬧。

今年跨年活動以「狂放電」為主題，結合四電：電音、電競、電商與電頻，首度將電音、電競搬上跨年舞台，有以台北意象為主題的精彩特技表演，超強卡司包括韓國當紅團體EXID首度來台跨年演出、華語樂壇天后張惠妹、金曲嘻哈天團頑童壓軸演出，以及享譽國際、有「天使手指」之稱的國際鋼琴家陳瑞斌，用嘻哈High翻跨年夜，除了電視全程轉播外，並結合不同手機平台App和YouTube、Line、Dailymotion、Twitch等即時轉播跨年活動。

信義商圈繽紛街景　吃喝玩樂氣氛暖

此外，信義商圈從耶誕節前就開始營造浪漫繽紛的街景，信義誠品將會出現一座浪漫玻璃屋，並備有精美卡片，民眾可在現場寫下祝福送給親朋好友；香堤大道則有美輪美奐的夢幻耶誕樹和精彩攝影展；而在跨年連假，台北市政府東門廣場將有特色商家販售跨年限量商品、特色胖卡餐車等，吃喝玩樂都可以電子支付，讓你眼睛、嘴巴、雙手都閒不下來。

不是電音咖也沒有關係，跨年夜到the WALL、小地方展演空間、Revolver等獨立音樂場域，選一場符合自己風格的演唱會，雖然人群密度較低，卻和台上歌手的距離更近。在台北跨年，可以和大家一起狂歡同樂，也可以在不同角落找到屬於自己的慶祝方式。

年底是揮別過去、迎接嶄新未來的時刻，不論是和三五好友跟著電音嘶吼，和同好一起狂歡，或是牽著戀人的手漫步信義商圈，無論用什麼方式、在什麼場合，即使是寒冷的冬天，一起度過的節慶氛圍都是最溫暖的。

「跟著市長去找熊　一路Party到耶誕」讓民眾購物還能抓「熊」尋寶。（圖／台北市商業處提供）

活動資訊

跟著市長去找熊　一路Party到耶誕

即日起至明年1月3日，下載App「AliGala」，到台北101、微風、Bellavita、統一時代、誠品、新光三越、大葉高島屋、SOGO、ATT 4 FUN、京站、明曜、威秀影城、美麗華百樂園、美麗新廣場、遠東等15家百貨業者，以及朝陽、華陰、後站及五分埔等四大商圈，蒐集熊讚的虛擬配件，加上消費滿額憑據，就能兌換實體限量版熊讚，數量有限，換完為止。

公館聖誕季

12月每週五至週日及12月31日，自來水園區延長開放至20:00（購票至19:00），16:00後推出優惠購票方案。12月22日大型音樂會全天候開放免費入園。

暖身暖心加溫感情

歲末年終火鍋歡聚

文／洪釧瑜　攝影／林煒凱、林育緯

每到冬天，火鍋就成為聚餐的首選，不管是中式、日式還是西式鍋物，用熱呼呼的鍋暖和身體，當作自己努力了一年的獎賞，也可與三五好友相約圍爐吃鍋，笑談今年發生的趣事回憶，拉近彼此的距離，暖了身體也暖了心！

罌粟牛尾麻辣鍋　順潤清甜

說到圍爐，一次能吃到辣味和清湯兩種口味的麻辣火鍋是許多人的最愛，尤其是吃辣之後身子變得暖和，十分過癮舒暢。

主打特色麻辣火鍋的「食徒」，以大量辛香料與中藥材一起熬製的麻辣鍋，結合了花

「罌粟牛尾麻辣鍋」湯頭喝起來清甜，口感清爽。

打狗霸菜盤食材豐富，還有多款湯底可供選擇。

椒的麻、朝天椒的辣、辣椒的香，熬煮出令人難以抗拒的美味。

招牌的「罌粟牛尾麻辣鍋」與一般麻辣鍋大不同。先將牛大骨慢火熬煮超過24小時，再放入牛尾熬燉，讓牛尾的膠質盡釋湯中，牛尾的清甜中和麻辣的強烈感，湯頭層次感更加鮮明。因此，食徒標榜自家的麻辣湯不但可以喝，而且辣度越高越好喝。

店內每天晚間舉辦的各式活動，更是將用餐氣氛炒熱到最高點！身著布偶裝的工作人員帶來最流行的舞蹈，客人只要打卡上傳照片，就能玩一次店家設計的遊戲機，有機會獲得折扣或免費料理等各式獎品，讓客人們有吃有玩又有賺。

各式風味鍋　分量豐富超值

好友團聚時想要能自行決定喜愛的湯頭，可以選擇個人鍋，多人聚餐時每人點不同的湯頭，就能一次品嘗到多種口味。

而「打狗霸」憑藉著母集團海霸王的優勢，以平實的套餐價格，提供Prime牛肉、台灣沿海現流新鮮海產、自家生產的安心丸餃類等食材，套餐內甚至有野生黑鮪魚生魚片，就是要讓客人擁有物超所值的享受。

除了基本的日式和風鍋，打狗霸還提供四川麻辣鍋、石頭火鍋、壽喜鍋共4種湯頭供選擇，每季更會額外推出2種新口味的湯底，供喜歡嘗鮮的顧客選擇。此外，打狗霸也貼心地從食量區分套餐類型，想好好犒賞自己的話，可以點高單價的海陸鍋；想當一日大胃王，則可點吃到飽，多種湯頭口味、餐點型態，打狗霸一應俱全，可以滿足不同需求。

來嘗鮮的劉先生說，這樣的價格能品嘗到這樣的食材，覺得CP值很高，下次想約好友再來用餐。

食徒
地址　大安區忠孝東路四段216巷19弄17號　**電話**　02-2711-9508
營業時間　週二至週四17:00～22:30、週五17:00～23:30
週六12:00～23:30、週日12:00～22:30

打狗霸
地址　萬華區昆明街46號（昆明店）
電話　02-2331-3677
營業時間　11:00～24:00

名古屋紅味噌鍋　辣度任你選

赤味噌是日本名古屋的代表性名產，也衍生出多樣化的赤味噌料理，而當地最大的火鍋連鎖店「Akakara赤から鍋」，便將最道地、最正宗的赤味噌鍋帶進台灣。

店內的祕傳赤紅湯頭火鍋，以日本直送的名古屋赤味噌與特選辣椒調製而成，提供零級到十級的辣度供客人選擇。

第一級辣度能淺嘗到辣椒香氣，適合不擅長吃辣的人，第三級辣度約莫與泡菜相同，適合可以接受微辣口味的顧客，第五級則等同麻辣鍋的小辣，多種辣度，讓顧客想吃多辣，就吃多辣。

如果覺得十級辣度不夠看，不妨來份台灣店特別研發的「地獄鍋」，除了赤味噌外，還加入了較日式味噌甜的台灣味噌與魔鬼椒、辣椒等調味料，辣度更高，鹹度也較適中。身邊有愛吃辣的朋友嗎，不妨相約來這裡挑戰多種等級辣度，一起度過火辣辣的跨年夜！

「Akakara赤から鍋」的祕傳赤紅湯頭火鍋，提供多種辣度供顧客選擇。（攝影／林育緯）

Akakara赤から鍋
地址　中山區中山北路一段71號（中山旗艦店）
電話　02-2523-8922
營業時間　平日17:00～24:00、假日11:30～24:00

少見的「法式澄清湯Consommé」火鍋湯頭，呈現澄澈金黃的色澤。（攝影／林育緯）

法式澄清高湯　愈煮愈有味

法式料理的「法式澄清湯Consommé」，須經過繁複的熬製與過濾步驟，讓湯頭呈現澄澈金黃的色澤，被認為是法式料理中最頂級的湯品。

而「鐵支涮火鍋TIGI HOT POT」，精選老母雞、土雞三節翅、蒜苗、西洋芹、紅蘿蔔、新鮮百里香、月桂葉等材料，以慢火熬煮6小時而成法式澄清雞湯，過程中反覆撈除雜質，熬煮出的湯頭不僅清甜，加進火鍋食材烹煮後，食材鮮味釋放在湯裡，滋味更豐富。

用餐時，工作人員會幫客人剝蝦殼、分切爆漿手工丸等，宛如朋友般的互動寒暄，貼心服務在寒冷的冬天更顯暖意。

熱騰騰冒著香氣的火鍋，讓人感受到暖意直達身心，歲末年終來點暖胃鍋物，與親朋好友歡樂圍爐，迎接新一年的到來。

鐵支涮火鍋TIGI HOT POT
地址　大安區和平東路一段141巷6-1號（和平創始店）
電話　02-2391-1798
營業時間　11:30～14:30、17:30～22:30

200元有找
小資族暖暖泡湯趣

文／許麗芩　攝影／許宜容、楊彩成　圖／瀧乃湯溫泉浴場、日月農莊提供

寒冷的冬天來臨，不妨在年末來場放鬆身心靈的溫泉饗宴，在台北可前往北投和陽明山泡泡免費足湯，或是享受200元有找的平價溫泉，讓溫熱的泉水舒緩小資族平日的忙碌與辛勞。

免費足湯　呼朋引伴齊享受

想到北投泡湯，坐捷運就能抵達。台北市觀光傳播局特別在新北投捷運車廂內設置「熊讚溫泉列車」，列車內吸睛的大型熊讚公仔是拍照打卡熱點，車廂內首創由旅服員提供旅遊諮詢服務，讓民眾眼睛一亮。

北投有3處免費足湯園區，是小資族的最愛。從捷運新北投站出站步行約10分鐘，可以抵達復興公園泡腳池園區。公園內設有綜合球場、兒童遊樂區等休閒設施，用木構材質裝飾遮棚的泡腳池園區，頗具懷舊意象。此處的泉水主要來自地熱谷泉脈，屬酸性硫酸鹽氯化物泉。此處泉質世界少有，吸引許多民眾前來，即使在平日也可見滿滿人潮。來自土城的徐小姐自從3、4年前來此處泡腳之後，感覺身體許多小毛病都改善很多，所以即使每趟都得舟車勞頓，照樣樂此不疲，有時一週報到3、4次，還會呼朋引伴同享足湯樂，她也因此結識許多同好，邊泡腳、邊聊天，不亦樂乎！

北投還有泉源公園和硫磺谷這兩座泡腳池園區，前者為青磺、後者為白磺泉源。復

北投熊讚溫泉列車的車廂內有旅服員提供諮詢。（攝影／許宜容）

硫磺谷泡腳池常見滿滿人潮。

泉源公園泡腳池是青磺泉質溫泉。

興公園泡腳池管理工作人員陳賢德表示，3處泡腳池園區的景觀環境都很優美，頗受民眾青睞，其中復興公園因鄰近捷運站、規模較大，人潮也最多。

如果想在視野更遼闊、更清幽的環境享受足湯，不妨前往陽明山的公共溫泉浴室。冷水坑公共溫泉浴室位於陽明山國家公園，為含鐵質的弱酸性碳酸氫鹽泉，除了設有日式建築的男湯、女湯，也有一處免費泡腳池，許多阿公、阿嬤會特別從山下搭公車來此泡湯。另一處前山公園公共浴池也是許多民眾的私房景點，泉質屬白磺泉，環境優美秀麗，到處可見流水、小池及茂密的樹蔭，邊泡腳還可觀賞不遠處的山巒美景，令人身心舒暢。

小資泡湯　年末暖身小確幸

若想全身浸入暖和的溫泉池中、又不想花大錢的話，可以前往小資族也負擔得起、200元有找的地方，享受泡湯小確幸！

成立於日本時代的瀧乃湯溫泉浴場為青磺泉質，是新北投溫泉區現存最古老的日式泡湯浴場，其日式建築外觀在大樹濃密的鬚根和綠蔭映襯之下，顯現古樸雅致的韻味，走入其中，男女大眾湯及湯屋皆瀰漫日式風情。曾有網友分享來到瀧乃湯這個百年浴場時，遇到一群熱心的婆媽教導她泡湯禮儀，還偶遇了幾個從香港和韓國來的外國旅客，一起學習與溫泉熱湯相處，發現「原來泡湯也能是一種修行」；另外也有網友大讚這裡是很舒適自在的地方。

北投青磺名湯是近年來北投相當夯的平價泡湯去處，泉質同樣為珍貴的青磺泉，有大眾湯、雙人湯屋及溫泉魚泡腳等服務，館內的溫泉魚區頗受民眾喜愛。如果單純享用大眾湯，每人最多只要一百多元，價格親民，CP值超高，生意相當熱絡，因不接受預約，現場常見拿號碼牌排隊等待的人潮。

瀧乃湯溫泉浴場是北投現存最古老的日式泡湯浴場。（圖／瀧乃湯溫泉浴場提供）

日月農莊價格親民、CP值高。（圖／日月農莊提供）

北投青磺名湯工作人員吳淑珍觀察，除了北投在地的長輩是死忠粉絲，年輕的泡湯客也不少，通常下午2、3點以年輕客人較多，3、4點左右則以老人家為主。「我覺得來到這裡泡湯的老人家，外表看來都顯得年輕有活力耶！」她說。

陽明山馬槽地區日月農莊的泉質為青磺泉質，此地結合餐廳及泡湯雙重享受，常來泡湯並想省錢的話，不妨購買大眾池或個人湯屋均可使用的溫泉券，每人每張約150元，是小資族口耳相傳的「名湯」。日月農莊建築大都以天然木材打造，開闊的環境隨著天氣的轉變，可感受不同風情，頗具山林野趣，如果晚上前來，在半露天的大眾池泡湯時還可夜攬清風、觀星望月呢！

無論是寒冬或暖冬，都很適合專程來台北泡湯，既暖身又暖心，泡出濃濃的幸福味。

新北投泡腳池園區
開放時間 週二至週日08:00～18:00，週一休園
電　　話 0979-185-878

・泉源公園泡腳池園區
位　置 北投區珠海路155號（義方國小正對面）
・復興公園泡腳池園區
位　置 北投區中和街61號對面
・硫磺谷泡腳池園區
位　置 北投區泉源路77號斜對面（陽明山國家公園硫磺谷遊憩區內）

瀧乃湯溫泉浴室
地　　址 北投區光明路244號
電　　話 02-2891-2236
開放時間 大眾湯06:30～21:00（週五至23:30）
每週三公休

北投青磺名湯
地　　址 北投區中央北路一段12號1、2樓
電　　話 02-2895-3030
開放時間 24小時，全年無休

冷水坑公共溫泉浴室（陽明山國家公園管理處）
地　　址 士林區菁山路101巷175號
電　　話 02-2861-0036
開放時間 第一場 06:00～09:00
第二場 10:30～13:00
第三場 14:30～17:00
第四場 18:30～21:00
每月的最後一個星期一（遇國定假日順延一天）及農曆除夕休館

日月農莊
地　　址 士林區竹子湖路211巷8號
電　　話 02-2861-4096
開放時間 07:00～23:00，全年無休

前山公園公共溫泉浴室
地　　址 北投區建國街7-1號（男公共浴室）
北投區紗帽路108-1號（女公共浴室）
電　　話 02-2861-6361
開放時間 第一場 04:30（男）/ 05:00（女）～07:30
第二場 09:00～11:00
第三場 13:00～15:00
第四場 16:30～19:00
週一僅開放至12:00

（以上開放時間若有變動，請依各單位公告為主）

有愛最暖心
愛心送禮過新年

文／許麗芩　圖／唐氏症基金會、兒童福利聯盟、台灣兒童暨家庭扶助基金會提供

一年將盡，年節的氣息漸濃，很多人開始思考年關送禮的禮物，不妨選購公益團體庇護商店的愛心禮品，除了讓收禮者感受送禮者的祝福，也讓禮物更有意義！

唐氏症基金會　愛不囉嗦庇護商店

「愛不囉嗦」是唐氏症基金會打造的公益品牌，針對無法在一般工作職場就業的心智障礙者，透過庇護工場安排就業服務員教導他們從烘焙、摺紙盒、貼標籤、包裝到販售等工作，進而讓他們獨立自主生活並融入社會。唐氏症基金會公益行銷處周美汝表示，有些唐寶寶本來很害羞、不敢開口，經過訓練後，不但會有禮貌地招呼客人，掃地可以掃得很乾淨，玻璃門也擦得亮晶晶，還能向客人介紹商品。

年節送禮，唐氏症基金會推薦「愛啟程手感餅乾禮盒」及「繽紛九宮格禮盒」。在每一間「愛不囉嗦」庇護商店裡，唐寶寶不僅是烘焙師傅的最佳小助手，同時也是學習迎賓待客的小主人，在烤箱裡被溫度擁抱的不只是餅乾，而是一份希望，每一份愛心都將實現唐寶寶與心智障礙者自立生活的夢想。

1.「愛不囉嗦」庇護商店推出「繽紛九宮格禮盒」。（圖／唐氏症基金會提供）
2.「家扶認同悠遊卡星光版」讓民眾用簡單行動支持愛心計畫。（圖／台灣兒童暨家庭扶助基金會提供）

兒童福利聯盟　愛孩子小舖

以「給孩子一個更好的世界」為核心理念的兒童福利聯盟，於2010年成立「愛孩子小舖」，今年即將推出的公益賀年禮盒，除了適合送禮的茶餅禮盒，也有偏鄉孩子繪製的紅包袋組、弱勢媽媽手工縫製的布製紅包袋、孩子繪製的春節隨行杯等，都是相當應景實用的愛心商品。兒福聯盟也推動「一力米手作工坊」，協助弱勢家庭失業的小米爸媽學習一技之長，縫製手作義賣品，用一針一線的厚實溫暖，縫補家的缺口，守護孩子有個安穩的家。

兒福聯盟資源發展處張專員提到，有次帶著幼兒園的小朋友到街頭販售義賣品，一

兒童福利聯盟以「給孩子一個更好的世界」為核心理念，期望給孩子一個溫暖的家。（圖／兒童福利聯盟提供）

位穿著樸素的老奶奶上前詢問，並從略微脫線的口袋中掏出零錢包購買了商品，還跟他們道謝，讓他們很感動。「這並不是一個多麼亮眼的故事，卻讓我們牢記心中，謝謝社會大眾對孩子的關愛，因為有你們，兒福聯盟才能踏入孩子的世界，我們會繼續一本初衷努力下去！」

家扶基金會　認同悠遊卡

財團法人台灣兒童暨家庭扶助基金會是一個關懷弱勢兒童及其家庭的國際性非營利組織，曾製作端午節香包，或是義賣「就是要抱緊頸枕」等應景愛心商品。

今年基金會與悠遊卡公司公益合作，發行「家扶認同悠遊卡星光版」，民眾於2020年6月30日之前，持認同悠遊卡的每筆消費（交通除外），悠遊卡公司將會提撥消費額千分之3給家扶基金會，邀請民眾一起幫助孩子翻轉清貧，點亮屬於自己的星光！

就如家扶基金會呼籲：「助貧不是一個人做很多，而是每個人都做了一點。」無論透過何種愛心管道，只要您的一點點心意，就能送暖做愛心，讓送禮變得更有意義。

唐氏症基金會「愛不囉嗦」庇護商店

兒童福利聯盟「愛孩子小舖」

家扶基金會「認同悠遊卡」

歷經百年變遷，北投公共浴場已搖身一變為北投溫泉博物館。

北投百年女巫之湯的前世今生

文／許麗芩　攝影／賴智揚、林俊耀　圖／國家圖書館、台北市立文獻館典藏

「春夜的雨水滴落來／冷霜霜／滴在這條無情的無尾巷／春夜的北投……阮只是用阮一生的幸福鋪著你的溫泉路……」音樂人陳明章創作的〈再會吧！北投〉娓娓道出北投「溫柔鄉」的舊時風貌。

如今的北投已逐漸擺脫溫柔鄉的形象，成為健康、休閒、大眾化的「溫泉鄉」。而在新型態溫泉會館或飯店興起、五花八門的溫泉活動吸引人們目光之際，曾引領溫泉風潮的台灣第一家溫泉旅館「天狗庵」、北投公共浴場以及位於陽明山的草山溫泉公共浴場等，也在時光流轉中轉變了容顏，默默訴說著近百年來台北溫泉的發展與變遷。

全台首間溫泉旅館在北投

在台灣溫泉的發展史中，北投占有相當重要的地位。北投位於大屯火山群的東南斜面，大屯火山運動殘餘的溫泉源頭，在北投形成了地熱谷、硫磺谷、頂北投等豐富的溫泉資源。而北投的舊名「巴島」（Patauw），為平埔族語女巫之意，可能因為北投過去終年煙霧瀰漫，原住民對此充滿尊崇畏懼而稱

1920年代的北投公共浴場為當時東亞地區最大、最華麗的溫泉公共浴場。（圖／國家圖書館典藏）

之，北投溫泉發展起來之後，當地則有「女巫之湯」的美稱。

三百多年前出版的《裨海紀遊》一書中，記載該書作者郁永河於1697年來台採硫時，在北投所見的硫磺泉、平埔族聚落、風土民情等內容，不過當時硫磺可能只使用於製作火藥，並未作溫泉洗浴或浸泡之用。

文史工作者楊燁曾在〈北投昔時風華——1945年之前〉一文中提到，1893年德國硫商奧理（Ohly）來到北投發現溫泉，因為知道溫泉對疾病的療效，遂興建台灣最早的溫泉俱樂部。後來日本人於文獻中雖記載此事，但推測也許奧理的溫泉俱樂部規模不大，時間也很短，因而並未詳加說明。

1895年，來自日本大阪的平田源吾發現北投溫泉的泉質極佳，於隔年重返北投成立「天狗庵」。台北市八頭里仁協會理事長黃練慶表示，同時期台北軍政廳財務課長松本龜太郎興建「松濤園」，與「天狗庵」同為台灣最早的溫泉旅館，也是北投溫泉浴場的濫觴。從日本時代的老照片中，還可見當時北投溫泉旅館林立的盛況。

如今北投許多早期開設的溫泉旅館早已消逝，「天狗庵」舊址曾經作為台灣省政府衛生處人員的住所，2017年台北市政府將此處打造為天狗庵史蹟公園，還特別邀請日本國寶級砌石師匠小口基實來台砌石，營造日式庭園景觀意象。此外，緊依「天狗庵」與

1. 1913年的北投公共浴場建築。（圖／台北市立文獻館典藏）
2. 「天狗庵」舊址如今已成為天狗庵史蹟公園。

建的日勝生加賀屋溫泉飯店，仍保留昔日的天狗庵古石階，並作為出入口之一，可在此感受北投溫泉今昔融合的懷古幽情。

北投公共浴場的百年風采

冬日午後的陽光穿透彩色玻璃窗，斜灑進北投溫泉博物館的大浴池內，只見浴池上懸掛著用民俗文物獅頭、旗幟、彩繪月琴、光碟等打造的裝置藝術，浴池裡也難得注入五分滿的池水，引來遊客駐足觀看。這是前陣子館方舉辦20週年活動的展覽內容，如今靜賞這座建築，仍可看見百年前迷人優雅的風采。

北投溫泉博物館前身為北投公共浴場，1913年完工。日本時代北投溫泉旅館的消費昂貴，台北州廳便仿造日本靜岡縣伊豆山溫泉，由台北廳長井村大吉規畫、建築師森山松之助監造，在北投溪畔第一瀧旁興建一座公共浴場，開放給一般人士使用。這座兩層樓的公共浴場建築外觀為維多利亞式，浴場空間設計上有拱廊和彩繪玻璃等西洋建築語彙，以及羅馬風格大浴池和日式榻榻米大廳，為當時東亞地區最大、最華麗的溫泉公共浴場。

因當時泡湯的男女比例較為懸殊，浴場內的大浴池及榻榻米大廳主要供男性使用，只在大浴池另一側設小浴池，供女性和兒童泡湯，另設有獨立的浴室和休息間供重要賓客使用。日本裕仁皇太子（後為昭和天皇）曾到此一遊，現今二樓的視聽室，即當時為迎接皇太子特別增建的「御休所」。

可惜這座風光一時的公共浴場隨著時空遞嬗，早已停止營業，先後由北投區服務分社、國民黨北投區黨部、縣議會招待所、光明派出所等單位進駐，有段時間還出租為電影道具間。

1994年一群北投國小師生在蒐集鄉土教學資料的過程中，發現此處荒廢的景象，特別寫了陳情書請求保留浴場，爾後在一群關心北投發展人士的推動下，這棟建築於1997年被列為三級古蹟（因法令制度修正，現為市定古蹟），並於1998年以「北投溫泉博物館」之名重新啟用。

北投溫泉博物館導覽志工簡零玉表示，近年館內的展覽大量運用現代多媒體互動裝置，讓展示內容更加生動。她特別介紹常設展「北投的記憶」，為一處似象形文字符號的北投意象立體裝置牆，她逐一解說各個意象圖案所象徵的北投景點或特色，令人會心一笑。她表示，因館內有容留人數限制，每到假日常有館外大排長龍等待的情況。由此可見，這座歷經百年風華的昔日公共浴場，已成為人們了解北投溫泉發展的極佳場所。

草山公共浴場重獲新生

陽明山舊稱草山，蘊藏豐富的溫泉資源。「草山新設遊玩園，冷水浴池在中央，

1920年代的草山眾樂園浴室有民眾在此泡湯。（圖／國家圖書館典藏）

台北市教師研習中心前身是著名的草山公共浴場。（攝影／林俊耀）

也是政府賢打算，建設民眾大樂園。」這是新薈芳溫泉旅館「頭家」李築埤創作七字仔調〈名勝概況歌謠〉的其中一段，描寫出「草山眾樂園」的景況。

1929年台北州為配合昭和天皇的登基紀念，著手興建草山眾樂園，此建築空間宏偉，內部設有浴室、食堂、販售部、撞球室、休憩室、倉庫等，開場之初，室外還設有遊樂區，可以玩盪鞦韆和翹翹板，還用一、兩層樓高的大鐵籠飼養猴子，吸引民眾前來參觀及遊樂。特別的是，建築運用草山盛產的安山岩砌築牆體，紫灰色調搭配斜頂屋瓦，由當時淡水名匠施工，砌石方式則受西洋建築影響，被稱為「番仔砥」，為全台首創。

戰後，草山眾樂園改為草山公共浴場，仍供一般民眾使用，後曾作為美軍顧問團宿舍，更名為「聯勤陽明山招待所」，之後又改為陽明山管理局辦公廳舍，如今則為台北市教師研習中心，據一旁的古蹟說明牌所示：草山眾樂園完工後成為草山最著名的公共浴場，遠近馳名，當時建造的公共澡堂分為男女浴池，以八角形浴池最具特色，無論是在台灣溫泉文化史或建材運用技巧方面皆有重要價值。

雖然此處的內部空間多已改建或重新裝潢，但主體建築卻依然留存，1998年公告為市定古蹟。

在泡湯成為養生潮流的年代，不妨呼應古人泡湯的情懷，前往在台北溫泉發展中留下履痕的公共浴場或溫泉旅館現址走走，在今昔變遷中，體會台北溫泉的況味。

手工湯圓各有千秋

文／陳宛妤　攝影／林俊耀、林育緯

天冷來一碗酒釀甜蛋湯芝麻圓，溫潤順口。

冬至是24節氣之一，又稱「冬節」，據《台灣府志》文獻記載：「冬至，人家作米丸祀眾神及祖先，舉家孿陛而食之，謂之添歲也。」米丸即古代版湯圓，冬至吃湯圓象徵添歲之意，也祈求團圓、圓滿。

早期農業社會，在冬至前夕，人們會磨糯米、準備佐料，全家人聚在一起搓湯圓，祭祀完畢再圍桌食用。現代人生活型態雖已改變，鮮少自己動手製作，但大抵仍延續冬至吃湯圓的習俗，品嘗圓滿滋味。台北市有許多知名手工湯圓，各有千秋，在歲末之際，不妨來碗熱呼呼的湯圓，迎接冬至。

酒釀加蛋　暖胃暖心

冬季最熱賣的湯圓品項，當屬酒釀加蛋湯圓，酒釀被中醫視為冬季調理腸胃的上選；不過，酒釀的酸嗆味也讓一些人敬而遠之，但南機場夜市八棟圓仔湯老闆拍胸脯說：「如果連我們家的酒釀都吃不慣，那也不用去吃別家了。」

八棟圓仔湯自製酒釀，約10天熟成後即放置冷藏，以免持續發酵變酸澀；此外，糯米有半數使用黑糯米，不但增添香氣也豐富色彩；蓬鬆的蛋花也有訣竅，老闆選用有產銷履歷的土雞蛋，較無腥味、帶點鹹味，重點在必須是常溫的雞蛋，較容易打發，且下鍋後易膨脹、漂浮，看起來美觀又可口，入口溫潤又暖胃。

八棟圓仔湯

地址　中正區中華路二段309巷20號
電話　02-2332-9617
營業時間　15:00～01:00

冰火交融　味蕾驚豔

總說台灣小吃創意無限，連滾熱的湯圓也能發光發熱，從台北夜市紅到海內外的「冰火湯圓」，硬生生地讓Q彈火熱的湯圓躺入綿密冰雪中，單視覺便是一大享受，不但滿足喜吃冰品的食客，也擄獲了不少湯圓死忠者。

御品元這一碗桂花芝麻湯圓，在高出碗公一倍的剉冰上，淋上桂花糖水，隨即鋪上熱湯圓，冰與火瞬間碰撞，煙霧竄起，蔚為奇觀；為客人端上這一碗時，總會貼心提醒：湯圓要趁熱吃，免得變硬。

吃完湯圓，碗內剩下的碎冰，還可加入店裡免費提供的檸檬汁和桂花蜜，搖身變為桂花檸檬冰，持續酸甜好滋味。

雪花清冰添加桂花蜜，搭配熱湯圓，軟Q好吃。
（攝影／林育緯）

御品元冰火湯圓
地址　松山區饒河街142號（饒河店）
電話　0989-647-826
營業時間　17:00～24:00

道地的寧波鮮肉湯糰，口感綿軟。

九如商號
地址　大安區仁愛路四段69號
電話　02-2751-7666
營業時間　09:00～21:30

鮮肉湯糰　鹹香Q綿

若想嘗點鹹味，鮮肉湯圓便是首選，坊間鮮肉湯圓的賣點在於「肉餡」，台式口味多會摻雜芹菜、香菇、紅蔥頭或蝦皮；江浙菜的「鮮肉湯糰」品嘗的則是純味的豬絞肉。以道地江浙點心聞名的九如商號，師傅公開內餡配方，五花肉和後腿肉各半，加上蛋液和白醬油，攪拌均勻後冷凍降溫收汁，在尚未結凍時取出使用。

師傅強調傳統寧波湯糰採用水磨粉。由於水磨粉是將糯米磨成米漿脫乾後直接使用，水分較多，較不易包覆搓揉，因此更需要一雙有經驗的巧手，這正是讓湯糰咬下特別綿軟的關鍵。最後將煮熟的湯糰放入大骨湯，加點白菜葉和榨菜絲，就是道地的寧波鮮肉湯糰。

多樣化的湯圓，各憑本事滿足不同味蕾，今年冬至最暖心的片刻，就在咬下一口湯圓後的綿延滋味。小心，別燙口了！

李雲霓（右）與先生（左）共同打拚出事業一片天。（攝影／楊彩成）

山頂鳥創辦人李雲霓 舌尖上的親情

文／王筱君　攝影／楊彩成、林煒凱

山頂鳥創辦人李雲霓，自小在生意家庭長大，耳濡目染下，婚後不甘宅在家當主婦，她向當時在樹東成衣、負責外銷的堂哥批貨，在自家客廳賣起羽絨衣，因物美價廉，連兒女的小學老師下課後也來搶購。之後和先生攜手打拚創業，從挑布、剪布、打版到銷售皆一手掌控品質，夫妻同心，將山頂鳥推上年收8億的戶外機能休閒服品牌。

伴老父　遍嘗夜市眾小吃

商場上霸氣十足的李雲霓，私底下卻是個貼心小女兒。父女倆尤其對本土小吃情有

獨鍾，經常穿梭在台北市各夜市大啖美食。父親生前最愛品嘗筒仔米糕、麻油腰只、米苔目等台灣小吃。

在永樂市場飄香一甲子的永樂米苔目，用豬骨熬煮的湯頭香濃甘甜，手工純米製作的米苔目口感滑溜Q彈，在青蔥末與油蔥酥的提味下，讓從小在客家庄長大的李雲霓讚不絕口，大腸、豬舌、軟管等黑白切處理得毫無腥味，蘸特製醬油膏，銅板價就能讓父女倆大大滿足。

旺季忙　麻油腰只當正餐

冬天是羽絨衣銷售旺季，經常忙到沒時間吃晚餐的李雲霓，下班後會到遼寧街夜市外帶現煮麻油腰只，以老薑爆炒的麻油溫潤醇厚，腰只嫩如豆腐；另一招牌小吃筒仔米糕，糯米軟Q，淋上鹹香肉燥，連牙口不佳的老父親也能吃得毫無負擔，是頓暖心又暖胃的消夜。

李雲霓說：「美食拉近了我和父親之間的距離，剛創業時需要資金，我寧可跟朋友借，也不敢跟父親開口，後來藉由品嘗美食的相處時間深入了解，才知道爸爸的許多身教言教，無形中教會我許多做生意的原則與方法。」

以貼心陪伴和小吃美食逐步拉近父女兩代間的距離，成為李雲霓心中最暖心的回憶。

米苔目湯頭鮮甜，搭配各式小菜，
是李雲霓百嘗不厭的美味。

永樂米苔目

地址　大同區民樂街111號
電話　02-2553-2020
營業時間　07:00～18:30

下班後吃上一頓口感軟Q的米糕和
溫潤的麻油腰只，暖心又暖胃。

正記筒仔米糕＆麻油腰只

地址　松山區遼寧街夜市（近朱崙街及遼寧街口）
電話　0939-671-850
營業時間　11:00～24:00

迪化商街的起源

文・繪圖・攝影／魚夫

迪化街從南京西路到民生西路這一段，舊稱「南街」，如果再往北過民生西路，就進入了從前所謂的「中街」，這張圖畫的是迪化街一段103至119號的店家。

103號的德和蔘茸藥行位於迪化街和民生西路的三角窗，主立面在民生西路，建築幾近極簡風格，唯其上女兒牆如波浪般開展，令人印象深刻。招牌取自於目前店主祖父之名林德和，於1986年開業，旨在傳承漢藥文化。

落敗遷徙組郊商　南北貨逐漸興起

105號的林復振商行值得大書特書，其鄰107、109連續三棟，建築雖不起眼，然而卻是大稻埕開基祖林右藻的家族所興建。

1853年（清咸豐3年），艋舺（今萬華）爆發「頂下郊拚」（台羅拼音：Tíng-ē-kau-piànn），或作「頂下郊拼」的分類械鬥，械鬥雙方，一為以泉州府泉惠南三邑人為主的頂郊，另一則為以泉州府同安（今屬廈門市）人為主的下郊或廈郊，頂郊人精心籌畫，焚毀安溪人信仰的艋舺清水巖祖師廟，越過沼澤，奇襲下郊的同安移民。同安方面毫無警覺，乃大敗，死傷無數，房舍居所都被焚毀。

同安人落敗後，人呼連環頭仔、連環大仔的郊商林右藻帶領鄉親退至大龍峒，但還是遭當地的同安人排擠，於是再遷徙到大稻埕，而且很快的和兄弟們蓋起「復振」、「復源」和「復興」三間店面，並組織郊商，成立廈郊「金同順」，他親身前往香港、廈門一帶招商，請大家來大稻埕載卸貨物，也敦請政府掃蕩海盜，因此生意蒸蒸日上，使得艋舺泉郊「金晉順」、北郊「金萬利」等不得不前來聯合，而林右藻也在眾望所歸下擔任三郊總長。

同治年間，林右藻出錢找人團練，隨軍圍剿海盜李罔，得勝後由朝廷賞六品頂戴，聲譽如日中天。到了日本時代，林右藻家族所經營的商號已交由子侄輩打理，由於部分子孫轉業任教職或遷居他處，目前只剩「林復振商行」延續至今。

1984年林復振取得日本 TIVOLI 紅帽子西式喜餅公司的代理權，為南北貨為主的迪化街增添許多喜氣。

107號的「懷結堂」開業十餘年，販售漢藥、食品、魚翅、干貝、鮑魚罐頭、花菇等，本是以漢藥為主，後來見逢年過節採購南北貨的人潮多，逐漸走向經營南北貨，主打香菇禮盒。

111號的金湘記可能是完全重建的街屋，且和懷結堂是關係企業；隔鄰的113號長昇蔘藥行和115號常陞行等，主要都是經

莊義芳商行華麗的山牆。

營漢藥和南北貨等。

所謂南北貨，可能是因為清代時有南北郊，乃由往來南北各港口的郊商所組成，郊商有點類似現代的同業公會，加入公會才會更好做生意，而南北貨的第一層意義是遍及台灣南北各地，另一層則為貨品內容豐富，南北各地所產應有盡有。

貨物進出口貿易　修復莊義芳商行

走到117號的莊義芳商行，「中央研究院臺灣史研究所檔案館」有詳細的紀錄：

「迪化街一段117號，日治時期曾經是莊義芳商行所在地，經營者莊輝玉(1891－？)，祖籍福建泉州同安縣，祖輩約於清雍正年間渡臺，至清末已定居於大稻埕地區。莊輝玉兒時喪父，由母親一手提拔成人，並繼承家業『莊義芳商行』，從事對香港、廈門、神戶、滿洲等商埠之貿易，專營砂糖、雜穀、肥料等貨物進出口生意。1920年更與楊潤波、郭烏隆等人合資成立臺灣製酒株式會社，釀造及銷售米酒，直到1922年臺灣總督府實施酒類專賣制度，臺灣製酒株式會社才被政府收購。此外，莊輝玉亦積極參與同業組織或商業團體，曾經擔任稻江信用組合理事、臺北貿易商協會副會長、永樂町店鋪建築利用組合理事、雜穀同業會常置理事等職務，與郭怡美商行行主郭烏隆、怡和泰商行經營者陳得貴等，同為大稻埕地區知名商人，被當地人稱為『三仙』。」

莊義芳商行修復後委託澄實文創經營，成為大稻埕街屋活化裡以藝文展演為主的空間。

影像分享

老師傅手工打造個人品味

文／許凱森　攝影／林俊耀

在成衣產業尚未出現的年代，衣服多半在家中自製，衣服上雖沒有知名商標，卻是媽媽一針一線用愛心縫製而成；另外一種量身打造，則是由裁縫店師傅手工訂製，在當時被視為一種身分地位的象徵。

出國競賽　屢獲佳績

1970年創立的格蘭西服，憑上海老師傅的好手藝，在輝煌鼎盛時期，獲各界政商名流及達官顯要青睞，指名訂製，加上當時中山北路有美軍俱樂部和日本人聚居，每日訂單應接不暇，連鐵門拉下後，都還有人來敲門訂做西服。

然而，老師傅退休後，接下招牌的陳和平可就沒那麼幸運了。由於成衣產業興起，又逢九二一大地震及經濟蕭條，老顧客幾乎跑光，讓他不得不思考轉型與創新。陳和平除了積極蒐集、研究各國版型，也參與國際

競賽拓展視野，屢屢拿下好成績，讓格蘭西服的知名度走出台灣，還重新裝潢店面，展現時尚與品味。

陳和平讓手工訂製服這個傳統產業，在現代也擁有自己的一片天，他笑稱自己沒有行銷預算，生意都是靠口碑介紹來的，就連臉書粉絲專頁的小編都是他本人。

量身打造　舒適實穿

每個人的身材都不同，一般成衣即使有分尺碼，也難以完全適合每一個人。陳和平說：「身高體重相同的兩個人，肩膀不見得同寬，手腳可能不一樣長，胸圍也可能不同，量身時就連平常放鬆時的姿勢都應納入考慮。訂製服不僅能修飾身材缺陷，還能根據個人生活習慣或工作狀態來製作。」

透過朋友介紹，來店裡訂做西裝的周先生，想訂製一套婚喪喜慶都能穿搭的實用款式。他覺得男人一生中就是應該擁有一套訂製西服，笑稱自己結婚時穿的是成衣西裝，心中有個遺憾，現在終於能如願以償。

師傅仔細幫客人量身，確保服裝能確實貼合尺寸。

除了正式西裝，格蘭西服也接受大衣訂製，溫暖合身又實穿。

成衣可以在試穿後立即結帳帶走，而訂製服則從客人進門起到縫製完成，大約需要將近1個月的時間。先挑選衣料、樣式、配釦和內裡，由師傅仔細量身後，進行製圖、剪裁、縫襯，再請客人到店裡試穿，最後再經過一次修樣，才算完工。

顧客若對訂製服已有想法，師傅會盡量滿足，使命必達；若沒有概念也無妨，經驗老到的師傅從顧客進門那一刻起，就能快速掃過身型，也在聊天過程中了解客人個性，提供中肯建議。

訂製服雖製作耗時，但好的東西值得耐心等待，只要好好保養，穿一輩子不成問題。今年冬天，不妨為自己訂製一件冬衣，溫暖實穿每個冬天。

蒐集台北聲音的洋耳朵　阮安祖

文／許凱森　攝影／林煒凱

來自美國麻州的Andrew Ryan，有個中文名，叫作阮安祖，是中央廣播電台英語組節目主持人，曾獲得3座廣播金鐘獎，也在公共電視和大愛電視主持節目。

他最愛的食物是炸臭豆腐，能用流利的中文聊電影《愛情萬歲》，他說電影裡的大安森林公園，就是他1995年第一次來台北時看到的模樣，當時還很細小的枝幹，現在變得又高、又綠、又密，還有生態水池可以看得到鳥和螢火蟲；台北捷運也從單一路線逐漸拓展為大台北地區最重要的交通運輸網絡。這個城市的蛻變，他都參與其中。

大學時期選修中文的阮安祖，也曾去過上海、新加坡，問他為什麼選擇留在台北，他給了一個很台式的回答：「因為緣分吧。」1999年踏入廣播工作至今，他說台北是一個很有趣的城市，「在這裡有機會從事之前從來沒做過的事。」

用聲音　代替畫面

2003年，阮安祖策畫了一個新的廣播節目，親自蒐集台灣各地的聲音，原始自然、各行各業、活動慶典等，用聲音代替畫面，引領聽眾走進聲音背後的故事，像是圓山大飯店密道裡的回音、ATR 72型客機每天下午四點飛過央廣天際的聲音。

阮安祖特別喜歡進出捷運站，閘門刷卡驗票時發出的鋼琴聲，讓捷運更有溫度，他說：「從前我以為一個城市的聲音就該是它原本的樣子，後來我發現台北其實是聲音的策展人，可以改變自己的聲音，把不好聽的換成好聽的。」

阮安祖的另一個節目《東饗西饗》，每次錄音前的準備工作就是必須去市場尋找當天要介紹的食材或菜色，節目做了十多年，他跑遍了公館、師大路、南門市場、雙連市場、寧夏夜市等，哪家的糖蒜最好吃，哪家的人參雞最美味，他都如數家珍。

他平常就會把喜歡的餐廳或咖啡店列成清單，爸媽來台北時，阮安祖就是最佳嚮導。媽媽早上喜歡散步，他便帶媽媽去仙跡岩或象山，之後再到早市買菜回家一起下廚，他得意地說：「我爸媽很常來台北，你想得到的地方，我都帶他們去過。」

阮安祖說自己來台北之後，個性變得比較隨性，順應著這個城市的節奏過生活，大力讚賞YouBike的便利，透過App就能知道哪裡有站點，車輛補給也做得非常好。他騎過華盛頓的capital bikeshare和紐約的citi bike，雖然也營運得不錯，但他心目中的第一名還是台北的YouBike。

換感官　進行尋寶

他說台北有趣好玩的都藏在巷弄裡，放慢速度才能更仔細探索。美食或美景當前，大多數人只是拿起手機按快門，其實可以換一種感官，用耳朵去進行尋寶遊戲，將會有不一樣的發現，像是里長廣播、修理紗窗換玻璃的放送、市場叫賣聲、古早味爆米香的聲音等，每種聲音都訴說著城市的故事。

耶誕節沒有辦法回美國和家人團聚時，阮安祖就到大安森林公園對面的聖家堂，聽外國神父用中文講道，也會在家中擺上應景的耶誕樹，上頭掛著大同電鍋、燈籠、銅鑼、扇子、藍白拖、檳榔等吊飾，這些是他在台灣各地買回來的紀念品，很有台味。

問他會繼續留在台北嗎？阮安祖毫不考慮地回答：「會啊，我在這裡很開心自在，這裡已經是我的家，我是台北人。」

阮安祖透過聆聽城市的聲音，描繪台北的樣貌。

紀錄片《草間∞彌生》可一窺草間彌生半世紀以來的各式代表作。

公民總主筆：草間彌生與同志婚禮

文／張鐵志　圖／佳映娛樂提供

張鐵志

現任中華文化總會副秘書長，文化與政治評論作家，作品廣見於台、港、中與國際主要媒體。曾擔任香港文化雜誌《號外》總編輯，《報導者》總主筆、《數位時代》雜誌首席顧問、政策直播節目《政問》主持人兼總編輯。著有《燃燒的年代：獨立文化、青年世代與公共精神》、《聲音與憤怒：搖滾樂可以改變世界嗎？》、《時代的噪音》等書。

很少人知道美國第一場公開的同志婚禮，是由日本藝術家草間彌生在紐約所「舉辦」的，那是50年前，1968年11月，但那其實是一場藝術行動。這個如今全球最具知名度的女性藝術家那時還很年輕，60年代初，她從日本老家出發，闖入了一切都正在發生的紐約前衛藝術圈。

草間深受彼時安迪·沃荷等普普藝術家影響，想要翻轉藝術的定義，但她的作品也影響了他們。對她同樣具有巨大刺激力量的是60年代整個美國的反抗氣氛，尤其是紐約，許多新的運動、新的藝術都不斷在打破

邊界。當時很流行快閃性的行為藝術，名叫「發生」(Happening)。草間彌生從1967年開始，進行了很多這樣的行動，包括在紐約證券交易所外裸體演出、開設裸體畫室，她甚至還開了一個同志聯誼空間。

走上街頭　爭取權利

可以說她當時很懂得透過公開表演博取名聲，她自己也不諱言：「公關就是我藝術的一部分」。60年代，同志運動剛崛起。在當時或更早之前，同性戀在社會中是隱形的，他們被嘲笑、被蔑視、被逮捕、被政府解雇，他們是罪犯，是罪人(sinner)，是心理有病的病人(1952年，美國精神醫學學會正式把同性戀列為精神疾病)。

50年代中期開始有為同志發聲的組織出現，到了60年代，這些團體從之前的教育性質走向公眾、走向抗爭。同志組織第一次上街頭抗爭是1965年4月，接連兩天在白宮和聯合國，原因是古巴政府把同志集中關起來，所以要抗議古巴政府和美國政府對同志的歧視。同年，他們決定在美國獨立紀念日，於費城舉辦每年一度的示威，以強調雖然美國革命的精神是自由與平等，但仍有許多男女被剝奪這樣的權利。

1966年夏天，警察進入舊金山一間扮裝皇后和跨性別者常去的咖啡廳，逮捕這些打扮成女人的男性，他／她們開始反抗，次日在咖啡店外抗議警察暴力。

到了1968 年，不論是媒體或藝術界，關於同性戀的主題已經越來越多，然而一切的歧視與壓迫仍在。

石牆抗暴　同運先驅

當時，草間彌生看到了這個新的議題，將同志婚禮作為一種藝術實踐來挑戰主流社會。她說：「這場婚禮的目的是要把過去被隱蔽的公開化。愛應該是自由的，但要能完全自由，就必須從社會所強迫的各種阻礙中解放出來。同性戀是身體和心理上的正常反應，不需要被稱頌或抨擊。」

這句話的確在50年後的今天看來都是進步的。

就在這場婚禮演出的7個月後，1969年6月某個午夜，在一個叫「石牆酒吧」的地方，一群忍無可忍的同志們對警察長年來的騷擾起身抗暴，用石塊和酒瓶震撼美國，開啟此後一波波洶湧而來的同志運動。

而台灣的同志，還在辛苦地對抗這個保守的社會。

草間彌生以行動藝術表現自己，曾不諱言表示：「公關就是我藝術的一部分。」

為迎接新一年度的到來，飯店紛紛將館內布置應景裝飾。（圖／日勝生加賀屋溫泉飯店提供）

來去溫泉旅店過佳節

文／蔡敏姿　攝影／蔡敏姿
圖／日勝生加賀屋溫泉飯店、北投麗禧溫泉酒店、春天酒店提供

每年12月最重要的兩個節慶，一個是充滿歡樂氣息的耶誕節，另一則是送舊迎新的跨年。台北的溫泉勝地——新北投有數間知名溫泉飯店結合耶誕節或跨年推出應景活動。旅客入住後，不僅可感受濃濃的節慶氛圍，還可體驗新北投的白磺溫泉，為身心靈增添暖意，也得到放鬆。

加賀屋提供日本新年必吃、象徵團圓的御節便當預訂，可體驗日式過節風情。（圖／日勝生加賀屋溫泉飯店提供）

日勝生加賀屋　引進日式年節

位於北投溫泉博物館對面的日勝生加賀屋溫泉飯店，是日本頂級溫泉飯店加賀屋唯一的海外分館。走進飯店，映入眼簾的是櫃台後方牆上金箔打造的壁畫《鳳凰飛舞》，展現富貴優雅的氣息；此外，旅館內也展示許多從日本空運來台的藝術品，讓人彷彿置身日本文物館。

日勝生加賀屋溫泉飯店標榜日式風格與服務，除了有管家制度，協助迎賓、奉茶外，每年也配合日本的西曆年節，在12月31日將館內布置全面換成隔年生肖的相關裝飾，明年豬年的吉祥物，也將於今年歲末迎新之際揭曉。由於台灣人習慣過農曆新年，因此加賀屋在小年夜也會加入台灣過年常見元素，如鞭炮、元寶等，讓住客同時感受台日的過年氛圍。

料理方面，即日起開放訂購日本新年必吃、象徵團圓的御節便當，內有龍蝦、黑豆等頂級食材，烹調手法細膩，同樣可體驗日式過節氣氛。

此外，跨年夜的晚餐會附上蕎麥麵，又細又長的麵條，象徵延年益壽；元旦早餐則附上麻糬湯，期許新年在事業上繼續打拚。

歲末之際入住溫泉飯店，享受泡湯的暖意與舒暢。（攝影／蔡敏姿）

用北投的白磺溫泉洗滌一年下來積累的壓力。
（圖／北投麗禧溫泉酒店提供）

麗禧溫泉酒店　內藏限定驚喜

位於幽雅路的北投麗禧溫泉酒店，擁有絕佳視野，能飽覽觀音山與丹鳳山的景致，酒店內還設有別出心裁的無邊際水舞台，不定期邀請團體演出。

麗禧酒店的溫泉源頭屬白磺泉，色澤呈牛奶般的乳白色。除了有套房內的室內湯屋，也有戶外浴池，每日還會更換男女湯牌，讓旅客體驗不同的泡湯氛圍。

為了歡慶耶誕節，酒店內的C'est Bon歐陸餐廳，今年推出應景的法式耶誕套餐，搭配特定房型，可享一泊二食優惠，泡湯之餘也能享用限定美食。

春天酒店推出限定料理，呈現節慶的歡樂氣氛。（圖／春天酒店提供）

春天酒店　大啖耶誕盛宴

同樣位於幽雅路的春天酒店，提供中西餐的「幽雅18」、主打日式和風料理的「竹林亭」，今年亦推出應景的耶誕套餐。

幽雅18主廚莊錦貴表示，除了泡湯，還可搭配享用耶誕套餐，更添過節氛圍。餐盤上以巧克力寫下「Merry Christmas」字樣，並搭配色彩繽紛、富有北投酒家菜特色的食材，如醃漬番茄、耶誕烤雞等，透過精緻擺盤傳達歡樂、溫馨的過節氣氛。

竹林亭則會在日本料理中擺上耶誕老人裝飾，並搭配肥美鮮甜的生魚片，看起來就像是耶誕老人在送禮；另外，杏片蝦仁、清酒涮肉等也都是特色料理。

隨著時序入冬，氣溫驟降，溫泉資源豐富的新北投也熱鬧起來，民眾不妨到此一遊，既能感受耶誕節與新年的歡樂氛圍，也能用溫泉洗滌整年來的壓力，以煥然一新的活力，迎接新年到來。

街角的一扇詩的窗

記憶

李敏勇

李　敏　勇

台灣屏東人，1947年在高雄縣出生，成長於高高屏，大學時代修習歷史，短期居住台中，現為台北市民。

除了詩創作外，也出版詩解說、研究，譯讀當代世界詩，並著有散文、小說、文學評論和社會評論集等約70餘冊。

曾獲「巫永福評論獎」、「吳濁流新詩獎」、「賴和文學獎」及2007年「國家文藝獎」。

繪圖：張秋鴻

佇每一個人的腦海
存在著地平線
沒給污染的原野
佇頂面在飛的鳥仔

雲佇樹林裡慢慢行動
放映藍天的故事
遠方旅行者的批寄託在飛的葉子
風演奏著季節的情景

佇每一個人的胸坎
存在著水平線
沒給污染的海洋
悠游佇裡面的魚仔

船佇防波堤外航行經過
描繪著碧海的情節
遠洋流浪人的嘆息 落佇海湧
雨合唱著歲月的腳跡

附筆

〈記憶〉是一首通行台語詩。原本通行中文的同一首詩，是原住民卑南族歌手胡德夫作曲，並自唱的公共電視《我們的島》主題曲。

我們每一個人都有存在於水平線和地平線的海洋與原野的美麗記憶，但人們破壞了這樣的美麗記憶，在天空飛的鳥、在海洋游的魚，樹林和防波堤，風和雨的演奏和合唱。自然環境的保護才能重建記憶中的美麗景致。

揪爺奶FUN瘋台北

祖孫之旅蹦出生活驚喜

文／陳宛妤　攝影／陳毅偉　圖／台北市青少年發展處提供

如果有一天，要帶著爺爺、奶奶台北一日遊，你會怎麼規畫行程？台北市青少年發展處日前舉辦為期2個月的「青旅行」遊記徵件競賽活動，主軸訂為「揪爺奶FUN瘋台北」，希望藉由青年世代的發想，設計適合與爺爺、奶奶共遊、共食、共樂的台北遊程，鼓勵祖孫們實地走訪，樂遊大台北。

鼓勵投稿　旅程多樣化

徵件期間有近百篇遊記投稿參賽，包括老街區的懷舊行程、都會區的熱血行程、近郊區的健康行程等，以圖文並茂的呈現方式，推薦給全台民眾。

其中，最熱門的是懷舊之旅，不管是大稻埕或剝皮寮，爺爺、奶奶常會情不自禁地細數舊時生活的點滴，祖孫的話題也因此源源不絕。例如有一位青年朋友規畫了艋舺之旅，因為他從小生長在都市，對草藥不熟悉，來到青草巷時，不管是咸豐草、鳳尾

帶著長輩到擎天崗健行，呼吸山上的芬多精。
（攝影／陳毅偉）

「揪爺奶 FUN 瘋台北」

「揪爺奶 FUN 瘋台北」成果展

日期：12/23～2019/2/28（休館期間不開放）
時間：09：00～21：00
地點：青少年發展處（中正區仁愛路一段17號1樓）

草、仙草、穿心蓮，看在作者眼裡只是一把雜草，爺爺、奶奶卻都能精確說出植物的名稱，且對於使用方式也都能大略陳述，令他佩服不已。

健行踏青　動物園憶往

此外，踏青健行也很適合祖孫共遊，既可親近大自然、促進身體健康，還能拉近祖孫間的距離，彼此更關心了解。例如有位投稿者帶阿嬤到陽明山擎天崗，遊記中寫道：「阿嬤說：『這是我這雙鞋子走過最遠的路，很久沒有走這麼遠的路了。』我問她會不會很累，她對我說：『我每天都去逛菜市場耶，這點路哪會累！最好你明天不要鐵腿唉唉叫，又要阿嬤給你按摩就好了。』回家之後阿嬤拿起我和她自己沾滿黃土的鞋子，用毛巾擰水搓乾淨，對我說：『阿嬤體力還不錯齁，下次有空再帶阿嬤去走走齁。』我馬上說沒問題。」

還有一位投稿者帶著從南部來的爺爺、奶奶逛動物園，「小時候，爺爺、奶奶最愛帶我們去動物園看看動物，快樂地度過充實美好的一天。如今我長大了，換我帶他們回憶我的兒時。」最後寫道：「這一整天下來，感受到爺爺、奶奶非常開心，也沒有亂發脾氣；他們現在的狀態就跟我們小時候一樣，變得像小朋友般很依賴人、很知足。」

一趟祖孫歡樂共遊的台北青旅行，不僅僅是一篇遊記，更是深植祖孫心中的美好記憶。

使用熱水器應保持通風良好，並定期檢修。

居家防範隱形危機

文／陳宛妤　攝影／姜永年
圖／台北市消防局、台北市產業發展局提供

歲末寒冬之際，民眾常因氣溫降低緊閉門窗，造成一氧化碳中毒事故頻傳。為喚起民眾對居家安全的重視，台北市產業發展局和消防局鼓勵民眾換用微電腦瓦斯表，並祭出熱水器補助方案，讓民眾的居家生命安全更有保障。

揮別冬季中毒憾事　謹記五要

據消防局統計資料顯示，台北市發生一氧化碳中毒案件量多始於氣溫較低之時，因一氧化碳是無色無味的氣體，更要提高警覺。

為防範一氧化碳中毒，消防局列出「五要」原則：第一，要「保持環境通風」，避免在陽台加裝窗戶或晾曬大量衣物，造成環境不通風，並記得在使用熱水器和瓦斯爐時打開一扇窗，避免因通風不良導致一氧化碳中毒。第二，民眾要「定期檢修或汰換熱水器」，避免因機器或管線老舊而導致燃燒不

完全；此外，也要選用貼有CNS及TGAS檢驗合格標示的「安全熱水器品牌」，並依空間不同選擇正確的「熱水器型式」，如果燃氣熱水器設置在室內或通風不良的陽台，應安裝強制排氣型熱水器；最後，要請「合格技術士進行正確的安裝」才安全。

明年1月1日起，台北市將展開熱水器補助計畫，每戶補助3,000元，經消防局居家訪視確認，符合燃氣熱水器安裝不當、可能產生並蓄積一氧化碳中毒的疑慮，即可申請；補助名額預計400戶，每戶以1次為限，額滿截止，歡迎符合資格的市民踴躍申請。

換裝微電腦瓦斯表　安全升級

近幾年台北市產業局極力推廣民眾申裝微電腦瓦斯表，不但提供家庭用戶換表免收申請費，天然氣瓦斯公司也提供每2年1次的免費天然氣瓦斯管線檢查。

微電腦瓦斯表與傳統瓦斯機械表有什麼不同呢？除了計量瓦斯使用度數外，還具備4大重要功能。第一是「瓦斯管線微漏氣警訊」，當瓦斯管太老舊而造成瓦斯微漏時，微電腦瓦斯表會偵測到瓦斯已洩漏，表上的LED燈便會閃爍，作為提醒；第二是「大量漏氣自動遮斷」，當瓦斯管線鬆脫，引起瓦斯漏氣時，微電腦瓦斯表會自動切斷瓦斯，避免造成火災或重大事故；再來是「遇五級以上地震自動遮斷」，當瓦斯使用中遇到五級以上地震，便會啟動自動遮斷機制，避免因地震強烈搖晃，使得瓦斯管移位或脫落而引起漏氣；最後則是「超時使用自動遮斷」，需長時間燉煮的料理，民眾常一不留神就忘了關瓦斯，當微電腦瓦斯表偵測到瓦斯超過使用的設定時間，就會馬上切斷送氣，避免鍋子因乾燒而引起火災。

微電腦瓦斯表可直接向住家所屬之瓦斯公司申請換裝，使用基本費每個月只要多加40元，等於一杯咖啡的錢，即可保障家中的瓦斯安全。

冬天來臨，多花點心思注意居家安全，就能防範一氧化碳中毒，多一分防護，就能溫暖又安心。T

2

1. 消防局派員訪視居家宣導防災觀念，防範一氧化碳中毒。（圖／台北市消防局提供）
2. 使用微電腦瓦斯表，讓民眾在瓦斯使用方面更安全。

辛曉琪（右）與臺灣酒駕防制社會關懷協會理事長陳敏香（左）共同為酒駕防制宣導。

辛曉琪為摯友投身反酒駕

文／陳宛妤　圖／臺灣酒駕防制社會關懷協會提供

酒駕肇事已成嚴重的社會問題，上萬個家庭更因此破碎，雖然政府提高酒駕肇事的刑責，但仍有許多人抱著僥倖的心態違反規定。只靠警力查緝不能防患於未然，如何更深層地教育民眾拒絕酒後駕駛，並徹底改變酒後開車的風氣，才能真正達到酒駕防制之效。

工作夥伴因酒駕身亡　辛曉琪心痛

成立於2013年的臺灣酒駕防制社會關懷協會，近日在網路上發表了一支長達3分鐘的宣導短片，這是協會首次邀請藝人擔任酒駕防制公益宣導大使。在影片中，歌手辛曉琪娓娓道來一段不為人知的往事。

「1995年3月，《味道》專輯剛製作完，

我正在馬來西亞進行宣傳活動，公司突然來電通知，專輯製作人楊明煌，也是我最好的工作夥伴，前一晚結束錄音工作，開車回到家，才剛關上車門，突然遭疾駛而來的轎車嚴重撞擊身亡，而撞擊他的肇事者，就是酒駕！」

辛曉琪努力壓抑著傷痛並感慨地說：「楊明煌才35歲，他家裡有母親跟妹妹要養，又剛結婚，老天怎麼這樣子作弄人？」當年，楊明煌在華語樂壇占有舉足輕重的地位，舉凡辛曉琪、那英、林慧萍、黃舒駿、張清芳、周慧敏及蔡琴等人的專輯中，皆有其膾炙人口的作品，王菲更是他一手打造出來的天后。他遭遇酒駕不幸身亡的事件，帶給流行音樂界巨大的震撼。

辛曉琪親自寫下：「珍惜生命　請勿酒駕」。

藉公益宣導短片　籲珍惜生命

拍攝公益短片當天，協會理事長陳敏香特地前往致意，陳敏香是不幸遭酒駕者撞擊身亡的臺大醫院醫師曾御慈的母親，辛曉琪見到陳敏香馬上眼眶泛紅，她強忍著淚水，深怕觸動陳敏香心口的傷，悄悄轉過身拭淚、深深吸口氣，再轉身緊握著陳敏香的雙手為她打氣。

陳敏香感謝辛曉琪拋磚引玉，也希望更多人投入酒駕防制宣導，呼籲國人關懷身邊所有的親友，酒後不開車，同時更要協助一起飲酒的夥伴平安返家。

辛曉琪防酒駕公益宣導短片除了可在網路觀看，2019年1月起，也將在三創生活園區LED廣告外牆與台北捷運月台電視播出，期望提升民眾酒駕防制的意識，切莫因貪圖一時之便，而造成多個家庭無法磨滅的痛苦，還給每個人安心回家的路。

辛曉琪防酒駕
公益宣導片完整版

《家的食譜－社子報》是由藝術家與社子島媽媽合力完成。

藝術提倡永續未來

文／陳宛妤　圖／關渡自然公園提供

由關渡自然公園管理處舉辦的「關渡國際自然藝術季」，每年都以不同主題傳達關懷地球的理念，今年以「從此過著幸福快樂的日子？」為主軸，規畫3項特展，透過讓民眾接觸自然藝術活動和藝術家創作的作品，喚醒民眾和自然共生共榮、永續未來的意識。

自然素材　傳遞環境關懷

主辦單位每年邀請多位來自國內外的藝術家，利用自然素材，現地創作出能展現藝術美感、傳遞對環境關懷的戶外裝置作品。本屆《藝術作品展》中，台灣藝術家廖柏

森、陳勇昌，使用竹子、麻繩和鐵絲作為媒材，分別在水池中及草坡上搭建裝置藝術，呈現人、藝術與自然的對話空間。

而來自日本的藝術家杉原信幸，則選用於關渡自然公園蒐集到的圓蚌殼，以及淡水河過去很常見的孔雀蛤，分別使用天然的米漿糊及人工樹脂，打造了「貝之船，關渡：編織．水」這項作品。他在作品理念中陳述：「使用人工樹脂製作船時，由於這個化學材料會影響身體，我必須要戴著手套操作；但當使用天然的米漿糊時，我能用雙手自在地觸碰，讓我在創作時好像在用水編織這些貝殼一樣，感覺非常好。」

策展人冉挹芬表示，由於參展的藝術作品使用了許多天然素材，自開展以來部分作品已產生了變化，尤其使用米漿糊黏著的貝殼船，目前已產生裂痕，比起另一艘使用人工樹脂製作的貝殼船，顯得脆弱，卻更符合自然定律，這正好也呼應展覽的永續精神。

「這樣的結果，反而提供參觀民眾一個思考的機會，使用人工原料與自然原料的結果，究竟哪一種才能帶給人類未來？越持久的東西真的越好嗎？可以拆解回歸大地的自然產物是否更值得？」冉挹芬詮釋作品的自然現象，即使是先前來參觀過的民眾，現在再次來看作品，感受也會不一樣。

聆聽溼地　享受聲景饗宴

以「照起工」（台語按部就班）為關鍵字的《幸福照起工，成為記憶的方法——生活秘境展覽》，在社子島李忠記宅舉辦，藝術家藉由陶藝、版畫等創作形式，描繪居住當地的媽媽與她們的「手路菜」（拿手菜）。無論是老媽的拿手菜或是藝術家的作品，都需按部就班「照起工」，彼此呼應堅持不懈的工作態度，透過這次展覽帶領民眾跨越與感官的時空限制，品嘗幸福好滋味。

而最熱門的展區是耗時3年所籌畫的《共聲x共生：聽濕地在說話三年成果展》，該展呈現從關渡公園到社子島所監測到的環境錄音，包含「水生生物」、「蝙蝠」、「淡水河上的關渡」、「關渡夏蟬」、「關渡宮的聲景」與「源起的賞鳥路線」等，民眾不僅可以聆聽溼地裡熱鬧的聲音，還能傾聽難得的蝙蝠叫聲，感受關渡溼地的美麗與哀愁。

關渡國際自然藝術季展期自即日起至12月30日，有興趣的民眾不要錯過這一年一度的自然藝術饗宴。

日本藝術家杉原信幸以在地素材打造貝殼船，藉此喚醒人們對水的關懷。

關渡藝術季主題特展活動

節能環保當道，觀光傳播局邀請旅館業者一起加入省電愛地球的行列。

旅館節電補助大放送

文／鍾文萍、台北市觀光傳播局　攝影／董孟航

台北市旅遊人數越來越多，住宿旅客也創下新高，但由於旅館是全年無休的服務業，需要24小時提供照明、空調等，旅館能源使用情況有增無減。如何維持住宿品質，又同時減少電力消耗、降低碳排放，已成為台北市觀光產業努力的方向。

台北市觀光傳播局今年推動「台北市旅宿業節能設備汰換與智慧節能補助暨輔導計畫」，針對旅宿業者，提供多項耗能設備補助，包括辦公室及營業場所照明燈具（T8、T9）汰換、無風管空氣調節機（窗型與分離式冷氣）汰換，還有室內停車場裝設具有時序控制、調光、自動點滅智慧照明，以及新設和擴充能源管理系統等。

觀傳局在今年10月、11月陸續辦理4場大型說明會，邀請旅館業者觀摩節能設施，傳授開源節流祕笈，並透過輔導團隊至旅館現場進行現地輔導，由盤點用電設備及檢測用電情形，讓業者迅速了解設備效率及未來改善方向，更重要的是老舊設備還能搭配補助計畫更換，節電省錢一舉兩得。

以君悅酒店為例，101年起換購高效能節能變頻主機空調系統後，有效降低約10%空調耗能、每年約可省下600萬元電費、減少1,053公噸碳排放量；歐華酒店為台灣飯店業第一個取得美國LEED認證建築物的旅館，每月平均節電量高達5.2萬度。

節能減碳不再是口號，住宿時多選擇取得環保標章的旅館，玩樂之餘也為環保盡一份心力。旅館汰換設備補助申請將至今年底截止，詳細內容可至觀傳局網站查詢，或是加入「台北市觀傳局旅館節能補助LINE」（ID：subsidy107），或電洽1999轉分機7574諮詢。

台北市
旅館節能補助

搭乘米奇趣遊台北彩繪列車，展開「尋找米奇大作戰」！

來去台北捷運找米奇

文／鍾文萍　圖／台北市觀光傳播局提供

台北捷運又有「彩蛋」出現？是的！繼之前的海底世界親子彩繪列車、反毒彩繪列車之後，台北市觀光傳播局、台北捷運與台灣華特迪士尼公司合作，8月起推出全台首列特別版「米奇趣遊台北」彩繪列車，讓米奇、米妮2位super star隨著台北捷運，展開4個多月的趣遊台北之旅。消息一出，吸引大批「米」粉蜂擁而至。

觀光傳播局表示，台北市是個現代又復古、既都會又充滿自然野趣的美麗城市，作為米奇90周年生日慶典系列活動首發，跟著迪士尼大明星米奇一起趣遊台北，進一步提升台北國際能見度。米奇彩繪列車行駛於淡水信義線（淡水站－象山站），共有6節車廂，你可以跟著米奇、米妮搭乘捷運，從時尚絢爛的台北101、人文薈萃的永康商圈、綠樹環繞的圓山、美食雲集的士林夜市，一路玩到溫泉氤氳的北投、海天一色的淡水，品味新舊風情交疊、自然與人文生態兼具的台北多元風情。

為方便尋找米奇，民眾只要下載「現在玩台北」App，掃描車廂內的隱藏米奇圖素，找到6個不同圖案後，就能參加米奇限定好禮抽獎。只找到1個隱藏版的米奇，也有好康，可以到限定商家兌換商品優惠券。

「米奇趣遊台北」彩繪列車將行駛至2019年1月2日，這麼好康不要等，今天就來搭捷運，展開一場「尋找米奇大作戰」吧！

認助清寒學子讓愛延續

文／鍾文萍　圖／財團法人台北市教育局認助清寒學生基金會提供

認助需要幫助的學生就像撒下一顆希望的種子。

首善之都台北市，物價指數亦是高居全台之首，有些中低收入家庭一旦遭逢變故，面對高昂物價、生活難以為繼之時，首當其衝被犧牲的，往往是孩子的教育，這正是許多台北人看不見、卻不容漠視的「隱形貧窮」。

傾社會之力　濟弱助貧

「什麼都能等，就是孩子的教育不能耽誤。」財團法人台北市教育局認助清寒學生基金會董事長曾燦金引用印度聖哲甘地名言：「如何對待弱者，是一個國家文明的指標。」他指出，許多孩子因為家庭經濟因素，不得不利用課餘時間打工，甚至失學，嚴重影響受教權利、錯失成長契機。台北市教育局為了永續推行讓面臨學業中輟或生活陷入困境的學生，得以繼續求學，於1997年成立基金會，認助全台北市285 所公私立國中小及高中職需要協助的弱勢孩子，21年來，已累積超過4.2億元認助金，認助了9,491名學生。

公部門認助清寒學生猶如拋磚引玉，多年來帶動各界熱心人士及企業群起響應。例如龍山寺1年捐助600萬元，累計超過2,000位學生受惠；功文文教基金會連續14年投入認助，每到三節都帶給孩子最實質的幫忙；認助清寒學生基金會顧問陳曼玲20年來認助多達54位弱勢家庭學生。她說，認助不是助人的過程，而是一種互惠行為，不僅幫助孩子成長，也幫助自己學習知足。

感恩的心　讓愛傳承

正所謂「授人以魚，不如授人以漁。」基金會近年除了提供實質的金錢資助，也積極打造平台，尋求與企業社會資源合作，開發學生潛能、提供學習一技之長的機會。

橘子蘋果兒童程式設計學苑就加入了這個行列，免費教導清寒學童程式設計，只要是基金會認助的學生，不需要任何電腦作業能力基礎都能報名，課程費用則由學苑全部吸收。1年多來，有13位學生報名上課，年齡層橫跨小學到高中，參與的學生個個樂在其中。其中，就讀內湖高工電子科的詹宗翰，夢想登上美國太空總署（NASA），上完程式設計課後獲得啟發，用JavaScript的程式語言設計出一款名為「火箭降落」的遊戲，令人驚豔。今年升上大一的許琇媛，透過基金會首度接觸程式設計，自上課以來表現優異，如今已經進入學苑擔任國小課程班助教。

受人點滴、湧泉以報的例子，歷年來更比比皆是。來自清寒家庭的鄧惠升、溫宗諺當年曾在受助的歲月中逆勢向上，從受助人變成認助人，讓愛的循環永無止境。誰說城市人疏離冷漠？在台北，關於愛與感恩的故事，正綿延不絕地傳遞下去。

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
2018台北老屋新生大獎徵選活動	即日起至12/20(四) 徵件截止 詳情請至活動官網www.taipeiface.com查詢，或至Facebook搜尋：台北老屋新生	台北市都市更新處 2781-5696轉3123
「越界」Trespassing街頭塗鴉展	即日起至12/23(日)，10:00～18:00，週一休館 台北當代藝術館戶外廣場(長安西路39號)	台北當代藝術館 2552-3721
「銀髮志工英雄會」高齡志工來相會打卡拍照領好禮	即日起至12/25(二) 之上班日，10:00～17:00 台北市志願服務推廣中心(信義路五段15號5樓)，詳情請至官網www.cv101.org.tw查詢	台北市志願服務推廣中心 2302-3993
黃金、鑽石免費鑑定服務	即日起至12/28(五) 之上班日，09:30～16:00 台北市動產質借處8家分處提供免費鑑定服務，詳情請至官網op.gov.taipei查詢	台北市動產質借處 2562-9862轉31～35
無現金支付體驗專區	即日起至12/31(一) 市政大樓1樓北區市民休憩區(市府路1號)	台北市資訊局 1999轉8551
2018公館聖誕季	即日起至12/31(一)，週二至週四，09:00～17:00，週五至週日延長開放至20:00，週一休園，12/31(一)照常營業至20:00 12/22(六) 聖誕音樂會，17:30～21:00，當天免門票自來水園區(思源街1號)，需購票入園，詳情請至官網www.water.gov.taipei查詢	台北自來水事業處 8369-5104
野球風雲錄@台北特展	即日起至12/30(日)，09:00～17:00，週一及國定假日休館 台北探索館特展廳(市府路1號2樓)	台北市觀光傳播局 1999轉8630
第21屆台北文學獎徵文活動	即日起至12/31(一) 徵件截止，以郵戳為憑 詳情請至活動官網literature.award.taipei查詢	台北市文化局 1999轉8703
「翻動MICAWOR——2018 PULIMA藝術節」展覽	即日起至2019/1/13(日)，10:00～18:00，週一休館 台北當代藝術館(長安西路39號)	台北當代藝術館 2552-3721
二二八與人權公義特展	即日起至2019/1/13(日)，10:00～17:00 ，週一及國定假日次日休館 台北二二八紀念館地下特展室(凱達格蘭大道3號)	台北二二八紀念館 2389-7228轉30

「如果你希望我說些什麼，我會說我看見一幅影像」——海希利西特個展	即日起至2019/1/27（日），10：00～18：00，週一休館 台北當代藝術館（長安西路39號）	台北當代藝術館 2552-3721
2018國際身心障礙者日	12/15（六），10：00～16：00 台北車站大廳	台北市社會局 1999轉1617
第18屆牯嶺街書香創意市集活動	12/15（六），10：00～20：00 12/16（日），10：00～17：00 牯嶺街（南海路至寧波西街間路段）	台北市中正區公所 2341-6721轉318
「失效的時——間」展覽	12/22（六）～2019/1/26（六），週二至週六，11：00～18:30 台北數位藝術中心（福華路180號），免費參觀	台北數位藝術中心 2834-5066
2018青旅行「揪爺奶FUN瘋台北」遊記徵件競賽成果展覽	12/23（日）～2019/2/28（四），09：00～21：00 台北市青少年發展處1樓圓型展覽區 （仁愛路一段17號）	台北市青少年發展處 2351-4078轉1725
城市百寶盒——成淵高中熱音社	12/29（六），14：00～16：00 台北市青少年發展處1樓圓型展覽區 （仁愛路一段17號）	台北市青少年發展處 2351-4078轉1715
大腸癌篩檢活動	2019/1/1（二）～2019/12/31（二） 於2019年滿50歲（1968年次）之民眾，可參加免費大腸癌篩檢預防保健服務，請持健保卡至台北市健保特約醫療院所接受糞便潛血檢查	台北市衛生局 1999轉1828
乳癌篩檢活動	2019/1/1（二）～2019/12/31（二） 於2019年滿45歲（1974年次）之女性民眾，可參加免費乳癌篩檢預防保健服務，請持健保卡至台北市健保特約醫療院所完成乳房X光攝影檢查	台北市衛生局 1999轉1845
台北茶花展	2019/1/11（五）～2019/1/20（日），09：00～16：00 花卉試驗中心展覽館（仰德大道四段175巷32號）	台北市工務局公園處 2861-6361
書法祈福卡	每週二至週日，09：30～11：30；14：00～16：00 台北市孔廟儀門下耳房（大龍街275號）	台北市孔廟管理委員會 2592-3934
紙藝DIY	每週五，14：00～16：00 台北市孔廟儀門下（大龍街275號）	台北市孔廟管理委員會 2592-3934
108年上半年度職能培育暨職能進修課程招生	詳細課程資訊及報名時間、報名方式請至官網www.tvdi.gov.taipei查詢	台北市職能發展學院 2872-1940轉265

活動時間地點如有異動，以主辦單位公告為準。

漫畫・文／獵人

冬季台北泡湯跑趴

獵人，本名陳至隆，常於媒體發表漫畫評論時事及政治事件，漫畫手法一針見血、幽默風趣；是當今台灣幾位有影響力的政治漫畫家之一。本刊特地邀請獵人帶來趣味漫畫，讓讀者了解台北市的縷縷脈動。

育兒友善園
臺北市育兒友善園
社區育兒好所在
免費提供0-6歲親子遊戲空間。
欲參與育兒友善園所提供的活動與服務，請電話洽詢各友善園。
育兒友善園在哪裡
臺北真友善
親子好好玩ＦＢ
臺北市親子館及育兒友善園網址
https://parent-child.taipei
廣告

25°02 15.7 N121°33 52.0 E

taipei

狂電

2019 臺北最High 新年城

Taipei New Year's Eve Countdown Party

12/31

07:00PM~01:00AM

市府前市民廣場

Taipei City Hall Square

電競|電音

跨年晚會

華視 CTS LIVE直播

詳情

台北旅遊網

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

合作夥伴：TikTok　Volkswagen　美麗樂　悠遊卡 EASYCARD

廣告

趣玩台北

Fun Taipei

手作的溫度

December
2018

回顧過去一年，
忙碌的日常是不是消磨了對生活的期待？
在科技產品充斥、資訊快速流竄的年代，
坐下來靜心書寫、手作，
反而成了一種奢侈。

不妨在歲末之際，
動手做一張卡片，
送給久未聯繫的朋友；
運用筆記術，整理生活大小事，
重溫人生的初心；
或是裝訂獨一無二的手帳本，
送給一直努力的自己。

伏案運筆，
在重拾書寫樂趣的過程中，
吐露一年來的心事，
也想像來年可能發生的美好。

文／楊芷菡　攝影／林俊耀、賴智揚、林煒凱

（攝影／林俊耀）

（攝影／賴智揚）

重回書寫原點

記住手作的溫度

（圖／葉曄提供）

機器難以取代
手寫美感的溫度

文／陳宛妤　攝影／林煒凱　圖／葉曄提供

數位時代，許多日常事務轉由機器支配，最普遍的現象就是電腦打字取代手寫字，這確實帶了生活上的便利；不過，手寫字蘊含的情感，卻是無可取代的。試想，一張親筆書寫的卡片和一張印刷字體的卡片，哪一個較能感動你的心？

風格線條　代表一個人

「當你看到手寫的東西，可以感受到對方好像親自向你說話，也更能體會對方手寫文字的意涵。」教授硬筆書法的黃惠麗說，中文字是線條的鋪陳，世界上也唯

有中文字具有機器無法具備的藝術性和美學境界。

在台灣、港澳及中國大陸推廣硬筆書法的葉曄也說：「以手寫字傳達心意的珍貴之處，在於書寫的風格線條，比較能代表一個人，同樣的文字內容，手寫與打字帶給人的感受完全不一樣。」

一個人書寫出來的字總有別人難以模擬的特色，這也是為什麼我們能從筆跡微妙的角度變化和力道，去判斷是誰寫的字，所謂「見字如見人」。古代文人如蘇東坡、歐陽修，直至近代國父孫文、于右任的墨寶，都有其獨樹一幟的風格，而成為人們爭相收藏的珍品。

寫的是字，但練的其實是心。靜下心來寫美字，透過臨摹字帖練字來觀察字體，就能訓練對美的辨識度，潛移默化改變個人氣質，涵養內在。

寫一手好字　從結構著手

寫字很日常，但要寫一手好字卻非一蹴可幾。硬筆字要看起來漂亮，講究的是整體結構，而非單獨的筆畫技巧。練字主要著重「筆順」、「筆法」和「結構」三方面，葉曄建議，練字可從結構開始著手，包括字體的平衡和比例，結構練好後就可以往細項練習，例如筆畫和部首，「成人對筆法和筆順已有概念，從結構練習會較有成就感。」

葉曄說，來向他學寫字的人絕大多數是上班族，最大的困擾是寫出來的字像小朋友，另外是字體不平衡，像右撇子的人，字體容易向右上方歪斜，葉曄最常舉的例子是「黃」字，十個人有八個會寫歪，主要關鍵即是橫畫的筆法安排。

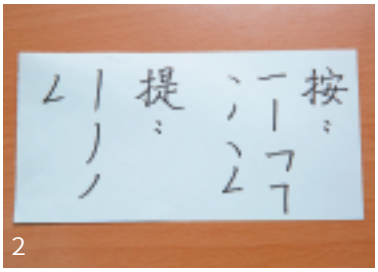
筆法包括點、橫、豎、撇、捺、鉤、折等，而書寫時最基本的運筆方式則可分

手寫的書籤是可傳遞情感的小禮物。
（由黃惠麗示範）

葉曄建議，練字可從結構開始著手。
（圖／葉曄提供）

提筆寫下你的新年祝福，將暖意送到收禮者的心中。（圖／葉曄提供）

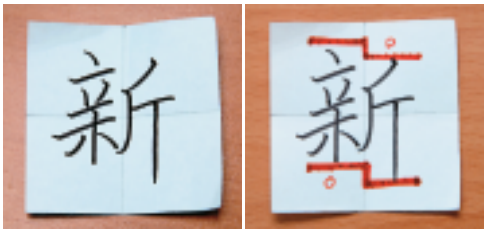
1



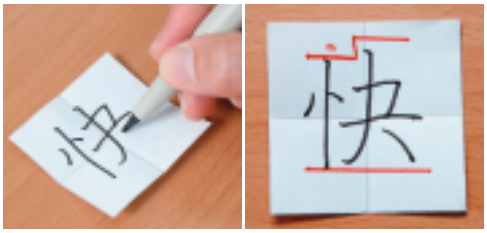
2

1. 黃惠麗建議，初學者可以先選用十字格的習字簿練好字體結構。
2. 善用「提」跟「按」的運筆，能打造出筆法的自我風格。

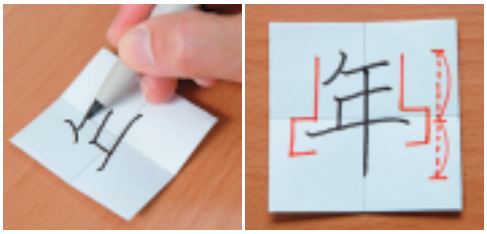
新年快樂寫字練習 黃惠麗 示範



新：左右合體字，左右均分、左高右低的結構。



快：左右合體字，左窄右寬的結構，右邊稍微高一點，下方齊。



年：獨體字，第5筆的橫畫和第6筆的豎畫要比較長，橫畫上的豎比例各占一半。

樂：外形為圓形字，紅色小圈圈代表均間，意即筆畫間的空白間距要一樣大。

為二大類：「提」與「按」。黃惠麗解釋，「提」是筆尖落紙行筆，到筆畫後半段時漸漸提起，最後離開紙面；「按」則是到筆畫結束時仍停留在紙面上，寫字時若能掌握好這二項要領，便能形塑出字體的線條美感。

天天練習　三週美字處方

葉曄也提出三週美字任務，他認為寫好字就像培養一個好習慣，至少要花三週時間天天練才能養成。每天只要撥出10到30分鐘，以不超過5個字為原則，一次練太多字反而容易陷入自己的老方法，適得其反。

黃惠麗比喻寫字如學樂器，屬於一種技能，需要持續練習。「參考歷代書法家字體的結構，臨摹他們的字是一種好方法。」黃惠麗建議，初學者可以選用十字格習字簿，練好字體結構，畢竟在空白紙上不好掌握字的比例，熟練了，便可以嘗試在白紙上書寫，最後完美呈現在祝福紙卡上。

至於該用哪一種筆款？兩位老師均表示，每個人握筆的感知不同，只要自己覺得使用自如，能夠穩定地控制線條，筆觸在紙上寫起來有點摩擦力，就是適合練字的筆。

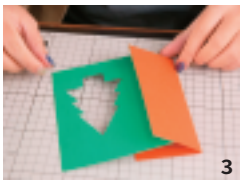
寫字是美感的技藝，科技時代，懂得用美字傳遞溫度的人，彌足珍貴，現在就拿起筆，一起來寫字吧！

歲末溫暖傳情
驚喜卡片藏心意

文／楊芷菡　攝影／賴智揚

還記得上次手寫卡片是什麼時候嗎？歲末年終，即將迎來熱鬧的節慶氣氛，挑選禮物之餘，也嘗試動手做卡片表達祝福吧。

網路為現代生活帶來便利，卻也讓人忘記收到卡片時的那份驚喜。在特別的日子裡，親手做卡片表示心意，更能溫暖表達專屬兩人的印記，不同於立體卡片的繁複，DIY手作達人安妮親手示範製作隱藏卡片，運用手拉的雙層變化，將祝福隱藏在卡片的另一面，只需要掌握幾個訣竅，就能輕鬆做出別出心裁的成品！



耶誕隱藏卡片 DIY

安妮　示範

材料：美術紙3張（綠、橘紅、咖啡色）、白色牛奶筆、銀色果汁筆、剪刀、美工刀、切割墊、鉛筆、口紅膠、裝飾素材（貼紙、亮片、紙膠帶等）

安妮，手作吧／ Let's Craft by Anny

Step1 將美術紙裁剪成合適大小，綠色寬13.5×長14cm、橘紅色寬12.5×長14cm、咖啡色寬15×長14cm。在綠色紙張右側，用鉛筆畫出高度在7公分以內的耶誕樹後，以美工刀切割。

Tip 耶誕樹寬度要在7公分內，距離最右緣1公分以上。

Step2 將橘紅色美術紙對摺，綠色美術紙左邊內摺2.5cm。

Tip 摺線的部分可先用尺輕壓，再以壓線筆壓出直線後摺起來。（美工刀背部或沒有水的原子筆，都可以作為壓線筆使用）

Step3 在綠色美術紙內摺的地方黏貼上對摺的橘紅色美術紙，並將橘紅色美術紙往後摺，夾住綠色美術紙。

Step4 將綠色美術紙翻到背面，將咖啡色美術紙左邊內摺1cm，內摺處黏貼於綠色美術紙右方，並向左摺，覆蓋於綠色與橘紅色美術紙。

Step5 翻回正面，發揮創意，先壓一張大片繽紛色貼紙，讓卡片變得更具層次感。

Step6 挑選可愛繽紛的英文字母貼紙，逐一裝飾卡片。

Step7 在耶誕樹的中心位置，於咖啡色紙上用牛奶筆寫上祝福文字。

Step8 把橘色美術紙向左拉，再用銀色果汁筆於橘色紙寫一段文字。這樣當把卡片向左方拉開時，就能看到隱藏的訊息。

Step9 為耶誕樹黏上星星貼紙，或增添其他喜愛的裝飾，一張滿載心意的卡片就完成了。

從裡到外量身打造
手作個人專屬手帳本

文／楊芷菡　攝影／林煒凱、林俊耀　採訪協助／ Kakimori, Taipei

（攝影／林煒凱）

1. 運用創意記錄下生活的精彩，也是一種自我療癒的方式。
2. 大膽運用不同媒材，打造獨具風格的手帳。

即將邁入2019，你希望達成哪些目標和心願？數位時代下，人們幾乎都用敲打鍵盤或手機記錄生活的流水帳，但書寫其實更能記錄當下的靈感與心情。

不妨自己動手打造獨一無二的手帳本，著手規畫未來一年的To-do List，也運用筆記術，趣味記錄日常大小事，組合拼貼平日收集來的紙膠帶、舊書頁、名片和DM。發揮創意，自訂主題，訂製專屬個人的風格手帳。

如何從無到有打造一本專屬自己風格的手帳本？看似困難，其實相當簡單！台北多樣的文具選品店，有各式紙質、書皮和線圈任君挑選，邀你入手絕無僅有的質感手帳！

寫手帳除了以文字記錄一天的心情和瑣事外，盡情用貼紙、紙膠帶和插畫點綴頁面，是最能揮灑個人性情的方式。自創設計品牌、從事手寫字體教學的茄子先生，善於靈活運用生活中收集來的舊書頁、古董郵票、車票、壓花等素材豐富手帳內頁。

日常生活中隨手留下的各式紙品，如名片、票根或杯墊，即是拼貼手帳本最棒的素材。堆疊不同媒材可以創造出層次感，並營造出繽紛又復古的氛圍。用貼紙、紙膠帶隨意妝點空白處，或是把搭車、看電影、展演留下的票根浮貼，並在票根下方貼上喜歡的紙膠帶，就能增加翻閱時的驚喜效果，讓閱讀手帳更具趣味性。如果不想把生活的點滴密密麻麻地寫下，把它轉化為精簡的字句，除了在空白處書寫，也能寫在不同媒材上，讓文字成為內頁的一種裝飾。

裝飾手帳內頁的同時，重溫美好回憶，療癒繁忙的生活。

Step1 想做出獨一無二的手帳本，就從挑選封面和封底開始。選擇B6尺寸較方便攜帶，材質依個人需求，可選皮革、布料或紙材，外層若加塊PP板，還有防水的功能。

Step2 內頁紙可按使用需求來選擇。橫線內頁適合寫字、記事，喜愛塗鴉的人可挑選空白內頁，方格和點點則可用在表格或分鏡圖的繪製。

Step3 挑選喜歡的線圈顏色，從中展現個人美學。除了整排固定，上下排的固定方式更能順應書寫的流暢度，讓寫作過程不中斷。

Step4 選擇手帳本的封扣，主要有彈簧繩、公文封、扣式書封幾種。

Step5 依使用需求與書寫節奏，排列內頁紙的順序，不同內頁紙可錯落擺放，還可以加上分隔頁，區分不同區塊，再裝訂成冊即可。

打造自製手帳本

Kakimori　示範

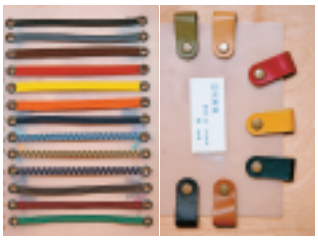
カキモリ - Kakimori, Taipei

地址　中正區八德路一段1號
（富錦樹概念店）

電話　02-2341-8355

營業時間　11:00～21:00
（週末10:00～21:00）

Tip



1. 可依據個人慣用筆款，挑選相應適合書寫的內頁紙材質。若是用鋼筆書寫，建議使用輕薄卻不易滲墨的巴川紙；特殊的Fools Cap、銀行用紙、剛古紙，除了鋼筆外，也適用於鋼珠筆、原子筆、鉛筆、自動鉛筆；漫畫用紙的纖維較粗，只能用於油性原子筆、鉛筆的書寫；繪畫用紙除了可以拿來素描，也能用於水彩色鉛筆作畫。另外，想想生活的特殊需求，收納票券的信封袋、黏貼相本，都可以是內頁的選項。

2. 彈簧繩不建議用在皮革材質的封皮，可能因長久使用而讓皮革變翹留下摺痕。扣式書封則可以選擇有筆夾的款式。

Step1 找一本喜歡的手帳本，攤開內頁後，以便條紙為底，鋪疊各式媒材，如葉子、紗線等。便條紙可先用咖啡泡過，晾乾後的泛黃色會呈現自然的時間感。

Step2 確認各媒材擺放的位置後，用口紅膠貼牢便條紙，相繼黏貼其他媒材，並蓋上封蠟章。

Step3 在媒材的接縫或內頁空白處，依喜好和主題貼上紙膠帶、郵票做裝飾，豐富整體視覺效果。

Step4 在空白處或便條紙上尋找適當的位置寫下文字。

Step5 將不同紙質、觸感的舊書頁、郵票等層疊黏貼，創造層次感。

Step6 尋找適合位置，在封蠟上蓋上鉛字，可營造與封蠟章不同的氛圍。

Step7 陸續在適當位置寫上文字，並可加上紙膠帶裝飾，獨一無二的個人風格手帳即完成。

自我風格手帳術

茄子先生　示範

材料＆工具：手帳本、封蠟章、鉛字、剪刀、筆、橡皮擦、口紅膠、裝飾內頁的媒材（如紙膠帶、貼紙、印章、舊書頁、壓花、票根、葉子、紗線等）

茄子先生

Tip

1. 因壓花和葉子屬自然素材，會分泌天然油脂，使用封蠟會比口紅膠黏得更牢固。

2. 為避免鉛字卡蠟，可在使用前蓋上離型劑，或將鉛字泡入冰水保護。

3. 封蠟完全融化需要一段時間，融化後滴於適當的位置，即可蓋上封蠟章。

愛好者來挖寶
手作材料店大集合

文／楊芷菡、許慈芳　圖／品墨良行、樹火紀念紙博物館、小品雅集、台灣下島包裝廣場SHIMOJIMA提供

想要手作卡片、裝飾手帳，但是不知道要去哪裡買適合的材料？除了大型連鎖書店，巷弄內的文具選品與特色專賣店的選擇更多元齊全，從紙張、設計小物到飾品配件一次搜羅，不妨找時間親自走訪，享受挖寶的樂趣。

（圖／品墨良行提供）

紙的組合包一次集結各類材質用紙。
（圖／樹火紀念紙博物館提供）

尋獲感覺對的紙　書寫趣味

想要為手作卡片、手帳本挑選特色美術紙，或為書法、鋼筆書寫找專門紙張，台北有多間紙的專門店，絕對能滿足你的需求。

「樹火紀念紙博物館」是全台唯一的紙博物館，不但讓你了解紙的製程，也能在現場體驗手工再生紙製作。博物館推出的「21選紙」、「好好寫字帖」等紙的組合包，讓你找到生活書寫的趣味。

若想從零到有快速打造專屬筆記本，可到「品墨良行」挖掘百種以上特殊用紙，店內也販賣許多可裝飾內頁的素材如乾燥花，還備有裝訂工具和設備，可現選、現做自我風格的本子。

樹火紀念紙博物館
地址　中山區長安東路二段68號
電話　02-2507-5535
營業時間　09:30～16:30（週日公休）

品墨良行
地址　大安區永康街75巷10號
電話　02-2396-8366
營業時間　10:00～19:00（週日公休）

挑一支入門款鋼筆體驗書寫的韻味。（圖／小品雅集提供）

小品雅集
地址　大安區復興南路二段78巷76號1樓
電話　02-2707-9737
營業時間　12：00～22：00（週日公休）

一分之一工作室
地址　大安區愛國東路77號2樓
營業時間　16：00～21：00（週六14：00～21：00，不定期休，依粉絲團公告為主）

挑支適合的鋼筆　舒適寫字

感受文字書寫的韻味，除了毛筆之外，鋼筆也是很好的選擇。「小品雅集」專門販售德國、日本等各式品牌鋼筆，從入門到進階，市面上少見的墨水、蘸水筆，還有特殊筆尖如極粗的BB尖、有毛筆字跡般FA尖，以及鋼筆專用紙，都能在這裡找到。

「一分之一工作室」是以工作室型態經營的選品文具店，販售各類日系文具用品與特色小物，各類用筆和鋼筆品項十分豐富，還有木桌座位供顧客試寫，並與廠商合作開發52磅巴川紙筆記本，輕薄紙質非常適合鋼筆書寫。店內還有各式可愛貼紙、紙膠帶、印章、辦公室文具及年度手帳本等，文具控可一次採買齊全。

多元裝飾素材　揮灑靈感

運用創意將卡片和手帳本變成個人美感發揮的舞台，需要不同類型素材裝飾。鄰近臺灣師範大學的「八大美術社」提供專業美術用品，琳琅滿目的各式顏料和美術畫筆，一應俱全。

後火車站周邊也是許多手作迷挖寶之處，「台灣下島包裝廣場SHIMOJIMA」有製作卡片或手帳所需的包裝紙、緞帶、封口貼紙、蕾絲襯紙等，應有盡有，保證沒有你找不到的素材。

搭配不同的裝飾素材，享受手作的樂趣。（圖／台灣下島包裝廣場SHIMOJIMA提供）

八大美術社
地址　大安區龍泉街87巷6號　**電話**　02-2392-2797
營業時間　09：00～22：00（週六營業至21：00，週日至16：00）

台灣下島包裝廣場SHIMOJIMA
地址　大同區太原路80號　**電話**　02-2559-6255
營業時間　10：00～19：00（週日公休）

Fun Taipei

趣玩台北

沿虛線剪下