

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

— 城光 | 人文 | 藝術 | 飲食 | 新知 —

世大運倒數 365 玖壹壹開跑



8月20日邀您熱鬧逗陣
倒數開始 跟著世大運一起動起來

親山近水、打球、聽音樂
開心 FUN 暑假 熊讚帶你玩

競技場上的台客精神
玖壹壹 唱出永不放棄的台灣味

ISSUE | 583

08/2016

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
林培琪先生紀念基金會（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
台北市萬華運動中心
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文化创意產業園區
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
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）

蓄勢待發 2017臺北世大運倒數開始



(游家桓攝)

你知道 2017 臺北世大運即將倒數 365 天了嗎？這場台灣有史以來最盛大的運動賽事，不僅將讓世界看見台北市的美好，北市府更將以東道主之姿，展現台灣舉辦國際大型運動賽事的軟硬實力。而本次世大運邀請到人氣夯團「玖壹壹」代言，他們堅持夢想的台灣仔精神，正是激勵所有運動選手的最佳典範。想看他們與熊讚在田徑場的有趣互動嗎？那千萬別錯過本期的「世大運特輯」。

在籃球最高殿堂 NBA 打拚的台裔球星林書豪，在「大師會客」單元中也給了世大運選手鼓勵與建議，「林來瘋」的精神，正是運動員逐夢的最佳範本。而賽場之外，商場上的奮鬥精神也同樣令人動容，本期「封面故事」將完整呈現北市府對於創新創業的相關政策措施，並藉由虛實平台的同步輔助，讓好的創意放眼全球，讓好的人才根留台灣。

華人的浪漫愛情，體現於牛郎織女七夕在鵲橋的一年一會，而不同國家的愛情故事，則以各式各樣的形式被歌頌著。本期的「特別企畫」很浪漫！每段的字裡行間都洋溢著幸福，想知道各國的情人節故事？還是台北最具特色的約會地點？這裡一次報你知。

本期的《台北畫刊》，談的是一股逐夢的「堅毅」力量，不管是從沒沒無名的網路素人到站上金曲獎舞台表演的玖壹壹，還是曾連續被數個球隊釋出，卻能把握機會在 NBA 發光發熱的林書豪，透過他們的經驗分享，期許大家無論在賽場、職場、甚至情場上都能貫徹理念，實現夢想。

中華民國57年1月創刊
105年8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.tpeidoit.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
視覺設計 何靜宜
電話 02-2505-6789轉5520、5508

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

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 8月20日邀您熱鬧逗陣
倒數開始 跟著世大運一起動起來

08 親山近水、打球、聽音樂
開心 FUN 暑假 熊讚帶你玩
文/熊讚 攝影/張芳鈺、柯明月

10 競技場上的台客精神
玖壹壹 唱出永不放棄的台灣味

大師會客 Master View

14 豪小子勇闖 NBA 林書豪：
相信自己 就能實現夢想



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！



封面故事 Cover Story

- 18 產業搖籃 就看台北
- 20 以小搏大憑什麼？
打造台北成為亞洲創業搖籃
- 22 打造不怕失敗的城市
產官學同步啟動 創業台北 Let's Go
- 28 掌握資源 事半功倍
充沛創業能量 台北創業好方便

特別企畫 Special Report

- 32 台北 3 大約會路線
情人必遊 幸福台北城

市民廣場 Civic Square

- 38 環保小尖兵為寄居蟹找一個家
看見兒少「心」力量
文／黃聿清 圖／大愛電視台林建利提供

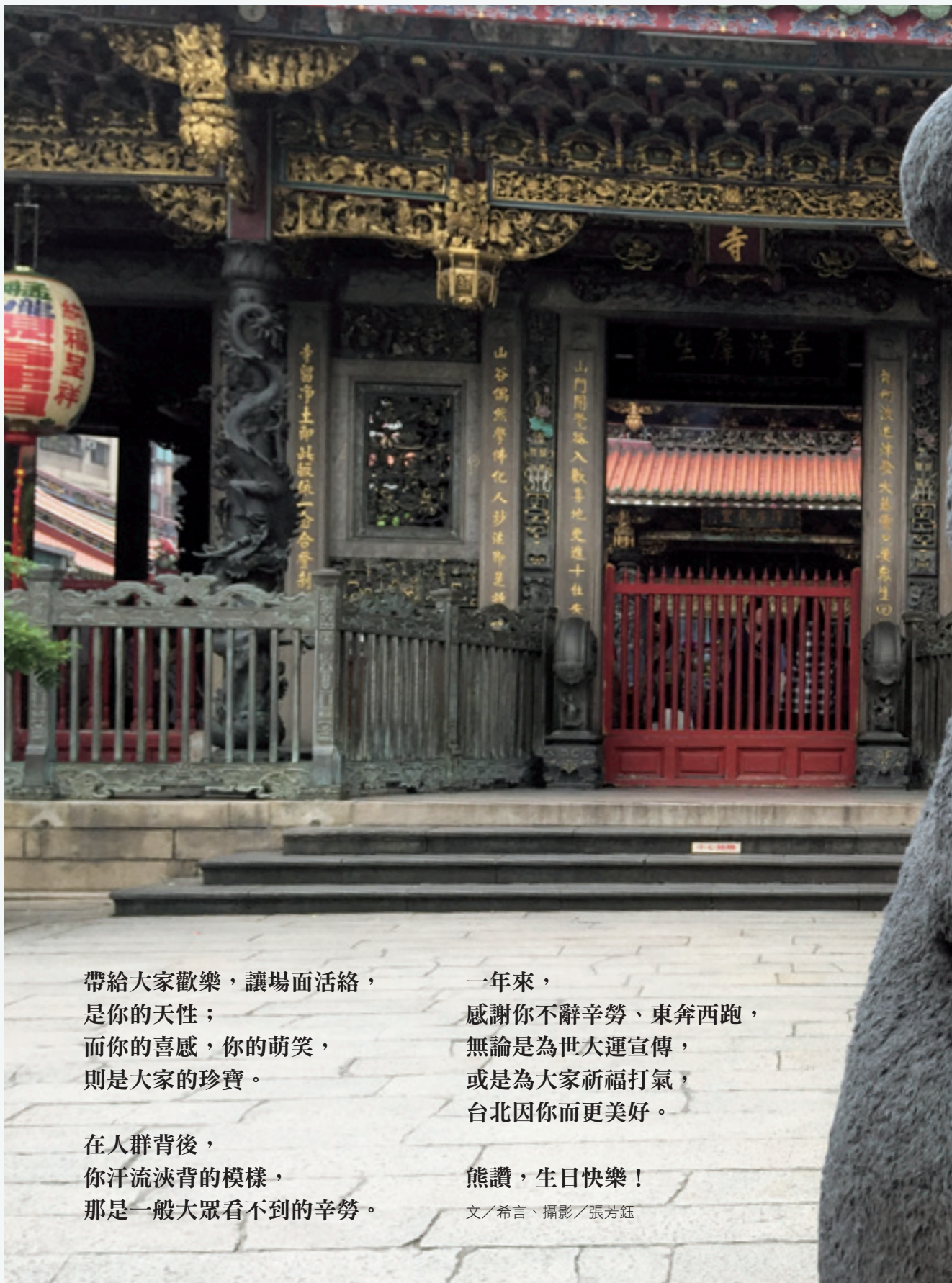
- 40 遊走在舌尖與舊時光的曼妙滋味
品味永康街
文／蘭萱 攝影／蘭萱、吳志學、陳郁文
- 42 全台唯一通過 ISO 雙認證的拍賣市場
來台北花市散散步
- 44 表演藝術新勢力 奔騰你的想像！
第 9 屆臺北藝穗節熱鬧展開
- 46 世界城市高峰會 柯 P 為台北發聲
城市外交嗡嗡嗡
- 48 參與式預算讓社區變得更好
做預算的主人
- 50 文明與民主的起源
台北市的兩河流域
文／林保華 攝影／宋育玫 圖／Fotolia提供

探索城事 Go Taipei

- 52 總算保留了城市記憶的片斷
公園號酸梅湯
文·圖·攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）
- 54 第一家西洋旅館
台灣鐵道旅館——新光摩天大樓
文·圖片提供／陳柔縉
- 56 嘗苦瓜多樣菜色 品人生苦盡甘來
夏日偏要自討苦吃
文·攝影／韓良憶
- 58 譚敦慈最愛的一道菜
圍桌吃飯 才有家的味道
- 60 台北小日子
之美腿 Buffet
漫畫·文／61Chi



- 62 市府活動行事曆 Events for Citizen
- 64 都具一格 Taipei Style



帶給大家歡樂，讓場面活絡，
是你的天性；
而你的喜感，你的萌笑，
則是大家的珍寶。

在人群背後，
你汗流浹背的模樣，
那是一般大眾看不到的辛勞。

一年來，
感謝你不辭辛勞、東奔西跑，
無論是為世大運宣傳，
或是為大家祈福打氣，
台北因你而更美好。

熊讚，生日快樂！

文／希言、攝影／張芳鈺





BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

8月20日邀您熱鬧逗陣

倒數開始 跟著世大運一起動起來

文／謝瑩潔 圖／臺北世大運文化處提供

台灣有史以來舉辦最大型的運動賽事——2017臺北世大運，即將於明年8月19日正式開幕，屆時將有來自全球170多國、1萬8,000多名運動選手，以及各國加油團與觀光人潮抵達台北，共赴這場國際運動盛宴。除了國人引頸期盼外，這也正是行銷台北到世界舞台的絕佳契機，因此，在距離開幕倒數365天之時，北市府將舉辦「一起世大運365倒數」活動，歡迎大家到市府前的市民廣場，提前體驗世大運的賽事氛圍，一起動起來！

敲響前奏 體驗運動盛會

從今年8月開始的一整年時間，北市府規畫了許多精彩的舞蹈、戲曲、音

樂、運動活動，展現出台北市多元薈萃的文化創意與熱情活力。首先登場的是8月20日的「一起世大運365倒數」活動，對於一般市民來說，平時難有機會接觸多數世大運的運動項目，這場活動可以让你一次全部體驗！

本屆世大運共有22項賽事，皆為奧運規格的比賽項目，北市府從上到下全體總動員，精心設計各項競賽運動的介紹及展覽攤位，包括柔道防身術教學、擊劍著裝體驗對打、滑輪溜冰教學、桌球開球過網、跳水評審九宮格等趣味遊戲，除了希望讓民眾更了解競賽項目及規則，也能讓大家一秒變身選手，感受運動的無窮魅力。

世大運小常識——舉重篇

• 2017臺北世大運辦理級別

男子：56kg、62kg、69kg、77kg、85kg、94kg、105kg、105kg 以上
女子：48kg、53kg、58kg、63kg、69kg、75kg、75kg 以上

• 我國歷屆世大運奪牌紀錄

2011年深圳世大運

1. 男子 56 公斤級銅牌 唐啟中
2. 女子 53 公斤級銀牌 許淑淨
3. 女子 63 公斤級金牌 何筱瑋

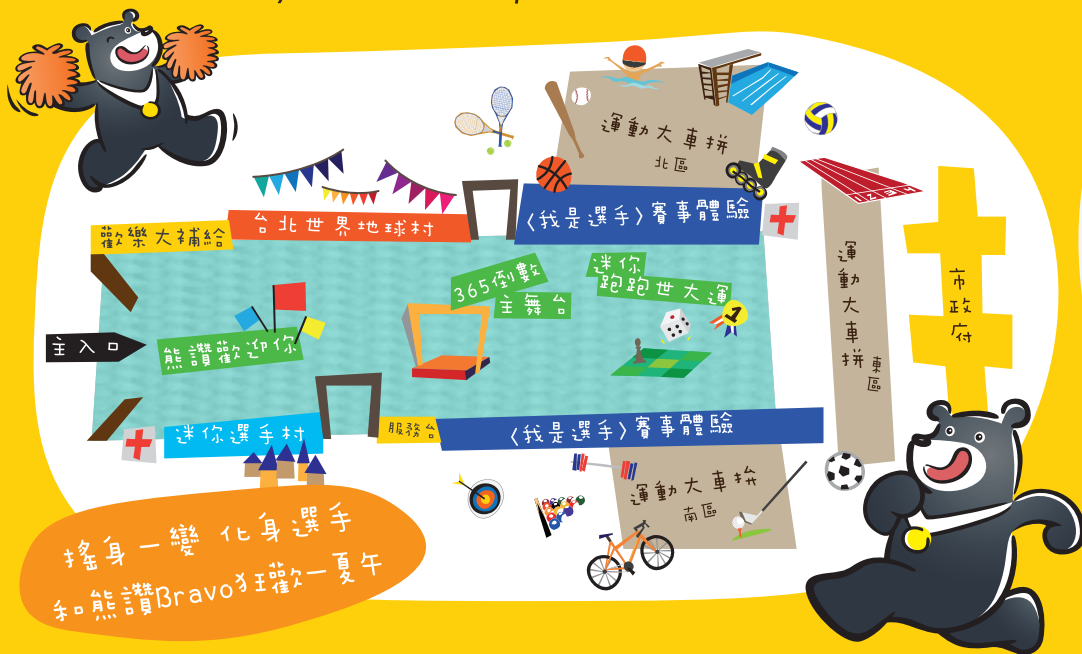
2013年喀山世大運

1. 女子 58 公斤級金牌 郭婞淳
2. 女子 69 公斤級銀牌 洪萬庭



一起世大運 365倒數

365 Days Countdown to Taipei Summer Universiade



想體驗當世大運選手的感受嗎？為了備戰世大運，各國選手們努力鍛鍊，只求在世界運動舞台上競逐榮耀。在「迷你選手村訓練營」中，你也可以親自操作多種體適能訓練器材，了解選手訓練時的艱辛，在汗水中體驗消耗熱量及雕塑曲線的運動功效。

想知道選手們在選手村裡做什麼嗎？來自各國的優秀選手，在世大運賽會期間都居住在選手村，基於安全理由，賽事期間門禁森嚴，一般人不得進入參觀。從選手認證、入村升旗儀式，到選手的生生活態樣，趁這個難得的機會一起到「迷你選手村」，揭開選手村的神祕面紗吧！

世界地球村 歡樂歌舞齊登場

世大運期間，將有來自全球六大洲的體

育界貴客到訪，讓台北成為一座熱鬧非凡的世界地球村！因此，「一起世大運 365 倒數」活動中，也特別透過互動趣味遊戲來介紹各參賽國家的背景文化，包括各國飲食、民俗服飾與文化活動等等，讓市民朋友做好當東道主的準備，熱情款待這群國際友人。

「一起世大運 365 倒數」精彩活動一波接一波，舞台區可以欣賞異國風情的特色舞蹈、音樂演出與創意體育表演，市民廣場周邊則不定時出現賽事造型扮裝遊行，歡迎大家隨時加入行列，伴著熱情節奏搖滾全身，跟著嗨翻世大運！

一起世大運 365 倒數

時間：8月20日（六）15:00～19:00

地點：台北市政府前市民廣場





BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

親山近水、打球、聽音樂 開心 FUN 暑假 熊讚帶你玩

文／熊讚 攝影／張芳鈺、柯明月

全球最矚目的運動賽事——2016 里約奧運已經展開，代表我國出征的選手們，正為了競逐最高榮譽的奧運獎牌而奮戰著。以專業啦啦隊自居的我，好想飛到巴西為他們加油打氣，但我背負著更重要的任務，也就是宣傳 2017 臺北世大運，明年的這個時候，我們要讓全球的目光聚焦在台北！

暑假哪裡去 熊讚報你知

炎炎夏日，除了在家看奧運，還能去哪玩呢？搭乘「台灣好行——北投竹子湖線」上陽明山遊玩兼避暑是絕佳的

選擇！過去大家可能常在親山步道看到我的蹤影，但這次我特別化身「車掌熊」，伴隨大家搭公車暢遊陽明山，沿途經過風光明媚的北投公園、硫磺谷，以及深具人文特色的草山行館、陽明書屋等景點，最終會抵達竹子湖的「黑森林」，每次我看到在這裡拍婚紗的幸福新人，都會讓我也好想有個熊伴侶。

夏天除了上山避暑，還有就是要下海玩水清涼一「夏」！於是我準備好泳褲，前往最受年輕朋友喜愛的「宜蘭國際童玩節」暢快玩水，但可能因為只要捕獲



熊讚受邀至中華職棒明星賽，與 4 支球隊的吉祥物相見歡。(張芳鈺攝)



歡迎大家加入
我的臉書粉絲團

www.facebook.com/bravotaipei



今年暑假，就讓熊讚與「台灣好行——北投竹子湖線」帶你上陽明山遊玩兼避暑。(柯明月攝)

熊讚拍照打卡上傳，並且在我的粉絲頁按讚，就能在攤位上獲得小禮物，我身邊總是擠滿了大小朋友，只見大家有的摸頭、有的摸臉，還有偷襲摸屁股的，似乎也把我歸類於「童玩」的一種……不過只要能讓大家開心，我願意犧牲一點沒關係！

吉祥物超萌合體 炒熱中職明星賽

身為台北市棒球隊的練習生，我對棒球可是無比熱血。為了幫忙宣傳今年的「中華職棒全壘打大賽暨明星對抗賽」，我特別與中華職棒4支隊伍的吉祥物，從捷運行天宮站搭乘宣傳列車前往新莊棒球場造勢！5隻毛茸茸大軍的超萌合體，成功吸引眾人目光，我絕對不會承認大家會看我是因為我的虎背熊腰，在捷運上得「橫跨」兩個位子。

能參與這次的明星賽，我除了倍感光榮之外，更重要的是還能見到我的偶像「台灣巨砲」陳金鋒與「恰恰」彭政閔，陳金鋒將於今年球季後正式引退，

讓整場活動歡樂無限的我，不免感到惆悵，但還好我在休息室剛好堵到彭政閔，厚著熊皮上前合照，還順便交換了LINE，讓我釋懷了不少。

世大運主題曲徵選 熊讚搶先報名

聽說2017臺北世大運的「主題曲徵選」活動，獎金高達新台幣30萬元，對於音樂創作也略懂的我，當然「摩熊拳擦熊掌」，說什麼也要參一腳。在公開徵選記者會中，趁著金曲獎提名團體「Trash」與「猴子飛行員」主唱Tony表演時，我偷偷揹好吉他在後台standby，算準時機一溜煙跑上台，自告奮勇參加徵選，讓現場的音樂人著實嚇了一大跳。活動徵件時間將至9月12日截止，愛創作的朋友們，快點加緊腳步來報名，與我來場創作大對決吧。

雖然這次徵選活動的參賽者陣容相當堅強，但熊讚我也不是省油的燈，在與世大運代言人「玖壹壹」相見歡後，我趁機向他們拜師學創作，希望有一天也能寫出像是〈9453〉、〈癡情的男子漢〉般的暢銷曲！當然我也順勢跟玖壹壹「腮奶」，讓我在他們新歌MV中軋上一角，即使只是當個花瓶熊，我也很樂意的！





BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

競技場上的台客精神

玖壹壹 唱出永不放棄的台灣味

文／曾懿晴 攝影／游家桓、李庭歡 圖／中央社提供

你可能不熟悉他們是誰，但你一定聽過他們演唱的〈癡情的男子漢〉、〈打鐵〉、〈9453〉這些台客嘻哈洗腦神曲。2012年底，〈癡情的男子漢〉上傳 YouTube 至今，不到4年時間已累積超過4,700萬的觀看次數，隨著知名度提升，由健志、洋蔥、春風3個20多歲年輕人組成的饒舌團體「玖壹壹」，成為這個世代最台、最火、最紅也最敢做自己的代表人物。

從沒沒無名到家喻戶曉，從素人到歌曲點擊數破億的熱門團體，並受邀成為2017臺北世大運代言人，玖壹壹想把他們堅持夢想的台灣仔精神，帶給世大

運的運動員。健志透露，目前正著手創作帶有運動精神的歌曲來響應世大運，曲風將維持一貫的熱鬧風格，帶來激勵人心的感觸。洋蔥說，玖壹壹為歌曲設定的精神，就是「永不放棄」。

即便沒錢加油 也要玩音樂

過去聽成功者講「永不放棄」，總有一種不切實際的感受，但洋蔥說著自己的故事，一開口，卻誠懇得令人動容。玖壹壹在2009年由洋蔥、健志創團，當時洋蔥還在超商打工，騎著女友的機車，窮到身上連加油錢都拿不出來。在〈打鐵〉一曲開始受到矚目前，他省吃儉用，把賺來的每分錢都拿來買創作所需器材。問他這麼辛苦為什麼還要做音樂？他說，玩出興趣，「聽到作品出來就是爽啊！」

洋蔥是玖壹壹的靈魂人物，身兼製作人、主唱等，一首歌的成形，幾乎都是洋蔥先編完曲，再交由春風填詞，接著健志為歌曲加上饒舌並演唱。

放手一搏 在頓悟中重生

聽到洋蔥的故事，人氣最夯的春風，瀟灑地說：「我沒苦過啦！」他16、17歲開始走了幾年歹路，自嘲曾因從事「地下金融」而被警察抓，後來決



由健志(左)、洋蔥(中)、春風(右)3位年輕人組成的「玖壹壹」，是目前台灣最火紅的饒舌團體。(圖／中央社提供，張新偉攝)



玖壹壹受邀擔任 2017 臺北世大運代言人，粉絲熊讚開心地與他們合照。(游家桓攝)



BRAVO

TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE



玖壹壹希望藉著代言世大運，傳達他們堅持夢想的理念。(游家桓攝)

定與洋葱、健志組團，「反而是我最慘的一年。」

嘴上說著不苦，說出來的卻無一不是艱辛。春風說，那年他媽媽罹患大腸癌需要化療，他每月奔走籌錢，為的就是每月十多萬元的醫藥費。當時他的「地下金融」重挫，財產充公，他還是家中的經濟支柱。不知是因為春風在團員中年紀最長，還是見過世面的關係，他對當歌手帶有危機意識，「萬一不紅怎麼辦，這些煩惱我時常放在心上。」

「其實我對過去沒有後悔過，只是現在我想放手一搏。」春風說，後來媽媽癌症過世，對他而言是當頭棒喝，他不得不開始思考，究竟想要怎樣的人生，與

洋葱、健志一起玩音樂後，反而走向正軌。成了當紅歌手，他覺得自己能做的比過去更多，也開始摸索未來的方向。

受訪當天，春風一身黑衣，露出手臂的一截刺青，拍照時總要跟全身黑麻麻的熊讚擠在一起，一下摸摸熊讚的頭，一下又像小學生惡作劇，把宣傳手板接在熊讚的頭上。也許就是這種外表凶神惡煞、內心純真男孩的反差，擄獲了粉絲的心。

成名初期 進退之間都掙扎

三人當中年紀最輕的健志，求學時就必須靠自己打工賺錢來支付生活費。玖壹壹成軍初期，健志仍是學生，半工半讀在台中市一中街賣烤馬鈴薯，月收入一

萬元。直到 17 歲與洋葱一同到夜店當 DJ、主持，收入才好轉。

「當兵那段時間我最掙扎。」健志說，19 歲當兵時薪水少，連吃個火雞肉飯都不敢點小菜。退伍後玖壹壹開始在網路上闖出一些知名度，他卻面臨要不要找份正常工作的壓力，陷入兩難。也幸虧健志的堅持，讓玖壹壹在網路上耕耘多年後，憑著台客嘻哈闖出名號，琅琅上口的歌詞傳遍大街小巷。

想為永吉路 30 巷咖哩飯簽名

玖壹壹走紅後，也嘗到名人必經的心理掙扎，在外吃飯被歌迷要求合照簽名已是家常便飯，逛夜市時也要小心翼翼。洋葱說，「我們很喜歡逛夜市，但射個氣球大家也在旁邊盯著看，很怕玩不好會漏氣。」

談到在台北最喜歡吃的食物，3 人異口同聲地說出永吉路 30 巷咖哩飯，因為離錄音室近又美味，玖壹壹每個禮拜都會光顧好幾次。該間店的牆上布滿了明

星簽名，卻獨缺玖壹壹。原來老闆不知道這群常客是時下夯團，「死都不讓我們簽。」

永吉路 30 巷的美食，向來以多元實惠著名，除了玖壹壹喜愛的咖哩飯之外，彭記臭豆腐、四川特色滷味、滇味廚房、鼎越豐越南河粉、大江戶花丼飯、烤師傅燒肉飯等人氣店家，都讓永吉路的美食風味飄香，享譽全台。

玖壹壹 3 人在台北的時間幾乎都關在錄音室，雖然嘗過的台北美食不多，但除了咖哩飯之外，健志念念不忘林東芳牛肉麵的豆干，春風則鍾情火雞肉飯。因為專心做音樂，台北景點只有經紀人帶他們去過陽明山看夜景，3 人希望能有更多機會認識台北，計畫把台北的美好及世大運熊讚 Bravo 放進 MV 裡，並承諾未來將會在小巨蛋開唱。

開始健身 攜手熊讚宣傳世大運

玖壹壹的音樂從網路起家，能夠在音樂路上走到入圍金曲獎，健志說，靠的就是歌迷的支持，讓玖壹壹能在音樂上擁有堅持的力量，他們想對 2017 臺北世大運的選手說，運動跟音樂一樣，一定會遭遇瓶頸，「靠著意志力撐下去，總有一天會突破困境。」

身為台灣有史以來規模最大運動盛事的代言人，他們當然也不能漏氣，3 人過去都有運動底子，健志喜歡游泳，洋葱及春風則練過跆拳道，近期 3 人也為了台中演唱會開始健身，深刻感受到運動帶來的改變。未來一年，他們將攜手熊讚共同宣傳世大運，希望讓更多人愛上運動，並支持 2017 臺北世大運。



永吉路 30 巷美食店家林立，不僅具有多元風味，且經濟實惠。(李庭歡攝)



豪小子勇闖 NBA
林書豪：
**相信自己
就能實現夢想**

文／袁庭堯、Sabrina 攝影／盧大中、田明威
圖片／路透社、法新社、台北市政府觀光傳播局提供

(圖／路透社提供)

開創美國職籃 NBA「林來瘋」(Linsanity) 奇蹟後，「豪小子」林書豪不被挫折打倒，始終保持初心，懷抱著對籃球的熱愛，傳遞夢想與堅持，他的故事激勵人心，更成為運動員的最佳典範。

林書豪傳奇自 2010 年開始，從板凳球員到帶領紐約尼克隊拿下 7 連勝，這位台裔哈佛高材生締造的「林來瘋」熱潮，至今仍為人津津樂道。6 年過去了，這個背號 7 號的年輕小伙子，歷經多次轉隊與低潮挫折，他淬煉成長，更將對籃球的熱情和對弱勢孩童的關愛，以實際行動分享出去。

顛簸 NBA 之路 刮起「林來瘋」

回憶起和籃球的緣分，在熱愛運動的林爸爸帶領下，林書豪 5 歲就開始接觸籃球，國中擔任校隊的控球後衛，高中擔任隊長，帶領帕羅奧圖高中籃球隊拿下加州冠軍。進入哈佛大學就讀後，主修經濟、副修社會學，在校隊教練的慧眼栽培下，磨練速度、彈跳力、傳球、控球等球技，以及沉著、冷靜等球場上的智慧，成為一名全方位球員。

大學畢業後，林書豪的 NBA 之路卻不順遂。2010 年 NBA 選秀落選，情緒低落的他和家人買了 150 支辣雞翅，以狂吃來發洩情緒。偶然機會下，他在小牛隊給予的夏季聯盟出賽中表現亮眼，吸引了媒體與球探的目光。之後，林書豪選擇加入家鄉舊金山灣區的金州勇士隊，並以上帝的數字「7」作為球衣號碼，成為首位美籍台裔 NBA 球員。在眾星雲集的 NBA，林書豪第一個球季上場的機會不多，僅替補出賽 29 場，



林書豪以上帝的數字「7」作為球衣號碼，是首位台裔 NBA 球員。(圖／法新社提供)

平均上場 9.8 分鐘，他也因為害怕被球隊釋出而失去打籃球的快樂，陷入了人生低潮期，第二個球季開打前又接連被勇士及火箭隊釋出，後來輾轉成為紐約尼克隊的一員。

2012 年 2 月 4 日是林書豪表現大爆發的日子，替補上陣後，以旋風式的攻勢，在 35 分鐘內寫下 25 分得分、7 次助攻和 5 個籃板的佳績，讓尼克隊得以逆轉勝，擊敗紐澤西籃網隊。2 月 6 日他首度先發，出賽 45 分鐘，勇奪 28 分、8 次助攻，成為尼克隊擊退爵士隊的最大功臣。接下來的賽事中林書豪又打出一次的代表作，不斷攀升的得分數字不僅持續刷新個人新高，更獲選單週最佳球員，掀起一股「林來瘋」風潮，也成為當年《時代雜誌》百大影響力人物之一。

心繫台灣 最愛夜市小吃

在球迷眼中，林書豪不但球技精湛，更展現熱情、真誠、親切等特質，身為虔誠的基督徒，他每次上場前，必定祈



林書豪心繫故鄉，回到台灣時也參與籃球訓練營，積極培育籃壇新血。(田明威攝)

禱，更心繫故鄉台灣，每年都會回台灣參與籃球營、舉辦球迷會，開心地與粉絲互動，積極培養籃球新血。同時，也將這份熱情與溫暖的精神，投注在公益上，像是今年就參與了公益圓夢日活動，還舉辦了籃球訓練營，與年輕學子一起同樂。

今年6月，林書豪回到台北後的行程滿檔，除了現身在台北101旁的信義區球場，與效力於SBL超級籃球聯賽的弟弟林書緯對尬，更在台大體育館與近2,000名粉絲近距離接觸。活力不減的他，結束馬不停蹄的活動後，還出現在台大籃球場上，與台大同學3對3鬥牛，引起現場學生的尖叫騷動。

林書豪對台北的美食讚不絕口。「我最喜歡去夜市吃小吃，像是豬血糕與芒果冰，我都很愛。」雖然食量驚人，但是身為運動員，林書豪必須聽從訓練員的指導，即將迎接新球季的他說，這次回台只能盡量克服口腹之欲，非常可惜。

鼓勵世大運選手 加強防守訓練

至今效力過5個球隊，林書豪坦言，去年在黃蜂隊時才真正找到打球的快樂。「在每個球隊都有不同的定位與學習，自己也能清楚感受到，教練或隊友喜不喜歡你。」然而現在對他來說，快樂的打球才是最重要的。「從哈佛畢業時，我以為我可以掌握全世界、可以實現夢想，但我花了6年才真正在NBA找到快樂。這期間我碰到很多困難，成

功的背後，往往感到空虛，但這些挑戰和磨練，讓我成為更好的球員。」

對於即將到來的 2017 臺北世大運，林書豪也以自身經驗分享準備心得。他建議台灣籃球選手強化「防守能力」。林書豪透露，「許多 NBA 頂尖球員，都會在季外訓練的時候加強防守的基本功。」他自己則從數年前開始，除了每個星期的基本動作、重量訓練之外，特別增加一定分量的防守訓練菜單。林書豪認為，防守訓練做得好，可以克服華人體型上的先天限制，球員本身也會感受到明顯的進步。今年隨林書豪回台參加培訓活動，也是他高中時期的助理教練 Brandynn Williams 指出，林書豪在比賽場上擁有出了名神準的「第六感」，擅長預測對手帶球的行徑與出手時機，仰賴的就是扎實的防守訓練。

除了技術面，心態上林書豪則叮嚀選手們必須放鬆心情，讓自己用最佳的狀態去面對比賽。他以自己求學的經驗為例，考試前心理壓力越大、越緊張，反倒讓自己在考試時無法思考，成績不理想。他提醒世大運的年輕選手，一時半刻要改變任何基本動作，是非常困難、

林書豪

出生：1988 年 8 月 23 日

現任：NBA 布魯克林籃網隊球員

學歷：美國哈佛大學經濟系

經歷：

2006 ~ 2010 年：NCAA 哈佛赤紅籃球隊

2010 ~ 2011 年：NBA 金州勇士隊

2011 ~ 2012 年：NBA 紐約尼克隊

2012 ~ 2014 年：NBA 休士頓火箭隊

2014 ~ 2015 年：NBA 洛杉磯湖人隊

2015 ~ 2016 年：NBA 夏洛特黃蜂隊

2016 年~：NBA 布魯克林籃網隊

特殊事蹟：

2008、2009 年：常春藤盟校年度第一隊、入圍 NCAA 第一層級的前十名最佳選手。

2012 年：NBA 東區單週最佳球員，其效力的尼克隊該週四戰全勝。

2012 年：美國《時代雜誌》百大風雲人物、NBA 年度最佳社群突破獎。

2014 年：對戰克里夫蘭騎士隊得 15 分、11 籃板、10 助攻，拿下生涯首度大三元。

也是非常高風險的舉動，稍有不慎就會影響比賽時的表現。他認為，選手們若已經擁有足夠的訓練，賽前不如適度放鬆，堅持「相信自己」的信念，打一場盡興的籃球！

林書豪喜愛故鄉的人事物，雖沒有在台灣長住過，卻認真想過 NBA 退休後，要回到台灣定居。然而正處於運動員巔峰年紀的他，仍有許多夢想等著他追尋。已回到紐約加入布魯克林籃網隊的林書豪，將繼續挑戰職業生涯的高峰。曾有人問他，夢想與現實的兩難如何抉擇？他不假思索地表示：「就將夢想變成現實！」對林書豪來說，夢想不是遙不可及，只要相信自己，就能成真。學會放下，擁抱快樂，他的籃球夢還在譜寫，而全世界都在期待他再造巔峰。

芒果冰是林書豪回台北必嘗的美食。(圖／台北市政府觀光傳播局提供)







創業搖籃 就看台北

(圖 / Shutterstock 提供)



以小搏大憑什麼？

打造台北成為亞洲創業搖籃

文／葉亞薇 攝影／劉佳雯 圖片／法新社提供

你對「以色列」的印象是什麼？這個充滿宗教衝突、戰火頻仍的國度，卻讓美國投資家巴菲特（Buffett）認定，若要找人才，勢必得從以色列下手，Google 前董事長施密特（Schmidt）更斷言，未來以色列將誕生下一個 Google，一語道破該國的無窮潛力。

以色列在美國納斯達克上市的公司數目為全球第五，是台灣的 7 倍之多，排

在以色列前面的是美國、加拿大、中國大陸和英國。重點是，以色列面積只有台灣三分之二大，人口更只有三分之一，是名副其實的小國，卻擁有與大國抗衡的競爭力！

關鍵在於，以色列人舉世聞名的創業拚搏學，孕育出無數高科技新創與人才。這裡人均創業密度全球第一，每 1,844 位以色列人就有一位在創業。2014 年以色列公司被併購、收購或上市的金額



面臨國際市場的競爭壓力，創新創意已成各國產業轉型的重要方向。（圖／法新社提供）



「StartUP@Taipei」台北市創業服務辦公室，提供有志創業者一站式的服務。(劉佳雯攝)

創業。這就是以色列，宛如縮小版的創業母艦矽谷，衝勁不容小覷。

這種以小搏大的精神，正好給台灣作為借鏡。在代工產業面臨出口困境的此刻，創新創業已是台灣產業轉型升級的重要方向，台北市市長柯文哲也將創業台北視為重要的施政方針，試圖將台北打造成為亞洲重要的創新創業基地。事實上，「2016 年全球創業精神暨發展指數」台灣於全球排名第 6、亞洲排名第 1，是唯一打進前 10 名的亞洲國家，台北更獲選為最佳創業生態環境。

打破紀錄，高達 150 億美元，蘋果、微軟、三星、Google 都來這裡搶著買最具潛力的標的。

公司出售 反造就 32 家新創公司

被併購的創業算成功嗎？以色列創業家摩倫（Dov Moran）兩次創業過程，就是最好的說明案例。摩倫創立儲存設備公司「M-Systems」，年年銷售額高達 10 億美元，卻在 17 年後以 16 億天價賣給外商，隔年又再創全世界最小的模組式手機「Modu」，但終究不敵蘋果 iPhone，以出售作收。

看似失敗的創業，卻反而成就產業的不平凡。Modu 全盛時期有 130 名員工，公司出賣後，他們分別創立了 32 家公司，十分不可思議！Modu 經驗，活脫脫就是以色列創新創業精神的表徵。曾因公務往返以色列的科技人蔡先生表示，以色列的兵役制度不分男女、全民皆兵，「全國備戰」的精神，恰與創業相似：充滿大無畏創業，無包袱割捨成果，敢於自我顛覆、與時俱進再度創新

友善新創 台北榮登亞洲第一

台北市政府產業發展局局長林崇傑表示，台北是成熟都會型城市，以「知識經濟」為發展主力，在面臨數位時代的轉型需求更為迫切，因此，政府與民間企業都在積極尋求新的經濟典範。

「台北擁有肥沃的創新環境，旗艦產業、潛力產業都是我們希望積極促成轉型創新的目標。」林崇傑認為，除了熟知的 ICT 產業、生技產業為重點發展，新創也鼓勵潛在產業的發展。以內湖為例，延續內科競爭核心，目前有 6 塊基地在籌畫新創中心做研發，市府積極招商進駐，更鼓勵企業內部創業。

2015 年成立「StartUP@Taipei」台北市創業服務辦公室、建立「創業台北」網站，則是北市府擴大創新創業服務的起點。林崇傑也規畫提出「2016 打造台北創業搖籃」的藍圖，積極建構全方位完整的創業流程協助系統，為有志創業者提供，從好點子到公司上市，一路走來的強力支援後盾。



打造不怕失敗的城市

產官學同步啟動 創業台北 Let's Go

文／葉亞薇 攝影／李庭歡、楊文財、黃鼎翔、高國展、翁挺耀 圖片提供／法新社、台北創新實驗室

總部位於南港，熱銷多國的台灣爆米花品牌「Magi Planet」，2010年創業，2016年獲得台北市產業發展局品牌建立補助500萬元，以本土品牌行銷海外，一年的營業額增加至1億8千萬元。「你能想像，一個零食品牌可以創造如此龐大的營收嗎？任何創業的夢想都值得鼓勵，而且一個成功的創業創新，還可能帶動周邊產業的榮景，創造經濟動能。」台北市政府產業發展局局長林崇傑表示。

產發局為鼓勵創新與投資，擬訂一套獎勵創新辦法，各項補助上限100萬到500萬元不等，受惠層面廣泛，截至2016年6月底，共已受理1,761件申請案，核准819件，補助金額達8億

6,818萬餘元，帶動企業創新投資超過171億元，產值增加約1,047億元，增加就業超過5,700人，成效卓越。6年前接受產發局獎勵補助的「免將創意影業」，當時的補助金額只有145萬元，但這顆創業種子就此發芽茁壯，而今創下總產值350億、年營業額13億，以及200多人的就業機會，更帶動動畫周邊產業的發展，創造無窮的邊際效益。

虛實平台並行 創業就看台北

第一代在台南做紡織起家的吳先生，學的是工業科技，目前正在台北為家族事業找一條創新的路，吳先生表示，「台北的資源豐富，像是共同工作空間、自造者空間、天使創投與群眾募資，還有創新創業競賽等，人才與資源的群聚效益大，更重要的是能和不同專業者交流、激盪，對想要轉型創新的中小企業主來說，非常有利。」目前在台北創業生態聚落的範疇下，有超過37個共同工作空間；育成中心及加速器有26個以上；自造者空間超過11個；天使創投與群眾募資超過73個；創新創業競賽超過21個；新興社群網路則有11個以上，更重要的是，這些資源都在「創業台北」(StartUP@Taipei)網站串聯，讓台北的創業動能活躍且豐富。「StartUP@Taipei」台北市創業服務辦



「StartUP@Taipei」網站上提供台北各地的創業空間查詢。(圖／StartUP@Taipei 官網)



多元的創業補助政策、軟硬體設施到位，讓台北充滿豐厚的創業能量。(楊文財攝)



公室，自去年3月底成立，整合48項中央及14項地方創業資源，一年半來，提供創業服務諮詢共6,139件，顧問個案輔導共1,148件。林崇傑表示，「如此創業資源規模，不僅是台灣最大，也可以說是亞洲最大。」

林崇傑認為，有心創業者需要多方吸納經驗，「StartUP@Taipei」主動邀請創投達人林之晨來演講、舉辦「老闆學校」請業師傳授實務經驗，還有小型公司的營運 know-how，甚至是群眾募資操作等等，除了費用補助、空間提供，「我們希望真正做到『不只是給你魚，還要教你釣魚』，提供創業者的內化功力。」

想知道怎麼從一個好點子到成功創業嗎？別擔心這過程遙遙無期，北市府早已積極打造台北成為創業搖籃。當你有了創業想法時，可以先在網路平台「StartUP@Taipei」(www.startup.taipei) 搜尋支持資源，同時也能在台北市創業服務辦公室獲得實體的空間、人脈與經驗教學。

從事運動器材研發的張先生，使用位於內湖的「StartUP@Taipei」月租辦公空間已經半年多，「這裡不只是辦公空間。不定期舉辦教育課程、企業名人演講，鼓勵在此辦公的專業交流，我是做研發的，也能和做行銷、懂通路的人經驗交換，除了自己的事業之外，意外的收穫非常多。」



台北擁有許多可利用空間，可以提供創業者經濟實惠的月租與服務。(李庭歡攝)



在創客空間中，透過跨領域的交流，將為創業者帶來更多的創新想法。
(黃鼎翔攝)

規畫傳承 打造不怕失敗的城市

除了創業想法外，很多人會問，我們的創意點子真的可行嗎？如何讓它更有機會？對此，北市府也預先準備了堅強智囊團提供諮詢服務。林崇傑表示，產發局舉辦的「創業智庫會議」，邀集創業家、企業家與投資人擔任創業集思會議委員會諮詢委員，每年召開5場次創業集思會議，針對台北市創業育成環境、實際創業需求提出建議，讓台北市創新創業的環境永保活水。此外，「創業導師領航團」則邀請有經驗的成功企業家、專家學者，提供每週創業諮詢門診，而「創業大師交流會」、「老闆學校」，都能為大家的創意把脈，並給予最實際的建議。

有鑑於創業之初的經費限制，北市府也於內湖科學園區設置「台北創新實驗室」(Taipei Co-Space)，作為創業及創新工作人士的起家基地，除了提供微型創業者共同工作空間外，藉由系列課程與活動，成為跨域交流的場域，共同為城市孕育更多創新力。目前創新實驗室已有18組團隊(23人)、4位個人工作者進駐，並累積52人次臨時進駐使用。

柯文哲市長曾多次表示，要讓台北成為「不怕創業失敗」的城市，他認為，創新創業容易失敗，但「變不會保證成功，不變一定會失敗」，台北市作為首都，不是要建立一個會成功的創業環境，而是需要不怕失敗的環境。因此，上述的種種措施與課程，都是要打造一個有規畫性的創業者傳承平台，讓每個人的創業之路，走得更踏實與安穩。

穩固創業金流 立足台灣放眼國際

當創意與創業想法都到位時，眼前最大的問題將會是「資金」。對此，產發局



提供團隊進駐的共同工作空間，軟硬體設施一應俱全，可為剛起步的團隊節省行政支出。(楊文財攝)



創業不能單打獨鬥，團隊作戰才能勝出。(圖／法新社提供)

提供了青年創業貸款、各式獎勵補助。林崇傑表示，近半年來，光青創核准貸款金額就已超過 5,300 多萬元。

創業金流除了創業資金外，其他企業主挺身而出成為「創業天使」同樣重要，因此，北市府於 2015 年 5 月催生出「台北天使俱樂部」，提供新創企業更多元化的籌資管道。此外，為了增加新創公司的能見度，以爭取更多企業、創投資金支持，產發局也舉辦「明日之星團隊選拔」，2015 年所選出十大創業明日之星，經由媒合國發基金及創投基金等，共募集到 5,000 多萬元的投資額。

立足台灣，放眼全球，新創團隊才能真正茁壯、具競爭力。產發局也積極拜會舊金山、紐約、東京、巴黎等各國政府的創新創業空間，協助台灣創業者鏈結國際，開通前進世界市場的機會。光是 2015 年，北市府已舉辦了 2015 年亞太創新交流會、2015 創新創業論壇，協辦 MOSA 2015 Meet Taipei 等活

動，邀請優秀團隊進駐交流，分享創意發想、營運模式與創業經驗，「我們期待台灣的新創團隊目標不僅在亞洲，企圖心應該拉往歐美，在國際落點來擴大商機。」

「創業不是單打獨鬥，能夠團隊作戰才會勝出。」林崇傑認為，創業者的特質，除了敢走自己的路、具破釜沉舟的勇氣外，有能力建立跨領域合作的商業模式，更是關鍵，「一旦要調整市場，就需要多方人才集思激盪」。還有一個重點：走出台灣、做全球市場的夢，則是企業決戰的關鍵。在台北創立品牌教



好的創意需要成本，如何有效率地尋求資金投資是創業的重要環節。(高國展攝)



若想維持一個城市的創新動能，從校園做起的永續人才培育是關鍵所在。(翁挺耀攝)

練公司的外商史先生認為，台灣市場有限，創業企圖光是前進大陸市場還不夠，台灣年輕人的野心應該放眼歐美，敢與全球對話，品牌才能真正做大，因此企業得不斷創新營運。

永續創新思維 台北成創業搖籃

台北若想成為亞洲創業搖籃，除了上述完善的整合資源、平台與補助機制外，培育創新思維，讓創新動能永續不絕是關鍵。對此，產發局積極推廣產學合作，像是在台北科技大學開放 12 座校內實驗室，提供各界企業、創業家申請使用。正在北科大使用奈米實驗室的蕭小姐表示，北科大的教學研究背景雄厚，軟硬體兼具、交通方便，對於新創研發實驗有很大的助益。

此外，像是協助台灣大學推廣的「無邊

界大學」、協助交通大學尋求「台北創新空間」、協助台北市立大學舉辦「青年人才市政交流」等方案，都是期望從教育扎根，培育創新人才，永續城市的創業動能。然而，在協助新創企業的人才培育上，北市府也開辦多元教育課程與訓練，包括台北市中小企業知識學苑、創業大師交流會、新世代創新論壇、外籍創業家工作坊等等。曾參與創業大師交流、從事生技業的李先生表示，即便是分享創業的失敗案例，都是「他山之石」的重要借鏡，讓他獲益良多，「因為創業挫折都是必然，如何從失敗中找出新力量才是關鍵。」

正如同柯市長的期許，要將台北打造成一個不怕失敗的城市，不怕失敗就是成就「破壞式創新」，讓台北成為亞洲創業搖籃的關鍵要素。



掌握資源 事半功倍

充沛創業能量 台北創業好方便

文／葉亞薇 攝影／李庭歡、黃鼎翔 圖／Shutterstock、Openlab Taipei、台北創新實驗室提供

對創業者而言，擁有一個友善的創業環境非常重要，創新創業已經成為各國產業轉型升級的趨勢與方向，使得近年來「自造者空間」(Makerspace) 和「共用辦公空間」

(Co-Working Space) 相當受到創業者的歡迎，而台北的自造者空間和共用辦公空間也如雨後春筍般出現，極具特色及性格的空間，吸引了許多傑出的人才與團隊進駐。



創業需要思考很多環節，透過整合資源運用，可讓創業過程事半功倍。(圖／Shutterstock 提供)



FutureWard被打造成一個可以學習、分享、精進工藝的樂園。(黃鼎翔攝)

FutureWard 未來產房 人人都是製造者

2014年，位於大同大學校園內、超過300坪的自造者空間「FutureWard 未來產房」在台誕生。透過手作工具、數位機具等工具資源的分享以及創造經驗交流的空間，期待建立學習、合作、並且鼓勵創意和互助的社群，冀望能有效幫助民眾實現心裡醞釀已久的創業夢想。創辦人林佑澂表示，「我們想把FutureWard 打造成一個可以學習、分享、精進工藝的樂園，會員可以來這裡動手發揮創意、打造產品原型。」

然而，像「FutureWard」這種自造者空間最可貴之處在於，讓創業者不用再像過去一樣，需要萬事俱備才得以創造出產品。從事影像設計的方小姐表示，這是使用手機、影像思考的新世代，自造者也必須擁有全新的思維，同時顛覆傳統開發產品的過程，讓年輕人盡情展現創意，台灣產業才有出路。

Openlab Taipei 開源 玩創意的 Maker 精神

從電子電路達人、3D 列印，到四軸飛行器玩家等，這裡有滿滿的妙點子，這些高手沒想創業，「好玩」才是王道！令人驚奇的是，這其中許多高手甚至尚未成年，卻能做出專業級的驚豔作品！這裡是「Openlab Taipei」，人人都可以是天馬行空的設計大師，自由地發揮創意來滿足創造慾。觀察「Openlab Taipei」的林先生說，「我覺得網路上很多人都在看，但真正願意試試看的人不多，然而這就是 Maker 的重要精神：因為好玩、動手實作。」

「Openlab Taipei」共同創辦人鄭鴻旗認為，在 Maker 的世界裡，失敗不代表真的是失敗，這也是「Openlab Taipei」的精神，這專案若是垮了不是



提供一個創意不受限的場域，是 Openlab Taipei 成立的宗旨。(圖／Openlab Taipei 提供)



北市府在台北創新實驗室安排了許多給創業人才的培訓課程。(圖/台北創新實驗室提供)

真的垮，其他社群的人很可能會把這個專案扶起來，用自己的創造力做出成品。

台北創新實驗室 軟硬體一應俱全

為了將「設計」概念與科技產業領域緊密連結，產發局在內湖科技園區服務大樓，設置「台北創新實驗室」(Taipei Co-Space)，提供微型企業創業者或自由工作者共同辦公空間，使創業青年能藉由此一平台的搭建，相互討論激盪、交流合作。

台北創新實驗室以現代化工業風的空間環境設計，營造年輕有活力的工作空間。進駐者可以選擇用月租或日租的方式利用場地，而這裡除了隱祕安靜的辦公空間外，辦公設施、公用上網電腦、咖啡吧檯點心區，還有公共影印機、印表機、會議室等一應俱全，讓創業者的硬體支援一次到位。

除了硬體協助之外，北市府也在此安排許多創業人才的培訓課程，期許為使用

者帶來更多創意激盪。在此租用 3 個多月的微型創業者劉先生表示，這裡空間的人性化設計、經濟實惠的租金價格，對缺乏資金的創業者來說真的太好了，「我更喜歡這裡的公共空間，可以和其他專業工作人交流，認識可以彼此打氣鼓舞的創業夥伴，常常令我有意外收穫。」

「StartUP@Taipei」 協助創業過程的每一步

目前北市府正積極規畫南港、花博園區的新興創業基地，為產業育成投資，期許透過這些閒置空間的再利用，為所有有志創業的民眾帶來幫助。「這些新規畫的新創育成空間，不僅空間設計新穎舒適，還配置了手足球遊戲檯、休閒餐飲區、影音設備等，媲美人人稱羨的 Google 辦公空間福利，期待能讓新創者工作起來更有活力。」

上述提到的這些新創育成規畫，都可以透過「StartUP@Taipei」網站，找到最需要的創業資源。簡單來說，「StartUP@Taipei」分為創業輔導、創業課程、創業資源三大部分。「創業輔導」提供線上創業門診掛號，疑難雜症都能在線上預約解惑。「創業課程」有老闆學校、創新加速課程、

台北市創業服務辦公室

服務時間：星期一至星期五（國定假日休息）
每日上午 8：30 至下午 5：30

專線電話：02-27580001

地點：臺北市產業發展局工商服務科「臺北市創業服務辦公室」
（臺北市信義區市府路 1 號市政大樓北區 1 樓）

網址：startup.taipei/coach/1554



台北創新實驗室以現代工業風的空間設計，營造年輕有活力的工作空間。(李庭歡攝)

創業診斷等類別，針對專業項目提供進修服務。從事媒體多年、去年自行創業的張小姐表示，創業一年後，一開始的 2 人公司要擴編，對於經營管理、財務金融的能力很需要充電，透過朋友介紹「StartUP@Taipei」網站，很方便找到自己的需求，課程也很有幫助。

「創業資源」舉凡找活動、找比賽、找產品、找空間、找資金都能滿足。榮獲 2016 年 FbStart 年度最佳 App 的「紅點子科技」，3 年前發展 VoiceTube 英語網站平台投資計畫，需要增資、擴編，辦公空間也需要搬遷，當時透過新創夥伴知道「StartUP@Taipei」的資源，「網站上的資訊很多元，補助申請

流程也很清楚，獎勵金額 80 萬元看似不多，但對我們當時要發展的計畫有如及時雨一般。」紅點子科技共同創辦人賴馥蓉小姐表示。

同樣透過「StartUP@Taipei」獲得挹注的「博祥國際」，過去家族從事紡織產業，但新一代接班人則積極創新，投入機能性紡織纖維品牌的升級，產品不僅登上 2015 年米蘭世博展，更獲得法國發明展銀牌獎，博祥行銷業務協理李家悅表示，「機能性紡織要走入國際很不容易，我們需要行銷資源、資金、供應鏈合作。經由紡拓會建議，成功申請了品牌補助 500 萬的最高金額，對於人力營運、國外參展、甚至營業額的提升，都有非常大的幫助。」



(圖／Fotolia 提供)

台北 3 大約會路線 情人必遊 幸福台北城



文／陳婉箏 攝影／呂恩賜、吳志學、翁挺耀 圖／台北市政府工務局
水利工程處、Fotolia 提供

因牛郎、織女淒美的愛情傳說，中國有了七夕情人節，而西方情人節定在 2 月 14 日，則與宗教有著深切淵源。通常巧克力與玫瑰是情人節最直接的示愛禮物，但各國仍有不同的傳統。羅馬人會在這一天，將一把鎖掛在米爾維奧橋的路燈柱上，並將鑰匙丟到河中，代表永不分離；荷蘭人的慶祝方式，則是送給心儀的女孩一雙漂亮的傳統木鞋，因木鞋早已被荷蘭人視為富含情意的貴重禮物；印度情侶們會前往泰姬瑪哈陵拜謁，因為它是永恆愛情的最佳見證。

全球最愛過情人節的大概是韓國，每月 14 日都是不同主題的情人節，像 4 月 14 日是黑色情人節，單身朋友會在這天相約吃炸醬麵，而 6 月 14 日是親吻情人節，男女朋友們可以大方接吻。近來受到韓劇影響，上首爾塔掛愛情鎖，也成了戀人熱衷的活動。

雖然七夕情人節剛過，但只要用心經營，天天都可以是情人節，《台北畫刊》為戀人們精選台北 3 大約會聖地，打造專屬的浪漫輕旅行。

每到週末假期，情侶們還在煩惱要去哪裡約會嗎？台北市有許許多多的幸福角落等著你去挖掘，快跟著《台北畫刊》的腳步，一起約會去吧！

西門町趕潮 遇見小幸運

約會怎麼能少了看電影這個選項，西門町是台灣電影文化萌芽地，匯集多家電影院的武昌街，有著「電影街」之稱，不論是熱戀情侶或老夫老妻，都能在此

找到心頭好。不想有太多電燈泡作陪，也可轉進 U2 電影館，這裡曾是 6、7 年級生約會的祕密基地，在電影《我的少女時代》中，徐太宇就是在包廂裡「壁咚」女主角林真心。

西門町擁有歷史悠久的電影街，台北市電影主題公園也落腳於此。原址為日本人經營的台灣瓦斯株式會社，保留舊有的紅磚建築及高聳的煙囪，與新搭建的巨大鋼棚，形成新舊混搭的衝突美。每週六晚間 7 時，月光電影院放映免費戶外電影，一起搬張椅凳坐在戲棚下，



台北市電影主題公園廣場周邊還可見到各式塗鴉，穿梭巷弄逛街時，記得來個時下最流行的「街拍」。(呂恩賜攝)



熱鬧的西門町匯集美食、電影、潮流服裝飾品於一身，是情侶常去的遊逛地點之一。(吳志學攝)

來個老派約會，彷彿回到純愛年代。在廣場周邊還可見各式塗鴉，狂飆街頭創意，穿梭巷弄逛街時，記得來個時下最流行的「街拍」。

想找處燈光美、氣氛佳的角落，不妨到西門紅樓走走，這座建於1908年的台灣第一座公營市場，古典的八角樓與十字樓是情侶必拍景點。館內的16工房今年初重新開幕，活化為本土文創百貨，包括融入台灣味元素的T恤與布包、以3C廢棄物創作的迷你機器人，還有友善環境的手工皂、小清新風格服飾、療癒手作陶土雜貨、前衛金屬飾品、童趣手繪小物等等，都可為情人帶來意外驚喜。



西門紅樓附近還有一處古色古香的建築群——西本願寺，其為日據時期台北最大的日式佛寺，矗立

在綠意盎然的公園裡，散發出獨有的靜謐。原為住持居住之處的輪番所，變身台灣好茶的品茗空間，端坐在和室榻榻米上，嗅著淡雅茶香與老宅的木頭清香，欣賞窗外的日式小庭園，夏日午後約會談心，舒心極了。

松山追飛機 彩虹橋下鎖愛

小資族也有約會高招，位在松山機場第二航廈的觀景台，早上9時至晚上9時免費開放入場，擁有180度的遼闊視野，坐在木作觀景階座上，不但可近距離觀賞飛機凌空起降的英姿，還能飽覽圓山飯店、忠烈祠、大直橋、美麗華摩天輪以及大屯山、基隆河美景。

北側平台設置有松山機場LOGO牆，是拍照的好景點，平台上還擺設夜間會發光的藝術雕塑椅，雖然沒辦法像徐太宇與林真心對著流星許願，但一起對著乘風而去的飛機，許下愛的心願，也十足浪漫。



以愛情為主題的成美左、右岸河濱公園是情人們拍照取景的好地點。(圖／台北市政府工務局水利工程處提供)

入夜後，鄰近的彩虹橋亮起光雕，宛如橫臥基隆河的七彩霓虹，連結起內湖與松山區，也串聯著戀人們的呢喃細語。橋體 S 形的優雅曲線倒映水中，與河畔萬家燈火交織成絢麗畫作，為情侶放閃營造出絕佳氣氛。

以愛情為主題的成美左、右岸河濱公園，有一系列愛情造景，地面上標示著 12 種語言的「我愛你」，還有大大的「LOVE」、「I ♥ U」裝置藝術矗立岸邊，供戀人一同掛上愛情鎖，將鑰匙丟入一旁信箱，宣示心有「鎖」屬。夜間常見成雙成對的情侶牽手散步，甜蜜指數破表。

攜手走過彩虹橋後，不可錯過著名的饒河街觀光夜市。一走近入口處的牌樓，即可看見排隊購買胡椒餅的長人龍，這裡攤位包羅萬象，像是老字號蚵仔麵線、以中藥祕方燉煮的藥燉排骨、多種醬汁的魷魚大王、古早味豆花、東山鴨頭、爆漿玉子燒等等，都是推薦美食。誰說約會一定要吃得「貴參參」，國民

美食親民價，浪漫卻是百分百。

文創約會 互動更親密

文青派情侶可相約看展，位於台北市精華地段的松山、華山 2 大文創園區，結合展演、音樂、電影、餐飲等複合元素，逛一整天也不覺得膩。

前身為製菸工廠的松山文創園區，滿載歲月痕跡與人文風情，製菸工廠、倉庫與中庭花園，皆是情侶喜愛的拍攝熱點。除了各項藝文展演，松菸的常駐單位也很有看頭，如台灣設計館在此展售新銳設計品牌，在知名的紅點設計大獎博物館中可一窺國際頂尖設計的樣貌，喜歡風潮設計的情人們一定不能錯過。

此外，園區中還有一些提供手作 DIY 的空間，如誠品松菸店中的常駐專櫃草山金工，情人們可預約時間，一同打造專屬的情侶手鍊或對戒，成為朋友中最閃的 couple；拙於表達愛意的情人，可以相約藝甸園繪畫空間，一邊聊天、



松山文創園區滿載歲月痕跡與人文風情，許多情侶喜歡在此約會，或聊天或拍照，留下甜蜜回憶。(吳志學攝)



充滿藝文氛圍的華山文創園區，是許多情侶約會的首選。(翁挺耀攝)

一邊彩繪，用筆揮灑出對彼此的情意，讓感情迅速發酵。漫步至生態池，必定會注意到雅致的閱樂書店，因拍攝偶像劇而搭建，順勢保留下來，成為園區的吸睛焦點。

華山創意文化園區前身則是台北酒廠，園內建築堪稱是日據時期以來製酒產業的縮影，在以「文創園區」身分經營後，玩出了新時代的自由奔放。Legacy 音樂展演空間，天王天后都來開唱，情侶們來此，隨著音樂與笑聲搖擺，增添感情熱度；另有多家人氣餐廳隱身古意空間裡，像是曾獲選全球最美 20 家書店之一的「好樣本事」，在紅磚六合院打造一處風格店，宛如神祕古堡，不妨來此買個小禮物送給情人，甜蜜滿分；而

距離入口處不遠，則有繪本畫家幾米開設的故事團團轉，一進門就踏入了幾米的繪本世界，在充滿童趣的環境裡用餐，不但食物變得更美味，兩人世界充滿童趣之情，彷彿回到最初相遇彼此的美麗時刻。

如果不耐排隊等候，不妨帶上野餐籃，來場草地上的約會，自己親手做的三明治或便當，充滿愛的調味，吃在嘴裡、甜入心底。

除了以上推薦景點，台北還有許多約會好地方，像是大稻埕、陽明山、士林夜市、兒童新樂園，以及河濱公園、親山步道等，更多戀人間的美麗回憶，等你去創造。

環保小尖兵為寄居蟹找一個家 看見兒少「心」力量

文／黃聿清 圖／大愛電視台林建利提供



花主播與德國青少年評審們。(圖／大愛電視台林建利提供)

不時鼓譟、坐不住、又不定性，是我們對兒童與青少年的刻板印象。成年人總認為年輕的生命少不更事，不理解大人世界的紛擾；但隨著科技資訊與媒體快速發展，取得途徑的門檻與成本日益降低，透過善用媒體與良好培訓，讓我們有機會認識新世代兒少的多元樣貌與真實作為。妥善規畫的媒體教育內容，如：影像賞析與創作，能使孩子們擁有通往知識、認同，及開放的心胸，以面對多元又挑戰的新世界。

孩子們解決問題的勇氣

例如多年來擔任公民小記者與小主播的花湧惠與李亭萱同學，分別是11歲跟12歲的孩子，喜歡照相與探究問題；他們年紀雖小，但熱愛小動物，平常就是學校與動物園的生態解說小志工。在媒體上看到找不到殼的寄居蟹，竟背著塑膠垃圾殼的新聞畫面，小花與亭萱決定挺身而出，希望幫牠們找到一個真正的家。

兩位年輕人與同學發起了募集活動，想要還給寄居蟹一個家，先在學校做分享，告訴同學寄居蟹的困境，再到街頭跟路人說明與宣導，呼籲大家不要養寄居蟹、不要撿貝殼、不要隨便丟垃圾，雖然可能有人冷漠以對，但也看到更多支持的力量。

收集到貝殼，也是行動的開始。利用假期，兩人來到墾丁的「快樂天堂」，親眼看到許許多多需要換殼的寄居蟹，兩人用自己收集來的天然物件，為每隻寄居蟹換上舒適的新家，從此牠們再也不需要背著寶特瓶、罐頭等塑膠垃圾，甚至曝露在隨時會被天敵吃掉的裸露狀態。在孩子身上，我們看到「找到問題，探究可能，能做什麼」的勇氣！

美好故事揚名海外

這樣的守護故事廣受好評，更被搬上電視螢幕。專為兒童及青少年打造的大愛電視台時事節目「小主播看天下」中，小花及亭萱的「還給寄居蟹一個家」特輯成為一部影視作品，除了在台灣引起



花主播跟粉絲們解說募蟹殼計畫。(圖/大爱電視台林建利提供)

黃聿清

現職：世新大學
媒體識讀
中心研究
員、世新大
學兼任助理



教授、媒體觀察基金會研發長、台北
電台「公民總主筆」主持、教育電台
「媒體來作客」製作/主持

經歷：廣電人市場研究公司研究總監、公共
電視科長/節目編審/購片專員/企
畫師、日盛證券廣告企畫

著作&編輯：

紀錄片教學手冊：原鄉踏查篇
(2015)/教學與學教：高等教育
媒體素養教學手冊(2015)/媒體
星球之旅(2012)/電子媒介經營
管理(2006)/中華民國電視年鑑
(2005)/親子教戰手冊(1998)

不小的回響，更入圍了歷史最悠久、競爭極激烈的慕尼黑兒少雙年影展。

小花日前更代表這個節目，前往德國慕尼黑，與來自全世界的製作人與兒少評審介紹自己策畫的小小環保活動，現場的大人小孩看到電視節目主持人竟出現在自己面前，爭相與她合照，希望能親耳聽到小花主播的介紹與她的任務說明，也答應小花，日後會一起守護地球生態與美好環境。

在紛紛擾擾、口水氾濫的成人世界裡，我們總是抱怨、批評、怨懟，對擁有的一切不易知足、少有珍惜；反觀這些我們認為尚青澀的兒少們，遇到問題與困境，有了感受與同理，願意去嘗試，進而產生改變的力量。有了這樣的美好經驗，相信小花、亭萱及夥伴們將會一生守護地球的一切，也期許這樣的「心」力量，源源不絕，持續擴散。



永康街有著宜動宜靜、互為表裡的多層次文化況味。(蘭萱攝)

遊走在舌尖與舊時光的曼妙滋味

品味永康街

文／蘭萱 攝影／蘭萱、吳志學、陳郁文

捷運信義線開通，每逢週末從東門站吐出一波波慕美食小吃之名而來的紅男綠女，瞬間塞滿素以巷弄之美著稱的社區群落。摩肩擦踵的盛況，喜的自然是生意興旺的餐館食堂，還有期盼外溢效應持續擴大的街區後段店家和新興小鋪。

然而，我也聽聞不少喜歡穿街鑽巷、到個性小店挖寶尋奇的朋友小有抱怨，感覺這街區最獨特的人文風情和歷史微光，似乎在這波人潮中被忽略、稀釋了。

街區的確開始出現微妙變化。不過在我看來，美食小吃熱潮帶來的喧鬧繽紛多元，和原本靜謐風雅的茶書咖啡及小物街景未必全不相容，反而映照出現代生活有深有淺、宜動宜靜、互為表裡的多層次文化況味。

時空堆疊出的美食地圖

到永康街區品嚐美食，最推薦的就是來個逛夜市式的走走吃吃，穿梭一條大街、N條巷道，是享受這裡的豐盛美味、感受時空遞嬗氛圍的最佳方式。南



在永康街可以前往如文物市集等老地方尋覓舊時光，也可以前往新進駐的店家品嚐美食。(吳志學、陳郁文攝)



北餐館、湯包麵食、外省糕點源自早期公教居民的思鄉味蕾；台式滷肉飯、海鮮、宜蘭、客家、台南小吃滿足本地和外來打拚者的飲食習慣；愛嘗鮮、敢消費的中產階級則把舌尖探向日韓、東南亞、德義法等異國料理。這裡的美食地圖像一層層用時空堆疊的千層酥，時時翻新、沒個止歇。

千萬別這樣就吃飽了。來永康街不帶另一個甜點胃，絕對辜負近來引爆風潮的真正賣點。原地和衍生的綿綿刨冰一家家地開，還有時髦如精品店的義式霜淇淋、法式甜點屋，哈日族最愛的日式甜菓子、章魚燒等爭相進駐；更精彩的是濃濃文青風、個性化的咖啡館及兼具時

尚清雅的小茶館，如雨後春筍般自這塊文化土壤一一冒出。

落坐歇腳喝杯香醇咖啡、清香好茶，隨手看看店中陳列的藝文資訊與生活小物時，那種閒適悠然的滋味，正巧妙地銜接鬧與靜、融合新與舊，帶我們走向下一段行腳。

巷弄尋覓舊日美好

如果剛才走過的是永康街區的今生，接下來一景一物將帶我們窺見永康街的前世。在金光斜陽下的彎巷窄弄曲折迂迴，人少了、景致清幽了、時光彷彿也老了。有人說，這才是真正的永康街。錦安公園旁，紅牆黑瓦的木造宿舍爬滿青苔；青田街裡，日洋混搭風格的老屋整修後，以藝文空間重新見容，歷史的微光絮語正隨風窸窣飛旋。若仍聽不清，鑽進藏在街角販售老書、古文物、舊家具的老店，甚至轉動紅藍白招牌的理髮店，它們會悄悄告訴你一些人們的曾經。

永康街區的獨特魅力在於，一部分的她敞開雙臂熱情擁抱快與變，一部分的她則靜靜拾起被匆忙遺落在時光路上的人情溫度和歷史人文的吉光片羽。走了一下午，你的腿或許累了，但希望你的心和胃一樣，是幸福滿足的。



來永康街不帶另一個甜點胃，絕對辜負近來引爆風潮的真正賣點。(蘭萱攝)

全台唯一通過 ISO 雙認證的拍賣市場 來台北花市散散步

文／鍾文萍 攝影／高讚賢、楊智仁

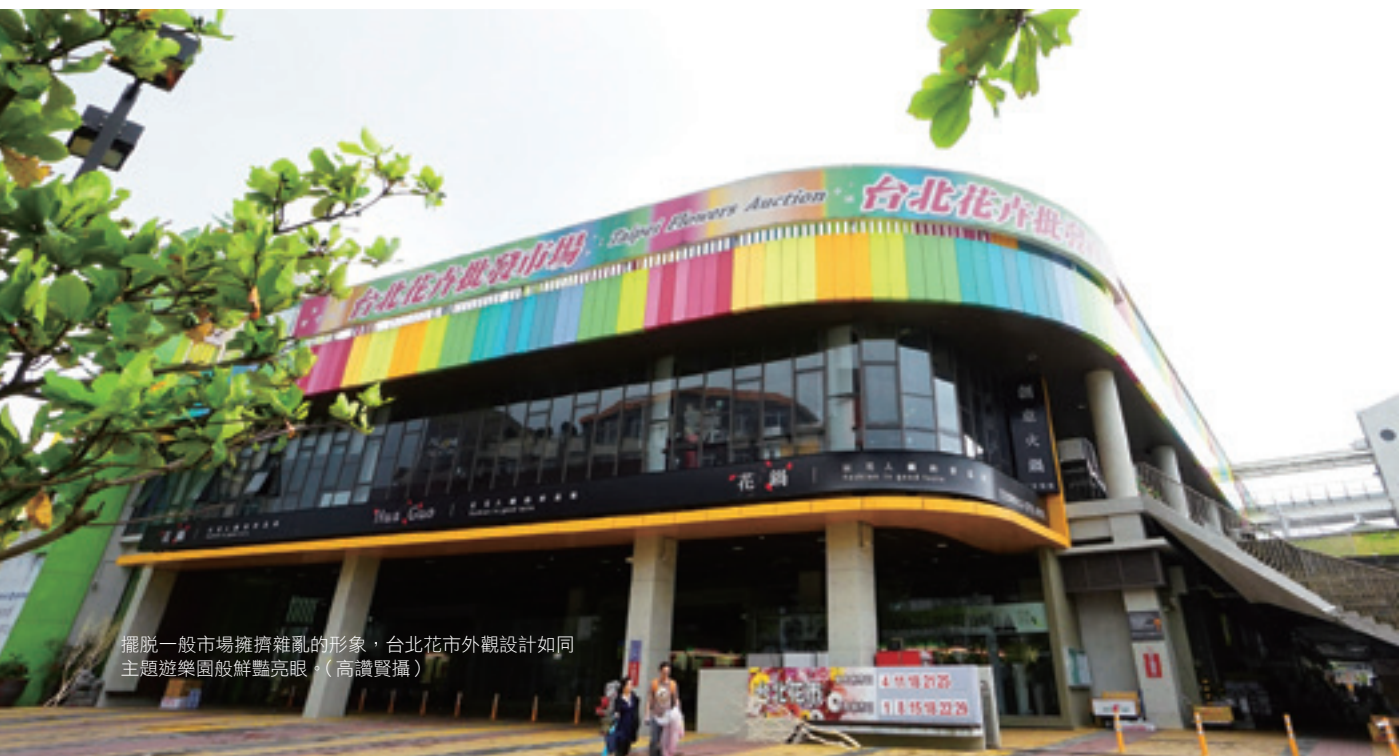
八月天，果真是「大暑小暑，有米懶煮」，偏偏這段期間正逢考試、畢業、新鮮人求職旺季，火辣氣溫加上緊繃情緒，更叫人爆熱煩躁。

熱天消暑，與其對著冷氣狂吹，不如在室內添點花草綠意，更為自然健康；而當你知道，台北花市是全台第一個、也是目前唯一取得 ISO 認證的拍賣市場，切花、盆花質量都是全台之冠時，也許更樂意忙中偷閒，到花市逛花、賞花、買花，圖個清心自然涼。

台灣花卉市場演化史

全台共有台北、台中、彰化、台南、高雄 5 個花卉拍賣市場，台北花市是其中規模最大的零售批發市場，占全台拍賣市場最高交易量與交易金額。

「台北花卉產銷股份有限公司」於 1988 年由花農與花商出資成立，從歷史來看，放眼台北市，沒有一個市場像台北花市那樣歷經過如此多次的搬遷市場：從台北橋頭攤商草創開始，到酒泉街萬和宮廣場、民族東路濱江花市；1997 年暫借內湖瑞光路空地開市，更名為「台



擺脫一般市場擁擠雜亂的形象，台北花市外觀設計如同主題遊樂園般鮮豔亮眼。（高讚賢攝）

北花市」，是台灣第一家完全民營的花卉公司；2013 年加入台北市政府官股，2014 年移居內湖新湖三路 28 號，至此塵埃落定。花市從早期沿街叫賣、行口委賣、議價方式，到現在以拍賣方式交易，過程宛如一部市場演化史，完整呈現台灣花卉產業發展過程的精彩縮影。

身為全台唯一通過 ISO9001、ISO14001 雙認證的拍賣市場，台北花市副董事長呂滢滢表示，導入 ISO 是將企業管理制度帶入台北花卉產銷股份有限公司的一大步，也是提升台北花市作業品質及交易制度的一大改革。

「甚至可以在環境出現問題前就發現並立即改善，讓台北花市對環境管理更友善。」呂滢滢指出，台北花市屬於花卉批發市場，從花農出貨、拍賣交易，最後到達消費者手中，過程環環相扣，導入 ISO9001，能透過明確的 SOP，減



台北花市副董事長呂滢滢。(楊智仁攝)



台北花市內各家攤商花卉爭豔，有如充滿人文氣息的花卉農創市集。(楊智仁攝)

少作業錯誤率；導入 ISO14001，則可以加強員工、業者對環境的管理保護意識，降低市場拍賣對周邊環境的影響，並減少能源耗損或物料浪費。

未來還將規畫把現行的花卉拍賣交易網路化，除了提供農民、花商更優質的交易平台，以及給予消費者更理想的賞花買花去處之外，也希望藉由提升品質形象，拓展台灣花卉更大的外銷商機。

逛花市就像逛主題遊樂園

台北花市團隊的默默耕耘，在遊逛時特別令人有感。這裡擺脫了一般市場擁擠雜亂的形象，外觀設計如同主題遊樂園般鮮豔亮眼，內部則分為 A、B 兩館，分別批發販售切花與盆花，銷售設備完善、花卉資材品項齊全，整體空間時尚明亮有如超大型的百貨公司，各家攤商花卉爭豔，有如充滿人文氣息的花卉農創市集，不論愛不愛花，遊逛起來都是賞心悅目、怡然自得的。

花市，正是台北最具溫度與生活感的「日常美」。來這兒採買幾株花卉，為室內調理幾分清新優雅，誰說不是夏季小日子最宜人的清涼意呢？



香港影話戲有限公司演出的《我的50呎豪華生活》。(圖/影話戲有限公司提供)

表演藝術新勢力 奔騰你的想像！ 第9屆臺北藝穗節熱鬧展開

文/謝瑩潔 圖/財團法人台北市文化基金會、影話戲有限公司提供

邁入第9屆的「臺北藝穗節」，於今年8月6日盛大展開！秉持藝穗的草根精神，臺北藝穗節以開放態度，創造出培育藝術新秀的多元平台，今年更吸引國內外共159個團隊共襄盛舉，以豐富新意的藝術展演活動，引發更多創作者與觀眾之間的夏日共鳴！

今年的臺北藝穗節，為期16天，共有582場演出，展演地點從室內到室外、

地面到河面，涵蓋戲劇、舞蹈、音樂、喜劇或歌舞劇，以及無法定義的「其他」類別，將創意轉化為各種形式，與知音相遇。

藝穗榮耀回歸

藝穗節策展人林欣怡表示，「臺北藝穗節是一個獨立公開的藝術平台，由參與團隊自行報名，並不預設特展主題，期望透過共享概念激盪出多元的創作火

花，也讓觀眾有機會接觸嶄新的展演內容或型態。」今年臺北藝穗節特別規畫「榮耀回歸」的演出節目，邀請前2年度獲得「永真藝穗獎」的得獎團隊，包括香港「影話戲有限公司」演出《我的50呎豪華生活》，以及台灣寶塚團隊「鳥組人演劇團」帶來充滿動漫氛圍的《劇場情人夢～混亂學園的愛情超展開～》，讓觀眾重溫驚喜與感動。

至於表演場地，今年也開發出突破想像的表演空間，例如遊艇、咖啡館、青年旅社、歷史建物及廢棄廟宇等，這些非典型的空間各擁特色，可使表演者與觀眾的距離更加親近，並帶來更新鮮震撼的體驗。林欣怡指出，例如「天團」在僅能容納35人的遊艇上演行為藝術；「極光藝術空間創作舞團」則與青年旅社合作推出住宿方案，在Lobby舞出旅行故事的同時，也將有實際旅客現身。

「周能安」的法會劇場《進劇場菩薩摩訶薩》，在廢棄古廟前將宗教儀式融入劇場表演；「台北城市散步」帶來《戲，在大稻埕街頭上演》，帶領觀眾走進1920年代窺看昔日風華；來自法國的「福樂」(Florent Schwartz)，以偶



今年的「節中節」將由「咻樂風」帶來精彩的音樂節目。

戲、形體劇場和當代舞，演出改編詩作《遙遠之境》。此外今年的「節中節」，也將由「咻樂風」帶來《巴西音樂嘉年華》，還有十方樂集音樂劇場策畫《十方樂集·樂集十方》，邀請17組音樂團隊，在藝穗節期間每日演出精彩的音樂節目。

在活動購票方面，今年共設有3座藝票亭，分別位於自來水園區、中山堂廣場、中正紀念堂大孝門廣場，提供購票、諮詢及宣傳等服務。而位於牯嶺街小劇場2樓的藝穗俱樂部也有多場免費活動，陪伴觀眾做好觀演前後的引導與分享，一起感受藝穗繽紛動人的節慶氛圍。準備好一起藝穗了嗎？Let's Fringe!



第9屆臺北藝穗節

時間：即日起～8 / 28 (日)

官網：www.taipeifringe.org

Facebook：臺北藝穗節 Taipei Fringe Festival

藝穗俱樂部

時間：即日起～8 / 28 (日)，週二至週日 14:00～22:00

地點：牯嶺街小劇場 (臺北市牯嶺街5巷2號)

電話：(02)2528-9580 轉 191～199





World Cities Summit Mayors Forum 2016
 Livable and Sustainable Cities: Innovative Cities of Opportunity
 10 July 2016



第 5 屆世界城市高峰會 (World Cities Summit, WCS) 暨第 7 屆市長論壇 (Mayors Forum) 於新加坡舉辦，超過百位市長與會。(圖/世界城市高峰會官網提供)。

世界城市高峰會 柯 P 為台北發聲 城市外交嗡嗡嗡

文/吳蓓郁 (台北市秘書處國際事務組股長) 攝影/黃中台 圖/世界城市高峰會提供

台北市市長柯文哲於今年 7 月 9 日至 11 日出席了在新加坡舉辦的「第 5 屆世界城市高峰會 (World Cities Summit, WCS) 暨第 7 屆市長論壇 (Mayors Forum)」。

此次與會的市長超過百位，卻僅有 8 位代表受邀演講，柯 P 便是其中之一；柯 P 表示，希望盡力汲取各城市經驗，回國後將運用所學，進一步推展台北市的創新創業環境。

追求價值 勇敢築夢

世界城市高峰會為新加坡於 2008 年發

起的國際性峰會，每 2 年舉辦 1 次，為世界城市與企業領袖商討城市治理與永續發展策略的交流平台之一。身為台北市首任民選無黨籍市長，柯 P 衷心希望民眾關心普世價值，如關懷弱勢及永續發展，並鼓勵大家勇敢追求夢想。

「態度可以帶來巨大的改變，最重要的是踏出第一步。」柯 P 指出，「一日雙塔」是想證明，倘若 57 歲的他能夠做到，大家也都能做到。當然可能會失敗，但失敗不算什麼。「這是我想在台北創造的文化，可能在我的任期內無

法達成，但是我希望成為改變的第一步。」柯 P 說，破除舊習、創造新文化很困難，也需要花費相當久的時間，所以他先從自己做起。

柯 P 認為，政府應該是能夠適時而變的平台，未來藉由提供免費或近乎免費的網路基礎建設，讓台北成為一個物聯網（IoT）實驗場域，本土開發廠商可藉由此資源降低失敗的成本，而台北更是亞洲少數幾個開始嘗試的城市。這場演講，從市政長期願景到政府角色等，柯 P 都表達出他的深切期望。

姊妹、夥伴市 會外會相見歡

柯 P 也抓緊機會，安排「會外會」，希望能和台北市的姊妹市及夥伴市代表深度訪談，加深情誼，更重要的是，當面邀請各市代表共同參與明年 8 月在台北舉辦的世界大學運動會。

「早上好，我很高興再次見到你！」說出這句中文問候語的，是紐西蘭威靈頓市市長 Celia Wade-Brown，她對台北的支持，充分展現在今年 8 月 17 至 19 日即將在威靈頓市舉辦的「台北日」。3 天活動包括台北照片展、台北日電影放映會以及台北美食節。最後，Wade-Brown 市長更率領威市同仁唱起威靈頓著名歌謠〈Now is the Hour〉，表達珍惜兩市難得的情誼。



柯 P 將市鑰致贈韓國大邱廣域市市長權泳臻。(黃中台攝)

而韓國大邱廣域市市長權泳臻除了與柯 P 分享舉辦世大運活動心得外，更積極宣傳炸雞啤酒節，讓柯 P 印象深刻。至於日本橫濱市、馬來西亞檳城州、巴拿馬巴拿馬市等代表則對舊城改建等議題感到興趣。柯 P 分享經驗表示：「有 2 個原則，其一是先建後拆，讓舊的居民有地方可以住；其二是優先建設公共設施，如道路、學校、圖書館等，這樣對居民來說，眼見為憑就會相信政府的決心。」並表示將來社子島開發就會採用這樣的策略。

此趟新加坡行，柯 P 除了汲取各城市的經驗，更把握機會拓展城市外交，宣傳 2017 臺北世大運，讓台北更被世界看見。



柯 P 與台北市之姊妹市、夥伴市代表相見歡。(由右至左：橫濱市市長平田敏英、威靈頓市市長 Celia Wade-Brown、台北市市長柯文哲、檳城地方政府交通與防洪部長曹觀友、巴拿馬市都市計畫局局長 Manuel Brute)。(黃中台攝)

參與式預算讓社區變得更好 做預算的主人

文／張煥鵬 攝影／吳榮元、翁新賀

盛夏季節，台北市的高溫經常超過37度。7月中旬的一個下午，一群內湖區的民眾不畏暑熱，前往湖光市場、紫星農園、康寧路3段75巷等地，實地勘察參與式預算的提案現場。

「在都市裡有一塊地，可以種植有機蔬菜，多幸運啊！」在內湖區紫星里住了快30年的張大哥，非常支持里長提出的紫星農園改善計畫。這些參與考察的民眾，都是在內湖區居住超過1、20年的在地人，他們希望自己居住的地方

能越來越好，因此對於參與式預算的每個過程，都十分投入。

撒下一顆公民教育的種子

「參與式預算」是「柯P新政」市政白皮書的一項政策，台北市政府希望藉由「參與式預算」，實現「開放政府，全民參與」的理念。

台北市政府民政局副局长許敏娟表示，全球已經有超過1,500個城市推動參與式預算，但是對於大多數台灣民眾

內湖區的民眾不畏炎熱，前往紫星農園等地實地勘察。
(吳榮元攝，台北市政府民政局提供)





台北市內湖區參與式預算首次的提案工作坊，民眾參與討論踴躍。(翁新實攝，台北市政府民政局提供)

而言，參與式預算卻是非常陌生的名詞和政策。為了讓市民更了解什麼是參與式預算，台北市政府特別開辦「專業學習 369」系列課程，分別從初階、進階到審議員培訓，每人可依自己的情況參加不同階段的課程。許敏娟分享自己和同仁這一年多的學習心得，每個人都收穫滿滿。

「以前都是政府單方面決定預算如何使用，現在民眾可以自己決定如何把預算花在最有效益的地方。」許敏娟鼓勵市民從初階入門課程開始學習，一起參與市政的規畫與政策的制定，並扮演監督者的角色，讓政府的施政過程更開放、預算更透明。此外，包括台灣大學、政治大學、銘傳大學等 10 所大學以在地陪伴的方式，提供各行政區專業的諮詢與指導。

「有決策力的主管機關，再加上充滿熱忱的區長，以及專家學者的協助，三者缺一不可。」銘傳大學助理教授陳欽春表示，要讓參與式預算成功，在地居民和官學聯盟之間必須緊密合作。在輔導提案的過程中，看著當地住民用心投

入，讓計畫越來越具體成熟，就非常有成就感。

一起關心家鄉的大小事

「我覺得可以找知名的畫家負責彩繪，一定會非常漂亮」、「找知名畫家費用會不會很昂貴？不如找社區裡愛畫畫的家長和小朋友一起來完成！」在內湖區公所 8 樓大禮堂，內湖區各個提案小組分別討論著參與式預算的案件內容，你一言我一語，每個人都勇於發表意見。

內湖區區長林秉宗說，去年內湖公民會館進行整修時，曾經邀請附近的住戶以及有興趣的民眾一起參與規畫過程，感受到許多民眾對於公共事務的熱心與積極參與的意願。有了之前的經驗，願意參加這一次活動的民眾顯得更踴躍、更有想法。

這次參與式預算的提案非常踴躍，透過住民大會的討論及投票表決，從中選出安全社區雞婆網、康寧藝術廊道營造、紫雲鄰里公園、湖光夜市美食街、悠遊花園間，輕享農情樂等 5 個案例，而所有提案都站在同一個起跑點，必須一起接受後續審查，只要通過審核是可行的提案，皆可獲得經費進行相關建設。

例如，湖光市場位於內湖主要的生活圈，當地居民都非常期待提案能夠落實，使這個傳統市場有全新改變，也讓自己居住的生活環境變得更便利、更繁榮。

台北市政府公民提案參與式預算資訊
平台：pb.taipei

文明與民主的起源

台北市的兩河流域

文／林保華 攝影／宋育玫 圖／Fotolia 提供

台北市市長柯文哲在「2016 台北河岸音樂季——台北 5 夠水」活動中，提及台北的兩河：淡水河與基隆河。讓我想起世界古代史中的「兩河流域」：底格里斯河和幼發拉底河，及其所誕生的巴比倫文明。

世界上大城市的誕生，往往都在河邊，因為河流形成肥沃的沖積平原，或易於灌溉而有利農業發展，再因運輸之便而發展商業貿易，鄰近出海口條件更佳。在這基礎上再有手工業、工業及服務業的發展，並且形成它們的文化。

老台北的歷史記憶

台灣清治時期的「一府二鹿三艋舺」，

前兩個港口在台灣中南部海邊，艋舺則在台北淡水河旁，而且也近海，開啟清治與日治時期的商業與工業文明，其後再有大稻埕的發展。

台北人正在努力恢復對淡水河畔艋舺與大稻埕的歷史記憶。相對來說，艋舺的歷史久遠一點，清治時期東南西北門舊城風貌正在恢復，尤其北門令人驚豔。大稻埕歷史近一點，還有民間有心人的努力，它的布匹業與南北貨，讓人追憶當年的紡織業與食品業，1934 年創立的義美企業，更成為現在台灣食品安全的翹楚。在經濟繁榮的基礎上，1920 年代台灣文化協會的成立及其活動，更是台灣現在民主政治的萌芽。



相對於艋舺與大稻埕的古典文明，基隆河流域則是現代經貿和科技文明的區域，以南港的中央研究院與南港經貿園區、南港軟體工業園區為代表。雖然這裡可「記憶」的內容不如淡水河畔，但是基隆河畔鄰近的山丘，另有一番景色。

河畔景點成為市民休閒首選

為了提供市民休閒場地，兩河河邊發展了許多河濱公園，並且常常舉辦活動。淡水河畔有大稻埕碼頭的延平河濱公園，艋舺的雁鴨公園在新店溪與淡水河交匯處，夜晚可以欣賞華江橋與萬板大橋的夜景，還有橋身的光雕變幻。基隆河旁的公園，則以大佳河濱公園聞名。

河畔的另一特色，是有許多夜市與宮廟，這也拜交通便利之賜。艋舺有華西街夜市與龍山寺、青山宮等；大稻埕則有台北霞海城隍廟、法主公廟、慈聖宮媽祖廟，都有超過百年歷史。鄰近基隆河的夜市，最著名的當屬士林夜市和饒河街夜市；饒河街夜市一端就是松山慈

祐宮，距夜市幾步之遙的錫口休憩地，兩邊可欣賞彩虹橋與麥帥一橋的景觀。

然而最有吸引力的可能還是社子島的島頭公園，也就是基隆河與淡水河交匯處。放眼望去，除了美麗的河景，還有遠方的群山。由於社子島尚未完全開發，遊客較少。廣闊的視野與寧靜的環境，讓人有「寧靜致遠」的情懷。未來社子島的開發，應該以闢為溼地與生態公園來造福市民。

（作者筆名「凌鋒」，為資深時事評論員／專欄作家，曾任香港《信報》編輯及香港大學經濟金融學院助理研究員。）



社子島島頭公園。(宋育玫攝)



總算保留了城市記憶的片斷 公園號酸梅湯

文・圖・攝影／魚夫（弘光科技大學特聘教授）

日本時代如果站在台北市衡陽路與懷寧街口二二八和平紀念公園的入口處往西望，右側衡陽路1號本應是「三葉莊」旅社，左側衡陽路2號則為「升川洋服」；如今三葉莊拆了，但洋服店的建築還在，戰後這裡在1966年

前還應是「一分利麵包店」，後來才變成「公園號酸梅湯」。

1956年的報紙上有則廣告：在今之忠孝西路、以前叫中正路（1714號）上有家「天津公記」酸梅湯，大杯5角，



手機掃描看
建築影片。

升川洋服
(公園號酸梅湯)





現今的公園號酸梅湯牌樓厝。(魚夫攝)

還批發酸梅桂花、酸梅滷等，但不知是否和後來作家朱天心在她的作品裡提到就讀北一女時會下課衝來買「公園號酸梅湯」有關？因為這家酸梅湯原只是一部裝載飲料的手推車，顧客來買就用塑膠袋綁橡皮筋帶走，遇雨則躲進亭仔腳，這一進一出的，後來不知為什麼就擁有了店面。

我住台北時也常去，乃趁機向老闆討教祕方，大抵為甘草、陳梅、桂花、山楂這些防流感的材料不可少，最重要的是一定要用可裝 5 百杯量以上的大鍋煮才不會走味，煮好後又得冰鎮，而不是往湯中加冰塊，那反而會沖淡了味道。

昔日臺北城的共同記憶

這棟仿巴洛克式的牌樓厝地址為衡陽路 2 號，日治時期則為榮町 1 丁目 30 番地，從文件和老照片裡判斷應是「升川洋服店」，專門販售洋服、軍服、各學校制服等，老闆是升川二三二。旁邊

的新公園完工於 1908 年，為了有別於 1897 年完工的第一個大型公園「圓山公園」，因而命名為「新公園」，是台灣第一個承襲歐洲風格的近代都市公園，今為「二二八和平紀念公園」。

對這一帶有著城市共同記憶者，我還注意到「都市偵探員」建築教授李清志的描述：中學時期每天晚上補習下課後，總要走到衡陽路搭公車回家，在新公園側門口，可以看見 2 棟典雅又富人性的建築，各自站在衡陽路轉角兩側街口；其中一棟被塗抹著橘黃色的油漆，大大的招牌寫著「公園號」3 個字，附近穿著尊貴綠色制服的第一女高學生，常常在此買酸梅湯喝；而早年 2 樓的「田園」西餐廳，聽說是當時臺北城中少數播放古典音樂的西餐廳，許多文人雅士都喜歡在此聚會寫稿，孫越主演的同志電影「孽子」便曾以此地作為拍攝的場景。

榮町的建築形式在 1912 年的臺北市區改正裡被統一設計與規範，到了戰後初期基本上仍保有其美麗的街景，在李清志的年紀還看得到，他說：另一棟與「公園號」面對面的古典建築是「三葉莊」旅社，這棟建築的立面雕飾設計比起「公園號」更為繁複精巧，特別是紅磚的洗石子材質之間的搭配，更顯出設計者的功力。

三葉莊旅社於 1990 年代在即將被指定為古蹟時，一夜之間拆除，於是現在從公園入口處往西望，便覺得平凡無奇；而公園號被塗成了上橘下黑，從舊照上，應非如此，但總算將片斷的記憶保留了下來。

譚敦慈最愛的一道菜 圍桌吃飯 才有家的味道

文／吳思瑩 攝影／李庭歡

「**餐**桌，是愛與食物的集合地。能和家人每天團聚吃飯，才有家的味道！」無論再忙，譚敦慈一定回家和孩子圍桌吃晚飯。她說，在警界服務的父親就是力行「爸爸回家吃晚飯」的典範，自組家庭後，她和林杰樑醫師也將與孩子圍坐用餐、分享一天點滴，當成生活裡最重要的一件事。

身為林杰樑醫師的另一半與研究工作的

得力助手，2013年驟失原來仰賴的那片天，譚敦慈維持著林醫師最喜歡的裝扮：亮麗的妝髮、熱褲、迷你裙、高跟鞋，走到哪裡，譚敦慈都以明星般的風采讓大家知道：健康的飲食可以讓一個人從內到外亮起來。

笑說自己身材30年維持不變，因此很少逛街添新衣，物欲很低。這樣的行事作風，與譚敦慈做料理的手法完全吻



合。「我常跟民眾分享：媽媽不要在廚房待太久，不要煮5星級的餐，還有，太多道手續的食譜不要給我！」

她不忘提醒大家，林杰樑醫師總是叮囑：「要知道你該吃什麼，而不是你想吃什麼。」簡單一句口訣，說明了口欲滿足絕不能和身體實際需要畫上等號。

餐桌教育給孩子正面能量

譚敦慈的父親回家吃飯有個規矩：所有恩怨情仇上了餐桌都一筆勾銷！讓餐桌變成講愛的地方，這是譚敦慈接受的家庭教育；同樣的，她也把這樣的情分留在自己家裡。「有時，餐桌上到底吃了什麼早已淡忘，但餐桌上的歡樂氣氛卻永遠不會忘記。」

如同這次示範的「海鮮番茄蔬菜湯」，洋蔥和番茄都是護心「良藥」，只需要加上喜愛的當季食材熬煮，用全隻鮮蝦或台灣產的優質雞肉、豬肉皆可，不出20分鐘，就能變出一鍋盛滿愛心的營養好料。

為什麼做得這麼清淡、簡單？譚敦慈跟掌杓的主婦主夫們分享，如果每天都因為做菜太累而讓家庭氣氛變差，豈不是讓愛家人的心意失了焦？她說，尤其職業婦女工作量大，不用委屈自己每道菜都親自做，即使打包外帶1、2道菜，回家再裝盤也很不錯，再簡單煮鍋海鮮蔬菜湯，並切盤當季水果，圍著餐桌跟孩子、先生聊聊今天感受到的快樂或煩惱。「只要一家人坐著開心吃飯，家的味道永遠都在。」圍桌吃飯除了交流感情，還有個好處——可以面對面看到孩子確實用餐，把該攝取的營養都吃下肚。



林口長庚醫院護理師譚敦慈。(李庭歡攝)

海鮮番茄蔬菜湯 4人份

· 食材

洋蔥1顆、番茄2~3顆、高麗菜1小把、九層塔1小把、香菜少許、鮮蝦15~20隻、花枝適量、金針菇1把、鹽1小匙、糖1小匙、胡椒少許、醋適量

· 作法

1. 湯鍋內倒入1碗水，加熱。
2. 依序放入切好的洋蔥、番茄，大約煮10~20分鐘；洋蔥煮越久，甜度越高。
3. 待洋蔥及番茄完全煮至熟爛，見湯底成濃稠狀，即可放入娃娃菜、高麗菜或大白菜。
4. 放入金針菇、鮮蝦、花枝，或替換雞豬等肉品皆可。
5. 燉煮過程可依家人喜好加少許鹽、糖，有助於提升番茄的酸度及甜度。
6. 待食材煮熟後，撒入九層塔、香菜、胡椒，並於起鍋前加點醋，即可盛盤或端鍋上桌。

即使現在念高中的小兒子有時晚上得補習，譚敦慈也會做個便當，與孩子一起在車上分享。開車送他去補習班時，車子就變成移動式餐桌。「小兒子每次吃完，就會發出『啾啾啾』三聲，這是他以前和爸爸打的暗號。打完暗號，再跟我抱一下道別！」說起這個情境，譚敦慈笑咪咪的眼裡閃過一絲淚光，而這時，任誰都能體會，這就是餐桌教育散發的愛的力量。

台北小子

之

美腿Buffet

漫畫: 文/Gachi



夏天到了。

台北是這樣的，
今天竟然——



——有35度！





我很喜歡觀察人體，一方面也是因為需要畫畫的關係，從五官、肌肉骨骼、到體態，每一次的觀察都是在腦內建立資料庫，方便日後創作更順手。

跟南部比起來，台北人的衣著風格開放，對我來說是一大福利，可增進我的觀察力。尤其是夏季，暑熱滯留整個台北盆地，細肩帶、熱褲紛紛出籠；幸好台北女孩子的腿特別漂亮，整體線條勻稱，膚色淨白，令人賞心悅目。



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 8 月 15 日～9 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
城男舊事心驛站—男士成長暨家庭服務中心	每週二、四、六 9:00～18:00；每週三及週五 12:00～21:00 城男舊事心驛站（敦化北路 199 巷 5 號 3 樓）	男士成長暨家庭服務中心 2715-1970
105 年度第 4 梯次職能培育暨職能進修課程招生	即日起至 8/5(五) 詳細課程資訊請至臺北市職能發展學院官網查詢 www.tvdi.gov.taipei（士東路 301 號）	北市職能發展學院 2872-1940 轉 324
情定終身：吳建興個展 Love in Endless Tie：Wu Chien-Hsing Solo Exhibition	即日起至 8/6（六）9:30～17:30；週六延長開放至 20:30 台北市立美術館展區：F	台北市立美術館 2595-7656 轉 215
抽象系列—杜珮詩個展	即日起至 8/21(日)10:00～18:00 台北數位藝術中心（福華路 180 號）	台北數位藝術中心 7736-0708 轉 611
拼裝城市的想像—2016 館校合作成果展	即日起至 8/28（日） 捷運中山地下街 R9 長廊第四廣場	台北當代藝術館 2552-3721
第十一屆台北數位藝術獎徵件	即日起至 8/31(三) 台北數位藝術中心，詳情請至 www.dac.tw 查詢	台北數位藝術中心 7736-0708 轉 611
2016 台北親水節	即日起至 8/31(三)9:00～20:00 自來水園區（思源街 1 號，週一休園，且需購票入場） 詳細表演場次及內容請至 waterpark.water.taipei 查詢	台北自來水事業處 8369-5104
舞弄珍藏：召喚 / 重想 / 再述的實驗室	即日起至 10/2（日）9:30～17:30；週六延長開放至 20:30 台北市立美術館展區：3A,3B	台北市立美術館 2595-7656 轉 206
2016 臺北世界設計之都「國際設計政策論壇」 10/15～10/16	即日起開始報名，額滿為止 詳情請至 http://wdc2016.taipei/ 查詢	北市府文化局 1999 轉 3657
「台北扶老·軟硬兼施」居家簡易修繕服務	即日起至 12/31（六）週一至週五 9:00～12:30，13:30～17:30 本市年滿 65 歲，且最近 1 年綜合所得稅 5% 以下，有居家簡易修繕或無障礙環境改善需求者，歡迎至台北市政府社會局網站查詢 www.dosw.gov.taipei	伊甸社會福利基金會 8230-1597
105 年度新移民新娘秘書整體造型班【須事先報名】	8/16～9/22 每週二、三、四 14:00～17:00 中山公民會館（中山北路 2 段 128 號）	中山區公所 2503-1369 轉 591
2017 臺北世大運測試賽	8/18（四）～8/21（日）台塑盃亞洲花式撞球錦標賽 花博爭艷館（玉門街 1 號） 8/23（二）～8/25（四）亞太青少年高爾夫隊際錦標賽 揚升高爾夫鄉村俱樂部（桃園市楊梅區楊昇路 256 號） 8/24（三）～8/28（日）台北青少年桌球公開賽 新莊體育館（新北市新莊區中華路 1 段 75 號） 詳情請至 2017.taipei 查詢	中華臺北撞球總會 2728-1993 中華民國高爾夫協會 2516-5611 中華民國桌球協會 8771-1485
2016Hack NTU 臺大黑客松	8/19（五）～8/21（日）9:30～17:00 台灣大學綜合體育館，詳情請至 facebook.com/hackNTU 查詢	北市府資訊局 1999 轉 2854
105 年度智慧生態社區公益論壇【須事先報名】	8/19（五）10:00～16:00 晶華酒店（中山北路 2 段 39 巷 3 號）	北市府地政局 1999 轉 7518
一起世大運 365 倒數	8/20（六）15:00～19:00 台北市政府前市民廣場	北市府文化局 1999 轉 3648
職場競爭力講座	8/20（六）14:00～16:00 / 職場合宜彩妝 8/21（日）14:00～16:00 / 職場穿著技巧 9/3（六）14:00～16:00 / 職場餐桌禮儀 青年職涯發展中心（仁愛路 1 段 17 號 2 樓）	青年職涯發展中心 2395-8567



活動名稱	活動時間 / 地點	主辦單位 / 洽詢電話
105 年度多元職能體驗活動	8/22 (一) ~ 8/25 (四) 8:30 ~ 17:05 北市職能發展學院 (士東路 301 號) 活動內容: 自行車修護、趣味電子 DIY、胸針製作等	北市職能發展學院 2872-1940 轉 269、285
2016 台灣國際勞工影展— 青貧世代 【開演前 40 分鐘現場索取 號碼票券】	8/26 (五) ~ 8/28 (日) 光點華山電影院 (八德路 1 段 1 號) 8/29 (一) ~ 9/4 (日) 慕哲咖啡 (紹興北街 3 號) 詳情請至 tilfff.taipei 查詢, 或至 Facebook 搜尋 :2016 台灣國際 勞工影展。	北市府勞動局 1999 轉 3357
105 年度客語教育中心客語 傳承及文化推廣成果發表 觀摩	8/27 (六) 15:00 ~ 18:00 新光三越香堤廣場 8/28 (日)、9/3 (六)、9/4 (日)、9/11 (日) 18:00 ~ 21:00 大安森林公園露天音樂台 (新生南路 2 段 1 號)	北市府客委會 2702-6141
台北抓週、收涎 ~ 林安泰 古厝新生祝福推廣體驗	8/27 (六) 林安泰古厝民俗文物館, 活動資訊請至 linantai. com.tw/chou.html 參閱詳情 (濱江街 5 號)	林安泰古厝民俗文物館 2599-6026
105 年運動有功團體及人員 表揚大會	9/1 (四) 13:30 ~ 15:30 中山堂 2 樓光復廳 (延平南路 98 號 2 樓)	北市府體育局 2570-2330 轉 5412
新移民閩南語進階班	9/1 ~ 10/20 每週二、四 9:00 ~ 12:00 北投區公所 6 樓 (新市街 30 號)	北投區公所 2891-2105 轉 275
105 年新移民表演工作坊 (舞蹈班) — 「舞動新世界 熊蓋讚」【須事先報名】	9/2 (五) ~ 10/26 (三) 每週三、五 13:30 ~ 16:30 (共計 15 堂、45 小時) 南港新移民會館 (八德路 4 段 768 之 1 號 B1)	信義區公所 2723-9777 轉 806
八二三砲戰紀念公園落成 典禮	9/3 (六) 10:00 原北安公園位於圓山飯店東側, 為紀念八二三砲戰戰役, 促 進地方觀光, 將北安公園易名為「八二三砲戰紀念公園」 (中山北路 4 段北安路旁)	北市府工務局公燈處 2585-0192
視障按摩推廣活動	9/3 (六) 9:00 ~ 12:00 中正區龍興里 (三元街 156 號) 9/3 (六) 9:30 ~ 12:30 大安區龍陣一號公園 (復興南路 2 段 180 巷 15 弄) 9/3 (六) 18:00 ~ 21:00 景興國小學生活動中心 (景華街 150 巷 21 號) 9/10 (六) 17:00 ~ 20:00 博嘉國小 (木柵路 4 段 159 巷 14-1 號) 9/11 (日) 18:00 ~ 21:00 南港區合成里合心廣場 (忠孝東路 6 段與玉成街口) 9/14 (三) 18:00 ~ 21:00 南港國小 (惠民街 67 號) 9/14 (三) 18:00 ~ 21:00 茶緣複合式餐飲 (寶慶路 39 號 2 樓)	北市勞動力重建運用處 2559-8518 轉 6294、6296
105 年度文化部無障礙閱讀 推廣計畫—原鄉文學 & 巡 演〈魚·貓〉	9/8 (四) 14:30、19:30 中正紀念堂演藝廳 (中山南路 21 號)	聯合線上 8692-5588 轉 2356
Empower! 職涯好給力 青年 議題研討會 1. 未來職涯好給力 2. IN 創業, 打造給力人生 3. 柯 P 的職場心態度	9/8 (四) 8:30 ~ 16:00 9/10 (六) 13:30 ~ 15:30 青年職涯發展中心 (仁愛路 1 段 17 號 2 樓)	青年職涯發展中心 2395-8567
「在台北遇見“薪”福」 就業博覽會	9/9 (五) 14:00 ~ 16:30 南港軟體工業園區 (三重路 19-10 號)	台北市就業服務處 2594-2277 轉 210
2016 台北雙年展 Taipei Biennial 2016	9/10 (六) ~ 2017/2/5 (日) 9:30 ~ 17:30; 週六延長開放至 20:30 台北市立美術館展區: 正門廣場	台北市立美術館 2595-7656 轉 231

Instagram 台北生活提案

Show 出你的生活態度！



下期預告

《台北畫刊》584 期生活提案：銀髮心不老

活動辦法

即日起至 2016 年 8 月 25 日(四)23:59 止，拍攝您的「銀髮心不老」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



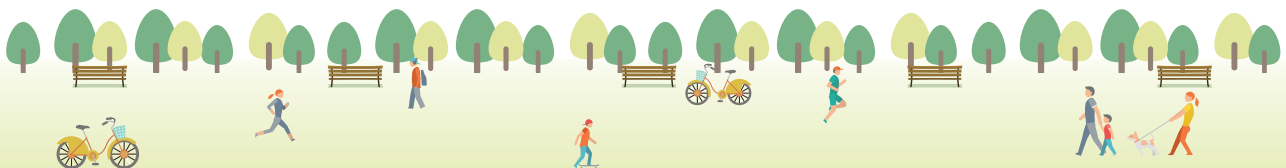
特別收錄 LOHAS 推薦路線×3

台北一日綠生活圈

台北東線登高健行 樂活一夏
都會零距離的森林美景

台北南線綠蔭走踏 自然共生
與大自然為鄰的靜謐街區

台北北線森林漫步 眺望星空
都市叢林的世外桃源





LOHAS推薦路線×3

台北一日綠生活圈

文／游姿穎 攝影／施純泰

(施純泰攝)

揮別生活喧擾，難得空閒應該如何規畫？電影院、咖啡館或百貨公司是否已經感到煩膩？想到旅遊勝地走走又怕塞車人擠人？換個方式，擁抱綠色生活可以很簡單。走出家門、輕裝出發，搭上捷運或騎乘 YouBike，循著低碳軌跡，便能輕鬆在台北市區享受綠生活。

擁抱綠色新主張

炎炎夏日，台北近郊的親山步道與自然公園是最佳避暑良方。象山、虎山親山步道沿途動植物種類豐富，還能在山間溪溝觀賞石斑、蝦虎魚等本土魚優游姿態。自然公園則是都市裡的另類生態圈，親子同遊還可一起化身小小偵探，找尋長吻白蠟蟬、小樹蛙與攀木蜥蜴的蹤跡。

街道巷弄綠樹成蔭，能愜意散步、也能親吻人文芬芳。走一趟青田街，欣賞老榕樹的優雅姿態，尋找台灣藍鵲的家；或是拜訪北投圖書館，感受木造建築的自然溫潤和環境共生的設計巧思；抑或到寶藏巖走踏，和居民談天說地，聽他們分享生態農園的栽植心得。



赤腳踩踏大地，實踐美好綠生活。(施純泰攝)



在台北，原來大自然離我們那麼近。(施純泰攝)

想要吃得新鮮、吃得健康，記得光臨採用在地食材的友善餐廳，除能品嚐食物最純粹的美味，還能以行動支持在地小農。此外，台北市有許多農民市集，是採買安心食材的最佳去處，直接和第一線生產者面對面，瞭解餐桌上的食物是如何被生產，更能將新鮮安全帶回家。

在台北，綠意垂手可得，讓您從早到晚，盡享樂活綠生活。

台北東線 登高健行 樂活一夏 都會零距離的森林美景

文／杜韻如 攝影／施純泰、吳金石

擁有購物天堂美名的信義區，除了時尚精品百貨，也有不少綠意盎然的自然風景，只要搭捷運、騎 YouBike 就能造訪。市中心旁的親山步道，即使非登山老手也能輕鬆征服；鄰近台北 101 腳

下的老眷村，有採買友善食材的地方市集，離社區不遠的生態公園，則為大人小孩的最佳自然教室。不妨親自體驗身處繁華都會，轉身就能徜徉於大自然的奇妙旅程吧！



(施純泰攝)

象山親山步道 在綠色廊道森呼吸

從捷運象山站出發即可抵達象山親山步道，由於象山有著多元的地形環境，包括岩壁、稜線、山坡、山窪、山谷，因此孕育出豐富的植物種類，光是蕨類就多達70餘種，尤其是金狗毛蕨和筆筒樹，為全台北市數量最多。夏季的早晨漫步於濃密綠蔭圍繞的步道中，仍可感覺到陣陣涼意，暑氣全消。

台北市政府工務局大地工程處表示，象山一年四季的植物群落相似，因此全年皆有機會遇見台北樹蛙、拉都希氏赤蛙、五色鳥等在此出沒，而夏季才會現身的渡邊氏長吻白蠟蟬，也是生態觀察的重點之一，民眾不妨到此處尋寶。

虎山溪步道 清涼消暑找魚趣

同屬於四獸山系的象山與虎山有步道相



漫步於綠蔭環繞的象山親山步道，暑氣全消。(施純泰攝)

連，腳力較好的人，可以從象山步道經由九五峰連接至虎山，其中沿著溪畔而行的虎山溪步道，兩側綠樹遮蔭，伴隨潺潺流水，自然生態豐沛。



交通資訊

- 象山親山步道：捷運「象山站」2號出口，往中強公園方向步行16分鐘，登山口位於信義路5段150巷22弄。
- 虎山溪步道：捷運「後山埤站」2號出口，往慈惠堂方向步行26分鐘或轉乘 YouBike，登山口位於福德街251巷。
- 中強公園：捷運「象山站」2號出口，步行12分鐘。
- 四四南村簡單市集：捷運「台北101/世貿站」2號出口，步行3分鐘。



近年來虎山溪護魚有成，利用高低錯落的河階地形，讓多種水生動植物生長棲息，在清澈的溪流中可看見石斑、蝦虎魚等本土魚種。大地工程處表示，附近居民也相當樂見此處生態逐漸恢復，成為一處生態樂園。行經於此不妨放慢腳步，坐在涼亭中觀賞魚群或是白鷺鷥覓食，享受都市樂活的小時光。



中強公園擁有城市中難得的樹蛙保育區。(施純泰攝)



沿著虎山溪畔行走，伴隨潺潺流水聲，十分療癒。(施純泰攝)

中強公園 觀察樹蛙生態

位於象山山腳下的中強公園，老樹成蔭、鳥語花香，動植物自然生態豐富，更是台北市知名的樹蛙保育區。

為了讓台北樹蛙能在園區中繁衍成長，公園種植姑婆芋、野薑花等植物，打造難得的溼地生態環境。長期推動樹蛙保育的三犁社區發展協會理事長周子欽說，台北樹蛙冬季會從象山下山到公園產卵，而夏季時則可在公園溼地觀察到小雨蛙、腹斑蛙、白領樹蛙等本土蛙種，也可發現台灣藍鵲家族在樹上築巢的身影，或是生態池中螢火蟲幼蟲的蹤跡。

四四南村簡單市集 感受天然風味

四四南村為台灣第一座眷村文化保留地，低矮老房子與周邊的高樓大廈形成強烈對比，是一大特色，每逢週日下午1時至傍晚7時，這裡就變身為好逛好買的「四四南村簡單市集」，是選購在地農產品、文創商品、欣賞表演的快樂基地。



四四南村簡單市集是居民購買在地農產品、文創商品或欣賞表演的快樂基地。(施純泰攝)

這裡集結了各式各樣攤位，包括以自然農法耕種的在地農產品或天然清潔保養品。每週來此設攤的金洸園圃行何奕廷父子表示，「夏季就是要多吃地瓜葉、絲瓜、南

瓜等當令食材，不僅吃得新鮮，天然有機更吃得健康。」他們目前也正在嘗試種植有機香蕉，希望生產更多有機蔬果供民眾選擇。

在地食材好味道：Farmers' Table 小農鍋物

主打能看見食材原貌的小農鍋物，與全台以自然農法灌溉耕種的在地小農合作，從火鍋湯底到煮物採用新鮮安心食材，每日蔬果菜色會隨著時節與供應的變化做調整。

總經理唐慈鄉表示，店內許多當令食材，是其他火鍋店少見，像是晚香玉筍、蛇瓜、紫山藥等，清爽湯頭不但喝得到蔬果的天然甘甜味，用來涮肉片或蔬菜，不用蘸醬，鮮美滋味立刻攻占味蕾，讓人驚嘆火鍋竟然也能吃得沒有負擔。一旁還設有裸食販售區，讓消費者可以採買新鮮蔬果回家料理，在享用美味的同時，也能實際感受從產地到餐桌的新鮮食材所帶來的安心感。

網址：www.facebook.com/farmerstabletw
地址：松高路 19 號 B2 (新光三越信義新天地 A4 館 B2F)
電話：(02)2722-1883



(吳金石攝)

台北南線 綠蔭走踏 自然共生 與大自然為鄰的靜謐街區

文／陳婉菁 攝影／施純泰、吳金石

有空來趟台北綠意之旅吧！早晨，到富陽自然生態公園，讓身體隨著青山綠意一同呼吸；下午悠閒地騎著YouBike 或散步在青田街，循著綠蔭巷弄探訪老房子；接著拜訪自來水園區的水花園有機農夫市集，跟小農採買一週食材；

到了夜晚登上寶藏巖國際藝術村，褪卻白日燠熱，在夜色中尋寶，別有一番樂趣。

富陽自然生態公園 尋找保育三劍客

拜訪富陽自然生態公園的驚喜，就是幾分鐘前，還走在熱鬧捷運站旁，不一會兒



(施純泰攝)



在富陽自然生態公園隨處可見小動物的蹤跡。(施純泰攝)

就置身茂密森林。這處占地 3.8 公頃的公園，原為軍方彈藥庫，因長期管制未遭破壞，保留了市區難得一見的低海拔森林，猶如世外桃源。

園內植物多達 300 多種，至少有 10 幾種以上的保育類生物棲息，荒野保護協會表示，每逢夏季，長吻白蠟蟬會停棲在烏臼樹上產卵，此時是觀察牠們的最好時機。而以蟬為主食的斯文豪氏攀木蜥蜴，也是這個季節常見的爬蟲類，「當牠們做出伏地挺身的動作時，就是在警告請勿侵犯我的領域了！」

而有「富陽三劍客」之稱的五色鳥、綠繡眼及紅嘴黑鴨，也能在林間樹梢觀察到牠們的翩然身影。想一窺綠色寶庫，可提前上網報名每月第二個週日上午的免費導覽。

青田街 都市綠色廊道

騎單車、散步是遊逛青田街的最佳方式。這裡曾是台北帝國大學（現台灣大學）教授的宿舍區，學者們埋下綠色種子，楓





青田街綠樹成蔭，巷弄搭起了綿延綠棚。(施純泰攝)

香、菩提樹、烏心石、麵包樹、台灣肖楠、大王椰子樹等，合力搭起了綿延綠棚，生態豐富，吸引鳥類在此築巢，終年鳥聲不絕，人、老屋、老樹的和諧共存，襯托出青田街特有的靜謐。

社區居民齊心努力維護的老樹群，和鄰近的大安森林公園連成一氣，綠意無限蔓延。龍安里里長洪秋甲說，「行蹤隱祕的黑冠麻鷺，就曾經從大安森林公園飛到青田街覓食。」其他像是五色鳥、環頸斑鳩也時常在這一帶駐足。來到青田街，除可在豔紅的鳳凰木下，感受悠閒氛圍，更能從居民種植結實纍纍的楊桃樹和火龍果，看見綠色生活的真正實踐。

水花園有機農夫市集 把新鮮帶回家

公館的自來水園區，每逢週六上午 10 時至下午 5 時，可看見一群快樂的有機農夫在水花園擺攤，看著五顏六色的新鮮蔬

果，心情也隨之繽紛多彩。

來自苗栗造橋的農場主人，攤位上擺著新鮮的小黃瓜、秋葵和長豆等蔬果，不時聽到他與民眾分享栽種心得，對於有機農耕的熱情溢於言表。另一攤則是遠從屏東高樹北上的果農，帶著鳳梨、紅龍果和木瓜，以及用新鮮水果製成的美味果醬，堅持要給顧客當令最鮮美的好滋味。



小農與民眾分享友善耕種的樂趣。(施純泰攝)

在水花園不僅能盡情享受採買樂趣，也能了解有機農作從無到有的甘苦，以及看到農友珍惜生態、熱愛這片土地，認真生產健康食材的堅持。

寶藏巖國際藝術村 打造可食地景

穿過香火鼎盛的寶藏巖觀音寺，便進入藝術村的範圍，沿著蜿蜒緩坡探險，感染藝術氣息之餘，還可望見一畦畦的生態農園，恣意地蓬勃生長。

寶藏巖文化村協會表示，為了打造「可食地景」，最初由藝術家設計，現由居民認養的生態農園，以蔬菜、果樹作為景觀，結合社區共食文化，讓此處成為生態、藝術與社區的共生聚落。然而，去年受到蘇迪勒颱風重創，歷經 8 個月，終於完成修復，今年 4 月更邀請台灣大學附設幼稚園的小朋友一起種下種子，如今絲瓜、空心菜、地瓜葉等夏季蔬菜也已茂盛生長。



寶藏巖的生態農園在颱風後恢復盎然生機。(游姿穎攝)

民眾除了可以參觀農園，亦可順道散步至寶藏巖下方緊鄰新店溪畔的永福公園，公園內規畫有親水生態廊道，夏日可在此觀賞白色的月桃花與野薑花相互輝映，此處也是仰望寶藏巖的絕佳拍攝點。



在地食材好味道：我愛你學田市集實驗廚房

前行政院客委會主委羅文嘉回歸田園務農後，在位於瑞安街的「我愛你學田」2 樓開起實驗廚房，邀來志同道合的法國藍帶主廚蘇彥彰，重新詮釋台灣在地食材，沒有過多調味與烹調，保留了食物的原味。

店長余星輝表示，店內隨季節更迭調整菜色，招牌烤蔬菜五彩繽紛，相當開胃；鴨油炸薯條則以自煉的宜蘭櫻桃鴨油，炸得更香酥；葛瑪蘭黑豬排，選用宜蘭飼養的盤克夏種黑豬，肉質鮮甜軟嫩，每月限量供應。顧客還可在 1 樓小農市集選購食材，或到旁邊的水牛書店挑本好書，「書與蔬」的結合，道盡對土地與人的用心關懷。

網址：www.buffalo1966.tw/iloveyourice

地址：瑞安街 224 號

電話：(02)2755-7392



(吳金石攝)

台北北線 森林漫步 眺望星空 都市叢林的世外桃源

文／蒙金蘭 攝影／施純泰、吳金石

熱愛大自然的你，其實不用走遠，在台北市區就能探訪幽靜的綠建築，在農民市集採購令人安心的當季食材，然後在輕鬆可達的親山步道等待夕陽、靜賞夜景。台北的綠生活，原來一直在身邊，只等待你邁開腳步，探索美好的一切。

北投圖書館 鑽石級綠建築

漫步至北投公園，只見盎然的綠意間，點

綴著潺潺溪流、露天溫泉、溫泉博物館等，還有日據時期保留至今的古老石橋，加上空氣中隱約飄來的硫磺味，不免教人產生時空錯覺，彷彿置身於百年前的溫泉鄉。在新舊元素交融下，2006年完成的北投圖書館卻一點也不突兀，彷彿它早就存在，和周遭的景物融合得恰到好處。

北投圖書館從設計開始，包括建材、結



(施純泰攝)



北投圖書館的建築自然地融入周遭環境，是全台第一座鑽石級綠建築。(施純泰攝)

構、格局等，都是以「環保」為出發點，像是屋頂的太陽能電板、大面積的玻璃採光、雨水回收再利用系統、屋頂的草皮覆蓋等，每項細節都借助大自然的力量，減低能源的浪費，也降低對環境的傷害。因此不但被認證為全台第一座鑽石級的綠建築，也被美國網站評選為「全球最美的

25 座公立圖書館」之一。

花博農民市集 選購安心食材

如果你關心食安，也想直接向產地的農民購買最安心的食材，那麼，週六、日到台北花博農民市集尋寶去吧！



交通資訊

- 北投圖書館：捷運「新北投站」，步行 6 分鐘。
- 花博農民市集：捷運「圓山站」1 號出口，步行 1 分鐘。
- 內雙溪自然中心：捷運「劍潭站」，轉搭公車小 18 至碧溪橋站，過橋步行約 20 分鐘。
- 劍潭山親山步道：捷運「劍潭站」，沿中山北路往圓山方向步行約 500 公尺至公車劍潭站，登山口即在公車站牌附近。





來到花博市集，可以直接與農夫面對面。(施純泰攝)

位於捷運圓山站旁的花博公園，假日為市民與來自全台各地農民面對面的交流平台。在這裡設攤的農民，都是經過各縣市農會推薦，販售的產品以安全無毒的程序栽培，皆有完整的產銷履歷及檢驗報告，讓大家吃得安心。

來自彰化咖啡產銷班的張水勝，便帶來八卦山上的咖啡豆，與民眾分享在地香醇。「我們的咖啡溫和、不刺激，一口喝

下甘韻悠長。」他表示，產銷班的咖啡參加連續3年美國杯測認證，是滿分級精品咖啡。

此外，市集也會配合時令，推出當季盛產蔬果的推廣活動，像是社頭芭樂、苗栗高接梨與台南的芒果等，都是夏天最棒的美味。走一趟台北花博農民市集，更能體認台灣是個物產豐饒的寶島！

內雙溪自然中心 最佳生態教室

內雙溪自然中心北與陽明山國家公園相鄰，東側與萬里、汐止相連，從南邊越過大崙頭山、大崙尾山就是內湖的方向，闊達104公頃的園區裡，竟然同時擁有熱帶、亞熱帶與溫帶闊葉林，動物、植物、地質等各方面資源豐富，是台北市近郊珍貴的森林綠地。園區內大致分成森林教室、地質教室、藥用植物園、碧溪自然步道、大崙頭山步道群等，還有以前的溪山

在地食材好味道：拾米 TO GO

拾米 TO GO 是由北投拾米屋、55 街精釀啤酒和上清料理等 3 個品牌共同打造的美食酒吧，利用安心食材變化出各種自然料理。產品包括精心烘焙的咖啡、各國進口與台灣本土的自然料理與手工甜點。

鎮店廚師蘇怡帆表示，店裡所有餐點，無不本著手作精神，選用以友善環境生產的食材，例如手工甜品所使用的雞蛋，是蛋農堅持讓雞在陽光下自由奔跑的「放牧雞蛋」；而咖喱的香料則是自行研磨配製，店家將美味與友善土地的概念一併集結在料理中，為食客呈現台灣在地好味道。

網址：www.facebook.com/shemetogo
地址：泉源路 12 號
電話：(02)2892-6040



(吳金石攝)



夏日在內雙溪自然中心可看見獨角仙現身。(施純泰攝)

苗圃，現在則改為教學中心。

台北市政府工務局大地工程處表示，目前中心正在進行部分整修，但民眾仍可參觀藥用植物園，以及預約環境教育導覽，深度體驗如夏堇、繁星花、薄荷、甜菊等夏季植物的多樣面貌，同時聆聽拉都希式赤蛙、蝨斯與台灣藍鶯合奏的森林交響樂。

劍潭山親山步道 擁抱台北夜景

站在劍潭山親山步道的「老地方觀機平台」，左邊是曾名列世界第一高樓的台北101、右方是曾經傲稱台北最高的新光大樓，正前方不時會看到飛機在松山機場起飛、降落，很難不心生感動，由衷感覺到台北是座美麗的城市。

劍潭山步道屬「輕量級」步道，最高峰只有海拔153公尺，沿途有許多觀景點，除了又名「八美」的「老地方」外，還有「七美」可以欣賞淡水夕陽。如果還沒走遠，夕陽西下後，不妨再返回老地方等待夜景，將城市的萬家燈火盡收眼底。



劍潭山親山步道屬「輕量級」，適合親子同遊。(施純泰攝)



趣玩台北

Fun Taipei

沿虛線剪下





2016
台灣國際
勞工影展

青貧世代

Taiwan International
Labor Film Festival

8.26①
9.4②



主辦單位：  臺北市政府勞動局

 勞動臺北

承辦單位：  社團法人台灣青年勞動九五聯盟

 2016 台灣國際勞工影展

廣告



TAIPEI 2017 ★★★★★
29TH SUMMER UNIVERSIADE

臺北世大運

青年
記者

甄選
WE WANT YOU!

世界發聲，



報名時間

2016 8/01 ▶ 8/31

報名方式

主辦單位

