

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 —

台北 Life Style

比你想得
更迷人



文青台北
宅宅文創
時尚夜貓
有氧生活

No. 607
08/2018

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。
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。

隨時隨地 享受台北畫刊！

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

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1年(12期)

劃撥帳號：16630048

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 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
- 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
- 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

- 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
- 滴山大戲院
- 國賓影城(微風廣場)
- 欣欣秀泰影城
- 大千電影院



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)
- 寶樂交通(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
- 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
- 台北市藝文工會
- 林瑋琪先生紀念基金會(老人社會大學分校)
- 老人社會大學(台北市三民路)



自在有型 好生活

生活在台北，不知您是否曾經想過，台北的 Lifestyle 是什麼？

美食之都、和善的人情味……世界各路旅人對台北的印象，其實還無法道盡台北的生活面貌。直到今年，知名商業旅遊雜誌《環遊世界》(Global Traveler) 將「亞洲最佳悠閒旅遊目的地」的大獎頒給了台北，肯定一種台北人才有的生活特色——自在悠閒，這樣的生活況味，世界許多城市都是求之不得的。

尋覓台北專屬的 Lifestyle，本期《台北畫刊》訪問了多位在台北自在生活的風格名人——旅行作家 Peter Su、網紅走路痛、貴婦奈奈、旅遊節目主持人廖科溢，談談他們在台北的生活感受。觀光傳播局長陳思宇也現身說法，以「悠活」二字定義台北的 Lifestyle，實踐台北「有型」生活的世代，告訴台北人，台北生活中最珍貴的，就是「自在」二字。

世界調酒冠軍林冠辰，一個來自台灣中部的少年，在台北找到了自己的夢想，也透過調酒，努力把台北風味帶上國際舞台。台北，是自在悠閒之都，但在靜好生活中，所有人也都在努力衝刺，向夢想邁進。

另外，本期「趣玩台北」介紹台北的5條親山步道，您多久沒有爬山了？山間小徑，正是避暑好去處，台北的悠閒況味，不也正在其中？不需遠求。📍

No. 607

08/2018

01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 林冠辰用調酒邁向世界舞台

**封面故事**

10 Lifestyle · 台北

12 巷弄散步 風格變身 Peter Su

16 宅宅不出門 走路痛

20 時尚夜貓子 貴婦奈奈

24 有氧生活 廖科溢

28 總會找到屬於自己的風格 陳思宇





嘗一口台北

- 30 特蒐台北老冰店
- 32 一葷一素 好味滿足胃 總經理就愛這一味

描繪城廓

- 34 文化街區來了！迪化街94-102／魚夫
- 36 歷史上的《台北畫刊》 翻閱8月的城市記憶
- 38 萬華豆芽菜街的祕密

老外適台北

- 40 來了就愛上了台北 東泰利 選物店之夢

特別企畫

- 42 世大運熱情再現 週年系列活動8月開跑

城市萬象

- 48 公民總主筆 明日的書店／張鐵志
- 50 環保大作戰 減碳、節能、綠色旅店
- 54 後冷戰年代 一個夏日午後／李敏勇
- 56 擋不住的夏日戀曲 台北河岸音樂季
- 58 永續台北 與水共生
- 60 以城市之名 為台北而跑 2018台北馬拉松
- 61 夏月節電 全民總動員

台北動次動

- 62 市府活動行事曆

畫話台北

- 64 台北Lifestyle 創造價值



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8月10日出刊

發行人 陳思宇
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄧佳穎
主編 鄭雅萍·涂敏
責任編輯 潘逸凡·劉子立·陳瑞浩·司徒懿
行銷企畫 莊淑媚·李炎欣·邱思穎·林彥男·李宗岳

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 蔡奕竹·高儷綾
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
封面攝影 高讚賢
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





暑意中的自在清涼
惟山徑可得
飛躍塵囂的滿眼綠意
只在台北

文／編輯部
攝影／Anita Yang
IG：@atina.gnay
拍攝地點／陽明山擎天崗



台北是他圓夢的城市

文／蔡奕竹 攝影／游銘元

林冠辰用調酒 邁向世界舞台



進入調酒界逾3年的Peter Lin，能獲得世界頂尖調酒大賽台灣區冠軍，靠的就是在台北讀書時扎下的基礎。

世 界頂尖調酒大賽 (Diageo World Class) 是全球調酒師的夢幻舞台，在這場比賽中，無論是功成名就或是鎩羽而歸，都讓參與的頂尖調酒師甘之如飴。2017年，林冠辰 (Peter Lin) 靠著全心投入的精神，奪下了Diageo World Class台灣區冠軍，站上邁向夢想舞台的起點。

台北生根 // 重新定義「家」

出生彰化，直到大學才來到台北定居的Peter Lin，高中時的夢想就是前往充滿無限機會的城市——台北，Peter Lin說：「那時只知道台北似乎是所有厲害東西的聚集地。」當時，他的目標鎖定在台灣大學文學

院，最後也如願進入台大，展開屬於他的台北生涯。

「台北讓我發現真實的自我，實踐自己的想法。」台北不是Peter Lin的出生地，反倒更像家鄉。現在台北有著他熟悉的巷弄小吃、店家、書局、夜市、電影院，當然還有一起打拚的工作夥伴，以及人生中不可或缺的摯友。「這些不就是組成家鄉感覺的要素嗎？」他說。

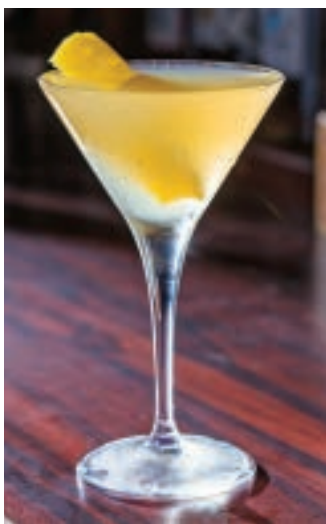
「台北給我的養分難以言喻。」Peter Lin這麼認為，「來到台北以後，台北讓我相信，城市有多大，夢就有多大。在台北我看見更寬廣的世界，也在此扎下了夢想的基礎，讓我得以前進全世界。」

因緣際會——一腳踏進調酒界

Peter Lin就讀台大時，因偶然的機遇加入了調酒社，啟蒙師父則是小酒館「墨子」的店長宋天恩，自此奠定了待在「調酒界」的決心。退伍後，在「紐約風格經典酒吧Ounce」與來自美國的頂尖調酒師一起工作，更讓他對調酒文化的專業和創意眼界大開。

在另一間酒吧「Motown」工作時，Peter Lin遇到了Diageo的業務，決定參加比賽。他說，準備比賽時要讀很多書，了解世界各種酒類知識，也要做很多創意類型的發想，並且針對自己的概念去做設計和統整，賦予酒更多元的意義和價值。6個月後，年輕新瑞Peter Lin奪下Diageo World Class 台灣區冠軍。





↑ Peter Lin 擅長以天然食材創作屬於台北風味的調酒。



林冠辰 小檔案

台大哲學系畢業
2017年第九屆Diageo World
Class世界頂尖調酒大賽台灣
區冠軍

用自己的味蕾 // 從台北走上國際

得到台灣區冠軍之後，Peter Lin 便開始積極地飛往世界各地旅遊，足跡遍及紐約、芝加哥、曼谷、香港、墨西哥、祕魯。他認為，每個城市對飲料味道的要求都是自身文化的反映。紐約視飲酒為生活必需，因此重視酒精的衝擊性，味道剛毅而兼容並蓄；日本則是將自身的茶道、武士道、職人精神融入其中，有一套非常細膩的標準。「而台北，非常有趣的是，我認為還未被定義，也不該被定義。」Peter Lin 說。

一直以來，台灣的飲食文化是屬於被輸入的多，能輸出的少，並且，台灣很難以外來文化模式登上世界舞台。「我的目標是要打造只屬於台北的飲品品牌，讓世界的人看見，將台北的調酒帶向世界。」Peter Lin 說。

調酒文化根源自歐美，以歐美人熟悉的素材、味覺去設計他們的調酒，而台灣人有自己的味蕾，「我的風格是否定傳統，取材歐美文化，但走出截然不同的詮釋。唯有創造出具有文化價值的飲料，才能使台灣的市場、產業往世界更進一步，而非完美複製別人的東西。」

擅長操作原料的 Peter Lin 認為，台灣有許多優質的天然素材很適合做成飲料，而調酒師熟悉掌控各式風味的專業，未必只能發揮在調酒上，也可用來研發罐裝飲料、甜點。因此 Peter Lin 期許，讓「調酒師」這個行業能發揮更多價值，觸及更多人的生活，藉此讓台北人更懂得生活品味，以自我風格邁向世界舞台。T

Life Style ● 台北

全球知名的《環旅世界》(Global Traveler)主辦的年度「休閒生活方式獎」上，台北今年首次榮獲「亞洲最佳悠閒旅遊目的地」大獎，再度躍上國際旅遊城市地圖，台北豐富多層次的生活風貌，贏得了世界旅人的肯定。

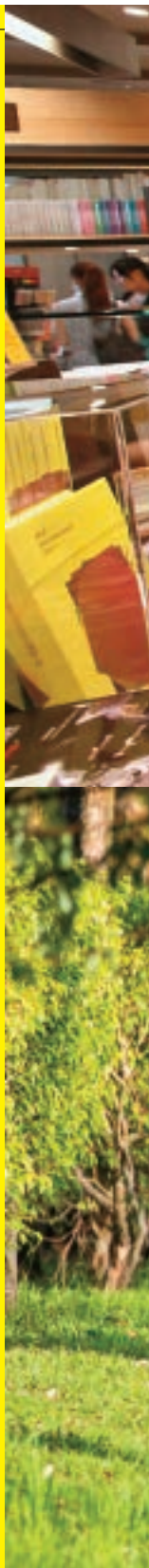
台北的生活風格是什麼？

不同世代，不同行業，有著不同夢想的台北人，

用生活中的點點滴滴匯聚出

台北 Style。

文／編輯組 攝影／攝影組







文青台北随心所欲 巷弄散步

文／陳素秋 攝影／楊子磊、林俊耀、高讚賢

風格變身



“ 台北的 Lifestyle ，
我覺得就是自在多元，
一個複合型城市。
回到台北，我覺得安心。 ”

————— Peter Su

P eter Su，知名旅行作家，年輕一代文壇新星，想像，他應該是很「文青」的。但 Peter Su 說：「我覺得我自己很不文青！私底下。」他說，「我喜歡接近大自然的活動，如果在台北市，我會喜歡有很多樹的地方，有安靜的巷弄，可以自在隨意散步的地方」，而這樣的場所在台北隨處可得。

在夏日的午後，戴著棒球帽，一身輕便的 Peter Su，走在富錦街的巷弄裡，轉角處，發現一家新開的文創小店，收穫意外的驚喜，在常去的咖啡店靜坐一會，讓蟬聲和樹影占據耳邊、眼前，Peter Su 說：「這就是我在台北生活的 Lifestyle。」

不甘寂寞 // 尋找自己的舞台

旅行過許多城市的 Peter Su，問他，台北的 Lifestyle 是什麼？他說，就是很自在，多元，一個複合式的城市。很少有城市像台

Peter Su



← 台北自在多元，激發 Peter Su 的文字靈感及生活體悟。

走進巷弄的文創小店或咖啡廳，常能收獲許多意外的驚喜。



(攝影／林俊輝)



(攝影／高讚賢)

北這樣，什麼東西都有，「你可以在看完一場藝文活動後，轉個彎就能在街邊吃到臭豆腐。台北生活步調雖繁忙，但不至於讓每個人步履加快。擁擠，但卻沒有任何束縛。」

在台北，「你抬頭就可以看到山，騎個車，不到1小時就可以到水岸。」旅行過半個地球的 Peter Su 發現，全世界找不到像台北這樣豐富多元的城市。台北，像是把一個大地理環境濃縮在一個城市裡。

台北對國際旅人來說，有更多的驚奇，而這些驚奇對台北人來說習以為常。「例如，我有一位南非的朋友來找我，他對我在深夜還敢拿著錢包，下樓去便利商店買東西，覺得不可思議。」但長年住在台北的我們，從來不用擔心治安，不用煩惱深夜餓了買不到東西吃，「台北是一個讓人安心的城市。」 Peter Su 說。

在台北生活，Peter Su 除了喜歡隨意、隨性散步外，愛好做菜的他，自製的料理中總有大量的青菜。來自土地的食物，不知是否也讓旅程歸來的遊子，格外安心。

儘管說自己並不文青，但時常叩訪各地不同生活方式的 Peter Su，仍然認為台北是



↑ Peter Su 喜歡在咖啡店待著，讓蟬聲和樹影占據耳邊、眼前。



一個很適合文青生活的地方，文學藝術講求對生活的熱情和豐富的體悟，自由自在感受和抒發，「在台北，變換各種不同生活角色是很方便的，沒有束縛。」

他說，生活在台北，早上可以是一個普通的學生，或專職的文青，下午，想要步調慢一點的話，可以騎著YouBike，到溫州街、師大路的靜巷裡閒晃，累了，坐下來喝杯咖啡，沉思一個下午；夜晚，當你想進入喧囂的時候，只要走入信義區，又是另一番

熱鬧感受。在台北，我們總是輕易變身，輕易擁有許多不同選擇。

「這些角色你都可以在台北輕易獲得，不需要花很多錢，不需要走很遠的路，這就是台北的不思議。」

套句Peter Su的話：「在顛沛流離的世界裡，你還有我啊！」對生活於自在、多元、幸福台北的我們來說，或許可以對自己大聲說：「沒關係，在顛沛流離的世界裡，至少還有我們的家，我的台北。」**T**



對Peter Su來說，台北應有盡有，可隨時隨地變換各種角色，沒有束縛。

文／黃翊庭 攝影／林焯凱

宅宅不出門 靠創意過生涯 走路痛

美國網站「Business Insider」在2017年曾列出全球25大高科技城的排名，台北市排名亞洲之冠、世界第五。因著這樣堅實又豐沛的科技資源，新媒體隨之崛起，台北也孕育了一群在網路世界中創造力十足的YouTuber。「宅」在台北，也成為一種廣泛的Lifestyle。作為一個土生土長的台北人，「宅文創說書人」走路痛(WalkTone)就是其中之一。

「哈囉大家好，我走路痛啦！」這句節奏感強烈的開場白，幾乎在他所有影片中都可以聽到。目標是成為「國內宅文創的個人新媒體指標」的走路痛，生活中總離不開遊戲、說書和貓，從早期分享當紅影劇、特色繪本，到現在和主題桌遊、新興手遊合作，即使內容多元、形式多變，但都離不開宅元素，還有一股自我解嘲、不造作的天然。他的藝名就是最明顯的例子，「因為我扁平足，走路會痛，所以就叫走路痛。」

草食系宅男 // 斗室玩文創

在網路上吐槽力滿點的他，本人其實是個客氣中帶點靦腆的草食系宅男，和他的兩





↑ 用簡單的道具加上創意，「宅」在家裡也可以創造出不平凡的作品。

“ 我覺得
「整個城市都像是家的延伸」，
台北市給我的感覺是，
安心、便利與發達。 ”

—— 走路痛



隻愛貓——拜拜與小黑，一同住在一間老公寓的分租小套房。走路痛就在這小小空間中，憑著天馬行空的想像力，創造出許多YouTube發燒影片。

將近而立之年的走路痛，現在是全職YouTuber。兩年前的他，白天在知名女裝業擔任網路行銷的文案企畫，晚上則是一位

小說家，之所以開始剪片生涯，其實是為了宣傳自己的動物武俠小說，剪片技巧都是網路上自學。漸漸做出興趣後，才開始全職拍片的人生。

從上班族轉換為自由工作者，現在的生活比過去更宅了，就生活機能而言，台北也的確是個很適合宅宅生存的城市。網路是生

生活中總離不開遊戲、說書和貓，走路痛認為台北生活機能佳，且有方便的捷運，是一個相當適合宅宅生活的城市。





↑「宅」創造出來的職業，不僅是YouTuber、部落客，許多網拍業者、電競選手，也都是靠「宅」出頭天。



活必需品的走路痛表示，自己大部分時間都窩在家裡拍片、剪片，附近沒有什麼吃的就用App叫外送，工作上需要的影音設備也都是網購來的。平常即使和朋友或其他YouTuber有約，也大都會約在捷運站附近，導致自己雖然有機車，但對台北的路不太熟，駕照也「還在努力中」。如果拍片需要外景呢？「就在我家旁邊的公園吧！」他靦腆地笑說。

媒體路艱辛 // 雖痛仍前行

「我自己定義的宅文創，其實就是『走路痛精選』，我自己喜歡的東西比較介於大眾跟宅文化之間，我覺得我是這之間最表層的潤滑、橋梁。」過去走路痛總是希望能用最簡單、最純粹的方式向大家介紹這些遊戲和故事，所以前期影片大都是由拍來的素材組成，本人上鏡不多，以避免個人風格模糊了焦點。也因為這樣的特性，他總認為自己是個非典型的YouTuber。

曾有觀眾告訴他，自己過去和孩子談死亡議題的時候，過於嚴肅的論調讓年幼的孩子心裡留下陰影，直到看見他介紹繪本《爺爺的天堂筆記本》的影片，才得知有更適合和幼兒談生死的方式。走路痛說，也由於得知這支影片對訂閱者有所幫助，他更加堅信自己所做的事是有意義的。

現代資訊爆炸，不能只靠一項技能行遍天下，就算是新興職業「YouTuber」也一樣。而應有盡有的台北，正是「宅宅們」最好的後援，就算宅在家足不出戶，也能夠靠著各種方式獲得想要的資訊與需求。

雖然新媒體產業很艱辛、雖然走路還是容易痛，走路痛仍期許自己，只要慢慢走，終能走出一條能發揚台灣宅文創的路。T

文／吳靖雯 攝影／林煒凱、李威德

正能量夜生活 時尚夜貓子 貴婦奈奈





講

到台北時尚夜生活，你腦海中會先浮現什麼？泡電影院、看夜景、東區掃貨、上夜店跑趴、去 KTV 唱通宵、造訪 24 小時不打烊書店……。

在台北無論多晚，都可以找到想做的事，這都得拜台北夜生活安全、方便之賜，很多民眾選擇在白晝遠離後，開啟另一種型態的 Lifestyle。

但對人氣部落客貴婦奈奈而言，她的夜晚，還有不一樣的選擇，為了一圓登台演出的夢想，台北的夜空下，貴婦奈奈奔跑在一條通往夢想的路上。

不甘寂寞 // 尋找自己的舞台

生活在台北，夜生活的選擇非常多，而「貴婦奈奈」的名號，讓人想像她的夜生活應該多彩多姿。貴婦奈奈說：「年少時晚上最愛去貓空泡茶打牌，也會挑『淑女之夜』光顧夜店，享受跳舞的樂趣。」她說，年輕人可能比較怕無聊，無法獨處，會找很多樂子填滿時間空檔，台北的夜店就成了熱門選擇。但漸漸較少跑夜店的她，心境上自然也跟著轉變。

貴婦奈奈平時專職寫作與心理治療活動，但她還有一個從小盼望達成的夢想，便

“ 台北生活美麗多變，
越熱情越投入，
越投入越豐富。 ”

—— 貴婦奈奈



↑你可以像貴婦奈奈一樣，不放過任何充實自我的機會，努力朝著夢想前進。

是能夠正式粉墨登場，擁有一個屬於自己的表演舞台。

充實自我 // 不放過一分一秒

夜晚的台北瀰漫著放鬆的氣息，但仍有許多年輕的夢想者，在為圓夢而努力！現在的貴婦奈奈，利用晚上的時間認真學舞。無論是嘻哈、國標、芭蕾舞，她都認真投入，「可以看到自己在每個階段都有所突破，看到自己的舞步變得俐落、身體線條改變……不一定要參加比賽或表演，但至少留下一段



↑無論是想充電放鬆，還是努力充實自己，台北的夜晚都能滿足你。

台北的夜生活有無限選擇，讓你的身心自由解放。(攝影/李威德)



自己努力過的回憶和紀錄。」

練舞之外，她也練歌，她說：「你想看到一個變成菸酒癮、聽力退化的自己？還是那個能參加歌唱、舞蹈比賽的自己？」貴婦奈奈笑稱自己現在的夜生活很充實，若不是在練舞、練歌，就是在去看表演的路上：「我會看大量的表演，看完一輪大概一年就過了。」

貴婦奈奈表示，自己也很喜歡在公園散步看星星，以前經過大安森林公園的露天音

樂台，甚至會站上台去想像自己在台上唱歌表演；而今年她終於成功開啟圓夢的一扇門——一個她親手設計經營的夢想空間。

台北的夜晚 Lifestyle，不是只有放鬆和休閒，除了K歌、跑趴等娛樂之外，你也可以像貴婦奈奈一樣，不放過任何充實自我的機會，投入實現夢想的準備。就算是夜晚，在台北，你可以投自己所好，豐富你的身心靈，因為在台北，可以不受任何拘束，擁有無限的可能。T



用雙腳發掘城市不同樣貌 有氧生活 廖科溢

文／王曉晴 攝影／楊彩成 圖／台北城市散步提供





“ 每天多給生活一點餘裕，
就會發現在台北生活，
每天都可以很不一樣。 ”

—— 廖科溢

台 北近山近水，設施完善、交通便捷，有親山步道、河濱公園、自行車道，培養出一群喜愛親近大自然的樂活族，或騎單車、或路跑、或爬山。

廖科溢雖以行腳節目榮獲金鐘獎的肯定，卻直到近年才懂得用「走路」悠活台北。改變他的，竟是被問：「台北哪裡有好吃、好玩的地方？」

從出生、念書、工作到結婚，廖科溢在台北生活了40年，進入職場之前，生活路徑就是學校、家裡，再加上年輕人愛去的西門町、東區等地，「對台北的認識很狹小。」一直以來並不以為意，直到主持行腳節目訪問外國人時，一直被問台北特色，才驚覺：「原來我對台北非常陌生。」

也因主持行腳節目培養出走路的興趣，他決定用走路好好認識台北，體驗這個城市的動態與氣息。

一步一腳印 // 發現新大陸

「認識一個城市，走路是個好方法，不僅可以鍛練體力，還能體會許多細微的感動。」令廖科溢記憶猶新的是，曾在拍攝行腳節目時，因為一則無意間看到的小報導指出，南印度也有中國鐵鍋，為了印證絲路曾經延伸至此，廖科溢與拍攝團隊跋山涉水開車來到南印度的科蘭，再花大半天的時間挨家挨戶詢問，才終於在一家商店門口找到在明朝時期，從海上絲路傳到當地的中國鐵鍋。

回想起這段歷程，雖然十分辛苦，但談起最後尋獲的那份成就感，依舊讓他興奮萬分。其實在主持行腳節目的過程中，為了真實呈現其他城市的生活樣貌，並從些微線索中抽絲剝繭印證傳說，廖科溢與拍攝團隊經常靠走路來完成工作，因而練就出不凡腳力。

台北有氧生活 // 樂活說走就走

靠著走路，廖科溢登上印度大吉嶺，踏上中國戈壁灘，在一步一腳印的冒險過程中，廖科溢發掘出許多課本上不曾記載的人事地物，每一個新發現都讓他驚喜萬分。

於是現在，只要不出國工作的時候，廖科溢也每天在台北走啊走，走入大街小巷，期待走出新發現。

有時工作要跑兩個地點，像是從民生西路到光華商場，若時間充裕，廖科溢就會走路去，肚子餓了，也走路去尋找不曾吃過的美食小吃。或許很多人會認為，台北冬冷夏熱，空氣品質也不是絕佳，想在台北街頭力行有氧生活並不輕鬆。但已靠雙腿走遍大江南北的廖科溢笑著說：「當你走過更多更難走的路後，就會發覺在台北走起路來很舒服。」

對廖科溢而言，台北最吸引人之處是「便利性」，無論餐廳、超市、公園或休閒場所等，不管想去哪，幾乎1小時內都能走到。因為熱愛戶外探險，廖科溢平時也都是適合行走的裝扮，他總愛背個大背包，裡頭裝著他所有可以「說走就走」的裝備，舉凡護照、保健食品與隨身用品一應俱全。

在台北怎麼走？廖科溢笑說自己很有體會。他坦言自己是一個懶得記生活瑣事的人，因此每次走路的路線不一定相同，常常今天發現了一樣美味的小吃，隔天就忘記它在哪裡，問他：「這樣新發現不就被遺忘了？」他卻豁然笑說：「沒關係，我還會發現更多新地方，這樣在台北生活才會一直挖掘出新鮮與驚喜。」

穿梭繁華與傳統 // 悠活私房路線

生活瑣事懶得記，但現在面對外國人的詢問，廖科溢已經找出答案，甚至還能提供幾條私房悠活路線：若想認識台北的繁華，可以遊走在信義區或東區，從捷運市政府站出來，可以遇見百貨公司、五星級飯店，還能停下腳步欣賞街頭藝人的酷炫表演。



想了解台北的文化，到大稻埕走走是不錯的選擇。

(圖 / 台北城市散步提供)



廖科溢以「走路」悠活台北，感受層出不窮的新鮮與驚喜。

若想瞭解台北的傳統文化，從民生西路走到大稻埕就是不錯的選擇，尤其在大稻埕，不僅可以看到融合中西風格的建築，還可以買到台灣傳統文化小物，深入感受台北的發展歷程。

若想接觸台北的年輕次文化，則不能錯過西門町，從捷運西門站走出來，武昌街、峨眉街、萬年百貨、綿綿冰，都是台北人的兒時回憶。廖科溢笑說，雖然以自己現在的年紀走進西門町，不免顯得突兀，但有時還是會刻意去走一走，感受台北年輕人的氣

息，「看到過去記憶中的街道、百貨商場依舊存在，是種美好的感覺。」

走遍大江南北，廖科溢眼中的台北 Lifestyle 是什麼？他認為，一個城市最美的風景是人，台北是一個忙碌的城市，路上行人總是匆匆行走，但在忙碌之中，卻又不失溫度，而且有文化、有特色。

至於如何在台北力行有氧悠活，他認為走路是一種習慣，只要每天多走一點路，同時也給生活多一點餘裕，就會發現原來在台北生活，每天都可以過得很不一樣。T

台北的百種情調

陳思宇
總會找到屬於自己的風格

文／蔡敏姿 攝影／林煒凱



→點杯茶或咖啡，在店內一隅安靜看書，「悠活」是陳思宇嚮往的 Lifestyle。(協拍拍攝/六丁目 Café)



“ 生活百態的台北，
有時候試著放慢腳步，
換一種生活型態，
才不會彈性疲乏。 ”

—— 陳思宇

午 後漫步在台北街頭，不經意地走進巷弄間，身旁不顯眼的小店，散發出香氣四溢、令人難以忘懷的咖啡香。於是，點杯咖啡，在店內角落安靜看書，窗外陽光灑落身上，溫暖、寂靜。這樣「悠活」的生活步調，在台北逐漸發酵，讓「台北」不單只是「繁忙」的代名詞；多元開放的休閒方式、深藏已久的文化底蘊，使台北充滿魅力，如同輕啜一杯咖啡，喚醒體內慵懶的靈魂，感受這座城市不同的面貌。

從小在台北市長大的台北市觀光傳播局局長陳思宇，下班後經常到街角巷口的咖啡店，沉澱一整天忙碌的心情。談到嚮往的 Lifestyle，陳思宇第一個想到的就是「悠活」，每天在市府或議會快節奏的工作步調，讓她在下班後，總是希望能放慢腳步，有時騎 YouBike 穿梭街頭，有時坐在咖啡店沉澱心情。

豐富人文史蹟 // 感受悠活步調

陳思宇說：「生活型態可以說是一個人或一群人生活的方式，漸漸演變成一種生活的態度」，悠活、文青、御宅族、時尚夜貓……等，台北的生活型態相當多元，就像許多人所形容「台北有一百種生活」，必須要停下腳步，才會有深刻感受。

陳思宇舉例，漫步在迪化街，兩側融合中西元素的建築風格，讓旅人一走進大稻埕，就能感受到曾經是北台灣對外商貿重鎮的輝煌。她說當地除了有傳統南北貨、藥材店，以及遠近馳名的台北霞海城隍廟外，近幾年也增加不少文創小店、特色餐廳。如此一來，既能滿足文青追憶歷史情懷的嚮往，又能讓旅人享受悠活的步調。

享受生活情調 // 感觸迷人台北

華燈初上，繁忙工作暫告一段落，陳思宇說，下班後也可以三五好友相約到 lounge bar 啜飲精釀啤酒，和好朋友交換生活與工作中的點點滴滴，釋放壓力。她笑說曾有外國朋友稱「台北生活節奏竟然比紐約快」。她認為在這座城市裡，每個人為了生活與工作都很忙碌，其實有時候可以試著將腳步放慢，換一種生活型態，才不會彈性疲乏。

另外，陳思宇也推薦大家平時可以去華山1914文化創意產業園區，飽覽各式特色展覽；台北的河岸邊，則是親情與愛情最適合的展演場所，不論三代同堂或情侶攜手參加台北河岸音樂季，在音樂和煙火的陪伴下，感受夏日浪漫。這些活動一再展現台北的多元文化，也為這座城市增添更多值得駐足的理由。

咖啡店即將打烊，走出店外，在徐徐微風中，調整心情與腳步，準備迎接明天的挑戰，這一刻的台北，比你想像中更迷人。 T

特蒐台北老冰店

文／黃翊庭 攝影／林煒凱、楊子磊、董孟航

炎熱的夏季，不妨來一份清涼的「冰品」消除暑氣。本次介紹的四間老字號冰店，讓你吃進甜蜜的滿滿回憶。

口味樸實的冰淇淋，好滋味令人難忘。(攝影／林煒凱)



西門永富冰淇淋 // 真材實料老字號

1 945年，「永富冰淇淋」從一台攤車賣三色冰起家，到現在已經70多年了。狹小的店裡沒有華麗裝潢和舒適座位，牆上白底藍字的價目表寫著9種口味，從右側數來的芋頭、紅豆、花生是最傳統的經典口味，左側的草莓、檸檬、百香果則是隨時代演進才出現的新款，還有只在老冰店才看得到的雞蛋、李梅和桂圓口味，每一款都可以嘗到真材實料。

不只販售一球一球的冰淇淋，永富還有一款明星商品，是用數種口味堆疊而成的純冰淇淋蛋糕，沒有海綿蛋糕體、沒有鮮奶油等裝飾，簡樸又實在的滋味就是它的最大賣點。

地址 萬華區貴陽街二段68號
電話 02-2314-0306



←永富冰淇淋店面維持多年的裝潢，讓顧客彷彿回到舊日時光。(攝影／林煒凱)

萬華龍都冰菓專業家 // 大飽口福八寶冰

高 齡98歲的古董級冰店「龍都冰菓專業家」，不只是老台北人兒時的共同記憶，更是前往艋舺龍山寺時不能錯過的一站。店內牆上陳設著許多老照片，不只記錄了輝煌的店史，也見證了萬華一世紀的變遷。

用料大方的八寶冰是鎮店招牌，在綿密的刨冰上鋪滿芋頭、花豆、脆圓、湯圓等8種配料，一碗冰、多種滿足。而店門口冰櫃中塞得滿滿的水果也是龍都的一大特色，豪氣擺滿大塊的新鮮芒果、再放上一顆鮮奶酪的無敵芒果冰，沁涼一整個夏季。

地址 萬華區廣州街168號
電話 02-2308-3223

→八寶冰的用料大方，鋪滿各式各樣的配料，甜蜜滋味化在心頭。(攝影／林煒凱)



←龍都冰菓專業家有將近一世紀的輝煌店史。(攝影／林煒凱)



雙連圓仔湯 // 台式鹹甜好滋味

開業至今已67年的「雙連○仔湯」，是許多外國觀光客來台必訪的台式甜品，招牌商品「燒麻糬」共有甜、鹹兩種口味，幾乎每桌客人都會點上一盤。為了讓熱油裡的麻糬呈現最彈牙又不膩口的質地，店家幾經改良才造就現在的滋味。因燒麻糬會裹上大量花生芝麻糖粉或海苔鹹鬆，加上糯米本身也比較難吞嚥，所以凡是點燒麻糬，店家都會貼心附上熱茶。

店內冰品和甜湯的配料幾乎都是傳統食材，除了最著名的小湯圓外，綿密的芋泥也是許多客人的最愛，還有一些平常較少見的福圓（桂圓）、鳳梨、白木耳等，新裝潢的店面牆上有一大幅全配料的照片，更方便語言不通的外國遊客選擇。



←只有內行人才懂的芋泥，口感綿密、口味濃郁。
(攝影／楊子磊)



↑除了必點的湯圓，也不能錯過口感Q彈的燒麻糬。(攝影／楊子磊)

地址 大同區民生西路136號
電話 02-2559-7595



←炎炎夏日，芒果雪片冰最能消暑。(攝影／董孟航)

雪片冰
同時滿足視覺
與味覺雙重享
受。(攝影／董
孟航)

地址 士林區安平街1號
電話 02-2882-0206

士林辛發亭 // 口感綿密雪片冰

想吃雪片冰，許多人會推薦士林夜市的老店辛發亭。從賣傳統蜜豆冰起家，雪片冰是由第二代老闆們共同研發製作的心血結晶，當剉冰機轉動時，牛奶冰片便像削鉛筆時落下的木片般飄灑碗內。口感細緻綿密卻又不易融化，在當時台灣人只知清水刀削冰的年代中慢慢做出口碑，開啟了雪片冰的風潮。

隨著時光遞嬗，辛發亭也求新求變，開始做出多元口味的雪片冰磚，如咖啡、抹茶和花生口味，店家推薦的第一名配角當屬紅豆，不管搭上什麼口味的雪片冰，都是神來一筆。T



身為美食主義者的李宥宏，整個台北都有他的美食點。(攝影／陳俊銘)

一葷一素 好味滿足胃

總經理就愛這一味

文／編輯部 攝影／陳俊銘、吳貞慧、馬景平

台灣平價服飾品牌 SO NICE、nice ioi 的信宏國際總經理李宥宏，不僅對經營很有一套，對於吃更是講究。雖然他的父母與祖母長年茹素，不過這並無礙於李宥宏一家人對於美食的追求。

「我爸雖然吃素，但他絕對稱得上是美食家！」李宥宏回憶，當年父親李仲周經常追蹤美食部落客文章，相約全家人吃好料。另外李宥宏的祖母在李宥宏小時候，經營著生意不錯的小吃攤，對於吃非常要求，也許就是這樣，讓李宥宏養成了「愛吃」的習慣。李宥宏的妻子鄭家喻笑說：「和他交往時，每次出去玩，『吃』絕對是重點，先排定要

去吃哪些好料，中間再安插行程，他很重視『吃』這件事。」直到現在，美食仍然是李家三代人的共同話題。

鈺善閣 // 吃你百次也不倦

無肉不歡的李宥宏，在他美食榜單中首推的卻是素懷石料理。因為父母與祖母長年茹素，當年他的父親每當有重要家庭聚會，最愛帶全家人品嚐鈺善閣，算一算十多年來吃了上百次，不僅吃不膩，至今仍然是李家聚餐的首選。

李宥宏父子倆最愛懷石套餐的開胃湯品



←素懷石套餐中的懷味鮮菌，吃得到荸薺、高麗菜、筍子、金針菇，是李宥宏的最愛。(攝影／吳貞慧)

「懷味鮮菌」，李宥宏大讚：「這是除了主菜之外最好吃的一道菜，每來必吃，一碗湯吃得到荸薺、高麗菜、筍子、金針菇，調味很有台菜的感覺。」至於全家人一致推崇的重頭戲主菜「一品猴菇」，好吃到讓李宥宏停不下來，「這應該是鈺善閣的招牌菜，外面很多人想模仿，但都做不出同樣味道與口感。」

李宥宏回憶，第一次到鈺善閣是因為祖母生日，早年經營小吃攤的祖母，本身就有一手好廚藝，「連祖母都吃得津津有味，全家人都好盡興。」他也加碼爆料：「祖母雖然很喜歡，但她捨不得花太多錢吃飯，每次爸爸帶她來，吃了就可以開心好久。」父親更是鈺善閣的死忠粉絲，最高紀錄每週光臨一次，和創辦人陳健志成為好朋友，還專程前往台中、高雄分店捧場，被虧「鈺善閣的一面牆是李仲周貢獻的」。

鳥哲燒物專門店 // 源自東洋的堅持

鳥哲是一間由台灣夫妻檔所經營的日式「燒鳥」店，主打全雞肉的串燒，店裡面的裝潢堅持使用日式風格的設計，就連牆上的菜單也是使用毛筆正楷手寫。而最重要的食材

↓烤到半熟的里肌肉，搭配微嗆的山葵，成功擷獲李宥宏的胃。(攝影／馬景平)



「雞」，則是嚴選國宴等級的桂丁雞，從日本習藝回來的老闆，以最講究的食材搭配最堅持的技術，呈現給每一位客人最原汁原味的日式串燒。另外老闆娘也特別赴日取得咧酒師、酒學講師的執照，讓客人可以獲得全方位的滿足。

「我最愛的就是他們的山葵里肌肉。」李宥宏說道，這個看似簡單的里肌肉串是饕客必點的串燒之一，店家選用生長80至85天的雞，以炭火烤到七分熟，不撒鹽巴，僅抹上山葵提味。半熟軟嫩多汁的里肌肉，吃下去肉香與微嗆的山葵在口中不斷繚繞，美好滋味讓李宥宏難忘。

若怕吃不飽，店內販售的「雞鬆飯」，讓客人吃巧也吃飽，這也是讓李宥宏魂牽夢縈的美味之一。白飯上撒著些許海苔，並鋪上一層熟度適中的雞絞肉，簡單的料理手法，卻因為雞肉的鮮甜而讓這碗飯吃起來無比美味。

從小對美食就極為講究的李宥宏，這次推薦的素懷石料理餐廳以及日式燒物專門店，一葷一素的精緻料理，絕對可以滿足每一位饕客的需求，下次有機會，別忘記來一道李宥宏點名的菜色嘗嘗。📍

鈺善閣 · 素 · 養生懷石

電話 02-2394-5155 地址 中正區北平東路14號
時間 11:30~21:00 (14:00~17:30休息)

鳥哲 燒物專門店

電話 02-2831-0166 地址 士林區福華路128巷12號
時間 18:00~24:00

文化街區來了！

迪化街94-102

文·繪圖·攝影／魚夫

本 文圖中所繪的建築為迪化街一段94號到102號的店舖，不只建築式樣值得欣賞，也充滿著膾炙人口、從傳統到創新的故事。

94號原有的泥塑招牌為「豐成藥行」，應以買賣漢藥為主，現為「福來許 (Fleisch) 茶樓」，成立於2015年，是「福來許」在迪化街的第二家店，第一家「福來許珈琲館」坐落於一段76號；取名「福，來許」，因為接近霞海城隍廟，乃取其「福氣是由許願來的」意思，這團隊所經營者有咖啡館、私廚、小酒館，並且精心設計製作許多文創商品諸如旅行配件、文具、禮品和飾品等等。

96號1樓現為「火星猴子」（其前身為「坤樹藥材行」）販售 Monkey Mars 酷奇餅，其中經典奶油、烘焙咖啡、京都抹茶、火山巧克力等口味，頗受年輕遊客歡迎。

96號街屋登錄於「文化部文化資產局」，屬「歷史建築」類別，根據「國家文化資產網」的記錄：

由相關文史資料推估，本案建築創建於西元1860～1875年間。比較當時建築形式與材料普遍為「閩南式」傳統街屋。在日治時期（1914～1915年）大稻埕地區實施市區改正，改建為二層的「巴洛克式」牌樓厝，故於大正14年（1925年）地籍資料登記為「瓦葺煉瓦造貳階壹棟」。在昭和7年（1932年）將第一進改



↑現在迪化街一段94至102號仍可觀賞到百年前的建築樣貌。

建為三層加強磚造建築。民國48年（1959年）增建第二進三層。

其次在登錄理由上載明：

1、本建物建於日治時期，雖歷經多次改建，惟立面泥塑、洗石子、第一進、天井等保存尚佳，第二進立面尚保有「謙則吉」門額，具有建物保存價值。

2、本建物歷任屋主均以布業經營為主，臨永樂市場，可以反映當時迪化街布業的重要性。

在外觀特徵上，描述如下：

四柱三開窗，立面外觀主要為墨綠色洗石子為基調搭配灰白色洗石子，裝飾性線板簡約，四柱間採紅底鵝黃色泥塑。

現狀則「住商合一街屋，一樓作為商店使用，二樓以上作為住家使用」。

98號已改建，原建物外觀不復存在。

100號的建築充滿仿巴洛克的趣味，不僅山牆華麗，有著由開模印花所製作的勳章飾，連窗楣也經過刻意的設計，其下西洋柱式柱頭可以看出匠師的別出心裁，在窗洞下方則有閩南式的花瓶欄杆，閩洋混搭，趣味橫生。現由製作文創商品起家，本基地台南的「Cheer for 趣活」承租設立大稻埕營業據點。

102號山牆上鑄有「義裕」兩字，係謝聖會所創立的布行，其子謝成源在1927年接下家業，即打破日治時期日商主導進口的情況，隻身赴日直接採購，戰後又投資「台鳳集團」，並爭取台蕉輸日許可，最後成功將台灣農產加工品外銷，成就台灣「鳳梨王國」、「香蕉王國」的美名。

義裕行正面山牆高聳，在攢尖處有圓球

裝飾，另於間柱上方有卷草紋飾，邊柱之上亦有圓球；雖只樓高兩層，但門面寬18台尺（約5公尺）、縱深150台尺（約45公尺），其內需天井兩座才足以採光，全長幾已達屋後的西寧北路了。

94到102號小小一段街屋，現有精緻餐館、新潮小點心、生活文創商品以及重要的布行歷史建築，近年來流行「文化街區」(cultural quarters)之說，這是一種後工業城市 (post-industrial city) 的產物，也是城市行銷競爭的新指標。然而完整的文化街區並不是只有老房子而已，那和影城無異，而是必須包含完整的文化生產行為，提供諸如文創產品與服務，也必須包含文化消費，諸如導覽、參觀與購買等。仔細觀察南街老屋活化的模式，可以看到迪化街文化街區已成台北市行銷的利器。T



手機掃描
看建築影片



翻閱 8月的 城市記憶

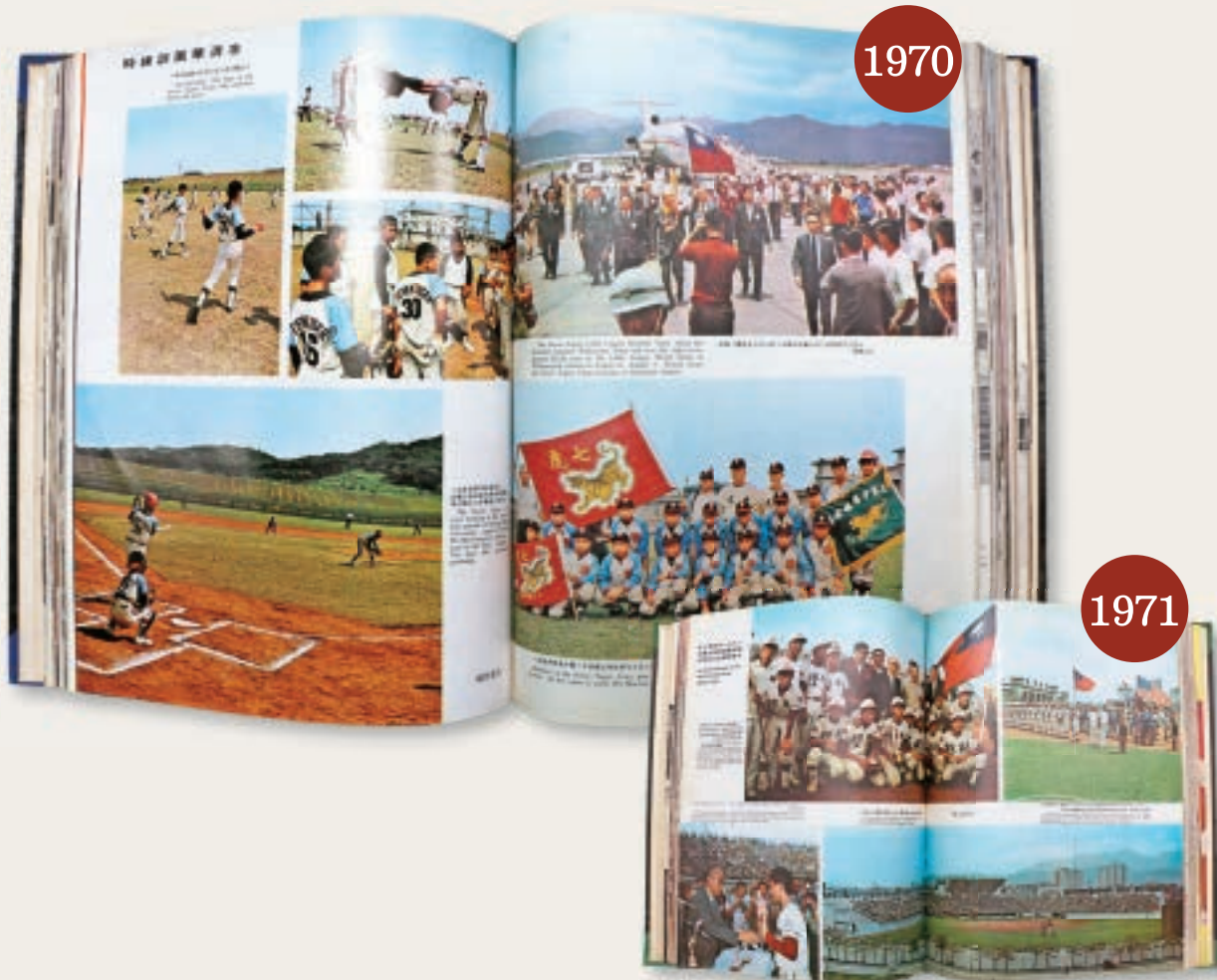
歷史上的
《台北畫刊》

文、攝影／黃翊庭

8月雖值溽暑，但翻閱歷年的《台北畫刊》可以發現，各式球類競賽和體育季等活動都常在暑期舉辦，台灣體壇的熱鬧程度和台灣運動員的活力，絲毫不被當頭烈日所擊退。

爭取榮耀 // 稱霸世界球壇

青棒、少棒一直是台灣的驕傲，每每出師必有亮眼表現，《台北畫刊》也記錄下每個精彩的歷史瞬間。從1970年「七虎少棒」小將於太平洋區少棒錦標賽贏得了世界大賽的門票，赴美再戰；1971年世界少年棒球錦標賽遠東區大會，首次在台北市立棒球場舉辦，中華巨人少棒隊代表我國參賽，最終獲得冠軍，並取得遠東區少棒代表權，赴美參





加威廉波特世界少年棒球錦標大賽，以三戰全勝之戰績取得世界冠軍

1978年，少棒、青少棒和青棒三組代表隊赴美出征世界大賽，三冠並得，是中華隊第三次獲得三冠王的榮耀。這些榮耀時刻都顯示了台灣國球的威力，也造就了「全民瘋棒球」的風潮，熱度至今都未減退。

舉辦瓊斯盃 // 發光發熱的籃壇

自1977年起，以國際籃球總會 (FIBA) 榮譽秘書長威廉·瓊斯為名的「瓊斯盃國際籃球邀請賽」也開始在台舉辦，直至今日已是第40屆。我國在1970年代因當時國際政治情勢而喪失國際奧會會籍，時任中華籃協理事長的余紀忠親會時任FIBA理事長的威廉·瓊斯，希望為台灣球員爭取發光的舞

台，瓊斯盃才應運而生，也是近半世紀以來台灣與國際籃壇交流最熱絡的賽事。1983年的第7屆瓊斯盃有4洲、19國的籃球隊會師台北，第188期《台北畫刊》如實記載了各國籃球員奮力取勝的英姿。

除了棒球、籃球，中華隊的足球隊也曾在1973年8月創下佳績。當年在台北舉辦了中德足球大賽，中華龍隊擊敗西德黑沙隊，為台灣在世界足球榜單記上了一筆。

除了看國家代表隊為國爭光外，為了養成市民的運動風氣，台北市政府也舉辦讓全體市民共同參與的台北體育季，《台北畫刊》第152期、第284期都報導了當年度各式活動的景況。除了常見的競技項目，1980年的體育季曾舉辦連續5個週日的「早安！晨跑」活動，超過35萬民眾參加，盛況空前，還可以看到太極拳、土風舞等庶民活動。①



經營豆芽菜種植的李俊雄，在產業逐漸凋零的同時，依然堅持不懈。

文／鄭進耀 攝影／陳毅偉

一條街孵出大台北八成供應量 萬華豆芽菜街的祕密

54 歲的李俊雄領著我們走進一間30坪老公寓，裡頭不見天日，溫度涼爽，屋內只有幾盞燈泡，空氣瀰漫著一股豆腥味，在這神祕的房子外，擺放著幾個大型橘色塑膠桶。

橘色大桶像是一個標記，住在台北市南萬華一帶的居民都知道，橘色桶子後方的住家便是經營「孵豆芽菜」的業者，李俊雄說：「這就是現在流行說的『室內農場』啦。」不必土、不必陽光，只要豆子、水與合宜的溼度和溫度，便能源源不絕生長出豆芽菜。

室內農場／孵出台北豆芽菜

自日本時代開始，南萬華一帶因地下水質好，和日本政府刻意培植，這裡聚集了大

批孵豆芽菜的業者，興盛期曾有70多家。李俊雄自叔公那一輩開始便是「豆芽菜家族」，一家三代全都從事這個行業。李家所在的長泰街73巷，便是有名的「豆芽菜街」，以前家家戶戶皆孵豆芽，現在行業凋零，整條巷子只剩6家業者，全萬華剩不到20家。

我們中午時到訪，是豆芽菜業者休息的時間，巷內寂靜如時間暫停。過了半夜1點，城市深睡了，巷子卻剛醒。工人們把洗淨的豆芽菜，俐落地去頭去尾，便是餐廳用

↓ 種豆芽菜不需要看天吃飯，手上這些黃澄澄的豆子，7天之後就可以收成。



→ 因南萬華一帶地下水質較佳，在此聚集了
解豆芽菜的業者。



的「銀芽」，專門用作高級料理。4點一到，再把一箱箱的豆芽菜搬上車，載到附近的果菜批發市場，在此銷售的豆芽菜提供大台北地區八成的用量。

與天搶飯 // 跟時間賽跑

「以前一天可以賣到3,000斤，現在大概只剩1,000斤了。」隨著台灣人的飲食習慣轉變，路上的麵攤少了，西式和異國料理餐廳越來越多，豆芽菜從餐桌上的配角，一路退到「救急」的位置。「豆芽菜不必看天吃飯，7天就能熟成，所以颱風季是我們的旺季。民國60幾年，新加坡因天災蔬菜短缺，我們的豆芽菜還搭飛機過去當救難物資。」

雖說不必看老天爺臉色，但豆芽菜還是有嬌貴難搞的一面，「發芽時，種子會發酵產生熱，因此每4小時就得澆水，有次忘了澆，整個房子熱到70度，結果豆芽菜全死光。」李家是台北第一家「機械化」的豆芽菜農場，有溫度自動感應器，每4小時或溫度過高時，便會自動灑水，減輕不少人力負擔。

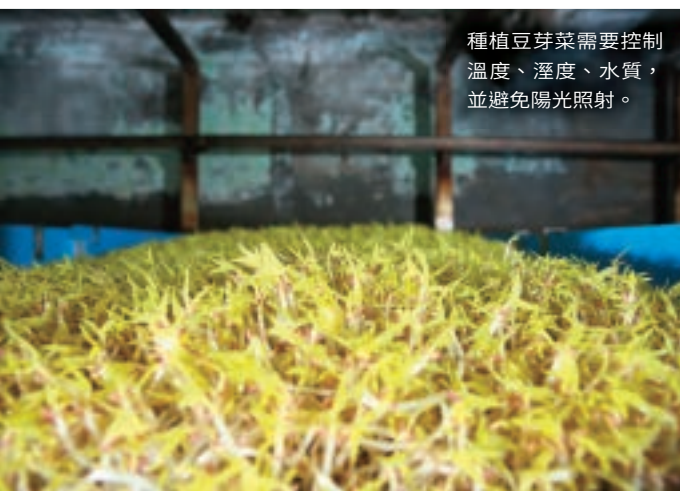
「豆芽菜最關鍵還是在控制溫度和溼

度，還要有好水質，一個環節出錯，豆芽菜會變黑甚至爛掉。」此外，有農藥殘留的豆子，芽發到一半就會枯爛，洗過水的芽菜要在5小時內賣掉，否則也會發黑腐壞。這一行，雖不用看天吃飯，但卻要跟時間搶飯吃。

投其所好 // 吃法大不同

李俊雄翻開一籃只長一半的豆芽菜說著：「澳洲人習慣吃發一半的芽菜，台灣有些生機飲食店也賣這種3天的小芽菜，可以打成精力湯。」至於為何豆芽菜農場不能見光？他說，豆芽菜只要照光3小時便會產生苦味，台灣人不吃，但歐洲的芽菜收成時會刻意曬光，帶有苦味的芽菜做成沙拉反而有滋有味。

現階段，豆芽菜在台灣面臨了許多困境，「不僅水、電成本高，台灣現在也沒產綠豆了，再加上國際豆價狂飆，跟早期比，價格漲了快3倍。」以前豆芽菜業者還會把發芽菜剩下來的綠豆殼曬乾做成枕心，一顆枕心約1,000元，算是一筆不小的額外收入。「以前早上出門送完菜，就要趕回來曬綠豆殼，現在也沒地方可以曬了，只能直接拿去堆肥。」問李俊雄會不會擔心這個行業有天銷聲匿跡？「不會啦，大家總是要吃豆芽菜，這菜也無法進口，只是未來這行會變成怎樣，沒人知道。」**T**



種植豆芽菜需要控制
溫度、溼度、水質，
並避免陽光照射。

來了就愛上了台北 東泰利選物店之夢

文／蔡奕竹
攝影／林俊耀



採訪當天，先行抵達61 NOTE咖啡廳的我們，窺見落地窗外有位騎士，隨意地將50cc的小綿羊停在門口，然後走進門環顧一下四周，接著跟我們打招呼：「你們好，我是東泰利。」眼前這一位非常「台」的騎士，原來正是我們今天的採訪對象——東泰利。

在台灣生活超過12年的東泰利，在台北市中山區開了一間複合式咖啡廳「61 NOTE」，兼賣日式咖哩，還有台灣精釀啤酒，另有一間名為「BRUSH & GREEN」的生活用具專門店。

→61 NOTE 是東泰利在台北的第一間店，讓他就此結下與台北的緣分。





1. 為了讓外國朋友能夠更認識台灣，61 NOTE店裡的精釀啤酒全都是國產品牌。
2. 除了瓶裝的精釀啤酒，61 NOTE也提供現打的國產精釀生啤。

其實東泰利的父母親都是台灣人，不過全家都在日本發展，偶爾才會回來台灣一次。東泰利有非常嚴重的暈機症，所以除了幼稚園來過一次台灣，直到就業前都沒有再來過。

輕鬆自在 // 熱情有禮

東泰利說：「我覺得台北跟我從小生長的大阪很像，大家都很有禮，不吝嗇微笑，也都很好相處。」台北最吸引他的，是人們的熱情。

他說：「在日本的電車上，大家彼此之間習慣了冷漠，不會禮讓座位給需要的人，反倒是在台灣，其他乘客看到我帶著小朋友，就會很熱情地讓座給我，要我快點坐下。」

東泰利又說：「我覺得台灣人很隨便。」這個答案讓我心頭一驚，但他接著解釋說：「我喜歡台灣人待人處事的方式，相處起來讓人覺得很輕鬆自在。」原來對於中文形容詞掌握得不是很精確的他，「隨便」指的是「隨興、好相處」。

與台灣女孩結婚並在台灣生子的東泰利，認為自己現在就是台灣人，他最愛台灣人的隨興、熱情與親切，他覺得台北比他生

長的大阪給他更多歸屬感。

憑著傻勁 // 努力堅持

東泰利的夢想是開一間「選物店」，販售各種精心挑選的商品，主客之間可以擁有像是朋友一般的情誼，過著簡單快樂的生活。曾經在日本當了一陣子上班族的東泰利，在和父母回來台灣數次後，發現台灣人很喜歡購買日本的商品，因此萌生了在台灣開店的念頭。

選擇台北成為新的家鄉，一開始其實沒有得到父母親的支持。東泰利笑著回憶：「我說要來台灣開店時，父母非常反對，我爸甚至還說，你既不會說中文，對台灣也不熟，居然想要在陌生的地方開店。」

在他的堅持之下，父母同意讓他先來台北學中文，但其實並不看好兒子會堅持留在台北。東泰利到了台北後，不僅非常努力學中文，也拚命尋找店面，就是希望能夠在台北實現他開店的夢想。

之後在當時還是朋友的太太協助之下，終於在捷運中山站後面的巷弄裡尋找到合適的店面，於是61 NOTE咖啡廳就這樣誕生了。在台灣開業的這些年，東泰利成功地實現了他的夢想：「過著簡單的日子」、「與客人交朋友」。

「來了就愛上了，台北！」東泰利說。遠走異鄉的父母，他們的孩子，在台北重新找回了家鄉！**T**

←在61 NOTE的地下室裡，擺滿了各式各樣的包包，每一個都是由東泰利精挑細選。



週年系列活動 8月開跑

世大運熱情再現

文／潘逸凡、蔡奕竹 攝影／林俊耀、林煒凱、高讚賢 圖／台北市觀光傳播局、台北市體育局提供



↑2017臺北世大運能圓滿落幕，要感謝的不僅是選手、工作人員，還有一群在背後默默努力的志工團隊。(攝影／林煒凱)

「2017年夏天的台灣奇蹟，將會成為台灣人光榮的歷史。」去年台北市長柯文哲為台灣英雄大遊行發表的一席話，言猶在耳，轉眼，1年過去了，回想2017臺北世大運的一幕幕畫面，至今仍令人悸動。

「志」同道合 // 因世大運結緣

這場台灣有史以來規模最大的國際運動賽會得以完美落幕，除了有選手、隊職員、幕後英雄的努力，更要感謝所有為台灣選手



還記得2017世大運台灣大英雄遊行所留下的感動嗎？即將舉辦的世大運週年系列活動，將再度燃燒你的熱情。(攝影／林煒凱)

加油打氣的民眾，以及無私付出的近1萬5千名志工。柯文哲表示，這些來自台灣社會各行各業的志工，有導護媽媽、義交、退休護理師、體育老師，還有父母與孩子兩代攜手參與，為世大運留下了美麗的身影。而這群曾參與其中的志工，回憶過去點滴，心中仍充滿驕傲。

在世大運期間擔任舉重項目英語播報員的吳光程，她的媽媽也是世大運的志工，母女二人正是兩代一同齊心加入世大運行列的實例，她們倆對於能揮灑汗水、默默地為世

大運盡一份心力感到開心，還在淡江大學就讀的吳光程也表示，這段播報員的經歷，讓她獲益良多。

不少志工也因共同參與世大運而結為好友。擔任清大排球場志工組副組長的陳永祥表示，很感謝這場體育盛事，他在志工服務期間最大的收穫，就是認識一群真摯的朋友，「我們緣起於世大運，但這份友誼沒有隨著世大運的光彩落幕而停歇，反而歷久彌新，這份一起奮鬥的記憶，我們都將珍藏在心。」



↑ 2017年成功舉辦的世大運，不僅感動了台灣人，也感動了世界上許多熱愛運動的朋友。(攝影／林俊輝)



→ 負責接待國際人士的志工，因世大運開拓了視野。(圖／台北市觀光傳播局提供)



↑ 去年各國選手也利用閒暇之餘在台北觀光，藉此認識台北之美。(攝影／高讚賢)

志工毛祖瑜在賽會期間結識了一名好友，至今彼此依然保持緊密的聯繫，當兩人遇到人生困境時，相互扶持，就如同在世大運擔任志工時一樣「一起走過」。至於比喻參加世大運志工服務「就像做了一場好夢」的李健安，不僅在人生的旅途認識了不一樣的朋友，他也說：「很慶幸，我曾經參與2017臺北世大運。」

與國際接軌／台北宛如地球村

在世大運舉辦期間，台北街頭的「阿兜

仔」明顯多了許多，無論是來此參賽的各國代表隊，或是特地來台支持比賽的外國觀光客，短短幾個月，讓當時的台北宛如地球村般熱鬧。

擔任選手村接待志工的許芸綺，除了為各國選手加油打氣，更利用閒暇之餘促進文化交流。在她服務期間，觀察到各國選手的生活習慣、飲食大不同，因而對不同國家的特色與文化有了更深入的了解，也藉此開拓自己的視野。此外，她更積極向外國友人介紹台灣之美，「這讓我有更多的反思，身為台灣人是值得驕傲的，也因為世大運，才讓我真正體會到台灣文化之美。」她說。

在選手村服務，除了感受不同文化帶來的衝擊，也鼓舞志工莊宛儒向前邁進，現在的他努力充實語文能力，申請了2020年東京奧運的國際志工，也準備出國當交換學生。他說，只想讓自己更好，而且要在年輕時就與世界接軌。回想去年的世大運，他說了一連串的「喜歡」，「我喜歡在選手村裡跟選手互動的過程，我喜歡看著選手認真完成比賽的模樣，我喜歡志工夥伴盡心盡力、互相扶持，只為讓世大運更順暢，我喜歡台灣人每天守著電視機為中華隊加油，我真的好喜歡世大運的每一天。我喜歡那個夏天，希望還能創造更多美好又充實的夏天！」

臺北世大運賽事雖然僅有短短13天，身為接待志工小組長的劉兆辰每天卻忙得不

可開交，他得聯繫遠道前來的國際志工，排班調度人力，其中印象最深的是，馬拉松賽程當天，仁愛路會場僅有少數的外語志工，但在安檢口卻不斷湧入異國面孔，「服務完1位，又來了3位，在會場間奔走成了我唯一的工作。當天熾熱的豔陽害得許多選手中暑退賽，而我的熱情卻更加旺盛，一次又一次與外國朋友溝通的機會，增加了我的膽量與英語能力。」他感性地說：「短暫的十幾天，帶給給我的是雋永回憶。」

相信臺北世大運在所有人的心中，也都留下了美好又驕傲的風景。志工葉月娥寫下

一首新詩，以蛹幻化為彩蝶為隱喻，描述對世大運的心情，其中一段：「世大運變得精彩，辛苦征戰的選手，圓滿成英雄人物，志工是幕後助力。」則為所有無悔付出的志工，寫下了最好的註解。

慶祝世大運週年 // 用熱血力挺亞運健兒

還記得去年為中華隊選手加油吶喊的那股熱情，以及與奪牌選手一同落淚的感動嗎？今年8月，臺北世大運的熱力將再次延



燒整座城市。為慶祝世大運週年，將以感恩、傳承、祝福為主軸舉辦「運動團結我們」系列活動。

其中「感恩」以世大運週年展呈現，分別在台北市政府、松山文創園區以及台北田徑場舉辦三梯次活動，透過選手、志工、市民以及工作人員的視角，看見不同的世大運，最受歡迎的「熊讚」也會跟著大家一同回顧2017臺北世大運，重溫光榮時刻。

世大運週年適逢亞運期間，展區將設置亞運選手集氣牆，讓想替中華隊加油的民眾，可將滿滿的祝福留在牆上，送給在亞運

為國爭光的選手，期待他們再創佳績，榮譽歸國。

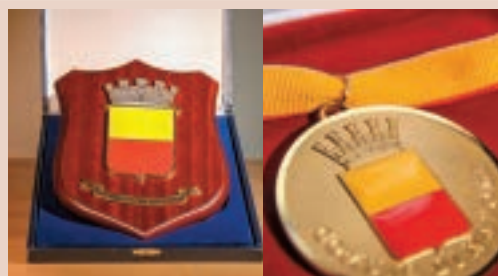
對籌辦大型國際賽會有興趣的人，可參加8月25日至26日於松山文創園區舉辦的研討會與論壇，活動廣邀世大運工作團隊以及專業人員「傳承」實務經驗。來不及報名的民眾，可透過世大運官方臉書粉絲專頁觀看直播。

「祝福」則是世大運週年活動的重頭戲，四年一度的亞運即將登場，8月24日至25日邀大家前往信義新光三越香堤大道廣場，一同為中華隊加油，現場將直播籃球、羽球、網球、排球、桌球等精彩賽事，並有知名DJ及啦啦隊表演帶動現場氣氛，讓全民運動魂再度熱情燃燒。📺



世大運週年文物展

時間	地點
8/14 (二)~8/17 (五)， 08:30~17:00	台北市政府市政大樓1樓中庭
8/24 (五)~8/26 (日)， 09:00~18:00	松山文創園區2樓多功 能展演廳
8/31(五)起永久典藏	台北田徑場



(圖/台北市體育局提供)

← 柯文哲特別感謝志工的付出，因為有他們，為世大運留下了美麗的身影。(圖/台北市觀光傳播局提供)



世大運週年
活動官網

***特別感謝世大運志工陳永祥、吳光程、毛祖瑜、許芸綺、劉兆辰、莊宛儒、李健安、葉月娥分享寶貴的服務經驗。

公民總主筆 明日的書店

文／張鐵志 攝影／林春旭

重慶南路金石堂，曾經承載了多少人的青春印記，舊書店的式微，新式書店的崛起，也預告著書店未來的面貌。

重慶南路書街／昨日的青春印記

重慶南路的金石堂告別這個城市了。這個書店我已經很久沒去了。但它曾是我重要的青春期回憶。

多少個午後，高中下課時走過這條長長的街，走進這個書店，彷彿一跨進書店的門，就從高中的桎梏中逃離到一個新世界。

更早之前，父母經常帶我去重慶南路的「東方出版社」買童書，不論是中國、西洋古典小說的兒童版，或者偉人傳記。進入1980年代，台北開始了現代性的想像。1982年，羅大佑唱著「台北不是我的家，我的家鄉沒有霓虹燈」；1984年，台北民生東路出現第一家麥當勞，薯條與漢堡攻占年輕人與兒童的胃。1983年，金石堂書店出現，窗明几淨的碩大空間很快吸引了都會中產階級。金石堂成為台灣首家大型連鎖書店，創立排行榜，主導了台灣出版文化。

過去各地書店是各自獨立，每家店或許還是得主打容易暢銷的書，但到了金石堂時代，由於分店眾多，有能力決定什麼書得以成為暢銷書。而這正是台灣開始進入消費時代的熱潮，「台灣錢淹腳目」，理財與勵志的書在金石堂的推波助瀾下成為時代的標誌。



但其實，在明亮的書店燈光外，戰火正在遠方喧囂著：各種社會運動猛烈爆發，反對運動勢力日益壯大，公民意識不斷高漲，統治政權危機四伏。

舊思潮瓦解／新書店風起雲湧

1989年3月，誠品書店在台北市東區的仁愛路圓環誕生了。

彼時台灣正處於後解嚴期的劇烈躁動。舊的秩序瓦解了，新的可能正在出現。街頭總是有各種抗議聲音，思想與知識界則處於火山爆發的熾熱狀態，尋求各種反抗思想：後殖民、後現代、女性主義、新馬克思主義，老馬克思也在長期的壓抑下終於得以光明正大現身。



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。

←書店是許多現代人的心靈避風港。

念大學的我們雖然未必喜歡那種不可親的姿態（我更常去唐山書店），卻經常去遊晃，當然總是買的少、看的多。翻閱那些精美厚重的攝影圖冊、瀏覽那些思潮性英文書的目錄，就彷彿得到一場盛大的知識洗禮。

進入1990年代，政治逐漸民主化，市

↓ 重慶南路的金石堂，曾經承載著整個世代人的回憶。
（轉載自金石堂臉書）



場消費主義更進一步吞噬了1980年代燃起的理想主義。布爾喬亞誠品逐漸放下身段，轉身為小資文藝誠品，他們舉辦更多藝文活動，開設更多分店，每一家分店的室內設計幾乎都不同。他們不但試圖成為台灣的文化中心，甚至連室內設計或包裝紙都影響了1990年代至今的台灣美學風格。

之後的故事大家都熟悉了，網路書店崛起，誠品廣開分店，變得商場化與大眾化，雖然依然是台灣的文化地標。但過去幾年，更有個性、更具不同閱讀品味的獨立書店在各個角落出現，它們雖然小、雖然艱辛，卻成為各城市的文化發動機。

這家承載著多少人回憶的金石堂結束了。我們有的不只是懷舊的感傷，也許更該思考屬於明日的書店該是什麼樣貌？**T**



環保大作戰 減碳、節能、 綠色旅店

文／蔡敏姿 攝影／蔡敏姿、賴智揚 圖／台北晶華酒店提供

酷 暑讓全台夏季用電量頻創新高，環保議題也屢次成為熱門話題。「節能減碳愛地球」的環保標語，不該只淪為口號，透過入住節能或環保旅店，在旅行的同時，也能為環保盡一份心力。本期《台北畫刊》介紹3間共同響應環保與節能的旅店，讓旅客在入住的同時，也能以實際行動支持環境保護。

晶華酒店 // 環保戰役開打

台北晶華酒店曾連續3年獲得台北市節能績效工商業排名前5名，飯店客房數逾500間，當中30%至50%採智慧家庭模式，空調採自動監控，設置定溫、定時運轉以達到節能效果。同時，酒店的客房與走道、大廳、梯廳等區域，則是使用LED燈取代鹵素燈，減少電力消耗。

酒店頂樓也設置5台雙效熱泵，除了可



1



2



3

1. 於頂樓設置游泳池，有助於避免樓頂因太陽直接曝曬而提高室內溫度。(圖／台北晶華酒店提供)
2. 飯店房務人員會放置環保卡於房間內，讓房客可以自行選擇是否更換寢具。(圖／台北晶華酒店提供)
3. 環保卡措施讓房客共同響應環保。(攝影／蔡敏姿)

↓透過將飯店內的燈具，更換為LED燈具，可達成省電的效果。(攝影／蔡敏姿)

以替代傳統的燃油鍋爐加溫熱水，達到減碳效果，還可製造空調需要的冰水。台北晶華酒店總工程師鮑建文表示，它的原理是吸收大自然中的熱能或是空調系統的廢熱來進行熱交換，除了能替飯店產生介於50°C至55°C的淋浴用水之外，也能維持泳池恆溫約28°C。

另外晶華也在客房內放置環保小卡，讓續住的旅客，可選擇非必要無需更換床單與毛巾，以節省水資源及清潔劑的使用。自從環保小卡實施後，約有60%的旅客認同此項措施。



鮑建文說，推動節能的難處在於，要先撥一筆高額預算來採購設備，像雙效熱泵每台造價就要約200萬元，需時2、3年才能回本，對業者來說是增加成本負擔。但實際推動後，節能效益會隨著時間拉長，反而節省更多支出。在實施節能措施後，台北晶華酒店每年降低碳排放量約3,200公噸，相當於100座大安森林公園1年的碳吸收量，為飯店年省約1,700多萬元的電費，成效驚人。



←台北晶華酒店利用雙效熱泵系統產生沐浴用熱水。(圖／台北晶華酒店提供)

↓福容大飯店同樣採用環保卡措施，讓旅客自行選擇是否更換備品。



若旅客選擇入住福容大飯店的「環保客房」，就可以獲得房價折抵的優惠。

福容大飯店 // 響應地球日

擁有知名主廚阿基師坐鎮的福容大飯店，近年推行「旅行綠時尚」住房，旅客自備個人盥洗用品、續住不更換床單、毛巾，部分房價最低可下殺43折，直接以優惠價格回饋旅客。香港旅客蔣小姐說，旅客可以自行攜帶盥洗用品，飯店其實不需要特別準備，支持飯店的做法。

福容大飯店的環保意識不僅用在「住」，也套用在「吃」，旅客外帶餐飲若自備容器，還能折抵部分消費金額。

特別的是，每年4月22日「世界地球日」這天，福容大飯店會關掉大樓外牆與大廳酒吧燈飾響應，不僅曾讓當地里長誤以為飯店停電需要協助，酒吧內改點蠟燭照明，反倒營造出讓旅客覺得浪漫的驚喜。



←努力追求「以人為本、與自然共生」的福容大飯店，其中台北一館更榮獲「銀級環保旅館」的認證。



↑採用中央空調監控系統，可依據各場所的使用狀況設定空調，避免能源浪費。



1. 福泰桔子商旅的客房藉由採用自然光源，減少使用燈具的時間。
2. 福泰桔子商旅不僅榮獲「環保旅店」的殊榮，也努力將環保理念推廣給旅客。
3. 採用環保建材的福泰桔子商旅，天然的材質不僅環保，也讓旅客倍感放鬆。



福泰桔子商旅 // 環保『桔』刻開始

位於西門町的福泰桔子商旅西門店，進門就發現卡通擬人造型的橙黃橘子在櫃檯前迎賓，一旁標語「環保愛地球，『桔』刻開始」，一語道出旅店的經營理念：「環保減碳、永續經營」。

福泰桔子的公共區域設置分類垃圾筒，同時要求房務人員進行資源回收，大幅降低了垃圾量，並達到資源再利用。客房備品則採用天然素材，並裝設省水馬桶，更設置了12間環保房。環保地板原料為亞麻子，裡面的純天然成分都是100%再生原料，丟棄後可以分解為其他生物的養分或是肥料，地毯則採用回收紗線製成。

店長林家暉坦言，由於環保建材取得不易，增加維護旅店的困難度及營運成本，像

旅店內的亞麻子地板便是從國外進口，環保地毯的價格更是一般地毯的3倍，但為了環保，這樣的付出都是值得的。

旅店算是耗能相當大的產業類型，適時注入環保節能元素，不僅為環保盡一份心力，更能讓有心愛地球的旅客，多一些較環保的選擇，達成雙贏局面。T



環保旅店資訊

↓ 福泰桔子商旅透過垃圾分類措施，大幅降低垃圾量。



後冷戰年代一個夏日午後

李敏勇

街角的一扇詩的窗

一個夏日午後
我坐在聖瑪莉咖啡店靠窗的位子
而我們的城市在熱騰騰的空氣裡
太陽的憤怒在街道上

世界正在蒸發
遠方的城市在剛出爐的晚飯激盪
我看到牆上一幅複製的何日葵
在畫的縫隙藏著割了耳朵的墨家影子

為了地下鐵工地
我們砍掉安全島上的路樹
赤祿祿的市街包裝在商樓建築帷幕裡面
被大吊車剝蝕著

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」。

讀遍剴州的一首詩
我調整視線的焦距
從窗外的風景和晚秋的风景離開
嘗試從另一個角度看世界

一隻紅蜻蜓
在遠方梅林的草叢上飛呀飛呀
閃亮的翅膀反射著日圓的光彩
隱的可以聽見柔細的樂音

她想問鄰座的一個陌生女子
看到嗎？那紅蜻蜓在掠野的姿影
而她只是吐著煙霧
塗染寇丹的手指像死了的紅蜻蜓。

附筆

1980年代末期，後冷戰年代來襲，世界在變遷，台北的都市化也因地下鐵（我們習慣的捷運）的興建而逐漸形成。都市有光彩也有陰影，這是20世紀許多文學、藝術的主題，一個夏日午後，我是一家咖啡店喝咖啡的相關感觸形成這首詩的句行。

都市相對於鄉村，是人與人之間更具匿名性與孤立性的生活場域。尤其在鄉村已消失，但都市未真正形成的紛亂過程，疏離的人間關係彷彿帷幕牆和水泥鋼筋和空間構造冷漠和壓擠，後冷戰年代的一個夏日午後，一則浮光掠影。T

擋不住的夏日戀曲

台北河岸音樂季

浪漫一夏

文／吳家宇 攝影／高讚賢 圖／台北市觀光傳播局提供

一座美麗的城市，多有一條溫婉的河流相伴，台北也不例外。倚著淡水河而生的大稻埕碼頭，卸下昔日貿易樞紐重責，成為現代人放鬆遊憩的好去處。白天騎著單車暢遊淡水河畔，享受悠閒氣氛；日落時的夕陽晚霞和倒映河上的燈火，構築成一幅迷人的河岸景色。在夏夜晚風吹拂下，漫步河岸邊喝杯沁涼啤酒，讚歎城市之美。

天天不同音樂主題 // 嗨翻河岸

今年的「台北河岸音樂季」，以「擋不住的夏日戀曲」為主軸，囊括「愛情」、「音樂」、「啤酒」三大元素，要讓大家浪漫一夏。活動從8月17日至19日一連3天，分別以「經典」、「獨創」、「電搖」不同主題，邀請眾多歌手接力演唱，讓觀眾大飽耳福，欣賞多元風格的演出。

除了聽覺的饗宴，味覺的感動也不能少。8月18、19日兩天，3號水門停車場將設置胖卡餐車與各式各樣的啤酒攤，在美食與美酒催化下，品味美好的盛夏週末，另外也千萬別錯過19日的「熊讚」生日派對。4號水門的城市紀念品攤位則能買到專屬於台北市的「台北城市杯」。透明杯身配上台北意象的繽紛圖案，喝起啤酒來特別沁涼！一組6個，適合大家一同舉杯，呼朋引伴共度美好的夏日午後。

有好聽的、好吃的，當然也要有好玩的！屆時5號水門將有大稻埕在地特色文創市集，以及有趣的互動拍照打卡區，讓前來遊玩的民眾留下難忘的紀念。而每年最受期待的大稻埕水幕煙火秀，也將在8月18日晚間絢麗綻放。



↑4號水門的城市紀念品攤位可以買到專屬於台北市的「台北城市杯」。



↑每年盛夏舉辦的「台北河岸音樂季」，讓民眾陶醉於河岸美景和動人音樂。

↓最受眾人期待的大稻埕煙火，將在8月18日晚間絢麗綻放。(攝影／高讚賢)



2018台北河岸音樂季

時間

- ▶ 經典之夜 8/17 (五) 18:30~20:30
- ▶ 獨創之夜 8/18 (六) 14:00~21:00
- ▶ 電搖之夜 8/19 (日) 14:00~21:00
- ▶ 熊讚生日派對 8/19 (日) 15:00~16:00

地點 延平河濱公園(淡水河3至5號水門間)

週週同遊大稻埕 // 賞舊城區魅力

除了3天的活動以外，8月每週六、日由「台北城市散步」專業導覽團隊，分2條路線帶領民眾深入造訪大稻埕，還有「走闖永樂町散步地圖」，介紹大稻埕特色店家及周邊商圈優惠資訊，還可集章換好禮。

到了大稻埕也別忘記拜訪URS44大稻埕遊客中心，除了提供實用的旅遊諮詢服務，從8月13日到26日還設有互動式拍照裝置，讓到訪遊客大玩變裝，不但可以完成個人專屬的數位明信片，還有機會獲得腳踏車或其他驚喜好禮。

今年七夕，無論你有沒有情人，都一起來到這座城市最美的河岸，欣賞迷人的音樂和絢爛煙火，度過一個不一樣的夏天吧！**T**



2018台北河岸
音樂季

2018台北國際水環境高峰論壇暨產業展

永續台北 與水共生

文／吳家宇 圖／台北市工務局提供

由於全球氣候變遷，乾旱、洪澇等災害頻繁，水環境議題成了當今全球最關切的話題之一。台北市政府近年也以打造一個能夠在雨天儲水、晴天散熱的「海綿城市」為目標，期盼成為一座與水共生共存的城市。

即將於8月30日至9月1日在松山文創園區舉辦的「台北國際水環境高峰論壇暨產業展」今年邁入第3年，共有東南亞和荷蘭、紐西蘭等14國、19個城市代表組團參加，就「智慧水管理」、「綠色基礎設施」、「循環經

濟」及「水處理」四大城市水環境主題進行交流。

海綿城市 // 環境會呼吸

要讓城市降溫最有效的方法就是種樹，然而都市中空間有限，台北市便藉由鋪設透水鋪面人行道，讓雨水透過路面滲入地底下；天氣熱的時候，水分再慢慢蒸發上來，調節氣溫，減緩熱島效應，也減輕下水道排

台北市有許多適合民眾
休憩親近的親水園區。





↑金瑞治水園區兼具防洪、生態與休閒等多元功能。

→透水鋪面自行車道可迅速吸收雨水，減少積水。



水負擔。

除了公共設施透水設計，利用公有土地及住家屋頂種植蔬果的田園城市計畫，也都是綠色基礎設施的一環。

治水設施也可以是親水設施。台北市將內湖的分調洪沉砂池打造成「大溝溪生態治水園區」及「金瑞治水園區」，周邊綠草如茵，隨處可見蜻蜓、蝴蝶飛舞，平日是民眾親近自然與流水的好去處，大雨時則發揮防災的功能。

智慧管理 // 永續水資源

台北市近年也將AI人工智慧導入水資源的日常管理及防災應用。像是智慧水網讓用戶可以即時發現水壓異常或漏管問題，減少不必要的水資源浪費。全國首創的抽水站自動化，會自動感應累積雨量過高區域的抽水

站進行抽水，增加評估精準度，也縮短救災的時間。

水資源珍貴，除了將汙水轉換成再生水，作為澆灌用水和用於道路降溫灑水，在汙水淨化過程中所產生的副產物，包含甲烷、汙泥等，也都是可再利用的資源。

台北市工務局水利科科長林士斌解釋，甲烷可作為加熱燃料，而汙泥乾燥成汙泥餅後重量減輕，過去需要10台車載運到掩埋場的汙泥，現在只要1台車，大大降低排放量。此外，汙泥餅燃燒後會產生少量灰渣，可拿來做小區塊道路工程回填的基底原料。

這些智慧技術讓水資源得以妥善運用，也需要你我更多的關注，讓水資源知識得以更為廣傳，歡迎一同參與「台北國際水環境高峰論壇暨產業展」，讓台北這座城市與水永續共存。ⓧ



2018台北國際水環境高峰論壇暨產業展

「2018臺北國際水環境高峰論壇暨產業展」活動場次表

項目	時間	地點(松山文創園區)
高峰論壇	8/30(四) 14:00~18:00 8/31(五) 09:30~12:00, 14:00~18:00	多功能展演廳主會議廳及南側廳
平行論壇-智慧水管理研討會	8/31(五) 09:30~12:00	多功能展演廳北側廳
平行論壇-開放水資料、水的知識產業及水的公民參與	8/31(五) 14:00~17:00	多功能展演廳北側廳
平行論壇-田園城市	9/1(六) 09:30~17:30	多功能展演廳主會議廳及南、北側廳
技術發表暨產品說明會	8/30(四) ~9/1(六) 09:30~18:00	2、3號倉庫
水環境教育活動	8/30(四) ~9/1(六) 09:30~12:00, 14:00~18:00	北向製菸工廠

(座位有限，須事先報名)



←↓ 每年年底舉辦的台北馬拉松參與者眾多，熱情滿溢台北城。



以城市之名 為台北而跑

2018台北馬拉松

文／吳家宇 圖／台北市體育局提供

「2018台北馬拉松」將在8月31日開始報名，這場以城市為名的馬拉松，於1986年首度起跑，期間經歷了台北捷運施工，一度畫下12年休止符，直至2001年才強勢回歸。十多年來累積了眾多跑友，2013年更創下10萬名跑者參賽的紀錄。

邁向國際//目標取得奧運資格

台北馬拉松自2015年起，效仿波士頓馬拉松、東京馬拉松等國際知名賽事，定位為「城市馬拉松」，賽事規模更趨精緻化，更向國際馬拉松總會 (AIMS) 申請賽道丈量認證，確保賽道距離符合國際標準。此外，台北馬拉松也在2016年獲得中華民國田徑協會的成績認證，保障跑者成績得以作為參與其他賽事的依據。

根據奧運田徑技術手冊的規定，馬拉松

選手要參加奧運，必須在奧運舉辦的前一年，參加國際田徑總會 (IAAF) 認證許可的馬拉松比賽並達到一定積分，才能夠取得奧運參賽資格。因此，台北馬拉松將以取得IAAF路跑標籤認證為目標，成為奧運資格賽之一，獲得更多站上世界舞台的榮耀。

有別於多數路跑都在河濱舉行，台北馬拉松在2016年創建路跑新路線，賽道行經北門「承恩門」、南門「麗正門」、東門「景福門」及小南門「重熙門」等四大古城門，帶領跑者一覽台北城市歷史遺韻及美麗風采。台北馬拉松也因著城市意象鮮明及賽道環境舒適，吸引眾多國外好手爭相挑戰，去年共有來自51個國家、3,200名的國外選手參加。

「2018台北馬拉松」將於今年12月9日在市府廣場盛大開跑，8月31日開放網路報名，歡迎熱愛路跑的你，一起為台北而跑！**T**

省荷包、賺獎金、救地球

文／吳家宇 攝影／岩武栩、賴智揚

夏月節電 全民總動員

炎 炎夏日，溽暑難耐，開冷氣雖然清涼，卻加劇了室外溫度升高。為挽救極端氣候變遷和急遽攀升的用電量，台北市環保局祭出「區里夏月節電競賽活動」，從即日起到今年9月30日止，以北市各里為單位，進行節電競賽活動，總獎金從去年的770萬元增加到1,008萬元，鼓勵大家一起節電。

「區里夏月節電競賽活動」將依夏月(7~9月)每戶平均用電度數與去年同期相比，每一行政區分別選出節電量與節電率最高的前兩名行政里，頒發「節電典範獎」及「節電熊讚獎」，可得5萬元及3萬元獎金。

多重獎項//力拚節電

有別於去年只看「節電量」，里民數較多的行政里相對容易達成，今年增加「節電率」評比，要讓里民數較少的行政里，也能在節電競賽中拚個高下。

今年也特別增加「節電推廣獎」及「節電好幫手」個人獎，鼓勵里長及社區總幹事、環教志工來當領頭羊，以課程或創意活

→拔除沒在使用的電源線，可輕鬆提升節電效果。(攝影／賴智揚)



↑離開室內空間時別忘了隨手關掉空調，節省能源。

動方式，傳授里民節電的重要性及小撇步。

根據台電公司「縣市住商用電資訊」統計，台北市去年首次舉辦「夏月惜電競賽推廣活動」，短短3個月的時間，用電量就較前年同期節省約6,400萬度。去年一整年，北市住商用電也較前年減少近1.28億度，是六都節電率最高的城市。

環保局建議，民眾定期清洗冷氣機濾網，並將冷氣控制在26至28度之間，或是將老舊冷氣機汰換為能源效率等級1級的冷氣機。另外，也可使用高效率LED燈具，搭配定時器及紅外線感應裝置等智慧控制措施，拔除沒在使用的電源線等，都能輕鬆提升節電效果。如此一來，不僅環保省能源，也可以幫助居住的區里得到更好的成績。T



區里夏月節電競賽活動



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台北親水節	即日起至8/31(五), 09:00~18:00, 週一休園 自來水園區(思源街1號), 需購票入場, 詳情請至自來水園區官網 waterpark.water.gov.taipei 查詢	台北自來水事業處 8733-5678
性別工作平等論文徵選	即日起至8/31(五) 徵件截止 活動詳情請至勞動局官網 bola.gov.taipei 查詢	台北市勞動局 1999轉7023
107年全民國防教育海報甄選	即日起至10/1(一) 徵件截止(以郵戳為憑) 活動內容及簡章報名表請至國防部政戰資訊服務網 gpwd.mnd.gov.tw 查詢	國防部 2311-6117轉636619
婦癌篩檢活動——台北市姐妹妹妹開心篩粉樂送	即日起至10/31(三) 台北市健保特約醫療院所, 詳情請至衛生局官網 health.gov.taipei 查詢	台北市衛生局 1999轉1846
健康促進獎勵計畫——台北市 Joy U 健康知識王	即日起至11/30(五) 請至衛生局「體重管理專區」官網 101.health.gov.tw 或利用 google 搜尋「台北市 Joy U 健康知識王」填答問卷, 填答全對者即可抽獎	台北市衛生局 1999轉1823
台北市心理漫步串聯集點活動	即日起至12/31(一) 參加心理衛教活動拿點數、換獎品, 詳情請至活動官網 mental.health.gov.tw 查詢或至 Facebook 搜尋: 台北市社區心理衛生中心-傾聽 each 來	台北市衛生局 3393-6779轉34
野球風雲錄特展	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
【Behind the Photos 一藏鏡之人】攝影聯展	8/18(六)~9/13(四), 09:00~17:00 台北市青少年發展處青少年藝文沙龍(仁愛路一段17號5樓)	台北市青少年發展處 2351-4078轉1724
職場平權暨性騷擾防治研習會	8/20(一)起開放報名至額滿為止, 研習會時間為9/19(三), 09:00~17:20 台北市勞動局第二辦公室勞工教室(艋舺大道101號6樓) 請至台北市勞動局官網「線上活動報名」專區 web.bola.taipei/apply 報名	台北市勞動局 1999轉7023



 <p>2018台北河岸音樂季</p>	<p>8/17 (五), 18:30~20:30 8/18 (六) ~8/19 (日), 14:00~21:00 台北市延平河濱公園3至5號水門間, 詳情請至活動官網 2018.riversounds.travel.taipei 或台北旅遊網 www.travel.taipei 查詢</p>	 <p>台北市觀光傳播局 1999轉7576</p>
<p>107年度生命教育與環保葬宣導系列講座——「生死兩安」</p>	<p>8/17 (五), 16:00~18:00 台北市殯葬處二殯景仰樓多媒體會議室 (辛亥路三段330號4樓), 請至講座網站 www.goodart.com.tw 報名</p>	<p>台北市殯葬管理處 8732-9686轉29707</p>
<p>客家公園兒童客語故事屋</p>	<p>8/18 (六)、9/8 (六), 14:00~15:00 台北市客家文化主題公園戲劇中心 (汀州路三段2號1樓)</p>	<p>台北市客家文化基金會 2369-1198轉313</p>
<p>呷餅配茶下象棋親子活動</p>	<p>8/19 (日), 08:00~12:00 台北市士林區公所大禮堂 (中正路439號10樓)</p>	<p>士林區公所 2882-6200轉6502</p>
<p>童遊客家手作教室——醃脆筍</p>	<p>8/26 (日), 14:00~15:00、15:30~16:30 台北市客家文化主題公園客家文化中心文創學堂 (汀州路三段2號B1), 詳情請至客家文化主題公園官網 ssl.thcp.org.tw 查詢</p>	<p>台北市客家文化基金會 2369-1198轉508</p>
<p>107年兒童誠信月活動——誠信小故事</p>	<p>9/1 (六) ~9/29 (六), 每週六, 13:30~16:30 台北市立圖書館各分館 (有舉辦說故事活動者)</p>	<p>台北市立圖書館 2755-2823轉2114</p>
<p>107年田園城市建置成果競賽頒獎及田園達人表揚典禮暨成果發表會</p>	<p>9/1 (六), 10:00~16:00 松山文創園區 (光復南路133號)</p>	<p>台北市公園路燈工程管理處 2381-5132轉224</p>
<p>「百戰百醫, 腰您贏擊糖尿病」獎勵活動</p>	<p>9/4 (二) ~11/30 (五) 活動詳情請至台北市衛生局官網 health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=398 查詢</p>	<p>台北市衛生局 1999轉1806、1807</p>
<p>移民藝術節：文化交流活動</p>	<p>9/7 (五), 14:30開始 台北市客家文化主題公園 (汀州路三段2號), 免費入場</p>	<p>台北市客家文化基金會 2369-1198轉315</p>
<p>林安泰古厝遊園民俗體驗——重陽長壽糕</p>	<p>9/8 (六), 14:00~16:00 林安泰古厝 (濱江街5號)</p>	<p>林安泰古厝民俗文物館 2599-6026</p>
<p>107年度人口政策宣導活動——中正寶貴向前爬</p>	<p>9/8 (六), 14:00~17:00 台北市中正運動中心3樓 (信義路一段1號)</p>	<p>中正區公所 2341-6721轉317</p>
<p>107衛教主軸暨國際自殺防治日大型宣導活動</p>	<p>9/8 (六), 15:00~17:00 信義新光三越香堤大道廣場 (松壽路11號), 詳情請至活動網站 tspanc.health.gov.tw 查詢, 或至 Facebook 「心情守門員樂活市集」 粉絲團內搜尋：國際自殺防治日</p>	<p>台北市衛生局 1999轉8858</p>
<p>綠道自然與人文美學系列講座——聽得到的自然風景</p>	<p>9/12 (三), 19:00~21:00 台北市客家文化主題公園媒體簡報室 (汀州路三段2號3樓), 免費入場</p>	<p>台北市客家文化基金會 2369-1198轉322</p>
<p>星際迷航特展</p>	<p>週二至週五, 09:00~17:00 週六, 09:00~20:00 台北市立天文館1樓特展區 (基隆路363號)</p>	<p>台北市立天文館 2831-4551轉713</p>

活動時間、地點如有異動, 以主辦單位公告為準。



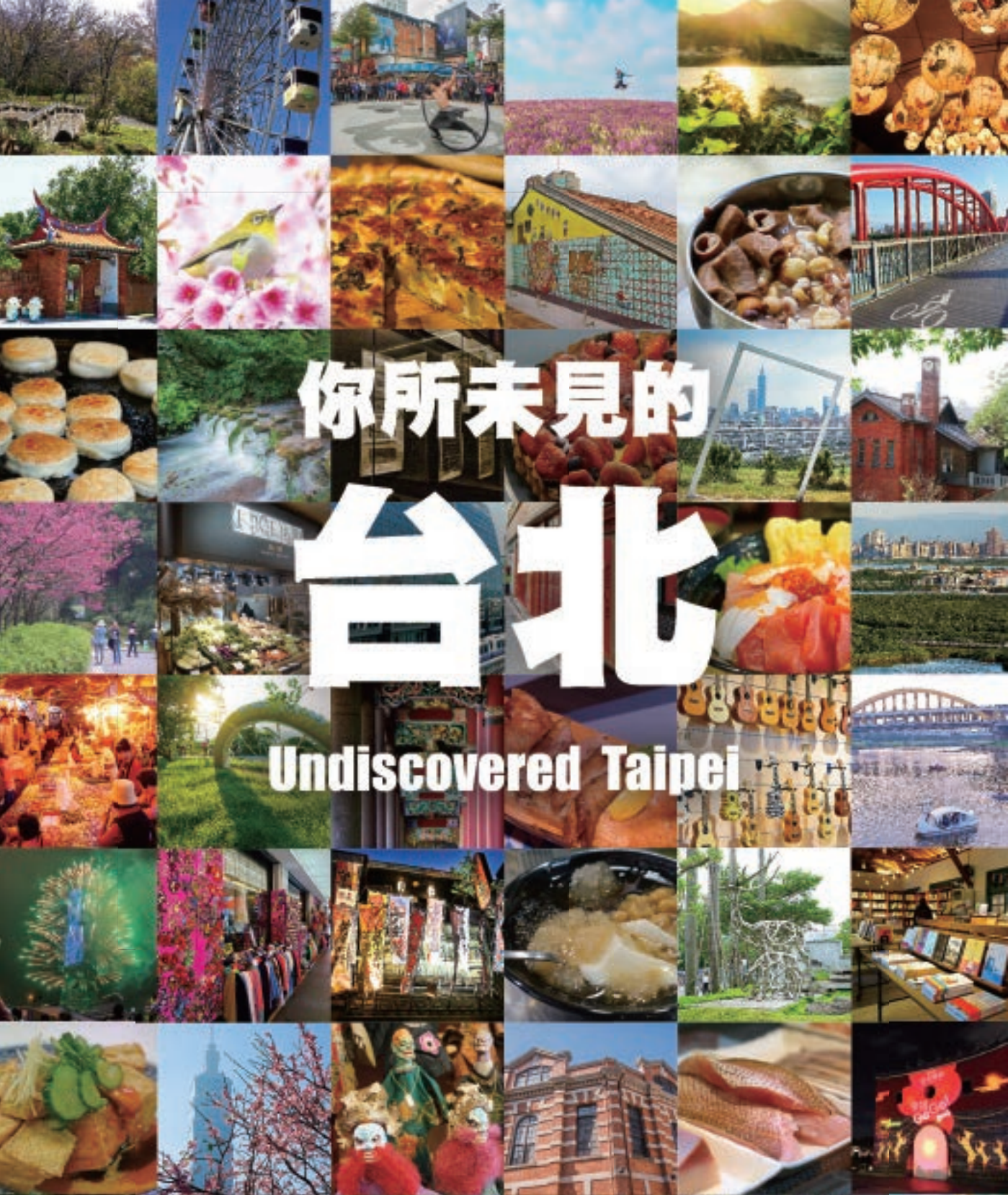
漫畫·文／獵人



台北Lifestyle 創造價值

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。

HUNTER 2018.8



你所未見的

台北

Undiscovered Taipei



尋找獨特的旅遊體驗？
來台北吧！

taipei



2018.8.17-19 SOUNDS  延平河濱公園
台北河岸音樂季 from the RIVER

延平河濱公園

擋不住的夏日戀曲



| 主辦 | 臺北市政府觀光傳播局 | 協辦 | best好事989電台 | 感謝 | 食視傳媒 |  

 禁止酒駕

趣
玩
台
北

Fun
Taipei

離囂不離城

樂活台北森呼吸

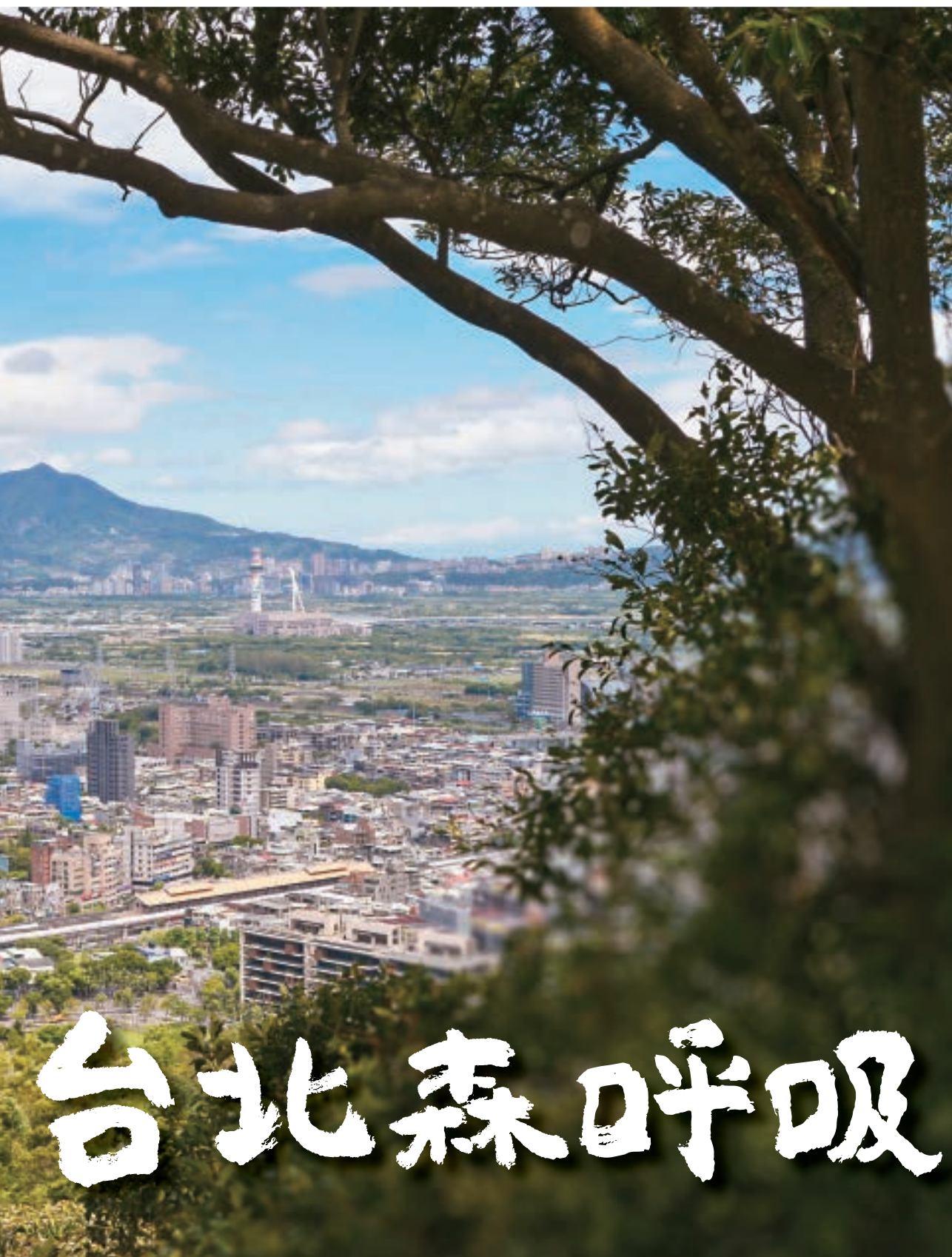
August
2018



群山環繞的台北市
有好幾處能让你簡簡單單
就親近大自然的親山步道，
讓你一次飽覽城市絕佳美景，
還能隨時感受慢步樂活，
享受自在森呼吸的幸福。

文／鍾文萍 攝影／李智為

離器不離城——樂活



台北森呼吸

登高避暑的沁涼之徑

台北親山步道



文／陳瑞浩 攝影／李智為 圖／台北市大地工程處提供

在 動輒30度高溫的水泥大廈穿梭，若要遠離盛夏烈陽，前往台北近郊的親山步道是比在冷氣房增加碳排放與囤積脂肪更有益身心靈的休閒活動。台北市有著豐富的自然山系景致，連綿不絕的親山步道橫互其中，搭配台北四通八達的交通系統，離囂不離城將不再

只是土地建案上看到的浮誇字眼，而是可親近自然的身體力行。

踏入步道 走入自然

在休閒與健行風氣的盛行之下，台北市大地工程處利用各地特色改善各山系親山步道，希望引領民眾親近山林，享受自然生態及體驗步道特色。曾任陽明山國家公園擎天崗站主任、小油坑站主任、陽明書屋站主任的呂理昌，畢業於台大森林研究所，長年在陽明山工作的他，可說是個「與自然共舞的男人」。他說，像陽明山有許多步道和古道，不僅有豐沛的植物、蕨

→ 早期位處軍事要塞的劍潭山步道，至今仍可見到遺留的崗哨。(圖／台北市大地工程處提供)



水車寮步道曾是早期台灣運送蓬萊米的要道。



↑ 象山步道位處信義區，交通便利，日夜均適合前往。

類、蝶類、鳥類……等生態資源，還能透過步道認識當地的歷史與人文活動。他表示：「簡單的步道，是走入戶外的最佳啟蒙」，透過步道了解山林以及這塊土地，是親近自然的最基本方式。

壯麗台北 國際之眼

不同於其他國家地理上的限制，先天自然條件相當好的台北市，在捷運、公車的便利性下，前往山林只需不到一小時的時間。對許多國外旅客來說，在市區裡登山更是一件難以想像的事。早上才在山上吸收芬多精，傍晚就在夜市大啖美食，如此突破地域限制且有吃有玩的多樣化行程，對國外旅客而言，是大呼過癮的瘋狂。登上象山步道眺望最美首都夜景；漫

步水車寮步道，享受竹子湖花卉的繽紛；踏上人文歷史氣息濃厚的劍潭山、在地農村意象的樟樹與樟湖步道、前往宛如修行之路的鯉魚山與圓覺寺步道，都是各有千秋的親山之行。這幾條步道更在雙語化的步道生態導覽與指示牌的設立之下，讓國外旅客也能輕鬆親近山林。若還是不過癮，甚至可以規畫將步道串聯為壯麗的南北大縱走，就能在挑戰過程中，享受征服台北山岳所帶來的成就感。

當人們走入山林，就等於回歸自然。尊重山林，愛護山林，是親近自然的唯一責任。準備好適切的穿著（長袖、長褲為主並搭配輕便外套）、飲食（麵包乾糧類）與裝備（雨具），並善用時間與掌握天候，親近山林，絕對是都市人在盛夏裡最平易近且沁涼的自然擁抱。

幾乎與台北101畫上等號的象山步道，挾著鄰近台北地標的位置優勢，與口耳相傳的璀璨夜景，使象山步道彷彿登山步道界的好萊塢巨星。

城市階梯 離囂不離城

儘管象山步道散發著巨星般的光芒，其實卻相當「平易近人」，步道尾稜延伸嵌入信義區中強公園，成為在地居民的最佳後院。且步行不到10分鐘即可抵達捷運象山站與YouBike租借站的便利性，也使得象山步道更易吸引外地旅客與觀光客前往一窺究竟。

象山步道登山口位於信義路五段150巷靈雲宮旁，不論白天或黑夜，辨識度都



六石借路遠塵囂



【象山步道】

文／陳瑞浩 攝影／李智為



↓象山動輒可達25公分以上的石階，相當具有挑戰性。

象山步道

地點：信義路五段150巷靈雲宮旁

全長：1,450公尺

步行時間：約50分鐘（視個人腳程而定）





欣賞居高臨下且豔麗的夜景，是許多人前往象山的最終目的。



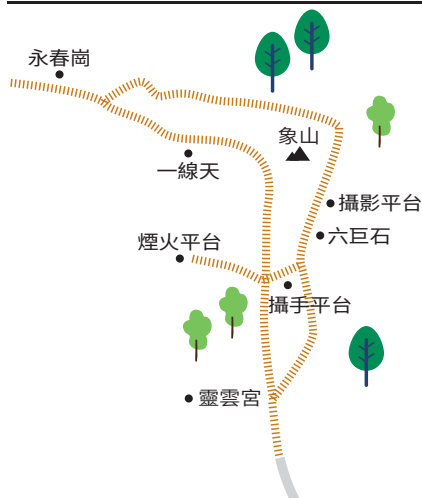
選擇往右而行，而喜歡登山享受自然的健行愛好者則會往左。不只登山客，象山步道在硬體建設上，其實滿足了許多不同族群的喜好。攝影、攝手、煙火等攝影平台，各有不同角度，但唯一不變的是，永遠可以讓地標台北101成為取景窗中的主角。象山同時也具有豐富的生態資源，特別是在前往煙火平台的碎石小徑，有機會可以看到弄蝶與鳳蝶等蝶類，搭配煙火平台設立的座椅、屋頂與直飲台，是身心靈可稍作休息的最佳補給站。

打卡聖地 越夜越美麗

六巨石是許多年輕人前往象山的最終目的，但想登上六巨石，得先征服一路高度急遽變化、幾乎得手腳並用的石階才可到達。自然步道協會曾推測六巨石是由巨大砂岩塊經日曬雨淋、熱脹冷縮後所分裂而成。儘管六巨石所在處不算是象山山頂，但因周遭幾乎無樹幹遮掩，視野遼闊，可將夜晚台北市區的萬家燈火與台北101的閃爍霓虹盡收眼底，成為年輕人在社群網站的打卡聖地，也使得象山步道散發著都會的吸引力。

非常高，開始起步約7至8公分高的階梯還算平易近人，但走到第一個岔路口就彷彿開始了命運的抉擇，往左是較為平緩且途經永春亭、煙火平台的親民路線，往右則是直接通往打卡聖地六巨石，但階梯高度也直線上升，甚至一階可達到約25公分以上，宛如登天之梯的「硬斗」之路。

多數夜間來訪或喜歡挑戰的觀光客會



↓象山因交通方便、景色優美，因此吸引了不少國內外觀光客前往。



劍潭山步道地處五指山系的西邊稜脈，最高點海拔 206公尺，無論搭捷運淡水信義線或開車自中山高速公路前往，都會看到這片濃密樹海簇擁著圓山大飯店。

圓山劍潭一帶早期是閒人莫近的國安要塞，鄰近分布著中央廣播電台、海軍司令部、忠烈祠、國防大學，管制森嚴。解嚴後，山防跟著鬆綁，沿著劍潭山稜脊，可連接文間山、剪刀石山、金面山到金龍隧道口，串接成一條全長約15公里的金面山親山步道大連走路線，而其中劍潭山步道因交通便利、路況穩定，成為最具人氣的一段。

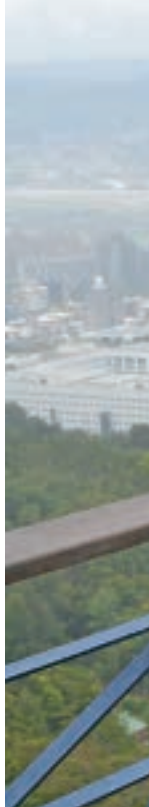
翠林鳥鳴 通四方

步道登山口位於劍潭公園旁，穿過捷運劍潭站2號出口斜對角的「圓山風景區」牌樓，登上石階，走過山邊一、兩幢老民宅，不多久便已置身綠樹覆蔭的高坡，幾分鐘前才經過的捷運商圈、高樓群，已遠遠拋在腳下了。



↑ 劍潭山步道建設完善，適合各年齡層前往踏青。(圖／台北市觀光傳播局提供)

→「老地方」觀景台是到劍潭山步道的必訪之地。



文／鍾文萍 攝影／李智為
圖／台北市觀光傳播局提供

【劍潭山步道】

千秋萬代草木春



↑ 大直的美景是不必登頂，就可在劍潭山步道上欣賞的心靈補給。



↑「戶外客廳兼健身房」的特殊情景，是劍潭山步道特有的庶民風情。





由於曾是保安林地，劍潭山自然林相維持完整。根據中華民國自然步道協會調查，步道沿線以容易生長的草本植物林、演替中的再生林為主；最高喬木層由香楠、紅楠等構成，樹下則有棕竹、九節木等耐陰植物。偶爾抬頭還可窺見松鼠在樹木之間跳躍，也可聽見綠繡眼、五色鳥與藍鵲鳴叫的聲音，成了動物族群移動覓食的自然通路，生態層次也因此豐富。

登高 相約老地方

山區裡走走停停，夏季除了蟬聲大作，不時還有歌聲放送相伴——不知何故，雖然曾經歷軍管，劍潭山步道卻開發密集，早健會、羽球會、卡拉OK形成一個個「戶外客廳兼健身房」，數量之多、

密度之高，堪稱台北郊山第一。走在步道上，像是進了山區演歌場，肯定是其他郊山難有的經驗。

再步行約莫30分鐘後抵達最高點、山友暱稱「老地方」的市區觀景台，除了可以180度的開闊視野欣賞松山機場飛機起降之外，基隆河上悠閒的遊船、色彩鮮明的麥帥橋、大佳河濱公園、台北101、四獸山，更像立體地圖般一一在眼前展開。視野如此遼闊，戰略位置之好，難怪早年劍潭山政治敏感，也造就了劍潭山步道特有的人文歷史風貌。

劍潭山步道

地點：士林區中山北路四段公車劍潭站旁

步道長度：約3.3公里

步行時間：約1.5小時（視個人腳程而定）



竹子湖地區豐富的植物生態景觀，是在台北市中心內簡單親近大自然的必備口袋名單。

紫陽花開憶稻禾

【水車寮步道與竹子湖地區週邊步道】

文／鍾文萍 攝影／李智為 圖／台北市觀光傳播局提供

↓在陽明山上有機會可以看到貴為台灣特有種的「台灣藍鵲」。



印象中，台北市從來都不是「穀倉」，因此鮮少有人知道，其實台灣蓬萊米的發源地不是嘉南，也不是花東，而是台北的陽明山。1923年，日本人平澤龜一郎、磯永吉相中「草山風、竹子湖雨」潮溼涼爽的氣候及火山天然堰塞湖的肥沃土壤，在竹子湖建立了新種稻米的培育基

地，當年竹子湖最具代表性的景觀不是海芋、繡球花，而是綠油油的稻浪。

昔日米路的花卉步道

儘管現在竹子湖幾已無人種稻，這段重要的台北產業史幾乎佚失，還好具代表性的碾米設施「水車寮」遺跡仍在。台北市大地工程處將水車寮與早期運米路徑串聯整修成一條水圳步道，留下竹子湖稻作時代最重要的見證。

從竹子湖公車站附近，循水車寮指



←行經水車寮步道，具代表性的碾米設施水車遺跡仍在，別有一番草山農家風情。



標沿南磺溪上游的溪岸前行，即抵步道入口，溪流與農田夾峙，短短不到500公尺的距離，過去是竹子湖居民為了碾米、運米而建造的米路。步行約5分鐘即能看到當時竹子湖唯一的碾米廠，俗稱「ㄟ米間」的水車寮。水車寮步道不僅完整保留「ㄟ米間」僅存的砌石牆體，也保留了早年為農耕作業運輸方便、沿著溪田兩岸興建的許多小木橋、竹橋、鐵橋，形成步道的重要特色。

陽明山步道何其多，水車寮是少數因產業而生的一條，當年的稻田陸續轉型為盛放的海芋、繡球花及四季菜園，使昔日米路成為春夏最熱門的花卉步道。

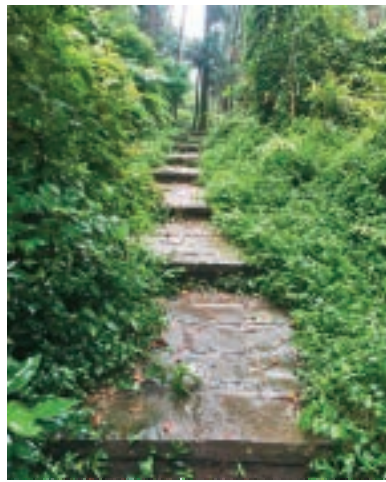
祕境中的祕徑

走過水車寮步道，陽明山上還有另一處祕境，是俗稱婚紗聖地的「黑森林」。往海芋大道方向走去，約6分鐘即可抵達。黑森林由大量日本柳杉組成，細長挺拔的樹體，在陽光照射下，在林地上落下一道道分明的陰影，形成了黑森林的獨特樣貌。

儘管黑森林已稱得上是祕境，但這裡其實還有另一條直接通往海芋大道的小

徑。此條小徑，起初僅是為了求快而無心插柳的捷徑，現已成為巡山員口中的祕徑。小徑兩側同樣日本柳杉林立，但因路幅狹小，且光線比黑森林更為隱晦，伴隨著煙嵐，畫面彷彿日本卡通龍貓巢穴般的不真實感，是與竹子湖地區週邊步道、水車寮步道甚至黑森林，完全不同氣氛的隱祕之地。

踏過水車寮步道的盎然，黑森林的浪漫，與無名小徑的空靈，都讓走過的人們，增添了腦海印象裡的神祕感與日後再訪的意念。



←位於黑森林與海芋大道交界處的祕徑，有彷彿卡通龍貓巢穴般的不真實感。(圖/台北市觀光傳播局提供)

水車寮步道

地點：陽明山竹子湖 步道長度：470公尺
步行時間：約30分鐘(視個人腳程而定)



華岡山上的七彩一現

自從去年11月30日，文化大學上空出現一道高掛9小時且打破金氏世界紀錄的超長壽彩虹之後，「看彩虹」就成了陽明山的熱門順遊行程。據文化大學大氣科學系副教授周昆炫觀察，彩虹在秋冬季節出現機率較高，在陽明山，早上太陽從東南邊升起，往西北邊才能看到彩虹，下午太陽在西南邊落下，要改往東北邊才能看到。高度較低、視野好的山頭如紗帽山，觀「虹」視角往往比高山更為有利。



搭乘貓空纜車，即可輕鬆前往樟湖、樟樹環狀步道。

「到 貓空喝茶」已成為許多台北人熟悉的生活體驗，但相較於靜態的喝茶文化，貓空還有兩條以貓空纜車站為起點的親山步道，分別為爬向稜線的「樟湖步道」與腰繞山坡的「樟樹步道」。樟樹步道平緩易走，樟湖步道童趣滿滿，兩條步道連成一氣，是從小朋友到銀髮族都能輕鬆完走的親民步道。



文／陳瑞浩 攝影／李智為

【樟樹樟湖步道】

豫樟品茗煙嵐起

古樸色香 耘田耕織

樟樹步道全長約1.5公里，步道路況單純，單程約半個小時就可輕鬆走完，這裡保留舊有的農村設施，從炭窯、豬舍到穀倉，都可以感受早期農家的簡樸生活，一邊聞著步道旁的茶香，慢慢朝樟湖步道的方向走去，隨著步道階梯的高度逐漸上升，轉身後映入眼簾的是寬闊的茶園，宛如登頂般的成就感也油然而生。3月左右，還有機會看到黃澄澄的魯冰花，但隨著花期的更迭，在中秋節前後，則有機會看到橘色與粉紅色交織的波斯菊花海。

告別了視野遼闊與茶香滿溢的樟樹步





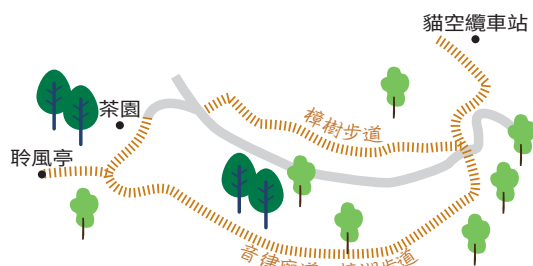
道，林蔭密布的樟湖步道開始有了山林的氣息。樟湖步道早年為當地的聯外道路，在運送茶葉與當地居民交易物資中擔負重要任務，因此在全長3.2公里的路程中，南北通吃，南如銀河洞、待老坑、鵝角格山，北向指南國小、政大後山，都是樟湖步道可延伸的據點。

山嵐氤氳 雨奏樂鳴

由於林高樹密，加上貓空水氣充足，樟湖步道也充分利用當地自然條件打造了「音律廊道」，在步道旁設置葉形雨盤、木鈴、鋼琴等具樂器意象的互動設施，不禁也讓人好奇，若雨中漫步此處，隨著雨珠敲擊，究竟會響起什麼樣的樂音。但因此處較為溼滑，在童趣之餘，也讓人多了

一份繃緊神經的專注。

踏出樟湖步道，迎面而來的是灑滿陽光可稍作歇息的聆風亭，居高臨下、視野開闊，也終於了解樟湖步道的由來，原來此「湖」非彼「湖」，而是因步道地勢低下，像極了一片湖泊，加上周邊布滿樟樹，「樟湖」之名就此誕生。



樟樹、樟湖步道

地點：貓空纜車貓空站出站後往三玄宮方向即可看到指標

步道長度：約3.2公里

步行時間：約2.5小時（視個人腳程而定）



↑ 白天來到樟樹環狀步道，偶爾可見茶農正在務農。

← 高低起伏不算太陡的樟湖步道，各通往不同的特色景點。



中 央尖山、大霸尖山、達芬尖山是台灣山岳界以山形銳利突出有如金字塔尖端著稱的「三尖」，而台北內湖也有低海拔的迷你版「三尖」：圓覺尖山、鯉魚山和忠勇山，雖僅兩、三百公尺高，從市區遠望，山線圓潤甚至看不出獨立「峰」頭，但其實隱藏在闊葉林間的支稜尖瘦高挺，海拔雖不高，卻比許多曲線單調平緩的高峰更具山岳特色。

潺潺流水 波光粼粼

圓覺寺、鯉魚山兩條步道串接成的環狀登山道，正是截取自「內湖三尖」的大眾路線，總長2.8公里。從捷運大湖公園站下車，沿大湖山莊街、大溝溪親水公園外圍，走至盡頭處的葉氏祖廟，就是圓覺寺步道的登山口。

步道前段沿大溝溪平緩前行，溪水流

經之處形成深淺不一的瀑潭，水氣氤氳，就算不下水玩也消暑三分。大溝溪是基隆河支流，溪水清澈，魚蝦及水生昆蟲生態豐富，這個季節在水面上最容易觀察到蜻蜓、豆娘，溪岸鳥類則以紫嘯鶇以及「捕魚高手」——翠鳥最具特色。如果運氣夠好，可見到翠鳥振翅陡降，俯衝入溪水叼走魚類的畫面，這可是乾淨野溪才有的奇遇！

賞瀑登林 最高修行

走過圓覺瀑布，挑戰才要開始。沿山直上、超過500級的石階，足以讓人生出「仰之彌高」的敬畏之心，於是開始努力辨識沿途植物來分散注意力：大葉楠、山红柿、樟樹，還有老化後會變成美麗紅葉的山柏、薯豆、杜英，想像它們在這山裡生活了千百年的模樣。掙扎拼搏前進約

觀瀑聞啼綠滿天



【圓覺寺與鯉魚山步道】

文／鍾文萍 攝影／李智為
圖／台北市大地工程處提供



→海拔高度達223公尺的鯉魚山步道，相較於巨木林立的圓覺寺步道，更顯與天齊高。(圖／台北市大地工程處提供)



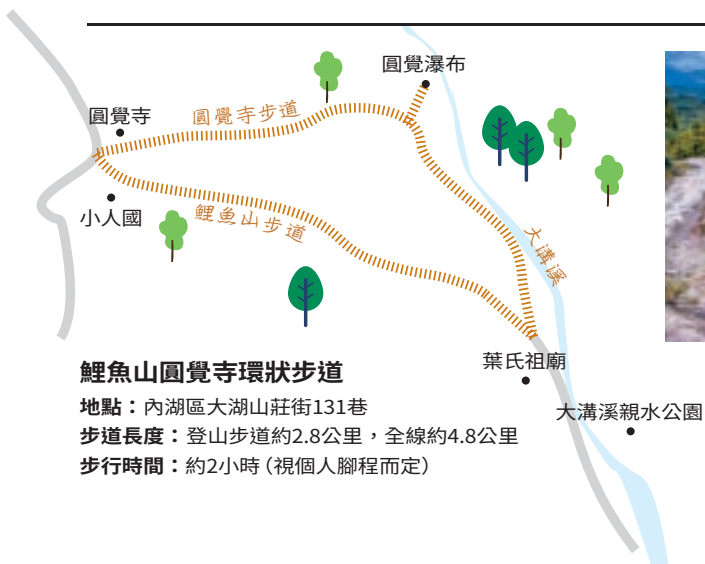


圓覺寺瀑布瀑如其名，在享受沁涼之際，也略有修行般的體悟。

20分鐘後，抵達中間點的圓覺寺稍事休息，聽著梵音誦唱，呼吸漸漸舒緩，緊繃後的放鬆，讓人格外安然滿足。

從圓覺寺再次出發，沿著車道往左，即能接上鯉魚山步道登山口，步道兩側可見由劉老先生花了15年時間，憑個人一己之力，雕塑而成的袖珍版萬里長城及各

地名勝風景，稱為「小人國」。泥塑長城形成一條自然分界：長城外是由鯉魚山綠樹構築的草莽森林，長城內則是平坦的人工石板道，其他雕塑品有的坐落路旁，有的隱身樹叢，雖然在山裡略顯違和，卻也讓這條長達1公里的下切步道有了幾分迷宮尋寶的小趣味。



↑鯉魚山步道登山口兩側，可見劉老先生花了15年雕塑而成的「小人國」。



Fun
Taipei

趣 玩
台 北



沿
虛
線
剪
下