

— Taipei Pictorial —

台北畫刊

—— 城光 | 人文 | 旅遊 | 飲食 | 新知 ——

T a i p e i

A f t e r

D a r k

台 北
陪 你 到 天 亮

No. 608
09/2018

台北畫刊

知性、感性、自然、人文，是一本適合全家閱讀的刊物，是認識台北風貌的園地。

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

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法：1年 (12期)

劃撥帳號：16630048

劃撥戶名：台北市政府觀光傳播局

- ◎國內——新臺幣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
湧山大戲院
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)
賓樂交通(限車內閱讀)
台北衛星車隊(限車內閱讀)
台北101觀景台(5樓)

新光三越信義店A8、A11(服務台)
Q square 京站時尚廣場
遠東百貨寶慶店
義美公司(台北市、新北市各分店)



機關

台北市政府大樓1樓市民服務組
台北市各區公所
台北市各戶政事務所
台北市各運動中心
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
台北市立圖書館總館及各分館
台北市立文獻館服務台
台北市議會
台北市教師研習中心
台北市兒童托育資源中心
台北市交通事件裁決所
台北NGO會館
台北市信義公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市動產質借處
台北市社區營造中心
財政部北市國稅局
國家發展委員會服務台·經濟部
國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館(原國立中央圖書館
臺灣分館)
勞保局台北市辦事處
內政部移民署台北市服務台
救國團中國青年服務社
台北富邦銀行各分行(限原台北市
台北銀行各分行)
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林堉琪先生紀念基金會(老人社會
大學分校)
老人社會大學(台北市三民路)

越夜越美麗 台北魅力

走遍世界許多城市，會發現夜晚能自由、安心地漫步於街道巷弄，是多麼幸福的一件事。

台北豐富多彩、安全便利的夜生活，向來都是最吸引人的魅力之一。不僅國人喜愛，外國觀光客更是慕名而來，甚至有旅客就此愛上這座城市，落地生根成為台北新住民。

國際知名的夜市小吃、健康活力的街頭路跑、引人入勝的藝文表演等，無一不是台北夜生活多元繽紛的展現。本期《台北畫刊》介紹許多正港台北人才知道的夜間活動，如午夜時分蓬勃熱絡的花市交易、刺激懸疑的密室逃脫遊戲、以廚會友的料理聚會、深夜裡佐咖啡香的閱讀等，構成精彩絕倫的台北夜貓眾生相。

台北藝術大學校長陳愷璜，分享他在藝術之路上創作不輟的熱情，並現身說法一座城市如何透過光影，喚醒深藏在你我心中身為台北人的認同，共同尋找那道美麗的城市之光。

本期「趣玩台北」則為大家獻上台北最強早餐攻略，多元文化融會的台北，讓你不必遠行，就能將世界各地的早晨美味一網打盡。明天一早，就用舌尖味蕾開啟世界早餐的任意門吧！

T

No. 608
09/2018

01 編者的話

04 台北本色

大視界

06 實現不可能為可能 陳愷璜



封面故事

10 今晚不斷電 台北陪你到天亮

12 城市夜探險 外國人也吃驚的深夜體驗

16 下班新生活 夜光聚會蓄電滿格

20 豐富心靈饗宴 藝起來混到天亮

24 PLAY不累 揪伴徹夜狂歡趴



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9月10日出刊

今昔驚喜

- 26 臺北孔廟祭孔大典 古禮中現新意

嘗一口台北

- 30 中秋節烤遍天下好滋味
32 走進巷弄覓好料 曼都董事長賴淑芬

描繪城廓

- 34 被遺忘的茶行與酒家／魚夫
36 翻閱9月的城市記憶
38 士林劍潭三姊妹理髮店

老外迺台北

- 40 史康迪為台北古蹟請命

城市萬象

- 42 公民總主筆：聚光燈照向被遺忘的人／羅際夫
44 月印離散—悼雪湖老人兼懷松菴／李敏勇
46 野球風雲 台北榮光
49 國際交流展覽 讓城市更美麗
50 時尚飯店夜嗨台北城
54 學習愛的學分
56 探索學習的更多可能 2018雜學展
58 便利支付 享受台菜好味道
60 台北松山日本松山 情牽5週年
61 北極星引領藥癮者走出黑洞

台北動次動

- 62 市府活動行事曆

畫話台北

- 64 台北夜繽紛

發行人 陳思宇
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄭佳穎
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 taiipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作 精鏡傳媒股份有限公司
社長 裴偉
副社長 陳志峻
總編輯 廖志成
總監 陳素秋
主編 高麗綾、林宜聰
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 張彥斌
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

CKS



閱讀 樂讀

文字傳遞訊息

閱讀使人茁壯

豐富你的生活

探索無限可能

文／編輯組

攝影／宋宥承 Yu Cheng Sung

IG : @y.c_sung

拍攝地點／中山地下街 R79誠品



西方哲學 WESTERN PHILOSOPHY

西洋哲學 WESTERN PHILOSOPHY

中國哲學 CHINESE PHILOSOPHY

中國哲學





實現不可能為可能 陳愷璜

用光影喚醒城市記憶

文／許慈芳 攝影／楊子磊、高讚賢

敲 敲門後踏入台北藝術大學校長辦公室，這是個顛覆傳統印象的空間。偌大挑高的空間感瞬間映入眼簾，天花板上懸掛著由校長陳愷璜親自創作、以北藝大龍形校徽為靈感打造的銀色裝置藝術，桌上擺放的則是等比縮小的淡水河岸邊馬偕雕像。今天我們拜訪的是台灣當代裝置藝術先驅——台北藝術大學校長陳愷璜。

一生摸索的藝術路

高中畢業後到了台北，除中間幾年出國留學，大半人生都在台北度過的陳愷璜，不是一開始就決定走上藝術家這條路的。他原本的志願是建築系，當兵時卻毅然決然立定走上藝術的路。陳愷璜如今回首過往，發現這一切不是意外，早在小時候就已顯露創作的傾向。「從小，大家午睡的時間，我卻只



想跑到後院草堆去玩，或是躲到樹上蓋樹屋，現在想來其實都是一種自我訓練。退伍後幾個月，我以第一名考上當時還是藝專的台灣藝術大學，後來再拿到法國外交部的獎學金出國留學，一圓我的藝術夢想。」陳愷璜說。父母和家庭，並沒有給他得天獨厚的藝術環境，從小身邊也沒有可以參照的人物或仿效的對象。藝術就像早已存在陳愷璜的

血液裡，只是在等待適當時機，引領他走向自我實現的道路。

課外時間，陳愷璜藉由閱讀、參加各式研討會以及座談，盡力充實自己，並嘗試多元類型的實務創作，在短時間內讓自己倍速成長。他說：「不管選擇哪一條路，一定要找到自己願意傾注一生熱情去達成的目標。」尚在摸索期間，他原先不確定



陳愷璜在北藝大任教已二十多年，努力將校內的藝術能量推展至國際，讓更多人看見台北的藝術力。

自己是否適合走視覺藝術創作，但是透過不斷地摸索、創作、不設限、不放棄，嘗試各種可能，就能夠激盪起出乎意料的火花。

談到創作的方式，陳愷璜鼓勵大家在創作初期，要先有想像。他年輕時曾經和另一位藝術家合作一個觀念性的作品——奇想從地球拉一條線到月球，原本試想技術面不難實踐，但仍遇上實行的困難。

陳愷璜說：「對創作者而言，是要讓瘋狂的想法停留在不可能，還是實現不可能，並誘發出更多元的可能？」大膽的嘗試一旦成功，一件絕世作品也於焉誕生。

展演活動百花齊放

自2009年政府將文化公民權列入人權法案，藝術，早已鋪陳在你我的生活中。陳愷璜談到：「這二、三十年來，台北的藝術環境變動得最激烈的就是多樣性和數量。」如今，每天都有不同的文化藝術活動在上演，相比之下，以往的時空並沒有這樣的環境和條件。在那個不太有選擇的年代，對於藝術家來說，反而更有選擇。

「在僅有的選擇裡，容易賦予你洞察的能力，讓你看得更深遠，看得見其中的不同。現在的環境則是一次給你幾十個活動，滿足了民眾的多樣化需求，但也更考驗每個

人去深入發掘和感受的能力。」陳愷璜說道。

2017年台北燈節，陳愷璜設計的西本願寺「光的美術館」，流暢的LED光影重現了昔日的建築風華。這件作品，觸動了不少老一輩台北人的深層記憶，前所未有的光影舞動設計，也震撼了新世代的視覺感官。

召喚更多自我認同

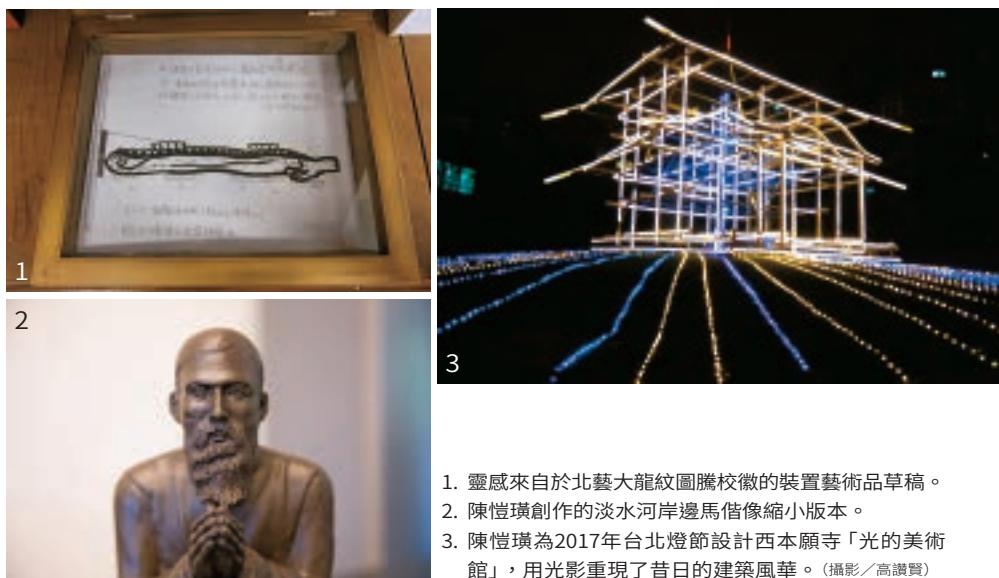
陳愷璜選擇從喚醒台北人的共同記憶出發，期待召喚出更多更深的自我認同感。「紐約是個融合多族群的城市，每個人都以身為紐約人而驕傲。台北同樣融合了世界上多樣的族群，那麼該如何召喚出土生土長的台北人的認同感，還有包容新住民成為台北的一分子，這就是我們舉辦多樣性的藝術活動，還有像台北燈節這樣的大型活動，最主

要的訴求。」

光影，可以作為一種傳達城市文化的媒介，利用光與空間的互動，勾勒出市民生活在台北的輪廓與記憶。

陳愷璜說：「嘗試跳脫表面的燈具外觀以及型態，思考燈節如何利用光影，去更貼近一個城市的文化記憶，喚起來自世界各地、在台北居住和生活的人，心中對台北的認同。從歷史和文化的角度去深化召喚，就能找出不同住民們心中認同的那塊記憶風景。」

光——是個太奇妙的元素。沒有光，你什麼都看不見，但正因為看不見，就能從單純的視覺觀看，轉化為五感感受的「看見」。陳愷璜說：「找到城市裡的那道光，就能看見不一樣的美麗風景。」



1. 靈感來自於北藝大龍紋圖騰校徽的裝置藝術品草稿。
2. 陳愷璜創作的淡水河岸邊馬偕像縮小版本。
3. 陳愷璜為2017年台北燈節設計西本願寺「光的美術館」，用光影重現了昔日的建築風華。（攝影／高讚賢）

今晚不斷電 台北陪你到天亮

文／許慈芳 攝影／張偉銘

魅力之都台北，日夜都迷人！

微涼秋夜，不論獨享靜謐夜晚，

或和三五好友來場城市探險，

永遠都有讓你驚豔著迷的多變風貌！





城市夜探險

外國人也吃驚的深夜體驗

攝影／文／許慈芳、潘逸凡
／林育緯、林煥凱

夜 幕低垂之際，百工活動才正要開始。在台北的某些角落，越夜越熱鬧！除了有讓外國朋友深深著迷的夜市，也有許多連台北人都沒體驗過的活動，從深夜運動到清晨花露，不妨一同用從未發掘過的角度去看這座不夜城的魅力。

夜市享譽國際 支付方式創新

若說台北最有特色的夜間景點之一，不能不提到紅到海外的觀光夜市。依據交通部觀光局2017年來台旅客消費及動向調查報告，每100人次就有82人次會「逛夜市」，遠勝過到訪台北101和故宮博物院。

對許多人來說，腦海裡總有著全家大小穿拖鞋、短褲「迺夜市」的記憶，而且小時候口袋裡一定放滿零錢，準備用來打彈珠、吃烤香腸。如此充滿台味的畫面，至今仍是台北夜市裡的一幕風景，而在不變的傳統中，近年開始有了創新，支付方式就是其一。

以美食聞名的寧夏夜市、饒河街夜市，除了可吃到各式台灣傳統小吃，還能嘗到米其林必比登推介美食，最棒的是，吃完這攤逛那攤，不怕身上現金帶不夠，行動支付、悠遊卡多數都能買單，對外國人來說，逛夜市變得更快速簡便。此外，寧夏夜市的攤商





(摄影／林育纬)



1



2

全數不使用免洗餐具，也減少塑膠袋的用量，讓環保愛地球落實在日常生活中。

台北獨特的夜市文化，對每個台北人來說，有許多不同的生活記憶和連結，移民舊金山十幾年的沈小姐，每次回台一定要走一趟士林夜市，她記憶中的蚵仔煎、藥燉排骨還在，除了回味，幾乎什麼都賣的士林夜市，還有最流行又便宜的服飾和各式新潮小物，讓她身旁的美國朋友直呼下次還要再來。逛夜市串起記憶裡家人朋友同享美食的滋味以及同遊嬉鬧的歡樂，夜市不只是夜市，也是你我成長的印記。

青年公園凌晨 竟見熱鬧奇景

NHK曾來台採訪夜半3點的青年公園，本應是夜闌人靜的公園，那個時間卻出乎意料地萬頭攢動。原來是住在公園附近的老人

家，早已起床做晨間運動。研究台灣古地圖史料文物的文史工作者、也是老台北人的高傳棋，娓娓道出對台北夜生活文化的演變觀察：「現代人所謂的夜生活，分為工作和休閒取向。但在三、四十年前，都是因工作而串起來的夜生活。」萬華龍山寺一帶，鄰近果菜批發市場，還有傳統的報社，這裡的僱員因工作特性常在凌晨活動，也促使周邊開設了許多從晚上10時營業到凌晨5時的深夜食堂。

而身為北市最老行政區的萬華，因著這個區域人口組成特性，才造就了半夜青年公園的熱鬧奇景。「台北是個安全的城市，你在國外是看不到老人家在深夜出門的，遑論半夜在公園運動。許多城市的公園在晚上是受管制的。」高傳棋這樣說道。對於想要體驗在地夜生活的夜貓族，不妨來青年公園和萬華一帶走走逛逛，呼吸老台北的味道。



3

1. 深夜時段青年公園仍可見附近居民來此運動。
2. 台北花市是民眾採買新鮮花材的好去處。
3. 夜半時分的台北花市人聲鼎沸。

全台最大花市 相揪來聞香獵豔

漸入深夜，當一般人都在牀上沉入甜甜夢鄉之際，城市中各個批發市場卻已是人聲鼎沸。

半夜3點，城市裡最美的批發市場「台北花市」，正是最熱鬧之時。晚上8點，理貨員就陸續將全台各地集散而來成千上萬的花材分類整理，依照線別送上輸送帶，一直到各承銷商及店家魚貫地入座拍賣室，整個大台北地區最繽紛嬌豔的花材買賣就從這裡開始，再配送至台北各地的花店，包裝成最美的花束，送至你我的手中。

每天穿梭在花草間，最熟悉當日批發市場價格波動和花質良莠，台北花卉產銷公司企劃課長洪子傑表示，台北花市整體硬體設備效法日本，拍賣方式則跟上世界最大的花卉拍賣市場——荷蘭的腳步，電子化拍賣鐘

競價，建立產銷資訊公開化的交易平台。95%的花材來自國內各花農，僅5%是自國外進口。在花市流通的花卉幾乎都是經過評選特級的品質，不僅漂亮，擺放時間也很持久，這裡分切花和盆花2大場館，看得到、摸得到、聞得到最新鮮的花材與花香。

全台5個花卉批發市場，只有台北花市是在半夜開市，占了全台花卉50%的交易量，是台灣最大的花卉市場。古詩有云：「秋菊有佳色。」初秋時節，橘黃色系的花朵最應景。民眾若想避開擁擠人潮，一探花中絕色，4點開始就能在這裡逛遍花市小巷，不妨趁著天色尚未明亮，帶回十里花香。

「台北城市散步」有許多能親身體驗清晨批發市場魅力的活動，有興趣的民眾不妨揪團報名參加，和三五好友一起深入認識這方從沒體驗過的城市風景。❶





(圖／胡杰提供)

下班新生活

夜光聚會蓄電滿格

文／許慈芳

攝影／林俊耀

圖／胡杰、Stupidparticular提供

忙 碌了一天，下班後的夜晚，你都怎麼安排？休息、瘋狂追劇，還是想要給自己來點不一樣的健康新生活？在台北的夜晚，有一群人熱愛街頭路跑、有些人喜歡緊張刺激的密室活動，還有人用料理廚聚互相交流。下班後，就從參加活動、認識新朋友開始！

街頭路跑 探索驚喜

全台瘋路跑，在這白天不算涼的初秋，最適合夜跑。大安森林公園、河濱公園常有挑戰自我的獨跑者，若不想一個人，每週四夜晚在台北登場的街頭路跑是個好選擇。

這週街頭路跑從中正紀念堂起跑，全長5.5公里，不禁想問這樣中高強度的路跑，每週有多少人參加？「我們的路跑一點都不強，5.5公里會跑1個半小時，專門為不常運動的人設計。相信我，一路上你都不會覺得累！」街頭路跑創辦人胡杰笑著說，這個活動就是把不常運動、跑不快的人聚集起來，一起跑比較沒有挫折感。

為了克服不常運動的人中途會想放棄，胡杰為每週的路跑設定主題，並設計休息的中繼站，順便介紹平常忽略的台北角落。「下週我們要從捷運忠孝復興站一路跑向西



下班後的路跑活動經過5年光景，跑友越來越多。



1



2

1. 密室逃脫活動是許多人放鬆和調劑身心的活動之一。(圖／Stupidparticle提供)
2. 參加廚聚可學習料理，並和廚友共享美食。

門紅樓，這之中有個祕密捷徑，能讓你感覺到突破空間與時間的瞬移！」胡杰還說，為了讓「體力很弱」的人也能順利跑完全程，路線特意規畫經過很多紅綠燈，讓不常運動的人停下等待紅燈時，即使只有幾十秒，也能充電恢復一點體力。」

第一次參加的小婷說，自己4年沒跑過步了，第一次來就有這麼多朋友相伴跑步，覺得下班時間既充實又健康。街頭路跑舉辦至今已有5年光景，跑友越來越多，健康運動的能量也慢慢地擴大。胡杰說：「利用下班後的閒暇時間，讓自己在路跑中沉澱。透過在城市裡移動，每一步必定能在心中留下不一樣的風景。」

溝通動腦攜手闖關

若說路跑讓人沉澱身心，密室逃脫這類活動則可逃離枯燥的生活。密室逃脫是許多上班族調劑身心的活動之一，透過主題遊戲的設計，緊張刺激的過程讓玩家樂此不疲。「有些遊戲主題的參加者不一定全部互相認識，但透過幾個核心朋友的相互邀約，遊戲結束後就變成密室好夥伴。」密室逃脫 Stupidparticle 的吳先生說，因這類遊戲的設計會刻意讓參與者相互溝通合作，即使在遊戲結束後，仍會花一段時間討論過程中發生的細節，也因此讓很多人交到新朋友。

對於還沒玩過密室逃脫的人，吳先生推薦從最經典的實境逃脫遊戲主題開始體驗，當然也可以嘗試近來衍生出的劇場、角色扮演、AR 和 VR 元素的遊戲類型，讓下班後的夜晚絕對不無聊！

輕鬆烹調 樂廚小聚

不少人下班後不想和同事聚餐聊八卦，又或者揪不到朋友相約吃飯，參加料理課程不僅可學廚藝，還能飽餐一頓，若能遇見志同道合的朋友更好。

在台北，下班後邊學料理邊用餐的廚聚活動不少。這個晚上，參加窩廚房私廚活動的陳先生帶著老婆來參加，夫妻各負責一道主菜，合作無間。幫老婆偷偷報名這次的廚聚活動，免去下班後還要忙碌準備晚餐的過程，在溫暖寬敞的開放式廚房，跟著藍帶主廚學做私房料理，將做菜和用餐轉化為甜蜜的約會。

窩廚房固定舉辦親子樂廚、飲食文化風格及世界味蕾料理講堂等廚聚，「藉由烹調完坐下來用餐的時刻，相互交流。許多人因此成為廚友，常常再相約之後的課程。」窩廚房的 Jessy 說。不論是想共享家庭時光、情侶朋友相偕料理，還是單純只想學習廚藝，不妨下班後捲起袖子參與私廚聚會活動，盡情享受烹飪的樂趣。●



(摄影／张彦斌)

豐富心靈饗宴

藝起來混到天亮

文／許慈芳
圖／台北戲棚、台北白晝之夜提供
攝影／張彥斌、賴智揚、林煥凱

秋了，在這涼爽宜人的夜晚，你喜歡做些什麼呢？看場電影或戲劇演出、聽聽音樂，或是尋一處靜謐的空間享受夜晚，都能撫慰疲憊的心靈。

拉開帷幕 窺技藝堂奧

「紅梅山前自為王，鐵板橋下為巢穴，誰人不知金大王！」以《西遊記》中一段山妖欲強搶民女，唐三藏師徒出手相救的橋段所改編的戲曲《金錢豹》，這晚在台北戲棚演出，獲得台下觀眾如雷掌聲。

傳統的藝術表演，如京劇、崑劇、歌仔戲、布袋戲等，無論身段和手法，都蘊含了豐厚的藝術能量，就連南韓綜藝節目都曾前來觀賞演出。

「我們每場表演幾乎都座無虛席，尤以外國觀光客居多。6成來自日本，3成是南韓，1成是歐美遊客及國人。每當台上的表演者一展看家絕活，像是武生炫技時，台下總是掌聲如雷。」台北戲棚企劃曾小姐說道。「在這裡除了觀賞精彩的戲曲表演，還能親身體驗畫臉譜、戲服試穿、把玩京劇道具



舞台上出神入化的表演，令人拍案叫絕。
(圖／台北戲棚提供)

等。」透過讓觀眾親身體驗傳統戲曲的樂趣，也是延續台灣傳統藝術的一種方式。

此外，台北戲曲中心、城市舞台、兩廳院晚上也都有各式演出，無論舞台劇、原住民舞蹈、音樂會，或日本舞踊、保加利亞歌舞等，就用晚間豐富的藝文表演，提升自我內涵及視野。

白晝之夜 頽倒台北城

夜貓子想熬夜，大家一起陪你不要睡！自2016年舉辦的「台北白晝之夜」，去年吸引約20萬人次參與，透過藝術活動，讓民眾體驗夜晚台北的魔幻魅力。

這個創始於法國巴黎的活動，以「免費參加」、「跨夜舉辦」、「公民參與」三大特色著稱，現已發展成全球性的夜間城市藝術節。

今年「台北白晝之夜」將於10月6日跨夜到7日舉辦，將有近60組藝術創作者參與，包括加拿大藝術家利安·摩根 (Liam

Morgan) 的街頭大型雙向旋轉燈光裝置、台灣藝術家王德瑜的〈第九十四夜〉將白日的書店變身夜晚展演場、或者在廟宇加入當代藝術的翻轉顛覆等，來自多國的藝術家作品及各式節目，都將呼應此次主題——「顛倒之城」，邀請民眾晚上一起「出來混」到天亮！當晚台北捷運也將加開圓山站至台北車站的往返接駁車，陪大家一起熬夜到天亮。

深夜咖啡 夜貓集散地

不愛熱鬧的夜貓一族，既然捨不得睡，就讓台北許多營業到深夜的咖啡廳，陪你靜靜閱讀一本書，或放鬆心情聽音樂，步出喧鬧的日間生活，伴著咖啡香度過夜晚。

Remember Me記得我 · café 每週固定舉辦音樂表演，適合喜愛獨立音樂演奏的夜貓。每張桌子的抽屜拉開來都有一本空白畫冊和色鉛筆，讓夜間迸發的靈感，都能在筆墨間找到歸屬。



1



2

1. 「台北白晝之夜」透過藝術活動，讓民眾體驗夜晚台北的魔幻魅力。(圖／台北白晝之夜提供)

2. 劍南山能看到以美麗華摩天輪為視角的迷人夜景。(攝影／賴智揚)



深夜咖啡廳以咖啡香和音樂撫慰心靈。(攝影／林煥凱)

Double Check則是複合式的咖啡廳，除了每晚邀請不同音樂風格的DJ演出，現場還有數千本音樂相關書籍雜誌供閱讀，伴著幾口紅酒，小酌自己的電音夜晚。

來到暗角咖啡，小小的空間在夜半時分卻座無虛席。打開電腦或是帶上一本書，點上一杯重拿鐵，這裡的每個人都跟你一樣，想要安靜卻又彼此陪伴。

靜謐夜景 看華燈閃耀

想遠離人群靜賞夜景星月，台北也有幾處方便抵達的去處。《我可能不會愛你》電視劇中，大仁哥和又青姊喝酒談心看夜景的

地方，就在大直劍南山。沿著捷運劍南站旁的劍南路直上，步行約1小時或車程10分鐘就能抵達觀景處，在此能看到以美麗華摩天輪為視角的迷人夜景，將繁星點點的台北夜色盡收眼底。

另外，能居高臨下盡覽台北盆地和台北101夜景的碧山巖，鄰近大直的大佳河濱公園，沿途有大直橋、圓山飯店與彩虹橋，為台北夜晚增添璀璨光芒。

這些不用煩惱交通問題就能抵達的觀夜景點，不僅適合欣賞夜景，也是適合中秋賞月的好去處。❸

PLAY不累

揪伴徹夜狂歡趴



台 北的大街小巷有各式酒吧以及各種風格的夜店，讓想在夜晚放鬆的「Party animal」可以依據喜好選擇不同的店家，讓音樂及酒精成為釋放壓力的催化劑。

飛鏢酒吧試身手 電音狂歡解放

晚上與朋友相聚，別只約在小酌怡情的音樂酒吧，想要更紓壓，結合電子飛鏢運動的酒吧是另一種選擇。在這裡可以邊享用美食、邊玩樂運動，讓三五好友相聚不怕無聊。電子飛鏢較一般飛鏢運動安全，還能練練身手，像花鳥風月飛鏢酒吧除了提供完整的電子飛鏢商品，還舉辦許多電子飛鏢聯賽，成績優秀者有機會參與國際級賽事。晚上不妨揪團來小試身手，也許你就是飛鏢比賽下一顆閃耀的新星！



隨著音樂，在DJ的帶領下，夜貓們紓壓狂歡。（圖／KLASH提供）

文／許慈芳

攝影／林俊耀

圖／KLASH 提供



到飛鏢酒吧可邊享用美食、邊玩樂運動，一點也不無聊。

台北的夜世界多彩多姿，夜貓們派對同歡最愛往夜店聚，舞池裡擠滿了臣服於音樂的「嗨咖」，隨著重節奏，舞出了屬於他們的步伐。

OMNI主打傲視亞洲的設計空間，以前衛的燈光結合裝潢，打造出讓人震撼的舞台，除了奪下紅點設計大獎之外，也成為亞洲第一間拿下iF國際設計大獎的時尚夜店。

現今夜店不只是喝酒狂歡的場所，更不

定期推出驚喜活動，只為滿足台北夜貓的胃口，像KLASH邀請寧夏夜市大橋頭麻糬冰、Fish Bay鯛魚燒冰淇淋等至店內舉辦深夜食堂的跨界活動，以傳統小吃衝撞時尚潮流，讓台北夜貓們眼睛為之一亮；而OMNI則邀請全球百大DJ讓電音迷大飽耳福，沉浸在電音百變的世界中。台北的夜店不僅是社交場域，更可以讓你釋放壓力、享受每個夜晚。●

臺北孔廟祭孔大典 古禮中現新意

文／張盈華 攝影／趙守彥 圖／臺北市孔廟管理委員會提供





臺北市孔廟釋奠典禮莊嚴隆重。

9月28日，大家都知道是為了紀念孔子誕辰的教師節。孔子「有教無類」、「因材施教」等教育思想，立下教學的典範，更因而被尊稱為「至聖先師」；而在教師節，除了緬懷這位歷史上偉大的師長，更提醒著我們維持尊師重道的傳統美德。

千年祭孔 新舊並存

每年教師節，臺北市孔廟都會舉行祭孔釋奠典禮，祭孔的儀式最早可追溯至孔子逝世，由魯哀公下令祭孔，到了漢明帝時期，祭孔才成為全國性的重要活動，而今日所見的釋奠儀式與「至聖先師孔子」的稱呼，則

到了清朝才完整底定。臺北市孔廟自1930年由地方仕紳集資建廟完成後，迄今已舉辦超過八十多年祭孔釋奠典禮，近來每年約吸引2,000人次前往觀禮。

奉祀至聖先師孔子牌位的大成殿，前方有座突出的平臺，稱為「丹墀（音ㄔ）」，丹墀是祭孔時安置樂器並供佾生獻佾舞的場所。完整的祭祀過程有37道程序，大致可分為「準備、迎神」、「祭祀」與「送神、禮成」3個部分。執事人員則有由孔子嫡孫擔任的「奉祀官」、傳唱並指引獻禮人員的「引贊」、負責高唱曲目以及控制樂舞起訖的「樂長」、演奏雅樂的「樂生」、擔任佾舞表演的「佾



1. 1955年臺北孔廟祭奠典禮。(圖／臺北市孔廟管理委員會提供)
2. 由開平餐飲學校製作的祭品共189道，種類相當多。
- 3.「瘞毛血」象徵萬物生生不息。
4. 祭孔大典的樂生由台北市立重慶國中學生擔任。



3



4

生」，以及其餘各部分服務的執事人員「禮生」等。

莊嚴的儀式中，有幾個別具意義的程序。「瘞（音一ˋ，埋葬之意）毛血」是由禮生捧著盛裝牲畜毛與血的毛血盤到瘞所處挖土埋葬，意為將自大地生長的牲畜埋藏在土中以滋養土地，使萬物生生不息，並有潔淨之意；近年來因為保護動物意識提升，已改由紅麴製成的紅水替代動物血。

與時俱進 創新精緻

自父執輩起就居住在臺北市孔廟附近，並擔任十多年祭孔大典禮生老師的陳應義，對祭孔釋奠大典的情感格外深厚，自身也經歷過典禮的變革。例如傳統禮成後的「拔智慧毛」習俗，智慧毛指的是祭孔祭品太牢（牛）頭上的毛，民間傳統認為文聖享用過的牛隻的毛，取下後可增添智慧，去年改由智慧毛造型原子筆替代。由檜木製成的智慧筆，筆身刻上經典《論語》章句「學而時習之」，並披掛在特製金牛身上讓民眾排隊拔取，傳承此過往習俗，今年也準備了具儒風特色的限量中庸智慧筆捲要贈送給觀禮民眾。

此外，每年祭孔大典前，由台北市立明倫高中、台北市立重慶國中、台北市大同區

大龍國民小學組成的禮生、樂生與佾生都必須經過密集訓練，陳應義也擔任多年禮生的指導老師。

無形資產 代代傳承

談起培訓明倫高中生成為禮生，陳應義說，很開心見到學生在訓練過程中的轉變：「剛開始，很多學生較無法平心靜氣，但在學習之後都變得更為沉著而穩重有禮。」

對於祭孔大典的工作，陳應義直說要有熱情和耐心，畢竟長達1小時的典禮必須在太陽下站著，動作細節又很講究，從訓練到完成典禮的一連串過程，對於參與的學生來說是對耐心的訓練。

此外，陳應義也談到過去台灣經濟尚未發達時，小學生擔任佾生除了有榮譽感，還可以得到一雙全新的布鞋，當時的學生家長無不爭先恐後報名參加，但現今社會經濟環境改善，物資不餘匱乏，加上少子化問題，招募小學生加入祭孔儀式變得相對困難，對傳統文化傳承工作也形成挑戰。

淵遠流長的祭孔儀式，從古至今有過許多變革，而值得保存的不只是典禮本身，更是背後蘊含的文化、禮節，還有最重要的「教育」意義。❶

中秋節 烤遍天下好滋味

文／蔡奐竹 攝影／鄒保祥
圖／八色烤肉、樂軒松阪亭提供

因 為多年前的一句電視廣告詞：「一家烤肉萬家香」，加上媒體的推波助瀾，台灣每逢中秋節，家家戶戶在月圓人團圓之餘，也會生起炭火烤肉。但自行生火烤肉，有時光是地點與器具就讓人傷透腦筋，這時不妨選擇食材與器具一應俱全的烤肉店，不論是日式、韓式或蒙古烤肉，吃上一頓從容、方便又美味的團圓烤肉餐。

日式燒烤 表酥脆內香嫩

日式燒烤強調炭火直燒，在鐵網上烤著薄肉片。在江戶時代的料理書《料理物語》中有提到，將肉燒烤後再蘸上以醬油、味噌、味醂和著砂糖製成的特殊醬料，流傳至今就是家喻戶曉的日式燒烤。

「樂軒松阪亭」以雅致的日式造景，讓人彷彿身處於京都街道。燒肉料理採用日本與澳洲和牛，且一改民眾對燒肉的印象，以有如牛排一般的厚度，再配合牛肉不同部位油花特性，以精細刀工、調味及燒烤時間，讓牛肉表面酥脆，裡面香嫩多汁。中秋佳節，不妨和家人團圓共享日式燒肉的美味。

樂軒松阪亭

電話 02-2345-8833
地址 信義區松高路19號6樓
時間 11:30~15:00、17:30~22:00



細緻均勻的油花，在炭火炙燒下飄散濃郁香味。
(圖／樂軒松阪亭提供)

韓式烤肉 各式風味嘗鮮

韓式烤肉在朝鮮王朝時代是宮廷及貴族獨享的料理，以上等肉用炭火燒烤後端出供賓客享用。時至今日多以瓦斯爐為主，伴以高麗菜、蒜頭或紫蘇葉包起來吃，搭配韓式泡菜與各式小菜食用。

來自南韓連鎖燒肉品牌「八色烤肉」，以人參、松葉、花草、大醬、紅酒、大蒜、咖哩、辣椒醬等食材分別醃製五花肉。店家推薦從人參口味開始吃到辣椒醬，個別風味較不易被掩蓋。

以人參醃製的五花肉，放在烤盤上燒烤即可聞到人參香氣，咀嚼時可中和五花肉的油膩。另一口味是松葉，取自森林裡的松樹，曬乾後大顆粒研磨，撒在五花肉上，散發出草本香氣。此外，大醬（韓式味噌醬）較日式更為濃郁，且顆粒較粗也較鹹，再適合烤肉不過。此外，若是點套餐，店家會附上一鍋韓式火鍋，增添烤肉以外的樂趣。



8種口味特色吃法，為熱愛韓式燒烤的饕客提供更多選擇。（圖／八色烤肉提供）

八色烤肉

電話 02-8773-9050

地址 大安區忠孝東路四段223巷10弄3號

時間 11:30~23:00（週五、六11:30~24:00）



烤羊腿分量十足，可盡享大口豪邁吃肉、自己片肉的樂趣。

彝一彝蒙古炭烤羊腿

電話 02-2568-3313

地址 中山區長安東路一段95號

時間 17:30~01:00

蒙古烤肉 散發中藥香氣

據傳台灣市面上的蒙古烤肉可細分為文吃——廚師把肉烤好了端上，或是武吃——自己動手烤，且各家蒙古烤肉皆有自家獨門醬料，還能依區域性喜愛的口味調整，像是偏愛北方口味的可以撒上孜然粉，喜愛南方口味的則可擠上檸檬汁，非常多樣化。

「彝一彝」以蒙古用於招待賓客的名菜炭烤羊腿、羊肋排為主打，以花椒、茴香、草果等多種中藥香料醃漬，先由廚師烤至6、7分熟，再上桌讓客人自己動手烤肉。店家也會附上免費的洋蔥、蒜片跟生菜，讓客人自行搭配，多樣吃法也讓烤肉增添更多滋味與趣味。❶



(攝影／王均峰)

文／王筱君 摄影／王均峰、陳毅偉

走進巷弄覓好料 曼都董事長賴淑芬

國 內美髮業龍頭之一的曼都集團，在海內外擁有數百家門市，董事長賴淑芬凡事親力親為，經常為了巡店，從南到北跑透透，最高紀錄1天得巡30家店，忙碌程度可想而知。

巡店過程中，賴淑芬也意外挖掘到不少巷弄美食，她的美食名單，不乏經濟實惠的平價特色早餐、紅燒排骨便當，展現大老闆親民的一面。

街角早餐 活力來源

早餐是一天活力的來源，貼心的賴淑芬總是擔心開晨會時幹部來不及吃早餐，偶爾會交代秘書替大夥張羅早餐，鄰近曼都總部的Corner Café街角複合式餐坊就是她指名分享的首選。除了經典古早味「肉排蛋三明治」，賴淑芬更愛招牌「起司雙重奏」，店家使用自己每日手工製作的軟法麵包，內搭帕瑪森起司丁，表面再抹上 Cream cheese 醬，搭配德國小香腸和生菜沙拉，十分滿足。

紅燒排骨 補充能量

有次巡店時，分店長向她推薦阿瑋紅燒排骨，讓她一吃就著迷。採溼式裹粉油炸的

紅燒排骨，肉片厚實有嚼勁，唇齒間飄散著淡淡的五香氣息，搭配鹹香酸菜，十足古早味，賴淑芬笑說：「我常常一邊讀資料，不知不覺就把整個便當吃完了。」

若偏好酥炸脆皮口感，賴淑芬則推薦椒鹽雞腿飯；喜歡重口味的人，還可要求店家在白飯上淋上滷汁。不能錯過的還有排骨酥湯，使用蘿蔔熬煮的湯頭散發自然甜味，且排骨酥幾乎不帶骨頭，都是扎扎實實的整塊骨邊肉，吸飽湯汁調味，再撒上香菜，有畫龍點睛之效。

賴淑芬推薦的早、午餐，都是台北巷弄間的平價美食，路過時別忘了去嘗嘗董事長也愛的口味，說不定也能滿足你的味蕾。❶



1



2

- 1.「起司雙重奏」香濃的起司滋味，是一整天的活力來源。
- 2.阿瑋紅燒排骨的椒鹽雞腿飯，肉片扎實，香酥有嚼勁。

Corner Café 街角複合式餐坊

電話 02-2521-2148

地址 中山區一江街9號

時間 07:00~21:00，週日公休

阿瑋紅燒排骨

電話 02-2747-3378

地址 信義區永吉路30巷102弄1號

時間 11:30~14:30、17:30~20:30，週六、日公休

被遺忘的茶行與酒家

文・繪圖・攝影／魚夫

位 於台北市延平北路二段83號的「帝國花園廣場大廈」是1980年代的建築，曾為勞動部所承租，最初在日治時期是著名的「錦茂茶行」，原建築為「番仔樓」，山牆高聳，量體有3層樓高，鶴立雞群，當時在大稻埕僅次於附近現址延平北路一段145號4層樓高的「張東隆商行」。

日治時期的許多茶行競逐「三絡厝」的規模，此即四柱三開間，由3棟約30坪的房子連結在一起，中間不隔開，大多數至少高12尺、寬18尺，每一棟的氣勢都很驚人，但錦茂茶行看起來規模更大。

錦茂茶行 傳奇糖王最終站

錦茂茶行連結的是日治時期的傳奇人物郭春秧。1860年他出生於福建同安縣，父郭河北早逝，由祖母許氏撫養長大，18歲決心落番到爪哇投靠叔父郭河東，從此嶄露頭角；1894年，郭春秧跟郭河東的兒子郭洪森等人，一同成立郭河東股份有限公司，行號名為「錦茂行」，經營項目主要是茶、米和爪哇糖的出口。其實1888年時早就決心將事業版圖擴大到臺灣，只是後來遭遇日本殖民政府施行專賣，只好轉向朝茶業尋找商機，但臺灣高級烏龍茶買賣早為歐美洋行所壟斷，郭乃進一步聯合南洋僑商及福建廈門等勢力，鼓勵臺灣北部茶商栽植包種茶，並且賣到爪哇，居然大受歡迎，乃在大稻埕設立茶廠，成立臺北茶商公會，出任會長；1900年，臺北茶商公會由良德茶行的吳文

秀擔任會長，任內正值巴黎萬國博覽會召開之際，郭春秧力促吳會長和日本茶商共同成立「喫茶店」，並找陳朝駿等齊赴法國，以臺灣烏龍茶參展，沒想到一炮而紅，獲得大會最高賞獎項。

在郭春秧的帶領下，臺灣茶葉頻頻獲得國際大獎，成為清帝國敗亡前的三大外銷產品之首，也創造了大稻埕的龐大財富，連辜振甫的「大裕茶行」（位於今涼州街）也密切和他合作，爭取最大的商業利益。

郭春秧更熱衷於辦銀行，除了協助茶商陳朝駿、李延禧等籌組新高銀行，提供茶商資金周轉外，另一方面，更於爪哇三寶壘募集華僑資金，圖辦軒轅銀行，後因另一位南洋糖王黃仲涵食言籌資未成，而日本的臺灣銀行更認定郭春秧很難掌控，不願貸款讓他補足資金缺口，間接促成1919年板橋林家林熊徵創立華南銀行，而由郭春秧出任顧問。

郭春秧後來更在香港、廈門、故鄉同



延平北路帝國花園廣場大廈這片土地，原是錦茂茶行和春風得意樓所在。



安、南洋等地逐步拓展事業王國。現在的香港北角春秧街被譽為「小福建」、「小上海」，是因為當年郭春秧進入香港中環購入大筆土地，準備興建糖廠、發展航運，不料後來中國為保護其本土經濟而限制糖製品輸入，郭乃退而求其次，變身為房產開發商，興建住宅，仍大發利市。

只是沒有永遠的勝利者，1930年代世界經濟大蕭條，爪哇糖業崩盤，除了包種茶仍然獲利外，郭春秧的事業岌岌可危，竟宣布破產，1935年2月他返臺巡視公司業務，罹患感冒，從此一病不起，在錦茂茶行辭世。

1953年，是醫師也是詩人的李騰嶽在由《臺灣文物》主辦的「大稻埕耆宿座談會」中，提到他的一首詩〈臺北竹枝詞〉寫道：「大廈渠渠名遠揚，行人又指錦祥行，素馨花謝黃枝萎，無復龍團撲鼻香。」其中錦祥行也是錦茂行或稱郭河東公司，後來又被拆除改建，所以知道錦茂茶行和郭春秧故事者鮮矣。

春風得意樓 民主先驅宴席地

然而同址卻也曾是民主先驅蔣渭水先生所有的「春風得意樓」，簡稱春風樓，由餐飲界大亨林聚光在1914年於今民樂街開設，是日治時期臺北大稻埕的四大旗亭之一，除了高級臺菜料理外，還有藝姐表演，1916年遷至大稻埕太平町。

1920年，蔣渭水入股後，曾擴大裝修，也重金禮聘福州、廈門的總鋪師來號召賓客，但1922年由蔣渭水接手後不久，春風得意樓即告倒閉。

那麼賣茶的錦茂茶行和賣料理的春風得意樓在1916到1922年間是否在同一建物內？從殘存的老照片來看，附近除了錦茂茶行這座3層大樓外，再也沒有其他更高的建物，只不過那時候做茶生意者裡有許多鉅富、茶商酬酢往來，在茶街上酒家林立也就不足為奇了。①

(註：本期因原建物已拆除，故無影片)



1987

翻閱9月的城市記憶

文、攝影／黃翊庭

對 華人來說，中秋節是極為重要的節日，過往的《台北畫刊》對於過節方式的演變做過相當篇幅的報導。除了傳統節慶，《台北畫刊》也曾對台北服飾流行風潮的演變多加描述。

中秋佳節團圓 賞月共享佳餚

同樣是月圓人團圓，但過中秋節的方式隨著歲月遞嬗有所演變。過去中秋節吃食以具有節慶特色的月餅以及文旦為主，《台北畫刊》在1984年第201期介紹了傳統月餅的

2006





2004

各種流派，包含台式、廣式、港式和蘇式等，作法、配料、風味各具特色，都是令人回味的傳統滋味。

除了月餅與柚子，烤肉後來也成了許多人中秋節不可不吃的美食。1987年第237期即提到近年來台灣中秋節最熱門的活動——烤肉。2006年第464期也特別製作了「野外B.B.Q.」專題，提供市民中秋邊賞月、邊烤肉的好去處，還整理了烤肉的各種小撇步與各式烤肉爐的功能比拚，讓讀者能度過一段最美味的中秋時光。

古往今來 台北服飾流行變化

2004年第440期以「台北服飾120年」作為專題，細數自清朝台北建城時期到21世紀以來，台北服飾特色的演變。

1884年以降的清領時期，因海外貿易興盛，台灣經濟實力相對中國大陸沿海鄰近

地區更佳，台灣民眾當時的服飾選用洋布、花布等高級布料，有別於華南原鄉的純樸風格。1895年起值日本時期初期，還是以傳統中式服裝為多；直到日本同化時期和新文化運動崛起，西方服飾的風潮進入台灣，演變成中式、西式和中西合璧的多元衣著風格。

一直到1945年國民政府來台後，台北女性穿著開始風行旗袍。1950年代因為紡織工業興起，開始出現國產時裝皇后選拔競賽，包含旗袍、禮服和毛衣都是當時的競賽重點。製造技術的大躍進、衣著種類的豐富度，為台北都會女性的服飾帶來了多元且嶄新的面貌。

撰文當年（2004年），台北街頭不只風行剪裁合身的歐美時尚，哈日風潮也吸引許多青少年效仿日式衣著。到了2018年的現在，台北的服飾風格比起當年更多了韓系潮流，顯然更為豐富了。❶



由張秋芳（中）三姊妹共同經營的「三姊妹理髮店」已走過35個年頭。

文／鄭進耀
攝影／賴智揚

士林劍潭三姊妹理髮店

晚 上8點，在士林劍潭的三姊妹理髮店已準備打烊，76歲的老闆娘張秋芳說：「以前早上6點就開門，做到半夜1點多才關門，過年除夕還做通宵。」問她這種時間誰來理髮？「早上6點是爬完山的老人，半夜是圓山飯店下班的員工。」以前幾乎全年無休，但現在卻都早早打烊，因為裡面的理髮阿姨都已邁入60歲，體力大不如前了。

感受社會 追上時代

三姊妹理髮店，顧名思義是由三姊妹共同經營，張秋芳是大姊，除了2個妹妹之外，還有數名理髮阿姨。有趣的是，這家乍看跟一般家庭理髮沒兩樣的「剃頭店」已經35年

了，而且客群幾乎全是二、三十歲年輕人。

儘管書讀得不多，但張秋芳對流行變化的敏感度很高：「我女兒在日本讀書，我去日本就翻他們的髮型雜誌，現在出國玩，也會看人家流行什麼頭髮，我看樣子，就知道怎麼『剃』了。」張秋芳細數近年的男士髮型變化，從「孫興頭」、「貝克漢頭」，到現在的多層次「英倫紳士頭」，完全追得上時代潮流。

理髮店的一角，擺著各品牌的髮油，有些上面已有灰塵。張秋芳說：「這個是以前流行油頭時要抹的髮油，現在都沒人要抹了。」她解釋，以前男人不愛洗頭，又愛抹油，幫客人洗頭髮時要用鹽或「水晶肥皂」才能「去油」，常洗到手指乾裂，「自從規定騎車要戴安全帽後，男生的頭髮越剪越短，現在男生也比較愛乾淨，洗頭不像以前那樣辛苦了。」張秋芳說道。

出身底層 感恩回饋

出身嘉義的張秋芳說，以前當學徒一早就要起床，除了要負責挑水到店裡幫客人洗

頭，與處理剃頭師父工作時的各種雜務，甚至還要跟著老闆娘買菜、洗菜。「當師傅在剃頭，我們就站在旁邊看，有時候太累了，站著就打瞌睡了。」

張秋芳一輩子剃的都是「查甫頭（男生頭）」，這也是不得不然的選擇。「以前要學剪查某頭（女生頭）、電頭毛（燙頭髮），都要另外再付20塊給師傅，只有學剪查甫頭不必另外付學費。」言下之意，剪男人頭的剃頭師傅，通常是來自「窮到不能再窮」的底層家庭。

當年理髮這門手藝也是一個讓人看不起的行業：「那個年代比較保守，女人要去摸男人的頭髮，有肢體接觸，都會被人說是不正經的行業。親戚就曾說我做不到3個月，一定會帶『氣球』回來啦。」什麼是氣球？「就是懷孕啦！」

因為親戚的閒言閒語，曾讓張秋芳和妹妹們不敢回家：「我們1年只有回去1次，還是趁平常日，親戚比較少的時候。」張秋芳曾一度怨恨媽媽讓她當理髮學徒，但後來她才明白：「她也是疼我的，讓我去做剃頭也是不得已。」

之後，張秋芳結婚生子，回歸家庭，直到小孩長大，41歲時，張秋芳和2個妹妹結伴重回士林劍潭，開了一家「家庭理髮」，三姊妹技術好，又逢校園開放髮禁的年代，開店沒多久就生意爆滿。

不過，職業傷害還是有的，由於張秋芳常用右手持剪刀，右肩、右膝都因此而開刀。即使現在已退下第一線的工作，但她仍每天到店裡幫忙招呼客人。她現在依舊有「動剪刀」的機會，就是跟著宗教團體到處「義剪」。她也感慨地說，前半生曾讓人看不起的行業，後半生卻成了她最引以為傲、並能回饋社會的專長。❸



雖為傳統理髮，但「三姊妹理髮店」對新潮髮型也相當有一套。



史康迪為台北古蹟請命

文／張盈華

攝影／林煥凱

圖／SPOT光點台北提供

四 四南村、光點台北、紫藤廬茶館、艋舺謝宅，這些地方是許多台北人週末遊憩休閒的好去處。而這些美麗的古蹟、歷史建築之所以能被保存下來，是因為背後有一位默默付出的加拿大人——史康迪，持續不斷為保存文化資產而努力。

旅居亞洲 著迷文化

生長在加拿大的史康迪，大學時代因為接觸學校裡的亞洲學生進而著迷起東方文化，也開始研讀歷史與東亞相關研究；雖然當時在加拿大的亞洲學生以香港人居多，他卻對台灣人的氣質特別印象深刻。

1978年初次到台灣，史康迪開始擔任英文老師，首次看到總統府、國立台灣博物



前美國大使官邸現已改造為光點台北電影館。
(圖／SPOT光點台北提供)

館等建築，令他大為驚豔；1982年後曾旅居香港、北京、瀋陽，又到過柬埔寨與越南工作，在亞洲繞了一大圈的史康迪於1993年再度回到台灣，驚喜於十多年來台灣的進步，乾淨、自由的環境，讓他決定長居下來，並希望自己能做些事情讓台灣更好。

辛苦奔走 保存古蹟

史康迪最早請命的台北古蹟，是現為光點台北電影館的前美國大使官邸。當時已荒廢多年的建築即將被拆毀，史康迪不但以專欄撰寫該建築的歷史，更開始一連串積極聯繫政府單位的工作，往來耗時近8年，才讓今日的光點台北有了古新共存的樣貌。

位於新生南路的紫藤廬茶館也曾險遭拆除，當時史康迪請加拿大駐台辦事處介入，舉辦「加拿大楓糖鬆餅早餐日」，現場除了供應免費加拿大楓糖鬆餅，並提供紫藤廬的資料，喚起民眾對該建築的重視，造就了這間如今可供人品茗沉思的人文茶館。

而在信義區的現代時髦高樓中，溫暖幸福的四四南村更是他耗費十多年才保存住的心血，其中有文物館、咖啡廳，在繁華信義

區中留住最具傳統風情的文化綠洲。「請命的過程中，我交到很多朋友，但也失去很多朋友，雖然最終成果不完全符合我的構想，不過還是有許多部分實現了。」他如此說。

史康迪關注的不只是古蹟，還有更多社會議題。住在信義區的他，曾多年餵養四四南村附近的流浪狗，也關注綠地保存，還推動RU486合法化，「希望台灣更好」對他來說不是口號，更是實際且積極的行動。

近一年才開始正式申請成為台灣公民的史康迪，對台灣有著非常深厚的情感，也有很多讓他決定「成為台灣人」的原因。「台灣基本上很安全，大家都知道食物很好吃，具有多元的文化，以及世界頂尖的醫療照護系統，更重要的是，台灣人有寬容開放的性格，而且很有教養。」

愛上台灣且持續為改變台灣而奔走，史康迪希望台灣能保有原本好的部分，唯一擔心台灣的綠地越來越少，「台北的綠地對我來說是聖地，屬於上天，沒有任何人有權利動用。」台北之美震撼了一個外國人並付出二十多年的努力，你我都該更珍惜這座美麗的家園。●



公民總主筆：聚光燈照向被遺忘的人

文／羅際夫 攝影／王漢順

有一群人，總是被社會的聚光燈照耀而光鮮亮麗著，但本應該得到關注的一些人，卻漸漸被遺忘了，主持《公民總主筆》節目，總希望能喚起大家對這群人的些許記憶。

還記得八仙樂園的塵爆事件嗎？3年前的6月27日，我正在金曲獎頒獎典禮現場，看著紅紅火火的表演，忽然手機傳來了新聞通

知，顯示八仙樂園發生了意外，當下並不以為意，回家看到新聞畫面，才驚覺事態嚴重。

浴火重生的太陽

這樁台灣有史以來最嚴重的公安事件，有人的生命時鐘在那一刻停擺了，有人的人生從此變了樣。3年了，有個念想，想看看他們現在過得如何，但又怕這邀請會讓他們



羅際夫

- 台北廣播電台《公民總主筆》節目主持人
- Money DJ TV (網路電視)《基金我最通》共同主持人

感覺像在傷口撒鹽，於是上網查詢了一下，發現有位當時全身燒傷90%的傷者存活了下來，且3年來做了好多讓我驚訝的事，於是在事件3週年前夕，透過陽光基金會發了這通告，而他也爽快答應，他叫黃博煒。

訪問當天見到博煒，有些後悔發了這個通告，因為他雙腳截肢，行動不便，上下樓梯都得靠輔具協助，還得轉換不同的輪椅設備才能進錄音室，看到這一幕，有些愧疚，有些不捨，也有些激動。

然而，博煒熟練迅速地完成了這些旁人不到幾分鐘就可搞定的動作，臉上顯露的是鎮定、平靜，而不是痛苦與不耐。我心想，這小子真的不簡單。由於節目有開放臉書直播，本來也猶豫這會不會讓他感到不安，事實證明我多慮了，博煒面對鏡頭的自然遠超過我。

自我實踐的無懼

在大多數人的眼中，博煒能活下來是不可思議的奇蹟，我問他有沒有過放棄的念頭，他回答，就是想活下來，即使醫師說截肢也只有5%的存活率，但他不想放棄。人生遇此劫難，有過憤怒、沮喪嗎？他說，當然

有，甚至有人會毫不留情地質問他活下來的意義，說他是拖累家人，或說是因為愛玩才會發生這樣的事，很多傷友不太願意面對外界談自己的事，就是怕引起不必要的誤解，也會傷害到家人。

不過，博煒說，憤怒、沮喪的情緒過了就算了，他還有很多夢想要完成，活著，就有希望。於是他勇敢地面對人群，到各地演講分享他的心路歷程，也出書說出自己被烈火灼身後的酸甜苦辣，最令人佩服的是，他還登上了合歡山。問他未來有什麼計畫？他說，要完全獨立生活，我想，他的意思是，若能做到，就表示他跟一般人無異了。

博煒的態度，讓當天的訪問並不悲情，還不時傳出笑聲，他為我上了一課，明天與意外誰會先到，真的很難說，把握當下不夠，還要有面對意外發生後的智慧與勇氣。

節目結束後，我有一個感想就是，希望我們的社會別得了失智症，聚光燈的餘光也要記得時不時照到不該被我們遺忘的人。八仙塵爆3週年，導演吳星螢以影像記錄了3年來傷友的生活，完成了《夢迴樂園》紀錄片，若你有興趣，可以上網尋找相關資訊，用自己的方式再一次關注他們。❶

月印離散 一棹雪湖老人兼懷松葦

李敏勇

雪融了
湖水清澈

你睡在歷史的墓碑
隱沒於夕陽

大籍燈賜影
倒映著金山的官生

模糊的圓鏡
光織著離散

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」。

只印記在天邊
暗淡的月

被切割的鄉愁
種越太平洋兩岸

文聯子

衆首不在人間而在天上

附筆

畫家郭雪湖（1908—2012），昔與陳進、林玉山合稱台展3少年，是日治時期即享有盛名的台灣畫家。郭雪湖是大稻埕人，有紫色大稻埕之喻的台北舊城區，文化藝術的光彩被津津樂道，是台北的榮光。郭雪湖辭世於晚年寓居的美國舊金山，他離開人間的消息傳來時，我想到他先前已過世的小說家兒子郭松棻（1938—2005），浮現了〈月印〉這篇小說和大家熟悉的郭雪湖畫作大稻埕。

悼雪湖老人兼懷松棻的行句，流露成〈月印離散〉，不只說郭氏父子，也隱喻許多台灣人成為台美人，被太平洋分隔在兩邊的離散家國鄉愁。 **T**

繪圖：張秋鴻

野球風雲 台北榮光

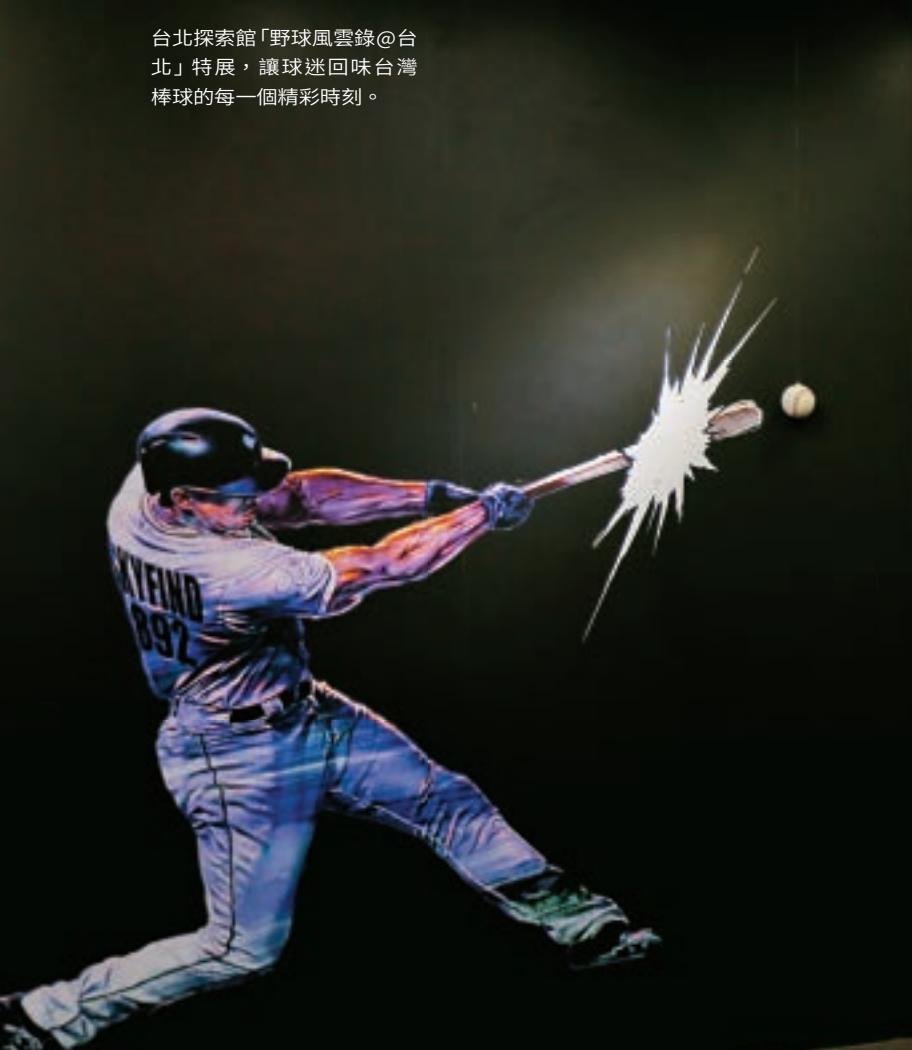
文／陳瑞浩 攝影／岩武栩、陳瑞浩
圖／台北市觀光傳播局提供

「球 傳向一壘！比賽結束！中華隊拿下第一屆IBAF少棒冠軍！」這是7年前在台北市立天母棒球場舉行的世界少棒錦標賽，中華對戰古巴冠軍賽時，主播最後留下的聲音。

一直以來，棒球是台灣人民的共同記憶，從父母帶進球場的懵懂孩童、相約下課後一起衝球場的學子，甚至是上班偷看、下班熬夜看的上班族，不論是否為棒球迷，「一起看棒球」是台灣無論男女老少都曾經投入的國民狂潮。

這段共同的記憶，是無論生活如何變化

台北探索館「野球風雲錄@台北」特展，讓球迷回味台灣棒球的每一個精彩時刻。



定格. 英
Seize the moment: I

球大賽以全數鏡頭捕捉了二個多小時的比賽，並在每一局都捕捉到了最精采的畫面。這些精采的畫面，就是我們這次的主題：「定格」。這些鏡頭將永遠地被記錄下來，成為一個國家一個時代的一個縮影。這就是為什麼我們要舉辦這次的特展，讓大家能夠更深入地了解棒球，感受棒球的魅力。

During more than two hours of competition, all cameras recorded thousands of images. The most exciting moments were captured in every inning. These are the moments we want to freeze forever. This is why we are holding this exhibition, so that everyone can understand and appreciate the beauty of baseball.

都可以回顧的美好，而這段「棒球榮光在台北」的畫面與感動，即日起也在台北探索館經典重現。

棒球漫畫 英雄再現

在新媒體尚未發達的年代，漫畫是相當普及的庶民娛樂之一，當時甫擔任中華職棒聯盟美工的漫畫家鍾孟舜，不但要畫4隊吉祥物，就連球迷互相叫陣的海報，也是他一手包辦。原本對棒球不那麼有熱情的他，在畫了棒球漫畫後，許多人拿著他的作品找他簽名，鍾孟舜因此發現，棒球是台灣人很

重要的記憶，而他在1992年的《閃電盜壘王林易增》、有著Q版造型的《職棒明星漫畫造型——鍾孟舜專輯》，以及1998年的《爆力棒球》等作品，都在這次特展中展出。他希望這次特展能像一台時光機，帶大家回到職棒輝煌的時代。

本次展覽中，有幅巨大的台灣職棒傳奇球星「陳金鋒退休紀念插圖」，氣勢雄偉且畫風細膩，全幅插圖是由陳金鋒在善化國小、合作金庫、洛杉磯道奇、國家代表隊到中職球隊時期的打擊姿勢——從準備動作、揮棒、擊球到跑壘等動作構成，此圖在陳金



漫畫、中職、傳奇球星，「野球風雲錄」宛如球迷的時光機。

(圖／台北市觀光傳播局提供)



漫畫家鍾孟舜的「陳金鋒退休紀念插圖」，至今仍讓球迷回味不已。
(攝影／陳瑞浩)

鋒引退當日於社群網站上發布，引發眾多球迷動容與熱議，也是鍾孟舜近年來最受年輕球迷熟知的作品。

為了本次「野球風雲錄」特展，鍾孟舜也加碼畫了「中信兄弟」人氣球星周思齊的水墨肖像，同時還展出他為其他中華職棒傳奇球星如吳復連、李居明所畫的插圖，從鉛筆到毛筆，筆觸與畫風相當多元。

時空回溯 共同記憶

時間與空間是構成記憶的基本元素，本次特展將互動體驗帶入策展規畫，1樓的「光速投手之丘」體感互動區，可以讓民眾體驗投手技驚四座的臨場感，還能留下自己投球的英姿。3樓的「棒球榮光在台北」展區，呈現一幅幅歷史照片與經典文物，並匯集兩屆奧運獎牌、世界少棒冠軍獎盃與錦旗，及知名球星王貞治、陳金鋒、王建民等簽名球，令充滿回憶的棒球時光機正式啟動。

時間從橫掃世界盃三冠王（少棒、青少棒、青棒）開始，從中華路遊行的萬人空巷場面，到北市東園國小少棒隊和重慶國中青少棒隊獲得世界盃冠軍的榮耀時刻，「台

北·榮光再現」的景象，真實得彷彿為昨日。

而台北市立棒球場（原址現為台北小巨蛋）及市立天母棒球場，則可說是棒球在台北的空間代名詞。展場照片除了可以看到王建民在天母棒球場開幕的第一場賽事「大揚盃」中初試啼聲的經典畫面，更有當年每逢票房保證的「龍象大戰」，買不到票的球迷趴在場邊欄杆或於周邊高樓看球的景象，也是台灣人記憶中再熟悉不過的畫面。

明年就是職棒30週年，本次特展更在4樓發現劇場播映職棒精彩回顧影片，劇場兩旁的走道彷彿時光隧道，重現許多職棒元年以來的經典文物。

台灣的棒球故事正在繼續上演，也將帶領國人前往下一段旅程、創造更多共同的記憶。①

野球風雲錄@台北

時間：即日起～12/30（日）09:00～17:00
(周一及國定假日休館)

地點：台北探索館

- 1樓 體感互動區
- 2樓 職棒英雄漫畫展
- 3樓 棒球榮光在台北展區
- 4樓 發現劇場 職棒精彩回顧影片



掃描看更多



市府團隊造訪荷蘭，針對老人住宅規畫進行交流。

國際交流展覽 讓城市更美麗

文／吳家宇 圖／台北市秘書處提供

現 代都市多面臨人口老化、都市更新、環境負荷等多重問題，所幸透過國際間的互相交流學習，可為這些難題尋得解方。台北市政府即日起至明年1月10日，於台北探索館3樓舉辦「Global Taipei台北全球城市展」，展示台北與國際間友好城市的交流點滴。

台北市目前有48個姊妹市、5個友誼市及3個夥伴市，今年下半年度，紐西蘭威靈頓市、澳洲黃金海岸市、聖薩爾瓦多薩京市、荷蘭阿爾梅勒市等都將造訪台北。

本次展覽展出台北市多年來辦理城市外交的成果，包括與國際城市簽訂的合作備忘錄(MOU)等重要合作書面協定，也可看到姊妹市間互贈的珍貴禮品及文物，像是台北

市政府在2016年致贈美國鳳凰城全世界最後一套完整繁體中文鉛字——「日星鑄字行」的印章，對方則回贈北美原住民Navajo部落陶器。

另也展出台北世界自行車大會Velo-City Global、台北世界設計之都、世大運等大型國際活動，以及市府團隊觀摩荷蘭老人住宅防跌裝置、無障礙設施等照片回顧。未來也規畫在南港機廠基地建造的公共住宅，導入循環經濟技術，將參訪經驗學以致用。過去與各友好城市的交流內容和珍貴照片紀錄，也都在展覽中一一呈現。

展覽期間，不妨前來台北探索館，看看台北這座城市如何透過國際交流不斷進步，變得更美好。

時尚飯店夜嗨台北城

文／蔡敏姿 攝影／張偉銘

圖／台北君悅酒店、台北萬豪酒店、宿之酒店提供

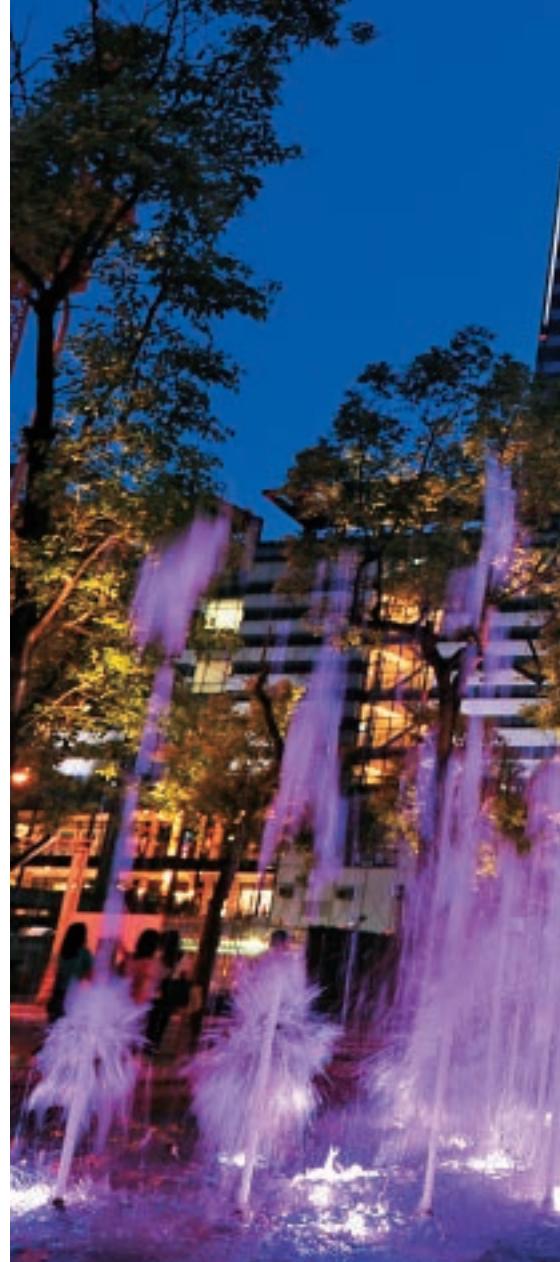
入夜後，台北街頭依舊喧鬧奔放，璀璨燈影亮起，與路上行人共同譜出這座城市獨有的旋律。不少旅人來台北，不論是看夜景、逛街血拼或是去酒吧小酌，將體驗夜生活當作是旅途的必玩行程，本期《台北畫刊》介紹的3家飯店，在夜生活上各有千秋，讓夜貓子越夜越high。

台北君悅酒店 近距離欣賞101煙火

台北君悅酒店為知名五星級飯店，自1990年開幕至今，見證信義計畫區從荒蕪到繁榮，即使台北市不斷有新飯店崛起，因歷史悠久、能近距離欣賞台北101煙火秀，跨年住房預定總是爆滿，深受歐美旅客喜愛。

除了跨年夜的煙火秀令人期待，若旅客夜晚只想待在酒店內休憩，同樣也能體會精彩的夜生活，像是提供宵夜服務的ZIGA ZAGA義大利餐廳以及Cheers歡飲廊。君悅酒店公關李偉台表示，ZIGA ZAGA晚上有樂團Live演出，Cheers則是提供旅客放鬆心情，小酌談天的好去處。

此外，君悅酒店周邊百貨林立，如新光





信義計畫區街頭百貨林立，可體驗台北的都會風情。
(攝影／張偉銘)



燈光美、氣氛佳的義大利餐廳，適合三五好友相約同歡小酌。(圖／台北君悅酒店提供)

三越、貴婦百貨 Bellavita、微風廣場等，滿足旅客的購物欲望。

如果想來一趟夜晚的城市巡禮，可以購票登上台北101觀景台，俯瞰台北燦爛炫目的夜景；亦可至信義威秀影城，看齣午夜場電影，或者前去夜店，在舞池中隨著音樂盡情搖擺。信義計畫區一帶聚集了百貨、餐廳、娛樂、街頭表演等元素，宛若一場東區時尚派對，陪你狂歡一整夜。

台北萬豪酒店 獨享松機遼闊夜景

位於大直的台北萬豪酒店，周邊有美麗華摩天輪、皇家影城以及多間米其林餐廳，

同時滿足旅客的視聽娛樂與美食需求。

萬豪酒店的一大亮點，就是位在20樓的INGE'S酒吧，被網友封為欣賞夜景的「神位置」。INGE'S酒吧以270度環景空間設計，視野遼闊，酒吧外頭還有大型的露天看台，民眾能一邊小酌，一邊欣賞夕陽，日落後，繁華夜景盡收眼底；此外，因飯店鄰近松山機場，航空迷也能看著畫破天際的飛機起降，想像與天共舞。

台北萬豪酒店公關楊淮丞說，INGE'S酒吧每逢跨年總能吸引許多想欣賞煙火的旅客，因為酒吧正前方能眺望台北101，右側有美麗華摩天輪，雙重浪漫一次滿足。

萬豪酒店能遠眺台北101的絕佳視野，吸引相當多旅客入住。(圖／台北萬豪酒店提供)





萬豪酒店的戶外用餐區極富品味與情調，可俯瞰台北夜景。(圖／台北萬豪酒店提供)

宿之酒店 頂樓餐廳觀景用餐

「宿之酒店」位在台北夜生活重鎮西門町，周邊有台北知名的電影街，還有許多網友推薦的宵夜餐廳，像阿財虱目魚肚、阿宗麵線、阿添羊肉羹等，而上班族經常相約小酌的紅樓酒吧區，也只需步行10分鐘即可抵達。

宿之酒店總經理林靜如表示，酒店本身也能讓消費者體驗台北夜生活。位於頂樓的時尚餐廳，具備270度的景觀視野，能遠眺淡水河、大漢溪、新店溪，以及欣賞觀音山與陽明山的景色。餐廳內的框形吊燈，用大量的水晶裝飾，燈光美、氣氛佳，令人用餐時感到格外浪漫。

此外，酒店的「河極宿」套房，不僅視聽設備高檔，房內也配置中島吧檯，旅客可

以點杯酒，或者自己帶酒和宵夜，在房間內安靜、悠閒地和旅伴共同享用，而不必去人擠人的Lounge Bar。

黑幕降臨，台北的街頭增添了幾分浪漫色彩，這樣迷人的台北夜生活，你準備好入住體驗了嗎？**T**



宿之酒店的河極宿套房，將台北河岸景觀一覽無遺。(圖／宿之酒店提供)

透過電影《初戀那件小事》，試想若無法與初戀有美好結果，該如何放下。（圖／鴻聯國際提供）



學習愛的學分

文／吳家宇
圖／鴻聯國際、勝琦國際提供

情 感教育向來不是課堂中的主流課程，多數學子均是靠自己摸索，才慢慢建立起屬於自己的情感之路，但在缺乏足夠關注的情況下，每個人在處理情感上的方式與結果不盡相同。

台北市忠孝國小的陳建榮老師，是台北市教育局自去年起推動情感教育電影賞析課程的推手。他認為，情感需求是恆久存在的，不論是家人、朋友、異性、同性之間的愛，都是人生中很重要的事，但卻很少出現在教育現場。於是熱愛電影的他，便將電影



《當他們認真編織時》以跨性別題材，讓學生重新思考「家」的定義。(圖／勝瑞國際提供)

融入教學中，希望透過電影情節與成長歷程共振的酸甜苦辣，陪伴孩子們學習談情說愛的人生學分。

L.O.V.E. 學愛四部曲

當教室變成電影院，學生能透過電影中的情感流動，投射自身情緒，學習當遭遇到相同情境時該如何自處，也從中領略性別平等、同志之愛、家庭糾葛等情感問題。

陳建榮依據電影內容，將片單分為「戀愛四重奏L.O.V.E.」。他解釋L代表「Look尋愛」，是人們在一段關係開端，追尋心目中想像的模樣；O代表「Observe關愛」，是情感中的關係和觀察；V是「Value珍愛」，包含了情感的經營與策略；E則是「Erase忘愛」，同時也是「忘愛」，為情感關係中最重要療癒傷痛過程。透過不同面向的電影賞析，學會感情中各個階段的不同任務。

陳建榮說，人們在愛情中的行為容易受到原生家庭的影響，因此情感教育中很重要的一環，便是讓學生認識且接受不同家庭的

面貌，不要因為出身不同而影響愛的權利。

其中一部選片《當他們認真編織時》講述一個小女孩因父母離婚而到舅舅家生活，卻發現舅舅的女朋友是位想變性的男人，她後來因舅舅女友的細心照顧而深受感動。這部片不僅能讓學生重新思考「家」的定義，也是很好的性別平等議題教材，從中學習非主流的情感關係如何創造幸福。

化身主角 寫結局

為了引導學生多思考，陳建榮時常讓學生改編或想像不同的電影結局並進行討論。例如療癒經典《初戀那件小事》，他會在播放Happy Ending前按下暫停，讓學生想想看，若自己和主角一樣無法和心愛的人在一起時該怎麼辦？

陳建榮相信，這些電影會像「細胞」一樣，在孩子的生命中茁壯，當未來遭遇情感抉擇時，便能夠想起電影中的某個片段或台詞，創造自己想要的結局，避免憾事發生。❶

探索學習的更多可能 2018雜學展

文／吳家宇 圖／雜學校提供





亞洲最大創新教育博覽會雜學校，規模一年比一年盛大。

除了學校、補習班，還有哪些場域能提供教育的資訊或資源？10月5日至7日在華山1914文化創意產業園區的「雜學展2018台北」，集結台灣和亞洲多國的創新教育單位，舉辦近百場工作坊與講堂。沒有年齡限制，更沒有框架邊界，要讓大家一起勇敢探索與想像自己的更多可能。

2018雜學展年度主題為「DARE TO BE 勇不設限」，鼓勵每一個人不只要勇敢，更要付諸行動。今年展區做出更細膩的分眾分流，讓每一位參與者都可以找到適合自己的學習啟發。在學者可在3至17歲的「兒少專區」認識實驗性教育資源；在職者則可在18歲以上的「EXPO展區」諮詢第二專長培訓課程。此外，今年更新增「影響力獎」、「創業獎」與「教育設計新秀」專區。

雜學校校長蘇仰志表示，「影響力獎」主要是鼓勵像「為台灣而教TFT」這類從事偏鄉教育的組織，持續以教育的力量回饋社會。「創業獎」會選出較具營運規模的新創教育單位，分享經營概念。「教育設計新秀」

則展出創意教具，像是為了推廣中文字的「來字哪裡」，設計刻有6個筆畫的印章，藉由筆畫的排列組合，可蓋出所有中文字。

蘇仰志說，從前身的「不太乖教育節」，到近2年的「雜學校」，他看過不少像他一樣充滿熱血投入教育事業，最後卻因欠缺經營技巧而不得不退出的夥伴，這也說明光有熱血是不夠的，還需要更多資源的導入和產業界的專業引導，因此他希望藉由這樣的平台，匯集產官學多方資源，讓優質的創新教育團隊分享理念、獲得資源挹注。對於其他想投入教育產業卻不敢舉步的年輕人，也可作為觀摩學習，使之更願意加入教育創新的生態圈，為這極需人才的產業注入活水。

好好把握為期3天的雜學展，為自己來一場勇不設限的學習冒險吧！

雜學展 2018台北

時間：10/5 (五) ~10/7 (日)

地點：華山1914文化創意產業園區



雜學校



興蓬萊台菜海鮮餐廳的排骨酥是必點的經典菜色。
(圖／興蓬萊台菜海鮮餐廳提供)

文・攝影／吳家宇
圖／興蓬萊台菜海鮮餐廳、新東南海鮮餐廳提供

便利支付 享受台菜好味道

全球饕客譽為美食聖經的《米其林指南》今年插旗台北，然而摘星餐廳卻多為異國餐廳。為此，台北市商業處今年展開「台菜・台北」主題系列活動，要挖掘更多台菜好味道。9月1日至30日更推出「台北美食月」，只要前往台北市便利支付合作餐飲店家憑行動載具結帳，即可參加抽獎，抽中頭獎者還可享台菜推薦餐廳優惠。

簡單嗰一聲 咬遍美食趣

響應「嗰」經濟，台北美食月結合 friDay 錢包、Hami Wallet、HappyCash 有錢卡、i-cash2.0、Line Pay、O'Pay 歐付寶、Pi 拍錢包、Wali 智慧錢包、一卡通、台灣 Pay、智

付寶、悠遊卡、橘子支付等一共13家便利支付業者，讓你享用美食免帶荷包。

只要在活動期間到約1,500間指定餐飲店家，包含飯店、百貨餐廳、美食街等，以便利支付工具結帳，即可享點數回饋兌換商品，還有機會參加抽獎活動，獎項總價值高達65萬元，頭獎為1萬元郵政禮券共13名。獲得頭獎的民眾，以消費憑證到10家推薦台菜餐廳消費，可再享消費金額50%回饋，鼓勵大家便利支付、大啖台菜。

推必吃餐廳 嘗經典風味

「台菜・台北」主題系列活動以向米其林宣告「Something You Don't Know About Taipei！」為主軸，邀請台北達人及美食專家共同推薦10家台菜餐廳，有本土道地的傳統台菜、中西合璧的創新台菜，更有媽媽手藝

的家常菜，展現台菜的各種特色風貌。

例如北投麗禧溫泉酒店雍翠庭善用在地農漁特產，在傳統菜色中增添小創意，幻化出一道道味覺、視覺與嗅覺兼具的創新美饌；興蓬萊台菜海鮮餐廳必點的排骨酥堪稱經典，佛跳牆也是一絕。

另外，新東南海鮮餐廳以新鮮海產入菜，讓客人不出台北城，也能嘗到現撈般的海味，好似把海港搬進來。店內的櫻花蝦炒飯擺盤為台灣的形狀，很適合招待觀光客。

「台北美食月」邀你一同便利支付享台菜，「嗶」一聲即可完成付款，省去找零的麻煩。活動詳情可上「台北市商業處——猴呷猴七淘 in Taipei」FB粉絲團及各家便利支付業者網站查詢，指定餐飲店家名單可至台北市商業處官網查詢。■



1. 憑便利支付至指定店家消費，即可參加抽獎。
2. 新東南海鮮餐廳的櫻花蝦炒飯擺盤為台灣的形狀，讓觀光客為之驚豔。（圖／新東南海鮮餐廳提供）



台北美食月及
「台菜・台北」推薦名單



猴呷猴七淘
in Taipei

台北松山日本松山 情牽5週年

文／吳家宇

攝影／高讚賢



台北松山慈祐宮與日本松山市共同打造的「松山——道後溫泉祈福機械鐘」。

台北市有松山區，日本愛媛縣也有個松山市！兩地因著這樣的同名之緣，牽起了不解之情，更在2013年創下全球第一個同名機場對飛的先例。今年適逢對飛5週年，10月26日及30日將再次對飛，10月26日當天搭乘5週年包機的旅客，將可體驗兩地舉辦的熱鬧迎賓活動，並獲贈特別小禮。

日本松山市擁有豐富的觀光資源，知名的「道後溫泉本館」，就是宮崎駿動畫《神隱少女》中，湯婆婆款待眾神的油屋取景地。日本文豪夏目漱石的小說《少爺》，也是以松山為故事背景。

道後溫泉區除了有日本最古老、3,000年歷史的「道後溫泉」，道後溫泉別館飛鳥乃湯泉、隨處可見的免費足湯池，也是泡湯愛好者不能錯過的。知名建築設計師安藤忠

雄設計的「坂上之雲」博物館，以及日本首座、唯一橫跨海峽的島波自行車道等，也是必遊景點。

即日起至11月30日，台北市民到訪日本松山市，只要在指定地點填寫資料，即可領取托特包、觀光景點優惠券、道後溫泉入浴劑等好禮，數量有限，送完為止。

不能前往日本一睹「道後溫泉」本尊的民眾，可以在10月底前，到台北市政府1樓欣賞遠從日本運來台北展示的道後溫泉模型過過癮。此外，台北松山慈祐宮將為當年與日本松山市共同打造的「松山——道後溫泉祈福機械鐘」增添新元素，在機械鐘下層加入會移動的日本松山市「少爺列車」，預計於10月20日以嶄新面貌和大家見面。■



松山市旅遊
官方網站

北極星引領藥癮者 走出黑洞

文／吳家宇 圖／台北捷運公司提供

你 我每天搭乘的台北捷運，一同加入反毒行列！板南線在9月30日前推出一部彩繪反毒列車，將車廂幻化為冰天雪地的極地峽谷及烈焰般火紅的罌粟花田，提醒大眾毒品的潛在危害。

有別於以往毒品廣告的恐怖訴求，這次以吸睛的視覺焦點，傳達毒害威脅。冰原極地車廂的地板裂出一道深不可測的深溝，可以拍出站在深谷邊緣，差一步就要跌落深淵的視覺假象。罌粟花田車廂則以迷幻般的紅色花朵搭配草地，營造出身處花海中的情境，然而，鮮紅美麗的罌粟花，卻可能成為致命的毒藥。

其實，吸毒者不是犯人，而是病人。藥癮者在戒斷時，生理和心理上都會產生許多不舒服的症狀，若是無法熬過這段痛苦期，便很容易回頭再次使用毒品。因此，在困難的戒毒之路上，藥癮者十分需要眾人與專業的協助。

台北市政府推行「北極星反毒計畫」，透過台北市政府官方LINE的「北極星反毒專案」頁面，可連結到台北市毒品危害防制中心，了解各類藥物濫用危害、轉介醫療和戒治機構資訊，以及社福、就業、醫療補助等相關資源。另可撥打24小時戒毒成功專線尋求專業諮詢服務。

若不確定是否沾染毒品危害，台北市教育局、毒品危害防制中心及台北市立聯合醫



台北捷運彩繪反毒列車將車廂幻化為極地深溝，象徵染毒的可怕。

院中興、仁愛、和平婦幼、忠孝、陽明5院區，也提供免費索取的毒品快篩試劑，快速檢測確認。

「北極星反毒計畫」建置全方位的戒治資源，期許像暗夜裡的北極星，指引陷入毒品黑洞中的人們，返回正確的道路。T



台北市政府毒品
危害防制中心

24小時戒毒成功專線：0800-770-885請請您-幫幫我

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
107年兒童誠信月活動 ——誠信小故事	即日起至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)	台北市立圖書館 2755-2823轉2114
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 8509-9075
「百戰百勝，腰您贏擊糖尿病」獎勵活動	即日起至11/30 (五) 今(107)年尚未完成尿液微量白蛋白檢查之糖尿病病友，至配合之70家醫療院所篩檢並填妥活動回條可參加抽獎，詳情請至衛生局官網 health.gov.taipei 查詢	台北市衛生局 1999轉1806、1807
台北市社區營養推廣中心 一對一營養諮詢服務	即日起至12/26 (三)，每週一、三，09:00~12:00 台北市萬華健康服務中心1樓第二診間 65歲以上台北市民，可現場、電話預約營養諮詢服務， 詳情請電洽或以網路表單 bit.ly/2MHPUBc 線上預約	台北市衛生局 1999轉1823
無現金支付消費——看見 智慧城市「無現可能」	即日起至12/30 (日) 市政大樓1樓北區市民休憩區 (市府路1號)	台北市資訊局 1999轉8551
2018人間公益影展	9/13 (四) ~9/18 (二)，14:00、19:00 市府大樓親子劇場 (市府路1號中央區2樓)	台北市社會局 1999轉3551
免費創業講座：善用BPS 描繪您的創業經營藍圖	9/20 (四)、9/21 (五)，13:30~16:30 台北市政府勞動局勞工教室 (艋舺大道101號6樓) 詳情請至台北市就業服務處官網 eso.gov.taipei 查詢	台北市就業服務處 2308-5230轉412
107年度生命教育與環保 葬宣導系列講座——「坦 然面對生命最後樂章～死 亡的力量」(黃勝堅院長 主講)	9/21 (五)，16:00~18:00 台北市殯葬處二殯景仰樓4樓多媒體會議室 (辛亥路三 段330號)，請至網站 www.goodart.com.tw 報名	台北市殯葬管理處 8732-9686轉29707
台北詩歌節	9/22 (六) ~10/17 (三) 詳情請至活動官網 poetryfestival.taipei 查詢	台北市文化局 1999轉8703
2018北台灣媽祖文化節～ 金面媽祖回鑾台北城賜福	9/26 (三) 13:00~17:00，9/27 (四) 07:00~21:00， 9/28 (五) 07:00~10:00 北門廣場及台灣省城隍廟 (武昌街一段14號)	台北市民政局 2725-6375

中華民國107年台北市各界紀念大成至聖先師孔子誕辰2568週年釋奠習儀及典禮	9/27 (四), 09:00~11:00, 習儀 9/28 (五), 06:00~09:00, 典禮 台北市孔廟大成殿(大龍街275號), 預計9月中開放索票, 詳情請至活動官網tct.gov.taipei/Default.aspx或台北市孔廟儒學Facebook粉絲專頁查詢	台北市孔廟管理委員會 2592-3934
職能給力，樂齡活力——107年銀髮產業職業訓練成果展	9/28 (五), 09:30~13:00 台北市職能發展學院(士東路301號)	台北市職能發展學院 2872-1940轉229
2018年台北爵士音樂節——感爵夜現場	9/28 (五) ~9/30 (日), 18:30~20:30 松山文創園區文創大街(光復南路133號), 詳情請至活動官網jazz.festival.taipei/2018, 或2018台北爵士音樂節Facebook粉絲專頁查詢	台北市文化局 1999轉3519
社大20週年特展——做伙學習，翻轉地方	9/28 (五) ~10/6 (六), 10:00~18:00, 週一休館 剝皮寮歷史街區(康定路173巷), 詳情請至活動官網www.cu20act.org.tw或社大20週年特展【做伙學習，翻轉地方】Facebook粉絲專頁查詢	台北市文化局 1999轉3521
107年「國家防災日」防災教育宣導活動暨音樂會	9/29 (六), 15:00~18:00 國父紀念館中山公園廣場(仁愛路四段505號)	台北市消防局 2729-7668轉8711
城南城市博物園區「城南山水 共聚棲地」特展	9/29 (六) ~ 10/21 (日), 14:00~18:00, 假日延長開放至20:30 蟾蜍山廣場(羅斯福路四段119巷64弄旁), 詳情請至城南山水 共聚棲地 Facebook粉絲專頁查詢	台北市文化局 1999轉3648
財團法人育成基金會第10屆心智障礙者繪畫比賽得獎作品展	10/2 (二) ~10/30 (二), 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
第3屆亞洲公共住宅展覽	10/3 (三) ~10/24 (三), 09:00~16:00 松菸北向製菸工廠	台北市都市發展局 2777-2186轉2514
Give Me Five 新未來 街頭掌印祈福	10/6 (六), 活動報名至9/28 (五) 截止 興隆路四段105巷	文山區公所 2936-5522轉354
台灣新文化運動紀念館開館系列活動	10/7 (日) ~ 10/28 (日), 18:30~20:30, 文化歷邁造(需事先報名) 10/14 (日), 09:30~17:30, 開館活動 台灣新文化運動紀念館(寧夏路87號), 詳情請至活動官網或台灣新文化運動紀念館Facebook粉絲專頁查詢	台北市文化局 1999轉3647
中華民國107年國慶升旗暨慶祝活動	10/10 (三), 06:30~09:00 市府廣場(新仁愛路段)	台北市民政局 2725-6237
第2屆「OKWORK 內湖科技園區」現場徵才	10/12 (五), 13:00~16:00 內湖運動中心(洲子街12號), 詳情請至活動官網www.okwork.taipei查詢或台北人力銀行Facebook粉絲專頁查詢	台北市就業服務處 2338-0277

活動時間地點如有異動, 以主辦單位公告為準。

漫畫・文／獵人



新活水
Fountain

讓思想流動
讓文化越界



FOUNTAIN 新活水 一周年了

六期 1200元
十二期 2350元



詳情請上網查詢
過刊另洽：(02)2396-4256

published by 文總
GACC

台灣美學 — 寻找我們的視覺語彙



TOKYO
METROPOLITAN
GOVERNMENT



觀光傳播局
TAIPEI Department of Information and Tourism



WELCOME TO ASIA CAMPAIGN



Tokyo Tokyo

Old meets New

東京自江戶時代以來四百年的傳統呼吸。

這是一個永遠不會停止和擁抱未來的城市。

在東京，傳統與創新相融合，創造新價值。

老會見新。

這是東京的精力和興奮。經歷從這裡開始的驚喜。

<https://tokyotokyo.jp/>



廣告

趣 元 台 北

Fun
Taipei

台北
世界早餐攻略

September
2018



早餐之於台北人，既日常又偉大。不論幾點起床，過著哪種生活步調，早餐可說是開啟一天的神聖儀式，每個人也許相同，也許不同，卻總能在天馬行空的選擇中，找到讓人滿足的味道。不妨透過一天的開端——「早餐」來場世界之旅，敲開品嘗世界的大門！

文／李竟嘉

攝影／賴智揚、楊子磊、陳毅偉

台北

世界早餐攻略



攝影／楊子韻



達人漫談 |

Jamie 幸福世界
早餐論

特色台式 |

最熟悉的
好味道

人氣美式 |

享受道地
美式風情

豐富日韓 |

營養均衡
vs. 味蕾享受

新奇異國 |

恣意遨遊
異國氛圍



達人漫談 |

Jamie幸福世界早餐論

如同便利商店般林立的早餐店，只要有居民就能見到它的身影，早餐的重要性不言而喻，再加上台北兼容並蓄的文化特質，巷弄街角的早餐店家儼然形成另類聯合國，各國美味齊聚，每天早上挑戰每個人的喜好，甚至讓人陷入「選擇困難」。生活達人Jamie認為生活在台北非常幸福，不需出國，就能體驗各國道地早餐的美好！

文／李竟嘉 圖／Jamie提供

談

起關於早餐的印象，Jamie說有很大部分來自與媽媽一起穿梭市場買菜的記憶。市場裡喧鬧的叫賣聲，各式熟食攤位、早餐店林立，在熱鬧的市場裡與大夥一起享用早餐，共度那些擁擠卻充滿朝氣的晨間時光，是台灣特有的人情縮影。而長大後，這樣的一餐更是扮演著撫慰人心的角色，在前一天熬夜加班後、在起床無精打采時，更需要充滿希望的早餐，為疲憊的身心加油打氣。

成為自由工作者後，Jamie會騎著單車在大街小巷穿梭，尋找能讓自己滿足的早餐作為一天的開端。她最喜歡的，還是從小吃到大的台式早餐，有時點個米粉湯與黑白切，或是蘿蔔糕加半熟荷包蛋配豆漿。點著熟悉的配料並隨心情做調配，多

半時候1張百元鈔就能吃得豐盛飽足，是每天都吃不膩的好味道。

出國旅遊後，她發現早餐也是體驗當地文化最快速方便的方式。像日本溫泉飯店的精緻瀉物、配上香彈米飯、烤魚，搭配精緻的擺盤，讓人一早就感受到日本人的細心周到。到了法國，享用的則是咖啡及可頌，濃郁咖啡香鎮靜了早晨慌忙的情緒，一口口咀嚼麥香可頌，感受法國人的優雅。

「在台北非常幸福，不出國就能體會。」Jamie說，只要騎上單車或是搭捷運，就能夠吃到各國道地早餐，讓每天的早餐也能擁有不同變化。今天就佐著綠意陽光，選擇專屬自己的今日特餐，開啟一天的滿滿活力吧！



Jamie |

GQ 風格評論專欄作家
A Day Magazine 專欄作家
經營個人網站 itsmypleasuretw.com

是設計師也是分享質感生活的專欄作家，常旅行世界各地，並以單車悠遊台北，將生活中的所見所聞及旅行歷程，以真誠的文字與讀者分享。

說起台式早餐，在你心中什麼才是代表？喜歡早餐店拿了就走的三明治？還是坐下來慢慢享用一碗熱騰騰的肉粥？或是滑潤油麵搭配多汁貢丸湯？不論你是哪一派，或臨時想換什麼口味，絕對都能找到符合你的台式經典。

特色台式 |

最熟悉的好味道

文／李竟嘉 攝影／陳仁萱、王漢順、楊子磊、林煥凱



香氣逼人的水煎包及燒餅，是許多老客人從小吃到大的美味。

嫩薑灌湯包冷熱都好吃

談到台式早餐，煎包的美味誘惑令人難以抵抗。起鍋時隨著蒸氣飄散的陣陣麵香、伴隨著蒸煎包子時油水交融發出的滋滋聲響，總讓人忍不住吞嚥口水。工作人員親切地吆喝著「包子出爐囉」，也彷彿在安慰早晨飢腸辘辘的人們。

除了煎包，第三代老闆也堅持招牌燒餅天天自己監工製作，並改良了小籠灌湯包，不加常見的白蔥，而是以嫩薑代替，為的就是讓客人外帶後，冷了依舊好吃。

老闆的用心不僅讓老客人死忠跟隨，甚至吸引日本節目跨海聞香而來採訪。

吃著內包鬆軟嫩蛋的酥鬆燒餅、喝著溫潤好入喉的濃醇豆漿，這裡的早晨讓人感到溫暖。

鼎元豆漿

營業時間 04:00~11:30

地址 中正區金華街30-1號

電話 02-2351-8527

大分量涼麵撫慰身心

「若是前一晚熬夜，或今天工作會特別辛苦時，早上就想來碗涼麵配味噌蛋花湯，大分量滿足胃口，也療癒心靈。」顧客陳先生說，滑潤油麵佐上溫順醬料，是他三天兩頭會來上一碗的美味早點。

帶有麵香的涼麵，搭配甜鹹得宜的芝麻醬，再來一碗打著蛋花的濃郁味噌湯，和一口咬下讓人滿足的多汁貢丸，就是簡單又耐人尋味的味道。

24小時營業的陳家涼麵，每日依溫度溼度調整煮麵時間，並費時吹涼保持口感，深受各族群喜愛，不論勞工族要吃飽、上班族要吃巧，都能得到滿足。



涼麵和味噌蛋花貢丸湯，是撫慰身心的絕妙組合。

陳家涼麵

營業時間 24小時

地址 松山區南京東路五段123巷29號

電話 02-2766-0171



米粉湯搭配黑白切，豐富又美味。(攝影／王漢順)

大稻埕米粉湯

營業時間 08:30~16:30

地址 大同區重慶北路一段26巷15號

清甜湯頭暖胃又暖心

相較於爽口涼麵，起床後也能選擇來碗暖胃熱湯。飄香七十多年的大稻埕米粉湯，有著老台北人最熟悉的好味道，以炭火熬煮的大骨湯頭，清甜暖胃。熱湯裡滾著米粉及多樣黑白切，熬到晶透的食材，每樣看起來都美味。

客人們端詳著鍋內的黑白切，猶豫要點哪一樣，和藹的老闆也樂意為饕客調配喜好，親切地介紹各式小菜及適合的配料。像是豬心及松阪肉不適合加辣，生腸及骨頭肉加辣反而更對味。

以真材實料熬煮的好湯頭，配上散發米香的米粉，再切上一盤豐富黑白切，早晨飄香又暖心。

鹹粥搭炸物超滿足

鹹粥配上炸物，同樣是暖胃熱食，這般早晨美味一樣令人滿足。在許多老饕心中，這裡的炸物甚至可當主角，讓許多年輕人也紛紛聞香而來，即便無名也能藉由好味道廣為周知。

鹹粥米粒不會煮得過於軟爛，仍保留米飯原始口感，湯頭帶有鮮甜肉香，溫潤好入口，讓人直想續碗。受到客人喜愛的雞捲，包裹著豬肉及洋蔥等內餡，軟嫩入味，與鹹粥的鮮甜互相襯搭，是必點組合。此外，也有以海鮮為基底的海鮮粥，銅板價就能吃到飄香古早味。



回甘的肉粥湯頭，清甜不膩口，最適合搭配炸物一同享用。(攝影／楊子磊)

無名鹹粥

營業時間 06:00~13:30，週末營業至14:00
地址 中正區汀州路一段90號
電話 0937-521-095



獅子頭燒餅很受顧客歡迎。(攝影／林煒凱)

秦小姐豆漿店

營業時間 05:30~17:00，週末營業至13:00
地址 松山區延吉街7-6號
電話 02-2570-5589

獨創料理帶來絕妙滋味

燒餅、蛋餅也是許多台北人早晨的心頭好，但加入獨特餡料，好滋味讓人意想不到。秦小姐豆漿店牆面貼著引人好奇的菜單，像是少見的豇豆、獅子頭和新疆豬排，這些都由愛做料理的老闆娘所創新研發。微酸的豇豆加入蛋餅後，不僅解了蛋餅的油膩，更增添豐富口感，一推出就大受歡迎。而家常獅子頭，則能隨喜好搭配燒餅或飯糰，是必點菜色。

以豆漿、豆渣老麵製成的豆漿餅，加入新鮮的金桔和柳丁提味，讓麵食更順口清香。愛吃辣的，不妨淋上店家特製的辣椒醬，辣味足卻不死鹹，味道更上一層。

多元台味的任意門

在台北，每天再熟悉不過的早餐，就是路口的台式連鎖早餐店，像是受歡迎的奶茶、蘿蔔糕、三明治，快速現做、價格親民，還能隨個人口味調整，是從小到大最熟悉的味道。

如今連鎖早餐店不僅保留經典，也不斷推陳出新，像是鐵板麵不再只有黑胡椒、蘑菇口味，還有宮保雞丁、洋蔥豬柳等可供選擇；吐司類產品除了加小黃瓜絲，大片生菜也開始成為鮮脆配角，甚至能將白吐司換成全麥吐司，突顯現代人的健康意識。

針對想享用豐盛早午餐的族群，各家台式連鎖早餐店也使出渾身解數，推出富有自家特色的餐點，有的更融入異國風味，讓顧客在一間店內就能享用世界的味道，輕鬆與各國接軌。

台北人眼中唾手可得的街角早餐店，卻是外國人眼中的神奇任意門，洋洋灑灑的菜單，如同滿漢全席任君挑選，一間店就讓你坐擁台式經典。

不管是熱呼呼的肉粥、米粉湯，或是鹹香的燒餅油條，美好的一天就從一頓豐盛的台式早餐開始吧！



厚厚的肉排蛋吐司配上大冰奶，是熟悉的台式口味。（餐點由麥味登提供，攝影／王漢順）

如同美國多元文化拼盤般，美式餐點也因應不同需求而日新月異，不變的是無論哪種風格，仍保有大分量，讓人吃得開心、飽足。而在台北，適合與朋友分享的美式餐點，在上桌的那一刻就能讓人為之振奮。不論是想要慰勞身心或悠閒放鬆，選美式早餐準沒錯！

人氣美式 |
**享受道地
美式風情**

文／李竟嘉 摄影／陳仁萱、王漢順



啪啪牛肉三明治以層層牛肉及火腿堆疊，滿足想大口吃肉的欲望。

(攝影／陳仁萱)

原汁呈現紐約歡愉活力

美式餐點講求歡樂氣氛，除了要滿足味蕾外，也要讓心情滿是愉悅。因此在分量及視覺呈現上，不走精雕細琢路線，而是以滿溢的肉汁、層層搭疊的肉片，或澎湃如山的鮮奶油塔裝飾，就是要在一端出來時立刻吸引大家目光，讓進入餐廳後的每一刻都充滿驚喜。

位在信義路上的1bite2go，即是饕客們享受道地美式早餐的私藏之一。以來自紐約經典澎湃的大分量餐點著名，不僅適

合與朋友共享，也適合拍照紀念，抓住胃的同時也非常吸睛。另外因應健康熱潮，1bite2go的早餐也新加入以酪梨、鮭魚作為主角的燻鮭魚酪梨蛋烤裸麥吐司，讓美式餐點也能有清爽選擇。

1bite2go

營業時間 平日11:00~22:00，假日09:00~22:00

地址 信義區信義路五段16號

電話 02-2722-6528



一上桌就讓人驚呼的鐵鍋酥皮蛋捲，口感酥脆，是非常受歡迎的餐點。

LOCO FOOD 樂口福

營業時間 06:00~14:00

地址 中山區南京東路三段89巷5-4號

電話 02-2506-8917

美式精神蘊藏台客靈魂

LOCO FOOD 樂口福將台灣人喜愛的口味與美式大分量滿足感做結合，讓蛋餅變身成美式早餐主角。

一同創業的姊弟 Paul 和 Jessica，發想了上桌後仍能保有熱度及酥脆感的招牌鐵鍋酥皮蛋捲，是最受歡迎的招牌美味。另外也有美式經典漢堡及三明治搭配雞翅薯條等小點，讓大食量客人能獲得滿足。店內全品項肉類、蛋餅餅皮甚至配料辣椒全都自己做，連適合搭配的咖啡也都嘗試了至少36種豆子才決定，要讓客人吃飽也吃好。受客人喜愛的另一亮點，是以新鮮水果打製而成的鮮果雪克，喝得到水果顆粒，帶給人滿滿的活力！

令人開胃的花生醬特調

想起美式餐點，讓人難以忘懷的即是塗抹濃郁花生醬的漢堡，帶點罪惡感卻是療癒的早晨美食。以簡單美味手作早餐聞名的找餐店，最具特色也是最受客人歡迎的早餐，即是淋上滿滿花生醬的花生醬肉排起司堡。恰到好處的滑順感，濃郁卻會隨食用時流動的花生醬讓人食指大動。另外，包裹著獨特卡士達醬內餡的歐丁起司法式吐司也是一大熱門。

為了給客人飽足的美味，老闆在菜單上專心研發，加上精選蔬菜，要讓客人每一口都吃得到新鮮。



濃郁的花生醬淋在漢堡上讓人食欲全開。

找餐店

營業時間 08:00~14:00

地址 1店—大安區和平東路三段1巷6-3號

2店—信義區吳興街284巷20弄27號

電話 1店—02-2755-0567

2店—02-2738-0067

豐富日韓 | **營養均衡 VS. 味蕾享受**

文／李竟嘉 攝影／陳毅偉、林煥凱

一直很受歡迎的日式及韓式料理，變身早餐會是什麼模樣？以均衡健康飲食著稱的日式，從漬物、米飯到味噌湯，每一項都是精髓；韓式則以香辣泡菜及濃郁起司佐肉片，讓人一早就胃口大開！在台北以日韓豐盛的早餐作為開端，一整天都充滿元氣！

濃郁韓食 胃口大開

香辣帶勁的泡菜，為大分量肉食和濃郁起司解膩，也為味覺帶來強烈又平衡的滿足感，這是韓式飲食給人的印象。而在韓國的早餐店，不論是偏西式的鐵板吐司，還是道地的煎餅料理，都給人濃郁夠味的印象。韓風當道，這樣的飲食也廣被台灣人接受，甚至結合了台味展現全新的舞台。

韓式餅皮在鐵板上煎得焦香，泡菜的辣勁雖在，卻溫潤好入口，佐以薯餅酥脆口感，讓整個蛋餅畫龍點睛。九點零一分

結合韓式拉麵及台灣早餐鐵板麵，別具特色。



九點零一分

營業時間 07:00~14:00

地址 中山區中原街91號1樓

電話 0908-163-036



分量十足的豬里肌三明治，是上班族喜愛的早餐選項。(攝影／陳毅偉)

最受歡迎的韓國煎餅早餐，以熟悉的蛋餅模樣現身，卻結合了自家製作的韓式餅皮，讓口感及口味都同時升級。

另外，韓式料理不得不提的拉麵，也是九點零一分的特色餐點。結合台灣人早餐愛吃的鐵板麵，改用韓國拉麵大火快炒，爽快的辣勁加上蛋黃與肉片，不僅瞬間抓住味蕾，也讓人充滿飽足感。

而早餐店必點的三明治，則以厚實豬排搭配香濃起司變裝，這裡的每一樣餐點都結合台韓兩地特色，讓享用早餐變得有趣又令人滿足。

日本家常 一汁三菜

所謂的一汁三菜，是以白飯為主，搭配味噌湯（汁）及3樣配菜。由肉、魚及蛋類所構成的健康主菜，與以蔬菜或漬物、豆腐組合而成的配菜，以日式清爽醬汁烹調，營養多元攝取，吃起來也不會讓人感到負擔。

24小時營業的連鎖餐飲店 Sukiya，早晨提供了最道地的日式早餐選擇，搭配營養滿點的烤鮭魚等主食，使早餐更加豐盛。Sukiya 也因應不同飲食需求，推出

溫泉蛋、牛肉小碟等各式小點，半熟溫泉蛋與米飯一同攪拌，搭配溫潤滑順的牛肉，讓人無法抗拒。

另外，採自助式的大安森林食堂，餐點除了採用道地日式烹調方式外，多半選用不經加工的食材，讓每一道菜吃起來更健康。鬆軟的牛肉馬鈴薯燉煮、佐高湯蛋汁製成的玉子燒……伴著大安森林公園的綠意，步調瞬間悠閒，令人想好好品嘗早餐時光。



日式家常一汁三菜，提供營養均衡的一餐。（餐點由大安森林食堂提供）

Sukiya 民權西路店

營業時間 早餐05：00～10：30 (24小時營業)
地址 大同區民權西路75號
電話 02-2552-8700

大安森林食堂

營業時間 早餐07：30～10：30
地址 大安區新生南路一段161-3號
電話 02-2755-0997

在台北，早餐的選擇比想像中更多元，只要帶著滿滿的好奇心，即可從早餐開始體驗世界各國不同風情，從最道地的食物，開啟一趟味蕾小旅行，讓這天變得新鮮又獨特。

恣意遨遊 異國氛圍

文／李竟嘉 攝影／陳毅偉、賴智揚



最受歡迎的早餐
自由選，一網打盡來自法國的美
味。(攝影／陳毅偉)

法國 佐著麵包香的法式浪漫

若是於早晨時段走進法國的咖啡館，會發現人們總是以咖啡果腹，並隨手帶上一個可頌麵包作為一天的開端。外表簡單的可頌，帶有濃郁麥香，越品嘗越能在齒頰間感受到麥粉的甜醇回香，是最樸實卻也最讓人魂牽夢縈的美味。

Paul Taiwan不僅引進最原汁原味的法式餐點，也重現了來自巴黎的時尚文化，研發融合法式精神的台灣限定品項麵包——明太子法國，以台灣人最愛的口味及高檔食材研發，讓台灣民眾享用量身訂

製的獨家美味。

這裡的早餐，就像是濃縮了法國特色精髓，以咖啡香啟程，美味麵包陪伴，搭配豐盛均衡的蔬果沙拉、香鬆多汁的蛋捲，以及不膩口的清爽火腿等配料，在佐著柔和陽光下的早晨，感受法國特有的雅致和浪漫。

Paul Taiwan

營業時間 早餐11:00~14:00

地址 信義區松壽路9號2樓(新光三越A9信義店)

電話 02-2722-0700

泰國 無法抗拒的鐵板焦香煎餅

炙熱刺眼的陽光灑在車水馬龍的街頭，路邊傳來陣陣香蕉煎餅香氣，這是泰國煎餅攤位常見光影。橘象泰早安老闆因熱愛泰國煎餅，特地飛往泰國學習手藝，本來在夜市擺攤，但因客人多會外帶隔日加熱當早餐，因而萌生開早餐店的念頭。



軟甜的香蕉與嫩中帶嚼勁的餅皮，使人一吃上癮，並有鮪魚、美祿、蜂蜜、巧克力等多種口味，還有人氣泰式奶茶可搭配。愜意地點上一盤香蕉煎餅，享受著濃郁香氣在口中散開，剛好為忙碌的一天開啟新頁。

香蕉煎餅甜香卻不膩口，讓人一吃驚豔。

橘象泰早安

營業時間 07:00~16:30，週日營業至12:00

地址 信義區忠孝東路五段485號

電話 02-8785-7230

德國 最豐盛的德式健康饗宴

與家人一起享用豐盛健康餐點，這樣的德國晨間精神和台灣人常說的「早餐要吃得好」不謀而合。火腿、香腸及麵包是德國早餐的經典食材，而極受歡迎的黑活康麵包，膳食纖維是一般吐司的7倍，更有Devil's Fart（惡魔的屁）稱號。

位在天母商圈的溫德烘焙，以少有的綠意花園圍繞在餐廳旁，讓享用早餐變得清新，豐盛的餐點及主廚用心搭配的均衡配料，也提供了更健康的早餐選擇。



溫德經典早餐完整呈現道地德式朝食。

Wendels 溫德德式烘焙餐館

營業時間 08:00~22:00

地址 士林區德行西路5號

電話 02-2831-4415



Fun
Taipei

趣玩台北