

No.  
616

05 / 2019

# 台北畫刊

Taipei Pictorial



我們的愛沒有不一樣

DJ媽咪的單親日常 · 同志伴侶圓育兒夢 · 跨越國界為愛發聲

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

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法:1年(12期)

劃撥帳號:16630048

劃撥戶名:台北市政府觀光傳播局

◎國內——新台幣300元(平寄)

◎香港/澳門——新台幣600元(航空平寄)

◎亞洲——新台幣780元(航空平寄)

◎歐、美、非洲——新台幣888元(航空平寄)

## 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  
捷運新北投站旅遊服務中心  
捷運台北101/世貿站旅遊服務中心  
捷運龍山寺站旅遊服務中心  
機場捷運A1台北車站旅遊服務中心  
美麗華遊客中心  
梅庭遊客中心  
URS44大稻埕遊客中心  
纜車貓空站遊客中心  
樟山寺旅遊資訊站  
指南宮旅遊資訊站  
台北地下街行政服務中心

### 機場、捷運

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

### 展演場所

自來水博物館(售票口)  
北投溫泉博物館  
北投文物館  
客家文化會館  
客家文化主題公園  
林安泰古厝民俗文物館  
台北偶戲館  
小藝埕  
台北市藝文推廣處  
大稻埕戲苑

國父紀念館  
陽明山中山樓  
臺灣藝術教育館  
台北當代藝術館  
台北二二八紀念館  
紀州庵文學森林  
台北之家  
市長官邸藝文沙龍  
台北國際藝術村  
士林官邸  
逸仙公園  
華山1914文化創意產業園區  
松山文創園區  
台北市孔廟遊客中心  
關渡自然公園  
芝山文化生態綠園  
寶藏巖國際藝術村  
撫臺街洋樓  
郭子儀紀念館  
水源劇場  
三井倉庫  
臺灣新文化運動紀念館  
台北小巨蛋服務台  
台北探索館服務台  
台北市立美術館  
台北市中山堂  
台北市立動物園  
台北市立天文科學教育館  
台北市青少年發展處  
台北市立兒童新樂園  
台北市萬華故事館  
台北故事館  
中山親子旗艦館  
北投親子館  
新富町文化市場  
國家表演藝術中心國家兩廳院(表演藝術圖書館)  
中正紀念堂  
臺灣博物館  
臺灣公路博物館  
台北國軍英雄館  
國軍歷史文物館  
袖珍博物館  
郭元益糕餅博物館  
二二八國家紀念館  
孫運璿科技人文紀念館  
錢穆故居

### 國家文創禮品館

### 書局、戲院

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

### 百貨、店內閱讀等

路易莎咖啡(部分門市,限店內閱讀)  
摩斯漢堡(部分門市,限店內閱讀)  
伯朗咖啡(台北市、新北市各門市,限店內閱讀)  
丹堤咖啡(部分門市,限店內閱讀)  
麥味登(台北市各門市,限店內閱讀)  
IS Coffee(台北市、新北市各分店)  
咖啡弄(台北市各分店)  
明星咖啡  
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)

在感恩的5月裡，歡慶母親節的氣氛讓城市充滿了愛，而台北一向引以為傲的自由性格，包容著百種「母愛」的形象，因此本期《台北畫刊》跳脫對「母親」的既定印象，邀請亞洲知名DJ Cookie 分享單親母親如何在繁忙的都會生活中，兼顧與女兒之間的親密溝通；同志爸爸林志杰與伴侶Jona 共同暢聊台北對多元家庭的友善和他們的甜蜜育兒經；菲律賓籍新移民黃琦妮勇敢發聲，帶領孩子跨越文化藩籬，融入台北新生活。

除了傾聽非典型媽媽們的故事，跟著飲食田野調查作家洪震宇走一趟台北市場，談談食安問題，看「爸爸」從市場到餐桌用心投入的身影！「浮誇系網紅」母親代表宅女小紅，與「賢慧人妻」林姓主婦也展開犀利對談，揭祕台北媽媽們的紓壓基地。當然也別忘了，隨著《米其林指南台北2019》的隆重揭曉，台北迎來第二屆國際美食盛宴，本期別冊「可口×台北」從創意菜到夜市小吃，從星級料理到必比登平價美食，完整收錄「追星」地圖與台北飲食趨勢。

無論台北人愛的百種模樣，或是台北美食的紛呈風景，都顯現包容、友善與多元，造就了這座城市無窮無盡的潛質。讓我們大膽擁抱愛的各種可能，一同為這座城市的多元性格感到驕傲。

## 在這座友善的城市 愛有百種模樣

攝影 | KRIS KANG



## PART

# 1

## 台北 +



### 台北故事 Taipei Story

#### 06 愛的無限可能 我們的愛沒有不一樣

08 舞台後的幸福人生 DJ 媽咪的單親日常

12 同志伴侶圓育兒夢 我們當爸爸了

16 跨越國界為愛發聲 我來自菲律賓

### 台北食 Taipei Food

20 來去尋找媽媽的古早味／魚夫

22 逛市場不是媽媽的生活專利

### 台北人 Taipei People

26 翻玩香氛蠟燭的無限可能——Eye Candle

### 台北事 Taipei Matters

30 國際化的台北 友善穆斯林城市

32 多元文化並存 穆斯林在台北的共融生活

## PART

# 2



## +

## 台北

### 聊台北 Talk About Taipei

38 只有媽媽最懂媽媽 宅女小紅 × 林姓主婦

42 我們都需要再學習：家與關係的新可能／陳子捷

44 當文藝少女成為媽媽／張玉音

46 駐店的親身觀察 來自西門的日常／黃金樺

### 拍台北 Capture Taipei

48 一座鬧中帶靜，又有點寂寞的城市／張國耀

### 畫台北 Draw Taipei

52 我的都會媽咪／ Damee Wu

## PART

# 3

Adj

## 十 台北

### 好台北 Good Taipei

- 54 從探索中創造童年的記憶  
博物館的甜蜜親子時光

### 公共台北 Public Taipei

- 58 霞海城隍文化節  
60 廖武治美術展  
62 2019 台北開齋節暨穆斯林嘉年華

### 好玩台北 Fun Taipei

- 63 活動短訊

# 台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊  
108年5月10日出刊

發行人 劉奕霆  
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·蔡政傑·王彥云·林彥男  
行銷企畫 陳其睿·李炎欣·李宗岳·林均霏·李孟庭

#### 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7563、7564  
傳真 02-2720-5909  
網址 [www.tpedoit.gov.taipei](http://www.tpedoit.gov.taipei)  
Email [taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw](mailto:taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw)

企畫製作 黑潮文化股份有限公司  
社長 鍾昕翰  
總編 陳頤華  
主編 翁浩原、黃銘彰  
編輯 許慈恩、羅健宏  
美術顧問 方序中  
封面設計 李珮雯  
封面攝影 張國耀  
設計 李珮雯、謝喬仔、謝捲子  
電話 02-2362-9039  
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



目次  
contents





攝影— KRIS KANG

# 台北 + N

台北故事 Taipei Story

愛的無限可能 我們的愛沒有不一樣

舞台後的幸福人生 DJ 媽咪的單親日常  
同志伴侶圓育兒夢 我們當爸爸了  
跨越國界為愛發聲 我來自菲律賓

台北食 Taipei Food

來去尋找媽媽的古早味  
逛市場不是媽媽的生活專利

台北人 Taipei People

翻玩香氛蠟燭的無限可能  
——Eye Candle

台北事 Taipei Matters

國際化的台北 友善穆斯林城市  
多元文化並存 穆斯林在台北的共融生活

愛的無限可能

我|們|的|愛

沒|有|不|一|樣



攝影 - KRIS KANG





攝影—林冠良

常聽人說，台灣最美的風景是人，台北亦然。台北人的包容、友善，成就了城市的溫度，而這片擁有高度自由與豐富資源的土地，更是孩子開心成長的堅強後盾，因而讓越來越多的非典型家庭，選擇在此落地生根。

不分國籍、不分性別，愛，是與生俱來的本能，尤其父母的愛。無論是悉心照料孩子仍不忘追夢的單親媽媽、受到滿滿祝福的同志四口之家，或是跨越文化藩籬的外籍母親，他們的愛和你我一樣。在這溫馨、感恩的5月，傾聽他（她）們的故事，感受母愛的溫柔力量。

文—潘逸凡

# 舞台後的幸福人生 DJ 媽咪的單親日常

文－Arya.S.H

攝影－楊雅淳

圖－DJ Cookie、Brian Huang

**當** 夜幕升起，朝九晚五的上班族正準備畫下一天的句點，此時卻是 DJ Cookie 工作的開始。採訪當日，她騎著 YouBike 來到師大巷弄裡的小白兔唱片行，台北便利的交通，讓她能穿梭在城市裡，快速到達每一處貼近音樂的地方。

外型美豔的 Cookie，以電子音樂風格創作深植人心，16 年扎實的表演經歷，總能見到她閃耀於知名演唱會、在世界品牌活動演出的身影，更在去年「臺北最 High 新年城 2019 跨年晚會」和國際級鋼琴家陳瑞斌跨界表演。然而，無論舞台上是多麼亮眼，Cookie 最珍愛的仍是身為一位媽媽的角色。



台北的唱片行是 Cookie 補給音樂能量的地方。（攝影／楊雅淳）

「人們眼中的我，有著五光十色的印象，不過在女兒 Grace 面前，我就是一個平凡的母親。」聊到寶貝孩子，Cookie 臉上滿是幸福微笑。從小生長於台北，現在選擇在熟悉的環境陪伴女兒成長，她笑著說，在台北有很多可能性，有了女兒之後感受更深，除了交通便利及充沛的教育資源，也能從藝文展覽中帶女兒體驗生活，在週末時常造訪的圖書館，則是增加親子互動極佳的場域，這是她在未當媽媽前，不曾發現的。

## DJ 媽媽的親子時光

回顧這些年，Cookie 覺得孩子的誕生，為她的人生帶來極大改變。猶記得當時 Grace 仍在襁褓中，她身兼 DJ 及夜店主管的工作，上午 11 點進辦公室直到凌晨，回家後孩子雖已熟睡，仍要在半夜起身換尿



看見喜歡的黑膠唱片，Cookie 直說，要拍照回家研究一下。（攝影／楊雅淳）

布、餵奶，小歇片刻又得隨著孩子作息甦醒，展開一天的日常。

儘管睡眠不足，卻讓 Cookie 甘之如飴。「這就是母愛吧，就算再累、再忙，還是願意為小孩付出。」原本晝伏夜出的她漸漸習慣這樣的生活節奏，直到現在，無論前一天工作到多晚，她仍會在固定時間起床做早餐，送女兒上學。

兩年前 Cookie 與丈夫離異，現在女兒週間和義大利籍父親同住，每逢週末便會來到家中共享母女時光。只要有時間她就會陪伴女兒，一起手作點心、看電影。熱愛大自然的她，常趁著好天氣，和女兒到大

安森林公園野餐，帶上母女倆一起完成的輕食、餅乾，在戶外享受綠意，是最美好的親子時光。



母女倆的親密時光，就是一起烤蛋糕，再到大安森林公園野餐。

## 真誠的溝通讓彼此關係更親近

同樣生長於單親家庭的 Cookie 常會以自己的童年作為借鏡，同理並陪伴女兒成長，「小時候有姐姐在我身邊，她像母親一樣照顧我，但 Grace 是獨生女，需要我花更多時間相處，覺察她的心思。」

相較一般家庭有父母雙方能彼此協調、討論孩子的教養和衝突問題，對於需要同時兼顧生活、工作和親子關係的 Cookie 來說，這些事情只能自己摸索、思考，試著從書籍資料中理出與女兒的相處之道。她坦言，離婚那一年，自己專注於工作，經常出國演出，不在 Grace 身邊。在一次兩

人的爭吵中，女兒生氣的大聲喊道：「我不要媽媽，不要妳做我的媽媽！」雖然知道這只是情緒性話語，卻深深地震盪了 Cookie 的心。

她反問自己是不是沒有盡到母親的責任？是否忽略了孩子的情緒？於是 Cookie 試著用 Grace 的角度來思考，重新檢視兩人的關係，讓那次爭執成為扭轉情勢的契機。Cookie 特地在暑假排開工作，踏上只有母女倆的澎湖小旅行，並試著和孩子溝通，才讓彼此的關係逐漸好轉。

「我覺得每個小朋友的個性雖不同，但渴望母親陪伴的心情卻是相同的。」Cookie 說，那次之後，自己便更用心地陪伴女兒，



母女倆的小旅行，創造了溝通的機會。



在夜店，Cookie 是豔光四射的女王。身為媽媽的她，仍然不忘繼續追夢。

比如每週二固定的愛心便當日，將親手做的午餐送到學校，撥空見個面，小聊幾句。樸實簡單，卻是維繫兩人情感的小儀式，也是 Cookie 和 Grace 最期待的事。

兩人也經常在睡前談心，「我會和她分享工作、聊生活、談音樂，前陣子才和她說媽媽想要戒煙，身體健康才能有多一點時間陪伴她。」Cookie 希望親子間能維持像朋友般的關係，從媽媽的主動分享開始，引導女兒說出內心想法。

當媽媽之後，那個熱愛音樂的自己一直都在，並和女兒的成長同步蛻變。作為一個土生土長的台北人，Cookie 更能看見台北的變化，尤其是四通八達的交通路網，讓母女倆更能在這座城市裡輕鬆遊走，「我是在台北長大的小孩，相信我的孩子在這多元、充滿愛的城市，能更幸福地成長。」Cookie 滿足地說。

## （ 家庭日推薦好去處！ ）

大安森林公園

📍 大安區新生南路二段 1 號



在天氣好的時候，不妨帶著孩子到大安森林公園野餐。（圖／Brian Huang）

# 同志伴侶圓育兒夢 我們當爸爸了

文—章凱閔

攝影—KRIS KANG

圖—林志杰

**放**眼亞洲，台灣同志人權十分進步，而5月17日的「國際不再恐同日」，即提醒人們，愛沒有不一樣，同性伴侶也能享有為人父母的責任與權利。一起走入林志杰（Jay）和 Jona 的生活，感受他們如何在台北構築一家四口的幸福生活。

孩子第一天上幼兒園，對許多家長而言，是既緊張又期待的大日子，林志杰和伴侶 Jona 也是如此。那天下了班，他們在幼兒園會合，準備接第一天上課的雙胞胎兒子回家，走在綠蔭滿布的敦化南路上，看似平凡的路途，其實走來不易。

為了這件大事，林志杰與 Jona 下了好大工夫，一來要向兒子解釋「上學」是什麼、叮嚀要聽老師的話；二來是打預防針：「上學之後，常常會一整天不在家裡，爸爸也不會陪在身邊了喔。」

除了對孩子心理建設，自己也要鼓起勇氣好好面對身為「家長」的身分。但或許就是台北對待同志身分的友善，讓林志杰不用擔心與伴侶共同牽著孩子走進校園會有什麼疑慮，學校老師也都大方擁抱這對雙胞胎，兄弟倆沒哭、沒鬧，點個頭就牽著老師的手進教室了。

## 人生下半場圓一個育兒夢

3年前，林志杰透過美國代理孕母生下一對雙胞胎，與小他13歲的伴侶 Jona 升格兩個孩子的爸。在此之前，40歲的林志杰是創業老闆、有著穩定交往的男友，以及接受他同志身分的年邁父母，堪稱同志圈人生勝利組；直到人生下半場的十字路口，



看林志杰滿足的表情，就知道有了孩子世界變得不一樣。

他開始思考成家育子的可能性，「也就是中年危機吧。」林志杰打趣地說。

有句俗諺說：「It takes a village to raise a child.（養育一個孩子需要全村之力。）」林志杰說，這句話放進男同志家庭裡，儼然是最好的註腳。他解釋，兩個男同志生育孩子，理應沒有「母親」的角色，但過程中卻少不了女性協助，例如雙胞胎兒子，是台灣女同志友人提供卵子、美國南加州一位代理孕母出借子宮，正是一個「global village」成就而來的奇蹟。

由於同志婚姻在台灣還在修法的轉換期，

林志杰與 Jona 仍是法律上的陌生人，儘管兩人沒有結婚證書，卻是一起撐起四口之家，林志杰在外拚事業，Jona 則辭掉工作，成為向親友討論育兒經的全職奶爸。

## 同志家庭的台北生活

台北的多元包容，讓林志杰不曾思考一路以來所做的決定與別人有何不同，反倒是朋友、家人，甚至幼兒園老師的認同，都讓林志杰與 Jona 更加確信，孩子帶給他們的是人生中最「甜蜜的負荷」。



林志杰與 Jona 時常在各個場合以一家四口的形象登場，讓大家知道，愛不分你我。



孩子們無憂無慮的笑容，是爸爸們生活最大的慰藉。

「同志家庭」看似有別於一父一母的家庭，但在林志杰一家中，除了一個叫爸爸、一個叫 Daddy 之外，他們與全天下家長一樣，週末出沒在兒童新樂園及親子餐廳、手機相簿塞滿兒子的影片及照片，凡事都把孩子擺在第一順位。

在台北其實也有許多同志家庭，但多數保持低調，而新生北路上的 Go Go Kids 親子空間，是一家由女同志伴侶開設的兒童實驗室，可在此一同玩遊戲、製作蛋糕、做實驗，是認識其他同志家庭或性別友善家長的好去處。

每到週末，林志杰一家四口全員出動，踩點大台北地區的踏青去處，兒童新樂園、

象山、寶藏巖等，處處留有他們的足跡，「台北是一個非常適合小孩子的城市，親子場所的密集度、多元性，比我去過的任



走在台北街頭，開放和包容的城市氛圍，讓每一個人都能自由自在地生活。





林志杰很幸運，擁有開明的父母。現在他自己成為父親，要當孩子堅強的後盾。（圖／林志杰）

何一個城市都要友善。」最重要的是，便捷的公共交通工具可暢行無阻，從美國加州返台生活的林志杰笑說，自己已經 15 年沒在台北開過車了。

### 孩子終究是生活的牽掛

有些人形容，生養孩子就像創業，但林志杰認為「既像，也不像」。相同之處在於，兩者都要完全投入一切，不論是經濟上、時間上，還是精神上；但不同處在於，「創業可以失敗、重來，重新寫一份創業計畫；但養育孩子，不行。」

幼兒園下課後，林志杰與 Jona 一人抱一個兒子，沿著敦化南路散步回家。林志杰說，當下，他腦海忽然浮現孩子們一路升上小學、國中、高中、大學後的模樣，會

不會轉眼之間，孩子就這麼長大、離巢了？「到時候，就算你追在他們後面，都不會給你抱了。」林志杰說，「我媽媽常說，孩子不要一直抱，從小就要教他們獨立。我一直不懂為什麼。獨立這件事，遲早有一天會發生，在那之前，我能夠抱多久，就應該抱多久。」的確，無論是身為爸爸或媽媽，愛的樣貌都一樣。



### （ 家庭日推薦好去處！ ）

Go Go Kids 親子空間

中山區新生北路二段 15 巷 12 號

# 跨越國界為愛發聲 我來自菲律賓

文— Stella Tsai

攝影—林冠良

圖— Gen

台北是座多元的城市，從各國移居來此的人們，為台北提供了豐沃的文化養分。其中，活躍於媒體的菲律賓媽媽黃琦妮，不只為新移民及菲律賓移工的權益發聲，也在台北築起夢想的家園。

一雙水靈大眼的黃琦妮（Gen），本名 Genevive Pajo Paliota，來自宿霧，過去在菲律賓任專業英文老師，2006年與丈夫成婚來台，現育有一雙兒女。

從小就是教會裡領頭唱歌、跳舞，帶領一眾小孩表演和活動的「Angel」，Gen有著毫不怕生、樂於助人的性格，即使有滿滿的表演天分，卻從少女時期就拒絕走向螢光幕，選擇繼續念書。一場戀愛將她帶往台灣，放棄家鄉的優渥薪資與職涯，跟著老公定居台北，展開異鄉人生。

台北的包容性讓許多外籍配偶正視自己的權利，而致力撕去文化差異標籤的Gen，比起大部分遠嫁台灣的菲律賓女孩更有遠見，善用台北接受多元族群的特性，2007年她以台北為基地，成立「Phil Tai Organization」（菲台組織），建立菲律賓姐妹的交流網絡，這幾年順利發起各種交



Gen 的一對女兒，面對鏡頭跟媽媽一樣，一點也不害羞。

為愛嫁來台灣的 Gen，全家時常一同出遊，替感情加溫。



流與公益活動。

2016 年成立「Phil Tai Online TV」（現名「Phil Tai the Voice」），以網路節目號召更多人加入，讓網路頻道成為外籍配偶在台北互相認識、融入在地的管道之一，也藉此獲得相關補助，並在台灣募集二手物資捐給菲律賓的偏鄉家庭；比起接受幫助，Gen 更希望藉由台北發聲的能量，讓新移民真正成為台灣人。

### 溝通化解文化造成的誤解

「許多嫁來台灣的菲律賓女孩，因為不熟悉台灣文化，總是默默地接受，長久下來就會產生問題。」Gen 以與婆家同住來說，許多菲律賓姐妹以為這是不能反抗的

習俗，即使不適應也不敢出聲，因而衍生許多婆媳問題與生活壓力，但她認為這是「溝通」就能解決的。以她自身為例，與婆家同住數年後，因應工作與育兒極需夫妻兩人的空間，透過溝通便獲得家人的理解，給了她全心教養兒女的自由與尊重。

如同台灣人受教育養成讓座等公民素養，菲律賓人從小就被教導主動打掃，刻板印象卻讓大家把他們當成很會打掃的「瑪麗亞」。「從小爸爸就教我們，不管家境富



Gen 受邀到台北市中山國小參與「菲律賓文化論壇」，讓小學生對於菲律賓有更多的了解。(圖/Gen)

有或貧窮，都要把自己打理得體面，家裡也要打掃得乾淨整齊。」她正色地說，許多姐妹嫁來台灣就自然而然肩負全部的家事，但「家事」應該是全家人都要主動分攤的事，呼應著台北不斷提倡性別平權，讓家務分工成為男女平等的起點。

### 三語教學培養孩子的自我認同

台北的包容與多樣性，讓 Gen 決定為孩子注入不同的元素，試圖用教育來改善菲台家庭孩子在學校遭遇的難題。因此，Gen 在懷孕後便卸下英語老師的工作成為全職母親，親自教學、培養小孩的健全人格。「很多第二代小孩被霸凌、對出身感到自卑，多半是因為對血緣與身分的不理解。」她認為培養身分認同是重要關鍵。

「三聲道教學」就是她對兩個小孩的堅持，中文、英文與她的母語宿霧語（Bisaya），全在她自己設計的教程裡，語言之外更伴隨大量菲律賓的地理、人文知

識，不僅讓孩子自小就勇於「說話」，還能同時與台灣、菲律賓的親戚溝通無礙。

Gen 認為，只有讓小孩了解自己、對自己的雙重血緣感到驕傲，才能平等地對待他人，並擁有健康的心智去處理未來可能遇到的偏見待遇。她發現解決「溝通」這一問題，還能進一步協助小孩獨立自主，「想要什麼自己說，中文不行就換英文，表達清楚就能獲得想要的東西，一點都不難啊！」她笑著說。

### 幸福城市定義：易達性與便利性

來台十多年，Gen 笑說剛來時瘋狂熱愛士林夜市、西門町和五分埔，這些地方提



Gen（圖中）樂於參與各種活動，替台北的菲律賓姐妹發聲。(圖/Gen)



騎自行車是 Gen 一家人最喜歡的休閒活動之一。

供價格平實又漂亮的衣服與生活物資，這般的便利在菲律賓是難得一見的。多次舉辦送物資回菲律賓的她，也分享了這些年的觀察，「本來我以為問題是『窮』。在我蒐集物資送回去菲律賓的這幾年，才發現真正問題應該是『不方便』。」她直言在台北生活久了，更能感受交通與物資的不易送達，影響了菲律賓的發展。

有了小孩後，一家人的活動範圍開始擴大，不管是到二二八和平紀念公園找松鼠、台北植物園認識環境，或是週末時一起到

淡水騎自行車、呼吸新鮮空氣。一座同時坐擁水泥與綠意、平衡工作與生活的城市，就是她兼顧事業與家庭最強大的後盾。

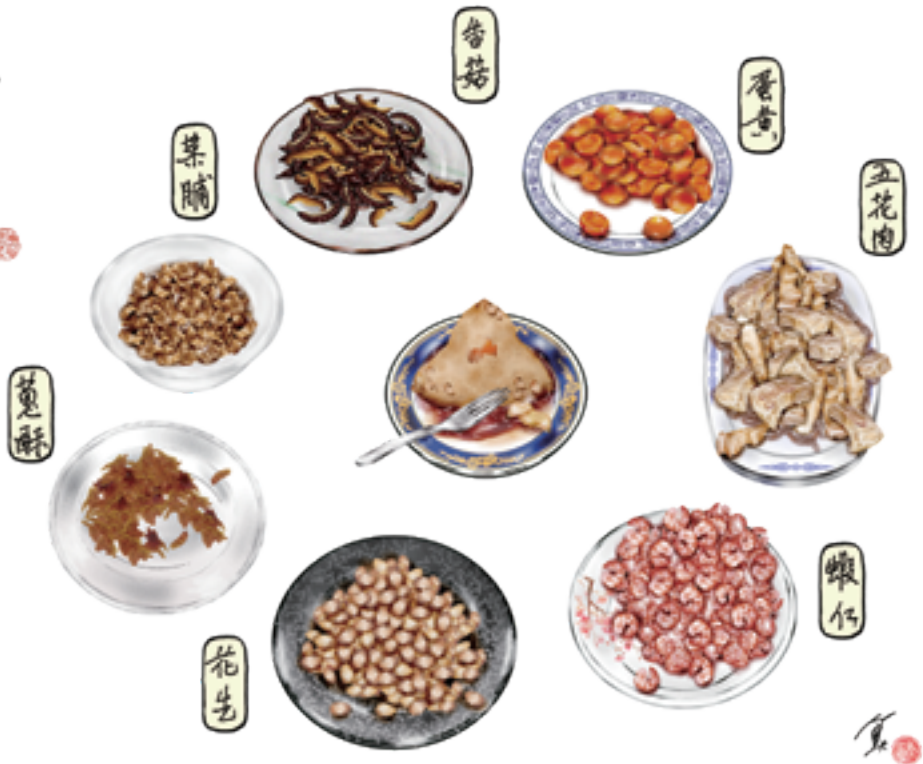


### （ 家庭日推薦好去處！ ）

台北植物園

📍 中正區南海路 53 號

母親的粽子



## 來去尋找媽媽的古早味

文·圖一魚夫

五月適逢母親節，我的母親大人年事已高，不再做菜，我只好在北京街頭尋找媽媽的古早味。

先祖林坤係遷台第六代，在屏東大鵬灣養鴨致富，祖厝在田家厝，宅院周圍以松柏竹梅四座花園鎮制 4 個角落，其中有 2 座通連的四合院，依 4 亭 32 房 76 門遵古建構，家族規模驚人，當時林家從台南請來總鋪師和拳頭師，福州總鋪師教女人做菜，拳頭師當然就是教男人功夫，保衛家園了。

祖父因此學會了拳腳功夫，打起拳來虎虎生風，而且還習得易牙之道。後來搬出祖厝，戰後因三七五減租、耕者有其田等政策而家道中落，祖父乃在市場前方的住宅旁擺攤賣起鹹粥和香腸熟肉，母親大人是剛嫁過來的媳婦，也很認命地幫忙烹調，另請一位平埔族的原住民來洗碗，祖父不但善於易牙之道，亦因功夫底子夠，中氣十足，大喝：「鹹粥哦！」便招徠許多饕客前來品嚐，生意「沖沖滾」。

## 媽媽的手路菜

賢慧的母親嫁為人婦，因為跟著「大官」（祖父）做生意，學會做各式鹹粥，諸如芋頭粥、筍絲粥等等。後來搬到台北和我同住，因為是煮給家人吃，不惜成本，下料特別豐富，我除了大快朵頤外，更加以手繪，眼耳鼻手全到齊，方知母親的愛心無微不至，用自炒的蔥頭酥和蝦米爆香，有時加進香菇、芹菜珠，再者花枝切片、剝皮蝦仁、竹筍、魚丸，少了其中一樣，絕不出手。每回母親大人說要煮鹹粥，全家大大小小莫不鼓掌歡呼，一鍋鹹粥出爐，三兩下一掃而空。

鹹粥之外，母親大人還會切來三兩份小菜，三層黑豬肉是必備，油漬漬的，望之垂涎三尺；豆干較費事，得先滷個好幾小時才能上桌，人生得享如此美味，真是幸福得難以言喻！

每逢端午佳節，母親大人必包粽子，從為人妻、為人媳、為人母到現在六十餘年了，從未間斷，不只令祖父食指大動，父親在往生前，知道自己日子不多，亦須忌口，卻還央求母親包粽子。從前我看父親大啖粽子，非4、5粒以上，絕不善罷干休，然後撈上2碗竹筍湯，咻咻咻地下肚，說是調中益氣助消化，頻呼過癮。

我也愛吃這味粽子，惜食量沒父親大，只能拚個2、3粒，但仍意猶未盡，空餘恨力有未逮，不過從前只消孩子們放學回來，便歡聲雷動，書包未擱好、手沒洗，就來探抓粽子，討打之後，一大串粽子，不一會兒工夫，如蝗蟲過境，寸草不留。

於是這包粽子乃成了孩子們負笈國外前、返國後，母親必備的家鄉味。我們家的孩子



母親的粽子和材料。

有些在國外求學，時常念著阿嬤的粽子，出國前要吃粽子，取其「包粽」，返台後，必吃粽子，則有一解思鄉之苦的作用，粽子的美味，乃成為我們家安定的力量之一。

粽子在台灣，南北做法不同，吾家乃南部水煮粽，先選長糯米浸泡後，去其表面殘渣，先洗米，其次用香菇爆香出汁，再將上等胛心肉炒入汁內，瀝其湯汁，用來文火炒長米時攪拌，使其吸收均勻，盡得肉香精華。

另外，雲林上等土豆、硬心蛋黃、自家爆的蔥花、蝦米等均得備妥，包粽子時要紮緊不外露，露餡則水煮時會崩解形狀，滋味盡失，然後放入滾水中燜煮一個多鐘頭，乃大功告成！

南部粽包法與北部粽不同，鹹粥更是各異其趣，當然，現在台北什麼都有，不過大都要到大稻埕、艋舺去找才有，我偶爾會在這些老社區裡挖到寶，心中那種雀躍，實在難以言喻。



# 逛市場不是媽媽的生活專利

文－Kirstie Wang

攝影－羅健宏

圖－洪震宇



**曾**於財經與時尚媒體耕耘多年的作家洪震宇，因策畫在地生活專題的田野調查經驗，開始將熱情投注於台灣各地的風土。餐桌食材、農漁產地、銷售市場與人文風情都是他的挖掘範圍。透過洪震宇的視野，我們將眼光移到台北傳統市場，聽聽這位身兼父親的「故事人」，對媽媽們每天造訪的市場有何觀察，還有他的生活與餐桌，又和充滿人味的傳統市場有什麼樣的連結。

## 從市場開始 了解一座城市最真實的模樣

透早天未亮，台北各地的傳統市場就在為這繁忙的城市暖身：市場外趕著熱鍋的攤販和推著菜車的小農相互寒暄著，早起的上班族、熬夜的司機大哥，還有忙著為家人備餐的家庭主婦，紛紛在熟食店前排隊買早餐；市場內的剁肉聲和叫賣聲此起彼落，拉著菜籃車的媽媽們載著和小販廝殺後的戰績在走道間穿梭。聊到對台北傳統菜市場的印象，洪震宇說這些都是他兒時最熟悉不過的畫面。

「小時候不喜歡去市場，覺得很熱又很吵，只記得以前會去市場吃早餐。」洪震宇表示，先前在財經雜誌工作的時候，剛好做了〈早起的好處〉專題，「那次我特地去了趟東門市場，一早7、8點吃了碗米粉湯，市場的氣味、聲音、食物和人情味，重啟了兒時回憶，也勾起我對市場的興趣。」雖然不下廚，卻逛市場成性。現在每到一個地方旅行，都會去在地市場繞一圈，他認為市場就是當地的生活縮影，要認識在地風貌，去市場一定是最快的方式。

「從販售的食材種類、人際交流，到市場周邊的小吃美食，都可以從中感受當地特有的風情，而且不會有大量觀光客，能看到那地方最真實的樣子。」



爽口的客家米粉湯，喚醒洪震宇幼年的市場記憶。





人潮絡繹不絕的東三水街市場，從蔬果生鮮、乾糧到雜貨服飾一應俱全。

## 歷史悠久的台北市場 是多樣食材與文化的集散地

就洪震宇在台灣城鄉間奔波、探訪多年的觀察，相較新竹或桃園等移民聚落集中的地區，「食」的文化較有一致性，台北的市場更像是個食材集散地，且各區皆有自己的特色。如擁有近九十年歷史的東門市場，因靠近信義路、永康街，在 40、50 年代時又鄰近眷村，有許多高官進駐，成為政要高官夫人的採買地，料理也偏江浙風味，所用的食材也會較複雜、精緻，有貴族市場之稱，來這裡可以找到很多現捕的活海鮮。

鄰近捷運中正紀念堂站的南門市場則有



不用遠赴漁港，在東門市場就能買到現捕的新鮮魚貨。



南門市場提供各種南北雜貨及煙燻肉品。

許多外省食材，如南北乾貨、上海糕點、醃製品、金華火腿和粽子等，成為主婦辦年貨的好去處，若是沒有買菜，洪震宇也推薦大家去逛二樓的美食街，品嚐屬於南門的常民美食；同樣自日本時代就存在的艋舺東三水街市場，食材以閩南口味為主，想要買手工丸、炸物、油雞、糕粿或鹹蜆仔等下酒菜，這裡一應俱全。

洪震宇對東三水街市場的印象特別深刻，因為攤商都集中在一條又長又直的街上，賣的東西也很多元，看起來雖擁擠，但逛起來卻特別有味道。「我最喜歡到東三水

街吃生魚片，大中午能在市場吃生魚片當午餐的，應該就只有台灣了。」

### 從市場聊到餐桌 提升生活與舌尖的品味

深入產地和市場做田野調查之餘，洪震宇也將心得帶回自家餐桌，與家人交流，諸如市場價格的波動、當季蔬菜的特點、產地作業流程，或從攤商那獲得的知識與訊息等，讓孩子對桌上的菜有更多概念。「就算不買東西，逛市場時我也會多問，藉以了解菜價



除了採買生鮮，到東三水街市場選購熟食也是不錯的選擇。

和肉價為何變化，要怎麼挑，或看到食材變化就知道要換季了，家裡又可以準備新的菜單。」他說，市場會提醒你季節變化，而且是以很細微的那種方式，「學著去看、去感受，才能增進你對『食』的品味，我想這也是現代都市人所缺乏的。」

注重食安問題的他認為，透過逛市場培養對食材的敏感度、多做功課，才能懂得如何買到好料、吃得內行。「之前出書時，我們就詳細歸納出每個節氣的天候、當季食材，像4月是空心菜的季節，5月盛產瓠瓜、6月就要吃絲瓜，當季的蔬果農藥下得少，滋味也比較好。」洪震宇相信，懂得

這些，就能避免買到不合時宜的食材，「順著季節吃，也能吃得比較營養，家人吃得也會比較愉快、健康。」

洪震宇偶爾也會帶著孩子逛逛市場，有時間就會直達產地參觀，藉此機會教育。他說，餐桌就是最生活化且最平易近人的媒介，「和小孩一起練習用舌頭品嚐味道層次的差異，多分享食材和市場相關的資訊，也會讓他們對味覺、對生活更有感。」

雖然現在超市和網路購物便利，他仍鼓勵大家假日沒事可以到市場走走，尤其台北的傳統市場都離捷運站很近，除了買菜，也可以順道挖掘周邊的老店美食，像前面提到的米粉湯、生魚片，還有華山市場的阜杭豆漿、南門市場的金峰滷肉飯等，都是著名的在地好滋味，買菜時也能試著和小販聊聊天、觀察他們的銷售技巧，都是很有趣的市場行程。

想要透過一個早晨快速感受一座城市的變化、認識一個區域的特色，就從逛市場開始吧！



番茄燉牛肉、炒蘆筍和高麗菜苗，洪震宇的家庭菜單會隨著季節更換。(圖／洪震宇)



# 翻玩香氛蠟燭的無限可能

## —— Eye Candle

文—山裡人  
攝影—蔡耀徵

隨著流行趨勢，「香氛」與「造型蠟燭」這類以往被視為女性專屬的用品，在近幾年已逐漸轉變為大眾妝點日常生活，以及表現個人獨特個性與品味的生活道具。雖然台灣的香氛市場越發蓬勃，卻依舊以歐美國際品牌為消費大宗，而近年隨著本土品牌的異軍突起，為台灣香氛沃土注入不一樣的能量。

### 賦予香氛蠟燭滿滿的男子力

2012年，文創產業的創業風氣方興未艾，台北城的創意選品店也開始從個性潮牌服飾走向生活用品和文具選品。鄧凱元和鄧凱文這對兄弟檔，正好搭上這波青年創業的潮流，共同創立 Eye Candle 造型香氛蠟燭品牌，成為台灣本土香氛市場的代表品牌之一。

相較於其他香氛品牌多走甜蜜、夢幻、充滿少女心的設定，走進 Eye Candle 工作室，立刻就能從牆邊的擺設，感受到滿

滿的男子力：名牌球鞋、寫實的巴哥犬、深受四十歲以上熟男喜愛的《星際大戰》系列等獨樹一格的產品，而這些酷炫吸睛的作品，正是鄧凱元、鄧凱文兩人的創作。

談起選擇造型蠟燭作為創業主力的兄弟倆笑著表示：「其實過程相當務實。」當初決定結合自身專長一起創業，曾經考慮過手工肥皂、棒棒糖、冰棒，鄧凱元笑說，當初只是覺得蠟燭做失敗了，還可以重複使用，才決定踏上蠟燭的職人之路，從零開始學起。



從療癒感滿點的動物，到《星際大戰》的黑武士，鄧凱元、鄧凱文兄弟腦中，藏著蠟燭的無限可能。



天馬行空的創意，讓 Eye Candle 的蠟燭多了令人會心一笑的魅力。

### 台北城中的嶄新設計職人

從原本獨自摸索，到現在兄弟倆能流利包辦大小事務，鄧凱文表示，一開始嘗試自己動手做蠟燭時，良率簡直差得可以！「做100個，大概只有十幾個能看。」蠟燭常常出現顏色不均，或者是表面有氣泡的情況。直到開始跟工廠緊密合作，從工廠師傅身上了解蠟燭材質和灌模的製程要領，好比不同尺寸的燭芯可以產生不同大小的火焰、不同國家生產的石蠟特色略有差異，「這都是看書也學不到的經驗」。

「我們倆可能不是大家所認為的『職人』。」鄧凱文強調，相對於傳統工藝職人，講求每件物品都要親手操刀，Eye Candle 則是在完成設計後便交由工廠量產。為了讓產

品能更完善、有效率地完成，必須找到最有力的夥伴，才能「關關難過關關過」。兩人在做的事情，更像是為心中的理想設計和創作，找到適合的合作對象。因此，鄧凱元和鄧凱文覺得自己更像是「整合型設計師」。

**時間：12：00 到 18：00**

**角色：負責人、品管、講師**

兩人通常從中午開始一日行程，先在下午時段完成所有「對外」工作，無論是回覆電子郵件、跟合作廠商確認模具和產品製作的效果，或者是應其他單位邀請授課，鄧凱元強調，一天只有 24 小時，「要讓時間分配得更有效率。」

**時間：18：00 到 21：00**

**角色：產品、視覺設計師**

晚上是兩位整合設計師的「創作」時間。作業前兩人會共同討論開發的品項、造型和氣味方向等，再由鄧凱文用油土或 3D 列印模擬試作、精修外觀紋理和效果，或是小量

製作客製香氛與蠟燭；鄧凱元則負責處理產品的視覺設計，除了消費者第一眼就能看見的外包裝之外，就連如何用包材包覆，都需要推敲再三。兩人的精準分工讓彼此有餘裕發想，關注台北的香氛趨勢，針對大眾喜好推陳出新。

### 創作與商業之間的平衡

兩人雖然是美術及設計專業出身，但卻不認為自己是藝術家，他們不約而同地提到：「我們不把作品視為藝術品。」會務實考量製程的難易度和市場反應，原本對創作的堅持則落實在品質的要求上。鄧凱文表示，Eye Candle 在開發一件新商品前，會先觀察市場及當前的流行文化，例如動物系列的造型蠟燭，就鎖定跟消費者連結度比較高的寵物。

從消費者角度出發的兩人，設計時總在思考要如何讓細節更好。好比將玻璃珠鑲嵌在動物眼睛的部位、特殊的擺放效果，讓消費者在使用上覺得很有趣。鄧凱文說：「如果完成一件自己覺得很棒的藝術作品，但銷售成果不好；與考慮到許多面向所做出的『商



依個人喜好將各具不同香氣的香氛精油調配稀釋，具有個人風格的室內擴香便大功告成。

品』，但它卻賣得很好，我們應該還是會選擇後者，因為『被喜歡』也是一種成就感。」

鄧凱元與鄧凱文從開發產品中獲得工作熱情，也因競爭者的產品激發前進動力。因為擺在選品店販售，Eye Candle 要面對的不只是香氛大牌，就連陳列在現場的服飾袋包，都是潛在的競爭對手。兩人笑說：「為了不輸給同時創業的平輩和後輩，會努力把產品做到最好。」

### 台北帶來的蓬勃創作能量

隨著台北人日漸講究生活風格，Eye Candle 也從最初以造型蠟燭為主商品，慢慢跨足居家香氛、工作坊等不同面向，同時藉由工

作坊，親自接觸、了解消費者的需求與喜好。

在台北成長的兩人，用「多元」、「年輕活潑」、「蓬勃發展」這些關鍵字定義這座城市。鄧凱元認為，比起東京、倫敦等國際大城市，台北的市場規模雖然稍微小了一些，但在流行、文化產業的表現並不遜色，尤其資訊的取得與生活的舒適程度皆相當優異。

當然，這股活力也提供 Eye Candle 創作上的養分，鄧凱文說：「每次出國回到台北，就會覺得這裡真的很棒，擁有多元的文化以及便利的生活機能，適合創作者安身，在此孕育自己的作品。」



姓名：鄧凱文

工作任務：蠟燭與香氛商品的造型設計與製作。

人格特質：著眼細節，認真面對工作上的每件事，呈現最好的產品樣貌。

若台北是一款香氛：台北是多元、年輕的城市，會選用刺柏煙燻的木質調香味混合柑橘調表現活力的氣息。

姓名：鄧凱元

工作任務：包裝的視覺設計及品牌營運。

人格特質：注重工作與生活之間的平衡，落實於品牌營運，一步步開拓觸角。

若台北是一款香氛：木質調的香氣混合尤加利精油，表現台北復古的一面。



# 國際化的台北 友善穆斯林城市



文·圖—圖文不符

**你**知道嗎？台灣其實是超越法國、西班牙、美國等眾多觀光大國、國際穆斯林旅客最愛的旅遊目的地之一！究竟是什麼樣的魅力，讓穆斯林朋友們如此熱愛？

## 最具潛力的新興穆斯林旅遊地標 — Taipei !

根據萬事達卡今年4月公布的「2019新月評等——全球穆斯林旅遊指數 (GMTI)」中，台灣在「非伊斯蘭合作組織中最佳旅遊目的地」一項得到了TOP 3的佳績，而親切友善、交通便捷的台北市，正是訪台旅客必來的首選城市！台北市政府也順應這波觀光趨勢，推動許多友善政策，促進更豐富的交流。



### 友善信仰設施

公共場所鼓勵設置祈禱室（麥加方向指引／祈禱毯）、淨下設施（免治馬桶、洗滌器）。



### 推動清真認證

鼓勵餐廳、旅店取得友善認證標章，在各大夜市張貼飲食不含豬肉、酒精標示。

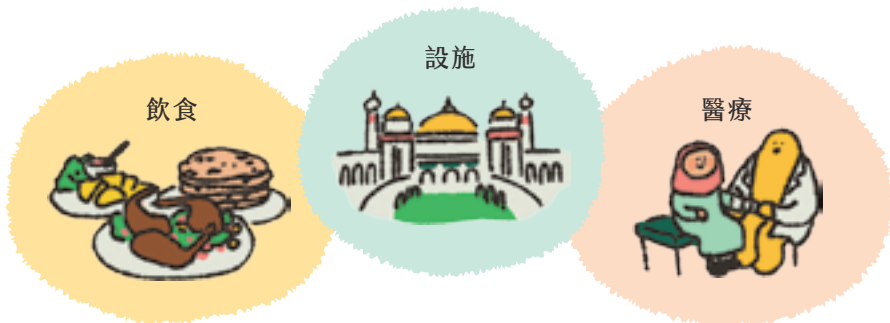


### 舉辦穆斯林嘉年華

開齋節是穆斯林非常重要的節日，台北市自2016年起每年舉辦「穆斯林嘉年華」活動，讓身處異鄉的穆斯林感受家鄉節慶氛圍。

## 打造穆斯林友善醫療環境

台灣穆斯林常住人口約為30萬人，而根據衛生福利部統計，每年約有8,000位國際穆斯林病患使用台北市的醫療資源。為打造更貼心的醫療環境，台北市衛生局與全台率先取得穆斯林友善醫院認證的台安醫院合作，推動「穆斯林友善醫療環境」。



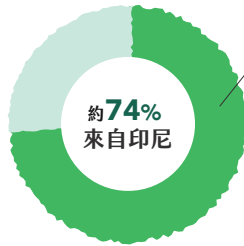
醫療院所確立清真品保系統，推動清真認證飲食、友善信仰設施等服務，讓穆斯林朋友也能安心就醫。



### 多元移工勞動政策 創造親切、專業的良性互動



全台北市移工比例



其中有**98%**  
為社福類移工



印尼為全球最大穆斯林國家  
(國內近9成人口是穆斯林)

為幫助移工朋友更能進入工作狀況，市府推動多項政策，不僅提升他們工作所需的居家照護技巧、舒緩文化差異和工作上的身心壓力，也積極保障勞資雙方權益。



# 多元文化並存 穆斯林在台北的共融生活

文－Arya.S.H

攝影－楊雅淳

圖－台北市觀光傳播局、台北市勞動力重建運用處



穆斯林姐妹們開心領取「開齋好粽」，慶祝開齋節。（圖／台北市觀光傳播局）

行 走在台北街頭，常能看到外國朋友的身影。他們可能是來自世界各地的旅客、前來求學的學生，其中也不乏落地生根的移居者。根據中華民國對外貿易發展協會台灣清真推廣中心統計，目前在台灣常住的穆斯林（含移工及新住民）約有30萬人；而台北作為一個國際型都市，

有數萬名穆斯林移工在這片土地貢獻一己之力，尊重不同的信仰及文化，並促進友善共融的生活環境，一直是個重要課題。

### 從各面向出發 落實穆斯林友善環境

台北市有近 3 萬 5,000 名印尼籍移工，占台北市全體移工的 73.87%，其中 98% 為社福類移工，他們絕大部分都信奉伊斯蘭教。台北市勞動力重建運用處處長葉琇姍表示，隨著世界人口持續高齡化，各國長照需求不斷增加，未來很可能在亞洲地區帶來巨大的勞動力流動。「像是日本近期便積極開放外籍人士到國內從事照護工作，這將引發和台灣之間的勞動力資源競爭。」當各個國家同時面臨照護人力的缺口時，如何提出更好的條件讓外籍移工留在台灣，無疑是政府關注的重要議題。

「人與人之間之所以會發生誤會跟衝突，多來自於對彼此的不熟悉。因此，雙方應該先好好了解彼此。」葉琇姍說，「我們會在市民聘僱外籍移工時，先向他們宣導要尊重因不同信仰帶來的生活習慣差異，像是穆斯林禁食豬肉、每天需行五次禮拜、齋戒期間的禁食習俗等。」台北市政府在雇主與勞工間擔任居中協調的橋梁，努力蒐集彼此的想法，促進溝通的可能，「唯有彼此了解、尊重，這段雙方最長可達 14 年的工作接觸，才可能培養出良善的互動關係。」

除了協調生活習慣上的差異，市府也針對外籍移工的專業職能規畫專門課程，譬如今年實行的「聘僱移工家庭安心支持計畫」，便在中山區及大同區進行定期居家訪視，同時更為移工安排了照護相關課程。



1. 台北市勞動力重建運用處組成團隊，進行防制人口販運相關宣導。
2. 在台北車站舉辦的外籍移工義診暨健康關懷活動。
3. 透過舉辦演說比賽，邀請移工朋友暢談對台北的印象。

(圖／台北市勞動力重建運用處)





台科大校園設有祈禱室，提供穆斯林學生使用。

「由於每個家庭的情形不同，像是中風、慢性病、失智症等需要的專業都不同，因此會聘任教師與翻譯人員到家中進行一對一教學。」必要時，輔導員也會給予身處異鄉的移工心理上的支持，傾聽他們的心聲，並且盡可能提供陪伴。

除此之外，台北市政府也在移工常聚集的台北車站等地，舉辦與生活息息相關的活動，像是市集、美容服務、藝文活動、甚至健康檢查等，希望能滿足移工朋友所需，也促進多元文化交流。「今年下半年，也將開辦語言和移工歸國後的職涯技能訓練，舉凡創業心法、財務規畫等，讓他們可以順利銜接未來的生活。」葉琇姍分享道。

### 友善共融 台北成為第二故鄉

除了營造友善的勞動環境，台北市在政府及民間的共同努力下，也日漸成為一座對穆斯林更為友善的城市。「我很喜歡台北！」目前在台灣科技大學攻讀化工博士學位的印尼籍學生諾菲（Novi Irmania）認為，台北不但教育資源豐富、工作福利制

度健全，人們對於穆斯林文化也相當尊重，「像是我們學校就設有祈禱室，城區內也有清真認證的餐廳、旅館，就連穆斯林活動種類也非常多樣。」她會在週末到台北清真寺參加課程，舉凡阿拉伯語文班、古蘭經研習班，她都參加過，「這些課程都是免費的，而且有時還會提供清真餐點供大家享用。」

不僅如此，台北市觀光傳播局配合開齋節舉辦的「穆斯林嘉年華」，更是諾菲期待萬分的年度盛事。在活動現場，不只穆斯林朋友能夠相聚，一同慶祝齋戒月結束；不同信仰的民眾也能前來認識穆斯林文化，無論是逛市集、體驗穆斯林傳統服飾，還是聆聽台北清真寺的人文導覽，每年的嘉年華會總是熱鬧無比。「藉由這個場合，我們可以遇見來自世界各地的穆斯林，台灣朋友也會共襄盛舉，甚至連市長都會來，真的是個很熱鬧的活動。」在這片土地生活了快5年，台北儼然成為諾菲的第二個故鄉，她也期待畢業後能留在台北工作，貢獻她在這裡所學的專業。



諾菲說，台北就像她的第二個家，生活很舒服自在。



1. 穆斯林朋友表演家鄉傳統舞蹈，為穆斯林嘉年華熱力開場。
  2. 去年的穆斯林嘉年華邀請到有印尼「情歌王子」之稱的歌手 Pasha Ungu 來台演出。
  3. 台北市長柯文哲（右4）與各國貴賓合照，宣示台北友善穆斯林。
- （圖／台北市觀光傳播局）

民眾在活動中體驗穆斯林傳統服飾。



隨著穆斯林友善措施深入生活中的每個角落，台北的城市面貌變得更加豐富而溫暖。以開放的心接納不同文化，在每一回互動中彼此交流，相互學習，相信這座城市還會有更多美好的故事持續上演。





# + 台北

## 聊台北 Talk About Taipei

只有媽媽最懂媽媽

我們都需要再學習：家與關係的新可能

當文藝少女成為媽媽

駐店的親身觀察 來自西門的日常

## 拍台北 Capture Taipei

一座鬧中帶靜，又有點寂寞的城市

## 畫台北 Draw Taipei

我的都會媽咪





## 只有媽媽最懂媽媽 —— 作家 宅女小紅 × 作家 林姓主婦

文—林俊業·攝影—鄭弘敬·圖—Johnnp、謝佩穎





周旋於孩子與家務之間，總是忙得團團轉的媽媽們，需要適時給自己放個假。關於放假的美好真諦，就由宅女小紅和林姓主婦兩位媽媽親自示範，在平日午後的髮廊整理頭髮，大聊彼此如何育兒，以及在台北日常偷偷「鬆」一下的媽媽心法。

## 沒有人生下來就會當媽媽

典型的台北午後，陰雨綿綿。春雨有時下整週，兩隻小孩遛不出門，媽媽的心也跟著落湯雞。「有一句歇後語說『陰天打孩子』，不知道有沒有研究報告顯示兩者之間的關聯性。」宅女小紅的機智提問，吐露媽媽們滿滿的內心小劇場。

以前在台北生活，非常適應這座城市的快

步調。「現在忽然覺得這個城市快到要停下來想一想。」林姓主婦聊起幾年前背著小小小孩的外出心得，「當你身上多了個一歲多的幼兒，看到人潮會有種很衝擊的感覺。那種感覺滿奇妙的。」種種看不見的細節隨著母親的身分，忽然排山倒海而來。

「媽媽會在心裡寫很多 **rundown**。」行銷魂常在的林姓主婦觀察，「台北的媽媽很忙。」推嬰兒車、追垃圾車，每天育兒例行公事堪比打仗，幸好台北資源豐富，有很多適合小孩的展覽和活動課，大眾運輸也發達，讓媽媽有地方去，不用天天在家。宅女小紅也附議地說在家帶孩子真心累，還好台北到處都有公園，下雨天也有其他可以遛小孩的地點。

當媽除了累，宅女小紅覺得人生觀也跟著大位移，「現在跟老公的話題只有高麗菜一顆多少錢，也難怪老公們會外遇。」玩笑尺度大開，自嘲枕邊人更有感。再加上周旋在



1

2

1. 華山 1914 文化創意產業園區有展覽和寬闊草地，可以帶孩子前來消磨時光。(圖/Johnnp)
2. 想暫時脫離忙碌的育兒生活，安靜的民生社區開了不少特色咖啡店，適合媽媽們放鬆心情。(圖/謝佩穎)

親戚路人之間，大家都愛下育兒指導棋，一不小心就會讓媽媽很焦慮。「沒有女人生下來就會當媽媽。」林姓主婦為天下媽媽道出心中肺腑之言。

## 台北媽媽的歡樂小錦囊

當媽後，看世界的眼睛變得不一樣了，身為人生只追求麻辣鍋要吃大辣的女子，宅女小紅前陣子發現自家附近開了新的火鍋店，踏進去的第一個反應竟是「沒！有！嬰！兒！椅！」原來心裡的台北必訪地圖，早置換成各處能帶兒子出門放風的兩備設施，她畫線備註：「地圖還要存檔一系列很吵的餐廳。」自己創造友善育兒環境，笑說面對他人的白眼就讓它去，在城市裡養孩子更要自備良好的心理素質。三餐皆庖廚的林姓主婦則貢獻另一個媽媽職災，為了小孩，媽媽盤中只可以有平淡滋味。「大部分的小孩連胡椒都不太有辦法。」只有在沒有小孩の場合，媽媽才能放手吃辣。

當媽媽以後，變得很懂得享受自己一個人

的時光。有 1 小時的空閒不用帶小孩，林姓主婦就去喜歡的民生社區咖啡廳寫稿，若是更長的空檔就會立刻查電影時刻表，獨自去看老公看了會打瞌睡的日本電影，「比起逛街，我寧可把錢跟時間省下來躺在那裡給別人洗頭按腳。」宅女小紅也愛按摩，時間多就來個精油按摩兼下午茶，忙得團團轉也有視障按摩 15 分鐘「鬆」一下，阿紅師推推眼鏡精闢解析：「媽媽都有肩頸痠痛的問題。」只要有心得，哪裡都能按，整座台北城都是媽媽的按摩院。

## 媽媽心情是重要關鍵

宅女小紅近期有緣體會一個人的魔幻時刻。保母帶小兒子出遊，老公被其他名人丈夫的故事激勵，決心自己帶大兒子去華山看展初體驗，「前一天晚上我反覆揣摩休假要去哪裡好，結果最後在家睡了一場午覺，還滷了一鍋肉。」每天陪 2 歲小兒睡覺的她感嘆，「多久沒有好好的睡一覺了。」林姓主婦不能同意更多，「說真的，媽媽有時候真



**左：**宅女小紅，兩性作家及網路節目主持人，也是兩個小孩的母親。經常以辛辣口吻暢談婚姻關係。

**右：**林姓主婦，作家兼媽媽，出版多本分享簡單料理及順手居家收納等家務心得的著作。

的只想靜一靜。」不用一邊整理抽屜，一邊目睹小孩把剛歸位的東西全部拉出來，「一個人好好做家事，其實就是一件很療癒的事！」還是媽媽最懂媽媽。至於德國、法國、日本媽媽如何育兒的教戰守則，就當成耳邊風吧。「當媽媽不是一件輕鬆的事。整個家愉不愉快，媽媽心情好壞是重要關鍵。」宅女小紅開釋。「大家覺得選擇做全職主婦，家務事理所當然要做更多更滿，但就算是買現成食物去野餐、外帶速食雞塊又何妨！」林姓主婦瀟灑點評。

享受一個下午的「鬆」時光後，頭髮正上著電棒的小紅邊享受髮廊服務，邊點起店內飲品，「那我要喝香檳～」 「你要喝香檳！我有沒有聽錯！」啜飲冰咖啡的林姓主婦震驚問道，「你的假鼻子這麼挺有辦法喝酒嗎……」



禁止酒駕 · 未滿 18 歲請勿飲酒



新創

## 我們都需要再學習：家與關係的新可能

圖—陳子倜



文—陳子倜

陳子倜（扣扣老師），原為平面設計師，同時為走訪第一線的青少年輔導員。2017年時，因深感家庭教育是一切的基礎而成立「小人小學」，台灣第一個專注於家庭關係的親子品牌，於2019年創立村苗教育發展協會，幫助偏鄉家庭。

---

「孩子，我可以晚一點再打給你嗎？」對媽媽來說，說出這句話就像針一樣扎心。「你可以陪我玩嗎？」聽到這句話，對於假日要加班的爸爸來說，直接命中心臟。心裡酸酸的，但我想當下，你依然牙一忍回到工作崗位上。只是誰也沒想到，時間像小偷，快速地摸走了孩子的黃金十年，摸走了我們的親密關係，留下錢也買不回的遺憾。

---

台灣的雙薪家庭比例占 74%，忙碌的台北更不用說，比例居高不下。

「我能不能創造一個新的教育服務給這群人？」是我當時的想法。讓他們在工作之餘，以最短的時間認識孩子、創造一段精緻的親子時光，讓這些忙於打拚的家長能少一點生命中的缺憾，於是將「家庭諮詢」結合「藝術教育」，就誕生了「小人小學」。

### 我們用自己的以為去認識孩子 但其實孩子不是你想的那樣

這兩年，我們設計了很多不同的計畫。

剛開始從「媽爹小學日」、「小人勇士冒險營」開始，概念就是親子小旅行。

透過事前諮詢，結合農場體驗與藝術教育，將孩子現階段的問題變成親子任務。這趟旅行是讓大人在設計的任務中，了解孩子情緒與狀態背後的原因。像是有個家庭，爸爸是位新創老闆，工作時間長、沒時間陪伴 3 歲的孩子。孩子也處於小叛逆期，大人說話都沒在聽，常讓家長氣到瘋掉，最後都是以對吼收場。

在這趟旅程中，我們設計任務給他們，增加爸爸與孩子相

處的機會：在採果時讓爸爸成為孩子的助手、藝術課時讓孩子畫出爸爸的模樣。只是在這中間有個插曲，孩子畫到一半一直分心，拿白膠塗在手上與畫紙上，完全沒理會爸爸。這時候爸爸開始不耐煩對孩子很大聲地說：

「你有在畫我嗎？是不是又沒在聽？」最後，老師把孩子帶開，給孩子一點空間。孩子開始拿起蠟筆，在亂塗的白膠中間畫一圈一圈的線還有一個橫躺的人。孩子說：「這是我的爸爸，他在游泳」，當下剛罵完人的爸爸馬上安靜，才發現自己孩子做得很好。

大人對孩子的認識多半是偏頗的，我們通常照我們對孩子的既定了解、加上平常老師的轉述或是聯絡簿上的文字來認識孩子，像剛剛的案例，孩子不是沒在聽，只是他的邏輯與想像的方式與我們不同，而我們願意蹲下來、多了解一下嗎？小人小學的角色就是拆解孩子的行為，讓父母了解背後的原因與動機，並陪伴父母面對真相，提供建議，一起面對孩子與自己的問題。

## 以策展思維將家庭關係跨界延伸 體驗學習家的重要

「我們要給孩子什麼樣的體驗與感受？」2018年中我們不斷在思考，一堂深度營隊、課程頂多影響20組家庭，不夠有策略，速度太慢，遂反問自己，還能做什麼？

於是第一個嘗試，我們把課程中觀察到的問題轉譯，設計一場「尋找宇宙超級小人——親子音樂同樂會」，結合劇場體驗與故事及角色的引導，讓家長帶著孩子在我們設計的演出與互動中，理解家的重要性。用策展的邏輯去設計表演，是一場體驗，也是一場學

習，突破上台台下的限制，把大人小孩帶進家的情境裡「感同身受」與「實際體驗」。今年的策展與企畫，將會邀請國內藝術家與網紅家庭跨界共同創作，把台灣文化與家的文化放進孩子的眼界中。

「溝通」在家的關係裡何等重要，但通常很難學好這件事。於是我們把溝通、好好說話的概念變身為親子互動裝置，設計了一個電話亭，讓小孩講出對爸媽的感受，讓爸媽透過電話亭了解孩子在想什麼。

## 每一個設計是精緻的體驗 每一個橋段是為每個家刻意的安排

在每個策畫的體驗中拉近大人與小孩的關係，產生彼此好的記憶，更加了解彼此。身為品牌與策展者，為那些產生的美好故事感恩，為那些大人與小孩的成長與自我發掘感到美好。



小人小學設計不同展演，提供家長陪伴孩子、了解孩子的機會。

藝文

## 當文藝少女成為媽媽

圖—張玉音、羅喬綾



文 | 張玉音

文字女工與一位母親，現為藝術新媒體「典藏 ARTouch」副總編輯，與科技阿宅腦公的跨域聯姻，對於解析科技、科學與藝術等跨界議題特別熱衷，並致力催化美感教育相關議題報導，曾以《為何我們逃不出過勞？藝術行政職災自救手冊》獲得金鼎獎專題報導獎。

---

成為媽媽的我，無比欽羨那些活在理想火光的文藝青年，他們總能和現實有個可保持孤高的距離，而我們這些稱作「媽媽」的生物，則在各種生活狼狽裡的最深處。

---

文青到底有沒有真假之分，我想大部分的文青其實不在乎，他們就是在學習的空檔，如在影展期間，在劇院待了一整天；或是為了某場小劇場在深山中的表演，跋山涉水、忍受著被蚊子叮咬的紅腫看完一場戲；和他們氣息相近的夥伴當著背包客到某個東南亞的偏村當教育志工；或是在 24 小時書店熬夜，只為了讀完馬克思的《資本論》。

與其說是羨慕能每天擁抱那些源源不絕藝文活動的幸福感，其實更羨慕的是能自由運用的時間，不用填塞各種餵食、護理照料、品格知識養成的瑣碎時光。媽媽的時間永遠都是在孩子、丈夫各種掠奪後，那些已經接近午夜，腦內能放空留給自己一秒鐘的片刻。

這些限制也常讓我困惑，邁向婚姻、育兒的階段是否就是文化工作者職涯的墳場？作為一位編輯與寫作者，我試著透過採訪去面對這項困惑，尤其在擁有母親身分後，對於同樣為父母職的文化人特別感興趣，我想試圖找到他們育兒這件事與創造力生活的關聯，以及如何找到藝文工作與家庭之間的平衡。

在一次與繪本作家王春子的訪談裡，一直深深受她說過的一句話所打動，春子當時說：「讓孩子的出現不只是對創作的破壞。」在她與同以創作為職業的丈夫廖建忠的家庭生活裡，他們先將自己擺在第一順位，因為過度犧牲自己的需求對孩子是壓力或是幫助，她認為現階段仍是無解的。然而她確信，要讓孩子能注視著她與丈夫追尋夢想的身影，夢想的價值也會深深地種植在孩子心裡。

與孩子的生活相處也能成為創作的養分來源，藝術家羅喬

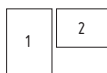
綾的繪畫工作室也貼合其家庭生活的節奏，一路看著她從少女成為母親，調整生活與創作的節奏，陪伴孩子散步、閱讀、畫畫與歡笑，她曾表達擁有孩子是重新給予自己再次體驗童年的機會，總在那些陪伴的共時裡，再次跌入童年記憶的隙縫，這些陪伴都幻化為她作品中清澈、晶瑩、美好也苦澀的孩童臉孔。

近年策展模式越趨多元，也更有機會碰到新興的獨立策展公司負責人，一部分也因接案工作時間的彈性與獨立性，讓擁有家庭的策展人或展覽製作者能更自由運用他們的時間。某次採訪草字頭國際負責人黃偉倫，在其充滿植物綠意的工作室，他一邊回覆著訪談的提問，一邊同步與兒子童心的對話，他的工作和日常生活是極度接近與貼合的，認為陪伴兒子、觀察孩童行為給予他策展企畫許多啟發，並提到每個人的內在一般都存有

想回返孩童狀態的企盼，這也是他在製作活動企畫最為在意的核心。

至於我自己又是如何縫合工作與育兒，多數是利用採訪工作大量的涉足藝文場域，同時也會判斷這個展示是否能推薦給自己的孩子。

台北近期的藝文館舍也越來越重視親子客群在硬體、軟體的使用感受，如台北市立美術館的兒童藝術教育中心，就有意識地將台灣現當代藝術，以兒童理解的溝通方式傳達美學概念；今年台灣國際藝術節（TIFA）也在中正紀念堂廣場推出能讓孩童體驗的空氣建築「光影幻境」，讓劇場不再僅屬於成人，亦顧及到孩童與親子的視野與幼童美學的扎根。藝術的養分讓育兒與工作不再僅能二選一，而是從中創造兩者平衡共存的可能。



1. 羅喬綾與孩子一同創作。  
（圖／羅喬綾） 2. 台北市立美術館兒童藝術中心的「無關像不像」，讓孩童認識抽象元素的藝術表達與應用。

文史

## 駐店的親身觀察 來自西門的日常

圖—黃金樺



文—黃金樺  
現職日常經典，  
建築所助理教授，著有《品牌·城市：從風格生活再造城市 DNA》和《紐約人的城市翻轉力》。

從遊走紐約和倫敦兩個國際大都會，到一度沒落、如今又重新崛起的西門町，建築師黃金樺將文化創意注入曾有「墮胎一條街」之稱的內江街，用台灣的色彩，迎來台北的旅人，重新譜寫台北西區獨有的風情萬種。

出了捷運西門站 1 號出口，八角樓大門前網美擺著自信姿態，等著按下快門瞬間，為西門足跡留下紀錄。回想西門紅樓走過中華商場拆遷及自身大火後的幾年低潮期，內部空間數度修復與調整，現已成為台北新創設計品牌的試金石市集。隱身於外圍商場背後的南廣場，就常理來說人潮可能會受到影響，然而對於需要較高隱祕的消費族群而言，這種半公共、半隱祕的獨特氣質，正符合他們的需求。

紅樓在 2000 年後，意外地由一家同志酒吧開始，逐漸成為同志族群的酒吧聚集地。各店家老闆以自己精心的方式妝點吧台外的戶外空間。在彼此簇擁的狀態下，初次走入廣場的客人，在八角樓前經過一個與另一側商店壓縮出來的入口，布滿霓虹燈的棚架下，各店家型男的身影，在上頭懸掛的綠意之間若隱若現的，彷彿叢林中的亞當一般，誘發著每位客人持續向前探索的慾望。曾經乏人問津，現已華麗轉身成為以 LGBT 為核心的經濟共榮圈。

紅樓南廣場這意外的氛圍，也影響著後方街區小店的經營之道。由康定路、貴陽街、內江街、西寧南路所包圍的街區範圍內，似乎很難找到一間連鎖店。當我在內江街開了自家品牌「日常經典」的直營店後，初次感受到這街區內獨特的小店經營模式。

每天拉下鐵門打烊後的十點半，店面騎樓下不到 200 公尺的另一端，綿延的客人，在鐵捲門外等著大啖虱目魚粥（到底虱目魚粥有多麼不同，可以令人如此引頸期盼？）。





夜間的红樓散發出誘惑的美，是西門的日常。

再步行約 300 公尺，昆明街上全天候的早餐店，不論週間或是週末，總有一堆觀光客拖著行李箱在外頭等候著叫號。向內一望，如同一般大學旁存在著的簡餐店，沒有過多精緻的裝潢，就是吊著幾幅異國街景的小幅畫作或照片，像是七、八〇年代的西餐店會有的典型妝點。五、六十張桌子，座無虛席。

對街不起眼巷弄內的滷味店、街角二樓上的酒吧，不同類型的同志族群各自相聚。乾淨明亮的滷味店內外流連著各式俊美型男，各國來的壯碩溫柔漢相聚當自家客廳。再向前穿越兩個街廓，就在信仰中心的祖師廟南側的一邊，是全台北最老的一條街。老實說，這剛好位於捷運龍山寺站及西門站中間，怎會有一家日本料理店外隨時都有一群又一群的潮男靚女（其中以韓國觀光客為大宗），就是專程前來，要吃滿到溢出來的握壽司？

在紅樓背面的商業模式，正是在廿年前加拿大作家娜歐蜜·克萊恩（Naomi Klein）暢銷全球的《No Logo》一書所提到「消費者對於鋪天蓋地蓋 logo 拓展連鎖店的大企業發展模式反動」的體現。也是詹姆士·哈金（James Harkin）的《小眾，其實不小》的精準分眾行銷所提的觀念，把認同自己的客群經營到百分百，即使只有整個市場的百分之一，也有機會踏上成功之路。所以這裡的店家，獨立、小眾，卻又擁有自己受歡迎的獨

特魅力。

因此各個店家主理人又更需以看似無形、實則深刻烙印的記憶點，讓每個來店的客人一試成主顧。之後每每就是要尋幽暗訪、就是要在巷弄穿梭、就是要等上一會兒，才能滿足他的消費體驗。

來西門，何不避一下人潮，放心地來場屬於西門的巷弄之旅吧！



西門町就像是台北的縮影，新舊交雜，宛如台北的生活切片。





象山



國父紀念館

攝影——張國耀



張國耀，影像工作者。1988年出生於馬來西亞吉隆坡，現居台北。作品橫跨藝術創作、商業攝影和新聞攝影等，其中〈百歲容顏〉獲《國家地理雜誌》專題報導，並於2019年受邀到東京 PLACE M 攝影藝廊舉行首次攝影個展。



松江南京



台北車站



南港

## 一座鬧中帶靜，又有點寂寞的城市

文字整理－ Brian Huang

台北的一切看起來都很繁華，但其實它內蘊著一種凌亂。有些人覺得這些亂有點醜，我卻覺得這些亂反而特別吸引我。我透過黑白攝影抽離彩色，讓照片多了一些超現實與抽象感，呈現這個鬧中帶靜，又有點寂寞的城市。

其中有好幾張照片都拍到台北 101，它曾是世界上最高的建築，也是目前全台灣最高的建築。在照片裡，它的感覺

很孤單，有點像是自己一個人在國外求學、工作、生活這段時間的心情。

台北最吸引我的地方是，雖然它是現代都市，但巷弄之間充滿著人情味。也許這是台灣人的本性吧，總是很善良，因此就算是再大的城市，也不會如既定印象中的冷漠，人們依然很熱情。



## 我的都會媽咪

圖·文— Damee Wu



### Damee Wu

台北人、自由插畫工作者，日常觀察與旅行是他孕育靈感的方式，喜歡感性的主題，常以人為本，從情感溫度去創作。商業插畫作品可見於海報與書籍等出版物，更推出作品《Star, Night Sky, Universe》。

我的媽媽有著接觸和學習新事物的心態，經常參與藝文活動，在美術館或是畫廊欣賞藝術創作，穿梭在北美館、當代藝術館、金車文藝中心，午後漫步到光點華山看場電影，晚上回到家收看創藝多瑙河，這是我記憶裡她接觸藝文、培養感受力的樣子，而這也是我心中都會媽媽的容貌。

## 好台北 Good Taipei

從探索中創造童年的記憶 博物館的甜蜜親子時光

## 公共台北 Public Taipei

霞海城隍文化節

廖武治美術展

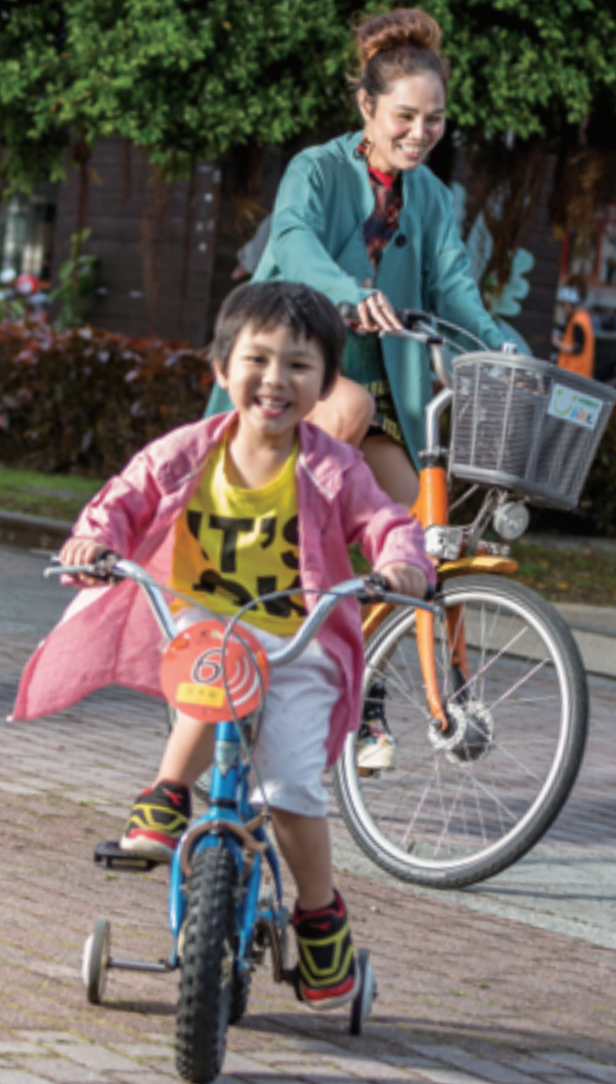
2019 台北開齋節暨穆斯林嘉年華

## 好玩台北 Fun Taipei

活動短訊



# 十 台 北



## 從探索中創造童年的記憶 博物館的甜蜜親子時光

文—胡忻儀 · 攝影—鄭弘敬  
圖—台北當代藝術館





煩惱假日要帶孩子到哪裡共度親子時光嗎？台北市有許多文化場館特別為 12 歲以下孩子設計專屬區域，讓小朋友不再只是「陪看」，而是透過兒童藝術空間中的展覽引導設計或教案，讓小朋友能夠在藝術中自在探索。這一次，我們邀請策畫許多展覽的「均勻製作」總監胡忻儀和她 8 歲的女兒，分享她們所喜愛的台北美術館和博物館。

**因** 為工作的關係，看藝文展覽很自然地成為我生活的一部分。生了女兒之後，像是有一個固定的看展小夥伴，她也從嬰兒時期被抱著、坐在娃娃車裡陪媽媽看展，到上了幼兒園後能自在地選擇自己喜歡的作品，甚至願意靜下心來看完錄像（Video Art），上美術館成了再自然不過的親子行程。

## 0 至 12 歲 體驗當代藝術的遊樂園

之所以會留意到美術館內的兒童藝術空間，是因為從國外回來的好朋友約在台北當代藝術館（MOCA）的 U12 小玩藝教室「溜小孩」，才發現靜靜觀看和由大人講解外，小朋友其實可以動手玩藝術、體驗藝術。

「U12 小玩藝教室」兒童美術專區是以「12 歲以下」小朋友為目標族群，採限額限時入場，讓親子能在有限的空間中獲得最有品質的體驗。

台北當代藝術館的展覽一向多元，小玩藝教室也不遑多讓，每年會邀請藝術家為空間進行年度設計與規畫，今年為「海中植物樂園」，藝術家黃美惠以植物與種子外觀作為發想，以適合觸摸的絲襪與棉花手工縫製不同構造的植物造型進行空間布置，同時結合海洋意象，懸吊在空中的魚兒宛若在你我身旁游動著，讓這裡一瞬間成了親子徜徉其中的「海中植物樂園」。

教室中央的 DIY 區也會搭配館內展覽主題更換教材，是親子不可錯過的體驗區。四



1

2

1. 對世界充滿好奇的寶寶們，可以透過觸摸來探索美感。（圖／台北當代藝術館） 2. 可以動手做、親身體驗的課程，一向都是小朋友最喜歡的，而且成品還可以帶回家。（圖／台北當代藝術館）



以「皇帝的書房」介紹御用文房四寶，讓小朋友也有機會體驗當皇帝，了解從前皇帝如何處理國事。

周也有繪本、軟積木等遊戲道具，每月還會舉辦說故事時間，就算是還不會手作的小小孩也能從中找到樂趣。教室裡還有親子觀察單，以迷宮方式引導 5 到 12 歲兒童思考展覽內容。配合 5 月館內新展「超音樂·異聲驅動」與 518 國際博物館日，將會綜合呈現音樂與古蹟建築相關內容，DIY 區以「發聲樂器」為主題，適合 6 歲以上的小朋友來動手做樂器。

想要帶小朋友一起看展的家長，台北當代藝術館也提供免費的兒童語音導覽及適合 6 至 12 歲兒童租借使用的學習盒，新版的官方導覽 APP 中也加入了古蹟 AR 體驗，透過空間實景掃描，導覽這座紅磚建築之美，集滿 16 個建築特色，還能兌換小禮物。館內訂定每週六、日及國定假日是親子日，只要親子同行即可免票入場。

## 5 至 12 歲 打開乾隆爺爺的百寶箱

不同於小玩藝教室以「教室」的形式去激發小朋友的創意想像，像個百寶箱的國立故宮博物院，為了拉近與新世代學童的距離，

在正館地下一樓西側針對 5 至 12 歲的學童規畫了「兒童學藝中心」，內容以故宮收藏的器物、書畫及圖書文獻為基礎，結合多媒體的展示，引導小朋友觀察、思考、動手體驗。

「兒童學藝中心」不僅是給小孩，對大人來說也是入門探訪故宮文物的好地方。好比清代的乾隆皇帝不僅在歷史上名氣大，也是奠定現代故宮文物收藏基礎的皇室收藏家，兒童學藝中心便以

「打開乾隆爺爺的百寶箱」為題，帶領親子探索小故宮。「古畫奇遇記」則以不同裝幀方式的書畫，讓小朋友動手實際翻閱，接著以院藏書畫中的空間構圖、色彩搭配、筆墨特色等互動裝置，解析古代畫家的作畫工具和方法。

「皇帝的書房」這一區則是以「皇帝也是文具迷」介紹御用文房四寶，以及用「聯絡簿」的概念，讓小朋友了解皇帝如何日理萬機。大小朋友都百玩不膩的是「清明上河圖小旅行」，一本本不同主題的旅遊指南讓觀眾化身為圖中人物，穿越到宋代，按圖索驥找到畫中名勝，美食、住宿與購物行程也一應俱全，從中發現古代庶民生活其實和現代也相差不遠。

## 寓教於樂 培養生活美學涵養

對我來說「讓藝術向下扎根」是這些美術館附設兒童藝術空間的初衷，期待在「看不懂」中引導小朋友發現藝術的樂趣，透過家長的帶領熟悉美術館的空間氛圍，養成逛美術館的習慣，我認為生活美學的涵養就是這樣一點一滴

累積起來的。透過寓教於樂的方式，激發孩子的藝術想像力與創造力。

從前在學校裡，美術課通常是不受重視的，甚至被認為是和其他學科無關的。我覺得，藝術不應脫離社會而存在，美學涵養的確需要從日常培養。像這次女兒參加「歡迎光臨故宮×動物園」，是故宮針對以兒童為對象的書畫特展所設計的前導教育推廣活動，藉由手作及知識課程，從小朋友都熟悉且喜愛的動物來認識與動物有關的故宮文物及書畫，無壓力地親近藝術與歷史，成為小朋友歷史課的最佳上課地點。

也許是因為從小接觸，女兒對這些藝文類型的體驗活動充滿興趣，越挑戰越能激發她的創意思象。美術館、博物館也都很用心地設計學習單來啟發小朋友的好奇心，特別是完成後能兌換小禮物，對小朋友來說實在是充滿吸引力啊！這個週末不妨就來一趟親子文化之旅吧！



### 台北當代藝術館 U12 小玩藝教室

📍 大同區長安西路 39 號

☎ 02-2552-3721

📅 10:00 – 18:00 (週一公休)

備註：U12 第一場開放時間是 10：30、最後一場時間是 15：30 – 17：00，須提前 30 分鐘到現場領取號碼牌，大人須憑展覽門票入場

### 國立故宮博物院 兒童學藝中心

📍 士林區至善路二段 221 號

☎ 02-2881-2021 轉 2851

📅 08:30 – 18:30 (週五、週六延長至 21:00，每週一 13:00 後休館)

備註：免費，可團體預約導覽



1	2	3
---	---	---

1. 親子一起探索，能讓孩子對新事物更具好奇心。2. 兒童學藝中心的展覽設計，能夠啟發小朋友探索的精神。3. 親子互動，也是兒童學藝中心的特色之一，通力合作才能完成一個遊戲關卡。

## 城隍香火代代傳傳 霞海城隍文化節

文—朱婉慈·圖—台北霞海城隍廟



6/1 (六)～6/30 (日)



台北霞海城隍廟、迪化街、  
台北市鄉土教育中心



02-2558-0346



### 台灣歷史鬥藝再現

2020 年為台北霞海城隍爺渡海來台 200 週年，台北霞海城隍廟自 2018 年起規畫慶祝三部曲為其預熱暖身！繼去年首部曲「快樂出航去台灣」訴說先民不畏危險，勇敢橫渡黑水溝，今年的第二部曲「香火代代傳傳」，將以歷史上著名的械鬥—「頂下郊拚」為主軸，講述同在艋舺打拚，信奉霞海城隍的



延續謝神傳統，信眾邀請戲班在台北霞海城隍廟埕前演出。

泉州同安人與奉祀龍山寺觀世音的泉州三邑人，因信仰與利益發生的武裝衝突，這段歷史與霞海城隍今日落腳大稻埕，有著密不可分的關係。

為了讓更多民眾認識這起大稻埕發展史上的重要事件，於台北市鄉土教育中心設置了「艋舺大脫逃—1853 年頂下郊拚械鬥特展」，透過密室遊戲分別呈現兩個群體的視角，解謎闖關的同時也能了解歷史事件始末。

械鬥必得要分輸贏，想要感受拚鬥的張力，還可從音樂、舞蹈、鼓陣演出來一較高下！從北管對上爵士樂，到太平國小醒獅團對上拉丁鼓團，還有永樂國小舞蹈團與 swing 舞蹈的精彩對決，現場還可以抽福袋好禮。看傳統與現代、台式與西方如何分庭抗禮，迸發舞蹈的熱情能量，PK non-stop！

今年主題「香火代代傳傳」也將化身為永樂廣場上的裝置藝術，由在地藝術家林詩昌親

手製作三公尺高的巨型香火袋和香火群，以現代語彙展現台北霞海城隍廟的信仰能量。

## 城隍、媽祖水巡香火不斷

結合端午習俗、演繹霞海城隍搭船遠渡而來的扒龍船水巡儀式，適逢今年為大稻埕茶郊媽祖來台 130 年，特別邀請媽祖與城隍爺共遊淡水河。6 月 1 日當天下午 2 時，由龍舟隊伍護送自大稻埕碼頭登船繞行周邊，重現畫家蔡雪溪畫作〈扒龍船〉的景象，刻畫出當年大稻埕熱鬧的河岸盛景，也在容易滋生疫病的 5 月時節替信眾進行除煞驅毒，保佑平安。

除了看展及觀賞水巡鬥陣，整個 6 月週末在台北霞海城隍廟都有相關慶祝活動。想要觀賞傳統野台戲，6 月 9 日在廟埕有信眾還願的歌仔戲；6 月 13 日至 6 月 15 日則有在地店家集結成的城隍暖暖壽市集；15 日下午盛大的遶境祈福儀式後，晚上是中華文化總會安排的城隍祝壽音樂會；6 月 16 日城隍爺生日，連續五天的祈福法會不僅熱鬧盛大，當天傍晚 5 時還有宴請眾神的壽宴，大菜小點在廟埕一字排開，展現大稻埕深厚的信仰凝聚力，也透過霞海城隍文化節看見大稻埕最迷人的一面。



1

2

1. 在地軒社和陣頭領軍進行台北霞海城隍繞境儀式。2. 6 月週末在台北霞海城隍廟周邊有各種有趣好玩的慶祝活動。



## 宗教與繪畫合一的藝術行者 廖武治美術展

文—朱婉慈 · 圖—廖武治

5/18 (六)~5/30 (四)  
09:00-17:00

台北市藝文推廣處第二  
展覽室  
松山區八德路三段 25 號

02-2577-5931



### 忠於自我的藝術追尋

春綠轉濃、百花仍豔的 5 月，大龍峒保安宮董事長廖武治即將以畫家的身分於台北市藝文推廣處舉辦第四度個展。18 歲拜師台灣前輩西畫家張萬傳，廖武治說，第一次去老師家中，看見歐風布置及牆上的西畫，當下心生嚮往，就此開啟他的藝術之路。

廖武治 23 歲時，決定進一步到國立藝專研習西畫，但學校安排的課程無法滿足他對藝術的求知欲，僅讀了一年就離開學校，回頭向張萬傳習畫。而自小在文風鼎盛的大稻埕生活成長，也為廖武治的藝術涵養，種下了深厚的根基。

1979 年，廖武治跟隨老師張萬傳籌組「北北美術會」。1983 年參加全國油畫展作品〈淡水教堂〉獲選參加日本亞細亞現代美展，並在東

京都美術館展出。1991 年在前輩畫家楊三郎極力推薦下，破格進入「臺陽美術協會」成為預備會員。1995 年籌組「大稻埕美術會」，陸續在「北北美術會」和「台陽美術展覽」都有作品展出。2013 年應台北市社教館（現台北市藝文推廣處）之邀，舉辦生平第二次個展，展出作品四十餘件。

### 宮廟文化與藝術精神的結合

除了藝術家的身分，廖武治最為人所知的是完成修復大龍峒保安宮的事蹟。藝術家的背景，使廖武治對於「美」有其獨到堅持，讓西方繪畫與傳統宗教看似無關的兩件事，有了美好的匯流。

歷時 7 年的修復工程，結合了傳統工藝和現代科技，讓廟宇外觀盡可能恢復舊貌。廖

武治的堅持，讓大龍峒保安宮在 2003 年獲得聯合國教科文組織「亞太區文化遺產保護榮譽獎」，是台灣第一次獲得的殊榮。

### 一趟與畫家的心靈旅行

廖武治認為藝術家應該像梵谷一樣，在創作上盡量表現生活裡那些粗樸、苦澀但真實的元素。相隔兩年，又再次接獲台北市藝文推廣處邀請策展，也讓他堅定從事繪畫創作的信心。

他的作品，筆觸略有先師的狂狷，亦有印象派著重的光影，更有宗教的洗禮及雅士風

骨，集結成恬淡卻不失生趣的畫風，令觀者自然而然進入畫作的情境。此次個展展出廖武治 2013 年秋天前往巴黎觀畫取材的作品，走過蒙馬特高地，用畫筆記錄下印象派大師莫內晚年最愛的蓮池、巴黎市區的大街小巷、塞納河的水波粼粼，還有義大利威尼斯的水都光景等。台灣的部分則有大稻埕舊厝、淡水基督教堂、觀音山等風景及人物畫，這些烙印在心裡的事物與地景，透過一張張的畫作反映了廖武治溫厚豐盛的心靈風景。



1

2

1. 〈歸綏街李春生故居〉 油畫 10F 2. 〈威尼斯風景〉 油畫 20F

## 開齋囉！夏日伊斯蘭盛會 2019 台北開齋節暨穆斯林嘉年華

文—朱婉慈·圖—台北市觀光傳播局

6/9 (日) 10:00-17:00

大安森林公園

1999 轉 6902



### 遍覽道地伊斯蘭風情

目前全球有超過 18 億的穆斯林人口，遍及世界各地。隨著近年台灣對移工的需求增加，過去較為陌生的伊斯蘭文化也逐漸在台灣生根發芽。

為向來自世界各地的穆斯林移工表示感謝，台北市觀光傳播局今年再度舉辦盛大的嘉年華會，希望身在異鄉的穆斯林能感受故里的節慶氣氛，也讓市民有機會認識伊斯蘭的多元文化。



現場體驗阿拉伯文書法。

今年活動現場規畫了傳統伊斯蘭美食、生活選品與文化體驗攤位，帶民眾了解伊斯蘭世界，更邀請燦爛時光：東南亞主題書店替東南亞朋友準備當地語言的圖書刊物，一解遊子鄉愁。當天還有滿足視聽感官的舞台表演，網羅世界各地的伊斯蘭歌舞，並由知名歌手壓軸演出，讓市民親身感受伊斯蘭的無限魅力。

### 達人領路探索伊斯蘭

有別於往年，今年更首度舉辦「穆客草地講堂」，邀請達人和大家分享伊斯蘭世界的所見所聞。講題囊括穆斯林的愛情觀、結婚儀式、穆斯林眼中的台灣、台灣人如何適應教義嚴格的穆斯林生活等，各種你沒聽過、甚至這輩子也沒機會嘗試的獨家經驗，包羅萬象的主題，一舉滿足你對伊斯蘭的種種好奇心，就此打開伊斯蘭文化的大門。





# 好玩台北 Fun Taipei

## 勞動月「職安卡」優惠

向高風險作業勞工致敬！配合五一勞動節，台北市勞動局推出「職安卡悠閒 GO」活動。凡持有「職安卡」市民，整個 5 月前往市立動物園、故宮博物院等 32 個場館參觀，即享有專屬入場優惠，鼓勵勞工朋友休假時與親友同樂。

📅 即日起～5/31 (五)

☎ 1999 轉 3318



## 2019 雜學青「喧嘩、珊瑚、什錦麵」



打破學習的認知、集結台灣及國際教育單位品牌，展出各種學習提升、觀念啟蒙以及想像探索的創新議題。在雜學工作坊和雜學講堂彼此切磋、激盪新的可能，是今年不能錯過的多元學習博覽會。

📅 5/16 (四)～5/19 (日)

🕒 10:00 - 20:00 (最後一天 17:00)

📍 華山 1914 文創園區 (售票)

☎ 02-2729-7122



## 2019 士林官邸蘭花展



初夏時節到士林官邸，欣賞隨風搖曳的嬌美蘭花。現場展出超過 20 種、400 餘株色彩繽紛、造型多樣的文心蘭，花瓣宛如身著衣裙翩翩起舞的女郎，更有「跳舞蘭」美稱，歡迎市民前往欣賞。

📅 5/17 (五)～6/10 (一)

🕒 08:00 - 17:00

📍 士林官邸公園

☎ 02-2881-2512 轉 16



## 文山茶筍節——相揪藝起 Tag



響應木柵綠竹筍產季，台北市文山區公所結合在地的豐富生態與人文特色，舉辦一

系列體驗活動。跟著鐵觀音和綠竹筍化身的茶寶、筍寶一起走遍文山、料理美味的綠竹筍，以及體驗一日茶農，親身感受文山的魅力。

📅 即日起～7/27 (六)

☎ 02-2936-5522 轉 357



## 夏日瘋街樂園



有多久沒來八德資訊商圈逛逛了呢？匯聚台北最密集 3C 店家的八德資訊商

圈，連續兩日封街，熱鬧的鼓陣表演、大型遊樂設施、各大廠科技攤位，等你來現場體驗。即日起至 6 月 15 日還有滿萬抽好禮活動，快來試試手氣吧！

📅 5/25 (六) 12:00 - 21:00

5/26 (日) 11:00 - 18:00

📍 八德路一段 23 號

☎ 1999 轉 6490



## Computex Taipei 2019

吸引超過 1,600 家、24 國廠商參展，為全球科技買家提供一站式採購平台。定位全球生態鏈的 COMPUTEX TAIPEI，今年針對人工智慧、5G、電競及虛擬實境，展出最新成果。

📅 5/28 (二)～6/1 (六)

🕒 09:30 - 17:30 (最後一天 16:00)




📍 南港展覽一館、南港展覽二館、台北世貿一館、台北國際會議中心

☎ 02-2577-4249 轉 393



## 反毒嘉年華園遊會

健康反毒、讓愛升空。反毒嘉年華園遊會現場以時下熱門的 AR 實境解謎、遊戲闖關，與壯觀的熱氣球，邀請市民們大手攜小手，體認毒品的危害，一起向毒品宣戰，讓反毒觀念深植人心，共創美好生活。




-  6/1 (六)
-  14:00 - 16:00
-  市政大樓前市民廣場
-  1999 轉 6442

## 水岸臺北 2019 端午嘉年華



想感受最應景的端午節氣氛，就到大佳河濱公園！台北市體育局於端午連假期間





舉辦系列活動。除了年年精彩的國際龍舟錦標賽，今年首創龍舟攝影大賽，還有創意端午變裝活動、高空立蛋挑戰賽和文創市集，邀請大家齊聚過佳節。

-  6/7 (五) ~ 6/9 (日)
-  大佳河濱公園
-  02-2570-2330 轉 6127



## 「客家本草——端午節慶」 2019 台北市客家傳統文化信仰系列活動

以香草祛病防疫的客家智慧為靈感，台北市客家事務委員會延續「客家本草」主題，結合文學、音樂及傳統習俗，在端午時節，推出主題故事展、兒童故事劇，還有防蚊液、手工皂手作體驗、學客語送客家粽等有趣好玩的活動。



-  6/7 (五)
-  13:00 - 18:00
-  台北市兒童新樂園 (入園需付門票費用)
-  02-2702-6141 轉 222

## 視障按摩推廣活動



台北市勞動力重建運用處邀請視障按摩師，於台北市各局處公開活動中為民眾提

供免費按摩體驗服務，透過肩頸按摩，紓解工作長期累積的壓力，感受視障按摩師專業的技術。

-  相關場次地點請上活動網頁查詢
-  02-2338-1600 轉 5104




## 蔡雪溪畫作〈扒龍船〉長期展出

台灣日本時代畫家蔡雪溪，擅長描繪自然，在大稻埕開設畫館，膠彩大師郭雪湖亦是門生之一。台北萬豪酒店收藏其代表作品〈扒龍船〉，生動描繪日本時代台灣歡度端午的盛況：成群的民眾齊聚淡水河畔，觀賞龍舟賽事。趁著端午連假，不妨前來欣賞。



-  長期展出
-  台北萬豪酒店 1 樓
-  02-2175-7999



他們掌握每分每秒  
使命必達是他們的職責  
他們將貨品順利送達  
成為傳遞幸福的守護者

# 2018 勞動紀錄片

## 宅配人生 - 任我行

運輸夢想 交付美好！

公益播映 歡迎申請

如有公益播映需要，歡迎各機關學校申請免費公播授權

洽詢電話：02-2720-8889 / 1999 轉 3318

主辦單位： 臺北市政府勞動局  
Department of Labor, Taipei City Government

承辦單位： 中華電信公司

活動官網：



廣告

taipei



# 樂活城市 臺北尚讚

6/7-6/9

水岸臺北 2019

Health and Happiness on Taipei's Riverside  
Taipei Dragon Boat Festival

臺北市|大佳河濱公園

## 端午嘉年華



4/27-4/28.5/11

舵手研習

5/12.5/18-5/19

5/4-6/4  
龍舟開訓/練習

5/25

龍舟點睛暨祭江大典

5/26.6/1-6/2  
龍舟體驗營

6/7-6/9  
臺北國際龍舟錦標賽  
水岸臺北端午嘉年華

詳情請上官網 <http://dragonboat.taipei/>

f 水岸臺北端午嘉年華

# 多感 台北



No. 616

可口 × 台北

米其林台北

# 米其林星星 再度閃耀台北

文 — Brian Huang · 插畫 — 宋政傑

台北這座共融的城市，不但人口組成多元，也開展出百花齊放的繽紛飲食風景，不同菜系在此匯聚，並撞擊出燦爛的創新火花，可說是亞洲新美食之都。繼去年第一次米其林體驗，《米其林指南台北 2019》4月隆重公布，這次共有24間餐廳榮獲星級肯定，橫跨各大菜系，更不乏新面孔，再度印證了台北豐沛的飲食文化能量。

## 3星餐廳★★★★

1. 頤宮

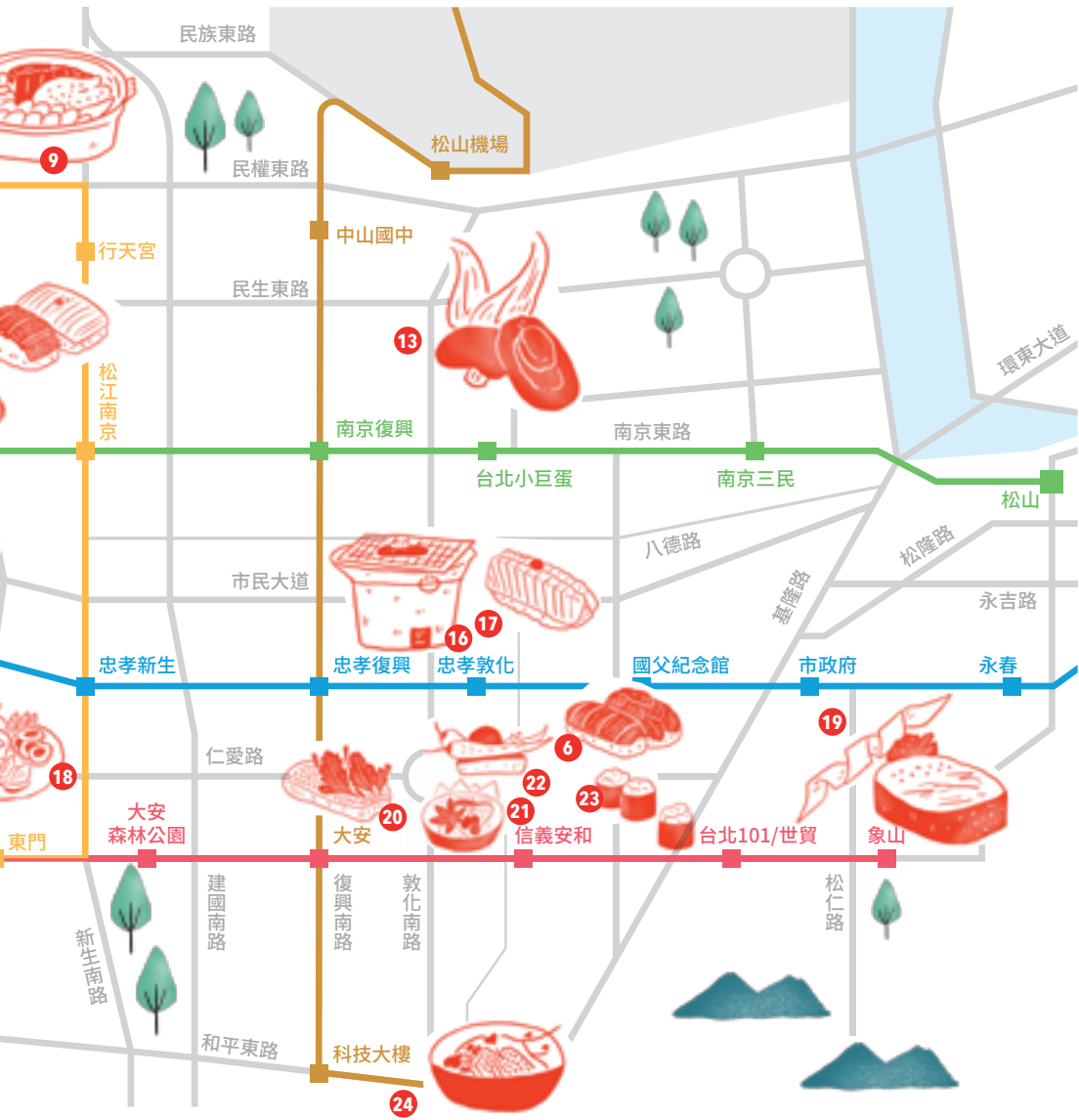
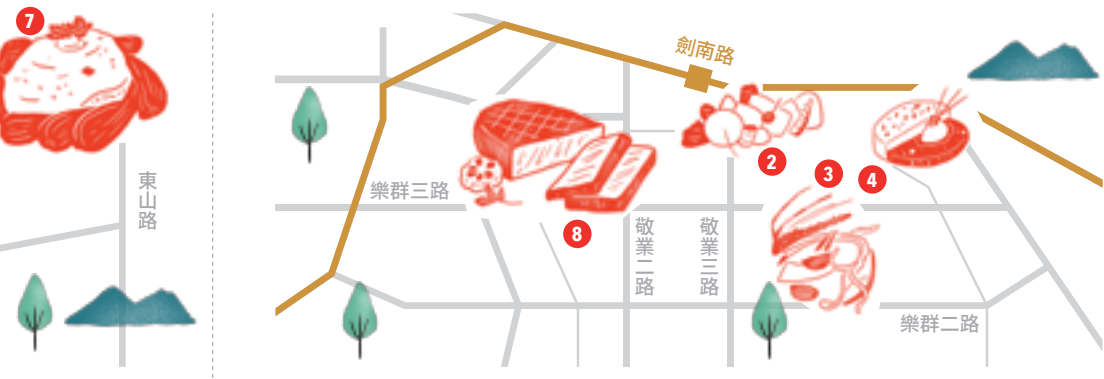
## 2星餐廳★★

2. Taïroir 態芮
3. RAW
4. 祥雲龍吟
5. 請客樓
6. 鮪本本

## 1星餐廳★

7. 金蓬萊遵古台菜餐廳
8. 教父牛排
9. 天香樓
10. 明福台菜海產
11. IMPROMPTU BY PAUL LEE
12. 鮪隆
13. 雅閣
14. 台南担仔麵
15. 大三元
16. 大腕燒肉
17. 吉兆割烹壽司
18. 山海樓
19. L'ATELIER de Joël Robuchon 侯布雄
20. MUME
21. 謙安和
22. logy
23. 鮪野村
24. Longtail







(圖 / RAW)



(圖 / RAW)

# 創新菜

[Innovative]

## 用世界語彙 展演台灣風味

文—游姿穎、Brian Huang · 攝影—曾韋翰

## INNOVATIVE CUISINE

台北作為一個匯聚多元文化的城市，原先就擁有豐富的飲食面貌，加上去年首度發行《米其林指南台北》，也吸引更多曾在國外歷練的主廚前來開設餐廳。

這一年來，各異其趣的料理手法與食材運用，在這座城市不斷碰撞出燦爛火

花，帶來源源不絕的驚喜。

食物設計師陳小曼表示，這次摘星的創新菜餐廳，主廚透過菜餚表達自身經驗以及所接觸的歷史和文化，從料理中創作出新的飲食語彙。像是「Tairroir 態芮」，看起來像是法餐，卻有著中菜與



台菜的靈魂，其實就是因為主廚何順凱充分透過料理表達自己的態度。另一間摘星餐廳「logy」也是如此，日本主廚田原諒悟從自身廚藝與經驗出發，抓準了屬於台灣的風土滋味，演繹出令人驚喜的觀點。他們的活力與創新，帶給我們不同的美食體驗，也讓台灣在亞洲料理越趨重要的時刻，得以位踞世界的一角。

陳小曼

食物設計師



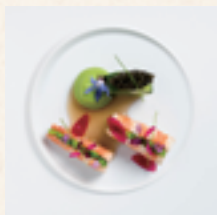
## 不能錯過的創新菜★摘星餐廳

01

### Tairroir 態芮

二星

新世代台灣主廚何順凱使用道地的台灣當季食材，用法式的料理手法顛覆思維，解構創作出台法混血的佳餚。



中山區樂群三路 299 號  
6 樓 | 02-8501-5500 |  
12:00-14:30、18:30-  
22:30 (週二公休)

02

### RAW

二星

RAW 關注在地食材和飲食文化，透過精準的烹調手法與現代的擺盤，不斷創新，揮灑自如，總能呈現令人意想不到的混搭美味。(圖/RAW)



中山區樂群三路 301 號 |  
02-8501-5800 | 11:30-  
14:30、18:00-22:00 (週  
一、二公休)

03

### IMPROMPTU BY PAUL LEE

一星

這裡的料理與氣氛正如「Impromptu」字面的意義：即興。台灣出生、美國長大的主廚 Paul，從生活中尋找素材，在法菜基礎上運用地食食材、融入各國飲食文化，化為創意美味。

(圖/IMPROMPTU BY PAUL LEE)



中山區中山北路二段 39  
巷 3 號 (晶華酒店 B1) |  
02-2521-2518 | 17:30 -  
22:00 (週一公休)

04

### logy

一星

logy 無菜單套餐包含十道菜色，每兩個月換一次菜單。日籍主廚田原諒悟匯集亞洲各種風味元素，以日本料理手法無拘無束地呈現亞洲菜的多元風貌。(圖/Claire 食旅記事)



大安區安和路一段 109  
巷 6 號 | 02-2700-0509 |  
12:00-15:00、18:00-  
22:30 (週一、週二、週  
三午餐公休)



(圖/山海樓)



台南担仔麵

# 讓世界看見 台灣的經典美味

# 台菜

[ Tai Cai ]

文—游姿穎、Brian Huang · 攝影—曾韋翰

## TAIWANESE CUISINE

台北有著眾多各具特色的台菜餐廳，不僅為聚餐提供各式選擇，也可說是時代背景下的產物。像是日本時代開始的「酒家菜」，便是許多人難以忘懷的滋味，它融合了日式、福建、廣東等各地域的飲食特色，至今依然深受饕客歡迎。除此之外，無論是為迎接日本觀光客而興

起的海鮮餐廳，還是經濟起飛時代如雨後春筍般出現的高價位台菜餐館，都為台北增添了更紛呈的飲食風貌。

美食作家王瑞瑤說，「這次的米其林指南，給了『台南担仔麵』一星的殊榮，很多人覺得驚訝，但我倒覺得來得有點

晚了。」這間位於華西街觀光夜市裡的老餐廳，是台灣高檔海鮮餐廳的始祖，餐廳內部有著金碧輝煌的裝飾，還提供高檔的餐具與桌邊服務，傳承五十多年的老味道，以活水海鮮聞名，帶給饕客新鮮清甜的滋味，「這次他們奪星，我希望能重新喚起人們對台灣頂級海鮮套餐的美好回憶，因為這是台菜中不可或缺的歷史脈絡。」



而本屆新入榜、以宴客菜與酒家菜為主的「山海樓」，主廚請益日本時代高級台菜餐廳「蓬萊閣」的老師傅黃德興，學習並傳承「手路菜」的工夫；同時運用有機食材入菜，呈現台灣的山珍海味，令人印象深刻。王瑞瑤表示，「從今年米其林選出的台菜餐廳名單中，可以看見多元融合的美食內涵，展現了豐富的台北飲食文化，觀光客也能透過這些餐廳更認識台北。」



王瑞瑤

美食作家、廣播節目主持人

### 不能錯過的台菜★摘星餐廳

01

#### 台南担仔麵

一星

從路邊攤起家，隱身在華西街夜市五十多個年頭，雖然店名是「台南担仔麵」，卻主打「現撈」的高檔活水海鮮，包含龍蝦、鮑魚等頂級食材，以經驗老到的烹調手法留住原味的清甜甘美。這裡曾經是政商名流宴客的熱門會所，現在則是可以窺見台菜脈絡與傳統風味的珍貴老店。



萬華區華西街31號 | 02-2308-1123 | 11:30-14:00、17:00-21:30



02

#### 山海樓

一星

復刻1930年代富貴人家的宴客料理，傳承台灣經典手路菜，金銀燒豬、山海豪華拼盤等菜色，令人回味過往歲月。透過每日新鮮直送的有機蔬菜與漁獲，讓客人吃到健康新鮮的當令滋味，同時亦注入新的觀念與手藝，創作出富有當代精神的台灣菜餚。(圖/山海樓)



中正區仁愛路二段94號 | 02-2351-3345 | 11:30-14:30、17:30-22:00



(圖／祥龍雲吟)



(圖／祥龍雲吟)

# 不只好吃 更講究精緻細節

# 日菜

〔日本食〕

文－游姿穎、Brian Huang

## JAPANESE CUISINE

過去大眾對於飲食多講求「俗又大碗」，但近年來興起的精緻餐飲翻轉了民眾的認知，也賦予飲食文化更豐富的想像。在台北，有越來越多高水準的日式餐廳，除了運用精湛的料理技藝供應美味，對於餐廳環境與服務也相當講究，給予饕客完整而美好的用餐體驗。

飲食作家盧怡安表示，關於今年的《米其林指南台北》，在日菜部分，許多表現很好的餐廳都有得到應有的肯定。像這次新進榜就摘下二星的壽司名店「鮭天本」，就是因為他們將平民料理做到令人流連回味。不走奢華路線，親切率性、樸實輕鬆，主廚天本昇吾將家鄉福



(圖／祥龍雲吟)



(圖／祥龍雲吟)



鮭天本 (圖／ALEX ŠU)

岡流手藝發揮得淋漓盡致，醋飯不油且香氣十足；更別說招牌「鯖魚押壽司」，入口爽甘酸香，令人回味。今年再度獲得一星肯定的餐廳「謙安和」也是，無論在料理、擺設、食器等各方面的細膩與講究，處處流露出頂級日式料理精髓，同樣相當迷人。



盧怡安

生活線記者、飲食作家

## 不能錯過的日菜★摘星餐廳



01

### 鮭天本

不似印象中米其林餐廳的華麗高調，鮭天本走的是樸實親民路線。九成食材來自日本，每週兩次現地進貨，主廚天本昇吾以香甜醋飯呈現魚肉的鮮美清爽。小店只有十個吧台座位，老饕們總是一位難求。(圖／ALEX ŠU)



大安區仁愛路四段 371 號 | 02-2775-1239 | 週一、六、日 12:00-14:30、18:00-22:30; 週二、四、五 18:00-22:30 (週三公休)

02

### 祥雲龍吟

和多數來台的日本餐廳不同，祥雲龍吟只用台灣食材，並依循季節做出獨一無二的懷石料理。師承日本三星名廚山本征治，主廚稗田良平以精湛的廚藝，讓品嘗者透過味蕾，深刻感受到台灣豐富的風土與物產。(圖／祥雲龍吟)



中山區樂群三路 301 號 5 樓 | 02-8501-5808 | 18:00-23:00 (週一及不定期公休)



(圖／頤宮)



(圖／請客樓)

兼具傳統與  
創新的新派潮流

# 中菜

[ Zhong Cai ]

口述—梁幼祥·文字整理—游姿穎

## CHINESE CUISINE

台北的中餐廳種類眾多，粵菜、川揚菜、杭州菜等應有盡有，各大主廚承襲多年傳統、悉心鑽研的正統料理，更讓來自世界各地的老饕流連忘返。《米其林指南》去年在台北發布，激勵台北的中餐廳在保持傳統手藝的同時，不斷求新求變，甚至著手提升用餐環境。

去年唯一獲得三星肯定的頤宮，今年延續榮耀。「他們能穩坐龍頭主要有兩個原因，第一是他們採用雙行政總主廚的方式，一位負責傳統，一位負責創新，讓老饕可以吃到道地卻又新奇的料理，像是先知鴨、火焰片皮鴨、原味蛋塔等。



(圖/頤宮)



(圖/請客樓)



(圖/請客樓)

此外，為了提供更好的用餐環境，不僅餐廳重新裝潢，更反其道而行減少了 20% 的座位、增加 15% 的服務人員，對食材要求也更上一層樓。」美食家梁幼祥分析道。

他觀察到，《米其林指南》讓台北的中餐廳更講究周到的服務，也更具國際視野，「當然最重要的是，評選還為台北帶來了觀光人氣，讓美食成為台灣與國際接軌的橋梁，這是我非常樂見的。」



梁幼祥

美食家、  
美食作家及美食節目主持人

## 不能錯過的中菜★摘星餐廳



01

### 頤宮

揉合中式與現代，優雅又華麗的空間結合大器精緻的菜式，頤宮為中式料理立下新的標竿。雙行政主廚陳偉強與陳泰榮，嚴謹傳承經典粵菜手藝，並適時加入台灣元素，演繹出頂級中菜的新意境。(圖/頤宮)



大同區承德路一段 3 號 (君品酒店 17 樓) |  
02-2181-9985 | 11:30-14:30、17:30-21:30

02

### 請客樓

主打川揚料理，主廚林菊偉以精湛的刀工和對料理的堅持，完美展演中菜深厚底蘊。尤其為人津津樂道的小菜，如悄悄話 (滷豬舌頭與豬耳朵)、泡椒皮蛋、醋溜雨來菇，將簡單食材發揮到極致。(圖/請客樓)



中正區忠孝東路一段 12 號 (台北喜來登大飯店 17 樓) |  
02-2321-1818 | 11:30-14:30、18:00-21:30

# 必比登推介 邂逅夜市街頭小吃

文 — Brian Huang · 插畫 — 宋政傑 · 攝影 — 蔡耀徵

## 新入榜

1. 賣麵炎仔
  2. 阿國切仔麵
  3. 人和園
  4. 阿城鵝肉
  5. 天下三絕
  6. 四川吳抄手
  7. 榮榮園
  8. 都一處 (仁愛店)
  9. 番紅花印度美饌
  10. 女娘的店
  11. 欣葉小聚今品 (南港)
  12. 義興樓
13. 美麗餐廳
  14. 點水樓 (松山)
  15. 北平陶然亭
  16. My 灶
  17. 想想廚房
  18. 茂園
  19. 一号糧倉
  20. 醉楓園小館
  21. 老山東牛肉家常麵店
  22. 劉山東牛肉麵
  23. 清真中國牛肉麵食館
  24. 宋廚菜館
  25. 牛店精燉牛肉麵
  26. 祥和蔬食
  27. 阜杭豆漿
  28. 雙月食品
  29. 彭家園
  30. 杭州小籠湯包 (大安)
  31. 鼎泰豐 (信義路)
  32. 永康牛肉麵
  33. 廖家牛肉麵
  34. 好公道金雞園 (大安)

### A-C 士林夜市

- 鍾家原上海生煎包
- 好朋友涼麵
- 海友十全排骨

### D-F 延三夜市

- 高麗菜飯 原汁排骨湯
- 大橋頭老牌筒仔米糕
- 施家鮮肉湯圓

### G-I 寧夏夜市

- 方家雞肉飯
- 劉芋仔
- 豬肝榮仔

### J 華西街夜市

- 小王清湯瓜仔肉

### K-N 南機場夜市

- 阿男麻油雞
- 臭老閩現蒸臭豆腐
- 松青潤餅
- 無名推車燒餅

### O-R 饒河夜市

- 阿國滷味
- 紅燒牛肉麵牛雜湯
- 陳董藥燉排骨
- 福州世祖胡椒餅

### S-V 臨江街夜市

- 梁記滷味
- 駱記小炒
- 天香臭豆腐
- 御品元冰火湯圓

### W-X 公館夜市

- 雄記蔥抓餅
- 藍家割包







除了星級餐廳，秉持著「美食不一定昂貴」的精神，《米其林指南台北》也發布「必比登推介」餐廳，推薦客人1,000元有找、品質佳的平價美食。因應台北的特色，夜市街頭小吃兩年來皆榮登榜上，今年更獨立發布24家推薦清單。



### 延三夜市

#### ●高麗菜飯 原汁排骨湯

看似樸實的蘿蔔排骨湯，甜美入味，備受饕客喜愛。招牌高麗菜飯口味清淡，帶著蔬菜的自然鮮甜。

### 寧夏夜市

#### ●方家雞肉飯

新鮮雞肉、飽滿米粒，淋上香甜雞油及特製醬汁，讓人吃得滿足。



#### ●大橋頭老牌筒仔米糕

Q 彈糯米搭配香嫩豬肉，再淋上特製醬料，成就這道不平凡的美味。



#### ●施家鮮肉湯圓

帶有嚼勁的外皮與飽滿多汁的內餡，加上鮮甜的湯底，相當滿足。



# 新入選！

### 南機場夜市

#### ●松青潤餅

包了紅燒肉、豆芽、紅白蘿蔔絲等 10 種餡料，口感扎實。



#### ●無名推車燒餅

甜酥餅中空的內裡鎖住熱氣，餅皮酥香，甜而不膩，相當受歡迎。

### 公館夜市

#### ●藍家割包

軟嫩的外皮裹著鹹香滷豬肉、花生粉、香菜與酸菜，一口咬下，多重口感療癒人心。

#### ●雄記蔥抓餅

外皮酥脆，香氣充足，口感有層次，是校園旁的銅板美食。



## 士林夜市

### ●鍾家原上海生煎包

底部恰到好處地酥脆，鮮肉餡料扎實，讓人讚不絕口。

### ●好朋友涼麵

有嚼勁的麵體，淋上香醇芝麻醬，相當對味，令人忍不住再來一盤。



## 饒河夜市

### ●阿國滷味

鴨翅、脆腸、玉米筍等等超過 20 款品項，應有盡有，且吸飽滷汁，非常入味，擄獲饕客的胃。

### ●紅燒牛肉麵牛雜湯

認明推車上的卡通牛頭圖案，湯頭燉煮超過 10 小時，牛雜分量足夠，沒有腥味，總是秒殺。



# 必訪夜市小吃

## 華西街夜市

### ●小王清湯瓜仔肉

肉羹與瓜仔分開放，搭配以黑胡椒提味的湯頭，是老饕眼中的舒心美食。



## 臨江街夜市

### ●天香臭豆腐

外酥內嫩，充滿豆香而多汁，是一道令人暢快的美食。

### ●御品元冰火湯圓

爽口對冰搭上熱湯圓，冷熱交錯的口感，挑動味蕾。



Taipei Senses

攝影／曾韋翰