台北畫刊

Taipei Pictorial

No. 617

06 / 2019

水的形狀　發掘台北水城故事．看見城市水脈歷史．找尋人與水的關係

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
西門紅樓遊客中心
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
梅庭
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
滿山大戲院
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
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）

親水城市 給你夏日的一抹清涼

攝影／KRIS KANG

春末夏初的 6 月，唧唧蟬聲正要鼓譟，暑意逐漸在空氣中瀰漫，而城市中各種形狀「水」的流動，調節了燥熱的溫度，也成了台北夏日的美好風景。本期《台北畫刊》要帶讀者沿著河岸閱讀，從演員連俞涵的書單看見台北水城的模樣；接著不妨登上天母古道、漫步於城市水岸，了解台北水脈的歷史，也重新發掘親水的機會。

除了水的天然地景，從吃的涼品、被水溫柔包圍的潛水訓練，到別冊「清涼 × 台北」的玩水路徑、瀑布祕境與消暑手作，就能發現人們邀請「水」走入日常生活的百種方式，求的都是夏天的一抹清爽。

另一種快意，則是避開炎炎夏日躲進電影院，沉浸於不同的時空。即將開幕的台北電影節，將再度引介本地優秀的影像作品，《台北畫刊》搶先邀請電影節總監李亞梅與牽猴子整合行銷總監王師，談談電影創作者鏡頭中的城市氣味，為摩拳擦掌準備迎接這場盛會的影迷暖身。

夏天的熱浪即將來襲！然而台北人面對溽暑，早已發展出各種優雅面對的姿態，讓我們一起實踐台北的清涼提案吧！

PART 1

台北＋N

台北故事 Taipei Story

06 水的形狀　探訪河川的故事

08 閱讀河川　發掘台北水城故事

12 造訪溪流　看見城市水脈歷史

16 漫遊水岸　找尋人與水的關係

台北食 Taipei Food

20 來去迪化街食涼哦！／魚夫

22 夏日的百搭選擇　內行人的台北涼麵

台北人 Taipei People

26 離海不遠，都市裡的潛水訓練——「Diving Mind 潛意識」自由潛水教練

台北事 Taipei Matters

30 打造一座我們的智慧城市

32 生活實驗室　走向宜居永續的智慧台北

PART 2

V＋台北

聊台北 Talk About Taipei

38 「看電影，約嗎？」用電影寫下城市氣味　李亞梅 × 王師

42 北漂設計創業者的觀察筆記／楊振甫

44 我的台北藝文觀察：2019 文博會在台北／黃偉倫

46 日星鑄字行：不捨舊時代的文化采風／胡川安

拍台北 Capture Taipei

48 無以名狀的往日情懷／濱田英明

畫台北 Draw Taipei

52 走在夏夜晚風的街，永康街／紅林 Hori b. Goode

PART 3

Adj + 台北

好台北 Good Taipei

54 求職學問大 青年職涯完全解析

公共台北 Public Taipei

58 2019 臺北兒童藝術節

60 林安泰古厝抓週收涎

62 2019 動物夏夏叫

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6月10日出刊

發行人 劉奕霆
總編輯 謝佩君
副總編輯 鄒佳穎
主編 鄭雅萍・涂敏
責任編輯 潘逸凡・劉子立・蔡政傑・王彥云・林彥男
行銷企畫 陳其睿・李炎欣・李宗岳・林均霈・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
Email 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・許慈恩・黃映嘉
編輯 黃銘彰
美術顧問 方序中
封面設計 李珮雯
封面攝影 KRIS KANG
設計 李珮雯・謝喬伃・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

台北故事 Taipei Story

水的形狀　探訪河川的故事

閱讀河川　發掘台北水城故事
造訪溪流　看見城市水脈歷史
漫遊水岸　找尋人與水的關係

台北食 Taipei Food

來去迪化街食涼哦！
夏日的百搭選擇　內行人的台北涼麵

台北人 Taipei People

離海不遠，都市裡的潛水訓練——
「Diving Mind 潛意識」自由潛水教練

台北事 Taipei Matters

打造一座我們的智慧城市
生活實驗室　走向宜居永續的智慧台北

攝影－ KRIS KANG

台北+N

水的形狀

探訪河川的故事

台北盆地曾是一座廣大的湖泊，湖水流瀉後遺留的大小河川，成了孕育這座城市的養分。繁忙的都市生活，讓多數城市人們忘卻了水的形狀。讓我們試著從生活周遭的河岸重新出發，觀察其從何而來，流經何處，又是如何滋養我們的生活。或是透過閱讀、走訪河岸與古道水路，重新發現河流的美好，找回對河流的情感，寫下人與水的全新篇章。

文－編輯部　攝影－ KRIS KANG

閱讀河川
發掘台北水城故事

文－吳亭諺
攝影－ KRIS KANG

作家吳明益曾說，「河流不只會流出水，還會流出經濟、文化、藝術與記憶。」河流給予的，不只是生命，更多的是心靈的依託、慰藉與療癒。對身兼演員與作家的連俞涵來說，也是如此。老家住在三芝與淡水附近山上，從小便和河水結緣，喜歡閱讀的她更徜徉於書海之中，探索如舒國治、水瓶子、謝海盟、房慧真等作家眼中的河川，尤其在房慧真的《河流》裡，她看見河流作為探索人性的場域。

溪水潺潺，不知流往何處。

陽光正好，流水潺潺的午後，在政治大學旁的小坑溪，我們和連俞涵坐在溪邊。看著清涼的溪水，她想起小時候，常會到住在淡水河附近的外婆家玩，那時候捷運淡水線尚未通車，老街步道還是小小的柏油路，上頭沒有板凳，也沒有漂亮的石磚，附近只有市場和小吃攤，這樣平淡的河岸日常，是連俞涵對河流的第一個印象。

河邊的生活日常

不過也許是距離太近，反而不容易感受到河的重要。連俞涵說，以前不懂為什麼情侶喜歡一起在河岸邊看風景，直到有次失戀，和兒時好友相約出來散步，兩人靜靜地坐在河邊，專注地感受，彷彿整個世

拿起一本書，在河邊，透過閱讀觀看台北的河川。

界只有自己，她才開始明白為什麼大家喜歡到這。她們凝視著河水的流動，等著夕陽下山的奇幻時刻，等待月亮、星星、河面上的點點漁火慢慢出現，看著這如電影般的魔幻場景，就像坐在河景電影院，難過的情緒也隨著河水緩緩地流走。

她喜愛的電影《大河戀》裡，有一段話這麼說，「當我獨自身處山谷的陰影下，周遭的事物彷彿都消失了，只剩下我的靈魂和回憶，但心中那份感動依舊源遠流長。」她說，小時候看這部電影時，覺得有些平淡，但在經歷了許多現實壓力、挫折後，回過頭再看這部影片，反而覺得過去以為無聊、平靜的日常，才是人生中最幸福的時刻。

台北裡流動的故事

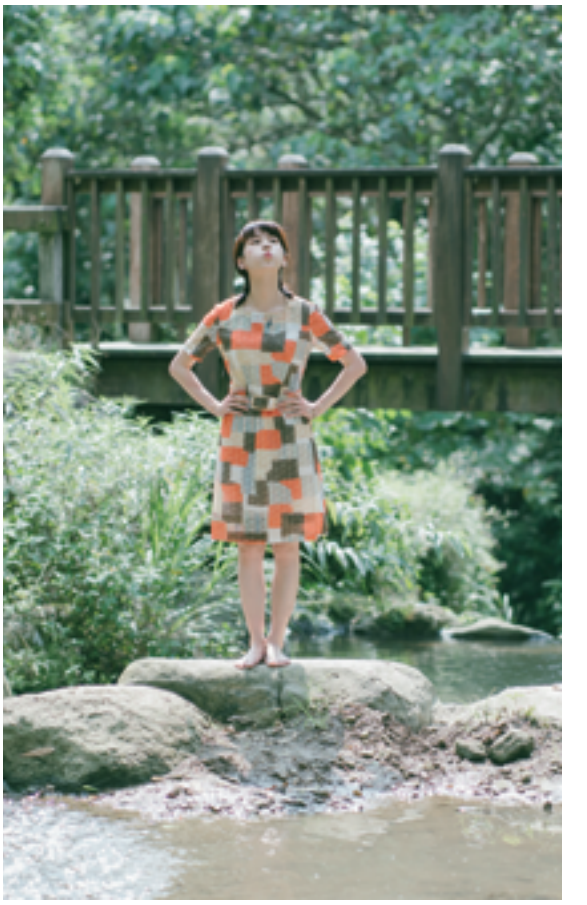
後來連俞涵從熟悉的新北市移居到了台北市，原本以為自己逐漸遠離河川，搬進了都市的水泥叢林，直到有次在前往溫州街的咖啡廳路上，看見了一條小小溪流，一旁的立牌上寫著瑠公圳和霧裡薛圳的故事，才知道台北市區也有許多小溪流，甚至連熱鬧的東區、時尚的信義區也曾是水渠密布，「當時彷彿看見電影《露西》中，用手指一滑，就變成另一個樣子般的奇妙。」原來自己不是遠離河川，而是從河流的一頭，漂流到河水更密集的地方。

直到現在，她偶爾會和大學同學相約到公館福和橋下臨新店溪的河濱公園散步、

聊天。即便一旁車水馬龍，十分喧嘩，但沿著蜿蜒的道路走進寶藏巖後，周遭便逐漸安靜了下來，只剩當地居民的日常對話與蟲鳴聲，彷彿一瞬間來到了近郊小鎮。這個依著河水搭建的小聚落，褪去了繁華的都市感，有著台北最純樸的面貌。

聊到自己的創作，連俞涵覺得它就跟河川一樣，無法停止行進，也沒辦法預測。就像閱讀這些作家的作品一樣，有時候見河思情，萌發靈感；有時候將河流作為場景，來發展故事。從喜歡到開始分享，她希望用文字讓更多人了解閱讀的喜悅。這些養分、經歷就像河川支流匯集到一個程度，需要去記錄、整理一下，讓流水繼續往前，匯入下一條更大的河川、注入海洋，這就是文字的力量。

看完這些書，下次走在台北街頭，不妨慢下腳步觀察四周的地理面貌，也許你也會和連俞涵一樣，發現這些暗暗流過城市的溪流，以及它源源不絕的生命力。



左：小坑溪雖然不長，但豐富的生態，值得細細發掘。**右：**看到清涼的河水，連俞涵也脫下鞋子，體會自然的美好。

跟著連俞涵一起閱讀

舒國治《水城臺北》

「四十年來台北最大的改變，我以為可得一句話：由水城變陸城。那時的台北，是水渠密布、水田處處的台北……甚至推開家門就見一塊天天踏跨的橋板。」從公館的新生南、北路底下的堀川、大安區的溪田等，皆由河渠網織而成。

選書理由：看著作者於書裡刻畫如今現代感街區的演變過程，感覺又更加認識台北。

水瓶子《台北慢步》

書裡〈水道之路〉記錄了台北三大水圳的歷史與周邊。這些水圳的周邊，過去便是農民開墾的首選，隨著時代變遷，蓋起了一棟棟大樓。雖然現在已看不到，但走進巷內，所看到如溝渠般的河道，可能就是水圳的遺址。

選書理由：雖然沒有實際造訪過，但跟著書裡的刻畫，彷彿與作者實際走了一遭。

謝海盟《舒蘭河上》

謝海盟花了 5 年時間，記錄不同年代、時刻的台北水路。依著他對地理的知識，堆疊和對比過去的地圖，來找出過去的河流，發現有自然的排水路，也有人工水圳、無名小河。

選書理由：作家用「河神」來尊稱這些河流，像是講古般講述河邊的故事，如作者自身成長歷程、環境變遷、建築拆除，讓人感同身受。

房慧真《河流》

房慧真以《河流》記錄了她對底層人士的觀察。她說，「有些地方，明明以為是邊界，是盡頭了。然而防風林的外邊還有防風林……島嶼的外邊，還有浮島，城市的外邊，還有人居。」那些特殊族群、黑道兄弟等，悄悄聚集在都市以外的水岸邊，跟著河水流浪、居無定所。

選書理由：透過作家的文字，把聲音、氣味都帶出來，畫面變得很立體。

造訪溪流
看見城市水脈歷史

文－吳亭諺
攝影－ KRIS KANG

說起天母，腦中總是浮現它優雅、乾淨的街道，兩側種滿綠樹的斜坡路，街邊還有充滿異國風味的小店。這樣美麗的天母其實是在 1980 年後才逐漸成形。這裡雖屬台北較晚開發的地區，卻因磺溪的流貫，讓天母的水道早在日本時代，便扮演著大台北供水的重要角色。

磺溪，源自於大屯山系，長長的溪流幾乎貫穿整個天母，流經北投後匯入外雙溪，最後流入基隆河，和其他溪流匯集一起，曾是灌溉關渡平原的重要水道。現在磺溪的中下游河段經過加高加固的防範工程，亦設置無障礙走道，平穩舒適。每到傍晚，溪邊便會有人來此運動，或是帶著阿公阿嬤出來散步。

為了更認識磺溪，我們跟著關注天母當地環境議題，倡議保育自然資源的「草山生態文史聯盟」一同探索天母的水文。理事長文海珍和其他媽媽們，帶領我們搭著公車來到磺溪的中段，「這裡是整條磺溪中，最接近原始狀態，也是磺溪最美的地方。」

家就住在磺溪旁的聚元媽媽說，「河中間以前有很多大石頭，我們可以在中間跳著跑來跑去，但是現在都被清掉了。」雖然河川環境已不復以往，但至今仍有蝙蝠、燕子在此棲息，只要看著燕子飛高飛低，就能藉此判斷氣壓、知曉明日的天氣狀況。這裡也是磺溪最寬廣的部分，於上游的溪水流至此處時發揮喘息的功能，減少因下雨使河川湍急而造成災難的機率。

文海珍致力於推動天母的環境保育，曾於 2018 年獲得台灣環境保護終身成就獎。

看見後方的瀑布了嗎？磺溪保有一處如此原始和自然的角落，等你來發現。

左：磺溪的上游依然保有部分原始樣貌。**右：**都市和磺溪，兩種風貌相映成趣。

傳承文史的溪邊散步

沿著磺溪繼續往上走，來到了另一條日本時期開闢的運水路：天母水管路。這條全長約 20 公里的水道系統，是台北第二套完善的飲用水源工程，至今已有 87 年歷史。當時為了將陽明山的湧泉引導至天母、士林一帶，而鋪設了水管，並沿途設置便道，這條大水管至今仍不斷地為天母居民提供水源，而一旁為了埋設水管而修築的便道，則成了人們走訪的親山步道。為了讓大家更了解這裡的歷史，2009 年草山生態文史聯盟推動「天母水道系統」為台北市古蹟，成為了台北第一個系統性活古蹟。

為了將這些水資源的歷史傳承到下一代，草山生態文史聯盟也積極地向天母地區的國中小學推動水資源教育，並在每年 3 月 22 日世界水資源日舉辦天母水道祭活動。當天除了開放平時不能進入，俗稱「第三水源」的淨水廠供人參觀外，蘭雅國中「綠色行動社」與天母國中「水道少年社」的學生也會定點導覽，讓參與活動的人，尤其是孩子們能親自感受保護自然資源的重要。

自然交織的美好午後

造訪當天，正好是下午時刻，陽光從樹林的空隙間照射下來，光影灑在地上看起來像極了點點繁星。走進石階的水管路上，便能看見這歷史悠久的黑色水道，淙淙水流與蟲鳴鳥叫，讓人忘了自己置身台北都

水管路步行來回大約兩小時，是陽明山國家公園的熱門步道之一。

大水管將山上的湧泉帶到天母，而一旁的步道，則將民眾帶往郊山。

市叢林。走到後段，文海珍提醒，「食物不要拿在手上唷，小心頑皮的獼猴會跑出來搶。」一旁登山的民眾聽見，也跟我們分享自己曾在這裡遇見猴子的趣事，也許是寬廣的自然環境，使我們更能敞開心房與人交談，在這裡人與人之間的距離好像又更近了。

從和文海珍的對話裡，我們更了解人與自然的關係，人類的文明從河川開始，動植物也總是依水而生，只是在便利的城市中生活久了，時常忘記身邊的自然資源從何而來。如同水管路的紀念碑寫著「飲水思源」，提醒來訪的人們走入古道，了解、珍惜並傳承這份資源。希望未曾注意到這些藏身在周遭的河川的民眾，發現這些生活的美好。假日不妨來天母走走，感受一下這與溪流共生的美麗風景。

磺溪

磺溪因上游有硫磺而得名。發源於陽明山竹子湖，上游又稱陽明溪，向南流至頂北投後才稱作磺溪。流經天母、士林一帶，直到建德橋與雙溪會合匯入基隆河。中下游雖已開發為河濱公園，但有些地方仍保有自然原始樣貌。

草山水道系統／天母水管路

草山水道系統興建於 1928 年 3 月，1932 年 3 月完工啟用，全長約 20 公里。而水管路步道則是從華岡（文化大學）至天母（中山北路七段 232 巷），總長為 2.6 公里，以石階為主。

漫遊水岸
找尋人與水的關係

文－游姿穎、Tiffany Ku
攝影－ KRIS KANG
圖－衍序規劃設計

河流承載生活印記與文化紋理，串連起城市的過去、現在與未來。正如同水動態、多變的特性，城市、居民與河岸的關係亦不停轉換，不論是拓墾時期的傍水而居，抑或是時下人水共生的永續城市，城市的發展依然離不開水岸。我們邀請台灣大學建築與城鄉研究所教授王志弘，和 2019 台灣文博會總策展人劉真蓉，分享他們心目中城市和水岸之間的關係。

王志弘：朝生態永續的韌性城市邁進

回顧台北水岸的歷史發展，王志弘表示，主要可以分為三個發展階段。像是清朝漢人拓墾到日本時代初期，聚落剛剛形成，因為船運、農業灌溉和生活用水所需，人和水的關係緊密，有簡單的堤防設備，構成農業社會的水岸地景。這時候人水雖然親近，但河流同時也是城市威脅。

不過，從日本時代中期到戰後 1980 年代，因為現代化城市的興起，構築出高高的堤防，並設置自來水設施、發電廠和抽水站、排水溝渠等。用現代化工程來隔離水患，水岸被垃圾與荒蕪取代，形塑出人水疏離的邊緣恐懼地景。

到了 1980 年代晚期以後，由於城市不斷發展、人口大量移入，讓河流環境問題惡化，在各界呼籲倡議下，重新整治河川，並透過遊憩、生態與觀光化，設計規畫河濱公園，將水岸重新拉回市民生活的核心。

王志弘認為，台北河濱公園的增設，的確為繁忙都市提供了難得的綠地與呼吸空間。關渡自然公園、華江雁鴨自然公園，是重要的生態保育環境；河濱公園的自行車道、景點雕塑與橋梁美化，也有助於提升河岸休閒與觀光價值，為居民帶來更宜居的環境，同時也重新塑造了人與城市水岸之間的關係。

談及理想中的水岸城市，他回憶起小時候的景美溪，「當時景美溪沿岸到處是農田、竹林，溪水乾淨清淺，我常常徒步就可渡

河，人與水的關係十分親近。」城市裡水系密布，是王志弘理想中的水岸地景。然而，面臨氣候變遷，也許我們無法再憑過去的經驗思考，不能只以人為中心，而是將河流視為一個生命系統，打造真正生態永續的韌性城市。

但隨著氣候劇烈變遷，王志弘從觀察荷蘭等國際水岸城市的發展中發現，以生態、景觀、環境和人文整體規畫考量，是當前的趨勢。然後回歸自然、學習水岸特性與價值，並以「生態復育」的方式，來進行都市河川的改造。換句話說，去水泥化、去人工化、維護生態多樣性，是未來持續推動水岸城市的方向。

非洪汛期的河川，河岸的沃土是許多動物的棲息地。

河濱公園、自行車道的設置，重新塑造了人與水岸的關係。

北投溪發源自地熱谷，將泉水帶入北投，讓河水成為當地人日常的一部分。

劉真蓉：重溫舊夢的北投納涼祭

源自地熱谷，北投溪帶著礦物，一路流進磺港溪，讓北投成為台北著名的溫泉鄉。劉真蓉在 2017 年參與北投溫泉博物館主辦的「北投納涼祭」，也因此有機會深入了解北投的過去和現在，並透過觸覺、味覺、聽覺與心理等不同層面的感受，「穿越」到過去，用最現代的方式重新詮釋北投宜古宜今的魅力，創造出獨特的北投印象。

北投溪旁的泉水池，讓遊客親水，沁涼一下。

其實日本時代的納涼祭，源自於官方舉辦的「納涼會」，是日本傳統用來消暑娛樂的夏季夜間活動，就像是夏日的夜市一般。日本政府透過這樣親民的活動，撫慰當時的在台日人，而且北投是當時具有指標性的溫泉休閒勝地，也是上流社會與王公貴族最愛的休憩中心，泡溫泉也成為一種生活的休閒。

也因為北投納涼祭，讓劉真蓉有機會接觸北投的地熱、溫泉等天然珍貴資源，她

左：雙溪河濱公園讓劉真蓉從繁忙的工作中得到喘息。**右：**北投納涼祭將北投溫泉博物館的大浴池重新注滿水，隨水晃動的浮鈴，營造流水意象。（圖／衍序規劃設計）

發現在台灣所受的建築和景觀相關訓練，較少傳達與自然相處的概念，也因此日常生活中比較少機會去思考「親水」的意涵。「當時我們在溫泉博物館的浴池中注滿水，並且在水上放置漂浮的水鈴營造出沁涼感。」她說，當浮鈴被風吹動，呈現出宛如流水般的感受，重現納涼意象。

談到近年興起的河濱公園，劉真蓉分享，「宜蘭其實做得很棒，以河為基礎、堆疊日常，冬山河之美，宜蘭人總是津津樂道。台北的基隆河其實也很美，但在真正親水之前，我們得先面對暴雨的問題。我們離『讓生活真的建構在自然環境之中』還有一段路要努力。」

在城市中創造水岸

水岸會消失，也有可能重新再現。劉真蓉回想起曾經參訪的澳洲雪梨溼地公園（Sydney Park Wetlands），原為廢棄垃圾場，後來反轉成溼地公園，並用溼地雨水收集系統重新創造都市水岸，讓當地野生動物和植物重返城市。劉真蓉印象最深的不僅是公園現在綠意盎然、一片生機，以及藏身公園自然樣貌中的廢水處理機能，還有雪梨市民帶著孩子們從事各種戶外活動的身影與笑靨。

「我想這樣結合水景、地景與生活樣貌的公園，才是成功且人們需要的。希望台灣哪天也能做到。」劉真蓉說。在匆忙、變化快速的今天，我們不應該忽略身邊的自然之美與物外之趣，也許找回那顆對自然的崇敬與感恩之心，才能拉近現代人和自然的關係，並藉此找到與河共生最適當的距離。

找個時間親近水岸，尋回與水的親密關係。

來去迪化街食涼哦！

文．圖－魚夫

台北的迪化街如今遊人如織，因為經過一、二十年來的重新整建，這條過去大稻埕的緣起街已然逐步重現過去的風華。吸引了許多年輕的觀光客，外國人也常見，我則是經常到這裡欣賞建築，甚至為好友們導覽，邊走邊看，偶爾停下來大啖美食，夏天炙熱之際，則索性食涼去也。

迪化街從南京西路往北到民生西路古稱南街；民生西路至歸綏街口是為中街，而歸綏街到民權西路則為中北街。

這一代的建築頗有看頭，涵蓋了清領時期的漢文化閩南式街屋，最初係因 1853 年（咸豐 3 年）艋舺發生了「頂下郊拚」，下郊的同安人被頂郊的三邑人打敗，最後敗逃到大稻埕，經多年胼手胝足，逐步建立了同安人的新聚落；1858 年英法聯軍將清國打得星落雲散，乃簽訂天津條約，並開放通商口岸，其中淡水在 1860 年正式開港，大稻埕人因此搶得貿易先機。此時因與外洋通商的緣故，所以出現了仿洋樓式的街屋，這種建築因係本地工匠的仿製，所以出現諸如頭重腳輕的柱式等設計，頗富趣味。

日治時期之後，出現了由日人向西方學習而來的洋樓式、仿巴洛克式以及末期的近代

台北迪化街杏仁露冰。

建築式樣，我常見導遊口沫橫飛不停地細說那些故事，便忍不住要問：「啊會喙焦（口渴）未？」

老鋪新店各有滋味

口渴了嗎？永樂市場前老字號的「茂豐杏仁露」可以算是迪化街上的經典傳統涼品滋味之一。「茂豐」是原建物上的堂號，其下有兩間店，一家專賣紅豆湯、花生湯，湯來時再添上半截油條沾湯食用，其味甚美，但熱食只賣到 5 月，約 6 月起休息到 11 月才又開張，而另一間杏仁露則全年皆有，這杏仁露另外有個較為人知的店號，即是「顏記杏仁露」，店家故事居然可以回溯到 1930 年代的日治時期，當時有位挑擔呼賣杏仁露的陳姓老師傅，因著人生的機緣將作法教給了原本在賣水果的顏老闆，從此這一味成了永樂市場的名物。

冷熱兩家店的老闆，看起來是個別店家，但結帳算錢任找其中一男一女的店主即可，賣熱食的老闆娘說白天是兩間不同，晚上回家是同一間。

現在的迪化街經常會遇見日本遊客。在日本，食中華料理也常在飯後奉上杏仁豆腐，而中北街上有家賣杏仁豆腐的「夏樹甜品」漸成日本觀光客口耳相傳的名店了。

這家的杏仁豆腐品項也不少，且聲稱堅持使用在地食材，杏仁則以原豆研磨熬煮而成，無添加物。在迪化街設點的好處是南北貨、食材容易取得，當然製作的產品也就更能均獲天時、地利與人和了。

緊鄰台北霞海城隍廟旁，有家「枝仔冰城——台北大稻埕店」。這家店不只日本旅遊雜誌報導頻繁，也是我這種阿北級的最愛。

枝仔冰城的前身是「鄭城冰枝屋」，1926 年在高雄旗山創立，因為名字裡有個「城」字，後來店號就變成了「枝仔冰城」，1971 年家族裡出了一位鄭國勝，決定拓展版圖，於是在高雄市新興市場成立第一家分店，我的青少年暑期就經常跑去這家店買枝仔冰來度過南台灣酷熱的夏天。

在大稻埕開店，當然不只枝仔冰而已，芒果、鬆餅、麵茶、聖代等都製成冰品，與時俱進，更受歡迎。

酷暑的天氣裡能喝上一杯青草茶，就像獲得免於喝罐裝飲料的自由。「姚德和青草號」、「滋生青草店」和「正發青草舖」這三家青草店雖然是在附近的民樂街上，但一般被視為同一商圈，前兩家已有百年以上的歷史，而正發也有八十餘年了，傳承至三或四代目，大抵青草茶、苦茶、蘆薈茶、茅根茶等都令人心涼脾肚開；而姚德和近年來更是重新裝潢，來個工業風大變身，改走文青風，令人不只消暑，還耳目一新呢！

影像分享

夏日的百搭選擇
內行人的台北涼麵

文－周頤
攝影－曾韋翰

熱力滿點的夏日，原本大好的食慾總是被撲面而來的熱浪瞬間澆熄。這時近在街口的涼麵攤，就是解決饑餓和悶熱的最好選擇。就讓我們跟著美食專家——愛吃鬼芸芸，嘗盡台北的「涼麵道」。

涼麵的三種要素：重口味、醬要濃、爽感足

「你不會為了涼麵特地跑到大老遠的地方，大概走路十分鐘、公車五站的距離內，立刻就能來上一盤，吃完很爽，很快就餓了也沒關係。」愛吃鬼芸芸一句話囊括了涼麵的特性，「即時的爽感」很重要！

不仔細觀察可能不會發現，台北街頭涼麵店的密度比你想像的還要高，每個台北人或許都可隨口說上一間自己熟悉的涼麵店，你不會為它專程前往，但它卻扮演著親切又便利的好鄰居，幾日不見便會懷念。

提到吃涼麵的基本標準，愛吃鬼芸芸爽答一句：「不要小家子氣！」尤其醬料的重要性不容輕視。蒜味要夠嗆、量不能寒酸，辣油不免也要加上幾滴，才能帶來舌尖上的刺激，如何和麻醬達成平衡更是一門學問。

醬料帶來味覺上的刺激，搭配爽脆的小黃瓜絲、紅蘿蔔絲以及富有嚼勁的麵條，三者在口腔裡交互作用，就是構成一盤涼麵的標準門檻。

涼麵的三個好搭擋：醬料、熱湯、小菜

愛吃鬼芸芸對於吃涼麵有種莫名的講究，她除了堅持醬料要充分與麵條攪拌均勻，還強調必須點上一碗三合一湯，看似平凡無奇的貢丸、味噌與蛋花，卻是吃涼麵時的好夥伴。麵涼醬香之後，舀起一匙三合一湯，涼熱交替帶出更多風味，再夾上幾口小菜，期間來來回回的口味變換，讓味覺不輕易感到疲乏。

涼麵店的三種路線：
回憶獨享款、嘗鮮變化款、揪人澎湃款

說到喜愛的涼麵，愛吃鬼芸芸一口氣推薦了多間各具特色的店。而細細研究她的涼麵清單，可以歸納出三種路線。

回憶獨享款

這類型涼麵店販售最單純的品項，以最簡單的麵體加上醬料，簡單樸實卻齒頰留香，時常令人突然想起就即刻前往。獨自品味著熟悉的滋味，也可能吃著吃著，便與過往回憶不期而遇。

台北人或許都耳熟能詳的「福德涼麵」，

滋味樸實醇厚的涼麵拌上麻醬，「福德涼麵」是許多人心中的夏日經典。

便是回憶獨享款的代表。除了離家近，愛吃鬼芸芸說，福德涼麵代表的其實更接近一種習慣的氣味，拌開濃淡適中的麻醬，內行人都會再加上一、兩匙特調辣油，香而不辣，意外絕配。她說著說著，忍不住表示等等回家就想立刻拐進店裡、重溫記憶。像是每個人腦海中的家常菜，福德涼麵在台北人心裡或許便象徵著這樣的溫度。

而「佳味涼麵」，愛吃鬼芸芸比喻像是小學時福利社可以吃到的涼麵。麵體偏硬、調味鹹中帶甜，嚼著嚼著像是回到童年，吃著懷念的滋味。最簡單的，往往最難取代，而這就是回憶獨享款涼麵店的魅力。

嘗鮮變化款

嘗鮮變化款涼麵店提供與傳統涼麵迥然不同的口味，像是前陣子竄起的「霜」越南米線，或是帶有韓式調味的北方冷麵等，都是嘗鮮的好選擇，說不定一試成主顧，因此找到此生最愛。

大直「兄弟麵館」的西塔冷麵，湯頭涼冷酸辣，加上泡菜和帶皮叉燒，口味濃重。雖有著與韓式冷麵相近的開胃調味，本體卻是道道地地的北方麵食，完美融合呈現北方麵條的嚼勁和韓國冷湯的清爽、透涼。

另外，靠近萬芳醫院的「西紅柿麵食店」是愛吃鬼芸芸的另一間心頭好。麵上鋪滿牛肉片，從用料到麵體，活脫脫就是牛肉麵的涼拌版，豐富的層次顛覆了過往對涼麵的認識。或許有那麼一刻，想吃涼麵、又想吃到飽足的多樣食材，嘗鮮變化款便提供了另一種選擇。

「兄弟麵館」的西塔冷麵，醬汁偏韓式調味，酸甜清爽的滋味讓人暑意全消。

揪人澎湃款

台式麵店的精髓在於總能在有限的類別中，變化出無限可能。揪人澎湃款一掃涼麵總得獨樂樂的單薄和孤單，讓朋友同樂也能吃個痛快，菜單豐富、配角多樣正是這類型涼麵店的特色。起手式是每人一碗招牌涼麵、加上三合一湯，接著再以吃熱炒的陣仗混搭多種小菜或配料，滿滿一桌好菜，最適合三五好友邊吃邊聊。

例如在「金香涼麵」，你可以一口涼麵、一口嚼勁Q彈的豬腳，單吃、配麵都爽快；而涼州街的「無名涼麵」，則有最台的配菜——黑白切。切幾份豬心或是嘴邊肉，點一份油豆腐，延續了涼麵的餘韻在喉頭，

也增補了滋味的厚度與層次。小菜及配料不僅不嫌喧賓奪主，反倒補足了單吃涼麵的小小空虛，畢竟「涼麵好吃固然很重要，但如果能有些附加滋味可以變化著享用就更好了」，愛吃鬼芸芸笑著說出大家的心聲。

記憶裡的涼麵店
找回熟悉的涼爽滋味！

愛吃鬼芸芸回想她常去的涼麵店，老闆娘總怕客人吃不飽，問著要不要加麵，說到底，涼麵店的選擇，其實往往關乎個人的飲食記憶。沿著熟悉的小巷，彎進熟悉的轉角，或許在某間涼麵店鋪裡，就藏著記憶中爽口的氣味。

「夏天就是個訴求涼爽感的季節啊！」她最後爽朗地說。當感到食慾被熱流阻塞，滿頭大汗又不想四處奔波、覓食時，不妨就近找間涼麵店消暑吧！

「無名麵店」不只涼麵好吃，味噌湯、油豆腐、黑白切都是在地人常點的品項。

離海不遠，都市裡的潛水訓練
——「Diving Mind 潛意識」自由潛水教練

文－黃思齊
攝影－林冠良、林崴勝

「在海裡，除了水聲，什麼聲音都不存在。」都市生活中的快節奏與高壓，投身水底後就如氣泡般消弭於無形，這是許多人迷上自由潛水的原因，也是「Diving Mind 潛意識」創辦人翁敏盛成為潛水教練的契機。

因為愛上自由潛水，翁敏盛創辦「Diving Mind 潛意識」，並走上了自由潛水教練之路。

為了自己，開始自由潛水

「自由潛水」指的是不攜帶氣瓶等水下呼吸系統裝置，以調節呼吸和屏息進行的潛水運動。身為教練，不管當天是工作日或休息日，翁敏盛每天早上所做的第一件事，就是進行 2 小時的自主訓練，包含體能加強、肺部拉伸與呼吸訓練，透過瑜伽動作「吊胃式」來加強橫膈膜的控制與肺部的彈性，為需高耗氧、高體力的自由潛水運動打下基礎。

由翁敏盛帶領為期 3 日的自由潛水基礎課程，學員能以最原始的生理機能，完全沉浸在海中，是許多人實現自我挑戰及暫時逃離繁忙生活的出口。

Day 1

09:00

「Diving Mind 潛意識」陸上教室

學習自由潛水不用是游泳高手，需要的是對這項運動以及海洋的了解。上課之初，翁敏盛會先教授學員何謂自由潛水，從定義、注意事項到與其他水上活動的區別，一一說明。「除了潛水知識，我一定會和大家分享如何保護海洋。」環境的永續，是人與自然和諧共存的必要條件，所以翁敏盛在室內課程當中，會以美麗的深潛影片來告訴學員海洋的珍貴與美好，進一步建構環境保育的概念。

翁敏盛利用吹氣球的練習，帶領學員感受氣息的變化。

13:00

可觸地泳池

奠基於上午的基本知識，才能接著開始學習自由潛水的第一課：閉氣。因為自由潛水必須靠著在水面上吸氣後憋氣下潛，所以改變過去對呼吸的認知，是初學者要做的第一件事。

這個階段的課程，翁敏盛會帶著學員前往泳池，在水中有意識地延長氣息並進行鍛鍊。因為哺乳類動物潛水時會產生生理反射作用，導致心跳變慢，就不需要耗費這麼多氧氣，所以學員進行自由潛水訓練時，翁敏盛會帶領學生打破「人要呼吸」的慣性思考，使用吹氣球的方式讓學員感受氣息如何在自己的肺部、腹部和口腔流動，以及用意志來控制身體的狀況、開始靠自己的力量徜徉水下。

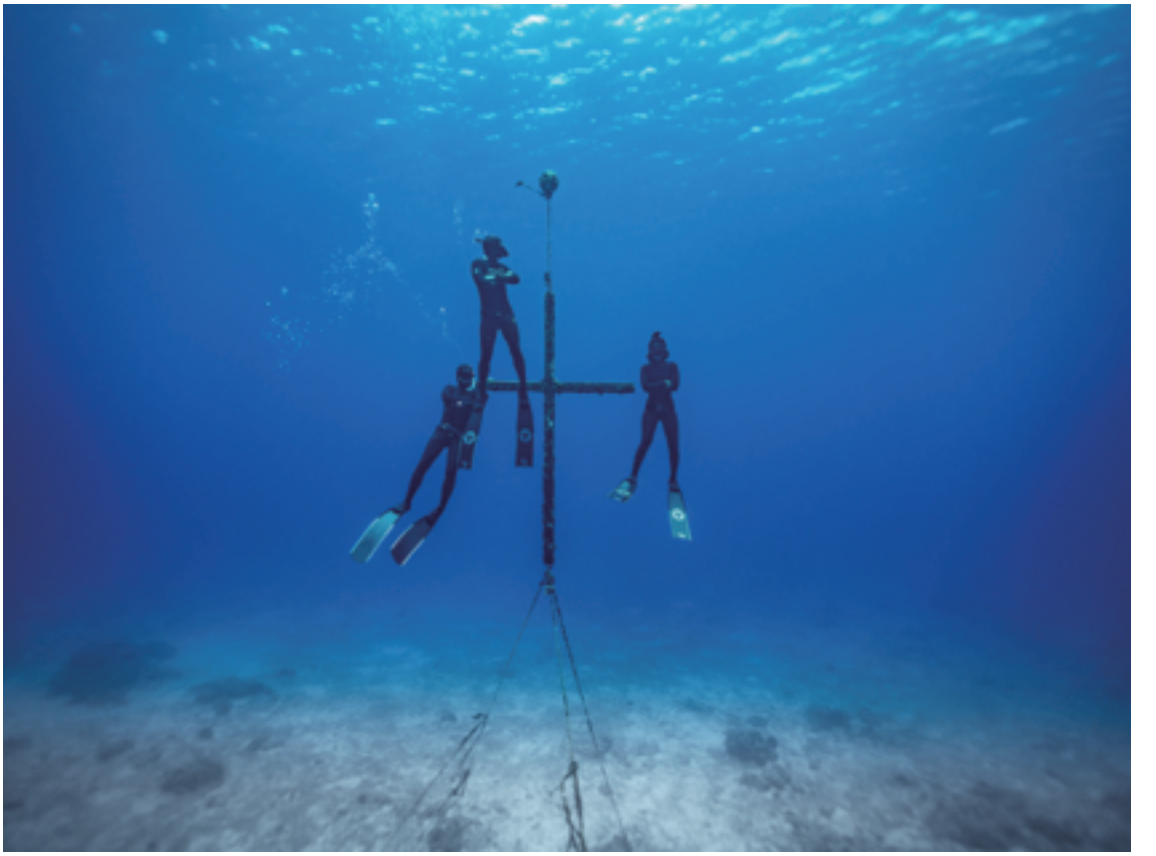
Day 2

08:30

「Diving Mind 潛意識」陸上教室

第二天的陸上課程先檢討前一天的練習，也為下午即將進入深水池的學員，提供心理建設和水中安全說明。

由於自由潛水不依賴裝備，只需倚靠「體



不背氣瓶的自由潛水，雖然相對依賴體能表現，卻也提供了更多的探險彈性。（攝影／林崴勝）

能」進行，所以如何安全地從事運動，是很重要的環節。「放鬆」是翁敏盛一再對學員強調的學習重點，因為水下的各種行為都會消耗氧氣，包括思考和情緒也是一樣，所以他會帶領學員熟練基礎動作，並且讓思緒平靜下來，才能順利地進行自由潛水。

13:00
松山運動中心鯨魚池

第一次探入開放水域，人難免對於深不見底的汪洋產生恐懼。作為入海前相對安全的潛水練習，翁敏盛會帶著學員到台北市松山運動中心，試著潛入 5 公尺深的鯨魚池，感受如同魚一般自在游水的潛水體驗。推進力強的長蛙鞋是自由潛水使用的重要裝備，他會格外仔細地教導學員，如何運用長蛙鞋進行自由潛水經常使用的動作，例如：躬身下潛、踢腳、平壓等。

在深水池練習，翁敏盛需隨時掌握每位學員的適應程度。他說，為了提供安全的自由潛水課程，體能是成為教練必備的條件。另外，像是松山運動中心、南港運動中心這類可提供自由潛水訓練的深水泳池，在安全措

施和入水規定上都十分嚴格，加上平靜水域掌握度高，也有助於訓練過程中的即時控場，自然成了他在課程中重要的練習地。

Day 3

09:00

海中

課程的最終階段，翁敏盛會帶著學員前往北海岸的龍洞實地學習，上課前他總是提早抵達潛水點，嚴謹地確認當天的水域狀況，為學員找出最適合學習的下水位置。在越潛越深的課程中，「耳壓平衡」的練習是最容易卡關的項目，但同時也是學員最能獲得成就感的環節。「這個工作讓我最喜歡的地方，就是看到學員回到海面後和我分享這次又下到多深，充滿快樂的笑容。」

13:00

海中

「每年 5 至 10 月，是最適合下海的日子。」課程最後的自主練習時間，是每個人開始拋開膽怯、親近海洋的時刻。翁敏盛說，縱使教練具備強大的體能，但上課時一位教練最多只能帶領 4 位學員，才能在入海的自由練習時適時關注每個人的狀況、確保大家的水下經驗都是愉快、安全的。

翁敏盛分享他的感想：「自由潛水是『軟爛』的運動，因為我們都要學著如何在水中放鬆，才能向下潛到更深的地方。」對他來說，潛水教練不只是一份工作，更是嚮往自由態度的具體實踐。在台北的海洋男兒，用自己的生命經驗演繹出人在都市、心在海洋的開闊形象。

職業：自由潛水教練與「Diving Mind 潛意識」創辦人

姓名：翁敏盛

裝備：自己的第一雙長蛙鞋 Prussian Blue，擁有活潑充滿藝術感的設計外觀

個性：木訥、會把學員當成家人的問騷天壇座，喜歡分享，也喜歡在海裡一個人思考的時光

核心理念：用最原始、簡單、直接的方式，帶領人們接觸海洋

工作任務：「安全」永遠是首要任務，所以體能、細心與責任感不可或缺

打造一座我們的智慧城市

文字整理－許慈恩、朱婉慈　圖－有隻小魚

智慧城市的發展是人類文明進步的寫照，智慧城市不只包含資通訊科技的運用，人類智慧的充分參與更是不可或缺。社會的想像力加上技術突破，讓城市成為最宜居的形狀，而那正是台北努力邁向的模樣。

台北智慧城市 1+N+5

1 資訊安全
資訊與通訊發展的基礎

資訊正確運用是智慧城市的基礎，讓資訊在未經許可下不被他人檢視、使用、修改及破壞，是一切技術發展的根本。

N 智慧創新
給無限的創意一個實踐的場域

各式各樣的智慧革新，有助於提供民眾更高品質的公共服務，但城市不該只是創意的載體，而是一個滋養創意萌發的有機體。藉由開放外部提案，讓台北成為一座大型實驗室，創新才有實證的場域，進而成就改變。

5 推動主軸
五大公共服務智慧升級

1. 智慧交通：透過資訊即時的蒐集與共享，達到動線與效率極大化，提升城市的運輸效率與安全性。
例如智慧停車功能之一是將即時的停車位變動資訊統整至雲端，結合導航引導駕駛人快速尋得車位，加速紓解道路上不必要的車流並節省停車時間。

單車共享系統（YouBike）：無人自動化管理系統提供 24 小時自行車租賃服務，配合捷運與公車節點，擴大大眾交通的服務範圍。
•400 個租還站點 •超過 13,000 輛自行車 •24 小時服務

共享電動機車服務（U-motor）：電動機車可透過 App 操作預約、租借、發動、還車等流程，手機就等同車鑰匙。
•3,000 輛與市府合作的共享電動機車 •目前於 12 個行政區提供租賃服務

共享汽車：由業者「iRent」提供即時的 App 自助租車，只要持有悠遊卡及駕照即可取車。
•91 處公有停車場提供充電服務 •264 個電動車充電格位 •可於北市公有路邊及路外停車場使用

智慧路燈：該系統具備網路及數據收集功能，藉由高密度布點將環境感測、行動網路及人車流量等數據整合到雲端，協助建構城市網絡與數據資料，同時也更省電。
•2019 年東區建置 12,000 座 •節電 50%、故障率降低 20%

---

2. 智慧公共住宅：於住宅內設置資訊設備蒐集各項數據，並藉由集中和遠端管理，穩定居住品質。
例如智慧三表（水表、電表、瓦斯表）除可即時更新用戶能源使用情形，讓用戶妥善規畫能源使用。此外具備自動讀表功能，減少抄表人力，提高效率，必要時還可由遠端對用戶端發布如關閉電磁閥等指令，讓用電更安全。

•12,000 戶
•編列經費打造智慧服務（智慧三表、智慧停車、智慧電網）

3. 智慧健康照護：民眾可透過線上系統建立個人健康資料、預約運動課程等，另外智慧偵控系統也能幫助照護者及時察覺被照護者需求。
例如雲端系統可上傳運動紀錄、自行從事健康管理；針對銀髮族有防摔倒偵測系統。

4. 智慧教育：透過智能科技整合教學系統，讓教育不再受到空間與時間的限制。
例如學生可利用「台北酷課雲」的線上資源隨時隨地自主學習，教師則可藉由該系統管理教學素材，掌握學生學習狀況。

5. 智慧支付：以無現金支付為目標，將多項公共服務費用的繳納整合於同一平台，並提供多元的電子支付管道與應用場域。
例如民眾可透過「台北市政府智慧支付平台」（pay.taipei）合作業者所推出的支付工具，綁定銀行帳戶、信用卡或儲值，免帳單即可繳納自來水費、停車費、醫療費、學雜費、地方稅等二十多類費用。

生活實驗室
走向宜居永續的智慧台北

文－許慈恩、朱婉慈
攝影－朱婉慈
圖－台北市資訊局、台北市停車管理工程處

「智慧城市」計畫中的「智慧路燈」專案，是備受期待的項目。（圖／台北市資訊局）

聽到「智慧城市」四個字，或許您腦海中首先浮現的，是科幻電影《銀翼殺手 2049》中那座集合各種創新與資訊科技，智能又便利的前衛城市。然而這樣的想像，其實只是「智慧城市」的表面，而忽略了「智慧」所蘊含的內涵，以及對生活方式的全面性改變。

新創得以實證　生活充滿可能

要打造台北市成為一座智慧城市，由公部門帶頭創造開放場域，讓潛力新創科技得以實踐自是不可或缺。

台北市長柯文哲曾在 2016 年提出「讓台北成為一個生活實驗室」的願景，對於這個源自歐洲「Living Lab」的理念，資訊局主任秘書陳慧敏補充表示：「很多科技在發想時，必須慢慢地、有機地進步成形。將台北市變成一個開放場域，讓科技可以落地實驗，也同時得到民眾真實的回饋。」

在這樣的方針下，台北市搖身一變成了一個充滿各種可能的實證場域，由台北市資訊局主責推動的「智慧城市」專案，主要以「Top-down」與「Bottom-up」兩種方式推動。「Top-down」是指由上而下、由公而私的施行模式，也就是由各局處研擬出符合部門需求的計畫，再透過資訊局等相關單位引介合適的創新科技。目前正在推動的智慧交通、智慧公宅、智慧健康照護、智慧教育與智慧支付等政策都是採用這種模式。

舉例來說，智慧交通中的「智慧台北車站」計畫，就是公部門為使旅客能在台北車站快速找到正確路線所擬定的專案。專案擬定後，再交由民間業者開發「台北車站通」App，透過大量布置在室內的低功耗藍牙定位（Beacon），不僅能定位使用者的水平位置，還能感應使用者所在樓層，快速切換樓面資訊，幫助民眾更順利地抵達目的地。

而「Bottom-up」則恰好相反，由下而上，開放民間業者主動向市府提案，運用「概念性驗證模式（Proof of Concept, PoC）」，來評估創新理念與科技走向普及化、政策化的可行性。也就是由業界提出公共事務的創新解決方案與技術 ，搭配官方開放小範圍的測試場所（稱為「實證場域」）來試驗民眾的接受度、記錄實驗數據，最後再判斷如何調整或是否納入政策。

北市府積極測試「無人小巴」，期望以創新思維讓台北的交通走向未來。（圖／台北市資訊局）

然而，「Top-down」和「Bottom-up」並非決然二分，「智慧城市」即是兩種方式綜合後的實踐，例如目前成果顯著的「智慧停車」專案，就包含了台北市停車管理工程處由上而下引導民眾使用 App，同時也納入民間業者的技術端，如地磁感應技術，完善整個政策方案。

智慧停車　牽起科技與生活的橋梁

在目前智慧城市的方案中，「智慧停車」絕佳地演示了資訊和民眾生活的直接互動。以「北市好停車」App 作為專案的主要平台，除了能取得即時的停車資訊，節省民眾尋找車位的時間，減少不必要的道路車流；目前更逐步推動透過 App 自主開單的

線上服務，同時結合智慧支付，提供多樣的停車費繳納方式，便民之外也和「無現金交易」的施政目標合流。

打開「北市好停車」App，地圖即刻顯示附近的車位剩餘情形，輕觸代表個別車位的方格，便可瀏覽該位置的收費時段、收費標準、更新時間等基本資訊，還能連動 Google 導航前往指定停車地點。此外，用戶只要下載「pay.taipei」App 並綁定車號及支付工具，甚至能一併瀏覽停車費用並即時繳納，可說是將停車的周邊服務做了突破性的整合。

技術革新　智慧停車的三段式升級

然而台北市目前的智慧停車機制並非一蹴即成，而是經過三個階段、不同功能導向的實驗發展而來。

Stage 1
零時差！一級戰區的即時空位動態

首先，如何達到停車格資訊的即時更新與正確性，是第一階段面臨的挑戰。經過一連串技術評估，停管處選定「地磁」作為感測裝置，透過埋入地底的磁力感應系統，偵測車輛移動時周圍的磁場變化，等停完車、磁場穩定後，傳輸設備就會將訊號發送至雲端，即時更新車位動態。

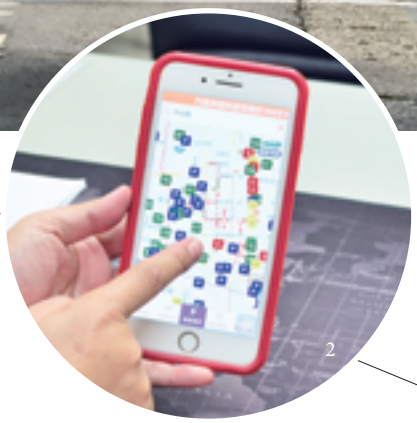
停管處機電科科長李世芬表示，「智慧停車」專案綜合了公部門的方針與民間技術專業。

除了感應車位的動態外，北市府更針對傳輸技術進行改良，將過去採用的「LoRa」換成了「NB-IoT」。前者是由車位點發送訊息到統一的中繼站，再經由中繼站回報後台；而現在採用的「NB-IoT」則透過車位下的 sim 卡與基地台直接串連，不僅流程簡單、設備便宜，傳輸也更即時，甚至覆蓋範圍更廣，大大提升了停車資訊更新的即時性，也增加了普及的可能。

Stage 2
全線上！開單繳費自己包辦

當基本的車位資訊問題得到解決，停管處機電科科長李世芬笑著說，他們忍不住開始想路邊停車的開單與繳費或許能有更聰明的作法！

實際上，非人工的開單繳費並不是第一次被提出，例如「智慧車柱」（結合車牌辨識技術與攝像鏡頭）早已發展成熟，也成功普及到全台停車場。但並非所有路邊車位所在的街道都適用，加上硬體成本較高，於是停管處大膽地提出假設——有沒有可能讓民眾自己開單呢？透過「北市好停車」App 結合「pay.taipei」支付平台，讓民眾在停好車後自行登錄進、離場時間，即可用手機自主開單繳費。點入停車費欄目還可瀏覽款項，直接用「pay.taipei」支援的支付方式付款。目前，台北市已有兩處「實證場域」開始試用。



1. 市府周邊的智慧停車格具備「智慧車柱」與新式的地磁系統，停車者可用手機自主開單及繳費。（圖／台北市停車管理工程處）
2.「北市好停車」App 讓民眾即時掌握車位狀況。

Stage 3
更好用！智慧停車的下一個未來

問及「智慧停車」的下一步，李世芬表示，希望能讓 App 的使用更貼近市民的習慣，進一步讓智慧停車進入民眾的日常。例如，民眾對於「北市好停車」App 常見的評論是「資訊不夠即時」，但其實只需稍稍挪動地圖，便會立即更新資訊。李世芬說：「或許未來我們應該加上更新按鍵，或是好好調查民眾的使用習慣再做修正。」而這種經過實踐後再修正的作法，正是「智慧城市」得以健全發展的基礎。

一座城市的進步不在光鮮的硬體與技術，而是如何體現與市民生活的和諧互動。如何運用資訊，讓資訊與科技成為推進市政與市民生活的良性循環，正是城市「智慧程度」的展現。台北正以開放的態度與穩健的腳步，邁向永續宜居的智慧城市。

V+台北

聊台北 Talk About Taipei

「看電影，約嗎？」用電影寫下城市氣味

北漂設計創業者的觀察筆記

我的台北藝文觀察：2019 文博會在台北

日星鑄字行：不捨舊時代的文化采風

拍台北 Capture Taipei

無以名狀的往日情懷

畫台北 Draw Taipei

走在夏夜晚風的街，永康街

攝影－ KRIS KANG

「看電影，約嗎？」用電影寫下城市氣味 —— 台北電影節 李亞梅 × 牽猴子整合行銷 王師

文— Stella Tsai・攝影—王文彥・圖—台北電影節

作為台灣電影產業最大的集散地，台北不僅肩負最多的票房、最大量的觀眾、最多元的電影院選擇，還有各式因電影而衍生的活動。作為首都，台北的日常風景自然是外國影視業者體現台灣的取景首選，但對於創作者掛帥的台灣影視產業，又是如何在創作中體現這座城市？

藉創作者之眼品嘗城市氣味

回首早期新浪潮電影，台北在楊德昌、侯孝賢等電影大師的鏡頭下，留下許多珍貴的歷史記憶，像是楊德昌導演《一一》中的圓山大飯店，侯孝賢導演《天涼好個秋》、《戀戀風塵》中的台北車站，畫面中的台北如此美麗，讓人懷念不已。而後 2012 年《愛 Love》拍出台北年輕男女的愛恨情仇與生活浮沉；再到去年票房黑馬《誰先愛上他的》，雅俗共賞的敘事節奏，將台味寫實的家庭風貌刻畫入裡。台北變了，電影記錄下這座城市的複雜與多元，體現內藏的美麗與哀愁，透過電影創作者的眼睛，留下難能可貴的時代氣息。

「電影呈現的城市之所以有趣，是透過創作者的眼睛轉化與詮釋的空間。」王師舉鍾孟宏導演《一路順風》為例，電影開頭的台北宛如一座巨大的迷宮，人在裡頭鬼打牆，找不到出口。王師認為，只是用紀實的方式捕捉地景風貌，其實沒有太大的意義，「創作者的眼睛是關鍵，他沒有用濾鏡把這場景變成另一個地方，而是透過美學的轉換，呈現這座城市的真實。」

「台北一直在改變。」李亞梅認為，拍台北最難的就是變化太快，區域間的差異也大，她笑說：「我所感受到的台北，未必就是你

作為電影幕後的重要推手們，走到幕前有些靦腆。

左：李亞梅，台北電影節總監。曾任金馬影展副秘書長，行銷與發行《海角七號》、《刺青》、《有一天》、《犀利人妻》等多部賣座國片。

右：王師，牽猴子整合行銷總監，發行國片超過 50 部，包含《看見台灣》、《總鋪師》、《翻滾吧！阿信》等叫好又叫座的電影。

感受到的。」且不談新浪潮時期的電影，她認為近代國片中，能將這種城市氣味表現到位的，當屬張作驥導演的《醉・生夢死》。曾在景美住過幾年的她認為，電影中所描繪的景美夜市不僅貼近真實，底層人民的生活樣貌也栩栩如生，透過創作者的個人風格，呈現無地域之分的電影樣貌。「老實說當年看完我很震撼，」她認真說：「沒想到居然能在一部片中，感受到生活的氣味。」

電影作為慶典的夏日狂熱

過去接觸電影的途徑較為有限，影展是影迷們觀賞海外電影的重要管道。王師回憶年輕時追影展，「看完晚場電影出來，新光影城樓下總是一片黑，警衛頭低低地在睡覺，感覺好恐怖，但很有節慶的氣氛。」他笑說，沒想到經過這麼多年，這股懷舊的味道反倒成為影展的特色。台北電影節以中山堂為中心，向外輻射至整個西門町，每年夏天凝聚的這股狂熱瀰漫街區，發散到眾人的想像之中。他笑說：「就算不看電影，光是走在街上，都能感受到那股躁動的節慶氣氛。」

「其實港澳都很羨慕台北有一批會看藝術片的觀眾，以及播映藝術片的戲院。」李亞梅說，影展之於觀眾的意義，不只是打開視野和培養品味，而是經過這二、三十年的累積，台灣不僅一年就有二十幾個影展，還以台北為中心，培養了一批批熱愛影展的觀眾，讓看電影漸漸成為台北市民的日常，每一次影展票券啟售，影迷們的討論鋪天蓋地，可見魅力所在。尤其在網路尚未普及時，首映或是獨家引進的電影一發行，也能看到影迷徹夜排隊搶票的情景。

打造觀眾與電影之間的橋梁

去年剛接下台北電影節總監，李亞梅將台北電影節拆成「台北」、「電影」、「節」三個方向來定義。作為首都的重要影視盛會，台北電影節不僅具備一定的高度，還要能帶動影片／影人與市民的溝通。除了維持往昔

的電影映後座談場次，今年也將加入影帝、影后入圍座談會，並邀請潛力新演員共襄盛舉，增進演員對電影的認識，也讓觀眾可以直接和電影裡的人物見面，拉近觀眾與影人的距離。

而在王師的觀念裡，台北電影節更是接觸觀眾，進軍國際影展的重要指標。回首當年《海角七號》擔任 2008 年台北電影節開幕影片，獲得各方關注，更贏得台北電影獎「百萬首獎」等多個獎項，影片聲勢水漲船高，上映後更掀起全民熱潮，連帶推動台灣電影產業及國片市場的復興。

作為國片行銷的重要推手，王師肯定台北電影節在業界的領導地位。「看到今年有行銷獎項，我真的好開心！」王師興奮的說，從事電影行銷多年，第一次有獎項將行銷納入其中。「誰說行銷不是藝術的體現？」李亞梅認為，從海報、預告到市場行銷策略，樣樣都需要創意與藝術傾注，一部電影從無到有，任何一個置身其中的從業人士，都應該獲得重視。

從上游到下游、市民到觀光客，台北電影節作為影視產業與民眾的橋梁，歡迎大家加入這場夏日慶典，體驗電影的魅力。

2019 第 21 屆台北電影節

6/27（四）～ 7/13（六）

台北市中山堂、新光影城、光點華山電影館

1 2

1. 以城市為名，又能在城市街頭觀賞電影，是台北電影節獨具的風格展現。（圖／台北電影節）
2. 映後座談是台北電影節的重點活動，影迷可以直接和導演、演員等人對話交流。（圖／台北電影節）

新創

北漂設計創業者的觀察筆記

圖一 5% Design Action

文—**楊振甫**

5% Design Action 執行長、DreamVok 意集設計執行長，擁有音樂、商學與設計背景，長期從事跨領域設計研究，輔導產業導入服務與產品創新設計思維，帶領業界人士與設計師投入專業與時間，針對社會重要議題進行創新設計。

新創產業看似只要創業家的概念夠新穎，就能成功，不過真的如此簡單嗎？致力於將設計導入社會創新的新創公司，必須嘗試發現介入社會議題的不同取向，引導出一股嶄新的社會能量。

作為一個北漂「嫁到宜蘭」的高雄人，現在，每天通勤到台北，過著為三個孩子、兩家新創公司打拚的日子，十年前，我根本就想像不到會過這樣的生活。

原本爸媽一路栽培我在音樂這條道路發展，直到考大學前夕，與老師的一段對話改變了我。他問：「老師在音樂產業裡三、四十年，產業的變化與進步基本上不大，你知道為什麼嗎？」我回答不知道，老師接著說：「就是因為這個圈子裡太多會音樂的人了。」那天，老師鼓勵我放膽多接觸過去「音樂人比較少碰的專業」，因此，我便開始轉到行銷、財管與設計領域。

2008 年從美國回台後，就一腳踏入設計圈，思考如何運用人文與商學的背景，經過自我一路探詢，最後幸運地在「設計思考與服務創新」領域，找到了熱情與長期投入的目標。2011 年，與設計師黃則佳出版了台灣第一本服務設計專書《打開服務設計的秘密》。緊接著到了 2012 年，可說是自己職涯轉折非常關鍵的一年。

首先，我加入了工業技術研究院 Dechnology（Design+Technology）科技美學團隊，嘗試解決當時專利技術面臨的「商業化挑戰」，期待導入跨域設計創新思維，找到不同於以往商業和社會的應用，探索新價值。再者，因長期投入癌症防治領域的太太，在一次社區健康宣導工作中倒下送醫，讓我深刻地感觸到「公共服務」與「社會創新」領域，亟需引進更多創新設計能量。

作為一位基層護士，太太受的訓練與專業，並不在「推廣與行銷」好的癌症預防方法與政策，相對地，產業界有更多跨領域專業人士可以協助。因此，我在 2013 年 5 月正式發起了「5% Design Action 社會設計平台」，奠基在「開放式共創」的理念，以「設計行動」專案形式募集跨領域的設計師與專業人士，共同投入「5% 的業餘時間」，將原本運用在企業創新上的專業知識與設計能力，貢獻於社會關鍵課題及挑戰之中。

2016 年，5% Design Action 以社會企業的經營理念出發，正式落腳於台北松山文創園區。工研院的 Dechnology 團隊，也在 2017 年邁向新創，成立了「DreamVok 意集設計」，作為工研院成立 46 年來，第一家以「設計創新顧問」為主軸的衍生公司，除協助研發機構技術找到商品化方向之外，也努力透過整合軟體和硬體，來提升企業的國際競爭力，並接連協助推動與出版了《次世代的科技新美學》和《未來生活的創新提案》兩本專書。

就此，營運 DreamVok 與 5% Design Action 兩家新創公司，就成為了我每天通車宜蘭與台北的日常。2018 年除了持續推動產業導入設計思維、引領轉型創新之外，我們更在同時間辦理了「為明日的社會，設計吧！」國際社會設計論壇，15 位國際講者齊聚台北，並且向內向外推廣，到首爾、香港、上海、廈門、台北、新北、台中、彰化、台南等不同城市，持續推動高齡長照、青銀共創、返鄉設計、家庭友善職場、高教創新等議題的設計行動。

新創路上，最重要的就是在初期能有更多「對外接觸及互動」的機會，能「被看見」、也可「看見」業界與環境的發展變化，即時掌握趨勢與有用資訊。因此，在台北落地開展的這幾年，我們結交了許多同樣在創業道路上志同道合的夥伴，而各方的輔導資源與關注，也確實拉了我們好幾把。

無論如何，我們不忘回到創業的「初心」，期待未來在努力於「設計驅動創新」領域之餘，同時有機會繼續分享自己在這個「創業進行式」中的心得與見聞。

1

2

1. 領導兩個新創團隊，楊振甫（前排右）率領大家走入社會設計和服務創新的領域。2.「為明日的社會，設計吧！」國際社會設計論壇，齊聚 15 位國際講者，讓台北成為社會設計討論的重點城市。

藝文

我的台北藝文觀察：2019 文博會在台北

圖—黃偉倫（Frank Huang）

文—**黃偉倫（Frank Huang）**

線上媒體、策展單位「草字頭 Double-Grass」與藝術創作工作室「空場 Polymer」的創辦人。擅長創意產業的經營策略和藝術策展，曾統籌多項藝術策展計畫，包含大型藝術書市集「草率季」。

2019 年 5 月 5 日晚上，華山文創園區四連棟應該不曾這麼熱鬧過，台灣文博會主展場「演變舞台」內數百人的雙手在原住民歌手舒米恩的聲音、肢體律動跟可愛個性感染下，一來一往地高舉雙手唱和，成為可觀的畫面，在這人手一機的時代，這樣澎湃的真情流露好像只會在電影裡出現。

如果你查未來 30 年的科技預測就會發現，科技、價值觀也絕對逐漸「演變」，編輯人類基因對抗遺傳性疾病？機械與人體結合獲取新能力？道德界線益發模糊混亂，絕對比電話、電視、網路進入你我生活中的時代來得更不可預測，或許只有隨時保持開放、聽取多元意見、彈性更新自我認知，才能面對未來未知的變遷。

這也正是今年文博會在總策展人劉真蓉驅動下動人的地方，開放、新舊、各式各樣的態度充滿各展館，台東館裡我們外帶跟著舒米恩在地觀察到的山海氣氛、體驗到的生活節奏，在一開始定下盡可能使用自然、可回收材料的目標，在阿美族師傅高超的技巧支援下，以石頭、茅草、地貌等天然元素，在華山文創園區的室內空間置入台東自然環境與文化生活室外風景，開放式空間中交合了策展和執行團隊 Plan b 現地採集、屬於人的生活的、社會的、民俗的物件資料，解構後的頂棚作為中心，同時與稻草對接，效仿太平洋與海岸山脈間向四方延伸的人的棲息地，海的聲音、山的聲音從展場兩方打來，人們在中心放鬆、圍繞、交談，偶然碰到蘭嶼小飛魚文化展演隊在歌唱，感受台北不同拍的 tempo，面對陌生卻自我的 tempo。

場景跳到由草字頭負責的「文化大學堂」，怎麼在這樣的時代讓參展觀眾、空總周邊的社區民眾共同加入以講座為主的學習場域？又怎麼在講座以外的時段引導各種年齡、背

大膽想像前空軍總司令部變成思辨的場地，這是出自黃偉倫天馬行空的創意。

景的參觀者進入學習的狀態？我們決定用日常物件，來引起不常看展覽的觀眾的興趣。

像是在講座場地入口我們放置了四件日常物件：板凳、皮包、邊櫃、容器。不過它們是用可再利用、生物分解、不常用的材質製成的，像是魚皮和牛肚，在我們的文化中是可以吃的食物，但在別的文化中卻是廢棄物。場地的第二區域有來自非營利團體、建築工作室、生態藝術團隊、獨立雜誌對各自關心議題所做的剖面展示，比如 Studio Makkink & Bey 展示的「水學校」計畫，把「水」視為一種基本的材料、主題和社會現象進行設計與經營。

水學校針對教育的經濟和基礎模式進行重新思考：學校可以透過與選定設計師和藝術家進行小規模的工業合作模式，在現場生產學校運作所需的一切物資，這個基地成為了「學習地景」以及「生產地景」，幫助學生發展與水的獨特關係。講座、表演舞台前方設置「混水」，期許講座場域的包容、多元，蘊含無限可能、狂飆未來的力量，翻轉過去約定俗成的思考方式。

這個為期 12 天的實驗計畫在開始的第二、三天起，迎來了習慣看展、不習慣看展的、喜歡爵士樂的、喜歡民俗樂器演奏的、社區的，還有第一次來到空總的朋友。各式各樣不同溫層雜處的大型自學中心（self-learning center），令人意識到，身處在這個變動的世代、在獨立個體同溫層穩固空間外，還有好多流動思考的機會，很多不一樣的事物等著我們學習，儘管不一定舒適。

黃偉倫的策展風格，常常在無厘頭之間，展現獨特的幽默。

文史

日星鑄字行：不捨舊時代的文化采風

圖—胡川安

電腦普及的當下，已經很難想像以往沒有電腦打字的時代。

文—**胡川安**

生活中的歷史學家，喜歡從細節中理解時代、從生活中觀察歷史。目前為國立中央大學中文系助理教授、「故事：寫給所有人的歷史」（gushi.tw）網站主編，著有《和食古早味：你不知道的日本料理故事》、《食光記憶：12則鄉愁的滋味》等書。

記憶中，小學就讀國父紀念館旁的光復國小，看到學校辦公室有一台像棋盤式的字盤，上面充滿著一個個鉛字，打字員奮力地尋找每個字，以使手寫的字能夠轉化成一個個工整的印刷字體。

技術性的東西很容易被淘汰，當更加快速、更為便捷的工具問世，舊的技術很容易為人所忘記，電腦排版取代鉛字印刷也是如此。

然而，台北市太原路的巷子中，還有一家尚未被時代洪流所淹沒的鑄字行，保留早期的鉛字活版印刷。後火車站的太原路，仍保有早期台北街頭的感覺。小巷不起眼的樓房中，走進去成排的櫃子裝滿密密麻麻的鉛字。其中有超過 12 萬個漢字，還有英文字體與常用符號。

在電腦文書處理的時代，過去的技術並不容易繼續為人們採用。活版印刷的原理其實很簡單，在鉛字上墨後轉印於紙上，和印章的原理相同。每本書中的每一頁由鉛字組合之後印刷，印完後拆解，重新熔鑄，可以重複使用於另一本書上。

《夢溪筆談》記載畢昇的泥活字印刷，說明活字印刷與以往雕版印刷的不同：

先設一鐵板，其上以松脂、蠟和紙灰之類冒之。欲印，則以一鐵範置鐵板上，乃密布字印。若止印三二本，未為簡易；若印數十百千本，則極為神速。

鑄字行的原理基本上與畢昇所發明的相同，只是採用的是鉛活字。鑄字先以 300 度和 360 度的高溫將鉛融化成鉛液，

再覆蓋銅模，接著快速冷卻成銀白的鉛字。鉛字放在成排的架上，師傅必須按照書稿從成千上萬的字當中挑出所需的字，速度和精確性是工作必備的要求。

漢字的基本元素為筆畫，雖然每個字都方方正正不盡相同，但其中的組成元素並不多，變化有限，遵照一定的規律。德國海德堡大學雷德侯（Lothar Ledderose）教授以「模件」的角度加以觀察，抓住了中華文化中模件化和大規模生產的特性。

雷德侯教授所謂的「模件」，即是一個一個標準化的零件，零件每個都相同，但組合起來就可以創造出無窮的變化。「永」字的一點、一橫、一豎、一豎鉤和四種不同的斜向筆畫就像是標準化的零件。透過一個個零件構成無窮變化，乃是隱藏在漢字背後的文化訊息。

漢字文化的精髓在台北，中國大陸文化大革命後所保留的漢字殘缺不全。隔海的日本一千多年來由於中華文化的傳播，對於「漢字」文化相當尊重，甚至成立了漢字博物館，也有各式各樣的檢定和活動傳承「漢字」。

台北的漢字文化除了書法藝術外，鑄字行所傳承的文化也很重要。以往台北的鑄字行主要在萬華和後火車站，大型的鑄字廠還有上百名員工。隨著電腦發展出文書處理的系統，造成鑄字行大量倒閉。

2001 年，台灣最大的中南鑄字行關門，宣告了一個時代的結束。日星鑄字行還留下來的原因，主要是對於舊時代的不捨和文字的眷戀與愛惜。現在的鑄字行雖然所扮演的角色不若以往，卻呈現了台北獨特的文化風采。

1 2

1. 這些斑駁的印刷品，見證了時代的遞移。
2. 日星鑄字行擁有目前台北市最齊全的活鉛字，也是碩果僅存的漢字文化寶藏。

攝影—濱田英明

攝影師。1977年出生於日本兵庫縣淡路島。曾為各國眾多類型的雜誌與廣告拍攝，如《The Big Issue Taiwan》。

無以名狀的往日情懷

文字整理－Brian Huang．翻譯－翻譯自身
插畫－詹仕靜

我不曾住在台北，卻對這些事物升起無以名狀的往日情懷——一日將盡的炫目光輝、大公園裡樹木的氣味、人們擦身而過的歡笑聲……我想像著在平行時空中，說不定有另一個自己住在這裡。照片裡可以看見我滿滿的這種心情。

在台北，可以感覺到風，或許那就是勾起我「往日情懷」的理由吧。雖然無法清楚說明，但從紅白相間塑膠袋飄在空中的那張照片，多少可以感受得到。

走在夏夜晚風的街，永康街

圖・文—紅林 Hori b. Goode

紅林 Hori b. Goode

台北人，文字圖像創作者。個人工作室座落台北的東北方一帶，習慣與窗外四層樓高的椰子樹為伴畫畫；作品帶獨特視角和快意趣味的風格，常結合文化、音樂、展覽活動發表。著有口袋文庫書《椰子夢》、《是笨蛋吧》。

前陣子常在永康街一帶蹓躂，朋友總會在正餐後帶我吃一份霜淇淋。我們會一路散步，走往相對安靜的永康街後段，小公園旁佇立了數十年來為無數漂撇男士保持帥度的老派理髮廳。我總愛看幾眼理髮廳外掛在街邊、任由涼風順乾、曬得整齊的毛巾們。心想這樣的台北，真是不賴。

Adj + 台北

好台北 Good Taipei

求職學問大　青年職涯完全解析

公共台北 Public Taipei

2019 臺北兒童藝術節

林安泰古厝抓週收涎

2019 動物夏夏叫

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

攝影— KRIS KANG

求職學問大
青年職涯完全解析

文－黃思齊、許慈恩
攝影－林冠良、柯伯麟

畢業季將至，求職課題依舊是職場新鮮人關心的焦點。為了與青年就業議題正面對決，採訪那日，我們與台北市就業服務處處長游淑眞、台北青年職涯發展中心 （Taipei Youth Salon，TYS）執行長洪玉茹，以及旗下參與「菁英實習生培訓計畫」的實習夥伴謙合，暢談台北就業環境，並另外訪問了配合實習計畫的企業之一「DollBao 逗寶」，一路由大學生實習，天南地北地聊到職場面貌。

職業大爆炸　青澀的分工焦慮症

「職業以前叫 365 行，但現在遠遠不止，如果可以提早了解，就知道自己要什麼。」談起台北青年就業的核心議題：「摩擦性失業」，游淑眞認真地分析。越先進的城市，行業的分別就越細緻，正因為每份工作都太不相同，青年在校園所學與專業分工上有著根本性的認知落差，也才出現台北年輕人「時常在找工作、也很常想換工作」的現象。

「我以前也是心裡著急，想讓自己過得很充實，但反而沒時間沉澱。」即將畢業的謙合同感地說，一旁的洪玉茹臉上露出溫暖的笑容，像是親自拉拔的孩子真的長大了。謙合接著解釋參與 TYS 職涯規畫後，才發覺越是焦慮越需要停頓消化、盤點自己，「一直衝刺對長期職涯發展是不太好的。」三人不約而同點了頭。

從零啟動　鋪一條產學之路

如何認識職業、了解自己並且重整職涯方向，是就服處與 TYS 長期關注的目標。這條通向職場友善的路，以實習與培訓計畫為入門，早在求學階段就給予協助。「希望以較有連貫性的課程、專業的職涯發展評估和資源導入，讓年輕人更具備社會競爭力。」洪玉茹同時表示，TYS 也透過引薦實習，讓「產、官、學」三方協作，如此一來，企業端與新鮮人能提早認識彼此的需求，公部門也能從中了解就業環境並追蹤共事狀況。

「其實有時候年輕人沒工作經驗，但他的誠懇跟熱忱是可以說服人的。」游淑眞接著談到說服企業改變用人思維，也是就服處重要的任務之一，包含「職場體驗實習平台」的建立、今年首辦的高三生「職場體驗徵才」以及將在 6 月 29 日登場的「OKWORK 畢業季」就業博

開朗的就服處處長游淑眞（左）與個性穩重的實習生謙合（右），關係像是家人或是聊得來的朋友。(攝影／柯伯麟)

TYS 執行長洪玉茹忙碌之餘，也會空出時間與青年夥伴溝通、討論。（攝影／柯伯麟）

覽會，都需要與企業不斷溝通、長久經營，才可能達到共識。

而說來讓人佩服，與 TYS 合作的企業，不僅提供職位，還需提交培植計畫、通過勞工條件審核等，「最重要的是，實習生要有一個 mentor（業師）」、「我們也會持續追蹤。」游淑眞與洪玉茹互相補充著，接著聽聞我們拜訪了合作密切的新創企業「DollBao 逗寶」更表示：「他們真的很不錯！」

業界老實說　實習的自我探索

其實近幾年來，大學生投入實習的風氣越來越盛行，「企業實習」儼然成為尋找自我、探索未來職涯的大趨勢，在台北這個令人懷抱夢想的城市尤其顯著。

專營嬰幼兒時尚選物電子商務平台的「DollBao 逗寶」，辦公室大門前整片活潑的蒂芬妮藍牆面，就像是匯聚希望的廣闊天空，成為團隊與實習生一起實現創新、飛躍困難和突破自我的舞台。

早在 2015 年草創期就開始學生實習的計畫，「逗寶」品牌長暨共同創辦人江瑋屏表示：「我曾是台灣微軟生涯體驗計畫的實習生，所以在公司剛成立時，就有執行實習計畫的企圖心。」學生階段的實習歷程，擴大了江瑋屏的視野，於是讓她積極地推動與規畫「逗寶」的實習計畫，並開始與 TYS 合作，希望藉由具有公信力的政府單位，來與更多有潛力的年輕學子接觸。

前輩帶路　勇往負責才是態度

「逗寶」負責帶領實習生的社群經理李御禎分享，實習生就像容錯率更高的正職員工，而主管則擔任教練的角色。在「逗寶」

並不會只讓實習生執行基礎例行性的工作，而是規畫一整年的專案流程，像對待真正的職場人。

「如同寫論文才能畢業，撰寫的內容不一定精闢有效，但是從中學到研究方法才是最有價值的地方。」「逗寶」最看重的是做事的態度，認為培育年輕人是企業的責任，但是個人也必須要付出心力才能擁有發揮的舞台。

「我過去也是這間公司的實習生，看到自己的主管如此年輕，驚嘆原來年輕人也可以做得到。想讓自己變得更厲害，就是我不斷成長的動力。」李御禎認為，下定蛻變的決心以及接受挑戰的勇氣，是時下年輕人最需要具備的特質。

扭轉視角　年輕的生活沒有極限

「你想獲得什麼樣的體驗，去做就對了！」實習生鄭竹晴加入「逗寶」至今快一年，最大的收穫是改變了看世界的角度。本科念的是資管系，卻不想從事程式相關工作，鄭竹晴投入實習，就是想找找看哪種工作適合自己。她從完全不了解電商平台的運作，到現在已實際透過專案參與了電子商務中的每個環節。和大學生活相比，鄭竹晴認為參與社團學的是軟實力、課堂書本中的知識需要執行來印證，而實習的生活則是專業技能的實現與鍛鍊。

「不安世俗的年紀，可以對生活擁有全部的期待。」鄭竹晴認為，台北實習機會日益增加的最大優點是，不需要太過擔心選錯科系以至於未來的職涯被侷限，可以透過實習與企業彈性互動與合作，來印證自己對不同職業的想像。只要擁有外向、認真、想學習的態度，成長與累積的大門，永遠會為你打開！

1 2

1.「逗寶」品牌長暨共同創辦人江瑋屏，對於實習計畫有著完整的規畫藍圖。
2. 李御禎（左）和她帶領的實習生，在工作之外也保持著友好密切的關係。

擁抱赤子之心

2019 臺北兒童藝術節

文－朱婉慈・圖－ 臺北表演藝術中心

6/29（六）～ 8/4（日）

詳細演出地點請參考兒藝節網頁

部分節目為售票演出

02-2599-7973

孩子們的藝術嘉年華

一年一度的臺北兒童藝術節即將隆重登場！邁入第 20 屆的兒藝節，今年決定給觀眾來點不一樣的！本屆以「你好不一樣！」(Different in Between) 為主題，藉由翻玩經典故事和重新定義既有事物，帶領參與的大人小孩跳脫框架，與 24 個國內外表演團隊一起來到劇場，沉浸在想像力的世界裡。

童話裡的全新冒險

經典童話也能有千百種新的可能，兒藝節取材耳熟能詳的童話《小紅帽》，並選在 20 週年推出特別獻禮，自製節目《這裡沒有大野狼》。從繪本出發，透過表演延伸劇情，並結合參與式舞台、遊戲裝置、打擊樂體驗及肢體活動，將劇場分隔出許多不同的趣味空間。跟著劇情，觀眾將穿梭在不同空間，在愉悅的氣氛中累積親子間的歡樂回憶。

兒藝節不可錯過的表演，還有每年都秒殺的《拇指小英雄》。觀眾可以選定一個床位鑽入咖啡色被毯中。在溫暖的微光下，說書人輕輕地宣布：「你們什麼都看不到，但請打開耳朵。」接下來，就讓我們把耳朵交給黑暗中的每個話音，跟著個子雖小但智勇雙全的拇指英雄，展開一場刺激又有趣的冒險。

動靜藝術皆有童心

藝術即生活，像是《消失的魔法帽》，結合小丑、特技馬戲與台灣在地人情事物，描

1 2

1.《消失的魔法帽》融入小丑、馬戲與台灣在地素材，交織成精彩的演出。
2. 兒藝節的經典節目《拇指小英雄》，是許多孩子接觸的第一齣劇場作品。

述魔術師巴奇意外在表演中把帽子變丟了的奇妙故事，帶給觀眾詼諧逗趣又貼近日常的感受。而除了舞台上的精彩演出，兒藝節團隊也將表演帶入社區，讓孩子與藝術之間能有更多元的接觸方式和想像。活動期間的平日共有 76 場社區藝術演出，地點皆選在各行政區活動中心、校園、公園等日常生活場域。週末夜晚更選在大湖公園與大安森林公園舉行戶外演出，透過不同型態的展演，延展孩子們對表演藝術的理解。

除了琳琅滿目的動態演出，靜態展覽和藝術參與也同樣精彩。試想在充滿歷史況味的剝皮寮歷史街區中，堆疊著似積木又似疊疊樂，是木工藝品、更像大玩具的裝置，這個引人好奇的童趣作品《疊疊塔大挑戰》，由西班牙加泰隆尼亞創意塚藝術團所創作，靈感來自加泰隆尼亞的節慶民俗活動「疊人塔」（Castells），以眾多人員搭建底層，再逐一往上爬，穩固、站立成為高聳的層層人塔。透過各式各樣木製零件的堆疊，呈現疊人塔的趣味與形式。

各式節目精彩可期，隨著兒藝節的腳步，讓我們用最童趣的眼界、打開五感，回到藝術欣賞的純粹之美。

臺北兒童藝術節

到古厝用「老樣子」祝福我們的孩子

林安泰古厝抓週收涎

文－朱婉慈．圖－ 台北市民政局

2019 年各月場次請上活動網頁查詢

林安泰古厝

免費，目前已開放全年度場次報名

02-2523-5448

古宅化身傳統文化守護者

舊時社會注重生命禮俗，收涎、抓週等不同儀式，表現了家族對於孩童每個成長階段的重視。林安泰古厝為台北市現存保留最完整的閩南式古宅之一，除了保留清代的建築與園林之美，更傳承了閩南禮俗，自 2012 年起定期舉辦收涎、抓週古禮，讓民眾認識與體驗傳統文化，同時創造珍貴回憶。

新生命傳承舊時習俗

「收涎」又稱「作四月日」，在新生兒滿四個月時進行，其用意在於希望寶寶停止流口水，祝福他快快長大。

儀式從象徵平安有福的「坐福桃」開始，讓寶寶坐在壽桃上，由家長為孩子掛上收涎餅，接著剝下收涎餅輕觸孩子嘴邊，口中念著吉祥話：「收涎收乾乾，乎你身體真勇健；收涎收瀡瀡，乎你大漢吃百二……」送上溫厚的祝福。

而「抓週」顧名思義是滿週歲時舉行。首先讓孩子「踩福龜」，雙腳踩在紅麵龜上意味健康長壽，也象徵著往後人生精彩順利。然後是抓週的重頭戲，現場擺上算盤、印章、聽診器、金元寶等象徵各行各業的物品讓寶寶抓取，一旁望子成龍成鳳的家長，目不轉睛地看著孩子的小手在各項物品間游移，心情也隨著起伏，比寶寶還興奮！

傳統禮俗到民間信仰的一整套祝福

林安泰古厝還請到台灣囝仔的代表守護神——新港奉天宮虎將軍，爸爸媽媽可以帶著孩子「鑽轎底」，並換取虎爺加持的平安符，祈求虎爺將軍保佑孩子健康成長。

林安泰古厝舉辦的收涎抓週活動，是目前台北市唯一公辦的新生兒儀典，不僅可免費報名參加，還可在具傳統閩南風情的宅院中體驗古禮，更有專業攝影師為每個參與的家庭拍攝親子合照。今年抓週收涎活動規畫提供 2,840 個家庭參與，是歷年開放參與名額最多的一次，目前全年度的場次已開放線上報名，想參加可得盡早登記，用古禮紀念孩子的成長。

除了收涎和抓週，林安泰古厝每個月也有不同的民俗活動，結合歲時節令，提供民俗手工技藝體驗，讓人們恍若回到舊時傳統古厝的生活情境。如果想更深入了解傳統文化民俗，學期間的安泰小學堂和寒暑假的安泰夏樂趣體驗營，為孩子提供既有趣又專業的互動式學習體驗，深化孩子們對傳統文化的認識。

悠久深遠的傳統，及優雅大器的閩式古宅，期待著大小朋友親自前來一探「老樣子」的美好。

線上報名

1 2

1. 林安泰古厝完整保留了閩南式建築之美。
2. 在古色古香的閩式宅邸，攝影師為參與收涎抓週的家庭留下合影。

日落後的動物慶典

2019 動物夏夏叫

文－朱婉慈・圖－ 台北市立動物園

7/6（六）～ 8/24（六）
每週六 17:00-21:00

台北市立動物園

50 元，活動期間週六 16:00 後進場星光票 30 元

02-2938-2300

歷經夏日白晝的酷熱，前往台北市立動物園感受不一樣的夏夜吧！專屬夏季的夜間盛會「動物夏夏叫」，顛覆你對動物園的想像！

活動期間共 8 週的週六，園區的大門廣場、昆蟲館、爬蟲館、教育中心、台灣動物區、兒童動物區及主軸步道等區域，延長開放至夜間 9 點，免去曝曬於豔陽下的悶熱，在涼爽夏夜中漫步園區，一睹動物的夜間姿態。

珍稀動物的奧運盛會

為了讓更多人意識到動物瀕臨絕種的危機，今年的活動以「逐漸消失的動物朋友」為主題，每週以不同的珍稀動物為主角，透過「動物奧運會」的形式，由參與民眾用肢體表現動物的生活習性，獲勝的組別可以將精美禮物帶回家！

親近自然的美好夏夜

無法參加動物奧運會的民眾，可於動物奧運會結束後至展區指定位置，將由保育員分享該週主題動物的生活習性，以及野外族群遇到的生存危機等小知識。在徐徐晚風下聽著解說、有機會與動物朋友近距離接觸，無疑是最貼近自然的體驗。

此外，大門廣場主舞台的活動精彩不間斷，除了有動物知識有獎問答、藝文表演、動物繪本說故事、動物舞蹈帶動跳、保育紀錄片播映等節目，更邀請了國立自然科學博物館、台灣猛禽協會等二十餘個單位參與野保市集，攜手推廣野生動物保育，給您最熱鬧、最特別的盛夏時光！

台北市立動物園

台北設計獎徵件

「2019 台北設計獎」即日起向全球設計師徵件！今年除延續「工業設計」、「視覺傳達設計」、「公共空間設計」三大類別進行徵件，並設有特殊獎項「社會設計獎」、「應用精進設計獎」、「通用設計獎」，希望透過設計理念體現共融精神及對社會的關懷。此外，最高榮譽「台北市長獎」更首度新增獎金新台幣 60 萬元，希望評選出對城市發展具有價值與影響力的優秀設計作品。

即日起～7/18（四）

02-2698-2989 轉 2642

新移民支持團體

台北市衛生局結合財團法人伊甸社會福利基金會於 6 月至 8 月辦理兩梯次「台北市新移民支持團體」，親子律動班邀請新移民及其子女一起參與，透過課程加強新移民之間的交流，增進親子互動及健康知能。

親子律動班

7/9（二）～8/27（二）

每週二 14:00 – 16:00

台北市青少年發展處 4 樓

02-2230-6670 轉 7207（報名方式請電洽蘇小姐）

廉政志工驛站——「廉政線上・猜謎活動」

台北市政風處為凝聚全民反貪意識，今年與台北市立天文科學教育館合作，由廉政志工在現場宣導反貪，民眾可用手機掃描 QR Code 連結網頁，藉由饒富巧思的線上謎題，讓民眾邊玩邊了解廉政的重要性，鼓勵全民勇於檢舉不法。

即日起～9/28（六）

每週五、六 13:30 – 16:30

台北市立天文科學教育館、信義公民會館、花博公園

1999 轉 7764

永康街永康節——夏日東門

到永康街旅行，在綠蔭公園間遊走，巷弄中玩捉迷藏，探索歷史與文創。當天的永康市集，嚴選東門永康商圈 16 間優質商家，展售各店特色、精選好物，也有資深導覽人員引領旅人探訪永康商圈歷史遺址及文創商家，並藉由攝影方式留影祕境地標。

6/29（六）導覽需事先報名

永康街

02-2351-5793

「OKWORK 畢業季」大型就業博覽會

嚴格篩選 70 家徵才企業，超過 4,000 個職缺，當日也提供免費心理諮詢、履歷健檢，在求職路上助您一臂之力。

6/29（六） 10:30 – 16:00

台北車站 1 樓售票大廳

02-2308-5231

客家青年工作營

今年夏天，以客家文化讓生活變得更豐富吧！台北市客家事務委員會為青年舉辦的客家青年工作營，邀請13至35歲青年跟著繪本作家孫心瑜，以水彩色鉛筆創作獨特的客語「繪本卡片」，還可以設計與客家文化相關的桌遊。

6/29（六）
報名截至 6/17（一），額滿為止
09:00 – 17:30
台北市客家文化會館
02-2369-1198 轉 315

「尋找台北城市玩家」神一個夢幻遊程

台北市觀光傳播局邀請民眾將整個台北市化身為遊戲場，以玩家獨有的創意視角發掘不同的台北。有別於常見的遊程路線徵件競賽，以「你所未見的台北」作為活動核心，以旅行再次發現台北的多元樣貌。遊程徵件活動為期 1 個月，預計於官網舉辦 2 週的公開票選，選出前十條最具人氣的玩家路線。觀光傳播局也準備了豐富的旅人必備抽獎好禮，歡迎「台北城市玩家」來參加！

6/11（二）12:00～7/10（三）12:00
1999 轉 3329

黃金鑽石免費鑑定服務

這項服務由台北市動產質借處舉辦，提供免費黃金及鑽石（不含有色寶石）飾品的真偽鑑定口頭諮詢服務（不出具任何證明文件）。

即日起～6/30（日）
09:30 – 16:00
台北市動產質借處各營業分處
02-2562-9862 轉 31-36

寧夏散策

想體驗寧夏夜市米其林美食，想知道寧夏夜市好吃好玩在哪裡，跟著寧夏 Yes 熊走就對了！7 月起，只要下載「寧夏散策」App，就可以取得 45 元優惠，讓您在寧夏與熊同行，荷包跟胃都不孤寂。

7/1（一）～7/31（三）
寧夏觀光夜市

2019 本草派對

以漢藥和南北貨聞名的迪化商圈，結合新創團隊，以本草綱目為名，透過轉化漢藥既有形式，設計出包含本草的特調飲品、fingerfood，加上音樂與意想不到的本草體驗，希望翻轉民眾對漢藥、南北貨的刻板印象，並記得那些傳承下來的美好文化。

7/5（五）～7/7（日）
14:00 – 17:00、19:00 – 22:00，
即日起於 Accupass 開始售票
永樂市場前廣場

以上活動時間、地點如有異動，以主辦單位公告為準。

台北休日時光

清新優美的圖文
勾勒出台北人假日的日常
看似平凡
卻十足代表台北人的
點點滴滴躍然紙上

《台北休日時光》NT$180

｜療｜癒｜上｜市｜

TAIPEI 觀光傳播局 Department of Information and Tourism

廣告

物感
台北
清涼 × 台北
遊走台北山水間
No. 617

遊走台北山水間 感受炎夏中的一抹清涼

文｜黃映嘉・攝影｜林茂盛

玩水趣—

親水活動是台北市夏日不可錯過的戲水盛會，多樣的水上活動與戲水設施，讓彼此在水花與歡笑聲之間，忘卻炙熱惱人的暑氣。

親山趣—

炎炎夏日，往山林裡的瀑布出發吧！走在樹蔭遮蔽的步道上，體感溫度瞬間下降，欣賞沿途各種大自然的恩典，讓微風為煩躁的夏日帶來清涼與平靜。

手作趣—

利用身邊的材料，DIY 盛裝清涼的小物，不論戲水或漫遊山林步道，將清涼隨身帶著走，趣味遊走山水間。

夏天來台北瘋水
編織親子的歡樂回憶

文－ Catty Wang・攝影—黃映嘉
圖－台北市體育局、台北典藏植物園、MAJI 集食行樂、台北自來水事業處、寶藏巖國際藝術村

炎炎夏日煩惱何處可清涼一下嗎？台北市有不需長途跋涉，就能享受各種清涼與樂趣的親水活動及多元休憩空間，讓人忘卻豔陽的炙熱，徜徉在宜人的夏日時光。來台北清涼一「夏」吧！

親水體驗活動 樂當水上玩家

夏天的高溫總是令人難耐，然而由台北市體育局主辦的「親水體驗活動」，每年均吸引許多爸媽帶著孩子一起參與，盡情享受沁涼刺激的水上活動，在晶瑩水花與歡樂的氣氛下，消散煩悶惱人的暑氣。

今年活動依然在大佳河濱公園大直橋下展開，活動採網路預約報名，期間每週六、日各規畫 7 個場次，包括大人小孩都喜歡的傳統龍舟及獨木舟體驗，適合闔家同歡；還有國外相當盛行的 SUP 立槳式浪板，適合愛運動的年輕人挑戰自我，而大型立槳式浪板則可以呼朋引伴一起參加，共同創造珍貴回憶。

2019 親水體驗活動 中山區大佳河濱公園大直橋下｜ 02-2570-2330 轉 6125 ｜ 6 月底至 8 月底

周邊景點推薦

台北典藏植物園
台灣原生植物縮影

位在花博公園內的台北典藏植物園，展出台灣不同海拔的植物生態，呈現台灣植物的多樣性，是一處輕鬆就能抵達的室內森林。除了將台灣富饒的花卉與植物網羅一齊，還包括台東蘇鐵、台灣肖楠、台灣山棕等珍貴物種，宛如一座植物寶庫。館方也不定期舉辦環境教育活動，增進對自己成長土地的認識，相當適合親子參與。

台北典藏植物園 中山區濱江街 16 號｜ 02-2585-2955 ｜週二至週日 09:00-17:00，週一休館

MAJI 集食行樂市集
複合式遊憩場域

MAJI 集食行樂位在花博公園圓山園區一隅，以貨櫃、原木穀倉打造成充滿異國情調的生活市集，提供親子皆適合的飲食選擇。複合式休閒空間可以滿足不同需求與喜好，比如孩子們最愛的旋轉木馬、年輕人能夠挖寶的創意市集、爸媽能購買健康食材的小農市集，週末還會不定期舉辦快閃活動及樂團表演，是民眾假日遊憩的好去處。

MAJI 集食行樂 中山區玉門街 1 號｜ 02-2597-7112 ｜週一至週日 12:00-21:00

台北親水節
清涼悠遊樂翻天

每年暑期於台北自來水園區登場的「台北親水節」，是暑假不能錯過的活動，園區內有適合各年齡層小朋友玩水嬉戲的戲水設施，於親水節期間，還會舉辦多場親子互動節目、新住民與原住民表演，寓教於樂。

開幕式當天，除了摸彩、戲水設施之外，也將環境生態、水資源保育及防制私劣菸品等議題，融入闖關集章活動中，透過從「玩中學」的概念，打造富有教育意義的清涼假期。

2019 台北親水節

台北自來水園區（中正區思源街 1 號）｜ 02-8369-5104 ｜
6/30（日）～ 8/31（六），週一休園

周邊景點推薦

寶藏巖國際藝術村
老台北的藝術寶藏

寶藏巖的建築保有原本充滿年代感的外觀，但透過藝術家的巧手與視角，妝點上鮮豔色調，有些是揮灑顏料的彩繪塗鴉，有些是大膽普普風的拼貼瓷塊，讓寶藏巖搖身一變成為時尚街拍場域，每次轉彎、每條小巷都是不同風景。快帶著孩子依著地勢高低穿梭冒險，探訪老台北的故事。

寶藏巖國際藝術村

中正區汀州路三段 230 巷 14 弄 2 號｜ 02-2364-5313 ｜
週二至週日 11:00-22:00，週一休館

台大生態池
生態寶庫瑠公池

正式名稱為「瑠公池」，採用生態工法培育台灣原生水生植物，例如風箱樹、穗花棋盤腳、台灣萍蓬草、冠果草等。這裡亦有許多過境鳥類棲息，可以看到白鷺鷥和小水鴨划過如鏡水面，幸運的話還能看見夜鷺、綠頭鴨、紅冠水雞、黑冠麻鷺鳴叫展翅，替靜謐的池畔增添不少活力，不用遠赴山間林地，在市區即可享受難能可貴的生態寶庫。

台大生態池（瑠公池） 大安區羅斯福路四段 1 號

更多親水活動推薦

2019 台北河岸童樂會｜
7/13（六）～ 7/21（日）大佳河濱公園

2019 大稻埕情人節｜
8/3（六）、8/4（日）延平河濱公園（淡水河 3 號至 5 號水門）

台北好瘋水

以上各活動時間、地點如有異動，以主辦單位最新公告為準。

親子消暑趣
DIY 寶特瓶水槍

文・攝影－黃映嘉

只要一個寶特瓶與一個噴頭，就能 DIY 可愛又帥氣的消暑水槍！用清涼消暑的水花，陪伴親子度過炎夏，一同打造夏日的美好回憶。

準備工具｜

寶特瓶、噴頭、奇異筆、美工刀、剪刀或尖嘴鉗、熱熔膠。

可以選擇各式各樣的寶特瓶與噴頭做搭配，完成繽紛的 DIY 手作水槍。

STEP 01

以奇異筆在寶特瓶底部做記號，接著用美工刀在記號處割個小洞。

STEP 02

再用剪刀或尖嘴鉗將孔洞擴大至可塞入噴頭管子的大小，並將管子插入孔洞中。

STEP 03

使用熱熔膠將噴頭頂端固定於寶特瓶瓶身。

STEP 04

於孔洞四周補一些熱熔膠，防止管子脫落及寶特瓶漏水。

STEP 05

待熱熔膠乾燥後，便可在瓶子裡裝水，並可投入各種可愛小玩具，瓶身也可畫上各種塗鴉，創作出獨一無二的水槍。

上山避暑找清涼
享受沁心瀑布之旅

微風吹拂的初夏，正是走入山中尋幽訪勝的好時節。讓我們踏上綠樹成蔭的步道，感受瀑布迎面而來的沁涼水氣，享受舒適的乘涼時光。

文－ Catty Wang・攝影－林茂盛

圓覺瀑布　沁心涼的忘憂之路

因大溝溪流經巨石斷層之高低落差所形成的圓覺瀑布，水流淙淙彷彿一抹柔美的白紗，溪水流經不規則堆疊的巨石，又再造成幾處小水瀑，如此層層堆疊的多變景觀，成為圓覺瀑布獨樹一幟的特色。

大溝溪水質清澈，周邊也孕育了豐富生態，賞瀑的同時也別忘了抬頭看看，說不定會看見豆娘、蜻蜓，甚至是擁有美麗豔藍色羽毛的翠鳥在空中翩然飛舞，一旁還有大葉楠、水金京等亞熱帶指標植物，儼然是座生態寶庫。瀑布周邊設有數座涼亭，遊客們聚集在此處乘涼休憩，欣賞清澈瀑布與綠意美景，伴隨著涼爽的微風，也帶來了沁入心脾的舒爽感。

圓覺瀑布　可由圓覺寺環狀步道步行抵達

周邊景點推薦

大溝溪親水公園　都會區的生態祕境

兼具生態保育、教學體驗、休閒遊憩等多重功能的大溝溪親水公園，大溝溪水道貫穿其中，潺潺流水就在腳邊，除了適合出遊踏青，還能捲起褲管踏入溪水中，與魚蝦一同嬉戲，不妨來這座都市中的生態祕境，享受清涼又消暑的時光。

大溝溪親水公園　內湖區大湖山莊街底

新福本坑　記憶中的礦業風華

內湖區早年曾開採煤礦，因一次礦坑災變事件，讓內湖煤礦業從此沒落。如今打造出一座仿古礦坑隧道，除了重建運輸軌道，還有裝滿煤渣的礦車，讓民眾了解當年內湖煤礦業的興衰。

新福本坑　內湖區大湖街 131 巷 18 號

碧湖步道　綠意蔽天之徑

新福本坑附近有一處充滿森林氣息的碧湖步道，步道全長 1.3 公里，平整好走，是一條老少咸宜的踏青路線。林木茂密宛如一條綠色隧道，漫步其中全身都能感受到涼爽舒適。

碧湖步道　內湖區內湖路三段 60 巷 12 弄與大湖街 131 巷間

絹絲瀑布　悠然漫步山水間

位於陽明山的絹絲瀑布可說是相當平易近人的親水場域，在茂密樹林及山谷溪流環繞之下，可以感受到沁入心脾的清涼感，隨著流水聲逐漸清晰，隱藏在林木之間的絹絲瀑布便映入眼簾。

源自七股山麓的冷水坑溪，水量不大，讓瀑布宛如一條細長柔美的白色絲綢自山林間垂落，因此得名。坐在一旁木椅上聽著不停歇的水聲，還能感受到瀑布飛濺出的清涼水珠，頓時暑氣全消，身心也放鬆了下來。由於溪水流經竹篙山與七星山的火山地質，讓水中含有鐵、鎂等礦物質成分，瀑布下方的岩石在溪水積年累月沖刷下，氧化呈現紅褐色，與周遭盎然綠意形成強烈對比，相當奇特。

絹絲瀑布　可由絹絲瀑布步道步行抵達

周邊景點推薦

絹絲瀑布步道　尋幽訪勝之路

步道可由菁山路的登山口或擎天崗方向進入，全程林蔭蒼鬱，生態豐富，像是喜愛溼潤幽暗環境的台灣特有種「阿里山赤車使者」在這裡也看得到，愜意漫步其間，沐浴在芬多精之中，彷彿身心靈都得到淨化。

絹絲瀑布步道　菁山路登山口：士林區菁山路 101 巷

擎天崗　視野遼闊大草原

擎天崗地勢平坦遼闊，放眼望去是一望無際的大片草地，可以愜意散步，體驗踏青樂趣，或是選一塊陰涼處躺下，感受微風輕拂過臉頰的涼爽舒暢感，享受遠離塵囂的閒情逸致。

擎天崗遊客服務站　士林區菁山路 101 巷 246 號｜ 02-2861-5404 ｜園區開放區域以實際公告為準

BRICK YARD 33 1/3 美軍俱樂部 老房子的新風情

前身是陽明山美軍俱樂部，保留了原始結構與建築外觀，在修復新生後，蛻變成一個結合歷史、黑膠唱片、文物展覽及餐廳酒吧的空間。戶外設有露天水池，可以坐在一旁撩動池水，還可以脫去鞋襪走入淺池中，讓體感溫度瞬間降溫。

BRICK YARD 33 1/3 美軍俱樂部

士林區凱旋路 49 號｜ 02-2861-8282 ｜平日 11:00-20:00，假日 10:30-20:30

清涼提著走
DIY 麻繩杯袋

文・攝影－黃映嘉

夏天從事戶外活動，最適合來一杯清涼飲品，以麻繩編織的網狀手提杯袋，不僅能夠重複使用，更能隨身攜帶，手作的獨一無二感也能成為穿搭配件，讓夏季的戶外活動清涼又環保！

準備工具｜

麻繩（依個人喜好挑選適當粗細）、剪刀、尺

STEP 01

準備 10 條 120 公分長的麻繩，1 條作為底部基繩，另外 8 條為袋身編織使用，剩下 1 條作為提把備用。提把長度可依個人喜好調整，亦可將 2 條麻繩一起纏繞，以加粗提把。

STEP 02

取 1 條麻繩作基繩，再取另 1 條麻繩對摺後，以對摺處置於基繩下方，並將另一頭的麻繩尾端部分繞過基繩後，套入繩圈並拉緊固定。

STEP 03

重複 STEP2 至完成 8 個繩結。

STEP 04

將基繩兩端拉起形成一個圈，並打兩個結固定。

STEP 05

將 STEP4 的圈圈套至寶特瓶瓶口，以方便編織。

STEP 06

以一個繩結為一股，將相鄰兩股各取 1 條麻繩於適當長度處打結固定形成繩結，並重複前述步驟至完成第一層繩結；以第一層繩結為基準，用同樣方法層層往下編織。各層繩結之間的間距，會決定袋子的網洞大小。

STEP 07

往下編織到可盛裝容器的高度時，可拿出容器試裝確認高度。

STEP 08

將尾端的麻繩分別以 4 股、5 股分成兩束，並取尚未使用的最後 1 條麻繩，於其中一束靠袋身處打結固定，並沿著繩束纏繞至一定長度後，打結固定。

STEP 09

將剩餘麻繩保留適當長度作為提把後，於另一端繩束末端適當處打結固定，再沿著繩束往下纏繞至一定長度後打結收尾。

STEP 10

提把的流蘇可依個人喜好修剪，即可完成獨一無二的麻繩杯袋。

© 攝影／ KRIS KANG
拍攝地點／天母磺溪