

No.  
618

07 / 2019

# 台北 畫刊

Taipei Pictorial



夏日的青色提案

登一座高山 · 給入門者的露營課 · 單車即景再探索

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  
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  
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)

## 走出戶外 踏入城市的日與夜

攝影 | 楊雅淳

登山者總說，爬山這件事就是「向山請教事情」。群山不語，多年來靜靜環抱這座城市，身為台北人的我們，轉瞬間就能遠離塵囂、步入蒼鬱的山林。7月日光正好，本期《台北畫刊》Outdoor 動感十足，讓我們迎向陽光，跟著作家陳德政從近郊小山爬起，邊走邊發問，聆聽山的回應。

接著挑戰難度升級的露營，前往台北3處不用翻山越嶺就能抵達的露營區，從選點到搭營，讓露營達人為你一一解析；還有不容錯過的「4+2」城市漫遊新潮流，以開車搭配騎單車，沿著新手也能輕鬆上路的河濱自行車道，或是攻上進階達人的山系路線，來親近我們的城市。全方位的Outdoor 提案，更不能少了搭配戶外活動的吃食，看設計師格子從登山之前、途中到登山之後各有何美食首選，感受味蕾與大自然間互動的節奏。

入夜時分，別冊「潮感 × 台北」要帶你重新發現台北的東區。嚴選走在時尚前端的潮流店家、繁華與道地感兼備的深夜食堂，享受下班後購物與聚會的時光。東區的巷弄之中，也隱藏著知性的一面，一場五感的文藝復興躍然其間，構築新鮮感十足的人文生活。

最後，跟著本期「台北人」一睹釀酒師的日常，聽「聊台北」的「吸茶展」策展人與「琅茶」創辦人聊聊手搖茶迷人的混搭台味。就讓我們舉起手中那杯清涼，走出戶外，跟上城市日夜的脈動，Cheers！



## PART

# 1

台北  
+



### 台北故事 Taipei Story

#### 06 夏日的綠色提案 走進野生台北

- 08 Hiking Day 登一座郊野與心上的高山
- 12 Outdoor Weekend 給入門者的一堂露營課
- 16 Biking Anytime 跨上單車追風漫遊

### 台北食 Taipei Food

- 20 北投山中食、詠而歸／魚夫
- 22 屬於台北的登山滋味 走與停的飲食進行曲

### 台北人 Taipei People

- 26 夏日來杯沁涼啤酒吧——  
「臺虎精釀」首席釀酒師

### 台北事 Taipei Matters

- 30 我的城事我決定 集思廣益的「公民參與」
- 32 公民參與 民主生活的美好實踐

## PART

# 2



+

台北

### 聊台北 Talk About Taipei

- 38 喝一杯老茶底的台北手搖飲 吳孝儒 × 蕭意玟&楊德威
- 42 用眾人力量讓美好事物發生／丁展譽
- 44 大團十年，獨立音樂的想像／陳延碩
- 46 台北青春場景：南陽街／翁稷安

### 拍台北 Capture Taipei

- 48 一個人，努力在台北生活的樣子／楊芷涵

### 畫台北 Draw Taipei

- 52 少女的台北假日／Salt & Finger

**PART**

**3**

Adj

**+**  
**台北**

**好台北 Good Taipei**

- 54 當文字與生活更親近  
城市裡的便利閱讀提案

**公共台北 Public Taipei**

- 58 2019 大稻埕情人節  
60 2019 台北藝術節  
62 來梅庭過父親節

**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7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  
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 許慈恩·黃映嘉  
美術顧問 方序中  
封面設計 李珮雯  
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





台北故事 Taipei Story

## 夏日的綠色提案 走進野生台北

Hiking Day 登一座郊野與心上的高山

Outdoor Weekend 給入門者的一堂露營課

Biking Anytime 跨上單車追風漫遊

台北食 Taipei Food

北投山中食、詠而歸

屬於台北的登山滋味 走與停的飲食進行曲

台北人 Taipei People

夏日來杯沁涼啤酒吧——

「臺虎精釀」首席釀酒師

台北事 Taipei Matters

我的城事我決定 集思廣益的「公民參與」

公民參與 民主生活的美好實踐



台北  
+



N

# 夏|日|的|綠|色|提|案

走進野生台北







台北的美好，就在於既有都市感又能快速地與野生風景接壤，只要半個小時的車程，就能輕鬆進入大山的懷抱。每天我們都不間斷地與翠綠的山林和自然相遇，卻鮮少停下來感受共處的時刻。

向外探索的過程，譬如專注地登一座山、試著在郊野獨自搭起帳篷，甚或只是迎著風踩踏自行車，隨著五感開放而收穫滿滿野趣，內心似乎也變得更自由、率性。翻開翠綠色的一頁台北，讓我們往更深邃的野景邁進。

# Hiking Day

## 登一座郊野與心上的高山

文—陳育維  
攝影—楊雅淳

「當你去山上創作，感受到的東西會不太一樣。」作家陳德政年輕時迷戀搖滾樂，過了30歲卻愛上了登山，他說 rocker 很適合爬山，因為同樣是要把種種困難輾壓過去。到頭來，他眼中的城市與高山、搖滾樂與登山原來這樣相近。



山是最好的生態和林相教室，隨著海拔不同，所能遇見的植物也各不相同。

### 作家與山，第一次接觸就失敗

陳德政平時生活在繁忙的台北市東區，但每當從住的地方向外望，天氣好的時候便能看見陽明山，不知不覺中，對山的嚮往早已在心中默默扎根。已習慣城市景象的他，在從人煙稀少的冰島回來後，想逃離城市的受困感越發強烈，隨後便與友人一同從郊山開始親近自然，但首次的經驗，卻以失敗收場。

陳德政選擇了小觀音山作為第一站，原因則是：「因為名字很可愛。」不料，登山過程卻超乎想像地艱辛，「我還穿著棉T、籃球鞋跟皮革側背包，原以為會有步道，結果一到登山口發現，眼前全是滿滿的泥濘。」那次只走了一半，就跑去泡溫泉、吃土雞城。結束後，陳德政只感受到許久未曾有過的疲憊，一覺到天明後便想著爬山這事大概再也與己無關。



陳德政認為，下雨也是山中再自然不過的日常。

「不過大概因為我是摩羯座，總不願認輸。」他笑著說。無法忍受有未完成之事懸在心中，不到一個月又再次和夥伴相約前往熟悉的登山口，這次不僅順利爬完全程，心裡更有種莫名的自在感。愛上山之後，陳德政體悟到每一次的登山過程都是「來跟山請教事情的」。人在山裡，你的身體就是一直在跟它對話，於是能學習如何在不同的狀況中適應並繼續前進，也更能了解自己 and 自然。

### 與山親近，城市近郊的自然美景

陳德政認為，台灣的山岳景觀是十分珍貴的，「但大家好像很少注意到身邊珍貴

的自然景觀，就連我也是到 30 歲之後才慢慢接觸。」傳統上總認為上山下海都充滿危險，因此人們總缺乏動力去嘗試和接近。但對陳德政來說，「登山就是生活的一部分，就像吃飯和旅行。」雖然仍舊喜歡都市的便利，但偶爾想脫離時，只要跳上車，一下便能到達林相豐富的郊山。

在台北這座城市裡，現代與自然這兩種場景一點也不互斥，以富陽公園為例，他說其實去年才來過，「繞一大圈還走到北二高，而且旁邊就有捷運站。」不僅是空間上都會和山靠得近，山上寂靜的孤獨感，和陳德政平常的生活氣氛也十分相近。

「我覺得，不需要在意別人的玩法或是速度，登過多少百岳或高山只是一種參考

標準。」陳德政認為，如果只是單純地走出戶外，象山和陽明山都很合適，不僅山勢的高低差能帶來足夠的運動量，景觀也十分動人。他也推薦初次體驗者可以先試著爬爬七星山，不僅攀爬過程不會太艱辛，登頂後，一面是北海岸，另一面則是台北盆地，一覽無遺，相當過癮。

### 山的考驗，隨時來臨的逆行與應對

開始登山之後，陳德政第一年的登山過程一切順利，不僅天氣好，也沒遇到特別艱難的情況；然而第二年考驗接踵而來，各種惡劣環境都遇上了，像是溼冷交加的寒流與暴雨、破舊且滿是老鼠的駐紮點，他才深深體悟到「裝備是很重要的，因為裝備可以保命，上山之後會發現你的每一分錢花得都值得」。不像其他戶外活動可以隨時搭上汽車、撤回市區，一旦到了山

上，就必須徒步走完或耗時折返，因此裝備自然必須比其他戶外活動更講究。

從一開始連基本配備都稱不上的裝備，到現在大幅升級的行頭，陳德政認為有 3 項物品格外重要：登山鞋、背包及風雨衣。專業登山鞋防水、抓地力強且能保護腳踝；背包是登山者全身重量的來源，選擇時必須考慮自身負重能力及登山天數；風雨衣則是在風雨交加時能讓身體保持乾爽，在氣溫驟降時，也能幫助保暖。



1. 透過 100 倍望遠鏡，可以從山腳下輕易找到山上的夥伴。2. 陳德政的登山隨身配備：戶外專業錶款、望遠鏡、防潑水機能小包及多功能露營燈。

## 離山不遠，近在咫尺的自然景觀

現在的陳德政仍舊熱愛登山，心情也淡定許多，但當他說起困苦登山的經驗，山上的惡劣環境與雨中的溼冷夜晚仍像昨日重現般，一幕幕具現在我們眼前，問他若要用首歌來形容登山的艱困會是什麼？「王菲的〈悶〉！」陳德政坦率地說，「真的很悶，當下還想著到底為何我要來這邊受苦。」

「但其實下雨登山也滿好的，空氣中會有另外一種味道。」他若有所思地補充，畢竟「山本來就會有不同的面向，下雨有下雨的感受，它成了一個過程。」不分晴雨，這座城市四處都坐落著綠意，不論是郊山或是生態公園，不妨在空閒時來場戶外之旅，放鬆地感受與沉浸於近在咫尺的另一個世界。



（爬郊山，往 \_\_\_\_ 去！）

### 富陽自然生態步道

山系：南港山系

海拔高度：20~100 公尺

預估所需時間：1 小時左右

### 七星山主、東峰登山步道

山系：七星山系

海拔高度：536~1,120 公尺

預估所需時間：2.5 小時左右

### 小觀音山群峰步道

山系：大屯山系

海拔高度：795~1,070 公尺

預估所需時間：4 小時左右



離捷運站不遠的富陽自然生態公園，能沿著步道一路登向福州山。

# Outdoor Weekend

## 給入門者的一堂露營課

文—黃思齊  
攝影—林冠良

「因為露營，我發現自然環境能增強孩子們的領悟和感受力。」家庭露營部落客「爸趣外露」共同創辦人小白笑著說。一般人聽到露營，第一直覺往往是全副武裝開車遠行、蜿蜒上山，但露營其實可以很簡單、隨興，作為資深「露友」，小白一家將帶領我們一窺新手也能快速入門、享受自然的露營方式！

### 放鬆放空，小資露營日常

「我和老公（智維）兩個人都是坐不住的射手座，因為太愛出去玩，有小孩之後一直在尋找更省錢的出遊方式，所以才接觸到露營。」小白一家開始露營的動機非常實際，就是希望能在預算考量下經常出遊，於是漸漸地從住民宿轉變為搭上一頂帳篷住在野外，在蟲鳴鳥叫之間，與自然環境的脈動同生共息。

隨著台灣的野外活動風氣日漸興盛，露營便是新興的熱門活動之一，到露營區露營是最常見的方式。一般來說，露營區的計價模式包含按照人數、車輛或營位計算，營位從免費到數百、數千元不等，

對於一個月至少露營兩次的小白和智維一家來說，一個營位 1,200 元以下的營區便是首選。

談到其他的露營方式，小白分享道，還



打營釘是搭帳篷的基礎工作，智維喜歡帶著孩子們一起動手。



小白與智維時常帶著孩子一起露營。

有野營、車泊，甚至是注重質感、對於裝備設計感和搭配方式十分講究的美學露營等選項。「以帳篷來說，我的露友們使用過最貴的帳篷大約 5 萬元，但是美學露營愛好者使用的帳篷至少需花費 8 萬元；雖然近年來也有奢華露營的風氣，但我們還是比較喜歡和大自然更親近，而且簡單、方便的露營方式。」小白說。

### 三大營區，週末就能出發

在都市裡也能露營嗎？答案自然是肯定的。台北市與外縣市最大的不同是露營區大都位於交通便利之處，外縣市的露營地則大都位在山區，雖然能更深入山林，但

長距離的路程與交通時間，無形中也提高了一般人露營的門檻。「台北其實滿適合露營車型態的旅遊，因為去山裡需要經過較多狹小的產業道路，露營車較難到達。」小白說。

如果沒有時間、又不想大老遠跑外縣市，台北市其實有 3 個露營區可以選擇，小白為入門者推薦的首選，是位於華中河濱公園的華中露營場，這裡提供露營拖車、汽車營位和草地營位出租，還有排球場、足球場和自行車道等設施。雖然必須酌收入場費，但比較不受事前線上登記的限制，可以讓心血來潮的露營新手隨時前往，輕鬆體驗露營樂趣。

除了華中露營場，位於北投近郊的貴子



天幕帳能夠遮陽和避雨，擴展了帳篷之外的炊事及活動空間。

坑露營場臨近登山步道、水土保持教室與湖泊，也臨近熱鬧的北投溫泉區，適合喜愛自然的親子前來共度週末時光。而位於內湖區的碧山露營場，則可以由大崙尾山麓的碧溪產業道路進入，夜晚的城市燈火，為露營者帶來除了山林野趣以外的不同感受。不過要特別注意的是，這兩個露營區屬於免費公有營地，極為搶手，需要事先線上預約，且必須在畫定的炊事棚內煮食並自行帶走垃圾，雖然較為繁瑣，但這同時也是遵守秩序與保護環境永續的表現，讓露營同時成為親子教育的最佳機會。

### 新手露營，好露友帶你入門

對於初次露營的新手來說，小白提出兩個大家最容易忽略的地方：「在野外露營時，因為沒有太多額外的光源，作息建議

跟著太陽走，且建議穿著長褲防止蚊蟲叮咬。」另外，小白認為露營新手最重要的並不是馬上購買一堆露營物品，而是找到能夠引領你踏入露營領域的好露友：「和有經驗的人一起去露營，遇到問題時才會知道怎麼解決。如果不確定自己是否會喜歡露營，建議先借用露友的裝備，或者先以租借的方式代替購買。」但若說有什麼裝備是該早早入手的，小白一家認為功能強大的保冷劑（冰寶）與一輛大容量的車，能讓露營更為方便愉快。

此外，與好露友同行也更能確保露營品質。小白說：「我們較常舉辦團體露營，車程中孩子有玩伴，不至於因車程較長而感到不耐；而且大家可以提前分配，攜帶不同菜色共餐，省下很多料理的麻煩。」

小白也跟我們分享團體露營的另外一個要點，就是選擇生活作息相近的露友。「有





1. 收納方便的簡易廚房設備，能提供露營基本的野炊需求。2. 保冷性強的保冷劑（圖中的半透明扁方盒）是食材保鮮的好幫手，讓露營料理有更多可能。3. 充氣床、睡袋都是必備的露營用品，以租借代替購買是個選擇。

的人喜歡聊天到很晚，有的人喜歡早起活動，因為帳篷沒有良好的隔音和阻隔燈光的功能，選擇與作息相近的露友一起露營，比較可以避免互相干擾的情況。」

露營的美好，不僅在人與自然的和諧共處，同時也來自人與人之間的溫馨時光。

在忙碌的生活中，如果想要重溫朋友間青澀時期的月下暢談，或是小家庭的溫馨遊趣，露營的彈性和自由，正是讓不同人都能享有愉快時光、重拾感受力的好選擇。



## （ 都市型 vs. 自然系 ）

### 華中露營場

世界少見的都會型公園式露營區，備有台灣稀有的露營車營位。

📍 華中河濱公園

☎ 02-2307-6929

### 貴子坑露營場

露營區內綠意環繞、遠離塵囂，還能享受山邊的絕佳美景。

📍 北投區秀山路 161 號

☎ 02-2759-8528

### 碧山露營場

場內規畫了小木屋和涼亭營位，就算下雨也能不受天候影響。

📍 內湖區碧山路 26-6 號

☎ 02-2794-9435

# Biking Anytime

## 跨上單車追風漫遊

文—吳亭諺  
攝影—蔡耀徵

在步調緊湊的都市，生活總是被繁忙工作壓得喘不過氣，於是每到假日就只想多睡一些，在台北有一群喜愛單車運動的上班族，從 2010 年開始，無論春夏秋冬、是晴是雨，每週六的早晨 5 點，固定在北投承德路的麥當勞前集合一起騎單車。

### 隨興成行，迎風的單車巡遊

起初只是幾位好友相約團練，沒想到朋友一個拉一個，參加的人越來越多，在時間、地點固定下，成了每週出團的車隊，由於經常騎車去北海岸吹風，因此被車友界稱為「北海岸吹風團」。

來參加的人，大都是玩三鐵的夥伴，或是想要加強訓練自己的單車族，不用事前報名，也無需繳費，只要在固定時間、地點集合，就能一同出團練習。

北海岸吹風團發起人之一 Jason，是曾多次參加 Ironman 世界錦標賽的業餘鐵人。接觸單車運動將近 14 年的他，最初只是為了減肥，以及和太太培養共同的運動興趣，



熱愛騎單車的 Jason 是「北海岸吹風團」發起人之一。



騎單車是熟悉一座城市的好方法。

當時因電影《練習曲》上映，台灣掀起了一股單車環島熱潮；那幾年，碰巧台北市陸續興建多條河濱自行車道，在大稻埕、松山、公館等地都設立單車租借站，Jason

便經常和太太去租腳踏車。無論是向北騎往淡水，還是往南騎到新店碧潭，都非常便利，他這才發現，很多以前覺得很遠的地方，竟然騎腳踏車就能到達，也越騎越有成就感。



河濱自行車道沿途的自然風光，讓人忘卻運動的疲累。

### 敏捷上路，認識城市的絕佳方式

自從有了騎車的習慣，Jason 也買了登山車、公路車和摺疊腳踏車，除了假日騎乘出遊外，每到中南部出差、旅行，就會把小摺放在車裡，有空就騎著車看看不同的城市。Jason 說，「想認識一座城市，開車太快、走路又太慢，騎腳踏車就是最棒的方式。」在台北天氣好的時候，Jason 有時

也會選擇騎 YouBike 上班，放慢腳步，反而能夠看見平常忽略的日常風景。

台北市有便利的 YouBike，無論是河濱、市區還是山區，也畫設了自行車專用道，以及單車族用路告示牌，提醒開車的民眾慢一點、多注意周邊，並互相禮讓。Jason 說，這些設施對單車族來說非常貼心，也讓越來越多人願意選擇騎乘腳踏車通勤、出遊。

若要推薦台北市內的騎車路線，Jason 建議，初學者可以先從河濱自行車道開始，因為這裡的行車較少、沒有紅綠燈、路也很寬廣、安全，他也經常在河濱教孩子騎

車；如果是重口味的騎車老手想練車，則推薦陽明山系，從仰德大道往金山、石門，或是從至善路到聖人瀑布、風櫃嘴等，無論是海邊還是山上，從市區出發，30 分鐘左右都可以到達。

### 定位目標，來場即刻出發的單車之旅

身為專業的單車族，Jason 平時騎的是扁身、能降低風阻的專業公路車，舒適的車衣、防風沙的風鏡、保護頭部的安全帽與提升踩踏效率的卡鞋（又稱自行車鞋）都是他騎車的必備物品。不過問到單車入門



有了便利的 YouBike，更能盡興地騎單車遊賞台北。

者有什麼必買的裝備，他說，還是要先想想自己為什麼騎車，才不會一時興起買了許多不一定需要的物品，最後放著生灰塵。

Jason 建議，如果是希望增加運動量，可以選擇騎 YouBike 通勤，既節省交通費，又能當作運動；若是想透過騎車認識新朋友，則可以買台配備基本的入門款單車，主動參加單車社團，有活動就能隨時出發；初階的路程騎久了，想要變更強、挑戰自己的極限，再來挑選進階裝備，例如購入車錶等。找到自己運動的目的，衡量自己的時間跟金錢，才會更有動力。

「雖然聽起來有點誇張，但是騎單車、



Jason 會將單車拆解置於車上，隨時都能以「4+2」的方式旅行。

參加鐵人運動都讓我的生活更圓滿。」對 Jason 來說，運動已經是生命的一部分，也讓他認識了一群喜愛運動、能夠互相鼓勵的朋友，接下來北海岸吹風團團員的共同目標，就是一起進入三鐵人的殿堂——Ironman 世界錦標賽。

每個人開始運動的原因和期待都不一樣，下次不妨先試著和朋友到河濱公園騎車兜風吧！或許能從中找到讓自己堅持下去的樂趣。



Jason 建議單車入門者應先了解自己騎車的目的，再選購相應的所需物品。

## （ 單車新提案！ ）



### 4+2 的台北漫遊

「4+2」指的是開車（4輪）加上騎單車（2輪）組合起來的全新旅行方式。在台北走跳，無論是像 Jason 選擇開車加上自組單車，或是到了目的地再利用方便的 YouBike 隨租隨騎，都是玩透城市的新流行！



## 北投山中食、詠而歸

文·圖一魚夫

**放**眼全世界，像台灣這樣，任何一個城市要上山下海車程不超過一小時者，鮮見之也，譬如現在咱們要來去北投了。

臺灣的溫泉史要從北投說起，發現者咸認為平田源吾（1845-1919）。他在1895年自大阪渡海來臺，暫居基隆，當初是想來臺發大財，向總督府申請開挖金礦，卻吃了閉門羹，可是在做發財夢期間，平田其實也很認真探勘，也因此受了許多傷，而且腳氣病發作，當時基隆沒什麼醫生，他聽說臺北附近山上有溫泉，可以療傷，不顧當時陸路鐵道都尚未完成，當下雇船到臺北，借住辰馬商

會支配人河東利八君處所，1895年11月25日確認大屯山有溫泉，便動身前往，後來病不但痊癒了，還開了全臺第一家溫泉旅館天狗庵。

到了1901年止，除了天狗庵，北投星之湯、松濤園、偕行社等相繼成立，另一方面，平田也找上了臺灣總督府鐵道部運輸課長村上彰一，要找一處聖地安置一座守護北投的神佛，這也就是後來普濟寺湯守觀音的故事，那一年和岡本要八郎發現北投石同為1905年。

北投的故事足以發展成一門北投學，所

以上山不只泡溫泉，還可以看古蹟、賞美景等，從市區出發，車程不遠，今日且來去山中一遊。

## 山中的悠然美景與美食

「少帥禪園」者，可將北投溫泉區盡收眼底，亦可遠眺觀音山和關渡平原，更有美饌可以享用，不過在開飯前，最好先來泡個溫泉，或於溫泉泡腳池中做一足浴，乃有子曰：「浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸」的境界，但不必急著走，訂好的午宴，不妨細嚼慢嚥，度過一個悠然見南山的下午。

店家取少帥名，指的是張學良自被蔣介石軟禁後，曾經有兩年幽居於此。這處的建築始於 1920 年，原是日治時期北投高檔旅館「新高旅社」，後來太平洋戰爭爆發，便成了招待自殺式攻擊神風特攻隊成員的最後饗宴之所。

如今的「少帥禪園」刻意將美食與少帥連結起來，編製「漢卿美饌」。漢卿是張學良的字，食譜主題圍繞在少帥與趙四小姐幽居歲月的軸，當然是要令人發思古之幽情，所以主菜上桌，便來盤「長壽雙寶」暗喻兩人木公金母，常春不老；接著為「少帥最愛



自少帥禪園遠眺觀音山。

蝦」，然後在轉換口味之際，來道「趙四玫瑰醋飲」，再端上麻油魚肉「隱食第一鮮」，然後是「山居好野味」（雞肉），其後乃湯品「幽禁歲月百歲湯」，食魚食肉之際，也要「趙四獨門蔬食」來調和油膩的感覺，最後進入「少帥私房甜品」與「寶島四季鮮果」謝幕，據聞少帥口味清淡，總體組合乃走禪風意境，吃巧為主。

少帥禪園附近有座「北投文物館」，占地約 800 坪，前身是始建於 1921 年著名的「佳山旅館」，在日治時期為日本軍官俱樂部，建築係傳統木造日式町屋，門口另有一間獨立的別館，入內有著典雅庭院，大廣間尤其值得一看，可容納近百人，在日本時代，應是可供宴席與觀賞藝伎表演的場所，其餘隔間也經常舉辦諸如茶道、陶瓷、漆器等展示，分主題展示廳和常設展示廳，其展品經常令人驚豔。

館內有家餐廳名為「怡然居」，是利用三間和室客房空間來設計，提供懷石料理和好茶品茗，有份菜單書寫小鉢、前菜、煮物、焚和、燒物、食事、碗物、甘味、果物等，有趣的是，其中「焚和」是將深海疣鯛魚、日本冬粉、甲仙芋頭、青物混煮，看來等同於日人所謂「炊合せ」，不同食材混煮的意思，所以好像應寫成「焚合」才對。

享用佳餚時，走出門外有玻璃屋和觀櫻臺，近觀丹鳳山，遠眺觀音山，美食、美景、名物都有了，盍興乎來！



影像分享

# 屬於台北的登山滋味 走與停的飲食進行曲

文—周頤  
攝影—林冠良  
圖—格式設計展策（趙豫中）



「很難得身在大城市，卻能一身輕便地抵達一座國家公園，只要花 30 分鐘，就能快速切換都市和自然環境兩個完全不同的氛圍。」



喜歡登山的格子，對於過程中的美食享受也很講究。（圖／格式設計展策，趙豫中攝）



「格式設計展策」總監格子一句話便點出了台北得天獨厚的郊山資源，愛好登山的他和三五好友有著共同的志趣：一趟由早餐起始，用晚餐畫下句點的陽明山登山飲食行程。在這趟行程裡，並不是低著頭一味地前進，而是如何在登山之前、山林之間、登山之後停下腳步，細膩感受著食物的滋味在大自然中被延展開來的過程。

「以整趟歷程來看，『停留』其實是登山很重要的一件事。」登山看似不斷前進，格子反而更注重停留的意義。停留，才是拉長、拓展一趟登山旅程的重要元素，就像樂譜上的休止符。而使得停留更別具意義的，是去體驗美食、身體與大自然之間互動的節奏。

### 出發前，吃一頓飽足的早餐暖身

首先，登山之前的停留，就像是運動前要做暖身操一樣，總不能帶著空蕩蕩的胃上山，有充分的精氣神是必備條件。

上陽明山的第一站，格子會和夥伴約在文化大學對面的燒餅油條店集合。蓄勢待發之時，燒餅油條如此傳統又樸實的滋味，



簡單的飯糰夾蛋，就能補充滿滿的能量。

雖不若早午餐注重精緻度和擺盤，卻是讓身體儲蓄熱量的最佳選擇，像是沉穩的鼓聲替即將起始的行進揭開序幕，在登山前吃下頗有飽足感，為接下來耗費體力的行程做足準備。

離開前最好再外帶一份飯糰夾蛋，作為接下來路途中隨時可補充能量的行動糧。

「在山上，簡單的飯糰夾蛋就已經非常好吃了。」格子說。餓了就從背包裡拿出來，握在手裡非常扎實，大口咬下就能感受到滿滿的飯粒，一解口腹之慾。

### 山林之間，飲與食的儀式

踏進山裡，在不斷行走之間要如何停下、挪出一個時空，讓吃與喝融入當下身處的山林，如同一場五感並用的儀式，落實屬於你個人的登山飲食哲學。

對格子來說，便是帶上隨身的咖啡工具包，用山泉水沖泡新鮮的咖啡。若是在低海拔的郊山，格子會挑選淺焙的咖啡豆，較能嘗到水質的甘甜，也連帶襯托出豆子的風味。

「泡咖啡就像是一種套裝配件，像隨身的小手帕一般，只要花一點點心力，就可以讓你在戶外的感受度提升非常多。」挑好位置、泡好咖啡、打開摺疊的行動座椅，慢慢啜飲邊看一本書，如同短暫棲居在山林之間，味覺也一併被眼前的景色放大了，任何小小的攪動都能產生巨大的共鳴。

比起平地，在山上的吃與喝更增添了一些私密的趣味性，譬如一碗再平常不過的泡麵，在山上是加倍奢侈的享受。除此之外，格子也喜歡意想不到的衝突感，他曾



泡一杯烘焙度適中的咖啡，是格子登山的重要儀式。（圖／格式設計展策，趙豫中攝）

帶著烏魚子乾上山，用攜帶式爐具稍微烤個幾秒，「嘶～你可以想像在山上吃到烤烏魚子嗎？」聽他說著這景象，那種山在眼前、卻嘗到海味在舌尖上跳躍的衝擊感馬上襲來。

「停留這件事，是讓你去發展自己覺得有趣的想像。你可以想像如果在山上吃到某種食物，那會是什麼感覺？」格子口中描繪的停留，替登山美食打開了更彈性的選擇。

### 登山之後，土雞城是必須的收操

一如運動後的收操，登山之後的停留，就是身心筋骨歷經一番勞累後的舒緩，若能吃得飽又吃得巧，會是登山後莫大的享受。

格子登山後的覓食去處有些令人出乎意料，實則非常道地，帶著台北愛山人的一絲自豪。格子常在登山後和朋友到陽明山的「山園」飽餐一頓，一定要先叫上一盤招牌白斬雞和一鍋雞湯，更不能忘了各種野菜。「你在哪個國家可以像在台灣一樣，在山裡面找到土雞城這類型的餐廳？這是台灣很特殊的在地飲食文化。」

從事設計業的格子講起土雞城料理時，帶著一種對食物本質上的講究，「土雞城的核心就是土雞，土雞城的雞肉不好吃，就像是一間設計公司的設計做得不好。」樸實的食材原味、豪邁的大火烹調，便是泛稱「土雞城」餐廳共通的迷人之處。

與季節變換和環境感的相輔相成，也是土雞城的一大特色。夏季的竹筍雞湯、醃

漬的鹹冬瓜，或是來上一盤鹹蛋苦瓜，食材都得看老闆採收的成果，讓食客能夠從吃食中體驗到大自然的變化。

而說到土雞城的點菜方式，也富有獨特的人情文化。格子比喻，就像是一座飲食的溫室在你眼前，擺著二十幾種蔬菜供你挑選。點菜時老闆還會邊向你推薦不容錯過的當令野菜，以及店家頗為自豪、平地吃不到的招牌菜色，從涼拌、燉煮、酥炸到大火熱炒，都難不倒土雞城主廚。

土雞城的最大魅力或許就在於要你大口吃肉、大口喝湯，感受滿桌食物的澎湃流竄在身體裡頭，堪稱是登山後的美食首選。

## 登山和飲食的奏鳴，有走有停有滋有味

一路從早餐的燒餅油條，到山間的咖啡時光，若是時值冬季，還能去泡個湯，最後吃完土雞城下山，格子戲稱，這套裝行程幾乎可以被訂為世界文化遺產。

「到了山上真的會覺得，身為台北人是很幸福的一件事。」台北提供了忙碌的都市人短程、方便、一天來回的休閒登山行程，讓你只要在一個起心動念間，就能輕裝前往，親身感受格子口中台北獨有的登山飲食路線。



一盤經典的白斬雞，配上老闆推薦的幾道當季野菜，就能一次品嚐山裡豐盛的野味。

# 夏日來杯沁涼啤酒吧

## ——「臺虎精釀」首席釀酒師

文—陳育維  
攝影—蔡耀徵  
圖—臺虎精釀

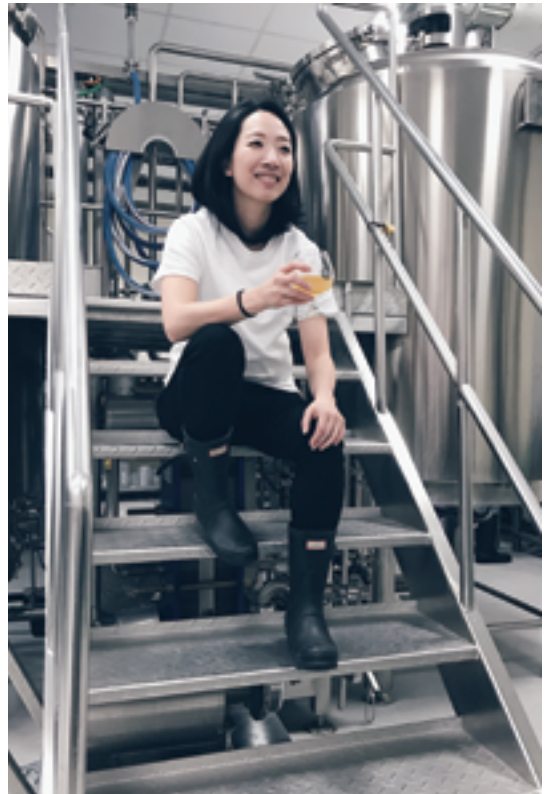
**透** 出琥珀色澤的酒杯，裡頭是臺虎的精釀啤酒，這小小一杯，卻有著繁複的前期製作工序，而整個過程中，「釀酒師」許若瑋是幕後的重要推手，從最初始的味道發想，至香氣的表現及口感的層次等，每個環節都是不可或缺的拼圖。

比起市面上常見的商業啤酒，精釀啤酒在風味及口感上都多了許多變化，當然背後相對也得付出更多心力，製程中每一處細節皆為影響成品的重大因子。許若瑋一路走來從學習、得獎到如今持續開發出許多膾炙人口的口味，十餘年的文火慢熬，終於淬煉出如今「臺虎首席釀酒師」的名號。

### 扛起麥芽和高壓踏上釀酒之路

俐落、清爽、隨時準備好面對挑戰，許若瑋釀的酒跟她的個性很像。誤打誤撞之下，2007年許若瑋被派去美國酒廠受訓半年，那時台灣整體風氣仍以商業啤酒為主，對「精釀啤酒」並沒有太多概念，「第一次看見酒廠的流程時嚇了一跳，原先沒想過會是這個樣子，真的看傻了眼。」大型機台與層層的製作順序繁雜而細膩，需要時，一包25公斤

的麥芽更是人人都得一肩扛起，其中的辛苦不言而喻，但在許若瑋的眼中，這些都是有趣的挑戰，觸動著她一心一意想越過關卡的執念。



個性爽直而細膩的許若瑋，無時無刻都在挖掘釀酒的新靈感。



釀酒師許若瑋為「臺虎精釀」帶來許多意想不到的啤酒口味。(攝影／蔡耀徵)

她看來一派輕鬆地提起釀酒之路上的辛苦，例如在過去的學習階段，有一次午休時間點了一直很想吃的漢堡，趁著正在等待麥汁煮沸的時機，心想著終於可以坐下來放鬆好好吃一頓，卻遇上指導老師路過冷言一句：「妳是來學釀酒還是來吃漢堡的？」當下食慾全失，也點出了釀酒師「雖是表定休息時間，仍須時時刻刻檢查進度」的專業態度。

⌚ 06:30

全天工作進度確認、流程控管

在酒廠裡，許多運作準則都是許若瑋親身經驗並一一訂下的，如同指揮家一般，她控制著整個團隊的工作節奏，確保每個步驟都

在正確的拍子上。重視「效率」勝過「工時」的許若瑋，希望酒廠夥伴能夠自己規畫工作進度，並負起每個環節應盡的責任。但她也說，一天的工作量不會安排過多，這樣才能



釀酒的工作藏著許多專業眉角，在酒廠內操作各式儀器必須仔細謹慎。



碾麥對許若瑋來說是倍感療癒的環節。

讓產出最大化，不至於過於疲憊。

作為釀酒師，許若瑋喜歡一早就抵達酒廠，與夥伴們討論當日的全部備料與排程。製作之前的準備十分重要，配方若沒有先全盤確定，是無法動工的，如同做菜一般，得先備齊材料並熟稔製作過程。許若瑋也特別強調，融會貫通才是最重要的，否則一旦換了設備，就很難做出品質相當的成品。

同時，也得確認各機器的數據設定是否正確，像是酒槽的壓力值，基本上決定了啤酒入口瞬間的沙口感，稍有不同，口感就會有很大差異；若是一閃神誤轉閥門，高壓的啤酒水柱將傾瀉滿地，更會釀成全場史詩級的大災難，她笑著解釋。

🕒 07:00-15:00

精釀啤酒製作中！

發酵前的釀造階段差不多需花費 8 小時。首先是「碾麥」，為了加速糖化過程，必須先花上 1 小時磨碎麥芽，就像是稻米脫殼的程序，許若瑋偶爾也喜歡自己下去執行，扛著沉甸甸的麥芽踩上階梯，倒入碾麥機中看著麥芽緩緩地變成極小顆粒，心裡也變得平靜起來，她笑稱比起在旁監督，更喜愛自己動手帶來的療癒感。

接下來的「糖化」也是 1 小時，將磨碎的麥芽加入糖化鍋中，注水熬煮成麥汁。接著經過「過濾」後，將麥汁煮沸需 60 至 90 分鐘，並藉由這個過程殺菌、濃縮；然後是「沉澱」，

利用離心力將殘渣排除；最後是「冷卻」，降溫至適合的溫度後加入酵母，不同種類的酵母所適合的溫度也不同，需要一一配合。

許若瑋說，8小時之中大概會做3種酒款的釀造，必須同步執行不同階段的進度，因此這段期間的專注力十分重要，片刻不能鬆懈。

🕒 15:00

### 下班，從生活中擷取靈感

一日的釀造到了尾聲，也差不多可以放鬆下班，離開酒廠前她總會最後檢查，確認每處環節都交接完畢後，才會安心離開。

對日常感受力強大的許若瑋，總是隨時隨地都想著如何在啤酒風味上更加突破，平時有空就會多方嘗試不同的食物、尋找嶄新的組合，往往能在不同感官的引領之下，突如其來獲得令人驚豔的靈感。像是有次因為心情不好跑到市區散心，喝到星冰樂剛上市的口味，當下帶給她相當大的啟發，也因此研發出新口味。

### 匠心獨具的精釀啤酒口味

許若瑋認為，保持開放心態、適時跳脫食材既有的框架相當重要。「有次因為一場活動，必須用『剩食』作為製作原料，其中一項是乳清。我從沒想過這能加進啤酒，但後來將其代替水下去釀造，沒想到成果超級滿意！」時常作為濃湯基底的乳清，放進啤酒裡頭，讓整體口感變得絲滑柔順，還帶著些微奶香，創造出另類的完美搭配。

她和臺虎的夥伴們也多次嘗試將台灣在地食材與啤酒結合，例如，「烏梅應該是大家心中經典的味道，但其實很多人不敢吃，尤其是食材本身味道就挺重，但試著將它與啤酒結合後，大家反而很愛喝，就連外國人也感到很驚奇。」

盡情發揮想像力看似容易，但在後續的處理上，如何將想呈現的氛圍平衡地展現出來，才是釀酒師講究的議題，「那時我使用了煙燻的麥芽，想著如何圓潤地呈現煙燻感的酸啤酒，後來腦海中便自然浮現烏梅的氣味。」她直率地說，那對話時爽朗的模樣和桌上沁涼的一杯都讓人暑意全消，療癒得不得了。



職業：「臺虎精釀」首席釀酒師

姓名：許若瑋

軼事：因為像風一樣俐落、快速，所以不喜歡花太多時間在用餐上，尤其是必須照順序一道一道上菜的類型。

個性：謹慎細心、邏輯清晰，熱愛冒險嘗鮮，也總在每處小細節都投注百分百的心力。

核心理念：抱持開放心態，有創造力地投入工作。



(攝影／蔡耀徵)

## 我的城事我決定 集思廣益的「公民參與」

文字整理— Arya.S.H、曾言之 圖—有隻小魚

近年引發熱議的「公民參與」，創造了民主落實的新面貌，台北也建構起 i-Voting 與參與式公民提案等不同的公民參與方式，讓市民有機會把握改造生活的主動權。

### i-Voting

i-Voting 分為行政機關提案與非行政機關（市民）提案兩種類型，以非行政機關提案來說，側重廣納全體市民對政策的想法，也鼓勵民眾主動關心及參與公共事務的提案。

#### 非行政機關（市民）提案

1

提案檢核



- 市民可透過「i-Voting 提案平台」撰寫提案書交付檢核。
- 通過檢核後 45 日內，需募集超過 1,500 則附議。

2

提案初審



- 初審通過後，議案主責機關與提案人討論增修，並於書面審查通過後公布提案計畫書與相關資料。

3

提案討論



- 討論時間依提案性質而定，至少需要 30 日以上。
- 大眾可透過多元管道，討論、了解提案內容。

4

形成選項



- 討論期程結束後 20 日內，議案主責機關整理相關意見及選項方案修訂後的提案計畫書提交市府。
- 市府於 15 日內，完成書面複審。

5

上架宣傳



- 投票日前 14 日公布提案計畫書，並進行宣傳及說明。

6

投票、結果公布及執行



- 投票結束次日起 14 個工作日內公布投票結果，並依提案計畫書執行。



## 參與式公民提案 (參與式預算)

透過住民提案、多方溝通討論、公開展覽及投票等程序，選出符合社區需求的改造方案，並據此共識編列經費。



### 徵求提案構想

如想了解提案程序、技巧等，可報名參加提案說明會。



### 住民大會

**任務：**充分討論，最後票選出可成案的提案。

**參與人：**提案人、住民、區公所。



### 審議工作坊

**任務：**協助提案更具可行性，將提案修改、轉換成計畫。若第一次工作坊無法達成共識，則視需要再次召開工作坊。

**參與人：**提案人、區公所、權責機關。



### 逕予執行

為提案只涉及單一權責機關，且內容簡易無疑慮，即可由權責機關直接執行。



### 公開展覽

**任務：**意見蒐集。接受住民意見回饋，並再次修改預計上架的提案。



### 提案票選

**任務：**宣傳、投票。透過宣傳讓住民更理解議題，並讓提案更具區域代表正當性！

**參與人：**有投票權的住民。



### 機關預算評估與編列



### 市議會預算審查



### 計畫執行和監督

**任務：**計畫落實執行，議會、市民可共同監督、把關。

**參與人：**城市裡的所有人！



## 公民參與 民主生活的美好實踐

文－Arya.S.H

攝影－林冠良

圖－台北市民政局、台北市立動物園



參與式民主在台北有許多落實管道。(圖為參與式公民提案的住民大會階段。)

2 014年太陽花學運、香港雨傘革命接連啟動，不僅反映出人民對封閉式執政的疑慮，也讓「開放政府」的議題重新成為大眾關注的重點。如今無論是透過公民咖啡館、i-Voting、參與式公民提案（又名參與式預算）或公共政策網路參與平台等管道，公民參與已

真正走入每個人的日常，成為新時代的台北文化。

### 以溝通與思辨開啟公民參與之門

「城市住民和政府代表坐在同一張桌子談話，彼此針對一個特定問題有效溝通，充分表達各自立場，同時也看見他人需求；共同找尋解決問題的良善之道，這個畫面就是台北市長柯文哲和台北市政府所期待看見的未來。」台北市政府市長室顧問蕭伶仔說道。

為了廣納施政策略，市府在 2015 年設置了「公民參與委員會」的任務型組織，推動「參與式公民提案」。在不違背公平原則、施政方向和人事任命等基本原則下，邀請年滿 16 歲、在台北市讀書、工作、居住的民眾主動發聲，提出他們在日常生活中所察覺到並希望改善的事務，與市政單位、廣大市民共同討論，決定是否編列一部分公共預算加以實踐。

從徵求提案、住民大會、審議工作坊、公開展覽到宣傳、投票等不同階段，每項環節都傳達了市府對透明公開、公眾參與、協同合作的理念。相較於過去，民眾的需求只能於非正式平台或委託民意代表發聲，參與式公民提案為城市發展開拓新的可能。

蕭伶仔表示，從前政府及民眾間會發生爭議，絕大多數是因為溝通不足所導致，參與式公民提案則搭建了雙向溝通的橋梁，扭轉彼此的刻板印象，然而是否能順暢地推行，還需仰賴一個城市的民主成熟度。公務員需要走上前線，以自身專業給予提案民眾所需的協助與建議；對民眾而言，

參與式公民提案是能表達訴求的工具，需要累積對政策與公共事務的思辨能力，並設法將想法具體化，雙方才能聯手實踐市政建設。

### 城市生活的兩種參與式民主路徑

蕭伶仔說，常有人會混淆 i-Voting 和參與式公民提案，二者的不同之處在於，i-Voting 提案處理的事務以「城市」為範圍，例如去年以 98% 壓倒性票數通過的「動物園增加不對外開放時間」，即是攸關全市的重大決策；而參與式公民提案則聚焦於單一行政區，大都以生活周遭的區域事務為主，像是鄰里街道美化、增設社區農園等。



由台北市立動物園發起的增加休園期間提案，透過宣傳與市民充分溝通，最終有高達 98% 的投票人贊同並做成決策。（圖／台北市立動物園）



透過提案討論，提案人能試著換位思考，理解市府各單位的工作內容與不同群體的需求。（圖／台北市立動物園）

值得一提的是，參與式公民提案特別於過程中設計了「住民大會」、「審議工作坊」等階段，讓提案人、住民、區公所和市府相關代表能全面性地進行案件討論。

當提案人在住民大會和審議工作坊表達想法後，便會得到來自多方專業建議，集合眾人之力將概念加以打磨拋光，常有人因此發現，自己的訴求仍有需要補充或換位思考的必要。以公園改造提案為例，曾有媽媽提案希望能擴大公園沙丘區域供幼兒自在玩耍，但討論後才意識到，原來自己的提案會妨礙行動不便者和年長者使用公園時的便利性，因此修正了原始的構想。



許哲瑜認為台北市的參與式公民提案，讓他建立起對公部門的信任感。（攝影／林冠良）

## 市民與市府的並肩協力

讓擁有不同立場和生活處境的人們能共享有限的資源，是參與式公民提案在衡量案件能否施行的重要標準之一。

現就讀台北教育大學社會與區域發展系三年級的許哲瑜，分享了自己2017年提出參與式公民提案的過程與經驗。當時他發現校園周邊有增設YouBike站點的需求，並提出新增校園圖書館旁腳踏車停車格，和人行道景觀改造規畫案。

他說，一開始只是想試著解決這些看似微小卻與生活息息相關的問題，於是嘗試透過參與式公民提案這個管道提出自己的想法，卻在提案進行過程中發現自己的構想有執行上的困難，例如，台北市YouBike共有400個站點，當時總量已趨近飽和，很難再新增。

得知提案難以執行時，許哲瑜極為灰心。所幸在里長、大安區公所等局處的協助下，他逐步補充所需資訊並調整提案內容，慢慢試著消除各方疑慮。另一方面，恰好科



1. 投票前的提案宣傳活動，是地方民眾能充分了解提案的好機會。
2. 參與式公民提案的進度與會議結果，都會公布在「公民提案參與式預算資訊平台」上供大眾線上閱覽。



技大樓周邊因都更而有 YouBike 舊站遷移計畫，於是在區公所的積極爭取下，新站得以設置在許哲瑜提案的位置上。歷經兩年會勘審議，終於爭取成功，他的提案預計將在今年暑假實現。

許哲瑜說，「我是來自彰化的轉學生，初來乍到，常覺得台北十分陌生，但在實際參與提案的過程中，和區公所工作人員建立了值得信賴的夥伴關係，對於在台北生活也變得熟悉與安心。」他特別感謝大安區公所藍再忻課長等夥伴的協助，也深刻體會到原來民眾的提案真有實踐的可能。

許哲瑜說，未來打算加入住民大會擔任桌長，也會持續關注生活區域裡的大小事務。

回顧整個歷程，就像上了一堂公民教育課，擁有成就感的同時，也訓練了自己對公共事務的思辨能力，這是許哲瑜除了提案成功之外最大的收穫，他希望能將這份經驗和感動也分享給其他人，並且繼續為在地的美好生活努力。





## 聊台北 Talk About Taipei

喝一杯老茶底的台北手搖飲  
用眾人力量讓美好事物發生  
大團十年，獨立音樂的想像  
台北青春場景：南陽街

## 拍台北 Capture Taipei

一個人，努力在台北生活的樣子

## 畫台北 Draw Taipei

少女的台北假日

✓  
+  
台北

# 喝一杯老茶底的台北手搖飲 —— 吳氏設計 吳孝儒 × 琅茶 蕭意玟 & 楊德威

文—許慈恩 · 攝影—蔡耀徵





台灣茶在國際上享負盛名，而以台北作為基地，這幾年許多創新茶品牌和年輕愛茶人，投入舊茶與新裝、產地與飲茶文化之間的連結與革新，寫下在地與當代特有的台北茶故事。

## 定義時代 喝茶的新動詞

仔 細回顧茶的過去就會發現，唐代煮茶、宋人點茶、明朝之後有了泡茶的傳統，每個時代飲茶的方式和之前都不太一樣，「於是我在想，有什麼動作是代表現在的呢？除了泡之外，應該就是『搖』和『吸』，搖是製作手法，而吸是喝茶的動作。」設計師吳孝儒解釋著說。

生活在台北，如今飲料店的密度早已遠遠超過了便利商店，習慣了走幾步路就能遇見手搖茶店，微糖、少冰、料少，還可以指定鮮奶產地，似乎懂不懂完美比例、哪一家什麼茶品好喝，已經成了檢驗對一座城市內行程度的隱形指標。

點一杯客製化手搖茶的習慣、邊走邊用吸管拌勻的反射舉動，這些我們每天都在經歷的大眾文化，背後其實象徵著當代人的生活模樣和思考路徑，從煮茶、點茶、泡茶，到現在的冷泡或手搖，吳孝儒認為「動詞」決定了一個時代如何和「茶」產生關係，也連帶影響茶具和茶飲型態的革新。

他進一步具象化腦中的理論，「如果是2、300年之後的故宮，想展出千禧年以來的茶文化，除了工藝師的茶具作品之外，說不定

會放環保吸管、手搖茶的杯子，因為可以連結到許多當代關注的議題，例如流行趨勢、環保或在地意識。」他笑著說。

## 添入城市個性 喝茶的不同途徑

延續著茶具的議題，新生代茶品牌「琅茶」的創辦人楊德威接著說，若要以唱片比喻，「以前泡茶本身可能像黑膠，很在意器材和使用方式，但我們兩個對於儀式的要求相對寬鬆，重要的是把核心精髓保留下來。」當吳孝儒問及貫穿其中無法妥協的堅持是什麼，琅茶另一位創辦人蕭意玟直覺地說，「是好的茶葉。」要泡出一壺對味的茶，最講究的是茶葉品質，「其次才是不同的技術、觀念和使用器物。」在這一眾台北新銳茶品牌



像手搖茶這樣的庶民文化，是吳孝儒設計中的重要靈感。



**左：**吳孝儒，「吸茶展 Suck My Culture」策展人，設計工作室 PiliWu-Design（吳氏設計）主理人，擅長將日常的庶民生活與當代美學相互結合。

**右：**蕭意玟 & 楊德威，新型態茶品牌「琅茶」創辦人，致力於更輕鬆的方式，將茶葉從產地帶進城市生活的日常。

中，或許定位、經營方式五花八門，但目標則隱隱然有一種共通性，都是在有所堅持之下，試著降低進入門檻，讓年輕人也能親近品茶。

在人人都能自成風格的忙碌城市裡，全套傳統茶具、完整的自家泡茶空間不再是標準配備，泡茶似乎可以有更多想像力。譬如簡單的馬克杯或喜歡的生活器具，搭配即開即用的茶葉；又或是善用便捷的大眾運輸工具，連器具都無需準備就能直達產地隨興喝茶。

而說起台北作為茶產地，琅茶的兩位創辦人專業地推薦，「比較近的像是木柵的鐵觀音，搭個捷運、貓纜，就可以到達全部都是茶的地方。在台北，如果你想坐下來泡茶，貓空是個很不錯的選擇。」

### 一種台北文化 各自表述爭鳴

若喝茶文化能寫成光譜，琅茶代表著講究的品茗，那或許吳孝儒所關注的手搖飲日常，

就是跨越整條光譜來到隨興至極的另一端，「但我從來不覺得這是兩件對立的事。」雙方代表不約而同地說，原以為會迎來一場「正統茶」和「隨便配」的大比拚，聊著聊著，卻發現一切觀點太過相似，風格化的泡茶方式和有點亂來的客製化手搖茶其實是一件事，恰恰體現了台灣人特有的「混搭」基因，有些任性卻充滿活力。

例如多多搭配綠茶、本地茶葉裝進異國風情的茶杯，混合作為本體讓「台味」推陳出新，吳孝儒說，「手搖茶的有趣之處，就是在一口之中能喝到 3、4 個產地，不只是茶葉來源不同，牛奶、珍珠也各有產地，那口滋味是很複雜的，只有台灣人會這樣弄。」語音剛落，光譜另一端的代表蕭意玟則同感地表示，目前也有合作夥伴把琅茶的茶和咖啡調和在一起，「台北是一個非常自由奔放的地方，不管是精品茶或是手搖茶，若要探索茶的世界，你可能會覺得非常有意思，因為永遠有新鮮的發現。」她一語點破，大家都



對琅茶而言，從茶具到茶葉呈現，在當代都有許多不同的可能性。

同感地笑出來。

像是不同端點的人都願意試著相遇、彼此熟悉，於是促成了慢慢往中間靠攏、融合的台北喝茶生態。在不斷的互相交錯、真誠溝通之中，我們隱約可以看出推動台北茶產業革新的兩條路徑，從手搖茶出發、以策展設計呈現茶文化的吳孝儒，代表的是由生活出發的「民情」端，透過與日常相關的手搖記憶，引領人們進入博大精深的飲茶世界；而每一季都深入產地，帶回單品茶葉的蕭意玟與楊德威，則是「風土」的轉譯者，藉由入口的茶，說出在地真實的茶葉文化。

## 茶與城市 新與舊的進行式

問起兩個端點的轉譯者，如何看待茶和台北？以茶葉為本體的琅茶，分析台北是一支「輕烘焙的阿里山烏龍」，因為經過輕焙，所以比一般的烏龍更具甜味、容易入口。「它是有一點點火候的，但整體給人的感覺很好

親近、喝完會有點想念。」而對茶藝工作者來說，台北的國際能見度很高，「許多旅客會從台北開始認識台灣茶。」蕭意玟說，這就像阿里山烏龍，既是絕佳入門，也代表著台灣經典的味道。

而從「人」的面向出發，吳孝儒則描繪台北很像是每個人心中都一定記得、那帶點麥香的古早味泡沫紅茶，「其實直到現在很多紅茶也還是會帶一點麥香，這是在其他國家沒有的味道。」走在前端卻也念舊，在新與舊之間不斷混合、碰撞出新滋味，那便是獨有的台北敘事。



新創

## 用眾人力量讓美好事物發生

文字整理—陳頤華·圖—還我特色公園行動聯盟、Mopetz



□述—**丁展譽**  
「Zeczec 嘖嘖群眾集資平台」專案經理，曾任 Studio XO 產品設計師、XO International 產品開發總監，當過工程師與設計師，現在則陪伴各種新創團隊在群眾集資的世界中探險，推動許多新計畫誕生。

---

有句名言是這樣說的：「當你真心渴望某件事時，全宇宙都會聯合起來幫助你。」雖然有人認為太矯情，有人認為它把夢想講的太輕而易舉，但在近年來崛起的集資平台上，人們不斷發揮想像力，期望將各式各樣的想法、計畫藉由眾人的力量，一起完成看似微小卻美好的事物。

---

**過** 去要實現夢想，可以選擇申請政府補助或積極探尋私人投資。但這幾年「群眾集資」儼然成為許多人實現計畫的首選，無論是新創領域、產品開發、拍電影，到舉辦一場別具創意的活動，拜網路社群所賜，被我們稱之為「提案人」的個人或團隊，都能在集資平台上設定完成「一個計畫」所需的資金目標，透過不同形式的回饋交換，向網路上的大眾集結資金，這正是讓眾人一起完成夢想的起點。

觀察國外新創圈多年，自 2008 年起歐美陸續誕生大型的群眾集資平台，漸漸成為有創意與夢想的人可以仰賴的工具。2012 年的台灣也跟上這個腳步，在大眾還不認識此商業模式時，「嘖嘖群眾集資平台」開啟了人們與夢想連結的可能性；直到 2014 年學運事件，總算讓社會大眾更加認識群眾集資是如何借重眾人力量完成目標，自此，各式各樣的提案也如雨後春筍般冒出，至今單在「嘖嘖」平台上就有約 1,480 個集資計畫順利上線，其中有近 950 個成功達成目標，累計的金額甚至達到了 15 億元。「藉由說故事來吸引大眾的注意力，並且透過創造彼此共享的價值，進而獲得大眾支持」此一核心概念也逐漸為人們理解，「集資」更成為越來越多人的夢想推進器。

近年，台灣的群眾集資可說是非常蓬勃，不只是因為台灣人對於社群網站黏著度很高，對新事物有強大的包容力，更重要的是，台灣人在各種議題上都有著想一窺究竟的心態，原本不了解或沒有興趣的事物，都有可能因為一則動人的「故事」而願意支持，因此集資平台上有越來越多元的主題。所以當人們問到，新創團隊究竟為什麼要嘗試「群眾集資」時，原因往往不單只是因為集結資金，更希望能透過經營社群、接受市場回饋。站在虛擬舞台上介紹自己的 idea，無論主流或非主流，都希望能用故事找到有共鳴的人，把「群眾」變成「觀眾」，進而成為「支持者」。

在資訊流傳快速、創意能量強大的台北，也有許多意想不到的集資計畫產生。例如對城市空間提出不同想像的「還我特色公園行動聯盟」便推出「一起上街玩吧！『兒童重返街道遊戲』」集資計畫，在 3C 產品成為孩童玩伴的年代，提案團隊借鏡東京、倫敦等實際經驗，集資挑戰「暫時封街」，讓街道成為孩子的遊戲空間，創造孩子能與鄰居

共樂的機會，重現都市裡的人情味。計畫最終不僅超過原訂目標金額，更喚醒城市中應有公共遊戲空間的意識，在台北市街區創下台灣第一場兒童街道遊戲的新歷史。

另一個集資計畫則是以台北市資訊局的虛擬人物「230」為藍本，獲得授權並進行二次創作的「星環少女」模型化計畫。原創設計的玩具開發團隊「Mopetz」透過取得政府 IP 授權合作，集資製作「星環少女」公仔，不只讓政府部門有更實體化的宣傳，更企圖讓世界看見台灣亦能做出高品質的玩具模型，進而開展出新的產業鏈，「星環少女」是目前仍在集資中的計畫，希望能透過群眾的支持而實現。

「集資平台」不只作為提案者與群眾之間的媒介，更像是搭建舞台的人，並把所有的群眾都想像成是自己的夥伴，讓每一個支持者都能鼓勵更多的支持者，這或許就是群眾集資最迷人的爆發力！



1. 「兒童重返街道遊戲」集資計畫創下台灣一場兒童街道遊戲的新歷史。(圖／還我特色公園行動聯盟) 2. Mopetz 期盼透過集資，讓虛擬人物 230 從 2D 轉變為實體公仔。(圖／Mopetz)

藝文

## 大團十年，獨立音樂的想像

圖一 StreetVoice 街聲



文一陳延碩 (Infong Chen)  
利物浦音樂產業研究碩士，樂評人，曾任音樂雜誌《小白兔通訊》編輯，文字散見於日本文化誌《秋刀魚》、獨立音樂平台《吹音樂》等媒體，關注獨立音樂現況。

---

觀察這幾年的台北，似乎正逐漸邁向一座越來越多元的音樂城市，堂堂邁入第十年的「大團誕生」系列活動，也扮演了獨立音樂的推手。

---

**週** 五晚上，6月第三個週末才正要開始，悶熱的台北盆地把人群往冷氣室裡逼，臉書接連傳來幾場音樂演出的通知：「大象體操」世界巡迴歸來在松菸表演、「孔雀眼」發行新 EP 在三創開唱，如果意猶未盡，公館的 The Wall 還有一場電音派對。

「StreetVoice 街聲」自 2000 年開始經營數位音樂平台，中文世界創作者無須透過唱片公司，可自由上傳作品，期望讓非主流音樂人獲得更多關注。而透過逐漸凝聚的樂團聲量，街聲也從 2010 年開始，在台北 Legacy 舉行每月一次的「The Next Big Thing 見證大團」系列活動（現更名為「大團誕生」），邀請獨立樂團進行演出。

取名「見證大團（大團誕生）」，自是期許當中能有頭角崢嶸的新秀產生，無論日後循主流音樂出道，或自產自銷往國外邁進，都能摸索出一條有別於以往 90 年代華語金曲的路線。每個月一次的大團誕生，會邀請 3、4 個話題樂團參演，年終則會開放樂迷票選出年度 10 大樂團，或多或少反映出當年度台灣獨立音樂的風貌。包括甜美電氣的「女孩與機器人」、時常演唱影劇主題曲的「Frändé 法蘭黛」、土產台語搖滾「拍謝少年」，青澀時期悉數於大團誕生表演過。如此持續 10 年，百來場演出，大團誕生本身竟也像是一部獨立樂團的斷代史。

近年，台北小型演出場館日益增加，城市南邊密集的大學，結合唱片行、藝文沙龍、深夜咖啡館等，形成以學生、



1

2

1. 4月中旬大團誕生的開場盛況。2. 融合放克、R&B、靈魂樂、爵士等音樂元素的樂團「YELLOW」，現場表演張力十足，總能抓住歌迷的目光。

藝文人士、自由業者為主，接觸另類音樂的次文化場景。但礙於法規和住民的疑慮，加上租金考量，尋訪傳統的小型場館多半得鑽入地下，或至人煙較稀處，魅力之所在但也相對提高了觀眾的進入門檻。小型場館容納人數多半為 100 至 500 人，Legacy 的千人場地，是許多樂團難以企及的目標，因此參與大團誕生成為許多新銳音樂人得來不易的珍貴經驗。而 Legacy 位於華山，對於一般人也較容易親近，但溫馴的外表下，街聲並非只瞄準獨立中的主流，亦安排實驗性濃厚的奇險樂風，如實呈現各色樂團。

十年來，社會對非主流音樂的想像，從「地下」逐漸轉往「獨立」，比起以往對抗體制，獨立音樂自己選擇適度和商業接觸的節點，不全然受其桎梏，亦能即時反映當下的社會氛圍。台灣也從最初仿效歐美，到前幾年強調土地社會關懷、厭世代興起，再到現在和東南亞有了更多區域連結，吹起一波帶有 chill(沁涼放鬆) 意味的新浪漫風潮。

在電音派對和 KTV 之外，觀賞音樂演出逐漸成為台北年輕人認可的音樂娛樂，幾波樂團潮興起，大團誕生今年也終於場場票房開出紅盤，從入圍金曲獎的老靈魂「YELLOW」到沁涼新聲的「問題總部」，在分眾化的時代，街聲抓住了部分樂迷刁鑽的品味。

去年街聲推出了「活屋十講」活動（活屋為 livehouse 的直譯），有別於單純的演出，請來專業文化人和樂團對談，分析音樂產業現況，同時思考可能的未來，希望讓演出不僅是單向的輸出，觀眾也能參與音樂討論。

在實體唱片銷量下滑的今日，串流平台之外，現場演出也再次回歸音樂焦點。大團誕生作為較精緻化的音樂場景，不以短期獲益為目標，將持續作為一個渠道，引領樂團成長，也吸引觀眾一窺電視鎂光燈之外，絢麗依然的樂音。



文史

## 台北青春場景：南陽街

圖—翁稷安



文—翁稷安

歷史學學徒，國立暨南國際大學歷史系助理教授。專長為中國近現代思想文化史、大眾史學、數位人文學。專欄文章散見於《Openbook 閱讀誌》、《The News Lens 關鍵評論網》。

---

要在台北尋找一個象徵學生生活的場景，比起日劇裡常見的校園，位於台北車站附近的南陽街周邊，或許更符合多數人的生命經驗和求學記憶。不同世代的莘莘學子，在這被稱為「補習街」的巷弄留下足跡。在補習班的教室裡，青春繽紛的色彩不再，只有日光燈熾亮的慘白，無所不在的升學壓力，構築成殘酷的競技場。

---

在教育尚未普及的時代，「補習」的原義是為了要提供失學者進修的機會，1948年成立的大龍峒補習學校或私立延平補習學校，都是屬於這類成人教育的一環。隨著國民義務教育的推動，「補習」逐漸變成因應升學需求為導向；經濟起飛後，家家戶戶所得提升，在家長望子成龍的殷切期望下，補習班成為正規教育制度外常見的安排。

1954至1956年在台大附近開辦的大同補習班是台北補教業的濫觴，以此為起點，各大補習班如雨後春筍般出現。60年代末期開始的數次修法，在在追認了所謂「短期文理補習班」為補教業的主體，尤其重考班更是其中大宗。重考生從早到晚，一整天在密閉的教室裡埋首苦讀，體現了「填鴨」式教育的意象，被當時媒體戲稱為「大學之道」。

南陽街的形成，一說是因為早期補習班經營者多為學者出身，經營上不敢過於明目張膽，直到建國補習班成立，特別在遷至館前路後，才開始出現比較企業化的經營，成為當年人數最多的補習班。建國補習班的成功，加上當時外縣市尚無補教業，帶動台北車站附近補教業的聚集經濟，這些補習班最後會落腳在南陽街的原因很簡單，就是南陽街有著相對低廉的租金。



其實在 1970 年代中期，台北被稱為「補習街」的地方有兩處，分別是南昌街和南陽街，80 年代末期中南部補教業興起，外縣市學生來台北補習者減少，再加上南昌街房價較高，補教業逐漸撤出。南陽街一帶則因台北車站的交通便利而繼續維持，但也開始朝多元、精緻的方向發展，教學的軟硬體都有所更新，也開始出現專攻出國留學、研究所或公務員考試的課程，然而始終不變的是那和分數的拔河。

全盛期的南陽街，每天可以有高達 3 萬多名學生，在這方圓 100 公尺的區域內進出，再加上早年不少北上補習的學生在附近住宿，對周邊的生活機能和地貌帶來很大的影響。

但大量的人潮也帶來了不小的商機，以餐飲為主要，為了配合學生的消費能力，這裡的餐飲多半類似學生餐廳的風格，求粗飽，不求美味。餐廳之外，早期還有許多攤販，販賣油飯或是炒冬粉，用透明塑膠袋直接包著，雖然不見得衛生，但因便利和便宜，受到許多學生的喜愛。相比之下，車站附近的速食連鎖店，對學生來講，就是一頓奢侈的大餐了。雖然人們時常嘲笑補習街周圍的餐點水準，但卻也變成了某種青春的滋味，是老同學相見時忘不了的共同話題。

這或許正是補習街獨特的魅力所在，補習看似壓抑，卻意外地給予學子家庭和學校所無法干預的自由，男女分班、分校的學生在這裡有了相遇的機會，甚至談起一場青澀的初戀。最早的撞球間或電玩店，到之後的租書店和網咖，是許多人趁著下課空檔，偷偷

紓壓的所在。青春無法壓抑，自會找到出路。有人在附近的唱片行，找到了一生對音樂的熱愛；有人則在 K 書中心裡，找到家庭或學校之外難得的寧靜。藉由補習為名，人們第一次淺嘗著屬於「長大」的滋味。

隨著大學入學的放寬和少子化的影響，補習街雖不復當年榮景，但只要考試取才和升學主義的心態仍在，一代又一代的年輕人將會繼續走入這裡，在南陽街上體會青春的苦澀和甘甜，並永遠烙印在心頭。



以「補習街」聞名的南陽街，銘刻無數學子的青春年歲。

士頓理髮廳





314櫃  
23門  
NT\$20/165"

314櫃  
24門  
NT\$20/165"

314櫃  
20門  
NT\$20/165"

314櫃  
21門  
NT\$20/165"

攝影——楊芷涵



台灣自拍攝影師，1992年出生，2014年出版同名攝影集《Chih Han Yang》，曾在德國舉辦展覽《die erste Schicht》，2016年出版第二本攝影集《Daily》。2018年舉辦個展《一個人的時候，沒有到不了的地方》及《不安全依附症候群》。



西門町



西門獅子林



華西街鞋店

## 一個人，努力在台北生活的樣子

文字整理—Eika Huang

**我**是彰化人，在台北獨自生活、接案將近兩年，人生中只在外面上班過四分之一天不到，6個小時就離職，那6小時之後讓我確定，什麼是我未來要堅持的生活。工作以外的時間，最常做的事情就是自拍，晚上台北是鮮豔的、是孤單的、是自溺的，喜歡一個人拿著腳架，在空無一人的馬路閒晃，有時不穿鞋，有時穿鞋，聽著〈There is a light that never goes out〉，經過的每個紅燈都會變成綠

燈。白天只在充滿陽光時刻按下快門，不管身旁是否有人，一個時刻我只按一次快門，那些留不下來的，我不在意。

不知道這些日常的影像，能不能稱之為台北，流動的地方都不是具有指標性的場景，僅僅是我在路上隨意散步的時光。對我來說，最有記憶點的就是在某個空間當下、或某個時期自己的樣貌。因此，台北之於我，可以說是一個人努力在城市生活，養活自己的樣子。



西門町



## 少女的台北假日

圖·文— Salt & Finger



### Salt & Finger

台北人，創作風格明亮、逗趣、溫暖，用色鮮豔，偏好複雜的構圖以及科普類別的創作題材，著重於手感線條表現，喜歡把角色的臉頰以及無機生命體畫得圓潤滑順。

身為一個資深的追星迷妹，夏季總是最忙碌的時節，特別是在暑假期間，海內外歌手、藝人紛沓而至台北舉辦演唱會和各種活動。和偶像相見的時刻固然是重點，演唱會前滿心期待又怦然心動的等待過程，抑或是活動結束後意猶未盡的返家路途，都是少女最熱血又暢快淋漓的夏日記憶。



# + 台北

好台北 Good Taipei

當文字與生活更親近 城市裡的便利閱讀提案

公共台北 Public Taipei

2019 大稻埕情人節

2019 台北藝術節

來梅庭過父親節

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

## 當文字與生活更親近 城市裡的便利閱讀提案

文—林郁嫻·攝影—莊智淵、陳柏亨、吳景騰





---

大部分人對「閱讀」的想像，應該是一個人手捧著一本書的畫面，但其實遠不僅止於此。本次邀請台北市立圖書館與台北文學季主辦單位，從不同面向來討論閱讀，讓閱讀可以跟市民生活更緊密地結合；而「走讀」更是跳脫紙本閱讀的一大突破，從郊遊式學習，發現閱讀的多元可能。

---

## 突破圖書館傳統定義 讓閱讀更容易親近

**在** 資訊爆炸的現代社會，手機常被視為是閱讀的一大阻力，但北市圖反過來利用手機的普及性和便利性，推動智慧圖書館，設置於地下街、捷運站等交通便捷的地方，讓民眾在前往搭車的途中，就能以電子載具輕鬆地借還書。另外，市府也與超商合作，一天 24 小時、民眾無時無刻都能透過超商機台借還書；而且一件包裹內最多可裝 5 本書，運費不過 45 元，卻能省下專程前去圖書館借閱的時間成本，閱讀成了一件低成本、但在心靈層面高獲利的美事。北市圖秘書劉振中提到：「電子載具讓圖書館走入生活，突破地點與時間的限制，藉此打造便利的閱讀城市。」

不僅借還書突破傳統非得在圖書館進行的限制，圖書館的定義也越趨廣泛，不是整棟都滿布藏書才能稱為圖書館。目前台北市約有 12 家超商內設置小小圖書館，以童書為主，每間約 300 本的藏書量。劉振中表示：「或許圖書館的人流會減少，但藉由超商的流動人潮與便利特性，吸引民眾親近閱讀，達成整體借閱量上升、閱讀風氣擴散，才是最重要的。」

他也提到，市圖經由超商推廣閱讀，超商藉此增加來客量，民眾也能享受在巷口超商借閱的便利，可說是三贏的成功模式。

## 利用主題書展 培養在地閱讀習慣

推廣閱讀，最直接的莫過於把書擺在你面前，但如何吸引人翻閱又是一大考題。北市圖推廣課課長陳怡鈞表示，市圖各分館會依據館藏特色、居民習性來舉辦主題書展，以外國住民居多的天母分館為例，族群議題或許是不錯的選擇。諮詢服務課課長林佳穎則分享在四四南村舉辦互動式書展的經驗，將詩詞挖空後，



北市圖秘書劉振中分享在超商就能借書的服務，使閱讀能跟生活緊密結合。

由民眾自由填寫，曾經有個爸爸這麼填空：「書買了又買，真正讀的沒幾本；人愛了又愛，『真正結婚的沒幾個』。」讓人大讚真是絕妙好詩！由此可知，文學並非遙不可及，每個人都可以是詩人。

至於將主題書展結合時下最夯的實境遊戲，在圖書館內大玩密室解謎更是另類。有些玩家因為遊戲，第一次走進圖書館，也為了解謎而開始閱讀。館方還會特別選擇冷門藏書區作為關卡，偷偷安排鮮為人知的書籍作為謎題。林佳穎提到，幾名玩家在遊戲結束後，就馬上辦理借書證，搬了好幾本書回家，而這正是館方樂見的。

## 邊走邊閱讀 生活即是文學

跳脫把紙本書籍送到民眾眼前的方式，「走讀」成為近年的一股熱潮。「走讀，是將文本內容中較吸引人的橋段抽出來，讓民眾直接體驗，產生共鳴後，民眾自然而然會再回頭去閱讀。」台北文學季近 2 年的走讀活動都獲得高度回響，文學季承辦人邱怡瑄表示，走讀能結合的面向很廣，例如 2018 年的「南港枋寮古道魔神仔踏查之旅」，由小說家瀟湘神帶路，經由在枋寮發生的魔神仔故事來吸引民眾注意，再帶到當地茶產業故事。藉由一次走



讀，民眾就能同時認識到文學、地景與產業歷史，如同一次讀完三本不同領域的書籍大綱。同樣也是 2018 年的活動，「市場裡的文學食光」，由作家韓良憶和王蘭芬領路，將一個大家平常經過不會特別注意、卻又包含各種日常所需的場域，透過作家個人經驗，發現市場不一樣的生命故事。

2019 年的「飛越稻田與水圳：穿越台大與空軍陳跡的文學行旅」，詩人作家須文蔚在台大鹿鳴堂講述上官鼎寫的政治科幻小說《阿飄》、到生態池畔換詩人王天寬讀詩、最後至須文蔚的家鄉蟾蜍山，從須文蔚的詩詞言語中，流轉著家人間的濃濃羈絆。邱怡瑄說：「走

讀扮演的就像魚餌的角色，讓文本看起來很可口，先激發興趣，再藉機推廣書單，回到文本閱讀。」由此不難發現，生活，的確就是一種文學。

生活，或許早已被閱讀填滿而不自知，其所包含的形式更廣泛、更有趣、更便利。下次路過書店，不妨停下腳步翻閱，或利用通勤時間以書為伴；假日想踏青沒人陪，就加入走讀發現新世界。每個不經意的角落，都是踏入文學的入口，就從巷口那間超商開始，進去借本書，回家閱讀吧！



1	2	5	6
3	4		

1. 目前台北市約有 12 家超商設置迷你圖書館，讓閱讀走入生活。

2. 看中人潮流動的特性，北市圖將「FastBook 全自動借書站」設置於地下街、捷運站。

3. 走讀活動將閱讀與城市空間結合起來。（攝影／陳柏亨）




4. 作家韓良憶帶隊走讀晴光市場周邊。（攝影／吳景騰）

5. 邱怡瑄介紹 2018 年文學季與茶產業合作的產品，跳脫閱讀只能從書本汲取的觀念。

6.（左起）北市圖秘書劉振中、課長陳怡鈞、林佳穎，提出各種讓閱讀融入生活的方式。

## 萬人一起唱情歌 2019 大稻埕情人節

文—朱婉慈·圖—台北市觀光傳播局

-  8/3 (六)～8/4 (日)
-  台北市延平河濱公園 (3-5 號水門)
-  免費
-  1999 轉 7576



### 到大稻埕過不一樣的七夕

當夏日夜幕低垂，華廈燈光熠熠時，淡水河畔響起悠揚的情歌，台北夏季最不可錯過的盛事就此展開。「2019 大稻埕情人節」延續過往「河岸」與「音樂」兩大主題，以愛情為號召，透過音樂及活動，將浪漫的氛圍散播到整座城市，讓你重新「愛在台北」。

### 老少咸宜的情歌盛典

8月3、4日連兩天的活動，邀請了黃品源、Boxing、HOt SHOCk、茄子蛋及潘越雲等卡司接力演唱，除了演唱自身代表作，還將翻唱多首跨世代的經典作品，從經典國、台語老歌到新世代情歌，每首都是各個世代能琅琅上口、耳熟能詳的國民情歌，一首首經典

歌曲彷彿一輛青春列車，駛過每個人的年少歲月，與那些難以忘懷的珍貴時光。

整場活動不可錯過的重頭戲，就是8月3日晚間施放的情人煙火秀，將活動氣氛炒熱到最高點，無論你是一個人、跟情人，或是與家人朋友，此刻就是一段最浪漫的夏日回憶。

### 漫遊在地送好禮

除了聽歌、賞煙火，還有機會把好禮帶回家！在兩天的「大稻埕情人節」活動中，只要拍下現場活動畫面，參加台北市政府與台北市北門相機商圈發展協會合辦的攝影比賽，就有機會得到精美獎品。

七夕主活動外，今年觀光傳播局也與大稻埕在地商圈及場館、產業聯手推出情人主題體驗活動，即日起到8月4日期間到指定店

家消費滿額即送限量情人布書籤，在地藝文場館也共襄盛舉，大稻埕戲苑將推出《肥婆之戀、乞食開藝旦》、《神仙孝子》、《梁山風雲》等愛情戲曲；臺灣新文化運動館則將推出打卡送好禮活動；新芳春茶行將推出消費優惠及情人趣味體驗。除了街區響應外，觀傳局更與 KKday 合作於 7 月推出「2019 大稻埕情人節專屬遊程」，結合手作體驗、城市走讀等，帶你暢玩大稻埕！

還在苦惱這個夏天怎麼度過嗎？走一趟大稻埕，白天到舊城區拜城隍、月老，在懷

舊氛圍中期許未來能有美好戀情相伴，晚上就到淡水河岸跟大家一起跳到腿軟、唱到燒聲！最後用璀璨的情人煙火，為這個仲夏夜晚畫下甜蜜的句點。



台北  
旅遊  
網



大稻埕的煙火已成為台北市每年夏天最令人引頸期盼的活動。

## 構築屬於我們的台北藝術與認同

# 2019 台北藝術節

文—朱婉慈·圖—台北表演藝術中心

攝影—Mussacchio Laniello

📅 8/3 (六)~9/8 (日)

📍 詳細演出地點請查詢台北藝術節網站

🎫 部分節目為售票演出

☎ 02-2599-7973



### 在台北的藝術

當「台北」成為一個概念、一個經驗的代名詞，它概括的是東區的櫛比鱗次、中正與大同區的人文薈萃，還是西區的傳統草根？當「台北」與「藝術」同時映入眼簾，又會讓你產生什麼樣的想像？今年台北藝術節翻轉過往「藝術在台北」的模式，帶著民眾以台北為起點，重新創造「屬於台北的藝術」。在藝術之下，看見我們自身、甚至是他者投影在群體中的樣貌，進而重新認識「我」與「我們」間的相互定位。

### 作品與觀眾更靠近

從去年的「ASSEMBLY 為了\_\_\_\_在一起」，到今年的「I (do not) Belong To You 我們(沒)

有認同」，表面上像是從群體聚焦到個人認同，其實是將重點擺在各種關係的互動，而其中的個人又是如何認知與經歷。從「我們為了什麼在一起？」到「我們如何在一起？」藉由一場場同中有異、異中有同的演出，激盪出觀眾對於認同的多樣反思。

今年活動將「共享藝術」作為策畫要點，由台灣與印尼合作的《舞趴！舞趴！舞趴！—行為指南》率先打頭陣，邀請民眾在信義區的戶外一同舞動，創造出只屬於你我當下的城市風景。還有今年重新以典藏計畫推出的《島嶼酒吧(台北版)——地瓜情味了》，由台灣與泰國兩位藝術家和在台北的外籍人士與觀眾進行互動、對話，將身分、文化、國族、歷史融進酒吧的迷醉氛圍中，在這裡每個人既是觀眾，也是表演者，各自帶著故



舞作《非跳不可》由台灣團隊製作，將作者的影響弱化，回歸舞蹈與觀眾傳遞的「思想」本身。（攝影／Mussacchio Laniello）

事前來，共同書寫一篇未知的都市傳說。

除了讓觀眾進到作品中，今年的作品打破了「作者」與「作品」間理所當然的直接連結。如舞蹈作品《非跳不可》，導演傑宏·貝爾（Jérôme Bel）以「跳舞的不是舞者，而是觀者的思想」為中心發想，選用 20 位素人與 80 年代後的熱門金曲，模糊身體、大眾文化與藝術間的邊界。此次更將舞譜完全交由台灣團隊製作，使作品的樣貌離作者更遙遠，或者說更接近作品本身。

### 作者與觀眾一齊反身共想

不可不提的還有特別計畫「共想吧（THINK BAR）」，如果說「觀眾參與」是此次的策展重點之一，那麼「共想吧」就是一個反過

來讓作者與觀眾一同理解作品的操作。透過一系列的展覽、工作坊和藝術家對談，今年台北藝術節將目光對準「創作者的觀點與實踐」，分享藝術家素材蒐集、創作構思以及靈光乍現的時刻，以另一種方式呈現作品背後的意涵，也讓創作者與公眾能多管道地進行對話。


這個夏天，台北將化身成一個巨大的舞台，就等我們走進劇場，讓藝術在身上發生。





## 送爸爸一份不一樣的禮物 來梅庭過父親節

文－朱婉慈 · 圖－台北市觀光傳播局

 8/3 (六)～8/4 (日)

 北投梅庭

 免費

 02-2897-2647



### 來梅庭慶祝父親節

北投梅庭是「一代草聖」于右任先生的避暑別所，典雅的建築與幽靜的氛圍，加上時有各種不同類型的藝文表演，吸引許多愛好文藝的民眾經常走訪。

為了向辛苦的父親致上感謝，北投梅庭去年第一次舉辦父親節音樂會，共吸引了三千多人駐足欣賞。延續去年的感動，今年父親節選在8月3、4日擴大舉行連續兩日的特別活動，一同和爸爸創造美好回憶。

### 和爸爸一起過週末

活動第一天邀請大家手作紙娃娃賀卡，只要完成作品並站上舞台向父親溫情告白，即

可獲得限量的精美禮物。下午則安排定居北投的巴拉圭歌手 Roberto Zayas 帶來感性又熱情的爵士表演，在中、英文經典名曲中，和爸爸一同享受午後的溫馨時光。

第二天由孩子王劇團準備的愛丁堡魔術秀開始，觀眾將上台一起參與表演，近距離體驗魔術的神奇與趣味；接著由故事姊姊帶著孩子們一起跳舞，用最可愛的舞姿向爸爸表達愛意，最後再由扯鈴王子為大家送上精彩的扯鈴互動秀，在大、小朋友的驚呼與笑聲中，留下歡樂的回憶。





# 好玩台北 Fun Taipei

## 108 年度新移民泰語及文化交流研習班



為了讓民眾對新移民原屬國文化有更多認識，彼此理解尊重，促進文化交流，中正區公所開辦泰語及文化交流研習課程，歡迎有興趣的民眾報名上課。

- 📅 7/10 (三) 起受理報名，額滿為止
- 📍 報名方式：於中正區公所現場報名  
上課地點：萬華新移民會館
- ☎ 02-2341-6721 轉 317

## 北農親子手作樂園

今年夏天最繽紛的派對，你準備好了嗎？為了提倡有機友善蔬果食用風氣，臺北農產運銷公司特別將農特產品專賣店



「農的傳人」打造成親子手作樂園，邀請大家來遊玩。兩天的活動分別為「蔬果拼貼彩繪」以及「蔬果拓印」，快跟上這波「有機」新浪潮。

- 📅 7/20 (六)、7/27 (六)
- 🕒 15:00 - 17:00
- 📍 農的傳人 (濱江果菜市場 1 樓)
- ☎ 02-2516-2519 轉 5727



## 2019 台灣美食展

2019 台灣美食展將於今夏帶領大家進行一場五感盛宴！除了「美膳台灣、探索廚藝、美味食光、土地台灣、異國美食」等五大展區外，從產地到餐桌、季節冰品到當令海產，將結合全台美食滿足你的味蕾！



- 📅 7/26 (五) ~ 7/29 (一) 需購票入場
- 🕒 10:00 - 18:00
- 📍 世貿一館
- ☎ 02-2752-2898



## 台北市與日本友好城市交流活動

與台北市一樣擁有花燈文化的日本青森縣弘前市，自 2017 年起連續 3 年參加台北燈節，雙方交流互動友好。



2019 年 7 月 17 日起將有定期航班往返桃園及青森，台北市民只要搭乘該班機到訪日本弘前市，即可憑登機證存根聯兌換專屬好禮。

- 📅 7/17 (三) ~ 送完為止
- 📍 日本青森縣弘前市，詳細地點請上官網查詢



## 武動青春，拳力反毒

以反毒、反暴力為宣導主軸，透過跆拳道品勢錦標賽、表演活動與遊戲闖關等攤位，將犯罪預防及防止被害的觀念融入活動中，鼓勵青少年參與正當休閒活動，避免出入不當場所，保護青少年，同時預防犯罪。

- 📅 7/21 (日)
- 🕒 12:00 - 18:00
- 📍 和平籃球館暖身球場
- ☎ 02-2346-7585 轉 1214

## 2019 暑假拍樂趣暨成果攝影展



「2019 暑假拍樂趣」即將開跑啦！凡在北門相機商圈發展協會會員店家消費滿額，即可參加「攝影學堂」學習新知，也能報名參加「外拍趣」參訪知名景點，熟悉各項常用的拍攝技巧。另將結合「2019 大稻埕情人節」活動舉辦攝影比賽，邀請攝影愛好者共襄盛舉。

- 📅 8/1 (四) ~ 9/30 (一)
- 📍 博愛路與漢口街 (北門相機商圈店家)
- ☎ 02-2381-4575





### 台北捷運 BE WITH YOU 微電影劇本徵件

每趟旅程都是一段回憶，我們都是有故事的人，在捷運鈴響關門前，傳遞你的故事。台北捷運邀請民眾以

「Be with you」為故事主題或精神，撰寫 3 至 8 分鐘微電影劇本，首獎 10 萬元，得獎劇本還有機會被改編成微電影，詳情請至官網查詢。

即日起 ~ 8/16 (五)

02-2536-3001 轉 8163



### 蟲返空間——蟲蟲大樂團 × 空間任意門

「蟲返空間」同時展出廣達文教基金會《游於藝》「蟲蟲大樂團」及「空間任意門」

兩項展覽，透過擬人化的鳴蟲樂團，認識鳴蟲構造與欣賞鳴蟲音樂；並從建築、文學等角度探索空間，經由展覽開啟五感覺察力，適合親子共賞共玩。

即日起 ~ 8/28 (三)

台北市青少年發展處 5 樓

02-2351-4078 轉 723



### 銀髮樂活行

台北市社會局規畫「銀髮樂活行」活動，

鼓勵設籍且實際居住於台北市 65 歲以上失能或失智長者及其照顧者外出活動，其規畫 7 大無障礙旅遊路線，歡迎上網搜尋銀髮樂活行或電洽報名。

即日起 ~ 12 月底 (需事先報名，額滿為止)

02-8931-0123



官網



LINE 好友

### Discovery 25 週年——探索台北 硬派不設限



25 年來，Discovery 頻道不斷探索，探索使我們了解自己，

如同我們登上月球，卻發現了地球的美麗！即日起至 8 月中旬，Discovery 頻道將在台北 25 處分階段展出巨型漂浮地球——蓋亞 Gaia、3D 硬派創作等，歡迎前往完成自拍挑戰並標註 # 硬派不設限、#Discovery25，抽硬派大獎！

即日起 ~ 8/18 (日)



### 全民國防教育海報甄選活動

為了凝聚國人全民國防共識，國防部舉辦「全民國防教育海報甄選活動」，徵集以全民國防為主軸之海報作品。活動分為國中（小）組、高中（職）暨大專院校組與社會組，第一名可獲得 3 萬元獎金，歡迎踴躍投稿。

即日起 ~ 9/20 (五) 截止

寄件地址：台北市中山區北安路 409 號

「政治作戰局文宣心戰處」

電繪檔案收件信箱：

lily84123@gmail.com

02-2311-6117 轉 636619



### 水上安全要做好 防溺措施不可少

常見自然水域如溪流湖潭，因溫差甚大，貿然下水容易抽筋，且戶外水底卵石溜滑、狀況不明，切記不可以跳水、嬉戲，小心失足滑跌溺水。台北市雖未臨海，台北市政府也提醒民眾前往海邊戲水時仍應注意安全，建議民眾戲水仍應選擇備有救生員的合格泳池，並牢記救溺五步「叫叫伸拋划」及防溺十招，以維護自身安全。

如遇溺水事件，請撥 119



以上活動時間、地點如有異動，以主辦單位公告為準。

# 長青樂活遊臺北

銀髮族跟著陽光去旅行！

對象：設籍臺北市，108年底滿65歲之銀髮族。

景點：臺北市政景點約48處，上、下午自由配。

報名：請向設籍之里辦公處報名。

諮詢：臺北市政府觀光傳播局

1999轉7508或3334。

TAIPEI 觀光傳播局  
Department of Information and Tourism  
廣告



taipei



2019

# 大稻埕情人節

## Taipei Valentine's Day!

### 萬人一起唱情歌!

8月3<sup>六</sup>日~4<sup>日</sup>

延平河濱公園3~5號水門

TAIPEI 觀光傳播局  
Department of Information and Tourism

臺北旅遊網 | Q



廣告

# 多感 台北

潮感 × 台北

No. 618

綻放東區嶄新風采

# Trend

「潮流」—

喜愛潮流文化之人才懂的潮起潮落，台北流行之地

東區，台北潮流重鎮之一，歷經時代變遷，各種流行趨勢從未在此缺席。藉由深耕潮流文化多年的潮店品牌公關，探索東區過去與現在的潮流軌跡。

# Gourmet

## 「夜食」 —

### 用美食構築繁華夜晚，跟著年輕上班族夜遊東區

東區的美食地圖，得走進巷弄才能發掘其中美味。跟著擅長使用社群軟體的上班族一起逛東區，從口耳相傳的經典小吃，到近期崛起的網紅咖啡廳與時髦酒吧，入夜後的東區有著十足活力。

## 「知性」 —

### 裝載創意的藝術空間，體驗東區天馬行空的世界

匯聚創新、藝術與文化的東區，以豐沛的能量，吸引眾人目光。以知性與藝文融入東區日常，汲取巷弄間的創意火花，每個空間都能成為靈感來源。

Aesthetics

# 潮流前線的 獨特視野的



文－W、L・攝影－莊智淵

台北東區一直都是台灣潮流文化的核心地帶，無論是平價的「快時尚」，或是資深潮流人追捧的限定逸品，即使趨勢不斷轉變，東區街頭始終走在前線，也因為眾多店家堅持自我品味、不隨波逐流，在巷弄中凝聚出個性、時尚的氛圍。而在知名潮流選物店 INVINCIBLE 品牌公關 Devon 眼中，就算身處資訊爆炸的網路世代，東區依舊在潮流界扮演不可替代的角色。

過去，資訊流通沒有現在快速，走進東區巷弄，藉由店家人形 Model 的穿搭，即可汲取第一手流行情報，而東區的時尚地位，更讓日本、香港、美國等「厲害的」潮流品牌跨海來此展店，也因而成為購入最新服飾的絕佳去處。「隨著網路崛起，消費者接收的時尚資訊又多又快，買東西也比以前方便，手指點一點商品就會寄到家中，不用出門也能

消費，實體店的營運壓力也跟著越來越大。」Devon 說。

縱使有人用「沒落」一詞描述東區的現況，「其實東區的人潮還是很多。」Devon 認為這裡擁有其他地方無可取代的特質，尤其有許多扎根已久的店家，依舊堅守著「獨特性」的經營理念。





Devon 以 INVINCIBLE 為例，雖然店外經常可見大排長龍只為購買限量球鞋、聯名商品的人潮，但他們未曾刻意渲染這現象，「知道大家想要什麼，也能供應給大家，甚至是更酷的商品，這才是一間選物店之所以獨特的原因。」他繼續說著，「在東區，只要是流行產業相關的工作者，有絕大多數的時間都是透過網路蒐集資料，才能掌握全球潮流脈動，激發各種經營的創意，並轉化為獨特品味的來源。」

「要透過獨特性延續東區潮流重鎮的地位，不是一個人或一間店就能辦到的。」 Devon 表示，喜歡流行文化的人很多，

偏好也各有不同，需要結合眾人的力量，從每間店擅長的角度來演繹並推廣潮流，塑造豐富多元的獨特性，為年輕的網路世代尋回逛街購物的樂趣與新鮮感。

#### **INVINCIBLE EAST**

大安區忠孝東路四段 181 巷 35 弄 3 號 |  
02-8771-9958 | 14:00-22:00



### PHANTACi 台北旗艦店

藝人周杰倫所成立的服飾店，以奇幻壯麗的想法融合日常生活作為設計核心，擅長將休閒風格融入俐落的街頭元素，並以大膽的撞色，帶出穿搭上的視覺重點。店內除了販售自家商品，亦常與其他知名品牌聯名推出限定商品。

● 大安區忠孝東路四段 181 巷 35 弄 27 號 | 02-8773-1426 | 14:00-22:00 (週一至週五)、13:00-22:00 (週六、日)



### The Corner 33

成立不到 2 年，已成為東區最火紅的潮流聖地之一。品牌橫跨時尚精品、全球瘋買的高端潮流與新進街頭品牌等不同領域。店外醒目的塗鴉畫作裡，眾多國際知名潮牌主理人齊聚一堂，是東區的熱門打卡點。

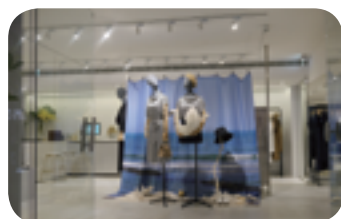
● 大安區忠孝東路四段 181 巷 33 號 | 02-8771-8133 | 14:00-22:00



### Stussy Taipei

來自美國加州的街頭潮牌，夏季服飾配件常運用海灘、熱帶植物等設計元素，在個性之中又帶點慵懶愜意。店內陳設採用冷冽的鋼構及質樸的木質等不同元素，呈現出獨特的氛圍，值得探索。

● 大安區敦化南路一段 161 巷 69 弄 7 號 | 02-2751-2651 | 13:30-22:00



### Rather Concept Store

以簡約俐落的設計元素，呈現獨特的女性流行姿態。Rather 的自有品牌以黑、白為主色，為上班族打造出洗練感，同時為日常穿搭提供材質舒適、色彩與剪裁獨特的選擇。店內設有 Coffee Bar 與座位休息區，並不定期舉辦藝術相關展覽。

● 大安區忠孝東路四段 147 巷 5 號 | 0900-370-599 | 10:59-22:00



## JUICE Taipei

藝人陳冠希開設的服飾店，在亞洲潮流界具有崇高地位。店內除了販售陳冠希個人品牌 CLOT 外，也精選許多國外品牌服飾及各類限量商品，每當與日本等各國人氣品牌合作推出限定系列，總是讓東區巷弄湧入掃貨人潮。

● 大安區敦化南路一段 161 巷 38 號 | 02-2751-3227 | 14:00-22:00 (週一至週五)、13:30-22:00 (週六、日)



## The Warehouse Optical Taipei

來自香港的精品眼鏡店，是余文樂等藝人的愛店之一。店內以白色與金色作為視覺主軸，營造出簡約與質感並具的魅力。空間優雅舒適，配鏡服務也極為專業，讓你驚訝於竟然有眼鏡店能將專業與時尚融合得如此完美。

● 大安區敦化南路一段 187 巷 77 號 | 02-8772-1600 | 12:00-22:00



## Monster Taipei

從最早單純販售玩具，到後來開始代理日本、香港品牌，甚至成為台北國際玩具創作大展的主辦單位，除了有大人、小孩都愛的動漫周邊商品，與潮流接軌的珍稀玩具，更是資深玩家必收的品項，也時常推出收藏價值頗高的紀念 T-Shirt。

● 大安區大安路一段 51 巷 46 號 | 02-2740-2428 | 12:30-21:00



## TripMoment VR 時刻旅行樂園

全球第一間結合 VR 與旅遊主題的特色店家，購物、用餐之餘，更可以透過 VR 遊戲造訪其他國度，體驗越南峴港知名的「桶船」、「飛越巴拿山」等遊樂設施。此外，店家也熱情歡迎毛小孩，可說是好玩又友善的「室內樂園」。

● 大安區忠孝東路四段 67 號 | 02-2731-9222 | 11:00-21:00



## 構築東區夜食 繁華樣貌

文—簡宜婷·攝影—張晉瑞

從捷運忠孝敦化站 2 號出口出站，熙攘的人潮川流不息，是任何人都熟悉的都會樣貌。彎進左側的巷弄，馬上來到台北市美食最密集的黃金戰區，除了美食，這裡最有活力的象徵，大概是年輕人追求自我風格的應許之地，走在路上即能一窺時下流行文化的風向！



網路推爆的東區美食，不分攤商店家檔次，好吃、創新都值得收入鄉民的口袋名單，有如在招牌上簽滿名字的「非常好吃蔥抓餅」，正是一家集附近店家、藝人、觀光客寵愛於一身的網紅小吃，經典的起司泡菜口味，令人吮指難忘。

夜色漸深，多數東區的街頭小食陸續收攤，對在東區上班的羽菲來說，這裡是

她與姊妹們下班後聊天放鬆的地盤，在手機上用纖纖素指輕輕一滑，IG 立馬搜尋到附近的網美網紅咖啡廳；而經常需要在東區往返的攝影助理 Huang，則是喜歡選擇燈光美氣氛佳的酒吧或居酒屋，為辛勞的一天畫下完美的句號。

東區巷弄中的日式燒烤、特色酒吧幾乎成為他們下班後的心靈解藥，加班的夜



晚跟同事互吐苦水有益身心健康，於是廣大的上班族同心協力發起「週三小週末」運動，順理成章地帶動東區後巷經濟繁榮。

理所當然地，大量的人潮與錢潮帶來創意與競爭，例如打破酒吧與裝潢界線的「爛醉咖啡」，由攝影師紐約、模特兒 TOMO、MIKA 共同經營，因為經常在國外工作，於是動了將世界風景帶回台灣的念頭，讓店內每個區域都成為獨樹一格的風景，摩登女性下班後呼朋引伴，一口美酒、一張美照，十分愜意。

再舉亞洲 50 大酒吧「Draft Land」為例，這裡也是東區迷人的一隅。台灣頂尖調酒師 Angus 從吧台出走，將雞尾酒與日常生活品味連結，打造出簡單俐落卻富

有風格的特色酒吧。店內牆上只有幾道簡單下酒菜 Menu 跟 18 支高壓酒桶，你可以輕鬆地自由搭配，打造專屬的品酒體驗。

不妨來體驗一回東區的夜食文化，讓自己沉浸在深夜依舊熱鬧的巷弄，微醺的晚風帶來日式燒肉的陣陣香氣，左邊是絡繹不絕的乾杯聲，右邊是震耳欲聾的 Pop Music，過了今夜，明天又有活力度過嶄新的一天！

#### **Drunk Cafe 爛醉咖啡**

大安區光復南路 116 巷 9 號 | 02-2731-8787 | 11:00-00:00

#### **Draft Land**

大安區忠孝東路四段 248 巷 2 號 | 02-2731-8975 | 18:00-01:00

禁止酒駕 · 未成年請勿飲酒

## 東區粉圓

已有 20 多年歷史的東區粉圓，堅持使用健康天然的食材，深受顧客信賴。夏天消暑的綜合粉圓冰、冬天溫暖身體的燒仙草，每一碗都料多又實在，加上自製的黑糖，吃得安心又滿足。

●大安區忠孝東路四段 216 巷 38 號 | 02-2777-2057 | 11:00-23:00



## 頂好紫琳蒸餃館

位在頂好名店城地下 1 樓，不論什麼時候來，都有滿滿的排隊人潮。餃子皮不僅 Q 彈還能吃到麵皮香，更令人滿足的是飽滿又新鮮的肉餡。花素蒸餃包了豆干、冬粉、韭菜，口感清淡卻不失香氣。此外，也有牛肉麵、蔥油餅等美味可選擇。

●大安區忠孝東路四段 97 號 B1 | 02-2752-0962 | 11:00-21:00

## 台 SO · PAR 餐酒館

將滷味、熱炒等台式料理，以氣氛佳的餐酒館風格包裝，成功打響名號。店內提供清酒、紅白酒、生啤、精釀啤酒，搭配各類下酒菜，如十三香麻辣蝦、滷牛三寶，以及菜單上沒有的隱藏料理，讓這裡時時充滿新奇的美味。

●大安區市民大道四段 36 號 | 02-2721-6900 | 17:30-02:00



## 作田串燒

佇立在轉角的作田串燒，吸引著來自四面八方的逛街人潮。服務員熱情的吆喝聲、爐火上炙燒著美味肉串，世代在東京千葉經營居酒屋的老闆，將這樣的日本文化帶進台灣，並且提供改良創意料理，如本家手造軟骨雞肉棒，再搭配一杯好酒，感受東區夜晚愜意時光。



● 大安區敦化南路一段 160 巷 9 號 | 02-8771-3979 | 18:00-00:00



## 瘦虎麵屋

是間裝潢極具文青風的台灣小吃店，在復古懷舊的氛圍下，品嚐道地的古早味，乾拌麵、油酥飯配上紅燒肉，現煎太陽蛋或溏心蛋，再點些滷味小菜，平實的售價，深受東區上班族喜愛。

● 大安區延吉街 62 巷 9 號 | 02-2778-1515 | 12:00-14:00、17:00-21:00 (週日公休)

## 裸湯拉麵



湯頭主打以雞骨、豬骨一同熬煮，同時去除多餘油脂，喝起來甘甜又清爽。一碗拉麵、再來一份獨門配方醃製的唐揚炸雞，就是店家最自慢的美味組合。

● 大安區敦化南路一段 238 巷 1 號 | 02-8771-4670 | 11:00-21:30

## 緒樂酒場



紅色燈籠在夜晚亮起，點亮了攤位的異國氛圍，也點燃了味蕾。串燒、花壽司、手卷都能在這裡品嚐到，也不乏各類來自日本的知名清酒，頗有日劇深夜食堂的感覺，非常適合下班來此與朋友小聚。

● 大安區延吉街 62 巷 9 號 | 02-8772-8033 | 17:30-01:00 (週日至週四)、17:30-02:00 (週五、六)

# 遊覽獨一無二的人文巷弄



文—戚文芬·攝影—張晉瑞

第一家誠品書店、第一家 Kiss 迪斯科舞廳、第一家日系百貨公司……在台北市的发展過程中，有太多「第一」的東區，早已被視為時尚潮流及人文的匯集地。從小在東區土生土長，現為五弄文化創辦人的彭緯豪就說：「東區是你永遠找得到新鮮感的地方。」

轉進東區巷弄，櫛比鱗次的店家隔著落地窗，風情不一的唯美氛圍，美食、咖啡、音樂輕輕地流瀉而出。「Double Check」位在最近興起的復興南路一段107巷5弄，彭緯豪提到，「東區在享受、品味藝術上向來有很深的基礎，因此特別端出耗資百萬的音響設備、高達上千萬的原木裝潢來打造這間店。」他強調，東區獨特的藝術與人文氛圍在於懂得品味生活，這正是他選擇坐落於此的主要原因。



彭緯豪回憶起過去的東區，「記得小時候有很多小酒館、咖啡吧，裡面有專業DJ放音樂。」他進一步解釋，因為過去的生活，人們注重空間體驗，所以會到不同的場域做不同的嘗試，尤其是在藝術、音樂中汲取養分與靈感。因此，彭緯豪在同一條巷弄中，還另外規畫了展示科技藝術的視覺空間「一目





EMU」，猶如忠孝東路上「東區藝廊」的室內縮小版；而「一味」則是以美食為題，企盼從音樂、藝術、料理最後回到在地與東區融合，成為五感生活豐沛的美學街區。

同樣位於 5 弄，Boven 雜誌圖書館早在 5 年前就選在東區開業，看上的也是當地獨一無二的風貌，以及太多引領潮流的紀錄。創辦人周筵川說，當年淘兒音樂城（Tower Records）掀起的風潮，不僅席捲了整個東區，更成為台灣引領時尚潮流的先驅，許多創意人、音樂人、藝術人都會齊聚在東區的淘兒，而曾是其嚮

往者、也是員工的他，也將淘兒音樂城所帶來的影響力，視為創業努力的方向。

匯集各方面豐富而多元的資訊，廣納各國視野、看法，進而內化成自我進步的動力，周筵川笑說，「那時候房東和設計師，一聽我要開這間圖書館，不僅大力配合，在房租上也有很大的折扣空間，甚至还願意免費幫我裝潢。」正是這份想在東區注入藝文養分的堅持，Boven 從最初一個月進 200 本雜誌，到現在約 400 本，透過紙本，將藝術與人文的生活美學從這裡散播出去，也成為今日活躍東區主要的生命力之一。

### Double Check

大安區復興南路一段 107 巷 5 弄 16 號 | 02-2778-3385 | 16:00-00:00（週日至週四）、16:00-01:00（週五、六）

### 一目 EMU

大安區復興南路一段 107 巷 5 弄 14 號 | 02-2778-5311 | 12:00-00:00

### 一味

大安區復興南路一段 107 巷 5 弄 19 號 | 02-2778-3611 | 17:30-00:00（週日至週四）、17:30-01:00（週五、六）

### Boven

大安區復興南路一段 107 巷 5 弄 18 號 | 02-2778-7526 | 10:00-21:00



### ( ) 藝文沙龍

1樓的髮廊結合吧台，原來整理髮型也能有更放鬆的可能。隨著角落邊的階梯而下，昏暗的燈光中，慵懶地躺在沙發上喝杯飲料，有各式精釀酒飲、單品或義式咖啡、精選茶品等，餓了也有美味的料理，配上舒服的音樂，還有多變的展覽空間可以走走。

●大安區安東街40巷3號 | 02-2775-1467 | 12:00-00:00

### 雅痞 Art Reading Café

一進門，整面的紅色書櫃，強烈的色彩對比以混凝土裝潢的室內空間，宛如置身哈利波特魔幻世界，這裡是結合電影、閱讀、展覽講座、古典音樂演奏、旅遊與咖啡美食的獨立書店，而料理更是不失水準，以紐奧良雞肉羅勒燉飯深受顧客喜愛。



●大安區復興南路一段126巷1號3樓之1 | 02-2731-7477 | 11:30-21:00



### KOKO LAB

這是一個專為年輕人打造的創意空間，任何主題都有可能在這裡被實現，舉辦過的《文字大藥房》、《有梗冰果室》都成功掀起打卡熱潮。近期至8月4日展出的《初心籃球場》，可以挑戰籃球知識，或是與電玩好手進行遊戲PK，打造不同以往的展覽模式。

●大安區敦化南路一段183號 | 02-2775-1151 | 12:00-21:00 (週一公休)



## 好樣本事

空間雖不大，每個角落卻都讓人滿是驚喜與感動。從世界各國而來的老件、設計小物、生活雜貨，琳瑯滿目的各式書籍，在質樸而典雅的空間中，淡淡地呈現出唯美而靜謐的氛圍，不愧是美國娛樂網站 Flavorwire.com 評選出全球最美 20 間書店。

●大安區忠孝東路四段 181 巷 40 弄 13 號 | 02-2773-1358 | 12:00-21:00

## 花栗鼠繪本館

整間屋子綻放著宛如英國鄉村小屋般的美麗風貌，店內網羅大量童書繪本，設置便於拿取的低矮書櫃、舒適的座椅，小朋友在此可開心閱讀。此外，這裡經常舉辦說故事活動及各式講座，充滿親子共讀的歡樂。



●大安區忠孝東路四段 147 巷 8 號 | 02-2778-2211 | 10:00-19:30 (週一至週五)、11:00-19:30 (週六、日)



## Tanguísimo 探戈藝文沙龍

全台第一間阿根廷探戈藝文空間，不僅常舉辦探戈舞會、課程及表演，也會有許多大型的 salsa party、藝文講座、時尚派對。每年 9 月舉辦台北國際探戈節，曾數度邀請國際知名探戈大師來台授課與表演，也固定舉辦一系列的探戈文化講座。

●大安區忠孝東路四段 169 號 7 樓之 4 | 02-2779-1136 | 開放時間請上粉絲團查詢

台北市商業處  
看更多東區推薦店家



Taipei Senses