

No.
658

11 / 2022

台北 畫刊

Taipei Pictorial

用新視線探索城市

躍上高空·探索街巷·走入地底

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 (限臨櫃劃撥)

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
捷運新北投站旅遊服務中心
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
大稻埕遊客中心
西門紅樓遊客中心
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

🚉 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 (國際線)
桃園機場一、二航廈旅客服務中心

🎪 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
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
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
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
臺北記憶倉庫
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
中山親子館
北投親子館
新富町文化市場
龍山文創基地
剝皮寮歷史街區
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
袖珍博物館
郭元益糕餅博物館
二二八國家紀念館
中研院史語所歷史文物陳列館
孫運璿科技人文紀念館
李國鼎故居
糖廊文化園區

文房公益圖書館
榕錦時光生活園區
錢穆故居
瓶蓋工廠台北製造所
埕樂通
林語堂故居
郵政博物館

📖 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 (台北微風店)
天龍圖書
國賓大戲院
in89 豪華數位影院
絕色影城
滴山戲院
真善美劇院
百老匯數位影城

🛍 百貨、店內閱讀等

CAFE ACME 北美館
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)
麥味登 (台北市各門市, 限店內閱讀)
咖啡弄 (台北市部分門市)
彼得好咖啡 (台北市, 限店內閱讀)
Q Burger (台北市各門市, 限店內閱讀)
高三孝 (台北市各門市, 限店內閱讀)
明星咖啡館
雜誌瘋
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 8 家門市)
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
遠東百貨實慶店
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
台北市交通事件裁決所
台北 NGO 會館
台北市信義公民會館
台北市內湖公民會館
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
台北 NPO 聚落
台北地下街行政服務中心
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)
中國信託商業銀行 (台北市各分行)
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)

一座城市有著各種不同的面貌，除了深入大街小巷、深山密林，探索未曾發現的風景，當我們試著轉換視角，從不同高度觀看，也能對這座城市有新的認識、發現新的驚喜。

讓我們一起拾級而上，躍上城市高空，以藍天白雲為背景，享受台北繁華與自然的兩種面貌；走進街巷裡的隱藏版景點，感受深厚的台北歷史與溫暖的社區人情；接著鑽入地底，在潮溼的空氣中聆聽悠悠的回音，驚嘆於封存在時光中的城市地景。

除了探索城市的多元面貌，隨著時序入冬，相信許多人也跟著胃口大開，日籍主廚萩本郡大將帶領我們品嚐融入台灣飲食特色的「台式日本料理」，在飽足肚腹之餘，也感受「混血料理」的魅力；而在大啖美食之外，也別忘了講究形象，一起從形象顧問 Megan 的分享，了解如何從個人特質出發，找到適合自己的穿搭，恰到好處地展現自己。

打點外在形象的同時，內在的充實也同樣重要，讓我們傾聽「一人出版社」、「春秋書店」，以及獨立作家張瑞夫述說各自的理念，感受獨立出版的魅力。接著再跟隨音樂節目主持人左光平的脚步，在小型音樂展演場所和獨立唱片行中，尋找台北獨立好音樂。

讓我們一起探索不同高度的城市地景、細品富有在地特色的異國料理，在滿足視覺與味覺之外，更打點外在形象與內在心靈，享受感官全開、內外兼具的台北生活。

從高空、路面到地底 用新視線探索城市風景

攝影—Nate Hovee



PART 台北故事 **Taipei Story**

1

台北+



06 用新視線探索城市 看見不一樣的台北風景

08 躍上高空 飽覽城市的另一種面貌

12 探索街巷 看見隱藏版的城市地景

16 走入地底 來場不見天日的探險

台北食 Taipei Food

20 強鄰環伺的百年松山市場／魚夫

22 日籍主廚帶路 台味日本料理推薦

台北人 Taipei People

26 有策略表現個人特質

——形象顧問

PART 聊台北 **Talk About Taipei**

2



+台北

32 以參與式預算實踐美好生活的想像

文史工作者陳奕峰 × 社運團體理事葉于莉

36 不一樣的台北當代劇場／于善祿

共好台北 Better Taipei

38 充滿自由彈性的 獨立出版市場

拍台北 Capture Taipei

42 回台北／李威辰 Wei-Chen Li

畫台北 Draw Taipei

46 看！是長頸鹿煙囪／溫皮 Warmpy

PART 3 愜意台北 Chill Taipei

3

- 48 音樂節目主持人左光平：
這城市需要獨立音樂的空間
- 50 大開耳域的音樂場所

Adj

+ 台北

公共台北 Public Taipei

- 54 禁用塑膠一次用飲料杯
- 56 台北耶誕系列活動
- 58 「環騎臺北」等你來挑戰
- 59 艋舺青山王祭
- 60 漫步榕錦時光生活園區
- 62 北投地熱谷公園全新升級

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
111 年 11 月 5 日出版

發行人 劉奕靈
總編輯 鄧佳穎
副總編輯 陳其睿
主編 鄭雅萍·林彥男
責任編輯 林婉婷·劉琇吟·蔡耀文
行銷企畫 李宗岳·林均霏·陳俐雯·林欣儒·殷慕煊

發行所

台北市政府觀光傳播局
地址 110204 台北市信義區市府路 1 號 4 樓
電話 1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563 (編輯)、7564 (發行)
傳真 02-2720-5909
網址 www.tpedoit.gov.taipei
Email taipeipictorial@gov.taipei

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 黃映嘉·林佳蕙·張詩偉·郭慧
美術顧問 顏伯駿
封面圖片提供 星月旋轉餐廳、Staff Only Club、孩在
封面設計 李珮雯
設計 李珮雯·王曉雅·賴婉靖
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

※ 因應疫情變化，請配合相關防疫措施，守護他人與自身的健康。

台北畫刊



自次
Contents



publicloop

參觀回路



圖一 臺北表演藝術中心

台北 + N

用新視線探索城市

看見不一樣的台北風景

躍上高空 飽覽城市的另一種面貌
探索街巷 看見隱藏版的城市地景
走入地底 來場不見天日的探險

台北食 Taipei Food

強鄰環伺的百年松山市場
日籍主廚帶路 台味日本料理推薦

台北人 Taipei People

有策略表現個人特質——形象顧問

用 | 新 | 視 | 線 | 探 | 索 | 城 | 市

看見不一樣的台北風景





圖一 Esther T

所謂旅行，不是只能造訪另一座城市或登入其他國境，其實平時居住的城市中，也隱藏著許多值得探索的地景，靜待人們從不同視角探勘，在熟悉的城市中看見驚喜風景。

拋開平常的視角，跟著旅遊平台「KKday」台灣市場處入境旅遊規畫部總監 Albee 躍上高空，在摩天高樓或蒼鬱山林中登高望遠，將台北繁華與愜意兼具的獨特景致盡收眼底；接著一起探索地平面的隱藏景點，聽聽「打開台北」共同創辦人徐千捷，分享近年逐步向世人開放的老空間、新場域，看見台北的另一種日常面貌；又或是鑽入地底，在策展團隊「孩在」創辦人林心恬指路下，走進如地底宮殿般的城市祕境，感受地下空間裡埋藏的城市痕跡。

讓我們穿梭高空、路面及地底，從不同高度開啟一場不一樣的台北小旅行，不僅看見千百種城市風景，也為日常生活增添更多精彩與樂趣。

躍上高空 飽覽城市的另一種面貌

文－郭慧

圖－alphos、bradleyhebdon、星月旋轉餐廳、INGE'S Bar & Grill

攝影－劉佳雯

每當人們登上高處，看得更高更遠時，開闊的視野總讓人感到身心舒暢，或許正因為這樣，登高自古以來便是人類的渴望，不只古人「登泰山而小天下」，如今的人們也能從台北的不同高度，看見自己平時置身城市街巷，容易忽略的種種驚喜，享受不同視角的城市面貌。旅遊平台「KKday」台灣市場處入境旅遊規畫部總監 Albee，對台北高空景點如數家珍，且聽她分享外國人及本地人都喜愛的高空美景。



在台北高處俯瞰，可以一次飽覽城市建築和綠意山景。



「台北 101」擁有能俯瞰城市的絕佳景致，是備受國內外旅人喜愛的高空景點。(圖／bradleyhebdon)

飽覽都會與自然的兩樣風情

Albee 認為，台北高空景點的特色，在於可以一次享受繁華都會景觀與開闊自然美景，將高樓大廈的萬家燈火與蜿蜒的淡水河、內湖的綠水青山等收入眼簾。「摩天高樓與自然山河的兩樣風情，在台北的高空中都能盡收眼底。」她說道。

她以自己規畫遊程的經驗分享，「台北 101 觀景台有 388 公尺高，是全台最高的觀景台，可以俯瞰整個台北市、眺望基隆河，至今仍是外國人來台時最常造訪的高空景點；位於大直的美麗華百樂園摩天輪高達百米，在車廂緩緩上升的過程中，人們可以從不同角度

看見街道上的迤邐車河與松山機場飛機起降，之後還能到車程 20 分鐘內的士林夜市大啖美食。」

而除了台北 101 觀景台、美麗華百樂園摩天輪等城市地標外，Albee 也推薦，像是貓空纜車、陽明山、內湖碧山巖、關渡美術館等地，亦是居高臨下、視野開闊，四時晨昏各有不同風情，能讓人在愜意氛圍下飽覽城市景觀，並與附近場域串聯成一日小旅行。

其中搭乘貓空纜車時，人們能隨著山勢起伏眺望遠方的河濱公園、台北 101，在夕陽西下時伴著落日餘暉美景，更令人屏息。下車後不妨順道造訪貓空茶餐廳，細品悠遠茶香和以茶入菜的特色料理；陽明山除了可在



搭乘貓空纜車不只可以在盎然綠意中遠眺城市，也能順道造訪貓空茶餐廳與指南宮，讓身心靈一次滿足。(攝影／劉佳雯)

文化大學、擎天崗一帶漫步、俯瞰市景及逶迤的淡水河，也有許多景觀餐廳，能一邊享用山產美食、一邊品味秀麗山色。

內湖碧山巖交通便利，本就是備受登山客喜愛的郊山景點，更可居高臨下欣賞層層梯田的開闊景色；至於位在北投山坡上的關渡美術館，除了可在此欣賞藝文展覽，也能在其外俯瞰秀麗的關渡平原，無論是想接受藝術洗禮或想飽覽城市田園風光，都能在此獲得滿足。

以多元方式體驗城市高空

而在登高望遠之外，Albee 表示，台北的高空景點還有許多體驗方式，例如台北 101 曾推出雲端作畫、看電影，體驗者可從數百公尺高的視角出發，將平日只能仰望的青山白雲、難以盡收眼底的遼闊城景繪入畫紙，或以白雲藍天為伴，在世界最高露天電影院中欣賞電影，讓乍看平常的活動更添樂趣；此外，KKday 也曾在台北 101 高空樓層，舉

辦結合 DJ 音樂表演、星光酒吧、深夜食堂、魔術秀與實境解謎遊戲的跨年派對，讓參加者在璀璨夜景的陪伴下，感受奢華魔幻的氣氛。她認為，除了高空本身獨特的景觀特色，再透過結合精心規畫的活動，可為人們帶來難忘的高空體驗。

此外，Albee 也表示，隱身郊山的古剎也是登高望遠的好地方，所以將登高行程結合民俗信仰，也是一種遊賞台北高空景點的方式。例如健走碧山巖步道後，可以到全台最大的開漳聖王廟——碧山巖參拜；搭乘貓空纜車賞景之餘，更能走訪有「天下第一靈山」美譽的指南宮，從壯麗的四大殿宇，感受莊嚴宏偉的氛圍。

台北美景何其多，但從高處望去，又是一番不同風景。無論是登高攬勝、體驗高空活動或是探訪古剎，順道來趟美食之旅，何妨親身躍上台北高空，用雙眼好好看見台北的另一種面貌。

PLUS! 台北高空景點 2 選

除了上述景點之外，台北也有不少坐擁絕佳觀景視野的高空餐廳、酒吧，歡迎人們一邊品嚐美食，一邊享受城市的壯闊景觀。

✿ 北投焚化廠裡的星月旋轉餐廳 飽覽 360 度無死角美景

在北投有一座結合焚化廠煙囪的「星月旋轉餐廳」，人們可在這個 40 層樓高、每 90 分鐘旋轉 360 度的景觀餐廳中，優雅地享用下午茶或品嚐令人垂涎的新法義料理。傍晚時分或華燈初上時，此處氣氛尤佳，可遠眺台北 101 大樓、圓山大飯店等城市地標的燈火在夜色中亮起。這裡並可欣賞陽明、觀音、大屯山系、關渡平原等自然美景，也將淡水、基隆兩河交會的景致盡收眼底。單純想飽覽城市景觀的旅人，則可以選擇到下一層的免費觀景台，享受高空獨有的遼闊視野。



圖／星月旋轉餐廳

✿ INGE'S Bar & Grill 高空酒吧 在微醺時靜賞飛機起降

坐落於台北萬豪酒店 20 樓，「INGE'S Bar & Grill」曾獲世界級餐飲評鑑「50 Best Discovery」推薦，人們除了能在可飽覽 270 度環景的空中花園，享受台北 101、松山機場飛機起降、基隆河絕美風景，也能品嚐香氣誘人的燒烤料理，以及特調烈酒、風味調酒、超過 500 款絕版稀有威士忌、拍賣紅酒等豐富酒品，在城市高空裡享受微醺時光。



圖／INGE'S Bar & Grill

Ⓜ 飲酒過量，有害健康

探索街巷 看見隱藏版的城市地景

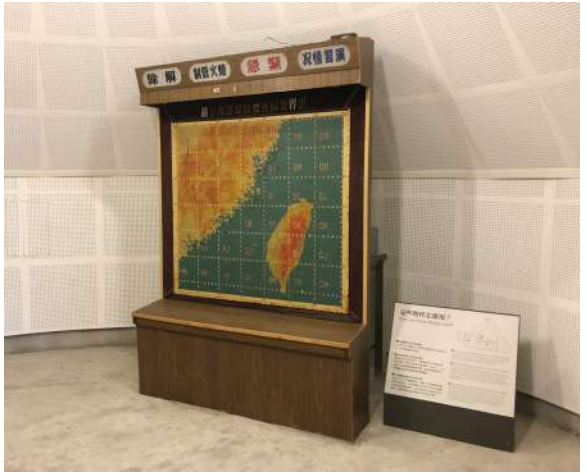
文－郭慧

圖－打開台北、國立臺灣博物館、綠點點點點、臺北表演藝術中心、Staff Only Club

法 國文豪普魯斯特曾說，「真正的發現之旅不在於尋找新大陸，而是以新的眼光看待事物。」當我們帶著好奇的雙眼邁開腳步，便能在看似尋常的城市街巷發現不同的風光。擅長挖掘城市隱藏版地景的「打開台北」共同創辦人徐千捷，從自身探索經驗出發，分享心目中的城市祕景，也帶我們看見台北的另一種風情。



「川端藝會所」保留了具有歷史感的紅磚牆與窗櫺，讓人彷彿進入時光隧道。



以鋼筋混凝土建造的戰時指揮中心，是戰亂時期躲避空襲的防空洞，至今仍保存演習狀況板等軍事用具。(圖／國立臺灣博物館)

造訪重生的歷史空間

「隨著近年老屋新生風潮興起，以及社區營造的推動，許多閒置、廢棄的空間與社區空地搖身一變，成為人們舉辦活動、實驗各種再利用可能性的場域。這些地點可能因為開放不久等原因而少為人知，也因此成為隱藏版的城市風景。」徐千捷說道。曾投入「台北世界設計之都」籌辦工作，並因策畫「打開台北」發現更多城市場域的他，認為台北市的隱藏景點可分為「重生的歷史空間」、「社區營造的場域」兩大類，從時間縱深及在地生活肌理，拼貼出台北的城市面貌。

徐千捷指出，過去幾年台北市文化局推動「老房子文化運動」，讓許多老房子透過整修、活化再利用向民眾開放，同時許多過去不開放的歷史場域，近年來也開始陸續向大眾開啟，從而讓重生的歷史空間成為台北新的一抹城市風景。

「像是國立臺灣博物館鐵道部園區西北側，其實有一座興建於 1943 年的戰時指揮中心，一開始是為了讓鐵道部高層躲避美軍空襲而建，國共內戰後因應台海局勢緊張，又於 1950 年代增建了外部防護壁，是了解城市政治歷史很重要的據點。」徐千捷補充道。

「另外，位於廈門街的『川端藝會所』則是由日本時期『川端町派出所』改造而成，這裡保留了當時常使用的十三溝面磚、大片玻璃窗，洋溢著現代主義風格，如今餐廳、藝文空間也進駐這個據點，我很建議找個時間前去探索這個新開放的隱藏景點。」

探索社區營造的場域

至於另一類社區營造的場域則多是為聯繫鄰里人情而設，有些也因為想讓更多人瞭解社區營造議題，而開放外地居民參觀、體驗。徐千捷認為，這些場域雖不是傳統定義



「古風小白屋」是古風里居民辦活動、維修家具電器、聯絡感情的所在。(圖／綠點點點點)

的觀光景點，但參訪這些在地據點也不失為一種探索台北日常的方式。他舉例，坐落於大安區古風里的「古風小白屋」，是為促進師大社區鄰里互動而生，每週定期開放時段給居民自發辦理社群活動，包含家具修理、小家電維修、切割玻璃、木工等。裡頭也常備各式工具，不論是否為社區居民，都可以來此免費借用工具，或帶著家中故障電器到此與其他居民一起學習、研究如何維修。

另一處徐千捷所推薦因社區營造而生的祕密場所，則是位於萬華區南機場公寓忠恕社區地下室的「一碼 IMMA——人與物的再生基地」。「這裡過去是軍公教福利站，如今成為許多萬華在地社群進駐的場域，也展售各種以回收資源改造的二手物，並舉辦新書發表會、快閃市集、聲音工作坊、音樂創作發

表會等各種活動，即便不是萬華居民也可以前往走逛，看看二手物如何重獲新生或是參與各式活動。」他說道，這些社區場域或許只是地方的日常風景，卻蘊含著流動的情感與生活趣味，它們都是隱藏在街巷裡，最草根也最值得挖掘的台北祕景。

徐千捷進一步表示，若想找到屬於自己的城市祕境，不妨先從閱讀著手，「像是《臺北·原來如此》、《台北建築觀察：當代城市的空間書寫》、《水城台北》等書，都能帶領人們認識不同年代的台北街區景觀及城市故事，從中發現許多意外之喜。」他也鼓勵人們「千里之行，始於足下」，不妨起身尋找自己的隱藏景點，用另一種眼光認識不同的台北。

PLUS! 台北祕密基地 2 選

台北街角巷弄中藏有不少值得一探的隱藏版景點，以下加碼公開 2 處祕密基地，歡迎尋個愜意休日，一起打開台北的不同面貌。

✿ 北藝中心參觀回路 帶你窺見表演者的幕後心血

建築師雷姆·庫哈斯為「臺北表演藝術中心」打造一條從大門外貫穿整棟建築的「參觀回路」，讓觀眾得以走在平時只供表演者行走的通道上，窺見劇場結構鋼梁、舞台上方案架、工作人員搭台情景等不同場景，感受表演團隊在幕後付出的努力。即日起至 12 月 31 日，參觀回路開放免費參觀，歡迎走進北藝中心的內核，窺見舞台後的另一面。



圖／臺北表演藝術中心

✿ Staff Only Club 酒吧 遺世獨立的魔幻祕境

隱身公館水岸一隅的「Staff Only Club」，由有 60 年歷史的醬油工廠改造而成，起初以邀請制酒吧形式營運，只有收到店家邀請函的人，才能進入這個祕密基地。如今這座祕境酒吧已全面開放，每週二至週日晚上七點開始，向城市男女張開雙臂。歡迎大家來到這處以 1920 年代 Art Deco 風格為基調，搭配北歐傢俱、台南在地黃銅物件所打造而成的空間中，品飲「世界文化遺產」系列原創特調酒款，享受微醺的魔幻時刻。



圖／Staff Only Club

Ⓜ 飲酒過量，有害健康

走入地底 來場不見天日的探險

文－郭慧

圖－孩在、臺北自來水事業處、圓山大飯店、台北市觀光傳播局、台北市立美術館

台北街巷熱鬧繁華，處處是驚喜，但其實隱藏在喧囂之下的地底世界，也蘊藏偌大的地底建築、迂迴的地下密道，步步都充滿驚奇。策展團隊「孩在」創辦人林心恬曾在台北地底空間舉辦展覽，認為台北的地下世界充滿亮點，透過她的引領，帶我們共同展開一場「不見天日」的地下小旅行！



隱身公館的「觀音山蓄水池」，有著立柱等新古典風格建築特徵，彷彿一座雄偉的地下宮殿。



「陽明湧泉」為日本時期的水源禁地，如今成為旅人口中迷人的「藍寶石泉」。
(圖／臺北自來水事業處)

探訪藏身公館商圈的地下水宮殿

談起自己開始探索地下世界的契機，林心恬表示，由於工作需求，常要尋找獨特的策展場地，因此平時便會留心城市中較鮮為人知的場所，而地底空間便是其一。也因為這樣，她在某次參與活動時認識了觀音山蓄水池，即被其雄偉建築深深震撼。

回憶起第一次走進觀音山蓄水池的情境，林心恬說道，「我從自來水園區沿著步道上山後，抵達一座醒目的紅色建築，走進去就會通到日本時期建造的觀音山蓄水池。很難想像在熱鬧的公館商圈裡，竟然藏著這樣一座地底祕境！」

觀音山蓄水池帶有當時流行的新古典風格，當訪客進入建物後，沿著通道往地底走，漫步在混凝土牆柱間，可以感受到濃厚溼氣，耳畔傳來水滴落下的回音，雙眼所見是一排新古典風格立柱，宏偉得像是一座地下宮殿。而在參加導覽之後，林心恬才知道，

原來觀音山蓄水池的誕生，是因為 19 世紀末台灣傳染病盛行，日本總督府為改善用水衛生，便依英籍顧問威廉·巴爾頓的選址，由建築師森山松之助在今日公館小觀音山興建唧筒室，導引新店溪水，淨水後儲存於蓄水池再供給市民使用，如今則成為城市裡迷人的地下景點。

走入水源地與祕密通道

另一處令林心恬印象深刻的祕境，則是同樣興建於日本時期的「陽明湧泉」。她分享，其實陽明湧泉隸屬於「草山水道系統」，是日本人在 1925 年因應台北人口成長而新開發的水源，當走進有著深鎖鐵門、由安山岩打造的石室內，就會看到有著豐沛水量的陽明湧泉，泉水在光線折射下呈現淡藍色，彷彿藍寶石般瑰麗迷人，也因此有「藍寶石泉」的美稱。「這裡過去鮮少開放，現在人們可以透過參加臺北自來水園區『好水探秘』行程，



圓山西密道裡有條 20 公尺長、約一人寬的磨石子滑行道，光滑而陡急，令許多旅人印象深刻。(圖／圓山大飯店)

一探這祕密景點，甚至直接在林木蒼鬱的清幽水源地，品嚐清甜的泉水。」

而在觀音山蓄水池、陽明湧泉之外，林心恬也推薦大家一探藏身於圓山大飯店的圓山東、西密道。圓山大飯店過去為總統、政要下榻、聚會之處，這兩條螺旋式、向下盤旋的密道是在 1973 年圓山大飯店本館落成時，為讓到訪友邦元首、政要及賓客能於緊急情況時躲避而打造的逃生路線，其中西密道還有座磨石子滑行道，如今則成為少見的「密道溜滑梯」。這兩條密道塵封數十載，如今在整修後對外開放，歡迎人們前往感受過往「元首級」的專用路徑，並在探祕後享受圓山大飯店的國宴級美食饗宴，體驗「總統級」的套裝行程。

體驗地底環境的更多可能性

林心恬進一步分析，觀音山蓄水池、圓山東、西密道這類地底祕境，過去多是重大

施政建設或政治場域，隨著時光流轉一度荒廢，如今則在觀光發展等考量下重新向民眾開放，這些地點不僅是理解城市歷史的重要起點，獨特的地底環境特性，也賦予這些場域多樣的可能性。

「除了應用於觀光，我也非常建議善用地底空間陰暗、潮溼、容易產生回音的特性，進行當代藝術的展演。」林心恬舉例，丹麥的地下當代博物館「Cisternerne」便是由地下蓄水池改建而成，曾邀請藝術家塩田千春到此布展，以地下不時傳出的隱隱水流聲為背景音，搭配藝術家布置的連紗線和金屬裝置藝術作品，交織出魔幻的氛圍，為地底空間開創出新的可能。

從地下建設、密道到藝術展演，看似幽暗的地底，其實有著無窮的趣味與變化，林心恬期許，未來的城市旅行不再只限於地面，換個視角，在地下祕境也能感受城市的往昔與如今，為旅行帶來更多樂趣。



PLUS! 台北地底祕境 2 選

除了上述地底基地，台北圓山自然景觀公園周遭也藏有地下坑道，鄰近的台北市立美術館也正在興建新的地下展館，讓人看見地底世界的更多可能性。

✿ 山腹裡的圓山坑道 看見城市歷史痕跡

位於原兒童育樂中心所在之圓山山腹內，藏了一條逾 100 公尺的「圓山坑道」。圓山坑道原是日本時期因應軍事、防空與避難等需求所設，國民政府來台後也因應空防需求擴建。如今走進圓山坑道可看見不同時期的坑道設計、當時工作人員的起居空間，以及現仍留存的雙層防爆門、吊床掛鉤等戰備物件，讓人在重見天日的地底軍事祕境中，感受戰時的緊繃氣氛。



圖／台北市觀光傳播局

✿ 全台首座地下美術館 2028 即將登場

開館迄今近 40 年的台北市立美術館，將在花博公園美術園區地底擴建全台首座地下美術館！新館主建築藏身地下，搭配局部地上覆土建築，未來陽光將透過玻璃，漫射至地下空間裡；到了晚上，透射出光線的地下空間則彷彿一只半露在外的發光盒，散發寧靜柔和的氣息。北美館地下美術館預計 2028 年完工，屆時將成為連結地上公園綠地、地下藝文場域的實驗性展演空間，值得期待。



圖／台北市立美術館

松
山
市
場



強鄰環伺的百年松山市場

文·圖一魚夫

有 百年以上歷史的松山市場，因為被包圍在美食多不勝數的饒河街夜市裡，再加上大賣場興起，松山市場所扮演的傳統交易功能逐漸被取代，反而在接近中午時，才陸續出現人潮，大部分都是為了午餐而來，鮮少看見買菜的人，但也只是裡面幾家美食攤子人聲稍顯嘈雜，偌大的市場靜悄悄的，就算太陽曬到屁股，由於昨晚一夜喧嘩，睡不醒的店主多得是。

松山的舊地名為「錫口」，意思是「河流彎曲處」，所謂的河流就是當今的基隆河。名字的起源最初源自原住民巴賽族 Malysyakkaw (Malotsigauan) 社，漢人進入台灣拓殖後，乃音譯為麻里折口社、貓里錫口社，一般直呼錫口。

隨著台灣近代漢人墾號中最大規模之一的「陳賴章墾號」於 1709 年奉准在台北拓墾，錫口成為漢人移民地，後來發展為泉州同安

人的聚落，稱作錫口庄。漢人的市場大都以廟口為主，而當時已建成的慈祐宮前廣場就變成了臨時的攤販集中地，直到 1909 年才有松山市場的設立。

當時中國廣東、福建由於耕地不足等原因，許多先民冒險渡過黑水溝來台灣討生活。日本時代，隨著漢人越聚越多，又因為地處水運樞紐，於是日本政府決定規畫錫口為工商重鎮，乃於 1909 年（明治 42 年）6 月 10 日在這一帶蓋了一座台北家畜豬隻屠宰集散場，名為「松山庄家畜市場」，體制上隸屬於台北州七星郡松山庄，大抵就是今日的松山市場基地。松山庄於 1938 年 4 月 1 日併入台北市，所以松山庄家畜市場改制為「台北市家畜市場松山分場」，地址為台北市松山 514 番地，繼續帶動松山一帶的繁榮。

錫口的台語發音，有人說和日文的「性交」（せいこう）音相近遭到改名，此說不知所本為何；另有一種說法，則為 1920 年日本人推行地方改制，認為錫口景色與日本四國的「松山」相似，就用松山代替錫口，戰後松山之名也仍被延用。

日人在台統治，有了市場，幾乎同時禁止流動攤販，這當然是為衛生健康的考量，然而戰後卻一度任由攤販麇集，1941 年至 1971 年間規模達到最大。到了 1975 年，台北市政府將饒河街拓寬，致使松山、南松山市場的風貌丕變，風光不再，一直到 1987 年饒河街觀光夜市掛牌開業，才又起死回生。2006 年 3 月 22 日，北市府核定松山市場為台北市市定古蹟，是松山地區唯一具有百年以上歷史的傳統市場歷史建物，現在咱們要是去松山市場，如果用心觀察，就會發現原有的部分日式木構桁架仍然存在。



松山市場就在捷運站出口旁，交通便利。

現在的松山市場名氣當然不會超過饒河街夜市，但在經濟部 2017 年的樂活名攤評鑑中，仍然推薦了「阿布拉小吃店」、「長廊義大利麵」、「源記鮮魚號」和「冠捷小吃」等，其中冠捷小吃的炸肉圓雖然只得到一星，但由於味道香脆，在網路上還算頗有人氣；其次因臨近捷運站出口，所以諸如「祥發烏龍麵」、「現做大眾自助快餐」、「東芳小吃店」、「秀姊小吃店」、「阿甘越南美食」以及「郭家麵店」的麵配肝連湯、黑輪等，也是附近上班族解決午餐的選擇之一，但相信許多人和我一樣，都是為了台北 CP 值最高的「松山市場水餃」而來，其酸辣湯或福州魚丸都很「四配」，因此下回到饒河街夜市，也請不要忘了松山市場裡這些奮戰不懈的店家，雖然敵不過饒河街的豐盛，不過他們乃以便宜大碗又好吃來吸引顧客！



日籍主廚帶路 台味日本料理推薦

文－WeiTing WANG

攝影－黃政達

圖－kazoka、june.

日本料理傳入台灣多年，也逐漸發展出屬於自己的風味，形成所謂「台式日本料理」。對此，來台3年並開設餐廳的日籍主廚萩本郡大分析，台式日本料理與正統日料主要差別在調味，雖然外觀、形式相仿，但口味早已依循台灣風土而有所改變。然而無論滋味如何變化，能在異鄉吃到恍若家鄉菜的料理，都令人倍感溫馨。有興趣領略風味差異的讀者，不妨循著萩本的台日風味分析推薦，親身體驗台日混血料理的魅力。



日籍主廚萩本郡大透過品嘗台式日本料理，一解思鄉之情。



左：「今日壽司店」的關東煮是萩本十分推薦的品項，偏甜的溫和湯頭總讓他想起家鄉。右：萩本發現台灣使用的醬料普遍偏甜，例如刷在握壽司上的醬油膏，就比傳統日料的風味更濃厚甘甜。

文化交流的結晶

剛搬來台灣不久時，為了撫慰萩本的思鄉之情，太太特地帶他到台式日本料理店一解鄉愁。當時一入口就讓萩本感到十分驚奇，他表示，「對嘗過道地日本料理的人來說，台式日本料理比較像是名稱、外表看起來接近日本料理，但口味卻大不相同的新品項。」

萩本認為台式日本料理整體調味偏甜，口味也走清淡路線，他接著分析，偏甜的兩大原因，第一是調味料的差異，因台灣所產的砂糖、醬油甚至是味醂的風味都偏甜，才會讓台式日本料理吃起來較為甜口。第二則是受到台灣飲食習慣的影響，長年來台灣人喜愛的就是「稍微偏甜的溫和口味」，為了配合這樣的飲食偏好，在料理人不斷的腦力激盪下，逐漸演化成現在大家所熟悉的風味。

除此之外，日式料理的調味方式更隱含了

台日間不同的文化差異與人格特質。萩本觀察到，相較於精緻細膩且著重小細節的正統日本料理，台式日本料理的烹飪手法更接近日本家庭中較隨性、不拘謹的料理方式。因此，呈現出來的味道更貼近日本媽媽親手烹調的家常料理。

家鄉風味料理屋

因為烹飪手法所帶來的「家庭感」，能夠喚醒萩本的鄉愁，因此他也不藏私地分享兩處相當鍾情的台式日本料理店。一間是位於通化夜市的老字號日式料理小吃店「今日壽司店」。這間店正是當年太太帶尚未適應台灣生活的萩本前往一解鄉愁的地方。

首次品嚐時，由於不是自己熟悉的正統日料口味，讓萩本一開始受到不小的文化衝擊。畢竟從日本人的觀點來看，台式日本料



「梅子」的鰻魚飯風味鮮甜，總能喚醒萩本的鄉愁，使他經常帶著日本友人造訪。

理的擺盤較簡易，調味也偏向清甜的口感，都讓他感到不甚熟悉。不過在定居幾年後，萩本逐漸了解到這些正是「藏身在台灣巷弄美食裡的日本文化」，他更進一步發現「台灣人是如何透過料理來呈現日本文化」。因此，每當去逛通化夜市時，就會想起初次吃到台式日本料理的文化衝擊，但同時，卻又能夠明白這是台灣獨有的、呈現日本料理的方式。

另一家萩本推薦的台式日本料理則是「梅子日式料理鰻魚屋」。第一次走進店裡，萩本腦中立刻浮現「這家店的老闆想必很嚮往昭和時代，才會如此用心地打造出這家日式料理店」的想法。店內的氛圍、裝潢，乃至播放的音樂，都洋溢著日本昭和時代的懷舊

復古感。其中最讓萩本印象深刻的是一位從來沒去過日本、僅靠自學就說得一口流利日語的資深員工。除了語言能力外，服務更是周到，不時都會前來關心客人、陪客人聊聊天。同樣從事餐飲業，萩本很清楚餐廳最需要的就是這樣能提供「暖心款待」的員工，他們能讓整間餐廳的氣氛變得截然不同。就是這樣的溫暖氛圍，再搭上餐廳提供日本家庭餐桌上經常出現的料理，梅子成為萩本大力推薦的料理店。因此，對萩本來說，梅子不只有遊子剛到異鄉時的回憶，店內具有昭和氛圍的裝潢、服務人員的接待方式，都讓人感受到這是一家「喜歡日本的台灣人所經營的日本料理店」。

台日料理的驚喜差異

萩本也談到，食物名稱容易讓人感受到台日飲食文化的差異，例如名稱相同、味道相異的日式咖哩與美乃滋，就是最經典的例子。日式咖哩無論是外觀顏色或口味都偏重，但是台式日本料理店的咖哩則較清淡，也不會有過多辛香料的的味道；至於台式「美乃滋」更是台灣調味料「偏甜」的最好證明。同樣都稱呼美乃滋，但日本人從小吃到大的風味是「偏鹹」，與台灣日常蘸涼筍的美乃滋風味大不相同。

在台式日本料理中，相較於「關東煮」、「蛋皮壽司」，又或是名稱相同味道相異的「日式咖哩」、「美乃滋」，在台日間調味雖有若干差異，但看名字還是能對應出是何種料理。但是遇到同名不同物的現象，就讓萩

本覺得十分有趣了。他提到，在日本說到餃子，指的是煎到金黃酥脆的「煎餃」，在台灣則是指飽滿厚實的「水餃」。此外，日本煎餃薄皮小巧，台灣的餃子皮口感則較為扎實。

同名不同物中，最讓萩本感到不可思議的就是「天婦羅」。日本的「天婦羅」是將海鮮、蔬菜等炸到金黃酥脆的炸物料理，但來到台灣後，萩本不時聽到的「天婦羅」卻是外觀與風味完全相異的食物，驚訝的同時，更讓他對其演變充滿好奇。

料理可謂是一種文化的呈現，透過萩本對台日料理差異的分析，不僅提供大家一個再次認識台式日本料理的觀點，同時還能在這些差異中，嘗到不同風土間的飲食趣味，讓人們在感受味蕾變化之餘，也一嘗文化承載的萬千滋味。



像「天婦羅」這類在台、日兩地「同名不同物」的料理，經常讓萩本感到訝異，但這也正是文化差異有趣之處。(左圖／kazoka，右圖／june.)

有策略表現個人特質 ——形象顧問

文－ YuhShan

圖－ Frenchic® 個人形象規劃

在 現代社會下，外在形象也是競爭力的
一環，尤其出社會工作後，更要全面
檢視自己的外在形象，以突顯內在特色，於
是協助提升自我質感與能力的形象顧問，也

越來越受到歡迎。形象顧問會依個人身分、
職業來進行外在形象管理，從個人特質出
發，解析適合的色彩、穿搭、衣櫥管理，有
策略打造個人特色，進而展現自我魅力。



形象顧問需與客戶進行全方位的討論，找出讓客戶展現自信、符合個人特質的裝扮。



透過對顧客進行個性分析與診斷，找出合適的色系，以及能夠展現個人特質的服裝單品。

自發掘個人形象特色 找出與氣質相符的打扮

同樣是為人搭配服飾，但形象顧問跟造型師究竟有什麼區隔，是許多人的疑問。從小就接觸時尚雜誌，「Frenchic[®] 個人形象規劃」創辦人與形象顧問 Megan 提到，造型師通常針對藝人、模特兒等有特殊角色定位或出席特定場合設計造型，而形象顧問的重點在於找出一個人的性格特質，為他分析合適的妝容與儀態，並且搭上與個人氣質相符的日常服裝，讓他不再為自己的形象定位感到迷惘，「可以讓一個人感到更喜歡自己，在這種自在狀態下，個人魅力就能自然而然地由內而外散發出來。」

Megan 說，其實形象顧問存在已久，只是以前普遍認為商務人士或金字塔頂端的客群才需要，有種為了展現專業領域的說服力，才需要形象管理的刻板印象；直到近 5、6 年，大

眾生活品質提升，關注自己給予他人印象、渴望塑造個人風格的人變多，才讓形象顧問這項工作逐漸受到關注。

Megan 在 2010 年前往英國留學時，在畢業舞會上發覺，穿著得體是能夠瞬間讓自己與他人有所不同的方式，因此啟發了她成為形象顧問的想法。於是在這之後，她參加了時尚顧問前輩開設的課程，學習色彩、身型判斷、風格診斷等專業課程，同時結合自己從小閱讀時尚雜誌累積的品味，期望能幫助每一個對自我形象呈現感到迷惘的人。

自三階段檢視客戶形象 逐步達成理想風格

形象顧問的工作大約可分為三個階段，首先是形象診斷，Megan 會從一個人的外表開始觀察，像是膚色、體型、五官，並由此找出適合哪種設計、色彩和圖案，「例如透過



左：形象診斷的第一步，Megan 會從客戶的五官、體型與膚色判斷客戶適合的風格與色彩。右：在形象診斷的過程中，Megan 會協助客戶進行衣物審視，找出可以為自己形象定位的單品。

色布反射，會反應出肌膚的質感與紋理，有的顏色可以改善膚色不均，有的則可以讓肌膚顯得較明亮，可藉此定調妝容與服裝的色系，甚至是合適的髮色。」接著從相談的過程中慢慢深入了解這個人，詢問他的需求、喜好與期望，最後再綜合膚色、體型、五官所對應出來的需求，製作出一份獨一無二的風格報告。

第二階段是檢視衣櫥、進行衣櫥瘦身，Megan 指出，在這個可以說是物質過剩的年代，必須果斷淘汰多餘的衣物，僅保留最適合和最喜歡的衣物。Megan 補充，近年興起的斷捨離風潮也讓形象顧問越來越受歡迎，「當精準地為自己的形象定位後，衣櫥只會剩下適合的單品，就能少花點工夫在雜亂的衣服堆裡煩惱選配。」例如五官清秀小巧的人，若是穿著設計感過於強烈與華麗的服裝，反而會被衣服搶過風采、失去自我特色，「這

時會建議客戶留下低調內斂、簡約典雅的服裝，才能突顯出自身的清新氣質。」

第三階段是陪同購物，Megan 會根據客戶的喜好、預算和生活習慣等因素，陪同購買未來一季的衣物與配件，並做好基本搭配，讓客戶日後自己穿搭時，能有明確的依據。例如在喜好與預算內，生活習慣就是採買時相當重要的考量，像是有過敏體質的客戶和是否有送洗衣物的習慣，都會影響到材質的選擇；騎機車通勤的人，則需要防曬、防風、方便活動的機能單品，如果因為挑選到不合適的服裝，造成客戶穿著時的不自在，就會影響給予他人的外在印象。

這三階段並非能在一天內達成，而是以 2 至 4 小時為單位分成多天進行，Megan 說，形象顧問需要藉由「立體地了解一個人」，從多次的聊天及相處過程中來感受這個人，然後將抽象的感覺轉化為具體的穿搭建議，並

非套用公式就能得到解答，如此量身改造，才能讓客戶打從心底喜歡並接受。

善用溝通引導 幫助客戶發現最好的自己

如今的 Megan 已成為極受客戶信任的形象顧問，但她回顧自 2016 年踏入這行以來，其實也遭遇不少挑戰。她提到，形象顧問的技術理論，需要經過逐漸累積經驗，才能更精準、生動地呈現在客戶身上，而不是只淪為好看卻不實用的紙上談兵。

此外，雖然現在形象顧問依然算是小眾市場，但找出自己除了專業技術之外的優勢，才是立足的根本。於是她學習催眠，期望從一個人的潛意識來探索形象風格，她引用法國時裝設計師 Coco Chanel 的話：「風格不僅存在於服裝，也與我們的生活、想法和經歷

息息相關」，來闡述潛意識裡有著一個人如何成為現在模樣的軌跡，循著這條線索，能讓客戶真正的了解自己是誰、想要的是什麼、為自己做決定，然後才有能力找到自己的內在風格。

引導、同理和協助客戶發現最好的自己，並用合適的外在裝扮來表達。Megan 認為形象顧問要具備專業感，但避免給人權威感，不因為自己的專業，就要求客戶一定要接受自己認定的外在標準。Megan 分享曾收到一名喜歡繪畫的客戶的訊息表示，在 Megan 為他所挑選的服裝中，有一件的圖樣，竟跟自己所繪製的內容如此近似，這種與客戶潛意識相通的感覺，讓她特別開心，「知道的當下，我知道我做對了。」Megan 希望透過自己的幫助，能讓每個人在照鏡子時都能開心地做自己、開心地跟自己 say hello，這就是對形象顧問最好的肯定。



姓名：Megan

職業：形象顧問

特質：擅長挖掘客戶內在需求、具有同理心。

工作任務：協助客戶找到符合個人氣質的衣著風格，規畫具有個人風格的衣櫥。

核心理念：透過探索外在形象認識內在自我，找回並啟發自己的美。





+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

以參與式預算實踐美好生活的想像
不一樣的台北當代劇場

共好台北 Better Taipei

充滿自由彈性的 獨立出版市場

拍台北 Capture Taipei

回台北

畫台北 Draw Taipei

看！是長頸鹿煙囪

以參與式預算實踐美好生活的想像 文史工作者陳奕峰 × 社運團體理事葉于莉

文—翁珮恒·攝影—蔡耀徵·圖—陳奕峰、台灣還我特色公園行動聯盟



台北市自 2015 年開始推動「參與式預算」，邀請民眾經由市政提案，直接參與部分公共預算支出的決定，讓公共資源的分配能夠更貼近民意。而參與式預算最終能夠達成什麼效益？提案過程又該注意什麼？透過曾實際參與提案的文史工作者陳奕峰及「台灣還我特色公園行動聯盟」理事葉于莉的對談，一窺成功提案的小祕訣，也能由中感受參與式預算與民眾生活間的重要連結。

用生活向城市提案

自 小生活在發展快速、人口流動頻繁的信義區，陳奕峰親眼見證此地街廓的變化，「信義區作為現代化都市的指標，人潮來來往往，但信義區的文化是什麼？很少人真正爬梳她的發展脈絡。」他說，人類文明的發展來自水源，信義路五段 150 巷裡有一條溪，正如此承載著在地居民生活記憶的軌跡。

「有溪才有人，有人而有廟，進而發展出文化，這些如果消失了，這裡的文化故事也會漸漸地被人遺忘。」為了在現代化都市的發展下保存信義區文化發展的根據，陳奕峰於 2018 年透過參與式預算提出「台北市新亮點最長巷之前世今生」一案，盤點出信義路五段 150 巷在歷史發展中的重要地點，經由設立解說牌、告示牌及舉辦走讀活動，讓老居民、新居民、訪客，都能看到現代感十足的信義區也有其歷史厚度。

同樣以自身的生活經驗提案，葉于莉與孩子到公園玩時，發現天母運動公園的遊具單一簡易且年久失修，引發安全疑慮，「可能是身為媽媽的力量吧！促使我願意為了孩子改變，進而對公共事務付出心力。」於 2016 年得知參與式預算能讓市民由下而上地參與市政後，她決定付諸心力改變，將老舊的天母運動公園打造成今日所見的共融式遊戲場「天母夢想親子樂園」。

兒童遊戲場是都市孩子生活中很重要的一部分，是刺激成長的場域，而孩子是兒童遊戲場最主要的使用者，因此在遊戲場的設計上，得多面向地考量孩子的想法。葉于莉說，在提案討論的過程中，她和夥伴藉由「兒童參與式工作坊」的方式讓孩子發聲，提出遊戲場使用的建議與回饋，以此參與設計。「這同時也是一種賦能的經驗累積，實踐了兒童參與及表意權的公民養成歷程。」葉于莉說，這次的參與式預算不僅改善了天母運動公園，也潛移默化地讓孩子明白從生活中發現問題，培養孩子從小對公共事務的關注。



舊坡福德宮是信義路五段 150 巷裡的重要地點，透過導覽遊程，可讓大家感受此地魅力。(圖／陳奕峰)



左：葉于莉，「天母夢想親子樂園」提案人，一位致力於為孩子爭取權益的媽媽，亦為「台灣還我特色公園行動聯盟」理事。

右：陳奕峰，「台北市新亮點最長巷之前世今生」提案人。成長於信義區，投身當地文化、歷史推廣的文史工作者。

成功提案的祕訣

由於陳奕峰與葉于莉皆為初次以參與式預算的方式參與市政，因此提案過程都是不斷地摸索，「第一個門檻，是得在住民大會獲



「天母夢想親子樂園」設有多元、完善的共融式遊樂設施，讓小朋友可以在此安心、開心地遊玩。(圖／台灣還我特色公園行動聯盟)

得一半以上居民的支持。」陳奕峰說，最初的提案即是靠他自己的力量，在沒有特別宣傳的情況下，差一票未通過而失敗。葉于莉也認為，提案時多找一些志同道合的夥伴合作，比較容易在住民大會上成案，「還有一個小祕訣是，在提案報告時多以例子、圖片等具象化的方式呈現，這樣住民及公部門才能直接了解提案的核心。」

通過住民大會後，接下來的挑戰就是撰寫提案計畫書。陳奕峰說，市民會投身參與式預算的提案，起心動念只是想要為生活帶來改變，因此對撰寫提案計畫書非常沒概念。葉于莉建議，在撰寫計畫書時，得花精力多研究經費估算的方式，若是估算落差太大，會對後續與機關溝通造成不小的影響。

「一旦決定提案了，就要有投入的決心。」葉于莉提醒，因自己的提案自己最了解，每一場會議都一定要參與，否則很容易因此錯過說明的機會，而讓提案落空。陳奕峰則認為，參與式預算仍處於實驗階段，是公民

參與市政的銜接過程，因此無論是提案的市民、執行的公部門，都應該花更多心力投入，從中建立公民參政的素養。

作為通往美好城市的捷徑

城市美好生活，需要由市府、市民雙向溝通而實踐，以此設計真正符合市民需求的市政規畫。「建立友善的城市，才能讓生活更宜居，而『兒童友善』就是最基本的條件。」葉于莉舉例，歐洲高福利國家認為，為兒童進行設計即是為每個人設計。因此，她認為藉由這次天母運動公園改造提案的成功經驗，能夠將兒童遊戲場作為美好城市的實驗場域，進而將友善的意象擴散到台北各個角落。

陳奕峰則將參與式預算作為一種記錄在地文化故事的方式，「參與的原因，正是因為從生活中看到問題，而這個問題不僅僅是我的事，也是社區的事。」他認為，藉由爬梳文化故事，理解居住地的演變，從中思考城市演變與生活之間的關係，做什麼可以讓生活更好，促發人們願意「留在這裡生活」。

市政長期都是由公部門由上而下地執行，參與式預算打破既定結構，邀請市民直接參與市政，陳奕峰與葉于莉皆認為，這開啟了一條打造友善城市的途徑，市民生活中的切身需求，可以透過公民審議及溝通協調凝聚共識，進而形成具體意見，納入政府施政考量，讓台北市成為願意傾聽市民聲音的宜居城市。



葉于莉認為兒童遊戲場是都市孩子生活的重要一環，設計應該考量孩子的需求。(圖／台灣選我特色公園行動聯盟)

藝文

不一樣的台北當代劇場

圖一臺北表演藝術中心



文 | 于善祿
臺北藝術大學戲劇學系助理教授，曾任多項文學獎舞台劇本獎評審，著有《波瓦軍械庫：預演革命的受壓迫者美學》、《臺灣當代劇場的評論與詮釋》、《當代華文戲劇漫談》等書。

台北當代劇場分布多在城西與城南，種類與功能多樣；如今的觀演關係與互動模式多元，常常超乎想像與期待；近年雖受新冠肺炎疫情影響與衝擊，但危機也是轉機。

親愛的，讓我們來聊聊「台北當代劇場」、「戲劇新風貌」吧！劇場，有「劇」，還得有「場」。其實台北的劇場表演場館大半都集中在城西與城南（此「城」非舊台北城，而是現今的台北市），這跟城西屬舊台北的「三市街」（台北城、大稻埕、艋舺）、城南屬文教區脫離不了關係，其實也象徵了台北當代戲劇的風貌，從商業娛樂、藝文休閒到文青品味，甚至是前衛另類，無所不包，各色紛呈。

國家戲劇院、國父紀念館、城市舞台、文山劇場、台北市中山堂、大稻埕戲苑、台北市政府親子劇場算是傳統的鏡框式舞台，應該也是你比較熟悉的劇場形制，你似乎就像透過一個鏡框，看著鏡框裡連續活動著的畫。在這些場館所演出的戲，通常製作規模較大，其中大稻埕戲苑經常演出各種戲曲、曲藝節目，而文山劇場在近年則轉型、定位為以兒童戲劇為主的演出場館。

你如果以為看戲就像看電影一樣，大夥乖乖坐在座位上，從昏暗的觀眾席「窺探」舞台上的演出，那可能需要腦補一下了，因為現在有許多當代戲劇演出的形式、風格與樣貌，完全可以打破你的三觀。「乖乖坐著」這回事，早就被丟到一邊去，現在流行的是參與、互動、沉浸，「體驗」不少於「觀看」，有的還結合密室逃脫、解謎遊戲，甚至運用新媒體、新科技，將虛擬實境、擴增實境、線上、實體等，融入演出過程中，讓「看戲」絕對不只是「看戲」。

演出場域多樣化

近年演出場域的多樣化，大致可從「臺北藝穗節」及「飛人集社劇團」主辦的「超親密小戲節」找到端倪，這兩個「節」在團隊表演的空



左：位於台北市近郊的「微遠虎山」，是個保留舊有宮廟建築特色所改造的展演場地。(圖為臺北藝術節：藍眼淚樂團 X 陳姓男子《藍色的詩·城市的淚》演出) 右：德國「里米尼紀錄劇團」的《遙感城市》透過無線聲控，帶領觀眾進行城市漫遊，也成為城市裡被觀看的一場表演。

間、環境及動線上，不斷地打破慣性，並持續地開拓不同特性的表演空間與可能性，像是遊艇、公寓、商旅、山腰小廟「微遠虎山」、咖啡廳、藝廊、書店、髮廊等；尤其超親密小戲節，歷來主打「看戲、走路；走路、看戲」的口號，像是大地闖關遊戲般，觀眾分組在三個演出作品與表演場地間，走逛特定街區（每年都不太一樣，像是公館、仁愛圓環、東園、艋舺、民生社區等街區），感受城市巷弄間的空間肌理與文史風貌。

過去幾年的「臺北藝術節」，也經常有演出「逸出」傳統的室內劇場空間，我印象最深刻的是 2017 年德國「里米尼紀錄劇團」所帶來的《遙感城市》。在板南線的東段（約莫在後山埤站至國父紀念館站之間），透過每位觀眾都戴著並聽從耳機裡的語音指示，做出相應的行動，有時是各自駐足觀察特定的街景、事物細節，有時是集體做同一動作，這樣一群正在「體驗」演出的觀眾（事實上演員就是觀眾自身），竟成了台北特殊的街景，身為觀眾的我們，正在被街頭路人觀看著。我永遠記得，演出最後結束在華視大樓頂樓，且

雨勢暫歇，西邊的紅色晚霞，從低沉厚重的烏雲縫隙中斜進，非常魔幻寫實的剎那，美到九霄雲外，也美到每位觀眾的心坎裡。

危機也是轉機

這兩、三年新冠肺炎疫情對劇場界既是衝擊，也是轉機。善用劇場、影像、視訊、實體演出，再加上虛擬實境、線上遊戲等，風貌簡直花樣百出，過去劇場一直秉持的現場性、立即性、當下性等如宗教般的信仰，統統被顛覆，全部可以打掉重練。不再是同時一地，而是可以非同步多地，你能夠同時跟成千上萬人，同時在世界各地、不同的 3C 裝置介面前，共同觀賞、參與一個演出；你可以邊看演出，邊即時留言，甚至可以進入演出或干擾演出。

親愛的，當代劇場的這一切已經變得完全不一樣。要不，下回有空，我們一起去看戲吧，喔，不只是「看戲」，也非得「一起」，但，我希望你去，just do it。

充滿自由彈性的 獨立出版市場

文—翁珮恒 · 圖— GNT STUDIO、春秋書店、一人出版社、張瑞夫



「獨立」涵蓋著自由，卻也象徵著孤獨，出版產業中的獨立是一群堅持出版紙本書、不斷在自由與孤獨之境奮戰的人們，儘管資源有限，依舊毅然地將自己對身邊事物的關懷化為紙本，真誠地與讀者分享。他們以獨立出版社、獨立書店或獨立作者的身分，闡述各自的理念與經驗，期望讓讀者從中建立更多元的閱讀思維。

作為展現城市文化的角色

漫步赤峰街，很難不注意到一間由四層樓老宅改建的獨立書店——春秋。縱使靜靜地隱身巷弄，但大型窗片透出室內琳琅滿目的書籍與翻閱書籍的讀者，如此景象，就算步調匆忙的都市人，也願意為此推開書店大門。

「春秋書店是一間『城市型』的獨立書店，是為回應台北人需求而存在。」書店主理人陳正菁說，獨立書店往往具有自己的個性與經營風格，吸引不少人特別到獨立書店「踩點」，反之，也有許多獨立書店是在這樣的框架下成立。「春秋書店想做的，不是一間讓讀者得特別拜訪的書店，而是一間人們在生活裡能不期而遇、與生活緊密融合的書店。」陳正菁說，春秋書店選在市區一樓開設的原因，正是為了讓城市人「遇見」，加上閱讀空間中飄散的咖啡香氣，也是增加人們駐足停留的重要關鍵。

不同於連鎖書店，陳正菁認為獨立書店很重要的特徵是呈現「書店價值」與「地方特色」。「越多人看的書就越重要？這是我們獨立書店經營者一直在問的。」陳正菁說，春

秋書店著重人文社科類的選書、「薄霧書店」以收藏各類型雜誌為主、「朋丁」則是擁有眾多藝術設計相關書籍，各獨立書店期望透過選書告訴讀者他們所支持的理念，而不是藉由市場銷售報表反映閱讀價值。另外，書店作為集結地方人們閱讀的場所，也得與在地呼應，像是與在地藝術家合作、舉辦區域性展覽等方式，明確地讓讀者感受到獨立書店所具有的文化性，才能在大眾連鎖書店當道的今日，藉由獨立書店的力量，維持閱讀的廣度。不僅如此，陳正菁說，獨立書店也經常透過新書分享會、講座等活動的舉辦，與獨立出版社、獨立作者合作，彼此支持與交流。



「春秋書店」隱身位於巷弄裡，加深與路過行人在日常中不期而遇的機會。(圖／春秋書店)



「一人出版社」與「獨立出版聯盟」，共同於台北國際書展的參展攤位，呈現閱讀世界的多元性。(圖／一人出版社)

多元化書籍市場的要角

從文稿變成一本書，中間多半得透過出版社的編輯作業，才得以成形，而一般大型出版社都有既定流程，作品的原初性經常會在既定流程中流失，例如文字風格走向、書籍裝幀的概念，這也讓獨立出版社成為書籍出版的另一種選擇。

「不同於一般出版社各式類型書籍都會出版，獨立出版社更多的是獨特性。」「一人出版社」社長劉霽說，獨立出版社較著重負責人關注的領域與個人偏好，因此選擇跟獨立出版社合作的作者，往往也是對某個領域有所專精，並且期盼透過書籍貫徹自我想法的人，因此希望能夠跟出版社負責人或編輯溝通討論，參與書籍製作的過程，其密切程度比大型出版社來得更緊密。

而獨立出版社常出版市場上少見的作品，經常吸引小眾書籍讀者，加上風格化的設計，久而久之也漸漸累積出一群黏著度很高的追隨者。對劉霽來說，獨立出版社不單單是「出書」，書只是承載內容的媒介，目的是要將理念、價值傳達給讀者。劉霽說，獨立出版社規模小，營運較有彈性，可以盡情嘗試如創新的封面設計、包裝、紙質等，也因為當今分眾的閱讀趨勢，獨立出版社的經營方式也能更快反映讀者需求，「也有讀者主動提供我們出版構想，藉由與讀者的互動激盪，獨立出版社成為讓市面書籍更豐富多元的角色。」

飽富作者主體性的創作之徑

相較於獨立出版社找尋符合需求的出版題材與內容，獨立作者則是從寫作、編輯校對、

設計排版、印刷出版等流程，每個環節都是由作者獨自製作完成。「會選擇所有出版環節都自己來，或許是因為一般出版社不太適合自己吧。」獨立作者張瑞夫說，「因自己喜歡把書中的細節保留下來，但在大型出版社的編輯作業裡，作者的角色很容易在討論的過程中越來越小，而獨立出版的好處是不需要遷就出版社的營運方針，我能以最真誠的文字呈現給讀者。」

少了出版社的審核機制，書本對張瑞夫來說，是一個可以不計成本、盡情發揮的空間，也是能提供讀者更多書籍出版思維的方式。以他所出版的《在埃及的二十四天》為例，為了強調埃及古牆帶給他的感受，書籍裝幀選擇以砂紙當封面用紙，打破傳統使用一般印刷紙張作為封面，並挑戰沒有書背不好陳列販售的形式，只希望能如實傳遞自己對埃及的想法。

張瑞夫也發現，如今有越來越多作者選擇自行出版，「這是最直接的作法，作品不需經過他人之手，能完整保有作者的主體性。」張瑞夫分享，只要願意學習與嘗試獨立製作一本書，每個人都可以是獨立作家，「自行出版雖說是孤軍奮戰，每個環節都得耗盡心力，但只要想到還有一群讀者正在等待我的作品，一切就有了動力。」張瑞夫說。

不因市場而搖擺對書本、對創作的信念，獨立書店、獨立出版社與獨立作者各自以不同的方式，溫柔地衝擊傳統出版產業的結構。而台北作為閱讀資源相對豐富的城市，讓獨立出版相關工作者，可以在此打造多元的城市閱讀思維，讓具有個性的書籍可以在此被看見。同時，多元的書籍也能滿足不同讀者，讓獨立出版物的魅力在台北盡情展現。

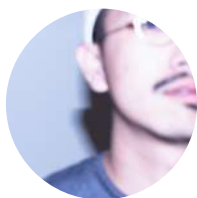


獨立作者從裝幀、用紙到內文都可以自己掌握所有環節，無需考慮運送、陳列、保存難易度等商業考量。(圖／張瑞夫)





攝影 — 李威辰
Wei-Chen Li



以攝影為主要創作媒材，遊走在台灣的鄉間及城市，以敏銳的身體反應，捕捉潛藏在環境下可見與不可見之氛圍。作品散見於台灣、日本雜誌及網站。

延三夜市



華山 1914 文化创意產業園區



台北市立美術館



回台北

文—李威辰 Wei-Chen Li

因為念大學，我在台北待過4年。離開台北後，我到了新竹念研究所與工作，接著回到台中。生活地點的改變，沒讓我與台北這個地方斷了線，反而開始用不一樣的方式與台北相處。比較年輕的時候，總是會覺得我是「去台北」，隨著時間的推移，心境慢慢變成了「回台北」。

早上開車與女友從新竹出發，到延平北路的啟聰學校停車，再走到延三夜市附近吃午餐。中午的延三夜市依舊熱鬧，滷肉飯攤前破掉的鏡子從我在台北時就沒換過，那個每次我回去吃飯都會認出我的阿姨不知道還在不在？接著我們會去迪化街吃甜點，最常吃的兩間店是楊儒門開的紅豆湯店以及滋養和菓子。吃完甜點後，我們會到捷運圓山站的花博公園逛小農市集，幸運的話，花博公園

還會有動漫同人誌活動，我永遠忘不掉有一次我們被現場的氣氛感染到兩個人都熱淚盈眶……也是後來才知道，花博公園的5隻馬爾濟斯是那邊有名的狗明星，在臉書上看過不少次牠們的照片，但疫情後我再也沒遇見過牠們。

從花博走到台北市立美術館，裡面總是有一些神祕的小空間可以讓我們探索，除了我們最愛的廁所與飲水機之外，當然也少不了讓我們一直掉頭回去看的作品。有時最期待的就是好睡的展場，我覺得作品時長一個小時左右最剛好，進場、散場的人群剛好可以提醒我們時間到了。但別誤會，我們都有好好看展，畢竟到台北沒辦法睡午覺也是一件很傷腦筋的事情啊。



花博公園圓山園區



看，是長頸鹿煙囪！

圖·文一溫皮 Warmpy (林昕慧)




溫皮 Warmpy

關注動物保護多年，擅長將資訊轉化為插畫與讀者溝通，期望用溫暖的插畫看待世界，在 28°C 人們感到最舒適的溫度故事裡，找到最好的自己。

「快看，是長頸鹿！動物園到了！」很小的時候，媽媽偶爾會從桃園開著車載我和弟弟去木柵動物園，只要遠遠地在路上看見知名地標——長頸鹿煙囪，就知道動物園快到了，兩人總會開心地大聲嚷嚷。

幼時在動物園做了什麼事，後來都已逐漸淡忘，回憶留在了陳年泛黃的相片裡。唯獨那挺直脖子、親切微笑的長頸鹿煙囪，深深地植入我的腦海，是對台北最純真的記憶。



Adj + 台北

愜意台北 Chill Taipei

音樂節目主持人左光平：這城市需要獨立音樂的空間
大開耳域的音樂場所

公共台北 Public Taipei

禁用塑膠一次用飲料杯
台北耶誕系列活動
「環騎臺北」等你來挑戰
艋舺青山王祭
漫步榕錦時光生活園區
北投地熱谷公園全新升級

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

音樂節目主持人左光平： 「這城市需要獨立音樂 的空間。」

左光平

音樂工作者，現為中廣流行網《音樂聽光光》節目主持人，並為知名唱片暨演唱會企畫、專欄作家，以及歌手艾怡良經紀人。

文—林佳蕙 · 攝影—陳志誠



台北有許多小型音樂展演場所，許多音樂創作者最初都是透過這樣的場地初試啼聲，並培養出一批忠實粉絲。這裡不但是新一代音樂的發源地，也是許多音樂愛好者發掘新聲的管道。透過音樂節目主持人左光平領路，我們得以認識新一代愛樂者駐留聆聽音樂的處所，或許，我們也能在此識得即將崛起的時代新星。

自幼便喜歡音樂而立志成為歌手的左光平，和許多在這條道路上努力的前輩一樣，在成為知名音樂工作者之前，都曾歷經一段摸索的過程。左光平從小學開始參加歌唱比賽，中學加入吉他社，大學和志同道合的朋友組團表演，逐漸累積實力，參加選秀比賽奪冠，才被唱片公司簽下。

在 1990 年至 2000 年初期，那個網路未如今日發達的年代，渴求更多音樂靈感刺激的這群年輕人，除了前往「玫瑰唱片行」或「淘兒唱片行」找尋來自國外的作品，便是在諸如「The Wall」、「海邊的卡夫卡」或「地下社會」這樣的中、小型音樂表演空間與同好交流切磋，他說：「那時候不管自己做出來的音樂如何，我們就是先盡量靠近這些場所，一邊得到不一樣的靈感刺激，也一邊累積自己的演出經驗。」

回想過往那段演出的時光，左光平認為這對他個人和夥伴而言，都是非常重要的奠基過程，「例如今日從事配樂工作的王希文、音樂製作人韓立康、阿需樂團的貝斯手汪六、神棍樂團的鼓手老吳，或是常與魏如萱合作的鍵盤手阿雞，這些在同時期和我一起玩團的人，現在都還在音樂界發展。」

左光平指出，在過去發表平台有限的年代，支持獨立音樂人的各種演出空間或販售

店，如「小白兔唱片」，不但為主流音樂界培育了許多新血，也讓具有實驗性質的音樂類型和獨立樂團，有持續發展的空間。「台大附近的『女巫店』歷久不衰，張懸剛出道時便是在那當音控師，在此發跡的陳綺貞和盧廣仲，現在也都還會去表演，這裡真是很多音樂人誕生的溫床。」而這些孕育初生音樂人的場所，儘管會因為不同原因結束營業或搬遷，但總會有人開設新店家，他說：「例如近期剛開的『樂悠悠之口 光復南』，就是一個新興的小型 Live House，很適合需要累積經驗的初登者。」

時至今日，在網路和串流音樂的影響下，大家可以更容易接觸到來自各地表演者的音樂，選擇更加多元，左光平說：「在主流式微的分眾時代，該如何吸引樂迷，成為新一代音樂人的課題。這些可讓表演者與聽眾近距離互動、培養情感的場所，就顯得更為重要。近年如新銳電音製作人 Dizparity 或創作歌手黃宣，都是透過不斷的現場演出，累積一批忠實的支持者。」

觀賞過多場精彩大型演唱會的左光平，至今還是喜歡來到這樣的中、小型場域，感受近距離的現場魅力，他也鼓勵大家前往欣賞，以實際的掌聲一同催生未來的好音樂。





Chill 大使推薦——大開耳域的音樂場所

文—林佳蕙 · 攝影—陳志誠、Vivienne Lin · 圖—小白兔唱片、樂悠悠之口 光復南、羊毛與花

在台北這座城市，有許多可以聆聽獨立音樂的場所，這些唱片行、咖啡廳或酒吧，因空間主理人選樂偏好的不同，而各具特色，跟著愜意大使左光平的腳步，走進這些充滿音符的街弄角落，就能感受與日常不同的音樂氛圍。

收羅創作精華的所在

Q White Wabbit Records 小白兔唱片、

M@M RECORDS 四樓唱片行

「White Wabbit Records 小白兔唱片」從 2002 年成立之初便是支持台灣獨立樂團的重要音樂基地，這邊可尋得所有國內獨立廠牌的作品，也有來自國外的選品。對左光平來說，前往小白兔唱片已成為一種習慣，他說：「我不是特定為了找尋什麼音樂而去，但只要經過都一定會走進去看看，這裡呈現的音樂



「White Wabbit Records 小白兔唱片」是左光平只要經過就會走進去看看有無新鮮貨的好店。(圖／小白兔唱片)

類型更另類一點，如果以美國『葛萊美音樂獎』作為比對，這裡的選樂更接近英國『水星音樂獎』喜歡的類型，他們的選品很有趣，在音頻共振下，讓人聽起來渾身流竄著很快樂、很自由的感覺。」

隱身於忠孝東路上辦公大樓裡的「M@M RECORDS 四樓唱片行」，位置低調，一般人很難看出這裡有間唱片行，但喜歡獨立音樂的人都懂得來此尋寶。這家由知名資深 DJ 和樂評人 DJ Mykal a.k.a. 林哲儀於 1999 年開設的唱片行，早期以代理海外舞蹈或聆聽類的電子樂黑膠唱片為主，發展至今也販售歐美搖滾及日本 Hip Hop 等不同類型的作品，台灣獨立創作者也會來此寄賣，商品種類廣含黑膠、CD、卡帶和樂團周邊商品，左光平說：

「來這裡的快樂主要是與林哲儀的交談過程，他是一位很願意介紹作品的老闆，每次和他聊天都能獲得一些新資訊，對於有意接觸非主流音樂的聽眾，這裡會是一個很好的入門場所。」

☀ White Wabbit Records 小白兔唱片

🕒 11:00-21:00

☎ 02-2369-7915

📍 台北市大安區浦城街 21 巷 1-1 號

☀ M@M RECORDS 四樓唱片行

🕒 16:00-21:00

☎ 02-8771-5688

📍 台北市大安區忠孝東路四段 112 號 4 樓之 3
(漢宮大廈內)



在「M@M RECORDS 四樓唱片行」可以找到來自世界各地的獨立音樂作品。



「樂悠悠之口 光復南」的小型場地，可以讓表演者和觀眾近距離互動。(圖／樂悠悠之口 光復南)

無時差的音符現場

🔍 樂悠悠之口 光復南、Revolver

開張近 5 年的「樂悠悠之口 光復南」是一個可容納百人左右的小型表演場所，左光平十分推薦這個場地，主要是台上表演者與台下觀眾的距離不會太遠，有助於營造互動氣氛。近年有越來越多表演者選擇到此演出，除了有獨立樂團的表演，也有小型音樂劇或單口相聲，類型多元，可以滿足不同的觀眾需求。

啤酒吧「Revolver」選樂偏重歐美搖滾風格，平日即吸引許多外國友人來此交誼，左光平說：「台灣的音樂多數聽起來還是比較

溫和，而這邊的風格偏美式搖滾，無論是聽他們的選樂或是看現場表演，都可以帶來不同的刺激。」來此點杯啤酒搭配音樂，就能擁有一個充滿異國情調的夜晚。

🌟 樂悠悠之口 光復南

🕒 視表演時間而定

☎ 02-2772-5270

📍 台北市大安區光復南路 100 號 B1

🌟 Revolver

🕒 18:30-03:00 (週五、週六至 04:00、週日至 01:00)

☎ 02-3393-1678

📍 台北市中正區羅斯福路一段 1-1 號

特色選樂咖啡館

🔍 羊毛與花、Bistro O 避世所

喜歡日本音樂的人可以拜訪「羊毛與花」咖啡館，左光平指出這間店由發行東洋音樂為主的「Welcome Music」老闆所開設，選播的音樂主要為「羊毛與千葉花」日本雙人樂團歷年來的專輯，並穿插其他樂團作品。不妨放慢腳步來此點杯咖啡、聽聽音樂，可以感受不一樣的清新風格。

偏好歐美獨立音樂的樂迷則可前往「Bistro O 避世所」，他認為此處的音樂也相當有特色，選樂工作主要是由過去曾在「地下社會」工作的員工負責，下午多半播放舒服的爵士樂，很適合來此放空、閱讀或進行書寫

工作，晚間則改為播放如 Sufjan Stevens、Bon Iver、Elliott Smith 等獨立創作者的音樂，加上如居家空間般的舒適布置，來這裡點份餐點或飲料，就可以放鬆地坐上好幾個小時，享受美好的音樂時光。



☀️ 羊毛與花

🕒 11:00-22:00

☎️ 02-2358-3153

📍 台北市大安區永康街 37 巷 12 號 1 樓

☀️ Bistro O 避世所

🕒 週四至週日 15:00-00:00、週三 17:00-00:00

☎️ 02-2363-7170

📍 台北市大安區師大路 49 巷 3 號 2 樓

🚫 飲酒過量，有害健康



1

2

1. 「羊毛與花」主要播放的是「羊毛與千葉花」日本雙人樂團歷年來的專輯。(圖／羊毛與花)
2. 「Bistro O 避世所」環境居家溫馨，來此點杯咖啡，聆聽特色歐美選樂，讓身心都充飽電。(攝影／Vivienne Lin)

「減廢循環」消費新型態

禁用塑膠一次用飲料杯

文—韋森·攝影—蔡耀徵

價格便宜又兼具便利性的塑膠製品，經常被製成一次性產品使用，其中又屬飲料杯最為常見，不僅耗用自然資源，隨意棄置的問題也影響環境及海洋生態。在國際減塑的趨勢下，台北市政府率先全國，階段性地規範飲料業者禁用塑膠一次用飲料杯，並實施自備環保杯優惠及循環杯等配套措施，透過減塑邁向城市永續生活。

減廢從禁用塑膠飲料杯開始

根據澳洲基金會研究指出，2019 年全球將近有 1.3 億噸一次性塑膠廢料產生，使用後的一次性塑膠廢料經常被任意丟棄在自然環境中，造成環境汙染與生態破壞，因此行政院環境保護署於 2022 年 4 月公告「一次用飲料杯限制使用對象及實施方式」，針對台灣最常見的一次性塑膠廢料——飲料杯提出管制政策，減緩塑料汙染對環境的危害。

為了提倡源頭減廢，台北市除了先前已有 1 萬 6,000 餘家業者依環保署規範禁用一次用塑膠類免洗餐具，今年 8 月也率先其他縣市，提出適用於台北市的「禁用塑膠一次用飲料杯實施期程」，擴增適用對象至約 2,200 餘家飲料店，不僅規畫緩衝期、階段性地讓業者配合參與政策執行，更預計自今年 12 月起全面禁用一次用塑膠飲料杯。

為了有效推動塑膠飲料杯減量，環保署

要求連鎖飲料店、便利商店、速食店、超級市場四大連鎖業者應提供自備環保杯的消費者 5 元以上價差優惠，以鼓勵民眾養成自備環保杯的消費習慣，而台北市更進一步導入「免費循環杯租借示範服務」配套措施，同步落實源頭減廢的政策。

循環杯租借的減塑新方案

「禁用塑膠杯的目的，並不是要否定塑膠製品的存在，而是要推行避免一次性使用，以增加製品的重複使用率。」台北市環境保護局副局長盧世昌說，為了提倡環保永續的概念，台北市推出免費循環杯租借示範服務，除了鼓勵民眾重複使用容器，也讓民眾體驗循環杯的便利性，以提升環保杯使用率。

以「便利性」為導向設計的台北市循環杯示範服務租借系統，全市目前共有 7 座機台提供租借服務，民眾只要在 LINE 官方帳號搜尋「好盒器」並綁定手機成為會員後，再到循環杯機台前掃描 QR Code，便能輕鬆借還循環杯。而每座機台能容納 200 個乾淨循環杯及 400 個回收杯，足以供應一般使用需求，且每個循環杯都會經過專業清潔與消毒，以確保衛生安全。

為了鼓勵民眾多加使用循環杯，台北市循環杯租借服務也與 78 家飲料業者合作，民眾在點餐前選擇使用循環杯，同樣能享有 5 元



左：台北市環境保護局副局長盧世昌提到，限塑是國際趨勢，透過逐步推動減塑措施，讓台北市邁向永續零碳的目標。
右：台北市設置循環杯租借服務機台，方便民眾租用並養成重複使用的習慣，減少一次性飲料杯的產生。

以上差價的折扣，透過落實重複使用，減少因消費行為產生的塑膠一次用飲料杯。

減塑政策下的新消費模式

為配合減塑政策，也有越來越多民間業者投入、開發循環杯租借服務，「循環杯租借服務就是一個新的產業。」盧世昌強調，對業者而言，減塑政策的施行，讓業者必需改變經營模式，例如以紙杯取代塑膠杯、重新調整杯具材質設計等，多少為產業鏈帶來不便與挑戰，但也促使相關產業加速研發新的環保材質、替代方案及衍生的相關需求，像是循環杯租借機台系統設計、物流包裝、清洗檢驗等，每個環節都蘊藏著新的市場商機。

除了市府提供循環杯租借示範服務，飲料業者也大幅調整營運方式，清心福全股份有限公司執行長趙啟宏表示，為了因應禁用一

次用塑膠杯政策，清心福全積極與配合廠商溝通、協助開發更環保並符合店家使用需求的紙杯，「雖然短期內會增加經營的成本，但以長期來看，從塑膠杯改用紙杯，或是喚起消費者的重複使用意識，進而養成自帶容器的習慣，不僅可達成零杯材的環保目標，還可省下杯材使用成本。」

環境的永續有賴全民的共同努力，而要將環保、減塑的習慣深植每個人的日常並非一蹴可幾，「減塑政策的施行勢必得經歷一段『陣痛期』，藉由日常消費行為的改變，讓重複使用容器的概念，化為生活的一部分。」盧世昌說，台北市預估自 2023 年起至少會有 100 家門市應依法提供循環杯，同時透過階段性的輔導與免費租借服務的倡議，讓台北市成為協助全球減碳降溫、保護生態及氣候安全的淨零城市。

共度繽紛浪漫的冬季

台北耶誕系列活動

文—Abby Wu · 圖—台北市商業處、台北市觀光傳播局

繽紛耶誕玩台北

📅 11/18 (五) ~ 2023/1/3 (二)

📍 東區、後站、華陰街、朝陽、天母商圈
及台北市 15 大百貨

公館聖誕季

📅 12/3 (六) ~ 12/31 (六)

📍 台北自來水園區



2022 臺北耶誕愛無限

🌟 點燈儀式

📅 12/3 (六)

📍 大安森林公園 11 號出入口
(信義路與新生南路口)

🌟 耶誕健走報佳音

📅 12/23 (五)

📍 台北真理堂至台北自來水園區思源街口廣場

再過一個月即將迎來溫馨的耶誕節，自 11 月開始商圈和店家紛紛換上充滿耶誕氣息的裝飾，台北街頭也亮起繽紛多彩的燈飾，吸引民眾駐足合影，提前感受節慶氛圍。今年台北市政府規畫系列耶誕活動，從 11 月延續至明年 1 月，一路陪伴民眾度過浪漫的季節，迎向嶄新的一年。

繽紛耶誕玩台北

台北市每年眾所期待的耶誕節活動「繽紛耶誕玩台北」從今年 11 月 18 日起至明年 1 月 3 日，台北市商業處將結合 15 大百貨及 5 大特色商圈，以「光源台北，放閃世界」為主題，打造超過 60 處璀璨燈景。此外，今年於信義區香堤大道空橋也設有燈飾，並有多

組街頭藝人進行展演，讓民眾在浪漫氛圍中感受過節的氣息。活動期間也規畫電子集章換限量熊讚商品及各百貨商圈的展演和優惠活動，讓民眾無論是逛街購物或參加活動，都能在台北留下美好的耶誕節回憶。

臺北耶誕愛無限

此外，台北市觀光傳播局 12 月 3 日也將在大安森林公園舉行「2022 臺北耶誕愛無限」點燈儀式，除點亮位於大安森林公園 11 號出口的耶誕樹主燈，新生南路周邊的耶誕燈飾也會亮起，打造 6 處獨有的街景藝術空間，邀請民眾一起來感受耶誕節熱鬧的氛圍。

同時活動也將串聯公館商圈舉辦優惠活動，活動期間民眾於公館商圈合作店家消



左：每年耶誕節信義區各大百貨前的繽紛主題燈飾和布景，吸引民眾前往觀賞、拍照，感受節日氛圍。右：「臺北耶誕愛無限」耶誕健走報佳音，邀請鄰近教會與民眾沿途送上溫暖祝福。(圖／台北市觀光傳播局)

費，就有機會參加抽獎，獲得價值 500 元商圈抵用券等多項好禮。12 月 23 日的耶誕健走報佳音，將邀請鄰近教會與民眾一同從台北真理堂出發，走進公館商圈傳遞祝福，最後來到台北自來水園區思源街口廣場，欣賞精彩舞台表演。

公館聖誕季

而邁入第 12 屆的「公館聖誕季」，今年以「水博心祝福」為主題，規畫夜間燈飾景觀和花卉造景，台北自來水園區也配合延長開放至晚間 8 點。而園區內十分搶手的百年古蹟祕境「觀音山蓄水池」，也將加開聖誕導覽場次（須先線上訂票），讓更多民眾有機會一窺壯觀的地下水宮殿。

此外，園區與公館商圈也共同舉辦「水博尋寶趣」消費抽獎活動，預計送出總市值 5 萬元的多項好禮。12 月 24 日平安夜下午登場的重頭戲「聖誕音樂會」，則邀請葉樹涵教授領銜「師大管樂隊」在戶外進行演出並線上同步直播，為大家帶來最即時、溫暖的祝福。當日還有「聖誕公益市集」，邀請台北市多家庇護工場設攤，販售手沖咖啡、蛋糕等商品，歡迎民眾來拍照、聽音樂和做公益，感受公館水岸的魅力，一起傳遞愛與祝福。

在年末這溫馨浪漫的時節，台北市處處有驚喜，邀請民眾一塊來玩，與親友共度精彩難忘的耶誕節！



享受河濱騎行的樂趣

「環騎臺北」等你來挑戰

文—山裡人 · 圖—台北市工務局水利工程處

即日起～2023/6/30(五)

活動專頁



路線圖



被淡水河、基隆河、新店溪和景美溪等多條河流圍繞的台北市，廣闊的河濱已成為民眾熱門的休閒區域。台北市政府自 2002 年起興建、如今已串聯為全長達 112 公里的台北市河濱自行車道。

台北市工務局水利工程處去年辦理河濱自行車挑戰廣受好評，今年再次舉辦「環騎臺北」活動，邀請民眾在欣賞沿岸風光之際，也培養運動習慣。

環騎臺北的挑戰任務分為 2 種，包括只要在同一月份於台北市河濱自行車道範圍內騎滿 66 公里的「輕鬆騎」；或是限定一天內騎完指定路線的「挑戰騎」，民眾只要每月結算時完成其中一項挑戰，就可參加每季的「好禮大抽獎」，前 200 名完成並通過審核的騎友，還可獲得水利處特別推出、市面上買不到的「臺北蓋水」限量金屬徽章，每月發送

的徽章皆具不同行政區特色，在運動之餘也可享受收集的樂趣。

對於挑戰輕鬆騎的朋友，在騎乘之餘，也可順道下車拜訪六大主題路線的景點，包括「親子玩騎」路線串聯台北市河濱公園各處的兒童遊戲場，讓親子放電同樂；以及「生態環教」路線沿途經過社六、社子島溼地和關渡自然公園等。愛好文化和藝術的民眾則可選擇「舊城巡禮」、「都會光景」與「堤壁之美」路線，漫遊河濱沿線的古蹟、城市夜景，及在地藝術彩繪和裝置藝術等。想要感受校園氛圍，「書香青春」路線則經過台大、世新等多處校園及商圈。

想挑戰的民眾只需下載「Velodash」App，並透過 App 進行報名與記錄騎乘軌跡，便可挑戰環騎臺北每月任務，活動將一路持續到明年 6 月，歡迎大家來挑戰！

與神同行解災祈福

艋舺青山王祭

文－Abby Wu · 圖－艋舺青山宮

夜巡暗訪

📅 11/13(日)～11/14(一)

🕒 15:00 出發

📍 艋舺青山宮前

正日遶境

📅 11/15(二)

🕒 09:00 出發

📍 艋舺大道、雙園街口

藝文紅壇展演

📅 11/14(一)

🕒 11:00-22:00

📍 捷運西門站 6 號出口前廣場



建於清朝時期的艋舺青山宮已有百餘年歷史，是萬華地區重要的信仰中心，每年奉祀的主神青山靈安尊王聖誕（農曆 10 月 23 日）前夕，廟方都會舉辦盛大的艋舺青山王祭典，俗稱「艋舺大拜拜」，為台北市三大廟會之一。

今年艋舺青山王祭「夜巡暗訪」將於 11 月 13 日在艋舺青山宮進行起轎儀式，青山王將派遣部將在夜裡出巡，為人民驅邪除崇、搜捕惡鬼，並為地方帶來安定的力量。

為響應青山王祭，台北市政府隔日也將舉辦「藝文紅壇」活動，安排鴻德醒獅傳藝坊、哪吒劇坊、蘭陽舞蹈團、磐果舞蹈劇場和修境堂八將團等，進行藝陣展演和特色踩街活動。踩街活動將開放民眾一同參與（需事先網路報名），完成踩街體驗民眾可獲得限量活動紀念福袋 1 只。到了晚上，在暗訪隊伍

抵達捷運西門站 6 號出口前廣場時，則將舉行「接轎」和「衝轎」儀式，為暗訪活動迎來尾聲。

而 11 月 15 日舉行的「正日遶境」活動，艋舺青山宮將與艋舺龍山寺、台北天后宮的藝陣隊伍共同出巡，匯聚眾神之力，共同祈願風調雨順、國泰民安。另外，艋舺青山宮也開放民眾參加「夯枷」活動（需先至青山宮報名），民眾將帶著夯枷跟隨遶境隊伍行走，消除一整年的災厄與罪過並祈求平安。

艋舺青山王祭保留台灣的廟會文化，也融合傳統的人文藝術展演，是台北市的特色廟會活動，邀請大家一同參與，消災祈福之外，也能感受廟會文化的底蘊和地方信仰的凝聚力。



探索老房子的美好

漫步榕錦時光生活園區

文—山裡人·攝影—蔡耀徵·圖—榕錦時光生活園區

台北市又多了一處拍照、漫步的好去處，於今年 9 月開幕的「榕錦時光生活園區」由位於台北市金華街 135 號到 177 號，以及金山南路二段 112 號的日本時代老建築整建而成，結合在地飲食、文創品牌，打造多元體驗的文化空間。

與樹共生的歷史建築

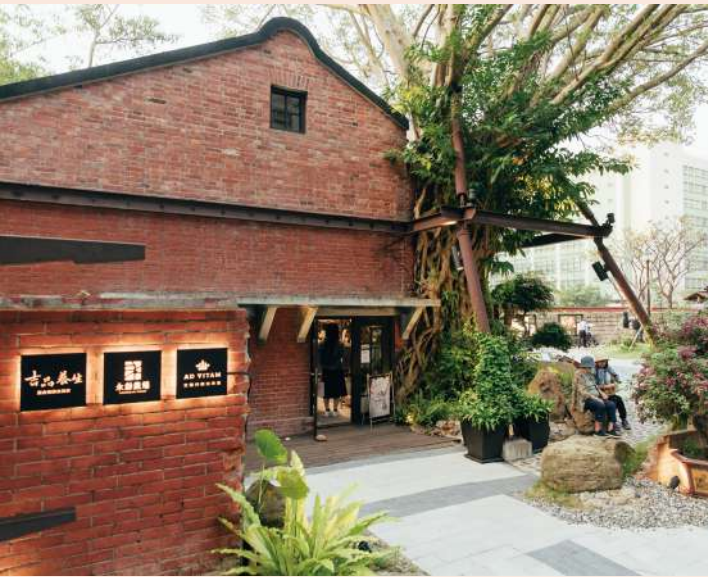
榕錦時光生活園區建築群是日本政府在 1905 年，建成台北城外第一項大型公共建設「台北刑務所」後興建的官舍。2016 年的一場火災，讓園區內的老屋急迫待修，因此台北市政府媒合以「全齡共樂、社區共融、享

受幸福時光」為核心概念的民間單位，將原本的老屋群整合成集結地方創生、長期照護和保存文化遺址的生活園區。

火災後的建物遺構由修復團隊改造為採光通透的玻璃屋，讓殘存的建築結構自身訴說它的生命故事；園區服務中心設置歷史展陳空間，介紹刑務所官舍的前世今生，以及台北監獄的歷史文化。修復團隊除保留原有的日式官舍屋宅、樹屋共生的紅磚公共浴場外，亦保留了 1970 年代後陸續進駐的居民自行建造的吊腳樓式房屋及紅磚圍牆，園區內還有 10 棵受保護的樹木與花草造景，在空間上達到人文與自然平衡的美感。



「榕錦時光生活園區」保留舊時台北刑務所官舍樣貌，整合在地共生的概念，成為新興的台北文化空間。(圖／榕錦時光生活園區)



左：為保留原有建物風格及維護園區內受保護的樹木，修復團隊保留樹屋共生的紅磚公共浴場，呈現另一種自然的樣貌。右：園區內的日式建築和庭園景色，讓民眾彷彿置身日本，輕鬆體驗日式風情。

無障礙步道串聯餐飲、體驗和活動

以促進全齡共樂、在地共生為核心的榕錦時光生活園區，特別打造無障礙坡道路線，以架高地板使地面平整順暢，讓銀髮和行動不便族群也可在此輕鬆地度過休閒時光。園區內也設置社區保健室，作為醫療院所與社區家庭的中介，提供社區健康照護服務。

同時，園區也嚴選質感體驗和在地飲食的 15 個品牌進駐，以三條無障礙通道串接，便於各種族群漫步此處，也可參與各式各樣的生活體驗。例如以環保材質研發產品的「CiPU X goodgood」、針對母親和嬰孩需求的「Mon Bonbon 寶寶生活品牌」、販售契作

農場五色食材的「日日禾日」，或是結合節氣食養的「老優雅」。國內知名的「Simple Kaffa 興波咖啡」也進駐園區一隅，讓民眾閒步於庭園時，可以享用職人精心創製的好咖啡。此外，園區也規畫各年齡層都可參與的活動，如榕錦學堂免費健康講座、和服體驗、草編活動等，建立友善市民的文化空間。

隨著榕錦時光生活園區的開放，原本只存在少數人記憶中的「官舍」，如今成為老中青各世代都能了解、體驗並創造幸福生活的園區，未來也將與鄰近的錦町日式宿舍群、林務局局長舊宿舍、台灣大學日式宿舍群，逐步擴展到青田街歷史街區，鋪設出台北的散策新路徑。

最仙氣的小旅行

北投地熱谷公園全新升級

文—翁于庭 · 圖—台北自來水事業處

🕒 開放時間：09:00-17:00
(週一休園，遇國定假日開放)



溼冷的冬日即將來臨，此刻便是啟程北投溫泉鄉的好時機。位於北投區的地熱谷又稱「地獄谷」，占地約 3,500 平方公尺，溫泉水溫介在 65°C 至 80°C 之間，是世界上唯二的「青磺泉」，也是新北投溫泉的源頭之一，更因終年硫磺煙霧繚繞、恍如仙境，在日本時代被選為台灣「八景十二勝」之一，有「磺泉玉霧」之美稱。

新冠肺炎疫情對國內旅遊業造成極大影響，台北市政府藉此推動北投溫泉區地熱谷公園景觀再造計畫。歷時一年，地熱谷公園於 2022 年 7 月重啟，嶄新風貌除了景觀綠美化、步道和觀景台等設施翻新，也增設溫泉體驗設施，如入口處台灣造型的淨手湯設

施，讓民眾能直接感受溫泉水的溫煦；一旁也設有 V 型斜面的愛情座椅供旅客打卡與拍照留念。再往園區裡走，則新增了應用溫泉水加溫的石材岩盤座椅，供民眾休憩，還可順著新落成的環湖步道，在綠水之間來場蒸氣裊裊的磺泉 Spa，更可在觀景台近距離一覽湖畔美景。

地熱谷公園附近的北投公園設有珍稀的北投石自然保留區，周邊更有北投溫泉博物館、梅庭和台灣首座綠建築圖書館——市圖北投分館等豐富景點，民眾不妨趁著假期來場結合自然與文化的小旅行。



好玩台北 Fun Taipei

台北探索館 20 週年慶



以主題「映台北」舉辦迷你復古影展，重現懷舊場景，並放映六部不同時代創作的電影，還有影評座談、彩繪書包、復古寫真拍攝等系列活動，全館更藏有 20 個尋寶

QR Code，有機會獲得限量帆布提袋，歡迎大家一起來陪台北探索館過生日！

📅 即日起～11/30(三)(週一休館)

🕒 09:00-17:00

📍 台北探索館發現劇場



熊好住宿券 2.0



疫情微解封，快到台北感受風格各異的住宿體驗！本次熊好住宿券 2.0 共發行 2 萬 3,000 份，每份含 2 張面額 500 元、共計 1,000 元的折抵券。中籤民眾於活動期間內，至台北市張貼有熊好店家貼紙之旅宿消費，掃描專屬收款 QR Code，經店家確認後，即可享有最多 1,000 元的消費折抵。

📅 即日起～12/18(日)



龍山動漫祭創作展



以文化與美食為引，經由全民票選出代表萬華的在地小吃，並將小吃形象化為可愛的角色「萬華美食幫」，展覽與民眾共創在地小吃新印象的過程，並展出國小學童為萬華美食幫著色的比賽作品及分享萬華美食的深刻記憶故事。

📅 即日起～11/30(三)(週一休館)

🕒 11:00-19:00

📍 龍山文創基地廣場 B 區



第 25 屆台北文學獎徵文



邀請全球華語文學創作者踴躍投稿，徵文對象不限國籍，須以中文創作，共分為小說、散文、現代詩、古典詩、舞台劇本，以及文學年金獎助計畫六個徵文類別，歡迎各類創作者以文字譜寫屬於個人的奇思妙想。

📅 即日起～12/31(六)(以郵戳為憑)



2022 台北街角遇見設計——台北繞個路



由台北市文化局主辦的「台北街角遇見設計」計畫已邁入第 10 年，從觀察城市的紋理出發，由「設計」角度切入街頭。今年以「台北繞個路」為策展核心，於信義區以「你、我與街角的三角戀愛」為題，邀請設計團隊進行街區微改造創作，點亮台北街角的美好。

11/12 (六) ~ 12/11 (日)
 台北市光復市場周邊場域



2022 士林官邸菊展



為盛大慶祝菊展 20 週年生日，今年以歡慶派對、創新技術、美好回憶打造「菊耀 20」的主題菊展，透過各式主題派對、經典回憶展區及大立菊栽培祕辛解碼，帶領

大家共享菊花的千嬌百媚，一同感受派對的歡樂氣氛與祝福。

11/25 (五) ~ 12/11 (日)
 08:00-18:00
 士林官邸公園



以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。
 防疫期間請佩戴口罩及維持安全社交距離，並配合主辦單位執行防疫措施。

2022 台北客家收冬慶



以收冬慶感謝天地一年來的庇祐，將敬謝土地公、獻演客家大戲，更邀集全台北近百家、小農、生活風格攤位和手作體驗坊，並結合台北客家書院成果展，就是要全城「共下品客家」，歡喜熱鬧迎來年！

11/19 (六)
 09:00-17:30
 台北市客家文化主題公園



拒絕賄選 嚴辦買票



「你不賄我不賄大家都不賄」，11月26日將舉行地方公職人員選舉，台北市政風處邀眾人門陣「反賄選」，投出乾淨好未來，最高檢舉獎金新台幣 1,000 萬，全民一起留意街坊消息，掌握蒐證技巧。

法務部反賄選檢舉專線
 0800-024-099 轉 4



臺北 里山

崇敬自然萬物
探索心靈之地

三貓平安四季
冬季系列活動
2022.11-2023.2

11月 里山川系列活動

11月 特等茶王賞茶季

11月 貓纜15周年系列活動

11月 2022台北地景藝術計畫-貓空、指南山

1月 樟樹步道魯冰花季

1月 不要向生命說再見-翻轉未來特展

2月 元宵搭貓纜指南宮祈福-燈籠牆



掃上方QRcode
更多相關響應活動詳情

產業融入

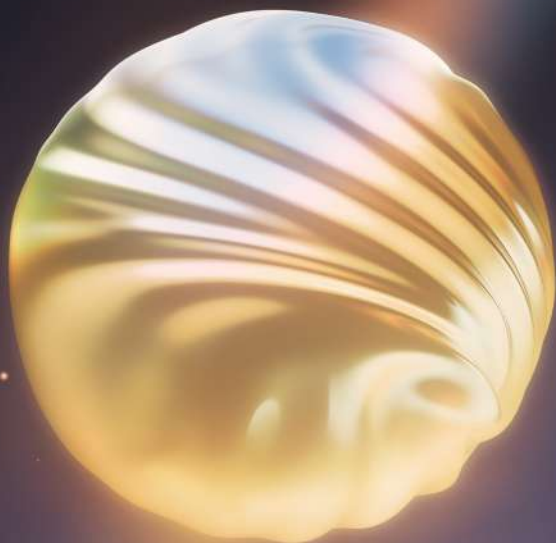
自然景觀

人文藝術

廣告 活動地點: 貓空商園/貓空纜車站/台北市立動物園/茶推廣中心/指南宮/永安 活動單位: 臺北市政府/臺北大眾捷運股份有限公司/臺北市立動物園/臺北市
藝文館-表演36房/恆光國小預定地/文山區公所大禮堂/樟山寺/木柵市區 貓空休閒產業社區發展協會/木柵區農會/優人神鼓/表演36房/指南宮

2023

LIGHT UP THE FUTURE



光 源 台 北

台灣燈會在台北

02.01- 02.04 試營運

TAIWAN LANTERN FESTIVAL in TAIPEI

02.05 — 02.19

地點 | 國父紀念館、臺北市政府、東區商圈、松山文創園區、信義商圈、四四南村



Taiwan
THE ISLAND OF LIGHT



交通部觀光局
Tourism Bureau, MOTC



臺北市政府
Taipei City Government



廣告