

No.
659

12 / 2022

台北 畫刊

Taipei Pictorial

GINGERBREAD COOKIES

編寫自己的過節指南

SANTA CLAUS

RING IN THE NEW YEAR

台北耶誕不一樣

探索街巷 · 耶誕大餐 · 好禮傳心意

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

i 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)

隨著氣溫逐漸降低，彷彿也預告著耶誕佳節即將來臨，2022 年將要邁入尾聲。在這歲末時刻，讓我們卸下過去一年的辛勞，用各種美好的體驗，慰勞這一年來辛苦的自己。

在耶誕前夕，讓我們一起探索台北的不同街區，體驗美式、日式、台式的耶誕散策，又或是走訪陽明山，來場靜謐的耶誕小旅行；耶誕也是親友團聚的時刻，不妨掌握色彩與風味兩大原則，以在地食材為耶誕餐桌增添更多變化性；送禮是許多人過耶誕的重頭戲，若能掌握時下生活風格潮流，更能送出既不落俗套又能表達心意的質感好禮。

而在冷颼颼的歲末，何不以多樣的市售火鍋湯底為基底，變化出創意滿點的美味料理；又或是跟著室內設計師宋豪毅的分享，透過家具更換、擺設調整除舊布新，為家裡帶來新年新氣象。

2022 年已開始倒數計時，無論是想過個有台北特色的耶誕節，或在冬日裡品味美食，又或是想讓家中氛圍煥然一新，都可以是揮別 2022 的獨有儀式。讓我們以各種讓自己開心的體驗，慰勞過去一年來的辛苦，也祝願即將迎來更好的一年。

用各種耶誕體驗 作為告別今年的美好儀式

攝影 | 林冠良



PART 台北故事 **Taipei Story**

1

台北+



06 台北耶誕不一樣 編寫自己的過節指南

08 在城市街巷 探索台北耶誕的多元可能

12 從色彩與風味 為節慶餐桌增添變化

16 有心意又有新意 用特色選禮傳遞祝福

台北食 **Taipei Food**

20 新富市場美食何其多／魚夫

22 火鍋湯底升級美味料理

台北人 **Taipei People**

26 賞鳥路徑指引人

——鳥類嚮導

PART 聊台北 **Talk About Taipei**

2



台北

32 台北居住新想像——擁抱無圍牆綠色空間

建築師蘇喻哲 × 景觀學者洪禾秣

36 台北，亞洲綠色與永續的佼佼者／吳昭輝

共好台北 **Better Taipei**

38 不讓青年癌友 喪失工作權

拍台北 **Capture Taipei**

42 台北的老樹／張道慈

畫台北 **Draw Taipei**

46 來台北看展演／灰塵魚

PART 愜意台北 **Chill Taipei**

3

- 48 室內設計師宋豪毅：
用家飾帶來居住新氣氛
- 50 營造新氣象的用心選物

Adj

+ 台北

公共台北 **Public Taipei**

- 54 田園城市成果典範
- 56 2023 台灣燈會在台北
- 58 西門 PLAY 樂購町
- 59 牯嶺街書香創意市集
- 60 臺北最 HIGH 新年城
- 61 廣慈博愛園區

好玩台北 **Fun Taipei**

- 62 活動短訊

台北畫刊

中華民國 57 年 1 月創刊
111 年 12 月 5 日出刊

Taipei Pictorial

發行人 劉奕靈
總編輯 鄒佳穎
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·林均霽·陳俐雯·林欣儒

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
封面攝影 林冠良
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

台北畫刊



目次
contents

※ 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 +



台北故事 Taipei Story

台北耶誕不一樣 編寫自己的過節指南

在城市街巷 探索台北耶誕的多元可能
從色彩與風味 為節慶餐桌增添變化
有心意又有新意 用特色選禮傳遞祝福

台北食 Taipei Food

新富市場美食何其多
火鍋湯底升級美味料理

台北人 Taipei People

賞鳥路徑指引人——鳥類嚮導



台|北|耶|誕|不|一|樣

編寫自己的過節指南





圖－ Hert Niks

當街道上繽紛的耶誕燈飾逐漸亮起、大大小小的耶誕樹陸續擺上街頭、熟悉的耶誕歌曲開始在耳邊縈繞，這一切的一切，都提醒著我們溫馨歡樂的耶誕節即將到來。

在台北的你，今年耶誕節想怎麼過？怎樣才能好玩又難忘？讓我們跟著體驗設計顧問公司「林事務所」執行長林承毅，漫步台北各個角落，開啟或熱鬧或靜謐、不同風格的台北耶誕散策；聽聽美式餐廳「Buttermilk」主廚周建宏建議，掌握為餐桌增添佳節氣氛的料理訣竅，用在地食材做出不落俗套的耶誕大餐；「PHDC」品牌顧問工作室創辦人許博軒、陳吟雯也分享近來受歡迎的禮品趨勢，以及可在何處挑選特色、質感兼具的耶誕贈禮，讓心意不打折。

讓我們一起從散策、料理、送禮著手，在歲末歡欣的台北城中，享受不一樣的耶誕體驗。

在城市街巷 探索台北耶誕的多元可能

文－郭慧

攝影－林冠良

圖－台北市商業處、chienmuhou

進入一年的最後一個月，溫馨歡樂的耶誕節即將到來，在這美好的節日，台北的耶誕還可以有何種有趣玩法？讓我們跟著體驗設計顧問公司「林事務所」執行長林承毅走訪台北的街頭巷尾，從信義商圈的耶誕街景，到帶有北國氣息的近郊山林，以及充滿在地況味的大稻埕，體驗不同風情的耶誕佳節，探索在台北過耶誕的不同可能。



信義商圈繽紛燦爛的耶誕拱門、燈飾，烘托出濃濃的節慶氣息。



信義商圈百貨業者在耶誕前夕擺置耶誕造景，成為佳節時的一大亮點。

感受天母、信義商圈的節慶氛圍

提起台北最具代表性的耶誕街景，許多人腦海中首先會浮現信義商圈的耶誕燈景，林承毅也不例外。「每年約莫 11 月中旬開始，信義區的百貨業者都會擺置巨型耶誕樹及各式主題造景，以燦爛燈飾營造繁華璀璨的氛圍，搭配著逛街、賞燈人潮，洋溢熱鬧歡快的氣氛。儘管帶有商業氣息，不是每個人都喜歡，但我依然覺得這裡是最富有耶誕氛圍的地區之一。」

除了信義商圈，林承毅也進一步表示，耶誕節源於歐美，傳到日本後更發展出許多歡慶耶誕的過節儀式，在此脈絡下，台北帶有歐、美、日氣息的區域往往便是規畫台北耶

誕散策的最佳路線，像是具美軍進駐歷史的天母便是一例。「耶誕節即將到來時，許多當地居民會在住家內外布置燈飾、玩偶造景，再加上這一區有不少美軍宿舍、洋房、國際學校與美式餐廳，別具異國情調，當人們漫步在綠樹成蔭的天母商圈，不只有種偽出國的感覺，也可以感受到家家戶戶慶祝耶誕的氣息。」

熱鬧或靜謐的兩種過節體驗

林承毅推薦的另一處街區則是中山北路。他指出，在美軍駐台、日本統治的歷史脈絡下，中山北路三段的晴光市場一帶聚集不少俱樂部，洋溢美式風情；往南走到一段的條通一



左：每年歲末，「心中山線形公園」都會擺設耶誕造景，成為商圈一大亮點。(圖／台北市商業處) 右：陽明山環境幽靜，適合喜歡獨處的人在此享受一個人的耶誕節。(圖／chienmuhou)

帶，則酒吧、居酒屋林立，帶有日式氣息。

在耶誕節這個異國節日裡，漫步在中山北路，除了可以在酒吧或居酒屋中與朋友歡慶，也能從帶有美式、日式風格的店家中，感受到異國氛圍，再加上沿街店家的耶誕布置、節慶音樂，還有來來往往的洶湧人潮，都烘托了熱鬧的佳節氣息。不只如此，鄰近的中山線形公園在耶誕節前夕也會布置耶誕樹造景及燈飾，更為此區增添夢幻的耶誕氣息。

若是偏好靜謐氛圍，想要享受一個人的耶誕節，那麼陽明山則是林承毅推薦的好去處。「走入冬日的陽明山，那冷冽的空氣、茂密的樹林，能讓散步其中的人感覺彷彿造訪耶誕老人的家鄉——北歐一般，在此環境中散步、

吃飯、泡溫泉，與自然共處，享受獨處的時光，也是一種不一樣的台北耶誕體驗。」

感受異國節日的在地演繹

而在前述地區之外，林承毅也分享，素以「年貨大街」聞名的大稻埕街區，坐落著由馬偕博士設立、建築融匯中西風格的台灣基督長老教會大稻埕教會。耶誕節前教會不只在教堂內外布置耶誕燈飾、舉辦節慶活動，也會發起「聖誕糕」預購。

林承毅補充，聖誕糕其實是英國流行的耶誕糕點，通常以白蘭地及各式果乾製成，傳教士來台後，為了與人們分享節日的喜悅，便以綠豆粉、糯米粉、砂糖等製成傳統台

式糕餅，再壓上耶誕鈴鐺、耶誕老人等圖樣，可說是「台版聖誕糕」，記錄了耶誕節這異國節日在台灣「在地化」的過程。「如今聖誕糕多半在老字號餅舖中販售，有梅子、綠豆、黑糖等傳統口味，位於延平北路的『十字軒糕餅舖』是至今仍在販售聖誕糕的據點之一，很適合在耶誕節前夕購入品嘗。」

同樣揉合台灣文化與耶誕氣息的還有禮品店、飾品批發店林立的後火車站一帶。「由於耶誕節後不久便是春節，因此走逛這一帶時，往往可以在店家看見耶誕飾品與春聯、爆竹等裝飾並陳的景色，中西交錯下別有一番趣味。」林承毅說道。

耶誕節該如何度過，其實沒有標準答案。然而台北生活豐富有趣，有各種精彩等待發掘，不妨帶著雀躍的心情，依照個人喜好，享受屬於自己的美好耶誕。



台北耶誕愛無限

新生南路上坐落著許多知名教堂，是台北另一條富有耶誕氣息的散策路徑，也因此有「天堂路」雅稱，台北市觀光傳播局即日起至2023年1月2日打造六大璀璨燈區，邀請民眾前來感受耶誕氣息。

✿ 光之羽翼——台北衛理堂周邊

台北市大安區新生南路一段113號

✿ 耶誕禮讚——基督復臨安息日會台北教會周邊

台北市大安區新生南路二段26號

✿ 月光——天主教台北聖家堂周邊

台北市大安區新生南路二段50號

✿ 雪花——台北和平基督長老教會周邊

台北市大安區和平東路一段183巷9號

✿ 耶誕星辰——台北真理堂周邊

台北市大安區新生南路三段86號

✿ 冬季仙境——台北自來水園區 思源街口廣場

台北市中正區思源街1號



台灣基督長老教會大稻埕教會每年耶誕節前會進行耶誕布置，還有各種慶祝活動，是感受台式耶誕氛圍的好去處。

從色彩與風味 為節慶餐桌增添變化

文－郭慧

攝影－張國耀

圖－GMVozd、Natali Popova

在溫暖歡樂的耶誕佳節，許多人會與家人、朋友一起享用耶誕大餐，共度歡樂時光。不過說起耶誕料理，人們腦海中首先浮現的常是烤火雞等歐美傳統耶誕美食，那麼在台北的我們，還能準備哪些符合在地口味又不落俗套的應景料理？不妨跟著台北中山意舍酒店美式餐廳「Buttermilk」主廚周建宏，創造更多耶誕料理的可能性。



戰斧豬排、香煎魚排佐番茄沙拉、南瓜派等都是不落俗套的耶誕大餐選擇。



周建宏建議可以色彩鮮豔的蔬果為食材準備耶誕大餐，以繽紛的料理烘托節慶氛圍。(圖／GMVozd)

掌握繽紛酸甜的料理守則

具有多年料理經驗的周建宏分析道，其實歐美傳統耶誕菜色多以油脂豐厚的料理為主，並常用莓果類提味。「因為歐美冬季氣候寒冷，因此人們常以烤火雞、火腿等油潤脂腴的菜色來增加熱量、抵禦低溫，並以酸酸甜甜的莓果開胃。」然而台灣冬日不若歐美寒冷，加上近年健康意識抬頭，也因此他建議可先掌握「耶誕料理守則」，再以歐美耶誕料理為基礎，發想出既有節慶感，又符合個人飲食偏好及健康需求的台版耶誕大餐。

那麼何謂耶誕料理守則？周建宏舉例，因為耶誕節是歡樂的節日，因此可用繽紛的色彩表現歡慶氛圍，「彩椒、南瓜、地瓜、番

茄、鳳梨等色彩鮮明的蔬果就很適合。」此外，他也補充，由於人們對每個季節或節日常會有既定的飲食印象，像是提到中秋月餅就常聯想到豆沙、酥皮，而耶誕節所在的冬日盛產莓果類，因此會給人酸酸甜甜的風味印象，「若能在料理中加入鳳梨、番茄、梅子醬、莓果醬等風味酸甜的食材或醬料，也是很應景的搭配。」

用在地食材製作台版耶誕大餐

另一方面，周建宏觀察到，油潤噴香的烤火雞並非台灣人熟悉的料理，也並非每個家庭都有夠大的烤箱，因此比起烤火雞，不如改用品質良好的台灣豬肉，製成「戰斧豬



鳳梨、番茄等可以煎烤方式製成溫沙拉，讓甜味更鮮明，也富有耶誕氣息。

排」等菜色，再搭配果醬提味，並以地瓜泥等增加飽足感，便成了一道視覺澎湃、色彩繽紛的節慶佳餚；此外由於台灣四面環海，海產豐富，因此周建宏也建議以魚類製成魚排，除了富含 Omega-3 脂肪酸與優質蛋白質，有益身體健康，也讓耶誕菜色在傳統的烤火雞之外，更有變化。「像是鯛魚、鱸魚排簡單煎過後，搭配以彩色番茄、南瓜等蔬果煎烤而成的溫沙拉，便可以料理成『香煎魚排佐番茄沙拉』，視覺繽紛華麗，再加上口味接受度高，很適合作為耶誕大餐的主菜。」

而在水果方面，周建宏認為，台灣一年四季皆盛產的鳳梨、番茄，不只帶有酸甜口感，且因為糖度高，煎烤後會產生焦糖化的美麗色澤，甜味也更鮮明，很適合替代歐美常用的莓果。「像是有紅、橙、黃、綠等顏色

的彩色番茄，便能讓人聯想到耶誕節的經典紅綠配色，呈現熱鬧的節慶感，相當適合作為配菜，為主菜增色。」

以蔬果為基底製成甜點和佐飲

至於甜點，周建宏則推薦可將南瓜或地瓜打成泥狀後，加入雞蛋、鮮奶油、吉利丁片製成內餡，填入以消化餅與奶油打碎後製成的派皮上，冰鎮一晚即成簡單美味的南瓜派、地瓜派。除了使用天然食材較為健康，食材取得也容易，更毋需使用烤箱，可以輕鬆地製作甜點。同時，南瓜等澱粉類蔬果也是歐美經典的耶誕主食之一，也與佳節氣氛巧妙呼應。

而在飲品上，除了「熱紅酒」——以丁香、

豆蔻、生薑、肉桂等各式辛香料與紅酒共同煮成——這項歐美經典耶誕飲品外，周建宏也建議可以水果及果醬為基底，再倒入氣泡水即成水果氣泡飲，可作為應景的耶誕飲品。水果氣泡飲不只製作步驟簡單，顏色也相當繽紛，充滿喜慶感，微帶刺激的口感更能平衡油脂較為豐厚的耶誕菜色，成為餐桌上最清爽的配角。

料理接受度成考量菜色的關鍵

除了色彩和風味，周建宏也提醒，由於耶誕大餐常是與眾多親友共同享用，建議以普遍接受度較高的食材為主，至於並非人人都

可接受的歐洲傳統耶誕菜式如兔肉料理等，便建議盡量避免。

「通常在一般的超市或菜市場，就能買到基本的食材與調味料，如果想要一次購足多種食材，則可以到提供多樣蔬果、肉類、海鮮的濱江市場一帶尋找，或是到信義區的進口食品行買西式料理香料、到迪化街買台式料理佐料等。」

最後周建宏也指出，料理本就是愉快的過程，大家不妨帶著輕鬆的心情，讓準備耶誕大餐成為一種愉快的儀式，也讓參與聚餐的親友一起享受這種歡快的氛圍，在熱鬧又溫馨的平安夜，共度珍貴時刻。



Ⓜ 飲酒過量，有害健康



以果醬為基底製成的水果氣泡飲色彩繽紛，充滿節慶感。(圖／Natali Popova)

有心意又有新意 用特色選禮傳遞祝福

文－郭慧

攝影－林冠良

圖－許博軒、林果良品

小時候，每當接近耶誕節，我們總是對耶誕老人的禮物滿懷期待；長大後，我們的角色也跟著改變，用精心挑選的禮物對愛的人表達祝福。然而，禮物該如何挑選才能讓人感到實用又驚喜？對於時下選品趨勢有著精準觀察的「PHDC」品牌顧問工作室創辦人許博軒和陳吟雯，分享他們眼中最適合的耶誕好禮，讓今年的交換禮物既有新意，又能傳達心意。



熱鬧的信義商圈可選購各種國際品牌的香氛、皮件或生活選品，是挑選耶誕禮品時不可錯過的走逛地點之一。



台北後站商圈有許多販售裝飾品的店家，在此可購入許多樣式不同的耶誕飾品作為贈禮或用來居家布置。

香氛及戶外用品備受青睞

說起台北的耶誕節送禮趨勢變化，陳吟雯表示，過去人們送禮時，多以杯盤等餐具類為主，但近年香氛、戶外用品類產品漸受歡迎，成為許多人挑選耶誕禮品的熱門選擇。「隨著人們對於生活品味越來越講究，許多人將香氛視為個人風格的一部分，疫情爆發後，能帶來療癒感的居家香氛產品更成為許多人的心頭好，因此也成為熱門的送禮選項之一。此外，近年戶外活動盛行，許多人更因疫情開始走入山林，進而對戶外用品產生需求，因此露營時可使用的野營杯等產品，也很適合作為耶誕禮物。」陳吟雯觀察道。

她也進一步表示，若有明確的贈禮對象，那麼從平時相處中觀察對方的喜好，便是將禮物送到心坎裡的關鍵；如果是不確定受贈者的交換禮物活動，則建議選擇香氛護手霜、洗手乳、巧克力等消耗品，而非畫作、擺飾、公仔等長久性的裝飾品。「畢竟許多人家中空間有限，也可能有既定的裝潢風格，這些裝飾品未必人人都適合。因此選擇能被『用完』的禮品會更為理想。」

走逛商圈選購合宜禮品

許博軒與陳吟雯也表示，選購耶誕禮品時，若是預算較充足，不妨走逛精品旗艦店



「林果良品」提供精緻優雅的手工皮鞋、牛皮拖鞋，是許博軒與陳吟雯推薦選購耶誕禮物的去處之一。(圖／林果良品)

及生活風格品牌店家林立的信義商圈，可選擇精品香氛、做工細膩的皮件、風格雅致的餐瓷選品等；預算有限者則可以到台北後站商圈，一邊在擺滿耶誕裝飾品的街區裡，感受熱鬧的耶誕氣氛，一邊以實惠價格購入桌上型小耶誕樹等飾品，不只能作為耶誕禮物，也能妝點自家。

而在信義商圈、後站商圈之外，兩人也指出，其實捷運中山站附近的巷弄裡坐落許多台灣設計師品牌店家，像是手工皮鞋品牌「林果良品」便在附近一棟老宅中設有門市，不只販售商務皮鞋，也有蠟感牛皮室內拖鞋等居家商品，帶有溫潤質感與柔軟質地，相當適合送給講究生活品味的親友。

不只送禮更表現在地文化

除了捷運中山站周邊，許博軒與陳吟雯也觀察到，新舊交融的大稻埕近年設計小店、選品店、咖啡店等如雨後春筍般興起，且其中許多店家的選品深具在地特色或出自台灣設計師、職人之手，非常適合到此選購富有在地人情味的耶誕贈禮。

例如坐落於民樂街的「地衣荒物」，便販售許多台灣工藝家作品及在地品牌產品，包包、花器、香氛蠟燭等不一而足，像是「地衣荒物×nag.19 中藥調香陶罐蠟燭系列」便結合中藥陶罐和中藥調製的蠟燭，在造型及物件內容上都深富巧思且具在地特色，

而且是近年極受青睞的香氛類產品；「A Design&Life Project」則匯集來自世界各地的經典物件與店家自創商品，其中在地手工製作的香薰產品「D&Mountain 塔香系列」擁有白鼠尾草、雪松、聖木等香氣選擇，能舒緩使用者身心及帶來療癒感，也是很貼心的耶誕禮品。

至於隱身迪化街老宅 2 樓的「COFE 喫茶咖啡」，除了供應咖啡與餐食，也販售以台灣精品級的莊園咖啡製成的「可以吃的咖啡」，外型看似巧克力，卻有著悠遠的咖

啡香氣，兼具創意與在地性，能讓收禮者感到十足驚喜。另外，由老屋改建而成的「TWATUTIA COFFEE & Co.」販售包裝雅致的「TWATUTIA 中式甜點禮盒」，外盒繪有大稻埕街屋意象，若想在送禮時傳達在地文化，也是相當適合的選項。

今年耶誕節，不妨挑件特色與質感兼具的耶誕禮品，讓耶誕禮物不再千篇一律，讓收禮者感到驚喜，也能感受到送禮者的溫暖心意。



「TWATUTIA 中式甜點禮盒」外盒繪有大稻埕街屋意象，作為耶誕禮物誠意十足。(圖／許博軒)

新富市場美食



新富市場美食何其多

文·圖一魚夫

新富市場承繼自日本時代的「綠町食料品小賣市場」，原址大概在今之大理街、萬華區公所附近，可是因離人口聚集區太遠，經營得不算成功，當時的日本總督府便另外在新富町規畫了今天那座馬蹄型的新富町市場。新市場在 1935 年（昭和 10 年）1 月 7 日破土興建，而且蓋得很快，同年 6 月 28 日就落成啟用了。

市場啟用後，販售各式生鮮食品、日本進口食材、菸酒、糕點和食器，還有提供市場需要保鮮的製冰室，總計約 30 多個攤位，日人和台民都來進行買賣，生意沖沖滾，卻也因此引來攤販麇集，這對合法申請進駐市場內的攤商很不公平，日本政府只好在 1937 年把那些攤販也列入管理。

然而太平洋戰爭爆發後，這座市場卻暫停營運，直到戰後才又重新啟用，但由於疏於管理，整個市場亂烘烘、髒亂不堪，又受到新建環南市場的影響，一度有漸趨沒落的態勢，所幸幾經整頓，現已秩序井然，短短的一條三水街涵蓋相鄰三個市場，自康定路至昆明街共計 123 個攤位，再經 2013 年的改造，空間變得明亮舒適，老市場、老攤都活化起來了。如今東三水街攤販集中場（當地人習慣稱東三水街市場）、新富市場以及新富町文化市場，再加上靠近艋舺的美食集中區，簡直就是美食家的天堂了。

年輕時由於任職報社，社址即在附近，所以整個市場區域都是我獵食的戰場，但美食實在太多，只好寫幾家個人偏好且具特色的攤位。

從三水街的入口進入，首先映入眼簾的是有名的「竹圍土雞」。這是在地人選購甘蔗雞、鹽水雞的老店，其中果凍雞外皮鮮嫩，肉質甘甜多汁，看起來像果凍般誘人，頗受歡迎。其實雞鴨買賣也見證了市場的歷史，1960至1970年代間，雞隻生意來到巔峰，許多中南部北上的年輕人來到市場討生活，索性就地蓋起「半樓仔」違建棲身，一樓則宰殺雞鴨。如今新富市場仍有許多雞鴨行，但在市場改造後環境已大不相同了。

「艋舺大豐」原名「大豐魚丸店」，薪傳三代，炸物、火鍋料和各式海鮮製品琳琅滿目，店裡最有人氣的是炸牛蒡。買好這裡的熟食，還可拎著到旁邊那棟馬蹄形建築新富町文化市場裡一家以「白天喝酒」（昼飲み）為號召的「萬華世界・下午酒場」點來啤酒，度過微醺的午後時光。

大豐旁的「阿婆油飯」原是名喚林銀的阿婆所開設，攤子沒店名，但因她的頭髮很早就發白，所以就稱阿婆油飯，現為二代目了。她的油飯是採新米和舊米間「半新不舊」的長糯米，洗淨、浸泡，最後加入自製豬油，在木桶蒸上40分鐘，就是熱騰騰膾炙人口的油飯了。

「多餃舍」的餃子色彩繽紛，使用紅蘿蔔、菠菜、紅麴、燕麥等天然素材，調配出多種自然色彩，光視覺就勝人一籌；內餡則選用三峽的黑豬肉，泉彈好吃，不僅2009年贏得「天下第一攤」網路票選百家攤商，在2016和2018年還得到台北傳統市場節——生鮮類金賞獎。

「金和壽司」是便宜大碗又好吃、CP值超高的日本握壽司店，先前是只做外帶的攤位「金禾壽司」，還可以於隔鄰已營業一甲子以上的「丸合鮮魚」先選喜愛的魚貨，再遞過來



新富市場正門口。

製作生魚片或握壽司。金禾後來有了店面，更名為「金和」，吸引更多來交關。

「紅龜伯」店名源自二代目老闆董敏卿的父親，紅龜伯早年在艋舺賣粿，後來遷移到新富市場，當時市場機能不完整，必須用「占地為王」的方式搶個位置來呼賣，最後再搭起竹棚來。起初只販售兩種粿品，現在芋頭粿、紅龜粿、菜頭粿、鹹綠豆、草仔粿、油飯和鹹粿等擺了一店，滿滿皆是，會買回家當點心，這可是我這種老派的風格。

「鹹蜆仔」則是我母親的最愛，早餐一個個慢慢吸吮，不亦樂乎，在市場裡就有這麼一攤鹹蜆仔，這家鹹蜆仔除了蔥、薑、蒜、米酒、醬油，還有一味祕中祕，就是在滷水裡加入茶米茶，使得滋味更香醇，也不會死鹹，一賣就是六十年以上。

以上提到的只是市場內的美味，三水街另一端到龍山寺的精彩美食也不遑多讓，住在艋舺的老台北人真是幸福啊！



影片分享

火鍋湯底升級美味料理

文—黃映嘉
攝影—黃政達

冷 颼颼的冬天，賣場裡各種火鍋湯底熱銷不墜，但火鍋湯底不只能作為火鍋料理的基底，只要巧用創意，也能烹調出多變花樣。Facebook 粉絲專頁「Irene 的美西灶腳」主理人 Irene 以超市就能入手的火鍋湯底為基礎，示範快速做出一桌好菜，像燉飯、烏龍麵、馬鈴薯燉肉，甚至還能製成美味醬汁，讓湯底成為菜餚美味升級的關鍵。



若善用巧思，市售火鍋湯底也能變身多元料理。



昆布高湯因為不會搶過其他食材或調味料的風味，用來作為燉飯或烏龍麵的基底最為適合。

市售火鍋湯底的優勢

超市販售的多樣化火鍋湯底，讓想在家裡享用的人們，也可以隨意選擇喜歡的風味，自在地享用美食。不過火鍋湯底的用途可不只這樣，Irene 提到，「在日常燉湯、燉飯、煮麵、熬醬的時候，會需要先做好高湯再放其他配料，但市售火鍋湯底都已調製好風味，可以取代高湯，能省去許多熬煮的時間，再加上湯底的口味非常豐富，使得家常料理更有變化。」

除了省下做高湯的時間，以及提升家常菜的口味豐富度，Irene 表示市售火鍋湯底在未開封的狀態下，基本上都可以常溫保存，如此一來也不占冰箱容量，是非常好收納的常備商品，「不過若是已開封，就要放冰箱保存，並在一、兩天內用完。」因此 Irene 建議

可以直接用一包湯底製作成 2 至 3 道菜，「這樣不僅沒有保存問題，當天所有料理的風味都能相互呼應。」

好上手的湯底應用

Irene 以好上手的昆布高湯為基底，發想出方便又美味的料理清單。如果只是一個人用餐，想簡單料理的話，昆布高湯能作為燉飯或是烏龍麵的基底，「要做燉飯的話，可以分別將培根、白米、玉米筍、毛豆、菇類等食材陸續拌炒，最後再加入昆布湯底收乾即可。」烏龍麵的話，Irene 建議可以多加些會出水或是燉煮後有甜味的蔬菜，例如娃娃菜、高麗菜、洋蔥，如此一來湯頭會更加鮮甜，也能吃得比較健康。

若是突然有朋友來訪，她建議可將市售昆



左：加入易出水的高麗菜、娃娃菜、洋蔥，可以增加湯頭的甜味。右：番茄火鍋湯底加入醬油跟味醂混合煮滾，也能作為料理的蘸醬。

布火鍋湯底分成三等分，一份作為蔬菜丸子湯的湯底，另一份用來燉煮干貝跟娃娃菜，最後一份再跟醬油、味醂混合後熬煮馬鈴薯燉肉，「昆布湯底不會搶過其他食材或調味料的味道，但是本身又有清甜的風味，很適合用來快速端出一桌招待友人的料理。」

市售火鍋湯底的多元運用

常見的番茄風味也是 Irene 認為值得好好活用的湯底之一，她分享，番茄湯底跟牛、豬、雞這些肉品共煮都很對味，「如果想省時間可以買肉片回來煮，時間充裕的話，則可以燉牛腱、五花肉、雞腿，各有不同口感與滋味。」

Irene 也加碼分享韓式風味的燉煮料理——

馬鈴薯燉排骨。她以韓式泡菜鍋為主要湯底，先將豬排骨汆燙，再置入泡菜湯底裡以小火燉至軟爛，接著加入馬鈴薯塊煮至變軟，最後加入娃娃菜、大白菜，再撒上蔥花便可食用。

有關燉煮料理的「撇步」，Irene 則推薦使用砂鍋。她分享，可以先把燙熟的豆芽菜鋪在砂鍋底，放入鱸魚魚片，再將稀釋後的麻辣鴨血湯底倒入砂鍋，接著炒些花椒油加入一同熬煮，就可以做出類似水煮魚風格的砂鍋料理。

市售湯底不只能做料理，也能變成美味的蘸醬。Irene 以番茄口味的湯底為例，依照包裝兌水的比例進行稀釋，再加入醬油、味醂一同煮滾後，淋在汆燙好的五花肉片，便可成為一道清爽可口的配菜。

昆布火鍋高湯延伸料理

昆布燉飯

☞ 材料：

- 昆布火鍋湯底 400ml
- 蒜末適量
- 培根 200 克
- 菇類一小把
- 玉米筍 4 根
- 白米 1 杯
- 毛豆一小把

🔪 步驟：

1. 取昆布火鍋湯底加 400ml 水稀釋。
2. 將培根、玉米筍、毛豆、菇類切丁備用。
3. 以橄欖油爆香蒜末，再將培根下鍋炒香，接著將白米下鍋拌炒 1 分鐘。
4. 加入玉米筍、毛豆、菇類拌炒。
5. 加入一大湯匙高湯拌煮白米至湯汁收乾，再繼續加高湯拌煮，反覆至燉飯煮熟即可。

昆布烏龍麵

☞ 材料：

- 昆布火鍋湯底 400ml
- 魚板數片
- 烏龍麵 1 人份
- 小白菜一把
- 蝦子 2 隻
- 紅蘿蔔數片

🔪 步驟：

1. 取昆布火鍋湯底加 400ml 水稀釋。
2. 將高湯煮滾。
3. 加入烏龍麵、紅蘿蔔及魚板至煮熟。
4. 加入蝦子煮熟，起鍋前再將小白菜入鍋煮軟即可。

番茄風味蘸醬五花肉

☞ 材料：

- 番茄火鍋湯底 100ml
- 醬油 2 大匙
- 豬五花肉片 200 克
- 米酒 2 大匙
- 豆芽菜適量
- 味醂 2 大匙
- 白芝麻少許

🔪 步驟：

1. 先將豆芽菜燙軟，瀝去水分備用。
2. 將豬五花肉片燙熟，瀝去水分備用。
3. 將番茄火鍋湯底、醬油、米酒、味醂一起放進鍋中煮滾。
4. 取一深盤，鋪上豆芽菜、豬肉片，再淋上煮滾的醬汁，撒點白芝麻即可上桌。



賞鳥路徑指引人 ——鳥類嚮導

文—韋森

攝影—王力平

圖—關渡自然公園

各式各樣愛鳥人士將賞鳥視為一種休閒旅遊方式，他們願意為此走遍不同國家、土地，並觀察、記錄和觀賞牠們。而「鳥

類嚮導」正是憑藉對鳥類習性的熟悉與專業知識，協助賞鳥客認識鳥類，快速找到目標鳥種，打造不影響鳥兒的友善賞鳥行程。



「鳥類嚮導」熟悉鳥類習性，了解如何在大自然中找到及觀察鳥類，幫助愛鳥者以友善自然的方式賞鳥。



在野外尋找鳥類除了倚靠聽覺，相關輔助器材也要隨身攜帶，以便隨時派上用場。

自 熟悉習性 成為鳥的「知音」人

早在 2000 年初，國際間開始流行賞鳥旅遊，也因此出現專門為賞鳥者指引賞鳥行程的專家——鳥類嚮導。專攻鳥類生態研究也熱愛賞鳥的洪貫捷，是台灣少數具專業背景，且擁有導遊執照和領隊執照的鳥導。憑藉自己豐富的專業知識，在朋友的引介下，他將鳥類嚮導的工作內容，結合台灣在地的生態旅遊，以客製化的方式規畫遊程。

配合鳥類的習性及出沒地點，鳥類嚮導的工作時間經常是「朝五晚九」，且大部分時間都在通勤。洪貫捷笑說，自己不是在幾乎涵蓋所有台灣特有種鳥類的大雪山上，就是在前往賞鳥地點的途中。

「要能快速找到賞鳥者想看的鳥類，我們得非常熟悉鳥類的棲息地、適合探訪的季節、活躍時段等出沒型態及生理週期。」洪貫捷說，在野外找鳥，大部分倚靠的是聽覺，聲音是 360 度環繞的，因此「聽」比「看」更容易找到鳥類。

洪貫捷強調，「認鳥音」也是鳥類嚮導專業的表現，有不少國外的賞鳥人會慕名來台賞鳥，從事外語鳥導超過十年的他笑著說，「當國外賞鳥客問道，這個叫聲是什麼鳥？若是能快速回答，便會被認為『很有料』。」

「說服力與信任感的提升，對鳥類嚮導而言是很關鍵的一環。」洪貫捷說，「口碑」的養成，讓他對自己身為鳥類嚮導充滿自信與成就感，而外國人看到台灣鳥類的新鮮感，也成為他重新檢視自己所在的土地，重新喚起



左：洪貫捷推薦大家使用「eBird」App，能對鳥類習性有基本認識。右：帶領遊客賞鳥時，洪貫捷會叮囑大家注意與鳥兒的距離，用友善的方式進行賞鳥活動。（圖／關渡自然公園）

熱愛鳥類的初心，促使他不斷地從事尋鳥的任務。

鳥導任務 以工具作為五感的延伸

除了幫助顧客快速找到鳥類，鳥類嚮導在行程前得與顧客密切地溝通，排定客製化行程。「大部分的賞鳥人士，都會指定要看台灣特有種，作為一名專業的鳥類嚮導，要能適當地根據客人的需求安排行程。」而在前往賞鳥定點的途中，洪貫捷除了要照顧賞鳥者的生活起居，也得具備良好野外生存能力及體力，以應付在自然環境中的各種狀況。

不過，洪貫捷說，賞鳥未必非得到荒野高山，若不是需前往大雪山等郊野，他也會為客人規畫台北近郊的行程，像是台北植物園

以及陽明山前山公園附近就能看到台灣原生鳥類，是都市賞鳥的首選。

每一次出團，洪貫捷都會帶上望遠鏡及相機，作為他發現、記錄鳥類的工具，也會將賞鳥 App 「eBird」介紹給顧客，「eBird 是目前全球最多人使用的線上即時賞鳥記錄資料庫。」洪貫捷說，藉由 App 的輔助，賞鳥客能對鳥類的習性與外觀有一些基本認識，在實地尋找鳥類時便能更快速、精確。

不僅如此，洪貫捷認為，鳥類嚮導的重要任務之一，就是讓顧客留心周遭生物的氣息，「我曾經帶著一團不賞鳥的商務客人去關渡的賞鳥小屋中，請大家安靜 60 秒，聽聽周圍有些什麼聲音。」他舉例，都市最常見的鳥類是麻雀，但有多少人留心麻雀的叫聲？而離開市中心後，市區周邊、高山又有哪些野生鳥類？他希望讓大家在參與生態

活動時，能夠練習注意周遭生物所發出的聲音，進而從聲音認識鳥類。

自 傳遞價值觀 與鳥共存的友善賞鳥

早期賞鳥得藉由口耳相傳、手寫的方式分享資訊，隨著數位攝影技術提升及社群的發展，民眾雖更易取得賞鳥知識及資訊，但洪貫捷也發現，許多賞鳥客對「照片」的重視度超乎對鳥類的喜愛與觀察，也因此對生態造成影響。

「尤其現在是影音當道、追求社群認同的時代，有不少賞鳥者為了獲得更具視覺刺激的影像，不惜干擾鳥類的作息，甚至破壞棲息地。」洪貫捷說，有些人明明看到鳥類在

築巢，卻還是為了拍照靠得非常近，「作為一名友善的賞鳥者，當發現鳥兒開始緊張時，就要馬上離開。鳥類嚮導在過程中有必要擔任勸導、教育的角色，讓賞鳥者能夠維持良好的賞鳥習慣。」他舉例，自己有一位常拍攝山上猛禽的友人，為了不影響在地鳥類的棲息，便經常穿同一件衣服去同一個地方，讓鳥認識自己，並習慣與自己共存。

身為鳥類嚮導，他希望能夠藉由自己的指引，讓賞鳥者能夠找尋到與鳥類友善共存的方式，也從中發現鳥類與自然的美好，「未來能帶台灣人到國外賞鳥，是我作為鳥類嚮導的目標。」洪貫捷期許將友善賞鳥的態度，放進生態旅遊的理念裡，進而讓喜愛鳥類的人士，都能踩踏著賞鳥足跡，周遊到世界各個角落。



姓名：洪貫捷

職業：鳥類嚮導

特質：有耐心、對事物充滿熱情。

工作任務：為賞鳥人士快速指引賞鳥行程、安排賞鳥旅遊的大小事。

核心理念：分享鳥類資訊、向遊客介紹台灣原生種鳥類。



+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

台北居住新想像

台北，亞洲綠色與永續的佼佼者

共好台北 Better Taipei

不讓青年癌友 喪失工作權

拍台北 Capture Taipei

台北的老樹

畫台北 Draw Taipei

來台北看展演





台北居住新想像——擁抱無圍牆綠色空間 建築師蘇喻哲 × 景觀學者洪禾秣

文—林佳蕙 · 攝影— Jimmy Yang · KRIS KANG · 蔡耀徵 · 圖—蘇喻哲



在城市的發展過程中，執業建築師對於何謂理想生活環境的看法，其實大幅度地影響了城市的面貌。建築師蘇喻哲和景觀學者洪禾秣皆認為，無圍牆的綠地對今日的都市生活至關重要，本文藉由兩人的對談，描繪出對未來台北空間的可能想像。

重視建築體以外的空間

城 市樣貌隨著時代需求不斷改變，而每一棟樓房，都可被視為人們對於都市生活想像的具體縮影。蘇喻哲指出，台北市有不少社區目前正進入拆除危老舊宅、建立新居的都市更新進程中。然而每一塊老街廓的發展進程難能同步，一棟屋舍的起造若不考量周邊房舍的日照、空氣流通、空間動線，將大幅影響周邊居民的生活。

這樣的問題除了依靠法律規範，建築業者也須有意識地進行通盤的思量和規畫，才能營造出真正舒適的鄰里生活。「過往的都市發展規則，都是以建築為主體制定，但所謂的都市，應該是建築以外的虛空間，也就是『空』的空間。」蘇喻哲認為無論是郊區的自然環境，或是建築密集的区域，都得將既存的地景納入考量，並且規範出適當的「空」間範圍，他說：「除了限制建築高度，設計的準則應該是不管容積多少，都不能侵入那個部分，我們要做到的是保住建築以外的虛空間。」

洪禾秣進一步解釋，建築周邊的環境規畫，對於營造健康的生活氛圍相當重要。所

謂的虛空間亦包括綠地，綠地除了能調節降溫、幫助排碳，也有助建立鄰里意識，她說：「一個社區裡只要有綠地，大家就願意走到戶外，在此聚集，創造了溝通交流機會，增加了彼此的互動；即使沒有對話，因為經常見面，也會產生親切感，拉近彼此的距離。」

充滿綠意的一樓大客廳

蘇喻哲也補充，所有的都市在成為今日住宅密集、四處都鋪蓋人為建設的狀態前，本屬於大自然的原始狀態，現今人們喜歡在假日時前往郊外踏青、遠離水泥叢林，即是為了滿足人性的原始需求，而今日的建築與都市挑戰，便是如何適當地還地給自然，且透過設計拉近大家和自然的距離。

洪禾秣指出，台北市政府主張「打造綠色健康台北」，已開闢公園綠地共有 994 處，面積總計超過 1,807 萬平方公尺，目前仍持續強化公園綠地的建設與改造，更持續檢討開放空間系統的多樣性。台北市公園綠地越多，居民幸福感就越高。



都市中的公園可以拉近彼此的距離。(圖／蘇喻哲)



左：蘇喻哲，大硯國際建築事務所創辦人，美國賓州大學建築碩士。致力將自然綠意引入建築中，曾在 2011 年入圍「西班牙 WAF 世界建築大獎」決選。

右：洪禾秣，中國文化大學都市計劃與開發管理學系副教授，專長為景觀規畫設計、生態學與景觀生態、環境規畫設計等項目。

然而，以台北市已高度發展的狀況而言，取地不易，只有少數建築能比鄰公園或水岸，在城市的綠化計畫中，蘇喻哲認為最具挑戰性的當數都市中央或建築密集度很高的區域，「但若我們抱持著設計公園一樣的態度去設計建物的一樓，除了栽種植物，也能適度打開圍牆，讓它成為可以大家共享的公

共空間，其實是可行的。」

例如目前越來越流行的可移動式玻璃門窗，可在天候狀況良好時全然開啟，除了有助調節空氣、適合位處亞熱帶的屋舍使用，也可讓一樓的室內空間和戶外種植行道樹的空間連成一氣，讓綠意不再被阻隔於牆外，也能增進人們的親密感，蘇喻哲說：「城市的一樓應該是屬於所有人的都市大客廳，玻璃牆兩邊的人本不認識，但在開放的空間裡，就有機會打破原本『你是你，我是我』的界線，讓互動更加友善。」



戶外的綠意與民宅內的植栽相映，讓我們的生活空間更舒適。(攝影／KRIS KANG)

垂直綠化讓城市更舒適

蘇喻哲強調，過去大家常認為景觀設計是在建案的最後才被導入，其實整體的景觀規畫應先行於建築設計，有了整體規畫的藍圖，才進行房屋構築，並於最後的階段再次導入景觀設計，進行細部的景觀配置。

若欲為現有的台北都市空間進行進一步的綠化工作，可考慮採行如紐約市、波士頓、首爾將舊有的高架橋、高架鐵道改為空中公園的方式，盤點不同水平面的空間，如人行橋、屋頂空間，進行景觀規畫，即可讓都市藉由垂直綠化的方式，增添更多宜人的空間。

洪禾秣表示，在地狹人稠的都市環境裡，可以透過綠點（小公園）、綠廊（道路行道樹或河流）、綠面（大公園或水綠資源）的串聯成生態綠色網絡，或以都市更新的手法保留更多的綠地空間，「以綠地網絡的水平展開及垂直綠化的延伸，可架構出綠意盎然、自然清新又高品質的美麗綠化生活環境，實現鳥語

花香與自然共生的永續宜居台北城市藍圖。」

除了公園綠地的闢建及維護管理，洪禾秣指出，台北也結合公私力量，認養公園綠地與行道樹、選種植物，甚至規畫出社區里民共同種菜做園藝的都市農園，可以看見美麗的蝴蝶飛舞其間，美不勝收，除了為生活增添色彩，也有助於生態復育。她說：「市民多元創意與活力的發揮，不僅能擴增市容建設的能量，更有助於都市綠美化的永續經營。台北市近年來不斷朝著讓都市更綠化的方向努力，我們的生活可以更美好，城市更美麗健康安全。」



都市畸零地可規畫成讓里民可以共同種菜的空間，這也是增添綠意的方式之一。（攝影／蔡耀徵）

觀光

台北，亞洲綠色與永續的佼佼者

圖—Taiwan Scene



文 | 吳昭輝

台灣觀光策略發展協會理事長、旅遊品牌 MyTaiwanTour 執行長，對台灣旅遊和觀光宣傳有深入研究。抱著愛台灣、想要介紹台灣的心，透過深度旅遊和客製化行程創下口碑，將台灣特色推廣至全世界。

台北迷人之處很多，在我眼裡，一座大城市同時擁有都會與自然，並能在很短時間內穿梭其間，便是無價的資源。我總推薦外國友人跳上捷運吧！只要半小時左右的車程，便能從繁忙的都市節奏中，抵達綠意盎然並有歷史意義、充滿度假氣氛的北投，多麼迷人。

經 過兩年多的疫情，亞洲的觀光終於再次活絡起來了！雖然晚了歐美半年多，身為旅遊從業者的我，看到好一些外國友人、客戶在台灣國境一開放時，便迫不及待在第一時間飛到台北，看到街上、捷運上、大型飯店裡，有越來越多國際觀光與商務人士時，是興奮且感覺充滿希望的，因為我知道，台北值得更多的訪客，這座城市不只是旅遊專家口中「亞洲最被低估的大都市」，或是英國雜誌《Monocle》評選的全球最宜居城市之一，在許多方面，台北都是領先世界的。

環保與永續觀光

YouBike 系統、市民積極參與垃圾分類行動，台北市民的環保意識展現在生活很多小細節中，而最近，台北市推動的禁用一次用塑膠飲料杯政策，更是展現台北正積極往綠色都市之路前進，這些舉動，許多先進的城市都不見得有。從這些點到線，再發展成為面，台北太有本錢成為一個參與永續發展及永續觀光的城市。

我曾在平溪舉辦過一次環保天燈節，以回收紙漿取代鐵絲架製造的天燈，在升上天空後，會於十分鐘之內燃盡，不留下任何垃圾；不只如此，通常到平溪放天燈的觀光客只停留一、兩個小時，在這個環保天燈節中，我們請當地人參與天燈製作，協助施放天燈時，也請當地退休老人一起幫忙，同時還企畫了一個市集與使用當地食材的晚餐聚會，讓來到平溪的人們停留更久，而當地人也以各種形式參與其中，這正是永續觀光的一個例子——將觀光客帶到目的地，並停駐長一點



左：「森高砂咖啡館」是吳昭輝心裡的咖啡匠人，在這可以品嚐到台灣各地的咖啡滋味。右：關渡平原上「八仙六代園」是台北的無毒農法稻田，環保的英雄。

時間，讓資源取之於當地，也用於當地，創造更高的在地經濟。

台北的觀光也很適合如此實踐。以信義區為例，台北 101 大樓是所有觀光客期待的目的地，若只是上到頂樓觀景台，便僅是一次性的觀光，若能以「策展」的概念，系統性地將附近的四四南村、象山、甚至通化夜市串聯，讓對台北不熟悉的訪客們，一口氣感受這個區域的豐富性，好好花上一整天體驗，所創造的深刻印象、甚至經濟價值，一定比各區域獨立地展現更為豐富。

一個匠人的城市

將文化體驗導入觀光旅遊，是當今全球的旅遊顯學，也是我一直在推動的觀光行程，像是到花蓮參與稻米生態農耕，體驗阿美族釀酒文化，到宜蘭茶園體驗古法炒茶，到台南跟著匠人學習手縫榻榻米……如此的旅遊

回憶，不只加深了記憶，還創造了人與人、國與國之間的文化情感交流。

台北這十年來在餐飲業，走出了自己鮮明的一條路，其中最有意思的，台灣人喝咖啡的需求量很大，一塊不產咖啡的土地，卻發展出厲害的咖啡產業，從阿里山豆子的種植，烘焙咖啡豆的各種專家，到整個城市數也數不清、各有風格的咖啡館，台北的咖啡香，代表著台北人對味道的堅持，這些咖啡從業人員，就是新時代的「匠人」；台北的文化觀光與價值，不只有我們的台灣茶，更可以是這些咖啡館們，咖啡職人的理念與堅持，就是我們的觀光資源，台北的軟實力。

咖啡館、小吃店與米其林星級餐廳，迪化街上的老商行、廟宇的宗教文化活動……台北的職人散布在城市各角落，就算不是國際觀光客，我們自己都可以經常在城市裡，以文化觀光的眼光，品味這些我們習以為常的日常。

不讓青年癌友 喪失工作權

文—韋森·圖—台灣年輕病友協會、Jamesboy Nuchaikong

圖— Jamesboy Nuchaikong

癌症，這突如其來的重大疾病，總是會打亂原有的生活步調，尤其對青年癌友來說，正值打拚事業重要時期，除了得耗費時間、金錢對抗病魔、調適心理，更可能因此面臨工作困境，甚至失去工作，經濟狀況陷入谷底。因此近年來，在友善職場的倡議下，不少企業對年輕病友提供更為體貼友善的工作環境，陪伴病友一同面對生命的挑戰，幫助他們重回生活正軌，不讓病痛阻礙人生應有的權利。

職場上的癌友不孤單

當 人們罹癌後，除了需面對頻繁的治療，最令人感到苦惱的，便是該如何處理因治療需頻繁請假的問題。「最常見的就是，儘管有些癌友任職的公司有投保團體保險，但他們擔心請領團保之後，公司會因為知道員工罹癌，而在工作權益上有差別對待，因此也就不會提出申請，卻因此常請假，造成經濟上更重的負擔。」「台灣年輕病友協會」副理事長劉桓睿說，縱使勞基法保障病友醫

療期間雇主不得終止契約，但有些公司依然不樂見員工因病情耽誤工作，甚至會透過職務調動、情緒勒索等方式，讓病友簽下自願離職書，被迫離開職場。

不僅是生病時得在職場與就醫中找到平衡，就連痊癒後想重回職場也多少會遇到挑戰。「癌友回歸職場最大的問題是，回不去原本專業的領域。」劉桓睿提到，有些癌友康復後，能選擇的工作環境有限，亦有些業主在面試時，會針對癌友中斷工作的空白期提出質疑，種種狀況讓癌友不得不轉換跑道，



「台灣年輕病友協會」透過網站平台分享影片，陪伴病友面對生命的挑戰。



「青年健康論壇」由「台灣年輕病友協會」主辦，期盼透過與企業簽定《病友友善職場宣言》，達成友善職場的目標。

過去累積的專業技能及職場人脈，都得歸零重建。

為了讓癌友能夠勇敢面對職場，也提升業主的友善職場意識，台灣年輕病友協會除了提供共享醫病資源的交流平台，幫助癌友更了解自身狀況之外，也邀請企業打造更友善癌友的職場工作條件。像是協會透過舉辦「青年健康論壇」，邀請企業簽署《病友友善職場宣言》，內容包含主動關懷同仁健康、提供健康檢查等措施，並給予罹癌同仁平等的就業機會、工作內容調整等職涯幫助，邀請企業一同重視員工健康，「年輕癌友重返職場的議題，過去較少人討論，因此我們從大

企業著手，以此帶動職場風氣的改變，讓推動友善病友職場成為企業社會責任之一。」

職場中的理解與包容

對病友友善的職場環境，除了讓病友能持續工作，維持經濟收入，也要提供病友良好的心靈慰藉，「我知道自己罹癌的那一天，剛好接到新工作的錄用通知，這讓我陷入兩難。」青年癌友 Ray 分享，當時非常擔心自己會因此被取消錄用，但為了之後不造成公司的負擔，她還是慶幸告訴公司自己生病的狀況。

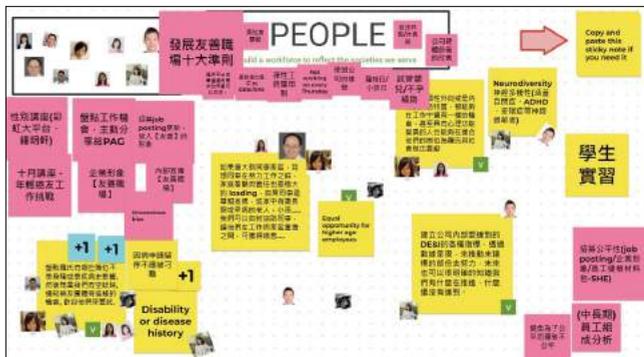
「我比較幸運，遇到對生病員工非常友善的老闆，他請我不用擔心，還特別為我調整職務內容。」 Ray 說，後續的化療過程，需要經常請假，這讓她對公司感到非常不好意思，「某一天正打算向公司提離職，話還沒說出口，老闆就來關心我的病況，要我好好地做化療，會多找一位職員來協助分擔我的工作。」 Ray 說公司對她的體貼，成為她復元之路很大的支持力量，讓她能不用擔心經濟收入，更專注地接受治療。

除了公司的支持，Ray 在接觸台灣年輕病友協會的過程中，經常聽到其他人分享在職場上因生病所受到的不平等對待，「每個人都可能會生病，我們並不會因為生病而減損工作上的專業能力。」 Ray 認為，讓生病的人能獲得更多工作上的理解與包容，是職場中很重要的課題。

友善職場是一種企業責任

建立友善職場這件事，不只要靠病友們站出來為自己發聲，同時也仰賴更多企業為員工的健康提供照護服務。「同仁們自主成立『多元共融小組』，討論每個員工如何在公司內擁有獨特性，並包容每個人的差異，對待生病的員工亦是如此。」「羅氏大藥廠」溝通經理王怡心表示，針對罹癌的員工或員工有家人罹癌，公司會提供更彈性的職涯幫助，如視需求同意留職停薪，而對於前來求職的病友也給予同等的就業機會，這都是企業發揮社會責任的方式。

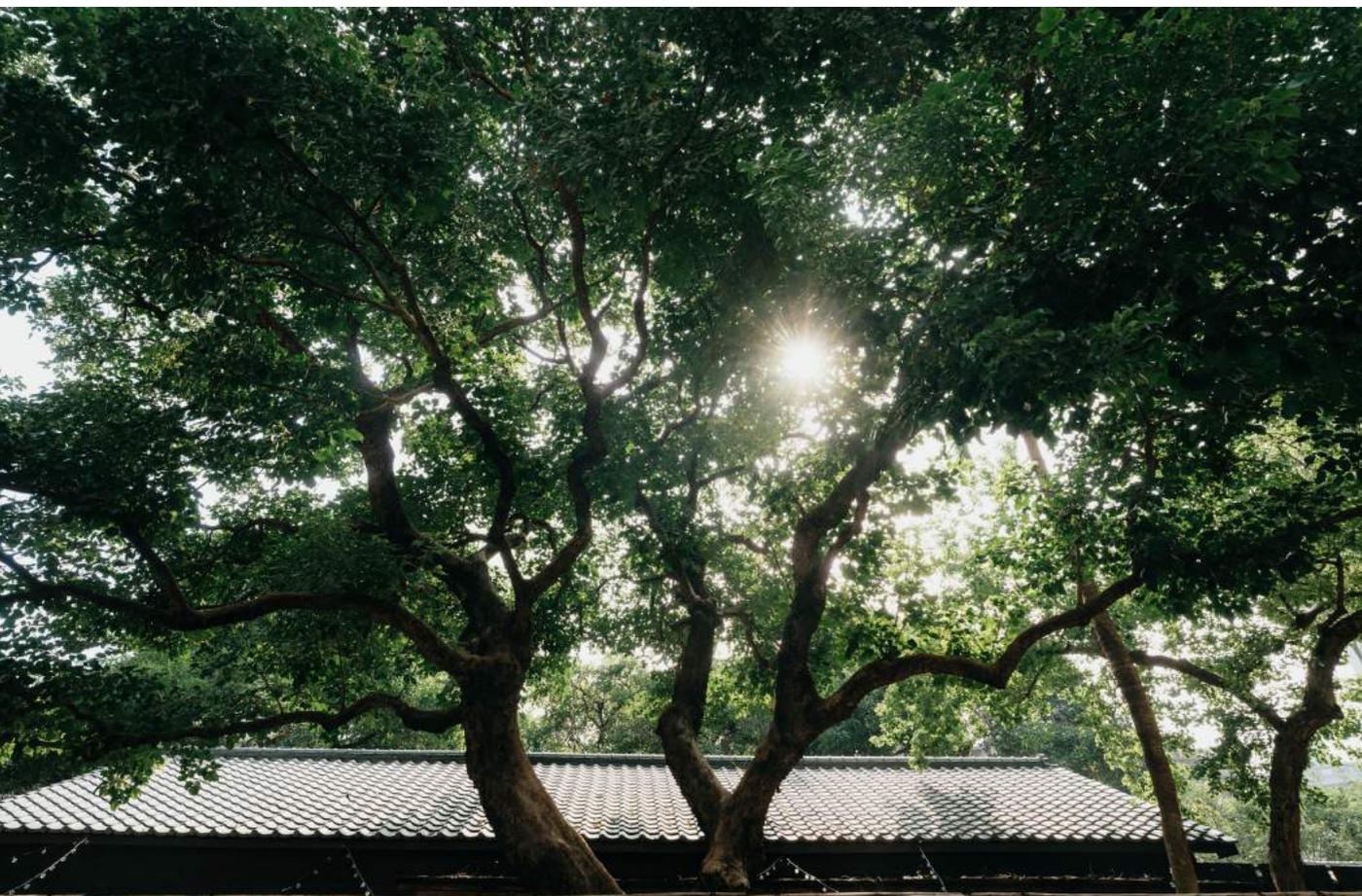
打造人性化、體貼的工作氛圍，不僅能穩定病友的工作與收入，讓他們安心治療，也能讓病友的專業能力有所發揮，無後顧之憂，維持應有的工作權利。



左：在「2022 青年健康論壇」共有 24 家企業響應簽定《病友友善職場宣言》。右：「羅氏大藥廠」自主性建立「多元共融小組」，透過彼此腦力激盪，設定對病友職涯更好的公司制度。



大同區哈密街 45 巷



大安區杭州南路二段 61 巷



大安區杭州南路二段 61 巷



台北市士林公民會館

攝影——張道慈

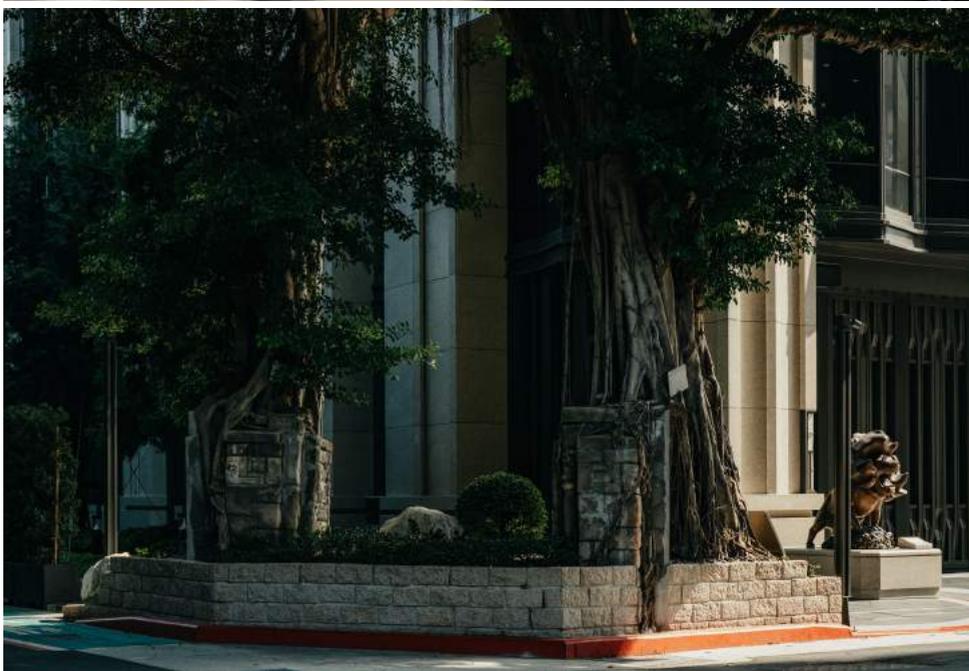


職業攝影師，「我都ok啊」YouTube頻道、攝影與生活系列講座「究晚 / Night Seminar」創辦人兼主持人，曾出版《預視》、《單燈人像》等書及開設《減法攝影》線上課程。

北投區西安街一段



中山區南京東路一段13巷



大安區杭州南路二段61巷



台北的老樹

文—張道慈

在城市化發展的過程中，與樹爭地似乎是必經的過程，每每遇到重大建設，關於老樹維護的議題才又會浮上新聞檯面。

提到台北市，「老樹」似乎不會是這座城市最廣為人知的標籤，但老樹對我來說卻有獨特的意義。小時候的生活範圍就在金華街附近，羅斯福路跟林森南路交叉口，那棵貫穿建築的黑板樹是童年時想像的鬼屋。潮州街5號，也就是前林洋港官邸內也充滿了參天大樹，雖然建築本體已經殘破，但那幾棵大樹依然佇立在那。

很多人可能不知道，在台北市文化局的網站上，有很完整的台北「受保護樹木」資料，裡面羅列了三千多棵受到政府關注並且保護的老樹，數量多到你會懷疑「原來台北有這麼多老樹嗎？」在攝影上我們時常會提到「視覺麻痺」，當你身處在其中，往往會忽略

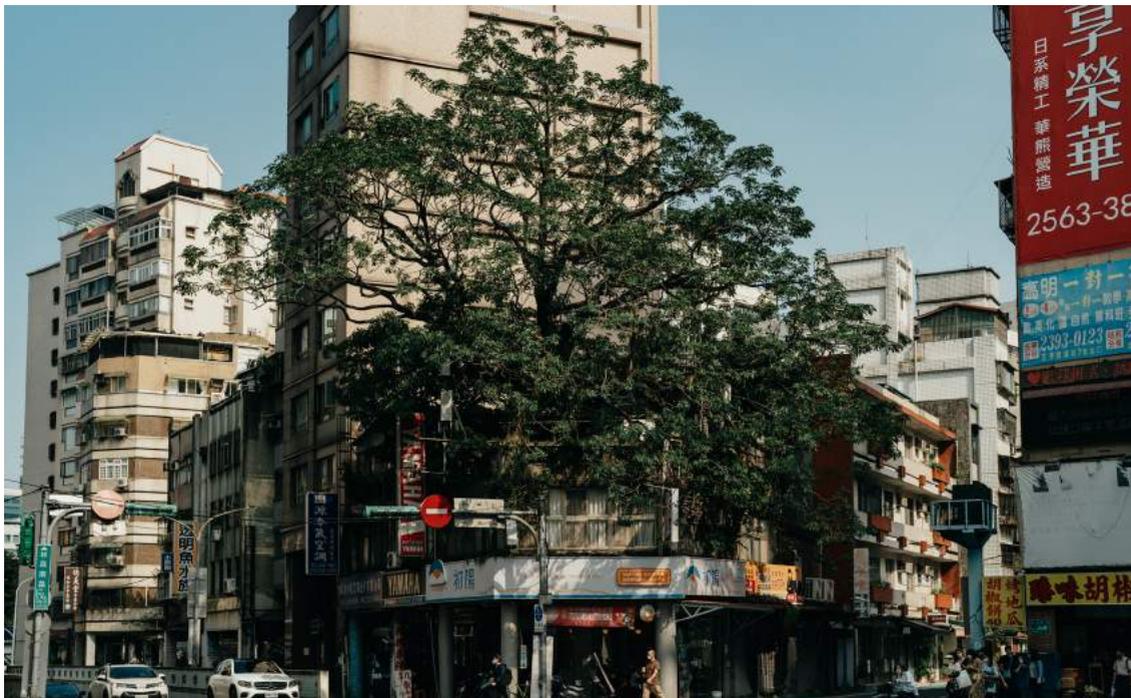
它的存在，而當你開始注意後，會發現無論在台北的哪個行政區，其實都有許多老樹隱藏在街廓中。

如果你走到大倉久和飯店後方巷子裡的建築，有著兩棵巨大的老樹，它們的基座還是原本房屋留下來的石磚，而被建築當作造景完整的保留下來。在捷運石牌跟明德站中間，有個小小的北巡宮，後方兩棵巨樹，也是我念研究所時期，每天都會經過的景色。

過去灌木彼此為了競爭有限的日照，只能不斷往上生長來搶奪陽光，如今鋼筋水泥的生長速度遠超過植物所能比肩。每個城市有自己跟植物互動的方式，我很慶幸在台北依然隨處可以看到許多大樹，也希望這些年齡遠比我們長上許多的大樹，可以繼續見證這座城市的發展。



中正區林森南路



來台北看展演

圖·文—灰塵魚



灰塵魚

插畫家，常創作與動物有關的作品，曾以台灣動物主題入選美國3X3國際插畫大獎，代表作是「奧運貓貓」。

我沒在台北定居過，但卻對它不陌生，每次來台北除了工作、上課外，最常做的是看展。想看文創類的可以到華山1914文化創意產業園區和松山文創園區；身為美術系的我，也常跑台北市立美術館、台北當代藝術館。另外，我也喜歡故宮博物院，還有一年一度的台北白晝之夜、台北國際藝術博覽會等盛會。多樣的展演內容，讓我沒事做的週末，就想來台北。



Adj

十 台北

愜意台北 Chill Taipei

室內設計師宋豪毅：用家飾帶來居住新氣氛
營造新氣象的用心選物

公共台北 Public Taipei

田園城市成果典範
2023 台灣燈會在台北
西門 PLAY 樂購町
牯嶺街書香創意市集
臺北最 HIGH 新年城
廣慈博愛園區

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

室內設計師宋豪毅： 「用家飾帶來居住 新氣氛。」

宋豪毅

齊禾設計總監，擅長以不同的擺設元素，為室內空間增添特色。曾獲 SIX ARTS AWARD 六藝獎——陳設藝術獎金獎、2021 日本 gooddesign 獎項。

文—林佳蕙 · 攝影—Anew Chen



居家環境的擺設與設計風格，能大幅影響使用者對於生活的感受，在這計畫迎新的時刻，不妨參考室內設計師宋豪毅的建議，只要選件風格獨特且適合自己的家具、擺飾或植栽就能改變家中氣氛，讓人感到煥然一新，為新年揭開清新的序幕。

對 空間氛圍相當敏感的宋豪毅，自幼即發現透過移動家具或是增減擺設，就能改變房間風格。他說：「其實每個時期需要的家具不同，小時候使用的愛王書桌，到了國、高中時期，就已經覺得尺寸不合用，再加上不同的人生階段喜歡的事物也會不一樣，自然會影響自己對於家具、家飾品的偏好，而適時地更換生活情境的物件，也有助於自己迎向下一個階段。」

為許多台北商家或居家空間進行室內設計的宋豪毅發現，大家越來越能欣賞空間本有的結構特性。「在今日越發重視老屋的風潮中，人們開始懂得欣賞原有的空間結構，不再要求施作那麼多木工，傾向以特色家具或軟件裝飾營造氛圍，更能創造獨有特色。」

這種僅施以適量木工，更強調運用家飾品來鋪陳氣氛的裝修方式，不僅是當前趨勢，也能讓空間使用者依照不同階段的生活需求，自由調配空間裡的擺設。而台北市作為眾多家具與家飾品牌聚集的一線城市，除了有深具傳統的家具街，也有不少業者引進國外設計師家具、家飾品，加上近年大家不再拘泥於傳統擺設，也讓家具、家飾的選擇更多元。例如近年有些喜愛野營生活的人，即偏好以露營椅取代客廳的單人椅，而宋豪毅則是可輕易移動的懶骨頭取代自宅中的一

座大沙發，以便隨時挪出可供運動的空間，身處寬敞的客廳，心情也感到更輕鬆。

平日即特別注重空間氣氛的宋豪毅，總會在進行年底大掃除時，同時檢視家中是否有需要更換的家具、家飾品，他笑著說年底通常都會有不錯的折扣，可以趁機購入喜愛的品項，為新一年的生活打造新氣氛。

宋豪毅指出，色彩是最容易改變空間氣氛的元素，例如在冷冬，透過帶著暖色調如橘紅、土黃色的厚重布料，就能讓空間感覺更溫暖；夏日則可以選擇清爽的藍、白色系輕薄棉紗，營造視覺上的涼感印象。而近年再成流行的布製沙發或是可調燈色的燈具，也都是非常值得入手的品項，尤其可調燈色的燈具能依照氣氛轉換燈色，例如與家人團聚時，可以溫暖的黃光為主，需要閱讀時，則可轉為白光，非常實用。

除此之外，宋豪毅補充，植栽與裝飾品也是塑造空間新氣氛的重要元素，然而即便只是細微物件，也需注重與周遭物品的大小比例，他說：「平日在拍攝裝修後的成品照時，我都會特別調整物件的擺放位置，有時只要挪動幾公分，就能創造完美的視覺平衡感。」宋豪毅認為，營造嶄新的空間氛圍並不困難，只要用點心思，就能為生活創造新意。





Chill 大使推薦——營造新氣象的用心選物

文—林佳蕙 · 圖—MOODSANS 睦叁、SEEDDESIGN 喜的燈飾、QBIT 翻轉沙發、舊目立屋、關於鮮花和植物的大小事

每到年末，許多人都會對居家環境進行汰舊換新，重新凝塑出來年對「家」的情感輪廓。愜意大使宋豪毅以應時的美學意識，帶領大家走進精緻好店，藉由適當的家飾選品和擺設，為居家空間打造新樣貌。

改變居家氣氛的燈光魔法

Q MOODSANS 睦叁、SEEDDESIGN 喜的燈飾

透過調整燈光的色溫、打光方式就能改變家中情境和況味，而選用有設計感的燈飾，更名為空間營造視覺重點，打造不同的空間印象。「黃燈可營造溫暖放鬆的室內氣氛，適宜親友團聚的場合，白燈則適合閱讀，大家可視當下想呈現的氛圍調整燈光。」宋豪毅如是說。

宋豪毅特別推薦以台灣產製燈飾為主的「MOODSANS 睦叁」，他指出 MOODSANS

睦叁以木作燈飾為主，款式自吊燈、立燈、桌燈、壁燈至吸頂燈，一應俱全。木質燈飾最能融入各種居家風格中，有意營造北歐風的使用者可選擇淺色橡木燈款，以深色木材製作的如胡桃木燈座，則能營造出工業風的氣氛。而造型偏圓的燈飾，常能營造可愛溫馨的感覺，方形燈具則有助營造知性的氛圍，大家可視需求搭配。

喜歡金屬質感的使用者，他建議可參考「SEEDDESIGN 喜的燈飾」所產製的燈具。有別於木質燈具，金屬燈款通常更具個性和裝飾感，可以在空間中創造出畫龍點睛的視覺

效果。銀色燈款尤其有助塑造冷靜氛圍；黃銅色則溫潤帶有人文氣息；霧黑色的金屬燈罩能營造具有都會感的工業風。在自家角落放上一盞金屬燈飾，便能以其無法被忽略的存在感，迅速地形塑令人印象深刻的空間氛圍，構築出全新氣象。

☀ MOODSANS 睦叁

🕒 10:00-19:00 (週六 12:00-18:00、週日公休)

☎ 02-8502-2152

📍 台北市中山區樂群三路 63 號 1 樓

☀ SEEDDESIGN 喜的燈飾

🕒 10:30-19:30 (週三 14:00-19:30)

☎ 02-2322-1715 (需預約)

📍 台北市中正區仁愛路一段 59 號

非傳統家具打造自由氛圍

🔍 QBIT 翻轉沙發、OUTDOORZ 我不在家戶外選物店

沙發這類頗具分量感的家具，也是打造空間氣氛的重要元素，挑選時得視空間大小選用比例適當的品項，才不至於產生視覺上的壓迫感。

面對不同的居家空間，宋豪毅推薦台灣積木沙發品牌「QBIT 翻轉沙發」，他說：「這種沙發很像樂高積木，底座、泡綿、靠背、坐墊和椅腳全是分開的組件，大家可以選擇自己喜歡的配件，自行組成喜歡的外觀和適用的尺寸。」此外，不同的沙發表面材質，如皮革或棉布，也能營造出不同的氣象，例如更換成苯染皮套馬上能為空間形塑復古風情，若是改換為淺粉紅色布套，則能帶出喜氣又輕鬆的氛圍。



1 2

1. 「MOODSANS 睦叁」專售具設計感的木製燈，不同木材能營造出相異的氛圍，大家可視情境選用。(圖／MOODSANS 睦叁) 2. 「SEEDDESIGN 喜的燈飾」產製的金屬燈，可在空間中創造視覺亮點。(圖／SEEDDESIGN 喜的燈飾)



「舊目立屋」有各式仿古餐具，有助營造懷舊的空間氣氛。(圖／舊目立屋)

此外，宋豪毅建議有意轉換居家風格的人，可從自己的興趣著手，取得裝飾的靈感。現在許多喜歡戶外活動的人，也會在家中使用各式野營物件，創造氣氛活潑的居家風貌。而「OUTDOORZ 我不在家戶外選物店」引進了選項豐富的露營風格設計選物，

如露營桌椅或燈具，「喜歡露營的人，可以利用摺疊椅、吊床、鑄鐵鍋或鋼杯這樣的小物件，在家裡打造一點野趣。」

☀️ QBIT 翻轉沙發

📍 不定期更換實體體驗據點



☀️ OUTDOORZ 我不在家戶外選物店

🕒 12:00-21:00

☎️ 02-2595-9598

📍 台北市大同區承德路三段 30 號

讓空間更美好的擺飾細節

🔍 OHMYDEER 關於鮮花和植物的大小事、
舊目立屋



「QBIT 翻轉沙發」可讓使用者隨好自組尺寸與面料都能符合偏好的家具。(圖／QBIT 翻轉沙發)

在空間內擺放生意盎然的植栽或盆花，也可以達到營造嶄新氣氛的效果。宋豪毅推薦

大家造訪「OHMYDEER 關於鮮花和植物的大小事」，這裡不但有販售適合放在室內的觀葉植物，也有加入水晶的生態瓶。大葉片植物如龜背芋或天堂鳥，皆有向外開展的造型，只要在室內放上這樣的植栽，立刻顯得生意盎然，至於小巧可愛的多肉植物或生態瓶，則能微點綠意，可藉由多樣搭配的方式，為家中打造清新一角。在客廳擺上適當的觀賞植物，不但增添綠意，也迎來新年的滿室活力。

宋豪毅強調，具生活感的小物件其實也是詮釋空間韻味不可忽略的細節。「很多人只在意家具、窗簾或掛畫，其實餐具是大家易忽略但相對容易塑造風格的物件，如果要完整

地妝點出新氣象，器皿也應一併考量。」他發現專售餐具的「舊日立屋」有許多日本仿古餐具，推薦喜歡復古風格的人來此尋寶，應該能有所收穫。



☀ OHMYDEER 關於鮮花和植物的大小事

🕒 12:00-19:30 (週二公休)

☎ 0988-184-501

📍 台北市萬華區貴陽街二段 40 巷 6 號 B1

☀ 舊日立屋

🕒 12:00-18:00 (週二公休)

☎ 02-2558-3777

📍 台北市赤峰街 16-7 號



在家中擺置觀葉植栽，可讓空間感覺充滿生氣。(圖／關於鮮花和植物的大小事)

綠色永續都市

田園城市成果典範

文—韋森·圖—台北市立動物園、台北市樟腳里

為打造綠色永續的田園城市，台北市整頓市內的可耕作面積，並運用閒置空間、畸零地等，以田園綠化、可食地景為目標，開放民眾認養「田園基地」及鼓勵企業和公部門參與，並定期舉辦「田園城市建置成果競賽」，針對表現優異的經營管理者或企業單位進行表揚，期盼拋磚引玉吸引更多民眾加入，共營台北田園城市。

友善生態的環境教育場域

台北市立動物園的「動物小甜園」，以「水田」作為田園基地形式，早在 20 年前打造「兒童動物區」時，便以台灣農村意象為整體概念，營造「都市內有塊田」的人工溼地。

台北市立動物園園長劉世芬說，除了在基地水田周邊飼養雞、鴨、豬，也設有水車和兩水蓄水塔（池），將房舍、屋頂等儲存的

雨水匯集至池塘，再由水車引流至水田，藉此循環運用在水稻、茭白筍及芋頭等作物的種植。

動物小甜園建置後，區域內的生物逐漸多樣化，成為友善生物的棲息地。「無論日間或夜間，水田已成為附近野生動物自由活動的場域，蛙類、蜻蜓、鳥、蛇、昆蟲等經常出沒其間，也吸引白腹秧雞在此築巢。」劉世芬說，在水稻成熟後，還有紅嘴黑鴨、麻雀等鳥類來訪，去年甚至發現瀕危的物種台北赤蛙。

劉世芬分享，「動物小甜園的建置，同時也納入園區保育、教育、遊憩的宗旨，並辦理『食農教育——農村生態體驗營』活動，希望讓都市的孩子或民眾，透過參與農作物栽植、近距離觀察作物成長和了解採收的過程，體會農民耕作的辛勞。」參加的學員可實地參與種植、除草施肥、收割與品嚐等全歷程，從中感受與大自然共存、共榮，也學習友善農法的耕作與食材之間的關係。



活絡鄰里交流的城市綠屋頂

除了有作為生物棲息地及環境教育場域的田園基地，建築物林立的住宅區也可透過建置「綠屋頂」，發展社區型田園，除了增加城市綠色面積，也有活絡社區互動的效益。

位於文山區樟腳里的田園綠屋頂，在今年



左：台北市立動物園的「動物小甜園」，以溼地生態友善耕作為永續經營理念，吸引許多生物來此棲息。右：在樟腳里里長與里民的用心經營下，原本荒蕪、積水的頂樓，成為綠意盎然的綠屋頂農園。（圖／台北市樟腳里）

田園城市建置成果競賽「鄰里社區組」中，獲得「綠屋頂類」特優獎。樟腳里里長高林玉嬌分享，「2015年蘇迪勒颱風的大量雨水，造成頂樓排水管宣泄不及，導致電梯無法啟動，那次經歷讓我們決定好好整頓社區頂樓。」透過里內居民、志工的投入與台北市政府的協助，在原本雜草叢生的頂樓設置空心磚及利用廢棄輪胎建置棚架和栽種蔬菜，不僅替社區屋頂帶來綠意，也成為鄰里喜愛的空中菜園。

綠屋頂建置後，吸引許多對栽種有興趣的里民、志工前來，每天主動拔草、澆水，以友善耕種的方式維護菜園。「里民間會呼朋引伴一起捲起袖子當城市農夫，大家的感情

也越來越好。」高林玉嬌分享，里民們也會自發將收成的蔬菜提供給社區裡低收入、獨居長者及弱勢家戶與團體，以最溫暖的心意關照彼此，讓鄰里間都有機會品嚐到健康的蔬菜。

田園城市共造永續價值

無論是市立動物園的動物小甜園基地，或是樟腳里的綠屋頂農園，台北市田園城市計畫鼓勵民眾多多建置田園基地、綠屋頂等，也期盼透過這一個個示範點，提供民間單位、公部門與民眾互相交流學習的場域，將田園城市的概念推廣至更多地方。

睽違23年盛大回歸

2023 台灣燈會在台北

文—Abby Wu · 圖—台北市觀光傳播局

2023/2/5(日)～2/19(日)

2023/2/1(三)～2/4(六) 試營運

東區商圈、松山文創園區、信義商圈、
國父紀念館園區內及市府前廣場



台灣燈會是每年元宵節前後舉辦的大型慶典活動，原本固定於台北市舉行，自 2001 年起由各縣市輪流籌辦，在睽違 23 年後，明年將重返初始的原點——台北，更是疫情解封後台灣第一場國際大型活動，民眾除了能在此體驗多元的感官饗宴，也可以看見台北全新的蛻變。

史上最大城市型燈會

「2023 台灣燈會在台北」以「城市型燈會」為概念，規畫光、源、未來和中央四大展區、1 座主燈、6 座副燈，串聯東區及信義商圈、松山文創園區、國父紀念館、台北 101 等重點場域，於高樓建築、城市巷弄間展出超過 300 件結合傳統與現代的燈藝作品，涵蓋範圍達 168 公頃，燈區更延伸至 12 個行政區。

而 2023 台灣燈會主視覺設計則以刻印著台北街景地圖的盆地樣貌作為基底，呈現台北

市承接燈會後，逐一點起的萬家燈火，凝聚為巨大的光球並冉冉升空，綻放出溫煦與充滿希望的光芒，象徵在新年後的第一個月圓，美好的祝福如同月光灑下，渲染整座城市。

四大展區打造光源台北

本屆燈會以捷運串聯整個燈會場域，民眾可循著各區不同顏色光的軌跡，逐步探索完整的光源台北。

「光展區」位於帶領台北走向潮流尖端的東區商圈，範圍自捷運忠孝復興站至國父紀念館站之間，以黃色的視覺意象，象徵用光打開台北這座城市。作品融入於商圈巷弄間，結合生活空間照亮城市舞台的同時，也演繹台灣的驕傲和台北最耀眼的時刻，民眾可從中回顧從過去到現在的台灣之光與台北之光。

「源展區」位於松山文創園區，這裡融合了歷史與創新元素，展出來自各地多元共融的

作品，以突顯城市活力和創造力的橘色為視覺代表色，象徵超過百年歷史積累的台北，在不同文化的激盪下，擁抱多元成為文化創新之地。

「未來展區」位於台北市政府、信義商圈和台北 101 一帶，除了是台灣最具國際、時尚潮流的商業區域，也有具時代意義的四四南村。展區以藍色為主色，象徵台北城市場域的轉化新生與永續未來，除有代表台北潮流文化與數位科技的作品，更讓地標建築成為作品的一部分，以突破性的展演，帶來此刻最亮眼的台北，展現未來的可能。

位於國父紀念館園區及市民廣場的「中央展區」，以橘紅色為視覺代表色，包括主燈、3 座副燈及多個主題燈區，結合傳統花燈藝術與現代光影等多媒體科技，將國父紀念館建築打造為「最經典的燈」，讓 2023 台灣燈



台灣燈會睽違 23 年回到台北主辦，將展現全新蛻變的城市樣貌。

會同時成為國內外藝術家、燈藝師展現創新與技藝的場域，以精彩的作品為民眾帶來一連串的視覺饗宴。

另外，由於明年適逢兔年，燈會場域中也可看見兔子的身影穿梭其中，邀請民眾跟隨兔子的腳步，循著光的軌跡來賞燈，一同見證台北的過去、現在與新未來。



「2023 台灣燈會在台北」以「城市型燈會」為概念規畫，並以捷運串起四大燈會場域。

一起來Hangout

西門 PLAY 樂購町

文—Abby Wu · 圖—台北市商業處

匯集各種好吃、好玩、好看的「西門 PLAY 樂購町」在 12 月熱鬧登場！除了串聯百家西門町在地商店推出購物優惠，並設置多個可愛的 IP 角色「爽爽貓」及「小勞撫」拍照打卡點，每週還有精彩的活動展演，是年末歡度耶誕、跨年的好去處。

今年西門 PLAY 樂購町以遊戲大富翁為設計靈感，與爽爽貓和小勞撫合作，在捷運西門站 6 號出口、中影大樓前廣場等處，設置共 5 座亮點打卡裝置物，包括服務台「歡樂大富翁聖誕扭扭樂」、「起點 GO 派對舞台」、

即日起～ 2023/1/9 (一)

官網



樂購指南



集合西門町吃喝遊逛和娛樂主題的「無敵星樂購聖誕樹」，還有「小勞撫降臨禮物盒」及「贏家榮譽榜獨特相框」等。

在 12 月 10 日還有限時開放「爽爽貓拍照見面會」活動，爽爽貓和小勞撫將帶你吃喝玩樂逛西門，同時例假日舉辦週週展演活動如「FUN 玩演唱會」、「IP 拍照見面會」、「偶像見面會」、「KPOP 創意舞蹈大賽」、「街頭藝人特輯表演」及「鬧西門演唱會」等活動，歡迎大家年末呼朋引伴，一起來遊逛西門商圈，度過歡樂節慶。



傳承與創新的文化盛會

牯嶺街書香創意市集

文— Abby Wu · 圖—南海藝工作室

12/17 (六) 10:00-20:00

12/18 (日) 10:00-17:00

台北市中正區牯嶺街 1-41 號間封街舉辦

粉絲專頁



創意市集
遊逛指南



(攝影／吳欣穎)

你喜歡閱讀嗎？一年一度的城南街區盛事——牯嶺街書香創意市集即將登場，將有百餘個攤位共襄盛舉，帶來舊書、獨立出版、繪本、藝術小誌和郵幣展售，還有手作體驗、多邊論壇及街區導讀等豐富活動，讓民眾逛得盡興。

牯嶺街書香創意市集自 2000 年由中正區龍福里里長鄭珍珍及社區夥伴共同發起，至今已屆第 22 屆，串起鄰里街坊、老店老攤和許多的愛書人，傳承牯嶺街早期的書街記憶，增添創新的文化氣息。

今年主題「有邊讀邊」，特別規畫 4 組結合書籍或電影的「私房閱覽室」遊戲，翻閱可現場邀局對弈的象棋棋譜藏書，用桌遊入戲向楊德昌電影致敬等；5 組「社區跨閱共創行動」，在「高老闆書店」翻舊書、玩篆刻、看展覽，或解謎在地青銀共創的 Line Bot 龍口

市場遊戲；7 間博物館所參與的「場外桌邊直送」，體驗林業試驗所採集的坪林香氛、歷史文物陳列館的未來考古等；以及 8 組讀者和作者共同創作的「不分邊接力展演」，在市集裡採集詩句、觀戰說書擂台、rap 新詩，把自己寫進恐怖小說當主角等；9 條導讀路線懶人包；還有「牯嶺街與老台北的舊書生意」及「第一次開出版社就大賣」等分享「10+10 多邊論壇」，以及紅包綑印、製作芒其置物盤等限量預約體驗課。市集裡專屬的復古報刊《夢中夢》、寄送郵政博物館的「時光信」、到二二八國家紀念館聽台灣第一代西畫家李石樵的畫中故事等，更是不容錯過，帶給民眾最深刻有趣的文化體驗。

牯嶺街書香創意市集開啟公共對話，以書串起人與環境、過去與未來，邀請民眾前來感受城南的書香與人情味。

一起邁向 2023

臺北最 HIGH 新年城

文—山裡人 · 圖—台北市觀光傳播局

系列活動

📅 即日起～2023/1/2(一)

📍 台北市信義區

跨年晚會

📅 12/31(六)～2023/1/1(日)

🕒 19:00-01:00

📍 台北市民廣場



2022 年來到最後一個月，準備好為今年畫下一個完美句點了嗎？「2023 臺北最 HIGH 新年城」除了 12 月 31 日登場的跨年晚會與不停刷新民眾視覺感官的台北 101 煙火，今年更結合睽違 23 年再次回到台北市舉辦的台灣燈會，以「台北就是未來」為主題，匯聚創意、潮流和熱情等元素，邀請民眾透過跨年系列活動，走入這座充滿光的城市，看見台北的無限可能。

本次跨年活動主視覺由最具台灣味的平面設計師廖小子，以漸層與拼貼手法，將台北表演藝術中心、YouBike、台北捷運、廟宇及彩虹文化等，混搭出傳統與當代並存、不斷變革與發展的城市符號，詮釋出台北多元、自由的樣貌。

此外，在台北市民廣場登場的跨年晚會，將由金鐘獎最佳綜藝節目主持人「Lulu」黃路梓茵，以及原住民人氣 YouTuber 布萊克薛薛、

阿拉斯聯手主持。另外也邀請到四度榮獲金曲歌后的蔡健雅、情歌天后劉若英、玖壹壹、許富凱、彭佳慧、ABAO 阿爆、血肉果汁機、美秀集團、理想混蛋和傻子與白痴等華麗的演出陣容，與現場所有人一起邁向無限可能的 2023 年。

而已在台北街頭陸續展開的前期活動，除了松壽廣場的「未來樹」、仁愛圓環至逸仙路的「仁愛路燈飾」，還有「台北大兔襲」活動，AR「未來兔」將會在松壽廣場、市府東門廣場、松山文創園區等處進行快閃，在全台灣各地學校周邊的「當心兒童」號誌，也可找到它的身影。此外，只要參加前期系列活動並填寫網路問卷或拍照分享，便可參加抽獎，把精美好禮帶回家。

臺北最 HIGH 新年城一連串精彩活動，讓民眾在探索台北街道與城區的同時，感受年末歡樂溫馨的氛圍，一同迎接新年的到來。

承載社福使命

廣慈博愛園區

文—韋森·圖—台北市都市發展局

坐落於信義區大仁里的「廣慈博愛園區」，以「安老扶弱」為建設精神，規畫 5 棟結合社會住宅、社福設施、開放空間綠地等機能的建築，並連結周邊信義區公所及捷運信義線東延段，打造台北市旗艦型社福園區。

台北市政府於 1969 年興建「廣慈博愛院」，提供敬老所、養護所、醫療所、婦女職業輔導所及育幼所等機構，是台北當時最具規模的社福園區。2003 年時配合都市發展重新規畫，歷經多年討論和協商，終於在今年落成廣慈博愛園區。

廣慈博愛園區共 24 項社福設施，其中「廣慈衛福大樓」提供完整的照顧服務，包含托嬰中心、親子館、老人服務中心、身障機構等，並有專業的社工服務，提供最符合在地需求的社區型服務，預計於明年 2 月逐步啟用。

除了廣慈衛福大樓，廣慈博愛園區也包含 3 棟社宅，共約 1,500 戶，亦設置全日型身心障礙福利機構、住宿型長照機構等，健全園區內的社福生活。另規畫信義行政大樓與休憩廣場、共融式遊戲區、芳療花園、陽光草坪及公共藝術等公共設施，可作為社區居民活動交誼的場所，並在園區導入綠建築、能源管理系統和 ICT 資訊及通訊科技，並結合高耐震係數的住宅設計，打造安全的建築空間。目前園區內 2 棟社宅已入住 6 至 8 成，其餘公共與社福設施也將陸續落成啟用。



廣慈博愛園區的改建，見證了台北的歷史軌跡及生活光影，伴隨著成長，更承載了台北市照顧弱勢族群的社會使命與責任，也藉由導入智慧城市、綠建築等概念，打造體貼人心的居住空間，讓社宅擁有更多可能性。



2022-2023 台灣好湯金泉獎網路票選



民眾加入「台灣好湯」官方 Line@就可參與網路投票，每人每日最多 5 票，獎品包含 iPhone、溫泉住宿券、南投茶葉等，總價值超過 10 萬元，投票次數越多，越有機會將好禮帶回家，更能幫助心目中最喜歡的溫泉區奪得「十泉十美」獎。



即日起~12/31(六)

森入生活——國產·材·設計展



以台灣在地林場產出的木材為媒材，展出公共藝術與作為居家用品之椅、凳、桌、几、櫃及鏡子等約 60 件作品，巧妙融合古蹟建築空間與國產木材家具的優雅氛圍。

即日起~12/31(六)(週一、二休館)

10:00-18:00

新芳春茶行

02-7756-3910



台北市庇護工場春節產品促銷活動



在台北市庇護工場及身障型社會企業單筆消費滿 1,000 元，並在「春節抽抽樂」網頁完成登錄，就有機會獲得按摩椅、洗脫烘衣機、43 吋液晶螢幕及台北市庇護工場 1,000 元禮券等多樣大禮。另單筆消費金額 2,000 元以上，即可獲得知名插畫家「囂搞」聯名創作帆布袋，數量有限，送完為止！

台北市庇護工場



春節抽抽樂



即日起~12/31(六)

2023 台灣燈會志工誓師記者會



響應 12 月 5 日國際志工日及 2023 台灣燈會在台北，今年以「燈會志工誓師」為主題，邀請市長帶領志工團隊啟動服務儀式，並設攤介紹各燈區及志工服務內容。

12/11(日)

09:30-12:00

台北市政府市政大樓 1 樓大廳

2022 台北馬拉松



號召跑友們面對新的機會與挑戰，勇於突破自我，奔向終點，並持續朝綠色賽事目標邁進，邀請全台跑者共同「Run for Green」，守護我們的環境。

📅 12/18 (日)

🕒 06:30 全馬起跑 / 07:00 半馬起跑

📍 台北市市民廣場至台北田徑場



2022 馬戲節



今年開幕的台北表演藝術中心將以馬戲節迎來第一個耶誕佳節，劇場外有耶誕市集和街頭馬戲藝人表演；劇場內有國內、外馬戲演出，歡迎全家大小一同來欣賞多面向的馬戲藝術。

《人類狂想曲》表演

📅 12/23 (五) 19:30、12/24 (六) 14:30、19:30

📍 台北表演藝術中心球劇場(售票演出)

《拋棄式人類》階段呈現

📅 12/30 (五) 19:30、12/31 (六) 16:30、
2023/1/1 (日) 16:30

📍 台北表演藝術中心藍盒子(售票演出)

聖誕市集

📅 12/23 (五) ~ 12/25 (日)

📍 台北表演藝術中心 1 樓



2022 公館聖誕季音樂會



今年邁入第 12 屆的公館聖誕季音樂會，以「水博心祝福」為主題，由葉樹涵教授率領台灣師範大學管樂隊於戶外演出交響樂，同時線上 Live 直播，還有聖誕公益市集，歡迎大家一同感受城南地區及公館水岸的藝文魅力。

📅 12/24 (六) (免費入園)

🕒 15:00-18:00

📍 台北自來水園區



2023 台北茶花展



台北花卉試驗中心擁有北台灣最大的茶花林，約有三百種茶花，以及茶花達人珍藏的盆景，讓遊客感受不同的茶花視覺饗宴。園內熱點「茶花隧道」，伴隨花香與樹間的光影，宛如走入動畫場景，快來讓春陽的瀟灑與茶花的婀娜，美麗你的一天！

📅 2023/1/6 (五) ~ 1/15 (日)

🕒 09:00-16:00

📍 台北花卉試驗中心



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。

熟悉的麥香 最對味



2023台灣燈會在台北官方贊助夥伴廣告

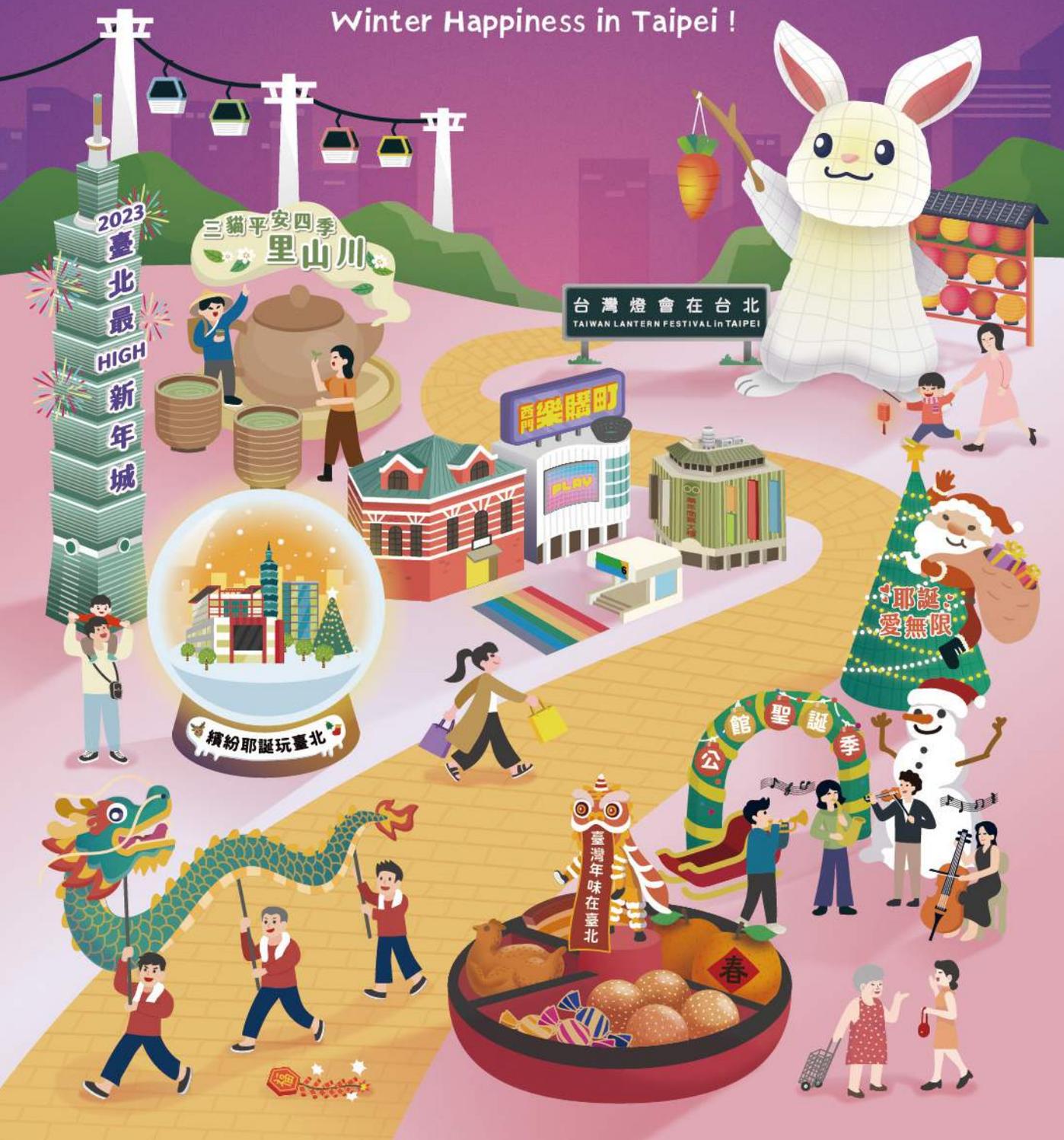
愛用者服務專線：0800037520
服務信箱：臺灣臺南市永康區中正路301號
網址：www.uni-president.com.tw
www.pecos.com.tw

 統一企業(股)公司
UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

開創健康快樂的明天

冬日臺北 幸福滿滿

Winter Happiness in Taipei!



20
23

臺北最高 HIGH

新年城
跨年晚會

TAIPEI
NEW
YEAR'S
EVE
PARTY

12/31
19:00

01/01
01:00

@臺北市民廣場
TAIPEI CITY HALL SQUARE

系列活動
Series Of Events
12/01~01/02
@信義區 XINYI DIST.

主辦單位 台北觀光傳播局
TAIPEI BUREAU OF TOURISM

000
TAIPEI IOI

承辦單位 瀚澗股份有限公司

轉播單位 CBC 東森綜合

聯合贊助 TOYOTA 玩具愛分享

YAMAHA
ADVENTURE

廣告