

Taipei Pictorial

台北畫刊

No.
666

07 / 2023

盛夏親子同樂會

共玩食農·親子健行·文藝盛宴·遊樂天堂



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份優質出版物！



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

西門町遊客中心

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

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

埤樂通

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豪華影城

絕色影城

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
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
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)

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)



攝影 王均峰

小朋友引頸期盼、最開心的暑假終於到來，台北便利的親山環境、豐富的藝文活動、多樣的遊樂場所，提供不同喜好的大人、小孩夏日同樂的好去處。

暑期長假，何不走訪台北友善土地的田園農場，讓親子一同在農活中認識食物、土地和生活的連結；炎炎夏日，走入山林感受涼夏乃一快事，快帶著孩子挑戰不同量級的登山健行路線，盡興享受山野樂趣；暑假是兒童活動的旺季，台北也以豐富的藝文活動為親子獻上藝術盛宴，與孩子一起打開藝術的窗，悠遊於豐饒的想像力之海；台北親子遊樂景點多，從戶外去處、主題公園到室內場館，快帶著孩子書寫自家的玩樂寶典，在台北度過最 Fun 的夏天。

7月走逛大稻埕正其時，永樂市場吃美食、迪化街上覓陳跡，再到淡水河畔賞煙火，圓滿浪漫仲夏；夏天也是熱情的季節，在傳統中創新的青年茶農、承續文化的原民藝術家，以及培力地方的返鄉青年，共同在這座城市裡投注奔放活力，讓台北變得更好。

夏天的台北充滿著新奇與精彩，讓我們大手牽小手，在這個大遊樂場裡盡情悠遊，用歡笑與喜悅充滿整個夏天。

暑假親子遊台北 FUN心玩到樂翻天

目錄

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊
112年7月5日出版

發行人 陳淑慧
總編輯 張詩琨
副總編輯 陳其香
主編 鄭雅萍·林彥男
責任編輯 林婉婷·劉琇吟
行銷企畫 李宗岳·涂敏·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
E-mail taipeipictorial@gov.taipei

企畫製作 精鏡傳媒股份有限公司
社長 裴偉
總監 林家如
主編 黃淑卿·鄭雁方·鄭兆婷
美術總監 吳勝偉
美術設計 賴志芳、UN-TONED
攝影總監 鍾國偉
封面攝影 Alan Wang
電話 02-6636-6800轉3768
製版印刷 秋雨創新股份有限公司
I S S N 00399051
G P N 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



WOW

城市ING

盛夏親子同樂會

- 06 共玩食農超有趣
- 10 親子健行超開心
- 14 文藝盛宴超享受
- 18 遊樂天堂超好玩

YAY

尋味

- 24 隨著市場觀察家考查永樂市場

食刻

- 28 文青對味

樂活

- 30 新舊薈萃西區之美



aww

自成一格

- 36 #人物 青農製茶新時代
- 40 #文化 傳承美麗賽德克
- 44 #探索 打開加蚋仔的風景
- 48 #寫真 台北後花園陽明山

TADA

美好拼圖

- 54 #台北大小事
堤外防汛拖吊新制上路
- 57 #城市快訊
2023天母啤酒節
SUPER台北波麗士特展
環騎臺北
2023動物夏夏叫
2023台北夜市打牙祭
2023混東區潮FUN夏日趴
- 63 #精彩活動





wow

城市ING

盛夏親子同樂會

- 06 共玩食農超有趣
- 10 親子健行超開心
- 14 文藝盛宴超享受
- 18 遊樂天堂超好玩



攝影 王均峰

暑假到來，還在猶豫要帶孩子去哪裡放電？其實，台北有許多適合親子一同暢遊的活動，可以一起拜訪農場、來一場步道健行、參與兒童文藝活動，又或者在各種室內、外遊樂場玩興大開，在城市角落歡度最棒的夏日假期。

共玩食農超有趣



趁著暑期長假，不妨帶孩子走向戶外，
一起體驗農遊樂趣，把健康吃進肚裡，
也將產地到餐桌的永續理念向下扎根。

文 Green · 攝影 賴智揚 · 圖 隨野家、二崎生態休閒農場、竹子湖藍鵲農園



暑假是親子一同走出戶外體驗各式活動的好時節，尤其台北近郊坐落著各式各樣體驗農遊的場域，不妨趁著暑期，親子一起走向田園共玩一夏，不僅能在清爽綠意中消消暑，也從農事體驗中感受健康樂活的好處。

從農遊感受土地即生活

台北從北投、士林、內湖、南港乃至文山一帶，有不少適合親子一起體驗農遊的綠色寶地，不妨帶著孩子踏訪農園，透過寓教於樂的農事體驗，認識食物、土地和生活的連結，明白愛惜食物、友善土地的道理。

距捷運北投站步行約莫 15 分鐘的「隨野家」正是一例。農場主人之一的林佳敏認為，北投坐擁好山好水，發展農業的地理條件得天獨厚，希望讓農地回歸農用以彰顯土地價值。為此她毅然決然回到小時候阿公耕作的那畝田，精心整理成簡單、寫意、以生產放牧雞蛋為主的小農場，並規畫 DIY 體驗與人們分享健康田園的理念。

林佳敏相信，不論哪一種農事體驗，不外乎希望大家藉此認識被吃下肚子前的食

物，從哪裡來、又歷經哪些過程，尤其親子一起參與農活，更能在心裡留下深刻的印記。有鑑於此，隨野家堅持不使用殺蟲劑、除草劑、化學肥料於生產蔬果及香料植物，大、小朋友都可安心地走逛園區，並以腐熟完全的雞舍墊料作為小菜園用土，見證以零廢料的天然方式經營農園，為土地帶來的正向循環。

一起體驗健康活力

隨野家的蛋雞採取友善放牧，牠們可以在室外空間自由跑跳；而在與牠們接觸前，農場主人們會帶小朋友親手準備雞飼料，只見小碗中放入乾玉米粒、穀粒及構



小朋友在「隨野家」親手準備天然雞飼料。



親子一起撿雞蛋，把好吃又營養的蛋帶回家。(圖／隨野家)

樹、小花蔓澤蘭、大花咸豐草等自然產出的食物，都是為了讓參與者理解到，當人們以天然食材餵養雞隻，雞就會活得很健康，並產出營養好蛋來回報我們。過程中隨野家也發揮機會教育，告訴孩子這片土地原本因外來種小花蔓澤蘭恣意生長，在地居民不堪其擾，不過在隨野家採摘它作為雞飼料後，不僅蛋雞有了喜愛的食物，也有助於平衡地力，解決了當地因植物蔓生所帶來的困擾，孩子也因而了解生態界有其自然法則。

「當然，最終目標還是希望大家能明白如何選擇對環境、對健康比較好的農產品。」林佳敏舉例，小朋友可以透過體驗撿雞蛋，進一步學習蛋的組成，並從氣室、氣孔、水漾蛋白來分辨雞蛋是否新鮮。她笑說，「最開心的莫過於本來不敢吃蛋

的小朋友，在嘗過隨野家的『好蛋』後，回家後變得愛吃蛋了；孩子甚至會提醒爸媽，如何選購好吃又營養的雞蛋。」

林佳敏也補充，教育孩子如何與動物友善互動，也是農遊體驗的一環。進入雞舍前，農場主人會先請大家套上鞋套，保護蛋雞不受外來細菌侵害；也會不時提醒孩子進入雞舍時不抓雞、不追雞，另外也謹記飼料不落地，以免引來外來動物取食，進入雞舍傷害小雞，讓孩子在無形中學習友善生命的觀念。

玩遍台北有趣的親子農遊

除了餵養蛋雞、撿拾雞蛋，台北還有許多不同類型的休閒食農場域可盡情探索，很適合親子夏日同遊。



林佳敏首先推薦「二崎生態休閒農場」，這裡主要生產綠竹筍、蔬菜、瓜果、香蕉、山藥等季節性食材，生態環境相當豐富，暑期會規畫獨角仙季及挖竹筍活動，親子可在此玩得不亦樂乎，而且農場坐落大屯山絕佳地點，可遠眺寬闊的關渡平原，讓小朋友大開眼界。

此外，「竹子湖藍鵲農園」因位處竹子湖，夏天氣候比平地舒爽而成為避暑好去處，農場主人也用心規畫相當多的食農體驗田園教學活動，像是親子米食DIY、野外求生、雙語田園營等，都吸引許多大、小朋友前來體驗，孩子們也可在此體驗插秧感受農事辛勞，進而了解惜食的重要。



小朋友在產地親身體驗採收作物的樂趣。(圖／二崎生態休閒農場)



下田插秧感受農事辛勞，了解惜食的重要。(圖／竹子湖藍鵲農園)

若還想玩味更多農事趣遊，可至台北市農業主題網「食農探險隊」專區，尋找全家喜歡的農遊一起體驗。專區列有15家體驗型農場，提供各種利用當地農作素材的手作活動，從菜田、果園、花室、稻作、製茶，甚至蜂蜜、烘焙、生態遊程應有盡有，不僅可讓全家大小沉浸在夏日田園，也可認識台北在地農業、飲食文化的特色，親近良田所孕育的美麗生態，讓友善土地的觀念透過遊戲體驗深耕孩子心中。❏



台北市農業主題網
「食農探險隊」專區



親子健行超開心

暑假帶著孩子前往山林步道，
拂去盛夏熾熱、享受涼夏再合適不過，
不僅在旅途中凝聚家庭情感，
也培養出孩子樂於探索的心智。

文 Mountain · 圖 余業文



適合暑期的戶外活動有許多選擇，台北郊山環繞，加上完善的大眾交通運輸，讓孩子親近山林變得容易。炎炎夏日裡親子來一趟登山健行，陪伴彼此感受林間涼夏，可說是再好不過的選項。

尋找把爬山變好玩的元素

國內最大登山社團「健行筆記」親子版版主余業文，很多人習慣喊他「晨爸」，他在女兒晨晨9個月大時便背她上山，迄今全家已走遍台灣郊山步道、登上無數百岳，甚至完成尼泊爾藍塘雪地健行。他時常在「晨晨登山隊 帶小孩爬山」粉絲專頁裡，分享登山知識和教養話題，為想要嘗試親子健行、享受山野樂趣的家庭提供指南。

晨爸認為，親子健行的第一步，也是最具挑戰性的一點，即是讓孩子「願意」走，他笑說，「親子健行的重點不在登頂、不用趕路，而是引領孩子享受整個過程。」對於如何突破這層心理關卡，晨爸分享了一些小技巧：首先，親子健行與大人健行不同，在準備行囊時，爸媽可以和孩子一起討論，在不造成山林負擔的前提下，帶一些孩子喜歡的東西同行。例如晨晨會帶著她最喜歡的娃娃陪她一起爬山，當遇

到天候不佳、路程艱難或具挑戰性的路段時，娃娃可以為晨晨帶來安心感，陪伴她走完全程。

此外，「就地取材」製造歡樂也是不錯的方法。登山時，晨爸會沿路撿拾樹枝並稍作修整，讓它化身為哈利·波特的魔法棒，和他們一同遊戲。晨晨自己也會在路上找一些「玩具」自得其樂，「過了3歲，我就讓晨晨練習自己走。她4歲時攀登嘉明湖，整條路上拎著撿來的小石頭當作手斧，一路上想像自己是建築師，敲敲打打就走到終點了。」晨爸笑說，邊走邊玩就是他們一家登山健行最大的樂趣和收穫。



親子健行時可就地取材製造玩具，為行程平添樂趣。

健行期間的注意事項

不過也因為邊走邊玩，健行的時間會拉長，摸黑前進是晨爸在親子健行時常遇到的情況。他因此慎重建議，行囊中務必準備能提供充足光源的頭燈；雨衣能遮風避雨兼保暖、雨傘則能遮蔭減緩日曬之苦；離線地圖有助於確保位置、判斷路徑。晨爸強調，過程中也須留意天氣、坡段決定路線，不須逞強將攻頂視為成功條件，「走完全程是好事，但真正的成就感在於靠自己走了多少，這也是我和孩子建立的默契。」



金面山親山步道攀岩路段具有挑戰性，可燃起孩子的意志力。

當然，孩子或多或少都會有不想走、走不動的時候，可能是身體真的不舒服，又或只是鬧脾氣、肚子餓，這時不妨適時給予孩子口頭或點心獎勵。晨爸也提醒，親子上山前除了一起練習體能，平時則可以讓孩子練習把「需求」明確說出來，這樣在行進過程中遇到難題時更能找到解決辦法，也能果斷地判斷是否繼續前進、休息或撤退。

晨爸提到最重要的一點，戶外固然是孩子的絕佳探索場域，那些只能在書本、圖鑑看到的岩石、草木、動物，此刻活生生出現在眼前，顯得新奇有趣，但也須讓孩子謹記「無痕山林」準則，尊重野生動植物及生態環境，一同學習保護山林的責任感。此外他也提醒，途中若遇到虎頭蜂、猴類等不速之客，只需保持鎮定，不揮趕、不主動接近，專注在自身步伐和速度，穩健前行即可，不僅是保護自身安全的重要法則，同時也是尊重自然的表現。



台北市大地工程處
「休閒遊憩主題網」



台灣山林悠遊網
「無痕山林」專區



登上面天山山頂，遠眺寬闊美景。

健行嬉遊凝聚家庭時光

晨爸建議，首次嘗試親子健行的家庭不妨從自家附近的步道開始，又或者循著他所推薦的路線，作為夏日親子健行的新鮮嘗試。

海拔約 320 至 480 公尺的坪頂古圳步道，是一條較為輕鬆入門的路線，共有坪頂古圳、坪頂新圳、登峰圳 3 條水圳與步道並行，山地丘陵與溪水孕育出迷人的生態水域，為行程添加探索樂趣。晨爸也推薦一個可以在此親子同歡的小遊戲：全家人撿拾自己喜歡的落葉，接著放入水圳順著水流比賽哪一艘「船」最快抵達終點，用歡樂的遊戲為這趟親子健行增添美好回憶。

相較於單純的「走樓梯」，晨爸認為有攀爬地形、鍛鍊型的路線更能引起孩子的玩興，他們可以從中習得肢體協調與肌耐力，並克服挑戰強化自信心，因此他十分推薦

親子共同挑戰大屯山群峰步道。他建議先從主峰拾級而上，中途可挑戰需以雙手攀爬的南峰、西峰，再接到面天山、向天山，在連綿不斷的峰巒間遠眺北海岸，享受只有在山頂才能看見的遼闊美景。

如果孩子願意，可再往上升級，踏訪有著攀岩路段的金面山親山步道，幾近垂直的大岩壁充滿挑戰性，可燃起孩子的意志力，行程中一路通過蒼鬱山林、錯落起伏的巨岩，最後來到著名的剪刀石區，攀上崖壁張臂感受涼風，一起在寬廣的視野中俯瞰台北市景。

晨爸欣慰地表示，現在 10 歲的晨晨不僅能享受登山健行的樂趣，也養成健康體魄、勇於探險的性格，這都與自小開始親近山林有關，因此他也樂見更多爸媽陪伴孩子上山健行，除了讓孩子從中學習堅持、合作與探索的精神，也能一起親近大自然，更棒的是共創屬於全家人的珍貴回憶。❶



文藝盛宴超享受

來到暑期兒童參與活動的旺季，
台北多種滋養心靈的藝文盛宴，
邀請親子以童趣的眼光，
一起探索藝術世界的無窮魅力。

文 Shiba Tian · 攝影 蔡耀徵、沈哲弘 · 圖 國家兩廳院

暑假到來，一連串讓大、小朋友假期不無聊的藝文活動也接連登場，不妨在暑假期間，帶著孩子一起參與台北豐富的文藝盛宴，為孩子打開心靈視野，厚植美感素養的沃土。

走入藝文讓孩子蹦出創意

說起兒童接觸藝文活動的話題，「三缺一劇團」藝術總監魏雋展想到自己小時候的一次經驗，「我不確定那是幼稚園或是小學低年級，媽媽曾帶我去看一場小丑的演出，戲中小丑幽默、詼諧，又溫暖地深入人心，許多演出畫面至今仍深深印在我腦海裡。」當時年幼的他說不清戲裡隱含什麼道理，卻明顯感受到表演帶來的衝擊，往後的成長過程中也時不時想起這部作品，反覆咀嚼其背後想傳達的意義。

正因如此，魏雋展相信，兒童藝術能為孩子帶來想像力的奔放與探索的自由，「兒童很需要各種類型的刺激，讓他們的感官跟神經系統有更好的發展。」他舉例，自即日起至8月13日在台北多個表演空間登場的「臺北兒童藝術節」，就提供許多不同面向的藝術類型和演出型態，當孩子

沉浸在表演時，各種感官便能受到充分刺激，促進孩子多元發展。

感「童」身受共創親子話題

身為表演工作者的魏雋展，也時常帶著一雙兒女在台灣戲曲中心、國家兩廳院、華山文創園區等藝文場所觀賞戲劇，親子劇、音樂會、露天野台戲都有涉獵。他說，那些充滿童趣的兒童劇或是偶戲，不只孩子看得興奮，就連大人都能樂在其中，並深受啟發、喚起童心，這讓他意識到，帶著孩子來看戲的大人都曾是孩子，即使年齡增長，心裡仍保有孩子的一面。



臺北兒童藝術節舉辦工作坊、音樂舞蹈表演等多元活動，為大、小朋友帶來豐富的藝文盛宴。

有感於此，今年兒藝節三缺一劇團便將他們在2013年「土地計畫」的首部曲《蚵仔夜行軍》，配合孩子看戲的耐心調整為60分鐘長度的親子版，故事以魔幻的蚵仔寓言展開，由一顆小蚵仔帶著孩子經歷一場原生環境受汙染後所展開的冒險行動，藉此喚起大、小觀眾對自身生活環境的省思，也透過戲劇創造親子間的共同話題。

討論感想培養獨立思考

魏雋展分享道，「有一次帶著兒子參觀台灣博物館恐龍展，之後整個下午兒子

都裝成『恐龍』來行動，還對著路過的公車發出暴龍吼叫聲。」他認為，孩子觀看展覽、演出後，其中的戲劇台詞、角色所做的選擇與價值觀，乃至於展演的模式，對孩子都存在影響力，且可能會持續好幾天，此時不妨陪伴孩子聊聊觀看演出的感受，幫助他們消化藏在其中的感官經驗。

魏雋展也舉例，今年3月時，他帶孩子前往台灣戲曲中心欣賞「夾腳拖劇團」的《劈姆仔欲起行》，其中有段無頭鬼魂領著死去的幽靈前往地獄的戲，一開始孩子非常害怕，在大人的安撫下才把戲看完。他



左：小朋友聚精會神地看著偶戲表演，沉浸在看戲的快樂中。 右：《蚵仔夜行軍》親子版以魔幻的蚵仔寓言展開，由小蚵仔帶著觀眾歷經一場回擊汙染事件的冒險，帶動生態環境與土地變化的思考。(攝影／沈哲弘)



國家兩廳院舉辦親子可共同參與的系列活動，引領大、小朋友體驗藝術的魅力。(圖／國家兩廳院)

感受到兒女對這段情節的恐懼，返家後便向孩子解釋台灣民間對陰曹地府的想像，告訴他們引路的無頭鬼並不是來害人的。

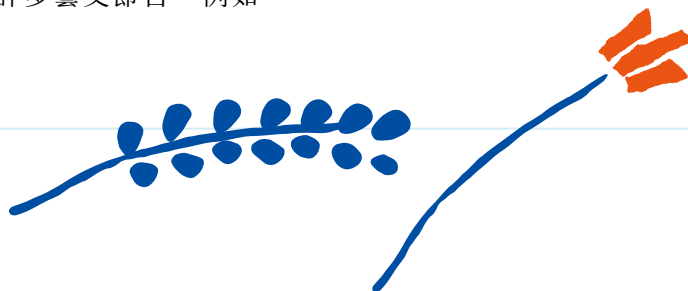
「後來某一天，快要4歲的女兒忽然跟我討論起世界上有人看得到鬼、有人看不到鬼的話題。」魏雋展才發覺，原來女兒還記得死後會有無頭鬼來引路這件事。能從女兒身上獲得回饋，在生活中持續對話，讓他意識到雖然孩子還小，但不妨試著跟他們當朋友，視其為可平等對話、討論的個體，讓孩子自行內化觀點、陳述脈絡，進而培養自己的世界觀。

一起滋養心靈活水

除了兒藝節，今夏台北各大藝文空間也特別為親子安排許多藝文節目。例如

6月30日開跑的「2023華山親子表藝節」以「孩沒想到」為題，帶來舞蹈、默劇、擬聲、說唱藝術、薩克斯風等多種型態演出；國家兩廳院今年也推出以表演藝術為元素的親子活動，像是音樂家系列親子說故事、綠能繪本表演等，為親子共遊藝術帶來更多樂趣；台北市立美術館兒童藝術教育中心「跟你說個故事：很久很久以後」計畫，讓大小朋友藉由繪畫、劇場、影像、裝置等多元藝術形式走進作品，運用想像力身歷「奇」境。

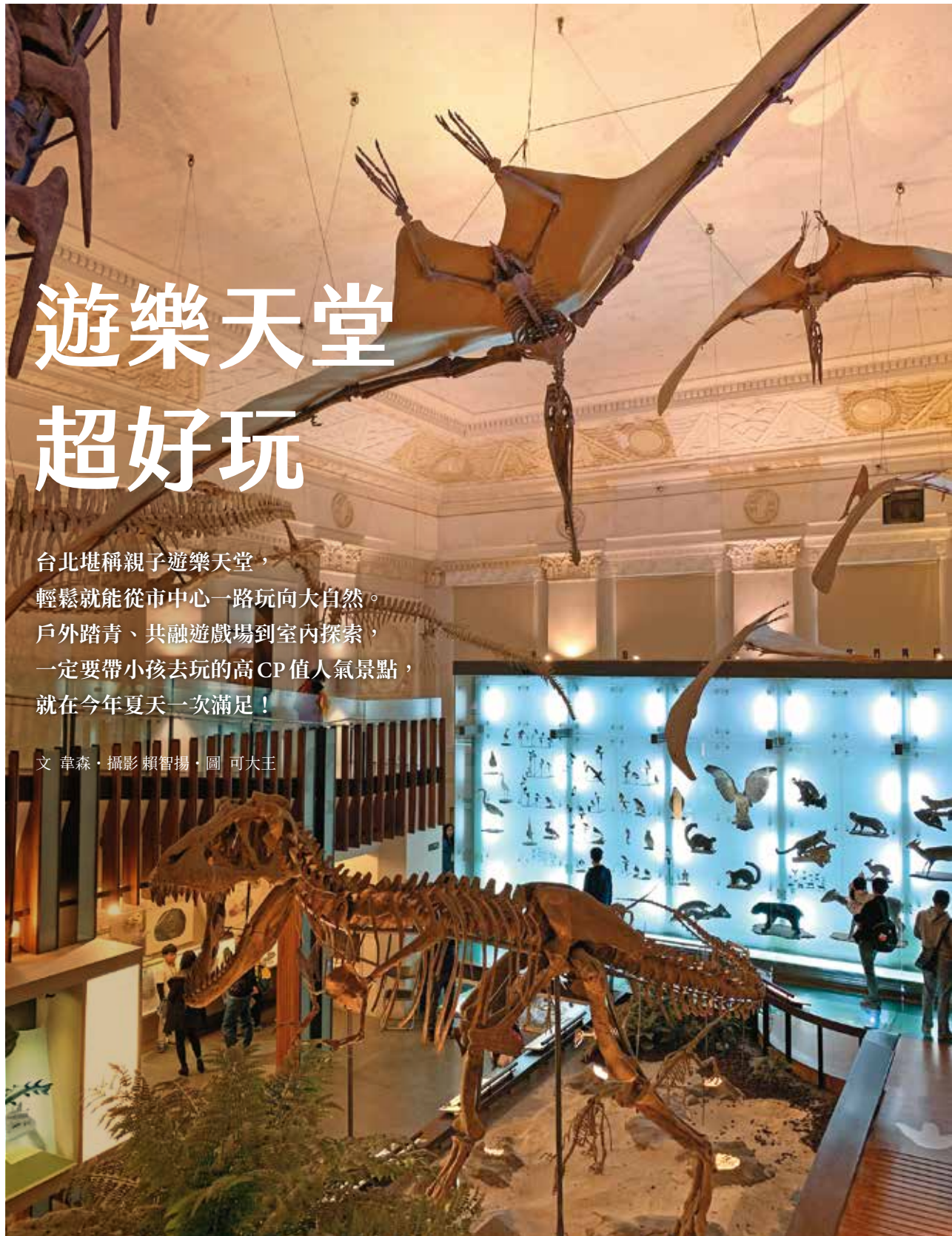
今年暑假和孩子一起在台北豐富的藝文量能中，找到喜歡的節目並盡情享受，共同來場歡快的夏日藝文饗宴。🎨



遊樂天堂 超好玩

台北堪稱親子遊樂天堂，
輕鬆就能從市中心一路玩向大自然。
戶外踏青、共融遊戲場到室內探索，
一定要帶小孩去玩的高CP值人氣景點，
就在今年夏天一次滿足！

文 韋森 · 攝影 賴智揚 · 圖 可大王



暑假到來，炎炎夏日該帶孩子去哪兒放電？親子旅遊達人可大王不藏私分享他與孩子們共同以玩樂書寫的葵花寶典，不論是踏青親近山水或在室內場館遊戲，每個口袋景點都能抓住孩子的心，共創今夏獨一無二的親子遊。

戶外踏青親水消暑

「夏天最讓孩子們興奮的遊戲，當然就是玩水啦！」與其跟孩子整天關在家中冷氣房，不如全家到戶外戲水消暑。可大王說，山林間氣溫較市中心舒適，是絕佳的避暑勝地，且台北便利的交通網絡，讓他能帶著孩子在短時間內親近大自然的遊憩景點。

聊到與孩子一起到戶外戲水，可大王首推交通便利的「大溝溪生態治水園區」，只要搭捷運到大湖公園站，即可展開一整天豐富的親子旅行。他分享，「大溝溪生態治水園區步道平坦好走，緊鄰清涼小溪，可以帶著孩子們泡泡腳、追小魚；另有大片草皮適合野餐，非常適合踏青。」路上也不時和台灣藍鵲、蛇、松鼠、豆娘等動物、昆蟲相遇，多樣化生態讓這裡成了令人驚喜的大自然教室。



大溝溪生態治水園區內有清涼小溪可以戲水。(攝影／賴智揚)

「若是園區踏青、踩水還玩不夠，也可繼續往圓覺瀑布方向前行，登上碧山巖走入山林。」可大王補充，大溝溪生態治水園區的迷人之處，便在於能夠依照家庭成員選擇行程難易度，而且每一段都有豐富的自然生態，若再結合周邊大湖公園、碧湖公園、湖山六號消防主題兒童遊戲場及附近美食餐廳，往往就能玩上一整天，一次滿足都市與自然的雙重體驗。

都市裡的探索樂園

若只想簡單地安排一段遊戲時光，可大王建議，台北有豐富的主題型公園，裡頭有許多專為兒童打造的共融遊具，不僅可讓孩子在安全的遊戲環境中消耗能量，



也能與其他孩子互動交流。「我很推薦萬華的青年公園，它可說是一座0至100歲都能玩樂消暑的公園。」可大王說，青年公園占地遼闊，公園內的「飛行探索遊戲場」設置高速塔台溜滑梯、巨型飛機攀爬網等大型遊戲設施，也有不同類型的鞦韆，不同年齡層的孩子都可以在此盡情遊戲，而且遊具的設計兼具挑戰性，即使較年長的孩子也能從中獲得刺激感。

家中若有學齡前幼兒，可大王則推薦同樣位於青年公園內的「萬華親子館」，館內有款式多樣的滑步車等遊具，年紀小

的孩子在這裡也可以玩得很開心。此外，公園內也有不少可供大人歇息的地方，爸媽能一邊休息、一邊放心地看著孩子開心玩遊具。若是玩累了，公園周邊也有不少咖啡館及美食餐廳，不論是帶著孩子或長輩，都能在青年公園找到適合自己的親子遊玩時光。

可大王的市區公園口袋名單中，另一個不能錯過的是文山森林公園，吸睛的大型遊具「趣探險之丘」設有攀岩場、攀爬網，還有市內最長的磨石子溜滑梯，極受大、小朋友歡迎；沿著公園往深處走則會抵達



文山森林公園的「趣探險之丘」，規畫攀岩場、超長滑梯等令人玩興大開的遊具，公園深處並設有天空步道，在都市裡即可享受森林芬多精。

被綠意環繞的天空步道，可大王讚嘆道，「站上步道在高處眺望市區，不僅風景遼闊優美，且在都市裡就能帶著孩子享受如森林浴般的洗禮，真是一舉數得。」

室內場館玩興大開

「如果真的離不開冷氣也沒關係，台北多的是適合孩子們的趣味場館！」可大王舉例，近期帶孩子們去的「捷運北投會館逃生體驗營」，便是將平日熟悉的台北捷運車廂化身遊戲場，並將車廂內常被忽略的設施細節都融入遊戲。孩子們在場館中不僅可以「把捷運打開」，認識駕駛艙及車廂內的機關、當一日捷運服務人員，也能學習搭乘捷運發生意外時該如何應對。「非常推薦來這裡參加導覽，解說員詳細的介紹與互動遊戲，無不讓孩子們感到既好奇又興奮。」

另一處寓教於樂的場館好去處，則是位在台北車站附近的「國立台灣博物館」。本館、古生物館、鐵道部園區、南門館等四館聯合票價只要百元出頭，即可帶著孩子來一趟親子知性遊。「其中最吸引孩子的，莫過於古生物館裡的恐龍，小朋友看到幾乎都會尖叫！」可大王分享，在本館裡悠遊歷史、在古生物館中考古古生物、在鐵道



小朋友樂此不疲地在逃生體驗營中試玩機關、按鈕。

部園區的1:1車廂中探索鐵道發展、在南門館賞古蹟美景，一圈走下來宛若時空旅行，也能與課本上的知識相互連結，成了課堂外的美好探索。

可大王也提醒，炎炎夏日帶孩子出門，有些景點遮蔭處較少，需做好防曬、飲水準備，最重要的是事先做功課，了解交通、天氣與當地地形，也要考量家中成員的體能負擔與喜好來做安排，確保遊玩安全性，才能盡興享受暑期家庭時光。👤



台北市共融式
遊戲場



捷運北投會館
逃生體驗營

△ 溪邊戲水注意安全，請慎選合法場所



WAY

尋味

24 隨著市場觀察家考查永樂市場

食刻

28 文青對味

樂活

30 新舊薈萃西區之美



攝影 李智為



隨著市場觀察家 考查永樂市場

位於迪化街上的永樂市場，自日本時代於現址設立「公設永樂町食料品小賣市場」，迄今已有超過百年歷史，儘管現今以布業販售而聞名，然而在市場一樓還有許多生鮮食材、傳統美食攤商隱身其中，連周邊巷弄都集結許多傳承多代的美食店家。

文 Jasmine Wazowski · 攝影 鄒保祥





劇場演員蘇凌不買菜也不會煮菜，大學才開始主動接觸市場，卻在短短不到十年間已逛遍全台超過150座市場，除了逛著逛著寫出了一本書《菜場搜神記》，粉專「蘇菜日記」也以幽默俏皮的筆風，記錄許多讓人大開眼界的市場奇趣，被視為新一代的「菜市場學家」。

把市場當劇場 百年老市找新鮮事

「上次來永樂市場是去年9月，但今天是我第一次發現這裡有這麼多好玩的東西，有休閒空間、咖啡店，還有整脊小店，簡直就是在大稻埕生活圈裡自成一格的市場小生活圈。」踏著輕快的腳步，一路拿著相機左拍右拍的蘇凌說。

個性樂觀又喜歡分享趣事的她，總是背著一台相機就出發，有時就算忘記帶錢包也不擔心，因為她眼中的市場不只是採買的去處，更像是一處日日上演真實百態的人間劇場，讓她能夠跳脫同溫層的日常，去發掘新鮮的素材，而永樂市場正是這樣熱鬧的所在。

每次去市場前，蘇凌會特地空著肚子，在市場裡尋覓手工現做美食嘗鮮。

不做功課不跟人氣 隨興探店有驚喜

永樂市場一樓是大稻埕知名的美食天地，三步一人氣名店、五步一在地老攤。例如大排長龍的「林合發油飯」，店員飛快打包一盒盒噴香油飯仍應接不暇，日料饕客熱愛的「漁匠甘霖」也時時客滿一位難求，而「老竹子三發包子」的包子、饅頭剛出爐就被搶購一空，甚至連國外觀光客都會前來報到。

不過蘇凌有一套自己的逛市場哲學，不只行前不先規畫探店路線，現場也會刻意避開人潮找亮點，例如現點現做的「林良

號潤餅」，因在如同小山般豐富餡料中，暗藏了一味在南部長大的蘇凌所少見的香酥紅燒肉，因此讓她起了「交關」的念頭；另一側的「ALCHEMIST」咖啡妝點了綠意盎然的植栽，在永樂市場眾多傳統美食中獨樹一格，蘇凌覺得這間咖啡店很有生活感，打破咖啡店要擁有獨立店面的印象，也是她走逛永樂市場的意外驚喜。

從觀察找樂趣 奇人妙事藏細節

蘇凌認為，「市場就是個由人組成的地方，就算攤商是固定的，但因為店主或客人每天的狀態不同，還是會有各種不同的



「林良號潤餅」現做手工潤餅皮軟嫩又有Q度，是永樂市場的老字號美食。



上：百年老店「林合發油飯」是永樂市場裡的人氣美食。下：蘇凌喜歡透過談天了解攤主的想法和細節巧思。

新鮮感迸出來。」所以自踏進市場的第一刻起，蘇凌的雙眼就開始如雷達般來回掃射，四處找尋在傳統市場裡少見、帶有違和感的元素，包括堆疊在角落印有「冷冷硬硬」的廢棄枝仔冰紙箱、走道旁手寫著「帥美女」的棉T成衣鋪，都能成為她主動和攤商攀談的契機，也是她書寫市場趣聞的靈感來源。

在蘇凌看來，永樂市場生鮮美食區就像是熱鬧市中心，而外圍的縫紉區、休憩區則扮演了郊區的功能，雖然都在同一個空間，但也因為性質差異而有了不同的區域性，讓永樂市場有了更豐富的面貌。放慢速度行走其中，看似與市場八竿子打不著的股東會紀念品委託行與整脊小店赫然現身，更添加了迷人的市井風情，這種意外的驚喜，也是讓她逛市場百遍也不嫌膩的主因。📍



永樂市場

📍 台北市大同區迪化街一段21號

☎ 02-2556-8483

🕒 08:00-16:00 (週一公休)

文青對味 令人回味的口腹滿足

從細節造就質感
慢享大稻埕好食光

文 ASA · 攝影 鄒保祥

幻 孫 家 咖 啡

四位各有專長的好友在大稻埕共同創立「幻孫家咖啡」，以他們對理想生活的想像，打造一家心目中的喫茶店。老屋裡陳設復古老件與選物，木色桌椅、別緻燈具、所使用的杯碟器物都是主理人精心挑選，讓來客一踏入店面，就感受到幻孫家的優雅魅力。

幻孫家重視咖啡與食物的搭配能否相互融合、突顯彼此。創辦人之一的阿輝自己烘豆，追求每款咖啡擁有不同個性，香氣、滋味和口感能達順口平衡卻不張揚；招牌的「孫家咖哩3號」以洋蔥、香蕉和自家調配的香料慢燉咖哩醬，精選黑豬肉、溫泉蛋入菜，即便是佐附的蔬菜也細緻調理，整體口味溫和，不會掩蓋咖啡的柔和風味。

除了咖啡與咖哩，幻孫家在甜點上也下足工夫，例如「焦糖布丁」調高蛋黃比例增加香氣和扎實口感，搭配微苦焦糖醬，不但襯托出咖啡的芳醇，也提升布丁的滑順濃郁。此外，盛裝咖啡和甜點的器皿也很講究，手感溫潤的陶器，是由學陶的創辦人之一安弦自製，讓美感為美味加成。

以細節成就質感，幻孫家期盼讓每個到訪的人，都能在此找到自在，擁有一段平靜的休憩時光。



左：「幻孫家咖啡」精心烹製咖哩，力求保持料理與咖啡的風味平衡。 右：疏密有致的空間陳設，能感受到幻孫家主理人的生活美學。



幻孫家珈琲

📍 台北市大同區迪化街一段14巷14號

🕒 11:00-21:00 (週三至週五)

11:00-19:00 (週六、週日)

☎ 02-2555-6680

無口小廚

📍 台北市大同區環河北路一段431號

🕒 12:00-15:00、17:00-20:00

無口小廚

全蔬食的日式拉麵店「無口小廚」是備受歡迎的排隊名店。以日式侘寂美學為概念，使用低彩度的色調，以植栽、老件妝點空間，流露著清新質感。無口小廚並呼應時下環保蔬食潮流，透過食材零廢棄、不做外帶減少一次性餐具垃圾等方式，實踐永續理念。

主廚Rax說，「我覺得吃素不需要什麼大道理，只是一種簡單的生活態度，大家只要吃得舒服、吃得開心，就會自然融入。」自稱料理風格是「復刻派」的他，拆解葷食料理的元素，再靈活運用植物性原型食材與烹飪技法，「復刻」出相仿的風味與口感。仿博多豚骨高湯的「雪燕白湯」，以炸香菇、白木耳、無麩質燕麥奶增加高湯的鮮美、濃郁和滑順；仿魚介系豚骨高湯的「鹽味甘蔗」，以烘乾番茄與甘蔗增加湯頭的鮮甜，再加入酸豆與味噌，調製出好似帶有魚鮮味的醬汁。客人選擇湯頭後，再繼續挑選白味噌、青柚胡椒、川味擔擔等多種調味，可以排列組合出16道不同風味的拉麵。而手工自製的「腰內豆腐排」，以豆腐、毛豆和金針菇仿出肉絲口感，是Rax的特別推薦。

無口小廚專注提供好料理，讓來客置身品味，感受主廚的美味理念。📍



左：雪燕白湯的川味擔擔拉麵，以水菜代替很多人不吃的香菜，減少食物浪費。右：「無口小廚」空間設計融合當代極簡風格與老件，打造清新的用餐空間。

新舊薈萃 西區之美

遊逛大稻埕，彷彿穿梭清末和現代時空。無論是走訪超過百年歷史的台北霞海城隍廟，體驗傳統閩南式建築藝術及當地民俗信仰，或至渭水驛站透過科技聆聽民主鬥士蔣渭水為其生平事蹟現身說法等，不妨來此一遊，走讀一段台北發展史。

文 林芳儀・攝影 鄒保祥、王均峰

圖 財團法人蔣渭水文化基金會





見證台北發展史 北門廣場

北門（承恩門）建於清朝時期，與東門（景福門）、西門（寶成門）、南門（麗正門）及小南門（重熙門）為台北府城的五大城門。台北市政府以北門為中心建設了「北門廣場」，造景結合歷史意象，如比照北門牆石選用天然石材作為廣場鋪面，並設置解說牌讓遊客了解北門從古至今的歷史。

北門周邊還有不少台北城的代表性建築，如國立台灣博物館鐵道部園區、台北郵局、國家攝影文化中心台北館、三井物產株式會社舊倉庫、撫台街洋樓等，透過修復、再利用的空間改造與文獻展示，感受往日風華的再現。

北門見證台北城的發展。（攝影／王均峰）



左：渭水驛站常設展「你好，渭水」透過4DViews技術重現蔣渭水的立體影像，解說這位民主鬥士的精彩故事。
（圖／財團法人蔣渭水文化基金會） 右：仔細端詳台北霞海城隍廟的屋頂正脊，可見精細的剪黏裝飾。

踏著偉人的足跡 渭水驛站

畢生致力推動台灣民主政治的蔣渭水，自台灣總督府醫學校（今國立台灣大學醫學院）畢業後，於大稻埕開設「大安醫院」。日後與林獻堂等人創組台灣文化協會、台灣民眾黨，一邊行醫、一邊從事社會運動，並以大安醫院作為推動台灣新文化運動的基地，發行《台灣民報》推廣漢字、白話文等，與大稻埕的淵源頗深。

如今大安醫院舊址成為「渭水驛站」，展出蔣渭水的生平經歷，並規畫常設展

「你好，渭水」，展示《台灣民報》、《台灣文化協會會報》等相關史料及文物。館方更與文化內容策進院攜手，以4DViews影像搭配AI空間辨識技術，製作4DViews蔣渭水影片。民眾可使用展場的平板電腦掃描QR Code，重現蔣渭水的立體影像，為其生平事蹟現身說法，生動又有趣。

求好運、好桃花 台北霞海城隍廟

1859年落成的台北霞海城隍廟，主要供奉霞海城隍、城隍夫人、月老、義勇公等神尊。廟宇傳承了傳統閩南式建築的格局

與風格，如屋頂的匾額、泥塑與剪黏裝飾、屋架的擱檁式彩繪、拜殿的交趾陶裝飾等，不少出自大師之手，極具藝術價值。

此外，台北霞海城隍廟最為人津津樂道的，莫過於屢被香客讚嘆「靈驗」的月老。據廟方表示，這尊月老神像來自於1971年某位香客替兒女向城隍爺求姻緣有成，繼而捐獻給廟方，現今成為許多民眾祈求好姻緣的心靈寄託，還有不少香客特意再訪回報喜訊。不妨準備喜糖、鉛錢、紅線等供品，依序向天公、城隍爺、月老及眾神祈願，若幸得姻緣，別忘了帶喜餅回來還願！

走向CHILL生活 大稻埕碼頭貨櫃市集

位於淡水河5號疏散門的大稻埕碼頭，曾因作為通商口岸而繁榮，如今雖不再作為河港使用，但依舊熱鬧無比。

遊客來此可沿著河濱自行車道來趟鐵馬行，或至碼頭搭乘遊艇欣賞河畔風光，體驗藍色水路的魅力；或可於大稻埕碼頭貨櫃市集享受河畔美景、音樂與美食的多重饗宴。此外，時逢盛夏，還可於大稻埕碼頭參與夏日活動「大稻埕夏日節」、欣賞碼頭煙火，今年活動也已開跑，想欣賞煙火倒映於河面的迷人美景，千萬別錯過。📷

準備出發 | 新舊薈萃西區之美

🏠 台北地下街 → 🏠 台北記憶倉庫 → 🏠 北門廣場 → 🏠 渭水驛站 → 🏠 大稻埕戲苑
→ 🏠 永樂市場 → 🏠 台北霞海城隍廟 → 🏠 迪化街 → 🏠 大稻埕碼頭貨櫃市集



北門廣場

📍 台北市中正區忠孝西路一段、博愛路交叉路口

渭水驛站

📍 台北市大同區延平北路二段27號
☎ 02-2556-6015
🕒 09:30-17:30 (週一休館)

台北霞海城隍廟

📍 台北市大同區迪化街一段61號
☎ 02-2558-0346
🕒 07:00-19:00

大稻埕碼頭貨櫃市集

📍 台北市大同區民生西路底(5號水門進入)
🕒 16:00-22:00 (週六、日12:00-22:00)







aww

自成一格

- 36 # 人物
青農製茶新時代
- 40 # 文化
傳承美麗賽德克
- 44 # 探索
打開加蚋仔的風景
- 48 # 寫真
台北後花園陽明山

青農製茶新時代 手工練就傳統與未來

傳統製茶費時、耗工，從眼到、口到、手到，
每道程序都需仰賴製茶師的歷練和工夫，
才能賦予茶湯獨特的韻致和風味；
隨著新世代青農投入製茶，
企圖在舊產業中創造品味的新魅力。

文 Justin · 攝影 翁睿坤



青農製茶師張君誠在貓空地區耕作，從種茶到製茶都親力親為。

在傳統和心法間 撐起品味茶的空間

張君誠出生於木柵貓空，大學主修餐飲，畢業後曾在連鎖餐飲集團擔任廚師，但餐飲業看重資歷，當時年輕的他沒有太多的施展空間。直到2020年，張君誠在「全國部分發酵茶製茶技術競賽」贏得條形組季軍，成為台北市唯一得獎者，因此有了信心後，他決定返鄉接棒家業，成為張家第三代茶農。

張君誠的父親張水柳經營茶園近30年，是貓空極少數的有機栽培農地。但在製茶競賽中，評比的是茶葉的外形和茶湯的味道，有機茶不見得能脫穎而出，在市場上也不一定受消費者青睞，但從產地與環境生態共生以及對茶業前端細節的理解，包括種植、採收到製茶工藝的養成，是張家茶園唯一無二的價值所在。

由於同樣的茶交到十位製茶師手上，每位製茶師依據自己的手法和對喝茶的想像，能做出十種不同風味的茶。「一直跑、一直喝、一直試、一直做」便是張君誠的



初試啼聲即獲獎的經驗，不僅帶給張君誠製茶的自信，也影響他觀看市場的角度。

製茶心法，在這過程中，張君誠與同儕、父親透過討論、切磋及觀察，找出影響口感的同與異，並試出每種茶的特性，發現能從中感受製茶師各有千秋的個性。

賽前賽後 學到前行的茶道

「在製茶過程中改變方法，就會做出不一樣的味道，這包括在不同階段使用不同的力道。關鍵在於你要如何去對應這個茶，例如揉製茶葉的力道大小、發酵時間的長短等，都是影響風味的因素。」張君誠提出他的觀察，分享製茶的變數藏在每



左：製茶師手工揀選和揉茶，是傳統製茶最大的特色。 右：製茶過程所施加的力道大小，會影響茶湯呈現的風味。

一段製程裡，製茶師親手揉捏、親自品嚐而來的細節與感受，左右了茶的味道。

在來回不斷調整的過程中，張君誠感受到製茶就像一門藝術，「每個人的想法、作法都不同，因此客人喝茶所體會的感受也不同。」張君誠指出製茶是結果論，只要最終的風味受到人們喜愛，中間的工序和過程可以有無限的想像空間，這是最單純卻也最困難的部分。

透過參加茶葉競技比賽，張君誠能隨時校準自己對於茶的認知和等級，並了解自己在市場上的位置，例如主流市場偏好氣

味清香的茶，非主流、口感濃郁的茶則需要花點時間找尋喜歡它的客層，一旦這些客層的特殊喜好被滿足，就有機會進一步成為死忠鐵粉。

從不務正業的切點 找到茶業新接點

身為貓空地區第三代的青農製茶師，張君誠分享在地經營的面向與觀察。他提到，貓纜和動物園等景點為當地帶來許多客源，但若要透過種茶和製茶行銷茶葉品牌、吸引客群，他強調幾個必要的門檻條件：場地、茶園、設備、資金和人力，缺一不可。

「製茶業的博大精深，很需要傳承和討論。」張君誠說傳統製茶工序繁雜，投入的時間與回饋往往不成正比，透過與父親經驗交換、青農間彼此交流，他看到小農製茶的資源有限和手工茶產量的極限，因此也更顯得製茶師的不易與珍貴。

張君誠笑說，單賣茶葉不一定有未來，現在多數人會不假思索花一百元買手搖飲，但不見得願意花同等價錢入手一包茶葉，於是他從自身過去的專業開始思考結合餐飲和茶葉的可能性，並在自家店面同

時賣起茶點、卡通造型鬆餅，和調配以鐵觀音茶為基底的飲品與甜點，將茶葉的觸角拓展至不同領域，並在網路平台掀起討論話題。

張君誠建議對於茶產業有興趣、但種茶和製茶資源還未完備的人，可以從後端的行銷工作入手，當來自不同產業的人願意承先啟後投入，不論是從策略亮點或廣告宣傳，帶來不同的激盪與火花，也許能讓貓空地區茶業發展更多元、更加百花齊放。❏

張君誠結合餐飲專業和傳統茶業，創造貓空在地的特色飲品與茶點。





#文化

傳承美麗賽德克 知道自己從哪裡來

德伊木·巫卡 (Teymu Ukah) 來自南投縣仁愛鄉的賽德克都達部落 (Sediq Toda)，他在升高中那年離開家鄉至台中求學，再北上就讀台北藝術大學，畢業後便留在台北逐夢，德伊木透過不同的表現方式，致力推廣部落文化，期望讓大家認識獨特的賽德克。

文 ASA · 攝影 W、賴永祥、陳宥中

2022年對德伊木而言是值得紀念的一年，他以賽德克族織布工藝為題，編導第一齣劇場作品《Wowá Tminun 織女》、推出第一張賽德克語專輯《Lmiqu 山》、重返母校北藝大教授賽德克樂舞，並與族人於國父紀念館演出《驚嘆樂舞——台灣原住民樂舞饗宴》。德伊木以台北為舞台，從族語和傳統文化發想表演藝術的創作元素，他說這是外婆的叮囑，「不要忘了自己是賽德克的孩子。」

遵循 Waya 成為真正的賽德克人

「在台北生活十幾年，每到陰雨綿綿的冬天，我就很想念部落的篝火。」德伊木說。都達部落位在山區，冬天非常溼冷，一入夜族人會生起篝火，圍聚一起烤火說笑。每當在台北拚搏累了，他就回到部落從篝火汲取能量、往小時候阿公曾帶他狩獵的山林走走，或聆聽外婆吟唱古調，他感嘆，「那是來自山的歌聲，直擊我的靈魂深處。」

在台北展開創作生涯後，德伊木經歷很長一段覺得自己無從歸屬的困頓時期，他不僅對族語感到生疏，對傳統文化的理解

也不夠深入，甚至被部落耆老戲稱是「城市的孩子」。「創作者必須一直挖掘自我，知道自己是誰，那時的我無法自信地稱自己是賽德克人。」與母體文化的長年疏離，讓德伊木感到自我的不完整。

象徵家與族人羈絆的篝火、山林和古調，為德伊木指引了回望母體文化的方向，讓他憶起從小內化在潛意識中的「waya」。Waya 譯為「族訓」，但並非具體的教條，而是賽德克人的信仰與世界觀，對他們而言，人生的終點是走過彩虹橋至彼世與族人相聚，想渡橋則必須



賽德克耆老參與2023年「驚嘆樂舞」活動，希望能為傳統文化的推廣盡一份心力。

謹守 waya，成為一位賽德克巴萊 (Sediq Balay，意為「真正的人」)。德伊木解釋，waya 是世代傳承「與大自然共處的生活智慧」，部落人人各司其職，男狩女織，能完成自己使命的人，才是真正的賽德克人。

傳承文化 更激活創新文化

「語言很重要，承載了一個民族的靈魂。」德伊木說，為了完整自己，同時找到身為賽德克人的使命，他重新學回失落的族語和傳統文化，同時積極向耆老學習

古調、舞蹈、口簧琴。對賽德克人來說，歌唱是表達情感的方式，德伊木形容古調的悠長就像一條潺潺不絕的溪流，以即興即景填詞的方式輪唱，如同用歌唱對話，所以學古調一定要精熟族語，才能理解賽德克人出口成歌的精髓。

德伊木以擅長的劇場和音樂創作為媒介，將傳統文化轉譯為當代形式，例如透過劇場作品《Wowa Tminun 織女》探討織布對當代賽德克女性與個人生命經驗扣合的新意義；他也以族語創作專輯《Lmiqu



賽德克青年投入推動文化復興，透過活動凝聚族群傳承文化的共識。(攝影／賴永祥)

山》，以山比喻為母體文化，將離家到重返山的心路歷程，用劇場敘事的手法轉化為5首有故事的歌曲。保留傳統、再以傳統為基礎延伸創新，正是德伊木希望為賽德克族做的事，「這樣 waya 就會與當代生活方式融合，轉化出與時俱進的新價值。創新很重要，因為文化是活的，必須與時俱進。」

德伊木重拾族語與傳統文化，並透過創作找回自己的主體認同後，他再回望過去曾經困頓的時光，覺得這段歷程是有意義的：正因為他生活在台北這座景觀和生活步調都與原鄉部落大不相同的城市，才能突顯出母體文化對他的深層意義。此外，德伊木在台北生活十幾年的經驗，使他能以不同於部落族人的觀點，去審視賽德克文化在當代傳續的可能性。他在台北汲取多元的藝術養分，也滋養了創作靈感，讓他得以在表演及推廣活動時，展現當代賽德克文化的美與內涵。

以台北為基地 讓更多人看見賽德克

談及在台北接觸賽德克文化的管道，德伊木推薦國立台灣大學人類學系的人類學



德伊木（左前）透過表演推廣賽德克族及其文化。（攝影／陳宥中）

博物館、順益台灣原住民博物館、中央研究院民族學研究所博物館，甚至許多大學設有賽德克族語課程。德伊木也懷抱著推廣賽德克文化的使命，在台北以文化講座與課程，以及個人創作展演和故事分享等形式，讓更多人看見賽德克族。

今日的德伊木，不再覺得自己是在台北流浪，而能自信地介紹自己是賽德克人。德伊木平實地依循 waya，找到自己能擔負的使命，盡力做好該做的每件事。他想起小時候跟在阿公身後走在山裡，阿公對他說，「踩我踩過的地，走我走過的路。」傳承也是 waya 的實踐，雖然生活在台北，德伊木同樣走在傳承的路上。❖

#探索

打開加蚋仔的風景 好吃好玩好生活

南萬華，古名為「加蚋仔」，位處萬華區西藏路、中華路二段與新店溪所圍之東園、青年公園一帶，昔日肥沃的土壤與清澈的流水，孕育出「加蚋三寶」——豆芽菜、麻竹筍和茉莉花。近年在地年輕人陸續回鄉創業，成立「台北市加蚋商圈協會」，發揚當地歷史特色，帶動在地發展。

文 衛國平·攝影 翁睿坤·圖 台北市加蚋商圈協會



青年公園是周孟儒（左）與周盈君（右）共同推薦來加蚋仔必訪的散步景點。



青年公園的花鐘是許多民眾造訪打卡的熱門景點。

成立商圈協會 延續在地風情

加蚋商圈協會的成員都是返鄉開店或接班家業的年輕老闆，他們憑藉共同的經營經驗，彼此一拍即合，在2020年成立協會，凝聚眾人力量，透過舉辦不同的活動，重現加蚋仔昔日的繁華景象。

提到加蚋生活的光景，協會理事長周孟儒表示，青年公園一直以來都是大家喜愛的好去處，且越來越多人於假日專程前來，就連1980年代當紅的偶像藝人都還曾在此辦過簽唱會，是許多台北人兒時的回憶。另外，位於青年公園1號門廣場的太陽花鐘打造四季不同色彩的花草，是絕佳的視覺饗宴，也是熱門打卡景點。

周孟儒憶起當初回鄉協助父母經營開業數十年的「家香味食堂」，剛開始視其為家庭事業，現在則肩負傳承滷肉飯、白菜滷、土魷魚羹等傳統好味的責任，希望透過家鄉風味延續在地生活的情感，並透過美食吸引更多人來體驗加蚋仔的風情。

了解家鄉歷史 發揚鄉里文化

至於加蚋的歷史，「家蚋子台式居酒屋」創辦人，同時也是六島創意總監的周盈君主動提醒，「蚋」這個字注音為ㄖㄨㄛˋ，起因為南萬華地區在清朝年間被稱為「大佳臘庄」，後又改為「加臘仔庄」、「加蚋仔庄」，無論是「佳臘」、「加臘」或「加蚋」，均是從平埔族凱達格蘭族語「gara」音譯而來，代



周孟儒接班家業，以懷舊的傳統小吃，打造加蚋的美食印象。

表沼澤地，加上當地蚊蟲多，文字從「臘」字改成「蚋」，但讀音仍維持ㄉㄨˋ。2017年捷運萬大線加蚋站籌建時，曾因「蚋」字讀音引發討論，最終台北市捷運工程局尊重在地意見，將站名發音讀為ㄉㄨˋ；另一個有趣的歷史也與地名有關，加蚋仔許多里名都帶有「德」字，例如全德、錦德、壽德里等，主要是因為德字閩南語發音與加蚋三寶之一麻竹筍的「竹」字相同而來。

周盈君談及百年歷史老街東園街，是加蚋仔生活與經濟的重心，全盛時期有3間戲院並立，且在短短的850公尺內就有近十間銀樓，故曾流傳一句俗諺——「加蚋仔人的金錶鍊比牛索還粗」。此外，加

蚋地區本屬利於農作物生長的沼澤地，但在很久以前的某年農曆3月遭逢蟲害而損失慘重，當地耆老建議從木柵忠順廟迎請保儀大夫前來繞境祈福，害蟲因此銷聲匿跡，這被百姓視為神蹟，儘管加蚋仔現已從農業轉為工商業，但每年一度的保儀大夫(尪公)祈福繞境，仍是凝聚地方民眾向心力的重大盛典。

在加蚋仔長大的周盈君表示，自己原先對於當地興衰與歷史並不熟悉，直到回鄉創業，回顧自己的成長歷程與加蚋仔的發展軌跡，才意識到了解鄉里的重要性，她告訴自己必須循著城區的源頭，深入推廣眾所不知的南萬華。

期待秋日加蚵祭 好吃好玩好有趣

加蚵仔坐擁廣闊的青年公園、第一果菜批發市場、漁產運銷公司、環南家禽批發市場等，不僅帶來便利的生活機能，也因此形塑加蚵商圈成為服務在地家庭與親子客群的生活型商圈，仰賴這般特性，協會在推廣加蚵仔知名度和規畫活動方面也投入相當多心力。

像是推出可愛的加蚵吉祥物「茱茱鹿」來吸引小朋友的目光，並透過與當地小學、幼兒園合作，將活動訊息傳遞給孩子，再由他們從校園帶回家庭，鼓勵親子一起參與活動，透過有趣的解謎遊戲和消費轉蛋抽獎活動，吸引民眾走訪各店家，體會在地濃厚的人情味。

而每年在馬場町紀念公園舉辦的「加蚵祭」，結合親子活動、在地文化、食農教育等面向，並藉由各種活動體驗建立人與在地的連結，是秋日的嘉年華盛典。今年將於10月21、22日舉辦，增加更多合作單位與市集，邀請大家來此好好吃、好好玩、好好生活，一同探索加蚵的美好。❖



每年舉辦的「加蚵祭」透過各式活動凝聚在地人情感，也讓更多人體會加蚵好吃、好玩的日常生活。(圖／台北市加蚵商圈協會)



台北市加蚵商圈



中國文化大學後山情人坡夜景





上：小油坑 下：陽明山



#寫真

台北後花園 陽明山

文字整理 顏芳

攝影
王漢順

媒體攝影工作者，因工作性質常奔波國內外，工作結束後，習慣在現場多停留一些時間，感受在地溫度和氛圍，隨著心情直覺地按下快門，沉浸在屬於個人的拍攝時刻。

因為工作緣故去過很多國家，覺得台北是讓人最容易親近大自然的城市。都市人生活在緊繃的壓力環境下，如偶爾想要放空、暫時遠離忙碌往郊外去，陽明山是一個很好的選擇。

或許只有半天的空閒時間，卻很容易抵達山裡，只要三、四十分鐘，從市區轉入仰德大道就能上山，然後花一個小時奢侈地、漫無目的地走走看看，親近大自然，在放鬆、充電後，很快就能返程，我認為這樣很方便，也能達到紓壓目的。📷



TADA

美好拼圖

54 #台北大小事

堤外防汛拖吊新制上路

57 #城市快訊

2023 天母啤酒節

SUPER 台北波麗士特展

環騎臺北

2023 動物夏夏叫

2023 台北夜市打牙祭

2023 混東區潮FUN夏日趴

63 #精彩活動

堤外防汛拖吊新制上路

「只出不進」4小時後拖吊

文 凌小締 · 攝影 鄒保祥 · 圖 台北市工務局水利工程處

台北市政府為提高颱風、超大豪雨期間，堤外停車車主的自主移車意願，實施防汛新舉措，在宣布疏散門「只出不進」4小時後開始拖吊裁罰，期望提高民眾防災警覺性，避免泡水車事件再度發生。

從過往經驗 記取教訓

2022年台北市受尼莎颱風外圍環流及東北季風雙重影響，導致豪雨釀災，當時基隆河水位最快上升速度為每30分鐘0.56公尺，相當於1分鐘上升約2公分，面對這樣的情況，台北市工務局水利工程處處長陳郭正立即決定關閉疏散門，希望避免重演2001年納莉颱風對台北市帶來的嚴重災情，當時河川水位上漲實在太迅速，也造成三腳渡停車場許多車輛未能及時撤離，以致發生泡水狀況。

陳郭正解釋，台北市與新北市是世界上少見多方運用河川區域，設置公共設施及提供民眾公共服務的城市，例如做為河濱公園、設立停車場、籃球場或舉辦活動

等，都在河堤牆內進行。事實上，河濱公園本來就是河水「行走」的路線，只是平常水量少，水位不會上升，一旦遭遇颱風或暴雨，就會提高河濱公園「與水相遇」的機率。

「我相信多數市民可能忘記或根本不知道，他們在河濱公園停放車輛的停車場，其實本來是河川。」陳郭正表示，過去在風災期間，停放堤外停車場的車輛屢遭泡水的命運，多因車主在得知市府宣布關閉疏散門的通知後才去移車，卻因過晚不及移出而導致泡水結果。為了改善這個狀況，自今年起台北市若遇颱風、豪大雨侵襲，只要市府依據水情預報資料宣布開始管制疏散門外車輛「只出不進」，就同步開放周邊紅黃線停車，並在執行只出不進

陳郭正處長表示，透過平時扎實的基本功及預做準備，確保北市各項防汛應變作為更臻縝密及周延。(攝影／鄒保祥)



管制4個小時後，市府就會強制拖吊未移動的堤外車輛。

防災應變 主動掌握水情

颱風、暴雨期間，市府除了立即發布新聞稿及跑馬燈外，也透過「戀戀水綠 臺北水利」FB粉絲專頁和Line帳號、台北市政府Line官方帳號、「台北市行動防災」App、台北市停車工程管理處簡訊系統等管道，傳送疏散門管制及開放紅黃線停車的訊息。

其中，戀戀水綠 臺北水利Line官方帳號提供民眾訂閱「水情資訊查找服務」，不僅可查詢雨量、河川水位、下水道水

位、抽水站狀態等，也能透過監視器影像查看災害狀況，另亦提供民眾「水情警報器」訂閱，即時接收雨量警戒訊息，並藉由與台大合作的即時積水預報系統提供積水預警。

此外，停管處的簡訊防汛通知為免費服務，車主在「停車查詢一站式服務網」完成認證後，再登錄車輛資訊、綁定車輛，並勾選「防汛通知服務」，即可於疏散門啟動管制措施時收到由市府發送、未4碼為1999的簡訊。簡訊中會提醒車主將車輛盡速駛離，並附上雙向確認網址連結，若車主沒有點擊確認，15分鐘後將會收到第二次通知簡訊。



水利處會在颱風來臨前，做好抽水站的各項整備工作。

自主防災 政府與民間共攜手

台灣每年2至4月為春雨季、5至6月為梅雨季、7至9月為颱風季，鋒面夾帶豪雨的情況時常發生，儘管科技日新月異，仍難以應對氣候變遷的挑戰。陳郭正強調，「預先準備、做好基本功」是水利處因應挑戰的不二法門。例如平日重視下水道、抽水站等設備的巡檢、維護和保養，增加容易積水地點的檢查頻率，並會同台北市環保局進行清疏工作；在豪雨、颱風來臨前，準備機具如移動式抽水機及挖土機等

預先部署，同時安排待命人力，並與台大氣象團隊和中央氣象局保持聯繫獲得天氣預報資訊與監視水情，以確保北市相關防洪設施的安全及運轉，維護市民生命和財產安全。

此外，水利處推動「北市水災自主韌性防災社區計畫」多年，實地走訪社區進行災害診斷、防災演練等，提高市民擁有防災意識與知能，發揮自助互助的能力，以防患未然，將災害傷亡及損失的狀況能夠降到最低。❏



戀戀水綠 臺北水利
LINE 官方帳號



「停車查詢一站式服務」
網站



台北市政府
LINE 官方帳號

#城市快訊

2023天母啤酒節

啤酒、美食、夏日味

文 自由氏 · 圖 台北市商業處

由台北市商業處與台北市天母商圈發展協會共同打造夏天最High的「2023天母啤酒節」，今年推出的活動內容更加豐富，即日起至7月23日，每逢週六於天母商圈量身打造德、韓、美、日啤酒主題週及精彩主場活動，更串聯天母商圈超過百間店家與在地百貨業者，推出消費滿額抽獎活動，讓你遊逛採買、好禮享不完。

廣受歡迎的活動吉祥物「酵母君」大型氣偶設於天母運動公園入口，活動期間於天母商圈粉絲專頁活動貼文下，留言與酵母君或特約店家合影照片，即有機會抽酵母君周邊限定商品。

此外，去年銷售一空、人氣爆棚的「天母特仕款」啤酒，今年推出「天龍2.0」、「湧金牌檸檬啤酒」等7款限量口味，喝出



「天母啤酒節」以音樂、啤酒High到最高點。

天母專屬風味，同時與名廚楊子毅合作，打造國際特色料理「天母特仕餐」，享受頂級美食、美酒盛宴。7月22至23日邀請陳昇&新寶島康樂隊、美秀集團等人氣歌手在天母運動公園熱力開唱、音樂不斷電，現場還有7款特仕啤酒及人氣美食進駐，邀民眾於盛夏的夜晚CHILL一夏。🍷

異國風啤酒主題週

📅 7/8(六) 美國週
7/15(六) 日本週
📍 天母商圈

天母啤酒節主場活動

📅 7/22(六)~7/23(日)
🕒 15:00-18:00
📍 天母運動公園



台北市商業處

台北市天母商圈
發展協會

🍷 飲酒過量，有害健康

#城市快訊

SUPER 台北波麗士特展

城市保母守護居民安全

文 自由氏 · 圖 台北市觀光傳播局

台北市觀光傳播局與台北市警察局合作，自即日起至9月26日在台北探索館推出「SUPER 台北波麗士特展」，透過趣味互動裝置、真實辦案工具，讓民眾一窺城市保母的勤務內容。

特展主視覺以美式漫畫風呈現，在展場1樓大廳有帥氣重機、警車立牌可拍照，以及大型互動螢幕，投影台北日常街景互動遊戲，讓大小朋友可實境化身警察，協助民眾解決任務；2樓特展廳呈現全國首創的E化巡邏及「北市警政」App的「守護安全功能」等，帶民眾認識北市警政創新作為及體驗警察職務。此外，掃描E化巡邏箱裡的QR Code，還可以獲得活動專屬電子酷卡！

特展也展示在犯罪影集裡才看得到的採證工具，如「生物跡證箱」、「指紋採集箱」



特展以各種互動裝置讓小朋友更加認識人民保母。

和「毒品藥物初篩檢測試劑」等，皆為此次展覽特地向警察局刑事鑑識中心商借，現場還展出科技偵查工具「警用無人機」，更有全台首創的警車配備之一「安撫熊」布偶。

展覽期間還規畫一系列「特攻小波麗士體驗營」活動，除了實地走訪波麗士辦公空間，也有模擬射擊、防身術體驗、主題闖關活動與手作DIY，歡迎大小朋友踴躍報名。❗

SUPER 台北波麗士特展

📅 即日起~9/26(二)

🕒 09:00-17:00(週三及國定假日休館)

📍 台北探索館 1、2樓特展廳(台北市信義區市府路1號)



官網



報名連結

#城市快訊

環騎臺北

台北最有勁的挑戰

文 自由氏 · 圖 台北市工務局水利工程處

台北市工務局水利工程處舉辦的「環騎臺北」河濱自行車挑戰認證活動，廣獲自行車友熱烈回響，2022年執行的第一輪活動，在今年6月畫下完騎人數破萬人的亮麗句點，應大批自行車友請願延長活動，新一輪活動自即日起再度展開至2024年6月，邀民眾透過騎乘自行車，體驗河濱之美。

新一輪的環騎臺北同樣依挑戰難易度分為「輕鬆騎」及「挑戰騎」兩項任務，民眾可以最適合自己的方式參與，也可與未曾挑戰過的「新腳」成員一起團體報名。想挑戰的民眾需準備具GPS定位功能的智慧型手機，並於「Velodash飛騎」App報名，運用App全程記錄自行車騎乘軌跡後，提交資料給主辦單位，當月的完騎日期若在前600名，通過審核後即可獲得精美的「臺北蓋水」金屬徽章，還能參加每季好禮大抽獎。

歡迎大家踴躍報名，不但可欣賞河濱沿途美景，還能養成定期運動習慣，越騎越健康，更成為河濱的活力風景。📍



廣受好評的「環騎臺北」進入新一輪活動，邀請民眾一同共襄盛舉。

2023環騎臺北

📅 即日起~2024/6/30



環騎臺北

#城市快訊

2023 動物夏夏叫

日落後的動物慶典

文 自由氏 · 圖 臺北市立動物園

臺北市立動物園深受大、小朋友喜愛的年度盛會「動物夏夏叫」於7月8日展開，園方將舉辦系列活動「動物旅行趣」挑戰賽，並在活動官網舉行「動物考題」線上抽獎活動，歡迎大家來挑戰。

活動期間每週六園區大門廣場、大貓熊館、昆蟲館、兩棲爬蟲館、無尾熊館、教育中心及台灣、兒童區等鄰近主軸步道的展區，將延長開放時間至晚上9時，下午4時後入園，更只需星光票30元；下午5時起，大門廣場主舞台的活動包羅萬象，從動物知識有獎問答、藝文表演、動物舞蹈帶動跳到保育紀錄片播映等，亦邀請國立自然科學博物館、特有生物研究保育中心、社團法人台灣野灣野生動物保育協會等二十餘單位參與野保市集，推廣野



動物舞蹈帶動跳深受小朋友喜愛。

生動物保育；晚上7時將進行15至20分鐘「Keeper's Talk」，由當週主題動物的保育員和民眾分享小故事，全程聆聽的民眾，可獲得當週主題動物的保育徽章。今年夏天，快來與動物共享最特別的夏夜時光。📺

2023 動物夏夏叫

📅 7/8(六)~8/26(六) 期間每週六

🕒 17:00-21:00

📍 臺北市立動物園



活動資訊



粉絲專頁

#城市快訊

2023 台北夜市打牙祭

尋找年度神美食

文 自由氏 · 圖 台北市市場處

台北市市場處辦理「台北夜市打牙祭」已邁入第14年，今年在眾所期待下將於7月13日熱鬧展開，透過「尋找夜市神美食」活動吸引遊客前來，體驗台北夜市文化和美食。

「2023台北夜市打牙祭」除了維持夜市熱鬧澎湃的風格，更將號召200位「平民美食評鑑家」，跟著打牙祭行動攤車到各大夜市走透透，挖掘夜市裡的隱藏美味，推薦心目中的年度代表夜市美食。

喜愛品嚐各式料理、對食物有獨特見解及夜市控，都歡迎前來報名加入平民美食評鑑家行列，所推薦的料理美食若獲選為「十大夜市神美食」，還能獲得新台幣5,000元獎金。活動開跑後參與的10個夜市都各配置20名評鑑家，每位評鑑家分別推選一項料理，預計將獲選的200項料理於9月交由民眾線上票選出前20名進



來台北夜市打牙祭，一同選出十大夜市神美食。

入決選，最終再由文化美食家從中評選出年度夜市神美食TOP10。

獲選的夜市神美食將由藝術家聯名設計變身為時尚好物，於11月7日頒獎典禮當天開箱。市場處希望藉由年度活動，帶領民眾、遊客一同尋找美食，留下打牙祭的美好回憶，也是屬於台北夜市獨有的印記。📍

2023 台北夜市打牙祭

📅 7/13(四)~11/7(二)

📍 士林夜市、公館夜市、延三夜市、南機場夜市、梧州街夜市、華西街夜市、寧夏夜市、艋舺夜市、廣州街夜市、臨江街夜市

☎ 02-2559-2881

📄 報名資訊請至官網查詢
或電洽活動小組



#城市快訊

2023 混東區潮 FUN 夏日趴

魅力東區三重送

文 自由氏 · 圖 台北市商業處

台北市商業處和東區商圈發展協會去年首度以夏日派對方式，舉辦「混東區潮 FUN 夏日趴」，集結超過百家東區店家共襄盛舉，今年則將於7月29至30日透過線上與線下雙向的行銷活動，串聯品牌商家，消費者可以逛「冰涼一夏市集」及參加「潮 FUN 夏日趴封街演唱會」，還有線上優惠抽好康，感受東區商圈的魅力與活力。

今年也特別舉辦「潮 FUN 三重送」消費活動「1 留 2 抽 3 獎」，第一波自7月9日至16日在「混東區」粉絲專頁進行留言，即有機會獲得東區特約店家消費券500元；第二波預計將於7月29日至8月31日，在東區特約店家消費，不限消費金額，有機會獲



冰涼一夏市集從下午直至晚上，吃喝玩樂一站滿足。

得折價券及第三波東區愛購抽好禮的資格。

夏日趴演唱會邀請藝人於舞台演出互動，現場還有花式調酒秀，並由東區在地知名混市集策畫，以冰品、美食、甜點等攤位，提供民眾多元消費又消暑的購物選擇，同時還有露天電影院，邀請大家7月來品味混東區，暢玩這個匯集時尚、文化等特色的商圈，冰涼一夏！

冰涼一夏市集

📍 7/29(六)~7/30(日)

🕒 14:00-22:00

📍 東區頂好廣場、瑤公公園

潮 FUN 夏日趴封街演唱會

📅 7/29(六)~7/30(日)

🕒 14:00-18:00

📍 東區頂好廣場、瑤公公園、大安路一段



粉絲專頁

#精彩活動

2023 台北親水節

今年以「夏天 Want to 水」為主題，迎接久違的水上活動，並增設充氣滑水道，打造適合全家大小的戲水休憩空間，7月底至8月週末還有原住民系列表演，讓大家共度歡樂又清涼的暑期生活。

📅 即日起~8/27(日)
(週一休園)

**2023 印象台北
國際繪畫比賽**

台北 101 首度舉辦以「印象台北」為主題的繪畫比賽，邀請喜愛繪畫的國內外人士，描繪台北風景及 101 身影，就有機會獲得台北 101 購物禮券 5 萬元，獲獎作品有機會於 101 大樓的 5 樓互動長廊展出，邀請大家踴躍投稿。

📅 報名時間：即日起~8/31(四)

**西門紅樓 2023 國際博物館日特展**

展場以電影主題與多部曾在西門町或紅樓戲院放映過的電影畫面膠捲輸出為設計，打開展櫃抽屜，更可看到許多珍貴的照片、資料、物品及文物。歡迎前來見證台北城西地景變遷、回應文化脈絡，並一起創造今昔交融的多元未來。

📅 即日起~9/3(日) (週一休館)

📍 西門紅樓

**「山野漬造所」特展**

展覽分為「阿婆漬造」、「藝術漬造」、「植物採集」與「記憶醬菜車」四大展區，展現客家族群善於保存食物、自給自足與珍視食材的觀念，歡迎大家來參觀。

📅 即日起~10/14(六) (週一休館)

🕒 09:00-18:00

📍 台北市客家文化主題公園文化中心 1 樓



2023 健康大毅東，台北趴趴走

台北市衛生局推出為期4個月的健走活動，從問答挑戰賽的知能提升，到結合智慧載具起身健走四大關卡，邀請在台北市工作、就學及生活的民眾健康起步走，養成規律身體活動，還有總價值超過30萬元的好禮，等你來挑戰！



📅 即日起~10/27(五)



訂閱《台北畫刊》拿好禮

歡慶《台北畫刊》發行55週年，新訂戶訂閱畫刊一年(12期)，可獲兔子存錢筒1個；舊訂戶續訂一年，可享好禮二選一(笏杯造型橡皮擦或隨身環保筷組)，快來訂閱拿好禮，送完為止。



📅 即日起~12/31(日)



2023 後街文化祭 超群體

結合台北西區潮流市集、街舞派對、跑酷、滑板及塗鴉等系列活動，邀集西門町商圈店家共同響應，透過本次活動將工業遺跡場域轉化為青年文化的共創發聲平台，體驗全台先驅的街頭藝術文化祭。

📅 7/29(六)~8/20(日)

📍 台北市電影主題公園



2023 大稻埕夏日節攝影比賽

夏天最具代表性的「大稻埕夏日節」已於7月1日登場！台北相機街也響應舉辦攝影比賽，邀請攝影玩家在活動期間拍攝絢爛煙火、記錄浪漫夏日美景。本次比賽備有豐富獎品，獲獎作品更有機會在捷運站展出，讓所有民眾都能欣賞珍貴的創作。

📅 拍攝時限：7/1(六)~8/20(日)

📅 收件時間：7/28(五)~8/28(一)



TPASS

30日內

公車·捷運·台鐵·客運

還有 YouBike 臺北前30分鐘免費

基北北桃 1200元

都會通
Megacity Pass

可至下列地點設定

- 各捷運車站
- 台鐵指定車站
(7/1開放設定)
- 國光指定窗口

使用範圍請見官網



112/6/15(四)起 開放預購 · 7/1(六) 上線!

 臺北市政府交通局
Taipei City Department of Transportation

 臺北公共運輸處
Taipei City Public Transportation Bureau

 Metro Taipei

客服電話：各地區市政專線1999 或撥打02-218-12345

廣告