

No.  
668

09 / 2023

# 台北 畫刊

Taipei Pictorial

秋日輕旅，日夜正精彩

藝術盛會 · 音樂浪潮 · 休日散策 · 旬食饗宴



## 訂閱《台北畫刊》 精彩好禮送給你

即日起至2023年12月31日，  
新訂或續訂畫刊一年（12期），  
可獲贈好禮1份，送完為止。



## 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

臺灣博物館本館

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 楊子磊

秋天的台北從都會到郊野、由白日至黑夜，都有引人入勝的魅力。本期《台北畫刊》規畫「藝術秋遊」、「城市秋聲」、「秋日散策」及「絢秋饗宴」四項旅遊提案，邀請讀者來場秋日輕旅。

入秋後各種大型盛會在台北開展，初秋登場的「台北白晝之夜」將信義區轉化為城市美術館，與此同時，大稻埕國際藝術節則讓大稻埕街區化身為時空劇場，帶領遊客走入百年前的摩登台北。至於喜愛音樂的朋友，則可在戶外音樂節放鬆身心，體驗台北秋日的隨興節奏。

秋風涼爽又帶有暖意，是踏訪戶外的最佳時節，不妨到象山步道、陽明山國家公園走走，也可在都市探索新潮街區，感受潮流之都的魅力。農漁物產豐收的「食慾之秋」正是尋味的好時節，除了走入市場採買時鮮、製作旬食料理，也可跟著老饕探索城市美味。

本期也為讀者帶路，走進擁有深厚文化底蘊的中正區，民眾不妨在秋日午後來場小旅行，領略文化與市井風情融合的魅力，亦可深入內湖的休閒農場，除了體驗食農教育及農作活動，也能在秋風涼爽時沉浸自然綠意。

入秋後的台北，從日至夜精彩活動不間斷，邀請每位民眾親自體驗台北的繽紛風情。

## 秋日暢遊台北城 日日夜夜都精彩

# 台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊  
112年9月5日出刊

發行人 陳淑慧  
總編輯 張詩琨  
副總編輯 陳其香  
主編 鄭雅萍·陳韻婷  
責任編輯 劉琇吟·蔡耀文  
行銷企畫 葉冠廷·林欣儒·郭上瑩  
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](http://www.tpedoit.gov.taipei)  
E-mail [taipeipictorial@gov.taipei](mailto: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·游如伶·林芳儀·鄧心勝·陳利真  
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 李智為·鄧保祥  
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

# 秋日輕旅， 日夜正精彩

- 06 藝術秋遊 探索自由城市
- 10 城市秋聲 聆賞樂音悠揚
- 14 秋日散策 悠遊郊野風光
- 18 絢秋饗宴 大啖豐美旬食

# YAY

## 尋味

- 24 名廚與東門市場的吃好之道

## 食刻

- 28 職人手路菜

## 樂活

- 30 人文帶路 尋旅中正



攝影 葉琳喬

# aww

## 自成一格

- 36 #創意 創意活化綠色農業
- 40 #風格 街頭圈粉有藝思
- 44 #探索 翻轉 MeToo 成為 WeToo
- 48 #寫真 等待行板如詩

# TADA

## 美好拼圖

- 54 #台北大小事  
台北市好「孕」專車
- 58 #城市快訊  
南門市場重新開張  
關渡國際自然藝術季  
台北時裝週  
大稻埕國際藝術節  
臺北國際牛肉麵節
- 63 #精彩活動




# wow!!!

城市ING

## 秋日輕旅， 日夜正精彩

- 06 藝術秋遊 探索自由城市
- 10 城市秋聲 聆賞樂音悠揚
- 14 秋日散策 悠遊郊野風光
- 18 絢秋饗宴 大啖豐美旬食



入秋後各種藝術展演及音樂活動開展，串聯成不分日夜、跨越時空的城市藝術季；除了遊賞精彩的藝術盛會，還可尋訪時令美食及走入大自然療癒身心。不妨趁天氣微涼來趟城市輕旅，感受台北秋日魅力。

# 藝術秋遊

## 探索自由城市

時值入秋，正是藝文活動開展之時，  
趁著天氣微涼，邀請每個人探索這座城市，  
由日至夜體會台北的自由精神。

文 Edith · 攝影 劉珈均 · 圖 台北市文化局、大稻埕國際藝術節

台北市一整年都有豐富的藝文活動，入秋後更有結合在地特色的「台北白晝之夜」、「大稻埕國際藝術節」等活動盛大開展。不妨跟著台北市文化局局長蔡詩萍的秋季藝術旅遊指南，探訪台北這座遊覽不盡的無牆美術館。

### 公民參與藝術展會

每年10月第一個週末舉辦的台北白晝之夜源於法國巴黎，活動核心是將傍晚入夜至翌日清晨的城市，轉化成一座開放式美術館，並在各個公共空間展示當代藝術作品，藉此打造市民及遊客都能參與的文化場域。白晝之夜不但豐富了城市生活，也讓人們重新想像藝術與當代社會的關係。





「台北白晝之夜」透過藝術裝置及展演，讓人們自由穿梭街區親近藝術。(資料照)

「白晝之夜之所以能蔓延到全世界，與法國追求自由、平等、博愛的精神受到認同有關，而我們引進白晝之夜，證明台北也在追求這樣的精神。」蔡詩萍分享，今年台北白晝之夜將於10月7至8日在信義區舉行，策展主題「起義吧！」除了取自信義區之名，也呼應法國白晝之夜的精神，亦即不分貧富、階級，所有人都可在白晝之夜走上街頭，穿梭在各個敞開的空間，盡情遊覽一夜限定的藝術盛會。

「公民參與」是白晝之夜最重要的精神，蔡詩萍表示，表達意見除了上街陳情，也

能透過藝術創作或嘉年華進行交流，「我們走過1980至1990年代的街頭抗爭，如今台北已是亞洲非常重要的自由開放城市，我們百無禁忌，同時又具備公民社會應有的自律與彼此尊重，這正是台北最棒的地方。」

### 打開政治權力空間

今年台北白晝之夜活動範圍涵蓋台北市政府、台北市議會和國父紀念館一帶，也因此這次最核心的藝術行動，便是打開政治權力運作的空間。「台北市市政大樓原本就是對外開放的空間，大家好奇的是，

公務員下班之後的市政府是什麼模樣？」蔡詩萍分享，這次白晝之夜將有貓咪占領市長室，並透過數位影像直播放送，讓運籌帷幄的辦公空間在市民眼前敞開；白天監督市政的議會殿堂，屆時將成為劇場，上演結合音樂與特技的馬戲表演。

此外，法國藝術家JR及其「Inside Out」計畫團隊也以「自由」為題拍攝台北人群像照，並輸出、貼滿市政大樓外牆，以市民臉譜占領公權力中心。活動當夜，市政大樓東門則有藝術家徹夜繪畫，以街頭藝術回應這座城市的自由特質。白天人來人往的市府大廳，這一夜將變成「台北大歌

廳」，由DJ接力演繹不同年代的經典樂曲，重現屬於阿公阿嬤、爸爸媽媽的歌舞青春。

位於仁愛路上的國父紀念館，則有巴西藝術家Néle Azevedo帶來「Minimum Monument/Melting Men」藝術計畫，藉此探討公共紀念碑對當代城市的意義。屆時國父紀念館的台階將陳列三千個「冰人」雕塑，以尺度極小且稍縱即逝的冰人取代宏偉紀念碑，用來表達對全球暖化的關注。蔡詩萍也邀請民眾在活動當天加入這項創作計畫，協力將一個個冰人放上台階，在小冰人集體融化的過程中，思考人類必須共同面對的環境問題。

台北市政府前車水馬龍的仁愛路，其道路開拓過程可說是台北都市化發展的縮影，活動期間此處將成為「一夜影展」電影院，民眾可在街道上漫步、駐足或坐臥，並透過連播不斷的經典電影，回望台北今昔之變。

### 穿越昔日摩登台北

今年台北白晝之夜舉辦地點信義區是今日台北最繁華的區域，區域內有許多百貨商場和金融大樓，包括國際知名地標台



「Minimum Monument/Melting Men」計畫的三千個冰人將在國父紀念館與民眾相見。(圖／台北市文化局)

北101大樓也坐落於此，但論及百年前台北最國際化的區域，毫無疑問地指向大稻埕。1920年代的大稻埕是現代思潮、各類藝術及國際貿易蓬勃發展之地，台北的前衛自由精神便是在此發源。

蔡詩萍分享，10月是台北市的「新文化運動月」，位於大稻埕的台灣新文化運動紀念館將推出「治警事件百年特展」，除了講述日本時代台灣人爭取民主自治的歷史，也規畫音樂會、市集和戲劇演出。與此同時，由民間單位發起的「大稻埕國際藝術節」則以「自由意志」為主題，推出各類藝術展演及「1920變裝遊行」，民眾在變裝遊行當天可穿上旗袍、長袍馬褂等服飾，一同參與踩街，彷彿穿越至百年前的摩登台北。

## 展現多元文化活力

台北市不但有深厚的歷史底蘊，也是一座持續創新的城市，蔡詩萍推薦民眾10月也可造訪松山文創園區，一探「台北時裝週」及「原創基地節」展現的設計軟實力。此外蔡詩萍提到，今年「台北眷村文化節」串聯台北眷村聚落空間，形成藝文展演基地，讓傳統眷村文化與大眾生活重新連結，展現台北的多元文化活力。



遊客穿上旗袍或頭戴紳士帽，參加大稻埕國際藝術節「1920變裝遊行」，讓整個街區成為大型時空劇場。  
(圖／大稻埕國際藝術節)

入秋後的台北，各種精彩繽紛的藝文活動串聯成不分晝夜、跨越時空的城市藝術季，每場活動都是一張邀請函，邀請所有人前來探索台北文化特色，進而看見台灣最珍貴的自由價值。❏

more



台北白晝之夜



大稻埕國際藝術節



台北時裝週

# 城市秋聲 聆賞樂音悠揚

微涼秋日，音樂盛會從不間斷，  
一起走進戶外舞台，隨音樂盡情搖擺，  
享受台北秋日的隨興節奏。

文 Edith · 圖 台北流行音樂中心、文化部影視及流行音樂產業局

秋季的台北氣候舒適，最適合參加戶外音樂節，在戶外草地度過有音樂相伴的時光。讓台北流行音樂中心董事長黃韻玲為樂迷領路，一同走進不同主題的戶外音樂活動，感受屬於台北的輕鬆生活節奏。

## 爵士風格融入台北

談到舉辦音樂節的意義，黃韻玲表示音樂節不僅是匯聚人群的平台，更是一地城市性格及生活態度的展現。1990年代初期黃韻玲在美國洛杉磯錄音期間，曾受邀參加社區舉辦的音樂活動，回憶當時情景，一群爵士樂手隨興演奏、民眾隨著樂音席地野餐、孩子們則盡情在草地上玩耍，現場氣氛愜意而放鬆，這幕情景至今仍深印在她心中，帶給她「音樂即生活」的感動。





「臺北爵士音樂節」是台北秋季重要的音樂盛事，每年均吸引許多民眾同歡。

「爵士樂與生活非常親近，是放鬆、慵懶的，你可以帶上咖啡，找個舒服的地方坐下，輕鬆自在地跟著音樂搖擺。」黃韻玲認為爵士是很人性化的音樂，樂手會透過演奏表達心情，「聆聽爵士樂就像在跟台上的人聊天，有時聽爵士演奏會笑出來，因為你會聽出樂手之間有趣的對話。」

每年初秋登場的「臺北爵士音樂節」，是台北極具代表性的城市音樂品牌，今年活動選在大安森林公園及北流戶外表演空間演出。黃韻玲提到，臺北爵士音樂節2022年演出時適逢大雨，但觀眾仍不辭風雨前來，時晴時雨、變幻不定的天氣，反倒成了戶外音樂節的特色及魅力。



「臺北音樂不斷電」有眾多樂團新秀演出，台下樂迷也隨之搖擺。

今年臺北爵士音樂節於9月26日至10月15日舉行，除了有新加坡與波蘭的爵士樂團演出，進駐北流的店家也將響應音樂節活動，一同打造台北的爵士生活風格。黃韻玲指出，北流不只提供展演空間，目前更有二十多間特色店家進駐，逐漸形成音樂生活聚落。樂迷來此除了能參加音樂節或欣賞表演，也能順道走逛園區內的樂器行、黑膠唱片行、風格選物店，或到咖啡館、酒吧喝一杯。此外她表示，北流也有結合餐飲與表演的「北流卡夫卡」進駐，讓樂迷享受有歌有酒的愜意時光。

## 音樂城市不斷電

除了臺北爵士音樂節，入秋後至年底，台北還有許多音樂活動值得參與。黃韻玲首先分享北流舉辦的「北流金舞台歌唱大賽」，她表示喜歡音樂的人很多，但不見

得所有人都有機會登上舞台，因此北流希望透過舉辦歌唱大賽及其它各種音樂活動，讓每個人都能找到自己喜歡的參與形式，一起享受音樂時光，歡迎民眾於9月24日決賽當天到場共襄盛舉。

展現多元文化精神的「世界音樂節」，預計10月12至15日在北流登場，屆時來自世界各國的表演團隊，將以各式傳統樂器演奏音樂，為樂迷獻上療癒溫暖的歌聲，並透過交流活動引領台灣音樂走向國際。樂迷還可關注由政治大學學生主辦、於9月24日舉行的「兩山祭」，政大附近潮溼多雨的天氣、山林氛圍及具實驗性質的音樂表演，形成兩山祭的獨特風格。

今年11月首度舉辦的「北流音樂生活節」結合音樂與城市野營文化，形塑出一樣的台北生活風格；「臺北音樂不斷電」

「世界音樂節」邀請世界各地的音樂團隊，帶來風格多元且療癒人心的演出。(圖／文化部影視及流行音樂產業局)



系列活動則是流行音樂產業的交流平台，除了舉辦產業講座，也提供舞台讓創作新秀展現才華。預計12月中旬舉辦的「喔北搖音樂節」，涵蓋獨立音樂、搖滾樂和流行曲風，表演內容多元自由，更規畫主題市集讓民眾參與。黃韻玲期望平常為生活忙碌的樂迷，都能在音樂節釋放壓力、放鬆身心。

## 與美妙街聲不期而遇

黃韻玲表示除了音樂節活動，台北街頭處處都有音樂表演，只要願意用心聆聽，就能讓音樂進入生活。她說自己經常到大安森林公園欣賞街頭藝人演出，尤其喜歡

看見人們一邊野餐、散步，一邊享受音樂節奏的風景。黃韻玲也回憶，有次週末和家人在北流文化館大廳喝咖啡，當時有位街頭歌手向觀眾談起自己喜愛的歌曲，而那首歌正是她創作的曲目，「他不曉得我就坐在遠處聽他唱歌。」黃韻玲說道。

正如黃韻玲所分享，人們在音樂裡不期而遇、共享喜愛的事物，而串聯音樂、自然、美食和社交的戶外音樂活動，則有如繁忙城市生活裡的綠洲，讓每個為音樂留步、搖擺或隨之哼唱的人，都能暫時解放緊繃的身心，享受一段愜意時光。🎵

Ⓜ 飲酒過量，有害健康



臺北爵士音樂節



臺北音樂不斷電



世界音樂節



雨山祭

# 秋日散策 悠遊郊野風光

秋風舒涼，正適合到戶外走走，  
不妨趁著忙碌之餘，走進台北郊山，  
來場親近山林的休日輕旅。

文 Rover · 攝影 葉琳喬、李智為、林焯凱、林俊耀

隨著秋天的腳步越來越近，是時候擺脫炎夏，在颯爽的微風中展開旅行。旅遊節目主持人Janet大方分享在台北點滴累積的漫遊心得，不論是戶外或室內，秋天的台北都擁有充滿季節感的獨特個性。

## 秋日氛圍增添輕旅魅力

提到台北秋天的魅力，Janet認為最棒的正是「天氣舒服」。入秋後的台北擺脫溽暑的悶熱感，清早、晚間涼意宜人，午後暖陽則溫度適中，即使下起雨，也有細雨朦朧的詩意。而這般舒適宜人的季節，也讓民眾休閒活動的選擇更為多元，除了爬山、野餐、騎單車等親近自然的選項，也相當適合泡溫泉。此時，正是來趟台北輕旅的最佳時機。





秋季遊覽台北市大屯山助  
航站一帶，能將山、海、  
芒花和夕陽美景盡收眼底。

## 沉浸山的多重面貌

登山健行是 Janet 推薦台北秋天的必做清單之一，她也時常帶著外國友人遊賞陽明山國家公園及象山步道。Janet 讚嘆地表示，「陽明山國家公園鄰近都會區，交通十分便利，搭乘大眾運輸工具或自行開車都很容易到達，放眼全世界實屬難得。」陽明山不僅有著得天獨厚的火山地形，隨著不同海拔高度，更有多變的景色及迷人的環境生態，沿著起伏的群峰而行，會經過青翠草原、深邃杉林等地貌，尤其到了秋天，這座台北的後花園更成了美麗野芒的盛會，登上大屯山便能同時看見美麗的山巒、海岸及芒花草原。

至於象山步道則是 Janet 長年鍾情之所，她提到象山步道坡度平緩，大人、小孩都能輕鬆步行，民眾也能根據喜好、時程從不同登山口進入，欣賞沿途不同景致及生態，入秋後更可見到由鮮綠轉為多彩的繽紛植物林相。Janet 推薦民眾下山後不妨順路造訪信義區一帶的咖啡廳，和友人愜意地點杯咖啡暢聊。

健行之餘，民眾也可在步道的觀景台俯瞰整個台北，前方的 101 大樓與遠方的天際線，是眾人來此最佳的拍照背板，到了夜晚，觀景台則成了欣賞都會夜景的絕佳地點。Janet 表示從最初獨自在山裡探索，

到後來與家人同行，象山融入了令她心動的情感記憶，也讓她逐步認識台北的美麗。

### 探索都會多元風貌

Janet 說道，台北不只山野之旅令人著迷，都市裡的趣味踩點也相當豐富，尤其秋日天氣涼爽，正適合在城市裡穿街走巷。Janet 大方分享自己喜愛的都會散步路線，首先她推薦擁有百變風貌的西門町徒步區，她說西門町商圈不僅好逛好買，還可順道看場電影，而周邊的西門紅樓、西本願寺、彩虹地景、美國街等特色景點，同樣讓人意猶未盡。



左：象山步道視野極佳，是眺望台北市景的熱門地點。(攝影／李智為) 右：華山文創園區有不少藝文展演，秋季也適合在此野餐享受休閒時光。(攝影／林煒凱)

若想感受台北新潮的一面，她會和友人到東區逛逛，隨興走入小巷，走逛特色小店，挑選屬於自己風格的物品。至於喜歡藝文的朋友，她則推薦遊覽士林、圓山一帶，拜訪故宮博物院、台北市立美術館，在秋天感受藝文氛圍，欣賞令人目不暇給的典藏品。此外花博公園、圓山別莊或圓山水神社等祕境，也是值得一遊的秋日散步選擇。

### 幸福洋溢的秋日旅行

戶外野餐是Janet推薦感受台北秋季氛圍的另一種方式。身為二寶媽的她尤其喜歡與家人到華山文創園區野餐，「華山交通機能便利，有大草原能讓孩子盡情奔跑，也有許多新奇好玩的活動、設施打開童心。」除此之外，Janet提到華山還有不少藝術展演及餐廳選擇，不同年齡族群都能用自己喜愛的方式體會華山的休閒氣氛。

在台北體驗秋日，當然少不了到北投泡溫泉。Janet表示她與家人很享受北投平價的大眾泡腳池，平日那裡總聚集著可愛的阿公、阿嬤一邊泡腳、一邊聊著日常小事，將道地又平易近人的台灣味融入蒸騰舒爽的熱氣中，她也推薦來到北投不妨選擇入宿靜謐、典雅的日式湯屋，感受日式情懷。



台北坐擁優美景致的河濱公園是民眾騎單車悠遊的好去處。(攝影／林俊耀)

台北的秋夜格外富有情調，Janet建議可在傍晚騎乘單車暢遊河濱，其中美堤河濱公園是她鍾愛的景點。民眾可從圓山出發、一路騎乘到美堤河濱公園，再經過彩虹橋就可抵達饒河街觀光夜市，盡情享用銅板美食。

擁有多元面貌的台北，提供了各種旅行選擇，民眾不妨趁著秋日微涼之時，與親友暢遊這座充滿驚喜的城市。❶

# 絢秋饗宴 大啖豐美旬食

秋高氣爽，正是尋味好季節，  
不妨到傳統市場尋寶，採買新鮮食材，  
或跟著老饕品嚐台北的秋日滋味。

文 Edith · 圖 盧怡安



「旬食」是指依季節變化，以當令盛產食材烹調而成的料理，除可品嚐一期一會的美味，更體現尊重自然生息的心意。儘管在便利的現代社會，民眾隨時能買到不同季節的食材，但時令蔬果做成的料理，最是令人食指大動。在飲食作家盧怡安的引領下，品嚐台北秋季美食不僅止於滿足味蕾，更是一場串聯自然風光的感官之旅。

## 採買當令食材做料理

「每個季節盛產的食材，都與大自然的色調一致。而我們視覺所見的色彩，也反映在味覺上。」盧怡安說秋天景物色調轉為紅、橙、黃色，此時盛產的食材，如柿子、紅蟳、蟹黃等，不但呼應暖色系地景，嘗起來更是特別美味。



秋天是品嚐海鮮的季節，在台北濱江市場可買到各種時令海鮮。

想採買當令食材不妨走一趟傳統市場，從市場供應的農產、漁獲種類和數量，便可嗅出時鮮的氣味。盧怡安分享，通常她會在離家最近的市場購買食材，但每週仍會去台北濱江市場採買一、二次，每每看見堆積如山的當季蔬果，以及來自各地漁港的澎湃海鮮，都讓她開心不已。

盧怡安說，秋天最不容錯過的美食就是螃蟹，雖然螃蟹一年四季都吃得到，但秋蟹的肉質與蟹黃卻最為豐腴，嘗起來特別美味。她推薦可從濱江市場買來螃蟹，蒸熟後挖出蟹黃和蟹肉，再連同豆腐下去燉，做成鹹香滿溢的「蟹黃豆腐」。在秋季以外的季節，這道菜通常會混合鹹蛋黃和紅蘿蔔等配料充作蟹黃，但在秋天這品蟹的完美季節，不妨奢侈地用上真材實料，大啖濃郁的鮮蟹滋味。



左：秋蟹特別飽滿鮮美，濃稠的蟹黃令人垂涎。右：以金香葡萄入菜的「金香雞球」帶有果酸滋味。

除了螃蟹，秋季不少水果也適合入菜。盧怡安推薦可用柿餅做成暖胃湯品「柿餅燉雞」，利用果乾來帶出雞湯的清甜。盧怡安的私房手作料理「金香雞球」，則選用秋季盛產的金香葡萄搭配雞胸肉，「金香葡萄通常用來釀酒，口感偏酸，氣味如香水般富含層次，十分迷人，若買不到也可使用一般葡萄替代。」她說這道菜作法類似「橙汁排骨」，但以果酸濃郁的金香葡萄取代橙汁，更能烹調出酸甜交融的滋味。

文旦則是中秋最應景的水果，不少人都有文旦吃不完的經驗，盧怡安建議，此時不妨將文旦釀成「文旦清酒」，作法是先刨下柚子的黃綠外皮，接著取出柚子果

肉，再除去白色帶苦的部分，最後將果肉和外皮一起浸漬於清酒之中。盧怡安表示柚子皮的油脂能帶來豐富柚香，浸漬一年半後再開罐，酒液會有柑橘類的酸香和辛辣感，嘗起來別具風味。

### 跟著老饕大啖秋季海鮮

秋天可說是海鮮的盛季，盧怡安建議不妨從魚、蝦、蟹等料理品嘗秋天特有的滋味。細數自己珍藏的台北美食地圖，盧怡安分享，如果想招待客人或是舉辦比較隆重的餐宴，可到「晶華軒」品嚐紅蟳料理，她特別推薦「紅蟳麻婆豆腐」及「紅蟳蒸肉餅」。如果有朋友從國外訪台，她會帶

他們去台菜老字號「茂園餐廳」，「它是家庭式餐廳，提供季節性的海鮮料理，『鹹冬瓜蒸時令鮮魚』就是招牌菜之一。」她也推薦天水路上的「阿隆龜山島現撈海產餐廳」，店家供應的蝦子新鮮美味，值得一嘗。

秋天鱒魚特別肥美，如果喜歡吃生魚片和小酌，盧怡安推薦可試試日本料理店「赤綠」。她表示有別於一般爽口的生魚片口感，赤綠的生魚片多了熟成工夫，有種甘醇的味道。盧怡安另外分享一道不易尋到的私房美味「蝦籽柚皮」，這道傳統粵菜以厚切柚皮燉煮，並用細得像辣椒粉般的蝦籽（蝦卵）調味，「嘗起來帶有蝦子的鹹香，但主調仍是柑橘皮的香味，堪稱秋天隱藏版夢幻料理。」



秋季適合品嚐魚鮮，「赤綠」經過熟成的生魚片有著甘醇風味。

## 郊外野餐體驗秋日風情

除了品嚐以當令食材製成的料理，盧怡安也推薦以野餐的方式感受秋天。由於秋日空氣乾燥，她有時會用潤燥的白木耳和蓮子做成野餐時享用的甜湯。「每次與家人一起到陽明山野餐，都剛好是在秋分的時候。」入秋後的陽明山國家公園，處處可見大片芒花迎風搖曳，也有青翠連綿的草原，盧怡安表示秋天造訪七星山不一定要登頂，也可以慢步徐行，看到喜愛的風景就坐下來野餐，享受一場輕鬆愜意的旅行。

談到台北市區適合秋季野餐的地點，盧怡安推薦可至依山傍水的南港公園。園內有著碧綠幽靜的埤塘，水域周圍遍布的樹林，孕育了豐富的鳥類生態，她表示公園裡的兒童遊戲場和寬廣草地，也很適合親子同遊。其他如大直公園、內湖的白石湖等，同樣是具有山光水色的野餐地點。

民眾若想在台北品味秋日美食，除了採買當季食材在家料理，也可依循老饕的美食地圖探索時令好菜，更可在一方茵綠草丘野餐，享受秋日的迷人滋味。❗

❗ 飲酒過量，有害健康



# YAY

## 尋味

24 名廚與東門市場的吃好之道

## 食刻

28 職人手路菜

## 樂活

30 人文帶路 尋旅中正





## 名廚與東門市場的 吃好之道

週日早晨的東門市場人潮蜂擁，卻不見過於高昂喧囂的叫賣聲，倒是常見對食材講究的客人熟門熟路地走向攤商詢問貨況，儼然像是採辦行家的姿態，映現出周邊文教區特有的生活鏡像。而對名廚程安琪來說，置身東門市場就像走進自家廚房，隨時能體驗洗練又優雅的「吃好之道」。

文 周穎宗 · 攝影 李智為





從烹飪著作、料理教學節目到實體課程，程安琪不僅傳承母親傅培梅的好手藝，更與時俱進，研發各式符合現代人生活習慣的料理。她笑著表示，由於自己對食材品質的要求，從攝影棚到教室，她都盡可能親自準備、採買所需食材，而東門市場裡往來多年的攤商便是她最可靠的後援。商家對工作的熱情及對品質的堅持，便是程安琪口中「吃好之道」的關鍵。

### 食在講究 出自細節

料理過程像極了工藝製作，成品要能出類拔萃，不僅料理技術重要，食材品質也是關鍵。走向掛著斗大招牌的「東門雞鴨店」，程安琪說，該攤從1962年營業至今，店內的肉品種類齊全，甚至土雞腿的關節骨也有，「關節骨部位有肉、有骨，用來熬湯比雞胸骨更好，以兩隻大雞腿加四個關節骨來煮雞湯，湯的滋味會更濃郁。」

除了生鮮食材，東門市場販售的熟食種類也十分多元。



上：程安琪分享，想了解當季蔬果有哪些或是保存方式，都能向攤商老闆請教。 下：東門市場內有不少如翁小姐一般對自家產品充滿自信的攤商。

程安琪接著轉向蔬菜攤，老闆見了她也不多言，兩人很有默契地相視而笑。「若要做上海菜，雪裡紅很重要，使用的小芥菜、小油菜，我會到這買，吳老闆的東西十分新鮮。」語音未落，老闆便向她遞來一支豐碩肥短的筍子，程安琪接著說：「挑筍子就要選這般，肉厚實、彎彎牛角型、筍頭不出青的。」經吳老闆畫刀去殼、去筍頭的筍子，不僅樣貌鮮嫩潔白，也不會繼續老化。對這般細心的加工，吳老闆笑著說：「只要花一點工夫，既能方便顧客，也能為商品保鮮，何樂不為？」

### 攤商好品味 貨架尋寶趣

除了生鮮蔬果，東門市場還有宛如選物店般的雜貨店，不少客人因信賴店家的眼光特意前往「挖寶」。走向陳列著漬物、素料的攤商，裡頭販售著品項繁多的豆製品，適合各種不同料理方式。不論是滷豆乾用的原味白豆乾、炒豆乾用的厚五香豆乾，還是適合涼拌的大溪黑豆乾、客家料理用的薄豆乾，甚至是少見的豆腐衣等，這裡都一應俱全。除了商品齊全，程安琪表示，老闆娘翁小姐總是十分熱情地

向顧客說明商品的料理方式，讓廚房新手也能大展廚藝。

走近另一個蔬果攤，老闆看見程安琪，像見到老朋友般親切地出聲招呼，「老師，來試試這葡萄。」望著攤子上水嫩欲滴的新鮮蔬果，程安琪推薦，除了一般常見的蔬果，有些較罕見的食材，如紫洋芋、孢子橄欖、菊苣等，也能在這裡尋得，因此獲得不少餐廳主廚的青睞。

### 即食款熟食 新鮮又方便

沒時間下廚的朋友，也可在東門市場尋得各種美味熟食。例如創立於1987年的「御紘福州魚丸店」，每日販售現做魚丸，鮮美不在話下。若嫌餐桌菜色單調，程安琪則分享，可到「榮昌油炸食品」買甜不辣和芹菜一起炒，或來份紅糟鰻魚回家淋上糖醋汁，簡單幾個步驟，餐桌上就多了幾道方便菜。

東門市場不僅保有傳統市場的質樸與濃厚人情味，販售的商品更處處得見攤商的講究之處。生活中的至味，不一定出自



上：「御紘福州魚丸店」的魚丸每日現作，是店內招牌商品。下：「榮昌油炸食品」販售如甜不辣、炸芋棗、炸紅蘿蔔絲等炸物。

山珍海味，只要對食材與味道有所講究，便能體會程安琪口中的「吃好之道」。



#### 東門市場

📍 台北市中正區信義路二段81號

☎ 02-2321-8209

🕒 07:00~14:00 (週一公休)

# 職人手路菜 饗得一口好食光

老字號精神  
與時俱進的美味

文 周穎宗 · 攝影 李智為

## 順園小館

1986年開業的「順園小館」，主打「東北酸菜白肉火鍋」、「豆沙鍋餅」等北平料理，在公館飄香至今已逾半甲子。一走近店門，便可見到玻璃窗內成疊的蒸籠，師傅們正忙著擀麵、包餡、煎餅。招牌豆沙鍋餅經師傅扎實的揉麵、醒麵，造就麵餅外酥內Q的口感，搭配甜而不膩的豆沙內餡，讓人一試難忘。此外還有極其費工、已鮮少有店家製作的「一窩絲餅」，作法是將豬油、麵粉以黃金比例調和，由經驗豐厚的老師傅巧手勁揉、拍、拉麵糰，待麵團煎至表皮金黃後，再用手拍成絲狀，使一窩絲餅表面焦香酥脆、裏面柔軟。老闆娘王姐分享，「趁熱撒上砂糖享用，就像在吃糖餅一樣，是很多顧客從小吃到大的好味道。」

盡可能保留開業至今的菜單品項，也是順園小館的特色，像是東北酸菜白肉火鍋和「生菜蝦鬆」都是經典長銷代表。王姐表示，酸菜白肉火鍋的酸白菜，是以台灣產的大白菜、新鮮蔬果和金門高粱天然發酵三週而成，藉此賦予酸白菜湯底清甜不油膩的滋味，搭配綜合海鮮等食材品嚐，風味絕佳。而顧客必點的生菜蝦鬆，則以剁碎的蝦仁搭配洋地瓜，盛盤前再撒上油條碎，營造出豐富的口感，夏天享用更顯爽口。讓人驚豔於工夫菜中順應四季變化的巧思。



左：店內招牌「東北酸菜白肉火鍋」湯頭清爽酸香。右：「一窩絲餅」口感酥脆，帶著淡淡焦香。



### 順園小館

📍 台北市中正區汀州路三段281號

☎ 02-2368-7432

🕒 11:00-13:50、17:00-20:50

(週六、週日 11:00-14:20、17:00-20:50)

### 峨嵋川菜

📍 台北市中正區羅斯福三段316巷8弄10號

☎ 02-2365-5157

🕒 11:00-14:00、17:00-20:45

## 峨嵋川菜

「峨嵋川菜」於1970年開業，老闆黃進財自父親手上承接家業後，立志守住顧客喜愛的味道，但也與時俱進改良烹調技巧。黃進財分享，峨嵋川菜位於公館商圈，以前周邊多為眷村，來店的客人多習慣重油、重鹹、重辣的口味，容易造成身體負擔。以川菜的「潑油」來說，傳統作法是在上桌前以滾燙的熱油潑入食材，激發香氣、增加色澤，黃進財接手後則改以滴油方式，在保留辛香料香氣的同時，也大幅減少客人攝取的油量。

食材方面，店內傳統經典名菜「剁椒魚頭」，使用五種不同辣椒調製成發酵剁椒，讓辣味更具層次。魚則選用宜蘭養殖、膠質豐厚的加州鱸魚取代大頭鰱，讓顧客能以更經濟、實惠的價格享用。「乾鍋松阪肉」則取用豬頰和下巴連接的「黃金六兩」部位，搭配香料與各式食材大火爆炒，吃起來麻辣鮮香、脆口彈牙。至於極考驗火候工夫的「老皮嫩肉」，是將蛋豆腐炸至外脆內嫩後再淋上特調微辣醬汁，讓人一入口便欲罷不能。另一道名菜「豆酥鱈魚」則是將豆酥以小火乾炒，方得醬香豐盈、口感香酥滋味。能屹立公館「川菜一條街」五十餘年，峨嵋川菜從嚴選食材開始，加上師傅積年累月的好手藝，憑藉著一道道工夫菜，成就饕客口中雋永好滋味。👍



左：「乾鍋松阪肉」鮮辣爽口、肉質外脆內嫩。右：「剁椒魚頭」魚肉鮮美，自製的發酵剁椒使辣味更富層次。



## 人文帶路 尋旅中正

欲探究台北的文化底蘊，不妨走趟中正區，這裡不僅有中正紀念堂、郵政博物館等交通便利的景點，也可恣意漫步於綠意盎然的台北植物園、走進在地常民文化的南機場夜市，細細品味台北獨特的文化、自然與在地生活風情。

文 黃思齊 · 攝影 林煒凱、李智為



## 特色景觀豐富 國立中正紀念堂

占地遼闊、氣勢恢弘的中正紀念堂，是許多遊客來到台北的必訪景點之一。主堂體的銅像大廳開放日每逢整點，便會進行三軍儀隊禮兵交接，每日民主大道升旗台也會舉行升降旗典禮，兩者都是遊客來此必看的特色儀式。此外園區還有廣闊的草坪、庭園造景與池塘，並種植超過 50 萬株植栽。遊客冬季可至梅花區觀賞「果梅」、「宮粉梅」、「純香梅花」，春季則可在櫻花區觀賞「大漁櫻」、「修繕寺寒櫻」等日本品種櫻花，不同的四季景觀，使其成為闔家遊憩的好去處。

## 通往幸福道路 愛國東路婚紗街

中正紀念堂是新人拍攝婚紗照的熱門地點，位於大孝門一側的愛國東路，也因此吸引許多婚紗業者進駐，發展成台北市第一條婚紗街。除了婚紗攝影，男仕禮服、媽媽婚宴服及喜餅等需求，也能在此滿足。逛完中正紀念堂，不妨與情人至此來場浪漫約會，漫步在寬廣的人行步道上，觀賞精緻時尚的櫥窗，享受甜蜜的幸福氛圍。

中正紀念堂特色景觀豐富，如民主大道兩旁的花壇紅綠植栽相互輝映，鮮亮討喜。



上：愛國東路婚紗店林立，吸引許多新人前往諮詢。中：郵政博物館設有趣味互動裝置，讓遊客在遊戲中了解郵政業務。（攝影／李智為）下：台北植物園展示多種珍貴植物，遊客遊憩之餘也可親近自然生態。

## 沉浸知識趣味 郵政博物館

郵政博物館匯聚從古至今的郵驛歷史、中華郵政的時代印記，以及各國珍貴郵票典藏。不僅展出古今的郵筒與郵車，還有世界第一枚郵票「黑便士」及我國第一套「海關一次雲龍郵票」。除了靜態展覽，館內還有多媒體互動設施，遊客在吉祥物「郵鴿阿波」的帶領下，可體驗信件從撰寫、投遞到送達的旅程，相當適合學校團體校外參觀及親子同遊。

## 悠遊城市綠洲 台北植物園

種植多達2,000種植物的台北植物園，蒐羅來自全世界及台灣各地的植物，園內規畫不同主題展示區，如種植兔尾草、虎耳草的「十二生肖植物區」，以及可觀賞到荷花、凌霄花、梔子花的「文學植物區」，展示與佛陀世界相關的無憂樹、優曇華、孟加拉榕的「佛教植物區」等。另在「多肉植物區」還可見到長長的霸王鞭、灌木狀的金剛纂等，令人眼界大開。

## 實力美食群聚 南機場夜市

南機場市場有多家曾獲米其林、必比登、餐盤推薦的美食藏身其中，如「山內



南機場夜市有不少米其林推薦的平價美食藏身其中。

雞肉」嚴選上等仿土雞，以獨家手法烹調出Q彈肉質；「阿男麻油雞」以麻油湯底搭配新鮮溫體雞肉，入口溫潤鮮香；「無名推車燒餅」以爐火慢焙烤出外酥內軟的鹹、甜酥餅，風味樸實；「玉米家」提供多達5種口味、5種辣度的烤玉米，為其風味再添層次，都是饕客的口袋名單。

從古蹟到夜市美食，中正區隨處可見承載台北市歷史與日常交織的人文景觀。漫步其間，感受到的不僅是特色景點與多元化美食，更是歷經時光淬鍊的經典。📍

### 準備出發 | 人文帶路尋旅中正

🏠 中正紀念堂 → 🏠 愛國東路婚紗街 → 🏠 國立台灣博物館南門館 → 🏠 南門（麗正門）→ 🏠 台灣菸酒專賣局 → 🏠 牯嶺街小劇場 → 🏠 郵政博物館（本館）→ 🏠 二二八國家紀念館 → 🏠 國立台灣藝術教育館 → 🏠 台北植物園 → 🏠 孫運璿科技人文紀念館 → 🌃 南機場夜市



#### 國立中正紀念堂

📍 台北市中正區中山南路21號

☎ 02-2343-1100

⌚ 各場域、活動開放時間請見官網



官網

#### 台北植物園

📍 台北市中正區南海路53號

☎ 02-2303-9978

⌚ 06:00-20:00

#### 愛國東路婚紗街

📍 台北市中正區愛國東路

#### 郵政博物館（本館）

📍 台北市中正區重慶南路二段45號

☎ 02-2394-5185

⌚ 09:00-17:00



官網

#### 南機場夜市

📍 台北市中正區中華路二段307巷至315巷間

⌚ 06:00-00:00





# aww

## 自成一格

36 # 創意

創意活化綠色農業

40 # 風格

街頭圈粉有藝思

44 # 探索

翻轉 MeToo 成為 WeToo

48 # 寫真

等待行板如詩



圖 台北市文化局／在地偏好工作室

# 創意活化綠色農業 體驗城市休閒農場新貌

如何在城市裡認識農業、體驗農作的樂趣？

不妨走進台北各處休閒農場，  
在綠意環繞的環境中學習與自然共存，  
展開知識與娛樂兼具的休憩。

文 黃湘苓・圖 許三奇



休閒農場規畫採收作物體驗，讓孩子親近自然。

## 便利又有趣 推展農產新趨勢

鄰近都會的休閒農場，利用有限土地農作，供應都市優質新鮮的農產品，同時也提供綠化都市的田園景觀和生態保育環境。除此之外，休閒農場也結合觀光、教育等推廣活動，為長期生活在水泥叢林的人們，展現食物從耕作、採收到餐桌的過程，是現代農業在城市發展的創新趨勢。

近年來隨著國人的環保意識提高以及對田園生活的嚮往，如今人們更加青睞造訪以有機方式及永續經營為目標的農場。此外由於鄰近都市，在便利抵達的優勢下，休閒農場也透過設計深具特色的體驗行程，讓民眾能就近前往，這對工作繁忙、時間有限又想體驗自然的都會人士來說，具有極大吸引力。儘管具有商機，不過想經營休閒農場並不容易，在內湖經營「清香休閒農場」的許三奇表示，休閒農場成立過程從規畫、申請政府立案到經營模式定位等，都需要經營者不斷學習。

休閒農場和一般觀光農場、果園最大的不同，在於「休閒農場」是依據「休閒農業



坐落於內湖山區的「清香休閒農場」栽植食用作物，同時綠化地景。

輔導管理辦法」申設、取得許可登記證，才能合法使用的專有名詞。許三奇說明休閒農場跟一般農場、觀光果園的差異，在於一般農場經營不需要依照法令規畫必需的硬體、消防安全設施，但是休閒農場則必須遵守法令規定，例如一定要規畫停車場、涼亭、洗手間、休閒步道，以及各種體驗設施。同時為了提供安全的環境，休閒農場除了得通過嚴格的消防安檢，還要投保高額公共意外責任險。



「清香休閒農場」順著地形整地和引水灌溉，體現環境與農業共生。

## 推廣食農教育 永續農業新理念

許三奇表示提供人們方便、安全的農作體驗環境，是他最重視的理念，也是現代的主流趨勢。以清香休閒農場為例，農場裡摸到、吃到的蔬果都是農場自種，同時農場種植也結合現代科技，讓農作物的賞味期限延長，並透過創意行銷，讓更多民眾能品嚐到自家種植的蔬果。例如在草莓採收後快速冷凍，這樣一來即便過了產季，民眾來到農場也還是可以體驗草莓手

作活動，土地也不會因為過度種植，影響作物品質。

近年國人樂於追求精緻化體驗，台灣休閒農業因此逐漸走向多樣化發展，許三奇說他自從接下家族農園以來，歷經農村生態不同階段的轉型挑戰，之所以能將祖傳農園從傳統農業轉型為現今的休閒農場，是因為他將經驗與實務結合，分析現代人的喜好與需求，進而找出農場體驗的創意亮點，規畫出有別於市場的經營方式。

觀察城市休閒農場近來的經營模式，不論是柑橘、柚子、小番茄、地瓜、蘿蔔等蔬果作物的種植、採收，或是其它透過各種DIY活動參與作物從產地到餐桌的過程，還是跟著導覽員認識園區各種昆蟲、鳥類、蛙類與花草，這些活動都讓民眾在親近自然的同時，也能認識環境和生態保育，讓生長在都會區的人們回味無窮。

### 創新經營 讓自然與城市共榮共好

推廣食農教育與重視永續耕作，是當代休閒農場重視且努力推廣的方向，許三奇認為推動休閒農業的同時，如何與生產效率、土地永續達到最佳的平衡，是產業重要的課題。

許三奇舉例，秉持著讓土地有足夠休息時間的原則，農場採用自然的耕作方式，例如在農作的產期過後以水淹方式整地，讓埋藏土壤內的蟲卵、雜草和種子因淹水缺氧死亡，之後將水排除，再透過土壤中微生物的自然分解，天然去除蟲害。如此一來不僅能復育農場生態，更可增添土壤



各式休閒農場讓民眾能就近接觸大自然，放鬆生活步調。

有機質成分。許三奇的永續理念還可以從他用心種植的草莓及桶柑榮獲有機認證得以窺知一二，他捨棄追求快速的植栽方式，僅利用土壤原有的自然礦物質、微生物提供作物最營養的成分，生產出對人體無害、健康的蔬果。

如同許三奇的農業創新，許多休閒農場的經營者們在推廣自家農場的同時，也期待能為社會、環境盡一份心力，透過活化城市周邊農地，讓城市中的人們世代都能欣賞這片美麗的農場風景。❏



台北市農業主題網

# 街頭圈粉有藝思 創造流動的歡樂與好奇

街頭表演在台北成為一種文化現象，  
非制式表演場地讓演出更加自由，  
不僅展現了表演者的魅力，  
也柔化了都會生活的緊張與忙碌。

文 南田、鄧心勝・攝影 李智為、趙曼玲・圖 邱条影室

## 不只炫技 把舞台的想像留給觀眾

街頭表演和觀眾幾乎沒有距離，有時甚至連舞台都靠想像而來，小到隨機巧遇、大到在各類藝術節演出，舉凡人流交會點，都能成為創意上演的舞台。華山文創園區前的廣場是「大環藝術家」楊世豪經常演出的地方，單是表演前的壓腿熱身，就能吸引許多民眾和好奇路人圍觀，等到人群陸續聚集，下一步他會將手向上伸展，並在心中想著「天空可不可以借我一點能量。」楊世豪笑著表示，這個動作能讓整個人氣場變得不同。

順著這股氣場，也可緩和表演前的情緒，並聚集觀眾四處游移的目光，接著當雙腳踏到場上那一刻，表演就開始了。楊世豪說從組裝道具登場，就得讓觀眾好奇，眼前的表演者會帶來什麼有趣的東西，他表示對街頭藝人來說表演最難的是開頭，只要在這階段讓觀眾感興趣，連結就會成立。

楊世豪高中時就參與街頭演出，但當時台北市街頭藝人執照取得不易，他笑著說自己考了四次才拿到執照。楊世豪回憶，那時他經常巴著有照的街頭藝人搭檔練





楊世豪在華山文創園區的大環表演，將街邊廣場變成特技上演的舞台。



左：在歐洲的表演經驗帶給楊世豪許多收穫。(攝影／趙曼玲) 右：在街頭表演中，馬戲的走繩帶來十足的緊張感，相當受觀眾歡迎。(圖／邱彥影室)

習，當時他的表演道具還不是大環，而是一般帽子，但他總覺得帽子小，在川流不息的街上很難吸引更多目光，於是他選擇暫時離開帽子，轉向練習大環。之後他以大環參與各地表演，並於2016年拿下台灣國際街頭藝人大賽冠軍，隔年楊世豪在歐洲街頭表演大環的影片透過社群廣為流傳，力與美的優雅表演，讓他擄獲不少外國觀眾的關注。

### 創造連結 打動路人的關鍵祕訣

對楊世豪來說，街頭表演不單是技術的展現，更是創造與他人連結的魔幻時刻。從台灣一路表演到國外，而後又回到台灣，楊世豪觀察到台北商圈多且特色大不相同。例如華山常見文藝青年，也多闔家

前來的民眾，停留時間較長；西門町年輕人、觀光客居多，流動快速；信義區則是上班族眾多，消費能力較高，而在這些地方，也常見外國街頭藝人熱情演出。

街頭演出形式五花八門，常見的包括歌唱、器樂、默劇、繪畫、魔術和馬戲等，其中最容易引發路人好奇的，當屬涵蓋特技和雜耍的馬戲。馬戲因使用的道具容易聚眾，深受民眾喜愛，特技項目為無法在空中拋接的技能；而可在空中拋接的，則被算在雜耍類。要如何在舉手投足間，讓流動路人停下觀看，進而願意打賞，需要街演文化積年累月的累積。

楊世豪也提到，在歐洲街頭表演時由於語言不通且觀眾多為觀光客，因此打賞多

是1、2歐元，但在台北街頭演出，少了語言的隔閡，更容易打動觀眾，因此常常能收到百元紙鈔，有時報酬更超過在國外演出。楊世豪說台北民眾對街頭表演釋出的善意，讓外國表演者樂於在此演出，而在雙向交流的過程中，也實質形塑台北友善街演的環境。

楊世豪分享成功的演出很大部分在於表演者是否能善用故事進行表演。他舉例在某次街頭表演即將結束時，他被一個小女孩打斷謝幕，當時小女孩指著大環問「它幾歲？」那個當下讓他意識到，也許是他的表演讓小女孩對大環有了擬人化的想像，之後他也學會更細緻地在表演中傳遞訊息給觀眾。以前他表演只聚焦肢體動作，如今他不再想著炫技，而是把大環當成說故事的道具。他表示有故事的演出，才能讓表演藝術發酵，營造出專屬的共鳴情境。

## 與人交流 重新觀看所處城市

街頭表演的特別之處，在於每次演出觀眾都是多變的，不論是路過停留或是在表演後互相分享感受，這些都是在劇場或實體舞台較難達成的。街頭表演能拉近表演者與觀眾的距離，創造面對面的人際交



楊世豪認為，若表演者清楚想傳遞什麼故事，就能在表演中建立與人群的連結。

流，這對一座城市來說是很珍貴的存在，也是街頭表演的魅力。

楊世豪提到，過去他曾應日本「大道藝世界盃」前主辦人甲賀雅章的邀請，到日本表演，當時他驚訝於日本民眾對街頭表演的支持態度，已經近乎社區巡演，那時甲賀先生說：「我們如何看待一個城市的藝術文化，就先看他們街頭表演的環境。」楊世豪贊同地表示，成熟的街頭演出環境，是一個國家文化發展的重要指標。

未來，楊世豪期盼街頭表演不只是單純在街頭定點表演，而是能融入城市地景，讓觀眾能用不同角度重新審視日常生活的街道與環境，體驗煥然一新的感受。📍

#探索



# 翻轉 MeToo 成為 WeToo 對抗性騷不會讓你一個人

「我們不要就這樣算了，好不好？」

台劇《人選之人—造浪者》掀起台灣的 #MeToo 熱潮，  
隨著這股力量持續發酵，  
政府和民間也提出不同面向的資源與建議，  
期待社會能往真正性別平權的道路前進。

文 鄧心勝・攝影 鄒保祥、翁睿坤

## 從 MeToo 到 WeToo 修法保護受害人

1994年台灣第一次因反抗性騷擾發起走上街頭的遊行運動，此後台灣雖陸續有事件發生，卻無太多制度面的改革，直到今年台劇掀起 MeToo 熱潮，才有更大規模的運動和倡議，政府也順勢推動《性騷擾防治法》、《性別平等教育法》及《性別平等工作法》修法。財團法人婦女新知基金會董事長姜貞吟指出，相較好萊塢明星2017年在社群發起的 #MeToo 運動，台灣晚了近6年，也體現社會亟需體制性的改革。

針對受害者救助，姜貞吟表示台北市政府在今年7月31日啟用「台北市性騷擾防治服務專線」，該專線由台北市社會局委託現代婦女基金會辦理，針對申訴程序與

權益、心理諮商、法律諮詢與創傷復原等，提供受害者專業協助，落實性騷擾防治。

## 權勢性騷 隱身各界不易發現

MeToo 運動最早由美國社區工作者 Tarana Burke 於2006年發起，她以短語「MeToo」揭示美國社會底層有色人種女性經常成為性侵害或不當性邀約的受害者，並發起對抗性騷擾運動。

早期女權運動著重在倡議政治參與、心智上的平等對待，隨著性別平權概念推展，開始強調身體界線和自主權也該被重視。2017年前後，多位好萊塢明星站出來敘述自己在藝界的不當遭遇，逐漸形成 #MeToo 運動，在社群媒體推波助瀾

### MeToo 小辭典

#MeToo	2017年Twitter和Facebook等社群媒體上出現「#MeToo」主題標籤，被廣泛用來指控性騷擾和性侵犯，後來在女演員 Alyssa Milano 的傳播下廣泛流傳。
取消文化	透過輿論力量，抵制某人或某企業，使其影響力全被取消。
社會性死亡	泛指某人被社會集體孤立、排擠或隔離。
修復式正義	用以修復犯罪者與被害人、社區之間，因犯罪行為所造成損害的一種方式，並藉此了解罪行對關係人的影響，從而修復與反思其過錯。
父權紅利	指涉在父權體制所建構的性別不平等社會中，遵守規則者所能獲得的「獎勵」。

---

下，這波運動也跨越國界，帶動各界出聲應援。儘管影響力仍未及社會權勢高者，但只要受害者願意挺身揭露這些不平的待遇，就有機會引發後續更廣泛的效應。今年6月台灣也響應這波運動，受害者陸續發聲，範圍擴及政界、商界、影壇、體壇、杏林、演藝圈等領域。

「在這次#MeToo運動中，曝光率最高的是在權力不對等的狀況下，一方運用權勢及影響力，以不當言行對另外一方進行性騷擾，只要受害者當下無法拒絕或反抗，都可被視為是權勢性騷擾。」姜貞吟提出權勢性騷擾常見的態樣，例如在師生關係中，老師透過成績評量或以授課需求為

名，要求學生配合特定行為；再者是職場關係，如雇主或同事透過工作利害或職位高低介入，強迫受害者接受或做出違反其意願的事情，這些都屬於權勢性騷擾。

### 修復正義 重新理解性騷成因與觀念

當西方#MeToo運動風起雲湧時，因修法需要時程，法律程序也需要時間，社會無法即時迴避創傷，導致社群上出現「取消文化」，此現象反映出群眾在面對MeToo運動時的集體焦慮。

然而面對社群上日漸高漲的取消文化，究竟我們應該如何看待，才能在建立正確



MeToo不讓受害者只有一個人，成為這波運動的支持力量。  
(攝影／鄒保祥)





觀念的同時，而又不致於陷入正義魔人的獵巫行動，中間的界線值得各界深思。對此姜貞吟表示在《性別平等教育法》關於處理性騷擾等案件的制裁中，最嚴重是終身不得聘用，但這項處罰也僅限教育界，離全面的社會性死亡，還有一段距離，也不及西方盛行的取消文化效應。因此她認為取消文化在台灣的影響力仍然有限。

對於 #MeToo 運動的後續，姜貞吟強調，正義不該如同煙火稍縱即逝，台灣也許適合一種「修復式正義」，讓民眾有機會理解性別養成文化如何影響兩性互動，以及過去的「父權紅利」如何讓女性受到壓迫。姜貞吟提到《寬宥之南》一書的觀

點，她說明這是一本由性侵加害者和受害者共同寫成的書，書中敘述在事件發生後 16 年，兩人先通信以各自的觀感和角度，回憶那天發生的事，並談到事件對彼此人生的影響。之後兩人面對面，展開為期一週的對話、剖析與療傷。姜貞吟指出儘管性侵很難被原諒，但啟動對話可能是修復式正義的第一步。

「啟動修復式正義，有些程序一定要完成，才不會這樣就算了。」姜貞吟強調，首先對話與道歉都必須建立在雙方願意真誠面對，與了解對方的意願下進行，再來雙方必需正視傷害的存在，最後才有可能對過往釋懷，往原諒的路上前行。❏

### 性騷擾及性侵害救助

單位	服務內容
政府保護專線  113	24小時免付費專線，受理性侵害、性騷擾事件通報或求助諮詢。
台北市性騷擾防治服務專線  02-2391-1067	提供性騷三法諮詢、被害人心理諮商、法律扶助及社工陪同等服務。
台灣婦女團體全國聯合會  02-2388-3619	號召超過 40 名律師義務幫忙，免費協助 MeToo 控訴者。
財團法人法律扶助基金會法律諮詢專線  市話直撥 412-8518 轉 3 (手機請加 02)	妨害性自主行為及跟蹤騷擾被害事件協助。



復興南路二段與和平東路二段路口，捷運文湖線



上：捷運市政府站 下：台北市市民廣場前





羅斯福路五段，捷運萬隆站前

#寫真

# 等待行板如詩

文字整理 鄧心勝

攝影  
吳脩 Wu René

自由攝影師，作品跨足音樂、影視、人物造型拍攝等，以人物和靜物為主，也擅長捕捉帶有電影畫面感的光影和空景，把不同空間的景色，摺疊在同一平面上。

我拍攝的照片看起來很隨機，但實際拍攝時我總是在等待。等待看似被動，但其實是主動而警醒的：等角色進入眼簾，等斜陽反射進入視角，等陸地上、地下道的人們走散成構圖。無論經過或是錯過，我都在等待他們移到最準確的位置上。詩意的光景，透過相片，讓另一個人也能看見，某個只有我能拍下的瞬間。📷



# TADA

## 美好拼圖

54 #台北大小事  
台北市好「孕」專車

58 #城市快訊  
南門市場重新開張  
關渡國際自然藝術季  
台北時裝週  
大稻埕國際藝術節  
臺北國際牛肉麵節

63 #精彩活動



#台北大小事

# 台北市好「孕」專車

## 好孕2U·好禮4U

文 凌小締·攝影 林焯凱·圖 台北市社會局

為打造友善生養城市，台北市自2023年7月1日起推出「好孕2U專車」，提供設籍台北市的懷孕婦女，從產前至產後一定期間內的電子乘車金補助，尚未設籍的新住民孕媽咪，只要配偶設籍台北市也能申辦。這項補助的8,000元為目前為全國最高、補助效期最長，且提供貼心的e化線上申辦，減輕準媽媽、新手媽媽的交通負擔並保障行的安全。



### 友善生養補助 貼心e化申辦

台北市社會局專員王菁菁表示，台北市推出「好孕2U專車」，其中「2」指的是「給您好運具、讓您好孕氣」。透過優質運送服務以及好運乘車補助，給所有台北市市民雙重照顧。這項政策希望除了能照顧懷孕期間的準媽媽及腹中胎兒，也能延伸照顧到孕婦產後的身心健康，因此民眾從

領到媽媽手冊開始即可申請，補助效期從申請通過起至生產後六個月，以減輕準媽咪產檢或出門購買備孕用品時的交通負擔。

至於「好禮4U」指的是這項服務的四大特色，王菁菁說明，分別是8,000元全國最高補助乘車金額；其次補助期間為全國最長，從申請通過起至生產後六個月，都可使用；再者補助申辦方式最方便、多元，可利用「市民服務大平台」線上申辦，也



「好孕2U專車」實施後，減輕不少孕媽咪出行產檢或採買的交通負擔。

可至台北市12區公所、健康服務中心、社會福利服務中心及新移民家庭中心、婦女支持培力中心等近百處場館臨櫃申辦，更重要的是，此項服務也與許多醫療院所合作，準媽咪產檢發現懷孕後，就可由該醫療院所協助進行線上申請。

### 台北通App支付 補助用好用滿

好孕2U專車更結合「台北通」App，除了派發「孕婦證」及8,000元電子乘車金、單趟次最高補助250元，孕婦只要搭乘與市府合作的計程車隊，就能折抵實際

搭乘車資，此外台北通APP也提供線上派車服務。

好孕2U專車目前已有大都會、台灣大車隊、大愛、志英等14家配合計程車隊，未來還會陸續增加；若是臨時路邊攔車，只要是搭乘與此政策合作的計程車隊，孕媽咪便可直接掃描車上的QR Code以台北通App支付，免去實體乘車券餘額不能累計或不找零的困擾。

自7月1日推出好孕2U專車以來，社會局接到不少受惠媽咪的反饋。有媽咪表示，搭乘大眾公共運輸系統去做產檢，原本擔心人擠人、下大雨等狀況，還好市府

推出好孕2U專車，讓她在前往產檢的路途中免去舟車勞頓之苦，身心也愉快許多。

王菁菁進一步說明，當初規畫時就納入多方考量，像是上、下車地點不限台北市，只要在台北市、新北市、基隆市、桃園市、宜蘭縣內，無論產檢、帶大寶出門、下雨天不方便等，都可以安心便利的使用此派車服務。

### 親子照顧加倍 生養幸福有感

王菁菁表示，好孕2U專車是社會局與資訊局、衛生局、民政局及公共運輸處跨局處通力合作，在短短幾個月完成這項貼

## 好孕2U專車

### 補助效期全國最長

懷孕且申請成功至產後**6**個月

### 補助金額全國最多

每胎補助**8,000**元  
每趟次最多折抵**250**元

### 使用性全國最方便

- **14**家車隊、**1**萬**6,000**輛計程車
- 台北通派發孕婦證及乘車金
- 乘車金可累積
- 上下車地點不需綁定醫療院所

使用「台北通」App 即可執行線上叫車及乘車金支付。





王菁菁專員表示，孕媽咪在懷孕期間產檢或產後回診，都可利用好孕2U專車服務。  
(攝影／林煒凱)

心服務，籌畫期間團隊也經常向孕婦諮詢，希望每個環節都能照顧到媽咪們的需求，讓婦女在懷孕期間能感受到多一分體貼、少一分壓力，這樣的有感便利，更一路提供到產後的生養照顧。

除了好孕專車，台北市也提供育兒補助、優生保健、早期療育、育兒支持等友善生養服務，相關資訊都能在「助您好孕」官網查詢，讓台北市成為每位育兒家長最堅強的後盾。👨👩👧



好孕2U專車



好孕2U專車補助  
線上申辦



助您好孕

# 南門市場重新開張

## 10月試營運

文 自由氏 · 圖 台北市市場處

歷史悠久的南門市場，歷經三年半的改建，預計於10月展開試營運。全新的市場建築呈現通透明亮的俐落氛圍，讓人耳目一新，內部也規畫了生鮮區、零售區、飲食區和百貨區，將一改人們對傳統市場的印象。

素來以北方糕點、南北雜貨、生鮮及特色熟食聞名的南門市場，不僅榮獲2020及2022年經濟部「五星優良市集」的殊榮，更是全國市場中榮獲最多五星名攤的市場。不過這處獲獎無數的市場，由於建物耐震能力不足及混凝土氯離子含量過高等問題，台北市政府遂配合捷運萬大線工程於2019年12月1日進行拆除改建。

改建後的南門市場，除了捷運三線共構，還蛻變為環保黃金級綠建築，透過採用大面落地窗，引入充足光線，大樓立面的玻璃帷幕也設計了龍紋圖騰，傳達在地龍福里的地方精神。市場內部預計有254個攤位進駐，2樓至地下1樓為市場營業樓層，3樓以上將作為中正區公所、國稅局等機關辦公場所。



南門市場以嶄新面貌登場，並與捷運中正紀念堂站、未來的萬大線連通，民眾採買將更加便利。

延續百年好味的南門市場，將帶著不變的好味道與熟悉的人情味，繼續承載眾人的回憶，將這份歷史以及創新的光景，再續百年。■

### 南門市場

📍 台北市羅斯福路一段8號B1~2樓

📅 試營運：10/7(六)

#城市快訊

## 關渡國際自然藝術季 自然，作為一個禮物

文 自由氏 · 圖 關渡自然公園管理處

關渡溼地深具生態保育價值，更蘊藏豐富的河口文化，扮演著連結城市與自然的角色。自2006年起，關渡自然公園為打造人與藝術、自然的對話空間，舉辦以保育為出發點的「關渡國際自然藝術季」，每年邀請藝術家利用自然素材現地創作能展現藝術美感、傳遞環境關懷的戶外裝置作品，從中探討自然環境與人類活動間各項失衡與永續議題。

延續重新思考與定義人類跟自然生態間的關係，2023年的藝術季以「自然，作為一個禮物」為策展主題，從滿布綠意的關渡平原所孕育出的珍貴種子展開，透過「饋贈—禮物」的概念，引導出民眾感受大自然帶給人們的啟發與祝福。

今年共有132位藝術家投件參展，最後入選的藝術家為來自印度、蒙古與台灣的 Shilpa Joglekar、Onongua Enkhtur 與陳



藝術家和志工一同創作並與作品「Tree of Life」之合照。

科廷，同時還邀請擅長木材創作的日本藝術家竹腰耕平、台灣新媒體藝術創作者張晏慈，以及緯創資通所設之財團法人緯創人文基金會的藝術家團隊，以藝術創作展現大自然的饋贈，一同為關渡平原帶來一場藝術盛宴。

值得一提的是，緯創人文基金會持續認養月池生態，守護埤塘溼地。今年除了擴大認養面積外，員工也自主報名關渡國際自然藝術季志工，從環境踏查開始，各自完成獨一無二的作品。此外展覽期間也規畫多場手作課、親子活動、二手市集、集章活動，民眾觀展之餘還可在關渡平原的微風中，享受大自然所提供的各式「禮物」。

### 2023 關渡國際自然藝術季

📅 9/10(日)~12/31(日)

📍 關渡自然公園

### 親子環保市集

📅 11/4(六)

🕒 09:00-16:00

📍 關渡自然公園



官網



FB

# 台北時裝週

## 展現台灣時尚設計力

文 自由氏 · 圖 台北市文化局

年度最大時尚盛事，由台北市政府、文化部、經濟部及教育部等單位合作辦理的「2023 台北時裝週」預計於9月29日至10月29日盛大舉行，將帶來精彩的開、閉幕大秀、多場品牌秀、時尚論壇及三大商圈風格店家串聯等活動。

今年時裝週擴大連結信義、東區與南西三大商圈時尚新勢力，涵蓋飯店、設計師品牌門市、人氣咖啡、點心商店等，提供時裝週限定的商品與優惠，也結合年度盛事台北白晝之夜打造時尚不夜城，與民眾一同感受時尚魅力。

國際時尚論壇則以「多元共融」與科技應用的大趨勢「AI應用」為主題，透過多位科技時尚、數位藝術等國際專家跨界分享，提升台灣時尚產業的國際交流與貿易合作機會，也讓世界看見台灣的設計力。



台北時裝週去年以快閃店模式吸引目光，今年則會在信義、東區與南西商圈串聯風格店家。

台北時裝週一直以永續、機能、多元、跨界及人文為主旨，積極實踐「環境永續」的概念，像是回收材質再利用、設計不受限於性別的產品等，展現多元共融的設計理念。豐富多彩的時尚活動齊聚在10月的台北，歡迎民眾參與，與時尚零距離。📍

### 2023 台北時裝週

📅 9/29(五)~10/29(日)

📍 信義區、大安區、中山區

### 國際時尚論壇

📅 10/16(一)

🕒 11:00-17:00

📍 誠品生活松菸店 B1 表演廳

### 閉幕大秀

📅 10/21(六)

🕒 17:00-21:00

📍 松山文創園區松菸大道



官網

#城市快訊

# 大稻埕國際藝術節

## 10月熱力登場

文 自由氏 · 圖 大稻埕國際藝術節

新舊融合的大稻埕，除了百年傳統老店，也有新世代店家為在地注入創意活水，「大稻埕國際藝術節」以大稻埕歷史街區為演出場地，邀請藝術家以創新實驗表演形式連結在地文史，發展在地創作，同時展現大稻埕的熱情與文化。

藝術節的初始源自1920s變裝遊行，當時街區店家只是好奇觀望，後來陸續呼朋引伴加入，甚至有在地手創館的員工在參加舞蹈表演中，感受到藝術與生活的連結，開始參加畫會、在地居民劇場，並因此對在地歷史和街區有了更深的了解。如今每逢藝術節期間，大稻埕的街區家戶都會參與，共同舉辦各種展演活動，向外連結文學、美術、戲劇、音樂，成為充滿在地精神、雅俗共賞的藝術節。

以「自由意志」為主題的「2023大稻埕國際藝術節」自10月1日起展開，主視覺



「藝起舞動」甚受好評，邀請樂團、舞者引領大家重返1920年代的搖擺年華。

採用生成式AI輔助設計，參展藝術家也將從音樂、舞蹈、戲劇來表達他們心中的自由意志，象徵反抗權勢、拒絕性侵擾，呼應今年台灣的MeToo運動。

大稻埕國際藝術節今年還邀請排灣族歌手戴曉君與爵士樂隊中庸樂團合作演出「全球藝情開場音樂會：有故事的聲音」，此外還有爵士琴人Aaron Goldberg以鋼琴樂音奏出爵士樂精華。而最受矚目的「藝起舞動」則邀請TPO大樂團及專業舞者，於當年蔣渭水成立台灣文化協會的所在地——靜修中學，與群眾一起共振頻率，舞出熱力四射的動感盛宴。🎨

### 2023大稻埕國際藝術節

📅 10/1(日)~10/31(二)

📍 大稻埕街區

### 時空藝陣——1920s變裝遊行

📅 10/15(日)

🕒 14:00-17:00

📍 大稻埕街區



官網



活動資訊

#城市快訊

# 臺北國際牛肉麵節

## 競賽麵百元輕鬆吃

文 自由氏 · 圖 台北市商業處

「2023 臺北國際牛肉麵節」將於10月7日至9日在花博公園登場，現場將舉辦廚藝競賽及嘉年華市集，邀請民眾親臨現場觀賽、品嚐美味牛肉麵。

牛肉麵廚王大賽分成「鮮食組」（紅燒組、清燉組及創意組——創新料理）及「調理包組」（紅燒組、清燉組）進行評選，今年在鮮食組創意口味部分，首度規畫「樂齡養生」項目，邀請台北市銀髮市民擔任該項目的評審，評選出最適合銀髮族享用的牛肉麵。

除了廚藝競賽，現場還有好吃、好玩的市集活動，其中「好牛祭市集」特別邀請歷年牛肉麵節獲獎店家前來販售得獎作品，讓民眾可以將冠軍牛肉麵一次吃透透。今年最特別的是參賽店家參與評比的作品，不只評審吃得到，現場民眾也有機會用100元輕鬆吃到美味。此外活動還推



牛肉麵節廚藝競賽現場廚師大展身手，香氣四溢。

出「牛肉麵大富翁」遊戲，民眾持美食地圖至配合店家消費並集滿店章，在三天活動期間，憑身分證正本及美食地圖，即可到大會服務台兌換抽獎券，有調理包及熟食牛肉麵等豐富獎項。10月11日至24日至獲獎店家品嚐得獎牛肉麵，即享第2碗5折優惠（每人限1組），在此期間生肖屬牛的民眾還有消費不限麵品送小菜1份的好康。

今年特別為民眾設計的台北市牛肉麵美食地圖，完整呈現牛肉麵節精彩活動、知名攤位和店家簡介，歡迎民眾跟著地圖按圖索驥吃遍台北市各特色牛肉麵。📍

### 2023 臺北國際牛肉麵節

📅 10/7(六)~10/9(一)

🕒 09:30-18:30

📍 花博公園長廊廣場、環形廣場



台北市商業處



台北市牛肉麵  
交流發展協會

## #精彩活動

## 112年交通安全月填問卷抽大獎

在交通的世界裡，我們既是行人、也是駕駛，駕駛「停讓」行人，行人專心行走，共創友善安全的交通環境。台北市交通局舉辦填問卷抽獎活動，希望藉此強化民眾交通安全知識，快上粉絲專頁填問卷抽Switch、藍牙喇叭等多項好禮！

📅 即日起~9/20(三)



## 畫中話——兒童畫與原生藝術展

想知道「藝術教育」及「藝術療癒」共融所併發出的能量嗎？歡迎來欣賞童趣視角的兒童塗鴉與探索原生藝術家的生命故事。邀請你一起走入畫中，聆聽兩個族群作品中的「畫中話」。

📅 即日起~9/24(日)

🕒 09:00-17:00

📍 國立臺灣藝術教育館第1、2展覽廳



## 2023世界客家博覽會——台北市展區

在展區錄下一句客家話，即可下載「未來車票」，掃描票上QR Code可獲台北近400家商店的專屬優惠，有知名商圈、市集及客家文化主題公園等，還有限量精美小禮等你來兌換。

📅 即日起~10/15(日)

📍 桃園會展中心 (桃園市中壢區領航北路一段99號)

「台北健康呷，天天好穀 Day！」  
健康飲食系列活動

台北市衛生局為照顧市民健康，辦理「健康鬥智挑戰賽」、「穀色穀香料理」、「穀力健康吃講座」及「台北好穀 Day」等系列活動，鼓勵市民每日均衡飲食，天天好穀 Day！

📅 即日起~10/27(五)



## 2023 台北動保教育月系列活動

台北市動物保護處以「動物友善×實踐台北幸福城」為主題，舉辦「活動啟動暨動物之家犬貓認養會」、響應世界狂犬病日的「毛孩健康同樂會」及響應世界動物日的「Hey！一起守護動物吧」等活動，也規畫動物保護線上課程，更有抽獎活動，千萬別錯過！

📅 9/9(六)~9/30(六)

📍 各場次時間、地點請至粉絲專頁查詢



## 2023 台北 101 垂直馬拉松

活動以 91 層樓、2,046 階、垂直高度 390 公尺的規模，為現今全世界難度最高的登高賽事之一。活動因疫情停辦三年，今年將以「WE ARE WELL」為主題重新登場，號召跑者登上全球最高的健康綠建築。

📅 10/14(六)

📍 台北 101 大樓

📅 報名時間：9月中起（線上報名，額滿為止）



## 國家防災日防災教育宣導

以「解放雙手 Let's 防災 For Earth」為主題，有豐富的防災攤位闖關、科學月刊精選文章展示、防災品 DIY、童軍防災、超人力霸王體驗及舞台表演等，讓民眾輕鬆學習防火、防災知識與臨災應變能力，歡迎全家大小一起來參加。

📅 9/16(六)

🕒 13:30-16:30

📍 國立台灣科學教育館



## 112 年國慶升旗暨慶祝活動

今年台北市國慶日規畫升旗典禮、國歌領唱、舞台表演、市集及慢跑活動，邀請市民朋友以健康、快樂的心迎接國家生日，一起歡慶建國 112 年。

📅 10/10(二)

🕒 06:30-10:00

📍 台北市政府前廣場



•BUY•  
商圈

嘉年華

Taipei Shopping District Carnival

台北時光自由行



2023 (五) → 10/01 (日)

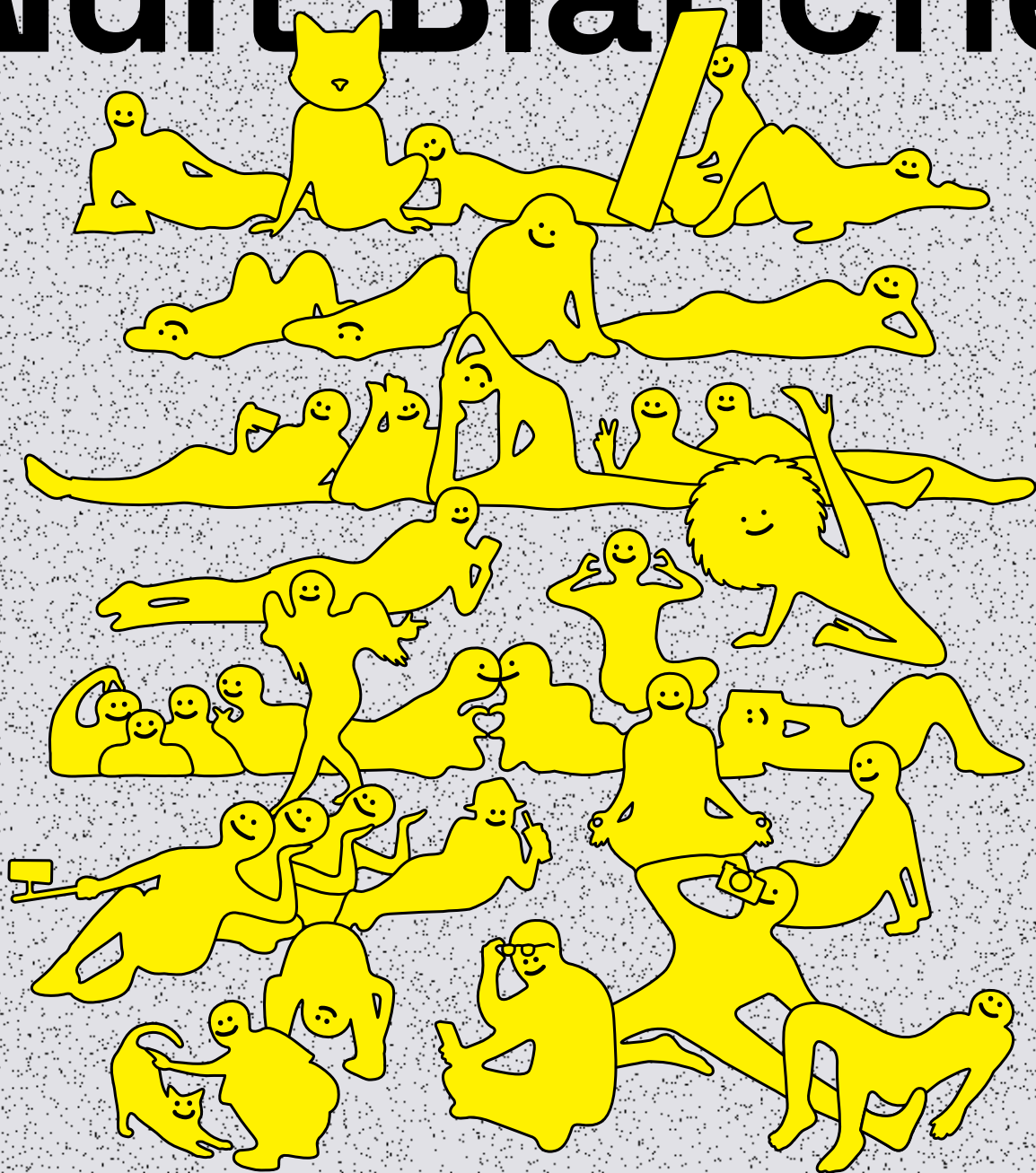
11:00-18:00 📍 圓山花博長廊廣場

@信義

# Nuit Blanche

NON

TAIPEI



10/7 6PM  
 ↓  
 10/8 6AM

白晝之夜  
 起義吧!