

台北畫刊

Taipei Pictorial

No.
680

05 | 06 · 2025

2025 雙北世界壯年運動會在台北

全民盛會 · 文化慶典 · 熱血追夢

上網填問卷 好禮送到家

《台北畫刊》每期舉辦「填問卷 抽好禮」活動，只要您到台北旅遊網填寫網路問卷，就有機會獲得1份優質出版品！



免費索取地點

旅服中心

交通部觀光署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

台北捷運市政府站
台北捷運忠孝復興站
台北捷運西門站
台北捷運台北車站
台北捷運民權西路站
台北捷運中正紀念堂站
捷運環狀線
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
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
台北之家
市長官邸藝文沙龍
士林官邸
華山1914文化创意產業園區
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
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
台北市立美術館
台北市中山堂管理所(服務台)
台北市立動物園
台北市立天文科學教育館
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
臺北製糖所文化園區

文房公益圖書館
榕錦時光生活園區
瓶蓋工廠台北製造所
郵政博物館
台北二二八紀念館

書局、戲院

國家書店
三民書局
誠品生活西門店
誠品台大店
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
松林書店
國賓大戲院
in89豪華影城
真善美劇院
百老匯數位影城

百貨、店內閱讀等

CAFE ACME北美館
怡客咖啡(限店內閱讀)
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)
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

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
台北市中山公民會館
台北市內湖公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市動產質借處
台北市藝文推廣處
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(6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150元(平寄)
- 香港/澳門——新台幣300元(航空平寄)
- 亞洲——新台幣390元(航空平寄)
- 歐、美、非洲——新台幣444元(航空平寄)

世壯運在台北 全民熱血逐夢

隨著 2025 雙北世界壯年運動會到來，作為主辦城市的台北也洋溢著熱血澎湃的氛圍。本期《台北畫刊》帶領讀者走入這場盛會的核心，從賽事的理念與幕後挑戰、舞台上的文化展演到賽場上的追夢身影，一同感受這場運動嘉年華的魅力。

2025 雙北世壯運是世壯運首次在亞洲舉行，也是台灣歷年來規模最大的綜合性國際運動賽事。本期「我城焦點」深入賽事幕後，介紹這場盛會的永續實踐、籌辦過程的挑戰，也將視角移向開閉幕典禮，看見以音樂、藝術及聲光科技演繹的台灣之美。而高齡羽球員、射箭國手、音樂人及台北首長隊的熱血分享，則共同詮釋了世壯運「運動無界、人生無限」的精神。

除了觀賞精彩賽事，本期《台北畫刊》也帶領讀者深入體驗台北城市風光，包括探訪士林的文化風采、品嚐以北投農產做成的美食及到竹子湖賞繡球花海。今年 5 月，歡迎來自世界各地的友人到訪台北，來場結合運動、文化、美食及自然的豐富旅行，與台北一起創造難忘的回憶。





圖/國際壯年運動總會 (IMGA)

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊・114年5月5日出版

發行人/余祥 總編輯/鄧佳穎 副總編輯/陳其睿

主編/鄭雅萍・蔡耀文 責任編輯/任玟芸・李汶傑・范雪堂 行銷企畫/葉冠廷・林欣儒・賴姿蒲

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/精鏡傳媒股份有限公司 總監/林家如 主編/游如伶・黃淑卿 編輯/尹奇鋒 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/王漢順 電話/02-6636-6800轉3768

製版印刷/秋雨創新股份有限公司

ISSN/00399051 GPN/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





攝影／杭大鵬



攝影／王漢順



攝影／楊弘熙

我城焦點

2025 雙北世界壯年運動會 在台北

- 06 跟世界拚一場 壯年盛會台北登場
- 10 開閉幕嘉年華 展演台灣繽紛文化
- 14 熱血追夢身影 力挺全民運動盛事

探路名所

- 20 漫遊
士林多元文化風采 穿梭古今交會的城市風景
- 24 食旅
嘗一口北投滋味 徜徉草山好食光
- 28 風格
設計驅動美好未來 以人本思考提出城市解方
- 32 寫真
剪影城市運動風采

好感生活

- 台北新日常
- 38 助力婚育家庭 打造幸福宜居城市
- 城市指南
- 42 2025 台北霞海城隍文化節
- 43 2025 臺北國際龍舟錦標賽
- 44 職場保母打造友善育兒環境
- 45 跨界合作共助清寒學子



我城焦點

2025雙北世界壯年運動會在台北



圖／國際壯年運動總會 (IMGA)

- 06 跟世界拚一場 壯年盛會台北登場
- 10 開閉幕嘉年華 展演台灣繽紛文化
- 14 熱血追夢身影 力挺全民運動盛事



COVER STORY

跟世界拚一場 壯年盛會台北登場

文・Edith 攝影・王漢順、杭大鵬
圖・台北市體育局、2025雙北世界壯年運動會執行委員會

2025雙北世界壯年運動會將於5月17至30日在雙北等6縣市、61個場館舉行，是世界壯年運動會自1985年舉辦以來，首度在亞洲舉行，來自全球的選手將踏上台灣的土地，以其熱血魅力引動全民運動熱潮，並共同見證這場精彩絕倫的盛事。

2025 雙北世壯運獎牌設計融合台北 101 與野柳女王頭等雙北地標。(圖／台北市體育局)



善用既有資源打造運動舞台

世壯運與一般國際運動競賽不同，只須年滿 30 歲就能以個人名義報名參賽，提供所有運動愛好者一展身手的圓夢舞台。2025 雙北世界壯年運動會執行委員會執行長林哲宏表示，世壯運除了是推廣全民、終身運動的指標賽事，本屆賽事也於不同面向響應時下的永續議題，讓永續理念從賽會延伸到日常。

林哲宏指出，本屆世壯運比賽場館的規畫，台北市不僅皆以既有場館作為比賽場地，也優先透過借用或租賃方式取得競賽器材，減少舉行運動賽會所產生的資源浪費。像輕艇、划船、帆船等項目的競賽器材便以租借取得，善用資源且降低建置成本。

林哲宏也分享本屆賽事的特色場地，他指出 2024 年巴黎奧運有高達 95% 的場館為現有及臨時建置，並於城市特色地標前舉辦賽事，不僅展現城市特色，也減少新建工程對環境造成的負擔。本屆世壯運也仿效此一作法，例如沙灘排球規畫於台北市政府前廣場舉行，賽前五天將租用細沙，並建置排球攔網、淋浴間與觀眾席

等，打造符合國際標準的沙灘排球場，再於賽後兩天內撤除，場地改作為田徑公路 10 公里及 21 公里路跑賽場。國父紀念館周邊也會化身定向越野場地，讓選手在挑戰任務之際，也能瀏覽台北城市風光。

落實環保的指標賽事

此外，2025 雙北世壯運也推廣貼近日常的環保理念，林哲宏表示，致贈給參賽選手的禮包中，後背包、水壺、餐具、毛巾及賽會服裝等紀念物，都以環保材質製成，是落實環境永續的基本配備。他也提及，本屆賽會的永續頒獎系統設計，不僅獎牌設計融入雙北城市特色，更以回收或自然材質做成獎牌織帶、托盤和頒獎台，並榮獲「2025 德國 iF 設計獎」肯定。

環保精神同時也貫徹於 2025 雙北世壯運的諸多環節，林哲宏舉例，賽會不提供一次性塑膠用品、加強資源回收，並推廣低碳綠色交通，包括規畫偏遠地區選手接駁車、提供外國選手 1,200 元交通票卡等，期盼選手們善用大眾交通工具前往比賽場地或體驗雙北城市風光，響應永續賽會的理念。



2025 雙北世壯運賽會禮包提供環保餐具等紀念品，讓永續理念落實於生活中。

創造全民健康生活

社會倡議也是 2025 雙北世壯運著重的面向，例如為身障選手設立帕拉競賽組別，且針對競賽、交通、場館規畫無障礙設施，並提供免費預約復康巴士等協助。而開、閉幕式節目也涵蓋原住民族文化、身障參與、性別平權等主題，體現賽會對多元價值的尊重。

此外，為了提倡全民運動，本屆世壯運於賽前舉辦各式運動訓練營及測試賽，培養民眾的運動知識、健康意識和運動習慣。林哲宏表示，「希望賽會落幕後，能留下全民運動的風氣，不僅提升個人身心健康，也促進運動產業發展，打造更具活力的城市。」

克服挑戰迎來國際盛事

2025 雙北世壯運規模為台灣史上國際綜合性運動賽事之最，台北市雖曾主辦

2017 世界大學運動會，但由於兩者性質不同，也帶給雙北市不小的挑戰。林哲宏說明，於奧、亞運及世大運，各國均會幫選手組隊參賽，2025 雙北世壯運則以個人報名為主，因此首要面對的難題，就是如何號召世界各地的運動愛好者報名。

為了吸引各路好手，2025 雙北世壯運執委會積極邀請前九屆世壯運及其他壯年運動會的選手報名。與此同時，也前往歷屆世壯運報名人數最多的紐西蘭、澳洲及鄰近的香港、日本、新加坡進行宣傳，並透過台北市的姊妹市、駐台單位及企業協助，全力行銷 2025 雙北世壯運，最終吸引了 2 萬 5,000 多名選手，參與人數創下台灣國際綜合性運動賽事的紀錄。

「本屆世壯運共有 6,500 多位國外選手參賽，選手的簽證也是一大課題。」林哲宏說明，有別於世大運的選手代表團以免



賽前特別舉辦沙灘排球運動訓練營，為 2025 雙北世壯運暖身。

簽入境，世壯運以個人名義參賽，有些國家的選手會面臨簽證問題，「因此需展開跨部會專案處理，希望讓選手們都能順利來台比賽。」

而在賽會期間，如何顧及數萬名選手及隊職員的安全，建立完善的醫護機制，同樣考驗雙北市的應變能力。林哲宏表示，世壯運參賽族群年齡層偏高，加上多半非專業運動員，發生運動傷害的風險也相對較高，所以每個比賽場館都會安排醫護人力及救護車待命，也與醫院合作建立「綠色通道」，一旦選手出現緊急狀況，就可立刻救護送醫。

觀賞賽事為選手喝采

2025 雙北世壯運包含 35 種運動種類，民眾不論親臨現場或觀看賽事轉播，都能



台北市政府前設置 2025 雙北世壯運吉祥物壯寶氣偶，迎接這場全民盛會。(攝影／杭大鵬)

感受到競技運動的熱血與榮耀。林哲宏表示，在本屆比賽種類或項目中，有些台灣民眾較少接觸的特色運動值得一看，例如木球，「這是台灣人發明的運動，其打法、規則和高爾夫球相似，球的大小可一手掌握，球門柱及球桿的設計靈感則來自台灣啤酒瓶，我們也期盼透過此次賽會，將木球推廣至國際舞台。」

林哲宏也推薦極具觀賞性的帆船比賽，「海象及風向皆會影響選手的表現，民眾可欣賞選手比賽時與大自然搏鬥的矯健身影。」而定向越野短距離組將從國父紀念館出發，競賽場域包含信義商圈行人徒步區，民眾有機會近距離為選手加油打氣。林哲宏補充，棒球是深受國人喜愛的運動，本屆賽事也是世壯運創辦以來首度設立女子棒球組別，歡迎民眾為球場上的女力喝采。

2025 雙北世壯運不只是體育競技的舞台，更是全民運動與永續理念的實踐場域，隨著賽事到來，健康、永續的生活方式也將深入台北，為這座城市帶來更多活力。📺

賽事轉播

- 📺 電視：民視無線台、民視台灣台
- 📺 網路平台：YouTube「2025 雙北世界壯年運動會」、四季線上世壯運專區、中天新聞網、東森新聞網、民視新聞網
- 📺 OTT 播出平台：中華電信 MOD、愛爾達 OTT、LiTV、Hami Video、四季線上



2025 雙北世壯運

開閉幕嘉年華

展演台灣繽紛文化

文・Edith 攝影・王漢順 圖・新北市文化局、台北市文化局、2025雙北世界壯年運動會執行委員會

2025雙北世界壯年運動會不僅是一場體育盛會，更是一場文化交流盛宴。率先登場的遊行踩街及分別於台北大巨蛋與新北市美術館舉行的開、閉幕式，將透過觸動人心的音樂、舞蹈、藝術裝置與數位科技，展現雙北與台灣精彩多元的面貌。

傳達多元混融的台灣特色

於台北大巨蛋登場的2025雙北世壯運開幕典禮，以「We share the same Sky」為題，傳遞共享、包容的精神，而其中聖火儀式將是典禮的一大亮點。開閉幕表演總製作人林昆穎透露，屆時將由五名來自運動、文化、永續、平權、科技等不同領域的代表人物，將象徵種子的物件放在舞台上，此時典禮現場的數位螢幕將同步呈現宇宙之樹萌芽茁壯、開枝散葉的景象。隨後，隱藏於棚頂的聖火裝置將垂懸下降，透過聲光科技與藝術裝置的結合，表現點燃聖火的場景，同時帶出貫穿開閉幕式的太陽意象，表達人們身處同一片天空下，不分族群、國籍、身分都能共融共好的寓意。

「開幕式節目的重點，在於傳達台灣文化與雙北城市特色。」林昆穎指出，老舊巷弄、政經中心與摩天大樓等元素並存，

形成一種新舊混融、多元包容的台北風格，而這也是台灣島嶼文化的縮影，「台灣文化就在不停的融合與碰撞中，迸發出創新的樣貌，此種特質也會盡可能展現於每段節目中，例如安排街舞與廟會『娘傘陣』同台演出，藉此表現台灣特有的混融風格。」

打造運動文化嘉年華

開幕典禮第一段節目將以「歡聚的島嶼」為題，帶出台灣繽紛多元的面貌。林昆穎分享，開場將播映台灣人在人生諸多重要時刻的歡聚片段，這些美好時刻能跨越不同族群與國籍，引起人們的共鳴。接著金曲原民創作歌后ABAO阿爆登場獻唱，透過歌聲傳達台灣土地豐饒之美，隨後還有台灣原住民族舞蹈、宮廟藝陣、流行街舞、變裝皇后等表演，展現台灣多元文化共融的特色。





2025 雙北世壯運開、閉幕典禮將分別
於台北大巨蛋與新北市美術館舉行。
(攝影／王漢順、圖／新北市文化局)



1. 金曲原民創作歌后 ABAO 阿爆將透過歌聲向世界傳達台灣之美。 2. 變裝皇后妮妃雅·瘋的演出，將展現台灣多元平權的力量。

林昆穎表示，延續前一段演繹台灣文化的精彩表演，第二段節目「熱血雙北」將以歌舞劇呈現雙北都會生活，下班人潮、車水馬龍的街景、廟宇、夜市、運動公園等日常風景，都將搬上台北大巨蛋舞台。此外，這段節目還會邀請桌球名將莊智淵及江宏傑登場，分享運動員對夢想的努力與堅持。

第三段節目「宇宙派對」則邀請觀眾沉

浸於有如浩瀚宇宙的大巨蛋，享受這場運動與文化的嘉年華，人氣樂團「告五人」、比莉與周湯豪母子檔將接力登台，帶給民眾精彩的表演。林昆穎補充，開幕式也會播映世壯運於不同城市舉辦的動人瞬間，讓觀眾在回顧之際，也對即將展開的賽事充滿期待。

連結全世界的文化力量

在結束長達兩週的賽事後，於新北市美術館舉行的閉幕式將以「We are the World」為題，傳達世界一體、團結共好的普世價值。林昆穎分享，開場將播映本屆世壯運的籌備花絮、賽事精華及選手的榮耀時刻。之後由台語嘻哈樂團「草屯囡仔」與南北管樂團登台演出，並邀請在本屆賽事寫下動人故事的百位選手走秀，讓觀眾重溫他們為世界帶來的感動。

林昆穎表示，閉幕式另一重要任務，就是將世壯運會旗交接給下一屆舉辦地——日本關西，屆時將有日本藝人帶來結合傳統與流行文化的演出。此外，排灣族創作歌手葛西瓦將獻唱本屆世壯運主題曲〈敬夢想〉、DJ RayRay則以台灣人耳熟能詳的歌曲帶動全場氣氛、變裝皇后妮妃雅·瘋將透過表演傳達台灣文化與多元平權的力量、台灣男團「Energy」則會邀請全場觀眾一起唱跳，最後在光雕展演及盛大煙火秀的熱鬧氣氛中落幕。



2025 雙北世壯運以吉祥物壯寶為設計核心，推出一系列周邊商品。(圖／2025 雙北世界壯年運動會執行委員會)

留下全民參與的城市記憶

除了開、閉幕式，開幕典禮當天下午5時還有「夢想壯年遊」活動，遊行隊伍將集結逾萬名參賽選手、隊職員及教練等人員，並安排表演團隊、企業加油團助勢，一路從台北市政府前行至國父紀念館，民眾不妨前來為選手們加油打氣。

本屆賽會為世壯運首次在亞洲舉行，民眾除了觀賞開閉幕典禮與運動賽事，若想留下世壯運的美好記憶，還能收藏周邊

商品，包括以賽會吉祥物壯寶為設計核心的「壯寶系列」、融合時尚與運動生活風格的「運動休閒系列」，以及鋼珠筆、紀念徽章、熱炒杯等「紀念商品系列」，種類多元且各具特色，更展現台灣的創意與設計能量。

這場結合運動、科技、文化、藝術與觀光等多面向的運動盛會，將讓全球觀眾看見台灣的蓬勃朝氣與創新能量，並感受這片土地引以為傲的多元共融精神，寫下嶄新的精彩篇章。❏

開幕典禮

📅 5/17 (六) 19:00
📍 台北大巨蛋

閉幕典禮

📅 5/30 (五) 19:00
📍 新北市美術館

開閉幕轉播

📺 電視：民視無線台、緯來體育台
📺 網路平台：YouTube「2025 雙北世界壯年運動會」、
四季線上世壯運專區、中天新聞網、東森新聞網
📺 OTT 播出平台：中華電信 MOD、愛爾達 OTT、
LiTV、Hami Video、四季線上



世壯運
周邊商品專區

熱血追夢身影 力挺全民運動盛事

文·Edith 攝影·賴智揚

圖·射箭弓場、洋蔥、AKIWEI太陽眼鏡、
2025 雙北世界壯年運動會執行委員會

2025 雙北世界壯年運動會吸引 2 萬 5,000 多名運動愛好者齊聚一堂，不僅有許多來自不同領域的代表，台北市政府也組隊出征，以實際行動力挺這場體育盛會，各路好手將以世壯運為舞台，展開追逐夢想的競技之旅。

百歲羽球好手林友茂推廣終身運動精神

高齡 104 歲的林友茂，年輕時就積極參與田徑、籃球、排球及太極拳等運動，50 歲開始投身羽球運動的他，透露自己最享受揮拍殺球的樂趣，以及全場歡聲雷動的氣氛。這項堅持數十年的運動嗜好，更讓他榮登金氏世界紀錄全球最年長羽球運動員。

林友茂至今每週二、四早上必定到羽球場報到，與球友們對打一至二小時，健康長壽、精神奕奕的他，堪稱世壯運「終身運動」理念的最佳印證。他指出擁有健康的身體才能擁有長壽的樂趣，因此鼓勵大家響應世壯運的精神，建立規律運動習慣，享受因運動受益的美好生活。





1. 104歲的林友茂保有規律運動習慣，體現世壯運的終身運動精神。(攝影／賴智揚)

2. 射箭國手袁叔琪將於2025雙北世壯運射箭項目，展現運動生涯累積的實力。(圖／射箭弓場)



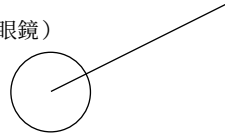
奧運奪牌射手袁叔琪瞄準世壯運金牌

曾於雅典奧運取得佳績的射箭國手袁叔琪，現已從運動員身分轉為教練，對射箭熱情不減的她，將出戰2025雙北世壯運個人及混雙射箭比賽。袁叔琪表示，世壯運這類賽事強調運動過程的自我挑戰，以及藉由賽事增進國際友誼。她分享自己賽前每日完成射150支箭的訓練課表，並保持平常心應戰，期待在此次世壯運與其他選手切磋交流。

本屆世壯運以雙北為主場，也讓袁叔琪格外期盼將射箭金牌留在台灣。她表示，「世壯運提供一個絕佳的舞台，讓每個選手都能懷著喜愛運動的初衷完成比賽，無論以前在賽場上有何遺憾或未達成的目標，都有機會在世壯運開啟自己運動生涯的新篇章。」



1. 吉董期待能在 2025 雙北世壯運站上台北大巨蛋的投手丘。(圖／AKIWEI 太陽眼鏡)
2. 熱愛跑步的洋葱將於本屆世壯運拔河項目發揮平時鍛鍊的成果。(圖／洋葱)



樂團主唱吉董邁向大巨蛋的棒球夢

熱中於馬拉松路跑的「董事長樂團」主唱吉董（吳永吉），近年成功挑戰超級鐵人競賽，懷著這份挑戰自我的熱情，他報名參加 2025 雙北世壯運鐵人三項，並維持每週五天的規律訓練，要求自己隨時保持在最佳狀態。熱愛棒球的他更準備出賽世壯運的棒球項目，他表示自己平時練跑累積的體能，有助於在賽場上投球、控球的續航力，此次參賽更是為了圓夢——站上台北大巨蛋投手丘。

吉董也分享，雙北不但有河濱公園可以打棒壘球、跑步、騎自行車，各區也都有運動中心與健身房，對運動愛好者來說非常幸福，本屆世壯運在雙北舉行，正好能讓民眾親身感受雙北完善的運動環境與風氣。

音樂人洋葱迎戰世壯運拔河賽

經常在社群發布運動紀錄的台灣樂團「玖壹壹」成員洋葱，分享自己最初是為了減重才投入運動，並漸漸愛上在戶外跑

步、騎自行車，之後更參加多場賽事，十分享受超越自我的成就感。

談及此次參加2025雙北世壯運拔河項目的契機，洋蔥透露，因為運動夥伴中有中華隊的拔河隊員，在朋友的號召下決定出賽。他表示，由於拔河過磅時全隊體重必須符合規定，因此賽前除了增加重訓的訓練量，也會同步進行飲食管理，期望在團隊共同努力下，能拿出最佳表現。趁著這波世壯運熱潮，洋蔥也鼓勵大家加入運動行列，「讓自己動起來、流流汗，相信會越來越健康。」

台北隊熱血力挺世壯運

「為了展現對2025雙北世壯運的重視與支持，台北市長蔣萬安也率市府團隊組織『台北隊』報名慢速壘球，團隊中更包含多位女性首長，以實際行動號召全民動起來。」身為台北隊一員的台北市副市長林奕華透露，「新北市政府也會組隊參賽，雙北不只要攜手辦好世壯運，更要在球場上來場熱血的PK賽。」

林奕華分享，首長們雖然公務繁忙，但還是盡可能排出時間練習，考量到每位隊員的體能狀況與運動能力不同，還特別安排專業教練提供指導，針對弱點加強訓練，同時提供比賽經驗與戰術策略。林奕華表示，「在訓練過程中，我們不僅累積團隊默契，也讓台北隊能以最佳狀態迎戰世壯運。」



「台北隊」成員台北市副市長林奕華於河濱壘球場練習，響應2025雙北世壯運。(圖／2025雙北世界壯年運動會執行委員會)

除了各路好手同場較勁，周思齊、吳俊億、陳冠任等棒球選手更組成新球隊「山羊兄弟」參賽，而籃球員陳信安、射箭國手陳詩園、羽球女將程文欣及曾為柔道國手的金曲歌王蕭煌奇等亦將現身賽場。此外，還有14位90歲以上的選手參賽，完美詮釋世壯運「運動無界、人生無限」的精神，也歡迎所有人前往比賽現場為選手加油，為這場盛會注入更多熱情與活力。❖

競賽日程與地點





探路名所

- 20 漫遊
士林多元文化風采
- 24 食旅
嘗一口北投滋味
- 28 風格
設計驅動美好未來
- 32 寫真
剪影城市運動風采



臺北表演藝術中心 (圖:臺北表演藝術中心)

漫 遊

士林多元文化風采

穿梭古今交會的城市風景

隨著 2025 雙北世壯運到來，來自世界各地的選手齊聚台北，除了參與賽事，也能順道遊歷台北城市風光。捷運士林、劍潭站串聯多處台北代表性景點，從藝術殿堂到特色夜市，都能讓旅人深刻感受台北的魅力。

文 · Ivy Tsou 攝影 · 楊彩成

圖 · 國立故宮博物院、台北市觀光傳播局、
臺北表演藝術中心



國立故宮博物院收藏的珍品「翠玉白菜」，吸引國內外旅客一睹風采。

士林官邸 城市花園避暑祕境

士林官邸包含正館與花園，為一處結合歷史、人文與景觀的休閒好去處。花園融合中西園藝風格，四季花卉輪番綻放，夏日千日紅、夏堇等草花綿延，綠意蔥蘢的生態水池，更布滿盛開金黃色花朵的台灣萍蓬草。此外，5月於新蘭亭舉辦的孤挺花



士林官邸正館與周邊盎然綠意構成秀麗景致，適合夏日走訪。(圖／台北市觀光傳播局)

展、6月的雨林植物展，則能讓旅客沉浸在豐富多樣的植物景觀中。

除了賞心悅目的花卉，士林官邸正館也值得一訪。正館為二層樓洋式建築，原為二戰後興建的外賓招待所，之後整修為先總統蔣中正與宋美齡住所，至今仍維持當年的廳室、書房布置，讓人得以一窺昔時的生活場景。此外，園內的凱歌堂曾是蔣

氏夫婦做禮拜的場所，而慈雲亭位於福山之上，是遠眺觀音山與淡水河的賞景勝地。

國立故宮博物院 千年瑰寶殿堂

國立故宮博物院典藏近70萬件珍貴文物，從精緻的翠玉白菜、逼真的肉形石，到銘文古雅的毛公鼎等鎮院之寶，每件展

國立故宮博物院是探索千年人文、歷史及藝術的最佳去處。



品皆承載深厚的歷史底蘊；而范寬《谿山行旅圖》、蘇軾《寒食帖》等書畫珍品，更是不容錯過的瑰寶。近年故宮也嘗試以數位科技演繹藝術展品，讓院藏珍品更貼近大眾生活。

而今年適逢故宮百週年院慶，故宮更攜手美國大都會博物館於6月中旬推出「從印象派到現代主義」特展，精選81件雷諾瓦、梵谷、塞尚、高更、秀拉、畢沙羅等大師作品，引領民眾在東西文化交融的藝術場域中，飽覽一場美學盛宴。

臺北表演藝術中心 前衛創新當代劇場

曾獲CNN評選為全球最具顛覆性的八大建築之一，並被《時代》雜誌列為世界百大最佳景點的臺北表演藝術中心，以其前衛的銀色球體建築，成為台北的文化新地標。

臺北表演藝術中心規畫了三座各具特色的劇場空間，包含可靈活變換舞台的「藍盒子」、適合大型製作的「大劇院」，以及懸浮於建築外側的「球劇場」。館內更特別設置「參觀回路」，民眾可沿著環狀動線深入探



臺北表演藝術中心有前衛的建築造型，為台北的新地標。(圖／臺北表演藝術中心)

索幕後空間，一窺劇場運作的日常。此外，臺北表演藝術中心今年特別於5月2日至6月8日於外部球體建築投影，宣傳北藝節目、士林周邊活動及2025雙北世壯運，吸引國內外旅客體驗台北的魅力。

士林夜市 活力城市熱鬧夜遊

士林夜市是台北的知名夜市之一，也是享受城市夜生活的絕佳去處，十分適合作為探索台北常民美食的起點。

曾獲米其林必比登推薦的藥燉排骨、生煎包和涼麵，讓聞香而來的老饕大快朵頤；冒著熱氣的鐵板燒及熱炒，則是讓人邊吃邊大呼過癮；大腸麵線、蚵仔煎、潤餅捲、雞排等小吃，同樣讓旅客的味蕾獲得滿足，不能錯過的還有炎炎夏日中消暑又甜蜜的豆花、青蛙下蛋和雪花冰。

品嚐美食之餘，夜市內的遊戲攤位也為旅客帶來不少樂趣，投籃機、射飛鏢、套圈圈等懷舊遊戲，吸引大人、小孩躍躍欲試，偶爾還能遇上街頭藝人表演，增添逛夜市的驚喜感。



士林夜市小吃店家林立，吸引許多民眾前來尋味。(攝影／楊彩成)

藝術瑰寶、當代劇場、庭園之美與夜市美食，共譜士林豐富多元的面貌，旅客不妨放慢步調，在初夏時節來場文化漫遊。📍



1 士林官邸

- 📍 台北市士林區福林路60號
- 正館 ⌚ 09:30~12:00、13:30~17:00
(週一休館)
- ☎ 02-2883-6340
- 公園 ⌚ 08:00~18:00
- ☎ 02-2881-2512

2 國立故宮博物院

- 📍 台北市士林區至善路二段221號
- ⌚ 09:00~17:00(6/14~10/12週一不休館)
- ☎ 02-2881-2021

3 臺北表演藝術中心

- 📍 台北市士林區劍潭路1號
- ⌚ 12:00~21:00(週一休館)
- ☎ 02-7756-3888

4 士林夜市

- 📍 約為以慈誠宮為中心，延伸至文林路、基河路、小西街、小北街所圍區域
- ⌚ 16:00~00:00

嘗一口北投滋味

徜徉草山好食光

北投涵蓋關渡平原及大屯火山群，多元地形與其氣候特性，加上富含養分的土壤、穩定且潔淨的灌溉水源，使這片土地成為台北重要的農業產地。北投歐式麵包店創辦人陳心絨長期與北投小農合作，將在地農產融入各式風味麵包，她也樂於與每位到訪者分享北投的山田滋味，引領人們認識這片風土的故事。

文・Alice.C 攝影・王漢順
圖・八仙六代園、北投區農會



桶柑是北投具代表性的農作物，製成果酒後成為絕佳的伴手禮。

蓬萊米與紅茶 翻轉台灣飲食習慣

「關渡平原是台北的稻米產地，但鮮為人知的是，北投其實也是台灣蓬萊米的起點。」陳心絨分享，早期台灣人主要食用在來米，直到 1920 年代，日本人在陽明山竹子湖建立育種基地「蓬萊米原種田」，並成功突破稻作改良技術，培育出品質優良的蓬萊米，



用關渡平原所產稻米做成的米食點心，延續了北投百年來的蓬萊米歷史。(圖／八仙六代園)

並在政府的積極推廣下，蓬萊米栽種面積迅速擴增、產量提升，也逐漸被台灣人接受，後來更成為台灣餐桌上的主流，這段從北投開始的稻作歷史，見證了台灣米食文化的重要轉變。

另一項影響台灣人飲食至深的北投農產，就是赫赫有名的草山紅茶。北投的紅茶歷史也可追溯至日本時代，「早期北投、三芝

一帶，很多地方都有種紅茶。」陳心絨說道，陽明山因水氣充沛非常適合種植茶葉，當時日本政府引進紅茶，並於台灣設立多處茶業試驗場，逐步建立起茶葉加工與出口體系，是台灣的重要外銷產業。儘管北投的紅茶產業於戰後漸趨式微，但也讓原本只習慣喝中國茶的台灣人普遍接受飲用紅茶，如今北投許多老茶樹多已改植其他作

物，但昔日的焙茶技術，成為北投古早味紅茶的基礎。

桶柑與酸楊桃 北投果香記憶

除了蓬萊米與茶葉，問起哪種作物最能代表北投？陳心絨毫不猶豫地回答：「當然是桶柑！」陽明山強勁的東北季風，使桶柑的生長期延長、糖分累積更豐富，風味也因此更為層次分明，享有「草山柑」的美譽。

陳心絨回憶老一輩農民曾說：「以前桶柑盛產時，一年的收入可以在山下買一間房子。」足以說明桶柑在1950至1970年代的經濟價值。當時從果農種植、採收、加工到販售，桶柑的產業鏈已非常成熟，甚至還與食品工業接軌。例如，位於北投的「台灣森永製菓公司」會到山上大量收購桶柑，加工製成台灣孩子童年記憶中香甜濃郁的糖果。現

在桶柑的經濟量體雖不如從前龐大，但仍是北投極具代表性的經濟作物。

而北投酸楊桃的風味，同樣深植於許多人的記憶中，「大家即使沒吃過酸楊桃，也應該有喝過。」陳心絨說明，酸楊桃這種原生、風味酸澀的山果，非常適合製成果汁及果乾，台灣人家喻戶曉的老牌飲料「黑面蔡楊桃汁」，正是收購北投的酸楊桃製成。如今那些老楊桃樹多已超過百歲，依然靜靜矗立在山林間，見證著北投農業與台灣常民飲料不可分割的共同記憶。

初夏風土之旅 與生態保育共行

陳心絨指出，北投因涵蓋陽明山國家公園，開發受到限制，農地因而得以保存下來，成為台北市少數仍保有完整農業系統的地區。陳心絨特別提到，現在陽明山上有越



「普羅旺斯bakery & café」
以北投特色農產製成美味的歐式麵包及餅乾。



1.「二崎生態休閒農場」舉辦採綠竹筍活動，讓孩子體驗食農樂趣。(圖／北投區農會) 2. 初夏時節正適合漫遊竹子湖，欣賞繡球花海。(圖／北投區農會)

來越多農場申請取得「綠色保育標章」，這是農業部林業及自然保育署針對保育區域推行的農業認證制度。獲得標章的農場需遵守不使用農藥、化肥、除草劑的環境友善耕作方式，以保育生態為目標。她強調：「這些認證不只是帶給消費者信任，更是對土地永續的承諾。」

這些採取友善耕作的農場，也是民眾接觸自然、體驗食農教育的好去處。陳心絨表示，春夏之交是北投最美的時節，她建議民眾來趟結合農業與風土的主題小旅行，從竹子湖開始，先拜訪「蓬萊米原種田故事館」，了解台灣稻米品種演進的歷史，再前往「大梯田花卉生態農園」，五月看繡球花、六月賞金針花。接著到「竹子湖藍鵲農園」親手做米篩目，或參加以地瓜為主題的手作甜點課，亦可造訪「二崎生態休閒農場」近距離觀察獨角仙，或親自挖掘綠竹筍，感受貼近自然、土地的樂趣。而鄰近的清天宮步道風景優美、平緩易行，沿途還能遇見小農市集販售當日現採的新鮮蔬果，感受北投最原生的魅力。

把風土打包成禮 北投滋味帶回家

除了體驗食農樂趣，許多在地商家也與農家合作推出以北投特色農產研發的伴手禮。像是「普羅旺斯bakery & café」與「泉源農場」攜手開發出硫磺磚桶柑酥、桶柑果醬與桶柑酒等商品，北投市場的老字號「來來製麵」與「隨野家」、「十八份農園」合作推出彈牙的雞蛋麵與拌醬，而甜點名店「拾米屋」則選用北投多家農場的香草與鮮果，製成風味絕佳的手工餅乾。這些四季皆宜的伴手禮，展現了北投豐饒的風土滋味。

「我希望人們來北投，不只是泡泡溫泉、吃吃野菜就離開，而是能真正把這片土地的滋味與故事帶回家。」對陳心絨而言，北投農產不僅蘊含溫泉與山林孕育的氣味，更是積累時代記憶的情感滋味，她希望藉由這些承載北投風土的農產，將土地的故事世代傳承下去。■

Ⓜ 飲酒過量，有害健康

風 格

設計驅動美好未來

以人本思考提出城市解方



台北市近年透過諸多城市空間改造，創造出融合自然與人文的宜居環境，無論是社會住宅、捷運綠廊或社區公園，以人的需求為核心、尊重在地文化，並將周遭環境納入考量的設計，正一點一滴改變台北的樣貌。

文・游姿穎、Edith

圖・蕭力仁建築師事務所、環藝工程顧問有限公司、
台北市工務局公園路燈工程管理處

1. 廣慈衛福大樓戶外空間保留老樹綠地，為居民營造舒適的生活環境。



從社會需求設計城市藍圖

「設計是一座城市的核心價值，更是進步的驅動力。」2024 臺北設計獎評審主席張光民表示，城市設計的重要面向之一，就是針對因社會變遷所衍生的問題提出解方。台北市多年來持續推動「臺北設計獎」，其中一項任務便是透過城市設計選拔，回應當前社會面臨的問題，並創造讓民眾有感的美好生活。



廣慈博愛園區配合周邊地理環境規畫，園區內的綠帶可延伸至四獸山。

張光民指出，2024臺北設計獎可觀察到許多以「社會設計」為核心的案例，其中以獲得全場大獎的「廣慈博愛園區A+B區」最具代表性。坐落四獸山下的「廣慈博愛院」曾肩負台北市濟弱扶貧的使命，院區內設有安老所、育幼所、兒童教養所等，是台北市1970年代最具規模的社福園區，原址改建而成的「廣慈博愛園區」延續過往脈絡，規畫為大型社會住宅，並設置衛福大樓與行政中心，提供在地居民多元照護服務。

張光民認為，「廣慈一案除了作為提供醫療、長照與健康服務的空間，更將當地親山的地理特色納入空間設計，使設計的價值真正體現於生活，其對高齡城市拋出的長遠思考與嘗試，堪稱成功的城市設計典範。」

廣袤綠帶串聯城市地理空間

「廣慈博愛園區A+B區」建築設計團隊負責人蕭力仁也分享，規畫過程除了整合台北



市社會局、衛生局等不同局處的需求，更重要的是，傾聽並尊重當地居民的想法。例如保留基地裡原有的老樹綠地，再遵循「以屋就樹」的原則規畫建物，因此園區保有數千坪綠帶廣場，並延伸至周邊的公園與四獸山步道。蕭力仁指出，「廣慈並非缺乏在地脈絡的全新建築，而是從居民熟悉的生活環境中慢慢長出來的空間，用於支援在地社群的生活。」

蕭力仁進一步說明，廣慈的衛福大樓設置長照及醫護機構，不但是落實高齡社會「在地老化」的基礎建設，更可支持台北市的社福系統。為了廣慈一案，建築團隊也曾赴社福制度發展成熟、同樣進入高齡社會的日本進行交流，他分享，「相較於日本類似的機構多半設在近郊，廣慈園區坐落於交通便捷、生活機能齊全的市區，甚至與捷運系統共構，其結合地理環境與交通運輸的規畫方

式，獲得日本長照學者的肯定。」廣慈園區回應人口老化、城市健康照護、長照資源及高齡者的生活品質等社會議題，無論是在日本、甚至整個亞洲都深具指標意義。

尊重在地生活需求與歷史文化

城市設計除了回應社會需求，也能融合在地生活與歷史文化，從2024臺北設計獎得獎案例即可一窺端倪。張光民以「捷運圓山故事綠廊」為例說明，設計團隊納入居民對橋下空間改造的期待，設置了茶亭與歡樂吧，讓此處成為居民和遊客駐足、休憩的場所。同時也將在地文化導入設計中，例如將圓山地區的地圖、地標圖騰、詩詞等刻在捷運墩柱的金屬飾板上，將當地文化特色轉化為裝飾，漫遊其中就能感受到豐富的人文底蘊。



2.「捷運圓山故事綠廊」結合裝置藝術及周邊綠地，形成民眾休憩的場所。(圖／環藝工程顧問有限公司) 3.「興國公園」延續過往的歷史脈絡設計「戰地英塚兒童遊戲場」。(圖／台北市工務局公園路燈工程管理處) 4.「指南宮竹柏參道」以友善環境的照明設計，打造優美的夜間景點。(圖／台北市工務局公園路燈工程管理處)

類似案例還有鄰近捷運南京復興站的「興國公園」，其設計改造時納入居民的日常需求，規畫了全齡使用的戶外體健設施、可自由坐躺的造型座椅及生態池，並將原址曾為空軍眷村的歷史脈絡納入考量，設計有趣好玩的「戰地英塚」兒童遊戲場、紙飛機造型棚架等，形成一處適合運動、休憩、野餐和親子活動的全齡友善場域。張光民也分享，「這個案例在設計初期即邀請社區居民參與，這不僅提升居民對地方的認同感，也讓他們更願意主動維護公園設施及環境。」

而木柵的「指南宮竹柏參道」則在尊重歷史文化、兼顧生態永續的前提下，重新詮釋台北的夜間城市美學。該案例運用低色溫的LED光源結合位置較低、光線柔和的

照明設計，並於晚間9時後熄滅非必要光源，降低對周邊生態環境的干擾。步道階梯旁則增設線型燈，搭配日式石燈籠，不僅提供柔和的光線導引，也增添古老參拜之路的典雅靜穆氛圍，讓民眾體驗有別於白日的視覺感受。

放眼全球各大宜居城市，其城市設計多從人本思維出發，找出回應社會問題的解方。張光民期待，以人為本的設計能持續實現在台北對空間美學的追求與創新思考，並探索讓生活更美好的永續解方，進而提升台北在國際城市的競爭力。■

臺北設計獎





1



2

寫
真

剪影城市運動風采

文·尹奇鋒 攝影·鄒保祥

圖·中華民國擊劍協會、中華民國射箭協會、臺北市體育總會跆拳道協會、
鯨鯨隊長盃國際UTR排名網球分級賽、原岩攀岩館



1. 擊劍比賽完美詮釋攻擊與反擊的技巧。(圖／中華民國擊劍協會) 2. 屏氣凝神的射箭運動體現選手的專注力。(圖／中華民國射箭協會) 3. 跆拳道講求力道、速度與戰術的靈活應用。(圖／臺北市體育總會跆拳道協會)

在運動風氣盛行的台北，隨處可見民眾運動、選手訓練的身影。隨著2025雙北世壯運即將到來，藉由捕捉運動愛好者奮進揮灑的熱血與汗水，感受台北的活力與精彩。■



4

4. 躍起擊球的揮拍動作，展現網球運動的瞬間爆發力。(圖／鯨鯊隊長盃國際 UTR 排名網球分級賽)

5. 手持地圖的定向越野選手穿梭於城市不同場景，帶來充滿活力的都市風景。



5



6. 抱石運動運用身體的肌耐力上攀，展現出力與美的姿態。(圖／原岩攀岩館)

好感生活

台北新日常

38 助力婚育家庭

城市指南

42 2025 台北霞海城隍文化節

43 2025 臺北國際龍舟錦標賽

44 職場保母打造友善育兒環境

45 跨界合作共助清寒學子





100M
200M



台北田徑場 (攝影/王漢順)

台北新日常

助力婚育家庭 打造幸福宜居城市

為打造台北成為安心就學、就業、成家的宜居城市，台北市政府興辦社會住宅提供租金合理的住宅空間，讓有租屋需求的民眾能在台北安心定居，2024年全台首創推出的「幸福住宅專案計畫」，更成為青年婚育家庭有力的後盾。

文・尹奇鋒 攝影・趙純信 圖・台北市住宅及都市更新中心、台北市都市發展局



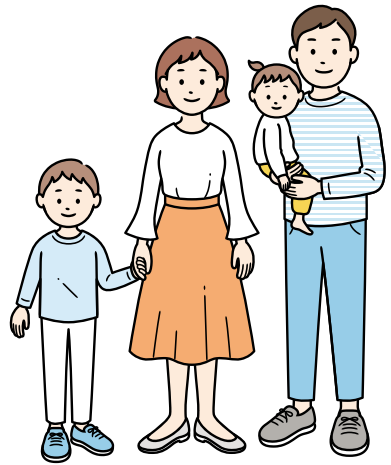
幸福住宅專案計畫第一階段釋出信安都更分回戶，讓育兒家庭能在台北安心定居。

幸福住宅專案計畫申請資格

- ① 年滿18歲之中華民國國民
- ① 新婚2年內或育有0-6歲子女的家庭
- ① 設籍台北市或未設籍台北市而在本市就學、就業者
- ① 家庭成員最近一年綜合所得在台北市家庭之平均50%分位點以下，且家庭成員平均每人每月所得不超過台北市最低生活費標準之3.5倍
- ① 家庭成員皆符合不動產及住宅資源不重複等相關規定



幸福住宅專區



幸福住宅專案 友善青年婚育

在台北市自行興建、公有土地參與都更分回等多元方式努力下，如今已落成及規畫中的社宅數量超過2萬3,000戶。台北市都市發展局表示，「根據統計數據，過去8年社宅住戶的粗生育率高於社宅所在行政區，顯示安定的居住環境有助於提高青年家庭的生育意願。」因此北市府在現有的社宅資源上，進一步推出「幸福住宅專案計畫」。

專案的申請對象為新婚或育兒家庭，同時也適用社宅原有的育兒家庭協助機制，包括在招租抽籤時，育有兩名以上0至6歲子女的家庭會進行加籤，提高入住機率；入住後除適用既有的租金分級補貼，設籍於社宅還可以獲得育兒加碼租金補貼，並直接扣減租金；入住宿間子女如在社宅所屬或分發至台北市公立國小，租約還可延長至國小畢業，最長可達12年，市府以實際措施鼓勵青年婚育，留在台北安心長住。



永吉都更分回戶
提供婚育家庭舒適
的居住環境。

釋出住宅資源 協助家庭安居

幸福住宅專案計畫第一階段已於2024年10月開始招租，釋出信義、文山及中山區等4處共156戶幸福住宅，共收到1,966件申請案，申請情況相當熱烈，並於同年12月陸續入住。以抽籤結果觀察，第一階段共幫助106戶育兒家庭及50戶新婚家庭在台北定居，另隨著正取戶中的外縣市民眾將戶籍遷入幸福住宅，也達到實現城市年輕人口成長的目標。

都發局表示，「幸福住宅專案計畫為全

台首創，住戶入住後，我們以問卷調查與訪談，蒐集住戶對專案的看法，以了解專案是否真的對青年婚育家庭有幫助，結果獲得大量肯定。」都發局未來將持續釋出更多幸福住宅資源，幫助更多家庭在台北安居。

住戶現身說法 遷入安心居所

入住幸福住宅永吉都更分回戶的葉小姐分享，專案帶給她最大的感受是「安心」。葉小姐一家原本於台北市租屋，卻



幸福住宅規畫寬敞的起居空間，提升住戶的生活品質。
(攝影／趙純信、圖／台北市都市發展局)

接獲房東通知要收回房子，親身體會到沒有穩定居住保障的困擾，讓她不禁打趣道，現在房東換成市政府，且可以承租3年並爭取續租，至少近幾年都不用擔心臨時被迫搬家，並希望未來可以開放更長的租期，為小朋友多的家庭提供更安心的居住保障。

同樣入住永吉都更分回戶的趙先生，則切身感受到生活品質的提升。他表示，「兩房一廳的格局讓小朋友擁有獨立的空間，有時晚下班也不會打擾到小朋友睡眠。而且這裡步行就能抵達學校、夜市和捷運站，環境卻很安靜，不像之前住處會聽到來自工業區的噪音。另外，住宅還提供代收信件、垃圾收運服務，對我們這種雙薪家庭來說無疑也是一個福音。」

都發局表示，幸福住宅專案計畫藉由降低家庭的居住成本、提供居住保障，鼓勵青年族群「成家、好孕、住進來」，市府將持續盤點可提供的住宅資源，目前已有8處社宅基地共計888戶在施工中，預計可於2027至2029年陸續完工，幫助更多青年婚育家庭「留住台北」，建構友善育兒的安居城市。■

2025 台北霞海城隍文化節

文・尹奇鋒 圖・台北霞海城隍廟



台北霞海城隍文化節邀請北管軒社演出，讓民眾感受傳統文化的風采。(資料照)

為迎接農曆5月13日霞海城隍聖誕，台北霞海城隍廟將舉辦「2025台北霞海城隍文化節——誕隍祭」，以展覽、表演、市集與傳統祭儀等一系列活動，展現傳統信仰文化與大稻埕產業特色。

誕隍祭以信仰文化為主軸展開，包含「戀念大稻埕 神樂隊Live show」邀請北管軒社以精彩演奏搭配解說，讓民眾了解北管樂的文化意義；「霞海城隍祭江，喜慶渡台205」則由城隍爺與茶郊媽祖一同乘龍舟巡遊淡水河，邀請民眾關注淡水河環境發展並推廣龍舟運動。

系列活動中最受矚目的莫過於「暗訪」與「迎城隍」，於聖誕前舉行的暗訪，由

神明於夜間出巡，帶有驅逐邪崇、保佑地方安寧之意；迎城隍則是於聖誕當日由神將陣、在地軒社等遶境巡視，展現廟會慶典的熱鬧氛圍。

除了傳統祭典，活動期間各個假日還有島語音樂會、酬神歌仔戲、市集等活動，以及串聯在地店家舉辦的「霞海城隍渡台205誕隍祭特展」，對傳統文化感興趣的民眾不妨前往感受屬於大稻埕的文化底蘊。❖

2025 台北霞海城隍文化節——誕隍祭

📅 5/24(六)~6/15(日)

📍 台北霞海城隍廟、大稻埕地區及周邊



2025 臺北國際龍舟錦標賽

文・尹奇鋒 圖・台北市體育局



選手奮力划槳爭取在賽事中取得佳績。(資料照)

隨著端午節到來，「2025 臺北國際龍舟錦標賽」即將登場，除吸引海內外龍舟隊伍同台競技，也藉由傳承傳統、舉辦陸上嘉年華推廣民俗文化。

本屆主題為「仲夏臺北 壯志同心 破浪前行」，共吸引 221 隊、5,000 名來自世界各地的選手參與，今年首度新增常青女子組，鼓勵 50 歲以上女性投入龍舟運動，實現全齡運動及運動平權。

臺北國際龍舟錦標賽特別之處在於堅持使用木製傳統龍舟，並延續古禮在賽前舉行「龍舟點睛暨祭江大典」，傳承傳

統龍舟文化；除精彩的水上賽事，陸上嘉年華則舉辦立蛋活動與立蛋飛車挑戰賽，以趣味挑戰及獎項吸引民眾體驗端午傳統習俗。活動現場也透過街頭藝人表演、美食餐車及手作體驗活動，打造闔家同樂的水上運動盛會，邀請民眾一同共度端午佳節。❏

2025 臺北國際龍舟錦標賽

📅 5/30(五)~6/1(日)

📍 大佳河濱公園



職場保母打造友善育兒環境

文・尹奇鋒 圖・臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心



家防中心職場保母托育空間
提供可讓幼兒活動的環境。

為減輕雙薪家庭的育兒負擔，打造友善育兒的職場，台北市政府推出設立門檻較低的「職場保母」措施，鼓勵企業和單位為員工提供托育服務。

台北市於2024年推動設立可收托4名6歲以下嬰幼兒的職場保母，相較於托嬰機構，職場保母僅需10坪空間，且只需位於地上層，無所在樓層限制，設立門檻較低，有助於減輕企業與單位提供托育服務的負擔。

為進一步推廣這項措施，北市府今年二月於臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心設立職場保母，成為繼台北市議會之後，台北市第2個設立職場保母的公部門單位。

家防中心運用釋出的辦公空間並招募

托育人員，規畫出超過30平方公尺的托育空間，分為育嬰設施與兒童活動兩個區域，提供電冰箱、微波爐、飲水機、紫外線殺菌燈、溫奶消毒器、空氣清淨機，以及嬰兒床及幼兒桌椅等照顧嬰幼兒所需的器具，未來也將依幼兒成長需求添購適齡的教具及玩具，以滿足照顧上的需求。

職場保母是更友善企業的托育服務選擇，北市府透過帶頭示範，鼓勵更多企業與單位仿效，攜手打造工作與家庭生活平衡的友善育兒城市。❏

其他育兒服務資訊



跨界合作共助清寒學子

文・尹奇鋒 圖・財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會

為了讓清寒家庭、遭逢重大變故的孩子能安心成長，財團法人台北市政府教育局認助清寒學生基金會多年來持續扮演社會安全網的角色，提供清寒學子生活與求學的保障，近年更與各界攜手發起公益活動，將愛心傳遞到社會各個角落。

基金會董事長湯志民表示，在善心人士、企業與社會團體的支持下，基金會為清寒學子提供生活費、學費與急難救助，保障其受教權利，而與產、官、學界的合作則進一步擴大了社會影響力。例如台北101與北一女中合作的「2025台北101

綠色力量生活節」，在情人節舉辦點燈與市集活動，另外悠遊卡公司也響應公益，與北一女中合作販售「永恆校徽款」悠遊卡。兩者皆將部分收入捐贈給認助清寒學生基金會，以實際行動拋磚引玉，邀請更多企業共襄盛舉，也讓弱勢家庭的孩子得到實質幫助，能安心就學。

基金會成立至今28年，累計各界捐款達7.7億元，為超過1萬2,000名清寒學生提供生活費、學費與急難救助，未來也將在社會各界支持下持續幫助更多孩子完成學業。👤



台北市認助清寒學生基金會董事長湯志民致贈感謝狀予台北101董事長賈永婕。



認助清寒學生基金會

中華航空 2025 為雙北世壯運加油



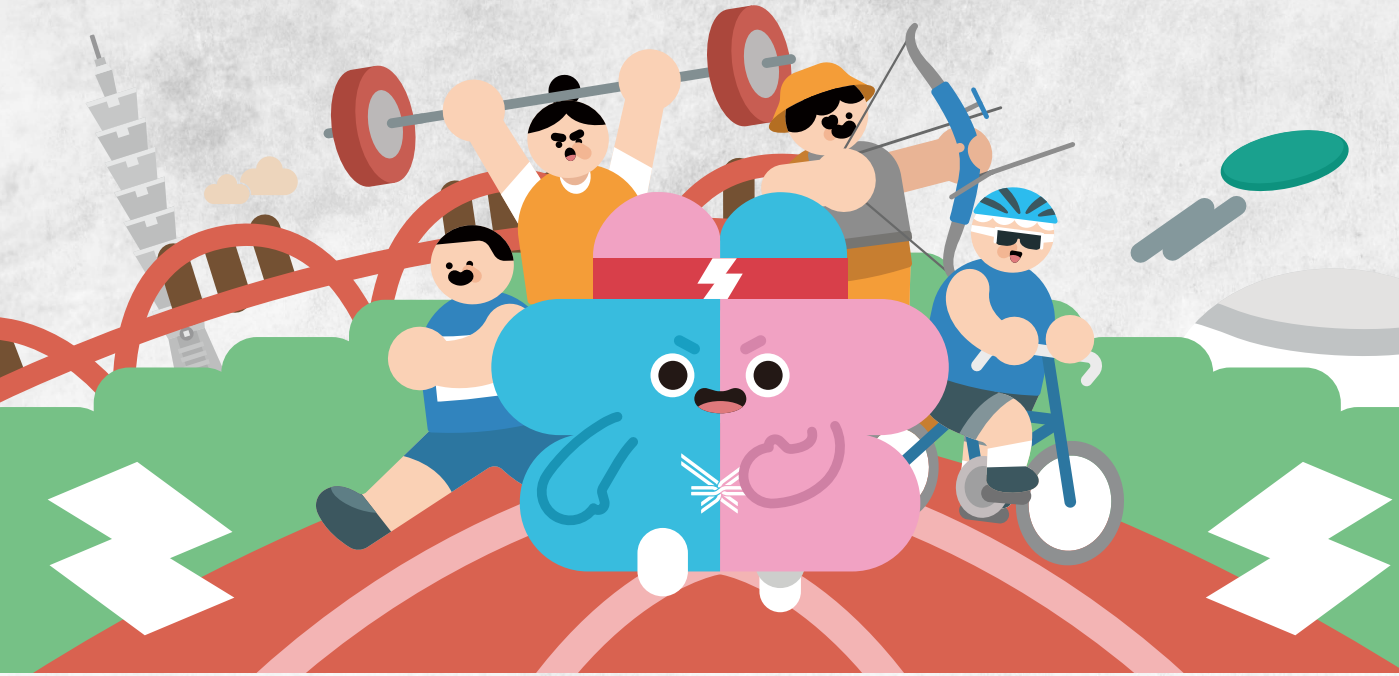
中華航空響應 2025 雙北世界壯年運動會。這是亞洲首次舉辦此盛會，致力於推廣「終身運動」，選手在 35 個運動項目中挑戰自我、展現活力、並切磋交友。作為「官方贊助夥伴」，華航以實際行動全力支持賽事，為所有參賽選手加油應援。

華航對運動賽事的支持不遺餘力，每年舉辦多場公益運動營隊，期望透過扎根計劃和經驗傳承，扶植台灣體育選手，協助國家培育體壇人才。華航將持續以實際行動推廣體育運動並深耕地方發展，與社會共同創造更高價值，持續朝永續社會發展的目標邁進。

2025 雙北世界壯年運動會 WORLD MASTERS GAMES



2025.5.17-30
和世界挑一場



台北101觀景台 國人放肆玩套票

2025.5.1 (四) - 2025.7.31 (四)



活動詳情



「超級機器人傳奇特展」實景 Real scene of Super Robot Station

廣告

科技賦能運動 雲端連結世界

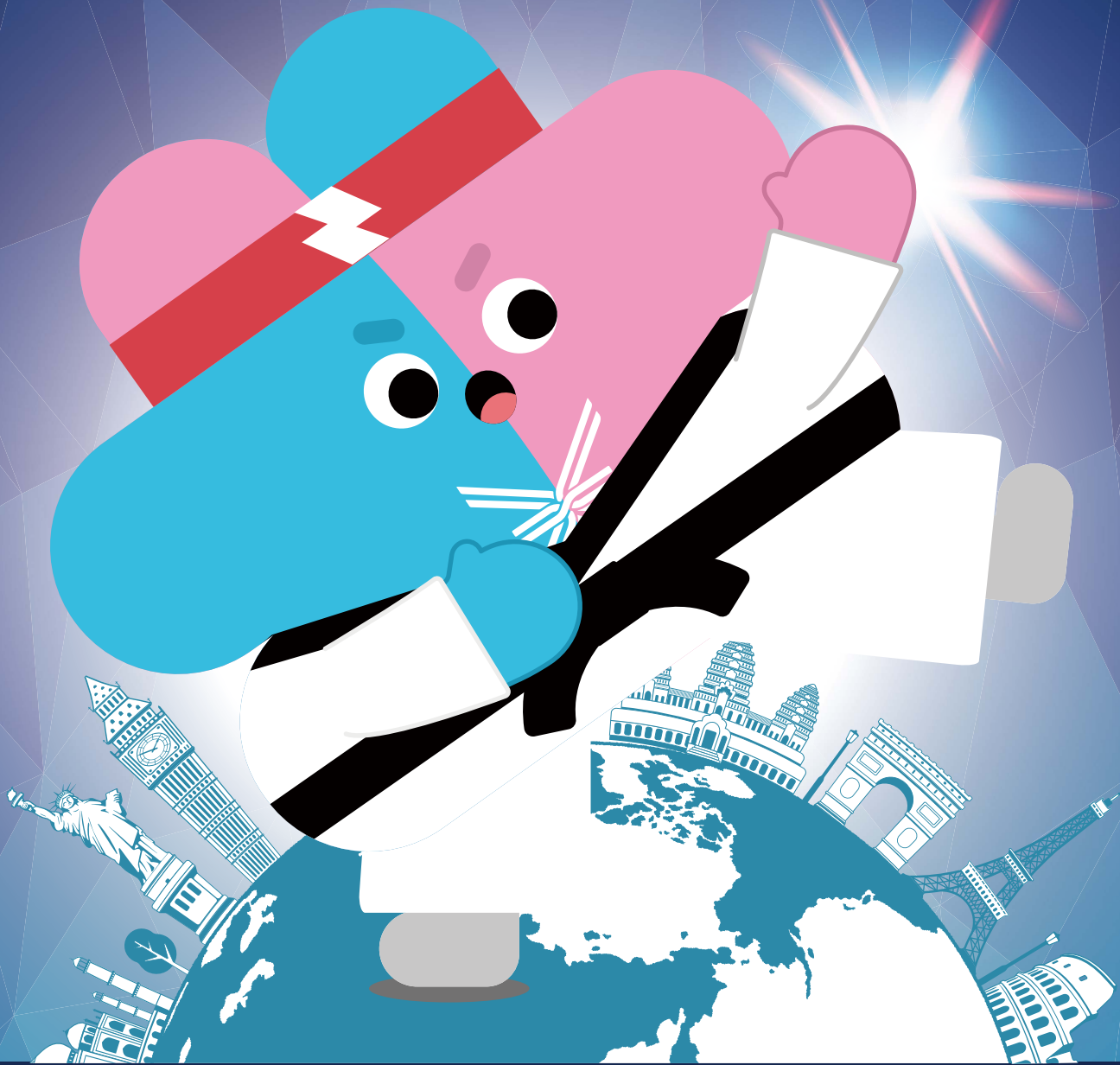


宏碁資訊力挺2025雙北世壯運

最懂地端的雲端公司

AEB

企業生成式AI加速器



動力乘車？ Uber 也有小黃



* 所有行程僅得透過 Uber 網際網路系統預定，並使用 Uber 網際網路系統之合作車隊派遣車輛

* 掃描 QR Code 取得更多世壯運官方計程車資訊





IMGA



WORLD MASTERS GAMES
2025
TAIPEI & NEW TAIPEI CITY

2025 雙北世界壯年運動會
WORLD MASTERS GAMES

臺北歡迎您

WELCOME TO TAIPEI

2025.5.17-30 和世界挑一場

