

台北畫刊

Taipei Pictorial

No.

681

07 | 08 · 2025

都市與自然間的夏日輕旅
水岸悠遊 · 風格山旅 · 生態夜探





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
台北松山機場旅遊服務中心
台北車站旅遊服務中心
捷運新北投站旅遊服務中心
捷運劍潭站旅遊服務中心
捷運台北101/世貿站旅遊服務中心
捷運西門站旅遊服務中心
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(雙北市各分店, 限店內閱讀)
小林髮廊(雙北市各分店, 限店內閱讀)
全真瑜珈(雙北市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(雙北市各分店)

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
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)

盛夏輕旅 穿梭在都會與自然間

生活在都會與自然共存的台北，人們得以隨時放慢步調，轉身擁抱沁涼水畔與清幽山林，本期《台北畫刊》便邀請讀者放下市井喧囂，為自己安排一趟夏日輕旅，輕鬆穿梭於都會與自然間，領略台北親山近水的魅力。

若想來場說走就走的水岸輕旅，台北的河濱公園、生態治水園區及生態豐富的溼地，都是台北市水利工程處處長張凱堯推薦的最佳去處，另也能於大稻埕夏日節期間漫步大稻埕碼頭，在星空與花火下感受水城的浪漫。本期也邀請 YouTuber 柯柯與喜愛自然的作家陳德政分享自在切換都會與山林場景的生活風格。而當夜幕低垂，不妨跟著生態導覽團隊共同負責人蕭世祥的腳步走進台北的夜觀勝地，探見潛隱於郊山的野生動物，認識台北生氣蓬勃的夜間生態。

本期《台北畫刊》也帶領讀者深入昔日埤塘錯落、水系縱橫的南港地區，從南港公園到新庄仔埤溼地，感受炎夏中的都市水畔風景。盛夏台北的陽光與星夜，正邀請旅人前來親水、尋幽及擁抱自然，體驗這座城市的多樣精彩。





攝影／林育緯

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國57年1月創刊 114年7月5日出刊

發行人／余祥 總編輯／鄒佳穎 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／張寅 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／蔡耀徵 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／鄒保祥



攝影／王均峰



攝影／杭大鵬

我城焦點

都市與自然間的夏日輕旅

- 06 水岸輕旅 愜意出走悠閒迎夏
- 10 風格山旅 都會山系生活節奏
- 14 生態夜觀 城市夜間自然探尋

探路名所

- 20 漫遊
雲水之間的南港風景 探尋城市水文記憶
- 24 食旅
市場裡的午茶時光 用味蕾體驗城市文化
- 28 風格
臺北戲劇獎首登場 點亮劇場榮耀時刻
- 32 寫真
2025 雙北世壯運追夢身影

好感生活

台北新日常

- 38 2025 雙北世壯運寫下新頁

城市指南

- 42 夏日親子遊樂會
- 44 2025 潮臺北 TRENDY TAIPEI
- 45 中山站1號出口改造換新裝
- 46 台北市旅宿業不提供一次性用品
- 47 性別平等創意桌遊
- 48 活動快報



翠峰瀑布 (攝影/李智為)

我城焦點

都市與自然間的 夏日輕旅

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 6 | 10 | 14 |
| 水岸輕旅 | 風格山旅 | 生態夜觀 |
| 愜意出走悠閒迎夏 | 都會山系生活節奏 | 城市夜間自然探尋 |



COVER STORY

水岸輕旅 愜意出走悠閒迎夏

文・Edith 攝影・王均峰、鄭宗易
圖・台北市工務局水利工程處

台北近在咫尺的水岸，是夏日放鬆、納涼的絕佳去處，豔陽下戲水嬉沙的孩子、草坡上野餐的小家庭及星夜煙火下的浪漫旅人，紛紛展現夏日水岸旅行的不同姿態。今夏不妨放慢腳步，在水畔感受台北悠然的城市節奏。



大佳河濱公園夏季開放的兒童戲水區讓孩子們可以盡情玩水。(攝影／王均峰)



親子同樂水岸憩遊

「台北的河濱就像台北市民の後花園，無需事先規畫，只要帶張野餐墊、一籃點心，就可以舒舒服服躺在草地上享受陽光。」台北市工務局水利工程處處長張凱堯點出，環繞台北市的28座河濱公園、長達112公里的河濱自行車道，是民眾日常輕旅的最佳去處，而沿著河岸設置的戲水區，更是夏日玩水的樂園。

張凱堯分享，大佳河濱公園的共融式遊戲場是以海洋為主題的戲水樂園，設置各式噴水設施，孩子們不但能踩著冰涼水花奔跑、打水仗，一消炙熱暑氣，還可盡情遊玩共融式沙坑、沙桌、鞦韆和貝殼溜滑梯等遊具。而百齡左岸河濱公園的小蟹戲水區同樣是玩水天堂，設有噴水設施及攀爬遊具，整個暑假天天提供5次噴水時段，從高處水桶傾瀉而下的清涼水瀑，到噴水溜滑梯帶來的暢快刺激，都能讓孩子盡情享受消暑的涼快。

城市水岸戶外探索

炎炎夏日若想從事戶外活動，但又覺得跑步、單車運動酷熱難耐，想嘗試不同的休閒選擇，張凱堯首先推薦近年蔚為風潮的攀岩運動。

位於公館水岸的免費公共攀岩場，設有一座高達4公尺的攀岩設施及岩塔、一座高1.6公尺的兒童抱石場，讓大、小朋



1. 滯洪池改造的金瑞治水園區是休憩與賞景的好去處。 2. 大稻埕夏日節的煙火秀點亮淡水河岸。(攝影／鄭宗易)

友都能挑戰飛岩走壁的刺激感，享受戶外冒險的趣味。張凱堯提醒，攀岩須具備專注力、技術及基本體能，因此使用場地時須注意自身安全、量力而為，才能快樂且安全地享受攀岩樂趣。

此外，張凱堯也推薦位於華中河濱公園的華中露營場，這裡是台灣少見坐落於都會區的露營區，不但提供草地帳篷營位，更設置露營拖車，車內配備臥室、客廳、浴廁、冷暖氣及電視，也提供小天幕與戶外野餐桌椅，讓民眾輕鬆體驗露營樂趣。此外，營地坐落新店溪畔，入夜可在水岸涼風吹拂中眺望河景、彼岸的萬家燈火，留下難忘的城市露營回憶。

親近生態水域悠遊

除了水岸邊的遊憩空間，張凱堯也分享兼具生態與滯洪功能的大溝溪生態治水園區，這裡不但是夏日玩水的絕佳去處，夏

季日間溪邊還常見翠鳥、小白鷺，樹梢還有赤腹松鼠或台灣藍鵲穿梭。傍晚時分，在大溝溪涵洞口可見大量台灣葉鼻蝠及東亞摺翅蝠傾巢而出，入夜後則能聽見蟲鳴蛙叫、領角鴉鳴唱聲，處處是驚喜。

而入夏後正是觀察蜻蜓的最佳時節，張凱堯進一步分享，同樣為滯洪池改造的金瑞治水園區是兩生類、爬蟲類、蜻蛉與蝴蝶的樂園，此處更記錄到多達 69 種、超過全台三分之一的蜻蜓種類。民眾可以沿著環湖步道觀察蜻蜓，並在融入地景的「金瑞田嬰小屋」休息。這座木造小屋以彩色玻璃呈現如蜻蜓翅翼般的光影，不僅呼應生態特色，更成為賞景的絕佳地點，置身其中可感受山林微風與滯洪池水氣的沁涼氣息，令人心曠神怡。

位於淡水河與基隆河匯流處的社子島溼地，也是張凱堯推薦的夏日景點。夏季時水筆仔及苦林盤的白花盛開，螃蟹及彈塗魚也迎來最活躍的時節，尤其退潮時泥



灘上的螃蟹與彈塗魚大量出沒，水鳥則飛來捕捉魚、蟹飽餐一頓，正是適合觀察潮間帶生態的時機。

淡水河畔節慶行旅

溼地展現水岸的豐饒，碼頭則加映水岸的另一種風情。近年大稻埕、關渡碼頭因遊憩設施的規畫與藍色水路的串聯，成為別具特色的旅行勝地。黃昏時在碼頭雅座眺望夕陽、夜幕低垂之際放鬆小酌、欣



在社子島溼地可觀察到彈塗魚、招潮蟹等生物。

賞音樂演出，堪稱水岸輕旅最佳選擇。

每年夏季於大稻埕碼頭登場的「大稻埕夏日節」，今年將於八月展開，這場結合煙火、音樂、美食的夏日慶典，除了將施放四場煙火、舉辦五場音樂會，更與藍色水路業者合作，於活動期間每週規畫不同主題日並推出限量船票優惠，讓民眾享受精彩浪漫的水岸夜生活。

重新看見水城魅力

張凱堯補充，台北是依傍淡水河興起的城市，然而隨著都市發展，高築的堤防漸漸隔絕了河流與居民。如今台北正透過一系列水岸環境規畫，讓淡水河重新回到台北人的日常生活，例如規畫中的「淡水河水岸空間環境營造計畫」，便透過設置水岸步道、敦煌水上遊憩基地、景觀跨橋、擴大大稻埕碼頭活動空間等規畫，重新形塑淡水河的水岸風景，也讓人們看見台北作為水城的魅力。

晴朗的夏日，不妨從離家最近的水岸開始，無論是踩水納涼還是走進近郊水畔與自然為伴，都是感受台北夏日魅力的絕佳方式。❗

2025 大稻埕夏日節

📅 8/6 (三)~8/30 (六)

📍 大稻埕碼頭、延平河濱公園、
迪化街永樂廣場



煙火施放日

📅 8/6 (三)、8/13 (三)、8/20 (三)、8/30 (六)

風格山旅

都會山系生活節奏

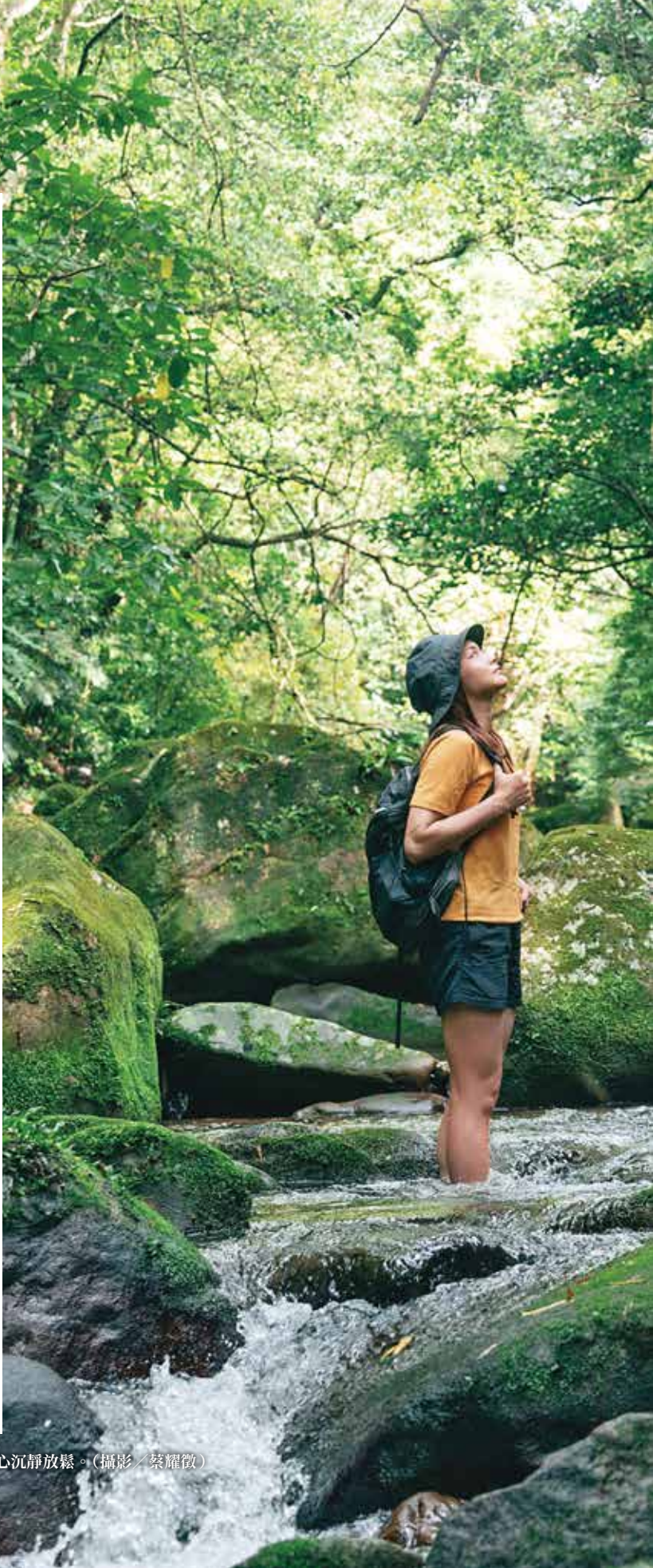
文・Edith

攝影・蔡耀徵、鄒保祥、杭大鵬、洪子詠

都會與自然相依的台北，群山環繞、交通便利，讓生活其中的人們，在市區就能望見稜線起伏的山巒，更可在半小時內置身山林。YouTuber「柯式野生活」柯柯與喜愛自然的作家陳德政從切換台北都會與山林間的日常生活場景談起，分享城市山系生活風格，以及適合夏日的親山旅行路線。

隨性轉換生活節奏的城市風格

熱愛戶外活動的柯柯，透過登山、越野跑及野地露營探索生活，成長於台北都會區的她坦言，直到八年前接觸戶外活動，才開始認識住家附近的小山，並發掘台北特有的親山生活風格：「台北四周環山，而且離市區很近，隨時可從街區小巷通往山徑，立刻與車水馬龍的都會隔絕，這是台北最迷人之處。」





柯柯指出，台北山林的另一特色，便是所有郊山步道都能串聯起來，台北大縱走就極具代表性，不僅可依個人體能、時間與喜好分段行走，而且每段路線都有撤退點，利用大眾交通工具就能返回市區，非常便利。

身為自由工作者的柯柯透露，在創作上缺乏靈感時，她就會騎腳踏車或搭捷運到登山口，走入山林轉換心情。像位於捷運麟光站旁的富陽自然生態公園，便是她暫時遠離都市喧囂的最佳去處。這片山區過往因軍事管制而未被開發，保留了豐美林相與蝴蝶生態，盛夏時節穿梭林間，可感受到濃密綠蔭捎來的清爽涼意。

柯柯也分享，此處作為台北大縱走第六段的登山口，近可串聯福州山公園與中埔山，遠可通達南港山系的四獸山步道，她推薦可從捷運象山站附近的象山步道起登，行至富陽自然生態公園，下山後再至附近的六張犁街區走走，探訪美食店家或咖啡館，享受有山林相伴的都會生活。

從都市熱島轉入清幽山林

燠熱盛夏，柯柯也從自己喜愛的親山步道中，推薦一條清幽的避暑路線，從捷運大湖公園站出發，沿著大溝溪步道入山，隨後銜接圓覺寺步道，沿途都有蜿蜒溪流相伴，蓊鬱蔽日的綠意、覆滿苔蘚的溪石及自層疊巨岩間傾瀉而下的瀑布，景色優美又涼快消暑。她分享自己會走到白石湖吊橋附近觀景，還會順訪「茗穀屋烘焙坊」品嚐紅豆湯與甜點，坐在綠意環抱的輕食驛站小憩，感受不同於山下的悠閒適意。

自然景觀多樣的風櫃嘴步道，同樣是柯柯喜愛的夏日健行路線，「從風櫃嘴起登，行經箭竹林與芒草、清幽的柳杉林，步行約四公里左右，就會到達一片廣闊的草原，沿途步道設施完善、景色變化豐富。」柯柯分享，結束健行後，可從擎天崗遊客服務站搭乘公車至捷運劍潭站，周邊有台北表演藝術中心及士林夜市，由日至夜、從山林到都會，串聯成台北特有的風格山旅。

融合藝文潮流的山系文化

行遍國內外高山的陳德政，同時兼具作家、音樂評論者和DJ身分，看待台北山系生活的目光，不僅來自豐富的登山經驗，更融合對城市文化的敏銳感知。他認為台北最具特色之處就是都會與自然共

存，天氣晴朗時在市區駐足抬頭，視線越過樓廈與街道，就能看見盆地邊緣群山環抱的景致，「山一直都存在於台北的生活場景，而且不管開車或搭乘捷運，約半小時就能抵達，這在其他國家相當少見。台北的郊山就像親切的朋友，住在這座城市卻不到山裡走走，是非常可惜的。」

「到山裡可以暫離緊張的都市步調、放鬆身心。」陳德政分享，鄰近捷運後山埤站的虎山步道，雖然坐落於繁鬧的信義區，但仍保有鬱綠的森林、山澗小溪與螢火蟲生態，不但步道平緩易行，虎山溪畔也是夏日親水勝地之一。喜愛音樂的他更推薦位於虎山的「微遠虎山」，這處由廟宇改造成的音樂展演空間，不時舉辦結合美食、啤酒、營火等多元類型的音樂節活動，在此無論是品味美食、欣賞音樂演出，都別有一番風情。下山



1. 富陽自然生態公園讓人暫離都市喧囂，沉浸在滿山綠意中。(攝影／鄒保祥) 2. 虎山步道的砌石水岸覆滿濃密綠意。(攝影／杭大鵬)



從小觀音山群峰步道可眺望綿延起伏的箭竹草原。(攝影／洪子詠)

後則可搭乘捷運至昆陽站，逛逛轉型成藝文聚落的瓶蓋工廠台北製造所，並順遊台北流行音樂中心周邊的唱片行、咖啡館或到音樂展演空間欣賞演出。

隱身都會的山系祕境

「在攀登高山之前，也是從中級山開始練習，小觀音山就是我登山的起點。」陳德政描述，這條路線環繞壯闊的火山口，地形較為陡峭，甚至需要手腳並用，但只要具備基本體能應該都可完成。走在小觀音山群峰步道上，放眼望去盡是綠色海浪般的箭竹草原，加上山間雲霧繚繞，壯麗景致令人駐足忘返。

充分感受登山樂趣後，回程則可安排結合美食與文化的行程。陳德政分享幾處陽明山私房景點，包括在竹子湖料理店「山園」大啖野菜熱炒，或是到「鵝尾山109」品嚐咖啡輕食，而隱身山中的古物植栽店「裏山」，空間具日式庭園禪意，不時舉辦展覽活動，同樣值得一訪。他也推薦順遊陽明山美軍宿舍群改建的草山小鎮，這處匯聚咖啡館及餐廳的聚落，留下1960年代異國山居記憶，也映照出台北山林中的人文歷史。

綿延的山林步道串聯起台北不同的樣貌，不妨轉換日常生活節奏，從離家最近的小山出發，在夏日展開一場親近自然的風格山旅。■

COVER STORY

生態夜觀

城市夜間自然探尋

文·Edith 攝影·蘇立坤
圖·臺北市立動物園

夜幕降臨，城市看似歸於沉靜，但有許多野生動物此時才開始活躍起來，蛙類在葉影間鳴叫求偶、貓頭鷹高踞枝頭尋覓獵物，都讓靜謐的夜晚充滿生機。在生氣蓬勃的夏夜，不妨走進台北的夜觀勝地，探索這座城市充滿生命力的樣貌。



棲息於潮溼溪溝的藍色斯文豪氏赤蛙僅分布於陽明山一帶。

與野生動物共存的城市生態

一般認為高度開發的城市缺乏自然生態，但台北市因群山環抱，加上東北季風帶來豐沛雨水，滋養出豐沃的環境，使得城市四周的山林成為生物的重要棲地，孕育出多樣化的動植物生態。

生態導覽團隊「台北城市狩獵」共同負責人蕭世祥點出，台北的生物種類豐富，並擁有交通便利、親山步道完善等優勢，使人們更容易親近自然，而兼具生態體驗及環境教育內涵的生態旅遊，則可讓人們理解自身與生物互依互存的共生關係，進一步產生保育意識。

豐富的夜間觀察體驗

人類活動多半集中於白天，以致許多城市裡的野生動物會避開白晝時段出沒，加上隨著黑夜降臨，昏暗光線下較不易被天敵察覺，氣溫也轉為涼爽舒適，很多動物傾向此時外出活動，除了原本夜行性的動物，開始有更多動物漸漸習慣晝伏夜出的生活。

蕭世祥說明，相較於白天以蝴蝶、蜻蜓等昆蟲及鳥類為主要觀察對象，夜間觀察有更高機率看見蛙類、蛇類等不同動物，尤其夏天是生物活躍的時節，夜觀時不妨

多留意樹冠、林間、溪溝、甚至是腳邊的落葉堆，都可能發現意想不到的驚喜。此外，蕭世祥也分享，夜裡城市相對安靜，更容易循聲發現動物，例如在林間聽見類似狗吠的鳴聲，很可能來自求偶的貢德氏赤蛙。

他提醒，民眾若想進行夜間生態觀察，建議穿著長褲與包腳鞋、攜帶照明設備，行前須充分了解步道環境資訊，並多方參考網友分享的經驗與照片，準備充足後，便可安心展開夜間自然探索。

深夜活躍的動物群像

位於捷運麟光站旁的富陽自然生態公園，是蕭世祥眼中最親民的台北夜觀場域，不僅對新手友善，也適合喜歡獨自觀察生態的人。進入公園約五分鐘路程就會經過水域及陸域等不同棲地環境，可觀察到水中的魚類、水棲昆蟲及多種蛙類，而經常來此散步的民眾都很熟悉大赤鼯鼠等動物出沒的熱點，近年更有山友在入夜前於此巧遇食蟹獾。此外，台北樹蛙、渡邊氏長吻白蠟蟬、螢火蟲也都是園區裡熱門的生態觀察物種。

陽明山南側的天母古道同為夜觀勝地，蕭世祥分享，循著古道而行，可見多種蛙類蹲踞在葉面或溪溝、紅斑蛇鑽出落葉堆



夜觀時留意步道兩側的草叢與葉面，可發掘隱身其中的動物。

又旋即消失。同時，山羌的鳴叫迴盪山間，樹冠上則佇立著靜默的領角鴞。這些不期而遇的瞬間令人欣喜，也讓人意識到野生動物的棲地就在人類平時生活的場域中。他也補充，雖然天母古道安全好走，但還是建議結伴同行或與有夜觀經驗者一同前往，可減少夜行山林的畏懼感。

夏夜出沒的蛙類與蛇類

「夏天是青蛙活躍的季節，即便不是在繁殖期的青蛙，也會因為氣溫升高、身體能量足夠而較常外出活動。」蕭世祥透露，

在天母古道有機會看見台灣特有種斯文豪氏赤蛙，一般體色多為棕、綠或兩色錯雜變化，但有時會呈現夢幻的神祕藍，有可能是因為缺乏黃色素所致，就目前所知，此種少見的藍色青蛙僅分布於陽明山等台灣北部山區。

「在青蛙活躍的地點，也較容易觀察到以青蛙為食的蛇類。」蕭世祥補充，天母古道也是台北親山步道中蛇類多樣性高的區域，其中還棲息罕見的保育類動物環紋赤蛇。他也提醒，在野外遇蛇無須驚慌，由於蛇的攻擊範圍有限，且遇到人類都會迅速離去，所以只要往後退避即可。若無



1. 在天母古道夜觀時不妨抬頭留意樹冠，有機會觀察到棲息於枝頭的領角鴞。 2. 天母古道是蛇類多樣性高的區域，夜觀時有機會看見紅斑蛇。

法辨識蛇的種類，則不宜貿然靠近觀察，應保持距離，確保自身與動物的安全。

在城市近郊夜觀昆蟲

坐落貓空山區的台北指南宮，不但是夜景勝地，也是夜觀昆蟲的理想地點。蕭世祥指出，夜間燈火通明的廟宇宛如巨大光源，吸引林間的昆蟲趨光而來，例如長尾水青蛾、眉紋天蠶蛾、皇蛾或鬼豔鍬形蟲等，都有機會在此看見。他也提醒來此夜觀的民眾，在野外欣賞昆蟲就好，勿將牠們帶回家。

蕭世祥分享，過去在台北近郊帶領夜觀時，曾有成員觀察到原以為在國外才能看見的長尾水青蛾，當下非常興奮，也更認識自身所處環境的生態。即便是長年在台北從事夜間生態觀察的他，當遇見不曾親眼目睹的生物或生物行為時，仍如新手般雀躍不已，「有次看見棕靜螳舉起前腳、大展翅膀，這種示威姿態非常漂亮，但在野外並不常見。」蕭世祥每每期待遇見隱身淺山、不易察覺的動物身影，此種蘊藏於大自然中的未知、神祕與驚喜，即是夜觀最迷人之處。

星光下夜遊動物園

除了走進郊野觀察夜間生態，臺北市立動物園暑假週六夜晚亦會化身星光動物園，將多處展區延長開放至夜間，成為夏



歐亞水獺為臺北市立動物園暑期活動主題動物之一。(圖／臺北市立動物園)

日另一種夜遊選擇。今年首度開放沙澳區夜間野餐，同時規畫寓教於樂的保育主題活動，邀請民眾一同守護、尊重動物生命。

此外，園方特別策畫連續八週、包含河馬、馬來長吻鱷、兩棲爬蟲、歐亞水獺、馬來虎、黑腳企鵝、亞洲象及紅毛猩猩等八種動物的消暑特輯，邀請大家認識動物們的清涼對策，每週六將有日、夜間不同主題活動，讓民眾一探有趣的動物習性。

無論是在林間步道觀察夜間生態，或是參與動物園的夏日夜遊，都能讓人重新認識人與動物的關係。夏夜不妨走入都市與山林的交會之地，看見台北另一種截然不同的夜間樣貌。❗

臺北市立動物園暑期週六夜間開放

📅 7/5 (六)~8/23 (六)

部分區域延長開放至21時

📍 臺北市立動物園夜間開放區域

💰 16時後全票均一價60元





大稻埕夏日節 (攝影 / 董俞君)



探路名所

- 20 漫遊
雲水之間的南港風景
- 24 食旅
市場裡的午茶時光
- 28 風格
臺北戲劇獎首登場
- 32 寫真
2025 雙北世壯運追夢身影

漫 遊

雲水之間的南港風景

探尋城市水文記憶



南港曾為埤塘錯落之地，隨著都市發展與產業轉型，昔日的水文地景已轉化為公園綠地與民眾日常的休憩場域。捷運昆陽及南港站正坐落於這片水系縱橫之地，夏日時節不妨沿著水畔散步、賞景，感受自然與都市共生的節奏，展開一場輕快的夏日漫遊。

文 · Ivy Tsou、Edith
攝影 · 楊弘熙、Alina 愛琳娜

1. 沿著南港公園湖畔漫遊，可見綠頭鴨悠遊的身影。



南港公園 療癒身心的城市綠洲

南港公園保留南港舊稱「後山埤」的天然埤塘地貌，蜿蜒水道環繞中央小丘，走在林蔭濃密的環湖步道，沿途蒼鬱樹影與湖光山色環繞，還不時可見水鳥悠遊，讓人宛如置身靜謐桃源。

此外，荷蘭科學家曾在此檢測出極高的地穴能量值，遠勝世界各地知名能量景點，據稱此種能量有助於平衡身心。園內設有



南港公園的環湖步道是旅客遊憩與賞景的絕佳去處。

「氣」、「石」、「木」三處能量場，分別位於籃球場邊、山丘上與樹林間，民眾可在此靜坐休憩。森林冒險兒童遊戲場則以飛鳥、松鼠等動物為主題，設計溜索、樹屋等設施，讓孩子度過美好玩樂時光。

新庄仔埤溼地 饒富野趣的生態祕境

新庄仔埤曾是南港的三大埤塘之一，現今的瓶蓋工廠台北製造所及玉成國小所在地，

過去都曾是這片埤塘的一部分。從清代至日本時代，新庄仔埤皆是在地重要的民生與農業灌溉水源，更具備調節水位的功能，使南港免受洪澇之災。

隨著都市發展與經濟轉型，新庄仔埤面積縮減，留存至今的溼地因多數劃入軍事管制區，所以長年維持相對原始的自然環境，現今水域周邊仍保有完整的淺山林相，成為領角鴉、麝香貓、食蟹獾等保育類野生動物及多種水鳥、蜻蜓的棲地。溼地周邊設置的

斜坡引道、木棧道及賞鳥平台，可讓民眾在不干擾生物的情況下，近距離觀察生態。

新新公園 親近水畔的日常風景

新新公園是一處融合生態景觀與休憩功能的場域。公園內囊括溼地花園、水生植物區與落羽松林區，營造水澤與綠意交織的景觀。中央的溼地水池蓄水量可達2,600公噸，兼具滯洪功能，沿著水上棧道漫步，可近距離觀察夜鷺、小白鷺、翠鳥或紅冠水雞，傍晚時分還能欣賞夕陽映照水光的景致。

除了生態溼地，也配合園內地形規畫兒童遊戲區，包括以東北角疊山地形為概念設計的攀岩場，以及溜滑梯、溜索、平衡木等設施，讓孩子盡情嬉遊，大人也能放鬆休息，共度歡樂時光。



沿著新新公園的水上棧道漫步，可近距離觀察水鳥。



2. 新庄仔埤溼地綠意環繞，是城市中的自然祕境。 3. 新新公園是民眾親近水畔綠意的好去處。



南港車站周邊 滿足味蕾的美食驛站

曾是埤塘密布、水渠交織的南港，在都市發展東移下，轉身成為東區門戶計畫的核心區域，南港車站更匯集高鐵、台鐵、捷運與轉運站等功能，周邊也發展出滿足購物、休閒與餐飲服務的商圈。南港車站附近的人氣美食如老字號的「南港老張燒餅店」，炭烤胡椒餅外皮酥脆、肉餡扎實且胡椒香濃郁，總是剛出爐就被一掃而空。而「北大荒水餃店」以皮薄餡多、鮮美多汁的飽滿水餃聞名，是老饕不可錯過的常民美食。

水域綠地與都會商圈交織出南港獨有的城市風景，旅人不妨放慢腳步，在盛夏時節展開一段穿梭於水岸綠地的旅程。📍



4



5

4.「南港老張燒餅店」的炭烤胡椒餅是當地人氣美食。(攝影/Alina 愛琳娜) 5.「北大荒水餃店」以鮮美又飽滿的水餃獲得老饕喜愛。



① 南港公園

📍 台北市南港區東新街170之1號

② 新庄仔埤賞鳥平台

📍 台北市南港區昆陽街171巷1號

③ 新新公園

📍 台北市南港區南港路三段47巷26號

④ 南港車站

📍 台北市南港區南港路一段313號



「迷上甜點—可麗露 de 秘密基地」的「伯爵茶可麗露」為融合英倫茶香與法式甜點的佳作。



走進台北的傳統市場，如同走進一座展示在地生活的城市博物館。這些市場不僅承載著鄰里間的集體記憶，隨著創意職人的加入，更展現耳目一新的風貌，「2025臺北傳統市場節」便以「點心運動會」為主題，吸引市場職人一展身手，等著老饕們前來一探究竟。

文・Alice.C 圖・台北市市場處

市場轉型 城市文化的體驗入口

台北市市場處表示，台北自清代閩南與客家移民拓墾以來，草仔粿、發粿等傳統米食點心便在日常與節慶中扮演重要角色。隨後日本人將和菓子的製法、西式糕點與麵包文化引進台灣，且隨著大量日本人聚居，也讓外來點心得以流行，逐步影響台北的飲食風貌。

戰後，中國大陸各省族群大量遷台，也一併帶入各地風味獨具的傳統點心，例如南門市場以販售中國大陸各省的傳統點心聞名，像是上海鬆糕、桂花年糕等，都是具代表性的美食。台北傳統市場中販售的各式點心，正反映出台灣多元移民融合的縮影。

點心文化趨勢 常民滋味的創新風潮

市場處觀察，近年台北的點心文化呈現三大趨勢：首先是在地食材的創新應用，許多年輕攤商選用本土農產入餡，不僅實踐減碳理念，也讓點心風味更具土地情感與文化溫度；其次是中西合璧的混搭創作，像是中式食材結合西式料理手法，打造出已非純粹西式



1

市場裡的下午茶時光

用味蓄體驗城市文化

食
旅

1.「童家饅頭」的「紫櫻有你」造型精緻如日式和菓子。

或中式的「混血點心」；第三是設計與品牌文化加值，運用包裝與故事敘事，讓點心成為情感與文化的載體，並透過社群媒體快速傳播、引發共鳴。

市場處指出，相較其他食品，點心因體積小、易於包裝行銷，更適合創意發揮，許多老攤商在經典品項中融入新意，年輕攤商則開創獨具風格的創意甜點，這股潮流成功吸引年輕族群與外地遊客走入市場，使市場轉型為探索城市風味與在地文化的新場域。

東方小食 在地滋味中的城市情懷

市場處進一步以本屆市場節「東方小食組」金賞得主為例，士東市場的「童家饅頭」以陽明山春櫻為靈感推出的「紫櫻有你」，以紫地瓜結合老麵製成饅頭外皮，內餡則是店家自製櫻花餡，融合中式饅頭製法與日式和菓子造型，創作出綿密柔軟、香氣淡雅的全新風味。

南門市場亦有兩家金賞攤商，各自透過



2.「南園食品店」的「五福芋泥粽」以芋泥、紅豆等入餡，滋味軟綿香甜。3.「德慶港點」的「手工牛肉丸」及其他港式茶點，重現香港老師傅的好手藝。

點心詮釋台北的歷史記憶與時代風貌。以湖州粽聞名的「南園食品店」以芋泥、紅豆、花豆、小薏仁與糯米製作的「五福芋泥粽」，展現層次豐富的香甜滋味；「德慶港點」則承襲香港老師傅手藝，以肉質細緻的牛腿肉製成口感彈牙的「手工牛肉丸」，展現傳統市場的職人精神與風味。



4



5

4.「索菲烤布蕾」以酥甜塔皮融合茶韻果香的內餡，創作風味獨特的「桂圓四季春塔」。5.「民享號咖啡」的「巴斯克乳酪蛋糕」融入萊姆酒與香草風味，層次豐富。

西方茶點 把世界甜進台北

在「西方茶點組」中，則不乏將台灣在地食材融合西式糕點技法的創意之作。水源市場的創意甜點品牌「索菲烤布蕾」的「桂圓四季春塔」以法式塔皮為基底，內餡融合台灣四季春茶的香氣與桂圓的甘醇，帶來溫潤細膩的口感，象徵母親的溫柔，是一道獻給母親的點心。同樣位於水源市場的「民享號咖啡」則以「巴斯克乳酪蛋糕」奪金，這款蛋糕源自西班牙巴斯克地區，店家選用濃郁乳酪搭配萊姆酒與香草，交織出豐富滋味，蛋糕本體則如乳酪般溼潤鬆軟，為味蕾帶來極致享受。

中山商場的「迷上甜點—可麗露 de 秘密基地」也以「伯爵茶可麗露」獲得肯定，這款甜點選用英國伯爵茶與屏東鮮奶，以鍋煮奶茶為基底，將英倫茶香與法式甜點完美融合，成為吸睛又迷人的新式點心。

市場文化 傳達職人故事與城市特色

市場處表示，臺北傳統市場節每年藉由不同的主題競賽，提供市場職人展現創意與手藝的舞台，再加上攤位改造、制服設計及導入數位支付等市場精進計畫，讓老市場煥發新風貌。今年臺北傳統市場節更透過短影音挑戰賽等推廣方式，讓原本藏在巷弄裡的市場點心與攤販故事，在社群世界裡展露光芒。

如今，走進市場不再只是為了一日三餐，更像是一種文化尋味的旅程。2025臺北傳統市場節不僅重新詮釋傳統市場定位，也邀請民眾一同品味蘊藏於點心中的城市風味。📍

台北好市發聲





四把椅子劇團的《太陽》以史詩場面描繪文明演化與權力，入圍最佳戲劇獎。(攝影／黃煌智)

從黑盒子般的實驗小劇場，到大型劇院的華麗舞台，無數劇場人以其才華、熱情及對夢想的追尋，在台北寫下獨特的文化風景。2024年創立的「臺北戲劇獎」，以台灣劇場活動最活躍的台北為舞台，打造屬於劇場人的榮耀時刻，也為台灣劇場產業開啟新篇章。

文· Ivy Tsou、Edith

攝影· 黃煌智、牟仁杰、唐健哲、張震洲、葉韋辰

完善台灣藝文獎項版圖

「台北不僅是台灣劇場演出最密集、觀眾最集中的城市，更是眾多劇團首選的首演地，一齣新作若能在台北展演並獲得正面回響，將有助於後續推廣。」台北市文化局長蔡詩萍指出，台北創立此一指標性獎項，對於台灣劇場產業發展大有幫助。

「國內有金馬獎、金鐘獎、金曲獎，台北也有臺北美術獎、臺北文學獎和台北電影獎等相關獎項，但在劇場領域始終缺乏能代表整體產業、廣受認可的專業獎項。」蔡詩萍回憶，早年他在參與劇團演出時，便曾聽聞劇場人表達這份遺憾。「戲劇獎難以推行的主因，一是劇場表演具高度現場性，無法像音樂或影視作品般重複播放，錄影亦難以完整還原現場氛圍，使得評審公平性無法兼顧；二是因演出場地與劇團數量龐大，若採全國規模將面臨執行成本高、評審制度難以落實等挑戰。」

為了克服這道難題，台北市文化局聚焦於台北具代表性的劇場場域並盤點其演出條件，建立一套具備可行性、公信力與全國指標意義的評審機制。蔡詩萍指出，獎項雖由台北市發起，但只要是在台北市公有場地



臺北戲劇獎首登場 點亮劇場榮耀時刻

風
格

1. 陳家聲工作室劇團的《黃金人生 Crystal》以台灣本土劇的誇張劇情與動感音樂打造荒謬喜劇，入圍最佳獨立精神獎。（攝影／牟仁杰）

進行三場以上的售票演出，不限制劇團登記所在地，皆符合參賽資格。從國家戲劇院、臺北表演藝術中心等大型場館，到空總劇場、南村劇場及水源劇場等中小型空間都包含在內，期藉此活絡台北藝文產業，也為台灣劇場產業發展注入新的動能。

建立多元評審機制

在評審制度的設計上，文化局參考他國作法，並回應台灣劇場界現況，首屆組成共

計50人的「看戲觀察團」進行初審，除了邀集具專業背景的劇場人、媒體人及學者擔任評審，也提供10個名額給一般觀眾參與。蔡詩萍分享，「台灣有許多對劇場充滿熱情的觀眾，透過這些戲迷的經驗與觀點，能給予這個獎項更多元的聲音。」

而在制定獎項時，也鎖定以舞台劇與音樂劇為主要範疇，涵蓋戲劇作品、導演、編劇、表演、劇場設計等13個獎項，讓台前、幕後的劇場人都能獲得肯定與榮耀。首屆臺北戲劇獎即吸引55組劇團、73件作品參與，總計647件報名數角逐13個名額，反映出劇場界對於臺北戲劇獎的高度關注與投入。

得獎效應帶動產業發展

本屆臺北戲劇獎「最佳戲劇獎」入圍作品，涵蓋科幻寓言、國家認同、歷史反思及性別身分等題材，反映當代劇場在主題上的多元探索。在「最佳音樂劇獎」入圍作品中，則有酒店故事、青春初戀及教育議題等面向，並融合不同語言與文化元素，演唱獨樹一格的台式音樂劇。「最佳獨立精神獎」則鼓勵體制之外的創作思考，關注社會邊緣或直面生命困境，回應劇場作為時代觀察者的角色。

而在編劇、導演、表演等獎項上，則出現資深名家與劇場新銳世代交鋒的精彩時刻，同時也不乏雙料入圍的創作者與表演者，可見台灣劇場人的豐厚實力。劇場設計類獎項則讓人們看見舞台、燈光、聲音、影像與造



2. 同黨劇團的《父親母親》以布袋戲發展交織白色恐怖與身分認同，入圍最佳戲劇獎。（攝影／唐健哲） 3. 再拒劇團的《沙拉殺人事件》以台語在地化方式詮釋日本荒誕派作家別役實同名作品，入圍最佳獨立精神獎。（攝影／唐健哲）



4. 僻室 House Peace 的《我的初戀是頭鹿》描繪高中校園的初戀與成長故事，入圍最佳音樂劇獎。(攝影／張震洲)
5. 瘋戲樂工作室的《五木大学一夜の女王櫻子媽媽》結合金曲歌王許富凱的專輯選曲與日式酒店故事，展現台式音樂劇的多元語彙，入圍最佳音樂劇獎。(攝影／葉韋辰)

型設計等劇場美學幕後功臣的創作能量。

蔡詩萍表示，臺北戲劇獎能帶給長期耕耘劇場的專業工作者榮耀感，同時也能如台北電影節獎項般產生明星效應，得獎的演員、劇本、幕後團隊都將受到矚目並引發後續討論，吸引更多人關注劇場發展。此外也提升得獎節目重演的可能性，吸引更多觀眾入場支持，對整體產業帶來實質幫助。

典禮設計融入劇場人日常

作為劇場界的專屬獎項，首屆臺北戲劇獎頒獎典禮將於7月7日登場，其典禮設計也貼近劇場人的日常。「我們刻意選在星期一舉行，因為那是多數劇場的休息日，希望讓所有劇場人都能出席專屬於他們的典禮。」蔡詩萍解釋，場地選在臺北表演藝術中心球劇場，由劇場導演許哲彬擔任統籌，以一齣戲的規格構思整個頒獎流程，每個橋段皆由劇場人親自演出設計。

蔡詩萍也分享典禮的另一有趣構想，「我們原想比照三金的紅毯儀式，安排禮車接送劇場人到場，但劇場人平時多半騎機車或搭計程車趕場，為了更貼近劇場人的日常，屆時他們將由多元計程車送至會場，並走上『聚光大道』。」而頒獎人陣容同樣星光熠熠，包括《勸世三姐妹》主演張擎佳、張芳瑜與宮能安，以及劉冠廷、朱芷瑩、吳念真、李千娜等劇場與影視雙棲的演員，一同迎來屬於劇場人的盛會。

台灣劇場領域在表演者、創作者及舞台技術工作者的努力下，展現出多元精彩的面貌，臺北戲劇獎則為這群充滿熱情的劇場人打造一座能被看見、被記錄、被肯定的專屬舞台，點亮劇場的榮耀時刻，成為台北最動人的文化光點。■

臺北戲劇獎



寫 真

2025 雙北世壯運 追夢身影



槍聲響起，選手們奮力衝刺，展現永不放棄的拚鬥精神。2025 雙北世壯運，令人熱血沸騰的瞬間不斷上演，這是一場勇氣與毅力的較量，每一次交鋒都充滿激情與力量，讓人銘記於心。📽

文 · Yin 圖 · 2025 雙北世界壯年運動會執行委員會

1. 鐵餅項目展現力量之美。 2. 兩度出征奧運的「蝶王」許志傑，退休十年後再度重返泳池參賽。 3. 退役國手「輕艇男神」依勇達多再披戰袍勇闖賽道。





5





6



7



8

4	6	7
	8	
5	9	

4. 「初代跆拳道女神」陳怡安（圖右）擊劍身影。 5. 跳遠選手躍動剪影。 6. 97歲的唐成瑤於女子50公尺蛙式（95+）奪金。 7. 88歲的林潘秀雲田徑100公尺（85+）奪金。 8. 來自蒙古的Radnaa Tseren囊括本屆賽事（90+）5金。 9. 男子公開11人制足球賽場上，選手全神貫注展現球技。



9

好感生活

台北新日常

38 2025 雙北世壯運寫下新頁

城市指南

42 夏日親子遊樂會

44 2025 潮臺北 TRENDY TAIPEI

45 中山站 1 號出口改造換新裝

46 台北市旅宿業不提供一次性用品

47 性別平等創意桌遊

48 活動快報



2025 雙北世壯運寫下新頁 跨越年齡的運動盛會

2025 雙北世壯運已於5月30日落幕，為期14天的賽事，涵蓋35個運動種類、57個比賽項目，比賽地點橫跨台北市、新北市、宜蘭縣等7縣市，共吸引來自107個國家、超過2萬5,000名選手與隊職員參與，參賽人次達4萬8,000人，不僅賽會參與人數為世壯運舉辦以來第三高，也是台灣歷年來最大的國際綜合性運動賽會，展現台北市規畫與承辦國際賽事的能力。

文・張寅、Edith 圖・2025雙北世界壯年運動會執行委員會

運動無界 人生無限

本屆參賽選手年齡範圍橫跨30歲至105歲，是歷屆年齡層最廣的一屆。不少高齡選手在標槍、鉛球、短跑等田徑賽項

目展現驚人爆發力，讓賽事一開場就吸引眾人目光。例如本屆最高齡、105歲的泰國選手Sawang Janpram、蒙古的「地表最速爺爺」Radnaa Tseren、「昆凌爺爺」Laurence Quinlivan及「噴射機阿嬤」林潘

世壯運開幕式「熱血雙北」表演，讓現場氣氛沸騰。



1. 今年滿90歲的「昆凌爺爺」 Laurence Quinlivan 特別從澳洲前來參賽。 2. 「金曲歌王」蕭煌奇在帕拉柔道項目奪金。



秀雲等，都在賽場上大放異彩，也讓許多觀眾感受到世壯運跨越年齡的魅力。

「世壯運不只是比賽，更能與來自世界各地的朋友共同享受運動、分享健康生活的價值。」 Laurence Quinlivan 提及，雖然與其他選手語言不通，但透過運動彼此理解而成為好友，正體現了運動的魅力。林潘秀雲也分享，多年前她被檢查出膝關節退化，醫生建議開刀並裝人工關節，但她決心用運動找回健康，更笑稱要「跑到100歲」。

除了激勵人心的不老英雄，本屆世壯運也吸引許多名人與退役選手響應，成為賽場焦點之一。例如「金曲歌王」蕭煌奇重現國手實力，在帕拉柔道項目奪金，以及「棒球情人」高國輝首度站上高爾夫球場、「初代跆拳道女神」陳怡安則轉戰擊劍項目，展現不畏困難、勇於突破的運動家精神。選手在賽場上奮力拚搏的身影，體現了「運動無界、人生無限」的精神。

運動平權 多元共融

2025 雙北世壯運秉持性別平權精神，開創賽史先例，首度增設棒球項目35歲以上公開女子組，並將冠軍賽安排於台北大巨蛋舉行，象徵女性運動員的舞台向國際最高規格邁進。於冠軍賽拿下勝投的前國手李秋靜開心表示，大巨蛋是世界棒球12強賽的舞台，世壯運讓小人物也有機會站上大巨蛋的投手丘，享受夢想成真的時刻。



世壯運棒球項目首度增設35歲以上公開女子組，寫下歷史。



北市府前廣場變身沙灘排球賽場。



擔任開幕典禮運動員宣誓代表的帕拉游泳選手張維捷，拿下男子100公尺仰式項目金牌。

運動平權也是本屆賽事的核心理念，本屆世壯運擴大帕拉運動項目的規模與多元性，設置9種運動種類，涵蓋視覺障礙與肢體障礙運動員的參與需求，讓不同身體條件的運動愛好者都能找到適合的競技舞台。國際帕拉林匹克委員會總會長 Andrew Parsons 便對此表達肯定，「台北在世壯運的規畫和執行上表現卓越，為所有運動員與隊伍提供了最高水準的服務。」

在地魅力 前進世界

本屆世壯運也融合運動與觀光，例如田徑公路賽半馬組開創新路線，從台北市政府出發，串聯國父紀念館、台北大巨蛋、台北101等地標，並加上市民大道高架路段，讓選手在比賽過程體驗台北城市風情。北市府前廣場則變身沙灘排球賽場，選手一抬頭就能望見台北101，在享受競賽樂趣的同時，也對城市美景留下難忘印象。

此外，首次納入世壯運的木球項目因為規則簡單且對長者友善，吸引不少業餘愛好者挑戰。高齡93歲的木球界代表「蘇爸」蘇振村便在個人賽中取得金牌，並與兒女一同參賽，不但讓觀眾看見這項跨齡運動的魅力，也讓源自台灣的木球運動躍上國際舞台。

延續熱情 終身運動

「這是一場激勵人心的盛會，並將世壯運提升到更高的層次。」國際壯年運動總會總會長 Sergii Bubka 表示，從執委會到近萬名志工，每一位成員都熱情投入，竭盡全力接待所有選手，不論在場地、賽事規畫、志工服務都展現高水準，同時也讓民眾了解，運動在他們的生活中可以扮演何種角色，這是世壯運留給民眾的重要資產。

即將接棒舉辦 2027 世壯運的關西組委會副事務局長高橋徹也分享，許多日本選手曾參加過其他城市主辦的世壯運，但他們一致認為「雙北是最有溫度的主辦城市，不只在賽場上，而是用整座城市



鐵人三項項目場邊熱情加油的志工團。



熱情民眾到大巨蛋為選手加油。

的笑容迎接來自世界的選手。」高橋徹特別提及，對於志工們的熱情協助印象深刻，並稱讚這些幕後英雄引導有序，令人佩服。

賽事期間，志工們無畏烈日或風雨，從協助選手找回遺失物、克服語言隔閡，到場邊細心守護安全，以專業與熱忱提升賽事品質，成為支撐賽事的溫暖力量。其中，與母親一起投入志工服務的盧愷莉分享，藉此經驗不僅實踐志願服務的精神，也認識壁球規則，讓這段經歷別具意義。

本屆世壯運不只是場運動盛會，更展現「全民運動、終身運動」精神，每位選手的精彩表現都深深刻畫在觀眾心中。台北不僅舉辦了一場凝聚健康、活力與跨齡交流的國際體育盛典，也翻開了壯年運動的嶄新篇章。❏

夏日親子遊樂會

隨著夏天到來，大、小朋友最期待的親子盛會臺北親水節與臺北兒童藝術節也盛大登場，無論是戲水派對或是藝術盛宴，都能讓人度過一段難忘的夏日時光。

文・游姿穎 圖・臺北自來水事業處、臺北表演藝術中心

臺北親水節 炎夏消暑派對

炎炎夏日，最消暑的活動莫過於玩水。「2025 臺北親水節」以「再玩一下夏」為主題，舉辦一系列活動，除了園內的「水鄉庭園」化身為水上樂園，親子們可以盡情追逐水柱，期間限定的「冰淇淋滑水道」與「螃蟹滑水道」更是充滿驚喜，園區內的歡笑聲與水花此起彼落，活力滿點。

親水節 8 月活動也同樣精彩，民眾在 8 月 1 至 10 日「原住民族主題週」期間，只要出示原民身分證件或穿戴有原民元素的服飾，即可免費入園。假日還有原住民族舞蹈演出、樂器體驗，另有傳統服飾試穿與原民風味餐食體驗等活動，讓民眾在戲水之際，也能感受原民文化的精彩與活力。

此外，臺北自來水園區將在 8 月 8 日推出「父親節特別優惠活動」，家長帶小孩入園可享同行兩位家長免費優惠，臺北市立圖書館行動書車也會在 8 月 8、9 日進駐園區，



臺北親水節期間，「水鄉庭園」將化身城市中難得一見的水上樂園。

帶來有趣的閱讀活動，讓親子共度愉快的書香時光。

另對歷史文化感興趣的民眾，不妨參加於 8 月 17 日舉辦的「好水探祕」親子體驗團，將深入探索「自來水博物館」與「觀音山蓄水池」等台北的百年祕境，活動採現場報名，快把握難得機會。



臺北兒童藝術節帶領孩童打開想像的邊界。(圖／臺北表演藝術中心)

臺北兒藝節 在劇場中盡情冒險

除了水上活動，每年夏天為台北注入滿滿童趣與想像力的「臺北兒童藝術節」，今年同樣以精彩的藝術表演節目，將整座城市打造成大型藝術遊樂場。

今年兒藝節匯聚台灣、美國、英國、德國、澳洲及西班牙等共29組團隊，帶來超過上百場展演，並透過光影、偶戲、音樂及戲劇等多元形式，帶給孩子豐富的五感藝術體驗。其中，由集藝戲坊帶來的《浪漫劍客葉不凡》，改編自布袋戲大師李天祿的經典作品《巧遇姻緣》，融合武打與音樂，觀眾可零距離欣賞操偶藝術，呈現布袋戲藝術的獨特魅力。

除了多元型態的表演，兒藝節更期待能成為孩童接觸表演藝術的起點，因此今年擴大舉辦「前進社區」活動，將表演節目帶進各區的行政中心、里民活動中心、表演場館或公園，節目內容也涵蓋興喜劇、趣味律

動、馬戲、偶戲及音樂劇等，讓民眾在住家附近就能欣賞精彩演出。

活動期間，臺北表演藝術中心也邀請藝術團隊策畫具遊戲性、互動性與啟發性的展覽裝置與體驗活動，像是「蝙蝠祭——未來進行式」展覽，帶領親子穿越到沒有蝙蝠的未來世界，透過沉浸式體驗，認識這個神祕又重要的生物。

今夏，台北精彩活動接連登場，現在就動手規畫暑期行程，與孩子共度一段充滿回憶的美好時光。📅

2025臺北親水節

📅 即日起~8/31(日)(週一休園)

雙滑水道設置至7/13(日)

📍 臺北自來水園區



2025臺北兒童藝術節

📅 即日起~8/2(六)

📍 臺北表演藝術中心等處



2025 潮臺北 TRENDY TAIPEI

文・游姿穎 圖・臺北市文化局

台北年度音樂盛會「潮臺北 TRENDY TAIPEI」，今年以「TRENDY TAIPEI：IT'S NOW」為主題，全面串聯音樂產業、演唱會經濟及Live House演出，展現台北的潮流魅力。

最受民眾期待的「JAM JAM ASIA 亞洲音樂節」8月30、31日將在臺北流行音樂中心開唱。今年邀請五位跨界策展人策畫，以亞洲流行音樂為核心，集結來自日本、韓國、新加坡、馬來西亞、泰國等亞太10國、超過50組藝人輪番登台，包括台灣的獨立樂團落日飛車 Sunset Rollercoaster、泰國天團 POTATO、韓國音樂才子張基河、日本歌手 OZworld、Dizzy Dizzo 蔡詩芸、J.Sheon、YELLOW 黃宣、9m88、金曲歌后蔡健雅等，展現音樂的多元樣貌。

此外，今年 JJA 推出兩大 DJ 演出特別企畫，市民大道將化身為城市中的潮流派對現場，街拍打卡、市集美食、文化體驗，與隨音樂起舞的自由氛圍，成為今夏台北最有態度的戶外場景。而在北流舉辦的「SUB DJ 跨夜演出」，Alex Zhang Hungtai、TZUSING、Sonia Calico 等人將接力呈獻，開啟精彩的午夜音樂旅程。



(資料照)

8月28至31日舉辦的「臺北音樂博覽會 TAIPEI MUSIC EXPO」則以產業串聯、國際交流為核心，預計集結40家台灣音樂製作、經紀品牌與唱片廠牌，及20組以上音樂節主辦單位參展，同時邀請近百位國際策展人與節目買家來台進行深度交流與商業媒合，展現台灣流行音樂的創新多元。■

2025 潮臺北 TRENDY TAIPEI

📅 8/25(一)~9/7(日)



JAM JAM ASIA
亞洲音樂節售票

中山站 1 號出口改造換新裝

文・張寅 圖・臺北大眾捷運股份有限公司

為了提升旅客進出車站的便利性與都市整體景觀，營造更友善的人本空間，捷運中山站 1 號出口自 2023 年 2 月啟動改造工程，並於今年 5 月 31 日啟用，不少通勤族回饋，出口啟用後對疏散人潮很有幫助。

中山站 1 號出口原僅有單向電扶梯，本次改造重點即是將其改為雙向設計，提供更便捷的通行環境。因工程場域鄰近軌道且空間有限，施工團隊先架設防護平台，再以局部切割與吊掛方式取代大規模敲除，嚴控施工過程混凝土碎塊掉落軌道的風險，最終順利完工。

此外，這次出口主體採用「曲面造型清水混凝土工法」，塑造出美學與結構兼

具的空間造型，與對面的 4 號出口相互輝映，也串聯線形公園與周邊商圈，共塑「心中山」的整體景觀特色。

配合整體規畫，南京西路至長安西路間的沿線景觀改造也已陸續完工。嶄新的休憩空間延伸「心中山」範圍，同時保留原有的公共藝術作品，包括母雞帶小鴨、蝸牛與兔子賽跑、貓頭鷹和彈塗魚等，歡迎民眾前往探訪換上新裝的老朋友們。

為歡慶出口啟用，臺北捷運公司將於 7 月下旬舉辦一系列開幕活動，屆時將有異國美食饗宴、創意市集、花牆打卡點及街頭藝人表演等豐富內容，讓這座城市新亮點正式啟動。📍



本次改造包含線形公園景觀優化，提供市民更優質的生活環境。

台北市旅宿業不提供一次性用品

文·游姿穎 攝影·楊彩成

為落實環境永續與減塑目標，台北市公告「臺北市觀光旅館業及旅館業禁止提供一次性用品之類別」，自今年7月22日起生效，進一步加強對觀光旅館業及旅館業個人衛生用品的限制規範，全力推動永續城市。

身為國際旅客的重點旅遊城市，並呼應「全球旅遊減塑倡議」(Global Tourism Plastics Initiative)，減少一次性產品對環境造成的危害，自7月22日起，台北市

轄內觀光旅館業及旅館業將不提供牙膏、牙刷、梳子、浴帽、刮鬍刀及刮鬍泡等6項拋棄式個人用品。若房客有需求，可依業者經營模式提供或販售可重複性使用之個人衛生用品。生效日至12月31日止為緩衝期，期間予以輔導，期許與旅館業者一同從源頭減塑。

未來不論是出差或旅遊，入住旅館自備衛生用品將成為新日常，不僅更貼近個人需求，也可以為保護地球盡一份心力。🌱



外出住宿自備衛生用品可為環保盡一份心力。

性別平等創意桌遊

文・游姿穎 圖・台北市教育局



「昆蟲夥伴，集合！」鼓勵孩子打破性別刻板印象、發展多元潛能。

為了讓性別平等觀念從小扎根，台北市教育局與台北市立大學劉淑雯教授合作，開發出兩款結合繪本故事的性別平等教育桌遊「昆蟲夥伴，集合！」與「環島尋光GO」，並將於今年9月發放至全市公私立幼兒園，讓幼兒在遊戲中培養尊重差異、勇於表達與發展多元潛能的能力。

「昆蟲夥伴，集合！」是以繪本《昆蟲女孩》為靈感延伸設計的教育遊戲，故事講述一位熱愛小動物的女孩，曾因性別遭受異樣眼光而一度放棄興趣，最終在母親與旁人的尊重與肯定下，找回自我認同並發展天賦。遊戲過程中，孩子們可藉由聲援主角的橋段，練習表達情緒及溝通方式，

並可透過收集圖卡，學習辨識各種昆蟲特徵與加強記憶能力，達到多元學習的效果。

另一款桌遊「環島尋光GO」可與繪本《改變世界的50位名人獎》搭配使用，透過牌卡配對、夥伴合作等方式，引導幼兒認識打破職業性別刻板印象的各領域名人，亦可搭配運用「點讀筆」聆聽他們不凡的人生故事，讓孩子們從中理解——個人發展將不受性別限制，每個人都能勇敢追夢。

台北市教育局積極研發與推廣性平桌遊學具，將其融入幼兒園課程，同時鼓勵教師與家長共同參與，從遊戲中陪伴孩子認識平等、多元與自我價值。■

「時空旅人·古蹟尋章」 集章換好禮

今年「歷史復活節」系列活動登場，只要下載活動App，即可導覽40個以上重要古蹟、博物館等景點，接近設定景點時，手機會跳出語音、文字、圖片介紹並自動蒐集電子章，集滿可兌換迷你硬殼行李箱等紀念品。

📅 即日起~9/30(二)

📍 中正區景點



福爾摩沙國際藝術博覽會

第11屆藝博會擴大舉辦，匯聚來自台灣、日本、韓國、馬來西亞、泰國、緬甸等45家畫廊及全世界超過200位藝術家，展出涵蓋當代藝術、新媒體與立體裝置等多元創作，呈現世界藝術脈絡中兼容並蓄的豐富面貌。



📅 7/25(五)~7/27(日) 11:00~19:00

📍 花博爭豔館 (需購票入場)



2025 台灣美食展

年度最大美食盛會即將登場！今年台灣美食展以「海鮮—鮮味款待」為主題，匯聚全台海味、人氣美食、星級飯店、異國料理、金牌物產、新鮮的食材，讓您一次嘗遍全台在地美味，還能欣賞頂尖廚師與冠軍職人秀廚藝！

📅 8/1(五)~8/4(一)

📍 世貿一館 (需購票入場)



2025 臺北好攝季 攝影比賽徵件

今年比賽以大稻埕煙火為題，徵件內容不限於大稻埕煙火，也包含以其煙火為題的人文風貌，且不限拍攝地點。經專業評審評比後，攝影作品將有機會在台北捷運站燈箱展出，歡迎民眾報名參加。

📅 8/6(三)~9/7(日)



「愛我，別從身體認識我」性剝削防治影展

台北市社會局主辦的「愛我，別從身體認識我」影展，透過電影放映與座談，走進兒少的世界，看見他們面臨的性剝削風險，並共同成為守護兒少的力量。

📅 8/9(六)~8/10(日)

📍 華山光點電影院
(即日起免費索票)



2025 台北潮泰節

活動以泰國潑水節為主題，現場設置親子潑水互動區，舞台則帶來各國風情表演，還有妝遊踩街活動及多元文化市集，並展出共創藝術裝置，更有曼谷之夜音樂展演，邀請大家前來同歡。

📅 8/10(日) 10:00~21:00

📍 大安森林公園



以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。

2025
08.25 (一)

2025
09.07 (日)

Music · Fashion · Tech · Audio Visual · Game · Art



潮臺北 Trendy Taipei
Facebook



潮臺北 Trendy Taipei
Instagram

潮臺北 一直鬧

**TRENDY
TAIPEI** Music
X Innovation

指導單位 臺北市政府
TAIPEI GOVERNMENT

主辦單位 中華影視音文化協會 觀光傳播局 臺北市政府產業發展局

合作單位 臺北市立美術館
Museum of Contemporary Art Taipei

臺北音樂中心
TAIPEI MUSIC CENTER

MOCFA
MUSEUM OF CONTEMPORARY ART TAIPEI

TAIPEI TREASURE HILL ARTIST VILLAGE
台北 | 寶藏巖國際藝術村

新北投車站
NEW TAIPEI STATION

台北市電影委員會

Metro Taipei

寬宏藝術

UFA
UNIVERSITY FILM ACADEMY

贊助單位 國泰世華銀行
CATHAY WORLD BANK

台灣大哥大
TAIWAN BROTHER

統一企業集團

廣告

大稻埕 TAIPEI SUMMER FESTIVAL 夏日節

2025.08.06 - 08.30
大稻埕碼頭 / 延平河濱公園



08.06.13.20 (三)

主題煙火 / 音樂演唱 / 市集

📍 大稻埕碼頭 / 延平河濱公園

★ 08.30 (六)

大型煙火 / 音樂演唱 / 市集

📍 大稻埕碼頭 / 延平河濱公園

音樂演唱 / 市集

📍 迪化街永樂廣場