

No.
643

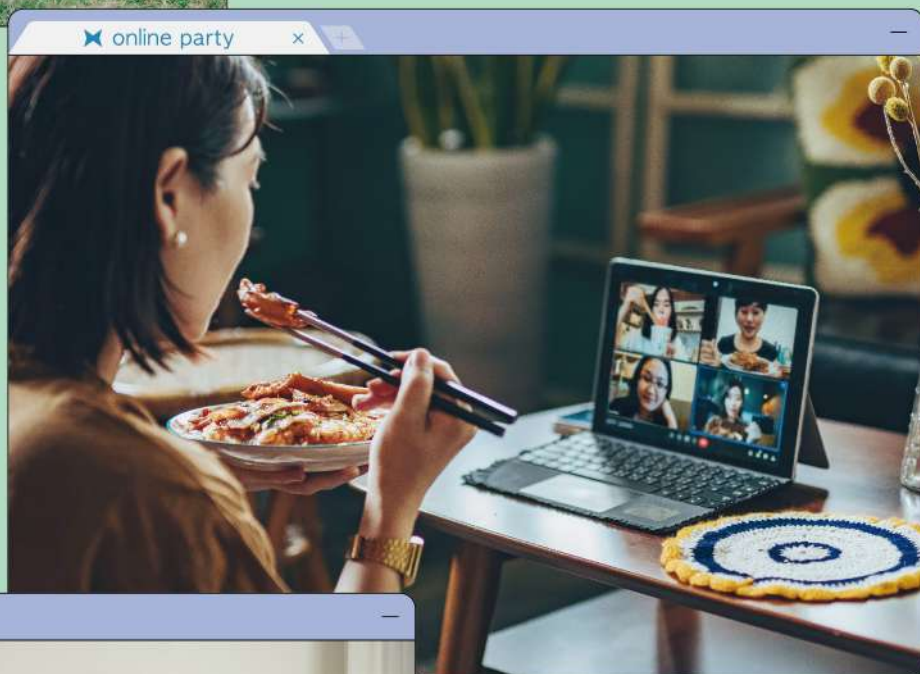
08 / 2021

台北畫刊

Taipei Pictorial



Q New Normal



防疫新日常

WFH的生活 · 與孩子的時光 · 紐約經驗觀察

讀者可至台北旅遊網 (www.travel.taipei)「影音刊物」單元點選「台北畫刊」,即可進入台北畫刊網路版。

台北畫刊郵政劃撥寄送辦法:1年(12期)

劃撥帳號:16630048(限臨櫃劃撥)

劃撥戶名:台北市政府觀光傳播局

◎國內———新台幣300元(平寄)

◎香港/澳門———新台幣600元(航空平寄)

◎亞洲———新台幣780元(航空平寄)

◎歐、美、非洲———新台幣888元(航空平寄)

上網填問卷 好禮送到家

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



免費索取地點

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
西門紅樓遊客中心
纜車貓空站遊客中心
樟山寺旅遊資訊站
指南宮旅遊資訊站

機場、捷運

台北捷運各站
台北火車站服務台
台鐵松山火車站
台鐵南港火車站
台北轉運站
松山機場服務台(國際線)
桃園機場一、二航廈旅客服務中心

展演場所

自來水博物館(售票口)
北投溫泉博物館
北投文物館
客家文化會館
林安泰古厝民俗文物館
台北偶戲館
小藝埕
台北市藝文推廣處
大稻埕戲苑
國父紀念館
陽明山中山樓
臺灣藝術教育館

台北當代藝術館
台北二二八紀念館
紀州庵文學森林
梅庭
台北之家
市長官邸藝文沙龍
台北國際藝術村
士林官邸
逸仙公園
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
芝山文生生態綠園
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
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
國軍歷史文物館
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
錢穆故居
瓶蓋工廠台北製造所

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(台北市各分店)
國賓大戲院
in89豪華數位影院
絕色影城
滿山戲院
國賓影城(微風廣場)
真善美劇院
百老匯數位影城

百貨、店內閱讀等

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)
丹堤咖啡(部分門市,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
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)
賓樂交通(限車內閱讀)
台北衛星車隊(限車內閱讀)
台北101觀景台(5樓)
新光三越信義店A8、A11(服務台)
Q square 京站時尚廣場

遠東百貨寶慶店
義美公司(台北市、新北市各分店)

機關

台北市政府大樓1樓市民服務組
台北市各區公所
台北市各戶政事務所
台北市各運動中心
台北市立聯合醫院各院區、各區健康服務中心
台北市立圖書館總館及各分館
台北市立文獻館服務台
台北市議會
台北市教師研習中心
台北市交通事件裁決所
台北NGO會館
台北市信義公民會館
台北市內湖公民會館
台北市中山公民會館
台北市稅捐處總處及各分處
台北市動產質借處
台北市社區營造中心
台北地下街行政服務中心
國家發展委員會服務台·經濟部國營會
健保署台北業務組
國立臺灣圖書館(原國立中央圖書館臺灣分館)
勞保局台北市辦事處
內政部移民署台北市服務台
救國團中國青年服務社
台北富邦銀行各分行(限原台北市台北銀行各分行)
中國信託商業銀行(台北市各分行)
國泰醫院
榮民總醫院
泰安醫院
台北集郵服務中心
洪建全教育文化基金會
台北市藝文工會
林瑋琪先生紀念基金會(老人社會大學分校)
老人社會大學(台北市三民路)

當出門必備清單從手機、錢包，再加上了口罩、面罩等防疫物品，這些因疫情養成的習慣，已成為每日生活的一部分。今年5月開始升溫的疫情，現在雖已逐漸獲得控制，但因防疫啟動的居家辦公等措施，已使人們的生活起了巨大波瀾，發展出一套全新的生活模式。

對於新生活日常的改變，臨床心理師蘇益賢從心理學出發，提供居家辦公提高生活品質、調節心情的小技巧，既可維持工作效率，還能舒緩自我情緒；居家防疫讓家長們工作、育兒兩頭燒，瑜伽老師家家以親身經驗分享如何維持融洽的親子關係，同時推薦親子瑜伽招式，讓大人小孩關係更緊密；面對疫情的起起伏伏，未來日常該如何自處？身處疫情最嚴重的美國，旅美作家李濠仲以在紐約的所見所聞和親身經驗，提供我們長期與疫病共處的生活視角。

疫情如同暴雨侵襲著土地，然而身在暴雨中的我們，因為團結抗疫而理解彼此、因為了解疫情而更加堅強，順應疫情而生的新生活模式也逐漸發展成形，一點一滴澆灌著日常，終探出另一種光景的枝桠。

風雨之後 探出新日常光景的枝桠

攝影 | 張晉瑞



PART

1

台北



台北故事 Taipei Story

06 防疫新日常 台北生活新提案

- 08 工作新日常 調節 WFH 的生活節奏
- 12 居家新日常 與孩子共創融洽相處之道
- 16 未來新日常 來自紐約的城市防疫觀察

台北食 Taipei Food

- 20 台北庶民美食中的汕頭味／魚夫
- 22 居家烘焙坊開張

台北人 Taipei People

- 28 兼顧各項環節，成就精彩節目
——電視節目製作人

PART

2



台北

聊台北 Talk About Taipei

- 34 台北爸爸好幸福
周瑞祥 × 蘇仰志
- 38 走出去進行一場城市漫遊／褚瑞基

共好台北 Better Taipei

- 40 提筆書寫 理解自我療癒身心

拍台北 Capture Taipei

- 44 異質都市，科幻台北／廖柏丞

畫台北 Draw Taipei

- 48 巷弄間的小事／Dee Chu

PART

3

Adj

+
台北

愜意台北 Chill Taipei

52 宅在家的美好配方

公共台北 Public Taipei

56 安全防洪韌性城市

58 極端氣候下的防災新思維

60 林映岑的南極奇幻旅程

62 熊讚熱氣球、鳴日號列車啟航

好玩台北 Fun Taipei

64 活動短訊

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國 57 年 1 月創刊
110 年 8 月 5 日出刊

發行人	劉奕霆
總編輯	鄧佳穎
主編	鄭雅萍·林彥男
責任編輯	劉子立·林婉婷·劉琇吟
行銷企畫	陳其睿·李宗岳·林均霏·陳俐雯·林欣儒

發行所
台北市政府觀光傳播局
地址 110204 台北市信義區市府路 1 號 4 樓
電話 1999 (外縣市 02-2720-8889) 轉 7563 (編輯)、7564 (發行)
傳真 02-2720-5909
網址 www.tpedoit.gov.taipei
Email taipeipictorial@mail.taipei.gov.tw

企畫製作	黑潮文化股份有限公司
社長	鍾昕翰
總編	陳頤華
主編	黃映嘉·林佳蕙·張詩偉
美術顧問	顏伯駿
封面設計	李珮雯
照片提供	陳冠凱·蘇仰志·張晉瑞·林家賢
設計	李珮雯·王曉雅
電話	02-2362-9039
製版印刷	秋雨創新股份有限公司

ISSN 00399051
統一編號 2005700037

本刊全部圖文均有著作權，未經本刊同意不得使用或取材

中華郵政台北雜字
第 1164 號執照登記為雜誌交寄
每本定價 25 元

※ 因應疫情變化，請配合相關防疫措施，守護他人與自身的健康。

台北畫刊



目次
contents







台北 +

N

台北故事 Taipei Story

防疫新日常 台北生活新提案

工作新日常 調節 WFH 的生活節奏
居家新日常 與孩子共創融洽相處之道
未來新日常 來自紐約的城市防疫觀察

台北食 Taipei Food

台北庶民美食中的汕頭味
居家烘焙坊開張

台北人 Taipei People

兼顧各項環節，成就精彩節目——電視節目製作人

防|疫|新|日|常

台北生活新提案





不再焦慮、不再恐懼，與疫情共處的新日常提案，引領我們在尚未完全自由的生活中，找到合適的情緒出口、維繫與他人連結的方式，並且回望自己的家庭與城市，重組出最理想的生活樣貌。

隨著今年5月國內疫情升溫，居家辦公成了許多人的新工作日常，面對長時間獨自工作所衍生的情緒低潮與焦慮，不妨循著臨床心理師蘇益賢的建議，試著察覺自己的內心狀態，畫分工作與生活的界線，重新建立一套理想的工作模式；疫情下家長如何調整與孩子間的相處模式，值得重新被檢視。在瑜伽老師家家的帶領下，試著重新為日常「配速」，與孩子建立對等的溝通關係，並透過肢體互動，創造融洽的居家新日常。

面對疫情，我們得學著與其共存。他山之石，可以攻錯，透過旅美作家李濠仲的觀察，借鏡他國，找尋未來日常的可能指引，在疫後的新世界，擁抱更多不一樣的生活體驗。

工作新日常 調節 WFH 的生活節奏

文—張雅琳
攝影—張晉瑞

疫情除了改變人們的生活，它的影響也反映在工作層面。不少公司行號為降低群聚風險，實施居家辦公（Work From Home, WFH）措施，讓員工在家工作，甚至也有企業開始評估未來常態性實施居家辦公的可能。當居家上班成為一種新的工作樣態，要如何建立更有效率的工作節奏、又不至於陷入總是在工作的處境，讓臨床心理師蘇益賢從專業角度出發，分享如何調整生活節奏、舒緩自我情緒的小祕訣。



上班前不妨先喝杯咖啡、聽音樂，建立居家工作時的「上班打卡的儀式」。



左：蘇益賢建議，在家中闢出工作專屬空間，可讓 WFH 更有效率。右：居家工作仍要為自己安排休息時間，在陽台看書、看風景是不錯的選擇。

建立上下班界線及生活秩序

每天起早趕上班，是許多人習以為常的生活模式，通勤的路程提供人們一段「轉場」的時間，好將自己的心理狀態切換成上班模式，在家工作雖減省了往返時間，卻反而讓上下班的分野變得模糊。蘇益賢指出，「滿多人出現在該上班時沒有工作的心情，下班後也沒有真正休息的感覺。這條界線，是已經居家辦公一段時間的人，首先需要找回來的。」

對於如何找回兩者的界線，蘇益賢認為可透過建立「上班打卡的儀式」來執行。舉例來說，也許可以固定在開始工作前喝一杯咖啡，或是先聽一段 Podcast 節目，「讓這些行為變成你在工作前固定會做的事，這個打卡儀式在心理學上叫作『自我暗示』，告訴大腦『我現在要開始上班了』。」

如果依照前述方式還是很難區隔上下班狀

態，蘇益賢建議不妨試試看「刺激控制法」。這方法常被用來治療失眠，當遇到睡不著的情形時，就離開床去做些靜態放鬆的事情，直到覺得累了、睡意來襲，才躺上床去，重新建立「床等同於睡眠」的連結。把刺激控制法運用在 WFH，就是在家裡闢出一塊專屬工作的區域，「只有上班時間會出現在那裡，下班後就不再使用這張桌子。這也是種暗示，讓身體可以區分出進入這個區域就是工作模式、離開就是休息模式。」

另外，蘇益賢也觀察到，長期居家辦公會出現的另一種樣態就是沒有確實「下班」，導致形成「太過努力工作」，讓精神無法真正放鬆。他叮嚀大家，要記得為自己「刻意安排」適當的休息時間，「不要把自己的能量電池用盡才想到要充電。」工作後或疲倦時做些放鬆活動，到陽台曬太陽、看看窗外風景，在保持社交距離和防疫準則的前提下外出透透氣，並建立工作與休息的規律。蘇



左：透過「視訊聚餐」維持與他人的互動，舒緩 WFH 的孤單感。右：平時不妨準備一本「快樂筆記本」，用來寫下能讓自己開心的事，成為舒緩心情的好幫手。

益賢認為，建立生活中的「規律」是 WFH 時很重要的元素，「一個有秩序的作息表，會讓我們的大腦比較舒服。」

適時分享心情尋求協助

不同於在辦公室的團體作戰氣氛，工作再辛苦，一轉頭就有夥伴能即時加油打氣，「很多人在家工作時，轉過頭去，看到的是小孩坐在地上哭。」蘇益賢笑著說。

疫情前，上班隨時都有跟同事、主管互動的機會，但 WFH 少了實體的人際互動，更容易感到孤單、乏味，也較難排解無力、焦慮等情緒，「這時候我會鼓勵大家要善用科技工具，持續創造人際的連結。」比方說蘇益賢會和同學相約同時上線吃晚飯，透過「視訊聚餐」的方式簡單交流，建立歸屬感。他發現許多人因為害羞、擔心打擾到別人，而錯失了與他人的進一步互動，「其實你可以嘗試跨出第一步，成為那個主動發難、主動提供有趣點子的人。」

蘇益賢認為，分享心情在 WFH 時極為重要，「很多時候我們遇到煩惱時找個人聊聊，未必是期待事情可以馬上解決，但卻可能在聊天過程中注意到過去自己沒想到的環節，搞不好這就是解決問題的關鍵。」他強調，「練習把心事說出來，在訴說的過程中同時整理思緒，也是我們可以趁這段期間培養的能力。」

蘇益賢也提醒，除了和親友分享心情，遇到低潮時也能拿起電話尋求協助，像是台北市衛生局防疫心理諮詢專線、社區心理衛生中心諮詢專線、衛生福利部安心專線 1925，或是張老師輔導專線 1980，都能提供心理諮詢服務，讓憂鬱、煩悶的情緒能夠獲得開導與紓解。

除了向外尋求協助，適時的「自助」對於居家辦公的人來說也很重要。「當察覺自己感到非常疲憊時，最好能立刻放下手邊的工作。」他特別提到，人在情緒不好時容易陷入負面狀態，「你怎麼想都想不到如何能讓自己心情變好。」所以他建議大家平常手邊

可以準備一本「快樂筆記本」，遇到自己做了會感到開心的事就主動記下來，作為日後的心情急救手冊。

善用自我察覺照顧內心

即使這波疫情逐漸趨緩，但面對疫情威脅，WFH 仍是未來可能的工作模式，因此蘇益賢認為，為自己打造舒適、有效率的工作環境勢在必行。「疫情爆發前，我剛好在陽台種了些植物，現在每天看到它們，心情就變得開朗。大家也可以想想，看到什麼會讓自己心情變好，或者吃些喜歡的小點心，也能調劑工作心情，平日裡我也會準備精油，在需要放鬆時使用。另外，現在遠距交流變得頻繁，投資好一點的音響、耳機，或選張有靠墊的座椅，都是可以提升工作品質的方式。」

長時間和自己獨處，蘇益賢希望每個人都能有更多自我覺察，練習照顧自己的內心，「就像跑馬拉松配速，不能一直衝，要適時

休息，不時對自己心理喊話，即使疫情起起伏伏，也不要因此亂了腳步。」別只想著那些自己無能為力的事，而是將心思轉回到自己身上，「如何更積極地學習，調適自己的感受，這些都是我們在這段時間可以做的嘗試。」

目前不少公司仍維持 WFH 的措施，未來甚至可能成為一種常態。蘇益賢強調，不要一直以之前的工作標準跟遠距做比較，「如果你的期待一直放在辦公室該有的工作成效，你會發現自己一直在爬一座無法攻頂的山。」取而代之的是，去找尋一個適合自己的 WFH 節奏，讓工作、生活兩不誤。

問起居家工作如何奮力前進並長保熱情？他點出，當人們日漸適應了這樣的工作模式，做起事來自然更得心應手，這種「勝任感」正是鼓舞人繼續前進的重要燃料，也因此保持對自己的肯定十分重要。最後，蘇益賢特別提醒，每個人的身體就是最誠實的感應器，好好吃飯、好好睡覺，維持身體的良好狀態，方能轉化為 WFH 的最佳動力。



綠意盎然的生活空間有助心情放鬆，可增加 WFH 時的工作與生活品質。

居家新日常 與孩子共創融洽相處之道

文－郭慧
攝影－林家賢

從防疫警戒升級開始，全家人共處同一空間的時間急遽拉長，不少家長長時間面臨工作與育兒蠟燭兩頭燒的處境，直呼吃不消。面對因疫情而改變的居家生活，該如何從中找到親子共處且同樂的模式，並延續至未來的防疫日常？擁有14年親子瑜珈教學經驗的家家，從自身教學與育兒經驗出發，分享如何打造和諧親子關係的不二法門，為彼此建立一套融洽的生活模式。



每天撥出適當時間與孩子相處、互動，是居家期間親子共處的重要課題。



居家防疫期間，在生活中安排與孩子一起參與的活動，讓彼此共同學習與成長。

面對孩子同時回望自己

將孩子的需求放在第一位，是許多家長內建的行為模式。然而談到居家防疫期間的親子相處，家家首先提醒家長的卻是「回望自我」。「當大人忙到失去自己的時間時，便很容易產生情緒，並在不知不覺中將情緒帶給孩子，在居家防疫的高壓下尤其如此。因此，在談論親子如何相處前，最重要的是先處理好自己。」家家解釋，家長若是為了顧全工作與家務而失去自我，即便所有任務全數達陣，鬱積於內心的壓力仍可能在不注意時爆發，反而讓家中氣氛更為凝滯。

她也提醒，「在緊密的相處過程中，大人除了學習如何跟孩子、家人溝通，也要學會和自己的內在溝通，自我覺察『為什麼自己

會在某些事情上情緒爆發？』」畢竟，認識自己並學習與他人相處，是每個人一生的功課，而居家防疫就像是為大家開了一堂「密集班」，讓家長在察覺自我情緒後，找出能與孩子融洽相處的方式。

家家指出，當家長覺察到自己和孩子的相處萌發了負面情緒時，可以先暫離現場 5 至 10 分鐘，調整好自己的狀態後再回頭處理。「回來後，家長可以跟孩子說明，自己剛剛為什麼需要暫時離開。其實只要妥適地溝通，孩子是可以體諒你的。」像這樣對於自我情緒的覺察以及事後溝通，是維持居家期間親子和諧相處的關鍵。

家家也分享平常自己和女兒的相處經驗。孩子雖然年紀尚小，卻也常說出富有哲理的話，「有一次，我脫口而出說自己好羨慕別

人，女兒反而跟我說，『不用羨慕別人，做好自己就好了。』我才發現，有時候孩子說出的話，是很有智慧的，反倒可以提醒大人。」

從娛樂互動建立融洽相處

除了關照自我情緒，在與孩子的相處過程中，生活的「配速」也是關鍵。相較於疫情前，有學校、安親班、才藝班協助家長分憂解勞，停課後，家長需 24 小時不間斷事事親力親為，這對於家長與孩子來說都是嶄新的互動型態，如何在其中尋找新的平衡點，便至關重要。

「我建議家長可以將一天區分為『用功時間』與『放鬆時間』。在用功時間，家長可以扮演指導、要求的角色；放鬆時間則可以安排全家一起玩遊戲，共同休憩、培養感情。」在日常生活中妥善配速，拿捏何時該

緊、何時該鬆，是跑完居家防疫這場賽事的制勝策略。

至於放鬆時間可以做些什麼，家家表示，像象棋、跳棋等益智類遊戲，可以共同動腦激盪，相當適合親子共同從事。此外，也可以全家一起嘗試新活動，由於每位家庭成員都是初次接觸，「大家都是一張白紙，較不易發生家長單方面下指導棋的情形，而是全家共同學習、成長。」透過一起從事娛樂活動，讓彼此在愉快的氛圍中自然互動，不僅可以培養默契，更能加深情感積累，從中建立融洽的家庭關係。

家家從多年的瑜伽教學經驗中也發現，親子瑜伽不僅可以訓練肌肉與柔軟度，家長與孩子也可以在肢體接觸與相互配合中建立更融洽的關係。「平時大人常以上對下的姿態跟孩子互動，但是做親子瑜伽時，孩子可能比家長更擅長某些動作，反倒可以從旁協助



與孩子建立一套融洽的生活模式，能為彼此的居家生活增添更多樂趣。



「桌子式」可以訓練上半身肌耐力，透過疊加抱枕增加負重的挑戰，讓訓練過程如同遊戲一般充滿樂趣。

家長。而當孩子發現自己可以幫助大人時，自信便會從中產生。」

在此，家家推薦幾項適合親子共同練習的入門招式。「桌子式」由家長面朝上，雙手、雙腳撐地，身體打平如桌子一般，年紀尚小的孩子可躺在家長腹部增加負重，或協助在家長腹部上置物，也可以改由家長擔任協助角色，透過練習過程中的角色互換，讓雙方在互動中培養默契。另外一招則為「嬰兒式」，由家長屈膝跪坐在瑜伽墊上，雙手打直高舉後將上半身前傾，保持脊椎延展的姿勢，孩子則可以壓在家長背上增加壓力，如此不僅可以增加親子互動，還可以舒展後背、後腰的不適，達到放鬆效果。

打造得以喘息的自我空間

最後，家家再提醒，當所有家庭成員 24 小時都待在同一個屋簷下時，如何保有自我空

間，對大人、小孩都非常重要。所謂空間，可以指「實體空間」，像是在家中建立或規畫每個人專屬的小角落。在這個專屬空間中，家長可以不受干擾地閱讀一本書，或是把未看完的影集追完；孩子也能沉浸在玩具或繪本中，家庭裡的所有成員都能享受屬於自己的時光。

對於住家缺乏建立專屬空間餘裕的人，家家則建議可以打造「抽象空間」，也就是一段自主安排的時間。「在這段時間裡，家長可以做自己想做的事，小孩也可以自由活動，不會有任何人下達指令。藉由這個抽象空間，家長與孩子都可以暫時卸下自己的日常角色，從中獲得心靈上的喘息。」

防疫就像一場馬拉松賽事，唯有每位跑者都照顧好自己的身心，才能順利奔向終點線。而在防疫這場賽事中，孩子不只是需要被照顧的家人，更可以是日常中彼此理解、互相幫助的好夥伴，共同打贏防疫賽。

未來新日常 來自紐約的城市防疫觀察

文－郭慧、黃映嘉
攝影－李濠仲、Midori

新 冠肺炎疫情不只挑戰全球公衛體系，更為人們的生活帶來天翻地覆的改變。究竟人們該如何面對疫情，讓百工百業盡可能恢復往昔？每一位台北人又要如何建立疫情下的生活新常態？透過旅居紐約作家李濠仲的視角，分享他的城市觀察與防疫經驗談。



從去年疫情爆發以來，外出戴口罩已成為紐約人的日常習慣。



左：面對嚴峻的疫情，時時留心相關新聞已成為李濠仲生活的一部分。（攝影／Midori）右：紐約官方及民間製作了各種文宣與標語，提醒民眾注意防疫，守護自身健康。

從紐約經驗回望台北疫況

相較於台北在今年中迎來疫情高峰，紐約的疫情則在去年就爆發，當時紐約州單日確診病例曾衝破 2 萬。「紐約可以說是作為觀察新冠肺炎疫情對現代生活影響的前哨站。我之所以這麼說，一來是因為紐約是世界前五大城市，人口眾多，經濟活動十分熱絡，因此防疫封鎖措施的影響也格外巨大；二來則是因為紐約無論在確診數、死亡數、失業率等，都居高不下，疫情讓這座城市受到很大的教訓。」李濠仲說道。

曾擔任新聞媒體記者的李濠仲，在這波疫情危機中，憑藉著記者的敏銳眼光，將紐約疫情下的人間百態，撰寫成《紐約暫停記》一書。他認為，但凡人口密集、人際連結密切的城市，都很難從這波疫情中全身而退，然而紐約人對於自身體魄與免疫力的強大自

信，以及發現首例確診者時已進入社區傳染階段等背景因素，也是導致紐約疫情嚴峻的原因。

回望台北，李濠仲也分析，「今年 5 月台北疫情升溫，情形卻與去年紐約疫情大爆發的狀態截然不同。首先，台北人對於戴口罩不如紐約人抗拒；其次，面對居家隔離、疫調等防疫措施，台北人態度也較為配合。同時，紐約疫情爆發時，全世界還沒有任何一支疫苗，但是疫情升溫時的台北，疫苗已開始施打，比起紐約當時看不見疫情盡頭的心情，人們心中自是多了些信心。」

此外，紐約歷經 3、4 次警戒反覆升降的過程，也值得讓甫降為二級警戒的台北作為借鏡。李濠仲提到，警戒降級，伴隨而來的是人們心態上的鬆懈，「紐約初次解封時，雖然政府明令保持社交距離、勤洗手、戴口罩，但很多人還是忽視警告，開始呼朋引伴



左：在戶外停車場搭建室外的用餐區已成為紐約餐飲業的新日常。右：紐約於疫情稍獲控制後，校園開始實施分流到校。

聚餐、遊玩，導致疫情反彈，讓城市再次拉高警戒。」李濠仲認為，一定程度的鬆綁，可以讓久悶的身心得到釋放，但還是要保有高度的自制力，「以我們家來說，過去在節日都會邀請鄰居來開派對，但疫情爆發後，都只待在家與家人過節，就連警戒鬆綁後去戶外踏青，也只跟家人同去。」他語重心長表示，政府會依據疫情相關數值來判斷解封與否，但解封不代表病毒從此消失，鬆懈正是紐約先前反覆封城的主因，也是此刻的台北最值得警惕之處。

各行各業的應變之道

李濠仲也觀察到，紐約在幾次警戒反覆升降的經驗中，也學習到如何在生活中維持彈性與應變，「越害怕會越不知道如何過生活，因此除了基本的防疫守則，各行各業也必須不斷沙盤推演，培養面對疫情的應變能

力。」他以大聯盟為例，縱使已經接種疫苗，幾場比賽下來卻還是有賽事相關人員確診，「面對這樣的狀況，球團也制定了補救措施，包括延長賽期、擴大篩檢，都是為了讓球團能在疫情下順利營運。」

此外，在疫情逐漸趨緩後，餐廳也陸續從只准外送放寬到開放外帶，後來甚至可以在餐廳外擺放桌椅、架上隔板，供客人在戶外用餐，「之前有些店家還只是用透明塑膠布做防疫區隔，現在都確實地裝上透明壓克力板。」而政府也取消部分室外停車格，讓餐飲業者可以在停車位上搭建「在室外的室內用餐區」。

李濠仲指出，「事實上，許多固有的營業方式都可以找到應變之道，當消費者可以安心拿到商品、業者可以安全保護自己時，新型態的消費模式就會被大家所接受。」他以外送人員為例，之前紐約的外送員多半依靠腳踏車或電動腳踏車送餐，但市府也在去年修

法讓電動滑板車合法上路，便利外送員送貨送餐，成功應變疫情的又一成功案例。

以上種種因應疫情而生的彈性措施，都顯現了紐約人在疫情中，為了讓生活如常運轉而做的應變與努力，面對疫情可能的長期威脅，不僅要防疫，也要學會與疫情共處。

居家防疫建立自在生活

除了政府、各行各業發展出的變通措施，如何過好自己的防疫新日常，也是每個人要面對的課題。

「我們在政府最初宣布警戒時就開始居家辦公，我的小孩也在第一時間停止到校上課，改為線上學習。當家人長時間在同一空間中緊密相處，無論親子間、夫妻間，都需要適時換個環境相處，切換長期居家的緊繃情緒。」對此，李濠仲也分享，「居家防疫超過一個月後，為了透透氣，我開車載全家去超市採買，兩個孩子在車上竟然像是第一天到

紐約一樣興奮！」疫情稍獲控制後，有空時李濠仲一家也會選定空曠的地方散步，「因為孩子習慣了疫情下的生活模式，也理解不能隨意在外吵著買糖或買冰淇淋邊走邊吃，以免增加染疫風險，所以在我們外出時，反而更能體驗純粹散步的滿足感。」

回看這段蟄居時光，李濠仲也指出，居家工作時，跟外界的交流減少，跟家人和自己的相處變多，也因此如何與自己相處就顯得越發重要。「在居家防疫的緊張壓力下，越能跟自己相處的人，越能過得自在。」他提到，自己這段時間常利用公家圖書館提供的館藏電子書，或是線上博物館、美術館、歌劇院的資源來充實自我，也增加生活的樂趣。

這場突如其來的疫情令全球措不及防，大家紛紛在疫情的威脅中找尋應變之道。紐約歷經了疫情大爆發，並在其中逐步重建生活日常，而台北人除了要持續謹慎防疫外，更可以紐約或其他城市為借鏡，從它們的經驗中獲得啟發，建立屬於我們的防疫新日常。



李濠仲在疫情緩解時，也會在遵守防疫規範的前提下，適時帶全家出門走走，釋放生活中的壓力。



台北庶民美食中的汕頭味

文·圖一魚夫

幾十年前去了一趟上海，當時所謂的「十里洋場」已漸甦醒，台商出入頻繁，因應新的經濟型態，美食餐廳也如雨後春筍般出現。那時曾去一家火鍋店，店內的各式醬料裡，其中一味「沙茶」還特別註明「台灣人專用」。咦？在台灣吃火鍋就是要蘸沙茶，這奇怪嗎？

台灣人吃火鍋有段轉換史。現在台北當道的是麻辣火鍋，聽說台灣第一家麻辣火鍋是1979年由蔣介石的「御廚」四川人蔣陸寧，在安和路與通化街間的巷子內開的。一開始便頗受好評，麻辣火鍋漸漸風行起來，至今已早百家爭鳴，蓋過原本主流的沙茶火鍋，經過很久一段日子，沙茶火鍋才又翻身，分庭抗禮。

著有《沙茶：戰後潮汕移民與臺灣飲食變遷》的曾齡儀教授，曾整理出1973年11月17日《自立晚報》專欄報導，「沙茶火鍋吃店在市區內，幾乎舉目可見，且一般消費皆廉，想品嚐較佳口味，以重慶圓環和西門紅樓邊巷內的吃店為佳。」1974年元旦也有「近日天氣寒冷，沙茶牛肉店生意轉旺。市民晚上邀二、三知友，前往吃『沙茶爐』，牛肉、豬肉、蔬菜，共煮一爐，佐以沙茶醬，邊煮邊吃，熱氣騰騰，若再來上幾杯溫了的紹興酒，將既飽且醉，可享受冬夜圍爐的樂趣」。1978年1月2日的《中央日報》也提到「在本省『汕頭沙茶』風行一時，酒店餐廳視為寵饌，許多潮籍人士亦發了一筆『沙茶』財」。

其中將潮州、汕頭兩地合稱「潮汕」，本來語言、生活飲食習慣都相同的雙子城，在中國的行政區域上早就合而為一，不過稱汕頭火鍋或潮州菜等，早已是不成文的約定，繼續沿用。

自古以來潮汕和台灣來往密切，日本戰敗後，更因屬於同一國，往來更加方便；其次，1945年日本戰敗後在台灣留下了許多糖廠，國民黨政府來台接收，便需要有糖廠經驗的人繼續經營。恰好1930年代時，陳濟棠督粵，先後建成許多新式蔗糖工廠，戰後這些潮汕技術人員奉命來台工作，其後，中國開放與台灣全面貿易，擅長做生意的潮汕人乃蜂擁而至，未幾又伴隨著國共內戰情勢吃緊，潮汕人大批撤退來台，分別從基隆、台南、高雄登陸，其中沙茶一味便自然而然傳進了台灣。

聽聞在東南亞有一種「沙嗲」，有人說是因為潮汕僑民在當地賣的一種沙茶烤肉串，「三塊」串在一起，由潮汕語「三塊」轉為「沙嗲」而流行起來；又有一說是，因為印尼的傳統「沙嗲」(satay) 醬料可供食肉時蘸用，後來被潮汕人學會了帶回本鄉，又輾轉傳到了台灣。

沙茶一味對台灣的美食貢獻很大，但並不是一開始就以沙茶火鍋的形式出現。初期出現在台北西門紅樓、建成圓環的沙茶料理，其實是以炒麵、炒粿條開始的。沙茶和火鍋的結合，從台北的清香、元香，到新竹的西市汕頭館、台南的小豪洲再到高雄的天天沙茶火鍋，都宣稱是元祖，老實說誰是祖師爺也沒那麼重要，反正都是汕頭人在台灣的創作料理。到了1980年代，牛頭牌沙茶醬更是在著名電視節目《五燈獎》裡砸下廣告，推波助瀾之下，沙茶火鍋更是蔚為風潮。



延三夜市「汕頭原汁牛肉麵」。

為了追溯沙茶火鍋的起源，我也曾專程到潮汕研究，這趟美食之旅，著實解答了心中的許多疑惑。

其一，發現潮汕人會將沙茶放入火鍋中，但沒有台灣吃火鍋蘸沙茶醬的吃法，所以上海那家火鍋餐廳，將沙茶醬視為台灣人專用的蘸醬也沒錯。其二，汕頭只有自製特殊醬料的乾麵，而沙茶通常用來炒粿條，要嘗到沙茶炒麵，得到廈門或台灣才有。其三，大部分所謂的「汕頭麵」便是來台潮汕人的創作，如台北延三夜市有家生意沖沖滾的「汕頭原汁牛肉麵」，牛肉麵始於台灣，所以汕頭原汁不是汕頭的風味，而是在台的潮汕人或其後代所調製出來的口味。其四，食沙茶火鍋的配料如魚冊、魚餃，那真是汕頭本有的，用狗母魚來製作外，也有魚麵等美味傳到台灣。

而潮州菜名聞遐邇，台北當然也有很多經典潮汕食堂，不過本文要講述的乃一般潮汕人對台北庶民料理不可泯滅的貢獻。



居家烘焙坊開張

文—黃映嘉

攝影—莊智淵

用 雙手揉整麵團，以觸覺感受它們的變化，接著等待麵團發酵膨脹、送入烤箱，一步步完成心目中理想的膨軟模樣。製作麵包的過程比想像中療癒，更別提出爐之後的香氣，不僅誘人垂涎，更讓空間盈滿幸福芬芳。透過「哆伙食間」烘焙研發授課教師吳育娟分享的簡單麵包製作技巧，讓讀者在家也能大顯身手，烘焙出不亞於專業麵包師傅的好滋味。



吳育娟傳授只需透過雙手就能製作好吃麵包的技巧。



一般家庭如果沒有發酵箱，可以將待發酵的麵團放到保鮮盒，並在蓋子內面噴水，以維持盒子內部空氣溼潤。

掌控發酵要點就能掌握美味

鬆軟可口的麵包是開啟早晨的動能之一，然而因為疫情影響，想出門採買剛出爐的香噴噴麵包也大受限制，好吃不求人，不妨自己動手做麵包。原料簡單的餐包與白吐司，不僅製作失敗率低，就算是初學者也能輕易上手，為餐桌日常增添手感烘焙香氣。

吳育娟提到，製作餐包以及白吐司所需的麵粉、酵母粉、砂糖、鹽、奶油等材料，十分容易取得。將這些材料混合、揉整成麵團，接著搓揉至表面光滑，即可等待發酵。之後只要依據家中的溫度與溼度調整麵團放置的時間，便能發酵出理想的風味，最後再放入烤箱即可大功告成。「由於台灣夏天較溼熱，因此麵團在進行第一次發酵時，需注意不能讓室溫太高，所以可以在打完麵團很累、很熱的時候，帶著它一起去吹冷氣。」吳育娟笑著分享這個可愛的小祕訣。

接著，依照要做的品項大小，將麵團切割後進行第二次發酵，此時可以讓麵團在室溫

下休息 10 至 15 分鐘，外層以不會掉毛屑的溼布或乾淨塑膠袋覆蓋即可。此外，吳育娟表示，麵團在等待發酵的過程中，最怕表面變乾、變硬，因此可以利用保鮮盒充當發酵箱，在上頭覆蓋保鮮膜，或是於盒蓋內側噴些水再蓋上，便能維持發酵所需的理想溼度。接下來將麵團放到未預熱的烤箱裡做最後一次發酵，如果家中烤箱有發酵功能，吳育娟建議在夏天時不需要開啟，只需噴水維持溼度即可，「我覺得麵團很像人類的肌膚，害怕失去水分，因此在發酵的過程中，最需要注意溫度與溼度，適時給麵團充分的照料。」

以有限條件烘焙出理想滋味

提及製作麵包所需的烘焙器材，吳育娟認為相較於甜點已經減少許多，即使沒有攪拌機或擀麵棍，靠著雙手也能揉製出麵包該有的嚼勁，「家中如果沒有可用來揉製麵團的鋼盆，使用大碗或是保鮮盒來盛裝也可以，接著再運用雙手攪拌、揉製，以掌心直接感



運用耐熱紙模盛裝麵團，烤完出爐後就可直接取用。

受麵團溼潤度的變化，是最不容易出錯的方式。」如果想讓揉製麵團的過程更順利，吳育娟建議可以在前一天先將牛奶、水、全蛋放入冰箱，「如此一來，讓麵團在較低溫的狀態中揉製，避免發酵速度太快影響品質。」

考量到現代家庭的人口數不多，吳育娟也相當推薦以常見的圓形耐熱紙模來盛裝切割後的麵團，「不僅可以用紙模來斟酌麵團切割的大小，還可以直接進行後續發酵、烘烤，直到出爐端上桌，並方便大家拿取食用。」

簡單小技巧為風味加分

近期相當流行的肉桂麵包，吳育娟也很推薦大家試著自己做，像是「糖霜黑糖肉桂捲麵包」除了能依據個人喜好調整肉桂粉多寡，還可在麵團內捲入葡萄乾、核桃等內

餡，最後再依照基本的發酵、烘烤步驟操作，便能完成濃郁香軟的肉桂麵包。

吳育娟更提供增添麵包風味的妙招，「近期相當有人氣的大蒜麵包，便可透過自製大蒜醬完成。抹在餐包、吐司或任何種類的麵包上，都能讓味道更有層次。」她笑著說，只需把大蒜切碎或磨成泥，拌上清爽的發酵奶油，並加些糖、鹽，便能讓自製麵包風味再提升。

吳育娟也補充，自己做麵包的好處，就是可以在風味上依循自己的喜好，此外，現代人重視健康，因此在製作麵包時，可以選用營養價值高的食材，並且盡量保持食物的原味，「例如本次推薦的『煙燻甜椒葉形麵包』、『焙薑南瓜麵包』，使用的甜椒、南瓜等都富含營養價值，大家可以在居家期間捲起袖子動手做，感受烘焙帶來的療癒力量。」

糖霜黑糖肉桂捲麵包

☞ 材料：

A. 麵團

- 高筋麵粉 160g
- 低筋麵粉 40g
- 細砂糖 25g
- 奶粉 6g
- 鹽 3g
- 酵母粉 2g
- 牛奶 120g
- 全蛋液 20g
- 奶油 20g

B. 內餡

- 熟碎核桃 40g
- 酒漬葡萄乾 30g
- 肉桂粉 5g
- 黑糖 13g
- 細砂糖 18g
- 奶油 30g

C. 糖霜

- 一般糖粉 30g
- 飲用水 5g

☞ 步驟：

1. 將內餡材料的奶油、黑糖、細砂糖、肉桂粉拌勻備用。
2. 將奶油之外的麵團材料倒入鋼盆中攪拌，再將麵團取出揉至柔軟可延展的狀態，接著加入奶油，揉至麵團拉開有薄膜後，進行第一次發酵 60 分鐘。
3. 將麵團滾圓，進行第二次發酵大約 15~20 分鐘。
4. 將麵團擀開成 3 公釐厚的長方形，抹上調好的內餡，但在收口處預留 2 公分不抹醬。
5. 均勻撒上熟碎核桃、酒漬葡萄乾後，由下往上捲起，再將麵團均切成 7 個小捲，放進圓形耐熱紙模後，做最後發酵 30~40 分鐘。
6. 烤箱以 190°C 預熱，將麵團放入烤箱以 190°C 烤焙 15 分鐘。
7. 將一般糖粉過篩後與飲用水攪拌成糖霜，等肉桂捲放涼後淋上即可。

小技巧：

麵包烤焙約 10 分鐘後，可將烤盤水平旋轉 180 度，讓成色較均勻。



煙燻甜椒葉形麵包

☞ 材料：

A. 麵團

- 高筋麵粉 180g
- 低糖酵母粉 3g
- 低筋麵粉 120g
- 水 190g
- 細砂糖 15g
- 橄欖油 15g
- 鹽 5g

B. 表面裝飾

- 紅、黃甜椒各半個切條狀
- 義式綜合香料適量
- 匈牙利紅椒粉適量
- 海鹽適量
- 橄欖油適量

☞ 步驟：

1. 將麵團材料倒入鋼盆中攪拌，再將麵團取出揉至柔軟可延展的狀態後，靜置做第一次發酵 60 分鐘。
2. 將發酵好的麵團分割為 6 份，滾圓後進行第二次發酵 15~20 分鐘。
3. 將分割好的麵團擀開，再用刀子切出葉脈狀，並調整切口以清楚呈現葉脈輪廓，接著進行最後發酵大約 30~40 分鐘。
4. 烤箱預熱至 200°C；在麵團表面刷上橄欖油，鑲入紅、黃甜椒，撒上義式綜合香料、海鹽以及紅椒粉裝飾，再放入烤箱以 200°C 烤焙 15 分鐘即可。



焙薑南瓜麵包

☞ 材料：

A. 南瓜泥

- 南瓜 1 顆
- 葡萄籽油

B. 南瓜乳酪餡

- 南瓜泥 150g
- 奶油乳酪 50g
- 薑泥 15g
- 細砂糖 15g
- 肉桂粉適量
- 鮮奶油 15g

C. 麵團

- 高筋麵粉 300g
- 全蛋液 30g
- 細砂糖 30g
- 牛奶 70g
- 鹽 4.5g
- 薑泥 15g
- 酵母粉 3g
- 奶油 30g
- 南瓜泥 150g

D. 表面裝飾

- 南瓜籽 10 顆
- 全蛋液適量



🔪 南瓜泥步驟：

1. 南瓜洗淨剖半，將內部的瓢瓢及籽挖出。
2. 將南瓜刷上一層葡萄籽油，並分別用鋁箔紙包起，放入烤箱以 180°C 烤焙 30 分鐘。
3. 將南瓜肉挖出放涼，以備製作南瓜乳酪餡及麵團使用。

🔪 南瓜乳酪餡步驟：

1. 奶油乳酪提前置於室溫，待變軟後加入細砂糖攪拌，再加入鮮奶油拌勻。
2. 分次加入南瓜泥、薑泥拌勻。
3. 依個人喜好加入適量肉桂粉以增添香氣，再放入冰箱冷藏半小時。

🔪 麵包步驟：

1. 將奶油外的麵團材料倒入鋼盆中攪拌，再將麵團取出揉至柔軟可延展的狀態，最後才加入奶油攪拌至完成，做第一次發酵 60 分鐘。
2. 將麵團分割成 10 份，滾圓後做第二次發酵 10~15 分鐘。
3. 麵團排氣拍扁後，包入 1 大匙南瓜乳酪餡，再收口捏緊成圓球狀，進行最後發酵 30~40 分鐘，或至麵團膨脹成兩倍大。
4. 烤箱預熱至 180°C；烤焙前在麵團表面刷上全蛋液、剪十字，再放入烤箱以 180°C 烤焙 15 分鐘。烤好後放上南瓜籽點綴即可。

兼顧各項環節，成就精彩節目 ——電視節目製作人

文—陳怡如

圖—公共電視台、微笑台灣

走進商辦大樓林立的內湖區，這裡有高度密集的電視台，以無數動人節目，帶領觀眾一窺無窮盡的廣大世界。在這些五花八門的節目背後，有一群無名的工作人

員，每日每夜為如何帶給觀眾最棒的節目而默默努力。曾以導演、製作人不同身分二度拿下金鐘獎的劉志雄，入行多年，對電視節目從無到有的過程再清楚不過。對他來說，



對劉志雄來說，從前期企畫到後製剪輯，都是電視節目製作人工作的一環。



從現地考察到拍攝，電視節目製作人必須掌握各階段的執行細節。(左圖／微笑台灣，攝影／陳建豪)

從前期準備，到拍攝後製、再到包裝行銷，什麼都要管的節目製作人，正是讓好點子變成好節目的關鍵角色。

自 工作核心 兼顧節目製作所有重點

媒體科班出身的劉志雄，曾在三立、東森、中天、華視等電視台負責動畫、剪接及編導工作。2007年進入公視擔任節目導演，曾執導《誰來晚餐》等多部叫好又叫座的節目。而喜歡接受挑戰的他，近年更跨足節目製作，他製作的《我在市場待了一整天》(下稱《我在市場》)並在去年獲得金鐘獎三項大獎肯定。

相較於導演以現場拍攝為主要任務，製作人的挑戰更大。從一開始的企畫發想，到確認拍攝方式、流程，錄影時要盯場，後期製作與節目包裝也要參與，不僅要為節目決定方向與調性，還要強化內容深度，就連整個團隊的工時、交通、住宿、預算等實際又瑣

碎的問題，都要全盤掌握，讓劉志雄直呼：「製作人就像管家一樣！」

也因為想做出一個好的節目，各個環節都要兼顧，因此如何把有限的預算分配在每個項目，是劉志雄認為製作人的重要挑戰。製作節目時，他會先把該支出的費用匡列好，並且留下適當預備金，再依預算邀請理念、專業相契的夥伴組成團隊，因為對他來說，找到對的人來做對的事，是讓各個環節運作完善的重要法門。

自 前期籌畫 雕琢細節創造與眾不同

製作人一開始最關鍵的任務，便是為節目定調。劉志雄以《我在市場》為例，節目要介紹市場，該從何角度切入？是要介紹市場本身、美食？還是人的故事？在集思廣益後確定方向，便是製作人的重要工作。

光有方向還不夠，接著製作人要與導演、



左：不論是面對受訪者或是工作團隊，製作人得居中扮演溝通與潤滑的角色。右：在數位時代中，傳統電視節目也開始與網路影音結合，創造更多可能性。

編劇等主創人員一起發想或尋找內容素材。在製作《我在市場》時，他們實際走訪各地市場，了解每位受訪者的生命故事，在過程中建立信任，讓他們卸下心防，才能在開拍時呈現最真實自然的互動而引起觀眾共鳴。

找出節目核心後，還需要決定節目如何呈現，節目適合的美學角度為何？在鏡頭語言上該怎麼運用？這些都是製作人需要顧慮的環節。例如製作《我在市場》時，劉志雄特意運用了大量的主觀鏡頭，跟著主持人的視線一起移動，營造出身歷其境的臨場感。

除了視覺，一齣精緻的節目，也需要搭配細膩聲音，才能讓觀眾享受其中。因此針對拍攝完畢的影像，製作人必須在後製時一一確認收音與畫面的合拍度。劉志雄笑說著，由於自己對聲音特別要求，每集至少花一周的時間，請音效師處理聲音。因此在節目裡，觀眾可以聽到船隻的馬達聲、海鷗的叫聲、遠處的吆喝聲……，這些真實的聲音細節，都讓畫面更加鮮活，也正是這些對細節的雕琢，創造出節目獨有的風格與魅力。

自 拍攝執行

膽大心細應對百變狀況

製作人作為電視台、製作團隊和受訪者之間的橋梁，劉志雄坦言挑戰不小，「製作人得扮演潤滑劑的角色！」不僅要從電視台給的預算中，合理分配資源給各組拍攝團隊，出外取材時，除了面對天氣的不可預測，還要處理受訪者不按牌理出牌與臨時拒訪的狀況，在時間壓力下解決這些問題，是所有電視製作人都需要克服的挑戰。

劉志雄分享，某次去市場拍攝布莊，拍攝到一半時隔壁攤老闆突然跳出來抗議：「為什麼只拍他，不拍我？」聲響大到成音師無法收音，這時身為製作人的他就要出面協調。面對這些無法預知的情況，劉志雄自有一套解決方式，「那就是準備很多套劇本，把各種可能發生的狀況都想過一輪，當真的發生時，就不會慌亂。」

正因為有太多因素要衡量，有時又要應付突發事件，因此他認為當製作人，需要膽大

心細、隨機應變，更重要的是信任夥伴，「一個節目是由很多不同專業人才共同努力成就出來的，不是製作人一個人的功勞。」

結合網路 創造節目無限可能想像

隨著網路崛起，各種串流平台及影音內容成為新時代的媒體寵兒，觀眾的收視行為與喜好，也有了巨大轉變，「未來每個節目製作人都必須具備網路思維！」劉志雄說。他以公視的《青春發言人》為例，節目鎖定網路世代的青少年觀眾，從製作、包裝到社群媒體露出，全都跳脫傳統電視節目的思維，甚至大膽捨棄電視首播，以 Facebook、YouTube 為主要播出平台。

如此的轉變，也連帶影響了節目的時間長度。比如過去一集節目一定要做滿 45 分鐘，《青春發言人》卻拍攝許多 3 至 15 分鐘的短

影音在網路上傳播，事後再將這些素材剪輯成單集 15 分鐘的節目。

而劉志雄自己也做了一些網路嘗試。即使《我在市場》第二季已播畢，但官方臉書和 Instagram 仍持續露出，讓觀眾能夠不斷回味，看到有共鳴的片段還能透過轉發，讓節目擴散得更遠。近來因為疫情，市場成為防疫熱區，團隊便請攤商老闆自拍一段影片，再與原本節目片段重新剪輯成全新短片，沒想到在 Facebook 上架後效果出乎意外的好，「好到老闆甚至懷疑我們偷買廣告！」劉志雄笑著說。這證明只要找到有共鳴的素材，善用網路就能發揮節目的長尾效應。

雖然擔任製作人肩負的責任更大，但劉志雄依然享受，「製作不同節目，你會看到不一樣的東西、接觸不一樣的人，每次都是學習，這也是做節目最吸引我的地方。」面對未來製作節目的挑戰，他仍是老話一句，有機會就把握，你會經歷更加有意思的人生旅程。



姓名：劉志雄

職業：電視節目製作人

特質：膽大心細、隨機應變、不畏挑戰

工作任務：從前期企畫、中期拍攝，再到後期製作，從頭到尾所有環節都要掌握。

核心理念：一個節目是由很多不同專業人才共同努力成就出來的，製作人像管家也係潤滑劑，要讓每個人的能力都能發揮到最好。





+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

台北爸爸好幸福
走出去進行一場城市漫遊

共好台北 Better Taipei

提筆書寫 理解自我療癒身心

拍台北 Capture Taipei

異質都市，科幻台北

畫台北 Draw Taipei

巷弄間的小事

台北爸爸好幸福 —— 魔術師周瑞祥 × 策展人蘇仰志

文—林佳蕙·攝影—顏涵正·圖—周瑞祥、蘇仰志



8月迎來父親節，在這個一年一度的歡慶時分，透過周瑞祥和蘇仰志這兩位新一代父親的對談，分享其成為父親後的轉變，了解不同世代的教育價值觀，並帶讀者認識台北市的育兒環境與資源，讓作為爸爸成為充滿期待的事！

新生命帶來的價值觀轉折

因 新生命的誕生而全然改變自己，若非親身體驗，實難領會箇中滋味。「雜學校」創新教育展創辦暨策展人蘇仰志和魔術師周瑞祥皆異口同聲表示，在孩子出生前，很難想像有個人的重要性會超越自己。

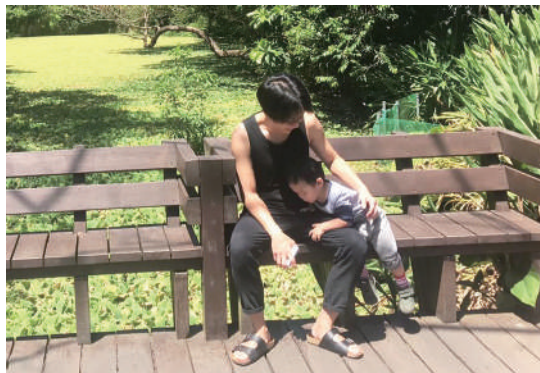
「愛情雖然偉大，卻很難超越自身的重要性；工作就算再有遠大的抱負，也不願拚掉自己的健康。直到孩子出生，才知道父愛可以讓自己不顧一切，只為給小孩最好的事物，甚至願意在危急時為他犧牲。」談起8歲的兒子，眼神中充滿慈光輝的蘇仰志，早年並不覺得教育議題和自己有關，卻在兒子出生後，萌生改變台灣教育環境的想法，鼓起勇氣籌辦了創新教育展，希望藉此讓新一代父母解除了學校的制式教育外，還有各式各樣啟發小孩的教育方式，他說：「有了小孩後，人生的價值觀會改變，我開始覺得自己該為教育做點什麼事。」

也許，孩子就是這個世界上最動人的魔術。周瑞祥於「2019 台北藝術節」時，曾在節目「新人類計畫」，探討哪些事物可被定義為魔術。當時初為人父的他，正因新生兒為自身

價值觀帶來的改變而感到震撼，覺得這一切就像魔術一般，便讓當時才4個月的兒子上台，透過這樣的內容設計，傳達他認為孩子如同一種魔法，能讓父母價值觀產生根本上的改變。他說：「我有兩隻狗、四隻貓和一隻鳥，家裡就像動物園一般，我從來不覺得有任何小孩可以像這些動物一樣可愛，這種想法卻在自己的小孩出生後完全改觀。」他想起妻子待產前，兩人談到若生產過程發生不測，妻子選擇保留小孩，這選擇曾讓他深感震驚，「我現在完全可以體會那樣的心情。小孩發燒、鼻塞時，我也願意用嘴幫他吸鼻涕，一點都不覺得噁心。」

設立多種起跑點的可能性

成為爸爸，讓蘇仰志和周瑞祥兩人體會到無私奉獻的親情真意，也讓他們開始審視自己一路走來的生命軌跡。蘇仰志認為孩子總是看著父母的背影長大，雖然他從擔任警察的父親身上，學到了正直善良的處事態度，但上一代沿襲的傳統教育價值觀，總認為考上好大學才是人生唯一的路徑，也讓他深受



周瑞祥喜歡帶小孩出門探索，除了陪伴孩子成長，也享受當父親的樂趣。(圖／周瑞祥)



左：蘇仰志，「雜學校」創新教育展創辦人，奧茲品牌策展執行長，育有一個現年 8 歲的兒子。

右：周瑞祥，知名魔術師。從小因為父親會變魔術的關係，而迷上這項技藝，現有一個學齡前的兒子。

其苦，因而亟思改變。「孩子一歲時，我就辦了『不太乖教育節』，那是『雜學校』的前身。當時的口號是：乖乖做自己。我希望小孩不被制式的教育方式框限，教育的光譜應該更廣闊，希望大家能在這之中找到自己懷有熱情的道路。」

延續不太乖教育節的理念，「雜學校」創新教育展邀集不同的教育團體共同展出，他想讓大眾看到的是，當孩子走出學校和教室的



蘇仰志創設「雜學校」創新教育展，希望讓家長解除了學校之外，還有許多不同的方式可以啟發孩子。(圖／蘇仰志)

圍籬後，也能在社區和日常生活中學習許多事物，從而找到自己希望發展的方向。透過專業教育團隊的規畫，小孩可以走進機車行學習修輪胎的知識，也可以參與社區服務，了解不同群體的需求，「大家都希望孩子不要輸在起跑點，但世界上有那麼多賽道，孩子不一定都得站在同一條，每一個孩子都是特別的個體，應該針對個人特質好好培養。」

對此深表贊同的周瑞祥想起從事銀行業的父親，因他常會於下班後在家表演魔術，意外啟發了自己對這領域的興趣，因此走上了一條與傳統迥異的職涯道路，回顧自己的經驗，周瑞祥認為孩子也能摸索出自己的道路。「我覺得每個小孩都有他贏過其他人的地方，只是那種『贏』，不一定符合世俗的價值。他可以喜歡藝術、大自然，或是創造一些怪遊戲，我覺得都很棒。每個人都是獨特的存在，只是長大以後，社會常告訴我們人的價值須以名利論斷，我們也變得如此審視自己，滿令人感嘆。」

創意養育未來台北人

同為父親的兩人不斷尋求教育的各種可能，而台北具有豐富的育兒資源，讓他們感受到身為這一代家長的幸福感。蘇仰志分析台北的教育發展近年已有長足的進步，他說：「台北的實驗教育非常蓬勃，除了公辦公營的實驗小學，台北市政府也成立北市實驗教育創新發展中心，統籌規畫所有實驗教育，提供非公營的實驗學校和自學生必要的協助，真正落實多元的教育精神。」此外，台北市有許多博物館和展演場所，也有許多團體專辦親子活動，只要父母願意帶小孩出門探索，都能有所收穫。他說：「我覺得爸爸可以扮演帶著孩子探索的角色，我之前曾帶孩子上插花課，未來還想帶他參加能夠體驗街友生活的活動，當孩子了解街友，就不會對他們貼上標籤，這是很好的學習。」

此外，周瑞祥發現台北市的公園設計也提供孩子各式體驗，父子兩人常玩得樂此不疲，他說：「以前自己是小孩時，公園裡的遊樂設施不是滑梯就是鞦韆，但現在有許多主題式公園，有越野公園，也有擺設小石頭讓孩子進行創作的藝術主題公園，真的很多元、很有趣。」喜歡帶著孩子出門探索的他，也觀察到台北市已增設不少親子友善廁所，就算他獨自帶著幼兒出門也十分便利，讓他更享受當爸爸的樂趣，而在這樣的環境下，他更有自信能好好陪伴孩子成長。

今日對孩子的教育，形塑了未來公民的樣貌，兩人相信台北這個城市可以孕育出一群更有創意的公民，而身為新一代父親，他們也對自己可以扮演的父親角色，有更深的期待。



蘇仰志認為父親應陪著孩子一起玩，鼓勵孩子探索生活的可能性。(圖／蘇仰志)

文化

走出去進行一場城市漫遊

圖—褚瑞基



文 | 褚瑞基

賓州大學建築系碩士，前《ta 台灣建築》雜誌總編輯，現為銘傳大學建築學系專任副教授。擅長建築史、建築藝術、建築與文化資產跨領域整合與教育，著有 7 本建築專書，並持續進行公共藝術創作及策展。

在疫病肆虐時的台北，走出大門的人變少了，拉開自己與他人的距離成為安全保障；但坐在書桌、餐桌前的凝望以及飽餐，不僅沒有得到更多平安的祈福，反而更加焦慮。缺乏走動的身體，猶如哲學家盧梭所說，將失去思考、失去判斷，甚至也將失去靈魂。於是，我起身走出去。

台北對我而言是既陌生也熟悉的地方，以 50 公里的時速在城市裡穿梭，所看到的一切都只是尋路的指引座標，一閃而逝，陌生的地方還是陌生。但以時速 5 公里行進的身體，則是一種逍遙，眼前出現的景致總會化成驚喜及好奇，好奇那轉角的荒地何時成了優雅的綠洲，而荒廢許久的老屋在魔法的施作下，成為遊人造訪的聖殿。今天，我想走看藝術。

漫遊藝術

台北市是一個巨大的美術館，多元且有趣。這個說法對文化經費比例總是墊底的國家來說，聽起來有點不可思議，但這可是千真萬確，且這些耗費巨資的收藏，不需付費即可觀賞。的確，我說的就是「公共藝術」。公共藝術能讓城市漫遊者感受它們在城市中加值環境之美，在潛移默化中塑造地點記憶。

捷運風景

公共藝術在捷運中是一道道流轉的風景，默默地出現在牆面、屋頂或是街道的角落。台北的 6 條捷運路線，每一條都可稱作一個美術館，其中收藏品的獨特性與其地理位置有密切的關聯。北門站收藏曾在地下屬於清代鐵道系統的考古遺構、大橋頭站的作

品收藏了鄰近迪化街販賣南北乾貨的陶瓷物件、大安森林公園站小廣場則有綻放花樣繽紛的機動藝術、吐著水的青蛙以及秋日楓葉飄落的悵然場景。在松山站，超大的光點天幕像是基隆河的流水潺潺映光、台大醫院站月台上那幾雙優雅的大手，似乎正要呵護、擁抱身體受傷的人們。

未來風景

南港是台北市的新櫥窗，生技、軟體、金融產業大量進駐，娛樂、藝術產業也在此集聚。公共藝術在此超級密集、藝術家名單長到驚人，大師如草間彌生、Tomás Saraceno、Olafur Eliasson 及各國藝術家群，如 FAHR 021.3、Chris Wood、Heike Weber、新宮晉、Tony Cragg、teamLab 等，加上許多台灣一流的藝術家作品，爭奇鬥豔。雖然關於未來常以奇景作為誇口的字眼，但南港不只有現代時髦的都市景致，無數的藝術品正在柔化這個曾是「台北黑鄉」的硬派工業城。

共好風景

台北最新出現的地景變化，莫過於不斷被建造起來的社會住宅。每一座社宅的出現，所標誌的不單是居住正義價值的承諾，更是對於全體市民共好的想像。最終將有超過 9 億元的藝術品以各種姿態出現，而其中部分已經完成。青年社宅中，入口廊道的屋頂上，色彩繽紛的枝椏向四方展開，像是對居民每日輕快的招呼；東明社宅裡，背部長出植物的兔子在綠地上鑽竄，像是活潑樂觀的小神仙，日日激勵這裡的居民；興隆社宅有一道



阿根廷當代藝術家 Tomás Saraceno 位於南港金融園區的《雲城市：HAT-P-12》，由 12 個多面金屬體組成，閃亮突出卻也包納周遭的景物。

滿滿行李箱構成的牆面，行李總帶有人們深切的回憶，每個人都經歷過離家、定居、離家又定居的循環，而身邊的舊行李箱，就成了深厚記憶的伴侶。

「漫遊者」是哲學家班雅明在法國詩人波特萊爾的詩文中所發現的現代人現象，現代人的身體感受逐步成為認知的座標、思想的受孕所。但如今的漫遊者大都遁入在虛擬世界，許多人已經好久不曾進入城市中隨意的閒晃。「走出來」所加值的可不是身體的氣力，而是靈光啟發的碰撞、思想的激發。走進城市，悠遊在隱沒的角落中或凝視終端軸的藝術作品，常讓人神往，不忍離去。

是千篇一律的日常讓我們忘記了周遭的變化嗎？還是遲鈍的身體已經讓我們對周遭無感？或許，是該打開大門出來走一走了。



提筆書寫 理解自我療癒身心

文—Stella Tsai · 圖—Date Myself · 50+

Date Myself 山海

在一個爆炸的禮拜來到這裡
 (連夥伴從進門第一眼就察覺
 我的不寧打勁) 真的是老天的指
 引吧! 晚上自己在露台待了一陣
 了, 讓肌膚感受自然的風而不
 是從冷氣吹出來的風, 隨手
 滑滑手機時而放空, 滑掉
 最後一則工作訊息, 然後起身
 走進室內, 大概天就是知道自
 己已經復原得差不多了。
 早上的書寫引導, 可能情緒也
 到了, 想了不少位也都是專注在
 當下的書寫內容下, 且透過鉛筆
 的觸感更喜歡寫出來字的樣
 子, 最後感謝直覺和靈敏
 份, 有本機會和生活中另類
 角色分享書寫內容且彼此
 此都有所有觸動力。

金似石, 我們
 相約下個月再拜訪你
 專看芒草與定海神針系列

我所感受到的山石間

風在吹, 樹葉被風吹著並且晃動,
 感覺水在流動, 想像水的冰涼,
 好像其它的事情都不那麼重要,
 放空, 然後再回到原本的道路上前進。

這是我所感受到的山石間

隨著疫情帶來的不安定感，坊間興起各式紓壓、放鬆身心的工具和祕方，早在 20 世紀初期，「表達性書寫」(expressive writing) 就已被廣泛運用在心理治療上，用以減少負面情緒與憂鬱，美國社會心理學家 James W. Pennebaker 的研究也證實，書寫過程中的「情緒性揭露」有助於理解自我與舒緩內心壓力。近年興起以書寫為媒介的工作坊，協助參與者找尋自我，並從中獲得療癒。

提筆、覺察 與身體來場療癒的約會

療 癒書寫品牌「Date Myself」，除了關注憂鬱症議題，也思考如何在生活中自我覺察、處理情緒，並透過書寫進行療癒。創辦人陳君芃觀察到，人們常常忽略將時間留給自己的重要性，因此面對情緒時，總是找不到表達與抒發的方式，因此她從自身的職涯經驗提取「書寫」這個動作，設計成任何人都能輕鬆觸及的書寫療癒工具。

選擇手寫而非電腦打字，是陳君芃刻意且堅持的方式，「拿筆寫字，使用自己的肌肉，將注意力轉移到身體上。」今年在南機場再生聚落「一碼 IMMA」舉辦的書寫工作坊，陳君芃引領學員行走老眷村社區裡，觀察每一家戶的外觀，從中找尋空間中的特色。接著她在紙上用蠟筆畫出不同顏色，並邀請學員再次走進空間，找尋與蠟筆顏色相應的物件，再試著用文字直觀地描述對物件、空間的嶄新發現。透過顏色的指引誘發觀察，學員會察覺到一開始觀察家戶時所遺漏的細節，並以書寫來抒發對物件的新感受，達到陳君芃想傳遞的——將注意力轉移到身體。運用這種方式重新看待自己與事件的關係，

進一步落實在日常中，有助於理解自我情緒與對周遭事物的觀察。

因此 Date Myself 的課程設計多半會融入五感的身體覺察，例如結合慢旅與書寫的兩天一夜小旅行，「旅行是利用大自然協助自己抽離日常的焦慮。」陳君芃解釋，「走在大自然的土地上，身體的情緒感知會放大。」接著她會引導學員從觸覺、聽覺、嗅覺以至味覺，重新感受大自然，並以文字寫下身體對環境的覺察與反應。過程中，每個人的反應不盡相同，有人身處大自然就獲得療癒，有人則在書寫的過程中，重新審視自己的人生歷程，進而對生命產生全新的感動。



Date Myself 鼓勵大家空出時間以手寫取代打字，同時養成對日常事物的觀察。



疫情期間，Date Myself 設計了交換筆記本活動，讓彼此仍能透過書寫，分享這段時期的日常觀察。

受到疫情影響，Date Myself 取消了實體工作坊，設計了如交換日記的「誰來書寫」活動，邀請大家寫下疫情期間如何思考家庭、處理感受、與自己共處等日常觀察，透過郵寄交換筆記本的方式，閱讀彼此的日常觀察並書寫對話，互相療癒，也一起記錄下這段特別的日子。「我的想法是，每個時代都有自己的樣子，每個人都是這時代底下的一小篇章，我想邀請大家一起自由的書寫，從中找到自己的樣貌。」

放下成見 享受輕鬆的書寫

同樣是提筆書寫，專為 50 歲以上族群創立的熟齡媒體「50+」，則在 50+ 學院系列課程中無獨有偶地開設「生命寫作工作坊」，以

「回憶」和「生命」為主題，邀請學員寫下豐富的人生故事。「年歲給人的禮物，是故事。」熟齡媒體 50+ 總編輯王美珍說，人活得越久，經歷越豐富，累積的故事也越多，能在 50 歲這個年紀寫下過往，是一種生命的自我整理，格外有意義。

工作坊邀請從事書籍出版多年的陳郁馨擔任授課老師，藉由她二十多年的出版與寫作經驗，設計專屬 50 歲以上族群的寫作課程。有鑑於這個族群曾經歷過往台灣制式化的語文教育，因此他們通常無法隨心所欲、不拘格式地書寫出內心的想法，陳郁馨希望能打破並重啟他們對文字與書寫的既定想像。「一定要寫成特定的模樣才是好文章嗎？」陳郁馨拋出這個疑問，撇除常見資深作家分享與制式的寫作技巧，她以一系列有趣且充滿互動性的課程，引導學員重新認識書寫的樂趣。

課程分為兩個階段，先請學員提筆寫下回憶、事件與感受，看見過去；接著引導他們將這些碎片化的文字，修整成完整的文章。陳郁馨強調，第一階段「看見」是核心，學員得以從全新的視角看待記憶與過往，有人因此重新審視與家人的關係，並從最初的拒絕面對，到跨出觀察的腳步，最終甚至能找到合適的句子描述與抒發，在書寫中與過往和解。

同時，課程也融入創造性的活動，如口頭接龍遊戲，在輕鬆的說笑中，卸下學員對文字的心防。「一場正經八百的會議，其成效興許還不及與同事胡說八道 15 分鐘。」陳郁馨笑說，由於這個年齡層的學員對書寫和遣詞用字較為謹慎與嚴肅，她希望透過有趣的活動，讓學員習慣隨意說話、想到什麼就說什麼。「敢說，才能敢寫。」讓學員輕鬆地

寫，並能享受書寫，是課程最重要的過程。

王美珍分享一名學員在課後寫下的文字：「你的再次溫存，讓我回到以往的歡愉，我試著放手，卻又不由自主想看手機。好不容易下定決心離開，你又像沒入湖中的石子，沒有一絲漣漪的離去，像極了愛情。」作者將操作股票的焦慮，比喻成戀愛的關係，將日常的焦慮化為字句珠璣，也為流轉的情緒找到抒發的出口。

在書寫的過程中，有人重新察覺疏於觀察的外在環境，以及被自己忽略的情緒，進而重新形塑對事物的認知與感受，為情緒找到抒發的出口；也有人透過書寫，重新觀看、整理過往，建構對生命的全新體悟，繼續創造更豐富的生命旅程。書寫，是一場不分年齡、目的與時空的療癒行動。



左：50+ 學院的寫作課程中，規畫觀摩其他學員的作品，作為啟發學員下筆的靈感。右：陳郁馨在課堂上引領學員觀察自我內心，進而書寫具有抒發意義的文字。（左、右圖／50+）



西寧國宅



赤峰街旁的車子



攝影 | 廖柏丞



畢業於英國皇家藝術學院攝影研究所，曾獲 European Photography Award 二獎。擅長以建築知識結合對城市的觀察，在日常生活軌跡裡，探討都市、建築和人的關係，透過作品讓觀者反思社會快速發展所帶來的影響。



承德路



萬華

異質都市，科幻台北

文—廖柏丞

在我退伍的那年，買了人生第一台數位全片幅相機，當初還懵懵懂懂地，不知對什麼題材有興趣，拍街景、拍人、拍我家的狗，到處隨意拍攝。直到有一天經過位於西門町的西寧國宅，被它頹廢的氣質深深吸引，不由自主地拿起相機拍攝起來。

這是我第一次注意到這棟龐大的建築，從外觀來看，好像科幻電影中會出現的巨大建築，邊拍邊幻想電影情節，主角會不會在裡面與神秘組織對抗？或是其中一層樓其實是秘密實驗室，正在進行機器人改造？（剛好一樓是西寧電子市場，直接供應零件。）

我本身是科幻迷，舉凡《銀翼殺手》、《AKIRA》、《攻殼機動隊》等經典巨作都看過四、五遍以上。台北對我來說有非常多科幻元素

在其中，像是錯綜複雜的巷弄、高聳林立的大樓、歲月刻蝕的老建築、擁擠的人群及繁華的街道。於是在這幾年的時間裡，我都會去留意台北的每個角落，有沒有這樣的地方，可以讓我恣意想像。

台北是一個動態城市，城市中隨處可見時間的痕跡。自從有人類居住以來，就不停地建設與拆除，直至今日，依然在這兩種狀態間游移，不斷地在城市各處製造異質空間，建構出巨型異托邦，使人迷失於時間與空間的封閉迴路中。鋼筋混凝土、鐵皮結構如同樹根擴散開來，衝破原有的框架，跟隨著居民的生活型態一直改變形體。台北這獨有的曖昧散落城市每個角落，讓我隨時都能沉浸於科幻奇想中。



外雙溪旁的小屋



捷運東門站出口旁





Dee Chu

插畫家，身為一位兒時便會與鳥類對話的奇異女子，貓毛、樹葉以及早晨的氣味，便是她建構世界的元素。常以動物和自然為出發點，運用超現實的手法結合人物與場景，試圖跳脫現實框架。擅長用重複印花、豐富色彩和詼諧的故事性構圖，獨特且幽默地記錄日常生活，作品曾獲 3×3 國際當代插畫大獎肯定。

巷弄間的小事

圖·文—Dee Chu

對 我來說，所謂的台北生活，是由許多記憶片段所組成，在每天看似庸庸碌碌的腳步裡，也總有那些讓人駐足的美好瞬間。而每一個想用力記住的當下，也都自然地構築成未來回憶的一部分。

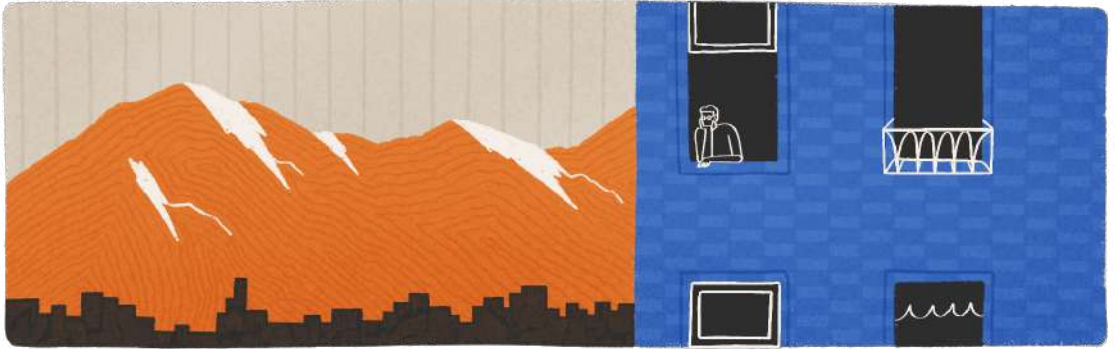
通勤是我感受這個城市流動的方式，即便每天都搭同一台公車、同樣的路線、走同一個捷運站出口，但還是有很多好玩小事不經意地從四面八方冒出。

某次上班通勤時，在轉角的咖啡店遇見了一隻坐在窗台上的貓，牠如同我觀察牠一般觀察著我，面面相覷，從那天起，牠便成為了我平凡通勤時光中那件特別的小事。漸漸地我發現，只要有太陽的日子，牠就會出現在那淺淺的窗台上，用各種姿勢躺著，然後將頭輕輕枕在音響上，其他時候，也許清醒地看著我，或是行經的汽機車；也許睡得像

一團毛球，動也不動。有了這件小事，我便開始每天期待牠的出現，甚至有了用手機將這些瞬間一一記錄下來的習慣，而身邊朋友也開始習慣把我分享的影片當作連載來看。就像這樣，巷弄間小小的事，意外地將平凡的通勤過程變成了一段特別的記憶。

離開這份工作後，也一併結束了這份回憶的更新。我總是透過自己的不同生命階段來認識台北的不同場域，像是在中正區求學，在大安、內湖區求職和租屋。隨著時間走得越久，在這座城市中的路徑也就走得越長。每個人的台北都由不同的樣貌組成，而我的大概就是那些交錯縱橫的交通網絡、守在地平線邊緣的綿延山景，和藏在平凡生活裡等著被發掘的小事吧。





A man with dark hair and a beard, wearing a dark t-shirt and shorts, is sitting at a dark wooden table. He is holding an open book and looking down at it. On the table next to him is a white cup of coffee with a red logo on a saucer. The background is a textured teal wall with large green leaves on the left side.

Adj

+ 台北

愜意台北 Chill Taipei

宅在家的美好配方

公共台北 Public Taipei

安全防洪韌性城市

極端氣候下的防災新思維

林映岑的南極奇幻旅程

熊讚熱氣球、鳴日號列車啟航

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊



宅在家的美好配方

文—林佳蕙·攝影—陳冠凱

疫情警戒標準雖已降級，但有限度地解封，居家的時間仍比往昔更多。如何在有限的活動空間裡，為自己的日常塑造出更多樂趣？透過不同領域的生活達人分享自己的宅居方式，為大家的防疫生活提供讓自己身心平衡的靈感。



烘焙師于詠淳

疫情期間還是如常到店裡上班的「The Patissier」首席烘焙師于詠淳，在這段期間感到最大的改變，即是休假時只能待在家裡，但也因此讓她有機會好好靜下心、蒐集更多的專業資料，精進技藝。

于詠淳直言，平時甜點店的工作其實非常繁忙，有時下班回家後累得只想放空。在來客變少的疫情期間，無論在店裡或家中，都讓她多了些實驗新口味與技巧的餘裕，她說：「我喜歡上網看國內外專業甜點主廚的 Instagram，也會翻閱不同的食譜吸收靈感，能持續在專業上有所精進，總能帶給我一份無可取代的踏實感。」

就算疫情讓人難免焦躁，她發現只要自己沉浸在創作甜點的世界裡，就可以暫時忘記現實，「例如在製作泡芙塔的過程中，慢慢地將一顆顆泡芙堆疊成一棵樹，或是用巧克力製作不同的裝飾品，都會讓我覺得很有成就感。」從甜點製作中得到許多安慰與樂趣的她，因而有了在線上教大家如何製作店裡招牌「百香果蛋白霜蛋糕」的想法，她說：「製作甜點不僅可以暫時轉移一直待在同一空間的侷限感，做完的甜品還可以直接食用，希望大家都可以一起在線上同樂，用甜點療癒身心。」

(Pinkoi)

「Pinkoi」是一個集結許多創意工作者成果的販售平台，于詠淳喜歡來此搜尋不同的產品，除了可以看到多種具創意的蛋糕設計，也可以藉由其他類型的商品，衍生甜點造型的新創意。她建議大家不妨來此尋寶，為生活找尋關於美的靈感。





專欄作家威廉

經營網路自媒體「精神科觀察日記」的威廉，在疫情進入三級警戒後，許多早已規畫的工作皆得暫緩，生活節奏大亂，讓他一度很焦慮。「一開始只能一直看電視、上網，有一天甚至用了 15 小時的手機。」疫情期間整日宅居在家，他發現身邊不少朋友上網的時間都變多了，以此尋求與他人的聯繫，排解獨自在家的寂寞感，「但很多時候的脆弱，又來自於這樣的過度交流。在社群網站上看到別人上傳的生活片段，不免覺得自己很平庸。以前很忙的時候，較不會被這些東西影響，當整天在家常看這些內容，心情難免浮動。」

意識到心情的變化，威廉開始減少社群網站的使用頻率，也試圖找回生活的節奏感，

他說：「我開始像以往一樣在固定時間起床，然後在週五晚上為自己買一份特別豐盛的餐點，營造週末的感覺，切分出週間和週末的不同之處，我覺得對重整步調很有幫助。」

他也發現，與其不斷追蹤他人動態，不如好好營造自己的生活。他把時間用來讀書或瀏覽自己喜歡的網站，進而開始接觸花藝，從中得到不少樂趣。他說：「每日為植栽換水剪枝，無形中營造了生活的儀式感。我看到花開時心情會很好，後來讀了《你的心，就讓植物來療癒》這本書，才知道這是有心理學根據的，照顧植物真的可以減輕焦慮。」宅居在家，讓威廉重新審視了自己的生活，所謂的美好有時無需外求，只要內心安定，閒適生活也別有滋味。

（ 西城 ）

喜歡老城韻味的威廉，幾年前意外發現台北西區的老城魅力，便開始瀏覽「西城」這一個專門介紹台北西區的網頁。他推薦大家可以多閱讀這類內容網站，藉此找到品味日常生活的靈感，他說：「我們周邊其實有許多美好的東西，有時候是因為我們沒有好好發掘，而不是日常失去了魅力。」





廣告人李建緯

日常的通勤時段，對平日工作得進行大量創意思考的奧美廣告策略規畫總監李建緯來說，是他腦中進行資訊統整，獲得最佳靈感的時刻。他說：「居家辦公時，為了塑造有別於平時居家生活的情境，我會讓自己躺在懶骨頭裡、聽著古典樂，想辦法在家裡也創造類似通勤會有的半放空狀態，而那樣的狀態對靈感的孕生十分重要。」



減少外出起初讓他的工作時程大亂，但隨著生活節奏的調整，他發現長時間在家也不盡然全無好處。曾因愛好廚藝而暫時放下工作前往法國進修廚藝的他，近年因重返工作崗位而疏於練習，這段期間正好可以藉著在家料理三餐的機會重拾興趣，他說：「我會用一些米其林主廚也會用到的簡單技巧，準備一些常備性的食物，像是醃蔬菜或是利用澄清奶油醃漬肉類，這些過去得抽空才能做的事情，現在都成了生活中的日常。」

除此之外，家裡的流浪貓也為他的宅居生活增添了不少樂趣。「在這兩個月的居家期間，家裡領養的兩隻幼貓剛好歷經了從嬰兒成長至幼兒期的階段，貓咪的成長比人類快速，這段期間，如同陪伴小孩長大的一年，我覺得很幸運也很值得。」他想起之前總得趕著起床上班，兩隻還在熟睡的小貓常被牠匆匆出門發出的聲響吵醒，現在總算有餘裕可以享受和兩隻貓一起在早晨慢慢醒來的過程，加上有更多時間陪牠們玩耍、親餵零食，讓他深感幸福。

這段期間對他來說是一段特別的時光，在兼顧工作進度的同時，卻又多了不少平日難有的時間，可以重拾興趣，讓生活更覺愜意。



(Gronda)

有別一般廚藝教室，李建緯推薦的「Gronda」廚藝 App 教授許多米其林星級廚房會用到的技巧，大家掌握要領之後，也可以自行變化，讓料理三餐變成運用想像力的趣味活動。

Android



iOS

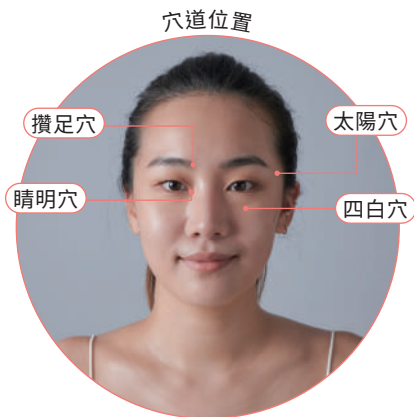


保護視力護眼操

歷經長時間的居家防疫，大家常藉線上資源進行工作或休閒娛樂，《台北畫刊》特別提供居家可行的簡單護眼操，提醒讀者藉由科技產品維持生活節奏之餘，也別忘了保護眼睛喔！

按摩護眼操

根據中醫的說法，眼周有睛明穴、四白穴、太陽穴和攢足穴等 4 個穴位，進行適當的按摩，可減輕眼睛疲勞。進行按摩護眼操時，先輕閉雙眼，雙手握拳，以食指第一個指節關節，由睛明穴開始，依圖示順序輕輕按壓，各穴位按壓 5 秒，重複數次即可。



眼球操

要保護長時間盯視螢幕的雙眼，最簡單的方式就是讓眼球適度動一動。第一步，可藉由眼睛一睜一閉的動作，減輕乾澀，接著讓眼球以觀視上、下、左、右不同的方向轉動，即可運動眼周肌肉，避免疲勞並放鬆。



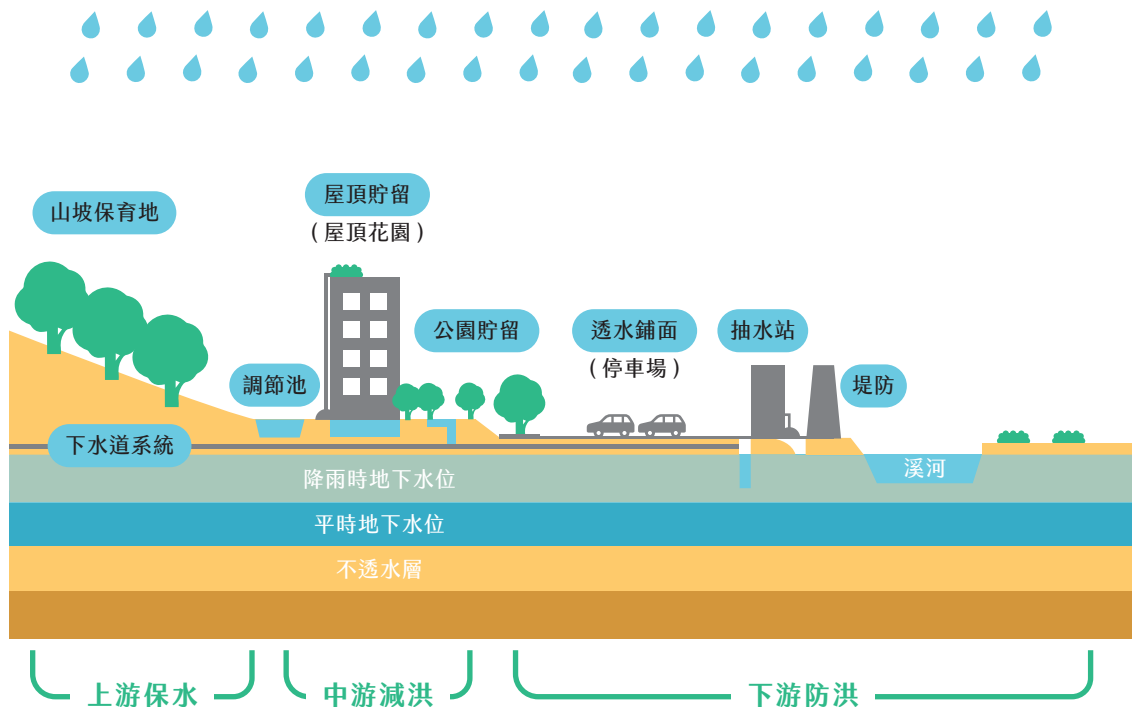
安全防洪韌性城市

整理－翁珮恒・圖表－Miyabi

台 北市多年來不斷優化排水防洪系統，以建立防洪、防澇的海綿城市。然而面對突發性集中強降雨，仍難以完全避免積水狀況的發生，因此除了既有水利建設的維護及更新，更需培養民眾與水共生的自主防災新思維，加強市民面對水災來襲時的自助、互助與應變能力，將災害損失降至最低。

海綿城市——治水新思維

打破過往迅速排水的傳統治水思維，台北市工務局將台北市化作一塊巨型海綿，以「永續、保水」的概念，利用滯洪與貯留設施增加城市可容納的水量，分擔短時間內的大量降雨，以確保排水設施有足夠時間紓解過多的水量。



為什麼需要自主防災？

面對災害威脅，台北市政府借鏡日本地震防、救災經驗，大力推動「七分自助、二分互助、一分公助」的「7、2、1」自主防災理念。當降雨來得強勢而急促時，排水設施仍可能會難以負荷，惟有居民具備自主防災應變能力，透過「社區自主防災隊」把握救災黃金時段，將可能損失降到最低，才能達到最佳的防災成效。

社區自主防災隊



由當地居民所組成，以在地熟悉度為優勢，依據社區周邊自然環境及災害特性需求進行相關演練，落實社區水災防汛，藉此提升社區自主防災能力。



災前

- 關注氣象預報
- 巡檢易積水處、下水道清淤
- 協助居民使用閘門等防洪設備



災時

- 分組進行戶外巡查
- 即時排除積、淹水
- 無法排除時協助通報相關單位



災後

- 協助鄰里盡速恢復社區作息
- 通報水利相關部門進行社區檢修

防災第一線自己來實踐



- 下載「台北市行動防災」App 隨時掌握水情資訊



- 清除住家附近排水溝格柵及洩水孔上的雜物
- 向區公所領取沙包
- 裝設防水閘門等設備



- 鄰里間互相關照，主動協助需要幫助者架設防災設備並提供相關資源。

極端氣候下的防災新思維

文／翁珮恒·攝影／林冠良·圖／台北市工務局水利工程處

今年6月彩雲颱風挾帶大量雨水，造成台北市信義區、文山區多處淹水的景象仍歷歷在目。受到全球氣候變遷及都市熱島效應的影響，儘管台北市擁有完備的水利設施，極端強降雨仍可能造成令人措手不及的災害。面對如此處境，除了北市府積極增進水利設備的效能，民眾亦需具備與水共存的自主防災新思維，在災時做第一線的即時處理，提升海綿城市防洪韌性的能力。

精進建設打造海綿城市

台北市工務局水利工程處早期推動「總合治水」政策，完善台北市的防洪安全基礎，自2015年起持續以「韌性水調適」、「永續水利用」、「友善水環境」為方向，推動「海綿城市」政策，期許打造永續、安全和生態的城市環境。

「海綿城市是一個願景，需藉由長期的水利設備檢查、修復及保養來具體實踐。」水利處處長陳郭正表示，台北市每年針對既有的水利建造物和抽水站等設施進行三階段安



水利處處長陳郭正認為，深入了解台北市的地理與水文狀況，才能有效治水，保護市民免於災害的威脅。(攝影／林冠良)

全維護及檢修，也補強下水道系統結構以延長使用年限，以確保水利設施能發揮正常功能。針對易淹水地區則建設生態滯洪池及分洪道，並新建抽水站，像是去年12月完工的大直二抽水站，啟用後增加每秒20噸的抽水量，可有效改善內湖地區積水問題。

除了以滯洪、防洪設施解決排水問題，亦須藉由透水、保水的建設，提升都市的降雨容受度。水利處自2013年提出「流出抑制」的概念，即讓基地內的洪水能夠留置，透過控管一般建案開發所增加之地表逕流量，同時搭配公共建設開發的保水規範，推動如公園綠地、停車場等公有設施設置能讓雨水入滲的設施，以確保城市的保水量達到一定標準。截至2020年底，一般建案及公共建案累計約有1,000件開發案，完工後可分擔約達24萬立方公尺雨水貯留及調節空間。

智慧科技掌握即時水情

為更精確操作水利設備，水利處近年來結合智慧科技，布設多元的感測裝置及監視設備，並結合中央氣象局的降雨雷達資訊，以



左：水利處每年定期對水利建造物、抽水站等進行維護檢修，為可能突如其來的急降雨做好萬全準備。右：水利處力推社區自主防災計畫，透過課程、實地演練，將專業知識和防救災資訊深植里民心中。

隨時掌握水情動態，「透過雨量站、水位站的數據資料，能夠即時了解上游區降雨情形及排水狀況，讓抽水站提前暖機做準備，將災害發生率降到最低。」陳郭正說，藉由科技將日常及災害水情資訊數位化，進而以大數據分析做準確決策，以應對極端氣候的不確定性，「希望未來能進一步做到主動推播整合資訊給相應區域的民眾，以便民眾配合執行自主防災措施。」

與水共生提升互助意識

除了水利設施的布建，也需要增進民眾的自主防災意識與災害應變能力。「大部分災情的發生，往往是居民缺乏防災意識，像是不清楚社區防水閘門的使用方式、地下室淹水的防禦措施等。」陳郭正比喻，排水系統如同浴缸排水孔，突然有一盆大水倒入，就算排水孔再怎麼通暢，仍舊會造成短暫積水，而台北市因盆地地形影響，縱使所有水利設備都完善運作，若遇集中性強降雨，仍可能發生水災，因此全民皆需具備自主防災意識，學習與水共存。

位於山坡與平地交界處的內湖區大湖里，是暴雨積水的高風險地區，吸取溫妮及納莉颱風所帶來的經驗，台北市政府除了在此興建滯洪池，亦協助輔導大湖里成立自主防災隊，進行自主防災訓練。每當颱風、暴雨來襲前夕，社區自主防災隊便會執行排水溝渠淤積清除、查看排洪設施等作業，並協助鄰里關閉防水閘門，不斷掌握水情提供在地里民即時的應變訊息，雨勢過後則協助鄰里盡速恢復社區作息。

「沒有遭受過災害就不會有這樣的意識。硬體再怎麼加強都只能在固定的地方，但雨不一定會下在滯洪池的位置。」大湖里里長郭坤祥說，為精進社區自主防災運作，平時便會進行一系列防救災相關知識與技術的學習及演練，「今年彩雲颱風侵襲台北，大湖里能安然度過，就是鄰里之間自助、互助以及市府公助，共同合作的成果。」

打造海綿城市，同時提升自主防災意識，發揮「七分自助、二分互助、一分公助」的概念，攜手應對極端氣候與災害的未定性，學習與水共生，邁向永續台北的願景。

不設限走出科學夢

林映岑的南極奇幻旅程

文—山裡人·圖—林映岑

在悄然無聲、一片雪白的南極，一位身高不到 160 公分的台灣女性，頂著 24 小時的夜色，在雪地中執行任務。杳無人跡的大地，唯有刺骨寒風及攝氏負 40 度的低溫陪伴著她。儘管環境艱鉅，她依然專注地進行眼前的工作。她是現職國立中央大學太空科學與工程學系的助理教授，也是台灣目前唯一一位在南極駐地研究超過一年的女性科學家——林映岑。

熱愛天文逐步追尋夢想

談起太空科學吸引自己之處，林映岑帶著興奮的眼神表示：「我從小就非常喜歡天文，能夠飛上太空的東西很酷啊！」由於這份熱情，有一大段時期，她最大的夢想是成為太空人，但因為近視的關係，逐漸將夢想轉向

成為科學家而努力。因此，在申請大學時，她選擇了未來有機會研究太空科學的電機工程學系。

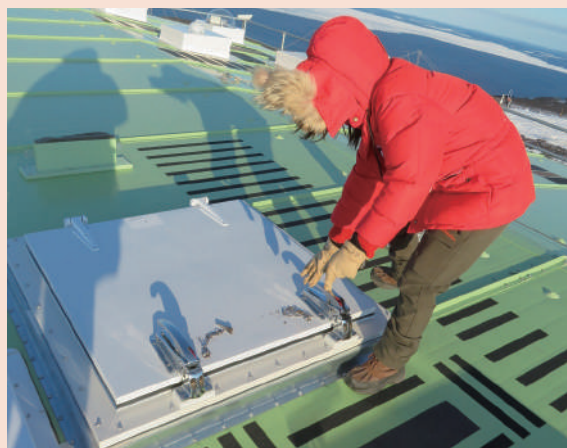
儘管後來在大學時並沒有觸及太空科學的課程，卻也因為大學時期到國外擔任交換學生，而有機會接觸到太空科學的研究領域，「所以我覺得每段歷程不管當下有沒有看到結果，後來回頭看往往都是很好的過程。」林映岑有感而發地說。

遠赴南極深刻體驗不一樣的生活

2019 年 6 月 17 日對林映岑來說是充滿驚喜的一天，在一場學術研討會裡，她應在美國求學時期的老師之邀，遠赴南極洲最大的科學研究中心麥克默多站 (McMurdo Station) 進行為期 13 個月的光學雷達觀測。



去年 10 月 10 日林映岑登上南極滿一週年，特別帶著國旗到基地附近的 Hut Point 與十字架合照留念。



左：操作光學望遠鏡前，林映岑都要先到屋頂上打開長寬約一公尺大小的厚重鐵門，才能讓在屋內的望遠鏡收到觀測資料，如遇大風雪，這項任務將格外艱鉅。右：南極天氣變化多端，一場暴風雪可能維持數週，基地人員必須在風雪平息後，出動鏟雪車清除厚重的積雪。

在南極做研究，聽起來好像很浪漫，實際上卻不是件輕鬆的事，「很多人以為觀測只要一鍵按下去就沒事了。」林映岑解釋，每天進行觀測前，不僅要先在雪地中開著大台的皮卡，前往車程約 15 分鐘的觀測小山丘，抵達後還需要進行將近 2 個小時的前置作業；如果儀器故障，也要想辦法自己動手維修。此外，身形瘦小的她，更曾經被極地的強風颳倒，硬生生地撞上鐵欄杆，造成肋骨斷裂。即使如此，林映岑還是非常珍惜這個難得的機會。

她也分享在南極遇見許多人，勇敢選擇過自己理想中的生活模式。有個朋友乍看是居無定所，但實際上卻把南極視為「家」，每半年會選定一個從未去過的國家生活，之後就會再回到南極；她也認識了願意花 6 個月時間從墨西哥一路健行到加拿大邊境的人，看似過於漫長的旅程，是他選擇去感受生活的方式。對此她表示，一直以來她都覺得人生的體驗才是最重要的，在認識這些形形色

色的朋友後，讓她更深刻地體會到：「世人用來評估生活安穩的條件，比如說銀行存款多少、有沒有房子或車子，不應是衡量人生的標準。」

以實際行動取代自我懷疑

談到身為一位女性科學家所遇到的考驗，林映岑笑著表示，也許是幸運，又或許是因為她從來沒有為自己先貼上「女性」的標籤，因此回想起來，她從不覺得女性的身分讓她遇到什麼困境。另外，她也分享自己在遇到各種大小事時，通常不會將之視為「困難」，而是「挑戰」，並且主動捲起袖子處理眼前的問題。

她也鼓勵有志從事科學工作的女性：「做就對了，不要想太多！」特別是現在的社會正往更友善與開放的方向發展，只要不自我設限，勇於追求自己的理想，未來就會有更多好機會。

夏日旅遊新體驗

熊讚熱氣球、鳴日號列車啟航

文—劉懿慧·圖—台北市觀光傳播局、台東縣政府

2021 台灣國際熱氣球嘉年華

8/14(六)～9/12(日)

台東縣



台北市吉祥物熊讚 Bravo 將化身為熱氣球，在「2021 台灣國際熱氣球嘉年華」可愛亮相。

迎接疫情下的新生活常態，台北市政府致力於觀光旅遊轉型、加強國內外城市行銷，



色彩繽紛的熱氣球結合夜晚的煙火和音樂表演，帶來豐富的視覺和聽覺饗宴。(圖／台東縣政府)

開創多元的可能性。今年台北市政府積極與台東縣政府合作參與「2021 台灣國際熱氣球嘉年華」，製作代表台北城市意象的 3D 造型「台北熊讚熱氣球」，這是全台灣繼台東之後，第二座擁有代表熱氣球的城市。吸睛又可愛的熊讚熱氣球，將在本次盛會首次亮相，承載著台北旅遊的新希望在空中飛揚。

雙城結盟旅遊新體驗

台東縣政府主辦的台灣國際熱氣球嘉年華，年年吸引許多民眾前往，只為親眼目睹被熱氣球填滿的天際。台北市觀光傳播局今年特別共襄盛舉，製作了高 19.2 公尺的台北

熊讚熱氣球，以台北最卡哇伊、高人氣的全民明星吉祥物——熊讚 Bravo，展現台北獨有的城市魅力與熱情，熊讚 Bravo 本尊也將驚喜現身，在台東一同萌萌登場。

台北市政府此次與台東縣政府結盟，未來將透過各項觀光交流活動，邀請民眾從台北的祕境景點一路暢遊到台東，期待透過觀光合作，促進更多縣市交流。

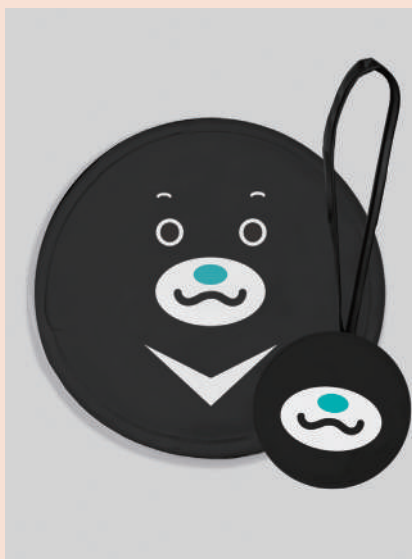
希望升空翱翔世界

台灣國際熱氣球嘉年華不僅是國內重要的國際級觀光活動，更是台北熊讚熱氣球的起點，台北熊讚熱氣球於開幕式首度亮相後，也將在台北各個大型活動現身，並參加國際大型熱氣球活動，讓代表台北形象的熊讚熱氣球在全世界的天空飛揚，讓更多人看到台北。

鳴日號啟航漫遊台北

為了帶動國旅人潮，觀光傳播局也與雄獅旅遊攜手推出鳴日號觀光列車深度鐵路漫遊，由熊讚擔任列車長領隊，乘客可在車上體驗森高砂咖啡和晶華酒店打造的「5 星 BAR 檯」。此外，北市府也特別提供「Open House 打開台北」獨家遊程，安排遊客造訪尚未對外開放的台北秘密景點，同時也加碼贈送所有乘客精美的台北好禮，首團預計 9 月開放報名，相關資訊後續將公布於台北旅遊網，有興趣的旅客敬請期待。

期盼疫情帶來的紛擾，能夠隨著熊讚熱氣球冉冉升空而消逝；讓我們重新出發，與熊讚列車長一同啟程，再次感受到幸福與希望的力量。今年夏天，從台北到台東與熊讚一起共創美好的回憶吧！



左：每年在台東舉辦的台灣國際熱氣球嘉年華，是台灣觀光旅遊的代表活動之一，台北市政府與台東縣政府期待透過參與此次盛會，進行更多縣市交流。(圖／台東縣政府) 右：搭乘鳴日號觀光列車，除了和熊讚列車長一起深度鐵路漫遊，還有精美的周邊好禮可以帶回家。

雲端發票線上捐 在家防疫拿好禮



為鼓勵民眾購物消費索取雲端發票，並下載使用統一發票兌獎 App，台北市稅捐稽徵處舉辦「雲端發票線上捐 在家防疫拿好禮」活動，民眾只要輕鬆在家動動手指，就能透過網路捐贈雲端發票兌換好禮，還有「兌獎 App 闖關好運抽」或「雲端發票加碼抽」活動。民眾宅在家安心防疫的同時，也能發揮愛心，捐發票、做公益。



即日起~9/15(三)17:00

貓空美食外送隊



防疫期間在家也想品嚐貓空美味？為了讓山城茶香美味持續飄香，台北市觀光傳播局與貓空在地商圈合力推出「貓空美食外送隊」，透過聯合上菜及整合行銷方式，民眾只要一指傳送，不出門就可以享受鐵觀音及貓空 7 個店家、55 道茶香特色料理，滿足味蕾。



夜觀星~夜玩台北尋找貓空最亮的那顆星



貓空的夜晚，愜意又宜人。台北市觀光傳播局邀請大家來認識指南宮的園區文化及美麗的貓空星空。本次活動並安排手作「指南宮清心鐵觀音祈福御守」，和品嚐指南宮的特色蔬食及貓空鐵觀音茶，歡迎一起來體驗貓空的靜謐，詳細內容請至「走靜貓空」活動官網查詢。

9/25(六)、9/26(日)、10/2(六)及10/3(日)

報名時間：8/16(一)網路報名，每梯次60人，額滿為止

指南宮



遇天候不佳 應遠離溪水

炎炎夏日，不少民眾會前往溪邊戲水消暑。然而除了應選擇合法的戲水場域外，當聽到雷聲隆隆，或看到上游山區烏雲密布、溪水變色、水面上升，就是山洪爆發的前兆，應立即遠離溪水前往高處；若遇溪水暴漲，被困在岩石上或沙洲中，應保持冷靜，等待救援；可安裝「台北市行動防災」App 關注水情資訊。

Android



iOS



檢舉獎金

最高**300,000**元

等你拿



檢舉北市 非法旅宿

相關資料請掃描QR CODE下載
同一檢舉人，每年檢舉獎金最高30萬元



2021臺灣國際 熱氣球嘉年華

TAIWAN INTERNATIONAL BALLOON FESTIVAL
臺東 TAITUNG 08.14 - 09.12

活動時間 / 繫留體驗 Event Time / Tethered Balloon Rides



上午場 05:30 - 07:00

Morning Session



下午場 17:00 - 19:00

Afternoon Session

*08.14 開幕日僅提供下午場繫留體驗。 On August 14, tethered balloon rides are only available in the afternoon.



官方網站
Website



臉書粉絲專頁
Facebook



IG
Instagram



旅行台東APP
Travel Taitung APP

熱氣球專線
Balloon Service Line

0905-959865

活動詳情及最新消息請見官方網站及FB粉絲專頁 Check the official website or FB for more information