

No.
650
01 / 2022

台北畫刊

Taipei Pictorial

城市地景線 公共建築的多元想像 探索藝術建築之美 永續宜居綠色建築

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

大稻埕遊客中心

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

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

龍山文創基地

剝皮寮歷史街區

國家表演藝術中心國家兩廳院

(表演藝術圖書館)

中正紀念堂

臺灣博物館

臺灣公路博物館

台北國軍英雄館

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

埕樂通

林語堂故居

📖 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)

天龍圖書

國賓大戲院

in89豪華數位影院

絕色影城

滴山戲院

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)

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)

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)

建築除了建構旅人對城市的第一印象，更在不知不覺中形塑居民的品味與美感。

建築師曾柏庭認為開放、可親是公共建築的重要價值，透過他的分享，看見台北公共建築的獨有魅力；設計觀察家吳東龍運用獨特的觀察力，發掘城市中兼容卻又碰撞出火花的藝術建築風景；台灣綠建築先驅者張清華檢視過往台北的綠建築作品，引領我們瞭解綠色建築節能環保、與自然共生的真義。

近年來，台北市有多處古蹟、老屋進行維護整修，讓許多城市角落煥然一新。透過參與老屋修復建築師孫啓榕的專業領路，帶大家深探老屋歷史，一同領略時光在建築上刻鑿的獨特美感。

宗教場所林立的新生南路，有著「天堂之路」的美名，透過了解教堂神職人員的生活日常，看見宗教撫慰人心的力量。

漫步台北，找尋每個時期的建築特色，它們不僅構築出台北的時代光景，也凝聚成獨具特色的城市地景。

扎根生長的建築群 交織出台北的地景樣貌

攝影 | 林軒朗



PART

1

台北
+



台北故事 Taipei Story

06 城市地景線 織起台北獨有光景

08 親近公共建築 一同感受迷人地景線

12 探索藝術建築 尋訪城市古今風貌

16 感受綠色建築 漫步和諧共生的城市

台北食 Taipei Food

20 泰國吃不到的台式泰國菜／魚夫

22 春天的果醬 品的是時間的味／柯亞

台北人 Taipei People

26 陪伴隨時都在

——教會神職人員

PART

2



+

台北

聊台北 Talk About Taipei

32 日常書寫，建構日常
作家瞿欣怡 × 作家彭樹君

36 讓台北成為疫情解封後的贏家／羅英維

共好台北 Better Taipei

38 人人參與的循環未來

拍台北 Capture Taipei

42 Fāméi／曾義欽

畫台北 Draw Taipei

46 外婆家的窗景／知亞

PART

3

Adj

十 台 北

愜意台北 Chill Taipei

- 48 建築師孫啓榕：
老建築以自身歷史，訴說台北獨特之處
- 50 美好的台北光陰故事

公共台北 Public Taipei

- 54 把關市場食品安全
- 56 化為公有市場日常的 GHP
- 58 《堅韌的疫誌》感謝有你守護台北
- 59 台北市職場性別平等認證
- 60 2022 台北杜鵑花季
- 61 台北及士林官邸玫瑰展
- 62 2022 竹子湖海芋季
- 63 2022 天母水道祭

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
111 年 3 月 5 日出刊

發行人 劉奕靈
總編輯 鄒佳穎
副總編輯 陳其睿
主編 鄭雅萍·林彥男
責任編輯 劉子立·林婉婷·劉琇吟·潘逸凡
行銷企畫 李宗岳·林均霽·陳俐雯·林欣儒·殷慕煊

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.tpedit.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 陳頌華
主編 黃映嘉·林佳蕙·張詩偉
美術顧問 顏伯駿
封面圖片提供 臺北表演藝術中心
封面設計 李珮雯
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



攝影－林軒朗

台北



台北故事 Taipei Story

城市地景線 織起台北獨有光景

親近公共建築 一同感受迷人地景線

探索藝術建築 尋訪城市古今風貌

感受綠色建築 漫步和諧共生的城市

台北食 Taipei Food

泰國吃不到的台式泰國菜

春天的果醬 品的是時間的味

台北人 Taipei People

陪伴隨時都在——教會神職人員

城 | 市 | 地 | 景 | 線

織起台北獨有光景





圖一台北市立美術館

因著不同的使用目的與設計思考，建築早已不僅是單純的功能性設施，公共開放、藝術美感、綠色永續……建築被賦予了不同的價值，成就了百花齊放的城市風景。

公共建築不僅常是城市的地標，更是市民共享的空間或社會福利設施，若能融入綠意與舒適感，就能營造幸福感的城市環境；藝術建築是歷史與美學的結晶，也反映了當代對建築功能的看法，更形塑了城市的形象；永續風潮方興未艾，在尊重環境、生態友善，以及減輕使用者負擔的前提下，透過綠色建築，打造與自然共存的永續城市。

建築，反映當下的城市美學與時代面貌，在新舊元素揉雜下，形形色色、各有故事的建築群體，正為你我共有的百年台北城，織起美妙獨特的城市地景線。

親近公共建築 一同感受迷人地景線

文—張煥鵬

攝影—張晉瑞、林軒朗

圖—台北市公園路燈工程管理處、Q-LAB 建築師事務所

城市裡的公共建築，除了被賦予的任務、用途，還有著城市地標的標誌性功能，與在地歷史文化脈絡也有著密切關聯。曾負責國內多項公共建築設計的「Q-LAB 建築師事務所」設計總監曾柏庭認為，公共建築應該更開放、更容易親近，同時帶給人幸福的力量。透過他的帶領，一起探訪台北公共建築的迷人面貌。



臺北表演藝術中心是備受期待的台北新地標，也是未來台北表演藝術的重要基地。



曾柏庭認為，大安森林公園充滿綠意植栽、舒適開闊，是會讓人產生幸福感的公共建築。(圖／台北市公園路燈工程管理處)

打造容易親近的公共空間

公共建築既屬於建築空間的範疇，又被賦予公眾使用的任務，提供大眾活動的場域，攸關著市民的權益以及使用的便利性與安全性。對於公共建築應該具備何種樣貌，曾柏庭認為，公共建築是一種共享的空間，因此「公共性」、「透明性」與「可及性」都不可或缺。

那麼何謂公共性？曾柏庭解釋，公共建築代表一座城市的多元與包容，因此應是對所有人開放的空間，讓人覺得容易接近，不能像是私人豪宅般，有著高聳的圍牆和緊閉的大門。另外透明性與可及性也是理想公共建築應具備的重要元素，公共建築的透明性意

謂著讓建築物擁有更充足的光線和開放的景觀；可及性則是能讓使用者易於前往。因此城市的公共建築不應僅供少數人使用，且必須讓使用者容易親近。

曾柏庭補充，帶給人們感動和幸福，也是公共建築的重要使命。例如走在大安森林公園裡，視線所及盡是綠意和豐富生態，開闊、舒適的環境，自然而然會讓人產生幸福感。又或者台北市立美術館的擴建工程，日後將保留地面層的公園綠地營造「林間美術館」，提供一處兼具藝術功能與市民休閒的文化綠園。他進一步指出，更開放、更綠化，是打造公共建築應有的概念；為城市注入更多的自然和綠意，就能為市民創造更多的幸福感。



臺北表演藝術中心的球劇場，設置半弧形觀眾席及半開放包廂，讓所有觀眾都能享有最佳欣賞體驗。(攝影／林軒朗)

打破傳統框架的台北新地標

舉例而言，劇場是一座城市十分常見的公共建築類型，例如紐約大都會歌劇院、雪梨歌劇院、廣州大劇院等，也成為該城市的地標。如今，台北也有了一座全新的國際級表演場所——臺北表演藝術中心。

由普立茲克建築獎得主荷蘭建築師雷姆·庫哈斯（Rem Koolhaas）設計的臺北表演藝術中心，建築外觀極具特色，尚未啟用便受到全球矚目，2021年初即入選CNN最令人期待、具顛覆性的8個建築名單之一，7月又獲選為時代雜誌2021年全球最佳百大地方——台北的代表景點，儼然成為台北最新地標。

曾柏庭指出，不知從何時開始，歌劇院、藝術中心或是劇場的建築設計，彷彿有著既定模式，都是用一個漂亮的大殼包覆大、中、小3個劇院，好比北京國家大劇院或是全球享譽盛名的建築師札哈·哈蒂所設計的廣州大劇院也無一例外。

而臺北表演藝術中心的建築外型是由2個立方體與1個巨大銀色球體建構而成，正是3座劇場空間的結構形狀，建築師刻意不使用美麗的大殼裝飾覆蓋，而是讓建築回歸到使用者的基本需求。因此曾柏庭認為，「臺北表演藝術中心重新改寫劇場建築的劇本，顛覆建築史百年來的想像。」它跳脫劇場建築的設計框架，讓大眾在欣賞藝術表演的同時，也能看見這個外型獨特又顛覆以往建築

思維的劇場建築，所具有的藝術性與創造力。

用設計賦予空間全新價值

曾柏庭曾設計台北市大龍市場、中和國民運動中心、烏來立體停車場等多項公共建築。「無論是蓋市場或是運動中心、立體停車場，每一棟建築呈現的概念和設計語彙，都會因為建築師的主觀意識與思考方式，而產生不同的樣貌。」他認為，不同類型的公共建築如何展現其外觀特色及功能特性，其實沒有正確答案。每一位建築師都會依據場地、形式和空間等因素，找出最合適的呈現方式。

以大龍市場改建為例，「傳統市場常給人髒亂、灰暗的負面印象，為了澈底改變大眾對於傳統市場的觀感，設計時便決定從景觀環境開始著手進行改變。」曾柏庭表示。

改建後的新建物以現代手法設計，主牆面以黑綠相間為主色調，搭配工業風掛燈，顛覆一般人對市場的刻板印象。並透過色彩和細節的營造，留住傳統市場獨有的溫暖情感，同時退縮建築量體，創造全街廓的環狀人行步道，提供充滿綠意及友善的環境和社區。在空間運用上，1樓由市場攤商使用，2樓以上則提供社會住宅及活動中心、老人日間照顧中心進駐。藉由建築師的巧妙翻轉，大龍市場由原本具30多年歷史的海砂屋建築，搖身一變成為兼具居住、購物、社區照顧等複合功能的公共生活空間。

公共建築是城市的形象指標與生活軌跡的記錄，也是連結在地文化與情感的平台，當走進一座城市，不妨探訪坐落各處的公共建築，置身其中，相信你也能找到與之共感的城市日常風景。



大龍市場原為海砂屋建築，透過建築師巧妙設計，翻修為多功能的公共生活空間。(圖／Q-LAB 建築師事務所)

探索藝術建築 尋訪城市古今風貌

文－郭慧

攝影－黃政達、蔡耀徵

建築除了建構旅人對城市的第一印象，更在不知不覺中形塑市民的品味與美感，而不同時代的建築，不僅反映了興建當時的歷史脈絡與美學思維，也在時間長河中形塑了城市的地景與形象。曾以《Premium 東京大人味・美の設計發見》一書記錄東京城市地景的設計觀察家吳東龍，帶領我們穿梭台北城市巷弄，品味台北的美學建築。



紅色面磚、灰泥飾帶這類日本時代流行的建築紋理，都是漫步台北時，值得抬頭欣賞的藝術美學。(攝影／黃政達)



屋簷曲線、風格簡約的水泥柱，國父紀念館的建築設計兼容東方傳統語彙以及當代建築的簡潔俐落，以今日觀點來看仍深具美感。

城市地景埋藏歷史脈絡

一座城市的街頭地景，往往埋藏著當地的歷史紋理，像是以紅色面磚搭配灰泥飾帶、設有山牆（建築側面山形橫牆）、圓拱窗的總統府，以及國立台灣博物館鐵道部園區、台北當代藝術館等古蹟，都是日本時期留下的時代痕跡。

吳東龍表示，這些建築的立面有許多值得欣賞的細節，像是紅磚與灰泥飾帶的顏色對比、天花板及牆面的雕塑裝飾等，都反映出當時由日本人引進「西洋歷史式樣」的建築特色，也散發歷久彌新的魅力。「若是走在

總統府等政府建築裡，更能深刻感受到建築與人的尺度對比，讓人不禁遙想當時的建築師是如何透過建築語彙，彰顯出公部門的恢宏氣派。」

隨著時光之輪持續滾動，在國民政府遷台後，台北也建造起不少大型建築，其中最令吳東龍印象深刻的，莫過於童年時每到台北必訪的國父紀念館。事實上，1972年落成的國父紀念館出自建築大師王大閎之手，揉合現代主義與中國傳統建築精神，表現出迥異於日本時期的建築樣貌。「它承襲宮殿式建築風格，卻又融入現代主義設計語彙，將建築線條變得更簡潔。我特別喜歡正門入口屋



台大社科院圖書館內部立柱造型神似蓮花莖，充滿特色且富有奇趣。

簷延伸起翹的曲線，以及風格簡潔的水泥柱與圍欄，現在看來還是相當具有美感。」

另一處讓吳東龍每每忍不住駐足的建築，則是台北市立美術館。不同於國父紀念館兼融中式傳統風格與現代建築語彙，建築師高而潘操刀的北美館以純粹的灰白色調，具現簡約洗練的現代主義風格。「台北市立美術館建物牆面以白色為主調，能隨著周遭光影投射呈現精彩變化，使得建築本身也是一座藝術品。」

吳東龍也指出，其實台北不同地區的建築，帶有不同的藝術風格，像是偏愛日本時期建築風格的人，可以從台北車站周邊的鐵道部園區、國家攝影文化中心等古蹟群，一路逛

到大稻埕的街屋；至於士林、圓山一帶則有不少 1970、1980 年代由政府主導的建築，像是堪稱台灣中國官殿式建築代表的圓山大飯店，紅柱金瓦、富麗堂皇，並有龍形雕刻、梅花藻井等中國式建築元素，都顯現了當時的偏好。

當代建築反映時代風潮

當時間繼續走到當代，由日本建築大師伊東豐雄打造的台灣大學社會科學院建築、台北文創大樓，都是極具指標性的台北當代建築風景。

其中，台大社科院彷彿一只低調的混凝土

立方體，但其作為圖書館使用的低樓層棟，從外部看，它的屋頂像是一大片的雲朵，但內部立柱看起來又好似撐起蓮花的莖，讓學子穿梭其中，彷彿在樹蔭下閱讀。至於坐落在松山文創園區的台北文創大樓，則以弧形向上退縮延伸的建築立面，以及建物前的弧形廣場，讓新建物與古蹟間保持不壓迫的距離感，彼此相互呼應、共存共榮。

「這兩棟建築兼具了藝術性與實用性，是當代台北地景中，我特別偏愛的建築。」吳東龍說道，「畢竟，如果想要為城市發展出具有美感的藝術地景，設計時必須考量建物與周遭環境、使用者的關係，這兩棟建築都可以看出建築者在這些面向上的思考。讓建築在所在區域不僅不突兀，還能融入其中。」

新舊混融出獨特個性

歷史脈絡造就今日台北城新舊混融、多元碰撞的樣貌，雖然無法以某種風格概稱，但這種兼容卻也為這座城市帶來更多可能。「之前有朋友以『珍珠奶茶』形容台灣文化，我覺得這個形容很貼切。畢竟將珍珠加到奶茶裡，乍聽之下很異想天開，卻又碰撞出有趣的新滋味。我覺得這種混融、碰撞，也是台北建築地景的有趣之處。」吳東龍說道。

從壯觀的總統府、鐵道部園區到懷舊的大稻埕街屋，從富麗典雅的圓山大飯店到現代簡約的北美館，台北的藝術建築四處皆有，樣貌各有不同。不妨親身探訪，欣賞這些身具特色的建築，並從中看見台北的獨特個性。



左：漫步街區，觀察身旁建築，體會從整體到細部的美感，是吳東龍認識城市獨特性的主要方式。右：大稻埕的連棟街屋保留了不同年代的建築形式，是欣賞台北傳統藝術建築的必訪之處。

感受綠色建築 漫步和諧共生的城市

文—張煥鵬

攝影—張晉瑞、Aaron p

圖—九典聯合建築師事務所

節 能環保是全球共同追求的目標，要邁向永續的宜居城市，建築是否符合綠能環保準則，是評估的重要指標。「九典聯合建築師事務所」主持人張清華是國內推廣綠色建築的先驅之一，曾設計許多具代表性的綠建築作品，讓我們跟著她的腳步，一起認識在台北與自然和諧共生的綠色建築。



有全台最美圖書館稱號的北投圖書館，是台灣最具代表性的綠建築之一。



健康社會住宅的外觀採用不規則形設計曲面，使空氣順利對流、降低空調需求，融入建築智慧。(攝影／Aaron p)

舒適環保的綠色建築

「對我而言，讓人覺得舒服的建築物，都能稱之為綠建築。」張清華說，綠建築可以是一種廣泛的概念，除了良好的採光和通風條件外，擁有漂亮的外觀、不會讓人產生壓迫感，也是綠建築應該具備的條件。她指出，台北的許多老建築，例如總統府、迪化街的老宅等，都是讓人感到舒服的綠建築，它們的採光非常好，同時靠著自然的通風就能帶走室內熱氣，完全不需要仰賴空調，相當節能且環保。

提到台北當代最具代表性的綠建築，出自於張清華之手、被譽為全台最美圖書館的台北市立圖書館北投分館，是最常被提到的案

例之一。這座台灣首座綠建築圖書館，除了符合國內綠建築九大指標、獲得鑽石級標章外，也是一棟讓人感到舒服、沒有壓迫感的建築。除了使用的建材皆可回收再利用，以木結構為主體的建築，更給人一種溫馨、放鬆的感受；東面的大片落地窗引進屋外的自然採光，可減少使用燈具；挑高夾層的高低窗所產生的浮力通風原理，能幫助通風與散熱，這些設計都有助於節能，並營造舒適的環境氛圍。

又例如同樣取得鑽石級綠建築標章的健康社宅，基地鄰近民生社區，建物在周邊建築林立的情況下，採取非規則形設計切割量體並施展，讓空氣順利對流，降低空調需求；同時保留基地內大部分的樹木，



花博新生三館保留基地原有老樹，建物則以曲線造型讓出空間，呈現自然與建築和諧共存的意涵。(圖／九典聯合建築師事務所)

並增加綠化，為社區提供更多綠色空間。張清華說，依據地理特性和氣候設計建物，並適度就地取材與回收現地建材再利用等，以消耗最少地球資源和製造最少廢棄物，也是綠建築的特色。

友善環境的設計觀念

「綠建築的核心設計理念包含節能、環境共生、減少浪費。」張清華說，綠建築是很有禮貌的建築，因為它懂得尊重環境、友善地球，同時減輕地球以及使用者的負擔。

「更多的水和綠地，有助降低城市的溫度。」張清華在規畫花博的新生三館時，利用人與土地共生及對環境友善的建築設計概

念，保留基地內的老樹，建築主體遇樹則退，於是有了曲線造型的建築外觀。館外的生態池則創造一個小型溼地，提供多元的生物生存環境。

綠建築強調與環境共生、生態平衡、節能等永續發展課題。張清華指出，永續發展的觀念不只應用在建築物上，它也涵蓋公園等空間場域。因此在構思公共空間時，應用「軟」材質取代「硬」材質，例如綠色植物就屬於軟材質，所以要想辦法讓綠地多一些，公園減少採用硬鋪面、排水溝、堤防等硬的建材，或是因地制宜規畫具滯洪功能的設施，以及因應環境特性採用不破壞生態的自然工法等，是全球永續風潮下的建築趨勢。

「忠誠公園和美崙公園的透水鋪面和生態

排水草溝，就是一種進步的表現。」張清華表示，透水鋪面和生態排水草溝能夠改善下雨天的排水與積水現象，同時也能改善公園的土質以利植物生長，是一種對生態和環境友善的工法。

與自然共存的綠色城市

「生物多樣性」和「綠化量」是綠建築的重要評估指標之一，因此綠建築在興建之前，都會被要求提升大基地開發的綠地生態品質，以多孔隙環境以及不受人為干擾的多層次生態綠化，來創造多樣化的小生物棲地環境，同時以原生植物、誘鳥誘蝶植物、植

栽物種多樣化、表土保護等，來創造豐富的生物基盤。此外，建築基地栽種的樹種和數量，也攸關淨化空氣的效果，由此角度，綠建築的發展也將促進綠色城市的實現。

張清華指出，綠建築標章已行之有年，如今絕大多數的新建物都符合政府公布的規定。她認為，以更宏觀的角度去建構一座綠色城市，才是更符合全球趨勢的新觀念。「綠色城市帶給人們的影響，遠比綠建築多更多。」張清華說，因此在推廣綠建築外，城市裡也要多一些綠地這類柔軟元素，除了提供大眾休閒，還可以減緩熱島效應、降低空氣汙染等，讓環境永續，顯現城市旺盛的生命力。



張清華認為，除了推廣綠色建築之外，營造整體綠色環境，有助於打造永續與自然共存的綠色城市。

蝦餅



椒麻雞



打拋豬



泰國吃不到的台式泰國菜

文·圖一魚夫

在 2020 年 5 月，有位泰國華裔網紅「Elizabeth 娘娘」氣嘖嘖的在網路上推出一支影片，批評台灣的所謂泰國打拋肉實在太不道地，激動地指出打拋肉就是要用打拋葉去炒，用九層塔就是九層塔炒肉好嗎？這是什麼「國際笑話」？而且「放番茄就是死罪！」然後氣得再也講不下話，「算了我今天不講，莎瓦迪卡！」

短短不到一分鐘的影片，震撼許多愛吃泰

國菜的網友，這才發現原來咱們所謂的打拋肉，實在算不上正宗泰國料理！

這其實在其他國家也發生過。英國 BBC 有個收視率很高的節目「MasterChef」，由 Gregg Wallace 和 John Torode 主持評審，有一回，一位馬來裔的參賽者，她做了一道著名的傳統雞肉料理「仁當」(Rendang)，不料做到流汗被嫌到流瀾，評審卻怪她的雞皮為什麼不脆，我看那位參賽者，眼角含著淚

水，無語問蒼天，因為仁當是一道必須用香料來燉煮的食物，越燉越香醇，這在東南亞不但是名菜，而且在 2011 年一項 35,000 人參與的 CNN International 在線調查中，被評選為「全球 50 大美食（讀者的選擇）」第一名，但是參賽者卻在節目中當場被淘汰，這下子代誌大條啊！印尼、馬來西亞、新加坡與汶萊等國的馬來族群情激憤，連馬國首相、外長都「踹共」嗆聲，事後節目單位死鴨子硬嘴巴，解釋說不是不知道仁當的大名，而是針對與賽者那道食物沒做好來評論，這當然是越辯越不能解圍。

不過咱們的網紅發瘋後，許多臉友都來留言，連台北市議員苗博雅都跳出來，鼓勵娘娘順便把所謂泰國「月亮蝦餅」的真實身世也講出來。現在去查維基百科，結果真相大白，原來：「月亮蝦餅是一種在台灣常見到的台灣小吃。許多台灣人將其視為泰國小吃，但實際上並非源自泰國，而是由台灣人所發明。有媒體報導為泰北美斯樂之雲南華僑蘭以愛至台灣留學，當瓦城泰國料理學徒時偶然創造之作，因高明駿和徐承義所開設之瓦城為台灣最早泰式料理店之一，故影響後來的泰國料理店均有此菜色。」

接下來咱們的娘娘又挖出了一道在泰國沒有的泰式料理。他說有很多台灣的朋友跟他說他們愛吃泰國的椒麻雞……「不好意思，那是什麼鬼東西？」哪來什麼泰式椒麻雞？在泰國根本沒有椒麻雞，雖然泰國的確是有涼拌或辣拌炸雞排……反正那是台灣人自導自演來騙台灣人的。

娘娘越說越激動得可愛，那麼椒麻雞又是怎麼變成泰式料理的？維基百科又來說清楚講明白了，大抵一是源自雲南菜的再創作，



這是正宗泰式咖哩雞嗎？

二是因為台灣人對椒麻雞較不熟悉，所以假泰國菜的高知名度，創造出獨步全球的「雲泰料理」，其實數百年來，泰國北方大城清邁就是東南亞絲綢之路的貿易樞紐，各方飲食文化在此交融，也吸納了緬甸、寮國和中國雲南西雙版納的特色，說成雲泰料理也不無道理，但自此大家便以為雲泰是同門師兄弟，把椒麻雞請進泰國菜餐廳裡也不為過了。總而言之，譬如去釣蝦場釣到泰國蝦，千萬別以為那是泰國進口的，實實在在是台灣養殖的啦！

當然泰國菜在台北，也多的是講究道地的原鄉原味。比如公館汀州路上的「SaraThai 泰國小館」，1978 年開業，號稱台灣第一家泰國餐廳；由米其林一星餐廳「Le Du」泰籍主廚 Chef Ton 領軍、獲台北米其林餐盤推薦的「Baan Taipei」，Baan 是泰語「家」的意思，強調百分之百的泰國家常菜風味，這些都是饕家級的選擇了。



影片分享

春天的果醬 品的是時間的味

文－柯亞
攝影－黃毛、Keya Jam

醃漬是天然的保存工藝，油、醋、糖、鹽留住時間，是氣候、風俗、人文的定錨，食物成了美味的考古，我們化為偵探，循著線索，拼湊一方風土，也或者不用講究這麼多，吃就是了。



將季節水果製成果醬封存，可搭配各種食材隨時享用。(攝影／Keya Jam)



左：使用草莓與桑椹，熬煮出雙重莓果的酸甜層次。(攝影／Keya Jam) 右：將自製草莓醬淋在法式吐司上，擺盤繽紛、味覺也富有層次。

做果醬的水果萬萬不求甜，過甜則單薄一味無個性，且糖酸比才是重點，有甜韻且有酸味，果肉扎實更好。水果大都能熬成果醬，決勝點在於蘊藏的天然果膠多寡，果膠受熱釋出凝膠成醬，蘋果是模範生，唯一要說不適合的就是瓜果了。瓜果是大自然設計讓我們解渴用的，所有的香氣都在果汁，與熬煮果醬要大量蒸發水分的濃縮原理大相逕庭。像是西瓜、哈密瓜、美濃瓜熬煮後香味盡失，只留下纖維與糖的甜味，最終只能做為鳳梨酥之類點心的填充瓜果醬。

人人都可動手做

果醬親民，誰都能做，備妥基本爐火廚具，產量家庭規格一鍋，掌握短時間大火熬煮，就成果醬大師。

食材三原則：水果、糖、酸，我愛用冰糖，

性平不燥，甜味乾淨，能襯托水果的滋味；糖是天然防腐劑，放越多，果醬就存放越久；酸就用檸檬汁或醋也行，殺菌、調味，平衡酸鹼值好久存。不過有趣的是我們愛吃甜，但耐不住高甜，一次、兩次琢磨下來，台灣果醬的完美比例就是水果：糖：酸 = 1：0.5 至 0.6：0.1。

果醬世界的角色扮演，除了化身偵探品嚐尋味，熬煮時就成了調香師，調製大地的香水，單方、複方皆宜。單方果醬我的訣竅是用兩種以上的品種豐富滋味，複方果醬就有意思了，水果以外的茶、酒、花、香料、香草皆可入鍋，營造出如同香水般前味、中味、後韻的層遞，果醬香水亦如詩如畫。

花工夫、費時間煮好的果醬，就讓它好好發揮，我總說果醬是家庭良醬，不單單抹吐司，這實在太大材小用，它還能佐甜點、入鹹點，調製飲品。想要有個愉悅的下午茶，

還能將自製法式吐司淋上草莓醬，再綴以果醬中糖漬過後的整顆草莓，就是一場美好的饗宴。

用春天的富饒果物入醬

春寒料峭，出門一趟比被討厭還需要勇氣，此時待廚房不正好？爐火前熬煮、取暖兩相宜。春天是草莓與柑橘的主場，紅橘交織喜洋洋。這回我們善用糖，以糖漬果醬留住春天的詩情畫意。

草莓是果醬的神聖起點，我們來做整顆糖漬草莓果醬，最上選是用苗栗獅潭的豐香草莓，果實色澤豔紅，果肉扎實，酸甜有致，獨特的牛奶香氣與覆盆子果香十分迷人。台灣的草莓品種唯獨香水草莓不適合煮果醬，它大顆爽脆，但水分多香氣薄弱，會煮成一鍋草莓湯。

在草莓之外，春天的桑椹也很適合做果醬，尤其桑椹尾韻有個澀味，很適合搭配香

料，兩種莓果融合成為春天的氣息。莓果醬作嫁醃漬肉品滋味好，我搭配了台式香腸，家人總一掃而空。

提到春天的果醬，就不能不提刀工講究的柑橘果醬。柑橘果醬的英文不叫 jam，而是 marmalade，可見已成一派。橘皮是果醬主角絕不可棄，為此我上了陽明山一趟，採摘大屯山火山土壤養出的草山柑，它是桶柑體系，果肉細嫩扎實，香氣奔放，糖酸比完美。除此，花蓮的晚崙西亞香丁、台東東河的臍橙、台中東勢的茂谷柑與雪柑，都是製醬的上乘之選。

作為柑橘果醬的最佳延伸用途，當屬源自英國的古典柑橘果醬威士忌調酒 (marmalade cocktail)，這在英國形成品飲風潮。當我們喝著果醬雞尾酒、品嚐各式果醬的酸甜滋味時，不禁感念起土地賜予我們的這些富饒果物，待成熟後將它們熬製、封罐、排列於眼前，讓自己沉浸在成為果醬大富翁的喜悅之中。



左：台式香腸淋上適量的春日野莓果醬，滋味令人難忘。右：果醬雞尾酒可以品出水果香甜，更能引出酒香。

時令果醬

🏠 紅寶石果醬

材料：

- 草莓 600g
- 冰糖 300g
- 檸檬一顆榨汁
- 白蘭地適量

步驟：

1. 草莓洗淨並切掉蒂頭。
2. 將完整不分切的整顆草莓放入鍋中，加入冰糖、檸檬汁拌勻，靜置 1 小時讓草莓糖漬後析出果汁。
3. 開大火煮至沸騰後轉中小火，同時持續攪拌避免燒焦，並隨時撈除浮沫。
4. 當草莓煮透且汁液略顯濃稠時，加入白蘭地拌勻，即可趁熱起鍋裝瓶。

🏠 春日野莓果醬

材料：

- 草莓 600g
- 桑椹 300g
- 冰糖 450g
- 檸檬一顆榨汁
- 黑胡椒粒適量

步驟：

1. 草莓洗淨後，切掉蒂頭並對半切；桑椹漂水洗淨。
2. 將草莓和桑椹放入鍋中，加入冰糖、檸檬汁拌勻，靜置至少 1 小時讓水果糖漬後析出果汁。
3. 開大火煮至沸騰後轉為中小火，同時持續攪拌避免燒焦，並隨時撈除浮沫。
4. 當果汁表面泛光、開始變濃稠之際，撒入黑胡椒粒提味，趁熱起鍋裝瓶。

🏠 威士忌柑橘果醬

材料：

- 桶柑 5 顆
- 冰糖 200g
- 檸檬一顆榨汁
- 威士忌 50g

步驟：

1. 桶柑洗淨後剝皮，將橘皮切成細絲放入鍋內滿水加熱，煮至沸騰後倒掉熱水，重複此步驟 3 次，去除柑橘皮苦味。
2. 果肉去籽及白色纖維後，用果汁機打成泥。
3. 將燙過的果皮、果泥、冰糖、檸檬汁放入鍋中拌勻，大火煮至沸騰後轉中小火，邊攪拌邊去除浮沫。
4. 煮至橘皮略顯透明且開始呈現濃稠狀時，倒入威士忌拌勻，即可趁熱起鍋裝瓶。

陪伴隨時都在 —教會神職人員

文—YuhShan
攝影—林冠良
圖—聖家堂

大安區的新生南路上，坐落了佛教、伊斯蘭教、天主教、基督教等不同宗教場所，因而又有「天堂之路」的美稱。走進位在大安森林公園旁、最近剛完成整修的天主教聖家堂，主任司鐸饒志成神父正在舉行彌撒，在一句句福音聲的朗讀中，帶領信眾

感念上天的恩惠。

彌撒結束後，饒志成的工作還沒完，若有人需要祝禱、告解，他也得傾聽，不論對方懷有的是日常瑣事或重大煩惱，都須隨時提供陪伴，那是身為神父的他，一生都須執行的任務。



神父不僅是教務的推動者，也透過宣揚教義與福音，引領教友追求良善。



神職人員每個主日要舉行彌撒，透過莊嚴的感恩儀典提供教友心靈安定。(圖／聖家堂)

目 神父的培育 品格學識缺一不可

為了能不受牽掛、不受時間地點限制為人服務，神父必須放棄婚姻、財產、個人想法，並聽命於主教，條件頗為嚴格，現年 80 歲的饒志成在台大念書時，也曾對校園中那些來自國外、身兼教職的傳教士感到疑問，「為什麼他們願意放下故鄉、遠渡重洋來陌生之地？那我是不是更該為這片養育我的土地和人們做些什麼？」雖然當時這些師長並無刻意傳教，但饒志成仍受到天主教教義吸引，自 21 歲開始修道，目前已晉鐸為神父 45 年，傳教至今仍能容光煥發，充滿熱情與活力，「能為教友帶來力量就是我的收穫和動力。」

談起如何成為一名神父，饒志成回憶，他歷經了 12 年的學習與歷練。身為以紀律嚴謹聞名的天主教耶穌會一分子，第一年先由神師領導，神師會從旁觀察修士們的為人處事、選擇判斷，評估是否能作為神父的人選；

接著被送往義大利求學，攻讀 3 年哲學、3 年神學，從中證明自己具有成為一名神父應該具備的知識能力。「求學路上，尤其在學習義大利文時，我也曾十分煩惱，但身為修道人的好處、或者可說是很美麗的一件事，就是可以依靠『祂』，而不會感到徬徨無助。」

目 神父的日常 傳道解惑為民服務

每逢主日，天主教會舉行彌撒，也是饒志成固定忙碌的日子。神父作為天主與人之間的橋樑，要在台上講道、宣讀聖經，接著接受象徵人類生產果實的祭餅跟祭酒，並給予祝福，最後分發祭餅，讓教友領聖體、食用聖餅，約莫 1 小時彌撒禮成。近年因新冠肺炎疫情蔓延全球，饒志成還會再多留一些時間，與教友一同為疫情祈禱，願社會平安。

除了穿上祭衣在台上講道，更多時候的饒



傾聽眾生煩惱並給予安慰，是教堂神職人員的日常與職責。

志成，是生活裡擅長聆聽與給予安慰的和藹長者。他會在電話中、在告解室裡聆聽問題，也會步行、驅車到任何一個需要他的人身邊，「神父是一種使命，是不計酬勞、為民服務的角色。」

饒志成笑著比喻自己就像 24 小時營運的便利商店，手機從不關機，有狀況便隨時處理。就算是在夜半時分接到電話，他也會毫不猶豫地離開溫暖被窩，「這種時間通常是來自醫院的電話，希望我前往為臨終之人禱告。我會在臨終者耳邊告訴他，死亡不是結束，而是個過程，請他往前看，不要害怕。」同時饒志成也會跟家屬談話，了解臨終者的背景，試圖以輕鬆一點的方式，讓他安心地走完最後一程，「例如我曾對一個人說過，

你就放心吧，你的另一半已經在天上等你打麻將等很久了。」每當送走一個人，饒志成的心中盈滿喜樂，他感謝天主賦予他這個任務，讓有需要的人能得到安慰。

自 神父的挑戰 讓任何難關迎刃而解

作為傳遞福音、引領教友、為教友分憂解難的神職人員，饒志成認為日常中面對的最大挑戰就是與人來往。「我畢竟還是個人，當然免不了了一些情緒，感到煩躁與疲累，但修道人的習慣促使我每天在睡前反省，樂於接受不管好的、還是壞的一天，然後平安地睡著。」饒志成曾因為幫教友調解，反而被

告妨礙自由，走了好幾趟法院，雖然無奈，但他仍持續為所有教友禱告，「遇到了就正面迎擊、接受、然後解決。」

饒志成其實也很常遭受教友謾罵，或承受外界對天主教的惡意，他的因應之道是先好好聽對方說話，不馬上反駁，否則會使兩方站在對立面，「舉個例子，當兩個人面對面站著，中間放著一本立起的書，一人只能見到封面，另一人只能看到封底；他們都沒錯，只是都只看到書的一部分。」饒志成點出重點，凡事皆有兩面，所以必須聆聽、溝通、再溝通，才能有效降低衝突。

「與人來往真的是件很不簡單的事。」饒志成不禁感嘆，尤其他身兼聖家堂的主任司鐸，

是神父、也是教堂行政人員的上司，尋常公司的獎懲制度無法套用到教會組織，他必須付出更多關懷去了解下屬為何犯錯，引導他們至正確的道路，在兩種身分間拿捏平衡。

總歸來說，神父的使命不脫「服務」二字，不論人種、不論對方懷著善意或惡意，就算不是教友，饒志成也會耐心陪伴，「曾有個大學畢業不久的年輕人，沿著公園散步到教堂，他對我說著課業、感情、工作等許多困惑，我則客觀地幫他分析。後來他自願想多了解天主教，也成了教友，這當然是美事一樁，我很高興。」身為神父，饒志成會秉持一貫服務的熱情，向每個需要的人伸出溫暖的手。



姓名：饒志成

職業：神父

特質：耐心，善於與人溝通

工作任務：主持彌撒、聆聽求救與疑問、協助教友解決生命課題。

核心理念：以服務為本，向需要幫助的人伸出雙手。





十 台北

聊台北 Talk About Taipei

日常書寫，建構日常
讓台北成為疫情解封後的贏家

共好台北 Better Taipei

人人參與的循環未來

拍台北 Capture Taipei

Fāméi

畫台北 Draw Taipei

外婆家的窗景

日常書寫，建構日常 ——
作家瞿欣怡 × 作家彭樹君

文—田育志 · 攝影—陳志誠



2022 年台北文學季以「運轉日常：我城儀式風景」為題，討論在台北生活的人們，如何藉由各自的儀式或行為，整理內在秩序。透過參與本屆台北文學季的作家彭樹君與瞿欣怡的對談，分享兩人在這座城市裡有何儀式行為，又如何影響著書寫。

散步是書寫前的必備儀式

提 到日常生活中的儀式行為，彭樹君最先想到的是「散步」，「散步之於我，是很早就開始的一件事，是我靈性的啟蒙，也是引發我書寫欲望的時刻。」彭樹君悠悠地說。

彭樹君 5 歲時與家人北上定居，在台北生活數十年，這裡已是她的故鄉。國中時期的她，總愛一個人來到台北車站，望著路線圖的車站名稱，挑選某個車站作為目的地，買了車票就出發，「只因為我喜歡那個地名，那時我就去過九份、金瓜石，這在當時都是很荒僻的地方，我會一個人在山間或是海邊散步。」

只要天氣許可，彭樹君總會戴上耳機，在古典樂的伴隨下，沿著住家附近走上一萬步。散步時，她習慣看看路邊植物，感受大自然，她自 1999 年開始撰寫、至今已發行二十餘冊的《朵朵小語》文集，內容便是她每天早上在山上散步、靜坐後寫下的內心話語。「《朵朵小語》是種療癒書寫，而散步則是療癒的

過程。散步的時候你會把很多東西拋在身後，專注在每一步上。」彭樹君說，散步讓自己在過程中梳理許多想法，一回到書桌前，所思所想自然就從指尖流露成文字。

當然，身為作家，彭樹君生活中最大的儀式莫過於「書寫」。總是跟著晨光一起醒來的她，在誦經、靜坐、瑜伽、祈禱與祝福後，會給自己 15 分鐘的時間自由書寫，「我不停地寫，沒有任何思索跟停頓，甚至連標點符號都沒有，寫完之後再回頭檢視，會發現其中有許多可以再延伸的靈感。」這是彭樹君啟動一天的「晨光書寫」。

她也發現，在一天當中的不同時段，所獲得的靈感有明顯差異，進而影響創作的文體。例如早晨因為與自我獨處，心境狀態單純，適合書寫純粹、抒發內心的文章，所以彭樹君總偏好在早上書寫《朵朵小語》的內容。隨著時間推移，她開始進入日常生活節奏中，透過處理各種事務與朋友聚會等行程，接收來自外界的各式訊息，一整天下來，她便能參考白日的經驗，創作各種關於人物或故事情節的想像，所以晚上更適合用來寫小說，書寫可說是貫穿了她整天的生活。

啟動生活的日常儀式

瞿欣怡同樣有套讓自己靜心的儀式，但與彭樹君不同的是，她選擇「跑步」。「我從不諱言我有注意力不足過動症，並不是我不能走路，而是散步對我而言太無聊，導致我想滑手機，所以我得跑步以避免分心。」

曾移居花蓮 4 年的瞿欣怡，那時是去美崙田徑場跑步，後來搬回台北落腳大安區，跑



左：彭樹君，曾為《自由時報》副刊、《皇冠雜誌》與《美麗佳人雜誌》編輯，著有《朵朵小語》、《從今以後一個人住》等文集。

右：瞿欣怡，小貓流文化出版社總編輯，著有《台北 365：春夏篇——每天在台北發現一件美好！》，描寫對台北的深刻情感。

的則是大安森林公園。「我還住在花蓮時，某天準備要北上出席自己的新書發表會，當時壓力很大，不知道大家對新書的評價會是什麼，所以我就先去美崙田徑場跑步，告訴自己『不管寫作成績如何，就是要抬頭挺胸向前進』。」

瞿欣怡說，自己還有另一個和跑步同樣重要的儀式，就是早上給自己 10 分鐘，獨自一人在陽台吃早餐、喝咖啡。這個儀式的養成是因為過往在媒體業與出版業工作，總是得見很多人、說很多話、開很多會，若沒有這 10 分鐘的獨處，無法儲備好一天的能量，以面對接下來的社交與互動。

同樣是從事文字創作，書寫對瞿欣怡來說，卻不是她想像中的儀式。「儀式是像跑步或喝咖啡那樣，是用來啟動寫作這件事。寫作不是儀式，而是我想做的事，是我的生

活。」瞿欣怡口中的寫作生活，簡單且規律，吃完早餐後，她會上市場買菜，回到家後便開始上午的書寫，接著吃午飯、睡午覺，下午繼續動筆，直到晚餐前才暫告一段落。「我做過很多有趣的工作，但安靜地讀書寫字，是我最喜歡的生活。」

讓台北成為台北就好

瞿欣怡住在花蓮期間，在東部自然風光的包容與陶冶下，漸漸讓自己的生活步調緩慢下來，也因此更認識自己，搬回台北後，瞿欣怡反而過得十分自在。「現在無論在哪個地方，我都能過得很好，像我就把大安區活成小村莊，常騎著腳踏車去市場買菜，或是去朋友家吃飯。」瞿欣怡說，「在台北你會感受到很多人情溫暖。」她記得有次管委會在

大樓電梯內貼了張公告，通知住戶頂樓水塔正在維修，她的太太隨手在公告上寫下「謝謝」兩字，接著竟有其他住戶也紛紛留言感謝管委會的辛勞，瞿欣怡藉著這個小故事分享，台北也有許多充滿人情味的社區。

瞿欣怡喜歡這座城市的溫度，也喜歡這座城市的「包容」，她說：「2019年同婚專法通過的隔天，我在等公車準備去上班，想到我生活在一個能接納與尊重多元價值觀的城市，就覺得自己好幸福。在這裡，即使是與自己有不同想法的人，也都能被好好對待。」

彭樹君也看到台北另一個面向的「包容」，喜愛與大自然共處的她，驚豔於台北的多變，有台北 101 大樓的繁榮，也有陽明山的

幽靜。彭樹君說，她從不覺得台北是座小城市，這裡不僅包容了形形色色的人事物，也包容了喧囂市聲與蟲鳴鳥叫，走在台北，永遠都探索不盡。

生活在台北，彭樹君與瞿欣怡異口同聲地訴說自己對這座城市的喜愛。曾有那麼幾年，常聽見許多人拿台北與上海、東京、首爾等城市做比較，瞿欣怡爽朗地說：「台北是一個可以舒服生活的城市，我們努力讓大家都好好地成為自己、好好地在此生活，讓台北成為台北，就好。」彭樹君亦表贊同，她說：「喜歡自己所生活的城市很重要，因為這種喜歡的心情會想要把日子過好，而日子過好了，自然就會成為一個美好的人。」



左：觀賞美麗的植物能讓彭樹君心情舒暢，激發書寫靈感。右：瞿欣怡認為適時的獨處，能為生活儲備能量。

觀光

讓台北成為疫情解封後的贏家

圖—羅英維



委員。
師資格，長期協助台北市政府進行各項觀光整合行銷，曾為第20屆台北市觀光委員會

文—羅英維

NCU 執行長，經營讓家庭新手變高手的線上教學生活品牌，擁有裏千家茶道專任講

疫情改變了一切，以觀光來說，過往衝量的消耗模式已被追求感動和體驗取代，如何把遊客分眾、時間分流，變成最重要的課題。山海大景固然吸引人，但如何讓人與在地產生連結，在巷弄擁有一個私密角落，才是一座城市真正的魅力所在。

你 正規畫著下次的旅行。房間多大、有沒有含早餐，這些已經都比不上有沒有本土案例、人潮會不會很多、有沒有提供 Wi-Fi 來得重要。洗手、口罩、實聯制以及「怕人」，都成了新本能，隨興出門就和旅遊相簿一樣都成了過往，你曾去過的所有地方都只剩回憶，因為疫情澈底改變了所有城市的街景；但也因此隨著疫情必然結束，所有的旅行都是新旅行，誰能夠在第一波讓旅客留下全新的驚喜和感動，誰就是初次見面的贏家。

工作旅行 (work vacation) 的新觀光

首先，疫情改變了過往的旅遊習慣，以往可能一年多次的旅行，變成了少次但多日，並且隨著居家工作和線上會議的普及，使得短期的商務出差得以延長天數，進而帶著家庭一同旅行。籌備和調查的時程也拉長，「安全性」、「無接觸」、「提供商務線上會議設備」、「有別以往的深度體驗」等，成了最優先的觀光需求。

其次，解封國境後，率先出國的族群必然是高消費力、商務以及搶快的年輕族群，在台北東區門戶計畫重新翻轉南港及中國正努力將香港經濟轉移到粵港澳大灣區的此消彼長下，台北更可趁此時機積極布局 MICE 產業，同時針對 5 小時內可抵達的國家進行分眾觀光行銷。

台北是最熟悉的陌生城市

每個人都與台北有過聯繫，每個人都覺得認識台北，也因此



左：台北巷弄間有眾多風格咖啡館，適合作為個人的台北私房清單。右：東區門戶計畫翻轉南港，正是台北爭取更多MICE 商機的最好時機。

相較其他城市觀光都在創新，台北則是得不斷翻新。但在台灣所有城市裡頭，台北其實是座每一區都擁有不同生活型態，並且春夏秋冬四季活動不間斷的城市。像從萬華老城咖啡香、融併傳統與創新的大稻埕國際藝術節及大稻埕情人節、往北的鬧熱關渡節和台北溫泉季以及天母萬聖節遊行，還有西區門戶計畫昂然開放天際的北門，一路連結到華山、松菸，直到東區、信義區及南港；而城南有意思的永康商圈、溫羅汀以及在大安森林公園舉辦的台北杜鵑花季、台北開齋節等活動。而除了白天，夜晚從青山王祭、各世界冠軍的咖啡、調酒、米其林餐廳、台北白晝之夜、秋 OUT 音樂節、台北爵士音樂節以及河濱夜騎，凡此種種都早已與台北觀光既有的刻板印象截然不同。

此外，疫情期間也增加人們對於自然的親近，故多前往山海大景之地，但自然並不是台北觀光的缺點，只是還未被廣泛認知。以台北大縱走路線為例，一小時內即可從城市到山林祕境。而疫情前自由行規畫多為台北進、台北出，因此透過縣市合作更能豐富觀光行程。例如水域運動，整個大東北角可作

為台灣水域運動的新手起點，舉凡中角灣、和平島、龍洞灣、福隆海水浴場及頭城、外澳等，一小時內都能從台北出發抵達，甚至再延伸到花東海岸。由淺到深，不論何種主題旅遊，均能以台北作為起點，不斷疊加北北基宜等縣市合作，共同開發出各種符合後疫情需求的全新旅遊體驗行程。

重新發現自己的老台北

當各國紛紛提出屬於自己的口號，像是馬來西亞「我明年一定要去」、「Let's Do London」、「Stronger. Brighter. Together. New York City」、「I. Seoul. U 你和我的首爾」、「Thailand, I Miss You」，台北也必須喊出屬於自己的企圖，同時以疫情後的目的地旅遊需求規畫波狀整合行銷，更不可因尚未解封就故步自封，或只希冀仰賴過往的榮光，府會更需加強合作，讓預算確實用於預熱。因為過往的觀光型態已然淘汰，唯有讓人體驗到屬於自己的老台北路線，方能搶下先機，讓旅客一來再來。

人人參與的 循環未來

文—田育志 · 攝影—張晉瑞



日常生活中，塑膠製品、包裝或容器隨處可見，但不易分解的特性卻對環境帶來負擔。近幾年，環保意識抬頭，除了自備提袋及環保餐具外，結合「循環經濟」概念來達到減塑效益，也是許多團體與店家努力的方向。發跡於台南的「好盒子」團隊與台北市環境保護局合作，於 2021 年 6 月在公館商圈推動循環杯器的使用，期望有更多人認識這套容器循環系統，讓永續與減塑更加便利。

A 點借 B 點還的循環容器

走進公館商圈，不論是捷運公館站 1 號出口，或是汀州路的便利商店前，都會看到用來回收循環杯的機台，部分連鎖茶飲店或咖啡廳，也能租借並歸還循環杯。這是北市環保局正在推動的台北循環杯計畫，而循環杯的設計與機制，則是來自好盒子團隊的創意發想。

「我們一直在思考，政府鼓勵民眾自備容器，店家也給予顧客自備容器的優惠，但減塑成效似乎有限。」好盒子共同創辦人宋宜臻表示，為了突破現有困境，多方拜訪店家後，發現許多店家並不是那麼願意在製作外帶飲品時使用一次性容器，只是目前市面上提供的外帶容器選擇不多。於是宋宜臻與團隊夥伴以此為出發點，結合原有的設計專長，推出了「好盒子循環杯」，不只能重複使用，還能「A 點借、B 點還」。

宋宜臻解釋，循環杯與 YouBike 的租借方法類似，只要加入 LINE 並註冊會員後，就能以 LINE 掃描循環杯上的 QR Code 完成借用，歸還給店家時，店家也只要透過掃碼就能登錄歸還，操作相當容易。此外，宋宜臻說明，循環杯主要是供外帶、外送使用，目

前也與知名外送服務平台合作，消費者在外送平台上點餐時，能直接在點餐頁面上勾選使用循環杯，使用完畢後，只要拿到捷運公館站的回收點或是公館商圈的合作店家，就能歸還。

啟動循環杯示範據點

好盒子 2017 年在台南上線，期間不斷修正、改善循環杯使用機制，「很幸運我們的努力被大家看見，去年北市環保局向我們提出合作邀請，幾次討論後，雙方都希望台北也能有循環杯的機制。」宋宜臻表示，接觸過程中感受到北市環保局有心想推動，加上台北市



參與台北循環杯計畫的合作店家，會將貼紙張貼於窗戶上，方便民眾辨識、借還杯具。



左：設在捷運公館站 1 號出口的循環杯自動歸還站機台。右：打開「好盒器」LINE，就能輕鬆查找參與台北循環杯計畫的店家。

人口密集，只要在一定的地理範圍內設立足夠的循環杯借還站，讓消費者借還便利，就能提升使用意願。

「一開始要在台北推動循環杯並不容易，光是尋找合作清洗杯具的廠商，就花了 3 個月跑遍雙北，但因為循環杯的數量不大，需要清洗的批次也不固定，所有拜訪的清洗廠都拒絕合作。」宋宜臻說，所幸環保局出面協調學校營養午餐的合作廠商，一方面解決清洗的問題，一方面是學校單位認可的清洗廠，在衛生標準上也較有保障。

在地點設置上，原先好盒器規畫以商辦大樓作為試辦據點，較便於循環杯集中回收，但幾經考量，決定在公館商圈推行，「對於循環杯這樣的新機制，學生族群願意嘗試的

機率較高，在環保局建議下，我們與公館的咖啡廳、手搖飲料店、便利商店合作，也透過環保局和台北捷運公司的溝通，在捷運公館站出口設置回收站。」宋宜臻希望結合循環經濟與環保杯的嘗試，能帶給年輕客群新的體驗。

落實人人使用環保杯具

位在羅斯福路巷子裡的「Half Coffee」，是使用循環杯的店家之一，老闆 Edward 說道，自己一直很關心環保議題，早在兩年多前準備開業時，就注意到國外有循環杯機制，無奈當時台灣還沒有成熟的團隊可以合作，於是當好盒器團隊帶著循環杯登門拜訪，

Edward 二話不說就答應加入。

「台灣喝咖啡或手搖飲的消費者很多，累積下來的杯子使用量也相當大，Half Coffee 作為以外帶為主的咖啡廳，我們很樂見台北也有循環杯機制。」 Edward 不僅在咖啡廳的社群媒體上發文介紹，有客人需要外帶時，也會推薦使用循環杯，幾個月下來，願意使用的客人越來越多。Edward 也觀察到，當客人來歸還循環杯時，常常會順道再外帶一杯咖啡，無形中也提升了顧客的再訪率，這也是吸引店家加入的誘因。

平時就習慣使用環保餐具的黃先生，過去在台大求學，出社會後依舊常到公館商圈逛街，在知道公館有循環杯機制後，就時常使

用循環杯購買飲料，「除了租借、歸還都很方便外，最吸引我的地方是，以往使用自備的環保餐具時，會覺得減塑是一個人的努力，現在碰到朋友們要一起買飲料，即使他們沒有自備環保杯，也可選擇用循環杯。」黃先生說，減塑需要有更多人一起加入，才能更有成效。

循環杯自在公館商圈推行以來，已有 25 間店家響應參與，對於循環杯的未來發展，宋宜臻樂觀地表示，先前曾婉拒合作的店家，看到這幾個月的使用成績，也回頭表示願意加入，「我們當然歡迎有更多店家一起參加，也期望循環杯未來能推廣到更多地區與城市，讓減塑能更落實到日常生活中。」



以外帶消費為主的咖啡店，利用循環杯盛裝飲料，減塑又便利。



寶藏巖



台北車站南側廣場造型雕塑座椅



大安區



花博公園

攝影 — 曾義欽



兒童新樂園



西門町



西門町



影像創作者，游離於現實與想像，拍攝日常與獵奇中難以描述的狀態。創作主題關注人與環境融合後產生的自然反應。作品收錄於「凝視·1095——《報導者》2015-2018 影像集」，曾參與 2018 台灣當代一年展「綠野仙蹤」聯展，著有攝影集《表面張力》(合著)。

Fāméi

文—曾義欽

台北的表面持續蛻變著，不知是好是壞，就像森林裡斷朽橫倒的腐木爬滿了整片綠苔，或竄起幾株不知名的菇菌，各種形式的新與舊層層堆疊，初見台北就是這樣的叢林，而我喜歡這樣的潮溼。我只是一顆過境的孢子，隨之飄在神祕多變的水泥巨木間，吸引著我去探索。

不勉強去梳理這座城市的過去、現在與未來，也不嘗試和陌生的城市對話，作為一個身帶相機的過客，這責任太沉重，可能產生的意義也與我無關。我想像自己是森林裡的健行者，任森林中的氤氳圍繞自己，用好奇主觀的眼光迎接這城市的新與舊，有序和無序，自然和突兀。殘磚破瓦間的現代建設、擁擠卻冷漠的物質空間、為生活的奔走與堆

積，在這樣的潮溼裡恣意竄出，或許有天我也會落在某株橫倒的腐木上，長出野生狂放的姿態。

這個潮溼的城市，吸收來自土壤、樹葉、藤蔓、巨幹，乃至鳥類、蟲類、靈長類或下一個健行者的毛孔所排出的有機氣體。落菌扎了根就必須毫不保留的往上生長，一旦猶豫了，就將變成森林中新的腐木，橫亙在後至健行者的行路上，空氣中飄著的孢子，不曾間斷的新陳代謝。

為生存而產生的窒息感，讓我開始討厭這樣的潮溼。就像來自各地的孢子囊都很有秩序地來到這個城市，卻又瘋狂的在城市中飄蕩，只為了發霉！



中正區



外婆家的窗景

圖·文—知亞



知亞

自由插畫家，畢業於英國劍橋藝術學院童書插畫研究所。擅長現地速寫、憑記憶畫出觀察到的人事物。創作靈感取自個人生活經驗，作品主題常關注情緒議題。

在 1951 年，台北醫學院還是農田，矮楓樹是羊群的零食。他，離鄉背井，帶著一卡卡皮箱來到台北。她，從鹿港帶著三兩包袱，北上找親戚。他們，來到台北相遇、成家，農田變成了醫學院，他們在醫學院旁的小公寓裡，透過窗戶看著四季變換。

多年後，窗外矮樹成為楓林道，周遭高樓林立，他們的小孩也茁壯成人，他和她成為外公、外婆。最後，他們逐一離開這溫馨小巧的起家厝。

2020 年，伴著楓紅，小公寓再度迎來新家庭，故事也將展開下一篇章。



十 台北

愜意台北 Chill Taipei

建築師孫啓榕：老建築以自身歷史，訴說台北獨特之處
美好的台北光陰故事

公共台北 Public Taipei

把關市場食品安全
化為公有市場日常的 GHP
《堅韌的疫誌》感謝有你守護台北
台北市職場性別平等認證
2022 台北杜鵑花季
台北及士林官邸玫瑰展
2022 竹子湖海芋季
2022 天母水道祭

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

建築師孫啓榕：
「老建築以自身歷史，
訴說台北獨特之處。」

孫啓榕

中國科技大學建築系講師、孫啓榕建築師事務所負責人，曾參與齊東詩舍、台北琴道館、台灣文學基地等老屋修復，對老建築特別有感情。

文—林佳蕙·攝影—Jimmy Yang



積累的時光刻痕，為老房子鍍上一層迷人韻味，透過適當的修繕便能重新散發光彩，而屋舍中那些具年代感的細節，見證了過往台北的生活方式與美學取向，值得你我細細品味。

放輕腳步，我們跟著孫啓榕步入台北書畫院，日式老建築的木地板微微發出嘎吱聲，有若歷史的跫音，在空間中迴盪著餘韻。

這些年孫啓榕致力於老屋修復工作，讓他對日式建築的細節瞭若指掌。他指著轉角處一根木柱子，語帶感情地說：「從這些柱子上的痕跡，可以想像以前可能有個孩子在這裡長大，這些刻痕記錄著他隨著年齡增長的身高，這讓我們想起自己也是這樣慢慢長大的。」對他來說，修復老屋不僅是為了保留具歷史考證意義的屋殼，更重要的是以此串聯起世代之間共同的生活與情感記憶。

「我不認為只是用起來舒適方便就叫作好建築，我們應該要讓房子能講出更多故事。」孫啓榕入行後也曾在其他建築師事務所工作過，一般住宅、商業建築規畫都難不倒他。在執業的過程中，他體認到要蓋新房子並不難，難能可貴的是歷史的痕跡，「老房子失去就無法復得，所以我寧願花時間多探索過去。」

台北城隨著歷史發展，留下各式年代不一的老屋，而每個時期所用的工法及考究之處不盡相同。他舉例說明，由於日式建築格局需依循一定的比例，只需確認主要房間的大小，就能夠推理出其他廳房空間的尺寸。而

在修復上，他也主張應以「復舊如舊」的原則，盡量地維持建物原貌，「如果找不到可以參考的資料，就盡量以可逆的修復方式處理，這一代做不到的事情，不表示未來的世代也無法做到，應該要留給後代補正的機會。」

孫啓榕認為，保有這些老屋空間，除了能見證過往發生的歷史，也能讓台北因為這樣的特色，吸引更多國際的目光。幾年前台北書畫院曾舉辦國際古琴活動，孫啓榕親眼看到金髮碧眼的外國與會者，坐在充滿日式風味的居間中點香彈琴，讓他特別有感，他說：「大家為什麼要來台北參與古琴活動？因為比起一個只是用起來舒適方便的空間，在這裡的感受是截然不同的。世界各地都有新房子，我們要如何展現自己的獨特性？新建築沒有辦法說出那麼多故事，但老建築能以自身歷史，告訴世人台北的獨特之處。這些老屋讓台北有了展現自己的機會。」

老屋的修復和維護都是需要世代接力的工作，而孫啓榕認為老屋面臨的真正挑戰，其實在於修復後該如何使用。他期待這些重生的空間在各界妥善規畫下，能成為大家共同的生活場域，以此串聯起台北的過去與未來。





Chill 大使推薦—美好的台北光陰故事

文—林佳蕙 · 攝影—Jimmy Yang · 圖—雜草稍慢、一碼 IMMA

老建築可以傳達許多故事，老房子經過修繕再利用，不但有助留下歷史回憶，也讓這些老宅成為可融於當代生活的獨特空間。透過愜意大使孫啓榕的專業領路，帶大家深探台北老屋歷史，一同領略時光在建築上刻鑿的獨特美感。

留住時光餘韻的日式宿舍群

🔍 台灣文學基地、台北琴道館、台北書畫院

日本時期建造的屋舍，不僅是歷史的見證，在建築上也別具特色。以齊東街 53 巷為中心所保留的日式宿舍群，於 2006 年畫定為「聚落風貌保存區」，經悉心修繕後，部分房舍如今已成為藝文場館。

例如以推廣台灣文學為任的「台灣文學基地」，園區內面向濟南路一側的「齊東舍」，除了可以看到帶有西式客廳格局的和洋式混合建築，也可以觀察到當時遷居來台的日人，為適應台灣溼熱氣候而進行的屋舍改

良，像是為了避免強烈日照直曬入內，特別加寬連結各居間的「緣側」（屋內走廊）。孫啓榕說：「日本屋舍的每個細節都要符合尺度和儀節，一般而言，居住者的位階決定了緣側的寬度，但這棟屋子的緣側比較寬，不同於原有編制，從日本來的老師看到這個狀況都感到很意外。」

如今台灣文學基地除了定期舉辦與文學相關的展覽活動、邀請作家駐村，也開放空間租借，讓大家可以利用這個修繕完成的舒適空間。

位於齊東街 53 巷另一側的「台北書畫院」和「台北琴道館」，則為兩棟相鄰的建築。負

責這兩棟建物修復工作的孫啓榕，遵循著日式屋舍應有的樣貌，盡力地回復舊時狀態，他說：「過去的修復經驗告訴我，建築師其實不用再做多餘的事情，只要讓空間回復原貌，老房子自然能傳遞許多故事。」

他建議大家來此可以細細品味屋舍內的諸多細節，例如台北書畫院戰後雖因居住者所需，加設現代化氣窗，但經修復後的內部空間，仍展現日式建築的經典美感。像是「床之間」是日式建築特有的經典設計，日人會在房間內特設一個往內凹的小空間，擺設掛

軸、花器或是象徵家族身分的物件作為裝飾，讓來客感受房屋主人的品味和社會地位。台北書畫院的床之間則特別設計了雙層木框，並在右側安置了書櫃，足見當年的屋主應是個文雅之士。現今在這樣的雅致空間內展示書畫，更能呈現墨色之美。

而台北琴道館目前雖因進行再修復工程而暫時閉館，但從外觀仍能看見以木柵格紋裝飾的三角形山牆，以及古色古香的鬼瓦，對於喜歡日式建築的人而言，也非常值得一探。

☀ 台灣文學基地

🕒 10:00-18:00 (週一休館)

☎ 02-2327-9657

📍 台北市中正區濟南路二段 27 號

☀ 台北書畫院

🕒 10:00-12:00、13:30-18:00

(週一、週二、國定假日休館)

☎ 02-2391-6737、0975-859-780

📍 台北市中正區金山南路一段 30 巷 12 號

☀ 台北琴道館

(內部整修暫停開放)

☎ 02-2391-7536

📍 台北市中正區齊東街 53 巷 11 號



1

2

1. 台灣文學基地的日式平房保留了许多珍贵的原件细节，现为台北市重要的文学活动展馆。2. 台北琴道馆外观有木柵格纹装饰的三角形山牆，外观极为精緻，已被畫為古蹟。

新舊交融的信仰空間

📍 台灣基督教長老教會濟南教會

台灣基督教長老教會濟南教會的教堂本體落成於 1916 年，日後又增建了主日學教室和日式牧師宿舍。時至今日，為了增加使用空間，在建築師張哲夫的規畫下，完成了拆除牧師宿舍、向後方平行挪移舊主日學教室，及建造新宣教中心與加設地下室的空間重整工程。這項工程也獲得台北市「2021 老屋新生大獎評審團特別獎」及 2021 台灣建築獎佳作。

孫啓榕指出，老屋雖可貴，但得視個案而有所權衡。例如在這次的空間重整案中，老

教堂、舊主日學教室和日式牧師宿舍三者之間若必須有所犧牲，在綜合考量建物年代、公共性等因素後，牧師宿舍便成拆除的選項。而建築師亦非一味地增加建物高度，而是利用增建地下室的方式擴充可使用的室內空間，在視覺上不會對周邊環境產生壓迫感。除此之外，建築師還特意設計了開放的中庭，讓行經此處的人可在這一方開闊中深呼吸，並在動線中感受新舊建築間的相對關係與相互交融的魅力。

✿ 台灣基督教長老教會濟南教會

☎ 02-2321-7391

📍 台北市中正區中山南路 3 號



濟南教會的教堂本體和新建成的宣教中心，景觀呈現新舊交融的魅力。



1.「雜草町」的主人活用家族祖厝，推廣雜草文化。(圖／雜草稍慢) 2. 將地下室的閒置空間轉為社區交流平台的「一碼 IMMA」，讓大家有機會建立互助共享的美好生活。(圖／一碼 IMMA)

充滿人情味的社區老宅

Q 雜草町、一碼 IMMA——人與物的再生基地

老房子除了修復，如何利用也是一門學問。孫啓榕認為於 2021 年「台北老屋新生大獎」獲得非住宅類首獎的「雜草町」，即是讓他感到印象深刻的範例。這棟位於延三夜市中心地區的磚造建築，興建於日本時期，原本是「雜草稍慢 Weed Day」主理人的家族祖厝，經修復後成為推廣台灣雜草文化的空間「雜草町」。大家除可來此飲用一杯暖心的雜草茶，也可藉由講座、工作坊、展演活動等，了解雜草相關知識。經營團隊在老屋中，努力加深人與土地的聯結，讓祖厝的空間可以被活化再利用，讓孫啓榕格外感動。

除此之外，孫啓榕也特別推薦獲得社區空間類首獎的「一碼 IMMA——人與物的再生基地」。位於萬華南機場整建住宅二期地下室的 400 多坪空間，曾是攤商、軍公教福利站的據點，但後來結束營運，偌大空間被荒廢閒置。歷經 8 個月的修復，這兩年在經營

團隊的努力下，這裡轉為社區互助的實體平台，團隊除了定期舉辦「免費物分享市集」，也開設家電維修、心靈療癒、植物藝術創作等各式課程，促進交流。孫啓榕說：「人跟人的關係不只建築在金錢的交換上，團隊利用循環經濟，讓社區的人可以在此進行交流，大家發揮互助互惠的精神，會修電扇的人出力幫助別人，誰家有多多的菜就拿來分享。我們都說台灣最美的風景就是人，在這裡就有最好的體現。」他認為老宅修復的意義，不僅止於保留空間、建物，大家活用空間所產生的交流，才是最可貴之處。



☼ 雜草町

🕒 15:00-21:00 (週一、週二公休)

☎ 0936-918-729

📍 台北市大同區延平北路三段 52 號

☼ 一碼 IMMA——人與物的再生基地

🕒 13:00-20:00 (週一、週二公休)

📍 台北市萬華區中華路二段 334 號 B1

把關市場食品安全

整理－韋森·圖表－Miyabi

台北市近年來除了致力於改善公有市場整體環境，台北市市場處也與台北市衛生局合作，自 2020 年導入「食品良好衛生規範準則」(GHP)，積極提升公有市場的食品衛生管理。由從業人員、作業場所、設施衛生及品保制度四大面向著手，輔導並培養攤商的自主管理能力，將食品衛生的觀念落實在市場採買的每一個環節。

什麼是 GHP ?

食品良好衛生規範準則(The Regulations on Good Hygiene Practice for Food, GHP) 是對食品衛生管理最基本的要求，包括食品製造、加工、調配、包裝、運送、貯存、販賣、輸入、輸出等過程，皆必須達到法定對於食品衛生的要求。



公有市場 GHP 輔導流程

台北市市場處、衛生局、專家學者共同研擬輔導評核表格

輔導人員依據輔導評核表逐攤輔導、記錄

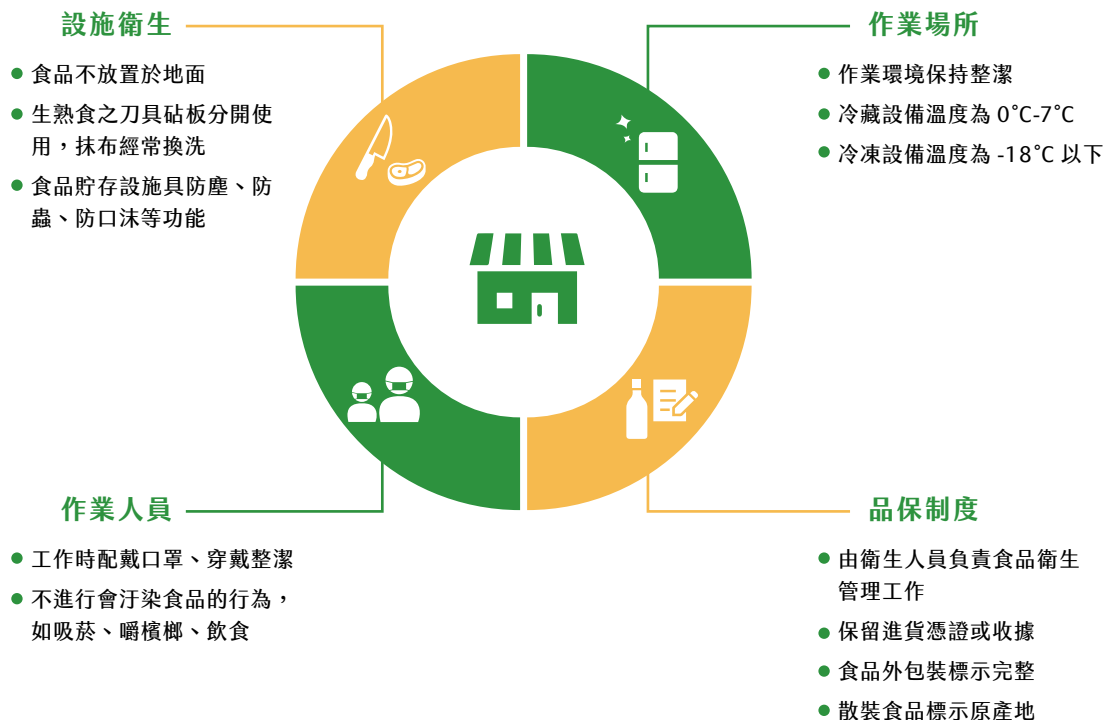
攤商落實自主管理



辦理說明會及相關課程說明 GHP 相關規範

衛生局稽查

GHP 輔導 4 大面向



GHP 現在進行式



已完成 GHP 衛生稽查的市場

- 南門中繼市場
- 大龍市場
- 士東市場
- 環南中繼市場



2021 年 GHP 重點輔導市場

- 西湖市場
- 大直市場
- 成功中繼市場
- 長春市場
- 光復市場
- 永樂市場 1 樓

化為公有市場日常的 GHP

文—韋森·圖—台北市市場處

食品安全與日常生活息息相關，而與民眾直接接觸的傳統市場，其食品管理及環境衛生亦更加受到重視。台北市自 2020 年開始，積極提升公有市場的食品衛生管理，導入「食品良好衛生規範準則」（GHP），向攤商及民眾推廣 GHP 相關規範重點，讓食品衛生觀念內化為日常作業習慣，全面地提升市場衛生。

明確規範宣導改善

為了讓民眾吃的安全，台北市政府持續向公有市場攤商宣導商品應符合食安相關規定，包含不進口、不販售、不陳列不合法規的食品，及保留進貨憑證，做好溯源管理，並加強自主衛生管理。而 GHP 即進一步提供明確的準則，透過一項項具體標準，讓攤商能有所依循，逐步改善作業流程。

為了讓市場攤商更了解相關規定，台北市市場處委請專業食安團隊，舉辦說明會及教育訓練課程，詳細告訴攤商該如何達到 GHP 所規定的要求，並建立自主評核表，讓攤商能夠定期自我檢測。食安團隊依台北市衛生局、學者專家共同核定的評核表單至市場進行輔導及改善後的評核，就現況即時地給予攤商改善建議及事後的確認，衛生局也協助於輔導完成後進行稽查作業。此外，為了讓 GHP 的概念能落實在每一個攤商及每位造訪的顧客，市場處也藉由張貼海報的方式，讓

民眾、攤商能一目了然 GHP 規範項目，留意食品安全。

四大面向落實食安

GHP 的規範重點自從業人員、作業場所、設施衛生及品保制度四大面向著手，亦即食品販售業者無論是在製造加工、包裝運送、貯存販賣、場所設施等環節，都涵蓋在 GHP 的規範範疇。

例如，第一線接觸的食品從業人員，得嚴格把關處理食品過程的衛生條件，在配膳、包裝、盤飾及冷盤製備時，皆得配戴口罩、穿著整潔，工作過程中也不允許有吸菸、嚼口香糖等可能汙染食品的行為。而周遭環境及工作台面必須做到基本的衛生整潔外，冷藏及冷凍設備也需維持在一定的溫度，以確保食品保鮮，同時也需留意垃圾桶及廚餘的妥善處理，避免病媒滋生。

食安問題也經常藏在小細節中，像是處理



左：西湖市場在導入食品良好衛生規範準則（GHP）後，攤位環境更加乾淨整齊。右：長春市場攤商經過食安團隊協助輔導，設置防蟲的透明簾，有效減少蚊蟲問題，提升食品安全。

食材的器具、存放食材的容器等，稍不留意，就可能讓看不見的問題竄到食材中。因此 GHP 規定，攤商切割生熟食的刀具、砧板應分開使用，並經常性地清洗，以免造成交叉感染。食材不可直接接觸地面，裝置菜餚食品之器具也需具備防塵、防蟲、防口沫等功能。

GHP 更規定，市場攤商除了應有衛生人員負責食品衛生管理，並標示作業人員姓名外，食品外包裝也需完整標示品名、成分、有效日期等，攤商也需妥善保存食品來源依據，讓食品來源能被有效追溯查詢。

完善食品安全採買空間

在 GHP 的嚴密規範下，食安團隊逐攤輔導並落實 GHP 規範，2019 年開始針對因改建市場搬遷至中繼市場及部分現有市場攤商

加強輔導，讓攤商藉此提升營業環境衛生、培養良好的衛生習慣。

2020 年，南門中繼市場、大龍市場、士東市場和環南中繼市場已完成衛生稽查，成為 GHP 示範市場，2021 年市場處再擴大至西湖、大直、成功中繼、長春、光復及永樂 1 樓等 6 處市場進行重點輔導。大直市場自治會會長黃祥金說，GHP 的導入讓攤商更加重視衛生整潔，除了食材產品得符合衛生規範，攤商也會定期進行健康檢查，以更全面地提供顧客安全的採購場域。他也期待市府未來能多加挹注經費，協助攤商改善軟硬體設備等，提高對 GHP 的配合意願，讓公有市場的衛生條件能更趨近 GHP 規範。

市場是最貼近日常生活的場域，台北市政府持續與公有市場攤商共同努力，藉由養成良好的食品衛生作業習慣，讓大家能享受到更好的市場服務，擁有更優質的「日常」。

最溫柔的防疫紀實

《堅韌的疫誌》感謝有你守護台北

文—潘逸凡·攝影—劉佳雯

《堅韌的疫誌—台北市防疫紀實》

📖 五南文化廣場、博客來網路書店、誠品線上、金石堂網路書店、TAAZE 讀冊生活網路書店、momo 購物網現正熱賣！



3月的暖陽溢瀉在剝皮寮歷史街區的紅磚牆上，走逛於此，總能感受百年街屋帶來的寧靜與溫暖，但對許多人來說，2021年5月剝皮寮經歷的那場戰役，至今仍歷歷在目。

去年5月，全國新冠肺炎本土疫情升溫，台北市萬華首當其衝，成為疫情熱區。5月14日，台北市政府團隊通力合作，在短短數小時內，緊急完成剝皮寮篩檢站的架設，成功守住疫情，也成為台北抗疫的精神堡壘。

《堅韌的疫誌—台北市防疫紀實》一書採訪逾百名防疫英雄，記錄去年5至7月，有一群人在醫療院所、社區、市場等不同場域，奉獻一己之力，守護這片土地的故事。

首篇由兵荒馬亂成立剝皮寮篩檢站那日開始書寫，不僅見證篩檢站從無到有的過程，防疫人員與民眾互動、甚至衝突現場也描述其中，能感受當時所有人雖曾一度恐慌，仍重拾抗疫信心的心境。

此外，書中也如實報導台北市立聯合醫院面對總是滿床的重症病房，如何制定防堵疫情擴散策略，疫調人員與時間賽跑的心路歷程，防疫車隊、消毒班人員深入險地工作的甘苦，以及防疫旅館、社福團體無私付出的心情，跟著受訪者的一字一句，一同回顧那段時日公私協力構築堅韌戰線的歷程。

剝皮寮僅是全民齊心防疫的一隅，那時的台北沒有封城，街上卻宛如空城般寂靜，民眾自發性宅在家，成為防疫的最佳助力；台北沒有醫院封院，因為2003年的SARS，讓台北的醫療體系提早做好準備。

我們一起走過那段最艱困的時刻，藉由這本書，感謝所有辛苦的防疫工作者，及每一位勇敢的市民。



多元尊重的友善工作場域

台北市職場性別平等認證

文－韋森·圖－台北市勞動局



台北市職場性別
平等指標專區



在時代潮流的推進下，性別平等觀念已愈趨受到關注，聯合國更通過「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)；但職場上時常因產業性質不同，在待遇上出現性別差異。台北市政府於 2016 年簽署加入 Cities for CEDAW Campaign，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利，決心打造女性實質平等的社會，並於 2020 年提出包含 7+1 項指標、28+2 項基準的「職場性別平等認證」，邀請企業一同在職場上落實性別平等。

為了共創性別平等的職場環境，台北市勞動局與專家學者、工會、企業人資代表等共同制定「台北市職場性別平等指標」，包含「推動性別平等之相關機制」、「促進組織決策之性別平等」、「促進薪資待遇性別平等」、「促進性別平等之教育與訓練」、「工作與家庭平衡」、「友善孕育措施」、「職場安全之性

平友善措施」及「其他有助性別平等特殊具體事蹟」，希望透過指標認證，鼓勵企業從招募、晉用到考績、升遷等多元面向，打造全面的性別平等工作場域。

職場性別平等認證於每年 5 至 7 月受理申請，自 2020 年起共有 17 家企業獲得認證，皆提供了優於法定規範的職場性別平等措施。如聯合利華股份有限公司提供 16 週全薪產假、3 週全薪陪產假且適用同性伴侶；行動基因生技股份有限公司則支持多元成家，提供多元成家結婚禮金；而第一商業銀行提供最高 44 天的全薪安胎假及結婚育兒津貼等，讓同仁能無後顧之憂安心育兒。

台北市藉由職場性別平等認證的推動與落實，不但人人可兼顧工作與家庭，也讓職場文化更友善。期望越來越多的企業響應，共同為職場平權努力。



屬於我們的春日約會

2022 台北杜鵑花季

文—山裡人·圖—台北市觀光傳播局

2022 台北杜鵑花季

📅 3/1 (二) ~ 3/31 (四)

📍 大安森林公園和城南周邊商圈

杜鵑花音樂會

📅 3/12 (六)

🕒 11:30-17:00

📍 大安森林公園露天音樂台



時序入春，百花接續綻放，為台北帶來一股清新又充滿朝氣的氛圍。台北市觀光傳播局為讓民眾感受春日美好的氣息，於3月舉辦「2022 台北杜鵑花季」系列活動，邀請民眾一起走入花間，共賞杜鵑的美。

嬌美的杜鵑花有著浪漫的花語——約定，今年台北杜鵑花季即以「屬於我們的約定」為主題，舉辦一系列線上、線下活動，並與超過130間特約店家合作，推出花季限定商品及優惠方案，讓民眾沉浸在幸福的杜鵑花季饗宴中。

精彩可期的實體活動，包括3月12日上午三麗鷗IP人物「大耳狗喜拿」將到大安森林公園大樹講堂與大小朋友相見歡；下午則在露天音樂台舉辦杜鵑花音樂會，由旺福、郭靜、?te 壞特等樂團與歌手輪番演出，為大家帶來美好的音樂盛宴。今年台北杜鵑花

季也與台北晶華酒店合作，推出獨家「春日花宴」住房專案，住房搭配日本人氣啤酒與「花現饗宴」野餐組合，除了欣賞台北市花的柔美，也能用優惠價格享受飯店的精緻服務。

活動期間，民眾可利用台北通 App 於大安森林公園的杜鵑花打卡裝置及周邊商圈特約店家掃描 QR Code，完成「賞花集點趣」集點任務，就有機會抽中新款智慧型手機、五星級飯店雙人住宿券等好禮。而在永康商圈、公館商圈、城南台大無圍牆博物館等處，還可品嚐到杜鵑花季限定冰淇淋、體驗杜鵑花季手作 DIY 活動，以不同方式感受杜鵑花的魅力，也別忘了找尋隱藏在巷弄內的「杜鵑花窗貼」，與窗貼合影來場美麗的邂逅。

在春暖花開的3月，和親朋好友、愛人伴侶來場幸福的杜鵑花季約會，享受春日的美好風光。



春日裡的浪漫氣息

台北及士林官邸玫瑰展

文－ Abby Wu · 圖－台北市公園路燈工程管理處

2022 台北玫瑰展

即日起～3/27(日)

花博公園新生園區



2022
台北玫瑰展

士林官邸玫瑰展

3/11(五)～4/5(二)



士林官邸旅客
粉絲專頁



春光明媚、生機勃勃的3月，正值玫瑰花盛開的時節，除了花博公園萬種風情的「台北玫瑰展」，繽紛柔美的「士林官邸玫瑰展」也不遑多讓，邀請遊客一同來賞花，感受春日的優雅與浪漫。

位於花博公園新生園區的台北玫瑰園是北台灣數量、品種最多的玫瑰園區，一年四季皆可欣賞到不同風景。台北玫瑰園除原有的「品種區」、「花海區」、「五彩玫瑰園」、「育種家花園」和「園藝植物布展區」外，今年3月更擴建完成「祕密花園」，以石牆、石拱門和心型水景打造的浪漫景觀，為台北玫瑰園帶來嶄新樣貌。

2022 台北玫瑰展以「玫好製造所」為主題，營造台北玫瑰園可製造出所有美好並規畫6場玫瑰小學堂活動，遊客可從中學習玫瑰種植的相關知識，讓賞花行程更豐富

深入。假日市集則有園藝植栽、玫瑰永生花、食用玫瑰產品、手工肥皂及彩繪披肩等攤位，賞花之餘也可把幸福回憶帶回家。台北玫瑰展期間還有IG「玫好募集」及FB「玫瑰園的浪漫足跡」美照募集抽獎活動。3月13至15日則搭配白色情人節推出「玫好話語」快閃活動，遊客只要上傳想對另一半說的話及在台北玫瑰園的合照，並標記@taipeiflowers即可參加抽獎。

而士林官邸的玫瑰園已有五十餘年歷史，園內有近百種、兩千餘株玫瑰，除可欣賞花朵數量繁多的豐花玫瑰外，還有來自日本的「美雅子」、英國的「凱麗」、有荔枝香味的「皇家胭脂」及花色淡黃帶有桔色滾邊的「愛與和平」等品種，每年都讓遊客為之驚豔。

在春暖花開之時，不妨規畫一趟浪漫的賞花之旅，愜意的徜徉在萬紫千紅的玫瑰花海中。



花田間的白色幸福

2022 竹子湖海芋季

文—韋森·圖—台北市產業發展局

2022 竹子湖海芋季

3/18(五)～4/24(日)

官網



農園及店家資訊



在與櫻花的告別中，悄悄迎來海芋盛開的季節，而陽明山竹子湖的海芋季也不缺席，自3月18日開始，邀請遊客一同在花田中賞海芋、採海芋和吃野菜，還有祕境地景藝術、農園體驗及婚紗攝影等限定活動，以五感深入體驗竹子湖的魅力。

海芋季期間，民眾可至農園及店家著青蛙裝下田體驗採海芋的樂趣，還有「花田裡的餐桌」活動，不妨預約一場在海芋田中的浪漫下午茶，品嚐在地農家的特色料理。飽餐後還能體驗手作花藝，將海芋等花卉編織成美麗的花束、花藝品。

假日則有竹子湖生態人文導覽，可隨著解說人員行經竹子湖蓬萊米原種田至頂湖，一窺日本時代的原種田辦公室、高家祠堂和景色優美的水車寮步道、柳杉造林地。

今年竹子湖海芋季以「自然白」為主題，各農園也打造不同風格的地景藝術，讓民眾盡情拍照留念。4月1日在「花谷海芋園」更推出白色野餐 Party 及農園音樂會，可在海芋田間享受季節限定浪漫野餐。此外，竹子湖內各農園也提供新人申請婚紗拍攝，在白色花海中，許下一生的祝福。也為了讓更多新人看見海芋的美，凡於4月1日至3日參加「2022 台北春季婚紗購物節」即可獲贈海芋花束。

海芋季期間，仰德大道於假日將實施交通管制，民眾可多利用大眾交通工具或搭乘「花季專車」上山，避開塞車車潮，以輕鬆愜意的心情，到竹子湖感受花田間的白色幸福。



凝聚天母居民的人文記憶

2022 天母水道祭

文－ Abby Wu · 圖－草山生態文史聯盟

2022 天母水道祭祈福典禮

3/29 (二)

08:30

三玉宮



喜愛登山健行的民眾，對於「天母水管路」可能有所耳聞甚至曾親自探訪。沿途林蔭茂密，景色優美，拾級而上還有一段長長的水管相伴。這段水管是「草山水道系統」的一部分，曾肩負台北市民生用水供給的重責大任。

草山水道系統於 1932 年完工啟用，是台北市第二套自來水給水系統，為當時的台北提供充足的水源。為了保存這套規模龐大且完整的水道設施，在地方文史團體努力奔走下，草山水道系統不但成為全台第一座「系統性古蹟」，自 2003 年起，天母、北投地區的社區團體與學校更攜手舉辦「天母水道祭」，期許透過水道文化，展現天母豐富的自然與人文價值，重塑居民對天母的認同及創造新的地方文化內涵。

天母水道祭除了推廣飲水思源、珍惜水

源，也將水道課程納入鄉土教學，並架構完整的水道特輯、教學網站等，供大眾認識天母的水道文化，直至今日，已成為當地社區居民的重要慶典。

今年天母水道祭邁入 20 週年，以再造地方文化、凝聚公民意識為主軸，由蘭雅國中籌畫，草山生態文史聯盟及天母地區國中小學協力，安排學子實際走訪草山水道，透過雙語導覽與踏查體驗，認識草山水道系統的時空背景與運作原理，深化天母地方教育。

今年天母水道祭因疫情緣故，原本年年舉辦的祈福踩街遊行等活動雖然取消，3 月 29 日仍將在三玉宮舉行祈福典禮，除感謝五穀先帝保佑，也祈求雨水豐足、祈福護水源。

天母水道祭持續將文化資產內蘊向下扎根，傳承天母人世代的鄉土情感與記憶，也期盼藉此提醒大眾珍惜愛護所處的環境。

好玩台北 Fun Taipei

2022 年台北市婦女節活動



現代女性忙於生活、事業、家庭，卻少有機會停下腳步關心自己。台北市社會局於 2022 年婦女節舉辦「好好運動樂，愛運動，愛自己」網路慶祝活動，藉由線上心理測驗，找出適合自己的運動，還有線上影片能夠跟著動一動，鼓勵女性認識自己，也更愛自己。

3/8 (二) ~ 3/21 (一)



2022 GO SMART Pavilion 智慧城市展



由全球智慧城市聯盟（GO SMART）主辦的智慧城市展，將展出 2021 和 2022 年智慧城市獎獲獎及入圍專案，近 20 件來自世界各地優秀的智慧城市計畫，提出對於智慧城市新的思辨方式，見證智慧城市進程中，各種城市問題優化與解決方案的探索歷程。

3/22 (二) ~ 3/25 (五)

10:00-18:00 (3/25 至 17:00)

南港展覽館 2 館 1 樓

以上辦理時間、地點、內容如有異動，以主辦單位公告為準。
防疫期間請配戴口罩及維持安全社交距離，並配合主辦單位執行防疫措施。

2022 台北時裝週 AW22



台北時裝週為全台最大時尚盛事，主張「機能、永續、跨界、人文、多元」，不僅是台灣服裝設計師展演創意美學的平台，更是一個展現城市素質和人文涵養的時尚企畫。活動包含永續開幕秀、品牌秀、選品店、校際展演等，藉由多元舞台展現台灣時尚能量。

3/23 (三) ~ 3/30 (三)

松山文創園區



清明節追思音樂會及掃墓專車

清明節將至，台北市殯葬管理處於清明期間舉辦清明節追思音樂會，讓民眾在悠揚樂聲中追思先人，現場也備有座椅供掃墓民眾休憩。另為緩解掃墓車潮，於富德及陽明山公墓周邊道路施行交通管制，同時提供免費掃墓接駁專車，請民眾多加利用。

清明節追思音樂會

4/2 (六) ~ 4/5 (二)

09:30-11:30、13:00-15:00

富德落羽之丘及陽明山臻善園

掃墓接駁專車

3/19 (六)、3/20 (日)、3/26 (六)、3/27 (日)、

4/2 (六) ~ 4/5 (二)

05:30-17:00

捷運麟光站、捷運動物園站、
南港軍人公墓及悼敘高工前



ART SOLO
APRIL 15-17, 2022

藝之 獨秀。

亞洲新型態個展型藝術博覽會

展覽
地點

花博公園-爭艷館

主辦單位

Organized by

FPA 台灣設計博覽會籌備處

Taiwan Design Exposition

協辦單位

Associated With

臺北市政府

Taipei City Government

網路售票

Online Ticketing

kkday



廣告

2022 Calla Lily and Hydrangea Festival

海芋·繡球·竹子湖

自然白 × 純彩色



海芋季

繡球花季

3/18→4/24 5/20→6/19

補助單位：臺北市政府農業局、交通部觀光局
協辦單位：陽明山國家公園管理處、臺北市政府交通局、環保局、工務局、觀傳局、北投區公所、臺北市警察局北投分局、士林分局、陽明山國家公園
主辦單位：行政院農業委員會
執行單位：北投區農會／臺北市農會

竹子湖海芋季與繡球花季

united by taipei

臺北市農業委員會 電話：(02) 2692-4181 轉 340

共同主辦 - 陽明山國家公園

