

No.
651

04 / 2022

台北畫刊

Taipei Pictorial



台北綠色指南

綠色飲食 · 永續時尚 · 減塑生活

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)

與地球共好 享受城市綠生活

圖 | 台灣環境資訊協會

1970年代，千萬美國青年為更好的環境走上街頭，開啟了每年4月22日為「世界地球日」的傳統；如今，關心地球的台北人則在日常生活的微小細節中，一點一滴地實踐環境永續的使命。

讓我們跟著飲食作家番紅花的指引，不論是選用地食材或尋訪綠色餐廳，體驗台北時髦的綠色飲食風景；想穿得時尚又環保？隨著時尚設計師周裕穎的視角，深入了解永續時尚從材質到設計上的各種可能；濫用不易分解的塑膠製品，已造成地球莫大負擔，從現在開始與「台灣環境資訊協會」一同在日常細節裡落實「減塑」，一起成為關心地球的「不塑之客」。

除了關心地球大小事，生活周遭的各種美好也不應落下。不妨跟著愜意大使施俊宇的腳步，走進傳統市場感受這座城市獨有的生活氣息，也飽足口腹之欲；又或是聽聽兩代劇場人，娓娓道來表演的獨特魅力；同時，我們也將眼光投向城市裡值得關心的各種議題，透過社會設計解決不同族群面臨的問題，並在享受城市生活的同時，創造與地球共好的可能。



PART

1

台北 + N

台北故事 Taipei Story

06 台北綠色指南 實踐永續的生活提案

08 響應綠色飲食 享用美味也愛地球

12 穿出永續時尚 開啟衣著的綠色革命

16 體驗減塑生活 從日常開始做環保

台北食 Taipei Food

20 美食城市一定要有清真認證／魚夫

22 內外兼具的完美甜點 水果帕菲

台北人 Taipei People

26 開拓視覺藝術的可能性

——3D 動畫人員

PART

2



+ 台北

聊台北 Talk About Taipei

32 我們都愛現代劇場

北藝中心董事長劉若瑀 × 劇場導演楊景翔

36 跟著無字繪本遊台北／游珮芸

共好台北 Better Taipei

38 用社會設計的創意重新架構生活

拍台北 Capture Taipei

42 肖像台北／張天駿

畫台北 Draw Taipei

46 我與牠的城市探險／蔡元婷

PART

3

Adj

十 台北

愜意台北 Chill Taipei

- 48 料理達人施俊宇：
市場的人情味不可取代
- 50 台北市場尋寶圖

公共台北 Public Taipei

- 54 守護城市公共安全
- 56 消防升級構築安全城市
- 58 2022 保生文化祭
- 60 2022 台北傳統市場節
- 61 2022 錫口文化節
- 62 富邦 × 陽明教養院美術活動計畫

好玩台北 Fun Taipei

- 63 活動短訊

台北畫刊

Taipei Pictorial

中華民國 57 年 1 月創刊
111 年 4 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
行銷企畫	李宗岳 · 林均霽 · 陳俐雯 · 林欣儒 · 殷慕嬭

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 陳頤華
主編	黃映嘉 · 林佳蕙 · 張詩偉 · 郭慧
美術顧問	顏伯駿 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







台北

+

N

台北故事 Taipei Story

台北綠色指南 實踐永續的生活提案

響應綠色飲食 享用美味也愛地球
穿出永續時尚 開啟衣著的綠色革命
體驗減塑生活 從日常開始做環保

台北食 Taipei Food

美食城市一定要有清真認證
內外兼具的完美甜點 水果帕菲

台北人 Taipei People

開拓視覺藝術的可能性——3D 動畫人員

A close-up photograph of a hand wearing a black leather cuff, with several blue ink tattoos on the fingers. The hand is resting on a vibrant, multi-colored fabric featuring a pop-art style portrait of a man with a beard and a large pink rose. The background is slightly blurred, showing more of the fabric and a white surface.

台|北|綠|色|指|南

實踐永續的生活提案



近年來，綠色生活理念日益受到重視，也逐漸成為普世價值。而在各領域人們的身體力行下，我們更發現，綠色永續不是教科書裡的教條戒律，而是能輕鬆融入日常的新生活風格，更是個人與地球共好的快樂。

讓我們品嚐在地且友善環境的食材，透過實踐綠色飲食，縮短產地與餐桌的距離，也滿足味蕾與身心；時尚未必是汙染與浪費，從衣物的原料選擇與回收、再造做起，讓永續成為最有態度的造型；難以分解的塑膠製品是破壞生態的元凶之一，何不隨身攜帶購物袋、環保餐具，並使用未以塑膠包裝的盥洗用品，從日常中為減塑努力？綠色生活是一道沒有標準答案的習題，讓我們一起探索台北城裡的永續生活解方。

響應綠色飲食 享用美味也愛地球

文－郭慧
攝影－莊智淵
圖－tobkatrina

知 名法國美食家布里亞·薩瓦蘭（Jean-Anthelme Brillat-Savarin）在其 1825 年出版的名著《味覺生理學》中寫道，「告訴我你吃什麼，我就知道你是怎麼樣的人。」如今我們發現，飲食不只決定用餐者的面貌，更是為地球的未來投票。長期關注海洋永續、動物福利、土地倫理的飲食作家番紅花對此深有所感，也促使她積極提倡強調友善環境等概念的綠色飲食，希望藉此讓我們珍愛的地球越來越健康。



使用在地生產、以友善農法種植的食材，是實踐綠色飲食的途徑之一。（圖／tobkatrina）



選用如目孔、鬼頭刀等數量相對較多、對漁業資源消耗較少的洄游性魚類作為料理食材，也是落實綠色飲食的一種表現。

育兒開啟關注契機

綠色飲食所涵蓋的面向其實相當廣泛，包含倡導友善農法及畜牧、使用在地生產的當令食材、減少添加物、倡議零剩食等。這些議題看似多元複雜，但想要走入綠色飲食的大門，往往只需要一個契機。

說起番紅花與綠色飲食的淵源，得從她開始為孩子料理三餐說起。「我結婚前也是上班族，日常三餐只圖方便、便宜就好，但在有了小孩之後，便開始注意給小孩吃的料理，是不是使用令人安心的食材。」於是，她開始關注食材的種植方式、經濟動物的飼養條件，也慢慢發現到，原來食物在運送過程中會產生如此大量的碳足跡。

同時，她在旅行過程中也發現，日本許多居酒屋、麵包店等都會標示食材來源，「日本人非常重視產地概念，像是去吃燒鳥時，他們會說自己使用來自哪裡雞肉；造訪麵包店時，每種麵包使用的食材都標示得清清楚楚。」這些生活與旅行中的體驗，讓番紅花逐漸成為綠色飲食支持者，在自己的日常生活中身體力行，並透過寫作、演講逐步推廣。

美食之都的多元綠食選擇

作為綠色飲食的實踐與推廣者，番紅花也觀察到，台北近年綠色飲食發展十分蓬勃，出現許多支持環境友善觀念的「綠色餐廳」，「台北的綠色飲食選擇，從精緻餐飲到茶樓、



台北有許多遵循永續理念的綠色餐廳，以多元、美味、健康的料理，為餐飲帶來新面貌。

便當店、乳酪店、麵包店等應有盡有。」這些餐廳藉由採用在地食材、使用符合動保理念的農牧產品、完整利用食材、減少食品添加物等方式，落實綠色飲食理念。

像是藏身西門町街弄，以百年老宅改造的「小小蔬房」便提供創意蔬食料理，也開設鹽滷豆腐、發酵食品製作教學課程，分享天然的食品加工技藝；位於中山區的「養心茶樓」則供應蔬食港點，採用有機、在地、使用自然農法的無毒食材，在主廚深厚料理技藝下，以鮮明滋味收服饕客味蕾；位在內湖的「TiMAMA Deli & Cafe」則以當地小農種植的作物為食材，縮短產地到餐桌的距離；坐落在仁愛路林蔭大道旁的「ONE TEN 食分之一」除了使用友善畜牧的食材，更透過北

歐料理手法重新詮釋原住民食材，為綠色飲食更添食趣。

番紅花表示，使用符合環保、動保理念的食材，是許多綠色餐廳經營者的堅持，因此優良食材的取得便利性，讓他們更容易實踐理念。而台北市有濱江市場，對外則鄰近東北角的漁港，食材新鮮多元，碳足跡也低，成為台北發展綠色飲食的先天優勢。

除了食材取得優勢，來自消費端的鼓勵，也是促成台北綠色餐廳蓬勃發展的動力之一。「台北市民對新資訊、新觀念的心態較為開放，因此接受、崇尚綠色飲食的消費者也較多。在台北市有超過 250 萬人口的基礎下，便有龐大的消費力量，足以支撐這座城市綠色餐廳的發展。」

綠色飲食為城市注入活力

台北的消費能力及對新觀念的開放態度，提供綠色餐廳發展的利基，而從另一個面向來看，在永續理念盛行全球之際，發展綠色飲食也可為台北的觀光發展與城市文化注入新活力。

番紅花指出，近年綠色飲食可說是大勢所趨，國際飲食權威「米其林指南」也在 2020 年首度推出「米其林綠星」，肯定在永續美食上表現優異的餐廳。因此，綠色飲食的發展與多元選擇，也能成為吸引具永續意識的綠色旅人前來台北觀光旅遊的一大拉力。

此外，「目前許多綠色餐廳規模較小，卻有著鮮明的店家特色，為所在街區帶來更活潑的面貌。」番紅花表示，有別於過往人們提

到綠色飲食總聯想到素食或養生料理，如今隨著特色各具的綠色餐廳日益普遍，到綠色餐廳用餐也逐漸成為一件時髦的事。「這也是我樂見的發展方向，畢竟，當綠色飲食超越養生、宗教範疇，實踐起來會更有趣味性。」另外像是假日在花博公園等地的小農市集，不僅是民眾假日遊憩、認識當令小農食材的好去處，也是接觸綠色飲食的好所在。

番紅花也補充，雖然綠色飲食肩負永續使命，「但談到食物，最重要的還是料理美味、吃起來開心。我也相信，在台北這座城市，無論你是蔬食者或葷食者，都可以在尋求美味料理的同時，尋得兼顧友善土地的選擇。」畢竟，飲食是人們日常生活中再自然不過的事，綠色飲食只是在享用美食的同時，為環境盡一份心力。



番紅花認為，落實綠色飲食不僅友善環境，也能吃得美味又健康。

穿出永續時尚 開啟衣著的綠色革命

文－郭慧

攝影－林冠良

圖－JUST IN XX

「一個人的著裝打扮，就是如何把自己呈現給世界的一種方式。」義大利時尚設計師繆西婭·普拉達（Miuccia Bianchi Prada）曾如此說道，而如何在表達自我的同時兼顧環境永續，更是當代時尚的必修課。成立永續時尚品牌「Luxxury Godbage」、並曾以回收尼龍布打造東京奧運中華代表隊進場團服的時尚設計師周裕穎，從永續時尚的觀念切入，引領我們認識這場時尚界的綠色革命。



永續時尚賦予舊衣物、回收材質嶄新生命，不僅帶來美好的時尚體驗，也是一種對環境負責的生活方式。（攝影／林冠良）



左：周裕穎的工作室裡擺放著各式「升級再造」的時尚作品，讓人看見永續時尚的多元可能。(攝影／林冠良) 右：東京奧運中華隊的進場團服，是由周裕穎以回收尼龍布再製而成的布料製作。

從多元途徑走向永續時尚的未來

佛要金裝，人要衣裝，但衣裝究竟會讓地球付出多大「成本」？聯合國環境署 2019 年資料顯示，時尚產業造成的溫室氣體排放量，高達全球總排放量的 8% 至 10%，同時也是第二大水資源使用者，每年更向海洋釋放 50 萬噸合成微纖維。此外，相較於 15 年前，消費者購買的服裝數量增加了 60%，但每件物品保留的時間，卻只有 15 年前的一半。從這些數據可見，時尚產業從製作到丟棄，整個過程對地球產生極大的負擔，所幸近年有越來越多時尚品牌、設計師投入永續時尚行列，希望以不造成環境負擔的方式，讓時尚更有意義。

周裕穎表示，實踐永續時尚的途徑可說是百花齊放，大致上可分成三大類：第一種為「回收材質」(Recycled Materials)，像是有些在地紡織廠便利用廢棄寶特瓶、虱目魚鱗、牡蠣殼等製成環保紗線；第二種為「升級再造」(Upcycle)，也就是將舊衣物、瑕疵品、餘布，解構並轉化成具有更高價值的時尚產品；第三種則為「交換模式」(Story Chain)，像是人們在市集上購買、交換彼此的二手衣物，甚至將不同的二手衣物解構、重組成獨一無二的新品等，都是永續時尚的表現。

「近年來，環保成為全球共識，聯合國氣候峰會也決議 2050 年要達到淨零排放 (Net Zero) 的目標，讓人為消除的溫室氣體量，



左：周裕穎將在路邊撿拾到的八駿馬油畫重製成高領無袖背心，在台北時裝週上驚豔眾人。右：長期投入永續時尚的周裕穎，受邀擔任連鎖服飾品牌的「永續設計師」，並為其全球旗艦店打造永續時尚專區。

與人為製造的溫室氣體排放量相等。」周裕穎表示，「這樣的全球共識與目標，對時尚產業往永續方向前進極有幫助。我在 20 年前便開始投入衣物的升級再造，但當時人們只把這視為『二手衣改造』、『拼布手工藝』，而非時尚；不過近年永續意識抬頭，人們漸漸開始理解衣物升級再造的價值。」

升級再造堪比操刀分子料理

多年的衣物升級再造經驗，讓周裕穎如今對於如何將二手衣物、回收畫作等重新拆解、打造出獨一無二的創作，可說是駕輕就熟。他曾將在路邊撿到的八駿馬油畫改作為服裝，或是在其作品「超現實主義」系列

中，將環保袋拆解、重組成一套服飾作品；又或是與連鎖服飾品牌合作打造實體店內「永續時尚專區」等，都是他將舊物改頭換面、提倡永續時尚的經典案例。

然而，周裕穎也表示，對於衣物再造經驗較少的夥伴而言，這樣的解構過程可是一大挑戰。「若是以料理來比喻，過去我們製作衣服的模式，是已經想好了菜單，再依此購買食材、按照食譜烹調；但衣物升級再造卻是要把冰箱裡有的瓜仔肉、吃到一半的漢堡排、剩半瓶的豆漿，重新組合成一場盛宴，就像分子料理一樣，需要打破食物原型。這對很多服裝樣品師而言，是非常具挑戰性的。」周裕穎解釋。

衣物的升級再造除了製程相當耗時費力，

人們對於環保材質的價值認知也仍有成長空間。舉例而言，製作動物皮革要使用動物皮毛和化學染劑，因此常遭受動保、環保人士反對，近年便有時尚品牌以鳳梨葉、仙人掌葉製作成植物皮革。然而，過程中為了除去原料的多餘膠質，須經過纖維蠟化處理等工序，過程十分費工，卻仍不免遭受質疑「植物皮革包包怎麼能比真皮包包售價更高？」也因此，時尚產業、媒體仍需持續宣傳永續概念，才能讓環保媒材的價值被看見，也鼓勵更多人投入永續時尚的行列。

開放的心胸成為最大軟實力

儘管如此，周裕穎相信，隨著永續概念逐漸成為普世價值，時尚產業未來從生產、包

裝到運輸，友善環境的行動將成為過程中的基本條件，而這樣的趨勢也顯現在台北的時尚產業裡。「當社會風氣將永續視為必備要件時，國際品牌也會往這個方向靠攏，例如日系品牌 UNIQLO 在每間店鋪都設有愛心二手衣回收箱。台北是各大國際品牌進駐的首選地之一，當進駐的龍頭品牌都在發展永續行動，台北人在無形中也會接收到這樣的訊息，進而對永續時尚更有概念，形成一種良性循環。」

周裕穎也表示，由於台北人對新概念接受度較高，這可說是台北發展永續時尚的關鍵利基。未來除了原料本身的綠色革命外，或許可以進一步延伸到包材選擇、展售空間的打造上，讓綠色時尚不只限於衣物本身，而是含括時尚的方方面面。



周裕穎將各時尚品牌不同年代的標籤拼貼在白色襯衫上，體現「升級再造」的精神，也饒富視覺趣味。(攝影／林冠良)

體驗減塑生活 從日常開始做環保

文－郭慧

圖－台灣環境資訊協會、綠色生活 21 天、RamilF、NataliaDeriabina

「**塑**膠的出現改變了人類生活的各個方面，從國際太空站、醫療設備、教育材料，到地球上的每一份工作和生活，都有塑膠的身影。然而，人們在數十年來對於塑膠過度且一次性的使用，正導致一場全球性的環境災難。」聯合國大會官網上如此寫道。身處在塑膠製品已深入日常生活的時代，若想身體力行永續之道，不妨跟著「台灣環境資訊協會」的腳步，一窺減塑生活的各種可能，從日常細節中開啟我們的綠色生活。



減塑初心者可以從自備餐具著手，讓減塑成為生活的一部分。



以竹握柄牙刷取代塑膠握柄牙刷，看似微不足道的改變，卻能為環境永續盡一份心力。(圖／RamilF)

讓減塑成為開心的事

根據綠色和平組織 2020 年估算，台灣塑膠袋使用量在十年間增長一成以上，而吸管、飲料杯、購物袋、免洗餐具等四種常用一次性塑膠產品在十年間總用量更驟增 22.8%。長期推廣減塑行動的非營利組織台灣環境資訊協會專案經理曾子郡表示，對於減塑新手而言，最立即可行的減塑行動，當屬自備購物袋及環保餐具。

然而，任何習慣養成都需要時間。對此曾子郡分享，剛開始嘗試的人，不妨為自己立下行為準則，像是「沒有攜帶購物袋便不購物」、「沒有攜帶環保吸管，當天便不喝飲料」等。

「這樣做的好處在於，當自備購物袋、環保吸管出門時，就彷彿得到可以購物、可以喝飲料的『獎勵』，讓減塑行動不是戒律，而是令人開心的事情。」曾子郡表示，在此過程中，人們為了要獲得獎勵，會漸漸養成在出門前先安排好購物行程的習慣，間接降低衝動性消費的發生，這也是許多人在實行減塑生活時的意外收穫。

減塑是一種生活風格

在養成自備購物袋與環保餐具的習慣後，減塑行動便可以朝更多生活面向邁進。例如以裸包裝的洗髮皂取代以塑膠容器盛裝的洗髮乳；以竹握柄牙刷取代塑膠握柄牙



左：台灣環境資訊協會透過宣傳、教育，讓人們深入了解減塑知識。(圖／台灣環境資訊協會) 右：重複使用現有塑膠袋是減塑初心者的入門途徑之一。

刷；又或是自備保溫瓶，減少購買瓶裝水；造訪無包裝商店選購食材等，對於打造一個更乾淨的地球來說，這些都是「最重要的小事」。

「如何減塑其實沒有標準答案，有時人們並非不減塑，而是根本不知道還有另一種較為環保的生活風格。」曾子郡說，因此台灣環境資訊協會響應世界地球日於2017年發起「百萬綠行動」，並與本土純淨保養品牌綠藤生機共同推出「綠色生活21天」計畫，希望以「連續21天，每天一個綠色生活提案」的方式，讓人們了解減少外帶及使用一次性餐具、使用外送平台點餐標註不需餐具等綠色生活的各種可能。

減塑實踐可能是「知難行易」

雖然常言道「知易行難」，但有時「知道」卻比「行動」更為關鍵。因此，台灣環境資訊協會除了發起綠色生活21天計畫，也透過活動設計、資訊傳播，讓更多人深入了解塑膠製品回收概念。

曾子郡補充，「其實對於回收業者而言，複合材質的包裝是最難被分解、再利用的。也因此標榜『部分使用』環保材質的包裝，或是使用塑膠淋膜的紙餐具等，其實比100%塑膠包裝更不環保。」然而這項概念尚在推廣中，需要更多人「知道」，才能在「行動」上做出真正友善地球的選擇。

找到減塑同路人共同努力

曾子郡也指出，過往人們想從事友善環境的舉動時，像是聚餐後拿出環保餐具打包剩食，總擔心自己的行為會否顯得突兀？但隨著人們接收到越來越多永續相關資訊，永續理念已逐漸成為台北的主流價值，也有越來越多人認同這些友善地球的舉動，「自備餐具購買餐點，餐廳老闆有時還會幫我多裝一點。」曾子郡笑道。

說到最令自己有感的減塑推廣經驗，曾子郡分享，自己曾參與協會推動的「海洋廢棄物行動計畫」，到海灘進行海洋廢棄物的撿拾、分類、秤重、填表，並從中統整出環境

教育所需的背景數據，成為政府推動相關政策的參考。她因此深刻感受到自己的減塑行動，真的能影響政府決策，而這份成就感也讓她更堅定自己的減塑信念與使命。

對於想更深入了解減塑概念的人，曾子郡也推薦「不塑之客」、「Zero Waste Taiwan 台灣零廢棄」等 Facebook 社團，不僅能認識更多志同道合的夥伴，也可以從大家的減塑行動中，檢視自己的生活還有哪些減塑的可能，透過學習、反思與實踐，讓減塑成為一種生活風格。



在裸包裝商店中，自備容器盛裝購買商品，可降低產品包裝所帶來的環境影響。(圖／NataliaDeriabina)

穆斯林食物



美食城市一定要有清真認證

文·圖—魚夫

台北、台中、台南現在都開始風行起米其林星級評鑑或必比登推薦，但是要開拓美食觀光，這還不夠，推廣對穆斯林友善的清真認證也很重要！

作家白先勇有本書《悲歡離合四十年：白崇禧與蔣介石》，書中有一段文字提到民國初期「西北王」馬步芳和其長子馬繼援在國共內戰後，隨政府播遷來台，馬家和白先勇的父親白崇禧將軍係世交，馬步芳來台幾年

後，又以出使名義前往沙烏地阿拉伯並定居，其後馬繼援也循例前往，而馬家和白家都是穆斯林，離台前，馬繼援特別以「清真涮羊肉鍋」來宴請白崇禧，作陪者還有對現位於新生南路二段的台北清真寺創立貢獻厥偉的葉公超，當晚賓客盡歡。

白崇禧是台灣穆斯林的代表人物之一，信仰也非常虔誠。而所謂穆斯林即伊斯蘭教信徒的自稱，從前華文世界呼之為「回紇」，

西元 755 至 763 年唐朝安史之亂，回紇族出兵援唐，那時回紇族所篤信的伊斯蘭教便傳入中原，因此以「回教」稱呼伊斯蘭教。但從現代的角度來看，伊斯蘭教信徒占世界人口的 25%，是人類信仰的第二大宗教，又豈止是回紇一族？應改稱穆斯林以示尊重。

不過穆斯林不只是信仰而已，深入理解就會發現生活文化大大不同。譬如所謂清真涮羊肉鍋和一般火鍋有何不同？又為何是招待貴客的重要料理？

「清真」二字是從阿拉伯語裡「合法的」意思翻譯過來的，英語則音譯成 Halaal、Hālal 或 Halal，只是華文清真和 Halal 的語義還是有出入，簡單說，我們用「清真寺」僅止於指稱伊斯蘭教的禮拜堂，或說「清真認證」(Halal Certification) 也只不過限於食物製作過程的標準考核，但對穆斯林來說，Halal 的真諦在於食衣住行都得遵循《古蘭經》的生活教義。

對老台北人來說，最早的清真食物，如牛肉麵是從火車站前的亭仔腳開始的，那時因國民政府撤退來台，火車站前漸成攤販集中地，然後再擴開來延伸到中華路。中華商場蓋好後，美食匯集，其中有家「清真館」頗受歡迎，不管是否是穆斯林都可以去交關，除了不賣豬肉外，牛肉蒸餃、馬蹄燒夾醬牛肉……尤以羊雜湯的烹調最為膾炙人口，可惜到了 1980 年代便無復存在了。

現在中正區有條延平南路，即舊稱的「撫台街」，仍有幾家清真黃牛肉麵館，他們的牛肉麵和別家店不只是比味道，而是穆斯林要享用牛肉麵只能在經過清真認證的店才能吃得合法安心，這種店一定會在門口或餐廳的顯眼處貼出認證通過的標章。



巴基斯坦穆斯林在台灣做的鷹嘴豆咖哩飯。

清真認證食物對非穆斯林、不明就裡的人當然也可以入內消費，吃完付錢走人，只嘗美味，無關乎宗教信仰，只是一旦取得認證，就會有更多的教徒前來交關。

其次，獲得清真認證的店，從進行宰殺牲畜時就得先虔誠禱告，過程裡除了規定的宗教儀式外，也極其注意衛生和清潔，和市售的食材相比，絕對是兩回事，總之，有了認證，不但穆斯林，連教外人都吃得安心。

全球穆斯林人口超過 18 億，所以他們善用人口優勢，和全球食物大廠取得合作，比如過去印尼的印尼宗教理事會 (MUI) 就以清真認證標章在國際上打開知名度，擴大合作。台灣難能可貴是目前「全球穆斯林旅遊指數」非穆斯林國家中的第 2 名，還推出「清真產品販賣機」，近年來，我在台北也發現許多餐廳有 Halal 認證標章，要拚美食大國，米其林評鑑還不夠，清真認證更是要好好努力啊！



內外兼具的完美甜點 水果帕菲

文—yc.h

攝影—莊智淵

圖—Look Luke

法式甜點帕菲，音譯自法文「Parfait」，意即完美。帕菲起初盛行於日本，隨後台灣也跟著這股風潮，由於用料多變、口感層次豐富，加上外型漂亮，常成為甜點店的絕佳宣傳品項。以手作甜點知名的「Look Luke」工作室甜點師 Willie 認為，台灣是水果王國，各式香甜果物都有機會成為帕菲食材，在甜點師的巧手演繹下，賦予帕菲專屬於這座島嶼的獨特風味。



運用冰淇淋、奶油、果凍、餅乾、新鮮水果等多樣食材堆疊而成的帕菲，不僅外型美觀，口感也十分豐富。



選用新鮮香甜的時令水果，賦予帕菲多層次的口感與豐富滋味。(左圖／Look Luke)

飄洋過海的帕菲滋味

帕菲源自法國，最初只是以盤子盛裝類似雪糕的甜點，整體風味較單純。後來傳至日本，改良、演化成今日所見，以冰淇淋、雪酪、果凍、奶醬、蛋糕、新鮮水果……盛裝在細長玻璃杯裡的樣貌。

至於另一項經常與帕菲搞混的「聖代」(Sundae)，食器以淺口玻璃盤為主，上頭大都為冰淇淋、巧克力醬、鮮奶油、堅果……正中央擠上高高的鮮奶油之後，還會放上醃漬櫻桃或插上點綴的旗子，整體呈現澎湃節慶感。Willie 補充說，「聖代是相當道地的美

式甜品，台灣早期也流行過一陣子。」二者雖然食材組成都有冰淇淋，但展現味覺的方式卻不太相同，「帕菲透過杯裝組合的方式，將各種食材由下而上排列堆疊，品嚐時口感更富層次變化。」

為何帕菲會成為時下流行的甜品，Willie 認為，除了台灣的甜點風潮深受日本影響外，與改良後的日式帕菲更符合台灣人的飲食喜好亦密切相關，他指出，「比起法式會將水果處理成奶醬或雪酪，日本則偏好呈現水果原貌與原味。」台灣因為也盛產水果，各種當季果物都十分香甜，能品嚐食材原始風味的帕菲也因此深受大眾喜愛。

尤其台灣四季時令果物各具風味，只要巧妙運用，就能令帕菲變化出萬千滋味。例如Willie今春就推出以大湖草莓為主角的帕菲，夏天運用芒果、冬天則是哈密瓜、金棗，「可以將時間與季節感雕琢得更加精緻，也是帕菲有趣的地方。」

層層疊疊演繹迷人風味

除了以新鮮水果創造動人滋味外，多層次的風味堆疊，更是帕菲讓許多人著迷的地方。Willie提到，之前曾因想創造充滿層次口感的蛋糕，便擷取帕菲的層層堆疊概念，將各式蛋糕放進細長玻璃杯，完成了倍受好評的蛋糕杯，「後來自己開始鑽研冰淇淋，

也會自製雪酪、果凍，於是也試著將各種元素組合在一起，構築口感充滿變化的帕菲。」

此外，Willie笑說，帕菲由於用料豐富、做工細緻，因此與一般甜點相比價位偏高，不過仍然成為店中的人氣甜點。「因為帕菲是很多甜點的總和，是能讓開心程度加成的甜點，非常適合犒賞自己。」他以「青空淡雪草莓櫻帕菲」為例，水果選用苗栗大湖與日本奈良的草莓，產生色澤不同、酸甜度也不同的層次感；為了呼應玻璃杯底層的荔枝酒果凍，Willie以甜酒釀口味冰淇淋來做搭配，運用兩種不同酒香來勾勒味覺輪廓，「對我來說，帕菲是可以將各種元素兜在一起的甜點，並且從中創造出和諧的風味，雖然充滿挑戰，卻也十分有趣。」



一杯帕菲可以呈現各種美妙滋味，同時讓品嚐者感到幸福療癒。

打造完美帕菲的要素

Willie 認為，要成就一杯具有層次且風味極佳的帕菲，拓展自身味覺光譜十分重要，「因為它是一道提供視覺、味覺、嗅覺……各種食物體驗的甜點，所以要將自己的觸角伸得夠廣。例如從調酒、甚至鹹食裡吸收味覺元素，只要找到對的靈感，並且轉化成自己的想法，就能創造出豐富和諧的層次感。」對此，Willie 分享去年推出的哈密瓜帕菲，其中的冰淇淋以杜松子製作，因此他笑說：「完全就是一杯水果 Jin Tonic 的概念。」

此外，由於帕菲常以冰淇淋為底料，因此 Willie 認為，製作冰淇淋的良好技術，更是成就一杯完美帕菲不可或缺的要素。「冰淇

淋一定要自己做，雖然它的配方比例有很多限制，例如烈酒風味的冰淇淋，因為酒精成分高不易凝固，就得用其他材料去穩定；又或是冰淇淋的乳脂高低，也會影響口感軟硬度，只有自己動手做冰淇淋，才能取得最好的整體平衡感。」

帕菲製作工序雖然繁複，但是對甜點師來說，卻是一種甜蜜負擔，它不僅能展現自身累積的味覺光譜與創意，對消費者來說更是一杯繽紛又療癒的甜點，能帶給人一天的好心情。「帕菲就是一項讓人感受到獎賞的食物。」 Willie 如此說道。



(簡易帕菲 DIY)

☞ 材料：

果凍
鮮奶油
瑞士餅乾或消化餅
冰淇淋
當季水果

1. 將果凍加入瘦長玻璃杯中鋪底。
2. 擠上鮮奶油，再堆疊瑞士餅乾或消化餅碎片增添口感層次。
3. 加入口味合拍的冰淇淋與當季新鮮水果，即可完成風味口感兼具的簡易帕菲。

開拓視覺藝術的可能性 —3D 動畫人員

文—yc.h

攝影—林家賢

由於科技的進步，電腦繪圖技術日新月異，也造就了 3D 動畫技術更多樣的應用可能。在台灣，過去 3D 動畫主要應用在影像後製、遊戲製作、海外影視作品代工上，但如今有越來越多本土動畫作品問世，

3D 動畫也跨越虛實界線，與真人實景結合，賦予本土影視創作更多想像。台北作為台灣的動畫產業中心，眾多各有所長的動畫師匯聚於此，以純熟的技术與天馬行空的創意，為台灣 3D 動畫的未來開拓無限可能。



藉由日新月異的電腦繪圖科技，3D 動畫人員將天馬行空的創意，具象化呈現在觀眾眼前。



製作動畫須注重每個細節的精神，包括服裝、表情都須設定好顏色、確認風格，才能精確傳達創作者的意圖。

自 分工環環相扣 實現精彩的視覺體驗

當我們在觀賞一部動畫影片時，其實很難想像背後的製作團隊有多龐大，「夢想動畫」總監李走狗坦言，「動畫製作其實是一項很龐大的分工系統，就算只是短短幾秒鐘的作品，也得憑藉純熟技術及縝密溝通才能完成。」

李走狗以團隊目前的工作流程進行說明，最前端由創意腳本打頭陣發想故事，接著動畫導演、動畫概念設計師進場，他們會製作分鏡腳本、確立角色，為整部影片定調大致概念，他以與 YouTuber 「HowHow」的動畫 MV 合作案為例，影片內容雖然維持 HowHow 一貫的無厘頭風格，但畫面卻想呈現復古的賽璐珞卡通概念，「因此動畫導演與概念設計師得先參考過去的動畫影片找出適

合的色系，並且為每個角色確立色彩。例如每個角色的膚色與髮色，在光影變化之下，只能動用到幾種顏色，都必須設定好。」

至於建模師、骨架設計師、動畫師，則是讓角色從紙上談兵到真正成形、活躍的關鍵，「建模師負責創作場景世界觀，包括建構影片裡的角色與各種物件，並且統一物件風格，必須具有美感與想像力；骨架設計師必須了解人體或動物的骨架結構，以此為基礎在角色所有能動的關節放上控制器，好讓動畫師接手後，透過程式設定，讓角色按照腳本流暢地執行一連串的动作。」

李走狗強調，從初期發想腳本概念、中期建構世界觀與角色動作，到後期進行剪接、調光、配樂，才算大致完成一部動畫。由於整個創作過程涉及許多環節與分工合作，因此不論在這個產業有多資深，在每次的合作案都要不斷溝通磨合，才能讓工作順暢。「過



使用 LED 攝影棚，將擬真動畫投影在螢幕上進行拍攝，替代傳統綠幕，以及不易搭建的場景。

程雖然繁瑣，但是看到動畫順利跑起來，還是會有滿滿的成就感。」

自 運用嶄新技術 讓動畫產業有跨時代的突破

由於現在電腦繪圖技術的進步，動畫影像更為精緻，也因此除了特效後製、動畫影片外，以動畫結合 LED 攝影棚，讓真人表演與虛擬場景結合，也成為 3D 動畫發展的熱門方向。

李走狗提到，傳統的去背綠幕棚需要搭建場景跟設置燈光，執行費用高，實際呈現畫面也容易偏離想像，反而需要花大量時間與費用做後製處理，「有了 LED 虛擬攝影棚之後，可以在現場螢幕上投播以動畫繪製的擬

真動態背景，不僅可以提高拍攝機動性，高度擬真光影的視覺特性，還能節省製程與成本，對客戶及動畫製作團隊來說，都能滿足需求。」

李走狗以戲劇《茶金》為例，由於劇情以 1950 年代的台灣為背景，若是搭建實景進行拍攝，需耗費許多時間與經費，「因此建模師做了很多 1950 年代的擬真街景動畫，劇組只要準備符合時空背景的車子陳設在 LED 螢幕前，演員只需在棚內拍攝，就能創造出符合時代背景的影像。」對於動畫跨足影視創作，李走狗充滿自信地說，「因為現實沒有這些場景，而虛擬製作可以補足缺少的這塊，因此我們打造這樣的空間，來幫助導演與編劇實現更寬廣的世界觀，這也是動畫創造想像的最佳例證。」

目 精進技術與美感 為品牌創造動態新形象

除了與影視製作結合外，由於技術與分工越加純熟，也有越來越多品牌願意運用動畫來打造形象廣告。李走狗以星宇航空機上安全宣導影片為例，「過去機上安全宣導影片多由真人演出，但是星宇航空為了提升年輕形象，不僅改用動畫呈現，而且還做得很細緻，像這樣動畫的接受度越來越高，應用越來越廣泛，也反映了現在的動畫人有越來越多的機會，越來越多的挑戰空間。」

李走狗認為，為了讓動畫能夠在各個產業發揮加分效果，動畫工作者都需精進軟體操作技術，並加強美感的養成，「在那些厲害的前輩面前，我看到的都是不斷地更新自己，

包括技術與美感的突破，並且進一步去研究新的製程，例如利用時間學習更新的軟體，並且運用在專案上，加上美感會隨著時間變化，所以這是一個不斷相互加乘的課題。」

此外，李走狗也強調溝通技巧的重要性，「你必須了解客戶，才能掌握整個專案的背景，了解企畫的意圖並發想創意。收斂概念、往內深究也是很重要的課題，如此一來，才有機會去實踐想像中的畫面。」

旁人看似單純的3D動畫產業，實則是個環環相扣的分工作業鏈，動畫人員不僅要淬鍊自身創意，精進技術，也要能夠協力合作，才能順利地將天馬行空的想像化為迷人影像。李走狗也期許未來台北動畫產業更成熟，讓動畫人有更大的創作空間，用作品開啟無邊的視覺想像。



姓名：李走狗

職業：3D 動畫人員

特質：喜歡接觸新事物、擅長整合溝通

工作任務：了解專案內容、確立腳本、建構完善的世界觀、替角色賦予流暢動作、掌握動畫製作的分工流程。

核心理念：以精湛的動畫帶給人們精彩的視覺體驗，並為動畫產業開創新的舞台。





十 台北

聊台北 Talk About Taipei

我們都愛現代劇場
跟著無字繪本遊台北

共好台北 Better Taipei

用社會設計的創意重新架構生活

拍台北 Capture Taipei

肖像台北

畫台北 Draw Taipei

我與牠的城市探險

我們都愛現代劇場—— 北藝中心董事長劉若瑀 × 劇場導演楊景翔

文—林佳蕙 · 攝影—陳至誠 · 圖—劉若瑀



台灣的劇場文化發展有年，透過一代代劇場工作者的傳承，保留了一處可以戲劇進行生命思辨與演出實驗的自由場域。透過兩位不同世代的劇場人，帶讀者回顧這些年劇場的發展，也探尋後續的創作發展方向。

孕育現代劇場的搖籃

人們總說「人生如戲，戲如人生」，台北表演藝術中心董事長劉若瑀和劇場導演楊景翔這兩代劇場人，多數時間都在排練場度過，他們不僅在這裡揣摩每個角色，也在此琢磨自身的生命狀態。劉若瑀和楊景翔的生活不僅與戲劇交織，兩人在戲劇界的經歷，也映照出台北四十多年來的劇場發展歷程。

劉若瑀初入劇團的1970年代末期，當時台灣雖有舞台劇演出，但大家對現代劇場的內涵仍不熟悉。多數人對劇場的概念，還停留在基督教團契活動，或是莎士比亞經典劇本演出。憶起當年一群人僅憑青春熱血就投入戲劇演出的勇氣，劉若瑀至今都深為感懷，「那時候台北耕莘文教院的『耕莘實驗劇團』找了金士傑去接團長的位置，他就把我們一群愛看電影的朋友拉去演戲，那時候做劇場不受重視、收入不穩定，完全不能作為職業，我們純粹是一群愛做戲的人，一邊兼差、一邊演戲。」

1980年，金士傑和卓明帶著原來在耕莘實

驗劇團一起演出的夥伴，於台北創立「蘭陵劇坊」，由待過美國紐約「辣媽媽劇團」的吳靜吉博士進行演員訓練，藉由聲音與動作的整合訓練，劉若瑀和團員體認到演戲不該只是唸台詞、模仿動作，現代劇場強調創作的根源來自於個人，每位演員應該從自己的生命經驗挖掘出更具說服力的表演與詮釋方式，呈現更具感染力的舞台演出。在此信念下，他們相信每個人的故事都可作為動人劇本，於是他們將經典暫擱一旁，開始寫自己的劇本。

創團第一年，劉若瑀便和同團演員李國修、卓明與李天柱共同演出由金士傑編導的《荷珠新配》，這齣改編自京劇《荷珠配》的新劇，借古諷今，並加入了西方默劇技巧和現代社會情境，在當時顯得十分新潮，引起台灣藝文界的關注，更吸引了一批新血加入蘭陵劇坊，西方的劇場訓練和創作方式就此逐漸發酵。蘭陵劇坊雖於1991年解散，過往的團員卻開枝散葉，創立了屏風表演班、表演工作坊、金枝演社、優人神鼓、紙風車等劇團，不僅對當代劇場演出形式與內容產生影響，也讓「劇場演員」逐漸成為被大眾認知的職業選項。

而2000年後才上大學的楊景翔，剛好銜接上了「蘭陵劇坊」解散後的時代，透過學校正式課程、工作坊或是演講等形式，楊景翔陸續接受過金士傑、卓明和劉若瑀的指點，他不僅深受這些前輩的影響，也因見證現代劇場演員心神合一的精彩詮釋，而決定投身劇場。楊景翔提到之前曾在日本看過「鈴木忠志劇團」的演出，演員發出的哭嚎聲是讓他難以在其他表演中再尋的演技，這讓他深



左：劉若瑀，北藝中心董事長，為「蘭陵劇坊」1980年代初期主要演員，1983年赴美國紐約大學戲劇研究所深造，於1988年創立「優人神鼓」。

右：楊景翔，「楊景翔演劇團」創立者。師從賴聲川、Lissa Tyler Renaud，曾任台灣藝術大學客座助理教授、TVBS戲劇中心編劇統籌。

受震懾，他說：「我們不只是被劇情所感動，更是被表演者所散發的能量所震撼，而我一開始看小劇場，就是對那種演員不知從何而來的震懾力感到著迷。」

都市生活中不可或缺的劇場

在各劇團的努力下，楊景翔畢業後所處的環境，已和劉若瑀當年初入劇團的狀況大為不同。他在大學畢業後，便發現劇場已有逐漸產業化的趨勢，相關人才的訓練比前代更為完善，從業者人數和觀戲人數也明顯增長，讓戲劇系科班出身的他，無需歷經過多的就業掙扎，就能專心地在這條路上發展。

如今面對電視、電影、網路，甚至虛擬實境技術的出現，劇場人要如何讓觀眾仍願意走進實體劇場，已形成另一種挑戰。亦為「優人神鼓」創辦人的劉若瑀則對此抱持

著相當的信心，她認為實體劇場是無可取代的。劉若瑀指出，劇場表演有別於影視劇或線上演出，無法預先錄影、剪輯或重拍，劇場演員得經歷長足的訓練，才能在每一次的現場演出精準呈現劇情和角色所需的狀態，「劇場表演者面對數百或上千觀眾的當下，總能精準呈現，並在剎那間產生收攝力，如此震撼的效果，正是吸引觀眾親臨現場的原因。」

楊景翔對此亦有同感，近兩年大家雖因疫情之故開始發展線上劇場，但他認為人們相聚並經歷同一時刻的那種體驗無可取代，因此實體劇場更顯得珍貴。他回想自己小時候每年都會參與鄉下的廟會活動，幫著大家舉旗、扛轎子，大家一起參與活動的那份儀式感，對社群產生重要的凝聚力，「在都市生活中，大家無法在車水馬龍中隨意聚集，這樣共同參與的經驗就必須藉由劇場或演唱會體

現。而對我來說演唱會其實也是很劇場性的活動，必須親臨現場才能擁有那樣的感動。」

迎向國際舞台的下一步

劇場，之於都市生活有其重要的使命，當大家有此認知後，人才的培育與設施建設便漸漸受到重視。身為台北表演藝術中心董事長，劉若瑀對於台北市多年來藉由台北藝術節、台北兒童藝術節和台北藝穗節這「藝術三節」所進行的各種人才培育和陪伴計畫深表認同，「在台北表演藝術中心這種國際級場館落成之前，台北市已經培養了一批具有劇場表演資歷的年輕人，而有台北表演藝術中心的環境更加完善，演出機會增加，觀眾量也不同，將促使大家朝更專業、更成熟的演出狀態邁進。」

而楊景翔創立劇團初期，便受惠於由台北表演藝術中心籌備階段發起的「音樂劇人才

培訓計畫」，讓他可以穩健的腳步累積製作經驗，他說：「年輕創作者製作一齣戲，頂多演出一、兩個星期，不管自己滿不滿意，結束就是結束了，但透過不同的計畫，我們可以從提創意、讀劇開始進行逐步修正，這讓許多團隊能開始穩定成長。」

如今，北藝中心正式啟用，無疑將台北劇場的發展推向另一個階段。對此劉若瑀和楊景翔都充滿期待，他們指出若一個城市能有設備完善且尺寸多樣的劇場，將可讓劇團擁有循序漸進的學習運用空間。此外劉若瑀強調，年輕的團隊可以透過北藝中心各種不同的計畫，接受培育和指導，學習發展出內容結構更完整的劇本，並運用符合國際場館規格的硬體設施，製作可以被推向國際的節目。未來，在北藝中心演出的故事勢必精彩可期，而台北的劇場發展也將更為進階成熟，將本地文化的發展引向更深的層次。



「蘭陵劇坊」時期的李國修、李天柱和劉若瑀同台演出《荷珠新配》，在當時深受好評。(圖／劉若瑀)

育樂

跟著無字繪本遊台北

圖—游珮芸



文—游珮芸

日本御茶水女子大學人文科學博士，目前任教於國立台東大學兒童文學研究所，致力於兒童文學與文化的研究、評論、策展與創作。著有《宮崎駿動畫的「文法」：在動靜收放之間》、《來自清水的孩子》等。

親子共讀已然是全民運動。共讀繪本最好的方式是大人朗讀文字，孩子在一旁專心看圖，過程中可以隨時停下來討論，也可以將繪本內容延伸到日常生活對話與家庭活動。然而，若是無字繪本，該如何「共讀」出故事的滋味？

國內著名繪本創作者孫心瑜的出道之作《一日遊》，是她在辭去教職並輾轉在業界擔任設計工作多年後，回歸創作人的初心之作。《一日遊》在 2008 年獲得第二十屆信誼幼兒文學獎的評審委員特別獎，隔年孫心瑜又以《午後》獲得該文學獎佳作。兩本繪本都是以台北為時空背景，而且都是雙線展開故事情節的無字繪本。

雙線故事中的台北景致

翻開《一日遊》的書名頁，進入眼簾的是占據跨頁上半三分之二的捷運動物園站全景圖，下面三分之一的條狀畫面，又分成了幾格，是三個小小孩沉睡中的各種姿態。再次翻頁，看見上面三分之二出現一群動物喬裝成人類，正要搭捷運，下面是三個小孩剛剛睡醒。雖然沒有文字，但隨著翻頁，時間前進、空間轉換，上下圖像兩相比對，讀者可以慢慢拼湊出故事線——原來是動物園的動物們集體出走，坐捷運逛台北；三個孩子的一家人本來要去動物園參觀玩耍，卻因為動物出走而行程大亂。但在途中，動物們和孩子的一家人進入同一個空間，一起逛遊台北，兩個切割的上下畫面，於是交融在一起。

《午後》也是以雙線切割畫面來表現共時性。畫面上方的四分之三，呈現的是一位單車少女出門騎車的街道景物變化，途中還遇到西北雨；下面的四分之一，則是被留在家中的小狗等待主人



左：《一日遊》以動物和孩子的角度展開故事，少了文字卻放大了想像的樂趣。右：跟著《午後》中的少女一起騎單車漫遊台北，書中景點也可以成為親子共遊的城市地圖。

回來的躁動，時而望著窗外，時而搔癢、咬玩偶。直到少女騎著單車回來，小狗投入主人的懷抱，上下畫面這才融合為一。此時，天空也放晴了，少女載著小狗往河濱公園騎去……

每次共讀都能誕生新故事

由於這兩本繪本沒有文字敘述，所以親子共讀時，大人可以扮演說書人，一面翻頁一面問孩子問題，譬如「這裡是哪裡？」、「他們在做什麼？」並隨時把孩子說出口的內容編進故事裡。

熟悉這種玩故事的方式後，也可以徵詢孩子的意見，幫繪本裡的角色取名字，如此一來，小狗有名字，少女有名字，前往動物

園的小孩也有名字……甚至可以讓孩子選擇喜歡的角色來扮演，說出各畫面與場合的台詞。記得我的兩個孩子還小時，我有時晚上很累，沒力氣說故事，也會反向操作，讓孩子說繪本給我聽。畢竟他們聽多了，也就會自己看圖編故事了。

用無字繪本編故事真的很好玩，但更有趣的閱讀方式應該是實體走讀吧。找一個休假日，學《一日遊》中的動物坐捷運遊台北，或是像《午後》中的單車少女，騎車漫遊台北街道。台北 101、台北車站、圓山大飯店、美麗華摩天輪、淡水河畔……如果能將繪本中出現的台北景點和地標，都列入親子一日遊的「打卡點」，回家後再繪製出一張獨一無二的親子共遊地圖，是不是很棒呢？



用社會設計的創意 重新架構生活

文－田育志 · 圖－Rawpixel Ltd、5% Design Action 社會設計平台、金點設計獎



隨著社會的發展與變化，日常生活各層面也隨之衍生許多不同問題，其中人口老化、貧富差距、永續環保等議題日益顯著。為了替這些問題找出解方，近年興起以「人」、「利他」為主軸的「社會設計」，透過與公部門、民間組織的合作，不論是打造能讓民眾安心的醫療服務，或是重新活化社區，都能看見社會設計應用於解決社會議題，並創造有別於以往的新生活體驗。

讓未來更美好的解決方案

過 去曾任職工業技術研究院產業服務中心的楊振甫，於 2012 年發起「5% Design Action 社會設計平台」，面對社會層出不窮的問題，秉持著「社會創新不只需要思考設計，更需要實際行動」的理念，期望透過募集不同領域的設計師與專業人士，一同投入 5% 的業餘時間，將原先運用在企業創新上的設計能力與專業知識，貢獻於解決社會議題的挑戰中。

「社會設計，也可以看成是一種社會創新。在社會往更好方向前進途中所遇到的關卡，就是社會設計想解決的難題。」楊振甫表示，社會設計並不是為了創新而創新，而是以反映現實為前提，針對須解決的議題提出方案，例如在政府的既有政策或是公共服務上，納入新科技、新的設計思維，讓公、私部門合力打造有別於以往的服務或溝通方式。

楊振甫進一步解釋，社會所遇到的困境與挑戰，其實就是生活在其中的人們所面臨的難題，於是「以人為本」的核心考量，是社會設計帶來改變的關鍵。「從使用者的角度來設計解決方案，不僅能促進城市進步，也能推動社會向前發展。」

共創以人為本的設計途徑

為了讓社會設計化為真正的行動，楊振甫認為，以創新的方式解決問題不能從零開始，而是在前期就必須先進行充實的田野調查與研究，了解市場供需、使用者需求後，才能精準投入資源且有效推動計畫，他說：「我們在從事每個社會設計項目時，花 8 成時間做研究、聚焦問題，剩下 2 成的時間才是採取行動。」接著，還得招募不同領域的專家一起「開門造車」、共同創造，透過公、私部門與各專業知識的碰撞，思考問題的多元面向，才能發展出創新的可能，進而解決問題。最後，則是移轉社會設計的過程與成果，「社會設計不是一蹴可成，即使這次只向目標推進了 10%，但這 10% 會成為下個接棒者的基礎。」楊振甫認為，站在前人的肩膀上接棒前行，才能替社會帶來持續性的改變。

這樣的過程，透過 5% Design Action 的首個社會設計項目就能一窺究竟。2013 年，5% Design Action 與衛生福利部國民健康署、台北市衛生局、財團法人癌症希望基金會、國立臺灣科技大學、彰化基督教醫院等公、私部門與非營利組織合作進行「癌症篩檢服務



「社會設計」針對需要改善的社會議題，邀請不同領域的專家、設計師混搭組隊，共同討論出各種解決方案。(圖／5% Design Action 社會設計平台)

設計」，短短幾天就號召到 80 位來自平面、多媒體、工業等不同領域的設計師，藉由具不同專長的設計師混搭組隊，替癌症防治宣導設計出多種方案。

「過往，許多民眾擔心篩檢出不好的結果，因而對篩檢感到畏懼，導致他們不願意去篩檢，我們透過社會設計幫助他們跨越這個障礙。」楊振甫說道，經過前期研究、招募跨界專家共創後，即有團隊設計出「午後的奶察」方案，將乳癌行動篩檢車打造成粉紅色的歐式餐車，讓民眾感受篩檢過程就像喝下午茶一樣輕鬆，藉此增加民眾前往篩檢的意願。楊振甫解釋，這就是考量人們心理狀態後，以人為核心的設計。

台北是社會設計的培養皿

除了透過公、私部門與各領域專業人士集思廣益共創解決方案，以鼓勵產品設計與研發，進而提升設計價值並創造美好生活品質的「金點設計獎」，自 2018 年起正式增設「年度特別獎」，表彰具綠色、社會議題等面向的設計作品，2019 年起則在「金點新秀設計獎」增設「社會設計類」參賽類別，鼓勵設計新生代及早了解與學習社會設計的內涵，將社會議題融入設計創意中。

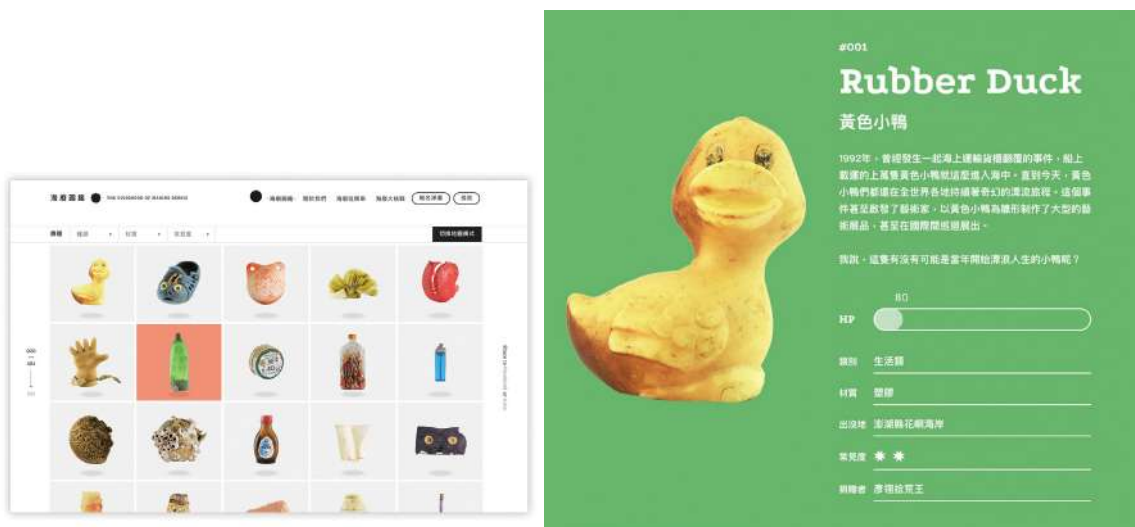
觀察近年金點設計獎得獎作品，能看見台灣設計圈對於社會議題的投入與關注，例如 2019 年獲得年度特別獎社會設計獎的「海廢

圖鑑」，新世代設計師針對海洋汙染議題，將 101 件指標性的海洋廢棄物設計成好玩的圖鑑網站，以有趣、易讀的環境教材，推廣海洋環境保護意識。

而作為 2016 金點設計獎首次品牌得主的 5% Design Action，於 2018 年與台北市文化局、士林公民會館等單位合作「來去士林學」計畫，集結了在地與熱愛士林的設計師與各界專業人士，思考如何讓新與舊、銀與青、傳統與現代在這個地區共存，並透過設計展現士林深厚的人文底蘊，共同編織溫暖的士林。計畫共有 6 個設計提案，其中「溫暖的傻眼蛋」主題，透過有趣的扭蛋活動，讓遊客根據扭蛋的指令探訪士林，除了在探訪過程中能更了解在地，居民、老闆也能與

來訪者分享歷史與士林的樣貌，加深對士林的認同感。楊振甫回憶，當時參與計畫的夥伴曾給過這樣的回饋：「最開心的莫過於能和志同道合的夥伴一同設計、實踐理想，也藉由返鄉設計活動更加認識家鄉的美與可愛，學習以不同方式看待自己的家鄉。」

幾次在台北展開社會設計行動的經驗，讓楊振甫觀察到，「台北這座城市有各式各樣的使用者，因此也會衍生不同條件的社會問題與挑戰，但同時也能在這座城市號召到許多跨領域專家，反而刺激了許多解方的生成，在我眼中，台北是很棒的社會設計培養皿。」楊振甫樂觀表示，當更多的社會設計在這座城市發生、實踐，相信會對社會生活帶來更深刻的影響與改變。



獲得金點設計獎的「海廢圖鑑」，針對海洋汙染議題設計圖鑑網站，並以有趣創新的方式，推廣海洋環境保護的社會意識。(圖／金點設計獎)



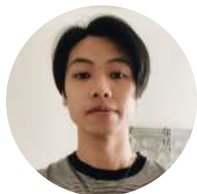
大湖公園游泳池



舊敦南誠品



攝影——張天駿



視覺創作者，以採集式拍攝和錄像進行創作，曾出版攝影集《Plastic》和《United》小誌，亦為攝影工作室負責人，曾為《富比士》、《BIOS monthly》等雜誌及「The North Face」等品牌拍攝。

安東街鐵路宿舍



圓山一帶



肖像台北

文—張天駿

開始關注街景，是十年前剛來台北的時候，那時對未來充滿了不確定，也對世界有很多提問，當時除了閱讀外，也察覺凝視的時刻可以帶給我一些新想法和思考的轉折，也是讓我接觸影像的開端。

相較於我的家鄉台中，台北是個很適合散步的城市。道路規畫包含了人們行走的空間，這樣的行走空間帶出了一片可以好好觀望街景的時空。有很長一段時間，只要是一小時可以行走到的距離，我都會選擇用步行方式前往，大眾運輸雖然十分方便，卻容易把城市的記憶切割成一塊又一塊不甚清晰的片段，而步行把這些板塊連結成一個沒有空間斷層的整體。

所以這些關於台北的影像，都是在步行中發生的。有時是在銀行窗邊看見從窗簾縫隙透出的幾片綠葉；有時是一個等車的男人在樹蔭底下的背影，或是一棵從宿舍廢墟中長出的大樹，某天見於陽光底下。

雖然隨身帶著相機，但卻疲於狩獵所謂決定性的時刻，這些風景對我來說，比較像是一直存在、等待我凝視的東西，就算這一刻不以這個樣貌被看見，下一刻也必將以其他樣貌呈現。並且它們告訴我，這是一張屬於台北的肖像，台北就像一個活生生的人站在那裡，或近或遠，不斷地被記錄下來。

■

延平北路銀行窗邊



八德路巷子裡



我與牠的城市探險

圖·文—蔡元婷



蔡元婷

插畫工作者，以想像為移動方式，隨著畫筆跳躍於不同世界，不知最後會到哪裡，至今仍在路上遛達。繪圖足跡主要出沒於雜誌、書籍、繪本。

牠 對台北這座城市懷有無限的好奇心。不論是已踏遍無數次的社區周邊，或偏離日常軌跡去探險，每次外出都像收穫一處新地點般，必定用牠烏黑的鼻子展開地毯式搜索。與牠結伴而行的過去十年，我們征服了四分溪、河濱公園、台大椰林大道、開滿櫻花的中正紀念堂……任何地方都有著彩色面貌。

現在，我持續描繪屬於自己的城市冒險記，而牠則以另一種形式，伴隨我前往探訪更多未知的風景。



+ 台北

愜意台北 Chill Taipei

料理達人施俊宇：市場的人情味不可取代
台北市場尋寶圖

公共台北 Public Taipei

守護城市公共安全
消防升級構築安全城市
2022 保生文化祭
2022 台北傳統市場節
2022 錫口文化節
富邦 × 陽明教養院美術活動計畫

好玩台北 Fun Taipei

活動短訊

料理達人施俊宇： 「市場的人情味不可取代。」

施俊宇

「網路基因 WebGene」總經理，擅長網路行銷，私底下熱愛料理、逛市場，亦開設了 YouTube 頻道「OneMore Food」，與大家分享他的廚藝心得。

文—YuhShan · 攝影—黃政達



施俊宇喜愛烹飪，且菜式橫跨中、西式，傳統市場不僅是他習慣的採買地點，更是他在料理時的謬思女神。他利用業餘時間鑽研廚藝，成為廣告行銷業界大家都知道的料理達人。進入充滿人生滋味的中年階段，施俊宇自有一套採買觀察，跟著他的腳步逛市場，溯源組成美味料理的食材和調味料，一同感受最在地的魅力。

「對 小時候的我來說，市場就像大觀園一樣。」因為媽媽在市場裡做生意，讓從小在市場長大的施俊宇，常有接觸各攤商的機會，也因此很熟悉食材的原型，並認識各種不常出現在家中的食材、香料、醬料……打開了他對食物的想像。

施俊宇說：「我的個性也喜歡追根究柢，會想梳理出各種風味的源頭組成。」例如一道料理中的辣味來源，有可能是辣椒、胡椒或花椒，當品嚐後產生好奇心，就會前往市場用視覺、嗅覺辨認，或買回家細細拆解。市場裡的探索就像孩子的尋寶遊戲，讓施俊宇樂此不疲，行至中年，在不同時期的居住地所看到的市場風景，不但伴隨著一段段生活回憶為他的人生增味，也讓他累積了不少私藏的好攤商名單。

在台北生活這 30 年來，時常走逛傳統市場的施俊宇，對不同地區的市場特色深有所感，「市場反映了一個區域的風土民情，每當我到一個新環境，市場總能幫助我迅速了解在地。」像是附近居民的人口組成及飲食偏好，會影響市場販售的商品種類，「木新市場一帶因為東南亞移民多，因此能在這裡輕易買到東南亞的特色香料、醬料。而南門市場和信義市場周遭多外省人口，所販售的熟食以眷村口味為主，但受消費者的飲食口味影響，前者多販售羊肉爐、酸菜白肉鍋，後者則以牛肉麵為主。」

消費者還會形塑市場氣氛，客群以攤商為主的中盤批發市場，客戶前來是為了快速採購商品、再轉賣給下游顧客，因此交易過程節奏明快；而以一般家庭為主要客群的市場，除卻買菜的目的，聊聊天、交流感情也是採買的一環，人情味濃厚。

作為一個消費者，最吸引施俊宇目光的，是認真對待自己販售商品的攤商，「中崙市場內的『程記合興肉品店』，將豬肉的不同部位分切販售，讓人一目了然，而且檯面乾淨、工具整齊，還會幫客人準備拋棄式手套，讓客人挑選時不會弄髒手，我深刻感受到攤商對食材和客人的用心。」他還開玩笑地說，南京東路五段小巷市場裡，還有個蔬菜攤商就像有強迫症一樣，會將籃筐內的所有蔬菜排隊校準，個頭大小齊平，就像在閱兵。

其實到超市採買簡單、便利，但施俊宇總認為少了一點採買的樂趣，像是以肉品為例，超市架上很難找到內臟類食材，更凸顯逛市場是個探尋風味的迷人過程。「更重要的是，市場的人情味是不可取代的，去超市、大賣場是目的性的採買，少了交易過程中的交流，而在傳統市場，人們會在攤位前討論上次買了什麼好東西、怎麼料理最好吃。」琳琅滿目的商品和人與人之間的互動，讓傳統市場成為施俊宇心中的寶庫，在找尋食材的過程中，說不定還有意外的收穫。



Chill 大使推薦—台北市市場尋寶圖

文—YuhShan · 攝影—陳冠凱、黃政達

在傳統市場採買，不僅能與老闆面對面交流，更有多樣商品可供挑選。尤其台北市的市場各有特色，如何找到符合需求的商品也是一門學問。施俊宇分享自身在市場穿梭 30 年的經驗，為大家分門別類、推薦不同市場的特色購買指南。

美味肉品集中地

🔍 中崙市場、北投市場

擅於烹調的人，總講究選材與食材品質。施俊宇說，中崙市場內的「程記合興肉品店」專售豬肉，不管何時前往、無論想做什麼料理，只要是關於豬的食材，都能在這裡找到。像是豬的腎臟可以做成麻油腰花，口感脆彈、麻油濃香，適合進補；豬肚、豬頭皮是滷味的好材料，而豬內臟加上黃酒糟滷醃上兩天，就能自製上海名菜糟滷內臟。

「宏昌食品」則是牛肉專家，施俊宇說，老

闆會熱心地為每位顧客介紹，甚至還會詢問客人想做什麼料理，給予選擇部位的建議。



施俊宇習慣到中崙市場的肉品店，挑選需要的肉品部位。

不過施俊宇笑說，他反而偶爾會因此跟老闆發生爭執，因為各有各的堅持。但這些與老闆交流的過程，也是施俊宇覺得走逛市場的有趣之處。例如老闆通常會建議他選用多數人喜愛的牛腩做成紅酒燉牛肉，因為肉質夠香、燉煮後夠軟爛；但他反而選擇富嚼勁的牛肋條，肉質彈牙、咀嚼間口齒留香，更符合自己的喜好。

北投市場為台北最大的零售市場、也是最悠久的公有市場之一，而且這裡還是極少數能買到整隻羊的地方，每當有歐美友人想找施俊宇一起做全羊燒烤時，就會帶著他們來北投市場購買。除此之外，在這裡還能找到田雞或兔肉，做出法式鄉村風味的料理。

北投市場值得一提的還有古早味紅茶攤特別多，而且各具特色，各有擁護者。有的多了決明子這一味，有的則以碎冰取代冰塊豐富口感，每到夏天，在這裡總能看到長長的排隊人龍。不論你偏好什麼樣的口味，在北投市場總能找到自己喜歡的那一味。

☀ 中崙市場

🕒 07:00-14:00 (週一休市)

📍 台北市松山區八德路三段 76 號及周邊

☀ 北投市場

🕒 04:00-14:00 (週一休市)

📍 台北市北投區新市街 30 號及周邊

快速上菜好幫手

📍 南門市場、永春市場

南門市場的熟食攤位不少，能找到為餐桌錦上添花的各式好味道，在這裡走逛一圈，就能讓施俊宇快速端出一桌好菜。

已創立 50 年的老店「億長御坊」，是南門市場的知名熟食店，江浙口味的蔥燒鯽魚、糯米椒鑲肉、冰糖蓮藕、雪菜百頁……都是經典小吃，也是施俊宇餐桌上的常客。

而當施俊宇宴請親朋好友時，最喜歡一起圍爐吃酸菜白肉鍋，此時火鍋料的選擇可馬虎不得，他會特別選購「盧記」或「南門魚



1

2

1. 在北投市場可以找到販售全羊的攤商，滿足不同的料理需求。2. 南門市場內有現做的蛋餃，是老饕們都知道的好滋味。

丸店」的現做蛋餃，加上魚餃、魚冊、川丸子，並以韭菜醬與芝麻醬作為蘸醬，就是一頓暖呼呼的正統北方口味。

黃昏比早晨更熱鬧的永春市場，以及沿著虎林街周邊巷弄發展的攤商群，讓白天忙於工作的上班族，下班後有個生鮮採買的好去處。除了生鮮，許多熟食攤下午才開始營業，提供了大大小小的家庭，多樣簡便的晚餐選擇。

對於不常上市場買菜的新手，施俊宇建議可先到「廣興農產」逛一圈，販售品項多元且有如超市般的陳列，乾淨整齊之餘，還清楚標示名稱、價錢甚至產銷履歷，讓重視食品安全的現代人更感放心，採買的同時，也可以好好認識食材，猶如走入生鮮實體百科全書。

施俊宇若剛好在下午時段前往永春市場附近洽公，會特別到「東加炸雞」買炸物，帶回辦公室與同事分享，雞肉大塊且鮮嫩多汁，是咬一口就能消除疲勞的台式下午茶。

另外還有「阿松生魚片」，新鮮現切、肉質鮮甜，也吸引施俊宇時常回購。

☀ 南門中繼市場

🕒 07:00-18:00 (週一休市)

📍 台北市大安區杭州南路二段 55 號

☀ 永春市場

🕒 07:00-19:00 (週一休市)

📍 台北市信義區松山路 294 號及周邊

異國風味藏鮮庫

🔍 士東市場

天母一帶因為有許多外國住民，因此在士東市場內能輕易找到來自國外的進口食材。最讓施俊宇印象深刻的，是早在約莫 5 年前、原產於墨西哥的櫛瓜在台灣市場尚不常見時，士東市場內就有不只一家店家販售。同時，這裡也有機會尋得在其他市場不易找到的日本茄子或茴香頭，讓施俊宇可以變化出更多不同的菜色。



1

2

1. 永春市場炸物攤所販賣的熟食，可以作為上班族的午後點心，也能為下班後的餐桌增色。(攝影／黃政達) 2. 士東市場內有專賣歐美食材的商家，可輕鬆為餐食增添異國滋味。



在濱江市場可見各式海鮮，有時還能找到稀有漁獲。

而「瑪榭食選」販售來自歐洲的罐頭、起士和西式醃製肉品，並有現切西班牙生火腿的服務，也是施俊宇經常造訪的店家。在此挑選一、兩種起士和火腿搭配葡萄酒，就能滿足自己對於異國飲食的想望。

✿ 士東市場

⌚ 07:00-19:00 (週一休市)

📍 台北市士林區士東路 100 號

海洋鮮味聚場

🔍 濱江市場

濱江市場販售的水產品項眾多且新鮮，有漁船出海捕獲的「現撈仔」，還有少見或高級進口水產，對於嗜吃海鮮者來說，這裡是很好的尋寶地。每當有宴客、尋找特定水產的需求時，施俊宇就會特地來此採購。

施俊宇特別喜歡到「上乘海鮮」購買生魚片，他指出這家生魚片雖然價位略高，但有時會有特別的魚種可以嘗鮮；「169 海鮮」漁獲種類豐富，訂貨量大還可外送，也是他經常造訪的店家。

而採買海鮮的過程，也是一趟充滿驚喜的旅程，除了白蝦、蛤蜊等常見的養殖水產，由於海產深受季節、洋流等因素影響，產期和產量不固定，他通常抱持著「什麼新鮮就買什麼」的心態前來，某次他就在濱江市場買到稀有的馬祖淡菜，碩大肥美、肉質 Q 彈，這種不期而遇更令人驚喜。

✿ 濱江市場

⌚ 03:00-12:00 (週一休市)

📍 台北市中山區民族東路 336 號及周邊

🚫 飲酒過量，有害健康

守護城市公共安全

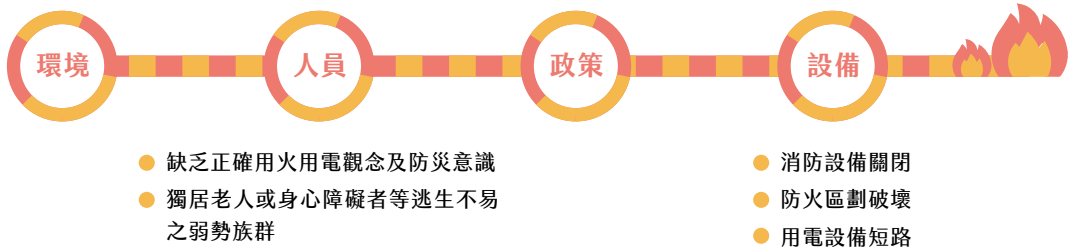
整理－韋森·圖表－Miyabi

不經意的日常習慣與貪圖一時之便，就可能導致火災的發生。為提升防災效能，台北市政府除了不斷向民眾、店家進行防火宣導及稽查，自 2020 年 4 月 KTV 大火後，也針對歷次重大火災案例通盤檢討，滾動式策進法規、政策，並串聯跨局處的防災安全網絡，共同預防火災發生。

重大火災案例發生原因分析

- 未受監督管理之非法機構
- 未依規定施工的營業場所
- 違建
- 機關間橫向聯繫不足
- 公安聯合稽查待精進
- 未成立管委會且未辦理申報

火災致人命傷亡



研擬策進作為

1. 啟動社會安全網、未立案機構查核機制



2. 強化成立管委會輔導機制

- 舉辦公寓大廈法令說明會
- 補助維護修繕費用
- 成立輔導團隊
- 推動危險老舊建築物更新

成果

- 每年輔導 25 處社區成立管委會
- 2021 年維護修繕共計申請 18 件、補助金額約 138 萬元

3. 首創營業場所登記預審制度

符合營業場所土地使用分區管制與建築管理規定者，始能辦理營業登記，降低違規營業情形。



4. 修訂《台北市火災預防自治條例》

於2021年11月10日三讀通過，藉由法令修訂達成：

- 強化自衛消防編組驗證能力
- 明定不得關閉或妨礙消防安全設備功能
- 強化火警受信總機功能
- 加強消防專技人員提供專業建議責任
- 封閉性娛樂場所要求播放逃生避難影片

5. 公共安全聯合稽查作業變革

- 提高稽查帶隊官層級
- 減少單次勤務稽查家數
- 逐一檢討明立各局處稽查項目
- 稽查時錄影存檔，並將稽查結果E化且加強處分

成果

變革後檢查家數減少81.76%，但查獲不合格率提高31.5%

提升救災救護派遣效能

動態案情偵測派遣精準化

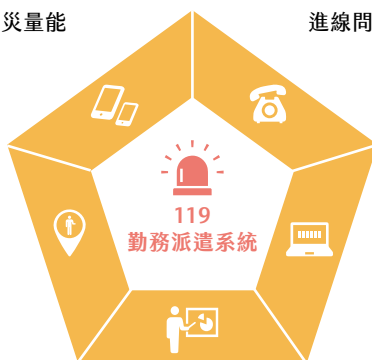
系統自動依案情情形建議派遣數量，迅速投入指揮及救災量能

強化大量勤務運作

解決災害發生時大量話務進線問題，提升作業效率

強化保安端服務

建置通知報案者完成救護派遣、手機報案位置不明之簡訊輔助、特殊地區緊急聯絡人通知等功能



建置雲端席位

以可移動設備，於疫情嚴峻時可異地受理派遣，重大災害時可現場實施派遣管制作業

視覺資訊呈現

運用視覺儀表資訊，即時掌握監控救災資源，提升救災效能

消防升級構築安全城市

文—韋森·攝影—張家瑋·圖—台北市消防局

為提升防災效能及保障市民生活安全，台北市消防局在預防火災、搶救災害及執行緊急救護任務上不遺餘力，不僅在消防設備及概念宣導上與時俱進，也串聯市府各局處共同建立安全防護網，防患於未然，打造安全無虞的生活。

制度革新落實嚴密稽查

一般民眾、店家皆需具備火災預防的概念，平時除需確保消防安全設備運作正常，當不幸發生火災時，場域內人員也應清楚該如何應對。「2020年4月發生的KTV大火，業者為求施工方便將消防安全設備關閉，加上KTV又屬於封閉性群聚場所，才導致避難不及釀成悲劇。」台北市消防局副局長游家懿表示，該次事件後，台北市政府立即著手修訂《台北市火災預防自治條例》，藉由向營業場所管理權人建立「自己財產，自己保護」的觀念，使營業場所落實維護所有消防



台北市消防局副局長游家懿表示，透過火災預防、災害搶救及緊急救護三面向提升防救災能量，保障市民生活安全。(攝影／張家瑋)

安全設備、保持正常運作，並要求封閉性娛樂場所應播放避難逃生安全說明影片，提升消費者消費安全，而落實執行「自衛消防編組」也能在火災發生第一時間啟動通報及滅火動作，及時疏散場內人員。

同時，市府也針對公安聯合稽查進行變革，透過減少單次勤務稽查家數，讓稽查團隊有更充裕的時間，確認每項稽查項目是否符合要求，並且為了即時掌握稽查狀況，稽查結果也E化上線，檢查完成立即上傳資料庫。根據市府公共安全聯合稽查小組統計，改制前店家稽查不合格率為23.7%，改制後為55.2%，顯示改制可提升稽查的品質及深度，市府也會持續追蹤不合格場所，直至缺失改善完成為止，落實維護公共安全。

高效能派遣提升救災救護效率

此外，為提升救災救護派遣效能，以爭取搶救時效，消防局於2021年完成建置「119高效能勤務派遣系統」，透過視覺化儀表板，相關執勤人員能清楚掌握台北市各處火災發生點及同仁派遣狀況等即時資訊，即時調度救援人力；消防局也透過雲端席位的建置，



除了例行的營業場所消防稽查，消防局也定期進行災害搶救演練，提升消防人員的災害應變能力及搶救效率。

可在異地進行案件受理、派遣及指揮管制，作為消防局救災救護指揮中心的備援機制及提升派遣機動性。

除了救災，也得把握搶救現場的每分每秒。游家懿說，消防局持續推動「到院前 12 導程心電圖傳輸暨心肌梗塞分級送醫計畫」，針對符合「胸痛指標」的病人，救護人員將現場實施 12 導程心電圖及傳輸雲端，並緊急通報相關醫院預做準備，以免患者因到醫院後才實施檢測而救護不及，有效縮短近 30 分鐘的救護時間。目前台北市已有 35 個分隊實施，預計今年 6 月將擴大全面實施。

火災防救多管齊下

「消防局多管齊下地執行火災防救工作，從第一線的實地稽查，到內部的勤務訓練及

派遣都不遺餘力。」游家懿說，近年來消防局也越來越重視同仁的執勤安全，未來持續購入高效能且可多用途使用的救災裝備，如在救災現場搭配消防機器人的輔助，減低同仁出入災害現場涉險的程度。

此外，消防人員於救災之餘也走進民眾家中，宣導安裝「住宅用火災警報器」，同時要求營業場所、集合住宅等落實消防安全設備檢修申報制度，並配合高危險場所提升再訪率，確保民眾都有火災預警與即時逃生的機會。

台北市政府藉由精進稽查制度、強化派遣與救災救護效能及多管道宣導等，與民眾攜手築起零災害的防火牆，守護台北市的消防安全。



體驗傳統信仰魅力

2022 保生文化祭

文—山裡人 · 圖—大龍峒保安宮

2022 保生文化祭

📅 4/5(二)～6/26(日)

藝陣表演、放火獅

📅 4/14(四)

🕒 15:00-18:00 藝陣表演

19:00-19:30 施放火獅

保生大帝聖誕宴王祭

📅 4/13(三)

🕒 11:00-12:00

保生大帝聖誕三獻禮祭典

📅 4/15(五)

🕒 08:00-09:00



大龍峒保安宮



(攝影／陳彥瑞)

「保生文化祭」不僅是宗教活動，對台北人來說也是凝聚共同記憶的傳統文化慶典。在農曆3月15日（國曆4月15日）保生大帝的聖誕，大家除了向保生大帝祈求庇佑，也

能透過一系列活動，體驗台灣本土文化信仰的魅力。

結合傳統與創新的廟會活動

保生大帝聖誕慶典已有百年歷史，去年更由台北市政府登錄為民俗類文化資產，象徵這場民俗活動極具人文與地方生活特色，已超越宗教信仰的範疇，是台北人共有的珍貴資產。大龍峒保安宮多年來也以推廣文化延續為使命，以祭典為核心，結合傳統與創新元素舉辦保生文化祭，賦予民俗廟會新意義。

今年保生文化祭活動豐富多元，4月5日至28日的「民間劇場——家姓戲」，由薪傳



保生大帝聖誕三獻禮祭典以傳統禮法向保生大帝獻上至高的敬意。(攝影／劉家豪)

歌仔戲劇團、漢陽北管劇團、蘭陽戲劇團、秀琴歌劇團，以及台北木偶劇團等表演藝術團體，協同國立台灣戲曲學院歌仔戲學系學生和在地的永樂國小歌仔戲劇團接力演出，為一年一度的酬神祭典熱鬧開場。

酬神儀式祈求國泰民安

為慶祝保生大帝聖誕，4月13日聖誕宴王祭席上將置放雙付大五牲、大菜12盤、點心36道、茶6種、山珍海味、四果及鮮花數盆，擺盤裝飾考究又費工，展現對神明感恩的心意，是保生文化祭的必看重點之一。

聖誕宴王祭隔日傍晚，將在保安宮廟埕進行「放火獅」的送瘟儀式，數以萬計的蜂炮自火獅四周射出直沖雲霄，火光四射有如白晝，除了象徵避邪除疫，也讓眾人的祈願隨著燃燒的火獅直達天聽，為整個保生文化祭掀起活動高潮。

4月15日則以莊嚴肅穆的「三獻禮」慶祝保生大帝聖誕。這項祭典結合儒家思想與道教體制，並傳承了四佾舞與傳統三獻禮，為台灣保生大帝傳統信仰保留最完整的樣貌。

系列活動傳承信仰文化

除了傳統酬神儀式與活動，從4月至年底，大龍峒保安宮也將舉辦一連串動、靜態活動，像是保安宮古蹟藝術導覽、藝陣、寫生比賽、講座、健康義診、音樂會、保生醫療奉獻獎頒獎典禮、宮志新書發表會、保安宮美展與史料展、學術研討會等，活動內容囊括宗教信仰、藝術文史、節慶祭典、學術研究等面向，賦予傳統民俗廟會嶄新的樣貌。

今年適逢大龍峒保安宮建廟280週年，期待大家前來共同歡慶，並透過參與一系列活動，濃厚對信仰文化的認識，近距離探索民俗祭典及傳統藝術的魅力。



大龍峒保安宮以推廣文化延續為使命，每年結合民俗藝陣等表演，讓民眾透過保生文化祭感受台灣傳統文化的魅力。
(左圖攝影/周文章、右圖攝影/許哲嘉)

匯集「天下第一攤」的美味

2022 台北傳統市場節

文—韋森·圖—台北市市場處

2022 台北傳統市場節

4/16(六)~4/17(日)

10:00-17:00

花博公園圓山園區長廊廣場

台北
好市發聲



天下第一攤報名

主題組「台北滷王」：即日起至 4/8(五)止

吃貨組、尚鮮組、穿搭組、尋寶組：即日起
至 4/29(五)止



充滿人情味與在地特色的「2022 台北傳統市場節」將於 4 月 16 至 17 日登場，活動結合「天下第一攤回娘家」與「台北滷王」兩大元素，邀請民眾重回台北傳統市場、重溫市場特色美食。

今年「天下第一攤」競賽除主題組「台北滷王」，還有「吃貨組」、「尚鮮組」、「穿搭組」與「尋寶組」，除了將由專家針對各組參賽攤商進行實地評選，分別選出 3 名得獎者並在 6 月進行頒獎外，主題組「台北滷王」將在 4 月 16 日上午邀請於活動網站報名的前 30 位民眾擔任「素人評審」，現場試吃評選出人氣獎 1 名。

此外，今年台北傳統市場節邁入第 15 年，台北市政府預計邀請 40 家歷屆「天下第一

攤」得獎攤商及由 15 家攤商組成的「台北滷王」區共襄盛舉，讓民眾一次品嚐傳統市場中的好味道。現場除了有美食讓民眾嘗鮮，也運用傳統市場的食材發揮創意，規畫創意親子廚房、滷味九宮格投球挑戰等活動，兩日活動期間於任一攤位單筆消費滿兩百元，還能參加抽獎和集點兌換精美贈品。

2022 台北傳統市場節集結攤商中的佼佼者，打造美食專區，保有走逛傳統市場的獨特人情味，並提供電子支付及縝密的防疫措施，讓民眾放心感受台北傳統市場的美好。



展現地方的多元樣貌

2022 錫口文化節

文－Abby Wu · 圖－松山區公所

天上聖母聖誕祝壽三獻大典

📅 4/23 (六)

媽祖聖誕遶境活動

📅 4/25 (一)、4/26 (二)

📍 松山慈祐宮十三街庄

媽祖賜福・虎哩福氣

📅 4/30 (六)

🕒 17:00-20:30

📍 松山慈祐宮前廣場

松山慈祐宮
粉絲專頁



松山區公所
粉絲專頁



錫口是松山的舊稱，源自平埔族巴賽族語「河流彎曲之處」之意，早期為萬華至宜蘭的要道，繁華一時，因而發展出屬於當地的錫口文化。

邁入第 16 年的「錫口文化節」，是由台北市政府與地方共同打造的城市文創品牌，結合松山慈祐宮媽祖聖誕遶境、祈福及特色攤位和單身聯誼等活動，展現松山的新舊傳承與地方文化。

2022 錫口文化節將於 4 月 23 日（農曆 3 月 23 日）天上聖母聖誕當日，在松山慈祐宮以「天上聖母聖誕祝壽三獻大典」揭開序幕。接著 4 月 25、26 日進行十三街庄大遶境，除祈求神佛庇佑風調雨順、國泰民安，居民也會沿街設案恭迎媽祖，祈求媽祖護佑闔家平安，是台北市具代表性的媽祖遶境活動。

在國內疫情未歇、國際正面臨局勢動盪之

時，平安健康是虎年最實在的祝福，因此 4 月 30 日在松山慈祐宮前廣場將舉辦「媽祖賜福・虎哩福氣」活動，藉由祈福儀式，祈求民眾都能「虎哩福氣、虎哩平安」。另外，現場也規畫原住民族、異國文化等攤位，讓民眾藉由猜測台灣原住民族分布遊戲、越南星星燈籠 DIY、東南亞傳統成年禮祈福手繩線等體驗活動，感受偽出國的氛圍。

除了遶境、祈福及文化體驗活動，錫口文化節也將舉辦兩場「虎哩幸福」單身聯誼活動，期許延續去年首次辦理的幸福氛圍，讓愛一直傳承下去。

錫口文化節不僅包含了松山區世代傳承的宗教特色，也持續以特色活動凝聚社區鄰里，為在地文化注入新活力，邀請民眾一起來體驗松山區的年度盛事。



綻放夢想的舞台

富邦 X 陽明教養院美術活動計畫

文—山裡人·圖—台北市立陽明教養院



台北市立
陽明教養院



台北富邦銀行
基金會



聯合國在 2006 年底通過《身心障礙者權利公約》，以尊重固有尊嚴、不歧視、充分融入社會、尊重差異、機會均等、無障礙、男女平等、尊重身心障礙兒童權利等八大原則制定相關內容，藉此保障身心障礙者能平等享有所有人權和基本自由，降低他們在社會中受到的不利狀態，以期逐步成就更美好、平等的社會。

台北富邦銀行基金會自成立以來，積極針對長者、身心障礙者與社會公益等三大面向進行實際的關懷與協助計畫，包含已舉辦十屆的富邦身心障礙才藝獎、愛無限樂團巡演等活動，以行動回應《身心障礙者權利公約》，鼓勵身心障礙者發揮專長、看見自己的價值。

近年北富銀基金會也與台北市立陽明教養院合作，協助提供相關的資源挹注，邀請對

指導身心障礙者美術課程有豐富經驗的江海萍老師，以及諮商心理師和藝術治療師周子涵，擔任院內美術社的師資，帶領美術社學員在花卉試驗中心、陽明山、花博公園、動物園等不同場域與情境中，透過顏料、色紙和馬賽克磚等各式媒材，盡情揮灑豐富的創作能量。不僅如此，北富銀基金會與陽明教養院也透過舉辦社團巡迴展及各式成果展，將這些優秀作品帶出機構，為服務對象找到發光發熱的舞台，同時也讓他們的創作影響更多人，為社會帶來正向力量。

藝術創作並非藝術家的專職，看似生命受到許多「限制」的身心障礙者們，也可在繪畫與藝術創作中發現自己的才華，增進與他人的互動，進而開創更多生命的可能性，共創更平等共好的世界。



好玩台北 Fun Taipei

2022 寶藏巖光節



寶藏巖不僅是國際藝術家的舞台，一年一度的光節更是藝術界的焦點。2022 寶藏巖光節邀請 12 組藝術家及團隊參與，藉由作品呈現真實與虛擬的錯落，讓觀展者從存在的起點，預視未來之謎，藉由光的明亮，帶領大家進入未來。

📅 即日起～5/8(日)(週一休村)

🕒 11:00-22:00

📍 寶藏巖國際藝術村

2022 台北 千萬要結婚 結婚送千萬



台北市政府為了鼓勵有情人終成眷屬，祭出「2022 台北 千萬要結婚 結婚送千萬」抽獎活動，只要設籍於台北市的新人，在北市各區戶政事務所登記結婚即可參加抽獎，總獎金高達 1,000 萬元，新人們別錯過獲得結婚基金的好機會。

📅 即日起～12/31(六)



2022 台北市螢火蟲季



台北市坐擁多元生態環境，為了讓大家更親近藏身於都市裡的大自然，台北市公園路燈工程管理處及大地工程處舉辦 2022 台北市螢火蟲季系列活動，有 DIY 課程、解說導覽、音樂會等，歡迎有興趣的民眾前來參加這場生態教育饗宴。

📅 4/11(一)～5/1(日)



兒童安全宣導體驗活動



為了讓兒童對於交通安全和災害預防有基本認知，由台北市警察局、消防局指導、國際扶輪社 3521 地區主辦的兒童安全宣導體驗活動，透過行車安全、火災因應等多項主題的親子體驗教育，讓孩子從玩樂中學習各項安全常識。

📅 4/17(日)

🕒 11:30-16:30

📍 花博公園圓山園區花海廣場

南洋超有味！多元文化系列活動



台北市勞動力重建運用處為讓大家更了解異國文化，舉辦多元有趣的課程，如介紹印尼齋戒習俗與文化意涵的印尼粽 Ketupat 編織工作坊，還有走讀課程，實際探訪台北印尼街、台北車站穆斯林祈禱室、清真認證商店等，有興趣的民眾歡迎報名參加。

一起「包」| 開齋節・大和解：印尼粽 Ketupat 編織工作坊

📅 4/23 (六)

🕒 10:00~12:00

📍 新富町文化市場(需線上報名)

印尼文化走讀：在台北的穆斯林風景

📅 5/7 (六)

🕒 14:00~16:30

📍 台北車站周邊(需線上報名)



2022 亞洲同志運動會

ASIA PRIDE GAMES 2022
亞洲同志運動會 in 臺北



專屬亞洲的大型同志綜合賽會，2022年4月將在台北盛大登場，期間包含多項運動賽事、彩虹平權市集、變裝選美Party、平權特展與電影欣賞等，歡迎民眾一同參與，親身體驗台北的平權盛事。

📅 4/29 (五)~5/3 (二)



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 母娘文化季



為呼應金母聖訓，宣揚博愛與和平，松山慈惠堂舉辦一系列以公益、慈善、文化與社會教化為精神的活動，包含祈福大典、保民遶境嘉年華及弘揚母愛音樂會等，發揚中華道統文化，同時傳達感念母愛的精神。

安龍護國祈福大典

📅 4/24 (日)~4/28 (四)

📍 松山慈惠堂

保民遶境嘉年華

📅 4/30 (六)~5/1 (日)

弘揚母愛音樂會

📅 5/1 (日)

📍 台北小巨蛋

👉 請洽松山慈惠堂免費索票

2022 台北開齋節歡慶活動

開齋節為穆斯林重要節日之一，台北市觀光傳播局今年在大安森林公園舉辦歡慶活動，活動現場除有精彩表演外，並規畫清真市集與穆斯林文化互動體驗，以及首次舉辦的草地電影院，希望讓穆斯林朋友能感受節慶氣氛，也讓更多市民了解穆斯林文化。

📅 5/8 (日)

🕒 10:00~17:30

📍 大安森林公園

عيد الفطر

2022 in TAIPEI
Eid al-Fitr

عيد الفطر في تايبيه

臺北開齋節 歡慶活動

Selamat Hari Raya Idul Fitri

5.8  SUN. 10:00 - 17:30
大安森林公園 Daan Park
Taman Daan



台北旅遊網

undiscovered
taipei

主辦單位：

 觀光傳播局
Department of Information and Tourism

共同主辦單位：
中國回教協會
財團法人台北清真寺基金會
駐台北印尼經濟貿易代表處
臺北市政府勞動局



臺北市政府勞動局
Department of Labor, Taipei City Government

協辦單位：
臺灣清真推廣中心
臺北市政府民政局
臺北大安區公所



臺灣清真推廣中心
Taiwan Halal Center



廣告