

遊客爬上故宮博物院內部的階梯。這裡收藏的中國藝術品及文物舉世無雙。

台北 崛起

神聖的寺廟、直達雲霄的摩天大樓、山區景點、無與倫比的美食、精彩的夜生活：歡迎來活力充沛的台灣首都，2021 年國際扶輪年會的舉辦地

撰文：Susie L. Ma 攝影：AN RONG XU



寺廟色彩繽紛的圖紋深入台北文化。

近 500 年前，在亞洲海洋薄霧中浮現一座覆蓋著綠色森林、其間有許多高山聳立的青翠小島。

它已經存在有數百年的文明及文化並不重要。對探索未知海洋的葡萄牙水手來說，它是個全新的地方，看起來像是人間天堂。他們給它取了一個很快就出現在航海地圖上的名字：福爾摩沙——美麗之島。

這個名稱流傳下來，雖然這座位於中國東海岸外約 100 英里的美麗之島，在今天是以前之台灣之名為人所知。它也是公認的亞洲四小龍之一，在 20 世紀末起飛、21 世紀持續成長的 4 個東亞經濟體之一。對台灣來說，這個奇蹟式成長的中心及象徵便是其首都台北，一座不分日夜永遠活力滿滿的城市——使它成為 2021 年國際扶輪年會的理想地點，因為年會主題便是「感受活力」。

對台灣的扶輪社員來說，這是一個等待

已久的時刻。1948 年，台灣第一個扶輪社——台北扶輪社——成立。72 年後，台灣有近 900 個扶輪社，約 3 萬 5,000 名扶輪社員。在 6 月 12-16 日這段時間，它的 12 個地區都是 2021 年年會的地主。年會主委薛伯特 Kenneth M. Schuppert Jr. 說：「台灣的扶輪社員已經為舉辦這場年會準備 5 年之久。他們的自尊心很高，他們立意要讓這場年會成為他們城市及國家的展示窗。」

身為美國阿拉巴馬州迪卡特 (Decatur) 扶輪社社員，

薛伯特曾任前國際扶輪社長黃其光的侍伴，後者自 1976 年以來便是台北扶輪社社員。薛伯特與夫人琳恩 Lynn ——也是迪卡特扶輪社社員，曾擔任黃其光夫人姚世蕾的侍伴——曾數度造訪台北。他們渴望能再訪。薛伯特說：「台北很有意思。你會看到許多現代的建築，卻有美麗、古老的寺廟點綴其間。」他讚揚這裡的活力（從其夜市便可看出）、乾淨，及許多自然美景——從小型公園到郊山的步道。

薛伯特也大讚美食——在造訪台灣的遊客中，這麼做的他並非特例。即使是最簡單的餐點也不隨便——乃是一段與朋友，不分新舊，一起共享陪伴及此地多樣美食的時光。對於受邀接受台灣主人招待用餐的人，薛伯特有一些建議。「除非你真的還想再吃，不然不要把盤子清空。在你以為餐點上完的時候，很可能還沒。還有更多道菜。」

薛伯特也誇讚台灣人的友善，並推薦出席 2021 年年會的訪客仰賴當地扶輪社員向他們介紹台灣的美好。在接下來的文章中，你會看到我們就是這麼做。我們收集 10 餘位熟知這座城市之扶輪社員及扶青社社員的建議。（從下幾頁的〈台北人物：我們的五位導遊〉可以認識一些帶我們參觀的扶輪社員。）我們的行程始於也在薛伯特清單頂端、不可錯過的景點：捷運。



觀音山是一座標高 2,021 英尺高的死火山，這裡有維持良好的健行步道。在辛苦爬山之後，可以享受淡水河的驚艷美景及台北天際線。

對探索未知海洋的葡萄牙水手來說，這座島嶼看起來像是人間天堂。



搭乘大眾捷運

到任何城市，訪客的當務之急就是弄清楚最佳的交通方式。在台北，這個問題的答案就是大眾捷運系統。就像扶輪社員兼扶青社社員朱 Julie Chu 的解釋，捷運不只是從地圖的一個點到達另一個點的方式而已。

朱在台北出生，可是幼年時期大部分時間待在國外。等到 25 歲回到台灣時，她發現自己對家鄉所知甚少。朱解釋說：「我必須以外國人的身分探索台北。我會說這裡的語言，可是許多事物對我來說都很陌生。捷運是我重新認識我家鄉的方式。」她搭乘捷運深入不同的族群社區，像是小馬尼拉。她搭乘捷運到海洋，反方向再搭回山邊。她搭乘紅線到終點站，淡水河注入海洋的地方，去追夕陽、聽現場音樂、沿著河岸散步。她搭捷運去乘坐貓空纜車，可以上山到貓空的茶館及茶園。捷運在市中心是地下化的，可是出了市區會走高架，讓朱有機會重新認識台灣的鄉村景致。

朱讚賞捷運還有更實際的原因。捷運站設有夜間女性等候區，那些區域有加強維安。捷運系統也考慮有特殊需求的乘客：有次朱和一位摔斷腿的扶輪社員一起搭乘，捷運人員提供特別護送服務。朱和薛伯特都表示，捷運的最大特色是乾淨。車站內或列車上都



台北大眾快速運輸系統對於有殘疾人士及婦女夜間搭乘有額外服務。

不准飲食。甚至連廁所都一塵不染——在朱住家附近的捷運站廁所還有鮮花。朱傳授一個祕訣：她有時候會到捷運站上廁所，如果你跟車站人員表示你只是要使用廁所，他們通常會免費讓你進去。

捷運很容易掌握方向，附有英文路線圖，每個車站也都有詢問處，有會說英文的工作人員。列車間隔短且準時。參加年會的人還可以拿到一張免費乘車證，算是年會組合的一部份，讓抵達台北年會舉辦地點——台北南港展覽館——更簡單方便。展覽館本身就有捷運站。

搭電梯往上

如字面意義，一個你確實無法「錯過」的景象就是台北 101，一棟佔據台北天際線的摩天大樓。因有 101 個樓層而得名，它在 2004 年落成後成為世界第一高樓，直到 2009 年被杜拜的哈里發塔超越為止。樓高 1,667 英尺，俯

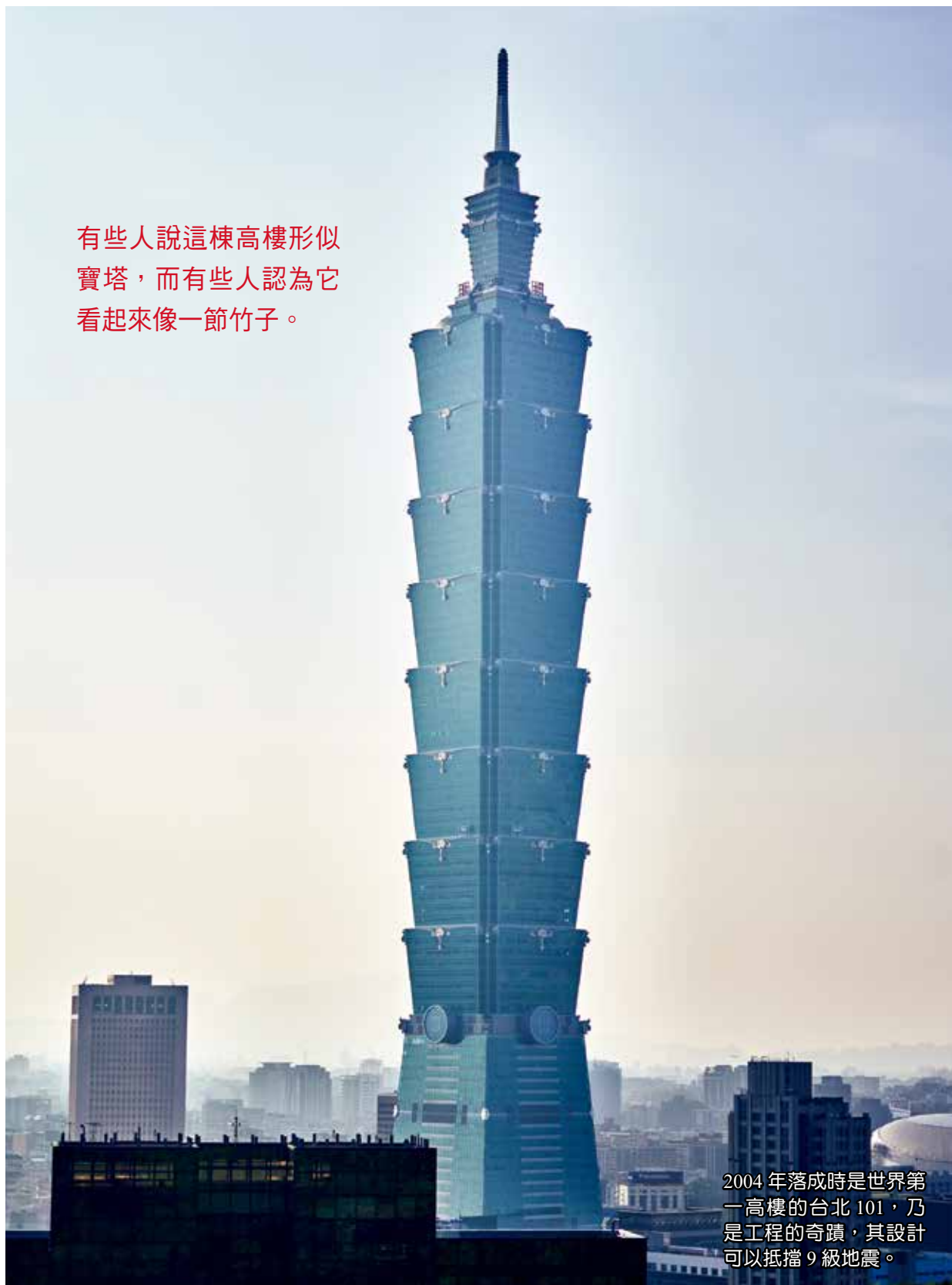
瞰這座城市——幾乎我們交談過的每位扶輪社員都說它是台北行不容錯過的景點。

有些人說這棟高樓形似寶塔，而有些人認為它看起來像一節竹子。台灣容易發生地震及颱風，因此台北 101 的設計可以承受 9 級地震，擁有一個重達 728 公噸、狀似黃金的擺錘式阻尼器，可協助在強風時穩定樓身。（在 87 樓到 92 樓之間可以看到這個阻尼器。）

電梯從 5 樓搭到 89 樓只要 37 秒。89 樓有室內觀景台，91 樓有戶外觀景台。去年這棟樓的管理階層對大眾開放先前只保留給貴賓的 101 層樓；要進入戶外觀景平台需要佩戴安全防護。觀景台的門票在網路及大樓都有出售，票價約 20 美元。

在你參觀頂樓之前或之後，可以到低樓層的商場的精品店購物或吃點東西（台北傳奇小籠包餐廳「鼎泰豐」在這

有些人說這棟高樓形似
寶塔，而有些人認為它
看起來像一節竹子。



2004 年落成時是世界第一高樓的台北 101，乃是工程的奇蹟，其設計可以抵擋 9 級地震。



↑→到龍山寺是一種感官及宗教的體驗，這裡祭祀民間神祇及三種宗教信仰

你會看到許多現代的建築，卻有美麗、古老的寺廟點綴其間。

裡有分店；比較小的創始店在信義路）。如果你吃飯喜歡邊看風景，85樓及86樓也有餐廳。

健行

雖然登上台北 101 是 360 度捕捉這座城市的最好方式，扶青社社員曹 Vickie Tso 喜歡從象山山頂欣賞天際線（坐捷運從台北 101 過來只要一站），尤其是在晚上。爬上山頂要走 600 階陡峭但維持良好的階梯。

台灣是一個多山的島嶼，健行是當地人盛行的休閒活動。曹也推薦台灣北端的陽明山國家公園，搭乘巴士、計程車，或開車都可輕易抵達。這座公園有許多健行步道、瀑布、海芋田、濃密森林，及有牛隻散布其間的開放草地。曹說在陽明山要安排吃頓飯或點心；公園裡或附近有許多咖啡館及餐廳，有些可以俯瞰這座城市的全景。





位於台灣北端的陽明山國家公園（近左，上及下）是離台北都會塵囂不遠處的野外體驗；台北動物園的一部份展示台灣原生種動物，例如台灣獼猴。

扶輪社員福原康兒喜歡到比較小的觀音山健行，山頂只要約 1 小時便可抵達。在辛苦健行之後，福原康兒會到觀音山附近的餐廳吃甕仔雞獎勵自己一下。這道菜在台灣很受歡迎，名稱由來是因為一整隻雞在淋上油汁後放入土甕內烤，第一次是要把雞肉烤熟，第二次則是用高溫把皮烤酥脆。福原康兒說：「汁多味美，你可以搭配其他配菜、湯、啤酒來吃。」

泡湯

台北的硫磺溫泉很受觀光客歡迎，可是對當地人來說，這是一種生活方式。3500 地區（現在已分割為 3501 及 3502 地區）前總監張宏明說：「我有些朋友喜歡每天去，早上或晚上。那算是一種社交活動。」

溫泉的溫度從華氏 95 度到 115 度不等（約攝氏 35 度到 46 度）。張宏明解釋說有適合不同喜好及價位的溫泉，從便宜甚至免費的大眾澡堂到奢華的水療渡假會館都有。有些設施有露天溫泉，有些則是室內池。你可以穿著泳衣全身泡進去，或是在溫水裡泡泡腳也可以。

在台北，最知名的包括北投溫泉以及包含休火山及活火山的陽明山山上及附近的溫

台北人物 我們的五位導遊

福原康兒

身為台北台風扶輪社 2020-21 年度秘書的福原康兒是台日國際扶輪親善會的秘書長。



謝炎盛

在電子製造業待超過 40 年的謝炎盛通常被許多扶輪友人稱為 PDG Electronics。



郭繼勳

前總監郭繼勳大讚台北夜市都吃得到的蚵仔煎。他說：「蚵仔很鮮美，大家都愛酸甜醬汁。」



吳蓓琳

曾任美國台北商會旅遊及觀光委員會副主委的吳蓓琳希望這場年會吸引到的人數能夠打破台灣單一活動的出席人數記錄。



林怡君

身兼扶輪社及扶青社社員的林怡君也是向國際扶輪理事會提出扶青社相關建議的兩位扶青社顧問之一。



泉。張宏明前總監最喜歡的是離台北開車約 1 小時的礁溪。他說：「這裡是個靠近東海岸的小鎮。你可以到當地的溫泉會館或是飯店的露天溫泉池，被山脈及森林圍繞，還可以看到海，非常漂亮。」

欣賞 7,000 年中華文化

謝炎盛是 3480 地區（現已分割為 3481 及 3482 地區）的前總監，謝炎盛的夫人朱崇鸚說：「在台北有好多地方可以去。有海邊，有山——可是故宮博物院才是珍寶。」

這座博物館收藏近 70 萬件中華文物，歷史可追溯至西元前 5000 年。朱崇鸚——故宮志工協會會員暨前會長——建議從玉器開始，包括精緻的動物、人物、花瓶，及珠寶雕刻。最有名的展品，也可能是

整個館藏最有價值的物品，就是在一塊白綠色的玉石刻出一整顆白菜的翠玉白菜。（在以食物著稱的城市中，不訝異另一個廣受歡迎的文物是用紅碧玉雕刻出的滷豬五花肉，名叫肉形石。）

這座博物館知名的青銅器收藏包括一組來自西元前 13 世紀的鐘，以及上頭刻有

紀念軍事行動、婚姻、及授田的儀式器皿，可追溯至西元前 9 世紀。你也可以看到皇帝的多寶格，收藏的物品專供皇族及朝廷使用及娛樂；它包含一個雕工精細的鏤空象牙套球，裡頭還有層層的雕刻球體。

這座博物館也包括繪畫、書法、及衣物，還有美麗的青瓷及鼎器。朱崇鸚建議預



迪化街是一條熱鬧的傳統市集，而故宮博物院則是——用朱崇鸚的話來說——「珍寶」。





對當地人來說，泡湯是一種生活方式。

是如果你有帶小孩來參加年會的話。他最喜歡的地點是「台灣動物區」，以台灣本土動物為特色。其中一種是台灣黑熊，也是台灣人驕傲的象徵。從動物園，可以搭乘纜車到貓空，享受美景及遠離塵囂。

2021 年年會地主籌備委員會秘書長吳蓓琳則推薦漫步迪化街，這是一條古老的傳統街道，有許多市場、茶館、藝廊，和傳統建築。霞海城隍廟裡有 600 多尊中國神明塑像。

曹推薦淡水河及基隆河河濱自行車道。租自行車很簡單：你可以在台北市各地的捷運站、觀光景點，及其他許多地方找到台北共享單車系統——俗稱 YouBike ——的出租站點。可以用信用卡——租一輛自行車 30 分鐘只要 30 美分。

在許多方面，自行車是探索台北及鄰近區域的理想交通工具。當你踩著踏板在這座活力城市及青翠郊區四處遊走，你可以親自看看，瞭解為何那些葡萄牙水手會稱呼這個南中國海意外出現的小島為美麗之島。在台北待 5 天或更久後，感受扶輪年會及這座城市的能量，你甚至可能會為這座島嶼天堂取一個新的名字：回歸之島。

Susie L. Ma 是波士頓的作家，也是《國際扶輪英文月刊》1 月號中介紹科羅拉多州的 Five Points RiNo 扶輪社一文的作者。

溫泉的溫度可以到攝氏 46 度——泡湯設施從便宜的澡堂到奢華的水療會館都有。

留 3 小時來看主要展品。入場要收費（約 12 美元）但導覽免費，且有英文解說。

撥時間當觀光客

雖然我們的扶青社及扶輪社導遊強調一些私房的景點，他們也沒有忽略台北一些比較知名的地方。長住香港但經常到台灣的 3450 地區前總監錢樹楷，推薦到龍山寺。

他說，在一個處處有寺廟的城市，「這間比較特別」。興建於 1738 年的龍山寺是台北最古老的寺廟之一，它廣納各種民間神祇及 3 種信仰系統：道教、佛教，及儒教。在中庭，人們拋擲紅色新月形木製的筊，以求一窺未來的運勢。

3522 地區前總監郭繼勳說不要錯過台北動物園，尤其



共食火鍋是一場美食冒險之旅——也是交朋友的好方法。

吃

從餃類到甜甜圈

台北美食之旅

夜市：喧鬧、活力、無限歡樂的台北夜市對視覺、聽覺及味蕾都是一場盛大饗宴。雖然食物是主要吸引力，夜市也會賣衣服、鞋子、紀念品、及玩具，還會提供娛樂，例如活動遊樂園、電玩機台、算命。夜市有的早至下午4點就開始營業——會持續到凌晨1點。我們扶輪導遊最常提及的目的地就是士林夜市及饒河夜市。

食物通常份量不大，看似簡單，卻不一定代表不是一流：台北夜市有幾十家都獲得2020年米其林指南表彰。在最受歡迎攤位前面的排隊人

龍大多很長——可是那保證可以找到最好的美食。有些攤位會有桌椅供內用，可是大多數的人都是邊走邊吃，（或是外帶回家吃）。餃子、麵條，或包子連外國人也很熟悉，其他有些食物也是，像是炸物或是串燒——雖然通常會有特有的台灣風味，例如比臉大的雞排以及炸牛奶串。試試名為「刈包」的白色柔軟的蒸麵食，裡頭會夾滷五花肉；美味的蔥油餅也可以夾蛋或肉做成三明治的形式；熱烤餐包搭配多汁黑胡椒牛排。還有新鮮果汁，木瓜牛奶及其他奶味飲品；當然，還有加了有嚼勁珍珠的各種口味的奶茶。要以甜點收尾，可以試試麻糬，一種甜的、帶嚼勁的米製糕點，或煮過、或烤過，有時還會搭配刨冰。

郭繼勳最喜歡的夜市食物是蚵仔煎，一種以蚵仔當內餡的蛋餅，淋上甜辣醬。扶輪社員兼扶青社社員林怡君說建議試試臭豆腐，一種發酵豆腐，帶有台灣人鍾愛的強烈氣味。另一種獨特的夜市食物是豬血糕，用——沒錯——豬血及糯米做的，捏成長方形，沾上醬油肉汁，再裹上花生粉及香菜，串在竹籤上吃。林怡君說這是一種有嚼勁、黏黏的、鹹鹹的美食——也是她最喜歡的夜市食物。

餃類：在台北，到處都有餃類食物。至於保險的最佳選擇，3502地區前總監陳弘修和他同是扶輪社員的夫人林靜文推薦鼎泰豐（台北有好幾家分店，但很可能要排隊；可至 dintaifung.com.tw/eng 查詢

候位時間)。這裡知名的是小籠包或湯包——一口咬下時，美味湯汁會從細嫩的皮之間流出來。豬肉是最常見的小籠包內餡，可是鼎泰豐也提供其他口味，像是蟹粉或絲瓜蝦仁。菜單也有其他餃類、鍋貼，及餛飩，還有大包子、麵、湯、米飯料理、蔬菜，甚至還有甜品。例如包有紅豆餡的豆沙小籠包或巧克力小籠包。吳蓓琳說：「如果你來台北卻沒去鼎泰豐，那麼你不算真正來過這裡。」

火鍋：在台灣，分享食物是一種連絡感情的經驗，要這麼做的最佳方式之一就是吃火鍋——通常是吃到飽，有數百種選擇。一開始會端上一鍋高湯，放在桌上的爐子保溫。蔬菜、肉片，或餃類會放在不同的盤子送達；用餐者可以自己挑選，放在高湯裡煮，讓湯頭更美味。用餐者直接從鍋子取食，把煮好的食材沾上添加各種配料及醬汁的沾醬，例如醬油、麻油、辣醬、花生醬、烤肉醬、香菜，及大蒜。許多台灣人喜歡加一顆生雞蛋。有些餐廳會提供個人

鍋，而有些則是用一個共用的大鍋，通常分為兩半，一邊是麻辣湯頭，一邊是口味較溫和的高湯。共吃一鍋有個好處。郭繼勳的夫人黃熙之解釋說：「即使我們以前不認識彼此，一起吃過火鍋後，就會變成朋友。」

早餐：台灣的早餐可以從坐下來吃白飯喝湯到咖啡配麵包，包羅萬象。朱說：「我們的食物受到中國各地的影響。我們有中國北方的包子或甜甜圈，也有南方的米飯及粥。」早餐也顯示西方的影響：有些早餐店你可以吃到黑胡椒麵甚至漢堡。朱最喜歡的早餐是蛋餅，一種加了薄薄蛋皮、捲起來吃的薄餅。「隨時隨地都買得到；很快就做好，還可以加鮭魚、火腿、蔬菜等配料。」她喜歡的另一個東西是麵團裡頭包著或是表面撒上蔥花的蔥油餅。用一杯微甜的奶茶——有冰有熱——搭配早餐。奶茶是源自於台灣的第一杯泡沫奶茶的基底。

美食廣場：沒錯：台北百貨公司的美食廣場是蒐羅美食的絕佳地點，提供生鮮食品、包裝特產、熟食，及甜點。吳蓓琳建議到信義區，那裡許多高檔購物中心均附設很棒的美食廣場（包括台北 101 也有）。她說也可以去 Sogo 看看，這是



台北的生活以飲食為中心，從早餐的生煎包(下)到美食廣場的餐點(上)。

一家在台灣很受歡迎的連鎖百貨公司（美食廣場會在較低的樓層）。在台北大安區的 Sogo 百貨，你可以大口吸食一碗拉麵，中式點心吃到飽，用精緻蛋糕破壞飲食計畫，或只是到烘焙坊買個麵包配咖啡或茶。

便利商店的食物：扶青社社員曹是曾到法國受訓的糕點師，也是紐約市國際烹飪中心的畢業生，她是台灣便利商店的鐵粉。她常常走進一家 7-11 去買郵票或演唱會門票、寄送或領取包裹、或是繳電費。可是她說這裡也是買早餐、午餐、咖啡，或點心的好地方。曹喜歡吃泡在醬油及茶葉醬汁裡燉煮的茶葉蛋。她兒時最喜歡的東西之一就是乾吃泡麵，壓成小塊，撒上調味粉直接吃，就像吃脆餅一樣。就早餐來說，她常選擇飯糰——傳統上會包著蘿蔔乾及醃菜、蛋、及豬肉——以及添加花生的米漿。

