媒婆報 MAPPER

22 2014.06

東區旅歷，達人核可！

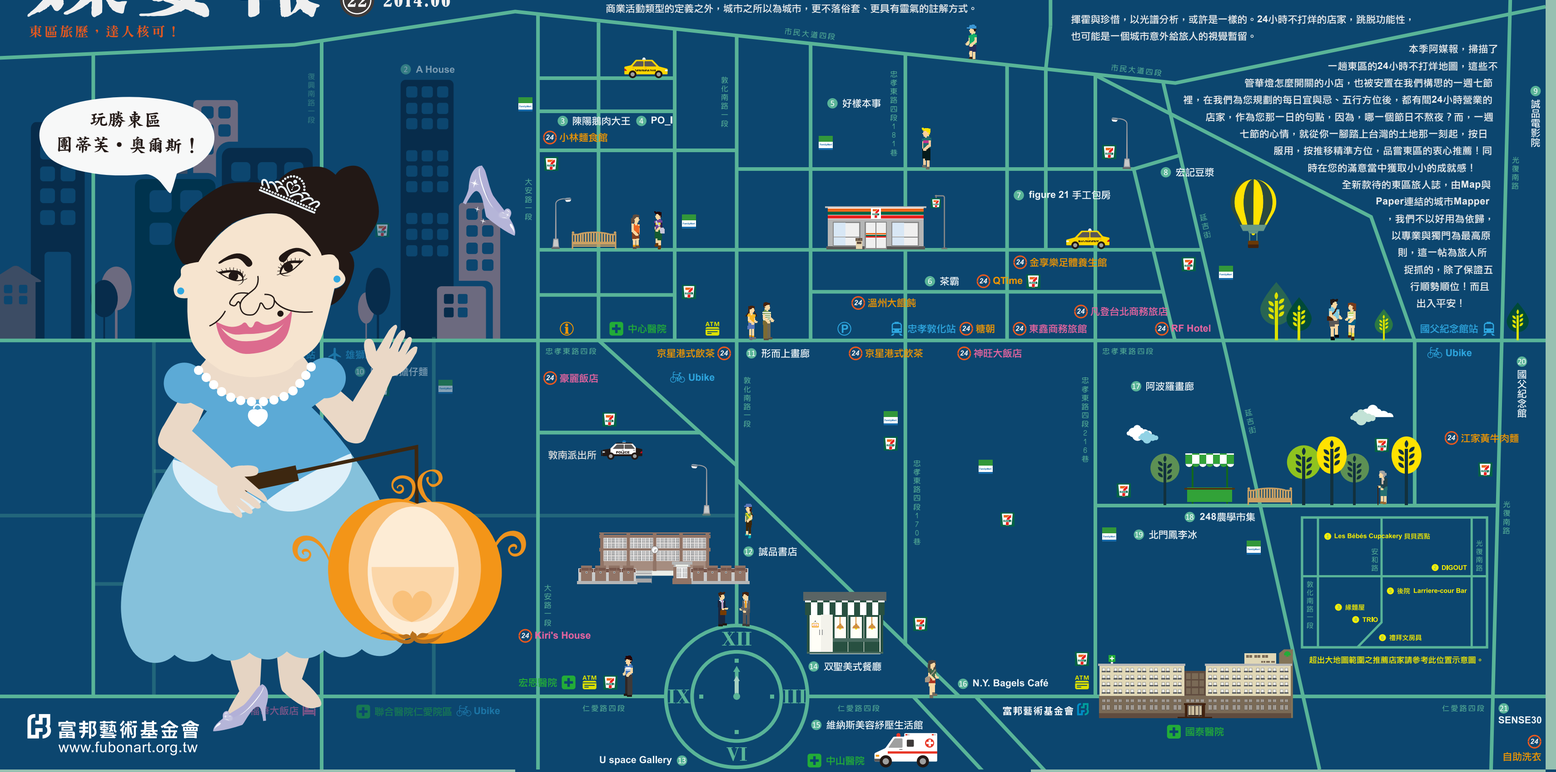
灰姑娘當初在夜半敲鐘前就必須退場，老實說，是因為馬車公司和禮服公司的服務，真的只能到半夜12點，而且，在當時日出而作、日落而息的農業社會裡，要不是因為神仙教母的VIP資格，哪還能延遲到那個時候？在台北東區，你可以有更多的餘裕。因為，有許多的店家以通宵達旦為職志，不論是書店、豆漿店、漫畫店、腳底按摩店…。當時間不等同於作息、當人們珍惜多巴胺更勝於褪黑激素，這些心靈素質，或許是城市在跳脫人口數、商業活動類型的定義之外，城市之所以為城市，更不落俗套、更具有靈氣的註解方式。

既然決定跳脫時區，那就認真治癒時差吧！在24小時的城市裡，你可以在凌晨三點經歷完台灣特殊的夜唱文化之後，騎Ubike回飯店，消耗你體內尚存的十六分音符；或是，在安和路的Bar裡聽了一晚爵士樂後，到延吉街拼貼一個中式早點，既宿也晨。這些跳脫時間限制的排列組合，也許便是旅人坐在24小時的Bagel店裡，等待一份鹽晚的Brunch時，所緩筆寫下的。

揮霍與珍惜，以光讀分析，或許是一樣的。24小時不打烊的店家，跳脫功能性，也可能是一個城市意外給旅人的視覺暫留。

本季阿媒報，掃描了一趟東區的24小時不打烊地圖，這些不管華燈怎麼開關的小店，也被安置在我們構思的一週七節裡，在我們為您規劃的每日宜與忌、五行方位後，都有間24小時營業的店家，作為您那一日的句點，因為，哪一個節日不熬夜？而，一週七節的心情，就從你一腳踏上台灣的土地那一刻起，按日服用，按推移精準方位，品嚐東區的衷心推薦！同時在您的滿意當中獲取小小的成就感！

全新款待的東區旅人誌，由Map與Paper連結的城市Mapper，我們不以好用為依歸，以專業與獨門為最高原則，這一帖為旅人所捉抓的，除了保證五行順勢順位！而且出入平安！



富邦藝術基金會
www.fubonart.org.tw

6/22, 6/29, 7/6, 7/13, 7/20, 7/27, 8/3, 8/10, 8/17, 8/24, 8/31, 9/7, 9/14

Sunday

城市電力：35%

ART DAYS

今日早晨，你在這個陌生、亞熱帶的城市醒來，濕度或氣流使然，讓你突然意識到生命的偶然性而微微顫暈。這時候你需要伍迪・艾倫所說的一顆「存在主義的感冒藥」去緩解這種不適感，成份是含有高度思考劑量的當代藝術、蒙太奇和音符，不含阿斯匹靈，不傷腸胃。

成分一：24小時不打烊的無雜美術館

今年邁入第九個年頭的「粉樂町｜台北東區當代藝術展」，儘然已成為這個城市的夏日遊樂園。如同巴黎塞納河畔的人工沙灘、紐約中央公園的莎士比亞劇節，都是夏季最風光且親民的城事，不需門票，無門檻、零距離。對於粉樂町，是否有基座參觀的小tips呢？套句伏爾泰的話：「當對的時刻來臨，就要好好把握。」。

【2014 粉樂町 — 台北東區當代藝術展】
2014.07.19 - 2014.09.14
更多展訊請至富邦藝術基金會官網查詢。

成分二：100%不稀釋的當代藝術

在台北哪裡可以一次滿足走訪密度最高、種類最齊全、資歷最深藝術的願望呢？金頭腦如果出現這一題，其實並不為過。在東區你可以找到與世界同步流行的藝術新品，也能夠在最老牌的藝廊內欣賞資深畫家的作品。東區的藝廊見證了台灣經濟的風起雲湧、潮起潮落，也總不乏羅躍欲試的新手前來磨練身段，這裡就是台北的衛兒書。

⑰【阿波羅畫廊】+886-(0)2-2781-9332
⑪【形而上畫廊】+886-(0)2-2771-3236
⑪【U space Gallery】+886-(0)2-2700-6883

成分三：每秒24格的真實

在「誠品電影院」，你會遇見對生活迷惘、塵不出房租的柏林男孩，而不是肌肉滿臨爆炸邊緣的美國隊長。這裡播放的真實，讓ending沒有公式，多了些峰迴路轉而且不一定happy。電影廳空間設計由普立茲克建築獎得主伊東豐雄親自操刀，法國原裝的訂製椅及日本永田音響打造的聲響設備，電影院中的五星級，不來嗎？

成分四：A cappella, jAzz,& Alternative

這裡的A是非定冠詞，直白如字面：一個家。A也是縮寫，人聲、爵士、另類音樂，都包容在其中，「A HOUSE」是台灣第一家有阿卡貝拉現場演唱的咖啡廳。每週不斷電的表演，歡迎你感受台灣的音樂創作力，「沒有音樂廳的肆樓，沒有殿堂的距離，沒有夜店的擾攘，沒有比賽的硝煙和掙扎，有的，就是一個家！」

⑨【誠品電影院】
菽廟路88號B2 +886-(0)2-6636-5888

②【A House】
復興南路一段107巷5弄18號 +886-(0)2-2778-8612

日出：早晨自然醒　日沒：十一時三十分　宜塑繪。靈感為何不透過雙手來捕捉。

小提醒：**TPE-Free** 是台北市政府提供的免費無線上網服務，除了各大捷運站，重要道路均設有熱點，欲申請帳號請至 www.tpe-free.taipei.gov.tw。

6/23, 6/30, 7/7, 7/14, 7/21, 7/28, 8/4, 8/11, 8/18, 8/25, 9/1, 9/8, 9/15

Monday

城市電力：20%

EYE CANDY DAYS

今天你將會認識一群職業告密者，他們專門掀這個城市的底。這個城市的暗號就藏在書本、雜貨、文具、單車中。請記得穿著一雙輕便、舒適且耐走的鞋履，準備好邂逅讓眼睛為之一亮，心頭為之一震的 eye candy。

The Best of Asia 亞洲之最 ㉔

「誠品書店」的誕生就是為了要成為文化地標，沒有魄力和膽識就沒有台灣第一家不熄燈的書店，讓求知慾不因日落而歇息。它是旅客深夜必去的私房景點，在裡面，不僅看書，觀察看書之人更是另一種不可錯過的城市風景。想想你能在世界哪個角落，看到凌晨四點依然熱絡的書店景況呢？

⑫【誠品書店 Eslite Bookstore 敦南店一段245號2F +886-(0)2-2775-5977

全球最美的20家書店

Flavorwire.com 票選全球最美20家書店，面積僅13坪的「好樣本事」榜上有名。各式激發想像力的出版物隨意地陳列在大木桌上，像是堆在你的床頭邊。日本、歐洲的工藝品密麻地擺置在兩旁。它的美在於你感受到一個具體的形象：一個走遍世界，迫不及待和你分享沿途驚奇的熱情之人。

⑤【好樣本事 VVG Something】忠孝東路四段181巷40弄13號 +886-(0)2-2773-1358

Monocle 眼中的台北最棒店鋪

開店不到一個月，英國權威生活雜誌 Monocle 便主動來訪，將「禮拜文房具」選為台北最棒的店鋪。他們賣的，是文具，越老式越好，越需要花點心力使用更佳。膠水、印章、鋼筆、削鉛筆機，文具被賦予了新義，它是張立體名片，哪怕是替換墨水管，或者是為信封抹上淡淡杏仁味的膠，都像是一場個人的品味行動劇。

⑦【禮拜文房具 TOOLS to LIVEBY】樂利路72巷15號 +886-(0)2-2739-1080

紳士 sense 運動

在這裡你找不到高段變速的公路車，只有手工打造的街道單車，因為它追求的不是速度；這裡也沒有販賣吸濕排汗的菜卡車衣，而是彷如歐洲紳士的一身行頭：鴨舌帽、狩獵厚布背心、皮編手套、手工皮帶、椅墊包，就連騎單車時從褲管露出的襪子他們都考慮到了。「SENSE30」在想的是，單車能夠扮演的角色不只是運動或運輸工具，而更像是一雙鞋、一件衣服，讓人穿搭在生活之中。

㉑【SENSE30】光復南路417巷40號 +886-(0)2-8789-4835

日出：早晨自然醒　日沒：早睡身體好　宜交易。不妨至彩券行小試手氣。

小提醒：週一多為店鋪公休日，為了避免撲空。出發前打電話確認一次總是沒錯的。

6/24, 7/1, 7/8, 7/15, 7/22, 7/29, 8/5, 8/12, 8/19, 8/26, 9/2, 9/9

Tuesday

城市電力：40%

SPREZZATURA DAYS

無論你今天是否為情所困，請記得這一天，你必須灑灑得若無其事並且時髦得無心插柳，當你走過，人們將微微地顫動，感受到一陣春風。**Stay calm**，我們話不會只說一半，找來刻薄俏字字珠璣的英國人王爾德，幫你整理出四大守則。而最後臨門一腳，那似笑非笑的嘴角，看看人家喬治克隆尼好嘴。

守則一：「不是壁紙走就是我走！」

最後落腳於法國，臥於病榻之中的王爾德，因看不慣廣�footer旅館的壁紙花色而用生命僅餘的氣力，吐出這句強烈的控訴震撼文壇。專門提供客製化襯衫服務的「PO_I」，完全明白這氣勢所謂而來，小至一顆鈕扣都應該有所堅持，他們追求的就是一件充滿個人意見的襯衫，千言萬語抵不過一條破格的縫線顏色和袖口花色。

④【PO_I】大安路一段31巷42號 +886-(0)2-2731-3522

守則二：「知道事物價值，而非價格。」

你可以買下所有精品，昭告世人你的消費能力或負債能力，但親愛的，一切也就僅只於此。有種比廣告更實在的主張是不廢話，比物料更實貴的質地是時間，比限量更稀有的計數是手工。「figure 21」手工包房，店如老闆話不多、有原則，每片皮革都經過細膩的敲打縫紉，僅此一件，默默地等待能夠指認美好之人。

⑦【figure 21 手工包房】忠孝東路四段205巷29弄1-6號 +886-(0)2-8771-4498

守則三：「我想，所有迷人的人都是被寵愛著的，這是他們吸引力的祕密 。」 ㉔

不偏不倚地也適用於你的body，備受推信的身體連毛細孔都有自信。這家24小時營業的「維納斯美容紓壓生活館」，就算你突然在凌晨三點冒出希望被慵木烤箱蒸出一身香汗或是牛奶擦背的念頭，它都隨時待命，沒有情人的起床氣，而且比他還殷勤。

⑮【維納斯美容紓壓生活館】仁愛路四段112巷5號B1 +886-(0)2-2705-2002

守則四：「厚顏皮是敗德的。」 ㉔

如果王爾德知道世界上存在著「東區足體養身會館」，他不難想像從他嘴巴裡冒出這句話。紳士是不放過從頭到腳任何一個細節，come on! 更別提腳皮了。你永遠不知道生活會出什麼狀況題，測試你想的決心。必須在腦海中排練每個突發的moment，讓看似即興的舉手投足間，無可挑剔。

⑬【東區足體養身會館】復興南路一段134號 +886-(0)2-2781-6188

日出：九時三十分　日沒：睡個美容覺　宜裁衣。被仔細地丈量是種被受呵護的感覺。

小提醒：郵寄明信片請注意郵筒有紅、綠兩色，紅色為限時專送及航空郵件，綠色為平信，信件送達時間有所不同。

6/18, 6/25, 7/2, 7/9, 7/16, 7/23, 7/30, 8/6, 8/13, 8/20, 8/27, 9/3, 9/10

Wednesday

城市電力：60%

BON APPÉTIT DAYS

再怎麼想要展現曲線，每逢週三切記，標榜slim、fit、skinny等關鍵字的補款通通穿不進出門。心情只上半天班的小週末，找間美味到腳幫子掉下來的館子，沉浸在美食的探寶之樂，擺開卡路里動奇，遊走在舌尖上的東區。雖說貪嘴卻須理由，懂吃更上層樓，理出四句經典電影台詞，幫那繃緊的褲頭背書。

是否有過「一個人上餐廳吃飯是件可憐事」的想法？或曾經歷「大夥圍在一桌聚餐。卻插不上話」的窘境？克服現代人焦慮症候群的遠帖菊方，「麵屋緣」靜靜地開在樂利路的小巷內。中國座位，兩個師傅，和一碗京都風濃郁沾麵。長吧台上，三五好友激激激地吸麵，可不是最親密的語言？隻身用餐的朋友，偷偷打量隔壁的還菜品味和食量限度，也是一種自己才懂的小幽默。

《欲食男女》談：「既然大家聚在一起能吃飯，就是緣份。」
【麵屋緣】敦化南路二段81巷45弄12號 +886-(0)2-2708-9822

大熱天的，深夜想嚐點甜頭。街頭超商霜淇淋？In a way 就像一種常態的疲乏，滋味雖不錯，但就如同朝僅所說，選擇宵夜和選擇男朋友一樣誘惑遠慮多，更何況是冰啟？單是為了冰鎮氣氛，直奔東區圓環，是滿足深夜任性之必要。站在「双聖美式餐廳」的冰櫃前，有二十多種冰淇淋選擇，在此提醒優柔寡斷者，退後一步，請勿霸佔冰櫃喔。

㉔《重慶森林》談：「她說想換換口味，也對啊，宵夜都有那麼多選擇，何況是男朋友呢？」
⑭【双聖美式餐廳】仁愛路四段109號 +886-(0)2-2772-6174

外表優勢卻不讓滋味有距離感。「Les Bébés Cupcakery 貝貝西點」的杯子蛋糕，精緻的尺寸、優雅不俗的配色與奶油姿態，一口咬下，頂層抹霜、蛋糕體和內餡，起承轉合，包你三秒內浮現讚嘆心律母。藝術，也可能來自若無其事地挑動你內心遥遠的小事物。希望送禮事必附親展現誠意的朋友，量身訂做這禮也有！

《料理鼠王》談：「並非任何人都能成為藝術家，但是藝術家可能來自任何地方。」
⑨【Les Bébés Cupcakery 貝貝西點】敦化南路一段295巷10號 +886-(0)2-2784-7460

黑手黨神不知鬼不覺地開了三槍，解決了背叛組織的司機，這般冷血橋段，緊接一句反轉氣氛的冷台詞：「把槍丟了，只帶走車上的西西里起司卷。」鏡頭轉到東區的不夜天，「N.Y. Bagels Café」全天候供應時興的brunch、漢堡、義大利麵，完全呼應貴族的我們對美食的義無反顧。黏然丟下卡洛里超載吧！只帶走想吃的，讓好心情高逐奔馳。

㉔《教父》談：「什麼都先丟下，只帶走好吃的。」
⑯【N.Y. Bagels Café】仁愛路四段147號 +886-(0)2-2752-1669

日出：八時三十分　日沒：十一時十分　宜會友。「找到一個朋友，找到一個寶藏。」

小提醒：餐廳訂位，四人請記得口訣：**3+1**。這是來自於台灣人對吃飯的重視與巧思，由於「四」的中文發音會產生不吉的諧音聯想，因此改說 **3+1**。

6/19, 6/26, 7/3, 7/10, 7/17, 7/24, 7/31, 8/7, 8/14, 8/21, 8/28, 9/4, 9/11

Thursday

城市電力：80%

OLD SCHOOL DAYS

作家李維菁說，「帶我出門，用老派的方式約我，在我拒絕你兩次之後，第三次我會點頭。」既然吃了秤砣鐵了心攜摩老派，那麼請收起智慧型手機、關閉3G與wifi；今天不打車也不騎Ubike —— 打開這份或許已經歲褪的報刊，用散步的速度，問路的智慧，跟著作家的字句，探訪東區暗藏的老派伏流。

⑧【陳陽麵肉大王】大安路一段3-1巷8號1樓 +886-(0)2-2775-5252

時光凍結三：「我們去晚餐，我們不要美式餐廳的嘻哈操損……」

放心，遵常來到一度小月擔仔麵，人們都不識。來自清朝時代的一碗麵，絕對夠格以種子球員身份空降老派大賽。其實擔仔麵是點心不是正餐。就像馬卡龍——吃巧不吃飽，如果孫中山是在一頓飯席間拍板成立國民會，這裡絕對是最適合的場所。招牌料理是用排骨頭熬成高湯的陳年擔仔麵，老派模致是無色煙。

⑩【度小月擔仔麵】忠孝東路四段216巷8弄12號 +886-(0)2-2773-1244

時光凍結三：「如果你開車來，停在路邊，我不愛。」

沒錯，飛入尋常百姓家的鳳李冰，已然將時光倒流在汽車尚未普及的年代。無視忠孝東路店鋪湧湧獵獵的冰品一級戰場，在北門鳳李冰，用最簡單的食材，招牌鳳李冰以紫蘇梅做為基底，襯上清鳳梨、清爽又生津；老派無比魅惑，有時候，老派就是一股故風不動的直氣。招牌鳳李冰以紫蘇梅做為基底，襯上清鳳梨，清爽又生津；老派無比魅惑，有時候，老派就是一股故風不動的直氣。

⑪【北門鳳李冰】忠孝東路四段216巷3弄9號 +886-(0)2-2711-6862

時光凍結四：「我們要散步，我們要走很長很長的路。」

不論是還是加班路，或是忘我談情說愛的時辰，自顧或非自顧，痛苦或擁快，冒著蒸氣的豆漿奶蛋蔥著于日夜顛倒的時辰，任何日夜顛倒的時辰，自顧或非自顧，痛苦或擁快，冒著蒸氣的豆漿奶蛋蔥著于日夜顛倒的時辰。

⑫【北門鳳李冰】忠孝東路四段216巷3弄9號 +886-(0)2-2711-6862

時光凍結五：「我們要散步，我們要走很長很長的路。」

⑧【陳陽麵肉大王】大安路一段3-1巷8號1樓 +886-(0)2-2775-5252

日出：八時三十分　日沒：十時三十分　宜整手足甲。整齊的儀容是為市容盡一份心力。

小提醒：如果你想知道古人維持面容的美容技法，不妨試試挽臉這項古老的手工技藝。肌膚敏感之人較不適合嘗試。

6/20, 6/27, 7/4, 7/11, 7/18, 7/25, 8/1, 8/8, 8/15, 8/22, 8/29, 9/5, 9/12

Friday

城市電力：100%

CHEERS DAYS

整個城市患了一種週五就想狂歡的病。以茶會友、舉杯歡慶或自斟自品，倒入杯中的是酒精、咖啡因，吐出的則是一週間的喜怒哀樂聯人知。隔空連線穿越大師伯迪艾倫，取經《午夜巴黎》，因地制宜規劃一趟午夜台北小旅行。對了，如果到頭發現接送你回家的是賴古董老爺車，你可能喝多了。嗚！確幸滿溢。

路線一：

我們現在在台北東區，不是在巴黎左岸。㉔

在巴黎，你可能找不到以「左岸」為名的咖啡館，左岸咖啡館其實是塞納河左岸的總稱。連線東區忠孝東路181巷，紅樓一時的泡沫紅茶文化在巷道裡開街，也算是東區的hot spot，雖不及花都的浪漫，卻是無處能及的方便地。茶街上的「茶霸」全天候供應茶飲、簡餐，甚至是無線網路，24小時不打烊守候。

⑥【茶霸】
忠孝東路四段181巷7弄9號
+886-(0)2-2741-4783

路線二：

海明威說：酒是世界上最文明的東西。一語道出對酒精的貪戀。巴黎在大文豪的筆下，是場「流動的饗宴」。酒之於人生，是靈感的泉源。誰還不難如海明威，倘若穿越到現下，絕對也是GQ或是LEON封面常客。運動酒吧、光炫夜店可能無法滿足優質酒漢的picky。推薦請喝威士忌的他，位於安和路的「後院 Larriere-cour Bar」，賣全的單一純麥收藏，臻至博物館等級的威士忌吧，將是本趟旅程最醒部的純釀。

路線三：

祭出苦艾酒的進化版，給畢卡索一個驚喜。畢卡索藍色時期代表作「喝苦艾酒的人」中，男士身旁的苦艾酒，為19世紀歐洲文青們所沉醉，更是畢卡索的最愛，銷魂的程度甚至讓梵谷花到割耳。切換到21世紀的午夜台北，這間調酒教父坐鎮的酒吧「TRIO」，招牌是進化版苦艾酒：「大麻調酒」，鳳梨的乾冰，與哈密瓜甜酒混和的酒體，一飲而盡，吸下焦脆的焦糖鮮橙，為你示範。安和路版：喝苦艾酒的人2014。

⑤【TRIO】
敦化南路二段63巷54弄12號
+886-(0)2-2703-8706

路線四：

遠利最喜歡的混搭風。酒精與咖啡因的日與夜。喜愛無邊幻想的超現實主義大師達利，一定會愛上信義路上的「DIGOUT」，一處挖掘酒後潛意識，讓你掏心掏肺的秘密地。白天是咖啡館，晚上搖身一變遷醫小酒館。隨著迴樓的興起，或許會遇到「情歌之夜」、「烤鳥魚子之夜」的主題放送，甚至是廣邀熟客到鄰近酒吧的小酌行程。

⑥【DIGOUT】
信義路四段307號
+886-(0)2-2703-5775

日出：九時三十分　日沒：夜不醉不歸　宜：醺醺。酒可以佐菜、調味情感、搭配人生。

小提醒：**7-11**、全家、萊爾富等超商，提供安全又方便的計程車叫車服務。而乘車潛規則是，在「司機」稱呼後面加上「大哥／大姊」。或是直接親暱地稱「大哥／大姊」。

6/21, 6/28, 7/5, 7/12, 7/19, 7/26, 8/2, 8/9, 8/16, 8/23, 8/30, 9/6, 9/13

Saturday

城市電力：75%

LOHAS DAYS

鈴木一朗說，「世上很多事情無法說清楚，只能說我就是很喜歡棒球這項運動。」世界上還有很多事情說不清楚，像是某天，發現自己非得跑場馬拉松人生才圓滿，或者突然許下每日清晨跳元極舞的承諾。「樂活」這件事，就像埋在人類基因裡的一串密碼，某個契機嵌入，樂哈斯機制啟動，在台北東區也不例外。

國民樂哈斯招式一：【國父紀念館】跳元極舞 ㉔

有人說，每日清晨微光初透，眼睛睜開，大腦轟醒的過程最為美妙；以慢板圓樂襯底的元極舞，可說是身體轉醒的外一章。集練功、蜕樂、健身於一身的元極舞，在最低限度的擺動之中，吸取最廣的日光精華，像是對身體的一種承諾，拉扯的不只是肌肉，更是隱藏在紋理中的奧妙感受。而這種集體做操的儀式，還能拉回國小時光第二節下課練習國民健康操的青春回憶！此景在「國父紀念館」的清晨當可尋。

國民樂哈斯招式二：全民騎Ubike ㉔

要樂活，得先低碳：東區24小時零時差悠遊，首推「Ubike」 —— 只要一張悠遊卡在手，不分鬧市與鬧鎮，人人皆可享受一秒租借的騎乘服務。Ubike創下超過2千萬人次的騎乘次數，儼然成為這個城市的最大公約數。精打細算樂哈斯族切記東區八大據點，把握30分鐘免付費的黃金服務，用Ubike，串出東區的線與面。

國民樂哈斯招式三：【建國花市】逛花園

紐約 High Line Park 在廢棄的高架橋上創造空中花園，台北「建國花市」在週末的高架橋下種出樂活森林。逛建國花市，除了坐享植物光合作用其成，還能練習頭推運動 —— 抬頭仰看白水木挺直的伸展姿態，低頭把玩多肉植物的排列組合。如此一趟走逛，左顧右盼，上下張望，不僅遂到多看綠色植物的護眼里程碑，也預防了落枕的可能。樂哈斯的正面鍛鍊效應，你有所不知！

國民樂哈斯招式四：【248農學市集】體驗慢食運動 ⑮

如果說，飲食的美妙，在於圍到時間的滋味，走一趟「248農學市集」，包可獲得最大的飽足感。每週五、六、日下午，最綠的東區就在忠孝東路248巷第三個路口右手邊。在248農學市集，消費者可以和農夫面對面溝通，農夫有機會向消費者介紹自己的商品。不只質菜，更質安全感。

日出：九時三十分　日沒：午夜時分　宜栽種。開展你與植物之間的羅愛史。

小提醒：台灣的夏天常有午後雷陣雨，出門除了做好防曬，也別忘了隨身帶把傘，以備不時之需。