

臺灣醒報

Awakening News Networks



節特集



厭倦春節只有撲克牌？
台味桌遊新選擇



探路台北(書摘)



過年在家請自己
動手做美食不難

《今日靈修》

新春快樂！

癸卯年到了，醒報同仁跟所有親愛支持我們的讀者說一聲：「兔年快樂，揚眉兔氣！」新的一年誠然充滿挑戰、恐懼與未知，但我們不用害怕擔心，因為上帝珍愛台灣，必保全大家十分平安。願新年更蒙恩。



過年返鄉早點出發 鼓勵搭乘大眾運輸

交通部提醒民眾，西部國道在 22 日至 24 日南向容易塞車，呼籲在早上 6 點以前、12 點以後上國道；春節期間另有國道客運票價及轉乘優惠，高鐵與台鐵也會加開班次。

【本報記者呂翔禾台北報導】過年 22 日至 24 日國道南下容易塞車！針對過年交通狀況，交通部提醒民眾，西部國道在 22 日（初一）至 24 日（初三）南向容易塞車，呼籲在早上 6 點以前、12 點以後上國道，國道下午多有高乘載管制；省道則會在鳳鼻到香山、南寮端等地會封閉匝道。春節連假期間另有國道客運票價及轉乘優惠，高鐵與台鐵也會加開班次。

南下要早出發

今（112）年春節連假即將從 1 月 20 日開始至 1 月 29 日止，共計 10 天，為歷年來最長之春節連假。交通部今年春節疏運規劃如下：國道將辦理匝道儀控、高乘載管制、匝道封閉、開放路肩及於連假期間，每日 0 至 5 時全線暫停收費等措施。

高公局表示，為減輕尖峰時間國道壅塞的情形，建議出發上國道時間如下：西部國道於初一～初三南向民眾：建議早上 6 時前或中午 12 時以後出發；於初三～初五北返民眾：建議南部地區民眾於 9 時前出發、在中部地區於 12 時前出發，或者延後於



▲春節連假期間另有國道客運票價及轉乘優惠，高鐵與台鐵也會加開班次。（中央社）

初七至初八再出發。

下午多有高乘載

交通部路政司司長林福山表示，國道 5 號於初一～初三南向民眾：建議早上 5 時前或下午 5 時以後出發。於初三～初八北返民眾：建議早上 9 時前出發；省道部分：公路總局指出，台 9 線蘇花公路廊蘇澳、蘇花改、崇德等

路段實施大客車優先措施，並時段性管制 21 噸以上大貨車通行。

高公局提醒，25 日（初四）下午 1 點到 6 點，國 1 北向下營系統至頭份、國 3 北向下營系統至竹南，各交流道之入口匝道將有高乘載管制；24 日（初三）到 29 日（初八）下午 3 點至晚上 8 點，國 5 北下蘇澳、羅東、宜蘭及頭

城交流道之入口匝道也會有高乘載管制。

國道客運票價有打折

另外，台 61 線西濱快速公路於鳳鼻～香山路段將封閉 2 處平面路口及封閉台 68 線南寮端南下出口匝道，並於竹南路封閉 6 處平面路口，提升行車效率。為鼓勵民眾搭乘國道客運，連假期間提

供國道客運票價及轉乘優惠（原票價 85 折、48 條台灣好行路線持電子票證享半價優惠、以及 10 小時內轉乘免費）；

高鐵在過年會加開 454 班次列車（南下 193 班、北上 261 班），總計 12 天提供 2269 班次，截至 1 月 10 日訂票率已達 61.8%，部分尖峰班次已無對號座位。台鐵在疏運期間全線加開各級列

車總計 499 列次，加掛 144 列次，並加開樹林到花蓮間及七堵到高雄間各 40 列次區間快車等班次。

航空部分，春節加強疏運期間共計提供 2990 架次及 288834 個座位數，目前疏運離峰時段尚有空位；海運在連假疏運期間，台灣本島與離島間 8 條航線預計開航 1345 航次，提供總運能 287575 人次的運能。

日期	匝道封閉	高乘載管制	收費措施	開放路肩	替代道路
1/19(四) 上陸日	-	-	-	增開 ②南深路出口及南港聯絡道前段	-
1/20(五) 小年	-	-	-	-	-
1/21(六) 除夕	-	-	-	-	-
1/22(日) 初一	◆ 0-12 時 ①平鎮系統、埔鹽系統南入 ◆ 5-12 時 ②石碇、坪林南入	◆ 12-24 時 ①埔鹽系統北入 ②西貢北入 ◆ 12-21 時 ①虎尾、仁德北入 ②玉田雙向入口 ③名間雙向入口	◆ 13-18 時 ①下營系統至頭份北向入口 ②官田系統至竹南北向入口 ◆ 15-20 時 ③國城、宜蘭、羅東、蘇澳北向入口	◆ 第一費率 ◆ 差別費率 ①新竹系統至南港系統 ②新竹系統至南港系統 ③新竹系統至南港系統 ④新竹系統至南港系統 ⑤新竹系統至南港系統 ⑥新竹系統至南港系統 ⑦新竹系統至南港系統 ⑧新竹系統至南港系統 ⑨新竹系統至南港系統 ⑩新竹系統至南港系統 ⑪新竹系統至南港系統 ⑫新竹系統至南港系統 ⑬新竹系統至南港系統 ⑭新竹系統至南港系統 ⑮新竹系統至南港系統 ⑯新竹系統至南港系統 ⑰新竹系統至南港系統 ⑱新竹系統至南港系統 ⑲新竹系統至南港系統 ⑳新竹系統至南港系統 ㉑新竹系統至南港系統 ㉒新竹系統至南港系統 ㉓新竹系統至南港系統 ㉔新竹系統至南港系統 ㉕新竹系統至南港系統 ㉖新竹系統至南港系統 ㉗新竹系統至南港系統 ㉘新竹系統至南港系統 ㉙新竹系統至南港系統 ㉚新竹系統至南港系統 ㉛新竹系統至南港系統 ㉜新竹系統至南港系統 ㉝新竹系統至南港系統 ㉞新竹系統至南港系統 ㉟新竹系統至南港系統 ㊱新竹系統至南港系統 ㊲新竹系統至南港系統 ㊳新竹系統至南港系統 ㊴新竹系統至南港系統 ㊵新竹系統至南港系統 ㊶新竹系統至南港系統 ㊷新竹系統至南港系統 ㊸新竹系統至南港系統 ㊹新竹系統至南港系統 ㊺新竹系統至南港系統 ㊻新竹系統至南港系統 ㊼新竹系統至南港系統 ㊽新竹系統至南港系統 ㊾新竹系統至南港系統 ㊿新竹系統至南港系統	◆ ⑤ 頭城往坪林地區，建議改走 ⑥ ◆ ① ② 新竹往返南港地區，建議改走 ③ ◆ ④ 台中往返南投地區，建議改走 ⑦ ◆ ⑧ 台中往返南投地區，建議改走 ⑨ ◆ ⑩ 台中往返南投地區，建議改走 ⑪ ◆ ⑫ 台中往返南投地區，建議改走 ⑬ ◆ ⑭ 台中往返南投地區，建議改走 ⑮ ◆ ⑯ 台中往返南投地區，建議改走 ⑰ ◆ ⑱ 台中往返南投地區，建議改走 ⑲ ◆ ⑳ 台中往返南投地區，建議改走 ㉑ ◆ ㉒ 台中往返南投地區，建議改走 ㉓ ◆ ㉔ 台中往返南投地區，建議改走 ㉕ ◆ ㉖ 台中往返南投地區，建議改走 ㉗ ◆ ㉘ 台中往返南投地區，建議改走 ㉙ ◆ ㉚ 台中往返南投地區，建議改走 ㉛ ◆ ㉜ 台中往返南投地區，建議改走 ㉝ ◆ ㉞ 台中往返南投地區，建議改走 ㉟ ◆ ㊱ 台中往返南投地區，建議改走 ㊲ ◆ ㊳ 台中往返南投地區，建議改走 ㊴ ◆ ㊵ 台中往返南投地區，建議改走 ㊶ ◆ ㊷ 台中往返南投地區，建議改走 ㊸ ◆ ㊹ 台中往返南投地區，建議改走 ㊺ ◆ ㊻ 台中往返南投地區，建議改走 ㊼ ◆ ㊽ 台中往返南投地區，建議改走 ㊾ ◆ ㊿ 台中往返南投地區，建議改走 ㊿

▲春節國道疏運圖。（交通部公路總局）

《焦點圖文》

農曆春節是亞裔重要節日



▲加州政府從 2023 年起將農曆春節的大年初一列為法定假日。圖為洛杉磯的越南裔市集販售春節裝飾。（中央社）

省道公路疏運管制措施

路段	方向	1月19日 上陸日	1月20日 小年	1月21日 除夕	1月22日 初一	1月23日 初二	1月24日 初三	1月25日 初四	1月26日 初五	1月27日 初六	1月28日 初七	1月29日 初八
台61線蘇澳-香山 路段(約15公里)	雙向	1月19日、21 日實施竹北 新港三街、 鳳鼻隧道前 11平交口封 閉	(全日)實施竹北新港三街、鳳鼻隧道前11平交口封閉									
台68線	西向	21噸以上大 貨車禁止上 坡	(全日)南寮出口匝道封閉									
台61線竹南路段	雙向							(12-21時)實施冷水坑、位 場、神農橋(418K)、雙溪社 區(440K)實施車陣管制				
台61線竹南路段	往東向							蘇澳端(418K)、雙溪社 區(440K)實施車陣管制				
台61線竹南路段	往西向							蘇澳端(418K)、雙溪社 區(440K)實施車陣管制				
台61線竹南路段	雙向							(4-17時)禁止21噸以上大貨車 通行，開放大客車行駛往竹南				
台61線竹南路段	雙向							(5-11時)禁止21噸以上大 貨車通行，開放大客車 先行駛往竹南				
台61線蘇澳路段	雙向							(11-20時)禁止21噸以上大貨車 通行，開放大客車 先行駛往竹南				
台61線蘇澳路段	雙向							(12-18時)禁止21噸以上大貨車 通行，開放大客車 先行駛往竹南				
台61線蘇澳路段	雙向							機動調整蘇澳路段大貨車優先/ 嚴密管理				

春節期間疏運管制圖。(交通部公路總局)

▲春節省道疏運圖。（交通部公路總局）



2023
HAPPY NEW YEAR

春節特集

▼北部直轄市過年仍有服務，桃園市整理最齊全，推出8項便民措施。（張善政臉書）



▼台北市觀光、醫療、關務服務不打烊，各地醫院的急診在過年仍24小時待命。圖為台北市長蔣萬安（前中）前往台北市警察局和消防局慰勉警消人員。（中央社）



▼新北市春節社區關懷不打烊，新北市長侯友宜表示，對於長輩的關懷照顧是市府非常重視的事情。（侯友宜臉書）



北北桃春節服務不中斷 急診室 24 小時待命

台北市觀光傳播局表示，北市11處旅服中心服務不間斷，每處都有親切旅服員提供旅遊諮詢服務。

【本報記者呂翔禾台北報導】地方政府過年服務不打烊！桃園市政府發布環境清潔、藝文充電、觀光走春等8大措施，台北市則有觀光、醫療、關務服務不打烊；新北市提供平安袋、平安餐與社區關懷服務，並加開疫苗接種站。各地醫院的急診在過年仍24小時待命，門診則需親洽醫院。

桃園 8 大措施

針對過年政府服務，桃園市政府18日發布「112年桃園春節服務不打烊措施」，包括環境清潔、藝文充電、觀光走春、運動場館、交通運輸、漁銷動保、醫療食安和社福關懷8大類別。環境清潔部分，小年夜中午會加強清運垃圾，除夕、初五上午9時起清運一趟，夜間停收，初一到初四停收。

藝文充電部分，桃園市文化場館大部分在初四開館，熱門的桃園市立圖書館新總館要等到初六開館，不過橫山書法藝術館及太武新村眷村文創園區於初三起就正常開館。觀光走春方面，小烏來線、石門水庫線等路線除

夕至初一停駛，其他路線依假日班表行駛。另外，小年夜至初六設置春節關懷不打烊服務中心，受理通報案件、緊急安置。

台北觀光不打烊

台北市觀光傳播局表示，北市11處旅服中心服務不間斷，每處都有親切旅服員提供旅遊諮詢服務；醫院門診大多在21日（除夕）至24日（初三）暫停，急診仍24小時開設。衛生局則提醒，1966長照服務專線於春節期間1月20日至29日暫停服務。

台北關則表示，為維持春節連假期間入、出境旅客及進出口貨物通關順暢，採取五大措施：24小時通關服務、出口（含保稅）貨物通關案件正常辦理，並酌派人員加班處理通關業務。

針對垃圾收運，台北市環保局表示，20日小年夜正常收運一般垃圾、廚餘、資源回收物，21日除夕當天中午及夜間時段加班收運，22日（初一）至24日（初三）停收，25日（初四）起恢復，27日（初六）恢復收運大型

廢棄物。

新北強化銀髮關懷

春節連假長達10天，為照顧遭遇緊急臨時狀況或突發事故的民眾，新北市政府推出春節三安服務，包含春節平安袋2000份、63間宮廟寺

院於農曆除夕至初八供應平安餐，以及結合民間善心團體提供12偏區平安箱。新北清潔隊也是25日恢復上工。

警察為民服務春節也不打烊，平安袋會先分派到轄區派出所與分駐所等163處據點，同仁值勤時若發現有需要的民眾，會主動致送平安

袋，持續24小時守護市民。另外，新北衛生局也在25日（初四）至29日（初八）加開4處接種站，每日限額100名至1600名不等，呼籲符合資格民眾盡快施打。

新北市長侯友宜表示，近幾年銀髮族群大幅增長，對於長輩的關懷照顧是市府非

常重視的事情，春節期間關懷不打烊，若長輩有任何需求可以跟在地里長、派出所和公所反映。他也在臉書上發文說，新北超過2400多家的幸福保衛站與好日子愛心大平台436家待用餐店家都會繼續服務。

中南部拚市民過好年 市政春節不停轉

【本報記者簡嘉佑台北報導】春節將至，中南部市政不停轉，食安、觀光與防疫政策不打烊！台中市長盧秀燕表示，要強化供貨措施，穩定年貨價格，並強化疫情稽查；高雄市長陳其邁推薦高雄燈會，26日到場更有小兔提燈可領；台南市府則推動春節防疫，長者於春節打疫苗就送禮券，強調春節確診也能得到完整照顧。

台中：吃便宜又安心

台中市長盧秀燕17日於記者會表示，台中市場人員於年節期間提早上班，加大供貨量，並強化相關供貨措施，且年前是家庭採買高峰，隨年節靠近，價格愈有可能波動，市府將多加留意貨源與價格的穩定。

此外，台中社會局局長廖靜芝表示，將啟動「村里社區春節關懷專案」，執行低收入戶春節慰問金、獨居長者春節圍爐與街友低溫防凍等送暖服務，也持續關懷及訪視6歲以下孩童、保護脆弱家庭個案服務、弱勢兒少緊急生活扶助及新住民家庭關懷等。

高雄燈會拚觀光

高雄市長陳其邁推薦「高雄燈會」說，2023高雄燈會第一次從愛河移師到蓮池潭，每一天都有如戲曲、燈光秀等不同活動，還會於26日下午5點30分開始發送小提燈「雄meet兔」，保證「是全台最『萌』的小兔提燈」。

他也在春節前夕於臉書宣布說，托育補助與育兒津貼，自今年1月起中央也取消了排富規定，高雄市政府特別提早在17號陸續發放領取，讓大家更好過年。除了原本補助之外，高市府更加碼準公共托育補助2000元、準公共保母補助金1200元。



▲台中市長盧秀燕表示，強化供貨措施，穩定年貨價格，並強化疫情稽查。（台中市府提供）



▲高雄市民兔年小提燈共有6種造型。（圖／高市府提供）

►高雄市長陳其邁推薦高雄燈會，26日到場更有小兔提燈可領。（陳其邁臉書）

台南催新春打疫苗

新春將至，許多家庭都會大秀廚藝擺出「滿漢全餐」，尤其禽肉需求量更大。黃偉哲18日表示，春節前，衛生局於各類場域執行抽驗食品共計100件，其中6件品質檢驗不符規定，也已立即



▲台南市府則推動春節防疫，長者於春節打疫苗就送禮券，強調春節確診也能得到完整照顧。（台南市府提供）

要求不符規定產品即刻下架並依規定辦理，南市府也會持續加強對品牌標示不明、散裝分裝的食品等進行重點抽查。

此外，外界擔憂春節人潮往來密集，恐導致疫情升溫。台南市政府祭出新春疫苗政策，只要設籍台南、65歲以上的長者，於20、22、27、28、29日至衛生所接種疫苗，可獲得500元禮券一份，陪伴長輩前來之家屬可獲精美禮品一份。

「春節來台南旅遊，你可以很放心。即使在旅途中不小心確診了，在台南也能獲得很好的照顧，」黃偉哲於臉書表示，若市民朋友在春節期間確診，從除夕至初五共有689家實體門診、510家快篩陽性視訊門診、13家疫苗接種門診、735家口服抗病毒藥物領藥服務院所。



▲大稻埕遊客中心，歡迎民眾來台北來過好年。（Photo from 台北市觀傳局）

2023
HAPPY NEW YEAR

▼台灣原創桌遊「夜市人蔘」將蚵仔麵線、蔥油餅與魷魚羹等夜市小吃融入遊戲中，玩家將扮演夜市攤販，努力滿足顧客的需求賺大錢，但同時也要小心其他玩家派出「奧客」亂場干擾。（「夜市人蔘」宣傳圖、實體桌遊照）

春節特集



厭倦春節只有撲克牌？ 台味桌遊新選擇

兔年新春遊戲有新梗，台灣廠商推出包括「夜市人蔘」、「珍珠奶茶」等桌遊，遊戲過程能領教台灣文化。

【本報記者簡嘉佑台北報導】厭倦了每年春節都只能玩撲克牌，台味桌遊經典桌遊增添新樂趣！兔年新春團聚免不了又是遊戲，有梗的是，台灣廠商推出包括「夜市人蔘」、「珍珠奶茶」等桌遊，遊戲過程能領教台灣文化，還有結合懸疑、歷史元素，並搭配手機遊玩的「摩登台北疑案」。此外，如「狼人真言」、「傳情畫意」等桌遊也能闔家共遊。

台味十足慶春節

台灣原創桌遊「夜市人蔘」將蚵仔麵線、蔥油餅與魷魚羹等夜市小吃融入遊戲中，還附上台語羅馬拼音，讓民眾能用「道地」的台語來遊玩。遊戲中，玩家將扮演夜市攤販，努力滿足顧客的需求賺大錢，但同時也要小心其他玩家派出「奧客」亂場干擾。

台灣國民飲料珍珠奶茶也推

出同名桌遊，由臺灣桌遊設計師陳佑昇設計。每位玩家都能扮演調飲師，將指定的配料放入杯子裡，調配出完美的飲品比例，獲得更多的顧客。但遊戲內容不只是珍珠或粉條等常見的配料，如台灣黑熊、台灣犬等動物也成為配料，組成「珍珠犬」、「仙草熊」等特殊配料。

受到台大桌遊社推薦的桌遊「摩登台北疑案」，將背景設定於1920年大稻埕的「茶金」歲月中，卻發生一件錯綜複雜的命案。玩家需要扮演其中的角色，共同推敲手邊的線索。更特別的是，桌遊要搭配手機遊玩，接獲各種任務指示，通過腦力激盪破解懸案。

經典桌遊不容錯過

如果傳統大家庭共度新年，遊戲參與人數動輒數十人，此時就



▲「珍珠奶茶」遊戲內容不只是珍珠或粉條等常見的配料，如台灣黑熊、台灣犬等動物也成為配料，組成「珍珠犬」、「仙草熊」等特殊配料。（「珍珠奶茶」宣傳圖、實體桌遊照）

需要能多人共同遊玩的桌遊。建議湊滿8人遊玩的「傳情畫意」，由1人抽出題目並畫出自己的題目，交由下一個人猜謎底，並寫下自己的答案，下一個人就按照收到的答案再出圖案。

遊戲考驗聯想力跟畫圖表達能力，輪完1圈以後看最後成果，可能出現「畫虎不成反類犬」的情況，原本的題目可能是「小狗」，但到了最後卻變成「噴火龍」的狀況層出不窮，常逗得玩家哈哈大笑。

除了最近火紅的「狼人殺」之外，也有更簡單就能上手的「狼人真言」，玩家分成村民與狼人兩大陣營，過程必須由村長引導村民找出最後謎底，一旦猜中謎語就能將狼人趕出村莊，獲得勝利。

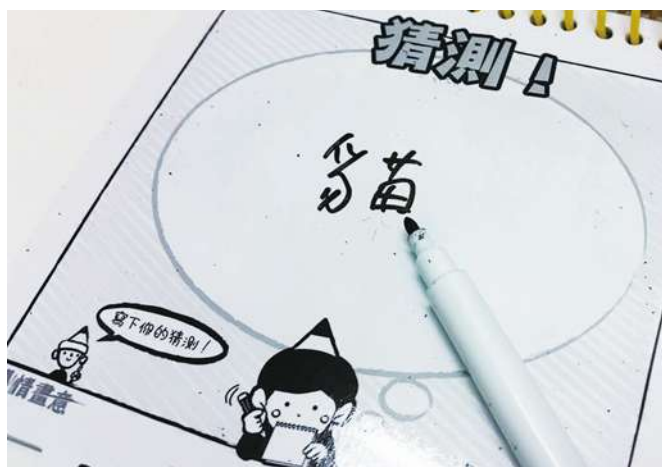
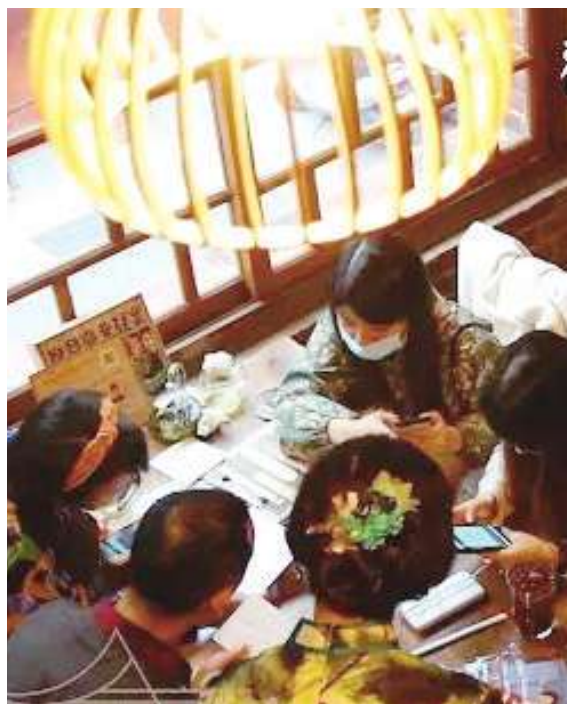
過程中，狼人跟村民都只能問是非題，限時4分鐘之內要猜出咒語，但潛伏於玩家之中的狼人則能提前知道咒語，干擾村民猜中正確答案。



▲在「珍珠奶茶」桌遊中，每位玩家都能扮演調飲師，將指定的配料放入杯子裡，調配出完美的飲品比例。（「珍珠奶茶」宣傳圖）



▲▲「摩登台北疑案」，將背景設定於1920年大稻埕的「茶金」歲月中，卻發生一件錯綜複雜的命案。（「摩登台北疑案」遊玩照、實體桌遊照）



▲▲桌遊「傳情畫意」，玩法由一人抽出題目並畫出自己的題目，交由下一個人猜謎底，並寫下自己的答案，下一個人就按照收到的答案再出圖案。（「傳情畫意」實體桌遊照）



▲桌遊「狼人真言」，扮演村民的玩家必須在有限時間內要猜出咒語，但潛伏於村民之中的狼人則能提前知道咒語，干擾村民猜中正確答案。（「狼人真言」宣傳圖）

春節特集



▲旅行不需要遠征歐美，或者一定要環島才能開始。（網路截圖）



▲老貓提到近年熱門的「台北懸日」景觀，其實牽涉到台北城的建城歷史，正可以在北門現場講解這段故事。（網路截圖）

■ 陳穎青

（資深出版人）

這個車隊的活動都很有創意，例如河濱跳島攻略、穿梭北投300年、三峽之旅、老樹之旅、大台北地質簡史、慢遊鶯歌、淡水金色海岸、石碇千島湖、鐵馬畫出萬神殿……，每次活動一個月公布即告秒殺。

「周周來騎車」

車隊紀律嚴明，每月四至五次活動，分成不同的等級：新手級、普通級、輔導級、挑戰

車隊／社團內的資料、文件編排，到約騎行程前前後後的規畫和打點，每一件事老貓都付出了無數心血！

白千層開花

如果你想運動，這是一個同時鍛鍊肌肉和大腦的邀請。

我在古亭區住了快三十年，每個上班日都要穿越和平東路去公司，雖然走了幾千遍，但我想我從未真正「看過」和平東路；因為有一天，不知道為什麼，我忽然看到和平東路兩排行道樹開了滿滿的白色奶瓶

那一年的「看見」震驚了我，我的人生裡還有多少東西是視而不見的呢？此後我開始在自己住的城市打開探索的雷達，像異地到訪的旅客一樣，對自己居住的城市到處張望，凡事保持好奇。

級和冒險級，每次活動限制報名人數20人，準時集合和出發，逾時不候。每次騎行，領騎會指定「押隊」和「交管」（過岔路時指揮交通），隊友相互鼓勵、合作無間。

車隊的活動老少咸宜，參加者從9歲到70幾歲，個個騎得盡興、聽得入神、吃得津津有味！

「周周來騎車」所有的約騎，都是完全免費參加的！車友只需事先報名，並於活動結束後在自己臉書上發布騎車感想就行了。「周周來騎車」網站也是完全免費的，從網站建置、

我知道那些樹皮斑駁剝落的行道樹叫白千層，但我從來不知道白千層會開花，也不知道它們一年會開好幾次，更不知道其實整條和平東路滿街都是。它們在我眼前開謝了二十年，而我始終看不見。直到那年。

那一年的「看見」震驚了我，我的人生裡還有多少東西是視而不見的呢？此後我開始在自己住的城市打開探索的雷達，像異地到訪的旅客一樣，對自己居住的城市到處張望，凡事

踩單車遊台北 走出新路線

「周周來騎車」所有的約騎，都是完全免費參加的！車友只需事先報名，並於活動結束後在自己臉書上發布騎車感想就行了。



▲單車的行動半徑可以超過走路好幾倍，但它的機動靈活又讓你跟所有觸動你的景觀、地點、生態沒有阻隔。（網路截圖）



▲YouBike 微笑單車（我稱它「悠拜」）正好擴大試點，我騎了幾趟就深深感受到單車的魅力。（網路截圖）

單車魅力

觀光客需要花許多錢才能在台北住幾天，我們不必額外的花費就能一直住下去，為什麼要浪費這個優勢呢？每當出國，我們會打開好奇的雷達，看什麼都有趣，為什麼在自己家鄉卻把這個雷達關上呢？我開始了開啟雷達在台北到處行走的時光。

走了一年之後，YouBike 微笑單車（我稱它「悠拜」）正好擴大試點，我騎了幾趟就深深感受到單車的魅力，它的速度介於汽車和走路之間，它的行動半徑可以超過走路好幾倍，但它的機動靈活又讓你跟所有觸動你的景觀、地點、生態沒有阻隔。

停車拍照，停車欣賞，說停就停。如果你開車，一方面你看不到低速度下的城市紋理，二方面你到任何定點都要先找車位——車位變成行動自由的阻礙，沒辦法像騎單車一樣說走就走。

挖掘看不見的風景

我的單車旅行生活就這樣展開。旅行不需要遠征歐美，或者一定要環島才能開始。每天出門換一條路上下班，就可以是在城市中的旅行。我開始用掃街的方式騎車，任何沒騎過的路線都去試一試，任何小路、巷弄、岔岔，任何谷歌地圖（Google Map）上畫出來的山徑或步道，都會留下我探路的痕跡；任何奇怪或不奇怪的景象，我都去查看，找資料去解釋它出現的理由——我開始想

用路線來認識家鄉

二〇二〇年我開始在關渡生活、探路，關渡是單車客的天堂，氣候乾燥，山水匯集，水

路線不是貓空、風櫃嘴、冷水坑那樣的傳統路線，而是把每個地點編入一個主題，用主題來決定路線，用路線來認識自己所住家鄉的本地「踏查」（腳踏車也是「踏」）。

何而起，因何而落，不知道這裡的物產、風土、自然史，與先民經歷過的光榮與創傷，那麼旅行何曾是旅行？行萬里路又何曾勝讀萬卷書呢？

路線代表的意義

悠拜騎了三個多月，我就買了小摺，小摺騎了兩年，我就換了公路車。我開始有意識地鍛鍊耐力，騎車的半徑越來越遠，爬上的海拔越來越高，幾乎踏遍了大台北山巒水滙，所有單車能到的地方；甚至單車不能到的，偶爾我也会打車去探一探。

我因此認識了很多地點，知道了很多過去不曾費心理解的鄉土知識，但心裡一直還有遺憾，就是找不到一個方向描述所有這些路線代表的意義。有些路線有風景，有些有文史，有些有地理意義……但它們合起來可以有更深刻的價值嗎？我的苦惱在全世界鬧起瘟疫的第一年出現了曙光。

用路線來認識家鄉

二〇二〇年我開始在關渡生活、探路，關渡是單車客的天堂，氣候乾燥，山水匯集，水

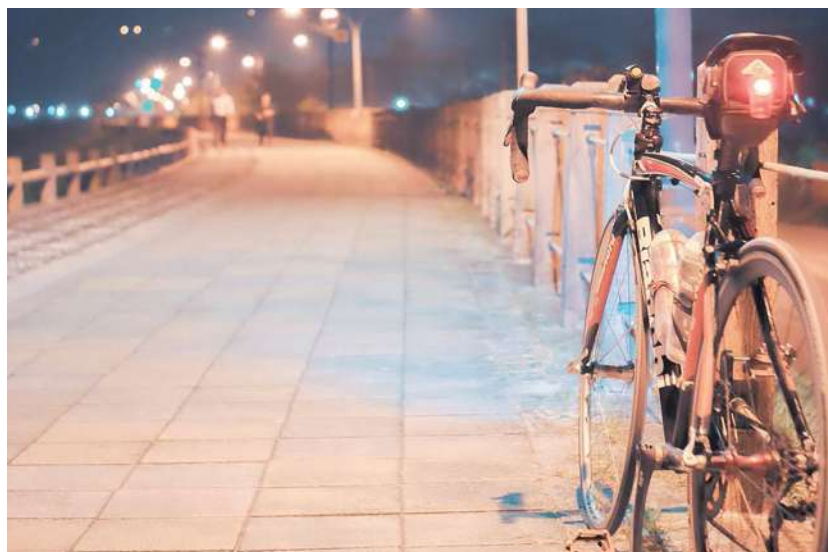
路線不是貓空、風櫃嘴、冷水坑那樣的傳統路線，而是把每個地點編入一個主題，用主題來決定路線，用路線來認識自己所住家鄉的本地「踏查」（腳踏車也是「踏」）。

何而起，因何而落，不知道這裡的物產、風土、自然史，與先民經歷過的光榮與創傷，那麼旅行何曾是旅行？行萬里路又何曾勝讀萬卷書呢？

路線代表的意義

悠拜騎了三個多月，我就買了小摺，小摺騎了兩年，我就換了公路車。我開始有意識地鍛鍊耐力，騎車的半徑越來越遠，爬上的海拔越來越高，幾乎踏遍了大台北山巒水滙，所有單車能到的地方；甚至單車不能到的，偶爾我也会打車去探一探。

我因此認識了很多地點，知道了很多過去不曾費心理解的鄉土知識，但心裡一直還有遺憾，就是找不到一個方向描述所有這些路線代表的意義。有些路線有風景，有些有文史，有些有地理意義……但它們合起來可以有更深刻的價值嗎？我的苦惱在全世界鬧起瘟疫的第一年出現了曙光。



▲任何小路都會留下我探路的痕跡。（網路截圖）

讓我們進入歷史的大河嗎？每個地點就像博物館中的館藏，而每個行程就是不同的策展。每次帶著車友走訪這樣的旅程，總會看見大家的興奮與激動，覺得收穫飽滿——希望這些旅行化成紙本以後，讀者也會有相同的感受。

單車挖掘意義

本書所說的單車，我稱之為「運動型單車」；運動單車愛好者有很多類型，有些人喜歡挑戰自我，不斷追逐武嶺、雙塔、神掌等各種艱困行程；有些人偏愛尋訪祕境、美景，定時送上迷人攝影；對我而言，單車則是挖掘意義，理解本土，融合體

不同角度認識城市

我甚至還專門為外國車友

能與智力的綜合活動，既可以達成健康的需求（我現在的身體狀況可能是當兵以來最好的了），又可以鍛鍊大腦避免老年癡呆，還可以到處遊山玩水，簡直沒有比騎車更完美的運動了。

台灣做的單車調查，若問騎士最想騎的地點，多半都是花東、日月潭、屏東、台南、嘉義，而不會有人想到台北。這真的太可惜了。希望這本書能改變這種情況。不管你想在雙北騎一天、兩天或三天，本書都有專門為中南部車友打造的精華行程，帶你快速認識大台北的壯麗、多元與深邃。

不同角度認識城市

我甚至還專門為外國車友



▲悠拜騎了三個多月，我就買了小摺，小摺騎了兩年，我就換了公路車。（網路截圖）

規畫了一條路線，讓他們可以領略台北的文化風采這條路線我覺得很不錯，本地車友其實也可以騎一遭。或者就算你已經在大台北騎車十年了，我相信這本書還是可以給你新的激盪，從不同角度認識自己居住的城市。

單車讓我重新「看見」了這個我住得最久的地方，也讓我重新獲得健康，我希望能把這個喜悅獻給單車路上同行的朋友，以及，正在為健康苦惱的你。

（昀恬／輯）



▲「每天出門換一條路上下班，就像在城市中的旅行」（網路截圖）



▲單車讓我重新「看見」了這個我住得最久的地方，也讓我重新獲得健康。（網路截圖）

《探路台北》簡介

資深出版人老貓陳穎青，退休後，開始踩路運動單車，天天苦騎，練腿力和技巧，掃遍台北市區巷弄，更踏遍大台北山巒水滙，很快成為單車高手。並且於臉書成立「周周來騎車：單車、自行車、公路車老手與新手的社團」協助新手車友愛上單車，迄今吸引了2500名以上同好粉絲。

踩路單車的同時，老貓學歷史的專業，帶領車友探訪各地景點時，同時解說導覽，儼然是大台北文史景點的百科全書。並歷時三年，將這些路線與景點的人文故事，逐一紀錄下來，完成《探路台北——大台北公路車深度旅行》一書。



作者：陳穎青

（資深出版人）

出版社：時報出版

出版日期：2023/01/03

・Y!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

《最高數字思考術》

作者：中尾隆一郎

出版社：大牌出版

本書將提供一套最實用、投資報酬率最高的方法論，輔以豐富的商業經營案例，引導讀者運用「數字」做出高品質決策，進一步提升個人工作績效。教你活用日常生活中會用到的「加減乘除」，擴大既有選項，再從中找到解決問題的最佳方案！

中尾管理研究所董事長中尾隆一郎1987年自大阪大學工學部畢業，翌年修畢碩士課程後，進入瑞可利集團，涉足住宅、人才、IT等



▲任何小路都會留下我探路的痕跡。（網路截圖）

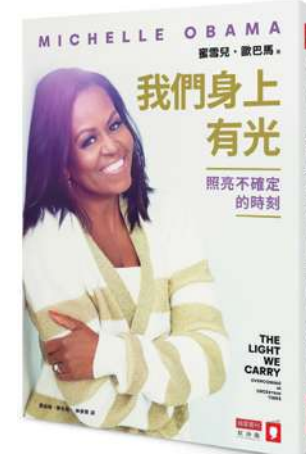
《我們身上有光》

作者：蜜雪兒・歐巴馬

出版社：商業周刊

不只是平凡的你我遭遇挑戰，前第一夫人蜜雪兒・歐巴馬亦是如此。然而，她相信我們都可以點亮一道光，依靠一套工具，助我們更能駕馭變化，並在變局中保持穩定。

蜜雪兒・歐巴馬（Michelle Obama）2009至2017年間為美國第一夫人，畢業於普林斯頓大學及哈佛法學院。歐巴馬夫人的事業生涯始於在芝加哥盛德法律事務所擔任律師，她也在那裡遇見了日後的夫婿巴拉克・歐巴馬。其



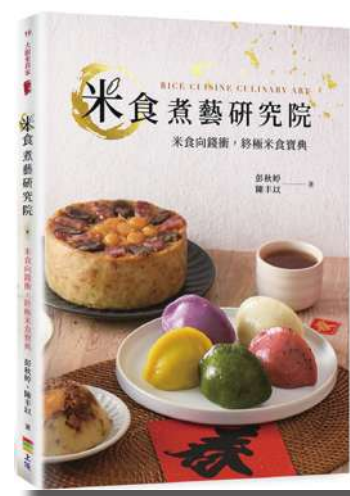
《米食煮藝研究院》

作者：彭秋婷（愛廚房烘焙屋負責人）

出版社：上優文化

陳丰以（陳丰以手作烘焙 創辦人）「米食」是餐桌上出現率最高的料理，也是最容易被忽略的料理。便當店的熱米飯、港式餐廳的珍珠丸子、祭拜用的年糕、冬至佳節一定要吃的「湯圓」……米食悄無聲息地成為人們生命中的「黃金配角」，滋養我們，哺育萬代。

4大單元，9支影片，55款米食好味道，不只是新手的第一本「職人級家庭美食寶典」也是老手的必備工具



2023
HAPPY NEW YEAR

春節特集

▼▼▼▼「Switch 運動」內含包括 7 款運動遊戲。(Switch 運動遊戲宣傳照)



運動、熱舞或大富翁 多人同樂瘋電玩

遠隔南北或海外的家人愈來愈多各自過春節，但只要透過電玩遊戲就能遠端連線，跨地在年節同歡共遊！



▲台灣獨立遊戲工作室 Team9 製作的解謎 RPG 遊戲「文字遊戲」，中文字不再只是旁白，更是物品、角色與場景。(網路截圖)



▲Switch 遊戲「Just Dance 2023」每年都會更新歌曲，使用了 3D 技術增加遊戲畫面的表現感。(網路截圖)

【本報記者簡嘉佑台北報導】核心家庭日漸興盛，大家族變成小家庭，遠隔南北或海外的家人愈來愈多各自過春節，但只要透過電玩遊戲就能遠端連線，跨地在年節同歡共遊！Switch 能透過連線一起打球、跳舞甚至是賽車；以及經典爾虞我詐的大富翁遊戲能考驗彼此的感情；最後，在台灣工作室開發的「文字遊戲」中，玩家可扮演遊戲的「文字」闖關擊敗魔王。

玩運動、熱舞加賽車

新春宅在家變懶骨頭，switch 多款運動同樂遊戲，在遊樂期間還能夠蹦蹦跳跳，消耗除夕大餐的熱量。「Switch 運動」內含包括足球、排球與高爾夫球等 7 款運動遊戲，透過「joy con」操作器模擬運動的過程，支援 1 到 4 人共同遊玩。除了球類運動之外，也想



▲switch 多款運動同樂遊戲，在遊樂期間還能夠蹦蹦跳跳，消耗除夕大餐的熱量。(Switch 運動遊戲宣傳照)



▲遠隔南北或海外的家人愈來愈多各自過春節，但只要透過電玩遊戲就能遠端連線，跨地在年節同歡共遊！(Switch 運動遊戲宣傳照)

來場勁歌熱舞，Switch 遊戲「Just Dance 2023」每年都會更新歌曲，使用了 3D 技術增加遊戲畫面的表現感，最多同時 6 人同時遊玩，到時就可以知道誰才是真正的「家庭舞王／舞后」。經典遊戲「馬利歐賽車」一次最多有 4 個人可共同遊

玩，玩家操作馬利歐的經典角色搭上量身打造的賽車競跑。2022 年 Switch 也推出擴充包，增加更多不同類型的賽道。

大富翁遊戲不退燒

另一款經典遊戲「大富翁 11」可以在多個平台遊玩，玩家在遊戲中得可透過投資房地產、買賣股票等方式來獲得金錢，但也要小心其他玩家使用道具、卡片來陷害彼此。經典的「阿土伯」、「金貝貝」與「孫小美」也仍還是玩家可以選擇的角色。

4 人同樂派對遊戲「Pummel Party」遊戲模式類似大富翁，但遊戲中有許多荒謬的武器，甚至是看不見的陷阱，除了提防明槍暗箭之

外，也要注意友情的小船，不要不小心說翻就翻了。

奇葩遊戲不缺席

遊戲平台 Steam 出現一款響應春節而開發的遊戲「鞭炮 & 煙花：春節模擬器」，主打在遊戲中享受各式各樣的煙火與鞭炮，且提供各種互動道具，比如人孔蓋、牛糞等，遊戲開發者透露，「不受法律和安全限制」，能好好發揮玩家的想像力。

另外，台灣獨立遊戲工作室 Team9 製作的解謎 RPG 遊戲「文字遊戲」，中文字不再只是旁白，更是物品、角色與場景。玩家將扮演著「我」的角色，透過刪除、切割或合併等方式來探索這個文字的遊戲世界。



▲▲▲ 運動遊戲可透過「joy con」操作器模擬運動的過程，支援 1 到 4 人共同遊玩。(Switch 運動遊戲宣傳照)

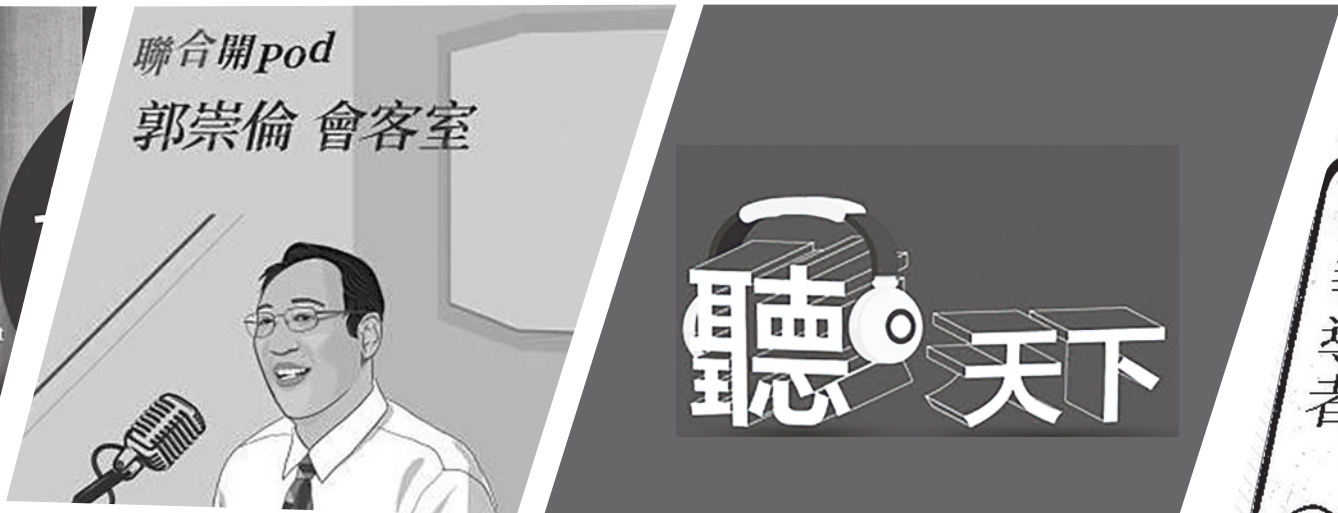
2023
HAPPY NEW YEAR

▼▼▼▼ 如果要透過 Podcast 了解世界趨勢，無論是《經濟學人》(左)、《聯合報》(左2) 或《天下雜誌》(右2) 與《報導者》(右) 都有設立 Podcast 節目，並針對不同主題分流，讓聽眾方便選擇。(《經濟學人》THE INTELLIGENCE、《聯合報》郭崇倫會客室、《天下雜誌》聽天下、《報導者》The Real Story Podcast 節目宣傳圖)

春節特集



聯合開pod
郭崇倫 會客室



過個知識性春節 Podcast、書本有珠璣

年假可趁機多充實自我，經濟學人、科博館都有推出 Podcast，以平易近人的口吻說投資心法的「股癌」更是蟬聯榜首。

【本報記者呂翔禾台北報導】過年探索新知的好機會！年假也是一年中難得空閒的時段，可以趁機多充實自我，經濟學人、科博館都有推出 Podcast，想要聽各種日常議題可以收聽「寂寞拖延」；若要在假日讀書，無論是療癒心靈的「蛤蟆先生去看心理醫生」還是對世界所得不均均有深刻思考的「資本與意識形態」都是填滿過年假日的好選擇。

老牌節目穩定發揮

去年度 5 大 Podcast 中，以平易近人、親切口吻有條不紊說明股市投資心法的「股癌」依舊蟬聯榜首，他之前還出書「灰階思考」說明他過去的經驗與心路歷程。股癌在 Podcast 中會先針對股市現況進行簡單分析，之後一半時間會回答觀眾事前寄送的問題，他也很願意不厭其煩講過很多以前提過的知識，替聽眾解惑。

而百零果、呱吉等多元創作的藝人仍舊是 Podcast 排行榜的常客。呱吉在去年正式卸任台北市議員，頻道知名節目「孤獨的美食廢人」終於又更新，讓各界都期待他回歸 YT 封。

界的創作，且與小助理采翎錄製的 Podcast 節目「新資料夾」還有特殊單元「我是混蛋嗎」，由觀眾投稿許多令人好氣又好笑的事情，讓聽眾更了解人生百態。

聊日常閱聽人生

現在也有許多 Podcast 是走日常生活取向，包括老牌節目「台灣通勤第一品牌」，除了長期通告班底「何欽」以外，台通也會邀請獨立樂團 Tizzy Bac、歌手安溥、熊仔，還有「法律白話文運動(他們也有 Podcast 節目：法客電台)」主持人劉珣亦，聊天的內容天南地北，從何欽家人的爆笑趣事，到最近的流水席之亂都有。

分享貓咪日常的 Youtuber「好味小姐」除了 Youtube 節目以外也有在做 Podcast，主持人常常會邀請好朋友來打屁聊天，而每一集 Podcast 標題都充滿無厘頭的創意：「落榜大師教你考大學」、「我是國小潔牙隊長也要告訴你嗎？」，日常卻又爆笑的内容很容易引起共鳴！

各樣新知都不缺席

如果想要透過 Podcast 了解世界趨勢，無論是《經濟學人》、《聯合報》或《天下雜誌》與《報導者》都有設立 Podcast 節目，而且也會針對財經、政治與國際等不同主題分流，讓聽眾能更方便選擇。像最近各界都相當關注中國國家主席習近平對中國的影響，經濟學人就有專門的《The Prince》節目進行剖析。

如果是比較日常、輕鬆的增加新知，那由 Allen 與 Brian 主持的《寂寞拖延》，從金鐘獎、壽司發展、中年失戀、乳糖不耐症都能聊幾句，他們節目的宗旨是希望透過節目中的談話，對聽眾產生陪伴感，進而拖延聽眾的寂寞。如果需要對比較辛辣的社會議題直球對決，推薦頻道《茶餘飯後|人生有聲書》。

世界棒球經典賽則將於 3 月開打，過年正是惡補棒球知識的好時機！如果想聽台灣棒球發展史與民間傳說，可以聽知名球評曾文誠與梁功斌主持的《台北市立棒球場》；對美國、日本職棒有興趣的話，《生啤 C 五度》與《他卡聊棒球》從專業數據、球員近況分析未來賽季發展，還有 Podcast《Hito 大聯盟》，都會透過詳細的分

析，讓球迷更快掌握世界棒球動向。

心靈信仰反思新年

過年也是看書吸收新知的好機會。近年來人們對於心靈探討與治療相關書籍的需求愈來愈高，如《蛤蟆先生去看心理醫生》，探索人類許多負面特質是如何產生的，並反思童年對個性性格塑造的影響；其故事原型《柳林風聲》更是號稱「英國散文體作品的典範」。

另外，如果對於聖經的故事感興趣，則可以參考 APP《戲劇聖經》，由李天柱、藍鈞天、李明依、小馬等知名藝人，還有知名主播岑永康、張珮珊等人演出聖經裡不同的角色並配音，讓聽眾隨時隨地都能打開軟體，穿越時空融入情境，更回歸對新舊約聖經話語的吸收。

先前以《21 世紀資本論》聲名大噪的經濟學家皮凱提在 2022 年底再度有大作《資本與意識形態》問世，而在這兩本鉅作之間他也有與其他學者合作出版《世界不平等報告 2018》，讓讀者可以更了解世界經濟不平等的趨勢，還有對所得分配價值的反思。

▲ 如果對於聖經的故事感興趣，則可以參考 APP《戲劇聖經》，聽眾能隨時隨地都能打開軟體，穿越時空融入情境，更回歸對新舊約聖經話語的吸收。(《戲劇聖經》宣傳圖)



▲ 過年有空吸收新知，可以讀經濟學家皮凱提的一系列著作。(Wikimedia Commons)



▲《蛤蟆先生去看心理醫生》，探索人類許多負面特質是如何產生的，並反思童年對個性性格塑造的影響。(《蛤蟆先生去看心理醫生》書封)

▲ 先前以《21 世紀資本論》聲名大噪的經濟學家皮凱提在 2022 年底再度有大作《資本與意識形態》問世。(《資本與意識形態》上下冊書封)

▼ 前英國首相強生將會撰寫一本關於他在首相官邸經歷的回憶錄。(網路截圖)



唐寧街歲月 英前首相強生將出版回憶錄

【本報記者游清淵綜合報導】哈波柯林斯出版社(Harper Collins)指出，前英國首相強生(Boris Johnson)與公司簽約後，強生會撰寫一本關於他在首相官邸經歷的回憶錄。

英國 2021 年 11 月爆發「派對門」醜聞，政府官員遭揭發在 2020 年和 2021 年 COVID-19 (2019 冠狀病毒疾病) 疫情期間違反嚴格防疫規定，參加超過法定人數的聚會。

時任首相強生也曾參加聚會

而被警方開罰，醜聞引發民眾強烈反彈，雖然他拒絕請辭下台，但最終仍失去政府各部會首長和國會議員的支持，並於 2022 年 9 月上旬辭去首相職務。

路透社報導，目前還沒有關於強生可獲取多少報酬或這本回憶錄何時出版的詳細資訊。哈波柯林斯出版社的出版總監派克(Arabella Pike)則表示，這本回憶錄「獨一無二」，且她期待跟強生展開合作。



▲ 前英國首相強生「派對門」醜聞引發民眾強烈反彈，雖然他拒絕請辭下台，但最終仍失去政府各部會首長和國會議員的支持，並於 2022 年 9 月上旬辭去首相職務。(網路截圖)

2023
HAPPY NEW YEAR

春節特集

▼ 在法國的台灣廚師「阿辰師」以有趣的口頭禪、創意法式料理獲得觀眾喜愛。(阿辰師臉書)



▼ 廚師瑞德 Fred (左) 以好笑的煮飯風格與五花八門的豪華料理著稱。(廚師瑞德 Fred 臉書)



▼ 擅長家常料理與日式料理的 MASA。(MASA 料理 ABC 臉書)



▲ 如果想要吃甜點，可以參考龍龍開箱。(龍龍開箱臉書)

過年在家請自己動手做美食不難

如果想要吃法式料理或創意台菜，可以參考阿辰師或 RED 的頻道；
如果要輕鬆上手無負擔，MASA 與 RICO 都有不錯的點子可以學習；
如果要學習中餐的話，還可以到凱毅的頻道取經觀摩。

【本報記者呂翔禾台北報導】過年沒事在家，正是學做菜的好時機！長輩在除夕煮完菜，過年休息不想煮，這時候就應該由後輩動手讓長輩嘗鮮，如果想要吃法式料理或創意台菜，可以參考阿辰師或是 Fred 的頻道，如果要輕鬆上手無負擔，MASA 與 RICO 都有不錯的點子可以學習。如果要學習中餐的話，還可以到凱毅的頻道取經觀摩。

過年吃豪華西餐

過年家人都會在除夕吃團圓飯，但在新年假期間就比較少在煮，而這時候正是晚輩下除替長輩分憂的好時機。吃完豐盛的年菜後，難免會想要吃點西式料理，如果對於法式料理有興趣的話，旅居歐洲的阿辰師常常在頻道分享如何簡單創作法式料理，還有他在歐洲的料理經驗，他有時也會將台灣小吃法化，讓鳳梨酥、滷肉飯蹦出不同的新滋味。

如果想要邊看人家煮飯邊聽笑話，Fred 幽默的煮菜風格總

讓人會心一笑，雖然有時候他的料理會加太多松露，但從好吃的墨西哥捲、燉牛肉到西班牙海鮮燉飯，他都會在許多步驟說明烹飪的原理，例如煎鴨胸的時候就要多利用鴨胸本身的油，才會有「梅納反應」，煎出來的鴨胸更好吃。

家常與創意料理

阿辰師與 Fred 的料理風格都偏向比較複雜，如果想要吃清爽、負擔少的家常菜的話，可參考 MASA 的頻道。他是日本人，過去曾在飯店擔任主廚，但後來就來到台灣開始拍攝一系列日式與西式料理的影片。影片會用輕快的配樂與舒服的節奏，加上 MASA 緩慢的日式腔調，詳細的說明每道菜的烹飪方式，包括香煎滑嫩親子丼、和風蒜蝦義大利麵、卷豬肉日式角煮定食、照燒親子雞肉便當都是他的拿手招牌家常菜。

而 Fred 雖人稱廚佛，但多次

與新媒體獎項「走鐘獎」的廚神獎項擦肩而過，而今年強勢壓過廚師威名的走鐘獎廚神得主就是 Youtuber RICO，標榜創意料理的他曾用 OREO 餅乾製作炸雞，還會復刻經典電影或動漫的好吃料理，如霍爾的移動城堡裡，女主角蘇菲每天利用火焰惡魔卡西法煮出來的經典早餐，還有間諜家酒裡佛傑家族的豪華套餐，他都能完美的重現。

吃完主餐換甜點

吃完主餐如果想要吃甜點，可以參考龍龍開箱，龍龍會利用影片分享自己製作甜點的心得，還有備料的小撇步，針對新手她也有「烘焙新手系列」影片，讓製作過程相對複雜的甜點可以更快上手。如果想要挑戰比較複雜的甜點，阿辰師在法國認識的好朋友小彤姐就是專業的甜點師，她在 IG 與阿辰

師的頻道都有展現相當了得的手藝，無論是海鹽焦糖起司蛋糕，還是覆盆子大泡芙都難不倒她。

筆者曾與廚師朋友聊天時，詢問過他們對於現在廚師型 Youtuber 的看法時，許多人都推薦專業的克里斯餐桌，從古早味白菜滷、到金門經典戰地食物炒泡麵，還有濃厚蝦味的番茄義大利麵，他從備料、醬汁到調味、番茄去皮、切洋蔥刀法，還有烹飪時的基本觀念都說明得非常清楚。

還是想吃中餐

前面介紹的廚師型 Youtuber 大多是以西餐為主，如果還是想要嘗試傳統中菜、台菜的話，《噢，是凱毅耶!!!》的頻道就有許多選擇，包括海棠花酥、脆溜荔枝肉與香菇肉絲油飯等傳統美食，而他也會拍攝中餐內檢的刀工示範，包括乾貨、蔬菜、鱸魚與吳郭魚要怎麼處理都有仔細的介紹。

▲ 創意料理達人、2022 走鐘獎廚神 RICO。(瑞可 Rico 臉書)



▲ 甜點達人龍龍。(龍龍開箱臉書)



▲ 專業的甜點師小彤姐。(dawncooking1 instagram)



▲ 如果還是想要嘗試傳統中菜、台菜的話，《噢，是凱毅耶!!!》的頻道就有許多選擇。(噢，是凱毅耶 youtube 頻道截圖)



▲ 過年煮飯可以看這些 Youtuber 大顯身手，在家不會太無聊！(克里斯餐桌臉書)