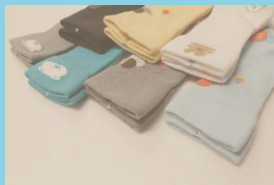


三花誌

創刊號

Sun Flower



SF 2016 November /VOL.1

創新
·
認真
·
應變
·
感恩

三花品牌的創業史，就像時代的縮影，同時見證了台灣棉製業與襪業的演進。
三花不僅深耕本業，更跨足通路、餐飲等領域，
朝向精緻服務業的多元發展；並透過基金會平台，落實公益理念，
發掘台灣美麗的故事，喚醒你我心中最深處的感動。





楓葉地毯 攝影/三花菁英種子學堂 林鈺琪

編者 前言

期許 一個 更 美 好 的 未 來

《Sun Flower三花誌》的誕生，除了做為企業貫徹理念、善盡社會責任的文化及平面場域，更要建立起與消費者之間的交流平台，達到雙向溝通的暢通管道。

本期創刊號內容，「品牌故事」描述三花棉業成功的背後，所歷經的千錘百鍊及不為人知的艱辛過程。「公益人生」傳達了董事長施純鎰成立三花公益教育基金會的初衷，以及基金會十年來的所見所聞與累積的生命故事。「地方拾穗」報導宜蘭芥菜種陪讀班無私奉獻的精神，提供在地學童修業與生活教育的功能。「心靈視窗」分享了三花菁英種子學校阿里山香林國小攝影社的成果發表，透過孩子的眼睛，讓創意無限延伸、感染力持續發酵…。

特別企劃單元「美食紀行」，以三花生活館信義店為中心，呈輻射狀介紹周邊美食與特色小店，從生活層面與角度描繪台北市永康街，這個「時尚之都·人文光點」在飲食文化方面的記憶與想像。「生活提案」則是「美食紀行」的延伸，以台灣文物收藏家林于昉的觀點，呈現一家有溫度也有深度的文物咖啡館的樣貌與態度。「健康樂活」專欄則邀請國內知名整形外科醫師林靜芸執筆，以自然、環保的訴求，為自己的健康加分。

《三花誌》的創刊是新的開始。我們期盼透過這個平台，發掘並分享台灣這塊土地上更多動人的故事，一起幫在地發聲，為更美好的明天而努力。

02 | 董事長的話
勇敢夢想，路更寬廣

04 | 品牌故事
深耕在地，放眼國際的台灣第一自創品牌

10 | 公益人生
取之於社會，用之於社會

14 | 美食紀行
魅力時尚·永康街 走一趟「三花」生活圈

24 | 美食地圖

26 | 生活提案
啜飲一口純正台灣味

32 | 地方拾穗
「起初雖然微小，終久必然昌盛…」

40 | 高壇盛事
2016三花TPGA錦標賽

42 | 健康樂活
免開刀，免花錢的自己整形

44 | 心靈視窗
海拔2195公尺高的森林小學
孩子眼中的世界



CONTENTS

董事長的話

勇敢夢想，路更寬廣

記得12歲第一次偷穿阿爸的一隻襪子，事後挨了一頓打，當下穿襪子的感受，在我一個10歲的少年心中種下了一個夢~~我長大要做襪子。14歲，帶著150塊騎著腳踏車開始做批發，20歲出頭我的批發業務擴大到高雄，累積十幾年的零售、批發經驗，33歲成立襪子工廠，我做襪子的夢想終於有了開端；起先對於工廠管理的不在行，讓我吃足了苦頭，也許是天生硬頸的堅持，夢想成為可實現的理想，三花棉業成立至今，我們擁有自己的品牌、自營門市通路，透過既有的經營模式，跨足食衣住行服務業。隨著三花的轉型，我的責任也更重了；不只對員工、對廠商、對客戶，做為一家成熟的企業，無形的社會責任更是我時時刻刻念茲在茲的事。

三花棉業走過近50個寒暑，在我的成長及創業過程當中，不乏恩師、貴人，我領略到“富足~~不在於財富多寡，乃在乎使用所有來成就他人的幸福”，在2007年正式成立財團法人三花公益教育基金會，實現了我承諾自己，「70歲後的人生是公益的人生」的期許。

2016年11月，SUNFLOWER三花誌的創刊，主要為三花棉業50週年慶提前暖身，也為三花基金會迎向第二個10年做一個記錄。希望藉由此平台，提供樂活的觀點及豐富的視野，讓讀者朋友們能夠參與其中，品味美好的生活，營造和諧的社區，期待一個美好幸福的家園。



施純鎰



三花棉業董事長

左腳穿絲襪 右腳穿紳士襪

他真的這麼穿了四十年。

他總是穿著兩隻不同顏色的襪子。

不論灰色的紳士襪、

白色的休閒襪，

甚至膚色的女用絲襪。

每一隻都要試穿半年，

記下穿襪子時的細微感受，直到滿意了，

才能讓襪子穿到消費者的腳上。

就連已經賣了好幾年的「無痕肌棉襪」，

他也還在試穿，還偷偷改良了好幾代，

只為了讓腳部的血液循環更健康。

朋友笑他「襪子多加0.1分只有天知道吧！」

他卻堅持「消費者的腳會知道！」



三花棉業

無痕肌零壓力織法
一整天也不留痕跡

三花·無痕肌健康棉襪



請認明此
商標為準

深耕在地 放眼國際的台灣第一自創品牌



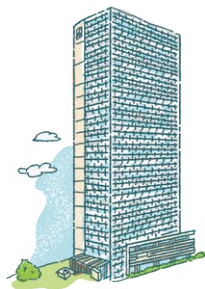
施純鎰董事長營運全省批發業務的第一間黃金店面

千里之行，始於足下。腳，是人類的第二個心臟；襪子，則是腳的第一件衣服。「別人眼中微不足道的東西，卻是我創業的根本、創意的源頭…」三花棉業董事長暨創辦人施純鎰分享他的創業心法。

三花，讓三朵花遍地都開花

8歲賣冰棒，14歲做批發，25歲買下黃金店面；持續十多年、每天工作超過14小時的生

活，讓施純鎰不僅累積豐富人脈，更具備完整的零售、經銷等經驗，勤奮與誠信為他奠定穩固的事業根基。1969年，33歲的他成立了自己的工廠；1974年更自創SF品牌，以襪子、毛巾、內衣褲三大主力商品為品牌符碼；三花



繽紛亮眼的童襪系列甫推出即大獲好評

SUN FLOWER自此走入民衆生活之中。

創意發想，締造無數經典傳奇

1983年，與日本梶井株式會社技術合作，全面採用日本進口原料，三花自始進入全棉時代。同年推出第一支「防菌防臭棉襪」廣告，



首開國內襪業
之先河。1995
年「百分之百
超彈性絲襪」

榮獲消基會全國女性絲襪評鑑4A最高評等，至今三花絲襪仍受到消費者的高度青睞。1999年專利研發的「五片式平口褲」，人體工學五片式舒適剪裁，顛覆傳統四角褲框架，成功引領男性國人內著風潮。2006年的「無痕肌棉襪」，專利零壓力設計與舒壓織法，讓襪口束感輕盈，不咬肌膚也不留痕跡，不需鬆緊帶也不易滑落，推出至今10年仍人氣不墜、歷久彌新。

三花棉業是台灣第一個襪子品牌、第一個獲消基會4A肯定、第一個推出廣告的襪子企業，更創下許多業界第一的紀錄，是國內產業史上的棉業奇蹟。





多味覺＋視覺＋嗅覺的全方位感官體驗。



二、成立「三花生活館直營店」

在事事講求服務及效率的時代，掌握通路就是掌握銷售。對此，三花棉業總經理施養謙展現強烈的企圖心：「三花生活館採直營店方式，定位為新品展示的重要平台，有助於新商品的研發與成效，也能直接傾聽消費者的聲音，建立完整的溝通管道。」目前三花生活館皆位於大台北地區大型百貨公司與捷運站旁，未來更將觸角伸至中南部，以提供更多元的服務。

三、投資新北市福斯汽車授權經銷商

自小攤販發跡的施純鎰，從腳踏車、偉士



放眼國際，積極拓展事業版圖

2006年初始，70歲的施純鎰展現過人之處，除陸續培訓第二代進入企業接班，對於三花的未來更有完整的布局與計畫，以跨足六大不同領域的多角事業經營，從傳統製造業進入服務業，傳達他的決策與理念——

一、開設「三花日式料理」

民以食為天，餐飲業是未來趨勢，在食安事件頻傳的現代社會，吃得安心、吃得放心、吃得開心是現代人對飲食的三大訴求；「三花日式料理」不僅為三花集團的經營策略「高品質，中價位」做出最佳詮釋，以新鮮食材、空間、服務、硬體、合理價位，為消費者提供更





三花日式料理的開幕，正式宣告三花進軍精緻餐飲業的雄心

牌機車到小發財車，每換一部車就讓他的事業版圖再擴大一步；交通工具不只是他的生財工具，也是陪伴他打拚事業的親密戰友。車子對他來說意義非凡、舉足輕重，這也是他進軍汽車業的主要原因。

四、加油站

主要由永續服務的角度從事公共事業的經營。

五、出版自傳

閱讀，可以從中萃取作者的智慧結晶、效法其人生經驗。施純鎰希望透過寫書、出書的過程，忠實紀錄下自己的人生經歷，同時將多年來的心得、想法、觀點…，經由歸納整理，

分享給更多的人。同時在校園及企業舉辦演講講座，來影響這個世代的青年。

六、成立基金會

少年時期為了幫忙承擔家計，未能受完整的學校教育，一直是施純鎰最大的遺憾。正因少年失學，體認到知識的可貴，他在70歲這一年，成立了三花棉業公益教育基金會，期望為弱勢家庭的青少年





出版自傳，紀錄精彩的創業故事

提供不同面向的教育機會，在學習中建立自信，找到一條盼望的路。對於從沒做過生日的施

牌宣言，更是創辦人的真心告白，蘊含企業耕耘半世紀的品牌精神與價值。



董來說，無疑是送給自己一件最有意義的生日禮物。

惜福感恩，品牌形象深植人心

「你需要的，三花都知道。用心聽、認真做，我們會持續的努力，讓大家穿最好的。我把關、你品管，一起穿出台灣的驕傲。」螢幕上的施純鎰一字一句用心說著，這是廣告台詞，也是品

牌宣言，更是創辦人的真心告白，蘊含企業耕耘半世紀的品牌精神與價值。靠做襪子白手起家的他，非常惜福念舊，這樣的特質在一般人身上很少見到：支票打印機、18歲開始用的第一支算盤、布製包巾…這些早年的創業收藏，如今都是他最寶貴的資產；當年與太太約會看電影的「本事」、陽明山三塊錢的門票…，他也都還留著。偶爾拿出來看一看，隨時提醒自己當年創業的經過與立





總部大樓動土典禮

下的初心。因為惜福，所以懂得感恩，不僅對同仁、客戶、合作廠商，對待家人、朋友亦如是，這就是他做人做事、經營事業都能成功的原因。施純鎰就是三花棉業，施純鎰的故事就是三花的故事；專業精質的品牌形象深植人心，二者早已畫上等號。

承先啟後，從鐵皮屋到千坪總部

2016年，80歲的施純鎰在演講場合說出來：「我的工作是一種享受，我的享受是為了工作」如此深刻的話。人因夢想而偉大，可貴的是能將夢想化為實際，腳踏實地的一件一件去實現、完成。

從14歲以台幣150元及一台二手腳踏車跨出批發的第一步，到33歲新莊思源路上小小鐵皮屋的出現，預言了三花棉業的誕生。2015年位於新北市的千坪總部大樓正式動土，以襪子

編織的概念為建物主結構，興建高十五樓、地下三樓，高度69.6公尺的智慧環保綠建築，將成為新北市相當有特色的地標。



三花棉業秉持誠信踏實的創業精神，以品質為第一優先，2017年總部完工之後，將更落實三花棉業永續經營與國際化、集團化的未來願景。

取之於社會 用之於社會



三花棉業創辦人施純鎰，幼時因家境清寒提早踏入社會，對於在艱困環境中仍一心向學的孩子特別疼惜、感同身受。而教育是讓孩子脫貧最直接也是最快的方式，能幫助他們改善生活環境，翻轉人生。有感於「取之於社會、用之於社會」不能只流於形式，必須化為實際行動，身為企業主更應多多付出，恪盡社會責任。

「成就他人幸福」的心願

在此認知下，施純鎰提出三花「三願」：祈願家庭、經濟、社會都能像花朵般盛開綻放、璀璨耀眼。於2007年3月成立財團法

人三花棉業公益教育基金會；連結跨平台公益機構，透過人力、物力與傳媒的整合，提供人文關懷、偏鄉及協贊教育，推動體育培訓、醫療保健、家庭親子、老人照護、職能訓練.....相關諮詢與協力服務，使受助者能逐漸獨立、建立自信，未來也有能力回饋他人，成為幫助者，使「給予」更具有傳承的意義。施董事長自詡基金會的運作經費，絕不對外募款，以落實「取之於社會，用之於社會」的決心。

「富有不在於財富多寡，在於如何完善運用、成就他人幸福」，「希望做一個持續付出、給予的人，而不是接受的人」是施純





阿里山香林國小攝影社成果展示

鎡畢生的志願。他不只透過各類活動以身作則拋磚引玉，更以實際行動投入公益慈善。高效率加上行動力，基金會成立十年來已卓然有成，充分發揮最大效益。

偏鄉國小才藝訓練

基金會甫成立，即刻規畫偏鄉小學才藝社團，致力於推動「關懷弱勢學生、提供全面發展、學習多元才藝」的平台，在臺北、新竹、嘉義、高雄、臺東、澎湖等各校開設「三花菁英種子學堂」，讓弱勢學生能有機會學習音樂、藝術、攝影、體育、科學等才藝。經過多年耕耘，成果斐然，多年下來受惠學子為自己及學校贏得各項才藝競賽殊榮。



新北集美國小剪紙藝術



新竹鳳岡國小美勞課



譬如阿里山香林國小攝影課，讓孩子們有機會拿起相機、透過視窗，拍下自己眼中的世界。嘉義縣竹崎國小在基金會資金挹注下，成立三花圖書館，為全校師生提供完善的圖書設施與閱讀空間，並開放社區借閱，落實提升閱讀風氣的目的。此外，嘉義縣桃源國小的太鼓社、台東縣康樂國小曲棍球隊…，

都在基金會扶持下，運作良好且獲獎無數。

協贊教育及高中生急難救助獎學金

包含贊助偏遠地區學童營養午餐、捐助清寒優良學子獎助學金、助編社教及勵志書籍予各級學校及圖書館…。並且基於弭平清寒落差、促進社會正義、實現教育機會公平



嘉義中林社區美學課程



新北坪頂國小肢體開發



澎湖七美國中書法課



嘉義桃源國小直笛表演



高雄溪洲國小太鼓社



台東康樂國小直排輪曲棍球隊



董事長分別至十信高中(左)、內湖高工的演講盛況

的原則，特設高中生急難救助專案，針對品學兼優的高中生給予長期援助。欣慰的是，這些受助的高中生都非常懂事，不僅充分運用獎學金改善家中經濟，在無後顧之憂的情況下，功課表現更優於以往，這就是基金會希望彰顯的功能之一。

贈車陪讀班，發揮傳愛精神

基金會的捐助範圍並不設定受助對象，但會側重在教育領域，尤其資源欠缺的偏鄉國小、原民部落、社福單位等。2014年，宜蘭縣蘇澳鎮芥菜種陪讀班因為基金會捐贈的一部全新九人座巴士，不僅讓陪讀班小朋友受惠，巴士在假日還擔負起食物銀行的運送物資工作，每逢寒暑假更成為孩子們野營、淨灘、訪視老人等等活動的重要夥伴。一部巴士讓孩子們有機會擴大視野、走遍全台灣的鄉鎮與角落；透過一次又一次的訓練，孩子們從挫折中換得體驗，汗漬、淚水，都是成長的印記。

讓愛無遠弗屆

教育的腳步不能停，讓每個孩子都擁有公平學習的機會，享有齊頭式的平等，是基金會成立的初衷。未來預計將整合更多教育資源，推行真善美的社會教育風氣，使需要的人，得到真實的幫助。其他在青少年高爾夫菁英培訓、文化藝術定期展演與推動、捐贈弱勢團體物資、支持醫學教育、校園關懷……方面，依舊持續關注與資助；同時也讓受助者能感同身受、發揮同理心，讓愛的火苗持續燃燒、生生不息！



魅力時尚 · 永康街

台北市永康街因人氣名店鼎泰豐、芒果冰館而聲名大噪，並逐漸形成特殊的文化與氛圍；不到一坪大的蔥抓餅小店、昏黃復古的二手商品市集、公平交易的環保概念店……各自精采，也成為永康街最迷人的風景。挾著超高知名度及特有風貌，永康街已由舒適的生活場域晉身為國際化的都會人文商圈：

DESIGN HOUSE
溫室集

屈臣氏

L
THE LADYWORE

森門186

高記
上海點心
浙港美饌

高記

LORENZO



走一趟「三花」生活圈

三花生活館 信義店

台北市信義路二段100號

三花棉業是一個深耕台灣近50年的在地品牌，從襪業工廠到自創品牌，求新求變、以在地元素融入創新設計，一直是企業的核心思想與理念。在消費者意識抬頭、「服務至上」的年代，為掌握全通路與全方位的服務，近年陸續於台北市各大型百貨公司與交通樞紐地段，成立三花生活館直營店，除了推高品牌能見度，也提供消費者更直接、便利的購物空間。

其中有著指標意義的信義分店，兼具時尚與便捷的生活機能，位處永康商圈的優勢，也讓品牌和流行同步、與世界接軌。店內除提供原有的平口褲、毛巾、男性內衣、女性流行襪等熱銷品外，並依季節、流行趨勢，不定期推出專屬限量商品，讓消費者享有更多購物的樂趣。逛完三花生活館，如果還有時間，周邊的美食、風格小店應有盡有，值得你去尋寶！

本單元即以三花生活館為中心向四周延伸，鎖定東門市場與周邊特色商店，由旅遊達人Tracy帶路，為我們介紹隱藏版巷弄美食與文創小舖。



Tracy帶路, 美味不藏私



Tracy小檔案

從原本只是單純的規劃家庭旅遊,到逐漸研究出心得,由於老公愛吃小孩愛玩,所以行程規劃上一定得各方兼顧。天生就有愛吃愛玩的基因,加上不藏私的個性,許多物超所值的美食資訊,都將在此單元裡分享。就讓我們一起跟著Tracy吃喝玩樂吧!

Instagram: tracylovefood



江記豆花

地址 台北市金山南路一段142巷5號

走進市場,遠遠看見招牌下掛了一個紅色燈籠,濃濃的古早味,彷彿穿越時光隧道。這間開了40年的豆花老店,賣的就只有一種口味,最傳統的花生豆花。坊間豆花店口味五花八門,但我最愛的還是這一味。店家每天半夜手工做豆花,選用的是香氣最足的9號花生,口感綿密;豆花滑順帶點黃豆的清香,稍微用嘴唇抿一下就入口即化。店內也賣豆漿,所以有些熱門熟路的老主顧喜歡點沒在菜單上的豆漿豆花。純手工製作、用料天然實在、又不添加防腐劑,40年來的口碑絕非浪得虛名。在吃完市場美食後,來上一碗冰涼的豆花,真是人生一大享受。



花生豆花 40元、豆漿豆花 45元/香氣十足、口感綿密的9號花生,是江記豆花40年來屹立不搖的最大賣點



東門赤肉羹

台北市臨沂街56號



生意超好的東門赤肉羹，一到用餐時間總是大排長龍，他們的肉羹採用後腿肉，魚漿不會像一些店家裹得厚厚的一層，所以可以吃到赤肉本身的甜味，口感Q彈、軟硬適中，肉羹醃得很入味，大量筍絲帶出湯頭的鮮甜，沒有過重的勾芡，還帶點柴魚的清香和麻油的香氣。另外，滷肉飯和CP質很高的甜不辣也是許多客人必點，甜不辣配上特製辣椒醬，絕配！這裡的滷肉飯瘦肉多過肥肉，比較不油膩，底下還鋪了一層筍絲，大力推薦給喜歡清爽口味的朋友。

香氣四溢，
吃過就會
念念不忘！

滷肉飯25元 / 滷肉瘦多於肥，鋪上一層筍絲，爽口健康不油膩



赤肉羹 45元 / 肉羹採用豬後腿肉製成，口感Q彈、軟硬適中



鳳梨萊姆汁大杯60元、小杯50元 / 甜味適中的糖漬鳳梨丁搭配微酸的萊姆汁，使口腔裡滿溢著水果的清香，飯後來一杯，清爽助消化又健康滿點



東海萊姆園

台北市永康街4巷14號

每次來永康商圈，不管吃了多少攤，最後總是習慣以一杯萊姆鳳梨做結束，尤其是夏天，喝上一杯消暑又解膩。我最推薦他們家的萊姆鳳梨，吃得到一顆顆糖漬的鳳梨丁，和微酸的萊姆汁搭配在一起，口感酸酸甜甜，恰到好處。萊姆與檸檬同科，但維生素A高於檸檬，酸度卻只有檸檬的7成，皮厚、香氣又濃，健康且幫助消化，清爽無負擔。使用的有機萊姆生產於店家位於竹北的自家農場，標榜無毒；此外，老闆還會隨季節推出限定版口味，由於食材來源無虞，一直深受顧客歡迎。聽說老闆喜歡李小龍，於是將自己變身為李小龍Q版漫畫肖像作為店裡Logo，以年輕化行銷方式推廣父親的農產品，讓萊姆汁多了份創意與新鮮感。



Take Five 五方食藏

● 台北市青田街6巷15號

來到店裡，門口有棵茄苳樹，還有幾張桌椅，給人很悠閒的感覺，店內座位區採光良好，是一間像國外的新型態熟食餐廳。Take Five沒有菜單，每日由主廚決定菜色，食物走天然健康、無添加概念，店內冷藏櫃每日都有十幾種琳瑯滿目的熟食，一目了然，讓人食指大動；也有特製限量的手作料理，輕食、麵包和蛋糕，除了在店內享受優閒氣氛，也很適合上班族或家庭主婦不想外食又不想下廚時，當作外帶的好選擇。店內另有販售採自然農法耕作的蔬菜和歐盟認證的進口商品，很多日韓觀光客都會來此朝聖，是永康商圈的亮點，值得你駐足流連。

● 焦糖洋蔥肉醬番茄鹹派 150元/店內的鹹派口味多樣，香味撲鼻，也是招牌菜色之一



④ 麻辣燉牛筋義大利麵 300元 / 結合中式食材與西式料理手法，顛覆傳統、中西合璧，讓人大啖美食之餘，更見識到東西方料理相融並存的魅力及創意



微兜Café Bistro

● 地址 台北市信義路二段198巷7-3號

適合三五好友聊天的地方。這裡提供各式含酒精和無酒精飲料，店內招牌麻辣燉牛筋義大利麵，顛覆傳統做法，結合台式牛肉麵研發出中西混合的麻辣牛筋口味，上面加一顆半熟蛋，趁熱拌勻讓彈牙的義大利麵更滑順，半筋半肉的牛肉燉煮得相當軟嫩，加上滿滿的蒜苗香和一點花椒的麻，絕配。另外，人氣甜點「瓦帕鬆餅」是店家的獨創商品，裡面有爆漿內餡和Q彈的麻糬，眾多顧客都是衝著這道甜點慕名而來。另一道招牌菜是雞肉三明治，用的是吳寶春師傅的吐司，吃起來相當酥脆，有四種口味；喜歡blue Cheese的朋友則可選擇店家推薦的蜂蜜史帝爾頓奶油三明治。

人氣甜點
「瓦帕鬆餅」
350元!



御牛殿

■ 台北市臨沂街70號

這間國產牛專賣店在嘉義有自己的牧場，牛肉通過國產牛肉CAS國家認證，販售生鮮牛肉，可以請師傅現切，或買回家烹調。店內也提供各式的牛肉料理，第一次來的朋友，可選擇招牌刺身牛肉湯，服務人員會先上一碗生牛肉片，接著淋上熱騰騰的牛肉湯，很像台南牛肉湯概念。湯頭有紅燒和清燉兩種，個人偏好清燉，用牛大骨和蔬菜熬成，特別清甜，牛肉涮兩下就入口，口感正好；冷藏櫃亦備有方便加熱的真空牛肉湯包，方便上班族選購。

📍 刺身牛肉湯 150元 / 以國產牛肉為號召的牛料理專賣店，湯頭有清燉、紅燒兩種



📍 米粉湯 20元、滷味黑白切 100元 / 曾獲2008年台北市天下第一攤小吃類第二名。每天用新鮮黑豬大骨熬湯，養出一群嘴刁的老饕，黑白切的CP值也高，店家特製的蒜蓉醬油同樣表現不俗，讓人一吃上癮



黃媽媽米粉湯

■ 台北市信義路二段87-1號巷內(新館13號)

東門市場內的黃媽媽米粉湯，賣了41年，2008年還獲得台北市天下第一攤小吃類第二名。這兒的米粉湯不像一般的粗米粉，使用的是較細的米粉，每天用新鮮黑豬大骨熬出來的湯，呈現乳白色，湯頭濃郁，我習慣加上一大匙的特製蒜頭醬油，配上一盤黑白切；所謂的黑白切就是隨便老闆切什麼配什麼，白管、生腸、大腸、嘴邊肉、粉腸、豬心、豬舌…。當然如果你有什麼不吃，可以事先告知。豬大腸煮得軟嫩，嘴邊肉是老闆的私房菜，有一塊軟骨帶點瘦肉，軟骨脆又容易咀嚼，瘦肉也煮得夠爛，非常順口、好吃。米粉湯喝完還可免費續湯，真是CP值高又美味的市場美食。

秀蘭小館

地 台北市信義路二段198巷5-5號

這間位於永康街的江浙菜館開業幾十年了，招牌菜蘿蔔牛肉和菜飯每桌必點，牛肉帶點牛筋，軟嫩卻不過爛，香氣十足；蘿蔔煮得軟透，充分吸附牛肉精華；這時來上一碗菜飯，保證你心滿意足、口齒留香。這裡的菜飯可以點單碗，不用擔心吃不完，每一道菜的份量也不會過多。獅子頭使用的絞肉湯汁飽滿、不肥不瘦，嚼起來口感細緻，是下飯的好菜。白菜已經被醬汁和肉丸煮到入味，也是客人必點的招牌菜。門口兩座大菜櫥，擺著各式各樣的江浙小菜，光是看這些小菜就讓人口水直流，愛吃辣的朋友，不妨試試店家推薦的辣椒鑲肉。



◎蘿蔔牛肉 大800元、小400元、白菜獅子頭 兩粒300元 / 白菜吸足醬料與肉汁，獅子頭的絞肉肉汁飽滿、口感滑嫩，搭配一口滷白菜，回味無窮

◎滷肉飯 25元 / 滷肉使用的是手切的豬頸肉，滿滿的膠質，是女性的最愛



東門城滷肉飯

地 台北市信義路二段87-1號巷內(新館12號)

緊鄰黃媽媽米粉湯的東門城滷肉飯，滷肉是手切的豬頸肉，選的是豬皮的部位，油亮油亮的叫人看了口水直流。入口後整個口腔充滿了豬油的香氣，卻一點也不覺得油膩，吃起來充滿膠質的黏性，感覺皮膚都好起來了。這裡除了主角滷肉飯，還會有四道菜和一種湯，每日配菜由老闆娘決定，老闆娘說她家的五花肉是招牌，若剛好遇上，記得點一份嚐嚐。

N26手工皂研究室

地址 台北市永康街4巷26號

無意間逛永康街，發現了處於巷弄角落的這間店，被它特別的木製門面給吸引，忍不住多看了幾眼，有種神秘又古典的氣息，原來裡面賣的是純天然的手工皂。店內手工皂皆以天然植物油製成，橄欖油、酪梨油、荷荷芭油、椰子油等，屬於中性肥皂，一般肌膚皆可使用，並且適用於全身，包括臉部。香氣來自天然精油，不添加香精或香氛，洗完只留下淡淡的清香在皮膚上。泡沫細緻，滋潤卻不過油，好沖易洗，洗完清爽舒適。購買香皂附贈一個皂袋，正確用法是將香皂放入皂袋，洗起來泡沫較多，用畢連同皂袋掛起來，香皂也比較不容易爛。店家還提供客製化服務，可依自己喜歡的味道挑選原料，訂製個人專屬手工皂，畢竟在這黑心商品充斥的時代，天然尚好。



►N26山茶花手工皂 400元/ 明亮潔淨的空間，天然無毒的原料，連試用都是一種享受



►千層酥 180元 / 強調現點現做，焦糖蘋果與卡士達醬的組合，多元豐富的風味，令人愛不釋口

品悅糖

地址 台北市金華街223號

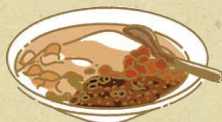
早期開在金甌女中附近，在大約12年前精緻法式甜點店尚未盛行的年代，品悅糖就已經是我心目中台北市千層派的第一名。後來品悅糖搬到麗水街，專擅於室內設計的老闆娘發揮設計長才，以自己剛滿周歲的大女兒為藍圖設計出專屬娃娃NINO，做為店內招牌。店內裝潢走夢幻風，沙發上的馬卡龍抱枕色彩繽紛，總讓女性顧客招架不住，忍不住大喊「卡哇依」！鎮店之寶的千層派強調現點現做，等客人點了再做組合，如此才不會因冰箱的溼氣影響了酥脆的口感。所以來店裡發現冷藏櫃沒有千層派，千萬別以為賣完了。招牌焦糖蘋果千層酥，上層焦糖的焦香味配上甜而不膩的卡士達醬，加上下層的酸甜蘋果餡，味道融合得剛剛好，加上酥脆的千層派皮，層次多元、口感豐富；配上一杯熱飲，是忙碌生活裡的小確幸。



品墨良行

● 台北市永康街63號

隱藏於巷弄內的品墨良行，是間文創小店，整體裝潢以木頭呈現，有種特別的氛圍，裡頭賣的是各種材質的紙張和一些手作用品。這裡的紙張不僅種類多達上千種，還有獨特的風格，紙質屬於較有手感的特殊用紙，其中讓人印象深刻的日曬紙，無須任何油墨，即可利用網片經自然的日曬製作出各種不同圖案的日曬筆記本。這裡還提供DIY自製服務，可量身訂做專屬於自己的筆記本和明信片。如果不趕時間，又想自己動手做，那麼點杯飲料和蛋糕，享受化身文青的優閒午後吧。



東門江記豆花 ●

● 東門赤肉羹

黃媽媽米粉湯 ●

● 御牛殿

● 東門城滷肉飯

三花生活館-信義店 ●



秋惠文庫 ●



杭州南路二段

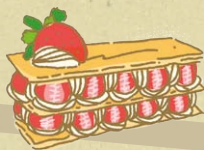


N26手工皂
研究室 ●

永康街

東海茶姆園 ●

愛國東路



LaDouceur品悅糖 ●



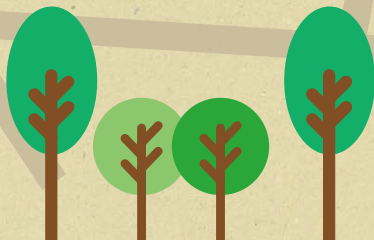
金山南路二段

品墨良行
紙的材料室 ●



羅馬廣場

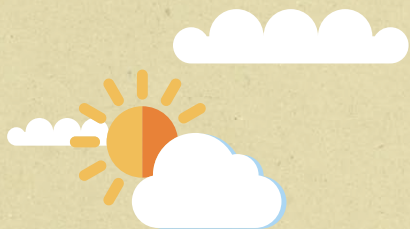
和平東路一段





新生南路二段

信義路二段



● 江浙秀蘭小館

● Petit Doux 微兜 Café Bistro

永康公園



金華街

大安森林公園



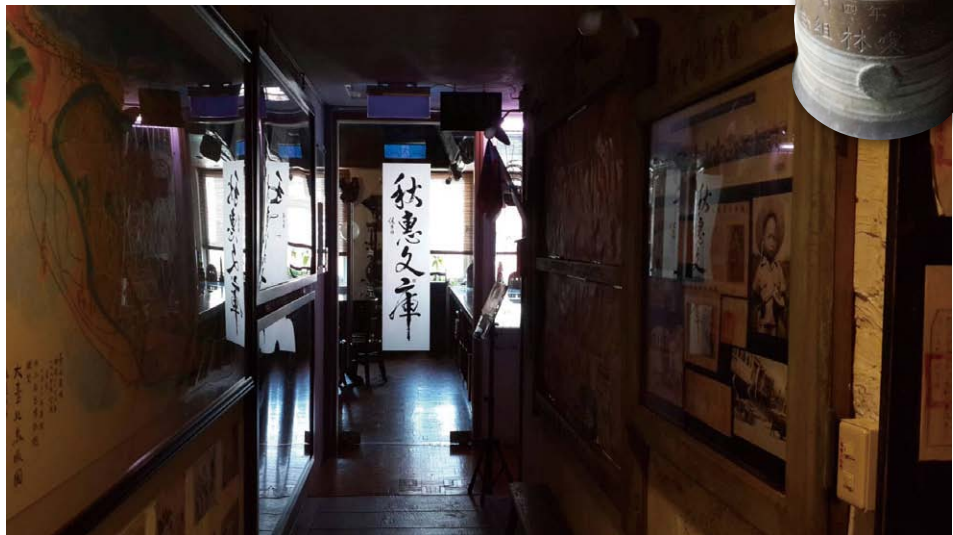
● 五方食藏



青田街



啜飲一口 純正台灣味



一直以來，台北永康街因緊臨台大、師大、政大與淡大分部等學府，人文薈萃、學風鼎盛，涵蓋麗水街、青田街、溫州街等區域，亦聚集諸多文人雅士，幾十年來的沉澱與蓄積，飽含學術氛圍與人文風貌；近年在周邊各類特色餐館、在地小吃、獨立書店與生活文創小舖的相融並存與彼此烘托下，形成獨樹一幟的「康青龍」文化區塊，更讓永康街躍上國際旅遊版面，成為結合時尚與人文的指標景點。

跨越時空文化長廊

在永康街區裡漫步遊走，開業百年的古早味小吃、歷史悠久的文物老舖…，穿插在風格

獨特的精品區、新潮又具設計感的甜點專賣店之間…，台西合璧、新舊



分別以花卉、壽字為主題的老磁磚

並陳，不經意間遇見的驚喜，才是最大收穫！

一走出捷運東門站5號出口，人潮魚貫的往永康街口移動，我卻被一個寫著「秋惠文庫」的小小門牌所吸引。招牌並不顯眼，但在這



各色新式商店林立的信義路上，復古又詩意的「秋惠文庫」，顯得格外突出！循著指標上三樓，電梯門一打開，台灣早期的古地圖、舊海報、老照片…，沿著兩旁牆上延伸至室內，彷彿搭乘了時光機器，來到半世紀前的台灣。

廖繼春唯一的雕塑作品(左上圖)



在地的東西，讓民衆能理解自己生長的地方…」創辦人林子防醫師如此表示。

畢業於日本國立東京醫科齒科大學博士班，1998年自日本返台定居。某天在永康街一個名為

日本時代的台灣神社菸灰缸，頗有藝術的氛圍(圖片提供 秋惠文庫)



極具歷史價值的家族牌匾(右上圖)



收藏台灣記憶

原來，秋惠文庫是一家台灣文物咖啡館，館藏多達數萬件，舉凡跟台灣有關的，具有特殊內涵與意義的物件，都是收藏的範圍。成立於2000年的秋惠文庫，是創辦人為紀念父親林秋江與母親陳淑惠，各取其名之一字而成秋惠文庫。光聞其名，就知道這是一個充滿記憶與故事的地方。「一個國家或一個地方必須要有

「昭和町」的市集裡，發現一家「番番國台灣文物館」展示各種台灣歷史文獻與原件，更觸發林子防收集台灣文物的念頭。台灣因特殊政治因素，民衆對於自己的原生地、故鄉台灣的歷史幾乎全不了解，「連我這個四年四班的，以前學校也從來不教台灣歷史…」尤其深感台北地區固定展出台灣文物的博物館或空間幾乎是零。即便還有國立台



灣博物館，然而它與國立歷史博物館的差別在於：「國立台灣博物館沒有歷史，國立歷史博物館沒有台灣。」林醫師談笑風生、見解精闢，令人莞爾。

無為而治的經營風格

職業可選擇、術業有專攻，醫師是高門檻的專業人士，收藏家則需具備高敏感度的藝術天分與人文涵養。



台灣早期的「大富翁」遊戲



開一家文物咖啡館，卻是商業行為，屬於經營管理層面。難得的是林于昉同時擁有三種身分，但嚴格說來「咖啡館老闆」是較不精準的頭銜。其實秋惠文庫成立初期，整整一年時間只純粹做為親友聚會的場所；後來基於分享的概

1917年前後的台中郵便局（圖片提供 秋惠文庫）



念以及親朋好友的建議，秋惠文庫才改變經營模式，開始對外開放。

採訪當天，筆者在入口處碰巧遇見幾個趁中午休息時間外出用餐的OL。她們一群人在門外探頭探腦、議論紛紛，我好奇的詢問：「你們不進去嗎？」其中一位不加思索的說：「我們馬上要回公司上班，只是過來看看，聽說這裡有一家很特別的咖啡館！」這就是了。幾乎不做行銷、宣傳，秋惠文庫看似神秘、諱莫如深，其實親和力十足，是大家閨秀，也是鄰家女孩，而



且不論是誰，一樣引人注目。近年捷運東門站開通後，秋惠文庫更成為不少外國背包客、自由行觀光客的朝聖之地，偶爾店內會出現客滿的情形。率性的林子昉笑著回答：「其實我不希望客滿，客人太多、難免嘈雜，就會降低整體服務品質、影響客人權益。」果然不失醫師本色，重質不重量。

的確，做生意並非本意，設置一個專屬園地分享收藏，讓更多人認識台灣這塊土地的文物、藝術，才是他真正的用意。

台灣的歷史價值

「收到就要藏起來」，是一般人對收藏家的理解，因為「獨自擁有」是最大的喜悅，別人沒有只有我有也是收藏家的心態。「但基於分享的概念，也讓更多人了解台灣的歷史與曾經有過的美好，在秋惠文庫看得到的



所有展示品統統可以拍照，只要不

珍貴的「祖嬭圖」，具有深厚的時代意義（圖片提供 秋惠文庫）



秋惠文庫



1935年10月台灣博覽會夜景 (圖片提供 秋惠文庫)

使用閃光燈就好。」林醫師收藏的重點偏重歷史文物，舉凡教育、行政、衛生……。「我較重視文物本身的歷史價值。但歷史價值不等於美術價值，也不等於價格上的價值。」

對他來說，每件收藏都很珍貴、都很喜歡，特別鍾愛的有布製海報、紀念牌匾、祖嬭圖、廖繼春的大型浮雕作品……琳瑯滿目的各類收藏，其資料性之豐富令人嘆為觀止！例如有個劉姓家族的牌匾，分別刻上四名曾就讀日本早稻田大學子弟的名字。台灣自取消科舉制度之後，能上大學尤其是知名大學的，絕非泛泛之輩；此牌匾的特殊性與稀有程度在於，這是台灣當時政治時空背景下特有的產物；資料性充足，也有其歷史地位，是台灣獨有的東西。

又如牆上一張布製海報，它是美術作品，也是資料屬性很強的收藏。左下角的Formosa Tea字樣顯示其為茶葉廣告，畫風細緻精巧、又是特殊的布海報，未來就很有可能成為藝術

品。又如特有的「祖嬭圖」是以炭筆畫成，「桌上擺著兩顆檳榔、阿嬭還有紋面(表示為原住民)、身上穿的是客家服飾、而且還沒裹小腳。這幅畫最重要的意義是：漢番通婚。這張圖像就是非常珍貴的史料。」館內成千上萬的收藏，信手拈來都是故事，也是藝術，更是典籍史料。

美麗的邂逅

有些文物，是會自己找到主人的。2003年是林醫師的奇蹟之年。那一年的「福爾摩沙～17世紀的台灣、荷蘭與東亞」展覽，開啓這一場美麗的邂逅。當時故宮院長杜正勝，為了籌辦特展，從美國、荷蘭等國外博物館借來許多珍貴的台灣文物，包含獵人頭的番人戰士版畫；中央研究院收藏的「番社采風圖」等。番社采風圖是清代巡台御史六十七於乾隆年間(1744～1747)奉派巡台，找畫工畫下平埔族生活的各種風景：地圖、捕魚、捕鹿、舂米、耕



種、織布、遊車、守隘、乘屋、迎婦…；每一主題都是生動的彩畫小劇場，忠實呈現當年民衆日常生活的樣貌與人生百態。

當時林醫師自日返台五、六年，收藏界的新生，當他看到「番社采風圖」已經大感震撼，展出後不久，竟還有人上門兜售一整套的番社采風圖。他想，此國寶級的一級文物怎可能如此輕易入手？一定是假的。但經過

一連串嚴密的鑒定過程，確定真品無誤。如今這套珍品已是林醫師的收藏品，目前存放於台南的國立台灣歷史博物館。「當初若沒看展，此生恐怕就會錯失收藏『番社采風圖』的機緣。那場特展提升了台灣人對自己土地、歷史、文化與文物的水平，讓我眼界大開，也心願成真。」

收藏文物對一般人而言也許有財力的限制，但欣賞、觀摩，一樣能增廣見聞。下次路過永康街，不妨進來秋惠文庫，點杯咖啡，享受幽靜的午茶時間，體驗有如置身時光寶盒般，品味並見證著，台灣四百多年的文化進程與生活軌跡…



「起初雖然微小， 終久必然昌盛…」



在一個陽光燦爛的初秋上午，三花基金會董事長施純溢一行人，驅車來到宜蘭縣蘇澳鎮「芥菜種愛

鄰全人關懷協會」。這棟坐落於中山路上的四層樓建築，外觀採向上延伸的枝幹設計成玻璃帷幕，耀眼醒目、明亮清爽的風格，更凸顯協會愛、分享與付出的訴求。

兼顧品德及心靈的「全人關懷」協會

迎接我們的是張孟訓與吳鳳雪夫婦，他們皆為教會傳道，同時也是協會的發起人與創辦者。張孟訓出身自蘇澳，長期關懷弱勢族群、推動家庭急難救助，本著回饋家鄉的理念，於2007年成立芥菜種愛鄰協會課後輔導班，免費為鄰近的國中國小與弱勢家庭學生輔導課業與伴讀。協會不僅扮演授業解惑的角色，也提供品格教育、心靈撫慰等等心理輔導功能，真正落實「全人關懷」的宗旨與目的。

更令人感動的是，協會起初居無定所，直到張孟訓的父親無償捐出現址給教會使用，協會才能在此安頓下來，有了真正屬於自己的家。不僅如此，張伯伯更出錢出力，



給兒子最直接的鼓勵與支持。協會經過整修及增建，原先老舊的房子，如今設備完善、空間寬廣，也能容納更多孩子；尤其鄰近文化國中、蘇澳國中國小等校，交通往來便利，是陪讀班學生的生活寄託與重心。

一樓擺著桌椅，方便孩子們放學後在此寫作業、討論功課。地下一樓是小型會議廳，備有視聽設施，可做為活動分享、教學之用。二樓是以木質地板打造的休閒空間，可閱讀、



牆上的彩繪圖案，為空間注入一股暖流，常讓小朋友們流連忘返

可玩耍、可休息，牆上的彩繪圖案更有助於舒壓和放鬆，是孩子們流連忘返的地方。除了硬體的提升，這裡就像一個可愛的大家庭，歡樂的笑聲不絕於耳，溫暖和樂的氣氛，常讓孩子們上完陪讀班課程後，依然捨不得回家。

左起為張伯伯、張孟訓傳道與吳鳳雪傳道



會名的由來與典故

取名「芥菜種」，其實寓意深遠，起源來自聖經。原來此芥菜並非我們熟知的台灣蔬菜，而是一種來自以色列的樹種。它擁有所有植物中最小的種子，但長大後卻比任何樹木都還要高大，「我們希望陪讀班的孩子，以後都能像芥菜種一樣長成大樹，成為家裡的支柱、主幹。」吳鳳雪傳道表示，「『起初雖然微小，終久必然昌盛…』是聖經裡的一句話，也是長久以來，能夠支撐我們帶著這群孩子持續往前走的最大動力…」最小的種子，卻能長成最高最大的樹，就像陪讀班的孩子多



半來自卑微、困苦的家庭一樣，鳳雪傳道期許他們日後也能像芥菜種子一樣，擁有茂盛枝幹，成長為頂天立地的大樹。

這是一個充滿人道精神與無私大愛的處所。2007年從輔導5名中輟生開始，到現在超過60名孩子，對象從牙牙學語的幼童，到高中、

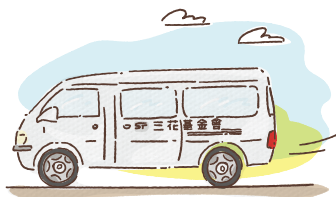
大學生不等。除了張孟訓、吳鳳雪夫婦，陳正龍理事長、幾位同仁與志工老師，每天輪流接送孩子，接來陪讀班，結束後再送回家；以及烹煮中餐、晚餐；長期勞神費力的工作，他們的精神，令人動容！這裡也是一個重視紀律、培養道德勇氣的地方。一張A4大的輪值表，記載著孩子們的值日工作與內容，以訓練他們的責任感及樂於付出的精神。

「吃苦營」的訓練

芥菜種全人關懷協會目前是宜蘭縣生命教育指導單位之一，除了常至校園宣導淨灘、玩溪…活動的精神與內涵；每年寒暑假，精心規畫的各式營隊活動，總能吸引眾多學子參與。2016/7/26~28日與蘇澳國中合辦的「熱血今夏無極限」，將資源回收概念融入裝置藝術

；以繪畫教學帶出街頭彩繪，利用校園城牆繪出屬於蘇澳國中的獨特圖案；瘋狂大地遊戲則藉由動態項目，讓孩子們從遊戲中展現自信、活力，達到運動目的。

每年固定舉辦的「門徒吃苦營」，以徒步方式，腳踏實地、親身體驗雙腳踩踏在土地上的感覺，沿途進行打掃、淨灘…，從勞務活動



中體會人生；2014年從蘇澳走到頭城，全程30公里；2015年則由蘇澳走到東澳，全程15





發送年菜，讓學生們了解過節的意義

公里，以此鍛鍊、學習吃苦的能力。一是吃苦，二是服務，第三則是透過活動或遊戲，體驗冒險精神，包括露營、游泳、浮潛…，接近大自然，體驗野炊與團隊生活，學習天地的遼闊及宇宙的偉大，藉此體會人類的渺小，學會謙卑。

「小花」帶路，一台車凸歸台灣…

協會每天接送學生往返陪讀班，不僅是體力與耐力的考驗，安全問題更不容忽視。以往的接駁車都是善心人士捐贈的二手車，因車齡已久車況老舊，維修費用對協會是很大的負擔。自從2014年三花基金會捐贈的全新九人座座車送達後，嶄新的車身、舒適的座椅，連小朋友都因為能坐新車而開心不已，還幫座車取了一個可愛的暱稱——「小花」。

小花一到，協會立即規劃去一趟木柵動物園，實現陪讀班裡年幼兒子們長久以來的心願。接著前進台東大武；到南投部落，協助居家掃除；假日還與食物銀行合作，協助運送食物，充分發揮急難救助的功能。「為了讓孩子了解分享、服務的精神，每個人都要輪流洗車，感恩勞苦功高的小花為我們的付出。」此外也定期安排陪讀班孩子訪視養護之家的老人，學





習對長輩付出關懷，「希望孩子們了解，在自己接受幫助的同時，也應該有所回饋，去關懷、幫助其他更需要幫助的人，體

會到付出的快樂…」可以說所有行動、活動，幾乎全依賴「小花」，上山、下海、露營、淨灘、訪視…；孩子們在「小花」陪伴下，足跡

遍及全台。

逆轉命運，改變自己人生

繼2015年赴台東大武為原民部落服務，2016年則嘗試更大規模的戶外體驗行程，與「逆轉聯盟」合作，舉辦為期10天的單車環島活動。在「小花」的全程隨護下，由陳正龍理事長帶隊，4位隨行老師與14位陪讀班孩子，每人一部單車，展開10天的單車環島長征。參加的孩子多數是國高中學生，男女比例各半，年紀最小的是年僅12歲、就讀國小六年級的妹妹



，其實她也是陳理事長的小女兒。負責駕駛「小花」的志工老師翊鳳同樣帶著國三女兒參與，雖然第一天就因腳後跟受傷縫了4針，在車上休息兩、三天後，便哭著說要重返車隊，即使負傷上陣，小女生依然堅持完成全程。

如同合辦單位的名稱一樣，舉辦此活動，是希望孩子們以「追求一個目標」為努力的方向，透過單車環島的過程來達成目標，相信自己是有能力去逆轉命運、改變自己人生；並且體認到，「目標其實並不遙遠，只要付諸行動，就有機會達成」的最終意義。慶幸的是沒遇上大雨或颱風，雖偶有受傷的小意外，但並無

大礙，14名學生在10天內順利完成總長1100公里，苦樂參半、血淚交織的單車環島壯舉。

翊鳳老師表示，這次體驗，有些孩子從第三天開始就有所不同：變得更積極，願意主動幫忙、照顧同伴、互相打氣…；過程中表現出來的堅強意志與勇氣，讓老師們深受感動。短短10天的成長，完全超乎預期、令人刮目相看。協會衷心感謝因三花基金會贈送的「小花」，使活動能圓滿進行、順利落幕，但施董事長認為，施比受更有福，一部座車就能激盪出如此大的漣漪與效應，尤其協會無私的付出，讓他不只感動，也告訴自己一定要充分發揮基金會的功能，幫助更多需要幫助的人。

翻轉自己，也翻轉蘇澳

教育是幫助孩子脫貧最直接的方式，不僅能讓孩子翻轉自己人生，也能为蘇澳這個老漁港注入新的生機。這是陪讀班與基金會的共識，也是雙方一直以來努力的目標。為深入了解助者的學習過程以及受助家庭真實生活的面貌，「訪視」行程亦列入本次參訪重點之一。



首站來到小宇的家。小宇國小就進陪讀班，現為大三學生，因住家地點偏僻，又非住宅集中區域，很難申請水電管線，至今仍得每天走路提山泉水回家使用。小宇家的自用住宅雖僅是破舊的鐵皮屋，卻因此不符合標準而無法獲政



異，同時也是樂於助人、體貼開朗的好孩子。利用協會資源，小宇打得一手好爵士鼓，課餘時間也投入協會工作，是志工們的得力助手。然而，並非每個訪視家庭都像小宇家如此，各式各樣不同的問題，挑戰著救助單位與輔導人員的智慧。

府補助。母親來自緬甸，父親則因行動不便，工作不定，生活相當拮据。

培養在困境中學習的能力

儘管如此，小宇和家人從未向命運低頭，88歲的小宇奶奶精神奕奕的與我們閒話家常，小而簡樸的客廳也整理得整齊乾淨、井然有序。小宇和就讀蘭陽女中的妹妹不僅在校成績優

一連串的參訪行程，讓我們深刻體認到明確確善目標的重要性。不論是陪讀班、急難救助或食物銀行，都有額度限制，協會提供資源、從旁輔導協助，重點並非救助金額的多寡，而是要強調「生命自會尋求出路」，「即使只是一份微薄的補助，都能讓受助者體會到人性的光輝；不論物質或精神層面的關懷，都能支撐他們再堅持下去的勇氣。

野營、潛水、海漂...各種形式的門徒訓練



後記

時刻逾午后三點，行程亦接近尾聲，低年級的小朋友陸陸續續放學、回到陪讀班，發現有客人來訪，立即主動問候、和董事長爺爺揮

手打招呼，自然的互動及純真可愛的臉龐，舉手投足之間落落大方，此刻我們明白，這群芥菜種種子正逐漸發芽、茁壯，邁向長成大樹之路...

2016 Sun Flower & TPGA Championship

三花TPGA錦標賽

三花棉業董事長施純鎰不僅熱愛打高爾夫球，擁有四十多年球齡的他，更熱心推廣台灣高爾夫運動，除不定期舉辦高爾夫公益聯誼賽，亦長期支持贊助林口高爾夫青少年培訓。由於深刻體會打球帶來的好處，董事長幾十年來維持每天清晨打球、八點左右直接進公司上班的習慣，不但不耽誤公事，還能提高工作效率。這樣的精神除了帶動許多同好加入，也激勵更多後輩投入高球界。

推展體育教育也是三花基金會的宗旨之



一，為配合教育部政策推動國內青少年體育專才教育培訓，2007年10月28日，基金會於林口高爾夫球場舉辦三花盃高爾夫聯誼賽暨青少年高爾夫體育獎勵捐助儀式，並安排青少年學員陪同與會來賓進行球敘；藉著交流





三花董事長施純鏞與獵鷹好手錢佩芸合影



三花董事長施純鏞恭賀詹世昌勇奪2016三花TPGA錦標賽冠軍

、分享，希望能帶給年輕球員更多想法與動力。

此外，台灣高爾夫運動在有心人士長期支持下，青少年時期就接受訓練的比例大增，但許多受訓球員卻因家中經濟因素被迫中途放棄，非常可惜。三花基金會為協助青少年順利成為正式球員，2008年設立「高爾夫獵鷹好手培訓計畫」，每年撥付經費贊助高爾夫青少年選手培訓，多年來已陸續培育出獵鷹好手卓宗霖、錢佩芸、陳依妏、陳思涵等新秀，並先後轉為職業球員，獲獎成績優異。

三花棉業公司原本即是TPGA台灣高爾夫球錦標賽年度賽事的固定贊助商，2016年8月更攜手三花基金會，聯袂主辦這一年一度的台灣高壇盛事。本年度賽程從8月25日到28日於林口高爾夫球場進行連續四天四回合72洞的比賽。以總獎金500萬元的金額，吸引來自國內外11個國家、142位好手，其中包含16位外籍選手同場競技。經過四天激戰，最終由台灣好手詹世昌勝出，勇奪冠軍，三花棉業以在地深耕達50年的經營實力主辦賽事及青少年高爾夫培訓基金的挹注，本次台灣選手奪冠，象徵著傳承的意義與實質的鼓勵。



免開刀 免花錢的自己整形

景氣不好，薪水沒增加，愛漂亮的事情不能少。三花棉業關心您的內在，更關心您的外表，特地敦請整形權威林靜芸醫師提供幾招免開刀，免花錢的自己整形：

• 3C眼睛症候群：

手機滑太多，平板看太久，眼睛酸澀，眼皮泡腫，眼尾下垂。

治療方法：3C產品每看二十分鐘，休息二十秒，看二十公尺遠方，眨眼二下，此法可避免眼睛疲勞，保健眼皮。

• 皺眉紋、法令紋：板著臉或是凝視太久，生氣的肌肉用到僵硬了。

治療方法：抬眉毛運動以及印堂按摩可以消滅皺眉紋，吹口哨



可以放鬆法令紋，常笑可以放鬆生氣的肌肉。

• 咬牙抿唇及木偶紋：緊張性的咬牙抿唇使紅唇變薄，下巴

後縮，木偶紋變深，易顯老態。

治療方法：將舌尖放在上門牙後方，避免上下牙接觸；顯頸關節放鬆，作發呆的姿勢，這個方法會讓下巴的骨頭往前，臉皮相對性上提。



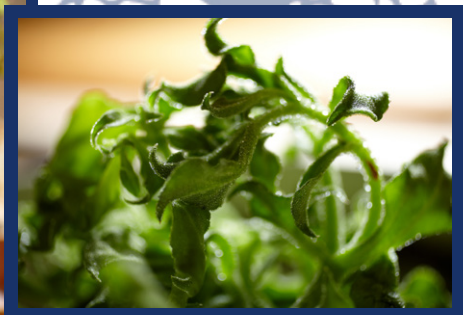
• 雙下巴：辦公室裏，頭與脖子往前，眼睛調焦的猿人姿勢作久了，會擠出雙下巴。

治療方法：坐正，挺胸，平視，頭頸位置正確，雙下巴自然會消失。

■ 林靜芸醫師簡介 ■

台大醫學院畢業，台灣第一位完整訓練的外科專科醫師
專長整形外科，現任台北聯合整形外科診所院長
國際著名的權威醫師，曾替許多名人整形
近年來推動健康生活，認為人過了三十歲
應該對自己的容貌及身材負責





三花

日式料理



三花日式料理

訂位專線: 02-8978-5000

營業時間

午餐 11:30-14:30

晚餐 17:30-21:30

台北市中山區建國北路二段9-2號1F



海拔2195公尺高的森林小學

香林國小位於阿里山國家森林遊樂區內，擁有獨一無二的阿里山五奇及多樣性的自然生態與資源，坐擁山林、視野遼闊、鳥語花香、群木環繞，仿如人間仙境；開放的空間、得天獨厚的地利環境優勢，讓孩子們得以無拘無束、自由自在的成長。

「啟發學生創造力、培養學生帶得走的能

力」，「觀察和體驗是孩子面對自然最棒的態度」是校方治學的理念。在三花基金會菁英種子學堂計畫的支持下，校方於2012年成立攝影社，從「廣角的、微距的、望遠的視界」，藉由相機的鏡頭，發現、感動、捕捉並記錄下美麗的畫面。透過孩子的眼睛，呈現孩子的純真，分享美好的世界。

孩子眼中的世界

本單元的攝影作品是香林國小攝影社的成果展。在指導老師黃源明主任的悉心示範、教導下，小朋友獨力掌鏡、拍攝，其構圖之完美、取景之精準與呈現出來的完整程度，媲美職業水準，令人驚艷之餘，更讓人看到孩子們無限的想像空間與創造力！

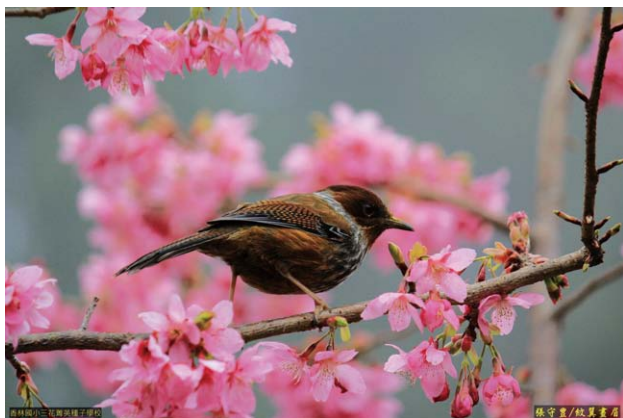


· 紋翼畫眉

這隻可愛的畫眉鳥是我用長鏡頭拍攝琉球緋寒櫻時，剛好飛來停在我前面櫻花枝頭上的。我趕快切換連拍模式，運氣好好，讓我拍到這麼棒的畫面！

· 山椒魚

山椒魚是珍貴稀有的保育類動物。黃主任教我們用長鏡頭大光圈拍攝，還有用連拍模式捕捉牠的動作，我拍了好幾張，終於拍到了。



張守豐





・楓葉地毯

這裡是阿里山公路的90K附近，主任帶我們來拍三角楓，我們都趴在地上拍，滿地的楓葉看起來非常美麗，我很喜歡這樣的感覺！

・西洋蒲公英

西洋蒲公英成熟以後，有些人喜歡採下來吹種子。這次攝影課，老師教我們切換到微距模式，以近距離拍攝蒲公英的特寫。



林鈺圳



吳亞芝



・結霜

一大早來到木蘭園，整個草地結滿了霜。我一邊拍結霜的綠葉特寫，一邊還要注意溫度的變化，一不小心鞋子就被融化的冰弄濕了。一開始主任教的攝影技巧我都聽不太懂，但懂了以後，每次出去拍照時都覺得很開心、學到很多東西。謝謝黃主任和三花基金會，讓我能用相機紀錄阿里山的美。





· 櫻花鐵道

櫻花鐵道是阿里山花季最美麗的風景之一。當紅色小火車慢慢的從櫻花樹下穿越，兩旁遊客拿起相機搶拍的畫面，也被我拍下來了。主任特別教我們追蹤攝影的技巧，必須一邊對焦一邊移動相機，我第一次嘗試就成功，完成不可能的任務，耶！

· 28號巨木

28號巨木位在第二巨木群棧道內，是體型最大的紅檜，胸圍甚至比香林神木還大。拍的時候必須使用廣角鏡頭，才能將大部分的樹形拍進去。



洪麒祐





· 阿里山櫻王

剛開始上攝影課時，我連換鏡頭都不會，現在不但學會很多攝影技術，光圈、快門、ISO加減光都難不倒我。拍這棵櫻王時，老師把他的Nikon D610全片幅數位單眼相機輪流讓我們體驗。我在吉野櫻櫻王四周走來走去，選了一個我覺得最美的角度，雖然遊客很多，但我認為這樣的構圖最能表現櫻王熱鬧的美景。



劉旻諺



心的視窗，無限寬廣

從單眼相機的視野望去，每個孩子的觀景窗都是獨特的世界。

自接下香林國小攝影課程開始，學生對數位相機的感覺，從陌生到熟悉操控，早已超越一般人的想像。身為攝影課老師，我很清楚攝影從無到有的過程，所以我完全信任將相機交給學生操作，並盡可能排除技術面的指導，讓孩子們自由的發揮。每個孩子都有專屬的記憶卡，因此創作的空間沒有局限。

透過大量實地外拍練習，再做影像編輯分類整理，並經由網路磁碟機分享至平台及學校臉書粉絲團，最後於校慶攝影展進行香林有史以來首次的「三花菁英種子學校香林師生攝影展」。

因為三花基金會董事長與執行長的支持與贊助，讓孩子們有機會發展自己的興趣，拍出好的作品。未來將持續深化學生對攝影的基本素養，加強對阿里山自然環境的生態解說實力，培養孩子們更具深度與廣度的文創能力。



黃源明小檔案

因鍾情於阿里山，自願分發至香林國小任教，多年來透過相機，捕捉阿里山四季風情。並以「山頂黑狗兄」身分，藉由攝影紀錄觀點，經營臉書「漫步在雲端」，分享阿里山的自然之美！



攝影/黃源明



■發行單位
台灣三花棉製業股份有限公司

■發行人
施純鎰

■總編輯
施貞非

■主編
林曼禎

■企畫
蘇文娟

■設計
罐頭工廠

■插畫
Hua Kuo

■圖片提供
宜蘭縣蘇澳芥菜種全人關懷協會

秋惠文庫

阿里山鄉香林國小攝影社

三花菁英種子學校

■地址
新北市五股區新北產業園區五工二路19號

■電話
(02)2299-9307

■發行日期
2016年11月

三花誌

Sun Flower



2016 November/VOL.1

美食紀行 / 漫步永康街區，享受美食饗宴，感受文化新勢力

生活提案 / 用文物說故事，佐一口微醺的咖啡；在秋惠文庫，發現台灣的人文風貌與歷史況味

心靈視窗 / 透過孩子的眼睛，打開心門，看見不一樣的世界

健康樂活 / 最實用的健康資訊，每天幾個簡單步驟，就能輕鬆「自己整形」