

三花誌

Sun Flower

SF

2017
June
VOL. 2



創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

由棉製本業到餐飲跨業，
三花日式料理是三花棉業跨界經營的實現；
從食材嚴選、料理究極、人性化服務到整體空間設計，
「以人為本」始終是承傳自三花棉業的永續精神與信念。





雲霧和森林 攝影/三花菁英種子學堂 羅立祐

編者
前言

關於飲食的想像

自古以來，「飲食」即與人類生活密不可分，結婚、慶生、就職、升遷…，人生中許多重要時刻都與「吃飯」這件事同時進行著。食物記載著人類文明的演進，從最初只求吃飽，到滿足口腹之欲吃好吃巧，演變至今全球各地食藝文化、飲食革命風起雲湧，人們對食物的特性、食材的來源、烹煮的方式…，更重視也更要求。

俗話說「富過三代才懂吃穿」。三花棉業施董事長是白手起家的企業第一代，從小即因長期三餐不繼導致營養不足、身材瘦小，但成功創業後，他仍謹記兒時困頓生活帶給他的磨練，有感於飲食對身體健康的重要，於2013年創立「三花日式料理」，踏出跨界品牌的第一步，提供「高品質，中價位」的飲食環境和體驗；「品牌故事」即詳述當初開業過程、餐廳定位、空間規畫及經營理念。透過主廚的分享及廚藝的展演，味覺、視覺…彷彿依次甦醒，也更豐富了我們對於飲食的畫面與想像。

除了高級日式料理，平民美食依然是「美食紀行」報導的重點。以三花生活館民生及中山門市為中心，往周邊及雙連市場附近走逛，尋找記憶中的味覺體驗。

此外，三花基金會持續將觸角延伸至離島，「海洋禮讚」介紹綠島公館國小如何結合海洋及天然資源，發展獨木舟環綠島、水肺潛水…海上運動的經過。「心靈視窗」透過孩子們的鏡頭，捕捉美好的瞬間，用相機記錄生活，並透過文字寫下心情故事，展現圖文並茂的多方才能。「健康樂活」從聯合整形外科診所林靜芸院長的視角，分享她的熟齡觀點與生活智慧。「生活提案」則為您介紹甫走過半世紀的上揚唱片，提供愛樂人一個滌清思慮、感受心靈的城市角落。

02 | 董事長的話
做一個付出的人

04 | 品牌故事
三花日式料理，以人為本的優質日式餐廳

11 | 懷石饗宴
夏日精選，演繹盛暑風情

14 | 街區巡禮
台北市中山區，古今輝映的時尚及人文場域

16 | 生活提案
上揚唱片傳頌樂曲半世紀

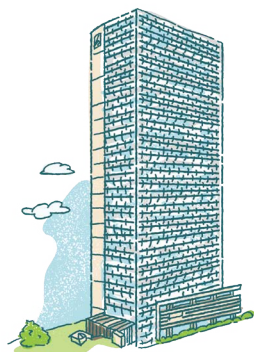
24 | 美食地圖

26 | 美食紀行
人文薈萃的饗食天堂

36 | 海洋禮讚
綠島公館國小，小而美的海洋小學

44 | 健康樂活
活得健康，穿著自在的熟齡幸福人生

46 | 心靈視窗
用另一扇眼睛看世界



2017
06

CONTENTS

董事長的話

做一個付出的人

我在50幾歲的時候，曾經做夢夢到有個像天使一樣的人問我：「你想做一個付出的人還是接受的人？」我毫不考慮就回答：「我要做一個付出的人。」不久之後，我立下「70歲以後的人生是公益人生」的心願。現在，我做到了。



2007年，「三花棉業公益教育基金會」正式成立，我實現了自己當年許下的願望。到現在，每年基金會持續進行許多專案，尤其針對高中生的急難救助獎學金，是為了協助家中經濟困頓的學子，免於中輟之憂，仍有公平受教的機會所設立，成立以來已幫助許許多多學生順利完成學業。另外，偏鄉學校教育的推動也是重點。目前「三花菁英種子學堂」有50多所學校，基金會每年以固定款項幫助校方發展多元才藝及體能運動，攝影、書法、美術、舞蹈、太鼓、直排輪曲棍球…。其中，嘉義縣阿里山香林國小攝影社，在基金會協助下，小朋友一人一台相機，展現攝影才華，拍出精彩畫面，不但有成就感，也為將來的專業出路做準備。

今年4月，我跟同仁來到綠島拜訪公館國小。這是一所特別的小學，得天獨厚的海洋資源讓孩子們學習到大自然的珍貴及永續的精神，也讓人領悟到生態保育的重要。看到這些偏鄉孩子學習的情形，以及師長們無私的奉獻，我心裡非常感動。這不只是學生跟社會的福氣，更是基金會的福報。

在我的人生計劃裡，基金會的成立達成了我「做好事，結善緣」的目標。衷心期望三花企業集團在多角化的發展下，不只能永續經營，也藉此茁壯基金會，讓我做一個永遠付出的人。

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「消費者的腳會知道吧！」

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



無痕肌
健康棉襪



三花棉業

三花日式料理

以人為本的優質日式餐廳



厚重的木質大門，門樑上寫著「三花」兩個字，逸散著一股隆重尊貴的氣息，這是許多人對「三花日式料理」的初步印象。一推門而入，笑容可掬的接待人員立刻迎上前來，詢問需求並安排入座。緊接著，目光通常很快會被周圍環境所吸引：挑高六米多的大廳、完整木頭製成的長型壽司吧台、以木料屏風區隔出來的半獨立用餐區……，一一映入眼簾；溫暖、樸實、簡約，但又極具質感與設計品味，這是三花日式料理給人的第二印象。

在台灣，國人對於日本料理的熟悉感與接受度，堪稱全球數一數二。大街小巷各種日本料理店、日式小吃林立，衍伸而出的食藝與文化，更帶動台灣飲食風潮的蓬勃發展。國內各企業不乏老饕級的大老闆，但遍嘗美食、吃出門道之餘，還願意投資的，就屬三花棉業董事長施純鎰。

愛才惜才，結下莫逆的不解之緣

小時候因為家貧，常常一天只喝一碗

稀飯果腹的施董事長表示，自己長期經歷三餐不繼的日子，了解飲食對人的生活、健康有多麼重要，如今儘管事業經營有成，平日上高級餐館的機會也不少，但董事長對食物格外珍惜的習慣依舊沒變，即使只是一粒米飯他都不會浪費。在各式料理中，除了台灣菜以外，他還特別鍾愛日本料理，尤其喜歡坐在壽司台，一邊品嚐新鮮美味的料理，一邊和廚師天南地北地暢談。特別的是與石福安師傅相識超過16年，施董對於安師傅的誠懇實在與勤奮自律相當賞識，基於愛才惜才的心理，也為了幫安師傅一圓創業夢，三花日式料理於焉誕生。

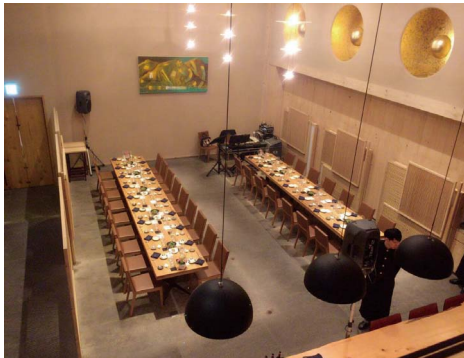
施董強調，開設三花日式料理主要有五大經營重點，分別是「食材新鮮，衛生條件，高品質、中價位，人性化服務及完

善的硬體設備」，有了這些共識及施董的充分授權，屬於石福安心中理想的日式料理店逐漸成形。

追本溯源，還原江戶時代的和食料理精神

江戶時代是日本料理形成的重要階段，包含本膳、卓袱、會席及懷石等料理形式，都在此時期奠下根基，更融入在現今日本人的日常生活之中，也是石福安學習日式料理的啓蒙。因此，餐廳籌備之初即以「江戶時代的精神」為原型，結合施董的創業理念及石師傅對料理的堅持，打造出具原創性與高質感的頂級日式餐廳。

一般的日式料理店會在吧檯前以透明玻璃櫃展示新鮮魚材，但三花日式料理打破成規，料理長石福安想要呈現的是江戶



時代「板前」的風味，即「設備簡單，食材獨特」；不用冰箱，只有簡單吧檯，很原始但很有氣氛，回歸江戶時代日式料理最原始的精神與最傳統的料理方式；師傅以專業手法直接呈現，讓視覺先行享受，再來才是味覺、嗅覺。

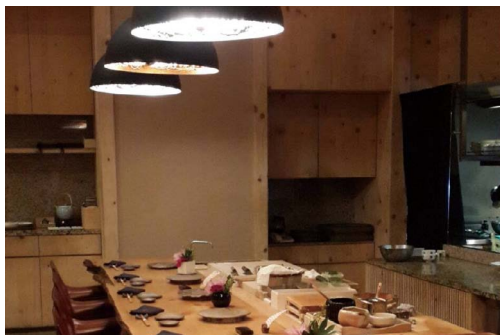
雖然吧檯設計採原始的板前風格，但

最重要的食材保溫及衛生條件都經嚴密考量，採用最高等級的設備。開放式廚房，動線的規劃，取材、料理、擺盤、上菜…作業流程的流暢度，都經過層層把關與檢視，務必提供給客人最新鮮美味的料理。

日式料理首重食材的新鮮及原味的呈現，好的食材不需過度加工就能吃到食物



燈罩裡嵌入一根湯匙，與美食概念相輝映，頗具童趣





嚴謹細膩、廚藝精湛的石福安師傅，始終對料理懷抱熱情

本身最原始的風味，三花日式料理在此原則下，食材來源以台灣在地及日本產地直送方式，融合日式精隨及台式食材特色，單純而細膩的口感更能傳達食材原始的味道，提升飲食的層次與意境。

究極廚藝，始終懷抱對料理的熱誠

擁有20年日式料理資歷的石料理長，認為學做菜沒有訣竅，首重「基本觀念與態度」，也就是「全食」觀念的建立；包含精準的烹調經驗，珍惜並充分運用好的食材，呈現食物原始熟成的味道等。

高級餐廳有個「迷思」是很多食材經常只取最嫩最好吃的部位，其他的就丟棄不用，料理長以身體力行翻轉這個觀念，

「譬如一條魚從魚頭魚身魚尾到魚鱗魚皮魚骨都能料理，食用價值很高，蔬菜也是，不夠嫩的部分往往是營養價值最高的部位，可以烹飪技巧彌補口感的不足。」這些技巧、重點，學徒必須自己觀察、體會。16歲就入行的料理長，早期學功夫不只提早上班，下午空班時間，別人休息他卻抓緊時間練習，「我只要發現自己做出來的料理和師傅做的有差異，就會鏗而不捨的一試再試，一定要把原因找出來才行。」這種拚勁，別說現在，以前也不多见。

「其實，想做好一件事，『堅持』的精神非常重要，除了精進技巧，還要有熱誠，同樣的事重複做、持續做，而且每天都能有所體會。」像是魚材的處理至少必須經過3~4道流程，由不同的師傅一層一

層把關、一再確認。以生魚片為例，客人吃到的每一片魚肉都是完美的，但事實上不是每一種魚都少刺或無刺，而是師傅仔細將魚刺一根一根挑出來的結果，前置作業耗時費力。難得的是每天保有一樣的熱情，做一樣的工作，還能維持同樣的品質，這才是最令人佩服的地方。

人性化服務，發自內心感動顧客

服務的品質、價值往往都是展露於無形：適時的上菜、得體的應答、專業的

說菜能力、讓客人覺得受尊重且不受打擾…，以全方位的服務來取得客人信任，「讓客人感受到賓至如歸的溫暖，來到這裡就像回家，可以輕鬆自在的和我們閒聊，也願意一再的上門。」

精選器皿，日本國寶級的極致工藝

器皿的選用是三花日料的另一個亮點。分別來自日本六大古窯(備前燒、越前燒、信樂燒、瀨戶燒、丹波燒與常滑燒)的陶器，全是料理長親自赴日挑選的精



壽司檯及砧板皆取材自同一棵檜木，一體成形





國寶級工藝精品鈦金杯

品。其中已有一千多年歷史的備前燒，完全不上釉藥、不加彩繪，以自然釉或窯燒製成，古樸雅致、原始自然；隨著每月、每季不同菜單及食材的變換，餐廳在器皿的呈現上，也以凸顯季節的氛圍與特色為主。

手工打造的鈦金杯具隔層保冰的特點，是日本國寶級工藝師為2010年APEC大會元首贈禮所量身訂做，每一只杯子都是獨一無二的工藝體現，在這裡可以啜一口沁涼的大吟釀，一邊賞玩藝術品。此外，店內各式瓷器、花器亦一時之選。花藝部分由專業老師配合時節或特定花材，每周定期為餐廳設計花藝，營造專屬於三花日式料理的風格及意境。

來此用餐，品味美食與精緻擺盤之餘，其實，光是欣賞器皿便已不虛此行。

以人為本，打造具環保意識的自然空間

保留原本挑高的設計，捨去多餘擺設，呈現廣闊的視野，提供給客人更多更舒適的空間。從一開始對食材原味的堅



持，延伸到室內空間設計，同樣謹守「原始」的概念，所有壁板、隔板、大廳桌面皆取材自原始杉木、松木、橡木，不上漆、不加塗料，保留原木溫潤雅致的質感。

一樓大廳的屏風兼具隔板效果，設計原理來自日本的摺紙概念，有一定的隱密性，又具備讓視野更遼闊的優點。一樓地板的花崗岩，不做拋光處理，強調原石的特色。壽司台旁邊的觀音石則來自台灣北部。就地取材，不足的再往外搜尋，也是當初開店的構想。

值得一提的是，壽司吧台、料理台(砧板區)及大門的原木，皆取材自同一棵台灣檜樹，一體成形。壽司台前的七張特製「馬鞍椅」更以稀有的牛頭皮製成，皮質軟硬度、靠背弧度及75公分的寬度，都是經過專業機構測試、符合人體工學的設計，別出心裁、與眾不同。

尊貴樸實，設計概念在細微處彰顯

三花日式料理呈現的是尊貴而樸實的風格，並非張揚、外露式的華麗，而是一種內蘊的高貴，尊貴之處在於設計創意和頂級材料。秉持著「日本精神」，內裝亦適度的發揮「京都懷舊風」，譬如二樓包廂「鹿苑」、「慈照」的命名源自京都「金閣寺」及「銀閣寺」，一金一銀各有巧思，原味呈現京都獨有的風華。

後記

這是一家有質感、有溫度的餐廳，服務、料理都很到位，還不定期推出優惠套餐，符合「高品質，中價位」的經營理念。誠如外場副理葉芋伶所說：「我們所有同仁都很用心很認真的在經營這家料理店，希望能有越來越多客人認識三花，也喜歡三花。」

融合在地，忠於原味

夏日精選，演繹盛暑風情

傳達「懷石」的精神

「懷石」原指禪宗於修行打坐之際，因飢寒交迫，而以烤過的石頭置於懷中取暖並止飢。再者是於茶道進行前的簡單用食，因此多以三菜一湯的簡樸菜色為主。後來演變至今，成為日式料理中最精緻、講究的高級經典宴席。懷石料理以質取勝，吃到的都是最精隨的東西；謹守純手工製作原則，呈現食物最原始的風味，並依





季節取材，體現和食四季分明、尊重自然的精神。

本期特地由三花日式料理示範四道冷食及兩道煮物，搭配台灣綠竹筍、鰻魚、龍鬚菜，及日本沖繩海藻等當季食材，讓讀者感受懷石料理「自然，簡樸，優質，雅致的養生之道」。

綠竹筍細麵

與生米同煮過的綠竹筍，因米粒釋放出的澱粉質含醣，能充分鎖住竹筍的甜味；再以刀工將整支竹筍切成細麵狀，由於竹筍的纖維已被切開，因此呈現軟嫩口感；一入口，明明是麵條的外觀，但隨即衝上腦門、滿溢於口腔內的卻是濃郁撲鼻的竹筍香氣與鮮甜味，顛覆以往吃筍的經驗，完全超乎想像。搭配北海道馬糞海膽或是柴魚高湯做成的晶凍一起品嚐，風味各有不同。這道隱藏版開胃菜是新近研發的創意菜色，得碰運氣才吃得到。

稻庭烏龍冷麵

產自日本的稻庭烏龍細麵，是用高山冰雪融化的水所做成的手打麵。麵條Q度、軟硬適中。另附由茗荷、蔥白、芥末組合而成的小菜，一旁以冰球裝飾，加強冰鎮效果。夾起適口的麵量沾上微辣又帶香氣的七味粉，清爽又開胃。

沖繩水雲醋

特選的沖繩海藻，以手工刮下海藻絲，浸泡於特製的三杯醋中；一般的海藻並無特別味道，但這道水雲醋因為海藻與醋的適度融合，酸味柔和香醇，不僅口感滑順，還多了一份脆感；咬一口日本山藥、喝一口水雲醋，富於膠質的黏稠感與爽脆微酸的味道十分搭配，吃進嘴裡嘩嘩啾啾，彷彿輕快的圓舞曲正在上演。

季節生魚片

依序分別為青森大間鮪魚肚、台灣旗魚肚、小卷、龜山島甜蝦及大間鮪魚背。品嚐順序只要秉持口味和顏色皆是由淡到



濃即可，鮪魚肚的油脂最豐富，適合最後食用。這裡的生魚片品質數一數二，筆者一吃難忘，許多客人的「第一次」生魚片體驗也都是在這裡完成。來自阿里山的山葵質佳味醇不嗆鼻，磨成泥狀還吃得到纖維，師父說這才是真正的山葵。裝飾用的小黃瓜花則取自幼苗小黃瓜，細如筆芯的瓜身不只能食用，還有著濃濃的小黃瓜香氣，增添用餐趣味。

竹筍饅頭

以綠竹筍泥、竹筍絲和竹筍塊，拌入銀杏、香菇，再加入魚肉及蛋白增加黏稠性，定形成圓球狀，因貌似和菓子（日文的まんじゅう）而取名。切成細絲的綠竹筍裹上筍泥、魚肉及蛋白，吃得到肉泥香味與竹筍的清甜，層次多元又彼此相容，各擅勝場。上鋪鮮嫩的龍鬚菜與辣味明太子，醃製過的明太子有熟成的效果，風味、香氣更甚於生食，讓向來對明太子有所畏懼的筆者大為驚豔。

鰻魚東寺蒸

每年盛產於6、7月的台灣鰻魚，先煮過後拔刺，再上烤架烤，蒲燒的做法可以吃到鰻魚肥美的原味及醬燒兩種風味；搭配京都小里芋、手撈豆腐皮及手工胡麻豆腐，手工豆腐扎實富彈性，細問之下，原來工序繁複令人咋舌：炒過的白芝麻磨成粉，加入日本葛粉和水同煮，以小火持續攪拌一個多小時至味道融合並呈凝固狀，取代坊間豆腐加入石膏以快速凝固的效果，這就是手打豆腐的珍貴之處。因為耗時費工，每日限量供應。

吃的時候一邊享受胡麻香氣、細細咀嚼之際，不妨想像著師傅手打豆腐的畫面，想必更能心領神會懷石料理的精髓與真諦。

三花日式料理

台北市中山區建國北路二段9-2號1F
訂位專線: 02-8978-5000

台北市中山區

古今輝映的時尚及人文場域

中山區地處台北市的中心位置，北接士林、西鄰大同、南接大安與中正區、東與松山內湖接壤，絕佳的地理位置帶來得天獨厚的優勢。貫穿全區的是南北軸線中山北路，沿著二段寬闊清朗的林蔭大道散步，兩旁林立的國際名牌旗艦店、知名大飯店及特色店家，讓整條街道風光明媚，充滿時尚氛圍與時代感，是台北市重要的流行指標與街區。

新舊融合的人文景觀

中山區也是銜接傳統與前衛，讓古老與現代兼容並蓄的區域，轄區內的中山北路、南京西路、林森北路等等的巷弄，早期稱為六條通、七條通…(條通即「巷弄」)，居酒屋、委託行、高級舶來品店…，一家接著一家，至今仍是人潮聚集之處。昔日為商賈與日籍遊客流連的酒吧風光逐漸褪去，取而代之的是兼具歷史風貌及新創藝術的古蹟及文化產業：台北光點、台北當代藝術館、老屋新建的百年茶行…，既

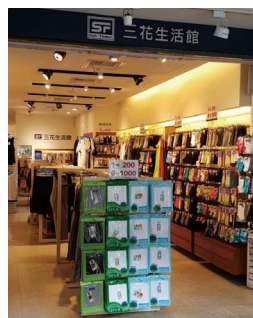
保留下人們記憶中原始的樣貌，改建後的創新元素更增添濃厚的人文色彩，處處讓人驚喜。

轉個彎，走進熱鬧的雙連市場，各式各樣常民美食令人垂涎，其中位於民生西路45巷9弄2之1號的「文昌宮」更是引人注目。建於民國49年，長年香火鼎盛，各方學子前往參拜祈求亦多有應驗，是中山區最重要也最具特色的廟宇。

提供全方位生活功能

位居中山北路上的馬偕醫院，為民衆的健康守護、把關，也是帶動該區經濟繁榮的主角之一，周邊的衣食住行相關百業一應俱全，位在民生西路上的「三花生活館」為民衆提供了最舒適完善的購物環境。2016年11月，僅一街之隔的中山分館開幕，除了滿足消費者更便捷的購物需求，也完整連結了企業實體店面的拓點經營與規劃。





這就是中山區特殊的風采及魅力。

本期三花誌即以三花生活館民生門市及中山門市為中心，以腳程15分鐘內的範圍，分別在「生活提案」單元中，介紹台灣的古典音樂指標——上揚唱片，以及「美食紀行」單元中，分享美食部落客Tracy所挖掘的在地美食與好玩的新奇小店。

概括對中山區的感受或想像，其實很難一語道盡；因為她就像個風姿綽約的千面女郎，隨季節或時間變換不同身段。清晨，逛一圈人聲鼎沸的傳統市場，在吆喝聲中體驗最生猛的台灣力量，保證你很快就像充電的鹼性電池般，一整天都元氣滿滿。午後，走在綠意盎然的中山北路上，整齊美觀的行道樹混合著喧囂車聲與陣陣花草味，耳聞鳥鳴蟲鳴、眼觀穿著入時的摩登男女…，好一幅心曠神怡的美景。入夜時分，造景藝術的燈光、街燈紛紛亮起，更為街道營造一股氤氳迷人的氣息，





餘韻繚繞 揚聲不輟

上揚唱片傳頌樂曲半世紀

2017年6月，成立屆滿半世紀的「上揚唱片」，自1967年起即佇立在台北市中山北路二段上；從台灣第一家國際唱片公司，致力於國外版權代理、古典發燒大碟、自製台灣歌謠專輯等過程；歷經50個寒暑，至今仍屹立於熙來攘往的街旁，為愛樂人提供一處尋寶的秘境。上揚唱片建立了最完整的400年來台灣歌謠發展資料及歷史，將許多創作歌曲和歌謠管弦樂化、流行音樂精緻化，對台灣音樂文化貢獻卓著；早期代理國外DDG、PHILIPS、

RCA(BMG前身)等主流大廠，更是台灣唱片業的始祖及先驅。

進口起家，音響器材闖出名號

上揚唱片最早以「光陽電器行」起家，專門銷售電視、冰箱、洗衣機等家電及大型的高級進口收音機。因為老闆林敏三酷愛古典樂，也喜歡玩音響，順勢也代理了進口音響器材，其中最知名的Rogers喇叭，是音響發燒友耳熟能詳的品牌。有



硬體設備，軟體也沒缺席，林老闆順應顧客需求，也賣起黑膠唱片與卡帶。1967年，電器行變更登記為「上揚國際股份有限公司」，之後陸續成立「上揚有聲」、「上揚出版社」等子公司，展現創辦人林敏三與張碧夫妻當年旺盛的企圖心。

自製音樂，攀上唱片業黃金時期

隨著家電業務縮減，上揚逐漸將重心放在音響器材、黑膠唱片及卡帶的經營上

面，並同步進行國外唱片公司代理進口業務。

1970年代開始，上揚總經理張碧靠著自修英文，親赴歐美參加音樂大展，結識許多同好，並簽下多家品牌的古典樂33轉LP台灣獨家代理。在當年這是創舉，也為國內古典唱片界寫下一頁新猷。這個時期的台灣，經濟起飛、百業興盛，上揚的唱片業績成長至整體業績的九成左右，音響器材則受水貨波



及僅餘一成的空間；此消彼長的現象，說明了當年台灣唱片業的蓬勃發展已達空前盛況。而國際唱片公司亦看好市場潛力，紛紛來台設立分公司，並逐一收回版權代理。

市場的瞬息萬變也考驗著上揚的應變能力。透過香港太平洋唱片公司授予之台灣版權，上揚出版了《懷古名曲》台壓版，廣受好評的同時，進一步推動上揚自製唱片的念頭。「第一張自製演奏專輯《西風的話》，拉到新加坡錄音，以交響樂團演奏方式呈現；之後還規畫了一系列創作者作品，第一張就是作曲家馬水龍的《梆笛協奏曲》。」上揚唱片第二代經營者林晉賢娓娓道來。「這張專輯對上揚而言意義重大，為解決錄音室問題，特地赴日本錄音，由東京愛樂交響樂團伴奏，時任台北市立交響樂團指揮陳秋盛指揮、知名演奏家及作曲家陳中申擔綱梆笛演奏，於1983年錄製完成並發行。」此片一炮而紅，翌年一舉拿下金鼎獎「最佳作曲獎」。之後陸續推出屈文中的《帝女花



幻想序曲8502》、贏得比利時「伊莉莎白皇后音樂大賽」首獎的胡乃元《琴韻如詩》、葉樹涵《小號獨奏》、陳必先《莫札特鋼琴作品集》、林佳靜的《舒曼C大

調幻想曲作品17》及《李斯特B小調奏鳴曲8532》…；不僅銷售成績亮眼，

更是國內音樂獎項常勝軍，曾獲多屆多項金曲和金鼎獎最佳演奏及最佳唱片獎項。此外，譚盾、江文也、水文彬、鍾耀光等作曲家的作品，上揚不但提供發行管道，亦不惜鉅資邀請樂團錄製，成為台灣文化推廣的重要資源。



台灣四季，台灣民謠管弦樂化的代表

1980年代初期，上揚唱片著手規劃「台灣歌謠演奏曲」系列，有系統的整理鄧雨賢、楊三郎、陳達儒、周添旺等作曲家的經典台灣



民謠，其中的「台灣四季」專輯，精選出12首可代表台灣季節的曲子，以兩百多年前巴洛克時代的編曲方式重新演繹，並以西洋古典樂器演奏，賦予傳統曲目更多詩意與古典氛圍。該系列是上揚最受歡迎也最具代表性的自製作品，四季紅、月夜愁、西北雨直直落、蝶戀花…，錄音地點在日本，由日本知名音樂家早川正昭指揮及編曲，古典新奏，全新

而大膽的嘗試，將台灣色彩濃厚的地方歌謠以氣勢磅礴的交響樂篇章形式呈現，一推出即登上銷售冠軍，出品30年來至今仍是上揚的長銷及暢銷商品。同系列的《鄉土詩情》、《古早夜曲》、《台灣鄉土情》等專輯，同樣質量俱佳，展現不同以往的音樂性格與風貌。

演奏作品成果斐然，讓上揚對製作演唱專輯更具信心。第一張演唱專輯《台灣

獨立品牌，自我風格強烈的特色音樂

林晉賢翻開1990年代出版的〈上揚樂訊〉，對於國外獨立唱片公司的品牌風格及創作內涵如數家珍：「只要不隸屬於大型唱片公司體系的，都能歸類在獨立品牌。獨立品牌與大型國際唱片公司最大的差異是，後者強調大卡司、大製作、大行銷及大銷售量，不太可能投資市場接受度不高的冷門曲目，」因此屬於小眾、分



鄉土歌謠》由張清郎教授及聲樂家李靜美擔任演唱，史詩般的恢弘氣度，交響樂和聲樂交疊應和，撞擊出層次分明、波瀾壯闊的生命樂章，市場佳評如潮。那是一個音樂蓬勃發展的啓蒙年代，上揚幾乎囊括了當年所有知名的音樂人，也讓台灣本土音樂更具國際視野與能見度。

眾市場或著重藝術性呈現的曲目，就是獨立品牌得以發揮的立基點。目前上揚旗下擁有二十餘種世界頂尖獨立品牌代理，其中不乏合作達數十年的知名大廠，譬如，「葛萊美獎



常勝軍TELARC；稀世樂曲的拓荒者harmonia mundi；作品橫跨古典、兒童、世界音樂及電影配樂等類型的法國公司naive；德國唱片界小巨人ORFEO；古典音樂寶庫HYPERION；以及瑞典古典音樂第一品牌、曾獲坎城唱片大展年度最佳品牌的BIS…。」這些國際知名品牌都是音樂唱片界執牛耳地位的巨擘，多年來製作出許多曠世不朽的曲目，不僅豐富了樂迷的



她與上揚的合作超過30年，許多作品如今都成了傳奇，譬如《柴可夫斯基1812序曲》至

今仍令樂迷津津樂道。以真正的加農砲現場原音重現，砲聲猛烈震撼人心。在1978的LP年代，TELARC即已首錄會讓唱頭跳針的發燒版本。由於低頻振幅過大、氣勢逼人，發燒友幾乎人手一張挑戰自家音響



心靈，也為上揚唱片建立起永恆不墜的古典王國美譽。

TELARC從古典出發，跨足流行與爵士，是美國古典音樂二大品牌之一。

極限，形成非常熱門的話題與特殊現象，在當年引起不小的轟動。進入DSD數位錄音時代，TELARC再度推出更新更厲害的發燒版本，除加農砲聲以360度環繞音效呈現，鐘聲部分則特別在克里夫蘭一座150呎高的大鐘樓現場收錄。2017年5月，TELARC預計重發《柴可夫斯基1812序





曲》黑膠唱片復刻版，以饗樂迷。

瑞典的國寶BIS，與上揚的合作也已邁入第43年。這家風格獨具的唱片公司專營純古典音樂，而且是絕對冷門的東西，其側重於古典曲目的涵蓋性，因此旗下曲目幾乎囊括任何一位音樂家的作品。此外，知名作曲家作品的完整性也是BIS的經營重點，例如巴哈的清唱劇有55張專輯，極為冷門，會選擇全套出版，足見BIS對音樂的堅持與態度。「這裡的『冷門』指的是『銷售量』。」林晉賢解釋，「但古典類別裡仍有大眾耳熟能詳的通俗曲目，譬如一張韋瓦第的《四季》就會同時出兩個版本，錄音水準都非常高，但由不同的音樂家、不同的曲風各自詮釋，讓樂迷有

更多選擇。這就是我所謂的比較通俗的曲目。」

世界音樂，融合種族與文化視野

以古典音樂為基礎，從傳統之中演變出新的思維；或是將民謠改編為流行音樂，再以不同的樂器重新詮釋，展現全然不同的音樂風貌，這就是跨界音樂的迷人之處。在音樂的領域裡，除了古典、爵士、熱門音樂這些可清楚歸類的類型之外，凡是民族曲風強烈，包括各地民謠、各國傳統音樂及原民音樂、日本演歌…，都屬於「世界音樂」的範疇。涵蓋各種不同種族、文化及音樂特性，讓世界音樂的特色更為廣闊而深刻。音樂是跨越宗教、文化、種族的世界語言，「世界音樂」讓閱聽者跨越人類藩籬，透過音樂去了解不同民族之間的差異。



上揚的世界音樂專區蒐羅來自世界各地的傳統音樂、在地民謠及「島內孤碟」，曲風多元，展現江河海納百川的宏



觀視野。林晉賢舉美國Putumayo這品牌為例：「曲子精挑細選、再製過程縝密精良，加上特殊封面設計，整體呈現具質感與特色，非常值得推薦。」

經典傳頌，悠揚樂音 50年不墜

2008年11月4日的「陳雲林事件」讓上揚唱片一夕之間聲名大噪，2年後總經理張碧中風，董事長林敏三也因身體健康因素退居幕後。不忍父母耕耘大半人生的唱片公司後繼無人，身為長子的林晉賢毅然辭去台積電職務，回家接班。至今名片上的頭銜仍印著總經理特助的林晉賢表示，父母親從一開始就特別注重「品質」的原則，令他非常感動。「他們認為既然要做，就要做出品質和特色；所以願意耗費鉅資到國外錄音、投資成本在人力及設備上面，在那麼早期的年代就有這種魄力及遠見，真的非常了不起。」

言談誠懇、一派斯文的林晉賢，原來

最熟悉的竟是西洋熱門音樂，「從1960年代開始，到70、80以至90年代，幾乎每一張唱片我都聽過。」細框眼鏡下的雙

眼透出一股對音樂的熱誠與堅持。對於上揚曾經有過的璀璨

風華，往日榮景似乎難以再現，林晉賢雲淡風輕地說：「數位化浪潮、消費者收聽習慣改變導致實體店面減少，是唱片業逐漸萎縮的

主因，也是時代走向；但我

仍常想著：『真的沒人要買唱片，大家都聽數位音樂了嗎？實體店面真會全部消失嗎？』」儘管物換星移，林晉賢也不反對轉型，然而即將啟動的都更計畫勢必對上揚短期內的改造時程有所影響。

不論未來如何發展，相信樂迷及市民，都盼望這家有歷史有故事有文化的唱片行，能持續轉動她的音樂巨輪，日日放歌，永不歇息。





人文薈萃的饗食天堂

只要是老台北人都知道，捷運雙連站附近，尤其寬度略窄的巷弄裡，有著許多經營超過數十年的隱藏版美食。今天，Tracy打算以雙連市場為起點，逐步延伸到周邊，帶你遍嘗美食。選項包含甜湯、鹹點、冰品、日式定食、牛肉麵……，少數新鮮，多半是要填補大腦中的美食味覺與記憶，你準備好了嗎？出發！

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, 所以行程規畫上一定得各方兼顧。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



燕山鹹湯圓

地址 台北市民生西路45巷9弄12號

隱身在雙連市場巷弄裡的燕山鹹湯圓, 是一家開了幾十年, 現已傳承至第三代的老店。他們的鹹湯圓個頭小一號, 但皮薄之外, 肉餡飽滿多汁, 一口咬下湯汁還會流出來。我個人的吃法是先咬個小洞、吸裡面的湯汁, 免得流出來浪費掉, 有點吃小籠湯包的概念。老闆娘體貼客人想吃豬肝又想吃鹹湯圓的心情, 於是在菜單上多了「豬肝鹹湯圓」這一味。豬肝軟硬適中、嫩中帶脆, 熟度也剛好, 不會帶血, 喜歡的人有空不妨來試試。

鹹湯圓50元 豬肝鹹湯圓80元



豬肝嫩中帶脆, 內餡飽滿多汁, 大推。

小器食堂

地 台北市大同區赤峰街27號

第一次聽朋友提起店名，覺得很有趣，原來是一間位在建成公園旁的日式簡餐店。最初從事日本進口器皿的販賣，開始經營食堂之後，沿用小器生活道具的店名取名小器食堂。因為座位不多，也不接受預約，午餐時間常常座無虛席、一位難求。店內風格採木製簡約風，食堂賣的都是傳統日式家庭料理，龍田揚炸雞塊定食是最受歡迎的主菜，炸雞裹了薄薄一層粉炸，雞肉濕潤不乾硬。漢堡排會不定期推出新口味，以牛肉和豬肉兩種絞肉混合，加入豆腐，讓口感更柔軟還帶點豆香，多汁且不澀。托盤上有三碟小菜，通常玉子燒和味噌湯是固定菜色，白飯和湯可以免費續一次。白飯採用宜蘭原鴨米，吃起來就像在日本吃到的米飯一樣可口。

老闆想藉由食堂來傳達，飲食的器具和使用有時也會影響用餐氣氛和食物的美味，與食物同樣扮演重要的角色，這也是他開這家食堂的本意。所以建議你用完餐不妨到隔壁的小器生活道具逛逛，有時換個有意境的碗盤，在家用餐時或許也會有不同的滋味。

龍田揚炸雞塊定食320元 漢堡排定食320元



車庫油飯

地址 台北市大同區雙連街52號

其實車庫油飯沒有店名，應該叫它無名油飯比較恰當，因為早期店裡總是停放老闆的車，來這裡就像在車庫吃飯一樣，久了客人就叫它車庫油飯了。賣的是油飯，當然重點就是飯，聽說老闆每天清晨四點就起來蒸飯，前一天就須先將長糯米浸泡6小時，油飯上金黃色的油蔥酥是亮點，每日新鮮現炸，酥香沒有油耗味，增添了油飯的層次感。飯是偏濕軟的口感，連老人家也很好入口。冬粉屬清爽型，早上喜歡吃清淡口味的可以點乾冬粉，但不管是油飯或冬粉，都要加老闆特製的甜醬才能將優點發揮得淋漓盡致。湯料主要是貢丸、魚丸和滷蛋，任君搭配，隨意組合。是的，你沒聽錯，這裡的滷蛋可以加在湯裡，新奇吧。

巷弄美食因為沒有招牌，很容易錯過，記得別太晚來，通常9點油飯就差不多賣完了。早起的鳥兒有蟲吃，太晚來可是會撲空喔。

油飯30元 乾冬粉 綜合湯30元



香氣撲鼻，吃過就會念念不忘！



雙連肉粥

地址 台北市大同區雙連街1巷

這間肉粥店已有五十幾年歷史，現在由第二代接手。肉粥只選用當季食材，香菇、蝦米、蚵仔、赤肉是基本配料，夏天有筍子，冬天則改用蘿蔔，讓湯頭更加鮮甜。有別於一般店家都是以白飯煮粥，雙連肉粥的老闆娘堅持用生米煮粥，她說這樣煮出來的粥比較鮮甜，也會粒粒分明。粥內肉塊採赤肉裹粉，吃起來更滑嫩；配菜炸物也很出色，每樣都好吃，紅燒肉採三層肉，因為油脂夠，因此不柴又香脆，是首推必點菜色。豆腐則用新鮮板豆腐，不裹粉直接炸，再沾特製雙色醬，美味又吃得到豆香味。炸旗魚也是一絕，值得一嘗再嘗。周日固定公休，老饕們可別白跑一趟。

肉粥30元 紅燒肉40元

香滿園

地 台北市大同區萬全街8巷巷口

滷肉飯是台灣最具代表性的庶民小吃，如果愛吃肥一點的，香滿園正合你味，這家能夠飄香超過一甲子的老店，一定有他過人之處。店家只採豬皮部位，一入口就能吃到像豬油香的脂肪和充滿膠原蛋白的豬皮，在嘴裡入口即化，膠質微微的黏舌感，配上解油膩的酸菜，腸胃完全沒負擔。小菜琳瑯滿目，滷豆腐光看色澤就知道一定入味，配上一碗肉羹，撒上胡椒和幾滴黑醋才對味。肉羹採豬後腿瘦肉，入味又軟嫩，再配上幾盤小菜，就是營養豐富的早餐組合，讓你一整天都充滿活力的面對挑戰。

滷肉飯20元 香菇赤肉羹40元
滷豆腐10元



人氣滷肉飯，豬皮入口即化。



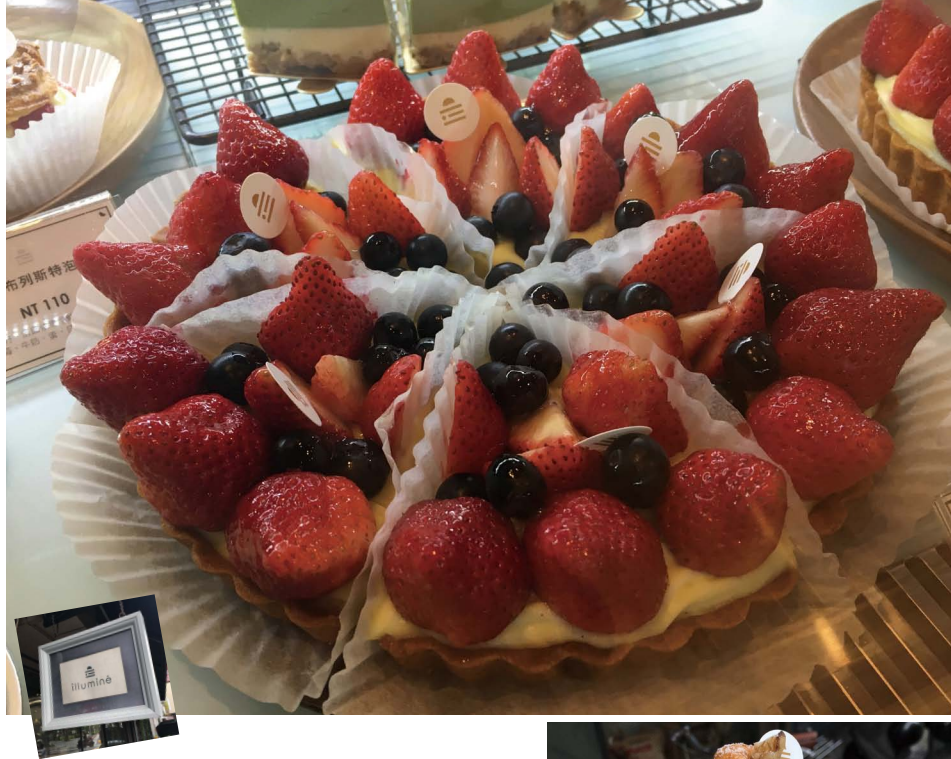
神仙川味牛肉麵

地 台北市中山區中山北路二段78-2號

招牌川味牛肉麵曾經榮獲台北國際牛肉麵節的大獎，27種辛香料熬製而成的湯頭，甘甜又不死鹹。麵條有3種可以選擇，手工拉麵是帶Q勁的口感，適合搭配湯麵，久放也不易爛。牛肉半筋半肉軟硬適中，不會太柴或塞牙縫。特製的神仙醬也值得推薦，成分是牛油再加上31種香料提煉而成，能使湯頭更加濃郁，並帶出牛肉湯的豐富口感，愛吃辣的朋友尤其不能錯過。由於神仙牛肉麵很受日籍觀光客喜愛，所以菜單也附上日文翻譯，店家自豪的說，他們家的紅燒牛肉麵是全台第一個被日本人做成泡麵的牛肉麵，真是台灣之光。

川味牛肉麵160元/小





illuminé

● 地址 台北市大同區赤峰街43-1號

赤峰街是昔日的打鐵街，現在有很多特色小店進駐，這間法式甜點正位於赤峰街巷弄裡，店鋪不大，冷藏櫥窗裡擺的都是每日現做限量的蛋糕，其中牛奶糖蛋糕捲最吸引我的目光。坊間的生乳捲很少有這口味，從側面看奶油裡還有小小的牛奶糖塊，難得的是一點也不甜膩，而是微甜帶有牛奶糖的香氣。

水果塔也是店家推薦的品項，強調使用當令新鮮水果製成，所以不同的季節，可以吃到不同食材的水果塔，有時是芒果、有時是葡萄，或是夢幻的草莓藍莓塔。塔皮酥脆，水果當季果然新鮮，還有橙柚水果塔，酸甜清爽超適合夏天的。抹茶風味的抹茶柚香生乳酪和小山園抹茶草莓蛋糕捲也很好吃。吃完雙連街周邊美食，來一塊蛋糕，做個Happy Ending也不錯。

牛奶糖蛋糕捲85元/片 草莓藍莓水果塔150元/片



● 圓山老崔蒸包

● 地址 台北市中山區中山北路二段137巷33號

老崔蒸包民國52年就存在了，蒸包的外觀比較特別，有點像包子也有點像小籠包；外皮很Q、內餡很彈，肉之所以這麼彈牙，據老闆的說法，是因為絞肉經過多次拍打、冰鎮，再拍打、冰鎮…的結果，難怪肉餡吃起來那麼扎實，口感比港點的牛肉丸還要再緊實一些。外皮是用老麵發酵，口感有點像饅頭但不會很厚，而且大小剛好，容易入口。雖然肉質本身口味已經很足，但除了吃原味，還可沾醬料，醋、醬油、辣椒和蒜泥水，比例依個人喜好斟酌，店家表示每一種都要放一點才對味。蒸包有牛肉和豬肉兩種口味，小小的不起眼，但很特別，沒吃過的一定要來試試。

蒸包85元/籠



● 巷弄裡的噠噠聲

● 地址 台北市中山區中山北路二段42巷20號旁

每天下午3:30左右，就會看見有個年輕人騎著一台改裝的迷你三輪腳踏車來到火鍋店門前，吸引不少客人，走近一看，原來賣的是烤布蕾。客人點好之後，老闆從保冷箱拿出烤布蕾，現場現做焦糖，均勻的撒上糖，再用噴槍烤出漂亮的色澤，一股焦糖香氣撲鼻而來，香脆的焦糖配上香醇軟滑的布蕾，用料很實在，可以明顯看見裡面黑色的香草籽。

提醒大家烤布蕾需在20分鐘內食用完畢，才不會影響焦糖的口感，所以大部分的人會在旁邊直接享用。一天限量70個。另外，餐車還供應手工蛋糕，一天一種口味，有4種口味替換。記得，每周一和下雨天公休。可別白跑一趟喲。

焦糖考布蕾45元

● 天才豬肉餡餅

● 地址 台北市民生西路45巷5弄17號

沿著地址來到這間不起眼的小店，老闆正在包餡餅，滿滿的蔥花大把大把包進餅皮裡毫不手軟，包好放到鐵板上，馬上滋滋作響，一個餡餅大概要花15分鐘才會做好。因為才剛開門營業，我耐心的等待果然值得。一口咬下，湯汁立刻爆發，蔥花的香氣充滿整個口腔。一般餡餅只吃得到絞肉餡，這裡還多了肉塊的口感，老闆用料真的超級大方。豬肉醃得入味，剛煎好的皮薄又帶點焦脆，搭配當天有點濕冷的天氣，熱騰騰的超幸福，大推！但要小心燙口。不敢吃蔥的可以選高麗菜口味，韭菜盒也不錯，記得加點老闆特調的辣醬，又是另一番風味。

豬肉餡餅(蔥) 35元 韭菜盒30元



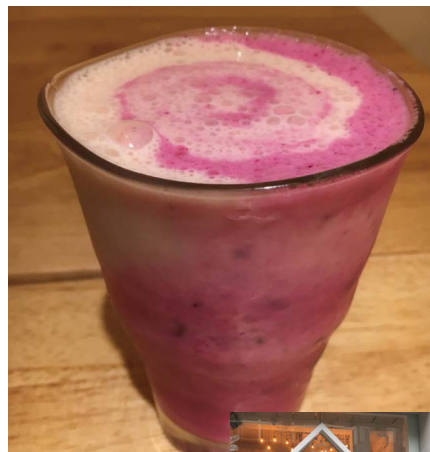
雙連圓仔湯

地 台北市大同區民生西路136號

說到雙連不免俗的要介紹雙連圓仔湯，明星商品當然是燒麻糬，早期是福建閩南一帶的甜點，細緻綿密彈牙卻不黏牙，花生粉可依個人喜好添加，雖然是用熱油技術泡在油鍋裡，卻一點也不油膩，熱熱的麻糬沾裹微甜的花生粉，有種幸福的滋味。炎熱的夏天一定要來碗刨冰，跟坊間的冰店一樣有好多種配料，但來到這裡可以點特別的芋泥口味，像火山熔岩的芋泥，再搭配塊狀的芋頭，香氣超級濃郁，滑順又不甜膩。

養生的朋友可以試試穹林露，白木耳、黑棗、桂圓及紅棗，冰糖熬的黏稠及甜度也剛好，不知不覺就整碗見底了。冬天就要來上一碗熱呼呼的紅豆湯圓，火候的拿捏和水的比例是門大學問，熬到既可以喝到紅豆泥的口感卻又有綿密的紅豆顆粒，真是紅豆湯的最高境界。

燒麻糬20元/一粒 紅豆蓮子白木耳湯圓80元 刨冰90元(任選3樣)



Urban Select

地 台北市中山北路二段20巷15號

白色的建築，落地玻璃設計，使整間店看起來很潔淨明亮。這裡是複合式的概念選品咖啡店，一樓販賣文創商品、生活雜貨；二樓提供Cafe和Brunch；B1可以做展場活動及不定期的手作課程。一樓商品70%是國外品牌，30%是台灣設計小物，門口處是仙人掌與綠色多肉小盆栽的陳列區，光是欣賞就很舒壓、療癒。這裡還有很多創意商品，送禮自用兩相宜。樓上咖啡廳提供各式飲料和輕食，我喜歡火龍果草莓果昔，果昔其實就是Smoothie，將新鮮水果、牛奶、優格和冰塊打成介於奶昔和冰沙口感的飲品，我因為不喝太冰，所以請店家將冰塊放到最少，裡面喝得到新鮮藍莓和草莓，火龍果的顏色和牛奶交織成夢幻的粉紫色，宛如沉浸在芭比世界的小女孩。

火龍果草莓果昔80元

下港咁羊肉

地 台北市中山區天祥路18號

聽店名原本以為店家用的是本土羊肉，一問之下才知道，其實所有的羊肉都是澳洲進口羊，再做成岡山羊肉口味。羊大骨湯會附上一支吸管方便客人吸羊骨髓，我習慣將骨髓挖出來放湯裡，喝湯時可以喝到脂肪的香味。羊大骨上除了骨邊肉，羊筋也處理得恰到好處，不會太韌。帶皮三層肉湯，羊皮Q彈，感覺膠質很多，湯頭有微微的中藥味，主要是當歸提味，加上羊肉的清甜，冬天喝一碗身子立刻暖起來。另外烤羊串是我的必點菜，店家用鐵串烤而不用竹籤，如此才不會有竹籤纖維留在羊肉串上的風險，超貼心。羊肉使用羊肋排部位，以孜然醃醬的口感微甜，旁邊附上醃生薑，真是美味極了。沙茶口味的羊肉燴飯和羊肉炒米粉也大推，炒米粉用極細米粉，超對我的味。這裡也是與三五好友一同消夜的好所在，特別推薦給愛吃羊肉的朋友。

帶皮三層肉湯110元 大骨湯80元 烤羊串200元 羊肉燴飯80元 羊肉炒米粉80元 麻油麵線50元





綠島鄉公館國小

小而美的海洋小學

「這綠島像一隻船，在月夜裡搖呀搖；姑娘呀妳也在我的心海裡飄呀飄；讓我的歌聲隨那微風吹開了妳的窗簾，讓我的表情像那流水，不斷地向你傾訴…」一提到綠島，腦海中立即浮現的就是這首膾炙人口的〈綠島小夜曲〉，沙灘、月光、椰子樹…，幾句歌詞卻生動描繪出島上的無限風情。綠島，也是一座人文之島。早期因二二八事件，許多政治犯在此服刑，

譬如作家柏楊，多年的牢獄生涯讓他對綠島有了一份特殊情感，也帶動島上的閱讀文化及風氣，形成特殊的人文景觀。

地處公館村的公館國小，在天然的海洋資源與生態環境滋養下，孕育出獨特的海洋文化，是風格獨具的特色學校。而「三花文教基金會」長期致力於偏鄉教育的推展，近年成立「三花菁英種子學

堂」，協助偏鄉國小發展獨特的運動及藝文項目；公館國小以其特殊的海洋風貌及地理優勢脫穎而出，成為三花菁英種子學堂之一。106年4月26日，三花基金會董事長施純鎰與同仁們風塵僕僕來到這所擁有全國最美海景的校園，除了享受島嶼風光，更開心的參與公館國小獨木舟運動的練習過程。

大自然是最佳學習場域

公館國小位於綠島北部，左為公館社區，右鄰人權紀念公園，北眺太平洋，南依阿眉山，依山面海與絕佳的天然環境，造就出獨一無二的公館國小。全校師生共



施董事長與王選翰校長（左）

100名，包含教職員17名、國小部83名及幼兒園29名。校地面積0.7公頃，「看似很小，但我們學習的場域是向外擴散的。」現任校長王迺翰微笑說著。確實如此。操場前方約莫十數公尺就是大海，將軍岩、三峰岩矗立在眼前，遠方的牛頭山看似將軍坐騎，海天一色、峭岩絕景，渾然天成、美不勝收。大自然就是最好的行動教室，在這所以藍天為幕、碧海為床，彷彿徜徉在大自然懷抱裡的自然小學，俯拾即是學習的舞台及素材。

除了體制內的正規學校教育，校方也特別注重學童五育的均衡發展，尤其結合

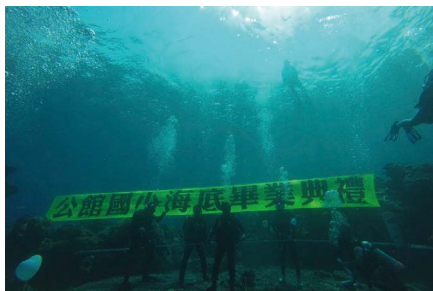
海洋及自然資源，全力推動海洋教育及生態保育觀念，讓孩子們能親海、知海、愛海，並進一步認識家鄉、鍾愛這片土地。

依季節啟動不同學習模式

受天候影響，校方在課外活動的課程設計上，以其天然環境的優勢，透過探索及實踐，讓小朋友學習到有用的東西。課程主要分為冬夏兩期。冬季指的是每年10月到隔年3月，因東北季風來襲、海相不佳，不宜進行海上活動，因此改為各類陸上探索及體驗課程：社區踏查、花東200公里單車挑戰、舞龍舞獅、戰鼓表演、高空







垂降、攀岩、溯溪、登山、球類、蛇板、沙畫藝術、閱讀課程、綠島人權園區歷史展演…，選項多元、動靜兼備，除了讓小朋友能藉此養成規律運動的習慣，也為完成未來一系列的畢業成長營活動而準備。校方更期許小朋友在國小6年的時間裡，能夠不設限的拋開框架，盡可能接觸每一項活動，開發潛能、自我成長、培養專長和興趣，並從中找到適合自己發展的方向，做為將來生涯規畫的參考。

舉6年級生的「花東200公里單車挑戰」為例，從中低年級開始就必須進行各項體能訓練以及環綠島的單車過程，通過短程體驗才能進一步接受長程的挑戰。由台東出發，經花東縱谷穿越玉長公路，再由花東海岸公路返程；除了長距離體能試煉，還有陡坡爬升及斜坡下降等技術需要掌控，連大人都感吃力，小朋友們卻能騎完全程，令人刮目相看。又如中年級的「體能探索體驗營」，高空獨木橋、大擺盪、跨越都蘭山等關卡，小朋友在驚呼連連中全數克服體能及心理障礙通過考驗，再次證明孩子的無限潛能。

為彌補海洋學校欠缺與山林親近的機會，校方亦積極推動與外校結盟，進行校際交流、參訪，讓雙方都有很大收穫；譬如跟來自山中的部落小孩學習對高山的態度，體驗射箭、打陀螺、做麻糬…，不同的成長環境養育出不同背景的孩子，讓雙方都眼界大開，彼此惺惺相惜；最遠有來自台南及台北市木柵萬興國小，為校際交流留下最美好的回憶。

太平洋上的黑潮小勇士

每年一進入4到9月這段夏季海上活動盛行時期，公館國小由於離海非常近，發展海洋教育成效卓著，成為全縣海洋教育的發展中心。海洋教育應從小扎根，校方為此設計了四個海上教育課程：

游泳教學

與台東大學體育系合作，每年6月由該系師生來此教游泳，培養小朋友基本的游泳技能及水上自救能力，對象為1-6年級所有學童。

海上運動會

每年的4到5月間舉行。包含游泳接力、獨木舟、拔河…等賽程及項目，不僅創造話題，成為鄉民的共同記憶及重要活動，也吸引越來越多外來遊客共襄盛舉。

畢業成長營

針對6年級生所設計的內容，包括獨木舟環綠島挑戰、高空垂降、3公尺跳水等。其中「親子獨木舟畢業成長營」，王校長感觸特別深刻：「一開始家長多忙於工作、參與度不高，後來接觸了，也慢慢接受，如今家長們多能盡早排出時程，配合學校活動。親子獨木舟必須划到海外、繞綠島一圈後再划回來，有一定的挑戰性。透過這樣的活動，不僅拉近親子之間距離，也讓孩子感受到父母親的愛，大幅提升親子之間的關係。這才是真正實踐於生活中的課程。」





專業技能，讓生活有基本的保障。」校長說。這是老天厚愛綠島，賜予綠島的獨特優勢，居民都非常珍惜、感恩，也將這份感動繼續傳承下去。

獨木舟課程及訓練重點

獨木舟主要考驗默契與平衡感、培養團隊合作精神。擔任指導工作的陳建良教練，每年四月從台北來到公館國小指導小朋友划獨木舟，至今邁入第8年。陳教練採開放自由的訓練方式，除了操舟技巧、持槳姿勢、翻舟復位及各種危機處理，重要的是良好心理素質的培

潛進海底

從低年級的基礎浮潛到高年級的水肺潛水，公館國小運用離島建設基金全力發展潛水運動，「未來不管在實用性或專業技巧，小朋友學會潛水，至少能謀得一項

養。尤其獨木舟通常兩人或三人一組同船划行，夥伴之間如何協調划船節奏、達成共識、朝相同目標前進，中間的過程才是訓練重點。

陳教練表示，學校注重品德教育，藉由獨木舟這項工具，讓孩子們在操作過程中意見分歧的時候，都能從互動、溝通，甚至吵架、爭執之中，找到解決問題的方法，產生共識，同心協力才能划向同一個目標，否則只會原地打轉、無法前進。「孩子們爭吵時，教練和老師都不會介入，讓孩子自己去磨合、去解決問題。在戶外的探索課程中，吵架是很正向的，吵過之後感情會更融洽、體會也更深。」這也是

小朋友透過學習得到滿滿的感動：「自從划獨木舟到外海以後，我才終於體會到大海的美好，學習到如果遇到任何困難不能輕易就放棄，要努力克服，與同伴齊心協力度過難關。」另一位小朋友也說：「划獨木舟讓我學習到不論做什麼事都要有鍥而不捨、克服困難的勇氣和毅力，這才是小小黑潮勇士的精神。」家長更是感受深刻，寫滿感謝詞的卡片，不僅是來自家長的肯定，也是對學校、教練最大的鼓勵。

在大海中領畢業證書

地上鋪著紅地毯、裝飾著五彩氣球的拱門，紅布條上清楚寫著「公館國小第55屆海底畢業典禮」的大字，原來這是獨步全台的海底畢業典禮。從校長、老師、教練、畢業班學生到觀禮者，人人配戴完整潛水裝備，畢業生一一游向定點，自校長手中領取特製的磁鐵畢業證書，代表國小生涯的結束以及人生另一個階段的開始。



這群黑潮小勇士歷經一層又一層考驗、完成一項又一項挑戰，此刻又寫下新的一頁，在師長與同學的陪伴下，共同見證公館國小歷史性的一刻。

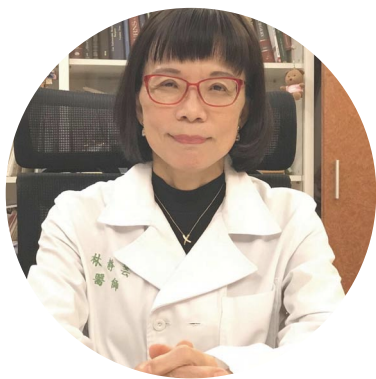
勤耕者必然歡欣收割，這些孩子經過大海的洗禮，若能體會先民與海洋搏鬥的智慧，學習與大海和平共處的精神，必將更珍愛這塊土地，成長為真正的海洋之子、海洋之女。

後記

也許是
大海的遼闊
打開了孩
子們的視
野，也開闊



了他們的心胸，小朋友們活潑開朗、純真自然的言語，不知不覺感染了在場的每個人；我們相信，這群小小海中蛟龍，都是自信、有禮、樂於助人、懂得感恩的好孩子；未來也將成長為巨龍，遨翔天際、展翅高飛。



林靜芸醫師簡介

台大醫學院畢業，台灣第一位女性外科醫師。專長整形外科，現為台北聯合整形外科診所院長、臺大醫院整形外科兼任主治醫師。

活得健康， 穿著自在的熟齡幸福人生

林靜芸醫師是台灣第一位女性外科醫師，也是國內公認的整形外科權威。林醫師2016年底以自身的抗老追尋，寫成暢銷著作《不老的幸福》。書中對於老化的問題，例如：失眠要不要服用安眠藥、老人胖好還是瘦好、便秘怎麼辦、如何減肥、皮膚怎麼保養、健忘會變成失智嗎等等，提出專業建議及治療方法。

為了身體健康，選用適合自己的東西非常重要，譬如衣著用品。林醫師對皮膚強調「保護」。她認為年齡增加，皮膚的皮脂腺、汗腺分泌減少(50%以上)；角質層剝脫障礙，聚醣減少(50%以上)；保濕能力減弱，真皮層的膠原蛋白、彈性纖維減少(20-80%)，韌性及彈性降低，自我修復



能力受損，因此需要防晒，避免自由基產生。尤其地球暖化，環境污染，衣著等於人類的第二層皮膚，選擇適合的衣著，就是最好的皮膚保養。

童話故事裡，有個公主借宿平民家庭，老婦為了測試公主真假，在床墊下放了一根羽毛，早上公主起床，老婦問公主，昨晚睡得好不好，公主回答，昨晚床墊下不知何物弄得我一夜難眠，老婦因而斷定來人是真公主。依照現代醫學的解

釋，公主是敏感體質！

林醫師也是敏感族，試過各種品牌內衣，有的材質不好；有的接縫粗糙；有的鬆緊帶束縛，無法貼身穿著；使用三花產品，發現它真的「無負擔」，因而一整年使用三花保暖機能衣及薄襪，手術時流汗，三花的保暖機能衣及薄襪都具備透氣的特性；不會黏在身上；而門診待在冷氣室裡也能保濕、保暖，是最舒服的穿搭。



特選精梳棉及特殊的襪子專用紗織作，符合人體力學，吸汗、透氣、不磨腳，穿著球鞋、休閒鞋等都很適宜。

三花機能衣「天然纖維微孔、具濕氣調節功能，可讓肌膚自在呼吸」的特色，不論天候潮濕寒冷或悶熱，都能將肌膚表面多餘的濕氣或汗水排出，夏天在冷氣房穿著也適宜。



阿里山香林國小攝影作品

用另一扇眼睛看世界

香林國小位於阿里山國家森林遊樂區內，坐擁絕佳天然環境及資源寶藏，公園即校園，是城市孩童嚮往的人間天堂。但香林國小也因地處偏遠山區，屬於文化不利區域。因此，掌握現有天然資源與優勢，發展人文、藝術、美學教育或特殊才藝，以提升美感經驗、蘊育人文氣息、豐富生命教育、擴大學習視野，以縮短城鄉落差，增加學子未來競爭力，是教育單位和校方一直以來努力的方向。

102年3月起，香林國小加入三花棉業公益教育基金會推動之菁英種子學堂，以

獨特的高山自然生態攝影課程，結合阿里山豐富的景觀資源，發展學校特色。初期兩人一機，每位學生均有個人專屬的記憶卡，透過分享互相觀摩，提升個人的攝影素養與觀察力。

103學年度，首次舉辦香林國小師生攝影展，基金會施董事長與執行長蒞臨剪綵，更對學生的出色表現予以肯定。

104、105學年度，陸續添購五部同等級的數位單眼相機，目前已達每人一機，操作相機的時間大幅提升，學生對攝影的掌控能力也更加進步。指導老師不會刻意



強調攝影技術，而是從拍攝過程及作品的呈現中，讓學生自行發掘技術面的影響因素。很快的，學生都能掌握光圈、快門及ISO等攝影專有名詞的差異。

此外，校方特聘專業講師，定期指導

學生不同類型的語文及詩詞創作，將攝影融入文學創作之中。透過孩子的眼睛，拍下他們心中的畫面，加上現代詩般的創作，純真樸拙、文情並茂，讓香林國小的攝影課程更多采多姿、獨一無二。

文／攝影：吳芮庭

詠櫻

緋裙圓成一樹高，
千朵飄落紅彤雲。
不知花朵誰塗色？
三月小鳥似畫家。



香林獨步尋花
香林國小花滿枝，
一朵兩朵齊爭艷。
迷人蝴蝶紛紛飛，
幽香微風輕輕歌。



詠櫻

白雲飄成一樹高，
百朵齊開綻煙火。
不知花瓣誰吸走？
送你蜜蜂來作客。



香林國小獨步尋花
香林國小花獨立，
一絲一縷隨風飄。
綻放清香密密聞，
無憂水轉轉咽叫。



文／攝影：羅立統

送給霧的信 吳茵庭

霧啊！霧啊！
你的好朋友太陽在哪裡
把你和太陽拍在一起
就可以讓人賞心悅目

霧啊！霧啊！
你的好朋友山在哪裡
把你和山拍在一起
就可以讓人心曠神怡

霧啊！霧啊！
你的好朋友樹在哪裡
把你和樹拍在一起
就可以讓人一拍再拍
百看不厭

樹給雲的信 黃昶衡

雲啊雲
你有空嗎？
要來我家做客嗎？

雲啊雲
你會唱歌嗎？
我教你唱一首阿里山的歌好嗎？

雲啊雲
你會跳舞嗎？
我可以送你跳一支舞嗎？

雲啊雲
我在神木區等你
你快回信吧！

■ 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！

打破框架，延伸創意

自從擔任香林國小攝影社指導老師開始，我最希望的是，小朋友能透過鏡頭，捕捉心中想要呈現的畫面，再用相機記錄下來。從102年3月開始，在三花基金會三花菁英種子學堂的協助下，學生從兩人一機到現在的一人一機，對數位相機的操作及掌握，從陌生到熟悉，早已超越我們的想像。104學年度起，攝影課分別與讀報講師及文學創作講師合作，經過專業老

師的指導，學生發揮創意及想像力，為自己的攝影作品填詞寫詩，開發不同的文學潛能，他們的優異表現，也為自己更添信心及創作的動能。我們深信，從小學習攝影，有助觀察力的提升，對環境的敏感度也會更加明顯，對於以觀光業為主的阿里山森林遊樂區，培養孩子們終身帶著走的攝影文學創作能力，提升導覽解說的基本素養，毋寧也是阿里山未來的希望。



小笠原山火流星 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 林蔓禎

■企畫 蘇文娟

■設計 罐頭工廠

■圖片提供 三花日式料理

上揚唱片

台北聯合整形外科診所林靜芸院長

嘉義縣阿里山鄉香林國小攝影社

台東縣綠島鄉公館國小

■地址 新北市五股區新北產業園區五二路119號

■電話 (02)2299-9307

■發行日期 2017年9月

三花誌

Sun Flower 2017 June/VOL. 2



上揚唱片 / 化歌聲為故事，佐音符為傳奇；經典傳頌，
古典之最

雙連美食 / 尋常的市場巷弄裡，不凡的在地好滋味；走
逛雙連街區，感受旺盛生命力

海洋禮讚 / 獨木舟破浪，海上運動會，海底畢業典禮…；
見證綠島公館國小的海洋學習課程