

三花誌

Sun Flower

SF
2017
December
VOL. 3



創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

創立將屆滿50年的三花棉業，在站穩本業根基，企業體質日益茁壯之際，本著「善盡社會責任，成就他人幸福」的初心，成立三花基金會，推動三花菁英種子學堂，結合藝術、運動、音樂等課程，協助小朋友盡情展現天賦才能，同時彰顯成立三花公益平台的價值與意義。





垂絲海棠 攝影/三花菁英種子學堂 蕭安奇

編者 前言

充滿回憶的老地方

小時候，外公常說：「來去基隆看大船入港喔！」讓我對基隆港始終懷抱著無限的好奇心和想像空間。然而外公已離開多年，記憶裡他帶我到過基隆兩次，皆無緣見到船隻入港的壯闊景象，但是遊輪停泊港灣的畫面卻一直深印在我腦海之中，也成為外公和我之間最溫暖也最緊密的連結。成年以後，即使不喜歡基隆多雨的氣候，偶爾來此一遊，總會遇上雨神降臨，不免有失興致，但北海岸醉人的山海美景，以及基隆的飲食與特有文化，仍舊吸引我一再造訪。

基隆的美食名聞遐邇，廟口夜市歷久彌新，傳統小吃、在地美食與日用百貨一應俱全。三花生活館為加快拓點腳步，也在幾年前於愛三路成立了基隆分館，為在地民衆提供更多元的購物環境及選項。「美食紀行」單元即是以三花生活館基隆門市為中心向四周延伸，由美食部落客Tracy帶路，尋找在地的好滋味。國立海洋科技博物館則是基隆的重要地標之一，兼具知識性、趣味性與休閒育樂等功能，最適合全家親子共遊。

人物專訪部分，本刊以消費者的視角，深入探索「醫者診所」成立的初衷，了解創辦人李源德教授感動人心並且始終如一的從醫理想和理念。「校園巡禮」則分別參訪了陽明山平等國小陶藝社與新竹市虎林國小桌球社，一靜一動各具特色，也展現出三花菁英種子學堂的學習成果。

最後，時值歲末，年節將至，由三花日式料理示範的應景年菜「賀正」及創意煮品，讓讀者在嚴寒的冬日也能感受到來自料理的層層暖意與溫度。

02 | 董事長的話
記憶中的老港城，基隆

04 | 焦點人物
醫道的傳承與發揚

10 | 魅力基隆
打開視覺與味蕾的感官

12 | 親子共遊
海洋教育與生態休閒園區

14 | 美食紀行
基隆廟口美食

24 | 美食地圖

26 | 冬季嚴選
三花日式料理創意上菜

30 | 校園巡禮
動靜皆美的台北市平等國小

35 | 多元智能，均衡發展的新竹市虎林國小

40 | 高壇盛事
2017三花TPGA錦標賽

44 | 心靈視窗
捕捉瞬間的永恆之美



2017
.....
12

CONTENTS

記憶中的老港城，基隆



我對基隆有一份特殊的感情，是因為年輕時跑業務的關係。從民國40年代用兩千元台幣買下一部二手摩托車開始，我的業務範圍就從大台北地區往外擴展，最北就是到基隆。

基隆有山有水，美景渾然天成，轄區內的基隆市是台灣最北的城市；基隆港又是一座軍商漁三用港埠，擁有「台灣頭」的稱號。雖然現在已不像從前那麼熱鬧繁華，但只要一講到海產，基隆還是首選，八斗子、碧砂、長潭里等大小漁港，為民衆提供了最新鮮豐富的漁獲種類。

此外，名聲響亮的基隆廟口夜市更是台灣元老級夜市之一。因為緊鄰基隆火車站，又近港口，三者互相帶

動，形成周邊娛樂休閒、民生百業的興旺，到現在都還能想像當時的盛況。約莫民國50年左右，我做生意常跑愛三、愛四路一帶，有時忙了一整天，收工後在夜市吃盤炒麵加一顆肉圓就是豐盛的一餐。

如今半個世紀過去，我有幸在幾年前買下愛三路一棟歷史悠久的老房子。這棟近百年的古厝，主體結構、內裝陳設都還保有古早味的氣氛，是很難得的老式建築。經過整修，目前是三花生活館基隆分館的駐點。很高興可以在這個充滿年輕時代記憶的地方，為三花自營門市開創基隆的第一個起點，也為將來的通路版圖規劃出更全面的布局。

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 不留痕跡

三花·無痕肌健康棉襪



無痕肌
健康棉襪

醫者診所創立緣起

醫道的傳承與發揚



全感的。牆上一幅張炳煌教授的親筆墨寶，忠實傳達了診所成立的初衷與原則——

醫者意也，意乃醫道，
善以用意，是為良醫。
病變多端，精微窮研，
洞究其因，以通馭專。
識病遣藥，療疾化疴，
更加防治，醫者信念。

前台大醫院院長，也是醫者診所創辦人李源德教授表示，這段文字就是醫者團隊的共識與宣言。李教授從醫40年以來，最重視的就是醫道，因此，「窮究學理、反覆辨證、用心治療、有效用藥…」都是身為醫師最基本的條件及態度。再者，「如何在患者『未病』之時就先看出端倪、及時防患，更是醫師應該具備的能力及持續追求的目標，這也才是『真實的醫療價值』，而非『虛』的醫療價值。」醫道也涵蓋道德的層面，所以，「該賺的錢可以賺，不該賺的錢絕對不能賺；該做的事要做，不該做的事不要做；應該開的藥要開，不應該開的藥一定不能開。」李教授的話說得直接，卻是一針見血、語重心長，也凸顯出現今醫療體制下浮濫用

古語有云：「上醫醫未病之病，中醫醫欲病之病，下醫醫已病之病。」這句話正和今年春天甫開幕的「醫者診所」強調「醫已病，更要醫未病」之創所理念不謀而合。

走進台北市基隆路國貿大樓3樓的「醫者診所」，明亮的空間、簡約的接待桌及舒適的沙發椅是給人的第一印象。時間剛過中午，幾位預約的患者已陸續抵達，接待人員正細心說明門診相關事宜；有別於一般診所或醫院，這裡的氣氛是自在輕鬆且有安



藥、過度檢驗等等亂象。

醫者仁也，視病如親

所謂醫者父母心，真正的好醫師除了醫術精湛，更要有悲天憫人的胸懷及人道精神；被譽為「叢林中的聖者」，在非洲行醫超過35年的醫聖史懷哲，不只醫治病人的身體，也照顧他們的心靈，堪稱醫者典範。然而，不論是長期駐守戰區進行人道救援的無國界醫師、在窮鄉僻壤默默奉獻的醫師…；或者各大醫院裡長年夜以繼日、焚膏繼晷的醫師及護理人員們…；各自以不同的形態，在不同的地方，為民衆的健康把關；他們慈悲為懷、堅守工作崗位的精神，同樣令人感動、佩服。

許多名醫不僅個性真誠、無私，而且極有耐心，這很不容易。醫師多是社會頂層菁英，邏輯清晰、反應靈

敏，聰明才智高人一等，他們日復一日面對大排長龍等待就診的患者，不但不會心生不耐，面對第一位跟第一百位患者，都能保持一樣的耐性跟和藹的態度，發自內心做到真正的視病如親。患者因為信任醫師、感念醫師，遠從外地前來求診，等上半天也心甘情願，甚至看病看到半夜也稀鬆平常；在我看來，李源德教授就有這樣的人格特質與魅力。

作育英才，仁心仁術

李教授不諱言，自己年輕時立志當醫師，主要是為了改善家裡的經濟環境；順利考上台大醫科後，便一頭栽進浩瀚的醫海，每天都比別人花更多時間與心力用功學習。大四那年暑假他留在醫院學打針，打針講求一針見血，技術好不好相當關鍵，當時的李源德打得又快又準又好，技術高超，許多病人想盡辦法也要躲開其他

實習醫師，專門找他打針。念到醫科七年級，不少同學會在繁重的課業之餘參加舞會調劑生活，但對李源德來說，一個月150元的生活費只夠他節衣縮食度日，沒有多餘預算可供娛樂，況且他也想把握時間多鑽研功課。



他想學看心電圖，「我的老師李淑玉教授每天給我10份心電圖，讓我學習如何判讀。」這個過程對李源德幫助很大，後來他在台大醫院心臟科擔任醫師期間，內科主任蔡錫琴教授每次回診都會與他討論病情。又譬如老師交給李源德一份A專案請他研究，他同時發現其他問題，最後一併完成ABC三個專案，成果遠遠超出老師的預期。或許如此聰穎認真、舉一反三的學生，老師一路教導提拔。也因為此段人生機緣，自然而然也就選

擇到心臟科服務了。

1973年，李源德赴美進修，在西雅圖華盛頓大學擔任心臟學臨床研究員，1974年返台；1983年獲得日本東京醫科大學醫學博士學位，後出任台大醫學院內科教授；1992年出任台大內科主任；1998年更升任台大醫院院長直到退休。他不僅在臨床上發揮精湛的醫術救人無數，在學術領域亦長期致力於心臟病、動脈粥狀硬化之臨床病理及教學研究，獲頒美國心臟學院院士及歐洲心臟學會院士，以及台灣醫學雜誌最優秀論文獎等；他個人及其肩負的台大醫院亦分別於2003及2001年榮獲國家品質獎的肯定。

李教授做事一向認真堅持、專心一意，往往研究病例到廢寢忘食、不眠不休，不論學生時代念書、做研究，或者成為醫師、教授，甚至日常爬山、做運動…，都抱著同樣的精神；思慮周詳、目標導向、精準確實的作風，符合醫師的職責與思維模式；難得的是他和病人的互動也非常好，幾乎跟所有病人都保持良好的情誼，彼此互相信賴，「所以我當醫師其實是快樂的，因為病人相信我，讓我覺得自己更應該給病人最好的治

療，也因為這樣的人際互動，認識很多值得交心的好友。」

登山健走，日行萬步

訪談過程中，李教授思路清晰，說話不疾不徐。年近80的他目光矍鑠、精神奕奕，原來每周登山三次、日行萬步是他持續多年的習慣。「退休後和老友每周二、六早晨從風櫃口走到陽明山擎天崗，至今已走了411次，沿途看到的風景、遇到的人事物也都會紀錄下來。周日再和另一群山友相偕登山，一周一次，風雨無阻，因為養成固定運動習慣跟規律的生活，真的非常重要。」

教授邊說邊秀出他近一個月來的每日萬步紀錄，「我鼓勵病人運動，自己就得以身作則，現在很多APP可以協助我們更有效率的做運動，非常方便。如果白天走不到一萬步，我下班後就去走公園，把數字補足。」這種恆心和毅力就是一種堅持。教授的「身教」果然很有說服力，不少病人都深受感動，漸漸的也養成固定運動的好習慣。

醫人也要醫心

即便已經退休，李教授目前在台大醫院還有門診，在大學也有授課，儘管行程緊湊，他仍心繫「醫者診所」。「教授到現在還是很拚很衝，

對於想做的事還是很堅持，」與教授有數十年革命情感的江杏珠護理長，對教授所懷抱的堅持與夢想感同身受：「他在臨床這麼多年，晚上回到家常會回想、檢討當天看診的經過：對A病人漏了叮嚀、對B患者少了交代…，而感到懊惱、過意不去。」這是始終站在病人角度，真心為病人著想的醫師才會有的反省，令人動容。但現今健保制度下的醫療環境，醫師多已超時工作，醫病之間想達到充分的溝通難上加難；而「醫者診所」就是在「不只看已病，更要看未病」的前提和使命之下誕生。

營運初期，媒體對於這家與眾不同的診所有諸多報導，但多半聚焦於「自費」這件事，強調收費高昂，其實有失公允，應進一步深入探討，了解背後真正的原因。

永遠站在病人的角度思考

醫者診所其實並非國內自費醫療的首例，應是背後一群陣容堅強、德術兼備的名醫才特別引人矚目的關係。此專業醫療團隊在李源德教授帶領下，包含11位「教授門診」與16位「專專門診」，囊括心臟內科、免疫風濕科、神經內科、內分泌、腸胃、身心醫學科，以及骨科、一般外科等等。在提供「良好的醫療環境、充足的問診時間、快速精確的檢查及醫病之間充分的溝通」等理念基礎

下，醫者診所的成立恪守以下幾項原則及目標：

●一次完診

從預約掛號開始，透過專業護理師的說明與基本的分科，在看診前就已受到周延的照顧。看診當天若需做進一步檢查，當天就能聽報告；若病情較複雜必須多科診療，也能由醫師做統整並進行會診與討論，當天就會有初步的確認。意即每位病人至少都能得到周全妥善的照顧，達到及時、快速、精準的效果，這就是「一次完診」的宗旨與精神。

●解決問題，不是創造問題

健保制度為國內醫療體系解決不少病人的問題，特別是弱勢族群，但有人為了增加收入，多做了很多無謂的檢查、衍生很多新的問題。醫者診所力求破除這種弊端，秉持為病人解決問題，而非創造問題的原則，為病人提供最專業而全面的醫療服務。譬如做癌症檢查，若一開始就做核磁共振、正子攝影這類檢查的話，很多時候呈現的是「偽陽性」反應，並非真正罹癌；其實從一般的血液或影像檢測，就能觀察出有無產生病變等情形，若有需要再進一步做電腦斷層或核磁共振檢查即可。否則不僅費用高昂、浪費醫療資源，產生的輻射量更是一般超音波或X光的數倍以上。

在醫者診所，會創造問題的檢查、創造問題的藥物，醫師都不用；

不需要的手術及醫療行為也都不做。雖然多做檢查可以多收取費用，但不管是健保或自費，不必要的醫療資源同樣不該浪費，這是原則問題。

●維持最高的醫療品質

包含硬體設備及軟體的醫療服務。醫者診所為何不加入健保？主要是為了「不落入健保的限制」。健保為了照顧全民的健康，不免要站在經濟的角度思考，對於用藥種類、檢查項目、時間等等都有所限制；然而站在醫師的立場，能夠針對病症「精準用藥」才是最重要的；但許多藥品或者成本過高或者申請不易，健保並不給付，也成了醫師開藥時的「難處」之一。而醫者診所用的是原廠藥，一顆可以有二、三種成分的複方藥，跟一般醫院一顆只有一種成分的藥很不一樣，因此原本一天二十幾顆的用藥量可以精簡到最多六到八顆，不僅用藥更精準，也減輕病人的身體負擔。少了健保的限制與干擾，確實有需要的藥才用，雖然藥價需自費，且費用較高，但絕對貨真價實。

●專業的判讀能力

最近有個案例：一位65歲的男性患者從小就會過敏，長年受過敏性鼻炎、氣喘、皮膚起泡長紅斑等症狀所苦。李教授為他做完必要的檢查後，判斷應該是血管的問題，但這問題又跟他心臟超音波變化有點不同，

二者應有一定的關連性，診斷結果可能是「過敏性的血管炎」，才會造成心臟血管狹窄。患者驚呼：「今天真的來對了！二、三十年來沒人告訴我這兩件事是可以連在一起的。」

李教授幾十年的經驗以及至少看過上萬份心電圖的實力，讓他有足夠的專業能力可精準判讀出病因。這樣的例子在其他醫師身上也經常發生，也是醫者診所最大的賣點與訴求。

●醫病之間的情感交流

為了讓醫病關係更和諧也更有效率，每位醫師一個上午只看診3~6位患者，醫師有足夠的時間可以和病人談話、了解病情，雙方透過充分的溝通建立起信任感，讓病人得以敞開心房完整講述病情，醫師也能由言談之間了解問題的癥結，對症下藥。有些病人容易緊張，影響口語表達，這時則有賴醫師耐心的引導，讓病人放鬆

心情、理出頭緒，正確傳達病情。曾有位醫界前輩說，「愛與關懷是最高明的醫術」，一句話凸顯出醫病之間關係和諧、情感連結的重要性。

後記

被同仁暱稱為「李P」的李源德教授，受訪過程始終面帶笑容、從容不迫，與他談話彷彿如沐春風。計畫幾年後就要退休的他，在醫者診所不僅看診，也協助其他醫師提供經驗傳承與諮詢，「我在這裡看病不是為了賺錢，我貢獻一生的專業和醫術，為病人解決問題。」他更鼓勵同仁，「在這裡工作，不是為別人，是為自己奮鬥，也是為你的醫療專業而奮鬥；奉獻專業，幫助更多的人。」這段話又再次感動了我。在嚴謹精準、專業精密的科學頭腦下，李教授有的是一顆溫暖柔軟的心；他的誠懇、用心與熱心，病人一定感受得到。



李源德教授簡介

- 台大醫學院醫學士、日本東京醫科大學醫學博士、美國西雅圖華盛頓大學心臟學臨床研究員
- 台大醫院急救加護病房主任、台大醫院內科主任、台大醫院院長
- 台灣內科醫學會、心臟學會、動脈硬化暨血管病醫學會、高血壓學會、公立醫院協會理事長
- 現任國立台灣大學醫學院名譽教授
- 專長：心肌病、高血壓、高血脂、心臟衰竭

北台灣的迷人雨都基隆

打開視覺與味蕾的感官

基隆古名「雞籠」，1870年代取「基地昌隆」之意正式更名為「基隆」。日治時代因港口開發而加速城市發展，不僅是北台灣重要航運樞紐，也是一座軍商漁三用港埠，是當時全台灣的第一大港，日日人聲鼎沸，船班往來頻繁。到1940年代，基隆市人口已躍居全台第四位，僅次於台北市、台南市及高雄市。之後，因為戰爭等時空背景及因素，1980年代以來，由於鄰近國家港口的競爭，基隆港的運輸量已逐步衰退，但因地理位置與台北相近，成為台北市最重要的衛星城市之一，便利的交通與絕美的天然海景等優勢，更吸引大批觀光人潮，促成當地休閒旅遊行業的蓬勃發展。

山與海的對話

基隆是個海港城，每回靠近海

邊、港口，甚至開車穿梭在市區巷弄內，都能聞到濃濃的「海味」。據說有些白天是做生意的商店，其實開店前就是傳統漁市交易的場所；原來如此，果然頗有漁港的風味。

基隆市多丘陵而少平地，東西側為群山所環繞，濱海沿岸豐富的海洋生態及自然風貌引人入勝；站在制高點，白米甕砲台等景點近在咫尺，與稍遠處的基隆嶼遙遙相望；天氣晴朗時還能遠眺九份、金瓜石…，山光水色、美不勝收！

位在八斗子的國立海洋科技博物館，結合觀光、休閒、教育、研究、生態、文化、環境、漁村等元素，自開幕以來即成為基隆知名地標之一，多次舉辦大型活動，包含公益路跑、鐵馬騎行、潮藝術、珊瑚復育、淨灘…，跨地域、領域、產域的形象，





已具備國際級海洋休閒文化育樂園區的要件。

古厝尋訪

古厝也是基隆的特色文化之一。通常沿海城市因掌握交通運輸的關係，在都市發展上面會取得較多優勢，基隆自然也不例外。傳說中基隆就是一個有許多古厝、老建築的地方，即使不見得是古蹟，但多半是富甲一方的名流巨賈所流傳下來的建築物，深具歷史價值與人文風貌，位在廟口夜市裡的許梓桑古厝即為一例。

從愛四路2巷15號旁的階梯拾級而上，沿途皆可見到「慶餘堂」的石牌，上頭鑲嵌著美麗的磁磚與圖案，幾行文字訴說了古厝的故事與由來。原來許梓桑先生不僅在日治時期擔任街長，也是當地知名仕紳，1931年於此地建造了一棟三層樓的閩式建築慶餘堂，雖然到訪當天因大雨不斷未能登上頂層一窺全貌，但從沿路的階梯與磚牆設計即可想見當年該建築物的轟動程度與傳奇色彩，許多精緻的建築細節與圖案意象亦盡顯於其中。



美食之旅

下了階梯，一旁就是人潮聚集的夜市。基隆廟口夜市因地處「奠濟宮」（又名聖王廟）前而得廟口之名。附近各式商家林立，位於愛三路66號的三花生活館是近年成立的新駐點，也是三花棉業前進基隆的第一家門市。這裡也是知名景點，歷史悠久、美食遠近馳名，尤其海港供應的新鮮漁貨肥美豐腴，吸引無數饕客來此大啖海鮮。

廟口夜市歷經數十年的改建與演變，如今不僅選擇更多元，招牌也採統一設計，每個攤位皆按順序編號，整齊劃一、管理得宜，且因鄰近基隆火車站，連結周邊的美食，形成一條美食鏈，使該區域至今仍為北台灣最負盛名的美食聖地。

國立海洋科技博物館

海洋教育與生態休閒園區

在一個黑潮洶湧的海岸，我們尋到歇息生聚的地方…

——楊牧〈海岸七疊〉

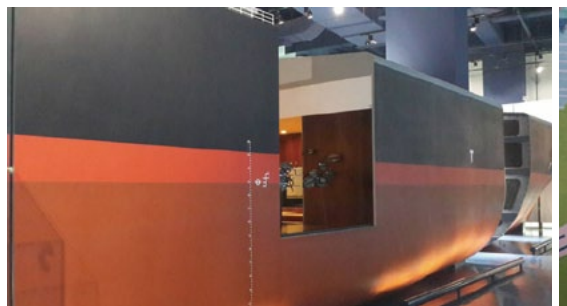
關於海洋，人們總有著無限想像，據研究，海洋的形成已有40億年之久，而海洋面積占地球表面的70%，因此從外太空上看地球，就像一顆璀璨奪目的藍寶石。台灣周圍海域因為有黑潮經過，形成各種不同的生態系，也孕育出多元豐富的物種與環境；然而卻因人類的貪婪與無知讓海洋面臨重大的浩劫。身為島國人民的我們，怎能不心生警惕、不對海洋世界的奧秘有所好奇！想知道黑潮如何形成？輪船如何建造？海底世界的真正面貌？來一趟基隆國立海洋科技館（海科館）就能找到答案。

知識與休閒的人文場域

海科館依山傍水，人文景觀、生

態資源豐富，全館分為室內與戶外二大區塊。室內區包含主題館、區域探索館及海洋劇場；戶外部分則有自然生態、濱海潮間、北火舊址等六條主題步道；這說明了海科館最初發想不僅止於海洋，而是以「生態園區」的概念來規劃。

每條步道各有不同的路線，譬如自然生態步道可以看到八斗子的海濱及林下植物、候鳥及蛙類；海岸地質路線可見到鬼斧神工的特殊地質景觀，這是幾萬年來地殼運動的軌跡；區域探索路線則串連八斗子漁港與八斗街，各式漁船、魚寮，讓民衆融入在地漁村風情，體驗不同生活面貌。



陸上造礁針織珊瑚

一走進主題館，立刻被五彩繽紛的針織創作所吸引，原來是由英國環境藝術家Sue Bamford主持，結合17所中小學及9個社區，以毛線為材料，一針一線編織出海中生物的驚奇成果。珊瑚有桌型、指型、腦型、鹿角珊瑚…類別，儘管外形有異，但同樣都是維持海中生態平衡的要角。因珊瑚礁是個3D空間，可讓小魚躲藏，是魚類重要棲息地，一旦被垃圾覆蓋、失去行使光合作用的能力，小魚便失去庇護所遭大魚吞噬，可想而知珊瑚礁在海底食物鏈中所肩負的重任。作品「小丑魚的抉擇」強調珊瑚白化的嚴重性；「海底拉園」以廢棄的腳踏車做成摩天輪；「海龍宮的下午茶」還原無污染的海底世界有多美妙，並藉此呼籲勿再製造海中垃圾的重要性。

互動展項提高學生興趣

欣賞完編織特展，隨著公關部吳翎禎小姐的導覽路線上樓，主題館包含海洋環境、科學、水產、文化…共

八個展廳，每個廳都值得花一整天的時間探索、研究。海科館雖以科技為主軸，但設備新穎多元，許多展項皆採情境式的互動裝置，讓民衆體驗與科技互動的樂趣。例如文化廳的「算魚苗」，指的是沿海一帶漁民為計算細小魚苗，用數字搭配韻腳，以手勢快慢吟唱加深記憶，每數一百尾使用竹片或草菁在地上做記號。參觀者靠近展區時就能聽到漁民吟唱的曲子，非常有趣。其他例如牽罟、鏢旗魚等特殊捕魚法；引水人、鹽工、造船師傅等等與海洋有關的職業的介紹，更開闊了我們的視野。另外，海洋劇場以IMAX銀幕播放立體影片，提供觀眾身歷其境的臨場感。區域探索館則涵蓋景觀、人文與產業三個脈絡，以漁村樸實的生活型態及在地居民的參與，展示海洋文化的深厚底蘊。

館藏包羅萬象，非一文可道盡，吳公關強調，館方會針對來訪團體不同的特性安排不同的導覽，甚至還有12歲以下小朋友專屬的兒童廳館。透過這樣一個公共空間，讓民衆可以更加知海、親海、愛海，並進一步敬海、淨海甚至護海。



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

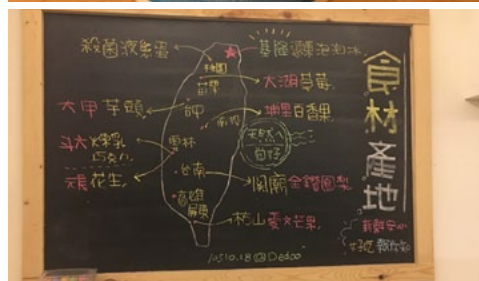


遠東泡泡冰

地 基隆市仁愛區仁三路5號

開店將近60年的遠東泡泡冰, 聽說是在地人的首選, 從遠東戲院旁搬到現在的新址, 不僅有明亮的店面和舒適的環境, 所有的冰品全部使用當季新鮮水果製成, 黑板上標示著所有食材的來源, 像芒果是來自枋山的愛文芒果, 新鮮的吃起來就是不一樣, 有果香, 甜度也剛好。招牌花生花豆, 使用的是雲林花生, 自己磨成花生醬, 花生香氣十足又濃郁。大湖的草莓, 口味純正, 看得到也吃得出草莓籽, 視覺上便極具說服力。據說第三代的老闆將以前手打的方式改成機器製作, 這樣一來每次做的冰就不會有手打的每杯濃度不一的問題, 而且可以宅配, 在家就能享受基隆的第一碗創始泡泡冰。

◎泡泡冰45元





阿華炒麵▼

地 基隆市仁愛區愛四路1-3號

這間位於夜市入口旁的阿華炒麵，各大媒體曾相繼報導過，始終是大排長龍、一位難求。招牌咖哩炒麵有什錦及肉絲兩種口味，麵條有油麵和烏龍麵，細麵控的我比較愛油麵，想吃澎湃一點就點什錦，大火快炒速度很快，油麵吸附了濃稠的咖哩醬汁，除了濃郁的咖哩還有一股淡淡的中藥味，但並不搶戲，還帶點微微的清香。老闆娘說他們使用印度咖哩以及數種獨家祕密配方，配料超級豐

富，新鮮的豬肝、貢丸、肉片、青菜…，當然還有基隆名產吉古拉，都是一早市場新鮮備料。

口味重的咖哩炒麵當然要配一碗清爽的蚵仔湯，肥美又飽滿的鮮蚵毫無腥味，搭配薑絲湯底剛好把重口味的咖哩在口腔裡洗刷一遍，好舒服。若不想排隊的朋友，請避開用餐時間，就可以快點吃到呦。

◎什錦咖哩炒麵75元 蚵仔湯45元



青蔥油亮飽滿，讓人垂涎欲滴！



周家豆漿店▼

☎基隆市中正區信二路309號

我久久才來基隆一次，但每次來都必定來這間民國50年就開的蔥油餅店報到。蔥油餅先煎再烤，如此一來既能將蔥的水分鎖住，保持蔥餡的濕潤，外層也烤得像焦糖的金黃色外皮，酥脆可口，讓人垂涎欲滴，如果還能吃下第二個，不妨嘗試加蛋，會有不一樣的口感喔。

第三代老闆娘說他們用的是宜蘭蔥，二樓蔥架上永遠都是滿滿的蔥，

用完隨時補上，好壯觀。她們的蔥油餅皮薄餡多，口齒留香。不過美食往往需要耐心才吃得到，因為烤盤固定就這麼多個，一次出爐的數量有限，所以排隊排到馬路上也是習以為常，但是等待絕對是值得的。順帶一提，因為人手不足，店內已經不賣餛飩湯，只能買冷凍的回家自己煮了。

◎蔥油餅17元

大觀園鹹湯圓豬肝腸▼

📍基隆市仁四路31號(仁愛市場旁)

這間位於仁愛市場外圍的小店，是我無意間發現的。因為我超愛鮮肉湯圓，一試成主顧，而且這家店只賣鹹湯圓和豬肝腸。我最喜歡這種只專注於一兩樣食物的店家，感覺會很用心做。豬肝腸是一種基隆在地的古早味小吃，貌似香腸，吃起來也有香腸的Fu，但不同的是裡面有粉肝，吃起來有內臟的香氣卻又不會太突兀。加一點老闆娘每天早上新鮮現做的辣椒醬，超搭。

主角鹹湯圓，跟我以前在沙鹿吃的一樣是小顆的，老闆娘說從糯米、泡水、磨漿到擀皮全部自己一手包辦，咬下還會有肉汁跑出來，內餡用後腿肉以肥瘦 2 : 3 比例，不會太過油膩也不至於太澀，配上清淡的大骨湯，濃纖合度，恰恰好。這裡一年四季都有賣鹹湯圓，有來基隆仁愛市場，不妨來嚐嚐看。

◎鹹湯圓50元 豬肝腸30元



魚丸伯仔▼

📍基隆市仁愛區愛二路56號

店員熟練的製作鯊魚丸，湯頭也是鯊魚丸高湯，淡雅清甜。而豆干包好像也是基隆特有的小吃，樣子很像淡水的阿給，但不同的是阿給包的是冬粉，豆干包是包滷肉，油豆腐剪開後包進滷肉，再用魚漿將封口封好再煮。乾冬粉撒上芹菜、油蔥及甜辣醬，油油亮亮的，光看就很可口。如果不吃辣要先跟老闆說，但是有一點甜甜辣辣的醬，非常開胃，適合喜歡重口味的客人。

◎豆干包25元 乾冬粉25元

長腳麵食▼

地 基隆市仁愛區孝三路99巷1號

聽說老闆以前是在基隆火車站附近擺攤，必須到處移動，現在有了自己的店面，環境舒適清幽，給人很乾淨的感覺。賣的是懷舊的古早味，麵攤前堆了整齊的豬腳，有腿庫、中段和腳蹄。我最中意的是中段，味道很入味，骨頭旁的筋也滷得軟透，不會咬不動，豬皮Q彈吃完感覺瞬間補充了滿滿膠質，皮膚立刻緊實透亮了起來。滷得很透的油豆腐，入味不死鹹，是配麵的絕佳好夥伴。乾麵加些醋才有古早味，另外還有濃郁的麻醬麵可以選擇，有時樸實的味道，更讓人流連忘返。

◎豬腳中段50元 乾麵25元



全家福元宵▼

地 基隆市仁愛區愛四路50-1號

每年元宵或冬至，這間店一定大排長龍，而且只賣一種芝麻口味，究竟他家的湯圓有什麼魅力，讓大家願意排這麼久也心甘情願？吃過之後發現，外皮軟嫩不黏牙，而且不容易破，我最討厭吃湯圓時皮破掉，精華都跑光了；芝麻內餡像爆漿似的流出來，芝麻餡是豬油板拌炒的，香氣直衝腦門，原本已經吃很飽的我，想說來試口味，頂多一兩顆，結果吃一碗五顆都不成問題。搭配溫和的酒釀，不敢吃酒釀的人，原味湯底更能吃出口桂花蜜的香氣。可宅配，若想要現場吃，巷口的攤子下午四點半才會開始營業喔。

◎酒釀湯圓70元



孝三路大腸圈▼

地 基隆市仁愛區孝三路99巷1號

這間很多媒體都先後報導過的大腸圈在孝三路這一帶聲名大噪，大腸圈其實就是糯米腸。製作過程極為繁複，好吃的秘訣在於完全純手工製作。這裡賣的口感屬於Q彈較有嚼勁，糯米因為拌入油蔥的關係，香氣十足，不沾醬也很ok。不過我更愛的是他們的小菜。豬販每天提供新鮮的溫體豬，你想得到的各式豬雜，這裡應該都吃得到。內臟的東西一定要處

理得很乾淨才不會有味道。這裡的黑白切每一樣都不錯，軟管爽脆好咬，大腸頭蒸得軟嫩，又有油質的香，老闆推薦招牌豬肺，口感有點像大顆的棉花糖，醬料可自己調配，飲料免費無限暢飲，有檸檬水和紅茶，是不是超級貼心呢？！

◎大腸圈40元（一份） 大腸頭40元
豬肺20元

基隆廟口碳烤三明治▼

地 基隆市仁愛區仁三路39號廟口第9號攤位

想吃豬排三明治的務必請早，我來了第三次才吃到，因為是限量，賣完就沒了。其實招牌是火腿蛋，但可能現在的人都格外注重早餐營養，要吃得豐盛才滿足，所以都點豬排三明治。豬排真的很豪邁，大到都超出吐司範圍了。碳烤的吐司就是不一樣，帶點碳烤的香氣又脆，裹上花生醬，意外的讓人驚艷，配上番茄和小黃瓜，以及熟騰騰的蛋，感覺吃完今天就可以活力滿滿，面對一天的挑戰。順帶推薦飲料可可牛奶，喝起來不禁讓人懷念起小時候如果跟媽媽去早餐店都會喝到的那種巧克力牛奶，是一種懷念兒時的好滋味。

◎炸豬排三明治50元 可可牛乳25元



李家鍋貼饅頭▼

地 基隆市仁愛區孝三路99巷3-1號

第一次到店裡，跟老闆說我要買饅頭跟鍋貼，老闆卻說沒賣鍋貼。哈哈，原來是我會錯意，他們家的饅頭是用「炕」的，做法是蒸到最後即使水分蒸發掉還會繼續燒，像蒸烤的方式，饅頭一面會形成像煎出來一樣的焦香脆皮，好似鍋貼，所以叫鍋貼饅頭。這是北方的麵食，從揉老麵糰到發酵、抹油、泡水全部手工製作，這用了三、四十年的老鍋肯定是買不到了。白拋拋的饅頭，整整齊齊的躺在鍋裡，火候的控制就得靠老闆數十年的經驗才行。

鍋貼饅頭顧名思義，像鍋貼呈現金黃色的那面脆脆的，而其他部分口感就好像山東饅頭屬於紮實的，但又不那麼硬，越嚼越香，夾蛋夾肉鬆或醬菜果醬，你想的到的無論中式或西式都很搭，店內還有賣菜肉包，也很受到顧客的喜愛，找機會一定要來試試這山東的好滋味。

◎饅頭15元



龍門客棧▼

地 基隆市中正區中正路28號

這間沒有招牌的麵店，在轉角處已經有50年了，對面正是郵輪停靠站。龍門客棧其實是客人取的名字。還沒到店門口，就一陣香氣撲鼻而來，淡淡的蝦味，沒錯，他們家的湯頭是用蝦和大骨熬的。麵有粗細兩種可以選擇，特別的是麵有加酸菜和豬油渣，滿滿的豬油香在嘴裡久散不去，這看似平凡的麵，吃起來卻讓人驚為天人。這裡也吃得到基隆道地的特色小吃「吉谷拉」。吉谷拉其實就

是炭烤的手工竹輪。基隆幾乎所有的小吃麵店都點的到。

基隆的吉谷拉有別於其他一般的竹輪，是用魚漿裹在鋼管上再手工碳烤而成。餛飩皮用的是較Q彈的餛飩皮，不像有些店家口感較為軟爛。內餡的肉料先用醬油醃過，所以顏色深且入味，清淡的蝦湯，搭配得剛好。這間古早的老味道可說是很多基隆人從小吃到大的美味記憶。

◎陽春麵30元(小) 餛飩湯30元(小)



湯頭爽口，清香不油膩



阿本燒賣▼

地 基隆市仁愛區忠二路63號

基隆的燒賣都是大大的，阿本燒賣也不例外。老闆說她們的燒賣主要是由豆仔薯、油蔥以及每日現打魚漿和些許的豬肉製成，是很多基隆人從小吃到大的庶民美食。而功不可沒的非特製甜辣醬莫屬，甜甜辣辣的跟燒賣很對味。再來是排骨酥湯，有別於一般店家都加冬瓜，這裡的湯頭清清淡淡，香而不油，當早餐也不會覺得負擔太重。排骨料好實在，不會一直咬到骨頭，肉質紮實帶點五香味，軟

硬度拿捏得也剛剛好。

除了這兩樣，我看好多人都點乾麵，使用的是廣東麵，而且特別的是竟然用大骨湯煮麵，而不是白開水，也因為這樣麵自然多了肉骨的清香。老闆說一定要再加上一大匙的特製甜辣醬才算完美。用餐時間客人絡繹不絕，我想這就是傳承老店的迷人之處吧。

◎燒賣12元

福記蔬菜羊肉爐▼

地 基隆市仁愛區仁一路295-24號

如果不愛中藥味的羊肉爐，來這間就對了，只用天然蔬菜和羊肉熬製而成，溫補又不燥熱。店家使用的是溫體羊，來自台南的努比亞山羊，老闆讓我看飼養的照片，環境乾淨又寬廣，是基隆唯一申請國產羊肉認證的專賣店。我點的是一年四季都有的百菇湯底，除了各式菇類還加了蛤蜊提味。現切的里肌羊肉片，在湯裡泡30秒即可，呈現粉紅色，湯底裡的帶皮羊肉軟嫩，皮卻不失Q彈。凍豆腐也

是一絕，特別的軟綿，入口就化開。麻油麵線當然是必點。另外還有一樣紅糟肉，雖然在羊肉店點豬肉好像有點奇怪，但真的好吃得沒話說，五花肉瘦肉和肥肉比例恰恰好。薑絲炒羊肉則選用後腿肉，麻油和清脆的薑絲好適合冬天。老闆強力推薦冬天限定的刈菜羊和菜心羊，下次你若來基隆，不妨來試試。

◎百菇羊550元 紅糟肉 250元 麵線炒薑絲羊肉 300元



陽明海洋文化藝術館



基隆車站



孝四路

李家鍋貼饅頭

基隆孝三大腸圈

長腳麵食

阿本燒賣

海洋廣場

忠一路

忠一路3巷

忠二路

忠三路

大觀園鹹湯圓

孝一路

發一路

發二路

魚丸伯仔

基隆廟口碳烤三明

三花生活館-基隆店

阿華炒麵



孝三路



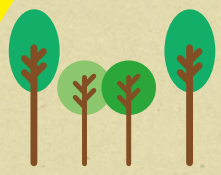


龍門客棧

信三路

忠正路

基隆市政府



基隆故事館

周家豆漿店

信一路



仁一路

義三路

田寮河

義三路

愛四路

仁二路



義五路

全家福酒釀湯圓

福記蔬菜羊肉

月治

奠濟宮

仁三路

許梓桑古厝



麵

基隆遠東泡泡冰

顛覆傳統，創新思維

三花日式料理創意上菜

儘管時序已過二十四節氣裡的小雪，氣溫仍屢屢飆高；接連幾波冷氣團報到，才終於嗅到寒冬的氣息。在大啖肥美秋蟹之餘，別忘了冬季更是各種魚類、菇蕈、蔬食的盛產季節。本期的日式料理單元，以時令生魚片打頭陣，並參照日式習俗，結合台灣在地食材與元素，推出賀正年菜及創意煮品，為歲末團圓的佳節提前暖身。



冰屋

以「冰屋」概念營造冬季雪景的氛圍，光看造型就很賞心悅目。冰屋裡的魚分別是肉質帶點筋性的尾鞭魚及來自東港的旗魚肚。旗魚油脂豐富、口感綿密，搭配阿里山山葵一起

入口，芥末泥微嗆但香氣醇厚，更加凸顯魚肉的鮮甜風味。一旁的日本野生中鮪腹，適中的油脂量讓魚肉軟嫩中帶著嚼勁，有些饕客特別愛吃這個部位。上頭裝飾的紫蘇花香氣濃郁，也可食用；前方則是蒸熟的地瓜切片，再用炙燒方式刻出「三花」字樣，小巧精緻。深紫色帶顆粒狀的是紅芽，吃起來麻麻辣辣，和蘿蔔絲、紫蘇葉同樣都能清除口腔氣味。

賀正年菜

「賀正」是日語中「恭賀新年」的意思，也是日本的傳統年菜。跟華人社會的習俗一樣，日本在過年期間也是家人團聚的日子，因此提前準備的年菜不只應景，口味也稍重，可耐久放，而且皆寓意祝福、圓滿的深刻意義。



先從開胃的小番茄開始。事先用紅酒浸泡處理過的小番茄，一口咬下



立刻爆汁，帶甜味的酒香氣立即充滿整個嘴巴，是非常討喜的香甜滋味。紅白魚板則是日本過年常用的代表食材，也有喜氣的意涵。長崎蛋捲狀似書卷，表示開卷有益。刻成梅花外形的山藥，以慶賀元月梅花的盛開。底下是來自東港的野生烏魚子，先以清酒泡過再稍微烤一下，除了原本的鹹香味也保有濕潤度，還帶出微微的酒香，搭配蘿蔔同吃，更能襯托烏魚子豐厚的油脂口感。烏魚子和陶碗內的北海道鮭魚卵同樣都有多子多孫的涵義。下方褐色晶凍狀的是日本祝梅，打成結意思是「結緣」；吃起來像梅子口味的羊羹，感覺很新奇。

擺盤用的金銀結是從日本帶回來金銀線，由店內師傅手工編製而成，

代表喜氣、吉祥。盛盤用的食器則是日本的漆器工藝品，金碧輝煌的色澤，在享用豐盛年菜的同時，彷彿也承接了來自主廚的心意及祝福。

蕪菁煮

京都白蕪菁以手工磨成泥，加入山藥、蛋白一同料理；鋪底的昆布在蒸煮過程中可將食物的鮮味釋放出來；切成細絲的黑木耳則可增添味覺感受。銀杏選用的是日本愛知縣的新鮮材料，黃色的栗子黏軟軟QQ，吃起來像麻糬。蕪菁泥的吃法建議先嘗一口原味，再將芥末泥拌入蕪菁同吃，兩種口味各具特色，但我個人推薦原味吃法，單純感受蕪菁泥的綿密口感及蕪菁的纖維紋理，層次多元、



絲絲入扣，彷彿身心都被療癒，即便冷掉也不失風味，忍不住一口接著一口。

還有畫龍點睛的效果，放在嘴裡慢慢咀嚼，捨不得吞下肚呢！古語說「食不厭精，膾不厭細」，或許就像是這樣精益求精的極致展現吧。

舞菇松葉蟹

來自北海道的松葉蟹，蟹肉整管取下後，與京都木棉豆腐、新鮮海帶芽、日本大蔥、白菜捲及菇類同煮。豆腐口感近似台灣板豆腐，有淡淡的豆香味；新鮮海帶芽鮮味濃郁，搭配菇類、白菜同煮，湯頭鮮甜不在話下。此外，以雪場蟹外殼造型陶皿做為盛裝容器也頗吸睛，增添用餐趣味。忽然間，眼前出現一根金黃色絲條，立刻送進嘴裡，瞬間柚香四溢，原來是日本柚子皮切成的柚子絲，細細一條卻香濃撲鼻，不僅提香帶味，

朴葉味噌牛肉燒

朴樹葉具有不易燃燒的特性，適合做為烤具。烤之前鴻喜菇和獅子辣椒都先炸過，再擺至朴葉上和美國和牛同烤。炸過的菇類有種濃縮的香氣，烤得略焦的菌傘和菌柄在滑順之中更有脆度。多烤幾分鐘以後，朴葉的香氣便慢慢逸出，裹上微鹹白味噌的牛肉更添滑嫩感。獅子辣椒口感像青椒，體積不大但氣味十足，炸過之後柔和的香氣蓋過椒類特有的生味，變得更加突出。



和牛鮮蔬蒸

先將各類時蔬等食材蒸熟後，再鋪上牛肉繼續蒸煮，以最直接、原始的方式烹調，吃得到菜的原味與肉的鮮甜，是最清爽、健康的吃法。在蒸煮過程中肉汁會往下滲流至蔬菜，因此上下層蔬菜的滋味會略有不同；上層的爽脆鮮美，越下層的菜吸收的肉汁越多，吃起來越軟嫩，甜味也更濃，服務人員桌邊烹調服務，饕客可以即時享受和牛熟成最滑潤的美味，這道特品也是店內指名度極高的特色菜式之一。

圖片中的牛肉皆為美國和牛，師傅表示，因日本和牛已開放進口，日後店內將以日牛為主，並採用最高等級A5牛肉來服務顧客；日本和牛油花分布均勻，油脂也更豐富，吃起來



更鮮甜。店家更強調，在政府嚴格把關下，每塊進口和牛都有完整履歷，詳細載明編號、出處等條件，顧客可以安心、放心享用。

地 台北市中山區建國北路二段9-2號1樓
☎ (02) 8978-5000

台北市陽明山平等國小

動靜皆美的田園小學



坐落在陽明山半山腰處平等里的平等國小，是一所生態資源豐富、環境優美的迷你小學。從士林搭乘市區小巴上山，司機先生熟練的疾駛在蜿蜒小路上，接近終點站平等里的時候，迎面而來一整道色彩繽紛的塗鴉牆面，原來，平等國小到了。

平等國小校區不大、校舍不高，設備也不是最頂級的，但設施樣樣齊全，引人奪目的五色鳥跑道、禮堂、游泳池、遊戲區…；尤其校園裡隨處

可見的天然活教材：果園、菜園、香料花園、生態池…，更讓人感受到學校的用心與大自然的可貴。

民國10年建校，擁有近百年的歷史，豐富的自然生態、歷史遺跡與人文風貌，將平等國小自然而然形塑為與天然資源共存共榮的田園小學。多年來在全體師生與在地居民共同努力下，「步道」、「食農」及「巧宛然」逐漸發展為學校的三大特色課程。



右下方為魚菜共生生態池



步道課程

因校園地處陽明山國家公園東南側，得天獨厚的地理優勢，校方從民國83年開始推動步道課程，至今成效卓著。為鼓勵學童深入社區、走入山林，每人每學期都要走一條步道，並依不同年級、不同地理條件與難易程度，規畫了6條步道：

• 1年級：鵝尾山步道

由學校往下走到分校溪山國小，因校旁有座山脈狀似鵝尾而得名。

• 2年級：平明步道

連接平等里與明德樂園的通道。民國70幾年以前尚未開發為產業道路，平等里的居民每天都挑著山產及農作物，走這條崎嶇不平的石階路到士林，進行以物易物的商業活動。

• 3年級：狗慳勤步道

狗慳勤為當地地名，取名由來也是因山脈形狀像狗趴在地上撒嬌的模樣而來。

• 4年級：水圳步道

早期當地有灌溉需求，在地人有錢出錢有力出力，陸續開挖出三條水圳，這條步道就是為了讓孩子飲水思源，體會先民過去的生活所設置的古步道路線。

• 5年級：內寮步道

從學校往上走到擎天崗，是早期由平等里通往魚路古道的路徑，難度相當高。

• 6年級：牛埔步道

顧名思義就是一條牛走出來的

路。相傳是當年日本撤退時留下9條牛，便至擎天崗野放，以此得名。

步道課程的設計，循序漸進，由簡單到困難，不僅結合在地人文歷史、自然生態及社會科學等資源為教材，並教導小朋友在山中辨認方位、看懂地圖與指北針等能力。採訪當天，台北秋老虎發威，飄出入秋以來的最高溫38.6度，儘管氣候燠熱難耐，負責步道規畫的老師仍於午餐後即刻前往勘景，按計畫先走過一遍。可見，行之有年的步道課程，都是靠著老師們的用心經營，才能有今天的成果。

食農小田園

教務主任黃瑋筠一邊為我介紹環境，一邊帶著我走了一趟校園，走著走著不期然就有一座草莓園出現，轉角又是一片香料花園：紫蘇、九層塔、檸檬草…，陣陣清香撲鼻而來，著實讓人驚喜！主任表示，平等里家家戶戶幾乎都有地，其實就是個農業

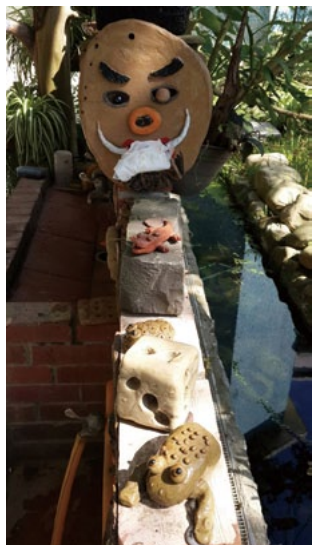
區，因此結合在地農產資源，藉由農耕手作的方式，讓孩子知道食物從種子到餐桌的過程，了解正確的飲食觀念，學習如何選擇食物、正確對待農地的方式…，是學校多年來持續推廣的食農教育。

遵循有機農法的概念與技術，栽種季節性的農作物，學期開始先決定栽種的種類，期末感恩餐會就能就地取材，由師生親自下廚，全校一起享用。譬如上學期種了白蘿蔔，期末就成了餐桌上的主角，由低年級生以蘿蔔葉做成雪裡紅；中年級生把蘿蔔皮削下來做成涼拌菜；高年級則挑戰蘿蔔糕及烤披薩，羅勒、檸檬草皆入菜，連飲料都是自己種的香草茶。

巧宛然布袋戲團

民國76年成立，今年5月20日剛過完30周年慶的巧宛然布袋戲團，從一個很小的社團辛苦經營，至今已有18位團員，是全校最大的社團之一。主要分為前場的操偶手及後場的樂器





五色鳥跑道

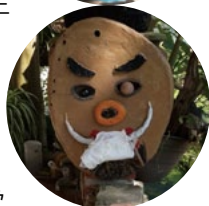


演奏，大家分工合作共同成就一齣戲，團隊合作的過程是最棒的部分。布袋戲是一個亟需被保留及搶救，努力傳承下來的文化與國粹，前後場師傅皆為國家級的藝師，雖然推廣得很辛苦，他們仍願意每周二次上山來教孩子。但辛苦是值得的，從88風災那年開始，布袋戲團免費到災區義演，將歡樂與祝福帶到災區，分享給當地民衆及小朋友。之後的每一年，劇團都會到台灣不同的縣市巡迴演出，甚至有機會出國進行文化交流，小朋友自然真誠的表演方式，總是博得滿堂彩，感動無數人的心。「小朋友藉由演出走出校園，關懷台灣不同的地方，體驗不同的感受，學會付出，是學校成立布袋戲團的另一層意義。」多年來投入諸多心力的黃璋鈞主任，

感觸最深。

手作捏塑樂陶陶

課後的社團課程是平等國小的另一樣重頭戲。了解社團整體運作的黃主任表示，校方希望開發兼具學習趣味性及技藝功能性的社團，在得知三花基金會菁英種子學堂的計畫後，學校充分運用這項資源，針對孩子所需，規畫出周三下午一系列的課程，包含陶藝



課、扯鈴社及潛能開發課程，充實豐富的授課內容，讓小朋友每到周三便特別開心且滿懷期待。

其中，最受歡迎的是陶藝課，人數高達18人，占國小部全部58名學童的三分之一左右，是全校最大的社團之一（另一個是布袋戲社）。「陶藝其實是一門相當昂貴的才藝課程，還需要前置及後製作業；若非學生家長裡有陶藝老師；以及在地陶藝坊願意義務幫忙燒陶；再加上三花基金會的挹注，如此天時地利人和三方促成，否則陶藝課不太可能成功開班，而且人數爆滿、大受歡迎。」

基金會參訪當天的捏塑主題是「泡澡」，只見小朋友發揮想像力，不到2個小時就捏出各種樣式別致、模樣逗趣的浴缸及香皂盒等等作品。陶藝老師陳鏽勳表示，手作捏陶可以

訓練小朋友手部的小肌肉，還有提高專注力、促進感覺統合平衡發展各項優點，也能幫助特別擁有天分的孩子發展興趣，甚至更進一步發展為專職的技能，為未來做準備，是真正寓教於樂的課程。有個從小就喜歡畫畫，還時常幫自己的日記配插圖的五年級女生說，她喜歡上陶藝課，是因為可以把她腦袋裡面想的東西做出來；還可以跟同學聊天，很開心。其他小朋友也非常享受與同伴之間的經驗分享，還親暱的稱呼授課老師「媽媽」，氣氛融洽而溫馨。

看著老師面對不同學生的發展情形個別教導、循循善誘；孩子們臉上幸福快樂的表情，讓我深深了解到，陶藝其實就是一種遊戲，大人只要從旁引導、適時提醒，讓孩子自己去感受手作捏陶的樂趣，就是陶藝課最大的收穫。



新竹市香山區虎林國小

多元智能，均衡發展



建校近60年的虎林國小，校名「虎林」起源於學區內的「虎仔山」聚落，以及該地區早期以種植芭樂(拔仔林)而得名，極富在地文化與特色。早年虎林國小尚未建校前，學童都必須前往距離較遠的香山國小就讀，辛苦又不方便，後經地方人士請命，遂於空軍基地附近成立了虎林國小。但因緊臨軍事基地受到限建規定，加上飛機起降時的高分貝噪音對學校造成不小困擾，而提出遷校的計畫。民國79年經空軍高層同意撥地，

民國80年舉行新校地動土典禮，並於83年遷校，同年11月12日正式啓用新校舍。

獨特的設計觀點

新校區草木扶疏、環境優雅，結合師生學習需求與景觀特色是校園空間設計的重點。一進校門立即感受到寬廣前庭帶來的遼闊開朗與宏偉氣勢，雙腳踩在由連鎖磚拼成圖案的通道上，橘紅色的台灣欒樹環繞兩旁，



左側還裝置有藝術宮燈，夜裡更顯得詩情畫意、美不勝收。不遠處有座木棧道與座椅，可做為休閒運動後的中繼休息站，旁邊是如草如茵的草坪，上方還有一大一小兩座風車，是呼應新竹「風城」意象的特殊設計。

來到中庭，左右對稱的花圃是主體，另有兩座形狀相同的魚類養殖池，池中健康漂亮的錦鯉悠游其中，十分吸睛。花木植物也採左右對稱的方式栽種，兼顧層次意境與視覺感受。其中四棵黑板樹分立兩側，迎風搖曳，特別引人注目。

閱讀與體育

虎林國小目前的編制為小學部22班536名學童；以及幼兒園3班90名幼童，是中型規模的小學。雖隸屬於新竹市區，但位處外圍邊陲地帶，且學生結構有超過三分之一來自單親、新住民及隔代教養家庭，家長多屬勞力密集的農工階層，生活並不富裕。學校為了改善孩子們的學習情形，協助他們適性發展、培養多元技能，

除了持續加強學科的輔導，自民國83年遷至新校區後，當時的鄭校長更希望透過體育教育的推動，提高學童的全方位發展潛力。經過評估選定桌球為主要發展項目。初期成立「桌球班」，孩子們透過有計劃的訓練都能有所表現，之後調整為體育班，結合

田徑、棒球、跆拳道、武術等項目，藉由各類競技的平衡發展，讓體育運動在校內全面扎根。

此外，靜態的「閱讀」同樣是校方努力推動的主要項目。因為閱讀是孩子學習的基礎，讀書若能迅速抓到重點、整理出大綱與架構，對任何科目的學習都有很大助益。除了每一節閱讀課教導孩子閱讀的方法，並輔以教材、繪本，讓孩子從提問、推論到繪製心智圖，以「四個層次的提問法」來提高閱讀的效率、增進對閱讀的興趣。為了讓孩子不把閱讀視為苦差事，校方更努力改善閱讀空間，除了圖書館的設立，還在穿堂設有行動書櫃及桌椅，讓孩子隨時都能坐下來

讀書。不僅如此，「與作家有約」、「親子共讀」…活動，孩子們越來越親近書本，也越來越能體會「閱讀和呼吸一樣自然」的感覺。

落實桌球運動

民國103年，在推廣桌球滿20年之際，考慮到學校既然擁有桌球館如此完善的設施及場地，桌球又具有不受天候影響與限制，任何年齡層都適合的特點，不妨擴大辦理，讓一年級到六年級的所有小朋友都有機會打桌球。最早提出這個構想、同時身兼桌球指導老師的蕭秀美組長表示，當初的起心動念，只是覺得桌球是一項方便經濟、老少咸宜的球類運動，值得





能透過訓練享受打桌球的樂趣，其實需要時間及過程，不是一下子就能達成。」桌球看似不難，但對新手來說，打不到球是很正常的，所以從零開始的基礎訓練絕不能少。因此從一年級開始進行揮空拍、推擋等最基本的動作；等打得到球以後老師開始餵球；從最簡單的正手揮拍、反手推擋，再到切球、正手對打等動作逐步訓練。因師資有限，經新竹地區私人桌球社團的熱心參與，由球員擔任志工，讓每一桌至少都有一位志工老師幫忙餵球。

從103年的一年級生開始施行的這項計畫，至今已推廣到四年級，成果逐漸顯現。在105學年度，蕭秀美老師為了幫桌球社爭取更多資源，在得知三花菁英種子學堂的專

案內容之後，積極參與，「非常感謝基金會的協助，讓更多小朋友受惠。」同樣的，基金會也很感謝所有師長與教練，若不是他們犧牲自己時間無怨無悔的付出，孩子們也不會有這麼好的表現。「從提倡桌球運動的小小念頭，發展到全員投入的局面，

全民參與，更希望全校每一個小朋友都有機會學會桌球，把它變成一種休閒娛樂與生活習慣，不僅運動健身、怡情養性，還能擴大人際生活圈，終身都能受用。「沒想到單純的想法後來卻越做越大，因為在原有的桌球隊之外，還要讓全校五百多位小朋友都

老師、教練都額外付出許多時間及心力，但看到小朋友的進步以及臉上的笑容，再辛苦也值得。」提及申請三花專案的經過，校長林啓誠表達心中的想法：「我們的孩子有時在家裡也不易受到妥善的照顧，個性相對內向，也缺乏自信，因此每周一、三早晨進行桌球訓練課程，希望他們藉此發揮體育才能、建立信心。」就如校長所強調的，桌球不只是一項運動，對身體發展也很有幫助，「譬如提高專注力、加強敏捷度、改善手眼與身體的協調性及維護視力…，尤其專注力若能延續到課業學習上面，更能相輔相成。」

而學校桌球隊的隊員也利用課餘時間貢獻自己的桌球專長，他們有出賽經驗，球技也比社團成員更加純熟，於是，小志工開始加入餵球行列。透過餵球的過程，小志工幫助別人也磨練自己，不僅證明自己的價值，也從過程中學會付出，身心都有所成長。

正向回饋與影響

基金會到訪當日，外頭雨勢不斷，桌球館內的氣氛卻很熱烈。這是周三早上8點到8點40分的例行練習時段，有三桌球桌同時進行練習，每桌由一位老師或教練帶頭做移位訓練或依序個別指導。其中一桌則由小志

工餵球給小朋友，只見小志工熟練的一來一往餵球，偶爾提醒小朋友應該注意的細節，被提醒的也會回應，彼此互動默契十足，專注認真的模樣相當可愛。不經意間，我發現有位行動稍顯遲緩的小朋友正熱心的幫其他人撿球，細問之下才曉得，原來他是資源班的「慢飛天使」，練了一年已有長足的進步，「每個孩子都要撿球，大家都一樣，不會有差別待遇，他應該是多想幫同學才會一直撿球。其實透過這樣的練習，對孩子們真的幫助很大。」校長細心的說明。看到這位慢飛天使臉上滿足而快樂的表情，心中霎時間彷彿一股暖流流過。

練習結束後我抓緊時間和小志工們閒聊，三年級的小女生害羞的說：「謝謝三花公司的叔叔阿姨，讓我們可以打桌球，也謝謝教練和老師，我覺得自己變強了！」另一位四年級小男生則說：「我覺得可以打桌球是一件很幸運的事。打桌球讓我很抒壓、情緒很穩定，我希望可以一直打桌球，虎林國小好棒！」真誠可愛的童言稚語，讓人覺得溫馨又感動。誠如某位志工老師所言：「小朋友很天真，跟他們打球很開心很快樂，有些個子小的還構不到桌面，必須伸直球拍打，還能一天天進步，很神奇！你回饋給他50分，他會回饋給你100分，這是我來這裡當志工最深刻也最直接的感受。」

2017 Sun Flower & TPGA Championship

三花TPGA錦標賽



獵鷹好手與施純懿董事長合影，由左至右依序為陳思涵、陳依奴、卓宗霖、錢珮芸

三花棉業創辦人暨董事長施純懿，創業初期因睡眠困擾開始接觸高爾夫球，每天風雨無阻，不曾間斷地打球至今，球齡將近50年，因為深受打高爾夫球帶來的益處，因緣際會下，協助青少年高爾夫人才養成訓練；2008年三花基金會設置「高爾夫獵鷹好手培訓計畫」，每年撥付經費贊助青少年高爾夫選手培訓、不定期舉辦高爾夫公益聯誼賽，提供高爾夫青少年選手競技機會，累積實戰經



陳思涵勇奪2017日本LPGA次級巡迴賽冠軍

驗。數年來已贊助舉辦TPGA多場賽事，今年的TPGA錦標賽，在各界祝福、參與者同場歡度之際，結合運動賽事及社會公益雙管齊下，對於明年將歡慶50周年的三花棉業來說，更具有深遠的意義。

2017三花TPGA錦標賽在規模、總獎金金額各方面皆更勝以往，舉辦場地美麗華高爾夫鄉村俱樂部以擁有主辦頂級國際賽事等優勢條件，成為大賽指定球場。參賽選手除了地主台灣，更吸引來自中國、芬蘭、日本、義大利、英格蘭、南非、瑞典、美國等總共12個國家144位好手同場競技。總獎金從上一屆的500萬元提高至600萬元，冠軍獎金亦來到120萬元，亞軍獎金50萬元及季軍獎金35萬元。另外亦設置有「最低桿」、「一桿進洞」等獎項，增添賽事的精彩度與可看性。

歷經四天激烈賽程，台灣選手洪健堯最後3洞





脫穎而出，以低於標準桿20桿的優異表現勇奪冠軍。賽後領獎時，洪健堯由衷感謝三花棉業和TPGA舉辦這場賽事、美麗華球場提供這麼好的場地，使他能到場上打球得心應手，拿下佳績。台灣選手在2016、2017年兩屆TPGA連續奪魁，將冠軍獎盃留在台灣，代表著高球運動向下扎根，多年育才成果有目共睹，將來會有更多後起之秀有機會斬露頭角，未來發展指日可待。

「最終回合最低桿」獎項，由來自泰國的皮亞以最後一回合的65



2017 Sun Flower & TPGA Championship

三花TPGA錦標賽

主辦單位：台灣三花棉業股份有限公司

指導單位：教育部體育署

台灣

協辦單位：麗華高爾夫鄉村俱樂部



桿佳績，獨得施董事長加碼贊助的台幣66,000獎金。這數字除了取其六六大順之意，重要的是鼓勵選手們——除了冠軍的好成績之外，堅持努力、奮戰到底的精神，才是身為運動員永恆追求的目標。

台灣的高爾夫運動，十幾年來在有心人士的推動之下，青少年時期就接受高球選手訓練的比例大增：從參與培訓到成為正式球員，個別的天賦條件及抗壓能力、教練的培訓及球場練習資源，是造就優秀球員的四大重

要條件。三花獵鷹好手培訓計畫的選手們，學生時期就加入培訓，目前都已成為職業選手，在中國、美國、日本、加拿大等地比賽獲得亮眼的成績，陸續站上國際舞台，今年日本巡賽冠軍得主陳思涵，就是出自獵鷹計畫的好手之一；三花棉業非常榮幸有林口球場和培訓團隊作為獵鷹好手的培育基地和後盾，期盼透過各界的努力，樂見台灣的高球薪火能持續發光發熱，傳承不息。

阿里山香林國小攝影輯

捕捉瞬間的永恆之美

「愛遊台灣」在阿里山拍攝的花絮，透過媒體的互動分享，讓更多人了解最高學府最有特色的攝影課程。



香林國小位於中外聞名的阿里山國家森林遊樂區內，海拔高度2,195公尺，有「全國最高學府」之美稱，學區內自然景觀壯麗、生態資源豐富，非常適合推動學校本位的特色課程。學區橫跨中山、中正、香林三村，也就是涵蓋整個阿里山遊樂區，觀光客雖然眾多，但是偏遠山區的少子化及城鄉差距嚴重，全校學生數僅21人次，是典型的迷你森林小學。

為結合阿里山的特色美景，學校102學年度下學期起，便加入三花菁英種子學堂，積極發展在地攝影課程，參與的對象為高年級學生，每人均使用數位單眼相機及個人專屬的儲存媒體，指導教師為黃源明主任，從民國76年起便開始記錄阿里山的變

遷，長期的自然觀察，對阿里山的景觀瞭若指掌。黃主任建置的「漫步在雲端的阿里山」網站及粉絲團，擁有超高的人氣，擔任攝影課程的指導教師實至名歸。

香林國小結合阿里山推動攝影課程，短短一年多便有豐碩成果，並於104年舉辦「香林國小三花菁英種子學堂攝影成果展」，展出作品大獲各界好評。104學年度起，攝影課程開始加入文學創作，與專業的語文教學團隊——郭老師語文學堂合作，轉型推動攝影文學課程。內容規劃朝自然的主题發展，分別為11月的「阿里山雲霧與森林」、12月的「阿里山楓情萬種」、3月的「阿里山櫻姿煥發」及4月的「阿里山春之物語」。鮮明的阿里山主题，加上指導教師熟知教學場域及課程大量的外拍實作，學生很快便累積豐富的攝影作品。

為了與文學創作無縫接軌，學校與郭老師語文學堂透過網路前置作業密集討論，並篩選作品作為文學創作的題材。當外聘指導教師蒞臨香林國小，方能在短短半天兩小時課程內，引導學生從自己的攝影作品思考，並



夏季是阿里山的雨季，操場會長滿高山常見的白花三葉草，這是野生動物最愛吃的植物，搭配阿里山特有的藍天白雲，是香林國小最迷人的畫面。

進而創作屬於自己的文學作品。

在四次的課程發展中，郭老師語文學堂共安排四位專業講師，分別從不同主題切入，產出型的課程結合數位輸出成為海報板，可充分利用於各種展示場合，成功創造攝影文學課程的教學效果。

此外，香林推動攝影課程亦受到媒體關注，分別有「勝利確落去」、「愛遊台灣」兩個節目到訪，並拍攝與融入學生的攝影課程，學生亦可利用機會分享學習經驗，達到導覽解說

的積極效果。香林國小擁有國際級的景觀優勢及學習資源，持續參與「三花菁英種子學堂」的攝影文學課程，將能開拓學生更多的學習視野與阿里山的特色作品。

本單元的攝影作品為香林國小攝影社師生的成果發表，由小朋友獨立掌鏡、拍攝，捕捉瞬間最完美的畫面；加上黃源明主任的圖片說明，使每幅作品都像在訴說一則故事般，優美生動、耐人尋味。



櫻花火車 / 吳芮庭攝影

櫻花火車是阿里山最美的景色，為了順利完成拍攝，事前的環境勘查及火車的行駛班次都非常重要，為了拍攝櫻花火車，我們選擇在陰天的天氣再搭配連拍模式，終於成功拍攝了。

對高岳楓紅鐵道

/ 蔡文祥攝影

阿里山的祝山線鐵道有很美的台灣紅榨槭，我們在安全的月台拍攝，我指導孩子們利用減法構圖，將不必要的電線桿等移除在畫面之外，使整體呈現更加完美。



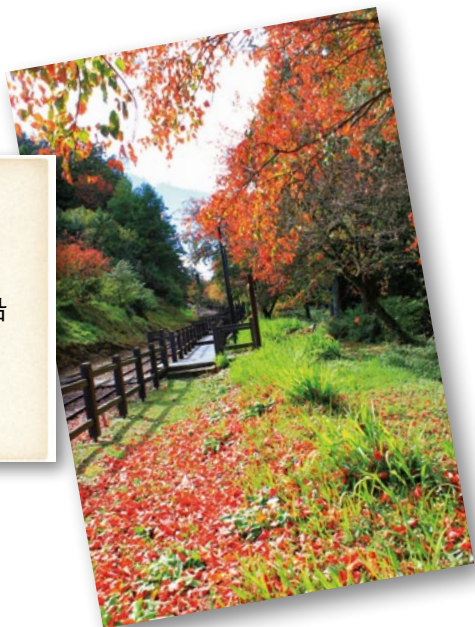
青楓古剎 / 胡彤恩攝影

慈雲寺的青楓是阿里山的楓葉老樹之一，搭配禪寺的鐘樓等建築，古色古香，為了拍攝最美的楓紅，我們常來此觀察青楓的變色情況，等時機成熟就能完成拍攝。



鐵道楓紅 / 羅立絨攝影

祝山線鐵道在看過日出後就恢復寧靜，沒有火車行駛，因此可以放心在鐵道沿線攝影。楓葉是我們的攝影課程重點，每週都會到變色情況最美的地點拍攝。



追楓 / 蔡欣怡攝影

這棵青楓老樹位於阿里山慈雲寺前，為了呈現楓樹壯觀的畫面，可利用景物的大小做對比，再搭配顏色的變化，就可以完成與眾不同的楓紅照片。



楓情萬種 / 黃昶衡攝影

小笠原山不只是阿里山日出雲海的秘境，還有滿山整片的楓紅，最美的季節是在每年12月的中下旬，而我們也都會把握機會，拍攝最美的楓情萬種。





校園楓景 / 林佑駿攝影

香林國小有一排的日本楓樹，特色是整年的葉子都呈紅色，在冬天來臨之前，我們把握紅葉掉落前的時刻，將日本楓樹最美的狀態記錄下來。

垂絲海棠

/ 蕭安奇攝影

很多人在四月中旬來到阿里山賞花，皆將垂絲海棠誤為是櫻花。因為花朵很小，為了呈現垂絲海棠的特色，我們利用長鏡頭和大光圈設定，就可以將花朵凸顯出來，得到最美的效果。



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！



■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 SUN7

■圖片提供 三花棉業

三花日式料理

醫者診所

嘉義縣阿里山鄉香林國小攝影社

新竹市香山區虎林國小

台北市士林區平等國小

■地址 新北市五股區新北產業園區五工二路119號

■電話 (02) 2299-9307

■發行日期 2017年12月

三花誌

Sun Flower 2017 December / VOL.3



校園巡禮

虎林國小桌球社 VS. 平等國小陶藝班，運動或創作，皆充分展露才華天分，展現三花菁英種子學堂的推動成果

美食紀行

基隆夜市歷史悠久，特殊的海港環境及食材條件，造就出內涵豐厚的廟口文化；連結周邊特色店家，形成一條豐富的美食鏈

親子共遊

海科館結合生態、科技、保育與在地文化，是最具宏觀視野與人文質感，適合進行海洋及環境教育的絕佳場域