

三花誌

Sun Flower

SF
2018
June
VOL. 4



攝影/三花青英種子學堂 黃耀明



攝影/三花青英種子學堂 蔡文祥



攝影/三花青英種子學堂 莊林昱廷

創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

創立50週年的三花棉業，在紮根本業、創新研發、開拓實體通路的全方位布局之下，更跨足公益事業，以三花基金會為根基，深入台灣各地偏鄉及校園，提供最直接的服務與協助，讓真正需要的人獲得實質的助益，達到基金會「成就他人幸福」的終極目標。





攝影/三花菁英種子學堂 黃源明

編者 前言

優遊台北西城

萬華，舊名艋舺，同時因地處台北市西區，而有「西城」之稱號。萬華自古以來便是台北早期即開發的區域，加上淡水河的關係從水路之便，清代時期就是經貿往來四通八達的繁華之地。從艋舺、萬華到西城，舊城風貌不僅揉合了傳統、古典與創新的元素，也各自展現不同年代和階段的風華歲月。

本期三花誌即以舊城萬華為主題，從西園路上的三花生活館做為中心點，往周邊擴延，「街廓文化」探索剝皮寮歷史街區的源起和演變、萬華在地的景觀風貌與人文空間；「人物專訪」邀請到西園醫院暨永越健康管理中心林澤安院長，分享「人不只要活得久活到老，更要活得健康」的核心理念；「台灣美饌」介紹了立足華西街一甲子的台南擔仔麵，如何從麵攤發跡到成為台灣首屈一指名店的故事；「美食紀行」深入萬華巷弄與老市場，探尋各種撫慰人心的庶民美食。

而「校園巡禮」中的三花菁英種子學堂列車，此站來到新竹縣石光國小與台北市大湖國小。石光國小古樸自然，是一所小而美的百年小學；別出心裁的視覺藝術創作課程，發掘出孩子們的繪畫天分與藝術才能。大湖國小的打擊樂團，透過12位慢飛天使的精彩演出，敲擊出屬於他們的生命樂章，也讓我們感受到人性的溫暖與光輝！

02 | 董事長的話
慢飛天使展翅高飛

04 | 艋舺映象
萬華舊城的前世與今生

07 | 街廓文化
剝皮寮歷史街區

12 | 人物專訪
愛與健康的守護者

18 | 美食紀行
萬華尋味之旅

28 | 美食地圖

30 | 台灣美饌
華西街台南擔仔麵

36 | 校園巡禮
新竹縣關西鎮石光國小
41 | 台北市內湖區大湖國小

46 | 心靈視窗
鏡頭之外的微觀與遠望



2018
06

CONTENTS

慢飛天使展翅高飛



最近欣賞了一場非常特別的打擊樂團演奏會，演出者是一群大湖國小資源班的學生。這一群獨特的孩子在老師的愛心和耐心教導下，三個多月時間就能展現高度秩序，可以整齊合奏，也能不同聲部輪奏。促成這場演奏會的大湖國小師長、極光打擊樂團教師團隊，付出時間心力不求回報，值得稱許，和諧的親師關係陪伴這些孩子一天天成長進步，雖然是慢飛天使，因著用對方法，其實會飛得比任何人更高也更穩，更因為師長的用心，用愛心行動幫助每個孩子活出獨特的生命。

三花基金會自民國97年開始，推動「在地習藝」計畫，協助學校發展特色社團----三花菁英種子學堂開

辦的目的，除了啟發國小學童對藝術人文領域的學習興趣，更希望透過才藝學習，學到更多的品格生命教育，懂得惜福感恩。我非常感恩國小時期啟蒙導師，鼓勵我發展未來的志向，做我興趣且擅長的事，如今我能夠發揮所長，因著老師懂得每一個孩子的特別，所謂條條大路通羅馬，我真實地相信，透過老師的引導，孩子的將來個個都是潛力無窮的。

基金會有幸能與全國這麼多有愛心有理想的老師攜手合作，一起拋磚引玉，把愛和正能量散播出去，同時發揮影響力，讓社會上更多需要幫助的人，能夠得到真正實質的幫助，我想這才是基金會設立的終極目標和使命。

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！」

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



每雙襪
售價60元



走過歲月風華

萬華舊城的前世與今生



以前社會流傳「一府、二鹿、三艋舺」的說法，指的就是台灣早期的三大城市。而古時候的艋舺就是今天的萬華。「艋舺」一詞來自平埔族的音譯，意思是「獨木舟」，日治時期後以「萬年繁華」之意改名「萬華」，這便是新舊地名的由來。

三百年前的台灣，為方便貨物、商品的運輸及買賣，河川沿岸或海港周邊通常都較內陸區域更容易發展。

當年艋舺一帶即因淡水河船運發達便利，成為南來北往的交通重鎮，進而帶動周邊商圈的蓬勃發展。所謂的艋舺商圈可以說就是以龍山寺為中心點，呈輻射狀往外擴展的商業區域。廟宇、觀光夜市、佛具街、青草巷、服飾商圈、古文物店…，龍山寺前的廣場及艋舺公園，更形成人潮與街友聚集的特殊景觀，加上許多蘊含文化深度的市場、古蹟與老建築…，以及近年因《艋舺》、《囂男孩》等知名



▲青山宮令牌

國片的加持，讓萬華的知名度更加扶搖直上，成為國內外旅客的觀光旅遊首選。

廟宇文化

建於1738年（清乾隆年間）的「艋舺龍山寺」，是萬華商業活動的中心，也是民衆和信徒的宗教信仰與最大精神寄託；不僅是市定古蹟，也入選為內政部於民國102年舉辦徵選的「台灣宗教百景」之一。艋舺龍山寺更是台灣第一座出現轎頂式鐘鼓樓及銅鑄龍柱的廟宇，廟內各殿的雕刻、建築、藻井、斗拱、交趾陶燒…景觀，都深具文化與藝術價值。龍山寺全年無休，從清晨到深夜，人潮始終川流不息、訪客絡繹不絕，不但是台北市重要的宗教地標，也是當地主要的文化象徵。

鄰近的「艋舺青山宮」主要奉祀

俗稱青山王的「靈安尊王」，神祇具司法神之特性，廟內有古代衙門體系並且神格化的范、謝將軍及八家將，每年農曆10月青山王聖誕出巡及遶境活動時，各式陣頭與神像出動，場面浩大壯觀，俗稱「艋舺大拜拜」，其熱鬧非凡的景象，總吸引來大批人潮，是萬華在地極負盛名的大型慶典與活動。

此外，康定路上的艋舺清水巖祖師廟，殿內的古典建築及黑面祖師公也因具歷史價值而被列為三級古蹟，這些宗教景點凸顯台灣人奉天敬神的宗教氛圍與心靈力量。

青草巷

緊鄰龍山寺旁的西昌街224巷即著名的萬華青草巷。源起於台灣開發初期，醫師少、醫藥資源匱乏，民衆經常是在龍山寺裡求得藥籤後，就到附近的中藥鋪抓藥回家熬煮服用，久

而久之寺廟旁便成為販賣草藥攤商的聚落。而藥草文化是自古以來華文體系裡的漢醫珍寶，傳承200多年的漢學中醫智慧，這裡的店家幾乎都各有不公開的祖傳祕方，除了青草藥，青草茶也很受歡迎，尤其炎夏之際來上一杯，清涼消暑又退火，是訪客到此一遊的必備行程之一。

觀光夜市

華西街觀光夜市，是全台灣第一座觀光夜市，連結周圍廣州街、梧州街及西昌街三大夜市，讓在地小吃及庶民美食百花齊放、各自精采，形塑最具特色的夜市風貌。傳統市場也是在地庶民生活的另一亮點，三水街上的新富市場即因電影《冏男孩》到此取景而聲名大噪，古早味吃食與各式古玩店和老舖子，讓人重拾舊時代的市場記憶。

三花生活館

西園路上的三花生活館，是三花棉業考量龍山寺周邊的生活圈帶來的便利性，所進駐的重要通路據點。位處於艋舺商圈中的一級戰區，三花生活館的設立也為當地注入一股新的氣息，高品質中價位、樣式新穎貨色齊全，提供民眾最佳的購物選擇與舒適環境。



在地人文展演

剝皮寮歷史街區



▲ 拱形亭仔腳

艋舺剝皮寮即現今台北市萬華區康定路、廣州街及昆明街所包圍的區域，早期為貿易往來頻繁熱絡的街區，也是清末時期由艋舺通往古亭的主要通衢幹道，更是萬華現存年代最久遠的清代完整街道。

走在這個充滿歷史感的街區，由康定路173巷作為主要道路結構的剝皮寮老街，一幕幕不同年代的空間場景分立兩旁，也躍然眼前；老街的歷史深刻的書寫在地景之上，透過歷史元素及文化意義的詮釋，可以連結上

在地住民的歷史記憶，並進一步在集體認同中重新縫合久已疏離的社會關係。更重要的是在老店屋內，戶戶都有陳年往事，事事都關乎艋舺地方文化與發展脈絡，這是艋舺在地的人文掌故，也是全台北人集體記憶的文化疆域。

剝皮寮名稱演變

還未來此造訪時，總對剝皮寮這名稱充滿想像，始終參不透這字裡行間的意涵。探究之下才知曉，剝皮寮



▲剝皮寮建築外觀與廊道

及人文景致，是最佳本土教學場域。之後因政府決定收回拆遷的計畫，引發民衆抗議。經過多次溝通協調終於達成共識，民國88年台北市政府確立「剝皮寮老街保存再利用」政策，以文化資產古蹟保存與本土教育共構方式，保留剝皮寮的原始樣貌。重生之後的剝皮寮，展現了古老與現代融合的新氣象。老松國小原校地超過3公



▲火庫起與壽樑

在清代稱為福皮寮、福地寮街，日治時代則稱北皮寮街。由來衆說紛紜，較為確切的說法認為「剝皮」之名來自「剝樹皮」或「剝獸皮」，加上剝皮即「北皮」之音轉，因此可信度相當高。

剝皮寮歷史爬梳

剝皮寮歷史街區緊鄰擁有百年歷史的老松國小，因此在日治時代的都市計畫中便被劃為學校用地，限制了街廓的發展，所以街道與建築物舊貌得以保存至今。由於這樣的因緣，剝皮寮自古以來即蘊含豐富的鄉土文化



▲台北市鄉土教育中心及相鄰的老松國小活動中心

頃，如今一部分成為剝皮寮歷史街區，並另設台北市鄉土教育中心，以落實「紮根教育園地，活化歷史老街」的理念，發揮鄉土教育及藝術文化功能。民國99年市政府文化局根據文化資產保存法，將此區登錄為「剝皮寮歷史建築群」。



前柱頂端疊澀磚出挑的部分，則以圓形杉木之壽樑戶戶連貫。而連續的牌樓厝建築，立面雖較少繁複裝飾，但從建材與泥塑浮雕等裝飾花樣上觀察，仍可見時代演進的痕跡。

傳統店屋與牌樓厝

從前是民衆生活空間的剝皮寮，南側房子因日治時代配合市區改正計畫，大門改為面向廣州街，並以西式牌樓厝為建築形式；原街道（康定路173巷）則保留了清代傳統的街屋與店屋特色。「店屋」是一種狹長式的商店住宅，常存在於商業繁華的市街上，並逐漸發展出「前鋪後居」、「下鋪上居」的格局和運用。店屋的建築特色之一是將店門後移，架設出「亭仔腳」（騎樓）供行人行走避雨，也是商店空間的延伸。此風格亦承襲沿用至今，成為台灣特有景觀之一。傳統店屋屋身以層層出挑的疊澀磚（舊稱「火車起」）支撐屋簷，在



牆的故事與建築特色

稍微留意觀察，會發現剝皮寮的建築中有許多不同材質的牆面，土塊牆、花磚、石砌、木造…，從騎樓或

走廊的柱身上就能看到；如果想要進一步了解，館內也有專區說明。原來，因為興建的年代不同，剝皮寮的建築物牆面所使用的工法、材料也各異，譬如「鏤空綠釉花磚」基底以陶土燒製而成，之後再上釉，花磚鏤空具透氣效果，可單獨或組合，常作為氣窗使用。「顏只磚」又稱燕尾磚，因邊緣有黑色煙燻斜紋，狀似燕尾而稱之，尺寸較一般紅磚長而薄，多用於門框或灶門。「水泥牆」是最為人們熟知也是現今最重要的建材之一，依照不同的需求及用途，可分為通用水泥、專用水泥及特種水泥三種。「國防色四十三溝面磚」名稱奇特其實和功能性有關。1930年代，為了達到防空保護色的效果，當時社會流行褐色及淺綠色面磚，凹凸的溝痕則

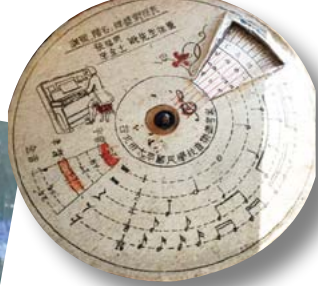


可避免反光。一邊讀著有趣的磚牆知識，再一一對照實體牆面的建材構造，確實增廣見聞、不虛此行。這些建築特色如今已不常見，只能透過古蹟和老式建築去體會舊時代的氛圍。

多樣化的展場和演繹方式

老街區文化底蘊深厚、資源及館藏豐富，照著導覽地圖按圖索驥，更能體會當年時空背景下出現的景象及畫面。「教育館」介紹台灣教育的發展，從科舉制度、私塾文化到民國57年實施九年國民義務教育以來的變革與發展歷程。從孔廟和書院的探索到昔日國小教室裡學習現場的還原，讓中年人重溫幼年時光、年輕人揣摩想像，進而更加珍惜現在。

「醫療館」詳述了台灣現代醫療從1865年由蘇格蘭傳教士馬雅各傳入台灣開始，之後許多傳教士相繼來台無私奉獻，啟動台灣現代醫學的開端與發展。台灣建立了正規醫學教育體系，也培育出台灣第一位醫學博士



- ▲ 音樂部考案
- 學海書院文卷

杜聰明和艄舻名醫呂阿昌。醫療館展出空間的所有人即呂醫師，他奮發向上、仁心仁術的事蹟以及醫療相關知識都於館內展出，期許參觀者在關心健康訊息、吸收醫療新知之餘，也能用心體會呂醫師一生奮鬥不懈、行醫救人的故事。

此外，「傳統與現代發展」帶領我們走進時光隧道，從淡水河沿岸的發展到剝皮寮各行各業的生活故事，宋協興、鳳翔浴室、太陽製本所、呂阿昌醫師宅、章太炎旅台居所…，儘管多已不復存在或成為展示空間，但透過修復過後的場景重現，仍能讓我們一窺前人的生活軌跡與樣貌。

剝皮寮老街的修復、活化與重生，不僅具備硬體工程及軟性內涵，更是全體市民對老舊歷史社區生命力的重新發動與再造，除了帶動萬華地區的都市發展之外，更為地方注入多元而深刻的人文精神，再現剝皮寮歷史街區的城市風華。



西園醫院暨永越健康管理中心

愛與健康的守護者



▲ 永越健康管理中心建築外觀

隨著高齡化社會來臨，國民平均壽命普遍延長，但各種疾病的罹病年齡層卻有逐年下降的趨勢，這和國人飲食西化、缺乏運動、生活環境欠佳…因素都有關係。因此，「讓民眾不只活得老活得久，更要活得健康，是身為醫師的責任與義務。」台北市西園醫院暨永越健康管理中心林澤安院長表示。

民國60年代，西園醫院創院於

萬華西園路一帶都還是農田矮房的時候，47年來在創辦人林澤安院長及全體同仁的努力下，西園醫院不僅陸續通過各式醫學評鑑，民國70年更通過教學醫院評鑑，95年與台大、榮總並列為「優等」健康醫院。更重要的是，專業的醫師陣容及高規格的服務醫療品質，對於台北萬華舊市區的居民而言，更是莫大的福氣。民國93年，才剛挺過SARS風暴的西園醫院，更延續「為大家的健康把關」的

理念，從「預防醫學」的觀點，興建「永越健康管理中心」。同年2月21日，與西園醫院對街而立的「永越健康管理中心」正式誕生，斬新氣派的帷幕大樓矗立在舊市

區西園路上，益發引人注目。開幕之初便吸引各大醫院前來觀摩學習，尤以「創新的飯店式醫療服務」這部分更引領先鋒，不僅立下好口碑，也帶動國內醫界的良性競爭，對同業影響深遠，也貢獻卓著。

全方位多功能的健康中心

一踏入永越，寬闊簡約、富設計感的大廳與接待櫃台，讓來者立刻轉換為度假情境，原來，希望進到永越



▲ 餐廳

的客人沒有恐懼感，不像來到醫院的感覺，是林澤安院長興建永越的初衷。而成立一座有山有水有綠地的高齡健康養護中心，更是院長一直以來的理想和心願，而永越的成立，不啻是個美好的起步與開端。從醫至今將近半世紀的歲月，林院長始終從專業醫療的角度與高度來全盤安排及考量，因此永越不僅是當時首創結合「預防醫學」、「安養」、「醫療」、「體適能」及「休閒」…頂級醫療服務的五星級飯店式健康管理中心；在今天來看，依然是全台唯一一所結合醫療專業與飯店服務的多功能健康管理中心。

由日本國家級建築團隊主持設計，以原木、大理石為主建材的室內裝潢，整體營造出來的溫暖舒適氛圍，讓人流連忘返。更重要的是醫療相關設置：首創客房內



▲ 大廳



休閒式健康檢查，提供隱密舒適的健檢環境；醫檢分離，避免院內交叉感染；完整體適能檢測及諮詢、專業運動教練及復健師的醫療級健身房；專業主廚及營養學專家設計的健康菜單…；加上溫水游泳池、水療池等結合復健功能的設施，讓客人備受呵護的尊榮對待，比五星級飯店還貼近人心的環境，難怪常有入住者一住進來便不想離開。

從「健康促進」的概念出發

根據預防醫學相關數字顯示，人類從25~30歲這個階段開始，身體細胞每年即以0.8%的速率逐年退化，加上空氣汙染、環境賀爾蒙、生活習慣不佳等等因素，導致健康指數節節下降。若平日不保養，等到問題叢生才急著要找醫師，往往錯失黃金治療時期。因此，「預防」的概念就



很重要。但要做預防醫學，就必須結合運動及正確健康訊息的傳達，如何落實這些想法，從「永越健康管理中心」最初的設計與細節規畫上面就能發現，包含整體空間設計、醫療及健檢設備、健身器材的更新和添購…。建築團隊以使用者的心情及角度設計出最人性化的空間，「若從財務分析或經濟層面考量，除了院長，應該沒有第二人會把那麼大的樓層及空間拿來當作健身、水療…以健康促進的主題來規劃，因為幾乎毫無產值可言。但因為院長堅持『運動是健康的不二法門』的理念，希望引導貴賓養成規



律的運動習慣，因此不計成本也要做。」院長的特別助理施白表示。也因為如此，永越雖未以獲利為前提，但賺到的口碑和名聲卻是無價。

照顧病人是醫師的天職

永越的設立並非只為服務高端客戶，而是提供不同族群更多的選擇，僅一街之遙的西園院區依舊是以服務社區健保民衆為主，而且與永越院區的醫師陣容完全相同。近年西園醫院以先進的醫療設備及環境吸引同業，並不惜鉅資禮聘各大醫院醫師駐診，

同時網羅多位優秀醫師加入團隊，林院長還常鼓勵新進醫師：「只要符合醫療原則、專業、道德與良知，儘管放手去做，若是出現醫療糾紛，就由我來扛！」

他強調，照顧病人是醫師的天職，醫師沒有選擇病人的權利，但近年因消費者意識提升，醫療糾紛頻傳，他不希望旗下醫師因有所顧慮而影響醫療品質，遂以實際行動做院內所有醫師的後盾，讓他們無後顧之憂，在「救人第一」的使命下，全心專注於醫療本業的提升與努力。

達到「健康的老化」之境界

高齡社會、長壽村這些現象已經越來越普遍，但就算活到90歲100歲，如果身體不健康，反而會成為社會的負擔，其中「肌少症」是近年頗受關注的病症之一，通常出現在年紀大又沒運動習慣的長者身上。改善方式是增加肌肉，肌肉一旦增加了就不容易腰酸背痛、跌倒或骨折，能好好走路才能到處遊山玩水，老年的生活才有意義，也才有樂趣可言。

這個看似不嚴重的病症，其實對高齡者的生活品質影響甚鉅，如何透過重量訓練或其他方法來強化肌肉，其實仍需透過專業的評估，因為，「每個人的身體質量、健康情形不

同，訓練方式也有差異，必須量身訂做，所以『客製化的醫療照顧』就很重要。」林院長解釋。「健康的老化」是永越目前積極推廣的重要訊息之一，降低「肌少症」就是一個非常主要的概念，期盼透過客製化的專業課程，能有效降低罹患率，達到「健康老化」的理想境界。

要做「有效的」健檢

雖然國人的健檢觀念日益提升，但是「怎麼做？該做哪些項目？」多數人一知半解，以為驗完血、照過X光就算完成，其實都只是粗淺的認識而已；對此，林院長強調，要做「有效的健檢」。意思是說，一般最簡單



最基礎的健檢，往往因為儀器不夠精密或檢查項目不全，導致檢查資訊不夠周延而形成盲點，如果能透過更嚴密精準的健檢過程查出病因，提早發現並治療，才是理想的對應方式。



永越健康管理中心擁有最精良的醫療團隊，提供「健康檢查，即時醫療」等服務；健檢系統更獨步全台，首創「快速整合影像醫學部」，一次性完成各項影像檢查，並由各醫師分別判讀。



例如全國首創CT640切超快速電腦斷層掃描儀，以超低輻射劑量和低顯影劑的非侵入性冠狀動脈疾病檢測；另外還有最新超大孔徑（71cm）降低壓迫感，最大掃描範圍（55x55x50cm）的最佳磁場均勻度之低噪音磁共振造影（MRI）裝備；以及第四代免顯影劑血管造影技術…。團隊的努力也讓永越於2011及2014年獲頒衛生署醫策會之「健康檢查品質認證」，並自2011、2015年分別獲天下雜誌金賞獎的殊榮及遠見雜誌

名列前茅的肯定。

「當醫生不能只想著賺錢，開醫院也不能只想到獲利；把病人照顧好是醫師的首要之務，其他都是其次。」西園醫院至今仍有病人欠帳，院方不追究，就當是做善事。「這是醫師的本分。」低調的院長，語氣顯得雲淡風輕，讓人深深體會到何謂德施仁術，以及經營醫院這份良心事業的艱辛與大愛。

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



180度C蜜酥雞排▼

地 台北市萬華區貴陽街二段77號

魷魚爽脆也是必點

這家雞排店，網路部落客號稱若沒先電話預訂，遇上尖峰時間，現場可能要等上一小時，於是我抱著好奇心來了，當然我已事先電話預訂。這裡除了鹹酥雞，所有品項幾乎都會加上獨門的蜜汁醬，這醬料可厲害，配什麼都百搭，還可以加辣和蒜。人氣雞排Size好大一塊，醬料甜甜的再加點辣，好過癮。甜不辣炸得膨膨的，大約是一般店的三倍大，胖胖的好可愛。魷魚也很推薦，脆中帶軟配上醬汁，好適合當下酒菜。豆皮脆蒜香濃，整體來說都相當有水準，大家一定要來試試。

◎雞排60元 鮮脆魷魚50元 豆皮20元 甜不辣25元

▶剛炸好的甜不辣瞬間膨脹兩倍大



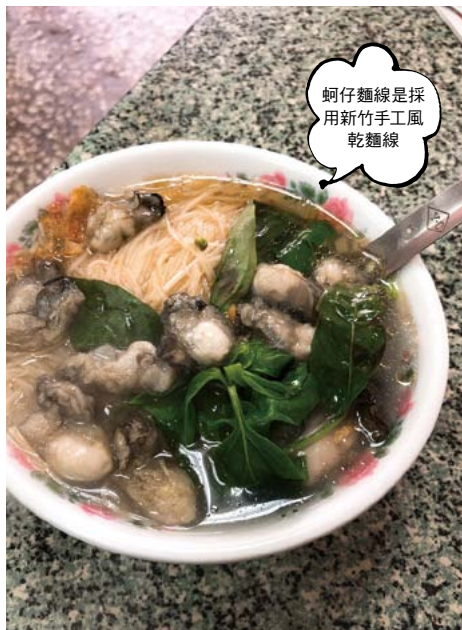
橋下蚵仔湯

地 台北市萬華區西園路一段258之5號

西園路上的這一間蚵仔也是開了快50年的老店，老闆娘說他們採用每日從嘉義東石來的新鮮蚵仔，而麵線是用產自新竹的手工風乾麵線，有韌性又彈牙。加了薑絲的湯頭有了新鮮的蚵仔提味自然鮮甜美味，再加上九層塔更加對味。這時候一定要來一盤燙乾蚵，上面撒了很多新鮮現炸的油蔥，和自家調配的醬汁味道很搭，有烏醋提鮮，加上新鮮的蚵，就是一盤完美的乾蚵。

另外，老闆娘推薦自家特製的壽司，這是第一代創辦人在日治時期向日本師傅學來的手法，一份綜合壽司包含海苔和豆皮壽司各3個，醋飯的微酸和豆皮的微甜，兩者交融呼應，可口美味。

◎蚵仔麵線70元 乾蚵80元 壽司30元



▲嘉義東石港的鮮蚵每日產地直送。●壽司是日據時期日本人所傳授的





伯爵茶口味的
倉豆花丸限量
供應



店內手沖咖啡
都是自家烘培
的咖啡豆

丸花豆倉▼

台北市萬華區永福街79號

我第一次聽到店名以為是賣豆花的小店，但其實是家咖啡專賣店。門口的立體招牌很文青，仰頭一看，上面寫著「簡單的咖啡生活」。店名的丸花除了有萬華的諧音，其實丸還有咖啡果實的涵義；花指的是咖啡豆有著不同層次的花香，而豆倉則強調自家烘培的咖啡豆。店家位在小轉角，老松公園旁，一進門給人很放鬆舒服的感覺，牆上的黑板手寫了當天提供的各式手沖咖啡品項，而產地、品種、莊園及咖啡豆處理方法都標示得非常清楚，店內都是採當季的新鮮生豆來烘培。如果你像我一樣不是那麼懂咖啡也沒關係，只要告訴老闆你喜好的酸度或濃度，老闆都會耐心推薦適合你的咖啡。

我選了靠窗的高腳椅，面對著綠意盎然的公園，點了一份限量的「倉

豆花丸」，老闆娘強調它不是布丁也非布蕾，當初只是想做一道好吃的甜點，命名方式就是把店名倒過來唸。這款甜品可遇不可求，除了限量還不一定每天有，伯爵茶的口味是坊間較少見的，口感細膩滑順，入口即化，和黑色的伯爵茶末融合在一起，吃起來不會有違和感，茶香和奶香味十足，與焦糖Sauce結合，一口咖啡一口甜點，好一個悠閒的午後時光。

順帶一提，如果真的無法決定要喝什麼，那麼就點一杯「丸花今選」吧，這是來自餐廳裡今日濃湯的概念，老闆每天選一樣手沖咖啡做為當天的「丸花今選」，只要特價100元就可享受到和平日相同品質的手沖咖啡。有空不妨來感受一下這樣的生活小確幸。

◎倉豆花丸70元 丸花今選100元

永富冰淇淋▼

📍台北市萬華區貴陽街二段68號

民國34年開賣至今已73個年頭，老闆拿著當年拍下、如今已泛黃的照片，顯得格外的珍貴。永富冰淇淋當初只是個小攤車，到現在兩坪大的店面，一直以來都堅持以阿公流傳下來的製冰法經營著。早期阿公時代只有3種口味，稱做三色冰，現在通常都有9種口味，像芋頭口味是用新鮮芋頭刨絲熬煮磨漿製成，而桂圓則是使用台南東山的龍眼乾，紅豆也是自己製作，天氣熱時還會有檸檬口味。不管何種口味都不會太甜，有天然清爽無負擔的感覺，重點是一次可以選三種口味就很過癮，老闆還會貼心的依口味輕重來放冰淇淋的順序，口味重的擺最下面，才能讓客人吃到最完美的組合。此外，冰淇淋蛋糕應該也是許多老萬華人兒時的美好回憶，只要提早訂購，可以任選3種口味做成3層的三色冰淇淋蛋糕。

◎每客3粒40元



老闆還保留著
70年前珍貴小
攤車照片



福州元祖胡椒餅▼

📍台北市萬華區和平西路三段89巷2弄5號

這間胡椒餅舖隱藏在巷弄的民宅裡，排隊的人可不少，其中不乏慕名而來的日本觀光客。記得要先拿號碼牌點餐，大家耐心的等著熱騰騰的胡椒餅出爐，一陣陣撲鼻而來的老麵和芝麻香，讓人直嚥口水。用炭火烤的就是不一樣，與烤爐接觸的餅皮底部香脆，內餡包的是塊狀的香腸肉、肥肉和胡椒調味的蔥，辣度和醃肉的鹹度剛好，難怪飄香了60年依然歷久不衰，一樣還是這麼受歡迎。

◎胡椒餅50元

昶鴻麵點▼

地 台北市萬華區華西街15號

位在華西街底的這家麵攤，有市面上極稀有的菊花肉麵及豬尾麵，因為名稱特別，所以就點這兩碗。原來菊花肉就是嘴邊肉，由於含筋的豬肉紋路看起來很像菊花花瓣，所以取名叫菊花肉麵。

這塊位於豬舌旁的臉頰肉含豐富膠質，如果沒特別選麵條，老闆搭配的是細麵，而湯頭和豬尾麵一樣，是用老薑和大骨湯所熬煮，只是多了油蔥酥提香；微微的薑味不會太辛辣，味道很溫順，喝完身體、四肢都暖了起來。豬尾Q中帶軟，軟中帶Q，很有彈性，會吃豬尾的人就會了解啃骨頭的樂趣。小菜選擇非常豐富，雖然是小吃攤，但老闆手腳俐落、做事很有效率，攤位打理得也很整齊乾淨。來華西街時也可以來吃吃看這特別的好味道。

◎豬尾麵80元 菊花肉麵80元



涼粉伯▼

地 台北市萬華區貴陽街二段202號

涼粉伯的涼粉是老萬華人的兒時點心，以前是由涼粉伯推著小攤車沿街搖鈴叫賣，現在已經有了店面，由女兒接手經營。涼粉是從日治時期改良流傳下來的做法，和日本的葛粉看似接近，其實不大一樣，日本葛粉較黏，而涼粉伯的涼粉Q彈，尤其特別的是外層沾裹的是台灣傳統的手工麵茶。每天清晨早起用地瓜粉隔水加熱製作涼粉，必須不停地攪拌，當天一定得賣完，不能放隔夜。麵茶也是文火乾炒拌糖過篩，食材製作過程可說相當繁複費工，冰冰涼涼的涼粉裹上不會太甜的麵茶，吃完在口中還會有麵茶香留在鼻腔裡。這樣的古早味應該是全台碩果僅存，台灣還有多少像這樣的古早味傳承呢，不妨來趟萬華感染一下懷舊氣息吧。

◎涼粉40元



舢舨螺獅粉桂林米粉▼

地 台北市萬華區舢舨大道200號

這螺獅粉其實是一種廣西柳州市的風味小吃，湯頭是以石螺和大骨湯下去熬煮，除了米粉還有河粉、粿條和冬粉可以選擇，我當然點招牌米粉。米粉就是米線，用米製成的，爽口滑溜、粗細適中。這一整碗料可豐富的，有酸菜、酸豆、腐竹、木耳、花生、酸筍、青菜和肉，點綜合的裡面還有大腸頭，大腸頭滷得肥嫩入味、軟硬適中，很對我的味。桌上有

辣椒和醋可以因應個人口味調整，老闆娘建議加點辣更添香氣，至於醋則是用白醋和檸檬泡過青椒做成，微酸又帶檸檬香氣，酸酸辣辣的很開胃。飯後可以來一客退火解毒的龜苓膏，不會太苦，微微的中藥味，連小孩都能接受。下次來萬華若想換換口味，偶爾嚐嚐廣西風味的米粉，別有一番情調喔。

◎螺獅粉(腸) 90元 龜苓膏40元

周記肉粥店 ▼

地 台北市萬華區廣州街104號

說到鹹胛肉粥，就屬這間經營了60幾年的老字號名氣最響亮。每桌必點的紅燒肉，五花肉肥瘦均勻，用地瓜粉裹的外皮像排骨酥一樣酥酥脆脆的，喜好偏瘦或偏肥也可以事先告知。小菜豬心粉嫩的顏色，熟度和脆度剛好。夏天還有季節性的竹筍尖沙拉，筍尖是筍子裡我最愛的部位，有著一圈圈像年輪的口感，當然也可以點竹筍沙拉，因為夏季的竹筍吃起來就像水梨般清甜多汁。老闆公開鹹粥做法，原來高湯是用小菜煮雞肉的高湯和豬肉的湯加上生米熬煮而成，米飯口感鬆軟卻又粒粒分明，加上油蔥和豆皮，古早味十足。早餐吃鹹粥配各式小菜，暖胃又豐盛，好幸福。

◎肉粥15元 紅燒肉50元（一人份）



吃鹹粥一定要配小菜才豐富！



鹹胛阿龍 ▼

地 台北市萬華區西園路一段234巷5號

這間鹹胛阿龍曾經榮獲「全台票選十大美味炒飯」的第六名，以前有內用座位區，現在只剩站著吃的迷你立食區了。大部分的人都外帶，琳瑯滿目的口味，我點了較不常見的客家鹹豬肉炒飯和新產品嫩肩骰子牛炒飯，基底有四種口味可選擇，原味、沙茶、咖哩和茄汁，這麼多的組合，每次都可以有不同選擇。如果沒註明就會是原味。不管什麼口味，也許是炒蛋的火候或順序，以至於鹹胛阿龍的炒飯都有一種特殊的香氣。另外，在這邊站著吃可以免費續湯，別小看不用錢的湯，店家可是誠意十足，每天更換品項，而且用料大方，可以說是CP值很高的炒飯。

◎客家鹹豬肉炒飯85元 嫩肩骰子牛炒飯99元

炸餛飩酥超推!



亞東甜不辣▼

地 台北市萬華區西園路一段56號

艋舺不變的老味道還有這家甜不辣，秘密武器之一當屬祖傳秘方的深色沾醬。好的沾醬可以讓甜不辣大大加分，接近黑色的沾醬甜甜的又有點辣，一碗甜不辣有七種料，吃完時留一些醬去盛湯，雖然只有用大骨和蘿蔔熬煮，加上秘密醬汁，可以喝上好幾碗。麵線配料不加大腸而放肉羹，柴魚的香氣濃郁，記得加點蒜蓉醬和

烏醋。高麗菜捲滷得很透，喜歡軟爛口感的朋友一定會喜歡。炸物裡我最推薦炸餛飩酥，內餡包的是絞肉、洋蔥和魚漿，現點現炸，酥脆的口感，沾胡椒鹽或五味醬都好吃。雖然營業時間到晚上六點，但常常賣完就提早打烊，所以別太晚來呦。

◎綜合甜不辣60元 炸餛飩酥40元 高麗菜捲30元



焗肉飯光看
色澤就令人
食指大動

刈包也是必
點的明星商
品!



一甲子餐飲祖師廟焗肉飯▼

地 台北市萬華區康定路79號

來了兩次，發現不管什麼時候，騎樓都大排長龍，於是第三次選了時間充裕的一天來吃，才曉得原來外帶才要排隊，內用直接找到位子就可以，不過內用位子也很有限。究竟什麼原因吸引這麼多人？原來是這塊要滷上三小時的焗肉。

這裡的焗肉飯和刈包都是靠這滷得入味又透的招牌五花肉，光看色澤就令人食指大動。焗肉飯的配菜既豐盛又不馬虎，醃黃瓜、蘿蔔乾和酸菜有畫龍點睛的效果，黃瓜爽脆，蘿蔔乾帶點微辣，酸菜的酸甜拿捏的剛好，有滷豆干還可以加蛋，主角焗肉瘦的部位也不會柴，我個人喜好偏

肥，半肥半瘦對我來說就是極品。豬皮Q彈油亮，放在刈包裡，搭配微甜的花生粉和酸菜，吃起來一點也不油膩。比起一般刈包店的豬肉大都小片小片的，這裡是一整塊的五花肉放在刈包裡，吃起來過癮又豪邁，真是美味。碗粿是自家用在來米製作，裡面可以吃一整條的肉塊，每天限量兩百個，聽說常常中午就賣完了。湯品也都不錯，其中油條魚丸湯是較少看到的搭配，有機會一定要來嚐嚐排隊美食。

◎焗肉飯70元 刈包45元 油條魚丸湯30元

蘇家肉圓油粿▼

地 台北市萬華區三水街109號

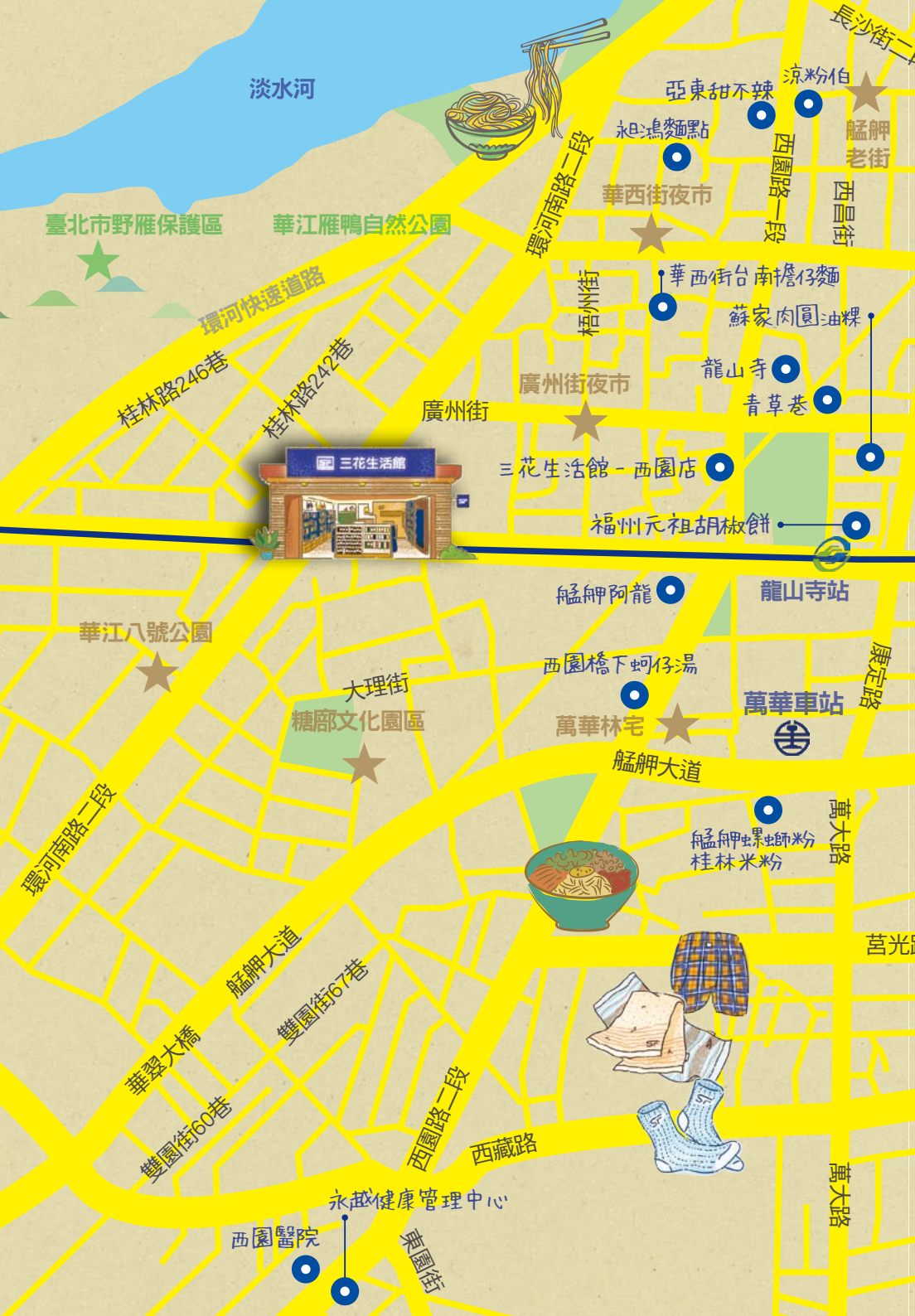
這間位於龍山寺附近的蘇家肉圓油粿，大家應該都不陌生。這裡的油粿是可以吃到很多塊狀的芋頭角，而且芋頭和粿比例幾乎快一比一，跟坊間較常吃到的刨絲芋頭不同，外型飽滿又豐厚，一口咬下，滿滿的芋頭香在口中化開，綿綿鬆鬆的，是當季的芋頭才有的口感。採訪當天剛好遇到

廚房在蒸芋頭角，蒸籠裡滿滿的芋頭，好壯觀。肉圓的餡料有胛心肉、香菇、栗子和筍乾。用豬油炸的肉圓特別香，老闆最自豪的是他們獨家調配的秘密醬料，甜鹹甜鹹的醬汁，他說沾什麼都好吃。聽說蕭敬騰也是這裡的常客呢。

◎油粿35元 肉圓40元

油粿可以吃到一塊塊的芋頭。





淡水河

臺北市野雁保護區

華江雁鴨自然公園

環河快速道路

桂林路246巷

桂林路242巷

環河南路二段

亞東甜不辣

涼粉伯

祖鴻麵點

華西街夜市

西園路一段

西昌街

艋舺老街

福州街

華西街台南擔仔麵

蘇家肉圓油條

龍山寺

青草巷

廣州街

廣州街夜市

三花生活館 - 西園店

福州元祖胡椒餅



華江八號公園

艋舺阿龍

龍山寺站

大理街

西園橋下蚵仔湯

糖廊文化園區

萬華林宅

萬華車站

艋舺大道

環河南路二段

艋舺大道

萬華阿生蟲師米粉
桂林米粉

萬華路

華翠大橋

雙園街67巷

雙園街60巷



莒光路



西藏路

永越健康管理中心

西園醫院

新園街

萬華路



隆昌街

西本願寺

台北英雄館



一甲子餐飲
祖師廟焢肉飯

180度C蜜酥雞排

永富冰淇淋

貴陽街二段

國軍歷史文物館



永福街

昆明街

桂林路



西寧南路

第一路華中

延平南路

康定路

剝皮寮歷史街區

南寧路

臺北府城小南門

周記肉粥店

新富市場

臺北市立聯合醫院和平院區

廣州街

小南門站

博愛路

MY+DNA多元親子館

和平西路二段
汀州西路一段



台北植物園

國立歷史博物館

西藏路

南機場夜市



東西合璧 兼容並蓄

華西街台南擔仔麵

在萬華桂林路靠近中間路段，華西街觀光夜市的紅色牌樓華麗的現身，一旁紀事碑上記載著觀光夜市成立的由來，以及名譽會長許穆生催生夜市的始末。成立於民國76年的華西街觀光夜市，是全台灣第一座觀光夜市，從「台灣錢，淹腳目」經濟起飛的70年代，到夜市文化迅速崛起、消費型態大幅轉型的現代，華西街的盛衰見證了時代的演變，如今雖已不復以往之盛況，但走一趟華西街，仍可發現不少經營數十年的老店依舊固守本業並且屹立不搖，華西街台南擔仔麵就是最具代表性的經典範例。

從小麵攤起家

民國47年，出身台南的許穆生帶著妻子與剛出生不久的長女，舉家北

上發展。因為曾向度小月學煮擔仔麵，因此想從賣麵開始自己的事業。

當年一條淡水河孕育了成千上萬人的生計，每次船隻一到艋舺碼頭，周圍就熱鬧非凡。龍山寺前的攤位早被占滿，想做生意只得退到華西街，儘管那時候的華西街還是泥土路面，一下雨就沒法做生意；但即便如此，仍是一位難求。許穆生尋覓許久才找到華西街一根電線桿下的位置，開始擺攤賣麵。當年那根柱子後來貼上金箔壁紙，成了「鎮店之柱」，一進門就能看到。

他從一個麵攤、兩條板凳起家，在華西街一步一腳印走出自己的一片天地，直到民國60年左右終於有了自己的第一家店面，地址華西街31號就是擔仔麵的「起家厝」(即現址)。「華





▲創辦人許穆生董事長

西街台南擔仔麵」就這樣從最初的一家店面逐步拓展到後來三家店面的規模。早期一碗陽春麵賣5角，份量大到吃不完，而同時期的擔仔麵一碗也是5角，走的卻是吃巧不吃飽的路線，原來跟艋舺地區特殊的在地文化有關。

「當年艋舺是台北地區著名的商業區，店裡天天高朋滿座、人聲鼎沸。加上附近八大行業興盛，日本客人又多，小碗精緻的擔仔麵反倒成了大老闆應酬前後或餐與餐之間墊肚子的點心。很多客人談生意、招待外國客戶都來這裡，一天消費3、4次也很常見。」從高中時期就在擔仔麵打工，目前擔任副總經理的黃耀民細數著前塵往事。「70年代初到85年是全盛的黃金時期，正值台灣經濟起飛、日本泡沫經濟尚未爆發之際，民間游資充

沛、景氣一片大好，每天上午10點半店門一開立刻就有生意，一直忙到隔天凌晨2、3點打烊，中間都不休息。」

那個時期的台灣，沒有超商、量販店，百貨商場也屈指可數，想逛街購物吃美食，幾乎都往市集跑，當時的華西街各式攤商群集，每到周六下午便出現萬人空巷、人山人海的盛況，但因為還是泥土地的露天市集，逢雨便泥濘不堪，造成諸多不便。彼時經營台南擔仔麵已相當成功的許穆生一心想改善環境，他提議成立華西街觀光夜市，並積極整合各商家力量、多次赴日考察，終獲政府認同，並由許穆生出任第一屆自治會理事長，出錢出力之餘，還號召會員自籌經費。民國76年10月，全台灣第一座觀



光夜市於焉誕生，幕後的重要推手就是許穆生。

台式海鮮餐廳有口皆碑

從民國47年擺麵攤創業，到今年剛好滿60年，期間除了因本店空間有限，而在31號對面增建餐廳外，其餘的台中台南擔仔麵，高雄台南擔仔麵及頂鮮101...，皆為許穆生的女婿獨自經營的餐廳，與本店並無直接關聯，正統的「華西街台南擔仔麵」可以

說僅此一家、別無分號。

一甲子的時光，華西街台南擔仔麵「台式海鮮餐廳」的料理特色從未改變。但微調是有的。早期皆由許穆生帶著員工到基隆採買海鮮，一桶一桶的鮮蝦和小卷、花枝...是主要食材；後來隨著生意擴大、店面拓寬，同時因應顧客需求，取材朝更多元的方向發展，才增加了鮑魚、龍蝦、海參等高貴食材。

以簡單烹調方式料理食材，強調吃出原味是台南擔仔麵一直以來的堅

⑦ 「鎮店之柱」



⑦ 歐式裝潢與西式餐具，是中菜西吃的主要特色之一





持與經營方式。

中菜西吃闖出名號

從小麵攤到頂級海鮮餐廳，許穆生白手起家的發跡過程充滿傳奇色彩，精彩故事常讓人津津樂道。最令人驚訝的不外是中菜西吃的餐廳定調。以原木、大理石和壁布為主建材的歐式裝潢與器具，搭配來自英國WEDGWOOD的HOME系列碗盤、法國Chrisofle刀叉、德國水晶杯及西班牙的吊燈…，近年再加入Hermes的

餐具，來此用餐就能使用高檔頂級的杯盤餐具，置身宛如歐洲宮廷般的貴族享受。「我們選的都是經典版本，譬如Hermes以製造馬匹周邊設備起家，風格獨具；WEDGWOOD的骨瓷非常知名，因此餐具的品質仍是數一數二。」特別的是，富麗堂皇的歐式風格餐廳吃的卻是道地台式海鮮料理，而且一點也不突兀，反而製造出略帶衝突的和諧與美感。這在70年代的台灣是首創也是獨創，非常大膽，也很有特色，足見創辦人許穆生的天份與創見。「如果當初台菜中吃，搭配中式



裝潢設計與餐具，如此中規中矩，反而製造不出反差效果，也失去獨特性。」黃副總補充說明。

獨到的發想加上精準的定位，讓華西街台南擔仔麵能在國內餐飲界佔有一席之地。壁櫃裡擺著世界各國國旗，展示店家服務對象的多元化及受外國顧客歡迎的程度。而「食材品質」、「道地廚藝」及「服務熱忱」是許穆生董事長的三大要求與準則，也是店家掌握饕客味蕾的不二法門。

台南擔仔麵

強調「所有精華都濃縮在一碗小小的湯麵裡」，這樣的精神。60年來口味、份量及主食材皆不變。兩口的麵體、去殼鮮蝦及肉燥是固定元素，



也是數十年不變的經典與傳統。青菜則隨季節更換，通常冬天用茼蒿，夏季多用韭菜花、豆芽。湯頭則以蔬菜、雞骨與大骨熬煮而成；再加一點蒜泥及五印醋提出鮮味。肉燥是整碗麵的靈魂，選用豬的前腿肉，肥瘦比例為2:8，製作過程完全不加一滴水，加入油蔥酥及中藥秘方，連續拌炒3小時直到油肉分離，肉汁即油脂，因為是手切肉，吃得到肉塊的口感與嚼勁。炒過再滷讓肉塊更入味。一不留神，湯冷麵涼了才入口，沒想到湯頭仍具鮮味，鎖在肉塊裡的肉汁依然香氣濃郁，少少的份量反而讓人意猶未盡。

清蒸鮮露龍蝦

北海岸基隆海域的野生珠龍蝦，加少許淡味醬油同蒸，就能凸顯食材本身的特色。富於彈性的龍蝦肉經過咀嚼，肉質本身的甜味會更加釋放出來。做法簡單，卻能吃到最原始的風味，如果食材品質不夠優良，也達不到這樣的完美境界。

五味九孔

五味指的是番茄醬、糖、薑、蒜及醬油5種醬料。九孔燙煮到8、9分熟就撈起，預留一點後熟的空間，入口時的熟成



度及軟嫩度才會剛剛好。因為食材非常新鮮、燙煮時間也掌握得宜，淋上五味醬及少許味醂和醋提味，一口咬下，酸酸甜甜又帶著蒜薑香氣，軟嫩的九孔吃起來跟鮑魚沒兩樣，厚實飽口，真是人間美味。

香酥鮮蝦捲



以蝦仁、荸薺、白芝麻醬和蔬菜調成蝦漿，加入2條完整蝦仁後，用網西捲成條狀，裹上麵粉下鍋炸。以豬油末做成的網西遇熱即融化，多了一層香氣。沾點英國黃芥末，微微嗆辣的醬料可綜合油炸口感，非常對味。粉裹得很薄還能炸得酥脆，其中的奧妙不可言喻。搭配生菜入口，一點也不油膩。



蓮子干貝養生粽



先將雞肉、花生和醬料炒過之後，再跟蒸熟的長糯米一起拌炒，成為粽子基底，包的時候再加入蓮子、干貝、鴨蛋黃、綠豆椪豆仁…配料。圓形微扁的造型，像柿子的外觀，趁熱吃滋味滿分，難得的是冷掉再吃，米粒不僅更有Q度和彈性，而且越嚼越有糯米的甜味，搭配蛋黃的濃郁香氣，不愧是近年推出的人氣商品。

地 台北市萬華區華西街31號
☎ (02) 2308-1123

新竹縣關西鎮石光國小

崇尚美學與環保的百年小學

地理位置在新竹市區東北方，牛欄河與鳳山溪匯流處的關西鎮，是個山光水色、風景秀麗的農業鄉鎮。境內盛產仙草、番茄、草莓等作物，尤其關西仙草聞名全國，產量更占全台灣

的80%左右，馬路旁處處可見整片農作橫互阡陌，充滿田園風光與怡人景致。關西也是個長壽鎮，鎮內8、90歲，甚至上百歲人比比皆是，更見證了關西地靈人傑的不老傳說。坐落在石光里的石光國小，就是一所長期為自然環境環繞、薰陶，擁有百年歷史的自然小學。從民國2年創校開始就位於現址，石光國小在大自然的涵養之下，孕育出優良的校風與氣質清新、文化氣息濃厚的優秀學生。

樸實內斂的石造校門隱身在枝葉茂密的老樹之中，走上校門前的小斜坡才能清楚看到。穿堂兩旁公告欄是小朋友的藝文創作成果展場。過了穿堂就是操場，從這裡一眼望去，整座校園一覽無遺，這是小校的特殊景色和迷人之處。蓊鬱茂盛、高聳入雲的參天古木成群的矗立在校園各個角落，經校長的解說才知道，原來這些老樹樹齡少則數十歲、多則百歲以上，可說都是與石光國小在這塊土地上一共共存共榮、成長茁壯；南洋杉、木麻黃、台灣肖楠、鳳凰木、茄冬樹……，動輒4、5層樓高的大樹，令人歎為觀止！加上一旁的古樸校舍，讓人深深體會到在百年老樹洗禮下的校園





風華與印記。石光國小也是最早響應並實施教育部九年一貫政策的學校，從操場後方的石階走上去，另一頭就是石光國中。

能源教育推廣學校

石光國小目前編制為國小部7班及幼兒園1班，共106名學幼童，是一所小而美的學校。學童有近半數來自單親、新住民及隔代教養等弱勢族群，因多數家庭經濟並不寬裕，因此對於學生普及課程及課外藝文教育的養成，更加仰賴校長及老師們的費心

規劃與推動。

現任校長劉佳賢表示，新竹是出了名的「風城」，又有科技城的優勢，結合在地資源，石光國小同時也是新竹縣的能源教育推廣中心。學校頂樓設有風力發電及太陽能發電的裝置，樓梯旁還有「回收水的澆灌系統」，當自然課堂裡教到水資源利用的內容時，老師就帶著小朋友現場觀摩實地了解，認識水怎麼回收，收回來之後如何再利用於灌溉花草樹木，以及降雨的回收系統…；讓孩子們看得到、摸得到也玩得到，透過有趣又實用的課程設計，小朋友能輕鬆學習到自然





科學相關知識，並靈活運用於生活之中，體現校方寓教於樂的成果。

藝文深耕計畫

為配合教育部的藝文深耕計畫，石光國小除了將版畫納入正規美術課程中之外，同時也因緣際會在三花菁英種子學堂成立之初，入選為首批進行試辦階段的6所學校之一。

在當時任內的劉秀雲校長帶領下，開設視覺藝術課程，活潑生動、多元豐富的上課方式，將繪畫等創作基本概念融入日常生活之中，透過蠟筆、水彩、色鉛筆、6B鉛筆、墨汁…各類媒材及創作方式，呈現水墨、水彩、素描…不同風格的畫作。

除了繪畫課，劉校長還設計了窗花、摺紙、剪紙、拼貼、黏土…不同類別的創意課程，讓小朋友從遊戲的概

念中學習創意思考及自由發揮的能力。「因為在遊戲中學習，是再自然的過程。尤其因為有三花基金會的挹注，使社團順利開班，也讓原本周三下午不用上課的小朋友都能擁有充實精彩的下午，不只做自己喜歡的美術，也能從中受益。」劉秀雲校長補充說明。

譬如有一次教大家製作化妝舞會的道具，利用釘書機、剪刀、量尺等簡易小工具，裁剪、裝訂、組合，製作出武士盔甲、寶劍、皇冠…道具，小朋友玩得不亦樂乎，滿滿的成就感更是全體師生最大的收穫。

其實校方的安排其來有自，因為屬市區邊陲地帶的石光國小，家長務農比例高，像是周三下午的空堂時間，家長根本無暇陪伴或接送，所幸有三花基金會的資源協助，讓孩子的學習在課餘時間也不打烊。

頂級師資造福國家未來主人翁

劉秀雲校長是石光國小前前任校長，目前雖已卸任並退休，但她退休後的日子卻更加忙碌，除了專心作畫，也繼續擔任石光國小繪畫社指導老師，以深入淺出、富啟發性的方式授課，小朋友即使連續作畫1、2小時也不覺得乏味，對此劉佳賢校長感觸最直接也最深刻：「秀雲校長是國內大師級的藝術家，也是我們新竹縣縣寶，百忙之中還抽空回學校幫孩子們上課，不只這樣，她更以個人名義邀請國內許多藝術領域大師來學校上課，小朋友能讓這些大師教畫畫，真的非常幸福。秀雲校長的用心和付出常讓我覺得過意不去，也非常感謝她…」劉佳賢校長真情流露，眼神充滿謝意。

不同的師資確實造就不同資質的

學生。針對不同主題設計不同課程，「幸福旅行箱」、「彩色的葉子」、「美麗聖誕紅」、「校園的老樹」、「我的名牌」、「窗花設計」、「學習米羅」…各種主題，帶領孩子從認識著手，譬如「校園老樹」主題，劉校長先在黑板上畫出樹幹的橫切面，引導孩子從各個角度觀察樹的陰影、樹皮表面的紋路及光線產生的變化…，再帶孩子走一遍校園，實地撫摸、接觸過老樹，親身感受立體與平面的差異後，再回到教室開始動筆。「因為上課很有趣，所以雖然很久也不會無聊，反而覺得時間過得很快…」四年級小女生可愛的說著。

培養觀察周遭事物的能力

劉校長作育英才無數，透過她專業又創新的授課方式，小朋友從畫作中展露驚人的創造性和想像力，譬如



▲美麗聖誕紅



▲校園的老樹



▲草間彌生的異想世界課程

一盆聖誕紅的寫生，每個小朋友眼中的聖誕紅像是變魔術般呈現各種不同的面貌；同樣的一棵大樹，卻看到孩子們多元的才能及不同的內心世界。

劉秀雲校長表示，開設視覺藝術課程最重要的是培養孩子觀察周遭事物的能力。「帶他們出去走走看看、摸摸樹幹葉子，養成習慣後他們就會去注意周遭環境的變化、觀察不同的差異。譬如以往畫樹葉只會出現單一的綠色，仔細觀察後，黃色、紅色、淺綠深綠…顏色一一出現，小朋友對色彩的感受度增加，作品呈現出來的構圖、彩度自然也更豐富。」而且實際接觸後更能刺激他們發想，從一個點延伸到線甚至擴大到面。

此外，學會「表達」也很重要。「透過繪畫的過程讓孩子有機會表達內心的想法，譬如上台心得發表、自我介紹或分享對其他同學作品的看法…，這些包含口語、基本儀態的表現，都有助於日後應對進退能力的提升。不只如此，以文字傳達內心感受

也是方式之一。」凡此種種，不僅提高孩子們對課程的接受性和喜愛程度，更深化課程的多元發展與豐富性。

後記

到訪當天的課程主題是「草間彌生的異想世界」，以寶特瓶和紙碗為基底，先將皺紋紙黏貼在寶特瓶瓶身上，紙碗碗底挖洞後反扣住瓶身，經過裝飾及黏貼就變身為可愛造型的香菇筆筒。繽紛的色彩及草間彌生特有的點點風格，特別吸引小朋友的目光，他們更對自己親手完成的作品愛不釋手，這些出色的表現其實都歸功於校長和老師的獨特授課方式及課程設計。

難得的參訪行程讓我的心靈大大豐收，也更能體會兩位校長和老師們對教育的春風化雨、無私奉獻及薪火傳承的真正意義。



台北市內湖區大湖國小

與大自然為鄰的美麗校園



▲校園菜圃

4月份的某個周六上午，三花棉業公益教育基金會施純鎰董事長與施貞菲執行長，驅車來到位於台北市內湖區大湖山莊街的大湖國小。該校因地理條件得天獨厚，擁有足以讓市區精華地段學府所欽羨的優雅自然環境；置身於寬闊舒適的校園，彷彿身處城市中的世外桃源，連呼吸的空氣都覺得特別清新、乾淨。施董事長一行人在李毓聖校長的導覽之下，展開一場別開生面的參訪行程。

深耕閱讀與雲端科技

大湖國小創校至今二十餘年，整潔明亮、井然有序的校內景致，充分傳達校方對生活教育的重視及培育。目前全校學生人數包含小學部20班490人及幼兒園6班150人，屬中型以上規模，在校長及全體師生努力下，展現五育並重的治校成果。其中，「閱讀教育」是重要特色之一，曾經以「品讀大湖，知書達禮」活動榮獲103年度臺北市教育111認證。校內建置閱讀資源網站，提供即時訊息；班班設置圖書角，舉辦「故事點心時間」、「讀報小主播」、「大湖樂讀詩」等活動，來提高內容的趣味性及

學生的參與度。資訊科技方面，每班設置有單槍投影機、電子白板、實物投影機及教學廣播設備。只要學生有心學習，學校提供的都是最先進的設備與最完善齊全的各類資訊。

全人教育與社團學習

生活與品德教育是國小孩童在人生階段中，學習做人做事的基礎教育以及最重要的時期，大湖國小為兼顧孩子們的身心均衡發展，除了在課業上持續精進，課後課外社團活動的經營更不遺餘力。管樂團、合唱團、烏克蘭麗麗社、排球隊、舞蹈社、跆拳道、魔術社、繪畫社…，運動、音樂、美術、休閒…，種類琳瑯滿目、

動靜俱足，可見校方對學生專長的栽培與課後生活規劃的用心程度。值得一提的是，大湖國小的管樂團名揚全市，經常對外參賽，也獲獎無數；但更特別的是另外一個由資源班學生組成，也是今天的主角——「大湖國小打擊樂團」。

資源班打擊樂團

眾所周知，音樂可以陶冶身心、怡情養性，但對於患有身心障礙的孩子而言，音樂究竟能在他們身上起何種化學變化，或是形成什麼樣的音樂效應？現任極光打擊樂團音樂總監，同時也一手策畫、成立大湖國小打擊樂團的何鴻棋團長表示，他雖然沒學



過特殊教育，也不具專業醫學背景，但從這群孩子身上，卻明顯看到音樂帶給他們的改變，而且是朝著越變越好的方向發展。

每週六上午9：30～11：30是固定練團時間，小朋友們正聚精會神演練，等候施董爺爺的到來。當演奏開始，小朋友隨著老師的指令，從剛開始的齊奏，木琴、鐵琴、牛鈴、響木、鈴鼓、沙鈴…各種樂器及聲部的變化，互相配合之餘，又必須各自獨立，充分展現團隊的默契。活潑悅耳的旋律隨著曲目「Obladi oblada」及「Tango」的輕快節奏流瀉而出，不僅帶動氣氛，也溫暖人心，現場更響起如雷的掌聲。

這群孩子皆患有自閉、過動等不同程度或不同類別的身心障礙，想要單獨演奏已不容易，更何況是融入秩序的規範，發揮團隊精神與人合奏，「打擊樂就是一種團隊精神，就像人與人之間的相處。所以我希望透過打擊樂、透過節奏，把人與人之間的距離拉近，讓彼此能緊密連結。」何團長解釋樂團成軍的初衷。

團長說的完全印證在這群孩子身上。演奏會結束後，小朋友開心的和董事長爺爺合照，活潑的互動及自然的應對，讓我不禁也想更靠近他們一點，抓住機會和一位四年級男生聊天。他的思慮清晰，說話有條有理，



不只聰明，更有主見，甚至過於固執己見，讓我快要招架不住；跟一旁的家長聊過才曉得，原來固執也是他們常見的表達方式，必須由老師費心的一再解釋才有可能慢慢說服，學打擊樂也一樣。可見老師長期的付出與費心勞神，絕對超乎我們所能想像。

然而何團長也表示，在教導這些孩子的時候難免會生氣，但他們卻也是最單純最可愛的一群，喜怒哀樂全寫在臉上，相處起來真的非常快樂，比任何人都更棒！尤其去年（106年）10月才創團，至今不過數月時間，從一群對樂器完全不熟悉、情緒完全不受控的小朋友，到現在可以和



其他人一起合奏，甚至站上舞台發光發熱。「大家聚在一起共同努力完成一件事，那種團隊精神和認真的態度，真的會讓人感動，我覺得這就是打擊樂的魅力。」

慢飛天使與嚴師慈父

擁有十多年帶領多重障別的極光打擊樂團經驗，何團長與好友李校長有相同的理念，也想為身心障礙的孩子多做點事，加上三花基金會的協助，而成立了大湖國小打擊樂團。這12位2~6年級的資源班孩子，專注力和耐性都很有限，學樂器容易半途而廢，透過打擊樂富於變化及高強度的節奏感，有助於吸引他們學習的興趣，激發他們想要「敲擊」的念頭，

可想而知，要教這些天使學會打擊樂必須比正常孩子花費更多心力，很好奇何團長上課時是不是有什麼祕訣？「除了愛心、耐心，別無他法。」他微笑說著。

身材粗獷高大、看似威嚴的何團長，其實內心充滿父愛，身段也非常柔軟。他認為，「所有的動力都來自愛心。剛開始絕對吃力不討好，過程中必須不斷調整心態、將心比心，以為人父母的心情來照顧每個孩子…」還有就是「不帶任何異樣眼光，把他們當作一般孩子正常的教，雖然老師要多付出、比較辛苦，但我一直很感恩，感謝家長願意把孩子交到我們手

上。」

其實，最辛苦的是學生家長，他們為孩子無私的付出，除了讓孩子快樂，其他別無所求的精神和愛，讓何團長深受感動，也讓他更加堅定心中想法，那就是盡己所能去幫助這些需要幫助的孩子。

清亮音符打動人心

在打擊樂的節奏裡，呈現出來的就是一種秩序，然而，對資源班學生來說，最難的也是「秩序」概念的建立。但是經由練習，小朋友會逐漸明白，必須按部就班、配合其他團員，才能互相平衡的道理。而且打擊樂提供了一種發洩或抒解情緒的方式，加上音樂本身具備的特殊魔力，只要一開始接觸，就會讓人覺得快樂，心情隨之放鬆，情緒就會穩定下來，這就是最好的音樂治療。「打擊樂不只訓練手、眼、耳的協調，也牽動到手部的大小肌肉，再配合心跳與呼吸，讓節拍、節奏相互融合，是最佳的統合能力訓練。」何團長表示。

這是打擊樂帶給孩子們具體而明顯的正向發展，除此之外，透過公開演奏、演出的機會，讓更多社會大眾看到聽到也感受到，來自這群慢飛天使內心的勇氣和力量，這種隱形的社會價值才最彌足珍貴。尤其何團長與打擊樂結緣的經過，就是一則激勵人

心的傳奇故事。謙稱自己從小不愛念書，因為翁金珠老師與朱宗慶老師的提攜與指導，才踏上打擊樂這條路。

「我以前念放牛班，幸運碰到貴人才有辦法成為今天的自己，這一步一步走來非常辛苦，但也非常值得，所以我想回饋社會，因此有了極光、極光二、小極光，以及去年10月才成立的大湖國小打擊樂團。」

何團長期盼這些可愛天使的演出能振奮人心，讓社會上例如中輟生、中途之家孩子…特殊族群，都能從中看到希望，得到鼓舞自己的力量。這些都是何團長的心願，也是他回饋人群的動力。

後記

強調此生會一直教身障者打擊樂的何鴻棋，他的樂團不受政府補助，經費全來自於募款，主要用於師資、樂器添購、維修及房租的支出。壓力不小，但樂觀的他並不擔心，他認為，社會上有愛心、願意支持的企業和善心人士依然很多，只要深信是對的事就要持續不斷的做，總有一天，努力的過程一定會被看見，引起更多共鳴，進而結合更多力量，發揮正面影響力，這才是他成立樂團的初心與目標。

阿里山香林國小攝影輯

鏡頭之外的微觀與遠望

三花菁英種子學堂香林國小攝影社成立至今已四年有餘，整合阿里山國家森林遊樂區豐富的觀光自然資源，並由「漫步在雲端的阿里山」網站站長、阿里山國家森林志工，同時也是香林國小屆退的黃源明主任擔任指導老師。

香林國小的攝影課程不強調技術能力操作，而是隨著季節變化，讓學生從環境的體驗觀察，感受自然萬物的生生不息，這種知識的累積是根深蒂固的，而且可以不斷轉化成生活上的能力。舉例來說：阿里山花季是遊客最多、也是觀光業最興盛的時段，學生透過櫻花植物的觀察與拍攝，不僅了解不同物種的特色，最直接的就是重新回到環境中，不只可以快速分辨各品種的櫻花，還可具體描述櫻花的差異與特色，如阿里山的櫻王是怎麼來的？為何阿里山的染井吉野櫻與眾不同？甚至透過老師的課程引導，學生還可以建議何時何地可以看到最美的櫻花呢！當學生對環境的觀察力更加敏感後，透過相機記錄畫面，這樣的作品生命力便大幅提升，因為是自主觀察學習，需要導覽解說便能侃侃而談。

學校另邀請專業的郭老師語文學堂教學團隊指導攝影文學創作，學生拍攝自己的作品，再透過詩詞文學描述作品的意境，最後整合輸出成獨一無二的攝影文學作品，抒發情感的力量便源源不絕。從香林國小的攝影作品中，每一幅都是學生的獨立思考創作，有些構圖取景常有神來一筆的驚喜，往往令老師讚嘆不已！

106學年度課程題材踏入生態主題，自然領域的知識無形中也一併融入，目前開始嘗試植物拍攝，在有限的時間內，同時進行景觀與生態攝影，不斷累積作品並精進學習經驗，無論是學校辦理攝影成果展或是整合輸出攝影文學作品，甚至結合自然生態的導覽解說，都是香林國小攝影社多元的發展方向。

資訊科技時代，攝影學習沒有年齡之分，從國小階段至退休樂齡的族群，人手一機(手機)已經是社會趨勢，具備攝影能力是可以影響一輩子的終身學習，進而從藝術到生活美學，無處不充滿樂趣。



高砂櫻之美 / 胡彤恩攝影

高砂櫻是阿里山數量較多的重瓣櫻，有著多重花瓣，不管是特寫還是全景，都是攝影的最佳題材。這次學生練習用大光圈呈現櫻花的美感，效果還不錯！

玉山杜鵑 / 蔡欣怡攝影

阿里山的玉山杜鵑舊名森氏杜鵑，是花季的重要主角，因為花形很大，是很好拍攝的題材，這時老師會提醒學生注意背景，盡量是對比色或是以大光圈來虛化。



台灣紅榨槭落滿地

/ 吳禹沅攝影

拍攝滿地的落葉，其實陰雨天的意境更美，因為沒有陽光的直射，光線柔和了，落葉的質感容易顯現，再搭配周遭的霧氣，作品便充滿了詩情畫意。





棚架的櫻花 / 莊林昱廷攝影

三年級的昱廷初次參加攝影課程，一上課馬上就要上陣拍照，在老師的引導下，經過練習並調整曝光補償，很快就能拍攝滿意的作品了。

琉球緋寒櫻小品

/ 林耘仰攝影

初學者拍攝櫻花，往往以盛開大景為主，拍攝前老師會請學生先觀察櫻花的各種角度，並分別拍攝全景、局部及特寫等不同畫面，即使枝頭上的櫻花，也可展現不同的美感。



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

永越健康管理中心

嘉義縣阿里山鄉香林國小攝影社

新竹縣關西鎮石光國小

■地址 新北市五股區新北產業園區五工一街119號

■電話 (02) 2299-9907

■發刊日期 2018年6月

三花誌

Sun Flower 2018 June/VOL. 4



攝影/三花耑英種子學堂 吳蕊庭

校園巡禮

大湖國小打擊樂團純真自然的演奏，磅礴的氣勢及專注的神情，將音樂潛質發揮得淋漓盡致。而石光國小藝術創作社團，在指導老師富啓發性的創意教導下，展現非凡的生命力和創作能量。

西園醫院

以救人為依歸、「守護大家健康」為職志，西園醫院與永越健康管理中心以相同醫師陣容及醫療設備，提供不同族群更多選擇的機會。

台灣美饌

從麵攤起家，歷經台灣經濟起飛、國際金融風暴等階段，迄今仍屹立不搖的華西街台南擔仔麵，以中菜西吃獨樹一幟，並創造出台式海鮮餐廳中的經典傳奇。