

# 三花誌

Sun Flower

SF  
2019  
June  
VOL. 6



創新  
·  
認真  
·  
應變  
·  
感恩

2019年是三花棉業成立滿50周年的喜慶之年。50年前，創辦人施純鎰董事長在新莊思源路種下一株三花幼苗，歷經半世紀的辛勤耕耘，跨越低潮期與轉型階段，如今得以開枝散葉，成長為茁壯挺拔的大樹。在立穩本業根基之後，三花棉業成立了三花基金會，邁向回饋社會的公益之路，為「善盡社會責任，成就他人幸福」的目標而努力。





攝影/三花菁英種子學堂 廖以芯

## 編者 前言

# 城市風景

隸屬於台北市中山區的大直，早期是國防軍事要地，也是台北市少有的低密度住宅區，即使到現在，轄區內仍保有忠烈祠、七海官邸、司令部、海基會…重要機構或官舍；這些特質，都讓大直始終像個蒙上一層薄紗的貴婦般，優雅低調又充滿神秘感。加上境內多公園、綠地，好山好水、環境舒適，大型百貨、商場及飯店亦陸續進駐，各項生活機能完備齊全，是市民心中安居樂業的首選。

本期三花誌即以大直為主題，由北安路上的三花生活館為中心，往四周圍延伸，最遠到達圓山。「歷史建築」介紹位在新生公園旁的林安泰古厝，二進式五間起的四合院老宅，重現古厝的原始地景與風貌，保有建築美學與藝術價值的極致工法，更增添古建築的歷史價值與定位。「校園巡禮」走訪桃園蘆竹外社國小及新北市鶯歌區的永吉國小。兩校分別展示了「槌球運動」及「小小廚神創意食農課」社團活動，展現學童動靜皆宜、多元廣泛的才華與潛能。

「美食紀行」在專欄作者Tracy的細心規劃下，最精彩的大直私房美食報導，您千萬別錯過。「三花春宴」則配合時令，以櫻花為主題，在三花日式料理主廚的精湛手藝下，一道道絕美佳餚彷彿化身櫻花仙子般，緋紅上菜、魔幻登場，帶您感受春日時節的櫻之氣息！

02 | 董事長的話  
開啟希望，讓愛傳遞

04 | 聚焦大直  
台北市知名新興住宅區

07 | 藝術基地  
台北市立美術館

10 | 歷史建築  
台北市林安泰古厝

16 | 美食紀行  
大直尋味之旅

26 | 美食地圖

28 | 三花春宴  
屬於春天的櫻之盛典

34 | 校園巡禮  
桃園市蘆竹區外社國小  
新北市鶯歌區永吉國小

44 | 心靈視窗  
用鏡頭說故事

2019

6

CONTENTS



## 開啓希望，讓愛傳遞

在我小時候成長的那個年代，兄弟姐妹多，父母親做著小賣生意養活一家人，打拼生活並不容易，家裡每個孩子都要有所承擔，我跟著母親一邊擺攤一邊體會著做生意，成長的歷程中，吃的苦多，付出的勞力也不少，我從14歲賣冰棒到30歲開工廠，歷經社會大學大小挫折失敗的洗禮，才從一點一滴的自我學習和大量實作累積經驗實力。然而現今青年學子擁有完整的家庭教育、學校教育，培養豐富的智識能力，再加上社會經歷的洗鍊，年輕人未來潛力無可限量。近十幾年來政府教育方針指向多元，青年育才受到重視，紛紛投入不少經費和資源，可以說是現代青年人的福氣。

今年正值三花棉業50週年，除了本業的專業創新，更要以公益做傳承，三花基金會邁入第11個年頭，創設的宗旨在於協贊醫衛、藝術、體育等公益教育領域，除了扶持社會弱勢，幫助高中急難家庭學生安心就學之外，「開啓希望之鑰」校園計畫，長年挹注三花菁英種子學堂，協助偏鄉小學發展特色社團，108學年度更提撥新臺幣1,000萬元，設置「高職育才獎」，期望透過創意的技職教學專案，為國家的未來培育更具競爭力的青年世代。我也期望藉此拋磚引玉，結合各界在知識、技術、管理的專業彼此協力，讓受助者成為將來的幫助者，把這份愛延續傳遞出去。

施純鎰



三花棉業董事長

## 左腳穿絲襪 右腳穿紳士襪

他真的這麼穿了五十年。

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公分只有天知道吧！」

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



鋒芒內蘊，低調含蓄

# 台北市知名新興住宅區

大直，位於台北市中山區內，包含劍潭、大直、永安、北安等6個里，因境內劍潭山曾建有「臺灣神社」（今圓山大飯店原址）及「臺灣護國神社」（今忠烈祠原址），戰後該區又多為軍事用地，戒備森嚴，且長久以來受限建措施所致，使大直始終予人一股神秘感，也是台北市少有的低密度住宅區。民國80年代左右，基隆河第二次截彎取直後，原屬松山區的部分地段納入大直，並陸續規劃

多座新住宅區，使大直地區的都市發展及重要性大幅提升。2004年美麗華百貨開幕，帶動該地段成為台北市新興高級住宅區；2009年台北捷運內湖線通車，原本已有多家媒體及科技產業進駐的內湖科技園區，生活機能更趨完備；幾年後萬豪酒店、ATT商場等相繼開幕，更形成大直完整的生活圈型態。這裡還有步道可直通圓山，日出、夕照、松山機場飛機起降…，氣象萬千、美不勝收。以捷運



▲劍潭古寺

大直站為中心點，大直街與北安路是二大主要幹道，境內多公園、古寺、學校、景點及步道，環境優雅、景色宜人；加上美食林立，堪稱台北市數一數二的宜人好居。

## 劍潭古寺

據聞早在西元1630年代，古寺即興建於劍潭山南麓一帶，直到1773年才遷移至大直北安路的現址。改建後的古寺，仍看得到多處老式建築遺跡，寺廟的主殿、梁柱、屋簷、建材…，皆極具歷史價值；2003年，由台北市政府制定為歷史建築，是台北地區最古老的寺廟之一。由捷運劍南路站1號出口，沿著巷子徒步3~5分鐘，即可抵達。古寺占地不大，然前庭廣闊、居高臨下，雖然必須拾級而上，少了點便利性，卻更凸顯古寺鬧中取靜的優點，是在地民眾散步休閒的絕佳去處。

## 劍南蝶園

從劍潭古寺旁的石階往上走，「劍南蝶園」便隱身於劍南路旁。原名「梅園」是因為早年遍植梅樹而得名，後經台北市政府進行水土保持工程，以及誘蝶、寄主植物之植栽規劃，目前梅樹數量已經不多，搖身一變成為枝繁葉茂、環境優良，兼具賞蝶及觀花功能的生態景觀園區，遂重



▲ 步上石階，左轉再步行數十公尺即抵達「劍南蝶園」

新命名為「劍南蝶園」。附近亦有多處步道，配合各種人文活動的舉辦，是遊客尋幽訪勝的推薦景點。



▲實踐大學「設計大樓」

## 實踐大學

孕育國內無數優秀建築師、服裝設計師等設計菁英的知名私立大學，前身為實踐家政專科學校。校內建築物以「清水模工法」而著稱，尤以矗立於校門口的設計大樓為代表，以清水混凝土、鋼骨、洗石子、金屬為建材主基調，展現自然簡約的原始質感。同時以服裝設計見長的實踐大學，餐廳、樓梯旁…公共空間隨處可見學生的作品展示，足見學校鼓勵學生自由創作的風氣與氛圍。實踐校區



緊鄰台北市立美術館、陽明山國家公園、內湖科技園區、松山機場…，擁有人文藝術、自然景觀、科技智能與交通便利等優勢，這些優異的條件都能涵養實踐的學生，內化為創作的動能與實力。

## 三花生活館

北安路是大直最熱鬧的區段之一，附近「海峽兩岸基金會」（海基會）的黑色帷幕大樓十分醒目，沿路每走幾步就會出現一座公園，充分的綠化讓社區更顯朝氣蓬勃。三花生活館選擇在北安路上設館駐點，不僅更加活絡該區域的生活機能，也提供在地居民更完善的購物環境與空間。

城市裡的文化綠洲

# 台北市立美術館



1 台北市立美術館

於民國72年（西元1983年）12月24日正式開館，今年已經35歲的台北市立美術館，歷經數次整建，目前全館建築分為地上及地下各三層總共六層，包含展場23間，以及圖書室、視聽室、藝術書店、咖啡廳、兒童藝術教育中心及停車場…，提供給民眾最專業、舒適的藝術欣賞及使用空間。

## 肩負藝術使命

做為全國第一座當代美術館，北

美館在國內藝術版圖上的角色、定位及重要性不言而喻。爬梳美術館歷史，官網上清楚說明創館的宗旨：「肩負推動臺灣現當代藝術的保存、研究、發展與普及之使命，掌握全球趨勢、建立多元交流管道，提升普羅大眾對現當代藝術的認知與參與，促使臺灣現當代藝術發展臻至蓬勃，全民藝術涵養更加豐沛，以期形成具有美感修為及文化思辨力的當代社會。」北美館除了提供了最全面的專業美術服務，有系統的介紹台灣當代藝術的發展之外，並以「舉辦國際學



▲挑高15公尺的大廳

術研討會，引介國外知名及重要藝術展覽，將台灣當代藝術推上國際舞台，達到雙向藝術交流…」為主要目標。近年來的「國際雙年展」等展覽，不僅展現北美館的藝術能見度及國際視野，也落實美術館朝向「現代



▲▲中庭座位區 ▲圖書室

化、國際化、精緻化及本土化」的發展方向。

## 建築特色及人文場域

位於台北市中山北路三段花博公園美術園區的台北市立美術館，兼具獨特建築風格與自然庭園景觀特色。「建築物大廳挑高約15公尺，以懸臂飛廊之形式，採『井』字形結構，將



▲▲戶外裝置藝術



傳統建築元素之斗拱堆砌為主體架構，意在以美術館為文化活水之泉源。四周牆面設計以整片玻璃採光，光影隨時間移動產生變化，呈現自然而生動的特質。各樓層對稱突出且挑高懸空的展覽室，是別出心裁的藝術觀賞空間。」戶外廣場亦不定期展出國內外名家的各類藝術作品，漫步在美術館旁中山北路的林蔭大道上，沿途就能欣賞雕塑、裝置藝術等創作，尤其整體視覺融入花團錦簇的花博公園園區內，美感渾然天成。

## 自在優雅的迷人氣息

北美館最吸引我的，就是她「平易近人，創新且不落俗套」的特質，特別是策展的形式及展出作品。當然，每個人對作品的認知、對藝術的喜好各有不同，但藝術普及化原本就有難度，要讓藝術走入平常、融入生活，有時以大眾化的展覽或創新奇特的方式來拉近與參觀者的距離，並提供不同的角度讓觀者思考、想像，即使呈現手法較不傳統，其實也無可厚

非。吸引更多入館或許只是短期目標，如何與在地連結，展現台灣當代美術作品的特殊性與藝術價值，在國際藝壇發光發熱，引發國際關注並讓熱度持續發酵…，這不只是全民的期盼，相信也是北美館的自我期許與長期目標。

做為國際級的藝術平台，「為台灣當代藝術發聲，爭取國際地位與能見度」的使命已逐步實現；然而，除了固定的展場，其他的公共空間也很值得推薦。位在地下樓的圖書室，收藏著國內稀有的藝術類圖書，不提供外借，但圖書室裡附設寬敞潔淨的座位區，亦可攜帶筆電入內，是非常舒適的閱讀空間。

中庭旁邊的藝術書店，小巧精緻，買本喜歡的書、點一杯咖啡，坐在中庭的戶外座位區，沐浴在春日午後的暖陽之中，伴著書香氣息，啜飲著濃郁的咖啡，在藝術的氛圍裡，即使不進展廳看展，都是一種享受。



▲戶外裝置藝術



▲中庭內的裝置藝術

古建築巡禮

# 台北市林安泰古厝

在高度發展的現代社會，一座座設計新穎、設備先進的智能大樓正如雨後春筍般一一出現，美輪美奐的建築與外觀，標誌著當代的建築特性與美學觀點。但同時，保存古文化、古建築的「復古」風潮也正方興未艾。台灣現有的老宅、古厝不少，但位在市中心區的並不多，尤其在台北市的更是屈指可數，位於濱江街5號的「林安泰古厝」，即是台北市現存古宅中年代最久遠的建築之一。

## 古厝的緣起與重生

離圓山花博公園不遠、就在新生公園對面的「林安泰古厝」，其實原址並非此地，話說從頭，原來早在西元1754年（清乾隆19年），林家第17代族人林欽明偕妻自福建泉州安溪渡海來台，在現今台北市汀州路一帶落戶定居、以農為生。林欽明第4個兒子林志能經商有成，在艋舺開辦商號「榮泰行」而富甲一方。西元1783年他開



▲林安泰古厝宅第主建築



▲古厝林園造景

始在現今大安區四維路141號興建大厝。宅第正身率先完工，左右護龍等亦於1823年前後陸續完成。宅第的命名則自故鄉「安溪」及商號「榮泰行」之中各取一字為「安泰厝」，以此感念先人及提醒後人飲水思源的重要。

民國65年（西元1976年），為配合台北市政府實施的市區道路拓展計劃，未被列入古蹟的安泰厝因正好位

處敦化南路道路拓寬用地區域內，無可避免的勢必拆除。後來，林家決定無償捐出古宅，加上多位專家學者及文史工作團隊的請命、呼籲和奔走，終於達成以拆除遷建的方式保留古厝。

因為必須另覓他處重建，在寸土寸金的台北市區欲覓得適合之地極不容易，於是先進行拆卸工程，將拆下來的所有建材擇地安置，待重建之地



▲窗戶為雙層設計，密實又堅固





▲燕尾屋脊



▲第一進與護龍之間的建築空隙處，亦以紅磚圍牆做連結

確定再啟動興建。拆卸過程必須遵照專業的工法及順序，細節繁瑣、工程浩大，一磚一瓦都得丈量、拍照、編號並造冊，絲毫馬虎不得。無奈因覓地不易，數次更動倉庫地點，期間更歷經三任台北市長，幾經周折才拍板定案，確定於濱江街5號現址保存林家古宅。然而，建材經多次搬遷及部分遭到雨水腐蝕已殘破不堪，原先的編碼也已混亂，更加深重建的複雜性與困難度，如何復舊如舊，過程之艱鉅難以想像。

在建築及設計團隊的全力修復，以及數十位曾有多處古蹟修復經驗的專業老師傅加入了重建工程，歷經400多個不眠不休的工作天之後，民國76年6月，重建完成的林安泰古厝正式對外開放參觀，89年5月，由台北市政府民政局規畫為「林安泰古厝民俗文物館」，並由該局負責經營與管理。99年為配合台北國際花卉博覽會，古厝曾經封館，如今見到的就是整建後的樣貌。

## 風水地景再現

每回來到林安泰古厝，總能遇見好幾對新人來此取景拍婚紗，加上由導覽志工帶隊參觀的團體或民衆，整座古厝彷彿古今交錯的奇妙魔幻場域。

移地重建後的古厝，即使已脫離原有的地理風水環境，但仍照原地形



▲馬背山牆與鳥踏



▲正廳後方的「內廊」



▲格扇門

地物重新建造的屋宅，仍可見古厝的原始風貌。以下是館內的文宣說明：「昔日古厝分金線正前方原以蟾蜍山巒頭做為『風水案山』，是完整的傳統民居風水地景，前有案山，左右有青龍、白虎護砂圍蔽，半月水池前為平坦的藏風聚氣『明堂』，今日閩式庭園為再現古厝的風水地景，於正前方形塑象徵案山巒頭的假山，明堂左右以微凸草坡包被中央明堂腹地，以彌補並重現古厝的風水地景象徵。」眼前所見之古厝，外顯閩南建築形式，「庭園周圍園林講求自然而然，雲水自在之造景理念。蜿蜒曲折間，或見山水應和，飛石築道；或見怪石嶙峋，野景成趣。…兼具養心、賞玩、遊憩、文化、教育等功能，怡情

養性不在話下。」

## 建築特色與設計理念

同樣都是林家大宅，然而比之霧峰林家或板橋林家，林安泰古厝卻最讓我流連忘返，其中，主建物的整體結構與建造方式尤其引人入勝。道法自然，蘊含我國自古以來的儒家精神及觀念，其融合古典美學及傳統建築技術的極致工法，更讓人驚嘆於中華文化之浩瀚壯闊、博大精深。

林安泰古厝是一座二進五間起四合院古宅，採「坐東北朝西南」方位，門廳外埕前的半月形「月眉池」，不僅符合藏風納氣的風水考量，其實更有調節溫度、供水防火等實際功能。第



▲雙凹壽三川門

一進是門廳，左右各一間耳房；第二進即正身，正中央為供奉林家先祖牌位的正廳，兩側以左右尊卑按輩分延伸為主房、次房…，漸次增建；並垂直建造兩列護龍，用以連接第一進與第

二進。最令人歎服的是，這種建築工法除了正中央的中庭是露天的，建物本身包含第一進、第二進及左右護龍，都是左右對稱且完全相連，使建築整體結構形成一個「口」字形，當門窗完全緊閉時，外人難以入侵。第二進後面蓋了一條內廊，主要做為女眷使用的通道。古厝的對外門戶都建得十分厚重密實、刀槍不入，連窗戶都是雙層裝置，足見當年建築工法之嚴謹、慎重。

古厝由內而外，細部構造更令人大開眼界，細膩的工法、藏鋒內蘊的設計，在在顯現林家低調的性格，譬如「雙凹壽三川門」，指的是第一進大門入口的建造形式：三川門意為「天、地、人」，「雙凹壽」則是窗戶縮入一層、門板再縮入第二層，不只有景深、展現大宅門第的實力，又不過度張揚炫富。「燕尾屋脊與馬背山牆」，二者皆是我國古建築中屋頂的主要建造形式，剛好在林安泰古厝都能看到。燕尾屋脊上的各種立體圖案及動物花鳥雕塑，作工精細、栩栩如生；中間的鏤空裝置是為了降低風阻，屋簷最前端的圓形平磚稱做「瓦擋」，倒三角形像水滴狀的設計叫「滴水」，顧名思義就是讓雨水可順著往下滴的裝置。往旁邊移動一點，側邊外牆上用磚砌出的平台叫「鳥踏」，除了做為裝飾，也可擋雨，最主要的功能則是給小鳥棲息之用，真是貼心的設計。一跨入門



🟢🟢福祿門印及門簪 🟢腰華板



🟢門廳內側與護龍

廳，抬頭看看梁上有個像印章一樣的方型凸起木件即「門印」，橫梁後方像髮髻的是「門簪」，二者一氣呵成、密不可分，主要用來固定門軸與門臼；門印上刻有福祿二字，則象徵吉祥圓滿、福祿雙全之意。來到門廳及正廳之間的中庭，仔細觀察兩邊護龍格扇門上方的「腰華板」（又稱繖環板），16扇腰華板就有16幅不同的圖案：書卷、畫軸、錢幣、錦帶、如意、官印…，皆隱含知書達禮、飛黃騰達之寓意。

此外，古厝裡的梁柱、神龕、家具或擺設，皆分別運用彩繪、木雕、石刻…手法創作出精巧絕倫的作品，往

往一個雕飾或圖案就是一個故事，再搭配志工老師的說文解字，更覺妙趣橫生；類似這樣的雕飾或擺設，在古厝內隨處可見。

## 「家」的象徵意義

家是凝聚親人向心力的居所，佇立在現代城市中的老房子，尤能讓人發思古之幽情。林安泰古厝是一個特別適合沉澱心靈的地方，如此具建築美學及藝術價值的歷史建築，更是無形的文化資產，值得國人共同維護、永續傳承。

# 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多方兼顧。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。就讓我們跟著Tracy一起吃喝玩樂吧!

Instagram: tracylovefood



## 愛弟豆花

地 台北市中山區北安路542號

開了三十幾年的老店, 在大直可說是無人不知無人不曉, 標榜嚴選非基因改造黃豆製作, 夏天我最常點的是最具特色的冰檸檬花生豆花, 這口味在一般豆花店算很少見, 你絕對想不到新鮮檸檬汁和豆花竟然這麼搭, 尤其炎熱的夏天來上一碗, 清爽檸檬味好消暑, 豆花豆香四溢, 吃得到黃豆香, 花生鬆綿飽滿, 還有古早味紅茶也煮得很濃郁, 綠豆湯有媽媽的味道, 綠豆煮得透軟, 也有綠豆豆花和紅豆豆花。冬天還會推出薑汁豆花讓你暖胃, 加10元可以再加粉圓。客人老中青都有, 不論學生、家庭主婦、上班族都愛, 這庶民美食如果你還沒嘗過, 一定要來試試。

◎ 檸檬花生豆花40元 綠豆湯30元 (小)



綠豆湯  
消暑解熱





🍵桶仔桂丁雞燉飯是中西合併的創意料理。🍷蒜味薯條沾香蔥雞汁美乃滋是必點的小食。🍹水果口味的Mocktails女士都讚不絕口。



## 頁小館

地 台北市中山區北安路595巷20弄4號

頁小館是曾獲得2018米其林餐盤推薦的餐廳。一進門映入眼簾的是個半戶外的用餐區，採光極佳，春秋的季節坐在這裡用餐應該很舒服，內部裝潢使用大量藍色和白色。頁小館的菜色很有意思，感覺是中西甚至是南洋料理合併的創意無國界料理，但品嚐起來又不突兀，廚師團隊很用心並有共同的理念，像蒜味的脆薯條佐的是自製之香蔥雞汁美乃滋，這道就是當西方遇上台式所迸出的火花，完全沒有違和感。還有桶仔桂丁雞燉飯，台式桶仔雞配上西方的燉飯，裡面還放了台式茭白筍，選用桂丁雞，肉質爛得軟嫩不柴。青醬海味燉飯放入一些干貝和海鮮，原汁原味正如其名有

著香濃的海味。中午商業午餐只要加100元，即可有麵包、湯和飲料。雖然超值但可一點都不馬虎，上次是南瓜湯和百花椰菜湯，這次是玉米濃湯。玉米湯喝得到新鮮玉米絞碎的顆粒，整個湯底也是用玉米煮成糊狀，香甜可口。飲料我推無酒精的mocktails，水果和薄荷加氣泡水，每一款都不錯喝。外頭門口小黑板常會有本日Special也很推薦。

◎桶仔桂丁雞燉飯460元 蒜味薯條沾香蔥雞汁美乃滋120元 Mocktails 180元 酥炸油封雞翅沾是拉差辣椒醬160元 炭烤USA紐約客牛排14盎司1260元

## 水餃之家

地 台北市中山區大直街2巷31號

這間隱藏在巷弄中的水餃店，是開了四十年以的老字號在地美食，每到中午人聲鼎沸，一天就只營業中午兩個半小時，常常都是要等一會兒才有位子。品項不多除了滷味和湯品之外就只賣韭菜豬肉水餃，一進門就可以看到現擀餃子皮，現擀現包的水餃就是與眾不同，皮Q不易破，內餡juicy新鮮，Size小小的，一口一個剛剛好，不用咬一半而浪費了內餡的湯汁。滷味小菜也不遑多讓，海帶口感夠軟，因為我不愛硬脆口感的海帶，豬頭皮也很入味。湯類總覺得吃水餃就要配酸辣湯才對味，所以點了酸辣湯，它的蛋花很滑口，不知不覺就喝完了，不是很酸很辣的那種，裡面還有爽脆的黃瓜絲和胡椒香，喝起來很順口。這裡除了蒜泥還有一顆一顆的蒜片可以自行取用，注意辣椒醬是朝天椒，下手請斟酌。

◎韭菜豬肉水餃一個6元 酸辣湯55元(小)

韭菜豬肉水餃  
小巧玲瓏



●●現擀麵皮現包就是不一樣。●酸辣湯滑口還加了黃瓜絲。

## 兄弟麵館

地 台北市中山區大直街46巷29號

實踐大學這一帶有很多銅板美食，現在要介紹的這間麵館的麵都很特別，很多都不是一般麵店聽過的麵，像是荊芥蝦油麵、獅頭煨麵、紹興雞麵等。人氣紅不讓的雞蓉蛋黃醬麵，是蒜蓉加上雞蛋黃和鹹鴨蛋白，原本以為會很死鹹，卻一點也不會，鹹鴨蛋和蛋黃以及雞肉絲搭配起來，柔和又協調。喜歡吃辣的可以點魚香拌麵和極品辣乾麵。魚卵拌麵偏日式，醬汁以柴魚醬油調味，小顆的魚卵在嘴裡啾啾響，很有趣的口感。泡菜口味的西塔冷麵是夏天每年四月清明過後才開始賣的冷麵，值得去試試。菜單上還有一個叫超好吃水餃，口味不固定，有時玉米口味，有時是魚卵口味，還有瓢瓜口味，看當天老

闆想包什麼就上什麼，如果想要有 Surprise 的感覺，就不要問老闆今天是什麼口味，看會不會有意想不到的驚奇。小菜琳瑯滿目，看得我眼花撩亂，有選擇困難症的我一時不知要選什麼，豬耳朵帶點煙燻，蒜苗和胡椒調味，配麵剛好，爽脆的蒜味大頭菜絲也是季節小菜。每天小菜都會變換，一盤30元到50元不等。不管是麵或小菜，就算一個禮拜每天來，都不會吃到重複的。一大鍋的湯擺在旁邊隨你喝，這真是佛心來的，難怪每到用餐時間，客人都絡繹不絕，清一色好像都是大學生們。星期天休息，可別白跑一趟了。

◎雞蓉蛋黃醬麵60元 魚卵拌麵80元 魚香燥麵70元



●魚卵拌麵吃在嘴裡啾啾響。●喜歡辣的朋友別錯過魚香燥麵。●小菜琳瑯滿目每天更換菜色。

## 轉角小麵店

地 台北市中山區大直街33巷1號

這間小麵店位在大直街某個巷口轉角的大樹下，不太會錯過它，因為生意很好，不管什麼時候來都有食客，實踐附近的學生和居民一定都知道這間轉角麵店。這裡光麵條的選擇就有五六種，如果你喜歡Q的口感就要選陽春麵，喜歡軟一點的就要叫意麵。我最愛乾米粉，因為用的是新竹的細米粉，米粉很容易就吸附了老闆特調的醬汁，喜歡重口味的，再配上一碗沙茶口味的鴨血豬腸湯，愛清爽

的就可以點魚丸湯。乾麵是招牌，傳統的乾麵就是要放油蔥和豆芽菜，這正是台灣小吃的魅力所在。還有冬粉、板條應有盡有。魯肉飯也不錯，滷肉是用絞肉，甜鹹適中還加了蝦皮提味，不知不覺就會把整碗飯吃完，上面還配了一片筍干和一小塊香腸，很有家鄉味。

◎米粉35元 魯肉飯25元 陽春麵35元 鴨血豬腸湯50元

麵條和口味選擇多樣化



✔沙茶口味的鴨血豬腸湯讓人開胃。✔魯肉飯上放了筍乾和香腸，很有家鄉味。



招牌大肥腸  
吃法和蜜汁火  
腿有異曲同工  
之妙



①秘製紙包雞做法繁複，是道私房料理。  
②臘味煲仔飯吃得到焦香的鍋巴。③港式蘿蔔糕很受歡迎。



## 大直小館

地 台北市中山區北安路535之1號

別看這家店好像就是一般的小館子，裡面可是臥虎藏龍，主廚張明師傅香港人，曾經在大飯店當行政主廚，也拿了很多金牌。秘製紙包雞聽說是他們家的招牌私房菜，製作過程繁複，外面包了一層用竹子皮製成的薄紙，香港叫玉扣紙，將獨家醬汁和雞腿肉鎖在裡面油炸，使其入味，雞腿肉醃得很透，吃起來有點彈有點嫩，鹹香下飯。招牌大肥腸的吃法竟然跟蜜汁火腿有異曲同工之妙。將酥脆的肥腸，包進餅皮，夾點大蒜和一

片金黃色的腐皮，沾點特製甜麵醬，夾起來一起吃，口感很豐富，軟Q的餅和脆口的腐皮還有油脂香的炸大腸，意外的好吃。帶臘腸丁的港式蘿蔔糕店家也很推薦，常常有人外帶一整份回家。如果是一兩個人來也別怕，有港式的炒飯、撈麵、河粉等，不用一定要點大菜。而且選擇很多，可供上班族和學生享用。

◎招牌大肥腸430元 秘製紙包雞380元 港式蘿蔔糕230元



●●肥美的廣島牡蠣煎。●濃郁的牛肉起司漢堡排。



滑口香甜的  
焦糖烤布丁

## FLOSSY

地 台北市中山區大直街83號

小小的店，位子不多，賣的是西式簡餐，黑板上常有些季節性提供，不在menu上的菜。我點了新菜煎日本廣島牡蠣，360大洋，竟然有六顆這麼多，而且每一顆都圓圓滾滾，吃起來完全沒腥味。網路上說的人氣美國牛肉起司漢堡排，漢堡排上融化的整片起司和淋上的肉汁醬，讓人看起來垂涎欲滴，旁邊有附炒蛋、白飯和青菜，對學生來說營養百分百。牛小排牛肝菌燉飯也風味十足，牛小排鮮

軟，燉飯軟硬度可以依喜好微調，最後再撒上司粉點綴。加點的布丁也很令人驚豔，店家手工做的，淋上大量的焦糖，原本以為會很甜，其實一點也不會，焦糖煮至焦香，微微的苦甜配上古早味的手工布丁，可說是恰到好處呢。

◎煎日本廣島牡蠣380元 煎牛肉起司漢堡排290元 法式焦糖烤布丁100元

## ■ Osteria by Angie

地 台北市中山區樂群三路61號

挑高的設計，氣派的門面，以及大片的落地玻璃，明亮寬敞，餐廳主廚Patrick Benedetti本身就是義大利托斯卡尼人，來這可以同時品嚐到道地和創意的義大利菜。前菜我點了嫩煎干貝，三大顆的干貝上面鋪滿了芝麻葉和黑松露，干貝的熟度剛好，軟嫩不會過熟，微苦的芝麻葉很健康，配上底層帶檸檬味的馬鈴薯泥，酸味、苦味和干貝的甜味加上松露的香氣，有著豐富的層次。這裡的Pizza和義大利麵都是手工新鮮製作，Pizza吃得到麵皮香。如果想吃些特別的菜，可以事先請主廚準備，像是這道松露Pizza，用義大利進口的水牛馬芝瑞拉起司、菇菌類去烤，而後再撒上新鮮現刨的黑松露，窯烤的濕潤度拿捏得完美。還有龍蝦義大利麵，番茄底底的Sauce加上當季的時令海鮮，龍蝦肉質Q彈，麵條裹附著龍蝦的精華，濃郁的蝦膏味撲鼻而來。酥脆的炸海鮮，麵衣很薄，沾一點蒜味的美乃滋也不會搶了海鮮本身的鮮。番茄醬汁義大利巴西里時令海鮮細扁麵，漂亮鮮豔的配色光視覺就讓人食指大動，麵條彈而有勁，橄欖油清炒番茄和乾辣椒，最後放上新鮮的巴西里調味，讓人彷彿置身於西西里島。這裡很適合來慶祝特別的節日，還等什麼，趕快預定，討好你的

另一半吧。

◎番茄醬汁義大利巴西里時令海鮮細扁麵580元 松露Pizza&龍蝦義大利麵時價 嫩煎干貝蘑菇黑松露580元



## BFLO水牛城美式餐廳

地 台北市中山區北安路538巷1弄9號

聽說老闆是因為以前在Buffalo讀書，愛烹飪也愛美食的他回台便開了這間美式餐廳，店內一樓有美式鄉村風，外面還有半開放的座位，地下室則是酒窖風格，老闆代理了英國Fentimans百年汽水，這款玫瑰口味的檸檬碳酸飲料，我在英國倫敦的一間鹹牛肉三明治店曾喝過，浪漫的玫瑰口味至今讓我印象深刻，但我不知道原來這牌子還有一系列不同的口味，櫻桃樹可樂口味，顧名思義有櫻桃味的可樂，而接骨木花Elder Flower是一種五月在英國河邊公園都可以看到的黃白小花，喝起來有著淡雅的香氣。喜歡嘗鮮的朋友，則可以點蒲公英牛蒡口味，送上汽水和冰杯時，記得翻起杯墊看一下，會讓人會心一笑。店內入口處的台櫃上，有販售一些各國有創意設計感的生活用品

幽默有趣的  
杯墊



和一些酒，還沒上菜時，可以去挖寶。培根起司漢堡麵包烤得有點脆脆的，裡面的漢堡肉很多汁，加上焦化的洋蔥和特製的醬，配上一點油脂的培根和清爽的生菜茄，真是大口滿足，薯條炸得酥脆，熱熱的吃最過癮，吃辣的朋友可以點墨西哥麻辣漢堡。黑松露松阪豬燉飯，餡料用的很大方。戰斧豬排是招牌菜，帶骨的整隻豬排吃得到帶筋和油質的部位，會吃的老饕可以把骨頭啃得很乾淨，旁邊附上的微甜炸地瓜很對味。甜點oreo花生起司捲是店家自創的甜點，將oreo、起司和花生包在春捲皮裡去油炸，配上冰淇淋和鮮奶油，是道很有創意的甜點。

◎戰斧豬排580元 培根起司漢堡290元 Oreo花生起司捲(兩條)100元 保加利亞玫瑰檸檬150元



超大  
戰斧豬排



①創意甜點Oreo花生起司捲。②超juicy的漢堡。③擄獲女孩心的玫瑰檸檬飲料

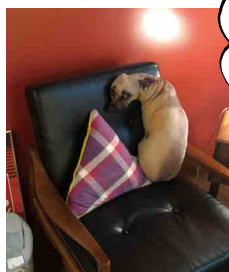
## 敬時里里

地 台北市中山區大直街34巷5號2樓

大家可能不知道在大直街的巷弄住宅公寓裡，隱身著一間私廚料理，近年來私廚風氣盛行，這裡也是採預約制，一人1500元，不外收一成服務費，只營業晚上，人數最少4位，上限16位。老闆娘親切又能幹，一個人搞定我們八人的餐食。沙發上有個客人送的立體狗抱枕，栩栩如生，無辜的眼神，乍看以為是店狗。前菜的松露炒蛋搭配的是英國的約克夏布丁，這是我的心頭好，它不是布丁是一種英式傳統麵包，以前在英國每個星期日Sunday Roast都可以吃到這塊鬆軟的空心麵包，所以好懷念，台灣餐廳很少有賣，老闆娘是自己做

的，而且她說她烤這麵包失敗率幾乎是零。沙拉光新鮮無花果就切了超過半顆，沙拉醬非常特別，是用客家金桔、紫蘇梅和鳳梨醬特調而成，很清爽。緞帶麵，麵條寬扁也是老闆娘親手做的，炒的是很特殊的青醬虱目魚肚破布子口味。甜點海綿蛋糕畫下完美的句點，用心的老百娘連蛋糕上的草莓醬都不假他人之手，自己熬煮。從前菜、主菜到甜點都一人包辦，依當天採買到的食材決定晚上的料理，所以每次來都有不同的驚喜呦。貼心的老闆娘不收開瓶費，可以帶瓶好酒來配美食。

◎私廚料理採預約制，1500元／人



客人送的  
立體狗抱枕  
好像店狗

●松露炒蛋佐英式約克夏布丁。●當天的菜色依主廚採買的食材來決定。





大直街94巷3弄

大直街94巷1弄

實踐大學  
台北校區

大直街62巷5弄

大直街  
FLOSSY



大直街62巷

台北北安郵局

兄弟麵館

轉角小麵店

大直街46巷

北安路595巷

Restaurant Page  
頁小館

北安路608巷

敬時里里



水餃之家 大直街二段

三花生活館-北安店

大直國小

愛弟豆花

北安路554巷

北安路  
捷運大直站

大直小館

水牛城美式餐廳  
BFL0

明水路397巷

明水公園



北安路588巷30弄  
北安路54巷30弄

明水路526巷

嫩枝吐芽 緋紅花見

# 屬於春天的櫻之盛典

每年賞完元宵燈會，時序進入了3月天，即使春寒料峭、乍暖還寒的日子仍不時挑戰著人們的感官；然而，新綠初蕊、蟲鳴鳥叫，大地彷彿剛由暗沉暮色中甦醒過來一般，以一身亮色系衣裳迎接春神的來到。

## 一期一會的櫻花精神

春天時節百花齊放，賞花、賞櫻蔚為風潮。尤其櫻花雖然全球各地皆



有栽種，但一提到「賞櫻」之最，則非「櫻花之國」——日本莫屬。每年3到4月櫻花盛開期間，許多日本人會與親朋好友齊聚在櫻花樹下野餐、賞櫻、吃點心，甚至在夜間點燈賞夜櫻，感受清新芬芳的春日氣息。



日本的賞櫻傳統由來已久，相傳最早於農業時代，農民依據櫻花花開做為春耕起始的儀式之一，並在櫻花樹下供奉神酒以祈福；平安時代天皇舉行了最初的賞櫻會，到了江戶時期，賞櫻習俗已深入民間且日益普及，至今幾已成為全民運動。櫻花是幸福、優雅、純潔與浪漫的象徵，在約莫兩周的短暫花期之間盡情綻放，掌握有限的生命，活得璀璨耀眼、淋漓盡致，盛極之後即凋謝，這種美到極致及短暫絢麗的特性，似乎頗符合日本的武



畫家筆下獨一無二的花之精靈，更是廚藝家料理台上畫龍點睛的靈魂。

櫻花季才剛揭開序幕，「三花日式料理」便迎進了來自武嶺農場的整棵吉野櫻，為農曆年後餐廳的第一場重頭戲做準備。幾米高的櫻花樹一進大廳，頓時便春意盎然、滿室生輝。每年這個時節，許多顧客慕櫻花之名而來，坐在緋紅淡雅的櫻花樹旁，一邊享用細緻考

士道精神與民族性，也難怪日本人會對櫻花如此著迷。

究的餐點，味覺、視覺及嗅覺的多元享受，是最完美的櫻花饗宴。

## 櫻花入室、入菜

在台灣，賞櫻風氣也日益盛行，台北市陽明山、淡水天元宮、阿里山森林遊樂區…，全台灣的知名景點幾乎都看得到櫻花。從含苞待放到盛開，不同階段的櫻花，美的姿態也各不相同，是詩人心中最美的詠嘆調、

## 海膽晶凍

以北海道馬糞海膽搭配柴魚高湯做成的晶凍，是一道濃縮大海精華的出色小品。先吃一口海膽，天然的海味濃郁清甜、甘美滑嫩，彷彿張嘴包覆住整片雲朵般，濕潤滑順、入口即化，難怪日本人又稱海膽為「雲丹」。第二口再吃晶凍，口味純粹卻豐



富，柴魚味道充塞於口腔內，像要喚醒腦中記憶般，醇濃卻不搶戲。第三口將海膽與晶凍一同攪拌，軟嫩及Q彈的雙重感受讓鮮甜風味更顯層次。上頭點綴的紫蘇花香氣撲鼻，一旁的芥末微辣中透著淡淡香味，整體而言清爽又高雅。

### 鮫鱈魚肝橙酢漬

包含三道菜設計而成的一套前菜。先吃味道較淡的栗麩胡麻醬。採用京都的栗子麩先炸過再撒上左賀的芝麻粒，淋上自製胡麻醬，吃起來像麻糬的口感

QQ軟軟。黑色陶碗裡是北海道的鮫鱈魚肝，新鮮魚肝本來就很夠味，加上煮到入味的柳橙汁液，豐富油脂與





色澤，新鮮的豌豆泥帶著濃郁的豆香味，令人驚豔。蟹肉丸子裡的蟹肉和魚漿的比例剛好、軟硬適中，口感軟嫩中帶點嚼勁與彈性。

### 季節生魚片

選用台灣旗魚、鯛魚，日本青甘、青花及上等鮪魚腹等魚材。白肉魚肉質最細緻；青

橙果滋味，油感豐潤卻不甜膩。魚肝旁的深色切片是日本小西瓜做成的奈良漬，味道先鹹後甘，越咀嚼甜味就越明顯。先以豐腴肥美的魚肝油脂潤澤一回口腔後，再咬一口爽脆的西瓜漬片，兩種不同的口感在嘴巴裡交融，激盪出燦爛的火花。接著嚼入香草植物木之芽，一股特殊的清香讓人神清氣爽。

半月形食器裝的是水果醋拌台灣野生海瓜子，加上蘿蔔泥與日本萬能蔥的搭配，甜酸辣各自精采，萬能蔥切成小小數段，個頭小卻辣感濃烈，非常夠味。



花魚屬亮皮類魚種，味道稍重，事先用新鮮昆布覆蓋醃製，昆布帶鹹的海味滲入魚肉，增添青花風味。上鮪腹依然是最肥美可口的，佐料柚子胡椒鹹中帶香，與魚肉特別對味。

### 蟹肉丸子豌豆汁

蟹肉及魚漿做成的手工丸子，豌豆磨成泥做成湯汁，像抹茶般的翠綠

### 干貝白蘆筍佐黑松露醬

新鮮干貝稍微煎過更顯香氣，黑光粼粼、色澤誘人的黑松露醬幾乎鋪滿整顆干貝，黑松露獨有的特殊香氣



讓人難忘；底下的法國白蘆筍裹上厚厚的白醬，鮮甜滋味無法言喻。待干貝、白蘆筍皆已下肚，碗底的松露顆粒和在奶色白醬醬汁裡，依舊讓人垂涎，我已顧不得儀態，喝得一滴不剩。

### 白鯧蝦芋烤品

白鯧先用白味噌醃過再烤，這種以味噌醃製再煮的料理手法稱為「西

京燒」。鯧魚因魚身大、魚肉厚實，吃得到肉質的纖維，配上適度的味噌口感，非常美味。京都芋頭因外皮像蝦殼紋路而稱為「蝦芋」，口感比台灣芋頭更綿密，做法是先抹上紅味噌再烤，紅味噌比白味噌的味道更重一些，剛好可中和芋頭的乾鬆度，增添濕潤口感。店家表示，拳頭大小的蝦芋一顆約台幣500元左右，要價不斐。此外，日本獅子辣椒其實一點都不辣，而是類似台灣糯米椒的口感。最後入口的皇帝豆看似平凡卻暗藏玄機，在毫無心理準備的情況下夾起剖半的皇帝豆，正欣賞著這細膩的刀工，輕咬一口，「天啊，是甜的！而且是包覆著豆香的自然甜味！」我在心中呼喊。原來剖半是為了加快蜜漬過程，讓糖入味。扁扁一顆皇帝豆也如此費心處理，真讓人甘拜下風。



### 宮崎和牛陶板燒

比起肉質軟嫩的和牛，個人更偏好富有嚼勁、吃得到肉質纖維的和牛，這道宮崎和牛便深得我心。配菜有節瓜、栗南瓜及山藥。南瓜綿密鬆軟、山藥脆口、節瓜則軟中帶脆；口感互有層次、相得益彰。至於味道，節瓜清甜、山藥甘甜，栗南瓜則是澱粉質的甜，因食材佳、火候控制得宜及主廚的上乘手藝，讓不同蔬菜釋放出各種不同的天然風味與甜度，精采絕倫。

### 溫泉玉子豆乳麵

這是一道冷麵料理。精選自佐賀的豆乳麵，以豆漿代替水和入麵團揉製成的麵條，煮好先泡冰水再撈起，保持麵條最佳的Q彈與韌度。麵體的Q度很難形容，不是軟Q嫩滑那一類，也不像有些義大利麵麵心會刻意留點硬度，而是介於二者之間，麵體熟透卻不軟爛，像正值巔峰的精壯運動員體態，非常結實又富彈性，呼嚕吸入一口麵條，彈力十足的麵體彷彿在口



中彈跳、躍動，真是絕無僅有的體驗。配料有海苔、秋葵、番茄、茗荷、紫蘇…；撥開半熟雞蛋，金黃蛋液裹住麵體，伴著濃冽的紫蘇香及蛋香，舒服又爽口。湯品食材為新鮮豆皮及來自日本福井縣的新鮮生海苔，湯頭則是每天現做，以小魚乾、昆布、柴魚熬製而成的味噌湯。吃完冷麵，再喝下暖胃的熱湯，一冷一熱，高潮迭起，吃完整個套餐雖然十分飽足，卻仍意猶未盡。

### 櫻花麻糬

餐後甜品是以糯米做的櫻花麻糬。紅豆內餡口感綿密且甜度適中，外包一片櫻花葉已事先醃製，透著一股鹹香氣，品嚐著花葉的同時，舌頭抵一下葉面，還微微感覺得到葉脈的紋理，很好吃也好入口，為這精巧雅致的花見料理寫下完美的句點。



地址 台北市中山區建國北路二段9-2號1樓  
電話 (02) 8978-5000

桃園市蘆竹區外社國小

# 幸福森活的綠色校園

桃園蘆竹區位居桃園市最北端，是桃園市四個沿海地區之一。東鄰龜山區，西接桃園國際機場，南連桃園區，北與新北市林口接壤。因鄰近中山高速公路南崁交流道，地理位置優越，自機場捷運開通後，赴大台北地區上班、購物……往返更為便利，一直是國際航空及運輸的重要樞紐。境內高樓大廈櫛比鱗次，完善的建設計畫與機能設施，吸引許多企業行號進駐，透過地利之便，連結國際物流及航空相關產業的推動，蘆竹可望成為

台灣機場城市的代表，是極具未來性與發展性的新興市區。

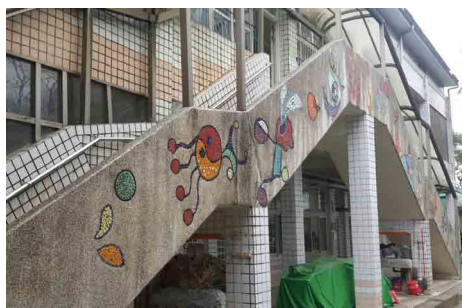
位於外社里山林路的外社國小，附近景點林立：南崁台茂購物中心、後面坑、五酒桶山、三級古蹟五福宮……，集人文風貌、自然景觀與娛樂休閒於一區，尤其年逾百歲、富涵人文色彩與自然生態的外社國小，更值得你駐足停留，感受清新小校的純真與質樸。



### ▼大象溜滑梯



### ▼蜈蚣鞦韆



### ▲彩繪樓梯



### ▲兒童故事屋

## 自然環保的低碳校園

驅車前往外社國小，遠遠的就看到由馬賽克拼貼及彩繪圖案構築而成的繽紛校門，可愛活潑而且活力十足。一跨進校門，校園占地不大卻綠蔭環繞，草木扶疏及蒼翠蓊鬱的大樹，顯示出學校悠久的歷史；用色大膽、鮮豔亮眼是校舍彩繪圖案的風格，所以兒童故事屋、造型豬仔、彩繪樓梯…，朝氣蓬勃又充滿創意。校方為鼓勵學生能多從事戶外活動，所以「遊戲」也很重要，蜈蚣鞦韆、大象溜滑梯…，都是在他校難得一見的遊樂

設施。牆上的「低碳校園」認證、「健康促進學校評鑑」特優、「躲避球錦標賽」冠軍…獎項，顯示出校方「健全學生身心靈發展、實踐多元適性教育」的治學理念及目標。

## 全人、適性的教育理念

外社國小是一所擁有百年歷史的特色小學，目前編制為每個學年1班，包含華德福體系2班，總共8班117名學生。去年適逢創校100周年，全體師生在現任校長宋偉樑的領導下，以「健全學生身心靈發展、實踐多元適



有目共睹；以球類運動來說，外社國小的躲避球隊和槌球隊是二大指標項目，球隊聲名遠播且戰績輝煌，小朋友得以展露潛質、發揮所長，不只課外活動過得充實有意義，連學業成績也進步許多，不只小朋友們有成就感，家長、老師和校長更覺得一切辛苦都

性教育、提昇學校教育品質、追求教育機會均等」為治校理念及目標，不僅由上而下專注投入教育工作，帶動老師提升教學專業與熱忱，建構充滿人文涵養的溫馨校園，實現生命的理想與價值；同時也由下而上，深入關懷每位學童的身心靈狀態，鼓勵學生展現才能、發展自我之餘，更進一步發揮團隊精神與同學愛，成為德智體群美五育並重的優秀孩子。校方為追求身、心、靈平衡的全人教育，朝向「全人、適性、卓越、公義」的教育理想邁進，除了注重學業、品德教育與生態環保概念的推廣之外，同時強調運動健身的重要，廣設各項才藝及球類體能運動：小提琴、烏克蘭麗麗、節奏樂、槌球、躲避球、法式滾球、獨輪車、喜鼓祥獅、圍棋…，幾乎每位小朋友都同時參加好幾個社團，譬如拉小提琴之餘，還要練槌球、打躲避球…，個個允文允武、動靜皆宜，因為依自己興趣選擇，因此學習效率高，成績

非常值得。

## 槌球運動的基本規則

外社國小加入三花菁英種子學堂逾兩年，挹注的經費主要運用於槌球社。在校服務近20年的高翠敏老師表示：「因為三花基金會的協助，讓槌球社能健全發展，去年（2018年）一連榮獲航空盃冠軍及大園區里長盃冠軍等獎項。而且孩子們加入槌球社之後，不只體力改善，腦力也同步提升，各方面的表現都越來越好，這都要感謝基金會的全力支持，才讓孩子們有機會能全力展現自我。」

槌球在台灣屬於新興運動，國人較不熟悉，桃園蘆竹區則是近年積極推廣、發展漸趨成熟的區域。若要追溯槌球歷史，據資料顯示，最早起源於12世紀的法國，稱為Croquet，1947年傳入日本，改稱Gateball，2017年台



策略，也要顧及與同伴之間的團隊合作，是兼顧全身心的體能運動。槌球的標準場地為長20公尺、寬15公尺的戶外空間（通常是草地），分紅白二隊，一隊5人共10人同場競技。比賽時，每隊每人都穿著打擊順序的號碼衣，先攻者使用單數的紅色球，後攻者使用雙數的白色球，按球面標示的號碼1、2、3…依序進行打擊。每一次的打擊有10秒鐘的限制，超過時間未揮桿就算犯規。槌球場地中有三個門一個門得1分，三門都通過

灣人發揮創意，稱為新制快樂槌球（New Gateball），表達槌球「能達到運動效果，卻無運動壓力，老少咸宜」的特性，值得大力推廣。

後，指定的球打中中間的奪標柱可得2分，滿分5分。因此全隊5人若全部滿分的話，最高可得25分。每場比賽一般為30分鐘，比賽結束時得分較高的一方獲勝。

基金會到訪當天，因天候不佳、雨勢未歇，槌球練習場地由操場改至校舍旁騎樓。小朋友們不改練球興致，有的練九宮格，有的分組對打，小小騎樓顯得熱鬧非凡。指導老師游明德教練表示，槌球是很特別的運動，強調精準度與專注力，主要訓練心、眼和手的協調性，必須思考進攻

## 槌球運動的特性

外外國小的槌球社目前共有團員25名，這25位同學同時也是躲避球社成員。高翠敏老師解釋，躲避球屬於瞬間移動，需要高強度爆發力與即時反應的運動，而槌球則需透過心靈的

沉澱，思考出桿技巧的球類運動；二者一動一靜，剛好可以互補，小朋友們很喜歡也很適應這樣的訓練模式。透過教練專業的指導，孩子們若懂得融會貫通，把一些觀念性的要點帶到躲避球上面，其實幫助很大；因為躲避球不見得每次都要擊中對方，只要掌握球的主控權，透過3傳、4傳(以不超過5傳為原則)的過程來擾亂對方思緒，在隊形最有把握時再出手，精準的擊中對方一球；這類心理戰術，也是打快速進攻的球類運動必學的戰略之一。

「槌球有許多關於技巧且需要思考的環節，不是純粹1門2門3門球打進去就好，有時必須等待同伴、幫助隊友過關，甚至可以將敵隊的球KO出去…，有點類似撞球的技巧，也像高爾夫球的打擊姿勢，在揮桿的過程中，力道的掌握、握桿的姿勢、身體與手的協調…，很多細節需要深入思考，裡面有攻防、有策略，絕非表面

上看到的那麼簡單。」游教練仔細說明著。

這是具有競技及娛樂性質的體育項目，同時具備運動健身、調劑身心、激發腦力及培養團隊精神的功能和益處，是非常適合小朋友投入的球類運動。對孩子們的訓練有一套完整計畫的游教練表示，目前的高年級生幾乎都有多次出賽經驗，球技也相對純熟，接下來要訓練的就是領導能力，「希望他們每一次出桿或進攻，都是有想法有策略的，透過和隊友的溝通及協調，在有限時間內快速做出判斷並執行，由此培養的整合與統御能力，以及從球賽中體會到的感動和經驗…，都是成長過程中的無價之寶。」

傍晚的風雨漸大，同學們絲毫不懈怠，依舊打得興味盎然，為即將到來的校際交流賽積極暖身。從孩子們活潑快樂的笑聲中，我們看到槌球國家未來的新希望。



新北市鶯歌區永吉國小

# 城市中的森林小學



鶯歌地區因為盛產窯土，自古以來便以陶瓷工藝而聲名大噪，是全台灣最大的陶瓷藝品輸出地，有「台灣景德鎮」之稱。名聞遐邇的鶯歌老街及陶瓷博物館也因為擁有高藝術價值的陶瓷創作而享譽國際，海內外遊客終年絡繹不絕。而位於鶯歌區的永吉國小則是一所創校甫屆滿20年，充滿青春氣息的年輕小學。該校校地原為生產紅磚之磚窯場，後來為配合政府都市計畫及當地就學需求，解決永吉里學童必須往返於鶯歌國小的交通不

便問題，以及紓解鳳鳴國小人數漸趨飽和的壓力，當時的台北縣政府於民國84年開始籌備建校，民國87年8月1日永吉國小第一屆新生奉准招生。

## 多元智慧的全人發展

校地坐落於德昌二街2號，離鶯歌車站僅約10分鐘車程，永吉國小的創立，為永吉里的學童提供了最完善優良的就學環境，高聳巍峨的校舍在國小建築中並不常見，新式的設計、寬敞



▲黃國鏘校長

的空間，凸顯建校之初主政者對永吉國小的期許與愛護。最初預計的空間及規模為全校60個班級，然而近10多年來因受少子化因素影響進行縮編，目前包含國小部19班及幼兒園2班，共21班約465名學幼童。多餘的數十間教室並未閒置不用，在校方的全盤規劃下，特別設置了專屬的圖書館、箱書室、音樂教室、陶藝教室、食農教室…，充分運用、資源分享，讓全校4百多位學生都能享有公平受教的機會。現任校長黃國鏘自104年接掌校務至今，不僅治校有成，積極推動「修德、啟智、健體、樂群、賞美」為五育均衡發展的教育目標之外，更致力於開發多元適性的社團學習課程。

民國107年，創校20周年校慶活動才剛落幕，從琳琅滿目、內容豐富的校慶特刊中，我們看到永吉國小一步一腳印的成長足跡。20年的歲月足以讓一株幼苗長成大樹、一個小嬰兒到成熟的青年，是生命成長階段的黃金時期，永吉國小蓄積的充沛飽滿能

量，對首次踏進校園的我來說，體會格外深刻。

## 創意生態的永續校園

站在校門外就能感受五層樓校舍的宏偉壯觀，由米、黃、橘為主色調構築而成的積木造型教室大樓，不僅不帶任何壓迫感，還透出某種童趣。幾棵四層樓高的麵包樹昂揚挺拔，讓人忍不住抬頭遙望。一過穿堂就能看到生態池，池裡的藻類、蓋斑鬥魚…生物，自在共存於水中。放眼望去的大草原也是足球場，是小朋友歡樂馳騁的快樂天堂。緊鄰的籃球場有頂篷遮蔽，是名副其實的「風雨操場」。靠近另一邊側門的「汗水再利用系統」，負責全校師生的汗水處理，並透過雨水回收裝置，將水源抽往隔壁的「網室」灌溉食農作物。網室為「永吉生態農場」的重要基地，採用無農藥無化肥的方式栽種的各類蔬菜，是學校食農教育課程食材的最佳來源。網室外種植了一整排的金桔樹，收成時節金黃纍纍、搖曳生姿，以金桔做成的金桔茶、金桔醬及環保清潔劑，物盡其用且兼具環保意識，是實施生態教育的最佳範例。

## 生命教育與品德培養

永吉國小是教育部宣揚生命教育的重點學校之一，因此在永吉，意義深

## ▼生態池



## ▲幼兒園

## ▲ 汗水處理與再利用裝置

遠的「紅蛋傳情」行之有年，學校在每月的慶生日皆發放給當月的壽星一人兩顆紅蛋，一顆給壽星（表示愛己），另一顆給生下自己的媽媽（或家人），表示愛人，讓孩子學會愛己愛人、感恩及孝心。每年五月，除了分享紅蛋，學生還要奉上「感恩桔茶」及手寫卡片，勇敢表達對母親的感謝及滿滿的愛。不只感念自己的母親，更應推己及人，所以師長會帶著孩子們走出校園，送紅蛋到育幼院，以及由學生親手將紅蛋送給社區長者，以表祝壽及關懷之意，實踐「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的真正內涵。

此外，永吉國小的「箱書室」也是一大特色。為鼓勵學生閱讀，讓小朋友以班為單位共讀一本書。做法是，同一本書購進30冊左右，放進同一個箱子為「箱書」，並以班際的「巡迴書箱」模式，全班每人一冊，由老師導讀，全班共讀同一本書，讀畢再進行心得分享與交流。目前學校收藏有箱書403箱，也就是403種圖書，而「箱書室」就是專門存放「書箱子」的教室，因為403箱的數量龐大，必須好幾間教室才容納得下，一個個書箱整齊堆疊擺放，場面頗壯觀，而且書箱的數量還在持續增加之中。「環境或許不能改變，但透過教育的力量，我們能

### ▽ 永吉生態農場的「網室」



### △ 箱書室

改變人。」藉由「箱書室」的設置，帶動閱讀風氣，讓學生從閱讀開啓學習的興趣，累積學習成就感，成為一個有品格、懂禮貌，能活用知識、觸類旁通的「愛閱人」。

## 特色展能的學生社團

永吉國小的硬體設備優異、地理條件亦佳，但學生中有近45%屬新住民、單親家庭及隔代教養等弱勢族群，加上永吉里當地的地理特性偏向以「倉儲」概念為主的低就業工作區

域，家長多半從事鄰近工廠的勞動產業，整體而言永吉屬於「非山非市」（非山區也非市區）的學校，仍亟需外界的協助。校方現有的社團種類多達20種，包含樂樂足球、籃球、躲避球、30人31腳、陶藝、長笛、薩克斯風、木工、烹飪、花藝、桌遊…，範圍涵蓋語文、體育、音樂、休閒及特殊才藝類型，包羅萬象的社團選項，啟發學童不同領域的多元智能。

譬如由體育署推動的「樂樂足球」，是非競技性的「班級性常態比賽」，學生不僅從中學會踢球、控球…技巧，更能培養合作默契，「全員都能參與，每個人都要下場踢球」是主要特色，黃國鏘校長表示，「所謂教育，不在塑造明星學生，而是希望孩子在生活中學習，享受過程及體會真正的樂趣，學會團隊精神與向心力，樂樂足球就是最好的例證。」永吉國小已蟬聯新北市樂樂足球競賽數屆冠軍，成果非凡。

近年加入三花菁英種子學堂行列之後，社團的發展更有系統，課程的種類及選項也更加豐富。「非常感謝三花基金會提供的協助，讓我們的學生有更多選擇與機會接觸更多才藝活動，啟動天賦才能，發展自我。」黃校長表達心中的謝意。每週四下午的「創客」(Maker) 社團就是運用三花基金會提供的資源，由林宏隆主任規劃主導，設計出一系列有趣的創意課



🟢 創意食農課上課情形

程：陶藝、手工皂、創意食農及科學實驗…。

## 小小廚神的創意食農課

基金會到訪當天進行的是「創意食農」烹飪課程，菜單是「蔬菜煎餅」。課堂上的所有蔬果食材都來自校園內的「永吉生態農場」，由師生親

手栽種，實踐「由產地到餐桌」的精神。授課老師是校內的自然科老師黃銘智，他除了本科的教師職務，也負責網室的農耕及作物栽培，加上懂廚藝、擅長做菜，便義不容辭接下「創意食農」的烹飪課。

黃老師帶著學生備料、攪拌、下鍋，細心叮嚀每個環節的注意事項：油量需要多少、何時應該翻鍋…，用心分解每個步驟，也提醒火源的危險性及安全須知，學生上完課還要自己洗鍋、整理廚具…。「不只會做，也要會收。」林主任補充。因為輪流掌鍋，每個人都能體驗手作的樂趣，只見小朋友個個躍躍欲試，執鏟、翻鍋更是有模有樣，原來上完課回家都會跟媽媽分享並反覆練習。

喜歡做菜的許姓四年級女生說：「每次上完『創客』，回家會更想下廚，把老師教的再做一遍，有時候自己也會試試看做別的，實驗成功了就很開心，媽媽也說我很棒，創課真的超好玩的！」林主任表示，手作課程非常受歡迎，像食農課的報名人數大爆滿，最後必須以抽籤方式決定。

課程接近尾聲，小朋友們等不及要大快朵頤。短短一個多小時就學會做一道菜，不只過程充實有趣，收穫更是無價。他們吃著自己親手做的蔬菜餅，臉上洋溢著滿足的笑容，假以時日，未來的廚神或許就身在其中！

阿里山香林國小攝影社

# 用鏡頭說故事



▲黃源明攝影

香林國小推動攝影特色課程行之有年，至今培育超過五屆的小小攝影師，累積了數量可觀的攝影作品，並舉辦過三次的攝影成果展，且獲得各界的熱烈好評。

多年來，攝影課程一直都是由黃源明主任擔任指導老師，民國106年8月，黃老師在香林國小服務滿30年退休了，因為熱愛阿里山，轉而擔任

阿里山的國家森林志工，以專業的導覽解說來行銷阿里山的大山美景。學校為了持續推動攝影課程，再次和黃老師合作，雖然上課時間不多，每月固定安排兩節課程，但為了發展主題攝影特色，調整為每學期集中在單月上課，上學期以「楓情萬種」為主題，下學期則是「櫻姿煥發」，每個主題的最後一週，再邀請郭老師語文學堂的講師指導學童攝影文學創作，



📍香林國小攝影社外拍活動 /黃源明攝影

即使只是校園旁的草地，依舊是生命力旺盛，攝影最大的好處就是培養學童更敏銳的觀察力。

基本上，攝影課程從常態式的每週固定課程，轉變成為單月密集的集中教學，時間雖然緊湊，卻也考驗講師和學童的專注力，教學前的前置作業及場地勘查是課程推動順利的關鍵，教學後的作品整理及排版輸出，也是指導教師勞心勞力的付出。每每看見學童的精彩作品呈現，總覺得遠赴偏鄉的付出都是值得而驕傲。

對於偏鄉國小學童來說，有更多機會接觸攝影課程，經由觀察力的學習，認識家鄉的自然環境，潛移默化成為關懷生態的力量，進而透過分享交流展現自信，攝影的學習時間短暫，成果卻非常驚人。

無須太多的技術層面，只要把握時間大量拍攝，老師需要的是引導學童觀察主題，透過各種角度視野，發現主題的多元面貌，例如植物生態的拍攝，一開始並非講解攝影技巧，而

是讓學童感受光線的角度，再從不同的高度來取景構圖，可拍攝全景，當然局部近景及特寫也不能錯過。拍攝前，老師確認相機的設定無誤，就可以放手讓學童盡情拍攝了。

沒有框架、沒有束縛，如同天空飛翔的鳥，攝影也可以是自由自在、隨心所欲，因為拍攝的畫面是思考觀察過，感情自然融入其中，最後一節的攝影文學課程，學童便能書寫自己的感情，每一幅作品的產出很自然的就水到渠成了。

老實說，這樣的攝影課程需要更多的備課時間，也考驗任課教師的環境熟悉度，但是對服務超過30年的黃老師來說，攝影是最容易感動生命的學習，他很高興可以繼續在香林國小推動攝影課程，在新的教學團隊大力支持下，未來的教學成果肯定更加豐碩。



火炭母草 / 朱雅文攝影

火炭母草是阿里山常見的植物，盛開的花朵像是一粒粒的米粒，因為體積小，很難獲得注意，透過攝影微距的方式，即使是微不足道的小花小草，也都變得繽紛起來了。

洋繡球  
/ 莊林思媛攝影

洋繡球是阿里山夏季的主要賞花植物，此圖拍攝時間在10月，僅能看到最後一波殘留的花朵。用相機記錄畫面，也記錄季節的變化。



蟬殼 / 洪麒麟攝影

夏季的蟬鳴是阿里山的主要特色，只是偌大的森林中，只聞其聲不見其影，其實在柳杉的樹幹，稍微注意就可見到蟬的蛻殼，也見證了生命的變化。





## 野牡丹

/ 林耘仰攝影

這是逆光中的野牡丹，拍攝時，我們提醒學童盡量拉近花朵，讓整朵花佔據畫面的全部，不只可解決曝光不足，還讓色彩可以呈現出來。

## 百子蓮(愛情花)

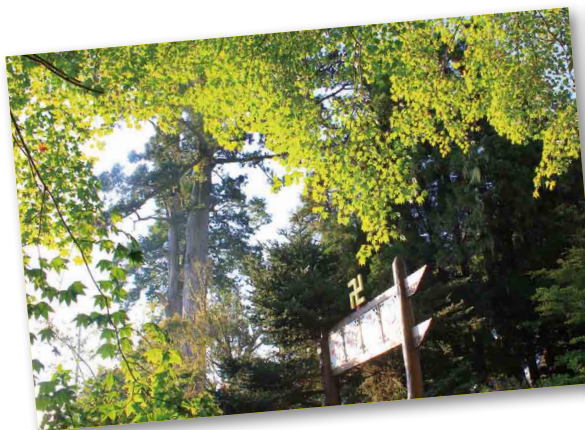
/ 廖苡芯攝影

百子蓮是外來種植物，有著愛情花的俗名，在夏季的阿里山卻是隨處可見，在逆光中，花形的紋路顯得特別突出，對學童來說，這樣的題材非常具有挑戰性。



## 青楓 / 廖承恩攝影

慈雲寺旁的青楓老樹是阿里山的名樹，古剎楓紅老樹日落，常吸引很多人前來朝聖，雖然楓樹尚未轉紅，但逆光中的綠葉，卻呈現另一種的楓情。





山油點草 / 吳禹沅攝影

山油點草在阿里山並不常見，因為花形較小，也不是焦點物種，但對於生態攝影來說，花形在綠草中別有一番特色。

### 蚱蜢

/ 莊林昱廷攝影

每次的生態攝影，學童都忙著尋找拍攝的主題，有人喜歡拍小花小草，有人喜歡挑戰難度高的昆蟲，蚱蜢就是，不容易拍，拍到卻很有成就感。



### 肉穗野牡丹

/ 黃源明攝影

夏季的阿里山是潮濕多雨的環境，陰涼的步道邊，常可見群聚盛開的小風車，這是肉穗野牡丹，花形不大，近看卻顯得突出而討喜。



■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

■特別感謝 台北市立美術館

林安泰古厝

新北市鶯歌區永吉國小

桃園市蘆竹區外社國小

嘉義縣阿里山鄉香林國小攝影社

新北市五股區新北產業園區五工二路119號

(02) 2299-9307

■發行日期 2019年6月

# 三花誌

Sun Flower 2019 June/VOL.6



三花春宴 / 結合特選食材、頂級廚藝與花卉元素，融入春暖花開的春日氛圍，打造優雅細緻、季節獨享的「櫻之盛典」。

大直美食 / 城市中的巷弄小店，街坊聚集的飯館小肆，百吃不膩的庶民美味，延續鄰里間的情感，也展現大隱隱於市的飲食內涵與動力。

古厝巡禮 / 都會裡的百年古厝，還原歷史場景、重現原始風貌，走逛其間、穿梭古今，感受時代的流轉、更迭和印記。