

# 三花誌

Sun Flower

2020  
June  
VOL. 8



創新 · 認真 ·  
應變 · 感恩

台灣棉製業領導品牌三花棉業，創業50周年慶祝活動甫落幕，生活館展店及其他預定計畫即已陸續展開。而三花基金會推動的「三花育才計畫」實施至今僅半年多，卻已成效卓著，入選的高中高職院校，以其擅長領域及科目，整合各方資源，加強專業訓練，並注入文化思維與內涵，期盼能為社會培養出更具全方位視野與人文胸懷的國際人才，以彰顯三花棉業成立公益基金會的宗旨與目標。





攝影/三花菁英種子學堂 吳尚沅

## 編者 前言

# 山清水美 好內湖

位處台北市東北角的內湖區，向來以集結多家企業總部與產業旗艦店而聞名，「內湖科技園區」的群聚效應，帶動商圈的形成，而湖光山色、群山環繞的特殊地形與自然風貌，加上完善的登山步道系統與公園綠地規畫，亦促成周邊住宅區的繁榮與興盛。

本期三花誌以內湖成功路的三花生活館為中心向外延伸，「綠色走廊」介紹附近大湖公園的山水美景與生態環境。「美食紀行」由美食部落客Tracy規劃路線，從台灣古早味庶民小吃、韓國料理、美式餐廳到法式甜點，領著讀者吃遍內湖。「三花日料」則從「養生防疫」的角度出發，由主廚設計創意食譜，精心調配營養、健康又美味的元氣料理。「健康樂活」單元響應政府推動的「防疫新生活運動」，由專業自行車手帶著我們走向戶外，擁抱大自然。

「校園巡禮」介紹了兩所「三花菁英種子學堂」創始學校：苗栗縣育英國小龍騰分校耕耘木雕社團多年，三義特有的藝術氛圍，賦予學生高度的創作涵養與實力。澎湖縣鎮海國中則分享學生在書法、紙藝及陶藝等方面，多才多藝的成果展現。「育才成果」起源於「三花高職育才計畫」，打頭陣的新北市東海高中，連結AI人工智慧、創意餐飲及社會服務三大領域，將科技、產業與人才，充分鏈結、運用，展現無比的企圖心和創意，也讓我們對這群國家未來的棟樑，滿懷期待與想像。

- 
- 02 | 董事長的話  
迎向更健康、美好的未來
- 04 | 育才成果  
品德與生活教育的實踐
- 10 | 漫步內湖  
坐擁山光水色的科技生活圈
- 12 | 綠色走廊  
群山環繞的首都秘境
- 16 | 美食紀行  
內湖尋味之旅
- 28 | 美食地圖
- 30 | 三花日料  
築起健康的第一道防線
- 34 | 校園巡禮  
苗栗縣三義鄉育英國小龍騰分校  
澎湖縣白沙鄉鎮海國中
- 42 | 心靈視窗  
貼近自然，開闊視野
- 46 | 健康樂活  
防疫健身、戶外運動新主張

2020

6

CONTENTS



## 迎向更健康、美好的未來

自年初爆發COVID-19新型冠狀病毒以來，疫情不僅席捲全球，也衝擊各行各業的經濟發展與布局，然而，危機是轉機，也可能是契機；許多產業因疫情創造出新的商機，而成功翻轉市場，化劣勢為優勢。

在景氣大好的年代，也有生意慘澹的行業；而景氣蕭條的時代，也不乏獲利豐厚的產業，關鍵就在於「改變」。從企業的角度來說，任何產品都有週期性，如何在適當時機跨出改變的一步，為你的企業或生意進行轉型或調整，是挑戰，也是機會。

我從8歲那年開始賣冰棒，跨出做生意的第一步，累積的資歷超過70年，期間歷經多次國際金融危機與經濟風暴，所幸都能及時應變而化險為

夷，這次疫情雖然時空背景不同，影響層面之廣之大也是前所未見，但不論從事何種行業，保持彈性靈活的應變能力及正向積極的心態，是永遠不變的真理，「防疫國家隊」的快速反應及組織動員，就是最好的說明。

目前，國內因疫情趨緩，各項防疫措施或限制已逐步放寬或解除，但國外疫情依舊險峻，對於身處地球村的現代人而言，層層考驗仍在。很多人都說，疫情過後，大家的生活都會變得有所不同，相信是朝著越來越好的方向發展。希望大家持續保持個人衛生及適當運動的好習慣，以儲存足夠的免疫力及健康額度，並且在做好防疫措施之餘，維持正常的生活及工作步調，共同為更美好的將來而努力。

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！」



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



品質保證  
價格公道

新北市私立東海高中

# 品德與生活教育的實踐



▲由新北市社會局發起的「社區惜食義廚活動」，結合各界力量，讓愛無遠弗屆。

## 「三花高職育才獎」緣起

三花棉業創辦人施純鎰董事長童年家境清苦，14歲出社會幫忙家計，歷經19年自我奮鬥，終於在33歲以製襪工廠白手起家創立三花棉業，50年深耕有成：除了擁有棉業工廠製造生產、實體門市、百貨專櫃零售通路之外，還跨業經營餐飲、汽車代理、加油站等民生事業。施董事長一路走來貴人無數，對社會常懷感恩之心，12年來透過三花棉業公益教育基金會辦理

課後學藝社團，協助偏鄉弱勢學子學習才藝翻轉教育，每年全國有超過50所中小學、上千名學生受惠。

2019年欣逢三花棉業創立滿50周年，施董事長回首創業之路，從傳統產業基層技術人員的需求中，深刻體悟技職人才專業能力提升的重要，值此事業茁壯之時，由台灣三花棉製業股份有限公司及三花棉業公益教育基金會，每屆提撥1千萬元，啟動「三花高職育才」扶持計畫，支持全國共20所高中職業科、高職、專校發展技

職教育，以激勵學生積極學習、挖掘創意潛能、開展職業探索、踏實生涯規劃、厚植專業能力等五大職能目標，培育具有國際競爭力的專業人才。第一屆參與「三花高職育才」入選20所技職類科高級學校：(內埔農工、鹿港高中、士林高商、育達高職、斗六家商、中華高中、鶯歌工商、僑泰中學、達德商工、新興高中、明德高中、屏榮高中、東海高中、景文高中、聖母專校、耕莘專校、方曙商工、大甲高工、彰師附工、治平高中)，各具特色，本專題特別專訪新北市東海高中，一窺技職教育的發展現況，也鼓勵青年學子能發掘自己的天賦與興趣立定志向，勇敢追夢，築夢踏實。

## 全方位均衡發展

新北市三重區私立東海高中於民國51年建校，至今近60年的校史，從初期設立普通科約上百名學生，後來陸續增設餐飲科、電子科、資訊科等多元發展的技職體系，目前全校共有25個班級900多名學生，在王建富校長及全體師生的齊心努力下，從「品德與生活教育」的核心價值出發，朝著多元化、創造力、高品質及非典型



▲「三花50周年慶暨高職育才獎頒獎典禮」，現場冠蓋雲集。



的教學模式發展，「三花高職育才獎」培育計畫從108學年度9月開始起跑，至今僅僅半年多時間，成效已逐步顯現。對此，東海高中學務主任林淑怡表示，首先要感謝三花基金會舉辦育才獎計畫，以及施純鑑董事長對技職教育的支持，讓東海師生都銘記在心，更明白這樣的機會得之不易，於是對於計畫的實施、推動與執行也格外用心。而校方對學生的期望，除了學科的精進與藝能的培養，品德與生活教育的深耕更是責無旁貸，參與三



花高職育才獎的主要目的，就是希望透過這個機會，在完整師資、課程設計及實戰演練等活動安排下，讓學生盡情展現才能、發揮創意，並經由作品展示及表達訓練，提升學生的自信心與臨場反應能力，除了發展自我，找到自己的天賦及長處，亦可為未來的職場出路做準備。

計畫內容結合校內現有科別，包含餐飲、電子、資訊…，以餐飲科為領頭羊首先啟動計畫，完整的培訓課程，烹飪的基本功訓練，廚藝驗收與分享…；並結合社會服務，與新北市社會局合作，舉辦「義廚活動」，為社區長者下廚做羹湯，除了運用所學回饋社會，也藉此學習孝親惜福的反哺精神。以AI智慧革命，讓東海師生一同探索資訊運用能力，

連結運用到社區服務，加速社區鄰里長者照護的科技化腳步。三者相輔相成，學生透過參與三花育才獎的培訓，把握上課實習的機會，融入社區服務，感受到家有一老，如有一寶的生命課程，更加珍惜現有的生活，創造更多福氣的機會教育。

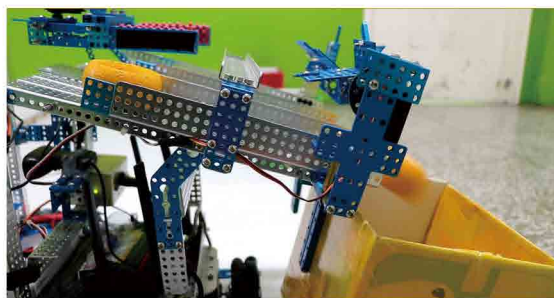
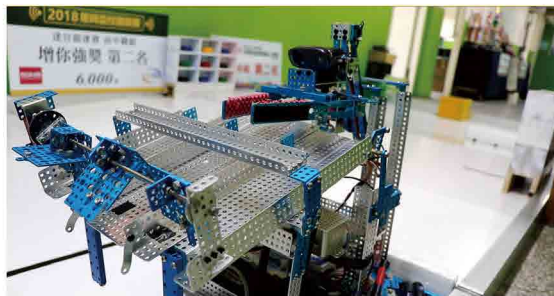
以下即為育才計畫中三大面向的說明及概述——

## 落實「非典型」的全人教育

### 一、AI智慧課程

因應新課綱未來潮流，發展各群科專精實務及跨領域多元創新課程，規劃同群科分流或跨群科選修，拓展學生多元學習視野，創造自身特色。首先以「AI智慧型機器人的智慧應用





AI人工智能是現代科技新寵及未來的趨勢。

頻寬、高速率、低延遲的特性，將引燃AI邊緣運算的相關應用呈現爆發性的成長，AI邊緣運算開發的相關技能是AI工程師的必備技能，因此，培養懂得AI軟硬整合的人才，是業界迫切的需求，未來才能在職場上創造難以取代的價值。

## 二、技藝超群，拔尖圓夢

主要鎖定中餐及烘焙之乙級技能培訓。此培訓課程不僅具帶頭示範作用，也是最快得到迴響與成效的項目。校方除了外聘知名廚師傳授廚藝，輔導學生習得中餐、烘焙乙級證照，也鼓勵學生參加全國技能競賽，從中累積經驗、獲得信心。從108學年度開始，預計以1年到一年半時間培訓，目標為考取更高階的專業乙級技能證照和國際技能競賽等獎項，

並藉由校內外志工服務活動，讓學生學以致用，發揮專業的最大效用，從中獲得更多的自信心和認同感，落實拔尖圓夢的目的。

## 三、回饋社會，樂在服務

鼓勵學生利用學校及家中資源，發展多元志工服務社團，譬如衛生服

及簡易編程」為前導課程，從了解不同類型机器人的特點與應用方式，認識其中的學理基礎、結構原理、組裝技術等，到後端的商轉應用、相應的硬體平台設備...；包含拍手机器人、工業机器人、舞蹈机器人等智慧机器人程式設計之課程、3D列印、物聯網IOT...。尤其面對5G時代即將來臨，大



務隊、扶愛小天使、勵進會、儀隊和管樂隊等，籌辦品格教育活動，辦理國際教育志工、環教志工、愛心志工、領袖培育志工等志工體驗學習，從走出教室、走出校園，進而走入社區及長照中心和陽明山國家公園等，貢獻一己之力，回饋社會、服務社區與大眾。盼望學生從參與社會服務的活動中，體會「施比受更有福」的內在意涵。

## 社區惜食義廚活動

去年(108年)10月的某日，一場由新北市社會局發起推動的「社區惜食義廚活動」，在溫馨和樂的氣氛中熱鬧展開。由東海高中餐飲科師生規劃菜單並掌廚，果菜公司提供NG蔬果、多家食品大廠提供肉品等食材，大家共襄盛舉，為五股興珍社區的長者下廚做料理。所有廚房事務由學生一手包辦，從備料、掌杓到出菜...，這群廚界小尖兵，將平日訓練有素的培訓過程搬上檯面，細節毫不馬虎，過程有條不紊，讓用餐長者個個眉開眼笑、讚譽有加，頻頻豎起大拇指。

義廚活動在簡偉婷老師的指導下，由餐飲科三年甲班黃詭萱、張旭、蔡武辰、王順庭和蘇宥安5位同學擔任廚師，負責烹調五道佳餚共約30人份的料理供長者享用。備料過程中，學生們刀法俐落、神情專注，沒多久時間，魚香茄子、高麗菜炒培根、滷白菜、炒菠菜及冬瓜丸子湯，熱騰騰的四菜一湯陸續上桌，廚藝及火候或許尚不及專業廚師的功力，但誠意滿分，心意無價。讓人感動的是，這群十幾歲的年輕孩子還貼心的考慮到老人家可能牙口不好，而盡量挑選容易咀嚼和消化的食材入菜，並拉長烹調時間，讓食物更加軟嫩，易於入口，如此心思細膩、設想周到，也體現了「老吾老以及人之老」的真正意義。

## 從品德教育到回饋社會

品格與道德的培養是潛移默化的深耕教育，往往言教不如身教，多說不如多做，「社區惜食義廚活動」就是最佳例證。所謂「教子之道貴之以『德』」，校方認為學生在學習過程中，除了專業技能以外，尤其應特別



重視道德、倫理及價值觀的培養，所以學校不只是傳遞知識，還必須教給孩子一個適當的人生態度。又如舉辦阿母的灶腳活動，提醒大家慎終追遠、不忘本，並保有台灣的古早味，將美好的傳統保存流傳。



綜觀東海高中育才計畫的三大主軸，橫跨AI科技、餐飲及社會服務三大面向，看似不相關，其實在強調異業結盟、團隊合作的現代社會，餐飲結合長照，長照更可運用科技精實人力…，三者正好可以連結成一個綿密的資訊網絡，足見校方規劃初始的遠見，同時也符合未來世界新科技浪潮的趨勢與走向。



科技與生態兼容並蓄

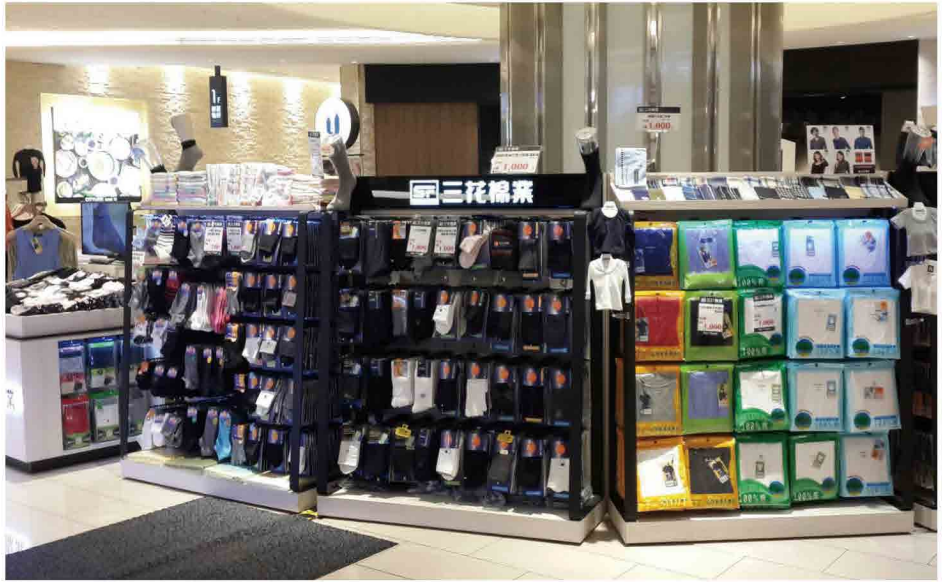
# 坐擁山光水色的科技生活圈

位在台北市東北方的內湖區，東臨汐止，南以基隆河與南港、松山為界，西鄰中山區，北接士林區，因境內丘陵遍布，形成許多山坳地（即盆地），而閩南話稱山坳地為「湖」，所以「內湖」的意思就是「內部的盆地」。

內湖境內不只多山丘，也多湖泊，鯉魚山、忠勇山、大湖、碧湖…；加上規劃完整的登山步道系統，如金面山步道、碧湖步道…，山光水色的自然風貌，吸引許多市民移居入住。內湖也屬於台北市12個行政區中較晚開發之區，充分具備科



▲三花生活館內湖分館門面寬闊，貨品選項應有盡有。



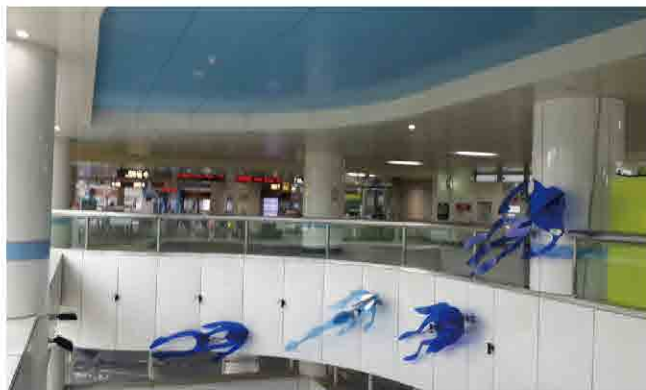
技產業、郊區住宅及休閒觀光等發展潛能，近20年來，多家企業總部、廠辦大樓、電視台及多媒體公司紛紛進駐，「內湖科技園區」的群聚效應，更帶動內湖的整體發展。人口增加同時也促進學區及商圈的形成，碧湖、西湖、康寧等國小，以及麗山國中、內湖高中、文德女中等近20所的國中高中…，學風鼎盛，形成特有的文教氣息。

而成功路四段周邊，堪稱內湖地

區各項生活機能最為完備的重要區段之一，「湖光市場」滿足在地人傳統的購物習慣與樂趣，位於捷運內湖站對面的「三花生活館」，則提供居民更多元的購物環境及選擇性。與捷運共構的商場CityLink二樓亦設有「三花棉業」專櫃，陳列品項完整備齊、空間寬敞、動線流暢，是該樓層中唯一的生活用品類，整體而言，櫃位陳設亮眼明顯，購物氣氛舒適怡人，同時更豐富了該區域多功能的生活取向及商圈特色。

與山水有約

# 群山環繞的首都秘境



## 交通便捷的 自然公園

搭乘捷運來到大湖公園站，站內的公共藝術創作讓人耳目一新：裝置藝術「風箏」，以風箏造型創作的雕塑，沿著手扶梯方向往上飄揚，以此意象強調鳥類翱

翔天際的自由與快樂。還有隨處可見的拼貼藝術，用色明亮清新，更能融入一旁大湖公園的湖光山色與豐富多元的環境資源，展現自然生態與人文藝術的完美結合。

台北市內湖區，不僅擁有執國內科技界牛耳地位的「內湖科技園區」，境內還有極高比例的山景、湖泊等自然風貌。數十年來的都市開發與建設，如今公園及登山步道的面積和密集程度皆居台北市數一數二。「大湖」和「碧湖」是現今內湖區僅存的兩個湖泊，尤其大湖公園占地寬廣，園內植有各式花卉樹木：大花紫薇、杜鵑、朱槿、台灣欒樹、阿勃勒、落羽松……，硬體設施也盡可能滿足各個族群的需求：游泳池、休憩涼亭、兒童遊樂設施、錦帶橋……，設備多元、種類豐富，不論晨昏、晴雨，都是陪伴在地居民最佳的休閒娛樂及運動場所。

一走出捷運站，大湖公園近在咫尺，綠草如茵、視野遼闊，令人心曠神怡。大湖舊稱「十四份埤」，因白鷺鸞成群，又有「白鷺湖」之稱，也是台北市最大型的湖泊之一。民國68年，台北市政府進行成功路5段及大湖公園興建工程，彼時大湖已嚴重淤積，在進行了湖底防漏及湖岸鞏固等多項整治工程之後，興建完成後的大湖公園，除具備防洪功能之外，占地約13



▲錦帶橋的拱形設計融入湖畔風光，美景引人入勝。

公頃的廣袤園區，更為內湖的環境生態提供最佳的氣候及溫度調節功能。光是大湖湖泊面積就占10公頃多，夕照晚霞，波光粼粼，美景渾然天成。天氣好時，湖面宛如絲綢般的銀鏡，垂

楊、拱橋、涼亭等美景一一映照於上，不論遠眺或近觀，湖畔美景堪稱園區最具代表性的景致之一，湖上的錦帶橋更有國外網站評選為全球15大美橋之一。



▲大湖公園隨處可見草木扶疏、綠意盎然的園區景致。



▲草坪上快樂踢球玩耍的小朋友。

## 生態環境吸引鳥禽駐足

太湖公園位處內湖盆地東側，毗鄰白鷺山、忠勇山、鯉魚山等山脈，境內多處屬於森林保護區域，因此，不僅常有三五成群的白鷺鷥翱翔其間、就地棲息，湖邊更不時見到鳥類或鴨鵝上岸散步、休憩，牠們非常親人，我躡手躡腳地一步步靠近，深怕驚擾到牠們；只見牠們不但不驚不怕，還若





馳、玩耍踢球的小朋友；不遠處的草叢旁還有幾個年輕人紮了帳篷，享受野外露營的樂趣。這種自在放鬆、舒服迷人的氛圍，即使待上一整天都不覺得煩膩。

不僅看花、觀湖、釣魚、賞鳥…，大湖公園還附設大、中、小共三座游泳池，其中一座為溫水游泳池，近年並增設烤箱、蒸氣室、殘障用入水椅等設施，人性化的體貼設計，成為市民炎夏時刻游泳、消暑的絕佳選擇。

## 和大自然一起呼吸

從捷運大湖公園站1號出口，往大湖山莊街方向徒步約10分鐘，就能看到通往五指山的登山步道路線圖，其中最具人氣的是人稱「內湖三尖」的忠勇山、鯉魚山及圓覺尖山。忠勇山為五指山最大支稜，有大尖山之稱；鯉魚山因狀似鯉魚而得名；步道路線沿途會經過碧山巖、圓覺禪寺、圓覺瀑布等知名寺廟與景點，加上海拔都在220~330公尺之間，適合民眾運動健走。當你登高俯瞰，台北美景盡收眼底。如果可以選擇，相信多數人都希望能在如此環境中安居樂業，不但享有現代化流行科技的便利生活，還能坐擁群峰圍繞、湖光山色的大自然風貌。

無其事、不疾不徐的繼續閒逛，模樣可愛極了。這是整個園區和大環境帶給牠們的安全感，讓牠們可以安心無慮的悠遊其中。除了常見的白鷺鷥，包含蒼鷺、夜鷺、紅冠水雞、土鵝、鴨子…也經常於園內現蹤，人類與禽鳥自由自在和平共處，此景彷彿人間仙境。信步走逛之間，發現湖邊有幾位釣客靜待浮標的變化；草地上隨處可見攜家帶眷野餐的民眾，以及快樂奔

# 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



## 無名魷魚肉羹 (發哥魷魚羹麵店)

地 台北市內湖區康寧路一段27號

這間不起眼的小店, 可是時常大排長龍, 最多人點的是羹類, 每次如果一個人或是第一次來新的店, 太多選擇時, 我一定會點綜合的, 因為幾乎什麼都有了, 於是我點了綜合羹米粉, 滿滿的一碗, 有魚酥, 魚酥要先吃一口, 因為還沒完全浸泡到湯汁時, 是非常酥脆的, 魷魚脆又鮮, 肉羹看起來平凡, 吃起來卻很夠味, 花

枝爽口, 羹湯介於羹和清湯之間偏清湯多一點, 裡頭加了些許沙茶提味, 喜歡重口味可以再加白胡椒和辣椒, 真的不錯吃。這時泡久的魚酥, 口感略似甜不辣, 也別有一番滋味。小菜豆干不是一般滷的那種, 是煸炒過後, 帶有鹹香嚼勁。豬皮如果敢吃的話, 也是人氣小菜。

◎綜合羹米粉90元

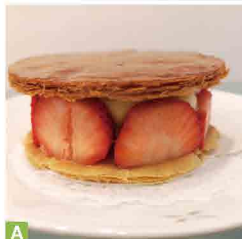


料多味美的  
綜合羹米粉

**A** 乾煸的豆乾是很多人會點的小菜。**B** 綜合羹米粉可以吃到全部的精華。



A 草莓千層派是季節限定商品。B 法式經典焦糖核桃派新鮮沒油耗味。C 蜂巢式孔洞的可麗露強調沒有上蜂蠟。D 尼斯微笑檸檬派是店內不敗商品。



## Maison Gourmande

地 台北市內湖路一段285號2F/122室

隱身在傳統的西湖市場二樓，竟然有間兩坪大的正統法式甜點店，由於老闆是出生於法國南部鄉村的農家子弟，從小家裡只吃有機食物，可能也因為這樣，他只使用自然食材，標榜所有產品皆無添加人工色素、香料，像是可麗露，有別於一般的台灣坊間其他甜點店，他們強調沒有上蜂蠟，香脆外層又帶有焦糖香氣，切開來有著蜂巢式的孔洞，裡面濕潤綿密，真好吃。

再來說說人氣商品尼斯微笑檸檬派，使用新鮮黃檸檬製作，酸酸甜甜，派皮紮實硬脆，上面的蛋白糖霜可以中合檸檬的酸，味道融合的恰到好處。還有塔丁反轉蘋果派，派皮當然也是當天

手擀現做，光蘋果的處理就手續繁複，蜜漬蘋果帶點淡淡的肉桂味，是店內最暢銷的商品。每月會隨著季節變化推出新口味的甜點。像二月剛好是草莓季，推出了草莓千層派，除了看得到的新鮮草莓裝飾點綴，中間內餡還包了草莓醬，即使帶回家享用也沒受潮，派皮依舊酥脆。法式經典焦糖核桃派，新鮮核桃沒有油耗味，別以為這洋派的甜點店，只有年輕人愛，市場的婆婆媽媽可都是老主顧，下次來西湖市場，飽餐飯後之餘，可別忘了來品嚐這法式傳統的手工甜點。

◎亞歷山大草莓千層派150元 尼斯微笑檸檬派120元 可麗露55元 法式焦糖核桃派120元 塔丁反轉蘋果派120元

## 五棧小館

地 台北市內湖區文湖街81巷6號

耳聞許久的這間五棧小館，是傳說中便當界的寶利，便當一個\$140～\$180，雖然不便宜，但想吃最少得等上一個半小時。所以先打電話詢問，可以在早上六七點還沒營業時先來登記，因為他們也不接受電話預訂。所以起了個大早，雖然中午才營業，店內已經在忙著準備，想說既然來了，又那麼難訂，所以可以點的，我全部點了。中午12:15一到，小等了一下，聽說生意太好，店家已改成全部精簡便當式，以前可以在店內享用。終於拿到熱騰騰的便當，直奔家裡就怕耽擱了影響口感。排骨和炸雞都有分去粉或裹粉的選擇，首先咬了一口有裹粉的炸雞，只有三個字可以形容——香酥

脆，裡面的雞腿肉也很多汁，再咬一口去粉排骨，蘸的入味，調味也剛剛好。梅干扣肉鹹香下飯，梅干醬沾附了控肉的油脂香，不知不覺就多扒幾口飯，下飯的還有瓜仔肉，用微辣的豆腐乳和絞肉及瓜仔一起滷，好特別。東坡肉則是皮Q肉嫩，肥瘦比例恰到好處。總之每一樣都有自己獨特的風味。聽說最好吃的是以前賣的白切肉，可能是手工繁複，現在已停售，真是相見恨晚呀。沒吃過的朋友一定要來嚐嚐，值得排隊的便當店。

◎瓜仔肉飯25元 雞腿便當180元 東坡肉便當180元 梅干扣肉便當180元



A 加了辣豆腐乳的瓜仔肉鹹香下飯。 B 東坡肉皮Q肉嫩。  
C 排骨便當冷了也好吃。





A



B

光是外表就  
已秀色可餐

- A 乾烙不放一滴油。
- B 豐富的韭菜餡料。
- C 手工現擀餅皮。



C

## ■ 乾烙韭菜盒

地 台北市內湖區康寧路一段33巷16號

這間韭菜盒，一週只開星期一、二、四和六，千萬要看清楚，不然就會像我一樣，白跑一趟。今天我一開門就到，剛好老闆才開始手擀麵皮，老闆娘熟練的將餡料包進現擀的麵皮並塑形放到鐵板乾烙，一滴油都沒放，等麵皮烙上咖啡色的點點，就完成。我

趕緊咬了一口，哇，皮好薄，餅皮有自然麵粉香氣，內餡就是傳統的豆乾、韭菜、冬粉和些許蝦皮，鹹度調得剛好，整個吃起來完全沒有負擔，不像煎或炸的韭菜盒，這個清爽很多，Size也不會太大，當下午的點心剛剛好。

◎一個35元 三個100元

## 鼎鼎燒餅

地 台北市內湖區成功路四段30巷2號

這間位於湖光市場外圍的燒餅，其實應該算是間無名鹹酥餅，有人稱湖光市場鹹酥餅，但因為在鼎鼎大樓下，久了老闆說，大家就叫它鼎鼎燒餅。口味單純，只賣甜酥餅和鹹酥餅兩種，需要先拿號碼牌，均一價都賣13元。鹹的包蔥和肉末，鹹香鹹香的，甜的是紅豆沙餡，豆沙內餡不甜不膩，外皮充滿芝麻香，剛出爐最好吃，買回家也可以用烤箱回烤當早餐，也是不錯的選擇啲。

◎鹹酥餅13元 紅豆餅13元



滿滿的芝麻粒，香氣誘人



B



A 剛出爐熱騰騰的鹹酥餅。  
B 豆沙內餡不甜不膩。



**A**店內的擺飾彷彿小型汽車博物館。**B**用復古卡車改裝而成的座位區。**C**牽絲的起司火腿蛋餅。

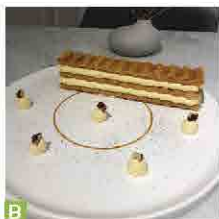
## BUS蛋餅坊

地 台北市內湖區內湖路二段193號

這家蛋餅早在十年前就來吃過，這次剛好要介紹內湖區，讓我又想起了它，店門口擺放一整台小巴士就很吸睛，店內的擺飾也挺有趣，牆壁掛滿各式各樣的時鐘和車牌，就如同店名，有很多跟車有關的元素，工作檯也是小巴士改的，就連用餐座位也由一台小復古卡車改裝而成，很有創意。最裡面還有一台很可愛的小金龜車，讓人排隊等待之餘也可以不會太無聊。我最愛原味蛋餅，因為原味的最能看出一間店的真功夫，表層酥脆很

有層次感，蛋很滑順，淡淡的鹽味，整體很搭，手工現擀的皮果然就是不一樣。如果想要重口味可以叫火腿蛋餅加起司，起司分量多到會牽絲，蔥油餅買回家回烤，越嚼越香。這裡比較有趣的是早上還有賣豆花，不過要看緣份，因為老闆生意太好，沒時間就不做。前來享用早點要注意，營業時間已改為平日才開，假日店休，可別白跑一趟了。

◎原味蛋餅35元 火腿起司蛋餅55元 蔥油餅20元



A 飲料有漂浮的玫瑰果凍。B 千層派只有內湖店限定。C 每個蛋糕都很精緻，有如藝術品。D 珍奶造型蛋糕好可愛。

## Escape from Paris 芙芙法式甜點

地 台北市內湖路一段388號2樓

隱身於辦公大樓內，店內全白的設計，感覺很明亮，這間本店一個禮拜只開星期六和星期日兩天，這裡的蛋糕每個看起來都很精緻，顏色也搭的很夢幻，造型更是很獨特，有仿真的青蘋果、珍奶、玉兔、花朵等造型，甚至有雕花的，好像在欣賞藝術品。我第一要點的當然是只有本店才有販售的限量千層派「經典馬達加斯加香草帕尼尼千層」，有原味和抹茶，現點現做，派皮和內餡比例勻稱，香草卡士達醬不會太甜，所以就算吃一整個也不會覺得膩。BOBA這款蛋糕就是

一杯迷你珍珠奶茶造型，有黑糖麻糬和爆米香脆餅，用台灣紅玉紅茶做成的慕絲，口感層次很豐富，另一個手工細緻的粉紅絲絨狂想曲，用法式脆餅為基底，內有玫瑰慕斯和荔枝果肉及杏仁蛋糕，漂亮到不知從哪下手。這裡不只蛋糕精彩，飲料也是超夢幻，點了一杯「低調的浮誇冰茶」，上面竟然有玫瑰口味的雕花果凍，女性網紅一定超愛，男士們想討心儀的女伴，這裡可是很好的選擇呦。

◎BOBA240元 粉紅絲絨狂想曲240元 經典馬達加斯加香草帕尼尼千層240元

## 蘇記健康滷味

地址 台北市內湖區康寧路一段33巷16號

這間位於湖光市場巷口的滷味，晚上營業時間還沒到，就可以看到排隊的人龍，一般滷味不是選好再加熱，不然就是吃冷的，這間則是一格一格的整齊排好，浸泡在滷汁裡。高麗菜捲和豆皮好像是大家必點，高麗菜捲有別於其他傳統滷味，裡面沒包東西，等客人點了再剪開，高麗菜葉入味，菜梗脆又甜，豆皮軟硬適中，豬耳朵Q彈，豬皮膠質滿滿，白蘿蔔入味多汁，米血糕軟而不黏牙，如果吃不飽，很多客人會點王子麵，再加上他們特製的辣酸菜，口味不會過鹹但又有味道。記得就算不吃辣，也要加一點不辣的酸菜喔。

◎高麗菜捲25元 豆皮20元



特製酸菜



A



B

A 浸泡在滷汁裡的滷味。B 營業時間還沒到，就有排隊人龍。

## 三元花園韓式餐廳

地 台北市內湖區瑞光路188巷43號

這間韓式餐廳其實是在韓國已有幾十年歷史，來台第一家店是開在台中，當時我還是學生，就記得它的生意相當好，後來北上開分店，它家的加味牛小排是招牌，肉質軟嫩帶有油脂香氣，配上蒜片、蔥絲和醬，用生菜葉把它包起來，才是正統的韓式吃法。海鮮煎餅鮮味十足，外層有點脆，聽說這海鮮煎餅的由來是早期在韓國天氣不好，小朋友因此不能出門玩耍，媽媽為了安撫小孩，於是用家裡

現有的材料做成圓形的煎餅給小孩嘗零嘴，這也是來韓國餐廳不可或缺的一道料理。附送的沙拉看起來只是簡單的生菜、蔥絲和洋蔥，但吃起來酸酸甜甜的，調得味道棒極了，因為店家的食材和調味料都是從韓國進口，難怪來這吃彷彿置身於韓國。追劇的同時吃個道地的韓式燒肉，來感受一下韓劇的氣息魅力，也挺不錯的喔。

◎加味牛小排720元 海鮮煎餅330元



牛肉軟嫩  
有彈性



**A** 加味牛小排軟嫩帶有油脂香氣。**B** 免費可續的各式小菜是韓國燒烤餐廳的特色。**C** 鮮味十足的海鮮煎餅。



A



C



B



醋麵是  
人氣王

A 紅燒肉外酥  
醃得入味。B  
不管是早餐或  
消夜都很適合  
來碗香菇肉  
粥。C 醋麵烏  
醋的比例拿捏  
得恰到好處。

## 大陳記古早味麵店

地 台北市內湖區內湖路一段737巷18號

內湖737巷有好多美食小吃，今天要介紹的這間店就是在這巷內的古早麵店，醋麵是人氣王，醬汁和烏醋的比例很完美，醋的量沒有過分的搶戲，麵條的熟度也是將將好。還有不管你是點陽春麵還是意麵或是米苔目都好，因為靈魂人物是最後撒上的那瓢油蔥酥，豬油和金黃色的油蔥，香氣四溢，配什麼麵條都對味。還有紅

燒肉也是必點，有瘦肉和五花還有綜合，當然我是偏愛五花，但如果想要健康一點，就點綜合吧，外酥肉不柴，配上香菇肉粥最搭，當然還有很多配粥的炸物，像炸豆腐、炸蚵仔和炸蝦仁等等都可以搭配。店家早上晚上都有開，所以不論早餐或消夜都很適合呢。

◎醋麵50元/小 紅燒肉90元 香菇肉粥35元/小

A 手撕豬肉漢堡用醃了八小時豬肉製成。B 牛胸肉表皮香料烤得焦香。C 豬肋排一咬就骨肉分離。

手撕豬肉漢堡  
肉香四溢



## Tony's BBQ Smokehouse

地 台北市內湖區民權東路六段145號

這間位於三軍總醫院旁的美式餐廳，聽說老闆是美國華僑，主打用龍眼木來燻烤肉品。牛胸肉厚厚的一塊，分量十足，肉質軟嫩，表皮的辛香料烤得很香，即使不沾醬也很夠味，配菜烤馬鈴薯烤得鬆軟，搭配起司和特調醬汁，非常順口，套餐的沙拉醬很特別又清爽，意外的好吃。手撕豬肉漢堡，也是美式分量，麵包烤的酥脆，淋在生菜上的獨門醬料和醃了八小時的梅花肉很搭。豬肋排也是烤得骨肉可以很容易分離，很道地的BBQ風味。想要大口嚐肉的朋友可以來試試呦。

◎煙燻手撕豬肉漢堡250元 牛胸肉套餐380元  
豬肋排單點半份550元



## 康廚鮮魚專賣店

地 台北市內湖區內湖路一段239號

這間CP值很高的魚湯店，雖然打著平價，但新鮮度卻不打折。各式的魚湯和粥品，虱目魚系列好像是最受歡迎的。如果你又有選擇困難症，可以點雙拼，魚皮、魚肚和魚丸都可任意搭配，魚皮湯的魚皮，肉和皮的比例不會讓人吃起來怕怕的，吃起來爽口又新鮮，加點薑絲湯頭就很鮮甜，配上一碗油脂濃郁的滷肉飯，減少了一點罪惡感。我個人偏愛有點肥的滷肉飯，這樣才吃得到油脂的香氣。小菜也不逞多讓，像鹹蛋苦瓜，苦瓜處理的極好，我想不敢吃苦瓜的人都可以接受。小菜冷的熱的都有，琳瑯滿目，難怪每到用餐時刻，總是人聲鼎沸。

◎虱目魚皮湯60元 鹹蛋苦瓜35元 滷肉飯35元/  
大 滷肉飯25元/小



A



B



A 魚皮Q彈，湯鮮美。B 豐富膠質的豬皮滷肉飯一定要搭配小菜。



金山山步道



Escape from Paris  
笑笑法式甜點

文湖路一段21巷

五棧小館

★  
德明財經  
科技大學

北勢湖

文湖街



北安路

劍南路站

★  
美麗華摩天輪

洲仔

康廚  
鮮魚店

內湖路一段285巷65弄

MAISON GOURMANDE

港華街

內湖路一段

西湖站



湖濱路

洲子街

捷運港墘站

內湖科學園區

★  
臺北市  
內湖運動中心

堤頂大道二段

樂群二路266巷

樂群一路

濱江街

美堤河濱公園

港墘

港墘路

港墘路221巷



國道一號

基隆河

上塔悠

基隆河

迎風狗  
運動公園



觀山河濱公園

內湖極限  
運動公園



碧湖步道



麗山高級中學

碧湖新村

碧湖國小

三花生活館  
內湖店

碧湖公園

BUS蛋餅坊

鼎鼎  
燒餅

內湖站  
三花棉業  
CityLink專櫃

臺北市立麗山國中

大陳記古早味麵店

乾烙  
韭菜盒

737巷美食街

臺北市立  
內湖高級中學

康寧路一段

蘇記  
健康滷味

內湖國小

文德站

台北市私立  
方濟高級中學

發哥  
魷魚  
麵店

文德路60巷

文德路208巷

陽光街92巷

三元花園  
韓式餐廳



三軍總醫院  
內湖院區

國防醫學院

下灣仔

Tony's BBQ  
Smokehouse

汐止五股高架段

民權東路六段

國道一號

民權大橋



強健養生 元氣滿點

# 築起健康的第一道防線

值此非常時期，在「防疫優先」的前提之下，除了做好勤洗手、戴口罩等防疫習慣之外，許多公衛與醫學專家同時呼籲，提升健康意識、維持身體正常免疫功能，更是阻絕病毒入侵的最佳對策。因此，適度運動之餘，營養補給與均衡飲食的重要性也就更加凸顯出來。

「三花日式料理」原本即以最高規格維護整體用餐環境與食材的衛生安全，此刻更自動升級防疫措施，加強各環節的把關，提供最安全無虞的用餐環境。本期以和牛為主，季節限定食材款冬花及元氣料理鰻魚飯為輔，搭配大量在地時蔬，為顧客用心打點兼具養生、保健及防疫概念的健康料理。

## 一口壽司

來自北海道的冠軍七星米，撒上白芝麻粒，搭配台灣品種白玉蘿蔔，鋪底的是經恆溫烘烤的酥脆海苔片。與手卷一樣，為避免海苔軟化影響口感，必須抓緊賞味期限，一上桌就立刻享用，建議顧客親自手捲，體驗DIY的樂趣，捲好直接入口，多汁爽脆的



白玉蘿蔔中和了柚子胡椒醬的微辣口感，海苔香氣包覆了米香、柚香和蘿蔔甜味，層次豐富，讓享受更多元。

## 宮崎和牛牛肉捲

飼養在九州宮崎縣的和牛品種，曾在日本每五年舉辦一次的全國和牛大賽中，多次奪得「內閣總理大臣獎」，並且在九個項目中獲得五個冠軍的殊榮。宮崎牛的特色是牛肉與油花的霜降比例均勻，脂肪豐富卻不油膩。牛肉卷的做法是以整片牛肉捲成柱狀，表面煎到顏色變深，釋放出牛肉的香氣，包裹在內層的牛肉則保有鮮甜原味及稍微加熱後的肉香氣，軟嫩細緻的口感在碰觸到舌尖的一刹那，彷彿立即在口腔中融化，滋味讓



人念念不忘。三卷的份量，一口一卷剛剛好，第一口吃原味，微焦的肉香先聲奪人，軟嫩滑順的肉質口感緊接而來，香氣與肉汁交融唱和，精采絕倫。第二口配小番茄，第三口搭木之

芽，每一口都是幸福。

### 款冬花櫻花蝦天婦羅

一般而言，天婦羅的食材多以蔬菜及魚蝦等海鮮為主，今天這道炸物還以稀有的款冬花入菜，令人引頸期盼。日本人說，看到款冬花開，就表示春天已經來了。進口自日本的款冬花，原貌就像含苞待放的花朵一樣，料理時將花瓣稍微剝開，方便塑形及油炸。花卉入菜並不少見，但「款冬花天婦羅」卻是我生平頭一遭，款冬花具有性溫、味苦、微甘等特性，整朵花裹



上一層薄薄麵衣，吃的時候先咬一口花瓣，薄脆香酥的口感滲出一股特有的香氣，微微的苦味更襯托出屬於植物類的草本氣息，接著品嚐花蕊，苦味比花瓣更苦，但香氣也更香，所以並不難入口，尤其花香清新活躍，吃了還會回甘，宛如嗅覺味覺同時甦醒過來。款冬花屬季節限定食材，今年錯過了，明年記得提早預約喔。右邊的台灣櫻花蝦天婦羅，加入洋蔥及水菜同炸，彷彿濃縮自千百隻櫻花蝦的濃郁蝦香味撲鼻而來，驚喜又震撼。地瓜也是一時之選，產自日本德島的金時地瓜，不削皮，以低溫油炸方式將甜味鎖住，慢慢釋放出一種類似焦糖的天然風味，甜而不膩，栗子般的

鬆軟口感還保有濕潤度，連不愛地瓜的我都覺得意猶未盡。此外，主廚還特地調製綠紅白三色沾鹽，包含抹茶鹽、櫻花蝦鹽及海鹽，分別搭配款冬花、櫻花蝦及地瓜來食用，豐富視覺感官，也更添用餐樂趣。整套天婦羅清爽無負擔，可滿足想吃炸物的慾望，還能顧及健康的考量，個人五顆星推薦。

### 和牛壽喜燒

除了日本宮崎和牛，其他配菜皆是台灣在地食材，牛蒡、洋蔥先爆炒過，再加入山茼蒿、大蔥、白菜、鴻喜菇等新鮮時蔬同煮。湯頭由醬油特調而成，鍋具也不容忽視。鑄鐵鍋不僅





是最典型的烹調方式。新鮮鰻魚經剔骨、挑刺等步驟，蒸熟的魚肉，以魚骨、昆布、醬油等調製熬煮而成的醬汁塗抹後再烤，邊烤邊塗醬汁，直到醬汁入色入味。鰻魚肉質軟嫩鮮甜，新鮮茗荷微辣中帶點辛香料的香氣，可以中和醬汁厚重的口感，搭配一碗紅味噌湯，新鮮豆皮配海帶芽，灑上山椒粉提味，營養健康又美味。

導熱均勻、蓄熱佳，能讓鍋內的熱循環達到最佳狀態，充分保留食材的原汁原味，鑄鐵鍋特有的鍋氣，更增添食物的風味；山茼蒿爽脆有口感，白菜甘甜、洋蔥軟中帶脆…，不同的蔬菜各自展現不同的鮮蔬甜味。隨著熬煮的時間加長，醬湯顏色由淡轉深，湯頭也由清爽轉為濃郁；一個壽喜鍋就能吃到濃淡兩種湯頭，以及不同層次的時蔬味道，一舉數得。

### 蒲燒鰻魚飯

近年來隨著鰻魚產量大減，不論野生或養殖，鰻魚價格始終居高不下，對日本人來說，吃鰻魚可養生保健，不只是習俗，更是流傳數百年的傳統，尤其盛夏之際，食用富含蛋白質及維生素A、B、E等豐富營養素的鰻魚，不僅可預防中暑，還能補充體能、增強抵抗力等。台灣人對鰻魚料理的喜好程度不亞於日本人，「蒲燒」

### 黑白豆腐

甜點是豆漿豆腐與黑芝麻醬的組合，濃濃的黃豆香，卻以Q軟紮實的布丁口感來呈現，有點衝突的趣味；醇厚的芝麻香氣，非但不搶豆腐風采，還能各顯神通、相互烘托；薄荷葉清涼爽口，讓這場集視覺、味覺與嗅覺的美感體驗，完美落幕。

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



苗栗縣三義鄉育英國小龍騰分校

# 木雕重鎮，技藝傳承

三義鄉位在苗栗縣南端，是台灣主要的客家聚落之一，累積多年的客家文化底蘊，帶動觀光產業的蓬勃發展，境內知名景點勝興車站、龍騰斷橋…，長年吸引無數遊客到訪。民國105年，三義鄉與同樣位於苗栗縣的南庄鄉，雙雙通過「國際慢城認證」，清新質樸、氛圍迷人，適合慢活、深度旅遊的小鎮風情，從此更加聲名遠播。然而，三義的另一項技藝「木雕」名冠台灣，甚至享譽國際，讓三義素有「木雕之鄉」、「木雕王國」的美稱。

## 提升教育，發揮創意

位於三義鄉龍騰村的育英國小龍騰分校，建校超過一甲子，早期龍騰國小因社區人口外移，學生數減少，遂於民國84年改制為育英國小龍騰分校，以嘉惠更多在地學子。育英國小龍騰分校是一所偏鄉小校，目前全校班級數6班，學生總數30人，其中客家族群即有25人，而隔代教養、原住民等較弱勢家庭則約占總數的三分之一，因地處偏遠，學生數又少，難以獲得相關補助，但學校在羅春文校長的帶領下，仍努力爭取各項資源改善

教學，以積極、樂觀、參與的態度豐富學生的生活與心靈，營造溫馨和諧的就學環境。

校園清新自然，猶如徜徉在森林中的小學，得天獨厚的學習環境，融入在地資源及文化動能，形成他校無可取代的優勢，木雕技藝的養成和培育即是獨步全台的一大特色。

## 加入「三花菁英種子學堂」

至今已有14年歷史的木雕課，其實與三義特有的藝術環境與在地文化大有關係，「不少學生家長就是三義的木雕師及藝術家，他們希望將藝術的種子散播到校園，因而促成育英木雕課程的開設。」育英國小龍騰分校鄭燈明主任解釋。就是這樣的起心动念，讓分校成為名符其實的「木雕





實驗小學」。小朋友學習木雕的成果有目共睹，學校也投注心力全力栽培，每年為小朋友辦理創作展，內容結合學生畫作、木雕作品、舞蹈及客家歌謠演出，展演地點包含木雕博物館、勝興車站、華陶窯等。隨著時間推移，木雕課的經費成為學校推動的障礙，所幸歷任家長會長大力支持，自掏腰包挹注不足的經費。鄭主任表示，「自從105學年得知『三花菁英種子學堂』計畫，學校透過申請得到補助，從此不需再為木雕課的講師費及材料費捉襟見肘。學校也會讓小朋友知道經費的來源，希望小朋友能好好珍惜資源並努力學習。而小朋友們超乎預期的表現令人驚歎，拿著刻刀仔細雕琢的小小身影，讓人對他們的未來充滿了期待。

## 技藝傳承，修業修心

學好木雕，除了基本功，還得有極高的專注力與耐心，師資絕對是一大關鍵。其中一位授課老師是三義木雕協會前任會長，他為推動木雕傳承，不計酬勞的長期支援與授課。木雕老師的技藝與修為皆高，對待學生慈愛有加，如同祖孫般的互動，更讓孩子們創意無限延伸，作品嚴謹細膩，卻也奔放自由。

每逢新學期開始，總有學生迫不及待詢問，「主任，什麼時候開始上木雕課啊？我今年想刻…」可見孩子們多喜歡上木雕課，這讓鄭主任頗感欣慰。曾有幾位學生學科並不突出，學習專注度不足，又非常好動，但他們卻能專心聆聽木雕老師上課，創作過程也異常用心，和平日的表現判若兩人。「由此我能真切了解到，或許

有些人天生不愛讀書，但卻能在感興趣、能發揮才華的事物上一展長才。所以，教育，真的應該提供多面向的學習環境及素材，讓學生多方嘗試，進而發掘興趣與長處。」這就是教育的可貴與重要。藉著學習雕刻，學生不知不覺沉澱了思緒，透過創作的過程，培養了興趣與專長，甚至找到人生的方向。

## 木雕入門，專心為上

學習木雕，下刀太重太輕都不宜，光是拿捏力道這件事，可能就會讓許多初學者鎩羽而歸，考慮到低年級生的體力與臂力，育英木雕課對象為三到六年級生。首先，每位學生都會有一套完整的雕刻刀及木槌，由老師介紹安全的重要性並實際示範各種雕刻刀的正确操作方式，同時以實物或多媒體教學，讓小朋友了解設計、木質與紋理、常見造型應用等創作的原理。以下概略介紹木雕課程的基本工序與步驟——

**(1) 設計：**學生用筆繪出自己想要雕刻的角色，並寫出創作原因或理由，與老師充分討論後，創作主題便拍板定案。

**(2) 粗胚：**木雕老師依小朋友提供的草圖，將木塊切成粗胚。這步驟因為必須使用危險性高的鏈鋸，因此由老師代勞。

**(3) 雕刻：**進入實作過程，必須全神貫注，也是學生發揮才華的時刻。有趣的是，個性不同，創作手法也大異其趣，有的人大刀闊斧，有的人小心翼翼。木雕老師功力深厚，總能指出明確的方向，學生不慎誤傷作品時，老師也能以巧手快速修復，讓孩子們驚喜又佩服。

**(4) 打磨：**雕刻完成後進行打磨，先用機器粗砂打磨，再以手工細砂打磨，考驗小朋友的耐心及觀察力，也影響作品最後的精細程度。

**(5) 上漆：**再來為作品上透明漆，塗的量要夠厚夠重，而且必須在有陽光的晴天進行，陰雨天會造成透明漆霧化，無法正確呈現木雕作品的透明



度與光澤。上完漆之後靜置於陽光下，等透明漆全乾，再次進行細砂打磨。接著進行第二次上漆，再靜置等候乾燥。最後再一次細砂打磨，再一次上漆，就算大功告成。

## 臥虎藏龍，手藝不凡

不同年級學生混齡一起上課，彼此觀摩互相討論，氣氛總是愉快而雀躍，學期末的成果發表會上，小朋友站到台前分享自己的創作心得。六年級的溫辰旋，轉學來育英已經三年，他謹記木雕老師的叮嚀，「刻木雕一定要三心二意，就是耐心、專心一意、小心注意」，他也發現經過三年磨練，容易心浮氣躁的自己已漸漸培養出耐性。連續上了4年木雕課的羅以晴表示，她已慢慢領悟「台上三分鐘，台下十年功」這句話的真諦。另一位蘇靜婕則說，木雕傳承了三義老師傅的技藝，不只是作



品，更是代表了三義木雕的歷史和信念的種子。這群小大人的內心話，純真又成熟，讓人窩心、感動。孩子們還有個共同的心聲就是，感謝三花基金會提供贊助，讓他們可以連續3、4年一起上木雕課、一起聊天玩耍，一起學習這麼有趣的才藝，把三義的獨特藝術發揚光大!

驪歌聲起，對這幾位畢業生來說，持續數年的木雕課，充滿學習的快樂與成長的足跡，以及永遠留存心中的最難忘的回憶。



澎湖縣白沙鄉鎮海國中

# 多元教育，品德為上

位於澎湖縣白沙鄉鎮海村的鎮海國中，是澎湖縣本島規模最小的學校。校區南臨海灣，風景如畫，校內

環境清幽、草木扶疏，規模雖然小，但五臟俱全，各種軟硬體設施齊備。學生家長多從事農漁業，生活雖不富裕，但民風純樸，與學校互動密切。近年因外移人口遽增，隔代教養、單親、新移民等弱勢族群比例偏高，目前學生共20人，超過半數來自弱勢家庭。因位置偏遠及人口結構等因素，學校在推動藝文相關活動的經費較為欠缺，但校方仍積極尋求各方資源，為學生創造更多學



習管道而努力。

## 體能才藝雙管齊下

鎮海國中的吳憶如校長提到與三花棉業的結緣，心中總是滿懷感恩：「三花棉業施純鎰董事長選擇以『教育』為主題，12年來透過三花基金會協助偏鄉弱勢學子學習才藝，翻轉教育。」而她在初任校長時就受三花的幫助，「上一間學校受助5年，鎮海也進入第4年受助。一轉眼，三花默默支持我經營的兩所學校快10年了。」念舊又惜福的憶如校長，來到鎮海國中之後，對於學生的身心靈均衡發展依然高度關注，106學年度加入三花菁英種子學堂，有了固定資助作為後盾，讓鎮海的社團得以順利推展。為了讓學生養成規律運動與健康生活的習慣，學校極力延攬優良師資，聘請專業教練成立桌球、排球、羽球等體育團隊，並規劃樂團、書法、手抄紙、柴燒窯等才藝課程，廣邀藝術家以在地素材進行創作，提供學生多元的藝術沃土及環境，藉由快

樂學習的過程，充實藝術及文化內涵。

社團活動秉持「多元參與，統整融合，合作互惠，從做中學」的理念，鼓勵學生在精進學業之餘，應多方嘗試各類運動及培養特殊才藝，從中找出適合自己性向與興趣的項目，逐步培養實力。目前，書法、紙藝與陶藝等為主要發展項目，下面就由校長為讀者做重點的介紹。

## 生活書法妙趣橫生

書法是一項修身養性的功課，練字修心之餘，更可培養專注力及觀察力，譬如楷書入門技巧在於筆畫的練習，筆畫的提按頓挫，可訓練運筆的能力。腕、手、筆在運筆過程中形成不同的角度，而產生用筆的正鋒、偏鋒、側鋒，來完成不同效果的點畫與字型，再配合身體的調息，一筆一劃臨寫，讓心思沉靜，書藝日益精進。又如歐陽詢「九成宮醴泉銘」的字非常密實，每一個筆劃的累積就像在疊房子，疊得漂亮，字體自然就好看了。



鎮海的書法社有個暱稱叫「搞笑書法社」，靈魂人物是授課老師陳生步校長。陳校長是後寮國小現任校長，書法功力深厚，難得的是授課方式活潑生動、創意十足，他寓教於樂，把正經八百的書法練習，加入不同形式、素材及字體的多元學習，不論古典還是當代的書寫，秉持生活書法，將書法圖像化，藉以表達情意。例如將春聯寫在木簡、竹簡及帛書上，發思古之幽情，也增加課程的多樣性，學生有好表現，校長就請吃火鍋鼓勵，平日上課也自費備有各種點心飲料，維持學員的學習動機，保有愉悅的學習氣氛，因此，每個週三下午就成了書法社成員最期待的書寫午茶時光。儘管



氣氛輕鬆歡樂，但學習績效可一點都不馬虎，經過三年耕耘，學生出賽屢屢得獎，連續兩年獲得澎湖縣國語文競賽書法第一名及澎湖縣文化局新秀獎美術創作比賽書法第一、三名，是師生當初為快樂而成立社團始料未及的。對此，憶如校長感動的說，「這樣的好成績，都是陳生步校長的功勞，謝謝陳校長每周抽空來鎮海教書法，因為他的無私，讓學生受益良多，也為生活教育上了寶貴的一課。」

## 紙藝課程可靜可動

紙藝課程著重於鼓勵學生勇於想像並實際動手做的過程。從製作紙藝等基本材料開始，運用日常生活中的果汁機、塑膠袋或空瓶罐當作工具，從新奇具實驗性的動態操作開始，讓學生邊做邊玩邊學習；接著進入自主設計的階段，由老師協助學生練習寫簡單的計畫，孩子從思考、想像作品模樣到列出操作步驟，讓孩子們體會由「想像」到「實現」之間，需要克服與解決的細節有哪些。之後修訂計畫並啟動執行，最後依自己的設計完





成作品。

此外，特殊主題的設定也很重要，例如以植物原生手工紙（從植物採集萃取纖維製作紙漿）或校園回收再生紙為主素材，再設計出行生的紙製作品。不論是講求質感與細緻技巧的卡片設計或手工書，還是使用堆疊捏塑彩繪手法，像自製紙黏土之類，老師適才適性的授課方式，讓學生從做中學，氣氛愉悅，成效更大。

## 快樂陶藝好玩有趣

鎮海國中開設任何才藝課程，出發點都一樣，就是要能夠吸引學生學習的興趣，陶藝當然也不例外，好玩、有趣，讓學生快樂的學習，就是成立陶藝課程的主要目的。從基本的製作流程與原理，包含陶土的採集、淬鍊、坯體製作、燒成到作品陳設一貫作業依序完成，課程中有需要大量耗費體能的部分，也有靜心專注製作的時段。過程雖然繁瑣，但多屬學生



日常生活經驗外之事，所以新鮮感十足，尤其作品完成時帶來的成就感，更是鼓舞學生持續進步的主要動力。而且，在鎮海，學生製作完成的陶藝作品沒有優劣之分，任何樣式的創作都是能被接受與欣賞的，沒有達不成的「目標」，就沒有所謂的挫折。

誠如吳校長所言，鎮海積極發揮小校獨特優勢，無論是爭取外在資源還是自己創造機會，都努力尋求小校在地經營的自我定位。以整體澎湖為思考基石，配合各項政策規畫，全面推動校務發展。期待這一群生長於澎湖的海洋之子，有親近海洋、擁抱海洋的胸懷，未來以經營澎湖成為走向世界發展的定錨點。

阿里山香林國小攝影社

# 貼近自然，開闊視野



攝影/黃源明

位於阿里山國家森林遊樂區內的香林國小，海拔2195公尺，擁有豐富的自然景觀資源，加上百年的阿里山林業鐵路，一直都是中外遊客慕名前往的知名景點。而三花菁英種子學堂攝影課程在香林國小推動行之有年，培養學生透過鏡頭留下家鄉之美，即使小學畢業下山求學，學生仍然對阿里山的自然鄉土充滿深厚情感，畢業校友返鄉對曾經拍攝的場景及作品，至今都如數家珍。

近年來受少子化影響，學生數逐

年降低，攝影課程的授課方式也跟著調整，本學期納入四年級，連同高年級共有七名學生參與學習，透過三花基金會與學校大力支持，挹注經費添購設備，每位學生都有獨立使用的攝影器材，讓學習更有效率。

此刻正值春暖花開的阿里山花季，學生在上學期加強光線及對比的概念，本學期開始嘗試動態攝影的學習，主題之一就是阿里山的小火車。

鐵路不只是阿里山的招牌，更是台灣特色的象徵，面對動態行駛的主



結合阿里山的季節特色及環境資源，由老師帶領學童進行動態主題攝影實作。攝影/黃源明

題，如何在最短時間內完成拍攝，對學生來說，無疑是個挑戰。

首先，拍攝的前置作業及場地勘查非常重要，因為我們必須配合列車的行駛時間，錯過就只能等待下個班次，而且還會影響教學時間，所以拍攝前會先與學生討論並決定就位的場景。通常這些場景也是遊客熟知的地點，還好拍攝當天已過吉野櫻的花期，取而代之的是粉紅色系的垂絲海棠，攝影人較少，正好提供學生更有彈性的選擇空間。

由於有三位四年級學生加入攝影

課程，在基本能力尚不熟練的條件下，我們先將技術面的課程擱置，將器材設定在安全範圍內，讓學生專注在攝影觀察與思考的創作，頂多在過程中提醒學生隨時注意作品畫面的微調，必要時立刻修正。

當學生有更多時間可以觀察生活的環境，一定會在腦海中留下深刻印象，這次的拍攝除了加入動態主題外，也讓學生納入阿里山花季的特色植物，藉由攝影的創作，相信更能加深對在地文化的認同，日後再加入攝影文學的書寫，也就更駕輕就熟了。



### 怒放花蹤

/ 吳禹沅攝影

校園圍牆角落的小盆栽，磁磚拼貼的紋路形成鮮明的背景，與粉紅的花朵成為強烈的對比，為了凸顯花的色彩，拍攝時增加曝光值，再改變取景角度，怒放的效果便油然而生了。



### 大島櫻

/ 廖承恩攝影

阿里山花季最後盛開的單瓣櫻花是日本原生種的大島櫻，花與葉齊開是主要特色。拍攝時，以長鏡頭拉近主題，再透過大光圈的設定，來凸顯盛開的櫻花。

### 西洋蒲公英

/ 梁嘉育攝影

對於才剛參與攝影課程的四年級學生而言，器材的陌生是一定的。與其花很多時間講解操作，不如設定安全的拍攝條件，然後就讓學童將重點放在攝影的觀察思考，西洋蒲公英就是練習取景的最佳主題。



### 玉山杜鵑

/ 吳羽梁攝影

拍攝玉山杜鵑的現場是風起雲湧的天氣，雲霧的影響不大，倒是陣陣的風會影響主題的穩定，為了克服晃動模糊的影響，學生正好練習如何掌握快門動作。





## 垂絲海棠特寫

/ 洪麒宸攝影

攝影外拍最常遇到的是多變的天氣，仰望天空，垂絲海棠的拍攝就需要曝光補償加減光的實作，才能表現花瓣紋理的晶瑩剔透。

## 阿里山的高砂櫻

/ 廖苡芯攝影

透過觀察思考的能力培養，學習顏色對比的運用，即使高砂櫻(重瓣櫻花的局部)，也能展現迷人的風采。



## 阿里山的台灣一葉蘭

/ 莊林昱廷攝影

台灣一葉蘭是阿里山最重要的原生種蘭花之一，因為體型嬌小，考驗的是微距攝影的能力，多嘗試就是最好的學習。



# 防疫健身、戶外運動新主張

在疫情影響之下，全球各行各業的生活型態都被迫改變，台灣雖然在全球當中，無論是確診人數或是整體疫情，對於民生、經濟、學齡族群的影響相對較輕，但仍然讓我們的生活受到波及，勤洗手、戴口罩、保持適當社交距離，這些防疫概念已深入我們生活之中，內化為個人衛生、保健習慣。

筆者身為職業運動員，身旁那些愛運動的夥伴，自然是比一般民

眾更有自信對抗這波疫情，畢竟在有固定運動習慣的累積下，身體抵抗力比起沒有運動習慣的民眾高上許多。但無論是高強度運動過後免疫力下



降，或是連續運動過後的身體疲勞，都可能讓自己暴露在風險當中，這也是為什麼很多高強度的賽事、訓練過後特別容易感冒。除此之外，在疫情期間也應該更注意安全，因為無論是意外或是運動傷害必須進到醫院、醫療場域，無疑也是一大風險！這次就帶大家了解，如何在快樂運動的同時降低風險，用健康的身體狀態，面對這波疫情的挑戰！

## 運動後立即盥洗並清潔器材

通常運動過後你做的第一件事是什麼呢？買杯咖啡還是和夥伴聊聊天？其實運動後應該做的第一件事是盥洗。不管是流汗或是運動過程中所接觸的外在環境，都讓你身上多帶了不少「負擔」，盡快清洗、替換乾淨的衣物，若使用器械如：自行車、高爾夫球桿或是球具，也別忘了用酒精在接觸部位消毒清潔，都是對自己及家人的多一分保障！

## 睡飽再出發

許多研究皆指出，睡眠不足容易造成運動傷害，運動過程中身體的負擔也會加劇，導致原本立意良善的健康運動，反而成為破壞身體的幫凶，而且當睡眠不足時，專注力、集中力也會跟著下滑，先睡飽再運動，讓受傷風險降低非常重要！



## 避免過度群聚

就像職棒開打後，限制了入場人數一樣，即便是戶外的運動行程，當一同參與的人數拉高，可能產生的變因就會變多。在疫情期間，盡可能減少參與人數，彼此之間更能掌握每一位參與夥伴的狀況。



## 加強服裝能見度

除了自己本身要注意，從事路跑、自行車等戶外運動時，讓其他用路人或是車輛能清楚看見你，也非常關鍵，這不僅僅是在疫情期間，其實

日常的運動也該多注意，尤其是在早晨天剛亮，或是天色轉暗甚至入夜之後，顯眼的衣服配色或燈具的使用，都可以讓其他人注意到你的存在！

## 避開惡劣天氣

下雨天仍然堅持運動，就像每次在雨天跑步都感覺身後彷彿響起充滿震撼力的背景音樂，自己好像很有毅力一樣，其實在惡劣的天候下，不管



是溼滑的環境或能見度下降，極容易造成危險，運動過後更容易引起感冒。因此，現階段若有替代方案，應盡量避免在惡劣的天候下進行戶外運動，絕對是保護自己的聰明選擇！

## 再三確認器材

器材的狀況對運動時的安全有絕對影響，包含自行車輪胎是不是有裂痕、運動鞋是否磨耗過大，進行重量訓練前器材的穩定度…。如果使用YouBike作為運動器材，更別忘了除了安全的考量，也要在使用前後進行握把的消毒、雙手的清潔。必須不厭其煩地確認器材，讓自己在運動中不會



因為器材的故障或其他因素造成傷害！

面對這波疫情的考驗，不僅改變了經濟、生活模式，就連運動也都跟著調整與變化，上述幾項運動小習慣，不僅是因應疫情的對策，更是提升運動品質與成效的好習慣，即使疫情趨緩或危機解除，都應繼續維持，健康樂活！



### 許元耕小檔案

從棒球展開運動道路，經歷國內外自行車賽事，現為XTERRA越野三項職業選手，同時經營深耕運動事業工作室，以打造有文化的臺灣運動環境為目標！

■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 施貞菲

■主編 林嘉瑛

■企畫 蘇文娟

■設計 SUNZ

■特別感謝 三花日式料理

苗栗縣二義鄉育英國小龍騰分校

澎湖縣白沙鄉鎮海國中

嘉義縣阿里山鄉香林國小攝影社

新北市二重區新北大道二段88號

■電話 (02) 2895-8355

■發行日期 2020年6月

# 三花誌

Sun Flower 2020 June/VOL. 8



## 育才成果

三花基金會推動「高職育才」計畫，實施未滿一年即有高效率的成果展現，新北市私立東海高中結合 AI 科技、料理廚藝與社會服務三大面向，跨領域的異業合作，精實人力、共享資源，也為學生上了一堂寶貴的「生活教育」課。

## 健康樂活

在疫情趨緩之際，室內運動場館已逐步解封，而戶外活動場域更有助於身心靈的放鬆。本期除介紹大湖公園及周邊環境；自行車手許元耕亦提供專業見解，提醒讀者從事戶外運動應注意的相關事項，讓你能安全自在的徜徉於大自然之中。

## 養生料理

想打造健康體質，適度運動之餘，提升營養概念、擁有均衡的飲食內容尤其重要。本期三花日料單元以牛肉和鰻魚為主食材，搭配大量季節時蔬，藉由主廚獨特的廚藝及巧思，烹調出各式符合健康訴求與美味條件的特色料理。