

三花誌

Sun Flower

SF
2020
December
VOL. 9



創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

台灣棉製業領導品牌三花棉業，奠基台灣、跨足世界，超過50年的淬鍊與成長，在立穩本業根基之後，積極投入公益志業的推展，繼三花菁英種子學堂、關懷老人等專案外，108年起推行「三花技職育才計畫」，協助20所技職體系高中高職，培育多元技職人才。各校透過整合與串連，結合學生的創意與專業技術，作品精緻細膩、技藝高超，整體表現已達職業水準，輝煌的成果，更加彰顯三花基金會推動育才計畫的初心和理念。





北投溫泉博物館 攝影/Sophie

編者 前言

依山傍水， 發現北投

經過近一年的紛擾，年中時疫情似有緩和跡象，但秋冬之際竟又捲土重來，如今全球確診病例超過六千萬，國內儘管掌控得宜，但每日出現的零星境外移入案例，仍不免讓人膽戰心驚。因此，在疫苗尚未問世之前，防疫工作仍不得鬆懈，而且國人防疫觀念提升，勤洗手、戴口罩已是生活裡的常態，不論工作或休閒，兼顧防疫措施已成共識。

時序進入冬季，國人習慣補冬，但也別忘了運動，出外踏青是不錯的選擇，冷風吹起時也適合泡溫泉。本期三花誌即以石碑為主題，以石碑路二段上的三花樂齡館為中心向四周圍延伸，「美食紀行」由部落客Tracy帶路，逛遍周邊夜市與巷弄，吃喝玩樂，大啖美食。吃飽喝足也該動動筋骨，附近的軍艦岩與奇岩生態區，擁有規劃良善的親山步道，宛如都市叢林裡的秘境，是健身休憩的好去處。不遠處的北投風景區享譽國際，獨特的青磺泉是吸引遊客的關鍵，「人文景觀」介紹北投周邊景點，帶您同遊富含人文風貌的歷史建築與古蹟。

「育才成果」單元，台北市景文高中以一年時間，推出室內設計、廣告設計、校園彩繪等作品展，連結美術、設計、行銷、工藝、動漫等面向，展現紮實的訓練成果與厚植技職人才與跨業文創菁英的實力。「校園巡禮」列車則來到南投縣坪頂國小，行之有年的獨輪車運動與項目繁多的美術社團，既廣且深的教學方式，展現蕞爾小校的迷人風采。

02 | 董事長的話
迎接樂活、樂學的樂齡新時代

04 | 三花樂齡館
樂齡長者的慢活基地

07 | 育才成果
多元才能，五育並進

12 | 漫遊石牌
富庶繁榮的宜居之地

14 | 人文景觀
發現北投的自然與人文

18 | 美食紀行
石牌尋味之旅

30 | 美食地圖

32 | 三花日料
秋冬時節的幸福海味

36 | 校園巡禮
創新與全人發展的永續學校

40 | 高壇盛事
2020三花TPGA錦標賽

44 | 心靈視窗
鏡頭之外，心之凝視

2020
12

CONTENTS



迎接樂活、樂學的樂齡新時代

隨著南半球國家季節轉換，全球新冠病毒疫情還沒有得到有效控制之時，我們仍不能懈怠，持續做好自身健康管理；遵守勤洗手、戴口罩的防疫習慣，也要調整好心態，來因應所帶來大環境和生活上的改變。

然而，受到疫情影響最多的，無非是中高齡族群，所幸國內防疫得宜，在台灣有一群活躍的長者，喜歡學習新知、勇於嘗試新事物，「恆青攝影聯誼會」就是樂學的最佳例證。成員平均年齡80歲，他們定期上課，固定舉辦外拍活動，足跡走遍大江南北，作品自然深刻、不落俗套，成果令人刮目相看。後疫情時代「樂活」重新定義：在防疫安全的規範下，生活依然過得精彩。

回想自己年輕的時候，靠著自學在事業上摸索能力，50歲養成每天兩小時的閱讀習慣，從閱讀當中，體會

不同背景、年齡的人生閱歷，咀嚼起來相當有味。70歲抱著公益使命創立基金會，到現在我對於學習還是有很大的熱情，對於新事物帶著好奇心去探索。

面對台灣人口結構走向高齡化，思考下一階段能為銀髮族群做些甚麼呢？無非是提倡健康生活、快樂學習來迎接樂齡時代來臨，籌備許久的「三花樂齡館」，今年終於在大直和石牌與大家見面，結合三花棉業產品服務，提供更舒適、寬敞的環境，作為新創便利生活保健概念的平台，讓更多民衆，尤其是銀髮長者能愛惜自己，健康樂活的享受年歲增長，對我來說是莫大的快樂與祝福！！

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



明亮・安全・舒適

樂齡長者的慢活基地



▲三花樂齡館以純白外牆及原木地板為主建材，設計風格自然時尚。

Covid-19新型冠狀病毒延燒至今近一年，在疫苗尚未問世之際，抗疫之路仍得持續，健康安全的新生活運動，是全民的共識與追求的目標，尤其長年來的少子化牽動人口成長曲線，人口老化情形嚴重，加上疫情期間無法出國、部分行動受限…影響，改變了以往的生活型態及習慣，更考驗國人心理層面所受到的衝擊，其中，

熟齡長者的身心靈均衡發展尤應受到重視與關照。

高齡化社會已成趨勢，基於「老吾老以及人之老」的理念，創造更多友善熟齡的空間，不論政府單位與民間企業都責無旁貸，今年6月和7月，分別於大直北安路與北投石牌路上陸續開幕的三花樂齡館，是三花生活館

為照顧樂齡者所打造的全新購物空間。由藍、白、橘三色構成的品牌主視覺，冷暖色系相互調和，予人溫馨清爽之感。門市設計走明亮時尚風格，白色外框、米黃色天花板、木質地板…，搭配淺色系的內裝陳設，整體感覺朝氣蓬勃、活力飽滿。



樂齡館外觀窗明几淨，常吸引過路人駐足流連。

商品齊全，體貼入微

店內除了三花生活館原有的產品之外，並增設許多樂齡產品的櫃位及品項，每樣商品不論來源、材質、規格、用料…，都經過嚴格把關及審核，務必讓消費者安心使用無虞。例如特地闢出一處專區，展示並提供試坐試用的各式多功能座椅：360°可轉式背部伸展椅、多段式調控沙發…，不僅廣受熟齡族喜愛，對於電腦族及3C族

群而言也很適用。「開門踏入式安全浴缸」則擁有符合人體工學坐椅、浴缸底部防滑處理、安全扶手設計…優點，特別是低跨越的入口設計，可預防跌倒，讓家有長輩、孕婦或身障者都能放心使用。此外，以雲檜實木製造且結構安全，可舒展筋骨、放鬆肌肉的足部護理拉筋板，不但具備足部穴道按摩功能，還能鍛鍊後腿筋及腰部柔軟度，四段式角度調整可讓使用者循序漸進、減少運動傷害，功能多元又不佔空間，在家就能輕鬆拉筋，





▲開門踏入式安全浴缸。



▲產品豐富、項目齊全，提供消費者最多元的選擇。

保健養生，此拉筋板自推出以來，詢問度始終居高不下。結合購物需求及座椅功能的時尚座椅購物車，握把有特殊設計，輪子有防滑功能，可定點休息，是結合安全、省力與時尚感的貼心設計。此外，可調整長度的安全手杖；分離式防風手杖傘；特殊科技材質的保暖衣；符合不同季節與各式需求的毛巾、襪品…，內著、外用一應俱全。

樂齡館整體風格明亮清爽，窗明几淨的外觀、種類多元的櫥窗陳列，不時吸引過路人駐足流連。內部動線

亦經過專業考量而規劃，希望年長顧客都能在最安全舒適的環境裡，自在的選購產品。或者，也可以將樂齡館當作長者們的休閒樂活基地，三不五時來此走走逛逛，看看新商品，聯絡鄰里感情，增添生活樂趣。

目前，三花樂齡館北安一館及石牌二館，是率先營運的前兩家分館，未來集團仍會繼續尋覓適合的地段，陸續增設樂齡門市，以服務更多的消費大眾。

台北市私立景文高中

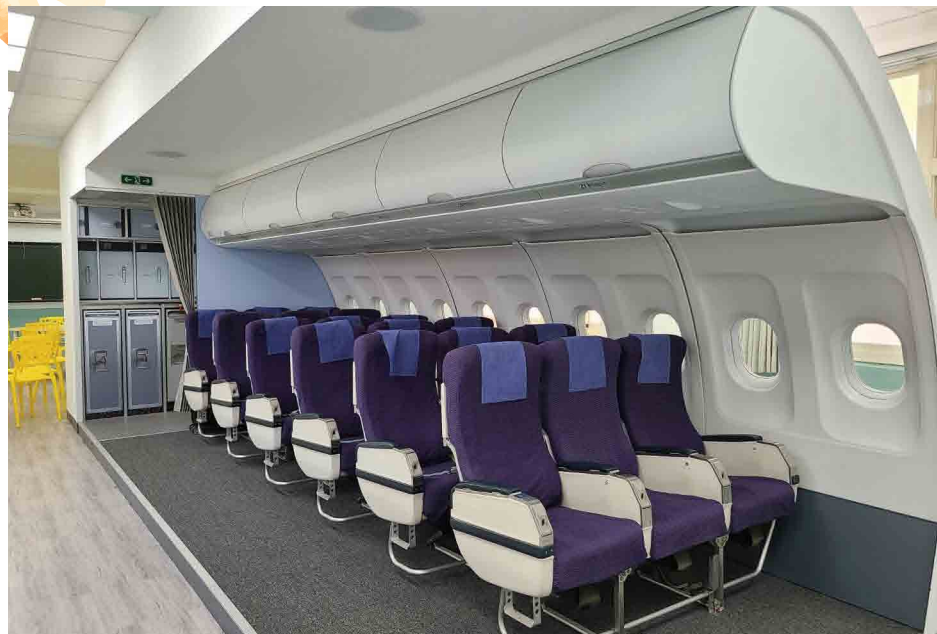
多元才能，五育並進

民國108年適逢三花棉業創立滿50周年，創辦人施純鎰董事長從14歲出社會幫忙家計，33歲白手起家創立三花棉業，超過一甲子的人生淬鍊，讓他深刻體會技職人才在產業基礎訓練與技術紮根的重要性。在慶賀公司成立屆滿50周年的重要時刻，施董事長號召台灣三花棉製業股份有限公司及財團法人三花棉業公益教育基金會，共同成立「高職育才獎」，由基金會提撥1千萬元獎學金，鼓勵全國共

20所高中高職院校發展全方位技職教育。秉持著「學生積極學習、挖掘創意潛能、開發職業探索、踏實生涯規劃及厚植專業能力」等五大職能目標和理念，入選的學校及師生皆把握機會發揮實力與創意，計畫實施一年以來，成果有目共睹。本期特地走訪私立景文高中，在黃景生校長的帶領下，景文的學生以亮眼的表現，具體證明了他們學習的潛質、能量及卓越的爆發力。



▲校園彩繪項目充分展露學生繪畫、插圖及設計方面的才華。



▲「機艙教室」裡模擬實體機艙的設施，提供學生最真實的實習經驗。

多元發展的全能中學

景文高中創校於民國51年，目前設有國中部、高中部及高職部，是台北市南區第一所擁有國中、高中及高職三部學制的學校。校園地處台北市文山區，鄰近國立政治大學、台灣戲曲學院等學府，學風鼎盛、人文薈萃。景文高中治學有成，連年榮獲「學生學習」、「學校領導」、「資源統整」、「教師教學」等六大獎項，去年11月甫到任的黃景生校長，除延續學校優良傳統，並注入創新思維，朝全面性五育均衡的方向精進。對於能參與三花高職育才計畫，景生校長感激地表

示，很感謝三花棉業對技職教育的推廣及關注，透過育才計畫與獎學金機制，讓學生有更多元的學習，並進一步促成產學合作的完美連結。

針對「三花高職育才計畫」，景文高中共提出五大方案，包含技藝奪榮耀、設計粉樂町、專題秀創意、舞台展才藝與競賽展技能等子計畫，內容涵蓋校園彩繪、室內設計、廣告設計、選手培訓…專案及競賽，學生在老師的指導下，分組分工、集思廣益，從主題設定、小組報告、工作分配、溝通協調到作品完成，學生們發揮專長、學以致用，還從過程中學習到團隊合作

的精神，這些寶貴的實作經驗都是技職教育最重要的基礎與根本。負責該計畫的指導老師吳菁樺主任表示，因為三花基金會獎學金的挹注，每個子計畫分別評選出金銀銅前三名獎項，受高額獎金的激勵，孩子們用心、拚命的程度，堪稱近年之最，而作品的完整性與成熟度幾乎已達商品化的水準，成果令人刮目相看。

校園彩繪，發揮區域主題特色

參賽對象為室內設計、廣告設計及多媒體設計等相關科別學生，由校方決定五個結合情境與空間概念的牆面讓學生分組競圖，獲得前五組的再進入第二輪的決賽。牆面與「區域主題」有關，福利社旁、學務處前、藝廊入口和機艙教室等，結合繪畫、插圖等設計理念，融入校園及生活元素，作品繪畫技巧純熟，用色大膽卻和諧，無遠弗屆的想像力，非常吸睛。譬如藝廊入口的彩繪，受限於樓梯轉角的坡度，以傳統相機底片膠捲向外延伸的意象，比喻透過鏡頭與視窗，天下盡收眼底。福利社外的牆面，則以飲料、美食為圖案的主元素，充滿童趣的活潑圖像，貼近生活面向，亦符合主題的訴求。又如機艙教室的彩繪，為呼應應用外語科學生實習教室裡模擬機艙的設施，學生以生動筆觸將台北101、自由女神、萬里長城…國際性的建築一一囊括，展現空服員邀



① 由上至下，電腦繪圖。商品設計。學務處前的牆面彩繪。

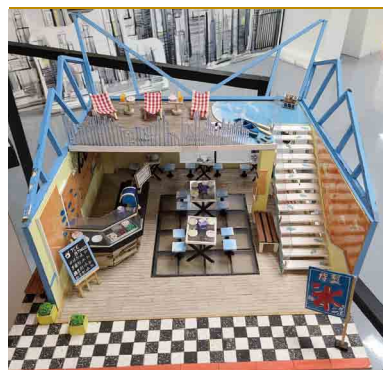
遊天際的職業屬性與工作實況。而學務處前的兩處彩繪，則以學生圖像來凸顯與學習相關的主題。

彩繪的步驟首先必須先將牆面清潔乾淨，再上一層白色水泥漆，接著將草圖投影至牆面後，就著牆面用鉛筆將底稿描繪出來，完成構圖再上色。尤其5面牆的大小、尺寸、所在位置都不一樣，如何產生關連與一致

性，其實經過多次修改，挑戰程度很高，也考驗各組成員的繪畫技巧與合作精神。

室內設計，強化立體空間概念

經過小組討論及主題設定，再針對不同的空間規劃動線與材質運用。步驟一先繪製平面設計圖，經素模確認空間及動線，再進電腦操作細節。



▲室內設計成果展示。



●廣告設計成果發表，中及右圖為作品「茗酏光景」。

接下來是立體空間的部分，此階段偏重模型的製作；主題多元有趣，居酒屋、親子餐廳、圖書館、住宅設計、相機互動展覽館…，許多小型家具或用品，例如酒杯、盆栽、食物菜色…，也都由學生自己手作而成，唯妙唯肖、栩栩如生，讓我看得目不轉睛。

廣告設計，厚植跨業文創實力

涵蓋商業、商品、包裝、平面、插畫…領域，是發展跨業文創的未來希望。其中，金獎作品「台灣老街」，學生以插畫方式介紹知名老街，一條老街搭配一個動漫人物的設計，巧妙帶出老街的隱藏美食、特色與風土民情。學生不僅發揮專長，還結合自己興趣，包含電繪、排版、編輯、文字撰寫…，全部一手包辦。此外，名為「美。每秒」的作品，以時間的概念，運用雷雕技術將台灣保育類動物融入作品之中，挑戰將時鐘的單一面板轉換為可替換式的創意，工藝手法細膩，精緻唯美。另有一組「茗酏光景」，為商品「茶酒」做行銷包裝與設計，整體

視覺呈現不輸專業手法。

種子選手，各科職能精實部隊

成員來自電腦繪圖、電腦修護、商業廣告、文書處理、商業簡報、程式設計…各類職科中，透過考試，每個職種只取最頂尖的第一名，集中在專門的選手室進行培訓。這些優秀選手全為三年級生，即將代表學校參加各類競賽，成績優異者，未來不論升學或就業，皆擁有極大優勢。因為目標明確，這群高三生上課認真、專注，伏首賣力趕製作業的背影和神情，令人動容。

景文高中對「三花育才計畫」的支持與投入，讓主辦單位三花基金會深深感動，校方從開始提案、規劃各個子計畫，到學生通力合作，共同完成所有作品，加上推動中的選手培育計畫…，我們看到學校的努力，足以作為技職教育的楷模，與台灣技職領域的新希望。

交通便捷，機能完整

富庶繁榮的宜居之地

石碑是台北市北投區的一個地名，名稱源於該地早期為台灣原住民凱達格蘭族的居住區域，清雍正時期，漢人陸續跨海來台於此落戶定居，與原住民經常發生糾紛，當時的行政單位淡水廳為避免衝突日益擴大，遂於多個交界處立上石碑作為規範。如今在捷運石碑站前仍可見一處界碑遺址。

以地理位置而言，石碑北以石碑



▲軍艦岩親山步道。



▲陽明大學校園景致。



▲登高望遠，悠然美景令人神往。

路與唎哩岸為鄰，東以磺溪與天母為界，轄區內有自強市場與綜合商城，以及捷運石碑站旁裕民一路夜市及周邊，是生活機能完整齊全的重要商圈，也是在地人日常消費、文化休閒等活動的重心。鄰近的榮總醫院、振興醫院，成為民衆最堅實的健康後盾，學區內有石碑國中、石碑國小等校，形成一個衣食住行育樂、醫藥及教育構建完整的理想生活圈。

石牌因靠近陽明山系及淡水河流域，生態多元、環境清新，附近的奇岩公園、奇岩生態區，以及位在陽明大學校園內的軍艦岩親山步道，都是

居民休閒運動的好選擇。從石牌站1號出口沿著西安街、立農街步行8分鐘即可到達陽明大學，校園內草木扶疏、視野遼闊，巍峨的山壁及豐富的



生態資源，讓人不自覺的步履輕快。途中經過一座榮陽隧道，據說是與榮總醫院的連通隧道。軍艦岩步道的石階平整、坡度平緩、路程不長，是極熱門的登山景點，登高遠眺山水美景，令人心身舒暢、心曠神怡。

榮總醫院的美食廣場，除了提供多樣化的餐飲服務，也設置了許多不同類型的商品櫃位，三花棉業亦在此設有專櫃。加上石牌捷運站旁的三花樂齡館，讓更多消費者能依自身需求，輕鬆自在選購。

依山傍水，魅力北投

發現北投的自然與人文

距離台北市區車程不到半小時的北投風景區，依山傍水，坐擁群山、溫泉、林園等生態資源，加上古蹟、美食所堆疊形成的迷人風采，是一個集歷史、人文、自然、建築等多元特色的文化瑰寶與休憩勝地。

新北投車站

擁有百年歷史的新北投車站，西元1988年因台鐵改建捷運而停駛，車站亦移至彰化台灣民俗村保存。之後在各界人士多方奔走與努力下，2017年，車站重返北投，2019年並增設月台及軌道，迎回當年行駛的火車車廂。車站屋頂的圓形氣窗設計，是建築學上的一大特色，室內的常設展介

紹北投及車站的相關文獻，一旁的車廂亦提供遊客上車體驗、拍照，發思古之幽情。

星川亭手湯

新北投車站前的「手湯」，是近年才設置的免費湯池，使用的是北投天然湧泉「青磺泉」，也是全亞洲唯一擁有青磺泉的地方（另一處是日本秋田縣的玉山溫泉）。青磺泉泉質呈青綠色半透明狀態，PH質介於1.2-1.6之間，因內含珍貴稀有的鐳元素而廣受青睞，行人路過此手湯，只要不趕時間，幾乎都會伸出手來，享受片刻的溫暖。





台北市立圖書館北投分館

以木頭為主建材建造而成的綠建築圖書館，木質的溫暖色調融入周圍綠樹成蔭的自然環境，建築構造結合太陽能發電、屋頂綠化及雨水回收等節能系統，更呼應生態意識與環保概念。內部設施亦考量到愛書人的需求，戶外閱讀區更添藝文氣息，遠望圖書館外觀，就像是一艘停靠在綠野之間的方舟，白天黑夜氣象萬千，姿態各有不同。

📍近年新設置的「手湯」，人氣頗旺。📍北投圖書館是北投區的知名地標之一。





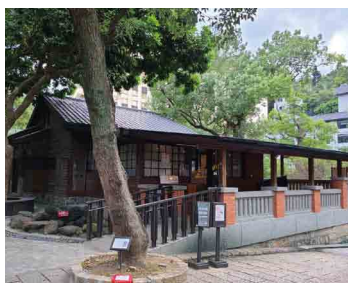
北投溫泉博物館

這是一棟仿日本伊豆山溫泉浴場興建的和洋式雙層建築，前身為「北投溫泉公共浴池」，是建造當年東亞最大的公共溫泉浴池，目前主要作為溫泉相關文物展示之用。1樓的大浴池仍保有羅馬浴池風格，2樓的和室

格局以往是沐浴後的休憩用餐之處，現則供遊客在此賞景，遠眺北投的山光水色。主建築物外的半圓形舞台，還附有座位區，適合舉辦小型演唱會等活動，是兼具知性與休閒的好去處。

梅庭

為「千古一草聖」于右任之避暑別館。于老不只是受人景仰的詩人、大書法家，他參加同盟會推翻滿清，創辦神州日報、民立報等，被譽為現代新聞記者之父。曾經創辦復旦公學、上海大學與西北農業大學；亦曾擔任



▲「梅庭」的前庭及後院皆環境優雅、草木扶疏。

中華民國首任交通次長與審計院長等職。綜其一生，文武雙全，成就卓著，是現代中華文化最具代表性的巨擘與指標人物。園內常設館展出于老的墨寶、珍貴的生活照及生平介紹，透過他個人的文物用品，揣想大師揮毫的英姿。漫步在別館外的庭院，寧靜幽雅、綠意盎然，心緒頓時清朗舒暢。

之一，水質為特殊的青磺泉，色澤澄澈青綠、宛如碧玉，因此又有「玉泉谷」之稱。這裡終年雲霧繚繞、水氣蒸騰，氤氳迷濛、如夢似幻，仿若置身仙境一般，在日本時代還曾入選為台灣八勝十二景之一。如此迷人景致，不論平日假日，遊人如織，絡繹不絕。

地熱谷

從新北投捷運站沿著中山路走到底，遠遠的看到煙霧瀰漫，就知道目的地到了。地熱谷是北投溫泉的源頭



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



老潘酥烤蔥仔餅

地 台北市北投區西安街一段369號

就在捷運石牌站旁公車站前，不太容易錯過，賣的東西好像跟一般早餐店很像，但我要介紹的是最早期只賣的這兩樣商品，酥烤蔥仔餅和赤肉蔥餅，赤肉顧名思義多包了肉，包的是瘦的絞肉，但又不會太乾澀，外型看起來很像台中的太陽餅，圓圓蓬蓬的，外皮酥脆像千層，蔥仔餅裡面包的蔥也不少。兩種都是先煎再烤，經過烤的程序才不會太過油膩，老闆透露兩種餅皮其實有些許不同，不過吃起來很相近，也許是麵粉的比例，商業機密不便透露，管它的，好吃就好。每次想要吃基隆的蔥仔餅又不想跑那麼遠，就可以來這裡解饞呢。

◎酥烤蔥仔餅20元



A 包滿蔥餡的蔥仔餅
B 圓滾滾的赤肉蔥餅。

**A****C****B****D****E**

A 台南味十足的土魷魚。**B** 煎得恰恰的虱目魚肚。**C** 小菜種類多樣。**D** 垂涎三尺的滷肉飯。**E** 黃金比例五花肉。

■ 台南滷三塊

地 台北市北投區承德路七段100號

承德路七段有間深夜食堂開到凌晨三點，晚餐時段也經常可見排隊人潮，五花肉飯和肉燥飯這兩個主食是最多人點的，聽說店家都是用兩百台斤以上的處女豬，沒有豬騷味，口感也較好。來這種店就是要叫一桌的菜才過癮，乾煎虱目魚肚煎得鹹香鹹香，魚肚的油脂肥美，豆腐滷很透，味噌湯的柴魚味濃厚，加上小魚乾熬煮，比起日式味噌湯，我更愛這種台式的味噌湯。若

不想喝味噌湯，土魷魚羹也是個好選擇，炸好的土魷魚放進以蔬菜為基礎的羹，勾芡不過重，屬於清爽的那種。一般小吃店都是白菜滷，這裡賣的卻是滷高麗菜，沒有蝦米魚皮，口感不是燉的軟爛的，而是還帶點爽脆口感，很特別。下次消夜不知去哪，這裡可是個好選擇喔。

◎五花肉飯45元/小 台南肉燥飯30元/小 味噌湯25元 煎虱目魚肚120元

蕭記大餛飩

地 台北市北投區裕民一路40巷21號

在地的石牌人一定都知道蕭記大餛飩，在石牌屹立不搖了四十多年，生意仍然相當好，一定有其過人之處。首先來說說他們的鮮肉湯圓，外皮是用全糯米所製作，完全沒有添加一些其他的粉，口感滑潤中又帶點彈性，一口咬下，湯汁就會流出，內餡豬肉醃得很入味，配上清爽的湯頭，搭配得淋漓盡致。而大餛飩則是用新鮮溫體豬每天手工現打，絕不使用輕鬆的機器替代，所以肉質很滑口，Size又大，飽足感十足。香噴噴的肉圓，醬汁

也不馬虎，用白醬、紅醬、蒜頭和醬油組成，皮Q味道好，不時會有豬油的香氣從口中釋出，也是人氣美食。店內還有魚丸和冬粉，大部分都可以搭配組合，這樣一個人來也可以吃到多種享受，提醒大家，鮮肉湯圓因耗時費工，每天做的量有限，所以常常中午前就賣完了，所以想要吃鮮肉湯圓可要早一點來喔。

◎鹹湯圓加餛飩90元 肉圓45元



A



B



C



D

A 皮Q香噴噴的肉圓。B 滑嫩的大餛飩。C 鮮肉湯圓湯汁四溢。

■ 水龜伯古早味

地 台北市北投區石牌路二段75巷8號

這間古早味濃厚的甜品店，店內擺設了很多早期農業時代的工具擺飾，裝潢走的是懷舊的復古風，不知不覺彷彿走進時光機裡，氣氛相當好。在台北這樣的都會區很難吃得到的古早味清冰這裡就有賣，所有半舊系列都是有加香蕉油和牛奶，小時候最愛刨冰裡有這一味，香香的即使只是糖水加清冰，在炎熱的夏天裡吃就覺得很清涼很舒爽，不管多大碗都吃得完。這裡配料應有盡有，有選擇困難症的朋友要趁排隊時趕快想好，我選了半舊芋頭牛奶冰，芋頭有Q度，中間也燉得綿密。黑糖燒麻糬也是人氣商品，泡在黑糖水裡圓滾滾的麻糬裹上芝麻花生粉，麻糬Q彈有韌性，不只冬天熱賣，連夏天都很暢銷。寒天杏仁露，帶著淡淡的杏仁味，有種優雅的味道，不喜歡太甜的人，夏天吃這道很清爽。真恨不得有兩個胃，太多想吃的了。店家還會不定時推出季節性商品，所以不管冬天或夏天，都能擄獲你的胃。

◎半舊芋頭牛奶冰75元 寒天杏仁露50元 黑糖燒麻糬55元/兩粒



A 古早味的半舊系列。B Q彈的黑糖燒麻糬。C 清爽的杏仁露。



A



B

人氣商品
黑糖燒麻糬。



C

阿財鍋貼

地 台北市北投區裕民一路40巷5號

這間鍋貼店不管什麼時候來，總是有排隊人潮，已經開了將近38年的石牌店是阿財鍋貼的創始店，天母也有間親戚開的阿財鍋貼。這裡的招牌鍋貼，皮煎得香酥脆，金黃色的皮，咬下還會爆湯汁，吃的時候可要小心，韭黃的香氣柔和配上新鮮的豬肉餡，味道鮮美，但因客人多，通常也得等上個15分鐘，不過這樣反而可以吃到熱騰騰剛出爐的美味。水餃有兩種口味，韭黃和高麗菜，其實韭黃水餃的內餡和招牌鍋貼的內餡是一樣的，差在皮的厚度和包法，所以水餃一樣會爆漿，不管是鍋貼還是水餃，再配上一碗胡椒味濃郁的酸辣湯，真是幸福呀。

◎鍋貼6元/個 韭黃水餃6元/個



B

煎得金黃色的
酥脆外皮。



A



A 超juicy的
韭黃水餃。B
鎮店之寶脆皮
鍋貼。



A



B

A 人氣招牌棉花糖鬆餅。B 桌邊服務現沖手工咖啡。C 手作的立體Menu。



C

綠野仙蹤

地 台北市北投區明德路157-1號

這間Café在石牌算小有名氣，因為這一帶很少有這樣的咖啡廳，店門口種滿了各式各樣的植物，綠意盎然的讓人還沒進門，就先感受綠野仙蹤的氣息，門口還坐了一隻大熊迎接你，店內是走溫馨可愛風，手做的立體Menu讓人直呼卡哇伊，整本都是手繪和老闆親自手寫的。這裡有個必點的甜點，就是棉花糖鬆餅，棉花糖烤到表皮有點酥脆，配上一杯手沖咖啡或

是果茶就是完美的午茶組合，各位網美，記得拍照不要拍太久，不然棉花糖放太久會慢慢消風皺掉，而吃不到表皮的脆而影響口感。如果你是螞蟻人，內餡可再加麻糬，吃起來會有不同的口感。點手沖咖啡，會到桌邊來服務，店家會解說咖啡豆的由來，並給客人聞香杯。去年店家又在赤峰街開了二店，有空也可以去走走。

◎烤棉花糖焦核桃鬆餅200元



A



B

二店
限定蛋糕。

A 文青下午茶。B 療
癒的巧克力脆片戚
風。



ANGLE II

地 台北市北投區榮華三路36號

灰黑白三個顏色和簡單俐落的圓弧形設計，想不到隱身在安靜的石牌住宅區裡，有間時尚的Café，原來是瑞安街ANGLE Café來石牌開二店，兩間店的風格完全不同，老闆娘說一店的風格較年輕化，而二店走的是成熟穩重路線，第二間店會開在石牌也是因老闆家就在附近，就近好照料。一進店裡就看到櫃檯後方一台專業的大型烘豆機，老闆負責咖啡和自家烘豆的部分，老闆娘則是甜點的製作。Menu的設計和幾何圖形的簡約風裝潢相互呼應，咖啡在Menu都有標示莊

園和產地，而蛋糕和本店的也有些不同，這裡主推磅蛋糕和季節水果蛋糕，而每天賣的蛋糕口味都不一定，可以先詢問櫃檯，我點了只有二店才有的限定蛋糕，焦糖海鹽奶油磅蛋糕，有別於一般的磅蛋糕，他家的不會太乾澀，鬆軟帶點微微的濕潤，不會讓人一直想要猛灌水。巧克力脆片戚風完全不會太甜，又有巧克力的香氣，上面的巧克力鮮奶油就像雲朵般療癒。這裡不限時，就算一個人來帶著一本書或電腦，也很適合呦。

◎焦糖海鹽奶油磅蛋糕160元 巧克力脆片戚風170元

麗華古早麵

地 台北市北投區裕民二路20號

這間在藥局的騎樓麵攤也開了45年了，相信石牌的居民都不陌生，就在轉角藥局的騎樓，老闆娘說她們一直傳承阿嬤的手藝，每道程序都沒偷吃步。每天早上四點就到攤位開始現滷，當天所需的滷味，像是豬肺處理手工繁複，要反覆灌水好幾次，現在已經很少人賣，因為要洗得很乾淨才不會有腥味，至於豬皮，有廠商要賣她用便捷的膠去豬頭皮的毛，她還是堅持用

手工拔豬毛，畢竟讓客人吃的安心比較重要。所以跟老顧客的互動已像是朋友，誰不愛加油蔥，哪位喜歡餛飩加蛋花，她都清楚得很。我最喜歡肉燥乾麵，很傳統的古早味，肉燥滷得很香，有小時候吃的那種味道。老闆說麻醬麵和餛飩也是招牌，庶民美食等你來嘗鮮。

◎肉燥乾麵40元/小 骨仔肉湯60元/小 餛飩湯40元/小



A



B

A 排列整齊的現包餛飩。

B 清晨現滷的各式滷味。 C 古早味的肉燥乾麵。 D 帶筋的骨仔肉。



C



D



石牌無名蛋餅

地 台北市北投區實踐街48巷7號

這家位在實踐街的手工無名蛋餅，媒體曾來採訪過，就連台灣之光江振誠也是從小吃到大的主顧客。蛋餅是手工現擀，屬於紮實有口感的，不像一般傳統早餐店那種薄的蛋餅皮，他家餅皮是煎的「恰恰」的那種。一定要沾點桌上的甜辣醬，很搭。這間跟新莊那期的三花誌所介紹過的熊記燒餅一樣，一大早就賣花生湯，煮到乳白色的花生湯不會過甜，花生入口綿密，軟爛程度拿捏的剛剛好。飯糰雖然是糯米捏的，但是屬於較軟的口感，見仁見智，像我是喜歡這樣的飯糰，但有些人喜歡米粒有嚼勁，QQ的口感，沒有好或壞，因為每個人喜好都不同，像老人家就蠻適合的，星期二是公休日，別白跑一趟了喔。

◎蛋餅35元 飯糰30元 花生湯43元



A



B



C



A 口感綿密的花生湯一早就喝的到。
B 手工蛋餅要配甜辣醬。
C 簡單的美味飯糰。



A 招牌雞翅是必點的。**B** 不去骨雞腿排美味多汁。

一律採用
溫體雞肉。



陳季炸雞

地 台北市北投區裕民一路12號

在熱鬧的石牌夜市裡，有間生意挺好的炸雞店，陳季炸雞共有三間店，石牌可是創始店，店家採用大品牌大成的雞肉，這樣吃起來較讓人放心，吃小吃攤最怕的就是不知吃到肚子裡的肉來源是哪裡。他們的炸雞都沒有過分的調味，老闆說他們標榜原味的溫體雞，不以很重的調味去蓋過雞肉原本的味道，這裡除了有賣一般常見的雞胸肉炸雞排之外，特別的是還有

是去骨的雞腿排，皮炸到薄脆，肉也多汁，還有杏鮑菇，脆口之外水份還鎖在裡面，三角骨不要看它烏漆麻黑賣相不怎樣的，其實是用獨特醬料醃製，因為沒有裹粉，所以呈現醬油色，我最愛啃這種骨邊肉，喜歡重口味的朋友一定不容錯過。用甘梅粉調味的地瓜也很特別，這種邪惡的炸物，偶爾吃還是很值得的。

◎雞翅20元/支 雞腿排35元 杏鮑菇35元/小份

阿鎂麵線

地 台北市尊賢街302巷1號

你有吃過蚵仔麵線的蚵現燙的嗎?這間位在尊賢街的阿鎂蚵仔麵線是等客人點了,才開始燙鮮蚵,所以蚵仔吃起來特別的鮮,外層也不會像有些店裹了厚厚的粉,每天從東石產地直送,新鮮沒話說。加了蒜泥和少許沙茶,仍可以嚐到湯頭濃郁的柴魚味。綜合麵線可以選三種料,有大腸、蚵仔、花枝和肉羹。大腸滷得很入味。另外還有賣豬血糕,三角形的豬血糕形狀看起來好像一支冰棒,很可愛。蒸好的豬血糕裹上店家特調的醬汁,再沾上花生粉和香菜,軟硬適中,味道也很美味,不過如果不想大排長龍,儘量避開中午時段,因為小編有一次吃飯時間去排了超過30分鐘呦。

◎招牌麵線50元/小 豬血糕20元



A 客人點後才現燙蚵仔,用料大方。**B** 形狀像冰棒的豬血糕,滿滿花生和糯米香。



現燙鮮蚵。



鵝肉擔

地 台北市北投區明德路313號

這間鵝肉店每到用餐時總是一位難求，每天採用現宰的鵝肉，鵝肉份量不大，所以就算一人來吃也很ok，切300元以上的鵝肉就可以選部位，鵝肉清甜軟嫩，吃完原味後，一定要沾店家特製的辣椒水沾醬，雖然放了很多辣椒，並不會很辣，可再提升鵝肉的層次感。老闆說煮雞和鵝的精華湯汁就會做為湯和湯麵的湯頭，所以會特別的鮮甜，招牌乾意麵和超細的乾米粉都很對我的味，這裡的滷肉飯也是一絕，雖然看起來都是豬皮和肥肉，吃起來卻不會有油膩感，小菜選擇豐富，冷的熱的應有盡有，滷桂竹筍、軟絲、嫩油豆腐…，不管配飯或麵類都很適合呢。

◎鵝肉160元/小份 嫩油豆腐35元 魯肉飯30元



B

辣椒水
沾醬必沾。



C



A



D

A 人氣乾意麵。B 肉質清甜軟嫩的鵝肉。C 秘製鵝肉辣椒水沾醬一定要沾一點。D 膠質滿滿的肉燥。

噹哩岸站

國立陽明大學
圖書館

東華街二段

西安街二段

立農街一段

台北市立圖書館
吉利分館

吉利街

吉利街

尊賢街302巷

阿鏞麵線



臺北市立
北投運動中心

實踐街218巷

實踐街49巷

石牌國民小學



實踐街

石牌無名
手工蛋餅

致遠一路

臺北市立
石牌國民中學

石牌路一段39巷

石牌路一段

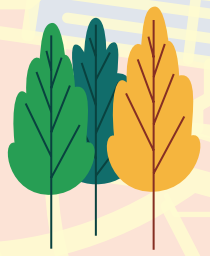
致遠一路二段

自強街5巷

台南滷三塊

福興聖誕公園





臺北榮民醫院

內政部警政署
保安警察第一總隊

三花
SUN FLOWER 榮總

立農街二段

立農街二段



麥當勞 - 台北石牌店



水龜伯
古早味

陳季炸雞
石牌店

阿財鍋貼
水餃專賣店

麗華古早麵

三花樂齡館
石牌店

蕭記大餛飩

鵝肉擔

石牌站



懷德街98巷

ANGLE II

裕民六路114巷

榮華三路

老潘酥烤
蔥仔餅

懷德街75巷

東陽街

全聯福利中心
北投明德門市

台北市北投區
明德國民小學

綠野仙蹤
Wonderland cafe



時令必嘗，海之饗宴

秋冬時節的幸福海味

時序進入秋冬，人們在歷經一整年的防疫歲月後，飲食習慣、生活及工作型態等各方面，都產生了不同程度的改變；不論是哪一種改變，追求



的無非是「健康、平安、快樂」這些平凡卻重要的人生課題。回歸到「健康」的主題，大家常說「藥補不如食補」，正確且均衡的飲食，往往比藥物治療更有助於身體的保健。酷熱的盛夏已過，每年的秋冬時節，肥美豐腴的蝦蟹魚類各式食材，是主廚展現料理精髓的最佳舞台。本期日料單元推出松葉蟹、富士山沼澤蟹、安康魚肝及海膽等海味，搭配珍貴的日本松茸及特選時蔬，兼顧健康、營養與美味的海洋大餐新鮮上菜！

海膽銀杏豆腐

來自北海道的馬糞海膽，是日本頂級的海膽品種，天然鹹鮮的海味，拌入阿里山芥末及紫蘇花瓣，鹹、嗆、

香瞬間融合，每一口都是大海的精華。手打銀杏豆腐口感紮實，關鍵就在於手打的時間長短，當湯匙輕觸豆腐的剎那，豆腐的細密紮實感令人驚艷，入口之後，宛如飽滿的膠質填滿口腔，Q彈軟嫩、彈力十足，立即感受到師父的料理魂與職人精神。鋪底的醬汁以食用級的紫橘與黃橘花瓣加入柴魚高湯熬製而成，拌入豆腐享

用，更顯風味。





松葉蟹海帶芽

擁有日本「冬季味覺之王」的松葉蟹，簡單蒸熟就能吃到鮮甜的絕美滋味。加上產自福井縣的新鮮海帶芽，厚度夠，軟中帶脆的口感，完全不同於一般常見的乾燥海帶芽。小黃瓜是隱藏的亮點，整塊切薄片後回復原狀，用筷子輕輕撥開，一朵綻放的花立即出現在眼前，不只展現師傅完美的刀工，更有容易吸附醬汁的作用，驚喜之餘，更慶幸自己沒一口就吃掉小黃瓜，否則便無緣欣賞用餐過程中的美好風景。湯汁特別清爽開胃，原來是除了高湯和醋之外，還加了檸檬汁和柳橙汁調味，松葉蟹吃原味就很鮮美，再沾點醬汁，溫和的酸度，將濃郁

的新鮮蟹肉味完全提出來，口感溫潤，驚喜破表。

鮭魚卵安康魚肝

以萊姆皮為盛具，顆顆飽滿、晶瑩剔透的鮭魚卵引人垂涎，與鋪底的白蘿蔔泥稍微攪拌後，蘿蔔泥包覆著鮭魚卵，入口後，魚卵鹹香、蘿蔔泥鮮甜，二者相得益彰，超級對味！接著上場的安康魚肝，因為味道比較厚重，建議搭配醬汁同食，加上蔥味十足的九州萬能蔥，不僅降低了魚肝的重口味，還能凸顯魚肝特有的油脂風味與口感，即使不習慣吃魚肝的人也會慢慢愛上。京都小里芋炸過再烤香氣更足，鬆軟綿密的澱粉質中和了紅味噌

的鹹甜味。新鮮銀杏也是先炸再烤，微苦中帶有淡淡的香氣，果肉中央還用松針串過，模樣可愛。海苔醬不過鹹，裹著鮑魚整口咬下，越嚼越鮮越夠味。

松葉蟹可樂餅

整株稻穗下鍋炸到酥，米粒的米香濃郁，口感像爆米花，但香氣更濃更盛。松葉蟹蟹肉裹上薄薄一層麵粉後直接炸，蟹肉的鮮甜味毫無保留的釋放，連麵粉也香氣四溢，原味的好吃，沾了岩鹽也好吃，難以形容的美味。可樂餅以蟹肉當餡料，再包上厚厚一層馬鈴薯泥，炸過之後，大口咬下，可一次吃到內層蟹肉、中間馬鈴薯泥及外皮酥脆三種口感。此外，炸松茸、獅子辣椒看似樸實，卻蘊藏廚師多年的功力。總之，每樣食材原本的味道跟特色都能清楚地盡情展現，微甜的、略苦的、清香的、回甘的……，淋漓盡致，各擅勝場。

富士山沼澤蟹

原產於富士山下的野生沼澤蟹，是一種極特殊的品種，個頭嬌小，色澤鮮豔，身體部位呈亮黑色，兩支大螯生猛有力；等到上了餐桌，亮澄澄的深橘色蟹身以及淡橙色的蟹腳，搶眼的外觀，根本捨不得吃，只想帶回家做



紀念。先吃鯛魚，烤過後搭配木之芽味噌及醋醃茗荷同食，口感豐盈卻互

不搶戲。接著再吃沼澤蟹，玲瓏可愛的小螃蟹當然是「吃巧不吃飽」，炸過之後整隻都可食用，主要是吃它的酥脆感，沾料可沾可不沾，個人偏好吃原味，天然甲殼素香味撲鼻、芳香馥郁，不須沾醬就很美味，如此精巧的食材及用餐體驗，讓人一試難忘。



松茸斧飯

在日本，松茸擁有「菇中之王」的美稱，也是秋季裡最具代表性的食材。松茸生長於松樹根部，不僅營養價值高，特有的天然清香氣息，其珍貴之程度可與松露分庭抗禮。由於松茸生長速度緩慢、摘採不易，而且只能野生、無法人工培育，因此物以稀為貴，價格始終居高不下。松茸貴在

其香氣，料理時只需搭配少樣食材，更能凸顯松茸獨特的風味。這道斧飯以松茸水及少許醬油加入生米煮熟，一掀開碗蓋，菇香和米香迎面而來，清新脫俗，味道單純卻很飽滿，上頭的水菜除了點綴，也能增添口感，整體而言，既樸實又迷人。

栗子羊羹

鬆軟濕潤的栗子，可以中和羊羹的甜味，再啜飲一口綠茶，是冬日裡的極致享受，也是精緻和食的完美謝幕。



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

南投縣草屯鎮坪頂國小

創新與全人發展的永續學校



草屯鎮位於南投縣西北部，是中部地區的交通樞紐重鎮，也是台中市進入南投縣的主要門戶。而坪頂國小則坐落於草屯鎮與中寮鄉交界，海拔約340公尺的山上，相傳「坪頂」二字的命名源於民國35年時該區最大聚落「坪頂」，因此里名、校名皆源自於此。坪頂國小地理位置屬草屯鎮郊區，是一所山村偏鄉小校，歸類在非山非市學校，學區內人口老化及外流情形嚴



重，在資源極度匱乏及少子化的影響下，目前全校僅有5個班級，學生數共22人，其中來自弱勢家庭比例高達

70%，家長多務農或從事勞力工作，必須為生計而早出晚歸打拚，雖然關心孩子的教育，但往往無力支付才藝課程或安親班費用。為了提供孩子們更多學習才藝與課外活動的管道，校長、老師無不積極努力，盼能拉近城鄉差距，讓偏鄉的孩子也能擁有多元學習的機會。

加入「校園菁英種子學堂」

坪頂國小創校於民國46年，悠久的歷史及草屯的好山好水，孕育出善良純真、謙恭有禮的莘莘學子。民國106學年度開始加入「三花菁英種子學堂」，當時的李淑瑜校長主張提供學生免費課後輔導，發展在地特色的校本課程。當時以英語話劇推動的主題獲得三花基金會的補助，培養學生英語會話能力，並藉由戲劇表演藝術了解自我、肯定自我，建立正確價值及觀念。107學年推動美感藝術主題課程，融合校園環境與在地文化等主題，提供學生各式各樣的美感教學，幫助學生打開心胸，也拓展了視野。108學年及109學年皆持續以本校發展多年的獨輪車課程提

出申請，提醒孩子們在兼顧正規課業與才藝學習之餘，體能的鍛鍊與戶外活動的參與亦不容忽視。

甫於109年8月到任的潘黃家齊校長，秉持「學生優先、教師關鍵、家長支持、團隊支援、特色營造、公共行銷」的治學理念，帶領全體師生，努力構築一所全人發展、創新經營的永續學校。校長尤其重視學生的身心靈均衡發展，在三花基金會的挹注下，才藝項目的推動與執行更加順暢且活力十足；色彩認識、線條運





用、社區走查、海報創作、肢體動作表達、課外教學、摺紙、認識植物並創作…，課程琳瑯滿目，每個小朋友都能複選多堂課程，寓教於樂、從手作與玩樂中學習，是生活教育的最佳體現。

美學教育，潛移默化的五感體驗

美術的應用廣泛而多元，坪頂雖是迷你小校，學校對課程的安排卻極其用心。負責該計畫的羅志豪主任表

示，推動校內課程成功的關鍵之一在於師資，優秀、專業的師資具備專長背景，能依據學生學習階段，結合在地資源，開展出系統性的藝術與人文課程。

因緣際會下，剛從學校畢業的李榮傑老師選擇在坪頂國小服務，他以無比的熱誠投入課程的研發，與外部師資共同規劃從在地出發的創作主題，譬如「校園植物認識與裝置藝術」，透過多樣性的校園植物發揮想像力，創作豐富的趣味作品。「畫我



家鄉」經由實地參訪社區、宮廟、燈會，以圖畫描繪在地社區的文化之美。而「表演藝術」則邀請專家指導學生觀摩表演藝術的意涵，並以鋁箔紙創作肢體樣態模型發表創作心得。各項主題都獲得師生熱烈的迴響。

體育訓練，獨輪車的迷人魅力

獨輪車是坪頂國小發展十多年的社團，深受小朋友的喜愛。從一年級開始，利用體育課、課間活動及寒暑假期間，由校內及專業教練指導，從上車、定車、前進、倒退、團隊演練、隊形變化到正式演出，學生不僅練就強健體魄，更重要的是，期間歷經無數次的跌倒、爬起、再出發，一連串遭遇挫折後再接再厲努力克服障礙的過程，就像是人生的縮影，學生從試煉中得到領悟，嘗過成功的果實，也體會到失敗的可貴。而獨輪車團隊的精彩演出也獲得外界的青睞，每年都會接獲各界邀約，讓學生有展現的舞台，建立自信心，同時與師長

共享這份榮耀。

校外教學，積極拓展人文課程

近年來，坪頂國小積極開發藝術人文課程，連結南投縣豐富在地文化所蘊含的藝術養料，就是挖掘不盡的寶藏。以校外教學的方式，讓學生走出校園，走入各種不同的藝術場域，汲取各類藝術精華及養分。例如，參觀知名的「毓繡美術館」，讓學生觀賞作品的角度更寬廣、心胸更遼闊；前往原住民特色學校伊達邵國小，了解藝術與美感在原住民文化中的多元面向；體驗「陶藝與生活」，透過實際手作了解陶製品的生成過程，延伸藝術與人文課程的觸角。

坪頂國小以「多元、共好、自學、創新」為目標，推動美感教育、國際教育、食農教育、獨輪車…多元學習課程，不僅培養學生品味生活涵養藝術的能力，更全然展現小校的獨特風采與魅力。



2020三花TPGA錦標賽

2020年，是全球疫情驚滔駭浪、詭譎多變的一年。從上半年因疫情險峻，全球彷彿按下了暫停鍵，經濟停滯、活動停擺，尤其各類球賽紛紛延後舉行或取消，人們行動受限、健康也遭遇威脅，全球似乎都籠罩在焦慮與不安的情緒之中。所幸下半年開始逐步解封，台灣因疫情控制得宜，引人期盼的各類運動賽事，也在做好萬全防疫措施的前提下——展開。而2020年的三花TPGA錦標賽，亦在萬眾矚目之下，從7月16日至7月19日，於淡水的台灣高爾夫球場隆重揭幕。

因疫情之故，選手全來自台灣，集結全國各地的129位職業好手，共同競逐總獎金600萬元新台幣、冠軍120萬元，以及由施純鎰董事長提供的一桿進洞特別獎20萬元等獎項。這是三花棉業連續第5屆與台灣PGA聯合舉辦的職業高爾夫巡迴賽，也是TPGA第53屆的賽事，同時也是2020年台灣COVID-19疫情爆發後的首場高爾夫賽事。

三花棉業總經理施養謙，於賽前記者會上致詞時表示，今年受新冠肺炎

炎疫情影響所致，造成前所未見的全球停滯現象，但基於提升國人運動意識的理念，同時為了鼓勵選手，因此在做好安全防疫措施之下，突破萬難，堅持舉辦這場別具意義的賽事。而三花棉業持續贊助這場比賽，主要是提供台灣職業選手更多機會，尤其



正值防疫停賽期間，選手的心情難免浮躁不安，需要更多關照，也需要舞台來展現實力。而做為一個長期關注職業高爾夫球發展的在地企業與贊助廠商，三花棉業責無旁貸，更希望能成為一股安定人心的力量，幫助選手專注於球場上的表現，對未來也能更有自信及動力。

2020三花TPGA錦標賽，129位高球好手同場競技，包含



▲由左至右：台灣PGA理事長謝錦昇、三花棉業總經理施養謙、台灣高爾夫俱樂部會長紀文豪共同為選手加油。



▲2020三花TPGA賽前記者會與會貴賓與選手合影。



▲配對賽晚宴合影（左起林文堂、施純鑑董事長、施養謙總經理、洪建堯）。

年輕球員詹世昌與三位長春球員陳志忠、謝錦昇與林吉祥均尋求個人第三冠，是比賽焦點之一。蟬聯多屆冠軍的洪建堯則欲尋求4連霸及個人賽第5冠。「台灣一哥」林文堂也當仁不讓，問鼎個人第5座冠軍獎盃。競爭激烈可想而知，開賽之前就引來大批同好預測奪冠人選，球迷亦討論熱烈，使得每日賽程的發展都充滿驚喜



▲三花棉業總經理施養謙於賽前記者會上致詞。

與期待。選手們的表現果然不負重望，歷經四天賽程，「臺灣一哥」林文堂、張緯綸與地主球員葉昱辰四回



▲2020三花TPGA冠軍得主葉昱辰。



① 施董事長與TPGA好手林文堂合影。

合總桿同為282桿，必須進行延長賽，最終葉昱辰在延長賽第二洞以小鳥推桿獲勝，奪得冠軍獎盃與120萬元獎金，當他從施純鎰董事長手中領取這得來不易的獎座時，欣喜之情溢於言表，他的感恩與感動，在場觀禮者無不感同身受。至於以一桿之差與四連霸失之交臂的三花獵鷹好手洪健堯，施董事長臨場加碼頒贈30萬教育基金；明年他仍將提供連霸獎金66萬元，以鼓勵新科冠軍奮力衛冕。

董事長於頒獎典禮致詞時勉勵所有選手，對一個職業運動選手來說，

保持身體健康是最基本也最重要的責任，更是一輩子的志業。有健康的身體，才能進一步在球技上精益求精，尋求自我超越。尤其疫情時期舉辦這場球賽，不但意義重大，也讓各位在選手生涯裡留下特別的經驗，更體會到身為職業運動員的重要認知與使命，也就是出賽當下，不論環境、條件或其他因素，只要在球場上，選手就必須保持一貫的初心，全力以赴。施董事長更期許球員未來一年更精實球技，在2021三花TPGA賽事上更加大放異采。

樂齡・樂活・樂學

鏡頭之外，心之凝視



▼大同校園裡，三位長者敬業地趴在地上取景，由左至右的年齡分別為74、87及68歲。

環顧生活四周，80歲奶奶輕鬆使用line傳遞訊息、90歲爺爺仍口齒清晰、健步如飛…，這樣的例子隨處可見。在醫藥技術發達、人民平均年齡不斷提高的現代社會，到底幾歲才算老？人生70才開始？抑或人生70古來稀？我們都知道，擁有「健康」的長壽才有意義，所以要活就要動，適度運動、生活有度、飲食有節，再培養可以長期發展的休閒運動或興趣，將心力投注其中，得到成就感，心情愉快，日子自然過得年輕有朝氣。攝影，就是一項極適合熟齡族參

與的活動，而相機即是幫助長者走出戶外的最佳工具。攝影規模可大可小，出不了遠門拍不到壯闊景觀時，生活處處皆風景，公園裡的小花小草、鄰居的寵物貓狗…，都能取景、入鏡，藉由拍照，與周遭產生連結與互動，這才是攝影帶來的重要功能與意義。

穿越視窗，捕捉瞬間的美好

或許多數人以為，「外拍」是年輕人的專利，其實不然。本單元的主



▲恆青攝影的樂齡長者定期出遊、外拍，他們盡情展現自我，活出最精采的人生。

角「恆青攝影聯誼會」就是由一群平均80歲的樂齡長者所組成的社團，他們無視年歲的增長，揹著相機、踏遍全台，用鏡頭捕捉各種美麗、動人的畫面，作品亦多次榮獲攝影競賽獎項，是活出精采人生的最佳典範。

恆青成立之淵源，起源於恆昶實業公司於民國83年開辦之「銀髮族攝影班」，之後幾經轉折，歷經「九九攝影聯誼會」、「富士軟片恆青攝影聯誼會」等會名，後於95年正式定名為「恆青攝影聯誼會」。社團成立至今二十多年，累積會員近133位，禮

聘翁庭華、楊平貴、王鼎元等老師授課與指導，每月由領隊負責規劃外拍活動，足跡遍及全臺，攝影成果定期於每年舉辦的聯展上發表。

展現自我，活出精采人生

恆青攝影聯誼會會員來自四面八方，可說集各地英雄豪傑於一堂。年長者的記憶力、體力或許難以和年輕人相抗衡，但若論及經驗、理解力和專注力，閱歷豐富的長者絕對有過之而無不及。以下是他們的部分攝影作品，在此分享予讀者。



三義龍騰斷橋

攝影、說明 / 葛芳春

靈機一動換個方式來拍，測光對天空，變成一個很特別的剪影，就像兩個朋友互相問候的側面。中間天空看似一個倒扣的空杯，整個畫面趣味十足。



白頭翁

攝影、說明 / 葛芳春

都市裡最常見的鳥類之一，
在按下快門的瞬間，為大自
然的鳥語花香，留下剎那
間的永恆。

台中草悟道

攝影、說明 / 葛芳春

透過金屬雕塑產生的反射鏡
效果，建築外的雕塑與雕塑裡
的建築，形成虛與實之間，如
幻似真的奇妙視覺變化。

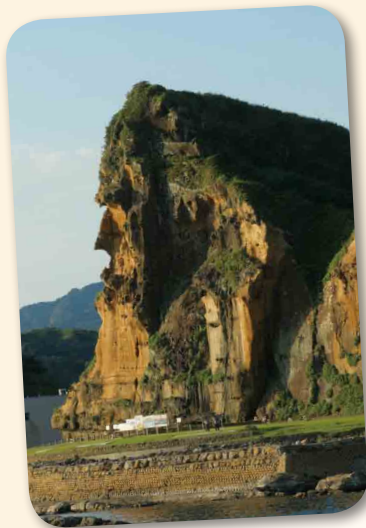


中興新村 台灣歷史文化園區

攝影、說明 / 葛芳春

逆光拍攝的太陽，好像龍首吐
出渾圓的光珠。





桃園客家園區

攝影、說明 / 焦台瑞

隔著透明玻璃天窗，陽光灑落一地，漂浮的可愛氣球，更顯耀眼奪目。



深澳酋長石

攝影、說明 / 焦台瑞

大自然的鑿斧之作往往不落痕跡，卻又令人屏息讚嘆、嘖嘖稱奇。



深澳夕照

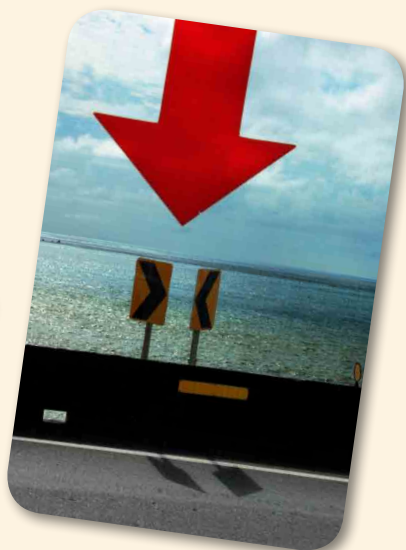
攝影、說明 / 焦台瑞

「夕陽無限好，何妨近黃昏」，人手一機對空拍照的畫面，甚為壯觀。

方向

攝影、說明 / 林雨萱

在人生的旅程中，選擇方向是
智慧的開端。



老梅石槽

攝影、說明 / 林雨萱

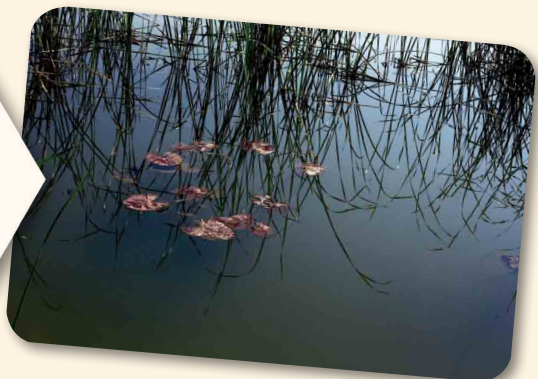
布滿青綠色海藻的海蝕溝槽，
色澤鮮綠，彷彿綠寶石一般
閃閃發光。



五結水塘

攝影、說明 / 林雨萱

寒冬中探出頭的蓮葉，
在葦草倒影襯托下，交織出一
幅天然的彩墨畫。



■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 三花日式料理

台北市私立景文高中

恆青攝影聯誼會

南投縣草屯鎮坪頂國小

新北市三重區新北大道二段88號

■電話 (02) 2995-8555

■發行日期 2020年12月

三花誌

Sun Flower 2020 December/VOL.9



恆青攝影

一群年過八旬的樂齡攝影同好，揹著相機，走遍全台灣，透過視窗，捕捉自然界及生活周遭最美麗的瞬間與最動人的畫面。他們自在樂活、自信樂學的精神，不僅鼓舞旁人，也活出最精采的自我。

秋冬美饌

本期日料單元特選日本「菇中之王 - 松茸」、北海道松葉蟹、鮭魚卵、馬糞海膽及安康魚肝等頂級食材，在主廚精湛的巧手演繹下，專屬於秋冬季節的「海之盛宴」，精彩上菜！

三花樂齡館

本著友善樂齡長者的初衷，「三花樂齡館」全新門市的開幕，嚴選控管的商品、舒適明亮的環境，不僅體貼了樂齡長者，也提供消費者更多元豐富的選擇。