

三花誌

Sun Flower

SF
2021
December
VOL.10



創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

三花棉業是深耕在地逾50年的台灣棉製業領導品牌，從早期自新莊一處鐵皮屋工廠發跡，如今矗立於三重新北大道上全新智能大樓的創建與完成，是三花棉業蓄積多年能量的展現，也是企業進程的重要階段，更是展望未來全新里程的開端。





世界宗教博物館「金色大廳」
攝影/Sophie

編者 前言

舒適便捷的美食天堂

Covid-19席捲全球至今已屆滿兩年，這七百多個日子以來，多數國家都處於來回封城與解封的無限循環之中，心情也從初始的因驚恐焦慮而積極防疫，到日益鬆懈的防疫疲乏現象。而不論情勢如何轉變，唯一不變的是人們的生活型態、消費習慣…，都有了根本上的改變。然而，任何改變都是以提高生活品質、增進人類福祉的目標為依歸，所以，衣食住行育樂依舊是人們生活的日常，在逐日恢復生活常軌之餘，仍應謹遵防疫規範，勤洗手、戴口罩、完整接種疫苗之外，適度運動、保持身心健康、強化網路技能以適應科技浪潮…，這些都是因應未來世界的必修之課。

本期三花誌以永和為主題，考量到疫情逐漸趨緩、人們渴望外出用餐的心情，由「美食紀行」單元主筆Tracy帶路，推薦永和地區的各式美饌，大菜、小食一應俱全。「育才成果」介紹桃園方曙商工，該校長期耕耘飛機修護相關科系，成果豐碩，人才輩出。「心靈視窗」透過一群長者的相機鏡頭，引領我們行遍台灣，走出世界框架。「生命禮讚」則邀請讀者走訪城市裡的一方秘境——世界宗教博物館，讓你沉澱心情、滌清思慮之後，再出發。

- 
- 02 | 董事長的話
珍惜現在，愛要及時
 - 04 | 育才成果
以品格教育為本的技職學校
 - 08 | 漫步永和
人口密度居冠的黃金區域
 - 12 | 生命禮讚
百千法門，同歸方寸
 - 18 | 美食紀行
永和尋味之旅
 - 28 | 美食地圖
 - 30 | 三花日料
深秋初冬的時令美味
 - 34 | 校園巡禮
成就每個孩子的學習樂園
 - 38 | 高壇盛事
2021三花TPGA錦標賽
 - 44 | 心靈視窗
捕捉動與靜的瞬間

2021
12

CONTENTS



珍惜現在，愛要及時

僅僅幾年之前，誰也想像不到，Covid-19這個世紀病毒竟會如此撼動全世界，疫情拉開人與人之間的距離、改變人類的生活，更扭轉了世人的命運！

疫情爆發至今差不多滿兩年了，從去年12月全球確診人數約5、6千萬，到現在已達2億5千多萬人，這些逐日增加的數字，大家已經從最初的擔憂恐懼到麻痺無感，與病毒共存幾乎是現今多數國家防疫的口號，然而，新近發現的變種病毒Omicron似乎又來勢洶洶，防疫措施仍不得鬆懈，想想，兩年之間世界竟產生如此劇變，不禁讓人深切思考。

明天和無常哪個先到？這句話是最近以來大家共同的心聲，面對生命的無常，更提醒我們應該珍惜每個現在。回想自己這一生，由幼年、青年到

成年，從短暫的求學階段到一腳踏入做生意的領域，過程波折起伏，有生死交關的驚險瞬間，也有歡慶收割的甜美時刻，如今八十幾年過去，讓我感觸最深的是，不論是痛苦的磨難或成功的果實，其實都像過眼雲煙，只有愛，才能撫平傷痛，帶來更多正面的動力和能量。愛不僅止於親情、友情、愛情，更有推動公益、推己及人的大愛；因此，三花基金會成立十多年來，持續推展校園菁英種子學堂、技職人才培育計畫、關懷長者專案…活動，都是奠立在愛的基礎上，以愛為出發點而成立的。

人生苦短，愛要及時，期望大家都能把握現在，過好每個今天，活出最漂亮的自己。

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

織法 壓力 零肌 無痕
織法 壓力 零肌 無痕
一整天也不留痕跡

三花·無痕肌健康棉襪



無痕肌
健康棉襪

桃園市龍潭區方曙商工

以品格教育為本的技職學校

三花棉業自民國58年創立至今已邁入第52個年頭，由最初的一間鐵皮屋工廠，到現在矗立於三重新北大道上的全新智慧大樓；從傳統代工、批發經銷到自創品牌，如今三花棉業商品遍及全球，事業版圖更擴及實體門市、汽車代理、加油站及餐飲經營等民生產業。民國96年，三花棉業創辦人施純鎰董事長本著回饋社會，推己及人的企業精神成立財團法人三花公益教育基金會，十多年來已有超過萬名學子受惠。民國108年適逢三花棉業創立滿50周年，從14歲就出社會開始幫忙家計的施董事長，長期受社會大學的栽培與涵養，深刻理解技職體系在產業和技術發展的重要性，為深耕並落實技職人才的培育，於企業歡度50周年慶的重要時刻，亦同步啟動「三花高職育才獎」之人才培育計畫，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多元技職教育。本期報導的重點學校為桃園市龍潭區的方曙商工，在張玉平校長的帶領下，方曙將學生培養成為兼具品格與專業競爭力的優秀青年。尤其學校長期耕耘飛機修復相關科系，表現亮眼、聲譽卓著，讓主辦單位三花基金會也深感與有榮焉。



▲方曙商工校園一隅。



▲無人機操作訓練。

卓越共好，永續發展

方曙商工創校於民國56年，「友善、適性、精緻、卓越」是學校的治學理念與願景，建校五十多年來，始終以「打造友善校園，發展適性多元的教學策略」為內涵。由於校區位於桃園龍潭的半山腰，校內將近70%的學生來自弱勢族群，亟需外界支援。因鄰近軍事研究基地，桃園市



① 飛機修護相關課程涵蓋面廣泛。

亦長期推動「航空城」計劃，方曙商工遂於96學年度起與遠東航空公司合作開辦「航空維修產業專班」，訓練學生具有飛機修護、檢查、拆裝、維修的基本能力，以及機務、地面勤務與空軍航空維修等人才，之後並陸續與德航、華航、長榮及廈門太古等產

學合作，培養更多基礎人才。且為因應東南亞航太工業發展航太新科技，103年起設置「無人機特色學程」，建置飛行實驗中心，延伸相關學科技能、培訓專業飛手，推動航太教育。105學年度起連續獲雙金手獎，108學年度更透過三花高職育才計畫之推





展，榮獲109年度國際技能競賽飛機修護職類正取國手，並於2021年代表台灣參加國際競賽。

飛機修護，專業超群

方曙商工的飛機修護科已有25年歷史，期間已培育數千名學生在航太領域中升學及就業，近年更著力於無人機與直升機修復的訓練而有輝煌

的成果。譬如106年獲空勤總隊贈予之汰除機AS-365N小海豚直昇機，該機外型雖嚴重毀損，然系統完整，透過修復，仍可充分發揮教學用途。且直升機與多軸無人機的飛行原理相似，更可結合學校創新前瞻的無人機課程。台灣為海島多山地形，在軍事、救災、運輸、空照等作業上，皆需由直昇機來擔任，然其飛行原理、操作及部分系統與定翼機有若干差



異，因此課程之開設確有其需求性。該課程規畫為二年期，於108學年度第一階段執行機體前段（座艙以前，含主旋翼）維修，109學年度第二階段為機體後段（座艙以後，含尾旋翼）維修，結合鐵工、鈹金、噴漆、焊接漆、木工等工程修整教學使用。

小海豚直昇機可充分提供學生於飛機修護實作課程之運用，包含飛機起落架、航空發動機、停機線維修、飛機液壓、航空技術英文等，並可結合飛機修護乙、丙級及技能技藝競賽項目，讓學生能於實體飛機實作練習之中，精進飛機修護等實務及專業技能，發揮最大的效益。修復之機體更可做為各群科跨科學習及國中、小學職業探索，辦理航空體驗營等活動，達到資源共享的目標。

凌霄翱翔，展翅高飛

飛機修護是陽剛味十足的科系，因此偶爾出現女學生，就格外引人注目，目前就讀於虎尾科技大學飛機工程航機系三年級的古湘琳就是最好的例子。她從方曙商工二年級開始當選手，過程中遭逢諸多的不順遂，她非常感謝師長的鼓勵及三花基金會的幫助，不論是高壓競賽心理壓力的疏導、陪伴，專業技術領域老師的跨校指導，或是培訓期間交通、餐費、生活經濟需求的支援，都是支撐她持續

堅持下去的動力。在方曙商工就學階段除了選擇飛機維修技能，也參加學校的無人機特色課程，在無人機的操作、空拍、剪輯、3D空拍跨領域結合在地觀光資源等項目，都有實務上的訓練及操作經驗。此外，她也加入VR電競社團，學習成為直播主，多元的嘗試更壯大了她的視野與機會。未來，「我希望能進入航空公司上班，學以致用，並將經驗傳承下去，感謝一路上鼓勵、幫助過我的人，我會努力朝著目標前進，將來好好回饋社會，幫助其他像我一樣的人，鼓勵他們勇敢向目標前進。」



▲古湘琳是女性投入飛機修護領域的最佳實例。

商業興盛，人文匯集

人口密度居冠的黃金區域

永和是新北市的行政區之一，擁有地窄人稠的特性，因而人口密度高居全國之冠。轄區內的秀朗國小曾創下「人數最多的小學」之金氏世界紀錄、鼎鼎大名的永和豆漿創始店與發源地，以及曾經登上國際媒體版面的「台北橋機車瀑布」…，都出自於永和。該區透過永福橋、福和橋、中正橋、台北橋等多座聯外橋樑與台北市接壤，因交通便利、生活機能完備齊全，吸引大量往返雙北地區的通勤人

特色街坊

自古以來，凡是人口聚集之處，就有機會形成聚落，並持續發展出衣食住行等等產業，永和即具有這樣的發展型態，譬如緊鄰捷運頂溪站的中興街，因大量韓國人的進駐而形成韓國街，許多由韓國華僑經營的商店，販賣著韓國服飾、美食及韓國人慣用的生活用品…，對韓國人來說，這是思念家鄉的一種方式，對台灣人而



▲美材街、藝術街與韓國街，是永和地區特有的街道文化。

口居住。因幅員不大，人口急速增加之下，逐漸發展為住商混合型態，居民分布情形除了民國60年代有大批軍公教人員遷入外，近代更有為數不少的韓國華僑定居此地，形成特有的異國風貌。

言，則是異國風情的展現。不遠處的博愛街，因為楊三郎美術館的成立，而逐漸發展成為一條清幽雅致的藝術街，沿著入口彎進巷內，很快就能看見楊三郎美術館，繼續信步漫遊，許多文創公司、音樂教室…分布在紅

磚道的兩旁；家家戶戶門前遍植植栽、花樹，整條街道寧謐幽靜、草木扶疏，是名符其實的藝術街坊。還有，素以培養國內美術設計頂尖人才著稱的復興商工，因學校位於秀朗路一段，更帶動該路段成為「美材一條街」；觸目可及都是各式各樣跟中西美術相關的材料行、設計用品專賣店及美術教育

機構…，裝框、裱畫、大圖掃描、海報輸出…，醒目的招牌與琳瑯滿目的櫥窗，彰顯出美術材料街的蓬勃發展。此外，永和還有「家具街」、「民俗街」等，這些極具人文風貌的特色街坊，不只融入在地文化，也成為吸引外來旅客的重要資源。



朝氣蓬勃的特色街坊，展現永和豐沛的文化底蘊。



▲世界宗教博物館是城市裡的一方秘境。

宗教文化

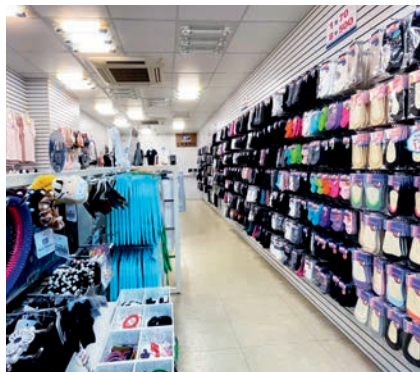
除了街道文化豐富多元，永和還擁有一項極其寶貴的文化資產，就是位在中山路上的「世界宗教博物館」。宗博館占地2388坪，是全世

界首座以世界宗教為主題的博物館。透過博物館的典藏、展覽、活動、研究、出版等功能，呈現出宗教的力量與獨特之處，增進參觀者對世界宗教共同的認識及體會。展場規劃包含水幕牆、朝聖步道、金色大廳、宇宙創





三花生活館永和門市商品種類多元，購物環境舒適怡人。



世廳、生命之旅廳、華嚴世界、世界宗教展示大廳、生命覺醒區、靈修學習區、世界宗教建築縮影、兒童館一愛的星球等，以活潑生動的多媒體互動方式，展現多元化的內涵，表現出宗教的真、善、美。宗博館自2001年11月在永和開館至今，已邁入第20個年頭。展場規畫用心細膩，內容包羅萬象，豐富精彩的館藏，令人眼界大開、驚呼連連，展場內和諧溫暖的氛圍，就像一個充滿愛的大磁場般，讓人流連忘返。

民產業

永和，也是美食之都的一級戰區，僅僅頂溪站周邊，大街小巷名店雲集，堪稱大台北地區的美食天堂之一。滿足口腹之慾之餘，關於衣著等生活類用品亦攸關民生所需，位於永和路上的三花生活館，是三花棉業為體貼消費者所開設的實體門市，提供多樣化的優質商品以及舒適安全的陳列空間，為永和的消費者帶來更便利的購物體驗。

世界宗教博物館

百千法門，同歸方寸



▲走過「朝聖步道」，接著即踏上參觀者的心靈旅程。

世界宗教博物館（簡稱宗博）是由靈鷲山無生道場創始人心道法師所創辦，紐約設計師奧-若夫（Ralph Appelbaum）與勞倫斯·蘇利文博士（Dr. Lawrence Sullivan）領導之哈佛大學宗教研究中心共同規畫完成，於2001年11月在新北市永和正式開館。現任館長馬幼娟為伊斯蘭教教徒，此事可說充分體現創辦人「尊重

每一個信仰、包容每一個族群、博愛每一個生命」之創館理念。由於世界宗教眾多，基於年代較久遠與信仰人數較多的原則下，選擇了佛教、道教、基督宗教、伊斯蘭教、猶太教、印度教、神道教、錫克教等世界宗教，另外包含古埃及與馬雅二大古文明，以及台灣民間信仰共11種宗教，透過文物、藝術創作、建築模型…多

面向的呈現，賦予傳統宗教文化更多創新的風貌及詮釋，並且結合聲光科技、多媒體動態展示等效果，展現聽覺、視覺、觸覺的感官體驗，讓觀者在認識、了解宗教文化內涵之餘，心靈更是無比的滿足與感動。

靜心與淨心

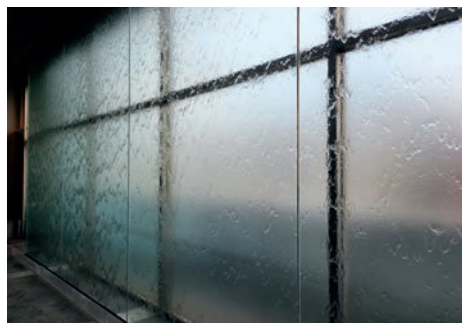
從踏入博物館的那一刻開始，金色的石質地面就像帶領我們進到一個平安喜樂的世界，走進專屬電梯，耳邊響起心道法師的歡迎詞：「歡迎你來到愛與喜悅的世界，你將會學習到不同的宗教啟示…」，霎時間彷彿遠離塵囂，進入到一個純淨和諧零汙染的美好之境，心情頓時放鬆，感到安定平和。館內的每一座展場及每一個環節都經過精心安排與設計，不致流於枯燥乏味或說教，能與參觀者的內心產生連結。在志工王老師的專業導覽下，我們體驗了一場前所未有的心

靈之旅。

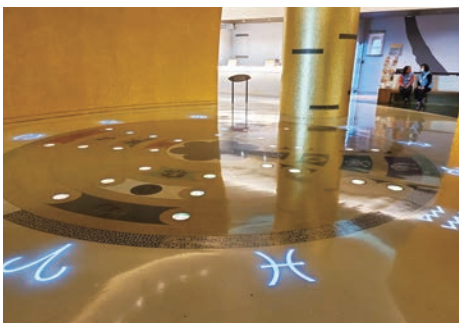
首先映入眼簾的是一整面的「水幕牆」。基督教受洗、泰國潑水節、日本神社淨水…都與潔淨之水有所連結。將手掌貼在牆面上，用心體會讓水流過掌心的感受，流水的畫面與光線的折射，宛如心靈也一起接受洗滌與潔淨。緊鄰水幕牆的即是「朝聖步道」，提供參觀者一個沉澱心情、轉折後再出發的路徑，走過此步道，就是真正踏上朝聖之路。

宇宙的探索

首站到達的是「金色大廳」。以人類的靈魂之窗為設計概念，提醒參觀者務必敞開心門、睜開雙眼看世界。主要闡述的是時間與空間的概念。二大圓柱與牆面都是黃金，這並非炫富，而是要傳達「黃金具有恆久不變、永不褪色」的特殊性。兩旁以



▲手掌緊貼著「水幕牆」，彷彿心靈也受到洗滌與潔淨。



▲「金色大廳」以宇宙穹蒼為設計理念。



▲「生命之旅廳」縱觀人類從出生、成長、中年、老年到死亡的所有生命歷程。

金箔鑲嵌的馬賽克圓柱上，有著以14種語言鑄刻的箴言：「愛是我們共同的真理，和平是我們永恆的渴望」，這同時也是宗博創館的初衷與宣言。牆面皆為弧形，狀似一個擁抱的手勢。地面上的圖案則以12星座、古印度星期神…不同宗教的圖騰，來顯現時空的概念及宇宙穹蒼的永恆。站在大廳中央，就像站在浩瀚宇宙的中心一般，面對著金碧輝煌的宏偉建築，不同的世界宗教在此交會，熠熠生輝，心中的感動油然而生。

緊鄰金色大廳的是「宇宙創世廳」。此廳擁有具臨場感與高畫質影像的劇場設計，藉由12分鐘的影片介紹，可清楚了解宇宙的緣起及世界各個宗教的創世神話。

生命的起源

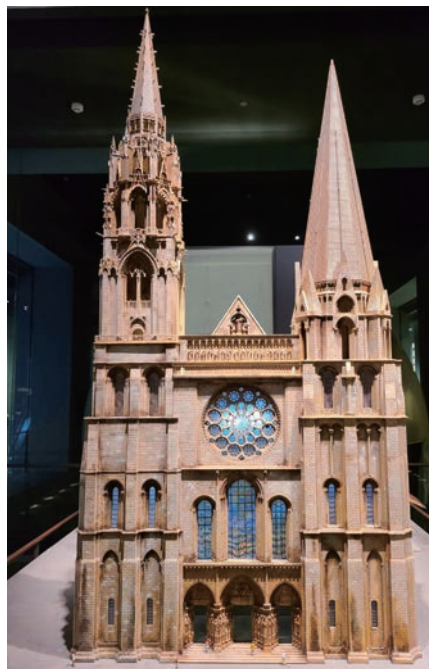
循此軌跡運行，下一站來到「生命之旅廳」。顧名思義，縱觀人類從出生、成長、中年、老年到死亡共5大生命歷程。透過各區展示的文物或影片，體會身處各階段所面臨的生命課題及人生意義，以及各個宗教體系對於生命各時期的傳統禮俗觀念與做法。從建物結構的面向來看，圓形展示櫃的設計發想自生物「細胞」的概念，展場的高低曲折之動線，也與人生由初升段到顛峰時期，持平之後逐漸走向殞落的過程相呼應。從展示的生活用品或器物當中，得以理解不同宗教之間的差異性與獨特的禮俗文化，不僅增廣見聞，也領悟到「尊重、包容、博愛」的真諦。譬如強調人生而平等的印度錫克教，男性教友需謹遵蓄長髮戴頭巾、攜髮梳、戴手

鐮、佩短刀、著短裝之教規，分別象徵神聖、清潔、決心、戰鬥和警覺之意。又如猶太教的「婚約書」，將男女雙方於婚姻過程中應盡的責任與義務，以圖文並茂方式製作，包含象徵住棚節的棚子、護甲、王冠、律法之書…，特別的是，連離婚條件亦一併納入，並且懸掛在客廳最顯眼之處，意在時時刻刻提醒自己，婚姻盟約的神聖與莊嚴，不容輕易毀諾破壞。老年區展櫃裡的三件禮服，分別代表台灣原住民卑南族長老的禮衣、日本的「還曆祝著」為日本人過60歲生日時所穿著之傳統服飾，以及東正教主教之服飾。不同種族、宗教、文化之間呈現出來的極度差異，提醒我們對於不同族群的尊重之道。

生命之旅廳的最後一區為「死亡與死後」，也是該廳唯一一個正對著入口的專區，其中隱含有「人自出生的那一刻開始，每天面對的就是死亡」之寓意，就如文字說明所示：宗教啟發我們天堂與轉世，並且找到生命更深層的意義。就像一個圓圈回到起點，死亡與來生也是另一個充滿希望的過程。

文物與建築

來到「世界宗教展示大廳」，豐富的文物館藏，令人景仰驚嘆，久久不想離去。佛教的「佛三尊造像碑」



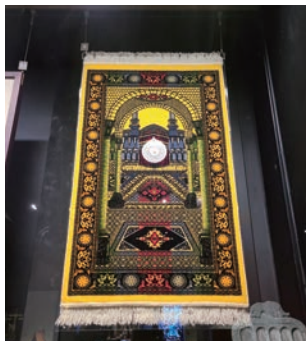
由上至下分別是「聖母升天堂」及「夏特大教堂」。

佛著結跏趺坐，雙手施予願印與無畏印，頭光中有11尊小化佛，兩尊菩薩分立於獅子上。「佛足石」則為早期佛教徒以其為象徵佛陀或其所在的標誌之一。伊斯蘭教的「天房罩幕」上頭繡有《古蘭經》經文，此為宗博受贈於「回教聯盟」(Muslim World League)之部分天房罩幕。其他諸如基督宗教的「耶穌聖體櫃」與「聖體匣」、古埃及的「圖特摩斯三世獻祭桌」…，盡顯宗教莊重肅穆的本質及意涵。地面上的圖案也各具意義：

歌蘭線條圖是印度教的傳統文化，由女性以米碾成的粉末繪於潮濕的土上，以庇護住屋及家人的安全、阻絕邪靈入侵，圖案必須一氣呵成，不能中斷。馬雅傳統的織品紋飾，其象徵性的圖騰及符號，是藝術的展現，也是傳統文化的延續。

中央的「世界宗教建築展示區」以1：30與1：50兩種比例，挑選10座兼具建築特色及歷史價值的宗教建築，不論外觀或內部構造，皆模擬實

⑦ 伊斯蘭教拜毯。



⑧ 佛三尊造像碑。



⑨ 佛足石。



① 印度的歌蘭線條圖。
 ② 由左至右分別為台灣卑南族長老禮衣、日本「還曆祝著」服飾及東正教主教服飾。



▲ 錫克教聖典架。



▲ 東海大學「路思義教堂」。



▲ 位於耶路撒冷的「圓頂清真寺」。

際建築予以還原並完整呈現。坐落於以色列耶路撒冷的「圓頂清真寺」，耀眼奪目的金色圓頂上，佇立著新月形的標誌；建築物外觀呈八角形，由大理石、玻璃及彩色馬賽克磁磚鑲嵌砌建的牆壁上，飾以彩繪雕刻而成的《古蘭經》，恢宏典雅、美輪美奐，寺內的白色岩丘，數百年來被猶太教、伊斯蘭教與基督宗教奉為聖地。天主教的「夏特大教堂」是法國哥德式建築的典範，也是一座石雕藝術教堂。內部由石柱及拱頂組成，外觀則以「飛扶壁」為支撐；細緻精巧的彩繪玻璃，在光線的映照下，莊嚴之中亦透出一股神秘的美感；由上往下看，教堂的建築是個十字架造型，傳達建築物高遠聖潔的特性與別出心裁的設計感。而位於台中市東海大學的「路思義教堂」，以雙手合掌祈禱的手勢衍生而成的雙曲面設計，結構輕

巧流暢，看似簡單，但在氣候潮溼的台灣，其實是項嚴峻的挑戰。據聞，在陽光普照的日子，屋頂上的十字架會投影在室內聖壇的位置上，有如聖光閃耀，令人動容。

此外，「伊勢神宮」、「濕婆神廟」、「佛光寺大殿」、「舊新會堂」…，精細嚴謹、巧奪天工，帶給參觀者絕無僅有的全新感受。

震撼與感動

這是一座充滿愛與正能量的心靈博物館。在有限的空間裡，同時展示世界各大宗教的大量文物，如此創舉，前所未見。穿梭來回於各個展場之間，不只情緒自然而然平靜，心境也隨之感到自在喜悅。這是城市裡的一方秘境，鬧區中的一塊淨（靜）土，值得你一再觀賞、體驗。

Tracy帶路, 美味不藏私



Tracy小檔案

酷愛美食和旅遊, 現在的我喜歡用當地的傳統美食和小吃來發掘這個城市的文化及特色。在這裡Tracy以三生生活館為中心, 發掘腳程15分鐘內的袖珍美饌, 好奇嗎? 隨著Tracy的腳步來一一尋訪。



竹林雞肉

地 新北市永和區竹林路39巷13號

這間火紅的竹林雞肉, 常常排隊人潮是長到四五間店面也不足為奇, 因為位子不多, 許多人都是外帶。這裡的雞肉不柴, 軟嫩中又帶彈性, 配上了帶有雞油香氣的油膏雞油飯, 再來一碗免費的雞湯, 如果你不想吃整塊的雞肉, 可以選銷魂雞飯, 它是用切碎的帶皮雞肉, 加一顆半熟煎蛋, 是不是很銷魂呢。還有很推薦辣拌麵, 有花椒的香麻, 醬汁有點甜酸辣, 層次很豐富, 忍不住讓人一口接一口, 可以離峰時段來, 就不用等那麼久喔。

◎竹林雞腿80元/小 雞油飯15元 竹林辣拌麵35元

A 辣拌麵花椒香麻。 **B** 竹林雞腿和雞油飯絕配。



A



B

軟嫩又有彈性的雞腿。

吸飽海味的
粉絲。



A



C



F



B



D



E

A肥美的活沙公可搭配各種料理。B醃篤鮮是招牌菜之一。C抱蛋的蔥烤鯽魚連骨頭都可以吃。D無錫脆鱈是現炸上桌時還是熱的。E素黃雀可是手工繁複的功夫菜。F桌桌必點的夫妻肺片配花生很搭。



馮記上海小館

地 新北市永和區文化路90巷14號

牆壁貼滿了各大媒體的報導，老闆親切的告訴我，他的料理是老上海菜結合早期的本幫菜和海派菜，老闆從14歲就開始當學徒到現在已經累積有五十幾年的廚藝，難怪上海小館的菜，道道精彩，沒有地雷。先從冷菜來說，桌桌必點的一定是夫妻肺片，用牛舌、牛肚、牛腱和自製的花椒辣油調配而成，內行的老饕再加點一盤花生，真是絕配，這香麻的程度很舒服，連不太吃辣的我都覺得很可以。小菜蔥烤鯽魚，抱蛋的鯽魚整條連骨頭都非常入味酥軟，且濕潤度剛好，不會太乾。沙公粉絲煲，每一條粉絲都吸滿螃蟹精華，沙公

不夠肥美的，絕不上桌，新鮮度自然不在話下。蘿蔔牛腩也是道人氣菜，有勾點芡，牛腩很好入口，蘿蔔滷的透，很下飯。螃蟹炒年糕，用的是永和知名的周家大陳年糕去炒的，Q彈不黏牙，吸附了醬燒大沙公的精華，更是別具一番風味。還有好多功夫菜像是腐乳肉帶荷葉餅、夢幻煨麵、清炒鱈魚等，難怪許多政商名流和藝人都會大老遠跑到永和來吃。最好要先訂位，否則用餐時間人山人海，可是有可能吃不到的喲。

◎夫妻肺片340元 蘿蔔牛腩440元 醃篤鮮380元
醬蟹炒年糕(時價) 蔥烤鯽魚(時價)

五草車中華麵食館

地 新北市永和區永和路一段46號

這間號稱永和鼎泰豐的五草車麵食館，裡面很多菜色跟鼎泰豐雷同，但吃起來毫不遜色。原來其中一位廚師也是曾在鼎泰豐待過。和鼎泰豐一樣，可以看到透明玻璃廚房內，師傅正在擀皮製作小籠包的過程。元盅清燉牛肉湯，湯頭非常清甜，牛腱心處理的真好，軟嫩不柴，紅燒牛肉麵也是用這個部位的牛肉，帶點筋很美味。絲瓜蝦仁小籠包，皮薄餡料新鮮，小籠包裡面的湯汁滿滿。討喜的茄子鑲肉很可愛和燒椒皮蛋都是人氣小菜。排骨蛋炒飯，排骨超大塊，這種只有蛋、飯和蔥的簡單蛋炒飯，最能考驗師傅的功力，米飯呈現金黃色，粒粒分明，帶點蛋香，配上厚實軟嫩多汁的排骨。店裡乾淨衛生，而且服務人員態度也很親切，常常用餐時要等上好一會兒呢。

◎紅燒牛肉麵210元 排骨蛋炒飯175元 元盅牛肉湯(清燉)190元 絲瓜蝦仁小籠包 6個/180元



A



B



滷到恰到好處的牛腱心。



C

A 絲瓜小籠包餡料鮮美。B 清燉牛肉湯肉質軟嫩。C 麵食類選擇豐富。

北蘭阿姨商行

地 新北市永和區復興街87號

第一次看到這個Kuso的店名，我笑了。老闆說這個名字的由來其實是有一次她們兩個女生去逛南機場夜市，看到一間名叫美蘭阿姨的果汁店，一時口快叫成北蘭阿姨，頓時覺得這個名字很好記又有趣，所以她們決定取北蘭阿姨為店名。店裡的招牌人氣嘎拋炒泡麵，其實就是打拋豬拌王子麵，再配上半熟蛋和三片蒜味香腸，看似簡單的元素，搭在一起很速配，打拋豬這原本就是很下飯的菜，跟泡麵結合也是不自覺地就一口接一口，這時再叫一杯冰泰式奶茶，剛好緩和口中辣度，店家用的是泰國知名奶茶品牌的茶葉，讓你秒飛泰國。厚片吐司口味繁多，一直拿不定主意，老闆推薦了無花果乳酪絲厚片，口味甜甜又鹹鹹，但一點也沒有違和感，喜歡鹹的可以點北蘭小點口味，其實就是起司蛋加打拋豬，所有的厚片系列，都是現烤所以要等10到15分鐘。這裡營業到深夜一點，可說是越晚越多，非常適合夜貓族來吃消夜呢。

◎嘎拋炒泡麵 100元 無花果乳酪絲厚片60元
泰式奶茶60元



A



人氣no1
炒泡麵。

B

A無花果乳酪絲厚片鹹甜鹹甜很特別。B招牌嘎拋炒泡麵。

小張刀切大滷麵

地 新北市永和區光復街2巷2號

沒有華麗的裝潢，是間有歷史的老店。幾十年前這區還是眷村，老闆說每天從和麵糰開始，手擀再刀切，所以每一條麵條大小不一，這正是手工切的魅力所在，Q彈有韌度，紮實且有咬勁，還帶有麵粉的香氣，大滷麵餡料滿滿，肉片、貢丸、木耳、白菜和紅蘿蔔，還有一顆蛋，吃完這一碗，除了飽足感十足外，一餐所需的營養也都有了。湯頭只勾了薄薄的芡，一般有些店賣的大滷麵湯底都很像酸辣湯，這

兒可不是，酸辣麵歸酸辣麵，老闆說這兩個的差異是在於酸辣麵有酸有辣，而大滷麵沒有，這兩碗吃起來是截然不同的味道，店裡只賣酸辣麵、大滷麵和榨醬麵，各有各的擁護者，唯一相同的是麵條都是手工刀切，喜歡吃有口感且厚實粗麵的朋友不妨來試試，在地人才會來吃的小張刀切大滷麵。

◎大滷麵 90元/小碗



A



B



A 餡料豐富的大滷麵。B 各式小菜任君挑選。



A招牌前菜黑色幽默炸雞。**B**創意雞腿口袋松露燉飯。**C**用新鮮檸檬汁製成的檸檬塔，酸甜爽口。

Hello你好

地 新北市永和區信義路5巷4號之一

這間位在巷弄老公寓一樓的小餐館，環境布置的頗溫馨，人氣前菜～黑色幽默炸雞，是用墨魚汁製成的裹粉去炸，配上莎莎醬吃，外酥內軟，算是獨特創意菜，而雞腿口袋松露燉飯，也不是中規中矩的燉飯，將松露燉飯塞進雞腿中，再煎烤。義大利麵口味選擇多，我點的白酒蒜香淡菜義大利麵，麵條吸附了濃郁的蒜味，味道極好，而上面的淡菜也用料澎湃，有九

個這麼多，價錢平易近人。還有各種新鮮水果調製而成的果汁，當日甜點會寫在黑板上，因為店內的擺飾，使用了大量的乾燥花，所以這裡也是網美的朝聖名店。

◎雞腿口袋松露燉飯270元 黑色幽默炸雞150元
白酒蒜香淡菜義大利麵250元

義聚東劉家水餃

地 新北市永和區中興街98號

山東燒雞可說是每桌必點，光看燒雞上滿滿的蒜蓉就讓人垂涎三尺，這裡的山東燒雞是帶骨的，醬汁酸甜酸甜，白醋加蒜蓉的醬，夏天吃非常開胃，搭配下面的小黃瓜超爽口。由於用餐時間，排隊人潮眾多，所以等上二十分鐘也是習以為常的事，水餃終於來了，圓滾滾像個元寶，一口咬下，多汁夠味，肉鮮韭菜香。而魚肉水餃是要先預訂才有的，而且只賣冷凍，沒有辦法店裡現吃。而山東最有名的麵食，當然也要來一碗，當天黑色的榨醬麵賣完了，老闆推薦需要一碗一碗煮的費工炒碼麵，湯頭用蔬果熬製而成，再加上海鮮果然甜中帶鮮，蝦子的味道很濃郁，老闆說加辣會更帶勁。假日排隊較長，建議平日來試試。

◎山東燒雞 180元/小份 韭菜豬肉水餃 9元/一顆



B



C



A



A 湯頭鮮味十足的炒碼麵。B 爆湯汁的韭菜豬肉水餃。C 每桌必點的山東燒雞。

■ 雲南婆婆滇緬小吃

地 新北市永和區大新街12號

這間價格實在又好吃的雲南小吃店，常常門口擠滿了排隊等待的人潮，它的小菜每一盤都好吃，尤其雲南大薄片和招牌雲南皮蛋，幾乎是每桌必點，雲南大薄片泡在酸酸甜甜辣辣的椒麻醬，光看賣相就知道一定好吃，老闆娘說這大薄片可是用了整個豬頭，所以涵蓋了豬頭皮、豬耳朵…看似很肥，吃起來卻爽脆不油膩，辣度是連我這個只吃微辣的都覺得很剛好。如果喜歡清爽一點的朋友，清燉牛片粬粬絲是很好的選擇，湯頭用牛大骨和牛腱熬煮，濃郁中又帶清甜。紹子系列也很受歡迎，蛋、肉末和番茄，微微辣很開胃，麵條有米線、麵、河粉和粬粬絲這幾種，任君搭配。粬粬絲其實就是泰國河粉，屬於較扁的麵。老闆說每天最快賣完的是酸辣海鮮麵，要吃請早。椒麻炸豆腐，炸功一流，酥脆的蛋豆腐和特調的醬汁很搭。還有還有，還沒結束，最後一定要記得點印度鬆餅，口感很像抓餅，淋上煉乳，有點焦脆又有層次，超好吃，有來永和一定要來試試。

◎涼麵 海鮮酸辣 招牌紹子砂鍋米線 麻辣炸豆腐50元 招牌雲南皮蛋30元 印度鬆餅30元 雲南大薄片90元 清燉牛片粬粬絲90元 雲南紹子乾麵 60元

A清燉牛片粬粬絲和紹子乾河粉。**B**必點印度鬆餅做為Happy ending。**C**雲南大薄片光看就流口水。**D**炸功一流的椒麻炸豆腐。



下港米糕排骨酥店

地 新北市永和區保平路14號

位於轉角的這間下港米糕排骨酥店，最有名的就是米糕和排骨酥湯，米糕油亮油亮的，色澤鮮明，糯米蒸的恰到好處，不會太軟爛也不會太硬，上面有肉燥、魚鬆和一片古早味醃黃蘿蔔，當然不要忘記淋上海山醬。排骨酥湯帶濃厚胡椒味，排骨先裹粉炸再蒸過，跟冬瓜一起熬煮，排骨已經軟爛到連軟骨都可以輕易下肚，而冬瓜也是入口即化。如果還沒吃飽，再來一碗滷到發黑的魯肉飯和魯白菜，這銅板美食就等你來嘗鮮了。

◎筒仔米糕35元 排骨酥湯49元



A 排骨酥湯連軟骨都入口即化。B 吃米糕一定要配海山醬。



一定要加海山醬這一味。



A 採用花蓮富里糯米做成的珍珠丸子。B 麻油雞飯就算冷了也好吃。



玖鼎香麻油雞飯

地 新北市永和區永和路二段125號

聽說老闆娘非常擅長麻油雞料理，吃過的朋友鼓勵她開店，麻油雞飯的每一粒米都均勻地吸附了麻油和老薑的香氣，而薑片不會太過搶戲卻又畫龍點睛的提味，冷掉也好吃。老闆娘是選用花蓮富里的糯米，軟中帶Q。這裡除了麻油雞飯還有賣珍珠丸子和麻油雞，珍珠丸子的絞肉餡的入味且細緻，還有只有冬天才有的，限定麻油雞湯，基底是用雞骨、豬骨和蔬果等共六種食材所熬製，冬天來上一碗暖身又滋補。店家還有做精緻的彌月禮盒，送禮自用兩相宜。

◎阿嬤的麻油雞飯50元/小盒 外婆的珍珠丸20元/一個

和美水果室

地 新北市永和區秀朗路一段44號

看到店門上老舊泛黃的招牌就知道是間歷史悠久的冰果室，我去時正值寒冷的冬天，老闆娘說一到夏天可是大排長龍呢。夏天口味也會有更多選擇，有時令的芒果和榴槤冰。而且店內所有的口味都是用新鮮天然水果製成果醬後，再製作成冰淇淋，很傳統的古早味。芭樂口味帶點香氣，老闆娘說是用特別品種的芭樂，叫香水芭樂。雖然每一種口味都很不錯，我最愛海鹽檸檬和李鹹冰淇淋，海鹽檸檬不會太酸微甜好清爽，而李鹹口味好特別，別處較少吃到，有小時候懷舊的滋味。好多口味沒吃到，我下次要吃草莓和百香果。跟西式冰淇淋一樣，可以選杯子或甜筒，而甜筒還有餅乾和酥杯兩種選擇，重點是超脆完全沒受潮，最討厭吃冰淇淋時，甜筒不夠脆整個大扣分。現在要找這種古早味，沒有添加任何香精香料的叭噠冰淇淋，可說是越來越少了，趕快來這兒尋找兒時的記憶吧。

◎鹽檸檬口味 李鹹口味 20元/一球 35元/兩球



A



B



C



A 李鹹口味很懷舊(杯裝)。B C甜筒餅乾超脆(甜筒)。



萬大路424巷
武成街

長泰街

光仁國小

萬大路

青年路152巷

青年路

第一果菜批發市場

水源快速道路

水源快速道路

新厝寮

華中河濱公園

永和寶石綠地

環河西路二段

永平路

永和仁愛公園

環河西路二段

保順路

保生路

世界宗教博物館

立業路

福祥路



中和站



南山中學

水源街
雙和街

南工路

中和路305巷

散冷暖胃迎寒冬

深秋初冬的時令美味

時序一過「立冬」，即宣告秋天將遠離、冬天隨之到來，各種作物也都開始收割，以便曬乾、儲藏之意。國人習慣立冬補冬，不只為了驅寒補氣，同時也是一種跨季節的儀式感。如今補冬的定義已有別於以往，不以過度進補為主，而是依時令品嚐各式食材，平均攝取各種營養為要。本期日式料理單元嚴選各類健康食材，甘鯛、鮭魚、鮮蝦、栗子、南瓜、銀杏…，搭配季節



時蔬，暖心也暖胃。

蟹肉柿子盅

以柿子為盛具，來自北海道松葉蟹的深邃海洋魅力，搭配軟綿微甜的新鮮無花果、爽脆的柿子丁及清甜的葡萄粒，加上豆芽、黃紫菊白和山蘿蔔葉等季節蔬菜，再拌入胡麻醬，讓果香味各顯層次，香氣更為迷人。

鮭魚卵栗子前菜盒

以南瓜製成的手打豆腐，上頭鋪著秋葵泥與芥末，一入口，滿滿的南瓜味與秋葵的黏稠口感相應和，營養滿





點。北海道鮭魚卵，底下是蘋果球及蘿蔔泥，建議一定要和著一起吃，蘋果和蘿蔔不但去腥，還能提味，連不愛鮭魚卵的我都能接受。再來是栗子，光看造型就很討喜，原來為了還原栗子的外殼，特別以魚漿為皮，插上麵

粉細簽後再下鍋炸，模樣神似海膽，針狀外殼脆脆硬硬，帶點麵粉香；蜜過的栗子甜度剛好，整顆栗子連皮帶殼都能享用，好吃又有趣，真是愉快的用餐體驗。一旁的銀杏來自愛知縣，很喜歡它烤過後Q彈的口感，以及微苦中帶點淡淡的甘味。接著是兩片煙燻蘿蔔中間包著牛奶起司，蘿蔔爽脆，還帶有木頭柴燒的味道，裹著起司一起吃，是完美的搭配。最後以烏魚子收尾，夾著白蘿蔔一起入口，鹹香中透著微辣的口感，風味絕佳。

鮮蝦銀杏真丈

以蝦泥、魚漿和銀杏做成丸子的前湯。雖然是一道簡單的菜色，但因食



材新鮮、烹調手法到位，平凡中見不凡；而做成銀杏葉造型的地瓜片雖是點綴，但味道可一點都不馬虎，嘗起來像是吃了一整顆地瓜，充分達到畫龍點睛之妙。

季節生魚片

吸睛的大片蘿蔔就像幫生魚片蓋上被子或簾幕，打開即見真章。先吃軟絲，新鮮的食材就是不一樣，軟脆適中很好入口，沒有一點點難咀嚼的韌度。再來吃甜蝦，一入喉，滿口的清甜，真是名實相符。接著是鯛魚，口感清爽，肉質鮮嫩，個人認為適合推薦給初次嘗試生品的朋友享用。緊接著上場的是重頭戲——上鮪腹，小小一塊，卻彷彿集所有魚肉之精華，魚油濃郁的香氣隨著唾液的分泌，在口腔裡逐漸散開，讓人滿口生鮮、生津、生香，而且越嚼越甜越香，真捨不得吞下肚，想要永遠記住這份感動。配料有小黃瓜絲和南瓜絲，再蘸一點醬油

和芥末，真想大喊一句：「此味只應天上有，人生難得幾回嘗！」

甘鯛若狹燒

鯛魚先醃製過再烤，而若狹燒則是一種烤的烹調方式。冬季的甘鯛，油質豐厚滑順、肉質軟嫩多汁，是品嚐甘鯛的最佳時節；配著紅酒番茄一起吃，濃醇的酒香讓魚肉更加鮮甜。以為是擺盤裝飾的稻穗，其實已經炸過，整株皆可食用，無調味，可以吃到米穀的原始香氣，口感類似「爆米香」，有懷舊的氣氛。蜜漬過的金時地瓜口感鬆軟濕潤，而一旁銀杏葉造型的地瓜脆片，帶點鹹甜的地瓜味竟出奇的濃郁；同一道菜有兩種不同品種的地瓜，竟能各以不同的做法完美詮釋，真令人讚歎。

海老東寺揚

這道鮮蝦腐皮炸物真的超級無敵美味。新鮮腐皮捲入整隻明蝦，炸物



的火候掌控端看師傅的手藝。剛上桌時，金黃色澤的外表已先擄獲人心，第一口先吃原味，腐皮喀滋喀滋的酥脆口感夾著一股豆香氣撲鼻而來；第二口再蘸醬汁，裡層的明蝦肉質飽滿、鮮美多汁，讓人意猶未盡的滋味，任何形容詞都難以描繪，是會令人魂牽夢繫、念念不忘的頂級炸品。



鮭魚栗子釜飯

鮭魚先以醬油和味噌醃製過再烤，吃的時候不妨將魚肉剝散，跟米飯、栗子、銀杏、蔬菜…稍微拌一下，釜飯的米香與魚香伴隨菜香和栗子香，澱粉質的溫潤口感，讓層次更為豐富。

胡麻冰淇淋最中

最中餅是一種日式豆餡糯米餅，原為日本皇室的御用點心。名稱起源於

平安時期宮內賞月宴時食用之圓型點心，對照倒映於池中的明月，因而產生「最中」之名。後來流傳至民間，逐漸成為平民小點，內餡和外形也有各種造型與變化。這道甜點，內餡的冰淇淋由師傅親自製作，餅殼則來自萬華的百年老店。吃的時候，兩片梅花造型的餅殼，

包著真材實料的胡麻冰淇淋，糯米香中和了芝麻的甜味，兩相烘托，相得益彰，也為這頓精彩的懷石饗宴畫下完美的句點。

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

高雄市美濃區東門國小

成就每個孩子的學習樂園

一提到美濃，你會聯想到什麼？油紙傘、白玉蘿蔔、美濃粿條…，這些富含客家風情的農特產品及美食，凸顯出美濃地區豐富多元的客家文化，事實上，美濃有超過90%的居民為客家人，是南台灣著名客家文化地區之一。而本單元的受訪對象－東門國小，正是位在美濃月光山下中正湖畔的一所優美雅致的小學。

提倡人文，終身學習

東門國小創校於民國51年，當初是為了分擔部分美濃國小學生人數而成立的分校，歷經多年的演進、改建，以及歷任校長及全體教職員的努力，形成如今的樣貌。因地處傳統的客家庄，目前全校包含6個班級共45名學生，全數皆為客家子弟，其中2



位來自隔代教養家庭，有16位則為中國、法國、印尼、泰國等新住民二代。因校區周邊都是稻田，因此家長多以務農為業，近年來種植白玉蘿蔔、橙蜜番茄等經濟作物有成，學生家庭的經濟結構，已逐步由中低收入邁向尚且足夠維持生計的小康生活。

東門國小的發展願景及治學理念為「健康、進步、人文、創意」，重點包含成立「客家獅鼓隊」，發揚傳統客家精神；落實客語教學及客家文化之傳承；結合在地農事，推行「食農教育」；整合各項資源，深化學習內涵；深耕藝文領域，培養美感文化…。以「成就每一個孩子」為出發點，打造一個充滿愛與關懷的學習樂園，是校方一直以來的初衷和目標。

從生活中發現創意

自105學年度開始，東門國小即加入三花菁英種子學堂行列，受三花基金會的持續挹注至今，從105學年的「大型油畫創作」，106學年「美濃山水農活與創意畫」，107學年「小農耕作與繪畫」，108學年「風向旗彩繪」，109學年「揹起藝術背包旅行作畫」等主題，透過繪畫之主軸，再逐步融合在地農事、民俗文化及旅行思維，以衍伸擴大學習內容，增長孩子們的藝術視野。美感的養成需要時間的累積與醞釀，東門國小的



▲小軒和她的獎勵品「木箱子」。

才藝課程由駐校藝術家規劃，校內藝文教師協同教學。藝術家老師重視學生的思考，鼓勵學生從生活周遭取材，找尋美感、激發想像力，進而創作。因為學習方式毫無設限，小朋友總能突破框架，自由自在揮灑創意，譬如「大型油畫創作」，由高年級擔任初稿構圖，低年級體驗大色塊塗抹，而主要的繪製則交由4、5、6年級生負責，最後再由國中讀美術班、當時就讀高一的東門校友黃季雅進行修圖。長形創作「樹林」原為5名學生的個別作品，因風格、比例皆相仿，於是老師決定請學生將作品黏貼起來，成了一幅「共同創作」；自然樸拙、充滿童趣的純真筆觸，構圖豐



▲可愛討喜的「客家獅彩繪」。



▲「樹林」是5位學生的共同創作。

富、用色大膽，充滿溫馨快樂的氛圍，讓人看了心頭不由得暖呼呼的非常感動。藝術教師張家榮曾感性的以文字表達內心的感謝：「在三花基金會的支持下，4年多來我們訂定了各種主題，從油畫、壓克力、農作繪畫到風向旗與客家獅…，學生做了很不同的體驗，身為老師，我也努力讓學生有所啟發，並且享受藝術的生活及樂趣。」而學生們在畫作上的精采表現，就是獻給老師的最佳回饋。

風向旗與客家獅

彩繪風向旗的構想源自日本鯉魚旗，有著祈求家中孩子平安健康長大，未來也能像鯉魚躍龍門般的有一番成就之寓意。然而在東門，老師並不硬性規定學生非畫鯉魚不可，因此有個小朋友就畫了海豚在旗子上面，相當可愛。至於彩繪客家獅，主要是因為東門國小長久以來傳承了一支客家獅鼓隊的緣故。客家獅的獅口呈方形，是與其他舞獅最大的不同點。客



家獅隊的組成，包含大獅、財神及吉祥猴三種吉祥物，以及鑼、鼓、鈸等文場樂器，象徵客家人溫和善良的本質及吃苦耐勞的美德，也倡導族群融合的意義。一人舉獅頭、一人披獅身，兩人合作無間，隨著鑼鼓喧天的輕快節奏，展現矯捷身手與絕佳默契。學生從4年級開始接受訓練，到了5、6年級就能參與社區舉辦的相關活動，不只鍛鍊身體、增強體魄，同時也延續了客家傳統文化與傳承的精神。透過彩繪客家獅，讓學生從過程中體會到更深刻的內涵。圖中的客家獅彩繪，配色清爽明亮，一旁還飾以繽紛耀眼的粉色花卉，讓人耳目一新，十分討喜。

藝術的分享與交流

東門國小負責推動藝文課程的郭志邦主任表示，藝術行動看似平常，卻往往蘊含感性的部分，譬如進行大型油畫的計畫時，為了幫助學生對畫材有基本的認識，運用三花提供的經

費購買了一整套的油畫器材組合，包含木箱子、顏料、畫筆…，讓學生輪流熟悉用具，以及使用後如何收拾畫具等等。當時3年級的小軒也參與了此項活動，6年級時她突然決定報考美術班，離考期只剩40天，於是每周4天到藝術家老師的工作室報到，接受密集訓練，後來也順利考取美術班。一年後，小軒返校擔任暑期美術營助教。老師為了鼓勵她，問她想要什麼當作獎勵？答案是「木箱子」。小軒如願以償。相信這份禮物一定可以陪伴小軒在藝術創作這條路上走得更遠更有自信。如此心靈的分享、情感的交流，是其他有形物質所無法取代的。

藝術的價值難以衡量，美感的涵養亦無法速成，唯有在好的老師的帶領下，讓小朋友發自內心愛上創作、喜歡畫畫，從創作過程中有所收穫與啟發，並且得到心靈上的滿足，相信這才是推動才藝課程最重要的意涵。



2021三花TPGA錦標賽



2021年的三花TPGA錦標賽，是台灣PGA第54屆賽事，也是三花棉業攜手台灣職業高爾夫協會共同舉辦的第六屆賽事。原訂於5月13日至16日於台灣高爾夫俱樂部進行四回合72洞

比賽，共有來自全國各地144位台灣職業好手同場競技。然因雙北疫情急遽升溫之故，於賽程進行至第三回合，亦即5月15日當天，大會因遵循中央指示之防疫措施，決定取消最後



▲三花棉業創辦人施純鎰（中）與貴賓及參賽選手合影。

一回合賽事，以前三回合總成績為名次，最後結果由洪健堯勝出。他以三回合總桿數低於標準桿12桿的204桿、第三回合71桿的佳績，捧回冠軍獎盃。這是洪健堯繼2019年之後再

次奪冠，不僅一掃2020年未能連霸的遺憾，同時也再創其個人紀錄，成為三花棉業六年冠名贊助以來的四屆冠軍得主。

縱觀自2019年年底疫情爆發以來，全球在新冠病毒的籠罩下，選手們頓失多場國外參賽機會，因此，本屆特將賽事總獎金從台幣600萬元提高至700萬元，冠軍獎金由120萬元提高至150萬元，亞軍由50萬元提高至70萬元，其他名次與特別獎項亦依

比重同步調高，以茲鼓勵，期盼能帶給選手更多信心與幫助。為迎接這場盛會，球場亦積極進行各項整頓工程，包含環境整治、古蹟再現、果嶺與球道的升級…，現代化設施搭配古典建物的氛圍，也讓打高爾夫球成了一項時尚的運動。



▲三花棉業總經理施養謙（右）和TPGA理事長陳榮興在記者會展示冠軍杯。



▲施養謙總經理與歷屆三花TPGA冠軍選手洪健堯、葉昱辰合影。



▲施養謙總經理在記者會中致詞。

台灣職業高爾夫協會陳榮興理事長於致詞時表示，台灣高爾夫俱樂部是台灣最早興建、擁有百年歷史的知名球場，而TPGA錦標賽是台灣高球歷史最悠久的賽事，冠名贊助的三花棉業則是台灣在地最具指標性的棉織業品牌，三者的結合，意義非凡，更是高壇難得的盛事。本屆賽事雖受疫情影響提前結束，但比賽過程順利並圓滿落幕。

頒獎典禮前，主辦單位特於第18洞果嶺舉辦「台灣高球榮耀傳承頒獎活動」，由陳榮興理事長頒發「台



▲ 配對賽開球儀式。



▲ (左起) 高球前輩謝永郁、謝敏男和何明忠一起走上第18洞果嶺。



▲ (左起) TPGA理事長陳榮興、三花棉業總經理施養謙、三商集團榮譽董事長翁肇喜及台灣高爾夫俱樂部會長紀文豪。



▲ 2021三花TPGA錦標賽賽前記者會。

灣榮耀」獎項給謝永郁、謝敏男與何明忠三位台灣高爾夫前輩。除了向年輕選手介紹三位資深前輩的昔日榮耀及戰績，更重要的是，傳達國內高球界生生不息、永續傳承的意義。

三花棉業施養謙總經理，除了本身是高球運動的愛好者，對於高球運動的推展更不遺餘力，他在受訪時指出，三花棉業堅持每年舉辦三花TPGA錦標賽，是因為他個人不僅透過打高爾夫球擁有健康的體魄，養成規律良好的生活習慣，受益匪淺，因

此希望更多人加入打高球的行列；同時，藉此拋磚引玉，提供好的比賽平台讓選手有更多揮灑的空間。此外，三花獵鷹計畫亦持續深耕青少年高爾夫選手培訓，從明年開始將增設青少年高爾夫邀請賽賽事，提供國內高球小將更多交流互動、切磋球技的舞台，未來都能在國際高壇發光發熱、斬露頭角。

會後的頒獎典禮，三花棉業施純鎰董事長勉勵選手，「雖然有不確定因素使比賽提前結束，但選手們在球



▲ 三花棉業創辦人施純鎰伉儷與選手合影。

場上的拚勁、強烈的求勝意志和精彩的表現，都讓我非常感動。尤其高爾夫球不受體型、年齡限制，是非常適合台灣選手發展的運動。看到很多選手一年比一次進步，像洪健堯去年雖然落敗，今年能再捲土重來重新拿回冠軍，這樣的精神，就是一次完美的示範。希望大家繼

▼ (右起) 高球前輩何明忠、謝敏男和謝永郁接受TPGA表揚。





◀ 阿卡貝拉人聲合唱帶來嘹亮悅耳的歌聲拉開配對賽序幕。



▲ 三花棉業創辦人施純鎰為獲得冠軍洪健堯灑水祝賀。



▲ 三花棉業創辦人施純鎰頒冠軍杯給洪健堯。

續維持這種熱忱，自主練習之餘，更要注意身體健康，持續保有球感及動能，加倍努力，為日後的競賽做準備。」

冠軍得主洪健堯同時也在會後表達謝意，「三花棉業與施董事長一直對我照顧有加，讓我很感激也很感動，因此，這個冠軍對我來說意義重大，也提醒我自己，比賽時認真專注、全力以赴，不要將得失放在心上，才有機會發揮最大效益，得到最

好的成績。」

落實企業社會責任是三花棉業永續的志業，同時也是企業自我鞭策及成長的動力，而選手們在球場上的優異表現，就是對企業最好的回饋。就如施董事長所言，身為職業運動選手，最重要的是一以貫之的初心，持續強化心理素質，不論得失勝敗，從比賽過程中汲取經驗，持續不斷的前進，才能邁向更美好的未來。

共學・共樂・共享

捕捉動與靜的瞬間



▲以阿里山日出為背景，緊緊捕捉躍起的瞬間，誰說熟齡不青春？攝影／林榮健

翻開家中骨董級的紙本相簿，一張張充滿回憶的泛黃照片，總會讓我們的情緒返回到往昔的年代，在那個手機尚未問世、相機也不普及的時代，想留下珍貴的畫面，舉凡初生兒周歲照、結婚照、全家福…，幾乎都是在「照相館」裡完成。相片裡出現的知名地標、名勝古蹟或特殊場

景…，都是照相館提供的棚內布景。

曾幾何時，數位相機崛起，傳統照相產業一夕之間風雲變色，拍照已不再是專業攝影師的權利；而近一、二十年來拜智慧型手機之賜，不論年長者或年幼者，只要經過基本的練習，熟能生巧之後，都能拍出攝影師級的專業美照。「恆青攝影聯誼



▲固定的聚會與外拍活動，讓這群年過8旬的長者，活出健康與自我。攝影／王鼎元老師

會」，就是一個以年長樂齡者為成員所創立的攝影團體。

重新定義「熟齡」世代

隨著科技及醫學的突飛猛進，人類平均壽命延長，百壽人瑞數量持續增長，許多人的家族長輩中皆不乏90歲甚至百歲以上的長者，但長壽不難，重點是必須「健康的長壽」。近年來全球不約而同吹起一股樂齡風潮，鼓勵年長者走出自我，積極投入人群，參與共學、共遊、共餐…活動，在拓展人際網絡之餘，也能透過人與人之間的互動，碰撞出新的火花與創意。儘管現今仍籠罩在Covid-19

的病毒旋風之中，然而，藉由新進技術之輔助，只要謹遵防疫新生活的措施，相信疫情總有撥雲見日的時候。尤其對於熟齡長者來說，心靈的交流尤其重要，只要具備攝影技巧與專業，不論身處何處，不受場地限制，任何微小事物都能取景、入鏡，展現拍攝者的獨有視角與攝影風格。

恆久長青的攝影園地

「恆青，指的是常保年輕的心…」恆青攝影聯誼會林榮健會長表示。該會前身為恆昶實業公司於民國83年開辦的「銀髮族攝影班」，於民國89年轉型，另成立恆青攝影聯誼會，如今在私立大同高中樂齡社團成班，由王鼎元老師指導攝影技巧、數位修圖、國內外作品交流等，「恆青攝影班」除了基本會員以外，也對外招收學員，推動攝影共學的樂齡園地，並年年舉辦成果展，發表一年來累積的創作與能量。恆青攝影成員平均年齡80歲，這群長者秉持「活到老，拍到老」的精神，每月固定的外拍活動，呈現出來的體力毅力和攝影專業能力，令人刮目相看。從作品的質量來看，恆青成員們展現出來的運鏡技巧、構圖能力及最後的成果，皆絲毫不亞於職業攝影專家。以下就是部分的作品發表，值得您細細欣賞、品味。



如夢似幻

攝影、說明 / 林榮健

外木山的特殊地形，遇上合宜的溫度及濕度，形成雲霧繚繞的特有景致。

和平共處

攝影、說明 / 陳照勳

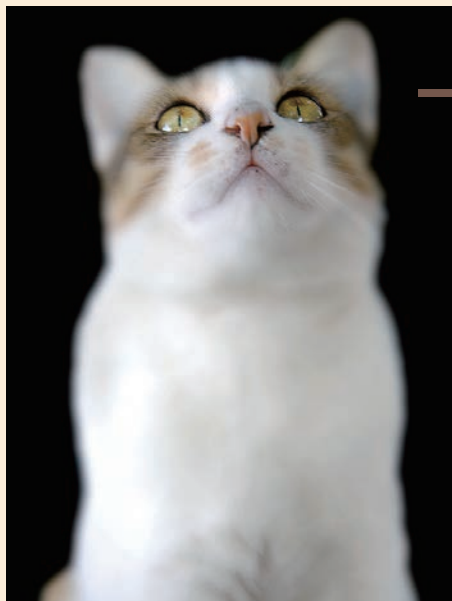
動物向來是攝影師鏡頭下的嬌客，畫面中的鳥與蚱蜢彷彿聽令般立定站好，令人莞爾。



霞光萬丈

攝影、說明 / 陳照勳

桃園楊梅的三連陂地景，在夕陽映照下，波光粼粼、霞光四射。



難逃慧眼

攝影、說明 / 韋達時

琥珀色的眼瞳，配上貓咪慧黠傲嬌的神態，真是100分的模特兒。

雙鶴奇觀

攝影、說明 / 林榮健

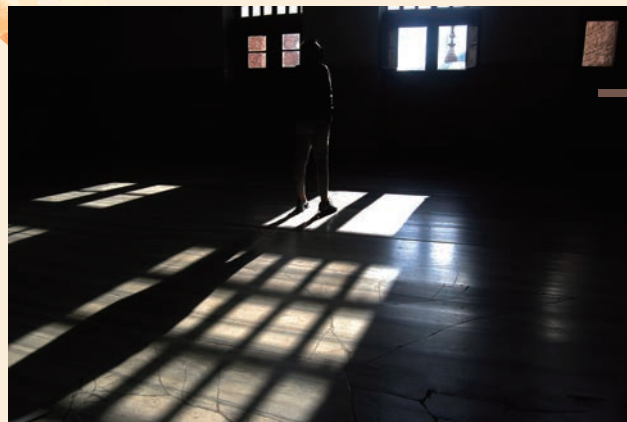
三連陂的地景裝置藝術，透過光影效果與拍攝技巧，精彩的畫面，剎那即永恆。



紫氣東來

攝影、說明 / 劉祈德

海、天、地相容並蓄，且各自展現風華，如此萬千氣象，令觀者無不屏息凝視。



窗裡窗外

攝影、說明 / 劉祈德

窗外的高塔對照屋內的人影，加上地上的窗格，三者互映成趣。

昂然挺立

攝影、說明 / 韋逢時

從樹幹中竄出一株楓葉，枝桿堅韌、色澤飽滿鮮亮，象徵大自然強勁的生命力。



晶瑩剔透

攝影、說明 / 韋逢時

台北植物園的荷花池畔，斗大的水珠滾落荷葉中央，上頭的小葉如綴飾般陪襯，陽光下的水珠宛如鑽石般閃耀。

■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

世界宗教博物館

恆青攝影聯誼會

桃園市龍潭區方曙商工

高雄市美濃區東門國小

新北市三重區新北大道二段88號

■電話
(02) 2995-8555

■發行日期
2021年12月

三花誌

Sun Flower 2021 December / VOL.10



校園巡禮

位於美濃客家莊的東門國小，以「成就每一個孩子」為出發點，長期推展藝術創作課程，內容結合在地農事、民俗文化及旅行思維，發展出小農耕作與繪畫、風向旗彩繪及背包旅行作畫等專案，皆獲廣大回響，是一座充滿愛與關懷的學習樂園。

生命禮讚

世界宗教博物館秉持「尊重每一個信仰、包容每一個族群、博愛每一個生命」之理念，在有限的空間裡，同時展示來自全世界的 11 種宗教，包含宗教聖物、藝術創作及建築模型等文物，透過各類聲光科技之輔助，讓觀者在領會宗教內涵之餘，心靈的感受更為深刻。

永和美食

堪稱大台北的美食一級戰區，因挾帶地利之便與人口稠密之優勢，轄區內大小餐館林立，台式小吃、中式餐點或異國料理，銅板美食或精緻饗宴，任何時刻都能提供全方位的服務，滿足消費者的味蕾享受與口腹之欲。