

三花誌

Sun Flower

SF
2022
December
VOL. 12



創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

台灣棉製業領導品牌三花棉業，深耕在地、跨足國際，蓄積半世紀的企業底蘊及能量，除了延續企業精神，將事業版圖拓展至實體通路、加油站、汽車業及精緻餐飲等民生消費產業之外，近年更以深化品牌核心價值、加強商品的不可取代性等經營理念，做為企業永續升級的標竿與展望。





鹿港 桂花巷藝術村
攝影/Sophie

編者
前言

沈浸式 古典 文化 氛圍

鹿港是一座充滿古典風情的迷人小鎮，鎮內的主幹道中山路及其周邊路段，聚集了大量的古建築與老街區，且相距不遠，皆可徒步到達。因此來到鹿港，在大啖在地美食之餘，也能盡情飽覽古鎮風光，享受最閒適自在的文化之旅。

本期三花誌即以鹿港中山路上的三花棉業鹿港直營門市為中心，往四周圍延伸，「老街風情」、「歷史建築」及「古蹟文化」，連續三單元介紹給讀者鹿港的知名景點及文化地標，感受一下宛如置身舊時代的古典氛圍。「美食紀行」依然由美食部落客Tracy帶領讀者吃遍鹿港，不論是特色小吃還是西式糕點，選擇多元，應有盡有。緊接著「日式料理」單元，由主廚嚴選冬季食材，一道道佳餚美饌，最能撫慰人心、紓解情緒。

「高壇新秀」是三花棉業首次舉辦的「三花青少年高爾夫邀請賽」，小將們在球場上拚搏努力、奮勇不懈的精神，讓人看到國家高球界未來的新希望。「校園巡禮」本期報導的是屏東的歸來國小，這群孩子們不畏艱難、堅持信念，長期接受空手道訓練，多年來持續榮獲各項大獎，不僅強健體魄、提高學習專注力，也為自己贏得最榮耀的勇士勳章。

- 
- 02 | 創辦人的話
做公益，成就美麗人生
- 04 | 育才成果
海鹿知能，多元學習
- 10 | 鹿港漫遊
底蘊深厚的文化古都
- 12 | 古蹟文化
承載歷史的質量與溫度
- 14 | 老街風情
穿梭古今的懷舊旅程
- 17 | 歷史建築
古老建築的存在與意義
- 22 | 美食紀行
鹿港尋味之旅
- 34 | 美食地圖
- 36 | 三花日料
歲暮天寒的冬令美味
- 40 | 校園巡禮
優質校風，永續發展
- 44 | 高壇新秀
2022三花青少年高爾夫邀請賽
- 46 | 心靈視窗
用相機寫人生

2022
12

CONTENTS



做公益，成就美麗人生

民國58年，我白手起家自行創業，起步時期萬事皆難，當時的我一心只想踏穩腳步、打好事業基礎，因此全神貫注於工作上，其餘皆不作他想；然而，在挺過一次又一次的難關之後，三花棉業發展日益順遂，轉眼之間已

經走過53個年頭；這是我開工廠、成立公司的資歷，但若論及出社會工作的年資，其實已經超過80年了。

我從8歲開始賣冰棒到現在，除了幾次短暫數日的休假，其他幾乎全年無休，對我來說，天天工作一點都不辛苦，反而是一種祝福；因為這代表我有更多能力、更多資源，去成就更多事業，也幫助更多人。帶著這份祝福的心情，籌備已久的財團法人三花棉業公益教育基金會，終於在民國96年正式成立，一圓我公益人



生的心願，從此生活變得更加忙碌，但心靈卻是無比充實、滿足。

基金會成立十多年以來，累積受惠人數超過萬人，但我還是希望能再加快速度，讓更多需要幫助的人得到幫助。因為自己出社會很早，沒能好好接受正規教育學習成長，深刻體會到「教育是脫貧最好的方式」，因此基金會的救助對象也著重於受教階段的年輕孩子們。

從創會初始即成立的「三花菁英種子學堂」、「高中生急難救助獎學金」、「三花高爾夫獵鷹計畫」…，到近年推動的「三花高職人才培育計畫」，每個專案的施行，都是站在「為人設想」的角度去推動和進行，所有參與的學校師生，都與基金會建立起深厚的情誼，尤其看到孩子們學有所成，收到他們寄來的感謝函和卡片，心中的感動和安慰，讓我真正感受到「施比受更有福」的意義。

新北市鶯歌工商是技職人才計畫的20所職校之一，而我與鶯商的結緣，則要回推到民國104年的校園巡回演講，當時演講的場地座無虛席，



孩子們熱情活潑的跟我交流互動，讓我印象非常深刻。近日欣逢三花總部大樓文化館落成，特邀鶯歌工商顏龍源校長及老師、學生共27位貴賓蒞臨指教。文化館館藏包含三花棉業創業的各個歷程與各階段重要產品介紹…，以及我個人小故事的分享。

最重要的是，藉此與同學歡聚一堂，並假文化館頒發「學業進步獎」及「生涯實踐激勵助學金」二獎項，看到同學學業突飛猛進的優異表現，讓我更加確定，公益事業是最值得我永續經營的美麗人生。

施純鎰

國立鹿港高級中學

海鹿知能，多元學習

三花棉業是台灣棉製業的第一品牌，從民國58年創辦人施純鎰先生白手起家，自新莊思源路的一處鐵皮屋工廠，到如今矗立於三重新北大道上巍峨高聳的總部大樓，超過半世紀的洗禮與淬鍊，三花棉業不僅於本業發展有成，更將經營版圖擴展至實體門市、汽車代理、加油站與日式料理餐廳等民生產業。

民國96年，施創辦人為一圓夢想與心願，成立財團法人三花公益教育基金會，十多年來已有上萬名學子受惠。施創辦人14歲就出社會開始幫忙家計，長期受社會大學的栽培，深知學力比學歷更重要的道理，為深耕國內技職人才的養成，於108年推動「三花高職育才獎」人才培育計畫，由基金會提撥一千萬元，獎勵國內20所技職院校發展技職教育，推展三年多以來，參與之各校皆成果豐碩。



▲鹿港高中位處鹿港市區，環境優美、學風鼎盛，是孕育優秀人才的搖籃。

本期報導的重點學校為彰化縣國立鹿港高中，在林宜賢校長的帶領下，鹿高學生充分展現活力蓬勃、正向積極的學習精神與優質風範。



藉由專案的推動，鹿港高中學生學習成績突飛猛進，表現亮眼、成果不凡。

人文深化，多元精進

國立鹿港高級中學歷史悠久，是彰化地區學風鼎盛並擁有高知名度的公立高中之一。鹿港不僅是彰化縣的文化重鎮，也是台灣的文化古都，鹿港高中受此文化氛圍的薰陶涵養，深厚的文化底蘊更帶動學生學習的風氣與素養。鹿港高中也是國內少數設有高職部的公立高中，包含商業經營科、國際貿易科、汽車科及水產養殖科等三類群之四大職科。在公立高中職，受限於材料費補助，最能展現學生專業學習成果的專題製作或各類證照培訓課程，往往需要老師及學生自

掏腰包購買額外的工具與材料，其中又有許多學生來自中低收入戶，以致出現經費較為拮据的窘境。

108年，鹿港高中獲選加入「三花高職育才計畫」，開始接受三花基金會提供的獎助學金補助，讓學生不用因擔心經費問題而使學習受到影響，也持續有許多優異的成果展現。鹿港高中林宜賢校長也表示，透過三花育才計畫的推行，學生經由分組思考與研究，數據整理、撰寫報告及發表成果等過程，訓練邏輯思考、團隊合作及領導統籌能力…，強化對未來不論升學或就業的助益。



▲魚鱗吸管成品。



▲蒐集廢棄魚鱗。



▲秤取適量魚鱗。



▲製作片狀魚鱗膠。

計畫內容之中，商貿科著重輔導學生取得多元證照，使學生具備最佳學術科實力；汽車科則鼓勵學生投入多元技能訓練與專題競賽，如「汽車噴漆」等項目成果斐然，近兩年在全國技藝競賽中更有優異表現，並從中增加更多自信與實力；水產養殖科更專注於專題的開發，研究，每年作品產出多達10件以上，遠遠超出預設目標，參加全國專題製作競賽得獎數，常為全國之冠，學生則由於專題製作作品名列全國前茅，以特殊選才、推薦甄審等方式，進入各優質國立大學相關校系就讀。

水產養殖的創意思考與延伸

水產養殖許多專題研究的創意延伸，皆利用魚廢料製作而成，譬如以魚鱗為主材料所製成的「心有鱗吸」。最初的發想是因觀看了一部海龜因吸管插入呼吸道的影片，而激發學生製作可食用吸管的想法。做法是收集大量的廢棄魚鱗，清洗乾淨並去除附著的魚皮，接著久煮至魚膠產生，再經烘乾成片狀，不只能食用，還含有豐富的膠原蛋白。過程中為了能讓魚膠可以平均分成片狀，就讓學生吃足苦頭，因為魚鱗厚薄不一，



▲「雕文織彩」意外開發出男同學的編織才華。

而烤盤在烘烤過程中容易單邊翹起，經過不斷測試，才終於做出珍珠奶茶吸管，雖因缺乏塑型模具，評選分數未盡理想，但從發想、執行到完成，過程才是最大的收穫。

「雕紋織彩」則是利用廢棄塑膠片做出類似城堡編織的網具，通常遭丟棄的網具多半是網子破損但網框仍完好如初，因此只要換掉網子，就能充分落實網框再利用的環保理念。鹿



▲清洗黑水虻。



▲烘乾黑水虻。



▲蚊子餌料測試。



▲試管蚊子養殖實驗。

高養殖科學生設計的編織網框，可以配合原本網框大小彈性調整，適用於各種網具。有趣的是，原本以為女生會較上手，沒想到反而是男生編織得較為起勁，可見我們都被傳統性別的舊式思維所限制，透過此專題，師長與學生都有了不同以往的思考。指導教師也希望學生能將不同網目大小配

合的網片，開發出一整套教學模組，讓編織方法得以複製並適用於各式大小網具。

生態與環保的實踐

「黑水虻飼料研發」起源於學生在收集資料時，無意中發現黑水虻的



▲「減少福壽螺」例行秤重與紀錄。



▲塑料袋配置模擬圖。



▲養殖場底泥蒐集。

諸多好處，考量到學校營養午餐的剩餘飯菜，或許可用於培育出飼料替代產品。經實驗發現，以取代飼料中20%的魚粉最具經濟效益，若取代比例過高，反而會因為黑水虻的油脂過量而導致反效果。此研究不但讓負責專案的學生在升學面試時，以條理清晰、完整精闢的精采報告受到教授青睞，最後以第一名成績順利錄取國立海洋大學。實驗結果不僅能降低飼料成本、避免食物浪費，更能養出更為環保的魚隻，可說一舉數得。

「減少福壽螺」專題，源於學校有個5.49公頃的養殖場，清除有害螺類與螺卵原本即為實習課程的內容。學生基於如何更有效率的完成工作，而萌生利用廢棄飼料袋製作福壽螺收集器的想法。製作過程中，為了讓飼料袋能完整貼附在池壁上便花了不少功夫，加上冬季強烈的東北季風，使

得吊掛與固定作業更為困難，所幸皆能一一克服，且後續執行福壽螺蒐集任務成效頗佳，又能再次利用飼料袋，是真正落實對生態的維護與環保的實踐。

小組團隊凝聚革命情感

國立鹿港高中林校長與教師們對三花基金會推動「高職育才計畫」給予學子多元且有效能的協助，深表敬佩與感謝。計畫推動以來，商貿科學生考取證照的成績更優於以往，例如商經科劉同學，入學時成績非屬前段，但在師長全力指導下，她調整學習態度，高三下學期先後考取【會計資訊乙級】及【電腦軟體應用乙級】證照，是當年畢業生中唯一考取雙乙檢證照的學生，後來也如願考上理想科技大學。



●「汽車修護」近年躍升為極受歡迎的熱門科系之一。



▲鹿港高中人才輩出，學生們不僅獲獎無數，更是各知名大學積極網羅的對象。

此外，學生透過專題分組研討的過程，培養出濃厚的革命情感，這份難得的經驗是成長過程中最珍貴的禮物。在黑水虻專題中有個很特別的孩子（A同學），自幼父母即離異，父親以打零工為生，是典型的低收入戶。A同學從小缺乏完整的照顧，加上自卑心態，入學時是完全沉默不語的「特殊生」。黑水虻專題中，擔任組長的B同學主動邀請A同學加入小組。在共同經歷餵魚、換水、秤重、實驗數據整理與報告撰寫過程中，A同學慢慢打開心房，該組也以第一名成績通過專題書面複賽，然而A同學卻因上台報告的難關而萌生退意。經由B同學的旁敲側擊，發現A同學其實很想一起北上比賽，只是擔心自己表現不理想影響團隊。溝通之後決定全體組員缺一不可，否則即使得到第一名也失去意義。在練習過程中，A

同學終於嘗試首次上台紅著臉努力解說，從一開始的斷斷續續到能夠稍微順暢的表達，即使被分配到最少最簡單的內容，對他仍是艱難的挑戰。決賽當天，教授第一個問題就指定A同學回答。他因為無法回答

而讓小組最後只拿下決賽第三名的成績。A同學十分自責，其他三位同學則完全不在意，反而讚賞他的勇敢，表示參與過程遠勝於名次。

指導老師鍾緩蓉表示，這是他多年來執教過程中，少數看到學生如此成熟且願意相互提攜與接納彼此的狀況。雖無緣奪冠，卻讓A同學經歷此生中許多的第一次。這樣的同學愛及相濡以沫的真摯情感，不只令人感動，鹿高學生的素質更是身為教育工作者最大的安慰。

見微知著，從一個小組的表現，往往就能預知未來的不可限量。期待鹿港高中學生在此自由開放的學風及師長的諄諄教誨下，持續充實自我，未來都能為國家、社會貢獻所學，成為各行各業的翹楚與菁英。

見證昔日風華

底蘊深厚的文化古都



▲走在鹿港大街小巷，不時都能與百年建築相遇。

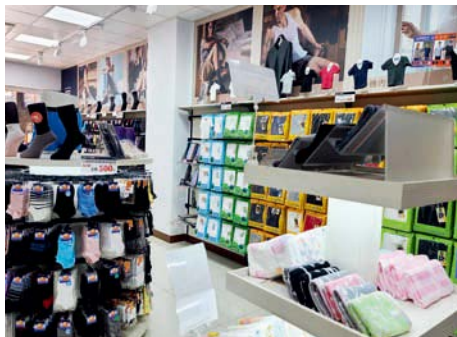
鹿港位於台灣西海岸中點、彰化平原西北方鹿港溪口北岸，西臨台灣海峽，是彰化縣人口第四多的行政區。關於地名由來，相傳源自17世紀初期，因平原上常有鹿群聚集，加上又是沿海人口密集的海港，「鹿港」

之名遂不脛而走。鹿港是距離中國沿岸最近的港口，港闊水深的優勢，早期與福建泉州為對航口岸，商業往來頻密，成為商貿繁榮的富裕港都，同時吸引大量仕紳家族遷移至此定居，文人、巨賈的聚集，使鹿港人文薈萃、學風鼎盛，不僅商業交易熱絡，更促進各種文化藝術的蓬勃發展，施、黃、許是鹿港三大姓氏，商人多，富人也多，西元1785至1845年代是鹿港最輝煌的全盛時期。後因港口長時間淤積，重心逐漸轉往台中市發展。然而，當年的沒落，卻反而意外保留住更多的古蹟與文化。

眾多的歷史建築及古蹟文物是鹿港最珍貴的文化資產與寶藏。信步在



▲三花棉業鹿港門市，提供多樣化的商品選擇與服務。



鎮內閒逛遊走，不經意就會與百年建築相遇，隨處可見的製香店、燈籠鋪…，更增添文化古都的氛圍。網路上搜尋，鹿港擁有「字」、「墨」、「算」三大特色，分別代表詩詞、書畫與算盤。昔日的鹿港還有「三不見」的稱號，分別是「不見天」：指的是中山路上生意興隆，街道上連綿不絕的棚架，所以看不見天。「不見地」：地上全鋪滿紅磚塊，所以不見泥土地。「不見女」：三寸金蓮行走不易，且古代女子不宜拋頭露面，只能從屋頂上看風景，這也是鹿港建築多砌有女兒牆的原因。從前的三不見，如今則是鹿港三多，即「古蹟多」、「小吃多」、「人文匠師多」。當時還設有「鹿港八郊」，即泉郊、廈郊、南郊、籤郊、油郊、糖郊、布郊及染郊，為八大商業組織代稱，足見當年百業繁榮的盛況。



●位於中山路上的「泉郊」，是從前的「鹿港八郊」之一。



●開闊的視野、舒適寬敞的環境，讓購物成為一種享受。

鹿港古建築數量之多及密度之高，讓人驚艷。走在迂迴曲折的九曲巷，兩旁詩情畫意的老屋，令人彷彿身處舊時代；老街、半邊井、十宜樓…，對照一旁販賣現代商品的店鋪，新舊並陳的景致，真有一種穿梭古今的奇幻感受。此外，「三步一小廟，五步一大廟」是鹿港最佳寫照，天后宮、龍山寺、文武廟…，這些百年廟宇不僅帶給民衆安定的力量，更是文化資產上的珍奇瑰寶。

車水馬龍的中山路上，老屋、古厝、新式商店並行不悖，三花棉業鹿港直營門市亦在此設點，窗明几淨的外觀，明亮開闊的視野、多樣化的商品及舒適的環境，提供給消費者更多嶄新的選擇與體驗。

走入時空迴廊

承載歷史的質量與溫度

在華人社會中，廟宇文化與人類歷史的發展息息相關，尤其在台灣，只要是靠海的城市，幾乎就有媽祖廟的存在，因為媽祖是漁業者與航海人的守護神。而鹿港曾經是盛極一時的繁榮海港，鎮內擁有大大小小逾兩百座廟宇，包含數十座國定與縣定古蹟廟宇，其中的龍山寺、天后宮及文武廟被譽為鹿港的三大古蹟。

鹿港天后宮興建於1591年，是台灣唯一奉祀湄洲祖廟開基媽祖神尊的廟宇，四百多年來，媽祖娘娘始終慈悲為懷的庇佑著蒼生，是民眾心中最重要的精神支柱。寺內奉祀的神尊及所有的建築，包含石雕、木雕、彩繪…，皆出自名家之手，每一件都是極富藝術價值的珍品。天后宮位在繁

華的中山路上，並緊鄰著老街瑤林街，以致終年香火鼎盛。記者到訪當日，正值寺廟整修期間，但大量的人潮仍絡繹不絕，除了一般遊客，國高中及國小校外教學隊伍亦持續湧入，當天還是非假日，難以想像假日時會出現何種盛況，鹿港天后宮受民眾尊崇、愛戴的程度可見一斑。



- ① 鹿港天后宮終年人聲鼎沸、香火繚繞。
- ② 鹿港龍山寺是台灣現有五座龍山寺之中，最具規模、保存最為完整的龍山寺。

位於鹿港南區，與天后宮南北呼應的則為鹿港龍山寺，主祀觀世音菩薩，與台灣另外四座龍山寺——艋舺龍山寺、鳳山龍山寺、台南龍山寺及淡水龍山寺，同樣都是分靈自福建泉州的泉安龍山寺。自1647年由泉州移民自泉安龍山寺分香觀音大士佛像，於鹿港暗街仔（今之大有街）結庵奉祀，1786年則遷建至現址。鹿港龍山寺是台灣現有的五座龍山寺中，規模最大、保存最為完整的清治時期建築，占地一千六百多坪，三進二院七開間的建築格局，包含正殿、拜殿、戲台、藻井、龍柱等建築，以

及匾額、古鐘等文物，見證龍山寺亙古久遠的傳統文化與寶貴資產。

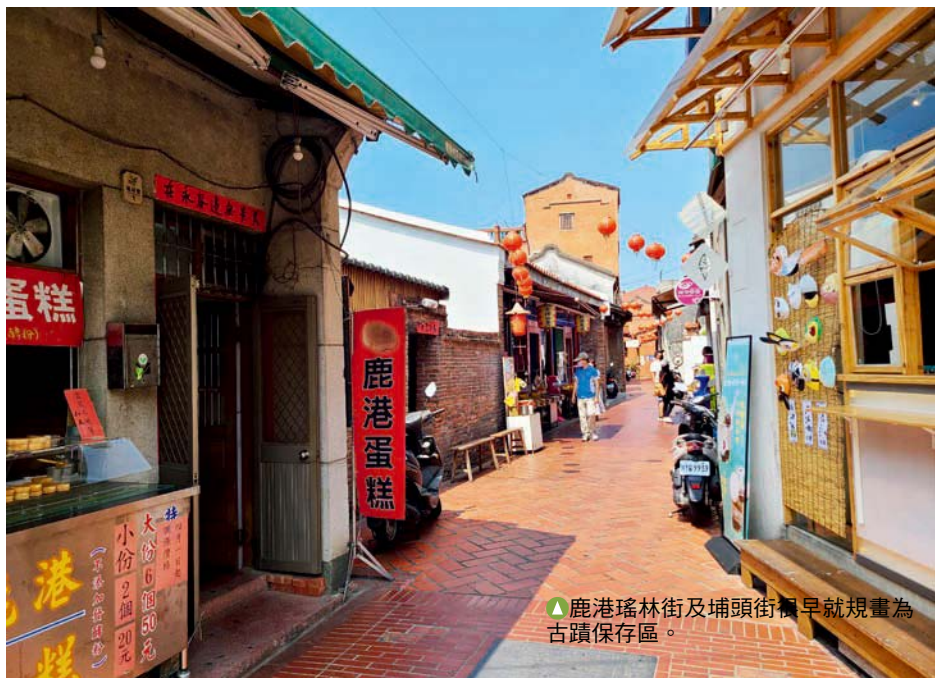
鹿港文武廟是文祠與武廟的合稱，且與文開書院相鄰，形成三合一式的傳統文教祭祀空間。文祠興建於1811年，奉祀文昌帝君，是鹿港詩學的起源，也是讀書人的聖地；武廟同樣成立於1811年，主要奉祀關聖帝君；文開書院則建於1824年，是一個提供地方子弟研讀經書並聘有名師執教的私塾場所；三者連成一個大建築群，並擁有共同的庭園空間，建築形態獨特，園區空間遼闊，景色宜人。



▲鹿港文武廟園區，環境悠閒僻靜、草木扶疏。

重返往日時光

穿梭古今的懷舊旅程



▲鹿港瑤林街及埔頭街很早就規畫為古蹟保存區。

「台北不是我的家，我的家鄉沒有霓虹燈，…鹿港的街道，鹿港的漁村，媽祖廟裡燒香的人們…」這首風行於民國7、80年代，由羅大佑作詞作曲演唱的《鹿港小鎮》，曾經為國人留下許多難忘的回憶；倘若重遊舊地，您心目中的「鹿港」是否依然一如既往？對我來說，答案是肯定的，即使人事已非，但走在這條老街上，

心中不知不覺就浮現出古老年代的畫面，有著如同歌詞裡的意境與感受。

文化古蹟保護區

台灣老街何其多，幾乎每個鄉鎮都有賦予地方特色的老街與文化，鹿港老街在我個人排行榜裡絕對名列前茅。真正的鹿港老街，主要是指由瑤



▲「半邊井」的典故由來，有著濃濃的人情味。▲「君子巷」之狹窄，非君子者，慎入。



林街與埔頭街連結而成的古蹟保存區。因為很早就被劃為保存區，所以維持得相當好，許多清朝時期的街廓、建築都完整保留下來。老街總長僅五百多公尺，但整個區域內的古代氛圍相當濃厚，老建築各具特色，有的因久無人居狀似廢墟，有的則在整修後成為藝文空間或主題博物館，有的甚至還有後代居住…；而做為商業場所開店做生意的，則多以販賣紀念品、小吃等地方特產為大宗；各種型態各種可能，交錯並陳在這條熱鬧的老街上，形成非常有趣的畫面。

刻意選了非假日的時間前往，不料人潮還是比想像中多很多。五百多

公尺的距離，全都鋪設了紅磚道，沿路兩旁的古厝，古色古香、引人入勝，一磚一瓦都是珍貴的文物和資產，讓人流連忘返；每每經過一棟古建築，便不由得駐足凝視，思忖著當年為何如此設計？用途為何？以年份而言，鹿港因發展得早，鹿港老街可以說是台灣最早的老街，長又深的閩式建築，一樓店面、二樓住家的建築形態，是台灣許多地區的老街都有的建築形式，只是這裡維護得更好更完整，人為及改建的痕跡也較不明顯，因此，漫步其間，真的頗有穿越時空回到過去的歷史感。

見證歷史風華

老街裡處處都是驚喜，著名的「半邊井」，是古時富裕人家為了讓路人或沒錢鑿井的貧民也有井水可用，特別將井鑿建在圍牆旁，一半在圍牆內，給家人取用；另一半則在圍牆外，方便他人取用；如此善舉，令人感動。位於後車巷的「隘門」，是鹿港數十座隘門之中至今唯一僅存的一座。門楣上方題有「門迎後車」四字，中央原有兩扇木板門，後已佚失，可以想見當年隘門所扮演的防禦性功能，除了防止盜賊入侵，據說也是鹿港各角頭間的界線。名聞遐邇的「君子巷」（即摸乳巷）寬度約50公分左右，僅供一人可通行，若遇來



鹿港僅存的唯一一座「隘門」，古色古香、富麗堂皇。

者，必得雙雙側身，屏息縮腹才能勉強通過。緊鄰老街的「桂花巷藝術村」是一文創聚落，園區因規劃完善，假日常吸引大量人潮，除了欣賞文創商品，也是單純休憩、散步的好去處。



緊鄰「桂花巷藝術村」的老屋群，見證鹿港的歷史與今昔。

無形文化資產

古老建築的存在與意義

鹿港，在現代化的進程中，從昔日「一府二鹿三艋舺」的榮景，因受到港口淤積與人事變遷的影響而日益沒落，逐漸退居為一座濱海小鎮。然而，純樸的漁村本質與較少的人為干預，從而保留住更多的古蹟與文化。走在鹿港最重要的街道中山路上，每走幾步就會出現一間老屋，甚至是連棟的老式建築「街屋」。這種街屋的標準形式包含高聳的山頭（三角形，以美化立面）、女兒牆、前陽台、洗石子、亭仔腳（騎樓）等建築特色。

如今走在這樣的街道上，彷彿百年前中山路上綿延不斷的棚架形成「不見天」的景象就在眼前一樣。

老建築的生活美學

不論日常居住或工作場所，房屋都是人們安身立命的依託與遮風避雨的港灣。從歷史的長河來看，每個時代的建築，經過傳承、創新、改造等過程，有的隨著時代洪流而沉寂甚至消逝，有的即使歷經數百年卻依然屹立不搖，鹿港中山路及其周邊路段即依舊保留有許多這樣的古蹟與老屋，從公共建築、民宅、營業場所等空間紋理，說明了鹿港的演進史，也是台灣歷史發展的縮影。



▲古樸的木造屋，讓人思古之幽情。



▲「玉珍齋」是典型街屋立面的代表性建築。

「九曲巷」的形成，是早期住戶為了防九降風肆虐，所興建的蜿蜒曲折巷弄。在鹿港，類似的巷弄非常多，尤其以「金盛巷」最具知名度，保存得也最完整；其中還有極富盛名的「十宜樓」，是訪客必遊的景點。十宜樓是從前鹿港廈郊最具規模的商行「慶昌號」所留下來的家族宅第，十宜指的是「琴、棋、詩、酒、畫、

花、月、博、煙、茶」，是當時文人雅士聚會之處；其後設有天橋，使左右房屋連接相通；制高點的牆上則設有「銃櫃」，又稱「鎗樓」，上有幾個「銃眼」，可居高臨下觀察裡外動靜，相當於現今的保全系統。

創立於1877年，坐落在中山路與民族路口的「玉珍齋」，不僅是知名

的糕餅鋪，其建築形式更是標準街屋的代表。該建築有三向立面，屋頂砌有女兒牆，二、三樓陽台欄杆皆為洗石子，二樓的六角窗、三樓的梯形內凹陽台…裝置與設計，即使是現在，都仍是極具特色的經典建築。「丁家大宅」則是鹿港唯一的進士宅邸，占地三百多坪，是一座三進式的大宅院。宅前為三店面，內部是標準的四合院，長約七十公尺，格局包含店面、正廳、合院、中

▼「九曲巷」蜿蜒曲折，穿梭其間就像置身於迷宮之中。





▲ 躋身於新舊並陳街景裡的「長源診所」，益發清新脫俗、風雅迷人。▼ 「丁家大宅」建地遼闊，氣勢磅礴。



井、後院等，前棟為二層樓洋房，中庭及後院則保留清代建築風格，以紅藍兩色為主色調建構而成的宅第，典雅莊重、氣派大方。

在眾多的老屋、古厝當中，「長源診所」顯得格外引人注目。這是一棟結合清代閩式街屋與日式風格的建築，也是早期鹿港名醫許讀醫師執業的診所，是許家族生活與成長的空間，也是許多舊時代鹿港人的共同記憶。木造的结构、水藍色的鐵花窗…，讓醫院少了冰冷、嚴肅的聯想，多了

幾分活潑與親和力，或許也是許讀醫師照顧患者的體貼之心。而許讀醫師之子許蒼澤為鹿港知名攝影家，擅長

以Snap shot即拍技法紀錄常民文化與生活點滴。他以長源診所的老屋空間，見證鹿港街區歷史，透過家族故事捕捉鹿港的今昔與演變。長源診所在許蒼澤攝影家之子許正園醫師及彰化縣文化局合作下，2020年以完成整修的第一進空間，做為鹿港歷史影像館再次開放，並結合文化局青創基地計



◀ 「和興青創基地」成功帶動青年返鄉創業風潮。



▲ 「鹿港民俗文物館」館藏文物精巧珍貴，建築紋理深刻豐富，是在地文化的重要守護基地。



▲「十宜樓」的連通天橋，具備交通、防禦等多重功能。



▲「甕牆」是傳統的文化，也是藝術創作的展現。

畫，自2021年起由小本愛玉進駐，是老屋活化再利用的最佳範例，也讓充滿舊回憶的老建築，再次展現時代風華。

青創基地與文物館

中山路上有棟白色的老建築，其實是「和興派出所」。從派出所旁的巷子進入，就是「和興青創基地」。這裡原為「和興警察官吏派出所」宿舍群，經過修復整建，如今成為一塊孕育文化創意產業的沃土。彰化縣政府為鼓勵青年返鄉，特別規劃此處為青年創業基地，自2021年9月開幕以來，成績有目共睹，在此開店創業的青年，皆能發揮所長，結合在地文化與品牌的獨特性，為地方注入更多活力與創意。漫步於二樓的空橋，可居高瞭望不同於地面的景致，特殊的「甕牆」裝置，典故來自早期鹿港開港之後，從泉州來台的船隻以運送藥

材及布匹為大宗，經常需要石頭、杉木與陶甕來壓船艙；石頭、杉木可用於建造房屋，陶甕則是醃菜及釀酒的器具。當年大戶人家每逢弄璋弄瓦之喜，均釀酒窖藏；男孩長至弱冠之年，開罈宴客，此酒稱為「狀元紅」；女孩待其出閣，做為陪嫁，即為「女兒紅」。酒喝完了留下來的空陶甕，砌成整排甕牆，層層堆疊，頗具美學觀點與文化特色。

「鹿港民俗文物館」是在1973年，由辜氏家族捐獻土地、建築物、家具及收藏品而成立，並有來自地方熱心人士或捐贈或借予陳列展示之個人收藏，總計約六千多件館藏；主要展示從前清中葉到民國初年的民俗器具與文物，涵蓋衣、食、住、行、育、樂、宗教等民俗文物…，文物館的建築風貌及其館藏文物之精巧珍稀，都足以彰顯鹿港這座文化古鎮，豐富的生活內涵及深厚的文化底蘊。

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以三花生生活館為中心，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。



吳記/供腸老闆

地 彰化縣鹿港鎮民族路157號

老闆因為不希望阿嬤灌的美味香腸失傳，於是決定自己跟阿嬤學灌香腸，開了供腸老闆。品項很簡單，就是香腸、糯米腸和鹹豬肉。香腸使用新鮮溫體豬，帶有高粱酒的香氣。而糯米腸因為是手工豬腸灌的花生糯米，因此每一條都大小不一，粗細不同。鹹豬肉以薄切，不會咬不動，醃的入味卻又不會死鹹，鹹度剛好，可單吃也可以配糯米腸一起吃。最棒的是配菜，醃小黃瓜和大蒜還有薑片這三種都是和香腸、糯米腸、鹹豬肉絕搭的好朋友，一次滿足。

◎老闆特餐(香腸+米腸+鹹豬肉) 150元



不管怎麼搭
都好吃

A 老闆特餐一網打盡。

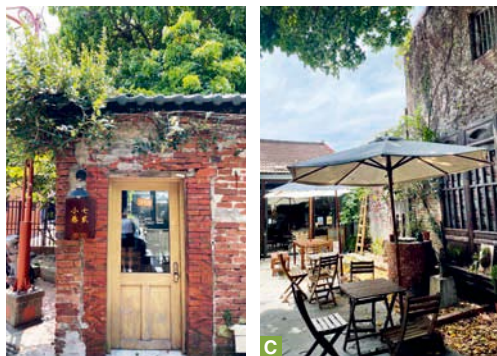


A

A 季節性戚風蛋糕是人氣商品。**B** 熱熱的蘋果派一定要搭冰淇淋才好吃。**C** 戶外的露天座位區讓人感覺很放鬆。



B



C

小巷七貳

地 彰化縣鹿港鎮後車巷72號

想不到在鹿港的巷弄裡，還有這種文青咖啡店，整間店讓人覺得很Chill，再往裡面走，發現別有洞天，因為靠窗的高腳椅座位，對出去的是露天的中庭，還保留老宅牆面原有的紅磚，一棵百年的加荳樹，旁邊有一口古井，陽光從樹葉間灑落下來，地上呈現金黃色閃閃發亮，坐在戶外區也是一種享受呢。好多女孩們在戶外區拍照，但你可別以為網美店食物一定就不怎樣。這裡的蛋

糕咖啡可是一點也不馬虎，這裡最多人點的蛋糕類應該是戚風蛋糕，每季會推出季節性的水果，像我剛好遇到葡萄口味，上一季是芒果。熱熱的蘋果派，肉桂味十足，搭配香草冰淇淋，我也很推薦。還有司康跟假日限定的香蕉奶油派都想試，可惜已經吃太飽。來鹿港吃小吃之餘，別忘了來這放空一下喔。

◎季節戚風價格隨季節水果口味浮動
蘋果派對165元

仲彥麵茶

地 彰化縣鹿港鎮埔頭街63號

麵茶是鹿港特有的古早味，老一輩的都知道早期都是以它作為嬰兒的副食品，但這懷舊的好味道經過第二代的年輕老闆的巧思，將麵茶延伸出更多創意的產品，像是麵茶遇到冰沙或刨冰又會迸出什麼樣的火花呢，讓我來幫你們試試。現在仲彥麵茶有三家，我選了最新的文青風三店，在老屋建築吃麵茶彷彿坐了時光機回到了那個年代。推開了木製大門，雖然有歐式的復古燈飾，又有一些工業風的擺飾，甚至牆上還掛著幾幅抽象畫，但卻一點也沒有違和感。我點了麵茶刨冰和冰麵茶飲。外面大熱天的，冰的芝麻口味麵茶飲，咕嚕咕嚕的一口氣喝了半杯，實在太消暑了，除了麵茶香又多了芝麻香，旁邊還附有鹿米菓雪Q餅。富士山造型的麵茶刨冰撒滿五穀粉，不會太甜，穀物的香氣濃郁，上面附一顆明治冰淇淋，想吃甜一點，旁邊有附煉乳可以加，底部可以自選四種配料。這裡的創意冰品和飲品顛覆了傳統麵茶的吃法，來鹿港一定要來嚐嚐。

◎麵茶刨冰120元 經典麵茶飲80元(芝麻)



A



創意麵茶刨冰

B



C

A 芝麻麵茶飲香氣十足。**B** 可愛造型的麵茶刨冰。**C** 復古懷舊工業風。

鹿港肉羹泉

地 鹿港鎮公園路一段41號

由於疫情的關係，沒辦法內用，所以我點了一碗魷魚肉羹，裡面餡料滿滿，魷魚厚實又脆，肉羹扎實彈牙，但最特別的是豬肉炸，我可是衝著這一味來的，因為沒吃過，所以很好奇，看起來顏色像排骨酥，但裡面沒骨頭，是像古早味「豬油舖」，但不只有肥的還有了一點瘦肉，所以比豬油舖再多些口感，裹粉炸到金黃色，就是這一味加在羹裡，簡直太美妙了。因為它在羹裡扮演了畫龍點睛的效果，咬在嘴裡是越嚼越香，超級搭。當然排隊人潮也是絡繹不絕，但是這個豬肉炸真的很特別，和羹實在是完美的組合，值得來試試。

◎魷魚肉羹35元



A



B



A 魷魚厚實爽脆。B 豬肉炸是肉羹畫龍點睛的靈魂人物。

楊州肉圓芋丸

地 大明路-鹿港第一市場 (A9號)

這一間從我小時候印象中，每次來鹿港時，永遠都是大排長龍。開店一甲子，現在傳承到第三代。芋丸其實就是用芋頭籤取代肉圓的皮，使用大甲芋頭香氣十足。裡面像肉圓一樣有包餡，可以吃乾的或是加湯變芋丸

湯，大部分的客人都會點一套肉圓加芋丸湯，肉圓蒸過再低溫油泡，皮Q彈餡入味。來鹿港就是要吃別的地方較吃不到的在地小吃。

◎芋丸湯35元 肉圓35元



A 芋丸是鹿港特有的小吃。
B 皮Q餡入味的肉圓。



食驗所 kenny lab

地 彰化縣鹿港鎮親民路188-1號

這間位在轉角可愛的日式風霜淇淋店，戶外的高腳座位有點居酒屋風，裡面的陳設又有些雜貨店Feel。他們家的霜淇淋標榜用新鮮水果，不加一滴水，用鮮奶每日現做，而每天的口味都不一定，由於材料天然，霜淇淋比一般市售的更快溶化，所以店家都會提醒盡快享用。顧名思義食驗所，就是要常常發明不同的口味，曾經推出過小黃瓜、番茄、接骨木等創新獨特口味。至今已推出一百多種的霜淇淋口味。黑板上也會有每日的手工甜點。聽說他們的拿鐵也很不錯，可以試試。

◎霜淇淋85元



A



A 標榜一滴水都不加的霜淇淋。



A



B

A B 清光緒十年就存在的水晶餃店。

漢彬水晶餃

地 彰化縣鹿港鎮民族路189號

店招牌寫明了創立於清光緒十年，西元1884年，招指一算竟然有一百三十幾年，好威啊。主要是賣四種商品，水丸、燕丸、扁食燕、水晶餃。可以買回家煮湯或當火鍋料，也可以內用。水晶餃大家較熟悉，QQ的外皮裡面包豬肉餡。水丸和燕丸長得很像，水丸有包爽脆的荸薺，而燕丸吃起來口感像貢丸。扁食燕是將瘦肉拍成薄薄的當成扁食的皮再包進肉餡。都是手工製作，可能有這些丸子的加持，湯頭喝起來更清甜，總之聽到開了上百年存在到現在就值得來試試呦。

◎綜合40元/碗

林明堂素食麵

地 彰化縣鹿港鎮介壽路三段66號

一進門就看到桌上擺滿了一盒一盒客人訂的豆包，場面很壯觀。我相信很多人跟我一樣並不是真的吃素來這裡吃，而是慕名而來。豆包湯裡面除了一塊豆包還有油豆腐，豆包內餡有切絲的筍和紅蘿蔔，而豆包雖然是炸的，但因為吸附了清爽的高湯，並不會覺得油膩，口感很Juicy濕潤。而大部分的人還會再點一碗乾麵，乾麵的配料很簡單，豆芽菜加上Q軟的麵輪塊，乾麵配吸飽滷汁的麵輪，鹹度中合的剛好。很多人會買豆包回家煎或煮湯都很適合。但豆包要事先預訂，不然直接來會撲空。

◎豆包110元/盒 乾麵+豆包湯38元



老饕點法，乾麵配豆包湯



A 豆包裡面包紅蘿蔔絲和筍絲。B 桌上擺滿了客人預訂的豆包。C 乾麵配豆包湯，老饕都這樣點。

鹿港市場粉圓伯

地 彰化縣鹿港鎮大明路37號

這攤粉圓伯聽說是很多鹿港在地人從小喝到大的，粉圓晶瑩剔透，老闆每天用番薯粉加水，純手工搓製而成，當日新鮮現煮，口感軟中帶Q，糖水也不會太甜，滑順又清爽。除了粉圓冰，偶爾也有粉粿可以買，這一吃

就知道是很天然沒有加什麼化學的東西，像這樣的傳統古早味可是越來越少了，來第一市場千萬別錯過這懷舊的好滋味。

◎粉圓冰25元/小 粉粿冰50元



A

A粉粿冰不一定每天有。B粉圓伯的粉圓冰是鹿港人從小喝到大的。



B





結合在地文化的Q版捏麵人



A 體驗快失傳的捏麵人DIY。B Q版的神明捏麵人鹿港才有。

陳佑筑捏麵人

地 彰化縣鹿港鎮埔頭街57號

現在的小朋友對捏麵人或許有點陌生，但這快要失傳的民俗技藝對老一輩的兒時記憶可說是印象深刻。早期的捏麵人是用麵粉做的，所以其實是可食性，因為麵粉可塑性強，加上一些顏色便能捏出各式各樣的造型，明末清初，當時捏麵人大多出現在廟會或捏成三牲五禮作為祭品，後來行

伸為小孩把玩的小玩意，到現在已經變奏出各種卡通公仔，在這裡，更結合了鹿港文化，有Q版神明製成的中國結吊飾可做為伴手禮，還可以自己親身體驗捏麵人，希望這傳統的捏麵文化可以一直傳承下去。

◎捏麵人DIY 200元起

金龍木瓜牛乳

地 彰化縣鹿港鎮大明路9號

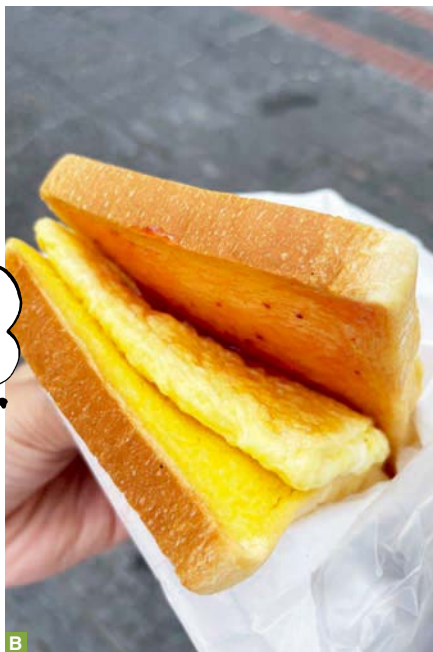
這間木瓜牛奶有個很特別的點心，內行的都點一套，就是吐司加蛋和一杯木瓜牛奶，吐司加蛋為什麼特別？是因為它是草莓奶油吐司加蛋，一開始還猶豫要不要點，因為感覺草莓醬是甜的，加蛋不知道合不合適。但吃完也覺得沒什麼違和感，主要是蛋沒加鹽，煎的很鬆軟，像玉子燒的口感，配上奶油香和不是很甜的草莓果醬，很適合下午的小點心。重頭戲木瓜牛奶，冰和糖還有木瓜、牛奶的比例恰到好處，以前在夜市有喝過碎冰加太多的幾乎快變冰沙了，不然就是很濃稠吸不上來的，或是太甜好像在喝糖水完全把木瓜香氣都蓋掉的那種。這間完全是黃金比例，難怪被封為彰化最好喝的木瓜牛奶可是一點都不為過。

◎木瓜牛奶50元 吐司加蛋30元



很特別的
草莓蛋吐司

A號稱彰化最好喝的木瓜牛奶。
B號草莓奶油吐司加蛋很特別。



肉圓林

地 彰化縣鹿港鎮大明路6號

來彰化就一定要吃肉圓，這間三代祖傳肉圓下午才開，低溫油半炸半泡，肉圓皮Q軟彈不會硬，內餡的肉也醃得很入味，還有一塊香菇和筍丁，沾著甜甜的醬，喜歡吃辣的朋友記得加辣，再配上一碗丸仔湯，小編當天去天氣超級炎熱，但我竟然還是把湯喝完了，可見這碗湯的湯頭有多清甜，有來鹿港可以試試這祖傳三代的肉圓老攤喔。

◎肉圓40元 丸仔湯30元



A 湯頭清甜的丸仔湯。 **B** 肉圓裡有包筍丁和香菇。



A



B



A 手工的麵線每一條都粗細不一。

王岡麵線糊

地 彰化縣鹿港鎮民族路268號

鹿港真的好多家賣麵線糊的店，每一家都有自己的特色，有的顏色深，有的味道較濃郁，今天要介紹的是開店有八十幾年的老店王岡，其實老闆不是鹿港人而是從宜蘭流浪到鹿港，靠這一碗麵線養活一家大小。他們家的麵線糊有加蝦米和蛋花還有赤肉條，不要忘記加胡椒和烏醋，由於

麵線是手工製作，所以每一條粗細不一，麵線糊入口即化，幾乎可以用喝的，所以老少咸宜，聽說正港的鹿港人都是直接用塑膠袋倒在嘴裡用吞的，現在疫情期間很多家小吃都不能內用，外帶這樣吃真的蠻有趣又方便。

◎麵線糊30元



宮後巷

小巷七貳
ALLEY72

文開路



民生路

成功路

鹿港公會堂
仲齋麵茶

民生路

Times鹿港親民路
第3停車場

鹿港創意
捏麵人

鹿港古蹟



鹿港小兒兒童公園

親民路

埔頭街

文開路

公園三路69巷

公園一路



福興路

民權路



彰化縣鹿港鎮
洛津國民小學

鹿港市場粉圓伯

福興路

大明路

鹿港肉焿泉

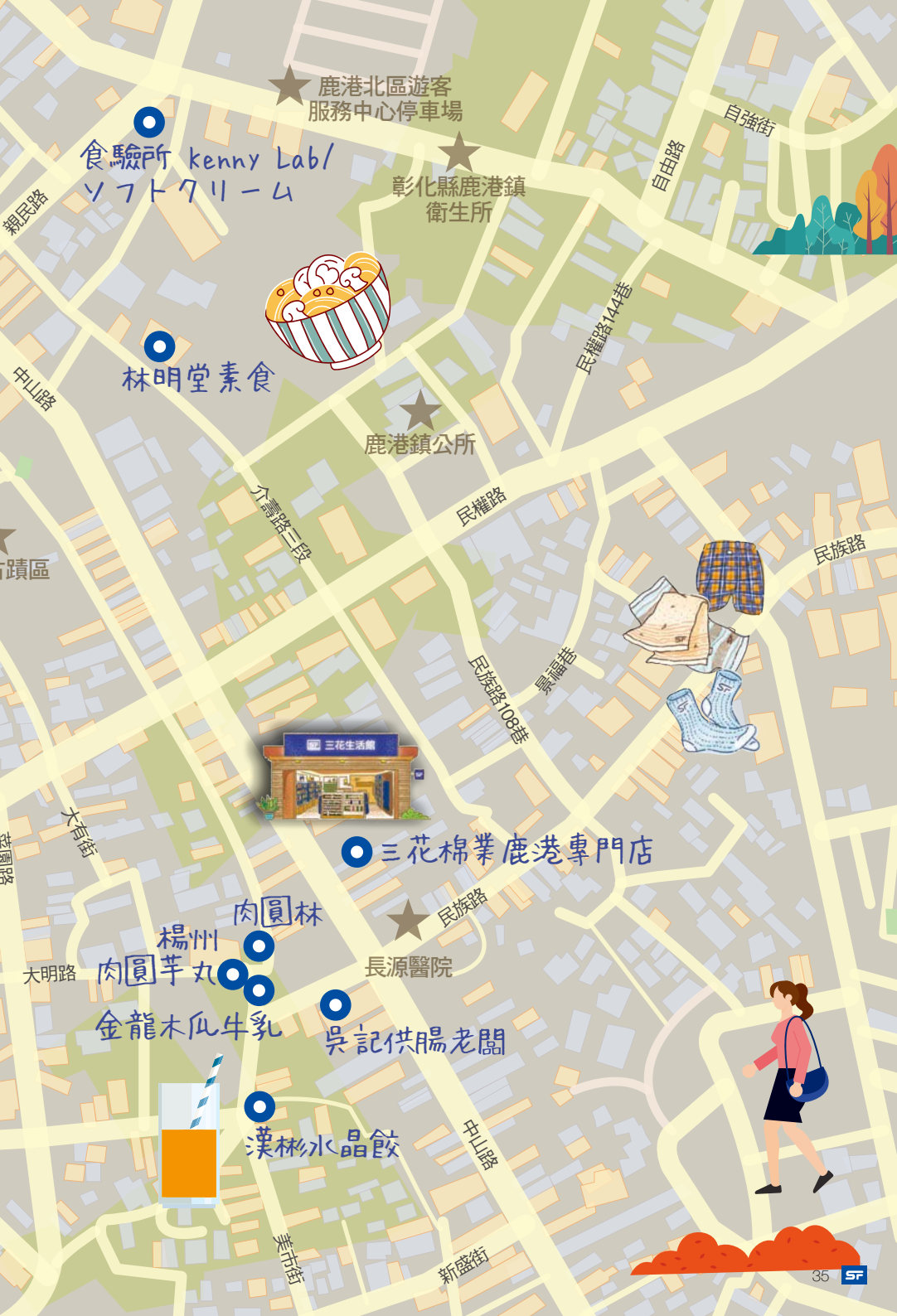
王罔麵線糊

復興南路

公園三路

公園二路





★ 鹿港北區遊客
服務中心停車場

● 食驗所 kenny Lab/
ソフトクリーム

★ 彰化縣鹿港鎮
衛生所



● 林明堂素食

★ 鹿港鎮公所



● 三花棉業鹿港專門店

● 肉圓林

● 楊州

● 肉圓芋丸

● 金龍木瓜牛乳

● 吳記供腸老闆

● 漢彬水晶餃



暑來寒往，秋收冬藏

歲暮天寒的冬令美味

因連續第三年反聖嬰年現象所致，全球氣候依舊變化劇烈，台灣亦創下史上最暖11月，均溫高達攝氏24度的紀錄。儘管時序已進入12月，天氣卻仍乍寒還暖，羽絨衣、厚外套也還未正式登場；然而，台灣氣候潮濕，一旦冷鋒過境，不僅氣溫瞬間驟降，早晚溫差更可達十度以上，稍不注意就會著涼感冒。尤其值此後疫情時代，休養生息、持盈保泰的養生之道，就是維持身體的健康；吃好吃飽更要吃得營養吃得開心。本期依舊由主廚嚴選各類食材，鰻魚、櫻花蝦、海苔、山藥與節令食蔬，推出季節限定饗宴，讓享用者的身心靈都能得到適當的修護與提升。

海老胡麻豆腐

手打豆腐密度高、富彈性，當筷子輕輕碰到豆腐，即因它紮實的密度而驚豔，一度懷疑自己夾的是羊羹還是豆腐。上頭的台產紅豆先以醬油、味霖滷過，搭配豆腐一起吃，紅豆鹹中帶甘，胡麻的堅果香濃郁、豆腐緊實Q彈，就像滿滿膠原蛋白的嬰兒臉頰一樣；裝飾的紫蘇花穗分量雖然不多，但入口一咀嚼，香氣隨之散逸，布滿整個口腔，令人心曠神怡。湯底為

柴魚高湯，也是甜味的來源之一。整體而言，是一道口味獨特的創意小品。

柿子盅厚蛋

先吃味道較清淡的醋味鱈魚白子。白子是公鱈魚的精囊，上面的紅色醬是由紅葉蘿蔔泥與日本辣椒醬調製成的醬汁，首次挑戰白子的我，深吸一口氣後一口吞下，意外的是竟毫無腥味，而且口感如絲綢般滑嫩，搭配醬汁同吃更能增添風味。柿子盅裡盛有柿子丁、白葡萄及小松葉，黑色顆粒狀的地膚子則是日本特有的限定食材；白葡萄鮮甜、柿子丁軟中帶脆；拌入白豆腐醬同食，果香清爽，更顯層次。山藥羊羹吃得到山藥的綿密口





感，配上微辣的山葵以提味。厚蛋以長崎蛋糕的概念製作，底部一層焦糖，蛋糕體部分則融合了蝦泥及山藥泥，品嚐時不只吃得到烘蛋的口感，還有特殊的蝦香味及焦糖甜味在口中蔓延開來。

干貝鴻喜菇真丈

以白肉魚手打成魚漿，揉進干貝、鴻喜菇做成丸子；黃菊花花瓣為食用級配料；使用清淡順口的白味噌為湯底，尤能凸顯魚肉的風味。特別的是，此道料理的碗蓋以富士山為造型做設計，相當別致，頗富新意。

海膽鮭魚卵壽司

別出心裁的「一口壽司」料理。來自日本有名海的海苔鋪底，下層沾點麵糊炸過後定型；上面鋪了醋飯、馬



糞海膽及鮭魚卵，海膽鹹鹹甜甜，鮭魚卵則像一顆顆小小珍珠同時在嘴裡爆開，瞬間釋放深邃的大海鮮味，提味的紫蘇花可以中和濃郁的海味；連同海苔米餅一口咬下，就像鎖住海洋精華的升級版仙貝一樣，香酥脆口，非常療癒。



白燒鰻魚

台灣鰻魚以白燒

做法搭配愛知縣銀杏，「白燒」指的是不刷醬直接烤的烹調方式。鰻魚因為無調味，所以有三樣沾粉當佐料，分別是山椒粉、山葵及岩鹽。山椒是山胡椒的一種，風味接近馬告，香氣優

雅迷人，和鰻魚很對味；岩鹽的天然鹹味也能適度襯托魚肉的香。除了沾粉非常優質，主食材鰻魚更是上乘的極品；烤得剛剛好的魚皮，口感酥脆、香氣撲鼻，裡層的魚肉肉質依舊鮮甜美味，單吃、沾粉都美味非凡。烤過的銀杏略帶甘苦的大人味，與鰻魚很相襯，堪稱天作之合。



芋絲明蝦

芋頭手工切成絲，裹上明蝦再炸；稻穗同樣炸過，白色部分是炸開的米粒，就像爆米花一樣；還有牛蒡片、蓮藕片及刻成銀杏葉形狀的地瓜片。先吃稻穗爆米花，享受純米的原味與



香氣；再來嘗一口芋絲明蝦，蝦肉彈牙、芋頭香濃飽滿，奇妙的組合，十分討喜。此外，甘藷、牛蒡及蓮藕片，不論大小、厚薄，每一口都品嚐得到澱粉質的甜與各自應有的食材原味，師傅的用心及精湛的手藝，令人讚歎。

牛小排鮮蔬蒸

季節時蔬先放入檜木製的蒸箱裡蒸煮，蒸熟後再鋪上美國牛小排，續蒸十秒鐘左右即可上桌。此時牛肉的油脂香與鮮甜味自然融入到底下的蔬



菜，牛小排肉片蒸煮到接近全熟，肉質軟嫩鮮美有嚼勁，卻完全不柴；醬料則是胡麻加入少許醋調製而成；個人建議蔬菜吃原味，牛肉則沾醬吃，絕對是最完美的搭配。

櫻花蝦銀杏蒸飯

想像一下，如果蝦味先連升數級到最高檔次的話，會是什麼滋味？吃這道櫻花蝦就有類似的感覺。炸到酥香的粉紅色澤，搭配銀杏、黃菊花花瓣及釜飯一起享用。另有小黃瓜、白蘿蔔及茗荷三樣小菜可解膩。飯粒Q軟適中，米香溫潤柔和；櫻花蝦則精采絕倫，每一口都像有數十隻櫻花蝦濃縮在嘴巴裡，雖是炸物，卻一點也不油膩，而是無與倫比的新鮮與無法言喻的蝦香；細細咀嚼、品味再三，希望能將這份記憶與感動，永遠刻在心中。



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

屏東縣屏東市歸來國小

優質校風，永續發展

屏東縣歸來國小位處屏東市與麟洛交界，是一所校風純樸的優質小校，目前全校有8個班級，學生數152人，學生家長多以務農為生，主要農作物為牛蒡、豆薯及蔥等。學生成員包含閩客家庭、原住民及外配子女等多元族群。

歸來國小創立於民國31年，創校以來秉持術德兼修的「學風」、成

人成己的「教風」及溫馨優質的「校風」，並配合行政、教學、學習環境、組織文化及公共關係等面向，制定教育策略，發展學生多元專業智慧與能力，以達到「全人教育，永續經營」的目標。除了體系內的修業學習，亦注重學科之外的體育、音樂、藝術等課程，長期推動空手道、太鼓社、陶笛社、繪畫課等社團，除了與社區活動緊密連結，也常代表學校參與各項展演與競賽。



▲歸來國小是一所純樸雅致的優美小校。

加入三花菁英種子學堂

民國104年，歸來國小即加入三花菁英種子學堂，並以培訓空手道好手為主要目標，而孩子們的表現也未讓人失望，在吳國華、吳則翰及吳哲緯教練的帶領下，歸來的空手道校隊戰果輝煌，曾獲109學年度全國中正盃空手道國小男子團體總成績第三名、110學年度福爾摩沙盃空手道比賽七連霸等佳績。現任校長白博仁衷心感謝三花基金會多年來的持續關照及經費挹注，讓學生能專注於訓練上，不僅強健了體魄、提升肢體敏捷度及活動力、激發自我潛能並建立信心，更學習到人與人之間互相尊重的

道理。藉由規律的訓練，無形中培養了生活的紀律與自我要求，並體認到武術真正的目的是為了防身、健體，尤其練武之人更應重視武德，從進出道館時的鞠躬敬禮等禮節開始做起，將生活中的禮儀和尊重，內化為心中的價值。

空手道的歷史與發展概況

關於空手道的起源，眾說紛紜，

綜合各方說法，最初應緣起於中國，之後流傳於日本琉球，當時琉球實施禁武政策，居民不得私藏武器，然而為了防身自保，遂轉而學習武術，稱為「手」或「唐手」，在當時被視為秘密的護身法，



▲女學生對打時英姿煥發，巾幗不讓鬚眉。



▲空手道訓練講求穩紮穩打、循序漸進。

無論教授或學習都必須秘密進行。1922年，琉球尚武會長船越義珍將唐手帶入日本本土，1935年並正式更名為「空手道」。二次世界大戰之後，空手道成為日本全國性的體育運動，不僅於日本發揚光大，更推廣、普及至世界各地。1970年，由全球33國組成的世界空手道總會（WKF）舉辦第一屆世界空手道錦標賽，成為四年一度的世界運動會比賽項目之一。1994年，日本廣島亞運會中，空手道正式成為亞運會的競技

項目之一。2020年東京奧運會中，空手道亦首度成為奧運正式項目。

空手道的基本技巧與規則

空手道以擊、打、踢、摔四個基本技術為根本，構成了空手道的各種攻防動作，講求手腳並用、一擊必殺！吳教練表示，空手道的本質在於發揮技巧於極致，於最短時間內，以最極限的衝擊力，朝目標部位爆發，掌握重點，一決勝敗，也就是所謂「一擊」的道理。

空手道比賽內容主要分為「型」及「組手」（對打）二種形式。「型」以積分方式進行，分團體賽和個人賽。團體型每隊3人，分男子組和女子組，均不限體重；選手必須表演指定型（SHITEI）和自由型（TOKUI）等動作，規則根據世界空手道總會所認定之「剛柔流」、「系東流」、「松濤流」及「和道流」等拳道做表演，不可任意變更。「組手」部分，成年男子個人散手比賽分輕量級、中量級、重量級及無限量級；少年個人散手比賽則不限制體重；男子團體散手比賽不限體重，以5人出賽；散手比賽實行三支勝負方式，在比賽時間內取得二支者為優勝，但是先取得三支者尚未定勝負，必須至賽事結束由主審宣告最後勝負。判定標準則依據支的有無、力氣



▲擊、打、踢、摔構成空手道的四大基本動作。

意志的強弱、技術的優劣等。

吳教練習武數十年，深知武術的最高境界，其實就是東方的「禪」與西方的「哲學」。他解釋，「空手道是巧妙應用拳、腳，探究勝負的原理，進而達到超越勝敗的境地，是磨練精神、體魄、技術，追求真、善、美的動態的禪道。透過不懈的鍛鍊、嚴格艱辛的競技，掌握高級的護身之技，養成強健的身體和健全的精神，以信心和勇氣努力實踐，從而對人類社會的正義、和平、發展，做出積極的，達到某種程度的貢獻。空手道的道十分重要，亦即空手道的精神，也是空手道最根本的精髓。」

陶冶品格，凝聚情感

空手道選手的養成無法速成，必須穩紮穩打、循序漸進。孩子們經過長時間的訓練，不只比賽屢有佳績，

身體也鍛鍊得更為結實強壯，體能改善了，專注力也提高，相對的也正向反映在學習上面，這對師長、學生及家長都是最好的回饋。另一方面，學生與教練團隊長時間的相處，不僅學生之間培養出絕佳默契，與教練之間也情感融洽，教練上課時嚴格，私底下卻有如慈父一般，深受學生愛戴，

每年教練們生日的時候，家長跟學生們都會準備蛋糕一起幫教練慶生，有一次為了幫吳國華總教練慶生，還用心設計了特別的橋段，讓總教練感動得紅了眼眶。教練與學生之間感情如此深厚，令人動容。

我們常說，兒童是國家未來的主人翁，強國必先強身。歸來國小的師長們以及空手道的教練群，不僅教會孩子們空手道，同時也教導他們道德的素養與規範，在陶冶性情之餘，心靈亦更為豐盈、滿足。

2022三花青少年 高爾夫邀請賽



▲三花基金會執行長施貞菲（左六）和台北高爾夫俱樂部董事長林於豹（左五）和各組前三名選手。

三花棉業是國內知名傳產龍頭，除了致力於本業的經營發展，對於善盡企業社會責任始終念茲在茲，「推廣高爾夫球賽事，培植高球選手登上國際舞台」即為企業長期推動的目標之一。今年舉辦的首屆「2022三花青少年高爾夫邀請賽」，即是三花企業為落實「向下扎根」之理念，特別為13歲至24歲的業餘選手提供的競技平台。賽事於8月10-11日在台北高

爾夫俱樂部舉行兩回合共36洞賽程。

首屆賽事戰況激烈，甚至出現同桿平手直到驟死賽才分出勝負，最終成績出爐，由葉佳胤奪得男子A組冠軍，謝承洵拿下男子B組冠軍，女子組冠軍則是陳侶儒。為了獎勵青少年選手，每組前五名皆可獲得從52,000元到18,000元不等的訓練設備經費補助金。

三花棉業公益教育基金會執行長施貞菲親臨現場頒獎，她亦表示，三花棉業與高爾夫球的連結，源自於創辦人施純鎰董事長於創業初期為了紓解工作壓力，養成每天清晨打高爾夫球的習慣，從此與小白球結下不解之緣。民國72年，邀請高球名將陳志忠為三花品牌代言，掀起另一波運動休閒風潮，數十年來，包含企業及以創辦人個人名義的贊助高球選手培訓從未間斷，直到基金會成立並接棒，每年挹注數百萬推行「三花高爾夫獵鷹計畫」，以舉辦賽事與培育菁英選手為主要目標，長年培育多位獵鷹小

將，包括洪健堯、錢珮芸等20多位球員由業餘選手晉升為職業選手，在諸多賽事中皆表現亮眼。譬如年僅13歲的B組冠軍謝承洧，不僅是該組最年輕的選手，也是「三花高爾夫獵鷹計畫」林口培訓選手之一。他說自己受三花棉業的栽培已有三、四年，目標就是拿冠軍，此次比賽達標，不只自己開心，也能答謝三花棉業多年來對他的栽培與鼓勵。施貞菲執行長除了勉勵選手再接再厲，並表示首屆的青少年邀請賽是個開端，未來企業將持續投入更多資源，為培養更多高壇明日之星而努力。



▲三花青少年邀請賽女子組冠軍陳侶儒。



▲三花青少年邀請賽男子組（左起）范揚佳、羅政元和葉佳胤與執行長、裁判合影。



▲三花基金會執行長施貞菲（左）頒發男子A組冠軍盃給葉佳胤。



▲三花基金會執行長施貞菲（左）頒發男子B組冠軍給謝承洧。

樂活永續，共創美好

用相機寫人生

翻斗啦 攝影、說明 / 林榮健

在八里左岸按下這張饒富趣味的機會快門，猶如在彼此競爭的人生舞台中，也有中場休息的時候。



「要活就要動」，雖然是老生常談，但對長者來說，即使只是簡單的拉拉筋或者伸展一下四肢，都比整日坐著不動好得多。除了身體、四肢要多動，大腦的運作與訓練也很重要，攝影、閱讀、編織、下廚、打麻將…，都對預防腦部退化有一定的幫助，其中的攝影一項，如何取景、構圖，怎麼調快門和光圈…，這些都必

須透過思考和想像。「恆青攝影聯誼會」就是一個專為樂齡長者成立的攝影團體。社團成立至今逾二十年，累積成員一百三十多位，歷任指導老師翁庭華、楊平貴、王鼎元等皆親自授課，學員的攝影作品並定期舉辦聯展發表成果。以下是三位資深學員的作品分享，透過鏡頭，讓我們的視野更為寬闊，想像力更加無遠弗屆。



雲谷層層

攝影、說明 / 林榮健

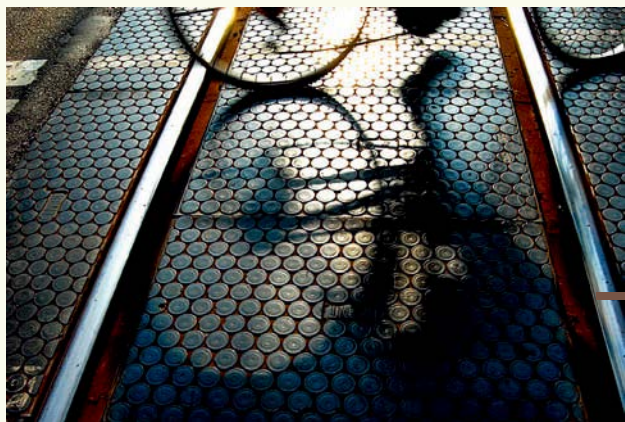
棲蘭山。巒山疊翠，雲靄繚繞，景色如夢似幻、渾然天成，彷彿置身仙境一般。



秋意楓紅

攝影、說明 / 林榮健

福壽山。深秋是賞楓的季節，片片紅葉像花仙子般隨風飄逸、撒落一地，如此狂野華麗、肆無忌憚，就像炙熱的艷陽燃燒著大地。



鐵馬雙輪

攝影、說明 / 韋逢時

鐵路地下化的軌道拆除前夕，鐵馬與鐵道合影，留下珍貴的畫面。

三花誌

Sun Flower 2022 December / VOL. 12



鹿港巡禮

古樸的紅磚道、經典的木造屋，以及數不清的在地美食...，是鹿港給人的第一印象；而深厚的文化底蘊及珍貴的文化資產，更讓人對鹿港深深著迷。漫步在大街小巷，不時就能與百年建築相遇，感受來自文化古鎮的浪漫、敦厚與魅力。

育才成果

「高職育才」計畫實施三年以來成績斐然，國立鹿港高中結合各科專業與才學，積極輔導商質科取得各類證照，具備學術科實力；汽車科投入多元技能訓練與專題競賽；水產養殖科則專注於專題的開發與研究，展現知性和諧的團隊精神與全方位的多元學習成效。

恆青攝影

一群擁有攝影愛好的樂齡長者，打破年齡框架與傳統思維，定期出遊、舉辦作品成果發表；他們手握相機、透過視窗，捕捉生活中的點點滴滴，記錄下大千世界的壯闊與美妙。

■ 三花誌

