

三花誌

Sun Flower

SF
2023
June
VOL. 13



創新 · 認真 ·
應變 · 感恩

從0到有1，60載胼手胝足的累積，成就如今棉業王國
謹向三花棉業 施純鑑創辦人致敬

台灣棉製業領導品牌三花棉業，深耕在地、行銷國際，超過半世紀的千錘百鍊，累積了深厚豐沛的企業底蘊。自2019年企業總部大樓興建完成並啓用之後，智能科技化的建置與運用，是企業集團下個階段重要的目標之一。除了深化品牌核心價值、加強產品的獨特性之外，事業版圖亦持續延伸，朝著衣食住行全方位民生產業的多角化經營邁進。





羅東文化工場
攝影/Sophie

編者 前言

古今輝映的文化之城

羅東位處蘭陽溪以南，與溪北的宜蘭市南北相望，是宜蘭溪南地區最重要的商業中心，也是一座古今交融、傳統與現代相互輝映的美麗城鎮。歷史悠久的林業發展脈絡、多元而成熟的生態保育意識，以及創新前衛具未來感的現代建築，充分顯露這是一個極有深度內涵的文化場域。

本期三花誌即以羅東民權路上的三花棉業羅東門市為中心往四周圍延伸，介紹羅東的知名景點、人文風情及在地美食。「林業園區」單元細數「羅東林業文化園區」的前世今生，感受羅東林業當年蓬勃發展的盛況，以及老建築轉型活化再利用的文化面貌。「文創基地」帶讀者一覽「羅東文化工場」巍峨壯闊、科技感十足的現代設計，享受在鋼構建築的空間裡，優遊自在的休閒體驗。「美食紀行」由美食部落客Tracy帶領讀者吃遍羅東，除了遠近馳名的羅東夜市，羅東在地的美食選項更是琳瑯滿目，不論台菜、西餐、特色小吃或人氣咖啡店，都能滿足饕客的味蕾，讓心靈備受撫慰。

一年一度的櫻花季雖已落幕，然而，回想起滿山遍野的花海美景，依然讓人怦然心動。「心靈視窗」特邀「漫步在雲端的阿里山」版主黃源明，提供一系列阿里山櫻花季攝影作品，一饗讀者。

「三花日料」亦以櫻花季為主題，由主廚精心規劃「花見懷石」套餐，讓讀者再次回味在群櫻、群集的情況下，大啖櫻花特餐的美妙經驗與畫面。

勘誤公告

《三花誌》第12期「承載歷史的質量與溫度」一文，第12頁右圖為鹿港新祖宮，又稱鹿港敕建天后宮，非鹿港天后宮。特此更正。不便之處，懇請見諒。

02 | 創辦人的話
傳承愛的心願與使命

04 | 羅東漫遊
蘭陽溪以南的樞紐城市

10 | 林業園區
見證太平山林業
發展歷史

14 | 文創基地
文化的守護與創新

18 | 美食紀行
羅東尋味之旅

30 | 美食地圖

32 | 三花春宴
花見懷石之春日盛宴

36 | 校園巡禮
創新活力，
健康多元一七賢國小

40 | 健康自信，
樂活大里一大里國小

44 | 心靈視窗
阿里山櫻姿煥發



2023
06

CONTENTS

傳承愛的心願與使命

「成就他人幸福」的心願，一直是我的理想和信念，幾十年來，在經營企業的同時，對社會的回饋也從未間斷，而「三花棉業公益教育基金會」，更是促成我實現公益夢想的重要推手與最大的力量。

民國58年，三花棉業在新莊思源路上成立了鐵皮屋工廠，踏出我創業的第一步；如今，半個世紀的成長與淬鍊，三花棉業歷經幾個轉型的階段，從生產棉襪自創品牌，到生產內著的棉製業，產品早已跨越國際、輸出海外；近一、二十年來，集團亦將經營層面擴及實體門市、餐飲業、汽車代理及加油站，逐步走向衣食住行多角化的全方位經營策略。

回顧這五十多年來的企業經營脈絡，從筭路檻樓的創業初期、困境重重的轉型階段，到充滿挑戰的新品研發之路，每個步伐都讓我戒慎恐懼，但最終我也都穩紮穩打的踏出每一步，這都要感謝每一位無私幫助我度過難關的貴



人，以及一路走來，始終相信三花、陪伴三花，與三花共同成長的所有同仁與協力廠商的夥伴們。

在行有餘力之後，我將大部分心力投注於基金會的營運上面，包括三花菁英種子學堂、三花高職育才計畫、高中生急難助學獎學金、三花高爾夫獵鷹計畫等長期挹注經費的方案，以及針對公益需求，不定期撥款協助的專案…。雖然至今受惠的人數達數萬人，但我仍希望能再做多一點快一點，盡己所能再幫助更多需要幫助的人。每回接到受助學子考上理想學校後寄來的謝卡，讀著他們發自內心的真誠話語，總讓我既感動又欣慰。同時，我也感恩自己有這份能力去推動公益，更希望將來不論過了多久，這份行善的愛的力量，都能持續無限循環，生生不息。

施純鎰



三花棉業創辦人

左腳穿絲襪 右腳穿紳士襪

他真的這麼穿了五十幾年。

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



專利技術
品質保證

SF 三花棉業

— Sun Flower 1969 —

林業興盛，商業繁榮

蘭陽溪以南的樞紐城市



🌿 羅東運動公園，是少數充分落實綠化概念的優美公園。

宜蘭地靈人傑，是文學的搖籃，也是民主的發源地，作家黃春明、藍蔭鼎、李潼、簡媜；畫家吳炫三、幾米；舞蹈家羅曼菲、許芳宜；政治人物林義雄、陳定南…；還有無數的各行各業知名人士，皆孕育自這塊美麗的土地。

而羅東鎮，則是位在宜蘭縣中

心、蘭陽平原中央，為宜蘭縣的行政區之一；西北鄰三星鄉，東北鄰五結鄉，西和南方與冬山鄉接壤，是宜蘭縣蘭陽溪以南地區的重要商業中心。地窄人稠的羅東鎮，隨著都市化的發展，人口亦逐漸外溢至五結及冬山鄉。西元2006年（民國95年）雪山隧道通車後，交通的便利性，使宜蘭地區的觀光業更加蓬勃，也帶動羅東

地區整體的商業規模與經濟發展。

「老懂」是羅東的舊稱，二者應是發音近似所形成的前後關係。而羅東的發展，與林業的興盛息息相關，日治時期，羅東街首任街長陳純精，致力於林業相關設施的開發及建立，當時太平山山區砍伐之林木，均由鐵路運至羅東進行加工處理，昔日的羅東林業出張所，即為今日的羅東林業文化園區的前身。

面積僅1.13公頃的羅東，是全台

灣最小的鎮，但卻擁有具豐富自然資源與原始地貌的林業園區、羅東運動公園等知名景點，同時具備了兼顧創新性與傳承使命的文化場域，以及充滿活力的夜市文化，因而每逢假日，從台灣南北各縣市湧入的人潮，屢屢帶來空前之盛況。

羅東運動公園

羅東運動公園是一座以水、綠、健康三大主題，結合自然地形、植物風貌、水流景觀及運動設施所建造而



▲ 沿著水流，兩岸遍植落羽松林木，令人賞心悅目、心曠神怡。

▼羅東運動公園風光明媚、鳥語花香。



成的重要地標。「水」是以蘭陽溪溪水為概念，代表宜蘭多雨及親水的環境；「綠」則是指園內為因應未來都市化所規劃的綠色生態環境。羅東運動公園原本是一大片水田，其間零星點綴了幾處農家，經過7年的改造，於1996年正式開園，至今仍是羅東人氣最高，旅客必遊的知名景點之一，不僅是宜蘭人的共同驕傲，也是在地民衆休憩、運動的最佳場所。

公園幅員遼闊，占地有47公頃，園內山丘起伏、綠草如茵；成群

的落羽松，美景如詩如畫；平靜開闊的湖面，波光粼粼，讓人光是靜靜待著，都能感受到大自然帶來的神祕力量，頓時身心舒暢、神清氣爽。除了環境優美舒適，園內還有足球場、籃球場、田徑場、滑溜道、槌球場、網球場、草地保齡球場及游泳池等運動設備，充分呼應「運動公園」的取向。此外，公園周邊還建有5座停車場，便民的措施，更大大提升了居民對公園的使用率與依賴性。

除了做為日常休閒活動場所，園

區內的樹林、植被、植栽…綠色環境，包含楓葉谷、茄冬林道、相思樹、椰子廣場、重陽木、濕生植物區…，每每令人流連忘返，疲憊感一掃而空。還有包含望天丘、圓形廣場、卵石灘…地形景觀；以及虹明湖、亂流戲水區、徒步池戲水區…水流景觀，展現多元又極具變化的園區設計。據說，知名戲劇《想見你》，劇中出現的「想見你樹」就是在羅東運動公園拍攝的，劇迷可別錯過了。這裡晚間還會不定時推出水舞表演，整體而言，是一座結合自然生態與現代化設施，療癒人生的超優質運動公園。



聖母升天堂及孔廟

羅東的北成聖母升天堂是一座天主教教堂，建於1957年，2005年7月16日，由宜蘭縣政府正式公告為縣定古蹟。教堂由義大利籍神父所設計，不論是外觀立面的造型、內部的陳設與動線…，都源自西方天主教堂傳統的構思，是一座典型的哥德式教堂。建築物小巧精緻，卻美輪美奐，因此也是一處熱門的打卡景點。



聖母堂的建築特色之一是立面高聳，柱位部分以尖塔形式呈現，加上尖拱形的彩繪玻璃窗戶，色彩繽紛卻十分和諧。特色之二是

▲羅東聖母升天堂是典型的哥德式建築。

⑤ 歷史悠久的羅東孔廟。

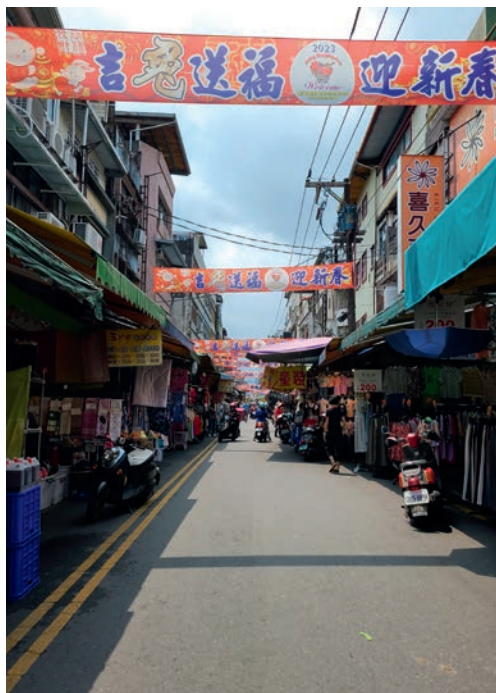


⑥ 羅東夜市周邊巷弄，白天、夜晚都有人潮。

建材的運用充分融入在地元素，採用宜蘭當時最常使用的洗石子和磨石子，立面完全為洗石子，內部配置再搭配木造，並以色塊及紋飾做為空間的區分與辨識。

這是一個充滿愛與幸福感的宗教空間，即使不是教徒，來到這裡，也能感受到神聖的宗教氛圍，內心彷彿領受到神之洗禮與感召。

緊鄰天主堂的是孔子廟，最早是在民國前50年（西元1862年）由黃永在先生共75





📍📍位在民權路上的三花棉業羅東門市，擁有鄰近夜市、鬧中取靜的優勢。



人，為發揚固有道德文化、傳承地方子弟啟蒙教育，而共同出資建造，主要奉祀至聖先師孔子。後經遷址與整修、改建，遂成如今之面貌。一旁則為善法寺，與天主堂、孔廟，形成一條連動區塊，來到羅東，不妨來一趟別開生面的宗教之旅。

三花棉業羅東門市

羅東夜市遠近馳名，簡單的說，

就是沿著中山公園四周圍發展起來，形成一個方形矩陣的商圈規模與樣態。不僅夜市熱鬧繁盛，商業效益亦持續外擴至周邊店家，衣食住行包羅萬象。而位在民權路上的三花棉業羅東門市，有著緊鄰夜市的絕佳地理位置，店內商品種類齊全、樣式新穎，加上舒適明亮的空間設計與親切的服務，成為在地居民黏著度非常高的購物選項和去處。

環保生態，森林永續

見證太平山林業發展歷史

台灣是福爾摩沙美麗之島，森林覆蓋率達60.7%，是全球平均值30.3%的兩倍，豐富的地景地貌與林相之美，是台灣最珍貴的寶藏，讓國人深深引以為傲，而林業的開發與演進，也與整體經濟的發展密不可分。台灣的阿里山、八仙山及太平山林場，是昔日三大官營林場，其中太平山林場為較晚開發的林場，然開採規模卻為三大林場之首。而羅東，就是當年太平山林場運送木材下來的集散地，羅東林業文化園區即為日治時代的羅東出張所及貯木池舊址。

羅東林場的今與昔

當年，羅東做為太平山林場木材的集散地與加工場所，因而興建了「平地線」森林鐵道，並於1924年1月27日正式通車。全線設有土場、濁水、牛鬥、清水、天送

埤、三星、二萬五、大洲、歪仔歪、竹林共10個車站。工作流程是將砍伐後的木材，經鐵道運至竹林車站後，

▼「貯木池」目前仍保有貯木意象。



▲園區內的「貯木場」。



②「環池步道」規劃完善，美景如畫。③錯落有致的鐵路軌道，走過羅東林業輝煌的歲月。



④蒸汽火車頭，見證太平山林業發展歷史。

於羅東林場進行卸木、檢測等程序。隨著時光推移與林業政策改變，伐木作業於1982年劃上休止符，諸多鐵道設施與貯木池也走入了歷史，為了保留珍貴的文化資源，並見證這段超過半個世紀的林業發展史，林務局於2003年著手規劃為「羅東林業文化園區」，收藏並展示太平山林業的相關文物與設施，並於2009年正式對外開放。

如今的羅東林業文化園區，是宜蘭重要的文化地標之一，不論



從歷史文化、生態保育的知識層面，抑或從休閒旅遊的生活角度切入，今昔交融的懷舊之旅，都能為你帶來全新的體驗與感受。

戶外展區還原歷史場景

一進入園區，穿過竹林車站，地面上交織羅布的鐵軌及展示的蒸汽火車頭，讓人立即聯想起昔日火車運送木材的景象。位居園區中央大面積的水池，就是從前林場用來存放木材的

📍 昔日的舊宿舍，今日的展覽場館。📍 從前的載客列車內部座位區。📍 「竹林車站」曾經肩負羅東林業木材運送、集散之重任。





▲ 園區展場外的長廊。



▲ 做為短程載運工具的「輕型二輪推車」。
▲ 羅東森林鐵路沿線的站名及里程。

「貯木池」，原以水泥樁劃分為三區共10.6公頃，台灣光復後僅維持一區6.9公頃。貯木池目前仍保有貯木意象，池中浮島提供鳥類及生物棲息之用，夏季時節經常有蛙類與螢火蟲在此棲息、繁殖。沿岸設置的「卸木平台」，由鋼筋混凝土建造，復刻當年由岸上輸送木材入水池的景致。園區內則規劃了木屑步道與環池步道兩條步道系統，沿途風景如畫、美不勝收，環池步道中段區域設有「賞鳥牆」，花嘴鴨、小白鷺、白腹秧雞、紅冠水雞、翠鳥…，為林場生態增添更多活力與希望。此外，貯木場、機槍堡、輕型二輪推車、9號蒸汽火車（S.L.）…設施的展示，讓人彷彿

身歷其境。多件木雕創作及原木展示，凸顯林場與木料及藝術呈現的深刻連結。

古蹟建物的活化再利用

室內展示空間，包含原本的場長宿舍、辦公室及職員宿舍等建築群，經過整修或改建，規劃為林業歷史與文物的展示空間，包含「林鐵館」、「森產館」與「森動館」，詳細介紹羅東林場的興建始末與文化，以及當年肩負運送木材重任之蒸汽機車的輪軸運轉原理等，是傳遞林業相關知識與訊息的教育場域。

跳脫傳統，繼往開來

文化的守護與創新

林業，是促進羅東經濟繁榮的起點，在許多公共建設、文創領域裡都能見到林業發展的脈絡與蹤跡，而羅東文化工場就是最佳例證。羅東位在蘭陽溪以南，與蘭陽溪北的宜蘭市南北相望，為了平衡溪南溪北的文化發展，縣政府遂積極構思於溪南地區建造機能多元的大型文化場域與公共空間。

羅東文化工場的「工場」之名，源自早期羅東鎮鋸木場的概念，規劃初始即以文化生活圈為考量重點，將旁邊緊鄰的李科永紀念圖書館與東光國中一併納入整體思維，期盼結合校園的興建與設計，創造一個人性化的、具開創性的文化教育創意場域。羅東文化工場於西元2012年7月21日至9月30日試營運期間，辦理大學建築系畢業設計國際特展及邀請搖滾2勢力進行首演後，緊接著於2012年10月1日至12月8日進行金馬獎影



▲羅東文化工場與李科永紀念圖書館之間，以一大片綠地與生態池做連結。

展活動，同年11月24日舉行「第49屆金馬獎頒獎典禮」。羅東文化工場自此打響名號，成功吸引國人目光，成為萬眾矚目的焦點，並於翌年2013年2月2日正式營運。



▲偉岸高聳的鋼構建物，可居高臨下，遠眺街景及遼闊的視野。

建築特色與設計理念

同樣站在記錄羅東林業古往今來歷史脈絡的角度而言，若說羅東林業文化園區是一處還原林業歷史場景、復刻林業原始風貌的文化重地；那麼，羅東文化工場就是一座承載新舊

元素、注入創新思維的新世代文創空間。文化工場佔地4.3公頃，建築風格前衛現代，同時兼顧人文質感與生態文化，先後榮獲2008年台灣建築獎首獎、2012年第三屆中國建築傳媒獎，並獲選代表台灣參加香港深圳城市建築雙年展的重要作品之一，



▲半露天的舞台與階梯設計，是年輕朋友表現才華的展演空間。





▲以機艙或列車廂為設計概念的「天空藝廊」，搭配波浪狀的弧形階梯，在視覺上十分壯觀。



▲「天空藝廊」的內部規劃為文創作品展場。

2014年更拿下第八屆遠東建築獎傑出獎等獎項的肯定。

建物的設計概念，以太平山林業歷史為主軸，結合新創思維與科技符碼，呈現木材、鐵道…林業文化的背景與元素。建材則大量選用適合用於

建造橋樑、塔樓、貨櫃等鋼結構的耐候性鋼材，其耐蝕性使建築物更易於維護，亦符合環保之訴求。例如「天空藝廊」融合列車車廂、機艙與船艙的意象，並以蜿蜒曲折的階梯做銜接，恢宏壯闊的設計，還透著一股AI的未來感。天空藝廊的內部則做為藝文創作的展示空間及活動場所。

半開放式的「文化客廳」則規畫出連續性的階梯看台為座位區，搭配前方舞台，可做為舉辦各類演說、表演、記者會之用。寬敞自在的開放空間，民衆可觀

展、欣賞表演，或者只是來此閒逛、散心，感受這座有溫度也有創造力理念的獨特建築。

這裡不僅是培育在地人才的文創基地，更是一處結合生活美學與多元文化的優質場域。



▲李科永紀念圖書館外觀。

羅東鎮李科永紀念圖書館

創辦人李科永（1920年－1990）出生於苗栗竹南鎮，在竹南公學校讀到五年級後轉學，畢業後和王永慶兄弟在宜蘭羅東從事木材業，是經商有成的木材貿易巨擘。李科永為人低調，對教育的付出、奉獻不遺餘力，竹南國小、海口國小、頂埔國小的校門都由他所捐建。1997年李科永文教基金會成立，之後並陸續在台灣各地捐助並成立公立圖書館，舉凡與李科永有所淵源的縣市皆捐贈並設立，落成後則交由當地政府管理。目前，李科永紀念圖書館坐落之城市包含竹南鎮竹南運動公園、台北市士林區、宜蘭縣羅東鎮、高雄市中央公園及台中市南屯區等地。

羅東李科永紀念圖書館就位在純精路一段，緊鄰羅東文化工場，館場



▲一樓兒童閱讀區為原木地板，環境整潔舒適。▲▲一樓大廳的挑高設計延伸至二樓的閱覽區，整體而言，既開放又寧靜，使閱讀環境更加升級。

設計明亮溫馨，一樓兒童閱覽區的原木地板、沙發座椅及豐富齊全的各類讀物，入內須脫鞋的規定，讓小朋友都能在安全舒適的環境裡快樂閱讀。整體而言，擺脫一般圖書館給人嚴肅的印象，反而有一種輕鬆愉快的閒適感，使得「上圖書館讀書」不再是枯燥乏味的選項。這是孩子們的福氣，也是李創辦人無私大愛的展現。

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。



白糖粿販賣所

地 宜蘭縣羅東鎮中山路三段208號

第一次吃類似的東西是在彰化，彰化叫它糯米炸，後來在台南吃到白糖粿，之後每次去台南都會去排隊買，現在宜蘭終於也有了。小攤子很文青，而且口味多達七種選擇。白糖粿是用糯米粉揉成麵糰，並將它酥炸過後裹上糖粉或花生粉，這口感第一次吃時就愛上，外層酥酥的，裡面的麻糬軟嫩又Q彈，吃的時候要小心燙口，口味見仁見智，挑自己喜歡的，因為白糖粿本身就非常好吃。像我一定會挑原味花生或芝麻這種基本款，黑糖豆香也不錯。一鍋大約也只能炸10條，所以要多點耐心，現炸的最好吃，絕對值得等候。

◎黑糖豆香 35元



A

外酥內軟



A 現炸就是好吃。

東北媳婦餡餅

地 宜蘭縣羅東鎮民權路208號

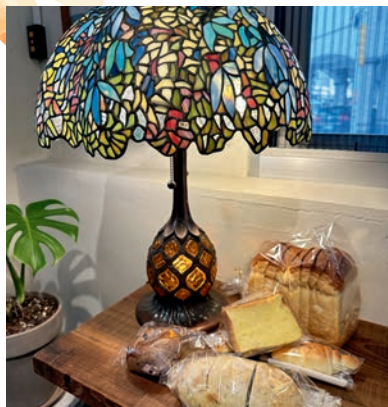
老闆娘是吉林人，賣的是北方特有的麵食，所有的餡餅、韭菜盒都現包現煎，臭豆腐口味餡餅很特別又好吃，包在餡餅裡還蠻搭的，個人也很喜歡洋蔥豬肉餡餅，有別於一般店家，洋蔥丁切得很大塊，除了增添口感也更加多汁香甜。韭菜盒帶著濃厚的黑胡椒香氣。腸粉可是非常獨特一定

要點，口味衆多，我這次點的是泡椒牛肉，微辣，製作腸粉的過程讓人覺得很療癒，還點了網友很推的牛肉冷麵，口味酸酸甜甜加上番茄及泡菜，夏天吃很消暑。來羅東別忘記嚐嚐這東北的特色小店。

◎洋蔥豬肉餡餅45元 韭菜盒子40元 泡椒牛肉腸粉110元



A牛肉冷麵很消暑。B臭豆腐餡餅一絕。C腸粉製作好療癒。D每日現擀現做



A

天然無添加



B

A 用料實在，每一口都吃得到芝麻香。B 每天的麵包品項都不一樣。



ca:san烘培坊

地 宜蘭縣羅東鎮愛國路60號

ca:san是日文媽媽的意思，老闆娘真的是日本人。老闆說他們所有的麵包都是用日本進口的星野酵母發酵製作的，而甜點和餅乾則是用宜蘭在地米製成。九層塔馬鈴薯麵包，口感超像麻糬超有彈性又軟Q。黑芝麻起司培根，吃得到滿滿的芝麻香。另外除了麵包外，蛋糕也很推薦，用米穀粉做的米戚風，比一般的戚風蛋糕更

鬆軟，松露奶油捲用料大方、松露味濃郁。麵包都用很天然的添加物。每天做的麵包品項不太一樣，可以參考FB粉專，一周只營業四天，生意很好，常客都會事先提早打電話預訂麵包。點一杯飲料就可以內用，戚風蛋糕還會用水果擺盤得很可愛哦。

◎黑芝麻起司培根95元 九層塔馬鈴薯70元 松露奶油捲50元 戚風蛋糕70元

宜蘭鄭記潤餅

地 宜蘭縣羅東鎮民權路265號羅東夜市1101號

這間位於羅東夜市裡的潤餅，老闆娘一天會有兩次在現場製作潤餅皮，新鮮的麵皮特別Q，特別彈，還帶點麵香。內餡有一樣是我最喜歡的蛋酥，酥脆口感讓整個潤餅口感層次更加豐富，整體來說口味算是清爽型。高麗菜青脆不軟爛，豆芽菜、酸菜、豆干、肉鬆林林總總共八樣，CP值很高，一個才賣45元。如果不喜歡太甜，可以請老闆娘花生粉少放一點。營業時間很長，從早上八點就開始，一直到晚上夜市時段，所以當早餐吃也行，當下午點心也挺好的，晚上逛夜市當消夜也不錯。來羅東夜市不妨來嚐嚐這六十年的好味道。

◎潤餅45元



A 加蛋酥口感更豐富

A 現做潤餅皮。



A 鴨肉片飯必點。

陳記當歸鴨

地 宜蘭縣羅東鎮中正南路33號

陳記當歸鴨一Google就有好幾間，但這間創始店僅此一家絕無分店，必點的鴨肉片飯可是人氣招牌，帶皮的鴨肉片整齊的排在飯上，鴨肉軟嫩不柴，配上香氣十足的鴨油和肉汁調成的醬汁，淋在飯上可說是口齒留香。另一樣推薦的則是當歸麵線，隨個人喜好可以選擇鴨肉、羊肉或豬肉，但重點是這湯頭溫潤順口，不會有過重的中藥味，若點當歸羊肉湯，羊肉不要泡太久，記得拿沾醬。冬天來一碗當歸湯，身體暖呼呼，幸福指數100。

◎鴨肉片飯55元 當歸豬肉片麵線85元

■ 義豐蔥油派

地 宜蘭縣羅東鎮民生路130號

每次來宜蘭羅東就一定來買義豐蔥油餅，從以前它還在郵局旁邊一個小攤子吃到現在搬到店面，這間可以說是我心目中第一名的蔥油餅。他家的蔥油派，蔥很多，外皮又脆，也可以加蛋，但喜歡酥一點口感的朋友就不要加蛋，平日兩點多就開始有排隊人潮，更別說是假日。所以我每次都會順便買冷凍包回去，以便在台北想吃的時候，可以解解饞。當然在家畢竟不方使用那麼多油，還有火候的拿捏也是要看個人功夫，所以有來宜蘭一定要試試現煎的義豐蔥油餅喔。

◎原味蔥油派37元



A 酥脆的蔥油派。



■ 素食蔬菜餅

地 宜蘭縣羅東鎮文化街37號

這攤沒有招牌，在地人才知道的現炸餅店，以前叫米力食品行，現在要打素食蔬菜餅才能在Google找到。青菜餅、高麗菜餅、酸菜餅、紅豆餅、倆相好和甜甜圈，每樣都只賣15元，CP值超高。倆相好就是俗稱的雙胞胎，炸到金黃色鼓起來，讓人口水直流。長方形的青菜餅裡面包芹菜，外層撒上胡椒粉，一咬下去酥脆帶麵香，微微的鹹味，飽足感十足。若想要有內餡，高麗菜餅、酸菜餅還有不會太甜的紅豆餅也是不錯的選擇，總之現炸的最好吃，要趁熱吃。雖然每一種都想吃，但是畢竟炸的不可能一次點太多，建議可以買一包手工麻花捲回家慢慢享用。

◎素食蔬菜餅、現炸倆相好/15元

美美子みみこ homemade cake

地 宜蘭縣羅東鎮純精路一段96號

這間非常日系的文青咖啡店，一直是宜蘭熱門的人氣打卡網紅店。現在到羅東文化工場插旗開了第二家分店。二店的氛圍很有深林系的feel，不管是店外或店內都充滿了綠色植物，整個氛圍讓人感覺很chill。這間店用了更多的店招牌Logo（可愛的插畫小女孩）元素，不管是店門口，甚至手把上還有各式周邊商品都可以看到插畫小女孩。落地窗玻璃也是這間店的特色，讓整個採光非常明亮，不要覺得網美店就沒有美食，像這一杯1.5顆蘋果美式，真的放了一顆半的新鮮蘋果汁，用高腳杯裝，看起來就像杯特調的雞尾

酒般，這個概念應該是來自西西里咖啡將檸檬換成蘋果，真好喝。而檸檬美式則不加一滴水，將兩分的濃縮咖啡加入檸檬汁和蜂蜜，這杯也很討我歡心。手作焦糖乳酪布丁是店家的首推甜點，它的口感比較不能用滑嫩來形容，偏紮實但又綿密，很特別的口感，小黑板還有每日限定季節蛋糕。如果肚子餓了，這邊有提供羅東限定的日式明太子餐包，只有羅東店有哦。整間店環境讓人覺得很舒服，是可以待上一個下午放空的好地方。

◎檸檬美式160元 1.5顆蘋果美式160元 草莓鮮奶油蛋糕180元



A

A 1.5顆蘋果汁製成的咖啡，店東主打手作布丁。



季節限定
蛋糕!



羅東正常鮮肉小籠包

地 宜蘭縣羅東鎮南門路7號

店門口旁擺了一大堆宜蘭三星蔥，總是有排隊人潮，店家四、五個工作人員包小籠包的手沒停過，小籠包每天手工現擀現包，裡面湯汁滿滿，可能是三星蔥的關係，內餡特別鮮甜，難怪入座後都要等上一陣子大家也甘之如飴。嬌嫩的小籠包皮薄餡多，要小心夾才不會破，一定要用湯匙吃，但小心燙口，先吃幾顆原味再加辣椒醬，這樣吃才是王道。若不想排太久建議還是平日早一點來。

◎湯包90元



A



鮮美多汁。

A 選用宜蘭三星蔥。

米糕枝

地 宜蘭縣羅東鎮中山路三段268號

這間米糕枝又被稱為幽靈米糕，因為常常神出鬼沒，要吃可要碰運氣。只賣米糕和魚丸湯兩個品項，米糕的米粒晶瑩剔透，上面放滿滷得入味的油豆腐皮和一點帶肥的豬肉條，再淋上特製甜辣醬，撒上香菜，油豆

腐切得蠻大片，很有特色。魚丸湯裡有三顆包肉餡的魚丸，湯頭放很多油蔥酥但仍喝得到大骨湯的鮮甜，只要銅板價就可以讓你一天體力充沛，晚來就要等晚上了。

◎油飯35元/小 魚丸湯35元



A 每人都是點一套。

縉雲燒餅

地 宜蘭縣羅東鎮中華路178-3號

老麵做成的燒餅連烤爐都是從大陸運送過來，用米湯發酵，將發酵好的老麵用手揉製，直接貼在烤爐的內壁，用360度的高溫以炭火烘烤，很像台灣的胡椒餅那樣的概概念。麵皮是越嚼越香，老闆娘傳承浙江風味燒餅，梅乾豬肉才是道地的江浙味，梅乾菜還是由大陸的父親自己種，自己曬的呢。餅有

分厚薄鹹甜，我最喜歡起司蔥豬肉燒餅和原味燒餅，原味燒餅沒有包東西，宅配回家可以夾蛋吃。因為老闆娘有其他的工作，所以只有休假時才做餅，一個月大約只做幾次，都會公布在官方臉書上，想訂購一定要點連結填訂購單，直接來可是會撲空的。

◎原味燒餅100元/5個 三星蔥起司豬肉45元



A



吃得到麵香的燒餅。



A 香甜芝麻燒餅。B 內餡紮實。

林場肉羹

地 宜蘭縣羅東鎮中正北路109號

這間肉羹店應該無人不知無人不曉，雖然說是觀光客必吃名店，但有些觀光客愛去的在地人未必買單，但林場肉羹應該是不論在地或外地人都愛的，常常都座無虛席。店裡就靠這碗肉羹打遍天下無敵手，看要加麵加飯加米粉。肉羹沒有裹很多的粉，所以可以直接吃到肉條本身的甜味。湯頭是有帶蒜味的勾芡，記得要加點黑醋提味。

◎肉羹50元



一碗肉羹
打天下



蘭陽香辣麵

地 宜蘭縣羅東鎮中華路91號

如果你是喜歡吃辣的朋友可以來這間麵店，因為它有分小辣，小中辣，中辣，大辣。像我這種只能吃微辣的，小辣可以接受，小中辣對我來說已經有點超過，所以愛吃辣的朋友可以來挑戰中辣和大辣。這裡的麵的特色就是橘紅色的醬，它吃起來帶有干貝蝦米的味道，聽說用了不同種的辣椒秘方特調，貢丸湯的湯頭有放很多油蔥酥，油蔥酥完全沒有油耗味，抄手也是用和麵一樣的紅色醬，當然如果你完全不吃辣也有一般的炸醬麵和麻醬麵，不過這裡的獨門風味就是那紅通通的辣醬，不妨嘗鮮看看。

◎香辣麵55元

A 紅通通的醬汁是特色。

小林冰堂咖啡甜品屋

地 宜蘭縣羅東鎮中華路194號

很文青的一間café。早期主要販售冰淇淋，後來陸續增加咖啡、甜品和蛋糕，店內的山藥桂花紫米紅豆還曾經拿了宜蘭美食第一屆十大好食獎。特別的是它除了紫米紅豆，另添加了有機黑米一起熬煮，淋上桂花蜜和一球山藥泥，旁邊的桂花凍和白玉可以加入粥內一起享用，不會太甜，隱隱約約可以嚐到桂花香氣，很高雅

的味道。咖啡也一點都不馬虎，先送上聞香杯，再沖泡的手沖衣索比亞冰咖啡，喝了會回甘。每日的義式冰淇淋口味和手作甜點都會寫在小黑板上面，本次吃的伯爵千層味道非常濃郁，蛋糕也很細緻，可以感覺到店家的用心。很值得來試試。

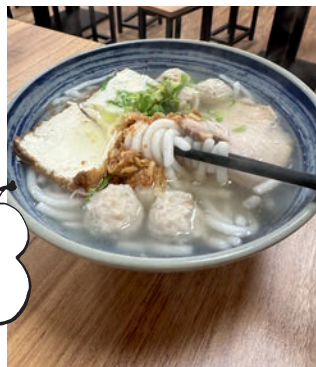
◎衣索比亞手沖咖啡130元 山藥桂花紫米紅豆120元 伯爵千層160元



先聞香再手沖的咖啡。

A濃郁的伯爵茶千層。 B得獎的紫米紅豆甜品。





餡料滿滿



A 碗粿油膏淋得超可愛。

廣興做粿林場店

地 宜蘭縣羅東鎮中正北路157號

知名的廣興做粿開分店了，地點選在羅東林場，草仔粿、芋粿巧、碗粿都是熱賣商品，我來的時候幾乎所有的粿都賣完了，於是點了碗粿和米苔目，碗粿吃就知道沒有什麼添加劑，非常古早味，是屬於水嫩的口感，醬汁鹹甜鹹甜，綜合米苔目極為豐富，有叉燒、滷蛋、油豆腐和三顆魚丸，還

可以續湯，草仔粿以前在本店就吃過，皮非常Q軟好吃，你想得到的米食這裡都有，假日還有限定的芋頭糕、蘿蔔糕、九層炊，也有賣一些小菜。來好山好水的宜蘭，當然要支持在地的米食文化。

◎碗粿30元 綜合米苔目70元

路二段157巷



ca'san烘培坊

廣興做粿
林場店



小林冰堂
咖啡甜品屋

竹義路

羅東林業
文化園區

羅東國民中學

196

林場肉羹

仁路

蘭陽香辣麵

倉前路

羅東鎮農會羅董
養生觀光休閒驛站

公正路

宜蘭鄭記
潤餅

羅東轉運站

光榮路

欣榮路

義豐蔥油派

羅東夜市

大同路

羅東車站

民生路

9

忠孝路

中華路

米糕枝
(幽靈油飯)

民生東路

羅東車站

東宜二路



白糖粿販賣所
Bustomgray

站前路

站東路

三花羅東店 -
三花 SUN FLOWER

南門路

正常鮮肉小籠湯包
羅東店

宜30-1

羅東博愛醫院

天祥路

羅莊街

光榮路

東安街

美美子mimi
homemade cake

李科永紀念圖書館

素食蔬菜餅

南昌東街

縉雲燒餅

文化街

陳記當歸鴨
(創始店)

和平路

鐵柱路



5F

迎春賞櫻，遇見幸福

花見懷石之春日盛宴

「花見」是日本的傳統習俗，相傳是源自奈良時代的一項賞花活動，從最初的賞梅，流傳至平安時代則逐漸轉變為賞櫻，並延續至今。每年三～四月是一年一度的櫻花季，從花開到花謝，花期最長也僅有三到四周時間，盛開時風華璀璨、千姿百態，凋零時撒落一地，落英繽紛的景致，也別



如今，台灣的賞櫻風潮不亞於日本。而根據日本學者白幡洋三郎教授所定義，必須具備群櫻、群集、飲食三要件，才足以稱之為「花見」。在此定義下，三花日式料理在三月初即迎進多株櫻花，並由安主廚悉心規畫了「花見懷石」套餐及多道櫻花餐點，讓客人能在充滿櫻

花氛圍的環境下，一邊賞櫻一邊享用專屬於花季特有的限定料理。

有一番風味。而櫻花花期短暫的特性也被引喻為「把握人生，活出最漂亮的自己」之意。因此，每逢櫻花時節，日本民衆齊聚在櫻花樹下宴飲慶賀，品嚐以櫻花為主題的點心、菜色，迎春賞櫻之餘，並祈願來年平安、豐收。

胡麻豆腐茶巾

手工製作的胡麻豆腐，口感軟嫩

卻很紮實，有別於以往多以冷食上菜，這道則以溫熱小品來表現。「茶巾」是一種日式料理的手法，造型就像包巾，上頭有皺褶，小小一顆，可愛又討喜。

安康魚肝前菜盒

冬筍上面點綴的綠色醬料是木之芽味噌，由木之芽加入味噌調製而成，特殊的醬香氣搭配鮮甜爽脆的冬筍，非常對味。紅白蘿蔔分別刻成櫻花瓣的形狀；還有日本油菜花與油菜葉，日本人說，油菜開花，代表春天來了；這些巧思，都在在呼應春天的到來；油菜拌入底部的芝麻豆腐醬同吃，有一種春暖花開的氣息。安康魚



肝加入橙汁低溫烹調，使橙汁入味，卻不搶味，一旁的香吉士可中和魚肝的油脂；個人極推薦魚肝加上香吉士同時入口，風味加乘，更顯層次。新鮮蠶豆呈綠色，也

是春天的食材之一；煮熟後再以糖水蜜過，甜甜的豆香氣，風味絕佳。最後一樣是紅酒番茄，剛剛好的酒香氣，配上微微酸甜的番茄，二者兩相烘托，相得益彰。

鮮蝦青豆仁真丈

真丈就是丸子。以青豆仁、鮮蝦和手打魚漿磨成泥，再拌入成顆的青豆與蝦肉，上頭是以百合根刻成櫻花瓣的造型，丸子裡也吃得到軟脆適中的百合片。湯的部分則以青豆仁磨成泥做成，就像粉嫩青翠的綠色草原一樣，充滿春天的意境。

季節生魚片

鋪底的日本紅心蘿蔔，口感像水果切片般清甜爽脆，軟絲和甜蝦都很讓人驚艷，不僅僅是Q彈，還帶有一種適中的韌度，越咀嚼，肉質的鮮甜味也越釋放；個人最愛吃原味，因為食



材原始的鮮味就很迷人；或是只沾一點點醬油，足矣。新鮮干貝軟中帶脆，配一口小黃瓜球、一片紅心蘿蔔，滋



味非凡。壓軸的上鮪腹不論何時出場都是萬眾矚目的焦點，一口吃下，唾液自然分泌，魚肉彷彿立即在嘴裡化開，滿口生鮮生香，真的超級無敵。

一口壽司

由左至右將海苔捲起來包成壽司後直接吃；日本海苔烤得酥脆，一口咬下，胡椒微麻嗆的氣味瞬間在口腔裡蔓延開來，柚子胡椒醬吃得到柚子的香氣，搭配脆口的小黃瓜，DIY自己動手包

壽司增添用餐樂趣。

甘鯛人蔘艾草麩

日本的甘鯛在台灣稱做馬頭魚。這道料理是由甘鯛魚肉和艾草麩，上面鋪上山藥泥做成；艾草麩是以艾草葉和味噌調製而成，因此呈綠色，口感較麻糬Q彈；日本金時紅蘿蔔顏色較沉較深；魚肉肉質則是細緻且紮實，是很高雅的風味。



香煎干貝佐法國白蘆筍

干貝煎到表面微黃，舌頭可明顯

感受到干貝絲狀的紋理，黑松露的鹹香味遇熱後迅速散逸在口腔裡。來自法國的季節白蘆筍，清新天然的甜香味，甜到讓人難以招架，趕緊抿一口黑松露中和一下味蕾；如此甘甜的白蘆筍，精彩破表，令人印象深刻。

海膽鮭魚卵散壽司

金黃色海膽、橘色鮭魚卵、粉紅色蝦鬆、紅色金時人蔘及黃色蛋絲，加上各式配料與米粒，五顏六色、繽紛多彩，是迎春的序曲，也是視覺與味覺的雙重饗宴。蛤蜊生海苔湯雖是配菜，也同樣講究，蛤蜊的



新鮮、美味，絲毫不亞於干貝。最後以甜點艾草麻糬謝幕。享用完這頓完美的櫻花宴，我們相約明年再見！



📍 地址：台北市中山區建國北路二段9-2號1樓

☎ 電話：(02) 8978-5000

宜蘭縣員山鄉七賢國小

創新活力，健康多元



▲位於蘭陽溪畔的七賢國小，擁有都市小學所缺乏的絕佳天然景致。

員山鄉位處宜蘭縣西部，是宜蘭縣的鄉鎮之一；而七賢國小則是位於員山鄉邊陲地帶與蘭陽溪畔，清新雅致的迷你小學。七賢的學生來源僅一村，因此學校肩負教育的功能與責任，目前全校共6個班級，學生總數為94人，學生家長多務農以及至都市擔任工程營造居多，因忙於生計而奔波勞動，因此教育孩子的責任多仰賴學校。而校方亦不遺餘力，積極營造良好的教育環境，協助家長共同照顧在地學子。

建設溫馨優質的學習環境

七賢國小是一所「創新」、「活力」、「健康」、「多元」的優質學

園，在劉建成校長的帶領下，致力營造出一個充滿「溫馨」、「關懷」、「溝通」與「理解」的學習環境。近幾年來，在全體教職團隊的共同努力，以及內外部資源大力支持與投入下，自107學年全校學生數僅58人的少子化危機中，一步步走出困境、化解危機。透過開放與創新的思維，七賢國小如今是教育界「學力」與「多元」兼顧，開創新新風貌的最佳範例。因而短短四年時間，迄今111學年度尚未結束，全校學生人數已從58人上升至94人，增幅高達63%，如此佳績也引起更多好評及關注。

然而，學生增加了，責任也更重了，家長與孩子們的期待也更多了，但校長與老師們仍堅信，只要走

在對的道路上，目標再遠都會達到，堅持走對的路，「讓上學成為孩子們每天最期待的一件事」。

我們都知道，偏鄉國小資源有限，偏鄉的學童往往連生活起居都乏人照顧，學校，就成了他們另一個避風港，所以七賢國小的治學理念，「讓上學成為孩子們每天最期待的一件事」，可謂直指核心。考量在地環境實屬文化不利地區，因此校方推動多項社團，包含足球、舞獅、陶笛、科學社團…，孩子們利用課餘時間學

習各類才藝，不只增加了自信，也促進了人際關係與品德觀念的提升。近年來為了讓孩子們有更多元的選擇，學校特別設立了二胡社團，並敦聘專業老師任教，利用假日時間進行練習，希望孩子們在常規教育體制下進德修業之餘，也能接觸到藝術、音樂、體育…各項多元才藝。校方努力開闢學習的管道，同時也積極籌措經費，讓家庭弱勢的學生也能在課外活動及才藝課程的學習上，與一般學生擁有相同的受教權益。



▶◀二胡社團為七賢的學童開啟一扇音樂之窗。



▲定期的演出，是展現學習成果的重要時刻。

加入三花菁英種子學堂

三花棉業公益教育基金會創立十多年以來，「菁英種子學堂」即為創始計畫之一，每年挹注經費予全台50所學校，以填補偏鄉學校在美學、體育等課程的空缺，讓弱勢族群的小朋友也能自然而然學習到才藝，開啓人生中另一扇藝術之窗。

許多瑰寶必須經過琢磨才能顯出其美好，孩子也一樣，在各種教育機構林立的現代社會，為人父母者，不論社經地位如何，莫不希望自己的下一代能夠在競爭激烈的社會中脫穎而出，而國小階段即為基礎教育中最重要的一環。偏鄉學校相較於都會區學

校，城鄉差距依然存在，七賢國小努力弭平因經濟所產生的教育落差，而三花棉業正是支持學校推行教育平權的最大動力之一。經由三花基金會「菁英種子學堂」計畫的支持，七賢的學童得以接觸到不同面向的學習，並透過定期的成果發表，給孩子一個展現才華、建立自信的舞台。七賢國小參與計畫已行之有年，在長期訓練下，孩子們從最初的生疏、膽怯，逐步蛻變為願意克服困難、自行解決問題，樂觀有自信的孩子。

悠揚琴音迴盪校園

二胡社團帶給學生許多歡樂的時光，孩子們也充分享受課程的內容與



👉 孩子們親手寫的謝函，誠懇真摯的話語，讓人非常感動。

訓練。課程分為初級與進階。初級從認識胡琴的構造、製材開始，接著進入到「基本功」的訓練，包含拉琴時的坐姿、雙手持琴的姿勢，以及右手如何正確運弓演奏、左手如何正確按弦控制音準…。初級課程的樂曲以基本技巧練習曲、各種調式音階和簡單童謠兒歌為主要曲目。有了一定程度的音樂基礎和基本演奏技巧，才可進入進階課程。授課內容除了繼續鞏固基本功，並循序漸進學習更多難度較高的技巧，例如打音、滑音、揉弦、大跳換把、顫弓、快弓等等。曲目選擇則鎖定耳熟能詳的流行音樂及二胡經典名曲等。希望每個孩子都能將技巧融會貫通，不論獨奏或合奏，都能演奏出流暢及完整的樂曲。

不只社團時間訓練，課餘時在家的自主練習也很重要。讓老師深感安慰的是，孩子們多能自動自發在家練習，並開心分享自行訓練的各種有趣情形。譬如常有家人跟孩子們「點歌」，孩子們為了完成曲目，會主動向老師詢問樂譜，並認真學習努力完成樂曲，這個動機也大大提高了孩子學習的動力。而校方安排的多場展演機會，不僅邀請家長及親朋好友到場聆聽，更是孩子們展現琴藝的舞台，無形中讓孩子們的學習更有目標，每當他們用心演奏完畢，獲得現場如雷的掌聲，在場者皆深受感動，孩子們開心的笑容，也是獻給師長們最好的禮物。

看著孩子們透過筆端，發自內心表達對二胡的喜愛，以及對師長和基金會的感謝，不論是一年級生的全注音文、中年級生天真可愛的筆觸，抑或高年級生成熟懂事的文字，都讓人熱淚盈眶，非常感動。音樂能陶冶性情，訓練感官敏銳度及認知能力，也能栽培出高品德高情商的孩子。尤其，從小培養音樂的專長或嗜好，在漫長的人生旅程中，有音樂為伴，是一件何等幸福的事。

宜蘭縣頭城鎮大里國小

健康自信，樂活大里



▲每周一至周五，全校學童整天在校的「全日制」教育方式，是師長們愛的展現與延續。

宜蘭縣最早開發的區域，是位於最北方的頭城；而大里國小正好是位於頭城最北方，也是宜蘭位置最北的學校。學校目前共有6班，學生總數58人，校園學區超過10公里，但均為海岸線，海天一色的自然美景，成為大里國小最主要的景觀特色。學生家長職業多為漁民，收入不穩定且靠

天吃飯，因而學生來自單親、隔代教養、外配等弱勢家庭的比例佔全校學生數一半以上。雖然家庭環境不優渥，但大里國小的學童都是心思純正、天真善良的好孩子。在鄭適慶校長的帶領下，學校持續努力募集外部資源，除了提供學生生活層面基本的保障，更透過各類才藝社團的設立，讓孩子們有機會學習到更多元的文化及面向，並藉由與

機會，開拓眼界與心胸。

用心照顧好每個孩子

大里國小地處偏遠，資源取得不易，學生逾半數皆來自弱勢家庭，因此學校的核心精神就是照顧好每一個孩子。所以，「健康自信，樂活大



里」就是學校的治學理念及願景，這也是全校師長對每一個大里孩子的衷心祝福與期盼。

在此核心的延續之下，大里國小發展出許多跟其他學校不一樣的地方，例如「全日制」，指的是全校從一到六年級每週一到週五都是整天在校，如此一來，課後的時間剛好可用於發展各項才藝課程。這種「課後安親班」模式，可以讓原本放學回到家卻沒大人照顧的孩子，繼續留在學校並受到妥善的安排。這個時段，就可

規畫各種才藝及體育相關社團，讓孩子們可選擇自己感興趣的項目，培養相關技能或興趣。目前發展的類別，運動類型的有籃球、直排輪……；特色的課程有高蹺；藝術類課程則包含直笛、歌唱，以及由三花公益教育基金會長期協助的烏克麗麗社團。主辦老師吳啓新主任表示，「我們不敢說我們的孩子競爭力很強，但是希望能在學校這個場域裡，讓孩子們擁有多元嘗試的空間跟機會，在學校裡找到一個可以終生受用的才藝及興趣。」其實主任過謙了，老師願意天天留校指導孩子，光是這份陪伴的愛心與付出，就勝過千言萬語，相信孩子們也感受得到。

加入三花菁英種子學堂

大里國小因位在東北季風迎風面，一年有近半時間都在下雨，較難發展戶外活動，因此，室內課程的開發對孩子們來說就很重要。學校與三花基金會的結緣則始於107學年度。因烏克麗麗一直是大里的孩子們最有趣學習的樂器，但不論器材或師資都需要相當程度的支出，在苦無經費的情況下，遲遲無法成立社團。當時正好得知三花基金會的相關訊息，透過申請並核准後，基金會持續提供經費至今。對於三花基金會的長期襄助，全校師生始終心存感恩，不只充分運用經費，同時也定時檢視學生的

學習情形，並分享學習成果於雙方互動的平台上。

指尖下的弦音繚繞

烏克麗麗擁有體積小、攜帶方便、易彈易學等優點，因為僅有四弦，所以音域有限，但音色輕柔明

亮，非常討喜，可想而知孩子們何以對烏克麗麗如此情有獨鍾。至於師資，則邀請外聘教師擔任。由於授課老師本身就是一位音樂自學者，對音樂有著極深入且獨到的見解。授課方式多從自學的角度出發，教法活潑生動，內容多樣化，以引導的方式帶著孩子一步一步學習。孩子們的年紀雖



▲學習烏克麗麗，為孩子們的生活，注入美妙的音符與樂趣。

然小，但是多數皆因興趣而來，所以學習的動機強、專注力夠，認真的態度與毅力都令人刮目相看。

然而，老師希望教給孩子們的，

並非高深的彈奏技巧，而是能真正放鬆心情，享受這個音樂學習的過程。他希望孩子們能理解，即使物質環境不夠充裕，但是在現代媒體及網路的輔助下，如果真的有心有興趣，也是

可以透過各種管道學得技能。更重要的是，藉由彈奏烏克麗麗的經驗，更擴展到其他學科部分的學習，讓孩子體會到不受環境影響，永不放棄的精神。

社團上課時，大家就像處在一個自由自在的空間裡，老師跟學生之間的互動和諧愉快，大家拿著自己的樂器，學習新的曲目，已經學會的學生還會主動教其他還沒學會的同學。甚至有學生主動跟老師表示，自己是資深學員，對彈奏實力有信心，應該可以當老師的助教，在社團上課時協助其他新進學員。這雖然只是件小事，但對偏鄉的孩子來說卻是一大進步。

就像學校希望孩子「樂活、健康、自信」的願景一樣，要讓孩子活出自信，首先就得提供能讓孩子健康快樂的學習環境，在自由快樂的良田沃土的滋養下成長，才能教育出品格端正、活潑大方的孩子，就像這位學生一樣，一方面是從協助他人的角度出發，另一方面則是為自己爭取更多表現機會，如此積極的態度，都是非常正向的表現。

教育是百年大計，在鼓勵孩子們邁步前行的時刻，對於這群勞苦功高，「全日制」的師長們，我們也應該為他們鼓掌、喝采，並獻上最高的祝福與敬意。



群櫻綻放，漫步雲端

阿里山櫻姿煥發

每年的三月春暖花開，正是阿里山櫻姿煥發的時節。從三月十日至四月十日的阿里山花季，來自各地的中外遊客，漫步在森林步道間，也可選擇搭乘小火車賞櫻，感受與眾不同的賞樂樂趣。阿里山的櫻花目前鑑定確認的有32種之多，每年的十二月由緋寒櫻率先盛開，直到四月下旬綻放的普賢象櫻，如此繽紛多樣的品種，在對的時間來到對的地點，就可以觀賞到盛開的櫻花。阿里山花季的櫻花以日系的品種為主，包括著名的染井吉野櫻以及大島櫻、高砂櫻，還有台灣原生種的霧社櫻，都是備受期待的主角，特別是日本人當初開發阿里山所種植的第一代染井吉野櫻老樹，更是阿里山最具代表性的櫻花。

賞櫻的景點以工作站、

沼平櫻花鐵道及祝山觀景台為主，工作站的櫻王和沼平的櫻花火車是不能錯過的景點，祝山賞櫻則是觀日出的季節限定美景。櫻花的盛開期約7至10天，遇到颶風下雨，花期會提早結束，欲掌握最即時的花季及阿里山的資訊，可參考「漫步在雲端的阿里山」粉絲專頁。

吉野櫻鐵塔

阿里山派出所前的鐵塔，每年在染井吉野櫻盛開的季節，仰望藍天版的櫻花盛開，此情此景彷彿來到日本的東京鐵塔。



工作站唐實櫻

位於工作站染井吉野櫻櫻王旁的唐實櫻，盛開期是在花季前十天，是阿里山花季白色系櫻花暖場的第一波主角。



沼平櫻花蒸汽火車

櫻花火車每天都會固定在花季出現，唯獨百年歷史搭配檜木車廂的蒸汽火車，只有在專屬的主題列車才會登場。

✿ 黃源明個人簡歷



阿里山香林國小教師兼主任三十年(1987至2017年)、目前已退休並擔任玉山國家公園志工、阿里山國家風景區及阿里山國家森林遊樂區志工，為「漫步在雲端的阿里山」網站及Facebook粉絲專頁站長(粉絲追蹤人數已超過12萬人次以上)，同時也是阿里山香林國小及梅山仁和國小攝影課程講師，出版「漫步在雲端」旅遊書(野人文化)、阿里山之美明信片(人人文化)及林務局、公路總局的阿里山相關書籍攝影。

因為長期透過攝影記錄並行銷阿里山，深獲官方學界及媒體等各界肯定，常支援協助導覽解說節目報導阿里山，目前為董事長遊台灣的特聘導覽，並與阿里山林鐵處合作，擔任主題列車達人帶路等講師。



櫻花鐵道派出所

阿里山派出所前的第一代染井吉野櫻老樹，近百年的樹齡，搭配前方的鐵道，堪稱全台灣最美的櫻花鐵道派出所。

祝山的迷霧染井吉野櫻

來到阿里山一定要到祝山觀日出，觀景台的染井吉野櫻是賞櫻最偏遠的景點，每當雲霧襲來，迷霧版的櫻花彷彿是在夢境。



森之道霧社櫻

森之道的霧社櫻為台灣原生種櫻花，白色系的花朵是櫻花最迷人的品種，盛開時，滿樹的雪白花況，非常壯觀。

緋寒櫻火車

除了沼平的吉野櫻鐵道，阿里山沿線的緋寒櫻盛開，也都會出現櫻花火車的畫面。



大島櫻

大島櫻為日本櫻花的原生種，在阿里山種植的數量多，盛開期為花季的四月下半場，花葉齊開是主要特色。

普賢象櫻

普賢象櫻為阿里山花季最後一棒盛開的櫻花，多達40枚以上的花瓣，為最特殊的重瓣櫻花，盛開時有如一棵棵迷你版的彩球高掛枝頭上，非常吸引人。



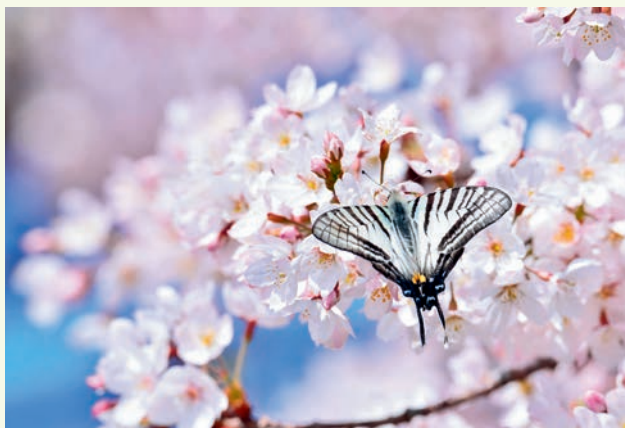
工作站染井吉野櫻櫻王

櫻王是阿里山花季染井吉野櫻盛開的指標，每年盛開後的一週內，阿里山所有的染井吉野櫻就會陸續盛開。



一期一會的升天鳳蝶吉野櫻

每年一個世代的升天鳳蝶，是阿里山花季的驚喜，緩緩飛行穿梭在花叢中的姿態，最常出現在祝山觀景台，近年來也吸引很多遊客前來觀賞。



沼平公園的櫻花

沼平公園的詩路步道有五彩繽紛的櫻花盛開，晨昏更是賞花鳥的最佳時段。



三花棉業創辦人施純鎰董事長，民國25年出生於台北市，童年家境清苦，8歲賣冰棒，11歲擺地攤分擔家計，14歲踏入社會，以150元騎著中古腳踏車販售襪子手帕，34歲成立襪子工廠，62歲跨業投資，並轉型全棉內著生產，一生以棉製業為職志，72歲創立三花基金會投身教育公益，人稱施爺爺，以愛心傳遞一世的希望。

施純鎰創辦人圓滿了一生，成功實業家的精神與永續傳愛的無私，永銘在我們心中。

感謝這一路與施先生有深厚情誼並愛護三花棉業的朋友及至親，與我們同心紀念我們最敬愛的三花棉業創辦人施純鎰先生。

三花棉業全體同仁敬上

三花誌

Sun Flower 2023 June / VOL. 13



創辦人珍藏70餘年的包袱布

■ 三花誌



羅東漫遊

羅東是宜蘭地區蘭陽溪以南的最重要都市，人文薈萃、地靈人傑；歷史悠久的林業文化、豐富多元的生態環境、兼具前衛科技與文化內涵的新興建築……，使羅東成為一座具未來視野，古典與現代相容並蓄的文化之城。

心靈視窗

透過專業攝影工作者黃源明的運鏡與取景，全台灣最具指標性的阿里山櫻花季，其千姿百態，盡收眼底。國寶級的蒸汽火車、染井吉野櫻櫻王、森之道的雪白霧社櫻……，種種經典美景花況，令人彷彿置身夢境之中。

校園巡禮

宜蘭縣員山鄉七賢國小與宜蘭縣頭城鎮大里國小，在好山好水的孕育之下，兩所美麗的小校都選擇以樂器為學童開啟一扇音樂之窗。音樂能撫慰身心、涵養氣質，不論是七賢國小的二胡社或大里國小的烏克蘭麗課，都為孩子們帶來內在的提升與心靈的滿足，更加體現音樂對生活教育帶來的文化深度與價值。