

# 三花誌

Sun Flower

SF  
2023  
December  
VOL.14



創新 · 認真 ·  
應變 · 感恩

創立於1969年的台灣棉製業領導品牌三花棉業，歷經半世紀的在地深耕，跨越企業的低潮期與轉型階段，也走過全球性的金融風暴；經過一次又一次的千錘百鍊，三花棉業累積了深厚豐沛的企業底蘊；2019年智能環保總部大樓興建完成並啓用，是企業全新里程的開端。如今，三花棉業交棒予二代，除了傳承創辦人的創業精神與企業理念，深化品牌核心价值與產品的獨特性之外，亦致力於企業社會責任之實踐，積極推動公益事業，以「善盡社會責任，成就他人幸福」為目標。





故宮至善園  
攝影/Sophie

## 編者 前言

# 文風鼎盛、 商貿繁榮的 富庶之地

士林區，是台北市相當特別的一個行政區域，位處黃金地段，境內卻涵蓋自然生態豐富多元的陽明山國家公園。絕佳的地理條件與優勢，吸引大量外籍人士在此長住。士林夜市、兒童樂園、國立故宮博物院、台北表演藝術中心、台北天文科學教育館…，加上三所外國學校、二所特殊教育學校及近百所的中小學和大專院校，完備的教育體系與生活環境，讓士林成為最受歡迎的宜居城市之一。

本期三花誌以中正路上的三花樂齡館為中心，向四周圍延伸，介紹土林的知名景點、在地美食及特有的文化場域。「故宮禮讚」讓您全然沉浸於古典器物與現代科技相融並蓄的完美體驗。「寓教於樂」介紹台北天文館、國立科教館、台灣戲曲中心及台北表演藝術中心等機構，透過現代化設施與新創思維，以貼近生活的語言演繹枯燥的科學與藝術概念。「美食紀行」由美食部落客Tracy帶領讀者大啖士林美食，不論是傳統小吃、異國美饌、創意甜點或特色飲品，大菜小食，應有盡有。

「心靈視窗」單元，透過攝影者的觀點與視野，帶著讀者飽覽風光，發掘世界的美好與大自然的神奇妙境。「夢想基地」分享了「新北市愛鄰希望關懷協會」，長年在瑞芳地區關懷兒少無私奉獻的精神和義舉；在傾聽感人的故事之餘，我們更應共襄盛舉，發揮一己之力，共同為創造社會福祉而努力。

- 
- 02 | 董事長的話  
傳承永續 百年企業
- 04 | 讓愛傳揚  
三步一腳印，走出三花王國
- 10 | 士林映像  
首善之都的教育文化重鎮
- 12 | 故宮禮讚  
國家級的文化藝術殿堂
- 18 | 寓教於樂  
學術與互動體驗兼備的文化場域
- 20 | 美食紀行  
士林尋味之旅
- 30 | 美食地圖
- 32 | 三花日料  
寒冬映雪啖懷石
- 36 | 校園巡禮  
輪下功夫 玩轉人生
- 40 | 夢想基地  
愛是在別人的需要上，看見自己的責任
- 44 | 心靈視窗  
剎那間的凝視與感動

2023  
12

CONTENTS

## 傳承永續 百年企業

1969年，人類成功登陸月球，同年，父親在新莊成立第一家襪子工廠，而在此之前的19年歲月裡，他每日天未亮就出門跑業務，交通工具從腳踏車、摩托車、搭火車到送貨車，從大台北到中南部，這股拚命三郎的奮戰精神，為我們企業埋下了永續經營的種子。創辦人施純鎰總裁認真踏實、嚴謹的自我要求，源自於他與生俱來對工作的熱誠與專注。特別是他超強的自制力、觀察力與驚人的毅力，帶領著集團持續的壯大發展。

回首50多年來，三花從鐵皮屋工廠到如今坐落三重智能環保總部大樓，創辦人帶領三花集團走過80年代的台灣經濟起飛，也經歷企業出走及全球金融海嘯的90年代，始終只信仰一個理念：「專業、創新、應變與感恩，只生產最優質的產品，是對三花愛用者永遠的承諾」，如今這樣的三花精神傳承交棒在我們二代的手中，不僅是精神上無形的資產，也傳承了豐厚的人脈與企業實力，以及公益的影響力。



創辦人時時刻刻都在提醒著我們，企業最重要的事是社會責任。由於三花基金會只用我們集團內的自有資源及資金，如何讓三花基金會有更多的資源可以做更多的事，團隊成員們大家都知道，唯有讓三花集團各事業體持續的茁壯，才能有更多的資源可以注入基金會，讓我們可以履行更多的企業社會責任。

如今，我思索著如何能更有效的整合內部資源，追求企業的永續發展與卓越，除了持續努力深耕紡織本業外，我們仍將朝著食衣住行育樂多元性的組織發展，來讓集團持續壯大。我們也會持續導入更多的數位工具及AI人工智能，以迎接下一個更高速成長的50年。在未來我們會努力提供更好的職場環境，讓同仁在工作與生活上有更好的平衡，努力發揮創意，提高工作產值，公司所有同仁下班後也要懂得投資自己，享受美好人生，落實創辦人心中所描繪的理想百年企業。

董事長 施養謙



三花棉業

— Sun Flower 1969 —



你的動能 我來應援



### 三花專利 五片式平口褲

專利剪裁，動態零死角  
每一次的跳躍、衝刺都完美



三花官網

LINE@

誠信・踏實・創新

# 三步一腳印，走出三花王國

三花棉業創辦人施純鎰總裁，民國25年出生於台北市，因家境貧寒，從年幼起即開始工作賺取收入，幫忙分擔家計。8歲賣冰棒，11歲擺地攤，14歲以台幣50元購得中古腳踏車販售襪子毛巾，20歲買下第一間店面，34歲成立製襪工廠，38歲自創三花品牌，鑽研多項特有專利產品，帶領三花棉業進入輝煌的全盛時期。70歲成立三花棉業公益教育基金會，實現施創辦人從事「公益人生」的自我期許，以及「成就他人幸福」的心願。



①位在新莊思源路上的第一家工廠  
②工廠開創時期

## 叫太陽起床的人

施創辦人從小就自動自發、生活自律，小時候每天清晨即起，幫母親煎好中藥後才上學。小小年紀的他，

比起學校的功課，他對做生意賣東西更感興趣，因此當冰棒小販、做批發、跑業務的種種經歷，都成為他日後白手起家創業過程中，最為人景仰、稱道的一則則傳奇。

「早起」是他成功的要件之一。他曾說，「上天很公平，不論貧富貴賤，每個人都同樣擁有一天24小時，就看你如何掌握、運用。」對此，施創辦人堪稱時間管理的典範。譬如他14歲開始騎著腳踏車跑業務，天天凌晨4點就出門，許多店舖老闆一開店門就發現他等在門外，莫不深受感動，往往毫不猶豫就將第一份訂單給了他，即使後來自己當了老闆，這股動奮依舊不變。工廠剛成立時，為了就近照顧，還曾創下連續三年住在工廠的紀錄。創業初期因壓力太大，常常失眠，當時大舅子介紹他打高爾夫球抗壓，每天凌晨兩點半起床，吃完太太親手準備的早餐，凌晨三點出發前往球場，就著手電筒微弱的燈光打球，打完18洞，差不多也天亮了，他回家梳洗一下就直接上班，一分一秒都不浪費。後來打球時間延後了些，改打9洞，一樣不影響8點準時上班的作息。這項運動陪伴施創辦人數十年的時光，不僅幫助他改善了健康、讓他養成規律運動的好習慣，也開啓了他與醫學界、商界好友的珍貴情誼。

## 永遠挑戰自己

三花棉業是做襪子起家的傳統棉製業，「別人眼中微不足道的事情，我卻花了大半輩子研究」。簡單卻深刻的一句話，是施創辦人對自己一生從事製襪業的完美註解。襪子是穿在



▲從腳踏車轉換成摩托車，車程最北到基隆  
●施創辦人對於製造襪子滿懷熱情

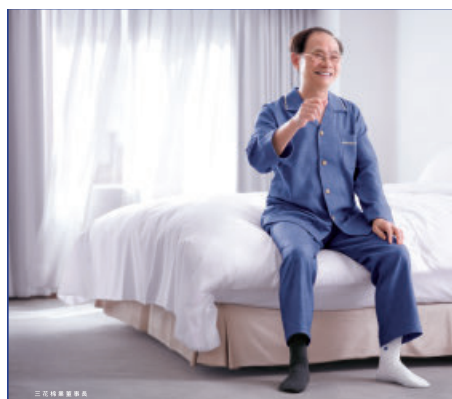
腳上、踩在地上的，如此不起眼的小物，卻是他創業的根基與源頭。為了測試襪子的舒適度，長達幾十年時間，他天天換穿兩種不同的襪子，試穿直到沒問題才會排定生產。不僅鑽研襪業，更將品項擴及到「內著」衣物，這份用心，加上專業，帶領三花棉業屢創高峰。

約從民國70年代開始，三花棉業創下多項專利與風靡海內外的獨創商品。「百分之百超彈性絲襪」榮獲消基會全國女性絲襪評鑑4A最高評等；研發專利「五片式平口褲」改變男性國人內著習慣；「百分之百全棉內衣」，突破50年來混紡內衣市場；「無痕肌棉襪」的推出，更改寫了國內棉襪的歷史。

不僅致力於本業的開發與創新，自民國90年代起，三花棉業陸續跨足相關民生消費產業，三花生活館實體店面、三花加油站、福斯汽車代理及三花日式料理…，幾乎涵蓋了衣食住行等各個層面，展現出企業的企圖心與全方位視野。



▲施創辦人親自示範100%絲襪的超高彈性



▲每天試穿兩款襪子是施創辦人的日常

## 「成就他人幸福」的心願

一直以來，「做公益」是施創辦人畢生的心願，這個心願，就在他70歲那年實現了。民國96年，財團法人三花棉業公益教育基金會正式成立並運作，16年以來，長期推動的「三花菁英種子學



▲民國72年與日本技術合作



▲榮獲國家玉山獎接受表揚



堂」、「高中生急難獎助學金」等專案，受惠學子逾萬人次。「三花高職人才培育計畫」則撥款1千萬元，協助國內20所技職院校推動人才的培育與訓練。「高爾夫獵鷹好手培訓計畫」，每年撥款贊助高爾夫青少年選手培訓，至今已培育多位高壇新秀，並陸續轉為職業球員，在球場上表現優異，獲獎無數，成果斐然。此外，基金會並機動性的接受個案申請，經審核若屬實，都在第一時間撥付款項，譬如至今已致贈數部全新車輛予民間社福團體或機構，期盼透過拋磚

- 參訪三花菁英種子學校
- 三花棉業50周年慶與學生合影
- 贈車予宜蘭芥菜種陪讀班交通車

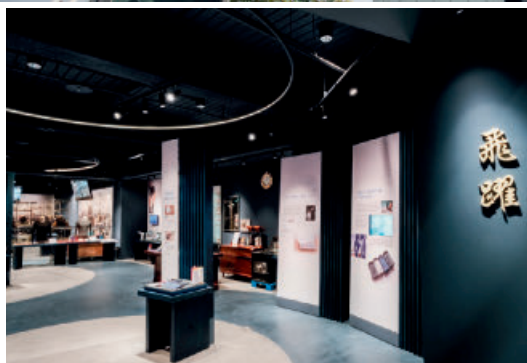


●香林國小攝影展揭幕儀式

●靜修女中參訪三花文化館



- ▲坐落於新北市的三花棉業總部大樓
- ▼三花棉業文化館



引玉，帶動更多人一起投身公益，形成良善的循環。

## 成立三花文化館

民國108年，是三花棉業創立滿50年的紀念周年，也是全新企業總部大樓正式啓用之年。矗立在新北大道上的智慧環保綠能建築，以編織意象的外牆為建築主視覺，傳達三花棉業以紡織概念立基的根本與初心。13-14樓精心打造為三花棉業文化館，規劃有「徑」、「闖

蕩」、「起家」、「奠基」、「飛躍」、「傳承」…展區，介紹創辦人白手起家，從零開始，帶領三花棉業從單一品牌企業到成為跨領域的三花王國，一路走來打拚的歷程。從披荊斬棘的創業初期、起伏跌宕的轉型階段，到全面飛躍的黃金時期，完整見證三花棉業的企業發展脈絡，以及施創辦人傳奇輝煌的一生。

施創辦人終其一生，始終由「利

他」的角度出發，他期許自己做個「付出的人」，不論對待家人、員工、朋友或受資助的學子們，他總是思考著自己該怎麼做才能讓更多需要幫助的人得到幫助。施創辦人雖已仙逝，而如今已開枝散葉的三花王國則延續施創辦人的理念與思維，由後代子孫持續傳承，讓施創辦人的精神永遠流傳於世。



- ▲高爾夫是創辦人最鍾愛的運動
- ▶為洪健堯澆水祝賀
- ▶三花獵鷹小將



人才輩出，士子如林

# 首善之都的教育文化重鎮

士林位於台北市北部，是台北市的第一大區，人口則居全市第三多。舊稱「八芝蘭」，是平埔族語裡的「溫泉」之意。在漢人尚未移入之前，此處為平埔族人的居住地。清末時期因讀書風氣鼎盛，科考人才輩出，遂改稱「士林」，隱含「士子如林」之深義。士林幅員遼闊，包含陽

明山國家公園、國立故宮博物院、士林夜市、士林官邸、芝山岩及外籍人士聚集的天母…知名景點都在其內。

不僅自然景觀優美、生態豐富，完整且多元的教育體系與親子環境，更成為孕育國家未來主人翁的文化重地；境內擁有台北表演藝術中心、台



▲李科永紀念圖書館為已故企業家李科永及其後輩，秉持回饋社會之理念，所建造並捐贈

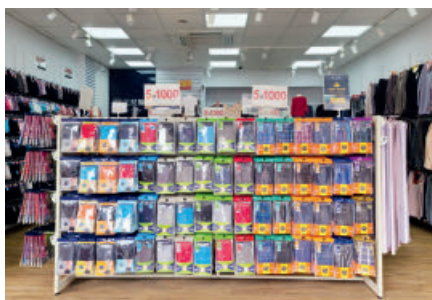


▲士林官邸菊展，花團錦簇，美不勝收

灣戲曲中心、台北市立天文科學教育館、國立台灣科學教育館…，提供年輕學子透過科學與文化體驗、寓教於樂的學習場域。學校則有國立陽明交通大學、東吳、銘傳、文化等大專院校，16所中學及數十所國小；啓智與啓明二所特殊學校，以及位在天母地區的美國學校、日僑學校與歐洲學校。還有包含李科永紀念圖書館在內

的多所圖書館等設施。如此多元完備的學習環境，更凸顯士林地區人文薈萃、視野宏觀的國際形象與特色。

四通八達的交通與綿密細緻的商業網絡，使得士林不僅是最受青睞的宜居城區之一，更是最多外籍人士與遊客經常造訪之地。以士林捷運站為中心，周圍方圓一公里內都屬主要的商業區，衣食住行百業興盛，三花棉業樂齡館就位於最繁華的中正路上，以熟齡商品為主要訴求，提供長者更多元的購物品項與選擇空間，並進一步提升在地居民的生活品質與優質的休閒娛樂環境。



▲三花樂齡館品項齊全、選擇多元，提供顧客最舒適潔淨的購物園地

典藏浩瀚，無與倫比

# 國家級的文化藝術殿堂



▲至善園的造型拱頂圓門，古典雅致

位於台北市士林區的「國立故宮博物院」，是台灣八景之一，也是全台最具規模與知名度的博物館。台北故宮興建於1960年代，古色古香的宮廷式建築，以及擁有近70萬件的藏品，是全世界數量最多的中華文史和藝術寶藏，使台北故宮的人潮始終川流不息，更是外籍遊客遊台必訪的重要行程之一，曾創下一年接待超過600多萬參訪人次的紀錄，亦曾名列2015年全球參觀人數第六多的藝術博物館。

院內藏品的時間跨度自新石器時代至今長達8千年，展區則按文物類別並以編年方式系統性地陳設展品，器物類文物每半年至2年輪換一次，書畫和圖書文獻類則每3個月定期更換。大量的藏品，光是拍照、編號、造冊、建檔都工程浩大，管理委員會自1989年起即邀集45位學者和專家組成委員小組，對院內文物做全面性的資料登載與紀錄。1991年5月完成



▲「羲之寫經換籠鵝」為至善園八景之一  
▼至善園裡著名的「龍池」





▲國立故宮博物院擁有全球性的高知名度

《民國79年度清點清冊》。第三次全面盤點則邀請72位學者和專家，結合

數位化建檔，於2012年4月完成。截至2021年9月，全院藏品包含書畫1萬3千多件、銅器6千多件、陶瓷器2萬5千多件、玉器1萬3千多件、漆器7百多件、琺瑯器2千多件、緙繡3百多件、織品1千多件、雕刻6百多件、文具2千多件、錢幣近7千件、雜項1萬多件、善本書籍21萬多件和檔案文獻近40萬件等。



▲園內處處小橋流水，曲徑通幽

## 古典現代，兼容並蓄

國立故宮博物院曾歷經多次的整修與擴建，巍峨壯麗的建築外觀依舊，內部設施與軟硬體設備則與時俱進，不僅跳脫以往易受限於古代文物的歷史陳舊氛圍，將古文物結合各式科技新創手法，提供3D賞析、線上



▲故宮的精品區出售各式各樣的創意商品，人氣超旺

博物館等現代化服務，讓逛博物館成為一項新興時髦的藝文活動。此外，還有個出色的創舉就是文創商品的研發與再造。翻轉傳統窠臼，注入全新思維與創造力，將古老的經典藝術化身為精巧迷人的生活小物，各類創作商品兼具實用與觀賞價值，貼近人心、引人共鳴，常讓遊客愛不釋手，是外籍人士最喜愛的特色伴手禮，譬如曾名噪一時的「紙膠帶」，至今仍是人氣商品之一，小小禮品意外成為國民外交的推手之一。「故宮晶華」則提供別開生面的國宴料理，將故宮的「肉形石」、「翠玉白菜」等鎮院之寶，透過主廚的巧手，將國寶搬上餐桌檯面，透過用餐，留下永生難忘的美食體驗。

## 國寶聚焦，無界之涯

觀賞古代器物，往往可從中窺見當時的常民文化或王公貴冑的生活樣貌，不論是平凡百姓的樸實無華，抑或宮廷嬪妃的生活日常，藉由器物或畫作，都帶給觀者無限的想像與樂趣。明朝仇英的畫作《漢宮春曉圖》，以春日早晨的漢代宮廷為背景，將後宮佳麗彈琴、作畫、品茗、嬉戲等景象，透過動漫科技，將古畫賦予生動活潑的畫面，宛如播放影片一般栩栩如生，其中還包含毛延壽為王昭君畫肖像的故事；構圖繁複瑰麗，筆觸雅致清勁，是仇英最具代表



① 端石鵝式硯、粉彩藍地花鳥紋水仙盆、青瓷貫耳壺

性的歷史畫作。有些工藝，譬如招絲琺瑯技術，最初由西方傳入，經東西方文化交流融合，至明朝景泰年間達到高峰，稱「景泰藍」；明朝「招絲琺瑯螭耳壺」與「葡萄紋壺」皆為代表。19世紀的「雀式鐘」，也展現出東西文化相融的結果。各式「多寶格」在不經意間凸顯了富貴人家的財富。「端石六龍硯」匠心獨具、刻畫

入微。「寫經換鵝」描述大書法家王羲之愛鵝成癡的故事。「黃楊木鏤空瓜瓞筆筒」盡顯木雕功力。「銀鑲珠寶靈芝如意」華麗尊貴、氣勢不凡。自古以來，從達官顯貴、文人雅士到平民百姓，無人不愛「玉」，玉石器物的技術發展與演進也不在話下，南宋至明的「玉荷葉杯」、象徵法統的「封禪玉冊」與清中晚期的「玉嵌寶

古畫動漫：明仇英漢宮春曉圖  
 國立故宮博物院  
 NATIONAL PALACE MUSEUM  
 Painting Anime: Spring Dawn in the Han Palace

**古畫動漫**  
 明仇英漢宮春曉  
 2018  
**6/29 - 9/26**  
 北部院區 Northern Branch  
 陳列室 Gallery 102  
**Spring Dawn in the Han Palace**

② 《漢宮春曉圖》搭配動漫科技，賦予古畫全新的創意，栩栩如生，引人入勝（此圖翻拍自故宮官網）

「石浣花溪舟圖插屏」皆極盡工藝之能事，巧奪天工，精益求精。清乾隆的「游魚轉心瓶」可感受到穿透外層、望見內瓶圖紋的趣味。而唐三彩是唐代陶器的代表，「三彩馬球仕女俑」已展現純熟的工藝技法，令人驚嘆。

故宮的寶物多不勝數，每一件都值得細細品味、慢慢沉澱。每當工作

出現瓶頸或生活上產生壓力時，走一趟故宮、觀賞稀珍古玩，往往就能有新的體會與領悟，碰撞出新的火花與創意。

## 至善公園，故宮裡的一方秘境

逛完故宮，走下階梯，總是習慣



▲翠玉白菜



▲肉形石



▲白瓷嬰兒枕



▲玉嵌寶石浣花溪舟圖插屏



▲三彩馬球仕女俑



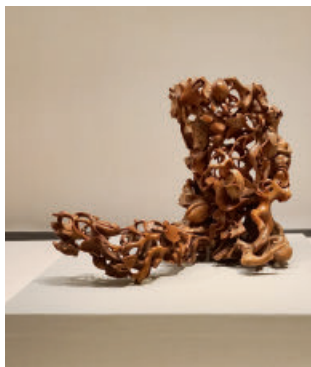
▲玉荷葉杯



▲多寶格



▲畫琺瑯蓮瓣式蝶蟲蓋罐



▲雕黃楊木鏤空瓜瓞筆筒



▲粉彩鏤空雲龍紋轉心冠架

性地左轉，到院區左側的「至善園」停留片刻。至善園建於1984(民國73)年，佔地逾5000坪，園內小橋流水、曲徑通幽；「羲之書換籠鵝雕像」、「碧橋西水榭」、「龍池」…，都是著名的「至善園八景」之一。

走在九曲橋與亭臺式的木製走道上，享受寧靜悠閒的午後時光，微風吹拂，讓人開懷舒暢、神清氣爽，流連忘返、久久不已。院區右側則闢建

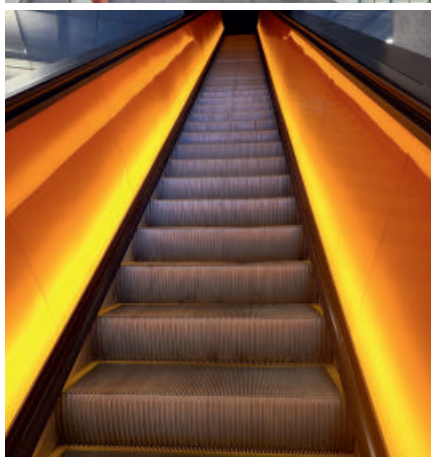
為「至德園」，同樣是引人駐足、令人尋幽訪勝之美地。此外，當代知名藝術家張大千生前的住所「摩耶精舍」，於1984(民國73)年，經大千先生家屬同意後，決定交予故宮管理，故宮遂成立「張大千先生紀念館」，供民衆申請參觀。該館鄰雙溪，景色優美，書房設有大千先生蠟像，供人欣賞、緬懷大千先生的曠古鉅作之餘，益發思古之幽情。

多元發展，齊頭並進

# 學術與互動體驗兼備的文化場域

台北市士林區匯集了多所兼具休閒與科學教育的文化場域。位於捷運劍潭站出口的「台北表演藝術中心」，歷經多年的擘畫建造，終於在2022年正式開幕並啓用。開幕之前即為萬眾矚目的焦點，曾獲2021 CNN評選為全球最具顛覆性的8大建築，並入圍2021 TIME世界百大最佳景點。台北表演藝術中心每年提供包括表演藝術、建築、設計、哲學等超過500場活動，協助不同背景的創作者合作，分享新的觀點，開創不同的可能性，是藝術的堡壘，也是市民生活的重要據點。

以「Play Different Together」為宗旨，秉持藝術共樂、人才培育及多元創新之理念，致力打造一座與全民共創共享共學的全民劇場。走進展區，創意隨處可見，「色彩」是一大巧思；大劇院、藍盒子與球劇場的「藍」，是沉靜與魅力的展現；行政辦公室天頂的「綠」，帶來自然的呼



▲讓人引頸期盼的台北表演藝術中心，終於在2022年正式開幕並營運

●頂樓的天台，視野絕佳，是台北市熱門打卡景點之一

▶「色彩」是台北表演藝術中心的一大亮點，「橋」代表「探知的熱情」

吸；代表「孵化中」暗語的「粉紅」，則棲息在孕育表演的排練場裡。別出心裁的「橘」，是「探知的熱情」，在訪客一踏進「參觀回路（Public Loooooop）」的路徑，順著橘紅手扶梯，一股魔法般的奇幻感受映入眼底，為即將到來的旅程更添神秘與驚奇。

臺灣戲曲中心是國內第一座擁有駐團的專業劇場，國光劇團、臺灣國樂團及臺灣音樂館皆進駐於此。建築風格翻轉傳統，將『一桌二椅』的概念化身為經典卻寫意的戲曲美學與時尚造型，成為跨時代的新設計。以傳統表演藝術團隊的家」自許，強調「維護傳統經典、銜接當代創意、探索未來趨勢，永續臺灣傳統表演藝術發展…」，期盼提供給傳統表演藝術團隊更多舞台與空間，以培養更多專業與表演藝術人才。

台北市立天文科學教育館是台北市知名的戶外文化育樂活動空間。外型

以穩重塊體及前衛的採光罩，加上外圍的經緯儀和赤道日晷，象徵宇宙的浩瀚與神秘。全天域劇院是一座直徑35米，外表披覆金黃色鋁錐面板的圓頂式建築，藉由聲、光、電化等儀器設備，帶給觀者身歷其境的臨場感。緊鄰天文館的國立台灣科學教育館，以提升全民科學素養，輔導中小學與社會教育機構推行科學教育業務為目標。常設展區規劃生命科學、自然科學、物質科學、數學與地球科學等主題，每年並推動全國中小學科學展覽會等各類人才培育計畫，與天文館同為最受學生青睞的科學教育場館。



● 展示於台北天文館大廳的「蒙各費葉」，可說是飛機、火箭、飛行器的始祖

● 台灣戲曲中心是孕育國內戲劇人才的搖籃

● 國立台灣科學教育館是北市知名的科學教育場域



# Tracy帶路，美味不藏私



## Tracy小檔案

美食部落客，第三屆500盤評審，熱愛美食和旅遊。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的腳步來一一尋訪台灣各地的美食。



## 天東牛肉麵

地 台北市士林區文林路310號

天東牛肉麵其實在天母已經開了數十年，士林店是後來才開，裝潢文青，賣的品項和本店都一樣，我最常吃它的牛肉乾拌麵，牛腱滷得恰到好處，牛筋Q彈，肉質軟嫩，牛肉麵的湯頭感覺用了蔬果熬製，帶點微微的中藥味，卻不會太over。而榨菜肉絲乾麵也是我常點的，配上一碗餛飩湯，餛飩肉餡多汁，搭配的是柴魚風味的湯頭，點幾盤小菜，飽足感十足。

◎招牌牛肉乾拌麵190元  
榨菜肉絲麵90元



帶筋牛腱  
滷得入味

▲牛肉軟嫩度恰到好處

## Come up PÂTISSERIE

地 台北市士林區中正路213巷19號

隱身在巷弄裡的甜點店，使用大量木質家具，有種很沉穩的feel。二樓小陽臺有兩個座位，如果是秋天坐在這個位子很舒爽愜意。以前就來過兩次，這裡不管是甜點和飲品都有一定的水準，到目前還沒踩過雷。尤其是千層派表現亮眼，每次來必點，千層派最重要就是酥脆口感，要酥脆感就一定要現做，口味會不定時隨季節變換。像第一次是冬天來吃到草莓千層派，還有一次是野莓巧克力，這次則是檸檬。芒果布列斯特也是超級新鮮爽脆。而飲料則最喜歡冰檸檬咖啡，酸酸甜甜，檸檬味很濃厚。這次剛好是水蜜桃季節，有水蜜桃酒粕PARFAIT。PARFAIT是一種有冰淇淋或餅乾、果凍和水果放在像聖代的

玻璃杯中的法國甜點，其實近年來台灣很多的甜點店也常出現，裡面有水蜜桃Sherbet、酒粕冰淇淋、燉蜜桃和茶蜜桃凍，要用長湯匙從上往下挖，一口吃到每一層，糖漬後的燉蜜桃配上水蜜桃sherbet好搭，再加上茶蜜桃凍增加口感，夏天吃真清爽又消暑。店內還有被網友封為台北最好吃的達克瓦滋可以買回家呦。

◎檸檬千層酥220元 芒果布列斯特220元  
水蜜桃酒粕PARFAIT350元 奶油冰釀160元  
冰檸檬咖啡180元



A



B



C



D

A水蜜桃酒粕PARFAIT隨季節更換水果口味B奶油冰釀是冰咖啡上層撒上巧克力粉C芒果布列斯特外層脆口D千層派是必點招牌

現做千層酥  
超級酥脆

## 越鄉美食館

地 台北市士林區文昌路34號

這這間位在新光醫院附近的越南美食館，CP值很高。招牌牛肉河粉湯頭很鮮甜，我通常先吃原味，之後再擠檸檬汁，這時湯頭又會提升成清爽的味道，而河粉是屬於較薄的河粉，所以很好入口。蝦醬空心菜蝦醬味十足，烤豬肉涼拌米線爽口很適合夏天吃。摩摩喳喳配料豐富，有亞達子、紅毛丹、西米露、綠豆仁…。椰奶香氣濃厚，再撒上花生粒，增加口感。芋頭控可以點芋頭西米露，因為芋頭超多超大塊。越式煉乳咖啡，煉乳中和了咖啡的苦，說不上來一個很獨特的味道，非常順口。這間越式餐館選擇很多元，大家有機會可以來試試喔。



◎招牌牛肉綜合河粉210元 炒蝦醬空心菜110元  
越式煉乳咖啡80元 摩摩喳喳80元



A

A招牌牛肉河粉湯頭很鮮甜



B



C

B夏天一定要來杯越式煉乳咖啡

C摩摩喳喳是人氣甜點

## 寶飽煲

地 台北市士林區福壽街3號

隱身在士林捷運站旁巷弄裡的這間中菜館CP值高，生意好到嚇嚇叫，沒想到才剛開店一進門位子已經坐滿七成了。每桌必點的有招牌蔥油雞、蜜汁排骨、九層塔煎蛋、紅燒牛腩煲等等。蔥油雞有晶凍，選用仿土雞使用雞腿的部位，皮彈肉不柴，而蜜汁排骨則是用子排炸到酥脆，因為帶骨所以骨邊肉口感吃起來也特別香。而煎蛋有四種口味就依個人喜好，但不管你點哪一種蛋，本體吃起來滑口又厚實，老闆說一盤煎蛋大概用了13顆

雞蛋，現在蛋這麼貴，店家真是佛心來著的，難怪客人絡繹不絕。

◎蜜汁排骨280元 九層塔煎蛋220元 蔥油雞350元 紅燒牛腩煲300元



A



C

A蔥油雞每桌必點 B九層塔煎蛋厚實飽滿 C蜜汁排骨好下飯



B

超厚煎蛋



## INTRO Kitchen

地 台北市士林區基河路300巷21號

隱身在士林住宅區裡，一進門就可以看到老闆收藏的黑膠唱片，座落一整面牆，大量的水泥、木質和金屬元素打造這間英式Brunch。因為是英式餐廳，少不了炸魚薯條和承襲英國家庭周日才提供的烤肉Sunay Brunch，以前在英國跟寄宿家庭周日的早午餐，最期待的是Yorkshire pudding這裡也吃得到。司康形狀不

是傳統的圓形而是三角形，鬆脆奶油味濃郁，漢堡肉美味多汁。最後一定要來一份熱騰騰的鐵鍋鬆餅當甜點，輕薄軟綿配上一球冰淇淋，冰冰熱熱的吃絕妙大契合，點杯拿鐵和三五好友話家常，享受悠閒愜意的時光是很好的選擇。

◎榛果巧克力鐵鍋鬆餅340元 INTRO牛肉漢堡480元

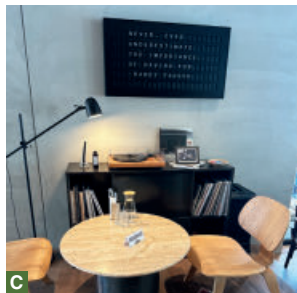


A

A 漢堡肉美味多汁 B 熱騰騰的鐵鍋鬆餅配上冰淇淋真享受 C 水泥、木質和金屬元素打造整個空間設計



B



C

## 意麵王

地 台北市士林區中正路360號

老字號麵店意麵王，士林也有一間分店，環境乾淨整潔。紅色的醬是這碗意麵的靈魂，微甜微辣加上一些店家祖傳的秘方，意麵本身QQ的，再配上一碗餛飩湯，餛飩皮薄，內餡豬絞肉醃的入味，配上清甜的大骨湯和一些油蔥酥，和意麵很搭。冰品也不遑多讓，店家說麥角、花生還有大紅豆這三種配料都是自己熬煮的，這裡的大紅豆就是所謂的花豆，吃起來很有古早味。另外還有梅仔冰除了淋上糖水加上自己釀製的梅子，最後再撒上甘草粉，夏天吃真的很消暑。

◎乾意麵30元 餛飩湯35元 麥角紅豆花生冰70元



A



B

A 紅醬是意麵的靈魂  
B 冰品配料店家自己熬煮



A



B

A 麵線以大骨湯做基底  
B 料多味美時常大排長龍

## 阿水麵線

地 台北市士林區美崙街2號

這間位在士林華榮市場巷弄裡的阿水麵線，一天只開3個小時左右，早上六點營業，賣完就收。晚來都要排隊，尤其是假日，常常大排長龍，麵線主要的配料有大腸、肉羹和蚵仔，肉羹分量蠻多，大腸的軟硬度也剛好，有別於一般的麵線，老闆不用柴魚高湯而是用大骨湯做基底，麵線裡還可以看得到切碎的蒜蓉，蒜味十足，喜歡吃辣的朋友一定要加辣椒，他們的辣椒讓人吃起來很過癮直冒汗。想要吃這越吃越順口的麵線請早，晚來就吃不到囉。

◎麵線40元(小)

## 玄珠 SyuanDrew

地 台北市士林區中正路213巷58號

巷弄的老宅改造的咖啡店，門口沒有招牌，顯得更加神秘。推開門後樣貌保留了很多老屋原本的風格。店家有自己烘培的咖啡豆和抹醬，店裡可以嚐到一片吐司有四種茶口味抹醬的吐司，而且經常會更換不同的口味，本次吃到的是玄米茶、蜜香紅茶、四季春和培茶四種口味，每一款茶香都很獨特，有的帶點花香，有的茶味濃厚，有的會回甘，配上柔軟的日式玄米吐司，是店家的明星商品。而咖啡也很講究，主要有義式咖啡和單品咖啡，手沖咖啡喝起來很順口，如果不想喝有咖啡因的，還有其他選擇，蜂蜜桂花釀和黑糖麵茶牛奶都很推薦，下次想要換一個心境的時候，不妨來士林老宅體驗一下懷舊的氛圍。

◎四種茶抹醬吐司130元 蜂蜜桂花釀130元/熱手沖咖啡/熱190元up



A B 咖啡店的風格很文青 C 店家自己烘培咖啡豆 D 一片吐司可吃到四種茶口味抹醬

## 及品鍋貼水餃專賣店

地 台北市士林區美崙街93號

這間是士林有名的排隊鍋貼店，它的鍋貼外皮Q又薄，煎得脆脆的，喜歡吃重口味的人可以點鮮牛肉鍋貼，裡面是青蔥加洋蔥，內餡多汁不乾柴。想要清爽一點的，就可以點翠玉白菜鍋貼，這是鍋貼比較少見的口味，比較清爽，裡面是有香菜跟蝦米和白菜組成。還有各式小菜，但如果想多嚐不同口味，建議找朋友或家人一起來，因為不管是鍋貼或水餃，每樣種類最少都要點10顆起跳，不過很值得來嚐嚐喔。

◎翠玉白菜鍋貼8.5元/顆 鮮肉牛肉鍋貼10.5元/顆

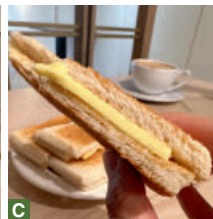


A

A 一碗可以同時吃到米粉和麵 B 雞肉沙爹串烤得軟嫩 C 烤得酥脆的吐司抹上咖椰醬再加冰冰的奶油



B



C

## MB White Coffee

地 台北市士林區中正路120之2號

這間新馬風味的餐廳本店在天母，我以前就常去，後來開了這一間分店，位子更多更寬敞，店內主要賣一些南洋風味簡餐，檳城蝦麵可以在一碗麵裡同時吃到細米粉和麵各半，但因為我個人偏好細米粉，所以我就會請店家把整碗改成全部米粉，喜歡辣的可以試拉薩，我都會多點一份沙嗲來配我的麵，雞肉沙嗲串肉質還蠻嫩的。因為台灣比較少吃得到新加坡的咖椰吐司，所以有來的話，飯後我都會來個牛油咖椰吐司當甜點，厚厚的冰奶油加上咖椰抹醬，新馬風味十足。因為大部分都是個人簡餐，也蠻適合一個人來用餐喔。

◎檳城蝦麵190元 沙嗲150元 咖椰牛油燒麵包70元



A



B

A 鍋貼表皮煎的酥脆  
B 翠玉白菜鍋貼清爽不膩

## 光輝肉羹

地 台北市士林區華榮街21號

這間位在華榮市場裡面的肉羹店傍晚才開，肉羹粉漿不會太厚，羹湯的勾芡也適中，肉羹數量還蠻多的，赤肉紮實卻不硬，羹湯喝起來有白菜的清甜和香菇的香氣，可以加一點烏醋提味。肉燥飯是多數人會點的，肉燥鹹香，肥瘦各半，油蔥香氣十足不管是淋在乾麵或油豆腐和米粉上都是絕配。這裡的米粉是我個人很喜歡的極細米粉，淋上一樣的肉燥，濕潤度極佳。盡量避開用餐時間來，店家營業至晚上11點半，宵夜也很適合來品嚐這士林在地人的美味小吃。

◎滷肉飯25元(小) 乾米粉30元(小) 肉羹湯55元(小)



A



B

A 肉羹料多實在 B 香噴噴的肉燥肥瘦各半



A

A 油泡肉圓皮Q肉又大塊 B 油粿吃得到鬆軟的芋頭塊



B

## 華榮豬血湯

地 台北市士林區中正路284號

這間位在華榮市場入口，傍晚才開的小吃，還沒走到小攤子就可以先聽到老闆叫賣著【來坐喔！來坐喔！】。聽說綜藝大哥張菲非常來光顧。我喜歡他家的油粿和肉圓，油泡的肉圓皮Q肉又大塊，裡面滿滿的筍丁。油粿吃起來很滑順又帶點彈性，最棒的是吃得到鬆軟的芋頭塊搭上鹹鹹甜甜的醬汁，很對味。有空來士林別忘了來嚐嚐這四十幾年的老攤。

◎肉圓40元 油粿35元

## 道樂屋台

地 台北市士林區基河路112號

這位在士林夜市附近的道樂屋臺常常大排長龍，整個裝潢將福岡的屋臺風格原汁原味的呈現，牆上擺滿了日式公仔，還有昭和日式懷舊擺設，加上戶外的用餐區有塑膠棚，將日本的屋臺風發揮得淋漓盡致，瞬間秒飛日本。柚子鹽味拉麵，上頭三片舒肥雞胸肉和鴨肉片都軟嫩不柴，湯頭有清爽的柚子香和胡椒的味微微辣。招牌人氣豚骨拉麵湯頭則是較為濃郁，拉麵條吸附了整個湯汁的精華，兩塊大大的叉燒肉和一整顆溫泉蛋，一定要記得加蒜泥。店家也不定期地推出限量拉麵口味。像我吃的這柚子味噌拉麵是夏季限定。而小菜炸雞外脆內多汁，肉本身味道也醃的很入味，還有炸牡蠣聽說也是人氣商品，週二和週四有整隻雞腿的雞白湯拉麵，但是限量25碗，售完為止，想吃得早一點來排隊啣。

◎唐揚炸雞100元 豪華豚骨拉麵250元 柚子鹽味拉麵230元



C



D



A

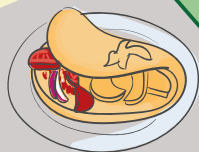


B

A昭和日式懷舊擺設頗有味道B炸雞外脆內多汁C豚骨拉麵湯頭濃郁D柚子鹽味拉麵好適合夏天吃

文林路587巷

文區橋



及品鍋貼  
水餃專賣店

國立臺灣  
科學教育館



新光醫療財團法人  
新光吳光獅紀念醫院

士商路



臺北市立天文  
科學教育館



越鄉美食館

華豐街



意麵王  
(士林店)

文昌路

INTRO kitchen



士商路



中正路

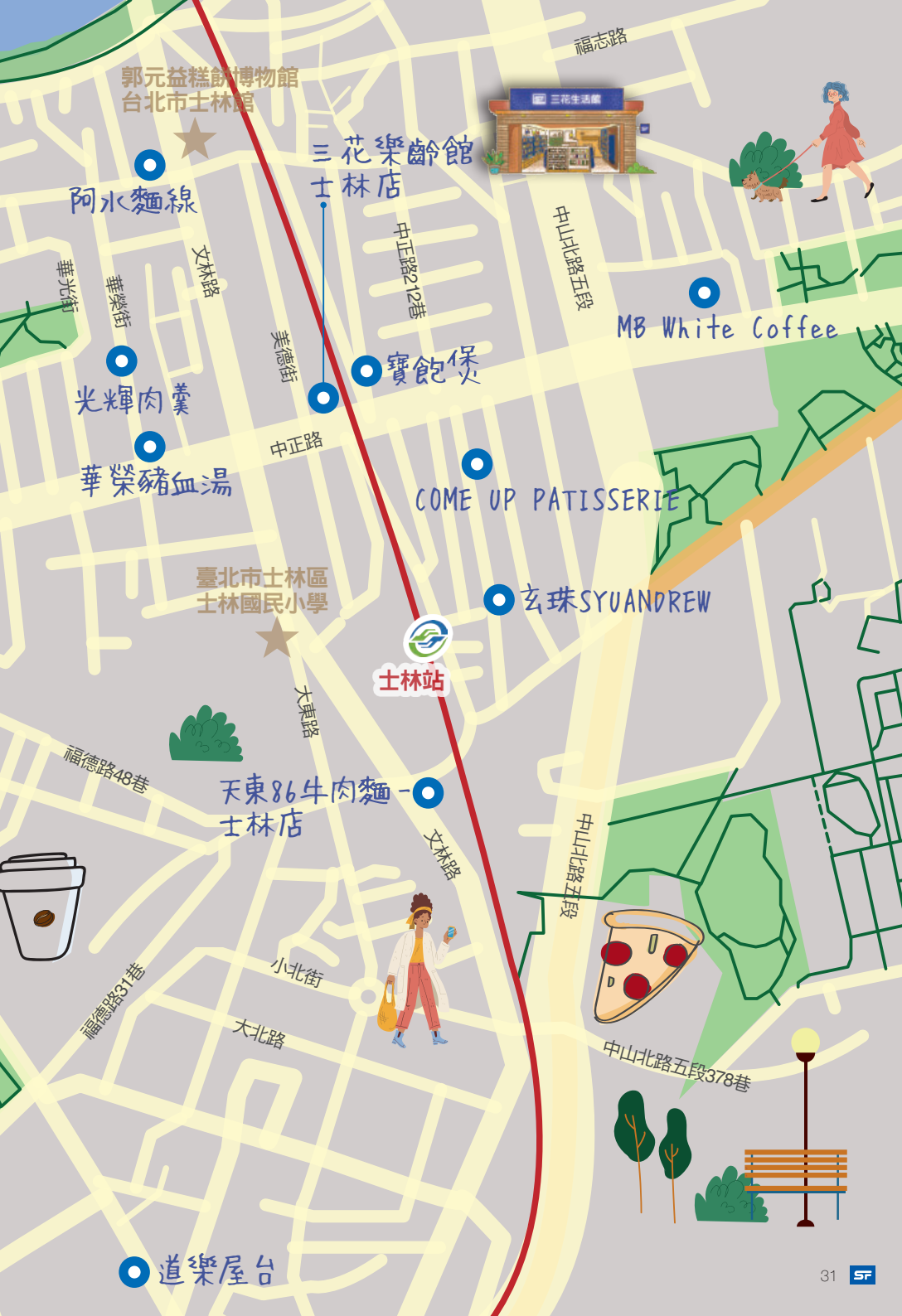


大南路428巷

大南路



通河東街一段



郭元益糕餅博物館  
台北市士林區

三花樂齡館  
士林店



阿水麵線

華光街  
華榮街  
文林路

中正路212巷

中山北路五段

MB White Coffee

光輝肉羹

寶飽煲

中正路

COME UP PATISSERIE

華榮豬血湯

臺北市士林區  
士林國民小學

玄珠SYUANDREW



士林站

大東路

福德路48巷

天東86牛肉麵  
士林店

文林路

中山北路五段



福德路31巷

小北街

大北路

中山北路五段378巷



道樂屋台

冷冽清新，深秋饗宴

# 寒冬映雪啖懷石



隨著時序進入陽曆12月，迎來24節氣中的「大雪」，代表冬天的腳步近了。嚴寒的冬季，是各種蝦蟹魚類、菇蕈、蔬菜的盛產時節，各式魚材油脂肥美，時蔬產量豐富，老饕們絕對不容錯過。本期由主廚精心調配來自日本各地的嚴選食材，並加入台灣食材與在地元素，透過主廚的精湛廚藝，營養均衡、美味滿點的冬之饗宴即刻上菜！

## 安康魚肝最中

「最中」是一種和式甜點的餅皮，最早出現於日本江戶時代，到明治時期已發展成熟，成為風靡全日本的知名甜品。此道小品極具巧思，取餅皮夾內餡的吃法，餡料包含安康魚肝及

清酒晶凍；魚肝香甜，晶凍在酒精揮發後留下的只有清酒的甜味與近似檸檬香的微酸味，晶凍裡還有一塊塊顆粒感的煙燻蘿蔔；一口咬下，餅皮酥脆，魚肝濕潤，晶凍爽口，絕妙的吃法，風味獨具。

## 鮭魚昆布捲前菜盤

來自北海道季節限定的真鱒白子，以醋味方式烹調，拌入紅葉蘿蔔泥及蔥花，整個一口吞下，原本不敢吃白子的我也覺得可以接受。奶油魚板口感綿密，前方仿松針狀的是以蕎麥麵油炸而成，口感酥脆，頂端以昆布包覆，手法精緻、細膩。台灣柿餅配起司，果香融合奶油的鹹香味，堪稱最佳拍檔。右下方為日本栗子南瓜製成的豆腐，Q彈的程度，宛如吃下滿滿的膠原蛋白。一旁的烏魚子搭配白蘿蔔與烤過的銀杏，風味絕佳。左下方的鮭魚昆布捲是一大亮點，昆布先以醬油煮到入味，無腥味，也不過爛，中間裹著鮭魚肉，不論鹹淡軟硬都恰到好處，令人驚艷。此外，鳳螺肉及銀杏造型的地瓜片亦處理得當，小小一片







一種吃法。京都小里芋抹上白味噌再烤，風味更加乘；上頭的白色小顆粒是罌粟籽，主要做為裝飾與點綴。附上的整支稻穗皆可食用，在歲末年終之際，隱含年未豐收的祝福之意。

### A5和牛鮮蔬蒸

鹿兒島A5和牛果然名不虛傳，單吃很棒，沾了胡麻醬，肉質的香氣與甜味更為釋放，軟嫩中帶有嚼勁是我最喜愛的肉質口感，吃得到

### 紅喉柚庵燒

「柚庵燒」是一種醬燒的做法。台灣紅喉肉質細嫩，是高檔魚材之一，烤過之後將魚肉的油脂、甘甜都鎖住，搭配日本蕪菁、愛知縣銀杏和紅酒醃製的番茄一同享用，每一口都是極致的享受。



### 松葉蟹豆皮捲

京都豆腐皮包裹松葉蟹肉油炸，趁熱吃最對味，吃原味能吃到腐皮與蟹肉的原始風味，若選擇沾柴魚高湯醬汁則可將蟹肉的鮮度再提升，是另

牛肉的纖維，又有肉香氣與甜味，搭配新鮮蒸煮的特選時蔬，健康美味，不同凡響。



### 鮭魚西京燒與石狩味噌湯

加上味噌再烤是一種魚料理的做法，稱為「西京燒」，適用於所有魚脂

豐富的魚類。「石狩」則是一種北海道湯品的料理手法，因北海道氣候嚴寒，飲食口味偏重，因而在湯頭裡加上蒜泥、奶油增添風味，是當地特有的烹調方式，也讓湯品更具口感與層次。

### 南瓜布丁

手工打磨而成的南瓜布丁，南瓜連皮一起製作，保留最完整的營養成分。表面一層薄薄的焦糖，口感類似烤布蕾。吃完正餐，再享用這道幸福甜點，為這頓經典的懷石饗宴留下完美的註解。



📍 地址：台北市中山區建國北路二段9-2號1樓

☎ 電話：(02) 8978-5000

臺東康樂國小溜冰社團

# 輪下功夫 玩轉人生

「客人好！」「來賓好！」

剛停好車，學務處楊鎮豪主任便引導我們往溜冰場走去，學生一看見我們便主動、熱情的打招呼。

這裡是臺東縣臺東市康樂國民小學，六月中旬的下午四點，學生剛放學，參加課後溜冰社團的小學生自動朝溜冰場行去，觀眾看臺上已經有不少位家長等在那兒，忙著招呼孩子卸下書包、補充水分，接著協助孩子穿上鞋具、套上護膝、戴上安全帽，當孩子一身勁裝、威風凜凜地進入溜冰場時，家長一邊囑咐：「要認真練習喔！」「聽教練的話！」一邊露出欣慰的眼神，孩子一天天的長大了。

## 專業溜冰場 得天獨厚

康樂國小創立於民國36年，距離臺東機場僅1.4公里，出了機場乘車3分鐘即可抵達美麗的校園，被譽為「臺東縣門」也不為過。學校擁有一座得天獨厚的滑輪競速溜冰場，早在民國88年就由行政院體育委員會補助新建滑輪溜冰場完工，一直是臺東縣推展及培訓滑輪溜冰的重要場地；民國109年又爭取到教育部體育署經費完成修繕，提供運動員更安全友善的環境。這座專用溜冰場不僅培育了許多好手，也肩負臺東縣溜冰賽事的舉辦。



▲學生活動的好所在(照片取自學校官網)



▲2017年4月27日創辦人施純鑑董事長及施貞菲執行長到訪

## 國手級教練 靈魂推手

靈魂人物吳子德教練早已在場上等待，吳教練二十年前就在康樂國小實習，擁有國手資格，退役後將一身才華用來指導學生，他同時也是康樂的體衛組長、體育老師。

此時只見課後溜冰社團的孩子們自動進入場內，隊員從幼兒園到六年級都有，並由技術純熟的學長姊開始帶領繞圈暖身，一圈、兩圈、三圈……，一個接一個，速度逐漸加快，輪子和地面接觸發出「刷—刷—刷—」的聲音，頗有風馳電掣之感。

「上課開始，先暖身20圈。」吳教練說：「運動場上很重視安全，因此一定要嚴格要求規矩。」

我們在一旁欣賞孩子的英姿，果

然如吳教練所說，孩子們有的先來，有的後到，但都很有默契地加入暖身繞圈，沒有人喧嘩，也沒有人嬉鬧，看得出是一支訓練有素的隊伍。每位加入溜冰隊的孩子目標不盡相同，有的以運動健身為主，有的希望能上場競技，吳教練也會視孩子需求與潛能，因材施教。

康樂國小溜冰隊的孩子也沒讓人失望，每年都在全國大型賽事拿下傲人成績，以112年第20屆總統盃全國溜冰錦標賽為例，就摘下金牌21面、銀牌9面、銅牌7面。吳教練在他的臉書上分享心得：「我常常告訴康樂國小溜冰隊的孩子要有二個共同的目標，也就是成功、勝利。在過程中，是辛苦的，為了要達成目標，就要花費苦心，花時間在無數的日夜裡努力



- 三花早期實體掛牌的圓牌，見證溜冰隊走過的歲月
- ▲ 球場牆面貼著溜冰隊出征戰果，小卡寫滿對教練的感謝
- 參加112年總統盃全國溜冰錦標賽，戰功彪炳

練習、奮鬥、打拼，就只求最後的成功，凡做什麼事情都有失才有得，只有付出了，才會有收穫！」

## 重生活教育 術德兼備

「孩子不只技術好，也很有禮貌呢！」我想起剛到時學生主動向我們打招呼，忍不住問：「教練有特別要求嗎？」

「生活教育是最根本的，」吳教練說：「我們的家長非常熱心，也很疼愛孩子。有時剛幫小孩綁好鞋帶，孩子一溜煙就跑掉了，我就會要求學

生回去跟家長說謝謝；還有，我們運動行頭有相當重量，家長都會幫孩子拿東西、背書包，有時孩子也忘了要感恩，以為父母的付出是理所當然，我也會教導小孩要記得謝謝家長。甚至我們場地的廁所維護，也仰賴家長的大力協助，家長不辭辛勞的付出，我都要孩子去感受、懂感恩。」

早在民國98年，康樂國小就榮獲《商業周刊》評選為全國百大特色小學，以涵養品格脫穎而出。事隔多年，學校優良校風傳承依舊，不僅在課內，連在課後社團也一樣展現好品格，術德兼備。



▲手撐在後面奮力向前滑，一個接一個，和場外足球大異其趣



▲暖身結束後，教練指揮開始練習  
▽溜了幾圈後，小臉已經紅通通了



擁有專業場地、又有專業教練，康樂國小可謂地利人和。楊主任說，從民國88年溜冰場啟用後，學校就把溜冰課列入一到四年級的校訂課程，每個孩子每週都有一節課接受基礎訓練，不僅鍛鍊體能，也會慢慢展現擅長的項目，再進一步加強練習。

## 菁英種子學堂 三花支持

而康樂國小也是三花棉業教育基金會最早補助設置「三花菁英種子學堂」的學校之一，可回溯到民國99年，希望經濟弱勢的孩子也能無憂無慮參加課後溜冰社團。

民國101年三花基金會施貞菲執行長專程參訪學校，探視溜冰隊的孩子們，當時孩子們俐落又美的姿勢，讓執行長十分讚嘆。民國106年創辦人施純鎰董事長和施貞菲執行長連袂到校，勉勵孩子要找到自己的興趣、自己的天賦，認真努力學習，才能立足在社會。

這次我們拜訪學校的前幾天，傳

來對康樂愛護有加、慈祥的施純鎰爺爺辭世的消息，雖然施爺爺不在了，但他在天上看著康樂溜冰社團健康茁壯的模樣，一定十分欣慰。

我們隨後參觀溜冰場的設施，看到牆上貼著孩子們寫給吳教練的感謝卡，還有戰功彪炳的賽事成績，甚至還掛著三花基金會早期實體掛牌的圓形標誌，真令人感動（後來改採網站掛牌）。

康樂國小不僅在地理位置上有如「臺東縣門」，在培育學生方面更是開啓了「希望之門」，感謝楊主任和吳教練合作無間，共同為康樂孩子打開生命璀璨的一頁。

## 新北市愛鄰希望關懷協會

# 「愛是在別人的需要上，看見自己的責任」

瑞芳，是一座背山面海的山城，早期是往返於台北與葛瑪蘭（宜蘭）之間的河口運輸中心與重要補給站；更曾經因九份、金瓜石的豐富礦產，使得採金熱度蔚為風潮。但是，當採礦熱潮消退、繁華落盡，瑞芳的美景依舊，留下的卻是更多的貧窮與日益嚴重的煙、毒、暴力等問題。然而，愛的力量無遠弗屆，「社團法人新北市愛鄰希望關懷協會」就是一個以品格教育為宗旨的兒少關懷協會。



▲ 三花基金會捐贈全新的Toyota Sienta 七人座房車，幫助協會擴大大行動力，做更多想做的事

## 從「全人」關懷的角度出發

「愛鄰」之名源自聖經裡所言，「要愛你的鄰舍」，而位於瑞芳市區的新北市愛鄰希望關懷協會，不僅時時發揮愛心，照顧鄰里、關懷弱勢，人飢己飢、人溺己溺，同時將協會重心定調



▲協會推動各式活動與課程，伴著孩子走出陰霾，邁向希望和未來



於關懷兒少身心發展的品格教育。

協會成立於民國94年，營運據點幾經更動，直到去年才搬遷至現址，因緊鄰瑞芳車站，儘管空間有限，但交通便利，生活機能良好，對協會成員們都是最好的安排。協會目前關懷的對象人數約40人，多為鄰近的瑞芳國中小、義芳國小、瑞柑國小等校的學生。中午過後沒多久，上完半天課的國小生很快就來報到，4點左右是另外一批學生，6點半以前則輪到國中生接連抵達。孩子們都是分時段陸續到達，但協會裡仍常常人潮滿滿，非常熱鬧。值得一提而且十分讓人感動的是，來到這裡的幾乎都是有著特殊狀況的孩子，包含「課輔班不收的、家長照顧不了的、學校老師也教不來的…」。

總之，就是各種令人頭痛不已的「高關懷」問題學生。協會理事長林瑞敏牧師表示，這



些孩子往往都是身心健康出了問題，譬如罹患先天性罕見疾病患者、自閉兒、過動兒…，甚至因長期遭受家暴導致嚴重憂鬱…家庭功能失衡的情形。從人性的角度而言，他們也是受害者，因此協會皆敞開雙臂接納，然因人力有限，加上偶有學生家長出現不理性的行為，讓協會同工常感身心俱疲；然而，有信仰做為心靈的支撐與後盾，再看著孩子們一年比一年過得更好更進步，所有的辛勞都已化為滿足與安慰。

## 「品格教育」的推動與實踐

「我們希望家長都能明白，協會不是補習班，而是一個幫助孩子健康

成長的園地。」林理事長語重心長的表示。「對於不愛也不會念書的孩子，一味的強迫他念書對孩子並非好事。比起課業，我們更重視的是品格教育，譬如兩性的相處，年輕人面對菸、酒、性的態度…」而品格教育的中心思想，其實離不開「陪伴」二字。因此，協會裡的「課輔班」、「陪讀班」或「英文班」…，都圍繞著陪伴的概念，陪著孩子讀書、遊

戲，伴著他們一起成長；透過「陪伴」，導正他們偏差的觀念和行為，讓他們逐漸步上正軌，有了歸屬感，也懂得愛人與被愛。

協會多年來推動品格教育有成，長期受邀至鄰近十多所國小國中高工演講、輔導，近年更遠赴臺北地區訪問，將專注、守時、慷慨、饒恕、服從等品格教育之精神，透過營隊活動，潛移默化，付諸行動。

### 三花基金會送愛到協會

協會對孩子們的關懷是無私也是無價的，除了提供等同於安親班+補習班的功能之外，也提供課後點心以安撫孩子們的學習動機和興趣。因為完全不收費，加上協會的經費有限，因此壓力不小。而財團法人三花棉業公益教育基金會自民國96年創立以來，持續關注「教育」此一區塊，在得知新北市愛鄰希望關懷協會有此需求時，即以最速件處理購車事宜，期盼全新的Toyota Sienta七人座房車能夠幫助協會擴大行動力，做更多想做的事。

112年9月21日，三花基金會貞菲執行長一行人風塵僕僕來到位於瑞芳的協會處所，在林瑞敏理事長及多位同工老師的熱情接待下，基金會同仁深感北台灣山城的風情與魅力。



ⓐ 在同工老師們的「陪伴」下，孩子們更有歸屬感，也懂得愛與被愛



▲「愛之餵神蹟餐廳」激發孩子的潛能與創造力，同時變得更加有自信

簡單的贈車儀式過後，林理事長為施執行長詳細介紹了協會的營運概況與發展，讓人深刻體會到協會對孩子們無私無悔的付出，對於受關懷的孩子而言，這份足以支撐生命、影響個人未來的力量，是何其重要與珍貴。

## 愛他，支持他，餵養他

協會裡的特殊個案很多，有些孩子在同工老師一步一步的反覆教導後，可以獨立進行簡單的工作，但要完全融入社會，仍有一段距離。為了幫助他們建立起自信，秉持著「愛他，支持他，餵養他」的信念，協會選了一處適合做生意的店面，預計規劃為「愛之餵神蹟餐廳」。結合教會弟兄與協會同工老師等眾人的力量，從備料、出餐到內外場關照，各種細節，過程繁雜瑣碎，尤其還得帶領孩

子們練習各種技能，往往一個簡單的掃地或擦拭的動作，就得重複練習數十次甚至上百次才略見成效。而同工老師們容許孩子們再三犯錯與失敗的空間，以鼓勵代替責罵，箇中辛苦難以想像，但達成目標時的喜悅也難以言喻。未來，協會將陸續規劃烘焙、飲料、餐食等幾大類別，讓孩子們有了興趣、願意投入，再逐步激發其工作潛能，希望他們在獲取工作所得有了收入之後，能從中得到心靈的滿足與快樂。

行善不難，但誠如林理事長所強調，「愛心要有行為」、「愛是在別人的需要上看見自己的責任」，這份使命感與無私的大愛，正是林瑞敏理事長及其團隊，在這瑞芳山城，令人動容、讓人崇敬的最美麗的風景。

行遍天下，群覽風光

# 剎那間的凝視與感動



▲從宜蘭外澳沙灘遠眺龜山島，感受海、天、沙灘共一色的大自然景觀

隨著全球醫療科技的日新月異，長命百歲已非難事，重要的不在於數字，而是不論幾歲，都必須是健康的長壽。政府推動的長照計畫行之有年，不僅為家有需要照護的長者提供最全面的服務與協助，更積極推動社區日照機構，鼓勵長者多出門，從事

感興趣的各類活動之餘，也能多與外界接觸，減少失智的風險。

因國人的健康意識漸增，許多長者在退休之後，用心安排生活，尋找新的人生目標，日子過得充實且多姿，林雨萱女士就是絕佳範例。她今年77歲，是「恆青攝影聯誼會」會

員，退休之前是一名稱職的婦女社教節目製作人，在卸下工作光環後，她學國畫、玩陶瓷，偶然間因為一本攝影書對攝影產生了興趣，民國85年開始入門學攝影，89年加入攝影團體，拍攝題材從荷花、日出晨昏到尼泊爾、印度等國外人文景致。之後接觸黑白攝影、設暗房自己沖照片，94年獲第17屆全國美展佳作獎，拍攝技巧亦隨數位轉型與日俱進；93年加入恆青至今，與多位長青族群的攝影同好，固定參與外拍活動、攝影課程與成果發表，足跡遍及全台各地，疫情之前更多次出訪日、韓、希臘等國，留下許多有趣的瞬間。

林雨萱女士表示，攝影不僅幫助

她維持體能，也讓她養成固定外出的習慣，照顧家人之餘，也有自己個人的時間，藉由鏡頭留下大自然的美好，定期的社大攝影課程，除了複習攝影技巧，更因為年輕老師所帶來時下學術界的攝影新知，維繫著與社會時代共進的心並與同好彼此學習，都帶給她無窮的活力與自信。

從初期喜歡拍水石等自然界風光，近幾年開始接觸氣象攝影，透過感官和鏡頭的角度去解讀樹窗、街景、公共藝術等等，細膩的運鏡方式與觀察入微的取景技巧，作品類型多元豐富、氣象萬千，令人感動、讚嘆，如此上乘之作，值得你一再用心體會、細細品味。



黃金瀑布水石

新北市瑞芳區的黃金瀑布，因該區多雨，雨水溶入地層，堆積而成硫化鐵礦物；水流清澈透亮，黃色岩石金碧輝煌，如此絕美的天然景致，是大自然鬼斧神工的最佳見證。



外澳沙灘日出

宜蘭頭城外澳海灘，在太陽尚未升起之際，遠眺海平面上金黃、橘紅、絳紫三色交融相映，在寧靜平和的清晨時刻，如夢境般的奇特美景，彷彿置身奇幻國度。

清境農場日出

在黎明即將來臨時，山峰的稜線映照著日出，霞光閃耀，氣勢磅薄，讓人屏氣凝神。



聖托里尼島

隨處可見的愛琴海經典藍白色系建築，是希臘最具人氣的景點之一。兼具童話故事的天真浪漫與亞特蘭提斯的神秘色彩，引人入勝，流連忘返。



## 米克諾斯島

人口僅一萬餘名的愛琴海小島，又稱為「風之島」。風車、船隻、蔚藍的大海…，是島上特有的標誌，也是提供旅人休閒度假，感受全然放鬆、舒心愜意的希臘式情調。

## 獨行

全國美展佳作的作品。透過光與影的自然搭配，形塑主角「獨行」的意象與概念，簡潔明快、一鏡入魂。



## 大阪造幣局櫻花步道

一年限定7天，是日本賞櫻的熱門景點之一。每逢櫻花季，百餘種櫻花陸續綻放、爭妍鬥艷，走在櫻花步道上，花瓣隨風搖曳撒落一地，更添花季的迷人氣息。



大阪城公園

宛如碧玉般色澤的藍綠湖面，波光粼粼，垂吊而下的櫻花枝幹，在湖水的掩映之下，更顯千嬌百媚、風姿獨具。

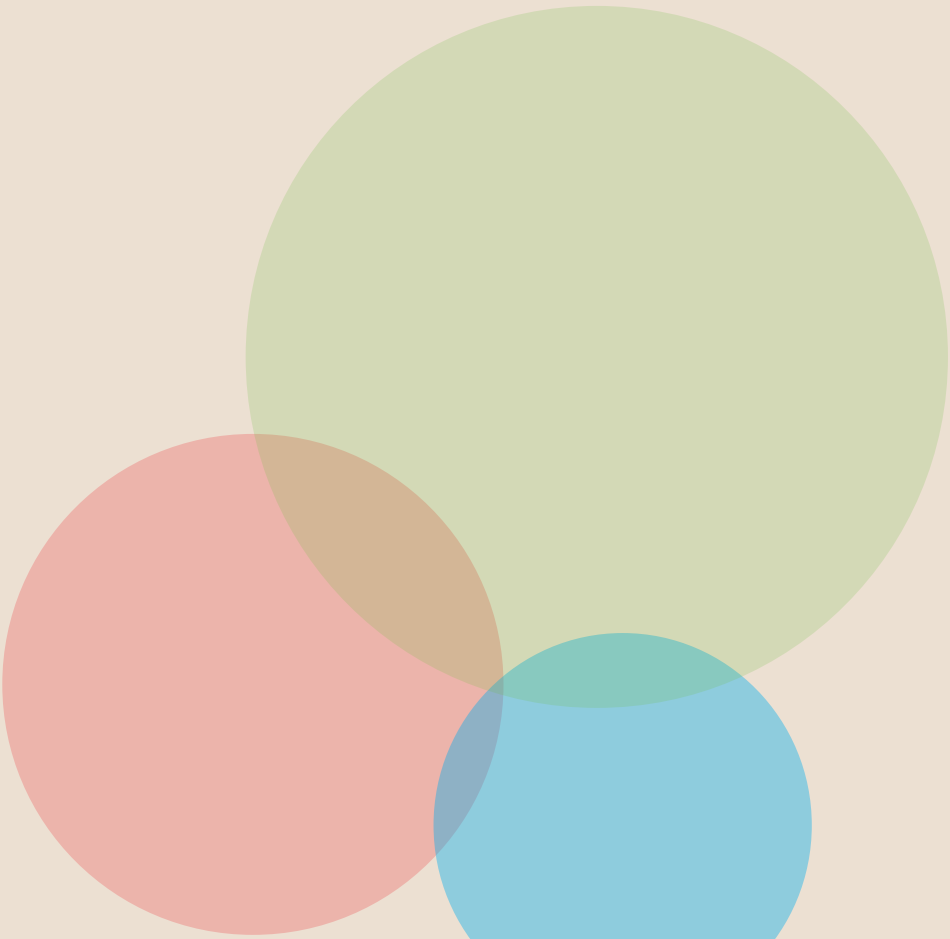
石柱上的落櫻花瓣

瞬間捕捉的畫面，簡單卻不落俗套，取決於拍攝者的取景技巧與構圖功力。



神社旁水手舎

參拜日本神社前，先舀一杓水洗淨雙手，一方面可安定思緒，同時也是敬神謝天的重要儀式。



■發行單位  
台灣三花棉製業股份有限公司

■發行人  
施養謙

■總編輯  
施貞菲

■主編  
林蔓禎

■企畫  
蘇文娟

■設計  
SUN7

■特別感謝  
三花日式料理

臺東縣台東市康樂國小

恆書攝影聯誼會

新北市愛鄰希望關懷協會

新北市三重區新北大道二段88號

■電話  
(02) 2995-8655

■發行日期  
2023年12月

# 三花誌

Sun Flower 2023 December / VOL. 14



## 士林映像

士林是台北市北部最重要的文化樞紐與商業都市，境內的陽明山國家公園、故宮博物院是擁有全國高知名度的國家級寶藏；外籍人士與外國學校聚集的天母地區，以及天文館、科教館、台灣戲曲中心等教育與藝術場域，更凸顯士林多元發展的藝術活力與能量。

## 懷石饗宴

冬季，是各種蝦蟹、魚類、菇蕈、蔬菜的盛產時節。本期日料單元特選紅喉、鮭魚、安康魚肝等限定食材，搭配在地食蔬，透過主廚的創意料理手法，幻化為視覺與味蕾雙重享受的秋冬饗宴。

## 夢想基地

在新北市瑞芳區這座小山城裡，有個以品格教育為宗旨的兒少關懷中心「愛鄰希望關懷協會」；秉持「愛是在別人的需要上，看見自己的責任」之理念，長年持續關懷、無私付出，以實際行動發揮大愛，幫助無數學子度過生命困境，迎向希望和未來。

三花誌

