

Takao

樂

高雄

2020/10 • NO.11

港都新樂章

高雄流行音樂中心

編者的話

目錄

2020/10 ■ NO.11

02 夯 News
秋日觀星吹海風
到海邊露營去

04 新鮮人事物
為孩子打開性別平權之窗

06 名人堂
非典型舞蹈家許程崴
用即興舞步向生死致敬

09 城市快門
港都新樂章 高雄流行音樂中心

10 雄推薦
這堂親子課程好有趣
動動手做標本



Takao
**封面
故事**

14 教練 我想玩球 雄讚的熱血歲月

16 培育網球新苗 扎根鳳山 蘇百瑞教練

20 叱吒籃壇的姥姥傳奇 劉錦池教練

24 教練兼裁判 立足台灣 簡盟恩教練

28 樂分享
美拍好食新選擇
今天來點蔬食

32 職人大賞
捏麵人公仔藝師陳義進 寓教於樂

35 在地時令
無絲患相思 嘗過就會想念的中寮無絲薑

36 地圖遊高雄
高潮蝶起 茂林雙年賞蝶季



Takao 樂高雄 (雙月刊) 2020 年 10 月

發行人／董建宏

諮詢委員／任啟桂、張紋誠、范正益

編輯委員／王永隆、葉三銘、譚欣瑜、李明惠、劉幸珍

發行所／高雄市政府新聞局

地址／高雄市苓雅區四維三路 2 號 2 樓

電話／(07)3315-233

網址／kginfo.kcg.gov.tw

企劃製作／墨刻出版股份有限公司

GPN 2010400362

本刊圖文非經同意不得擷取使用

中華郵政高雄雜字第 60 號雜誌核准交寄

執著 是一種堅持

編者的話

每個人的成長過程會遇見許多老師，仔細觀察，好老師都有種特質，執著。這期封面故事介紹培育網球幼苗的教練蘇百瑞、籃球界姥姥傳奇劉錦池、立志把高雄打造成足壇裁判搖籃的教練簡盟恩，他們注重孩子的課業學習，也看重群育發展，這樣的執著為了育苗。

執著也是熱情，巧手捏麵人技藝師陳義進在英明國中，將手藝傳承新生代學子；最後，要說的執著是不放棄的精神，隨著人口老化，即便耕種越來越難，中寮無絲薑的好，農民仍致力發揚光大。

除了美好的執著，城市快門報導試燈中的高雄流行音樂中心，週末夜晚的亮光相映水面，魔幻又閃耀；樂分享帶來近年最夯的蔬食風潮，楠梓區的聽見花開跟鹽埕區的小明星，好吃又好拍，顛覆大家對蔬食的想像；地圖遊高雄來到六龜賞蝶，走入萬山部落，品味正宗原鄉咖啡，玩賞藝術家馬樂的創作發現。

本期名人堂、雄推薦、新鮮人事物，帶來非典型的人物專訪，具有藝術家、舞蹈家及編舞家等多重身分的許程崴，用即興舞步向生死致敬、探索自我；國小教師劉育豪打破刻板性別教育，將兩性教育生活化，幫助孩子學會勇敢表達自我；康康老師麗莎及魚博士，帶著孩子親手製作海洋生物標本，豐富多元的親子課程，讓親近海洋、尊重環境不只是一句口號。

對了！跟大家分享一個小秘密，許多人夢想能住在海景第一排，朝聽浪濤暮賞餘暉，讀完這期的夯 News，或許很快就能美夢成真！



到海邊露營去

秋日 × 觀星 × 吹海風

文／As 圖片提供／高雄市政府觀光局

用手揮開眼前的茂密枝葉，腳上穿著登山鞋踩在泥地，找塊空地攤開地布，準備開始搭帳篷，這是大多數人對野外露營的想像。現在，露營除了山區，也能選擇到合法的海邊露營區，最棒的是，基本設備都不用自己帶，就能直接享受露營樂趣。



◀ 一般房型可容納四人，為兩張雙人床，比起露營床墊，睡起來更舒適。

▶ 一排排營帳依海搭建，吹著海風傍著夕陽餘暉，是難得的體驗。



這幾年露營風氣盛行，暫時遠離車水馬龍的都市生活，享受山林間寧靜氛圍，沐浴蟲鳴鳥叫的自然樂音，相當紓壓；但野地露營為了準備營帳、睡袋、鍋具及食材等繁瑣用具，讓不少人直接打消念頭，乾脆宅在家睡一覺。

無敵海景第一排 夕陽餘暉、星光漫天聽浪濤

近期剛開放的旗津露營區，解決大眾的露營困擾，只要動動手撥通電話，或上網訂位，備好所需的個人食材及簡單衣物，就能輕鬆入住。觀光局與業者合作，提供便利的方式，增加民眾對露營的興趣，也讓民眾無須花大錢買設備，更不會佔用家中儲物空間，而且旗津露營區享有海景第一排的優勢，遼闊的美景視野即在眼前。

旗津海邊露營區是觀光局合法露營區，業者提供的豪華露營帳，分有狩獵帳、親子狩獵帳、親子蓮花帳，以及野奢蓮花帳等四種帳篷可供選擇；帳篷內提供床墊、棉被、枕頭、小桌椅、照明燈等，還配有電風扇和冷氣，一解悶熱的南台灣氣候。只要自備盥洗用具、食材、炊煮用具，全家大小輕鬆體驗露營氛圍，傍晚賞夕陽，夜裡凝望滿天星光，聽著陣陣海浪聲，看船隻緩行地來去，悠閒愜意，宛若置身畫中景致。

info

上網搜尋：高雄旗津 露營樂 2 號店

營地位置：高雄市旗津區南汕里旗津三路 51 號



◀ 營帳分一般房及親子房，親子房特別設計上下舖，增添樂趣。



為孩子打開 性別平權 之窗

文／Cindy 攝影／李曉萍

「你們知道魯班的妻子叫什麼名字嗎？」國語課上一句問話，引發孩子們的好奇與討論。為什麼歷史大多記載男性的貢獻，提出好點子協助魯班改良造傘的夫人雲氏卻不曾出現在課文中？高雄市港和國小老師劉育豪教的是國語課，卻比別人多用一點心思，將性平教育融入課程，引導學生從歷史看見兩性平權議題。

2017年，一堂國小三年級學生的保險套課程，讓劉育豪躍上熱搜排行，變成性平教育的名人。當時班上同學提出「保險套是什麼？」的疑問，劉育豪選擇接下這記直球，正面回應學生對性的好奇，他為了課程做足準備，事前與全班家長溝通，諮詢衛教專家的意見設計教案，以自然健康的態度上課，並在全體家長同意下經公共電視拍攝紀錄，班上家長還特地留言鼓勵，「這話題很難向孩子啟齒，謝謝老師幫忙上課。」



▲ 劉育豪透過生活化的性平教育，一點一滴建立多元、尊重、開放的兩性觀念。

只是這堂個案課程卻被截圖，一狀告上法院，雖然獲得學校及高雄市教育局的力挺，最後法院發出不起訴處分書，但那陣子卻讓劉育豪心力交瘁、疲於奔命。不過，劉育豪越挫越勇，校園內，面對同學的提問依然見招拆招，校園外，推動《小豪老師說性平故事》活動，犧牲自己的休假時間，全台灣跑透透巡迴演講，以繪本為媒介推廣性平教育，並開放有意願學習的家長共同參與，鼓勵並協助家長開口跟孩子談性。



▲ 繪本故事是與孩子們溝通性別平權議題的好工具。

生活化的性平教育

「資訊管道太多，孩子接觸的可能早就超乎家長預期。」劉育豪認為迴避不談只會讓孩子帶著錯誤觀念成長，不如好好教導。「越生活化，越能吸收。」劉育豪瞭解一、兩堂課無法改變或建立觀念，所以利用各種社會新聞或生活中發生的小事機會教育，例如，閒聊提起自己參加同性伴侶的婚禮，用自然的方式讓孩子知道情感的各種可能。

孩子如同一張白紙，老師的態度扮演著色筆，影響整體班級氣氛。「有一次，班上小男生跑來我的座位旁，秀出他塗

的指甲油，我還幫他拍下照片。」劉育豪以身作則表現寬容與尊重，對其他同學而言是最好的身教，班上自然不會把那位同學當異類，孩子們也能勇敢表達自我。

一個又一個日常小事件，一點一滴建立多元而開放的兩性觀念，不單著墨同志教育或性教育，還包含情感教育、性別刻板印象等，「目的是為了讓孩子學習尊重他人、減少性別歧視和性別霸凌。」即使曾遭受惡意打擊，劉育豪仍然不改初衷，在性別平權教育的道路上為孩子們努力。



非典型 舞蹈家 **許程崐** 用即興舞步向生死致敬

文／Jasmine Wazowski

攝影／陳晉生

照片提供／許程崐製作舞團

左 營高中舞蹈班畢業、國立臺北藝術大學舞蹈創作研究所畢業、新世代編舞家、獨立藝術家、台灣舞蹈界新星鬼才……如在網路搜尋「許程崐」這個名字，會發現有很多令人無限想像的舞台身份，不禁對這位新秀好奇不已。

真實生活裡的許程崐，一身剛從外島度假而曬得黝黑發亮的健康膚色，飄逸長髮和熱情燦笑，隨時能在走廊即興舞動起來，柔軟灑脫的肢體語言，讓人對舞蹈家有了全新看法。這位自認只是一個南臺灣死困仔的年輕人，正在以他的方式，打破你我印象中的「舞蹈」。

一名舞蹈家的自我探索， 點亮他人心底微光

家中經營著殯葬業的許程崐在高雄出生，上有姊姊下有妹妹，是家中獨子。姊姊妹妹很早就進入舞蹈班，他卻直到 15 歲，才意外地從籃球踏入舞蹈世界。

從起初懵懂跟著課堂舞動的高中生，到跟著同學報考大學的舞蹈系，那時沒有太多想法的許程崐，不斷思索為何而跳，自己的舞蹈又能傳遞什麼訊息。直到有次意

外地獲獎肯定，讓他發現，舞蹈除了展現優雅姿態，更能夠成為一種動人語言，可以傳遞文字都難以清楚表達的深沉學問，比如生死與輪迴、宗教與儀式。

許多人避之唯恐不及的生死議題，在成長環境看遍生離死別的許程崐眼中，是充滿崇敬、最為熟悉的常軌。不知不覺中，照應神聖神龕的紅色燭光、做為裝水容器的骨灰罈道具、祭祀持香的虔敬動作，甚至嗩吶的吹奏音律，都化成許程崐舞蹈創作中的獨特靈魂，觸動年長或對生命特別有所體悟的觀眾。

經歷過生死的人們，在許程崐的舞蹈裡，看見了另一個世界，有思念與道別、有禁忌與理解，讓人重新思索自己與生命之間的關係。

柔軟肢體能帶來精彩表演， 但柔軟的心更有力量

「你認為舞蹈是什麼？它有多神聖？當開始放下外在影響，純粹欣賞一件物品的存在，可不可以穿透外表，看見事物本質的美？」對科班出身的許程崐來說，纖細、高挑、優雅，都是美的象徵，但他相信現代



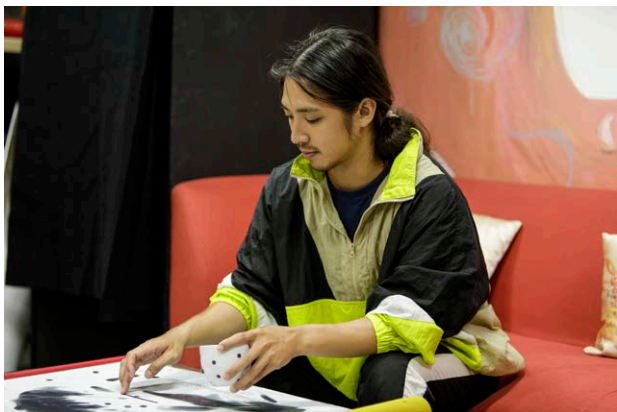
▲ 作品《桑步》，舞者周寬柔（左）、許程崙（右）（照片提供／許程崙製作舞團）



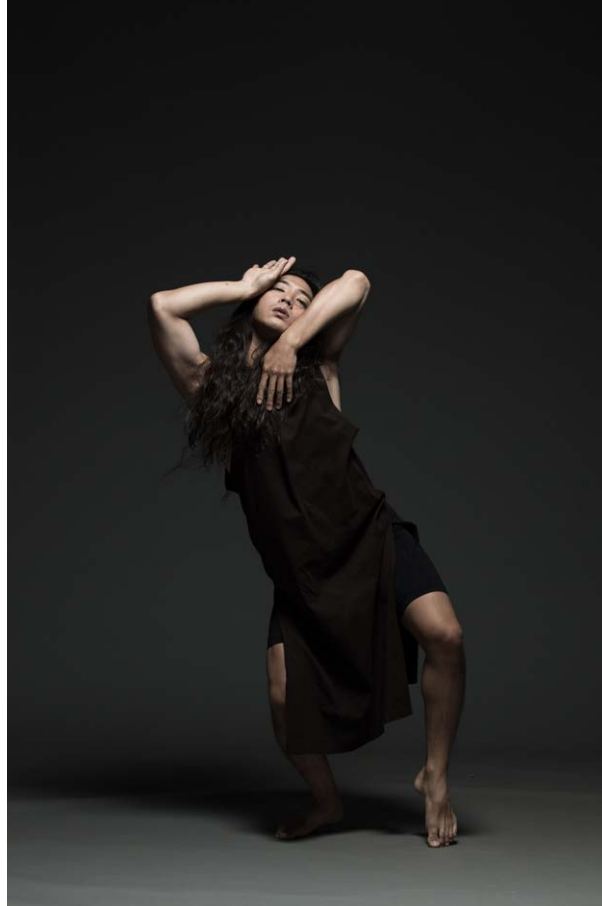
舞的美，有更多可能性，更靠近人，貼近真實情感。懷抱對生命的思索與詠嘆，許程崴的舞蹈走上一條與眾不同的即興表演之路。

即興表演，跳脫傳統對節奏的精準掌控，展現精準的雅緻美感，追求沒有事先排練，甚至不需特定場景與音樂的情況下，以肢體為語言，釋放當下內心的聲音與情感，運用肢體自在律動。如此奔放的舞蹈形式，因為不受傳統方式限制，幾乎沒有依據可言，需要舞者的自我摸索。

曾經每次創作用都盡全力，帶著強烈個人喜好創作的許程崴，因為一趟印度之旅，對即興舞蹈擁有更深體會。原本為了朝聖恆河畔的儀式而前往，卻在途中被平凡的印度人民啟發，在台灣人眼中看來混亂的生活環境，卻不見當地居民自怨自艾，他們樂在當下，期盼明天到來，處在其中的他，領悟人生沒有絕對，舞蹈更是如此。



▲ 許程崴樂於接納與觀察當下的生活狀態，從中取材，汲取各種創作靈感。



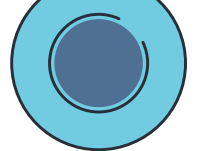
▲ 許程崴的舞蹈與創作之路來自與生命的連結，（攝影 / 林政億）

只要有心，無形生命與有形舞蹈，合奏出恆久旋律

若說印度之旅為許程崴打開了內心，巴黎駐村則為他開拓思想。從小帶著孩子欣賞各種藝文演出的法國父母，白髮皤皤攜手看展覽的老先生老太太，生活的美感教育，在歐洲人的世界不分年齡、對象，而是日常，人人都能培養自己對美的獨到觀點。

生命隨時間消逝，記憶因生命淡去，美感卻點滴累積，心靈當下的觸動將銘記存在，唯有把藝術融入生活，才能更全面拉近大眾與舞蹈的距離。

「所以我們這些人就是要去開這條路。」返台後的許程崴，對舞蹈有了更多使命感，期待終有一天，台灣鄉親能夠自在地在劇場觀看舞蹈表演，謝幕後，帶走那些心靈觸動，在日常裡開出一朵美好的花。



港都新樂章 高雄流行音樂中心

走在五福路的高雄橋，一邊是綠意相伴的愛河廊道，一邊是即將啟用的高雄流行音樂中心，以白色為基底，堆疊出不規則的蜂巢造型，高低層次呈現如海浪般的建築語彙，前衛大膽的設計成為矚目焦點，是近年來繼衛武營國家藝術文化中心之後，備受期待的公共建築。

高雄流行音樂中心自 2014 年動工，經過的路人，從「這一棟是要做什麼？」的疑問，逐漸轉變成「何時才能開幕？」，深受市民關注；特別是近來週末夜間試燈時，明滅燈光與迷濛夜色互為襯托，映照水中夢幻迷離，也宣示著高雄將迎來豐富的音樂元素，帶入多元的樂音饗宴。

高雄流行音樂中心位於真愛碼頭這岸，主體由高塔、低塔及室內表演廳，加上戶外廣場組成，與之相望的光榮碼頭對岸，有礁群及鯨魚堤岸，未來更將有海豚步道串連起全場域。目前鯨魚堤岸已經落成，假日午後不定時舉辦市集，輕軌伴行，是閒適逛逛的好去處。

Info 地址：鹽埕區大義公園旁，近輕軌真愛碼頭站

圖說：高雄流行音樂中心又稱為海洋文化及流行音樂中心，前者是場館名稱，後者是計畫名稱，當時參與競圖多達 147 件作品，最後由西班牙 Manuel Alvarez Monteserin Lahoz 拿下首獎，高、低塔發想來自海浪起伏，連結港都的城市意象。

文／宇翎 攝影／Carter



Takao

雄推薦



文／蘇銳 攝影／Carter

這堂親子課程好有趣

動動手做標本！

假日帶著小孩參加親子課程，
不外乎繪畫、音樂、語言
或是戶外運動，
如果能教
孩子認識海洋生物，
學會愛護環境，
還能親手製作生物標本，
是不是很新鮮？



► 何宜慶是台灣魚類分類學跟研究史專家，
常常在南台灣漁港出沒，尋找新魚種。

「康康老師，妳看我的鯊魚標本！這是鯊魚牙齒，這裡是牠的背鰭……」戴著眼鏡的孩子滔滔不絕地說著，捧著剛解剖完成的鯊魚標本，自信地說：「這個都是我自己完成的，明天要跟同學說，我解剖了鯊魚，還做了標本！」

「真的啊！你好棒，等一下我們可以一起聽魚博士講鯊魚課。」康康老師朝孩子比了個讚的手勢，另一名孩子跟著湊近，同樣端著自己的鯊魚標本，激動地說：「我的標本也做好了，超酷的啦！」

這是一堂認識鯊魚及製作鯊魚標本的親子課程，主辦人是康康老師與台灣之光「魚博士」何宣慶合作，共同分享海洋知識，而舉辦如此難得又特殊的課程，其實源於自己孩子的需求。

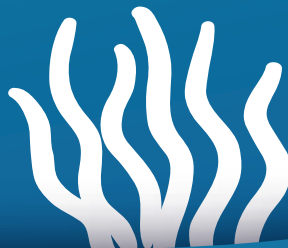
康康老師在英國拿到行銷碩士學位後，便在台北工作，外商公司忙碌緊湊的上班節奏，讓她無暇兼顧女兒，下班後短短的陪伴時間，驚覺工作與家庭的失衡，最後決定帶著女兒回到高雄，重新找回生活。



▲ 課堂上教導孩子認識海洋及環境的重要性，引導孩子未來有機會，也可以自己動手製作標本。

回家找生活本質， 重新認識親子關係

康康老師起初開設青年旅館，不只接待來自各國的旅人，也重新認識土地與食物的重要性。從中開始與小農熟悉，知道不噴灑農藥的農作物的純粹與美味，她漸漸在原始與自然中找到目標；接著成立夏日雜貨店，推廣、銷售小農作物；以「自學」的方式帶孩子學習，從尋找適合的課程到自己設計課程。



康康老師表示，自學跟一般義務教育相同，有基礎的中文、英文、數學，但自學的彈性空間大，她想讓孩子嘗試不同的學習方式，同時也希望讓孩子認識所處環境，讓海島台灣不只是口號；認識魚博士後，結合彼此專業，共同開設「小小魚類分類學家」課程，推廣海洋環境教育。

這樣真正動手做實驗，把大學或研究所才可能會出現的課程，落實在小孩身上，發現他們的接受度高，家長的反應也很好。她說：「爸媽透過活動觀察孩子，也會重新認識自己，從教育的角度來說，不只教孩子，也在教育父母，意義深遠。」



▲ 康康老師因女兒選擇自學教育，陪著孩子一起學習、尋找適合的課程。



▲ 梭氏斯鯊最大體長約 45 公分，多分布台灣西部、東部海域，常常因漁船底拖網被捕獲，故多以下雜魚處理，製成魚絞肉。



info

臉書社團搜尋：高雄夏日親子學學樂 <https://reurl.cc/OqYXp9>

備註：文中製作成標本的鯊魚並非保育類，是漁民捕撈後產生的廢棄下雜魚，本來預備做魚絞肉用，後被老師挑揀出來做標本，做為教育課程之用。（編按：非刻意被漁具捕獲的非目標魚種，稱為下雜魚）

◀ 康康老師（右）與「魚博士」何宜慶（左）共同開發的「小小海洋研究員」課程，是少見又特殊的標本製作課。

不大的教室裡，有學齡前的、國小、國中的學生，正聚精會神聽著魚博士講解，然後動手試做，當大家完成標本時，臉上都是開心與自信，讓人感受到課堂的魅力。陪同身旁的媽媽說：「我以為只是來聽課、看鯊魚影片，結果真的拿鯊魚解剖，以為孩子會無聊，結果孩子卻這麼專心投入。」

與孩子一起成長 從孩子的高度看世界

康康老師說，原以為學生不會有興

趣，直到有次上課，親眼看到孩子跟魚博士對談如流，討論魚的分類、特性，她與孩子的父母驚覺，太小看孩子了，只要找到合適的那扇門，從中引導，孩子真的有在吸收學習。

除了小小海洋研究室的課程，康康老師也設計英語烘焙環遊世界、夏日體能等，用不設限的方式，打開孩子的想像力、培養專注力，來一堂特別的親子共學課！



教練

我想玩球

Takao

封面
故事





英雄讚 的熱血歲月

Takao
封面
故事

蘇百瑞 教練

培育網球新苗

扎根鳳山

文／蘇銳 攝影／Carter

◀ 台灣的網球運動源自於日治時期，二戰後風氣仍不減，蘇百瑞的父親蘇炯哲也是網球好手，曾參加省運與國手吳東霖的爺爺搭檔軟網雙打。

原本在新北市新莊民安國小擔任網球教練的蘇百瑞，帶出網球好手有李家姊弟妹 3 人（李亞軒、李冠毅、李亞芯），還有白雅媛、白傑明姊弟檔，都是國手級人選，他從選手幼年一路指導，替選手奠定良好基礎。6 年前，蘇百瑞有感於父母老邁，決定回到家鄉，與好友戴吉鉉選定高雄鳳山，與鳳甲國中合作，租借場地，成立「鳳山網球中心」，培育基層網球人才，帶出侯醇謙等人的優異成績，也讓該區網球風氣逐漸興盛。

在鳳甲國中的網球場邊，8 名國中、國小生分成前後兩排，有男、有女，每人採側身姿勢，一腳在前、一腳在後，身體下壓、雙腳微蹲；他們前手舉起，後手緊握著球拍，臉上神情堅定，雙眼緊盯對網，好似對手就在不遠處。

「準備揮拍！」教練蘇百瑞一聲令下，只見學生握拍的手往後拉抬，運用腰部及腳掌的力度改變重心，眾人動作靜止於空中。蘇百瑞走近學生旁，鷹眼般銳利地找出學生動作不確實之處，一一指點、精準調教，叮嚀他們記得當下的動作及位置，力求基礎動作之紮實。

這是網球教練蘇百瑞的日常，從 3 歲到 15、16 歲的學生，都要能夠溝通指導，找到最適合學生的練習方式，做好上球場前的所有準備。若說選手未來能登上更大的舞台發光發亮，從小陪伴指導的啟蒙教練，絕對下足了功夫。

網球看重眼手腳協調性是運動也是培養孩子一輩子的興趣

「鳳甲國中的校長丁文祺、主任陳一中協助推廣網球運動不遺餘力，給予我們很大的支持，他們強調孩子不只體育要好，學業要達水準，更看重孩子的

◀ 鳳山網球中心目前協助訓練鳳西、新甲、忠孝等國小的學生，對網球有興趣、成績優秀者，畢業後可至鳳甲國中就讀，參與網球校隊，繼續精進球技。

規矩。無論幾歲的孩子來到這裡學習網球，標準就是這樣。」蘇百瑞緩緩說著，「大家對網球的印象，就是高級球類，好像很難親近，網球相較碰撞類的球類，其實更安全，並且極為重視眼、手、腳的協調性，對於培養學生的專注力更有幫助。」

網球對蘇百瑞，就像人生道路上的一扇窗，學生時代雖打過軟網，退伍後他投入一般職場工作，擔任過採購、開過早餐店和飲料店；因緣際會，考取硬網教練執照，跟在李春秋教練身邊學習，成功帶出好幾位國手級選手，讓他發現自己對網球教育的熱情，更能體會從小

開始學運動，帶來的不只是身強體健，更是能成為一輩子相伴的興趣。

人生的比賽是超越自己 不是超越對方

仔細觀察他與學生的相處，少了上對下的命令，更多的是趣味互動。當學生在練習遭遇瓶頸，他不只是教練，更像是學生的朋友，還要成為家長與孩子間溝通的橋樑。

蘇百瑞分享，「適度的壓力是好的，但有時爸媽太心急，會給孩子太大壓力，反而成為上場時的阻礙；通常我會跟學生說，這一場或許在分數上打





輸了，但我們可以想一想，是不是比上一場更進步？是不是有其他優勢，可以繼續保持下去？」

能帶出厲害的國手固然值得驕傲，但能把每個孩子都帶好、帶穩，培養出自信心，是基層教練該做的。蘇百瑞建立選手正確的心態，陪伴

▼ 唯有學習的心態正確，孩子才不會在未來迷失方向。



▼ 網球選手發光發熱時，往往人們不會知道誰是啟蒙教練，即便如此，蘇百瑞仍堅持做好基礎工作，培育新秀。



學生挖掘自己最亮眼的特色，給予大量的鼓勵協助，這是他對自己教練生涯的期待，未來將持續執著在網球領域裡，堅守崗位帶出好選手。



◀ 鳳山網球中心有分基礎班、假日班跟校隊班；平日學生課後就是到球場練球。

Takao

封面
故事

劉錦池 教練

叱吒籃壇

姥姥傳奇

文／李曉萍 攝影／曾信耀

◀ 在劉錦池的嚴格訓練下，七賢國中籃球隊戰果輝煌，成為國內籃球人才的重要搖籃。

籃球場邊，不管是正在練球的國中生，或是表情嚴肅的教練，
都親切地喚劉錦池一聲「姥姥」，
77 歲的七賢國中退休老師，把自己的人生，寫成一部籃球發展史，
將高市基層籃球推向全國舞台。

從門外漢到王牌總教頭

只要對校園籃球稍有關注，沒有人不認識劉錦池教練，他曾帶領七賢國中籃球隊在全國國中籃球聯賽（JHBL）奪下 7 座后冠、男籃 3 度稱王，出戰歐洲分齡賽 11 次，男、女籃共拿下 12 座冠軍為國爭光，培育無數籃球國手，其中「三民五虎」田壘、吳永仁、周士淵、莊曉文、李奇勳最為知名，以最短成軍、最年輕球隊登上 HBL 王座。

其實，桃李滿天下的劉教練本科為國中地理老師，從小愛打籃球，任職七賢國中後，參加教師籃球隊比賽，成績亮眼，校長希望他接下籃球教練一職，於民國 59 年正式組織七賢籃球隊。

劉錦池回憶籃球隊草創之時，校園內沒有籃球場，球隊借用隔壁山達基教會的球場練球，「當時籃球架破破爛爛的，我還得自己爬上去換籃球框。」雖然求學時期曾擔任台南師專籃球校

隊隊長，但自己打球是一回事，教學訓練又是另一回事。為了不耽誤學生，零經驗的門外漢利用各種教學空檔，從影片、書籍、各種研習課來學習當教練的方式，甚至利用暑假帶領學生，到別的籃球隊實習一個月，他總謙虛地把「是學生成就了我。」掛在嘴邊，教學相長、共同努力下，讓七賢女籃一戰成名。

執掌女籃兵符拿下多次冠軍後，劉錦池應學生家長要求，訓練男籃隊伍，當年（86 學年度）拿下國中籃球聯賽男籃甲級冠軍，日後同批球員進入三民家商就讀，劉錦池再於三民家商兼任籃球隊教練，開啟三民家商籃球隊的輝煌篇章。

籃球的品格

教練如父，劉錦池注重球員的練習和表現，也關注場外的生活和課業。他

◀ 打籃球可能改變人生，許多弱勢家庭的孩子，透過籃球找到未來的不同可能。



認為打球、學業與品格缺一不可，要求隊員不因練球荒廢課業，兩者兼顧，當畢業面對未來的那天，才有選擇的籌碼。因為對球員生活瑣事無不關心，總是不厭其煩叨叨念念，所以被學生暱稱「姥姥」。

劉錦池認為國中籃球是打基礎的階段，安穩的練球環境比技巧訓練更重要。他曾天天陪伴鎖骨斷掉的學生跑醫院，也曾為了勸資質不錯的學生繼續練球，主動幫忙清還其家中債務，讓學生在女工和升學之間有選擇人生的機會，最後成為科大副教授。劉錦池指導學生練球，希望孩子在球隊的三年，培養正確的學習態度及團隊合作精神，曾經是姥姥的學生，現任七賢國中女籃教練唐敏華補充：「姥姥常說笨鳥勤飛，我們在他身上學到不放棄、有志者事竟成。」

永不熄滅籃球魂

訓練球隊之外，劉錦池熱心推展籃球運動，曾任高雄市籃球委員會執行祕書、總幹事等職 20 多年，並綜理 82、83、84 學年度教育部委辦的全國國中籃球聯賽業務，學生謝玉娟傳承精神，打造由義守大學、三民家商、七賢國中連線的「一三七」體系，為高雄基層籃球鋪一條未來的路。

2003 年自教職退休，高雄市教育局



為表揚劉錦池推展籃球運動的功績，舉辦第一屆「姥姥盃校園籃球邀請賽」，之後劉教練接手承辦，迄今 17 年，「姥姥盃」成為國內基層球隊交流的重要賽事，也是 HBL 籃球隊的夏季練兵舞台。

- ▶ 今年正逢七賢國中籃球隊成立 50 周年，劉錦池集結多年來的照片簡報，編製「七賢國中籃球隊成立 50 周年紀念專輯」，50 年來的點點滴滴如數家珍。
- ▼ 劉錦池認為勤能補拙，勤奮比身材優勢更重要，七賢女籃隊憑藉平日紮實訓練的技巧，在瑞典的冠軍賽打贏美國隊。



- ▼ 劉錦池認為學業和練球缺一不可，好的運動員都要懂得思考。



劉錦池一生奉獻給基層籃球，退而不休，參加高雄市攝影協會轉戰攝影，106 年以「籃球運動的力與美」系列作品，榮獲第 9 屆陳啓川攝影貢獻獎。雖然已退出第一線教練，姥姥的籃球魂依然燃燒，用另一種方式續寫籃球故事。

◀ 姥姥指導學生練球，也陪伴叛逆期的孩子們面對課業和生活壓力。



Takao

封面
故事

簡盟恩 教練

教練兼裁判

立「足」台灣

文／陳婷芳 攝影／曾信耀

◀ 樹德科大足球隊在簡盟恩教練帶領之下，不僅戰績突飛猛進，板凳深度也令人刮目相看。

帶領樹德科大休閒遊憩與運動管理系

拿下今年大專足球運動聯賽第二級冠軍，

簡盟恩教練在個人臉書寫道，

「大學時代我在大專盃留下的遺憾，在教練這個位置上完成了」。

現任高雄市足球委員會裁判組長的他，

更進一步有計畫性地培訓足球裁判，使高雄成為培育足壇裁判的搖籃。

教練兼裁判相輔相成

如同「演而優則導」，這句話恰好也可用來形容簡盟恩在足球場上的生涯歷程。從小熱愛足球的他，因升學考量未能走上體保生之路，但大學時代活躍於校際足球，並在十年前開始成為教練，陸續取得各級裁判、教練等足球相關證照。三年前，應聘擔任樹德科技大學足球校隊總教練，成軍僅三年的樹德科大足球隊，在他的帶領下，從第一年場場被電，第二年與四強擦肩而過，今年以 13 戰 11 勝 2 和 0 敗的戰績，風光拿下冠軍。

在學時期，簡盟恩便開始擔任系隊教練，擁有逾十年教練資歷，目前除了擔

任高雄市文華國小課後足球社團教練，以及身心障礙球隊指導教練，同時也創立高雄市 MARS 足球俱樂部。另一方面，甫結束 2020 體育署盃、全國青少年、青年盃足球錦標賽裁判任務，簡盟恩從 2009 高雄世運時，開始「教練兼裁判」，他也是現任中華民國足球裁判協會監事、高雄市足球委員會裁判組組長，平常則是自己開業的地政士。

「我當教練，又當裁判，剛好相輔相成」，簡盟恩解釋，由於足球規則每年有不少變動，國內教練往往對新規則不夠熟悉，與裁判產生摩擦，「我算是國內教練第一手資訊，透過預測裁判的想法，有助於教練對戰術演練擬定與部署」。

◀ 簡盟恩提升球隊戰力，讓球員在最佳位置表現脫胎換骨。

足球培育從小開始

簡盟恩認為，近十年台灣足球在基層推廣有相當顯著的進展，尤其每次世足盃熱潮後，中華足協會將這樣的氣氛延續下去，或許台灣足球運動人口不比馬拉松、單車運動成長快速，但也開始舉辦台灣乙級足球聯賽等半職業足球聯賽，提升台灣足球聯賽制度完整性。

足球的技術、戰術、體能門檻非常高，培育選手要從小開始，身為教練的簡盟恩卻道出，自己訂下的目標不是教出國腳，「我教出來的小朋友，當他們 30、40 歲還是很喜歡足球，以後他們就業，甚至成為公司老闆，會有能力

來改變台灣的足球環境；如果有職業聯賽，他們有機會成為贊助或球團老闆，這是我想培育出來的」。

簡盟恩強調，小學階段可以讓更多孩子來參與玩足球，不必抱著成為專長的心態，而是當興趣來培養，踢足球很開心，讓孩子們喜歡足球就好。

裁判培訓超前部署

除了教練生涯的前瞻計畫，簡盟恩更有裁判培訓的超前部署。以樹德科大足球隊近 30 名球員中，有高達三分之二的球員，已取得裁判證，其中 10 多人已經有全國賽執法經驗。





簡盟恩指出，國內以往較不重視裁判的培育，這幾年比賽蓬勃發展，裁判需求大增，「我看到這個未來性，所以很鼓勵球員當裁判，今年收到很好的成果，也使得中華足協對高雄的裁判，有很高的信賴感。」就算不一定能成為國內頂級

► 足球的技術、戰術、體能門檻非常高，講究團隊戰力。

▼ 樹德科大足球隊成軍三年，拿下今年大專足球運動聯賽第二級冠軍。
(圖片提供 / 簡盟恩)



▼ 簡盟恩教練現任高雄市足球委員會裁判組長，亦是中華足協競賽官。



聯賽的球員或靠踢球吃飯，簡盟恩更期望這些球員們，未來在足球圈有所貢獻，成為立「足」台灣的生力軍。

◀ 簡盟恩期望這群生力軍，成為台灣足球最堅實的後盾。



美拍好食新選擇
今天來點

蔬食

文／AS
攝影／Carter

對於一般大眾，
「素食」和「蔬食」似乎難以分別，
若加入近年流行的 vegan 風潮，
差別性更加難以釐清，
其實只要好吃有趣，消費者都樂於嘗試。
高雄有不少蔬食餐廳，餐飲出色獨特，空間也相當有主題性。



◀ 聽見花開咖啡館在楠梓土庫路，店外呈現雜貨鄉村風格。



◀ 聽見花開的蔬食料理採用原始食物料理，像是這道鮮蔬烘蛋就加入了澎湃的蔬菜，滿足草食性主義者的需求。

▼ 多肉蛋糕為店內主推甜點，搭上等待花開茶草，度過悠閒的午後時光。



鄉村風「聽見花開咖啡館」

聽見花開咖啡館位於土庫路街角，藍色外觀襯著白色柵欄，庭院裡種植可愛多肉及生機盎然的花草；屋內是日系鄉村風格，畫龍點睛的乾燥花，打造森林系氛圍，用心觀察彷彿就能在角落，發現森林裡的小精靈。

店長施幸真說，聽見花開在楠梓有五、六年的歷史，當時選中這個地點，是因為看中二樓大窗望出去的景色，希望在喧囂的環境中感受寧靜片刻，讓來訪的人可以靜下心來，加上當時楠梓地區以肉食餐廳為主，少有主打蔬食料理，因此她與團隊共同研發，推出獨特又有創意的蔬食餐點，希望大家能有不同的選擇。



▶ 香菇爆香後混入蔬菜高湯熬煮的炊飯，加上脆口高麗菜，讓飯糰口感層次豐富。





info

聽見花開蔬食咖啡館 BloomingCafe

電話：(07)353-0618

地址：高雄市楠梓區土庫
路 283 號

時間：平日 10:00 ~ 18:00

假日 09:00 ~ 20:00

週二公休

店內餐點不受五辛素或蛋奶素限制，主要講求原始的真食物，因此料理沒有素料或加工品，除了餐點跟咖啡外，店內也常常策劃活動跟有趣課程，未來也將朝出攤或舉辦市集目標邁進，或許不久的將來，就能在市集攤位上品嘗到他們獨特的美味。

► 充滿各式辛香料的咖哩飯搭配烤時蔬，再來杯飽足感十足的花生豆奶，超滿足。

▼ 椰奶燉蔬菜香氣濃郁不已，配上嚴選台東原生種紅藜飯，忍不住想多吃幾口。



復古風「小明星」

相較於開在大街上的餐廳，小明星的所在位置，跟它閃閃發亮的店名，有著違和的奇趣感，必須從莒光路上，兩棟透天住宅中的夾縫通道中走入，當陽光灑下如一線天，直至最後豁然開朗，小明星的招牌才會出現在眼前。

不同多數餐廳呈現的明亮透光，走進小明星店內，燈光帶著暈黃，桌上的燭光影搖動，復刻椅、高腳椅、立燈、圓拱的裝飾線條，帶出復古氛圍，擁有小巧的用餐區，在盡頭的拱型出餐口，時不時飄出令人食指大動的香氣，真是新奇不已。

這裡由恆宜、鈺淳、昭霖跟黃閃四人合力經營，大部分餐飲都是自家手做，如麵包、麵疙瘩等，精挑





細選各地好食材，菜單上每項料理的食材，清楚條列，公開透明予人安心感。

黃閃表示，透過小明星，希望能打造大家都喜歡的蔬食平台，不拘純素、五辛素、蛋奶素、vegan 等，除了製作自己喜歡的料理，更透過手藝將蔬食美味傳遞給更多人。

► 店內座位有限，店家笑稱此為奈米級座位，建議可先預約。

▼ 「打拋豬肉」使用黃豆粉製作，口感如豬肉般，具有豐富的植物性蛋白質，微辣滋味令人食慾大開。



info

小明星 Little Star Diner

電話：0912-046-397

地址：高雄市鹽埕區莒光街 65 巷 4 號

時間：11:00 ~ 20:00，週二、三公休





捏麵人公仔藝師

陳義進

寓教於樂

文／陳婷芳 攝影／曾信耀 圖片提供／英明國中



拿起手中的糯米糰壓成一片葉子，
黏在玫瑰花朵上，
適逢七夕，浪漫又應景。

有30多年教學經驗的捏麵人藝師陳義進，
從建築轉學捏麵人，
走進校園向下扎根，
期待從莘莘學子手中，
繼續傳承這項民俗技藝。

◀ 陳義進靜靜雕塑手中麵糰，雙手30多年來不曾停歇。

▶ 陳義進持續傳授捏麵人傳統技藝，捏出新意不藏私。



「我」小時候住在鹽埕區，那時大舞台戲院前都有捏麵人，要用一角、兩角去抽籤，還會把捏麵人包入紅豆餡沾糖粉吃」，年屆七旬的陳義進聊起兒時回憶，言談間就像個大頑童，流露出赤子之心。因緣際會學習捏麵人技藝，從一開始業餘當做興趣，到毅然全心投入做為終身職志，並任教高雄七賢國小、英明國中、鹽埕國中、鼓山高中等多所學校與大專院校社團，逾 30 年的教學經驗也算的上是桃李滿天下。

從祭品到童玩的捏麵藝術

捏麵是中國民間傳統技藝，台灣稱為「麵粉圪仔」。相傳捏麵人最早起源於山東、河北一帶，古時富貴府第，宴客前常以麵糰捏作酒席，供賓客觀賞，稱之「看席」。逢年過節，捏作三牲五體，用來做為祭品，就是「供桌」。陳義進強調，以前的捏麵人採用純糯米粉製作，可以食用；後來才加入麵粉，經過特殊工藝的防黴防裂處理，成為柔軟的各色麵糰材料。

在台灣經常在廟會或中元普渡時，看到用糯米糰捏塑的「看果」（台語俗稱「撿席桌」），到了冬至搓湯圓，多餘的材料會用來捏成生肖做為祭品，所以老一輩人也稱做「雞母狗仔」。「澎湖人到現在還保留這個習俗稱呼，只要冬至，就要吃手捏的『雞母狗仔』」，陳義進說。 ▶▶▶





► 麵畫是捏麵藝術之一，常給人油畫般的錯覺。



▲ 陳義進將民俗技藝捏麵人帶進校園，成為超熱門的鄉土文化社團。（圖片提供 / 英明國中）

基本技法熟能生巧

陳義進出身建築工程，是半途出師的捏麵人藝師。不同傳統拜師學藝的養成之路，憑藉他在學校的美術基礎課程訓練，造就鑽研捏麵人的美學領悟力與創造力，也見證了造型從民俗故事到動漫的轉變。小巧的捏麵人宛如袖珍藝術，別以為手巧、心細就做得來，陳義進解釋，塑形打底才是關鍵所在。基本技法有搓、捏、壓、點、黏、貼、揉、挑、剪、拉，搭配流星紋與螺旋紋特殊技法變化，用以製作微雕、巨雕、蔬果雕、浮雕、麵畫等創作手法，捏麵人藝師的精湛手藝，正是來自於技法運用自如。

► Q 版捏麵人讓人想要全部收藏。

看著陳義進示範捏麵人，插板上有各種的可愛動物造型，他笑說自己以前常做到廢寢忘食，曾利用核桃殼剖半捏做八仙過海的故事；唐三藏、孫悟空的西遊記也活靈活現化身成捏麵人；還會用麵畫表現水墨畫，就算自然的裂紋看起來也是賞心悅目；還有辦桌冷盤上的擺飾、時下年輕人喜愛的杯子蛋糕，也能搭配成許多捏麵人的創意手作。

為了延續這項民俗傳統的文化底蘊，陳義進堅持使用傳統糯米教學，相較傳統捏麵藝術展現各種宗教人物、奇珍異獸、神仙故事等題材，社團學生的創作天馬行空，民俗傳統與時俱進，在公仔熱潮當道之際，創造另類的Q版公仔新畫風。



無絲患相思 嘗過就會想念的 中寮無絲薑

文／Ruby 攝影／Carter



▲ 旗山、六龜、甲仙每年3、4月陸續種植生薑，以中寮無絲薑最為特殊，產量稀少卻搶手，每年白露後就進入產季。無絲薑也有無私之意，據傳薑田產季時，盤商會與薑農合作採收，結束後再一起享用點心，具有傳統農村互相幫忙的無私情懷。

秋 高氣爽，陽光收起銳利光芒，白露後正是旗山中寮區無絲薑的產季。許多人以為無絲薑是品種名，其實這是個美麗的誤解，使用相同品種在平地種植會有薑絲，不過種植在中寮，就不會產生薑絲。

「無絲薑」取自中寮區生產的薑品特色，不同於市場上常見多纖維的薑，該區為易排水泥岩土質，加上中海拔氣候與土壤含鈣成分高，因此種植出的生薑纖維細緻，一般家庭廚房的刀子就能將其片得薄透，一刀落下幾近無絲狀態，品嚐起來格外清香，就連老薑也如嫩薑般的口感，嘗過的人都難忘，也讓許多老饕每逢產季就直奔中寮山指名購買。

中寮區的無絲薑過去最高年產量可達

60 噸，因產業勞動密集度高，種植整地特殊，較難有機器輔助；採收時也得靠人力挖掘，相當依靠薑農作業。



▲ 薑田種植與採收只能依靠人力，農村老化問題讓無絲薑產量逐年下降。

◀ 中寮社區除了生薑，另有薑糖、薑粉等食品。

近年來因年輕人外移，農村人口逐漸老化，薑農慢慢稀缺，目前無絲薑的產量也有下降趨勢。無絲薑除了可以

入菜或製成醃製品外，中寮社區也開發薑糖、薑片、薑粉等加工品，將這個生活好物，推廣給更多人知道。





茂林

時序進入秋分，台灣開始吹起東北季風，
這時候熱帶起源的蝴蝶「紫斑蝶」也順著東北季風，
南下來到北回歸線以南的地方過冬，
預告茂林雙年賞蝶季即將展開。
跟著紫斑蝶走訪茂林萬山部落，
細細品味原鄉的台灣咖啡，
和深居其中的魯凱族藝術家馬樂把酒言歡，
即興來一段吟詩作對好才情！



高潮蝶起

雙年賞蝶季

文／陳婷芳 攝影／曾信耀



紫蝶舞動翩然而至

「快來看！這就是小紫斑蝶！」小姐弟看著樹叢間的蝴蝶，開心得不得了！住在台灣的紫斑蝶有四種，每年秋天快結束的時候，牠們都會飛到南部，集體過冬。一般的蝴蝶只能活一個多月，紫斑蝶壽命有 6 至 8 個月，是蝴蝶家族中最長壽的蝴蝶之一，一年約有三至四個世代；而且牠們身上的鱗片排列得很緊密，所以翅膀很結實，能長途飛行三百多公里。

茂林的紫蝶幽谷，每年十一月至翌年三月，紫斑蝶群集中出現在大武山的荖濃溪支流溪谷躲避寒冬，直到春天陸續北返，每年約有 10 萬至 20 萬隻紫斑蝶在茂林過冬。

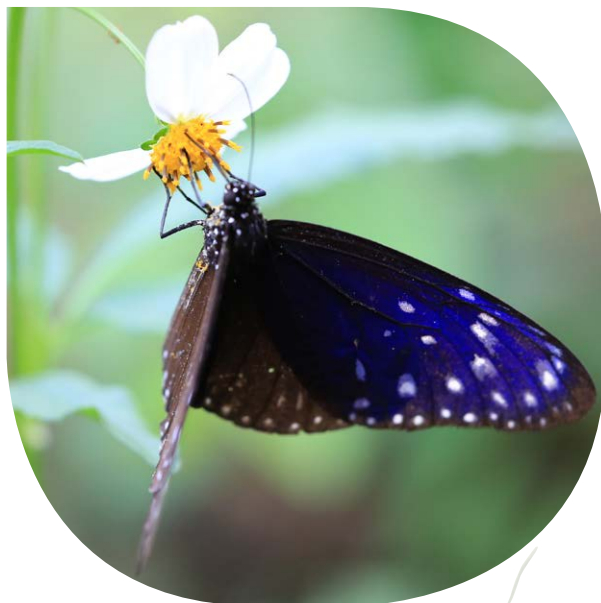
目前茂林地區紫蝶幽谷，有 10 處紫斑蝶聚集的地方，攤開茂林賞蝶生態綠地圖，來到生態公園廣場，沿著步道拾級而上，途經紫蝶亭，幽林間充滿靜謐之美，再登上瑪雅亭觀賞濁口溪與荖濃溪，雙流匯集的壯闊視野；又或從瑟舍賞蝶步道、姿沙里沙里步道漫步前行，樟樹、血桐林相茂密，五色鳥、領角鴉、大冠鷲生態豐富，令人感到不虛此行。 ▶▶▶





- ▲ 茂林生態公園廣場步道沿途設置飛蝶亭、紫蝶亭、瑪雅亭，賞蝶途中不妨好好安靜守候。
- ▲ 小朋友最期待的茂林雙年賞蝶季即將到來！
- ▶ 茂林生態公園可以觀賞到不同種類的蝴蝶。





▲ 這裡的紫斑蝶，主要有小紫斑蝶（上左）、圓翅紫斑蝶（上右）、斯氏紫斑蝶（下左）、端紫斑蝶（下右）四種。
（照片提供 / 台灣紫斑蝶生態保育協會）



賞蝶的最好時機

欣賞紫斑蝶建議安排時間充裕些，趁著陽光未露臉時，紫斑蝶仍闔著翅膀，成串掛在樹藤上，那是牠們優美寧靜的睡姿；當陽光照射到山谷時，紫斑蝶慢慢舞動，展開翅膀做日光浴，夢幻般的紫色光彩有「幻色」之稱。

賞蝶最好的時間，除了在上
午八點三十分至十一點之前，
還有一種狀況最棒，就是剛下
過雨後、隔天陽光高照時，紫
斑蝶出來覓食、吸水，也就是
自然界的蝶毯現象，這真是可
遇不可求的景象。



紫斑蝶北返的飛行蝶道，路線從茂林開始，途經月世界、嘉義達娜伊谷、雲林林內湖本村、彰化八卦山、台中大肚山、苗栗火燄山、再到新竹竹南，銜接成一條蝴蝶的高速公路。這種傲視全球的世界級生態景觀，是台灣最壯觀國寶級的自然現象，更被《米其林台灣綠色指南》推薦為三星級必遊景點，也是台灣唯一獲選的生態旅遊點。 ▶▶▶

▲ 紫斑蝶北返的飛行蝶道，路線從茂林開始，隨處可見提醒用路人，「前有飛蝶，車輛請慢行」。



石破天驚魯凱族藝術家

整個上午高潮蝶起，令人遊興意猶未盡，沿著茂林林道前往萬山部落，有幸造訪魯凱族藝術家馬樂的石破天驚文創工作室。「排灣有三寶，陶壺琉璃青銅刀。茂林有三個部落的代表性特色，黑米、紫蝶、古岩雕，非常容易朗朗上口」，馬樂說。

2008 年，馬樂被遴選為原民會藝術元年原住民駐村藝術家，同年，萬山舊部落的巨大岩雕群，因具有高度歷史考古價值，被核定為國定第七處遺址。2009 年，馬樂以在地石材、



▼「勇於突破」結合龍紋石與皮雕創作，畫龍點睛就在「破」一字上。



▲「百年好合」獲選 2019 高雄市十大伴手禮，百步蛇圖騰象徵「百年」，以同一石板劈開一分為二，寓意「好合」。



在地文化、在地製作、在地工匠並結合生活實用的概念，創作出「板岩線香台」、「原風漢俗」等作品，將流傳已久的岩雕藝術圖騰，融入石板工藝，相繼以「萬山岩雕 - 高字杯台」入選 2012 高雄工藝類精品獎，「百年好合」獲選 2019 高雄市十大伴手禮；他所成立的石破天驚文創工作室，更是全台唯一使用原住民傳統住屋建材「板岩」，為主要創作材質的文創工作室。 ▶▶▶

- 「萬山岩雕 - 高字杯台」入選 2012 高雄工藝類精品獎，是當時甄選唯一得到滿分的作品。



- ▲ 在石破天驚工作室，有拓印板岩、疊疊樂等不同體驗。

Takao
地圖遊
高雄

- ▶ 萬山部落深藏山林之間，宛如遺世獨立（右一）。
- ▶ 龍紋石經拋光打磨後，可展現不同的金屬線條與石玉鑲嵌（右二）。
- ▶ 萬山岩雕有著千古流傳的神秘圖騰（右三）。
- ▶ 進入萬山部落，由馬樂創作的萬山岩雕引道連綿數百公尺。（右四）





舊萬山部落還原重現

萬山部落除了有台灣最多、最好的岩板，提供源源不絕的創作素材，馬樂後來又發現了「龍紋石」，這種鑲嵌在板岩之中的礦石，遠遠看上去跟一般石頭沒有兩樣，其特點即在於金、玉、石與共，仔細琢磨後，散發出金屬般的光澤，呈現大自然巧奪天工的美感，馬樂將其稱為「祖靈的寶藏」。

走訪萬山部落，就可以發現處處都有板岩雕刻藝術，尤其是萬山的下部落，有著連綿數百公尺的岩雕引道，便是出自馬樂所創作的入口意象。馬樂歷時三年分別以四十比一和六比一的比例，製作縮小版的舊萬山部落模型，戶外還有還原的石板屋原型，正如他說的，萬山岩雕在原鄉的文創商品，跳脫重疊性很高的手工藝品，確立了獨特的風格。 ▶▶▶



◀ 全台首座石板屋聚落模型 40 : 1 比例的舊萬山部落。





萬山原鄉最純粹的 正宗台灣咖啡



在馬樂推薦下，我們來到萬山巷的林老師卡好咖啡。「我退休之後想要賣咖啡」，林文俊目前是幼兒體適能老師，週末就來山上部落煮咖啡。

九年前，林文俊在茂林、那瑪夏種咖啡樹，一方面堅持有機耕作，同時為部落創造友善的就業機會。

採訪這天上午，陽光正好，林老師把咖啡豆放在大太陽底下曝曬，蜜處理、日曬、水洗呈現截然不同的風味，不只有喝了會上癮的一級獨品咖啡，從育苗、種植、處理、生豆買賣全都是一條龍作業，「我們是正宗台灣咖啡，也是萬山部

▼ 蝶。Svongvong 手感烘焙使用當地農產品，如紅藜、馬告等，製作在地風味的麵包與健康飲品。





- ▲ 咖啡採收期從九月到翌年二月，陽光下的蜜處理、日曬豆、水洗豆呈現不同風貌。
- ◀ 林老師的台灣咖啡自種自烘，為萬山部落咖啡打出名號，來此可認識黃波旁、尖身波旁、羅布斯塔各種品種。
- ▼ 蝶。Svongvong 手感烘焙由茂林魯凱族青年陳彥君返鄉開設。



▲ Svongvong 是魯凱族語的「蝴蝶」之意，也被創作為「貪吃蝶和他的麵包」馬克杯。

落唯一的咖啡園，自種自烘」，他笑說茂林咖啡豆特別甜，當時都沒人買這裡的咖啡豆，所以萬山的咖啡全被他包了。

若從六龜前往茂林，蝶。Svongvong 手感烘焙是途中最佳的借問站，這裡原本是茂林遊客中心，不同於原鄉美食普遍給人的印象只有石板烤肉，出身魯凱族的陳彥君用當地農產品，製作具有在地風味的麵包，如紅藜、刺蔥、馬告、土肉桂、芋頭等，還因此被稱作部落麵包，為家鄉帶來不同以往的新氣象。

花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。一路從紫蝶幽谷到萬山部落，讓人從中深刻領會這句話最動人的意涵。





茂林區



info

石破天驚文創工作室

電話：0935-450-757

地址：高雄市茂林區萬山里 5 鄰 42 號

石破天驚文創精品館

地址：高雄市茂林區多納里多納大街上

時間：採預約制

林老師 卡好咖啡

電話：0931-917-856

地址：高雄市茂林區萬山里萬山巷 64 號

時間：週六、日 09:00 ~ 18:00

蝶。Svongvong 手感烘焙

電話：0989-370-885

地址：高雄市六龜區大津里 2 號

時間：09:00 ~ 18:00，週一公休

石破天驚文創工作室

石破天驚文創精品館

林老師 卡好咖啡

蝶。Svongvong 手感烘焙

帶路人 馬樂 (黃亦青)

曾任 2006 至 2008 年重點示範部落永續發展計畫一萬山部落營造員，創立石破天驚文創工作室。



《Takao 樂高雄》雙月刊 免費索閱點



樂高雄 Facebook



樂高雄電子期刊



高雄市政府 LINE

高雄

高雄市各區公所
高雄捷運紅線、橘線各車站
高雄市政府四維行政中心（聯合服務中心、新聞局綜合出版科）
高雄市政府鳳山行政中心（志工服務台）
高雄市政府公務人力發展中心
長青綜合服務中心
婦幼青少年活動中心
高雄市數位內容創意中心
勞工教育生活中心
旗山新住民家庭服務中心
岡山新住民家庭服務中心
鳳山新住民家庭服務中心
田寮月世界泥岩地質生態解說中心
高雄火車站旅遊服務中心
小港機場旅遊服務中心國際航廈服務中心
小港機場旅遊服務中心國內航廈旅服中心
高鐵左營站旅遊服務中心
西子灣遊客中心
南橫三星旅客服務中心
梅山遊客中心
寶來遊客中心
高雄客運旗山轉運站
觀光局旅遊服務中心高雄服務處
高雄市文化中心
岡山文化中心
大東文化藝術中心
衛武營國家藝術文化中心
高雄市立歷史博物館
駁二藝術特區
高雄市電影館
高雄廣播電台
國立科學工藝博物館
高雄市立社教館
紅毛港文化園區
高雄市新客家文化園區
美濃客家文物館
旗山車站糖鐵故事館
見城館
舊打狗驛故事館
打狗英國領事館
高雄市勞工博物館
高雄物產館蓮潭旗艦店
十鼓橋糖文創園區
高雄市政府原住民委員會
兒童美術館
航空教育展示館

高雄福華大飯店
H2O 水京棧國際飯店
高雄國賓大飯店
高雄市國軍英雄館
高雄漢王洲際飯店
金獅湖大酒店
福容大飯店
旗津道酒店
蓮潭國際會館
高雄圓山大飯店
義大天悅飯店
貝殼窩港都青年旅舍
三餘書店
金石堂書局高雄各分店
誠品高雄遠百店 / 駁二店
高雄青年書局
茉莉二手書店
城邦書店
高雄市立圖書館
新堀江服務台
永浴愛河咖啡美食
叁捌地方生活
好好甲仙店
咖啡鳥咖啡館
書店喫茶 一二三亭
姑山倉庫產業園區
塩旅社
讀寫堂
橋頭白屋
經濟部中小企業處高雄軟體育成中心

台南

交通部觀光局旅遊服務中心台南服務處
國立臺南生活美學館服務台
臺南火車站旅遊服務中心
高鐵臺南站旅遊服務中心
無米樂旅遊服務中心
安平旅遊服務中心
博多屋電影圖書館

台中

高鐵臺中站旅遊服務中心
觀光局旅遊服務中心台中服務處
五南文化廣場政府出版品總經銷
誠品台中圓道店

台北

松山機場旅遊服務中心
臺北火車站旅遊服務中心
捷運臺北 101 / 世貿站旅遊服務中心
大稻埕遊客中心
松山文創園區服務中心
國家書店松江門市
誠品台北信義店

桃園

高鐵桃園站旅遊服務中心

新竹

新竹火車站旅遊服務中心

南投

救國團日月潭青年活動中心
救國團南投終身學習中心

屏東

屏東火車站旅遊服務中心
六堆客家文化園區

臺東

臺東縣旅遊服務中心
台東美術館

花蓮

花蓮火車站旅遊服務中心
迴瀾窩國際青年旅舍

宜蘭

宜蘭文學館

基隆

海洋科技博物館

金門

金門尚義機場旅遊服務中心

澎湖

澎湖馬公機場旅遊服務中心

50th 全國大專校院運動會



109 全國大專校院運動會
50th National Intercollegiate Athletic Games

競Fun美力·雄go精采



109 全大運
in 高雄大學

10/31_(六) - 11/04_(三)

10/31_(六) 開幕式

國立高雄大學 田徑場
17:00 - 21:00

10/31_(六) - 11/04_(三) 各競賽活動

共計 18種 競賽項目
各項目資訊，請詳閱大會官網

主辦單位 |



教育部

承辦單位 |



國立高雄大學

