

油來遊去

28
2016.10

名人專訪

柯文哲

實踐精采夢想
臺北世大運

主題旅遊

整個臺北市 都是我的運動場

來尋寶·買好物

世大運必推水果之王—香蕉
秋季鮮旬食材—大牡蠣



油來遊去



■ 2014年7月創刊 ■ 第28期

● 柯市長始終面帶笑容，說著世大運的種種。



CONTENTS

油樂趣 · 愛台玩

02 跟著名人去旅行 柯文哲 × 超行動派臺北市長 2017 世大運 讓世界看見臺灣

- 07 **主題旅遊** 整個臺北市 都是我的運動場
14 **為心靈加滿油** 為蘭嶼加油、為離島加油！

來尋寶 · 買好物

- 16 **特色產業** 全球第一的水果之王—香蕉
含水量稱霸各種瓜果—西瓜
18 **必吃美食** 世界之冠的肥美秋刀魚 / 秋季鮮匱食材大牡蠣

遊故事 · 講古情

- 20 **尋幽訪古** 消失的體育場館：中華體育館

去加油 · 聊聊天

- 22 **不可不知的馬路守則** 喝酒不「牽」車
24 **挖掘感動** 橫越千山萬水的愛 讓希望星芒永遠閃亮
26 **數字占卜** 本月告白成功率到底有多高
28 **真心分享** 午夜的明燈

油遊有 · 小確幸

- 30 **《油來遊去》感動召集令**
31 **i 加油號前進偏鄉做公益**

發行所：台灣中油股份有限公司
地 址：11010臺北市信義區松仁路
3號
電 話：02-8789-8989
傳 真：02-8789-9000
服務專線：1912
網 址：www.cpc.com.tw
出刊日期：2016年10月5日

編輯製作：日創社文化事業有限公司
地 址：11560臺北市南港區重陽路
459號12樓
電 話：02-77306656
傳 真：02-27887229

※本刊保留所有著作權利。
欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人臺灣中油股份有限公司同意或書面授權。



本刊響應環保，使用環保大豆油墨印刷

柯文哲

人們暱稱他為「柯P（Professor，教授）」，是臺北市首任無黨籍市長，認為造就臺北改變的是像他一樣的庶民。



決心與實踐

吉祥物PK 選熊讚

2017臺北世大運
UNIVERSIADE
2017.8.19-8.30

柯文哲 × 決心與實踐

A Mover and Shaker

2014年高票當選臺北市長的柯文哲，是當時競選的一匹黑馬。
身為外科手術及器官移植醫生，他的參選震驚了政壇。
一時之間，大家都在討論，柯文哲是誰？臺北市會有怎樣的新風貌？
作為2017世大運的主辦人，超級行動派的他又有什麼期許？

2017世大運 讓世界看見臺灣

柯文哲×超行動派臺北市長

文 / 董昱

圖 / 蔡嘉璋、世大運執行委員會提供

2017年，來自世界各地的運動好手將齊聚臺北，熱鬧展開為期12天的世界大學運動會賽程。在全球化的時代裡，舉辦大型運動賽事已經成為許多大城市彼此競爭標的之一；主辦國家透過這些大型賽事，展現各國的特色、文化、傳統與科技。

身為世大運的主辦人，臺北市市長柯文哲也期許自己，能夠讓世界看到一個不一樣的臺灣。「世大運不只是臺北的世大運，更是臺灣的世大運。」柯市長自信地說，2017是臺灣被看見的機會，身為市長的首要責任，就是讓所有人都能對臺灣留下深刻而美好的印象。

柯文哲
Wen-Zhe Ke

- 1993年～1994年 美國明尼蘇達大學外科研究院
- 1994年～2002年 臺大醫學院臨床醫學研究所博士
- 2008年～2014年 臺大醫院創傷醫學部主任
- 2013年～2014年 臺大醫學院專任教授
- 2014年～迄今 臺北市市長





臺北是一座運動的城市

對於工作忙碌的市長來說，運動當然不見得只能在運動場裡頭。身為單車的愛好者，曾經挑戰過「一日雙塔」的柯市長，會在辦公室中利用晚上的空檔，在辦公室穿上車裝，然後把腳踏車墊高來練習。除了長途的腳踏車行程之外，日常的單車運動也是不可少的。「騎Youbike上班也是蠻好的運動機會。」柯市長說他自己也是騎信義路自行車道從家裡到市府上班，因此能夠設身處地地替單車族思考，發現自行車道實際使用時會遇到的問題，並且提出改善。



● 柯市長挑戰自行車「一日雙城」完勝的帥氣模樣。

「臺北市是一座不斷有人在運動的城市。」柯市長說到，過去擔任醫生的他，對於運動的重要性有著深刻的認識。運動不只強身健體，同時還能達到放鬆的效果，是維繫人體健康的要素。擔任市長之後，會議與活動出席填滿了柯市長整天的行程，比較少有機會運動；因此，他總是把握時間，以爬樓梯作為運動，無論上班或出外辦公回市府，不搭電梯，而是從B1停車場一路爬到11樓的辦公室，一口氣爬12層樓、262階，鍛鍊身體。



● 爬樓梯是柯市長保持身體健康的日常運動。



● 除了爬樓梯，騎Youbike也是柯市長的愛好之一。



由於自身的運動經驗，柯市長對於臺灣的特色與優勢，也有著深厚的自信。「臺灣品牌必須優先。」這是柯市長對於世大運的堅持。「臺灣是一些國際運動品牌的重要合作夥伴。」柯市長分享他在之前其它幾屆奧運或是一些大型國際賽事中，常常看到很多國家的選手使用臺灣品牌的紡織品、球鞋、球具等；可惜的是，國際上不見得知道這些高機能的運動用品，是MIT產品。

為了讓世界可以看到臺灣，身為市長的柯市長，在籌辦世大運的過程中，他首先和贊助廠商洽談的不是金錢，而是實際的產品。「從競賽器材、工作人員及志工工作服甚至到貴賓的伴手禮等，都將以臺灣品牌或臺灣生產為主。」柯市長說，別人辦運動會缺的或許是金錢，但臺灣需要的是更多的自信。透過世大運，柯市長要向世界展現臺灣堅強的MIT好品質，推廣臺灣產品之創新價值。

除了改變與贊助商合作的形式，柯市長也試圖在具體的活動中加入臺灣特色。例如，根據多年以來的傳統，傳遞聖火可以說是國際賽事中最為神聖的儀式之一。而在今年九月初，臺北世大運執行長蘇麗瓊親自率隊登上玉山山頂，評估世大運聖火傳遞能否攻上臺灣最高峰。經過團隊的確認之後，世大運的聖火將在玉山燃起，象徵著世界運動精神與臺灣自然美景的完美結合。



- 柯市長談著各項MIT產品的好處與優勢，認為臺灣產品的品質不輸給其他各國。



- 對於世大運的來臨，柯市長準備充分，GO、GO、GO！



臺北市最大優勢 便捷交通與中油加油站

由於世大運賽事將於臺北各場館中舉辦，便捷的交通也必須加以考量。「便捷的捷運與公車可以說是臺北市爭取到世大運舉辦的重要因素。」柯市長表示，為了讓世界各國的人可以體驗臺灣的科技與便捷，賽會期間將會提供每位選手已儲值70歐元的悠遊卡手環，不只讓選手可以往返於場館之間，也能利用休閒時間體驗臺北風光。

另外，對於臺北市的有車族，柯市長也特別分享了他的經驗，「不管風吹、日曬、雨淋，每次我去中油加油站借洗手間，都可以感受到中油員工的熱忱服務。」他說每次看到熱情的加油站員工，就對中油的服務品

質感到相當有信心，認為世界各國的人們來臺灣，就能透過加油站的服務感受到臺灣人的親切與好客。

除外，中油還提供5,000瓶旗下品牌中油生技所研發的洗可麗環保洗衣精，供選手村洗衣中心和選手使用。希望讓社會知道，中油除了石化產品之外，也投入許多心力在研製有利於環境的周邊產品。對於中油的贊助，柯市長不僅由衷地感謝，對臺灣有了更深厚的信心。「中油在全臺有超過1900座加油站，顧客端遍及百工百業、全民都是消費者，如果每一個員工都可以為世大運說一句好話，我想，世大運沒有不成功的道理。」柯市長強調，要讓臺灣可以在國際舞臺有耀眼的表現，不能只單靠市長和市政府；如果全民能夠一起動起來，一定能夠讓外國人留下深刻的印象，對行銷臺灣到全世界也會是一次充滿感動的經驗。



● 從中油的服務細節著眼大處，柯市長對臺北市接待外國貴客們，信心滿滿。



不畏艱難 跨領域整合的貼心服務

儘管有著遠大的理想，柯市長在籌辦世大運期間還是遭遇了許多挑戰；除了和遠雄大巨蛋之間的糾紛，柯市長還要面對不同政黨的質疑，在媒體和議會間努力溝通。對此，柯市長卻顯得沈穩自信，秉持著「找回良心」、「要做就要做最好」的理念，努力回應來自各方的挑戰。

「臺北這個城市的發展從來沒有停止過，我們總是在挑戰和衝突中不斷前進。」柯市長試圖用行動來向市民喊話。回想起自己參選的動機，無非就是希望可以解決問題，讓臺北朝向更好的目標前進。由於跟過去執政者的做法有所不同，柯市長的作為難免遭受非議。「就算面對衆多的質疑，我都願意承擔責任，帶領臺北繼續走下去。」柯市長相信，世大運是臺北承先啓後的關鍵，透過籌辦世大運的過程，柯市長希望讓市民意識到臺北必須找尋新的發展路線；藉由世大運這個機會，市政府不僅可以改善運動硬體空間，也能重新整理街頭號誌與指示牌，讓臺北有煥然一新的面貌。

根據目前的場館規劃，臺北世大運競賽、練習場館和選手村分布於新竹以北的五個縣市，交通接駁可以說是主辦單位的一大挑戰。對此，除了臺北市政府提供的悠遊卡手環之外，身為全臺服務據點最多的中油，提供新竹以北共155處中油直營站，贊助86萬公升的汽、柴油給世大運賽會期間的貴賓專車、接駁車隊免費加油。在這場世大運中，臺灣不只要讓人看到優秀的硬體，還有跨域整合的貼心服務。

「雖然不免有些困難處要解決，但我們也看到臺灣社會的力量。」柯市長相信，憑著不懈的努力與誠意，一定有機會獲得正面的回饋。不管是實體的物資還是精神上的支持，臺北市政府獲得了民間各方產業的支持，並且在籌辦賽事的過程中，捲動、凝聚了臺灣社會的正面能量。「讓世界看見更好的臺北，從過程中激發人民的感動，這是世大運所有戰略布局的目標。」柯市長相信，唯有在運動賽事現場的加油聲浪中，臺灣社會長久存在的各種對立才有機會消失無痕。

「運動不只讓人健康，也能讓社會更團結。」柯市長相信，2017年臺北世大運，只要在臺灣，每個人都是城市與國家的代言人。在起跑槍聲響起的剎那，我們將會看見所有的人一起吶喊、一起昂首站立。



● 柯市長上場親自「試投」。（攝影：金牌霖）

（臺北田徑場，攝影：金牌霖）



整個臺北市運動場

柯文哲×運動樂活

文・圖／董昱、蔡嘉璋



歷史與現代地景交錯・大稻埕

開港之後的大稻埕留下了許多精緻的洋樓，如此獨具風格的街道地景，成為現今文創產業萌生靈感的基地。人們可以乘著假日的好天氣，走踏在文創商店之間，感受大稻埕昔日歷史場景。大稻埕可說是見證臺北發展的重要區域，不僅在歷史上是臺灣的進出口大港，也是亞洲與歐洲的文化交流中心。

如今的大稻埕搖身一變，成為了臺北河濱運動公園的一環，碼頭區更是臺北市最著名的情人節施放煙火場地。那些來大稻埕的單車騎士可以一邊看著夕陽、吹著涼風，一邊騎腳踏車，而到附近打打籃球或網球的市民們，除了能感受大稻埕的歷史風情之外，還能在美麗河濱與橋墩的景色中，享受愉悅的悠閒時光。



● 大稻埕兼具歷史風光與河濱景色。

兩河沖積出十字路口・社子島

沿著河流興建的數個河濱公園中，社子島的島頭公園是其中之一，單車環道串連起這些公園。社子島過去是容易淹水的地區，在颱風來襲時甚至有淹水三天三夜的歷史紀錄。政府為此修築了極高的堤防，如今它們已經成為熱門的環島腳踏車道，也是許多慢跑社團特來挑戰的首選。

由於位處陽明山下，無論白天或夜晚，單車騎士與跑者們都可以一邊欣賞淡水河沿岸的城市風光，一邊飽覽大屯山山系的崎嶇天際線。那別具風味的山光水色、點點的河岸燈光，加上悠悠河風、漫漫河景，再配上開闊地形特有的新鮮空氣，使得這長達10公里的路徑，成為單車騎士以及慢跑者最愛的選擇。



● 蔚藍天空下騎上自行車環「島」，享受一下涼爽的微風。



● 圓形的遊樂場每逢假日就成為孩子們的天堂。



● 臺北市難得一見的開放式棒球場，在這裡可以盡情揮灑熱汗。

鬥陣來打球 · 大佳河濱公園

如果有機會來到圓山飯店，只要朝東南方望去，就能看到奔騰的基隆河，以及其岸邊的綠色公園。這座藍綠相間的獨特地段，正好就是大佳河濱公園的位址。1990年代，臺北市為了解決基隆河長期氾濫的問題，決定啓動截彎取直工程。

在這一期工程中，施工單位填平了本來繞進內湖地區的基隆河道，並將松山機場北岸地區的陸地改為河道，讓基隆河更為暢通，降低洪災可能性。被改建為河道地區的南段，市政府也決定將其建為具有疏洪功能的運動基地，也就是今天的大佳河濱公園。

雖然說臺北不乏河濱公園，但大佳河濱公園仍然有其特色。公園附近不僅有籃球、網球、羽球場地，甚至還設置了槌球、足球和棒球的打擊練習區。由於腹地廣大，停車也不是問題；公園內的腳踏車與汽車分道也建置完善，保障用路人的權益。找一個溫煦的下午，帶著朋友和家人來到河濱公園，感受運動的快樂與舒暢吧！

人文薈萃・公館地區

學術薈萃的公館地區，不僅擁有濃厚的書香氣息，也提供了運動和休閒生活的場所。身為臺灣最高學府的臺灣大學，每到了假日總是成為市民運動的好去處。由於校方投入經費維護，校內的環境比起校外來說更為完善健全，是臺北都會區難得的一方綠地。因此，除了學生和老師以外，一般大眾也喜歡來這裡挑戰自我，感受揮汗如雨的快感。

除了臺大之外，興建中的和平國小也將成為重要的運動場館。2017年「臺北世大運」預計在和平國小的籃球場舉辦籃球賽事，與附近的芳和國中、辛亥路旁的籃球場，共同構成了大安區的運動基地。此外，附近的師範大學、臺灣科技大學，也都是熱門的運動場館。對某些人來說，能夠和青年學子一起較勁、揮汗，說不定也是另類的樂趣所在。



■ 中油汀州路站
臺北市中正區汀州路三段1號
02-2365-5595（24小時）

- 和平國小籃球場綠樹如蔭，打起球來十分涼爽暢快。



- 夕陽的金光灑在基隆河上，閃閃發亮，襯著遠處的黃色拱橋別有風味。

油樂趣・愛台玩



全彩遼闊河濱堤道・饒河夜市

松山地區舊稱錫口，是當時的平埔族語中「河流彎曲處」的意思。自從松山區隨著基隆河的淤積而失去港口功能後，為了改善當地居民的生計，政府決定規劃饒河街觀光夜市，重新振興地方的活絡氛圍，因此，以「觀光、運動」為主的全彩河濱堤道就這麼誕生了。

腳踏車文化風行，令饒河夜市周圍的河濱成為獨樹一格的市區運動場地。只見人們騎著腳踏車，從圓山一路沿著河濱南行，或停在附近的籃球場、或來到彩虹橋上觀賞河岸風光，只要拐個彎回到堤防以內，就能享受夜市豐富的小吃和飲品。後來規劃的饒河運動場地有著特殊的空間安排，讓饒河街周圍成為自行車運動的一大亮點。夜市裡面雖然不方便停車，但鄰近的松山車站興建了最新停車場，環繞著饒河夜市周遭的中油加油站也有好幾家，讓有車族相當安心。



●巨大的LOVE成了臺北市地標之一，掛滿了無數彩色的「愛情鎖」。



■ 中油松山路站
臺北市信義區松山路480號
02-2729-7328 (24小時)



● 最適合奔跑的臺北田徑場，這裡舉辦的比賽看了總是令人熱血沸騰。



■ 中油光復北路站
臺北市松山區光復北路13號
02-2767-4900（24小時）

● 「臺北小巨蛋」將是2017年臺北世大運的籃球項目決賽場館。
(攝影：高讚賢)

2017世大運開閉幕場館 · 臺北田徑場

臺北田徑場是臺北市無可替代的運動場地。1956年，臺北市政府在北寧路和八德路的交叉口，興建了臺北田徑場。當時的田徑場主要用來舉辦縣市級的運動賽事，平時則是一般市民運動、慢跑的所在。2007年，為了舉辦聽障奧林匹克運動會，臺北市政府將原有的場館拆除重建，成為如今臺北田徑場的樣貌。

臺北田徑場與周圍的小巨蛋、松山運動中心，以及臺北體育館等場地合稱為「臺北運動園區」。如今，這裡已經成為專業運動賽事的舉辦地點。改建後的臺北田徑場，是一座符合國際田徑總會和國際足球總會認證的國際比賽場地；除了聽障奧運之外，2010年也曾在此舉辦城市足球聯賽。2017年，臺北田徑場將成為臺北世大運的開閉幕場館，不僅是市民運動的好去處，也將成為臺北市的觀光新亮點。



中油為世大運加油

請大家為台灣加油

臺北世大運



唯一指定用油



為蘭嶼加油、 為離島加油！

文·圖 / 李聰明

每當有颱風侵襲臺灣，位在臺東外海90公里遠的蘭嶼首當其衝，總是第一個感受颱風狂風暴雨威力的地方。因為位處離島，一切的生活所需用品都得依靠外界的補給，包含公司在蘭嶼加油站的油品。105年9月14日侵臺的莫蘭蒂颱風，造成臺東往返綠島、蘭嶼的富岡漁港航道淤積，使得原先行駛蘭嶼的貨船無法載送，蘭嶼加油站超過一個星期無法進油，95汽油面臨了存量不足的問題。

人們常說「山不轉，路轉」，既然原先從富岡載送2公秉油槽送油的貨輪無法行駛，中油油品行銷事業部便積極地尋找解決之道。臺東運輸中心張健鑫經理一方面向臺東縣政府請求同意，先以漁船載送「聽裝」汽油解



●以漁船載送聽裝汽油到蘭嶼。



● 從高雄港前鎮碼頭吊運油櫃到大型貨輪。

燃眉之急，並在獲得臺東縣黃健庭縣長首肯後，立即尋找願意配合的漁船；二方面也透過東區營業處、高雄營業處、油銷部及總公司等各單位的協助，尋找富岡以外可以停靠大型貨輪的港口，再向交通部航港局及高雄港提出申請，載送油櫃到蘭嶼。

所謂的「聽裝」，是以馬口鐵（Tin）桶作為運補偏遠鄉鎮的汽油桶，不僅方便裝油，而且油氣不逸散、拋擲也不損壞，安全性高。然而，載送聽裝汽油是一項作業繁雜的工作，從潤桶開始，由加油槍每桶加油20公升，加上鉛封，從加油站運送至富岡漁港，搬上漁船船艙，並經過7~8小時的航程，抵達蘭嶼後再由貨車載送到加油站，接著以人工提桶逐一倒入油槽，才能完成一趟運油作業。從9月21日凌晨6點起第一趟行程，連續花費57小時完成了三趟的運油工作，一共載送了500聽（每聽20公升）總計10公秉的95汽油到蘭嶼。在工作人員辛苦作業及各主管關心叮嚀下，臺東行銷中心終於在大型貨輪也無法運補之際，完成了史上第一次以漁船載送聽裝油品的任務。

以漁船載送聽裝油品畢竟不是長久之計，因此漁船載送聽裝油品的同時，臺東行銷中心也同時評估過臺東的金樽、新港，以及花蓮港、屏東東港等，積極尋找可以停靠大型貨輪的港口。最後確定由高雄港的前鎮碼頭，以大型貨輪搭載12個油櫃、每個油櫃2公秉、總計24公秉的95汽油，於9月23日上午10時由高雄港出發，歷經12個小時的航程，9月23日晚上抵達蘭嶼。然而，事情沒有這麼順利，卸油時發現部分油櫃與卸油口的尺寸不吻合，加上事先準備的轉接頭也有問題，所幸在貨船技士的協助下在9月24日凌晨2:40順利完成卸油作業。至此，終於將蘭嶼站30公秉的95油槽灌滿。

油罐車到加油站卸油，在臺灣本島是再平凡不過的景象。然而，您可能很難想像，對肩負為臺灣加油、為每一個地方的民衆加油的中油公司來說，要將油品送到離島是多麼艱困的任務。為了讓離島居民都能使用到質純量足的優質油品，不計成本、人力、物力，就是要為了「為蘭嶼加油、為離島加油」，中油著實完成了辛苦而漂亮的一役。

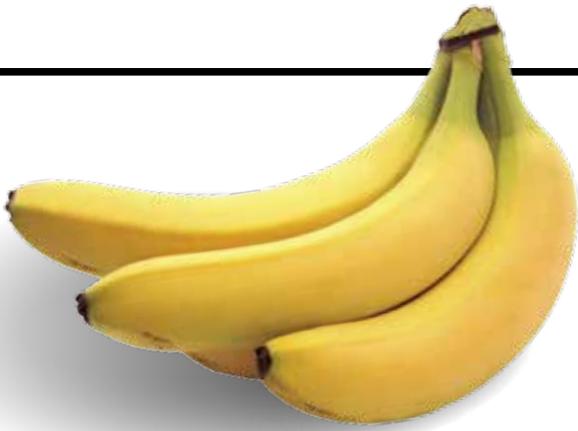


● 聽裝灌桶加油作業。

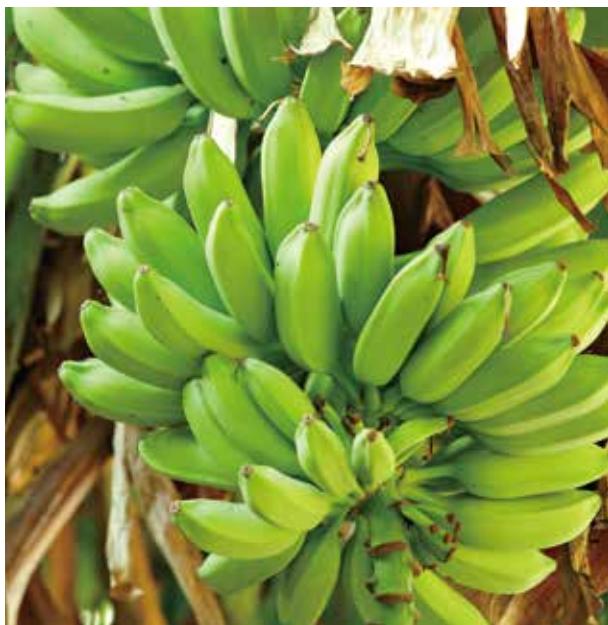
註：1公秉=1,000公升

世大運必推水果之一

全球第一的水果之王—香蕉



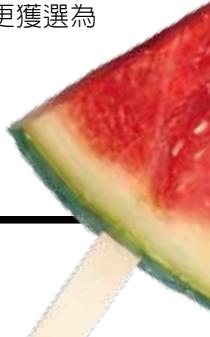
臺灣號稱「香蕉王國」，無論在香氣、味道、口感、營養價值上或者是食用方法上，香蕉都無愧「水果之王」的美名。香蕉除了生吃以外還可入菜，它的天然甜度可直接做成甜點、冰淇淋、飲品或風乾成水果片，不需另外加糖便十分香甜，甚至僅僅用微波爐加熱便能再提升20%的甜度，這讓臺灣香蕉另有「甘蕉」之稱。不管凍著吃、熱著吃、冷著吃、烤著吃，還是炸著吃，真要數起來，香蕉可做的料理和甜點超過一百種。此外，對於提升免疫系統，香蕉更是極具效果，由「飯前香蕉百病消」這句話便可知其營養價值。



立法委員吳思瑤特別推薦

自從我在520就職典禮上，與香蕉自拍成了最佳「蕉點」後，北投水果攤老闆都搶著和我拍照代言呢！臺灣香蕉真的非常好吃，我每天早上七點到立法院報到，都是靠吃香蕉維持體力，也不擔心發胖。請大家和我一起用行動支持臺灣香蕉！

雖然其他熱帶與亞熱帶國家也有生產香蕉，熟成也快、體積也大，然而天然甜度與整體品質都不如臺灣香蕉。其熟成後金黃色的耀眼表皮，帶著一點一點的褐色斑點，飽滿濃郁的果香和優雅滑順的線條，以及吃起來香甜嫩滑、入口即化的口感，加上不挑生長環境、栽種容易，相較於其他水果來說，同面積的產量較高，一年四季皆有收成。就算是秋冬季節熟成期較長，秋冬香蕉口感更加Q彈而且耐放，使得臺灣香蕉聞名國際，成為最具代表性的一級臺灣水果，更獲選為「世大運最推薦水果」之一。





世大運必推水果之二

含水量稱霸各種瓜果—西瓜

要推薦給來自世界選手的水果，除了香蕉以外，西瓜是不二選擇。在所有水果若要論含水量，哪種水果也不及西瓜一顆，只要加點冰塊打成沙，就是一種最解暑的飲品，極適合推薦給在盛夏時來到臺灣參賽的世界各國世大運選手。目前臺灣的西瓜可選擇的品種衆多，大致可分為肉紅爽口的大西瓜、肉黃細嫩的小西瓜，以及兩種肉色皆有、汁水豐盛的無籽西瓜這三類，每一種都富有營養價值，對心血管疾病、肌膚美白抗皺與消脂減肥有很好的幫助。

立法委員吳思瑤特別推薦

我是臺南女兒，臺南流行在端午節中午吃西瓜，可以消暑、幫助消化。每年北投划龍舟時，我總是準備兩顆大紅西瓜分享給活動現場的朋友們。臺灣培育出的西瓜品質優良，種苗行銷全球，目前全世界每4顆西瓜就有1顆來自臺灣呢！

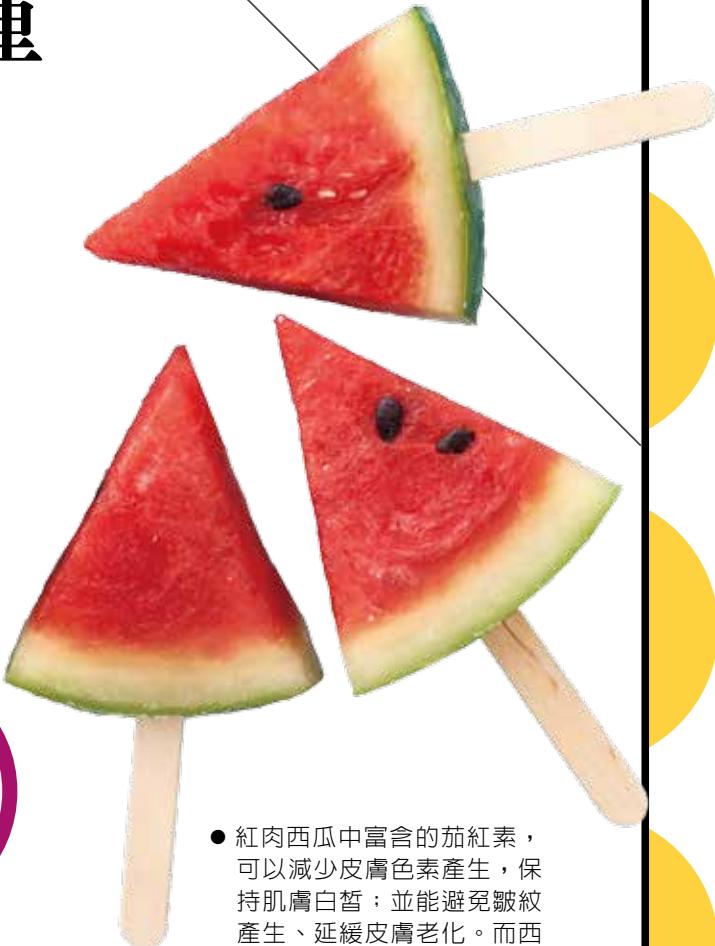


混蛋老闆果汁店

地址：臺北市承德路4段10巷35號

電話：02-2885-6378

時間：上午10點半至晚上10半，隔周一公休



- 紅肉西瓜中富含的茄紅素，可以減少皮膚色素產生，保持肌膚白皙；並能避免皺紋產生、延緩皮膚老化。而西瓜中的「瓜胺酸」除了會提高身體內一氧化氮含量，擴張血管、降低血壓、預防血栓形成及降低膽固醇濃度以外，還能幫助分解脂肪、增加身體肌肉量。



- 打好的西瓜冰沙保存在保溫瓶中，不論去運動還是看比賽，隨手一瓶、暑氣全消！（圖為中油70週年保溫瓶，全臺唯一販售處只在「中油大樓1樓遊憩小站」）





秋刀魚一夜干

1. 烹熟秋刀魚並對半剖開，表面抹上薄薄一層鹽。
2. 放在通風處，風乾魚肉表層（約一天）。
3. 放入可控制溫度和濕度的冷藏室熟成（約一天）^{註2}。
4. 放入超低溫冷凍庫保存，要烤時再拿出來。

註1：不去掉內臟，直接將魚切成三段，搭配醬油、砂糖、味淋和薑一起燉煮6小時，將骨頭都酥化了，便可上桌。

註2：經過熟成的秋刀魚肉組織被酵素分解，肉質吃起來會更有彈性。

秋季鮮旬食材大牡蠣

一口一個最爽快

牡蠣又稱作「蠔」、「蚵」，因此許多日式料理店中的「生蠔」，指的就是沾著醬汁搭配蔥花一起吃的帶殼生牡蠣。有著「海裡的牛奶」美稱的牡蠣，說的可不是它的口感有如牛奶般滑順而已，因為食用每年9~11月盛產期的牡蠣，可防止皮膚乾燥、促進新陳代謝、分解黑色素，還有具解毒功效的蛋白質胺基酸，是難得一見的食用級美容聖品，屬於秋季餐桌上不可少的食材之一。最簡單的料理方式就是煮粥，可別小看這一碗牡蠣粥，它可是在中藥食療裡能降低膽固醇、預防動脈硬化的最佳選擇呢！帶殼的新鮮牡蠣要怎麼看它的大小呢？只要將它轉過來看看右邊側面，是扁的還是凸的，若是凸的則代表牡蠣肉部較肥大囉！

世界之冠的肥美秋刀魚

入秋料理最得時

以總捕獲量來說，臺灣的秋刀魚漁獲量年達23萬噸，為世界之冠。其中以秋季捕獲到的秋刀魚體積最大、肉質鮮嫩，滋味最是肥美，正適合拿來作為入秋的料理。好品質的秋刀魚在挑選時有幾項須注意的重點：其一、魚身鱗片完整並散發銀亮光澤；其二、背部壘起，表示這尾秋刀魚油脂豐厚、滋味鮮美；其三、魚嘴泛著黃光，代表魚很新鮮，尚未經反覆解凍。秋刀魚的料理法中，除了一般最為下飯的「軟煮」^{註1}以外，還有在各大居酒屋、日式料理店中極受歡迎的「秋刀魚一夜干」，且因經過鹽醃故能保存較久，是忙碌的主婦們非常好的料理選擇。

全臺秋刀魚漁獲量最高的要屬高雄前鎮漁港，店家賣的秋刀魚料理現撈、現殺還現烤，絕對是最新鮮的美味。在秋季時去前鎮漁港吃秋刀魚料理，吃飽了吹點帶著鹽分的海風，看進港出港忙碌的漁船，以及「餓飽」漁船的加油站，也是另一番享受。

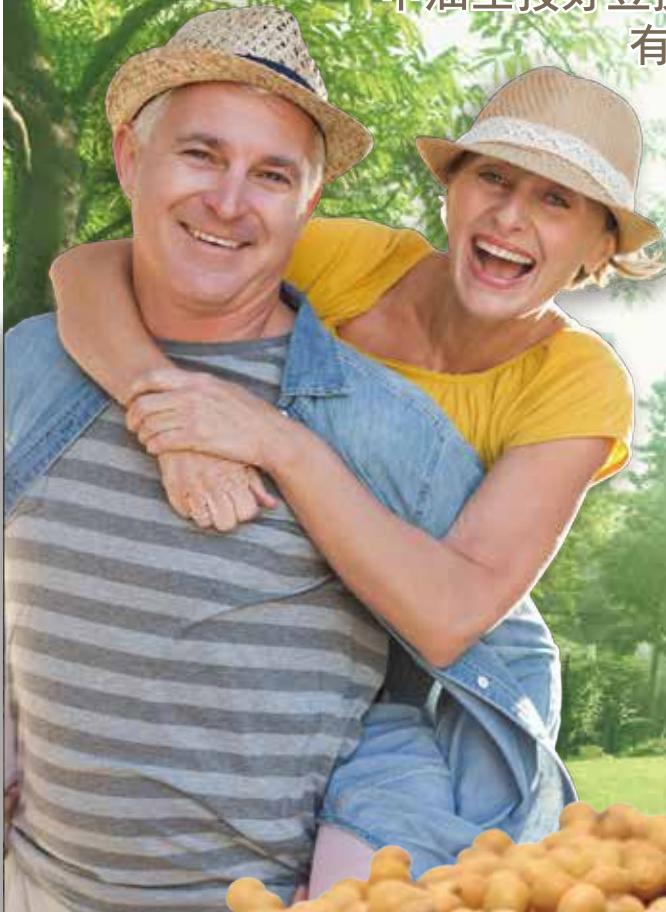


培根牡蠣卷

1. 用培根將牡蠣捲起再以竹籤串穿，位置不要太擁擠，四個一串較為適當。
2. 放置在烤箱內，以170度烤約6分鐘，到培根表面略焦即可。
3. 取出塗上自己喜歡的醬料，例如烤肉醬或是蔥花醬油。

骨質保健，天天好豆挺

根據研究，35歲以後開始進入更年期
中油生技好豆挺，榮獲『健康食品認證』
有助於骨質保健



原料採用進口非基因改造黃豆，
完整來自大豆胚芽精華！

蘋果
多酚

大豆
異黃酮



掃一掃，抽好禮
不放過中油生技任何資訊



• 依動物實驗結果，食用本產品，對於停經之婦女有助於骨質保健
網路販售：yahoo超級商城「中油生技CPCBio」、PChome等各大商城

愛用者服務專線：0800-224171

廣告



消失的運動場館 中華體育館

文 / 國立臺灣師範大學體育學系教授兼主任 林玫君

體育家湯銘新言：「我國歷史上最偉大的籃球場」，吳毅平《臺北人》書裡提及是「所有臺北文藝青年需要朝聖的地方」，光從這些形容，大家猜得出是哪座運動場館嗎？答案是中華體育館。

回首過往，臺北市的老運動場館其實不少，包括日據時期興建的武德殿、競馬場、自行車場、古亭庄游泳場、基督教青年會游泳池、警官練習所水泳場、東門町水泳場（戰後的東門游泳池）、新公園運動場、圓山運動場（戰後的中山足球場）、帝國大學競技場（今臺灣大學田徑場），以及戰後興建的三軍球場、臺北綜合體育場、中華體育館、菸酒公賣局球場、欣欣保齡球館、圓山育樂中心保齡球館等。無論是走入歷史或至今尚存的體育場館，

都是臺灣民衆生活與記憶的一部分。其中，中華體育館可說是1960-1980年代臺灣最大的體育館，它所舉辦的國際競賽以及帶給臺灣的影響最為深遠。

中華體育館原名「中華體育文化活動中心」，它的興建充滿傳奇。因為中華籃球協會先行爭取1963年第2屆亞洲盃主辦權，但如此大規模的運動賽事並無適合場館，經過籃協理事長易國瑞將軍協商後，遂由中泰賓館負責人、泰國華僑的林國長先生獨資興建。地址選在南京東路，1963年3月破土，日夜趕工，只花七個月時間，於同年10月完工，這座造價新臺幣3,000萬、可容納一萬多人的國際標準場館由然誕生，當然，也趕上了同月舉行的第2屆亞洲男籃錦標賽。

● 1963年10月新落成的中華體育館。（圖片來源：中央通訊社）。





這座由力霸鋼架建造的運動場館，外型屬於圓拱型蓋頂，骨架全是鋼筋水泥，其施工方式被稱為「臺灣最偉大之建築」，饒富趣味的是這座建築像極了生日蛋糕，據聞亦是獻給蔣中正總統七秩晉七的華誕壽禮。

中華體育館最重要的任務當然是舉辦大型運動賽會，包括體操、羽球、桌球或是健美等競賽，但最常見的則是籃球比賽，例如亞洲盃、自由盃、城市盃等，場上球員使出渾身解數，球迷則是盡情吶喊，激烈戰況扣人心弦，比賽情緒也升至最高點。尤其是1970年代我國籃球會籍被國際籃總排除在外，因此每一次的瓊斯盃國際籃球賽最為熱鬧，場場爆滿，座無虛席，參與情形最是盛況空前，比起現在HBL冠軍賽還要瘋狂。此種隨著形勢起伏熱血沸騰、忘情叫囂，搥胸頓足、咬牙切齒的情境，相信許多人都經歷過，這不僅撫慰當時受挫的外交困境，也提升運動競技的水準，而這種見證歷史的參與感，往往吸引著更多的人投入這場狂熱和嚮往的運動世界，掀起了一股籃球運動的熱潮。

除了運動賽事之外，大衛·考柏菲的魔術秀，美國白雪溜冰團，麥可傑克森、鄧麗君、梅豔芳

和羅大佑的演唱會，也選擇在可容納萬餘人的中華體育館舉行，足見中華體育館也陪伴無數臺灣人，歡樂走過從前的日子。

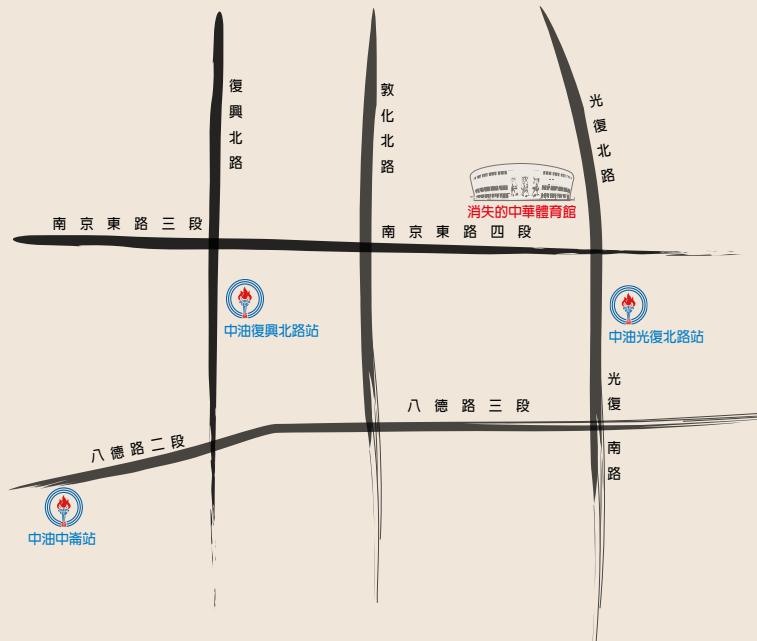
令人遺憾的是，相隔25年後的同一天（1988年11月20日），鴻源機構承租中華體育館舉辦第4屆公司運動會，傍晚六點餘，籃球比賽中的啦啦隊表演因施放沖天炮，不慎引燃大火，延燒波及整個屋頂，掉落的火燼更把地板燒毀，一萬餘人緊急疏散，十餘人受傷，新聞接連報導好多天，還有人拍攝到中華體育館竄出火苗的可怕畫面。爾後，鴻源機構雖試圖興建新的場館，建築大師李祖原更設計出長方形的平頂式建築，上頭有著一朵蓮花圖案來象徵永生的圖騰，不過，鴻源機構於1990年因政府打擊非法吸金後突然宣告倒閉，重建承諾無法實現，其舊址在寸土寸金的臺北市裡，仍為一片荒蕪，只能憑弔。

那一把火，雖然燒掉中華體育館，也差點燒掉臺灣籃球的未來，但走過四分之一世紀的中華體育館，仍然滿載著臺灣民衆的回憶，它不是真的逝去，只是從我們的眼前消失，但仍深深烙印在我們的心裡。



● 中華體育館已夷為平地，在許多人心中往事只能回憶。
(陳俐靜攝)

全臺加油站查詢



▶ 喝 酒 不 牽 車



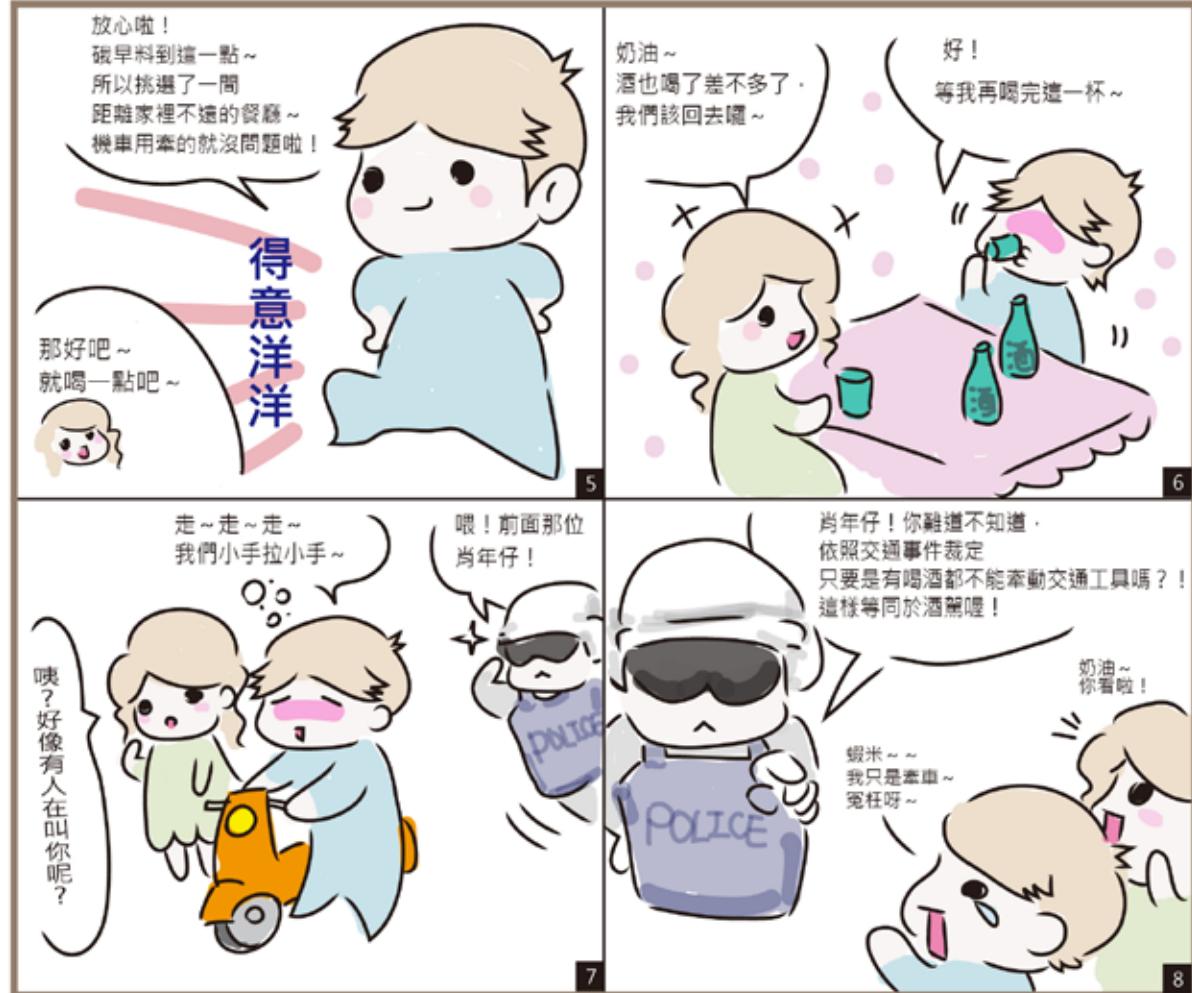
角 色 介 紹

莎拉 & 奶油



引用韓文「我愛你」的發音
(sa rang hae yo) · 以凡事抱有好奇心熱愛學習的【莎拉】跟常常少根筋的【奶油】兩人作為主題 · 詳細故事以在台灣中油全球資訊網有專區露出囉～





法令依據：
高等法院98年度交抗字第1345號
交通事件裁定：只要機車在道路上，
用人力、電力、獸力等其他方式，讓
機車行進，都算駕駛機車，如違規將
比照酒駕罰款辦理。
機車：酒精濃度如果是0.15~0.25毫克
15000~22500元 酒測質濃度越高罰款
也越高。

作　者　介　紹



Anson 安森

一個通勤的上班族，
喜歡繪畫創作反應現代
生活習慣的改變及結合最新時事議題。

橫越千山萬水的愛 讓希望星芒永遠閃亮

文／楊月霞 摄影／劉曉天當代影像

兩坪大的茅草屋，擠進八個大人、小孩共同生活，是多麼艱苦的光景？飽受恐攻與饑荒折磨，終日只能進食一餐，要如何在如煉獄般的生活中尋求曙光？這裡是有「非洲死亡之心」稱號的查德共和國（Republic of Chad），全境可耕地僅10%，人民每月總收入約新臺幣兩千元，平時只能求溫飽，若不幸罹患重大疾病，幾乎等同死亡的無情宣告。

聽聞當地情形，中油立刻協同臺灣路竹會醫療團隊於查德偏鄉展開義診。超過兩千位居民裡，有兩名重症病童攫住了衆人目光，一位是罹患先天唇顎裂的10歲孩子希薇安（Sylvien），一位則是年僅5歲卻有手沾黏症狀的派翠西亞（Patricia）。病魔的分秒摧殘，與她們的稚嫩年齡形成強烈反差，此情此景不禁令人心疼而紅了眼眶……

在中油及路竹會多方奔走、趕辦護照文件後，她們終於能啓程來臺就醫，「第一次離家這麼遠，臺灣的醫生叔叔和護士阿姨都對我很好！」希薇安那雙靈動眸子，彷彿水晶盈躍其中，讓人無法想像她曾因缺乏上顎和鼻骨極為自卑，日夜以淚洗面。從小遭父親遺棄，唇顎裂外貌更被同伴視為怪物。備嘗冷落與歧視的她，常常站在鏡前用力掌摑自己，一邊失聲痛哭、反覆恨問：「為什麼這張臉要誕生於世上？」

「沒想到他們（中油與路竹會）越過撒哈拉沙漠，千里迢迢來幫助希薇安。雖需翻譯員才能溝通，但他們的真誠眼神，讓我相信這是上帝派來的天使。」獨力撫養一家八口，希薇安的母親滿懷感激，在檢查評估後，由其兒子傑喬尼亞斯（Jechonias）陪同希薇安，到長庚紀念醫院進行長達四個月的手術與觀察，希薇安擁有人生活的心願終於實現。



● 翻譯官Leila與年僅5歲的Patricia在兒童樂園露出久違的笑容。

● 中油陳綠蔚總經理慰問Sylvien，彼此相視而笑，氣氛溫馨。



而來自另一個家庭的派翠西亞，擁有天真爛漫、能融化任何人的純稚笑容，十指卻因燒燙傷意外，導致組織沾黏無法張開。路竹會義診醫師們見狀，立刻在現場進行麻醉手術，成功分開沾黏的左手，並從她細瘦的手臂內側切下一塊來植皮。然而她右手情況更為嚴重，急需精密器材執行重建手術，但在混亂貧瘠的查德，哪有資源可言？

所幸中油適時伸出援手，迅速整合各界力量，讓她與母親瑪麗亞（Maria）相偕抵臺；術後亦悉心照護，避免併發感染，並由財團法人羅慧夫顱顏基金會協助心理輔導。如今已穩定痊癒的希薇安與派翠西亞，於105年9月12日與中油陳綠蔚總經理相見歡，當暢談這段充滿感動的過程時，身為翻譯官的萊拉（Leila）數度哽咽：「多年來中油為查德當地提供了大量工作機會，此回義診更毫不保留地熱情奉獻，我們無以為報，真的非常感謝。」而陳總經理笑說，臺灣也曾苦過，如今生活安定，自應有能力努力付出，即便是沒有邦交情誼的非洲查德，也願能橫越時空距離，行腳傳愛。

返回查德前，中油特別招待病童及其家屬們參觀臺北101觀景臺、嬉遊兒童年新樂園，盡情掃去憂傷。孩子們唇上和指節的繩帶，引起不少遊客上前關心擁抱，讓可愛的姊妹花笑逐顏開，「這是我最快樂的一天！很喜歡臺灣！」望著她們眼底折射出雨後天晴，不禁令人感嘆，身處同個地球卻有天壤之別，究竟還有多少苦難的人殷切待援？相信中油此次跨界善舉能拋磚引玉，讓苦痛淚水都幻化為指引希望的星芒。



● 在臺北101觀景臺遠眺，Sylvie（右）與Patricia（左）期待全新的人生旅程。



民視異言堂
查德義診紀實



Numbers

文 / 夏綠蒂

你有曖昧或暗戀的對象嗎？想要從友情轉為愛情嗎？在心中默唸對方的名字（也可默想樣貌），並依直覺從下列 5 組數字中選擇一組，就可以知道本月告白的成功機率有多高。趕快來測試吧！



選 583 的人：本月告白的成功機率是 80%
兩人獨處的時候，盡可能表現你的優點或長才。對方的個性小心謹慎，讓你覺得有距離。告白需要一點技巧，必須請教有經驗的朋友或利用親友團，在聚會中公開告白較容易成功。

選 816 的人：本月告白的成功機率是 60%
告白最重要的是爭取時間、搶先一步，兩人的關係有點像友達以上戀人未滿。營造出歡樂的氣氛，表現出誠懇的態度，讓對方覺得你的告白很認真，最好能許下承諾，應該會打動對方。

選 394 的人：本月告白的成功機率是 20%
你們的心思大部分在工作或學業上，對方是個謹慎的人，對感情有自己的標準，想很多也很被動。衆多追求者中你只是其中的人選，即使你的條件再好，也難有進一步發展。

選 121 的人：本月告白的成功機率是 100%
千萬不要錯過本月告白的好時機，也許對方還在評估，競爭者不是只有你，但是只要你拿出主動積極的態度令對方感動，要有自信，告白的結果應該會讓你滿意。

選 242 的人：本月告白的成功機率是 40%
你們都是猶豫不決想很多的人，你的告白會讓對方考慮很久。要主動出擊，打聽對方的喜好。不妨考慮一下禮物攻勢，並當面表達自己的心意，成功的機會還是有的。



挺環保

愛地球

國光牌潤滑油脂

讓一切好轉



台灣中油股份有限公司 潤滑油事業部
消費者服務專線:0800-077002 網址:<http://www.cpc.com.tw>



午夜的明燈

文 / 陳俊尚

夜幕低垂，夕陽呈現微醺的色彩，接下來將會是滿天星斗與銀黃月光佔領夜空，相互輝映。既然傍晚來臨了，馬路上的車燈自然此起彼落地亮起，指引著駕駛人前方的道路，而每位駕駛手中掌握的方向盤，決定了他們接下來要前進的方向與要走哪一條路。這個方向盤，承載著人們在這充滿悲歡離合人生中的衆多選擇。充斥在街道兩旁滿滿的

廣告看板與七彩霓虹燈則不斷迷惑著人心，分散著我們的注意力，即使幸福就在眼前，我們也許還是看不見。

每個人的心都需要一盞明燈，它是光明與希望的指引，可以是一句嘉言、父母的叮嚀、師長的教誨、朋友的提攜，甚至是一次正面的思考或一場自我的反思。而在夜晚時分開車回家的路上，我們需要的明燈是中油



加油站。縱然可能還不需要加油，但只要我們知道前方會出現它那24小時不停歇的火炬商標，心裡所產生的踏實與安定感是不可言喻的。加油站不再只是加油站，它是補給站，也是休息站，更是大家的午夜明燈。

現代人開著快車追逐功名利祿的當下，常常不知道何時該停車，只想繼續踩足油門一口氣衝向目的地，直到油錶的指針趨近紅線、

進逼於零的時候，才意識到「必須停下來加油」。中油加油站這座永遠為你點亮的午夜明燈，吸引你停下腳步，駐足在這裡，看一看過往，想一想自己是否不顧安全衝動行事，靜下來找回那份自在從容而淡定的心情，思考一下要如何調整步伐繼續往下走。為自己的愛車加滿油，為自己的人生加滿油，在火炬明燈的照射下，循循前行。

油來遊去 感動召集令！

徵求 「中油加油心靈小故事」

「中油加油站美圖美景」



徵稿 資訊

- 地址：臺北市南港區重陽路459號12樓，
或是mail至inno.editor@gmail.com
- 收件人：日創社《油來遊去》編輯小組收
- 信件內容：稿件、照片和聯絡電話。
- 字數：500-800字。（以刊出字數為準）
- 稿酬：一字1.5元。（含標點符號）
- 圖片：投稿圖片一經採用，每張稿酬500元。（圖片需300dpi/4MB以上）
- 註明：《油來遊去》徵稿活動。
- 錄用者個別通知，不錄用者恕不退稿。

《油來遊去》已經滿兩週年了！感謝大家多年來對《油來遊去》的支持和鼓勵，這兩年來我們走過城市、遍足鄉野，報導臺灣各地的感人故事！

現在我們要找尋屬於大家的溫暖故事！關於友善的加油站工作人員、24小時的服務、俐落的洗車、乾淨的廁所、有創意的佈置，或者琳琅滿目的商品等，中油加油站所帶給您感動的人事物有哪些呢？

《油來遊去》在此誠摯徵稿，邀請讀者來分享你／妳的中油小故事。歡迎大家將您的溫馨小故事投稿至日創社，也歡迎攝影高手將您所拍攝的中油美景和大家分享，請大家踴躍投稿喔！

想用最優惠的價格做到 最大的曝光量嗎？！

即日起，油來遊去歡迎「刊登廣告」！

優勢：

- 每月 10 萬本的發行量
- 全省超過 400 處以上的曝光地點
- 電子書、網路、FB 持續強力行銷

趕緊來電瞭解：02-7730-6656 分機 27 廣告業務部

i 加油號

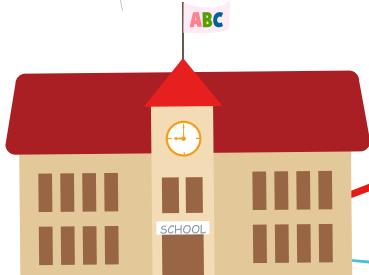
前進偏鄉做公益

從台北出發，讓我們用熱情與活力，
將愛和關懷帶往偏鄉。



活動場次

- 1 10 / 25 台中水里國小，透過有趣的遊戲來宣傳能源教育
- 2 11 / 08 新竹內灣國小，用畫筆與圖書來創造歡笑時刻



足旅養生行館

頂級按摩走遍天下

「足旅養生行館」挑高寬敞、窗明几淨，屬於日本禪風休閒空間，為忙碌的現代人打造一個能夠放鬆的地方，來這裡體驗身心靈與藝術相遇的感覺，其專業的手技療法、貼心的精湛服務，加上最舒適的整體環境，必能讓您在此找到寧靜與滿足。



林森店

地址：臺北市中山區林森北路89號
(近捷運中山站、林森公園)
電話：(02) 2568-2200

中壢店

地址：桃園市中壢區健行路6號
電話：(03) 458-6072

桃園藝文園區店

地址：桃園市新埔六街57號
電話：(03) 326-1520

臺灣中油歡慶 70 週年



火炬精神再創高峰

關懷・創新・永續

中油自1946年6月1日成立，持續為國人提供高效率、高品質的能源服務，獲得無數的肯定與榮耀。

2016年適逢中油70週年，70是一個新開始，也是再次展開生命力的起跑點，高舉象徵中油精神的火炬，持續發光發熱，共同迎接下一個輝煌70。



廣告



Line@



電子書



FB粉絲團



台灣中油股份有限公司
CPC Corporation, Taiwan