



■ 2014年7月創刊 ■第26期







## NTENTS

油樂趣・愛台玩

- 跟著名人去旅行 蕭青陽×設計挑戰 自我挑戰之路 冒險永遠無極限
- 主題旅遊 從世界最高的山到最熱的沙漠 07
- 為心靈加滿油 關愛無限 加滿油再出發!



來尋寶・買好物

特色產業 高山高麗菜大自然香甜滋味 16

櫻桃蜜李台灣高山的紅寶石

**必吃美食** 山區特色茶 / 香腸 / 拉拉山水蜜桃 18



遊故事·講古情

20 **尋幽訪古** 霞喀羅古道 與古今共生的山林



去加油・聊聊天

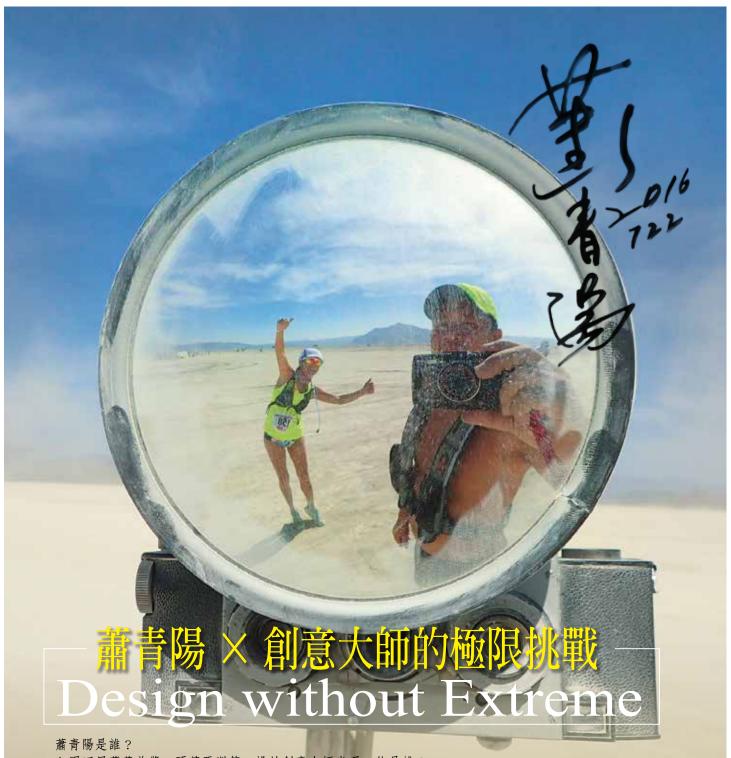
- 22 不可不知的馬路守則 開車門請小心!
- 24 挖掘感動 中油綠巨龍夏令營×東森幼幼台
- **塔羅占卜** 讓你知道旅伴潛在個性 26
- 真心分享 開車出門前,給自己一分鐘時間 28



油遊有・小確幸

- 31 就想line着你
- 《油來遊去》感動召集令 32





入圍四屆葛萊美獎、頂著亞洲第一設計創意大師光環。他是誰? 設計上千張音樂專輯封面,經手過江蔥、周杰倫、五月天等超A咖巨星。 挑戰登頂聖母峰、橫跨撒哈拉沙漠、扛著媽祖像參加裸跑火人祭 (Burning Man),他又是誰?

#### ●跟著名人去旅行●

# 自我挑戰之路冒險永遠無極限

## 蕭青陽×設計挑戰

文·圖/蔡嘉瑋、董昱 圖片提供/蕭青陽工作室

四度入圍美國音樂權威獎項葛萊美(Grammy Award)、同時也在葛萊美獎與全美獨立音樂獎擔任評審,蕭青陽是台灣首屈一指的設計大師。攤開他的設計履歷,周杰倫、五月天、江蕙、陳綺貞等人專輯封面,幾乎囊括台灣一線大牌歌手。很難想像他當初入行原因,只是想追星而已。

## 蕭青陽 Xiao Qing-Yang

2005~2010年 分別以王雁盟《漂浮手風琴》、蘇通達+郭春美《我身騎白馬》、吳晟《甜蜜的負荷:吳晟

詩·歌》、李欣芸《故事島》獲葛萊美音樂獎音樂專輯包裝與内頁設計提名

2010年 李欣芸《故事島》獲四大設計獎項,分別為德國紅點設計、美國芝

加哥GOOD DESIGN設計大獎、美國獨立音樂 、中國華語音樂傳媒

大獎

2013年 蘆葦《卡片教堂的鐘聲》獲台灣金曲獎最佳專輯包裝

2013~2014年 烤秋勤《發生了什麼事?》、周華健《江湖》專輯連兩年奮中國華

語音樂傳媒大獎

2015年 宋祖英《愛的史詩》專輯獲美國獨立音樂獎最佳專輯包裝設計



蕭青陽回顧自己的設計生涯起點,是十八歲那 年,替早期金曲歌后高勝美設計唱片封套。他那時剛 從復興商工美工科畢業,對未來、對設計都還沒有什 **麼想法。** 

## 追星小年輕 Album 1



● 2010年蕭青陽以《故事島》演奏專輯封面設計,獲得四大國際設計 獎項,也獲葛萊美音樂獎提名。

蕭青陽坦承說:「當時的我其實和大部分的年輕人 一樣,小理所想的就是要追星,設計也只是想要引人注 意。」蕭青陽回想起來,認為當時他應該是處於「為賦 新詞強說愁」、「為設計而設計」的階段。

這樣懞懂的時間,一直持續到退伍後,他接觸到更 多音樂人、設計過不同唱片封面之後,逐漸轉變。 他開 始希望讓自己的作品可以更為成熟,他開始認真檢閱作 品内涵,開始注意他自己身為設計師扮演的角色。

「設計就是在替人傳遞情感。」蕭青陽用簡單的一 句話,說出了自己多年來的創作經驗。投入唱片設計超 過三十年、作品超過1,000件。他從冷門到火紅、經歷 演藝圈冷暖,從設計中領悟到了人生的真諦,也從中確 立自己創作的方向。

## 用心閱讀感情 用設計解析音樂

藝術作品對創作者而言,就好像鏡中自己,可 以反射個人真實生活一面。「而一張唱片就像是歌 手的私生活一部分,富含了演唱者的内心世界。」 蕭青陽說,他在正式為一個歌手設計唱片以前,他 會先觀察、聆聽歌手, 並成為他們的朋友。

在歌聲和歌詞中體會意境,摸索出歌手想要唱 出的感受,再透過設計的巧手將這些情感表現為具 體的影像與色彩。

「設計這個行業很特別,透過閱讀別人的感 受,將這些感受化為商品。」蕭青陽表示,設計本 身就是情感交流的過程,呈現出創作人和音樂人 的感受,是他作為一個設計師給自己的使命。也因 為如此的用心,讓蕭青陽不只可以傳遞音樂人的作 品,也總是能讓粉絲從唱片封面感受到音樂人的用 心與蕭青陽的創意。

蕭青陽說,這幾年做了很多與退休有關的設計, 讓他心中不禁開始思索,人生奮鬥的句號究竟如何書 寫?除了用有美感的設計賦予它特殊的意義之外,人 牛還有什麽可能?這些思考開始讓蕭青陽的走上另外 一條跑道。這幾年來,蕭青陽開始大量旅行,並且透 過馬拉松、登山等活動,豐富自己的人生。



蕭青陽表示,自己樂於與人分享自己這十年來的人生經驗。



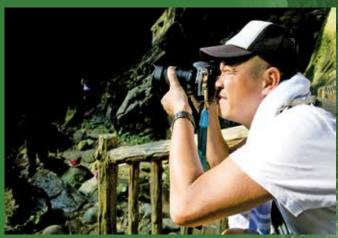
## ○ 熱愛蒐集旅行中的聲音

講到旅行,他在旅行中必然要做的一件事,就是蒐 集聲音,這跟身為唱片設計者的身分,有著天命注定的 巧妙結合。

「世界上每個地方的聲音都深深吸引著我。」蕭青 陽表示,對於聲音的敏感和熱愛,是上天給他天生的禮 物。小時候開始,蕭青陽就喜歡帶著錄音機,將生活中 各式各樣的聲音給記錄下來。聲音帶給他的快樂是難以 言喻的。即使到今天,就算只是木頭門開關所發出的聲 音,都能讓蕭青陽感到愉悦;因為他深深地知道,只有 都市以外的地方,才能找到這種門的聲音。

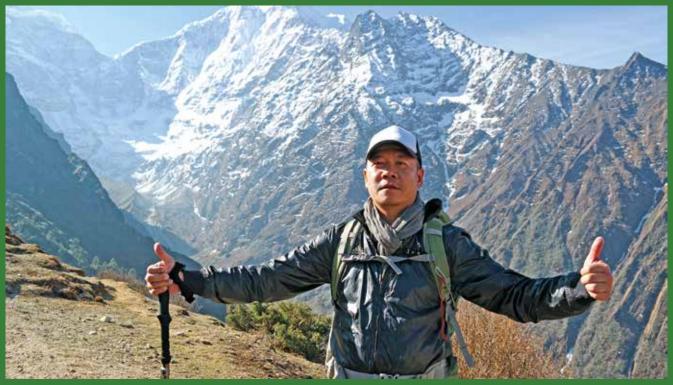
「我是個容易欣賞這個世界的人。」蕭青陽說,到 了世界各地旅行之後,他更能享受聲音所帶給他的愉 悦。每到了一個地方,有些旅人蒐集地標水晶球、有些 人購買永遠沒有寄出的明信片,蕭青陽則是用手機錄下 旅行過程中聽到的所有聲音,還有到當地的唱片行找尋 獨特的音樂。

他對於聲音的熱愛完全不亞於音樂工作者。「在電 腦播放這些聲音之後,我就能想起旅行的那個環節;這 些都會讓我感到無比的快樂。」蕭青陽開心地分享著。



蕭青陽表示,自己從小就是個喜愛欣賞世界的人,因此總是能輕易的 得到快樂。





Album 4

#### 海拔五千公尺的相遇

最讓蕭青陽印象深刻的聲音之一,是他在前往喜馬拉雅山登山基地營的過程中,所聽見的聲音。這一路上,乾淨的空氣、明淨的天空、以及高海拔的空氣所發出的風聲,對蕭青陽而言都是前所未有的體驗。經過一戶在地人家的時候,他聽見電視機中傳來帶有當地傳統音樂風格的聲響;蕭青陽專心地聽著,也忘我的錄著這些聲音。

喜馬拉雅山的旅遊對蕭青陽而言,可以說是難忘極限活動經驗。蕭青陽回憶道,在海拔五千公尺的地方,雪巴人問他:「台灣是個什麼樣的地方?」他想了想,給了雪巴人一個很驕傲的答案:「台灣是一個由很多山連在一起所形成的島嶼。」然而,事後想起來,蕭青陽發現他其實對於台灣的山岳非常陌生。也因此,下山之後,他就立志要帶家人爬山,透過這種方式與他們分享爬山的美麗回憶。

## 雖然攀爬的過程很累,但是沿途的各種景色都鼓勵蕭青陽繼續向前。(圖片來源:蕭青陽工作室提供)

### 走進石油展示館 減碳愛地球

位於中油大樓一樓的石油展示館,105年6月1日起推出「從巴黎峰會邁向低碳時代」特展,在這個特展中可見到蕭青陽的身影。立志「用設計幫地球寫日記」的他,受環保署邀請拍攝「變遷的氣候,永

續的台灣」影片,用輕鬆簡單的方式介紹全球暖化造成的氣候影響,宣導減碳生活的重要性。參觀資訊請參照QR code。



中油石油展示館









## 無極限的冒險與自我挑戰

除了爬山之外,蕭青陽也熱愛參加馬拉松比賽。 「我喜歡有一點挑戰,是心理和生理的挑戰。」蕭青 陽表示,自己熱愛冒險的個性,讓他願意嘗試各式各 樣的生活。在挑戰的過程中可能感到痛苦,但他知道 這些疲累並不是病痛,而是砥礪心智的愉悦。

「懂得欣賞這個世界,就是藝術家。」蕭青陽相信「一沙一世界,一花一天堂」的道理,懂得欣賞細微聲音中蘊含的美麗與趣味,也能享受生命中挑戰與冒險,是支持他至今仍不斷創作的重要原因。蕭青陽相信,只要熱情起來,很多人就會拉著你一起上手;每個人都應該要有屬於自己的彩色人生,用自己的豐富色彩來啓動別人的精彩。



火人祭是一年一度在美國内華達州黑石沙漠舉辦的創意路跑活動,活動英文直譯為燃燒人(Burning Man),看到這張圖片像焦炭的蕭青陽,不免讓人會心一笑。(圖片來源:蕭青陽工作室提供)

# 從到 世最界熱 最的 高沙 的漠

## 蕭青陽×極限精采

文/董昱、蔡嘉瑋 圖/董昱、蔡嘉瑋、李昌達、徐仲彦、蔡韻純

相較一般設計師給人文青印象,外表粗獷的蕭青陽,無疑是一個 異類。而目他極度喜歡戶外活動,也從盧色可茲證明。他喜歡在 設計上挑戰腦力極限,也喜歡在體能上挑戰自己極限,像是攀登 世界第一高峰聖母峰、挑戰橫越撒哈拉沙漠馬拉松等。

「登山是一個很特別的經驗,因為你必須花費體力,才能有 所收穫。」蕭青陽說,自喜馬拉雅山歸來,他迫切的想了解台灣 土地、了解台灣百岳,於是就帶了全家去爬嘉明湖。雖然一路叫 苦連天;但是登頂後,所有人都因看到絕美景色而震呆。

「在山上,距離的感覺會變得很不一樣。你可以在另外一個 山頭看到自己的家人,也可能在雲霧中失去方向感。」蕭青陽回 憶起這段旅程,仍有說不盡的快樂:「我這輩子做爸爸最驕傲的 經驗,就是帶孩子去爬山。」蕭青陽說,他相信這一趟旅程讓他 的孩子有所成長,爬山的快樂與鍛鍊,在親子的情誼上留下了深 刻的愛痕。



#### ●主題旅遊●



● 嘉明湖如明鏡的湖面,又被山友稱為上帝的眼淚。

## 登山 蕭青陽真心推薦嘉明湖

由於高山設施的狀況相對良好,嘉明湖通常是台灣大部分登爬大山的山友,第一個艱鉅的任務。嘉明湖是台東深山中的一枚明鏡,海拔高達3,310公尺。是台灣第二高的高山湖泊。布農族人曾經給它一個美麗的名字: cidanumas buan,意思就是月亮的鏡子。然而,想要一睹嘉明湖的美姿其實並不容易。

從向陽派出所開始,一般人需要走四天三夜 才會到,體力較好的山客則也要走兩天三夜。如 果連三叉山、向陽山一起攀爬,則又要更久,由 於路途漫長,途中要必定要在山中過夜。

為了應付住宿、野炊,以及夜晚的低溫,裝備的重量大約都是在16至20公斤左右。對於體力與耐力需求,完全不亞於其他的極限運動。更別提高海拔地區天氣易變,雖然台灣百岳中,嘉明湖算是較易達成的標的,但也曾有過山難記錄,然不管登山的難易如何,對登山此事都要抱持認真的心情,切勿掉以輕心,其他極限運動,也是如此。





攀岩場地。

# 口落士中、是每個人都應盡的責任。許多

● 垃圾不留灘,保護大自然,是每個人都應盡的責任。許多 具有環保意識的企業如中油,每年都會發起淨灘活動,以 具體行動來為環境出一份力。

## 衝浪 夏日海上活動第一high

說起極限運動的代表,衝浪可以說是其中最受歡迎的活動。人類史上最早關於衝浪的記載,見於18世紀歐洲航海家的日記之中。當時的船員在太平洋上的波里尼西亞群島上,不僅發現赫赫有名的復活島巨石像,也深深地被當地原住民的衝浪活動吸引。這項太平洋小島上的傳統,竟成日後許多國際大賽的主題之一。

衝浪的原理,主要是利用衝浪板在海濤間快速的移動。當海浪被捲起的時候,重力會拖著海波朝浪邊前進, 衝浪者必須利用這段時間,在浪頂或浪濤之間移動。厲害 的選手不僅能夠在浪端保持平衡,還能夠在海濤之中進行 高難度的跳躍、翻滾動作。

在衝浪的過程中,最理想的海浪要有一定的高度,而 且前進的距離要夠長:衝浪地點附近還要避免太強的漩渦 和暗流,十足是一件需要天氣與地形完美搭配才能進行的 運動。

台灣著名的衝浪景點有位於宜蘭的烏石港、蜜月灣、 外蘇澳龍骨王海灘等。此外,花蓮磯崎、台東宜灣、台北 金山、台中大安、墾丁南灣、墾丁佳樂水,也是受青睞 的浪點。宜蘭與墾丁浪點附近,也有許多衝浪教室教授課 程。趕緊把握盛夏時光,感受騎上浪頭的快感吧!





● 在花東地區從事飛行傘運動,可一覽縱谷田園風光。



● 台灣北部地區從事飛行傘運動,以新北萬里地區最為廣為人知。

### 飛行傘 體力需求最低極限運動

飛行傘大概是極限運動中體力門檻最低的項目 了,完全不需要技巧,只需找到專業的教練,就能體 會在空中飛翔的快感。



飛行傘的設計理念起源於美國太空總署NASA,本來是一項協助人們回收航太器材的飛行道具,最後 反而變成一項受歡迎的休閒活動。

飛行傘的裝備主要分成三大要件,分別是:傘翼、吊袋、以及救生傘。所謂的傘翼,就是指頭頂上支撐人體重量的飛行傘,通常會有繩子連接到飛行者手上,讓飛行者可以操控方向與降落地點。吊袋則是飛行者乘坐的地方,與傘翼緊緊相連,讓飛行者除了利用繩索、也可以利用本身的重心來改變飛行方向。救生傘就不用多說,主要是避免意外發生時,讓人平穩降落用的救生工具。

台灣近幾年開始也掀起飛行傘的熱潮,尤其以台東鹿野地區最為著名。縱谷的地形讓飛行傘客可以有適當的起飛地點,起飛後可飽覽縱谷風景。然而,近幾年因為飛行人數過多,壓壞農作物的新聞時有所聞。人們前往飛行之前,最好先和教練確定適合飛行的時間和地點,避免造成地方的不便與困擾。

飛行傘體力需求低,且可由教練帶著飛,是極限運動中極易從事的一項活動。



極限運動除了挑戰人類體力的極限之外,也刺激人們對 於危險和速度的感覺。賽車就是這樣一門極限運動,它要求 運動家的專注力和操控賽車的能力,在每個彎道上和風險擦 身而過,體會人生的短暫和漫長。

19世紀末,賽車是歐洲工業家用來展示自家房車的展示會;比賽的目的,是汽車業者透過競速來表現引擎的性能,吸引買家或是軍火商的投資。今天,一級方程式賽車(Formula One,簡稱F1)是最廣為人知的賽車活動。世界各地還有以房車為主角的世界房車錦標賽(World Touring Car Championship,簡稱:WTCC)、或是以跑車為參賽車種的FIA GT1世界錦標賽……等。

大部分錦標賽都會以封閉的跑道為賽場,考驗選手的過 彎能力。1960年開始,也有越來越多人選擇以戶外的山路 或者公路進行拉力賽,逐漸演變成世界性的賽事,如世界拉 力錦標賽(World Rally Championship),就是以戶外道路 為場地。

台灣的專業賽車場地不多,最為有名的還是屏東的大鵬灣。除了專業賽車,業者也推出提供一般人士體驗的卡丁車賽車。車型較小比較容易操控,速度控制在70km/h左右,大部分的人都能藉此體會賽車的快感。

● 屏東的大鵬灣,除了專業賽車,業者也推出提供一般 民衆都可體驗的卡丁車賽車活動。



● 定期進行輪胎的檢查、維修與保養,才能安全 地享受速度帶來的快感。中油全省設有輪胎 服務中心,為駕駛們的行車安全把關。





## 新戶申辦中油聯名卡

## 享好禮二選一

加油回饋金NT500元或富士電通9吋靜音循環扇



活動期間

105/7/1~105/9/30

新戶申辦中油職名卡,自核卡日起60天內至中油加油站刷卡加油, 享好禱二選一

好禮一 加油每公升降10元優惠(每戶正附卡合計回饋上限50公升·回饋上限

好禮二 於中油加油站刷卡加油消費累積達NT777元(含)以上,享富士

電通9吋靜音循環扇一只









#### 語音登錄專線: 02-27458080代碼897

注意事項:1.组用卡申請實收中日限於105771-105930(含)前且核准日簿105/10/10念/前柱卡-2本活動新戶電視為中部前6個月內未管持有任何中國信託俱用卡正卡(不含質條金幾卡)之客戶。每位新戶限參加一種信用 律直訴權。9.本行保留條改。變更,終止本法數及對本法數之所有非常領出器終解釋及決定之權利。如有不可護費本行之事由將依信用十業務機稱營理辦法第十九條及相關規定維持

謹慎理財 信用至上

信用卡循環年利率:本行ARMs指數+加碼利率(5.97%~13.47%);上限為15%,預借現金手續費為每筆 預借金額X3.5%+150元,循環利率基準日為104年9月1日,其他費用請上www.ctbcbank.com查詢



● 為心靈加滿油 ●

## 關愛無限

## 加滿油 再出發!

文/董昱

「加油!」這簡單的兩個字,對於愛跑馬拉松的 蕭青陽而言,是時常聽到的鼓勵,雖然很平常,卻是 支持他完成各項艱難路跑挑戰的動力。

「我不是跑得最快的選手,卻是最熱情的選手!」。蕭青陽說,對於跑步他總是樂在其中,也常常鼓勵別人。

在中文的字彙意義之中,加油不只是鼓勵的口號,也同時代表替交通工具添加燃料的動作。字面上 意義不同,卻都巧妙有著「再出發」的意涵。



在台灣要加油,只要將車駛進加油站、搖下車窗,說出自己需要的油品與容量,站員就會自 動幫你加好油,有些加油站甚至還會貼心的提供環車服務。然而,在台灣以外的國家,加油並不 是這麼一回事。

在美國公路加油,必須自己先去加油站附屬的便利商店内結帳,然後再到油箱旁拿起油槍加 油。對比之下,蕭青陽發現台灣的加油站,用心與體貼實在太感人了,他甚至開玩笑說,台灣的 加油站只差沒有住宿和按摩了。

中油公司全台擁有600多座直營加油站,中油加油站遍佈各地,深入每處角落,無論是山巓 環是海邊,不管是離島環是交流道□,中油的貼心服務可說是無所不在,讓人們出門旅行、下 作,都感到十分放心。除讓駕駛人可以安心加油、安心上路,站内從洗手間到便利商店,清潔與 便利也讓人讚不絕口:無微不至的服務,以及對於軟硬體設施品質的堅持,台灣中油不只要成為 愛車的加油站,也希望為每一趟旅行喊出鼓勵的「加油!」。



## 高山高麗菜 大自然香甜滋味

文/董昱



台灣高海拔地區農特產,高麗菜可說是最為重要的物產之一。產於高山地區的高麗菜,因為低溫 目日照少,所產高麗菜鮮甜爽脆,售價雖比一般平地高麗菜略高,但十分受到市場歡迎。雖然台灣一 年四季都能買到高麗菜,但是一般來說,冬天是平地高麗菜的盛產季,而夏天吃的國產高麗菜就以高 |||高麗菜居多。

受到不同型熊氣候的影響,高山高麗菜的外型也有所不同。由於山區氣溫較低,高山高麗菜的尾 端較尖、葉子顏色也較深綠,口感上非常清脆香甜;平地則以扁圓形為主,口感也相對沒有來得那麼 鮮脆。



有一些小撇步可以幫助消費者挑選好吃的高麗 菜。首先,雖然高麗菜外觀要求青綠,但底部則應 以白皙者為佳,如果有泛黃的情形,通常代表存放 太久。另外,與其他的蔬菜水果不同的是,高麗菜 以重量輕者為佳,較重的高麗菜其實口感比較不 好,越輕的高麗菜葉片通常越為蓬鬆,口感也就越 清脆可□。

中橫宜蘭支線的南山部落,素有高麗菜故鄉之 稱,附近也是登山健行好去處,想要來這邊遊玩順 道吃高麗菜的朋友要注意,因為過了南川再進川裡 後,這一路就沒有加油站了,為避免卡在路上,在 經過中油南山站時記得加滿油再上喔!

■ 中油南山站(08:00~18:00) 宜蘭縣大同鄉南山村泰雅路7段226號 039-809050





## 櫻桃蜜李 台灣高山的紅寶石

文/黃茵、樂法

受惠於高海拔地形,台灣高川地區除了有鮮甜的高川蔬菜以外,水果的滋 味也是令人難忘。櫻桃蜜李可以說是高海拔水果的代表。一看到鮮紅光滑的外 皮就令人食指大動,一口咬下,飽滿汁液即刻爆出,果肉口感清脆又爽口,味 道卻是酸中帶甜,有一種特別香味,特別迷人。據說,這是因為櫻桃蜜李其實 是由水蜜桃和李子結合的作物,因此可以吃到水蜜桃的水分與甜蜜感。

櫻桃蜜李因為其果肉鮮紅似西瓜,又簡稱為西瓜李,是一種需要精細的照 顧的水果。在台灣的川區中,只有梨川地區可以看見其蹤影。還未成熟的審李 呈現青緑色,外表與青梅並無二致。到了夏天之後,蜜李逐漸轉紅,身上也多 了一些白色的粉末。這些粉末越是多,越是代表新鮮。只要經過清水洗淨,就 可以直接食用。

除了美麗的外表和鮮甜的滋味,蜜李的營養價值也相當豐富。富含醣類、 維他命B、C、以及鈣、鈉等礦物質。此外,李子對於肝臟也具有保護的效 果,是時常熬夜的夜貓族的首選水果。受限於氣候,櫻桃蜜李的採收期間約在 每年5~8月,想一嚐紅寶石美味者,千萬不要錯過。

■ 中油梨山站(07:00~18:00) 台中市和平區梨山里中正路224號 04-809-050





#### ● 必吃美食 ●

## Design without Extreme

#### 山區特色茶

## 帶得走吃得到的芬多精

文/蔡嘉瑋、路易莎 圖/蔡嘉瑋



台灣的茶業品質優良,廣受國內外旅客歡迎。近年更因大陸旅客來台愛買台灣茶,更造成一窩瘋搶購台灣高山茶的風潮。因台灣各地山區氣候型態的不同,也發展出各自的特色茶種,以高山茶為例,因年均溫低、日夜溫差大,所產茶湯色澤清潤、茶香高雅,質優價高。其中又以梨山、阿里山、玉山等地的高山茶最為聞名。而中海拔地區,以南投日月潭紅茶最受市場歡迎,紅玉(台茶十八號),茶湯明亮帶有肉桂香,近年茶賽屢獲冠軍,而適合奶茶的阿薩姆(台茶八號)也有忠實擁護者,受到許多山友、茶友的喜愛。

## 山豬肉香腸 酒香迷人Q彈好吃

香腸是台灣民衆愛吃也普及的小吃,出發往登 山必經的停車場經常可見到香腸小販出沒。

香腸的好吃與否,取決於醃肉過程,根據飲食 習慣或是特產,會在醃製的步驟添增或改變 食材,來增加香氣與口感。東部山區常見山豬 肉香腸,就會加入馬告(山胡椒)、打那(山 檸檬)與高粱酒。除了食材本身,碳烤的技術 也是關鍵,手法高明的攤商,香腸烤起來粗脆 中帶點Q彈,無需過多的調味醬,光是一顆蒜 頭,就能讓人食指大動!



## 拉拉山水蜜桃熱戀誘惑果香

做為水果之國的台灣,不同的 季節自有時令鮮果熱銷 全台,而每年的夏 天,就是水蜜桃精 彩的舞台,尤其 是桃園復興鄉與 南投仁愛鄉地 區,就是盛產 高品質水蜜桃的 地區。

水分充足、形狀飽 滿的水蜜桃,光是捧 在手心上,還沒張口吃, 那芬芳的香氣就撲鼻而來,大口 咬下,多汁的水蜜桃果肉在唇齒間迸發,自然的 鮮甜好滋味,是送禮自用的最佳伴手禮。

## 雲端藥歷勤把關

## 重複用藥say goodbye

『健保雲端藥歷系統』提供醫師及藥師即時查詢病人最近3個月用藥明細紀錄,協助醫師診斷病情並避冤重複處方及病人重複用藥,為民衆用藥安全把關。



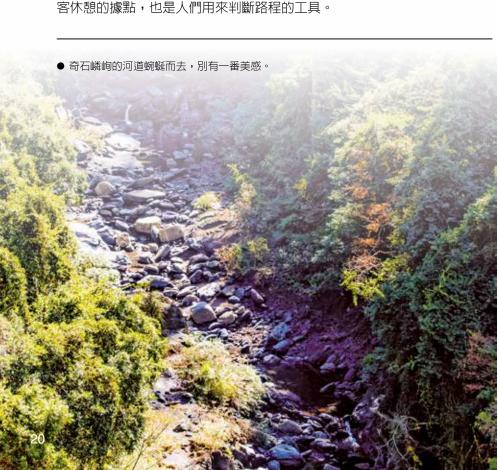
#### ● 尋幽訪古 ●

## 霞喀羅古道 與古今共生的山林

文、圖/黃茵

在地圖上,新竹縣的五峰和尖石只是相鄰的鄉鎮,實際上卻是被高 山與溪流切割而成的險峻地形。崎嶇蜿蜒的道路,不僅保存了台灣原住 民的歷史,也守護了壯麗的山川美景。

霞喀羅古道就是這樣一條道路。霞喀羅取名自泰雅族語的 Syakaro,意思是一種名為烏心石的樹木,是此地區早期盛產的喬木。 兩百多年前,泰雅族的分支移入此地,遂以霞喀羅為族名。沿著霞喀羅 大山的山腰,霞喀羅古道將五峰的清泉部落與尖石的養老部落串連在一 起。這條路成為後來日本人鎮壓、防範霞喀羅社的撫番之路。沿途不僅 有密集的駐在所(也就是所謂派出所的意思)、甚至還有砲台的遺跡, 可見霞喀羅族群與日人之間的衝突甚劇。這些駐在所在今天已經是登山 客休憩的據點,也是人們用來判斷路程的工具。





● 養老段沿途的竹林相當翠綠,不過蚊子也較多,須價防蚊液。



● 透過棧道看見群山層疊,是古道的另一種 羊暑。



電喀羅 國家步道資訊



● 馬鞍駐在所的楓葉景觀,是霞喀羅古道最美亮點。

霞喀羅古道總長約23公里,橫跨尖石養老與五峰清泉。從清泉起登還要先經過4公里的泥巴路,嚴格來說這條路可以說長達26公里。全程海拔在1,500~2,300公尺之間,整體來說沒有太多的起伏,正常速度走完7~8小時。大部分的人都會以包車的方式,從清泉下車後起登,與司機約定時間在養老端接駁。也有人一些人會分成兩隊,各自從兩端出發,到中間碰面之後再交換車鑰匙。如果無法以上述的方式完成,則可以以古道中間的白石駐在所為折返點,分兩次完成這趟充滿歷史情懷的古道。

霞喀羅古道最為有名的,是位於馬鞍駐在所的楓葉奇景。每到了秋天時分,橘紅色的楓葉就會沿著古道飄揚,相當壯觀。從養老段起登,茂密的竹林、斷崖邊的展望、溪谷中的楓林,都讓人沉浸在大自然的繽紛之中,走起來幾乎沒有疲勞的感覺。 再往前走,可以看見溪谷中矗立的百年楓樹,在陽光的輝映下發出溫和的橘色光芒。

走一趟霞喀羅古道,除了欣賞美麗的風景之外,也能看到日治時代留下來的「撫番」遺址。如今,過去的血淚已經化為一面面解說牌,人們只能在林蔭之下懷想過去;或許就連山神也在默默祈禱,過去留下來的傷痕記憶,可以隨著清風與陽光逐漸遠去,成為悠悠歲月的一個歷史註腳。



霞喀羅古道途經大 片竹林,竹林最多 蚊子,出發前準備 好中油「CPC Bio MOMONO防蚊 液」,就不怕走完 古道,皮膚變成紅 豆餅!

## 不可不知的馬路守則

守則 2 開車門請小心!

圖文/彭婉寧 INO















首先確認受有來車,失打開一點!



再次確認沒有車之後,才能打開車門下車! (突然想到考實照時態者)要估效足,指 頭的重的作要很大才能過関 XD)

很多事故只要我 1月的底别人想一 想,就可以追弃免 的!希望之行发追 数的事故能=成少 在路上駕酬!

但我课是曾新经



《道路交通安全規則》第一百一十二條規定:「汽車臨時停車或停車、開啟或關閉車門時,應注意行人、其他車輛,並讓其先行。」目前暫時還無法可罰!

但如果因開闢車門<mark>致人受傷、將記駕駛違規點數三點、致人重傷、吊 和駕照三至六個月、致死為吊銷駕照。</mark>未來將會修法,若汽車駕駛或 乘客在停車、臨時停車時開、關車門,沒有續讓行人、其他車輛先通 過、可罰駕駛一千兩百元到三千六百元。 有些法規, 你應該要知道!!



#### 彭婉寧 INO

每天騎車2小時上下班, 常常遇到一堆瞎事的上 班族,天氣越來越熱了 ,大家要多喝水呀!

## 扎根幸福綠生活

## 中油綠巨龍夏令營

## 東森幼幼台



O O COALLE

活動時間 |東:7月25日(一)08:00-7月28日(四)16:3 第二档束 8月01日(一)08:00-8月04日(四)16:30 第三档束 8月08日(一)08:00-8月11日(四)16:30

**四**種次 8月15日(一)08:00-8月18日(四)16:3

活動地點

活動對車

國小4至6年版在學學生

雅名方式 医粉类形型日間

去通方式 自由行政体系的控制 文/曾臆霖 圖/蔡宗昇

孩子的暑假怎麼安排?台灣中油公司本著回饋社 會、與鄰為善的企業精神,創辦了綠巨龍夏令營,跳 脫學校制式化的上課方式,給家長們最特別的選擇。 自102年以來,結合公益與教育,贊助睦鄰地區學校 舉辦生動活潑的夏令營課程,讓孩子們了解地球能源 的珍貴與重要。

從104年起更邀請偏鄉學童們一起參與,讓知識不再呆板無趣,使關 懷弱勢充滿溫情,將珍惜能源的觀念從小扎根,培養出節能減碳的觀念 和習慣,為孩子們帶來一場別開生面、寓教於樂的夏季活動。

今年的「緑巨龍創造夏令營」從7月25日開跑,至8月18日為止,一 共舉辦4個梯次、148個營隊。預計全國會有超過4,000名的學童陸續參 加這場別具意義的暑期活動,透過以「創造力」為主軸的課程,孩子們 將在話劇、手作以及團康遊戲中,充分了解「創造」、「幸福」與「綠 生活」三大主題。

台灣中油工關處長黃仁弘在營隊開幕式時特別勉勵孩子們透過課 程,激發想像力與創造力,培養内在美學涵養,以及加強對環境的尊重 與關懷,另外也藉由分組競賽,讓孩子們學習到互助合作的精神。



活動中最受孩子們歡迎的,莫過於東森幼幼台的太陽哥哥和Kiwi姐姐所帶領的「Hey!Yo!」時間,跟著他們唱唱跳跳,把夏令營活動推到最高潮!此外還有別具教育意義的有獎徵答,特別搭上現在全球最火紅的「Pokémon Go」遊戲熱潮,準備了精靈寶可夢的元素卡作為禮物,孩子們無不卯足全力表現,對於活動主題、衛生安全、垃圾分類和節能減碳的問題全都應答如流。教育融入活動,兒歌帶動唱跳,現場氣氛歡樂無比,笑聲久久不散。

「綠巨龍創造夏令營」從「在地睦鄰」延伸「偏鄉關懷」,讓孩子們深入能源與生活,中油關懷教育、傳愛偏鄉,觸角遍及各角落;除外,也認養災後小學校園重建,贊助國小棒球隊,補助多校軟硬體設備,捐贈偏遠學校二手電腦,縮短城鄉資訊落差,善盡企業社會責任。近幾年更舉辦寒冬送暖慈善公益活動,99年起透過台灣世界展望會辦理認養貧童,每年同仁自發捐款243萬餘元幫助203名學童快樂上學,用愛和行動參與各種公益項目。

「取之於社會,用之於社會」一向是中油的企業本心,即便是舉辦暑期歡樂夏令營,也期待能藉由活動内容,將減碳環保的理念潛移默化到孩子心中,而同時也可感受中油傳達珍惜資源愛護環境的堅定信念,希望撒下珍惜能源的種子,共同創造幸福綠生活。



## 塔羅占卜 讓你知道旅伴潛在個性

# arot



文/夏緑蒂

你有多久沒有跟朋友一起旅行了?旅行中可以連絡感情、增加彼此的默契,也有可能因為旅途中的問題吵架,甚至回國後再也不想聯絡,你跟你的朋友適合一起旅行嗎?趕快來測試!靜心冥想「我想知道此次旅遊,可以和〇〇〇一起去嗎?」三次,睜開眼睛之後,憑直覺由左邊 5 張牌中選出 1 張。

#### 塔羅測驗解答



選 1(權仗皇后)的人:結 伴同行的默契是 80%

這個好友個性相當活潑海派,即便是說走就走的隨性旅遊也不會拒絕,因為個性相當親切,而且對於旅遊中的各項花費不會太計較,所以是很好的旅伴。



選 3(聖杯 10)的人:結伴同 行的默契是 100%

這次旅遊很可能是家族旅行(同居 也算),同行的對象可能多人,因為 是家人一樣熟悉所以默契十足,可以共 同討論規畫旅遊行程,旅途中氣氛和樂, 是一趟開心之旅。



選 2(皇帝)的人:,結伴 同行的默契是 20%

本來是你邀約出遊,也有既定的行程,但對方是個有控制慾的人,如果不想壞了交情,很有可能你必須依照他的行程規畫走,想必你的內心會有點失落。



選 4(聖杯侍從)的人:結伴同行的默契是 60%

你的旅遊經驗豐富,可以主導此次的旅遊規畫,不過需要協助的時候,還是可以請朋友幫忙,你比較像導遊領隊帶領整個旅遊行程,朋友只是跟團旅客。



選 5 (金幣騎士) 的人: 結伴同行的默契是 40%

這個朋友是個沒有情趣的工作狂,如果要一起出遊,你必須 主動規畫好行程避開他忙碌期,旅遊地點還要便宜又大碗的 行程才會點頭答應,他的個性雖然木訥,旅行中的細節還 是會幫你留意。



## 品嚐皇樓 絕對有感





## 伊莎貝爾月之歡悅禮盒

訂價660元 特價480元

2入-素油皮(純綠豆沙)+2入-素港式小月(香菇素滷肉+棗泥核桃)+ 藍莓甜心x3+原味土鳳梨酥+2入-熊寶寶(鳳梨核桃)+嘉莉朵-芒果 x3+2入-素油皮(咖哩松子)+2入-素港式小月(伯爵葡萄+杏仁摩卡)

#### ● 真心分享 ●

# 開車出門前,給自己一分鐘時間

文/陳俊尚



分秒即過,命亦隨減,這是 生命實相,所謂「一寸光陰一寸金,寸金 難買寸光陰」。

一分鐘可以做什麼事?提早及延後一分鐘關開燈,可以為節能減碳盡一份心力、打一通電話關心父母報平安、過一個斑馬線、等一個紅綠燈、傳一則Line給朋友、背一句成語、記一個英文單字、午休時花一分鐘作手指按摩可以活化腦細胞、華視新聞用一分鐘時間,帶您來看看國際間還有哪些大事……,生死、榮辱、得失之間,也是一分鐘。

有的人不重視一分鐘,甚至不重視一小時、一天、一年、一生,渾渾噩噩、迷迷糊糊地過一輩子,如此一分鐘與一輩子又有何差別?有的人非常重視每分每秒,每天與時間賽跑,分秒不空過,爭取每一分鐘 為自己生命做最佳的註解。



由「行的安全、節能減碳」的角度出發,一分鐘可以做什麼事?檢查煞車皮厚度、確認煞車油油位是否足夠、巡視一下輪胎胎壓是否足夠與平均、檢查一下輪胎溝紋深度是否低於1.6mm、雨刷的功能是否妨礙行車視線、開後車箱門查察是否放置太多多餘的物品,致載重太重浪費油等,不要把忙當作藉口,花一分鐘的時間給自己多一分安全的保障。

中油公司要向大家呼籲「給自己一分鐘、駛得萬年船」,開車出門 前多花一分鐘,在加油站為自己的愛車打個氣加個油,不要嫌麻煩,畢 竟安全是回家唯一的路。記得把愛車帶來中油快保(輸胎)服務中心做 冤費輸胎安全檢查,讓中油公司為大家的行車安全盡一點力。

中油為提供全方位汽車保養服務,在全省多處設有「快保中心」,讓愛車得到專業養護檢修,行車安心,旅遊安全。詳 情請見QR Code資訊。

快保中心資訊



#### 🔌 遊戲說明:

將ICON與正確單元名稱連起 來,剪下右方活動頁面,貼在 明信片背後寄回,就能抽超級 大獎! (答案就在本刊中) 請 在105年9月30日前將明信片 寄至11560臺北市南港區重陽 路459號12樓,日創社《油來 游去》月刊編輯部收。

#### 🔌 活動獎項:

頭獎: Panasonic 國際牌智慧 型機器人吸塵器壹台 (市價24,900元)

貳獎: SONY SmartWatch 3 SWR50 防水智慧手錶壹 支(市價6,600元)

參獎:CPC Bio MOMONO防蚊 液一百瓶(市價250元)

\* 得獎名單將公布於105年10月 《油來遊去》月刊(本刊保 有修改活動時間與獎品品項 之權利)







防水 智慧手錶





## ICOn連連看 快來玩 油遊行 寄回正確答案就能抽大獎!

油遊有・小確幸

遊故事·講古情



電話: 住址: 油游有・小確幸 來尋寶・買好物 去加油・聊聊天 油樂趣・愛台玩

想掌握最多的刊物活動,趕緊加LINE。 怕錯過跟著名人去旅行,趕緊加LINE。 LINE上《油來遊去》帶你暢遊全台灣。



●搜尋LINE帳號「油來遊去」





- 加LINE成為好友,並於LINE視窗 留言「就想LINE著油來遊去」
- 完成以上動作,就可以參加抽 獎,共抽出10人,每人各得7-11 面額500元商品卡乙張。

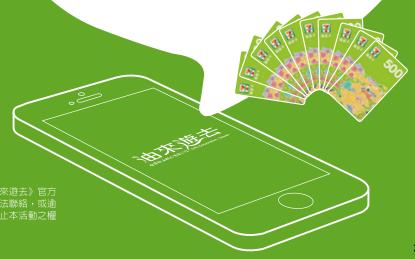
活動時間

●至105年8月31日中午12點止



●7-11面額500元商品,名額10名

《油來遊去》增加與讀者的互動時光, 特別建立LINE帳號囉!



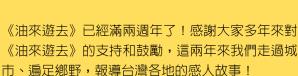
注意事項:活動開獎後,中獎人請私訊資料給《油來遊去》官方 帳號,以取得獲獎權益,如因資料填寫不確實而無法聯絡,或逾 期回覆者將視為棄權。主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權 利,獎品僅限於寄送台灣地區。



「中油加油心靈小故事」

「中油加油消養圖美景」





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!

#### • 地址:台北市南港區重陽路459號12樓, 或是e-mail至inno.momo@gmail.com

- 收件人:日創社《油來遊去》編輯小組收
- 字數:500-800字。(以刊出字數為準)
- •稿酬:一字1.5元。(含標點符號)

徴稿 資訊

- 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。
- 録用者個別通知,不録用者恕不退稿。









Line



電子書

http://new.cpc.com.tw/ebook/



FB粉絲團

粉 http://new.cpc.com.tw/ebook/