

油來遊去

35
2017.05

名人專訪

葉怡蘭

用生活千滋百味
釀一罈優雅自在

主題旅遊

一日農夫體驗全攻略
養菇採果 割稻插茶

來尋寶·買好物

中油特購產品
本月必推農產

阿里山珠露茶葉
荔枝

油來遊去



■ 2014年7月創刊 ■ 第35期

發行所：台灣中油股份有限公司
地址：81126高雄市楠梓區左楠路
2號
台北電話：02-8789-8989
台北傳真：02-8789-9000
服務專線：1912
網址：www.cpc.com.tw
出刊日期：2017年5月5日

編輯製作：日創社文化事業有限公司
地址：11560台北市南港區重陽路
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台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

●談吐優雅出眾的葉怡蘭，可說是博學多聞的「氣質食神」。



CONTENTS

油樂趣 · 愛台玩

- 02 **跟著名人去旅行** **葉怡蘭×極致尋味**
用生活千滋百味 釀一罈優雅自在
- 07 **主題旅遊** 養菇採果 割稻搗茶 一日農夫體驗全攻略
14 **為心靈加滿油** 出國遇險境，才知有中油真幸福！

來尋寶 · 買好物

- 16 **特色產業** 喉韻回甘好療癒「阿里山珠露茶葉」
貴妃級鮮甜享受「荔枝」
- 18 **必吃美食** 初夏餐桌綠寶石「葫蘆」 / 樂嚐當季保養品「鰻魚」

遊故事 · 講古情

- 20 **尋幽訪古** 優雅神祕，徜徉小白宮萬種風情

去加油 · 聊聊天

- 22 **不可不知的馬路守則** 疲勞駕駛法規
- 24 **挖掘感動** 分享新綠樹苗 散播劇團歡笑
- 26 **數字占卜** 本月學習進修的成果有多高？
- 28 **真心分享** 不怕偏遠，有心經營文化亮點

油遊有 · 小確幸

- 30 **數獨遊戲**
- 32 **《油來遊去》感動召集令**



葉怡蘭 × 極致尋味

Taste Life

在那網路還是電話撥接、上網非常龜速且昂貴的年代，葉怡蘭不放棄心中對美食與生活的熱愛，克服了種種技術考驗，架設起台灣第一個「個人」飲食專業品鑑網站，打造出屬於自己的味蕾樂園。多年來遊遍世界四十餘國，對她來說，什麼才是最究極的真滋味？讓我們在撲鼻的香氣召喚中，跟著葉怡蘭，追尋舌尖與人生的美味答案……

Yilan

● 跟著名人去旅行 ●

用生活千滋百味 釀一罈優雅自在

葉怡蘭 × 極致尋味

文 / 楊月霞
圖 / 陳培峯、葉怡蘭提供

初見葉怡蘭，很難不被她優雅內蘊的知性氣質吸引。身為台灣第一個個人美食網站《Yilan美食生活玩家》主人，與遊遍世界四十幾個國家的她談天說地，話題不僅自由深廣，更是色、香、味俱全，從餐酒搭配到食飲器具，由異國旅行至特色旅店，僅僅一下午的閒聊，怡蘭已帶我們日行千萬里，勝讀十年書了。

怡蘭遠近馳名的好品味，可謂遺傳了家鄉府城的天生基因，無論糖米油鹽醬醋茶，只要一口就能心領神會。戲稱以「享樂」為終生職志的她說，「享樂，並不是隨心所欲或豪華享受，而是一種悠然自得的態度！」

葉怡蘭 Yilan Ye

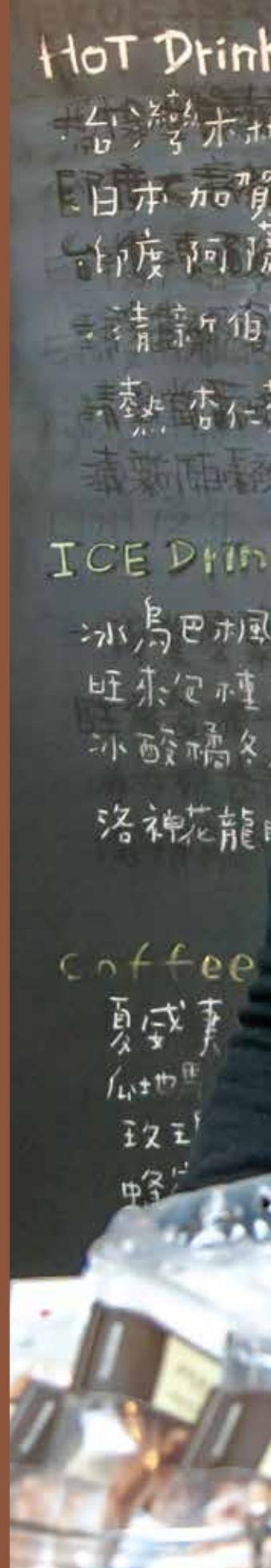
- 知名飲食旅遊作家
- 1999年創辦台灣第一個「個人」美食網站《Yilan美食生活玩家》
- 2002年創辦「PEKOE食品雜貨鋪」
- 專欄、文章與攝影作品散見各大華文媒體
- 著有：《家的模樣》、《旅人之窗》、《食·本味》、《好日好旅行》、《終於嚐到真滋味》、《隱居·在旅館》、《極致之味》、《果然好吃》、《享樂·旅館》、《尋味·紅茶》、《在味蕾的國度，飛行》、《台灣生活滋味》、《玩味》、《Yilan's 幸福雜貨鋪》……等書



Yilan美食生活玩家



葉怡蘭臉書





人生最重要的並非擁有 而是體驗了多少

典型射手座的她，對於生活和體驗擁有非比尋常的熱情，而這也是怡蘭勇於不斷冒險、果敢挑戰「前人沒做過的事」的主因。從空間設計雜誌、時尚雜誌主編、自由作家，再到現今怡然生活創意出版部的總編輯、網站與雜貨鋪的經營者，怡蘭自大學畢業後，就開始從事編輯與記者的工作，「我從不在乎薪水和職位，只把目標聚焦在是否能學到更多。無形的體驗，其實比任何實質的擁有都還重要，所以非常樂在其中！」

無論是採訪需求、或自己主動尋味，用功的怡蘭總在品嚐餐酒時，一面作下當時的心情與筆記，甚至還會有簡單的手繪、手寫稿，讓精彩的食飲日記成為獨一無二的味蕾旅程。隨時間流淌而去，於媒體業耕耘數年後，怡蘭開始思考，如何和更多人分享這些自己熱愛的事？在那個網路還是電話撥接、上網非常龜速且昂貴的1998年底，怡蘭下定莫大決心，開始一項前所未有的大膽嘗試……

一切從零開始，怡蘭花費許多時間，克服技術上的種種考驗，架設起台灣第一個以美食品鑑、旅遊、居家生活品味為主的《Yilan美食生活玩家》個人網站。期間不僅工程極為繁複浩大，她甚至堅持自己採編、拍攝、排版與經營管理，並發行也是「首開先河」的同名彩色圖文電子報。身為台灣率先數位化的美食分享平台，怡蘭的網站不但累積數十萬粉絲，迅速建立起代表性的經典地位，《Yilan美食生活玩家電子報》也成為歷史最悠久、訂閱人數逾14萬的「超長壽」人氣電子報。



● 品嚐世界各地美食與美酒，怡蘭總會認真記下所有知識與感受。



美食狂熱煮藝者 從虛擬走到實體空間

「對這一切的熱愛和強烈渴望，讓我雖然筋疲力竭，卻很開心！即便披荊斬棘、拓荒的道路非常辛苦，但我始終堅持對的選擇，從未想過放棄。」怡蘭笑說，在數位工具光速汰換的當代，敏銳觀察力和前瞻性是很重要的，變與不變要一同進行。除了網站，她也在撲浪、微博、FB等社群空間，都開設了平台，和世界各地的讀者持續交流分享。彼此討論同樂之外，也常能激發她對美食或寫作的創作靈感，「至今我仍盡量和讀者群保持聯繫，很珍惜這些伴我走過近20年的讀者。」

歷經一番辛苦籌備，怡蘭在2002年與志同道合的夥伴，創立了「PEKOE食品雜貨鋪」。這間實體選品店以自然食飲、講究美味的概念與面貌，完美呈現出對「形塑優質享樂生活」的理想與堅持。怡蘭說，店舖中央的大型流理台，是她理想中完美的

廚房樣子，同時也是PEKOE講堂、品嚐會等活動地點，配合現場解說與不定期提供的試吃服務，讓大家親身體會PEKOE選品的獨到之處，也是她非常重視的一環。

「我們不會迷信國外就是好，更珍惜台灣在地的食材好味道，且會客觀詳細的去徵信，幫消費者們做足食材和器皿的身家調查，嚴格篩選、追求無添加，是PEKOE不變的使命。」豐富的選品來自台灣與世界各地，每年上架高達100多件新商品，怡蘭和她的團隊常常展開「大食之旅」，吃遍海內外的珍饈美味，為大家精選食品、食材、茶酒、調味料、餐廚用具等，幾乎每週都有驚喜。戲稱自己是美食狂熱者，她以一顆溫柔細緻的心，用生命寫下香氣芬芳的尋味故事。



● 葉怡蘭歷年作品書影。



不以米其林當指標 闢出舌尖的自由之旅

拿起PEKOE超人氣的台灣復古飲食器系列，怡蘭愛不釋手的說，對於台灣早期自製器皿，幾乎不再從我們的餐桌上出現。「這對我而言，是件深覺傷感的事。因此我特別去找了傳統工坊，請師傅完全照著古早碗盤製程、塑形，連上面的彩繪圖案都和早期一模一樣。當我看到成品時，彷彿坐著時光機回到童年，像一個實現了的願望，而許多人也跟我相同，對這個系列滿懷感動…」

就像對食器餐皿的反璞歸真，怡蘭在品味美食的味覺路線上，也走向食慾雖大、吃得卻益發清淡原味。即便享用過不少米其林星級餐廳，瘋狂時常為了想品嚐



● 寫作與攝影，是怡蘭非常鍾愛的事。

某家餐廳而開啓一段旅程，但怡蘭不假思索地表示，到後來真的能讓她回味感動，甚至深深震撼的，往往是隱身於巷弄或鄉野間、看似不起眼的家鄉小店或小流動攤。不以那些高不可攀的星星餐廳榜單為追求，心靈彷彿也得到某種釋放，怡蘭忠於舌尖與觸動的選擇，也闢出與普世美食家非常不同的自由之旅。

曾榮獲《講義雜誌》最佳旅遊作家，出版許多膾炙人口的食飲旅遊書，現今的怡蘭依然鍾愛創作，藉由文字和美麗的速寫稿，讓人閱讀、思考並明白美食。「比起美食資訊的介紹，我更想分享怎麼吃出精髓，更著重鑽研它為什麼美味？背後產地和烹飪技法為何？當中富含學問和知識，也有屬於美食自己的歷史故事。對我而言，對這種種的好奇與求知慾，是維繫一切熱情的原點。」

● PEKOE選品店人氣的「台灣復古飲食器」系列。





享受季節當令之味 讓食材反璞歸真

身為道地的台南姑娘，怡蘭表示台灣在地食材與調味，很多是不輸給國外的。好比家鄉的料理和小吃，多用食物原貌去呈現滋味，以自然甘口傳達美味哲學，本質不複雜卻更能引起靈魂的共鳴。簡單的菜餚，是在有限中追求無窮，她建議大家跟著氣候時令來吃、享受季節當令之味，是成為食飲達人的關鍵第一步，「現在是將入初夏的五月，綠竹筍、荔枝、芒果這幾類食材，都是絕不可錯過的代表明星！」

打趣笑說，自己只要在當季限定期間，就會拼命享用這些食材，怡蘭指出：「五月必吃綠竹筍，從台南關廟起始，漸漸全台從南到北都進入盛產季。只要單吃就能嚐到最自然的鮮甜味，或沾少許醬油也很讚！」，「還有荔枝，許多人擔心火氣大不敢多吃，但其實浸過鹽水再冰鎮，不但比較不上火，還更鮮脆爽口。」荔枝以外，芒果也是本季嬌點，前者冷凍後加入一點玫瑰、打成玫瑰荔枝冰沙；後者從青芒、土

芒到醃漬過的芒果乾都迷人，怡蘭更愛將它去籽切剖後入菜，烹調出令人食指大動的香芒牛柳。

「身在台灣很幸福，一年四季都吃得到菇類！加入肉類或青菜都很百搭，只要加了它，菜餚都能變得澎湃。」怡蘭研發了中、西式不同的菇菇烹調法，如她歸納出「究極炒米粉」三元素，以乾香菇、蝦米、黑豬肉一起拌炒就夠好吃，若喜歡日式和風，則加入柴魚、味噌做成百菇味噌湯享用。清燙放涼拌些調味料當做餐前開胃菜，也非常適合氣溫逐漸升高的初夏時節！至於西式口味她熱愛起司焗菇，將新鮮香菇切成小段或大朵，加入一些橄欖油、薄鹽、大蒜，最後放入起司焗烤，就是回味無窮的超級美食。輕啜一口當季最推薦的阿里山小葉種紅茶，自我要求很高的怡蘭，目前正在修訂最新版的紅茶書，身為「氣質食神」的她，又有哪些新發現？不禁令人拭目以待。



夏日農樂

文 / 陳心薇 圖 / 小人物伍肆參文創團隊

來台北城玩水稻·元極有機蔬果耕學農場

穿梭在綠油油的田埂中，身旁盡是金黃搖曳的稻穗，大小朋友們一齊彎腰割稻，在此起彼落的歡呼聲裡開心豐收。很難想像台北復興崗捷運站附近，也能有這般恬靜適意的農家景致！原來這是由台北市政府產發局、台北市北投區農會等多個單位，共同輔導的元極有機蔬果耕學農場，春節剛順利收割完一批水稻，今年7月大暑時，會再盛大舉辦預約制的割稻體驗活動。

創辦元極農場的薛蘭瑛原是位老師，在北投國小任職期間接觸到有機栽培，當時有機農業栽種還不普遍，更沒有這些老少咸宜的農事體驗活動，但出於好奇與喜愛，她毅然投入這個新鮮行業。起初薛老師規劃兩種食農教育課程，其一是讓民衆到農場玩，視氣候能種植不同蔬果；其二則是她到學校，帶領孩子們由成長期短的作物開始，使他們能將採收的成品，製作成韭菜煎蛋、蘿蔔湯、燙白菜等料理，培養知識與成就感。如今的元極農場不僅承襲了水稻及蔬菜的採收體驗，更增添了艾草粿、仙草凍、夯番薯DIY等，結合養生餐與生態導覽，讓更多人能體驗「城市農夫」的生活樂趣。

● 台北市民農園（台北市農會推廣部 / 提供）

養菇採果 割稻播茶 一日農夫體驗全攻略



● 主題旅遊 ●

我也是《油來遊去》的讀者喔！快來聞香～



璞鈺茶



沐新竹客家清香·璞鈺擂茶

璞鈺擂茶位於新竹北埔市中心，周邊不僅有眾多古蹟與老街風貌，也傳遞著道地的客家傳統精神。而最具代表性的客家飲品，非「擂茶」莫屬了！擂茶主要成份為茶葉及五穀雜糧，能充飢、解渴、養生，是客家人招待貴賓的茶點。客家俗諺說，「每天三碗擂茶，保您活到九十八」，其高能量低熱量的特色，不僅是客庄家家戶戶必備，如今更深受海內外旅人的喜愛。

「璞」象徵未經雕琢的璞玉，代表客家人樸實無華的個性，「鈺」則是堅硬的金剛石，比喻堅忍耐磨的精神，在這樣的用心初衷下，璞鈺擂茶開發出無糖、紅棗、漢方、綠茶、杏仁、咖啡、山藥紅豆薏仁、客家鹹味擂茶、鹹味精力湯及養生精力湯等多元口味，打破普遍對擂茶只有綠茶味的印象，也讓大家能依喜好與需求選嗜。現在來訪北埔老街，不妨來璞鈺體驗難得的客家擂茶DIY，將熟穀糧與少許茶葉置於擂鉢中、細細研磨，就能在香氣四溢中擁抱最解熱的「喫茶」時光。



● 璞鈺擂茶清新雅致的店景外觀。



■ 駛進茶鄉第一排·中油北埔加油站
新竹縣北埔鄉水磑村麻布樹排20號
03-5802547 (營業時間7:00-21:00)



菌菇與米香共舞·宜蘭菇鍋美食體驗館

以冬山鄉舊有的農會穀倉，轉型為菇場生態體驗樂園，「宜蘭菇鍋美食體驗館」在冬山鄉農會和田媽媽合作下，推展出多功能的教學場域，不但有菇菇生態瓶製作、太空包DIY體驗，更有五色米飯糰創意DIY、親自體驗稻穀碾米機爆米香等，只要提前預約，就能享受最充實好玩的菇菇VS米食嘉年華！

在專業親切的陳怡穎副理導覽下，我們能用米糠、碳酸鈣、黃豆粉頭等作為原料，加入自然發酵的木屑一同混合，經由幾個簡單步驟，就能在無菌狀態的玻璃瓶內種植菇菇，把它們成功帶回家；也可以使用天然植物提取、炊煮出的五色米，在竹製餐盒內發揮創意巧思，隨心所欲打造可愛的飯糰便當。

值得一提的是，餐廳招牌的蔬食健康養生鍋，選用宜蘭高品質的良食米、金車鮮蝦與有機無毒蔬菜，搭配天喜菇、有機雪耳、黑木耳等新鮮食材，是超人氣的上乘之選。賦歸前別忘了帶份宜蘭傳統喜慶禮「尾點米」，讓樸樸自然的在地人情味，傳遞平安與祝福。



● 招牌蔬食健康養生鍋，非常澎湃美味。





百搭的菇類料理，
我一年四季都愛品嚐！

屬於百菇的創意舞台 彰化魔菇部落休閒農場

魔菇部落的創辦人原本攻讀電子系，因為對蕈菇開發改良有興趣，同時擁有台灣神農獎的肯定，不但創立了蕈優生物科技，更打造出魔菇部落生態休閒農場，讓大小朋友在專業導覽員帶領下，擁有深度的五感體驗。如彩繪菇菇公仔DIY，能發揮即興創意現場揮毫；也能以培養基方式種菇DIY，只要五到七天就能自己採摘收成。

農場中最受注目的，莫過於獨一無二的窯烤菇菇披薩DIY，遊客們在此親手揉麵糰、放入各種喜愛的菇菇配料，每當烘烤出爐，滿室香氣總能引來雀躍尖叫！此外園區中還有各式生態場域，魔菇植物園中有水生植物、蜜源植物、段木植物，真菌植物園則有裂褶菌、紫色裸傘、冬季馬勃、硬柄小皮傘等，當然還有甲蟲、兩生類、原生淡水魚等的生態區，不但達到讓民衆玩樂體驗之效，也能在園區內的菇菇養生餐廳祭五臟廟，是台灣中部非常優質的農樂巨星。



- DIY彩繪菇菇公仔，深受大小朋友歡迎。



- 孩子們展示成功種出的菇菇，極有成就感。



■ 長途遊樂好幫手·中油埔心加油站
彰化縣埔心鄉瓦北村員鹿路一段421號
04-8293874 (24小時營業)



- 親自採摘新鮮鳳梨，讓體驗民衆不亦樂乎。（高雄市政府農業局 / 提供）



- 鳳梨風味餐的絕妙滋味，令人難忘。

採果樂享風味餐·高雄一日農夫體驗趣

自2013年開始，高雄市政府農業局結合了六級產業與農村再生社區，首次舉辦「高雄一日農夫體驗趣」系列活動，不但帶領民衆進入各個鄉鎮，親手採摘當地不同的特色蔬果，更規劃了農村巡禮、農事DIY、品嚐特色風味餐等，加以專業導覽解說，多元的美味伴手禮，深獲廣大迴響與好評。

高雄市政府農業局股長何肇偉表示，迄今一日農夫體驗活動，已累積逾千餘梯次、創造近五萬參與人次，非常開心能成為全台具代表性的農樂指標！今年他們也推出了全新的體驗內容，如暑期8月13日即將登場的「大樹區一日農夫體驗趣」，不僅有觀光示範牧場擠羊乳、鳳梨酥與鳳梨蔭醬DIY，更能親手採鳳梨、享用在地鳳梨特餐及鳳梨冰茶，讓旅人們有吃有玩。除了品嚐在地人引以為傲的農特產，更能深入高雄在地，完整感受專屬台灣南部的熱情，千萬別錯過唷！



■ 鳳梨飄香好厝邊·中油大樹加油站
 高雄市大樹區樸腳里中興北路184號
 07-6561249（營業時間7:00-21:00）

農樂體驗配備 簡單就能輕鬆GO

走讀至此，是不是雀躍不已，想出發前進全台「一日農夫」的體驗據點呢？讓我們先做好充足準備，才能兵來將擋、水來土掩，不會敗興而歸！以下是在親自體驗各種農事時，絕對要帶的各式配備與行頭，只要準備

好這些實用的關鍵角色，以淺色系、材質輕盈、防曬好攜帶做為選擇基準，就能輕鬆穿梭於稻場、果菜田、菇菇園！快來看看有哪些裝備，助我們成為戶外頂尖農事達人。



保溫壺或保冷壺

想玩得開心，在外旅遊一定要自備水壺，才能保持體內水分的充足，隨時提升元氣。冬季用保溫、夏季選保冷，若手邊一時沒有水源，還能拿來洗手、開火烹飪，一舉數得。



工作用白手套

平日常見的好幫手，目前許多工作用白手套，都使用台灣製造的精絲棉紗，擺脫悶熱不透氣的既定印象，也更為吸汗耐用。



遮陽帽

為了有效防曬遮陽，寬大的帽眉、搭配淺色系隔熱材質，是你的聰明選擇。若想更加輕盈好活動，斗笠、竹編草帽等能符合需求，有護頸的款式則能加強後脖的防護。



元素水

在農場中盡情遊玩體驗，也別忘了注意營養補給，元素水含有礦物質與微量元素，能促進循環和新陳代謝，是夏日跑跳不可或缺的好幫手喔！



行萬里路 看見清楚與美麗

成立於2001年的諾貝爾眼科不僅著重服務品質的提升，更在乎醫療技術的突破與儀器更新。在雷射近視手術方面，2005年引進Wavefront前導波；2007年引進最優質的Femtosecond飛秒全程無刀雷射Intralase-LASIK手術，希望通過具快速促進傷口癒合及更高術後預測性等優點，讓患者早日擺脫眼鏡，輕鬆即能獲得絕佳的裸眼視力；2010年更陸續引進iDesign-LASIK(含高清晰前導波測量儀、無刀IntraLase高級飛秒雷射及升級版STAR-S4準分子雷射)和FS-LASIK(含客製化角膜地圖儀、無刀FS200赫茲超級飛秒雷射及7次元追蹤EX500準分子雷射)，以更完美的科技、更安全的手術、更好的術後效果完成全雷射的視力矯正療程。

在白內障手術方面，2015年引進飛秒無刀白內障屈光手術，其中包含飛秒雷射屈光儀LenSx(Alcon)和超音波晶體乳化儀Centurion(Alcon)，讓罹患白內障的中老年人能夠在安全有效的技術和精準的設備操作下恢復人生視力的第二春。

在眼整形方面，項目包含雙眼皮手術、提眼瞼肌手術、提眉術、眼瞼凹陷矯正手術、內開/外開眼袋手術、脂肪轉移眼袋術、開眼頭、眼尾手術等等，讓靈魂之窗更顯年輕美麗動人。

【診療項目】

諾貝爾眼科醫療團隊除了結合先進的醫療器材、精湛的醫術與貼心的服務，還提供一系列的治療服務，以確保使來到諾貝爾的每一位眼科病友都能健健康康、快快樂樂的離開諾貝爾，迎向光明耀眼的未來。

■ 雷射屈光及老花手術

無刀近視雷射手術、無刀老花雷射手術

■ 白內障手術

無刀白內障雷射手術及超音波乳化手術

■ 兒童視力保健及角膜塑形

兒童視力保健、角膜塑形治療

■ 一般眼疾治療

眼科常規檢查、結膜炎、角膜炎、青光眼、虹彩炎、視網膜及黃斑部疾病

■ 眼部整形

雙眼皮手術、提眼瞼肌術、提眉術、眼瞼凹陷矯正術、內開 / 外開眼袋術、脂肪轉移眼袋術、開眼頭及眼尾術



張朝凱醫師

諾貝爾(美麗爾)醫療集團 執行長
海峽兩岸醫藥健康交流協會 理事長
台灣白內障暨屈光手術醫學會 理事長
海峽兩岸醫養產業發展協會 理事長
社團法人台灣微整形美容醫學會 理事長

【專業認證】

2004年10月~2013年10月

諾貝爾眼科診所通過ISO9001國際驗證

2014年9月

諾貝爾眼科通過醫策會美容醫學品質
認證一綠標

2014年11月

諾貝爾眼科通過JCI國際醫療品質認證



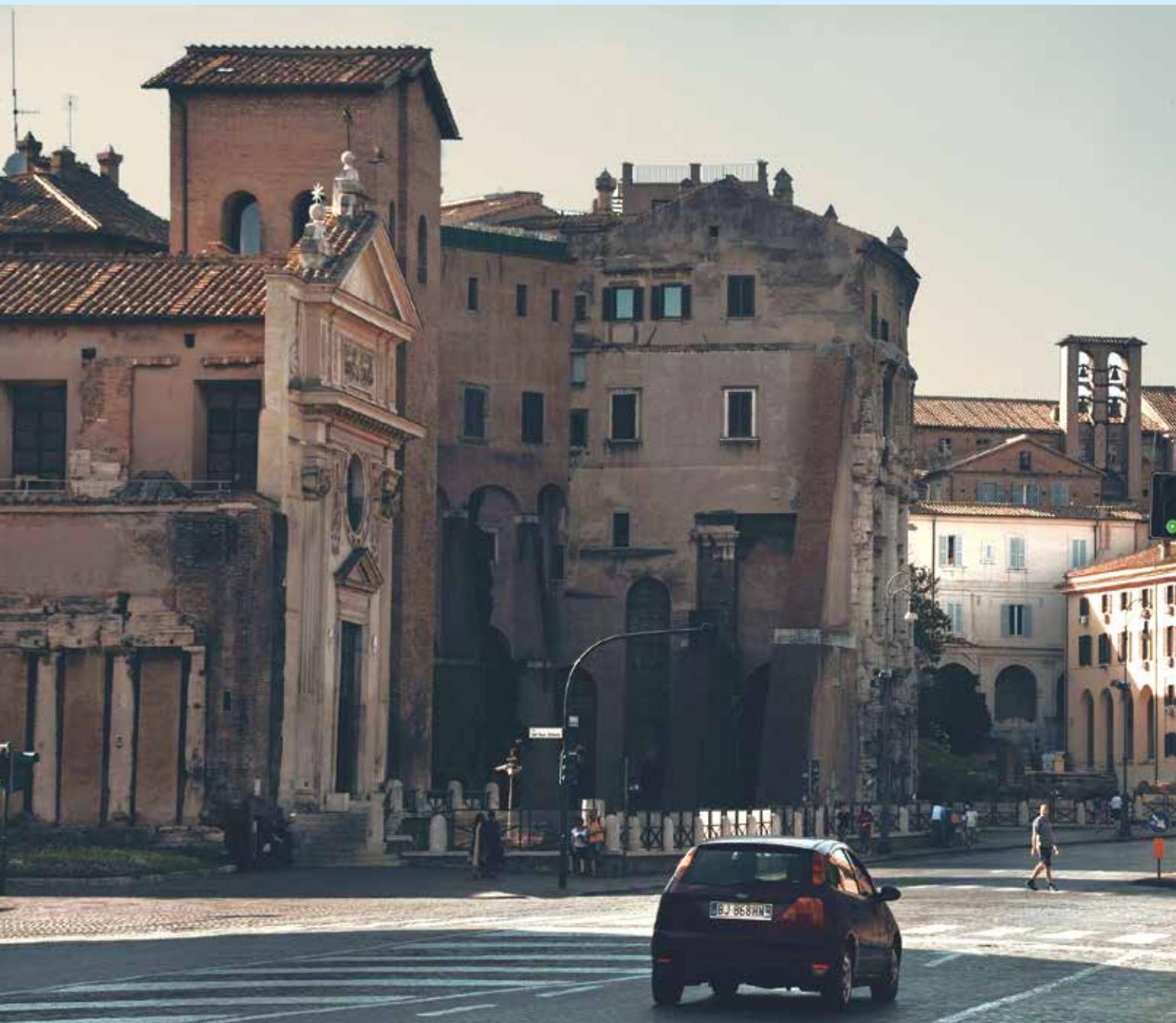
諾貝爾眼科機構

台北諾貝爾眼科
電話：(02)2370-5666
地址：100台北市公園路13號5樓

敦南諾貝爾眼科
電話：(02)2740-0960
地址：106 台北市敦化南路一段216號3樓
康高諾貝爾眼科
電話：(02)2752-5581
地址：104台北市長安東路二段189號2樓之2

板橋諾貝爾眼科
電話：(02)2963-3456
地址：220 新北市板橋區中山路一段2號之1
南港諾貝爾眼科
電話：(02)7709-7388
地址：115台北市南港區南港路一段173號2樓





出國遇險境，才知有中油真幸福！

文 / 楊月霞 圖 / 陳培峯



● 義大利羅馬一景。

常年和先生四處旅行，身為最體貼乘客的葉怡蘭，總是非常習慣指著中油明亮的火炬符號，提醒先生加滿油再出發。「在台灣上山下海，幾乎不曾為加油這件事煩惱，畢竟再怎麼偏僻的地方都有中油，可說隨時加得到！但我們在國外開車時，才發現完全不是這回事……」

周遊世界四十幾個國家，怡蘭說在國外駕駛只能用「提心吊膽」來形容，特別是幅員遼闊的國家，往往方圓百里都不見得有一個加油站，「印象最深刻是有一次，我們在紐西蘭要橫越群山往東海岸走，沒想到一直開到油箱見底，沿途始終沒有加油站，差點就這麼卡在深山！超恐怖的！」

這些讓怡蘭比喻為「戒慎恐懼」的旅行經驗，可說屢見不鮮，「每當這些情形發生，都很想念在台灣加油的時候，或許真的是被中油的便利寵壞了呢！不過我們也學到在異國旅行，一定要提早做功課、研究長途的加油定點，才不會因此掃興，同時兼顧安全。」當然還是有些人算不如天算的情形，有回怡蘭到法國旅行，竟剛好碰到當地加油站大罷工，同樣讓她覺得很沒安全感。

「我想，中油的服務好品質，也是我們依賴的原因。每次到中油，整個加油動線都很流暢，而且總能感受加油員滿滿的熱情！像能折抵的中油VIP卡，裡面點數如果快過期了，每次都會很體貼的提醒我們，覺得很『甘心』。怡蘭回憶說，在國外加油，是完全沒有服務可言的，但在故鄉總能深刻感受身為台灣人的福氣，也才明白有中油真幸福！」



● 中油VIP會員卡

中油熱情的加油員，
總讓我覺得非常體貼溫暖！



an



中油特選農產

喉韻回甘好療癒「阿里山珠露茶葉」

文 / 楊月霞

令人齒頰留香的珠露茶，產於阿里山竹崎鄉石棹地區，是行家推薦品嚐高山茶的入門首選。在氣溫寒冷的海拔1,300公尺處，珠露茶吸取日、月、露等天地精華，加以產區終年濃霧環繞，鎖住了獨特芬芳。這是茶農以雙手採擇軟嫩茶菁，再用獨門工夫焙製而成，外觀呈翠綠色半球形，泡水則轉為蜜綠色茶湯，極為賞心悅目。

現在想啜飲一壺甘醇的阿里山珠露茶，不必遠道奔波，來中油民權西路加油站，就能如願以償。在中油伙伴的親切招呼聲中，走進中油複合式商店，就能尋到或罐裝、或真空封存的珠露茶葉，輕鬆將嘉義的翡翠寶藏帶回家。常飲珠露茶不僅保健延年，促進新陳代謝，其高雅不澀的口感，更有舒緩精神之效。在繁忙生活步調中，不妨沏一壺喉韻無窮的珠露，感受近在咫尺的幸福。



■ 中油民權西路加油站
台北市大同區民權西路194號
02-25575809 (營業時間00:00-24:00)





本月必購農產

貴妃級鮮甜享受「荔枝」

文 / 楊月霞

隨著五月梅雨時節到來，淡淡的荔枝清香，開始在台中竹子坑、黃竹坑一帶逐漸飄散，當地有一句俗諺這麼形容荔枝產期：「六月黑葉紅、七月糯米香、桂味來收尾。」意即說明這裡適宜的氣候，低淺的山坡地勢，使台中市大里、太平和霧峰等區，能夠栽植出非常多樣的荔枝品種—包括黑葉飽滿濃郁、糯米皮薄多汁、桂味清甜爽口，不僅擁有各自的獨特風味，也是遠近馳名的荔枝原鄉。

肉Q多汁的黑葉荔枝，一向以其口感細膩、豐厚味甜，廣受海內外老饕們的鍾愛。剝開荔枝殼，半透明的晶瑩果肉呈凝脂狀，一口咬下便有鮮甜滋味滿溢，是品質保證的在地驕傲。台中市荔枝種植面積逾1,936公頃，年產量超過17,729公噸，在農業局、當地農會與農民努力研發下，目前更逐步攀升。其先進的「冷鏈式低溫」處理保鮮，讓鮮採荔枝們能經海外運輸的考驗，不但成為東南亞地區的寵兒，也可謂台灣當季最棒的貴妃級享受。



台中市立法委員何欣純推薦

台中市大里、太平和霧峰等地，近年悉心研製荔枝乾、荔枝汁和荔枝蜜等加工農產，更積極拓展海外市場，將其銷售至東北亞、東南亞甚至北美大陸，使荔枝躍上更廣闊的舞台。此外，在地每年舉辦的產業文化荔枝節，有荔

果評鑑、親子寫生、趣味競賽等互動行銷，更是成為推廣荔枝的重要管道，無論是新鮮荔枝、各式農產還是果園風光，皆十分值得大家來漫遊田野，細細品味！

撰文 / 楊月婷

料理藥用兩相宜

初夏餐桌綠寶石「葫蘆」

葫蘆是一種瓜果植物，又稱為瓠瓜、扁蒲等，是屬於夏日的珍寶。因為諧音與「福祿」相近，被視為吉祥的象徵，而它那綿延的藤蔓，更有瓜瓞連綿、多子多孫的寓意。葫蘆有著下圓上尖的外型，嫩綠的表皮帶有絨毛且富含光澤，白色的果肉軟綿清爽。其含有的維生素C，不僅有解毒、消水腫的妙用，各部位更能入藥，對增強免疫力有一定的幫助。

身為夏季餐桌上的綠色精靈，無論煮湯、炒菜，葫蘆都能與其他食材相互配合，迸發出讓人回味無窮的滋味。因本身味道清淡，能將其他食材的風味發揮得更加豐富與回甘，兩者相輔相成，可說是料理界的百搭拍檔！值得注意的是，一旦發現烹煮過的葫蘆有苦味，代表有「葫蘆素」，可能引發中毒、腹瀉，建議不可品嚐喔！



撰文 / 楊月婷

滋補美顏又開胃

樂嚐當季保養品「鰻魚」

鰻魚是一種具有洄游特性的魚種，五月正是牠的高峰產期，有「水中人蔘」美譽的牠，一直以來都被視為美容滋補聖品。鰻魚不但富有腦細胞不可或缺的磷脂，還有比其他海鮮、

肉類含量更高的DHA（二十二碳六烯酸）與EPA（二十碳五烯酸），有預防心血管疾病的重要功用。而最眾所皆知的，莫過於牠皮肉豐富的膠原蛋白，讓人美顏緩老！稱其「水中的軟黃金」真是一點也不為過。



無論男女老少，若問起喜歡的鰻魚料理方式，應屬「蒲燒」拔得頭籌了。只要將鰻魚放入醬油、米酒、生薑、糖、調味料等一同醃製，拿至烤箱烘烤再搭配白飯，就是最令人垂涎三尺的蒲燒鰻魚飯。此外藥燉湯、紅燒、清蒸等烹調法，也有不少死忠粉絲。值得一提的是，鰻魚本身富有許多油脂，若選擇煎烤後佐以生菜、做成沙拉，不但鮮甜爽口，也更能留下鰻魚的營養價值！



西螺名產

瑞春醬油

西螺祖傳出名醬 · 百年手工永飄香

母親節
端午節嚴選商品

百年瑞春

醬油限時特賣中~

特惠期間 106/4/15~106/6/15

中油
限定

限時特賣中~



原價410元/組

每箱原售價：~~2460元~~

購買成箱者，

每箱優惠折讓 **300元**

(每箱6組 · 每組2瓶)

中油加油站通路專賣

期間特惠價，請洽中油加油站

廣告

● 尋幽訪古 ●

淡水海關稅務司官邸

優雅神祕，徜徉小白宮萬種風情

文 / 白彩雲 圖 / 小人物伍肆參文創團隊



● 官邸因建築結構對稱雅致，牆體全白而有小白宮的暱稱。



● 寬敞的涼臺可以接觸戶外陽光，廣受喜愛。

回顧古台北城的歷史發展，最早可從淡水說起。據說淡水最早的原住民，是隸屬「凱達格蘭族」的平埔族人，在淡水河口兩岸居住達兩千多年。隨歷史軸線移至清代，凱達格蘭族幾乎都已漢化，淡水則有更多大陸泉州、漳州等移民渡海來台，使當時的淡水商港貿易相當熱絡。淡水具備優越地理位置，加以港運通商帶來龐大商機，早期一度被西班牙人與荷蘭人佔領。洋人改寫了淡水的歷史，讓古城新生蛻變，並遺留下風格強烈的古蹟建築，為今日滬尾帶來風情萬種的人文地景。

在為數眾多的老古蹟中，有「小白宮」暱稱的淡水海關稅務司官邸，屬於淡水古蹟博物館的一部份。1862年滬尾洋關成立，當時的洋人便向淡水

地主吳春書、吳惶葉兄弟購地，在埔頂「居留地租界」興建三座豪宅供洋關員居住，當地人稱為「埔頂三塊厝」。因其建築外觀通體白色，又被賦予「小白宮」名號。漫步其中不難發現，小白宮的迴廊優美，建築比例對稱、雅致，一道道優雅的拱圈與內部門窗相呼應，漫步在寬廣的迴廊中時，可感受建築多樣的光影變化。

小白宮有個顯著的特徵，是抬高建築地基，建物四周與前方有類似迴廊的涼臺（Verandah）設計。這種建築風格，據聞是結合維多利亞時代紅磚建築，與印度熱帶建築拱廊的新樣式，除了夏日可遮蔭，下雨時亦可在半戶外空間活動，深受當時在印度與亞熱帶的洋人喜愛。其面向淡水河的一側，



● 小白宮不定期展出藝文展品。



● 從淡水捷運站可步行至小白宮，或轉搭857、紅26或搭乘836遊園公車可達。

有11個半圓拱圈，每一面涼臺深達八呎，所有的主要房間都可直通涼臺，兼且擺放傢俱、桌椅，展現當代悠閒的生活品味。

細細玩味小白宮「埔頂三塊厝」的老名字，顧名思義建築有三棟，但後來其中一棟不敵歷史的摧殘，毀於1884年清法戰爭，一棟亦在二次大戰時遭到破壞。僅存的小白宮在日據時期被改建成賓館，作為當時海關官員交誼聯絡感情的五十會俱樂部，也曾在國民政府時期化身為總稅務司署長官邸。

由於小白宮距離台北遙遠，在時代淘洗下逐漸荒廢，1996年一度差點被財政部報廢。所幸在地方人士搶救下，隔年因其真實的歷史價值，獲評定為三級古蹟。現今的小白宮與淡水紅毛城、淡水海關碼頭、滬尾砲台、得忌利士洋行等古蹟，構築成「新北市淡水古蹟博物館」，全票僅需80元，憑當日票根即可飽覽上述所有景點。若駕車前往，可在附近的中油淡水加油站加滿油，讓後續旅程一路沒煩惱。



■ 中油淡水加油站
 新北市淡水區中正東路1號
 02-26212343 (24小時營業)



● 小白宮面海景觀遼闊，可眺望淡水出海口。

疲勞駕駛法規



角色介紹



小光

以中油寶寶為原型創作的角色，藍色低馬尾的犬娘，耳朵常被誤認為雙馬尾。



麗麗

以「洗可麗洗衣精」為原型創作的角色，擁有一頭長及腰的雪白長髮，個性相當注重環保。





道路交通管理處罰條例：第34條

汽車駕駛人，連續駕車超過八小時經查屬實，或患病足以影響安全駕駛者，處新臺幣一千二百元以上二千四百元以下罰鍰，並禁止其駕駛；如應歸責於汽車所有人者，得吊扣其汽車牌照三個月。

作者介紹



狗堯

患有中二病的邊緣繪者，喜歡將各種奇怪的梗融入漫畫裡。

歡迎到「中油妹一小光」的FB逛逛~

疼愛在地最甘心 爲大家散播歡樂散播愛

文 / 陳心薇 圖 / 陳培峯

隨著夜幕低垂，精彩的兒童歌舞劇即將揭開序幕，桃園觀音國中操場上的大小朋友們，心情也更加緊張期待。這是「2017台灣加油·為孩子加油」系列公益演出計畫的第一站，在台灣中油熱情贊助下，紙風車劇團出動了高達40位唱作俱佳的優秀演員，把原先於國外巡迴演出的賣座劇碼，改編成適合戶外公演的加長華麗版，一切只為了讓寶島所有孩子們，能享受最幸福特別的歡笑時光。

4月15日這場《雞城故事》兒童歌舞劇，早在午後便吸引了眾多鄉親前來卡位守候，希望為親友找個好地盤看戲。紙風車劇團副執行長張敏宜笑說，「妳一定猜不到，這幾百張椅子，全是中油人排的！他們熱情又有團隊精神，提早來當活動志工，幫忙支援送水、關照團員，甚至和民衆互動……真是讓我們就甘心！」形容和中油合作的經驗非常開心，讓她感受良多，更感謝大家對表演藝術者的尊重，很欣賞中油夥伴對工作兢兢業業的態度。

- 《雞城故事》由中油熱情贊助紙風車劇團戶外公演。





● 紙風車劇團的演員在後台專注化妝，準備粉墨登場。

追溯到2016年底，台灣中油就曾與紙風車劇團合作過《拯救浮士德》校園公演，獲得了莫大迴響。今年特別在桃園觀音、高雄大林、新北瑞芳、台中大肚等四大睦鄰區，安排呼應雞年、改編自莎翁名劇《羅密歐與茱麗葉》的全新兒童歌舞劇《雞城故事》，由紙風車講述肯特雞和麥肯雞兩大家族，如何從對立到化解仇恨的故事，讓孩子們接觸創意與美學，同時體會愛與關懷的精神。

在紙風車劇團演出部部長鄒宜忠的主持下，中油桃園煉油廠曾繁鑫廠長代表出席，並和現場人山人海的觀眾們打招呼。曾廠長提到，今年除了兒童劇，還有藝術卡車巡迴，將會深入到台灣各個偏鄉展演，同時還有青少年反毒戲劇演出，會在桃園及高雄地區國中內舉辦，相信好厝邊們能感到中油關懷學童教育、照護偏鄉的回饋善意與用心。聽聞至此的張敏宜也動容，大呼「紙風車劇團期待能與中油一起，持續走遍368個鄉鎮，為更多孩子帶來笑容。」

中油愛護這塊土地的心馬不停蹄，為響應世界地球日舉辦「森情愛台灣·種樹要你我」兌換樹苗活動，旋即於4月22日在全台多個直營加油站熱鬧登場。鏡頭來到身為綠建築加油站之一的汀洲路加油，只見許多人拿著加油發票或廢電池，大清早就來此踴躍排隊，準備兌換咖啡樹、平戶杜鵑、細葉杜鵑、紫牡丹、袖珍椰子等樹苗。拿著限量樹苗，民眾陳先生開心的說，「我有參加中油舉辦的森情指數測驗活動，希望能抽到面額1,000元的中油捷利卡！」透過心理測驗方式，呼籲大家關注全球氣候變遷的課題，用心愛護美麗的寶島台灣。



● 有許多民眾一大早就到中油汀洲路加油站，熱情響應世界地球日活動。

543

178

729

887

214

Numbers

文 / 夏綠蒂

本月學習進修的成果有多高？

工作多年，你是否有著被掏空的感覺呢？藉著進修充實自我，想要了解本月學習進修的成果有多高？心中默唸我想知道本月學習進修的成果有多高？依直覺從下列五組數字中選擇一組，就可以知道你努力是否有收穫呢？趕快來測試吧！

選 **214** 的人：本月學習進修的成果是 40%

你應該已經重新調整學習的計畫與方式，進修的狀況必須先打好基礎，腳踏實地才能跟上進度，學習是急不來的。不要把自己逼得太緊，偶而休息一下，也許會找到好方法，增加效率。

選 **729** 的人：本月學習進修的成果是 100%

學習的成果很好，遇到困難也能一一克服，要繼續努力。如果能控制好自己情緒，成果應該會更亮眼。這個時候應該選擇比較拿手的項目去進修，會有很多收穫，自己也會很滿意。

選 **178** 的人：本月學習進修的成果是 80%

面對新的學習內容，你會覺得很新奇。也因為不熟悉而對自己沒有自信。其實你的表現還不錯，只是在這個階段遇到瓶頸。應該針對最弱的部份去加強，只要認真學習就看得進步。

選 **887** 的人：本月學習進修的成果是 60%

目前玩心很重，學習也沒有明確的目標，有點三分鐘熱度。最重要是保持專注力，才能有好的基礎。雖然你的表現好像還不錯，不過實力方面不如預期，找到適合的方法才能得到好的成果。

選 **543** 的人：本月學習進修的成果是 20%

你十分努力，不過還看不到成效。檢視一下學習方法，是否需要修正。這時候應該先擬定計畫，按部就班確實執行會有好的效果。多方閱讀或充實自己的常識，也許短時間看不到成果，長遠來說對你有幫助。



週年慶

歡慶台灣中油七十一週年

凡於106年6月1日至6月30日

一次購買9000系列車用機油任4瓶
即送1瓶環保洗碗精

1.9000 SL 車用機油10W/40
3.9000 SM 車用機油5W/50

2.9000 SM 車用機油10W/40
4.9000 SN 車用機油10W/40



中油生技
環保洗碗精
原價150元/瓶

頂級配方，發揮省油特性
超強動力，感受加速快感

各區連絡資訊 | 單位地址電話

北區業務課 / 台北市信義區松仁路3號12樓 (02)87259746
中區業務課 / 台中市烏日區建國路267號 (04)23361297
南區業務課 / 高雄市前鎮區成功二路15號5樓 (07)3375311
東區業務課 / 花蓮市東興路285號 (03)8234389



不怕偏遠 有心經營文化亮點

文、圖 / 油品行銷事業部 嘉南營業處 陳福照

座落在海島型氣候的澎湖中油湖西加油站，已經是40年的老站。在夾雜鹽害的強勁東北季風吹拂下，部分地景一片枯黃，了無生機，建築主體因此老舊斑駁。然而，在站長陳福照與夥伴們的雕塑藝術巧思之下，現在即使凜冽的寒冬，一花一木依然翠綠鮮豔，成為兼具文創與地方特色的加油站景觀。

陳站長表示，中油湖西站的環境準則是「簡潔明暢」，如此佈置不僅美化站容，環境改善也會使夥伴心境轉換，提昇服務品質，進而提高營業額。陳站長對於「簡潔明暢」進一步解釋如下：

- 「簡」是簡單不雜亂、不會心情不愉快。
- 「潔」是整潔美觀、給客人的感覺自然心胸舒暢。
- 「明」是一看就明瞭、不會眼花撩亂。
- 「暢」是動線流暢、加油站才不會壅塞不通暢。





在中油湖西站附近，有不少知名觀光景點，諸如隘門、世界級的林投沙灘、驚心動魄的龍門夜聽鼓浪，還有能觀賞日出的菓葉，與近年來北寮最夯的的摩西分海。陳站長用心將這些景點照片懸掛在泵島收費亭及營業室外，加入詩句介紹，期待用畫龍點睛的效果，讓藝術深入顧客心中，希望讓來此遊玩的旅人覺得：「加油，同時也是在旅客的心中，加入了風景、加入了屬於這個地方的文化。」所以湖西站是這裡最具文化意涵的加油站，來此加油的民眾還會拍照打卡，再到附近景點遊玩。

湖西站的站上同仁待客之道是：「笑臉人人喜、濫言個個歡」。加油不僅要立即方便，更要笑容可掬、親切問候，除了與社區無隔閡、敦親睦鄰感情融洽，現代網路訊息迅速方便，傳至他鄉遠地，還可收近悅遠來的成長之效。

唐朝劉禹錫形容他的簡陋房屋是「山不在高、有仙則名，水不在深、有龍則靈」，中油湖西站雖地處偏鄉，給人的感覺卻亦是「有心經營、不怕偏遠，用心規劃、就有亮點」。歡迎大家今年來賞2017澎湖國際海上花火節，順道來湖西溫暖作客！



2017 澎湖國際海上花火節

「澎湖國際海上花火節」至今已邁入第15個年頭，每年夏天有許多來自世界各地的好「澎」友們，都相當期待能夠近距離欣賞到海上夜空中最震撼璀璨的高空煙火，獨特的臨場感，加上眾多藝人及當地表演團體的精彩演出，將夏季菊島的夜空點綴得愈夜愈美麗。

當然來到澎湖這個有獨特自然景觀和多元文化底蘊著稱的外島，一定不能錯過在地當令肥美的海鮮，參與夜釣小管和熱血的水上活動，浮潛觀賞五顏六色的珊瑚群也是人氣項目。

「2017澎湖國際海上花火節」以「澎湖起飛·世界更美麗」為活動主軸，預定於4月20日至6月22日，每週一及週四晚間盛大登場。



活動地點：馬公市觀音亭園區

活動時間：PM 8:00 – 9:15 (週一&週四)

煙火時間：PM 9:00 – 9:15 (週一&週四)

施放日期詳見官方公告

<http://phfireworks2017.com/bin/home.php>

數獨遊戲 I ♥ Sudoku

遊戲規則

風靡日本及歐美的「數獨 sudoku」來自日文すうどく。遊戲規則非常簡單，只要在九宮格裡，填入 1 到 9 的數字，讓每個數字在每個行、列及九宮格裡都只出現一次。謎題中會預先填入若干數字，其他宮位則留白，玩家得依謎題中的數字分布狀況，邏輯推敲出剩下的空格裡是什麼數字。

題目

2				1	4			
7				9				
	3			5	6			2
	7		2	1	8	5		6
1		2			5	9	3	
	6				9			
6				8				
9			5		3	8		
4	1	8		2			6	5

解答

2	9	6	8	7	1	4	5	3
7	4	5	3	9	2	6	8	1
8	3	1	4	5	6	7	9	2
3	7	9	2	1	8	5	4	6
1	8	2	6	4	5	9	3	7
5	6	4	7	3	9	1	2	8
6	5	3	1	8	4	2	7	9
9	2	7	5	6	3	8	1	4
4	1	8	9	2	7	3	6	5



#熱情 準備就緒

世界 歡迎光臨



WELCOME TO TAIWAN

廣告

廣告

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：台北市南港區重陽路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、真實姓名和聯絡電話。
- 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，報導台灣各地的感人故事！

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！



Happy Mother's Day



母親節只有一天 母親卻是一輩子

全心、全職、全天候，「母親」是一份永遠無法下班的工作。
這工作唯一的福利，就是看到小孩健健康康的長大。

簡單一句「媽媽~我愛您」，卻是母親殷切期待的回報。
在愛媽媽的路上，台灣中油與您，一起加油。





Line@



電子書



FB粉絲團



台灣中油股份有限公司
CPC Corporation, Taiwan