

帶著相機 去旅行

春

2019 Vol.

020



舊道今生
職人日常
癮味食光

天送埤火車站
伯樂識千里馬
Le Temps 食光 1988

讓歷史再度奔馳
朱簡源與大自然
在地食材法式上桌



靚道

TR News

台鐵有勁
生活好近

目錄

Contents

- 1 發車放送
用安全守護旅客
- 2 台鐵最靚報
日本信濃鐵道列車
奔馳西部幹線
- 在老站房喝咖啡
- 用愛陪伴
走過漫漫療程
- 5 坐火車·呷便當
照燒雞丁便當
一口吃的繽紛美味
- 6 中途下車
帶著相機去旅行
- 11 舊道今生
天送埤火車站
讓歷史再度奔馳
- 12 職人日常
專注一生 只為一聲
- 伯樂識千里馬
朱簡源與大自然
- 14 癮味食光
糧心聚落 找小農搭伙
- Le Temps 食光 1998
在地食材法式上桌
- 16 永保安康
號誌養護
體力與心力的考驗

中華民國 108 年 4 月

發行人 張政源
顧問 徐仁財、杜微、朱來順
總編輯 黃士弦
副總編輯 李永生
編輯小組 翁惠平、施萬隆、陳世雄、陳淑貞、
葉瓊瑄、趙勻靖、蔡豐任、王建凱、
余慧珊、謝玫琪、劉玉絹、林妍蓁、
陳建成、林彭婕

發行機關 台灣鐵路管理局
地址 台北市北平西路 3 號
電話 (02)2381-5226#2296

編輯企劃 財藝文化創意股份有限公司
主編 李幸紋
文編 張以潔、陳佩吟、林雅卿、
吳諒恩、黃珮驊、沈文薇
美術設計 洪詳宸
電話 (02)2551-2561#318、338
封面攝影 劉德媛

版權所有 請勿翻印



用安全守護旅客

春光正好，和風輕拂，正值寶島好風景，也是青春作伴尋幽訪勝的最佳時節。為了讓旅客有愉快、舒適的乘車體驗，台鐵首要的使命就是要全方位的落實安全維護工作。

過去台鐵的安全是由運、工、機、電四處各負其責，局內以任務編組方式成立「行車保安委員會」督導，這不是一個常態性組織，為此，我們於去年 12 月成立「營運安全處」的專責單位，負責檢討、審核、督導、行車運轉和防災等工作；更聘請外部委員組成「行車事故審議小組」，處理事故案件之審議，並透過定期召開安全管理委員會議，訂定健全的考核機制，建立各項 SOP，貫徹執行行車安全工作。其間我們歷經了 2019 年春節以及 228 連假輸運的考驗，已初步展現各項革新的成效。

有關大眾關心的普悠瑪列車，我們也完成全面檢查，並改善部分缺失，未來會持續追蹤、辦理後續系統優化以及各項和安全有關的重要工作。

追根究柢，其實台鐵列車安全最大的守護者，還是在於第一線勞心勞力的台鐵同仁，正本清源，我們必須要優先確保從業人員能得到充分、適當的休息，工作中得以維持良好的精神狀態。今年 1 月，本局首度成立「台鐵心驛」員工關懷中心，北中南宜花共設置 5 個關懷據點，派有醫師進駐，定期辦理健康關懷活動，為同仁提供身心諮商、輔導服務。

政源自接任以來，不間斷地到各車站以及各維修、訓練基地視察，聽取同仁的意見與心聲，最主要的目的是致力於改善員工的工作環境，提升從業人員的工作士氣。

台鐵是最深入台灣各地的交通載具，更是民眾與觀光客最熟悉、親密的夥伴，陪伴許多人成長。未來，我們會持續推動「鐵路行車安全改善六年計畫」與「台鐵電務智慧化提升計畫」，用實際的行動來確保列車之安全與準確，用安全守護每一位旅客。

台鐵局長

張政源





鐵道迷搶拍了沒？

日本信濃鐵道列車 奔馳西部幹線

文 / 陳淑芬 攝影 / 晁小鳴、顏贊成

上午 10 點 11 分，第 2524 次區間車緩緩駛離彰化站，眼尖的旅客發現，車廂的外觀好似與熟悉的區間車銀色、藍色線條的塗裝不一樣？原來，去年 3 月 26 日，台鐵局與日本信濃鐵道株式會社簽訂友好鐵路協定，不僅兩地同名車站「田中站」締結為姊妹車站，更互換列車車廂塗裝奔馳兩地，引起台日鐵道迷紛紛搶拍期間限定的列車奔馳英姿！

其實，早在去年 11 月 15 日，信濃鐵道就將旗下 115 系列車彩繪成台鐵的 EMU100 型自強號列車外觀，行駛於輕井澤站至妙高高原站之間。這條有著百餘年歷史的鐵道所在地——長野縣，因輕井澤的盛名，是國人旅遊日本的熱門景點，台灣旅客在異地看見自強號奔馳於雪地群山之間，無不格外興奮。



奔馳於日本雪地的自強號列車。



日本信濃鐵道列車馳騁海線。

過去雖然也有過京急電鐵的藍色普通車與東武鐵道的普悠瑪塗裝，不過這次信濃鐵道選定的列車，原本的外觀與自強號截然不同，如此大幅度重新改變外觀塗裝可說是絕無僅有，備受鐵道迷矚目，更有台灣鐵道迷特地追星，就為了一睹自強號行駛於長野縣雪國的風采。

這次台鐵局選定 EMU500 型電聯車，塗裝彩繪成信濃鐵道 115 系列車的暗紅、紅、白相間與藏青色系外觀，於 1 月 8 日正式啟航，未來 3 年將行駛於彰化至新竹站之間的西部海線區間；目前彩繪 4 列車廂，配合區間車調度，尚未安排固定班次。下次走訪西部幹線，不妨留意列車外觀，也許不期而遇搭上這列限定版彩繪區間車的幸運兒就是你！



資產活化 全面啟動

在老站房 喝咖啡

文 / 林羽亭 照片提供 / 星巴克

從新豐車站看得到星巴克新竹新豐門市。

「新豐車站最早設立於清朝年間，舊名為山崎驛，1969 年才更名為新豐車站。現在看到的 2 層樓車站是在 1989 年改建的，我是在第一代站房認識了我太太。」談起甜蜜往事，新豐車站資深員工鄭生明堆滿笑容。誰也沒想到，如今這間舊站房在今年 1 月搖身一變為星巴克「新竹新豐門市」，當初的那份浪漫，彷彿穿越時空，釀出一杯杯的暖心咖啡。

走過一世紀的新豐舊火車站，歷經廢站、改建等過程，近年因新竹工業區通勤旅客增加，台鐵局於舊站南邊 20 公尺處興建新站，2014 年落成啟用。舊站房在星巴克歷時一年半的規劃，麻雀變鳳凰，成為全台首間以鐵道為主題的特色門市。建築保留原本車站大廳的樣貌，以木棧板包覆，窗框擬真火車車窗，四個角落以弧形設計收邊；舊時磁磚也洗刷得煥然一新；後門則是當初的剪票口，緊鄰軌道，可以坐享火車呼嘯而過的景致。

這並非台鐵首次的資產活化案例，先前南港調車場都更案、松山車站設定地上權案、台北車站商場 ROT 案等，已經率先寫下亮眼的成績。台鐵擁有諸多老站房、宿舍等饒富歷史況味的傳統建物，搭上現今火熱的懷舊風、軌道沿線的人潮優勢，以及 3 月才剛剛成立的「資產開發中心」，勢必掀起新一波的軌道經濟。目前，南港玉成段都更案招商、新高雄車站旅館大樓將陸續完工，鄰近新豐的竹北舊站也正熱烈招商，老鐵道建築的新故事，鑼鼓喧天，好戲才正要上場。



吧檯及櫃檯上方的天花造型皆以弧型的排列吊掛放置，讓人聯想火車的運行及來往時空的速度感。



坐在店內可以看到月台及火車。

默默付出的柔性力量

用愛陪伴 走過漫漫療程



台鐵局長張政源(右6)在婦女節當天為台北運務段關懷小組加油打氣。

文 / 編輯部 攝影 / 張方宇

3月8日，台北運務段關懷小組聚集在段長室，舉行早晨例行的會議，突然大門一開，台鐵局長張政源捧著玫瑰花走進，在婦女節當天，送給這群默默付出的關懷員大大驚喜，更致贈「肩頸音樂按摩枕」，提醒她們在向外界付出的同時也要記得紓壓，溫馨氣氛瀰漫全場。



護理師羅啓文(左)和關懷員陳佳臻(中)、許思婷(右)以母親同理心陪伴傷者。

去年10月21日普悠瑪事件發生當天，台北運務段隨即啟動關懷小組，不間斷地親至醫院照護傷患，帶著同理心、愛心和熱情，關懷、陪伴傷患走過漫漫療程。「沛帛一點點的動作和聲音，都讓我們感到無比開心。」護理師羅啓文口中的孩子，即是年僅7歲的男童謝沛帛，她和關懷員陳佳臻、許思婷，仍清晰記得見到沛帛的第一天，他對外界刺激毫無反應，手腳處於痙攣狀態，令身為媽媽的三人極度不捨。

為了鼓勵謝沛帛開口發音，她們用湯匙餵他喜歡喝的蜂蜜水和蘋果汁，也常按摩他的手腳，和他聊天、唱兒歌、說故事，一起度過整個療程並關心醫療進度。兩天前，許思婷突如其來詢問：「你讀哪個國小？」謝沛帛用緩慢的聲音回答：「卑、南、國、小。」她和陳佳臻瞬間落淚，立刻打電話和羅啓文分享，從原本只能發出ㄣ和ㄅ的聲音，到可以模仿他人說話，再到可以對話，大幅度的進步令她們感到驚艷與欣慰。

「我們可以保證，沛帛在復健和治療的路上不會孤單。」羅啓文和陳佳臻紛紛表示，照護已經不是工作了，再早或再晚都願意付出。許思婷也說：「就算以後他不需要我們了，還是會很想去他的學校，看看他上課的樣子。」採訪結束，她們說還要再去看「我們的沛帛」，真摯的情感，早已在眉宇之間流露無遺。



銀髮健康新食尚 照燒雞丁便當 一口吃的繽紛美味

文 / 林羽亭 攝影 / 劉德媛



人要衣裝，佛要金裝，食物自然也得裝扮一番！小小的長方形便當，藏著各式繽紛菜色，視覺與味覺雙重饗宴，讓你吃飽、吃巧，更要吃得「漂亮」。

台北鐵路餐廳自去年6月推出「照燒雞丁便當」以來，佳評如潮，口碑不斷。主菜選用去骨雞胸肉丁，以熬煮4小時的照燒醬汁提味；米飯精選一等米，放涼了依舊Q彈、好吃。雞丁上鋪有紅黃甜椒，再添上紫色洋蔥和兩款綠色時蔬，多樣色彩搭配精緻擺盤，令人食指大動，一口咬下，雞丁彈牙，鹹甜醬汁慢慢綻開齒間，再配口青菜，清爽滋味，又是一番風情。

照燒雞丁便當少油、少鹽，雞丁大小適中，體貼銀髮族以及在車上享用便當的旅客。起初以為便當裡還有一塊粉黃雙色的蛋糕，咬下一口，才驚覺是茄汁蒸蛋，台鐵局鐵路餐廳經理蔡毓敏笑說，原本廚師打算製作玉子燒，又覺得配色太過單調，就將新鮮番茄打成泥後加上蛋液，意外呈現兩色分明的效果，美味、美感一舉兩得。

外型不大的便當，雙手拿著，感覺沉甸甸的。80元的親民價位，是CP值愛好者首選；僅僅800大卡的熱量，符合現今健康飲食的趨勢。春暖花開，途經台北車站，記得帶上一個照燒雞丁便當，讓繽紛的菜色，啟發您旅途的好心情。



新裝潢的台鐵便當本舖2號店洋溢懷舊工業風。

販售資訊：台北車站台鐵便當本舖1~5號店
午餐及晚餐時段各限量供應50份

便當專線：(02) 2361-9309

服務時間：9:00 ~ 17:00

※ 時令蔬菜隨季節而調整



自然與人文交織
春遊宜蘭線

帶著相機 去旅行

文 / 楊嘉育 攝影 / 劉德媛、陳飛
照片提供 / 達志影像

和煦春日，帶著相機搭乘宜蘭線列車，投身壯麗山水之間，93.6 公里的綿延鐵道將東北角獨有的自然與人文資產一一串連，旅人們藉著鏡頭，捕捉、記憶旅途中每時每刻的美好與感動。



在中里站附近的中興文化創意園區，捕捉舊工廠與新文創融合的美景。

八堵
暖暖
瑞芳
猴硐
三貂嶺
雙溪

貢寮

福隆

石城

大里

大溪

龜山

外澳



頭城站
下車



躺在湖上的單面山 蘭陽博物館

寧靜水面映照著灰藍相間的石材建築，彷彿鏡中世界般令人想一探究竟。這便是蘭陽博物館名聞遐邇天水一線的極致風景，吸引許多旅人專程前往一睹風采。蘭陽博物館外型參考北關海岸常見的單面山形象，打造成三角錐形的幾何建築，牆上的石材紋路則是將韋瓦第的《四季》轉化成符號。遠遠走來，會被這獨特的畫面吸引，不停按下手中快門。

進入館內，可見「山之層」、「平原層」、「海之層」及「時光廊」四個樓層，分別展示著對應的常設展覽。獨特的設展方式，刻意類比宜蘭的地理環境，將宜蘭豐富的自然、人文資產濃縮於一館，讓來訪旅客得以深入了解當地的所有美好。



如何前往 頭城站下車，轉乘公車 131、1766、紅 1（週末行駛），至蘭陽博物館站或烏石港站下車。

地址 宜蘭縣頭城鎮青雲路三段 750 號
電話 (03) 977-9700

開放時間 9:00 ~ 17:00（週三公休；全票 100 元、團體票 80 元，16:30 起停止售票）

八堵 暖暖 瑞芳 猴硐 三貂嶺 雙溪 貢寮 福隆 石城 大里 大溪 龜山 外澳 頭城 頂埔 礁溪 四城 宜蘭 二結 中里 羅東 冬山 新馬 蘇澳

頂埔

礁溪

四城



**宜蘭站
下車**

二結



**中里站
下車**



**羅東站
下車**



光陰的一磚一瓦 津梅磚窯

綠意盎然的草原中，矗立著一座座紅磚建築，斑駁的外牆娓娓訴說著光陰的故事，黯淡的色澤是曾經辛勤的印記。在水泥尚未普及的年代，每一幢房屋都是磚窯燒製的一磚一瓦堆砌建成。隨著市場的改變，紅磚退流行，需求量大不如前，磚窯也跟著功成身退，走入歷史。

別稱「目仔窯」的津梅磚窯，是全台磚窯中保存最完整的一處。設計上採傳統的十三目連環建築，旁邊坐落著一根高達 37 公尺的大煙囪，讓畫面呈現拔地而起的壯闊。磚窯本體與舊式建築相同，由紅磚砌成，歷經百年的風吹日曬，甚至地震、風災，依舊屹立不搖，彷彿在向世人昭告舊時時代的一流品質。



如何前往 宜蘭站下車，經宜興路二段轉東園路，沿環河東路直行，再走宜蘭橋前往津梅路，約 8 分鐘車程即可抵達。

地址 宜蘭縣宜蘭市津梅路 75 巷 13 號



老紙廠尋寶趣 中興文化創意園區

當產業沒落，被遺留下的建物會與現代文化擦出什麼火花？中興文化創意園區給了最佳解答。中興文創園區前身是建於 1935 年的中興紙廠，規模曾為全台最大，生產量更是東南亞第一。然而，這般成就仍未讓它逃過產業變遷而衰退的命運，最終於 2001 年停工，但遺留下的廠址卻也迎來了嶄新契機。

搭上文創的潮流，中興紙廠轉型為文化創意園區，不僅有文創市集，更善用獨特的歷史背景，設置「紙說中興造紙故事」常設展，寓教於樂地將舊時代的造紙知識傳輸給來訪旅客。而紙製的裝置藝術及整修過後的機室，展現出新潮流與舊時代交融的奇特風景，在旅人的鏡頭中留下深刻身影。

如何前往 中里站下車，向南走中里路朝中興路二段前進，於中興路三段右轉，直行至台九線右轉，步行約 10 分鐘即可抵達。

地址 宜蘭縣五結鄉中正路二段 6-8 號

電話 (03) 969-9440

開放時間 10:00 ~ 18:00 (週三公休)



青山碧水秘境尋幽 長埤湖風景區

春神攜著徐風暖陽悄悄到來，將大地從冬日的荒蕪中喚醒，舒適的天氣最適合到郊外踏青。羅東站附近的長埤湖畔，也在春神的輕撫下，萬物復甦，翠綠一片。走在環湖步道上，青山碧水環繞，時不時可以見到母鴨與小鴨享受天倫之樂，溫馨的一幕為心頭捎來些許暖意。

長埤湖早期又名九芎湖，海拔高約 200 公尺，湖泊具有自動調節水位的功能，四周樹木林立，在日據時期為軍事馬場用地。而在軍隊撤離的現在，宜蘭縣政府興建了環湖步道供民眾散步遊覽山林景緻，令此處儼然成為尋幽探勝之地。而隨著各年齡層的遊客增加，區內也陸續增設休憩涼亭、露營區等設施，讓所有來訪旅客都能在此找到樂趣。

如何前往 羅東站下車，往南走站東路朝東宜二路前進，於台 7 丙線向右轉，往三星直行至天送埤，順著指標往長埤湖，車程約 30 分鐘。

地址 宜蘭縣三星鄉三星路八段旁 (台七丙線)



冬山站
下車

新馬

蘇澳



徜徉在稻穗田間 三奇村伯朗大道

若提及「伯朗大道」，第一個聯想到的，多半是台東池上那條遠近馳名的綠色大道，但其實離台北只有一條雪隧之隔的宜蘭，也有一線種滿稻穗的道路，正等待旅人前來。

冬山站附近的三奇村伯朗大道，寬敞水泥道路四周遍布一望無際的稻田，兩旁可愛討喜的稻草人，默默守護稻穗成長。漫步其中，一邊享受世外桃源般的寧靜，一邊被稻草人的笑容感染，讓人忍不住會心一笑。另一旁更設置高台供旅客俯瞰稻田全景，攀爬而上，感受春意到來，稻穗枝桠爭相成長，綠意盎然，令人感受到強大生命力，按下快門，留下這美麗、永恆的自然美景。



如何前往 冬山站下車，往東南走中華路朝中正路前進，於成興路左轉，再於三奉路左轉，約7分鐘車程即可抵達。

地址 宜蘭縣冬山鄉三奉路 77 號
電話 (03) 959-0799



淡藍色木造建築是天送埤火車站的特色。



這一站，幸福

天送埤火車站

讓歷史再度奔馳

文 / 楊嘉育 攝影 / 劉德媛

青煙裊裊、汽笛鳴響，一道黑色身影從山林中緩緩駛來。太平山森林鐵路小火車，載運著大批木材，停駐在天送埤火車站，這樣的景色是當地居民的共同記憶。隨著林業沒落、火車停駛，鐵道上的車站一個個被拆除，唯獨天送埤火車站被保存了下來。

木造建築半戶外空間設計，天送埤火車站外頭還有一座碩大的「轉車盤」，昔日用來調轉火車頭。太平山林鐵原是以天送埤為中繼點，前半段沿著蘭陽溪南岸行駛，軌道常遭大雨沖毀，造成兩、三個月的交通中斷；後半段是平坦的蘭陽平原，路況相對良好，交通順暢。因此，每當前半段發生交通中斷，後半段的火車就得在天送埤折返或休息，轉車盤這個時候就派上用場了。

獨特的淡藍色外觀，與陽光和藍天相互輝映，這般美好的景色，吸引偶像劇《下一站，幸福》與電影《聽見下雨的聲音》前來取景，讓此處儼然成為幸福的落腳處。近年吹起復古文創風，車站內也裝飾了舊時太平山火車時刻表及照片，更復刻了縮小比例的太平山火車，供民眾搭乘。

眼前的一抹天藍，吸引住旅人的鏡頭。走過近百年時光，天送埤火車站如今煥然一新，將埋沒的歷史，再次光鮮地呈現在眾人面前。



天送埤車站內可見各式舊時文物與照片。



日據時期，太平山森林鐵路途經土場至竹林，共有十座車站。創建於 1921 年的天送埤火車站位於鐵道平原段銜接山區段的重要樞紐，不僅運送木材，也對外營運載客。1979 年太平山林鐵停駛；2002 年地方政府重新整修；2018 年推出復刻版太平山五分小火車。

銅鑼鐵匠 傳承甲子

專注一生 只為一聲

文 / 張以潔 攝影 / 陳飛



有一種聲音，聽過就不會忘，那是迴盪心田的共鳴，久經歲月仍悠揚在耳，林烈旗製作的銅鑼，就是這種聲音。

人未到，聲先到，嗡嗡聲響穿透宜蘭鬧區喧囂，林午鐵工廠就在眼前。日據時代林午三兄弟開立工廠，承包機械修理、車體打造的工作。有一天，一位客人拿著壞掉的銅鑼請林午修理，完全沒碰過銅鑼的他硬著頭皮收下，誰知道修復後銅鑼竟比原來的還要好。自此，就陸續有銅鑼訂單上門，林午鐵工廠也決心專注銅鑼工藝。

第二代傳人林烈旗回憶，小時候常常在工廠玩耍，爸爸便會吆喝過來幫忙，做著做著，就當起了爸爸的學徒。他說，製鑼最關鍵的工法落



八角鑼 (左) 與花紋鑼面 (右)。

在調音，銅鑼的發聲靠敲打中間的鑼臍，將震動傳至四周，引起共鳴；鑼面的凹凸，可控制音調高低與長短。1970、80 年代時，知名打擊樂家朱宗慶首度來訪，希望可以代為製作音階鑼，但當時並無調音器，林烈旗找來做那卡西的哥哥，用鋼琴和口琴的音階去對銅鑼的音準，純用人耳辨別。現今，林烈旗的銅鑼已經可以達到 47 個音階，也幫優人神鼓、蘭陽戲劇團等製作專用鑼。

隨著兒子林浩賢的加入，林烈旗研發出許多新產品，一改傳統圓形外觀，做出八角鑼，更開發出各式花紋鑼面。他說，調音時須敲打鑼面，傳統認為坑坑巴巴的樣子很醜，所以都藏在反面，但現今機械化普及，敲打的痕跡反倒顯得渾厚優美，父子倆突破傳統製程，先打出花紋，再調音與上色。

漫長歷史，繁瑣工藝，林烈旗緩緩道來，採訪結束，又回到崗位，鏗鏘打鐵聲，誠誠懇懇，仔仔細細，一生只做這一件事。



台鐵謀生 藝術終生

伯樂識千里馬
朱簡源與大自然

文 / 張以潔 攝影 / 陳飛



把臉湊到直逼畫框的咫尺距離，才發現那些栩栩如生的山林鳥獸，全是貝殼。

服務台鐵長達 20 多年的朱簡源，上班駕駛火車在縱貫線和北迴線馳騁；下了班，最令他醉心的莫過於貝殼畫創作。出生大溪的他，小時候就喜歡到海邊玩耍，看著岸邊千奇百怪的貝殼，總忍不住撿回家把玩。長大後接觸到貝殼

畫創作，和他的天性與興趣一拍即合，自此和藝術結下不解之緣。



朱簡源運用的材料泛稱「迷你貝」，從指甲貝、寶螺、藤壺，到餐桌上常看見的淡菜，甚至海膽的牙齒和刺都算在內。「貝殼畫是材料導向，你有什麼材料就做什麼創作。」他笑說自己幾乎走遍了本島與離島的海岸線，腦中彷彿有張「貝殼地圖」，不同季節與區域的貝殼種類，漲退潮的時機，他都瞭若指掌。

「用天然的形狀與顏色，呈現在畫作上，才是貝殼畫的真諦。」朱簡源作品的最大特色，就是堅持不切割、不染色，畫上的每一筆，都是真實的貝殼。牆上的白鷺鷥畫作，藤壺化身羽毛、魚骨頭變成腳，尖尖嘴巴則是海膽的刺；另一幅碩大老虎，張嘴怒吼著從高山奔馳而下，身上的每一根毛髮，都是一顆顆不同顏色的螺，虎牙使用魔鬼海膽的牙齒，全幅畫共用上 9 種不同的貝殼，「底座的膠若是乾了，貝殼就植不上去，因此創作時不能間斷，總共花了 1~2 個禮拜。」

近年他更思自我突破，跨足木雕、泥塑、毫雕創作，一概都是取材於自然，任何腐朽，在他眼裡都是美的化身。千里馬眾多，但伯樂只有一人，大自然的鬼斧神工，朱簡源最了然於胸。

友善農業新勢力
找小農搭伙
糧心聚落



文 / 張以潔 攝影 / 劉德媛

冬山車站下，火車轟隆隆地急速而過，旅人川流不息，唯有「糧心聚落」的時空是靜止的，伴隨著重複播送的輕音樂，彷彿來到了農村。

說這裡是農村倒也貼切，店長陳可為 30 歲之際，辭去了台北科技公司的工作，來到宜蘭販賣在地友善農業的產品，更自己當起了農夫。「以前的工作不斷競爭，社會也沒有因自己的努力而變得更好，但友善農業卻是可以對環境、生態和人類共好的事情。」3 年前，他與宜蘭縣農業發展基金會合作成立糧心聚落，是宜蘭第一座小農直賣所，店內空間一半做餐飲、一半販售小農商品，吃得到的東西幾乎都買得到。

招牌餐點「日式茶米飯」，呼應了冬山「茶米之鄉」的名號，米飯選用自家栽種的台中秈 10 號，「全台只有宜蘭是一期稻，土地地力好，直接使用雪山流下來的水。」上頭鋪滿季節時蔬與宜蘭傳統煙燻豆皮，搭配冬山河上游「中山休閒農業區」的紅茶，帶有甜甜的果香和花香。獨特的「米麩霜淇淋」更是一絕，糙米在鐵鍋炒熟後磨成粉，只加糖和鮮奶調味，完全不使用乳化劑。

市面上友善食材的售價難免高昂，但陳可為收購在地小農的惜福品，降低餐點價位，讓大家都吃到健康的食物，「這也是我們對農友的承諾，有東西就送來，我幫你銷。」隨季節變化的菜單，可以感受到宜蘭農產豐富樣貌，金棗、番茄、香瓜、土鳳梨、柚子、洛神……來糧心聚落吃頓飯，道道都是限定版的當令美味。

糧心聚落

- 如何前往** 冬山站下車後，沿著車站軌道橋下直走即可抵達。
- 地址** 宜蘭縣冬山鄉中正路 1 號
- 電話** 0986-275-490
- 營業時間** 9:00 ~ 17:00 (週二公休)
- 招牌餐點** 日式茶米飯、米麩牛奶霜淇淋



文 / 張以潔 攝影 / 陳飛

時光倒回 1998 年，小學六年級的女孩，暗戀著隔壁班的男孩，親手做了他最愛的巧克力塔，想在畢業前夕表白。但告白沒有成功，卻令女孩愛上了做料理的樂趣，16 年後開設了餐酒館「Le Temps 食光 1998」。

說起開餐廳的原點，張雅雯臉上仍是當時那個少女心的燦爛笑容，法文與中文並陳的店名，如同店內料理特色，用法式手法，烹調在地食材。創意料理源自張雅雯遠赴法國求學期間，常用台菜和寄宿家庭媽媽切磋，意外搭起的連結。

大溪的野生海蝦和薯條一同炸得酥脆，搭配迷迭香和蒜味美乃滋，開胃菜「大海蝦味先」彷彿法式鹹酥蝦，令人一口接著一口；「瓜子雞燉飯」使用 18 個月熟成的起司和松露醬，顛覆傳統醬瓜料理；五結的櫻桃鴨配上有機洛神花醬，搖身一變為西餐主菜；連南澳剝皮辣椒也可以成為義大利麵的主角。料理不使用味精，僅靠鹽、糖和胡椒提味，她說：「我們有責任告訴客人，什麼是真的食物。」

念舊的張雅雯笑稱自己「很黏宜蘭」，店內裝潢隨處可見舊時物品，因為家裡從事雞肉販售，logo 就以公雞為主視覺。她很開心能與客人相互陪伴，在食物和店內空間裡找到慰藉。張雅雯還是 1998 年那個女孩，料理時的那份心意，依舊存著少女的溫暖甜蜜。

Le Temps 食光 1998

- 如何前往** 宜蘭站下車後直行，在宜興路一段左轉，再於和睦路 6 巷右轉，步行 3 分鐘即可抵達。
- 地址** 宜蘭縣宜蘭市和睦路 6 巷 10-1 號
- 電話** (03) 931-1197
- 營業時間** 11:30 ~ 14:00、18:00 ~ 21:00 (週三公休)
- 招牌餐點** 大海蝦味先、嫩煎櫻桃鴨胸、剝皮辣椒海鮮麵、瓜子雞燉飯

在地食材法式上桌
Le Temps 食光 1998
離不開宜蘭的少女夢想



你不知道的幕後英雄
號誌養護
體力與心力的考驗



號誌設備與軌道路線焦不離孟，號誌人員的工作環境經常就在軌道旁。

文 / 張以潔 攝影 / 劉德媛

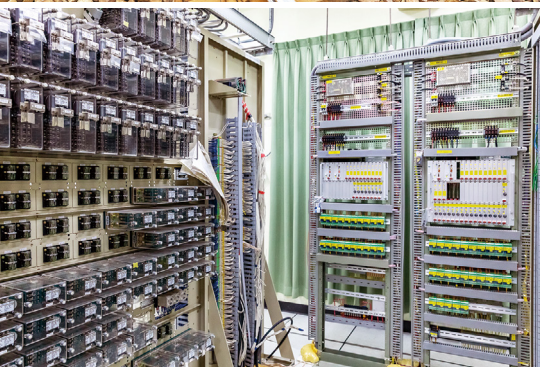
火車從右側的軌道駛來，七堵號誌分駐所主任丘中岳向中央一指，火車突然左彎，不偏不倚地駛向中間的軌道。神預測的祕訣無他，就是觀察軌道上的「轉轍器」。

這是台鐵電務段號誌分駐所同仁都具備的能力，因為號誌設備是行車安全的關鍵。除了改變列車行進路線的轉轍器，要知道列車所在位置，就得依靠「計軸器系統」與「軌道電路」；若遇緊急狀況須限制列車速度，就要靠「ATP（列車自動保護系統）」發揮功用；而最為人知的平交道，也算是號誌的範疇內。

「對於現代化的鐵路運輸，如何在有限的路線容量加大運量，安全、快速地輸運旅客，這是號誌設備扮演的角色。」丘中岳說，七堵站為西部幹線列車的始發站，也是西部與東部幹線的分歧站，因此轉轍器數量多達 183 具，「如果發生故障，列車就無法進出車庫或過站，連帶影響南下屏東、北上基隆及東往花蓮的列車。」

他回憶，去年曾有一具轉轍器時好時壞，從晚班、日班再到晚班的人員都無法解決，他驅車從家裡趕往七堵時已經凌晨，一直到早上 6 點才找出問題，「原因出在電纜，只能一段一段去測試。」而現今列車密度高，在軌道上作業的同時，得隨時注意自身及工作夥伴的安全。對此，丘中岳也透過彈性化的排班與調度，讓同仁盡量獲得充分休息。

火車呼嘯而過，號誌人員身穿黃背心的身影，是不少旅客都曾看過的畫面。他們在軌道旁默默揮汗工作，不眠不休地為旅客守護安全。



軌道上號誌設備的訊號與電流會傳至機房。

鐵路行旅 限量珍藏



臺鐵夢工場網路商店



臺鐵夢工場粉絲團



讓臺鐵小物陪伴您，搭上火車，享受一趟繽紛之旅！

台灣鐵路創建於 1887 年 6 月 9 日，橫跨了兩個世紀之深遠，更承載了台灣這片土地上無數美好生活記憶。在「凝聚眾力 驅動創新」之座右銘下，台鐵局透過「鐵道生活文化專輯」讓百年人文鐵道揮灑出鮮活創意的現代色彩。

鐵道運輸不僅是綠色交通及永續運輸的代言指標，而且從社會責任與文化創新觀點，可以展現更為豐富的樣貌與情感，期待透過專輯的出刊引領國人重視鐵道人文社會的新視野。



鐵道生活文創專輯1
花東山海經畫冊
售價 / 875 元 (本)

鐵道生活文創(專輯2) 380 元(本)
時光癡味台鐵便當誌(專輯6) 399 元(本)
白鐵仔的榮光風華(專輯5) 515 元(本)

鐵道生活文創專輯3
鑄票文創工場臺灣鐵路車票故事之旅
售價 / 490 元(本)

鐵道生活文創專輯8
臺北記驛：125年來的歲月情
售價 / 1,635 元(本)



交通部臺灣鐵路管理局
Taiwan Railways Administration, MOTC



店鋪資訊

臺鐵夢工場旗艦店 / 臺北站西3門內 / 02-23830367
臺鐵夢工場松山店 / 松山車站B1西側 / 02-27474242
臺鐵夢工場南港店 / 南港車站B2南2出口 / 02-2651-417

※本頁商品請依實物為準

cruisetrain

郵輪式 列車

走到哪 玩到哪

深度創意玩台灣

最浮誇 瑞穗春天酒店



花蓮孩子王·水樂園3天

4/4-4/6 北部出發

幾米廣場/玩DIY/瑞穗牧場
最新最浮誇 瑞穗春天酒店

(兒童節連假) **10,950元起**

宜蘭綠色博覽會



宜蘭綠博·傳藝/日和2天

4/20-4/21 中部出發

春遊必玩·宜蘭綠色博覽會
傳藝老爺/綠舞日式主題

5,950元起

小鎮漫遊年



鳳林小鎮·都蘭部落2天

5/11-5/12 北部出發

打卡熱點·中興文創園區
鳳林小鎮/都蘭部落

6,300元起

知本溫泉 森之旅



知本溫泉·藝術森林2天

5/25-5/26 中部出發

高雄美術館/祕境小站-枋野
知本老爺酒店/枋寮藝術村

6,750元起

CT273蒸汽火車遊花東



宜蘭.台東.大鵬灣環島3天

6/7-6/9 北部出發

宜蘭推火車/台東小鎮/蒸汽
火車/樂遊大鵬灣 環島遊

(端午連假) **11,700元起**

仲夏寶島號~首發



羅東林場·花東漫遊3天

6/29-7/1 北部出發

暑假首發團·仲夏寶島號
花東特色小站/獵人學校

12,250元起

仲夏寶島號~第2梯



南迴祕境·花東之美3天

7/6-7/8 中部出發

中部唯一梯次蒸汽火車體驗
祕境小站/花東縱谷之美

12,200元起

仲夏寶島號~第3梯



嘉義檜樂手作·台東3天

7/12-7/14 北部出發

蒸汽火車體驗最後機會
嘉義檜木手作/橋頭糖廠遊

12,550元起

※實際商品內容和資訊請以網頁公告為準



主辦單位：交通部臺灣鐵路管理局



客服專線：(02)2501-4047



了解更多