

PXPLAY

全聯生活誌特刊

CURATED BY VERSE
2025.03



TEXT by 薛景文 PHOTOGRAPHY by 吳星翰
COVER ILLUSTRATION by 葉懿瑩
EDITORIAL DESIGN by 李宜家



是時候去賞花了吧！

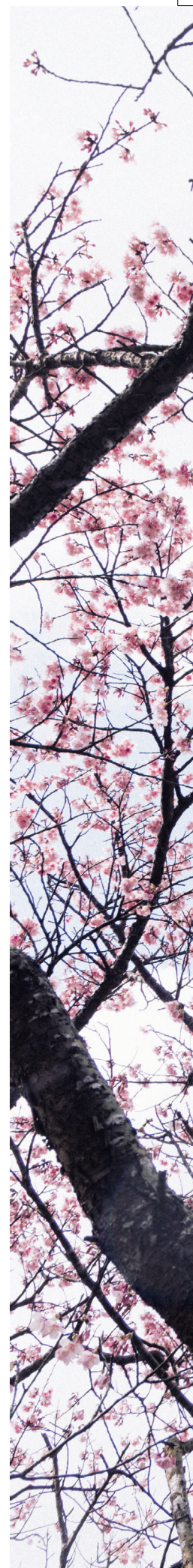
INTRO

現在春光正好，從日常街巷至山野間，都見得自然景致甦醒的蹤跡。遍佈各地的櫻花、竹子湖的海芋、白河的木棉花、承天禪寺的油桐花……全台花季如約而至，每一種花都在春天裡講述自己的故事。到全聯採購美味的麵包，再做些簡單攜帶的野餐輕食，或獨自出遊，或相約朋友和家人，一起享受春遊賞花的愜意。

全聯與 VERSE 推出這本賞花特刊《PXPLAY》，嚴選台灣於三月下旬至四月盛開的花種，羅列最推薦的 30 個賞花景點，還有最適合帶去野餐的全聯麵包。

致力讓大家買進美好生活的全聯，在守護環境方面也不遺餘力。本刊特別專訪大安森林公園之友基金會，瞭解這座多數台北市市民賞花首選的公園，歷時十年來，如何費心植樹種花、改良土壤，逐步實踐蚊蟲防治、螢火蟲復育等計畫。

最後的專欄，邀請台灣知名植物花藝師、CNFlower 創辦人暨設計總監凌宗湧，教大家運用全聯門市便可採買的花材，製作融入居家的美麗花景；接著是飲食作家盧怡安，分享兩道以全聯閱讀麵包製作的三明治食譜，讓愉悅於視覺和味蕾上都隨花綻放。





SPRING STROLL WITH BLOSSOMS

屬於台灣春季的迷人花景

※ 嚴選 30 個賞花提案

TEXT by 陳佳濃
ILLUSTRATION by 葉懿瑩

在台灣這座島嶼，春天是一場流動的花之巡禮，由北至南，從都市裡的公園至遠方的郊山，迷人的色彩與氣味緩緩編入每幅獨特的風景。在本刊出刊的時節，迷人的櫻花、風鈴木、木棉花都在枝頭開得正盛，富有個性的鬱金香、海芋、矮牽牛在花田中鋪展，紫藤花與薰衣草為大地鍍上浪漫的氛圍，緊接著四月到來，還可見如雪般的桐花悄悄覆蓋山徑，讓登山郊遊行程滿是詩意。

在以下篇章，我們將介紹 9 個於三月下旬至四月盛開的花種，並嚴選 30 處推薦的賞花點，希望成為大家走訪全台各地，探訪自然花景的理由。

01

CHERRY BLOSSOM
JAN.-APR.

— 櫻 花 —

櫻花，總在春天裡綻放出最柔美的色彩——櫻總是先開花後長葉，花期通常較短，約為兩週至一個月。外型小巧且成簇生長，不同品種之顏色多呈現桃紅或淡粉，也有白色品種，花朵從枝條上垂墜而下，營造出夢幻的粉色系花海景色。

以台灣櫻花來說，主要品種有桃粉色的山櫻花、淡粉色的吉野櫻、多層花瓣的八重櫻，其中山櫻花即為台灣原生種櫻花，而八重櫻為山櫻花的變異種。櫻花普遍喜歡冷涼氣候，多長於台灣高山與北部，陽明山、阿里山等區域，皆有遍佈。



CHERRY BLOSSOM BEST BLOOMING SPOT ① - ⑦

① 陽明山竹子湖

陽明山國家公園內的櫻花遍布於竹子湖、冷水坑、平菁街等地，粉紅與白色的吉野櫻交織成美麗的春日畫報。建議可於早晨漫步櫻花步道，午後享受品茗、泡溫泉等活動，細品山中櫻色的美好，令人流連忘返。

@ 台北市北投區竹子湖
nearby PX MART >> 北投行義店（台北市北投區行義路 10 巷 2 號 1 樓）

② 淡水無極天元宮

淡水無極天元宮後山每年自一月中下旬至二月初綻放三色櫻，天壇周圍則有吉野櫻從三月到四月中旬開花。最獨特的是擁有白、粉、暗紅三種顏色變化的三色櫻，為山櫻花與日本吉野櫻的嫁接品種，被譽為「北台灣最美三色櫻花海」。

@ 新北市淡水區北新路三段 36 號
nearby PX MART >> 淡水淡大店（新北市淡水區大忠街 89 號）

③ 阿里山

阿里山的櫻花季如人間仙境，數千株吉野櫻、山櫻花與八重櫻交錯綻放。晨曦中的櫻花與雲海交織，搭乘小火車穿越櫻花隧道，粉白花瓣隨風飛舞，彷彿漫步雲端。

@ 嘉義縣阿里山鄉
nearby PX MART >> 嘉義竹崎店（嘉義縣竹崎鄉中華路 106 號）

④ 奧萬大國家森林遊樂區

奧萬大的春櫻同樣動人，在每年盛開之際，有三種主要櫻花將接力綻放，首先是一月的粉紅山櫻花、二月的艷紅色八重櫻，最後是雪白的台灣特有種「霧社櫻」，這裡融合了粉櫻、森林、溪流與吊橋美景，讓每位到訪者都能感受春天的浪漫詩意。

@ 南投縣仁愛鄉親愛村大安路 153 號
nearby PX MART >> 北門店（南投縣埔里鎮自強路 80 號）

⑤ 樹湖櫻花步道

壽豐鄉樹湖村的櫻花步道，早年是豐田玉礦區，礦業沒落後人口外移，當地愛鄉協進會執行農村再生計畫，在村內半山腰種下 3 萬多株櫻花。二月時台灣原生種的山櫻、霧社櫻、福爾摩沙陸續盛開，三月下旬則有富士櫻、吉野櫻將接棒，是一段遠離塵囂的賞花之路。

@ 花蓮縣壽豐鄉山邊路一段（樹湖二號橋）
nearby PX MART >> 花蓮壽豐店（花蓮縣壽豐鄉壽山路 33、35 號）

⑥ 燈篙林道

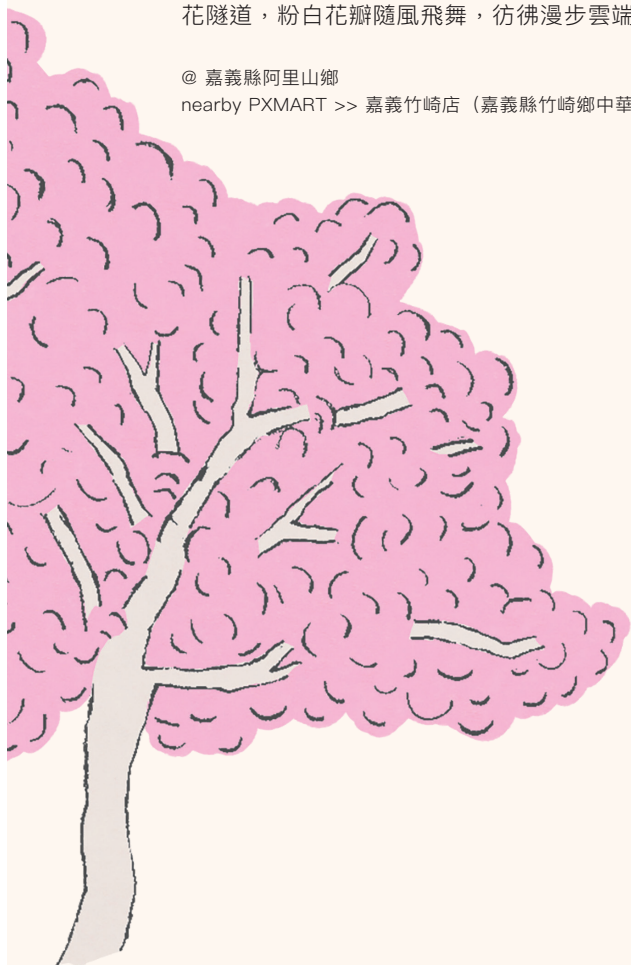
燈篙林道位於宜蘭員山鄉，是條全長約 4 公里的賞櫻步道，沿途種植超過 1600 棵櫻花樹，包括河津櫻、山櫻、粉紅佳人、香水櫻、吉野櫻、墨染櫻與富士櫻等多種品種。靠近山頂處的吉野櫻今年恰好於三月中盛開、預計三月底花謝。

@ 宜蘭縣員山鄉燈篙村
nearby PX MART >> 員山金山西店（宜蘭縣員山鄉金山西路 83 號）

⑦ 福壽山農場千櫻園

福壽山農場位於合歡山與雪山群峰間，有「台灣小瑞士」之稱，特殊的地理位置造就氣候分明，四季皆有美麗花景。其中的千櫻園，今年宣佈於 2 月 14 日正式開園，預計三月下旬可入園觀賞大島櫻、吉野櫻。

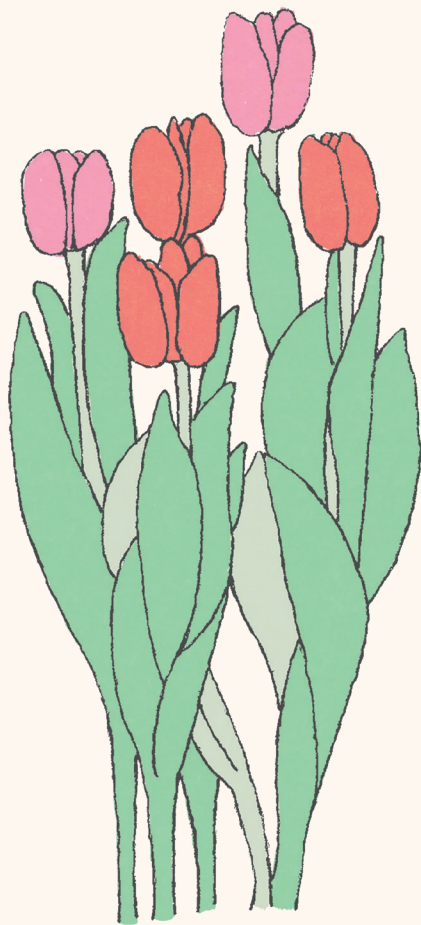
@ 台中市和平區梨山里福壽路 29 號
nearby PX MART >> 埔里中正店（南投縣埔里鎮中正路 597 號）



02 TULIP JAN.-APR.

鬱金香

多年生球根植物鬱金香，外觀為典型的杯狀花朵，擁有單瓣、重瓣、流蘇邊等多種變化。顏色豐富，紅、黃、粉、紫、白、橙、黑等不同品種，葉片細長且略帶蠟質光澤。鬱金香通常在寒冷氣候帶生長，雖然原產於荷蘭，但台灣透過溫控栽培技術，或於高山冷涼地區種植，在每年一月至四月間也能欣賞到這夢幻花卉。花期約 1-2 週，但不同品種開花時間稍有差異。



TULIP BEST BLOOMING SPOT ① - ③

① 后里中社觀光花市

中社觀光花市佔地廣達六公頃，每年精心栽培約 30 萬株鬱金香，涵蓋 60 多種珍貴品種，色彩繽紛，宛如歐洲花田。園區透過特殊冷藏技術與分批種植方式，成功在低海拔地區營造適合鬱金香生長的環境，使花季得以綿延更久。每年 1 月至 3 月盛大舉辦鬱金香花季，成片花海隨風搖曳，讓人沉浸在春日美麗花景中。

@ 台中市后里區三豐路五段 333 號
nearby PXMART >> 后里店 (台中市后里區甲后路一段 619 號)

② 士林官邸鬱金香展

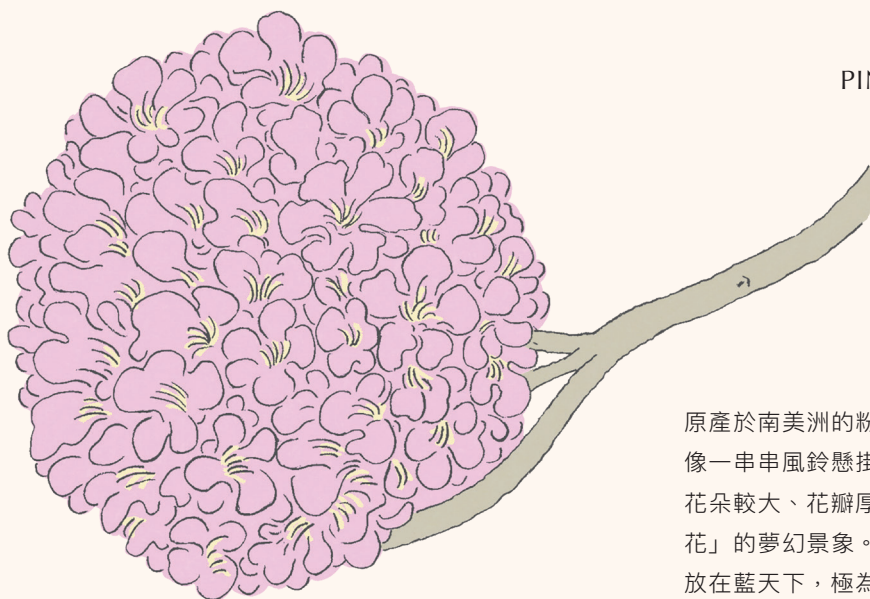
每年春天，士林官邸公園化身為一座繽紛的鬱金香天堂，結合歐式庭園造景，讓人彷彿置身荷蘭花海之中。這裡不僅擁有數千株來自歐洲的鬱金香，品種豐富，從傳統紅黃橙色，到稀有的黑鬱金香、紫鬱金香，花田色彩層層交織，美不勝收，為台北市內難得的賞花秘境。從一月底開始，各式各樣的鬱金香陸續綻放，吸引不少愛花人士前來感受春天的美好。

@ 台北市士林區福林路 60 號
nearby PXMART >> 士林中正店 (台北市士林區中正路 115 號)

③ 陽明山花卉試驗中心

陽明山的冷涼氣候適合鬱金香生長，每年春季，試驗中心內栽種數千株鬱金香，搭配其他球根花卉，如風信子、水仙花、洋水仙等。本地點鄰近竹子湖、擎天崗等景點，可安排一日遊，欣賞櫻花、海芋與鬱金香。

@ 台北市士林區仰德大道四段 175 巷 32 號
nearby PXMART >> 士林華岡店 (台北市士林區華岡路 55 號 1 樓)



原產於南美洲的粉色風鈴木，花朵呈粉紅色或桃紅色，像一串串風鈴懸掛於樹梢。與櫻花相比，粉紅風鈴木的花朵較大、花瓣厚實，花開時樹葉脫落，形成「滿樹繁花」的夢幻景象。春季花開滿樹，宛如粉紅色的煙火綻放在藍天下，極為壯觀。粉紅風鈴木的花季較短，約二至三週便會開始凋謝，賞花需把握時間！

PINK TRUMPET TREE BEST BLOOMING SPOT ❶ - ❸

❶ 新北市立淡水古蹟博物館

淡水古蹟博物館外中正路，每年春天便被粉紅風鈴木染成一條浪漫花路，顏色層次分明，陽光灑落時更顯夢幻，像是樹梢上的粉色雲朵。行程可搭配淡水老街、漁人碼頭一同遊覽，感受春日海風與花海的療癒氣氛。

@ 淡水市淡水區中正路一段 6 巷 32-2 號
nearby PX MART >> 淡水沙崙店（新北市淡水區沙崙路 50 號）

❷ 嘉義特教學校

嘉義特殊教育學校圍牆外，每年 3 月迎來一片長達約 200 公尺的淡紅色花海，粉紅風鈴木在春風中輕舞，讓這條花道成為校園周邊最美風景，更讓師生與遊客皆能近距離感受粉紅風鈴木綻放的柔美姿態。

@ 嘉義市區世賢路與高鐵大道路口
nearby PX MART >> 嘉義竹圍店（嘉義市西區四維路 368 號）

❸ 前鎮河畔

前鎮河畔的粉紅風鈴木主要分布在前鎮高中附近的河岸步道旁。每年從農曆年前後至 4 月，花朵陸續綻放，形成一條浪漫的粉紅花道。春日一到，不少民眾沿著河畔步道漫步，欣賞滿樹繁花。

@ 高雄市前鎮區翠亨北路 225 號
nearby PX MART >> 前鎮明鳳三店（高雄市前鎮區明鳳三路 157 號）

04

WISTERIA
MAR.-APR.

— 紫藤花 —

紫藤花為攀爬性藤本植物，倚賴棚架或支柱生長，花朵小且呈蝶形，形似成串懸垂。當紫藤花成串垂落，微風吹拂時，猶如紫色瀑布般搖曳生姿。花色以紫色為主，也有白色和粉紫色品種，花朵帶有淡淡清香，是春季令人憧憬的夢幻花卉之一。雖然台灣的紫藤花雖然不像櫻花或梅花那麼常見，但每年春天，這片披垂而下的紫色花海，總能帶來一場令人印象深刻的視覺饗宴。



WISTERIA BEST BLOOMING SPOT ① - ④

① 大湖紀念公園

公園沿湖設有紫藤花廊道，當花朵盛開時，紫色花串垂掛，隨風搖曳，與湖面相映成趣。除紫藤花外，園內的流蘇花也在同期綻放，潔白的花朵如雪紛飛，與紫藤花交相輝映，增添賞花多樣趣味。

@ 桃園市龜山區忠義路二段 638 巷
nearby PX MART >> 龜山興華店 (桃園市龜山區文化三路 316 號)

② 杉林溪森林遊樂區

杉林溪的紫藤花與高山雲霧交織，形成獨特的仙境氛圍，紫藤花瀑沿著木棧道盛開，彷彿紫色雲霞鋪滿山林，讓每一踏步都充滿詩意。此地氣候涼爽，賞花時還能感受森林芬多精，是適合親子與情侶的賞花秘境。

@ 南投縣竹山鎮溪山路 6 號
nearby PX MART >> 南投鹿谷店 (南投縣鹿谷鄉鹿彰路 166 號)

③ 淡水紫藤花園 二號水源園區

淡水的紫藤花咖啡園，號稱台灣最大的萬坪紫藤花園，園區種植接近 1000 株紫藤花，每年只在花期時短暫營業。根據官方釋出的最新消息，今年因天氣較以往寒冷，預計花旗期落在 3 月 25 日至 4 月 3 日左右，可密切留意前往。

@ 新北市淡水區竹圍子 9-1 號
nearby PX MART >> 淡水中山店 (新北市淡水區中山北路二段 102 號)

④ 瑞里紫藤花季

有「紫色山城」之稱的嘉義瑞里，是阿里山北道的重要旅遊景點，除了以竹林、步道、螢火蟲著稱，每年三至四月為紫藤花季，花期大約三週，有多達三十多處景點可以捕捉到壯觀的紫色瀑布，還能一面參與山間的賞螢、古道健行活動。

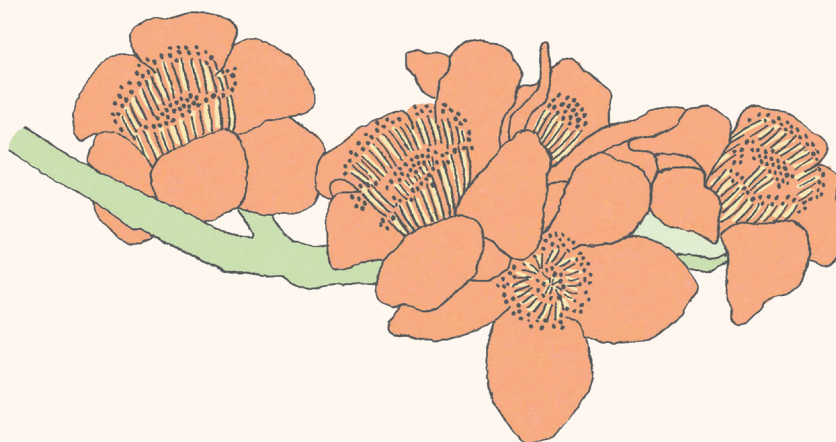
@ 嘉義縣梅山鄉瑞里村
nearby PX MART >> 嘉義竹崎店 (嘉義縣竹崎鄉中華路 106 號)

木棉花又稱「英雄樹」，常見於台灣南部與中部，如台南、嘉義、台中沿路皆可見行道樹木棉花開。木棉花朵大而鮮豔，呈橘紅色或深紅色，花瓣厚實，微微捲曲，中心有明顯黑色雄蕊，花開時樹葉全落，樹枝上僅剩燦爛的花朵。

05

BOMBAX CEIBA
MAR.-MAY.

—
木
棉
花
—



BOMBAX CEIBA BEST BLOOMING SPOT ❶ - ❸

❶ 東勢河濱公園木棉花道

位於台中市東勢區的東勢河濱公園，每年約3月至5月，沿著中正路（台8線）的人行道上，木棉花盛開，形成長達約一公里的「木棉花道」。不過木棉花的花期較短，約兩週左右，建議把握時間，親身感受火紅花海的魅力。

@ 台中市東勢區東關路七段
nearby PX MART >> 東勢東關店（台中市東勢區東關路七段336、338號）

❷ 東螺溪木棉花道

全台最長的「橘紅花海」木棉花道位在彰化田中，沿著鄉間道路綿延數公里，每當花季來臨，整條道路宛如被紅色的火焰點燃般炫目。由於周圍是開闊的田野，沒有高樓遮擋，賞花時能感受到遼闊的視野與鄉村的寧靜氛圍。

@ 彰化縣二林鎮華崙里
nearby PX MART >> 溪湖平和店（彰化縣溪湖鎮平和街184號）

❸ 林初埤木棉花道

台南市白河區的林初埤木棉花道，綿延約一公里，兩側種植了數百棵木棉樹，每年3月至4月間，橙紅色的花朵盛開，形成壯觀的花海景致。這條花道曾被西班牙旅遊網站「Boredpanda」評選為全球最美的花海街道之一。

@ 台南市白河區玉豐里林初埤
nearby PX MART >> 白河國泰店（台南市白河區國泰路127號）

06 海芋

CALLA LILY
MAR.-JUN.

海芋以優雅的喇叭形花苞與翠綠葉片聞名，極好辨認。常見花色以白色為主，亦有黃色、粉色、紫色等變種。白色海芋主要生長於濕地或水田，而彩色海芋則偏好較乾燥的環境，每年春夏之際則開花最旺盛。像是陽明山、竹子湖是海芋的著名產地。



CALLA LILY BEST BLOOMING SPOT ① - ③

① 陽明山竹子湖

竹子湖是台灣最具代表性的海芋產地，每年春天，大片海芋田隨風搖曳，雪白花朵盈滿山間，搭配霧氣縹緲，彷彿仙境。這裡的海芋主要種植於濕地田中，花朵高挺而潔白，遊客可以走入田間近距離觀賞或體驗採海芋的樂趣。竹子湖的海芋花季約從3月中旬至5月，期間會舉辦竹子湖海芋季，讓賞花活動更添熱鬧氛圍。

@ 台北市北投區竹子湖路
nearby PXMART >> 士林華岡店 (台北市士林區華岡路55號1樓)

② 大園溪海休閒農業區

每年春季舉辦的「桃園彩色海芋季」以彩色海芋為主軸，花季時園區內種植超過14萬株彩色海芋、百合、孤挺花等各式花卉，形成繽紛壯麗的花海景觀。活動結合農事體驗與農創市集，打造獨一無二的彩色海芋園區，盛邀全台遊客前來遊玩賞花。

@ 桃園市大園區聖德北路828號
nearby PXMART >> 中壢永順店 (桃園市中壢區永順一街126號)

③ 清境農場

清境農場擁有冷涼氣候，適合種植多種高山花卉，近年來也開始大規模種植海芋。這裡的海芋以彩色品種為主，如黃色、粉色與紫色，清境的海芋花季約從4月至6月，可以搭配高山牧場、雲海景觀，享受清幽的賞花之旅。

@ 南投縣仁愛鄉仁和路170號
nearby PXMART >> 埔里中正店 (南投縣埔里鎮中正路597號)

油桐花為落葉喬木，原生於台灣山區，葉片大而呈心形，中心帶有黃色或淡粉紅色花蕊。白色花瓣隨風飄落，像春雪般覆蓋山林與步道，常被稱作「五月雪」美景。油桐樹主要分布於中北部丘陵地帶，尤其早期客家聚落周邊多種植桐樹，因此賞油桐花的同時，也能感受到濃厚的客家文化氛圍。



07

TUNG BLOSSOMS
APR.-MAY.

—
油
桐
花
—

TUNG BLOSSOMS BEST BLOOMING SPOT ❶ - ❸

❶ 龍田桐花大道

位於台東縣鹿野鄉的龍田桐花大道，是全台灣最早可觀賞油桐花的地點之一。每年三月至五月，潔白的桐花如雪般覆蓋道路兩旁，形成壯觀的「四月雪」美景。此地區的油桐樹分布密集，適合遊客漫步其中，享受春意盎然。

@ 台東縣鹿野鄉龍田村
nearby PX MART >> 關山和平店（台東縣關山鎮和平路 1-20 號）

❷ 承天禪寺步道

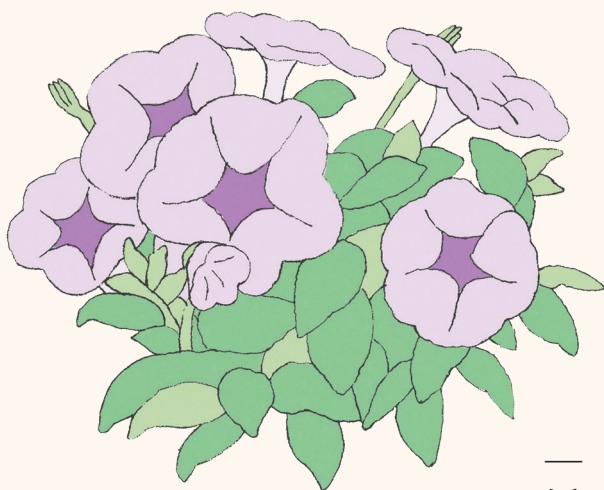
承天禪寺步道位於新北市土城區，是大台北地區知名的賞桐花景點。步道起點位於南天母登山口，沿途種植大量油桐樹。每年四月至五月，桐花盛開，潔白花瓣隨風飄，地面如同鋪上一層白色花毯。漫步於此，不僅可欣賞桐花美景，還能眺望觀音山和大台北的壯麗景觀。

@ 新北市土城區承天路
nearby PX MART >> 土城海山店（新北市土城區明德路二段 60 號）

❸ 三芝賞桐步道

位於新北市三芝區的賞桐步道，是北台灣賞桐花的熱門景點。步道全長約 1.5 公里，坡度和緩，沿途環境清幽，適合全家大小一同漫步其中，感受被綠蔭與桐花圍繞的靜謐氛圍。步道沿線設有多處涼亭與觀景台，可供遊客駐足休憩，共享春日賞花趣。

@ 新北市三芝區埔坪產業道路
nearby PX MART >> 三芝中興店（新北市三芝區中興街二段 71 號）



08

YEAR-ROUND
BEST VIEW IN MAR.

— 矮牽牛 —

矮牽牛原產於南美洲，因適應性強且花期長達 3 月至 10 月，廣泛應用於都市公園、庭院花園、道路美化等場所。花朵呈喇叭狀，色彩繽紛，包括紅、粉、紫、藍、黃、白及多色混合；葉片圓潤且略帶絨毛，植株矮小，適合作為盆栽或花壇植物。

TEAR-ROUND BEST BLOOMING SPOT ① - ②

① 澎湖矮牽牛花季

澎湖的矮牽牛花季於「休憩園區」展開，今年主題為「蛇來運轉過好年」。園區規模達 1.8 公頃，種植 20 萬株矮牽牛花，色彩層層交錯，形成宛如春日畫布的繽紛花海。今年花季持續至 3 月 31 日，遊客在藍天碧海的背景襯托下，漫步於粉紫交織的花田之中，感受海風與花香交融的絕美景色。

@ 澎湖縣馬公市光華里 165 號
nearby PX MART >> 澎湖百麗店（澎湖縣馬公市新店路 398 號）

② 古亭河濱公園

古亭河濱公園每年春季舉辦花海活動，公園內規劃大面積的矮牽牛花田，粉紅、紫色交錯的花毯鋪展於河畔步道，形成夢幻的春日景致。公園內步道寬廣，適合騎行與漫步，賞花同時可遠眺淡水河景，感受都市中的自然詩意。

@ 台北市中正區同安街 109 巷 10 號
nearby PX MART >> 大安泰順店（台北市大安區泰順街 45 號）

原產於地中海地區，典型的穗狀花序，小巧花朵密集排列，顏色多為紫色，也有粉紫與白色品種；花朵富含揮發性精油，具有鎮靜舒緩的特性，常用於芳療、香氛產品，如精油、乾燥花束與香草茶，是世界上最受歡迎的芳香植物之一。薰衣草喜涼爽乾燥氣候，台灣多種植於高山或園藝場。

LAVENDER BEST BLOOMING SPOT ① - ②

① 向陽農場

向陽農場廣闊的園區，每年 1 月至 4 月迎來薰衣草花期，紫色花穗在微風中輕輕搖曳，淡雅芳香瀰漫四周，讓人心曠神怡。園區內步道蜿蜒穿梭於花田之間，讓遊客能近距離感受這片紫色夢境，沉浸在柔和的花海氛圍中，並捕捉每一刻動人的春日景色。

@ 桃園市新屋區梅高路三段 200 號
nearby PX MART >> 觀音中山東店（桃園市觀音區中山東路二段 945 號）

② 花露農場

花露農場的薰衣草花季自 11 月至翌年 4 月，當紫色浪潮鋪展於大地，空氣中瀰漫著淡淡清香，彷彿將人帶入南法普羅旺斯的詩意時光。農場內設有精油博物館，遊客可探索精油的製作過程，體驗療癒身心的芳香藝術。此外，園區亦提供精油足浴、手工皂製作等活動，讓訪客在紫色花海中，享受一場結合大自然與香氛的輕盈旅程。

@ 苗栗縣卓蘭鎮西坪里 24 號
nearby PX MART >> 卓蘭經國店（苗栗縣卓蘭鎮經國路 128 號）



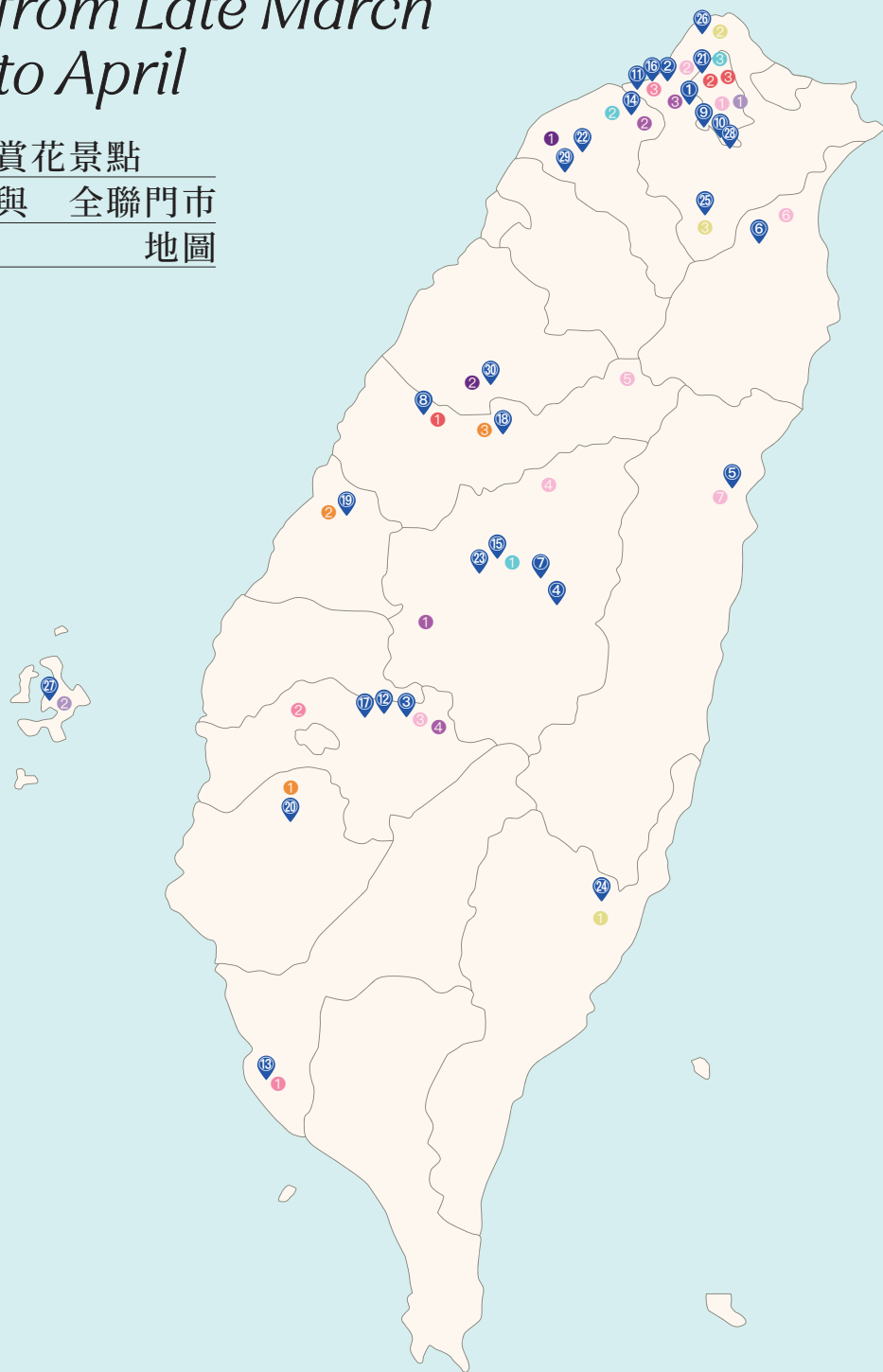
09

LAVENDER
DEC.-APR.

— 薰衣草 —

Selected Blossom Spots from Late March to April

賞花景點 與 全聯門市 地圖



櫻花

- ① 陽明山竹子湖
- ② 淡水無極天元宮
- ③ 阿里山
- ④ 奧萬大國家森林遊樂區
- ⑤ 樹湖櫻花步道
- ⑥ 燈篙林道
- ⑦ 福壽山農場千櫻園

鬱金香

- ① 后里中社觀光花市
- ② 士林官邸鬱金香展
- ③ 陽明山花卉試驗中心

粉紅風鈴木

- ① 新北市立淡水古蹟博物館
- ② 嘉義特教學校
- ③ 前鎮河畔

紫藤花

- ① 大湖紀念公園
- ② 杉林溪森林遊樂區
- ③ 淡水紫藤花園 二號水源圍區
- ④ 瑞里紫藤花季

木棉花

- ① 東勢河濱公園木棉花道
- ② 東螺溪木棉花道
- ③ 林初埤木棉花道

海芋

- ① 陽明山竹子湖
- ② 大園溪海休閒農業區
- ③ 清境農場

油桐花

- ① 龍田桐花大道
- ② 承天禪寺步道
- ③ 三芝賞桐步道

牽牛花

- ① 澎湖矮牽牛花季
- ② 古亭河濱公園

薰衣草

- ① 向陽農場
- ② 花露農場



賞花前，來這些全聯採購吧！

① 北投行義店 台北市北投區行義路10巷2號1樓 ② 淡水波大店 新北市淡水區大忠街89號 ③ 嘉義竹崎店 嘉義縣竹崎鄉中華路106號 ④ 北門店 南投縣埔里鎮自強路80號 ⑤ 花蓮壽豐店 花蓮縣壽豐鄉壽山路33、35號 ⑥ 員山金山西店 宜蘭縣員山鄉金山西路83號 ⑦ 埔里中正店 南投縣埔里鎮中正路597號 ⑧ 后里店 台中市后里區甲后路一段619號 ⑨ 士林中正店 台北市士林區中正路115號 ⑩ 士林華岡店 台北市士林區華岡路55號1樓 ⑪ 淡水沙崙店 新北市淡水區沙崙路50號 ⑫ 嘉義竹園店 嘉義市西區四維路368號 ⑬ 前鎮明鳳三店 高雄市前鎮區明鳳三路157號 ⑭ 龜山興華店 桃園市龜山區文化三路316號 ⑮ 南投鹿谷店 南投縣鹿谷鄉鹿彰路166號 ⑯ 淡水中山店 新北市淡水區中山北路二段102號 ⑰ 嘉義竹崎店 嘉義縣竹崎鄉中華路106號 ⑱ 東勢東關店 台中市東勢區東關路七段336、338號 ⑲ 溪湖平和店 彰化縣溪湖鎮平和街184號 ⑳ 白河國泰店 台南市白河區國泰路127號 ㉑ 士林華岡店 台北市士林區華岡路55號1樓 ㉒ 中壢永順店 桃園市中壢區永順一街126號 ㉓ 埔里中正店 南投縣埔里鎮中正路597號 ㉔ 關山和平店 台東縣關山鎮和平路1-20號 ㉕ 土城海山店 新北市土城區明德路二段60號 ㉖ 三芝中興店 新北市三芝區中興街二段71號 ㉗ 澎湖百麗店 澎湖縣馬公市新店路398號 ㉘ 大安泰順店 台北市大安區泰順街45號 ㉙ 觀音中山東店 桃園市觀音區中山東路二段945號 ㉚ 卓蘭經國店 苗栗縣卓蘭鎮經國路128號

在賞花的回憶裡，留下美味餘韻

＊嚴選十款全聯 Read Bread

全聯「Read Bread」自 2017 年推出，名稱從麵包的英文「Bread」中提取「read」，意指閱讀，提醒著每一份烘烤出爐的麵包，都蘊含深刻的工法與生態意義。多年來以實惠價格、各年齡層都接受的口味，廣受消費者愛戴，更隨著新吃法、跨界聯名、季節限定口味的推出，為大家帶來生活中的驚喜。

在賞花行程中，以下特別推薦的幾款 Read Bread，每一口都是細膩工法與美好風味的交融，陪你細讀季節的變化、美味的餘韻。

BASIC



01 金黃軟穀物吐司

吐司裡加入奇亞籽、棕色亞麻籽、小米及小麥酸麵種等六種軟穀物，富含膳食纖維，同時具備令人上癮的口感。



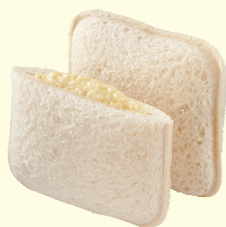
02 小農鮮奶棒

原料使用通過「動物福利標章」驗證的花蓮瑞穗吉蒸牧場鮮乳製作，簡單又安心的成分，吃起來香濃滑順。

SAVORY

01 雞蛋沙拉口袋吐司

方便實用的口袋吐司絕對是野餐首選！雞蛋沙拉口味內餡以非籠飼雞蛋製作，吃起來安心又美味。



02 蔥花餐包

作為台式經典代表的蔥花餐包，鹹香風味撫慰出遊時的疲憊。



03 帕瑪森堡

散發濃濃起司香，單吃就美味；堡體中還能自由夾入喜愛的餡料，創造專屬吃法。



04 核桃起士軟歐

低糖低油的軟歐麵包中，夾入香濃的核桃與乳酪塊，無負擔又具飽足感。

SWEET

01 草莓生貝果

生貝果以鬆軟口感為主打，夾上不甜膩的草莓醬，全年齡層都能輕鬆吃。



02 葡萄司康

甜度與軟硬度都適中，回烤後風味更佳，香氣十足且外酥內鬆。



02 蜂蜜奶霜鬆餅

鬆餅本體綿密細緻，內餡為香甜蜂蜜醬與滑順奶霜，與茶或咖啡都能完美搭配。



04 老鷹紅豆麵包

樸實的經典品項，原料為環境友善的老鷹紅豆，每一口不只吃進美味，也為動保盡一分心意。

INTERVIEW

大安森林公園之友基金會

About

大安森林公園之友基金會

全聯福利中心秉持「取之於社會、用之於社會」的精神，於2014年成立「大安森林公園之友基金會」，致力於守護生態環境，展望美好共榮未來。

專訪執行長楊平世



三月杜鵑花季必訪的杜鵑花心心

An aerial photograph of a park, likely Dahan Forest Park, showing a winding path, lush green trees, and large, vibrant flower beds in shades of red, pink, and white. People are seen walking along the paths, and a basketball court is visible in the upper right corner.

在花開的季節，大安森林 公園的一場春日饗宴

TEXT by 蔡伊盈 PHOTOGRAPHY by 鏡好映像 林家賢
PHOTO COURTESY of 大安森林公園之友基金會

想在台北市中心，覓得最適合野餐賞花的地方，大安森林公園——是許多人不假思索提出的答案。

每年春天，大安森林公園總是花團錦簇，杜鵑花盛開、繡球花綻放、鳶尾花搖曳，是賞花、野餐的好去處。其實，大安森林公園的綠意美景並非與生俱來，是經過長年努力，才逐漸蛻變而成。

「以前這裡的樹木長不高，土壤硬得像石頭，颱風一來，樹就倒了一片。」大安森林公園之友基金會的執行長楊平世回憶道，「現在你看到的大樹、花海、甚至螢火蟲，都是一步步復育回來的。」



楊平世執行長

● 從土壤開始，讓森林真正成長

儘管今日大安森林公園中的樹木已相當高大，但過去這些樹有很長一段時間都長不高。「我們發現，當年公園開園趕工種樹時，地底下埋了很多建築廢棄物，讓土壤變得異常堅硬。樹的根系無法深入，樹自然也長不好。」楊平世執行長解釋。

於是自 2015 年開始，基金會密切地與國內外專家合作，邀請日本的樹木醫生、美國與新加坡的樹藝師參與研討會，集思廣益診斷公園樹木的健康狀況，同時進行土壤改良，才逐步改善了土壤透水性，也開始以更科學的方法修剪樹木，讓樹冠透光、根系能夠發展得更穩固。楊平世執行長補充，「現在來到公園，你會發現這裡的樹比以前茂密、高大，強烈颱風過後，樹木也比較不會被吹倒了。」

● 春天最美的角落

除了森林的復育，基金會也致力於讓公園的花卉多元綻放，尤其每年春天的「杜鵑花心心」與繡球花園，儼然成為遊客

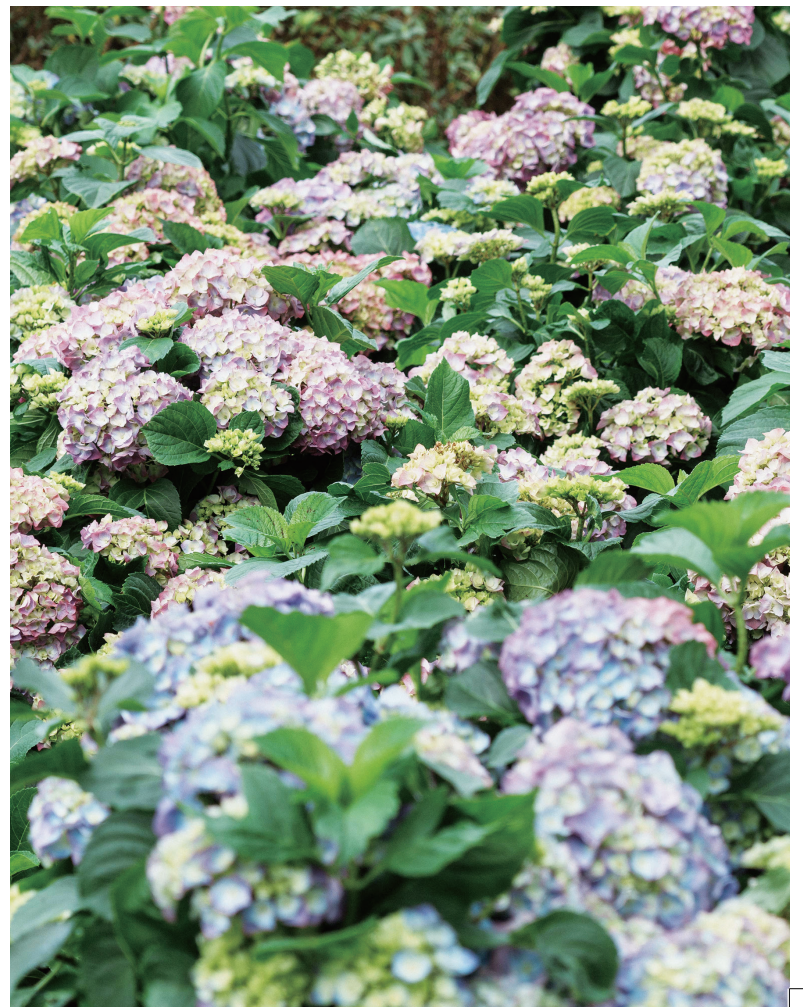
拍照與散步的熱門景點。三月時，可見各地民眾專程前來賞花，楊平世執行長得意地說，「我們甚至看到有遊覽車載著整團的遊客，來這裡專門拍杜鵑花。」

「這裡以前也有種杜鵑，但效果沒有現在這麼好。」他分享，基金會想創造一個真正可以遊玩的花園，而不只是零星、點綴性的種植。於是從 2019 年開始，他們重新規劃公園內的花卉景觀，歷經無數次試驗，終於讓三月的春天都有數百盆杜鵑花綻放，從白色、粉色到桃紅色交織成層層花海，加上繡球花、櫻花、鳶尾花等其他花種，整座公園色彩明艷動人。

● 不用化學噴藥，100% 友善環境的「生態防蚊」

然而，要讓遊客能夠真正自在享受園中景致，杜絕蚊蟲干擾是相當重要的挑戰。

「以前很多人來這裡賞花、野餐，常常被蚊子叮得滿身包。」楊平世執行長苦笑著說，「尤其是小黑蚊，真的讓很多人對公園又愛又怕。」思量了許久，曾任台大昆蟲系教授的他，





(左) 獲獎連連的活水飛輪 (右) 北市首座生態廁所

捨棄噴灑化學藥劑驅蚊的做法，決定實踐最天然的「生態防蚊」。

「我們的方法很簡單，就是從源頭控制蚊子孳生的環境。」他解釋，為了降低蚊蟲密度，基金會的志工們清理竹林、疏通水溝，修剪樹木提高透光度，讓風能夠吹進來，進而減少蚊子的繁殖機會。此外，還利用蘇力菌、草木灰與黑殭菌等防治法，來抑制蚊蟲數量。結果證明，這種生態防蚊方式真

的有效，大安森林公園成為台北少數「幾乎沒有蚊子的公園」。

若經常路過大安森林公園，還能發現各個入口架設著免費的天然防蚊液，任何民眾都能免費使用，讓無論從事日常的休閒活動，甚至特定時節的野餐、賞花活動，心境都更加舒適自在。

● 全球首創，在市中心看見螢火蟲

早春的花讓公園生機盎然，而暮春時節的螢火蟲，則為公園增添了平靜與浪漫。

「沒有人相信，可以在台北市中心搭捷運就能看到螢火蟲。」楊平世執行長自豪地說，「但我們做到了！」從基金會甫成立的 2015 開始，他們就持續在公園內復育螢火蟲，從生態池的水質改善做起，並引入螢火蟲幼蟲的食物田螺與川蟋，同時調整園區內的燈光，減少光害對螢火蟲的影響。2016 年的某天夜晚，基金會成員在巡視時，驚喜地發現第一隻發光的螢火蟲。「那一瞬間，真的非常感動！」這些螢火蟲不僅回來了，數量還逐年增加，如今每到五、六月，螢火蟲生態池邊便閃爍點點螢光，走近生態池就彷彿踏入一片小星空。

成立十年，大安森林公園之友基金會凝聚著熱愛自然生態的產官學民，為提升公園的環境品質、多元生態不遺餘力，因為有著這群人的守護，大家不必千里迢迢，在市中心便能探見自然生態最美的模樣。

與杜鵑花心心同樣受歡迎的繡球花園



植物花藝 生活美學大師凌宗湧 示範讓全聯花材融入居家場景

大自然有股不可思議的力量，哪怕它賦予花的顏色，不是我們本來所偏好，但我們常在親眼見到後，感到「好厲害，怎麼有這樣的顏色！」我一直認為買花，不必設限於本來就喜歡的種類。當我們走進花市、甚至走進全聯時，對於花材多看多嘗試，或許會驚覺某些幸福與喜悅，來自我們發現了未曾細察的自然事物。

藉這次專欄，我首次體驗在全聯買花。發現全聯販售花卉的門市，以引進耐久型且色彩鮮豔的花材為主，像是百合、桔梗、菊花、水晶花等，這些都是台灣長年普及應用的花材。從事花藝工作多年了，儘管心中仍有個人喜好，但凡是出於大自然的色彩，我總樂於接受，抱持開闊的心胸，感受花材在顏色、形態上帶給我的驚喜。這次我示範運用許多人家中都有的餐墊，將顏色對應的花材綁成一小束、最後集成一大束，投入盆器中，做出既融入家景日常、又能回應春景活力的作品。



將花材拆封後，稍微修剪長度，並拔掉多餘的莖葉。分岔較多的花，可拆剪成兩枝以上的小枝條，組合起來更具層次。

02

拿出家中的圓形餐墊，作為固定不同顏色花材的包裝，花藝用軟體絲固定。黃色的多頭菊搭配黃色餐墊，粉色的水晶花就搭配酒紅色餐墊。



04

剪下家中植物（我使用的是春季的垂櫻葉）枝葉，為這組作品最後點綴。



植物花藝 生活美學大師 凌宗湧

CNFlower 西恩花藝創辦人暨設計總監，帶領一支從美學出發的國際花藝設計團隊，傳遞「讓花草進入生活」的理念。曾分享在人與自然共融的觀點上，秉持「70—30」法則，70% 是依自己愛好與想法掌控，30% 交予大自然決定。

● 花材

百合、洋桔梗、迷你玫瑰、多頭菊、水晶花（皆可於全聯販售花卉的門市購得）

● 材料

花藝剪刀、花藝用軟鐵絲、家中現有的餐墊、家中現有的盆器

PRACTICE



包好一束束小花材後，手握組合起來更容易，沒有花藝基礎的人也能輕鬆掌握，做出份量感和層次。

05

全部以軟體絲網綁固定後，將花莖修剪至符合家中花器的高度，投入其中，便完成一組採購流程輕鬆，又貼近家中風景的作品。



飲食作家 盧怡安的私藏食譜—— 用全聯閱讀麵包做賞花三明治！



水果馬芬堡

Fruit English Muffin

春日賞花小旅行時，繽紛粉嫩的花色是心情最大的療癒。我們也可以用身邊容易買得到的水果，組合出一點可愛繽紛的色彩，以閱讀麵包系列當中的馬芬堡夾起來，帶出門旅行。

我自己喜歡多一點酸味的水果，所以挑了茂谷柑和綠色奇異果。茂谷柑剝開帶有許多白色的維管束，我們稱為橘絡。如果覺得因為橘絡太多，做出來成品不太好看，可以燒滾一些水，把整顆橘子帶皮泡五分鐘，再冰鎮五分鐘，剝開橘皮時，橘絡就會跟著外皮剝下來。或是很快將橘瓣燙過，橘絡軟化就會比較好剝。

帶酸味的水果片，做成甜點時，有時候會裹上一層加了吉利丁的糖漿。透亮晶瑩之外，酸酸微甜的風味，和蛋糕或其他元素的滋味，能比較平衡的连接在一起。但是要夾在馬芬堡中帶出門，可能會太濕，使得麵包體受潮。這裡可改撒上糖粉，份量隨自己喜好增減。

● 材料

馬芬堡一份、茂谷柑一顆、綠色奇異果一顆、奶油起司少許、糖粉少許

● 做法

- 1 奇異果切去頭尾，將小水果刀伸進外皮與果肉之間，沿著交接處劃一圈，或直接沿邊輕切去外皮，取下果肉，切成半圓形薄片。
- 2 茂谷柑剝出橘瓣，剝去或不剝橘絡都可以。
- 3 在馬芬堡上塗上薄薄一層奶油起司，然後放水果片。
- 4 用茶杓或細密的篩網裝糖粉，輕拍灑在水果片及馬芬堡表面即可。

作者 盧怡安

告別十餘年的雜誌記者生涯後，陸續開設料理、寫作、茶客、刀工課程，更傾心於攝影、策展等媒介創作。著有《秋刀魚一條半》、《秋刀魚變溫柔了》兩本以日常飲食生活為題的散文集。



鮮蝦蛋沙拉堡

Egg Salad Sandwich with Shrimp

我自己最喜歡的野餐三明治，就是蛋沙拉三明治。簡單、經典，材料容易取得。看到天氣不錯，馬上買好材料動手做，十五分鐘內就可以完成，出發～

想要有點變化，趁煮蛋時多燙幾尾蝦，夾在其中，不會花太多時間，不過甜味跟鮮味都升級。

如果喜歡蛋沙拉看起來黃白分明，好看一些的話，蛋白可以分兩到三次加入。最後加入的蛋白會保持鮮白，但其他會與蛋黃、沙拉醬均勻混融。蛋沙拉提味的小秘方，有的是加入一小匙黃芥末，或味噌。量不需要很多。覺得麻煩的話，其實撒上黑胡椒就很美味了。

● 材料

新英格蘭堡三份、蛋三顆、冰塊少許、沙拉醬三大勺、黃芥末醬少許、蝦六尾、萵苣生菜少許、黑胡椒少許

● 做法

- 1 燒開一鍋滾水，蛋放入時，同時加一碗冷水，讓水不會過滾，使蛋殼裂開，煮八分鐘。
- 2 蛋煮好放在冰塊水當中冰鎮，會比較好剝。
- 3 蝦放入剛剛的滾水中燙煮三分鐘，取出放涼。
- 4 蛋瀝出、去殼，將蛋黃、蛋白分開。蛋黃壓碎，加入一小匙黃芥末醬，與沙拉醬拌勻。
- 5 蛋白切成小方丁，分成兩到三份，分開加入蛋黃與沙拉拌勻，最後一次加入不用拌太均勻。
- 6 萵苣生菜用冷開水洗淨，剝下最上方綠葉，襯入新英格蘭堡當中，再舀蛋沙拉填入。
- 7 蝦去殼，夾入新英格蘭堡當中。
- 8 撒上一點黑胡椒即成。



PXPLAY