



### Danish Pastry: A Buttery Fusion of Austrian Technique and Danish Tradition

Danish bread, often called a Danish pastry, is a light, flaky, and buttery baked good made using laminated dough, where layers of butter are folded into the dough to create a soft, airy texture. Although it is closely associated with Denmark, its origins are influenced by Austrian baking techniques introduced in the 19th century. Over time, Danish bakers refined the recipe by adding more butter, sugar, and eggs, creating the rich and slightly sweet pastry known today.

Danish pastries come in many shapes and are often filled or topped with ingredients such as fruit preserves, custard, cream cheese, or nuts. Loved around the world, Danish bread is known for its delicate layers, crisp exterior, and flavorful fillings, making it a popular choice for breakfast or dessert.



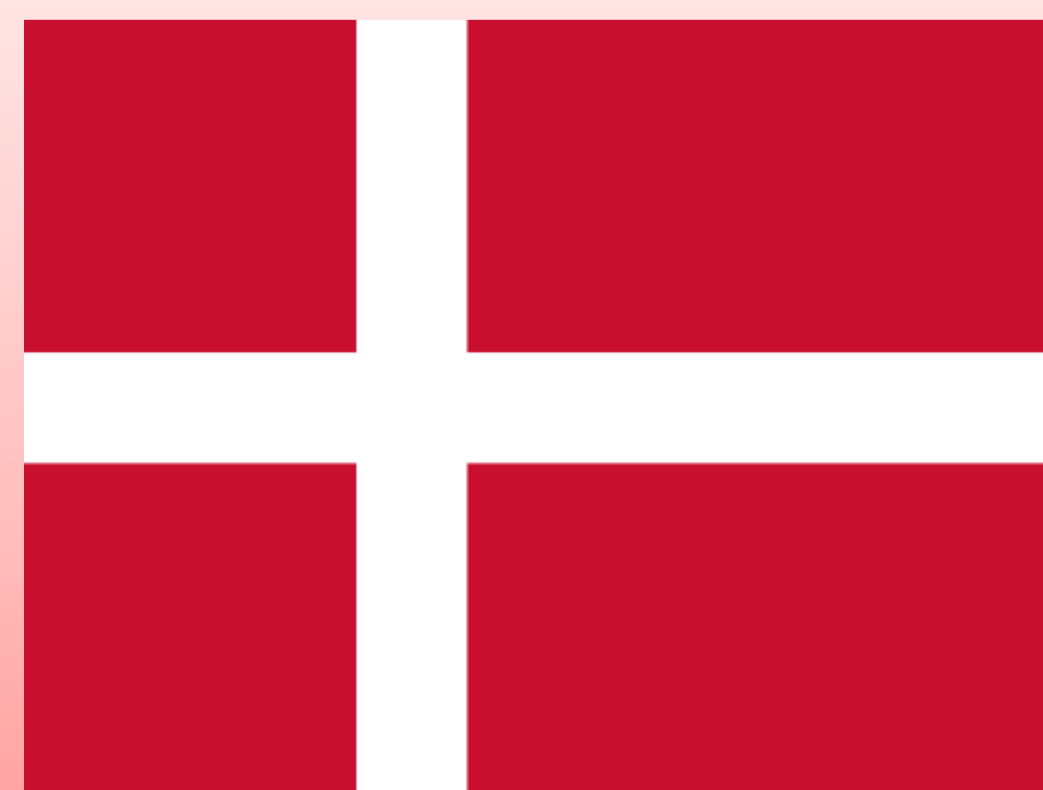
丹麥位於歐洲北部，是一個傳統的北歐國家。國土東臨波羅的海，西接北海，北部隔斯卡格拉克海峽與挪威隔海相望，東北則隔厄勒海峽和卡特加特海峽與瑞典隔海相望，南部與德國的什勒斯維希-霍爾斯坦州接壤。

領土主要由日德蘭半島、菲英島和西蘭島以及近海的443個有名島嶼組成。丹麥的許多島嶼都由橋梁連接，例如：厄勒海峽大橋連接了西蘭島的哥本哈根和瑞典的馬爾摩，而大貝爾特橋連接菲英島與西蘭島，小貝爾特橋連接日德蘭半島和菲英島。其它小島間有渡輪和飛機通航。



丹麥全境地勢平緩，平均海拔為31公尺，丹麥本國最高的自然最高峰為莫來山，海拔170.86公尺。

首都：哥本哈根  
最大城市：哥本哈根  
官方語言：丹麥語  
貨幣：丹麥克朗 (DKK)  
面積總計：42,923.53平方公里



### 丹麥詞源 Etymology of Denmark

「Danmark」這個名字的字源，大多數的詞源詞典和手冊都從「平地」這一個詞所派生出「Dan」，或與德語「Tenne」打穀場、英語「den」洞穴有關。「mark」被認為是指森林地或邊境，可能指的是什列斯威南部的邊境森林，因為前後兩個語素拼起來剛好可以大致代表丹麥傳統的本土疆域。

丹麥首次有記載的使用「Danmark」一詞是在兩塊耶靈石，據信這兩塊符文石是由老戈姆（約955年）和其繼承者藍牙哈拉爾（約965年）豎立的。

中文譯名中，最早由《瀛寰志略》收錄為「噠國」，亦有「噠馬、領墨、各因、丁抹、大尼、丹麻爾、大馬爾齊、盈黎馬祿加、低納馬爾加、黃旗國」等譯名。

### 克隆堡 Kronborg

克隆堡宮又稱為哈姆雷特城堡，是位於丹麥西蘭島北端靠近赫爾辛格，哥本哈根以北約30公里處，北歐文藝復興時期最重要的城堡之一，克隆堡宮意為「皇冠之宮」，位於西蘭島最東北端，靠近松德海峽的最窄處，該位置在維持沿海防禦工事中具有重要戰略指揮的重要性，也是波羅的海為數不多的出口之一。在2000年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。



這座城堡的興建可以追溯到1420年代，由丹麥國王波美拉尼亞的埃里克（King Eric of Pomerania）建造的克羅根堡壘，當時國王堅持要通過松德海峽進入或離開的外國船隻支付通行費；為了執行要求，他決議海峽最狹窄的地方建造了一座強大的堡壘。

在威廉·莎士比亞的著名劇作《哈姆雷特》中，克隆堡宮扮演著關鍵性的重要場景，也是該作大多數劇情所發生的地方，每年夏季，克倫堡宮會舉行一系列以《哈姆雷特》為主題的特別舞台劇。

### 伊盧利薩特冰峽灣 Ilulissat Icefjord

是格陵蘭的峽灣，位於伊盧利薩特。該地點在2004年被UNESCO列為世界遺產，也是位在格陵蘭的第一個世界遺產。伊盧利薩特冰峽灣在東面的源頭是雅各布港冰川，是北半球流量最大的冰川。冰川每天流動20至35公尺，每年二百億噸冰山崩裂和排出峽灣。



這些冰山很多都很大（高達一公里），高得在峽灣擱淺，有時要等待多年才被峽灣上流的冰川和冰山的力量衝破。破裂的冰山流出大海後，初時順著海流往北，再轉向西南，流入大西洋。較大的冰山通常要到北緯40-45度才能溶化。

## 漢斯·安徒生 Hans Christian Andersen

丹麥作家暨詩人。安徒生以其童話作品聞名於世，童話中帶有文藝色彩與哲學思想。安徒生最初的童話創作嘗試始於他對兒時聽過的故事故事改寫。通過創作一系列大膽而新穎的童話，安徒生將這類作品提升到了新的高度。安徒生以其童話作品聞名於世，童話中帶有文藝色彩與哲學思想；其筆下著名的童話故事包括《冰雪女王》、《拇指姑娘》、《賣火柴的小女孩》、《醜小鴨》和《國王的新衣》等。



安徒生逝世時已享譽世界。他被譽為丹麥的「國寶」，享有丹麥政府的定期津貼。在他逝世前，人們就經已開始準備為他樹立起大型雕像。這座雕像現在豎立在哥本哈根羅森堡宮花園（Kongens Have）的顯著位置。

## 美人魚雕像 The Little Mermaid (statue)

美人魚雕像位於丹麥哥本哈根長堤公園的港口岩石上，美人魚雕像在1909年時受到嘉士伯創辦人兒子的委託，因為他以童話故事為題材的芭蕾舞感到著迷。於是在1912年，丹麥雕塑家愛德華·艾瑞克森根據安徒生童話並以妻子愛琳·埃里克森為藍本，雕塑了這尊美人魚雕像。



美人魚雕像於1913年8月23日正式公開。第一次參訪的旅客基本上會對這座雕像的大小感到驚訝，因為美人魚雕像高度只有1.25公尺，重量則為175公斤。是哥本哈根著名的觀光景點之一。

## 丹麥飲食 Danish cuisine

丹麥飲食起源自當地農民的飲食文化。在19世紀之後，由於烹飪技術的提升和工業革命使得物流變得更便利，丹麥飲食文化也變得更加發達，也使得丹麥菜開始使用新鮮蔬菜等食材。丹麥飲食文化以肉類、魚類菜餚居多。

## 開放式三明治 Smørrebrød

開放式三明治這道料理的起源，大多以丹麥為公認始祖，原文為「Smørrebrød」，由「奶油」和「麵包」兩字組成，是過去丹麥工人外出工作時，為求方便攜帶，以一片黑麥麵包配上高脂肪抹醬，再搭些當地簡單食材所組合而成的常見午餐。



現今隨著時代的演變，這道丹麥的傳統美食在配料上已有著豐富的變化不僅會放上醃鮮魚（或其他海鮮類），以及多種的薄片起司、醃製過的薄片肉片、小黃瓜片、番茄片和水煮蛋。

## 瓦登海 Wadden Sea

指的是歐洲大陸西北部到北海之間的一塊淺海及濕地。瓦登海北起自丹麥南部的海岸，遂向南至德國海岸後又轉向西到荷蘭。與北海之間有弗里斯亞群島分開。瓦登海擁有豐富的生物多樣性資源。2009年，瓦登海的荷蘭和德國部分被聯合國教科文組織列入世界遺產，2014年擴展至丹麥的部分。



據C. 麥可·霍根的研究，瓦登海是全全球海洋中海岸線被人類改變最多的海洋之一，這種改變通過陸地和低窪沿海的島嶼上的堤壩和堤道系統。瓦登海從荷蘭西南部的登海爾德開始延伸，穿過德國的大河河口至其丹麥埃斯比約，全長約500公里，總面積約10000平方公里。

鹹水、低潮和高潮之間的變化以及具有風暴傾向的強風是瓦登海環境條件的特徵。由於經常發生乾旱和洪水，溫度和鹽度會受到非常強烈的波動。瓦登海以其豐富的動植物而聞名，尤其是鳥類。成千上萬的涉禽、鴨子和鵝將該地區用作遷徙中途停留地或越冬地。

## Hygge

何謂「hygge」？是溫暖、安全、舒適以及被保護的感受，它是存在的重要元素，也是親密相處的感覺。hygge是丹麥式生活的象徵：燭光、咖啡、紅酒、糕點，到羊毛毯、毛襪或親密朋友。丹麥人能自然而然地融合這些元素，實踐簡單、美好的生活。丹麥聖誕節是這一切情況最常發生的時間。



## 樂高 Lego

樂高集團始於奧勒·基克·克里安森（1891-1958）的工場，克里安森是位來自丹麥比隆的木匠，於1932年開始製作木製玩具。1934年，他的公司取名為「樂高」，源自丹麥短語「leg godt」，意味著「玩得好」。



1947年，樂高開始往生產塑膠玩具方面拓展。奧勒·基克·克里安森和兒子得到一些英國公司Kiddicraft製作的膠製積木，這些積木是由兒童心理學家希拉蕊·佩奇設計和擁有專利。1949年，他們開始生產類似的玩具，獨特之處就是它們能緊密扣在一起。



樂高作品可以透過多種方式組裝和連線，以建造物體，包括車輛、建築物和工作機器。任何構造的東西都可以再次拆開，這些碎片可以重複使用來製作新東西。

# 想「培養同理心」嗎？來「丹麥」上「個」課「吧」

資料來源：地球圖輯隊、天下文化(丹麥的幸福教養法)

同理心讓我們可以「設身處地」的為別人著想，並能夠「站在他人的角度」來解決問題。在丹麥，就有「專門」的課程用來「培養人們的同理心」。

## 世界上最快樂國家的「秘訣」

大家對於「丹麥」被選為「世界上最快樂的國家」這件事情或許「不陌生」，過去「猜測」丹麥人為「什麼」會「這麼快樂」的原因也「有千百種」，有人覺得是丹麥的「貧富差距」比較「低」、也有人覺得是「因為」丹麥具有「較好的社會安全網」、甚至有人覺得「不過」因為「丹麥人的快樂標準」比較「低」罷了。不過，也有人覺得「和丹麥特有」的「同理心培養課程」有「關係」。

## 每個「禮拜一」小時

《「大西洋月刊」》報導，丹麥政府「不僅」將「同理心培養」規畫「在指定課程」中，同時「還規定」所有「6歲到16歲」的「學童」每個「禮拜」都要「花一個小時」的「時間」在「課堂上」參與「這項活動」。這「一個小時」被「稱」為「「班級時間」(Klassen Tid)」，在「這個時間」裡「面」，所有「的學生」都會「用他們最舒適」的「方式」坐「下來」，談「最近碰到」的「問題」，然後「再一起」想「出解決辦法」。

## 學會「用不同觀點」看「事情」

問題的「來源」可「以」是「兩個學生」、群「體」之「間」、甚至「是」大「家」都「不認識」的「人」也「行」，除了「學生自己」提出「來」，有時「老師」也「會主動」提出「一些主題」來「討論」。整個「活動」的「重點」就「在」能「讓學童」學會「用不同的觀點」來「看待事物」，增加「同儕彼此」之「間的連結感」。

## 沒有「問題」就「來塊蛋糕」吧

如果「沒有什麼問題」討論「的話」也「沒有關係」，這時「他們」就「會單純」的「享受」大「家聚」在「一起」的「愜意」時「光」，丹麥人「把這」樣的「空間」叫「做hygge」——「一個遠離」所有「外界煩惱」的「避難所」——他們「還」會「來上」來「上」一「片」「「班級時間蛋糕」」。

## 學生：「我們可「以」一起「討論」事情」

「我記得當我們10歲還11歲的時候，我們很常討論女生的小團體，」一名叫「米高森」(Anne Mikkelsen)的丹麥「高中」學生說「這是個很常見的主題，我們會互相討論並努力解決這個問題，雖然討論出來的結論大概就是要多跟「圈」以「外的人互動，但最起碼我們可「以」一起「討論」這件事情。」



## 加強「傾聽」與「瞭解」他人的「能力」

「被「傾聽」是「很」重「要」的「事」，」一名「中學」老師「范」(Jesper Vang)說：「作為「老師」，我們「在」這「堂課」的「角色」就「是」要「確「保」學生「確「實」瞭「解」其「他」人「的」感「受」，並「知」道「為「什」麼」他「們」會「有」這「樣」的「感「受」。也「只」有「透」過「真「誠」傾「聽」和「絕」對「的」理「解」，我們「才」能「夠」想「出」一「個」適「切」的「解「決」辦「法」。」



## 很「早」以「前」就「規畫」好

這「樣」的「課程」規「劃」可「不」是「突」然「冒」出「來」的，早「在」1870年「代」，類「似」的「課程」就「已」經「出「現」了，是「一」直「到」1993年「才」正「式」納「入」了「丹麥」的「教「育」法「裡」面」。對「他」們「來」說，同「理」心「的」培「養」可「是」跟「數「學」、文「學」的「教「學」一「樣」重「要」。

丹麥的「學「校」體「制」，是「從」托「兒」所「時「期」開「始」便「提「供」全「國」性「的」法「定」課「程」「一」步「一」步「來」(Step by Step)。課「程」內「容」是「讓」孩「子」看「不」同「情「緒」的「照「片」，像「是」憂「傷」、恐「懼」、憤「怒」、沮「喪」、快「樂」的「表「情」。孩「子」看「著」不「同」照「片」，講「出」自「己」感「受」到「什」麼，表「達」自「己」和「他」人「的」心「情」，從「中」學「習」同「理」心「、問「題」解「決」、自「控」，以「及」解「讀」面「部」表「情」的「方「法」。

這「個」課「程」的「重「點」，是「帶」領「的」大「人」和「孩「子」不「對」自「己」看「見」的「表「情」與「感「受」到」的「情「緒」做「價「值」判「斷」，僅「加」以「辨「認」，並「予」以「尊「重」。此「外」，丹「麥」還「推「廣」「CAT百寶箱」(CAT-kit)課「程」，目「的」是「促「進」學「童」的「情「緒」感「知」能「力」與「同「理」心」，協「助」他「們」明「確」表「達」個「人」經「驗」、想「法」、心「情」與「感「受」。

「CAT百寶箱」裡「有」人「臉」圖「卡」、評「估」情「緒」強「度」的「量「尺」，以「及」可「以」畫「出」情「緒」展「現」之「處」的「身「體」軀「幹」圖。箱「中」的「另「一」項「工「具」是「協「助」孩「子」理「解」他「人」的「「我」的「人「際」圈」(My Circle)圖，孩「子」在「圈」圖「的」不「同」地「方」，畫「出」生「活」中「會」碰「到」的「朋「友」、家「人」、專「業」人「士」與「陌「生」人。

## 同理心「可」以「培養」

在「《大西洋月刊》」與「QUARTZ」的「綜「合」報「導」中」指「出」，從「回「饋」中」能「發「現」這「樣」的「課程」確「實」減「少」了「班「上」的「罷「凌」情「況」。雖「然」說「不」能「直「接」將「丹「麥」人「很「快」樂」和「有「培「養」同「理」心」之「間」直「接」畫「出」一「個」明「確」的「因「果」關「係」，但「同「理」心」確「實」可「以」增「加」一「個」人「的」度「量」、也「能」夠「促「進」人「與」人「之「間」的「關「係」，並「增「強」自「己」和「其「他」人「的」連「結」感。這「樣」的「課程」也「告「訴」我「們」同「理」心「就「像」所「有」技「能」一「樣」，是「可「以」透「過」後「天」培「養」，而「不」是「天「生」就「具」有」的「特「質」。

丹麥第五大成人口，騎自行車通勤，這些設施讓單車族不必停紅燈，一路暢通綠燈到公司！

哥本哈根除了連續多年拿下「宜居城市」的第一名之外，也被稱作「世界上最適合騎自行車」的城市，環法自行車賽也將在今年7月於哥本哈根舉行。

哥本哈根：基礎設施完善，被評為世界上最適合騎自行車的都市

在哥本哈根，每十個人裡面，有九個人有自行車。無論大太陽、下雨、下雪，哥本哈根人都樂於騎自行車。從年輕人到老年人，孩子到父母，無論經濟收入如何，他們都喜愛使用自行車在城中穿梭，63%丹麥國會議員使用自行車作為通勤工具。

在哥本哈根有一半的人口使用自行車作為通勤工具，25%的學童騎自行車上學。Dronning Louise's Bridge是丹麥人流量最大的自行車道之一，每天有超過40,000名騎自行車者。每天有這麼多騎自行車，難道是因為哥本哈根人比我們都崇尚環保嗎？並不是，而是他們有完善的「基礎設施」，吸引民眾選擇自行車。

### 哥本哈根的自行車文化

哥本哈根將2022年稱作自行車年，過去10年，哥本哈根政府將在自行車基礎設施方面投入了2億歐元，2022年更投資了1,000萬歐元在自行車基礎設施建設上，以保支持從2015年至今，世界上最適合騎自行車的城市地位。

丹麥腳踏車道共有12,070公里，哥本哈根的自行車道則超過386公里。在哥本哈根市中心，自行車數量超過汽車，並且有完善的自行車道：幾乎所有的主要道路兩側都設有獨立的自行車道、橫跨運河的自行車橋、自行車高速公路，並實施為單車族使用的「Green Wave」計畫。

### 什麼是「Green Wave」計畫？

在哥本哈根，有49%的市民選擇自行車當作通勤工具，以及25%的學童騎自行車上學，如此一來，通勤時間的自行車道想必然呈現塞車的情況。考量到自行車騎士會因為過多的紅綠燈而無法保持均勻的速度，甚至無法在時間內抵達目的地，因此自2000年起，哥本哈根市政府為了改善單車族塞車困境，實施了Green Wave計畫。

Green Wave路燈上的感應器，能即時蒐集路況與車流量。裝嵌在路面上的Green Wave訊號燈，以燈號提醒單車者加速、減速，保持在時速20公里，減少騎單車者被紅燈擋下的次數，讓單車族可以在通勤尖峰時段，享受一路綠燈到目的地的服務。

但為什麼是每小時20公里呢？因為哥本哈根腳踏車平均時速是每小時16公里，尖峰時段若騎得太慢，會造成車道塞車，所以政府設定每小時20公里，就是希望讓騎慢車的人加快速度，維持車道的通暢。



資料來源：公民報稿

丹麥第三大城市奧登塞，不讓單車族多淋雨，還為騎士一路開綠燈

丹麥第三大城市奧登塞（Odense）早就貼心地為騎自行車的市民考慮到這一點了，下雨天時，自行車騎士擁有優先通行權，停等紅燈的時間也減少了。

### 雨水使紅燈變綠燈

身為歐洲智慧城市比例最高的國家之一，丹麥致力推動智慧交通，加上自行車文化盛行，每10個丹麥人之中，有9人擁有一輛自行車。如何給自行車騎士更好的騎乘體驗，是丹麥各城市的重要課題。

2015年，奧登塞在丹麥全國自行車大會上獲得自行車城市獎，市政府更致力將科技應用在交通上。2016年，奧登塞在超級自行車高速公路上的紅綠燈安裝了全新的雨量感測器，以確保自行車騎士在雨天時有較長的綠燈時間可以通行，是北歐第一個這樣做的城市。

雨量感測器與同樣安裝在紅綠燈上的兩個運動偵測器一起運作，當自行車距離十字路口70公尺範圍內，系統會進行記錄，自動為接近十字路口的騎士延長綠燈時間。而安裝在紅綠燈上的盒子會在系統啟動時亮起，告訴騎士系統正在運行。

因此，自行車騎士將擁有長達20秒的綠燈時間，這意味著停等紅燈的時間減少了，可以算是雨天的「小確幸」。相反地，經過超級自行車高速公路的汽車會遇到相對較久的紅燈，但話說回來，汽車駕駛不會被雨淋濕，讓自行車騎士優先通行，還算公平吧！

### 單車族不必「腳踏實地」——智慧交通號誌

身為首都的哥本哈根也不遑多讓，從2014年起開始在所轄有十字路口安裝智慧型運輸系統（ITS），用380個新的智慧交通信號燈取代舊有的紅綠燈，這些燈將優先考慮公共汽車和自行車的流量，而不是十字路口的汽車。據估計，公車乘客將節省5%到20%的通勤時間，而自行車騎士則可以省下10%的時間。哥本哈根市希望藉此吸引更多的人騎自行車，尤其是考慮到該市已經有45%的通勤族都騎自行車。

想必未來會有多更多人加入單車族的行列，因為在丹麥騎自行車是一個很好的體驗。而一個好的城市交通解決方案可以減緩氣候和環境問題，例如透過增加公共交通和鼓勵更環保的替代方案，以減少私家車使用和交通壅塞，從而為個人和社會節省時間和成本，並促進更宜居的城市。

