

力麗園地

36

OCT.2015

LeaLea Group



2015夏季 Outdoor Retailer展

It's time GoHiking 我們一起登上的百岳

力麗哲園愛心街頭募款/九州5日遊/勇闖美麗西西里



02

力麗園地 十月號 No. 36

發行者..... 力麗集團
 創辦人..... 郭木生
 總編輯..... 洪雅鈴
 編輯委員
 力麗..... 楊子毅.萬敏珍
 謝秀鳳.洪英玲
 力鵬..... 游士緯.陳慧絹
 李菁茹.詹凱玲
 力麒..... 謝素燕
 力拓..... 廖國政
 貿易事業..... 洪碧美
 力麗科技..... 張曉芳
 山林水..... 林慧儒
 力麗哲園..... 賴加霏
 力寶龍..... 劉冠好

地址/臺北市松江路162號
 電話/(02)2100-2888

CONTENTS 豐富你的生活

專題報導

- 02 2015夏季Outdoor Retailer展
- 04 2015德國戶外用品展
- 06 中科台中園區污水處理廠

產業資訊

- 08 GoHiking戶外小學堂服裝篇
- 09 力麒南海

文康活動

- 10 It's time GoHiking我們一起登上的百岳
- 17 力麗哲園街頭募款 用愛助導盲犬上學去
- 18 上有天堂!下有蘇杭員旅
- 21 日月潭九族文化村雙享樂二日
- 23 九州5日遊走走走NON-STOP
- 28 聖誕晚會
- 29 彰化趣味競賽

人物特寫

- 31 GoHiking信義門市店長~潘姿秀
- 32 亦師亦友的老長官~葉山岳 經理

藝文推薦

- 33 (好書推薦) 羊道
- 34 (好書推薦) 這樣生活, 讓你不變老
- 36 (電影欣賞) 黑魔女: 沉睡魔咒

休閒報導

- 37 勇闖美麗西西里
- 42 明池之旅
- 44 一台車to歸台灣
- 48 超夯~小小店長暑假打工趣
- 51 大甲媽祖遶境
- 53 日本九州自由行
- 56 我的輕旅行

寰宇新知

- 59 生活智慧~快樂的工作者
- 60 "胰臟v.s糖尿病" 健康教育講座紀實

生活花絮

- 62 美食部落格
- 80 新詩散文

寫真特區

- 81 親親老爸
- 85 黃色大旋風
- 88 high翻遊樂園
- 94 迪士尼大集合





2015夏季 Outdoor Retailer 展

文 | Kimberly Pai

今年的夏季Outdoor Retailer展是從8月5號到8號在鹽湖城舉行，共有1,600家品牌及供應商和超過25,000位參觀者，比上次冬季展來的熱鬧。

這次的趨勢是在視覺效果上做變化，像透視度、3D立體感與漸層的印花及反光的加工。另外，mélange跟雲彩的效果在美國還是很流行，是每家品牌必有的產品之一。

首先是輕薄透，對平織來說就是用水溶絲，許多品牌會利用這種特殊的紗創造出透視的感覺跟提升產品的透氣性。之前大多是用在素色的布料上，但現在越來越多印花和格子布也會使用水溶絲來做更多的變化。至於針織方面，透明度是來自於網布。今年很流行不完全鏤空的網布，呈現出一種若有若無的感覺。網布有各式各樣的應用，像是外套的內裡、衣服的背面及兩側，甚至可以貼膜做成外套。另外一種顯現透視感的方式是「透明條」，這是利用不同丹尼數所展現出的視覺效果，適用在背面、側邊或是整件衣服。

今年的另一個趨勢就是立體刷毛布，這種設計不但能保暖，同時具有乾爽舒適的功能。因為在布料的一面創造出凹凸的觸感，讓布與皮膚中間產生一個有助於保溫性的空間，但是在流汗之後，布料將不會黏在皮膚上。許多平織的外套會利用這類的3D刷毛針織布當作內裡，此外，兩面可以單獨使用在baselayer和外套上，或是與細丹的平織布搭配用在胸口與肩膀的部分。有些品牌為了增加透氣性甚至結合了立體刷毛布和透明條紋。





這次印花也很常見，今年強調的是漸層感及細膩度，不管是顏色或是pattern都非常精緻。另一種是反光印花，過去都是在袖子、背後、褲子兩側…等等，加上反光條來達到安全的作用。但現在的反光加工不限於局部使用，而是透過大面積的反光印花與反光膜使布料兼具fashion and function。



Mélange或heather的感覺在美國依然很受歡迎，可是這次的mélange是更加不規則與均勻，如同我們的皮紋紗和波紋紗所做出來的效果。品牌如 The North Face、Columbia和New Balance都在外套與褲子上用了很多mélange的針織布。

整體來說，美國還是以針織為主，是個適合推廣我們針織產品的市場。

近幾年來，大家越來越重視環保的概念，所以各品牌都積極的在尋找對於環境友善的原料，而我們的Ecoya正好能符合他們的需求。許多品牌還會以這種產品作為他們行銷的主軸，像在這次的OR展有兩個品牌Berghaus 與 Incase將我們的Ecoya當作他們產品的特色和推廣的重點。Berghaus是來自於英國的知名戶外運動品牌，就像他們今年在European Outdoor一樣，他們把我們的Ecoya重新包裝成他們的Colourkind，讓它成為攤位的重點，展示的產品也幾乎都是我們的環保布料所做的。

另外一家是Incase，在1997年成立於舊金山，專門生產包包與行李箱。他們今年的展場也是以我們的Ecoya為主題，甚至直接將Ecoya的logo展現在他們攤位的牆上，而且還掛滿了用我們Ecoya的布所做的背包，連他們的lookbook上也都是我們Ecoya布料所做的產品。



MESSE FRIEDRICHSHAFEN



2015德國European Outdoor戶外用品展

文 | 陳怡臻

展會規模：

一年一度的德國 European Outdoor戶外用品展，今年佔地85,000平方米，21,464人參觀，940家廠商，7/15~ 7/18為期4天的第22屆德國 outdoor展順利閉幕了。European Outdoor戶外用品展有各式各樣的休閒運動用品，主要是展出春夏展品，以輕薄面料為主，露營器材與背包等各種運動用品服裝與周邊產品。



Trend show:

今年的對比色與豐富多樣的顏色，配件上面的運用在展場還是很常見，中性色也逐漸嶄露頭角，有深藍色/卡其色/深灰色與棕色，同時也顯示出時下追求回歸大自然的趨勢，更能滿足現代重視休閒又追隨時尚的消費者。

產品市場：

ECOYA，這次在合作的品牌商展場上有看到不少成品，有些品牌商將ECOYA放入他們的行銷手冊中，且也利用場內的服務人員穿著ECOYA的衣服在宣傳我們的ECOYA。另外一些則是將我們的ECOYA成品放在顯眼的擺設處，攤位一進去的地方就可以看到唷~



2016熱門趨勢

1. 貼膜產品上加一層印花的2.5層，輕薄夾克適用於登山時多變的氣候，或是騎乘自行車時作為防風用途又可以方便收納，透明膜或是白膜可以用來強調面布的顏色飽和度，螢光黃色如果用透明膜就會有比較有透視感，但是用白膜的顏色會有更不一樣的效果，加上最後一層的印花，隱隱約約的圖案顯現在外面，特別的還有漸層式的印花。

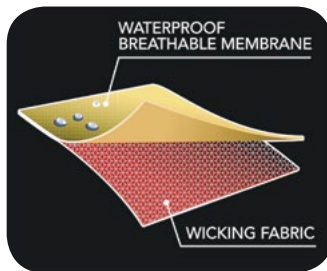
2. 單布貼膜之後在第三層貼 Tricot、Mesh、Fleece、細單針織布，讓原本需要做內裡布的夾克省去車工，成品的物性都不影響，就可以兼具保暖與高機能性，舒適性很高。



3. 彈性格子布 - 襯衫不在只限於正式場合，休閒運動的時候也可以穿，彈性手感讓舒適度增加，但是展場看到的都是屬於中性色，偏愛暖色系的人可能就會覺得不起眼了~



4. 水溶絲部分運用在腋下載片，洞的大小跟紗的粗細有關，這樣的設計可以加快排汗散熱速度，也適用於襯衫與夾克，如果有更多顏色組合在一起，那就更棒了!!



5. Columbia他們推出的新產品，膜當正面，利用快速吸濕的面料，表層再加防水透氣薄膜。市面上常見的貼膜產品是有撥水的單布貼膜後，再貼上第三層Tricot或是Mesh；Columbia 新的產品是單用快速吸濕的面料當底布，貼膜面再用做正面。



結語:

以上介紹與分享我們在展場上所看到的特別設計與產品。此次參展覺得印象最深刻與激動的是，在品牌商的行銷手冊或展覽攤位上看到我們力寶龍的名字，而且不只一家品牌在用我們的產品！我覺得我們的ECOYA真的是一個值得全世界使用的好產品！今年看到的彈性格子襯衫，引導出我們也能朝這類產品多著墨，我們可以讓ECOYA有更多元的產品，看完這個展激發出我們好多開發的靈感，期待下一次的展會，我們會繼續加油。



隱身星際總部後的高科技污水處理廠 中科台中區污水處理廠

文 | 蔡宜宸

在電影《MIB星際戰警》中的星際總部進駐中科？若大家行經中科台中園區科雅路及科雅二路交叉口附近就能看到一棟造型前衛，擁有五顆球體的特殊建築，具有外太空的fu，中間的大圓球像是個太空飛行器，它有360°的無敵視野，在山上可以瞭望四周，而在主球旁又有四顆小球，像是可以發出電波與外星聯繫，同時仿若主建築物遭受攻擊時可以發出光波保護罩保護基地安全。

事實上，它是中科環境資源教育中心與中科台中園區污水處理廠的控制中樞，肩負環境教育與保育水資源的重責大任，基於此，科管局在103年10月31日進行台中園區污水處理廠代操作維護的評選工作，在副總、經理們的努力之下，我們不負眾望，取得由104年開始至108年，共計5年的代操作維護合約，由於科學園區在台灣所具有的指標性及其廢水的特殊性，也可說是開創了公司在代操作營運業務上的嶄新一頁。

中科台中園區位於台中市大雅區與西屯區，面積466公頃，區內廠商包括台積電15廠p1~p4之12吋晶圓廠（p5~p7之18吋晶圓廠興建中）、友達6廠與7廠、康寧、華邦、矽品、橋椿、和大等高科技和精密機械工業，104年1~6月園區總營業額為1,983.94億元。

園區污水下水道系統收集與放流專管合計長44,808公尺，負責收集區內廠商生產作業所產生的廢（污）水，並將處理完成符合放流水標準與環評承諾值的放流水，排放至烏溪最下游取水口之下游2公里處排放，以免影響灌溉取水。

台中園區污水處理廠至今已經歷三期的興建過程，處理流程包含攔污柵、進流抽水站、渦流沉砂池、調節池、活性污泥生物處理曝氣池、二沉池、混凝膠凝化學沈澱、三沉池以及過濾單元等，成為日處理量10,4500噸之大型污水處理廠，目前科管局正積極規畫第四期的興建，建成後，日處理量將達145,000噸，在國內工業區的處理水量上，可說是名列前茅。



6

攔污柵

渦流沉砂池上方



過濾單元

相較於楠梓、羅東系統，在污水管線系統上，以楠梓全期的125公里為最長，羅東的81.7公里次之，中科的44.8公里最短，但由於關係到園區廠商是否能正常進行生產，故污水管線系統的妥善維護管理也是不可或缺。至於污水廠內的處理系統上，最大的差異性在於楠梓、羅東的生活污水處理，均設有初沉池與消化槽，以處理生活污水中可能較多的異物與生物污泥，而中科的處理流程中，考量到化學混凝沈澱（這也是生活污水處理上較不需要的部份）污泥，在設計上，未考慮生物污泥的消化，這也讓中科這裡的污泥減量工作更是迫在眉睫。此外，一般來說，工業廢水在處理上較生活污水來的困難，而三個系統進流水成份若以工業廢水來看，中科的所佔比例最高，楠梓有一部分，羅東則沒有收集工業廢水。

除了污水處理廠與污水管線系統的重要性外，中科環境資源教育中心也如同本文首段所述，係中科的指標性建築物，也委託我們維護管理。科管局非常重視本中心的活化使用，多次到場關心，我們也必須協助解答所有想進駐中心使用之廠商的問題，做好服務的工作。

延續公司在全省的良好操作營運成績，我們有信心在公司既有的羅東、福田、楠梓等指標廠之外，再建立一處實踐公司永續經營、友善環境的理想廠址。



副總陪同科技部中部科學工業園區管理局局長及副局長參觀中科環境資源教育中心（照片左：施副局長文芳，中廖副總宗銘，右：王局長永壯）



GO HIKING



戶外小學堂 服裝篇

旅行首重機能性內著，登山重視
內中外層的機能、透氣與合身性

「旅行和登山的服裝重點大不同。旅行除了穿得漂亮，還需注重內著的吸濕快乾功能，而登山除了內著、中層和外套的正確穿搭外，服裝機能與合身度也非常重要」，GoHiking 建國店店長蔡嘉敏言簡意賅地指出，旅行與登山服飾的挑選重點。

冬季旅行 千萬別忘攜帶吸濕快乾內著的重要性

一名參加冬季滑雪團的客人分享經驗表示，當時他買了2件內著，一件是GoHiking的吸濕快乾衣，一件是純棉吸汗，結果舒適度猶如天壤之別；第一天他穿上GoHiking的吸濕快乾衣，當滿身大汗的玩回來後，內著依然乾燥不濕黏；但是第二天，當他換上純棉內著卻因只能吸汗、無法排出而顯得悶熱不適，令他只想趕快脫下來。



蔡嘉敏表示，無論夏季或冬天出遊，都要選擇具有吸濕快乾功能的內著，尤其是冬季，很多人只記得保暖，卻忘記在行走或從事活動時，因為穿得暖反而容易出汗，如果沒有吸濕快乾，就會顯得悶熱不舒服；另外，韓國知名戶外運動用品品牌BLACK YAK，把內著設計成時尚外衣，兼具機能與修身剪裁，既能舒適緊貼肌膚、行動自如，也可以將其視為外衣穿出門，堪稱一衣兩穿。

登山必備內中外層衣 保暖透氣合身為共通點

「不要小看登山服飾的機能與合身性，它們與登山安全息息相關」，登山經驗超過5年的蔡嘉敏強調，內著需有保暖排汗功能，外套提供防風、防水及保暖的保護，中層則是當你覺得內著與外套保暖度不足時，可機動性添加，或是抵達營區山屋後，應添加的保暖衣服，所以它必須比內著厚且具備保暖、透氣、合身與彈



性等特點。

蔡嘉敏指出，中層有兩用型、外套及背心等三種款式及多樣材質，譬如登山高度在1~2千公尺，可以挑選像GoHiking超細纖維材質的兩用中層，由於它的觸感柔軟，加上具備吸濕快乾功能，許多習慣只穿一件內搭的男性客人都將它當作內著穿；而3千公尺以上的中層需要更加厚暖，因為高山氣溫每1千公尺降6度，入夜後還會再降5~6度，保暖一定要做好。

至於登山必備的外套，蔡嘉敏以具有防風、犛牛保暖纖維等多項專利且講究合身剪裁的BLACK YAK為例表示，在店內試穿過BLACK YAK的客人，高達九成都非常滿意它的創意色塊拼接與修身效果，尤其犛牛保暖纖維，不似天然羽絨會吸濕氣，又比人造羽絨更保暖，兼具機能與時尚外型的優勢。

「穿著BLACK YAK登山的客人都說，拍照時就屬他們最搶眼，引起很多山友們的詢問」，蔡嘉敏透露，BLACK YAK在目前以單一色系寬鬆版型居多的戶外機能服飾中，顯得一枝獨秀；不過她認為，不同客人有不同的需求，GoHiking提供多種類型的戶外服飾，讓客人可以一站購足且舒適又安全地享受戶外活動的樂趣。



◆ GoHiking 建國店店長蔡嘉敏

GoHiking 全台門市

信義門市 台北市大安區信義路三段166-1號 · 大安門市 台北市大安區信義路四段300號 · 師大門市 台北市大安區和平東路一段202號 · 南昌門市 台北市中正區南昌路一段123號 · 吉林門市 台北市中山區吉林路99號 · 天母門市 台北市士林區德行東路22號 · 萬芳門市 台北市文山區興隆路三段118號 · 建國門市 新北市新店區建國路276號 · 板橋門市 新北市板橋區中山路一段65號 · 新莊門市 新北市新莊區新泰路118號 · 永和門市 新北市永和區中山路一段161號 · 桃園門市 桃園市桃園區三民路三段186號 · 羅東門市 宜蘭縣羅東鎮中興路1號 · 北門門市 台南市東區北門路一段38號 · 義大專櫃 高雄市大樹區學城路一段12號C區2樓 · 新崛江門市 高雄市新興區中山一路2號

我們聽見 你對生活的期待...

中正文教特區、台大校長官邸旁
稀有書香門第、樹海美景

謝謝中正區南海特區，時代演變的精華、美好的環境氛圍、豐富的文教資源、您對下一代的美好企盼...通通可以包容在這裡，力麒南海，中正南海特區核心、台大長官邸旁，以整體名門街廓的造街大手筆，打造深具心意與創意的氣質宅邸，為您精選稀有官邸樹海景觀、一層一世界的書香名門，敬邀您親臨感受

敬請把握 年底前購買成屋時機，掌握兩稅合一前最省稅時機

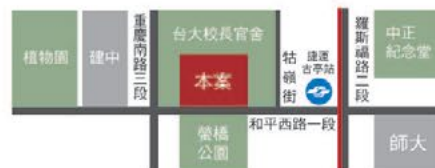
捷運古亭站·近四千坪綠樹官邸·力麒建設 全新落成
一層一邸77坪·豪邸120坪·3322-1688

麒御：投資興建：力麒建設(股票代號:5512) 建築規劃：黃永洪大師

祥鈺：投資興建：大佑祥開發 建築及公設規劃：張維哲大師 企劃行銷：創意家行銷

力麒南海

RICH NANHAI



It's time GoHiking~我們一起登上的百岳!

文 | 李纘泰

有幸，與董事長、同伴們一起創造難忘的百岳回憶。我們共同經歷了地獄般的上坡、鐵血般的下坡，如同人生的(腳)酸、(淚)甜、(臉)苦、辣(陽)、鹹(汗)，一切盡在不言中，也無法簡單以萬言字寫完。但你問敢不敢再挑戰百岳，只能說：這不會是我們最後一個百岳！

首日，一行人搭上普悠瑪號前往台東池上，在興致高昂的氣氛之中，完全忘了前晚輾轉難眠睡眠不足，就這樣一路閒聊到目的地。抵達向陽工作站後開始調整裝備，做好熱身操後背包上肩，正式開始這趟旅程。到了1.5公里處的觀景台稍作休息，此處可眺望關山。嚮導老師在此逐一調整夥伴們的背包，並教育我們正確的背法，我們才得以正確且舒適的負重，繼續進入林徑向上爬升。沒有趕路的壓力下，一路有藍天綠樹相伴，終於在日落前抵達山屋。海拔2,850m，號稱五星級的向陽山屋，床位寬大舒適，水源充足，廁所乾淨，尤其七菜一湯的豪華晚餐令人瞠目結舌，夜裡雖溫度低但山屋裏卻很溫暖。





用完早餐後，出發開始第二天的行程。前晚有下雨，早晨的地面溼滑並不大好走，氣溫略涼帶有些許霧氣，一開始很難適應，但隨著天氣逐漸晴朗，狀況因此好轉。行經好漢坡時，這裡滿是高山杜鵑，然而路面遭受雨水土石流沖刷後，路不明顯、崎嶇難行，也因已超過3,000m，空氣稀薄免不了喘不過氣。撐過第一段稜線後便抵達「向陽名樹」，在此休息補充水分及乾糧，接著在不遠處眺望「向陽大崩壁」壯麗景觀，約800m的急陡坡後是第二道線，走到向陽山的三叉路口換著輕裝攻3,603m向陽山。登上「向陽山」時咱們並沒有準備牌子，巧的是其他山友有留下，雖日期不對但照用不誤，也是難得的經驗。這是此行第一座百岳，說什麼也要停留久一點。在經過一堆巨石後返抵嘉明湖避難山屋，傍晚時分開始飄起霧雨，本來還擔心看不到星星，到晚上十點左右被嚮導老師搖醒，興奮的衝出去看著壯觀的滿天星斗，瞬間忘卻了身體的疲憊。

第三天著輕裝經向陽山北峰朝三叉山邁進，老天爺給了個好天氣，沿途所見都是低矮的高山箭竹，完全沒有樹木遮擋，太陽雖大但視野遼闊，還可遠望玉山群峰。高山天氣真的是變化莫測難以掌控，一開始雲霧籠罩，甚至氣溫驟降，走過一堆亂石後登頂3,496m的第二座百岳「三叉山」，就在此時雲霧又逐漸散去。心想應該可以順利看到完整又有天空倒映的嘉明湖，因此迫不及待的加快腳步，終於看到這台灣唯一因隕石撞擊而成的隕石湖，也稱作蛋池（湖面呈現橢圓形），因湖水倒影蔚藍的天空，宛如天使遺落在人間的一滴眼淚，故又稱之為「天使的眼淚」。看著光影在湖面千變萬化不時改變，心中有著無限的感動。

第四天下山的路遇上霧雨備感艱辛，又要跟時間賽跑，趕在管制時間前抵達，途中甚至還下起大雨，碎石溼滑泥濘難行，在突破最恐怖陡峭的大魔王後便輕鬆許多。眾人下山的速度飛快，雖然這幾天來的身體已疲憊不堪，但人的潛能無限，最後大夥都平安順利地抵達登山口，一路上得感謝兩位嚮導老師的照顧，讓我們能完成這趟嘉明湖之行，也從中學習到許多登山知識，更讓我明白該如何敬山、愛山。





It's time GoHiking~我們一起登上的百岳!

文 | 高懷德

第一天一早，大家在集合等待中，彼此檢視了背包與裝備，發現大家揹負多為50~70升，重量約在10~15公斤的背包，較大的差別主要是水壺及服飾的數量。還好這次藉由行前準備的說明檔案，清楚了解必備的東西有哪些，故準備起來才沒有太手忙腳亂。

一路抵達山下，在稍微活動筋骨及調整背包後，便由兩位領隊一前一後的帶著我們前進。前面1.5~2K左右是路面較為寬廣平坦的林道，除了還不太習慣包包重量之外，走起來都還算輕鬆。在邁入登山步道前，領隊替大家一個個調整好背包背帶，並說明登山杖的使用方法後，才開始真正的登山。一路上背包套起了很大的作用，它不是非要下雨才拿出來用，而是在登山過程中一直套著背包，以避免土石或樹枝造成背包的髒汙或勾損。PM6:00左右抵達向陽山屋，雖然有點累，但看到豐富的晚餐後，疲累就一掃而空了。因山屋沒電，便早早上床休息。可是我相信沒有人睡的好，因為除了床硬、鼾聲四起外，還因各團的行程不同，所以半夜兩點多左右，其它山友就陸續起床整理裝備繼續上山，一直到五、六點我們起來為止…





前一晚雖然大家都沒怎麼睡飽，還好一早天氣不錯，簡單吃了早餐後便繼續往下個目標邁進。今天的目標是第一個百岳”向陽山”(3,460M)以及第二晚休憩的避難山屋(3,347M)，行走時間約6-7小時；當中雖有人因輕微高山症而先行至避難山屋休息外，大部份的人都成功登上向陽山頂，雖然過程很累，但真的非常有成就感；當晚最大的收穫，就是在山屋外抬頭看到滿天的星斗，令人難以言喻，尤其是在親眼捕抓到流星掠過的瞬間時，更覺得不虛此行；只是今晚仍然是個淺眠的夜晚…

第三天是我們此行最最重要的行程了，那就是嘉明湖(3,310M)以及順道經過的第二個百岳”三叉山”(3,496M)了，今天不需要像前兩日一樣重裝步行，而是可以將大包包放在山屋內，僅需背著小小攻頂包就能出發，所以步伐也輕便很多。沿途的美景不多做介紹，大家都是邊拍邊前行。到了三叉路口時，我們選擇先攻三叉山頂，再下行至嘉明湖，如此便能在嘉明湖旁多待些時間；很幸運地在到達嘉明湖時天公作美，讓我們看到了湖中藍天白雲的倒影，大家在這裡拍下了很多令人難忘的美照。

最後一天因為要趕中午管制時間，所以AM4:00特別早起，以免來不及搭車。然而下山時遇上大雨，地上泥濘濕滑難以行走，不過大家都歸心似箭，故沒拖上太多時間，走約3-4小時便回到登山口；一路上多為下坡，對於沒戴護膝的我，真的覺得膝蓋快爆炸了，讓我深刻了解到在揹負重裝的下坡路段，護膝是多麼地重要！而由於山上水資源匱乏，大部份人這四天三夜都沒洗過澡，所以在等待回程車次前，除了吃飯外，最重要的就是到民宿裡好好地洗澡，也洗去一身的疲累。然後領隊載我們到車站，大家便心滿意足地搭車回到台北。

這次攀登百岳的體驗中，我和各位夥伴都得到了非常寶貴的經驗，也瞭解到了各項裝備在各種環境存在的必要性。更要感謝這次有機會透過董事長的支持，參與嘉明湖登山之旅。





It's time GoHiking~我們一起登上的百岳!

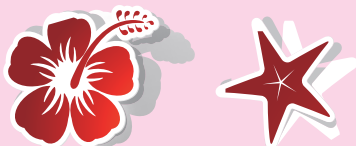
文 | 郭靜潔

位在南部橫貫公路、向陽北方，直徑約7公里的嘉明湖，是臺灣第二高的高山湖泊，僅次於雪山翠池。嘉明湖被譽為「高山藍寶石」、「天使的眼淚」，清澈的湖面映照著天空的湛藍，彷彿人間仙境般的靜謐，是我們此行的最大目標。此趟登山行程花費四天時間，向陽山屋和嘉明湖避難小屋是我們棲身的地方。

對我們一行12人來說，很多人是第一次走上三千公尺，更是人生的第一座百岳。沿途隨著海拔上升，針闊葉混合林轉為針葉林，針葉林轉為高山草原。一路上拖著緩速前行的軀體，只能靠自己的雙腳和意志力才能前進，這不僅僅需要體力，還要有勇氣才行，不得不佩服大家。當藍寶石般色澤的嘉明湖倏地出現在大家眼前時，我們興奮不止地一路下草坡，湛藍色的橢圓型湖泊映入眼簾之際真是令人感動。聽說嘉明湖附近的森林與草原，也是水鹿棲息的地方，可惜這次沒有機會與水鹿親近。

台灣的高山即使是夏天也會非常寒冷，氣溫會隨著高度上升而變化，白天夜晚溫差很大，在高山上看似陽光和煦的山頂，其實風大有點冷不宜久留。為了預防氣溫變化，這次的衣服是採洋葱式多層穿法，最基本親膚層是穿BLACK YAK COOLMAX涼感材質上衣，因為有吸濕快乾的優點，所以登山時身體覺得非常舒適，加上有抗菌除臭效果，身上也沒有產生異味。褲子也是BLACK YAK的長褲，彈性和吸濕快乾效果都很好。

這次能夠走入台灣山岳漫遊，享受山稜獨特美景，雖然一路上需克服最喘、最累的時刻，但因為能盡情享受大自然的洗禮，已經讓我上癮了。





It's time GoHiking~我們一起登上的百岳!

文 | 楊傑守

第一天在海拔2,370m向陽登山口時，天氣還不錯，大家熱身完畢就出發了。背包總重11公斤，在沒有行前訓練的狀態下去百岳算是蠻操的。還好身體狀態還可以，不然一下子負重登山，容易身體不適。在此提醒大家，務必鍛練一下身體再去百岳，否則就是留在山屋休息了~

一過登山步道，就有不斷向上的小陡坡要走，走到一半身體就熱到不行，還好有一段是穿越森林，可以讓體溫稍微下降、讓身體舒適點。當然邊走也要適時補給水分跟能量，讓自己行走時負擔沒那麼大。穿著也很重要，因步行加上海拔還不算太高的情況下，今天穿著透氣性超強的Vero Basic超薄排汗衣+Black Yak拼接專業排汗褲+Buff頭巾，第一天大致這樣穿就夠了。



第一個晚餐以為會吃的很差，沒想到向陽山屋山青煮的菜還不錯吃，有魚、有肉、有湯，大家吃得讚不絕口。接著在烏漆抹黑的山屋裡整理包包，鋪好睡墊睡袋，稍微梳洗之後準備就寢。只是晚上睡覺記得戴耳塞~不然一整晚會聽到打呼樂器不斷演奏交響樂，聽到早上不得好好休息。而且當你快睡著了，另一個隊卻要起床整理東西，先去攻頂趕路…整晚都是這樣…切記，記得備耳塞，好好睡一覺，隔天才有精神迎接新的挑戰。



第二天開始攻”向陽山”，走稜線時會看見雲霧在山與山之間漂過，像是等著我們一座一座去征服它們，景象非常美麗。此時稜線海拔已是3,330公尺，當天有同仁因身體不適而無法攻頂。還好一路上有董事長的鼓勵、聊天，像轉移注意力一樣，體力才不會感覺耗的特別快。後來董事長讓我走在他前面，引導我跟著嚮導的步伐走，順便調整呼吸，讓我走得不那麼喘；也教我上坡比較省力



的方法，就是腳掌踩在地面或石頭時，不要太用力，而是輕踏，再用 登山杖的力量順勢帶過去。確實有比較省力。就這樣我學到了省力的方法，也到了休息的避難山屋。

第三天輕裝攻”三叉山”跟”嘉明湖”。當天早上身穿 REWOOLUTION半開襟上衣，另帶一件Black Yak專業短袖排汗衣+防水外套（怕下雨一定要帶）。Buff頭巾是必備品，最好帶兩條，一條美麗諾羊毛，可包在頭上保暖，再配上Black Yak防水帽，讓風灌不進來；另一條則放在脖子上備用或當口罩，避免吸進過潮的濕氣。走路過程中滿多人是穿著防水外套，結果走到一半都因為太熱而脫掉，休息時又要穿



上；而我就只穿一件羊毛排汗衣走到底，只能說太好穿了！休息時能保留住熱能，讓身體有恆溫效果，不會因為風大而馬上讓身體冷卻。直到嘉明湖要停留較久時間，才加了一件衣服。

第四天準備下山，走至一半就下雨了，下坡路上的泥巴跟小碎石很多，讓下坡有點吃力。因為路有一點滑，還好有穿雨衣+雨褲，不然褲子因跌倒或行走而全濕會很難受，加上要趕在12點前到登山口，所以大家的速度很快。也因為很想下山去民宿好好洗個澡，三天下來的汗都積在頭上是件很難受的事，最痛苦的莫過於此。這次沒參加到的同仁，下次可親自體驗一下征服百岳的感覺，也可以跟平常較少見面到的同仁有互動，非常開心。



力麗哲園街頭募款 用愛助導盲犬上學去!

文 | 呂子寧



擁有「盲人的眼睛」之稱的導盲犬，是視障朋友的最佳夥伴！透過特殊訓練，牠們能帶領視障朋友在黑暗中，避開障礙物向前行。為了讓這些身負重任的導盲犬獲得最完善的訓練機制，由台灣導盲犬協會發起的募款宣傳活動，日前於台北信義香緹廣場登場。而長期致力於公益活動的力麗哲園，這次也沒缺席！由公司同仁穿上背心、手持募款桶和宣傳單走上街頭向民眾募集愛心。

台灣導盲犬協會的募款宣傳活動，每月在全台北、中、南三個點都有舉行，只要狗狗一現身，總是可以吸引大朋友、小朋友的目光。對此，台灣導盲犬協會的公關王萃貴表示，其實一般在訓練中或是在執行任務中的導盲犬，都不適合與陌生人有過多互動，為的就是避免影響牠們受訓。而透過這樣的活動，除了募集導盲犬的學費外，最重要的，就是讓民眾可以了解關於導盲犬的正確知識。

而這次活動的志工群中，力麗哲園的同仁也熱心參與！行銷企劃部主任賴加霽就表示，儘管之前就曾和協會合作過，但當活動消息一出，公司同仁依舊非常積極參與。而活動當天，大家更是不畏艷陽，來回穿梭信義區街頭募款，無論是一張發票、幾個銅板甚至是好幾張鈔票，當被放進募款桶的那刻，感動之情難以言喻，因為這些都代表著大眾對導盲犬最實際的關懷；也代表力麗哲園同仁靠著自己的雙手與雙腳，完成2015豔夏最熱血的公益活動。對此，行銷企劃部專員呂子寧表示，原本很擔心募款結果，還好民眾反應熱烈，也讓整場募款活動，最後順利結束。

目前在全台擁有10間飯店的力麗哲園，除了不斷擴張事業版圖，也不忘回饋社會，長期透過相關公益活動，關懷台灣弱勢族群、流浪動物及生態保育等。未來也將持續以身作則，和各個公益團體合作，希望達到拋磚引玉的效果，不僅讓企業員工付諸實際行動，更希望藉此呼籲民眾一同發揮愛心，將溫暖散播到台灣各個角落。



上有天堂 下有蘇杭！



文 | 林秀珊

【杭州】位於浙江省北部是浙江省省會，副省級城市之一，自秦時設縣治，隋朝廢錢塘郡始稱杭州，到唐代遂以「東南名郡」見稱於世。杭州還是中國著名的六大古都之一，五代吳越國和南宋王朝都曾在這裡建都。曾被13世紀義大利旅行家馬可波羅讚嘆為「世界上最美麗華貴之城」。古時杭州曾被稱作「臨安」、「錢塘」、「武林」，是中國的六大古都之一，也是中國重點風景旅遊城市和歷史文化名城，擁有「東南佛國」、「山水名城」、「中國茶都」、「絲綢之府」等富有傳統人文特色的稱號。現今杭州亦博得「國際花園城市」、「中國最佳旅遊城市」、「中國最安全的城市」等殊榮，是座深受海內外遊客喜愛的美麗城市。

因為員工旅遊，讓我有了一次到大陸旅遊的機會，第一天是近傍晚的飛機，晚上一抵達杭州時，發生了比這寒冷的天氣更另人心寒的事情，一是導遊小姐沒出現，二是司機先生也一樣沒出現，我們這團老弱婦孺身處在一個空蕩蕩又冷清清的機場，整團人真的是都傻眼了，心想……總不會第一天就給放鳥了吧！？但這麼冷的天不想來帶團也應該把我們運到飯店睡覺也好阿，起碼我們主要也是要來享受【湖邊邨】這超讚的飯店的耶。在大家發呆了一個多小時後，先是出現了司機先生，總算開著他的大巴出現了，他趕緊招呼著我們大夥上車，再過了約莫半小時，導遊小姐帶著一臉歉意匆忙的上車了，先是帶著我們急忙的趕去吃快要變宵夜的晚餐，用餐完趕緊讓我們回飯店休息了。這次主要是入住【湖邊邨】，這是我們集團內的力麗酒店於日前與中國超五星級酒店「杭州湖邊邨酒店」簽約合作，正式跨足海外市場的第一間酒店。

【湖邊邨】舊址原本是大韓民國臨時政府杭州紀念館，步行至著名的西湖僅需三至五分鐘，附近也有許多餐廳和購物商場，鬧中取靜，便利性也十足。一抵達飯店，還沒下車就發現有管家在門口迎接我們，幫忙我們將行李移至房內，甚至幫我們搬上三樓，光看到我們的房間是典雅又舒適的獨棟三層樓就已經忘記剛剛在機場的不愉快了，一進門的一樓是溫馨暖的客廳和書房、二樓是有超好睡大床的古典感臥室、還有暖烘烘的浴室及更衣梳妝室、三樓則是露天陽台（每天早出晚歸又冷，我完全忘記要上三樓參觀了）。房內設備皆低調典雅又奢華，浴缸旁邊還有提供精油和浪漫的玫瑰花瓣供泡澡，梳妝台上也備有牙刷、木質梳子…等，冰箱內也免費提供多樣的飲品包含酒、水、飲料、汽水，茶，客廳桌上更是有滿滿一盆水果及點心。這些不論是吃的、喝的、用的都是一食完或用完隔天管家會再補齊喔！在讚嘆這麼典雅的飯店的同時，也趕緊放下行李，大家一起去小小的夜遊西湖一下嘍！夜晚的西湖超美的~！大家一起慢慢的沿著西湖環道散散步，真的很棒。第一天就躺在超級舒服的大床上沉沉入睡嘍！





第二天一早的早餐是走精緻路線的buffet，另外有些餐點跟飲料是另外跟管家點餐後現點現做的，食材都很新鮮美味，果汁也都現榨的呦，大家飽餐一頓後準備出發到處參觀嘍！第一站是有點遙遠的紹興／魯迅故居，位於中國浙江省紹興市越城區魯迅中路，是紹興市一個著名的歷史文化街區，包括魯迅祖居，紹興魯迅故居和三味書屋，百草園，風情園，魯迅博物館以及土谷寺和紹興古玩城。魯迅於1881年在此出生並成長直至1898年離開。在這裡還沒開始參觀我們就見識到這個國家的“龐大”，停車場滿滿滿不說，整個魯迅故居都是一整片紅紅的人頭，為什麼都是紅紅的呢？因為除了國外來的遊客之外，幾乎所有這個國家外縣市來的遊客通通都帶著紅帽子，一眼望去還真是驚人，而且走到哪個區塊都一直被擠來擠去，“人聲鼎沸”……。

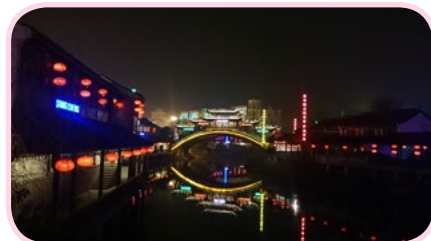
下午來到被譽為中國書法聖地的【蘭亭】，蘭亭古蹟是中國浙江紹興的重要文化古蹟和旅遊勝地，位於紹興城區西南13公里的蘭渚山麓。東晉永和九年（353年）三月初三，王羲之與謝安、王獻之等40多位名士在此舉辦修禊集會，王羲之「微醉之中，振筆直遂」，寫下了著名的《蘭亭集序》，進來蘭亭後一股幽幽的寧靜感，很舒服的裡頭散步，渡過一個安靜的午後。

午後離開蘭亭，因為晚上安排了要看秀，所以提早就吃晚餐了，今天的晚餐據說是這裡相當有名的餐廳之一，【山外山】。一進入餐廳果然是與眾不同，桌上擺的是有名又相當美的青瓷餐具，每個單價可是好幾百人民幣呢！餐點整體上來說是我們這幾天裡大家覺得比較適合我們吃的，大陸口味整體上來說是偏重口味，雖說因為餐廳知道是台灣團，已經有調整過口味，但團裡有些同事，家人都是吃比較淡的，所以有好幾餐都是比較吃不慣的。



不過基本上這幾天的餐點我個人是覺得還不錯啦，就是看個人嘍！

杭州三大表演秀場「印象西湖」、「西湖之夜」、「宋城千古情」因為這幾個月比較寒冷，因此西湖的秀是暫停演出的，所以這次安排的是來看是大型歌舞劇的【宋城千古情】，宋城有著一個有名的口號是“給我一天，還你千年”。因為宋城是由《清明上河圖》再現區、藝術廣場區、九龍柱群區、瀛洲仙山區和南宋皇宮區等部分組成。城內的宮苑、驛站、店鋪作坊、市井、虹橋、城樓、仙山、郊野及街頭的民俗文化表演，再現了宋代汴京和臨安的京都繁榮景象。讓人彷彿是身處古代街景，光是這些區，宋城的



【大】自然不在話下，且有著現代化的科技，從收票處開始到大型歌舞劇的舞台燈光、道具、衣著、佈景…等處就可以發現的。唯一美中不足的是在這媲美美國國際性的歌舞秀裡，某些觀眾真的拉低這秀場的水準，大聲說話聊天的不說，因為秀場的位置高低差不是很足夠，造成很多觀眾是伸直的身子脖子遮來擋去的看秀，精彩之處更是直接站起來欣賞拍照，離場時還發現滿地的瓜子殼，這些“自己人”還真是當自己家了吧！

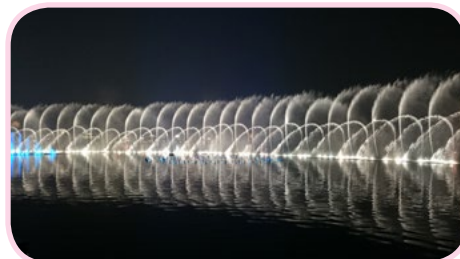
身處杭州這個城市常會覺得有時空錯亂的感覺，就像電視演的穿越劇一樣，古代現代交錯著，第三天到了【烏鎮】這古老神奇又美麗非凡的土地更是有這等錯覺，烏鎮建築臨河而建、傍橋而市，是江南水鄉「小橋、流水、人家」的典範，十字型的河水將全鎮劃分為東西南北四個區域，景區特色雖有不同，但保存完好的古老建築依河而建，街橋相連、石板巷弄，形成特有的古鎮，不論是漫步街道上或是搭乘烏蓬船遊河都會迷上這優雅、浪漫的烏鎮。



接著來到【西溪國家濕地公園】，是中國第一個也是唯一的一個國家濕地公園，與西湖、西泠並稱為「杭州三西」西溪濕地同時也因為賣作電影【非誠勿擾】更聲名大噪，公園佔地面積約10.08平方公里，東區開放的區域約3.46平方公里，環園遊步道長約8公里，步行一圈需3.5個小時以上。整個園區約有70%的水域面積，6條河流縱橫交匯，其間分佈著分支的小河、魚鱗狀的池塘，形成了西溪獨特的濕地景致。來到西溪有3種選擇：陸路步行、電動船走外河道或是搖櫓船走內河道。我們當然是選擇搭乘較快的電動船，不快不慢卻很平穩，很舒緩的欣賞周圍的風景好不愜意阿！但可惜的就是老遇到大嗓門…真是煞風景吶！



晚上是大夥一起回到湖邊邸享用浪漫的燭光法式晚餐，從前菜、沙拉、湯品、主餐到甜點都很精緻且用心，是相當開心美味的晚餐，不過因為是在杭州最後一晚了，晚餐用完後大夥又急忙趕著到西湖旁看最後一場的音樂噴泉水舞秀，免費開放且一天有多場的西湖音樂噴泉範圍長約100公尺，寬約2公尺，形狀呈弧形，整個音樂噴泉主要有6大噴嘴類別，燈光上全採用LED水燈，每盞燈可有不同顏色的轉變，因此能呈現多樣的水舞變化，在現場看是相當震撼，不枉費我們用衝的去看，真的很值得！結束滿滿又充實的一天。



最後一天，起了個大早想看看清晨的西湖，今天的天氣不佳，也比前兩天更低溫一些，也讓西湖多了份冷冽憂鬱的感覺，有種不一樣的美，回飯店用了早餐，告別飯店及管家，先來到遊西湖，有花港觀魚，遠眺雷峰塔…等走走看看的行程，還有我覺得很特別的搭乘手搖船遊西湖，緩慢優遊蘇堤和楊公堤之間的西里湖，探望小瀛洲鼎鼎大名的"三潭印月"，它絕對是湖上游船最美好的西湖印象。大家回國後一定對這船印象深刻，因為天氣冷，加上手搖船很緩慢，又吹來無處可擋的冷風，真的是深刻的遊湖體驗阿！



力麗科技2015員工旅遊～

愛上台灣~日月潭九族文化村雙享樂三日



力麗科技今年度的公司旅遊，我們來到好山好水的南投囉！

文 | 張曉芳

【敲敲木工坊-彩繪拼貼相框DIY】

敲啊～敲啊～想找胡桃鉗娃娃及木器音樂盒等手工品，就絕對不能不來敲敲木工坊，這是一家四十年的老店，據說館長是為了延續他父親木器產業的夢想及讓舊廠擁有新生命，館內提供工廠歷年來的成果，如聖誕飾品、胡桃鉗娃娃、德國風車、玻璃水球、珠寶盒和音樂盒…等，除了可以購買現成的，來客如果有興趣，也可以買材料，現場製作及彩繪屬於自己風格的製品；這一次，我們手作的是木製相框，有很多題材可以供我們選擇，像是長頸鹿、鯨的世界等，店家很貼心，提供我們一盒一盒的廣告顏料供著色，每人畫筆一枝，無論大小朋友們都可以玩得很開心，當然，如果不喜歡相框，也可以改做小小音樂盒，我們有些人選擇了音樂盒，所以在製作上，就真的要敲敲打打了，就看到我們手持小木槌，專心的製作，真是有趣！音樂也很不錯，非常值得收藏。



【紙教堂～桃米生態區】

紙教堂是一棟不可思議的建築，它於2008年9月21號在桃米社區中開放啟用，象徵著地震重建意義，我們這次來到這裡參訪，見識到以環保的概念利用「紙」創造出不一樣的建築風格，古典中帶儉樸自然，我覺得紙教堂最不可思議的地方，就是真的是只用「紙」，就能做出整個教堂的支柱，可見紙的韌性有多高；除了柱子之外，紙教堂室內與室外的長管椅也都是用紙製作的，設計上搭配著暖色系的黃色，在這裡，能給人們有一種溫馨沉靜的安穩感；而桃米生態園區內也看到許多翩翩飛舞的蝴蝶，搭配著園中的造型模型，真像個世外桃源，來到這兒，腳步自然會放慢，欣賞著蟲鳴鳥語，這裡真的是處處都是畫，處處都是景。



【月牙灣自行車道與向山遊客中心】

日月潭四百公尺長的「水上自行車道」，全程風光明媚，坡度平緩，加上三米寬的專用道設計，十分適合全家大小在那舒暢地騎乘。我們這一天天氣不是很好，剛開始是陰天，一路上雖是山明水秀，涼風拂來好是暢快，但騎到了木棧道時就開始飄著小雨，根據氣象局的報導，隨時可能有大雨的發生，果不其然，等我們騎到「向山遊客中心」時，那雨是大的驚人。我們有些人選擇躲在屋簷下等著雨停，有些人則是到遊客中心內，看看一些賣店的商品、南投名產。向山遊客中心很漂亮，聽說這個建築是由日本大師設計的，建築物外型很特殊，而且壯觀中有著輝宏的氣勢。遊客中心除了提供旅遊諮詢、為來客解答各項疑難雜症之外，同時也展示在地各種產業文化，也是具有教育意義的地方。

【日月潭纜車與九族文化村】

第二天的一早，我們就要乘坐往返於日月潭及九族文化村的日月潭纜車，日月潭纜車站距離我們住的飯店很近，用走路約莫十分鐘的路程就可以到達，繞過馬路後，有一條湖邊的步道可以直接通往纜車站，邊走邊可欣賞幽美的美景很不錯的感受，雖說是一早，但觀光客也已經人山人海了，光要坐個纜車也要排隊個幾十分鐘，但這個辛苦是很值得的，日月潭纜車總長度約為1,877公尺，穿梭於兩地之間單程只需七分鐘，纜車高度很高，可以看到日月潭另一種美景，我感到興奮的是，在這一面可以一睹日月潭湧泉，水面上真的清晰可見湧出一圈圈的波浪，很是有趣；乘坐日月潭纜車除了省時方便之外，還可從不同的角度俯瞰日月潭的美，看見不同於坐遊艇欣賞的日月潭景緻，享受居高臨下的視覺饗宴！



下了日月潭纜車進入九族文化村展開我們第二天的旅遊行程，九族文化村是一座以台灣九族原住民為主題所打造的多元化樂園，園區中不僅有原住民文化展示及傳統民俗演出，也結合現代遊樂園的設施，在另一頭設置多種老少咸宜的設施，像是加勒比海探險、金礦山等雲霄飛車或是小火車、遊園車，更設置水沙連歐洲花園，讓我們在這裡玩個一整天都不會覺得無聊。每年春季的九族是最著名的櫻花季，這時候九族文化村的櫻花會將整座園區點綴得嬌豔迷人，很可惜的是，我們旅遊的時候不是這個季節，所以看不到櫻花，但相對的，我們也不必怕和賞櫻人擠在一起，反而更能享受這兒的悠閒。

在九族文化村中有一個老祭司讓我的印象很深刻，他負責教導來賓用陶土作工藝，做好之後他會送你吃一條道地的土蕃薯，這可不是一般的蕃薯，因為這是用木材烤出來的，特別的香甜。我的手藝雖然不怎麼樣，但是為了能吃到這特殊料理的土蕃薯，說什麼我都要做一個陶土作品出來。吃完了好料後，我們又逛了園區中的賣店，許多原住民傳統服飾的飾品及飾物讓我們愛不釋手，超想全都帶回家；有賣店則專賣用小米製作的餅乾及小米酒，當場試喝小米酒，哇！冰冰涼涼又帶著特殊甜味，完全擄獲我的味覺，九族真是個有趣的地方。

南投是一個很美很好玩的地方，很值得我們再來玩一次！





九州5日遊 走走走NON-STOP

文 | apple

今年台北公司旅遊經公司同仁投票後，由日本九州勝出，當時我投的沖繩遊輪之旅輸了讓我心情down到谷底，然後心裡O.S.”九州？不是年紀稍大的人才會去的地方？？為什麼……”；然後，在同事熱情邀約下我還是報名了。

各位！！事實證明我錯了，這趟員旅我們玩的非常開心，每天走到鐵腿也甘願的行程和日幣大跌買到人手10袋不誇張的美好回憶深深烙下我心，這就讓我來介紹一下豐富的九州之旅。

第1天鳥栖Outlet (Tosu Premium Outlet)/豪斯登堡

九州行程的第一站居然安排在Outlet!!!意思是要大家剩下的4天都跟導遊借錢過日子就對了？沒錯！因為這次5日遊的行程只有鳥栖Outlet和第4天天神商圈兩個購物點，所以大家在Outlet無不卯足全力把握僅僅兩小時的購物時間，Outlet集結了各國各大品牌，加上優惠的價格、日幣直接除以4，沒有殺紅了眼的同仁真的只能說-殘念! 接下來團體行程要一次能購足食衣住行東西的點-沒有了！

大家開心購物完後，出發到了開滿繡球花的豪斯登堡，這是我這輩子第一次看到這麼多的繡球花，白、綠、粉紅、粉紫…很多很多顏色，好美好美；豪斯登堡可以說是日本九州團體旅遊必排入的行程，來之前知道豪斯登堡裡面沒有刺激的遊樂設施有點讓人興致缺缺，但又證明一次，我錯了！雖然豪斯登堡裡面真的沒有刺激的遊樂設施，但其九個主題區塊-世界市集、港口城、高塔城、花卉道路、出入境口、遊樂設施城、顫慄城、森林小別墅，讓我們可以體驗到歐風的建築、可愛的泰迪熊主題館、驚艷的夜景、氣氛滿點的鬼屋…等多樣不同的主題樂趣。晚上的燈景-「光之王國」主題活動和顫慄城的鬼屋區令我們回味無窮，美麗的夜景大家就藉由照片來欣賞，我想要來特別介紹一下顫慄城-鬼屋區！



出發！



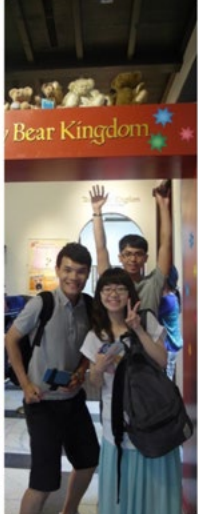
◀ 豪斯登堡-滿滿的繡球花



豪斯登堡-美麗的歐風建築



豪斯登堡-可愛的泰迪熊博物館



豪斯登堡-美麗的歐風建築



豪斯登堡-創意街道

日本人鬼屋佈置不是開玩笑的，沒有在馬虎，恐怖氣氛滿點…

第一站～惡夢實驗室～大家坐在手術椅上、套上手術袍、戴上頭盔，看著同伴一個一個被拖出去…心情真的差點崩潰。

第二站～愛情恐怖屋·播裡羅神社～走進超窄的走道，伸手不見五指，中途有個小神桌讓我們寫上許願籤，然後終點有最可怕的朋友等著你…

第三站～監禁病棟～充滿醫院的消毒酒精氣味，醫院內到處是擺著手術器具和浸泡在福馬林的器官，兩層樓的建築物內展示著院長生前收集的人體器官、眼睛、人骨…

第四站～殭屍實驗室～組成打殭屍團隊，戴上虛擬實境眼罩，用平板瞄準打死活死人，非常有趣，很像是參加實境電玩遊戲，總積分最高分者終點處有獎卡送給你。

第五站～黑暗中的旋律～鬼屋內播放著詭譎的旋律，裝扮成死神的工作人員從黑暗中出現把我們逼到角落，真的是驚嚇指數一百…(工作人員其實是好心來幫我們開門，一人居然沒有人找得到門把QAQ，但他幹嘛不出個聲啊…)



▲ 豪斯登堡-侏羅紀



豪斯登堡-光之王國





豪斯登堡-超有趣的錯覺藝術



豪斯登堡-航海王



長崎清風飯店-晚上桌遊趣



豪斯登堡-搭上當時最秀的侏羅紀

第六站～鬼城堡～大家坐在像電影院的位置上，大螢幕播放著在原本開心入住城堡的一家人，之後生活卻變了調…，現場3D的立體音效讓你用聽的來感受”厲陰宅”的情境。

我們是在第二天的白天來體驗顫慄城各種鬼屋，走完的感想是：還好是大白天一群人一起進去！相信今天如果是兩個人來到這裡一定是跳過這區，但我告訴大家跳過這區的人一定會後悔！日本的鬼屋真的是值回票價~讓人嚇·破·膽。

豪斯登堡主題性非常多元，從花卉、燈景、動漫主題商店（航海王、米菲兔、小熊學校…）、鬼屋、電玩…等，是非常值得推薦的行程，如果大家到九州旅遊，推薦大家到美麗、恐怖又有趣的豪斯登堡唷！



第2天 豪斯登堡/長崎

第2天 白天歷經了豪斯登堡鬼屋驚悚、坐船環遊航海王新世界主題遊樂館、體驗有趣的假立體真平面錯覺藝術，下午在來不及踏入冒險公園的遺憾下，大家搭上遊覽車前往長崎，晚上入住長崎清風飯店，晚餐則是享用飯店準備的日式風味套餐，吃完晚餐後因為時間還早，我們一群人請飯店幫忙叫計程車到附近的mall(cocowalk)逛逛，這一晚大家無不把握時間把親友和自己的藥妝給買齊了!!



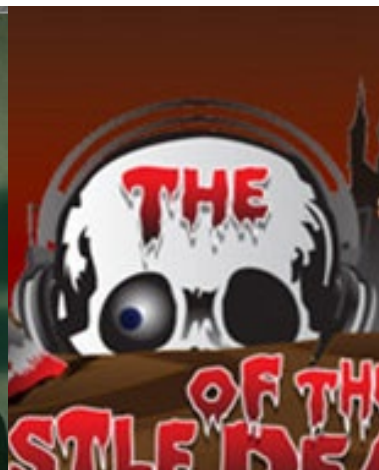
▲ 長崎清風飯店-房間外美景



豪斯登堡-氣氛滿點顫慄城



実験体をハンドガ





阿蘇草千里



阿蘇農莊溫泉飯店-可愛的饅頭屋



熊本渡輪高速船

第3天 長崎/熊本/阿蘇山

今天的第一站是巴士從長崎縣島原港搭乘渡輪高速船前往熊本縣，沒錯！！是整台巴士開進渡輪哦，超酷的！整艘渡輪可以承載小型汽車51台（大型巴士9台）、430名旅客，待巴士停入渡輪內的停車場後，旅客就可以下車走入船艙內欣賞熊本縣的海景，搭了30分鐘的渡輪後大家來到了熊本縣，熊本縣有個很可愛的吉祥物-熊本熊(くまモン)-來到這裡可以買到各式各樣熊本熊的限定紀念品，非常具紀念性；來到熊本縣後我們前往九州中部的第一大城”熊本城”參觀，熊本城與大阪城、名古屋城並稱為日本三大名城，自西元1607完工，至今已有四百多年歷史，高聳的護城牆—「倒武者」石牆—因又斜又陡的石牆讓敵人不見易爬上而聞名，石牆由石頭一個個築起非常壯觀；熊本城內有三座天守閣，從天守閣最高層的瞭望室遠眺，可將整個熊本市區盡收眼底，超美der～

享受完熊本市區的美景後我們驅車前往阿蘇山準備入住阿蘇農莊溫泉飯店，搭著車先來到阿岳北麓山腰上的阿蘇草千里，草千里是直徑長達一公里的大草原，草原中央還有一個大湖，草原上還有馬兒悠閒的吃著草，很漂亮～可惜的是這天天空下起了雨、起大霧而且還有點冷，打亂了大家可以漫步草原的計劃，

短暫的停留阿蘇草千里後，我們來到今晚下榻的飯店；晚上我們住在可愛又有特色的饅頭屋，饅頭屋的正上方有透明的天窗，天氣好的時候晚上可以看著美麗的星空入睡，雖然今晚下著雨沒辦法看到滿天的星星，但今天涼涼的氣候正好可以好好享受當地因火山地形所形成的湧泉，大家趕緊把行李放好後，就帶著簡便的換洗衣物來去泡溫泉，今晚的任務就是把身子泡的暖暖的、吃的飽飽的開心入睡。



▼ 熊本城-全團大合照



▲ 熊本渡輪高速船

熊本城-天守閣上遠眺熊本美景



熊本城-武士超入戲



熊本城-天守閣





阿蘇神社



九重夢大吊橋



湯布院·特色小店林立



第4天 阿蘇神社/九重夢大吊橋/湯布院/天神商圈

下著小雨，一早來到阿蘇神社參觀，在雨中，靜謐的神社顯得更加莊重，別有一番味道，幾位穿著神職服裝的巫女親切的販售御守，為恬靜的神社妝點了幾分生氣，而我則是完完全全被阿蘇神社的大樓門給吸引住，兩層式的樓門是日本所罕見的，難怪被列為日本三大樓門之一，非常莊嚴且美麗；接著我們來到九重夢大吊橋，雖然天空持續下著雨，但有掃掉我們的一探吊橋的興致，大家興致勃勃的穿上導遊買的輕便雨衣，向全長390公尺的大吊橋走去，哇～大吊橋位在九重町的山上（標高777公尺），座落在山中，四周的山景、瀑布與雙腳下方173公尺的溪谷令人超驚嘆，聽說這邊秋天時，山裡的楓樹全部轉紅，會更美!!短暫的在雨中、風中體驗完九重夢大吊橋的美景後，導遊帶著大家前往湯布院散步去；湯布院這裡充滿了濃濃的藝術氣息，一間間的精緻小店，有賣木頭藝品的、瓷器、雜貨、名產點心…等，悠閒的步調很適合騎腳踏車漫遊其中。愉快的逛完湯布院的小店後，遊覽車朝福岡市區出發！！此時天公超級作美，知道台灣人要促進日本經濟，前幾天時而陰天、時而小雨的天氣，居然在我們要前往市區逛街時大放晴！大家無不把握這2小時自由活動時間進行大採買！天神商圈各大百貨公司林立，有人直接衝向Bic Camera大買電器，有人則直奔百貨公司買日本品牌商品，大家一致的目標就是把日幣花光光，滿載而歸回家！



▲ 太宰府天滿宮

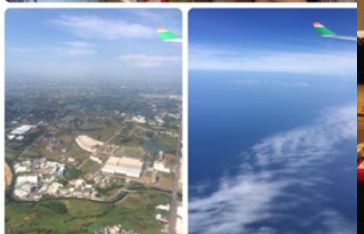
第5天 太宰府天滿宮/福岡機場

最後一天我們來到日本孔廟－太宰府天滿宮，太宰府天滿宮裡供奉日本學問之神的「菅原道真」，這裡是福岡縣的一個代表性觀光點，每年來此祈禱學業順利、金榜題名、工作錄取考試及升遷考試順利的人絡繹不絕，由於菅原道真生前喜愛梅花，所以天滿宮裡遍植大約6,000株的梅樹，一到1月～4月各種梅花競相爭艷、花瓣片片飛舞非常美麗，雖然這次6月來到這看不到梅花的繽紛，但枝葉茂盛綠油油的梅樹亦是把天滿宮襯的格外美麗，另外，大家可以在老街上嚐嚐這裡有名的梅枝餅，熱呼呼的麻糬包著紅豆的內餡，非常特別。在逛完太宰府前的老街後，我們前往機場準備搭機回台，在機場大家帶著滿滿的戰利品與回憶，開心且不捨的向九州說bye bye!!!

滿載而歸

太宰府天滿宮·現做梅枝餅

太宰府天滿宮





彰化織布廠 聖誕晚會

文 | 黃月翠

2014年織布廠的聖誕晚會訂於12/24日，雖然每年織布廠都會辦聖誕晚會，但今年的節目非常精彩，有特別請社區大學的舞蹈社來參加織布廠的聖誕晚會，還有大家非常期待的摸彩，獎項也非常豐富。

今年比較特別的是，除了唱歌以外還有兩個隊伍要表演跳舞，這可是打破織布廠歷年來的習慣。一隊是由生管課陳世豐課長親自帶領生管課所有的帥哥美女組成一團，曲目是現在最夯的【小蘋果】。再來就是由廠長室陳貴秋高專親自帶領我們廠長室的美女組成一團，跳也是很夯很夯的【追追追】。而這兩個團體都非常認真的在練習，貴子高專會幫我們想舞步，該怎麼跳才會完美；生管課由喬而幫忙想舞步，儘量在舞台上呈現完美。

終於時間來臨了，這一次由品管課康兵火主任帶領兩位品管課的美女上台主持，也非常感謝各個廠處高級主管也都來本廠，增添織布廠很多的光彩。節目開始由織造課邱欽郎領班帶來的鋼琴演奏，接著由生管課陳世豐課長帶領帥哥美女表演最夯【小蘋果】，大家都一窩蜂湧在前面拿手機照相、攝影，真的是很嗨森。在生管課表演完之後，緊接著由廠長室貴子高專帶領美女為大家表演【追追追】，大家也是一窩蜂在前面加油，說真的在台上表演時真的緊張死了，但大家開心就好。

最後大獎電視機由我們童協理抽出，結果是外籍同仁抽中，價值19,999元的電視機，而我苦等一個晚上都沒有中獎，但我心裏還是很高興，至少菁茹中二獎，我老公中三獎，芳敏中六獎，小玲中登山包，就這樣織布廠的聖誕晚會結束，希望明年聖誕節晚會可以辦得更精彩，節目可以更多。



彰化紡織廠趣味競賽



文 / 黃月翠

8/21是我們紡織廠的水球趣味競賽的日子，這一次由生管課籌劃，最辛苦的還是秉壕和國藝主任，他們要先想好要玩什麼遊戲，還要去買傢伙，才能辦好這一次的活動，當然羅馬不是一天造成的，也是要經過非常久的思考才決定要玩什麼遊戲，可以讓同仁印象深刻，終於訂出遊戲規則，一、水球夾夾樂、二、水球丟丟樂、三、同心協力呼拉圈，這一次為了讓各位同仁積極有參與感，每隊參加的都有獎，第一名獎金2,000元、第二名獎金1,000元、第三名獎金500元。其中最困難是第三個遊戲同心協力呼拉圈，廠長特別把獎金提高第一名獎金3,000元、第二名獎金2,000元、第三名獎金1,000元，還有大家全部都有獎品，襪子一雙。聽說還沒比賽之前，織造課在課務會議的時候就已經偷偷的在練了，我們聯合隊都是臨時抱佛腳，可是心想輸人不輸陣，輸陣難看面，在比賽之前大家都先來熟悉一下自己所參加的遊戲，該怎麼爭取好成績。

時間過得真快，比賽就要開始了，第一個遊戲是水球丟丟樂，規則是把水球丟進網子裏，最多水球的隊伍就算獲勝，每一隊派出15名選手來參加比賽，每個參賽選手心裏都是非常的緊張，也是要看大家的默契和團隊精神，比賽開始就進入非常緊張的氣氛，因為每隊都想是贏的一隊，就在大家緊張、高興、又濕答答的情形下比賽結束，結果是我們聯合隊贏得第一名，織造課第二名、準備課第三名，馬上頒發獎金。





第二個遊戲是水球夾夾樂，使用的傢伙第1個是筷子、第2個是飯匙、第三個是烤肉的夾子，規則是夾水球看那一隊夾的水球最多，就為獲勝，我比較內行是用筷子夾水球。各隊派出15名選手就比賽位置，第1隊的傢伙是筷子，用筷子夾水球，我們這隊先派出是政偉，看政偉夾水球的動作還是滿快的，再來就是我，我開始2步併1步走，動作快一點，有的人邊夾水球邊做臉部表情，好好笑，不能再笑了不然會輸人了，再來換棒是小玲，小玲的動作也是很快，比賽最後倒數5、4、3、2、1停，算第一回合的水球每隊共幾顆，織造課15顆、準備課12顆、聯合隊15顆。第二回合比賽的人請準備，第二傢伙是飯匙，這個比較難用，一個不小心水球就會破，所以我們這隊都派男生撐著，選手各就各位，比賽開始，一旁啦啦隊喊加油加油，第一次看大家用飯匙玩水球，看比賽的人都是注意著水球和飯匙的時候，那種目不轉睛的樣子真是好笑，比賽結束，結果準備課後來居上12個水球、織造課10個水球、聯合隊7個水球。第三回合比賽的人請就位，第三個傢伙是烤肉的夾子，聽說要練過的人才會知道訣竅在那裏，比賽開始，這真是一場龍爭虎鬥的場面，大家卯足全力在比賽，互不認輸，旁邊的人笑得是合不攞嘴，還有的人在旁邊偷練同心協力呼拉圈，雖然是趣味競賽，把大家的心集合在一起，心裏就是非常的高興。哨聲響起，比賽結束，最後獲勝隊伍是第一名準備課，織造課第二名，聯合隊第三名，馬上盼發獎金。

最後一個比賽同心協力呼拉圈，請各組人馬就位，第一隊先由準備課開始，遊戲規則是各組15人手牽手將三個呼拉圈穿過身體傳到終點，再將球傳到終點，秒數最少的隊伍算獲勝。比賽開始，每次呼啦圈都會卡在某一個人身上很久，大家看得是既想笑，又想跳下去幫他，最後成績是2分45秒。再來是織造課，聽說這隊有偷練過，秒數應該會比較快才是，話一說完，第一個呼啦圈下去，前面的人都很快，到了阿信和東克那邊就卡住了，第二個呼拉圈過來又卡在阿信和東克那邊，大家都一直笑、一直笑，織造課的人快崩潰了，怎麼又卡在那邊，第三個呼啦圈又過來了，大家心想會不會又卡在阿信和東克那邊，結果皇天不負苦心人，終於讓他們很快就過去了，再來就是大顆球，中途千萬不能掉下來，不然全功盡棄，比賽結束，時間是2分20秒。最後就是我們聯合隊了，剛剛偷練過，應該會比較好一點吧，比賽開始，哇！哇！感覺不錯，大家都很順，沒有卡在那邊哦，尤其是南德那邊特別的順，沒有後顧之憂，不知道是不是大家都非常的瘦，所以比較快，比賽結束，時間是2分15秒，心想！不錯的成績又讓我們拿第一名了。頒獎典禮開始，第一名聯合隊，第二名織造課，第三名準備課，我們聯合隊拿了2個第一名、1個第三名，成績算是不錯。

所有比賽結束還有會後賽，廠長提供獎金，遊戲是用飯匙盛水球，三個人一組誰先到達的人就有紅包可以領，每個人都想試試運氣，開始又進入另一個高潮，大家都想獲得紅包，紛紛跑來排隊參加比賽，這比自己中獎還刺激好玩，拿到紅包的人，心裏即興奮又開心，總共有幾十個紅包，一下子就發完了，水球大賽比完了，同仁開始丟起水球玩，我趕快躲在最旁邊怕被水球k到，就全身濕透透了，織造課人玩的最兇，因為都是他們自己人丟自己人，連賴課都被自己人丟得全身濕透，就在大家丟水球的歡樂時光，天色也漸漸暗了，期待明年的趣味競賽可以更好玩，更刺激。



GoHiking信義門市店長 潘姿秀



文 / 劉冠好



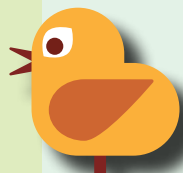
GoHiking信義門市座落於戶外用品店兵家必爭之地，雖有集市聚集效應，但相對的競爭也很激烈，客人通常會一家接著一家比。問起店長，會不會覺得很有壓力，姿秀臉上帶著自信的微笑說：「壓力一定會有的啊，但別家店也一定有和我們相同的問題。我們能做的，就是認真做好顧客服務，站在客人的需求，把我們和別家的差異介紹給他們，盡量讓每位進來的客人買到真正需要的東西。」就是因為如此用心、真誠的服務態度，有些客人雖然一開始沒有買，但通常在逛了一圈後，最後還是會回到信義門市消費。

對於公司訂立的業績目標，姿秀也會很有計劃地分配與執行。她會和同事們一起討論這個月預估做多少業績，並設定每天應該做到的目標，如果今天沒有達到，明天就努力補上；而且通常月初的目標會訂的比較高，這樣月底才不會累積太多壓力，姿秀說：「其實，店員們比我還有企圖心，我說一起達到100%，他們卻說要做到110%，因為他們已經想好下個月要吃什麼大餐了！」

姿秀對店內的動線也有一套靈活的做法，原本INJINJI五趾襪放在1樓，後來移到2樓和鞋區放在一起。姿秀表示：「把襪子和鞋類放在一起，可以增加關聯性購買；尤其買五趾鞋的客人，再推薦他買五趾襪，成交機率會很高。有些單純只想買襪子的客人，雖然會因此需要多走一些路，但有時就是因為延長客人停留在店內的時間，而增加他們消費其他商品的機會呢！」

信義門市3樓現在已經不再是賣場，而成為專門舉辦講座和記者會的場地。行銷處有時和異業合作在此舉辦運動或旅遊相關課程，因而增加門市人員的服務工作量。對此姿秀開心的說：「來啊～來啊～人通通來我們這裡啊！我們這裡非常需要人氣，不管有沒有消費，只要有人氣就會越來越旺。」

工作難免會遇到各種挑戰與挫折，姿秀不但不逃避，反而以積極正面的思考、想辦法找出各種可能的解決之道，並將這股無形的能量傳遞給其他同仁；她不僅創造一個讓店員們樂於和她一起工作的氛圍，大家也因此而染上她的樂觀與熱情，勇於接受、並創造更好的工作績效，形成良好的循環。



亦師亦友的老長官 葉山岳 經理

文 / 鄭宇翔

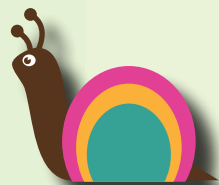


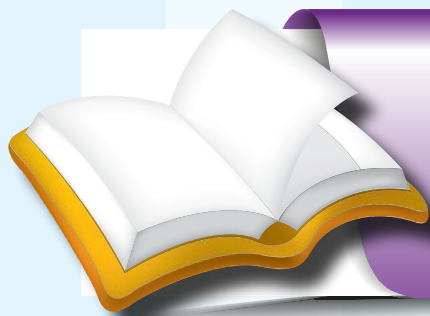
自進入力拓即跟隨了葉經理，迄今已近十個年頭，也一起征戰了力麒村上、力麒首御、力麒麒御、力麒PARK等工地，在我們的心目中，他就像是戰場上運籌帷幄的指揮官，他總會給我們明確的指令，而我們就像使命必達的小兵，為達目的必然全力以赴，當然在漫長的作戰過程中，難免會有疏忽、犯錯的地方，受了長官的指責、教訓當然也就在所難免，但事後葉經理必定招集團隊成員，檢討、分析整個作業的每個細節，讓

團隊成員皆能了解事前規劃及執行上的疏失，藉此作為機會教育，嚴然像個諄諄教誨的導師，在他所帶領的這段期間，也讓我們在專業上迅速成長。

公事上的葉經理專業、自信且擇善固執，讓人有種不可逾越的感覺，但私底下的他，卻像個鄰家的大哥哥，親切且樂於助人，舉凡生活上的疑難雜症求助於他，他也都是竭盡所能的為我們處理，所以私底下他就像我們可以依靠的大哥。

工作中，葉經理最重視的就是團隊的互助與和諧，他強調我們就是同坐一條船上的，任何一個差錯，我們都無法置身事外，所以團隊榮譽就是我們個人的榮譽。在團隊中，雖然我們每個人都有個別賦予的任務，但我們總會與團隊其他成員一同分享個人在工作上的心得，大夥一同學習成長；營造廠的工作真的很累，但葉經理營造了一個像大家庭的環境給我們，讓我們就像對自己的親人付出一樣，瞬間所有辛苦都拋諸九霄雲外；能在這個環境中學習成長，我個人覺得相當幸運，在此我要向這位亦師亦友的老長官說聲：「遇見您真好。」





好書推薦

羊道 / 游牧初夏記事 / 李娟·著

文 / 莊克君

觀後心得 書評：

作者李娟親身進入哈薩克游牧家庭，以她最誠實、貼近的文字，記錄這個正在被現代文明慢慢滲透的民族。現代文明迅速發展，許多非主流的邊緣文化，漸漸屈服於科技的方便，進而失去原本的韌性。

但這又怎麼能譴責他們呢？方便與安逸不就是人們努力追求的目標嗎？牧民們每次的轉場遷徙，不也是為了追求更豐沃的青草、更舒適的生活環境，給嗷嗷待哺的嬰孩更好的物質生活，才願意忍受轉場路上經歷的風霜。今天能有更安全、便利的方法達到他們追求的安逸，我們憑什麼以維護文化資產的名義來譴責他們呢？

牧民一年四季不斷轉換牧場，牛羊跟隨著水草，牧民跟隨著牛羊。在牧民眼中，家的概念與我們不大相同。牧民的家，在荒野中，只用幾塊氈片堆疊在鐵架上便完成。看似簡陋，但牧民生活的中心就建立在這樣的氈房中，一家子的活動都以這間氈房為中心，向外擴散。倘若失去了這頂氈房，牧民就像在暴風雨中失去光線的孤舟。氈房緊緊維繫了牧民的生活，它撐起的是一家子勞動後的疲憊，還有面對整片杳無人煙的荒野後的不安與寂寞。在荒野中，氈房就像一個獨立於世的空間，不沾染任何荒野的氣息，給予的只有安全跟溫暖，這樣的家才是最堅固的依靠吧！

家的概念，在我的眼中，有延續跟保護的意思。家的意志，是由居住在家裡面的成員所創造出來的，這樣的意志在家裡必須不斷被延續，就如同子孫必須世世代代不斷繁衍一樣。家的意志必須長久保存在子孫心中，家的意志被重視，才能維繫親人之間的情感。

家是一個包含有形的實體跟抽象的情感的混合物，家用堅固的骨架，支撐起一個脆弱、需要被保護的家庭，使其感到安全與舒適，才能繼續向外拓展版圖。而撐起家的骨架的，便是其中家人們的情感。有了情感依據，家才能長久存留在這個世界上，並且不斷散發出柔和而溫暖的光芒。



這樣生活，讓你不變老

《抗老生活智慧》

文 / 柿淑真

作者簡介

米井嘉一

西元1958年，生於日本東京

學歷：慶義塾大學醫學系

經歷：曾任日本鋼管病院內科長及人體診斷，腦部診斷室部長

現任：同志社大學生命醫科學系教授

出版社：樂果文化



內容簡介

【1】延遲老化就從避免糖化開始：

醫學界開始注意到糖化反應與老化有著密不可分的關聯性，糖化反應就是指蛋白質、脂肪等與葡萄糖產生化學作用的改變性質的反應，西元一九八二年由法國科學家梅納提出，據此亦名為梅納反應，最可怕的糖化是與糖尿病併發症有關係，因為糖尿病的患者體內血液中葡萄糖濃度比健康人要來得高，相對的就比較容易引起糖化反應，進而促使糖尿病加重，可能提早引發糖尿病併發症，因糖尿病併發症的惡化將帶動身體的老化現象，這與因為年歲俱增的自然老化並不相同，所以糖化反應會引發快速老化的體質。正確的進食方式，依據GI值高低來選擇食品，可以達到防止血糖驟升的效果，另一方面，用餐時的餐點進食順序也會影響血糖值的上升速度，較不易使血糖升高的食品應先食用，而較容易導致血糖值升高的食品則後食用。具體來說，理想的進食順序如下：最先享用的一道菜可以是纖維質含量多的生鮮沙拉、其次是烹煮過的蔬菜類，再來是肉類或魚類，最後才享用澱粉類的主食。糖化反應最可怕的地方就是，它會按下促進老化的開關，而抗老化作戰的第一步就是盡可能避免按下或越晚按下老化基因的活動開關，當我們邁入被稱作老年期的七八十歲時，此時這是自然的 aging 模式，但現今社會似乎會有很多人在四五十歲時就已經開啟老化基因的活動開關了。

【2】實踐抗老化飲食生活：

「均衡飲食」對健康生活的重要性是眾所皆知的，對抗老生活也是同樣的重要：

《1》優質蛋白質促進生長荷爾蒙的分泌：蛋白質是維持身體結構或內臟器官的重要營養，每天至少要攝取八十克蛋白質，肉類、魚、大豆、牛乳等都含有豐富的蛋白質。

《2》靠飲食攝取膠原蛋白的效果最優：膠原蛋白是維持肌膚彈性的必要物質，但吃天然的比吃膠囊補充劑更好，富含膠原蛋白的代表性食材有雞翅、軟骨、豬腳、骨髓、河豚等魚類的皮下組織、沙丁魚凍、魚翅等。

《3》五色蔬果防癌、水果勿過量：蔬菜跟海藻含有豐富的食物纖維，不但有整腸健胃的功能，同時也有預防癌症的功能，尤其是十字花科的蔬菜，如青花菜、芽甘藍、白花椰等具有抗老化的抗氧化物質，同時也要多食用綠、紅、黃、白、黑等五色蔬菜，這可以與維持健康長壽的祕訣畫上等號；多吃水果對身體很好，水果含有豐富的維生素或礦物質，但有句俗話「早上吃水果是金、中午吃水果是銀、晚上吃水

果就變成銅了」，因為睡前吃水果會促進體內的糖化反應。

《4》快樂進食，可提高免疫力：「用餐是人生一大樂事、保持用餐的好心情」、「好吃的食物不是主角，製造好吃的用餐情境才是重點」，所謂的「吃飯皇帝大」，保持好心情用餐是維持健康之道。

【3】非常簡單的抗老化運動法：

大家都知道「對維持健康來說運動很重要」，也有不少人會說我沒有運動細胞，其實運動的意義並不一定非要上健身房，也不一定非要去跑馬拉松或天天慢跑，如果身體在沒有準備好的狀態下去做劇烈的運動，反而會因此受傷，甚至可能臥病在床，為了抗老，每天持續做些簡單的運動、可以維持一定的肌肉量是必要的，若不運動，隨著年齡的增長，人體會失去緊實的肌肉，就連利用氧素合成體內必要能量的功能也會下降，這會使得關節變得僵硬、新陳代謝功能也會降低、慢性病發生的頻率增加，所以我們可藉由持續適當的運動，使肌肉結實、提高代謝率、降低罹患心臟疾病的風險、改善姿勢及運動能力，提升個人的生命品質，活就是要動，希望每個人都能健健康康的活到老。

※抗老化的運動療法有三種：

(1)肌肉訓練：其目的可使身體的肌肉量增加，提高體內代謝率，即使在休息時體內也會消耗熱量，可有效控制體重，隨著肌肉量的增加，體內握有年輕之鑰的生長荷爾蒙分泌量也會增加，肌肉訓練可打造年輕之軀，提高身體的代謝率、維持胰島素的正常分泌，以促使身體攝取的卡路里充分燃燒，進而均衡消除囤積於身體各部位的脂肪，也可使腹部囤積的脂肪真正減少，進而達到塑身的目的，藉由運動消除脂肪、增加肌肉量，打造「曲線緊緻的健康身體」

(2)有氧運動：其目的是可使身體吸入大量氧氣的訓練，一般包括有氧韻律操或每週三至四次的競走、慢跑、游泳等，可有效提升心肺機能、減少心臟病發率、抑制膽固醇的吸收合成，研究指出，持續進行二十分鐘以上適度的有氧運動可以減少精神壓力、提升生長荷爾蒙分泌量、可提升肌肉持久力。

(3)伸展（拉筋）運動：運動前後一定要先做伸展筋骨的動作，才不會造成運動傷害，早上睡醒或每晚入睡前進行筋骨伸展運動，調整筋肌平衡，伸展運動對身體很有幫助，可以促使血液循環、改善腰痛、肩膀酸痛、擴大關節可動範圍、減輕壓力、安定睡眠等效果，常做伸展運動會使身體柔軟為身體帶來不少好處，建議每日至少做一次舒展筋骨，相信會受益良多的。

【心得分享】

老化是人生必經的生命歷程，因此不管是什麼年齡層的人，都應該學習如何健康養生，怎樣的生活方式可以使人不會老呢？很多人會懷疑，「那是不可能的吧？」然而，如果自己心裡有抗老的意志，那麼抗老對你來說就絕對不會是件難事，自古以來有句話：「病是從氣開始」同樣的道理，「老化是從氣開始」很多人在暮然回首不知不覺中，才感到身體日益衰老，但總是無奈的抱著束手無策的放任態度，尤其是外表看起來比實際年齡衰老的人，更容易因為這種負面的情緒而加快自己老化的腳步。

一般邁入老年期的人都會漸漸失去動力，就連挑戰新事物的勇氣也沒有，但「活到老，要學到」，對於長命百歲人瑞的共通點，大部份的人都樂觀進取、反應迅速、適應力強，對於面對問題時也有試著親自解決的強烈意志力，「身體健康的前提是心靈也要健康」，我們要在年輕的時候就要開始與自己約束，「我要健康有活力的活到老」，有了這樣的意識，就可提醒自己要維持健康的狀態，這個誓約本身就是一種精神支柱，實際上也會因此達到維持健康，意味著此精神療法的確具有某些神奇效果。

老化是疾病的一種，可以治療，也可以預防，到目前為止，「老化」就如同誰也無法阻止太陽的西沉現象一般，醫學界也對於老化現象束手無策，也只能默默接受，儘管我們認為老化是一種自然現象，但不可忽視的是，現今社會有很多人因為習慣便利的現代生活或飲食習慣而導致「不自然的提早老化」，每個人都害怕變老，就讓我們從現在就開始養成良好的運動習慣及健康的均衡飲食習慣，大家一起凍齡一起來抗老吧！



電影欣賞

黑魔女：沉睡魔咒

文 / 陳盈臻

這部電影是由經典的童話故事《睡美人》改編而成，其實觀看後的評價非常的兩極，因為這部電影完全顛覆了以往我們對於《睡美人》這個故事的印象，更明顯的改變了我們對女巫的認知。整個故事是以反派角色---黑魔女〈梅菲瑟〉為主角，並且從梅菲瑟的生活來揭開一切的序幕。

我個人是滿喜歡這部電影的呈現方式，首先是畫面的部分，我最喜歡的是精靈王國的場景，整個世界充滿了繽紛的色彩，更有一種清新、安定的感覺，精靈王國的外圍有一層濃濃的樹和霧，更增添了幾分神秘感，而人類世界相較之下就真的比較普通一點。內容部分和原本我們所知道的故事一樣都有著美好的結局，但卻不是平常我們所想的到的「王子跟公主從此過著幸福快樂的生活」，而是看到真情可以打動一個人，故事中所謂的「真愛」是能夠有非常多形式的，不只僅僅是愛情而已。電影裡除了特效之外，並沒有很多令人驚心動魄的場景，取而代之的是每一次主角們接觸的細節，跟著梅菲瑟一起經歷第一次見到人類，到最後與公主認識並且珍惜彼此，這些過程都能夠讓我們更加了解梅菲瑟心境的轉換。

對我而言，梅菲瑟這個角色是非常強大並且溫柔的，飾演這個角色的安潔莉娜裘莉把梅菲瑟的特質發揮得淋漓盡致，外表看似冷酷高傲，卻在每一次與公主的接觸都不經意地顯露出她對公主的愛護以及溫柔。我認為安潔莉娜裘莉把梅菲瑟的感情處理得很細膩，不論是在守護精靈王國時的堅定、或是被背叛時的悲痛、還是在試圖讓公主醒過來時的擔憂，每一個表情和動作都能讓觀眾感同身受。

我是和朋友一起去看《黑魔女》的，他們也都非常喜歡這部電影，一致都認為這樣的改編是能夠讓人有更多不一樣的感受，感覺比較像是在告訴我們，仇恨不是永遠的，報仇也不見得能夠讓心裡比較舒坦，最重要的還是要以真誠的心去對待他人。

如果看膩了王子公主一見鍾情的浪漫故事，真的是滿推薦看看《黑魔女》的喔！



勇闖美麗西西里

文 / Shenny

燦爛的陽光、湛藍的海洋、奇特的火山景觀、童話般的蘑菇村及豐富的歷史遺蹟，是我們這次要勇闖西西里的旅遊終極目標！還有下面的理由讓我們絕不可錯過的西西里島：

- (1)全球票選前14大最浪漫之地。
- (2)巨星伊麗莎白泰勒和男友曾私奔來到西西里島。
- (3)文學家D.H.Lawrence也在此寫下巨作《查泰萊夫人的情人》。
- (4)西西里的美景，也成了不少電影美景拍攝地~《西西里的美麗傳說》、《新天堂樂園》、《郵差》都曾在這裡拍攝喔！



這次很高興華航新增直飛航線，台北直飛羅馬，中間行經印度德里機場加油並換機組人員，繼續飛往義大利羅馬。但在將抵達印度德里機場時，因機場擁塞讓我們在空中盤旋了半個小時，落地後又經過印度德里機場的重重嚴格的安檢，終於再度回到機上等待起飛，忽然間窗外黃沙滿天飛揚，原來是沙塵暴，第一次親自經歷挺嚇人的，好不容易等待沙塵暴散去，接著又是超級大雷雨窮攪和，因為雨勢過大影響視線，全機場暫停起降。真是糟糕，這樣再delay下去，我們真的會來不及在羅馬轉搭國內班機前往西西里島的首府巴勒摩了！



擔心也沒能改變事實，原本我們應該17:15抵達羅馬轉搭18:40 AZ-1789的國內班機至巴勒摩，但我們約莫18:40才抵達羅馬，隨後馬上連絡AZ航空公司派人專門引領我們至國內機場轉搭原本的班機，真是千鈞一髮及時趕上。

幾番折騰終於抵達巴勒摩了，望穿秋水為什麼我們的行李怎麼沒瞧見呢？

機場服務人員要我們等等，或許會搭下一班飛機，等呀等呀等到深夜11點多，確定行李不見了！ Oh..My God ！！



旅行這麼多次了，從來沒遇上今天一連串所發生的驚險事件，希望我們這趟旅程能夠漸入佳境，一路順利平安！既來之，則安之！雖然沒行李很不方便，但過了一兩天也就習慣了，反而覺得不用整理行李、拉行李還蠻輕鬆滴！ ^_^讓我為你揭開名符其實的【勇闖美麗西西里】吧！

巴勒摩PALERMO【教父故鄉～巴勒摩】

巴勒摩(Palermo)是西西里島的第一大城，也是個地形險要的天然良港，歌德來此時曾稱贊巴勒摩是「世界上最優美的海岬」。

阿格利真多AGRIGENTO【諸神的居所】

擁有二千多年歷史，古希臘詩人所盛讚最美的人工城市－阿格利真托！阿格利真托位於西西里島南海岸中央點，早於西元6世紀即以希臘殖民地的考量而建立，曾被譽為『諸神的居所』、『人間最美的城市』。希臘文明第一大遺跡－神殿谷，處處可見雄偉壯觀的希臘古神殿式建築群，神殿的斷壁殘垣、傾倒的列住銅像沉靜地躺於天地間，彷彿不斷的述說過往的流金歲月。

西拉古薩【數學大師阿基米德的故鄉】

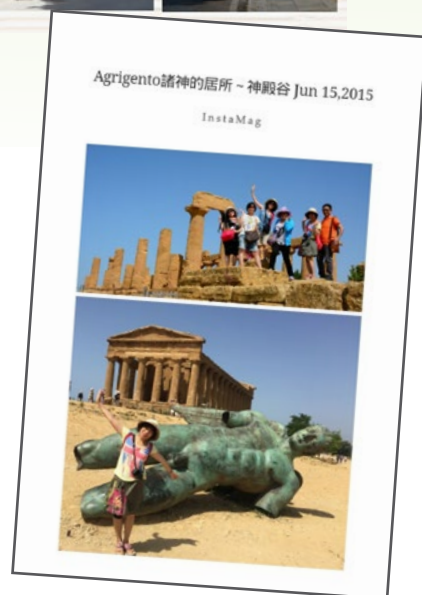
遠在古希臘時期，西拉古薩是全球知識、文化中心，學者雲集，建造了許多偉大的建築，當時的地位與希臘雅典並駕齊驅，但後來因為羅馬帝國的勢力逐漸擴張，經過幾次戰爭後，西拉古薩日漸衰退，輝煌的文明漸漸轉移到埃及的亞歷山大城。有些人可能會覺得西西里是個鄉下地方，但在西拉古薩這個城市，你會發現這個城市的人好有文化氣質；而且更難得的是，他們不會因為過去輝煌的文明而給人驕傲的感覺，而是自然而然散發一股讓人覺得很舒服的自信。

淚滴聖母教堂，這座流淚聖母教堂總吸引無數信徒前來參拜，原因是裡邊的聖母像曾在1953年發生流淚的神蹟。

參觀切割希臘式神殿建築石材－天堂採石場、世界最大等級的希臘劇場，雄偉的建築奇景，令人印象深刻永難磨滅。

Neapolis Archaeological Park 考古公園這個考古公園裡有什麼呢？

- 1、西元前5世紀的希臘圓形劇場
- 2、天堂花園，裡面種滿檸檬樹，許多的建材都是取自於此，他是個採石場，在天堂裡還有一個有的狄奧尼修斯之耳、決策者石窟。
- 3、這裡有世界上第3大的羅馬鬥獸場，建於西元前2世紀古羅馬人用於鬥獸賽馬之類的，而16世紀時的西班牙人將他當成採石場。



卡達尼亞CATANIA～遙望埃特納火山，體會大自然之美

西西里島上第二大城的卡達尼亞享有南方米蘭之美名，火山熔岩與大理石所重新興起的城鎮，處處展現巴洛克樣式的氣度風華，漫步遊覽大教堂、希臘劇場等名勝。難得來到西西里島，一定要前往埃特納火山（Etna）一遊，西西里人稱它為「海上燈塔」。全歐洲最高、最著名的埃特納山(Mt. Etna)活火山，自有人類紀錄以來已爆發過136次，山頂火山口迄今噴煙不熄，遠在250公里外即可看到，遠處望去山頂上幾乎全年白雪皚皚。直至今日火山活動仍然活躍，親眼目睹歐洲最大火山的特殊景觀，真棒！



陶歐米納TAORMINA【電影《碧海藍天》拍攝場景】

西西里島東海岸上歷史悠久的古城，優越之地理位置(距250公尺高丘上)仰望埃特納山頭雪白頂峰、俯瞰寬闊的愛奧尼亞(Ionio)海灣，好像絕佳天然觀景大陽台，美不勝收的山光水色最是賞心悅目！所以每個人都是度假的心，讓整個城市有一股很歡愉的氣息，真是棒呆了！

梅西納MESSINA～搭船渡過麥斯納Messina海峽

搭船渡過麥斯納Messina海峽，來到義大利本島南部，之後北上進入阿普利亞省，前往已受聯合國教科文組織 UNESCO 所保護的阿爾貝羅貝洛村。今天所有行程中拉車最長的一天，中午行經Cosenza，雖然只是匆匆一撇，但這個神秘老城Cosenza，令人印象深刻！



阿爾貝羅貝洛【童話般的蘑菇村】

"Alberobello"被稱為「天堂小鎮」，位於巴里東南方約55公里處，被稱為「陶爾利」的尖帽般圓錐形白石屋櫛比鱗次，人口不到1萬的小村落。這裏保存著1,000多座石頂屋，是世界上真正的「石頂屋之家」，因造型奇特，1996年被聯合國列為世界文化遺產。

馬特拉【沙西石屋～古老的穴居建築群】

【耶穌受難曲】的拍攝場地馬特拉Matera，位於義大利南部巴西利卡塔Basilicata地區的古城馬特拉，被聯合國教科文組織列為世界文化遺產，當地為史前時代穴居人村落保存最完整的地方。



阿瑪菲海岸線～莎蕾諾—拉維洛—阿瑪菲—波西塔諾—蘇連多

海岸公路從蘇連多半島北端莎雷諾(Salerno)開始，經拉維洛(Ravello)、到阿瑪菲(Amalfi)、波西塔諾(Positano)，全長有五十公里，這條號稱歐洲最美的海岸線來頭可不小，不但在 1997 年被列入「世界自然遺產」的名單中，1999 年也被國家地理雜誌評為「人生必去的五十個地方」之一。

拉維洛(Ravello)曾經是阿瑪菲大公國重要的貿易港口，現在則有花園城市的美稱，因為這裡的魯夫洛別墅(Villa Rufolo)有個百花齊放的美麗花園，庭園設計充滿南義粗曠的性格，讓這個花園如此獨特的原因，還是園內的平台上所能看到的阿瑪菲沿岸風光了。

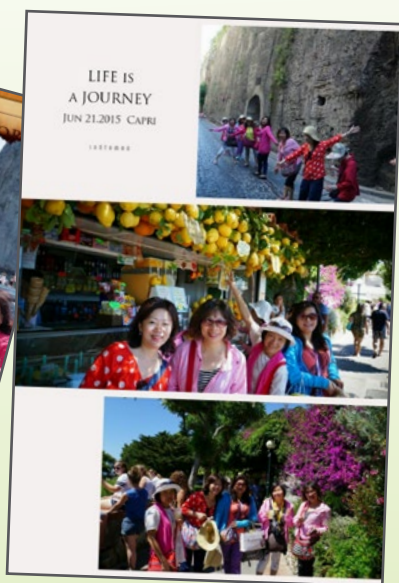
阿瑪菲(Amalfi)中古年代義大利四大港口之一的Amalfi，依舊是陽光、海灘及義大利美食，當然還有特色商舖星羅棋布的Via Lorenzo D'Amalfi購物街。至於古蹟？不能錯過的是大教堂Duomo。Duomo以其11世紀Lombard-Norman風格、黑白相間的教堂正面吸引人們行注目禮，其來自君士坦丁堡的銅門，據說是義大利教堂中第一面銅門。

波西塔諾(Positano)是義大利西南部阿瑪菲(Amalfi)海岸線上最美麗的小鎮。傳說，波西塔諾(Positano)是由海神波塞頓(Poseidon)為了他心愛的女神Pasitea所建造的！以旖旎迷人的風光聞名全球，電影『托斯卡尼豔陽下(under the Tuscan sun)』，與女主角黛安蓮恩浪漫邂逅的義大利情人就是住在這個小鎮上。這裡的海岸線真的美呆了，可惜我的腳還沒完全好，不然我一定會衝下去享受湛藍的海水。

卡不里島CAPRI

人稱世外桃源般『蜜月聖地』，浮在地中海面上世界上最美的小島—卡布里島。卡不里島藍洞一向被譽為世界七大奇景之一。

據說能幸運進入藍洞內窺探「上帝調好的藍」的機率只有三成，因為春天和秋天風浪大加上水位高，很難進入窄小的洞口，而冬天或許進的了洞內，不過缺乏陽光的照射之下，看到的可能不是「藍」洞，而是「黑」洞，雖然我們是夏天來訪，但因遇到海浪過大而無法搭乘小船參觀如夢似幻的藍洞，而改搭遊艇乘風破浪從海上遠望卡不里島。返回港口之後，前往卡不里小鎮，到處可見別出心裁的個性小店，以及咖啡小館位於維托艾曼紐大道上，尤其是由奧古斯都花園，眺望美得令人窒息的地中海美景，更可驚豔卡不里島之美。



龐貝古城

羅馬帝國時期建築遺跡－龐貝古城，此城於西元79年8月24日因維蘇威火山瞬間爆發，遭大量火山岩灰所覆蓋而被埋在地下，一直到1748年才被挖掘出來，棋盤狀的街道、神殿、浴池、住宅又歷歷重現而重見天日，確實為保存最完整的古蹟之一，至今有1/3仍在挖掘中。

拿坡里NAPLES

拿坡里是個亂的可愛的城市，也是義大利人心中獨一無二的城市。雖然這次只為了過夜住宿而來到拿坡里，我們就用不多的時間來好好欣賞世界三大夜景之一的Naples。黃昏時分來到一首大家耳熟能詳的” Santa Lucia” 港，真的讓我們見識到她的美。「美麗的拿坡里，晚霞照天邊，照在明亮的海灣，晚霞滿漁船 …藍藍的拿坡里，晨星天空閃耀，寂寞孤單的心，聲聲呼喚你 …美麗的拿坡里，幸福到永遠，聖塔露西亞、聖塔露西亞 …」卻是一般溫暖，絲絲解開旅人對於這古城的思念，也毫不保留地抒發海港人的開闊及南義人的濃烈情感。

羅馬ROMA

羅馬有著讓人有時空錯置、回到中古世紀的羅馬舊市街，也是來義大利不可錯過的偉大歷史名城。不僅保留了原羅馬帝國時代的遺物，更保存現代「羅馬假期」的風味。此地還有中世紀、文藝復興時期文化、藝術瑰寶，以及天主教教廷所在－梵蒂岡。

梵諦岡博物館（西斯汀禮拜堂）

欣賞曠世鉅作「創世紀」及米開朗基羅的最後的審判及令人嘆為觀止的壁畫。

聖彼得大教堂

此地為米開朗基羅構想而成，建築物本身非常吸引人，進入教堂即可看見放置在中央的教宗祭壇，而祭壇下方則為聖彼得之墓，僅供人祭拜瞻仰，但非教徒不可進入。祭壇右手邊為聖彼得青銅像，此銅像常年受信徒的親吻及觸摸，更顯得金碧輝煌。同時我們也參觀了神鬼傳奇的鬥獸場（圓形競技場）、君士坦丁凱旋門、心靈活水－許願池、萬神殿。

最後來到人潮鼎沸的西班牙廣場，這兒將會是所有女性朋友的最愛，在此可自由選購義大利名品，也可在浪漫的咖啡屋內，享受多采多姿的羅馬假期，我們的勇闖美麗西西里也在此畫下完美的ending！

這次的旅程碰到許多的第一次，第一次的飛機空中盤旋、第一次目睹沙塵暴、第一次遇上大雷雨而飛機停止起降、第一次碰到行李遺失… 還有令人惋惜的沒航進卡不里的藍洞，或許這意味著我們將要再次的重回卡不里島！ See you Capri next time！



明池之旅

文 / 裴慧娟

八月初的台北高溫酷熱，想要遠離塵囂，來一個二天一夜避暑之旅。起個大清早來到國父紀念館四號出口搭往明池的巴士，貼心的是每天都有固定一班車前往，對於不會開車的我實在是方便到極點，也讓一些不想舟車勞頓開車的人，偷得半日閒。車九點準時出發，沿著國五往宜蘭經台七線、沿著蘭陽溪，正值夏季，遠遠望去溪谷是一望無際的西瓜田，盛產的西瓜像是在道說著今年的豐收。途中風景優美滿山綠樹縈繞，環繞著山路從這頭的山繞過一座座的山往上走，雖然在台七線76-81k—俗稱棲蘭的九彎十八拐，會讓人有點不適，但是沿途滿山翠綠的風景讓人目不暇給，捨不得眯眼睡覺。經過了三小時左右終於來到了目的地，雖然比預定時間晚到達，但當我一下車面對著明池的山景，心情頓開，完全忘了剛剛的九彎十八拐帶來的不適。先到櫃台作報到手續，隨後帶著飢腸轆轆的胃，來去餐廳祭拜我的五臟廟，明池山莊餐廳有個人套餐，最好是事先預訂，今日的餐是六菜一湯，雖然沒大魚大肉但在這深山裡卻是佳肴美味，飽足後在大廳集合，參加園區每日二場的園區導覽，一場是早上8:00、一場是下午2:30，隨著專業導覽員的帶領，帶我們體驗森林之美。第一映入眼簾的是有著1,500年的明池神木，望著它高聳天際，導覽員說它是歷經了多少的風吹雨打、遭受了多少颱風侵襲，但它沒被打倒，依然屹立不搖站立在這，所以它才會成為神木。頓時間，覺得自己的渺小，整個園區，有數不清比我還高齡的高山數木，隨著導覽員的介紹，讓我了解到大自然的神奇，要感恩前人的付出，才有今日的美景。一路隨著導覽員的腳步，來到明池森林遊樂園，他沒有雲霄飛車、蹦蹦車、旋轉木馬，但有的是美不勝收的美景。看著蔚藍的天空，滿山的綠林，像置身世外桃源，有著利用地貌特色造景的【富春庭】，還有提供遊客冥想的【靜石園】，及蔣故總統經國先生為懷念慈母而建的【慈孝庭】，遍植檜木紀念國父百歲冥誕而命名的【國父百歲紀念林】，設有林間教室的【蕨園】，以及遍植季節花卉的【明池苗圃】，一路欣賞著美景，終於來到了傳說中的明池湖，望著明池湖，眼前碧綠的湖水，湖中紅檜枯木佇立與明池周邊的巨大天然檜木林群相呼應，形成彷彿太鼓殘木的景觀，遠山雲霧山嵐瀰漫，如夢幻般，讓人如置身於仙境中，明池湖有著一年四季不同的風景，夏季的明池呈現綠意盎然自然景觀，秋季的明池呈現色彩層次鮮明，在不同角度觀賞明池湖它的美，令人讚嘆，它的美讓人捨不得離開，讓我真想用畫布



紀錄這一切。在知不覺中，天色已晚，只好帶著不捨的心情，離開回到小木屋用餐。夜晚的明池很適合三五好友泡一壺茶，互相說著心情，讓人短暫的放下一切，享受著林間的優靜，讓人忘了城市的吵雜，給人反璞歸真的感覺，望著星空，心中湧起在浩瀚中，我是如此的幸運能置身此山中，不知不覺中 睏意湧上心頭。

第二天老天爺賞臉，給個好天氣，一早參加棲蘭神木園生態之旅，每天有三個梯次可供選擇，由於我是搭接駁車回台北，所以參加最早的梯次，來回時間剛好可以接上回程的車。神木園位在棲蘭山莊和明池山莊，棲蘭山一帶由於是保護區，所以有限制每日入園人數700人，所以需要事前預約並且搭乘接駁車才能進入神木園，全程有解說人員帶領，神木園區裡面有分為短程路線與長程路線。

這天大家選擇的是短程路線，走完大概二個鐘頭，棲蘭神木園是全台最大的檜木神木園，近百棵千年以上的紅檜與台灣扁柏，全是國內相當珍貴的林木資產，其中相當令人玩味的是神木園當中有51顆神木，每一棵依照生長年代以歷代古聖先賢名字命名，有著陶淵明、司馬遷、孔子、歐陽修、楊貴妃、蘇東坡等，讓人在古木參天的原始環境中遙想古代先聖先賢古今相連的奇妙感受，讓人留下深深的記憶。

漫步森林中，吸收著飄在空中的檜木香，享受著平地沒有的舒暢，很想讓時間就留在此刻，但還是要回歸現實，在依依不捨中告別棲蘭神木園，心中默默許下心願，我還要再來，相約在秋天。

同事們你有多久沒去大自然走走，心動不如馬上行動，拿起背包來去明池走一走。

備註：

- 1.明池國家森林遊樂園及棲蘭國家森林遊樂園，在今年4月15日已由集團旗下力麗明池股份有限公司標下10年的經營權。
- 2.明池國家森林遊樂區常被稱為明池，又名池端，位於台灣宜蘭縣大同鄉英士村，臨近北部橫貫公路（省道台7線）的一個國家森林遊樂區。原由國軍退除役官兵輔導委員會森林保育處管理，遊樂區海拔約在1,150至1,700公尺間，設有苗圃、森林步道等設施。區內有豐富的森林景觀，並有鳥類、蝶類、松鼠、鴛鴦、綠頭鴨等動物棲息，為北橫公路上的重要景點。



【專車接駁】 - 預約付費制

※ 去程：

- AM09：00 捷運 - 國父紀念館4號出口（準時出發）
- AM10：00 宜蘭火車站前
- AM11：00 棲蘭山莊
- PM12：00 明池山莊

※ 回程：

- PM01：15 明池山莊（準時出發）
 - PM03：40 棲蘭山莊
 - PM04：40 宜蘭火車站前
 - PM05：40 捷運 - 國父紀念館4號出口
- 1.費用：來回每位600元（原價\$800元）
 - 2.從宜蘭火車站出發至棲蘭/明池山莊之旅客，每位來回費用為400元
 - 3.宜蘭火車站若無旅客上下車，車輛將行駛下一站
 - 4.以上時間皆為暫定，正確時間將視當日交通狀況而定。

一台車t。歸台灣

文 / violeta

記得小時候有個夢想是”環遊世界”，而隨著年齡的增長，漸漸了解”台灣”這塊土地是我生長的地方，是我們的根，我們的母親，我雖認識她，但未曾用過這種方式去體驗她，就從這裡出發。走吧~夢想起飛。

十月入秋的季節，天氣舒適宜人，我覺得相當適合。我沒有單車族那種拼勁和體力，所以選擇以騎乘摩托車的方式來進行我的環島夢想，去感受那些不老騎士的熱情。既是騎摩托車環島自由行，所以事前景點安排、路線規劃都得做足功課，出發前車輛的保養和安全檢查更是不能少，一切準備就緒就發動引擎吧！

第一天 台北-桃園-新竹-苗栗-台中

一大早從新莊出發，沿著台1線一路往南，坐在後座的我，隨興的看著途中一幕幕的街道變化、人群景象，覺得自己就像一個追風的流浪者。眼前每出現一個新的地名指標或經過一個火車站，心裡就湧上一份悸動，我開始一步步的拼湊這份地圖…我的夢想地圖。

一路奔馳來到了新竹的《世博台灣館》。入館看著天燈緩緩上升，彷彿載著我的夢想跟著起飛。中午時刻，我的美食首選當然是城隍廟的鴨肉許，他們家的鴨血、魯味，是我記憶中忘不掉的美味。接著便漫無目的來到湖口老街，心想不妨就下來走走，這也正是騎車的樂趣所在，想停就停如此率性自在。當晚入宿在台中的朋友家，和久未見面的朋友好聊天續舊。



世博台灣館



新竹湖口老街

第二天 台中-南投-彰化-雲林-嘉義



南投-趙天君財神爺廟

照著既定的路線出發，來到一處香火鼎盛的寺廟，原來是南投的《敦和宮》。之所以來到這，是這一大尊的趙天君財神爺指引我們而來的，因為在地圖上祂不會被發現。摸著大大的金元寶沾沾財氣，希望能夠發發財運，也在此祈求各界神明保佑我們一路平安。接著經過彰化二水-台灣獼猴館，來到雲林斗六的老街吃碗粿，這也是之前曾造訪過的店家，在飽足一頓後，要前往今日的目的地—嘉義《奮起湖》，山路才是真正的考驗呀。從山腳下一路繞行梅山36彎道不斷往上攀爬，途中看見不少單車族一路破風向前，直叫我心中佩服萬分。在抵達奮起湖前，一路上有不少風景區是單車族推薦的私房美景，其中有二處最吸引我。其一是百年歷史的《泰興巖廟》，寺廟後方處充滿著恬靜悠美的禪意景色，頗具古意幽情，還有條可供旅人爬山的小徑，可惜時間有限，無法一覽它的清幽雅致。其二是《交力坪火車站》，這是一個非常隱密的閒置火車站，車站旁都是一些日式老舊建築，還有一家看似阿嬤年代的雜貨店舖，在傍晚餘輝落幕時分，這裡的氛圍頓時讓時空凝結，彷彿穿越時間長廊回到那懷舊年代。一回神此時山上氣溫正逐漸下降，天色漸漸轉暗，漫長的山路令坐在後座的我冷得直發抖，覺得騎了好久好久才抵達奮起湖，雖然抵達時大部份店家都早已打洋，但也澆不息我們對奮起湖便當的那份熱情。



彰化二水獼猴館

第三天 嘉義-台南-高雄

一大早的奮起湖車站，山上的空氣令人身心舒暢，順著小徑悠閒漫步於杉林步道，參訪了天主堂，逛老老街時又走進另一條時光隧道，舉目所見都是古早厝，就連街景都還凍結在那消逝的年代。走著走著身旁出現一隻好可愛的小黑狗，一路跟隨著我們，像是充當臨時地陪，也算是一個令人暖心的小插曲。

拜別奮起湖，沿途的景色是昨晚驅車趕路時所無法想像，高山上遠眺山巒美景，一早晨曦的雲霧環繞山間，盡收眼底實在是美不勝收。隨著海拔高度的下降，氣溫也開始回升，耳邊傳來的不再只是機車的引擎聲，鞭炮聲熱情的吸引了我們來到供奉濟公的龍隱寺，也來到了天長和地久兩座大吊橋、吳鳳廟…。驚喜造訪了許多事先未安排的景點，又陸續經過台南的菱角田、高雄月世界後，來到《佛陀紀念館》已是下午。時隔超過20年，再次造訪佛光山已和從前大不相同，建築物恢宏雄偉的氣勢讓人讚嘆不已，精雕細琢的瑰麗作品令人驚訝連連，每個塔內的寶藏都值得人們一窺究竟，細細體會其中的奧妙，在旅途中來個心靈洗滌也很不錯。一直待到傍晚時刻，佛陀紀念館點燈照亮夜空才離開此地。

晚上下榻高雄85大樓的日租套房，房內的佈置恰如其名，好像真的來到了布達佩斯，而這間夢幻的雙人房平日竟然只要880元，真的是超級經濟實惠。閒暇之餘逛逛高雄的瑞豐夜市順道解解饑，好好放鬆一下，連三天的趕路下來今夜總算可以休息個足夠，因為明日到墾丁的路程，將是我們環島七天行程最短的。



奮起湖



嘉義-天長地久吊橋



佛陀紀念館



墾丁-小巴里島



第四天 高雄—屏東

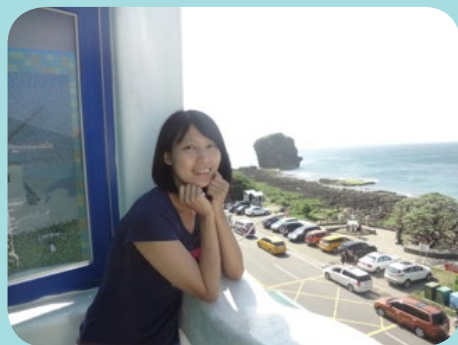
今天一早的心情特別輕鬆自在，在騎上屏鵝公路那段路程，右手邊的一大片海景，充滿了濃濃的悠閒氣息。中午在後壁湖用餐，發現陸客無所不在，或許是用餐的人真的太多了吧，這一餐只能速戰速決草草了之。這次來墾丁只安排了一個景點，就是有《墾丁小巴里島》之稱的一處祕境。在出水口附近，走出雜草叢生的小徑後，映入眼簾的是周圍被奇形怪狀的珊瑚礁岩包圍著，形成一個半封閉式的海灘祕境，這裡人煙稀少且非常的安靜，可以很舒適悠閒的玩水，隨性找塊石頭坐下來，不一會兒功夫旁邊就有螃蟹及寄居蟹從身邊經過，這裡真的和墾丁其他的海灘不一樣，小巴里島的水底下全是小碎石頭，基本上踩上去還蠻痛的，在水中步行都得慢慢行走，但這裡的礁岩和靜謐的環境，好似世外桃源，沒有太多餘的喧鬧聲，只有些許人的談話和笑聲，會讓妳的心靈非常輕鬆自在，也許可以搬張躺椅躺著休息、看書或聽音樂都隔外的享受，在這裡消磨一個下午的時光真的不奢侈。隨後來到後壁湖旁的一處沙灘，欣賞夕陽餘暉照耀整個海灘，在墾丁大街大快朵頤後，入宿於我最熟悉的船帆石民宿，伴隨著海浪聲入眠。

第五天 屏東-台東

挑這房間就是可以一邊泡澡，一邊欣賞窗外的無敵海景。一早從四樓陽台望出去，陽光灑在海面上，整片大海就近在咫尺，庸懶的泡澡、悠閒的聽音樂、靜靜的看著大海，就是喜歡墾丁的這種散漫度假，依依不捨離開旅店後，準備前往《台灣最南端》，再沿著海岸線往台東方向前進，經過《風吹沙》時，經不起一陣陣強風的吹襲，機車一路搖晃不穩地騎著，路面上堆滿了細沙，伴著強勁的風勢吹打在身上還真是痛呀！駐車觀賞這片壯觀的海洋，因高度差異形成了海岸邊藍綠界限分明的景觀，真的是非常的浩瀚美麗。強烈的東北季風加上落山風，大到讓我的衣服整個都掀飛起來，不停地用手拉著衣角，也逼得我得戴上口罩，因為風真的誇張的大到令我有點難以呼吸，也算是見識到風吹沙的威力了。途中還有個意外發現，墾丁竟然還有《港仔沙漠》這麼一個地方，原來它是四輪驅動車追逐刺激的場地。為了避免風沙不停地吹打在臉上，只好戴上安全帽緩慢步行爬上這片沙丘，挑個角度一眼望去還真像是個無邊際的沙漠，別有一番風情。

從屏東前往台東的途中，人煙非常稀少，前不著店後不著村，但仍不乏單車族破風向前，甚至還有人背著大行囊一步一腳印的留下他們的足跡，我當下打從心裡佩服至極。來到《屏東東源濕地》，空氣中頓時瀰漫著一股清新香味，發現這裡種植了滿滿的野薑花，第一次看到這麼超一大片的野薑花園，實在令人驚喜萬分。騎出屏東群山的圍繞環抱，緊接著在南迴公路上，湛藍的太平洋緊臨在右，就這樣一路追風來到了《多良車站》。久聞這與世隔絕的車站之美，月台與海岸線好似只有一線之隔，我們卻只能遠觀不可褻玩焉，無法走上鐵軌旁的月台上，只好在遠處欣賞它的美麗了。今天一路從墾丁幾乎穿越整個台東縣來到關山鎮，在抵達民宿彭鼠窩時，已是晚上時刻了。

這間民宿其實是以貨櫃屋打造，董事長遊台灣一書中有介紹到，但實際住進去真的完全不像貨櫃屋，雖然坪數不大，卻格外的溫馨舒適。民宿所使用的寢具質感非常的舒適好眠，看得出來民宿主人的用心經營。



船帆石-民宿海景



台灣最南端



屏東東源濕地-野薑花園

第六天 台東-花蓮-宜蘭

從關山鎮騎車約10來分鐘便來到了池上鄉，一大片的稻田映入眼簾，雲朵繚繞於群山間，整片稻田被群山擁抱於懷中，而十月下旬正好是池上鄉稻穗最飽滿時，陽光灑在金黃色的稻穗上閃閃發亮，陣陣的稻香，微風徐徐吹來，看著一群人悠閒地騎著腳踏車穿梭田野間，這真是大自然最美的畫作了。望著前方不遠處被包紮的金城武樹，許多遊客爭相合影，漫步於《伯朗大道》上，一望無際阡陌交織著最真實的農情田野風，頓時間令人感到心曠神怡，忘卻煩憂，更加使人流連忘返。

前往花蓮的台9線上，沿路有不少的油菜花田可欣賞，經過花蓮山線的《北迴歸線》地標只稍微停留，接著來到《瑞穗牧場》喝杯熱飲，跟著小朋友感受一下餵食駱駝的樂趣。就直奔到花蓮市區，到公正包子飽餐一頓補足體力，因為接下來就要穿越蘇花公路前往宜蘭，這是我們七天環島中，騎乘里程數最漫長的一天。入口前迎面而來的，又是一群堅毅不拔的單車族，剛從蘇花公路出來呼嘯而過，而我們一路直奔宜蘭，今天一共騎了近280公里。



金城武樹



花蓮-瑞穗牧場



花蓮-山線北迴歸線地標



花蓮公正包子

第七天 宜蘭-基隆-台北

雖然經常往返宜蘭，但我卻從未和幾米合影過，今天我也來和《幾米》湊熱鬧。今天是環島的最後一天，我們走海線經基隆來到台北瑞芳的猴硐，想一看那滿街都是貓咪的盛況。停下車來，旁邊立刻就有2-3隻貓咪漫步經過，接著眼前貓狗一家親的景象，還真是和樂融融呢，仔細觀察這裡的貓咪都很乾淨，而且牠們一點都不怕生，可以直接輕撫牠們，看牠們擺弄搔首弄姿的可愛模樣，還真是挺有趣的，喜愛貓咪的人一定會很喜歡猴硐。告別了貓咪，拖著一個疲備的身子，裝了一大袋的記憶要回家收藏。

終於完成了我們七天近1500公里的環島之行了，有些事情現在不做，以後就不會做了，廣告中的不老騎士，感動了每個人，既然有那股衝動、傻勁，想著有一天我也要來個騎車環島之旅，何不付諸行動呢？無論是用騎車或徒步的方式，只要用心中所夢想的方式進行，夢想就能起飛。



宜蘭-幾米



金沙灣



猴硐



宜蘭-龜山島



超窮~~

小小店長暑假打工趣

文 / 陳建智

最新一期2015年8月親子天下期刊介紹，目前教養新趨勢由網路社群開啟了共學、共玩、共養的時代，透過網路社群的揪團活動，讓現在少子化的家庭，可以透過與同儕的互動，從遊戲中增加一些不同的生活經驗。

在因緣際會下透過朋友的介紹，我們加入了網路社團，進而展開了我們一連串非常有趣的體驗活動，社團裡有主揪的團媽與店家接洽，於社團內提供許多有趣的小小店長體驗營，每個星期都有不同主題的店家活動可以參與，因為社團人數眾多，報名的人數非常踴躍，必須透過排隊的方式，並由團媽安排參加場次，往往一個體驗活動需要等待一、兩個月才能排到，但也因為活動非常精彩具有相當的吸引力，因此大多數的家長都願意等待。



非常幸運的我們，終於在七月份開始參與一些體驗活動，第一場活動是達美樂披薩小小店長體驗活動，因為這場是首次參加的活動，或許是太興奮，我們在達美樂尚未開始營業前，就已經到達門口排隊等待，等到店家開門，首先去櫃台報到繳費、抽活動號碼牌，我們拿到3號，活動開始就先進行著裝，穿上小小店長的專屬圍裙，戴上達美樂的帽子，儼然成為一位小小打工仔，可愛的模樣讓父母忍不住就多拍了幾張照片，接下來就是洗手準備開始製作專屬的披薩，將麵皮拍平成圓形，塗上蕃茄醬，可以畫喜歡的圖案，女兒選擇畫笑臉，再來放上火腿、鳳梨，最後鋪上厚厚的起司，就可以準備進烤箱了，等待披薩烤好的同時，到下一站由小朋友將炸雞柳條、薯塊夾進專屬披薩盒中，待披薩烤好後，再由小朋友親手切披薩放入盒中，即完成整個體驗活動，體驗活動後還得到一張小證書，可以給小朋友留作紀念，一組活動時間大約15分鐘，收費199元，不過八月份起達美樂體驗活動費用調整為339元/位，增加贈品小朋友專用環保餐具組及小達享樂卡一張，有興趣的同仁也可上達美樂官網查詢。

第二場活動是參加內湖防災科學教育館的體驗活動，有專員帶領導覽，整場活動免費，一樓有小小消防員的服裝提供試穿拍照，也有消防車、雲梯車可以合影留念，當天我們這團人數眾多，故分成兩組分開導覽，首先我們到達戶外體驗舊式的打水車救火，由兩位小朋友在後方按壓打水，前方小朋友拿起消防水管噴水，剛好天氣炎熱，小朋友趁機可以玩水消暑。



接著到室內看影片介紹防災知識，透過卡通及講解員的簡單說明，小朋友都能清楚了解火災來時要如何逃生，地震來時要如何自保；講解結束後接下來就是去親身體驗，教育館內有煙霧室，讓家長帶著小朋友進入煙霧室，體驗火災來時的場景，教導小朋友該如何正確的逃生；地震體驗室讓小朋友實際感受地震的強度，讓小朋友知道在室內遇到地震時，該往哪裡避難才是安全的。



最後到另一間教室，由專員講解如何正確使用滅火器，並讓家長與小朋友一同參與使用滅火器滅火，為了安全起見，教育館事先將滅火器內部換成水，滅火是用情境式的畫面，讓小朋友用滅火器噴水，主要目的是教導家長和小朋友學會使用滅火器。整場活動大約1.5小時結束，我認為非常有教育意義，不僅僅只是玩、體驗，而能讓小朋友真正了解到災害來時，該如何自保；內湖防災科學教育館採網路預約報名，可至其官網自行預約參加導覽。



第三場來點輕鬆的，黑丸嫩仙草小小店長體驗，兩大一小的活動費用為300元，報到時先繳200元報名費用，100元於小小店長活動時再繳費給小小店長，費用含有兩杯飲料，到場時可以先點兩杯飲料享用，活動開始由店長介紹黑丸的歷史，並進行有獎徵答，讓每個小朋友人人有獎，大家皆大歡喜，接下來就進行小小店長活動，穿上黑丸專屬圍裙，搖身一變成為可愛的小小店長，首先進行招呼語練習，教導小店長如何招呼客人，接著進到收銀台區，由家長擔任客人，小小店長招呼客人點餐，學習收費、使用收銀機，並開始親手製作刨冰；由大店長帶領小小店長一起使用刨冰機，再由家長協助小朋友一起添加配料，製作完成就可以上桌品嚐特製冰品囉！嘗鮮完畢，接著就是金薯DIY，店家將金薯及



模型給小朋友，由小朋友自己壓成自己喜歡的形狀，稍微冷凍定型一下就可以帶回家囉！最後由店長頒發小證書給小小店長留作紀念，整場活動大約1.5小時。

第四場參加酷聖石COLD STONE小小店長拌冰體驗營，活動費用為250元，於活動快結束時才進行收費，首先由活潑的店員進行點名，發放小圍裙、塗色故事書一本，活動一開始由店員搭配小朋友的故事書講故事，透過生動活潑的方式讓小朋友認識COLD STONE，接著重頭戲來了，前往製作冰淇淋，到冰櫃前店員會先請小朋友試吃口味，再輪流進入製冰台前拌冰，戴上防塵帽、口罩，專業的模樣像極了真正的店員，拌冰體驗結束後，就可以享用自製的美味冰淇淋，最後還有帶動唱的活動，讓小朋友唱唱跳跳，在愉快的氣氛中結束這場拌冰體驗營，整場活動大約2小時。



第五場參加星巴克小小店長體驗營，這場活動算是近期內最新的體驗活動，由社團的某位媽媽去與星巴克接洽，以專案的方式提供體驗活動給社團的家長，活動費用300元，於活動前先繳費給店家，報到當天就先穿上星巴克的小圍裙，活動一開始由店長介紹咖啡豆的成長，桌上有咖啡豆給小朋友觸摸，因為小朋友年齡層較小，所以有咖啡豆畫紙塗色的活動，中場會請小朋友喝一杯熱可可，接著讓小朋友嘗試打奶泡，用焦糖糖漿拉花，由小朋友倒小小杯咖啡給家長品嚐，家長此時就有咖啡可以試喝，再來就是餅乾裝飾DIY，將餅乾放在盤子上，讓小朋友自由發揮裝飾，小朋友此時玩得不亦樂乎，最後讓家長跟小朋友一起組裝紙模型的公車，並附上一包棉花糖，小朋友們看到車子模型就非常興奮，整場活動就在小朋友拿著公車大合照後結束，整場活動時間大約2小時。

經過這麼多場的體驗活動，讓父母感觸最多就是店家對待小朋友都非常地有耐心，也讓家長可以看到店家們的用心；並且透過活動的實際操作參與，讓小朋友可以藉此接觸各種服務業，能在遊戲中學習，是非常快樂的，也讓小朋友每到週末就會很期待的問：下一次又要去哪裡上課了呢？透過參與體驗營的活動，也讓假日的親子時間多了另一種幸福感。





大甲媽祖遶境

文 / Alex

去年的這時候，我興起了一個念頭，今年要參加大甲媽祖前往嘉義新港奉天宮的進香遶境隨香人員，進香的前幾個禮拜，在鎮瀾宮擲了一個聖筊，買了一支令旗，等待即將跟隨媽祖腳步前往進香囉！

原本我約了隔壁的朋友一道進香，可他臨時有事無法前往，於是只有我一個，請朋友載我到員林火車站搭車到大甲下車，火車上有一半的人是要在大甲下車的，因為大家都有拿支令旗。一出大甲車站映入眼簾的是滿滿的人，有的是隨香信徒，有的攜家帶眷一同參與這一年一度的盛事，帶支令旗背著背包跟人家擠到香爐前，拿著令旗在上面順時針繞三圈，請示將隨香前往。四月十七日良辰吉時（晚上11點）一到，起馬炮三響出發囉，此時的我已在大甲溪橋上等媽祖婆，因媽祖婆到時會放煙火。媽祖婆走到大甲溪橋已是凌晨一點了，看完燦爛奪目的煙火後，走，跟著大甲媽祖一起旅行囉。

大甲媽沿途經過四縣市，台中、彰化、雲林、終點嘉義，然後在嘉義停留一天祝壽，再起程返回大甲。如果沒有信徒在路上設宴燃放鞭炮，神轎的速度有如急行軍，會被趕著往前，不過還真謝謝這些設宴放鞭炮的信徒，讓我們這些行腳信徒有休息的時間。經過廟宇時取出身上的令旗過火並拿取令符綁在令旗上，完成祭拜後，廟方有準備素飯菜供信徒補充體力，出發再前往下間廟宇。沿路上都有熱心民眾發放礦泉水、飲料、麵包、水果或一些食物，補充體力繼續趕路。

這次是我的第一次參加大甲媽遶境，所以不管是心理或身理都有所準備不足，當從大甲出發快到彰化市時，我的左膝蓋發生問題，可能是媽祖婆派人來看我，此時傳說中的報馬仔出現在我身旁，突然我的腳有如神助會跑會跳跟上報馬仔，跟報馬仔討了一紅線（姻緣線）後，那時腳真的不會痛，但過大肚溪橋後，我膝蓋還是痛了，只能看報馬仔的身影離去，雖然有給隨香信徒坐的車，但都客滿，膝蓋真的沒辦法繼續下去，於是跟媽祖婆說弟子先回去敷藥晚點再過來，敷了藥休息一下，再請家人載我到員林福寧宮繼續走，走了一段路發覺膝蓋還是不行，本想放棄這次跟隨媽祖進香，但想想還是得繼續，所以再回家換了阿爸那台淑女車，跟著往南部走，途中遇到一位同事送茶水點心給大家補充體力，真是感動。





經過西螺大橋抵達西螺的福興宮太平媽，福興宮位於西螺老街旁，休息片刻借間寺廟洗完澡，記得投些香油錢，聊表心意。聽說有沐浴車但是我沒都遇到，而福興宮後馬路有衣服宅急便，可免費寄送衣服回家，可多加利用。大甲媽於晚餐時間到達西螺大橋，卡在橋上寸步難行，太多陣頭要迎駕大甲媽，使得駐駕福興宮也超過時間，大約晚上八點時，大甲媽尚未駐駕福興宮，於是我騎上淑女車繼續往各間寺廟參拜，一路上有遇到自己一個人用走的，完全沒有搭便車，要走完全程，真是佩服。騎著騎著越來越鄉下，雖然我也住鄉下，但真的是沒人啊，烏漆抹黑的有點恐怖，但不管了照著大甲媽行經路線的指標騎（當下覺得要趕快到下一間廟）。一間一間廟參拜完後，由於我是騎腳踏車而且是自己一個人，所以想要早點到新港奉天宮，一整晚都沒停下，只在各間廟宇吃些點心補充體力，快抵達奉天宮時差點從腳踏車摔倒，太愛暈了好危險（媽祖婆保庇喔）。到達奉天宮時真的很感動（好想睡覺），想睡覺的信徒可以在奉天宮裏睡，廟方有準備草蓆都可使用，話說我在某間廟還看到有人直接睡在神明桌下面虎爺旁呢！睡飽後，正確的是要在奉天宮一同參與媽祖祝壽大典，但是我比大甲媽早一天到達奉天宮，所以我忍不住想要先行回鑾，燒了香請示媽祖後，驅車往回囉，回程我沒按照回鑾的路線，自己設定往台一線走再往北回去（錯誤的開始），哇！怎麼騎那麼久才到民雄，再騎到大林時突然想要搭火車直接回員林，結果都沒到員林的車，最多到斗六，只好買了我一張，愛駒一張，斗六站下車後，好像不對勁，我家在二林，斗六在東邊，好遠啊，騎到家時已下午三點，我的腳是不會酸，但是屁股真的很痛，休息一天養傷，星期六早上叫我老婆跟我一起回大甲鎮瀾宮下馬，我們是騎機車去的，12年的嫁妝機車也可以這樣操，我們不是直接騎到大甲，而是從我還未去過的廟宇一間一間往回騎，騎到大甲拜完後就直接回家，也是累。

此次參與大甲媽進香，準備實在是不周全，所以跟想要體驗一下的同事建議，最好有伴可以互相照料，也不會無聊，用走的一定要休息，因為路程很遠不可太衝。以下開放報名..



日本九州 七天六夜自由行

柳川市2015.10.10

Vicky by photo

文 / Vicky

3/31啟程七天六夜的九州自由行之旅，當天從桃園機場搭乘下午5:45的班機至福岡國際機場，機場距離市區博多車站距離非常近，只要從國際航廈搭乘接駁車至福岡國內線機場再換搭地鐵即可到達。由於到達博多已經是晚上九點多，加上隔天開始都是往外圍出發，我們就在車站先買好北九州JR PASS三日券及劃位。

當晚回到飯店check in已經晚上十點多了，此次住的飯店是JR Kyushu Hotel Blossom Hakata Central距離博多車站紫筑口步行約五分鐘距離。博多車站是福岡主要的交通樞紐，無論是新幹線、JR都是從這裡出發，週邊也非常熱鬧，車站緊臨阪急百貨、東急HANDS，在車站裡也有許多美食街營業到晚上十二點，完全不必擔心晚上會沒有宵夜可吃。



第二天前往福岡市區最有名的賞櫻點—— 舞鶴公園、西公園。

舞鶴公園介紹：在平山城內，有大、中、小天守閣和約50座城樓。目前保存下來的有多聞櫓（重要文化財），（傳）潮見櫓、大手門、下之橋御門、祈念櫓等，其中大天守閣成了展望台。福岡城為國家指定的史跡，別名也稱「舞鶴城」。

清晨八點踏出旅館大門時，看到陰雨的天氣還有點擔心，但進到公園口看到滿滿的櫻花，心情瞬間愉悅起來，很幸運自己挑對時間來到日本看到最盛開的櫻花加上非假日公園裡只有極少數的遊客，所以在這裡慢慢悠閒的賞花、拍花。慢慢步上天守閣後，坐在椅子上拿出早上在車站買的花見便當邊享用邊欣賞眼前的櫻花林，此刻覺得自己真的好幸福。舞鶴公園真是個賞櫻的美地，沒有東京、大阪那裡遊客那麼多，對於愛拍照的我真的好適合，這樣才不會拍出人比花多的照片啊！



第二個福岡市區賞櫻點——西公園

西公園位於福岡市大塚公園附近，所在的荒津山古稱「荒戶山」，江戶時代福岡藩在此建立祭祀德川家康的「東照宮」，1881年此地改設立「荒津山公園」，1900年改名為「西公園」。這裡的佔地雖然沒有舞鶴公園大，但是沿途的櫻花也挺有看頭的。

結束了當天兩個賞櫻點後，下午就搭地鐵前往天神區逛街，到藥妝店及bic camera買了預定採購的東西，博多也是一蘭拉麵及一風堂拉麵的故鄉，當然要特地去吃只有博多限定的方碗拉麵。

晚餐在博多車站樓上品嚐好吃的利久碳烤牛舌，這個曾經東京吃過~真的很好吃！

第三天一早搭八點多的新幹線前往熊本，再轉熊本市電到熊本城

熊本城是豐臣秀吉旗下大將加藤清正受封為熊本城主後於1601開始動工、1607年完工的城堡。熊本城與名古屋城、姬路城同稱為日本三大名城，因為城內種有許多銀杏樹，所以又稱為銀杏城。擁有3座天守閣、49座櫓、18座櫓門、29道城門，規模相當壯觀。城外的城彩苑不僅櫻花美也有很多商店可逛，城內的天守閣出口有打扮的忍者，可以和觀光客拍照。

下午搭新幹線回博多，打算趁著好天氣去拍夜櫻，在公園口看到有對新人在公園口的櫻花樹下拍婚纱照，這樣的畫面特別美！

走進公園看到許多上班族在櫻花樹下鋪著野餐墊與同事們一同吃喝聊天，真羨慕這樣的生活啊！隨著夜色越晚賞夜櫻的人潮越多，在燈光下的夜櫻果然別有一番味道。



第四天前往位於長崎佐世保市日本九州最大主題樂園——豪斯登堡

出門時發現下著大雨，但是豪斯登堡也是我一直想去的景點，加上車票也劃位了，所以不管天氣如何就衝了，抵達豪斯登堡仍然下著雨買了件雨衣就在遊園裡逛，還好這裡的商店都可以邊逛邊躲雨。園區內最有名的就是花園造景了，這段時間剛好是鬱金香祭，整個園區內滿滿的鬱金香再加上園內的建築造型就像個小荷蘭村一樣，真的很美。





第五天前往位於大分線的湯布院今天也是JR PASS使用結束的最後一天

早上搭特急前往湯布院，一路上看著窗外的油菜花田真的很美，湯布院是日本女性票選前三名最喜愛的溫泉小鎮，優美的田園風光與各式充滿日式風情的溫泉旅館一直是日本女性最愛的夢幻度假勝地。湯布院是個非常適合散步的地方，特別是金鱗湖一帶，周邊有許多觀光景點、茶屋、特產店等眾多含特色的小店，從車站走到金鱗湖沿途的湯之坪街道逛下來就必需要花費一個下午的時間。

我在一家專門設計手機殼店做了個很漂亮自己喜歡的殼，中餐特地吃了由布院必吃的豐後牛蓋飯，牛肉軟嫩油脂分布剛好飯的味道也好香好好吃。回程很幸運有劃位到JR特急由布院之森(ゆふいの森)的特色列車，車掌小姐拿著道具幫客人拍下搭乘紀念照。我在列車上還買到了剛在由布院沒買到有名的B-Speak蛋糕捲，真的是非常美味啊!湯布院真的是個好吃、好逛、好買、風景又美的地方。

第六天上午前往福岡的柳川遊船

所謂的柳川遊船就是乘坐稱為「到恩烤」(どんこ船)的小舟沿著護城河順流而下，由河面上遊玩這些名勝，這也是最能體驗柳川市魅力的方法。船舟悠閒的航行在柳川城四周的內護城河(或外護城河)，聆聽竹竿划水聲，頭戴草笠，身穿古典服飾的船夫掌舵技術絕妙高超，一邊搖船一邊以愉悅的神情姿態的又唱傳統民謠又解說，又是充分體驗穿過水門和橋下的水鄉旅情。

下船後我不等下午搭免費接駁車，想探險的走回柳川站一路上也別有景色。

來柳川千萬不能錯過柳川名產蒸鰻魚飯。知道柳川是鰻魚飯發源地的人不多。除了船上可以吃到，在下船的地區也會有幾家鰻魚飯餐廳。有些船公司有提供餐點的打折優惠。蒸鰻魚飯跟一般的鰻魚飯不同，柳川風味的鰻魚飯是用蒸的。跟一般白飯上加入鰻魚及醬料的吃法比較，柳川鰻魚飯的味道比較濃又有味。

下午的旅遊點一太宰府天滿宮距離福岡約20分鐘車程，與柳川同屬一線，在「二日市」轉車，因此大多數的遊客會把這兩處放在同一日的行程中。

太宰府天滿宮是祭祀被稱為日本學問之神的菅原道真，地位相當於中國的孔廟，為祈禱考試合格、學業有成的參拜者整年絡繹不絕。

太宰府口的星巴克概念店由日本著名的建築師隈研吾打造以自然素材將傳統與現代結合，很有特色的外觀。

隔天早上就要搭十點多的班機回台，所以特地在飯店附近找了家居酒屋吃吃串烤喝點小酒感受一下日本上班族下班後的放鬆方式，這裡的物價相對便宜許多，串燒、烤魚和小酒結帳下來才台幣四百多元。難怪大家都說九州是日本旅遊CP值最高的地方。

第七天一早搭著巴士直接國際航廈回台灣

九州是很悠閒的旅遊地，不僅航程只要二個小時，而且JR PASS也便宜很適合自由行，推薦給大家。





我の輕旅行

文 / Kelly

小孩放暑假就是要安排一下家族旅行，原定三日兩夜的旅行因少見的三颱一起來報到，飯店也已訂好了，只好詢問是否可遞延一週，但飯店人員表示只能排候補，所以我們只好重新安排行程了，暑假期間飯店實在不好訂啊！

我的輕旅行出發了，今日首站就是我一直想去的白沙屯拱天宮媽祖廟，拱天宮建廟於清同治2年(1863)，白沙屯組團到北港進香的據說早在尚未建廟之前就已經存在。白沙屯媽祖進香行程是目前全台僅存的全程步行遶境活動，每年總是都吸引許多專家學者研究員及藝術工作者參與，其中最神奇之處，在於進香團的路線飄忽不定，一切行止、前進路徑與落腳處完全依聖母旨意決定。聽說白沙屯媽祖很靈只要有遶境過的商家都會賺錢，還聽說有人身體不好經白沙屯媽祖保佑都會康復，所以要出遠門了當然要來這燒香拜拜祈求平安。

下一行程就是小朋友最愛的水上活動了—新竹小牛仔休閒農場，在網路上看到有人介紹覺得還不錯，且來到了新竹順道去拜訪老公的朋友，並詢問行車路線的前身是大山游泳池所改的。我發現在去小牛仔休閒農場的沿路上都佈滿了可愛的人偶及標語，就這樣一路欣賞著道路的景色，不知不覺已來到位於橫山鄉的小牛仔休閒農場，到農場時間已近中午了，太陽好大真的是個熱暑啊！



小牛仔休閒農場入口處便以美國西部小鎮為設計概念，呈現西部牛仔主題意象，之前有提過小牛仔是由游泳池改裝的，從6/27才開始重新出發試營運，試營運期間是免費入園，7/5起正式營運每人也只收100元的清潔費，有50元的抵用券但只能用到7月底喔。買好入園

兒子就等不及要去玩水了，看到那麼寬敞的戲水池就更興奮了，來到小牛仔最重要的還是戲水啦，不管是小孩或是大人都非常的開心。而我們是非假日來的，所以看起來似乎沒這麼多人了，一點都不會擠，小朋友在下面戲水，家長就在上面也比較容易看著。泳池有一半是有屋頂的，可以避免太陽直曬，所以如果怕小朋友曬傷中暑的話就可往裡面一點玩。夏天就是要玩水玩到大人小孩都瘋了，連小型充氣艇都出現，還有打水仗，不管天氣有多麼炎熱也不減興致。過了午餐時間便把小朋友叫回來吃飯，但因為還在試營運階段，所以有些餐廳的餐點不是很豐富，有咖啡廳但沒營業，只好拿著50元的抵用券買了肉燥飯及貢丸湯。小朋友就是小朋友，吃飽喝足休息片刻又下水去玩了，小牛仔除了大水池外還有烤肉BBQ區，旁邊販賣部應有盡有。烤肉區場地非常的大且有屋頂可以防曬，但實際上除非有風不然還是很熱。



在戲水區的旁邊有一個很大的涼亭，除了可以避暑外，也可以坐在這裡看著小朋友玩水，在池後還有一些遊樂設施，像溜滑梯、搖搖馬，且在下方有鋪軟墊來保護小朋友。這麼熱的天氣，有這樣一個避暑的地方真的很棒。我們約下午2點離開小牛仔要前往內灣老街了！

兩位小朋友一上車就睡著了，我也忍不住小盹一下，突然間老公叫醒我，問說要下來走走嗎？原來是合興車站！合興，舊稱「十分寮」，早期曾經是砍樟製腦的腦寮。本來台鐵一度打算廢站，後來一對夫妻出面認養舊車站，於是促成了合興車站的重生，該站也因為這對夫妻的故事而聲名大噪。

在車站裡一邊是薰衣草森林特有的「香草舖子」，這裡空間小小的，販售著薰衣草森林的相關商品喜歡的買紀念品的人別錯過囉！就在月台一旁，兩台原本台鐵的舊車廂現在被改造成「小甜心車廂」，成了遊客們可以前往拍照或是購買些點心在這裡享受的小天地，車廂的外觀也有關於愛情的彩繪，一上車廂我真的有立刻幸福的感覺，這是我見過最浪漫的車廂了！。在新竹內灣的『合興車站／愛情火車站』真是讓人感覺很有幸福的味道喔！





我們繼續前往下一個目的地－內灣老街，內灣老街雖已來過數次但每次的感覺都不一樣，大家一定知道內灣的四大景點，內灣老街、戲院、吊橋、車站，所有景點可由內灣車站開始，一出車站，即為內灣老街，沿著小城的街道，可充分感受濃濃客家情與懷舊日式味！以往都是假日時間來，每一個景點都是人潮，但今天的街道就顯得有點冷清，更別說現在還下著小雨，所以我們很輕鬆就巡禮完了。天色也暗了下來，今晚入宿的地點－桃園歐楓大郡，其實要去我小妹那借住一晚啦！到小妹家已晚間近7點了，去逛了夜市後結束了今日的行程。

第二天首站來到位於桃園觀音區和美幼稚園外頭的圍牆的龍貓公車站，這桃園新亮點應該是幼稚園特別佈置的吧，真是太用心了！讓我們大朋友小朋友有如走進經典的龍貓電影場景，雖然小小的場景，卻吸引了大批民眾爭相拍照，要拍個空景都要等好久咧。胖嘟嘟的龍貓撐著雨傘，傻呼呼等著公車的無辜萌樣，就這樣活靈靈的出現在眼前，真的超卡哇伊！結束這路過的小景點後繼續前往下個景點向陽農場。



向陽農場佔地為180,000坪，為北台灣最大的向日葵主題農場，農場是由一位畢業於屏東科技大學農園生產技術系的年輕人所成立，由於對園藝及土地的熱愛，所以成立向陽農場從事向日葵切花生產，希望由此實現自己的夢想。這園區內除了花田區外，還有造景區、烤肉區、兒童遊戲區，造景區裡有風車、鞦韆…等。剛好遇見一對新人來這拍外景，來這拍婚紗外景不用預約且不用收費喔！用餐時間向陽農場內有餐廳提供合菜組合讓遊客做選擇，或者可到烤肉區買食品組合餐點享受烤肉趣。小朋友們吃飽飯後，說要在餐廳外的魚池餵食小魚，我們大約2點離開了農場，原本要去大溪老街結果走錯路就來到湖口老街，也是第一次來就逛逛吧！



湖口老街並非台灣獨特的建築，實際上，它和迪化街、三峽、大溪、北埔、金門等老街，都可以稱作是所謂日據時代的「大正式店面街建築」。然而，湖口老街的特色在於它幾乎完全保留了當日鼎盛時的風貌，沒有像其他老街在現代建築壓迫下殘喘。今日是假日為何沒人潮呢？其實它是一條不長的街道，數分鐘就逛完了，不像三峽老街熱鬧，商家也不多。在老街東側盡頭有一間廟為「三元宮」，三元宮主祀三官大帝，三官大帝俗稱三界神（天官－堯；地官－舜；水官－禹），至今已有80年的歷史，具有相當高的歷史價值，還有奉祀觀音佛祖、媽祖、註生娘娘、福德正神（俗稱土地公、伯公），為當地的信仰中心。走累了我們於是就在廟裡休息片刻，時間近下午4點，跟小妹他們道別後我們就各自回家了，結束兩天的旅行。



讓我們一起來做個快樂工作者

文 / 小K

在這個高壓力、高競爭的環境下，你看著那些臉上堆著笑容的人，是真的打從內心的快樂工作者嗎？真正的快樂是什麼呢？

孟子曰：「萬物皆備于我矣。反身而誠，樂莫大焉。強恕而行，求仁莫近焉。」

這是說世界上萬事萬物的理已經由天賦予我，如果自躬自省、誠實無欺，便會感到莫大的快樂。再努力按推己及人的「恕道」去做，求仁的道路沒有比這更近的了。

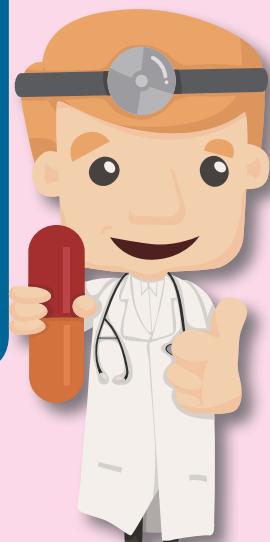
孟子又曰：「君子有三樂，而王天下不與存焉。父母俱存，兄弟無故，一樂心；仰不愧于天，俯不忤於人，二樂也；得天下英才而教育之，三樂也。君子有三樂，而王天下不與存焉。」這是指君子有所謂的三種快樂，但是統治天下並不在其中。父母都健在，兄弟無災無難，是第一種快樂；抬頭無愧於天，低頭無愧於人，是第二種快樂；得到天下的優秀人才，並對他們進行教育，是第三種快樂。

鑒於古聖先賢所言，以現在人的觀點探討真正的快樂是什麼呢？我覺得快樂應該是：

- 一、對「快樂」有很清楚的定義。快樂到底是什麼？它的定義是很主觀的。有些人認為它是功成名就；有些人則認為是兒孫成群。真正快樂的人知道他們想要什麼，並且致力於追求這個目標，並試著讓自己永遠也不失去快樂。
- 二、相信自己的價值。很多時候，一個人之所以不開心，正是因為緊張過度。因此，如果能培養自信，往往能擺脫焦慮，增加快樂度。但自信是什麼，應該是「量力而為」，才能培養出自信，而不是指「只要有信心，凡事皆可做到」，如果人凡事皆可做到，就不能叫作「人」了，而應該改稱「神」，但放眼望去，有多少人真正看到「神」坐在你旁邊，與其做一個億萬中取一的「神」，還不如在自己的能力範圍內，找到自己的價值，做個快樂的平凡人。
- 三、能從小事裡發現大快樂。真正快樂的人能夠享受人生中看似微不足道的小事件，讓這些小小的好事逐漸累積成正面情緒的高塔。一場愉快的午茶閒話、一個成功的任務，都可以讓他的心活躍起來。所以現代社會中才會發展出一個新名詞叫「小確幸」=小而確定的幸福。
- 四、快樂是會影響他人，含著關心。快樂的人在一起會因心情、氣氛影響別人的情緒，在你失落的時候，給予你真正的安慰及關懷，發自內心鼓勵你的心，因此我們應該要開始學習如何無私奉獻，面對你的同事、朋友、親人！

快樂具有一種感染力，我們應該要隨時隨地的讓我們自己感到快樂，這樣我們在工作中才能感受到幸福，處理事情來才能思慮更明確，才能做得更好，而不會受到不好的負面情緒影響，讓判斷失準。美國醫學上研究發現，每天開懷大笑，補充正面能量，是可以延長七年的壽命，這是因為大笑可以激發體內的荷爾蒙，讓大笑者感覺幸福，並且有助於提升自體免疫力，不僅如此，更可以穩定血壓，有助於降低罹患心血管疾病的風險。因此，『快樂』對於人們來說是多麼的重要事！同事們！了解了快樂的重要性，就讓我們一起來讓身體補充滿滿的快樂元氣，作一個快樂的工作者！





“胰臟v.s糖尿病”

健康教育講座紀實

文 / 化纖總廠 / 汎

- 一、時間：103年9月22日（星期一），P.M.05:30-07:00
- 二、地點：力麗彰化化纖總廠·行政大樓2F禮堂。
- 三、主講人：大林慈濟醫院新陳代謝科·陳品汎 主任

根據衛生福利部最新公布國人2013年十大死因，糖尿病〔DIABETES，希臘語〕從原本的第5名提升至第4名，且國內第II型糖尿病盛行率約7-8%，推估約有160萬人，其中六至七成患者體重超標，但有三至四成患者體重正常。國人對施打胰島素普遍存有抗拒心理，導致延誤治療，控制血糖不佳，也就是糖尿病排名向上的原因。其實糖尿病是一種文明病，被聯合國列入全球最重大非傳染性疾病，台灣地區便利商店、冷飲店乃至路邊小販四處林立；追根究底飲料裏的果糖是糖尿病的元凶。陳主任打趣地說：「要是全台飲料店皆關門大吉的話，糖尿病醫師就得回家吃自己了」。

西元335年人體解剖看到“胰臟”此器官，當時認為只不過一塊肌肉，因而命名PANCREAS，PAN是全部/CREAS是肌肉，此名一直沿用至今。1642年德國骨科醫生沃桑最早發現胰臟中央有條主導管，但沒見有血流。人類對胰臟的探索，可隨影像儀器的發展而更深入，從16世紀放大鏡→顯微鏡到20世紀的電子顯微鏡問世，解析度愈來愈精細，應用於生物醫學的研究，層層剝開逐漸揭露出胰臟的構造。（胰臟長約15cm細長金槌型，約重70g）

美國Apple電腦公司前總裁史提夫·賈伯斯於西元2005年受邀美國史丹佛大學畢業典禮上致詞時說：「我被診斷出癌症，在胰臟出現一塊腫瘤，到現在我連胰臟是什麼？我都不知道」台下觀眾引起相同的疑問。最後因胰臟癌而辭世，經媒體多方的報導，他幾乎成了“胰臟癌”的代言人。

診斷糖尿病從歷史軌跡來看，11-17世紀用嘗尿法，直至18世紀科學可以分析尿液了。胰臟功能是否正常？需依賴血液分析血糖值(mg/dl)和糖化血色素(HbA1c，%)做判斷基準。糖化血色素代表3-4個月血糖的平均值，是糖尿病重要的血糖控制指標。正常的糖化血色素值為4-6%，美國糖尿病學會以HbA1c>7%作為糖尿病的判斷標準，因此一般建議糖尿病患控制在7%以下。若糖尿病患服用藥物效果不甚理想，又抗拒施打胰島素，恐增加糖尿病治療的成效，此時已延誤治療。

註：1.eAG(estimated Average Glucose) 是一種表達A1c的新公式。

2.A1c和eAG的相對關係，可用公式 $28.7 \times A1c - 46.7 = eAG$ 來計算。

有台灣糖尿病之父稱譽的林瑞祥教授，曾受加拿大班廷醫師糖尿病研究團隊之邀，做多年的研究。西元1890-1920年期間為糖尿病治療摸索實驗階段，結果都失敗了。直至1921年班廷骨科醫生在母校加拿大·多倫多大學以一條狗做實驗，把其胰臟結紮起來，使製造消化細胞纖維化而胰島細胞仍存活，再抽取胰島細胞；逐而將狗兒胰臟切除致使失去血糖控制功能，逕行第一次胰島細胞注射，觀察結果血糖降一點，隔天再進行第二次胰島細胞注射，發現血糖再降一點，感到興奮，終於宣告成功，開啟人類胰島素治療糖尿病歷史上嶄新的一頁。

林口長庚醫院內分泌暨新陳代謝科莊峻鎧副教授闡述，糖尿病是因為胰臟裏胰島素(Isletin)無法將血液中的葡萄糖(Glucose)帶進細胞內供身體利用，造成胰島素不足代謝性疾病。葡萄糖堆積在血液內最後隨著尿液排出體外，因此糖尿病患者使人消瘦、尿多、尿次頻繁會招來螞蟻、不容易疲勞…等症狀。血糖過高則會傷害人體各種器官，包括眼睛、腎臟、血管、心臟…等併發症，危害甚鉅。

所謂「代謝症候群」是美國和國際糖尿病聯盟所提出下列5項危險因子，只要符合3項(含)以上就是代謝症候群者。

1. 血壓過高：未服用藥物下，收縮壓 ≥ 130 mmHg/舒張壓 ≥ 80 mmHg。
2. 血糖過高：男女性一樣，未服用藥物下，空腹血糖值 ≥ 100 mg/dl。
3. 三酸甘油酯過高：男女性一樣，未服用藥物下，三酸甘油酯 ≥ 150 mg/dl。
4. 高密度膽固醇過低：男性 < 40 mg/dl；女性 < 50 mg/dl。
5. 腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 cm；女性腰圍 ≥ 80 cm(公分)。



胰臟消化之胰液通過胰管，再與膽管結合，經王特氏壺腹(Ampulia of Valve)三通開口出入十二指腸(Duodenum)進行消化。最怕總膽管(Comma Bile Duct)結石，至胰臟消化酶(脂肪酶、澱粉酶及蛋白酶)產生逆流，造成血糖異常，影響胰島素分泌，會進一步誘發糖尿病，亦即急性胰臟炎→慢性胰臟炎→胰臟腫瘤→最終胰臟癌，屆時已無法醫治了。陳主任說：胰臟被稱為器官中的隱士，位於腹壁的後方，不易觸摸；不過病患胰臟發炎時，通常病患有一特徵是無法躺臥，多採取側臥方式。

糖尿病的起因與治療		
類型(Pattern)	起因(Cause)	治療(Remedy)
第 I 型糖尿病	先天性缺乏胰島素	須終生注射胰島素。
第 II 型糖尿病	因飲食失調、肥胖……等，使胰島素分泌不足或細胞對胰島素產生抗拒。	除口服藥物治療外，亦可進行有氧性運動，食物療效及減肥；若控制良好，則免依賴胰島素注射。

負責國內研究胰島細胞移植團隊莊峻鎧主持人指出，時代隨著醫療科技的進步，日新月異；最新糖尿病治療法是胰島細胞的注射，因為胰島細胞可以移植與再生，其方法是從胰臟取出細胞，經分離、純化過程所得胰島細胞，然後從肝臟的靜脈(又稱門脈)直接注射，藉著血流，細胞就能感應血糖，促使血糖下降，西元2000年起，全球已近1,000位臨床試驗成功的案例。可惜台灣地區胰臟器官捐贈不多，且都以移植病患優先使用；截至目前為止，因無法取得胰島細胞，仍致停滯在研究階段，希望指日能進一步突破。

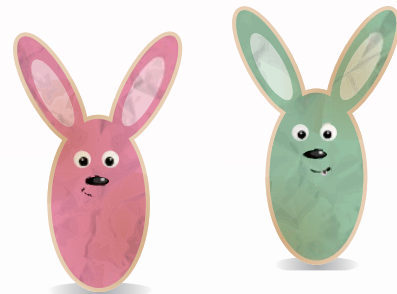
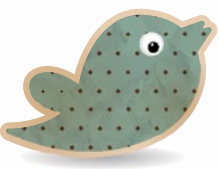
最後陳主任呼籲大家要定期做成人健康檢查，測量血壓、血糖、三酸甘油酯及膽固醇，掌握自己的健康狀況，40歲以上每3年檢查一次，65歲以上則每年檢查一次，並多做有氧性運動及適宜的飲食控制，唯有如此，才能活得健康。

參考資料：1.愛電視台“人體的奧秘—胰臟”DVD光碟片。

2.2014/9/15蘋果日報·E8健康醫療版。

3.2014/10/9聯合報·A10生活版。

4.透視人體醫學地圖，堉章作者、瑞昇文化出版。





美食部落格

推薦人：盧品潔
店名：IN N OUT
地址：United States
網址：<http://www.in-n-out.com/>
其他注意事項：有車位、現場製作。

推薦內容：燈燈~今天要介紹的是每到加州必吃的速食餐IN N OUT!!!
風靡全美洲，火紅吃到什麼程度呢？

火紅到...我在美國和朋友住一起的時候，兩個人幾乎每天都會故意少吃點，把胃空下來給IN N OUT，甚至連續吃個兩天都不是問題，到底這漢堡為何如此迷人呢？
嘻嘻嘻...看下去吧~

In-N-Out是由Harry和 Esther Snyder在1948年開創於加州的Baldwin Park 城市，現在已經超過60年了，是加州特有的漢堡連鎖店!!據說是第一家使用麥克風及揚聲器點餐的(Drive-through)速食店，使用麥克風及揚聲器點餐的點子讓他們的餐廳當時在加州掀起一股新潮流，許多店家也紛紛加入揚聲器點餐的行列。

招牌LOGO就是店名子和黃色鮮豔箭頭的結合，像是告訴你快轉進來!RIGHT NOW!! 開車路過絕對看的見，因為相當的顯眼。

到In-N-Out吃漢堡時，每到吃飯時間店裡都會大排長龍，等個漢堡等到數十分鐘以上是正常的（甚至更久），一來是客人實在太多了，二來是因為客人所點的餐全都是現做的。在點完餐後，服務員才開始煎漢堡肉、洋蔥、cheese、現炸薯條等等...，雖然是高熱量的食物但這樣的服務是不是感覺很新鮮?說實在這一點跟MOS還滿像的。所以建議大家避開一些熱門時間免得要等好久...

當然囉-除了室內座位外，室外也有座位，室外座位像野餐桌那樣頂部有個陽傘，不過陽傘不是大家一般那種可收式的，他就像天花板一樣的硬，紅色傘面遠遠看起來和香菇有幾分相似呢~

室內的用餐環境，窗明多且明亮乾淨，店裡的擺設和裝潢非常簡潔，重點色系只有三色--白、紅、黃，相當有美國Style。員工制服則以紅白兩色為主要，看起來既乾淨又有活力^^

店內飲料是採自助式，看個人喜歡愛怎麼調配都可以，雪碧配可樂、可樂配紅茶...等，開心怎樣搭配就怎樣搭配。除此之外很貼心的準備切好的檸檬片以及奶精，想喝檸檬紅茶或式奶茶都可以喲!!

有一次我要喝雪碧卻加到另一種類似櫻桃口味的汽水，大概裝了1/3滿才驚覺我裝錯，又不敢倒掉怕浪費，所以又硬著頭皮再裝了2/3的雪碧。這杯是無法想像的奇怪飲料...外帶回家後，結果喝起來竟然出乎預料的特別耶!!味道不難喝，算是意外的收穫!哈哈 :D



這裡很簡單的只有三種套餐可以選擇，是不是感覺很少？先別著急-其實一點都不 這麼的簡單!!!!

基本食物:雙層漢堡、起士漢堡、漢堡，薯條、和汽水

這個呢是基本MENU餐點，沒做任何改變的。薯條真的好吃到給他三個大拇指!

In-N-Out的薯條很特別、很新鮮，和一般的速食店不同的是他們是用一整顆新鮮的馬鈴薯現刨的，再將馬鈴薯放到一個特殊的機器中一壓，魔術般的事情發生了!!一個馬鈴薯瞬間變成薯條。也因為他們是新鮮馬鈴薯做的，所以吃起來的味道和一般薯條不同，吃起來很健康，是有肌肉的薯條，很壯-重點喔!!為了健康，是用純植物油去炸的-

吃完薯條後，薯條盒子下方還有寫字，內容是在說明餐廳販售薯條的原則—就是要讓客人吃的安心，吃的放心：

Fresh Potatoes— “Since 1948, we’ve been cooking our fries in 100% cholesterol - free vegetable oil. Our potatoes are peeled and diced at each store and cooked fresh for you.”



常去In N Out的老饕都知道他們有秘密菜單secret menu，這正是迷人地方之一。

秘密菜單中有各種不同的漢堡吃法，感覺就像是超級客製化漢堡，幾乎要如何發揮創意都行...只要顧客講得出來，他們絕對做得到。

在多樣化的秘密菜單中還是有最主要的secret menu，分別是Animal系列的漢堡和薯條以及Neapolitan Shake（三種口味混在一起的奶昔）Animal系列真的是好吃到不行，因為多了一種秘密醬料，有一點像是沙拉的凱薩醬。

當然除了熱門secret menu外，也有些很特別和詭異的secret menu，例如菜漢堡、加入烤洋蔥或是幾片肉片、只要起司番茄和生菜的漢堡、甚至...只有兩片肉夾起司...以及切半的超單薄漢堡（給5歲小朋友吃的）...十幾種不同的神秘菜單，是不是好玩又有趣呀??!

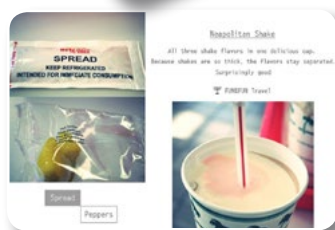
除了基本款薯條外薯條也是有不同種類的神秘菜單，當然最熱門的還是Animal Style Fries，同樣是加上那特殊醬料以及加上碎洋蔥以及碎酸黃瓜，還有加上濃濃的起司薯條以及一個很特殊的是...沒炸過的薯條（生馬鈴薯的意思）不得不說...真的還滿酷的。

神秘菜單裡的神秘醬料也是可以額外跟店員索取的，除了醬料外還有辣味小辣椒唷。

三色奶昔就是長這樣，漸層的顏色搭配起來真的很夢幻，讓人忘記他的熱量到底有多少~這麼特別的漢堡店是如此的客製化，就如前面所提到的~只要你提得出來他們就做得得到~所以，造就了這些創意漢堡挑戰，4片漢堡肉不夠不夠，20片漢堡肉不夠不夠，那100片漢堡肉呢...?!

圖片中的漢堡一個人吃完肯定會中風吧...但如果是好幾個朋友一起分著吃一定很好玩，這百片挑戰者的圖片是在網路上找的資料，希望有機會身邊也有朋友會挑戰這個百片漢堡，我一定要去幫他加油。

看完這篇介紹，不知道大家是否很想踏進(挑戰)IN N OUT的世界呢?



推薦人：林世宏

店名：土三寒六讚岐烏龍麵（中和店）

地址：新北市中和區民有街9號

電話：02-2225-5082

營業時間：平日 11:30~14:30、
17:30~21:30，例假日 11:10~21:30

推薦內容：

本次造訪環球購物中心中和店旁的土三寒六讚岐烏龍麵，入內裝潢有親臨日本的感觉，日式風格強烈，入席座位靠壁為榻榻米座椅，壁上掛畫為日本人物畫作，週邊擺設主要為木製物品為主。餐點部分，它並未有讚岐製麵所附加麵不加大的服務，烏龍麵分大/中/小size、湯頭-原味/和風/味噌可供選擇，這次享用讚岐王國鍋燒麵(大)280及海老天牛肉鍋燒麵(大)250，另有三種加價套餐為小菜三選一加飲料：+90元、+120元、+160元，差異在小菜品項不同，加價越高當然小菜等級越高囉！麵食Q彈有勁，食材新鮮有品質，另外極推薦它們的炸物，不管是麵食主菜還是小菜類天婦羅，皮薄酥脆、沾醬清爽，第一口有令我驚豔且回味無窮的感覺！老實說，過沒多久又再造訪，現場等待人潮真不少，大家若對日式烏龍麵有興趣者，可去嚐嚐，絕不會讓你失望。



推薦人：林小玲

店名：大仲馬之宴

地址：彰化市彰美路一段256之18號

電話：04-7332772

價錢：549元/人(需另加一成服務費)

營業時間：11:00~15:00、17:30~00:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位，
假日建議先預約

推薦內容：

大仲馬之宴是之前推薦過的潘朵拉之宴的另外一個品牌，其主打安格斯牛認證的頂級麻辣鍋，有多種湯頭可選，也可以鴛鴦鍋的方式享用，其提供的肉類品質佳，採現點現切，甜點種類頗多，推薦烤布蕾，冰淇淋也有多種品牌可選，冰淇淋櫃一字排開頗壯觀，因店址位於巷子裡不是很好找，建議要前往可從彰化市金馬路烤狀猿旁邊的巷子進去。



推薦人：呂逸榛

店名：201 Cafe Restaurant

地址：台北市萬華區漢中街201號(西門捷運站1號出口步行3分鐘可抵達)

電話：02-2312-2273

網址：請收尋 FACE BOOK 201 Cafe Restaurant 粉絲團

營業時間：11:00~22:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、另收一成服務費、無停車位



推薦內容：在西門町裡竟有此等靜謐的201Cafe，不但一大群人來合適，一個人來獨處也很適合，整間店相當寬敞明亮，前段走的是木質溫馨感，後段則是挑高工業感極簡風，不同調的裝潢卻不會覺得衝突。來201 Caf 用餐有不少餐點可選擇，有排餐、義大利麵、燉飯、三明治、蛋捲…等；另外，飲料的選擇也很多，包含濃縮及義式咖啡、多種果汁冰沙及有機茶類，每個人在決定餐點時就必需費點心思才能決定自己想吃的餐點啲！特別想介紹的是這裡的千層丹麥塔，這次點的是【繽紛野莓丹麥塔】兩片香酥可口的丹麥塔堆疊，中心是挖空的，中心擠滿卡士達醬後，淋上以覆盆莓、黑莓、藍莓、紅栗醋、黑栗醋等野莓熬煮而成的香濃果醬，灑上莓果，再加上一球加分的冰淇淋，整體上不僅賣相好，一入口酸甜可口，相當有層次的口感更是棒，有機會一定要再來品嚐看看別的口味，這裡的主餐跟飲品也都很不錯，一頓下來建議跟朋友一起分享比較不會過飽，也可以一次吃到更多種餐點喔！大家快點來聚餐吧！

推薦人：張宇璇

店名：台北世界貿易中心聯誼社33樓西餐廳

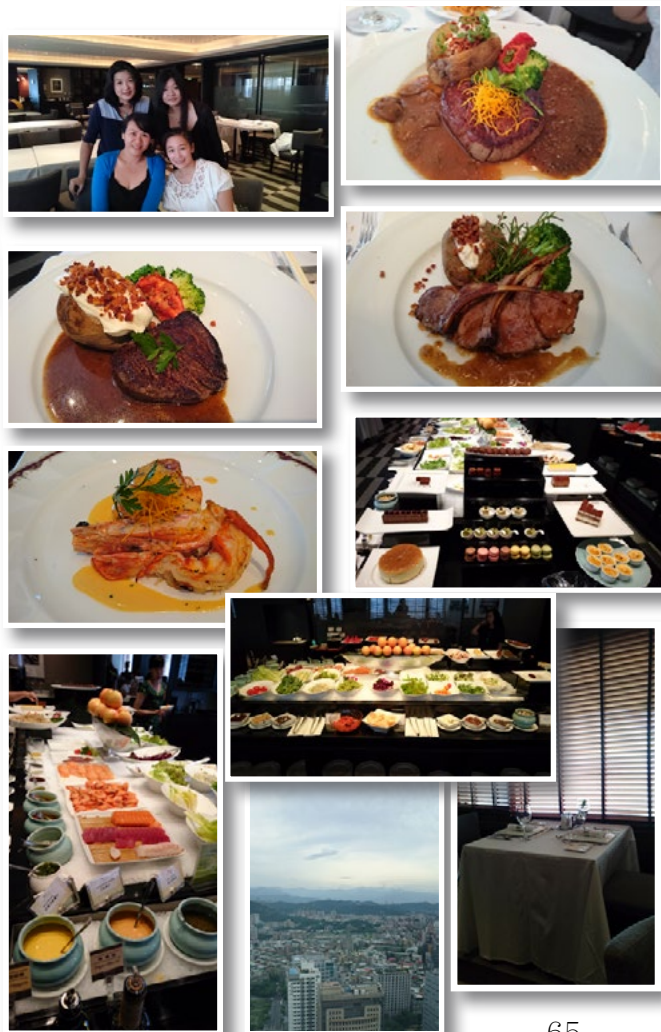
地址：台北市信義區基隆路一段333號33樓(捷運台北101/世貿站1號出口步行約5分鐘)

電話：(02)2723-2939(會員限定)

網址：<http://www.twtccclub.com.tw/main.html>

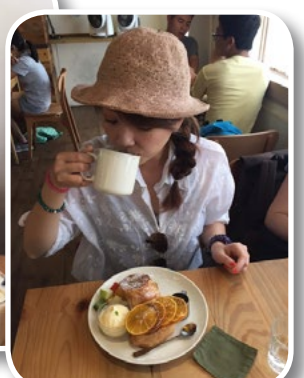
營業時間：11:30~14:30

其他注意事項：會員制預約、可刷卡、付費停車位



推薦內容：特別的月份，來個特別的聚餐，麻煩了特別人士替我們訂位後，來到這超有質感的西餐廳，依個人喜好點完主餐後，即可先行享用旁邊精緻且每一樣都很新鮮的自助吧，新鮮多樣青翠的生菜沙拉、生魚片、鮮蝦…等，還有令人為之瘋狂超好吃的多樣小巧甜點，還有特製的黑糖豆花，芒果冰…等，光是自助吧其實就好飽了。不過自助吧這麼精彩有質感就更別說是主餐了，有單點的肉類、海鮮、義大利麵及雙拼…等多種選擇，特別的是點雙拼的話是分成兩次上菜喔！讓我們可吃到熱度熟成度剛好的餐點，是不是很貼心？！不過也會讓自己有吃了兩份主餐的錯覺呢！不論牛肉或羊肉都甘甜多汁、軟嫩、熱度剛好，海鮮也是保持著高水準鮮甜美味彈牙，龍蝦義大利麵麵條Q彈、醬汁香濃，更別說龍蝦的新鮮了，這等美食還得多謝特別人士幫忙訂位，讓我們在33樓層欣賞好景色與美食，雖然價位頗高，但很適合偶爾在特別的日子前來好好慰勞自己一頓喔！下次再找個特別的日子晚上來用餐，夜晚的餐廳我想一定更添加了一份浪漫吧！

推薦人：衛靖婷
店名：田樂三店（學院店）
地址：台中市北區健行路425巷3號
電話：(04)2234-3535
營業時間：平日10:00~21:00；假日09:00~21:00
其他注意事項：平日可預約訂位，假日現場候位；用餐時間2小時



推薦內容：

隨口一提的輕旅行，二話不說一群人說走就走，馬上來一趟台中文青之旅，既然是要假扮文青路線，當然選擇的餐廳一定是有文青氣息的囉。這次決定的是以老舊住宅為主軸的田樂餐廳，餐廳內的設計依舊是保留了舊公寓樸質、簡單粉刷的白牆和木質餐桌椅，這裡少了都會區的時尚奢華，反而增多了些小時候的回憶。這間學院店的主打餐食是法式吐司，是用法國麵包一塊一塊沾著蛋液煎過再撒上糖粉，外皮酥帶嚼勁，內餡則是像布丁一樣綿密且散發著奶蛋香，顛覆了我對於一般法式吐司的刻板印象。習慣吃鹹食的朋友，愛注意啾-沙拉、水果、肉兒、歐姆蛋營養均衡樣樣都不少，吃了一定飽，味道不會過鹹或過油，吃得出店家對饕客健康的用心。而喜歡甜食的我，點了橙香法式，綿密的吐司淋上酸甜的柳橙醬，切片的柳橙裹著焦糖烤成脆片，真是吃在嘴裡甜在心裡，又有點酸酸的，眼睛都不自覺地眯了起來，最後來杯黑咖啡做結尾，好-滿-足-喔-如果下次你也想來個輕鬆旅行，不妨來田樂坐坐，說不定你可以從法國麵包中找到驚喜呦-



推薦人：林翠嫻
店名：白羊道柴燒麻糬
地址：屏東縣恆春鎮中山路188號
電話：(08)889-9992
網址：<http://blog.roodo.com/ktliving>
營業時間：PM1:00~PM6:00，賣完為止。（每週二、三、四公休）
其他注意事項：現點現做，售完為止

推薦內容：

位於恆春老街靠近西門城門的古色古香柴燒麻糬，堅持使用天然食材現點現做。每上一份麻糬老闆都會叮嚀希望盤裡不要剩任何餡料，因為每顆花生、每粒紅豆都是農民的心血，他們珍惜大自然所給予的一切，也表現在建築物上。筆者的記憶從10年前墾丁大街的一個攤位開始，一直到山上小屋，遷徙至今，開朗大嗓門的麻糬大姐總是綁著二條辮子活力滿滿，食衣住行通通自己來。不惜時間空間的成本改造老屋，一磚一瓦親自動手，走進屋子彷彿感受到老房子想要展現風韻猶存的姿態。坐下來靜靜的寧聽，你也會發現風吹拂樹葉、貓兒昏昏欲睡的點著頭、麻糬的口感、港口茶的香氣繚繞，彷彿時間都已經靜止。

推薦人：黃于軒
店名：冰果甜心
地址：台北市信義區松壽路12號4樓
電話：(02)7737-8788
營業時間：11:00 ~ 22:00



鑄鐵鍋鬆餅

推薦內容：

ATT4FUN甜點王國～我終於來朝聖了！！好喜歡這層樓的裝潢還有各式各樣的甜點店家，感覺進入這層樓就像來到童話世界般，幻想自己是公主了！今天介紹一家由德國鄉村來的”鑄陶鍋鬆餅”跟一般的鬆餅非常不同，熱騰騰的鬆餅搭配新鮮水果還有一大球冰淇淋！搭配混合一起吃，入口即化的冰淇淋遇到熱呼呼的鬆餅有著絕妙的口感，加上新鮮的水果，真的會一口接一口！軟綿綿的鬆餅+新鮮水果+冰淇淋，一定要這樣三樣混搭一起放入口中！超級美味！另外，我們也點了這裡的飲料，一上桌就驚呼連連，這飲料也太美了吧！店家是選用新鮮水果打成，而且分層搭配顏色的放入杯中，沒想到喝飲料除了味覺享受外，視覺也享受到了！甜食吃完後發現一定要來個鹹食拉，於是點了一個薄皮PIZZA，這PIZZA也是好吃到讓我們驚呼，沒想到冰果甜心的鹹食也是做得相當用心喔！很推薦大家來這裡享用美好時光。

推薦人：白宛妮
店名：印月創意東方宴
地址：台中市市政北一路168號
電話：04-2251-1155
網址：<http://www.wein.com.tw/>
營業時間：星期一~星期日 AM 11:30 ~ PM10:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位



推薦內容：

印月餐廳是一家創意中菜餐廳，有別於一般傳統的中菜餐館，他的擺設簡潔而且色彩大多為黑跟白，採用大量金屬材質跟玻璃，屏除傳統的光線明亮感，整體用餐環境相對昏暗，最特別的是中央廚房開放性的設置在用餐區的中間，第一次造訪這樣的中菜館，用餐起來真的是別有一番風味。除了用餐環境特別外，餐點跟名稱也很有特色，這次我們點的是5人份的桌菜。前菜名叫牡丹鮮筍，就是龍蝦肉飛魚卵沙拉，上面加入鮮脆竹筍，最後搭配鮮蔬擺盤，彷彿一朵盛開的牡丹。另外還有一道菜就叫精忠報國，其實是因為油條又名炸秦檜，而這道菜就是酥脆油條裡面灌入蔬菜及蝦漿，最後淋上印月特製的醬汁，真的非常好吃。最後介紹甜點-冰岩菓燒，外層鬆軟的蛋糕皮包住冰涼的冰淇淋內餡，造型可愛，也是這次用餐最好的結尾。這次用餐深深感受到店家在餐點上的巧思跟變化，有機會會再次拜訪。

推薦人：張佳穎
店名：HOW FUN 好飯食堂
地址：台北市大安區光復南路280巷31號（國父紀念館站2號出口）
電話：(02)2731-3201
營業時間：平日
AM11:30~PM09:30；假日
AM11:30~PM10:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位



推薦內容：HOW FUN是一家充滿童趣氣氛的西班牙料理餐廳，不用去西班牙就能夠品嚐夠味的西班牙料理。搭乘捷運板南線至國父紀念館站2號出口往前走不久的第三條小巷中，色彩鮮艷的外觀很好找到呦！Howfun 環遊世界好飯 -- 精選來至世界各地的經典臘腸，搭配上主廚特製東南亞風味高湯所熬煮西班牙大鍋飯，讓您在一鍋飯裡就可以嚐盡全世界的美味。番紅花海鮮好飯 -- 道地西班牙風味好飯，由海鮮高湯煮西班牙進口番紅花，再將各式新鮮海產放入鍋中，最後加入好飯烹調。美麗的金黃色澤和豐富的海鮮是最原始的西班牙好味道。中卷墨魚短麵 -- 海鮮高湯、墨魚汁、新鮮中卷，三種經典食材交織出來的海味三重奏，再加上彈牙西班牙短麵，感受一下口中的海鮮交響樂。馬鈴薯烘蛋佐西班牙美乃滋 -- 烘烤完美比例的切片馬鈴薯與洋蔥還有蛋液，淋上附有西班牙風味的自製ALIOLI醬汁，經典的好味道滿足你的味蕾。整體來說好飯食堂的東西真的都還蠻好吃的，道地的西班牙燉飯料理方式與擺盤都很精緻細膩，主要是餐點不會太重鹹，吃完後不會口渴，因為都是單點沒有套餐，所以點起來價位稍微偏高，不過餐點分量都很足且真材實料，算是很值得啦！這裡很適合朋友聚餐，氣氛活潑歡樂，餐點有多種選擇可以點來大家分食 - Have Fun！

推薦人：錢怡君
店名：吳阿水老茶館
地址：台北市大同區萬全街10號（雙連捷運站2號出口）
電話：02-2557-9393
營業時間：11:00~23:00。週末則到24:00打烊。
其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位

推薦內容：

一直很鍾愛有特色的餐廳，這次來到吳阿水老茶館，真的很感動喜悅。一來是因為交通非常的方便，搭捷運從雙連站2號出口，一轉彎就看到了！二來是被他的用心裝潢給感動到。將老房子重新設計成舒適又有文化感的餐廳，從門口招牌，到樓梯扶手、餐桌椅、菜單、廁所都有精心設計，沒有一處馬虎。1樓是外帶區，以及一些禮品販售，還有印章可以蓋章作紀念。2樓是寬敞雅緻的用餐區，紅磚老屋配上水泥地，在濃濃的台灣味享用古早味的美食，格外快樂！他們主打為火鍋，食材新鮮，湯頭很好喝。飲料我選了台灣代表一珍珠奶茶，濃郁好喝。沒有用餐時間的限制，很適合朋友聚會或者帶外國朋友來體驗台灣風情。



推薦人：詹凱玲

店名：PIZZA FACTORY披薩工廠

地址：彰化縣彰化市南郭路一段80號

電話：(04)722-5522

營業時間：AM 11:30 ~ PM 15:00、
PM 17:00 ~ 22:00

其他注意事項：可預約、每人最低消費100元、用餐時間90分鐘、提供無線上網...等。

推薦內容：第一次在這特別的披薩店用餐，用餐區域分為一樓、二樓，其裝潢屬暗黑系鐵工廠風格，斑駁水泥磚牆面、明顯的管線裸露、裝飾牆面的鐵網還有鐵工廠車床用的機台也用來當商品展示桌，讓人彷彿置身廢棄鐵工廠，真的很特別。第一次來，選了『大四喜』它為20*60CM的超大披薩，一次就能吃到四種口味，我選了和風照燒中卷、陽光森巴夏威夷、川味宮保雞丁、遠洋船長鮪魚四種口味，另外，兒子點了一份奶油青醬培根燉飯（米型麵），是一種很特別的扁長飯，還不錯吃呢！最重要的是餐點的價位不高且餐點還附沙拉、濃湯、甜點、麵包，非常物超所值。特別的裝潢，特別的餐點推薦給大家聚餐的好地方。



2015
Good food
always puts us in good mood.



推薦人：賴加霖

店名：MACCHA HOUSE 抹茶館
地址：106台北市大安區敦化南路一段187巷38號（捷運忠孝敦化2號出口）

電話：02 2711 9555

營業時間：11:00~22:00（最後點餐時間為21:30）

其他注意事項：平日可預約（假日現場排隊）、可刷卡、無停車位。

推薦內容：

喜歡抹茶的朋友有福囉!!此間抹茶館是我在飯後意外發現的驚喜，本以為吃飯後已經很飽再也吃不下，結果這間抹茶店的冰品、茶飲及小點心皆令人驚豔，大家一起將餐點吃光光！

一踏進店鋪裡，就沉浸在滿滿的日式風味，木頭的桌椅器具，明亮的燈光，濃濃的抹茶香。入座後，我們點的是抹茶加北海道超濃牛奶冰淇淋、抹茶加紅豆泥及白玉麻糬，另外的小點心為黑蜜抹茶葛粉，需要小小的DIY自己動手把他擠壓出來唷~感覺自己動做得更好吃耶！牛奶霜淇淋也是一個令我讚不絕口~很濃醇香綿密的口感，冰冰的進嘴把裡~很快的化開...細細品嚐這幸福的滋味。有機會經過這附近的朋友可以嘗試看看唷！



推薦人：陳立宗
店名：波哥蜜糖土司
BogTeaRoom (台南誠品店)
地址：台南市安平區文平路207號1樓 (慈濟中學對面)
電話：(06)297-3977
營業時間：08:00~22:00
其他注意事項：低消100元

推薦內容：

暑假期間帶著家人來到台南的親戚家玩，下午則來到這間裝潢風格與其他店家迥然不同，漆著黑色天花板的蜜糖土司專賣店。

這家店早上8點就營業了，除了供應早午餐，其他時間則有供米食、焗烤、義大利麵、鬆餅、三明治等餐點，若選擇套餐的話可以加點100元內的飲料。

波哥蜜糖土司有5種口味，其中草莓公主蜜糖是冬日限定，香蕉新樂園丹麥則是限量供應。

我們點了熱拿鐵、起士肉片丹麥三明治和香蕉新樂園丹麥蜜糖吐司。蜜糖吐司的造型是長方形的，與一般常見立體方塊不同，冰過的切片香蕉，上面淋上焦糖再以噴火槍烘烤過，所以表層有片結晶，麵包外酥內軟，裡面有冰淇淋，吐司上面還有奇異果及蘋果，甜度是我能接受的，算半糖吧，份量是一個人也能輕鬆吃完的程度。

推薦人：簡秋華

店名：牧島燒肉 (大墩店)

地址：台中市南屯區大墩路689號

電話：04-23290366

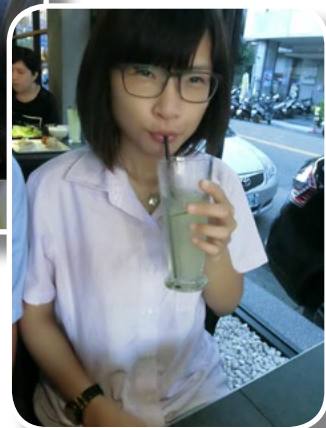
網址：<http://www.mo-tto.com.tw/>

營業時間：平日：11:30~14:30、

17:30~22:00，假日：

11:30~23:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、店後方有特約停車場



推薦內容：

上次吃烤肉已經是去年中秋了，在大家一致想吃燒肉的意願下，選定了這間燒肉店。店面的外觀為黑色金屬風與大量木頭的極簡搭配，非常時尚，內部座位距離剛好並不會感到擁擠，環境舒適。點餐為各式套餐搭配，這次點的是三人套餐，內容有濃郁的雞湯無限暢飲、前菜、沙拉、炙壽司、起司漢堡排、牛小排、肋眼牛排、無骨雞肉、法式鴨胸、霜降肉、大明蝦、北海道巨干貝、醋飲、蜂蜜檸檬汁，是不是光聽菜單就口水直流呢？特別推薦的有炙燒壽司分為牛肉鮭魚兩種口味，經過高溫炙燒後鮭魚軟嫩入口即化，回味無窮；大明蝦以及巨干貝食材新鮮，燒烤後味美多汁宛如沉浸於海洋之中。多數肉品已沾上店家各式獨特醬汁，各種肉品搭配各自適合的醬汁，燒烤過後看著肉片上油亮的醬汁香味四溢。如果擔心烤肉技術不好糟蹋了鮮美食材，可以請店員幫忙桌邊烤肉，要去吃之前別忘了先訂位喔。

推薦人：王妉琪

店名：美好年代 Belle poque 復古主題餐廳
(西門店)

地址：台北市萬華區康定路19號
(電影主題公園旁)

電話：02-2312-0124

營業時間：11:00-22:00

推薦內容：

獨特復古風格結合簡約工業風，布置完美呈現【美好年代-資本主義與工業革命促使的科技起步】，位於西門町電影公園旁的復古餐廳，與電影公園緊連結著，很難發現這是一間餐廳，室內室外都有座位，非常適合下午茶聚會及拍照，有帕尼尼、義大利麵、小點心等，最特別的餐點是「珍珠奶茶鬆餅塔」，珍珠Q彈有嚼勁，鬆餅塔上的奶油霜美味甜而不膩，口感非常搭配，吃完一口想再接著一口。



推薦人：陳怡臻

店名：個性漢堡 Burger Ray

地址：台北市大安區忠孝東路4段
250-4號 (近捷運忠孝敦化站)

電話：02-8771-5811

網址：<http://www.burgerray.com/>

營業時間：週日～週四
11:00～21:00；週五～週六
11:00～23:00

其他注意事項：可否預約、可否刷卡、有無停車位...等。



推薦內容：

店家11點開門，我們11:00整抵達餐廳竟然已經客滿，拿著15號牌子等了將近一個小時才輪到我們進去，雖然等到快抓狂，但是美食真值得啊！！也因為沒有用餐時間限制，讓我們在裡面吃得好開心喔！！

餐廳除了有無限量供應的蔬菜蕃茄自助吧台，還有廣受好評的HEINZ的蕃茄與芥末醬，另外，竟然還提供起司醬跟墨西哥肉醬，讓顧客可以配薯條；點套餐的話飲料不限次數續杯，有提供雪碧/可樂/檸檬紅茶，每次續杯都可以加不一樣的喔～

套餐的薯條一定要趁熱先吃～可以沾墨西哥肉醬也可以加起司醬，這次我點的是招牌漢堡，主餐還有其他四種口味，我下次想要吃的是心臟病漢堡，裡面有鵝肝淋上松露醬，熱量聽起來就很嚇人！！好想吃唷～～但是這家店不能提前訂位，下次來如果不是外帶，就要10點抵達來先搶先贏～

推薦人：孫詠勝
店名：張吳記什錦麵
地址：台北市北投區大業路280巷35弄2號
電話：28922207
營業時間：中餐 11:00~14:00；晚餐 17:00~21:00；每周二公休
其他注意事項：可預約、不能刷卡、無停車位附近臨停，或搭捷運至奇岩站

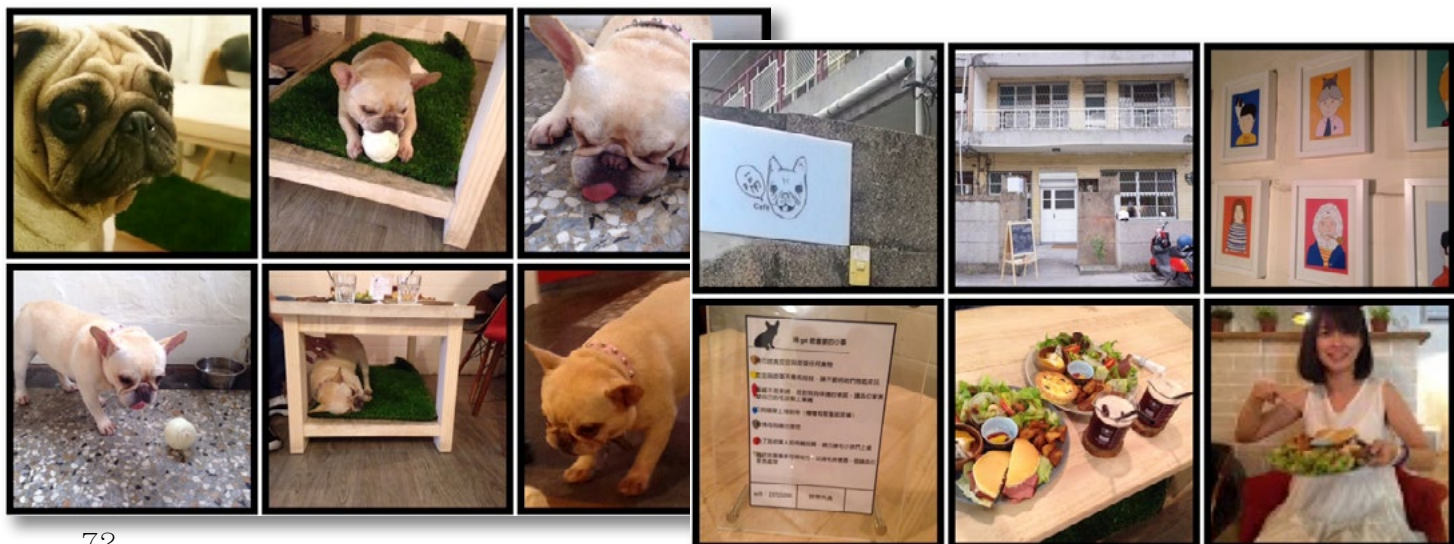


推薦內容：此店家人氣也算滿旺的，如果臨時想去吃，還是早點先去佔位子排隊，不然等尖峰用餐時間可能還要等更久。店家環境及擺設，從店家外觀及裝潢擺設可知走的是傳統古早類型的路線，進去時看到這些裝潢擺設的價俱，真有給人古早懷舊的感覺。不過店面不是很大，所以人多時會感覺到稍微擁擠些。品嚐項目-巨無霸什錦麵並非在菜單上面可找到，而是要跟老闆說，且每天都有限量供應。從照片大小碗比例來看，可知此碗份量非同小可，絕不是兩三個大男人就可以解決的。除了看起來份量多外，也可以看出這家店給的料也非常實在，裡面充滿著蝦子、肉片、菜...等什錦麵的食材。挑戰人員皆為力麗科技系服部同仁，有敏哲、正昕、民羣、景騰、詠勝，一共有五個人，但有一個遲到，所以拍照就沒拍到他了。挑戰結果還算是成功，五個人把碗裡的麵及料都吃光了，只剩下湯，老闆還特別來看一下，說我們戰績不錯。最後建議吃完後真的飽到想吐，因為分量真的太多了，又只有五個人，導致其他菜色餐點都不敢點，怕吃不完浪費，所以建議之後想來品嚐的饕客，可以的話組隊8個人左右，這樣才可以再點其他餐點菜色來吃，因為看其他桌點的菜看起來都很好吃，所以只能下次再來品嚐了。

推薦內容：

這是一家老宅新裝的咖啡店，兩層樓平房的老房子，內部由溫暖的木頭傢俱佈置著，一半地板保留了舊房子常有的磨石子地，另一半則架高做了木頭地板，一踏入店內就由超可愛的店長法鬥皮皮歡迎著我們，這是一家毛小孩也可以光臨的店，如果家裡沒有毛小孩的朋友也可以來讓法鬥皮皮和巴戈皮蛋融化你的心!!我們點了牛肉鬆餅和鮭魚鹹餅，餐點搭配了義式油醋沙拉、炸薯塊、水果和紅茶，主餐搭著沙拉一同享用非常好吃爽口，紅茶半糖我個人覺得剛剛好，吃完餐點我就跑去找嗜球如命的皮皮玩球，看他咬著球不放激動的樣子非常有趣!!推薦喜歡毛小孩的朋友趕快去光臨!!

推薦人：洪雅鈴
店名：“嗶gé”
地址：台中市西區忠勤街159號
電話：04-23723200
網址：Facebook “嗶gé”
營業時間：9:00-18:00 (每週二公休)
其他注意事項：無刷卡服務



推薦內容：

宜蘭美食羅東-餅香圓-建芳藥局前的回憶，重新開張老味道。記得小時候半夜發高燒阿爸會去建芳藥局配藥，還會外帶餅香圓的香蔥蛋餅回來給我享用！記憶中的味道至今仍深刻心中！消失了好幾年的店終於在和平路這邊開起了店面，用餐環境變舒適！原本只有賣香蔥蛋餅，後來老闆又推出了特製蛋餅，就是裡面加了很多生菜還有老板自製醬汁，吃起來很清爽，但不知是什麼樣的醬料也不是和風、照燒諸如此類的醬汁，有點像是烤鴨的甜麵醬在裡頭，味道很是新奇！我個人很喜歡餅香圓的餅皮很酥脆-有嚼勁好吃！跟一般的蛋餅皮不一樣哦！另外我還蠻喜歡「千島沙拉蛋餅」，它的餅皮是使用麵糰去煎，起鍋後會先抹上一層醬，再撒上高麗菜絲，然後再淋上千島醬，就味道上來說其實蠻像可麗餅，吃起來酸甜不錯吃！這裡的小籠包也很推薦，小籠包的內餡是豬肉和蔥花，咬下時有些許湯汁，整個吃起來是有濕潤感的鮮甜！

推薦人：何佳雯

店名：餅香圓蛋餅

地址：宜蘭縣羅東鎮和平路29號

電話：(03) 955-9579

營業時間：15:00-23:00 (週日公休)



推薦人：姜禮晃

店名：樂樂町

地址：桃園市中壢區中北路二段105號

電話：(03)4596338

營業時間：11:00~14:00；17:30~21:00

其他注意事項：無刷卡服務

推薦內容：

這家店用日式簡約風格裝潢，令人心情愉悅！

這裡供應許多生魚片料理，歡迎喜歡吃生魚片的朋友品嚐看看。店內提供免費的味噌湯且麥茶無限暢飲！前菜沙拉口感清脆非常開胃，主食鰻魚下層鋪白飯，還有附上3碟小菜，以及軟嫩的茶碗蒸，當然它一樣能續飯。適合親子或是同事聚餐的好去處！

推薦人：簡富玲
店名：澎湃涼麵
地址：桃園市中壢區延平路252號
電話：(03)452-9976
營業時間：10:30~14:00；16:30~20:30（週日公休）



推薦內容：

吃魚、吃肉、吃美食也該來點清淡的，澎湃涼麵如此平民的食材有什麼特別呢？這家是由彭姓兩兄弟經營的，店面雖小但招牌特大也特別以漫畫方式畫上老闆的肖像，而所選用的麵條是拉麵而非黃麵，醬料也多元，有干貝、XO及純正芝麻醬，而麵條則是經過現煮後5秒內降溫冰鎮，所以非常Q彈，連小朋友都吃的津津有味，不愛吃涼麵的也可以嚐嚐這裡的炸醬麵唷。



推薦人：林慧儒
店名：澳門骨煲
地址：台北市中山區長安東路1段53巷1號之2
電話：(02)2568-1882
營業時間：12:00~24:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、收1成服務費

推薦內容：現在越靠近秋冬~變冷了，不喜歡吃薑母鴨、羊肉爐的朋友，可以參考澳門骨煲!大骨湯好喝而不膩，喝下去身體很溫暖，夏天喝就很好喝，何況是冬天-第一道先開胃必點：沙蜆鍋，湯很鮮甜，淡淡的酒香加上生薑、蔥和少許辣椒點綴，完全喝的到沙蜆鍋的精華。因為味道口味比較淡，剛剛好開胃。第二道：花雕雞鍋，雞肉跟花雕酒結合口味好香醇。另外可加點年糕、豆皮等配菜，食材大火快速翻炒，非常夠味也下飯，單點就很好吃，吃完整個食慾大開。第三道：必點大骨煲鍋，滿滿的膠原蛋白，大骨在廚房經過十幾種中藥材熬煮，說是骨肉分離也一點都不為過，每一支大骨都非常大支，店家貼心的附了手套，吃完肉之後還可以用吸管吸大骨裡的骨髓，用筷子把骨髓戳碎，接著加入大骨湯再用吸管一起喝下-另外可點炸饅頭，沾上煉乳真是絕配-建議要去用餐前先電話預約唷!!



推薦人：許依庭

店名：Birkin Waffle cafe

地址：新北市板橋區介壽街1號

電話：(02)2257-1777

營業時間：週一~週五10:00-22:00；週六~週日8:00-22:00

其他注意事項：可訂位、可刷卡、另收10%服務費、用餐時間限兩小時



[招牌龍蝦套餐]

推薦內容：

這家位於板橋區的早午餐店外觀招牌簡潔低調，一進門映入眼簾的卻是水晶吊燈、沙發椅搭配昏暗的燈光，乍看之下並不覺得是一間早午餐店。一打開菜單看到「龍蝦、海陸雙拼」的字樣，彷彿覺得自己置身一間海鮮餐廳，因為龍蝦套餐正是這家店的招牌，想要品嚐美味的限量龍蝦套餐記得要事先預定噢！我和朋友點的分別是「經典總匯」和「柏金」套餐，餐前飲料我選擇的是蔓越莓果汁，酸酸甜甜的非常開胃，主餐內容有沙拉、香蕉、蛋、薯餅、培根、烤雞肉、蜂蜜、吐司，餐後飲料點的是熱紅茶，和普通的早餐相比這份早餐的分量相當的豐富，美好一天的開始果然就是要配上美好的早餐！Birkin Waffle cafe 整體來說是一間值得推薦的早午餐店，從低調奢華的裝潢到豐富的餐點都願意讓人再次光臨，下次有機會到板橋區別忘了來這兒悠閒地享受早午餐時光。

推薦內容：

D&C全名 為Danny & Company (丹尼和夥伴們)，這是素有台灣「牛排教父」稱號的鄧有癸的英文名字和其團隊夥伴所命名的餐飲品牌。2009年成立於台北，2010年於台北東區開設D&C第一間餐廳O new Teppan cuisine，這是D&C餐飲品牌旗艦店，他的另一餐廳品牌即為位於大直的牛排頂級餐廳「教父牛排 Danny's Steakhouse」。

官網上有完整菜單與價格，預算較有限的人可以選擇午間套餐，午間套餐與晚間套餐相比主要差在前菜與配菜等，主餐大致相同。除此之外，店內有每日限量的頂級老饕牛排，是屬於菜單上沒有的隱藏菜單，要另外跟服務生詢問點餐（價位自然也是更高的），就是本次我所要介紹的主餐—每日限量老饕牛排—份量不多約7oz的大小，口感非常鮮嫩多汁，不過因為推薦熟度只有5分熟，所以不習慣吃較生牛排的人就不建議嘗試了。另值得一提的是，店內備有各式紅白酒類，套餐加價即可多3杯或5杯紅酒／白酒，如果平常對酒不熟悉的人，店內服務生也會細心介紹符合你的口感的酒種。

美中不足的是此餐廳的部分座位距離太近，不同座位的人的交談聲容易互相影響，如果注重用餐氣氛的話建議最好於訂位時先指定好座位的位置，避免壞了浪漫的氣氛喔！

推薦人：曾博駿

店名：Danny & Company

地址：台北市大安區四維路52巷33號

電話：(02)2705-9911

網址：<http://www.dnc.com.tw/onewteppan/>

營業時間：12:00~14:00；18:00~22:30

其他：10%服務費



推薦人：陳盈臻

店名：Fascin'e A. Caf'e法尼斯小館

地址：台北市中山區民權西路9巷18號（民權西路九號出口）

電話：(02)2585-2900

營業時間：星期一~星期五：11:00-20:30；星期六：11:00-19:30、星期日公休

其他注意事項：不能刷卡、低消為一杯飲品



推薦內容：Fascin'e A. Caf'e是位在民權西路的小巷內，整間咖啡廳是走法式的風格，而且還有跟法式花苑〈馬修先生花苑〉結合，整間咖啡廳看起來就是簡潔還有點小浪漫，到這裡放鬆心情最適合了！

一進門就可以看到他們使用的咖啡豆跟茶的牌子，分別是來自義大利的illy咖啡豆跟法國的瑪黑兄弟茶，看這兩款都是屬於經典的牌子，就知道這間咖啡廳真的是很顧品質的！我自己很常喝玫瑰拿鐵，然後因為我本身不是很喜歡喝太甜，所以都會請他們幫我調整，所以每一口咖啡都是淡淡的玫瑰花香還有濃濃的咖啡香。

餐點的話是輕食跟甜點，輕食都是現點現做的，很清爽也很好吃！值得一提的是，這裡的甜點都是請店裡自己的師傅做的，每一次出新甜點也會經過好多次的調整，所以絕對是掛保證的！也因為這樣我常常買個甜點都要猶豫好久啊~另外，他們進口的馬卡龍是”雙餡”！超驚喜的！吃起來就比較豐富，也不會太甜膩，如果不想吃太多的話，選擇一個馬卡龍配茶也不錯。覺得這樣一間小小的咖啡廳讓人感覺超放鬆的，不管是跟朋友們開心度過下午茶時間或是享受一個人的悠閒時光都很適合喔！



推薦人：葉佳玟

店名：L'arcobaleno天空之橋

地址：台北市中山區中山北路二段42巷36號(中山站四號出口)

電話：02-2541-5983

營業時間：11:30-21:30 (每週一公休)

其他注意事項：可預約、不可刷卡、不加收服務費

推薦內容：

假日就是和三五好友一起美食約會的好時光，這次選在朋友推薦的「天空之橋」-藏身於巷弄內的餐廳雖然沒有大排長龍的人潮，店內卻是高朋滿坐的哦!!店內外裝潢走可愛鄉村風，溫馨舒適的用餐環境讓人心情格外愉悅放鬆。點餐方式：點”主廚推薦”附沙拉、飲料，或換其他飲品可以折扣50元；點輕食、鬆餅或蛋糕均可以加100元任選160元的飲品。馬上來介紹我們這次的餐點：人氣招牌之「照燒脆雞」，三個朋友都點這道餐點，吃了也都說讚，外皮酥脆肉質軟嫩，雞肉雖然炸過但吃起來卻不油膩，大人小孩都很涮嘴的一口接一口，連白飯都吃光光。接著要介紹的是超可愛「繽紛季節水果鬆餅」，鬆餅端上桌時大家都目不轉睛的驚呼”太可愛了吧”!!!因為盤子上除了鬆餅和水果冰淇淋杯外，居然還有用巧克力畫出來的高飛狗陪襯噯，瞬間為鬆餅的美味度提升了許多，可以感受到店家的用心。推薦大家下次想吃主餐也想吃下午茶時可以去天空之橋試試哦-不過店內坐位不多，建議要去用餐前先電話預約唷!!

推薦人：潘咨穎、翁慧慈

店名：HONEY PIG Restaurant

地址：台北市信義區信義路四段415號之3(信義路基隆路口)

電話：02-2725-5757

網址：<http://www.eathoneypig.com/>

營業時間：24小時

其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位



推薦內容：走在信義路上，就看到這家餐廳，之前想吃還要排隊排到天長地久才吃的到，沒想到今天居然不需排隊就可以吃到，當下就決定走進去吃。點了牛小排及豬五花，很快的，小菜、泡菜、豆芽菜都陸續上桌，這些都是可以無限追加的。牛小排及豬五花都開始上桌烤，在這邊烤肉是不需要自己動手的，服務人員會幫你烤好剪好，你只要負責吃就好了！吃到第一口牛小排，只能說太美味了！入口即化，不需過多的調味，肉本身的味道就很好吃！！韓國人最喜歡烤的五花肉，配上泡菜、生菜及韓國辣醬，吃進口中就很清爽，完全沒有油膩的感覺！雖然單價不便宜，但其實不論口味或是其他東西，都很道地，很推薦大家來用餐。



推薦人：方培

店名：古迪·歐 GOODY.O Cafe

地址：新北市永和區安樂路218號

電話：(02)2927-7718

營業時間：週一~週五 11:00-22:00；週六~週日 09:00-22:00

其他注意事項：不可預約，登記現場候位；不可刷卡

推薦內容：我要來分享一下我們家的御用早午餐店，這裡不論是朋友或是家族聚會聚餐都非常的適合，是我心目中CP值超高的No.1 愛店唷！坐落在永和四號公園旁汽機車都很好停車，對面就是綠油油漂亮的公園美景，邊享受美食邊欣賞美景吃完還可以散散步，整個就是身心靈的享受阿-超棒！古迪歐平時生意就蠻好的，週休二日就更不用說啦！有時候近午就要小小排個隊囉-店內的空間不算大，裝潢上呈現有質感簡單的黑色時尚風格，大門及窗邊採用大片玻璃設計，從外面就可以清楚看到吧台人員在製作飲品，透過灑進的陽光更是讓人經過就忍不住往內瞧。古迪歐的餐點很多樣化有多種口味的義大利麵、Pizza、漢堡、三明治、可頌及各種開胃菜拼盤飲料，早午餐套餐都附飲料牛奶還有新鮮水果，飲料可以任選美式咖啡、烏龍奶茶、蜜桃烏龍、錫蘭紅茶或是碳酸飲料等，這麼多樣化的餐點平價而且每樣都好好吃常常讓我光是選餐就猶豫了老半天呢-接下來，要來介紹幾樣必點喔~！這三明治真的超厲害！



害！裡面不只有加拿大火腿，還有生菜、洋蔥、牛番茄、起司、軟嫩的培根、半熟juicy的黃金蛋，雖然鄉村起司三明治聽起來很普通，但卻是超級好吃呀！！分不清楚究竟是培根的嫩鹹滋味，還是黃澄澄半熟土雞蛋的功勞，實在是很美味。套餐附有薯條、小杯牛奶與新鮮水果，非常豐盛大份量啊！小鐵網造型裝的馬鈴薯薯條好吃也很特別，還有附黃芥末醬、蕃茄醬兩種沾醬喔！我很喜歡古迪歐的這道特色義大利麵，別被那看似純樸清淡的外表給騙了！它可是重口味丫-它的辣並不是外面那種加一堆辣椒辣油看起來紅通通的辣，而是用“醃”的方式讓麻辣的味道完全融進去絞肉裡再搭配洋蔥一起炒，旁邊附上一小碟的檸檬汁，酸的程度可以自己調配，麵很Q彈、口感很好整體也不會油，吃起來微酸辣辣麻麻的真的是好過癮！服務生一擺上餐桌，天阿-光是配色就讓人眼睛為之一亮！無骨炸雞腿塊皮薄又大塊，搭配生菜沙拉去油膩，我真的迫不及待的想咬一口！主角無骨炸雞腿果然很爭氣，外酥內嫩而且肉汁整個緊緊的鎖在雞腿塊裡，超juicy的雞腿肉一點都不油膩再搭配生菜沙拉，好好吃瞬間開胃啦！我對於手工pizza也是很難抗拒！尤其是他們家的披薩，餡多料實在又美味，一定要點一道的阿！披薩的餅皮都是屬於薄片型，剛烤出來的餅皮香香微軟口感很好，即使冷掉了也是有點脆但是不會太硬，這點就很厲害說。四季鮮蔬披薩上的配料撒的滿滿滿，用料新鮮豐富又有營養，口味也調配的很好，如果當下想吃口味較清淡的披薩，這道一定要點來試試喔！

推薦人：林秀珊
店名：Nola Kitchen 紐澳良小廚 (林森店)
地址：台北市中正區林森南路2號巷子內(捷運善導寺站二號出口)
電話：02-3393-7662
網址：http://www.nola.com.tw/
營業時間：週一~週五 a m 11:30~pm 10:00、週六~週日及國定假日am 09:00~pm 10:00
其他注意事項：可預約、不可刷卡、無停車位



推薦內容：這間是朋友找的意外美食，專門供應美國南方城市紐奧良的特色料理，走進店門是一片白沙及高挺的椰子樹，這是在都市中難得一見的景色。這片沙灘是店家有用心在維護的，所以是有一定程度的乾淨，旁邊也設有小小的沖洗處，但美中不足的就是沒有設置寶貴的尿布台可供使用。走進店裡用餐空間還挺寬敞，每桌都保有自己的空間相當舒適，美式工業風再加上帶點農村風格挺特別的，也是個非常適合人多聚餐的餐廳，餐點屬於大盤量多，適合多人一起分享，今晚我們點了有幾道特別有印象的油炸綠番茄，趁剛上桌馬上叉起一片一口咬下，喔~還得小心爆漿燙口呢！非常多汁鮮甜，帶點微酸相當好吃。再來是感覺相當衝突卻是很多人推薦的一道餐點：楓糖鬆餅炸雞，大家帶著疑惑切開入口，疑…其實非常好吃耶！這兩樣食物加在一塊一點都不衝突！酥香且不會乾口還帶點楓糖香的鬆餅加上酥香多汁的炸雞形成絕妙的好滋味。接著是沒吃過的海鮮什錦濃湯飯，上層滿滿的海鮮，下層是軟硬適中的燉飯，重點是還多了帶有多種辛香料製成的濃湯，整個搭配就很有層次口感，是相當特別的一道餐點喔！餐點非常多種一時也介紹不完，就等大家找機會前去品嚐看看囉。

推薦人：涂凱玲
店名：To House 兔子餐廳
地址：新北市八里區博物館路202巷46號
電話：02-2619-1908
營業時間：平日11:30~20:30、假日10:30~~21:30、星期一公休
其他注意事項：地點不好找，建議手機現場GOOGLE喔，每人低消120元。



推薦內容：趁端午佳節來到新北八里一家動物主題餐廳，地點近十三行博物館（64快速道路前往超便利），算是位在博物館後方要沿著小路往後再走一段路就會看到餐廳囉！這家公司叫兔子餐廳，顧名思義餐廳主角就是兔子，不管在餐廳門口、庭院、內裝、動物區都充滿兔子的影子，在動物區內不時聽到孩童的稚音傳來-「好可愛喔-」「我要把牠帶回家-」「兔兔來-」，這裡可以算是親子打發假日的好場所，不過因為餐廳坐落八里荒草間，蚊子數量真的不少，前往時防蚊工作一定要做。老實說，來到這家餐廳其實有洗三溫暖的感覺，入內感覺著時讓人興奮，而menu感覺餐點薄弱，直到餐點入口後，才覺得不虛此行。不過孩童的看法跟我們大人著力點不同，他們其實是有摸到兔子就很開心了-哈哈-讓我來簡單介紹餐點吧！套餐以A、B餐方式點餐，A附湯與沙拉，B則比A多飲料及紀念品，差價在百元內。這次享用兩份餐點都值得推薦：【泰式酸辣雞腿餐】酸辣醬店家貼心與主食分裝（大概是來客大多親子客人），原以為雞腿會不夠味，沒想到主食本身醃製香料很入味喔，單吃雞腿就有在吃義式香草雞腿的感覺，一份餐點兩種享受，推！另一【蒜香野菇燉飯】蒜香野菇比例恰到好處，鹹味適中，小孩吃的嚇嚇叫-好吃。而它的柳橙汁--竟然是現榨的--太令人驚訝了！餐點享用前後，我們都有去動物區晃晃，最終還是依依不捨離開這家會讓人回味的地方！（話說-有分店在外雙溪喔-叫”Two House”-聽說腹地更大哩-喜歡兔兔的人不妨可以開始安排假日前往囉）

推薦人：廖春惠

店名：TINA披薩屋-大溪老街店

地址：桃園市大溪區康莊路5號（大溪和平老街旁）

電話：(03)388-3883

網址：<http://www.organicyam.com.tw>

營業時間：平日09:30~19:30、假日

09:30~20:00

其他注意事項：無信用卡服務、餐廳周圍有路邊公有停車格



推薦內容：餐廳位於大溪老街入口，一棟百年木造的古色古香建築物，常常吸引遊客的目光，進去裡面連它的桌椅都是古樸的原木，非常特別，餐點提供有機豆腐煲餐以及獨一無二的窯烤風味披薩，共有10種不同風味的窯烤披薩，主要以有機小麥麵粉手作餅皮和新鮮的有機蔬果及各式美味的食材做餡料，再加上特製的披薩醬料和頂級的荷蘭起司，進入石窯烤箱烘烤後，呈現出最棒的披薩，餅皮的外圍又薄又脆，內部軟中帶有Q彈的麥香，配上豐富美味的餡料，特別的好吃，再來一杯有機健康飲品及咖啡，非常之對味，適合在逛完老街休息的時候，喝個飲料咖啡、吃個PIZZA，過個悠閒的下午茶時光。



推薦人：呂子寧

店名：Trattoria ZaZa

地址：Piazza Mercato Centrale 26R, 50123 Florence, Italy

電話：+39 (0)55 215411

網址：<http://www.trattoriazaza.it/>

營業時間：星期日 星期六 11:00 23:00（全年無休）

其他注意事項：可線上預約、可刷卡、無停車位。

推薦內容：Trattoria ZaZa位於義大利佛羅倫斯著名的中央市場旁，是許多愛好牛排的饕客必造訪的餐廳。這趟去，我們分別享用午餐和晚餐；也嘗試了戶外用餐及室內用餐的不同風情。

一入座，服務員會先送上可無限供應的麵包籃，記得要另外要求提供紅酒醋和橄欖油，不然麵包本身是沒有什麼味道的。而午餐的部分，我們選擇了卡布里沙拉、奶油松露義大利寬麵及一般的肉醬義大利寬麵！卡布里沙拉就是將番茄切片上面放上厚厚的Mozarella起司再淋上橄欖油，清爽的口感相當開胃。而主餐的部分，肉醬義大利寬麵口味較普通，如果是想嘗鮮的人，則千萬別錯過奶油松露義大利寬麵，松露的特殊香氣搭配濃濃奶油醬，讓人不自覺一口接一口。除了義大利麵，餐廳最招牌的餐點，就是佛羅倫斯丁骨牛排！一份牛排的份量約為1KG，真的頗大，正常以台灣人的食量估算，兩人合吃一份剛剛好。而熟度則推薦三分熟，最多不要超過五分熟，這樣才能看見傳說中的夢幻粉紅色，肉質鮮嫩多汁，一口咬下，簡單的炭火燒烤香，便會在舌尖化開，如果想再吃重口味一點，則可以搭配附屬沾醬，或是灑上一點點的鹽巴，都是不錯的選擇。

推薦人：葉苒苒

店名：Wen's Kitchen

地址：台北市中正區羅斯福路四段78巷1弄13號

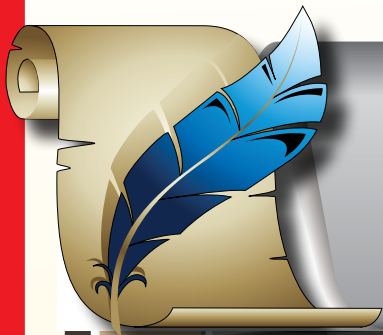
電話：02-2368-0521

營業時間：AM11:00~PM21:00

其他注意事項：可預約、無停車位。



推薦內容：原本藏身在永和巷弄中的「夯爆」，搬家後改名為「Wen's Kitchen」，座落於水源市場旁的巷道裡。標榜全手工料理美墨餐廳，漢堡肉排汁香滿溢，咬下去要小心肉汁滴落呦。巨無霸牛肉雙拼塔滿足大胃王的份量，黑漆漆起司牛肉適合愛嘗鮮的客人，火辣辣起司牛肉更是無辣不歡的最佳選擇。我最近的新歡是曼哈頓酥炸魚排風味飯，外酥內嫩的魚排配上清爽的塔塔醬，底下濃郁白醬燉飯更是令人吃得停不住口。營業時間從中午到晚上，假日下午來個早午餐真是幸福，是間適合找朋友聚餐聊天的店家。



新詩散文

~心~

有些事，就這樣擱著吧！
情緒沒經過大腦就衝出口中
已來不及收回
心中已造成疤痕

By 惠

.....

~面具~

最好的武器—面具
喜悅、悲傷、憤怒、恐懼、慌張
帶著面具偽裝的我
看不清我的樣貌
是否是真實的我
脫下各種武裝的面具
是否能接納赤裸裸的我
人—生活中每天帶著千變萬化的面具
何時能真實面對自己跟自己談話和自己相處呢

By 鳳



親親老爸

廖文鳳



廖春惠



李旻明



洪嘉祿



洪雅鈴



羅珮瑛



陳盈臻



陳如惠



卓奕昕



呂子寧

老爸生日，全家換上家族衣。



劉慧貞



洪淑嬌





李菁茹



簡富玲



蔡景彬

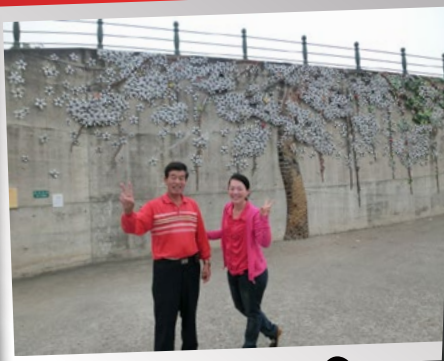
很少有機會和老爸合照，
利用慶祝父親節的餐會跟老爸拍個照。



莊克君



許芳敏



洪秀雲



陳語晞



楊舒琪



王秀韻

我們是彼此上輩子的情人



萬敏珍



陳威呈



張舜皇



林慧儒



吳美芳



陳杏園



洪采順





黃色大旋風

王秀韻

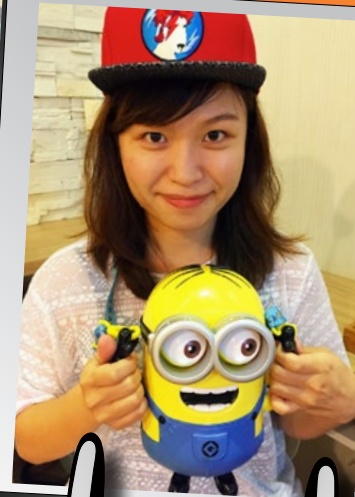
難得裝可愛



洪至嫻



白宛妮



洪雅鈴



林欣慧



姜禮晃



陳光相



簡富玲



廖春惠



蕭篤信



游美蘭



廖文鳳



徐秀英



簡秋華

一直“巴娜啦”叫不停的黃色小可愛



邱美燕



范姜芳萍



陳美婷



詹凱玲



蔡景彬



陳杏園





high翻遊樂園

林秀珊 花蓮海洋公園



李旻明 劍湖山世界



蔡明發 小人國



周伶 香港迪士尼

誰說迪士尼只走可愛風



白宛妮 環球影城



涂凱玲 日本九州豪斯登堡



羅珮瑛 東京迪士尼



張曉芳 環球影城



許依庭 韓國樂天世界



林世宏 大阪環球影城



洪雅鈴 大阪環球影城



洪嘉綾 小人國



2012/05/22 14:46

許純寧 大阪環球影城



陳怡臻 樂高樂園



徐秀英 六福村



陳梅芬 大阪環球影城



陳如惠 高雄義大世界



錢怡君 兒童新樂園



張銘宏 高雄義大世界

噢-是我的錯覺嗎?!摩天輪沒在動是我造成的嗎



詹凱玲 高雄義大世界



陳憶雯 大阪環球影城



林欣慧 九族文化村



范姜芳萍 九族文化村



陳妍伶 大阪環球影城

頭上是大白鯊---



廖文鳳 九族文化村



廖春惠 九族文化村



戴益台 高雄義大世界



鍾煜慧 劍湖山世界



簡富玲 六福村



羅少君 九族文化村



林慧儒 美國環球影城



邱美慈 高雄義大世界



許淑君 環球影城



何佳雯 麗寶樂園



盧品潔 迪士尼



鹿偉麒 兒童新樂園



洪秀雲 六福村



葉佳玟 六福村



黃子軒 花蓮海洋公園



林志忠 海生館





迪士尼大集合

林慧儒

美國加州迪士尼



簡秋華

從小陪伴到大的卡通人物米老鼠



林志忠



張琬齡

洛杉磯迪士尼2010年我與米妮於
洛杉磯迪士尼相遇



許淑君



潘咨穎



簡富玲



曾素芬



范姜芳萍



林惠雯



陳怡臻



周伶

在香港Disney Land Hotel 吃早餐才有的專屬人偶拍照，不用大排長龍



呂子寧

說到迪士尼怎麼能錯過美國加州迪士尼！！米妮本人真的好可愛~



盧品潔

米奇又親又抱大概來回5次然後他們就家庭失和了
#米妮吃醋跺腳 #後面小孩等很久 #我好尷尬



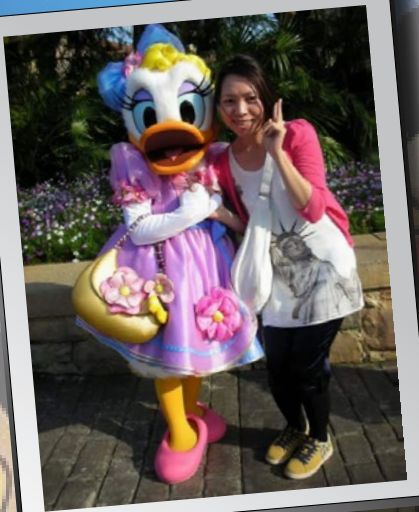
王綺雯

媽媽說要我犧牲點穿著跳跳虎的衣服跟他合照，說是這樣才有錢錢可以買我的尿布！是真的嗎？



蔡千惠

2010年員工旅遊是我第一次去日本迪士尼，看我多麼開心啊~



陳妍伶

在迪士尼吃到米奇和米妮的超可愛冰棒-
造型可愛又消暑



何佳雯





www.lealearoup.com.tw