

力麗園地

No.38

OCT.2016

LeaLea Group

綜藝大爆笑～彰紡趣味競賽

BLACK YAK～SOGO一日店長&尋牛任務

我的假日私房景點

專題報導

- 02 日系戶外品牌Phenix防水技術大揭密
- 04 改善環境品質，建構水資源永續利用
- 09 淺談我國農舍興建制度
- 12 淺談企業資安日誌保存與稽核系統之重要性

產業資訊

- 15 GoHiking~OverLand 休閒包打造最強收納空間

文康活動

- 16 綜藝大爆笑~彰紡的趣味競賽
- 20 熱力四射力麒尾牙宴
- 22 BLACK YAK~SOGO 一日店長&尋牛任務
- 25 環工事業愛台灣，山林水保護地球淨灘活動
- 27 2016年力麗科技公司旅遊~勇闖棲蘭神木園
- 30 不一樣的八月，不一樣的生日趴踢!
- 31 小琉球海洋風情之旅
- 34 綠野社~劍潭山步道GoHiking!!

人物特寫

- 37 宜蘭力麗威斯汀~陳厚成 主廚
- 39 力麒PARK工地主任~李明穎 課長

藝文推薦

- 40 【好劇推薦】瘋戲樂CABARET
- 41 【好劇推薦】天祭
- 42 【演唱會】天生歌姬A-Lin
- 45 【電影欣賞】吹夢的巨人
- 46 【電影欣賞】自殺突擊隊
- 47 【電影欣賞】恐龍尤物
- 48 【好書推薦】幸福的婚姻
- 52 【好書推薦】生命真正的快樂

休閒報導

- 54 愛戀夏威夷
- 58 錫蘭紅茶的故鄉「斯里蘭卡」
- 61 蘇花秘境~粉鳥林

寰宇新知

- 64 手腕骨折~遠端橈骨骨折

生活花絮

- 67 美食部落格
- 81 新詩散文

寫真特區

- 82 厝邊冰店
- 88 露營趣
- 90 我的假日私房景點



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

許芳敏.詹凱玲

力麒 張耀文

力拓 廖國政

貿易事業 洪碧美

力麗科技 黃敏哲

山林水 黃舒偉

力麗哲園 張敬廷

力寶龍 盧照倫

地址 臺北市松江路162號

電話 (02)2100-2888

設計統籌 品澄設計

電話 (02)8245-7802





日系戶外品牌Phenix防水技術大揭密

文/健行筆記

防水外套、防水羽絨保暖衣、防水登山鞋...看到這些琳瑯滿目的產品，就不難了解「防水」是在戶外中最嚴格要求的機能之一。在平地時淋成了落湯雞，只要回家沖個熱水澡就好，但如果是在山上，濕透的衣服無法立即更換，加上高海拔寒冷的低氣溫，就有可能造成失溫的風險，所以許多戶外品牌對於「防水技術」非常重視，因為是攸關保命與否的機能！

然而舒適性、防水性雖然是重要指標，可是對重視友善環境的戶外人而言，挑選防水衣物時也在乎其採用的原料是否會影響到環境，那要怎麼樣才能找到防水、舒適又環保的戶外服飾呢？



如果戶外服飾能防水、透氣並兼顧環保是一件很棒的事。

堅持符合環保的認證科技

近年來有研究指出，為了達到良好的防水機能，戶外的防水服飾所採用的科技布料往往使用添加「全氟化合物」的塗料，不僅對身體不好，而且在戶外環境中歷久不散，容易引起人類與動物呼吸系統的問題，對於大自然造成破壞。

這個問題逐漸受到品牌商的重視，許多品牌也逐漸朝向去毒的方向努力，來自日本的戶外品牌Phenix 也相當重視此議題，其採用的布料符合OEKO-TEX 100環保標章認證，捨棄傳統添加PFOA或PFOS撥水劑的方式，使用新型環保的C-6撥水劑，與歐盟嚴格禁用PFOS 的法令規定一致，同時擁有防水的機能性也兼顧環保。這種新型環保的撥水劑，穩定且較不會對環境造成破壞，而且在透氣性以及持久性的方面都經過實際的



Phenix的DRYVENT使用新型環保的C-6撥水劑，除了對環境友善外，其防水、透濕的機能性依然強大。

測試，並不會輸給傳統舊有的作法。

除了嚴密的防水機能外，同時會講究高效率的透氣與透濕。因為在激烈的登山運動中，不僅要對抗外來的雨勢，還得對抗自身所排出的滿身大汗，若著用的是單純防水的衣物，往往會有外面下大雨，衣服裡面也下大雨的窘境出現。然而，要如何只出不進，讓汗水能夠迅速排出，外表卻依然能夠維持高效能的防水性就是一門大學問了；Phenix的DRYVENT技術，可以說就是為防水透氣而生的布料。

雨水Stop、汗水Out！動態透濕的防水技術

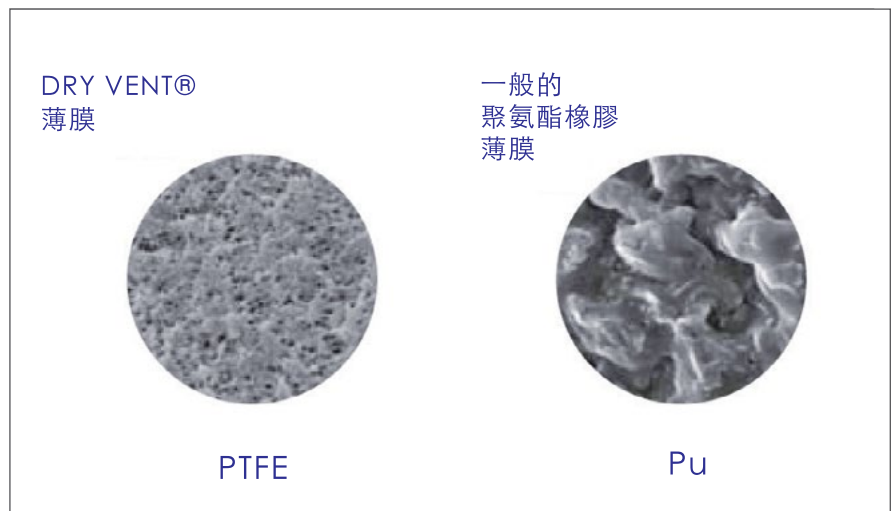
DRYVENT在戶外界的名氣響亮，是Phenix的壓箱寶，穿過的人都會驚嘆其防水機能以及高效率的排汗透氣。到底DRYVENT是如何讓布料達到只出不進？如果有一個通道，不是應該兩邊都可以自由進出嗎？

其實原理很簡單，雖然說水滴幾乎是無孔不入，但比起身體排出的水氣其兩者相較之下大小還是不一樣，所以這層防水透濕的材質只要做到雨滴無法進入，水氣卻能順利排出的規格，就可以達到防水透濕的效果。以DRYVENT「多孔性(肉眼看不見數百萬個微細孔)的防水透濕薄膜」來說(PTFE)，表面佈滿了肉眼看不出來數百萬的超微細孔，多虧了他們，讓服飾可以輕鬆阻擋豪雨並且有效率的排汗透氣，就算大雨侵襲或是汗流浹背都不用擔心。

一般關於透濕性的量測都是在靜態下所測量，若拿到實際運動狀態下著用，往往很難達到當初實驗時所得到的透氣數據，這也是為什麼有時候儘管穿著標榜防水透氣的

衣服依然全身濕漉漉的原因。DRYVENT透過運動時的空氣流動產生「動態的透濕」，實際運動著用時快速的空氣流動可以帶來比靜態狀況高出數倍的透濕性，配合其「多孔性的防水透濕薄膜」抵擋雨水滲透的抗水壓力高達每平方釐米2萬以上，讓服飾可以輕鬆阻擋豪雨並且有效率的排汗透氣，

就算在大雨侵襲下汗流浹背都不用擔心！



DRYVENT使用的「多孔性防水透溼薄膜」(左)含有數百萬的超微細孔，這些微細孔遠比水滴還小，即使受壓也能阻擋水分滲透。此外，其透溼性可以讓人體在運動時，身體排汗所釋出的水氣可以穿透布料散發出去，而達到身體皮膚的乾燥及舒適度。右圖為一般使用的材質是polyurethanes(聚亞氨脂)，但其透氣效果不是很好，衣服內容易溼。



啟動記者會



工程進行中



動土典禮

改善環境品質，建構水資源永續利用

彰化市污水下水道系統水資源回收中心

及主次幹管統包工程

文/許瑞隆

台灣為海島國家，山高河短，坡陡、流路短而急是台灣河川的特色，依據經濟部水利署資料顯示每年約900億噸的降雨中，大約有500億噸逕流迅速入海，水資源嚴重缺乏，水資源回收再利用已成為未來全球重要課題，污水處理過後之水源可供水資源回收再利用使用，故污水下水道系統建設更顯重要，污水下水道系統的功能在收集及處理都市污水，改善與提升生活環境品質及減低河川環境污染，污水下水道系統的建設也是現代化城市進步的指標，目前世界各國均將污水下水道系統建設視為國家基礎建設之重要指標和國家重要的施政工作。彰化縣規模最大的污水下水道系統計畫，規劃四期推動建設，第一期建設由集團旗下山林水環境工程股份有限公司順利得標，包含完成一座15,000CMD水資源回收中心及施作長度約43公里之污水管網（不含用戶接管），另外還包含後續水資源回收中心完工後之三年功能試運轉及十年操作維護工作，契約期間長達16年，契約總經費約21.7億元，本案由於是統包工程（包含設計/施工/操作維護），契約工期已於104年1月開始並隨即展開設計階段，目前已進入施工階段。

計畫範圍

本計畫之統包工程範圍主要為興建彰化市第一期公共污水下水道主次幹管（如圖1-1塗底色範圍），優先施作金馬路(A)幹管、中央路(B)幹管與關連之次幹管、分支管，以銜接屬本計畫統包工程範圍之水資源回收中心第一期工程通水時程，後續再完成金馬路兩側、鐵路以西之金馬路(A)集污區次幹管及分支管工程、中央路(B)集污區鐵路以西次幹管與分支管工程、主幹管與鄰近水資中心之EA次幹管。本計畫範圍如圖1-1。



圖1-1 計畫範圍

水資源回收中心

水資源回收中心目標年設計平均日處理量為60,000CMD，配合用戶接管污水量增加，分四期興建，第一期建設以15,000CMD規模設置，可避免初期投入太多建設經費，契約工期為3年（包含設計及施工），第一期工程已於104年1月起算工期，隨即進行設計作業，現階段已邁入施工階段，預定於107年1月

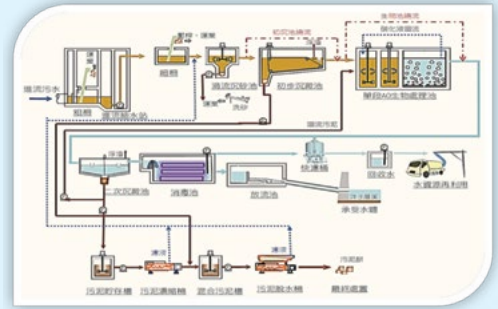


圖1-2處理流程圖

竣工（不含契約規定之免計工期），水資源回收中心之設計進流處理水質以契約基本需求書之設計進流水質為依據，包括SS與BOD₅為180 mg/L、總凱氏氮(TKN)為35 mg/L(氨氮為25 mg/L)、鹼度為200 mg/L (as CaCO₃)，夏季水溫30℃，冬季水溫20℃，放流水需符合環保署公告放流水標準及本案契約規定BOD₅及SS皆小於20mg/L，總氮(TN)小於15mg/L。

依進流量及水質、放流水質要求及設計基準，研擬本水資源回收中心的污水處理流程方案，污水處理採二級生物處理法，但需考量放流水質中總氮水質的要求及後續水再生利用，其流程如下：進流抽水站、渦流沉砂池、初步沉澱池、生物處理池、二次沉澱池、消毒池及回收水快濾設備等，處理流程圖如圖1-2。

另外基於配合國家政策及因應世界潮流，本案水資源回收中心將建構為具有綠色內涵的現代化廠區，因此從設計、施工到操作維護與營運管理等各階段，皆需包含節能減碳及永續經營之理念，以達成整體設施具有綠色內涵的目標，所以需從工程全生命週期的角度進行全面考量，本工程研擬之實施策略包括：

- (1) 高效能及耐久性：採用高經濟效率、高效能、高品質之機電設備，並設計可減少耗能之操控方式，提高設備耐久性以延長設備使用壽命。
- (2) 水資源再利用：將經處理後放流水進行廠內及廠外回收利用。
- (3) 建築物節能設計：以銀級綠建築之指標進行設計，利用建築外殼開窗率、開口部的外遮陽、建築物之座向方位及隔熱處理等，引進自然採光及通風，以達節能之效，同時以多層綠化量達到生物多樣化及吸收碳排放。
- (4) 節能建材及工法：建築物及處理單元施工過程需要使用大量機具與耗用大量能源，所以將儘量採用低內含耗能或輕質建材、國產本地建材、採自動化施工方式及高效率的機具設備。
- (5) 進行減廢：採挖填平衡之設計、施工期間土石方不外運、採用現地廢棄物排放量較少之工法等。



圖1-3水資源回收中心第一期3D模擬圖

水資源回收中心第一期3D模擬圖如圖1-3。

水資源回收中心可稱為污水下水道建設的心臟系統，而位處廠區內之管理大樓則是支配心臟能正常運作的神經系統，管理大樓配置於基地北側，因基地為南北狹長型，如建築配置配合基地量體為南北延伸，則未來在建築立面則為東西向，將對於綠建築節能減碳有所影響，因此提出配置設計策略為將建築分成三棟建築，開窗一律南北向，建築量體透過穿越廊道串聯，棟與棟之間形成兩個中庭概念的空間，其中北側中庭為內部中庭，作為員工休憩之場所，南側中庭為對外景觀之開放空間，透過水池作為與內部廠區之間隔作用，即視野可穿透，但動線無法穿越，如圖1-4。



圖1-4 管理中心3D模擬圖

水資源回收中心-管理大樓銀級綠建築設計內容

依據維基百科所述綠色建築或綠建築(Green Building)，係指其生命週期中，如選址、設計、建設、營運、維護、翻新、拆除等各階段皆能達成環境友善與資源有效運用的一種建築，又依據財團法人台灣建築中心資料所述國內綠建築標章分為候選綠建築證書與綠建築標章，綠建築標章為取得使用執照後或既有合法建築物，經評審後符合綠建築評估指標標準即可取得獎章而候選綠建築證書則為鼓勵取得建造執照但尚未完工領取使用執照之新建建築物，其規劃設計內容經審查後合於綠建築評估指標標準之建築物，即頒授候選綠建築證書。

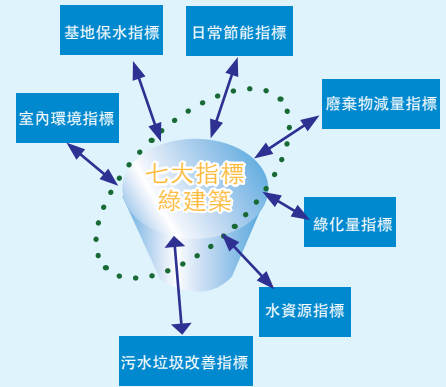
綠建築指標包括下列九大指標：一、日常節能指標；二、室內健康與環境指標；三、水資源指標；四、污水垃圾改善指標；五、生物多樣化指標；六、綠化指標；七、基地保水指標；八、二氧化碳減量指標；九、廢棄物減量指標。

本案水資中心管理大樓依據契約規定需取得銀級綠建築標章，經過整體評估計算後，依綠建築標章認證至少需取得7項指標並經綠建築標章審查委員會審查通過始可發給標章，以下簡述本案7項指標之設計概述說明。

- (1)綠化量指標：保留基地原既有老樹、於走廊外側設計花台以種植植栽，達到立體綠化的效果。
- (2)基地保水：裸露地面設置透水軟管、戶外場以透水鋪面增加保水性能、景觀中鋪設卵石或碎石，人行道部分則鋪設透水鋪面或木平台，使雨水可滲透到地下土壤。
- (3)日常節能：建築物南北配置，為減少耗能，立面以前、後走廊方式以增加遮陽效果、空調採各空間獨立設置分離式冷氣機，能同時達到舒適及節約能源需求、照明則採高效率燈具、建築物以L字型配置，通風上可接納夏季東南季風，以減少冷氣使

用，達節能要求。

- (4)廢棄物減量：採用環保建材、鋁金屬及玻璃等可再生建材、以有效結構設計合理化，達到節約建材與降低CO2排放量。
- (5)室內環境指標：採用綠建材，避免建材內化學物質逸散對人危害、有效的通風系統可稀釋室內污染物質、供給充分氧氣。
- (6)水資源：採用省水龍頭及馬桶等器具、於地面層開放空間設置雨水回收系統供植栽噴灌使用。
- (7)污水垃圾：設置各層垃圾收集空間及設置資源回收放置場。



水資源回收中心-管理大樓銀級智慧建築設計內容

「智慧建築」是應用資通訊(ICT)感知控制技術，營造更為人性化空間，使建築物使用者身處之實質環境更為安全、健康、便利、舒適與節能。依據財團法人台灣建築中心資料所述其智慧建築標章共計八項指標基準，其內容包括：綜合佈線、資訊通信、系統整合、設施管理、安全防災、健康舒適、貼心便利及節能管理等八項指標，相較於綠建築標章，智慧建築標章更加著重於建築物機電系統之設計規劃及整合。

本工程需求為銀級智慧建築標章，經整體評估在八項指標中須申請取得基礎設施群的四項指標（綜合佈線、資訊通信、系統整合、設施管理），以及功能選項群（安全防災、健康舒適、貼心便利、節能管理）中選擇兩項指標申請取得，共計六項申請指標之評分均須達到優質智慧化等級方屬通過銀級標章。圖1-5為本案銀級智慧建築標章六項指標示意圖

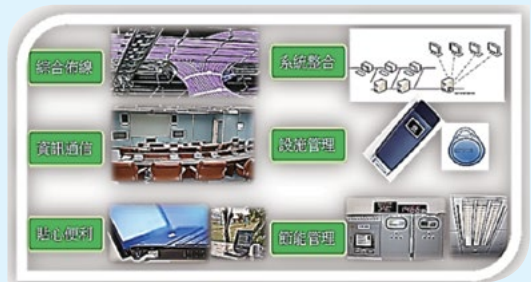


圖1-5本案銀級智慧建築標章六項指標示意圖

污水管網工程

污水下水道系統的功能在收集及處理都市污水，改善與提升生活環境品質及減低河川環境污染，尤其水資源回收中心建造完成後所需處理的污水更須藉由污水管網進流至水資源回收中心進行污水處理，更凸顯污水管網工程之重要性。

本案彰化市污水下水道建設規劃四期推動建設，第一期管網工程規劃7年內完成約43公里長之主次幹管及分支管網等工程建設，將彰化市打造成為一個乾淨、環保、節能的都市。

第一期管網工程目前已進行施工，分為四標，各標範圍如圖1-6，契約期程為104年1月至111年1月（包含設計及施工），為加速管網建設及減低工程對交通之衝擊及考量公司成本之節省，將評估工作面之擴展並降低管線障礙之影響程度，以提早完工為主要目標。

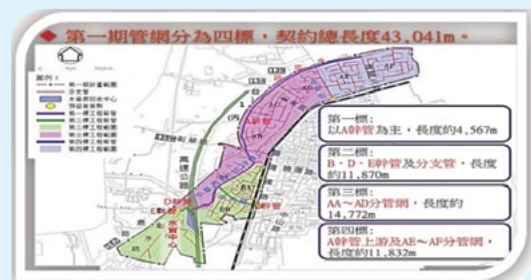


圖1-6 第一期污水管網分標示意圖

另考量管網多佈設於彰化市主要交通路線上，採用地下推進方式施工並落實交通維持計畫以避免影響交通（管線推進示意如圖1-7），另於施工前進行鄰房鑑定作業，確保施工區域居民之權益，並於施工期間在施工區域內設置安全監測設備，於臨近建築物、管線所經道路，能立即掌握施工動態及施工風險預測，另外為加強與施工區域內之市民作良好溝通，已事先進行5場大型施工說明會，後續將依工程進度逐步辦理區域性的地方說明會以加強敦親睦鄰及避免施工期間之紛爭。

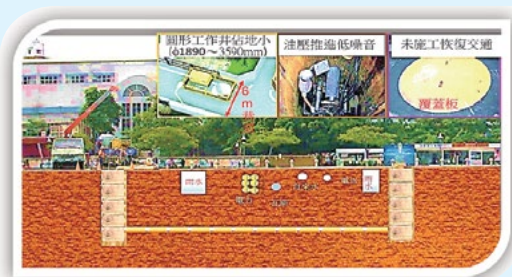


圖1-7管線推進示意圖

小結

台灣受限於氣候及地形因素，水資源蓄存不易，導致水資源嚴重缺乏，加以全球氣候變遷及用水需求持續成長，傳統水源供水穩定度備受挑戰，水資源回收再利用已成為目前及未來重要課題，污水下水道系統建設更顯重要。

山林水環境工程股份有限公司為台灣股市第一家從污廢水處理之設計、興建到操作維護營運管理系統整合之上市公司，承攬範圍更跨足污泥、有機事業廢棄物回收再利用、海水淡化、再生水及土壤復育等領域，自創立以來即秉持基於對環境保護的使命及「勤儉」、「篤實」、「積極」、「創新」的理念經營，對於各項承攬之工程專案均以上述精神務實執行。

藉由執行本案更能彰顯山林水公司專業團隊能力及企業優勢，執行本計畫興建污水下水道系統，用戶生活污水可由污水管網收集到水資源回收中心處理，不再因異味或病媒孳生而影響居住環境品質，污水收集到水資源回收中心處理後再予以排放至合法排放口，可大幅削減水源污染，減輕水體負荷，使水域環境得以自淨再生，活化都市景觀風貌，山林水公司將以環境保護之理念及願景，持續參與國內外相關環境保護工程之建設及營運管理，進而為地球環境盡一份力量。

個別農舍



集村農舍



淺談我國農舍興建制度

文/阿湯

我國自從民國89年農業發展條例修正通過施行後，農舍的興建就進入了另一個新的世代，由只能興建個別農舍的單軌制度，轉變成為個別農舍與集村農舍並行的雙軌制度，使得農地所有權人可依自身的喜好與條件來擇一方式興建，進一步地放寬了政府對於農業用地的管制，也直接的影響了其後的農村景觀。

個別農舍的興建規則除了受到「農業發展條例」第十八條的規範外，主要還受到「農業用地興建農舍辦法」與「建築技術規則」的限制。此外，依興建基地地域的不同，還必須另外遵守「台北市土地使用分區管制規則」、「都市計畫法高雄市施行細則」、「都市計畫法台灣省施行細則」、「實施區域計畫地區建築管理辦法」等法律對於興建農舍所做的規範。

有關於個別農舍制度運作的組織，遠較集村農舍來得單純，在中央以農委會的水土保持局作為主管機關，而其主要的興建方式是以農民的獨立興建或是外包予營造廠施作，在來就是接受地方政府相關單位的管理：農民資格的審查與農用證明的核發交由縣府農業局主管、農舍建築本體與無自用農舍證明交由工務局或建設局管理、申請興建農舍之農業用地有無違反用地編定則交由地政局查核，另外還需要受到環保局、水利課、水土保持課等等權責相關的單位的審查。因此，個別農舍實際的興建多半屬於農民自我執行（self-enforcing）的範疇，不必花費太多的搜尋、協商、監督的成本，僅僅需要接受地方政府的管轄，而鮮少有第三者的介入或參與，故而在交易成本上面比集村農舍來得節省，進而擁有比較節省時間成本的興建時程。

集村農舍的興建規則同樣地以「農業發展條例」第十八條為最基本的規範，另外還受到「農業用地興建農舍辦法」與「建築技術規則」的限制。因此，個別農舍與集村農舍在部分條件限制上是相同的。不過，若將兩種制度互相對照之下，乃以集村農舍所需符合的資格與限制較為嚴格(ex:20位以上之農民為起造人)，而有著較高的進入門檻。此外，政府另外訂有「集村興建農舍獎勵及協助辦法」，專門針對集村農舍來提供誘因，雖然其成效未必彰顯，但仍然是兩種農舍興建規則最大的相異之處。

有關集村農舍的主管機關在中央為農委會水土保持局的農村組農村規劃科，其有關農舍的業務只佔了其重要業務執掌項目的一小部分。主要仍是以水土保持工程、山坡地的保育為主，而較為偏重工程技術的面向，使得水保局容易淪為單就獎勵、協助集村核定的業務走向，而非一個實質的主管機關。除了水土保持局的農村組農村規劃科外，農委會的內部單位企劃處農地利用科也負責農地政策的走向、農業發展條例及相關法令的擬定與執行時的協調、配合、督導、宣傳等工作。因此，於農舍的管轄部分兩個單位似有業務重疊之虞。此外，有關集村農舍的建築管制部分，均統一交由內政部營建署做管理與法令的釋疑，而且於當初農發條例擬定之時，便是由農委會與內政部會銜討論來做出決定，故而在集村農舍的管理方面，建管單位也是不可或缺的一份子。突顯出了制度安排(institutional arrangement)的不適當與權責劃分的不甚明確，進而導致在執行時可能會產生管理單位多頭馬車或是互踢皮球等等的難題，使得政策施行的效果受到影響。

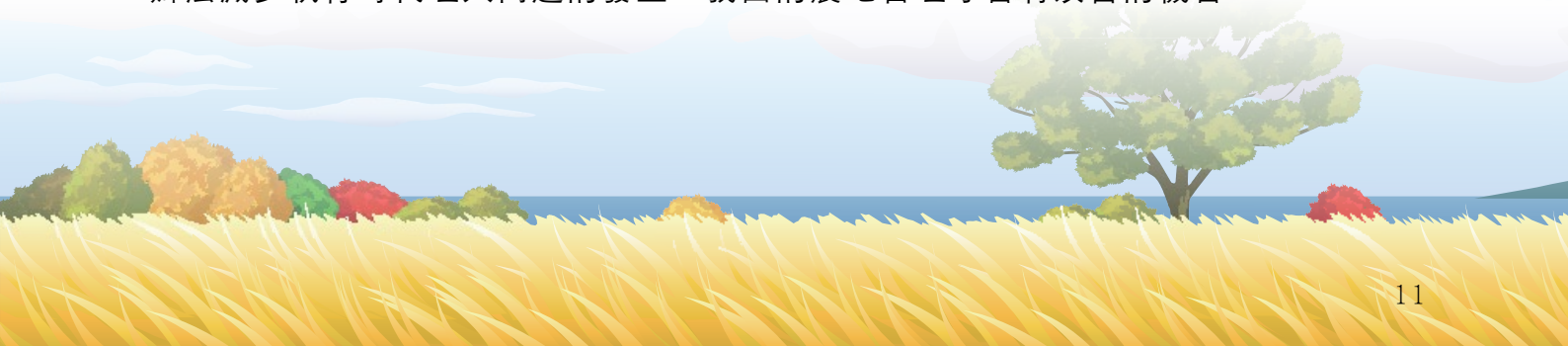
有別於以水土保持局為中央主管機關的情形，地方政府並無專責主管集村農舍的單位，而多以農業局的農業企劃課或是農務課，配合林務課、水土保持課、地政局地用課、工務局建築管理課、環保局等等所有相關部門共同辦理集村申請書的審查，不過各縣市審查的單位與標準不一，同樣的申請文件可能由不同的單位在查核，也可能有著相異的查核標準，說明了地方政府作為一個雙重代理人



的角色，於實際的執行上握有極大的裁量權力。故而，在集村興建農舍實際的運轉層面當中，地方政府有關單位與承辦人員未必會完全依照中央主管機關對政策的期望去做，也可能因為長期承受著來自政府官員、立法委員、地方民意代表、縣市首長等各方面不同的壓力，而身不由己無法依專業做出判斷，使得代理問題很容易的發生。目前集村的申請興建多是以建商在主導，使得農民在整個集村的興建過程當中，僅僅扮演著最終消費者的角色，因此集村制度在實際的執行層面上，是屬於第三者執行的範疇，農民真實的參與程度相當的有限。

集村農舍的概念在一開始被引進我國時，是一個備受期待與矚目的農地管理新概念，幾乎獲得公部門與學界一致的推崇，但是隨著實際規則的訴諸文字與陸續遭受政治力的介入而多次被迫修改內容，使得集村農舍制度在付諸執行時能夠產生的成效已經大打折扣。目前實際的情況是，集村農舍往往成為建案的標的，由規劃設計、購買農地、召集起造人到分割持份，皆由建商一手包辦，起造人甚至連其配合農地的位置都不甚知曉，形成單純「鄉間高級社區」，而與真正的農業生產經營毫無關係，再加上政府本身對農地政策的轉向，僅僅要求農地應為農用，並且大幅度地放寬個別農舍興建的資格限制，使得獨棟式的「鄉間別墅」如雨後春筍般的出現，不但破壞了傳統的鄉村風貌，更是深深地影響了我國農業用地的使用與管制。

對於欲興建農舍的農民來說，若其重視的是生活環境的整體性與較強的社區意識，那麼選擇集村興建農舍遠較個別農舍來的合適，因為集村有規定一定的公共設施並且為整體規劃興建；相反的，若農民所重視的是一些非集體性的考量，譬如生活習慣、隱私、建築形式的偏好、所需等待的時程等等，那麼選擇個別農舍的興建則會是較佳的方式。若以整體農地利用的角度出發，不管是個別農舍也好，集村農舍也罷，在現階段的制度規則之下，農地管理系統已經漏洞百出、問題叢生，當今之計，唯有回頭將制度重新修訂或改正，從嚴認定申請興建農舍者的資格，並且想辦法減少執行時代理人問題的發生，我國的農地管理才會有改善的機會。





淺談企業資安日誌保存 與稽核系統之重要性

文/張曉芳

俗話說的好「凡走過必留下痕跡」，企業資安日誌就是要把所有的痕跡記錄、歸檔保存、系統管理，做為日後檢視的內容；隨著個人資料保護的意識抬頭，政府更針對企業明定了十一項相關的安全維護措施。內容包含如下：一、成立管理組織，配置相當資源；二、界定個人資料之範圍；三、個人資料之風險評估及管理機制；四、事故之預防、通報及應變機制；五、個人資料蒐集、處理及利用之內部管理程序；六、資料安全管理及人員管理；七、認知宣導及教育訓練；八、設備安全管理；九、資料安全稽核機制；十、必要之使用紀錄、軌跡資料及證據之保存；十一、個人資料安全維護之整體持續改善。政府期望以最周全的規範保障個人的機密資料，以杜絕不法情事之發生。因此，對於企業IT人員就必須嚴格做好稽核與日誌管理，才能找出企業作業上需要修改的地方，讓風險發生的可能性降到最低，並同時保護往來個人資料及保障企業的權益。

「只有做好日誌管理與稽核，才能釐清責任」，新版個資法，每個企業都應該要及早因應，尤其是身處現在資訊爆炸的時代，所有交易往來都隨著科技快速在網路中流竄，公司運作的日誌檔案須妥善保存備份以供隨時備查，因為未來企業必須「自行舉證」並未違反個資法，才能保障企業自身的權益，故可看出擁有專業日誌管理系統之重要性。

企業選購日誌管理系統就像是買保險一樣，最好不要出事，但有事時就有了保

障，因此，日誌管理系統應該要具備什麼樣的功能才能符合現今企業的需求呢？按照資料運用作業的步驟：收集 > 保存 > 管理 > 查詢，一系列的循環模式。個人認為在採購系統時應該要能做到以下幾點：

一、落實「最少權限原則」

最少的權限才是最安全的，整體解決方案還必須考慮到是否符合資安稽核的帳號管理、主機權限與稽核歸管理、日誌保存與即時安控管理等。要注意的重點，包含應減少特權帳號數量及減少「共用」特權帳號的數量，以及使用的機會，限制特權帳號只能在特殊的情況下方能使用；不同類型的帳號，應該要透過自動化、有不同的作業流程，以控管特權帳號和密碼的使用；建立監控稽核機制，釐清責任，以符合法規。

二、要能便利的跨平台日誌收集能力

面對現今五花八門的各式平台，系統應該要能結合異質性平台，日誌除了可以提供內建外，也要可以自訂不同來源的日誌解析之能力，以滿足多樣化的日誌格式及異動之需求，才能確保企業的投資是能跟得上時代並日後可以升級，以降低未來採購之成本。

三、快速部署、容易管理，及高效率的查詢功能

系統應要能以簡單的步驟作導入及設定，方能降低IT人員平日的負擔，並應可以使用關鍵字檢索日誌記錄，提供方便查詢的功能，配合使用系統的報表與儀表板，依實務需求彈性應用日誌管理功能，作為日後充份運用巨量資訊，輕鬆探究分析。

四、日誌需具備優質的智慧報表功能

系統具有彈性的智慧型報表設計，完美結合高效率的報表引擎，才可以輕鬆幫助IT人員快速完成企業內部稽核業務所需之報表，即時面對各種長官的需求。

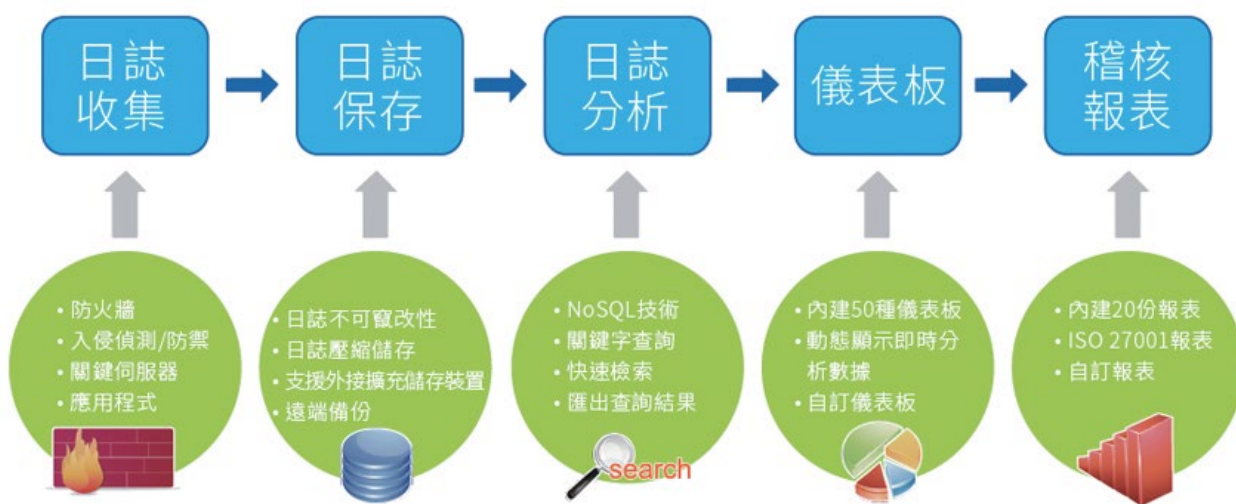
五、豐富且靈活的儀表板

對於忙碌的IT人員來說，能使用一個可提供即時和全面可視性的儀表板及可以彈性組合儀表板上的內容資訊，並



在第一時間呈現出來，讓IT人員能及時了解關鍵資訊、最新風險及安全趨勢，IT人員將可以節省許多寶貴的時間。

接下來，推薦讀者由力麗科技全新代理Acer SAFE3.0系統，面面俱到的功能，能幫助企業提昇巨量日誌資料管理的效率，話說這款SAFE3.0資安日誌保存與稽核系統，支援IPv6符合國際標準，採用NoSQL運算核心技術，專業級的支援標準Syslog訊息模式接收日誌，並支援外接網路儲存裝置，可備援日誌資料，避免遺失、毀損，該系統具備日誌資料儲存壓縮功能，支援10TB(含)以上日誌資料儲存能力，還具備日誌本文防竄改能力，且還有高效率的關鍵字索引功能，可說讓IT人員一套在手，運用無窮，不僅能因此快速導入，節省人力及成本，還協助企業遵循個資法規範，符合日誌稽核管理需求，降低企業營運風險。更重要的是，集中化的日誌管理平台，讓企業使用最少的投資，達成高效的投資回報率，可謂一舉數得！



HIKING
GO



OverLand 休閒包 打造最強收納空間

收納不再是煩惱 外出旅遊一包就搞定

秋高氣爽，又是出遊的好時節，不論是赴國外或國內旅遊，「行李」總是旅程中必然的裝備，如何讓「收納」這件事變成旅途中的樂趣，而非負擔呢？不妨到GoHiking戶外環保機能通路挑選一只功能強大的Overland休閒包，保證出遊時能玩得盡興、輕鬆無比！

GoHiking獨家引進 最大的小包包 外出最佳幫手

隨著秋、冬季節陸續到來，各式旅遊、差旅計畫也陸續展開。不過，收納問題可是門大學問，如何以最輕便的方式打包所要的物品，其實選對包包就能做到。

Overland愛用者潘璋凡就以GoHiking獨家引進的Overland休閒包為例表示，來自美國加州的OverLand休閒包品牌，之所以常被暱稱是「最大的小包包」，就是來自它驚人強大又獨特的「收納」功能。Overland最熱銷的經典Donner側背包，就有多達十二個夾層設計，層層分明，不會有伸手不見袋內東西的困擾，且採用堅韌耐用的防彈衣等級材質，耐磨易清理，是每日外出的最好幫手。

Overland不同包款 因應場合功能輕鬆變化

「Belvedere是Overland系列產品中，同樣為可以每日使用的隨身包包，隨背即走的設計，容量看似不大，卻能將眾多隨身小物全部收納，並有條不紊地收在這顆單肩背包裡。」潘璋凡指出Belvedere主袋收納隔



◆ Overland Bayliss 側背包



◆ Overland Belvedere 側背包

間較扁一些，適合放置平板電腦之類較需要被保護的物品，二側都有收納水壺的空間，非常適合運動、騎腳踏車等活動攜帶。「值得一提的是，它的設計貼合身體曲線，是非常適合女性的輕量包款。」

至於Bayliss側背包，前袋多功能收納空間，可放置手機、零錢、悠遊卡這些常使用的小東西，避免一般袋子撈不到東西的窘境；而它還同時可當成斜背包或腰包，特別在長程旅遊時，能將貴重物品、護照放入貼身保護。

而大容量的Whitney，可放置平板電腦、書本、衣物等，更特別的是，可收納肩背帶，可肩揹也可後揹，潘璋凡表示這樣設計非常適合短程如二天一夜的商旅、或是上班族下班時去健身房運動時攜帶。而它的貼心不只如此，特別附有可拆式小化妝包及可收納購物袋，讓用途更富變化。

有了Overland，讓東西井然有序歸位，外出旅行不再有收納困擾，更加有效率、也更加輕鬆愉快！



◆ Overland 愛用者潘璋凡



◆ Overland Whitney 雙肩背包

全台門市銷售據點 客服專線：0800-631-688

GoHiking信義門市 台北市大安區信義路三段166-1號 · GoHiking師大門市 台北市大安區和平東路一段202號 · GoHiking南昌門市 台北市中正區南昌路一段123號 · GoHiking吉林門市 台北市中山區吉林路99號 · GoHiking萬芳門市 台北市文山區興隆路二段118號 · GoHiking天母門市 台北市士林區德行東路22號 · GoHiking建國門市 新北市新店區建國路276號 · GoHiking新莊門市 新北市新莊區新泰路177號 · GoHiking桃園門市 桃園市桃園區三民路三段186號 · GoHiking羅東門市 宜蘭縣羅東鎮中興路1號1樓 · GoHiking義大專櫃 高雄市大樹區學城路一段12號C區2樓 · BLACK YAK板橋大遠百專櫃 新北市板橋區新站路28號6樓



www.gohiking.com.tw

綜藝大爆笑－彰紡的趣味競賽

文/陳詩雲



廠長vs涼課



天公伯啊，請給我聖筊

啊！廠長被涼課灌頂了！！

只見廠長頂著溼漉漉的頭髮，笑咪咪地起身，拍拍身上的水珠，興致勃勃地說：好，下一隊換誰？

這是彰化紡織廠在炎熱的七月天舉辦的趣味競賽，為了向您轉播這精彩的實況，我們出動了空拍機，SNG車，藏於民間的狗仔，還有專業的卡麥拉桑，讓您彷彿身歷其境，跟著我們一起清涼一夏，現在就讓我帶著您回顧幾個經典畫面。

剛走到廣場，就聽到國藝拿著麥克風說：請各單位報名參賽的成員排成一列，我們第一單元的競賽即將開始。接著，看到秉壕手拿一雙藍白拖鞋…，是要打蟑螂嗎？當然不是，這是等一下要用來擲筊用的，記得小時候國文老師說要學易經卜卦很容易，拿一塊銅板，有正反兩面即可，這藍白拖也有異曲同工之妙，正反兩面容易分辨，拋起來有份量又明顯。

這項目叫：天公伯啊，請給我聖筊！

秉壕一邊拿著藍白拖，一邊用膝蓋夾著一顆QQ有彈性的小籃球，以一種姑娘的小碎步的方式橫越廣場，踏著輕快的步伐，左搖右晃扭到對岸，只見他仰天長嘯“天公伯啊，請給我聖筊！！”雙手一扔～（P.S.廠長有交待，拖鞋拋起來要高過頭，聖筊才算數）一個聖筊，再乾杯一罐維他露P，就可以跑回去換人。

接下來的畫面是這樣子的，有人走



趣味競賽-織造第一



三人四腳

得像企鵝，有人走得像“必給(台語)”，有人把籃球夾在蛋蛋下面，有人把籃球夾在小腿中間，有人…夾好了籃球，卻發現自己不能走路…，天公伯啊～這還沒開始擲筊咧～讓我們看看開始擲筊的景象，能不能想像兩三個人，一臉虔誠，雙手合抱著藍白拖，仰望天空，大喊：天公伯啊，給我聖筊～然後再低頭彎腰撿拖鞋，這樣反覆動作幾次之後，打開桌上那罐微冰的維他露 P 豪飲，其實還滿爽的。在一片加油聲和笑聲中，突然，大會宣佈，織造課全隊已達成任務。就這樣，競賽的第一個第一名被織造課領走。

得到神明保佑後，得來考考團隊默契，這個項目叫：三人四腳

簡言之就是兩人三腳的升級版，比較特別的，綁腳的不是繩子，是織布廠多到滿出來的碎布條，這些布條，在不同時刻默默地付出，顯現出它們的妙用。大家把腳綁好後，開始七嘴八舌地討論移動策略，出發前表情都信心滿滿。出發後，嗯…，有一組是三個人一起用跳的，有一組是頭尾兩個人使勁地抬腳，中間兩人卻始終沒辦法把腳抬起來…，有的人是一邊走一邊喊著一二一二，有的則是國語台語英語和聽不懂的外國語（外籍員工）交雜著，努力想溝通出一股能一起向前走的共識。正當我在慶幸我們這隊的最後一組準備要出發時，隔壁織造課傳來歡呼聲向大會報告：全部走完了。接下來看到隔壁兩隊錯愕的表情，他們怎麼走得那麼快！就這樣，競賽的第二個第一名，也被織造課叨走了。

5或6年級生，看過綜藝節目裏有遊戲的都有印象，有一種叫做吹乒乓球的遊戲，來來來，看這邊，彰化紡織廠也有喔，我們叫它“白泡泡幼棉棉”。

這個遊戲，無非是要考驗大家“吹”的能力，但不是吹泡泡也不是吹牛皮，是把乒乓球從一個超大的裝滿麵粉的酒杯裏吹出來。不是力氣大就有用，還得有股巧勁兒～紡織廠裏，不乏吹功了得的高手，呼呼呼，連吹三口氣，三顆乒乓球就像青蛙般地跳出杯口，代表人物有詹廠長，世豐課長，不見煙塵，只見跳躍的乒乓。當然，這個遊戲迷人之處，就在於它可以美白護膚，讓你白泡泡～幼咪咪～，絕竅在於“不管怎麼吹，絕對不能把乒乓球吹出來”。印象深刻的是一位撚絲課的外籍，他真的很努力，每一口氣都中氣十足，他也不怕麵粉敷臉，每一次吹氣，臉都快貼在酒杯上了，但是不管怎麼吹，球就是不合作，在杯裏翻啊滾的，硬是不出去，一開始大家都笑彎了腰，隨著他一直不斷地努力，一直不斷地嘗試，現場的氣氛從嘻笑漸漸地凝聚了一股意念，希望他能夠順利完成這個挑戰，幾位熱心的同事們



白泡泡~幼棉棉~



白泡泡~幼棉棉~慶昇課長

也輪流給予技術指導，終於，他吹出第三個球時，大夥歡呼了起來。也有另外一種境界的，當天比賽有一位參賽者，表現得非常明顯，把球喬過來喬過去，臉彎過來彎過去，就是吹不到球，他是在各項遊戲中都十足頑童的慶昇課長。他這麼做是有原因的，因為這項比賽，準備課領先群雄，即便是慶昇課長這麼“好整以暇地”努力吹不到，最後準備課還是以相當的差距奪下冠軍。這個不難，有勝算有把握就可以做到，就好像你知道正確答案是什麼，偏偏不寫正確的，就可以很驕傲地每次都考零分。人生如能達到這等境界，自是相當不錯。

在白泡泡幼棉棉之後，大會相當貼心地安排了可以洗臉的活動。而且是讓人洗得緊張，洗得刺激，從頭到腳都可以洗一遍的加碼遊戲。道具很簡單，兩斗笠，一桶水，感情再好的朋友，這時候都得猜拳分個勝負！

主持人宣佈加碼遊戲：“夏日消暑大作戰”開始，只見孤零零的桌椅和水桶，等著旁邊張望的人們來揮灑它。劃破寂靜的是廠長么喝著大家報隊的聲音，第一戰就是涼課與廠長對決。剪刀石頭布，一出拳，（看照片），涼課馬上拿起水桶，廠長速度也不遑多讓地遮起斗笠，就這樣，一陣透心涼，廠長被灌頂了。好比打水仗如果校長也跳下去玩，學生打起水仗就更加起勁。廠長和涼課笑著起身後，兩邊的椅子立刻大排長龍，一組又一組的人馬，有仇報仇，沒仇練拳頭。哈哈，各個捉對廝殺，熱鬧非凡。印象最深刻的有幾組，首先是翠蘋與康主任，他們的特別之處是當兩人坐定位，拳頭對拳頭，目光相對時，旁邊的觀眾也沒閒著，三人悄悄地繞到康主任身後，隨著翠蘋的一拳定江山，康主任一人獨享四桶清涼水，這種猛烈的攻勢，康主任恐怕只有穿上雨衣再戴好安全帽才能全身而退。

另一組，我稱為驚聲尖叫組，大夥起鬨半天，終於把專業攝影師菁茹請下來參賽，這場，菁茹V.S.世豐課長，剪刀石頭布後，菁茹反應非常快，但她不是馬上拿斗笠，而是馬上尖叫，頻率之高，而且肺活量很好，氣很長，相信遠處的守衛室都聽得到。再來是“勢均力敵組”，阿揮和一個撚絲課的漂亮女生對戰，阿揮猜贏後，快，狠，準，完全沒有給人家防禦的機會，咱們漂亮女生也眼明手快，把大部份的水擋在斗笠外面。相較之下，阿偉與螞蟻的這組，不知是阿偉角度沒抓好，還是螞蟻的目光可以移動水桶，明明一桶水潑出去，水都



翠蘋vs康主任



阿偉vs螞蟻

像是會轉彎般地與螞蟻輕輕地擦身而過。

最後的最後，撚絲課大姐大麗君向秉壕下挑戰書，從頭到尾負責示範遊戲玩法的秉壕下海了，三戰兩勝制，秉壕連贏兩場，兩旁的道具組熟練地將水桶裝滿水，放上戰場，麗君緊抓住最後一次的機會，終於，麗君勝拳了，只見麗君拿起水桶一點都沒有浪費地把水全倒在秉壕身上，然後秉壕大叫說，哎喲，這桶怎麼是冰的，那A阿ㄋㄟ啦！（這是製作單位特調，只有你才有喔！）

紡織廠的廣場，在一場夏日消暑大作戰後，留下了一片愉悅和清涼。大夥有秩序且默契十足地收拾起道具，撿拾垃圾，將桌椅搬回行政大樓。平常上班，見到的多半是戰戰兢兢的臉孔，和禮貌性地點頭示意。這場趣味競賽，流露出每個人俏皮有趣的另一面，無形中拉近了主管與主管間，主管與下屬間，還有各單位同仁彼此間的距離。遊戲讓人快樂，比賽提升了個人與團隊的士氣，即便全身溼透了，即便肚子裏滿滿的維他露P在搖晃，即便臉上的麵粉白得那麼不自然，望著每個離去的背影，感覺到的，都是一股輕鬆愉快，彷彿邊走邊回想著剛才難忘的片段。隔天專業的攝影團隊提供的各式影片照片，又帶著大家再次回到那個充滿歡樂的廣場，引起陣陣熱烈的回應。

這裏是彰化紡織廠，平均年齡有點高，但認真工作的身影很動人，認真遊戲的笑容很迷人的地方。



趣味競賽-合照



熱力四射力麒尾牙宴

文/高雅婷

那天，我獲得了有史以來最有價值的大獎。進集團後還沒熟悉環境認識同事，馬上擁抱歲末年終的尾牙，說到尾牙大概是除了令人心癢難耐的年終獎金之外，剩下能夠帶給普天下芸芸眾生期待、興奮的冬日暖陽，巴不得中大獎，就算暖陽燒死自己也無所謂。殊不知因為快要跨年了才進來公司，對年終獎金期待感不高之外，我的籤也不在尾牙抽獎的籤筒內(連參加獎的資格都沒有)，還要自告奮勇識相的擋在前面讓暖陽燒死自己，好吧說燒死太誇張了，大概就是很燙很燙還不能找人墊背而已。正因為心中已無牽掛，泰然接受生命任何安排，索性將尾牙當作一件好玩的事，讓自己全心投入，從頭到尾感受這個其實燙死人的暖陽所帶來的溫暖。而實際上，我也意外的深刻感受到這個暖陽給我的溫暖，不炙不燙，溫潤雋永，這是尾牙前的我仍未知的。

很難相信，只用一個月又七天的時間能夠從無到有在台上演出一支堪稱完美(自己說?)的動感韓團舞；很難相信，一開始意興闌珊有一搭沒一搭的沒結論式午餐討論到最後會是那麼團結又興奮；更難相信，原本只是交差了事的我們會拿到最佳表演獎，威脅到歷屆(也是本屆)冠軍(真是不好意思搶了風采~)，有些事，不做則已，一做收穫滿載、感動萬千。原本只是想著自己剛進公司是個名為工作量不大的學習新人，實則是個相較起來閒的要被抓進地獄的菜鳥，自願自的攬下看mv學舞步再教夥伴、編舞台位置、找合適衣服甚至定裝造型，



想著反正尾牙連2000元都拿不到，不如就熱情專注投入表演活動，開心放鬆吃尾牙，一來讓自己在剛進公司那段時間不要太閒適，二來解決夥伴肩頭壓力，三是節省大家開會協調的時間，最後還可以透過尾牙表演快速認識同事培養深厚感情(沒錯是深厚感情~)，一舉數得，多好。

過程中聽到有朋友說：天啊！妳也太倒楣了吧，尾牙沒獎金拿、沒大獎抽，連個安慰獎都沒有，已經夠慘了，居然還要學舞教舞買東買西？我想起有人告訴我一句話：「效益，不僅止於金錢。」其實我不但不倒楣，最後一天我反而非常慶幸自己有這個機會跟勇氣，做好這一件事，因為在這一個月又七天中，我所得到的已經不是用獎金還是大獎可以比擬的了。每個週一和週三晚上在七樓會議室的歡聲笑語，每一個週末在夥伴家的汗水淋漓，每一次練習後的紅豆湯和披薩、可樂，每一次忘記走位的瘋狂爆笑，我看著每一個人每一次的進步與認真，感受著每一個人給我摸不著、看不見卻真實的情感回饋。幾乎是每一秒，我們朝著同一個目標努力，每一秒都深深的刻劃在我的腦中、我的心上，即便是幾個月後的今天，我仍然可以閉上眼睛細數每一秒生動又貼心的感動。

老實說我記不得尾牙那天後來發生甚麼事或是我說了甚麼話，但是我永遠記得，馨瞳幫我換衣服時的關心叮嚀，佳瑩陪我走過東興街那雙緊握著我的手，瑩彩遞過來放在我桌前的一碗熱湯，秀芬轉過我肩膀伸手調整我髮圈的專注眼神，凱維、小邱和克君副理不僅完全放任我排舞，還配合我所有提議，最後拍了我肩膀說聲辛苦妳了，這些細節，如獲至寶。那天，我得到了比獎金更寶貴的東西，更雋永的回憶。





SOGO 一日店長&尋牛任務

文/Lucy



舉辦一日店長的活動初期，大夥們就在絞盡腦汁誰來擔任店長的角色，最具符合BLACK YAK品牌形象且又兼具高人氣熱愛戶外活動，中間雖經歷換店長的小波折，最後也順利確定更換適合人選。這是我工作3年以來第一次完整參與活動企劃及執行，非常幸運剛來到力寶龍的大家庭就有幸擔任如此重要角色，學習並且增添自己的活動企劃經驗，使我上了相當寶貴的一課。

一日店長活動開始進入倒數，前置作業進入最終緊鑼密鼓的確認階段，文宣設計製作、活動現場陳設及人員安排，尤其在場地權租用上經過一次次反覆文件申請。另外印象最深刻的地方在活動流程上，與具豐富活動經驗的李國毅經紀人討論後，提供我們寶貴意見讓活動能更順暢進行，特別感謝他們熱情用心參與。

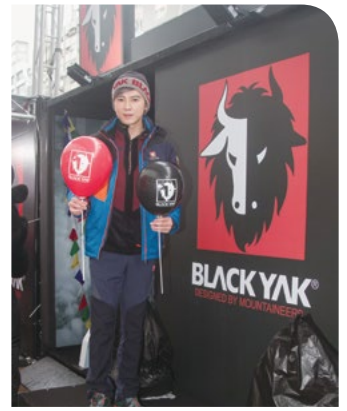




Day 1 一日店長名模林又立&尋牛任務

終於來到力寶龍的第一次一日店長&尋牛任務活動，開心期待又帶點緊張心情開始，以尋牛任務拉開序幕，逛街的民眾陸陸續續參與活動看到大家開心的拿著BLACK YAK專屬的拍立得照片，能感受到他們幸福滿足心情，對於品牌認識好感度提升皆有正面幫助，第一天非常感謝集團同仁熱情支持，讓整個活動現場人流不斷，尤其在犛牛出場炒熱氣氛時，吸引周圍人群目光，紛紛一擁而上拍照互動。大家期盼已久的一日店長名模林又立在歡呼聲出現，與現場參加人員互動熱絡，細心且貼心詢問參與造型穿搭民眾平時從事戶外活動，為他們穿搭出時尚造型，活動不僅增加當日樓面人流量也讓更多人知道BLACK YAK，更有利於品牌知名度顯著提升。





Day 2 一日店長知名演員李國毅&尋牛任務

天空小小不作美飄起小雨，不過挾帶李國毅高人氣活動尚未開始就有粉絲們在卡位，就為了更近距離看到偶像，李國毅來到現場時簡直是瘋狂一擁而上，印象最深刻的是在他到場前，工作人員發送給粉絲們的氣球竟然不願意拿，因為他們有自備後援會所特別製作的檸檬色汽球，而李國毅親手贈送出BLACK YAK氣球卻是用搶的，當主持人提出問題選出參加合拍拍立得人選時，大家更是踴躍搶答，就為了更接近偶像，留下獨一無二美好回憶。

今天一日店長為您做穿搭造型的參加者，不僅皆是熱愛李國毅粉絲，也創造些許業績，看到店長仔細地為粉絲們挑選適合服裝穿搭，且貼心親自為他們穿上衣服，引發台上台下粉絲們騷動，頓時讓我們知道原來這樣接觸對於他們是特別且稀有的互動經驗，未來在確認合作藝人時要先行了解其粉絲族群特色，包裝活動內容更符合他們愛好，讓整體活動效益更大，達到品牌知名度加分效果。

成功圓滿完成這兩天一日店長系列活動，創造屬於力寶龍的第一次，相信透過這次活動大家都獲得相當寶貴經驗，有助於未來舉辦任何活動設計規劃，再次感謝集團所有同仁熱情參與，有你們的熱情支持讓活動更圓滿。





環工事業愛台灣 山林水保護地球淨灘活動

文/吳人傑 總經理

為何參與淨灘

山林水環境工程公司在2016年依據全球永續發展報告書協會(GRI)4.0版本編製並，發佈"企業社會責任報告書"說明企業之經營活動所產生的紀律、環境與社會影響，並展現其善盡其社會責任之承諾、方法與績效並以一年為報告書更新的週期，因此山林水公司與海巡署及各單位於2016年7月16日(六)合辦全國淨灘活動，地點選擇為台中大安海水浴場灘岸，當我把活動內容告訴我們中區賴經理的時候，他即動員山林水公司各工地的同仁，原本以為是一場枯燥、炎熱、無趣的活動，沒想到當天是有微風徐徐、不會感到非常炎熱，並且參與之單位及人數非常多，同仁們也非常興奮能在繁忙的工作之餘參加"齊手承海、淨岸護灘"。



邀請卡



海報



感謝狀



淨灘的過程及意義

在活動司儀及主辦單位說明了淨灘活動的緣由後不免俗的也邀請各單位首長上台致詞、合影，並來一段勁歌熱舞後即進行了約二小時的實際淨灘，非常感動的是除了主、合辦單位外，來了許多的志工及小朋友，心裏想連小朋友都在為我們的環境、生態盡一份心力，我們身為一個環境工程公司的員工怎麼可以落於小朋友之後，另外志工們也不遺餘力的在付出，整個過程距離短短的海灘就清出了三車3.5T的垃圾，想想真不可思議，從參與者的角度而言除了將環境暫時乾淨起來，但更重要的是要思考海灘污染的原因，以撿拾起來的垃圾分類來看、絕大部分是來自人為因素，所以改變環境必須從改變我們的生活習慣做起。

淨灘心得

淨灘的活動一旦決定，除了颱風天外，不論刮風、下雨一定會進行，但這只是一種活動，只是定期的、暫時的，它必須引起啟發的作用，讓大家從日常生活習慣做起，從心靈開始做起，才是一個根本解決問題且永續的方法。另一個心得是確實要好好珍惜我們的環境，做好廢棄物減量、資源再利用、再循環，以達到環境永續發展的目標。





2016年力麗科技公司旅遊 ~ 勇闖棲蘭神木園

文/張曉芳

這次力麗科技的公司旅遊主要景點就是幽靜迷人的「棲蘭神木園」，神木群是位於100線林道12公里深山中，來這裡最好能在前一日附近住一晚，隔天再坐園區接泊車前往觀光，所以在明池或是棲蘭都是一個很好的選擇，車程約一小時內即可到達。我們這次是第一天先到棲蘭用餐兼參觀附近的蔣公行館，蔣公行館在餐廳的上方山上，所以用完餐後去那裡走走是一個不錯的選擇，站在行館的入口處，可以看到一覽無遺的山谷交會處，雖然我不懂得風水，但看上去就好像人家說的左青龍右白虎，想來這邊一定是塊寶地；這邊的好山好水也是猴子的天堂，因為居然可以看到貼心的告示「台灣獼猴出沒請注意」。在這邊待了好一會兒，接下來，我們就前往重頭戲景點「棲蘭神木園」。

棲蘭神木園是全台灣最大的檜木神木園，是台灣很珍貴的林木資產，雖然台灣目前尚無正式認列的世界遺產，但這個地方卻具有成為世界遺產的潛力。整個園區內多紅檜與扁柏，可稱為「神木」的五十一棵則依樹齡對照中國歷史人物來命名，巡覽路線分成大圈及小圈，可依時間及體力選擇路線以親近這霧氣瀟灑的仙境；這次我們依體力選了小圈來走，跟著導覽老師開始一場玩味的生態之旅。



路線圖



來吧! 出發



入口



世遺潛力點說明

由於這裡的神木大多是扁柏與紅檜，自然第一堂課就是要能分辨扁柏與紅檜的不同，以外觀乍看之下，扁柏與紅檜的葉子極為相似，但經老師的解說，抬頭仔細看著二者的葉子，會發現紅檜的葉子大於扁柏的葉子，這也是一種判別的方式，但若四周圍沒有這二種樹種可以比較時，另外也可以依樹型作判斷，扁柏是少有分岔，而紅檜則相反會有多岔。後來，老師又叫我們在木頭上用手指來回的搓揉，再拿到鼻子聞，果然，扁柏有一種香氣，天然不刺激，非常的好聞，難怪老一輩的人都喜歡木材製作的傢俱，因為可讓室內瀰漫著陣陣木頭香味。

老師指出現在和以前的審美觀念也很不一樣，他指著一個木桌子道：以前老一輩的人，喜歡桌子平滑，但現在的人反而更喜歡自然的木型，愈是桌子上坑坑疤疤或是有一個洞者，愈是深受喜愛，或許是覺得這反而才是真正的木頭做的。在老師生動的講解中，讓我們真的獲益良多。

在這些神木中最讓筆者印象深刻的是名為「孔子」的神木，這位夫子有一根粗壯的藤本手杖，這種藤本植物為了要固定自己，利用攀附的方式依在其他植物上向上生長，而孔子神木上的這根雄偉



長而彎延的木棧道



神木孔子及手杖



芬多精多少可由樹幹看出



等飯的人



七葉一枝花

的藤本植物則是八仙花科名為「大枝掛繡球」，這種藤本植物在春天時會在樹梢上開出繡球花，相信一定很美，但這麼高聳，我看一般人是無緣目睹了，只能等花瓣掉落吧！除了神木吸睛外，沿路上我們注意到樹幹上有不同的苔蘚，老師說不同的苔蘚可以依此判別此處的芬多精濃度，大自然真的很神奇。光是走這小圈加導覽，我們就花了二個小時的時間，雖然滿頭大汗，但不僅運動到了也增長許多知識。

當晚住在明池山莊的晚上就像是與世隔絕般，四周只聽得見蟲鳴蛙叫，大家吃完晚飯後，都在附近逛逛幫助消化並欣賞夜景，只是因為天氣並不是很好，晚上看不見星星，這真是一大遺憾；幸好，現在大夥都流行寶可夢手遊，而且明池山莊也很貼心，收得到訊號，且至少有三個以上的補給站，隨時可以看到手機螢幕上有灑花的熱點，乖乖，就等著怪物上門囉！當然我們大家都有很大的收穫，進級了不少，嘿嘿！

第二天早上，我們趁著離開前到明池森林遊樂區走一圈，園中最讓人開心的是看到千元紙鈔上的奇異花朵「七葉一枝花」的真實版，話說在千元鈔上圍繞在帝鳩旁自左至右共有七種植物，分別是玉山薊、麥門冬、射干、金線蓮、七葉一枝花、梅花、菊花，而在明池，我們居然能親眼目睹這「唯一」且「完整」的七葉一枝花，可謂是不虛此行，因為導覽老師說，這花容易蟲蛀、容易折斷，且長的地點也不一定，所以我們真的很幸運。七葉一枝花又稱七葉蓮，算是植物中的異類，長相奇特獨具一格，花的形狀很像是葉子，聽說這花還是一種中藥，真是一棵有用的植物啊！

二天一夜的公司旅遊活動很快就結束了，力科總是安排知性之旅，行程中每每帶給同仁們不斷的驚喜，當然在回台北前，我們特別在宜蘭找了一家無菜單料理來慰勞平日勞苦功高的我們自己，藉著飽餐一頓，補充好體力，迎接隔天的上班日。



解說

不一樣的八月，不一樣的生日趴踢！

文/PP



八月對於一般人來說可能是個平常的月份，但對我們這一家人來說卻是個不平凡的日子，每年的這個時候就是飯店總管理處全部同仁相聚的時刻。除了尾牙、春酒及各種不定時聚餐之外，每年的這個時候大家會聚在一起，而這個聚會對董事長來說別有意義。

濟網董事長生日在八月，而我們每一年都會想盡各種別出心裁的慶生方式或卡片來給他驚喜，像是今年同仁們很用心的利用便利貼裝飾了董事長辦公室，還利用各種素材在董事長辦公室裡佈置了一棵生日小樹，各營業點的同仁也寄來各種手工卡片與小禮物，我們不走奢華路線，但以用心與愛心希望能搏董事長一笑。

八月不只是慶生，對董事長來說更是重要的日子。美麗的夫人就像注定好的緣分，同月同日生的兩個人，相似也互補，互敬互重是同事們學習的榜樣，而八月也是小公主Carly兩歲的生日，前年的這個時候，他初為人父，過了第一個父親節，這兩年我們認識了在工作以外，不一樣的濟網董事長，見到了每一個男人遇見上輩子情人時的笑容。新成員Carson首度亮相，沉著的面對眾叔叔阿姨們的熱情，毫不怯場，實有乃父之風。

雖然只是利用午間短暫的用餐時間跟簡單的速食，但在平時緊繃忙碌的工作中能跟長官同事無差別的聊天，還有可愛的Carly跟Carson跟我們同歡，新成員的加入，讓慶生活動增添了新生的喜悅，透過親子輕鬆的氛圍，不只調劑了工作的壓力，更拉近彼此的距離！





小琉球海洋風情之旅

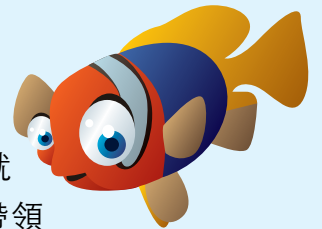
文/之凡

Day1-期待已久的小琉球二日遊終於來臨，距離上次公司旅遊到小琉球一日遊已7年了，真的很好奇7年後小琉球的變化，看了這次旅行社行程的規劃還不錯，因為我們是這次公司旅遊的最後一梯，所以聽了前三梯玩回來的同事分享了一些趣事，讓我更期待這次的旅遊。

07：30導遊準時點名確定大家都到齊了，出發了！展開這次二天一日的旅行。首先導遊都會先發給大家一本手札，內容除了座位表跟房間分配的房號外，當然還有這次行程的規劃簡介，大家都發現了有些行程和前三梯有些不一樣，因為有前三次的經驗所以有做了一些小調整。第一站來到嘉義熊大庄森林觀光工廠，這是嘉義新亮點，彷彿來到童話故事裡的異國城堡，復古的紅磚與建築相當夢幻，看見小熊迫不及待的向大家揮手，內有一主建築物是咖啡廳，另一頭是裝置藝術拍照區，裡頭走童話故事路線，相當多的可愛造景，雖然我已來第二次還是很興奮的跟可愛的熊熊拍照，上次是個人非團體，所以未有導覽人員的介紹，這次就有機會導覽人員的介紹了解熊大庄內的肥皂及保養品的製作及用途，於是心動了給他花下去。哈哈！在此約停留一個鐘頭就要前往下一行程了。

約14：30到東港碼頭等待搭船，今日海浪真大，壯闊的浪花追逐著船身，船隻在





風浪中東搖西晃，讓人彷彿坐在大搖籃般，此時我頭已在暈眩，趕緊閉上眼睛休息，而小朋友們卻興高采烈的嬉戲，很開心呢！約莫30分鐘，就在小朋友的嬉笑聲抵達了美麗的小島－小琉球。一踏上小琉球首先導遊帶領我們至租借摩托車行牽車。開啟下午的行程潮間帶生態探訪之旅，體驗認識潮汐帶的生物之美，在廣闊湛藍清澈的大海使得潮間帶的生物種類繁多，成為了一個天然與生態豐富的自然教室，吸引了許多千里迢迢、遠從外地來的遊客。且當日時刻約莫下午4點多太陽公公已準備要回家休息，故吹著涼爽舒服的海風及看著蔚藍天空照映在海面上，真能讓人如此的心情愉悅。

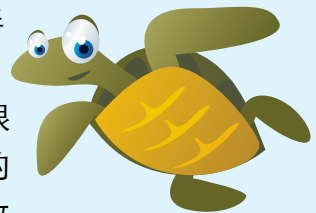
夕陽無限好，只是近黃昏，已到晚餐時刻了，於是我們要回今晚下榻的民宿－八村Vill休息(因為有8棟，又有8個色彩，因此有人叫它彩色八村更有人稱之幸福八村)，離晚餐還有一些時間於是有人就在房裡休息有人在民宿外欣賞海景、拍照，有些人就跟隨導遊去買名產及逛免稅商店，至於我當然是要出去逛逛買名產囉！晚餐是安排八村戶外BBQ，旅行社準備許多食物及無限啤酒暢飲，第一次公司旅遊晚餐是烤肉，不一樣的體驗讓我們也都吃的很開心。不免俗的傳統飯後餘興節目啤酒趴登場，有些同仁留下一起同樂有些帶小朋友的同仁就先行回房休息了。





Day2-大家都起的很早，用早餐時間為07：00採自助式的，約07：30我們也來用餐，見有些同事已用完餐要離開了，我們找位置開始用餐。今天早上的行程是採自由選擇的，有浮潛探索海底世界及機車環島漫遊小琉球，原想帶小朋友去浮潛，讓他們有機會親近海底生物，兒子說頭在痛，於是我們選擇了騎機車漫遊美麗的小琉球，大約08：30就在當地導覽解說員帶領下開始今日的行程。首站我們來到望海亭，在這可以在海面上有像魚網的東西就叫箱網養殖，7年後再訪此地發現海上的箱網數目變少了，是因為受了莫拉克風災的影響，造成許多箱網損壞，停留數十分鐘後，接下來到美人洞，然後到落日亭看綠蠵龜，前梯同事說浮潛時綠蠵龜就在他身旁，真的很大隻！雖然我們是在遠處看，還是可以想像的。接著就是烏鬼洞，其實它是一條又暗又窄的洞穴，如果要進去一定要打燈，不然會不小心撞到礁石，有一小段真的狹窄要注意，不過小朋友們覺得很有趣，走了一趟又一趟，走完烏鬼洞後停留一會，我們就騎車沿著海岸回八村，沿路若經過景點，導覽員會停下解說,如像觀音的礁石（觀音石的鼻子被遊客拔走），還有像一位男人親吻女人鼻尖模樣的礁石..等，回到八村約11點鐘，整理好行李準備要去碼頭搭船回東港了。

因為回程是順浪所以較平穩，大約20來分鐘就到東港,且時間已12點多了，故約10分鐘車程來到東港阿仁海鮮餐廳吃午餐，用完午餐將前往今日最後行程高雄田寮月世界風景區，今天天氣真好而且又是下午時刻，正是豔陽高照，所以到了月世界很多同事跟小朋友都不願上去，都要待在休息區乘涼，我們B車也只有12人，一半不到願意上去探索月世界，其實我是這次公司旅遊才知月世界這景點，原以為是遊樂區，結果是一個奇特的風景區，解說員說這裡如果晚上來會很漂亮。真的很熱，走完行程大家都汗流浹背了，也已到集合時間。两天的旅遊也將結束，這次旅遊讓我感覺很好，尤其在7年後再訪小琉球，真的改變很多，變熱鬧了，民宿也增加不少，如果有機會我還想帶家人到小琉球旅遊。





終點合照

綠野社~劍潭山步道GoHiking!!

文/Apple

炎炎夏日，大家是不是都躲在家吹冷氣不想出門，或是去大賣場、百貨公司、便利商店吹免費空調??!!為了鼓勵大家夏天出門動一動、流流汗，綠野社舉辦了一個小型的健行活動，希望同仁一起到戶外動動筋骨、消消小肚臍!!

這次的健行綠野社選擇了交通便利的劍潭山親山步道，無論是搭公車、捷運或騎車都可以很方便到達；大家早上9點在捷運劍潭站二號出口集合，集合前綠野社準備了活力早餐，讓大家吃飽飽，等會兒有滿滿的力氣健行去～

健行路線的規劃是從中山北路福正宮旁的登山口進入，最後到老地方觀機平台，往返約需2個小時，途中會經過圓山十美中的四美-昆蟲之森、五美-崗哨體驗區、六美-繁榮臺北、七美-觀音夕照與八美-老地方。

登愣!!眼前長長的階梯就是此次健行路線的大魔王，雖然健行前找路線做功課時已經知道劍潭山步道的階梯不少，但這長長的一望無盡的階梯著實讓大家下巴都掉下來了，原本開心閒聊的大家開始專注在爬石梯和健行上，一開始的震撼讓同仁到達大忠宮後，看到有可休憩的石椅立馬坐下休息，狂灌水補充水份，不誇張!大概才開始健行5分鐘，大家已經汗流浹背、氣喘吁吁了，還好這次健行身上穿的是GoHikng吸排快乾T恤，社團用社團經費和同仁繳交的報名費替這次參加活動的同仁每人購入一件，說真的吸排效果真的很不錯，以往我只穿綿T趴趴走，這次穿上GoHikng吸排快乾T恤真的舒服很多，就算流汗身體不會黏黏的，很清爽!在大忠宮稍作休息後大家調整了步調，再次



劍潭步道路線



登山口



出發前合照

抽獎



踏上綠蔭盎然的步道；健行的途中偶遇了許多可愛的松鼠、色彩繽紛的蝴蝶和森林的清道夫-鍬形蟲，雖然大家在中點站-打印台不斷地詢問~還有多遠才到終點??!!但隨著海拔愈來愈高，視野愈來愈開闊，遠處的台北市美景陪伴著大家，大家也就順著眺望六美、七美的美景，一路走到此次健行路線的終點-老地方!!這個觀機平台景色超級美!!從這裡可以遠眺101、基隆河和大佳河濱公園，另外，台北市政府工務局大地工程處網站介紹中提到，從這可是能看到松山機場飛機起降，甚至可聽到飛機起降轟隆的聲音!

等待大家陸續抵達終點後，綠野社社長即開始進行抽獎活動，這次的活動人人有獎，獎品非常豐富，獎項包括GoHiking polo衫、GoHiking野餐盒/墊、GoHiking露營燈、Namelessage T恤、buff單車領巾/圍巾組、BLACK YAK多功能頭巾、BLACK YAK犛牛布偶、Phenix毛帽、injinji五指襪、JIE QQ冷熱隨身杯和outdoor active隨手瓶。YA~我抽到了 injinji五指襪，非常實用!這次的健行活動就在開心的抽獎活動劃下句點，很期待下次綠野社的活動，到時一定要再相揪同事們一起出門走走流流汗、健健身!

健行ing





七美景色



八美-老地方觀機坪

圓山十美簡介~~

一美 圓山飯店	1973年10月10日，14層宮殿式建築物新建落成，向來是臺北市的地標之一。
二美 藍鵲地景景觀區	利用現有三階坡地地形，創造空間特色，下平臺為藝術雕塑區；中平臺為輕食區；上平臺利用草花形塑臺灣藍鵲，地景景觀區。
三美 林間樂活區	在鬱鬱蒼林間的木平台，可供民眾或坐或站沉思打坐，提供一處森呼吸及樂活悠閒的景緻。
四美 昆蟲之森	位於好神及好美步道旁，林相豐富臨步道旁枯木落葉堆砌，利用環境特色營造「甲蟲的家」。
五美 崗哨體驗區	早期圓山是軍事管制區哨點，軍事地理位置重要，兩側有廢棄崗哨及153營舍，具軍事歷史意義，透過簡單復原，提供登山者了解圓山時代意義，形塑懷舊思古休憩空間。
六美 繁榮臺北	可遠眺市區，如大直橋、基隆河，甚至是臺北101大樓，盡收眼底，同時也是欣賞都市夜景的絕佳地點。
七美 觀音夕照	可遠眺淡水河對岸的觀音山夕陽落日、洲美快及社子島，視野開闊景觀優美。
八美 老地方	位於稜線親山步道上，是登山客中途休憩站，步道旁一長型木作涼亭，北側可觀看松山機場飛機起降，甚至可聽到飛機起降轟隆的聲音！
九美 飛羽的家	位於通北街入口步道，停留於此，可聽五色鳥啄樹幹聲音，並觀賞臺灣藍鵲身影，非常有趣，以樹屋平台概念串連三、四株大樹，營造臺灣藍鵲、五色鳥賞鳥區。
十美 隧道體驗場	位於圓山飯店入口處，仿圓山飯店內的戰備隧道，也結合太原五百完人及天文台遺址兩區，深具人文特色。

資料來源：台北市政府工務局大地工程處

列國周遊 十年一劍

練心練菜練意志 信手拈來是功夫

宜蘭力麗威斯汀(The Westin Yilan)主廚Daniel Chen陳厚成側寫

文/宜蘭力麗威斯汀 陳尤貞

顧客熙攘的自助餐檯上，只見陳主廚淡定指揮，小至蔬菜的擺放方式，Cheese的切口方向，大到牛排的熟成程度，菜餚的起鍋時間，主廚眼觀四面耳聽八方，任何一個小動靜都不放過，分分秒秒確認時間，只為確保將最美味的食物，在最適當的時間，送至貴賓面前。忙亂中不見慌張，急促中自有節奏，顯現出嫺熟自信的一派從容。

在西方飲食常見的甜菜根(Beetroot)，帶著濃濃的土味，一般作法常使用酒醋醃製，但是如此一來，經常破壞甜菜根的基理，無法嚐到食物本味。陳主廚不厭其煩的將帶有土味的鮮紅甜菜根用低溫慢烤超過一小時，只為求得蔬菜原始的甜味，搭配新鮮圓鱈，色澤鮮明入口即化，顛覆一般人對於魚類料理的基本想像。

另一道碳烤牛小排，鮮嫩柔細，口感彈牙，搭配百香果奶油醬汁，並用分子料理的繁複手續提煉出白松露粉末，創意十足令人驚豔！亦或是鮮炸酥蝦搭配芒果莎莎sauce，酸酸甜甜，後勁有味，是夏日中難得的清爽料理。

由於家族淵源，從小跟在父母親身邊學習鐵板燒製作，更因為好奇心旺盛，擁有多次到韓國、日本、東京、澳洲擔任日本料理廚師的機會。實戰經驗豐富的他，因為長期流連海外，深深瞭解氣候、風土、人情、文化在料理的烹調上，其實扮演著舉足輕重的角色。所謂不時不食，所謂失飪不食，簡簡單單的飲食習慣，往往承載著整個文化的大智慧。因為尊重在地文化，吸取在地營養，陳主廚在他鄉異地磨練出一紮實功夫，也由於多年外國的工作經驗，讓陳主廚操的一口流利的英文及日文，國際交流得來完全不費功夫。

進入喜達屋(Starwood)集團中的W酒店是一個機緣，也是陳主廚在餐飲界大放異彩的地方。因為工作的需求，陳主廚不放過任何一個進修切磋的機會，藉由集團的動能，陳主廚參與



了新加坡Westin的Food Promotion和東京Westin的餐飲研修會，更因為同袍情誼義無反顧的在韓國Westin協助推廣美食。在W酒店擔任的雖然是西餐烹飪的職務，但也同時負責Catering及VIP 服務，甚至由於精通日本料理及西式料理，陳主廚於國際巨星Lady GAGA下塌台灣時期，加入貴賓服務團隊，協助專任主廚，負責照顧Lady GAGA的Party及日常飲食。

因於興趣使然學習日本和菓子的製作，進而擔任的中華製菓文化交流協會的國際咧酒師（SSI），由於對食物的熱愛，陳主廚於經國學院任職料理講師，擔負起傳承薪薪學子學識的重責大任。詢問陳主廚的料理哲學，他嚴肅的說：萬法不離宗，旬之料理就是最道地的料理！只要仔細瞭解當地食材，搭配四季變化，蒼天大地自然會賜予無邊美味！

對於陳主廚而言，飲食的意義就是分享，與家人、朋友，分享幸福的瞬間。藉由食物做為媒介，感受四方天地孕育出來的天然美味，連結人與食材的親密關係！

由於是宜蘭人返鄉，陳主廚心中有著無數的想法，在周遊各國多年之後，第一次回到自己從小到大生長的地方，也希望回饋給宜蘭滿滿的正能量。猶如喜達屋集團的宣言：Eat Local, Think Global! 陳主廚希望從推廣教育文化做起，與在地食材與土地連結，從自己生長的根部延伸，讓宜蘭有一天可以驕傲的站在國際的舞台上！

2016年9月，出身宜蘭的陳主廚，正式加入宜蘭力麗威斯汀(The Westin Yilan)團隊參與飯店籌備，任職行政主廚。主廚計畫將擷取宜蘭當地的傳統食材，包含大家耳熟能詳的櫻桃鴨、三星蔥（九條蔥），以及南方澳的鯖魚祭、飛魚祭，融入拿手的日本料理中。也由於瞭解宜蘭縣豐沛優良的軟性水質，最適合引出食物基底美味的本質，未來將期待陳主廚好好發揮，一手打造專屬於宜蘭力麗威斯汀酒店的精彩食饌！





力麒PARK

工地主任 李明穎 課長

力麒 PARK



文/陳力維

在力麒－麒御新建工程第一次見到李明穎課長的第一個印象，便是在工地無時無刻看見他手裡拿著一疊圖說、白板、筆記本、相機，走到哪看到缺失使用相機拍下、用筆記錄下來，遇到廠商有疑問時，隨手便翻開圖說來幫廠商解決所遇到到困難或疑義，而且即使廠商在工程上出錯或是生活習慣不好，也總是好言相勸不會用破口大罵來處理事情，這便是李明穎課長給人最直接的印象。

私底下的課長雖然外表較嚴肅且不愛說話，但若是遇到問題去請教他時，他會很熱心幫你解決，甚至跟你到現場說明清楚並且分享他多年的自身經驗，偶而還會迸出幾句冷笑話（雖然有時不太能意會），事後還會持續追蹤你是否徹底弄清楚了；同時課長也是一個做事嚴謹不馬虎的人，對於呈送回公司的文件必定再三檢查確定正確無誤，對於廠商提供的施工計畫及型錄也會再三核實，是一個認真負責的好主管。

經過繁忙而枯燥的上班日後，課長在悠閒的假日最喜歡拿著相機，走遍各個景色優美的景點按下快門拍下一張張構圖優美且富含意境的照片，因此臉書上貼滿媲美仙境的作品。





好劇推薦

瘋戲樂CABARET

文/葉苡妘

因為許哲珮，訂了這次瘋戲樂工作室的票，打算下班後放鬆一下。《瘋戲樂CABARET》表演形式為近距離的舞台音樂劇，每次邀請不同的嘉賓來唱歌演戲。本次嘉賓許哲珮今年以《搖擺電力公司》入圍金曲獎，喜歡她天馬行空的詞曲創作，總以孩童般的眼睛看世界，音樂裡充滿各式奇幻元素。

劇情簡介：

一位熱愛音樂劇，登台之路卻不順遂的少女，應徵一間即將重新開幕的廢棄餐廳工作，過程中，發現一張黑膠唱片和一台留聲機，於是，餐廳老闆揭開了這個地方的輝煌過往。

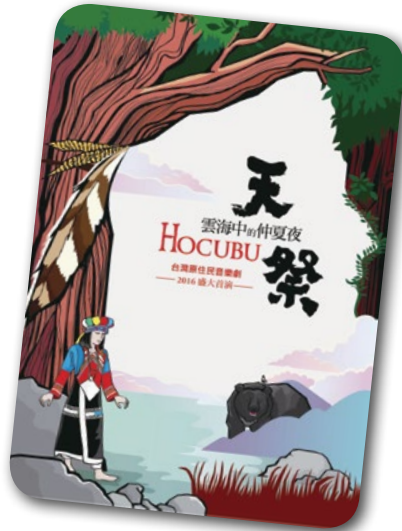
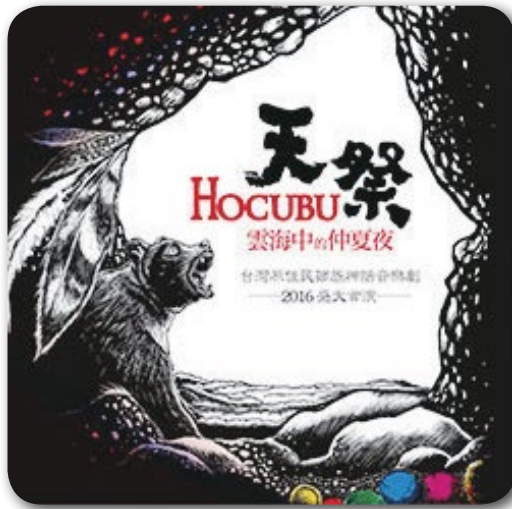
這裡曾是風華絕代的歌廳秀，也曾是提倡戀愛自由、各種中西音樂飄揚的瘋戲樂大酒樓。

這裡曾出現兩個用音樂譜寫自己人生的女子，60年代來自香港的歌廳秀天涯歌女，30年代哼唱著跳舞時代的辮子姑娘。

聽完她們追尋自我的故事，少女能順利登上她心目中的夢想舞台嗎？

從以前就喜歡看音樂劇，這次台粵英中四種語言歌曲交織在劇中，歌廳秀的笑果很好，聽著珮珮不輪轉的台語覺得有趣。對粵語歌不熟，覺得抒情歌很有味道，回家後還特別私訊詢問曲名，張國榮-春光乍洩與容祖兒-心甘命抵。英文與中文皆為熟悉的歌曲，從30年代到現在都有，當然少不了嘉賓自己的創作歌曲，台上唱著，台下合著。歡樂的時光總是過得特別快，節目散場後仍不捨離去，帶著音樂的餘韻踏上歸途，期待下一次表演到來。





雲海中的仲夏夜-天祭 HOCUBU

文/小K

在阿里山的西北方，有一座高聳入雲的塔山，是心目中的聖山，也是族人口中「天神的屬地」，當地流傳著塔山傳說這個愛情故事，這次我看的音樂劇，就是以這個古老傳說並結合結莎士比亞劇「仲夏夜之夢」的情節架構與角色樣貌，運用鄒族的文化符號重新創作與設計這段雋永淒美、耐人尋味的故事。鄒族的塔山愛情傳說，表現出族人守護愛情的堅貞，以及終身依託與義無反顧的承諾，利用相互間的愛情表達出原住民對於守護土地的堅毅精神。

由台北愛樂製作的「雲海中的仲夏夜-天祭 HOCUBU」音樂劇，最令我欽佩的是，全場無樂器，所有情節需要的音效及主要對話，皆是以「人聲」詮釋，只見舞台下方一個指揮和數名聲樂家，整場就支撐起二個小時的配樂，可說是「絕妙好劇」，讓我讚嘆不已。舞台上演員們唱腔的功力也很不錯，再搭配這天籟人聲配樂，居然可以如此順耳，充滿豐富感，毫不違和。所唱的歌雖然大多是中文，但裡面也不時參入大量的原住民語言，保持著原住民音樂的純度，讓我們更能感受原住民語的美，見識到不同於一般我們看到的原住民文化藝術。

原住民文化本來就是歌舞見長，天祭音樂劇更是突破傳統的表現形式，所有曲子都是從鄒族傳統歌謠中新編或改編，很能突顯鄒族的文化，舞台設計及演員服飾皆秉持著該部族的重要色系原素，讓人一看就知道這是演到鄒族還是布農族。讓我印象深刻的二個角色是一對父子檔頭目，胖胖大頭目父親早早就出來，三不五時就提到要和對族的頭目女兒和親，但那做兒子的卻遲遲不現身，一直演到快中場時，胖胖兒子終於出現了，嘻！一看就知道他是頭目兒子，選角上還長得真像，可看出製作單位的用心！

因為我看的是首場，音樂劇結束後，就看到許多大人及小朋友是衝著去和相關演員拍照，本想也拍個幾張的，但因為人真的太多了，且還有記者群在等，雖然可惜，但也只好作罷；台灣的文化藝術是很值得我們常去欣賞，這齣劇愛情的元素很簡單，藉著參天神木當作故事的起源與終結，在降下天靈的訊息，說起世間的情情愛愛，表達出原住民對於「守護土地、捍衛族人」的精神，而這些精神又何嘗不是值得我們深思與學習的地方。



演唱會

Sonar聲吶世界巡迴演唱會 -回聲限定場

天生歌姬A-Lin

文/林秀珊

從2015/8/29的台北首場到現在的2016/8/20這一整年，終於等到天生歌姬A-Lin再唱過3大洲、20座城市後，總算再唱回來台灣，為了想要再次親耳聽到這個三年前另我感動莫名的歌聲，很緊張的2016/5/21開賣當日守在電腦前，準備時間一到就要趕緊搶票，話說小巨蛋雖有1萬兩千張位置/門票…但說真的不要太在意買的到什麼位置，設定好需求後，想聽的話只要有票就好…因為電腦跟手腳不夠快的話就是買不到，不誇張！當日180秒售罄！隨後因廣大歌迷連聲要求，唱片公司更是緊急增加一場於8/21開唱，近年來隨著A-Lin人氣不斷高漲，這場演唱會黃牛票價居然從



(圖片出自於網路)

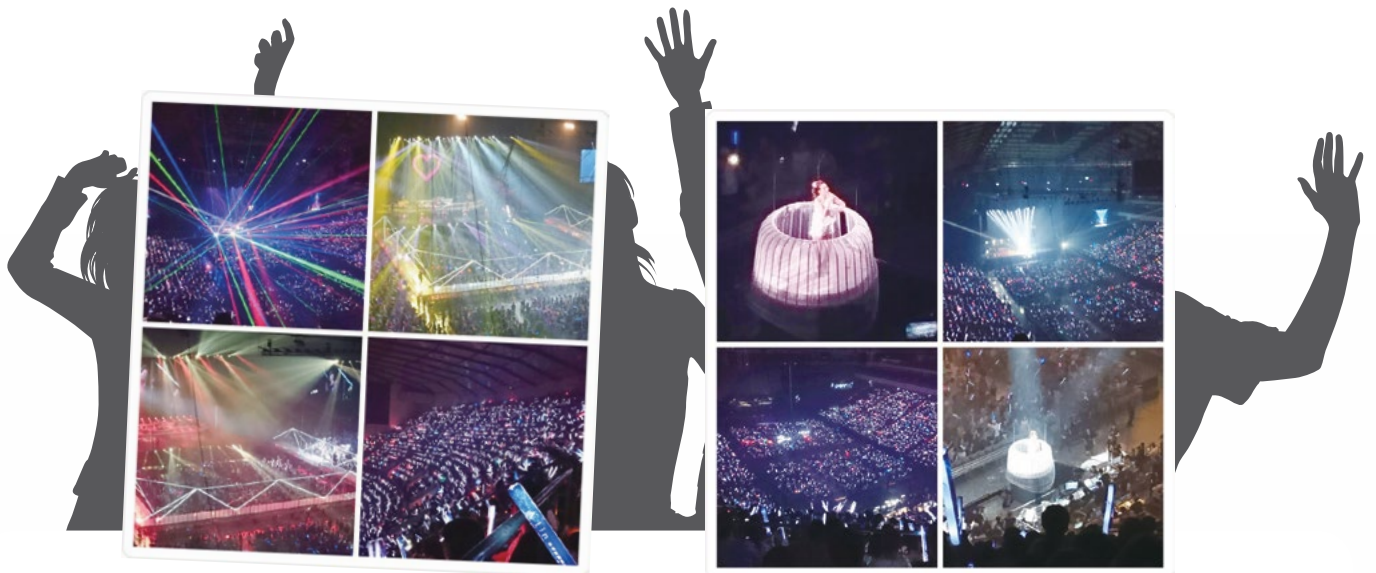
原價3,600喊到43,200元呢！（請注意！切勿購買黃牛票）；我覺得大家如果有自己喜歡歌手要辦演唱會的話，一定要考慮自己的荷包是有多滿的啦！要衡量好再下手，不過相較於之前2013 A-Lin《Feel-Lin》那場演唱會來說，同樣或差不多價位的話這次就得搬往上約一層樓~一層半的座位了，而我雖然買到的位置有點遙遠的遠在3樓，但運氣很好的可以搶到6張，幾個好友總算可以相約3個月後再次親耳聽這另我感動的歌聲了！據報導A-Lin表示之所以將演唱會的名字取名叫做【聲吶】，其靈感就來自於大海中最聰明的哺乳類動物—海豚，她希望與海豚一樣用聲吶去探索音樂和世界的邊



緣，把歌聲傳遞到世界各地，讓更多的人聽到她的聲音，我相信以她的實力及富有感情跟溫暖的歌聲，真的可以用歌聲去感動到很多人。

首先介紹一下A-Lin（阿美語：Lisang Pacidal Koyouan，1983年9月20日生／已婚另一半是知名的棒球選手黃甘霖／育有一女），本名黃麗玲、封號為「天生歌姬」，是台東阿美族原住民，出生於高雄。歌唱技巧優秀，渾厚、磁性、帶有豐富的情感加上溫暖及聽了另人想哭的嗓音，音域寬廣和現場演唱與錄音水準一樣，是台灣女版「零瑕疵」歌手（李克勤、張學友也得此稱號），為台灣著名的實力派歌手，曾數次入圍台灣金曲獎，並多次受邀在重要的頒獎典禮上獻唱。

終於盼到了8/20晚上7點半開場，也真的難得遇到非常準時7點半就開唱的歌手，一般去聽演唱會都會慢個15-30分鐘左右開唱，但A-LIN就非常準時開唱，直接以她的歌曲「All in」用美人魚的裝扮懸吊於五公尺高的舞台上聲波穿透全場，瞬間引爆現場歌迷大聲尖叫，而且每個位置上都已經貼心備有螢光棒及喉糖，就是要歌迷們一起大聲唱、一起參與這場盛會！剛好適逢出道十年笑稱自己是台灣之光的A-Lin（因參加我是歌手產生的名號）深情投入一首接一首的不間段的連續演唱《我們會更好的》、《難得》、《幸福了然後呢》、《PS我愛你》等共39首歌曲，其中有11首歌曲還是特別為了台北場歌迷全新排演準備的喔，另外，演唱會中還準備了一些小驚喜，譬如她在當天白天採排時走到1樓的某區某個位置留著張小紙條給那個位置的歌迷，後來公布時，看著螢幕都可以感覺那個歌迷興奮到要哭出來了吧！接著演唱會進行到中場時，突然從半空中降下U字型空橋走道，讓1樓中段跟2樓的歌迷可以更近距離的看到自己的偶像，還有別說A-Lin偏心，唱到後半場還有在後段場地突然推出一個長的像“可麗露甜點”的白色台子，原本以為只會在原地的台子上唱歌，但突然間可麗露台就吊升高至約3樓高，讓A-Lin自己邊唱歌時都一直問歌迷說：「有沒有覺得我的票很便宜？」「是不是票賣的太便宜了？」不時引起全場歌迷一直大笑附和。但我想很多歌迷應該都直呼賺到了。



其中還有一段也是令我印象深刻的是，因為這次演唱會時間恰逢A-Lin老家豐年祭，所以她今年無法回去參加，而A-Lin在演唱會中表示：「每年豐年祭我都會回去，但今年把它獻給小巨蛋，有你們陪，就是我的豐年祭！」所以她直接把豐年祭搬上舞台，更邀請家人以及來自16族、共400名的原住民朋友們瞬間湧入舞台，走入1樓走道間貼近歌迷，一同合唱《一想到你呀》，以及一連串的豐年祭組曲《沾醬歌》、《南王系》、《嗚哇嗚》等多首歌，並搭配原住民舞蹈，讓400位原住民加上現場12,000名歌迷一起創造出一場不一樣的豐年祭！添加了歌手與歌迷間有趣的互動。

還有！還有！連安可曲都是一連串的喔！而且A-Lin從可麗露台下來後，突然入坐在1樓的歌迷身邊，並隨機找1-2樓的歌迷點歌合唱，鐵粉真的很多，隨便找都可以一起唱出歌來；當然參與每場演唱會都不難發現很多國外來的歌迷，不過其中有一位是特別從日本來的歌迷，竟可以跟A-Lin一起一字不漏完整的唱出一首歌，其歌聲音準也頗有水準的，可見A-Lin的魅力十足，連歌迷也臥虎藏龍，這也讓我們更是多聽了好幾首歌曲，大家直呼這場賺到了！這場次演唱會雖沒有安排特別來賓，但一樣是歡笑、感動、合唱不斷，最後A-Lin以《回家》結束這場我期待已久、感動不斷、眼睛好忙的演唱會。以後有機會大家再相約一起來去現場感受這份感動，享受這等台灣的好聲音！





電影欣賞

吹夢的巨人



這是一部清新可愛的童話故事，適合全家觀賞的電影~~

文/王秀韻

劇情簡介：

在巨人國度裏，所有巨人都吃人。唯獨身長八米，在群體中顯得較矮的BFG不吃人。善良的他會把好夢用小喇叭吹進小朋友的腦袋瓜裏，所以又被稱為“吹夢巨人”。當別的巨人每天晚上跑到世界各地吃人的時候，他卻悄悄的來到小朋友的窗前，把好夢用小喇叭吹進孩子的腦海裡。

孤單的蘇菲生活在孤兒院中，被兇狠的院長控管著，深夜尚未入睡發現吹夢巨人的存在，巨人深怕蘇菲會把這件事情說出去，於是把她帶到巨人國度，二人也開始前所未有的冒險，為了阻止其他巨人繼續吃人，BFG和蘇菲一起為女王調製了一個逼真的夢，說服了英格蘭女王，打退了想要吃人的壞巨人，並將他們封鎖在島嶼中，永遠不能再出來吃人了！

史匹堡大師級掌舵的電影特技下除了炫目的特效，其中巨人來到吹夢家懷疑有小孩，在巨人搜尋蘇菲的過程中充滿了驚險刺激，扣人心弦，如同身歷其境，感受蘇菲隨時處於害怕被人被發現的驚恐中，真實人物與動畫合而為一。

吹夢巨人帶著蘇菲到夢之湖捕捉夢境，將五彩繽紛的美夢裝到瓶子裡在送給沉睡的孩子，讓每個小孩子期待會有個好夢，也感受能做好夢的歡樂。

當吹夢巨人請女王及所有皇家侍衛喝他特製的氣泡蘇打，因為氣泡是往下飄所以喝下去也是先從「下面排氣」，是一個超級笑點！

當我們遇到一個快樂行困難時要有蘇菲面對困難的勇氣與機智，隨時保持善的心，迎接每一天!!!

自殺突擊隊

文/陳盈臻



在電影上映前的兩三個月，我偶然在youtube上看到自殺突擊隊的預告片，馬上被小丑女這個角色深深的吸引，因此當自殺突擊隊一上映，就滿心期待的準備去欣賞這部電影啦！

自殺突擊隊，主要是由幾名罪大惡極的反派角色所組成，利用他們去執行危險度極高的任務，能成功是最好，失敗了，失去的也只是那些原本就可能會在牢房中度過餘生的罪犯。

電影中本身的劇情其實不那麼搶眼，在某部分來說還有那麼一點的牽強，但在某些特定的人物刻畫上面，倒是很吸引人！例如，Margot Robbie所飾演的『小丑女』。

自殺突擊隊中我認為最鮮明的角色除了我前面所提到的小丑女之外，還有死射（Will Smith），一名精通所有種類槍支並且能靈活運用的暗殺者，以及原本應該也是自殺突擊隊中的一員，卻脫逃成功並且製造紛亂的魅惑女巫。

電影中，先描述了各個罪犯被逮補的過程，當然，也連帶的說明了他們心中最脆弱的部分，即便是十惡不赦的罪犯，心中都還是有能夠動搖他們的事物。因此，在劇情中，他們在做任何決定時，也幾乎都會關係到他們所在乎的人事物，例如：死射總是希望在他執行任務的同時，他的女兒能夠受到最好的照顧、美麗並且瘋狂的小丑女一心只期盼小丑的到來。之後敘述了『自殺突擊隊』的組成以及這群罪犯逐漸有向心力一起完成目標的過程，過程中就如同我前面說的，劇情已經是其次，本部片最亮眼的絕對是人物性格的敘述！看完了這部電影，真的會有讓人想要去看一遍DC原著的衝動呀！

這部電影除了人物的刻畫之外，配樂與畫面也非常吸引人，看完這部電影，感覺人物跟配樂就會深深的烙印在腦中，不論是人物出場時，又或者是說明小丑與小丑女間的愛情時的音樂，都能夠準確地抓住觀眾的心，讓視覺以及聽覺能夠非常契合！其中，小丑與小丑女浸泡在化學藥劑裡的畫面以及配樂真的讓我印象非常深刻，那大概是整部電影中最令我難忘的片段了！身邊也好多朋友都說看完自殺突擊隊，就會開始去尋找片中所有的歌曲，可見有多麼深植人心！

另外，小丑，雖然不是本片的主角，但也同樣讓人感到好奇。由於先前在黑暗騎士中飾演小丑的Heath Ledger 讓人印象非常深刻，許多人好奇Jared Leto是否有辦法突破大家印象中Heath Ledger所飾演的小丑。我認為，雖然自殺突擊隊中，把小丑塑造得太過專情，好像跟原著有那麼一點差異，但Jared Leto 依然完美的呈現出了小丑的黑暗、瘋狂、扭曲的性格！在片尾，小丑去拯救了在獄中的小丑女，也不禁讓人期待，接下來是不是能夠有機會看到小丑與小丑女的獨立電影呢？





恐龍尤物 The Duff

上映日期：2015-07-24

文/山林水 林佳珍

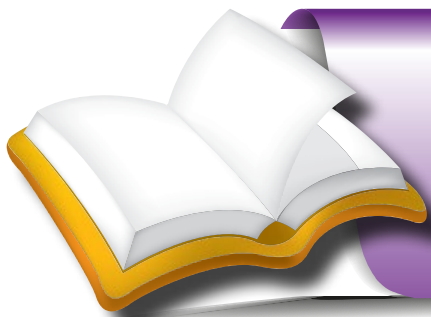
故事大綱：

某日，樂觀直爽的高中女生碧昂卡發現，原來自己就是同學們口中那個又胖又醜、人緣特好，但生來就是為了襯托身旁朋友正又美的「恐龍妹」。她不但沒有勇氣向暗戀對象托比告白，更總是被壞心眼正妹梅蒂森霸凌，為了擺脫這可怕的標籤，她決定不聽班導師勸告，捨棄舒適的阿婆內衣與漫畫T恤，借助青梅竹馬兼天菜男神－衛斯理的力量，來場驚天地泣鬼神的絕地大改造！

心得：

這是很一般的美國校園電影，女主角是正妹朋友旁邊的綠葉，男主角的前女友因為男主角接近女主角所以就開始霸凌女主角…，一開始覺得這是一部很芭樂的電影，但是看到中段卻有很深的感觸，因為我們活在這個世界上難免都會在意別人對自己的看法，也會為了迎合別人而改變自己，而這部劇最主要的宗旨就是要你不要在意別人的想法，並且勇敢的做自己，而我也在看完這部電影後獲得了滿滿的正面能量，請記得”只有你才能定義你自己”。





好書推薦

幸福的婚姻

文/凱鈞



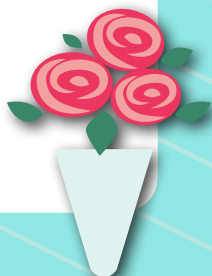
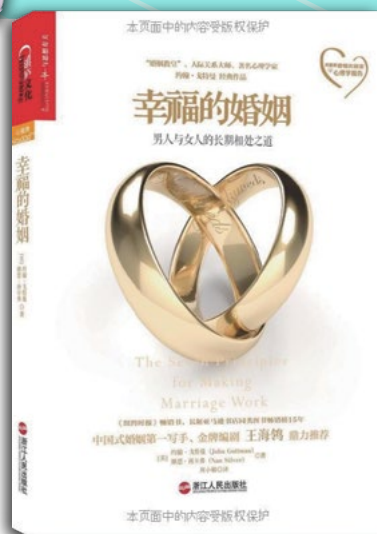
前陣子看了一本書，覺得很不錯，在此與同事分享。

「幸福的婚姻」聽到書名相信很多人都很有興趣，每個人都想擁有幸福的婚姻，無論你是已婚、未婚或是離婚。這本書讓我覺得很不錯的地方，是他不像其他相關的書籍，總是教你如何跟伴侶溝通，而是教你如何實地的做，就能明顯的改善你跟伴侶的關係。為什麼我敢這樣說呢？因為我去做了，也明顯改善了，所以這是一本特別實用的工具書。

美國數字統計，結婚40年內離婚的夫妻佔67%，而在中國佔50%，等於每二對夫妻就有一對會離婚，簡直快要變成全民運動了。為什麼要改善婚姻關係？根據研究統計，離婚夫妻的平均壽命比沒離婚的夫妻少4年。每天在健身房運動都不見得能多活4年，所以為了多活幾年改善自己的婚姻關係相對重要，而且如果整天跟自己的伴侶嘔氣，生活的質量也會不高。一個不幸的婚姻，傷害最深的通常都是孩子，已經有很多的報導或新聞能證明這點，雖然還是有出淤泥而不染的小孩，但那畢竟是少數，為了自己的下一代，請好好的改善自己的婚姻吧。

這本書的作者在美國被稱為兩性教皇，他有一個特殊的才能，他只需花5分鐘看一對夫妻的對話跟相處，就能判定他們會不會離婚，而準確率高達91%。他歸類了幾個離婚的徵兆，可以讓大家自己檢視一下自己的婚姻是否有這不良的徵兆。

★夫妻之間的對話苛刻：很多夫妻在對話的時候，都是以苛刻開場。譬如男人在講當兵往事時，女人會在旁邊說，「好漢不提當年勇」或「40歲只剩一張嘴」等....。





★末日四騎士：1批評 2鄙視 3辯護 4冷戰。這是影響婚姻的一個過程，當夫妻的對話都是互相的批評，然後鄙視、冷戰，婚姻關係就已經慢慢走向滅亡。

★情緒淹沒：也就是你已經被情緒控制了，變得很情緒化，很想大叫或是摔東西等。

★生理指標：你的血壓開始升高、心跳加快，婚姻的關係已經影響到你的生理。有一個很特別的現象，各位有沒有發現，85%的冷戰都是男人發動的，那是因為男女的生理構造的不同，男人的很容易被激怒，心跳跟血壓會隨著情緒起伏增加，且不容易回覆。女人的任務是哺乳，所以血壓跟心跳相對的比較平穩，恢復也比較快，所以男人冷戰是為了保護自己怕被氣死，而女人只是想吵架，吵完就算了。

★失敗的情感修復：有時候夫妻吵架，一方會主動的示好，然而另一半卻不懂或不領情，造成雙方越吵越兇。例如，吵完架後，老婆拉著老公的衣角，而老公還在氣頭上或不領情，跟老婆說「別拉」或一些氣話等.....這都是失敗的情感修復。

★雙方對婚姻只剩下糟糕的回憶：（這應該不用多做解釋）。

各位可以檢視一下自己的婚姻有沒有這些不良的徵兆，如果有就該小心了。

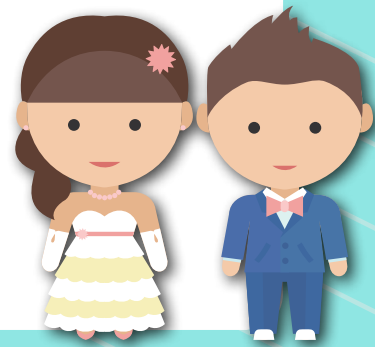
如何改善婚姻關係？有幾點建議，在此提供參考。

- 1、雙方必須建構完善的愛情地圖：什麼叫做完善的愛情地圖？就是你必須跟你的伴侶常常溝通，多了解他現在想什麼、今天工作的情形、有沒有什麼委屈、今天去哪出差等等，多多了解伴侶心理在想什麼，能時時掌握想法、了解想法。
- 2、培養喜愛與讚美：這很重要，如果能用讚美代替批評、鄙視，我相信夫妻的關係一定能改善很多。
- 3、彼此靠近：親密的接觸能明顯的改善夫妻的關係，在這裡我提供一個能彼此靠近的好方法。有些老婆在家時會跟老公說「你去跟小孩玩，我要去洗碗」或「你去洗碗，我去洗衣服」....，家事有明顯的分工，但為什麼不可以一起洗碗，然後一起陪小孩玩，或一起洗碗後一起洗衣服，當一起做家事時你們的身體就會靠近，也會講一些你們平常不會說的事，只屬於你們倆的事。為什麼要錯過這短短幾分鐘卻能把心打開談話的好時刻呢！所以一起做家事，是彼此靠近的好方法。還有一個好方法就是「減壓談話」，通常當你的另一半跟你抱怨事情的時候，對方如果總喜歡指導你該如何做，或是說些別想太多及別理他之類的話語，當



這種話說多了之後，慢慢的你會發現，對方變得不喜歡跟你聊了。建議你當對方在跟你抱怨事情的時候，應該是順著他的話去說，聽他在說什麼，這種談話可以讓他的壓力漸漸消失，人要的是一個可以感同身受的伴侶，而不是時時指導的老師。舉例說明，當老婆回家跟你說，她的主管很機車，讓她很委屈，這時候老公必須站在老婆立場說「真的，我真的覺得妳主管很機車，妳好委屈喔！」一連串順著老婆的話說，你會發現，你的伴侶只是在發洩壓力而已，而你成功的扮演了洩壓閥，這對夫妻的關係會有很明顯的改善。

- 4、讓配偶來替你做決定：各位知道父權主義通常出現在什麼時候嗎？父權主義通常出現在社會動盪、戰爭、飢荒時，因為這時候的男人特別重要，而女人只需要在家煮飯，帶小孩。當世界和平，社會穩定時，就慢慢轉變成母權社會，女人的情商在某些方面明顯比男人高的多，男人在某些方面還像個小孩子，所以多多讓你的伴侶做決定或參與決定，對你的家庭會有幫助的。你想讓你家的關係是戰爭狀況還是和平狀況呢！就由聰明的你去決定。
- 5、吵架的時候要溫和開場，妥協結束：一個家裡不可能都不有爭吵，家人可以爭吵，畢竟爭吵也是溝通的一部分，但要注意一個重點是溫和開場。什麼叫做溫和開場呢？舉例來說比較好懂，例如你家的垃圾滿了，你想請老公去倒，也許你會說「你眼睛是瞎了嗎？垃圾滿了都沒看到，沒看到就不用做了是不是」，而溫和開場說法是「垃圾滿了，你沒看到嗎？去倒一倒」了解其中意義了嗎？溫和開場必須陳述事實，避免一些批評跟情緒的字眼在裡面，各位記得，你怎麼開場就會怎麼結束，所以如果你們夫妻的溝通不是很好，那就多注意溫和開場吧！那什麼叫做妥協結束，說句實話，身為一個男人，讓讓你深愛的女人，才是真男人。但這裡要注意一點，要學會及接受情感修復。很多人都想透過改變配偶來改善婚姻，這是錯誤的觀念，想要改善婚姻，必須先改變自己再來影響配偶。
- 6、必須學會與問題和諧相處：人說「家家有本難唸的經」每個家庭都會有沒法解決的問題，譬如婆媳關係、工作性質.....，如果你們曾經試著去解決，最後都不了了之，那就學著和平相處吧，因為你在去碰觸也沒法解決，只會讓夫妻多個話題爭吵，越離越遠。





7、創建共同的目標、找出生活共同的意義：這是婚

姻的最高境界，很多夫妻的共同目標就是把孩子扶養長大，而你之後會發現，當孩子們都上了大學，離開家後只剩兩夫妻在家，失去了共同的目標與意義，所以夫妻必須在談話中建構倆人的共同目標與努力的意義，讓彼此成為夥伴，努力走完最後的時刻。

很多家庭都有婆媳關係的問題，當老媽跟老婆發生爭吵時，很多老公第一時間都會選擇站在老媽的立場，因為他覺得老媽養育我，特別重要，我要孝順老媽。這點是特別錯誤的想法，這是愚孝，不是真的孝順。老公必須在第一時間選擇站在老婆的立場說話。為什麼呢？因為你站在老媽立場說話，會讓你媽覺得你的老婆真的是不對的，等於是你親手挑起兩個女人戰爭。戰火發起後，婆婆會看媳婦越來越不順眼，會處處刁難，反而讓你越來越難做人了。另外老婆隻身嫁來你家，現在跟婆婆有爭吵，老公卻站在老媽立場說話，老婆心理會怎麼想呢？「我不是你們家人，你們才是一家人」。你必須讓你媽媽明確的了解，你們夫妻是一個新組成的家，各自管好自己的家，一個家是不可能有二個領頭羊，這樣只會造成二個帶頭的爭吵不休罷了。所以你必須在第一時間站在老婆立場說話，讓媽媽知道，這是我們家的事，別管太多。或許有人會覺得這樣不孝順，其實這樣才是孝順的表現，因為每個媽媽都是愛自己的孩子的，只要你可以把自己家裡事處理好，覺得很幸福，我相信每個媽媽都會覺得很開心、放心，娶了一個好媳婦，可以照顧他兒子的一生，是吧！

最後跟大家分享大家如何在2週利用5小時就能改善夫妻關係，很實用喔！

- 1、早上起來道別，利用每日2分鐘上班出門前，跟你的伴侶道別，並建構你的愛情地圖。
- 2、重聚時，聊聊天，如果出門在外有什麼不愉快，利用減壓談話20分鐘5天。
- 3、每天利用5分鐘來讚美您的伴侶。
- 4、可以一起做家事、彼此靠近，每天5分鐘表達喜愛。
- 5、每周2小時的約會，可以安排出遊，或一起吃飯等。

不論是誰都會希望自己的家庭生活幸福美滿，多一點點的關心、愛心、同理心，多站在他方著想，相信幸福不難。希望這篇文章能讓各位有一點點的轉念，這樣就值得了。祝福大家能擁有一段幸福的婚姻！

一行禪師談生命真正的快樂

文/林淑真

除了加薪與升等，你還關心什麼事情嗎？
如果人生走到了盡頭，你心愛的人會如何的追憶你？
他心目中的你，是你喜歡的樣子嗎？
.... 問問自己，目前的人生你快樂嗎？

※ 作者介紹：

一行禪師

西元1926年，生於越南中部，十六歲時在慈孝寺當習僧，後來赴美研究並教學。

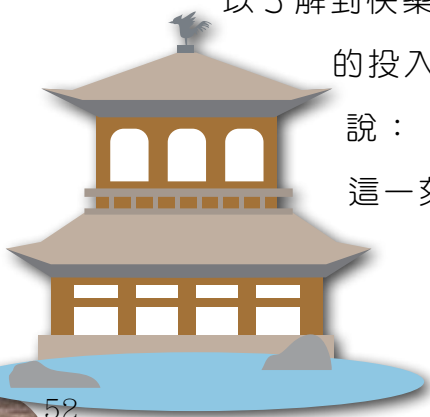
經歷：1967年金恩提名他角逐諾貝爾和平獎，1982年他在法國南部建立「梅村」禪修道場。

現任：是當今國際社會中最具宗教影響力的僧人之一，以禪師、詩人、人道主義者聞名於世，著作超過一百本，都是教人們在生活中實踐佛法。

※ 內容簡介：

【真正的力量】：若心中沒有愛，不管多麼有錢或有權，照樣不會快樂，只有和其他人、其他生命有所接觸，生活才會快樂。人是無法單獨生活的，如果一直把自己困在自己的世界裡，就註定會孤單一輩子，既沒有人關心自己，也不去關心他人，所以唯有愛才是快樂的關鍵因素。

【正念的益處】：正念的奇蹟就是讓我們完全的活在當下，這種正念的生活是治療和轉化自己的基礎，也是營造家庭、工作和社會和諧的基礎。修習正念，可以了解到快樂就在當下，無所不在，試想，若是一舉一動都能百分之百的投入，就可以創造出多大的力量啊！人生只存在於當下，佛陀說：「過去已逝去，未來還沒來，人只活在”一刻”」，現在的這一刻。」錯過現在的這一刻，就等於錯過人生！



【快樂的祕訣】：如果我們能平息心中的渴望、貪慾，就會發現我們真正想要並不是財富，也不是名聲，而是快樂。我們想擁有快樂，唯有回歸自身、淨化心靈，才能體驗到真正永恆的快樂，以及不會腐化的力量。有的人覺得快樂很容易取得，但有些人即使已擁有許多快樂的情境，卻覺得快樂好難，若心中沒有寧靜，就無法得到真正的快樂，快樂源於心，淨化自心就是轉化觀看事物的方法，清除心中錯誤的看法，只有心中有愛，快樂就會被你吸引過來，只要有想，就會擁有。

※心得分享：

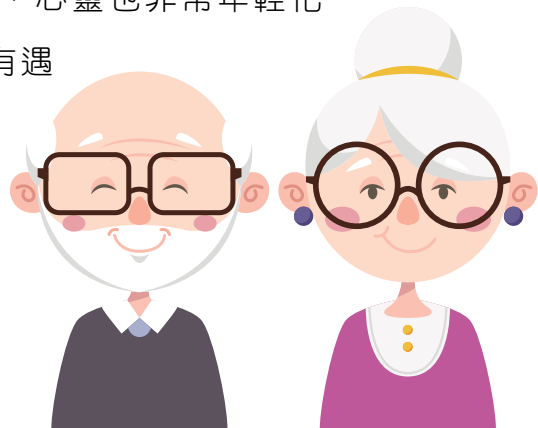
書中所提及的很多觀念，都讓我想到和二林社大氣功社的教練所傳授的精神和理念一樣。教練除了教導我們基本氣功之外，常會教化我們的心靈，引導我們要以正念的心境去面對及看待週遭的人事物，每次上課之前教練都會先來段心靈喊話：

(1)問：健康嗎？大家就很大聲的回答“健康”

(2)問：快樂嗎？大家就很大聲的回答“快樂”

(3)問：高興嗎？大家就很大聲的回答“高興”

光是這三句精神喊話，心裡就會覺得很舒暢又開心，整個人都神清氣爽，精神飽滿。教練常教我們只要用心去想，有意念有念力，這些正能量就會被你吸引過來，也常在禪坐的一小時裡，講述些靜化人心、洗滌心靈、用正念思考的話，來鼓勵及激勵我們。他所教導的正和一行禪師書中所提及的觀念極為相似，教人要心中有愛、教人要活在當下、教人要有正面態度，這樣生命就可得到真正的快樂。教練雖已年近七十，常笑容滿面，非常有朝氣、有活力，心靈也非常年輕化及正面思考。他就像是我們的心靈導師，生活上若有遇到什麼困難，也都很樂意幫忙，是良師也是益友，所以大家都很喜欢去上氣功課喔！因為每次去上完課就覺得正面能量充貫全身，真是受益良多。





愛戀夏威夷

**相識滿30年的青田幫老朋友，今年終於有機會國外旅遊囉！
雖然不是每位成員都能參加，但難得的機會，一定要來個感性之旅！
Aloha夏威夷 我們來囉~~~~**

文/Shenny

夏威夷在1959年8月21日成為美國的第50個州，由夏威夷群島所組成，位於北太平洋中，所在的大洲是大洋洲。距離美國本土3,700公里，陸地總面積16,633平方公里，屬於太平洋沿岸地區。首府為檀香山。在1778至1898年間，夏威夷也被稱為「三明治群島」(Sandwich Islands)。



夏威夷有六個主要島嶼：歐胡島、夏威夷大島、茂宜島、可愛島、拉奈島和洛凱島。這次因為假期及預算有限，所以我們選擇其中最最著名的兩個島嶼--歐胡島、夏威夷大島來個瘋狂浪漫之旅。



歐胡島 Oahu 夏威夷的核心

歐胡島是夏威夷的核心，一個開發非常完整且多元的渡假天堂，各地飛往的國際航班都在此停靠，首府也建在此島，島上融合自然美景及現代娛樂設施，是個適合全家大小旅遊的好地方。



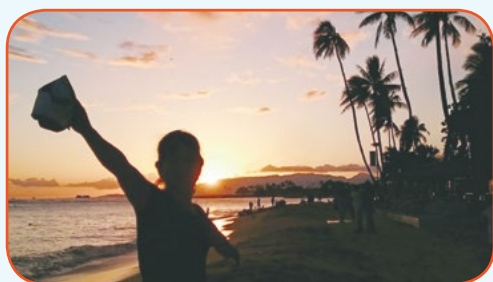
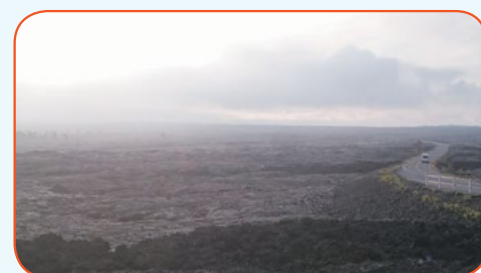


歐胡島的初體驗～

生平第一次在威基基海灘旁的22樓千萬豪宅內欣賞無敵落日美景，還有特別的體驗—閃爍霓虹的同志酒吧。

夏威夷大島Hawai'i Islands 夏威夷的冒險之島

大島與夏威夷州同名，避免混淆常被稱為「夏威夷大島」。大島面積是所有夏威夷全島最大的，超過其他群島面積的總和，其火山國家公園的壯麗，每年總吸引大批旅客參觀，島上呈現全球13個氣候區中的11個，從綿延的沙灘到白雪皚皚的山巒無所不包。



自然風情～威基基海灘、恐龍灣、鑽石頭山、夕陽海灘。



深入文化～玻里尼西亞文化村、珍珠港。

令人著迷的旅遊景點與活動如下：

自然風情~Volcanoes National Park夏威夷火山國家公園

夏威夷火山國家公園展示了數以十萬年計的火山活動、地殼移動以及獨有的生態演化。該區擁有由海面至全球其中一個最巨大的活火山山峰，地貌變化豐富。基拉韋厄峰是世界其中一個最活躍的火山，科學家可以基拉韋厄峰的活動中探究夏威夷諸島的誕生過程與及地貌的變化。這是我這一生中如此近距離的觀賞一座活火山，真的令人興奮不已！

這條就是讓大家徒步的公路，一路一直往前走可以走到跟海的交界處，可以看到冷卻結晶的火山岩漿一路延伸到海裡，這條路也很長，我們就沒有走到底了！



Dapakolea Green Sand Beach綠沙灘

這個景點是臨時加入的，本來沒在我們的行程計畫中，是我們住宿的飯店強力推薦的，應該值得一探究竟。當車子駛進South Point Road後，大概要走10-20分鐘才會看到一個有路牌的叉路，一邊往South Point Park，一邊往Green Sand Beach。從停車場走路單程4.5公里，約1小時可到，私人的Shuttle每人來回大概10-15美元，因為我們人多跟老闆殺價到每人9元美金。沿途景致相當特別，有點蕭瑟孤寂的感覺，還好我們選擇搭車，否則一個小時可能還走不到，更別說回程就沒力氣走回來了。



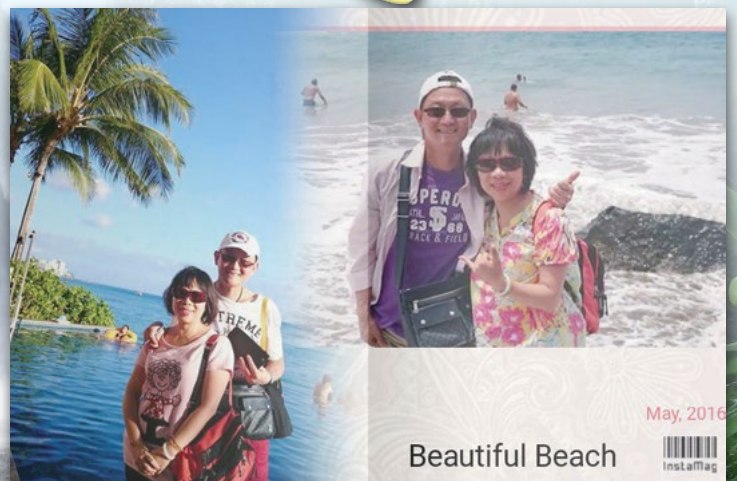
Dunalu' u Black Sand Beach 黑沙灘看海龜

位於卡烏海岸東南部的普納魯吾黑沙海灘，墨黑色的海岸搭配椰子樹，令人印象深刻。沙灘上隨處可以見超大的夏威夷綠海龜在曬太陽。請勿從沙灘上帶走黑沙，此區也不適合游泳但可以踏浪戲水。沒錯！海龜就是離我們如此的近呦~~特別提醒：請勿觸碰動物，尤其是海龜千萬不可以用手摸牠，我們手上的細菌都有可能會帶給海龜呦！



Akaka Falls State Park 阿卡卡瀑布州立公園

Akaka Falls State Park有兩座雄偉的瀑布，以及茂盛的蕨類跟熱帶雨林。徒步的路程很輕鬆，不到1小時即可走完。沿小徑前行，首先可以看到100英尺高的卡胡納瀑布，繼續步行轉個彎，則會發現阿卡卡瀑布。沿路上的植物都非常大，好像我們來到巨人國了一樣！九天七夜的夏威夷之旅，轉眼就要Say goodbye！當我們踏上夏威夷的土地一小時後，即刻愛上了夏威夷；當我們準備搭上飛機離開夏威夷的那一霎那，已經開始想念夏威夷了！美麗的夏威夷~~~期待下次再相會囉！



May, 2016

Beautiful Beach





世界三大紅茶一

錫蘭紅茶的故鄉「斯里蘭卡」

文/張曉芳

斯里蘭卡民主社會主義共和國，簡稱斯里蘭卡，一九七二年之前稱錫蘭，是位於亞洲南方印度大陸的東南方外海的島國，因為盛產紅茶，故所生產的紅茶被命名為「錫蘭紅茶」，筆者今天就要介紹這個讓人有點陌生但卻是個美麗又純真的海島國家。目前台灣沒有直飛到斯里蘭卡的飛機，筆者這次是經由新加坡轉機前往該國首都可倫坡，可倫坡在當地意喻「海的天堂」，故想當然爾這裡是一個很美的地方。



【舊皇宮遺址-獅子巖】

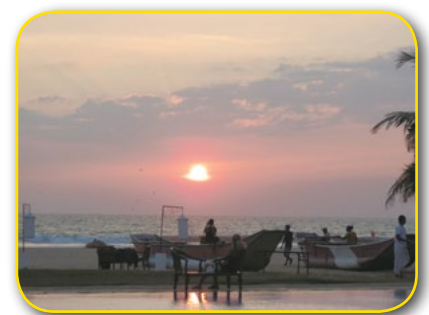
獅子巖是一個很雄偉的舊皇宮遺址，延著石階向上走去，可以看到一個洞窟，內有古仕女壁畫，栩栩如生的畫工及彩色藝術可說精采絕倫，令人嘆為觀止；而最上方的皇宮舊址，雖然已不見原建築結構，但可以看到當年的階梯之多，可見皇宮是多麼的大，許多人會在這上面停留一段不短的時間，因為站在獅子巖的頂端，可以四面俯視一覽無遺的美景，這區域的建築都蓋得不高，但樹都長得很高的，所以看起來，就像自己身處叢林當中的高點，很有原始的風情，在這邊看夕陽也很美，風也很大，吹得涼涼的，讓人忘卻煩惱的事。



斯里蘭卡傳統舞蹈



斯里蘭卡的小朋友



斯里蘭卡的夕陽



五大洞窟寺廟 內部



佛腳皆紅色



五大洞窟寺廟 國王

【五大洞窟寺廟】

斯里蘭卡另一個很壯觀的景點就是洞窟寺廟，整個區域內有五個大大小小的石窟，相傳是以前一個叫帕拉克馬巴胡的國王，因為遭到印度人的入侵，被迫離開首都逃到丹布拉這個地方，且被當地的佛教徒所救，這些佛教徒和他一起對抗印度人，國王為了表達他心中的感激之意，所以特別在這個地方修建了這麼雄偉的洞窟寺廟，有趣的是石窟內除了數以萬計的佛像及壁畫外，最引人注意的是，連這個帕拉克馬巴胡國王的立體人物像也放在其中；在這五個石窟中，第一個石窟是寺廟，第二個石窟則是目前保存的最好的一個，所有佛像姿勢皆各不相同，但都是由整塊岩石雕刻而成，並且為了紀念在抵抗印度人攻擊時腳底沾滿紅土的艱辛，所以所有的佛像腳底都被塗成紅色；最令人感到驚豔的是整個石窟的每一寸角落都畫滿了彩色壁畫，這些壁畫當時都是用樹汁繪製而成，歷經歲月的更迭，依然鮮明如昔，讓大家莫不嘖嘖稱奇。

【小英倫】

奴娃拉伊莉亞又稱小英倫，這是一個很美的山城，雖然區域不大，但卻是一個很美的地方，到這裡會路過種植紅茶的地方，最優良的紅茶茶園早期是由英國人開闢而成，我們沿途特別參觀二家茶園，見識到斯里蘭卡紅茶的傳統製作過程及鑑賞紅茶的等級，發現到原來不同樣子的紅茶，泡出來的茶色及口感真的差很大，我們就在陣陣的茶香中，及品嚐香醇的紅茶下，像著了魔一樣，在這些茶園中我們開始貢獻良多，一包包的買得真開心，這錫蘭頂級茶的口味真的超好喝的，完全打破我對於紅茶的原始看法。離開茶園來到小英倫這個美麗的山城，一定會讓你想留下來住一晚，她美的彷彿置身歐洲一樣，這邊的建築也很歐風，尤其是郵局，這外觀在斯里蘭卡簡直是藝術，想當然爾，一定要進去買一張明信片寄給我自己。



小英倫-郵局

【海龜復育中心】

斯里蘭卡也是一個致力於保護瀕臨絕種海龜的一個國家，境內有一個海龜復育中心，園區內飼養著許多小海龜，聽保育人員說，為了增加孵化成功率，這些小海龜是海龜媽媽在沙灘上下完蛋後，挖回以人工的方式進行孵化，孵出的小海龜在成長到一定的大小後，再進行野放，以增加存活的機會；在這中心內，我們可以近距離看到這些海龜，真的好可愛，讓我們對於保護環境又多了一層認識，更加瞭解要守護這些生物、這個地球。



海龜復育中心



自然建築 - 飯店

【自然建築大師】

筆者很幸運能在斯里蘭卡住到建築大師Geoffery Bawa所設計的飯店，他是一位極具巧思設計的建築設計高手，設計的飯店皆不相同，但都是以能和環境融合為其要素，因此，我們可以看到岩石鑲在牆上或是路中間，乍看很唐突，但磅礴的氣勢與自然的美感更讓我們愛上這飯店，有趣的是，這邊野猴子很多，會從樹上跳下來偷翻你的行李箱，到了晚上，還可以看到許多不知名的蟲子飛來飛去或是爬在牆上，好像我們就身處森林當中，到處是蟲鳴鳥叫，好不熱鬧，由於沒有光害，可以看到滿天星斗，更有螢火蟲在山間與樹叢間跳躍，讓筆者晚上都捨不得睡覺去，這可是在都市中看不到的景緻啊！



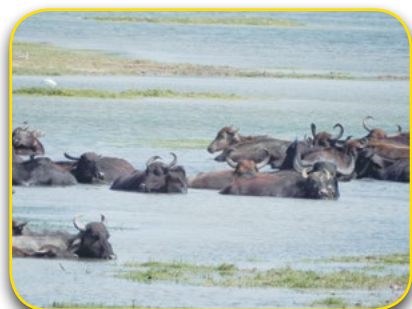
斯里蘭卡 到處是猴子

【水牛優格】

在斯里蘭卡遊玩，你一定要吃這邊的特色「水牛優格」，這種優格是農家以水牛的奶自製，不像我們在台灣吃的優格～細、軟，斯里蘭卡的水牛優格是～粗、硬，但風味絕佳，讓人吃了還想再吃，尤其是再淋上當地的椰糖漿，那酸酸甜甜的味道，實在讓我回味無窮，但可惜的是這種優格只能吃新鮮的，拿不回台灣，要不，我保證也要列入採買伴手禮的清單中。



水牛優格



水牛

蘇花秘境～粉鳥林

文/歐陽文婷

說起旅遊一定會令大家精神為之一振，若是造訪傳說中的秘境更是讓我有馬上發動引擎的衝動。一次和朋友偶然的聚會中，聽朋友聊起宜蘭東澳有處「粉鳥林」的海灘秘境極為美麗動人，頓時間引起我的好奇心，“秘境”對我來說有著令人難以抵擋的吸引力呀，迫不及待地想實地一探究竟，揭開這與世隔絕神祕沙灘的面紗。



查了一下地圖才發現原來粉鳥林是位於蘇花公路旁的一處小海灘。今日從壯圍經濱海公路來到蘇澳，再走蘇花公路前往東澳邁進，在山路上眺望著整片太平洋浩瀚的無敵海景，沿路走走停停花了一個多小時終於來到了東澳鄉。在這徘徊一會兒卻怎麼也沒見任何告示牌標示粉鳥林在哪？經由加油站員工指示，才知原來要去粉鳥林漁港得由一條小徑彎進去，直走會先看到一大片的美麗海灘，雖然在這玩水嬉戲的人群也不少，但千萬別以為這就是秘境，不然可是會大失所望。花點耐心再繼續往前直到看到兩隻「粉鳥」地標，前方不遠處就是漁港了。「粉鳥」在閩南語是「鴿子」的意思，原來這裡曾是野鴿聚集的天堂，所以才取名「粉鳥林」。

漁港內有許多大小漁船停泊在此，還可以爬上堤防看盡整片太平洋，問題是秘境沙灘在哪呢？站在堤防旁的消波塊往前一看，哇！原來粉鳥林秘境竟隱身在漁港堤防的另一邊，真的很難想像。





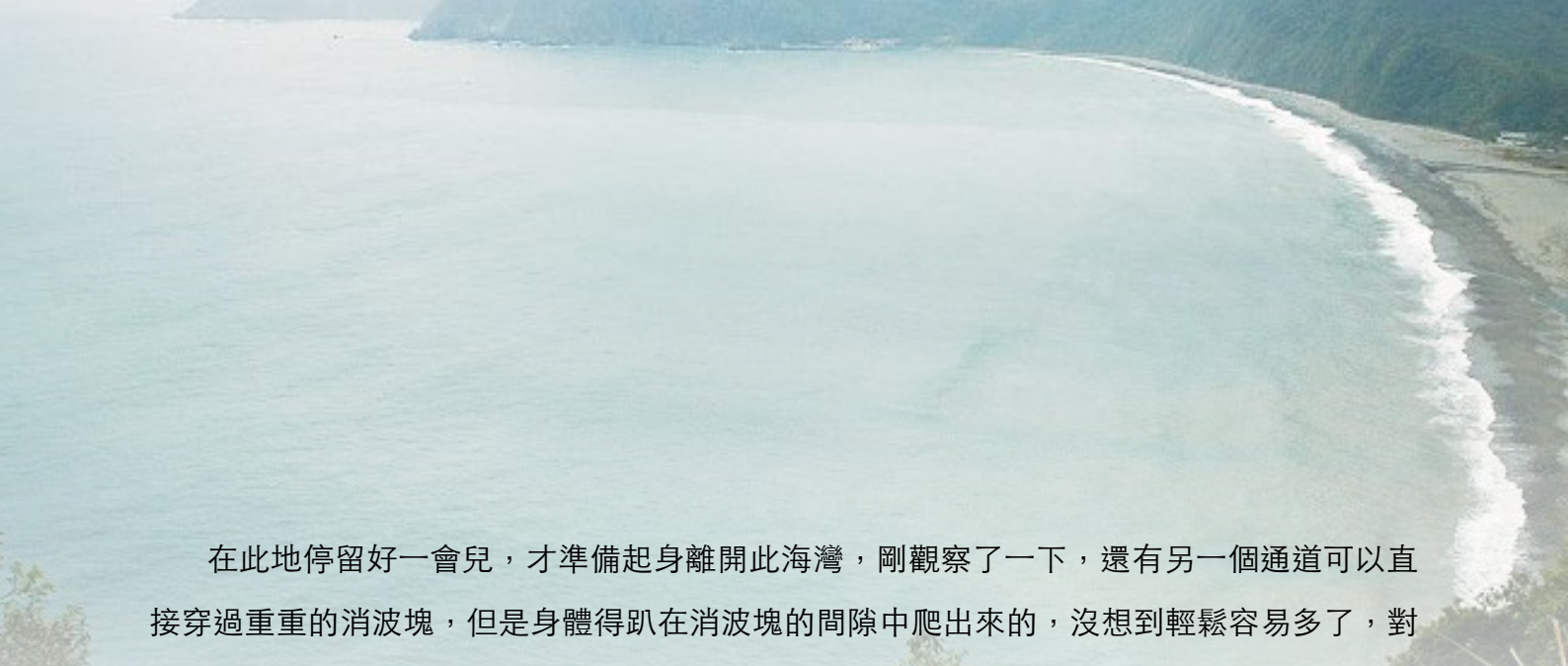
金黃色的陽光、蔚藍的天空、湛藍的海水，天氣好時真的非常漂亮，彷彿置身桃花源，且沙灘處歡笑聲不斷，沒想到來此戲水的人如此之多。

粉鳥林雖說是秘境，或許正逢假日人多，完全不減它獨特的魅力，絡繹不絕的遊客不斷地湧進粉鳥林漁港，男女老少個個拿出十八般武藝大展身手，有人身手矯健的像武林高手似的，從消坡塊上手腳並用咻一下就攀爬下去沙灘處了。天啊！我只是一個小女子，可沒那麼神勇，此時手腳不協調摔下去還得了，看得我膽慄心驚的。此時，忽然聽見有人說，有條路安全秘密通道可以順利走下去，於是我趕緊跟在後頭，尋找那安全的路線。原來秘密通道是從堤防的側邊穿越攀爬過去，對我而言看起來是相對安全的，但實際上還是得步步驚心的爬上爬下，且石塊的高低落差還真不小，真的需要手腳並用才能順利抵達沙灘處。

經過一番折騰，總算來到我一心嚮往的海灣了。置身在這青山碧海，除了戲水游泳外，還可以坐上獨木舟，在專業教練帶領下，一同划向大海出航探險去，看起來非常地有趣。喜愛游泳的人也可以游到對面的礁岩上，換個角度視野望向沙灘的我們，還有許多吸睛的比基尼辣妹們，像優雅的美人魚坐在礁岩上休憩或玩起自拍。或者選擇在這片海灘上，悠哉的感受海風的吹拂，遠遠望著海平面，看著浪花隨著海水一波波打上岸邊，這種遠離塵囂的感覺，我想是吸引這麼多的遊客前來的原因吧。

這令我想起墾丁也有一處小巴里島之稱的海灘秘境，但探訪墾丁的小巴里島海灘，像是走出森林後的別有洞天，彷彿被雨林包圍住小而美的沙灘，好像私家後花園一樣。上回去的時候人潮稀少所以顯得非常的隱密寧靜，不知不覺的就融入其中，忘卻了所有紛擾。而粉鳥林海灘，宛如一線之隔的兩個世界，可以遠眺無邊際的大海，就像桃花島般，若喜愛安靜想要享受一種與世獨立感受的人，倒是可以選擇平日來此地駐足停留，我個人都非常地喜歡這兩處不同氛圍的海灘秘境。





在此地停留好一會兒，才準備起身離開此海灣，剛觀察了一下，還有另一個通道可以直接穿過重重的消波塊，但是身體得趴在消波塊的間隙中爬出來的，沒想到輕鬆容易多了，對我而言這可是一條捷徑呢!但走的人卻不多，因為必須斟酌一下自己的噸位適不適宜，不然可能會卡在消波塊隙間動彈不得喲。

就在粉鳥林漁港附近，有一處聽聞許久卻從未去過的「東岳湧泉」，不曉得隱身在何處?今天既然都來了就順道去造訪吧。從國小旁的小路順著路標指示走了一段路，正當不曉得往哪兒走時，問了當地的阿伯，阿伯說旁邊圍起來的這個區域就是「東岳湧泉」了。據說這是當初在開挖北迴鐵路時，無意間挖到一條水脈，這泉水就是現在的「東岳湧泉」。河道旁的上方正是北迴鐵路，一新一舊的橋樑，見證了鐵道古今往來的歷史軌跡。

這一條小溪湧泉，我迫不及待捲起褲管下水去了，透沁涼的水溫度約14~16度，水深及膝清澈見底非常的安全，很適合小朋友來此地戲水，冷泉激流所散發的涼意，讓整個身體的暑意頓時全消。坐在石階上雙腳泡在湧泉裡真的是好舒暢，仔細看水裡還有許多的小蝦和小魚，走在溪流的石頭上，一點也沒有青苔的滑溜感，此刻感受著徐徐山風吹來，耳邊還不時響起鐵枝路的聲音，真是名副其實的戲水天堂。在這炎炎夏日裡，慶幸能有像東岳湧泉這麼一個好去處，而且不用收費。

天色漸晚的蘇花公路上有許多人在這賞夜景，選擇在南方澳觀景台上駐足，觀望一艘艘的漁船像是螢火蟲般在海面上閃耀著光芒，今日適逢七夕情人節活動，南方澳跨海大橋化身為一道彩虹似的點亮夜空，為所有牛郎和織女搭起鵲橋，這美麗的故事和一眼望去的迷人的夜景，為這趟輕旅行更增添不少色彩。



手腕骨折－遠端橈骨骨折

文/張曉芳

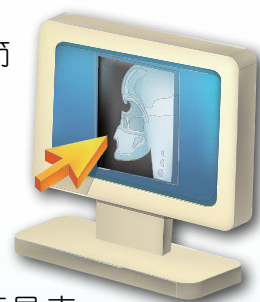


以下可是真人真事哦！話說筆者這輩子從未想過自己也會有手斷的一天，回想當初參加草嶺古道健行活動，經常爬這座山的我，對於山路已走過無數次，只是每回都是自福隆上，大里下；去年十月三日這天，則是第一次反方向登山，這天天氣還不錯，但聽說山上在早上曾下過雨，所以很多路段頗為濕滑，而悲劇性的一刻，也就是在我下山路段時發生的，就這麼一滑，腦袋一陣空白，只記得腦中喊出「完了」，我沒擺出個安全上壘的Pose，反而右手撞到了山壁，跌坐在石頭階梯旁的泥地上，沒有巨響，只見右手變形無法使喚，想當然爾是斷了！天啊！我居然手腕斷了，而且這手還呈現烏頭的型式，手指變成喙，形態著實好笑！接下來只好去醫院報到了，可惜了我的午餐和摸彩活動。

在急診室時，想到等會兒把手折回來的情景就覺得可怕，以前就聽過這類傷患淒厲的喊叫聲，只能用一個字來說明，就是「痛」，手腕骨折要先以人工方式徒手拉回原位，這牽涉到醫生的接骨經驗及力道，遇到經驗好的，馬上就能復位，遇到經驗不好的，你折騰了半天也不見得復的了位；等了好一會，終於叫到了我的名字，膽戰心驚的怯步移入我接下來的受刑台，抬頭一看醫生～哇！「帥」，當下心防卸下了一半，他看了看連我都不敢直視的右手，問我斷了多久？怎麼斷的？醫生覺得要先把手「放鬆」才行，便從旁邊拉出一個道具，五隻手指各插入一個指套中，乖乖，這玩意可特有意思了，強！像是有吸力一樣，居然立馬就把我的右手整支懸吊了起來，就這樣持續等了數分鐘後，加上打了麻醉針，帥醫師就要開工動手了，只見他神乎其技的拗來拗去，三兩下這烏頭型的手掌不見了，呈現完美但肥碩的掌型，而我居然～ㄟ？不會痛，這到底是麻藥的神效，還是另有啥原因加持？

接下來的一個星期，是我苦尋醫生的時段，有經驗、有保證的才是我最後的決定，話說我這種手腕骨折在學術上稱之為「遠端橈骨骨折」，是粉碎性骨折，一般容易發生在年長者…不～～～，是骨質疏鬆者身上！撇開我內質虛老的問題，遠端橈骨是人體最常發生的骨折部位，這是因為在發生跌倒意外時，人往往會有反射性的動作，使用手來撐地，高度落下及重力碰撞加速度，骨頭往往無法承受這重力，因此造成折斷等傷害；因為骨頭外還包著肌肉、肌腱、神經血管等組織，故也同時會造成這些相連著的組織傷害，需要專業醫護治療，以免造成一輩子的手部機

能障礙。而我呢，很慘的是不只有骨裂，橈骨還捅到了上方的關節面，也就是橈骨嵌入了關節面。



遠端橈骨骨折的治療，首先是先以徒手復位，這就是我在急診室時做的初步治療，但完成了之後，不代表就好了，因為我是粉碎性遠端橈骨骨折，所以復位後隨時會「移位」！面對這種狀況，中醫師是直接搖頭說：「你只能開刀」！傷心的我，只能接受開刀的現實，但在這短短的五天中，我的移位角度已再增加十一度，嗚～自然好是不可能了，差太多角度意味著，擺著不處理，則以後很多動作都會卡住，這跟半殘沒啥兩樣。

找了一位專業的「沒問題」的好好醫生（註：因為他只會說好、很好、非常好；現在的醫生感覺都是不囉嗦，反正「好」就對了），他表示他很忙，所以毫不囉嗦，凡事一氣呵成，當天問診，當晚住院，隔天開刀，開完醫生就放假去了，我第二次再看到這位醫生時，已是一個月後的事了。而我在開完刀後的第三天詢問是否能出院，則是用高科技「Line」來溝通的，難怪台北市政府也在推使用Line來行政，強！真是太強了！但讀者也不要擔心這樣有什麼問題，因為醫術高超的人，都是有這點「完美自信」。

我可憐的右手腕最先裝入了一個鈦合金鋼板、五個螺絲釘、一個鋼釘，這一個鋼釘是暫時放的，拆石膏時才要拿掉，在X光片中，可以看到鋼釘上有一個圈圈，是方便抽拉用的，看上去很可愛，因為手包著石膏所以割成啥樣也看不出來，所以沒感覺有什麼可怕的。護理師只說「回去之後手指要多動。」，那～就動唄。

拆石膏的那天，是我一生難忘的經驗，眼見「手萎縮了！」，嚇！原來這就是萎縮，手包久了再次見面竟是如此恐怖，皮膚皺皺、黑黑、完全無力，還有一個圈圈露在皮膚的外面，不會吧～我的皮上有一根粗粗的鋼釘外露，膽小的我哪裡敢看啊，護理師一臉平常的說：「放心，我拉出鋼釘時沒你拆線時痛」，讀者們，那是騙人！拉出來的剎那，是二級痛迅速拉升到十級痛，流出來的血還是暗黑稠稠的，說是靜脈的血，接下來拆完了線，就捧著我這無力的手去照X光及給醫生好好的瞧瞧。

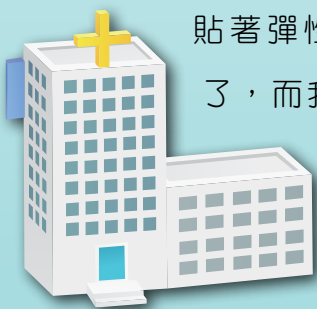
「好好，很好，很好」帶著滿意微笑的好好醫生，眼瞧著電腦螢幕上





他那完美的作品，滿意的不停的點頭，我眼中帶著淚珠問醫生：「我的手萎縮了，手指很肥」，好好醫生面容慈祥的回答：「多動手指就不肥了」，說時遲那時快，就在我完全沒防備的狀況下，他的雙手握住我的右手，我還沒回神呢，整個手掌就被揉、拉、扯，只聽見好好醫生不停的說：「很好、很好、非常好」，我在驚痛中吐出一句「這是我的手，很痛世」，左手搶奪右手回來，好好醫生說：「回去要多動，你這樣子我可不敢保證能回復良好哦」，嚇我，我想～回去動就好了唄，哪用得著這麼大力。後來我才知道，原來好好醫生這個不把別人的手當手的舉動，是為了拉開關節沾黏，「醫生！我錯了，再幫我拉開吧！」，雖然後悔，但再見醫生已 又是一個月後的事了。

關於手部復健可說是一個漫長的大工程，你必須把硬得像石頭的手腕想盡各種方法拗成柔軟的手腕，這中間要付出很多的淚水，比開刀時還痛苦（這是因為開刀時早昏睡了啥都沒感覺），而且每天早上還會面對「彈」回來的狀況，我之前不知道何謂「彈」回來，只想著奇怪了，好不容易今天拗到一個角度了，怎麼睡了一個覺起來，又恢復原狀，就好像這個角度從沒成功過；經同事的介紹去復健中心找專業人員處理後，才知道這些都是正常的，一直重覆相同的動作，除了要把關節扭開外，也要讓手部有「記憶」，不斷的告訴他，你原來的位置是到這裡哦！有意思的是，我經常和復健老師討論著何種姿勢最好使力，又能達到最佳效果，再回家實驗是否好使；不過講實在話，手推拿的復健老師可不好做，必須是一對一的，且沒有機器可以輔助，完全憑著老師的手勁去硬拉、硬推，短短的三十分鐘，我看老師弄完他自己的手也累了，我曾經問老師一個問題：「老師，為何不能安排每天幫我做復健？」，老師看著我，很沉重的輕嘆了一口氣道：「幸好不是每天，要不就換成我的手廢了！」，我隨著他的目光視線往下看，低頭看著他的手，是啊，連他都貼著彈性膠布了，這行業果然也不輕鬆；就這樣，不知不覺半年就過去了，而我的手腕也漸漸的恢復健康。





美食部落格

民俗村是一間不太起眼的韓式料理，曾經想要去吃但是一直路過就是找不到他啊！

第一次去吃是偶然經過，後來再去就是被他的春川辣雞吸引啦！！雖然之前有另外去吃過幾次，但都沒拍照，所以這次照片中出現的都是春川辣雞～他的春川辣雞都是直接註明是兩人份的，覺得吃的時候很有新鮮感，因為他會先把一整鍋有雞肉、馬鈴薯、年糕、泡菜……等等的鍋子端到你面前，然後開始加熱，之後店員會幫你拌炒，告訴你可以開始吃了，但要記得剩下一些料，因為吃掉一些料之後還要再加入白飯～！！等吃得差不多，店員會幫你將白飯加入一起拌勻，最後再撒上海苔細片，感覺又是不一樣的料理！好好吃～店裡還有其他韓式料理店很常出現的拌飯、烤肉、鍋物、煎餅等等，目前吃起來是都還滿喜歡的，之後一定還要去吃民俗村的其他料理！！

推薦人：陳盈臻

店名：韓國料理民俗村

地址：台北市中山區民

生東路二段122號

電話：02-2541-9860



推薦人：吳翠蘋

店名：飯。漁民食堂

地址：嘉義市東區大雅路二段413號

電話：05-277-9899

營業時間：11:00~14:30；16:30~21:00



跟朋友到嘉義市的大雅路上覓食，大雅路在嘉義市是一條異國餐廳聚集的地點，每家店都各有特色，且價錢平價，逛了一圈後，決定就是你了!! 漁民食堂是一家日式料理店，喜歡日式的人應該很容易被店的門面吸引進去，一整個就是日式風格（從內到外都是），圖文並茂的菜單，相當多樣的選擇，一開始翻來翻去的真是讓人有點不知所措，單點、套餐或超值套餐，好多的選擇就看自己想吃什麼就點什麼，吃完餐點讓人有意猶未盡，下次還想再來品嚐！！

推薦人：簡富玲

店名：二男小家料理

地址：新北市中和區中山路
三段36號

電話：02-82275280

營業時間：11:00~14:00；
17:00~22:00（週一公
休）



在人車喧譁的街道上突然有處站滿人潮，不是為了抓寶而是在等著CP值高的日本料理店開門，聽說不管是平日、假日午餐或晚餐時刻，這裡都是滿滿的人潮，所以一定要提早一小時來排隊。店內沒有華麗的裝潢，但簡單明亮的用餐環境讓人覺得很舒服，店裡有L型的吧台可欣賞師傅專注做料理的神情，新鮮的食材讓每道看起來都非常的可口，所以看到菜單真不知從何點起，因為很想每道都嚐嚐！經過一番掙扎後，我們點了一組握壽司、炙燒牛肉、烤魚頭、明太子雞翅、烤香菇……等，每道真的非常新鮮，嚐著自己點的美味料理，還貪心的看了隔壁桌點的丼飯，份量看起來很多，料也很實在，下次有機會一定要再來排隊。



推薦人：林小玲

店名：三好狸日式定食、御便當專賣店

地址：彰化市華山路11號

電話：04-720-2223

營業時間：11:30~14:00；
17:30~21:00

其他注意事項：其價位約在2~3百元間，不須服務費、可預約、無刷卡、無停車位。



三好狸位在彰化市好樂迪的斜對面，雖然店面外觀普通，內部坐位不多又感覺擁擠，但卻是一家CP值很高的日式定食專賣店，一開始會發現這家店，是因為每次經過都發現它高朋滿座，於是抱著一試的心態吃看看，想不到一試成主顧，從此常常造訪。

因為是日式定食，所以三好狸的菜單都是以套餐販售，每一份套餐老闆都很有誠意的擺滿一整個托盤，除了好吃的主菜外，還有沙拉、小菜，當然茶碗蒸、土瓶蒸少不了，有的餐點附的是櫻花蝦蒸飯，白飯也隨你吃到飽，最後再以茶凍和水果做結束，別看每一樣東西看起來都不多，但整套吃下來也是很飽的。小叮嚀：因座位數不多，建議要先訂位，每天早上10點會開放訂位，否則就要有等到天荒地老的心理準備~

推薦人：姜禮晃

店名：生活Pasta複合式餐飲

地址：桃園市中壢區力行北街32號（中壢店）

營業時間：11:00 ~22:00

電話：03- 437-0089

網址：FB粉絲團-生活Pasta複合式餐飲

這間餐廳位於中壢中原大學商圈，是由藝人錦繡二重唱的錦雯經營的；店內裝潢獨特具有鄉村式風格，整體給人一種溫馨的感覺，且店內附有小型沙拉吧、濃湯、飲料、麵包供顧客自行取用，至於主餐則是可先選擇義大利麵或燉飯，接著再選醬料口味，如：紅醬、白醬、青醬和清炒醬等醬料，之後則選擇所搭配的食材，另外，也有提供焗烤的選項。餐點種類豐富多元，菜單有提供義大利麵、燉飯、披薩、點心、茶飲、咖啡和果汁，適合全家大小一同來品嚐。



推薦人：詹凱玲

店名：多多水餃火鍋

地址：彰化縣員林鎮中正路485號

營業時間：11:00AM~07:00PM

外送電話：04-836-3085

04-836-3083

其他注意事項：無預約訂位，每星期一公休。

餐點賣完為止，如果要買生的水餃建議前一天就先預訂。

有天朋友約吃飯，她說有家“俗擱大碗”的餐館要帶我們去吃，我說是什麼樣的餐館，她說叫“多多水餃火鍋”顧名思義就是賣水餃跟火鍋的店，我心想水餃跟火鍋不是每家店都差不多嗎？有何特別嗎？於是大家就約好聚餐時間就到多多水餃火鍋。當天我經朋友推薦點了水餃火鍋套餐，一盤10顆水餃+一爐小火鍋還有一杯紅茶，當天剛好是星期日還有附贈甜點紅豆湯（贈完為止），全部加起來才140元真的很便宜，好友說一份餐點可以兩人同享要不然真的會吃不完，水餃很大顆很好吃而火鍋味道還不錯份量也不小，真的是“俗擱大碗“，當然還有其他餐點，如麵食類、簡餐單點火鍋跟水餃還有飲品…等。多多店內座位不多所以盡量避開尖峰時間用餐，它內部裝潢也很簡單，有種回到學生時代那種開在學校附近的餐館，可以和好友吃飯談天說笑的好地方。



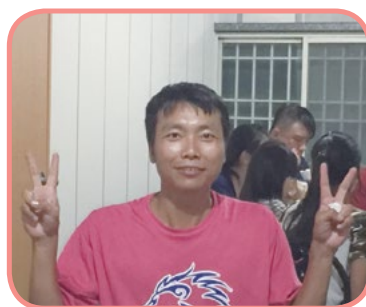
推薦人：蔡景彬

店名：百缸農莊風味餐

地址：彰化縣二林鎮華崙里詹厝巷66號

電話：0963-598077

營業時間：11:30~21:00



前不久我家附近開了一間百缸農莊餐廳，聽說主廚就是我們同鄉，曾在王功漁港開餐廳名為“秋冬海產餐廳”，公司聚餐曾經也在那吃過，所以家人也同意今年父親節就在百缸農莊慶祝。這裡的菜色多樣且平價都是一些家常菜，像蚵蔥蛋很有古早味，炸的酥脆的大腸跟四季豆拌炒真美味，還有梅干控肉真是一道下飯的菜餚，讓大夥忍不住又添了一碗白飯，連平常飯吃不多兒子也食慾大增，糖醋魚、酥炸鮮蝦…等都不錯。因為百缸農莊位在田中央所以停車方便，路旁均可停，內部空間寬敞還有提供卡拉OK給愛唱歌的朋友歡唱，如果吃平價又美味的餐點就來百缸農莊餐廳，也是很適合家庭、朋友聚餐的地方。



推薦人：韓雨晴

店名：初心菓寮

地址：台北市內湖區文德路86號
(捷運文湖線文德站2號出口左轉200公尺)

電話：02-2659-2389

網址：<http://www.shoshintw.com/>

營業時間：週一~週日09:00 21:30

其他注意事項：可預約，可刷卡，無附停車位



炎炎夏日就是吹冷氣吃涼品的快樂季節，日式甜品不僅讓人吃在嘴裡，也愛在眼裡，視覺也是另一種享受呢，今天要介紹的就是由阿默蛋糕所開的『初心菓寮』。

初心菓寮1樓是外帶『加壽手以羅』菓寮本舖，2樓是以日式抹茶和甜品為主的甘味處，『加壽手以羅』castella就是長崎蛋糕，口感濕潤綿密，嘗起來帶著蜂蜜的香氣。進入2樓入座後，店員會給一份『加壽手以羅壽久』，名字很長的這個點心就是『加壽手以羅』拿去烤過切成條狀的進化版，吃起來脆脆的，別有一番風味。

點了「華夫」、「黑蜜葛切」、「一團和氣」、「雪」，MENU上最奇異的甜點名字都上來後，開始品嚐！其中最讓我們驚豔的是“黑糖葛切”和“雪”。葛切是日本傳統的點心，柔軟的葛切泡在冰水裡，夾起沾著黑糖蜜吃，Q彈的從嘴裡滑順下去，葛切的涼Q加上黑糖的甜幸福的滋味讓人覺得又回到了京都。另一款“雪”是店家自製的鮮奶冰淇淋配上花豆、寒天淋上沖繩黑糖，冰淇淋的濃密花豆的香，寒天的Q，不同層次交疊在口中讓人一口接上一口。

2樓甘味處整體設計散發濃濃日式風情，若你喜歡日式甜品或是長崎蛋糕，不妨可以走一趟初心菓寮，坐在日式窗檯造景旁或是和室間榻榻米區，搖曳的燈光呼應著牆上的招牌～「一期一會」，帶著放鬆的心體驗在台北的日式風情。

推薦人：伍麗儒

店名：初米咖啡

地址：台北市中山區錦州街423之1號

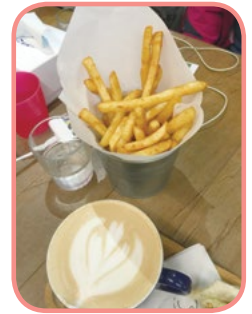
電話：02-2503-3386

網址：[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/ChooseMeCafe/)

ChooseMeCafe/

營業時間：平日07:30~21:30；假日09:00~21:30

其他注意事項：可預約、可刷卡、無服務費、有插座、wifi、半自助式、若客滿限時兩小時、無停車位



在網路上看到這間有龍貓、大眼怪甜點的咖啡館，立馬列入口袋名單！初米咖啡是義磚義瓦集團的品牌，位於錦州街，捷運中山國中站走路大約3分鐘可到達，交通非常的方便，第一次聽到這店名，想說這應該是台語”促咪”的諧音，讓我印象深刻。

店裡使用大量木質裝潢，椅子採用了白、紅、綠等色混搭，感覺樸實溫馨中帶點活潑，牆上及落地窗邊也有些可愛的裝飾及燈飾；許多座位都有提供插座，這對現再喜愛滑手機的人來說算是一大福音阿！這邊採取自助式服務，沒有收取服務費，茶水自取，桌上有Menu，直接在上面畫記號並至櫃台點餐結帳，餐點種類不算少，有沙拉、早午餐、開胃菜、義大利麵、燉飯糙米飯及甜點，飲料部分除了咖啡、奶茶以外還有酒精飲料喔！價位約在110-280元，飲品的價位約莫70-180元，可說是早午餐一次滿足。

假日跟孩子們一早九點就到初米報到，我們是來吃早餐的無誤，點了DHA鮭魚嫩蛋三明治、吃飽飽嫩蛋火腿三明治、貝果-乳酪醬，光看名稱吃完就整個很有元氣，當然我們還點了特色的造形蛋糕，是為了這個龍貓蛋糕來的阿！整個黑嚙嚙的顏色，滿滿的芝麻味，蛋糕放進嘴裡時，濃郁的芝麻香馬上在嘴裡散開，底層的塔皮吃起來酥酥的，也很好吃；飲料則點了香草拿鐵，隨杯還有附送餅乾，還有初米好味鮮奶茶，奶香味很重，早餐喝牛奶才會長高高。

外頭還設計了一個臉書牆拍照區，下面的留言區也設計得很促咪，真有臉書的實境效果；喜歡甜點的女孩兒們千萬別錯過來初米插旗～

推薦人：洪靜慧

店名：六順豆花店

地址：台北市松山區新東街26巷1-1號

電話：02-2766-1778

facebook：六順豆花

營業時間：中午12點~13點開門，營業至晚上23點



今年台北的夏天真是一個大火爐令人一直想吃冰，自從在六順豆花吃到黑糖刨冰後我就像上了冰癮一樣想一吃再吃-他們的黑糖刨冰會弄成好像羅馬競技場這樣，

中間的競技場洞洞就是放料的位置，黑糖味道濃郁又不會太甜膩，\$50可以選4種料，現場選擇蠻多的少說有20種，芋圓、湯圓、粉粿、果醬、薏仁等等常見的都有，特有的黑糖粉Q粿真得很彈牙，六順有一項很有名的配料就是超綿密的芋泥，綿密順滑的口感，撲鼻而來的芋泥香讓人回味無窮，而且份量非常多，你看看都滿到競技場頂端來了~



推薦人：楊詠淇
 店名：水龜伯甕中傳奇
 地址：台北市北投區石牌路二段75巷6號
 電話：02-28201468
 營業時間：11:30~14:00；
 16:30~22:30

甕中傳奇，是間古色古香，簡單的擺設卻有濃濃古早味的店，走進店內才知道夏天沒有販售四大天王（羊肉爐、薑母鴨、麻油雞及十全排骨），但他還有其他多種口味可選擇，我就點了醇奶蒜香豬肉甕（120元），十分平價，它的容器用的是小甕，很特別，還可以把白飯疊在甕上，既可愛又能保溫。奶香味很香，還有淡淡的蒜香味，用料也很豐富，好好吃。是值得再來吃的好店，等到冬天我要再去吃四大天王！如果吃完，肚子還有空間的話，可以再吃隔壁的水龜伯古早味冰哦，也是間不錯的店。



推薦人：范姜芳萍
 店名：TINA 廚房
 地址：桃園市大溪區瑞安路一段
 175巷55號
 電話：03-307-2939
 營業時間：平日及假日
 11:00AM~21:00PM
 其他注意事項：用餐前需提前電
 話預約、無刷卡服務、備停車場

大溪有好山、好水、好風景，更有Tina廚房好美食！

位於大溪觀光吊橋旁的Tina廚房，有著寬敞的室內空間，加上簡單的擺設，是適合全家大小或三五好友歡聚的好地方。店內最大的特色莫過於有著一大片落地窗，望眼窗外～是一大片綠意盎然的大草原，這正是 Tina 廚房舒適的視野享受。

店內提倡天然、建康、有機食品。從餐前的根莖類、豆類無限自助沙拉吧及大份量的風味主餐吃到撐，甚至飯後甜點像是天然酵母麵包/蛋糕及有機豆花、木耳，都讓人覺得物超所值。每吃一口，都讓人有很幸福很健康的感覺！

『泰式椒麻香料雞腿排』是店內招牌主餐；香濃酥脆的雞腿肉，配上椒麻醬汁，吃下一口，口中帶著麻麻卻不辣的好口感，這種好吃的美食正征服了老饕們的味蕾ㄟ。

我新奇的點了一套『蘿肋番茄燉牛肉』，這道菜很下飯，醬汁香濃而不油膩，其中牛肉燉的很熟透，配上一些酸甜酸甜的番茄片，也是讓人好吃到一口接著一口呢！

飯後還可到草原上散散步，孩子們更可在草原上盡情的追趕奔跑！這兒主打歐風色彩，更有著一座美美的風車是Tina廚房的活招牌，讓人忍不住在這拍些美美的照片，留下美好的回憶！

推薦人：林惠雯

店名：食·光機

地址：桃園市中壢區莊敬路811巷1號

營業時間：11:00 ~ 21:00

電話：03- 463-5859

網址：FB粉絲團-食·光機 Food Machine



一走進店裡，就感受到店裡的溫馨氣氛。店內佈置著許多的溫馨小物，店內還有一隻大狗慵懶的趴在地上。菜單製作的非常有創意，讓人忍不住驚嘆！店內主打義大利麵和義式燉飯，也有現烤披薩及下午茶和鬆餅，另外也可以升級套餐A和B，會加湯及麵包和飲料；濃湯裡面有許多的配料，搭配麵包一起食用，非常美味。最近店內新推菜色為泰式打拋雞，有點小辣，愛吃辣的人非常推薦去品嚐；在店內打卡還送美味小點心哦，最後讓我們一同走進食·光機 Food Machine。

推薦人：林秀珊

店名：星座小熊主題餐廳BluesBear Café

地址：台北市大安區大安路一段19巷16號1樓

電話：02-2776-2755

網址：<https://www.facebook.com/BluesBear.Cafe>

營業時間：周一至周日11:30~22:00

其他注意事項：有低銷120元/人、用餐時間2h、可預約、可刷卡、無停車位。



星座小熊-布魯斯Blues原本是位自創有關星座圖文的作家，依12星座畫出可愛圖片加上細微的星座分解，每每看了總是會心一笑，更是陸續累積了相當的人氣，後續又陸續推出可愛又搶手的周邊商品，現在更推出了【星座小熊主題餐廳BluesBear Café】，趕緊上網訂位，開幕的隔天立馬GO！

一到門口就有可愛的Blues歡迎我們，地板上投射出旋轉的小熊投射燈，門面寬敞又好拍，上了幾階樓梯，推開門就走進充滿星座小熊的獨特世界，餐廳的佈置屬於輕鬆溫馨感，另加上餐廳提供了很多字卡舉牌，還有個大角落的拍照空間，真的超好拍照，用餐的空間算不擁擠的（有很多主題餐廳的坐位都很擠），每桌都一直拍不停，比看誰拍的搞笑又創意十足嘍！這裡強調要打破以往吃不飽的主題餐廳印象，讓你吃飽又吃好，上餐速度也很快，餐點可以再加選A或B變成套餐，這次點的是加上A套餐的【小熊尾巴料理-西班牙烘蛋佐小熊尾巴】，可依客人需求特製成蛋奶素喔，尾巴是餐廳特選昭和CDC法國麵包專用粉特製成表皮香酥爽口、內部濕軟Q彈的麵包，烘蛋有蛋香沒有腥味，加上蔬菜及馬鈴薯，不油不膩口，這裡還有特別的【星座特調-獅子座特調】，是自製的氣泡水加上熱帶水果的飲品，不會過份甜膩，微酸微甜再帶著細微的汽泡，平時不喝甜飲的我，可是喝光光呢！大家快來喝屬於自己星座的特調飲品喔！再來上的是A套餐的甜點，造型雞蛋糕，是星座小熊裡的人物造型喔！很可愛又香又紮實的雞蛋糕，連女兒都賞臉的吃了大半塊呢！還有另附上香甜的卡士達醬可供沾食，已飽！這次晚餐去時蛋糕櫃裡已經沒有可愛的造型小蛋糕了，那就下次再找機會來嘍。店家也有提供預訂星座造型的生日蛋糕服務喔！

推薦人：呂逸榛
 店名：海邊的卡夫卡
 地址：台北市羅斯福路三段244巷2號2樓
 電話：02-2364-1996
 網址：<https://www.indievox.com/kafka/event>
 營業時間：週日~週四 12:00~00:00
 週五~週六 12:00~02:00
 其他注意事項：可預約、附近備有停車場、偶爾有售票表演活動



偶然一個假日逛到了這間悠閒自在的咖啡廳。這間餐廳在公館捷運站附近，地下一樓正也是一間結合音樂與咖啡的表演場地「河岸留言」所在。而海邊的卡夫卡位於二樓。以村上春樹的『海邊的卡夫卡』為店名的咖啡館，有著濃濃的文藝氣息，更是一間以音樂為主題的餐廳。店內很寬敞，陳列著許多書以及CD，而且假日也會有售票的音樂表演節目，是許多文青一定要來朝聖的地方。這一次前來我點了很特別的三明治，名為『貓王三明治』，烤的酥脆卻又保留著土司該有軟度，裡面包著厚實的培根、香蕉、肉桂粉，還有蜂蜜、花生醬這兩種塗醬，口感上的變化相當多層次，原以為這樣的搭配會很衝突，但卻是意外的好吃，鹹甜之間搭配的剛剛好。飲品的部份，我點的是『愛爾蘭咖啡』，香醇又順口；店內飲品選擇很多樣，花茶、冰熱咖啡、牛奶、可可、蘇打…等。餐點也有簡餐、義大利麵、點心等選擇，店內也備有提供插座、免費網路，很適合帶著筆電來這打發時間享受美好的音樂時光。



推薦人：歐陽文婷
 店名：叁合院台灣風格飲食（旗艦店）
 地址：台北市忠孝東路四段101巷14號
 電話：02-2731-3833
 網址：<http://sanhoyan.com.tw>
 營業時間：午餐 11:30~14:00
 午茶 14:00~17:00
 晚餐 17:30~22:00
 宵夜 0:00~01:00
 其他注意事項：
 可預約，可刷卡，附近有停車場

叁合院台灣風格飲食，是一家很獨具巧思的台菜餐廳，因為看網路評價很不錯，所以擇日選在忠孝旗艦店聚餐。室內設計新潮有創意，座位提供靠窗沙發區、U型沙發區、吧台等各式不同類型。除了吃正餐外，也非常適合只想喝點調酒配點心，閒話家常的人享用。看似簡單的蛋炒飯，炒的很不錯吃呢；招牌菜梅子腐乳臭豆腐，非常夠味的臭豆腐，香濃超級下飯的；糖醋魚片酸甜適中，酥炸的很好吃；斑馬、虎皮刈包可以自由搭配內餡，倒是頗具創意，還有超大鍋的瓜綿魚首鍋，魚頭的肉質多且非常新鮮，帶點酸味的湯頭鮮甜美味，我們喝到幾乎見底，另外，還有必點的各種卡哇伊點心類，小黑啾啾花生包，熱燙的包生內餡不會過於甜膩，香醇好吃；湯品料多實在，喜歡甜湯的人一定要點。這裡的台菜不僅有視覺上的享受，料理口味上也很好吃，下次還想和朋友或家人再去品嚐別道菜色。

推薦人：許芳敏

店名：就是愛荔枝樂園

地址：彰化縣芬園鄉中山路167號

電話：04-859-0909

營業時間：遊憩園區：上午9點~下午5點

就是愛荔枝主題餐廳：週一~週六

11:00~15:00，週日10:30~16:30

其他注意事項：

可預約、可刷卡、附設停車場。

這是全台灣第一座荔枝主題景觀的親子樂園/彰化景觀餐廳。因高職同學會在此舉辦，才會知道有這麼棒的地方。一踏入園區就能感受到業者的用心，園區內有設立月老亭（內有Q版荔枝月老）及許多美輪美奐的場景供遊客拍照留念。還有大草皮可以讓大、小朋友盡情的奔跑、遊玩，也可以攜帶泳裝及玩水設備，在附設的泳池痛快的打水仗，另外還有小火車、獨木橋、流籠等各種有趣設施。最主要的是園區內設有主題餐廳，讓遊客可以在此悠閒的用餐，或是輕鬆享受下午茶。園區內還會不定時配合節日舉辦活動，是個讓大人放鬆小孩開心的好地方，也是朋友、家人聚會的好去處。



推薦人：許純寧

店名：貳房苑

地址：台北市大安區瑞安街23巷14號

電話：02-2755-3039

網址：https://m.facebook.com/twgreenlife/?locale2=zh_TW

營業時間：星期天~星期四 11:30~21:00

星期五~星期六 11:30~21:30

在炎熱的夏天裡，走進貳房苑，來一盤洋流梅醬山藥蔬果冷麵降降溫。冷麵上方擺著三顆冰塊，除了視覺感受到涼快，也同時讓冷麵保持冰涼。今年夏天，我就為了這盤冷麵，拜訪了兩次貳房苑；另外，貳房苑很大的賣點就是使用台灣在地食材，搭配不同水果產季，不同時節有不同的點心，這次我點的是晴空蜜柚水果塔，塔上鋪著水蜜桃與葡萄柚，酸酸甜甜，非常消暑。飲料也是特別選擇在地台灣茶，配上台灣在地水果做出的水果茶，喝上一口就讓人著迷。店裡面的環境也很舒服，非常適合三五好友聚會。

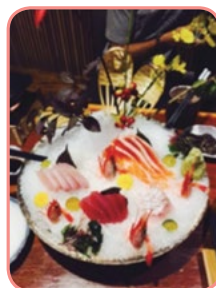




推薦人：李菁茹
 店名：香味海產粥
 地址：高雄市新興區七賢一路7號
 電話：07-225-5302
 營業時間：16：00 ~00：00
 其他注意事項：無停車位

這間店在高雄地區相當有名，每天只要一開始營業，就有一堆人開始排隊。店面也從原本的一間擴充到三間，晚餐用餐時間更是大排長龍，車子多到得併排，但因為這間的海產粥料多味美，新鮮又實在，所以一堆人甘願苦苦守候。這碗海產粥的屬於台式口味，當然就是南部人俗稱的”飯湯”，保留米飯的口感，又融合其它食材的味道，湯頭盡是釋放出海產鮮味。內容相當物相當豐富有：小卷、蟹肉、干貝、鮮蚶.....等。價錢雖然有點貴，但是仍受到大家的捧場。

推薦人：廖國政
 店名：雕之森 樹屋餐廳
 電話：049-291-2248
 地址：南投縣埔里鎮中山路四段1-6號（牛耳藝術渡假村）
 交通資訊：國道6號下瘦蘭交流道→台14線往埔里
 營業時間：中、晚餐



沐浴在清香與微風中，一棟由細長竹子包圍的木造建築，悄悄座落在油桐林道旁。雕之森，會呼吸的樹屋，讓您親近最自然的食居，讓您感受最精緻的食器，二十四節氣飲食，用無菜單料理的方式，採用埔里在地有機的蔬果植物、搭配台灣各地最新鮮與特殊的食材，讓您品嚐最獨到的美食，雕之森以手作、真摯、創意予您高品味享受。



推薦人：高瑟琳
 店名：輝煌川菜小館
 地址：台北市中正區延平南路166號
 電話：02-2381-7448
 營業時間：11:00~14:00；17:00~21:00

沒有裝潢的老餐廳才能吃到道地的好滋味，這間座落在愛國西路跟延平南路的交叉路口，店面樸素，門口玻璃用紅字貼有菜名，有3、40年老字號的川菜館，走的是平實路線，沒有華麗的裝潢，風格令人感到溫馨，是我們家聚餐第一個想到的地點。招牌銀絲卷，是我們一到餐廳坐定位就先必點的餐點，金黃酥脆的外皮，裡面是軟嫩綿香的口感，讓人意猶未盡。糖醋鮮魚，酸酸甜甜的滋味，不自覺就跟著吃完了一碗白飯。價格合理、口味一級棒的好料理，我想我會當他一輩子的美食粉絲！

推薦人：洪雅鈴

店名：LUAU 柴寮Pizza

地址：新竹市香山區元培街323巷5號

電話：03-539-9967

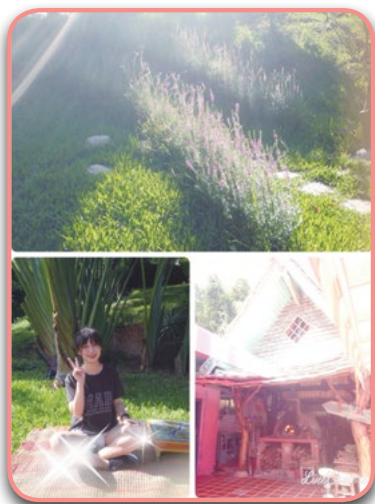
網址：Facebook

“Luau Pizza 柴寮披薩”

營業時間：11:30-21:30

(週一公休)

其他注意事項：建議先訂位



週六中午前往新竹青青草原的路上，在google map導航中偶然看到LUAU柴燒pizza這個地標，心想柴燒現烤一定不會難吃，於是臨時決定去那吃午餐！一下車來到餐廳門口，有花園、粉紅小屋、柴燒窯和老闆熱情的招呼，這裡很美很溫暖!!因為沒訂位只剩室外的位置可以用餐，但室外的座位有綠蔭和小電風扇，微微風涼涼的很舒服。入座後我們點了唱歌的牛pizza、比基尼海灘義大利麵和冰拿鐵，pizza不薄不厚剛剛好-搭上新鮮的青椒、蘑菇、洋蔥和牛肉，現烤的真的不用多說，好吃！義大利麵舖了一圈紫環貝，紫環貝很新鮮超好吃，雖然超鮮的紫環貝讓義大利麵有點海鹹，但大家如果來這一定要來嚐嚐！非常推薦！（p.s.下次我要再帶家人來嚐嚐老闆推薦的【發呆的雞（需預訂）】和牛排，大家趕快來！）

推薦人：林依靜

店名：Momocat摸摸貓

地址：新北市蘆洲區中山一路61巷11號

電話：02-2281-5493

網址：<https://www.facebook.com/momocatcafe?ref=ts&fref=ts&rf=329158593912376>

營業時間：平日11:00~18:30，假日

09:30~18:30；週二公休

其他注意事項：平日可預約保留10分鐘、不可刷卡、無停車位(因在巷子機車比較方便停放)、不可攜帶寵物入內



炎炎夏日的假日如果不知道要去哪裡又想找地方與朋友聚餐，我很推薦來這間位在捷運徐匯中學站1號出口的摸摸貓咖啡館，這間咖啡館的貓店長錢錢是一隻非常愛撒嬌的貓，很平易近人又不會主動攻擊，店裡完全不會有貓砂的異味及過多的貓毛，環境非常的乾淨，這邊餐點都是現點現做，貓掌布朗尼剛做出來熱熱的再加上旁邊附的冰淇淋一起吃，冰熱的組合非常有趣，布朗尼本身不會太甜帶有一點巧克力的苦，再配上這邊的咖啡真的是炎熱夏日最佳的選擇，如果是中午來這邊也可以選擇他們的帕里尼，麵包皮不會有很多醬汁且蔬菜也不會有太多水份使麵包軟化，蔬菜還是可以吃到原本的甜味，摸摸貓咖啡館沒有另外加收服務費，也沒有限制用餐時間，如果想渡過一個悠閒的下午，摸摸貓咖啡館會是一個很好的選擇。

推薦人：余沛芸
店名：POP
地址：桃園市中壢區實踐路
225-16號（柏德廣場內）
電話：03-283-0602
營業時間：10:00~22:00
（供餐至21:00），週三公休



偶然經過，偶然查詢，發現就在附近!!

這間餐廳位於中原大學附近的公寓大樓社區，店內航海王漫畫是一定要有的，除此之外還有許多航海王的周邊商品與公仔。店內用餐空間不大，在於陳列的公仔，老闆下過很大的功夫。老闆很年輕很喜歡跟人聊航海王，這些航海王公仔都是他的收藏，因為喜歡航海王加上有點餐飲基礎，於是與烘焙友人一起開了這家航海王餐廳，店裡頭的航海王公仔很多，航海王迷們看到這些公仔真的會瘋掉!!!每個角色都如數家珍。

餐點中特別的是航海王人物的餅乾，每片都超細緻超可愛的！都捨不得吃～而我最愛的是有惡魔果實之稱的馬卡龍，有藍莓、覆盆莓、草莓及香草四種口味，每一個都超好吃超有創意的！吃了不會游泳沒關係，擁有超能力也不錯！

餅乾與惡魔果實每天都是限量供應的，限量是殘酷的喲！

推薦給喜愛航海王的粉絲們～衝吧！

推薦人：林慧儒
店名：竹村居酒屋
地址：台北市信義區松仁路253巷1
弄2號（近象山捷運站，步行約10分
鐘）
電話：02-2720-7305
營業時間：17:00~01:00（最後點
餐時間為24:00）
其他注意事項：因為無法電話訂位所
以假日的話建議一定要提早來排隊，
需加收 10 %服務費

這間居酒屋已經火紅非常久了，「竹村居酒屋」是知名偶像劇「我可能不會愛你」的拍攝景點之一，店面與室內空間都不大，如果坐在外面吧台用餐，可以一面品嚐美食、一面喝清酒、一面欣賞整座101的璀璨夜景，視野超棒，可從「象山捷運站」步行過來，大約費時10分鐘左右。

整體而言，「竹村居酒屋」的餐點口味都還蠻不錯的，串燒都在50~100元左右，上菜速度快，店員也很親切，各類餐點中其中比較受歡迎、必吃的有：烤透抽、竹村燒、香脆雞皮串...等，尤其竹村燒大推，竹村燒有點像日式蛋捲，加入了大量起司，上面撒了滿滿的蔥花、柴魚片和明太子，味道非常濃郁，另外烤魚也很新鮮，各類的串燒都是高貴不貴，點了數十道的食物，4個人平均下來一個人四百多塊，覺得價格公道，算是便宜又好吃喔~



推薦人：陳詩璇

店名：Skiff小艇地中海主題餐廳

地址：新北市八里區觀海大道
93號

電話：02-2610-3188

網址：<http://www.facebook.com/pages/Skiff-小艇地中海餐廳/196393447060781>

營業時間：11:00~23:00，週
一公休

其他注意事項：

可預約、有停車位



淡水八里有一排都滿有特色的餐廳，Skiff小艇地中海主題餐廳就坐落在其中，地中海顧名思義就是藍白的顏色交織而成，所以裡面充滿了有特色的小設計，很認真的店家！座位有分戶外庭園區，想吹冷氣也有室內提供選擇，還有2樓設立可以賞夕陽美景的休息區域，建議從下午呆到晚上，白天晚上拍起來有不同的美感-還有提供酒精飲料可以小酌，假日人稍微多，要先訂位不然要排隊排很久。他們的餐點也滿推薦的，有義大利料理，輕食，飲品類，價位大概是220-650左右，另有加套餐的組合，從前菜到甜點都滿精緻的，想要度假感加上享受美食的朋友們，這裡大推薦！！

推薦人：李孟潔

店名：Drip好滴咖啡（松菸店）

地址：台北市忠孝東路四段553巷26號1樓

電話：02-2764-8181

網址：臉書請搜尋“Drip Café 好滴”

營業時間：11:30 ~ 22:00，最後點餐 21:00

其他注意事項：可預約，只收現金，不收服務費，低消一杯飲料或一碗湯，用餐時間90分鐘



要來介紹的是我最喜歡的店之一，無論是主餐或是甜點都非常有特色，也非常美味。主食義大利麵的部份口味很多元國際化，誰說義大利麵的口味一定要是義式，這間店打破傳統思維，推出了台式風味的三杯雞肉麵、泰式風味的打拋蛤蠣麵以及韓式風味的泡菜豬肉麵，個個都讓人為之驚艷吶~

至於牛肉起司三明治，麵包有種去炸過烤過的感覺，咬起來又酥又香裡面塞滿了紮實的牛肉片，再搭配蕃茄、洋蔥和蘑菇，並在最上層再加上濃郁的起司，口感滿分~

招牌甜點—可拿滋。據說是美國紐約最紅的甜點唷，可說是來好滴必點！！而且每天限量供應，外表不但超精緻，吃起來更是不用說的滿級分~外酥內軟的可頌甜甜圈，再搭配旁邊的冰淇淋，真的是好吃到痛哭流涕阿~



推薦人：鍾瑞霞

店名：咖啡樹咖啡館

地址：彰化縣鹿港鎮中山南路89號

電話：04-777-1215

網址：<http://www.facebook.com/cofeetree>

營業時間：週一~週六11:00~21:00
(每週日公休)

其他注意事項：可預約、不可刷卡、
週邊可停車。

母親節前夕為了要帶媽媽品嚐一杯專業級的咖啡，無意間發現了位於鹿港文武廟後方的這間「咖啡樹咖啡館」，從外面看進去實在很難察覺它是一間餐館，一進到裡面就被它那開放式的吧台設計所吸引，而另一面牆則是座高聳的儲物格，擺放著各種不同產地的咖啡豆及沖泡器具。看了菜單才發現這裡有各種口味的焗烤飯/麵、義大利麵/燉飯及鬆餅和點心，當天點了我最愛吃的蒜香奶油海鮮焗烤飯，表層滿滿又厚實的起司，超”牽絲”的，海鮮料多又美味，重點是食材新鮮，而且份量非常足夠，就連大男生來吃也可以吃得很飽喔。吃過了N家的焗烤飯，這裡是第一名！飯後再來杯愛心的拉花拿鐵，也是粉大杯的喔，難怪連非假日都常常客滿，有到鹿港來玩的人可以來這兒品嚐看看喔。



推薦人：徐秀英

店名：羅東北門蒜味肉羹

地址：宜蘭縣羅東鎮中正路32號

電話：03-955-8393

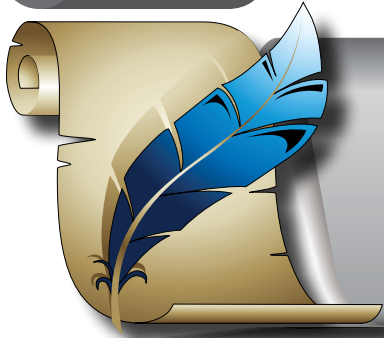
營業時間：08:30~18:30

(每月第二、四週星期日公休，
遇連續假日順延一週)



這一次難得去宜蘭玩，不知道到宜蘭有什麼好吃的東西所以就上網查了一下，網路上說蒜味肉羹不錯，去之前也有問朋友他也提到蒜味肉羹，因此就去吃吃看了，發現其實不錯吃，他們的肉羹非常的特別，這裡的肉羹都是肉，不是魚漿做的那種肉羹，裹上太白粉後，微軟微嫩的口感相當迷人，蒜的味道也相當濃厚，這家店雖然小小的不大，但我們進去的時候也幾乎是客滿的狀態（大約能容納30人左右）。

而我們這次吃的是在羅東，可是聽說最多人去的是在宜蘭市的本店，但是不用排隊就可以吃到，也是很幸運的啦！



新詩散文

夜

夜深.....
悄悄地悲傷因子圍繞著我
但時間卻不會停止
想努力大步往前走...直到
自己的心找到出口

鳳

找回最初的快樂

文 小K

工作了這麼多年
你是否已經忘了當時選擇的初衷
隨著時間的流逝
你是否已經習慣現在不變的步驟
坐在客廳沙發上
只是盯著電視螢幕卻什麼也不想
這是你原先要的快乐嗎?
看著在公園中嘻戲奔馳的孩子們
才發現
原來快樂可以這麼簡單
而你有多久沒感受到了

換句話說

文 雲

別說沒辦法 辦法是人想出來的
別說走投無路 路是人走出來的
別說只能這樣 局是你設出來的
境隨意轉 危機轉機
試試看 總會有辦法
再想想 機會就來了
一轉念 希望萌芽起
眾轉念 咱所向無敵

~~ 墮天使 ~~

有時候~~
多想成為純潔的天使
但黑色的念頭卻漸漸湧出
有時候~~
多想成為邪惡的惡魔
但溫柔的聲音卻阻止了我
我不是墮天使
這個世界依然接受我的存在

By~~ 夜楓



厝邊冰店



葉苧彤
天下奇冰
新北市中和區信義街85號



楊詠淇
南庄抹茶紅豆冰
苗栗縣南庄鄉文化路6號



廖春惠
內灣老街粉圓豆花創始冰店
新竹縣橫山鄉內灣村中正路333號



林欣慧
縣府冷熱冰
桃園市縣府路260號



林惠雯
金星冰果店
桃園市楊梅區大成路127號



許雅萍
藍白拖創意冰鋪
中壢市三一街2號



陳如蕙
阿宗芋冰城
宜蘭縣頭城鎮青雲路三段267號



歐陽文婷
奇淋冰品
宜蘭市東港路22-12號



范姜芳萍
OO小站
桃園市新屋區中正路69號



伍麗儒
全家便利商店福泰店
台北市民生東路一段36號



蔡景彬
三代老店刨冰
彰化縣溪湖鎮汴頭里福德路上



鍾瑞霞
古早味良黑砂糖剉冰
彰化縣北斗鎮中華路96號



吳小萍
斗六冰城
高雄市旗津區中洲三路450號



方培

正老牌潮州燒冷冰(屏東)
屏東縣潮州鎮新生路120號



詹凱玲

大碗公ㄗㄨㄚˇ、冰
彰化縣福興鄉青雲路135號



程怡甄

星巴克萬華西藏門市
台北市萬華區西藏路123號



江惠娟

藍白拖創意冰舖
中壢市三一街2號



劉慧貞

Q陳古早味黑糖剉冰店(五股店)
新北市五股區工商路153-1號



王秀韻

彩虹貓冰屋
台北市松山區饒河街224號



楊梅新農街古早黑糖挫冰

徐秀英

古早味黑砂糖剉冰
桃園市楊梅區新農路465號



楊梅古早黑糖挫冰

陳光相

古早味黑砂糖剉冰
桃園市楊梅區新農路465號



許純寧

東區粉圓

台北市大安區忠孝東路四段216巷38號



黃瑋紋

黑岩古早味黑砂糖剉冰
台北市中山區錦州街195號



陳詩璇

桂花荔枝冰

台北縣淡水鎮中正路177號



洪雅鈴

布泥黑糖

新北市新莊區四維路152巷4號



陳杏圓
藍白拖創意冰舖
桃園市中壢區三和一街2號



戴益台
東海蓮心冰 (灣豆冰)
台中縣龍井鄉新興路1巷1號



李菁茹
阿里伯綠豆湯 (鍾家綠豆湯大王)
高雄市前金區青年二路160號 (週一公休)



蕭篤信
鉅大自助冰城
桃園市平鎮區民族路105號



陳怡璇
路地 水の怪物 (存中店)
台中市西區存中街61巷1號



簡富玲
北極冰殿
桃園市平鎮區新光路7號



鹿偉麒
福滿溢冰店
新北市永和區安樂路240-1號



林秀珊
楊記花生玉米冰
台北市漢口街二段38號



李孟潔
白鬍子- Milk Beard 鮮奶霜淇淋專賣店
台北市大安區忠孝東路四段205巷29弄8號



呂逸榛
平安京茶事
台北市師大路165號
(台電大樓站5號出口)



張琬齡
ICE MONSTER 思慕昔 (原永康冰館)
台北市大安區忠孝東路四段297號



林依靜
Mr.雪腐
新北市永和區得和路2號之3



露營趣



康美枝

南投-清境-清翠露營園區



廖春惠

溪頭露營區
溪頭自然教育園區/南頭縣鹿谷鄉



沈靖傑

聽瀑營區-南投縣埔里鎮



康苑齡

南投-清境-陽光露營



彭雅慧

天天營地/桃園市復興區拉拉山



洪町育

新竹五峰鄉-樂哈山農場



李菁茹
涵館/新竹縣尖石鄉



林照庭
台中市和平區/武陵農場



吳小萍
那山那谷露營區/宜蘭縣南澳鄉



洪雅鈴
福壽山農場/台中市和平區梨山里



陳威呈
楓李小站露營區/苗栗縣泰安鄉



邱家標
文山農場/新北市新店區



黃子軒
皇后鎮森林/新北市三峽區



我的假日 私房景點



陳梅芬

小油坑步道/台北市陽明山



陳詩璇

高家繡球花田/台北市陽明山



洪嘉綾

南投忘憂森林/南投縣鹿谷鄉



洪雅鈴

八煙聚落/新北市金山區



李孟潔

新北市/草嶺古道



方培

撒固兒瀑布/花蓮市佐倉街底



范姜芳萍

大潤發球屋/桃園市中壢區



王秀韻

基隆/暖暖



洪秀玲

角板山公園/桃園市復興區



江惠娟

橄欖樹/苗栗縣南庄鄉



廖春惠

探索迷宮/台南



周伶

至善園/士林區



廖振產

十分瀑布四廣潭橋/新北市平溪區



李清文

綠光小學/新竹縣關西鎮



詹偉民

青埔球場/桃園
(每次休假只要有球賽一定來)



黃子軒

大武崙沙灘/基隆外木山



林惠雯

愛情故事館/新竹縣橫山鄉



姜禮晃

菓風麥芽工房/新竹縣竹東鎮



張丙琪

鵝公髻山/新竹縣五峰鄉



李永賢

貓村/新北市猴硦區



林依靜

東海大學/路思義教堂



蔡宗穎

鹿港桂花巷藝術村/彰化縣鹿港鎮公園三路



郭子寧

E7Club/新北三重區



程怡甄

雲山水/花蓮縣



楊詠淇

成美左岸河濱公園/台北市南港區



許雅萍

普拉多山丘假期/桃園縣復興鄉



陳如惠

3D彩繪天梯/苗栗三義



陳杏圓

小叮噹科學樂園/新竹縣新豐鄉



山丘上景觀咖啡館(湖口)

徐秀英

山丘上景觀咖啡館/新竹縣湖口鄉



張富源

士林官邸/台北市士林區



施正偉

八卦山天空步道/彰化縣



花蓮赤柯山-金針花海

陳光相

金針花海/花蓮赤柯山



曾芳莉

清水斷崖/花蓮太魯閣



陳淑貞

東眼山/桃園市復興區



簡富玲
觀音仙水/新竹北埔



戴益台
雅聞七里香玫瑰森林/苗栗縣頭屋鄉



林朝涼
竹崎公園/嘉義縣竹崎鄉



洪靜怡
星月天空景觀餐廳/南投縣南投市



許芳敏
四草綠色隧道/台南市安南區



歐陽文婷
宜蘭三奇伯朗大道/宜蘭縣冬山鄉



林雅真
天空之橋/南投縣南投市



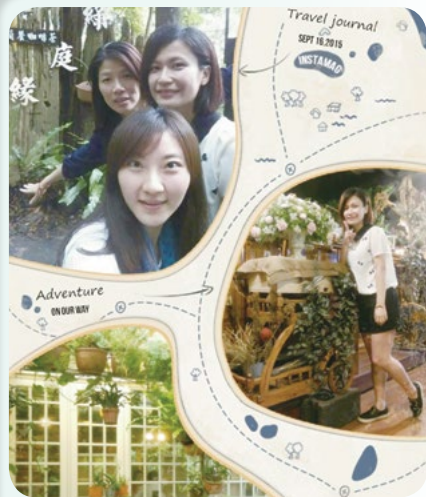
蕭篤信
金山泡湯/新北市金山區



陳詩雲
溪州公園/彰化縣溪州鄉



吳麗君
熊大庄/嘉義縣民雄鄉



廖文鳳
綠庭緣/桃園縣龜山鄉



劉月玲
客家大院/苗栗銅鑼



林欣慧
三坑自然生態公園
桃園市龍潭區三坑村



陳淑君
山芙蓉/苗栗南庄



鄭瑞文
馬武督/新竹
(每逢假日爬山可讓我心靈舒暢)



林秀珊
西本願寺廣場
台北市萬華區中華路一段174-176號



鍾瑞霞
獨立山/嘉義縣竹崎鄉



許純寧
西門町/八拾捌茶輪番所



詹凱玲

竹崎親水公園/嘉義縣竹崎鄉



蔡景彬

蜜蜂故事館/雲林縣古坑鄉



余沛芸

顛倒屋/台北市華山文創園區



陳盈臻

野柳女王頭/新北市萬里區



高慈琳

汐止大埤/新北市汐止區



張佳穎

粉鳥林/宜蘭東澳



陳建智

內湖碧山巖白石湖吊橋
台北市內湖區



林慧儒

小琉球/屏東縣



葉芃彤

清境老英格蘭莊園/南投縣仁愛鄉

