

力麗園地

No.39

APR.2017

LeaLea Group

職業災害與預防
工安漫畫比賽
台鐵火車站風情

專題報導

- 02 職業災害與預防 (連載一)
- 10 水滸經貿園區水資源回收中心-公共工程金質獎殊榮
- 14 宜蘭力麗威斯汀度假酒店，每一天都是獨一無二的精彩！

產業資訊

- 16 力麒南海
- 17 injinji五趾襪
- 18 宜蘭力麗威斯汀

文康活動

- 20 工安漫畫比賽
- 22 服務多一小步
- 24 力麗觀光尾牙之夜，用盡全力的扭腰擺臀！
- 26 壘球比賽
- 38 聖誕午會

人物特寫

- 30 觀音工業區下水道系統污水處理廠廠長～陳一銘 技師
- 32 GoHiking店長本事～ 林東勇X楊傑守

藝文推薦

- 34 【好書推薦】萬能鑑定士Q的事件簿
- 36 【演唱會】A CLASSIC TOUR 學友，經典 世界巡迴演唱會
- 39 【電影欣賞】關鍵少數

休閒報導

- 40 紐西蘭旅遊～南島自助旅行
- 45 雪國世界哈爾濱
- 48 霧峰·桐林·龍眼
- 50 幸福時光

寰宇新知

- 51 談傷口護理
- 54 2017年可能會用的行動支付

生活花絮

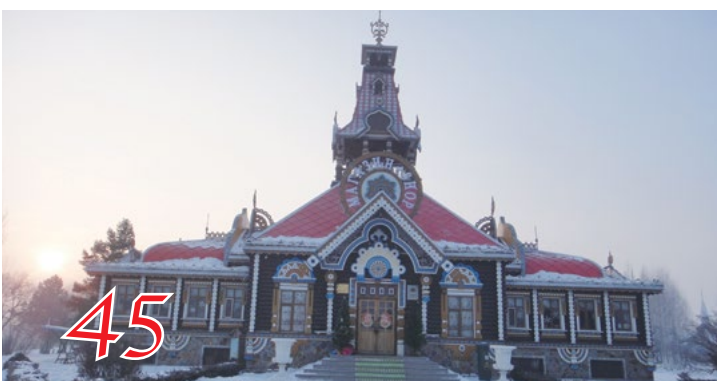
- 56 美食部落格
- 74 新詩散文

寫真特區

- 76 瘋野餐
- 78 台鐵火車站風情
- 86 賞花趣



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	顏詩琦
力麗觀光	張敬廷
力寶龍	鄧孟竺
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





八仙樂園塵爆前 圖片來源：網路



八仙樂園塵爆時 圖片來源：網路

職業災害與預防 (連載一)

文/詹明朗 副總

第一章 職業災害與預防

前言：

由於時代思想的演進，帶動了生命價值與生活品質觀念的提升，因此對工作安全，普遍受到重視，尤其是工業先進國家，對工作上的安全訴求，已經是達到了無微不至的嚴苛要求，無論是事業單位業主，或其單位主管對工作上的安全責任，也都被政府相關單位明訂為必然的，若有重大過失，都必須負起法律責任。因此事業單位無論對其單位內所有的工作範圍或工作性質，都必須提供絕對的安全及保護條件，讓勞動者能確實在安全的情況下，進行其被交付的工作。

任何的事故其實都可以避免，而不幸的發生都有其相對的原因所促成。如果在事前多作好防範措施，及勞動者遵循規定行事，那麼工作安全是無庸置疑的。

至於防範措施及讓勞動者必須依循的規範，就必須由事業單位精心規劃，並提供讓勞動者遵循規定的習性的養成教育。

唯有雙方的嚴密配合，才能完全避免事故的發生。所謂意外，其實就是事先沒有作到的防範措施或未依規範行事。所以事業單位必須事先對工作項目加以清點，針對有可能發生災害風險項目，加以制定防範措施，並給予勞動者事前教育，讓其熟悉規範內容並牢記在心，不至於工作中有所疏失而發生災害。

本書針對一般工廠內或廠外工作上常見的意外事故，加以舉例，並對原因作分析及對事故如何避免，作連貫敘述，方便於教學，累積經驗，讓廠內、廠外的工安達到零事故、零災害，是所至祈。

工作承攬商其屬下工作人員，進入施工區前，事業主必須就施工項目之可能危害性質給予說明及教導防範方法，並給予適當之測試及簽名，以了解工作人員，是否已明白清楚工作上的可能災害及預防，資料由事業主存檔至少兩年，如有任何狀況發生，則存檔期限須延長直至結案後三年方可銷毀。

本資料稱之為『危害告知書』，可成為爭議時在法律上之參考資料。

一.燒燙(灼)傷

燒燙傷在一般高溫工作項目的工廠中最常見的一項職業災害。

一般的皮膚燒燙(灼)傷大約可分三類型：

1.高溫燒燙傷 在日常生活中或是在工廠中最常發生的事故，例如有人端著一盆滾燙的熱水或湯汁在無意中滑倒，或碰撞而致熱水或湯汁傾倒淋到身體或手部即造成燙傷。

以2015.6.27八仙樂園的塵爆，可說是台灣史無前例，最大規模的燒傷事件，那一幕場景讓人怵目驚心。本是仙境樂園瞬間成為人間煉獄。在可燃的玉米粉體噴灑在大氣中或侷限空間裡，其濃度達到粉體分子間得以互相傳遞其燃燒時的火焰，再加上各分子周遭有足夠的空氣(氧氣)，那麼只要有一點小火星，就足以點燃在空氣中的粉塵，使其瞬間傳遞引燃形成一團大火球，這種極快速的燃燒使氧氣瞬間燒盡而成二氧化碳，體積也迅速膨脹，這就形成類似爆炸情景，整個快速燃燒的過程中，氣體的體積也快速持續膨脹開來，形成一股氣團往外持續擴充，也就是所謂的「爆炸」。在塵爆當時火球之瞬間溫度可高達上千度攝氏，接觸到人體，皮膚也會瞬間熟透，不僅多人造成嚴重的表皮燒傷，甚至造成吸入性灼傷，這是一場非常昂貴的歷史教訓與經驗的累積。

2014.7.31.的高雄氣爆，石化原料-丙烯在市區地下管線外洩造成高雄市區28人死亡，將近300人受傷的慘劇。

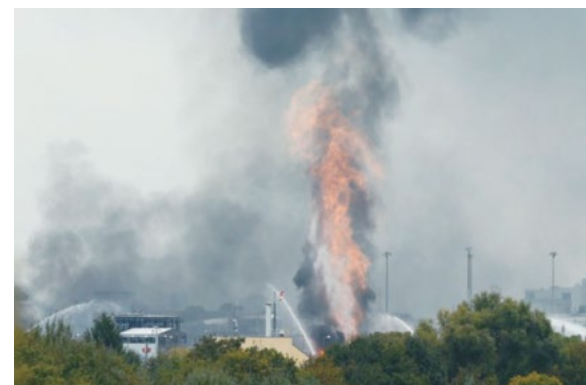
2016.10.18.全球最大化工廠，德國-巴斯夫工廠爆炸案，因管架上的輸油管線爆炸，據說延燒10多個小時，造成至少1死6傷及2失蹤的重大工安事故。

氣爆與塵爆相似，只是由可燃性氣體引發而成的。其嚴重性與塵爆也相似。只是很多的可燃性氣體本身或許具有毒性，也許在那種情況下可能會先讓人昏迷或因爆炸而死亡。

工作場所若有類似粉塵或有可燃性氣體者，譬如麵粉工廠或石油氣工廠或相似之行業，如礦坑或油漆間等，其使用之工具如榔頭或板手必須是無火花材質(non-spark material)的，如銅或鋁等。電器類如照明、馬達也必須是防爆型，且設備接地(Earthing)工程必須確實，以防止靜電產生火花，引燃粉塵或可燃性氣體。在該種場所衣服很容易被遺忘其重要性，化學纖維類的衣物容易產生靜電也不適宜穿著，以天然棉質較為安全，即使在火災現場天然纖維衣物會碳化但不會融滴，不像化學纖維會因高溫先融溶貼覆並燙傷皮膚同時起火燃燒，產生較嚴重的傷害。所以在一般石油化工類工廠穿著棉質工作服才是正確的選擇。



高雄氣爆 圖片來源：網路



巴斯夫工廠爆炸 圖片來源：網路

再則油霧或有機物質的蒸發氣體瀰漫的空間，特別是高溫製程，其溫度超過油劑或有機物質的汽化或沸點溫度，而洩漏在一局限空間，造成在空氣中瀰漫，若遇見火花可能隨即爆炸，其狀況與汽爆或塵爆相同。

若進入這種空間時一定要避免火花的產生，緩慢開啟窗戶，千萬不可立即操作電氣開關，以免電氣開關產生火花，一般燈泡表面高溫很可能會引燃油氣，所以當狀況發生時盡快使用自然通風驅趕可燃氣體，當然關閉製程系統，停止（或防止）洩漏還是首要工作。

國內早期化纖正在啟萌的年代，工作人員被高溫聚合物或熱媒或蒸汽或其凝結水燙傷的案例極多，多數因為缺乏工作經驗及未穿戴防護裝備，一旦事前處理未盡完善，在設備鬆解時高溫物質噴濺出來，每每皆被燙傷，輕者住院，重者死亡。

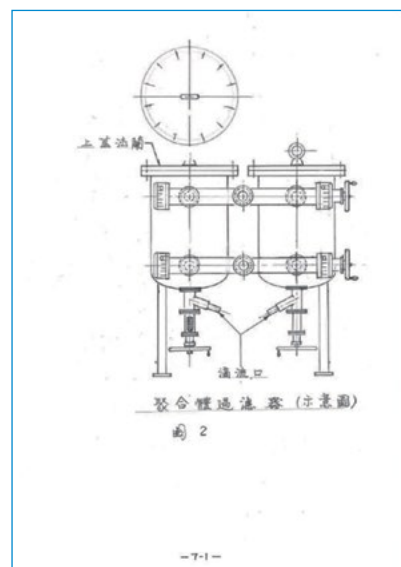
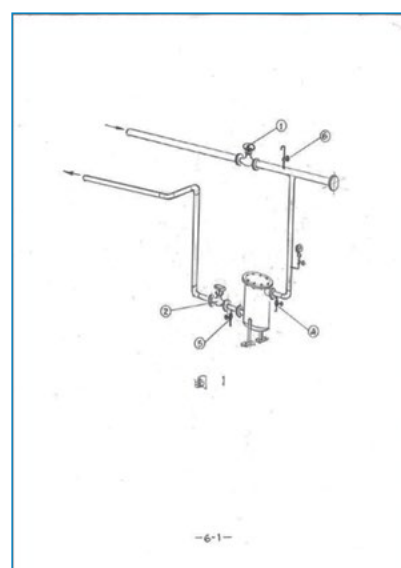
此類燙傷事件，常因系統或設備鬆解前的排放工作不夠徹底，高溫物質殘留在系統中，當設備或管路接合處螺絲鬆解時噴濺出來，造成工作人員的燙傷事件。

如下圖1，當系統進出口閥關閉後，系統溫度下降，流體冷凝或溫度下降，體積縮小，系統呈現負壓狀態，即使排放閥4或5均已打開至無流體排出，但因關斷閥1及2關閉，從1號閥至設備過濾器中間管線在排放時未打開6號排氣閥，造成系統呈現負壓狀態，流體無法排空，以致在過濾器頂蓋螺絲鬆解時，較容易吸入大氣壓力，所以系統之冷凝液體因本身之水頭壓力下壓，才大量噴灑出來，讓人措手不及閃避，而招燙傷。

上例之事故，通常以經驗較缺乏，資歷較淺的工作人員較容易發生，因其認知為系統已經排放，且再無流體排出了，為何在過濾器頂蓋鬆解時還噴出大量流體，殊不知當過濾器頂蓋鬆脫時大量空氣被系統管路上部之負壓吸入，破了真空後大量流體藉水頭壓而噴灑出來。這是一種物理現象，沒有經歷過或思考過的人是難以想像到的事理。

再以下圖2為例，這是一座聚合體過濾器，置於週邊有熱媒加熱的加熱桶內，拆清前滴流因聚合體黏度高，滴流時間長，又因滴流口外界溫度較低容易凝固而堵塞，聚合體往往在高溫下燉了幾個小時，終於裂解成低黏度裂解物夾雜裂解後之有機氣體，時間越久壓力越高，卻又不見有聚合體由滴流口排出，於是工作人員有的拿鐵條意圖疏通滴流口，使其排放乾淨，但是當鐵條通入滴流管時瞬間低黏度裂解物夾雜高壓氣體同時噴出，濺到身體而燙傷。也有人不見滴流了，即行拆解上蓋法蘭，當然，噴濺是可以想像得到的，燙傷也是必然的。

進行這類工作時一定要全副武裝，所有部位的遮蔽裝



備，都必須全部穿戴，包括高溫防護衣、頭盔及面罩等才能有效徹底防止燙傷。

前不久，曾經發生過硫磺燙傷事故，有人誤踩表面已經固化的硫磺池，但在薄薄固化表層底下仍是高溫的硫磺溶液，當腳陷入池子才發覺原來整池都是高溫的硫磺溶液，當被救出時鞋子內部也已充滿高溫硫磺，無法脫去鞋子，連褲管都必須以剪刀剪開，方得進行緊急醫療處理。遇此情況應迅速以清水冷卻，再進行除去鞋子或衣物。此案經住院半年醫療，險些傷及筋骨。

本案最大的失誤，是人員未依照規定路線行走，同時廠方未作區域隔離裝置如圍籬或欄杆，以及高溫警告標示等。

以上是幾個燒燙傷的案例，或許高溫流體沒有直接噴濺到身體，但也有因射出到地面或其他障礙物後再反彈到人體上，而致燙傷的案例。總而言之，危險預知能力越好的人越不易發生事故，這是可以確定的事實。

希望藉由上述的幾個案例，讓讀者能舉一反三，或藉由日常所見所聞累積成自己的經驗與知識，在工作上或人員教育時給予傳承，此乃社會之福祉。千萬不要用發生在自己身上的事故來累積經驗，否則這種經驗累積所花的成本實在是太高了。

2.化學藥物灼傷 一般為強酸或強鹼所傷，除了有腐蝕的困擾，尚有強力脫水的問題，例如調配硫酸液時，應將硫酸徐徐加入水中並進行攪拌。若把水直接倒入硫酸中，水會立即沸騰而成脫水現象，形同爆炸，嚴重噴濺，容易傷及人員，所以錯誤的操作會造成重大事故，人員一定要經過訓練，程序必須牢記在心，防止操作錯誤，才能避免事故的發生。

進行藥物調配或搬運時，應穿戴全副防護裝備，以免因藥物容器於作業中破損或任何意外傷及人體，頭盔、面罩、橡膠手套、橡膠鞋，乃至耐酸鹼防護衣等等都應配戴齊全，甚至活性碳口罩，在調配過程中都應要求配戴，以防止此類藥劑因反應而散發出有害煙霧吸入肺部造成中毒或傷害。或因噴濺傷及人體。

作業中如果人體不慎觸及藥物，應即時以清水沖洗，如有灼傷現象應立即就醫，避免潰爛發炎。

化學藥物使用前務必詳讀物質安全資料表，確認為害性質及處理方式。

3.紫外線灼傷 戶外工作須留意自然界的無形殺手----紫外線。所以這是經常被忽略的一種傷害。

紫外線的等級，也就是紫外線指數(UVI, ULTRA-VIOLET INDEX)如下：

總共分為11個等級：

UV1~UV6	-	極微量
UV7~UV8	綠色	微量(Low)
UV8~UV9	黃色	一般(Moderate)
UV9~UV10	橘色	高量(High)
UV10~UV11	紅色	過量(Very High)
UV11	紫色	危險(Extreme)

紫外線波長100nm – 400nm間，其波短者強度高，容易防護，但對皮膚的傷害也越為急劇，波長較長者能量較弱，但穿透力較深，較難防護。

紫外線波長分：

UVA (320nm – 400nm)

UVB (280nm – 320nm)

UVC (100nm – 280nm)

各種波長對人體皮膚的影響程度不同。短波部分幾乎都被臭氧層所阻擋，唯臭氧層破洞地區(紐、澳)可能直射至地球表面。中波者可讓皮膚灼傷變紅及暗沉，但只照射至表皮。長波者則穿透到皮膚深層，使其老化、變黑、皺紋，甚至過多紫外線的照射可能導致皮膚癌。

紫外線會讓人在不知覺中受到傷害，是可怕的隱形殺手，傷害程度從皮膚紅痛到灼傷起水泡不等。對眼睛也有一定程度的傷害，造成眼睛病變，如眼膜炎、白內障等都有其關聯性，戶外工作或運動應多加保護，如穿著抗紫外線衣物(抗UV衣物)。及塗抹抗紫外線乳液，眼睛的保護可使用抗紫外線太陽眼鏡等等，或甚至減少外出曝曬。

燒燙傷可分成四個等級(請參考P9-【附件】)，嚴重者醫療過後可能留下終生難以磨滅的疤痕，因此要奉勸所有相關的工作朋友們，在工作事前多一份思考，多一份準備，多一份防護，少一份傷害，少一份遺憾。所有的傷害都是不可逆的事實，無論是體肉上的痛楚或精神上的折磨，都是別人無法代為分擔的。更嚴重的是有些事故，一生只要碰上一次就再沒有任何後悔的機會，時光是一條單行道，沒有回頭的空間，所以在工作時務必落實勞安教育所規定的工作方法與法規，在容易發生事故的工作現場，主管人員的親臨督導是責無旁貸的任務與使命。

高溫設備拆清作業的溫馨提醒：

- 1.確認設備編號及位址。
- 2.通知運轉領班至現場切換或停止或隔離設備運轉。
- 3.確認完成穿戴防護器具。
- 4.確認滅火器或消防器具已備妥(如果需要)。
- 5.確認排空作業確實完成。
- 6.作業現場排氣及通風良好。

二. 墜落事故

工作場所只要與周遭地面高度有所落差，就有墜落的可能，墜落的結果，情況輕者可能輕微皮傷，重者可能筋骨挫傷或永久性癱瘓或甚至身亡。墜落是發生頻率最高的工安事故之一。尤其是在建廠期間，樓板預留許多設備或配管用的開孔，若有不慎就會造成墜落的可能。

一般只要是所在場所與周遭平面有明顯落差者，都應明加警示以防跌跤，超過200公分以上的高架場所都應區隔，設置欄杆或硬式圍籬，欄杆高度應超過90公分或依需要增加高度及給予適當的密度，以防止人員從中墜落。

人員上下樓梯應確實緊握扶手，謹防踏空。

高架作業場所，必須設置上下階梯及防墜扶手，嚴禁攀爬。架台搭設，平面滿鋪預防踏空，斜撐安置以穩固架台，防止架台錯曲歪斜甚至倒塌，同時應與垂直穩固之物件或建物設法聯結，以提高架台的穩定度。

高空作業區如果地面平坦堅硬，目前有自走車平台可供使用，極為方便，唯移動或昇降

時須小心操作，以防碰撞或夾傷人員。

營造業有許多高空作業，防墜母索與安全吊帶配合防墜網架設是必要的安全措施，其實很多的高空作業可以比照施作，以求萬無一失。

除了防止人員墜落以外，工具或機器設備之掉落也可能造成壓傷或設備毀損之工安事故，所以起重工作也是非常重要的一個工作項目，機具吊運範圍給予明確的警示帶圈圍，撤出範圍內的其它工作人員，並謹防人員無意中進入作業區域。

以前在某工廠建廠期間，有配管工作人員在地下管溝內工作，地面上另一組人使用吊車擬將一大捆孟宗竹從管溝上方吊入廠房，不料一堆孟宗竹在高空中滑落，勢如萬箭齊發，臨空射下，管溝內的人因無處可躲，其中一枝孟宗竹正中太陽穴，當場死亡，場景十分恐怖。也足以警惕後人應配戴安全帽，並避開危險區域。留意自己，也要關心別人，才能大家都平安。

最容易發生墜落事件的地方是興建中的建築物，尤其是工廠，各層樓面許多預留設備或管線安裝的開孔，都應裝設適當的圍籬及警示，否則很容易造成人員或物件的墜落。

本人早年曾經參與某公營事業的建廠工程，有一位非常優秀的技術人員，從十二層樓的設備上跳下至樓板後，正要往前走，隨即由樓板開孔墜落至一樓地面，當場死亡。由於十二樓之樓板是用鋼製格柵板鋪設，而另有他人吊開格柵板，利用開口吊運機具後，忘記立即恢復覆蓋開口，又無設置圍籬或任何警示，以致讓人不慎墜落，造成事故。

也曾經有位配管技術人員，攀高約一公尺高度，想利用一支腳跨立在旁邊的臨時管線上便於工作，但不見該管線是使用垂吊式支撐，當跨上管線時，該管線受力向外擺開，該員重心不穩而側摔，太陽穴撞擊到地面的基礎墩，送醫時該員精神清醒，經醫師鑒定並無大礙，只作休息觀察，但經過兩三個小時後開始昏迷，才轉送大醫院急救仍回天乏術，因顱內出血嚴重致死。

也有人在室內攀爬約兩公尺高度的架台作線路架設，不慎滑落，造成終生半身癱瘓，令人為之惋惜。只為一個小小的失誤卻造成終生的遺憾。

台中市中港路，曾經發生整排建築施工用鷹架倒塌案件，在車水馬龍的大馬路旁是多麼的危險，鷹架未確實牢固在已堅實的建物上，是該案件監工不確實的結果。

高空或營建作業前的溫馨提醒：

1. 上下架台樓梯小心防止踏空。
2. 架台上小心步伐防止踏空墜落。
3. 高架作業配戴安全吊帶，防止墜落。
4. 嚴禁非相關人員進入吊掛作業區內。
5. 吊掛作業牢靠防止掉落砸傷人員。
6. 小心樓板開口，防止墜落。

三. 外傷或骨折

這是日常生活中經常遇到的一種傷害，輕者為小皮肉之傷，重者截肢，其中以迴轉設備所帶來的傷害較為嚴重，如壓傷、擠傷、扭傷、撞傷甚至斷肢各種不同狀況起源於不同工作環境及性質。

以過去見過的幾個例子略述於下：

本人以前在某工廠服務，除了白天工作以外還輪到當天的值夜，約在將近夜裡十一點鐘，完成整廠巡視，一切生產狀況尚稱順利，巡視至最後一站來到中控室確認製程控制是否

順暢，不料見到一位領班靜坐在椅子上，並以手按住頭頂，臉頰上血跡斑斑，經他人解說後才知道頭皮嚴重受傷，情急下趕緊送醫，在醫生處理當時，詳加觀察了解狀況，只見一塊頭皮掀開可見頭蓋骨，經給予縫合處理後立即載回工廠宿舍令其休息，自己再回到現場去了解事故原因。原來這位領班自己在排廢間低頭清理廢絲，未戴安全帽，抬頭時被排廢管末端管口刮到頭頂，當場削了一塊頭皮，瞬間血流如注。由此事故綜觀其因，乃未戴安全帽，是為主要原因。

迴轉加工設備如車床、銑床及鑽床等等，使用時不可穿戴手套，如果穿長袖服裝，袖口必須緊扣，防止衣物被迴轉機械捲入。

曾經有過事故案例，即穿戴手套使用車床，希望藉車床加工圓棒，俾修後以高速旋轉並用砂紙拋光軸心表面，手掌上放著砂紙，直接緊握高速旋轉的軸心，手掌連同手套被高轉速軸心直接纏入，越轉越緊無法掙開，待按下緊急開關後，手臂已被高速迴轉動力扭斷成數節，事後歷時三年多，並經十餘次手術終將手臂勉強接回，但回歸不了原來的手臂形狀，其慘無比。

正確的工法，是用雙手抓住砂紙條的兩端，並以砂紙的中間部位靠住高速旋轉的圓棒表面，進行表面拋光，千萬不可直接以手握住旋轉的工件。

也有人因為運轉中的機器入料不順暢，且認為其轉速並不高，所以用手快速直接伸進去撥料，但不料只因時間上判斷些許誤差，來不及退出，結果整支手被捲入，霎時自己卻又無法按到緊急開關，最後整支胳膊從肩膀部關節處硬是扯斷，斷肢在機內被攪入，已無法再接回。從想像中當胳膊被捲入與機器進行拉扯的過程中，那種情境是多麼的惶恐與痛苦。

機具不夠完善，須用人力常時輔助運轉，也是廠方主管應盡速負責改善的首要任務，切莫讓操作人員冒著風險去輔助運轉的順暢，而操作者也有權力去要求主管提供安全的操作模式，方可上線運轉。這是操作者的權力，而設備的改善是主管應盡的義務。

曾經有一家公司，維修人員正在修理停機中的輸送帶機構，因其他工作人員誤啟動該輸送機，致使修理人員頭部來不及退出，而遭嚴重夾傷致死。

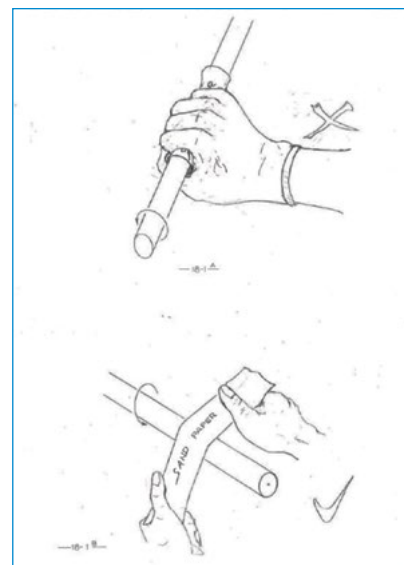
機械齒輪夾傷事件，曾經發生過的事例，如早年有一家化纖廠的製棉廠，曾經有人進入一座停機中的大齒輪箱內進行保養工作，工作中有外人誤啟動設備，工作人員手臂遭大齒輪夾住，雖然有人緊急按下停止開關，但手臂已大量流血，在緊急情況下有人建議改變馬達接線，變更相序讓馬達倒轉，以便儘快讓手臂退出，電儀人員情急之下，手忙腳亂，馬達側與電盤側兩邊都有人同時處理，其結果相序依舊是相同，當馬達重新啟動時，手臂應聲碾碎，人被救出時已成了獨臂人。

事後檢討，搶救行動不夠鎮定，馬達與電盤兩側都有人更改結線，其結果相序又相同，馬達轉向不變。當時最妥當的作法是盡速取下馬達後端蓋子，並用手盤動馬達，注意齒輪轉向是否正確，盡快救出傷患，這才是最正確可靠的方法。

迴轉設備於維修時候，唯一的安全之道：

- 1.開關盤斷電。現場開關若附有安全插銷者亦可按停止並插上安全銷，防止誤觸而啟動。
- 2.在開關按鈕處掛警示牌，註明保養中，嚴禁啟動。
- 3.從開關箱內取下保險絲。

有以上三道保護，除非惡意，否則絕對不應發生如上述之意外事故。



廠內操作最好不要蓄留長髮，若有長髮特別是女性工作人員，應戴工作帽並梳理頭髮蓋於帽內，以防頭髮被迴轉機具捲入。尤其夏天氣溫高，工作場所常使用電風扇，長髮被風吹起，吹散開的長髮就有被電風扇或旋轉中的機器設備捲入的事故發生，嚴重者整個人被拖進設備，較輕者整塊頭皮被扯下。所以使用工作帽包覆長髮是較為有效的防止意外的管理辦法。但最安全的作法是不留長髮。

切削工具，讓人們對物件的切割非常方便，但是它也很容易傷害到人們，如砂輪機的錯誤使用，便很容易造成人體的傷害，使用時必須非常小心。例如切管機的砂輪片，用來側邊研磨，或裁切物件時，有斜扭或側向力會導致高轉速砂輪片破裂，彈射出來就非常危險，使用時必須特別小心。任何砂輪都應避免側向研磨，使用此類機具都必須配戴護目鏡及口罩，避免碎片傷及眼睛，或切削時產生之煙霧或粉塵被吸入肺部。砂輪片的護罩使用時不可取下，否則失去了防護功能。

砂輪機使用前的溫馨叮嚀：

- 1.配戴防護器具。
- 2.嚴禁側邊研磨或拆除砂輪護罩。
- 3.小心使用，避免割傷。

以前有一句非常諷刺的笑話，就是如果要成為沖床操作的頂級師傅，如果沒有被剪斷過手指頭是不可能的。但是當今的文明社會，這句話已經再也不可能讓人接受了，目前的設備已經必須設有相當完善的保護設施，同時也成了必要的配備。當手或身體的任何部位在未離開機具的運轉範圍時，沖床機器是不可能動作的，這是機器已設了保護連鎖，以保護操作人員的安全。但是操作人員必須切記，設備也會有因故障而導致失誤的可能性，為了確保安全，還是按部就班，讓手或身體各部位全都退出到機器動作範圍外，才可啟動下一個動作，切勿因催趕產量而倉促操作，萬一有所失誤，那後悔就已經來不及了。

並且當操作設備時若精神不振，感覺疲憊時，必須暫時停止操作，適當休息，待提振精神後，再繼續工作，否則容易發生意外。

沖壓設備工作前的溫馨提醒：

- 1.操作前落實設備安全檢查。
- 2.精神飽滿，專心操作。
- 3.不得私自取消安全連鎖。
- 4.穿戴防護衣及護目鏡，防止物件彈射傷及人體。

【附件】

燒燙傷之等級：

一度燒燙傷：燙傷深度只在表皮淺層，皮膚呈現紅腫及疼痛，大約三天症狀即可消退或減輕，可能不會留下疤痕。

二度燒燙傷：「淺二度燒燙傷」為表皮層燙傷。呈現紅腫、疼痛、起水泡等症狀，若無感染約需兩週傷口可癒合，可能留下輕微疤痕。「深二度燒燙傷」為表皮層和部分真皮深層受到傷害，受傷處會呈現淺紅色傷口，可能微感疼痛，若能及早進行植皮治療較可避免感染之風險，約三週可癒合。

三度燒燙傷：燒燙傷及全層皮膚，受傷部位呈現乾硬，色素細胞與神經受損，須靠植皮治療，痊癒後可能留下肥厚性明顯疤痕。

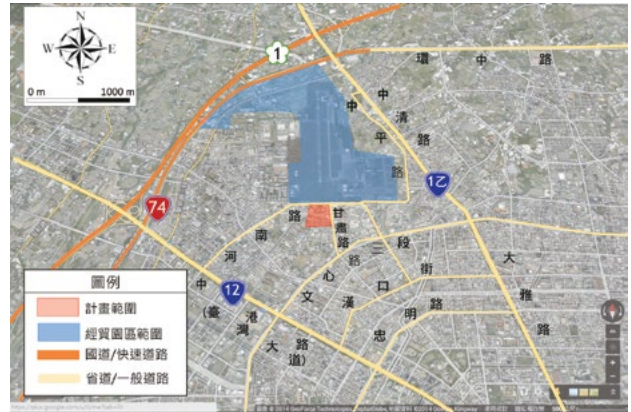
四度燒燙傷：燒燙傷及全層皮膚、皮下脂肪、甚至肌肉、骨骼及神經等組織，傷口焦黑，須皮瓣補植治療或電療等特殊醫療，嚴重者可能截肢。

水滸經貿園區水資源回收中心 -公共工程金質獎殊榮

文 / 李幸儒

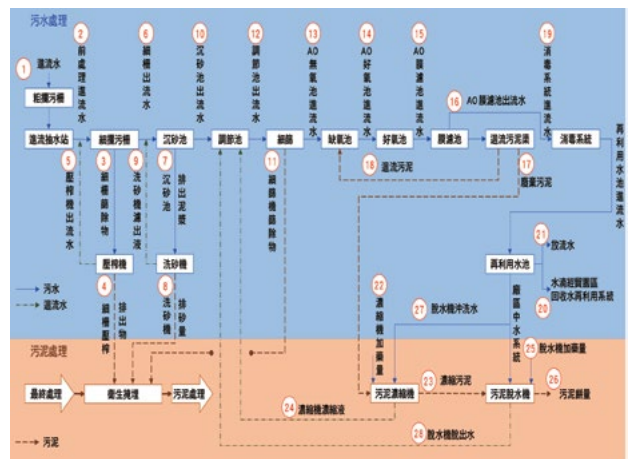
一、工程概述

- (一) 水滸水資中心收集之污水涵蓋前水滸機場及周邊地區。
- (二) 本專案位於水滸經貿園區南側，以公共污水下水道系統資源回收中心概念。
- (三) 水滸水資中心功能為中央公園水環境營造、港尾子溪與黎明溝河川補注、經貿用水景觀澆灌、提供住家沖廁及再生水供應中科園區使用。



二、工程內容

- (一) 水滸水資中心處理流程大致分六階段：進流→調節→細篩→AO-MBR→消毒→再利用及放流。
- (二) 平均日污水處理量為18,000CMD。最大日污水處理量為23,400CMD。回收水池容量為5,500CMD。再生水池容量為1,100CMD。



三、主要設備

- (一) 滾筒式細篩機：篩網為1mm圓筒型不鏽鋼材質，接近真圓度，與刮刀緊密貼附，攔污效能佳、易於維護與保養，可篩除污水中毛髮、殘渣等細小物質保護末端MBR系統，使薄膜不受破損。



項次	設備
名稱	滾筒式細篩機
廠牌	EMO
產地	法國
數量	5組
設計處理量	5,960 CMD/set
篩網尺寸	1 mm

(二) 單段離心式鼓風機：選用空氣軸承，運轉時不產生震動及金屬磨耗，並配有隔音罩具低噪音、高效能、省電費及長壽命之優點。空氣冷卻式系統，可降低馬達及變頻器溫度。具有自動轉速、流量、壓力控制模式，及DO聯鎖控制模式。



編號	BL-0423	BL-0427
名稱	好氧池鼓風機	膜濾池鼓風機
品牌	Neuros	Neuros
產地	韓國	韓國
數量 (台)	3+1	3+1
形式	單段離心式	單段離心式
額定操作風量 (m ² /min)	65	55
最大出口壓力 (mmAq)	6,800	4,000
設備運轉總效率 (%) ≥	67.5	66
額定馬力 (kw) ≤	111.9	74.6
啟動與控制方式	變頻式	變頻式

(三) 薄膜細氣泡散氣板：氧氣傳輸效率佳，設備緊貼池底，完全混合，保持污泥懸浮，不易堆積。本體使用壽命15年；薄膜壽命10年。標準傳氧率SOTE為37.5%，可減少動力成本（鼓風機能耗，曝氣動力成本約佔水資中心40%）。（傳統粗氣泡散氣版約15%；機械式散氣約30%）



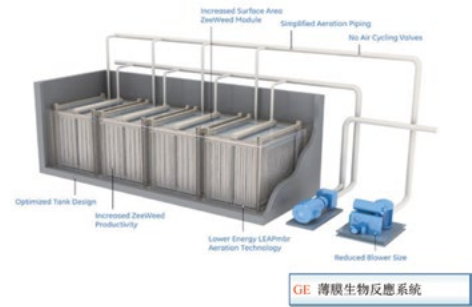
名稱	薄膜細氣泡式散氣板
廠牌	AEROSTRIP®
數量	42組/池 X 4池
薄膜材質	Polyurethane(PU)
基板材質	不鏽鋼鈦合金
SOTR(kg O ₂ /day) total	21000

(四) 核心設備（薄膜生物反應系統）：選用世界知名品牌GE，形式為中空纖維膜，膜之孔隙為 $0.04\mu\text{m}$ 超濾等級（規範為 $0.4\mu\text{m}$ ），抗拉強度15kg（規範為10kg）。



四、金質獎得獎心得及總統蒞臨工地殊榮

水滄經貿園區為台中三大指標建設之一，其中水資源回收中心更是園區內最重要之建設，不但為全國第一個中水道，也是使用MBR系統最大處理量的水資中心。在業主及臺中市長林佳龍先生極力推動下，開始了參選金質獎的路程。



參選的路程上，難免會有些歡樂與困難，歡樂的部分專案人員都會繼續保持，困難的部分除了專案人員努力排除外，業主和公司長官們都會協助現場克服，使得這個金質獎得獎的路更為平坦。

再來就是要感謝共同承攬廠商及所有協力廠商，共同承攬廠商振勝營造公司在施工階段遇到的困難比我方還多，但他們總能在逆境中改變為順境，在對業主及監造單位工事協調上發揮最大的效率；這個案子要拿到金質獎，就要更感謝全部協力廠商，為了讓專案可以拿到金質獎，可以說是配合度高達100%，如果現場有爭議，廠商一定先配合施作絕不推諉。

最後最要感謝的就是這個專案的同仁了，為了金質獎和總統蒞臨的準備工作，大家都管制休假，晚上還配合著加班做簡報及趕著製作相關文件，這場的同事們真得讓我感到很驕傲，不止執行力強，而且對下達之指示絕不會猶豫的將交辦公項執行完成，非常謝謝各位，我們這個最強的團隊－水滄專案的同仁們。





中華民國蔡英文總統蒞臨水資中心



水利局周局長廷彰對總統及市長做簡報



林佳龍市長蒞臨專案幫水浦專案打氣



總統及市長很認真的聽簡報



林佳龍市長蒞臨專案幫水浦專案打氣



周廷彰局長對金質獎委員報告簡報



監造設計單位黃台琪董事長對金質獎委員報告簡報



施工單位盧正文副理對金質獎委員報告簡報



施工單位盧正文副理對金質獎委員報告簡報



對金質獎委員展示互動多媒體設備



對金質獎委員展示MBR設備



對金質獎委員展示離心式鼓風機設備



這世界最強專案水浦團隊人員大合照 『山林水，水啦』



對金質獎委員展示細氣泡散氣設備

宜蘭力麗威斯汀度假酒店

Unique Brilliant, Everyday

每一天，都是獨一無二的精彩！



文/宜蘭力麗威斯汀 Elvira Chen

法國人說，所有最精采的旅行，都不是發生在外在，而是在每個人的靈魂之中，發掘內在的自己。「宜蘭威斯汀度假酒店The Westin Yilan Resort」位於水的故鄉之稱的宜蘭員山鄉，獨特的圓形小山丘及日治時期即發現的溫泉，繁榮盛景一點可不遜於今日的礁溪溫泉區。員山溫泉又稱為宜蘭溫泉，是早年蘭陽十八景之一，湧出的溫泉泉質質地純良，泉溫約攝氏42-45度，清澈透明有「美人泉」之稱。周圍除了許多著名景點，如：福山植物園、枕頭山休閒農業區、員山金車蘭花園等，距離宜蘭市中心僅4公里，從台北市區出發的行車時間不到1小時即可抵達，交通位置可說是相當便利。

台灣首間Westin威斯汀溫泉度假酒店

無論您是否到訪過宜蘭，體驗過員山碳酸氫鈉溫泉的浸潤，一定不能錯過2017年即將盛大開幕的「宜蘭力麗威斯汀度假酒店The Westin Yilan Resort」。宜蘭第一家國際連鎖酒店品牌，由力麒建設投資，〈萬豪國際酒店集團Marriott International, Inc〉旗下品牌Westin在宜蘭員山設立新據點經營管理。有別於新興飯店的現代感設計及高樓建築，〈宜蘭力麗威斯汀〉以東方禪風氛圍為設計主軸，詮釋出日式傳統的禪風意境，雁型設計建築風格，錯落的斜屋頂、飛行的入口意象、常綠喬木、櫻花林及落雨松展現日式景觀及溫泉聚落的多樣風貌。無論是商務出差、休閒放鬆、縱情玩樂—威斯汀酒店為人熟知自然而客製化的服務，這一切都是為了更精彩的你。

在寧靜氛圍中重獲煥新活力

〈宜蘭力麗威斯汀〉共有85間舒適宜人的客房、套房及6間獨棟私人泳池別墅，每間客房以美國百年品牌-席夢思，做為享有盛譽的威斯汀天夢之床，提供威斯汀指定的白茶蘆薈系列沐浴用品的天夢之浴，每間客房皆有富含礦物質的碳酸氫鈉個人溫泉湯池。50吋LCD液晶電視、mini bar、free wifi及膠囊式咖啡機等設施。提供13坪至103坪的舒適空間，11種不同房型選擇，含豪華客房、精選客房、豪華套房、精選套房、豪華蜜月套房、豪華花園套房、精選花園套房、大使套房、單臥式別墅、雙臥式別墅及總統別墅等。此外更有以不同主題設計的親子房及威斯汀兒童遊樂設施。綠色植物和原木裝飾營造出大自然的氛圍，打造卓越非凡的酣眠體驗。

打造宜蘭獨一無二的國際美食

運用宜蘭在地新鮮食材，以精緻且獨特的廚藝手法自然呈現國際美食，〈宜蘭力麗威斯汀〉與宜蘭在地小農合作開發，並也深入了解宜蘭豐沛優良的軟性水質與養殖魚蝦業者合作，取得新鮮直送的美味食材。大面的落地窗呈現空間明亮度的「知味餐廳 Seasonal Tastes」，以色香味俱全的創意自助式料理或單點美食呈現多國風味美食。獨具特色的「舞 日本料理 Mai Japanese Restaurant」是來訪宜蘭不可錯過的餐飲體驗，品嚐主廚精心準備的精緻料理，享用一場美食與藝術交織的饗宴。來到「大廳酒吧 CAFÉ LOUNGE」感受輕音樂的環繞，綴飲一杯特調雞尾酒、鮮榨有機果汁或現煮咖啡。盡情享受全球威斯汀酒店為旅客設計對身體具有滋養作用的活力食品(Super Foods)來補充您的營養。

Westin WORKOUT 健康激活 煥然一新

活力四射的健身教練引領入住的旅客參加Westin WORKOUT項目踏上輕快步伐慢跑，〈宜蘭力麗威斯汀〉特別以宜蘭員山村山水畫般優美風光的雙連埤作為路跑動線，依據旅客需求提供3至5公里的路跑設計。此外，酒店的露天風呂、溫泉湯屋或SPA芳療中心更可幫助減壓，平衡身心靈，帶給旅客煥然一新的健康活力。

世外桃源般的度假勝地

沿著廣闊的海岸線從台北到宜蘭沿伸，〈宜蘭力麗威斯汀〉位置北由台七丁線接宜蘭市、往西可接福山植物園、南可至棲蘭，更有台七縣為主要聯外道路，交通路網四通八達。著名景點，如：最佳的生態教室 - 福山植物園，有台灣及亞洲最大的植物園之稱。大湖風景遊樂區，又名龍潭埤，水源來自水量豐沛的雪山山脈而成的天然山間湖泊。望龍埤，沿著環湖步道欣賞湖光水色之外，還可登上飛龍步道至景觀平台，欣賞不同季節的翠綠精彩景緻。

放下一切，入住宜蘭員山鄉宜蘭力麗威斯汀度假酒店，體驗一次魅力無窮的旅行吧!

For a better you.

力麒南海

近4000坪南海特區樹海
一層一戶極致靜音地標

捷運古亭站旁，中正南海官邸特區，力麒名宅街廓最新落成獻禮，打造一層一戶最高規格大戶，以精工昇華價值再創奇蹟。

- 精緻崗石美學建築 ● 全區最稀有，91坪一層一戶 ● 水花園藝術交誼廳，大手筆採用美國華府總統官邸家具 ● 獨步業界，高規格極致靜音住宅 ● 採用英國海德一號公園同級 -- 德國原裝進口靜音地板 ● 超越一般膠合玻璃，採低輻射LOW-E雙層玻璃 ● 採用日本知名品牌YKK隔音氣密鋁門窗

捷運古亭站 · 和平西路 · 牯嶺街口

全新落成 · 91坪 一層一戶

精鑄落成 · 3322-1688





美國NO.1機能五趾襪



五趾分離



防止水泡



濕氣調節



美麗諾羊毛觸感柔軟，無刺癢感，提供吸濕排汗、溫度調節及除臭等功能。



專為襪子設計的三合一吸溼排汗纖維，可提供最佳的溫度調節及濕度管理，保持足部更涼快乾爽並兼具CORDURA的耐磨耐用性，賦予襪子更長的使用壽命及LYCRA 富彈性不變形的特點。



含高比率吸溼排汗纖維，專為瞬間大量流汗或長時間穿著者提供最佳的溫度調節及濕度管理。



LYCRA纖維具有良好的拉伸性及優異的彈性回復力，特點為舒適、耐穿而且保形。

HIKING
GO



GoHiking全台門市及各經銷商 客服專線: 0800-631-688

信義門市 台北市大安區信義路三段166-1號
師大門市 台北市大安區和平東路一段202號
吉林門市 台北市中山區吉林路99號
南昌門市 台北市中正區南昌路一段123號
萬芳門市 台北市文山區興隆路三段118號

天母門市 台北市士林區德行東路22號
建國門市 新北市新店區建國路276號
新莊門市 新北市新莊區新泰路177號
桃園門市 桃園市桃園區三民路三段186號
義大門市 高雄市大樹區學城路一段12號C區2樓



Like us





The Westin Yilan Resort

宜蘭首家國際五星連鎖品牌

踏入威斯汀酒店，您會立即發現這裡感覺良好，商務出差、休閒放鬆、縱情玩樂—無論您入住威斯汀酒店的原因為何，我們深知若您感覺舒適、受到關懷，便能達到身心的最佳狀態。因此，我們預期您的需求，主動為您獻上威斯汀酒店為人熟知的客製化服務，這一切都是為了更精彩的你。

At the Westin Yilan Resort, we understand that when you feel comfortable and cared for, you're able to be productive and achieve your best, whether you're with us to work, relax or play. That's why our associates are here to anticipate your needs and provide the instinctive, personalized service that Westin is known for. Everything we do is for a better you.

For a better you.™

在宜蘭力麗威斯汀度假酒店 寧靜氛圍中重獲煥新活力

酒店共有85間舒適宜人的客房、套房及6間獨棟別墅，每間客房均配備享有盛譽的威斯汀天夢之床(Heavenly® Bed)及白茶蘆薈系列沐浴用品天夢之浴(Heavenly® Bath)，以精緻的設施和貼心的服務為您打造卓越非凡的酣眠體驗。客房內設有50吋LCD液晶電視、迷你吧、免費高速無線網路及膠囊式咖啡機等。綠色植物和原木裝飾營造出大自然的氛圍。客房更設有富含礦物質的碳酸氫鈉個人溫泉湯池，提供您愉悅健康的休憩環境。

At the Westin Yilan Resort, experience a revitalizing stay in a tranquil setting. Fuel your day with our Heavenly® Bed and Heavenly® Bath; experience the luxurious ambience with upscale services, flat screen 50" LCD television, mini bar, complimentary capsule coffee and High-Speed Internet Access available in each of our 85 beautifully appointed guest rooms and suites, and 6 unique villas. Green plants everywhere and wooden decorations will allow you to have a feeling of nature. Find wellness with in a mineral-enriched hot spring—treat yourself to wellness with a stay at The Westin Yilan Resort.



Mai Japanese Restaurant | 舞 日本料理



Two-Bedroom Villa | 雙臥室別墅



Seasonal Tastes | 知味西餐廳

宜蘭力麗威斯汀度假酒店
The Westin Yilan Resort

26447 宜蘭縣員山鄉永同路三段268號
No.268, Sec. 3, Yongtong Rd.,
Yuanshan Township, Yilan County
26447, Taiwan (R.O.C.)
T +886 3.923.2111 F +886 3.923.2113

工安漫畫比賽

文/洪文河



第四季經營會議中，詹副總提到，他在職場已經有四十九年的工作經驗，最近將工作安全的經歷及經驗整理成檔案資料，將傳給各單位參考。接到資料才發現竟然那麼豐富、那麼完整，除了平日的宣導及工作前的加強叮嚀外，好像不太能夠將這個詳細的資料宣導完成。

於是總廠長指示，辦理一場工安漫畫比賽，讓每個同仁藉此機會都能閱讀詹副總提供的資料及重視工作安全的觀念，並指派本人主辦，於是就動手擬定比賽辦法：

主旨：為提昇同仁更重視工作安全意識，特舉辦工安漫畫比賽

對象：凡化纖總廠(含公用)人員皆可參加

收件截止日期：106年03月10日

比賽辦法：依詹副總提供工安宣導資料，或依廠區工作項目或環境，繪製成工安宣導漫畫，黑白、彩色不拘，須手繪。圖紙背面寫上單位及姓名，圖紙尺寸為四開，由主辦單位提供，放置守衛室請自行取用

獎金：第一名 獎金2,000元。

第二名 獎金1,000元。

第三名 獎金500元。

佳作 獎金200元。

凡繳交作品沒入選者獎勵金100元。

於2月15日公告時，因個人疏忽將第三名500元獎金，誤寫為5,000元，廠區同仁紛紛告知這個錯誤，也有許多同仁開玩笑說不要第一名，想得第三名，也因這個錯誤致使廠區將這個訊息迅速的傳開來了，每個人都知道有這樣的活動並且熱心的參與，準備的圖畫紙也三天兩頭就被取用完畢，負責協助補充畫紙的同仁也非常辛苦的跑了好幾次的書局購買畫紙回來補充，一個多禮拜就用掉160張畫紙，總廠長還特別關心收件數，擔



頒獎～第一/二/三名



頒獎～佳作

心是否會不夠熱絡。

三月初起，漫畫比賽的作品陸續交回，一張張的交到主辦單位手中，依交件順序編上圖號，並在工務處辦公室的文件櫃上拉上繩索，將作品一一掛在繩索上，三月初本人利用早報時間，將各單位收件件數公佈，並加以鼓勵還沒完成作品的同仁要加快速度，並希望比賽結束後，各單位將每位同仁的畫作，張貼在各單位的工作環境內作為宣導，用自己畫的作品宣導工安，應該比購買的宣導圖片更親切，且更有說服力。

到3月10日截止收件時間前，總管理部詹副總也寄了一張圖片來，列印出來公告，許多同仁看了都說：詹副總在畫洪經理，踩著蒸氣管，拆熱媒管法蘭又都沒有防護，是不好的示範，大家一直在猜這是哪一段製程？哪一個樓層？

最終總收件數為：111件

聚一廠	紡一廠	技術處	公用處	電儀處	研設處	廠務	工務處	總管理部
14件	9件	29件	7件	17件	4件	3件	27件	1件

總廠長指示，於3月14日請友廠同仁協助評分，以避免各位主管有單位情節，評分失了客觀有失公平，也許評分長官並沒有很高度的繪圖專業，但宣導海報第一眼給的吸引力卻非常重要，所以應該也會有很高的客觀性。經評分統計後結果：

第一名是公用處洪敏清

第二名是聚一廠洪漢波

第三名是聚一廠黃明安

佳作是工務處黃文全、林國男；技術處陳威呈、陳綜何；電儀處陳明麗。



於早報時間宣佈並頒發獎金，並將這些作品公告在守衛室，公告作品第一名用獎金2,000元鈔票圖案代表，第二名用1,000元鈔票圖案代表，第三名用500元鈔票代表，佳作用200元鈔票圖案代表，並公告得獎者單位及姓名。





服務多一小步

文/力麗化纖 王

2106年集團幹部教育訓練有一個”服務多一小步”的專題，主講人提供了一些例子，例如準備停車位給面試的人、表揚有服務多一步的人等，帶給大家許多的啟發；在許多小地方，多為人設想一點，或是多幫別人一點，舉手之勞可以增進人與人的情感，化纖總廠在2016年4月也開始推動「服務多一小步」活動，我們的主旨是：培養「服務多一小步」的習慣，鼓勵同仁發揮服務的精神，希望同事之間能夠更融洽且緊密。活動的辦法是由同仁互相推薦具有「服務多一小步」特質的同事，經過彙整再由廠處主管投票表決，我們每個月要選出四位同仁，在早報中由單位主管介紹給大家認識並由總廠長頒獎；得獎事蹟也公布於化纖總廠的佈告欄。

「服務多一小步」活動推薦內容包括：

- 1.在工作上主動協助他人或是在生活上關懷同仁者。
- 2.主動協助環境清潔、美化環境或是節約能源者。
- 3.在自己工作上發揮服務多一小步的概念者。
- 4.其他良言善行可以為人表率者。

經過九個月的時間，總計有三十二位同仁獲獎，由於人數眾多，只能提舉幾個例子，例如：

聚一廠彥州，曾經在台電電力異常時，主動幫忙製程排除異常，又因現場發生異常且狀況較為混亂，當得知同仁們在忙而且又沒有吃晚餐，又主動購買便當請同仁吃。

聚一廠志超，熱心助人。同仁需要幫忙時，總會主動幫忙，除一般例行工作外，若其他工作較多需要處理，也會主動支援。對於其他新進同仁，也熱心教導應該注意或有關安全的事項。

紡一廠外籍同仁力生，在工作上也常常主動幫助其他人，只要看到其他人忙不過來，他一定伸出援手，讓現場運轉順暢。

紡一廠雄輝，工作很認真細心，會主動發現工作中的異常並改善，他有一個綽號叫做細絲達人，因為他總是細心的檢查紡口的狀況，並找到異常的紡口。平時待人親切，與人和睦相處從不計較，平易近人，是工作的好伙伴。

技術處婉真，在化驗室工作時常會主動協助他人，讓分析程序順利並減少錯誤，她本質學能佳，遇同仁有故障排除求救時，會義不容辭協助，即便下班了仍會入廠義務幫忙，主動熱心協助教導新進同仁。

技術處外籍同仁路易，在包檢負責自動化包裝操作、處理異常等，不僅工作積極讓包裝作業順暢，而且學習能力佳，對於長官交辦的任務都能順利圓滿完成。在自動化包裝區能夠獨立作業並處理異常，是領班的好幫手，現場有狀況時，也能迅速反應及處理，讓紡絲自動落紗順暢。

電儀處伍順，為人和善，經常笑臉迎人，任何紡絲現場的異常，在他手中經常都可以輕鬆順利地迎刃而解，所以單位內弟兄總是稱呼他”順哥”。不管在生活上或工作上任何疑難雜症，他都能主動提供自己的經驗及方式，予以協助。最難得的是隨時保持笑容，散播正向能量，以幽默風趣的方式來帶班，讓整個單位氣氛更融洽。

電儀處振璋，積極參與各項活動，舉凡晚會、球賽、一畝田活動、趣味競賽等，都犧牲休息的時間，用他的高檔單眼幫大家拍照，攝取美好景物及精彩活動人物鏡頭，雖然付出許多時間只為了抓取歡樂的畫面及珍貴鏡頭，多作這一小步並留下許多人的美好回憶，創造出另外一面隱形價值。每天早報後，也會去了解昨日自動化系統的運作狀況，適時提供訊息，這樣的一小步有利後續維修人員的處理時間。

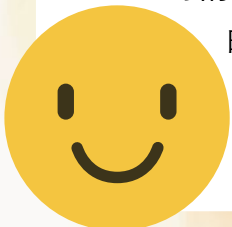
工務處昇霏，在工作空檔喜歡主動去幫助其他同仁協助未完成的工作，同仁在工作中遇到瓶頸或問題時他也會主動去熱心排除異常狀況，因為他熟捻電焊和氬鐳，所以他也時常去教導新進同仁電焊和氬焊技術，不藏私的主動加以關心指導。

公用處威全，大家所熟悉的資深同仁，威全對每件事情都以積極及熱情的態度面對，無論份內、外工作皆能盡心盡力並主動提供協助。對於廠內各活動之事前、事後準備工作幾乎都會有他的身影，熱心參與是我們的好夥伴。

倉管課有洵，倉管課入出庫工作繁重，工作輪替頻繁，有洵在各個工作崗位上，除了會主動努力學習外，對配合的人、事、物也都很有主動規劃的能力，堪稱工作上的得力助手，還有酯粒趕外銷裝櫃出貨，都主動配合假日出勤幫忙，以上因為內容太多了，沒辦法一一介紹只能就此打住。

今年二月開始，我們展開另外一個「最佳微笑獎」的活動－因為，「微笑」是一個非常好的習慣，經常微笑，可以增進人與人的關係，化解可能的衝突，同樣，這個活動也是由同仁互相推薦最笑容可掬的同事，在早報時接受總廠長的表揚、頒獎。

最後，也要感謝在背後支持這個活動的長官們和廠務同事和各單位書記小姐，謝謝大家過去一年的幫忙，才得以讓我們的「服務多一小步」活動順利的推動。



力麗觀光尾牙之夜 ，用盡全力的扭腰擺臀！

文/Tim



力麗觀光尾牙熱鬧滾滾



主持人勁裝熱舞

「登登登登…」當音樂響起，所有人屏息以待，我開始隨著音樂起舞，只見台下的觀眾們隨著節奏打著拍子，不時還傳出歡呼聲，讓我的心更熱血沸騰，只有跳得更賣力，用盡全力扭腰擺臀，來回報舞台下的每一位小粉絲。雖然這不是我第一次在尾牙場合上跳舞，但卻是第一次在台上SOLO，興奮與緊張的程度不言而喻。

而這個夜晚，我同時還有另外一個身份，就是尾牙晚宴的主持人，雖然這也不是我第一次主持尾牙，但對於不擅長在舞台上表演與發言的我，總是希望能夠有好的表現，留給大家難忘印象，因此我特別去租了一套燕尾服與高帽子，還特別製作主持人的手稿，希望帶給大家耳目一新的感覺，能為尾牙增添幾分樂趣。

今年跟我搭配的女主持人，是宜蘭力麗威斯汀的公關經理Elvila，為了讓尾牙的表演更加精彩，Elvila也自己表演了一段蔡依林的舞曲「I'm not yours」，以一身古典美的妝扮讓全場驚豔。Elvila對於這段舞蹈特別用心，早在好幾個月前就已經開始準備，還到外面向專業舞蹈老師學舞。其實，我曾在尾牙前看過舞蹈老師編排的這段表演，難度非常高，對於Elvila能夠穿著高跟鞋跳完整段舞蹈，覺得相當厲害，也對Elvila敬業的態度，感到相當敬佩。



「大雞大利」團隊大跳韓國舞曲

打破力麗觀光尾牙的慣例，今年兩位主持人都各自在開場表演時都SOLO了一段表演，雖然沒有華麗的舞台、絢爛的燈光及專業的舞群陪伴，這點讓濟網董事長覺得相當驚訝，因為我們都好融入各自的表演，卻創造了熱鬧的氣氛，讓台下觀眾情緒HIGH到最高點。

今年力麗觀光也安排了所有同仁分成三組，同仁都極盡發揮自己的興趣與表演慾望，讓尾牙之夜的高潮不斷。像是由行銷、稽核、營運、籌備等部門組成的「大雞大利」團隊，就大跳韓國熱門舞曲；業務與訂房中心，則是以許多經典的遊戲帶給大家許多歡樂；宜蘭力麗威斯汀團隊則是由Tina總經理帶隊，表演了日劇月薪嬌妻的主題曲；各式各樣的節目都有，帶大家度過難忘的一夜。



宜蘭力麗威斯汀團隊玩超級比一比遊戲 25



壘球比賽



文/林欣諭

2016年初，記得我剛進公司不久，便臨時臨危受命，希望我可以參與公司每年一度的壘球比賽，雖然我沒有什麼運動神經，也不愛運動，但是有機會參與公司這麼盛大的活動，還是倍感榮焉，所以我就這麼一頭踏入了每周六早上8點到大直橋下河濱公園練球的生活。

當每次到了場地看到大大的太陽，還有綠油油的草皮，其實心情都會覺得非常愉快，雖然我不會任何球類，也是認真的把自己全身包起來，認真學習接球跟打球，和大家玩在一起，每次都是滿頭大汗的回家。

參與壘球比賽的大家都非常的認真，有的人是本身就很強平常就有在運動，或是本身就有打過壘球的，我都很努力地融入大家，就算打不到球或是練習投球練習到手貼滿痠痛貼布，也是非常努力的讓自己的存在可以幫本隊爭取更多優勢。就這樣過了好幾個月終於要來到決戰的前一天，隊長子煥還是很不放心我們幾個女生，擔心沒有太多比賽經驗的我們會有什麼閃失，所以主動發起帶我們到大魯閣練習場去臨時抱佛腳，希望像考試一樣，可以抱到佛腳!!!練習到了十點多，大家再趕著回家，緊接著就是隔天的比賽了!!!

比賽當天其實大家都很擔心天氣的狀況，因為那一陣子都有午後雷陣雨；不過很幸運的是當天早上天氣非常的好，大家就這



麼準備開場了！

接下來公司也非常的體貼，提供了園遊券給大家，讓參與的每個人都可以買東西或是帶小孩去玩公司所提供遊戲，加上大大的棚子，讓大家覺得非常的愉快開心，慢慢地等待比賽的到來。

球賽開始！打球囉！第一場我們雖敗猶榮，但是也帶動大家打球的氣氛，下午的時間果然下起大雨，這時候因為雨太大使得棚子都開始漏水，但是大家還是目不轉睛地盯著球場上，有人說Zoe…你Standy By喔！你是唯一剩下的女生，如果上面的女生有任何狀況，你就要上場了！這時候心裡還在為場上淋雨的大家擔心，就聽到裁判說，暫停！這時候心裡面想說，難道是要因雨停賽嗎？結果不是～裁判去穿了雨衣，然後回來說：繼續比賽！當下聽了有覺得大家真的是辛苦了，突然一個聲音～Zoe！Michelle扭到腳了，換你上場，我一站起來準備走到入口的時候，其實腳已經全濕了，跟大家一起踩在泥巴裡面，心裡面想著：『就衝吧！加油！』。站上壘包，兩大到看不到球，這時候想起昨天抱佛腳的方式，聽著隊長子煥哥的聲音：『揮棒』，疑？？我…我…我打到球了！結果我傻住，沒有跑下一壘，這時候黃副總朝我走過來拍拍我說，很棒很棒打到球了，我還在驚恐中，球賽就結束了，經過這次的經驗，真的覺得團結力量大，我們每個人的努力也很重要，雖然最後我們還是輸了這場比賽，但是贏了大家心裡面的團結與努力，在這裡我要再強調一次，非常榮幸有這個機會可以跟大家一起比賽一起努力一同成長，讓我這個運動白癡，打到球了！感謝大家的努力練習跟相互鼓勵，不管怎麼樣，我們是最棒的！



比賽終於要開始了，看看我們的小加油童，多麼可愛又大聲的加油聲啊!!!



聖誕午會

文/Carol

忘了是從何時開始，但也持續了有10年之久，每年聖誕節都會舉行的聖誕午會！！

因大部分同事下班後要趕回家顧小孩，所以造就了我們與眾不同的“午會”；午會除了享用大餐之外，還會進行禮物交換，雖然不同於“舞會”有熱鬧的音樂及舞蹈，我們溫馨的餐會，談天說地開開玩笑，加上愉快的抽禮物時間，內容也是年年精采、歡樂，拉近了同事間彼此的情誼，更讓我們期待每年聖誕午會的歡聚。

每每到了12月初，就搬出我們的聖誕樹開始佈置辦公室，這顆樹及樹上大大小小的裝飾也都已經用了10年甚至更久，小小的它可是發揮了大大的用處，有了這顆小聖誕樹辦公室也熱鬧了起來，每次只要看到聖誕樹現身，同事們就知道要開始準備禮物啦。記得剛開始，每人要準備300元以上的禮物，隨著時代進步、物價上漲，近年我們禮物的金額也提高到500元以上。大家都很有默契的精心挑選禮物不隨便，更不會低於說好的金額，我們都希望看到抽到自己禮物的同事，拆開禮物時會有驚喜的表情，而且喜歡自己準備的禮物，所以都是很認真也很傷腦筋的想著要準備什麼樣特別



的禮物，再加上美美的包裝放到聖誕樹下，就開始期待抽禮物的時刻。

到了聖誕午會的當天，我們會提早把其中一間樣品室佈置的很聖誕節，一定要紅紅配綠綠，加上雪人雪花…等各種裝飾，都是利用手邊現成的材料，把樣品室的每個角落搞的很有氣氛。

午會不能錯過的就是豐盛的大餐啦，每年除了一定要有一隻大火雞，還會加上各式各樣美味的餐點，更少不了餐後甜點配咖啡。記得有連續兩年，因為同事先生是大廚的關係，還幫我們辦了專業的外燴，簡直就是把五星級餐廳的buffet搬到公司來了！也曾經同事們各自認領餐點，前晚在家做好帶來，有人準備沙拉、有人準備義大利麵...；自從大家小孩愈來愈多，回家也更忙碌，於是近年來改成買現成餐點回來享用，也因此有更多的選擇性及變化，大家可以選擇要吃PIZZA、炒飯/麵、中式/西式…等，但是一定少不外加一隻火雞！

特別介紹我們火雞的吃法如下：

我們會特別提早訂購特製的法國麵包，然後準備生菜沙拉、馬鈴薯沙拉…等，將切好的火雞肉及備好的沙拉夾到法國麵包內，看起來是不是很美味！

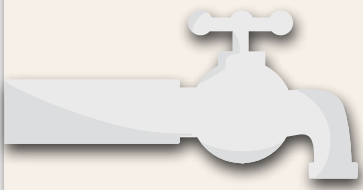
這麼多年來每次的聖誕午會，同事們總是可以享用美味的大餐，享受快樂的氣氛，但都只需要出人、出禮物，不曾付到午會的餐費，因為每次都是副總自掏腰包請客，我們是不是很幸福呀～，希望明年、後年及接下來的很多年，可以繼續延續著我們的聖誕午會。

(謝謝康副總) ❤️

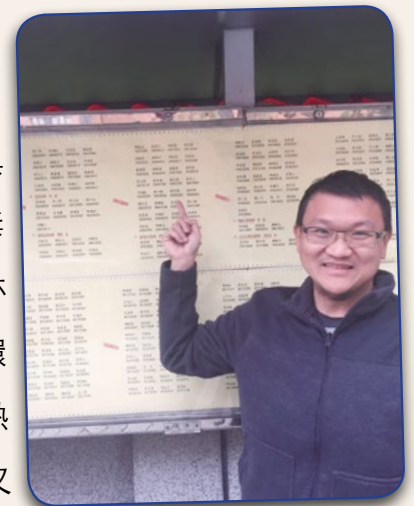


觀音工業區下水道系統污水處理廠 廠長-陳一銘博士考取環工技師

文/張亥芳



身為一位從事環境工程污染防治之技術人員，除具備基本本職學能外，考取環保署空氣、水、廢棄物、毒化物等領域證照、乙級下水道技術士等環保相關證照亦為提升自我能力之驗證，其中門檻最高專技高考的「環境工程技師」更是環工人終極目標。今年2月9日一早熱騰騰的技師榜單中有個十分眼熟的名字，山林水公司又一位新科環境工程專業技師-陳一銘博士正式上任。



陳一銘博士畢業於淡江大學水資源及環境工程學系，目前為萬能科技大學環境工程學系兼任助理教授，自2014年進入山林水公司後，原任於羅東水資源回收中心廠長，去年8月與業務部夥伴合力搶下營運期至少15年的經濟部工業局觀音工業區下水道系統ROT案後，即轉任污水處理廠廠長，全心投入工業區下水道系統營運管理工作。一銘總希望別人稱呼他「小銘XD」，他除具備污水處理廠工程、營運、管理等經驗外，思路清晰、靈活、跳躍，不按牌理出牌更是令人印象深刻特性之一，在既有工作框架下嘗試不同模式的轉換，過去即帶領著羅東水資中心團隊於廠內建立沼氣發電充電站，引進綠能電動機車取代傳統機車，建立巡查載具達零碳排放的目標，並進一步完成溫室氣體量化及查證(ISO14064)及碳足



跡盤查(ISO14067)；亦以一張高鐵票為發想，與廠區共同努力協助環保署制訂廢(污)水處理服務業「產品類別規章」且成為全國取得首張「廢(污)水處理服務碳標籤」的污水廠。

談起去年的環工技師考試，在考畢後，小銘一直說今年題目實在殘忍，不同於以往，今年考題加重於土壤地下水污染整治策略及計算題，顯然未來準備環工技師考試，空氣、水、廢棄物、毒化物、土壤地下水等領域都不可輕易忽略。

準備環工技師考試路上難免覺得辛苦，一邊工作一邊讀書更是艱難，但小銘以自己的切身經驗勉勵公司中各位環工夥伴，累積實務經驗是我們從工作中即可獲得的最大優勢，從工作實務再推演回各科基本理論及計算題解題方式，更可加深於考場中的記憶力。最後小銘笑笑的勉勵各位環工夥伴，機會是留給勇敢且願意接受挑戰投入技師考試的人，請各位在勞心勞力的準備過程中盡量衝刺努力上榜，不要輕易放棄選擇缺考，完整應考就有上榜的機會，不要因為覺得無時間唸書，就選擇缺考或是不去應考，因為即便準備得再周全，考試當天你永遠想不到會出現什麼考題，更想不到自己的手會寫出什麼答案，曾經小銘博士班指導老師常說「做實驗做研究，最難的就是開始做」，應用於技專高考考試上也一樣：「考技師，最困難的就是開始考」。最後小銘由衷深感，得之於人者太多 出之於己者太少，小銘會合十謝天的☺



GoHiking 店長本事 林東勇X楊傑守

(採訪撰文/Genie)

時尚外表藏有一顆戶外心

林東勇-GoHiking信義門市店長

擁有一張天生時尚臉的GoHiking信義店店長-東勇，不說話的時候總是給人酷酷的形象，但其實真實的他不如外表這麼有距離感，反倒是親切和善。如同潛在他時尚外表下的戶外心，不斷超越自己及探索世界，在城市與戶外之間衝撞出屬於自己的Style。

什麼機緣下加入GoHiking？請跟我們說說這個故事

透過當時在公司自有品牌-FN.ICE工作的朋友介紹，進入了這個團隊直到現在，一路上與大家一起進步成長。特別是GoHiking這個品牌同時兼具環保、戶外、機能、休閒時尚，不只在5年前是先鋒，甚至是現在也還有著無限大的想像及發揮空間，在這裡我總是能不斷有新的學習和挑戰。

從時裝品牌轉戰戶外品牌，心境上有什麼轉折？

畢竟隔行如隔山，當時的自己對戶外領域一無所知，心情既是期待又緊張，因此我不斷提醒自己，從基礎開始一點一滴地累積，並且張開所有感官去體驗戶外，而這些養份也使我能突破轉折階段的種種關卡。

怎麼將時裝穿搭的經驗運用在戶外穿搭上？

時裝與戶外服飾穿搭方式其實大致相同，例如時裝的多層次搭配，也會運用在戶外穿搭上，由於戶外狀況多，隨著空間轉移，氣候也會隨之變化，因此多層次（洋蔥式）穿法成為戶外穿搭很重要的原則，不但具備了機能性，同時也能穿出時尚感。另外，現在戶外服飾在設計上都會結合時尚元素，加上愈來愈多城市人喜歡接觸大自然，戶外時尚儼然已成為新趨勢。

充滿城市感的你，怎麼與客人分享戶外穿搭？客人反應如何？

因為我不會全身都穿著機能性服飾，通常是將時裝與戶外服飾做結合，因此我會以

自己的穿搭為例，協助客人將兩者mix起來成為自己的風格。像這兩年流行寬褲，挑選上班制服時，我就選擇老爺褲...等寬鬆的版型，上衣則是年輕族群喜愛的大學衛衣，往往我所穿搭的商品詢問度都會很高，因為客人對這樣的搭配多半有共鳴，而我也發現，其實大多數客人並非是專業登山客，很多都是旅行玩家或是喜好戶外的城市人居多，所以這樣的資訊對他們而言更加實際。

有什麼戶外計畫正在執行，想怎麼突破自己？

也不算什麼戶外計劃，就是改變現在休閒活動的模式，增加接觸大自然的機會，若天氣狀況許可下，休假日都會跟太太及朋友結伴走走步道、爬爬小百岳，最近也有露營的打算，讓自己暫時遠離城市享受大自然。

對喜愛戶外但遲遲無法踏出第一步的城市人說一段話。

拿出對於生命的熱情與瘋狂，你就能改變自己也感染身邊所有人。勇於試挑戰，如同棉T的偏執，排汗、乾爽吧！



在城市仰望山的大男孩

楊傑守-GoHiking南昌門市店長

近期才剛結束Re Open開幕慶的GoHiking南昌店，創下了驚人業績，當中的靈魂人物，也就是店長-傑守，用一貫冷靜的態度表示：「好還可以更好！」這就是他！一個永不停止挑戰的大男孩，擁有一個渴望登峰的靈魂，一次次突破自我，發掘更多可能性。

第一次挑戰高山是什麼時候？什麼力量驅使你？

前年為了一圓看天使的眼淚-嘉明湖的夢想，我首次登上百岳，同時也是為了挑戰自己體能極限，並透過未知的山認識未知的自己。

面對眼前的高山當下會害怕嗎？

不會！但那是一種對山的敬畏，心中的期待更勝恐懼，同時感謝大自然毫無保留綻放自己的美麗，讓我們可以進行一趟身心療癒的旅程。像我朋友去的時候因遇上磅礴大雨，無緣見到天使的眼淚，而幸運如我，能看見那樣的景致，除了感恩還是感恩。

在爬山的過程中，有遇到什麼困難嗎？怎麼克服？

剛開始為了趕上前面的隊伍，不顧自己的身體狀況，走得比較急，因此亂了呼吸跟步伐，加上背包及配備的負重，當下是感到體力透支的，但還好有同伴的提醒和陪伴，經過短暫休息及重新調整步伐後，慢慢地呼吸就順了。這件事情也讓我明白，爬山不是在拼命，而是一段自我調整的過程，經過思索和練習，就能找到人與山之間的默契。

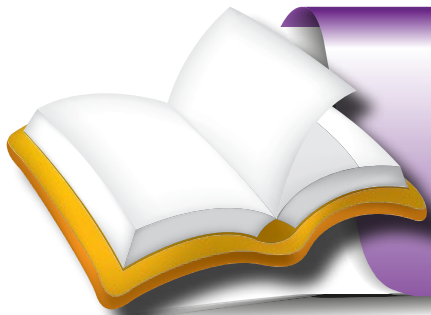
接下來還有什麼挑戰自己的計畫？

希望有機會去挑戰馬來西亞神山，還有被稱之為失落之城的秘魯馬丘比丘，宮崎駿動畫《天空之城》正是取景於此，這裡有一層神秘面紗，讓我想一探究竟。

給第一次登山的新手朋友一個貼心提醒。

若平常沒什麼時間在準備肌耐力的朋友，像我自己就是（笑），可以準備一雙五趾壓縮襪，因為長時間走山路的关系，五趾襪更為吸濕排汗，較不易因汗水的濕度而起水泡，加上壓縮功能可有效降低疲勞感。總之，我真的很推薦新手甚至專業登山客一定要有五趾壓縮襪！





好書推薦

萬能鑑定士 Q 的事件簿

「沒有血」卻充滿趣味的推理傑作！

文/小K

最近愛上由日本作家松岡圭祐所撰寫的推理小說系列－萬能鑑定士Q的事件簿，不同於一般的推理小說，內容沒有謀殺、沒有見血，但卻充滿趣味的推理傑作！

在事件簿一及二中（兩部是相連結的作品），女主角凜田莉子從鑑定謎樣貼紙入侵東京事件，到偵破撼動日本國本的偽鈔事件，追查的手法及推理的方式，都讓我暗暗佩服，一開始我以為凜田莉子的角色也和一般世俗的推理小說主角一樣，是一位天生聰明、有魅力、上知天文、下知地理的完美偵探，但細細讀來之後，原來凜田莉子其實在一開始時也和平凡人一樣笨笨的很天真，她的成功是靠後來的鍛鍊。

凜田莉子出生於沖繩縣波照間島，個性單純，在學時成績超級不好，高中畢業後因為鄉親及父母的期待，隻身前往大都市－東京尋找工作，看能不能闖出個名堂，天真的她什麼也不會，什麼也不懂，在每每面試的過程中，都以失敗收場，並不是因為她樣樣不如人，而主因是她在知識上嚴重的不足，且也常搞不清楚廠商要的是什麼，就在她快付不出房屋租金時，看到有收購二手用品的廣告，硬著頭皮把手頭僅存的東西拿去賣掉，也因此遇到改變她一生的人～瀨戶內陸。

瀨戶內陸－二手商店「便宜貨」的老闆，一直以來抱持著要幫助他人的想法，因此只要是倒閉的廠商和需要金錢的人需要幫助，就高價收購這些物品，導致店內存貨大量囤積，自己反而面臨虧損及銀行催債。但樂觀的瀨戶內還是不忘初衷，堅持在莉子初至東京時給予金錢上的協助，並在和莉子深談之後，建議她學習的技巧，利用這個技巧開始吸收大量的知識，成功引導莉子成為一位出色的鑑定士。

原來面試碰壁的莉子，得到瀨戶內的青睞，留莉子在「便宜貨」中工作，並學習快速鑑定的眼力，後來因為「便宜貨」面臨經濟危機，不得已下鼓勵莉子自立門戶，獨自經營

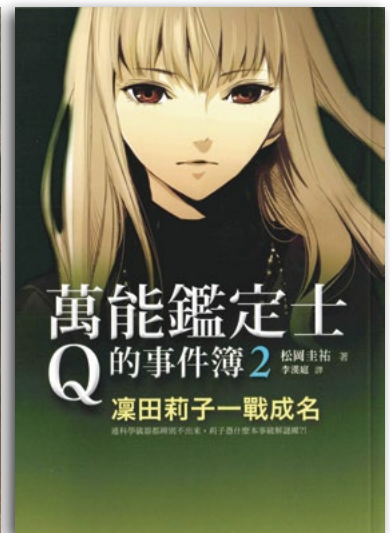
一家鑑定事務所。這才開始莉子在後來的一件件精彩的推理表現。

案件一開始的接觸是因週刊角川雜誌的記者小笠原悠斗為了撰寫報導而委託莉子鑑定在街頭巷尾出現的「力士貼紙」事件，莉子發現這些貼紙皆是以手工繪製，且出自二個人之手，但誰抄襲誰卻看不出來，後來在偵辦的過程中，發生了日本偽鈔事件，一瞬間日本經濟大崩盤，民眾不再相信日幣，因為偽鈔的品質居然連官方都找不出破綻，也不知要如何解決，手中握著的日幣，可能皆是廢紙，社會物價快速膨脹、人心惶惶。

莉子在追蹤案件的中，發現力士貼的嫌疑人應該是謝花兄弟，而這二人可能在沖繩她的家鄉，後來追到沖繩時，發現嫌疑人謝花兄弟二人現就在東京，而且居然就在「便宜貨」，而力士貼紙的出現竟然和偽鈔事件有著詭異的連結，細節我就不多說了，直接跳到真相大白，原來二個事件的幕後藏鏡人就是瀨戶內陸，他計劃了五年的時間，造成日本經濟大震撼的原因，是因為瀨戶內要藉由此一手法造成物價膨脹進而消弭巨額的負債，哇！多新穎又大膽的手法啊！

莉子說道：「瀨戶內先生，您應該早就料到媒體會報導力士貼紙了吧？只要調查就知道貼紙有兩種筆觸，並推斷其中一種是原創，另一種是模仿。為了找出主謀，就會進行科學鑑定，分析兩種的時間差，這就是您的實驗，測試科學鑑定能否看穿油墨的『凡德瓦爾鍵』，當您發現科學鑑定無法發現『凡德瓦爾鍵』時，就將準備已久的計劃付諸實行。將謝花兄弟所製作的相同流水號鈔票，與恐嚇信一同散播出去。您的經營方針充滿了慈善精神，不以賺錢為目的，因此銀行拒絕融資，您的負債想必如雪球般越滾越大。便宜貨經營方針不改，卻繼續經營，負債想必已經高達數十億，甚至更多，這樣的公司隨時會倒閉，商品與店舖將一文不值，被人奪走，只會剩下天文數字的負債。您無法接受這殘酷的未來，而思考擺脫債務的方法，得到的答案，就是引發起超級通貨膨脹來抵銷帳款。」

推薦本小說，主要是推薦大家了解「天下沒有一開始就是天才的人」，很多厲害的角色之所以能明白的快人一等，都是從細節中找出答案，這些細膩的敏感度及判斷力都是靠學習而來，而精益求精的學習關鍵就是找到適合自己的「技巧」才能辦到，擁有好的技巧，讓人在記憶上及處理速度上更能得心應手，文中我最獲益良多的就瀨戶內陸和凜田莉子在傳授學習技巧的一番話：「書就是讓人經常閱讀的，如果你發現你在五個中已經忘了二個的時後，記得要再看一遍，重新複習回來，這就是艾賓豪斯的『遺忘曲線』」。



演唱會

A CLASSIC TOUR

學友，經典世界巡迴演唱會

文/林秀珊

《A CLASSIC TOUR 學友，經典世界巡迴演唱會》，這場經典中的經典的演唱會，從2016年10月從北京起跑到目前全部場次排定超過百場的演唱會，託好姐妹的好手氣幫我搶到台北場演唱會門票，這是一場絕不能只以演唱會來形容的演唱會，對我來說是一場華麗的歌舞秀都不為過了，不管是視覺、聽覺甚至心裡都有著強大驚奇的感動。這也是讓我第一次掏出錢看演唱會的男歌手吶！

我相信大家都認識張學友，也很多人都說從小看到大了，但基本的還是再來認識一下這位「歌神」吧！張學友 / Jacky Cheung，1961年7月10日生，已婚，1985出道，是香港歌手及演員，也是亞洲的樂壇巨星，在華語地區享有「歌神」美譽，1995年時他的唱片曾列世界銷售第二名，僅排在傳奇歌手麥克傑克森之後，也曾被美國時代雜誌列為亞洲最有影響力的50位人物之一，在香港樂壇影響力更是大，他是香港樂壇的四大天王之一，有超過70首的冠軍歌曲，也是刷新金氏世界紀錄舉辦最多演唱會的亞洲歌手，擅長多種音樂風格～爵士樂風、流行樂風、R&B樂風、歌劇樂風…等，相較於音樂，演員是他另一個身份之一，不論是在喜劇、劇情片以及文藝片皆看過他精彩的演出，曾獲香港金像獎及台灣金馬獎的最佳男配角，2002年更是一舉摘得印度國際電影節的影帝稱號。如此才華洋溢的張學友更是熱心於公益慈善，還當選過香港十大傑出青年及世界十大傑出青年。

《A CLASSIC TOUR 學友，經典世界巡迴演唱會》在台北共6場，場場都爆滿，甚至黃牛票喊到衝破兩萬元都還是一票難求，很開心幸運參與到也是張學友說他自己覺得是唱的最好也最能駕馭的第54場(台北第5場)，歌神真的不只是號稱，幾乎每一首，不管中文或聽不大懂的粵語，不管快歌、慢歌首首都能唱進心裡，當快歌舞曲時是讓我用心跳跟著當節拍，一起舞動、律動，換上慢歌情歌則用心去感



(此張圖片取自於網路)



覺那份酸甜苦辣的感情。張學友這次的經典開唱有三大堅持，一、準時七點半開場，二、堅持不降KEY，三、不用提詞機。先不論他堅持不降KEY，他真假音間的轉換超強，共3小時39首歌曲不用提詞機，加上咬字清楚到真的不用再去特別看歌詞就能知道他唱什麼，真的沒幾個歌手可以辦到。當然啦！經典中當然有很多大家一定都聽過的歌，譬如「慢慢」、「離人」、「她來聽我的演唱會」、「頭髮亂了」、「如果這都不算愛」、

「用餘生去愛」、「一千個傷心的理由」、「只想一生跟你走」、「我等到花兒也謝了」、「吻別」、「李香蘭」、「情已逝」……等，太多經典了無法細數。一開場張學友讓全場進入情境，領著24名舞者演出歌曲「我與你」，此時才驚訝的發現這個四面舞台有多麼的與眾不同，升降舞台瞬間層層堆疊出像華麗結婚蛋糕的形狀，每一層上的舞群雙雙對對的浪漫對舞著，張學友就像蛋糕上的王子，穿梭在舞台間，舞台在秒間變化成或上或下的旋轉階梯，散發出極度自信的他在階梯間時上時下，穿梭在舞台變化及舞者間，搭配上千變萬畫的LED燈光特效，才一開場就讓人目不暇給啊！

張學友有提到為什麼55歲了才決定要做四面舞台，他說自己在1980年代第一次在紅磡看見四面舞台時相當震撼，希望可以將這種震撼帶給歌迷，因此在他現在55歲了，花了兩年的時間鍛練身體跟體力，因為四面台在體力上就是比單面台更耗費2-3倍，他希望自己的選擇是正確的，他希望在場的所有人在聽完這場演唱會後是充滿回憶及帶著愉快的心情回去，這樣對他來說就是一場經典的演唱會。他也說像他都可以鍛練出他覺得此生最滿意的體形跟體能，所以希望跟他一樣年過半百的人千萬不要放棄。（笑！）甚至還提到這麼複雜的四面台是他用積木堆疊出來後，再去與舞台設計團隊一次次開會打造出來的，更是讓我們見證到神般的他努力完成夢想跟無限的才華吶。

張學友的演唱會中並沒有安排特別來賓，但整場卻精緻無比且毫無冷場，中間只有一個與觀眾的特別小遊戲；就是主控會隨機在大螢幕上照出觀眾，有可能是同性或異性的情侶、夫妻或好朋友，當鏡頭照到那一對時要馬上做出動作，看是要親、要抱或比動作皆可，我們這一場還有照到以前也是女神級的黃鶯鶯喔！接著在張學友演唱「她來聽我的演唱會」時會由主控台選出當晚的精選組合，搭配歌曲直接出現舞台的地板及螢幕上，還會直接在後台弄成相框照片，在張學友唱完這首歌後直接在台上親口祝福並當場親筆簽名後送出，我們這一場幸運兒是一對下個月即將要結婚的情侶，





我們還說那張相片一定要擺在喜宴會場的門口供大家觀賞（但請記得上鎖）。

開心的小遊戲後繼續欣賞精彩的演唱會，美輪美奐的舞蹈編排加上音樂性十足，其中還穿插樂器獨奏，包括口琴、吉他、鋼琴、弦樂，這些都是他歌曲中喜歡使用到的樂器搭配上多首情歌及不時變化多端的舞台。唱「離人」時出現舞台一片如夢似幻的藍色海洋及魚群再加上白色小船，再一瞬間又是街燈配上強烈感十足的現代舞，再一下情歌組曲時又變化成靡霧瀰漫全場，懸吊燈光環繞他的四周，像魔術般的在滿天星斗的空間幻象，換上快歌「野貓之戀」、「餓狼傳說」時，又時而天崩地裂時而火山熔岩噴發，這些舞台燈光及聲效鋪天蓋地般的帶領著全場的人一起融入情境裡享受歌聲及音樂。最後再來個歡樂的“豪華馬戲團嘉年華”讓大家在「如果愛」這首歌結束這場淋漓盡致的神經典演唱會。但中途張學友有自曝說：在這很厲害的燈光跟變化多端的舞台上，在其中他在唱「離人」時，那一片藍海上有他搭乘的白色小船整個非常浪漫有氣氛的時候，裡面竟是一名工作人員在裡面以最原始的人力推動，原因是這樣會比較確保一切順利阿。（又是一陣訝異的大笑！）。對了！也要來鼓勵一下張學友的粉絲後援會，超極用心的阿！每天都準備不同顏色的紙卡，上面分別寫著「友最帥」、「愛你友」、「最愛友」、「要回來友」…等字體給張學友驚喜，張學友說他每天都在期待明天會是什麼，也叫大家不要先透露讓他知道，他喜歡驚喜。

老實說從一開始的想要買票時，我真心覺得票價很貴阿！也高於我可以接受的價位了，尤其是一次買兩張票的我更是覺得捨不得跟奢侈，但是因為相信是「經典」必定有所不同，而我恰巧在對於某些事或物時，就是對經典或限定、限量…這些字眼有點無法招架，也怕以後萬一沒有這種經典我會後悔，而且我也稱不上是張學友的粉絲，本來只有喜歡他的歌聲而已，所以一開始一直在要不要下手間猶豫，但在聽過張學友的《A CLASSIC TOUR 學友，經典世界巡迴演唱會》，見識到他詮釋歌曲的神歌聲、就連他親自吹口哨當配樂時都神級的清晰不含糊阿，還有超級好的神體力，跟大開眼界如變型金鋼般變化多端的舞台效果、繽紛滿點的LED燈光效果，他的認真堅持、敬業程度、驚人的才華、創新的舞台想法，我很認真的說這票價非常非常值得的值得，也真心的覺得真的是經典中的經典，更要說希望如張學友在最後台北場時的第55場時所承諾的：「我們會回來的」。我衷心期待著再跟著好友們一起感受這歌神的經典中神經典。





文/NICKY

下著小雨的下午，正是欣賞一部好電影的時候，之前聽到不少人推薦「關鍵少數」這部電影，決定起身前往電影院觀看。

在看完電影後，覺得這是一部很有意境的電影，喜歡思考的人也許就會發掘出很多有趣的關連，雖然說這是一部在講述美國早期白人排斥黑人及性別上歧視的故事，但它的內容精神即使到了現代還是依然適用，時光背景不同了，人不同了，巨大的時光齒輪還是在轉動著播放著一幕幕類似的故事在發生。

Katherine G. Johnson，一個聰明的數學天才，當時在NASA工作的少數黑人女性之一；為了協助計算太空船返航的軌道，來到了一個都是白人的辦公室裡上班，因當時黑人只能使用有色人的廁所，每次上廁所都必須跑回原單位的大樓，就因為新的辦公大樓沒有有色人的廁所，有一天她的主管問她，為什麼上班時候都會消失一陣子，滿腹委屈的苦水，一下子就渲洩出來了，當下她的主管就直接拿著大鐵槌把廁所的標記打掉了，並且說了一句話：從今天起，這裡的廁所再也不分顏色！

雖然說女主角是靠著自己的實力走到這一步，但是主管勇敢打破舊時代思維顯得更令人敬佩。

Dorothy Vaughan，一個聰明的數學天才，當時在NASA工作的少數黑人女性之一；因黑人身份的關係，一直無法被升格為主管，當知道IBM機器的計算能力即將取代自己和團隊的人的工作時，馬上開始學習程式語言「fortran」，並幫助團隊中的人，一起學習程式語言，當大家發現她有能力寫程式語言後，便將她升格為程式語言的主管。從古至今，唯一不變的真理「智者創造機會，強者把握機會，弱者等待機會」。

Mary Jackson，一個聰明的工程天才，當時在NASA工作的少數黑人女性之一；因為想當一名工程師，但學歷卻限制一定要在當時只有白人上課的弗吉尼亞大學畢業，為了申請該學校，她上了法院，找了一個願意打破框架的法官，對著法官說：一旦讓她可以去白人學校就讀，法官就能成為開創歷史的第一人，最後她終於如願進入學校就讀並成為了NASA第一位黑人女性工程師。正所謂知己知彼，百戰百勝。

在面對許多迎面而來的挑戰時，有些困境我們無法改變，有些變數我們無法掌握，有些不公我們無法抗議，但路是人走出來的，權益是爭取來的，規則是被挑戰的，夢想當然也是靠雙手贏來的，只有自己準備就緒了，才有機會打破框架，創造自己的格局與未來。



紐西蘭旅遊－南島自助旅行

文/Amy

當時跟老公在討論該怎麼安排蜜月的時候，想說難得有這麼長的時間一定要好好的思考一下，可以旅行的時間點又在冬天，希望日照長一些、天氣溫暖些，好像只剩下南半球的選項了！而且喜歡爬山的我們，想趁著兩人世界好好冒險一番，所以選擇了擁有許多美麗步道的紐西蘭，他們所謂的Great walks！

從台灣出發，如果先到南島還要再飛去北島，又要花錢花時間，還不如專心的把一個地方玩完，因此我們是選擇純南島的旅行。另外還有個最主要的原因是因為，最主要的景觀與地形都集中在南島，雖然每個點的距離都蠻遠的，所以如果純粹想體驗大自然就可以只去南島，畢竟北島是比較繁華的都市！

飛機的選擇可以搭乘華航從台灣直飛紐西蘭，但需要落地在澳洲的墨爾本再轉機（不用出境）。因為去的時間點是算紐西蘭的旺季，所以我們大概提前了半年先買了機票。來回大概是四萬塊台幣左右。而紐西蘭對台幣的大約是1元紐幣等於22元台幣左右。

在紐西蘭的交通，我們全部自駕完成，基督城出發，從南島的西岸開始，繞一圈到東岸再回到基督城。整個歷程我們開了3,661公里，當我們還車的時候其實嚇了一跳，因為臺灣如果能直飛到紐西蘭也不過9,000公里，我們開了40%的距離了！紐西蘭的路線非常單純，並且都是一線道、無紅綠燈的狀態，只有在進城鎮的時候，外面會有個限速的標記，常常是限速100公里馬上需要降到50公里的狀態。後來發現降速的時候還可以分辨出這個城鎮的大小，如果直接降速到50公里表示進入到有規模的地方，但如果降速到70或80公里則表示這個村莊很小，很快的就可以通過。這一趟旅行我們選擇租金最便宜的小TIIDA，也很幸運的一路上都沒有遇到什麼難解的狀況。

紐西蘭的住宿，當時我們都選擇一些便宜的民宿或者青年旅舍（當地最主要的青年旅社



為YHA與BBH，但我們全部都選擇YHA，因為還要先辦會員卡才能便宜租房）。只有某幾天沒得選擇了才會去選擇到Motel，或者是說重要的觀光景點只剩下Hotel可以住。但是住這些青年旅舍的時候有遇到各式各樣的房型，譬如說：基本上會有雙人套房，但也是有遇過雙人床、或兩張單人床的狀況下，還要去外面跟大家共用廁所，很多人問我這還是蜜月嗎？這麼克難好辛苦！但，我也是去了才知道是這樣，頭都洗下去也沒辦法閃了（汗）。YHA大概平均一晚2,000-2,500台幣左右（兩人房），Motel則大概一晚3,500-4,000台幣左右，至於蜜月唯一一天的Hotel是在庫克山－紐西蘭海拔最高的山，旁邊最有名的隱士飯店(THE HERMITAGE HOTEL)，這一晚就真的比較貴了大概是9,000台幣左右。而YHA跟Motel都是可以開火煮飯，飯店就沒有辦法了。

用餐的部份，因每個地方都有超市很方便補食材，而且住宿的地方幾乎都有廚房可以使用，而且一應俱全，基本的鍋碗瓢盆，有些地方還有調味料等，也有大型冰箱可以提供大家冰食物，但需要在袋子上貼上擁有者的相關資訊，以防止被拿錯的情況發生。另外，YHA還有一個特色的地方是會有個Free的櫃位，主要是提供給大家想要捐贈出來的食物或者用品，提供給需要的人自行取用。最後我們在離開的當天，也到了YHA把我們剩下的食物都捐出去給下一個背包客了。

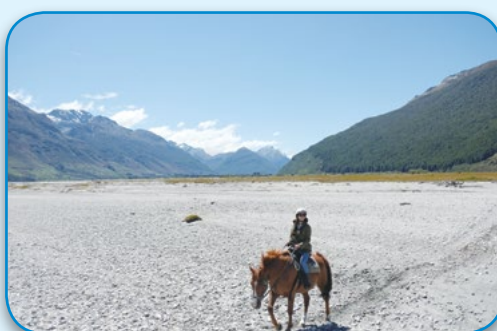
接下來要介紹幾個令人印象深刻的景點與活動：

【魔戒行程】大家對紐西蘭的第一個印象，應該都會先聯想到魔戒這部電影。當然一定要介紹一個魔戒行程，在皇后鎮旁邊的一個小鎮Glenorchy，當時是魔戒拍攝的場景之一。當然到這裡就不外乎是騎馬的行程了，體驗魔戒！就如同下圖一般，教練會帶著大家騎馬走過當時魔戒所拍攝的地點。費用1人145紐幣。

P.S.順道一提，這次的旅行我們也準備了魔戒三部曲的影片，邊旅行邊看。

【極限運動】對於自由落體有極度害怕的人，反而可以挑戰Skydiving（就是本人我）。因很怕地心引力的墜落感，用”想像”的覺得跳傘應該沒那麼恐怖吧！我們選擇在剛剛上面有提到的小鎮Glenorchy的一家跳傘公司Skydive Paradise，而我們選擇的跳傘高度為15,000ft，算起來約4,570公尺高。

我們搭乘小飛機，一架一次可帶三組人員（跳傘者與教練），從草地的跑道起飛（飛機晃的有點可怕），漸漸的離開地面後，開始欣賞被雪覆蓋的山脈與碧藍色的Lake Wakatipu（紐西蘭第三大湖），真的是欣賞到都忘了其實是要跳傘的這件正事了。到12,000ft高度之後教練給予氧氣罩幫助呼吸，此時開始有點緊張了，接下來坐到門邊的時候，屁股是麻麻的，真的有那一剎那覺得有點後悔幹嘛虐待自己(汗)。但，由不得你，教練屁股一挪，就整個飛出去了，開始享受60秒的自由落體感覺。說真的只有1、2秒有不舒服的感覺，接下來就感受風阻（嘴巴要記得閉緊），然後放空，然後看風景，開傘，耳內減壓。對，就這麼快，其實我也差不多忘記是什麼感覺了，跳出機門後到落地大



概5~6分鐘的時間。真心話，不後悔選擇這項活動！有機會其實我還願意再挑戰一次！費用1人409紐幣（不含攝影）。

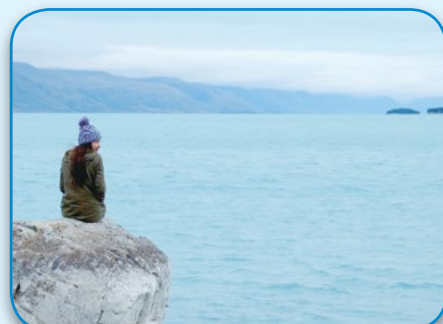
【湖景】紐西蘭就是一堆湖，大大小小，各式各樣顏色，不同的高度產生的不同景觀，而在此我推薦幾個比較特別的湖景。

第一個是「Lake Wanaka」，這個湖會覺得一定要特別講是因為這個湖中間有長出一棵樹，讓這湖景別有一番風味。Google上可搜尋「The Wanaka Tree」有很多攝影師特別去拍日出、日落的樹。



第二個是「Lake Pukaki」也被稱為「藍色牛奶湖」，這是靠近庫克山週遭有好幾個湖其中的一個，「Lake Pukaki」是庫克山冰河消退之後，因為冰河的侵蝕以及冰礫側堆石的作用下產生的堰塞湖。最特別也最為人稱道的是它獨有的湖水顏色，是因湖中存在大量的岩石微粒和礦物質，它們懸浮在湖水中，在太陽的反射下發出奶藍色的光芒。

但大多數的人會待在「Lake Tekapo」比較久，因為這裡是比較有名的觀光地方。所以我要特別推薦這個湖，因為他最接近庫克山，溶化的雪水都灌在這個地方了，而且它的湖水是最粉藍色的狀態，看下面Google衛星空拍圖就可以知道為什麼我要推薦它了，因為它的顏色更加亮麗、更加鮮豔。



【冰河】紐西蘭有三大冰河：Franz Josef Glacier, Fox Glacier, Tasman Glacier 前兩個是同性質在冰河口的地方融化後匯成為河流，後者是冰河口處形成冰河湖。

前者部分我們選擇了Franz Josef Glacier，參加了當地的半日的冰河探險，先坐直升機到冰河上，然後再開始爬約3.5小時冰河之旅。行程都包含服裝、襪子、鞋子與冰爪，另外還會給你水與巧克力棒來補充體力。在爬冰河的過程，有太陽的時候會感覺很熱，因為反射的關係，但沒有太陽的時候卻又很冷，因為旁邊都是冰塊，所以感覺很令人深刻，另外爬完了這個行程臉也都黑了，塗在多防曬油都好像沒有用(汗)。



後者觀賞冰河湖的部分，我們選擇了Tasman Glacier，參加下午3:30的冰河湖遊船活動，在隱士飯店前集合後，搭乘遊覽車抵達步道口，走約30分鐘到達冰河湖。冰河湖上有三台快艇，分別有不同的教練帶領，解說冰河的形成與現在的狀態。當然跟世界級的冰河比，這個真的不是很大，但對於第一次看到冰河與浮冰的我們相當興奮。但沒想到天氣很好的這天，坐在船上其實還是非常的寒冷，尤其船只要一開動都有凍僵的感覺，所以當時導遊也特別有講到大家能穿多就盡量多穿些。



【步道】 紐西蘭最有名的就是他們所謂的Great Walk。第一位爬上聖母峰的人是紐西蘭人，可想紐西蘭人對於戶外登山活動相當盛行，再加上他們有得天獨厚的地方可以提供給大家欣賞與健行。以下推薦這次主要走的三條步道。

第一條：Queenstown Hill Walkway

這條的風景不外乎就是看整個皇后鎮了，它比皇后鎮著名的纜車還要在高上許多，如果喜歡爬山的人，建議可以爬上去欣賞更美的風景，一邊湖景一邊山景，也可以省下搭纜車上去看風景的錢，一個人約35元紐幣的纜車費用。



第二條：Hooker Valley Track

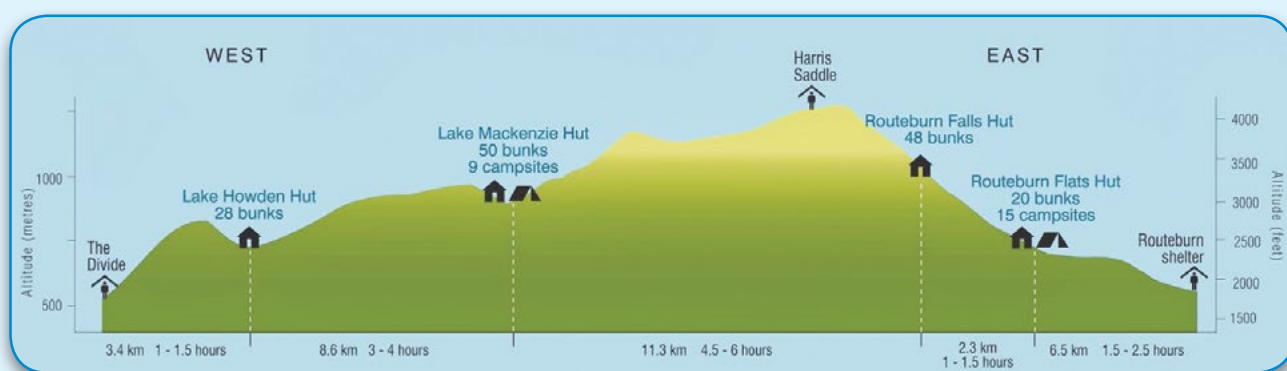
在庫克山週遭有許多步道，而這條是最出名且必去的一條；從停車場開始出發，到終點站為Hooker Lake，標示指出大約需要1小時又35分鐘可以抵達。路程中除了終點冰河湖風景之外，還有沿路上高山的冰與雪，以及許多懸掛式的冰河可以欣賞，含休息時間來回大概需要3~4小時



第三條：Routeburn Track

是本次蜜月的重頭戲，安排在蜜月的第七天。當時因為看到這個Great walk的簡介，覺得這裡實在是太美了，穿過很多山谷、翻山越嶺，還有類似紐西蘭的嘉明湖可以欣賞，而決定了我們這次的行程。這趟Track總長32公里，中間有4個可以住宿的地方，紐西蘭政府主打3天2夜的行程。因搜尋資料的時候，發現當地人沒有在住的，大多一日行程8-10小時左右。考量總總因素，又”自認’我們平常都有在運動爬山，體力應該是沒有什麼問題，頂多有點累而已，兩個傻傻的就來挑戰一日32公里的山路。

Routeburn Track起點與終點在不同的地方，所以當地有一種服務是”甲地放車、乙地拿車”，讓登山客可以享受整段路程，這趟代駕的費用折算台幣為7,600元（我們還是花下去了，時間就是金錢！）。



上圖為山路的一個概況，我們從東走到西。起初真的是風光明媚，又有雪景、湖、廣闊的原野可以看，說真的整趟路程人超少，雖然海拔不高大約落在1,000公尺的高度，但卻有台灣的高山景觀真的是非常興奮！但大概爬到最後的1/3，我跟我先生不只笑不出，是連話都不講了，完全是意志力的搏鬥！因為我們早上7:45出發，爬到晚上的7:10分才到達出口！總共花了11.5小時！而且看到我們的TIIDA真的出現在停車場有種莫名的感動…（總算不用再走路了）

P.S.如果有興趣的人，可以Google Map 搜尋” Routeburn Track”，切換街景模式，就可以看到我們走的這32公里路長怎麼樣子了！因為有魔人背著Google街景相機爬完這段路，真的是太猛啦！

介紹完這次行程，感覺我又再去了一次紐西蘭了！回味到紐西蘭人愛護自己土地的心，對於土地零污染的堅持，還有就是在這個地方旅遊沒什麼好買的，所以其實陸客真的很少（這點超重要的，所以旅遊品質其實蠻不錯的）等種種因素，還是蠻推薦大家有機會能夠到這個地方欣賞一下自然風光，在世界的另外一個角落－紐西蘭。



一生要來一次的行程

但真的只要來一次就好了~



雪雕



伏爾加莊園賣店

雪國世界 哈爾濱

文/張曉芳

2017年一月我踏上了零下二十度的雪國世界~哈爾濱，這地方的旅遊旺季只有三個月，即每年的十二月到二月這段期間，一下飛機的感受除了寒冷還是寒冷，為期五天的行程，是我在這個冷世界中可以忍受的極限。東北有三寶~人參、鮑皮、烏拉草，但我的第一個行程決不是購買這些寶，而是直奔購買雪衣褲、手套的地方，這邊連說句話都白氣狂吐，馬路上來往的車子駛過地板上也冒著白煙，所以「保暖」才是第一個重點。

一定要看的「哈爾濱雪博會-冰雪大世界」

冰雪大世界是哈爾濱一年一度的重頭戲，我們白天安排去看雪雕，晚上去看冰雕，這兩個大型展覽有著不同的風味，而且也必須這麼安排，才可以看到最美的景致。雪雕藝術有點像是台灣的沙雕，雪白的呈現出各種造型，細緻的感覺很有質感，尤其是陽光灑在主體上更顯壯觀，讓我完全忘了現在只有零下幾度。你逛累了還可進到賣店內享用熱呼呼的食物及飲品，很是方便。沿路上灌木上積著白雪，暉映著地上的白雪，真的好美，有種想拍冬季戀歌偶像劇的衝動，當然躺在白雪中更是身處亞熱帶的我們一大享受。



雪雕- 佛像



等溜滑梯排隊人龍



冰雪大世界-天壇



冰雪大世界

晚上沒了陽光，真的可以深刻感受零下二十度的極度體感，冰雪大世界的停車場上停滿了車輛，滿滿都是人潮，冰塊堆成的高聳建築物，在各種顏色燈光照耀下，非常耀眼與熱鬧，一進會場沒多久我就看到東北的雪狐，真的好可愛，好像寶可夢手遊的那隻Abra凱西一樣，眼睛眯的好像在對我笑，我猜搞不好角色設定就以雪狐為原型吧。晚上拍夜景加人物真是一大技術挑戰，旁邊燈光太多拍出來的面色真的很好笑，試了幾張，最後決定還是用眼睛看就好了，今年冰雕展中最引人注意的是這一個北京知名景點「天壇」，導覽人員表示這個地方到時是過年春晚要連線的地方，光是看主體的大小，就知道這場地有多大了；除了很多的冰雕外，現場最讓人振奮的是～有很多很多的冰製溜滑梯，到處都是人在玩，尤其是今年最長溜滑梯，排的人龍更是令人嘆為觀止，聽說光排一個隊少說也要花一個小時以上。會場裡也有一些表演供人免費欣賞，只不過所有的秀至少要在一個小時以前就要開始排隊，而且每場人數有限，而且若想有好的席位還必須消費當VIP才有，所以我啥都沒排到，只能在園區內邊看邊逛邊吃糖葫蘆。說起這糖葫蘆真的是很好吃，這麼冷的天氣來東北是一定要品嚐的，保證和你在台灣吃的感受完全不一樣！

走訪「伏爾加莊園」

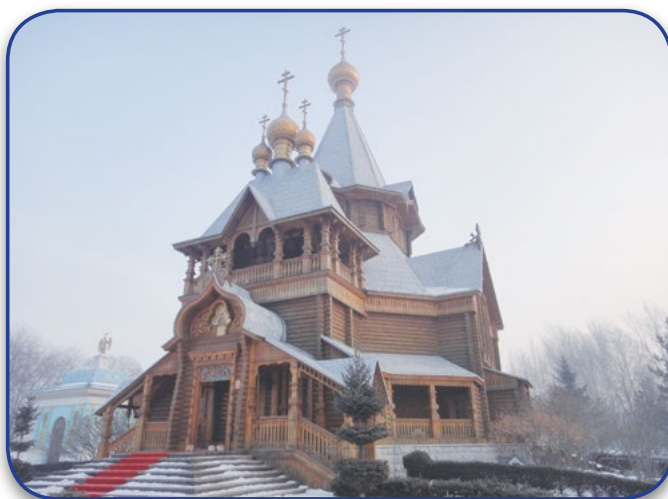
隔天，我來到了雪國仙境「伏爾加莊園」，這裡完全是俄羅斯建築，且全木造，聽說所有的木材皆來自俄國，所以建造這一片莊園時，可說是一大手筆造價不斐，冬天來到這裡真的像是仙境一般，美到不能再美了，是一個絕對不能錯過的景點，而且一定要在這裡住上一天，才能完整感受到不同時間的美，莊園內為了要保有原始的感覺，所以在屋外沒有多餘的燈光，走在夜路上雖然有點危險，但在月光下行走卻很有感覺。白天來到最高點～巴甫洛夫城堡，就是個滑雪場，我因為不會滑雪，為了能融入其中，只好借個小道具來個「平地滑雪」過乾癮，擺個POSS～像吧！這裡的賣店也充滿著糖果屋的感覺，裡面皆是俄羅斯商品，不過，我是來哈爾濱旅遊的世，所以



伏爾加莊園-俄羅斯show

就不買了！雪地上我最喜歡這隻胖貓了，像是最佳主角一樣，配合我拍照，若有似無的沉思，似乎再思考著自己怎麼這麼厲害，就這一身黃色皮毛就可以完全擋住零下二十度的溫度，還完全不會抖，真是太強了！

園區內有一個大亮點，是一座一比一打造的教堂，它是還原在紅衛兵時代拆毀的「聖尼古拉教堂」，所以深具歷史意義，這座俄羅斯東正教教堂於1899年10月13日奠基，1900年春動工，至1900年12月竣工。教堂建成後被譽為「遠東第一東正教堂」，被哈爾濱人稱為「喇嘛台」，內部以現在的角度來看是一個小而美的教堂。



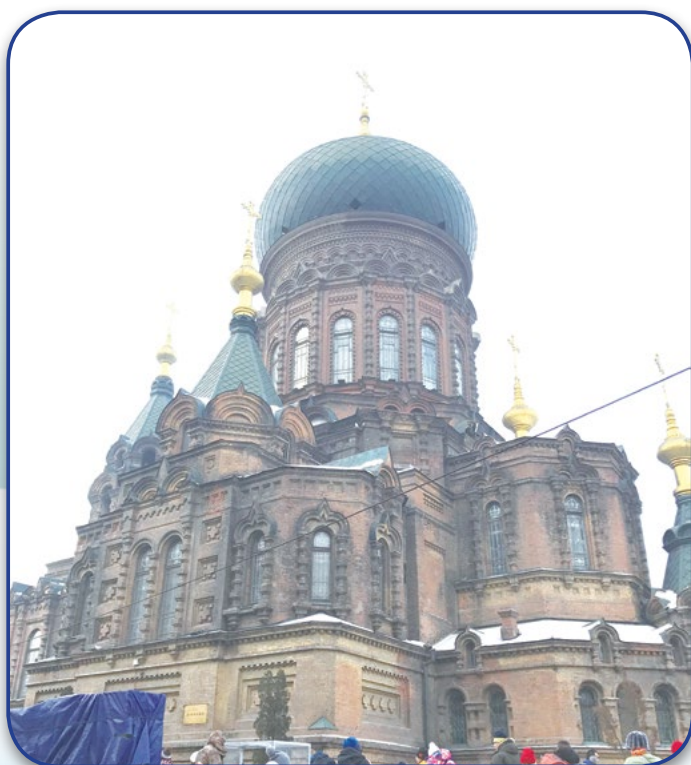
伏爾加莊園 聖尼古拉教堂

氣勢恢宏的「聖索菲亞教堂」

接下來我要介紹的是這個遠東地區最大的東正教教堂，具拜占庭式建築的典型代表。聖索菲亞教堂氣勢恢宏、精美絕倫。教堂的牆體全部採用清水紅磚，上冠巨大飽滿的洋蔥頭穹頂，統率著四翼大小不同的帳蓬頂，形成主從式的佈局，巍峨壯美的聖索菲亞教堂，構成了哈爾濱獨具異國情調的人文景觀和城市風情。這邊是個很重要的交通要道，所以平常人、車都滿滿的，攤販也多，是個熱鬧的景點之一。

其實來到哈爾濱真的顛覆了我以前的印象，之前以為有「小俄羅斯」之稱，應該處處是

俄羅斯的建築風情，甚至於路上遇到的人也會長得像俄羅斯人，但實際上只有特定的旅遊景點才可以見到俄羅斯的風格或是產品，記得晚上去超市和店員聊天時，當地人自己也笑著說，哈爾濱除了這些點外，還真沒東西呢！所以總結：一生要來一次的行程，但真的只要來一次就好了~雪國世界「哈爾濱」。



聖索菲亞教堂



霧峰·桐林·龍眼

文/羅毅平



說到台中，大家可能會聯想到高美濕地、清水休息站，或是太陽餅。那說到夏季水果，可能是西瓜、芒果，或是「龍眼」呢？不說的話，你，你，你，還有妳，可能都不知道，最好品質的龍眼，產地來源就在台中霧峰的桐林，只要你進到這世外桃源，映入眼簾綠油油的山坡上，無不是龍眼樹種植著，這邊的龍眼樹很大部分樹齡都已過2~3個世代，每當清明時節前後，滿山龍眼花開，光在路上行走都能聞到滿滿龍眼蜜香，憑藉著幾世代經驗，該地生產的龍眼品質說全台之冠也不為過。

我自己是在103年4月進入了山林水公司，不過早在我懂事時，就已在山上打滾，要說從農經驗應該是在污水廠的4倍也不為過，尤其出社會後更是如此，人家是周休二日或是輪班排休，對我而言年休有超過10天就很嚇人了！（這大概是對土地的一份情吧。）也因為如此，這幾年種植經營上也有很不錯的成績，也試著以年輕人的幹勁做事，用不同思維經營，開創不同通路，並草創了“小桐林”粉絲團；但追根朔源，品質仍是我覺得最重要的。以我自己管理方式，從約15年前開始，果園內即不使用除草劑，整山的草用除草機割或人工拔除，施以有機肥，良好的疏枝疏果，再加上不能說的一些小撇步…光以上提到的其實就要施做很久了，因此，我們家的龍眼常常是高價常客，以105年為例，最高來到 \$260/公斤（產地以公斤計價），整季平均價約在\$100/公斤，不錯的一年。





所以說呢，以這樣品質的生鮮龍眼，所生產的「傳統柴燻龍眼乾」滋味如何？箇中滋味只能吃到才能比較。小桐林的龍眼乾製作過程：

- 1.將選定的生鮮龍眼剪成一顆一顆的（別於一般大量烘焙是帶著樹枝下去烘的）
- 2.放入灶內，24小時不間斷的火候進行烘焙約3-5天，期間每12小時進行人工上下翻焙。
- 3.烘好後放在儲藏室靜置3-5天（因其中的籽會再回吐水分）。
- 4.進行機械分級篩選（就只有這部分有機械幫忙嘍）
- 5.進行不落地的日曬1.5-2天（期間還要攪拌以利均勻日曬）。
- 6.完畢後以大塑膠袋封存置儲藏室。
- 7.最後是破粒、不良品人工篩選，再分裝包裝出貨。



別於一般大量烘焙或是機械烘焙，更重於品質與衛生。這幾年產量介於500-900斤，還是每年供不應求。（雖然已有打算增產，但實際要突破的難關還有很多）

因為龍眼是一年一生的水果，大概11月-隔年的2月等同休耕期，但我並非休耕期就休假了，而是經營著自以為的退休農耕生活，種著一些自己吃的水果，例如香蕉、芒果、檸檬、枇杷、桑葚、芭樂等等；入冬時，有機菜園就會誕生了，會種高麗菜、大白菜、紅白蘿蔔、芹菜、菠菜、A菜、茼蒿、玉米、蕃茄等等約近25種，每年都是吃不完還要送親朋好友左鄰右舍幫忙消。可能很多人會覺得很樂活，不過實際上還蠻長一段時間會累累地，但豐收的喜悅以及其中的樂趣，就真的只能意會不能言傳了！



幸福時光

文/show

一場的聚會裡每個人都帶著一段故事來這裡述說著
心的情緒有歡愉著的亦或是抑鬱著的
在時而是舞手雀喜的在論談之間，有些許是在表情靜默中的低語
而幸福時光就是要能讓你掏盡心中每一句話的地方
若問你為何來
擺脫塵囂為求得一晌間的心情沉澱而來
為多年未見而重逢相聚的友情來
親子之愛或然牽執在手也或襁褓在於懷，恍然間在點點滴滴之中
若是青澀的相識，案桌上有文青及窗外的一片綠翠
食饗品茗飄來的一抹咖啡香氣就是幸福的時光
而故事緣自於
敘一個多年不見的同窗聚會
在主角們話語滔滔不停之下讓陪客有時間來聆聽領悟
劃片的披薩就像原本在一起的同學，奔向八方後的再重聚
焗烤飯食在爐火加溫下四溢的香氣好比重溫中的舊友誼盈盈滿室
懷舊的思念像纏綿的異國麵食添了五味的醬料香
在戶外
搭上這部高聳的雙層巴士去帶你去穿越時光
如果想起童年，可隨手拿起畫筆在牆上任意發揮
望松木在風中的挺腰
綠草地上的石階可以让你踱步來回
回味著過往從前 思考著布局未來
勿匆圖
來一趟幸福時光享受幸福時光



談傷口居家護理

文/彭真梅



今年初新聞報導有關校護能否幫學生換藥而上新聞版面，無論是在校園或是在職場，都會發生有關意外事故，導致外傷傷口，這些外傷如跌倒產生的擦傷、或是操作機具儀器不慎而引起的挫傷燒燙傷等，還有騎乘機車摔車造成身上多處的擦傷挫傷，很多時候發生事故的當下就已經決定日後癒合時程。

因為傷口問題可依恢復時間快慢，區分為急性傷口及慢性傷口。所謂的急性傷口如割傷、擦傷、穿刺傷、撕裂傷，燒燙傷；慢性傷口如褥瘡、糖尿病、洗腎、下肢缺血病變等常合併慢性傷口問題。一個傷口的癒合快慢，會不會留下惱人的疤痕，最好的方法就是要讓傷口在兩星期內癒合，若超過兩星期以上時間，產生疤痕肥厚的機率就很高，傷口癒合主要分為三個階段：

第一階段止血/發炎期：皮膚出現傷口，血小板與血管壁中的膠原蛋白纖維黏結，啟動止血機制。止血後，出現發炎反應，白血球移到傷口附近對抗入侵微生物，抵抗感染。這階段主要工作是降低壞死組織，清除不利於傷口癒合的細菌和毒素。

第二階段增生期：傷口部位會逐漸長出新的微血管，帶來更多的膠原組織填補傷口。這階段主要工作，保持傷口濕潤，幫助傷口營造一個絕佳的癒合環境。

第三階段成熟期/重塑期：微血管減少，上皮細胞逐漸移動幫助傷口縮合。傷口癒合後，膠原組織拉長並且排列整齊，疤痕變得平且淡，如果受到干擾，膠原排列不整齊，就會產生難看的疤痕。

無論是經就醫處理過後傷口或是手術後傷口及簡易的小傷口，可以選擇自己在家中換藥，免去舟車勞頓等待時間，要如何正確換藥及傷口護理注意事項，其中也包含營養攝取，多補充食物蛋白質來源增進組織修復才能促進傷口早日癒合。居家或是工作場所發生刀傷或擦傷時首要就是傷口清潔與包紮，因此基本的傷口護理包紮所要準備的衛材如下：

生理食鹽水**：20cc瓶裝及500cc瓶裝；用途：清潔傷口或清洗傷口，也可用煮沸後冷開水取代。棉籤**：有分短棉籤、口腔棉籤、沖洗棉籤；是傷口大小而選用(用於傷口要選用滅菌包裝)；用途：清潔傷口。***優碘**：用途：塗抹傷口上，乾燥傷口表皮。***消炎藥膏**：如新黴素，塗抹傷口上增進傷口癒合。***紗布**：覆蓋傷口保護傷口表面(用於傷口要選用滅菌包裝)。***紙膠帶、網套**：固定傷口。

換藥步驟

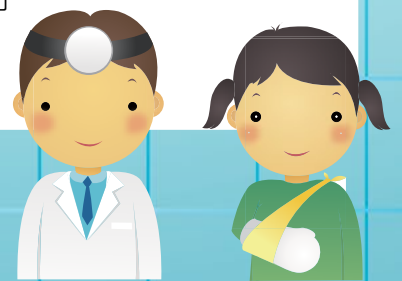
- 一、使用生理食鹽水(或煮沸後冷開水)清洗傷口。
- 二、無菌綿枝由內向外環型方式沖洗2-3次。
- 三、同上無菌綿枝由內向外方式擦乾傷口。
- 四、用優碘藥水消毒傷口(勿與消炎粉共用，會產生變色)。
- 五、消炎藥膏塗抹少量於傷口上。
- 六、蓋上紗布，膠帶黏貼或使用網套。

傷口注意事項

- 一、保持傷口清潔、乾燥。
- 二、勿碰水避免發炎感染。
- 三、紗布滲血多需更換。

現今傷口護理與過去有極大轉變，從早期塗抹紅藥水、紫藥水(現今醫療院所未用)、雙氧水、優碘等，目的讓傷口保持乾燥，結痂，癒合後痂皮鬆脫，但在這些結痂痂皮外表下，也隱藏著潛在性風險，雖然表面看起來已經結痂，然而痂皮撥開後膿都積在下面，最常見的原因是傷口表面未清潔乾淨餘留細沙髒汙，甚至有組織液滲出，組織液乾燥後沾黏紗布造成換藥時傷口疼痛。

目前傷口照護有更好的選擇，使用親水性凝膠敷料，也就是人工皮。人工皮乃是針對傷口的特性與敷料的理想而研發出來，人工皮能與傷口滲出液產生濕潤凝膠看起來乳黃色液體，尤其適用於傷燙傷水泡破皮的包紮，或是大面積的淺層褥瘡傷口，清潔後大面積擦傷(犁田)傷口，除了減輕換藥時撕開疼痛感外，青春痘發炎擠出膿血後，同時也縮短了傷口恢復時間，其缺點是人工皮敷料費用較高，前三天更換敷料次數依據人工皮表皮是否變白或是有乳黃液體滲出，有滲出液滲出是正常現象，表示需更換人工皮敷料，更換人工皮的方式如同



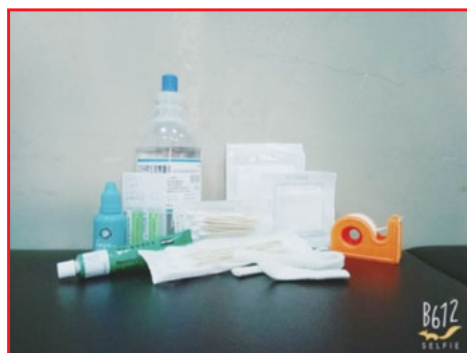
上述換藥步驟，將傷口清洗用棉枝拭乾後，即可貼上人工皮，人工皮黏貼範圍只要剪下比傷口多出約1~2公分大的範圍，直接覆蓋傷口上，至於需使用厚的人工皮或是薄的人工皮，則需視傷口狀況而定；在更換人工皮時同時可觀察傷口狀況，通常三~五天後，傷口的滲出液會漸漸減少，或是長出粉紅色皮膚，表示已癒合，即使貼上新的人工皮，也不會有組織液產生。



如果是有縫合縫線傷口就不適合使用人工皮，若是有縫合縫線傷口，在醫院緊急處置之後，若不方便回醫院換藥，也可依照上述換藥原則，選擇在家中自行換藥，值得注意是當要自行換藥時，所購買的衛材，一定要檢查是否於有效期限內的滅菌衛材，開封未使用完的棉枝或紗布，袋口要封好避免汙染，盡量兩天內使用完；另外大瓶裝500cc生理食鹽水要買清洗傷口用，與清洗隱形眼鏡的生理食鹽水不同，開封後使用建議一週沒有用完，就要丟棄更換新的。小瓶包裝的生理食鹽水，開瓶後未用完也要丟棄。

縫合縫線傷口約7-14天內即可回醫院拆線，拆完線之後要避免疤痕組織明顯，要把握黃金三個月時間，使用免縫膠帶俗稱美容膠帶，讓拆線後的傷口平整，達到美觀效果，尤其是臉部四肢的疤痕，對於女性朋友更是要細心呵護，維持皮膚完整性。

美容膠使用要訣第一與傷口垂直黏貼；第二重複性黏貼也就是將第二塊美容膠帶黏貼於第一塊2/1~3/1重複張貼，增加張力，黏貼美容膠不需每天換新，二、三天換一次也無所謂，洗澡弄濕也沒關係。有些部位如眉毛、嘴巴或關節附近，美容膠不易貼牢，若有皮膚過敏者就不適合使用。持續使用二到三週即有明顯的效果，切記要有耐心，不間斷黏貼疤痕，才會有效果；若是拆線後超過一個月以上時間再來黏貼美容膠帶，就沒有新傷效果好。



行動支付	支援手機平台	支援銀行	哪裡可以用	好處
Pi行動錢包	<ul style="list-style-type: none"> · iOS · Android 	台灣地區所有銀行發行的信用卡	全台7-11、全家、萊爾富，繳路邊停車費(台北市、新北市、基隆市、桃園市、竹北市、台中市、高雄市、宜蘭縣、花蓮縣)	繳停車費有打折
T wallet	<ul style="list-style-type: none"> · 限定Android 5.0以上有NFC功能手機 · Google · HTC · Huawei · LG · Motorola · Samsung · Sony 	13家銀行特定卡片，台灣、第一、華南、彰化、台北富邦、兆豐、新光、陽信、永豐、凱基、台新、日盛、中國信託	食衣住行合作商店及百貨公司和繳稅	不定時刷卡優惠 配合特定國際發卡機構
Line Pay	<ul style="list-style-type: none"> · iOS · Android 	中國信託、玉山、大眾、聯邦、HSBC匯豐	7-11全家 新光三越 美麗華	各家信用卡都有不同優惠
Apple Pay	<ul style="list-style-type: none"> · iOS 	國泰世華、中國信託、玉山、渣打、富邦、台新、聯邦	百貨公司、量販店、零售商、3C商店、餐廳、飯店、服飾、美容、娛樂、交通、運動用品、其它、網站/APP	台新銀行、玉山銀行、國泰世華銀行、MasterCard信用卡都有不同優惠
Samsung Pay	<ul style="list-style-type: none"> · Android · Samsung手機 	中國信託、國泰世華、玉山、台新、花旗、台北富邦、聯邦	路邊停車費 自來水費 醫院醫療費 支援感應式刷卡機 支援傳統磁條感應刷卡機 5月中下旬正式啟用	使用者只需啟動應用程式，滑動選擇結帳用的卡片，接著掃描指紋或輸入PIN碼，並將三星手機靠近讀卡機，即可完成付款。



美食部落格

推薦人：姜禮晃
 店名：八塊畫室咖啡
 地址：桃園市八德區長興路46號
 電話：03-368-2636
 網址：https://www.facebook.com/8kuai.atelierkafe/?ref=page_internal
 營業時間：11:00~21:00

八塊畫室咖啡位於八德興仁觀光夜市附近，是由一間老診所改建而成。八德畫室一樓為用餐區，二樓做為畫室，假日這裡還有現場鋼琴演奏表演，也是多部偶像劇拍攝場景，牆上也有許多明星簽名。八塊畫室咖啡主要提供主廚精選套餐、簡餐、義大利麵、燉飯、火鍋、咖啡、茶飲、甜點。簡餐部份可以加價升級，每日湯品及飲品。店內的招牌豬仔骨飯，帶骨的豬肉塊燉的軟嫩，肉汁帶一點甜辣是一道人人必點的餐點，在一間充滿文藝氣息的地方用餐，可以度過一段美好的「食」光。



推薦人：廖鴻文
 店名：小胖鮮鍋員林店
 地址：員林市中山路一段689號
 電話：04-838-2055
 營業時間：11:30~15:00；17:30~23:00
 停車資訊：無特約停車場（可停光復停車場、員林火車站停車場）



過年前聽說小胖鮮鍋在員林開分店了，由於之前就曾耳聞小胖的大名了，所以趕緊安排去嚐鮮，小胖鮮鍋是來自霧峰的海鮮火鍋名店，員林店則是他的第二間分店，餐廳位於員林往埔心的中山路上，緊臨原民生路地下道（現已填平），餐廳右手邊即光復停車場，停車非常方便。小胖的鍋底有原味昆布鍋、牛奶鍋、泡菜鍋三種選擇，總類則有特級海鮮鍋物、現撈魚片鍋物、嚴選牛肉鍋物、精選豬/羊/雞肉鍋物、素食鍋物等…。其提供的飯也很特別，是現輾的霧峰香米，所有肉品都是老闆親自挑選，以及當天港口直送的現撈海鮮，不管是海鮮類或肉類都非常新鮮好吃。喜歡海鮮的人千萬不要錯過。

推薦人：孫詠勝

店名：雙月牌沙茶爐

地址：新北市新莊區中華路2段103號

電話：02-2997-1316

網址：https://www.facebook.com/seawo2/?fref=ts&__mref=message_bubble

營業時間：18:00~24:00（星期一公休）

其他注意事項：需預約否則排不到位子、無停車位



這次要推薦是比較少見稀有的海鮮料理火鍋吃法”海鮮塔”，給喜歡嚐鮮或吃貨的朋友去品嚐。原創始店在台南，後來於2016年9月在新北新莊區開分店。這家店的消費方式是點個海鮮鍋，再依自己及朋友的食量來點要在火鍋上加幾層海鮮料理，也有分大鍋或小鍋，每一層都有不同的海鮮料理，但無法指定，由店家隨機放置海鮮食材，因此每一層都會有不同驚喜，所以可以找多點人一起去吃，就可以吃到很多不同層的海鮮料理。其他火鍋配料都是單點價，一盤一盤計算，都放在冰箱裡可自行取用。海鮮塔裡的海鮮料理都滿新鮮的，直接在鍋具裡面悶煮，所以吃起來特別容易嚐到海鮮的原味和鮮甜，在品嚐時腦中會浮現海的畫面，彷彿就像現場打撈立即烹煮食用，所以真的是滿特別的海鮮料理鍋吃法。最後再提醒一下要去吃的朋友們，記得要打電話去訂位，因為店家座位不多，且開幕才半年左右，現場排隊真的很難排到，直接過去可能真的會白走一趟。還有真的要找多一點人去吃，才能吃到很多不同海鮮，這樣吃起來才多樣且過癮，不然只能好奇看著別桌人點的海鮮塔，打開不同層驚喜，卻只能流口水吃著少少樣的海鮮。

推薦人：何佳雯

店名：味芳海鮮園

地址：宜蘭縣羅東鎮民權路199巷1號

電話：03-954-1042

網址：<http://weifang.myweb.hinet.net/>

營業時間：午餐11:00~14:00 晚餐17:00~22:00

其他注意事項：

可預約；刷卡則收10%小費、付現5%；有特約停車場；爽順軒麵包的斜對面



味芳創立於民國六十四年，在宜蘭縣已經是屬一屬二的老字號餐廳了。老闆秉持著「新鮮、美味、實在」的堅持，

薄利多銷，物美價廉為宗旨，配合食材節令，讓您享受最佳的美饌。味芳的海鮮，每天都由老闆到南方澳精心挑選，保證食材新鮮，尤其是各種生魚片，更是老饕們的最愛。藏在羅東夜市附近的一小角，雖不起眼，卻是當地人都知道的道地餐廳，算是老派海鮮餐廳，中規中矩，不會花大錢踩到地雷的餐廳。價位大部分約在150-350元之間，價位便宜、份量實在的味芳餐廳，開店40多年來成功地擷獲羅東人的胃。

今年婆婆生日選擇離家近的味芳老口碑好吃的餐廳。訂一桌五千元，先預訂樓上的包廂，還沒上菜前會擺4道小菜，每盤要40哦！（但如果不想吃直接可以請服務員收起就可以不用付費）；菜色有冷盤、壽司、超大片生魚片（這裡的生魚片切盤只有“豪邁”兩個字可以形容）、宜蘭傳統菜-魚翅西魯肉、蒸鮮魚、醃土雞（滑嫩的皮、結實、新鮮、有彈性的肉質）、清蒸小龍蝦、魚翅丸、醉蝦（加了中藥材的醉蝦，蝦子有濃濃的酒味）、宜蘭國宴三寶為糕渣、糰餅與雞捲、水果。

味芳有兩道菜是特色，一是沙西米絕不小里小氣切薄薄的，一定是夠勁的厚厚一塊，超過癮地，保證讓您一片接一片停不下來；另一道是魚翅丸，魚丸很大顆，不會軟軟爛爛的。



推薦人：伍麗儒
店名：木白甜點咖啡店
地址：台北市松江路226巷8號（行天宮一號出口）
電話：02-2543-1782
網址：<https://zh-tw.facebook.com>
營業時間：週一~週四、週日 12:00~21:00；週五~週六 12:00~22:00
其他注意事項：不可預約、不可刷卡、無停車位。



最近流行很多巷弄美食，隱藏在巷子裏，在行天宮附近巷子內有間文青日系風，店名木白，可甜點一點也不白木喲！

店門口小巧可愛，簡潔日系的木質淺白漆風格清新的顯眼，乾燥花的裝飾還有許多日式復古風的雜貨、木櫃，店內座位不多，消費是限定每人一杯飲料，適合跟閨蜜喝咖啡聊是非。

看著蛋糕櫃裡的蛋糕每個都好美，有圓塔類也有一塊塊的杏仁蛋糕系列；甜點名稱很特別，山雀、雪屋、滿月、向陽，以自然為元素命名，很欣賞這樣的方式。除了冷藏蛋糕，常溫點心也有，還有提供兩種鹹派與三種軟法，但當時因為已吃過正餐，不然也想吃看看其他的甜點，跟朋友點了”向陽”（店內的人氣招牌），黃檸檬搭配白巧克力、抹茶的甜點，模樣也看起來很可愛呢！還有草莓塔，香甜滑順的香草卡士達上撲滿了新鮮草莓，雖然是基本搭配，但彼此不搶味還能相互融合，也是很高的境界。



推薦人：蔡景彬
店名：采琪軒家味餐
營業時間：早上 11:00~14:00；
17:00~19:30（星期日公休）
地址：彰化縣員林鎮林森路208號
電話：04-836-0963
其他注意事項：不可刷卡



我要推薦的是隱藏版家常美食，非常不明顯的招牌，要不是門口立有小黑板菜單我還看不出它是一家餐館呢！一走進去，哇！真有古早味，以前的紅磚平房改建成，內部沒有過多的裝潢，簡單的以白色牆面和黃色木窗來表現，再擺幾張深色木桌作為用餐空間，很溫馨有家的感覺。連阿公阿媽也來這午餐約會呢！我們點了今日套餐『紹興燉肉』和『鴉片雞腿』，當餐點上桌我們都很驚訝，好豐盛！有主菜紹興燉肉（鴉片雞腿）、白飯、兩種青菜、茶碗蒸、豆干、湯、還有甜點紅豆湯。餐點有附飲料咖啡、紅茶、麥茶任選一，而且還可無限續杯呢！（續杯不一定要同一種可以都喝喔！超讚！）我點的紹興燉肉很入味軟嫩，另一份鴉片雞腿，是去骨的雞腿肉先酥炸後再炒，外酥內嫩很下飯，配菜也很均衡，一份套餐200元真的是物超所值。P.S.每日菜單均會改變。



推薦人：許雅萍
店名：西西里義式傳統披薩
地址：桃園市觀音區草漯村九如一街58號
電話：03-483-9282
營業時間：11:30~20:30 (若食材售完即停止營業)
其他注意事項：每周二公休、可先預訂、不可刷卡、無停車位



一次在網路上看見有人推薦這家店，這是一對夫妻開的店，老公是外國人（義大利籍）抱著來去吃吃看的心態，來到這家店，這家店位置滿偏遠的，在觀音草漯村的住宅區裡，真的不是很明顯的店面，一晃眼就過了，要注意找一下，第一次是在店裡內用沒想到意外的好吃，不同於一般連鎖店的口味，我比較喜歡這種薄餅的感覺，用料也很實在滿真材實料的，口味多達24種，價位\$250-450之間，另平日也有兩款義大利麵可點，假日則無提供喔！店內另一熱銷品項是提拉米蘇\$290，最好先提前預訂（提拉米蘇沒吃過但下次想訂來吃看看）！整體來說這裡的披薩價位不便宜但滋味真的很好，餅皮都是手工現的，老闆及老闆娘人很親切，真的很值得來此品嚐！貼心小提醒大家，店內只有老闆和老闆娘二人（廚師，招待，包裝，收銀），加上是現做的所以要『等』，沒耐性又急驚風的人不要來這用餐喔，也歡迎事先打電話外帶喔！



推薦人：李明慧
店名：沐熙朵洋食坊
地址：新竹縣竹北市成功二街192號
電話：03-667-3658
營業時間：11:30~14:30; 17:30~21:30

沒有一種愛比對美食的愛好更真誠，這是沐熙朵洋食坊MENU的一句話，用心做出來的食物會讓吃的人感到無限的幸福美好，踏進餐廳映入眼簾的是歐法小鎮風情簡約風裝潢，舒適用餐空間。

這裡的單點義大利麵飯價格在189-318元之間，總共有8種口味搭配不同食材變化出不同口味；這裡也提供蔬食類蛋奶素，點餐前告知有清炒可以作全素；另外開心炸物拼盤有脆薯、洋蔥圈、酥炸起司條；也可+138元升值套餐（湯品、沙拉、麵包、甜點、飲料），重點是不加收服務費，每人最低消費150元。

來此用餐停車方便因店面就在停車場對面，接受電話月約訂位，無刷卡。

無論那一種醬汁所料理的義大利麵都有不同的風味，擺盤可見主廚用心，滿滿的麵與佐料，油醋沙拉吃起來爽口，餐包外酥內軟綿口感，單吃有淡淡的麵包香，沾上風味濃湯也是不錯吃法。最後的甜點尤其好吃，焦糖烤布蕾～濃郁的奶香甜而不膩，份量剛好不會吃不完。



推薦人：呂逸榛
 店名：沛洛瑟咖啡店
 地址：台北市中華路二段75巷40號
 電話：02-2312-2955
 網址：<https://www.facebook.com/caffepeloso>
 營業時間：12:00~21:00
 (每月1日、11日、21日、31日公休)
 其他注意事項：可停車、一次僅接受4人內的預約



在偶然的機會下來到了這間位於小南門捷運站附近，鬧中取寧的優質咖啡店。沛洛瑟咖啡店的門面很寬敞且簡潔，是一個很適合一個人獨自看書亦或是寫文案的好地方。因為店家走向是以寧靜舒適為主，所以僅接受至多4人的預約。這樣的限制之下自然就會比較溫馨及居家，非常適合放空及沉思。最有特色部份莫過於單品咖啡可以自由選擇沖煮方式，可以選擇手沖、虹吸、濾壓、美式、冰飲這幾種方式來製作黑咖啡，這對愛喝黑咖啡的老饕是一大吸引力。店裡的菜單都有詳細的介紹挑選方式以及口感，非常貼心，而且店家亦會將朋友所選擇的單品咖啡多煮一些，分裝成幾小杯，分享給當日一同前往的朋友們。食物方面，店內提供蛋糕、手工麵包或是餅乾，每日都不一樣，是由老闆朋友手工所製作，有著沛若瑟手工獨一的概念在；另外也有提供義式咖啡、茶、無咖啡因飲品。歡迎大家前去品嚐一杯好咖啡，店家也有販售自家烘培咖啡豆，有興趣的朋友也可買回家自己煮。

推薦人：洪雅鈴
 店名：牧山丘
 地址：台北市大同區迪化街一段173號
 電話：02-2557-8938
 網址：Facebook “牧山丘 MuHills”
 營業時間：12:00 - 21:00



牧山丘位在迪化街內，從捷運大橋頭站1號出口走到迪化街只需要10分鐘，非常建議從捷運站散步過去，從涼州街這頭轉進迪化街可以發現許多迪化街老宅都有了新裝，許多的特色小店-台式甜湯/甜點/小吃店、咖啡店、手工肥皂、手作飾品…把迪化街妝點的非常有味道!

牧山丘也是由老宅重新裝潢，這家店提供美味的義法料理，今天一行人來這幫同學慶生，大家把店內的菜單幾乎點了一輪，來推薦一下我覺得好吃的餐點-開胃菜-香蒜起司松露薯條、帕瑪森起司檸檬炸雞，沙拉-烤義大利水牛起司番茄甜羅勒沙拉，手工薄片-碳烤美國牛野菇披薩，燉飯-松露野菇燉飯襯溫泉蛋；大推這裡的手工薄片!!!不管鹹的還是甜的都非常好吃!至於義大利麵大家其實可以跳過…，另外，菜單上掛上”牛肉”的餐點，幾乎都是用一整片牛排入菜，喜歡吃牛排的朋友一定要來嚐嚐!!!

推薦人：陳梅芬
 店名：拌公室 OFFICE-BAP
 地址：104台北市中山區南京東路二段115巷3弄7號
 電話：02-2508-0010
 網址：<https://www.facebook.com/officebap>
 營業時間：11:30~14:30；17:00~21:00
 其他注意事項：可提供外送，需於11點前訂餐



這間位於四平街內的韓式拌飯店，店內環境清新、明亮且乾淨，適合喜愛健康、少油無負擔的同仁。拌飯類共有六款可以選擇，特別推薦烤五花肉或是基本的荷包蛋拌飯，這樣就有一份優質蛋白質、一份青菜、一份澱粉，米食也可以改為黑米，口感稍硬但也是養身的另一選擇。

如果喜歡泡菜煎餅或是辣炒年糕的同事，也可以另外選擇套餐來做搭配，不同於一般大份量的韓式料理，這邊的點餐則類似美食街的方式，都是提供個人套餐。

建議大家可於店內享用美食，這樣才有悠閒的感覺，大家吃飽、放鬆後再帶著好心情回到公司接續努力工作。



推薦人：陳立宗
 店名：紅葉牛排館（雲林斗六店）
 地址：雲林縣斗六市民生南路30號
 電話：05-532-9911
 營業時間：11:00~14:30；16:30~22:00
 其他注意事項：每人最低消費\$140

趁著休假日帶老婆到斗六吃中餐，原先要吃的餐廳太多人就選擇了紅葉牛排館，在斗六美食廣場後方100公尺處，旁邊有停車場蠻好找到這間店。店內獨特的烤吐司、飲料、濃湯吃到飽；內部裝潢乾淨整齊，價格方面很實惠就普通夜市的價格，但牛排的種類卻是出乎意料的多，本來想給他點一個最貴的，想一想還是先來個豬排和一個牛排試看看，豬排登場熱騰騰雙醬感覺就是好吃，滾燙的鐵板要小心~，接下來是牛排肉質很Q嫩，好吃麵條也很Q-不錯！紅葉牛排堅持吐司現抹香蒜醬下去烤，吐司好跳！濃湯跟飲料喝到飽，不得不說一下這個濃湯超好喝，濃郁的香氣令人食指大動；這個地方很適合學生、親朋好友來這邊聚餐，推薦想吃排餐的同仁來這裡嚐嚐唷！

推薦人：孫淑萍
 店名：阿文肉丸
 地址：台南市東山區東中里中興路54號
 電話：06-680-0480
 營業時間：全年無休



趁著假日走訪台南東山這家50年肉丸老店，每次回台南都會回想起的阿文肉丸，更想去品嚐一番，店內的招牌美食是排骨酥湯、肉丸和意麵；排骨酥湯~湯頭清甜、排骨軟嫩，湯中帶著肉排的鮮甜味，讓人一口接一口地喝；肉丸~老闆先把肉丸清蒸後油炸，皮很Q有彈性，再搭配店裡特調醬油基底配上自煮的糯米漿也是獨樹一格跟甜辣醬的醬汁完全不同，內餡是特選的肉，吃起來不油不膩；意麵~嚴選鹽水意麵，Q彈且夠嚼勁，淋上獨家祖傳湯汁，入口充滿回鄉醬香味。獨特的美食讓人回味無窮，值得一去品嚐。

推薦人：游秀娥

店名：金鼎園日式涮涮鍋

地址：羅東鎮北成路2段206巷7號（羅東運動公園旁）

電話：03-954-7859

營業時間：11:00~22:00；假日17:00~22:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位

其他注意事項：可容納2部遊覽車人數用餐、適合員工旅遊定點用餐。



今天來介紹一家平價又好吃的火鍋店，金鼎園日式涮涮鍋，位於羅東運動公園棒球場旁，吃完後還可以走過去散散步哦，當天點的藥膳及麻辣湯頭清爽不膩，都很不錯。吃完火鍋再來支冰淇淋真的超過癮的!!!而且停車方便，非常適合想找地方吃飯又怕找不到停車位的朋友哦!

湯底有味噌、藥膳、豆漿、麻辣...等，如果只點一般的招牌鍋物，就是NT\$220~290，精選鍋物NT\$300~990，如果要吃更好料的，或是有事要慶祝一下的那就選990的頂級豪華組合吧!!吃

不夠也有單點的可以選，還有牛奶口味冰淇淋任君享用，無限量供應。很適合員旅或生日派對或同學會聚餐地點!建物周圍風景宜人，清境優雅，有農夫開闢的香水蓮園可供觀賞拍照，適宜全家大小親子活動的景點選擇。

推薦人：謝麗美

店名：長春藤餐廳

地址：花蓮縣花蓮市富安路22號

電話：03-8569069

營業時間：11:00~14:00；17:00~20:00

其他注意事項：要預約

二年多前就想推薦這間店，可惜當時太認真吃飯，沒拍照。這次再度造訪，一定要介紹給大家，這是一間吃到飽的素食餐廳。記得第一次來這家餐廳時，因為一路由彰化坐車到花蓮，舟車勞頓，既累又有點暈車，花蓮親戚當時訂了這家餐廳，且補充說這家餐廳若用餐時間沒預訂的話很難有位置，我心想這狀況讓人一點食慾也沒，吃到飽怎麼吃的下？沒想到後來吃的欲罷不能，精神奕奕的竟是我。店內食材及料理吃了會讓你整個很讚嘆，這家店以健康餐飲為訴求，低溫烹調，完全無味精，採用有機蔬果，橄欖油等，雖然店面不大，但從前菜，湯品，主菜，甜點到飲品都有多樣的選擇，相信即使不是素食族來用餐也會愛上他。



推薦人：林惠雯
店名：巷弄和風定食
地址：桃園市中壢區協同街31號
電話：0986889158
網址：<https://www.facebook.com/888zxc>
營業時間：11:00~22:00



這間巷弄和風定食餐廳位於中原大學附近的中原商圈內，店內的裝潢有古典的風格，給人一種溫馨及溫暖的氛圍，而且餐點好吃又經濟實惠，份量也非常多，適合全家大小一同來品嚐，也很適合跟朋友或同事聚餐。餐點種類有定食、蛋包飯、丼飯、烏龍麵等。飲料

部分則是有新鮮現打果汁、冰沙、咖啡及調酒等；調酒有點類似雞尾酒，是非常低的酒精濃度。點定食或蛋包飯系列的，會免費贈送一杯一百元的飲料，也可以補差額點其他的飲料。

在花蓮這好山好水空氣好的地方睡到自然醒，起床後當然要享用一番悠閒的早午餐啦~這家位於花蓮市三民街巷弄的紙飛機咖啡店，雖然位於大馬路的轉角，但是非常的安靜低調，小小的圓圓招牌上黑底搭白色紙飛機很簡單，不是在地人推薦還真的不容易發現呢！

室內空間小巧，明亮的採光及木桌搭配繽紛舒適的沙發椅，每桌跟書櫃都有各種可愛動物系列公仔擺放在桌上，讓客人可以隨意拍照欣賞把玩，讓人感覺這間店很可愛也很舒適呢~而且，型男老闆為了讓客人坐的舒服，特別選用人體工學椅，柔軟彎曲的弧度讓人坐著能完完全全得放鬆很貼心阿XD

MENU是手工畫的很可愛也很有人情味，餐點部分有帕里尼/貝果/法式吐司/鬆餅/手工黃金吐司，還有檸檬派及提拉米蘇等甜點；套餐部分主食可選貝果和法式吐司以及鬆餅，其他配菜都是由老闆娘幫你配，選用當季新鮮食材，所以配菜不見得每天都一樣唷~真是令人期待。

主食我點了貝果，今天的果醬是洛神花果醬，配菜則是烤南瓜花椰菜、香煎培根、黃金蛋、蕃茄生菜沙拉佐胡麻花生醬；貝果口感Q彈抹上洛神花醬，淡淡的果香帶點微酸味道很開胃，煎培根肉質嫩、不會油膩煎的剛剛好，黃金蛋口感滑嫩帶點奶油香氣很好吃，烤南瓜入口即化，蕃茄新鮮生菜脆，生菜沾上老闆娘自製香醇胡麻花生醬，很爽口~非常美味！

店裡有附開水，但是來到這麼舒適可愛的店怎麼能不點一杯咖啡試試呢？

於是我點了黑糖拿鐵，型男老闆一送上咖啡，撲鼻而來的是淡淡的黑糖香，看到咖啡我的眼睛頓時一亮，哇~有玫瑰拉花耶也太療癒了，喝一口濃醇扎實的奶泡口感溫順的拿鐵，嚐到一點點焦味微甜又不會太甜的黑糖，融合得很完美，就這樣開啟美好的一天！另外，店家有自己選豆烘豆，喜歡咖啡的同仁可以來買咖啡豆和濾掛式咖啡包唷！

推薦人：方培

店名：Paper Airplane Cafe紙飛機咖啡

地址：花蓮縣花蓮市三民街35-1號

電話：0976-548-806

網址：<https://www.facebook.com/PaperAirplaneCafe?fref=ts>

營業時間：08:00~18:00

其他注意事項：可預約、不可刷卡需付現、有機車滯車停車位



推薦人：范姜芳萍

店名：紅鼻子極品火雞肉飯

地址：桃園市中壢區中央西路2段17號

電話：03-493-2828

營業時間：10:00~21:30

吃火雞肉飯不用到嘉義，中壢就可吃的到喔！這家位於中壢中央西路上火雞肉飯，到了用餐時刻都是滿滿的饕客，不經意經過時，火雞肉飯及豬腳飯的香氣就陣陣傳來，讓人垂涎三尺，肚子咕嚕嚕作響。

店內使用原木色桌椅，頗具古色古香的的味道，配上一碗香濃的火雞肉飯，真的是美食的一大享受，這種具有台灣小吃式風格，整體而言給人一種如同返鄉溫馨的感覺呢！『火雞肉飯』是店內的活招牌，香Q超彈的火雞肉配上香噴噴濃郁的滷汁，真是讓人一口接著一口，吃的好滿足！另外火雞肉飯也可以升級成套餐，配上筍絲、魯蛋及油豆腐，就變成火雞肉飯全餐囉；另外店內也有滷肉飯、燙青菜（加蒜末）及一些簡單的魚丸湯及金針湯，多樣化選擇，這就是台灣小吃的簡單美食，讓我們在店內能輕鬆點菜、低消費，且能大大滿足我們的小肚肚喔！



推薦人：侯怡姍

店名：原州韓式料理

地址：桃園市中壢區實踐路225之5號

電話：03-416-3376

營業時間：11:30~14:30；17:30~21:00

（週一公休）

其他注意事項：吃完身上會超級臭。

原州韓式料理躋身在中壢中原大學附近的美食街裡，外觀非常的不起眼，但沒想到食物竟是讓人如此驚艷。店裡的消費還算蠻平價的，而且又有提供無限暢飲湯品跟飲料，曾去過韓國遊玩，一直懷念著那裡的部隊鍋，看到菜單上有此餐點且套餐不用500元，二話不說就點了這個料理。

因為選的是套餐，所以餐前會先送上兩盤小菜跟兩碗白飯，隨後沒多久雙人部隊鍋上場，看到時嚇了一跳，比大餅臉的臉還要大，如果不是食量超大的人應該是吃不完，裡面有超多的內容物，有豬肉、豆腐、玉米粒、培根還有很多火鍋料，塞滿了整個鍋子，真心不騙的俗擱大碗，也好吃。

店內還有其他好吃的東西，但是吃完這個已飽上天，只能下次再去了。由於店家就在中原大學夜市附近，吃的太飽的話，也可以到夜市裡面走走逛逛，消化一下。



這次來造訪冬季應時、夏季冷氣房內最適合吃的涮乃葉（日式涮涮鍋，連裝潢、餐盤都很日式），湯底除基本北海道昆布高湯外，另有五擇一選項搭配成鴛鴦鍋，而我這次選擇網推很適合豚肉的和風魚介豚骨湯（湯內真的有小魚乾！）。

用餐方式為肉盤現點、其餘菜盤／副食／醬料／甜點／飲料自取；【肉】不用多說，軟嫩多汁、油脂較多的肉種入口

即化，【蔬菜】種類多樣還有菇類、豆腐、葛粉、番茄、玉米筍、木耳等，極推蘿蔔片以及木耳，放在豚骨高湯裡煮，超搭！【副食】推烏龍麵以及咖哩飯，網路上關廟拉麵以及蛋黃拉麵都不錯…但我沒肚子吃了。【沾醬】也很多選擇，平常外面不常見的照燒、金桔、奶香起司、韓式辣醬…都有，愛奶味的可嘗試奶香起司，是很另類的沾醬ㄟ。【甜點】推薦大家最後一定要留肚子吃吃紫米紅豆，軟爛適度！香味十足！雖我以飽餐，還是忍不住吃了一大碗，而手做蕨餅的QQ口感+黑糖淋醬也是一絕，但可惜霜淇淋雖有抹茶、香草及Mix，在口感上略為粗糙。【飲料】冷飲除汽水／果汁／茶飲外還有冰沙選擇，熱飲則有咖啡／茶類。這家桌上都有呼叫鈴，這很進步，不用探頭探腦或猛揮手呼叫工作人員服務，按鈴就可以了，而按鈴之後前來服務的速度媲美王品集團。

目前四家分店，除板橋遠百尚有欣欣百貨店（您沒看錯，在公司附近！愛好吃鍋的饕客們可快快預約訂位囉！）、高雄大魯閣店、台南遠百成功店。

推薦人：徐凱玲

店名：涮乃葉 日式涮涮鍋吃到飽

地址：新北市板橋區中山路一段152號10F
（遠東百貨10F板橋中山店）

電話：02-8952-3011

網址：www.face.com/syabuyo

營業時間：11：00～22：00

其他注意事項：可預約、可刷卡

週一～週五午餐11：00～16：00 用餐90分鐘

週一～週五晚餐16：00～22：00、假日全天 用餐100分鐘



推薦人：簡嘉音

店名：台南樺谷夜市一強強滾石頭火鍋

地址：台南市安南區安寧街353號

（全聯安富店旁的空地）

營業時間：星期日 晚上6點左右

夜市裡的石頭火鍋，以盤計價，鍋底不用錢，每盤價格有30、40、50元等多種選擇，可依自己喜好點餐，這天天氣剛好特別冷，看到火鍋就特別想吃，尤其是夜市裡的山火鍋更是吸引人，選了幾盤後，老闆請我們自行選位，接著就有小幫手來幫忙炒料

囉！湯頭鮮美又好吃，重點是可自行挑選自己愛吃的東西，價格還很平價，

加湯也是小幫手會幫忙，服務很周到，如果有甚麼口味不合的也可以跟老闆說，隔壁桌就有人覺得口味太淡，老闆還特別來幫忙調一下口味咧！順便推薦一下夜市的友愛鹹酥雞也很不錯，但排隊排很長就是了。



推薦人：許芳敏
店名：家園藝術咖啡牛排館
地址：彰化縣北斗鎮中山路1段299巷58號
電話：04-888-0252
營業時間：11:30~21:00
其他注意事項：可預約、有停車位



家園牛排館改地點囉！原本位於大馬路旁的30年老店，2016年改到離原本地點相差不遠的小巷內。新位置的家園有著優美的庭園，用餐空間變得更大更寬，可以容納更多人。這裡很適合親朋好友相約一起用餐或喝下午茶，享受悠閒的時光，店家在室外還增設座椅，讓顧客除了室內用餐外還多了一樣選擇。另外店家貼心的維持壽星生日當天贈送一瓶紅酒的優惠（記得帶身份證唷！），讓壽星有備受禮遇的fu。有來彰化北斗的同仁，不知道要去哪用餐的話，可以來家園藝術咖啡牛排館享受不一樣的庭園。

推薦人：陳怡璇
店名：海鮮小當家
地址：台北市中山區民權東路二段4號
電話：02-2564-3439
網址：<https://www.cfmaster.com.tw/>
營業時間：11:00~01:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位



冬天就是愛吃鍋，朋友推薦海鮮小當家這間潢很新感覺乾乾淨淨的，後來上網搜尋發現店家是賣海鮮起家，所以不猶豫海鮮新鮮度立馬打電話訂位，我們提早到了現場店家讓我們提前入座，服務生很熱情主動過來介紹餐點，醬料、飲料、冰淇淋區採自助式，湯底部分四選二，店家主打法國藍龍蝦，是活的唷!!!也有冷凍的，但活的龍蝦價位稍微貴一點，偶而吃吃還可接受，新鮮嘛！店家很貼心會先上整隻活龍蝦讓顧客拍完照滿足顧客，才拿去廚房處理上桌，幾乎每個海鮮套餐都有附上肉盤，海鮮盤也很豐盛，蚵仔超大顆，根本就是海陸大餐，飽到不行！湯也很鮮-有痛風、膽固醇的人別喝太多，但我忍不住多喝好幾口-完勝，要前往的朋友千萬要空著肚子過去呀!!推推~

我們今天要介紹的是在「東京拉麵秀」票選連續4年銷售第一的拉麵店，位在華泰名品城的三樓，在中午時段去吃時都坐滿了人，服務生帶入座後就可以開始點餐。這家拉麵店的湯頭是用雞骨熬出來，濃厚的湯和Q彈的拉麵上面再放上叉燒肉片和溫泉蛋，麵條吸滿濃醇的雞湯汁，吃起來非常順口。而喜歡重口味的朋友可以點醬油拉麵，湯頭雖然比較鹹但是沒有失去拉麵的口感，配上叉燒肉片或唐揚炸雞更是有肉汁和湯汁完美的配合，如果大食量的人去吃也可以加點其中的套餐會更加優惠，配上拉麵也不會不合口味，推薦大家有空時可以品嚐看看。

推薦人：陳光相
店名：雞玉錦拉麵
地址：桃園市中壢區春德路189號3F
電話：03-273-8666
營業時間：11:00~14:30；17:00~20:30



推薦人：彭真梅
 店名：彩雲滇米干
 地址：桃園區中州街127號
 電話：03-228-9051
 營業時間：平日10：30~14：30；16：30~21：00
 假日10：30~21：00



這家店位於桃園市立游泳池邊，價格不貴用料實在的雲南小吃店，每到用餐時間內用外帶的客人絡繹不絕，特別推薦店內的涼拌米線、涼拌米干、價格親民一盒才40元，淋上老闆特調的醬汁，微酸帶一點點辣，撒上花生顆粒，非常適合夏天吃，清爽不油膩。店內招牌必點的是涼拌大薄片、椒麻雞、涼拌木瓜絲、月亮蝦餅等，份量可依人數選擇大份或小份。米干的種類也是多樣選擇，有肉蛋及豬肝米干、米線等，米干米線份量多，配料有肉絲、一顆雞蛋、少許酸菜蔥花，搭配濃郁湯頭，非常有飽足感，一碗才60元，真的很划算。

這裡有電話接受訂餐預約，交通可停附近周邊臨停車位。



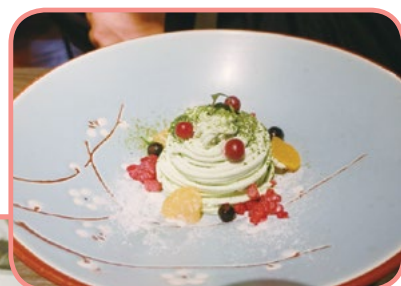
彩雲滇米干

推薦人：楊詠琪
 店名：凱恩斯岩燒餐廳
 地址：台北市大安區四維路14巷6-1號
 電話：02-2701-8513
 網址：<http://www.cairns-stonegrill.com.tw/>
 營業時間：11：30~22:30
 其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位

這是一間位於台北巷弄的牛排店，很特別的是自己煎牛排，使用高達400°C的天然火山岩石，讓用餐者自己動手岩燒食材的熟成度，吃幾分熟自己決定。除了主餐，開胃菜、湯品、沙拉、飲料都很不錯哦。但是要注意的是用餐完，身上會有滿滿的燒烤味，畢竟是自己煎的嘛。但餐廳氣氛、服務品質、食材新鮮、餐點擺盤，都很令人滿意哦！但前提是要喜歡自己動手岩燒，如果不喜歡就不適合來囉!! 岩盤的高溫也不適合帶小朋友或老人家來用餐。

來之前一定要訂位，台北只有一家分店，而且當月壽星出示證件就可以享有四人同行一人免費喔，非常划算。價位位於\$1,000左右，平日還有午餐套餐\$550元。覺得是一間值得再來光顧的店，推薦給大家囉！

來之前一定要訂位，台北只有一家分店，而且當月壽星出示證件就可以享有四人同行一人免費喔，非常划算。價位位於\$1,000左右，平日還有午餐套餐\$550元。覺得是一間值得再來光顧的店，推薦給大家囉！



推薦人：盧春詩
 店名：劉家粽子
 地址：台南市中西區西門路二段439號
 （成功路和西門路交叉口）
 電話：06-225-1514
 網址：<http://www.liuchia-zongzi.com>
 營業時間：24小時
 其他注意事項：有低溫宅配、冷凍保鮮大約
 20-25天（無添加防腐劑）



一連幾天彰化維持在14°C的低氣溫，這個周末直奔往南部避寒。來到台南，想起台南特別美食~有添加花生粉的肉粽，在朋友的推薦下，我們就特地來品嚐30年老店劉家粽子。

果然名不虛傳，一整條長排的顧客，店員敏捷熟練的點餐備餐不到十分鐘，我們就拿到熱呼呼的餐點~肉粽\$35、魚翅羹\$35、味噌湯\$15，肉粽上佈滿香甜醬汁和花生粉，鬆軟香Q米飯搭配入口即化豬肉內料，真好吃！魚翅羹裡有筍絲、香菇、魚翅、肉絲、扁魚，湯汁濃稠，真香！味噌湯清淡爽口，特別添加油條塊增加香氣；滿桌美食一下子就被我們吃光淨空，難怪翻桌率很快。

出餐快，價格也平價親民，24小時營業，來台南的朋友可以來品嚐喔！不能來的朋友，也可以宅配訂購喔！



推薦人：陳冠得
 店名：歐華酒店-地中海牛排館
 地址：台北市林森北路646號
 電話：02-2585-3258
 網址：<http://www.rivierataipei.com/tw/index.asp>
 其他注意事項：可預約、可刷卡、可停車

喜歡吃牛排的人應該對歐華的牛排館不會太陌生，在台北它應該可以算是台北十大牛排之一吧，只是名氣沒有茹絲葵和教父牛排它們這麼紅，算是低調的老饕美食。來這邊一定要選擇牛排，如果想吃其他的料理我個人是覺得小可惜，而歐華午餐和晚餐的選擇模式有點不同，午餐是有一份八選二的菜單，可以從中選擇湯、前菜、沙拉，主菜另選，甜點固定會有一份；晚餐就是湯、前菜、沙拉、甜點都各選一份，主菜另選，很明顯晚餐可以選擇的種類比較多，吃到的款式也比較多，但午餐相對較便宜。另外套餐會提供一盤餐前麵包組合，和外面市售的麵包比較起來算是很好吃，而且它一次就給了七種口味，重點是麵包無限供應，但請各位要堅持住，畢竟牛排才是主角阿，對於主菜牛排的選擇也非常多，主要有分濕式熟成和乾式熟成，由於價錢的關係，我們選擇平價一點的美國杉河農場濕式熟成50天肋眼牛排，牛排我們要求只要三分熟，在主廚的掌控下，使得肋眼肉質鮮甜軟嫩，而切開肉的時候裡面沒什麼血水流出來，使得肉也非常多汁飽滿，肉的品質也是不錯的等級，是值得推薦給大家的餐廳，希望喜歡牛排的人千萬不要錯過。



推薦人：鍾瑞霞
店名：森北海道鍋の物
地址：彰化縣田中鎮福安路78-2號(近火車站)
電話：04-8761899
網址：www.facebook.com/sd80823180
營業時間：平日11:00~14:30；17:00~21:30
 假日11:00~21:30
其他注意事項：可預約、不可刷卡、有停車位



自從女兒上了大學後，我們夫妻倆就必須經常往返田中，在偶然的機會裡發現了位於火車站附近的這間森北海道鍋の物，店外的日式裝潢吸引了我們，走進店內迎接我們的是可愛的泰迪熊布偶們及溫馨又寬敞舒適的用餐環境。店內主打的是火烤兩吃翻牆鍋和牛排+火鍋的組合，店家精心熬煮的湯底，是以新鮮蔬菜、昆布、大骨及柴魚為食材，所以格外鮮甜。牛排+火鍋的組合讓你可以同時享用兩種主餐，牛排的厚度非常紮實Q彈，肉質軟嫩適中，排餐所搭配的麵條有別於其它商家，非常入味好吃，有機會到田中可以來嚐嚐喔！

推薦人：林慧儒
店名：HARBS大丸心齋橋店 ギフトあり
地址：大阪市中央区心齋橋筋1-7-1 大丸心齋橋店北館3F
電話：06-7711-7351
網址：<http://www.harbs.co.jp/harbs/>
營業時間：10:00-20:30



HARBS在心齋橋大丸百貨的三樓，很容易找，逛心齋橋的時候很容易經過大丸百貨，進入大丸百貨搭電扶梯上三樓就會看到HARBS啦！

招牌的水果千層蛋糕是一定要來一下的，HARBS的水果挑選得很好，每一種水果都是又香又甜，香蕉、草莓、奇異果、香瓜都非常有水準，加上蛋皮、奶油，層層疊疊多層次的美味確實令人驚艷，單片780日幣。

不同的季節會推出當季不同的蛋糕，低消是一杯飲料，也差不多700~1000間，店內有輕食跟蛋糕，就隨大家喜好點了，雖然是連鎖店但蛋糕作的很精緻不膩很好吃，推薦給大家！

推薦人：葉苒苒
店名：Bistro There餐酒館
地址：新北市中和區安平路109號
電話：02-2929-9868
網址：<https://zh-tw.facebook.com/bistrothere/>
營業時間：18:00~24:00
其他注意事項：可預約、無停車位。



位於中和四號公園附近，去年暑假開幕的新店家，低調的門面讓人不小心就晃過了。溫暖的燈光搭工業風裝潢，適合朋友聚餐暢聊的氛圍，各式各樣酒飲度過微醺的夜晚。餐點部分由義式黑松露野菇燉飯拔得頭籌，濃郁的松露香氣搭配紮實的燉飯，越嚼越有滋味。無辣不歡的朋友可試試義大利魔鬼辣椒麵炒清蘆筍，嘗一口朋友點的小辣，後勁好強！餐酒館當然少不了酥脆的炸物，旁邊附的莎莎醬清新爽口，我點的白酒蛤蜊麵，大顆蛤蜊咬出滿口海味。天冷推薦熱調酒”蘋蘋熱伯爵”，蜂蜜蘋果搭伯爵茶酒，整個人都暖起來了。另一款”大人的巧克力”也大受好評，朋友說下次來想試試藍色的長島冰茶。

推薦人：李孟潔

店名：Ma C So Yo

地址：台北市中正區羅斯福路四段52巷6號
(公館捷運4號出口)

電話：02-2367-5606

網址：<https://www.facebook.com/Ma-C-So-Yo-1197472953653729/>

營業時間：11:30~22:00 (最後點餐時間21:00)

不用出國就可以吃到道地的韓國美食！

爬了很多文都大力推薦這間新開的韓式料理店，於是前來朝聖，第一口就驚豔的美味，發誓絕對要再訪。餐點有炸雞、主食、鍋物、韓式吐司、飲料及韓式酒精性飲品等，還有經濟實惠的雙人及四人套餐可以選擇。

泡菜海苔飯球裹著滿滿的海苔，香氣十足，扎實的

飯球裡混合著微辣的泡菜，口感及風味都讓人讚不絕口。歐嬤嬤炸雞鮮嫩多汁，醬汁甜甜鹹鹹，讓人忍不住一口接著一口，附有兩盤小菜，正宗韓式泡菜與果香醃蘿蔔，酸酸甜甜清脆爽口，去油解膩，連小菜都不馬虎。海陸起司拉麵料多實在，香濃的起司融化在拉麵與湯頭裡面，讓整個湯頭提升了一個檔次！拉麵的部分，除了咬起來軟Q彈牙外，麵在湯裡泡的再久也不會軟爛糊掉，甚至還吸附了香濃的起司，更加地入味！湯頭的部分，微微的辣綜合了濃郁的起司味，再加上海鮮的鮮味點綴，味道恰到好處，濃而不膩。CP值超高的韓式料理真心推薦給各位嚐鮮。



推薦人：詹凱玲

店名：I'm Talato我是塔拉朵，愛台灣的義式冰淇淋

地址：台中市西區英才路451號(草悟道地下停車場入口正對面)

電話：04-2305-8908

營業時間：平日11:10~19:30

假日10:30~20:30

注意事項：入場券\$150/人，每場人次為35人，限時60分鐘



難得的休假日和好友相約到台中逛逛，好友說台中有家爆紅的義式冰淇淋店，於是就google一下地址，剛好就在我們所在位置不遠處，步行約10分鐘就到，當日平日約11點到達所以人潮不多，店員此時就在門口發入場單，一張150元，有入場單才能進入店內。店內裝潢是用夢幻的粉紅色，將近一半的空間都是以冰淇淋造景，供美眉們拍照，其中冰淇淋游泳池最熱門，坐在可愛的粉紅色游泳圈中燃起的少女心，每個人可是絞盡腦汁想出完美動作，呈現最漂亮的畫面，還有超多超可愛的巨大冰淇淋甜筒，真的很療癒！

店家選用台灣當地當季新鮮食材，運用義大利冰淇淋手法製成健康好吃的冰淇淋，口味超多！當時我點了北海道生乳冰淇淋+峨嵋抹茶，濃郁的牛乳加上峨嵋抹茶香超絕配，甜而不膩，讓人忍不住一口接著一口；朋友點的是百香果冰淇淋+峨嵋抹茶，百香果來自埔里，口感很像雪酪般清爽，百香果香氣四溢酸甜的滋味，好適合夏天呀!!! 透心涼-真是一家可讓人感到放鬆心情的店。

推薦人：黃子軒
 店名：double L pâtisserie
 地址：台北市信義區松智路38號
 電話：02-2758-1861
 網址：<https://www.facebook.com/DOUBLE2LL/>
 營業時間：12:00-18:00
 其他注意事項：可預約、不可刷卡、無停車位



坐落於台北101豪宅林立巷弄內的法式蛋糕店，環境非常清幽，店內座位不多，溫馨的小店內白色木頭裝潢簡約風設計，用餐的心情非常棒，店內的小甜點當日售完就沒了，晚來可能就吃不到囉！

點了草莓塔、招牌檸檬塔、鹹味焦糖磅蛋糕，吃得出來店家的用料實在和用心；草莓塔的草莓多到不知如何下手，檸檬塔內餡酸甜柔嫩，吃了一口停不下來，而鹹味焦糖磅蛋糕口味比較成熟，沒有草莓塔這麼甜香，鹹鹹甜甜的口味很特別！雖然價錢不可愛，但吃得非常享受！推薦大家來101時可以來這小店享受一下悠閒的下午唷！

推薦人：林秀珊
 店名：MONTEUR CAFE 夢甜屋中山門市
 地址：台北市中山區中山北路二段16巷22號
 電話：02-2567-9125
 網址：<https://www.facebook.com/monteur.tw>
 營業時間：週日~週四 10:30~21:30；週五~週六 10:30~22:00
 注意事項：可預約、可刷卡、無停車位、限制用餐2H



這間是跟姐妹們聚餐時發現的，一進店內，哇…大家都少女心大噴發了啦，光線明亮、公主風又夢幻的裝潢超適合拍照的阿！每個人都拍不停。我們這次只有享用下午茶點心，點了季節推薦「甜蜜野莓提拉米蘇年輪蛋糕」，在切片的年輪蛋糕裡分層夾上馬斯卡彭起司及新鮮草莓，層層堆疊精緻又細膩的好美味！還有一款「經典蜂蜜生乳卷」口感濕潤帶點蜂蜜香的蛋糕卷上甜而不膩的奶油清爽好滋味。後來才發現這是在日本成立近60年的甜點店耶，這次真的好運氣又有口福啦。

「MONTEUR」是法文寶石工匠的意思，凝聚工匠們奉獻不斷的精神以切割，打磨寶石般的用心，堅持用最新鮮和頂級的食材製造每一道甜點，店內用餐環境很舒適，沙發讓大夥一坐下就會放鬆開聊到忘了時間了呢！



推薦人：許淑君
 店名：無招牌海鮮
 (No Signboard Seafood) 芽籠店
 地址：新加坡414 Geylang Road Singapore
 389392
 電話：+65 6842 3415
 網址：<http://www.nosignboardseafood.com>
 營業時間：AM 11:00~AM 01:00
 其他注意事項：各分店價格因地點和裝潢而異



新加坡除了肉骨茶、海南雞飯外，推薦的必吃美食之一就是辣炒螃蟹。

「無招牌海鮮」共有四間分店，造訪的創始店有著顯眼的紅綠色霓虹招牌及搶戲的大螃蟹，讓饕客們遠遠的就能看見，雖然在半開放式空間沒有冷氣，但頗有台灣海產店的氣氛呢！

螃蟹採用斯里蘭卡蟹，光看著那超大的蟹螯就是一種視覺享受，不只令人垂涎三尺，蟹肉吃起來更是飽嘴，吸吮著又辣又香的外殼，真是過癮極了。雖然白胡椒口味沒有醬汁，但是大啖螃蟹之際，眼角餘光看到別桌金黃閃閃的小饅頭不斷在向我招手，忍不住還是來了一份，麵香中和了螃蟹的辣度，好滿足啊！

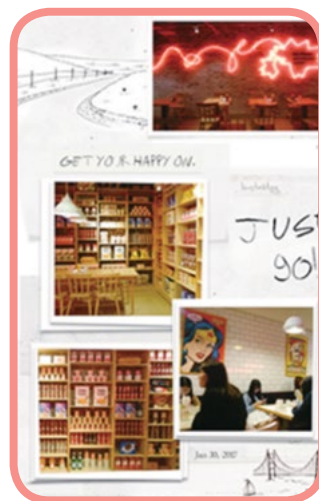
接著上桌的麥片蝦使用大草蝦搭配麥片一起炸，蝦子肉質飽滿又扎實，而麥片乍看之下還以為是蒜頭酥，一咬下去酥脆下散發出微甜的滋味，不但不衝突，反而讓人忍不住一口接一口！最後當然要搭配東南亞必喝的飲料-椰子，不但解熱、解辣、還可以享受挖果肉的樂趣。一餐下來雖然需要花掉不少大洋，但還是超推喔！

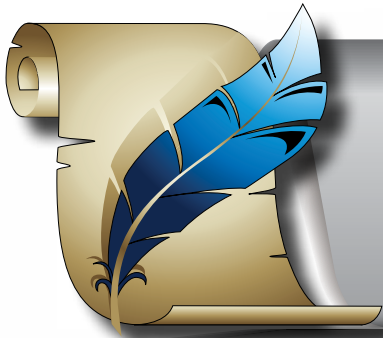
推薦人：張佳穎
 店名：YumYum Deli
 地址：台北市忠孝東路四段216巷32弄12號（忠孝敦化站3號出口）
 電話：02-2752-3551
 網址：<https://www.facebook.com/yumyumdeli.taipei/>
 營業時間：11:00~22:00
 其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位

YumYum Deli位於明曜百貨後面的巷子，從捷運忠孝敦化站出來步行約3分鐘左右即可抵達。非常特別的美式餐廳，裝潢風格相當獨特，強烈的紅色霓虹燈，很有個性很搶眼！

店內的招牌其實是各式的乳酪三明治，乳酪三明治以主食區分，有牛肉、豬肉、雞肉、海鮮和蔬菜，選擇很多，和一般的三明治做法不同，是仿美國快餐車賣的grilled cheese！

薯條口味好多種，我們選擇中西式混合，香腸+蒜苗+起司醬+薯條，是不是很特別很有趣啊！薯條淋上香濃起司醬，加上蒜苗及香腸丁，味道竟然出乎意料的好-特別香！薯條本身炸得酥脆，建議趁熱吃，冷掉之後會變得濕軟，就變味囉！飲料裝飾的也很可愛呦！





新詩散文

四季感

文 雲龍

春天的陽光 透露如手心的溫暖
心似萌芽一般 躍動生命的喜悅
微冷 卻格外清新
夏日的蟲 交響樂般的演奏著
夜觀星辰 渺小卻亙古
風 頑皮的由熱轉涼
秋天的葉 染紅一片山丘
山的變化 彷彿幻燈片般
瞬息萬變
螃蟹也來群通知老饕 秋刀魚來了
冬日的風 無情地摧殘人間
火鍋 支撐了凍人的溫度
外冷內熱 交錯 等待下一個循環

不說

文 琳

以為~把你藏匿在那樣深、那樣濛的心底裡
不說、秘密~持續地古老下去
思念而生...白髮
不眠的夜...太長
而我~絕口不提

如夢似幻

文 筠

瀟灑的涼風
無盡的情意
昨個夜裡
夢見一位老友
我們站在粉黛盛開的樹下
有陽光 有藍天
一切是如此豔彩繽紛
對話 忘了內容
只烙印一臉燦爛笑容 傻傻
的對望
望著眼前無敵的美

月亮代表我的心

文 JOYCE

深夜裡仰望著那高掛星空中的皎潔明月
回憶起那一年我們悠閒的漫步在校園裡
共同承諾 未來遠在異鄉的我們
想念對方時 只要望著月亮 即可表達心中的思念
想你會想我嗎? 此刻的你是不是也和我一樣
這樣深深的想起你



蘭花情

文 小丸子

愛你，愛你對生命的如此熱情！
愛你，愛你對生命的如此堅持！
愛你，愛你對生命的永不放棄！
夏天的酷熱，你挺過了
冬天的嚴寒，你熬過了
春天來臨時，即使身軀已虛弱的你，
也會綻放出美麗的花朵
久久，久久的鬧著
一點點的，淡淡的香味，令人著迷
你熱愛生命的力量，牽引著我，感動了我
每日望著你，念著你，想著你，
只因為愛你！蘭花！

東北東

文 木匠

祈求著~東北東夜空、能有一瞬的流星
站在武嶺牌樓前、抬頭仰望東北東
凌晨1點鐘、我想著你睡了嗎
東北東...突襲的一瞬光...
流星~劃破了夜...
你睡了嗎~我想你

舉杯對月

文 游秀娥

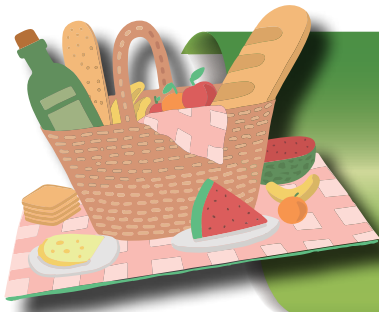
玉觴瑩瑩
瓊液裡
泛著悽悽鄉愁
端起吧
思鄉的遊子
就著這月光
敬
遠方的
也是心中的
戀戀家鄉

吹泡泡

文 show

你是個五彩的精靈
陽光照射你 你變的璀璨無比
風吹起你 你像個孩兒般四處的遊蕩
水是柔的 跟人的心一樣
你就在眼睛的前面
是漾溢的青春 是純潔的心靈
叫人不敢去觸摸
害怕...
泡泡破了不再有





瘋野餐



李孟潔

台北市大安森林公園



萬敏珍

板橋435藝文中心



林巧玟

羅東運動公園



呂逸榛

台北市大湖公園



林秀珊

大湖公園



許育瑄

象山



方培
內湖大湖公園



洪宗裕
桃園市石管局大草坪



游美蘭
新勢公園野餐日



陳如惠
楊梅埔心牧場



陳威呈
南投暨南大學



紀奇秀
台大醉月湖



張琬齡
板橋435藝文特區



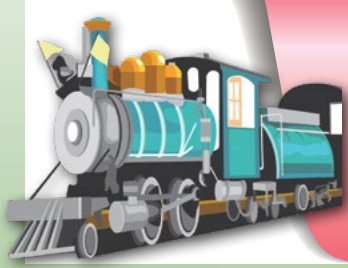
伍麗儒
中正紀念堂-國家音樂廳側邊



楊璧玲
桃園石管局大草坪



韓馨苓
台北市美堤河濱公園



台鐵火車站風情



姜禮晃
合興車站



向玉琴
菁桐車站



洪嘉綾
礁溪車站



葉佳玟
阿里山車站



江惠娟
十分車站



蕭頌儒
花蓮新城太魯閣車站



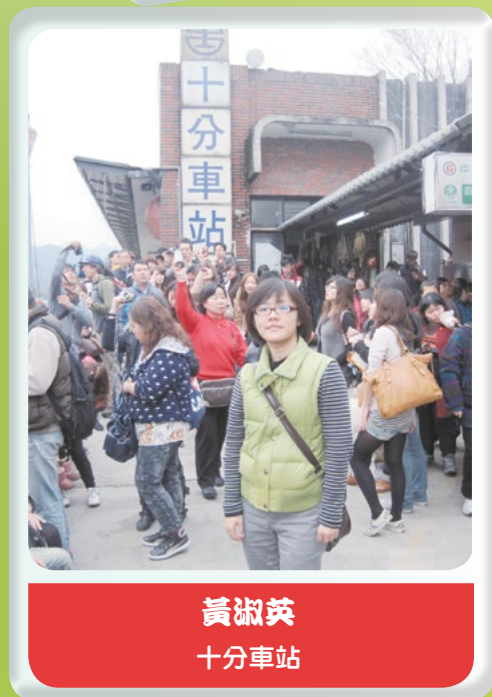
許雅萍
平溪車站



張丙琪
平溪車站



孫淑萍
阿里山車站



黃淑英
十分車站



高慈琳
五堵車站



林志忠
奮起湖車站



曾素芬
瑞芳車站



林惠雯
合興車站



洪秀玲
竹東車站



廖春惠
合興車站



鄭瑞文
新城太魯閣車站



陳淑君
十分車站



韓馨苓
宜蘭冬山車站



葉紘駿
苗栗勝興車站



廖文鳳
合興車站



蔡明發
奮起湖車站



范姜芳萍
保安車站



林秀珊
勝興車站



蔡景彬
永靖車站



詹凱玲
車埕站



練麗玲
勝興車站



張佳穎
台灣最美麗的車站-多良車站



陳淑美
多良車站



張進寶
阿里山車站



徐秀英
內灣車站



楊璧玲
阿里山奮起湖車站





翁慧慈
新竹火車站



廖國政
清水車站



張曉芳
嘉義奮起湖火車站



黃敏哲
阿里山森林鐵路嘉義站



簡嘉音
枋山車站



方培
板橋火車站



李孟潔
福隆車站



王秀韻
八堵車站



呂逸榛
花蓮車站



戴淑鳳
集集車站



簡富玲
松山站



許芳敏
內灣車站



蕭篤信
集集車站



戴益台
新竹合興車站



許育瑄
員林車站



陳光相
猴硐車站



陳如惠
宜蘭竹林車站



陳杏圓
集集車站



黃成達
猴硐車站



莊永祥
苗栗造橋車站



紀奇秀
龍井車站



張舜皇
花壇車站



歐陽文婷
奮起湖車站



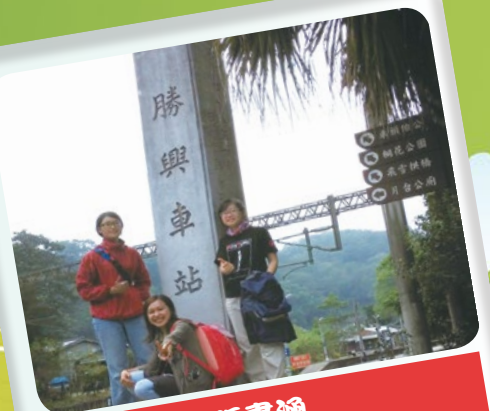
楊昭瑜
菁桐車站



何佳雲
合興車站



李瑞娟
新烏日車站



張書涵
勝興車站



鍾瑞霞
勝興車站



邱美燕
勝興車站



張玉蘭
冬山車站



黃子軒
十分車站



洪雅鈴
雙溪車站



陳梅芬
台東知本車站



陳憶雯
菁桐車站



陳健智
勝興車站



林欣慧
宜蘭火車站



賞花趣



陳婕妤
十二石山金針花海



許淑君
淡水天元宮櫻花祭



王秀韻
中和桐花季



翁慧嫻
陽明山繡球花季



詹凱玲
東螺西木棉花季



陳梅芬
草嶺古道芒花季



洪雅鈴
淡水天元宮櫻花季



許依庭
陽明山櫻花季



楊詠琪
日本新宿御苑櫻花季



姜子晴
台中新社花海



吳淑蘋
武陵農場櫻花季



韓馨苓
陽明山繡球花季



蔡宗穎
二林蕎麥花季



李永賢
陽明山花季



蔡景彬
南投梅花季



高榮輝
員林~花在彰化



施正偉
陽明山竹子湖~海芋花海



張曉芳
嘉義阿里山櫻花季



方培
淡水天元宮櫻花季



呂逸榛
桃園大溪鎮-新里韭菜花海田



林秀珊
南庄向日葵花海



楊璧玲
屏東南州糖廠花海



林惠雯
桃園花彩節



連卉潔
桃園大溪~萬壽菊花海



張富源
新竹數碼天空賞櫻



許育瑄
石門水庫梅花季



張美鈴
新竹公園櫻花季



許雅萍
苗栗銅鑼杭菊季



蔡素芬
溪州公園



蕾娜
新社萬壽菊



張丙琪
南投信義賞梅



姜純蕙
新埔花園賞花遊



台中泰安櫻花

陳光相
台中泰安賞櫻花



宗昕蓉
苗栗薰衣草森林



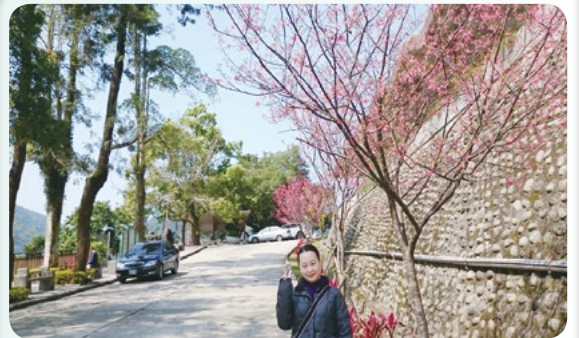
林欣慧
內灣櫻花季



姜禮晃
桃園花彩節



林銘海
天元宮櫻花季



洪秀玲
石門水庫賞櫻



陳如惠
苗栗油桐花季



陳杏圓
淡水天元宮賞櫻



簡富玲
內灣櫻花季



范姜芳萍
貓空樟樹步道~魯冰花海



艾琳
台中中社花海



戴益台
蘆竹花海節



貝佛莉
新社花海



蔡明發
東螺溪木棉花季



陳淑君
苗栗蘇維拉莊園



陳淑貞
陽明山賞櫻



廖春惠
楊梅回善寺八重櫻花季



楊雅婷
士林官邸菊花展



葉紘駿
陽明山海芋季



游美蘭
桃園花彩節



鄭映綺
彰化溪州公園



鄭瑞文
太元宮櫻花祭



蕭篤信
桃園向陽農場~向日葵花海



吳翠蘋
南投草坪頭櫻花季



林淑真
衫林溪賞花遊



陳朝榴
韓國鬱金香



許襄蓉
嘉義朴子黃金風鈴木



鍾瑞霞
台南烏樹林國際蘭展



邱美燕
苗栗雅聞七里香玫瑰森林



許芳敏
彰化大波斯菊



陳威呈
南投暨南大學櫻花季



黃子軒
內湖櫻花季



張佳穎
台南林初埤木棉花季



林志忠
阿里山櫻花季



伍麗儒
東湖樂活公園櫻花季



鍾詠証
泰安派出所前賞櫻



李瑞娟
信義鄉草坪頭櫻花季



何佳雯
羅東水資中心賞櫻樂



陳春英
台中泰安櫻花季



紀奇秀
宜蘭金車蘭園賞花



黃淑英
六十石山金針花



林慧儒
日本大阪城櫻花季



張玄芳
淡水天元宮 & 櫻花季



林淑嬌
台中泰安櫻花季



楊昭瑜
東京紫藤花



洪嘉綾
新社花季



洪漢坡
南投九族櫻花季



陳春成
台中泰安派出所櫻花



張舜皇
新竹薰衣草森林



張進寶
阿里山櫻花



孫淑萍
阿里山櫻花



徐秀英
湖口田園花海



李孟潔
台中新社花海



陳怡璇
東京目黑川櫻花季



陳憶雯
巴黎吉維尼小鎮·莫內花園



陳淑美
壠大園花彩節



侯怡姍
士林官邸菊花展



葉芃苙
台東金針花季

