

棲蘭明池搶先曝光

機能與潮流融合的日系戶外品牌~Phenix

力寶龍尾牙初體驗~寒風中的暖暖包

發行者..... 力麗集團  
 創辦人..... 郭木生  
 總編輯..... 洪雅鈴  
 編輯委員  
 力麗..... 楊子毅.萬敏珍  
 謝秀鳳.洪英玲  
 力鵬..... 游士緯.陳慧絹  
 李菁茹.詹凱玲  
 力麒..... 謝素燕  
 力拓..... 廖國政  
 貿易事業..... 洪碧美  
 力麗科技..... 黃敏哲  
 山林水..... 林佳珍  
 力麗哲園..... 賴加霈  
 力寶龍..... 盧照倫

地址/臺北市松江路162號  
 電話/(02)2100-2888

CONTENTS  
 豐富你的生活

專題報導

- 02 環保棧板的起源
- 03 機能與潮流融合的日系戶外品牌~Phenix
- 05 棲蘭明池搶先曝光
- 07 南台震災
- 13 企業如何面對DDoS分散式服務阻斷攻擊DDoS
- 15 假撚機淘汰舊換新
- 17 超越法規要求！山林水主動出擊編製企業社會責任報告書

產業資訊

- 19 BLACK YAK
- 20 房地合一、立竿見影！

文康活動

- 22 力寶龍尾牙初體驗~寒風中的暖暖包
- 24 我的乒乓球
- 25 力鵬楊梅員工旅遊
- 26 2015力寶龍之夜
- 27 力科年度聚餐

人物特寫

- 28 力麒建設~康燈照 經理
- 28 我的老戰友~吳春賢 課長

藝文推薦

- 29 【演唱會】搖滾辦桌
- 31 【展覽】侏儸紀恐龍樂園
- 32 【電影欣賞】聶隱娘
- 34 【電影欣賞】獨家腥聞
- 35 【好書推薦】黑天鵝效應
- 36 【好書推薦】白牙
- 37 【好書推薦】嫌疑犯X的獻身

休閒報導

- 38 一年四次的台東之旅
- 41 踏青社奮起湖&竹崎公園天空走廊一日遊
- 44 走進九份
- 46 有拜有庇的好所在~紫南宮金幣之旅
- 47 台南嘉義省錢輕旅行
- 51 我美麗的加拿大行
- 54 來去香港自由行
- 57 旅遊祕境~吉安、洄瀾彎
- 59 台中竹坑南寮爬山、越野單車雙享受一日遊
- 61 婆婆的菜園
- 62 我的學畫之路

寰宇新知

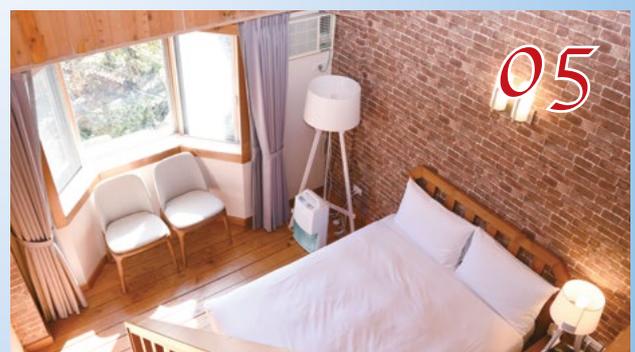
- 64 生活小百科一~生薑蜂蜜水調體質
- 64 生活小百科二~廚房裡的小妙招
- 64 生活小百科三~鍋子燒焦處理

生活花絮

- 65 美食部落格
- 82 新詩散文

寫真特區

- 83 老街慢慢走
- 90 全台夜市走透透
- 93 集點趣





## 力鵬尼龍廠環保棧板的起源

文/吳文生

從世界各國的環保意識抬頭，也因氣候變遷的因素，環保議題的執行開發亦成為我們需要克盡一份心力的環節。

力鵬尼龍廠使用廢織物原料型態轉製環保棧板，其主要的訴求有：

### 一、一次性板：

雖在環保一次性棧板的承載重量有限，但較一般怕水性紙棧板更能滿足客戶，加上製作過程簡便，對力鵬尼龍粒產品出貨與取貨都可達到免煙燻之時效性。

### 二、使用回收料轉製之塑膠棧板：

此塑膠棧板的承重較穩定，但重量比一般PP與PE略重、費用價錢較低、堆放可依一般塑膠棧板處理，一般能適用在物流倉儲架的範圍或重複性貨物轉運用途。

由於環保訴求有日益受重視的壓力，且塑膠棧板原料來源一直受價位太高問題限制，對於一般少量使用的客戶卻非常頭痛，所以使用的範圍也很小。

力鵬尼龍廠使用的原料為將環保織物使用之廢棄物或邊料粉碎再經過改質而成，環保回收貢獻度非常高，尺寸可隨客戶的需求客製化製作，因搬運不似木棧板有木屑掉落問題，力鵬環保回收棧板已是一塊理想的環保棧板。

在出口環保棧板方面，力鵬環保棧板原料是從環保織物廢棄物或邊料改質壓製而成的板材，除棧板用途外亦可衍生為系統櫥櫃與傢俱用途，此種用環保材質做的棧板材料沒有一般塑膠棧板的高費用，但卻有與它相當的荷重使用。

力鵬環保材質做成的棧板已有木棧板的各項優點更有它特殊的環保概念，用環保材質做的棧板將成為日後力鵬環保意識訴求的貢獻例證。



工廠廢棄的紗線、布料下腳、廢布頭等等作分類，利用自行開發的運用高溫複合技術(Compound Technology)與廢棄木屑結合，開發出的RePET-W塑木產品(Wooden Plastic Products)，環保塑木兼具塑料和木材的性能優點，並可100%循環再生，友善於環境。

phenix



## 機能與潮流融合的日系戶外品牌-Phenix

文/盧照倫

戶外裝備的機能性，幫助我們迅速適應各式各樣的野外環境；近幾年全球氣候越來越多變，能夠快速因應氣候變化的機能服裝，對生活在都會的人來說，也變得越來越重要。

目前國內市場主要流通的戶外品牌以歐美為多，國際上也不乏知名的亞洲品牌。亞洲品牌尤以日系品牌的細緻做工、引領時尚的潮流感、多元的個性穿搭受人喜愛。而當戶外裝備與日系品牌這兩個元素撞在一塊，會產生怎麼樣令人驚豔的火花呢？

Phenix是日本戶外品牌代表之一，由滑雪起家的戶外底子，佐以名造型師岡部文彥的美感為靈魂，激盪出兼具機能與時尚潮流的戶外風格！

### 源自滑雪運動的專業與悠長歷史

日本很大一部分國土位居高緯，冬季冰天雪地，擁有非常適合滑雪的天然環境，Phenix 的故事就要由美麗凍人的白雪說起。

1952年成立的Phenix，創始人田島一男先生本身就是戶外運動愛好者，他在日本滑雪、登山、滑翔及皮艇等多項戶外體育運動領域都享有很高的聲譽。田島先生有感於滑雪的過程中機能服飾對於運動員的重要性，於是開發出在滑雪時讓人完全不會感到負擔、並能全力發揮，又同時足以因應雪地運動需求的完善機能性服飾，日本的第一件雪衣就是在這樣的初衷下誕生，其火紅的程度連當時強檔電影—「帶我去滑雪吧」，都是著用Phenix 的服飾。

Phenix超過六十年在滑雪運動上專研的功夫，讓不管是專門為滑雪打造的競賽外套、雪衣或是雪橇，都受到眾多滑雪運動好手的極度青睞，機能性無庸置疑，Phenix 成為引領日本滑雪運動風潮的重要推手，使滑雪從少數人的興趣成為眾人皆知的活動；穿上Phenix 滑雪，有一種玩仙劍時李逍遙吃了金蠶王快速升等的感覺，這種高度令人信賴與可靠也讓它受到歐亞皇室成員、極限戶外運動員的喜愛，並且為挪威高山滑雪隊以及日本國家代表隊的指定品牌。



Phenix贊助探勘喜馬拉雅山「道拉吉裡峰」(8167m)遠征隊，由此可知其強大的機能性。

Phenix贊助挪威高山滑雪隊。Phenix在歐洲滑雪界有很高的知名度。

當時很夯的電影「帶我去滑雪吧」電影海報

## Urban Outdoor—引領潮流的戶外穿搭時尚

作為歷史悠久的日系老字號戶外品牌，跟許多歐美傳統品牌比起來差異最大的就是加進了「流行」與「有型」的元素，Phenix 的整體造型跳脫傳統戶外用品的思維，讓城市與戶外兩個元素巧妙地撞在一塊產生的「Urban Outdoor」— 讓機能服飾可在戶外與城市之間著用的混搭風格，近幾年在世界各地掀起流行。Phenix 在2013年起發表的城市戶外系列，服飾保有了原本的功能性，但在色調上的使用、線條的剪裁等細節，均埋入時尚潮流的種子，讓人穿上不不只感到無比的舒適，還有一種能吸引路人注目，走上伸展台的感覺。

Phenix 之所以能夠融合功能與時尚不是沒有原因的，除了長期在戶外運動的耕耘外，還特別請來擅於「運動時尚」與「日本街頭文化」的知名造型師岡部文彥操刀執行，讓機能美學的想法完全表現在 Phenix 的服飾上。

岡部文彥將日本潮流界的多層次穿搭風格成功地融合運用在戶外之中，分別就最貼近身體的吸濕排汗內層、中層保暖層、外部的防水隔風層，提供最適合與最有型的服飾類型與顏色。這種有層次的穿搭，不只能穿出自己的個性，還可以達到調解體溫的機能，就像是戶外人習慣的洋蔥式穿法，根本就是功能結合時尚的最佳組合！

### 享受運動吧！不帶來任何負擔的機能服飾

Phenix 打從創始之初即是為了運動而生，身體在激烈的活動之下需要更具機能的服飾才能維持舒適的感受；製作出一件好衣服，讓人能最大程度的享受運動，可以說是 Phenix 的核心宗旨。

由於戶外運動服飾對於舒適與機能上的要求極為嚴格，但是要如何能夠達到舒適，其實是非常複雜而且困難的，這需要對不同的運動有深切的了解，包括適當的選料以及設計，並且經過重複不斷的實驗測試。以台灣潮濕悶熱的氣候來說，Phenix 的心血結晶 DRYVENT 科技布料就是一個能讓服裝達到真正舒適的關鍵。

DRYVENT 是 Phenix 使用在專業滑雪服飾、獨創的防水透氣科技布料，經測試其抵擋水柱滲透的抗水壓能力，每平方釐米超過20,000，就算在大雨之下依然可以全身而退，維持身體的乾爽，而除了強大的防水性外，更厲害的是 DRYVENT 布料同時具有良好的透氣性，就算在雨中行進也能快速排除溼氣，一點也不悶熱，健行時若遇到突如其來的大雨，DRYVENT 防水外套就可以立刻派上用場，讓我們感受真正的嚴密防水與自在透氣。

### 日系X 功能X 時尚，徹底融入生活的戶外品牌

誰說爬山的服裝就一定是像阿伯大嬸的造型，走在街上的就一定是徒具外觀沒有任何功能性的服飾？日系、戶外、機能、穿搭、潮流，這幾個以往大家認知裡難以融合的元素，Phenix 將它和諧地組合在一起。以前很難想像在日常生活中穿著登山服飾逛街、也很難將「潮」與登山健行活動聯想在一起，但現在我們可以穿著 Phenix 的服裝走在市區、走入山林，除了能穿出層次繽紛又有型的剪裁，也感受它提供健行者的舒適性以及強大機能。

原來戶外與時尚，一點也沒有衝突，我們很戶外，但同時也很時尚。下次走到戶外，不妨改變一下風格，穿上日系 Phenix 享受一兼二顧的 OUTDOOR STYLE 吧！



兼顧外型與機能，不管是逛街還是爬山都可以很漂亮！



DRYVENT 防水外套是 Phenix 相當自傲的技術，擁有很好的防水與透氣性



## 力麗斥資打造 棲蘭山莊、明池山莊 全新裝潢搶先看！

文/呂子寧

位於宜蘭縣大同鄉的馬告生態公園，是由棲蘭山莊、明池山莊及神木園所組成，這裡擁有完整的林相、珍貴的生態資源，一年四季景色迷人，春日百花盛開、夏日靈秀清爽、秋季楓紅層層、冬季雪花紛飛；是一處值得安排深度旅遊的度假勝地。而原隸屬於退輔會的馬告生態公園，於104年4月17日，正式由擁有專業飯店管理團隊的力麗明池團隊接手，斥資將棲蘭山莊、明池山莊進行全面性整修，打造更舒適的住宿環境，同時提供給旅客更貼心的優質服務。

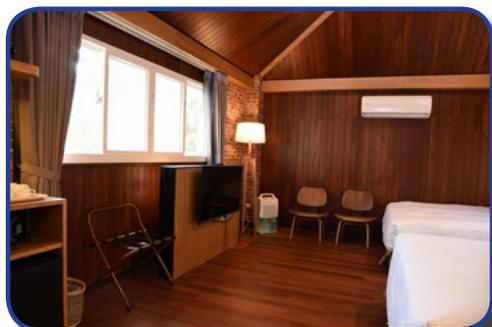
### 棲蘭新感受→

棲蘭山莊從大廳開始，以森林遊樂區的原木風格為主，融合力麗獨特簡約時尚新概念，強調自然採光和寬敞的接待空間，讓旅客除了溫馨，更能感受屬於棲蘭的創新活力。而在住房部分，包含歐式山莊及林間小屋，主要以汰換老舊的硬體設備為主，新增新式檯燈、液晶電視、實木家具、冰箱、保險箱等用品，另外，部分房型的衛浴設備，除瓷磚全面更新外，還使用了新式洗手檯及馬桶，並新增置物櫃，一應俱全，以滿足各旅客需求。

### 怎麼玩棲蘭 →

位於宜蘭縣大同鄉的棲蘭森林遊樂區，地處蘭陽溪、多望溪及田古爾溪會流處，青山綠水、綠草如茵，旅客漫步在林間小徑，便能享受陽光從葉縫間灑下的浪漫，渾然天成的自然美景，讓人流連忘返！是一處放鬆身心靈的絕佳度假勝地。

而為了讓旅客輕鬆徜徉在此好山好水中，園區還精心規劃沿途盡是天然闊葉樹林的森林浴步道、遍植各種花草樹木的庭園步道觀賞區、有提供咖啡茶點的峽谷吧等；且這裡擁有四季分明的花草美景，任何時節來都能有不同的驚豔，如冬季的梅花、春季的櫻花、秋季的楓葉等美景，引人入勝，除林相優美外，這裡更規劃有極具歷史價值的「蔣公行館」及展示舊時林業大型機具的「林業文化史蹟園區」等，讓旅客在享受大自然時，也能感受充滿地方特色的人文之美！



棲蘭山莊

## 明池新感受→

明池山莊如同棲蘭山莊，住房選擇包含了歐式山莊及林間小屋，而整修過後的房型內部，除了換上全新的壁紙、電視、置物櫃、冰箱、檯燈、桌子、椅子、窗簾等，改善蚊蟲入侵的情況，而相較過往，房間內部採光也顯得更為明亮，另外在衛浴部分，同樣也將老舊設備的汰換更新，讓住宿品質大大提升。

## 怎麼玩明池 →

位於宜蘭縣大同鄉的明池，臨近北部橫貫公路，為一高山湖泊，海拔1,150~1,700公尺之間，氣候涼爽宜人，是北部著名避暑勝地。這裡不僅擁有豐富的林木景觀，鳥類、蝶類、松鼠、鴛鴦、綠頭鴨等，也不時在林間穿梭，每每帶給旅客意外的驚喜與感動！

又名池端的明池，高海拔的地理位置，讓它有如仙境般迷人！每當雲霧山嵐瀰漫之際，如夢似幻的感覺，是那麼不真實，卻又那麼美麗！這裡有許多稀有的高山林木，呈現的方式令人嘆為觀止，如明池中插上紅檜枯木的作法，呼應明池周邊的巨大天然檜木林群，形成彷彿太古殘木的景觀；深受遊客青睞的森林童話步道，則是利用矩陣排列植樹的特性，規劃而成的矩陣式森林步道；自然與人工的巧妙結合，和諧不假雕飾的完美呈現，值得細細品味！

另外，利用原地貌特色造景的富春庭、提供遊客冥想的靜石園、蔣故總統經國先生為紀念慈母而建的慈孝亭、遍植檜木紀念國父百歲冥誕而命名的國父百歲紀念林、設有林間教室的蕨園、遍植季節花卉的明池苗圃等，也都為本區更添加旅遊樂趣！



明池山莊

## 如何到達 →

### 棲蘭：自行開車

1. 國道5號 → 宜蘭交流道下 → 宜蘭市 → 員山 → 台7省道 → 大同鄉 → 台7甲 → 棲蘭山莊
2. 國道5號 → 羅東交流道下 → 三星 → 泰雅大橋 → 台7甲 → 棲蘭山莊
3. 桃園出發大溪 → 慈湖 → 三民 → 巴陵 → 明池 → 棲蘭山莊

### 明池：自行開車

4. 國道5號 → 宜蘭交流道下 → 宜蘭市 → 台7線 → 員山 → 大同 → 北橫公路 → 明池
5. 國道5號 → 羅東交流道下 → 三星 → 泰雅大橋 → 台7線 → 北橫公路 → 明池
6. 國道3號 → 大溪交流道下 → 北橫公路 → 明池
7. 台2線 → 濱海公路 → 頭城 → 台9線 → 礁溪 → 宜蘭市 → 台7線 → 員山 → 大同 → 北橫公路 → 明池
8. 台9線 → 北宜公路 → 礁溪 → 宜蘭市 → 台7線 → 員山 → 大同 → 北橫公路 → 明池

### 台北／棲蘭／明池接駁車

台北國父紀念館四號出口 → 宜蘭火車站前 → 棲蘭山莊 → 明池山莊

- 6 台北.明池來回每位600元；宜蘭火車站.明池來回每位400元



## 以0206南台震災為殷鑑~ 漫談營建人員應有的責任

力拓/營建處

### 壹、前言

猴年伊始，原本喜氣洋洋的年節假期，不料在小年夜的凌晨，發生了令人難過的南台地震傷亡事件，也沖淡了過年過節的喜氣。面對大自然的逆襲，人定勝天終究是一時癡妄的霸氣，生為土木工程的從業人員，惟有以謙卑的態度戒慎以對，才能經得起大自然重重的考驗。

### 貳、就媒體報導與雜誌資訊得知~產生嚴重震災之因素

震災發生後，各家媒體爭相報導，主要都針對災情最為慘重的「維冠金龍大樓」，相關倒塌原因的報導有口型結構弱、鋼筋不足、敲除隔間牆、地基難耐震、頭重腳輕、軟弱層、規避實質結構審查…等，相信在九天的春節假期期間，大家一定也看了很多；身為營建工程人員，就相關的報導作以下之整理。

#### 震災之因素：

##### 一、天災 → 地震規模

##### 1.中央氣象局地震測報中心：

主震震央在美濃(芮氏規模6.4之淺層地震)，其餘的地震都是組成事件；台南災情會較高雄嚴重的原因是因為「場址效應」。

##### 2.台灣地震科學中心→雙主震

先由美濃的東西斷層引發6.2的地震，四秒後又在台南的南北斷層引發6.1的地震，兩個地震被地震測報中心加總為6.4。

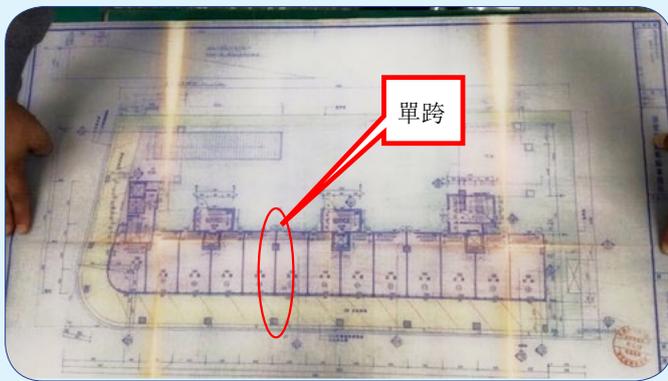
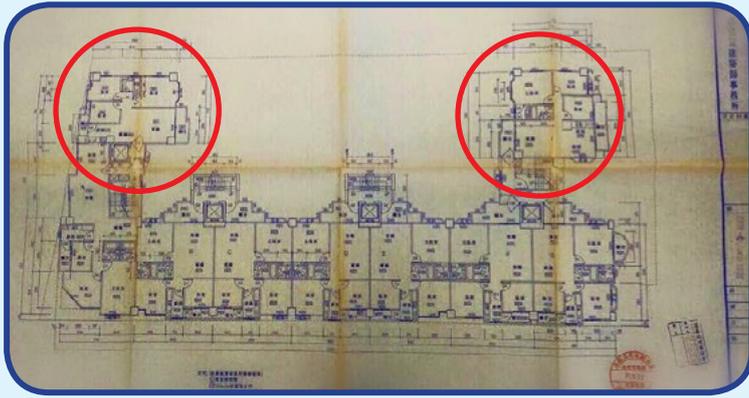
##### 3.本次地震的震波週期較長，高樓易引起共振作用。

### 二、人禍

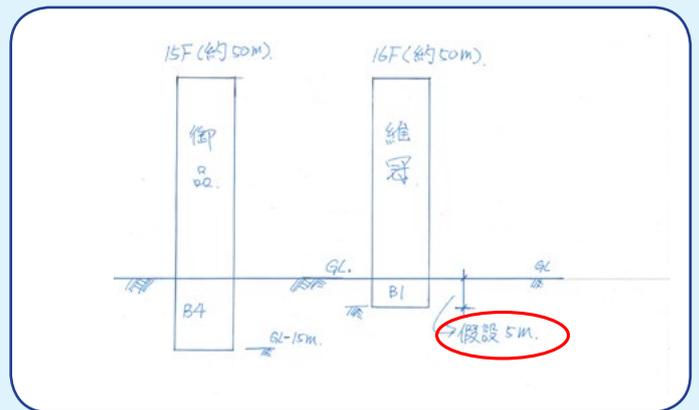
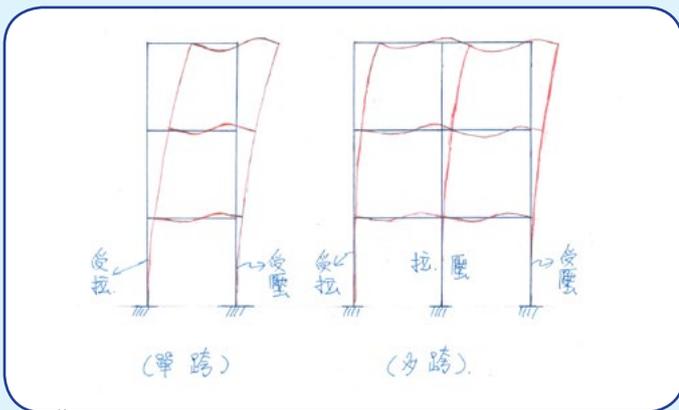
#### 1.規劃設計階段

◎平面規劃為口字型（平面不規則），連結之結構採大樑搭梁，且規劃為電梯及樓梯間，結構勁度相對較差。

◎1F挑高，並採騎樓式設計、單跨，即專家眼中的軟弱層、頭重腳輕。



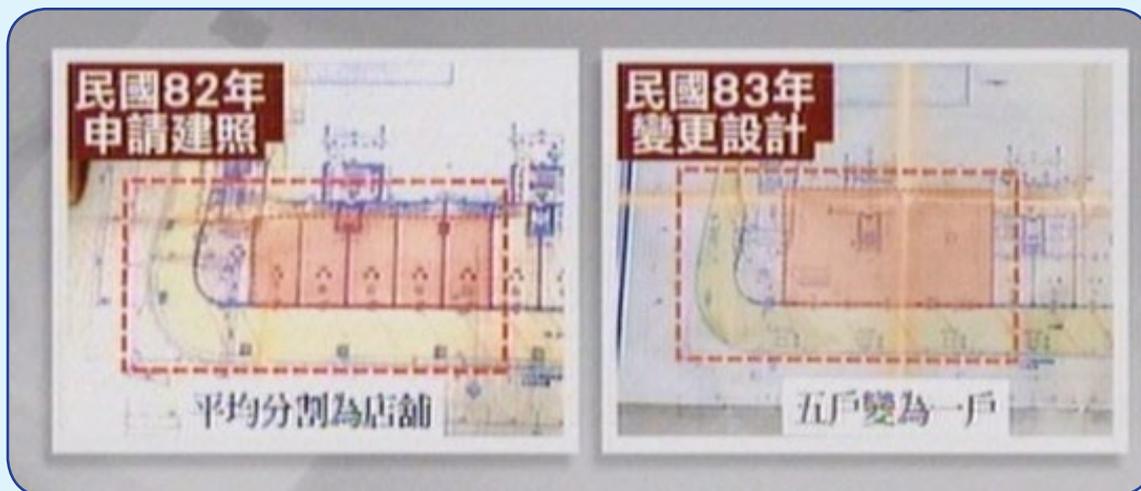
單跨→僅兩排柱子，若其中一排失敗就會造成傾倒。



註：A.不規則形狀的結構不一定是負面因素，藉由嚴謹的結構設計也是可克服的；建築物耐震設計規範】上也有對於規則性與不規則性結構相關規定。  
B.當然，最規則最保守的量體設計可以有最好的抗震效果。

◎地下層僅設計一層樓  
貫入深度相對較淺，結構穩定性較差

◎變更設計→取消1F店面隔戶牆讓原本軟弱之底層→雪上加霜



◎樓高 < 50m → 不用結構實質審查

## 2. 施工階段

◎鋼筋工程

圍束箍筋彎鉤僅 $90^\circ$ （保護層剝落後，箍筋撐開圍束效果喪失）



◎鋼筋工程

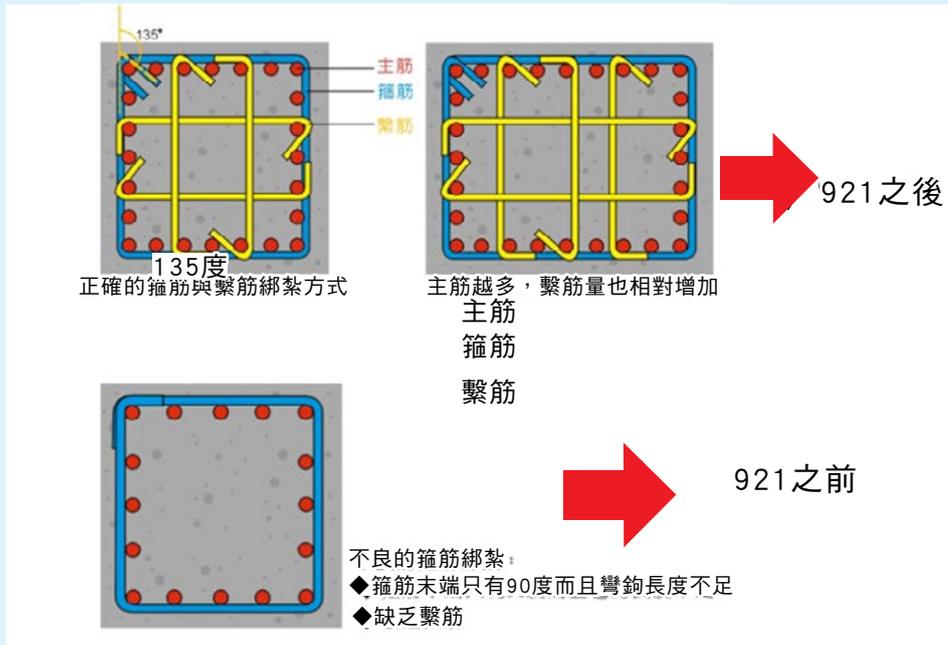
梁柱接頭箍筋間距過大，造成柱筋挫屈，是否為偷工減料？→則需比對設計圖



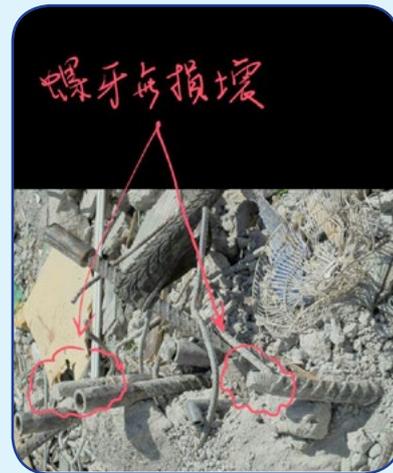
註：A. 921地震前建築法規對於箍筋的彎鉤角度、間距等並無明文規定，僅就結構計算書上所採之組構係數 $k$ 值（採0.67者）有箍筋彎鉤 $135^\circ$ 的要求。

B. 保守估計80%建築物的組構係數 $k$ 值均採1.0， $90^\circ$ 彎鉤的箍筋在921地震前是極為普遍的，卻也不違反當時規定，但不代表是個對的作法。

C. 921地震後法規全數規定採用 $135^\circ$ 耐震彎鉤。



◎鋼筋工程  
鋼筋續接器失能（鋼筋續接器強度=1.25Fy）  
破壞點不應為續接器



◎鋼筋工程  
鋼筋續接位置錯誤（同斷面續接）



註：鋼筋續接不應於同一斷面，原因是只要不是一體成型的鋼筋，續接處或搭接處的抗拉強度就不一致，無論是抗拉性能更強或更弱，齊頭式的續接都會使應力集中同一斷面，錯開續接才能使柱的強度較均勻。

◎鋼筋工程

彎鉤長度不足，導致錨錠強度不足



◎混凝土工程→混凝土強度不足造成握裹力不足，鋼筋被抽出。  
由混凝土殘骸痕跡可看出鋼筋握裹力不足



3.使用維護階段

- ◎低樓層店面是否敲除隔間牆？
- ◎是否破壞主結構？如梁穿孔、樓版開孔…等）
- ◎是否有違規超載使用？

已由專業公會，於拆除開挖過程中比對竣工圖，了解有無改變結構『若確實沒有經過評估或許可，擅自將結構部分變更或拆除，就是違法行為』。

多位專家皆表示，以這次的地震強度不至於造成如此嚴重的災害，也表示不會僅是單一因素。若說此次災害是天災加人禍所造成，由以上資料推論，個人認為人禍部份所佔之比重是大了許多。

### 參、營建人員現場施工中應有之責任

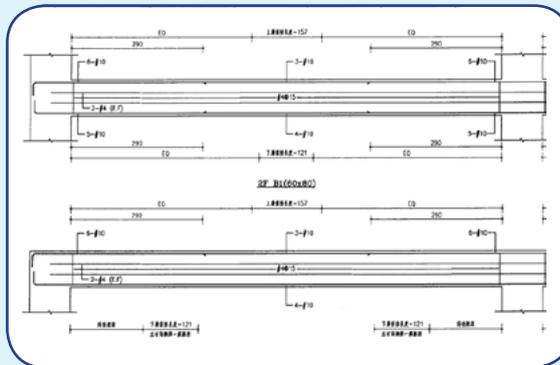
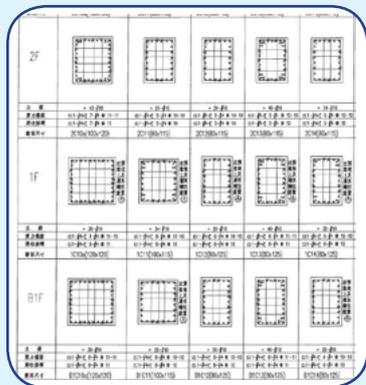
#### 1. 施工前之檢討：

建築設計→建築師

結構設計→結構技師

營建人員→尊重專業

◎將設計圖轉變成施工圖（以結構配筋圖為例）



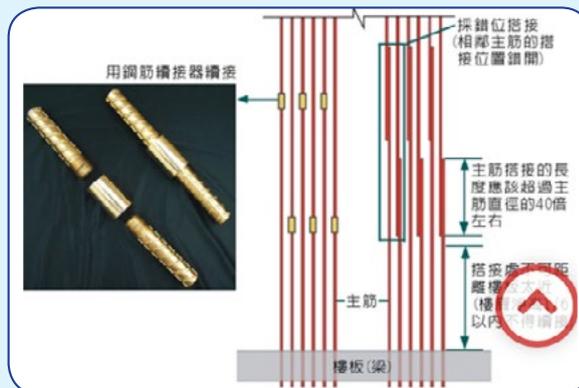
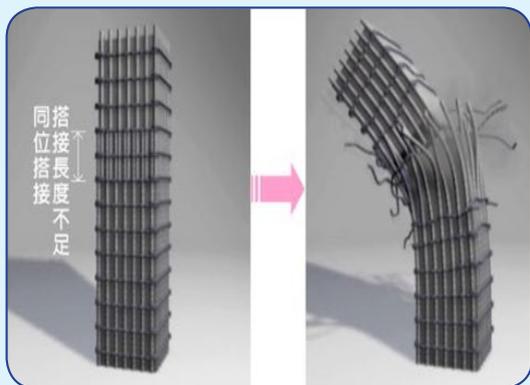
遵循配筋原則如：搭接位置、搭接長度、錨錠方式、結構開孔及補強…等，將設計圖轉換成施工圖後送審→照圖施工

◎柱筋續接方式→半半隔層續接

1/2錯開樓層（不同樓層）

1/2錯開高度（同一樓層）

◎採SA級續接器



◎混凝土配比設計→限制波索蘭材料用量

法規規定水泥用量上限為25%

●早期強度發展較慢

●完成面易出現粉狀

限制波索蘭材料用量上限為15%

#### 2. 施工中之檢討：

◎施工材料品質→實驗室試驗

●混凝土→抗壓、氯離子

●鋼筋→抗拉、無輻射…

●SA級續接器→高塑性反覆載重試驗→增加試驗頻率

◎施工品質→照圖施工（送審核可圖）

●依標準查驗

●工地自主檢查→總公司複查

#### 結語

一個高品質的建築工程，須要好的設計、嚴格的監造、優良的施工品質及正確的使用維護共同合作才能成就，缺一不可。

一個小缺失未修正→安全係數折減0.98

實際安全係數=1.2×0.98×0.98×0.98×0.98×0.98×0.98×0.98×0.98×0.98×0.98=0.98→危險

~與各位共勉之~

# 企業如何面對DDoS分散式服務阻斷攻擊

文/張曉芳

還記得2015年的一件資安事件嗎？為聲援反課綱學生，國際最大駭客組織「匿名者」亞洲分部(Anonymous Asia)以分散式服務阻斷攻擊(DDoS)方式，利用人海戰術大量上網請求服務，讓官署頻寬不足，網站壅塞，影響正常需求，攻陷經濟部、台灣銀行、國民黨、新黨及國民黨台北市黨部等五個網站。

經濟部官員說，過去阻斷式服務攻擊(DoS)來自單一主機、單一來源，很容易防堵，但如今攻擊來源分散開來變成DDoS，無法分辨誰是正常的上網者？誰是來搗蛋的？因此很難阻擋。當然對於這次的網路攻擊，經濟部已通報行政院資安辦公室來作後續處理，並保證日後會加強這方面的防護，但由此事件的發生，讓我們驚覺到，原來攻擊是無所不在且方法是日新月異。

DDoS（分散式服務阻斷攻擊）是什麼呢？DDoS是近幾年來已經成為駭客攻擊手法的必備手段之一，DDoS是人為刻意導入網站的「瞬間高流量」，使「網站失能」的惡意作法。DDoS的攻擊，除了讓企業主要服務被癱瘓之外，緊接著駭客會利用管理人員忙於回復系統服務的同時，藉機在企業內部佈署竊取資料的惡意程式，或是下一波攻擊的種子，影響範圍之廣可說是不容小覷。

然而面對這類的手法，企業要如何知道是否已被攻擊了呢？有幾個簡單的徵兆，我們可以從中查覺：網路被異常流量塞爆；網路架構以及應用程式沒有大更動，客戶卻感覺線上交易顯著變慢；防火牆、IPS、DNS伺服器上有異常的資料量增長；網站流量異常增加，卻無明顯的交易行為。當企業有以上任一個徵兆發生時，那麼您的企業就有可能正遭受DDoS攻擊，千萬別認為自己的企業是不會遭受惡意攻擊，要知道，駭客是一直存在的，且駭客可能是故意攻擊，也可能是隨意攻擊。

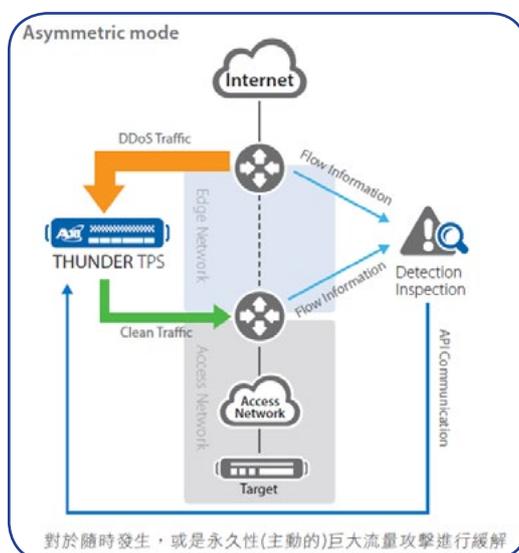
阻斷服務的攻擊可能會導致目標電腦及同一網路中的其他電腦被攻擊，網際網路和區域網路之間的頻寬會被攻擊導致大量消耗，不但影響目標電腦，同時也影響區域網路中的其他電腦。如果攻擊的規模較大，整個地區的網路連線都可能受到影響。DDoS的攻擊如何預防呢？由力科代理的A10 Networks -Thunder TPS 系列產品就可以有效解決這方面的困擾，Thunder TPS提供網路最前端偵測及緩解多重向量DDoS攻擊的高性能應用，為企業的網路架構在最前線即做好嚴格的把關與防禦。

現在我們就深入了解A10 Thunder TPS如何提供企業多層次DDoS防護，它如何能在任何攻擊下偵測並緩解攻擊，甚至是同時間的多重攻擊。

Thunder TPS具備完整的多向量攻擊防護，可偵測及緩解多種攻擊，不論是巨大流量、通訊協定或資源及應用層等類型的DDoS攻擊，都能有效實現服務的可用性。

A10 Networks提供威脅情報服務，A10與ThreatSTOP整合提供的威脅情報服務(Threat Intelligence Service)彙整了三十多個安全情報來源的準確資料，其中包括DSShield, Shadowserver等，讓Thunder TPS能即時辨識與隔離已知的攻擊來源。A10威脅情報服務能提供以下優勢：(1)保護網路免於未來的威脅攻擊(2)隔離非DDoS相關攻擊的威脅，如垃圾郵件和網路釣魚攻擊(3)提升Thunder TPS效率。

透過威脅情報網路持續追蹤網路入侵者，客戶可以利用全



球的資安情報來保護流量，避免其受到惡意網路來源的攻擊，並讓Thunder TPS減輕負擔，使其不用再肩負識別已知的殭屍網路與攻擊的重責大任。A10威脅情報服務也能攔截非DDoS相關的安全威脅，例如垃圾郵件、網路釣魚攻擊等。

Thunder TPS足以解決大型攻擊的優越性能，DDoS攻擊在過去幾年間在頻寬(Gbps)及封包傳輸速率(PPS)上快速擴增，Thunder TPS配備高效能的FPGA及最新的Intel Xeon處理器，能有效的處理緩解各種規模的攻擊。

擁有高效能平台的Thunder TPS，其緩解能力從傳輸量10 Gbps到155 Gbps（甚至在做成同步叢集系統可高達1.2 Tbps），確保最大的DDoS攻擊也能有效的處理。每款Thunder TPS型號都配備以高效能FPGA為基礎的彈性流量加速(FTA)技術，能在不降低核心系統CPU效能下，以硬體式的FPGA快速偵測並緩解50種以上常見的攻擊類型。SYN cookies可在高達223 Mpps的速率下被產生來驗證客戶端的連接請求。安全策略引擎 (Security and Policy Engine, SPE)硬體可實現超高速安全與策略執行功能並執行極精細的流量速率。SSL安全處理器用以檢測和緩解基於SSL的攻擊（如POODLE貴賓狗等漏洞攻擊）。而更複雜的L7應用層攻擊，如HTTP、DNS等，則由最新的Intel Xeon處理器進行處理與偵測，如此一來，經由這種以優化系統資源的分散式多重向量的偵測與緩解功能，將更有效的提升與維持系統效能。網路連接介面包括1、10、40和100 Gbps端口選擇。

Thunder TPS擁有大型的智慧型威脅分類清單，八個獨立的清單，每個均包含多達一千六百萬個可定義的列表，讓用戶能使用除了動態生成的黑/白名單外，更能從IP信用資料庫中完整利用資料。

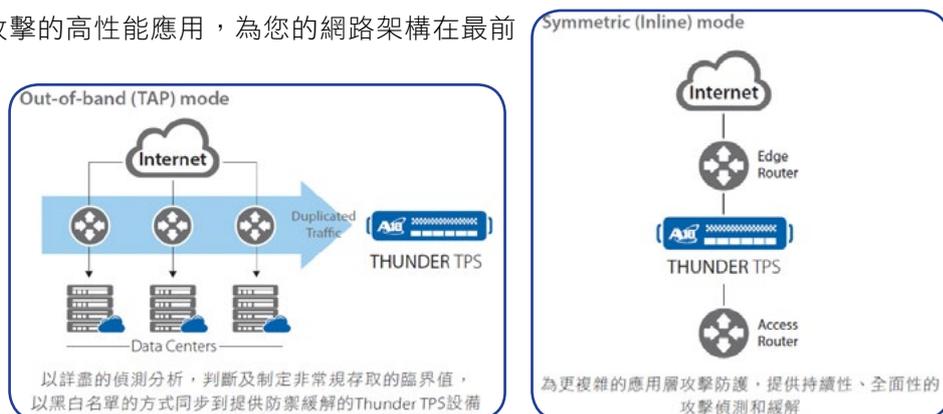
為了保護整個網路的多連接用戶和服務，Thunder TPS系列能同時監測64,000台主機或子網路等多個保護對象及具備靈活且易於整合的部署，對於網路營運商來說，能將DDoS攻擊緩解方案與現有的網路架構整合，使網路在面臨DDoS攻擊的威脅下仍可使用，是非常關鍵且重要的。

此外，Thunder TPS具可編程化策略引擎，透過可全面程式化的集中設定與管理引擎，並提供系統狀態和統計資料，以簡化進階應用程式與安全政策的執行。以aFlex TCL型指令或常規表示式(regex)和柏克萊封包過濾器(BPF)自定義檢測和緩解功能。

Thunder TPS擁有簡易的網路整合性，它具備多種性能選擇以及支援inline與out-of-band的彈性部署模式，包括路由與透通模式的運作方式，Thunder TPS能立即整合到各種不同規模的網路架構。此外，內建的aXAPI開放式RESTful API使Thunder TPS能更快速的與客戶或協力廠商的偵測系統整合。通用事件格式(CEF)的開放日誌管理標準，提高跨平台支援能力。

DDoS攻擊的痛處，就在被攻擊的當下能即刻完全擋住攻擊的機會幾乎是零，換言之，要不只能就等攻擊主動停止，要不就只能自己自斷網路，然而，一個企業或是機關組織的對外網路又豈能說斷就斷。所以預先擁有面對這類攻擊的防護才是最重要的選擇。A10 Networks的Thunder TPS系列產品提供在網路最前線偵測及緩解多重向量DDoS攻擊的高性能應用，為您的網路架構在最前

線做嚴格的把關與防禦。據2014年統計，被確認為大規模DDoS的攻擊已達平均每小時28次，因此，不要心存僥倖，面對駭客企業一定要及早做好防護的準備，才不會遇到時措手不及，導致更大的損失。



# 假撚機台汰舊換新 TMT ATF-1500

文/謝秀鳳

在第八屆中國國際紡織機械展覽會-化纖技術和設備介紹中有提到：細丹長絲（dpf=0.5~1或更低）由於更趨向於天然化，具有質輕、平滑、柔軟等特性，可做仿真絲綢、桃皮絨、人造麂皮等具有高附加值的面料，已越來越受到高檔服裝和流行服飾的青睞。

而DTY是以POY為原料，在假撚機上進行變形加工後製得。目前國際DTY紗線已相當成熟，原絲在假撚機上經過加熱、冷卻、假撚、熱定型、上油、捲繞等加工過程製成牽伸變形絲。



假撚機一般均採用變形熱箱和定型熱箱雙區加熱，假撚主要有摩擦盤、皮圈、錠組3種形式。生產多孔細丹DTY，為儘量減少對纖維的損害，應儘量採用V形絲路，減少轉折，並採用低摩擦表面，尤其是要選用張力較低的輕柔假撚裝置。從目前中國幾大化纖市場的銷售情況來看，DTY絲除常規品種仍佔有較大的市場比例外，差別化纖維，如細丹絲、多孔絲、海島絲、複合絲、花色絲等具有高附加值的纖維，已經越來越多地受到下游用戶的青睞。

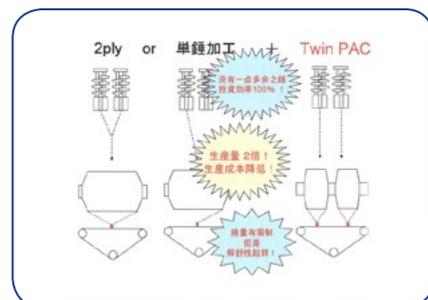
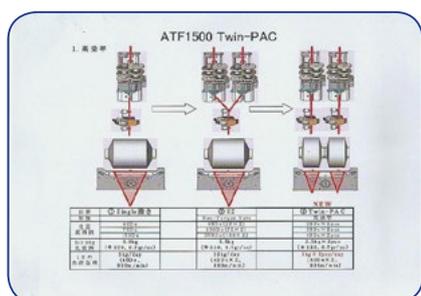
近年來，由於勞動力不足和人工費高漲，如何提高生產效率並減少成本，為目前公司迫切要求解決的問題。為了因應市場變化，公司近年來亦積極進行假撚機汰舊換新，並擴建廠房，於力麗一廠引進ATF-1500型，此機種是一種高速高性能紗線拉伸假撚機，為TMT公司所生產製造。

ATF-1500 配有T形和V型佈局可以被選擇作為紗線路徑的形狀。V型高溫熱箱結構，並配有獨立的自動落紗裝置，適用於常規品種和細丹、超細丹纖維的加工。特別是，T形配備HTH（High Temperature short Heater）和SCP（Suction Cooling Plate）是適合經常紗的高速處理以及細丹和微長絲紗。為S&Z同時紋理和夾鉗扭轉的選擇也可作為選項，以滿足客戶的需求。

## 該機最大特點：

※高生產率【短管可生產480錠，長管可生產240錠】

ATF-1500FOUR由4台捲繞提供高生產率與max.384主軸，該機單台錠數多，產量高。



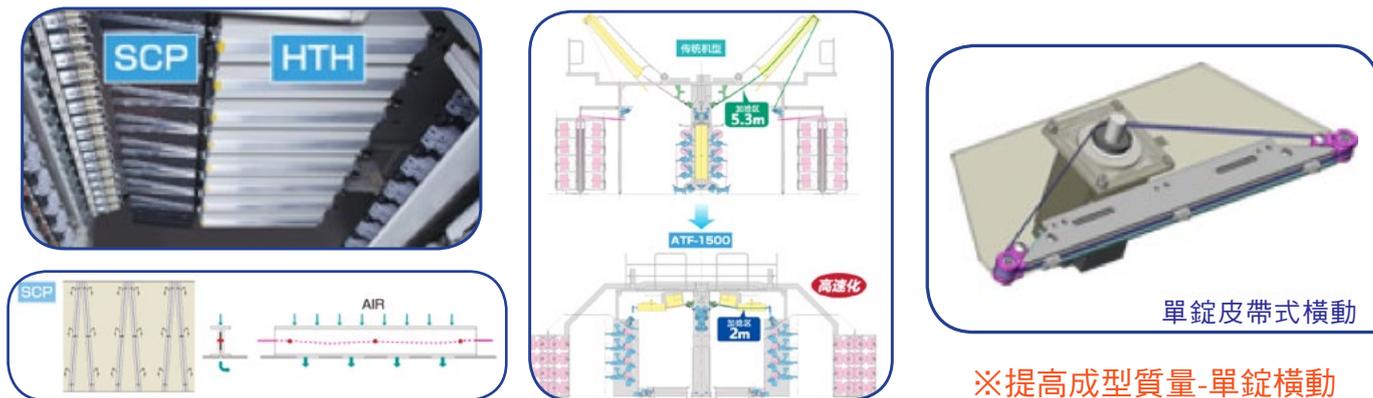
### ※高速和高品質

ATF-1500FOUR配備HTH（高溫熱板）和SCP（抽吸式冷卻板）以替代傳統的接觸式加熱箱和接觸式冷卻板。

HTH採用了導絲器為鋸齒型排列的插件，防止絲線抖動，實現低張力加工。

SCP為抽吸冷卻方式，只需通過幾個導絲器來保證絲的行走，與HTH相同，實現非接觸，低張力加工，通過沖擊吸收結構，可吸收由過管等原因而導致的張力急劇變化。

通過HTH和SCP組合，以T型絲道（直絲道）以及低張力方式實現了極短（約2m）的節，生產速度也由傳統的最快900m/min提高到1,100m/min（以75D為例），實現了高速加工。



※提高成型質量-單錠橫動

採用單錠驅動式皮帶橫動結構，捲取中更能保證成型的質量。通過各種程序可對各錠位分別進行成型控制，可避免纏絲，突肩和鼓肚等成型不良。

### ※有效減少用人—單錠自動落紗裝置IAD

為提高多錠機種生產效率，本機有單錠自動落紗裝置。每錠還可以存放兩個紙管因應後續兩次落紗需要。IAD提供出色的生產計重長度增加完整的經紗率，有很大的優勢，且自動操作，無需人工落紗，節省了人力物力，產生了效率極高的落紗。（但人員短缺仍是目前工廠面臨最大的窘境）

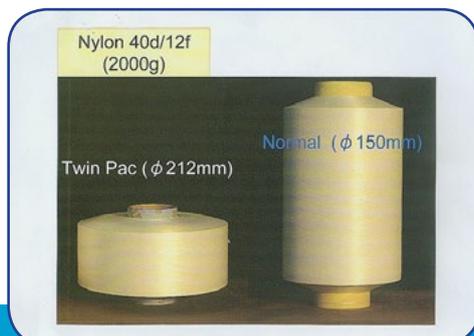


切換裝置



儲備紙管

最後，撚絲一課最感謝的人就是工務處—許勝銘副理，在他的帶領之下，不僅親自監督廠房的建造，機台的裝機，更設計製作符合此機種的拆裝設備（應該申請專利），讓作業同仁更省工省時，謝謝您。



# 超越法規要求！

## 山林水主動出擊編製企業社會責任報告書

文/吳人傑 總經理

山林水環境工程股份有限公司（以下簡稱山林水）設立於2004年6月10日，隸屬於力麗集團之環工事業群，為台灣第一家專業從事都市污水下水道系統工程之環境保護工程專業營造業，主要經營項目為都市污水下水道系統工程、工業廢水處理、淨水處理、廢（污）水處理廠營運管理，銷售客戶主要為國內政府機關。已於2015年3月30日正式登錄興櫃，2015年12月28日實收資本額為新台幣拾壹億九千一百八十七萬二千九百七十元整。

我們瞭解，環境保護和永續經營是全人類目前最重要的課題，對所有生命體都負有責任，故山林水秉持專業創新之技術服務與堅持做到最好的服務理念，並遵守力麗集團「創新」、「專業」、「品質」、「服務」的經營理念，決心全面展開環境管理活動，增加污染的改善預防，力求保障環境安全、健康，為台灣之污水下水道系統盡一份心力。我們從用戶接管到管網鋪設至污水處理廠之建設均建立完整處理系統，自設立以來始終專注工程的設計、管理及廢（污）水處理廠營運管理，致力改善處理程序、提昇處理效率，提高自動化、資訊化程度，並已開發可應用於現場實務，和國際水平並駕齊驅。除積極提升服務專業技術與品質外，山林水目前正推動上市上櫃公開發行作業中（預計於今年3月底前正式申請上市），並配合公司業務發展，持續擴大公司營業項目及規模。

在積極提升核心價值與服務能量之同時，面對時代變遷，山林水為因應社會、經濟、法令、環境之變遷，除配合政策推動、法令變更：提升都市污水下水道普及率、廢（污）水處理廠營運管理、土壤污染調查、整治、復育各種特性等；並配合環境、社會需求：研發有機事業廢棄物回收再利用、海水淡化、中水回收、污泥處理回收再利用、再生能源開發等。此外，為促成經濟、環境及社會之進步，朝永續發展邁進，山林水亦重視自身企業社會責任之實踐，除已依「上市上櫃公司企業社會責任實務守則」規定訂定企業社會責任實務守則外，因應各界對企業社會責任報告（CSR）之重視，山林水亦已於2016年初啟動編撰「山林水2015年之企業社會責任報告書」，編製範疇除山林水旗下之工程及代操案外，亦涵蓋子公司東山林開發事業股份有限公司（以下簡稱東山林）代宜蘭縣政府操作之「羅東水資源回收中心」與綠山林開發事業股份有限公司（以下簡稱綠山林）代高雄市政府操作之「楠梓污水處理廠」等兩大BOT案。並預計於2016年3月底依循全球報告倡議組織所發佈之永續報告指南第四版（Global Reporting Initiative, GRI4.0），此指南亦為主管機關要求上市櫃公司編製CSR報告書所必須參採之準則，以核心揭露方式編製並正式發佈山林水第一本企業社會責任報告書，表達山林水實踐企業社會責任之決心。

2015年是台灣企業社會責任蓬勃發展的一年，隨著主管機關於2014年底發布「上市（櫃）公司編製與申報企業社會責任報告書作業辦法」，要求食品工業與餐飲收入占營業收入達50%以上、化學工業、金融保險業及資本達100億元以上之四大類上市櫃公司編列企業社會責任報告書，2017年起更將強制編列報告書的標準下修至資本達50億元以上之上市櫃公司，山林水雖仍未被納入主管機關強制揭露之行業類別，仍主動出擊編製報告書，再再看出山林水推動企業社會責任之決心與毅力。

山林水之核心業務即在為台灣環境及民生生活品質而努力，由營運宗旨即可看出企業社會責任之端

倪，除環境保護層面外，山林水亦重視社會公益、勞工健康安全及員工福利等。於社會公益面，早在1996年即由公司創辦人郭木生先生成立「財團法人郭木生文教基金會」、「財團法人郭山林教育基金會」、「力麗社會福利慈善事業基金會」透過建廠提供就業機會、獎助績優清寒學生獎學金等方式來回饋鄉里，歷年更不斷贊助偏鄉興建醫療體系及巡迴公車系統之建立、捐贈救護車、資助社會福利機構及關懷弱勢團體等方式來落實；於環境保護面，山林水除於部分工程案、代操廠以綠建築為導向設計興建外，更推動其成為環境教育設施場所，導入ISO 14001環境管理系統及ISO 50001能源管理系統之認證，並透過生態工法營建濕地或生態池，力求維護當地及鄰近區域之生物多樣性等。此外，更創廢（污）水處理業首例，編製廢（污）水處理服務之產品類別規則CFP-PCR，計算廢（污）水處理服務碳足跡，並預計於今（2016）年中旬取得環保署之廢（污）水處理服務之碳標籤；在員工福利與職安衛面，我們施行人性化管理，珍惜、尊重每位同仁，關懷員工成長，訓練員工專業技能，提供優質的薪資福利、安全的工作環境及遵守各相關法規確保員工工作權益，並以完善之績效考核制度為基礎，規劃多項福利暨薪酬獎勵措施，讓員工獲得均衡發展。



山林水主動出擊編製企業社會責任報告書，除展現公司對於上市上櫃乙事之決心與企圖心外，更期望藉由報告書，形塑企業文化，透過報告建立健全評估企業績效的方法，促使公司內部持續改善營運績效；對外提升企業形象，在未來爭取工程標案中取得得標優勢，更可作為公司內部與利害關係人建立關係之工具及溝通管道，讓利害關係人更深入了解山林水企業永續發展之策略、作法與績效，以獲得對公司運作有利之建言。與利害關係人的溝通更是企業永續之重要關鍵。且由證券交易所（以下簡稱證交所）所公告之公司治理評鑑指標修訂顯示，五大構面中「落實企業社會責任」類別之配分比重越來越高，顯示大環境越趨重視企業社會責任，故編製報告書同時，未來將可同步提升山林水公司治理評鑑之績效，一舉數得。再者，證交所更以公司治理評鑑結果前20%的企業為篩選樣本，發佈「台灣公司治理100指數」，未來證交所希望將「台灣公司治理100指數」授權大型基金管理機構作為投資指標，或授權投信公司發行被動式投資商品，以鼓勵重視公司治理之上市公司。山林水更期許落實企業社會責任不僅為符合法規、法令而做，而是逐步內化成為公司未來之管理及永續經營工具，為公司帶來正面之附加效益。

然而發佈企業社會責任報告書僅為山林水落實企業社會責任之第一步，其中隱含更深層之意義，如將企業社會責任正式納入經營績效管理，設置企業社會責任內部管理辦法及內部控制制度，定期檢視績效目標並進行檢討與改善，期許山林水更有制度及效率地落實企業社會責任，乃任重道遠之開端。

此外，山林水推動企業社會責任，未來將整合更多資源，全方位投入企業社會責任在公司治理(Governance)、社會公益(Social)及環境保護(Environmental)等面向，並承諾擴大推廣至其他事業群，肩負社會大眾對集團之期待，期許為台灣整體大環境做出貢獻。



**BLACK YAK**<sup>®</sup>  
DESIGNED BY MOUNTAINEERS

國際知名 頂級戶外品牌

品牌代言人  
李陣郁



## BLACK YAK 男GT 3L 輕量防水外套



使用全新3L C-KNIT系列  
重量減輕10%  
透氣度提高15%



防水拉鍊左胸口袋



可拆式連帽  
雙邊抽繩調整帽沿與帽型



防水拉鍊雙插口袋



後領中及脖子正前方  
使用磨毛布料



袖子局部使用耐磨布料



下擺抽繩調整  
前短後長設計



可調式魔鬼粘袖口



GoHiking全門市、太平洋SOGO忠孝館及各經銷商 客服專線：0800-631-688

太平洋SOGO忠孝館 台北市大安區忠孝東路四段45號10樓

信義門市 台北市大安區信義路三段166-1號

大安門市 台北市大安區信義路四段300號

師大門市 台北市大安區和平東路一段202號

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

建國門市 新北市新店區建國路276號

永和門市 新北市永和區中山路一段161號

板橋門市 新北市板橋區中山路一段65號

新莊門市 新北市新莊區新泰路118號

桃園門市 桃園市桃園區三民路三段186號

羅東門市 宜蘭縣羅東鎮中興路1號1F

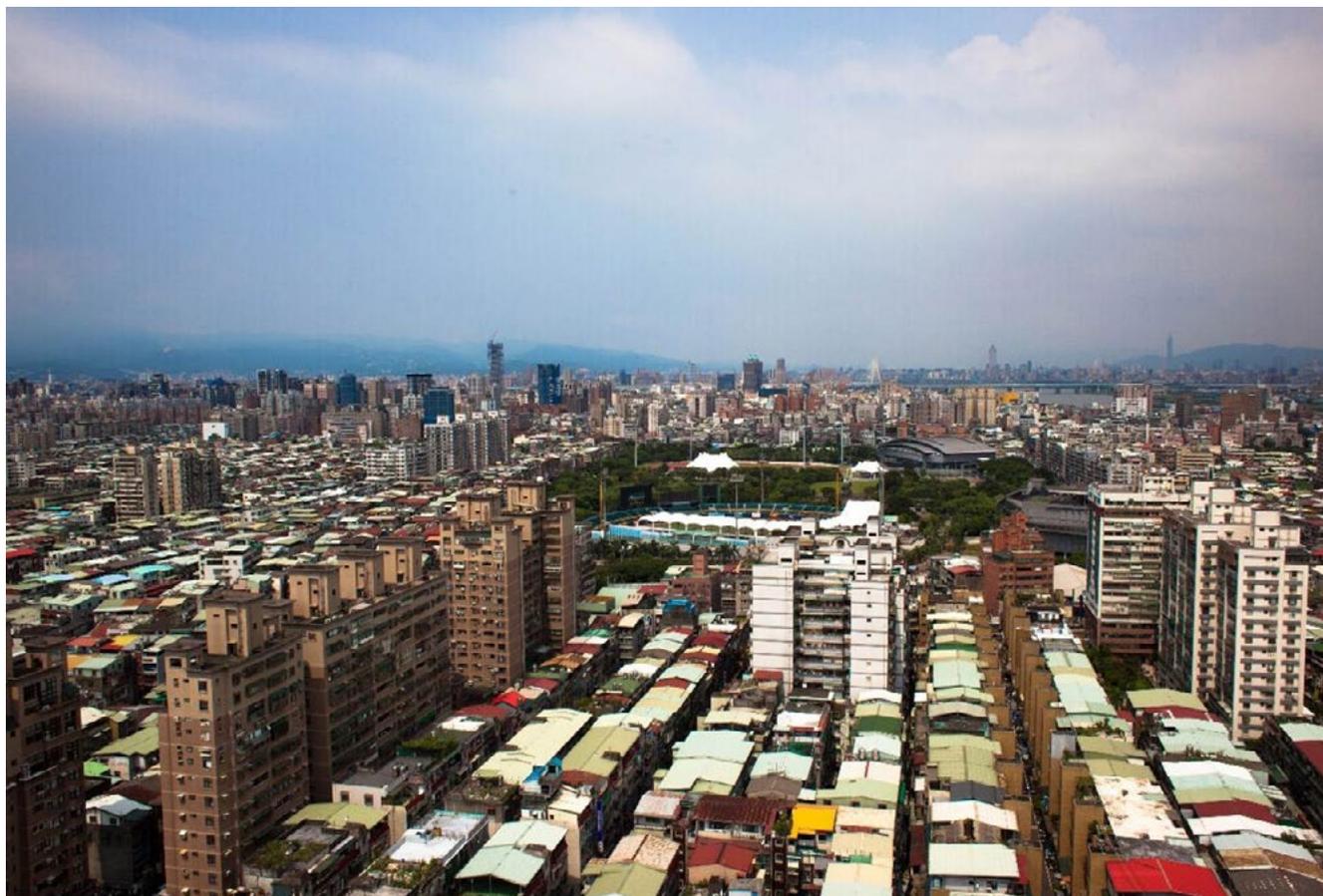
新崑江門市 高雄市新興區中山一路2號



www.gohiking.com.tw

# 房地合一、立竿見影！

房市回歸實質面，邁向健康新展望



## 房市回歸實質面，邁向健康新展望

2015年立法院於6月5日正式三讀通過新版《所得稅法》，房地合一制終於拍板定案。2016年是新稅制正式上路元年，在實價登錄越顯健全、政府推動住宅補貼等措施多管齊下，房市逐漸回歸健康基本面，投機炒作減少。今年初台南大地震驚天一搖，再度提醒消費者，安全是最重要的居家保障，也刺激不少民眾開始尋找品質結構均佳的新建築，因此市場明顯感受到，今年是房市自住客當道的一年！

在央行表明「低利率與高房價沒有必然關係」，並且放寬不動產選擇性信用管制措施，鬆綁北台灣6個行政區的房貸成數，提升豪宅、法人購置住宅及第三戶房貸的最高成數後，有興趣置產、購屋的民眾開始慢慢回到市場。

## 房地合一秒懂



### 自住免稅

額度：400萬  
條件：

1. 一家一戶
2. 連續設籍滿6年
3. 無出租無營業

### 特殊情況

1. 非自願售屋持有2年：20%  
(調職、離職)
2. 合建分屋2年交易：20%
3. 非台灣人持有1年：35%

## 自住當道，口碑第一、品牌至上

尤其房地合一實價課稅新制正式上路，其精神就是支持長期持有不動產，並且鼓勵自住，因此現在市場上幾乎是以換屋、或首購，撐出房市大盤。代銷業前三大龍頭公司一創意家行銷總經理何志正表示，政府引導房市邁向健康化的作為，已逐步收效。事實上，從近期各銷售現場所讀到的來人量、成交比數據分析，即可發現賞屋人數已有增加，228連假各區的工地更陸續傳來捷報。

畢竟，台南大地震造成房屋倒塌，逼出了許多潛在購屋需求。過去大家認為房地產還會下跌，可以慢一點進場，但震災讓一些重視安全的潛在客戶提早進到市場，許多人來看屋首先問結構系統、抗震係數、建商品牌、施工工法等，無非是要尋找一個比現在居住更安全的房子；像力麒建設這樣多年深耕，深具實力又有業績口碑的知名品牌，正是消費者的首選目標。

加上台北80%都是老舊房子，整體市容老舊不說，還有不少因結構受損，而用鋼構支撐起來的騎樓，震災帶給政府和人民很大省思，預料將更加催化自住者的換屋意願。

而且從新總統蔡英文勤於產業拜訪來看，新執政團隊上台拚經濟的方向明確，應不容易再有進一步打房措施，今年，應該是房市的最低點、準備築底回升的大好契機。





## 力寶龍尾牙初體驗～ 寒風中的暖暖包

文/陳詩雲

(注意到了嗎?這是從舞台上往外拍的照片,是上台領獎的人才有的特別機遇.感謝阿保提供照片)

今年的冬天特別冷，挾帶著北極震盪的威力加上芳苑靠海強勁的海風，所有厚重的衣服全都出籠了。1月23日，這是我第一次參加力寶龍的尾牙，大約在兩週前就感受到同事們對尾牙活動的期盼，紛紛討論著要穿什麼衣服，還有尾牙演唱會的嘉賓有哪些人，主持人從今年又再度連莊，最期待抽到什麼獎，新進同仁最有機會得什麼獎...等等，讓我不禁對於這個力寶龍一年一度的盛事充滿興趣，帶著興奮又好奇的心來到尾牙現場，首先被一排鮮艷的橘色遊覽車吸引住，數一數，一二三...一共有十八台遊覽車，哇～真是有夠壯觀，從台北、楊梅、中壢不同單位的同仁們在這裏齊聚一堂了，再往前走，開始聽到熱鬧的音樂聲，門口的紅地毯以及引導動線的人員加上好幾台攝影機，我好像置身在金曲獎頒獎典禮的會場，踏進了星光大道，此時，門外凜冽的寒風早已離我遠去，會場裏熱鬧的人氣變成了天然的暖爐，一點也不冷了。

舞台上表演熱鬧地持續著，我注意到舞台對面有一面超大電視牆前面擠滿了人，靠過去一看，哇～正在公佈摸彩得獎名單，中獎金額下列示著滿滿的得獎者，認真地看了一輪，咱們力鵬彰化紡織廠的中獎率應算是滿不錯的，廠裏面我認識的、叫的出、聽過的名字，都在得獎名單上出現了，生管課的同仁們幾乎全面中獎，彷彿給我們新的一年一個最好的祝福，一開始我只知道尾牙有董事長現金獎，每個人一萬元，不管入廠多久，人人有機會，哈哈，當然我也希望能被董事長抽中，聽秉壕說當你聽見自己的名字被叫到時，那種YES！那種爽快！我也真想感受一下。隨著獎項不斷地開出，我意識到這些禮券獎項累計起來，總金額也超過四百萬，若再加上董事長現金獎(去年聽說是拿四百萬出來發)，一個尾牙下來至少八百萬給員工分享，不是小數目啣～以前在電視新聞聽過某某科技公司尾牙頭獎是百萬名車或是市值四、五百萬的公司股票，覺得老闆真大手筆！不過，那好像都是一人獨得，幾家歡樂幾家愁的摸彩方式，也許別人有著不同的看法，對我而言，我們集團有一個點是讓我感受到這個集團從總公司到工廠都有一份想要把每個員工都照顧到的心意，因為從力鵬織布廠的聖誕節晚會到力寶龍尾牙，基本上都是通通有獎，沒有抽到大獎的人，只要來參加就有基本獎可領，不管獎額多或少，對公司而言都是一筆支出，而我看到從上到下，活動都是人人有獎，雨露均霑，好像在每個人的肩膀上拍拍，讓人願意繼續與公司一起打拼下去。

看著這面得獎名單，我想起早報時廠長時常和我們分享的一個觀念也是個事實，台灣的景氣已經連續三年（甚至更久）在走下坡，許多工廠常對廠



尾牙海報～巨星光輝一網打盡

長說外面的景氣真的不像力鵬那麼好，有那麼多單可以接，有班可以加，廠外沒開機的、員工無薪假的、做二休一的比比皆是，有幾家工廠發不出年終獎金，甚至年底也沒有尾牙了，廠長勉勵我們知福惜福，一同為生活、為工廠的興盛繁榮打拼，我想這的確不為過，我們在這樣的景氣寒冬中，董事長仍然發年終，仍然大手筆地請藝人表演讓員工開心，辦桌吃尾牙，不僅發出大筆大筆的摸彩禮券，還有最讓同仁們期待又期待的董事長現金獎來犒賞員工，對我而言，不只是看到董事長對員工的照顧與慷慨，也看到力寶龍拼經濟的實力，相信這個大集團裏有著許多的能人異士，鎮守在自己崗位的管理者，穩住力寶龍的陣腳，基層有勤勉的員工做好自己份內的工作，因此力寶龍能在這樣的景氣當中繼續向前邁進。

接著講講舞台上的表演，很少看電視的我，除了認識主持人從從之外，其餘的藝人還真沒認識一個，只有朱俐靜，尾牙前就聽同事稱讚她的好身材，當她出場時，我還特別跑去舞台前欣賞她曼妙的身材及好歌喉，朱俐靜很美，而我更欣賞她寫的歌，不只是情感的風花雪月，還多了一份正面的激勵人心的力量，而且她很願意與台下的人互動，也很願意服務別人，沒有明星的架子成了她迷人的特色！講到俐靜，我腦海中跳出了當天她與力麗科技那位歌唱比賽冠軍合唱的影像，他們兩位合唱“我會在你身邊”，坦白說，是這首歌真正地把我的注意力從四處遊移拉到完全注意著舞台上在表演

什麼，力麗科技歌唱冠軍的好歌喉，在他一開口時，讓人驚艷，不知道各位有沒有觀察到，連身為歌手的朱俐靜都被他的好歌喉吸引住，俐靜的表情一邊唱，一邊看著他，好像在說：你的歌聲真好聽，充滿了情感，那首歌曲的演唱是尾牙節目的一大享受。在此提供一個小插曲，因為這首歌太動聽了，尾牙結束後我回家特地跑去YOUTUBE找了原版的MV來聽看看，是朱俐靜與畢書盡合唱的，我必須老實說，我覺得力科那位同仁唱的比原唱更好聽，有歌神的架勢喔！

集團所有廠區一起尾牙有個有趣的地方，讓我們有機會一探平時只有電郵書信往返及聽聲不見人的電話連絡人的廬山真面目，同事翠蘋和秉壕帶著我去楊梅廠的桌次串門子，讓我把聲音和人對起來了，漂亮的文鳳，充滿年輕氣息的小敏，還有酷酷的惠娟，打過招呼後，隔天上班接到他們的電話時感覺也變得更親切。

尾聲，也是尾牙的重頭戲，大家引頸期盼的董事長獎抽獎時間，我看到那個抽獎箱時真是傻眼，超多籤條在裏面，人多就是力量，聽到台上董事長說今年拿435萬出來發，喔耶～更讓我覺得心暖及對這位大家長產生尊敬的是，董事長從第一支籤抽到最後一支籤，非常專注，而且董事長說每一個得獎的人，他都要親自看看這個人的名字，所以時間上會多花一點，雖然我沒有被抽中，但是聽到董事長這麼說，就有一種被重視的感覺，過去常聽到別人講在大公司工作的基層員工就像小螺絲釘一樣，沒有人會注意，用壞就換一個，也不會有人記得你是誰，那天聽到董事長這麼說，覺得何其有幸遇到了一位這樣有心有情的大家長，看著董事長不停地攪動著籤桶，為了讓更多不同廠區的人能夠被抽中，董事長甚至請人把整個籤桶搬下來翻轉好幾次，這些舉動都讓人覺得好窩心。而主持人從從也讓我印象深刻，除了他幫忙喊的人名真的大大提昇了中獎率，他在台上幫忙叫名字，額頭滴著汗跟著台下的人一起融入在這個抽獎活動中的那份熱誠，讓我看到了一個藝人敬業的態度。在最後的最後，董事長突然轉頭掃瞄台下他在看到彰紡生管的立牌時眼神停留了一下，沒多久，生管的堆高機同仁阿保的名字被主持人喊出來了，耶！！我們生管有人抽中董事長獎了，好運旺旺來。

尾牙在熱鬧聲中畫下尾聲，而尾牙裏一個個訴說不完的故事，仍在生活裏慢慢發酵。董事長和同仁們在舞台上與HOT SHOCK一起熱舞的身影，拍貼機前大夥開心留影的設施，場邊一幅幅大海報傳達出力寶龍的形象。力寶龍感恩晚會，今年一定會更好！





# 我的乒乓球

有一種熱愛叫乒乓球  
有一種舞台叫乒乓球比賽  
有一種默契叫雙打  
有一種緣份叫球友(取自網路)  
以上的感受，因緣際會進入力鵬三年體會到。

文/小敏

還記得剛加入乒乓球社，天真的很單”蠢”，不知乒乓球為何物，信心滿滿，以為是一種很簡單的”玩意”，教練要指導時還回他：「打這種球應該就和彈鋼琴一樣吧！，只要多多練習就行啦！」

不過半年，證實我的想法錯的有多離譜，是需要多多練習沒錯，可是彈鋼琴和打球，大腦使用的位置不同，例如：彈琴需要聽力和手腳的節奏感，而乒乓球需要的是從頭到尾身體的默契配合（還沒雙打喔！），練習的時候一直發生身體跟不上大腦和眼睛的速度！看到球來了，手腳卻無法及時的做出該有的反應，阿威教練說我的身體太～笨～重～啦！

晴天霹靂！「太笨重啦～太笨重～笨重～」這句話有如迴音般在我腦海裡，在工作時、睡覺、休息時不斷盤旋……，意外的接觸乒乓球，意外知道我的腦袋和身體還不是朋友，如此的不協調…(感傷)

時光飛逝，在如此的挫敗下我虛心學習，有時間就跑步、參與有氧舞、到球館多多練習，增加身體靈活性。同時場內球賽的時間漸漸的到來～

有天阿威教練突然說：「小敏！要練雙打囉！」

我：「蝦毀！」（震驚）心理OS：「天阿!~我的腦、手腳和身體都還不協調，現在還要再和另一人培養默契，哪招…？」

不過還是表現乖乖、臉上笑笑、點頭說好（不然還能如何?!）

第一次的雙打夥伴是場內的一位清秀美女，名為：「阿鳳」，和我一樣是一位新手。和預期的差不多，一開始的”雙打”是…我揮拍打到你的手，你移動踩到我的腳，一起移動彼此對撞，互相跳動球卻從別邊過…等，如此混亂，如此的驚心動魄。可憐的阿威教練，年紀輕輕卻好幾次被刺激到面如菜色，還好他EQ算高，總是努力平靜、耐心的教導我們。（感恩～）

轉眼之間，人生的第一場乒乓球賽到來，「楊梅廠-加油！加油！」，原來這就是乒乓球比賽，這麼的刺激、讓人興奮、熱血沸騰，打啊！殺啊！穩住穩住，扣殺、下旋、上旋、側旋…呼喊聲絡繹不絕。我和阿鳳在場上互看一眼，用眼神堅定的說：「加油！上吧！」。一整天對戰下來，有欣喜、有沮喪、有反思、有收穫。欣喜的是，感受到平時不熟的同事此刻成為最信任的戰友；沮喪的是，我竟然沒贏任何一局；反思的是，我是否可以多用心一點；收穫是，無論對手是誰、無論什麼官位、無論哪一廠，在比賽的當下，只有「球友」這個身份，只比球技，大家都是平等的。織布廠、紗廠、染廠、台北…等，上上下下，”心”的距離近了，我們公司更加團結，更加壯大。

寒來暑往，現在我已經參與過三場比賽，也許是用心過生活吧！每次上場的感覺都不一樣，每天、每月、每年在力鵬的心境都不同，感謝長官的帶領、感謝同仁的陪伴、感謝身旁一切一切。不知此緣會到何時，只知道，此刻故事還繼續發生著。



# 力鵬楊梅廠~二天一夜員工旅遊

## 王功採蚵

十月應是個秋高氣爽的好天氣，但卻異常的炎熱，使得原本期待的員工旅遊興致稍稍的減弱，尤其第一站來到了酷熱的王功採蚵。但既來之則安之，搭上了採蚵車就開始覺得趣味無窮，因為他們樸實自然風格，讓大家心情都放鬆了。到了目的地，解說員開始介紹蚵農的辛苦及蚵的成長故事，雖然海風大到把我們吹得像瘋婆子，但有鮮蚵等著我們品嚐，只要想到有好吃的，就沒人理形象這回事了啦。最後發給每人一支耙子，體驗挖蚵仔的樂趣，一開始都耙不到，後來越耙越起勁，大家也開始比賽誰耙的多，經過一番激戰後，少運動的我們都鐵腿了，但也讓我們體驗到蚵農的辛苦，無論在大太陽下或酷寒的天氣都得辛苦的下水，頓時覺得自己很幸福。

文/簡富玲



## 嘉義交趾陶藝術村

飽餐一頓後當然就要來消化一下~讓我們到嘉義交趾陶藝術村踩腳踏車去。這裡原本是樸實的農村，經過村民積極改建後，到處都是充滿藝術的交趾陶藝術品，沿途有許多可愛的交趾陶人偶，就連每戶人家的信箱也都是，讓人忍不住拿起相機拍照，心情也跟著好起來了，早就忘卻了踩腳踏車的辛苦（不過我好像是被載的，哈哈~）。

## 嘉義檜意生活村

經過透支體力的行程後，來到了嘉義檜意生活村，在車水馬龍的街道旁，還有這麼一處優雅的日式庭園木造建築，據導遊說這在早期是日本官員的宿舍，用大量的台灣檜木製成，近來政府大力推動老建築物保護，所以大部份的建築至今仍保留完善。整個園區腹地不小，電影KANO就是來此處取景，沿著中間池塘而散立的木造建築，讓此地成了市區中的一處綠園，是個相當舒服的環境，每一間木造建築都有不同的風貌，而且也有許多商家進駐，不過由於時間過於匆促，下次有機會再來，一定要好好地享受這庭園風光。

## 嘉義竹崎親水公園

第二天，來到嘉義竹崎親水公園，一進門就看到阿里山森林鐵路32號火車頭展示，接著有個天空走廊步道，大約有五層樓高，雖然爬坡、爬階梯是個苦差事，但景色非常優美，且走廊兩旁有許多樹木可以遮陽，像被森林包圍住，是個很好的休憩地。沿途有許多攤販賣著當地的名產，也可以滿足逛街購物的慾望。

## 麗寶樂園

旅途的最後一站是來到麗寶水上樂園，我們一直挑戰人工造浪大海嘯，從後面站到最前面，每當造浪前，會聽到汽笛音樂聲，工作人員要我們隨著音樂節拍做動作，氣氛很嗨，讓我們跟著吼叫釋放壓力，還有其他同事挑戰過獨木橋，當然沒人成功，但也製造許多笑果。

歡樂的時光總是過得特別快，兩天一夜的員工旅遊讓我們在工作之餘難得聚在一起，讓大家像家人般的出遊，期待下次的相聚。





# 2015力寶龍之夜

文/徐玉璇

2016年01月23日，這一天是力寶龍關係企業全體員工眾所期待的大日子—力寶龍之夜，尾牙是董事長給予辛勞了一整年的員工的體恤回饋，更是讓部門間同仁相互交流、共歡的好時機，今年是我第三度參加盛會，在這場盛會中，有一件對我而言別具意義的願望實現了。

我們七位團隊成員全體集合了！我們是台中力科軟體部在行政院農業委員—水土保持局委辦計畫外派總局及各分局的資訊工程員，又名「駐點人員」。我們分別駐於南投中興新村—總局、臺北分局、臺中分局、南投分局、臺南分局、臺東分局，以及花蓮分局等共七個所在地，管轄範圍即是橫跨整個台灣本島加外島。鑒於各分局所在地路途遙遠，派駐在各單位裡的團隊成員們要見上一面是何等困難、何其難得，更遑論駐地在東部的成員，因此大家都特別珍惜這次的見面大會，且更有幾位成員各自大老遠特地帶來當地名產，當作等候開大獎之餘及飯後甜點供品嚐，而大家也都樂的胃口大開，非常捧場地幾乎一掃而空。

說到大獎，還有一事一定得說，就是這些年共參加了三次董事長抽獎，外加三次部門福委會提供獎項以及長官加碼的部份，中獎機率應該不低，但第一次參加的有中獎，就連跟我參加次數一樣的居然每次都有份（還每次都不只一份），有次更是整桌飯友全中了一輪，只有我…連個邊兒都沾不到…這到底是個什麼樣的誤差？讓我只能這麼暗暗期許著，倘若有出現特大獎的那天，得主一定會是我了！

尾聲，回憶起那天晚上的場景，即使外頭冷風刺骨、細雨不絕，但有著主持人的妙語如珠、表演者的精彩絕倫、董事長的高歌一曲，還有固定班底樂團帶動唱，著實地讓與會賓客身暖心暖、無酒亦歡啊！

這是我們聚餐的包廂~設有投影機  
跟投影布幕可以供客人唱歌或開會



真的是太特別啦~也希望福委會常常找尋類似這種特別的餐廳店門口就是一籃稻穗

# 力科年度聚餐

文/楊宗儒

## 地點：滿穗樓

每一年到年末，力麗科技福委會總是會絞盡腦汁的安排全體力科來個期末大聚餐，而這次就選在公司旁邊的滿穗台菜餐廳。每一次的聚餐除了好吃的餐點之外，更重要的是，平常因為工作上的關係，很難有時間聚在一起，趁這時候把大家聚在一起，彼此分享一些生活點滴、聊聊天、打打屁，如此更能凝聚向心力，同時也透過聚餐時的康樂活動讓大家了解工作之外的另一面，例如只要有唱歌，這時力科歌神~鍾鄭弘就一定二話不說緊拿著麥克風不放。

而這次選的地方還蠻特別的，“滿穗”稻子成熟自然下垂型態，象徵著越有內涵的人越要謙卑，而且服務生態度也非常的好，真的有餐廳精神在裡面~就連總統也有來參觀過喔!!!用完餐點後餐廳還會每個人送一袋米，外面寫著滿穗。



後方特製豬肝~其實我不太吃豬肝，但這道非常好吃！連根本不吃豬肝的我都敢吃了。

又是一道以水果當基底的料理百香果

每一道餐點都非常有特色喔，此道有蓮霧，滿穗樓很多餐點都會搭上水果做裝飾或是基底喔

# 力麒建設~康燈照 經理

文/耀文

不動產業是國家經濟的火車頭，建設公司又在其中擔綱最上游的地位，自然也對整體經濟影響深遠，其包含土地開發、規劃設計、建築施工、房屋銷售及財務的多工複雜營運模式，需要各式各樣專業人士的互相配合，才能順利完成。其中又以土地原料的取得，作為最前端的開啟，土地開發自然地成為每個建設公司所關注的重點之一。因此，身為開發部門的主管，當然也對土地原料的篩選，負有重要的責任。

今天要為集團的長官同事們介紹的主管，就是力麒建設土地開發處的康經理，經理大學主修的就是地政，從學生時代就對土地各項事務相當有興趣，早期在潤泰建設從事過代書業務，跑遍大台北地區各地政事務所，對不動產買賣各項流程非常熟悉，後來轉換跑道到土地開發，經歷過龍邦建設及德杰建設等家知名建設公司的歷練，對北台灣的土地開發資訊瞭如指掌。後來在因緣際會下，於民國94年進入公司服務，迄今已有11個年頭，一路上經手過公司數個重要的建案，不論是政府標售、民間買賣合建，總是盡心盡力達成上司所設定目標，陪伴著公司一點一滴，穩定扎實的逐步壯大，成為現今台灣相當知名的上櫃建設公司。

經理在平常的辦公生活中相當隨和，完全沒有主管的架子，秉持著輕鬆自然又不隨便的管理哲學，給予下屬適當空間並樂於分享，每當我們遇到困難問題的時候，總會提供過來人的經驗並一同商討解決的方法。除了日常的噓寒問暖之外，也常常鼓勵我們這些年輕人要持續加油，把握每個機會好好努力表現，多多充實自身經驗與閱歷，創造自己對公司的不可取代價值，才能在現今競爭激烈的職涯生活上走的長長久久。

在日常的生活當中，經理除了總是拿杯熱騰騰的美式咖啡外，最喜歡陪著夫人帶著優秀的寶貝兒子，到餐廳吃好吃的異國料理，或是到國內外風景名勝處遊玩散心，是出名的愛家新好男人，時時刻刻把家人放在心上，有別於業界不在少數的開發主管。此外，經理也相當熱衷公司的壘球活動，時常利用假日的時間參與練習，把在學生時代的球隊經驗帶入公司，提升公司隊伍的競爭力，也展現了對公司的向心力。不論於公或於私，經理擁有許多我們下屬能夠學習的優點、參考的經驗，無疑是一個人生的資深導師，非常幸運的可以遇到這樣子的一位主管，也期待日後繼續接受經理的照顧！



## 我的老戰友~ 吳春賢 課長

文/毛宜生



與他相逢是在文林北路一力麒太和新建案，那時剛離開力麒村上轉往徐經理的工地，對他直接印象頭髮斑白（似乎上了年紀），身材短小而精幹，只見他常常往陽明山跑，應該是負責另一塊小案子，在“太和”初期實際接觸的機會並不多。日子久了，見面交談的次數多了，喔！他是有牌的（結構技師）且還在修博士學位，套句徐經理的話：「春賢是屬於讀書人、有學問的，哪像老毛（以前稱小毛）跟我，書讀的不多」，那是半開玩笑口吻說的各位別介意。“太和”結案後各自分發至不同工地，春賢兄弟轉至葉經理麾下繼續為公司服務。再次相逢已是“宜蘭員山”工地了（公司很重視的一塊），春賢承擔了工地負責人的重責，獨當一面奮戰，我來是協助他處理景觀工程這一塊，也許是結構體進度延誤百多天，再加上宜蘭冬天雨季長影響工進，他老兄情緒起伏很大，員山工務所氣氛是緊繃而忙碌，但站在他的位置想想，工地成與敗的責任是在他肩上，是相當沉重的重擔，所以在工地破口大罵是經常發生的事（我以前罵工人，是5個樓層內所有工人聽的清清楚楚，我是用吼的），也正因為現在的工人確實不容易帶（你講你的，我聽我的）。時代長江後浪推前浪，春賢兄還年輕，多經歷幾場工地主管歷練，將來必定大有發展，最後祝他早生貴子。



# 搖滾辦桌

日期：2015/10/17~18

地點：台北花博公園

文/羅珮瑛

說到音樂祭除了音樂演出以外，另一個很重要的就是食物，而台灣第一個把辦桌文化跟音樂祭結合的就是搖滾辦桌了。2015年的搖滾辦桌從2012年主辦至今是第四屆，而音樂祭最容易吸引到人潮的就是演出名單，本屆搖滾辦桌除了長期力挺支持的陳昇和董事長樂團以外，還包括來自中國、香港、日本、韓國乃至泰國、瑞典的樂團，加上台灣總共七個國家共42組樂團，可說是陣容堅強。



在第一天首先去參戰的就是『血肉果汁機』，初聽到這個名字一定會覺得是什麼奇怪的樂團吧。不過也真的是個外表看起來很奇特的樂團，主唱帶著特製的豬頭唱出全台語且融入台灣傳統旋律的兇暴粗殘歌詞，在台灣重金屬音樂界已經是站上鰲頭邊的指標樂團。這天的表演當然少不了〈上山〉、〈天崩大事件〉最後一定要用〈出巡〉做為表演完美的結束。

在稍微覓食之後，前去『濁水溪公社』的現場，在台灣的音樂祭一定是不可少的。濁團的現場常常從開場前觀眾便會開始鼓譟，越接近開演時間，只要手邊有的垃圾甚至吃剩的食物、雞排骨頭和水瓶都會被丟上台，而團員被東西丟到也都視為家常便飯面不改色，或是已經練就邊演奏邊閃避的絕技。但是這場十分的不一樣，主唱小柯上台後伴隨著的是台下觀眾的竊竊私語，因為他居然是吊著点滴且掛著尿袋上台表演。

一首接著一首的經典歌曲〈歡喜渡慈航〉、〈留在台西鄉賺錢〉、〈農村出事情〉大家開始瘋狂丟垃圾上台，維持了一貫的濁團表演傳統。

緊接著就是到了辦桌入席時間，不過我跟朋友倒是沒有參加





這個盛況而是在場邊等著下一場的『陽婆婆』！當初看到演出名單除了喜歡的樂團們，我最期待的就是陽帆了，畢竟他的主持演出伴隨著我的童年成長。

隨然年已逾半百，但是載歌載舞完全難不了他，實在太厲害了！不過我期待的〈愛的迷惑〉沒有出現，記得小時候被帶去西餐廳聽到他演出這首歌就莫名愛上了。說到陽帆當然就有陽婆婆囉，出場曲表演後，開始亂入飯局，遇到每一個人客都妙語如珠，全場哈哈大笑，好不熱鬧。

第一天也接近尾聲，想說機會難得於是跑去看了只聽過其名來自瑞典的當今純正重金屬路線的第一大團『Hammerfall』-雷神之鎚。

雖然以前沒有聽過他們的演出，不過整場充滿80年代風格的表演著實把我跟朋友逗樂了，也想起小時候剛開始接觸西洋樂團的樂趣。

經過前一天的洗禮我們都不想早起，於是悠閒的在附近吃了午餐，然後到下午四點多才悠悠的閒晃到燒酒仙舞台，觀看日本樂團-『White Ash』。主唱的び太實在讓人印象深刻到不行，英文口音真的超標準，超斯文的外型，骨子裡卻充滿搖滾魂，聽一遍就會上癮！



80年代風格的表演就是要一起彈奏一起甩長髮！

接著就是這次受到矚目的日本樂團『Life is Groove』，其樂團組成為兩位吉他手分別是76歲和16歲以及30歲的貝斯手。光看到這超越年齡的組合就令人感到十分有趣了，76歲老前輩吉他手就不說了，這16歲的山岸 之介可是在5歲的時候就立下志向對他的吉他表演夢想侃侃而談。我第一次聽到他的時候，他也才8歲而且當時已經組了樂團；而貝斯手Kenken更是出身音樂世家，他以30歲的年紀在日本音樂界的地位已經是數一數二的。比較可惜的是這天76歲的吉他手因身體不適，無法如期演出，但Life is Groove還是讓樂迷留下美好的回憶；KenKen 和山岸除了超驚艷的solo外，還有在曲目中間精彩的互尬，全場都要瘋掉了，拍案叫絕的演出讓人眼睛都捨不得眨！

然後說到搖滾辦桌就一定會有陳昇的表演，他和好夥伴阿Von一同唱著〈跑路英雄〉出場，場面好不熱鬧。演出新寶島康樂隊以及他的代表作〈紅色氣球〉、〈Summer〉、〈鼓聲若響〉，整套演出唱唱跳跳，陳昇在台上扭腰擺臀，彷彿有用不完的體力一般，笑得大夥合不攏嘴。



有攝影師朋友就是可以享有一些福利，人家是用手機拍而我們有專業攝影師！

最後的壓軸就是垃圾話天團-『脫拉庫』，除了新曲〈Oreo Go〉、〈B612 行星〉；經典歌曲當然也不放過〈愛老虎油〉、〈我愛夏天〉；最後再用超帥的〈衰尾道人〉作一個歡樂大結尾。

後記：很喜歡搖滾辦桌這樣異常隨性的音樂祭，這兩天的活動期間三不五時就會遇到演出者，希望台灣這樣的音樂祭可以一直發展下去。





# 侏羅紀恐龍樂園

展出日期：2015/12/18-2016/3/17

時間：上午10點~晚上9點

地址：台中市西屯區市政北二路236號(近台中老虎城)

票價：一般成人票\$250、學生票\$200、100公分以下兒童&持身障手冊本人免費



文/簡秋華

相信許多中部的同仁們都知道這個展覽，這展覽就在老虎城百貨公司的旁邊，加上醒目的大暴龍雕像，實在難以不被此展覽吸引目光。

此展覽從2015/12/18至2016/3/17長達三個月的時間，佔地兩千坪，多種大型互動式恐龍讓您一次看個夠；展場旁邊即是停車場，不用擔心停車問題。

這次恐龍展模型，是從大陸四川省自貢市海運來台，四川省自貢市是現今中國規模最大的恐龍化石群遺址之一，是世界上發掘和保存侏羅紀恐龍化石最多的地方。被美國《全球地理雜誌》評價為「世界上最好的恐龍博物館」。

自貢市也是全球最大恐龍模型製造地，連美國好萊塢拍攝相關電影需要恐龍模型也是從自貢市引進。

現場有約50隻左右仿真比例的恐龍模型，一進場就能看見許多栩栩如生的恐龍模型，而且大多的恐龍模型都內建機械動作，有的會張嘴大咬，有的會甩動尾巴，有的會揮動利爪，現場許多小朋友們反而被這些栩栩如生的動態恐龍模型嚇得嚎啕大哭，直嚷嚷著叫爸媽快帶他們回家。

部分的恐龍比照真實生態展覽，大恐龍吃小恐龍的模型太真實太血腥，這次投稿就不貼出太血腥的部分，另外部分的恐龍模型做得較為可愛吸引小朋友喜歡，甚至開展沒多久就有在電視上看到新聞報導，因為小恐龍太可愛，小恐龍的牙齒被年幼無知的熱情小朋友拔下來呢，所以我們去參觀的時候現場已經架設許多圍欄，不讓民眾近距離接觸以防展品被破壞。

另有少部分的恐龍模型能讓民眾合影留念，想當然爾勢必得花好些時間來排隊才能排到合影的機會。

參展當時還沒放寒假，現場除了許多父母帶小朋友也有許多像是幼兒所或安親班的團體帶著小朋友來認識恐龍，透過現場的告示牌解說文字可以了解恐龍的生態習性，讓大朋友與小朋友們都能更進一步了解這些曾同在地球上，卻因隕石滅絕的巨大生物們。



前陣子火紅的侏羅紀公園中迅猛龍場景在這裡也看得到真實版



# 電影欣賞

## 刺客聶隱娘

上映日期：2015-08-28

『電影聶隱娘之發現小說背後的時代背景-太平廣記 卷第一百九十四 豪俠二聶隱娘』

文/簡嘉音



坦白說，學生時代大家都在看小說的時候，我從來不看小說，原因是因為看不懂，我對於小說常常是避之唯恐不及，主要原因是因為小說的人物常常過多，這對於“姓名盲”的我，是門大工程，如果要看小說，必須另外準備人物介紹及關係圖，否則看老半天，我誰也不記得。

一直到這兩年才開始接觸小說，開啟小說之門乃至於「電視劇的魅力」，小時候念歷史的時候，總是會聽到同學說，歷史好有趣喔！好像在看故事書，但對我來說歷史永遠是惡夢，因為有好多人名要背，好多事件也要記，完全無法體會所謂的“有趣的故事”，直到這兩年比較常接觸電視劇，開始會想了解電視劇的時代背景，雖然電視劇其實都是改編後的，甚至是架空的劇情，但卻開啟我想了解所謂的歷史的想法，也因為這樣，進而接觸到小說，現在的電視劇很流行“改編自某小說，或者是待電視劇推出後，隨即也推出同名改編小說，有時還會有劇本書。

因為這個原因讓我開始接觸小說，也開始思考那所謂“古時候”的小說長甚麼樣子，剛好在8月底才欣賞完「聶隱娘」這部電影，會看這部電影完全是因為這是部得獎片，當天下午上完瑜珈課，與同學

相伴去看電影，剛好時間搭得上就選了這部，看電影前完全不知道何謂「聶隱娘」，只仰賴著導演名氣加上得獎片，還有至少我們認識舒淇而選擇此片。

先說說觀影心得吧，印象最深的是我隔壁的同學睡著了！我記得這部片中，出現不少“文言文”，但之後看相關報導，導演表示這並非文言文，只是講話模仿那個時代的話，比較簡潔，用字比較古代而已。觀影結束後，才知道原來來看這部電影的人，大部分都是先做功課的，結束時聽到很多人說：這改編超多的耶！或者是表示沒有小說好看。但其實，改編小說之電影或電視劇，本就很難超越小說，主要是因為小說可以大篇幅的描寫，但電影、電視劇必須在有限的時間內，甚至是有限的空間，有限的技巧下將小說內容呈現出來，小說可以天馬行空，但表演就比較難以詮釋。

很慶幸自己第一次就看懂了，但不得不承認片中的台詞，加上眾多的人物，因為我本身還有點臉盲，剛開始確實有點吃力，需要花比較多時間搞清楚人物關係，結束後查詢各大評價才知道，我們太瞧得起自己了，居然完全沒做功課就敢來看這部得獎片，依稀記得這部片很多人表示「看不懂」、「要多看幾次」，連導演都說最好先看過「前導片」，而我們連有所謂的「前導片」都不清楚，雖然此劇的台詞不算文言文，或許是我們的資質不夠，剛開始確實蠻吃力的，但我覺得是部會回味的片，會讓人想再看，再多深入了解前次沒注意到的細節。

聶隱娘是出自唐代傳奇《裴鏘傳奇》，故事背景發生在中唐安史之亂結束之後，大綱如下：

聶隱娘是唐德宗貞元年間，魏博節度使田季安之部下聶鋒的女兒。十歲時被尼姑綁架，五年後送回魏博，而這五年則教她輕功、劍術等武藝，並常命令其刺殺不義之人。

聶鋒在知道女兒這五年來的經歷後，心生懼怕。之後聶隱娘常在夜間出外，天亮才回來，父親也不敢多追問。某日，一位磨鏡少年經過聶家門前，聶隱娘向父親表示要嫁給對方。而在聶鋒去世後，節度使田季安便聘聶隱娘為其左右手。



到了憲宗元和年間，田季安和陳許節度使劉昌裔關係不和，於是派聶隱娘前往刺殺劉昌裔，但因為劉昌裔精通占卜，早就算到聶隱娘會來，卻反而派人前往城外等候，讓聶隱娘深感佩服，更決定轉投至劉昌裔之下。

田季安前後分別又派了「精精兒」與「空空兒」再次前來刺殺劉昌裔，但在聶隱娘的保護下都失敗，從此劉昌裔對聶隱娘夫婦更是多加禮遇。

元和八年，劉昌裔被徵召入京，聶隱娘不願跟隨只求給其丈夫一個職位，自己便雲遊四海而去。劉昌裔過世的時候，聶隱娘還前去京城，在其靈前大哭後離去。

唐文宗開成年時，劉昌裔之子劉縱任命陵州刺史，在四川棧道上遇見了聶隱娘，發現聶隱娘容貌竟未改變。而聶隱娘則告訴劉縱：「將會有大災難，不適合到這個地方。」接著拿出一粒藥丸給劉縱吃，並說：「明年要儘快棄官回洛陽，才能避免這個災禍，我的藥力只能免除你一年內災難而已。」劉縱不太相信。一年後，劉縱並沒有辭官，果然死在陵州。從此再也沒有人見過聶隱娘了。

小說是以唐代為分界點，歷史上到了唐朝才開始有概念性的小說，只是在當時稱為『傳奇』。

唐代傳奇已經從神怪走向現實，更加地貼近現實，所以我們會發現在聶隱娘中出現了當時的社會狀況，藩鎮割據，政權不安定等，查相關的資料會發現北方藩鎮割據，不聽朝廷政令，完全脫離朝廷的管制，他們的職位採世襲或是奪取，完全像是獨立的一個王國，這個時候聶隱娘的出現，就像是所謂正義的使者，負責懲奸除惡，完全反映當時人民內心的懼怕，更需要一個精神上的英雄來慰藉，在當時或許就是因為社會不安定，因此大戶人家都會找高手來協助自己保護自身的安全。

唐朝的傳奇還有個特色：以現實中人物為主，所以我們會發現歷史上的記載是真有劉昌裔這個人物，而田季安則是透過文中的敘述去推演而來，因為在元和年間，與劉昌裔不合且在此時任職魏博節度使即是田季安。

唐朝社會開放，婦女地位相對於較高，我們可以發現，聶隱娘可以自己決定自己的婚姻大事，雖然有可能是因為聶隱娘身懷絕技，父親也對他心生畏懼，但若是此時的婦女地位較低，無法決定自己的婚姻，聶隱娘應該也不至於這麼直白看了一個磨鏡少年就直接了當地說要嫁給對方。

唐朝由於道教鼎盛，所以我們會發現聶隱娘當中，有很多道教的痕跡包括仙丹、飛簷走壁、行走於瞬間無人察覺、開後腦藏匕首、神機妙算、紙馬、殺死精精兒的旗幟、變身蟻蠊、屍體藥化成水、容顏不變等等。

另外，為何聶隱娘會選擇背棄舊主田季安而選擇新主劉昌裔呢？因為田季安生活奢侈糜爛，性情殘暴，動不動就殺人，相對於劉昌裔為人節儉，忠於朝廷，在那個時代背景下，藩鎮割據，政權不安定，各自為國，但如文中所說，劉昌裔被徵召入京，若各自為國，他是可以選擇不聽從的，但他卻依舊入京，而劉能神算，早已算出聶隱娘會前去取他性命，卻還是派人前往等候，就可以知道劉為人厚道，不作小偷小摸的事情，這也難怪聶隱娘會選擇新主劉昌裔。

當我開始去仔細研究這些小說中沒有特別點出的部分，卻代表著當時的時代背景，社會的不安定、婦女地位較高、道教鼎盛，突然有一種發現新大陸的心情，也才了解為什麼大家會說這是一部很深入人心的小說，也難怪當時看電影時會有這麼多人是有備而來，原來聶隱娘當中其實隱含了很多時代背景在後端，因為社會的不安定，才会有英雄、女俠的出現。

再透過自己的想像，只需要一顆藥丹就可以飛簷走壁，只需要一顆藥丹就可以避開一年的災害，而匕首竟然可以藏於後腦而不傷及自身，再來就是紙馬、旗幟，甚至是變身，這部小說中不僅把人物描寫的深刻，比如聶隱娘看到要殺之人逗弄小孩，內心便出現掙扎，如聶隱娘學武的過程，雖簡單描述卻又也詳細的點名五年來每年所學的新技能等等，還出現很多天馬行空的想法，當一而再再而三的重複看聶隱娘，就更覺得想再去看一次電影，到底兩者的差異如何？

我突然間明白了，為什麼有這麼多人是做了功課後才去看電影，覺得自己沒有先做功課真的很可惜，如果再次重看聶隱娘電影，我應該會有不同的欣賞角度了。



# 獨家腥聞

上映日期：2014-11-14



文/呂子寧

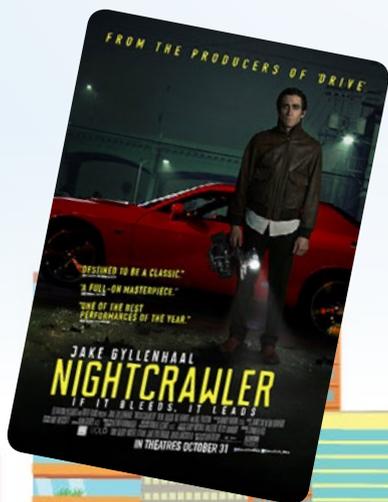
在資訊爆炸的時代，「獨家新聞」不再專屬於電視台、廣播電台.....無論是誰，只要能拿起攝影機，甚至是手機，拍下所謂現代關鍵性的腥羶色畫面，那就是獨家！再透過喊價授權賣給相關傳播媒體，最後就成了「獨家腥聞」。

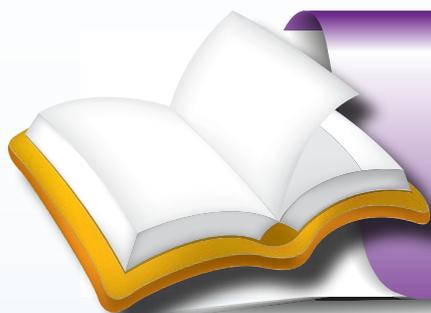
如同電影中的男主角路易斯布魯（傑克葛倫霍飾），原本只是個遊蕩在街頭的無業小偷，卻經由拍攝意外事故現場，再透過轉賣給電視台的方式，開啟他的嗜血人生；為了獨家，他偷、拐、搶、騙，無惡不作，甚至操控所謂的商業利益，威脅電視台，整部片除了以扭曲的新聞素質為主軸，更貫穿了人與人之間權力消長的主從關係，強調人與人之間各種職稱、各種身分的利益互用。而傑克葛倫霍為了塑造此片主角的形象，更是積極瘦身，以消瘦陰森的外表特質，成功演活劇中主角，也讓整部電影充份瀰漫著黑暗氛圍，讓人看著看著，不寒而慄感，由腳底竄上腦門。

「主角就像一匹飢腸轆轆的狼，伺機而動的在看著獵物」－傑克葛倫霍。

透過電影所傳遞的訊息，新聞搶快、搶獨家，對電視台整體來說，是收視保證，對新聞從業人員來說，是工作保證、薪資條件！而對拍攝畫面的人而言，則成了一種不必負責任的賺錢工具。這樣合法嗎？我們尋其背後相關法規，卻發現在這灰色的模糊地帶，儘管不合理的人事物，想要被合理化的方式卻很多；稍微打上馬賽克、稍微變色處理、稍微標記一下「翻攝畫面」.....眾多的「稍微」，卻讓心中道德，徹徹底底迷失在這個世代。

而人性受到刺激的反應，結果確實反應於收視率？雖然衡量每個答案的方式，有很多面相，但為了追求獨家、為了滿足閱聽眾，回到最初，藏在螢幕的背後，到底是新聞真實呈現？還是捏造做假？是意外？還是一場戲劇性的安排？而對閱聽眾而言，真正需要的新聞訊息又是什麼？真的值得發人省思。





# 好書推薦

## 黑天鵝效應 The Black Swan—the impact of the highly improbable



作者：Nassim Nicholas Taleb 譯者：林茂昌 出版：大塊文化

文/Lucas

總統府資政、前行政院院長陳冲先生，於今（2016）年初在一場名為「2016世界經濟走向與對策論壇」中指出，今年有四隻黑天鵝，分別是『中國硬著陸、亞洲軍事衝突……』。

所謂黑天鵝，是指看似極不可能發生的事件卻發生，本書作者認為它具有三大特性：第一，不可預測性，因為它出現在通常的期望範圍以外，而且就過去的經驗無法讓人相信其出現的可能性，就如同歐洲人在發現澳洲大陸之前，相信所有的天鵝都是白的。第二，它帶來衝擊力強大。第三，一旦發生之後，我們會因為天性使然而去編造出某種解釋，使它看起來可解釋及可預測。

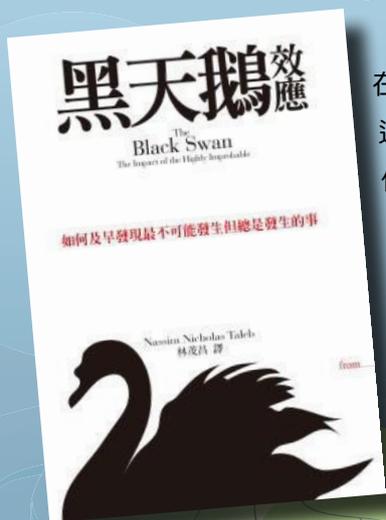
黑天鵝事件使得我們所不知道的事遠比我們所知道的事更重要；許多黑天鵝事件可能因為我們預期它們不太可能發生而發生，例如2001年發生了911恐怖攻擊事件，以及近年智慧型手機的發明，為人類生活帶來重大的轉變，都屬於當初我們始料未及的『黑天鵝』。

既然黑天鵝事件無法預測，我們就必須去適應這些事件的存在，而不是天真地企圖去預測。法國人在第一次世界大戰之後，於德國先前入侵的路線上建了一道牆—馬其諾防線『Maginot Line』，以防止其再度攻擊，然而希特勒幾乎毫不費力地繞過這道牆，很快地佔領了法國全境。人們過度專注所知道的事，而所知道的事，可能一點都不重要，也不會對你造成真正的傷害。

在人類社會發展的過程中，對人類的歷史和社會產生重大影響的，通常都不是我們過去已知或是可以預測的東西。例如股市會突然崩盤，房地產泡沫、兩顆子彈事件等等，其實我們每一天都被「黑天鵝」環繞著。即使你足不出戶，認識到黑天鵝事件的影響力也不是一件很困難的事。仔細觀察一下周遭的環境，從出生到現在，周圍發生的重大事件，它們有多少在預料之中？看看自己的生活、職業選擇、與愛人的邂逅、突然中大獎、股市大漲或崩盤……這些事有多少是按照計劃發生的？

處在這個瞬息萬變的世界，黑天鵝效應的存在讓每個人無法置身其外，你可以選在黑天鵝事件發生之後瞠目結舌而感到不可置信，然後才想盡辦法用一些佐證來解釋這一切。但你也可以選擇在黑天鵝還只是醜小鴨時，便盡可能讓自己去佔有一個有利位置，減少風險，並從中獲利，這一切都看你怎麼解開你為自己綁上的束縛。

總之，黑天鵝事件對我們來說，亦正亦反。我們必須對大家表面確認安全，實則隱藏惡意風險的黑天鵝事件戒慎恐懼，更應針對大家意識以外的話題與世界積極探索，迎接正面的黑天鵝效應。你也可以嘗試善用黑天鵝事件的影響力，找出自己的優勢，拉開與競爭對手的差異，大膽創造一個『沒有人想過的』策略，或許能得到出乎意料的成效，成為一隻讓人驚艷的黑天鵝。



# 白牙



作者：傑克·倫敦(Jack London) 譯者：林捷逸 出版社：好讀

文/謝明修

## 內容簡介：

一隻野生混血狼的馴化旅程。故事從一群飢餓的野狼獵捕一隊雪橇隊開始，帶出了白牙的母親以及牠們所處的艱困環境。

白牙生於寒冷的荒野，很快的學會了大自然的嚴酷法律，在求生存的奮鬥中，日益強壯、獨立。然後，牠碰上了人類，經歷了人類有如神蹟的文明手段以及隨之而來的教訓、背叛、虐待……，究竟，牠還能夠學習信任人嗎？

本書除了寫出了荒野生活的殘酷，也描述了雖然處於文明之中，行為卻更為暴力的人類世界的一面。且大部分都是從白牙的視角來描寫，描寫牠眼中的世界，牠眼中的人類，深入探討了動物與人的關係。

## 心得：

白牙—這是一本很棒的世界文學名著。作者傑克·倫敦，用字簡樸，生動有力，描寫出冰天雪地的各種場景，透過文字與大腦的交流體驗，可令讀者閱讀起來猶如身歷其境，感受頗深。書中描寫：受支配者從野性的半狼到溫馴的忠犬；全因遭遇三個不同主宰者給予的差別對待，殘暴的野性、怨懟憤恨的爭鬥等等命運的牽引；最後全都因為愛的關懷與互動，得到了溫馨圓滿的結局。

從達爾文物競天擇的角度分析：半狼-白牙，不斷適應每個環境帶給他的磨難與考驗，也在愛心跟認同的互信下，得到肯定而存活下來！這方面顯示：作者對動物的細心觀察，有其獨到之處，深感讚賞。

從時代背景去探討：時值正逢工業革命，工人階級出生的作者，是否有探討當代環境背景，而有所隱喻、嘲諷？也或許是作者內心的反射，可以讓讀者們自由心證!?

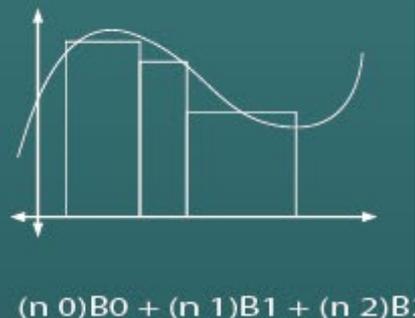
從人性哲學的層面去探討：作者將人類賦予主宰者的詮釋與被統治者內心感受的勾勒，一展無遺；受支配者的怨恨眼神、戰鬥場面，無不是刻劃出主宰者享受權力、支配欲望的貪婪性格。

這是一本值得細心品嚐、再三玩味的小說名著！介紹給尚未讀過此書的前輩與後進；相信你們會有很棒的收穫與省思。



$$\text{cone} = (1/3) b h = 1/3 \pi r^2 h$$

$$\pi/4 = 1/1 - 1/3 + 1/5 - 1/7 + \dots$$



$$(n-0)B_0 + (n-1)B_1 + (n-2)B_2 + \dots$$



# 嫌疑犯X的獻身

作者：東野圭吾 出版社：獨步

文/林佳珍

## 內容簡介：

總是透過窗戶凝視著隔壁女子的孤獨數學天才，和女兒相依為命於都會一隅的寂寞女子，兩道孤寂的靈魂，因為一場偶發的犯罪交會，他決定獻出一切，只為帶給她永恆的幸福。

面對著這般義無反顧的犧牲，她又該如何做出人生最困難的抉擇？

這段賭上生命的愛情之路盡頭，將會有著什麼等待著兩人？

在大學時代曾被譽為百年難得一見的數學天才石神，如今只是一名單身、不起眼的高中數學教師，每天唯一的樂趣就是去固定的便當店買午餐，只為了看一眼隔壁鄰居，在便當店擔任店員的靖子的身影。

靖子帶著獨生女美里逃離粗暴的前夫，兩人相依為命地生活在大都市的一角。某天靖子前夫找上門來，兩人爭執不下之際，靖子失手殺死了對方。此時，石神出現在茫然失措的母女面前，提出由他來收拾善後的建議。

這世上不可能存在完美無缺的完全犯罪，然而以草薙為首的調查陣營始終找不到突破的可能性，只好向任教於帝都大學的湯川學求救。而身為石神大學時代舊友的湯川，又該如何接下這來自老同學的挑戰書？

## 心得：

原來這世界上還有這麼無私的愛，這是我看完本書最大的感想。

到底是什麼樣的愛情可以讓他無條件的犧牲，完完全全的奉獻他的人生？

雖然這是一本推理小說，但是在裡面也看到了深刻的愛情，書背上的簡介也這樣說了「最純粹的愛情，最好的詭計」，真的！我也承認，沒有想到世界上還有這樣完全犧牲自己只為了保全他愛的人。

而在本書裡所有的主角都是值得被同情的，為了愛完全奉獻自己的男主角，一直被前夫騷擾的女主角，雖然殺人是對的，但是隨著故事的發展讓我覺得情有可原，似乎是可以被原諒的。

不管如何，我看完這本小說真的老淚縱橫，有機會大家一定要看看。



# 一年四次的台東之旅

文/癩米糕

2014年10月是有記憶以來的第一次台東之旅，還記得當時，一直想著這個地方很難到達，很想去看看這台灣的後山。但萬萬沒想到，我在2014年10月-2015年9月，總共去了台東四次。常常被朋友說，有沒有這麼愛這個地方啊？當然，我真的是非常喜歡這裡，只是沒想到短短的時間裡去了這麼多次（汗），就替大家介紹一些台東特別且必去景點摟！

## 【伯朗大道】

這個景點真的是台東必備，第一熱門的景點。還記得第一次去的時候，是下午一點多，那時候人正多，其實車子也很難開進去。第二次，則是在員工旅遊的時候，早上六點把同房的室友們挖起床，就跟日暉飯店租借腳踏車，一大早的就殺去了伯朗大道。而這次一大早的經驗，實在令人難以忘懷，早上的雲霧在山谷間流竄，還有新鮮的空氣，跟幾乎沒有人的情況下，其實你想坐在哪裡、躺在哪裡，都不會有人跟你搶鏡頭！（這個超重要的!!!）

所以如果時間與體力允許的情況下，強烈建議清晨的時間去感受這寬廣又寧靜的地方。



## 【鹿野龍田自行車道】

這個地方，是員工旅遊所安排的行程。還記得那天天氣很冷，但騎著腳踏車在田野間奔馳，也就沒感受到涼意了。令人印象深刻的地方，則是在「小葉欖仁綠色隧道」。記得當時大家被導遊安排躺在地上，當時大家還心存懷疑，認為這個行為有點詭異，但大家還是照著做了。當大家都躺下後，此起彼落的驚呼聲就出來了，我想應該是很少用這種角度去看風景，令人覺得印象深刻！



## 【多良車站】

這個號稱，全台灣最美麗的车站，其實不用多說，我相信很多人都知道。而我的四次旅行，去了兩次。而去的時間點我都是以早晨為主，

大概都是八點半左右抵達。當然也是為了避開人潮，但還有另外一個原因就是，可以在那邊吃著早餐配著咖啡，欣賞太平洋的美景與車站的風光。

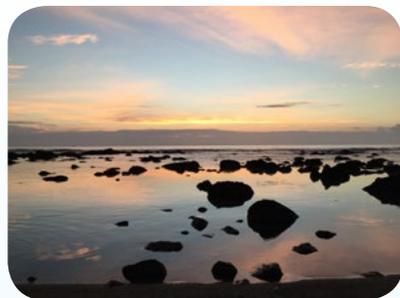




大多數的人，通常到了車站拍拍照就離開了，但我這邊跟大家推薦的行程是車站上方有一個「台東向陽薪傳木工坊」，是一群還居住在多良村及志工們，給當地的人提供就業機會，並希望發展出當地獨特的風味。他們的位置是使用廢棄的多良國小作為工作室，並也有民宿可以提供使用。P.S.這寧靜的小鎮，通常在十點之後人潮會湧入。如果太熱的話，還可以躲在國小的教室裡面吃早餐，躲太陽！！

### 【看日出】

既然都到了台灣東部，一定要享受可以看日出的機會！所以建議大家可以找海景民宿或飯店，所以只要在日出的時間點，打開窗戶，走出房門，甚至可以走進海灘，就可以看到美麗的景色了，但要記得上網查日出日沒時間，以免時間過了。



### 【百年瓊崖海棠夫妻樹】

台東縣最南端的達仁鄉南田村，是一個寧靜的濱海小村落。從屏東南迴公路屏東縣枋山鄉楓港方向前往台東的話，一下到平路後的岔路就要右轉，大概開3至5分鐘後，即可在海邊看到一顆枯樹，獨自的面向太平洋。南田村有三寶，其中以石頭（南田石）、老樹（百年瓊崖海棠夫妻樹）及古道（阿朗壹）最具知名度。而這對夫妻樹極可能是台灣樹齡最久、外形最大的瓊崖海棠。



這個景點，我共去了兩次。第一次看到的時候，雖然略有點受損，但還是可以看的出原本的風貌，當時跟著爸媽一起去的時候，就幫他們拍了一張夫妻與百年夫妻樹的合照。但第二次去的時候，已經歷過好幾個颱風的襲擊，已不復見當時的風貌了。但這邊還是有石群可以欣賞，買杯咖啡就坐在這些石頭上，看著太平洋也是一個特別的享受。

### 【會走路的樹】

因為看到「戀山的森林博物館」有一個特殊行程-拜訪「會走路的樹」，才得知這個特別的景點！

但因臨時動議前往，也來不及參加森林博物館的行程，所以就自己靠著Google Map跟部落客的說法，找到這個地方。這棵所謂「會走路的樹」，是布農族人劃定土地界線的方法，通常都以樹株來作為標的，但



因白榕的氣根很多，且生長又很快速，新生的氣根一接觸到地面，就有可能長成另一株爸爸級的榕樹，形成孫子級的榕樹，不斷循環繁衍，樹幹便像巨人的大腳，經常會發生你我土地界線改變的糾紛，於是稱這種樹為「會走路的樹」。其氣根連綿百尺，自成一片森林，風吹樹倒，氣根支撐後又再生，彼此相依蔓延，成了遮蔽天日的大樹叢，盤根錯節到無法分辨原生樹從哪裡開始，從哪裡結束，更是數不清楚分成多少棵小樹，算不出樹齡。而這個地方，真的是需要親臨現場的人都可以感受到那樹的壯大，而他的氣根一直不斷向外延伸，彷彿是進入了阿凡達的世界裡面，值得一窺究竟。

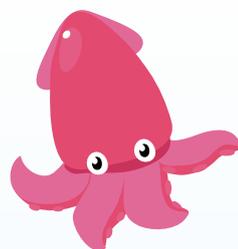
### 【綠島潛水】

以台灣來說，非常難到達的一個外島，只能從台東搭飛機或搭船前往。這個地方是在我最後一次的台東旅行過去的，當時最主要是去安排OPEN WATER的潛水證照。如果喜歡玩水的人，這個地方不管是浮潛、還是深潛，都是非常適合前往的地方。因為就算在冬季的水溫都在24-26度，所以就算是寒冷天下水，其實也都是很溫暖的（但可能是岸上到海裡這段路會有點辛苦），而能見度都可以在20米左右可以看的很遠很清楚。

潛水的活動其實真的是蠻有趣的！可以自然的在海裡悠遊，又不受空氣等限制！還記得我第一次在綠島下水的點是【石朗】，這裡除了是深潛的潛點之外，還可以是想要浮潛的人可以一窺究竟的地方。當我頭一進入水裡的時候，還記得我激動的在水裡大叫（雖然旁邊的人很難聽到），因為大概7-10米的深度，清楚可以見底，還有看到成群的熱帶魚，感覺自己在偌大的魚缸裡，真的是永遠記得那個畫面。

綠島還有另外一個有名的世界潛點就是【大香菇】。什麼是【大香菇】呢？現今世界上已知最巨大且年紀最老的活珊瑚群體，而這微孔團塊珊瑚高約12公尺，圍寬31公尺。而他的生長速率來看，其成長一年僅約1公分高，估算其活存時間已超過1,000年，其頂端離海面尚有8公尺深，若無人為干擾與破壞

及環境的劇烈變遷，至少還有800年可以成長。當然我也沒放過這個機會去前往探究這巨大的活體珊瑚群，當我親眼見著的時候，其實那巨大的體型會令人有點壓迫感，但還是覺得這個世界好神奇，怎麼會長出這樣的東西呢？如果有機會去綠島，其實可以去體驗潛水感受這巨大水族缸的魅力。一年去了四次的我，真心的跟大家推薦這個好地方，人不多、觀光客也少，相當適合自助旅行的好地方喔！





## 踏青社9/19奮起湖&竹崎公園天空走廊一日遊

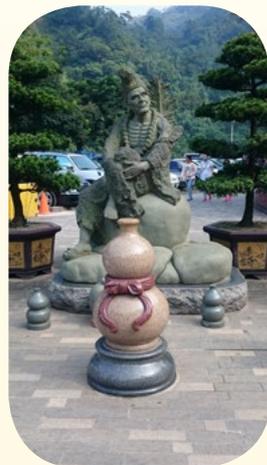
文/瑞霞

自從七月中旬洪國藝主任在大早報時預告了踏青社將於八月份舉辦奮起湖一日遊的活動後，很多的同事都跑來問我確切的日期，希望能排休假一起同行，真的是太感動了，難得大家如此踴躍參與此次舉辦的活動，但礙於八月份的廠內趣味競賽而延宕至九月十九日才成行。因大部份的同事都只去過阿里山而未順路繞進奮起湖看看，所以此次報名的人數較多，甚至需限定兩台遊覽車的名額，額滿即停止報名，讓主辦單位深感抱歉，最後確定的人數為75人，真的是破了踏青社的紀錄。

隨著距離出發的日期愈來愈逼近，社長和我們兩個福委也越來越擔心，因為連日的豪雨不斷，我們三人也都沒去過奮起湖，連原本預訂八月底要先去探勘的計劃也被迫取消，真不知當天到底該怎麼帶大家走，最後只好努力的去網路上找資料和問有去過的同事及旅行社來安排路線。

出發的日子終於到來，原本預計六點半出發，還跟同事說慢一分鐘就放鴿子，沒想到從台中調來的遊覽車上演迷航記，足足慢了十分鐘才到，害我被同事虧了好久。此次為響應環保及體貼同仁就近搭車，於二林台糖加油站、原斗國小正門口及北斗交流道設立了三處的上車地點。待同事們全部都上車後即開始我們一天的行程。

因路途遙遠，第一站先到觸口天長山“龍隱寺”讓大家休息片刻，龍隱寺主要是供奉濟公禪師，此地山水環抱、地靈人傑，是一個讓人心靈感到非常平靜的地方，周邊還有整排不同表情及姿勢的童子石雕像及一尊較大的濟公禪師雕像喔！大夥就在那兒停留了二十分鐘左右才上車。接著就是蜿蜒的山路了，頓時車上安靜了不少，好讓司機先生能專心的開車。



大約十點多，就抵達了目的地，當下只覺得空氣真好，跟平地真的差很多。奮起湖是位於嘉義縣竹崎鄉的中和村，海拔約 1,400公尺，因東、西、北三面環山，中間低較平，形如畚箕，所以舊稱畚箕湖。由於此區是位於阿里山森林鐵路之中點，早年以老街、便當和四方竹聞名，同時，它亦成為附近村落趕集聚散之地，因而村落聚集在火車站附近。原本計劃讓大家可以在森林步道中享用在地最知名的“阿良鐵路便當”當午餐，所以一到那兒就先發放便當。誰知道一走到火車站就看到一堆人已經在吃便當了，天啊！會不會太早吃啊？還沒11點ㄟ，原來是大家都不想用手提，只想裝在肚子裡(這是我們當初未考慮到的點，還有改善的空間)，我心想反正大家都有帶錢，不會餓肚子。等我們也吃完飯後，一堆人已經各自散開了，有的往東走，有的往西走，有的則是在老街慢慢逛，反正出來就是要放鬆心情，不要限制太多，只要不走丟就好了，而我們則是跟著A車的導遊小姐走。

在火車站下方有一條約五百公尺左右的老街，店家販賣的特產有當地的便當、豆腐和糕餅等美食，這條臺灣海拔最高的老街是許多人遊阿里山必訪的地點，更是一條百年老街，走在老街中，彷彿進入時光隧道。尤其，老街聯外道路，全是石階步道，一層接著一層，上上下下，面積不大，像極了北臺灣九份的縮小版，因此也有人稱它是阿里山的九份。



穿過了老街，看到一堆人在排隊，好奇心驅使我前進，原來是草仔粿快要出爐了，草仔粿也是那裡的特產哦！聞到陣陣的香味，真讓人口水直流，但是看到長長的排隊人潮，唉！還是放棄吧！因為時間有限。接下來就往森林步道走去，一會兒終於找到了心之所向的那個在網路上看到的景象，真是太開心了，因為奮起湖周邊的步道太多太多了，所以能找到這一幕真的是太幸運了，趕緊拿起手機狂拍，並停留了許久才繼續往前走。接下來造訪的另一個點就是奮起湖文史陳列室，它原是日據時代的日警官舍，後來修建為文史陳列室，位置就在奮起湖派出所旁邊，兩間不同時代的派出所相互對照，整棟主體結構是以檜木搭建而成，至今已有80多年歷史，裡面陳設不少人文特色與森林鐵路相關的歷史文物，也記錄著詳細奮起湖的發展軌跡及地名美食的由來。奮起湖也有種植有機的咖啡豆，館內亦有設置咖啡廳，可供遊客悠閒的坐下來細細品嚐道地的咖啡。突然一個熟悉的身影從眼前經過，是廠長和他的家人，看他們手上提了幾小袋的咖啡豆，品質及口感應該相當好，聽廠長說他們剛剛喝了一小杯大約100-150cc左右180元，非常好喝，所以才買了咖啡豆回家自己煮，下次如果有去一定要買回來喝喝看。

其實奮起湖周邊還有許多的景點，我們今天只逛了杉林木棧道、四方竹、台灣肖楠母樹林及奮起湖文史陳列室；而大凍山步道有翠竹坡、靈岩18洞、流星崖、明月窟、大凍山日出、七星石、石獅象、樹石盟、靈木古蹟、巨墓碑；另外水社寮和奮起湖間的景點有雙石獅、觀音尖、英雄壁、天塹奇觀及光華和奮起湖間有蝙蝠行宮、洞天福地、石幻谷、大財神小瀑布、虎斑峭壁，而這些景點因時間的關係而無法一一去逛，所以建議想去的同事不妨在那裡住一晚，才不會錯過這些景點。



看了一下時間，啊！快兩點了，已接近上車的時間了，趕緊找上車的地點，就在要去停車場時路過

了”四方竹”這個景點，它是位於奮起湖火車站斜前方，因枝幹為四方形而得名，原產於四川峨嵋山，東傳至日本後，民國13（1924）年再由日本移植到臺灣。目前僅溪頭與奮起湖兩地才有，而奮起湖更是第一個種植的地方哦！此刻的我當然是抓緊時間猛拍照囉！終於趕在兩點前上車了，清點一下人數是否到齊，嗯！不錯，大家都很有時間觀念，提前五分鐘就往下一站-竹崎公園-出發。

到了竹崎公園，哇…大塞車，不會吧？！沿路都是遊覽車，原來很多人都和我們一樣要來看新的景點--花仙子步道和天空走廊，還好下來停車場剛好有車子出去，導遊小姐直說我們真的是太幸運了。順利停好車後大家就去逛了。嘉義竹崎親水公園於2014年7月8日啟用「花仙子步道」及「天空走廊」，花仙子步道全長400公尺無障礙設計，沿途有許多野薑花及杜鵑花，適合男女老幼到此散步。天空走廊全長一百八十五公尺離地最高距離十九公尺約五層樓高，適合喜歡刺激的人來挑戰哦！注意事項是女生千萬別穿裙子喔！



走過了舊吊橋，去尋找多年前曾經造訪的記憶，也是和同事們去的，那是我到公司不久第一次舉辦的活動，大夥兒去那裡野餐和煮東西，舊地重遊，只是景物依舊，人事已非，當然也有美好的回憶，而我的女兒居然還記得當時她和小朋友在哪個位置玩水，回憶起來她也很開心。

看了看時間，該上車了，原本預訂竹崎公園的行程結束後就回家，但考慮回到家已過了晚餐的時間，最後結算一下經費，還好，還夠大家吃晚餐，最後再請示過廠長後就請導遊小姐幫我們訂餐廳。我想大家都餓壞了吧！哈哈…因為每盤菜都吃得精光，這是我所樂見的，才不會浪費食物。

大約七點半左右才回到公司，今天真是美好又充實的一天，感謝公司有這麼多的社團活動，讓我們在工作之餘能夠有這樣一個管道來放鬆心情去外面走走，更感謝每位參與的同事及眷屬們，因為有你們，讓活動更加的熱鬧及活潑，感恩！期待下一次能有更好的行程，再和大家一起出外踏青。





# 走進九份

文/violeta

“九份”在我的腦海裡，填充著各種不同的回憶，這裡有著學生時代，和同學們睡大通舖，大玩特玩瘋狂行徑的回憶。也有和友人們一起漫步於小城山林間，觀看昔日的太子賓館，享用著阿婆芋圓、紅糟肉圓、草仔粿…等美食，興致一來，買個金瓜石在上面刻字留念。隨著回憶再次走進九份，雖然正值冷冽的寒冬，但我的心情卻格外溫暖，因為這是我和家人第一次在九份過夜，心裡非常期待這次的旅程。

這次入宿在網路很有名氣的《溫莎堡景觀民宿》，可以容納六人的”香草庭院房”，庭院的古舊木門隱身於階梯巷弄內，一不小心眨個眼就會與它擦身而過，殊不知一扇之門背後的庭院內，竟是充滿著如此濃厚中國風情，巧妙的和整座山城融合一體。一進屋內，大夥則是驚呼連連，庭院中擺有桌椅供人休憩，可以悠閒的看著池塘裡的錦鯉游來游去，要不是冬天的九份太過寒冷，真想在這庭院裡閒話家常，一口飲茶、一邊感受這裡的懷舊氣息。



庭院內還有一道大門，推開大門映入眼簾則又是另一種峇里島風，室內寬敞的空間，透過偌大的落地窗可以看向整個庭院和山丘，撲鼻而來陣陣的精油香，耳邊傳來bossa nova的曲風，不自覺地整個人都輕鬆自在了起來。仔細瞧，室內設計匠心獨具，櫥窗內擺有各式的古玩，書架上放置多本供閑人雅士們閱讀的書籍，音響旁備有多種不同音樂曲風的CD，長長的木桌上早已擺放好茶具，提供旅人品嚐香醇的花草茶，隨處可見民宿主人精心佈置的巧思與體貼。置身於香草庭院房中，無論是坐在大大的椅子，或躺在床上，隔著落地窗看向戶外山頭，整個人都沈浸在這小城故事的恬靜幽美。

傍晚時分拉上幕簾，燈火漸漸點亮整座山城，我們準備出去大啖美食，穿梭在巷弄熙攘人群中，看著神隱少女場景中，人聲鼎沸的湯屋正熱情的在接待旅人的到來，店家及旅人們的熱情溫暖了夜晚的九份街頭。無意間發現日本觀光客還挺多的，是因為湯婆婆的湯屋而聲名大噪的阿妹茶樓嗎？端倪一下還真



的挺像故事主人翁的湯屋呢，雖然神隱少女中湯屋的構想，並非來自九份，但一場美麗的誤會讓九份再次爆紅，吸收不少外國遊客前來，但我想真正吸引他們的並非是阿妹茶樓，而是漫步在這與大海相臨的山城，望著遼闊海洋與微聳山丘，漫無目的地走在層層階梯上，來往穿梭與大紅燈籠高高掛的小徑，彷彿走進時光隧道來到三、四〇年代，觸目所及是日劇時代的舊式建築，電影悲情城市的場景，多樣化的美食，精緻的工藝品，一種與世無爭的自在氛圍，才是真正令人感到迷人之處吧。

一大清早的九份老街，只有三三兩兩些許的人漫步在其中，一路再行經昨晚經過的阿妹茶樓、昇平戲院、悲情城市等，有別於昨夜的喧嘩人潮，一大早的老街格外的樸實寧靜，可以很恣意的在階梯上奔跑，很享受此刻的幽靜。早膳時間來到民宿主人開的咖啡廳，用餐環境非常的舒適，坐在戶外還可以愜意的遠眺整個海景，邊享用美味的餐點。

雖然來過九份多次，大部份時候卻都是來去匆匆，這次和家人們在九份住上一晚，一起聆聽夜晚與清晨的九份，感受和以往不同的風情，當下細細品味人生的每一片刻，我比以前更加喜歡九份了。





## 有拜有保庇的好所在 & 紫南宮金幣之旅-南投紫南宮

文/Oscar

竹山紫南宮，又名社寮紫南宮，是臺灣一座土地公廟，主祀福德正神尊像，位於南投縣竹山鎮社寮里大公街。由於香火旺盛，在每年農曆二月初二是做牙，是人潮最多時候，與中和烘爐地的南山福德宮、屏東車城的福安宮並稱「三大土地公廟」。

過年當然要去朝聖一下紫南宮求發財金阿，其實大老遠開車到紫南宮主要是要換去年的羊年金幣，金幣如何取得呢？在羊年（去年）生的寶寶只要在今年（猴年）的三月底前攜帶寶寶手冊給當地服務人員蓋章即可獲得一枚，非常的有紀念價值，以此類推，當爸爸媽媽的可以去換當紀念哨。當日抵達時已是早上9點多，人已經爆炸多，建議平日去真的會好很多。紫南宮週遭很多小攤販賣小吃，和古早味的醃製品與紀念品，慢慢吃+慢慢逛+慢慢拜，其實就可以花很多時間了，看到週遭小販很多在賣拜發財金、貴人金、正財、偏財，有位大哥說買500就送我猴年的銀金幣，為了討個好彩頭就給他買下去了。

拿到後很假掰得拿著金幣許個願。聽說春節期間也是有排隊發免費的猴年金幣，但是排隊的人很多，所以也就打消了念頭。

來展示一下我的戰利品吧，共換了四枚黃色羊年金幣+一枚銀色羊年金幣，

地址: 557南投縣竹山鎮大公街40號 TEL: 04-9262 3722  
網址: <http://www.xn--6kry7q182a.tw/location/location01.htm>



# 台南嘉義省錢輕旅行～林初埤木棉花道 +台灣版亞馬遜河「四草綠色隧道」

文/簡嘉音

台南的木棉花道一直頗具盛名，當然也在口袋名單一段時間了，這天恰巧老師通知下禮拜瑜珈課停課，心血來潮決定去看看台南的木棉花道。

經過查詢，發現其實木棉花道離嘉義比較近，因此決定第一天先去嘉義再轉搭區間車至後壁，接著再搭火車至台南住宿，隔天在台南旅遊，接著回台北。

到嘉義可以搭火車也可以搭客運，發現搭自強號跟國光號時間差不多，但價錢差很多，搭自強號要598元，但搭國光號卻只要350元，來回票更只要670元，因此我們決定來回都搭國光號，至於從台南回台北就看到時的想法，看是要從台南搭車還是從嘉義搭車，如果從台南搭車，也只要補差價即可（通常補票會以單程價差做補價），因此決定一先搭國光號至嘉義，接著搭區間車至後壁，逛完木棉花道後再搭車至台南，到時看情況決定直接搭區間車，或者要爭取時間，先搭回嘉義再搭自強號，交通搞定後，當然就是住宿了。

因為走省錢路線，本來都在看背包客房，之前有一次要去猴硤路跑，訂了一間青年住宿，結果恰巧遇到了颱風，店家也讓我們延期，所以我們後來有一天特地去九份小旅行，發現現在的背包客住宿都做的蠻不錯的，雖然隱私權比較不夠，但是其實也都還蠻舒適的，因此一開始先鎖定背包客住宿，背包客住宿一般價格大約600元/人上下。

但是，我喜歡有不一樣的方式，就像幾年前，曾經跟朋友一起住過露營車，也曾經跟朋友半夜決定隔天去台南玩，看好火車時間，行李整理好，隔天就出發，住宿也是到當地才找，所以這次也希望能有些些的不一樣，因此決定這次的住宿採取沙發衝浪（Couchsurfing），先在相關網頁找尋台南的沙發主，主要也是因為是跟朋友兩個人，加上我們找女的沙發主，所以在安全方面就比較沒那麼擔心，先看看相關評價，接著發信過去詢問對方當天是否有空可以接待我們兩個，決定好住宿，就準備出發啦～



	嘉義	台南
國光號	350	360
自強號	598	738
國光來回	670	720

表1：台北至嘉義 & 台北至台南之交通費

	後壁	台南
區間車	22	67

表2：嘉義至後壁 & 後壁至台南之交通費

	嘉義
區間車	90
莒光號	107
自強號	139

表3：嘉義台南來回交通費

當然，因為沙發衝浪的目的就是多認識朋友，所以不收住宿費，但是基於禮貌，還是應該買個伴手禮。

終於到了出發的當天，一早我們先買好國光號嘉義來回票，接著就上車睡覺等著到嘉義囉！

約莫中午左右到達嘉義，因為國光號在後站，我們要往前站，過天橋的時候，發現一個小地方，好像來到了日本，居然看到了很多愛情鎖。



到嘉義的第一件要事當然是填飽肚子啦！其實本來有想過要租摩托車，但是兩個人只有我有駕照，而且是輕型的，另一方面我們只會用半天的時間，原本打算改租腳踏車，嘉義火車站是可以租腳踏車的，而且只需要付押金即可，但是數量不多，只是到嘉義後發現天氣不是很好，因此決定就走路當散步吧！

嘉義最有名的是什麼？當然是火雞肉飯，嘉義的火雞肉飯我已經吃過好幾間了，微笑雞肉飯、簡單雞肉飯、劉里長雞肉飯、郭家雞肉飯、呆獅雞肉飯等等，這次當然想來吃吃沒吃過的，決定要去吃「蔡阿嘎」介紹過的『嘉義人火雞肉飯』，除了一人一碗雞肉飯，還有一盤青菜加一碗湯，因為還要吃別的，得留點空間。

大家應該都知道嘉義火雞肉飯好吃到路邊隨便找一家都沒問題，嘉義人火雞肉飯的肉是屬於有帶點皮、油脂的感覺，但是又不肥不膩；嘉義的火雞肉飯，每次看起來都很簡單，吃起來卻都不簡單。



吃飽飯後，決定要去吃甜點，其實會來這家店，真的是意外，完全就只是因為剛剛路過，加上現在很想吃甜點，後來google才知道，原來這家店也是很簡單的，原來是畫家陳澄波的故居。

吃完甜點後，邊散步邊走馬看花，準備要去看本次旅行的重點：木棉花道，大約下午4點多回到嘉義車站，準備要搭火車到後壁囉！



後壁是個小站，其實也沒有人在看守，一出車站後，即到旁邊的腳踏車行租腳踏車，腳踏車老闆人很好，原本其實應該要打烊不出租了，但還是租給我們，而且很便宜，只收我們幾十元，知道我們要去木棉花道，很好心提醒我們可能要趕一下路，不然會天黑，另一方面，因為前幾

天下大雨，已經沒什麼花可以看了。

其實我們出發前就已經做好心理準備，如果沒有木棉花可以看，就當作探路，隔年再來一次，就這樣租了兩台腳踏車就出發囉！

話說，腳踏車配綠地，就是會想起金城武，哈！雖然老闆娘有跟我們報路，但有時候彎轉個太多後，根本也忘了要怎麼走，還好現在智慧型手機很方便可以查，加上也可以問路人，路上遇到好多個好心人給我們報路。

遠遠看到了白蓮河鄉的招牌以為到了，原來還有一小段路，其實中間後來開始下雨，幾度有想過放棄，因為擔心太晚，畢竟鄉下的黑夜不比台北，很多地方沒什麼路燈的，就在準備放棄的時候，看了一下智慧型手機，發現再撐10分鐘左右就到了，因此我們還是決定奮力騎過去吧！

老實說在路上我們就在想，明年要早點出發，後壁很漂亮也很多地方可以去，剛好這次就可以當作探路，如果天氣好的話，悠悠哉哉地騎腳踏車，其實很悠閒的。

因為下雨所以穿著雨衣，想要跟目的地拍照，但又不想死硬硬的拍照，也不知道為什麼兩個人居然想出這莫名的動作，佯裝很搖滾，結果手裡拿著木棉花。

拍完照後已經5點多了，天色也越來越黑了，真的需要趕路，一路上沒有



停，奮力騎回車站還腳踏車後，思考著要不要去買冰糖醬鴨，因為離發車時間還有一小段時間，決定走去買個冰糖醬鴨在車上也可以墊墊肚子。

看看，一路上黑成這個樣子，這個時候約莫18-19點，就可以知道為什麼我們回程會一路趕路了，買好滷味後，回車站搭乘19:12前往台南的區間車，車上剛好先吃滷味再補個眠就到台南車站囉！

人齣～果然不能太鐵齒，從台南車站出來後，發現我們住宿的地方google搜尋也才2公里多，對我們來說根本就是小菜一碟啊！因此壓根沒想過要搭公車，但實際走過後才知道一切都被騙了，因為有很多地方是行人無法走的，需要繞路，甚至有個地下道黑到完全不敢下去，即便附近的鄰居都說只能走那個地道，也再三跟我們保證那個地下道沒問題，我們還是不敢踏下去啊！正當開始琢磨要繞路的時候，恰巧遇到一個女生，兩個膽小鬼只好默默的當了跟屁蟲，一進去地下道後，真的有一種柳暗花明又一村的感覺，裡面超級光亮，而且非常乾淨，實在不知道為什麼它不願意在靠近出口的地方再設一盞燈呢？當下我們倆覺得自己很糗，裡面乾淨光亮成這個樣子，甚至比台北很多地下道還乾淨漂亮，我們還在那躊躇這麼久。

原本這天想去逛大東夜市的，很可惜當天晚上沒有大東夜市阿，所以乾脆就一路吃回沙發主的家，順便帶了杯飲料請沙發主喝。

沙發衝浪每戶人家提供的方式不一樣，有的是提供一間客房，有的是跟沙發主睡同一間，可能是睡同一張床，也可能是打地鋪，而有的則是提供客廳沙發等等，我們找的這間是在客廳打地鋪，房子佈置的很溫馨，牆上有很多明信片，是來借宿的朋友們回去後，再次去別的地方旅行時，也會稍來問候。

沙發主人很活潑很好聊，也有很多旅行的經驗，也接待過很多沙發客，還有有很多桌遊，我們決定玩跳棋，但是是玩另一種方式，據說是香港的沙發客教她的，又名飛行棋，雖然我一直輸，但還是玩到差點忘了時間睡覺。

這就是我們今天晚上睡覺的地方囉！看起來很簡單，但是心裡卻是很滿足，認識了一個新朋友、嘗試了新的旅行方式、玩了新的遊戲，一切都跟不一樣，甚至在心裡想著，未來如果有一天，也想來當當沙發主招待沙發客。

第二天我們只有一個目的地，因為要搭比較久的車，所以選定一個地方---四草綠色隧道，又名『台灣袖珍亞馬遜河』。

因為住的地方底下就是菜市場，我們倆超喜歡逛菜市場，逛了一圈就買了不少東西，然後去吃了台南名產一好吃的米糕，一路上還買了布丁、餅乾、地瓜，更重要的是這個一煎肉糰。

原本已經差不多要離開了，準備到旁邊的小公園吃早餐，但我卻被這香味及排隊的人給吸引，跟著也走近瞧瞧，因為本身很喜歡吃QQ口感的食物，便決定也買一碗來吃吃。

去到嘉義就是要吃雞肉飯，來到台南就是要吃米糕，但我覺得煎肉糰更是我的愛呀！只是聽說煎肉糰一般只有在菜市場才會出現，話說，中和也有一間煎肉糰，如果嘴饞想吃吃的話，也可以去試試唷！但我個人覺得沒有台南的好吃。

祭完五臟廟後，準備要搭車到台南車站囉！接著再轉車至四草。

至台南火車站後，往四草的大眾交通工具具有兩線可以搭乘：

- 1、轉乘臺南市區 2 號公車至四草站下車
- 2、轉乘臺灣好行99台江線至四草大橋站/四草生態文化園區（大眾廟）站下車。

搭公車最怕的就是車子等太久，所以我們連時刻表都準備好，第二怕的就是公車開過去卻沒發現，還好我們沒等多久就搭到99號公車。



下



四草隸屬於合江公園，這邊有兩種觀光船可以搭：綠色隧道竹筏 & 台江觀光船。

A、乘船費用：

綠色隧道竹筏 全票200元 優待票100元 約30分鐘

平日：10:00-14:30 (12:00-13:00休息時間)

假日：08:30-16:30

B、台江觀光船 全票200元 優待票150元 約100分鐘

平日：10:45-15:10 (12:00-13:00休息時間)

假日：08:30-16:30

要留意的是總共要排兩次隊，先排隊買票，接著再排隊進場，因為聽說人都很多，我們除了早早就去，避免遇到中午時間，兩個人也剛好可以分開排隊，一個先去排進場的隊伍，另一個先去排買票窗口。

上船前每個人都要先穿好救生衣，旁邊有斗笠可以自行取用，因為太陽非常大，建議一定要戴斗笠唷！不然可能會先被烤成人乾。

全程會有導覽人員幫忙介紹，不僅介紹生態還介紹歷史，在去的同時也會有另外的船隻回程中，每當相遇的時候，大家都會很開心的跟另一艘船上的人打招呼。

四草主要是以明鄭時期歷史遺跡與生態景點著名，也是鄭成功登陸臺灣之後跟荷蘭人的第一戰場。目前四草大眾廟後方還保有鄭荷戰爭骨骸。

四草附近其實還有很多地方可以參觀：四草炮台、四草溼地、四草大眾廟、四草大道、四草夕照、四草野生動物保護區等等，看完台灣袖珍亞馬遜河，我們立刻到旁邊的抹香鯨博物館參觀，這裡有很大隻的抹香鯨標本，還有些過去的生活用品 & 捕魚所需的物品等等，以及各種螃蟹、海底生物的標本。

離開後又在附近晃晃，就準備要搭車回台南車站囉！其實這邊環境很大，如果每個地方都想去的話，至少要留一天的時間慢慢地走走晃晃，另外要留意的是公車時間，畢竟班距比較久，建議先看好回程資料會比較好唷！

回到台南車站後差不多接近18點了，也準備要回台北了，還巧遇蘇打綠，原本打算在台南買個晚餐就去搭車，但嘉義火雞肉飯實在是太好吃了，我們決定搭火車回嘉義，買個火雞肉飯在車上當晚餐吃，再一路睡回台北，決定明年再戰木棉花道。



相關店家資訊如下：

嘉義人火雞肉飯 (原大榕樹下無名火雞肉飯)

地址：嘉義市東區垂楊路157號

電話：05-2231737

營業時間：05:30-14:00

凍滾玻璃屋

啲台灣人的冰 (台灣人蕃薯糖圓仔湯)

地址：嘉義市東區蘭井街249號 (國華街&蘭井街交叉口)

電話：05-222-2773

營業時間：13:30-21:30 (每週一公休)

崇瀨市場米糕

台南市林森路二段192巷37號

營業時間：07:00-14:00 14:30-20:00

崇瀨市場煎肉糰

地址：台南市林森路二段192巷5號

營業時間：6:30~賣完

中和台南煎粿

地址：新北市中和區巨治街28號

營業時間：6:30-14:00 / 16:00-22:00

四草綠色隧道

地址：台南市安南區四草里大眾路360號

電話：06-2841610

呆獅雞肉飯

地址：嘉義市西區民族路665號

電話：05-2273051

營業時間：AM10:00~PM20:30

總計花費：

嘉義來回車票	670
嘉義至後壁	22
後壁至台南	67
台南至嘉義	90
腳踏車	10
船票	200
公車	36
總計	1095



# 我美麗的加拿大行

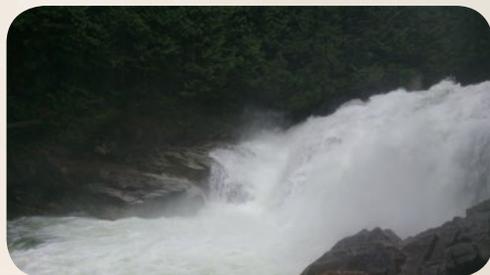
文/劉日玲

2015年10月底想陪女兒Daphne過生日，所以拜訪雨季中的加拿大，一方面也想抓住楓紅的尾巴。獨行俠我就這樣拖了行李搭機前往陌生國度。當然行前我功課也做了不少，包括必遊景點、必逛商店和必買物品等，敗家的事就不多寫，旅途中好吃、好玩、稀奇的事倒是不少，就介紹幾個我覺得不錯的景點跟大家分享。

## Golden Ears Provincial Park公園

Daphne 的同學開車載我們去Golden Ears Provincial Park公園玩，沿路房子有著大大圍籬，說是夏天跑馬用的，但是冬初只看到空蕩蕩的草地。到達下車時冷的讓我直打哆嗦，但到這裡的人都是穿著緊身運動衣外加薄外套，行前有問過知道加拿大人都撐傘，因為只要有件好的防撥水外套就可以輕鬆愉快在雨中行走。

雖然天氣不好，依然無法遮掩大自然的美景，山巒層疊、彎曲河流有如潑墨山水處處美不勝收，Daphne說他們夏天會到這避暑玩水嬉戲，我們沿著河流走到瀑布處，下雨中的瀑布水勢很大，有如白浪濤濤奔騰而去，轟隆隆揚起漫天水霧，雨越來越大，我們只好結束今天的行程。



## 史丹利公園



在溫哥華幾天終於碰到可愛的太陽，Daphne帶我搭巴士前往史丹利公園。一路經過舊城區，穿越高樓林立的市中心，在公園內的終點站下車。

史丹利公園是溫哥華市區最大的森林公園，風景宜人頗富盛名，位在市區外圍三面環海。這座公園佔地四百公頃，保留了絕大多數的原始植栽，公園裡有綠意盎然的森林步道，草地上有成群雁鳥及海鷗。

這個連接鬧區的半島凸出於布烈德灣及溫哥華內港，整個公園有完善的森林步道，以及濱海的自行車專用道，甚至還有一座規模頗大的水族館，夏天還可以搭馬車參觀偌大的園區。公園內的幾個重點包括圖騰區、頌主角(Hallelujun Point)、布洛克頓角(Brockton Point)、希望角(Prospect Point)等。

圖騰區這些數量頗多的圖騰柱是當地印地安人海達族的雕刻藝術，大多以北美地區常見的兇猛動物如老鷹、雷鳥、殺人鯨、熊、狼、豹等為主題，而人形則是代表部落領袖。

看完圖騰柱走到海灘邊就是頌主角(Hallelujah Point)，這裡是眺望溫哥華市區的最佳位置。眺望遠處的獅門大橋(Lion's Gate Bridge) 橫跨布拉德內灣(Burrard Inlet)，港灣內大型船隻及水上飛機起降。碼頭上停滿各種遊艇，台灣有搭棚的私人車庫，這裡則在水中架起高高棚架停放遊艇。

沿著堤岸走到加拿大廣場(Canada Place)，一座位於溫哥華市中心的建築物是溫哥華會議中心。泛太平洋酒店、溫哥華世貿中心、溫哥華冬季奧運



聖火處，前往阿拉斯加的郵輪皆從此處出發。

### Gastown蓋士鎮

蓋士鎮是溫哥華市內一個地區，是溫哥華開埠時最早開發的社區。蓋士鎮的蒸氣鐘是全球第一座，蒸氣鐘每15分鐘就會鳴叫報時，每過一小時則會發出悅耳的音樂聲，古典的造型深受遊客喜愛，吸引許多遊客前往這兒拜訪。這兒的建築都保留了維多利亞式風味，洋溢著英國情調，地上的紅磚很有復古氣息，感覺在這裡都變得好悠閒。街道旁邊也有許多的紀念店，陳列無數美麗誘人的商品。



### Central Park加拿大本拿比中央公園

另外Daphne還有帶我去市區內的公園逛逛，Central Park就在捷運站出口緊臨購物中心。來到Central Park好像是來到高大松林的深山中，讓我驚訝怎麼市區捷運旁就有此景象，在亞熱帶的台灣要開車上山才能看到巨大松林杉木的。沿路上看到許多年長退休和穿著運動服來公園健走的人，不時傳來國、台、粵語交談聲，可見溫哥華有很多亞洲人喜歡居住。



松樹下黃色楓葉有如翩翩飛舞的蝴蝶，陽光灑落樹叢間，無數光束閃閃動人，彷彿有精靈在其中跳躍飛舞般。路邊不時可看到小松鼠而且不怕生，手往下牠們以為你要餵食就會靠過來。

我們走到池塘邊，有幾棵紅豔豔的楓樹，地上鋪滿紅色小小楓葉，加上水面倒影有如風景畫。池塘上有很多綠頭鴨、鴛鴦在游泳，有許多家長帶小朋友在餵食，這種感覺好不愜意，沿步道往下走又遇到另一個小池塘，旁邊有一大片草皮，藍天綠地夾著高大松樹，又是幅美麗的景緻，看了就讓人倍感幸福，心情也跟著溫柔起來。



### Deer Lake鹿湖公園

Daphne跟朋友約好，下午帶我到住處附近的鹿湖公園走走，在溫暖的陽光下走起來格外舒服，湖邊有一排高大林木在陽光照射下閃閃發亮，廣大綠地碧藍天空綠樹紅楓，一幅世外桃源美景呈現在眼前。

鹿湖位於本拿比中區，由附近幾條小溪匯集而成，附近擁有、草原、窪地、森林、溼地、溪流與湖泊，遂成許多野鳥與野生動物的棲息地，有常見的水鴨以及各種麻雀、啄木鳥、老鷹、貓頭鷹、魚狗等等，生態非常豐富。

湖邊有觀景台及加高的木棧道環湖一圈，棧道中間有鋪黑色的金屬細網是雨天時防滑用的，這設計相當體貼感人。鹿湖一旁是本拿比美術館(Art Gallery)，當天美術館正在整修中無法進入好可惜！我們繞鹿湖走完一圈天色已暗，於是結束今天的行程回家休息。

### Capilano Suspension Bridge卡佩蘭奴吊橋

卡佩蘭奴吊橋位於加拿大北溫哥華區內，Capilano Suspension Bridge公園大門就在路邊，當巴士停車時我想著怎麼離市區20分鐘車程就可到達。我們有在網路上購票所以確認過即可入園，當地居民擁有入園一次可換成年票的福利。

進入公園時每人發一張園區導覽圖，導覽圖有多國語言可選擇，上面說明有六個站可以闖關，全部過關的可以兌換一張"我成功了"證書。





入園一開始是歷史陳列區，在這裡可以欣賞當年興建吊橋的歷史照片，讓遊客了解早期拓荒者眼中的溫哥華，照片和歷史紀錄使他們的故事更加生動。卡佩蘭奴吊橋於1888年首次建築，並經過多次改建及重建，包括以混凝土加固橋墩、以鋼索取代繩索等。現時吊橋建於1956年，吊橋長度是137公尺，離水高度70公尺。

歷史區旁邊有加拿大著名圖騰柱，是給遊客拍照用的。沿著步道轉個彎吊橋就出現眼前，長長吊橋掛在山谷中，橋下的溪谷看來更深，走到橋中央時俯視溪谷還真讓人頭皮發麻。

橋後有森林步道，可參加有導遊的觀光或自由探索，以便更深入地了解這個西海岸的溫帶雨林生態系統。沿著恬靜的雨林邊緣漫步，享受針葉林的芬多精，觀賞一幅幅卡佩蘭奴河的自然美景。

Treetops Adventure 樹梢探險，從樹屋(Treehouse)開始，接連走過七個吊橋，讓樹與樹連接著，穿越雄偉高大的原始花旗松林。

天空開始飄雨，園區有提供免費的輕便雨衣供遊客取用，我們去走那有名的半圓空中棧道，這是一條沿著懸崖修建的懸空人行橋，部分棧道是以玻璃打造，所以可以直接看到下方的斷崖峭壁，是觀賞壯麗峽谷景觀的絕佳場所。



### 伊莉莎白公園

這個修剪整齊佔地52公頃的城市綠洲是市區南邊的最高點，除了有佈置整齊、五顏六色的花園之外，伊莉莎白女皇公園內還設有加拿大第一座市立植物園。在植物園內除了可以看到外國樹種之外，幾乎所有加拿大原生樹種也都包含在內。此外，寶拉黛植物園區則有由熱帶鳥類、植物、雨林和魚類創造出的美麗自然景觀。遊客可在礦區花園、寧靜的岩石庭園、小池塘和瀑布之間漫步沉思；伊莉莎白公園整理的很好人也不多，綠草如茵加上紅楓的陪襯，還有高低落差的庭院設計非常美麗。



### 溫哥華植物園

買票進入園區就給那高大的樹木吸引住，陽光下樹葉片片金黃閃耀令人為之驚豔，那是被譽為活化石的銀杏樹，我們在餐廳坐下面對著銀杏樹吃中餐，光是此景就覺得當下真是幸福溫暖。

溫哥華植物園是一個令人嘆為觀止的植物園，獨具匠心的自然有機創意理念，園區線條呈現花朵狀，巧妙地將建築和景觀融為一體。

參觀路線以俯視利文斯頓湖的廣場為起點，公園前身為高爾夫球場，後改建為植物園，所以擁有漂亮草皮。利文斯頓湖為人造水上勝景，沿路的柏樹秋後變成瑟瑟金紅蔚為壯觀。

在地中海物種花園裡主要樹木有黎巴嫩雪松，北非雪松，以及來自地中海區域的各種香料植物，南半球物種花園裡有智利和阿根廷的猴迷樹和澳洲的藍灰色橡樹等。

這次加拿大行Daphne有帶我去很多地方玩也介紹很詳細，只是太多了沒辦法一一敘述。我自己也嘗試去搭巴士轉捷運逛OUTLET，克服自己語言障礙跟緊張的心情順利購物回家，也感謝友人Karen幫忙，跟機場同事喬我的行李超重問題，讓我的假期完美結束返台。



# 來去香港自由行～



文/apple

香港因為離台灣很近坐飛機只要1.5小時，加上文字、語言相通常常是台灣人週休二日與連休小度假的首選。這次的香港自由行是訂了長榮航空和雄獅旅行社合作的~長榮假期微漫遊的機加酒方案（搭配不同的飯店方案價會不同），飯店我選了入住香港盛世酒店，三天兩夜的輕旅行機加酒早去晚回只要8,900元！坐高鐵去高雄玩車票都快3,000元了，再加上2天的住宿，差不多的預算大家可以飛去香港囉！

這次是我第3次來到香港，以前來到香港是購物和美食之旅，那時許多服飾品牌例如：GAP、H&M、Zara、forever 21...都還沒到台灣設點，近年來這些品牌紛紛入駐台灣，所以這次的香港行程上的安排就以美食為主，然後排了幾個之前未去過的景點，接下來就向大家分享一下到香港必吃的美食和幾個推薦的景點吧！



## 【利苑酒家】港式飲茶（旺角站）

來到香港的第一餐，我們選擇了米其林一星的港式飲茶店～利苑酒家，來安慰一下剛check in完身體的小疲憊；我與友人點了蠔皇叉燒包、菲皇鮮蝦腸、香煎蘿蔔糕、芋絲脆春卷、蟹皇滑燒賣、筍尖鮮蝦餃和一壺服務生推薦的烏龍茶，點完了餐我們才發現最後點的茶是台灣茶，兩個人笑了一下，想說都來到了香港點的卻是台灣來的茶，但也欣然接受，因為台灣茶真的好喝有口碑！利苑的港點精緻好吃，這裡我特別推薦芋絲脆春卷和蠔皇叉燒包，春卷香酥好吃不膩口、叉燒包則是料多濃郁，好好吃！另外，大推一下這個餐廳的用餐環境，環境乾淨且位置不像其他港式餐廳那樣擁擠，桌邊站有服務生服務約四桌的客人用餐，所以要加茶或是加點餐點都非常的方便。



## 【旺角玩具商場】（旺角站）

旺角除了波鞋街可以找到各式球鞋外，也是玩具商店的聚集地，喜歡公仔模型的我們第一天的下午則在旺角皆旺商場、兆萬中心、信和中心等地方尋寶去，這三間商場很像台北萬華的萬年大樓和台北地下街Y13，裡面一間間的小店主要是販售玩具與公仔，推薦喜歡玩具的大朋友與小朋友們來這裡逛逛。



## 【再興燒臘】（灣仔站）

晚餐則是來到灣仔站附近的～再興燒臘，這間燒臘店超級正統！想要嚐嚙正港的港式燒臘來這間準沒錯！在店外排了一下隊很快就輪到我們進去，小小的店面擠了滿滿的人，店內4人的用餐桌硬是擠了6位



客人，難怪翻桌率這麼快，因為服務生就是一直把客人往空位塞，沒有地方放包包，連吃飯手臂要張開都有點困難；一就定位後服務生迅速幫我們點好餐～三寶飯、燒肉油雞飯，一上餐後我們有點眼，盤子裡滿滿的飯，飯量是台灣便當的一倍，白飯上面放上主餐(油油亮亮的肉)和油蔥花，和台式燒臘最大的不同是港式燒臘飯沒有配菜！但三寶飯的主角燒肉、燒鴨、油雞每個表現都非常出色！燒肉外層有點焦香、燒鴨的皮香脆、油雞肉質軟嫩，推薦大家下次來的話一定要嚐嚐燒鴨！非常好吃！在這麼快節奏的店內氛圍下，我們也大口扒飯、快速吃完這餐，如果來這裡用餐真的要有心理準備，店內座位狹小，用餐環境不太舒適就是了。

### 【Ozone Bar~The Ritz-Carlton Hotel】(九龍站)

吃完晚餐後我們來到香港最高的建築~The Ritz-Carlton Hotel (香港麗思卡爾頓酒店) 118樓的Ozone Bar看夜景，非常建議大家省下天際100觀景台的門票來酒吧點杯飲料看夜景哦！我們在吧檯區點了兩杯啤酒(HK\$100/杯)就可以看到香港維多利亞港夜景，可惜的是天公不作美，我們來的時候下起大雨，只能在戶外露台區感受高空的強風和霧茫茫天空，雖然很可惜今天看不到美麗的夜景，但在氣氛不錯的酒吧裡喝上一杯啤酒和朋友聊聊天，心情覺得非常放鬆開心。

### 【蘭芳園~尖沙咀分店】(尖沙咀站)

來過香港的人相信都一定去過蘭芳園本店喝過絲襪奶茶、吃過豬扒包，這次我想介紹一下尖沙咀分店，尖沙咀分店位在彌敦道上，但藏身在一棟購物中心的地下室中，最好是觀光客找到的到拉！！(我問了三次路才找到…)；尖沙咀分店因為離地鐵站近(如果順利找到路的話)加上用餐環境比本店舒適，所以我推薦來這裡用餐哦，這次我們點了蔥油雞扒撈丁(上午11:30起供應)、菠蘿包、咖央西多士、金牌豬扒包和絲襪奶茶，人客啊！！記得要跟服務生要午餐套餐menu，不然全部都是單點價！當天併桌的客人剛好是在香港生活的台灣人，經她提醒才知道有套餐menu，原本絲襪奶茶的單點價經由套餐組合可是現省了不少，話說這裡的服務生有些壞心，除了不主動給套餐menu外，一開始點的蔥油雞扒撈丁她也說沒有，但併桌的大姐明明就點了這道，可惡！於是硬起來跟服務生爭取，她才幫忙改單，真的是離譜的服務態度讓人不敢恭維；撇開差勁的服務生我要來大大的推薦蔥油雞扒撈丁！！QQ帶勁的公仔麵(就是泡麵)配上一些高麗菜和一塊外酥內嫩的烤雞排，超級好吃！！大大的推薦哦！！

### 【昂坪360纜車】(東涌站)

前兩次來香港自助行很不巧的都遇到昂坪纜車在維修保養，此次的香港行終於如願搭乘纜車上大嶼山參觀天壇大佛，纜車連接大嶼山東涌市中心及昂坪，全長5.7公里，遊客可以選擇標準車廂(來回HK\$255)或選擇透明車底的水晶車廂



(來回HK\$325)，有懼高症的我當然是選擇搭乘標準車廂；在25分鐘的纜車旅程中可以俯瞰濛濛細雨中的大嶼山和飄渺空曠的大自然景緻，下車後即是昂坪市集，市集內集結了許多紀念品店，再繼續往前走即可看到壯觀的天壇大佛，在這裡每個遊客無不駐足仰著頭觀看著這世界上最大的露天青銅佛像；昂坪站這裡有著清新的空氣、大嶼山的寧謐和美麗的大自然景緻，非常推薦大家搭乘纜車前來走走唷。

### 【Jamie's Italian】(尖沙咀站)

和我一樣喜歡看旅遊生活頻道美食節目的人，相信對Jamie Oliver (傑米·奧利佛) 應該不陌生吧！來到香港當然不能錯過到Jamie's Italian嚐鮮，Jamie's Italian是Jamie Oliver所開設的餐廳，位於銅鑼灣的香港分店是繼新加坡之後於亞洲開業的第二家分店，尖沙咀店則是2015年5月才開幕的，網路上爬了文後發現若沒預約就等著在現場候位到天荒地老，於是我在此次香港行出發前就先在官網上訂好位，準備大啖Jamie的簡單美食！Jamie's Italian主打木板佐食 (ex：肉腸、風乾火腿前菜)、意粉 (義大利麵) 和薄餅 (比薩) 等義大利菜，餐廳內的裝潢使用大量具香港特色、元素的圖畫，餐桌椅則是以木頭為主，開放式的廚房外高掛著許多生火腿與食材點綴著，餐桌上放著點燃的蠟燭，是一間非常有特色且氣氛佳的義大利餐廳；我們點了新鮮青口魷魚墨汁意粉(HK\$188)、意大利番茄雞肉薄餅(HK\$185)和幼薯條(HK\$48)；新鮮青口魷魚墨汁意粉 (青口指的是淡菜)，有滿滿的淡菜和魷魚，料非常豐富且好吃，唯一的缺點是有點鹹；意大利番茄雞肉薄餅內有滿滿的雞肉、番茄、芝麻葉、橄欖和水牛芝士，餅皮薄薄的搭上滿滿的料，讓人一口接著一口停不下來！但…吃完後還是覺得有點鹹，我想應該是餐廳為了配合香港人的重口味在味道上有做了一些當地化的調整，所以建議大家來這裡用餐時，可以要求廚師塩少放一點，相信會滿意到豎起你的姆指！以上就是我想和大家分享香港好吃、好玩的地方，希望大家有機會去香港的話可以到這些地方走走和享受美食，另外，請注意！follow這些美食的話，一不小心可能會胖個幾公斤回來哦XD



Jamie Oliver

## < 旅遊祕境 > - 吉安、洄瀾灣

如果有來生，要做一棵樹，站成永恆，沒有悲歡的姿勢，一半在土裏安詳，一半在風裏飛揚，一半灑落陰涼，一半沐浴陽光，非常沉默非常驕傲，從不依靠從不尋找。  
 <選自三毛:說給自己聽>

文/凱維

帶著一份期待的心情，踏上這一趟沿著東部海岸線的旅行。尋找到幾個祕境，走走停停，拼拼看一個人國內旅行，車子要開到多遠，才會想到回家這件事情？

車子油箱加滿，一路停停走走的，水、廁所變成這趟旅行的二大民生必需要素。先讓我們來看看沿途可以上洗手間的地方，附帶一提，連假人潮多，這些加油站的服務人員們，你們辛苦了！

另外，下面這張圖片也是在「和平加油站」照的，貼心的事物總能輕易的吸引我的目光，站著看了很久，光站著看就可以看到很多旅遊訊息。耳邊傳來一對講著日文的老夫妻的笑聲，雖然沒能聽懂他們說的話，但我看著和藹的二人，自然而然的笑了，她們也向我點點頭，有點像是韓國電影情節那個搭乘時光飛行器，從未來來到現代的長者的錯覺，神祕中帶點守候的意味，只是左右並沒有一棵倒了又起的大樹，只有幾塊告示圖靜靜的躺在這裡供用路人參考。

找到解決基本民生需求的方法後，接下來就要進入主題了，介紹一個花蓮吉安鄉適合海釣、踏青、散步、野餐、夜遊、觀星的好地方-洄瀾灣休閒廣場。



人生至少要有兩次衝動，一為奮不顧身的愛情，一為說走就走的旅行。

<選自親愛的，這不是一場旅行>

這裡的海灣並不險促，安安靜靜的接受太平洋的海浪，到達消波塊、磐石區，沖力已經所剩無幾，感覺上倒有點像是淡水河出海口的平順廣闊（事實上這裡是花蓮溪的出海口）。目測不出海的深度，也許是浪比較平的關係，沒看到在玩風帆或衝浪的人群，反而靜態活動倒是不少，推測岩石縫中可能有魚，幾名釣友一邊喝著「阿比」一邊釣著魚，看似挺悠閒自在的樣子；有人在專屬的濱海自行車道騎單車，有人架起腳架在拍照構圖。

另外洄瀾灣廣場這裡有一個人造湖，湖上有一抹草洲、數對鴛鴦，水鳥羽色看起來不錯，像是有人照料似就地撒野、婦唱夫隨，就在這個時候，我想起我們力麗明池的黑天鵝「阿鵝」，也是有一段「不為人知



的刀疤過去」，具有豐富故事性的牠，等著你來估狗一下，上次去沒拍到牠所以沒照片，於是順便推一下右圖明池雪畔的美景，不過下次要親眼看到不知要到何年何月了。

這裡還有一座用巨岩擺成的四輪汽車裝置藝術，看不出有什麼特別的故事性，老實說，第一眼遠遠看，因為頭尾傻傻分不清，還以為裝置意象是一隻「石海龜」…

海景view大概是以上這樣。接下來「廣場」呢？讓我們來看看兩張照片：

標示長這樣，排在第22個，不知道是依筆劃還是依設立的排序，如果是後者，就有了在這裡介紹的價值，歡迎大家可以去走走，查證後光華河岸線自行車道確實是近幾年(2014)才啟用的沒錯：

不知道該怎麼交待這趟旅行圓不圓滿，來到這裡本身就是意外，似乎也不需要鋪陳什麼。但我想是這樣，有些旅行是需要安排的，需要講究深度的，才不會有如浮雲的走馬看花；但來到這裡，既不是刻意的安排，也不怕被笑是走馬看花，更不是虛幻的事，反正就是順順的到了這個地方，把這裡當成這次旅行的最南端，期待的藍天白雲有看到，也就夠了。為了避免受到國道5號高乘載的影響，而且天邊一朵烏雲快要飄來，我得趕快到蘇花才是，以測安全。

結語：沒有陽光，海就不藍。剛好這兩天陽光不錯，除了能順利拍下每一個經過的有名字的隧道之外，等等還想去另外幾個來程時已發現的祕境twice，再留連聽聽海浪的聲音。蘇花公路與烏石港分別有什麼樣的海岸景緻呢？大家一起來體驗看看！

我喜歡適度的孤單，心靈上最釋放的一刻，總捨不得跟別人共用，事實上也很難分享這絕對個人的珍寶，甚至荷西自願留在家裡看電視，我的心裡都暗藏了幾分喜悅。清風明月都該應是一個人的事情，倒是吃飯，是人多些比較有味道。 <選自三毛:黃昏的故事>

不知什麼地方飛來了一片淡紅色的雲彩，它慢慢地落在海灘上，海邊馬上鋪展開了一幅落日的霞光。 <選自三毛:撒哈拉的故事>



(攝影：明池館長)





# 台中竹坑南寮 爬山 / 越野單車 雙享受一日遊

文/王秀韻

每年登山車界期待已久的歡樂嘉年華在台中龍井—竹坑南寮步道舉行，30幾輛單車拆除前後輪塞入遊覽車下方，一伙人浩浩蕩蕩6:30由台北直殺台中龍井。

這是一個可以騎到爽、吃到爽，喝到爽，還可以變裝秀自己的賽程，參加的選手不僅可選擇”辦桌”般的素食或葷食吃到飽，現場還有烤肉車與鮮啤酒無限量供應。此外，現場還有贊助商擺放商品攤位展示、試乘與舉辦各種趣味活動，讓參與活動的車友們吃、喝、玩、騎樣樣滿足，猶如參加登山車嘉年華會般的享受。

**賽道簡介如下：**

**A:** 3.5km高難度路線，極陡的上下坡路段，伴隨著猶如手球般大小的石頭，且賽道路線毫無閃避空間，考驗騎乘者的體能、技術與臨場反應。

**B:** 5km中段為中高速路線，路面寬敞同時還有小跳台，是三條路中最能讓騎乘者搶時間優勢的賽段。

**C:** 3km為前段為長下坡路段，中段有pumping跟土坡，後段也是長下坡，可說是所有賽道中檢驗基本單車技巧的賽段。

雖然當天公不作美，下雨加上14度的低溫，但阻擋不了我們的熱情，人玩成了泥人，車胎變成巧克力甜甜圈，成績已不重要，這就是OFF ROAD的精神，讚！

造型組更是不畏風寒以千奇百怪、爭奇鬥艷裝扮吸引大家的目光，騎車時眼角瞄到一個綠色西洋鬼從身邊飄過，阿-娘-A，真的大白天看到鬼。聖誕節不是剛過嗎？聖誕老公公和聖誕辣妹怎麼還在送禮物阿，不知有沒有我的？疑-怎突然覺得熱力四射，如同置身巴西的森巴街頭；哇~美少女戰士出現了，是壞人出現了嗎??緊來照(台語)!行經草原區，乳牛騎鐵馬，哇~連小小兵也來湊一角，讓人時空錯亂，隨著扮演的角色身入其境。

**家人同遊，只想輕鬆健行，也可選擇規畫好的步道**

南寮登山步道以西起大肚山腳下的木本橋為起點，分為主步道跟A、B步道，主步道2,400公尺，A步道為300公尺，B步道600公尺，從中間的榕樹休憩處開始分出A、B步道，最後到東邊的南寮聚落為終點，全部走完約要兩小時，接著可以走溪谷線，回到木本橋，是一條老少咸宜的登山休閒步道。



### 第一站 古道入口 A 區

竹坑南寮登山古道」是從大度山腳下的竹坑村、沿山稜線通往東邊的南寮村，是前人往返竹坑、南寮的重要道路。由木本橋進入，一路緩上坡，步道旁都有「認養大使」們所經營的花圃，家家不同，各具特色，而步道附近的緩坡，則是一片蕭瑟草原的FU。

### 第二站 大榕樹B區

從圍著紅布的大榕樹往前走，前方出現岔路，一邊是主步道、另一邊則是B步道的起點，兩步道會於不遠處交會。而是由主步道和A、B、C三條步道串連而成，各有不同景色，岔路地圖指標，可選擇不同路徑，讓健行更添樂趣。

### 第三站 (古井天梯)、福德祠 C區

到休息平台休息，可看見對面山谷的鯉魚山，往上會看到一條往山谷下延伸的木造階梯，再往下可到山谷中的古井，長度超過兩百公尺的階梯高度落差約五十公尺，被稱為「古井天梯」，遠處古井旁的地上，可見象徵龍井區的龍形圖案，再走回程較費力，要衡量自身體力。



### 終點站 福建宮

經過福德祠後，可看到步道在南寮端的入口標示，至此算是終點了！南寮社區有間福建宮和一座大魚池，魚池邊是兩條金龍圍繞，在夕陽餘暉下特別耀眼！

### 順遊 陳德合古厝

建於清朝乾隆年間的古厝，建築特色屬於漳州客家建築風格，屋宅古色古香，紅磚綠瓦與渾圓石柱，都充滿傳統建築之美！門前有半月型的大水池，是台灣傳統三合院常見的元素之一，屋宅後方則有個百年古井，據說至今水質仍然潔淨清澈。

### 當地美食 向宏魯肉飯

位於龍井區的向宏魯肉飯，推薦排骨飯、滷肉飯、香菇肉羹麵和乾麵。自炒酸菜配合招牌魯肉飯更爽口，炒過的胛心肉再用獨門秘方醬油慢滷。香菇和筍絲配上大骨湯底慢熬，加入肉羹非常對味。





## 婆婆的菜園



文/黃日翠

我家的旁邊有塊空地，因為空在那裏沒有人整理，婆婆就把這一小块空地重新整理變成一塊菜園，用鋤頭先一小塊、一小塊分好，再想這一小块要種什麼菜，現在婆婆菜園裏種的菜可是多采多姿，每次回去都會拔她自己種的青菜煮給我們吃，像小白菜會煮一碗白菜瘦肉蛋花湯、菠菜會先用水燙過，再淋上用瘦肉與醬油炒過的湯汁，就變成一道美味的菜餚，青木瓜可以變成涼拌的青木瓜絲，高麗菜炒紅蘿蔔，這些可都是婆婆親手種出來的。過年大家總是大魚大肉，喝酒、消遣、小賭一下，我們也不例外，由於每個人都很忙，所以大部份的人都是在除夕過年的時候，大家才能夠聚在一起圍爐，吃個團圓飯。今年我們比較早回婆婆家過年，除夕一大早小朋友忙著幫爺爺奶奶貼春聯，我則是走到婆婆的菜園看看有什麼菜可以摘取；我很喜歡去婆婆的菜園裏看看，因為那裏有很多的青菜是沒有灑農藥的，吃起來很營養，今年婆婆的菜園有種菠菜、高麗菜、甘藍菜、青椒、豌豆、花椰菜、蔥、蒜頭、大陸妹、菜頭…等，種的大多是她孫子、孫女愛吃的菜，所以今年過年只要是青菜，我們幾乎都是吃婆婆種的，很少去買菜。



像今年的菜價都飆到很高，婆婆就把菜園裏的菜頭全部拔起來，洗一洗磨成絲後加入糯米做成菜頭粿，真的很好吃、很軟，不像我們中部的菜頭粿很硬，而菜頭粿不僅可以拜拜又可以當早餐。

我們除夕圍爐時，都會煮一個大火鍋和一個大羊肉爐，羊肉爐裏放了孩子們愛吃的高麗菜、豆皮、凍豆腐、金針菇，而大火鍋會放大陸妹、蝦子、燕餃、魚餃、玉米和花枝，再來就是炒一盤菠菜、一盤花椰菜、燉一鍋酸菜豬腳和一盤清爽的涼拌甘藍菜，大家都吃得不亦樂乎。每次要吃飯前，大哥總是跟小朋友說奶奶種的菜是有機、沒有農藥的，很好吃哦，所以小朋友要吃多一點菜，奶奶才會高興！這就是老人家心情，看到孫子和孫女吃得高興，老人家就滿足了，種菜的辛苦都拋在腦後。其實我覺得婆婆可能是認為空地放著也是放著，不如種一些青菜，讓自己活動活動筋骨，才不致於骨骼老化的太快，也讓大家回來時可以吃到營養的青菜，而且是沒有灑農藥的；有時高麗菜種得太多，吃不了那麼多，婆婆都會把菜切成一小朵放在太陽底下曬成乾，變成高麗菜乾，在煮麵時放下去煮也很好吃，老人家說這是古早味，年輕人不一定吃得習慣。婆婆總是很節儉不會浪費食物，由於有婆婆的菜園，也替我們省下很多買青菜的錢。



# 我的學畫之路

文/裴慧娟

一年半前，沒有藝術天分的我，竟然有一股想學畫畫的衝動，想說利用晚上下班時間學個興趣，就當退休後可拿來消遣時間的嗜好，(有同事開玩笑的說是因為年紀到了，哈哈講中我的要害了)，或許是機緣，完全沒繪畫基礎的我，本應從最基本的素描學起，但是要報的課程沒開班，而晚間就只剩油畫這門課程，憨憨的我就報了名，於是就這樣開啟了我的學畫之路。

當我進了教室，看到一個年紀快80歲的老師站著上課，說起話來鏗鏘有力，哇！心中肅然起敬佩服著，想這如果我到了這把年紀能不能還像她一樣行動自如、精神奕奕，完全不知站在眼前的竟是一位名師。當她說到，繪畫是靈魂的安定良劑，繪畫可以讓人暫時放下，享受一下心靈的寧靜，或許就是因為這句話加深了我對繪畫的興趣，但當老師詢問大家一遍有無學過油畫時，竟然有2/3的人未學過，甚至有些人連素描基礎都沒有的(我就是其中一個)。這時，只見老師笑笑的說：我們很有勇氣，因為油畫這門藝術是有些難度的；不過老師鼓勵我們，畫畫不要有壓力，用平常心來畫，不用給自己壓力，慢慢的也可以畫得不錯。

老師說畫家在創作之前，自己對面前的景物要先有感動，然後藉著色彩顏料及畫筆紀錄在畫布上，傳達給鑑賞者，讓鑑賞者也能感受到，在繪畫之前，要先觀察領悟，感動之後，也要具備構圖概要，色彩學，熟練的繪畫技法，技法成熟了，才能隨心所欲的把內心的感動表現出來，繪畫和文字間是表達人類思想情感的一種工具，可是繪畫的功效，遠比文字更為深刻有力。由普通而深入，繪畫能夠喚起人的反應，有時勝過長篇文字，也可以不分區域種族、國界，把一個人的思想情感傳達給另一些人，這是繪畫不同於文字，因此繪畫是一種世界語。

但是畫面一定需要適當的設計和配置，才能有效的表達一個固定的意義，所以研究美術要從構圖開始，構圖是建築在幾何學的公式上，如三角形、圓形、長方形等，這些公式就像是建築物的鋼骨鐵架一樣，決定他的形狀和加強建築物的力量，其關係至為密切，不可拘泥於形式。老師跟我們講解，初學者應執著重於作品的內容，不可斤斤計較所描寫對象的外表，繪畫的靈魂是內在的品質，浪漫、神秘、節奏、興奮、悲傷、憤恨...，這些都可從色彩或色調中強烈的描寫出來，因此在做畫之前，必須對於每一題材先從不同角度去觀察，然後才決定要畫什麼、怎樣畫，千萬不可在一幅細小的畫面上堆滿太多不必要的東西，要從簡單及濃淡色調入手(嗚嗚-這就是我這個初學者常犯的錯誤)。簡單的說，構圖就是配置，又稱為畫面的分割法，畫面上給人生動、和



諧、穩定等感覺，就是靠布局所產生出來的一種效果，當我們在寫生的時候，實際的景物是不會變動的，不過，要切取其中最適切的一段，進其形而上，明暗色調關係最好的一面，自然就能到一幅很有趣的構圖了，而構圖的原理，分解起來不外是形、線與色彩，各種元素組合上的均衡與對照，和各方面的整理、講求以及相互照應的關係問題。

聽著聽著就這樣像是著迷般，完全不知這條繪畫路對我這個沒繪畫基礎的竟是一條困難重重的路，回想起我的第一幅作品是水果寫生，當時只想說把景物畫於畫布上，完全不知構圖，雖然畫在畫布前，老師要我們先素描於畫本上，但開始時面對著畫本，拿著畫筆，竟然不知要從哪裡下手，鼓起勇氣，下了第一筆，哈哈-畫出來的只能用一個慘字形容，一直在修修改改中完成，現在想起來是因為對要畫的景物，我沒有細心的觀察，沒有對它產生感動，沒有畫畫的技法，犯了老師所說的初學常犯的錯誤，不要在畫面上堆滿著太多不必要的東西，我一味的只是把景物往畫布上堆，也忽略了畫的重心是在於如何讓欣賞畫的人，目光能集中於畫中的重點，只想說趕快把作品完成，可想而知，這幅畫最後是被老師大改特改，才勉強的像一幅畫作。

接連著幾幅畫也都是在失敗中求成長，慢慢的從老師一而再、再而三的鼓勵下，體會聽懂老師說的，用心體會、用心的觀察，要對它有感動，但是我的技法還不成熟，老師說技法不成熟沒關係，就努力的畫，畫久的就會了，多去欣賞別人畫、多去看畫展、吸收別人的長處、看見別人的畫法，透過欣賞不同的畫，來增長自己的見識，多去接近大自然，不要畫你沒看過、沒去過的地方，畫的就是要自己所看到、所見的景物，把你認為是美的景物，用你的心、用你的眼、用你的筆，把它紀錄下來；我目前就是朝這個目標前進，我不是要當職業畫家，我只是想把美好的事物，用畫筆紀錄下來，或許用相機紀錄比較寫實、比較快速，但是我想用畫筆紀錄，畫出心中那一張屬於我自己的相片，在畫畫中，我找到屬於自己的寧靜、自己的另一種興趣。每當作品得到老師的鼓勵、稱讚與認同時，心中總是一股莫名的激動，激動的是我也能畫出一幅畫，也希望有朝一日我的作品不僅能感動自己也能感動別人，讓看的人也能驚嘆。



# 生活小百科



## 1 生薑蜂蜜水調體質

文/裴慧娟

很多人經常會說：「我喝水都會長胖」。為什麼喝水都能長胖，是因為你身體屬於寒性體質，這樣就容易肥，推薦你喝生薑蜂蜜水來調理自己的體質，有了易瘦體質，再怎麼吃吃喝喝都不會胖！

### 生薑蜂蜜水具體做法：

1. 生薑用兩片共10克即可，最好用刀弄成糊糊，很多人切成片，是不夠的，活性不足。
2. 把生薑糊放入杯子裡，用200毫克溫熱水沖開，切勿用高溫熱水，或者放鍋裡熬，高溫會破壞活性。
3. 薑湯裡加入一勺蜂蜜後一定要攪拌均勻，然後開喝。
4. 每天喝3次，早上一定要喝1杯蜂蜜薑湯（記住一定是空腹喝）；晚上喝蜂蜜薑湯後，30分鐘後再吃飯；入浴前再喝一杯。

### 連續喝半個月，據飲用過的朋友見證：

1. 身體變溫暖，手腳冰涼、怕冷症的體質明顯改善。
  2. 體重可減輕約十斤。
  3. 皮膚變得細嫩。
  4. 去掉多餘贅肉，腰圍變細。
  5. 堅持飲用半年以上，臉上的祛斑明顯改善，或消失，或縮小變淺。
- 我自己喝過，身體則是比較不怕冷！推薦寒性體質的同仁試試哦！



文/裴慧娟



## 2 廚房裡的小妙招

文/裴慧娟

想要做一個上得了廳堂，下得了廚房的居家好手，你不學些廚房裡的小妙招哪行呢。我們不僅要會做飯，而且要做的好吃、省心，這才是真功夫。

1. 大蒜在微波爐微波10秒後非常好剝皮。（或者你也可以將蒜瓣放在兩個容器，使勁搖，這個挺費力氣的）
2. 煮東西時，鍋上放個木勺就不會沸出來了。
3. 在砧板上撒點鹽，在切香草類蔬菜的時候，就不會粘在刀上了。
4. 長期存放的紅糖會變硬，不要著急，灑上點水，蓋上濕紙巾，然後微波30秒鐘，就會變軟了。
5. 檸檬放在微波爐裡微波20-30秒，檸檬汁會更多。
6. 手指沾水可以很輕鬆地抓住掉落的蛋殼。
7. 在做好的湯或者燉菜中放些冰塊，可以很容易舀出那些你不喜歡的脂肪。



文/張庭維



## 3 鍋子不小心燒焦怎麼辦？

文/張庭維

### 鍋子不小心燒焦怎麼辦？教你5分鐘恢復原貌的方法！

平時做飯，難免有鍋還在火上坐著，就忘記了的時候，可是每遇上一次扔一次鍋，也終究不是辦法啊，馬上教你5分鐘就可以搞定的神奇方法。馬上動起來吧！

1. 首先倒入約半碗的白醋（也可以用茶葉），加水煮沸約三四分鐘。
  2. 煮沸後靜置約5分鐘。
  3. 神奇的事情發生了-焦掉的部分一整片從鍋子上輕鬆脫落。
  4. 用清水沖一沖，再稍微刷一下，就又乾淨如初了
- 歡迎大家試試看！



# 美食部落格

**推薦人：簡秋華**

**餐廳：京すし手作日本料理**

**地址：南投縣草屯鎮太平路二段108號**

**營業時間：11:00~14:00；17:00~22:00**

**聯絡方式：049-235-7321**

**餐廳臉書：<https://www.facebook.com/jing.long.sushi/>**



推薦內容：去年年底在草屯新開幕的日本料理店，朋友們去吃過後都讚不絕口，這次趁著老公生日的機會來這吃好料慶祝。店家門口前大量的植栽裝飾及木作大門在大馬路上非常明顯，餐廳內部的佈置簡約素雅走淡淡的日式風格，空間寬敞但座位並不多，雖然是小店但人潮絡繹不絕，中部想來嘗鮮的同仁們記得先撥個電話訂位。這次坐在吧檯邊的位置，可以親自看著師傅製作各式壽司及串燒，店內還有許多日本進口的飲料汽水及清酒，像我們這次點的招財貓汽水外觀超可愛的，都是台灣買不到的喔!!!入店即招待小菜、熱麥茶及味增湯，味增湯是魚骨熬製，不像便宜便當店附贈的無味無料味增湯，熱湯內滿滿的海帶還有一大塊魚肉，看得出店家誠意。這次點了月見牛肉丼、明太子手羽先、綜合刺身、鹽烤海大蝦、芥末章魚沙拉及赤海膽軍艦壽司；店家因特殊進貨還會有每日不同隱藏菜單，像這次點的赤海膽軍艦壽司就是隱藏菜單中的美食。這次親自品嘗，才知道店家人潮絡繹不絕的原因，店家態度親切介紹，食材新鮮真材實料，讓你有種吃現撈的新鮮海味，現在回想起來又在流口水了(笑)。

**推薦人：蕭宜勝**

**店名：大樹下無名蚵嗲**

**營業時間：週二~週日 9:00 am~13:00pm；14:30 pm~17:00 pm**

**(假日通常提早賣完)**

**地址：芳苑鄉仁愛村芳新路26號**

**菜單：肉嗲、蚵嗲跟花枝嗲通通30元。**

**電話：0911-691-632(可以預約)**



推薦內容：

我要推薦的是同我們廠區位址於"芳苑"的"大樹下蚵嗲"，其實，這家店沒有招牌甚至沒有裝潢，只因為在一棵大榕樹下簡單的桌椅擺設而聲名遠播。

提到新竹就想到米粉；提到芳苑一定要知道牡蠣。芳苑牡蠣隨海水漲退，有時浸泡在海水裡，有時曬太陽，好像洗三溫暖長大；牠們都體型玲瓏嬌小，蚵肚呈圓形乳白，特別鮮甜、結實，有了「珍珠蚵」美名，由這樣的牡蠣來做成蚵嗲，與金黃酥脆的麵衣互相呼應，會讓你不自覺的一口接一口。不敢吃蚵仔的朋友（個人是覺得一定要試試，說不定就改變了對蚵仔的看法）店內還有肉嗲及花枝嗲，早期還有一般的炸蘿蔔糕、蕃薯那些，但因為生意太好了，現在只賣這三種。最後如果是傍晚來的朋友，大快朵頤之後可以順便走到海邊看看夕陽，度過一個美好的周末。

**推薦人：許純寧**  
**店名：全家人牛排**  
**地址：台北市大安區臨江街40巷14號**  
**電話：02-2732-2796**  
**網址：<https://m.facebook.com/全家人碳烤牛排>**  
**營業時間：17:30~22:30/週一公休**  
**其他注意事項：可預約/不可刷卡/無停車位。**



**推薦內容：**全家人牛排位在通化街夜市裡，雖然店面不大，甚至有點不起眼，但是老闆對於餐點品質有他的堅持。據說老闆很喜歡吃牛排，可惜市面上的餐廳無法肉質與價格兼顧，不是太貴，就是肉質太差，於是決定自己開店！

全家人最讓我滿意的是老闆用心做到客人的期望。我可以算是牛排店的奧客，因為不敢吃生食，每次進牛排店都會要求全熟。為了達到我的要求，老闆建議選用肋眼牛排，肉含油量高，經過較久的時間烹煮，能夠提升油脂的香味，老闆再很貼心的把牛排做成骰子狀，一顆一顆的煎，最後完成了我的香氣十足特製牛排。特別一提，可能是骰子狀的緣故，肉咬起不柴且有嚼勁，真的是間厲害的牛排店！



**推薦人：涂凱玲**  
**店名：布佬廚房**  
**地址：新北市新店區車子路137號**  
**電話：02-8666-6181**  
**網址：<http://brucekitchen.com.tw/#/>**  
**營業時間：午餐 11:00~14:30；下午茶 14:30~17:00；晚餐 17:00~22:00（最後點餐20:30）**  
**其他注意事項：可刷卡、路邊停車**

**推薦內容：**一家位於新店山區的素食餐廳，千萬不要因為它的地理位置以及餐廳種類而小看它，因為我見識到它的威！因為在山區，老實說：鳥不生蛋，但是到了餐廳會發現，原來大家都喜歡這味！它的環境相當清幽舒適，在這兒享受蔬食料理，有如在度假般，假日沒訂位可是很難享受到呢（建議去之前先打個電話預約一下以免白跑一趟唷！）布佬廚房料理為義大利風味，僅蔬食、無肉餐點，一開始乍聽之下會覺得，那應該是清淡無味的輕食餐廳，觀看官網菜單後有燃起一絲想品嚐之意，最後享受到其餐點後，真的是讚嘆不已！連小孩都吃得津津有味，算是食物好吃又健康、整體環境也舒服的高評價餐廳，難怪在享受美食同時，外面等候的人潮不減反而很有耐心等待著。

**【推薦餐點】**迷迭香薯條/焗烤素田螺-超愛！金黃酥脆的薯條搭配黃芥末醬、素田螺則以新鮮蘑菇加入香濃起士焗烤，沾麵包享用，剩餘焗醬也可拿薯條搭配，真的好吃極了。

印度咖哩炒飯-融合各式印度香料，炒飯粒粒分明且每顆米飯都包覆豐富的咖哩風味，飯食濃郁的香氣及口味會讓你一口接一口。

法式野菇烤飯-焗烤綜合野菇飯，上層為特製乳酪白醬烤至焦黃色，內容有綜合菇、蔬菜襯托，本以為會很單調的米飯入口瞬間口感豐富無比。

烤蔬菜披薩-以新鮮節瓜、甜椒、蘑菇與香濃起士搭配組合，是網路熱門推薦餐點之一喔。

綜合起士披薩-只能說起司及披薩愛好者，絕不能錯過，相當濃郁美味。

蘑菇湯/南瓜湯-推薦蘑菇口味，是真的新鮮蘑菇不是罐頭菇，鹹味適中順口。

布佬沙拉-新鮮生菜搭配百香果醬，特殊風味，吃起來很爽口。

香脆冰淇淋-自製濃郁香草冰淇淋+巧克力脆片，好食不已！

洋甘菊紓壓茶(熱)-無咖啡因，微甜柔和的茶飲風味。

**推薦人：潘咨穎**  
**店名：八色韓式烤肉**  
**地址：台北市大安區忠孝東路四段223巷10弄3號**  
**電話：02-8773-9050**  
**網址：<https://www.facebook.com/palsaitw8>**  
**營業時間：週一至週日 11:30~0:00**  
**其他注意事項：**  
**1.收10%服務費 2.用餐時間限2小時 3.每桌基本消費單點2份肉品或套餐1份 4.只收現金**

**推薦內容：**

在韓國很夯的八色韓式烤肉終於來台灣了，想說去吃吃看，還真的幸運的訂到了。

一進去就直接點了八色套餐，內含八色烤肉、跟海鮮大醬湯。

八色烤肉總共有人蔘、紅酒、松針、蒜味、花草、咖哩、大醬、辣椒醬，用餐都不需要自己烤，因為店員會自行幫你烤好、剪好，你只要負責動嘴吃就好。

烤的部分會由味道較清淡的開始，烤好後，配上旁邊的生菜跟泡菜，其實一點也不油膩，而且不用擔心會吃不飽，另外，每桌都會附上海鮮大醬湯，湯的內容也不容小覷，有螃蟹、花枝、蝦、豆腐，如果真的吃不飽還可以另外加點炒飯，但要留一點大醬湯，店員會在鍋子裡面炒，再加上一點起士，超美味。



推薦人：方培

店名：三井上引水產·立吞壽司

地址：台北市中山區民族東路410巷2弄18號（台北魚市）

電話：02-2508-1268

網址：<http://www.addiction.com.tw/>

營業時間：週一至週日06：00～24：00

其他注意事項：不可預約需現場抽取號碼牌候位、無刷卡、市場周遭可找停車位也有私人停車場。

推薦內容：今天要來推薦一間超新鮮又美味的日式壽司店，嗶啾！它就是『上引水產·立吞壽司』。上引水產是三井集團的旗下企業，位於台北魚市，可坐捷運到行天宮站步行約800公尺，也可以開車前往臨停於魚市的地下室，附近也有路邊停車位或是私人停車場喔~

走進上引水產真的是會驚喜到，一進大門需先用酒精消毒手後，隨即感受到很強的冷氣，放眼望去內部擺設顛覆了傳統的魚市販賣攤位，而是以整齊乾淨並排的大方形魚缸方式呈現各種活跳跳的海鮮阿！各式各樣的蝦、帝王蟹、魚類、貝類等新鮮海產一應俱全，還有很多平常魚市不常見的品種，宛如迷你海洋博物館！

而立吞壽司位於裡面的熟食區。不要懷疑！排隊最長的隊伍就是正在等候準備大嗑立吞新鮮海產的人群，至於為什麼要叫立吞呢？『立吞』是指站著用餐的意思，這在日本算是蠻常見的餐廳服務形式，但在台灣卻是極少看到，是很特別的體驗。打開菜單看到琳瑯滿目的海鮮，有套餐組合、握壽司、味噌魚湯、手卷、火烤貝類、新鮮生魚片、海鮮沙拉、生蠔、蒜片牛排、馬糞海膽等。天阿~每個看起來都好好吃都好好想點阿，這樣是要怎麼點餐啦~>Q<點餐後過一會兒服務生陸續送餐點來囉~先來嚐嚐他們家的生魚片，咬下去頓時感覺到嘴裡的鮮甜，果然生魚片有沒有新鮮真的很重要騙不了人！再來是我期待的握壽司，一送上桌發現這根本是大size壽司，其中的炙燒比目魚油脂豐富，帶著甜甜微焦的口感入口即化，真的是太好吃了！不只有新鮮海產，這裡也有牛排耶~本來想說海產店賣牛排也就抱持著可能只有SO SO的感覺，想不到牛肉好嫩好JUICY阿~微甜的肉汁搭配炸的酥酥脆脆帶點水分的蒜片，一點都不會覺得好油膩，再來杯生啤酒~真是太幸福了！喜歡立吞食材新鮮又多樣化的海產，還可以隔著玻璃窗看師傅製作料理新鮮看得到，環境也很乾淨，另外旁邊也貼心的設有洗手檯，整體CP值頗高，大推給喜歡吃海產還有壽司的朋友喔~XD



推薦人：彭雅慧

店名：小當家海鮮鍋物-民權店

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/web/restaurant>

營業時間：周一~周日 17：30~01：00(各店營業時間不同，建議先去電詢問)

其他注意事項：可接受預約（建議先訂位）

推薦內容：比筷子還長的巨大野生海草蝦-小當家海鮮鍋物

這麼冷的冬天不吃鍋要幹麻？這幾隻比臉長比筷子長的大蝦子已經在臉書上被很多朋友推薦過，早已被放入口袋名單，但遲遲未能揪成團，這次托美女同事生日的福，終於把大家約齊了吃鍋！

店內的餐點都是以雙人套餐的形式出餐（當然也可以單點加料），除了主打的海鮮，還配上了雙人份的牛肉或豬肉、菜盤跟主食。小當家其實就是做海鮮批發起家，也跟很多高檔餐廳合作過，後來直接做起海鮮鍋物的生意，有了通路優勢，其實價格上以同等級的海鮮來說，算是很有競爭力，CP值很高的餐廳！目前在台北永春站、民生東路、民權東路、復興南路共有四家分店。點菜是讓大家最痛苦的時刻，看著隔壁桌上了令人目不轉睛的波士頓龍蝦，感覺沒欽點牠來瞧瞧就像是沒來過這家店，但店員又強力推薦Q彈肉質的菲律賓野生海草蝦，整桌人猶豫不決，後來當然是豪氣的點一輪。蝦子們上桌之後根本驚呼連連，一群女人抓著龍蝦搶著合照，並由力興國際第一美為您展示時尚設計師Sit Down Please的經典上衣！比臉長的巨大海草蝦也是扮演了各種電子用品與大家合照。除了蝦子本人比想像中大的多，肉質也如同店員介紹的Q彈鮮美，海鮮盤上的其他海鮮也毫不遜色，海鮮樣式多，各個都新鮮，邊吃邊點頭說來是一點都不浮誇！尤其離公司（行天宮站）只要一站（中山國小站）的距離，可說是下班後同事聚餐的好選擇！



**推薦人：胡季庭**  
**店名：小森咖啡**  
**地址：新北市新莊區瓊泰路103號**  
**電話：02-2208-3266**  
**營業時間：08:00~18:00**  
**網址：<https://www.facebook.com/moricoffee.tw/>**



小森咖啡位在上新莊區域，沿著盲人重建院對面的瓊泰路一直走，豐年國小旁公園的對面就可以看到小小的招牌在招呼著過客。小森咖啡位在住宅區，離新莊鬧區有一小段的距離，也因為這樣剛好提供了客人一個寧靜的空間，可以舒服的享受下午茶的時光。店內提供早午餐、甜點以及飲料、單品咖啡等種種選擇。我們點的是早午餐套餐，美味的法式吐司入口即化，焙果搭配特殊口味的芥末醬及堅果是很新奇的嘗試，不想用餐點個拿鐵也是消磨時間的好選擇。現場還有可愛的道具可以提供客人拍照。聽說運氣好的話會遇到可愛的柴犬，期待下次能相遇！

**推薦人：林秀珊**  
**店名：八拾捌茶輪番所-西本願寺廣場輪番所**  
**地址：台北市萬華區中華路一段174號**  
**電話：02-2312-0845**  
**網址：<http://www.eightyeightea.com/>**  
**營業時間：週一至週日 13:00~21:00**  
**其他注意事項：不可訂位及刷卡、無停車位、基消-一人一份飲品、假日限2H**



推薦內容:很難想像這個地方就在熱鬧的西門捷運站附近，一號出口出來只需約步行3分鐘左右，就可以抵達八拾捌茶輪番所-西本願寺廣場輪番所，寧靜舒適乾淨的環境，日式的庭院，帶點木頭香跟清新的榻榻米味，再喝上一口茶，彷彿身處在日本一樣。八拾捌茶的茶葉都是精選台灣各產地的幾十種的好茶，泡茶的方式分為，碗泡、蓋杯、壺泡（這部份親切的服務人員會有詳細的解說），當然你也可以選擇店家幫你泡好的單杯冷或熱的飲品。記得一定要配上一口茶點，就可以超滿足的了！茶點的部份分為日台洋三種，1)由【唐和家和菓子】Emily老師依據時令，特製的上生和菓子，日式甜點細膩甜綿口連視覺都享受；2)精選老店三水餅舖古早味的白豆沙酥，送上桌時微熱層層酥皮內餡細密，特推！3)洋菓子是採用東山龍眼蜂蜜製成法國經典的馬德蓮蛋糕，配上以牛奶製成四季春烏龍茶鮮奶油，香氣醇郁；另外還有一些季節性才有的小點心喔！

有次假日去時還遇到假日才有的特別的日式抹茶，會有一位身穿日式和服的老師，到桌邊教我們詳細簡單的了解日式茶道，非常特別有趣。這裡下午來晚上來都有不一樣的感覺，這裡也是個聊天的好地方，就算客滿也不會覺得吵雜，一坐下不知不覺時間就過了好幾個小時，近期也發現有偶像劇到此拍攝呢！大家快來喝茶吧！

**推薦人：鍾瑞霞**  
**店名：台中真膳美饌百食匯（山西旗艦店）**  
**地址：台中市北屯區崙川東路五段458號**  
**電話：04-2422-3535**  
**網址：<http://www.happinessmenu.com.tw>**  
**營業時間：平日：午餐11:30~14:00；晚餐17:30~21:00 週六：午餐11:30~14:00；晚餐17:00~19:00、19:20~21:20 週日/假日：午餐11:00~13:00、13:20~15:20；晚餐17:00~19:00、19:20~21:20**  
**其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位、當日壽星還有折扣喔。**



推薦內容：首次擔任美食介紹的我當然要找個燈光美、氣氛佳、食材新鮮又美味的餐廳囉！那就是台中真膳美饌，它是台中牛排館集團關係企業，於2014年5/1才正式對外營業的旗艦店，店內整體是以黑色為主調的空間氛圍，更使用煙火般的LED科技，營造出如星空般的用餐氣氛。食材部份有分-義式窯烤區、日式料理區、中式熱燒區、異國料理區、鐵板區、沙拉水果區、飲料冰品西點區等七大料理區，假日還有推出價位較高的食材喔！我個人較推薦西點區，因光看那色彩繽紛的馬卡龍就擄獲不少女人們的心了。我想很多人對吃到飽的餐廳都有不好的觀感，但我覺到只要享受當下用餐的愉快心情，千萬不要想著要吃回本而吃得太多，免得傷了身體又傷荷包喔！



推薦人：范姜芳萍  
 店名：NU PASTA義式餐廳  
 地址：桃園市楊梅區新農街217號  
 電話：03-485-0613  
 營業時間：11:00am~08:00pm  
 其他注意事項：只收現金（低消80元/人）

推薦內容：走在新農街上，巧遇NU PASTA義式餐廳，明亮簡單的室內擺設加上開放式廚房吸引著我們。店內除了主打平價的義大利麵、焗飯、吐司盒子及披薩外，更令我感到特別的是『義大利鍋麵~麵疙瘩』！它很特別~是用馬鈴薯搗成泥再加上蛋與麵粉一起攪和而成的，呈現出一塊塊橘紅色的麵疙瘩！香Q有嚼勁，有別於一般傳統的麵疙瘩喔！

點了一鍋『起司奶濃蛤蜊義式鍋麵』老闆大方又熱情的給了滿滿的一鍋菜，再配上香濃的起士及奶油香~真是人間美味！飯後再來杯香濃好喝的咖啡，更讓人有滿滿的飽足感ㄟ！



推薦人：徐秀英  
 店名：OMAYA 春川炒雞排鍋  
 地址：新竹市關新街100號（就在新竹COSTCO附近）  
 電話：03-563-0388  
 營業時間：11:00am~15:00pm；17:00pm~24:00pm  
 其他注意事項：可預約

推薦內容：春川辣炒雞是韓國春川的特色小吃，菜色大致有辣春川炒雞、部隊鍋、銅盤烤肉、韓式煎餅（泡菜、海鮮口味）還有韓式炸雞等。會來這家店吃是因為最近從FB動態中發現，有很多人PO文，照片看起來超美味的啦~所以就決定去吃啦！雖然前一天就決定去吃了，但我們並沒有事先訂位，所以有稍微等了一下（笑）。如果要去吃的話，最好事先訂位，不然人多的話會等很久喔^^我們當天只有點部隊鍋和春川炒雞（另外聽朋友說韓式炸雞超讚，雖然我們沒點有點可惜，但下次還有機會，你們也可以去吃吃看喔！）

春川炒雞上面有滿滿的起司，裡面的料本身就有雞肉、年糕和一些蔬菜，端上來的時候一大盤顏色看起來超美味，還沒開始煮，口水都要流出來了！之後服務人員就會過來炒，等雞肉熟了之後就會將滿滿的起司鋪上去，等待個幾分鐘就可以開動啦！真的很好吃而且價錢很平價，平均一個人約280元，真是經濟又實惠的好選擇喔！



推薦人：賴加霏  
 店名：top cap steakhouse  
 地址：110台北市信義區松高路19號5樓  
 電話：02-2345-9922  
 網址：<http://www.tcsteak.com.tw>  
 營業時間：12:00-15:00，18:00-00:00  
 其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位。

推薦內容：今天是跨年夜，我跟男友及好朋友一同下班約在台北信義區選在這幾年很火紅的教父牛排品牌- top cap steakhouse開心度過2015年的最後一天，當天晚上提供套餐式點餐，包含前菜、湯品、主菜及餐後甜點飲料，都有數種選擇供客人挑選。鮮嫩多汁的美國牛排搭配精緻的炒磨菇、新鮮蔬菜油醋沙拉，飯後的甜點共有4種選擇，蘋果派配冰淇淋、起司蛋糕、布朗尼配冰淇淋及聖代，一人點一個四種甜品都吃的到，身為甜點控的我根本超滿足，為一大享受，最完美的ENDING。另外因為是跨年的特殊節日，我們特地開了一瓶香檳來慶祝這個特別的一天，聊著一年來發生過的點滴、是否成長，規劃著未來下一年度的計畫，吃著從前菜到最後甜點飲料，心情暖暖的、大家的五臟六腑也都非常的滿足後，緊接著101煙火的重頭戲就開始，2016年也就此展開！！Happy New Year！！

**推薦人：伍麗儒**  
**店名：兩披索靚鍋（台北雙城店）**  
**地址：台北市中山區德惠街16號1樓**  
**電話：02-2599-7197**  
**網址：<http://www.2pesos.com.tw/index.php>**  
**營業時間：AM11:30~PM10:30**  
**其他注意事項：可預約、無固定停車場。**



推薦內容：兩披索靚鍋是屬於小火鍋，很適合胃口小吃不多的小家庭，定價120-180元不等，是百元經濟涮涮鍋來著，CP值超高的，口味多達十多種可以選擇，韓式泡菜鍋、海鮮豆腐鍋、酸菜白肉鍋、大漠蒙古、起司牛奶鍋、義式番茄到招牌石頭鍋，豐富多樣，每種鍋搭配不同的鍋子，扁平的鑄鐵鍋、可拌炒的石頭鍋、還有色彩鮮豔的陶鍋，這是兩披索的特色之一。

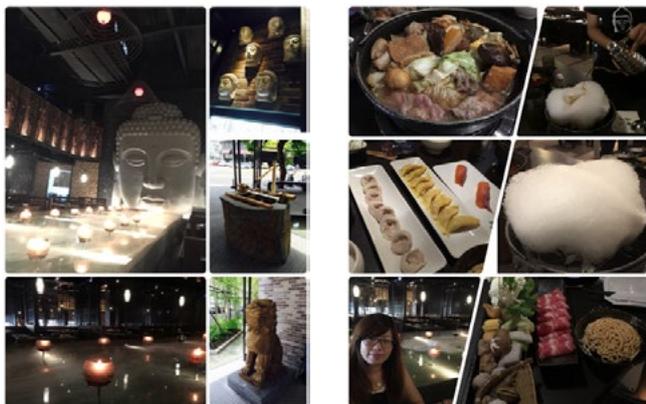
自助區有無限暢飲的冬瓜茶、烏梅汁、百香果冰沙、香檳葡萄冰沙，很推薦烏梅汁，有苦早味的破香，還有小孩最愛的冰沙，大小通吃；醬料區是自行調配到自我喜愛的完美。

菜盤該有的都有，肉有牛豬可以選擇，飯或冬粉也是擇一，份量若不夠可以再加錢多一份，很適合跟小孩子共鍋，個人非常推薦起司牛奶鍋，有小朋友愛的起司牛奶味，牛奶鍋的色澤好美，搭配起司喝起來有濃濃的奶香味，裡頭有附南瓜，煮到最後整個湯頭都吸飽蔬菜的精華真的是鍋子好，湯頭跟著好呢！

喜歡重口味的也很推薦大漠蒙古鍋，搭配些許中藥，微微辣味，很適合在寒冷的冬天來一鍋，滋補身體。

這裡的湯頭都很特別，搭配的鍋子也具有意義，極具創意跟健康的料理！

會讓人想常常來吃呀！已經忍不住想好下次要嘗試哪一種口味了。



**推薦人：翁慧慈**  
**店名：天水玥秘境鍋物殿**  
**地址：高雄市左營區曾子路105號（文自路口）**  
**電話：07-343-8188**  
**網址：<http://www.tsy.tw/home/about>**  
**營業時間：11:00AM~24:00PM（最後進場時間23:00）**  
**其他注意事項：低消220元，加一成服務費，可刷卡，用餐限時90分鐘，有專用停車場。**

推薦內容：餐廳一開幕就引起熱烈的討論，餐廳設計以東方禪風為主，無論在室外等候中或一進室內都很「禪味」；一進餐廳便看到正中水池水煙裊裊及盡頭的大佛映入眼簾，整個視覺讓人挺震撼的。

這裡的點餐方式蠻新奇，在入座之後，服務人員會遞上IPAD讓客人自行點餐，所有費用（餐點總類、價格、服務費）都會顯示出來，點完後再到櫃檯去結帳，才算是完成點餐。

這天餐點我點了牛五花壽喜燒；壽喜燒上桌時，大家目光都集中在鍋物上的棉花糖，餐廳表示以棉花糖取代砂糖的甜度，服務人員會用湯頭慢慢的淋上讓它化為一攤湯頭，吃了之後食物會帶點甜味，無論涮牛肉還是熬煮菜盤都不死鹹，就整個很下飯，個人蠻喜歡的。

如果想吃火鍋的話，它有濃湯的老火鍋及清淡的昆布鍋，想吃辣的麻辣也有，大家分別點了不同的鍋種，都覺得湯底還不錯；另除了火鍋之外，餐廳也有提供壽司，想吃壽司的人可以額外再加點。

至於用餐環境，這天我們剛好坐在水池旁，用餐時感覺添些幽靜神秘的氣氛；這裡的座位算是很寬闊，多人用餐時還有包廂區，整個環境算是很舒適的。不過如果想體驗水池旁用餐的話，建議訂位時可以事先跟服務人員說，大家有機會可以去品嚐看看。

**推薦人：詹凱玲**  
**店名：金村莊園**  
**地址：彰化縣永靖鄉福興村永福路二段330/338號**  
**電話：04-822-9256**  
**營業時間：AM11:30~PM8:30**  
**最低消費：每人須點菜單100元以上餐點一份，未達最低消費每人酌收80元環境使用清潔費。(130公分以下兒童不受最低消費限制)**  
**其他注意事項：備有停車場、無刷卡**  
**假日消費模式：為了提供不一樣的用餐體驗，莊園開幕至今假日皆採『點主餐搭配沙拉吧』的方式服務哦~**



推薦內容：每星期回娘家都會經過但未曾進去過，每回往裡面看都會停了很多輛車，心想應該是間不錯的餐廳。有天老公心血來潮說來個午餐的約會，問我想去哪用餐？我就想起了這家”金村中藥養生園”，於是跟老公說就這家吧！當天我們大約11:00到但餐廳還在準備中，於是我們就逛了一下他們餐廳外面的環境，它是一家民宿餐廳所以有很不錯的造景。到了可用餐的時間我們回到餐廳內，這時服務生過來為我們送上菜單，金村是中藥養生園所以菜單幾乎是中藥料理，不過也有義大利麵，來這就是要補一下於是我點了藥膳火鍋、老公點了何首烏，哇！中藥味真很重夏天吃很溫補，如果冬天吃一定更棒，餐後還有附飲料及甜點水果，價錢很公道真不錯，朋友們如果有機會到田尾來遊玩記得來這用餐喔！

**推薦人：黃子軒**  
**店名：青逸 Chic Tea · 時茶x慢味**  
**地址：台北市南港區玉成街140巷21號**  
**電話：02-2785-8786**  
**網址：www.facebook.com/chictearoom/timeline**  
**營業時間：週二~週五12:00~19:30；週六12:00~21:00；週日12:00~19:30**  
**其他注意事項：可預約、無停車位**



推薦內容：在熱鬧的台北市可以找到這樣寧靜的一家日式庭園手作餐廳真的很不容易！因老闆本身喜歡日本文化才打造這樣一間餐廳，走進店裡彷彿來到了日本一樣，暫時心情都輕鬆了許多；點了招牌小倉抹茶麻糬鬆餅，鬆餅烤得恰到好處加上裡面的麻糬吃起來真的很不錯，還有道地抹茶加上紅豆，實在太美味，另外還點了抹茶重乳酪蛋糕和經典檸檬塔，喜歡清爽口感甜點的朋友千萬不能錯過檸檬塔，超級好吃深得我心！再來杯焦烤檸檬冰茶，酸中帶甜，好加分，喜歡奶香味的朋友一定要點他們家的茶歐蕾！推薦這家鬧中取靜日本味濃厚的餐廳給大家。

**推薦人：蔡潔儀**  
**店名：拉拉熊咖啡廳 (Rilakkuma Café)**  
**地址：台北市大安區忠孝東路四段248巷3號**  
**電話：02-2773-0303**  
**營業時間：AM11:30 ~ PM22:30**  
**其他注意事項：每月20號中午12點開放下個月的預約、消費方式為身高滿120cm，每人低消一杯飲料、需加10%服務費、可刷卡。**



推薦內容：今天介紹的是可愛指數破表的拉拉熊主題餐廳，這家目前僅提供網路預訂，一般主題餐廳都會擔心餐點貴卻不美味，拉拉熊餐廳顛覆了我這個想法，店裡擺設就是全部以拉拉熊裝設，食物也都做成拉拉熊的形狀。主餐價位約280-360元，甜品約120-360元，飲品約140-160元，海鮮燉飯的飯是藏在拉拉熊頭裡面，切開後拌著奶味吃起來相當美味；拉拉熊豬排咖哩飯是我看過最可愛的咖哩飯，粒粒分明的飯粒搭配五官的起司片及甜甜的咖哩醬，豬排酥香且不油不膩，咬下還有流瀉而出的起司（流口水）。甜點及飲料都各有其特色，若喜歡拉拉熊不妨來瘋狂的拍照及嚐嚐可愛的餐點吧！

**推薦人：錢怡君**  
**店名：重.炭燒羊肉爐**  
**地址：台北市中山區民權東路二段135巷31號**  
**電話：02-2503-6213**  
**營業時間：16:00~01:00（每年五月初至農曆8月公休）**  
**其他注意事項：不能預約、近有付費停車位**



**推薦內容：**

重羊肉爐的位置在台北公司附近，行天宮後方，靠近農安街的巷弄裏，從民國七十三年開業至今也快三十個年頭了，雖然店面無裝潢，排場並沒有很大，不過重的生意和知名度都還不錯，也算得上是台北羊肉爐的名店之一。一份羊肉爐800元，我們四個人去吃，點了二份，高麗菜、茼蒿、杏鮑菇各點一盤，每盤50元，還點了炒水蓮，一盤150元，嫩嫩脆脆的非常好吃！

湯頭味道輕甜不油膩，放了很多羊肉也不覺得有油膩感，帶皮羊肉Q軟帶勁，是屬於有嚼感的口感。

麻油麵線很清香，份量也很大，我們四人點2盤就很有飽足感了！

除了一般羊肉爐見得到的菜色外，要特別註明的是重這裏的沙蝦是現撈的，水族箱就在店面的正門口阿！新鮮的蝦肉非常鮮甜有嚼勁，一份300元。

在公司附近走路即可到達的位置，大家可以抓住冬天的尾巴，下班過去進補一下唷！

**推薦人：歐陽文婷**  
**店名：海世界複合式碳烤店**  
**地址：宜蘭縣壯圍鄉古結村古結路49號**  
**電話：03-937-3885**  
**網址：<http://www.seaworld-bbq.com>**  
**營業時間：週一~週五 16:30~23:00，週六日 12:00~23:00，週三公休**  
**其他注意事項：可預約，有停車位（停車場客滿時，可停產業道路旁）**



**推薦內容：**

這是一家火烤兩吃，吃到飽的海鮮餐廳，除了一般火鍋店該有的火鍋料外，老闆還很闊氣的提供多樣燒烤食材，且採用的海鮮食材非常新鮮，皆來自南方澳、烏石港等地區，不用擔心吃到不新鮮的海產。每開一爐即贈送一盤生魚片，店家提供各種肉片、肉串、蔬果、小羊排及燒烤食材等，海產部份有牡蠣、蝦子、蛤蜊、魷魚、透抽、螃蟹及各種魚類，像是花身雞、紅目鏈、肉腳、赤鯨、鸚哥、黑喉等，每天提供的食材不盡相同。也可以嘗試拿魚頭或蛤蜊來熬湯，非常鮮甜好喝。這家餐廳烤魚的特色是整條魚下去烤，即沒有刮魚鱗和無處理過的魚喔，原汁原味呈現，烤完後再將魚皮去掉，直接在肉質上面灑些許鹽巴，或沾特製醬料就很好吃了，這種吃法實在很豪氣澎湃。尤其稻穗橙黃時來吃，更是別有一番風情，因為餐廳正好位於食米之鄉—壯圍，餐廳外也經常可看到停放許多車輛，特地來此享用大餐的饕客，喜愛海鮮料理的人，可以來嘗鮮看看。

**推薦人：陳詩雲**  
**店名：神秘便當**  
**地址：台北市松山區民權東路三段103巷23-1**  
**電話：0972-937-138**  
**營業時間：週一~週六 9:30~13:00；15:00~19:30**



**推薦內容：**

講到美食，不知大家是不是想到那種讓人食指大動，高級裝潢，浪漫氣氛，連餐具都用得華麗講究的豪華餐點？如果是，那你們看到我所介紹的這間”神秘便當店”大概會覺得”便當店哪算美食啊？”對外食族而言，每天中午晚上都得去便當店或自助餐店報到，公司及住家附近都已經吃到不知道要吃什麼了，便當店實在不吸引人。對，我在這邊反其道而行，推薦大家一間可以常常吃，天天吃，就當成回家吃飯那麼舒適的神秘便當。

隱身在民權東路巷子裏的神秘便當店，店長兼型男主廚愛立克斯賦予了神秘充滿生命力的好味道，他和老婆原本是高科技公司的工程師，能力強又很會賺錢，開餐館是愛立克斯的夢想，經過對生命的探索，愛立克斯決定放下高薪的工程師工作，投入神秘，用心做出有媽媽的味道，健康少負擔的好吃便當。老婆不久後也跟隨老公的腳步，兩人同心一起開店，加上一個來自少林廚藝學院，煲湯超好喝，滷菜一級棒的神秘王形成神秘的金三角，就這樣一步一腳印地把神秘的好味道踏實而誠懇地傳達出來。

神秘，不放味精，不用過多的調味料，不以油炸為主，而且，天天換油，注重健康的外食族不用擔心會吃到不好的油，過去在台北工作近十年，我幾乎天天跟神秘報到，從神秘還沒開店，吃到開店，有人問我，難道吃不膩嗎？其實，就好像每天回家吃媽媽煮的菜，有時也會想換換口味吃個蚵仔煎或燒臘飯什麼的，但是，那些東西畢竟不能天天吃，老是吃外食也一樣會吃膩，吃來吃去，尋尋覓覓，還是覺得神秘好，菜色每天不同，而且吃得安心，對腸胃的負擔少，又能夠吃到食物真正的營養。如果您知道吃好油，吃健康的油對您的身體幫助有多大；如果您知道過多的調味料雖然讓您的味蕾得到滿足，卻帶給您的肝腎相當的負擔；如果您關心食安的問題，卻苦於無法自己開伙…，神秘會是一個好的選擇。在菜單選項中的”神秘便當”是不指定菜色與主菜，由店長決定，在打開便當前有一種期待，給自己用餐時也有小確幸！在台北的同仁們不妨吃吃看，給自己神秘一下，也有機會與神秘金三角交個朋友。



**推薦人：徐玉璇**  
**店名：笑福庵日本料理**  
**地址：高雄市前鎮區中華五路789號（夢時代購物中心7F）**  
**電話：07-8231207**  
**網址：<http://www.ocean-harmony.com/bt.php?bid=16>**  
**營業時間：週一~週日 11:00~22:00**  
**其他注意事項：可刷卡、有停車位、可預約，但人多時需至現場排位**



**推薦內容：**

高雄夢時代裡頭美食不少，大大小小餐廳非常多樣可供選擇，只是剛好去的時段是連假期間，且也是臨時決定前往用餐，服務人員只在電話中請我們過去現場排隊叫號，去到那邊還算早，但進場車輛大排長龍，於是把車停在戶外露天停車場走一小段路即可，還算方便。到達現場等候時間約為30分鐘，裝潢一派的日式風，座位區分為兩邊，一邊為普通餐廳之桌椅，一邊為需脫鞋才可入桌之和式桌椅，再來是點餐的菜單上均附有圖片可參照，這點讓人備感貼心，餐點大致上口感均為可想像的到味道，較為驚奇的是餐點份量都是會令人很有飽足感的，尤其是它的炸物，最特別的應屬圖中那一塊炸物，其餐點名稱為「咖哩海菜櫻花蝦炸物烏龍麵定食」，下次有興趣的或剛好路過的不妨前往品嚐看看唷。

**推薦人：楊詠淇**  
**店名：Poffertjes Caf 荷蘭小鬆餅**  
**地址：台北市大同區長安西路52巷18號**  
**電話：02-2552-3252**  
**營業時間：週一~週日 10:30~21:30**  
**其他注意事項：可預約、不提供刷卡、路邊停車場**  
**1.尖峰時間用餐限制90分鐘**  
**2.低消\$90/人，沒有另外收服務費，餐具和水都是自取**  
**3.店內的位置其實不多，所以要來前先預約比較保險**



**推薦內容：**

這家店是採玻璃式廚房，可以看到食物的製作過程，以前是開放式的，會有油煙味，現在沒這個困擾囉!!  
 我們一共有四個人，一人各點一個鹹食的餐點，再點一個甜食一起分食，這次我點的是牛肉漢堡條早午餐\$270，餐點很大一盤，漢堡肉雖然咬起來有點鬆鬆的，但他的牛肉鮮味，配上起士好好吃，麵包可以五選一，因為是來小鬆餅店嘛，當然選的就是小鬆餅囉，店家會再給你楓糖醬，也可以沾奶油，配菜的南瓜吃起來也很特別，但因為我不太愛南瓜，所以吃起來有點膩膩的。  
 火烤焦糖布丁草莓\$165，這就沒有很大盤，一顆鬆餅的大小大概像五十元硬幣，大概有10幾顆吧！當時我們看這個名稱以為會有布丁在上面，但其實是鬆餅上面擺上一球香草冰淇淋，淋上焦糖醬與布丁醬，店家採特選麵粉、鮮奶、雞蛋製作，不加一滴水，現點現烤出每一顆，吃起來鬆鬆軟軟，也不會乾乾的，味道很有層次，很香甜。這家蠻推薦的哦，是間適合聊天又好吃的小店。

**推薦人：葉苒苒**  
**店名：黑三代居酒屋**  
**地址：新北市蘆洲區三民路87號**  
**電話：02-8282-2062**  
**營業時間：17:00~01:00**  
**其他注意事項：可預約、不可刷卡、無停車位。**



**推薦內容：**

位於捷運三民高中站附近的黑三代目，是個適合朋友聊天小酌的居酒屋，店家招牌菜色為一夜干與雞肉丸。日式酒品一字排開，喜歡小酌的客人選擇繁多，還可試喝店家特製的梅酒與日本的柚子酒，再決定要不要點，貼心的服務讓人賓至如歸。  
 選用肥美的挪威鯖魚特製的一夜干，酥酥的魚皮與鮮嫩的魚肉，讓人一口接一口停不下來。店家推薦的雞肉丸混入了雞軟骨，軟綿又爽脆的口感特殊，搭配不同的醬料（照燒、起司、明太子）迸出不同的風味。當天還點了烤明太子馬鈴薯、酒蒸蛤蜊、米血糕、味噌醬烤豆腐、鹽味烤五花薄片與柳葉魚，每道都讓人回味無窮。



**推薦人：林惠雯**

**店名：微微的咖啡小餐館**

**地址：桃園市楊梅區新農街二段98號**

**電話：03-481-2376**

**營業時間：週一~週五08:00~20:00；**

**週六~週日10:00~20:00**

**其他注意事項：可訂位**



**推薦內容：**這是一家位於楊梅的餐館，店內附有早餐、午餐、晚餐和下午茶套餐，提供各式各樣的美味料理，像是輕食、簡餐、三明治、飲品等，還會有老闆推薦的私房料理。

店內裝潢風格溫馨，在角落還有隻超可愛泰迪熊，可以和它一同照相，留下美好回憶，另外，這裡還提供兒童故事書讓孩子們閱讀及玩樂。餐點附有當季小菜、玉米濃湯、香酥的麵包和令人食指大動的沙拉，店裡還供應果汁和紅茶無限暢飲，也可以另點飲料，價格非常實惠，適合一家大小來此用餐。

**推薦人：李菁茹**

**店名：義式美味素食**

**地址：中壢區中華路一段616號**

**電話：03-452-7477**

**營業時間：11:00~21:30 (每週日公休)**



**推薦內容：**

專賣義式口味的素食料理，全部餐點均為單點，平均餐點價格在70-100元間，飲料在30-50元間。雖然沒有提供套餐組合，但價格基本上還算親民。這次點的是焗烤、披薩、濃湯，每道餐點料多味美又實在，顛覆一般人對素食傳統味道的看法，喜歡享受美食的人一定要來嚐嚐！



**推薦人：呂子寧**

**店名：The Design Museum Cafe AA**

**地址：408-11, Seogyo-dong, Mapo-gu, Seoul, Korea**

**電話：02-31437312**

**網址：<http://aadesignmuseum.com/>**

**營業時間：12:00~24:00**

**其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位。**



**推薦內容：**

隱身於首爾市，充滿年輕藝術氣息弘大區小巷內的The Design Museum Cafe AA，號稱是設計迷必去的咖啡廳之一！這間咖啡廳除了美食外，更結合藝術品和展演空間盛名在外，這裡不僅是許多韓劇、韓綜的拍攝地點，包含許多藝人也常常是坐上嘉賓。從外觀強烈的工業風格到內部挑高明亮的用餐空間，以及隨處可見的創意藝術品，花一下午的時間在此享受悠閒下午茶一點都不為過。

而這裡最有名的餐點，非pancake莫屬，外觀看似鬆餅的pancake，比起一般鬆餅，口感更為柔軟且香氣十足，搭配上特製鮮奶油和冰淇淋及新鮮水果，讓人不禁一口接一口，一點都不會膩！另外加點的拿鐵咖啡口味也很適中，不會太甜也不會太苦澀，完全擺脫一般人對於太強調裝飾而忽略美味的咖啡廳印象！

如果想要體驗藝術氣息同時又能享用美味特別的pancake，下次來首爾，記得不要錯過喔！

**推薦人：張佳穎**  
**店名：壽司王**  
**地址：台北市萬華區華西街17之3號**  
**電話：02-2388-1303**  
**營業時間：12:30~21:45**  
**其他注意事項：無預約、無刷卡、無停車位。**



**推薦內容：**

在繁華的華西街眾多美食店中，唯一讓我念念不忘的就是壽司王。他的東西簡單美味、食材自然新鮮，還有很多隱藏版菜單，所以吃著吃著就讓我多次再訪的次數一直增加。老闆個性很阿莎力，心情好時還會送客人小點呦！  
 豆皮壽司-滷透的豆皮中塞滿壽司米，滋潤而甜美。  
 生魚飯-即是綜合握壽司，有一般價位及高價位，都是物超所值。  
 私房菜-鮮蚶/醃蚶、炸旗魚背、明蝦、鮑魚...等。  
 心動不如行動，嚐鮮去吧！

**推薦人：許淑君**  
**店名：澳門青洲水佬榮飯店**  
**地址：澳門青洲大馬路美居廣場地下P**  
**電話：+853 2823 4240**  
**營業時間：週一 週日 17:30 04:30**  
**其他注意事項：無停車位，現金付款**



**推薦內容：**

澳門美食不算少，最具特色的不外乎是葡式料理跟大排檔。而這天在結束了市區美食及古蹟鐵腿之旅後，拿著地圖繼續尋找宵夜場。雖然公車越開越偏僻，街景越來越荒涼，但是仍然無法抹煞我熱騰騰想嗷鍋的心（OS：還真是有夠遠的啦！）水佬榮的用餐環境就是傳統的大排檔無誤，環境有點老舊，裡面幾桌客人鬧哄哄的，其中一大桌台灣去的女學生們因為吃不完還邀我們共鍋，但我堅信我的實力，但畢竟是宵夜場，就點了最小鍋的花甲蟹煲嘗鮮就好，但這鍋一端上桌，我都傻眼了，這... 這...根本是一個臉盆嘛，老闆是把整個炒菜鍋端上來嗎？  
 裡面除了一支螃蟹，還有滿滿的花蛤、蝦子、花枝及各式的海鮮料，湯頭也很夠味，只是吃到最後真的撐到會想吐，在此強烈建議此鍋二人不宜，還是需要多人共享呦！

**推薦人：楠慧儒**  
**店名：stream restaurant & lounge**  
**地址：台北市信義區松壽路12號10F (ATT 4 FUN)**  
**電話：02-7737-8858 (官網有提供線上訂位喔)**  
**網址：http://www.stream-lounge.com/index.php**  
**營業時間：**  
**週日到週四 AM11:30~AM2:00 (最後點餐20:30)**  
**週五到週六 AM11:30~AM4:30 (最後點餐21:00)**  
**餐廳用餐時段到PM9:30；Lounge從22:00開始**  
**其他注意事項：可預約、可刷卡、用餐無低消限制、Lounge時段有 (詳細請在問店家)，加10%服務費。**



**推薦內容：**位於ATT 4 FUN十樓，河流系日式創意料理「STREAM」意指溪流，同時帶有潮流與川流不息的意義，以STREAM的延展形狀，水流動態，以及隨之孕育發展的自然與文化作為設計餐點、調酒與空間的概念。每個人價位大約落在1,000元左右，偏高價位，因為是生日聚餐，又是晚上，除了單點以外，套餐的部分有四大流域套餐：A.亞馬遜流域 NT.1,800（雙人套餐）B.密西西比河流域 NT.2,000（雙人套餐）C.信濃河流域 NT.3,600（四人套餐）D.萊恩河流域 NT.3,800（四人套餐）我們是點信濃河流域 NT.3600（四人套餐），包括四道主食、四道下酒菜、四道捲料理、二道麵飯食類、四道甜點、四杯飲料，其實滿多的，大家吃到最後都很飽的，當天晚上STREAM邀請了國家級爵士來現場LIVE演奏，晚上10點之後就變成Lounge Bar，還有調酒秀，室內戶外用餐區都滿不錯!推薦大家可以選擇外面的比想像中更有氣氛喔。

**推薦人：洪雅鈴**  
**店名：默默murmur**  
**地址：台中市西區五權三街331號**  
**電話：04-2372-5718**  
**網址：Facebook “默默murmur”**  
**營業時間：11:00~20:00**



**推薦內容：**  
 走進台中五權三街右手邊有一排老房子，默默就藏身在此，老屋外掛著一個可愛的招牌，上面秀出店內的招牌-店狗碗粿、日式飯糰、茶和烏龍麵，店內販售的餐飲品項就跟它的招牌一樣簡單，除了招牌上秀出的日式飯糰、烏龍麵外，還有日式煎餅供大家選擇；我和朋友點了章魚飯糰、楓糖煎餅和阿薩姆奶茶，不誇張餐點一出馬上被我們兩完食!!章魚飯糰有哇沙米調味，淡淡香香的不會噁口，搭上旁邊附的日式漬菜超級對味，另外楓糖煎餅就是簡單的雞蛋香和微甜的楓糖漿，很簡單卻很好吃，再配上濃濃的奶茶，讓我嘴角都上揚了，非常推薦大家去嚐嚐唷!

**推薦內容：**

上次去大阪因時間關係來不及吃到的美食，一得知台灣首開分店，當然迫不及待的衝去品嚐。店裡每個座位都有隔間牆，讓我們有不受其他人打擾的氛圍，掀開椅墊還有收納空間可以避免衣物沾黏到氣味，並且有專業師傅為你料理，這些貼心的服務我想就是日本人顧客至上的極致表現。大阪燒的特點就是以高麗菜為基底再加入少量的麵糊並搭配其他配料以及獨門的大阪燒醬汁，香氣非常誘人。除了大阪燒外，還有各式炒麵可以選擇，但是炒麵是炒完才端上鐵板，少了一種在旁邊看師傅作菜的樂趣，有空我一定還會回去嚐嚐的!

**推薦人：高慈琳**  
**店名：鶴橋風月**  
**地址：新北市林口區文化三路一段356號**  
**電話：02-2600-6048**  
**網址：Facebook “鶴橋風月-台灣”**  
**營業時間：11:00~21:30**



**推薦人：林小玲**  
**店名：木下食堂-咖哩專賣店**  
**地址：彰化市辭修路258號（後火車站）**  
**電話：04-728-7500**  
**營業時間：11:00~14:00；17:00~20:00（週一、週二公休）**  
**注意事項：無刷卡、無停車場、坐位不多建議早一點到**



木下食堂位於彰化後火車站，是一家價格平易近人又美味的日本咖哩專賣店，甚受附近學生歡迎，老闆木下先生是日本北海道札幌人，因娶了台灣美嬌娘所以就留在台灣開店打拼，平實的店面不注意看很容易錯過，店內亦如住家般親切（也就是沒有特別裝潢的意思），牆上掛了一些木下先生家鄉的照片，最特別的是還有一件陽岱鋼的簽名球衣（記得陽岱鋼好像歷屬北海道火腿隊），店內主賣日本咖哩，不辣的口味連小朋友都可以接受，其中蛋包飯咖哩是限量供應，若要品嚐可得要早一點到，店內桌數不多，用餐時間經常高朋滿座，建議可錯開尖峰時間前往。

**推薦人：陳盈臻**  
**店名：B Line by A train**  
**地址：台北市中正區忠孝東路二段104號二樓**  
**電話：02-2356-0010**  
**營業時間：6:30 pm~2:00 am (週五~週六)**  
**6:30 pm~3:00 am)**  
**其他注意事項：近捷運藍線忠孝新生二號出口，台北華山藝文中心附近 / 可電話訂位 / 低消500元 / 10%服務費**



**推薦內容：**

B Line是一間美式風格濃厚的酒館餐廳，可能是氛圍的影響，即使整間店客滿也不會感到擁擠，只覺得很熱鬧、很放鬆。

首先，先推薦飲品！幾乎整本menu都是含酒精飲品，種類真的很多元，而且他們的酒類飲品是有依照濃度分級的，能夠依照自己可接受的濃度選擇適合自己的飲品品嚐！不喝酒的人也不用擔心，menu上也有無酒精的飲料可以選擇，或者可以跟他們的服務人員說你喜歡的口味，請他們調出無酒精的飲料喔！

再來是餐點的部份，不得不推薦他們的手工水餃，一開始覺得”水餃有什麼特別的”，真的大錯特錯！他們的水餃又大顆又好吃！每顆都感覺很紮實、真材實料，下次去感覺也是會想點！再來值得推薦的是他們的炸物類，不論是薯條或是炸雞，分量真的都很大，口感也都是很酥脆，順口不油膩，都還沒吃完就在想著下次還要再點這個！我們還點了一道泰式牛小排，醬汁酸酸辣辣的，開胃又爽口，超級喜歡~！其他還有一些排餐跟義大利麵之類的，除了小酌之外還能填飽肚子，真好！雖然低消500+10%服務費，價格看起來有點驚人，不過CP值蠻高的，超級推薦！



**推薦人：葉佳玟**  
**店名：Bambi cafe斑比咖啡**  
**地址：台北市大安區浦城街11號（捷運台電大樓站）**  
**電話：02-2363-1106**  
**營業時間：11:30~21:30**  
**其他注意事項：可預約、不可刷卡、加收服務費**



**推薦內容：**

Bambi cafe位於羅斯福路巷弄轉角處，踏進店前會先經過舒適寬敞可愛的室外座位區，門口有隻大大的泰迪熊躺在藤椅上迎接大家，很有度假放鬆的感覺，可惜造訪當天著雨，我們直接選擇了室內座位，店內也是充滿很多可愛玩偶和插畫佈置，牆角邊還有著旋轉木馬彩繪加上盪鞦韆的椅子，讓人有種置身在遊樂園和童話世界的錯覺，為用餐環境增添了許多歡樂的氛圍，連小朋友都可以在裡面玩的很開心。

餐廳主餐的餐點都可以搭配升級A或B套餐或單點，另外加點其他飲品享半價優惠（酒精性飲料除外）。我們這次點了田園燻雞三明治、可可芭娜娜鬆餅和陽光番茄野菇披薩，餐點上桌沒多久就被我們分食光光，餐點平價選擇多樣化，口味都不錯分量也很夠，建議可以和朋友點不同的餐點一起分享哦~店家沒有限制用餐時間，可以和朋友放鬆聊天待整個下午都沒問題唷！喜歡小鹿斑比、可愛風格餐廳的朋友千萬不要錯過啦！



推薦人：呂逸榛

店名：Daylight光合箱子（南京店）

地址：台北市松山區南京東路三段303巷8弄5號

電話：02-2719-8851

網址：<https://www.facebook.com/daylightbrunch>

營業時間：09:00~18:00（最後點餐時間為17:00）

其他注意事項：可預約、可刷卡、附近備有停車場、備有戶外用餐區



推薦內容：光合箱子是一家由台南起家，堅持手作麵包、採用當季新鮮食材來料理美食的好餐廳。偶然一次在電視介紹上得知這樣的好餐廳來台北開店。台北餐廳位於小巨蛋附近，交通上很便利，餐廳的裝潢呈現是工業風，冷色調的基底加上一些木頭色桌椅搭配，感覺是溫暖舒服的。空間寬敞，有一樓和地下室以及戶外可吸煙的用餐區，店裡也備有沙發區讓客人悠閒享受早午餐。菜單選項並沒有很多種，但分類很清楚，此次造訪我選擇了『義式紅酒豬小排』搭配黑咖啡。餐點的份量非常豐盛，滿滿的當季新鮮蔬食和水果堆成一座小山、手作烘焙吐司、紅酒醃製慢火香煎豬排擺放在很有特色木製餐盤上。每一口蔬食皆香脆，水果種類至少三種，因為採用當季新鮮食材，所以蔬菜和水果新鮮又香甜。主題紅酒豬排常時間紅酒醃製下，豬排即使不沾另附的醬料也很美味，每一口都吃的到淡淡的紅酒香，搭配獨門醋醬別有一番風味。手作烘焙吐司，淡淡奶油香，每一口都Q軟。這樣一套吃下來小鳥胃的女生們肯定是飽到吃不完，所以建議大家一口口慢食，但因為店家用餐限制二小時，吃不完亦是打包。店家還有很多有特色餐點，去一次一定是意猶未盡，所以小編我可是造訪超過三次了，這樣好餐廳離公司很近，大家趕快訂位，享受健康用心的好餐廳。

推薦人：蔡承諺

店名：CAFE UN DEUX TROIS(台北文華東方酒店5F)

地址：台北市敦化北路158號5F

電話：02-2715-6688

網址：<http://www.mandarinoriental.com.hk/taipei/fine-dining/cafe-un-deux-trois/>

營業時間：

早餐6:30 am~10:30 am；午餐12:00 pm~14:30 pm

茶點14:30 pm~17:00 pm；晚餐18:00 pm~22:00/21:30 pm

其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位



煙燻鮭魚搭配洋芋煎餅、魚子醬奶油及檸檬醬 \$580



香煎鴨肝佐藍莓醬 \$560



推薦內容：

這是台北東方文華酒店裡的法式餐廳，是屬於飯店中唯一全天供應三餐以及下午茶的餐廳。菜單的上法式料理，也有其他亞洲料理供客人點選。

我們用餐是晚餐時刻，所以只有單點餐菜單可以挑選，不過目前已有晚間套餐可挑選。

開胃菜的煙燻鮭魚搭配洋芋煎餅、魚子醬奶油及檸檬醬，有種特殊奇妙的口感，是讓人感受清爽舒服的感覺，洋芋煎餅口感紮實太又不會過乾，搭配上煙燻鮭魚柔軟的口感，相當的適合。

香煎鴨肝佐藍莓醬是有點奇特的融合，鴨肝和藍莓兩種不相干的食材搭配起來有種違和感，是值得品嚐的一種好滋味。另外也品嚐了羊膝等主餐，口味也蠻特別的，所以有些人可能會吃不習慣，不過或許這就是純正道地的法國菜。此間餐廳價位稍高，用餐環境相當的不錯，適合各種大節日或是慶祝等等用餐的好所在。

推薦人：張宇璇  
 店名：Machi Doggie Fashion & Coffee  
 地址：台北市萬華區中華路一段162-2號  
 電話：02-2311-2227  
 網址：<https://www.facebook.com/MachiDoggie/>  
 營業時間：10:30~22:00  
 其他注意事項：可預約、可刷卡、店內低消每人一杯飲料、不收10%服務費



推薦內容：

整家店的裝潢是舊美式又帶點工業的風格，整體以黑色系為主，相當有個性又獨特，有自信的開放式廚房看的到製作餐點的過程，不過美中不足的是客人多時，油煙味稍嫌過重。店內採半自助式，服務人員帶位後，介紹消費方式與自取餐具水杯處，接著就是到櫃檯點餐結帳，餐點準備好後會由服務人員送上，店內的輕鬆美式氛圍，你不用出國就能彷彿置身在國外的下午茶甜點店。

明太子奶油鮮蝦義大利麵 (\$260) 看VOGUE Taiwan介紹說這道是老闆娘昆凌本人力推也最喜歡的餐點，三隻Q彈的鮮蝦加上給的相當大方的明太子奶油醬，跟麵條拌勻後，吃上一口會愛上。另外MACHI棉花糖拿鐵 (HOT每日限量\$210)，不是立體拉花而是特別訂製的造型棉花糖載浮載沈的模樣真是可愛。整體來說是一個聚餐拍照的好地方，菜單選擇雖不多，但味道都還不錯喔。

推薦人：林世宏  
 店名：Mr. Onion板橋新埔店  
 地址：新北市板橋區文化路一段368號1樓 (板橋三猿廣場1樓)  
 電話：02-22559291  
 網址：<http://www.mr-onion.com/>  
 營業時間：週一至週四，週日11:00~21:30；週五及週六，國定假日11:00~22:00  
 (最後點餐時間平日 20:00 / 假日 20:30)  
 其他注意事項：常有優惠活動，前往可先至官網-訊息專區查詢



推薦內容：

Mr. Onion是家義式餐廳，這次拜訪板橋店-用餐環境偏美式鄉村風情，餐點除了義大利麵外還提供排餐類，讓客戶有更多元選擇，來客看起來大都是家庭/同事聚餐為主，可能因為裝潢風格，在裡面享受美食就不用像在高級餐廳使用排餐一樣拘泥，很輕鬆自在。我推薦餐點如下：

繽紛生菜沙拉/和風水果沙拉-新鮮水果配果醋醬，酸中帶天然果甜。

香蒜麵包/乳酪奶油黃金貝-麵包烤得軟硬適中，乳酪搭配黃金貝焗烤，相當M×Y、嘴，吃完了很回味。

香酥脆皮雞排-外皮酥脆可口，雞肉入口帶汁，很軟嫩。

香蒜白酒蛤蠣麵/海鮮辣椒墨魚麵-料多實在，麵量也不少，且蒜香濃厚，吃完有點飽、不吃又太可惜。

海鮮燉魚湯/玉米巧達湯(+酥皮)-推酥皮巧達湯，海鮮湯略遜一籌。

奶泡冰奶茶/冰芒果汁/曠世奇派/OREO大福-冰品曠世奇派，上下層酥脆無比，中間夾雜濃郁香草冰品，很好吃喔；OREO大福則外皮麻糬-好Q好Q。

推薦人：盧品潔  
 店名：Pinkberry / Yogurtland  
 地址：USA  
 網址：  
<http://www.pinkberry.com/>  
<https://www.yogurt-land.com/>



現代人所喜愛的健康優格冰其實它們都來自...

這次要向大家介紹的是夏天吃冰無負擔，老少都喜愛的優格冰淇淋。

優格冰名又為"Frozen Yogurt"，起源於1970年代"美國東北部"很難想像這麼古早人們就開始注意到需要養身的這件事情。

至今經由多次的改良多種口味、零負擔的各大優點，比用牛奶為原料的高熱量冰淇淋，消費者越來越注重「健康」和「低熱量」，漸漸優格冰已經取代了傳統冰淇淋的地位，贏得了許多愛吃冰卻顧及身材的現代人所喜愛。

由於呈現形式非常的多樣化，像是在優格冰淇淋上加上許多種的配料，例如新鮮水果、蛋糕、果醬等等，許多配料讓人眼花撩亂，創作出直覺的口味，自己動手做冰淇淋令消費者擁有獨一無二的新鮮感。

國外較出名的品牌為Pinkberry, Red Mango及Yogen Fruz

這些點餐方式為服務生一手用到好交到顧客手上，通常價位較高，但有較完善的服務。另外一種為自助式的為Yogurtland，價格較為親切，最後為秤重方式來結算價錢。今天我們來介紹Pinkberry以及Yogurtland

第一個介紹的是Pinkberry

優格味較濃郁，但口味比配料較少一些些，由店員一手盛裝好，無法享受自己裝料的樂趣，但相對的衛生也比較提高!!

配料主要以新鮮水果為主，選擇性較少但很實在。

口味以及配料都是經由調配研發的黃金比例，不會有踩到地雷的情況，對於喜歡被服務的朋友來說這相當的方便。

好嚕-成品出現!!!是草莓蔓越莓奇異果組成的，Pinkberry口感比起訪問其它家相對濃郁，不添加人工香料，都是水果本身的甜味以及香味所以吃起來相當清爽不會死膩，很推薦喜歡吃優格的朋友們。

接下來是在美國時幾乎每天都會吃的Yogurtland-

Yogurtland較偏向客人自由意識的調配屬於自己的口味，從最一開始的尺寸選擇就要開始自助一路到結帳為止，過程相當的放鬆店員不會死盯著你，完全讓客戶擁有屬於自己的下午點心創作時光。

自助式的冰淇淋機器放眼望去令人咋舌，對喜歡吃冰的朋友來說真是一大天堂呢！看這一整排冰淇淋機器就知道...是有多麼的壯觀，光是優格冰的口味就如此多樣化，不只單一口味選擇，也可兩種口味混和，調配出自己特色的優格口味。

Yogurtland配料吧檯是這L型，都任你選取，隨便配、亂搭配都沒有關係，裝到滿出來也沒人管你！！相對Pinkberry固定好的配料以及無法自助選擇來說Yogurtland這一點倒是給優格冰添加了許多樂趣，許多大人以及小孩都忘我的陶醉在優格冰的世界中

除了多樣化的選擇外，另一點覺得貼心的就是優格冰是可自由選擇多寡，時常手頭比較緊的時候就可以吃個味道就好(例如上圖片)這樣大概USD3、4塊錢就有了，相當可以滿足口慾，哈哈。

不過Yogurtland優格冰的口味雖然多很多但比起Pinkberry起來，Pinkberry還是略勝一籌濃郁。這兩家在美國有許多分店，平價且好吃，如果不想花大錢飛到國外，好康的是現在台灣也有類似性質的優格冰陸續開幕囉-夏日苗條身材甜品大推薦!!!!!!



杯子有大Size和小Size依個人喜好選取。



一般來說豐盛點的Yogurtland平均價格大概是.8、9塊錢。

# 新詩散文

## 存在的力量

力爭上游勤學習  
 麗質方能永續存  
 鵬程經由踏實步  
 圖方安身立命處  
 大德贈金與雇享  
 展翅高飛齊力年  
 文 陳小詩

## 蝴蝶

你是一隻蝴蝶  
 不想與花離別  
 天空細雨綿綿  
 在這寂寞的夜  
 誰在風花雪月  
 讓人無法成眠  
 文 霏

## 春臨

寒冷的冬意早已消失無蹤  
 青草妝點著大地  
 鳥兒歌頌著美好  
 就連花兒也不甘示弱的綻  
 放自己的美  
 親愛的春神  
 歡迎您的來臨

文 夜楓

## 逐影心記 日月潭

### 其一 出水口

忐忑狂奔 騷客心情  
 打擾湖色清幽寧靜  
 中了毒癮的靈魂  
 迷戀華麗火燒雲  
 祈禱 光影編織您的真  
 等待 數位紀錄您的純  
 秒殺夢幻永恆

### 其二 朝霧碼頭

雲彩邂逅湖心迷惘  
 晨光斬不斷千年火紅糾纏  
 片片 遍遍 段段 天天 年年  
 偏偏情侶、飛鳥愛此浪漫  
 鐵船 靜候五感 驅逐慾望  
 持續上演登場

文 謝明修



# 老街慢慢走

翁慧慈

台南鹽水月津港橋南老街



洪秀雯

彰化鹿港老街



洪梨芝

澎湖老街



蔡玟娟

鶯歌陶瓷老街



楊詠淇

台南老街



吳麗君

鹿港老街



洪英玲  
南庄老街



洪雅鈴  
台南老街



蕭宜勝  
延平老街



陳建智  
淡水老街



許襄蓉  
鹿港老街



林志忠  
三峽老街



廖春惠  
大溪老街



邱美燕  
三峽老街



黃成達  
金門老街



葉絃駿  
石碇老街



謝程  
大溪老街



簡富玲  
內灣老街



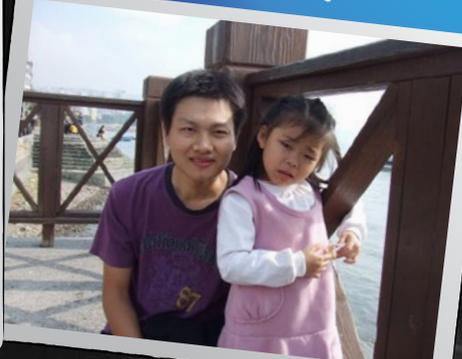
蕭篤信  
內灣老街



廖文鳳  
勝興車站老街



蔡明發  
淡水老街



詹凱玲  
大溪老街



徐秀英  
大溪老街



盧品潔  
三峽老街



蔡政龍  
陶瓷老街



黃于軒  
大溪老街



范姜芳萍  
九份老街



葉苙彤  
十分老街



曾素芬  
大溪老街



陳淑君  
平溪老街



陳杏圓  
大溪老街



陳光相  
九份老街



許雅萍  
侯硐老街



洪秀玲  
內灣老街



施正偉  
深坑老街



姜禮晃  
鹿港老街



林惠雯  
鹿港老街



林欣慧  
內灣老街



洪嘉綾  
平溪老街



錢怡君  
菁桐老街



邱俊穎  
淡水老街



彭雅慧  
北埔老街



陳憶雯  
菁苜老街



蔡景彬  
內灣老街



李永賢  
九份老街



許淑君  
鶯歌陶瓷老街



陳梅芳  
淡水老街一景 - 小白宮



李明旻  
淡水老街



林雅真  
台南老街



方培  
淡水老街



洪靜怡  
鹿港老街



陳盈臻  
淡水老街



張曉芳  
九份老街慢步行



洪國藝  
南庄老街



許芳敏  
內灣老街



蔡長達  
南庄老街



林朝涼  
南庄老街





# 全台夜市走透透

李明旻  
饒河夜市



洪雅鈴  
逢甲夜市



鹿偉麒  
興南夜市



翁慧慈  
台北橋延三觀光夜市



洪秀雯  
台中逢甲夜市



許純寧  
饒河街觀光夜市



方培  
永和樂華夜市



盧品潔  
花園夜市



許雅萍  
逢甲夜市



林惠雯  
逢甲夜市



王秀韻  
基隆廟口



姜禮晃  
逢甲夜市



鍾瑞霞  
逢甲夜市



簡富玲  
中原夜市



詹凱玲  
羅東夜市



葉芃彤  
逢甲夜市



蕭宜勝  
羅東夜市



邱美燕  
興仁夜市



洪靜怡  
台中經貿夜市



林欣慧  
基隆廟口夜市



許芳敏  
西螺東南夜市



林雅真  
台南花園夜市





# 集點趣

**翁慧慈**

全家便利商店~  
集點換宇宙人系列商品



**方培**

7-11統一超商~  
集點換MINI Cooper系列商品



**洪雅鈴**

全家便利超商~  
集點換宇宙人系列商品



**涂凱玲**

全家便利超商~  
集點換宇宙人



**盧品潔**

7-11~  
集點換憤怒鳥筆



**游美蘭**

7-11統一超商~  
經典拉拉熊集點活動



**周伶**

全家便利商店~  
集點換阿朗基特寫系列可愛夾



**劉慧貞**

麥當勞~  
快樂兒童餐史努比玩具



葉苧苳  
7-11便利商店~  
集點換拉拉熊系列商品



鍾煜慧  
大潤發~集點換  
C Fontignac法瑯鑄鐵鍋



曾素芬  
全聯福利中心~  
集點換德國雙人牌不銹鋼刀具



洪嘉綾  
7-11~  
集點換蛋黃哥餐盒



洪秀雲  
7-11~  
集點換蛋黃哥餐盒系列商品



詹凱玲  
7-11~  
深情馬戲團咖啡優雅杯盤組系列



張庭維  
7-11~集點換蛋黃哥商品



陳慧絹  
7-11~集點換Hello Kitty x LINE  
FRIENDS新春美好食光-陶瓷烤皿



施正偉

大潤發~

集點換Fontignac鑄鐵鍋



洪秀玲

7-11便利商店~

集點換陶瓷烤皿



范姜芳萍

7-11便利商店~

集點換拉拉熊杯子



徐秀英

大潤發~

集點換Fontignac烤盤



許雅萍

7-11~

集點換航海王系列商品



陳杏圓

大潤發~

集點換Fontignac鑄鐵鍋



詹偉民

大潤發集點換烤盤、家樂福集點換鍋子及7-11集點換各種小物



簡富玲

全聯福利中心~  
集點換雙人牌砧板



吳翠蘋

7-11統一超商~  
集點換櫻桃小丸子&OPEN將



鍾瑞霞

7-11~  
集點換拉拉熊系列商品



裴慧娟

7-11集點換  
Hello Kitty、拉拉熊...商品



洪梨芝

7-11統一超商~集點換蛋黃哥餐盒  
、憤怒鳥...各種系列商品



陳梅芬

7-11~CITY CAFÉ  
深情馬戲團經典餐具組



陳盈臻

全家便利商店~  
集點換tsum tsum 系列商品



許純寧

7-11~小王子童話碗盤組  
70週年經典限定



楊詠淇

全家便利商店·集點換  
可愛萬物論可愛帆布袋



林冠吟

7-11~  
跑車馬克杯系列集點活動



蕭宜勝

全家便利商店~  
阿朗基找茶蓋系列集點活動





[www.lealearoup.com.tw](http://www.lealearoup.com.tw)