力麗園地

No.41
JUN.2018
LeaLea Group

文青必住！藝起到高雄久居棧、高雄哲園會館輕旅行

我和我的冠軍隊友

力麒郭濟綱總經理

力麗園地　六月號 No.41

專題報導
02 文青必住！藝起到高雄久居棧、高雄哲園會館輕旅行
04 小論日本第五次全國總體土地計畫
07 職業災害與預防（連載三）
12 防範駭客攻擊
產業資訊
15 BlackYAK
16 injinji五趾襪
文康活動
17 我和我的冠軍隊友
20 暑期親子宜蘭威斯汀三日遊
25 環工壘球隊
27 2018力麗科技公司旅遊活動～日本關西自遊行
32 點滴愛心，謝血有你！力麗集團熱血勇士招募成功！
34 小聚餐
人物特寫
36 力麒郭濟綱總經理
38 來自日月潭邵族的五星級飯店掌門人-力麗儷山林會館館長 袁彩甄
40 我的眷村老長官~徐修浩經理
藝文推薦
41 文藝之夜
44 好書-生活難免會煩燥
46 好書-忙碌爸爸也能當好爸爸
48 電影-意外
休閒報導
49 開心德瑞行
52 度假勝地！夏日宜蘭小旅行 三天兩夜自行行
54 郡大林道單車行
57 私房景點-桃園拉拉山-恩愛農場
寰宇新知
58 萬壽果木瓜
生活花絮
59 美食部落格
75 新詩散文
76 笑話集
76 我有話要說
寫真特區
77 親親我的寶貝
86 巷子口ㄟ麵攤
89 我的少男少女時代

發行者　力麗集團
創辦人　郭木生
總編輯　洪雅鈴
編輯委員
力麗　楊子毅.萬敏珍
　　謝秀鳳.洪英玲
力鵬　游士緯.陳慧絹
　　許芳敏.詹凱玲
力麒　張耀文
力拓　廖國政
貿易事業　洪碧美
力麗哲園　張敬廷
力麗科技　黃昆斌
山林水　呂欣容
力寶龍　郭佳怡

地址　臺北市松江路162號
電話　(02)2100-2888
設計統籌　品澄設計
電話　(02)8245-7802

文青必住！藝起到高雄久居棧、高雄哲園會館輕旅行

文/力麗觀光 張敬廷

高雄一直是我在國內旅遊的首選勝地，不但可以遠離喧鬧的台北，還能親近海洋，而且高雄是南台灣的重鎮，渡假之餘，也能夠享受都會的夜生活，大啖夜市美食，感受港都的熱情與活力，讓我非常放鬆。因此只要有放假機會，我都會拎著我的浪跡天涯小行李箱，邁開步伐到高雄，尋找屬於自己的小確幸。

談起高雄，大家的印象肯定是「美麗的愛河」、「壯觀的85大樓」，還有「豐富美食的瑞豐夜市」。尤其是「愛河」，更是台灣與外國遊客必去景點之一。今天要跟大家介紹的，就是位於愛河左岸的文藝旅店「力麗久居棧旅店-高雄館」，從捷運鹽埕埔站步行10分鐘即可抵達，鄰近高雄市立電影館與駁二藝文特區，飯店於2017年5月正式營運，風格清新、精緻、小巧，主打「在地攝影」與「極簡生活」為主的休憩空間，提供輕鬆的環境，非常適合喜歡文青風的旅行家下榻。

旅店擁有47間客房，包括「豪華雙人房」、「豪華雙床房」、「和室雙床房」及「豪華家庭」等4種房型，客房空間設計帶著淡淡的復古風格，很適合拍點懷舊照片，夾在專屬的旅遊手帳內，寫下旅行的點點滴滴。飯店大廳空間雖然不大，卻感覺很溫暖，大廳旁還有「9ine Café 久居棧咖啡館」，旅途累了，就可以在這邊享用一杯咖啡，幫心情調味。9ine Café是開放空間，除了用手帳珍藏自己的回憶外，還可以跟朋友分享照片、規劃討論接下來要造訪的行程景點，或是與其他旅行家交流，分享旅途中的精彩與美好，是個很值得停下腳步，多待一會的休憩空間。

而且飯店就位在愛河的左岸，不管是悠閒的午後，還是美麗的晚霞時分，都可以與旅伴一起到愛河畔走走看看，感受港都唯美浪漫的氣氛，彷彿就在歐洲度假，化身為法

國人，用很法式的口吻說「C'est la vie！，這就是生活啊！」，簡直就跟拍偶像劇一樣，超級夢幻！

沿著愛河往北行，在接近高雄市立美術館時，還有一間也很值得下榻的青年飯店「哲園學產文教會館」推薦給大家！飯店開幕於2018年1月，教育部首次與民間企業合作的青年飯店，只要入住飯店，飯店就會提撥經費投入學產基金，幫助更多弱勢學子，「住宿等於做公益」，是間藝文與公益兼具的青年飯店！

飯店鄰近高鐵左營站、高雄市立美術館與瑞豐夜市，擁有116間客房，提供「精緻雙人房」、「豪華雙人房」、「豪華三人房」、「豪華家庭房」、「和洋式家庭房」與「哲園套房」6種不同的房型。客房風格精緻簡約，每間客房空間至少8坪以上，寬敞的空間設計勝過一般的青年旅館，乾淨、安全及熱情服務的程度，足以媲美星級飯店，部份客房更提供免治馬桶、泡澡浴缸、無障礙客房，貼心的設計，友善來自世界各地不同的好朋友，滿足不同的住宿需求。讓旅行家都能感受最放鬆的絕佳體驗。

飯店也將大廳公共空間妝點成熱帶雨林的視覺體驗，並放置沙發座椅，空間感十足，非常舒適。走入飯店就像進入神秘的中南美洲，輕鬆的異國氛圍，讓人腳步不聽使喚，再也不想踏出飯店任何一步。飯店二樓提供旅行家享用早餐的自助吧台，美味又豐盛的菜餚，可以盡情品嚐各式不同的風味餐點，給人一天滿滿的活力與元氣。三樓更規劃健身房、桌球室、貴賓廳，以及商務中心、學產資料閱覽室，提供無微不至的愜意生活，網紅網美在飯店內就能拍上一整天美美的照片，開心指數破表。

這兩間極簡美學的文藝青年飯店，非常適合大家規劃一趟三天兩夜的小旅行，從南高雄一路瘋玩到北高雄，在駁二特區漫步散策，到愛河左岸喝咖啡，在高美館汲取藝術養分，到瑞豐夜市大吃特吃平民美食，在港都體驗種種旅行該享受的美好，細細品嚐高雄的每一個角落，讓每個夜晚都能酣然好眠，甜入夢鄉。

小論日本第五次全國總體土地計畫

文/阿湯

PART1：國家土地發展的計畫基礎	
國家土地條件的顯著改變	1.國民意識的轉變 2.資訊的發達與溝通技術的進步而使地球進入全球化時代 3.人口的減少與老化 4.高度資訊化的社會
國家土地基設改變的必要性	日本為了發展工業，選擇了區位較好的濱海地區，並以東京為中心，向外擴張發展，此種過度集中的都市發展產生許多問題(交通、污染、生活水準下降、資源消耗加速…)，一旦東京遭受重大自然災害，國家極有可能蒙受巨大損失甚至於癱瘓，因此改變發展目標為分散的型態
創造多主軸的國家基設	1.加強跨地區的合作與城市之間的交互作用 2.發展地區的多元性，追求地方自給自足 3.使每個地區都具備與國際接軌的能力
四大國家發展主軸區域	1.東北軸(關東北部、東北地區鄰太平洋、北海道)：加強與亞洲太平洋地區與北方地區(俄羅斯)的合作與交流，並以北海道為交易的中心 2.日本海沿岸軸(九州北部.北海道鄰日本海地區.本州林日本海地區)：加強與韓國，中國東北地區與俄羅斯的交流與合作，並增進日本海鄰近國土的互助關係 3.新太平洋海岸軸(沖繩.九州中部及南部.四國)：加強與亞洲太平洋地區的合作與交流，並以沖繩島為交易的中心 4.西日本軸(太平洋地帶)：作為國家與其他新興地區競爭的主要角色

PART2：目標與對策	
基本目標	1.創造獨立且居民引以為傲的區域 2.使國家擁有一舒適的生活環境 3.享受並且維持自然的恩賜 4.建造一個強而有力的經濟與社會 5.開啟國際交流
策略	1.建造自然的居住環境 2.更新都會地區 3.創造區域合作與交流 4.創造大範圍的國際互動
明確的任務與實現	1.東京都會區的功能與問題 2.琉球美軍基地問題

PART3：執行方式	
國家土地發展基於參與和合作	1.在不同的實體之間的角色分享 2.鼓勵不同的實體參與 3.地區間的合作
吸引投資與國家基設的計畫表	1.有效率地並集中對基礎設施的投資 2.對基礎設施有效率的投資 3.為未來世代做出有效的基礎設施投資
改進制度和社會系統	1.使計畫有效施行 2.與土地使用相關的其他措施的鏈結 3.國家土地管理的資訊化 4.建立一個新國家土地計畫系統

PART4：與我國制度比較

相較於台灣的國土使用計畫的空泛，日本的五全總就顯得相當完備且富遠見，它先提出原則性的綱要，接著研擬執行的方法與過程，將生態、生活、生產通通融入其中，值得一提的是傳統上以單一核心（大東京都會帶）為發展模式的日本，雖然藉著聚集經濟的優點，造就了傲視全球的經濟成果，但也因為人口過度的集中而產生了環境惡化、資源快速耗竭、噪音污染、住宅擁擠等等的問題，影響了人們的生活水準，產生負的外部性，因此在日本最新修正的五全總當中就提出了多核心分散型發展的大前題，最主要的目標就是要將東京的功能分散到其他都市當中，以減低當天災（地震）或戰爭發生在東京時，避免日本全國因而癱瘓的可能性，以提升國家的結構性安全；另外，朝全國均衡發展的目標前進，也是多核心的重要目標之一，日本當局期待以非大都會地區的異質性與個別特色，來專門發展區域的產業（溫泉區、漁村、雪景等等），並導入企業經營，將訊息與國際接軌，來產生足夠的國際知名度，使得各單一的區域能夠與國際來競

爭，進而有所發展來擺脫過度依賴都市的情況，將過度集中的發展模式導正過來。

日本的自然環境與我國相當類似，皆屬島國且國土大部分都被森林所覆蓋，也擁有許多的高山，甚至同屬於一個地震帶之上，故日本的發展模式對我國就有相當大的參考價值。日本是一個較我國進步的社會，但是他們受到污染的程度卻遠低於我國，究其因素有許多，但最最重要的不外乎＂觀念＂二字，他們很早就有保育大自然的概念，對於河湖、群山、森林都愛惜重視，不像我國為了經濟的成長可以放棄一切，等到環境遍體鱗傷，不斷發出警訊了，才反思檢討，這時雖然還有得挽救，但是要付出的經費與人力投入卻是太過驚人，因此我們應該學習日本的模式，對於自然的環境予以妥善保護，莫再為了區區的經濟利益，而失去了環境的永續性，這對我們不但是一種破壞，對外來世代有權享受環境的人們來說，更是一種無情的剝奪。

瞭解了日本的經驗之後，我國的國土綜合發展計畫，確實應該要好好的來檢討了，目前此計畫對於國家的發展幾乎沒有助益，小小一個台灣，卻有20多個縣市在各自執行他們的縣市綜合發展計畫，這無疑是一種資源的浪費，也毫無規模經濟的觀念可言，唯一的解釋是地方派系與政治人物並不願意釋出他們的利益，來尋求一個較具規模較具成效的跨縣市的建設（國家級的建設除外），人人都想手握資源，當一個資源的發放者。日本雖然也很強調地區特性，但其國土是我國的好幾倍，基本上的縣市面積就大於我國許多，並且其地區性的計畫也是不能違背全國發展的綱領，也就是說由綱領原則出發，接著才進行各區域的單獨計畫，這與我國缺乏整體規劃而各自為政的情況是不同的。

永續發展不是說說口號，列舉原則就可以達到的目標，原則與執行才是成功的兩大步驟，我國習慣於口號式的政策對於真正的國家利益而言，並沒有實質上的助益，唯有落實執行各項細部內容，並隨時間的變化也作出適當的回應，如此累積數個寒暑，才會真的有績效出現，對於環境、經濟發展這些指標，想要速成或是立竿見影根本是妄想，按部就班扎實的進行，才有機會同日本一樣，於保持國家競爭力的同時兼顧環境資源的保育。

職業災害與預防 (連載三)

文/詹明朗 副總

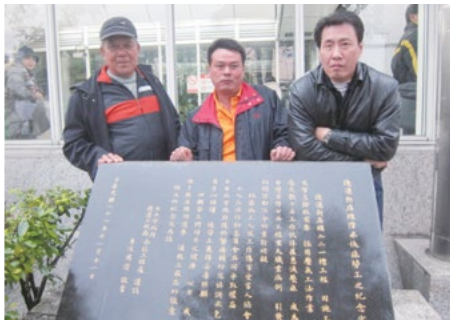
第一章 職業災害與預防

(續上期力麗園地專題報導第5頁)

七. 溺水及潛水夫症

很多的溺水事件，並非全都是因為不會游泳所致，有的因為水中漩渦或急流，一時人員無法獲得喘息或呼吸器官進水導致窒息而亡，當然遇到水難不識水性者首當招殃。但也有因一時心臟病發作而猝死的案例。也曾經也有因於水域中站立太久，雙腳深陷泥滔或流砂之中，無法拔出，直待水面漲起，又無救援，乃至滅頂。在水域中工作，除正式的潛水衣以外，最好是穿得越少越容易活動越好，寬鬆的衣物是一大忌諱，因為手腳容易受到拘絆，阻礙水中換氣的能力，人在運動中需要吸進大量氧氣，如果在水中大量動作又無法換氣，那麼喘息失調，很可能會將水吸入肺部，造成呼吸困難，此時人體自然反應，會更加使力掙扎，更加氣喘，吸入更多的水------如此直到耗盡體力，最後窒息而終。

水上活動，或是潛水工作，如爆破、生物研究、工程施工等等，基本上都必須先經過訓練，基本的泳技及水上或水中活動常識及技巧都能自然正確反映，方可擔當工作。深水活動，因水壓較高，須特別注意在往上浮起減壓過程不可太快，否則造成潛水夫症，會給自己帶來一生的困擾。



北捷潛水伕症勞工紀念碑
圖片來源：網路

附註:潛水夫症

20幾年前台北捷運板南線及新店線沿線多經河床，日商青木及鹿島工程公司引進加壓工法，讓隧道加壓至1.3至2個大氣壓以阻止水漏進隧道內，因此讓44名工人超時處於高壓工區，如同深水工作，且減壓過程不當，因而集體罹患潛水夫症，再也無法搬起重物，至今也無法根治。潛水夫症係指人體因周遭環境壓力急速減低，體內氮氣因身體壓力驟減，無法透過肺臟釋放，形成栓塞，引起血液循環阻礙，造成身體缺氧，功能失調，頭痛、失眠及噁心，嚴重者有生命危險。

八.運輸及搬運

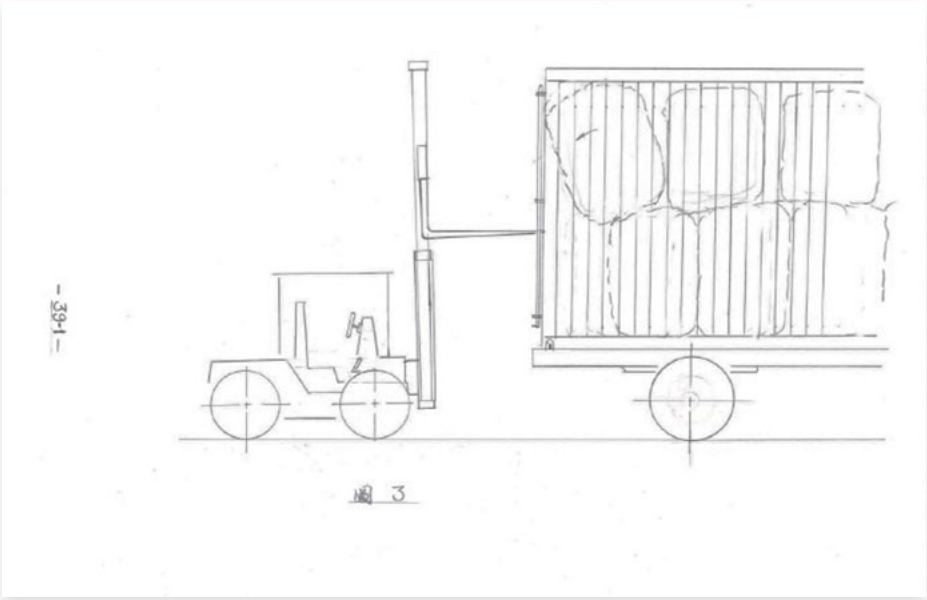
運輸工作除與交通安全息息相關之外，但本節所要談的偏重在搬運，以及物品在移動過程中相關的問題。物品在運輸過程中，掉落在道路上，使後方車輛因閃避引發交通事故，在國內外都常發生，所以車上貨品的堆放及捆綁的牢靠性是非常重要的，尤其在高速公路上更是需要特別留意。

幾年前自己遭遇到的情況與本書讀者分享，在北風強勁的季節，在新豐與楊梅間北上的一個路段，因車流狀況尚稱良好，因此車速約在100公里/小時，內車道突然出現一個不銹鋼圓筒狀水塔桶槽，被北風吹得快速往南輥動，加上北上車速，所以兩者的相對速度至少有150公里/小時以上，幸好當時車子右後方並沒有來車，才得及時閃避。相信這個水槽一定是從載運卡車上，因綑綁不夠牢靠而掉落在高速公路上的。類似狀況如豬隻、保麗龍塊、彈簧床墊、鍋子甚至腳踏車或卡車輪胎等等，也是常見的。這對後方來車貽害非淺，所以在此奉勸相關工作者，一定要在啟程前先檢查貨物是否綑綁牢靠，車輪螺絲是否有鬆動。千萬不能讓任何物品在運輸途中散落。

也曾經在高速公路上，轎車駕駛人被對方來車因掉落的鋼筋砸穿擋風玻璃後再打傷頸部，過度失血而身亡。這是無妄之災，平白無辜失去一條寶貴的生命。

在將近50年前，一個很冷的上午，天空飄著細雨，一輛大卡車滿在著鋼筋由林口朝下湖海邊方向行駛，當時途中的路況不佳，路面狹窄、彎曲、上下坡度急，天冷又細雨，以致有一位隨車員躲藏在駕駛艙後面與鋼筋的夾縫裡避寒，不料車經下坡路段，可能路況問題，車輛急速剎車，車後方的鋼筋因慣性往前推擠，因噸數大，推擠的力道可想而知，當時躲藏在內的人被擠扁，血濺四射，慘不忍睹。駕駛堆高機搬運物品，有的為求工作效率，一次搬運物件堆疊太高，又往往將駕駛座護欄拆除，搬運途中物件翻落而造成壓傷之案件，也常有所聞。搬運的物件一次堆疊太高，車上又無護欄，駕駛人往往會讓牙叉後仰，那麼搬運途中巔波，難保物件不會往後翻落。也有人員擬從入廠貨櫃中卸貨，於開啟貨櫃門的當時，重物隨即翻落，人員閃避不及，當場壓死。在未知櫃內物品放置狀況時，要打開櫃門就得格外小心。這時，可先用堆高機牙叉頂住貨櫃門，拉緊手煞車、熄火，然後拉開貨櫃門鎖機構，再回到車上啟動引擎，將車子慢慢後退，如果沒有物品翻落，再打開櫃門。這是標準程序，確保安全。

運輸與搬運是一般工廠少不了的工作之一，雖然工廠有著自動化設備，但是人工搬運還是難免的，只是多與寡而已。以人力搬運，首重於如何搬運才可以避免傷害，如壓傷或扭傷甚至腰部拉傷(俗稱閃腰)等，至於如何省力化，則不在本文內討論。



搬運重物時，必須蹲下雙手抱妥物件，再以接近垂直方式起立，不能只靠彎腰搬起重物，如此容易拉傷腰部。當然物件重量必須是人體所能負荷的範圍內。當超出人體負荷能力時，可能搬不動，或者是勉強搬運，但可能傷及肌肉或關節或肢體。物件墜落即可能砸傷腳板，都應小心避免。

記得幾年前有人因拔河比賽，整肢胳臂都扯斷了。比賽臂力結果手臂也斷了，這些都是超過人體本身結構強度的結果。或許肌肉強健者可負荷的重力較大。同時，工作前的柔身或暖身運動是非常重要的，先活絡筋骨可減少運動傷害的發生。

運搬工作前的溫馨叮嚀:

1.搬運物件配戴安全帽防止頭部碰傷。
2.穿妥安全鞋，防止壓傷。
3.搬運重物，小心姿勢，防止傷害。
4.駕駛堆高機，須開大燈，不超速。
5.駕駛堆高機，小心來往行人、車輛及設備。

九.塵肺及空污.

工作環境之空氣品質，關係到工作人員的健康問題，有些灰塵物質更可能導致癌症，有的積沉於肺部無法排出體外，久而久之使到肺部的氧交換功能變差，呼吸功能障礙。

時下最受到的重視的PM2.5 (Particulate Matter)也就是灰塵顆粒等於或小於2.5微米(μm)者，吸入人體後可直接進入細胞組織內，很難被排出體外，所以對人體的傷害較難想像，如煙霧霾害即是。諸多工廠的保溫材料為岩棉或玻璃棉，也有矽酸鈣或珍珠岩等，當其粉屑飄散於空氣中，很容易被吸入肺部，其重量越重者或其顆粒越細者就越容易沉積在肺部，稱之為塵肺，工作中必須配戴口罩，防止其粉塵被吸入肺部，造成永久性傷害。

噴砂廠當砂子經高速噴出撞及物件後大部份的顆粒破碎而呈微細粉塵，到處飄散，所以此類場所之排氣須配置汙染防治處理設備，經過集塵過濾或加裝水洗處理。

化工廠有機氣體，及各類鍋爐也成了政府環保單位追查甚嚴的空污項目，一般有機氣體可經收集後再經觸媒燃燒處理，或進高溫爐焚燒，其最終之尾氣排出前須經檢測列管，確認無有害物質超過排放標準。各縣市地方政府相競趨嚴管制，自行制訂嚴苛的的方法規條例，有的甚至可能超越歐美的標準，國內業界對此嚴苛管制，致使經營成本負擔大幅增加，而造成國際競爭力大幅喪失，加上最近的新勞動政策，讓多數業者陷入極端艱苦經營，希望政府與立法諸公們也能為業者共體時艱，協助提供先進技術，能讓成

本降低，共同打造生態與經濟共榮的友善環境。

粉塵作業前的溫馨叮嚀:

1.粉塵作業配戴口罩及護目鏡。
2.檢視空污處理設備是否正常運轉。

十.幅射(或稱放射線):

具有輻射線的設備，目前在醫學、軍事或工業界被廣泛的使用，本文只簡略敘述工業界使用之範疇，及其注意事項。

在工業界普遍使用在化工塔槽的內液(料)位偵測與控制等，以及設備或管線構造的非破壞檢驗等等，因可靠度高，所以被普遍採用，唯因放射線的輻射劑量須靠儀器方能感測，非人體所能立即感覺得到的，因此使用上須格外小心。

人體接受過度劑量，雖未達核災的嚴重危害程度，但對健康上也許會有多少的影響。

在化纖業界早已廣泛在聚合反應槽使用放射線液位計。早期放射源多使用鈷60(Cobalt-60, Co-60)，目前依使用需求也有採用銫137(Cesium-137, Cs-137)，不管使用任何放射線儀器，都應遵循製造廠商的指示，作好正確安裝及蔽護措施。

一般放射源的運輸及保存包裝多採用不銹鋼筒，其內襯為鉛(Lead)作保護，防止輻射線外洩而對人體造成傷害。輻射線儀器須有經原子能委員會訓練合格的專人負責操作、維修及保管。操作時須配帶輻射劑量儀，以了解每次或每日操作所接收的輻射量，以毫西弗(mCv)為劑量單位。

如下為吾人日常生活中常見的幅射劑量值:

彩色電是每天看一小時的年劑量----------0.01毫西弗
胸腔X光照射一次的劑量----------0.1毫西弗
我國核電廠界外輻射年劑量(法規限值)----------0.5毫西弗
每人來自自然界輻射的年劑量----------2.0毫西弗
一般民眾每人的年劑量(法規限值) ----------5.0毫西弗
核能從業人員每人年劑量(法規限值)----------50毫西弗
鈷-60治療局部照射一次----------2,000毫西弗

輻射對人體的生物效應:

輻射劑量(毫西弗)	生物效應或症狀
0---500	沒有顯著的效應
500—1,000	輕微血液異常
1,000—2,000	倦怠、無食慾、中度血液異常，有患者可在數週內復原。
2,000---6,000	嘔吐、嚴重血液變化、出血和感染，且於兩週後脫髮，約20%至100%患者可在一個月至一年間復原。
6,000—10,000	嘔吐、嚴重血液變化、出血和感染、脫髮、約有80%至100%患者在兩個月內死亡，生存者需要一段很長的時間復原。

若非必要的工作者，對設有輻射示警標誌地區盡量不要進入或靠近。 以下摘錄部分相關之法規條文，供參考。

行政院原子能委員會九十四年十二月三十日幅字第〇九四〇〇四一〇八〇號令修正發佈全文二十一條，期中對游離輻射防護安全標準第七條之規定，針對輻射工作人員職業曝露之劑量限度，必須依下列規定:

一.每連續五年週期之有效劑量不得超過一百毫西弗，且任何單一年內之有效劑量不得超過五十毫西弗。

二.眼球水晶體之等價劑量於一年內不得超過一百五十毫西弗。

三.皮膚或四肢之等價劑量於一年內不得超過五百毫西弗。

第十條之規定:

十六歲以上未滿十八歲者接受輻射作業教學或工作訓練，其個人年劑量限度須依下列規定:

一.有效劑量不得超過六毫西弗。

二.眼球水晶體之等價劑量不得超過五十毫西弗。

三.皮膚或四肢之等價劑量不得超過一百五十毫西弗。

第十一條 雇主於接獲女性輻射工作人員告知懷孕後，應即檢討其工作條件，使其胚胎或胎兒接受與一般人相同之輻射防護。該女性輻射工作人員，其賸餘妊娠期間下腹部表面之等價劑量，不得超過二毫西弗，且攝入體內放射性核種造成之約定有效劑量不得超過一毫西弗。

第十二條 幅射作業造成一般人之年劑量限度，依下列規定:

一.有效劑量不得超過一毫西弗。

二.眼球水晶體之等價劑量不得超過十五毫西弗。

三.皮膚之等價劑量不得超過五十毫西弗。

工廠建造施工如配管或各類容器製造在結構上之非破壞性檢驗，大多使用高穿透性之GAMMA(伽瑪)射線，所以在工廠中進行攝影照射作業時應先對可能影響到的工作範圍進行其它工作人員的退場撤離及臨時管制，並對各進入現場的入口或影響範圍週界以『危險! 高幅射地區』標語及幅射警示標誌給予告示，嚴禁非相關人員入內。

依行政院原子能委員會所定圖案，如附圖所示。

從事輻射作業前應先準備輻射偵測儀、個人警爆器、個人膠片配章，以警覺輻射強度。運搬前先使用放射線偵測儀偵測設原容器表面輻射劑量率，如超過100微西弗/小時(μSv/hr)，運送時應考慮人員隔離之距離及或加裝必要之屏蔽。作業後其射源必須回收至射源容器內，才能帶回射源貯存場所。

以上為一般注意事項，詳細規則請詳閱並參照原子能委員會所頒布之最新游離輻射防護安全標準，以使作業及工作環境做好防護措施，確保安全。

以上之摘錄若與政府單位之現行法規不符時，仍以政府之現行法規為準。

駭客的攻擊是永遠不會停止的，能未雨綢繆防範突發情況才是王道

文/張曉芳

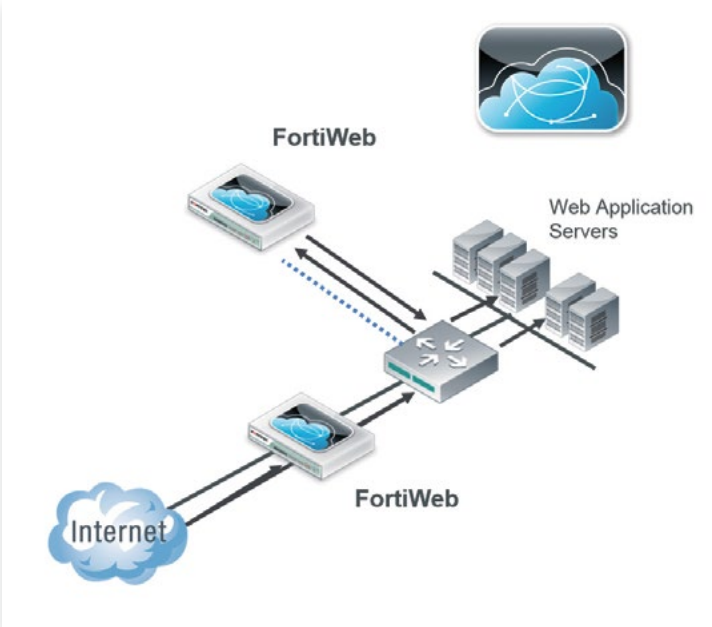
「你有網頁（站）嗎？」這是現在消費者開頭常問的第一句話，隨著消費形態的轉型，現在所謂的門面已不在是公司實體店面的長相，而更多的人在意的是虛擬網路平台的門面是個什麼樣及具備什麼樣的功能。所以，我們可以說，公司網頁的可看性已是事業成功與否不可忽視的重要因素之一，然而這個遠比傳統更能觸及更多人的重要門戶卻是比實體店面更容易遭到不明人士的攻擊。

以最近的實際案例，在南韓樂天集團供地給韓國軍方部署薩德系統後，引起中國官方與民間強烈不滿，狀況不斷，據樂天集團 2017 年 3 月 1 日消息指出，樂天中國官網 2 月 27 日下午起即陷入癱瘓，無法開啟網頁。據報導，對中國移動和中國聯通的有關資料進行分析的結果顯示，2 月 27 日和 28 日樂天中國官網的流量驟增至平時的 10 至 25 倍左右。樂天表示，專家研判應是駭客發起病毒攻擊所致，諸如使用類似 DoS/DDoS 阻斷式攻擊，駭客會使用大量的封包或是特異畸形的封包來癱瘓目標主機上的服務，結果輕則使目標主機服務停止，重則讓主機當機，以達到全面癱瘓的目的，當然阻斷式攻擊也可能只是表面上的掩護行為，真正包藏禍心的目的是為了取得主控權。然而這種癱瘓方式，有時並非只有單單個人的攻擊行為，有時可能是集體或是有計劃性的行動，像在台灣教育單位或是證券等產業，也都曾遭遇到類似的手法攻擊。

「網頁置換」的攻擊方式也是現今經常出現的駭客行為，除了內容被任意的改寫外，更有可能被不法份子放入釣魚網站，惡意導引使用者進入網頁內留下個人資料，做為日後更多不法之用途，所以有時看到相類似設計的網頁內容，總會讓人以為來到了正式的官網，沒想到卻是掉進釣魚的陷阱內。之前台灣某電視台就遭到駭客置換網頁，開啟該網頁時便出現「hacked by cyberlord」字眼，遭駭的主要因素是因為資料庫存在著網管人員不知道的漏洞，後來電視台在發現後迅速將網頁置換處理完畢，幸好並未發生更嚴重的後果。除了這案例外，在 YouBike 的官網上也曾被駭客以置換的方式變更台北市市徽的樣式，一個美美的「北」字竟變成二台挖土機，活似「台北好好拆」，我們不禁要問：「搞笑嗎？」，我想該網站經營者怕是笑不出來吧！一個原以為別人窺視不到的後台，居然仍可以被人隨意的進入更改，想想這樣的安全防護，能安心嗎？

近年在網路使用普及化的風潮下，各大網站經營者為提供給使用者更好的服務以及使用體驗，部署在網站應用所需的程式也愈來愈多，但著重在功能應用的開發上，若沒有同時顧及到安全防護時，就容易產生很多的漏洞，而這漏洞正是駭客入侵的一個大門，為避免這樣的情況發生，資安市場上於是有了針對第七層過濾 http(s) 內容的網頁應用程式防火牆 Web Application Firewall，簡稱 WAF 的產品問市，協助網頁應用程式開發者與管理者防範這些可能的漏洞。

接下來筆者要介紹由力麗科技經銷事業部代理的網頁應用程式防火牆產品，就是這台能讓企業用戶能以最平易近人的價格獲得神盾級的網頁防護工具－ FortiWeb。



fwb-架構圖

由資安網路設備應用專家 Fortinet 所研發的 WAF 神器～FortiWeb 網頁應用防火牆屢獲 ICSA / PCI / NSS 等國際評論及認證，適用於中型和大型企業，應用服務供應商和 SaaS 供應商的專業、層次的應用威脅防護。根據 web 的應用和面向 Internet 的數據，FortiWeb 網頁應用防火牆保護免受攻擊和數據丟失。它採用進階技術，提供針對惡意源、應用層 DoS 攻擊和類似 SQL 注入和跨站腳本複雜威脅雙向保護。

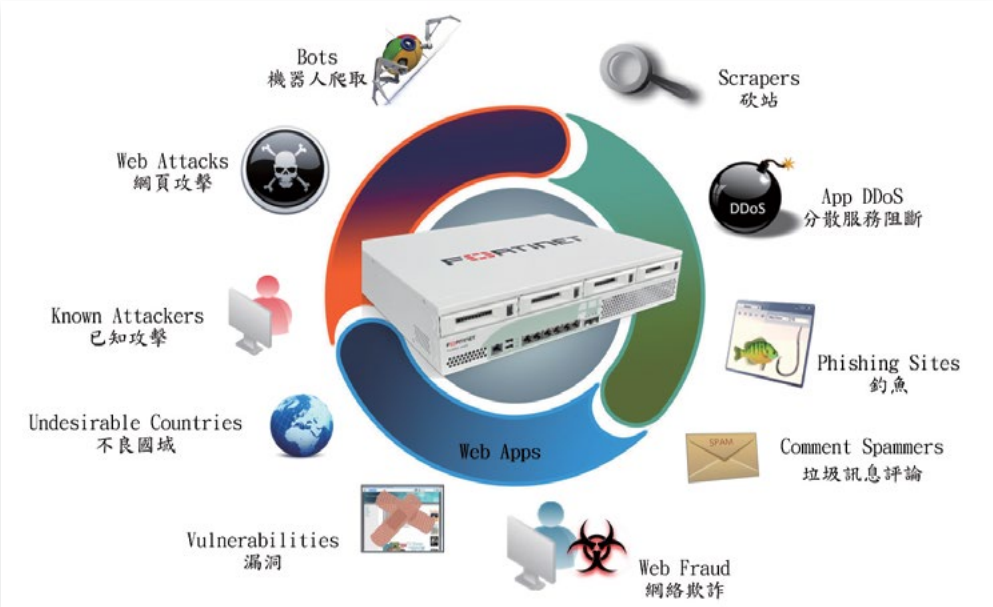
FortiWeb 導入企業後極易上手，使用者不必另外再學網路語法或是需要大量的手動式操作，智能性的動態學習建模功能，可以在運作一段時間後自動建立符合企業用戶需求的行為模型，以增加更高安全控管的嚴謹度，並輔助管理者及系統開發人員更清楚網站架構及內容。FortiWeb 也具備網頁弱點掃瞄功能，不需額外付費，隨時可以對網站及網頁進行地毯式的弱點掃瞄，或是模擬駭客攻擊方式的弱點掃瞄，務求做到全方位的事前防範，方便的是這份掃瞄報告還可以匯出成 PDF 檔，提供給 AP 開發人員進一步分析並修正程式碼，ForiWeb 讓原本的弱點轉變成「防禦政策」，讓網管者不需再勞心勞力即可妥善保護公司網站。

FortiWeb 最強調的就是「迅速」，越快的反應並導正才能越減少風險的發生，因此 FortiWeb 防網頁置換的靈活防禦設定，可在第一時間偵測到網站程式被更動，系統則可內部即時復原，或可關閉，可告警，可分版本備份，進而幫助企業用戶防止身份盜竊、金融詐騙和拒絕服務。它提供企業用戶需要監測和執行政府法規、產業最佳實踐以及內部政策的絕佳技術。更優的是，FortiWeb 也提供 Server Load-Balance 機制，可以處理尖峰或瞬間增加的流量，做到存取最佳化，保障網路流量速度，貼心化的設計是現今企業保護網站不可或缺的好幫手。

FortiWeb的特色功能

- WAF 傳輸量從 25 Mbps 至 4 Gbps。
- 唯一的 WAF 產品，可以提供一個漏洞掃描模塊的 Web 應用程序防火牆，完成了 PCI DSS 要求 6.6 的全面解決方案。
- 保證 Web 應用的安全性，並保證透過阻斷如跨站腳本、SQL 注入、緩衝區溢出、文件包含、拒絕服務攻擊、cookie 中毒、中毒的架構，以及無數其他攻擊威脅敏感的數據庫內容。

- PCI DSS6.6 合規的助手通過防止 OWASP 十大 Web 應用漏洞。
- 集中管理和管理域（進銷存）提供從單一控制台管理多個 FortiWeb 關網能力和提供管理權限向指定域的業主從別人分開管理相同的 FortiWeb 設備上自己的應用程序。
- IP 信譽服務可以幫助防止自動化的 Web 攻擊識別來自殭屍網路和惡意來源的機會。
- robots 儀表盤分析來自惡意的機器人、爬蟲、掃描儀和搜尋引擎的流量。
- 自動和動態配置文件使用者活動建立活動允許的基線。
- 網路和應用層 DoS/ DDoS 防護。
- SSL 加密協處理加速的交易時間，卸載加密功能，降低了 Web 服務器的處理要求。
- 第七層負載均衡和根據內容的路由提高了應用的速度，提高服務器資源的利用率和穩定的應用程序。



完整Web防禦

每個網頁置換攻擊的產生，必定是受駭網站伺服器可能因安全設定不良、軟體漏洞、系統漏洞、程式開發漏洞…等因素，讓攻擊者有機可乘進行攻擊，導致網站頁面遭受置換。「攻其不備」的駭客在對網路界的攻勢是永遠不會停止的，能未雨綢繆防範突發情況才是每個企業應著眼正視的課題，有時不起眼的小小惡作劇也可能隱含著未來更大的攻擊，換言之，當你發現駭客能透過各種安全防護漏洞進行網頁置換攻擊時，即表示他同樣也可以上傳或植入惡意程式到你的網站，以方便未來可以快速進行遠端指令操作，進而取得主機的控制權。因此，網管人員在恢復公司網頁功能時，若僅僅只想到復原受駭頁面或移除惡意網頁，而未深入分析這事件背後可能的未來狀況時，人的思慮其實也出現了漏洞，或許一剛開始的入侵作為只是個前菜測試而已，而真正的好戲往往會發生在後面。放眼全世界資安事件不斷地上演，若想擺脫這個夢魘，就應該要隨時居安思危，隨時發現弱點，進而修補系統、軟體或網頁程式相關安全性弱點，以增強網站安全防護能量，讓自己不再漏洞百出。

BLACKYAK®
2018
春夏新品上市
外套：男WINDSTOPPER透氣防風外套
定價9,280元
褲：男立體剪裁彈性透氣長褲
定價4,680元
品牌代言人
李昇基
GO HIKING
GoHiking全台門市　客服專線: 0800-631-688
BLACK YAK專櫃 新北市板橋區新站路28號板橋大遠百6樓
信義門市 台北市大安區信義路三段166-1號
師大門市 台北市大安區和平東路一段202號
吉林門市 台北市中山區吉林路99號
萬芳門市 台北市文山區興隆路三段48號
中正門市 新北市新店區中正路178號
新莊門市 新北市新莊區新泰路177號
桃園門市 桃園市桃園區三民路三段186號
義大門市 高雄市大樹區學城路一段12號C區2樓
Like us

GO HIKING

GoHiking全台門市　客服專線: 0800-631-688

信義門市 台北市大安區信義路三段166-1號
師大門市 台北市大安區和平東路一段202號
吉林門市 台北市中山區吉林路99號
萬芳門市 台北市文山區興隆路三段118號
天母門市 台北市士林區德行東路48號
中正門市 新北市新店區中正路178號
新莊門市 新北市新莊區新泰路177號
桃園門市 桃園市桃園區三民路三段186號
義大門市 高雄市大樹區學城路一段12號C區2樓

Like us

我和我的冠軍隊友

文/許芳敏

奪冠尚未成功，隊友仍須努力，奮戰11年，終於等到這令人興奮的時刻……

第11屆力寶龍盃桌球比賽，讓我們歡迎球員進場…。各隊領隊舉著隊牌，帶領著球員精神抖擻的進場，在長官及裁判長的簡單致詞後，比賽正式開始。由於今年籤運極佳，抽到三取二的三角循環賽分組。第一場次比賽順利晉級，第二場次則是遇到去年的冠軍隊伍-化纖廠，因為已確認晉級，所以就算是遇到強隊，壓力不致於太大。第三場次是今年比賽的重要關鍵，決定是否有機會奪冠，所以這場比賽我們勢必要贏。在另外一個循環分組賽結束後，確認晉級的隊伍是力麗假撚、力鵬楊梅。前四名爭霸戰，力鵬楊梅VS彰化紡織、力麗假撚VS力麗化纖，各隊實力堅強，賽事將如火如荼展開。

今年賽事在各隊領隊的決議下，內容大幅度修正，由去年的九點制改成七點制，女雙、混雙由原本的七、八、九點調整到三、四點比賽，讓以往總是當比賽壓軸的女球員壓力減輕不少。前四名爭霸戰開打，首戰遇到常年冠軍隊伍-楊梅廠，在我的印象裡，10屆的比賽中楊梅廠就拿下5、6次冠軍，雖然如此我們還是有著相當大的信心，秉持著一定要贏的決心參戰。因賽制更動，女雙比賽早早結束，先贏下一點，才可在此兼當播報員，為大家實況轉播。賽場上激烈的戰火持續延燒，目前大比數來到3點比3點，最後這點勝負攸關爭奪冠、亞軍或季、殿軍。比賽局數2比1，生怕不夠刺激似的，彼此的分數不相上下，無法拉開差距，稍一失誤就輸了這場比賽。現在由我方發球，這一

球發出，對方接回，再由我方來個殺球，場邊歡呼聲、加油聲不斷，兩隊持續交戰，終於在我方最後一個回球，贏得這場比賽，順利取得爭奪冠、亞軍的入門票。多年來與楊梅廠的交手、對戰，最終都只留下遺憾，今年終於贏了。這讓我不禁回想起.....

95年11月第一屆舉辦桌球比賽，也是我踏進廠區工作的第一年。因二專曾在體育課拿過幾次球拍，9月底突然被招進桌球隊裡，在同事教導下，一個多月裡學會了簡單的接發球，但對於桌球的一切還是懵懵懂懂。因為一切來得突然，連比賽規則、方式都不知道也只能硬著頭皮拿著球拍上場比賽，當初到底怎麼比完那場賽事，現在說真的一點印象也沒有，只知道當年只有一個”慘”字可形容，九點應該不是全軍覆沒，就是只贏一、二點。因為成績太過慘烈，所以廠長要求隊長聘請教練，這也是引發我對桌球熱愛的起點。

由於大部份的人都沒有桌球基礎，教練教什麼就學什麼。從基本的接、發球開始，到單人移位接球，進展到雙人跑位。慢慢的學會分辨對方發球是沉或是旋，沉球要如何切回或拉回，旋球又要如何處理，殺、帶、挑、撥…各種不同的回球方式，漸漸的開始喜歡上這項運動。每到下班就邀約幾個志同道合的同仁一起到地下室打球。練習時間隊長會貼心的買點心，讓常常練習到八、九點的同仁充飢。長期下來，桌球練習有時很累，也曾因遇到瓶頸、低潮而有想退出的念頭。幸好在教練、同仁彼此相互打氣，才能拋下所有負面能量，重新找回對桌球的熱情。在第二年比賽，飛馬隊以黑馬之姿，順利躍上第二名，之後名次則起起落落。桌球，不懂的人會說：「啊！不就只是一顆小小的球在桌上跳來跳去，有什麼好玩的。」但真正接觸、用心學習後，你就會不自覺得愛上。

冠、亞軍之戰開打囉！這次遇到的隊伍是力麗假撚廠。上場比賽時，遇到的對手因曾一起打過壘球，所以也都認識，二組人馬實力接近，一來一往後，因些微的失誤，局數來到第五局，帶著必勝的決心，聽著隊友、家人的加油吶喊聲，遠方時時傳來：「芳敏！加油！」讓我更加有信心，最後二球發球得分，為隊伍贏得一點。比賽來到尾聲，大比數

3勝3負，攸關勝負的關鍵點，再度落在楊梅之戰的關鍵隊員身上。比賽剛開始，一位隊員因整天比賽下來的疲倦，再加上過於緊張造成小腿抽筋，一到換場或暫停時間就趕快噴肌樂，然後再繼續上場比賽。因實力相當，局數2比1，精彩、刺激的比賽來到第四局，這場對決比的是球員的球技、毅力和耐力，同時也比各隊的團結力，啦啦隊加油聲此起彼落，每個人都奮力的吶喊，像要將屋頂掀開似的，雙手拍到泛紅腫痛也不在乎，在隊友最後一技殺球，為這場比賽劃下完美句點，場邊的隊友興奮的衝上前擁抱，喜悅的眼淚差點奪眶而出。

請各隊的球員進場，各隊領隊拿著舉牌帶領著球員進場，一天的比賽下來，大家都累了，但今年不同，歷經激戰後奪勝的興奮、雀躍還在心裡悸動，開心的列隊並等待頒獎。台上頒獎人：「今年的冠軍隊伍是…彰化紡織廠」全員大聲歡呼，這苦等10年的冠軍獎牌終於到手。

在此深深感謝教練，謝謝你在我們拿到三次的第五名時，只是失落、自責，卻從來沒有放棄過我們，甚至不斷的改變教導方式，只為了讓我們能更進步。

感謝廠長，因為你的支持與親自參與練習，讓我們能更有信心也更凝聚向心力。

感謝隊長，身為隊長兼球員的你，不但要安排練球的所有相關事宜，還要排訂比賽排點這項重責。

感謝所有的隊員，因為有你們的陪伴，所以我愛上了桌球，也因為有你們努力練習和堅強毅力，才能拿到冠軍，只想跟大家說有你們真好。

暑期親子宜蘭威斯汀三日遊

文/力麗觀光 Tim

暑假一到又是家長想破頭要帶孩子上哪去放電的日子啦！這次公司直接幫你想好，就來個三日員旅暑期團吧！

7/6這麼熱的天可得記得帶帽帶傘帶防曬裝備帶好水，一早拉著行李，拖著小孩趕緊出門到公司集合嘍！準備好~咱們準備出發前往宜蘭，有了雪隧之後很快又方便的就可以抵達宜蘭嘍！宜蘭以蘭陽平原為主，舊稱噶瑪蘭，（閩南語：Kat-má-lán）或蛤仔難（Kap-á-lān），名稱源自世居的台灣原住民「噶瑪蘭族」（Kebalan，平原的人類）。宜蘭縣共有1市3鎮和8鄉，每個鄉鎮都有自己的特色風光等大家前來探訪喔！加上因為雪隧的開通，現在大家很常前往宜蘭旅遊了，相對的也造就觀光經濟發展出很多特色民宿及參觀景點工廠等，這次來看看我們到了哪些地方玩樂吧！

首先先來到梅花湖走走，常常看到部落客跟旅遊節目不停的介紹、梅花湖不大但風景很美也很舒服，不趕時間的話可以慢慢繞著湖的步道走，或是在入口處租台單車或電動車環著湖慢慢騎也很舒服，感覺天氣如果不這麼熱的話應該也是個野餐的好地方。缺點此時是盛夏近午時，讓大家都滿身大汗，而且吊橋正在整修好可惜，不過小孩很好騙啦，餵餵鴨餵餵魚、看看鳥飛來飛去就很開心了啦，不過真的是熱爆了。趕緊擦擦汗快點前往享用午餐的地方宜蘭渡小月吹冷氣吃美食嘍，渡小月的食物真的好吃耶~但沒有相片是因為立馬就吃掉了~怎會有相片呢？！哈。有

機會大家自己可以去吃看看。吃飽上車小休片刻之後來到金車威士忌酒廠，參觀釀酒的過程中充滿著滿滿的酒香，很多人說光聞酒味就快醉了，館內空間又大冷氣又涼，小孩根本狂奔阿，大人也可以依時間去參加品酒活動或是銷售部可以逛逛買買。

再來繼續前往位於員山鄉的菓風糖果工房-小小一間裡販售著幾百種的趣味造型糖果、棉花糖、棒棒糖、巧克力、軟糖、果仁．．．等，雖然不大間，但又美又可愛還充滿趣味的糖果，還是請小心荷包失守了。

吻！再來要前往我們這兩晚的家【宜蘭力麗威斯汀The Westin Yilan Resort】，

宜蘭力麗威斯汀位於宜蘭縣員山鄉，由力麒建設及力麗酒店投資，萬豪國際酒店集團旗下品牌Westin經營管理的宜蘭力麗威斯汀度假酒店（The Westin Yilan Resort），是宜蘭第1家國際五星級連鎖品牌，以宜蘭地區日式老建築溫泉群落的意象，設計以現代簡約闡述東方禪風的空間格局。宜蘭力麗威斯汀擁有85間客房和套房，有6間獨棟Villa別墅並設有獨立游泳池，每間客房內除乾、濕分離衛浴設施，並設有個人溫泉湯池，房內即有pH 7.7的員山溫泉，50吋LCD液晶電視、mini bar、免費高速無線網路及膠囊式咖啡機等，還選用美國知名品牌Simmons席夢思名床作為享有盛譽的威斯汀天夢之床(Heavenly® Bed)及白茶蘆薈系列沐浴用品。另外酒店還有SPA設施、男女露天裸湯溫泉池、三溫暖、烤箱、健身中心、室外游泳池、撞球桌、桌球桌及兒童遊戲室．．．等。進入大廳後，大家迫不及待領了房卡就趕緊走到自己這兩晚的房間嘍！我們住的是親子房，親子房型共有8間，每間都不一樣的主題風格，一整排房一起打開房門的同時就一直聽到「哇」「好可愛，驚喜聲不停的從每間房傳出來，每間都把房門打開好讓每個大小朋友們互相參觀。每個住到親子房的小朋友都超開心的，我們這間的主題應該是北/南極風，整間房用色溫和舒適，牆上有北極熊、鯨魚、企鵝、雪屋等圖案，還有一個超可愛的小帳棚，一架可以供小小孩乘坐的小飛機，跟許多質感很好的絨毛娃娃，我們房裡絨毛娃娃是海豹、鯨魚、企鵝…等多款，每隻都超可愛，每間房依不同主題就有不同的娃娃，所以房間裡小朋友們就有自己的小天地，小朋友們都開心極了。

稍做休息後要跟著大家一起來參觀Villa，酒店特別讓我們進入Villa別墅區參觀喔，真的不虧是Villa，有好棒自己一戶的空間，一戶內就有一個戶外的獨立泳池，喜歡裸泳的最適合了，每個房間跟客廳都是獨立不相連的，就算是一家人來住，也各自保有渡假私密空間。每個人像個好奇寶寶參觀完後，稍後就準備來享用異國美味的自助晚餐嘍，豪華豐富的菜色令人食指大動，吃到飽開心聊開心吃！記得不要浪費食物呦！

享用完美食還可以到位於B1的遊戲室或建身房去動一動消化一下。兒童遊戲室雖然沒有很大，但顏色明亮，玩具的質感很優，進入時不管大人小孩都得穿襪子喔！家長最在意的乾淨度跟安全度也處理的很好，小朋友都玩的很開心，大朋友也有健身房、桌球、撞球．．．可以一起玩樂運動或是去露天溫泉泡泡湯解除一下壓力，也是很棒的選擇！那大家晚安~明天見嘍！

7/7第二天享用豐盛的自助早餐，選自己愛吃的真的很棒，用完餐準備搭車前往很有特色的活動行程→內城社區-搭乘力阿卡漫遊，聽聽內城村莊內的故事，每個開力阿卡的都是上了年紀的阿公或阿伯們，導遊說平時他們就是種種田，有遊客時就發動車子載著遊客認識他們的村莊，有的小路很小，他們的技術肯定很好才行呢！我們一行人得分散搭13台力阿卡才能全部出發，一行人浩浩蕩蕩穿梭在田野間，小路間，聽著古老的故事，看著周圍從眼前晃過的美景，呼吸著清新的空氣，真的是很特別又舒服的體驗。

接著來到一座像是白色城堡般的玻璃溫室建築香草菲菲，一進入香草菲菲花草香味撲鼻，加上從上方玻璃中透露著陽光灑向室內，好浪漫啊。動動手做個DIY，這裡有很多樣化的DIY選擇，例如蝶古巴特、香草組合盆栽、鋁線水耕薄荷、祈願香菲瓶、精油調配、精油香皂、香菲隨身袋．．．等，選個自己有興趣的來動手玩創意吧，我做的是隨身袋大的，第一次玩蝶古巴特先從很多圖案中選自己喜歡的花色圖案，之後又剪又貼又黏再加以排列，最後再用吹風機吹乾就好嘍！其實真的很簡單又很有趣，開心的完成了自己的作品，大約30分鐘後就可

以帶著自己的成品去散步了，香草菲菲有個空中步道(有限開放時段)，像在溫室半空中飛揚漫步好不愜意，如果時間許可，入口處旁有個香菲小舖子販售芳香用品或是門票可以抵消費，吃個小點心也不錯，另外這裡還有提供用餐或下午茶等選項，但餐點我們就只能等以後自己找機會來品嚐嘍。

因為再來一樣是澎湃的午餐時刻，回到飯店享用豐盛的自助餐，大家一樣大口吃大口喝，吃飽飽，今天的下午是自由活動，我們大部份有帶小孩的同事們就相約一起去泳池集合，大家一起玩水放電去嘍，大家在泳池玩水丟球玩接龍，或去遊戲室或運動室消耗點這兩天吃下肚的美食熱量。

晚上再一起前往羅東夜市把肚子補滿滿吧，哇！但沒想到集合時間快到時，整天熱到爆的天氣竟在此時天公不做美的下起大雨，大家討論了一下，下雨攜老帶幼的也不方便逛夜市了，當下就兩車都一起到新月廣場自己找食物吃吧!新月廣場是個百貨公司，雖不大，但也是讓大家可以殺點時間的啦，期待隔天的好天氣嘍！

7/8第三天也是旅遊的最後一天了，早上多享受了一下飯店的床，這床不虧是天夢之床，像睡在雲般上的好好睡，超舒服的，捨不得起床整理行李，準備用餐跟退房嘍，還讓小朋友把握了一下時間，再跑去遊戲室玩樂一下，稍後要跟這舒適又悠閒的飯店說掰掰嘍！接著上車前往林美磐石步道，林美石磐步道位於宜蘭縣礁溪鄉林美村，在礁溪高爾夫球場旁，它的名稱是由「林美」、「石磐」這兩個名字所組成的。「林美」是指礁溪鄉林美村，本來為林尾村，後來才改為林美村。而「石磐」指的就是石磐瀑布。石磐瀑布的上方有一塊堅硬的四稜砂岩，大石如盤，所以瀑布取名為「石磐」。林美石磐步道沿著「得子口溪」的溪谷而建，

由於河川侵蝕而形成大小的瀑布景觀，其中最高瀑布就是石磐瀑布。礁溪林美石磐溪瀑為雪山山脈新北市與宜蘭縣分水嶺，山勢十分陡峭，只有林美山區山勢較為平緩，溪水源源不斷，提供附近居民農作及民生用水，幾年前經過政府的規劃，目前為林美石磐步道。林美石磐步道全長1,689公尺，寬約3公尺，呈〇型環狀，右去左回，去程及回程各約八百多公尺。路面舖設細碎卵石，非常平緩好走，是一條景色優美自然生態豐富，漫步其間則需時約一個多小時至兩個多小時。在進入林美石磐步道入口處之前，右前方有一座埤塘，為「草滴湖」，過了草滴湖，就來到林美石磐步道的入口。是一條相當適合親子漫遊其中的步道。

大家走完步道消耗體力跟汗水後，又來到餵食的時間嘍。壯圍穀倉，壯圍的穀

倉餐廳的所在地為早期壯圍地區儲存稻穀米糧的場所，專為農民放置收成好的稻穀。在2010年，主廚突發奇想，將穀倉改造為極有特色的餐廳，讓遊客用餐時可以體驗古早時鄉下農村生活，享受在穀倉內用餐的不同體驗與樂趣。壯圍穀倉的建築用料與外觀，均具備了古早穀倉的特色。為了讓來到穀倉餐廳用餐的客人更能體驗古早農家風情，特別找來傳統農家的用品與農具還有餐具，也別具風格，來個大碗公讓你把飯菜裝滿滿，吃的飽飽，讓你體驗20年代的農家樂。壯圍穀倉發展出具有濃厚古早味風格的「割稻仔飯」。「割稻仔飯」是早期媽媽的拿手菜，由於早年每當農村稻子收割季，亟需許多人力來幫忙採割，於是請來親朋好友以「換工」或是「伴工」方式來協助，因此「割稻仔飯」總是有魚、有肉、有菜是豐盛的餐點。但隨現在時代的進步，表現傳統農村的豐盛的「割稻仔飯」並不足以滿足顧客的味蕾，因此在壯圍穀倉為「割稻仔飯」增添不一樣的，更加豐富餐點特色。記得老一輩的說以前農村時，每次在戲棚下，總會有著叫賣麥芽糖的推車，在以前農村時代可以天天吃上麥芽糖可是小孩們的夢想，當時的農家小孩身上沒有錢，就會偷偷拿著家裡的鍋碗瓢盆去換糖果來吃，那甜甜的滋味令人難以忘懷。所以餐廳特別推出麥芽糖DIY體驗，而且只要點用穀倉的割稻餐，就可以免費體驗喔！讓大朋友小朋友們用餐後都可以拿著餅乾跟竹籤一起重回童年，大家一起做麥芽糖餅乾！另外穀倉設計懷舊古早的童玩區，是專門為小朋友打造的遊樂天堂，有趣味跳房子，地面畫出方格代表房子，讓小朋友開心跑跑跳跳，有古早味的打彈珠台，整間餐廳有得吃又有得玩，尤其大家擠在麥芽糖的大鍋子旁更是熱鬧有趣。吃飽後~大家出來玩總是要買點伴手禮回家嘛，來到最新的觀光工廠是兩間開在隔壁的超品起司烘焙坊及花旗蔘館，無奈抵達時小孩正好黏在身上睡著了，沒有下車去參觀，但聽同事說兩間相鄰很方便而且都有賣好東西，還是可以一逛的呦。接著在前往礁溪的路上還買了好吃的花生捲冰淇淋，消暑降溫之後，就到礁溪圍溝公園放牛吃草，喜歡泡腳的公園裡就有得泡，放鬆一下，也有的店家是有溫泉魚泡腳池，泡腳兼去腳皮，一舉兩得，覺得剛剛的伴手禮不夠的，這裡也還有很多伴手禮特色店家，可以一次買齊，看大家的需求自己逛自己買，當然很快的最後的集合時間就到了，這次兩台車一起，又見到很多同事的另一半或爸媽家人們，也很多小朋友已經都變成大朋友了，互相從小認識到大的也好幾個，又像老朋友般的一起吃喝玩樂好幾天，很悠閒的三天渡假結束了，期望大家明年再一起旅遊相見喔！掰掰~~~

環工-壘球隊

文/張德葉

慢速壘球依規定最少需十名球員，是一項講求團隊精神及默契的運動，環工聯隊於104年成立，同年第一次參與力麗集團慢速壘球賽程，雖環工事業群依組織業務，分散於台灣東、北、中及南區，但在福委會的支持下，其團結精神並不受地區限制。

成軍初期，由東區羅東廠及宜蘭廠同仁統籌練習，在吳人傑總經理的督促下，大家勤奮練習，雖然成軍參賽較倉促，但在福委會大力相挺，辛苦採買每一位球員從頭到尾，從裡到外的配備、練習工具，期望大家參與其中。

每一場練習都非常珍貴，雖然因污水廠工作性質差異，許多參與的同仁需輪班工作，要將大家集合一起練習並不容易，但在福委會的號召下，只要訂定出練習時間與地點，同仁們都會努力排除萬難，參與其中，享受過程與互相指導；105年度隨著中區業務的茁壯，中區同仁多名隊員開始參與賽事，由於對於規則並非全然熟悉，且與東區同仁第一次的接觸就是比賽當天…在練習不足、默契不佳的情形

❶ 104年成立環工聯隊
❷ 105年-中區部分同仁第一次參與賽事

下，比賽策略更是無法發揮良好的作用，於是福委會當下開始規劃，並增加中區隊員們自主練習於排程內。

台中福田水資源回收中心腹地廣大，其大草原更是同仁非常好的練習地點，經過了第一次參與賽事的熱情體驗後，大家都熱切希望可以有更好的表現，於是，福田廠很順理成章的成為中區練習地點，雖然練習次數較少，但可是馬虎不得，整天練習下來，身心靈著實的充實啊！還好有福委會大力支援練習便當與茶水，休息後…大家都會繼續練基本功，傳接、打擊、防守等練習。

在福田水資源回中心幾次練習後，位於中部科學園區污水廠內帶操同仁接著提議，我們可於科學園區內的棒球場地使用、練習，該場地更具專業、更適合練習，於是在同仁積極與管理機關詢問後，成就了在科學園區內棒球場練習的機會，巧合的是，某天的練習，因緣際會下，遇到任職『西苑高中棒球隊』的教練，兩位熱情球友加入，原本只是在該場地巧遇而一起組隊、一起玩的球友，後續演變為由他們提供專業的指導，在其專業講解與演練後，當日的練習變得有趣，也更專業了。

從傳接球暖身動作的確實性…到防守支援的演練，大家把握練習時光，並聽令熱情球友教練嚴格的指揮，一步步扎實的，把動作做確實，並期望為團隊帶來進步，在這次豐收的練習後，非常希望能將其過程分享予整個壘球隊，並結合東區同仁，一起享用這次練習的保貴經驗，在吳人傑總經理指示下，並經福委會策畫後，終於可於5月中旬，集合各區域的大家來各賽前練習了。

壘球是無法單打獨鬥的比賽，凝聚團結力量，共同承擔攻守角色的變換，我想那意味著，很多事情，單一的作為，並無法達到最大的力量，如同我們的工作範疇也是如此，不管是在場上第一線的球員，或是背後支持我們的福委會、加油團，我們是一個團隊，是為更進步、更堅實的環工聯隊，如吳人傑總經理所教導我們，貫穿實行環境工程事業領域『全心投入堅持做到最好的精神』，期許大家能在未來每一年度的賽事中，越來越好，以今年要比去年好作為目標，向前邁進。

❸❹ 於福田水資源回收中心草地練習

❺ 於中部科學園區內練習

❶ 姬路城
❷ 武士的暗室

2018力麗科技公司旅遊活動 ～日本關西自遊行

文/張曉芳

2018年力麗科技公司旅遊我們來到關西自由行，三月二十一日的關西還是一個很涼的天候，但這裡好玩、好吃的真的很多，因此仍不減我們這趟旅行的興致，雖然是自由行，凡事必須靠自己，但日本的交通很是方便，所以一趟下來，我們可說是天天早出晚歸，玩到行程滿滿淋漓盡致，接下來，我要介紹這趟旅行中一些必玩的，讓大家也能感受到我們的喜悅！

日本關西旅遊必玩篇

再遠也要去的【姬路城】

為了再收錄一個世界遺產，我花費了一個多小時的車程來到這美麗的日式城堡～姬路城，在太陽光的照耀下，白色的牆面更顯得莊嚴華美，可以與這個以木頭打造的「建築之美」近距離接觸，讓我很是感動，姬路城的大天守是一個六層樓高的建築，我們從基座一路參訪到最高層樓，著實對於日本人的工藝技術感到嘆為觀止，複雜迂迴的防禦性設計，使得姬路城成為易守難攻的城堡，讓我驚訝的是它的「東大柱」居然木材是來自於台灣，這木材真的是好大一棵啊，竟然能撐起這六層樓的城堡，真的是真材實料；另一個有趣的發現是「武士的暗室」，沒想到忍者在牆後也有藏匿的地方。此外，以前的城堡居然也有樓中樓的驚豔設計，讓室內的隔局不會顯得單調，在上一層的樓梯間就可以看到下一層的人在做什麼，具有挑高的效果。到了最高一層樓時，現在是一個小型的神社，從四周圍的窗戶往外看，景緻可以一覽無遺，真不愧是海拔92公尺高的軍事要塞。

離開姬路城的路上，特別在明石站下了車，去品嚐玉子燒（又稱明石燒）的風味，在大阪有名的章魚燒

各位知道它的前身是什麼嗎？沒錯，就是明石燒，因起源於「明石」這個地方而得此名，明石燒有著軟軟的口感，特別的是要搭配著高湯一起吃下去，與章魚燒相比很是清淡，有著不同層次的味道，但是喜歡重口味的我，還是比較喜歡改良後的章魚燒口味，喜歡嘗鮮的人，來關西時也不妨試試這章魚燒的始祖～玉子燒。

跟著旅行青蛙去旅行【有馬溫泉】

跟著旅行青蛙去旅行是時下最夯的行程，我也不例外，自開始玩這手遊開始，一直都想知道青蛙兒子都去玩了哪些？當然泡湯也是我喜歡做的事之一，尤其是「美人湯」那更是一定要去拜訪不可，因此，我特別安排了一天時間專程走了這趟日本古老溫泉鄉，初來乍到

4

3

就馬上看到和旅行青蛙相同的溫泉河道，哇！這是一定要拍一張照留作紀念，有馬溫泉之所以有名，除了是水質佳的古溫泉鄉外，更是因戰國時期的豐臣秀吉和他的妻子寧寧經常到訪而更有名。有馬溫泉區整體看來和台灣的北投區很相像，除了有泡足湯的地方外，也有一些有名的湯屋，最有名的屬「金的湯」與「銀的湯」，因此，我特別買了二館聯票，誓要泡個夠，首先到達的是「金的湯」，它的水質是富含「鐵」，因此溫泉水的顏色呈現紅色，這個湯可是超．．．超熱門的，滿滿都是人，日本人果然真的愛

5

泡湯啊！整個大眾湯屋其實不大，只有二個池供選擇，就是「燙」跟「很燙」，泡起來後的皮膚真很滑嫩，我都懷疑我變美了！為了節省時間好去泡下一個湯，雖然不捨，也只能起身離開這美人池了；接下來爬了一會山坡路，來到另一個熱門點「銀的湯」，話不多說，立馬進去，唉～「銀的湯」原來是碳酸溫泉的水質，就像是泡熱水一樣，有點小失望，這湯屋人就沒「金的湯」來的多了，倒是硬體設施多了些花樣，像是烤箱或是浴後來瓶飲料等就和「金的湯」大大不同，連泡二個溫泉湯，實在也累了，看到自動販賣機有賣牛奶時，二話不說馬上按下「買」，咕嚕咕嚕～乖乖～這牛奶啥時變得如此好喝了，來到這裡真的太幸福了。

離開有馬溫泉時，我也

3 和旅行青蛙相同場景
4 銀的湯
5 銀的湯

❻溫泉饅頭
❼北野異人館 建築物之一
❽六甲牧場商店外貼的絕品-全國第1
❾星巴客英式風建築

不忘了要去嚐嚐旅行青蛙常帶回來的「溫泉饅頭」是個啥味道，沿路上有數家都在賣這類商品，有含酒的、有用蒸的、有用炸的，一時之間也不知哪一款才是我青蛙兒子帶回來的，因此乾脆全都買來吃看看，反正亂槍打鳥下，總有一個是對的，說到這些溫泉饅頭除了口感不同外，相同的都是～很小一顆，因此全吃了也不會飽，品嚐一輪後，我和我的夥伴一致票選「用炸的」，因為顏色且冒煙程度最像！

沒有怪人只有文青的【北野異人館】

揮別有馬溫泉後，我們飆去北野異人館參訪，感受何謂「文青風」，但這異人館是建在山坡上嗎？天啊！就和爬好漢坡一樣，我們不停的問自己到底還要走多久？延路都是上坡路，為了走完這行程，也只好耐著性子繼續走下去了；好不容易終於到了這異人館區域範圍，不可脫俗的，來到這裡一定要吃所有和六甲牧場有關的商品，如用六甲的鮮奶做的冰淇淋、布丁、蛋糕．．．等「極品」，光是看到商店牆上貼著日文寫的「絕品」與「全國第一位」這幾個漢字就～買定了，至於其他日文寫啥？反正看不懂也不重要。

北野異人館不是指能人異士住在這裡，而是指以前的外國人住的有別於日本建築的房子，每間都別具特色，有德國風、荷蘭風、美國風，只是走來這邊也累了，因此我們找了一間英式古典風的星巴克坐下來喝杯咖啡，耍耍文青，愜意人生。

感動！我看到了櫻花，賞櫻聖地【大阪城】

要說這次旅行中最令我感動的就屬看到櫻花開花了，本來在時間上是沒有任何的希望，沒想到今年日本櫻花居然提早開花，粉嫩和潔白色的櫻花樹，讓大阪城更加的美麗，難怪來日本賞櫻的行程在台灣是這麼的搶手！開花時的美景都像仙境一般，讓人走在花下都想翩翩起舞。

大阪城公園的腹地面積很大，想要在短時間內全覽也是不可能，是一個值得深度旅遊的地方，當然這也是關西地區的一個重要景點，大阪城是豐臣秀吉的居城，只是原先的天守閣早燒毀於豐臣秀吉與德川家康的戰火中，此後，又經重建又經燒

毀，現在的是再修復的城堡，由於是重要歷史及大阪地標，因此入園觀光客可是超極多的，光是大陸觀光客我就看到好幾批，想進天守閣內可要有耐心排隊入場哦。

園區大到會走到腳斷掉的【萬博紀念公園】

離開大阪城後，我們轉戰到萬博紀念公園，這裡分成二大園區，分別是自然文化園區與日本庭園，佔地非常的寬廣，如果想要把所有的美景盡收眼底，可得要有一雙鐵腿，光是走路到下一個景點就必須花費不少的時間，但衝著今天剛好有舉辦日本鐵路園遊會，我想這就值得我去一趟。一到這園區首先映入眼簾的是由藝術大師設計的「太陽的塔」，塔高７０公尺很是搶眼，整體表達出現在、未來與過去三個意念，可以進入登頂，但我想想還是留著體力走園區吧。

逛完了所謂的日本鐵路園遊會，發現和台灣的一些小型展覽一樣，很可惜沒能看到有車頭的展示；接下來我們到了後方的另一園區～日本庭園，這是一個遠離塵囂、環境清幽又富有日本詩意的花園，在時間不趕的情況下，其實很值得在此地發呆與走走這宛如世外桃源的秘境。

只為增長智慧與增加財運才去的【大阪天滿宮】

大阪天滿宮、京都的北野天滿宮與福岡縣的太宰府天滿宮被稱為日本三大天滿宮，主要祭奉「學問之神」，天滿宮內有一個臥牛像，據說只要摸了牛頭就可以增長智慧與增加財運，因此，為了得到這個加持，這個天滿宮說什麼都一定要去，而且有機會一定要集滿摸三個牛頭！

不容您錯過玩到瘋的【大阪環球影城】

來到大阪就不能錯過老少咸宜的環球影城，在眾多好玩的遊樂設施中，除了３Ｄ及４Ｄ的感官外，我最大推的是「飛天翼龍」及「乘車遊～逆轉世界」，這二項是您就算排到死也要排下去的遊樂設施，如果您來到了環球影城卻沒玩到這二項，我只能很遺憾的對您說～您白去了。這究竟有何魅力，讓我如此大推呢？先說「飛天翼龍」，在所有的「恐懼排行榜」中要屬第一位，因為是面朝下且腳懸空式乘坐

⑩ 大阪城-櫻花盛開
⑪ 太陽的塔
⑫ 日本庭園
⑬ 摸牛頭長智慧

的雲霄飛車，它的特點是以翼龍的造型，像是把人抓住飛騰的感覺，除了下壓在胸前的安全桿外，沒有任何的支撐，因此在時不時的翻轉時，背和屁股會不時的離開椅靠，我特推白天的時候去乘坐，因為在翻轉的同時，您可以一下看到藍天，一下看到地面的景色，非常刺激，當然轉完之後，長頭髮的朋友們就好笑了，會像貞子一樣的披頭散髮下來，恐怖死了！

另一個「乘車遊～逆轉世界」我建議晚上再去乘坐，這是一款倒退式行進的雲霄飛車，因此何時會滑下軌道及會如何行進根本無從看到，在行進中，您會有被大浪打起翻滾的感覺，這是順向走的雲霄飛車不會有的感受，時不時也會腳底騰空，恐怖指數也是很高，雖然很可怕但因該設施會貼心地在耳邊放著極大聲的音樂給您聽，因此，可以減少搭乘者的不安全感，隨著音樂的起伏及翻滾，若是還能欣賞美麗的園區夜景，也是不錯的享受。

快樂的時光總是很快的過去，公司旅遊雖然只有短短五天，但因為是自由行規劃，因此我們自己可以按喜好把整個行程規劃的極為豐富，很辛苦但每天都沉醉在快樂當中，另外也要感謝本屆福委們貼心規劃，將住宿的飯店安排在道頓崛的附近，讓我們在晚歸後還能即時去店內吃些熱騰騰的各類餐點，像是一蘭拉麵就是我每天晚上十二點之後必去的餐廳，因為是二十四小時營業，且在道頓崛就有二家店舖，只需要排隊一下下，就可以吃到好吃的拉麵，真的很方便；除了吃方便外，想要買些必買的伴手禮也不必大老遠去找，飯店的對面就有一家平價連鎖商店，舉凡藥妝、食品可說是應有盡有。能這麼貼心的規劃住宿位置，想必福委們也真下了一番苦心！真的衷心的感謝你們！

⑭ 大阪環球影城
⑮ 一蘭拉麵總店

1

點滴愛心，謝血有你！
力麗集團熱血勇士招募成功！

文/米思艾

去年剛進入公司不久就聽同事提起過公司每年都會固定舉辦公益活動，像是捐血、淨灘活動等等，恰好再過不久就要轉換季節進入冬季，而冬季也是歷年來最常鬧血荒的季節，因此就將捐血活動訂在十月初舉辦。

往年捐血活動都是公司同仁前往捐血中心捐血，對大家來說會比較不方便一點，因此這次就嘗試著讓捐血車停在公司附近，一來不用來回奔波，二來也不至於會影響大家上班的工作進度。然而剛開始與捐血中心聯繫時就遇到了種種的困難，因為力麗大樓後方停車場進出入的巷子窄小，捐血中心評估過後覺得捐血車的車身要聽進去實在太勉強，因此只好另覓地點。後來也陸陸續續找了長春路附近的道路，但受限於車流量、道路寬度及紅線違停等種種狀況皆作罷，後來才終於如願與捐血中心達成共識，將捐血車停在松江路上的停車格。

原以為地點已經確認好沒有問題了，跟警察局申請路權時才被告知有使用時間的限制，因為松江路一帶商辦大樓眾多，因此上下班時段車流量較大，因此只能使用避開上下班時間的中間時段，而且路權的申請僅止於核准，並不代表只有公司能使用，因此在捐血活動前一天晚上我們還跟台北館及相關企業協商出借公務車停放在松江路上的停車格，以確保隔天捐血車能有停車格可以停放。

時間、地點都確認完

畢之後，就開始向集團各企業及附近的公司行號宣傳此次的捐血活動，希望大家能將相關訊息散播出去，讓更多人一起踴躍響應。值得一提的是大家一聽到這個活動，都表示會大力支持，請同仁在當天一起捲袖捐血，奉獻一己之力。為了讓這次的活動能吸引更多人來共襄盛舉，相關企業-力寶龍及力喜物網也大方贊助了許多好禮，捐血人除了能獲得力麗觀光300元折價券及力喜物網購物金外還可以參加抽獎，獎品有力麗觀光聯合住宿券、神木園門票、GoHiking輕量保溫瓶、防水野餐墊及雙色緹花運動毛巾等多項好禮。

引頸許久終於盼來捐血的這一天，無奈天氣並不如預期，一早便是風雨交加，不僅折疊傘被風吹到東倒西歪無法站立，連人都快寸步難行了，所有桌椅也都被雨淋得濕透了。即使天公不作美，力麗社會福利慈善事業基金會董事長郭銓慶及力麗觀光董事長蔡宗易等各相關企業長官皆親自到場參與盛會，為這次捐血活動揭開序幕。活動開始，除了現場風雨無阻前來採訪的媒體外，集團員工、附近的店家與上班族都熱情響應活動，甚至有人是看到電視台新聞跑馬燈特地前來參與，大家井然有序地在騎樓等待捐獻熱血，不畏風雨，只為奉獻滿腔熱血給需要幫助的人，力麗哲園台北館館長及台北久居棧館長更撥冗帶領員工前來參與捐血活動，完全不受天氣影響，讓這次的捐血活動即使在風雨中也圓滿成功落幕。

1 力麗集團不畏強風豪雨，力挺公益！
2 力麒建設總經理郭濟綱帶領同仁響應公益！
3 力麗觀光董事長蔡宗易身先士卒熱情捐血！

小聚餐

文/高秀鈺

環工事業群不定時就會舉辦小聚餐、小聚會~本次要介紹超好吃、超美味餐廳，就是由＂巷仔賴＂美食專家-吳人傑總經理所大大大力推薦位於龍江路上的＂食寨海鮮餐廳＂，餐廳本身建築物外觀雖然很不起眼，也不氣派，但我只能說~知道這家的餐廳的人必定是老饕來著，因為它的菜色真的會讓人有驚豔的Fu~~

每次本部門聚餐都會有個主題，本次主題為＂迎接新年，大家一起胖三斤＂，這主題應該很明顯吧～就是貼心的主管怕同仁們太操太瘦，所以要把我們大家餵的＂月半~月半~月半＂的概念，但其實主題是什麼不是重點，重點是幸運又幸福的我們又可以吃到長官們帶我們去吃美食這才是重點～哈哈

以下就由我們環工事業群眾家帥哥美女們來上菜，介紹這家餐廳的＂美味特色料理＂吧~~Let’s Go

菜名		美食介紹	作者
蕃茄筋腩煲		本道具豐富香甜濃郁的蕃茄味，且肉質很軟嫩， 尤其是筋肉簡直入口即化 夥伴們都把這道菜吃的很乾淨， 吃完都忍不助想喊老闆再+1~ 剩下的湯汁配飯應該可以吃下一整鍋大桶飯!	方詩晴
鯧魚米粉		這道＂鯧魚米粉＂是來食寨用餐必點美食之一 它有分大、小鍋哦， 可依人數多寡來決定要點大小哦， 小鍋就份量十足，足以讓五、六人同時享用 (且湯頭可以無限續加哦~多划算啊) 今天我們點的是大鍋的，10個人吃真的份量超夠 這鍋的主角是選用久煮不爛的虎牌米粉 及酥炸白鯧魚塊，加上濃郁湯頭，蛋酥、芹菜 米粉吸飽了湯頭的鮮甜滋味，口感卻不會軟爛! 白鯧的肉質也很細嫩 重點是湯頭實在太好喝了!!光是這湯頭就加分不少	高秀鈺
脆皮蝦球		酸甜的鳳梨鋪底，蝦球的香脆，加上美乃滋滑潤的口感，真是絕配，讓人食指大動，忍不住一口接一口。	呂欣容
椒麻雞腿排		這道菜的靈魂就是醬汁!醬汁滿滿都是各式辛香料的香氣，酸辣鹹鮮皆具備，外酥內多汁的口感，以及酸香的誘人滋味，絕對讓人胃口大開，吃過一次就讓人難以忘懷。	林佳珍
XO百花油條		這道菜可以說是創意料理中難度頗高的一道 主廚將油條的酥香脆與蝦漿花枝漿的紮實飽滿 完美的結合~ 再加入彩椒與自製的XO醬拌炒， 吃起來香酥Q彈之外還有蝦與花枝的鮮甜， 非常好吃，大大推薦。	顏詩琦
一口羊		大火燒烤後準備完成的一到菜，經過大廚用香料及辣椒等配料光是視覺上就令人垂涎三尺。服務生端上來食香味帶有一絲的辣味，刺激著大家的食慾，一口咬下去充滿著層次感的味道慢慢散開來，帶著的孜然香味越嚼越濃郁，實在令人難以忘懷。	郭可中
金沙豆腐		微酥外皮的雞蛋豆腐，外層裹上濃郁的鹹香金沙，一口咬開，外酥內嫩的豆腐，在嘴裡化開，滿滿的好滋味唇齒留香，著實讓人覺得幸福	陳雅惠

力麒建設「品牌力」

郭濟綱 總經理：對客戶無微不至 貼「心」服務零距離

文/李方婷

『每個人都有惰性，當然我也不例外。但每當我走進辦公室、看到認真的大家，就會燃起了我的熱情與往前的動力！所以，這裡的每一位同事，對我來說都非常重要。』郭濟綱 總經理在我們第一次企劃會議時的開場白，讓我記憶猶新。

進到力麒建設前，總經理在飯店相繼待了8年，這段歲月他將飯店業最注重與客人開心互動的美好故事烙印在心中，而服務業大多會將「品牌願景」做為長期發展架構，向員工闡述「企業對顧客的價值承諾」，包含品牌承諾、品牌核心價值以及服務守則。對於創造一個品牌的核心價值，每一個小細節都不可以放過。這樣一個信念，終於在新一年度的開始—2018年初孵化：成立了一個先前從來沒有出現過的部門 — 企劃處，他希望能夠藉由這一小步，逐漸喚起力麒建設更棒的品牌體驗。

每一次的企劃會議前，郭總都會很用心地準備他最近在生活中體驗而得到的新靈感，或是看到令他驚豔的新事物，進而刺激同事們對於「好感生活」的嚮往。他希望大家

時常要互相分享新穎的所見所聞，討論每件事情都一起集思廣益地丟新想法，所以他一直秉著一個信念：自己要做到「以身作則」，相信大家會越來越踴躍發言、進而激起更多創新的想法。

郭總:『不管是經過、路過進來看屋的路人、還是已購屋付款的客戶，都要隨侍在側、悉心照顧，讓售後服務做到為人津津樂道才是。』要如何做到讓客戶印象深刻、感動人心的服務品質，郭總認為最重要的關鍵是在於客戶付完款項後，我們還是持續不斷的行動 — 也就是在房屋成交之後，即使是「不常見面」的客戶，我們還是持續關心著、還是讓客戶覺得我們有一直在服務的感覺。從國定節日的貼心問候小卡、售後服務的通報管道、客戶聯繫橋梁、不間斷的作業流程、一直到執行及追蹤後續問題…每一個環節都是環環相扣的，而郭總相信服務的用心程度，不是根據客戶付費的高低，也不侷限於狹義的服務流程。我們現在要更用心在提供超越客戶想像、更感動人心的服務！不管在哪一個階段、任何時刻，都必須很重視的課題。

科技日新月異，人手一支手機、資訊爆炸的時代已經持續了好一段時間，不管是年輕人或是年過半百的長輩們，都只需要動動手指頭，就可以得知天下事。而郭總設定的近期目標 — 是將公司網站做全新面貌的改版！相信人人都知道，潛在客戶在數位世界裡最重要的品牌接觸點，非“官網”莫屬。如何確保每一位官網使用者都有美好的體驗，我們必須將傳播行銷中心的門面整合、美化。

第一步完成後，中長期規劃就要開始經營FB粉絲業、Line粉絲官方帳號：拍攝有趣或有內容的簡短影片上傳、家務小常識分享、交屋體驗升等業務…。郭總：『相信我們默默做的這些改變，客戶一定都會潛移默化的感受到，可能會花比較長的時間，但我相信對企業品牌形象提升這條路是絕對必要的！』

我這個在力麒裡面資歷最淺的菜鳥，在跟郭總相處的短短4個月中，感受到他是一個努力進取的主管，不斷地藉由業界的專業課程，增進自己不足及不熟悉的知識領域，也會敏而好學、不恥下問地跟同事請教許多自己的疑惑，最重要的是他會在不同的場合中，懂得適度展現屬於他個人的「主管樣」，擁有這樣魅力的主管，對整個團隊來說是不可或缺且至關重要的。

秘書工作的關係，每天都會有許多同事需要多次詢問郭總的行程。我只能說「他不是在會議中，就是去開會的路上」，這句話在郭總身上是最佳的寫照。

來自日月潭邵族的五星級飯店掌門人

力麗儷山林會館館長 袁彩甄

文/Ciaoke

在日月潭飯店服務近20年的邵族公主袁彩甄

先來說說邵族的來源相傳邵族的祖先因追逐白鹿而遷至日月潭定居，邵族分布於南投縣魚池鄉及水里鄉，大部份邵族人居住日月潭畔的日月村，少部分原來屬頭社系統的邵人，則住在水里鄉頂崁村的大平林。

那我們就來認識我們日月潭邵族公主彩甄館長，在我心目中的彩甄館長是一位非常直爽的館長，在提姆哥的心目中她是一位非常酷又搞笑的館長，在雅子的心目中她是一位外表看似嚴肅，但相處後妳會發現她是一位為非常nice的好主管。散發著嚴肅氣息的她卻又有著原住民獨有的樂觀與好相處的特性，當然深邃的五官、好歌喉與好酒量在她身上也一定看得到，然而因為她熱情與好客的個性，常常會推薦很多私房景點給我們，而這些景點非我們常常在觀光旅遊書籍中所看到的九大步道與三大景點，還有一些隱藏版的口袋景點，例如日月潭的後山部落保有原住民的一些文化特色，想要看看原住民最原有的文化可別錯過，而且在螢火蟲季節後山的街道更有號稱星光大道的著稱。說到螢火蟲，彩甄館長也另外有推薦的地方：頭社水庫壩，這也

是賞螢必選必去的。彩甄館長也說到如果真的有機會更要親自走進原住民的部落，好客的他們會把家裡所有的美食都拿出來宴請你，當然喝酒是一定要的啦!日月潭的好玩去處還很多，等著大家一起去深度旅遊。

除了會推薦很多獨家景點給我們之外，也因為彩甄館長的個性親切且非常的大方，來過日月潭度假的客人最後都會和她成為要好的朋友，這也是彩甄館長覺得在這裡上班最開心的一件事，就是可以交到很多好朋友。彩甄館長來到飯店事業10幾年中，印象深刻的事情當然細數不清，除了與現場的員工培養出各種共同努力打拼的情誼，也和每一位顧客都建立了友好的情感，甚至對她來說他們不單只是客人，而是重要的朋友。其中讓他印象最深刻的是一位藍小姐，在96年第一次來到日月潭哲園度假，在當時房間狀況不完整，與附近都還是一片荒蕪的狀況下，度假過程中發生了一些插曲造成客訴情形發生，原以為藍小姐再次造訪哲園的機率會因為這次插曲而受影響，但也因為這次的插曲，館內也做了所有最完善的防護措施來杜絕相同事情再度發生。

過了半年，藍小姐又再次來造訪了哲園會館，完全無受上次事件的影響，且每次日月潭旅遊首選一定是哲園會館，無形之中藍小姐與彩甄館長已經成為要好得朋友，就在去年(106年)藍小姐再次來到日月潭度假，但這次卻是她最後一次來日月潭了，因為多次受到彩甄館長的熱情接待，藍小姐告訴她先生一定要再來日月潭與彩甄館長好好道別，而得了癌末的藍小姐也在這次旅行後不久就安詳地離開了，這段情誼真的非常特別也得來不易，因為96年這個意外的插曲他們認識了彼此，最後也在各自的人生中佔了重要的位置。

彩甄館長在民國95年力麗觀光接手日月潭哲園前就於館內餐廳擔任服務人員，95年後轉任客務部主管，隨後又接管了月潭館與日潭館這個重要職位，【儷山林日月潭會館】全台唯一用全檜木所打造的飯店，總間數有45間，其包括豪華山景房、豪華湖景雙人房、湖景家庭房、湖景四人房與總統套房，也是日月潭唯一擁有垂釣客房與擁有180度的環湖景餐廳的飯店。面向會館的右邊就是【力麗哲園月潭館】，以原創風味搭配伊達邵少數民族特有圖騰特色，位於纜車站親水步道旁，總間數48間，其包括精緻雙人房、豪華家庭房與豪華景緻家庭房，家庭房居多的月潭館是親子、好友們一起出遊的首選。面向會館的左邊是【力麗哲園日潭館】，半開放式的Check In空間往館內延伸，天然原始風貌的元素架構，親近大自然的原木韻味，一種溫馨如家的感覺，總間數40間，其包括精緻雙人房、景緻四人房、豪華湖景四人房，就近可以使用日月潭會館、月潭館的休閒設施、餐廳，既可享受小旅館的寧靜悠閒，享用大型旅館的完善設施。另外飯店還有一位神秘人物【哲園6號】，響應綠能，是一艘油電混合動能的遊艇，行駛間不吵，更能靜靜的觀賞日月潭全面風光。飯店現場有提供包船遊湖的專案，另也可以加購下午茶在湖畔上享用精美的下午茶真是別有一番風味呢。

我的眷村老長官~徐修浩 經理

文/張智鈞

憶起與他相逢是在濟南路“仁愛”案，但徐經理駐點不到一個月，總公司就調去“京王”案，再遇到為“太和”案與“御品”案，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，徐經理在我的印象中，只要談起公事”煙”就不離手，他總會給我明確的指示施工方法及預期目標，而且還會很確定說依他指示去執行就沒問題，給我為達目的必然全力以赴的使命感，當然在工程施工過程中，難免會有疏忽、犯錯的地方，受了公司長官的指責、教訓當然也就在所難免，但事後徐經理必定召集團隊成員，檢討、分析整個作業的每個細節，讓團隊成員皆能了解事前規劃及執行上的疏失，藉此作為機會教育，儼然像個諄諄教誨的導師，在他所帶領的這段期間，也讓我們在專業上迅速成長。

公事上的徐經理專業、自信且擇善固執，讓人有

種不可踰越的感覺，卻像個眷村的”阿伯”，感覺很嚴肅且字正腔圓，但舉凡生活上的疑難雜症求助於他，他也都是竭盡所能的為我們處理，所以私底下他就像我們可以依靠的大哥哥。

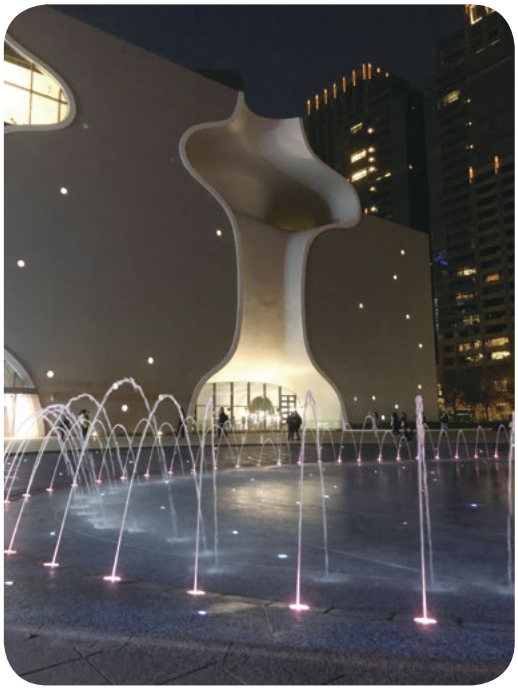
工作中，徐經理最重視的就是團隊的互助與和諧，他強調我們就是同坐一條船上的，任何一個差錯，我們都無法置身事外，所以團隊榮譽就是我們個人的榮譽。在團隊中，雖然我們每個人都有個別賦予的任務，但我們總會與團隊其他成員共同分享個人在工作上的心得，大夥共同學習成長；營造廠的工作真的很辛勞，但徐經理營造了一個像眷村大家庭的環境給我們，讓我們就像對自己的左鄰右舍付出一樣，瞬間所有辛苦都拋之九霄雲外；能在這個環境中學習成長，我個人覺得相當幸運，在此我要向這位老長官說聲：「香菸少抽一點。」

藝文台中半日遊

台中國家歌劇院 & 經典音樂劇-貓 & 宮原眼科二樓餐廳--醉月樓沙龍

文/莊凱婷

台中國家歌劇院



台中興建歌劇院為平衡台中市與北高兩市都市硬體落差，於2005年的國際競圖由伊東豐雄獲得首獎，其獨創的建築工法（曲牆建築工法和水幕防火設計）也獲得專利。建築師伊東豐雄以人類最原始的「樹屋」、「洞窟」的概念設計，內部牆面均為曲面，共有58面曲牆，興建難度極高，歌劇院內無樑柱直角，傳統消防設備派不上用場，改用獨創水幕消防設備。曲牆工法與水幕消防，贏得兩項專利，工程難度之高，被媒體譽為媲美「世界九大建築奇蹟」，施工過程由discovery頻道紀錄拍攝。

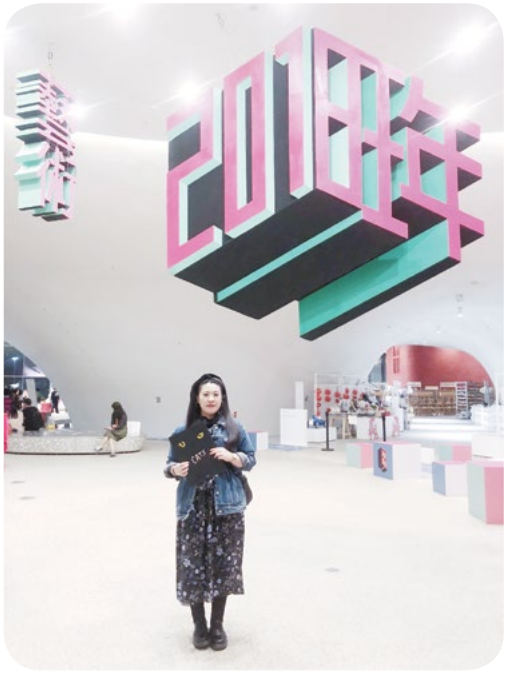
擁有全國首座雙層舞臺，可運用藏在舞臺下的升降平臺變化成主舞臺、前舞臺、樂池、觀眾席、道具搬運平臺等各種型式，其中樂池臺上觀眾席座椅收納儲藏於樂池升降平臺的下層樓板，可利用平移臺車透過樂池臺升降將座椅移動至上層樓板，變成觀眾席來使用。歌劇院內擁有大劇院、中劇院、小劇場以及一個小型戶外劇場，另有餐飲空間與空中花園，歌劇院由好樣餐飲進駐。

- 一樓；互動裝置藝術、VVG Labo咖啡廳、VVG TO GO外帶餐盒、文創商品區每一區像一座島，商鋪周圍有一圈水道，這水道與廣場的水道是相連接的，水太乾淨又是藍底非常像玻璃走道，與圓潤的室內設計相呼應，形成獨特的空間切割設計。
- 二樓；大劇院與中劇院

  挑高的空間設計搭配地毯與布簾吸音，在室內說話不會產生回音，降低挑高室內空間產生太多噪音的困擾。

  牆上的小小洞也是有含意的，小小洞代表呼吸孔，象徵自然界是透過各種具有孔洞的管狀元素彼此連結組成，透過孔洞獲得陽光、空氣、水。 這小孔應該是對應著外牆，由外牆上也可看到內暗藏燈光或者利用透光作用，藉此呈現不同的亮度。
- 五樓；書店、創意商品店、展示廳(凸凸廳)、法式自助餐VVG Food Play，目前價格是一人1280元加一成服務費。
- 六樓；空中花園及VVG Beer Play酒吧餐廳。

經典音樂劇-貓



演出時間約160分鐘，中場休息20分鐘
演出語言:英語

由真正好集團(The Really Useful Group)監製、GWB娛樂(GWB Entertainment)及S&CO製作、寬宏藝術主辦的音樂劇之一，睽違八年再度在台灣演出。

《貓》由有音樂劇天王美譽的安德魯・洛伊・韋伯(Andrew Lloyd Webber)創作，除了《貓》，安德魯・洛伊・韋伯還創作了《歌劇魅影》(The Phantom of the Opera)、《約瑟夫的神奇彩衣》(Joseph and the Amazing Technicolor Dreamcoat)、《萬世巨星》(Jesus Christ Superstar)、《艾薇塔》(Evita)及《星光列車》(Starlight Express)；《貓》收錄了音樂劇史上最膾炙人口的歌曲《回憶》(Memory)，同時以巨大的場景、豐富的編舞及獨特的戲服聞名，《貓》擁有動聽悅耳的音樂與活潑華麗的舞蹈，是絕不可錯過的經典音樂劇代表。

1977年，安德魯・洛伊・韋伯以T.S.艾略特(T.S. Eliot)的詩集【老負鼠談世上的貓】(Old Possum’s Book of Practical Cats)為藍本創作出音樂劇《貓》，1981年於英國倫敦的新倫敦劇院(New London Theatre)首演；自1981首演已來，《貓》已巡演超過30個國家，被翻譯超過15種語言，7千3百萬人次觀賞過。

《貓》與其他的音樂劇最大的不同處在於它沒有完整劇情，也幾乎沒有台詞，但各自獨立的片段和主角鮮明的個性卻深深吸引人。每年一隻隻有著不同個性的貓兒會聚在一起，舉行一年一度的傑利可慶典，要牠們最具智慧的長老貓選出一位最有資格獲得新生命，可以進入天堂的貓。於是每隻參加的貓紛紛登場與大家分享自己生活經歷，祈求能被選為獲得新生的貓，有肥胖慵懶卻喜歡教導老鼠蟑螂禮節，被稱為管家貓的甘比貓、喜歡裝老大但卻有魔力的麥爾菲先生、年輕時魅力十足，現在年華老去被眾貓棄之如敝履的可憐老貓葛麗茲貝拉、二隻愛偷雞摸狗的小丑貓和行蹤成謎，無惡不作的超級大壞貓等，經過一連串精采的描述，及長老貓被大壞貓綁架的事件之後，大家決定葛麗茲貝拉獲得進入屬於貓的真正天堂的資格，因為只有她真正領悟了貓的生命，了解幸福的意義，最後葛麗茲貝拉就在眾貓的齊聲祝福中，成功進入天堂。

台中國家歌劇院跟台北戲劇院相比，場地確實比較好，無論音效或是位子的舒適度或整體建築的美觀，是一個全新的體驗。

台中歌劇院選位Tips

這次購票買在二樓的16排左側邊37號位，價位4800元，當初買票的時後擔心會不會太旁邊而看

不清楚表演，到現場發現這邊的位子視野算是挺不錯，最靠近搖滾區與演員退場的出口，且位子前面是走道，演員會在走道表演與觀眾互動。

搖滾區的票價5800元，當然一分錢一分貨，可以跟演員有最多的互動，臨場效果好。樂池區的第1-5排觀眾席視演出有無需要樂團而決定是否開放，本次開放為座位區，為了增加更多觀看者而犧牲樂團現場演出，實在是非常可惜，且前五排的位子觀看時很辛苦，太靠近舞台，無法清楚觀看完整的舞台效果與表演，演員才會特別多與前5排的觀賞者互動。

票價5800元，推薦選第10排之後的位子；票價4800元，推薦選第16-25之間的位子，之後其實看的不是很清楚。預算有限的話，推薦買4樓最前面的位子，CP值依然比票價4800元位子在25牌之後來划算，因為看到舞台的大小近乎差不多。以上座位分析提供給對於想到台中國家歌劇院觀看戲劇的同仁們!!

宮原眼科二樓餐廳--醉月樓 & 摘星樓

宮原眼科是熱門的伴手禮地點，二樓的餐廳是禁止遊客參觀，只有內用餐才可一覽內部風采，二樓有兩間餐廳:醉月樓與摘星樓，醉月樓提供餐點，摘星樓提供飲品與點心。兩間店內的裝潢擺設是復古的上海風格，空間十分寬敞，坐在窗邊感受春日的太陽，坐上一整個下午都不是問題。菜色走向是比較偏向精緻，不管是呈現或份量都是這種感覺。

來到宮原眼科必點的冰淇淋，在餐廳內也可免排隊吃到!! 醉月聖代其實就是宮原眼科一樓賣的冰，但是冰淇淋口味比較少，而且要一次點四球冰淇淋＋五款配料，服務生說也可以去樓下排隊買拿上來吃，但是一想到樓下排隊的人潮都漫出了整個走廊，放棄排隊的我們直接在餐廳內點醉月樓專賣的冰淇淋比較輕鬆。選完冰淇淋口味之後接下來才是重頭戲，穿著旗袍的美女服務生推著金光閃閃的特製推車過來，蓋子掀開原來還有「配料組裝」的服務，幫你組裝成漂亮的冰淇淋。飯後別忘了來到三樓的化妝室遊覽一下，用大理石打造的黑白空間，彷彿走進了一幅水墨畫。

醉月樓台灣菜不收服務費，不過每人低消380元，吃飯再加上點冰淇淋都很容易超過，菜色上相、服務到位、環境舒適，而且不限用餐時間，在精緻的上海奢華風格餐廳內喝著台灣經典烏龍茶配精緻餐點與甜點度過一個下午。

台中有許多公園與綠地，對於生活在台北的居民來說，台中的生活步調確實令人感到放鬆，而且可使用悠遊卡搭乘台中的交通工具，假日不仿抽個時間到台中欣賞音樂劇，參觀國際級大師的建築作品與品嘗台中美食，度過一個愉快的周末假期!!

生活難免會煩燥《趕走不安的心，從心找回寧靜》

文/NICOLE

作者簡介：文彥

出生於80年代，典型的處女座男生，凡事追求完美，對寫作的熱情永遠不會熄滅，閒暇時間有做牛油餅干的嗜好哦。

生活難免會有煩燥的人事物，故當你一個人待在一個空間內，這裡是安靜的，沒有噪音但是如果你的內心躁動不安，你就會看周圍的事物都不順眼，總是想要發脾氣呢？一個人心煩意亂的時候常有發生，能否讓自己平心坦然面對，這往往靠的是一種心境，我認為其實就是要做到心靜。

心情煩躁的時候，閉上眼睛調整呼吸，能夠在一定程度上緩解煩躁。但是真正的「靜」並不是閉上眼打坐這樣簡單。煩躁是從內心發生的，要想徹底消除也要從內心開始修練。

內容簡介：

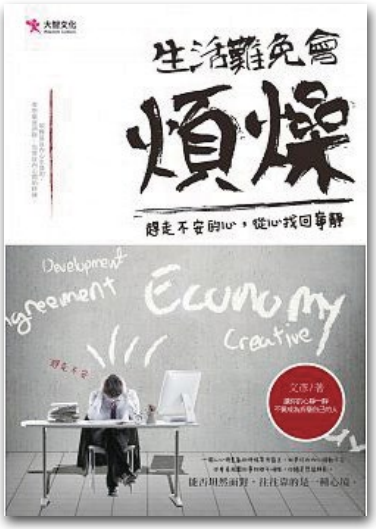
別在過去和未來中迷失自我

人，不能彌補過去，也不能預測未來，唯一能做的，只有把握現在。不懂得把握現在，過去和未來都將成為落寞的煙塵。

一位智者旅行時，曾途經古代一座城池的廢墟。歲月已經讓這個城池顯得滿目滄桑了，但依然能辨析出昔日輝煌時的風采。智者就在此休息，想像著這裡曾經發生過的故事，感到滄海桑田，世事無常，不由得嘆了一口氣。

他望著廢墟，想像著曾經發生過的故事，不由得感慨萬千。忽然，他聽到有人說：「先生，你感嘆什麼呀？」他四下張望，卻沒有人，他疑惑著。那聲音又響起來，是來自那個石雕，原來那是一尊「雙面神」神像。他從未見過雙面神，就好奇地問：「你為什麼會有兩副面孔呢？」

雙面神說：「有了兩副面孔，我才能一面察看過去，牢牢吸取曾經的教訓;另一面又可以瞻望未來，去憧憬無限美好的明天。」



智者說：「過去的只能是現在的逝去，再也無法留住；而未來又是現在的延續，是你現在無法得到的。你不把現在放在眼裡，即使你能對過去瞭若指掌，對未來洞察先知，又有什麼具體的實在意義呢？」

聽了智者的話，雙面神不由得痛哭起來：「先生啊，聽了你的話，我才明白，我今天落得如此下場的根源。」

很久以前，我駐守這座城時，自詡能夠一面察看過去，一面又能瞻望未來，卻唯獨沒有好好地把握住現在。結果，這座城池便被敵人攻陷了，美麗的輝煌都成了過眼雲煙，我也被人們扔在廢墟中了。

過去的事，隨風而去，深陷於過去之中不能自拔，只能徒增煩惱而於事無補。同樣，將來的事，就像鏡花水月一樣，無論多麼美麗，都不能立刻變為現實，沉浸於未來的憧憬往往讓人變得不切實際或者停步不前。

容納並接受人生的不公平

有這樣一個寓言：一個水池中，有許多大魚和小魚在快樂的游動。大魚隨便張口，十幾條小魚就被吞入口中。一天，一條大魚又在吃小魚。旁邊的一條小魚憤怒異常，朝大魚喊道:「太不公平了，太不公平了！你們大魚為什麼要吃小魚？」大魚很平靜地說：「那你吃我，可以嗎？」

小魚就狠狠地朝大魚的肚子咬了一口，但只咬下一小片魚鱗，還差點噎死，小魚就不再打大魚的主意。大魚也輕輕地笑了笑，揚長而去了。

每個進入社會的人總會遇到這樣那樣的無奈、責難、非議甚至莫名的中傷。奮鬥是個過程，而起點可能是最低也最容易被人忽略的。此時進入社會，難免會有諸多不適應，這是每個人都要經歷的過程。世上沒有天生的強者，只有跨越了所有苦難、波折，由弱者蛻變成強者的人。

壓力也是我們生命的墊腳石

當我們感到有壓力的時候，我們往往會有一種壓迫、焦慮和要逃避的感覺。然而我們只能選擇承受。慢慢地，當適應了這種壓力，我們才發現，人的潛能原來有這麼大！

有一天某個農夫的一頭驢子，不小心掉進一口枯井裡，農夫絞盡腦汁想辦法救出驢子，但幾個小時過去了，驢子還在井裡痛苦地哀嚎著。最後，這位農夫決定放棄，他想這頭驢子年紀大了，不值得大費周章去把牠救出來，不過無論如何，這口井還是得填起來。

於是農夫便請來左鄰右舍幫忙一起將井中的驢子埋了，以免除牠的痛苦。農夫的鄰居們人手一把鏟子，開始將泥土鏟進枯井中。

此時驢子瞭解到自己的處境，原本哭的很淒慘，這時突然安靜下來了。農夫好奇地往井底一看，出現了令他大吃一驚的景象，鏟進井中的泥土落在驢子的背上，牠將泥土抖落在一旁，然後站到鏟進的泥土堆上面，就這樣，驢子將大家鏟在牠身上的泥土全數抖落在井底，然後再站上去。很快的驢子便得意地上升到井口，順利的出來了。

越多的壓力會帶來越多的求生動力，聰明的驢子正是靠著這種在壓力下突圍解救了自己。

心得分享：

生活難免會有壓力、煩燥、抱怨，要如何解決它呢？如同聰明的驢子靠著這種在壓力下突圍解救了自己，將壓力轉為動力，因為有了壓力，我們才能不斷地用知識充實自我;才能不斷地挖掘自身的潛能;才不斷地挑戰自我中獲得成功;享受別人無法體會到的甜蜜。

事事斤斤計較、患得患失，事事要強出頭，只會讓自己活得更累。一個沒遇過挫折的人，就不知道自己的力量究竟有多大，一個從沒感覺到幸福的人，不妨降低你的幸福門檻，迎接幸福女神。

忙碌爸爸也能當好爸爸

文/凱鈞

作者：布魯斯．羅賓森森

內容簡介：

誰說忙碌爸爸當不成好爸爸

第一本好爸爸專屬，結合實用法則、故事與私房好點子的教養書，

讓工作成為好幫手，教養不再是媽媽的專利！

「爸爸，我可以買你一個小時的時間嗎？」

忙著工作的爸爸們，在你的優先順序清單中，孩子排在第幾位？

忙著養家活口的爸爸們，你知道孩子要的是什麼嗎？你注意過媽媽的心聲嗎？

這本書是寫給相信工作與照顧孩子可以兼顧的爸爸看的，寫給無法任意變更工作形態的爸爸看的，更是一本寫給有工作的家長—不管是-爸爸還是媽媽。

「好爸爸養成計畫」即時開跑，有你加入，孩子的未來將大大不同！！

人生很漫長，孩子在身邊的時光很短暫，別讓彼此留下遺憾。

根據研究，一個從小缺乏父愛的孩子，養成『成癮性人格』的機率特別大。因為他們從小缺乏愛與安全感。什麼是成癮性人格呢？大至吸食毒品、加入幫派混黑社會、賭博；小至吸菸、酗酒、迷上遊戲或拿著手機就難以自拔等，這些行為都算是成癮性人格。對小孩來說父親的愛是有別於母親的愛，父愛對小孩的成長有潛移默化的影響。很多父親都會以我的工作很忙、事情很多，或是要時常加班、出差，做為沒時間陪伴小孩的理由，整天就只與公司為伍。等哪天孩子成績不好或做錯事時，當老師問：「您家小孩的教育是誰負責的呀」，最常聽到的回答：「我整天賺錢忙到很晚，教育跟管教都是老婆負責的」，這是最不負責任的說法，小孩的教養應該是夫妻一起負責的，不單是父親或母親任何一方的責任，而是全家人的責任。

父親的愛跟母親的愛有所不同，父愛能給小孩幾個有別於母愛的價值。

第一：安全感，父親能給孩子有別於母愛的安全感。

第二：無條件的愛，您必須隨時隨地的讓孩子感受到父親的愛，就算是責罰也是一樣，讓他知道你是因為愛他才會這樣做。例如：在責罵時，你跟孩子說：「爸爸很愛你，但你這次真的做錯了...」，罵完後跟孩子說「爸爸是很愛你的」。這能讓孩子知道自己錯在哪裡，還能接受到爸爸是愛他的訊息。但無條件的愛，指的並不是溺愛！不能讓小孩子想幹嘛就幹嘛，對孩子過於溺愛的這種做法，不但會讓孩子過於驕恣，而且也會讓小孩更沒安全感，因為愛如果沒了邊際，哪來的安全感可言。

第三：父愛能建立孩子生活的意義與價值觀，父親能教會孩子什麼該做什麼不該做，培養孩子樂觀的想法與自信的態度。

第四：讓孩子愛上學習，父親能親自帶著小孩玩玩具、做做手工、修理水電等.....這能讓孩子保持好奇心，且更有動力去學習。

從小缺乏父愛的小孩或是在暴力家庭長大的小孩，根據紀錄會有以下不良的行為。1.學業不佳、2.青少年犯罪率提高、3.婚姻失敗、4.三分之二青少年自殺、5.70%有濫用藥物與成癮的習慣。看完以上這5條不良行為，各位還會覺得父愛不重要嗎？另外有些父親會在他自己的人生裡設定規劃與目標。例如20歲到30歲，我要努力讀書，30歲到40歲我要努力工作，40歲我要創業，幾歲退休.....，退休後就能享天倫之樂了。不知道大家覺得這樣的規劃有沒有問題呢？其實問題可大了！說難聽點，在你規劃工作的這幾十年內，你沒花半點時間在你的家人身上，就算你工作成功了，得到了名利與金錢，但到最後並沒有人能跟你一起分享，你只是把自己塑造成工作狂人而已。所以要將家庭放在第一位，將工作與家庭都融入你的生活，因為家庭跟工作本來就是可以同時進行的，讓這些都成為生活中的一部分。這世界上沒有時光機，當你失去了就無法再重來一次，家庭、生活也是如此，只要錯過了陪伴小孩的黃金時期，將後悔莫及。還有一個重點，在陪伴小孩時，必須身、心、靈都能跟小朋友在一起，例如在教小孩功課時，你卻自己看電視，一面教一面看，小孩根本無法專心，這樣的父親也最吝嗇，連陪伴小孩的幾十分鐘都要一心二用；還有別用娛樂來陪伴小孩，陪小孩看一天的電視，陪小孩玩一天的玩具，那是保姆在做的工作，這樣的陪伴，小孩並不能感受到你的父愛。

既然父親陪伴小孩是那麼重要，有些父親工作真的很忙怎麼辦呢？有幾個方法！第一、提高自己的工作效率，工作只要能在時間內做完，就能提早下班陪小孩。第二、推掉應酬，如果你的生意是要在酒桌上才能談，那請你提高你的能力與品質，很多人沒喝酒也能做好生意。說難聽點，你拼的是你的肝，年輕時雖然賺了很多錢，但到了年老卻要拿更多的錢去買藥，值得嗎？第三、孩子的事要記起來，孩子在學校或生活上，有很多重要的事，例如，畢業，慶生，家長會.....必須重視且抽空參加。記得有一次我去學校接小孩，老師跟我說：「爸爸，你們夫妻感情好好喔，接小孩都一起來，有活動也都一起參加」。小朋友在旁邊聽了，也會覺得父母很愛他。第四、珍惜一起吃早餐或晚餐的時間，因為工作的關係有些父母會提早上班或晚下班，所以才更要珍惜這段短暫的時間。第五、別把工作跟生活刻意分開，有些父親在工作時不喜歡家人突然打電話給他；工作是生活的一部分，不用刻意區分，那樣你將得到更多時間陪伴家人。第六、爸爸有時候也可做一個好媽媽，例如煮煮飯、陪他們看故事書等，讓媽媽好好的放個假，讓老婆能有屬於自己的時間跟她的閨蜜或家人一起去玩，好好的放鬆心情，這特別重要。

平時就學習提高陪伴孩子的質量，工作時盡量準時下班回家，並注重晚餐團聚一起的時間。在特別節日舉辦慶祝活動，例如生日、聖誕節等.....。每年也要安排一、二次的家庭旅遊增加與孩子相處的時間，並創造彼此美好的回憶。

父親要做孩子的楷模，教孩子們如何誠實、仁愛，讓孩子懂的分享，並獲得安全感，也讓孩子健康，樂於學習。父親不是那麼好當的，但只要努力一定每個人都做得到，加油，共勉之。

文/林佳珍

故事大綱:

海斯的女兒安琪拉慘遭姦殺，案發七個月後警方沒有任何進展，於是在所居住的密蘇里艾比鎮外三塊已荒廢的看板上買廣告，向大眾傳媒控訴威洛比警長並未盡全力將兇手繩之於法。然而，威洛比警長是頗受鎮民敬重的警長，且患有末期癌症。他曾向海斯解釋因為DNA鑑定不符合任何已被登記的前科犯，加上事發時沒有任何相關目擊證人才是案情沒有進展的原因，但頑固的海斯認為這些都只是警方辦案不力的藉口。廣告板亦惹來鎮內不少人對海斯的質疑與不滿，當中生性衝動的狄克森警官更為自己敬重的上司威洛比警長的遭遇感到不值。海斯即使面對來自整座小鎮的責難壓力下，頑固的認為自己的做法沒有錯。

威洛比警長不願意在生命末期躺在病床上拖累家人而自殺，刻意順便造成整個小鎮都覺得是海斯逼死了威洛比的印象，用來作為他的一點小報復。狄克森警官因威洛比警長的死大受打擊，向接受海斯委託的廣告商老闆訴諸暴力而被革職，之後更憤而縱火燒毀三塊廣告看板。但威洛比並非不同情海斯的遭遇，留下三封遺書（妻子、海斯、狄克森）表達歉意也諄諄善誘，還預付海斯的看板租金。半夜潛入警局取得遺書閱讀的狄克森因此覺悟並發憤圖強，誓要緝拿殺死安琪拉的兇手。不料此時遇上因廣告看板遭燒毀而憤怒至極的海斯，趁著黑夜以為警局裡頭沒人丟汽油彈縱火洩憤，狄克森即使燒傷仍奮不顧身將安琪拉調查案卷搶救出來，目睹全部過程的海斯後悔莫及。迪克森在醫院治療全身燒傷時，被他毆打成重傷的廣告商老闆正好與他住在同間病房，對方在未認出他的情形下向他表達同情，迪克森懊悔自己的所為而向其誠摯地道歉。

一次偶然的機會中，狄克森在酒吧發現一名可疑的嫌犯，並用苦肉計取得對方DNA樣本。可是最後DNA鑑定證明對方並非殺害安琪拉的兇手，當時其正在國外服役因此亦有不在場證明。狄克森和海斯知道這個嫌犯非殺害安琪拉的真兇，卻肯定曾姦殺其他女性(依劇中透露的線索其發生地應為伊拉克)，所以決定一起跨州到嫌犯的住所替天行道。

路上，海斯坦承警局的火是她放的，但狄克森說除了她之外不會有別人會做這種事，他早已知道真相，兩人相覷一笑泯恩仇。兩人開始猶豫是否要殺死嫌犯，但同意在旅途中慢慢做出決定。

心得感想:

看完電影非常心疼女主角，沒有人願意將心比心，大家都先入為主的覺得找不到兇手跟警長無關，因為警長是個老好人，他拖著病軀找犯人已經盡力了，但是大家卻忽略女主角的孩子被姦殺並且兇手還逍遙法外，其實在我看來每個人都自以為是正義使者，然後做一些傷害他人的事情，真的很可惡又自私，所以做人真的不要太主觀更不要落井下石，畢竟事情都是一體兩面，雖然故事的最後還是沒有找到兇手，但是女主角跟最討厭她的警察成為了朋友，也算是不完美中的完美結局吧!

開心德瑞行

文/林妤庭

一直以來期待的德瑞行終於出發了，從台灣到香港這段航程很幸運被華航升等到豪華經濟艙，而香港往德國這段則是搭乘德國漢莎航空前往法蘭克福。抵達法蘭克福第一站行程是在美麗的萊茵河遊船，船程時間是1.5小時，我們點了船上的啤酒一邊飲用一邊欣賞美景，船舶沿途經過百年傳說中的鼠堡、羅蕾萊岩， 關於羅蕾萊最出名的傳說是，在羅蕾萊礁石上坐著一個名叫羅蕾萊的女人，她用一把金色的木梳梳理著她的金色長髮，過往萊茵河的船員被她美妙的歌聲所吸引，因為沒有注意到危險的湍流和險峻的礁石，而不幸與船隻一起沉入河底。

欣賞完河灣美麗的風景，接著前往有酒鄉之路稱號的露迪斯海姆小鎮，是目前德國最具代表性的白葡萄酒產地之一，我們從纜車居高臨下看到列為世界遺產美麗的萊茵河段及滿山遍野的葡萄園。午餐品嚐了德國豬腳佐黃金啤酒，豬腳皮脆肉香與啤酒是絕美的搭配。下午前往羅馬廣場這裡的古城區最有名的市政廳及歌德精品街購物。

第二天前往最古老的大學城—海德堡，這座古老的大學城有著德國其他城市少見的學術氣息，文藝氣息濃厚十三世紀建立的古堡是全城的中心點，高高低低的塔樓建材源自於當地的紅色砂岩，這種”大自然的廢墟”最能代表18世紀德國浪漫主義詩人和畫家典型印象，我們搭著登山電車入內參觀帝王閣，有可眺望古城的景觀台及酒桶閣有收藏全世界最大橡木酒桶(22萬公升)。而古橋(卡爾石橋)建於15世紀，橋頭建有雕花石門，造型典雅，堪稱德境第一美橋，過橋奈卡河對岸可拍攝到古城全景。

離開海德堡後前往今晚住宿之地---羅騰堡，羅騰堡位於著名的旅遊地—羅曼蒂克大道上，是德國境內保存最完整的中世紀古城，在市集廣場略有斜度石板廣場上以文藝復興式市政廳為主，六十公尺的塔樓是全城裡最的高的建築物，身在這裡彷彿進入浪漫童話世界之中，而市集廣場的紀念品特色小店總是讓我佇立許久，尤其是最出名吸睛的胡桃鉗娃娃~令人愛不釋手。羅騰堡的地標「普雷來因廣場」(Plonlein)是我在雜誌上看過一直很想來拍照取景的地方，這裡白天總

羅騰堡

巴登巴登

史特拉斯堡

科瑪

是聚集許多觀光客，很幸運的今天夜宿的飯店步行至普雷來因廣場也才五分鐘，所以利用清晨時分散步在無人的羅騰堡街道上，拍下普雷來因廣場一景。

第四天前往德國境內最著名的溫泉渡假勝地巴登巴登(Baden-Baden)，其在德語有溫泉的意思，巴登-巴登是著名的溫泉療養地、旅遊勝地和國際會議城市。著名美國文學家馬克吐溫對巴登巴登做出過如下評價：五分鐘你會忘了你自己，二十分鐘你會忘了全世界。下午前往被列為聯合國教科文組織之世界文化資產的史特拉斯堡，位於德法邊境，長期處於兩民族衝突之間，古城以紅色砂岩修建之教堂為法國東部最大的哥特式建築，四週皆為百年古蹟，運河垂楊、小橋流水，風情別具。

第五天用完飯店早餐就出發至我很期待的阿爾薩斯酒鄉之路科瑪古城，色彩鮮明而具特色的半原木屋和歐洲其它各地之建築大不相同，據說日本動漫大師宮崎駿2004年電影作品霍爾的移動城堡，那棟會移動的魔法屋創作構想也源於此地，普菲斯之屋 La Maison Pfister不僅是科瑪的象徵也是保存至今最漂亮的民居之一，也曾出現在電影場景裡。而優美的古城運河風光明媚的河道，更能感受法國東部特有的中古世紀城市建築特色。離開美麗的科瑪後前往瑞士首都—伯恩也是今天要留宿的地點，伯恩多次獲選歐洲最佳城市，12世紀薩林根公爵以他的吉祥物”熊”來為此地命名，也因保存完整的市區建築古蹟而被列入世界文化遺產。年輕時期的天才物理學家愛因斯坦，也曾在克林姆大道49號居住過，伯恩的特色除了熊坑外還有各式各樣的噴泉最令人驚訝。

第六天將從首都-伯恩搭車前往瑞士少女峰，少女峰有歐洲之巔、歐洲屋脊的稱號，雖然並非歐洲最高峰(歐洲最高峰為俄羅斯境內的厄爾布魯士峰)但少女峰車站是全歐洲最高的火車站，標高3454公尺，站上少女峰的斯芬克斯觀景台，迎面吹來陣陣冷冽寒風極凍，但壯闊的阿雷奇冰川奇景攤在眼前，我驚嘆造物主的鬼斧神工，這極寒之地的美視線完全捨不得離開這藍與白交錯的冰原奇觀。離開少女峰後我們從茵特拉根搭黃金列車到琉森，茵特拉根位於少女峰的山腳下，大多數少女峰的遊客都會來造訪；琉森則是一個中世紀的美麗橋都，位於四森林州湖之北端，先探訪泣獅紀念碑，緬懷一批為法國革命枉死的瑞士傭兵，而琉森最著名的卡貝爾木橋，於1993年燒毀，隔年重建完工。下午前往離德國邊境只要一小時且座落於群山之中絕美的蕞爾小國之一“列支登士敦”，位於瑞士與奧地利之間，是全世界面

伯恩

少女峰

茵特拉根

琉森

新天鵝堡

國王湖

積第六小的國家。

第七天一早前往夢幻宮殿新天鵝堡，新天鵝堡座落於群山之間，高挑的造形和週圍景觀特色，美不勝收。而內部各廳表現出巴伐利亞國王路德維希二世不知民間疾苦，活到老，夢到老的天真。新天鵝堡（德語：Schloss Neuschwanstein)…路德維希二世創建關於新天鵝堡的介紹（取自維基百科）在1868年5月15日在給作曲家華格納的信中，國王路德維希二世提到希望在前高地城堡的古堡廢墟上建造一座城堡，風格取自中世紀德國騎士城堡。路德維希建堡的啟發有幾個：一個是他父親馬克西米利安二世的早期建堡計劃；另一個更重要的啟發則是他在1867年前往埃森納赫旅行中和弟弟奧托一世共同遊覽的瓦爾特堡。天鵝堡中的歌劇廳（Saengersaal)和騎士浴室（Ritterbad）的設計就採用了瓦爾特堡的設計圖為藍本。此外路德維希還受到西班牙摩爾人建築風格的影響。他想把天鵝堡建成作曲家華格納作品中的幻想的日耳曼傳說世界。城堡的設計主要交付給劇場布景設計師克里斯蒂安・揚克（Christian Jank）設計。城堡中隨處可見典型的哥德式建築細節，而所有門窗、列柱迴廊則呈現巴洛克風格。也許因為新天鵝堡的名字，整個城堡中所有的水龍頭以及家具和房間配飾都是形態各異、栩栩如生的天鵝造型。城堡內裝飾極其奢華，從天花板、燈飾、牆壁到日常用具，無一不是工匠精雕細琢之作。國王路德維希最後在他自己建築的新天鵝堡中的逗留是他在1886年6月9日被軟禁時。他在1886年6月13日於施坦貝爾格湖病逝死亡時，新天鵝堡還沒有完工。在17年的建築時間裡，他只逗留過172天，那時候只有三分之一的房間是完工的。國王路德維希從未想讓新天鵝堡公諸於眾，在他看來寧願將此堡毀壞，也不能讓它失去其神秘魅力。但是在他死後六個星期，城堡對外開放，並在旺季（六月到八月）接待每天達5000人。為了保證通順的參觀路線，一些房間在此後完工；其中包括王位廳（Thronsaal）的帶有巴伐利亞動物世界圖案的馬賽克地板。此地板有2百萬塊的小馬賽克石組成，工程歷時兩年之久。

第八天終於來到我夢想之地~國王湖，國王湖位於瓦茨曼峰山腳，湖面狹長，兩岸群峰環繞。我們搭乘電動船巡遊其上，倍感國王湖有脫俗之美，而船行經至湖中心時，船夫面對“迴音壁”以小號獨奏一曲，迴音返響，看見巴洛克紅色拱頂的聖巴特羅修道院，映著潔淨的湖水。

午餐我們在山林的景觀享用著名的湖鱒魚料理。而秘境莎雷特湖的幽靜令人驚豔連連。

第九天抵達慕尼黑早上前往BMW WELT汽車展示館，展館外觀由義大利知名大師以最新建築工法與氣體流動為設計概念充滿著前衛未來感，而內部也相當廣闊，展示各式名車及最新概念車款，也有販售專屬品牌服飾。下午前往古城區於古蹟新意歌劇院廣場及瑪麗安廣場散步後前往機場搭機返台，結束了開心充實又賞心悅目的德瑞之旅。

BMW WELT汽車展示館

度假勝地！夏日宜蘭小旅行 三天兩夜自行行

文/柯鳳棋

清早，大家帶著雀躍的心情準備展開為期三天的員工旅遊，這次很開心，因為要入住的地點是公司新營運的國際品牌五星級度假酒店「宜蘭力麗威斯汀度假酒店」，心裡都想說「賺到了！賺到了！」，但是從最南端墾丁要一路開車到宜蘭，這車程真不是蓋的，所以大家就一路玩、一路睡到宜蘭。

經過幾個小時後，終於抵達宜蘭，但大家都餓壞了，所以我們首站就是衝向宜蘭必吃牛肉麵之地—老眷村川味牛肉麵。沒多久功夫就把食物掃光，真的好好吃，看我們滿足的笑容就知道了。而且小菜每樣都是必點的唷！吃飽喝足後，接著我們來到了宜蘭傳藝中心，古色古香的景色，還有真的是很傳統的藝術及童玩紀念品，好適合拍照採買，不管是情侶或是親子遊都很適合。而且可以挖到一些失傳很久的古早味藝品，另外還有展覽廳可以聽取一些關於宜蘭以前的故事喔！

重點是電影大稻程也是在這拍攝的，想必然，我們也要來一張自以為的照片，如何…我們看起來很有藝人的風範吧！然後我們到了國民偶像- 金城武幫中華電信拍廣告的場景，這是我們採購育如堅持要來的景點，宜蘭設治紀念館，說是要跟金城武朝聖一下。看她的照片有多大就表示有多喜歡金城武了。這裡走的是日式風味，可放空悠閒參觀，疲累之餘還可喝個下午茶休息一下呢！

這趟旅程最重要的重頭戲來了！我們抵達了全宜蘭最高級的飯店「宜蘭力麗威斯汀度假酒店」！哇！

多麼氣派的酒店，連公務車都是用賓士的耶！進入大廳後馬上就聞到淡淡的白茶花香，真的很舒服，很有度假的感覺！真是讓我印象深刻啊！都想一直賴在大廳不想走了，專業的櫃檯人員幫我們服務解說完後，就帶我們走進這兩天我們要入住的房間。

一進房後，全部的人都瘋了，這房間「超級溫馨」到沒話說，有獨立雙溫泉湯屋、獨享膠囊咖啡機、助眠精油，還有藍牙音響可供我們開趴整晚瘋不停。最重要的是，它的床也太好睡了吧，聽說這也是「宜蘭力麗威斯汀」除了特色溫泉外最大的賣點，號稱「天夢之床」，只要躺下，絕對好眠！而且，一張床要十幾萬耶，來度假睡到這麼好的床，這也太幸福了吧！但是聽說最厲害的還不只這些，而是它的餐點，當然我們怎麼會錯過呢！

隨後，我們馬上抵達「知味西餐廳」，是採自助式的方式，又一次的讓大家驚豔不已—「帝王蟹吃到飽」這真是大賣點，自製醬料、甜點、特殊料理…等，若要我選最好吃的一道，我真的選不出來，因為「每一道都好好吃喔」！雖然我很愛吃，但是我可是很挑的，只是這美食真的不是我在亂蓋的，讓我無可挑剔啊，而且食材非常新鮮，我們每個人都吃到肚子已經無法承受後才罷休。第一天總是特別累的。我們吃完休息會兒後，大家就到房間內的湯池來泡湯，聽說這裡的水是全宜蘭最好的水質，員山也被稱為水的故鄉，溫泉也被稱為「美人湯」，泡起來真舒適，泡完後馬上熟睡夢周公了。

第二天，我們照著已有規劃好的行程，來到清水地熱煮雞蛋及玉米來吃。雖然說真的很熱，但我們的熱情是不會被澆熄的。這裡還可泡溫泉賞風景，很適合親子跟朋友一群來玩。到了午餐時間，我們就到蘇澳吃個海鮮，有做功課的好處就是出去玩不會被坑，哈哈。果然來宜蘭就是必來蘇澳吃新鮮海產，順便來個花生捲冰淇淋，哇~真是人生一大享受。這裡的花生捲冰淇淋真是無人能比啊！

然後我們回歸到了童子心，來到宜蘭蠟藝館，這裡可以自己DIY做很多東西，我們自己做了蠟筆、彩色筆、還有人體彩繪…等，而且一個人才200元而已，超級划算。重點我們還在裡面變裝自拍MV，就是整個很忘我這樣。

傍晚，又到了回飯店的時候了，我們又到了晚餐餐廳掃過一番後，即刻出發到羅東夜市跟礁溪逛逛買特產，嘿！這夜晚的行程也很不賴吧！隨後我們在回程時剛好遇到員山夜市，就這麼幸運，於是我們買了一些吃的及喝的回飯店小酌跳舞聊天嗨到爆，然後沉沉睡入夢鄉！

離別，總是難過的，第三天終於到了。我們在用完豐盛的早餐後，有的在酒店內游泳，有的健身等，悠閒度過一個上午，在與認識的主管們告別後，踏上回家之路。但是我們的心還在這啊！如果有機會，下次要再繼續來宜蘭員山瘋囉！

置身雲海仙境的郡大林道-單。車。行

文/王秀韻

林道的騎乘，因交通/時間因素一向拘限於北部，經移居台中的車友-PAUL哥力邀騎乘 郡大林道，趁著老闆娘不在家，老闆就帶著車友們殺到南投縣的郡大林道做戶外教學，走~用單車體驗台灣林道之美！

此次補獲外國情侶檔車友，曾在台灣唸書的CHIARA及酷愛林道在台期間一直固定騎乘的BRAIS，離台一年後，趁著假期空檔安排台灣旅遊，經大伙熱情邀約郡大行就開心的欣然接受~

騎乘前晚由台北殺至埔里的背包客棧（一人一室）投宿，先養精蓄銳才能迎接明天的挑戰，背包客棧附有精緻早餐，但民宿老板娘得知我們要早起出發，還特別訂了埔里的人氣的早點”鹹油條”讓我們品嚐—老板每天清晨現做麵糰，加入新鮮蔥花與微鹽調味，用半煎半炸方式將油條炸成金黃酥脆，外層油條無傳統油條那麼酥脆，似麵包微酥鬆軟的口感，夾入的荷包蛋淋上辣椒醬、醬油膏，一口咬下鬆軟酥香的油條與微辣蛋香在口中回甘形成絕妙的滋味 ，讓人一口接一口，吮指回味樂無窮，是埔里的特色小吃，更吸引外地遊客慕名嚐鮮。

由埔里出發，行經日月潭時一定要跟外國友人好好介紹我們的美景，日月潭為臺灣八景之一，是臺灣原住民邵族的居住地，為全台第一大湖泊，日月潭以不規則的菱形的日潭與西側細長弧形的月潭所構成，故得名。日月潭 環潭公路因景色優美、原住民文化及自然生態豐富，被美國有線電視新聞網(CNN)，選為全球十大最美自行車道之一。在日月潭 ，可以搭乘遊艇約1.5小時船程，山光水色盡收眼底，亦可搭全長約1877公尺的日月潭纜車， 從空中居高遠眺俯瞰日月潭之美，或以沿環潭公路徒步健走，騎單車欣賞美景，飽覽山水明勝。環潭公路全長約30公里，從水社遊客中心出發，沿著向山自行車道 接環潭公路(21甲線)，徒步環繞一周(包含休息午餐30分鐘)約七小時。途經：水社霸、向山遊客中心、一號隧道、玄光寺 、玄奘寺 、伊達郡、文武廟 、朝霧碼頭 及水社碼頭 等景點。日月潭的美，晨起黃昏皆有不同意境，清晨的水社碼頭，沒有遊客的喧囂，靜謐祥和的氛圍，湖面罩著一層薄霧，映襯巒山，如置身水墨畫作之中，黃昏時在夕陽光芒映照下，波光粼粼，湖面閃爍著金光。在郡大的途中不論何處的山巒總是隴罩著一層雲霧，另人不解是山嵐還是空氣污染，一問友人才知果真為空氣污染，PM2.5的毒害已存在台灣各地，希望大家能提昇環保意識，別讓美麗的福爾摩沙蒙塵。

郡大林道因橫跨丹大野生動物重要棲息地，納進林管處望鄉分站管理，加上林道從卅公里以上有多處重大坍方路況不佳列進管制區，進入郡大林道只要自備身分證與申請文件隨到隨辦。但從107年開始考量人力配置，位於南投縣信義鄉郡大林道入口處的郡大管制哨已撤除，但登山者仍應申請入山證才能進入林道，管制點上移到23公里處的望

鄉分站，因此民眾可提早進入林道。郡大林道原長度為83公里，曾經為台灣最長的林道，日治時代1933年開始在望鄉山從事檜木林的採伐，隨著國民政府抵台後，仍持續經營著，至1963年郡代林道開通，更深入到秀姑巒山、馬博拉斯山麓，直到1980年後宣布停止伐木，轉而進行人造林，由於921地震之後，許多林道地質鬆軟，一遇到颱風就出現崩坍，目前尚可通行32k，以越野單車算是難得可長距離騎乘的林道。

郡大林道大致可以區分成三個段落：

Ⓐ 鐵柵欄-14k，這段14K路程，爬升1000m，都是鋪面道路（柏油＋水泥），林相來說，還是中低海拔原始林相。

Ⓑ 14k-23k望鄉工作站，多為破碎道路，部分水泥塊、部分泥土路，沿路大部分為柳杉人工林，應該是郡大林道風景最漂亮的一段路程。

Ⓒ 23k望鄉工作站-32k郡大山登山口，多為平整碎石子泥土路線，路況要比中間那段平整許多。

沿途林道原為中高海拔的松林（二葉松、華山松），雖然不是筆直的柳杉林，但是這段路林相反而有高山原始針葉林的美感，在某些山壁視野開闊，可以眺望遠方百岳高山，在14公里處將接駁車停妥，大伙將單車組裝好，GO~開始享受山林美景，林道道路寬廣緩緩爬升，二側杉木綠蔭遮蔽，氣候宜人好不舒爽，很快即到達第一棵神木俗稱18K神木，一株逾千年的台灣杉，樹高逾47公尺樹千年，相當醒目，大伙輪流拍照留念，交換補給後繼續出發囉~

郡大林道的生態豐富，除有黑長尾雉、山羊與黃喉貂、水鹿等，林道沿線還有難一見俗稱山蘋果的山楂，林道十八K、十九K與廿K、廿一K等處路邊都可以看見山楂的蹤影，它的果實吃起來有點酸中帶甜竹味道，就有山友採摘曬乾泡茶解渴，不知不覺身邊的車友已消失無蹤，邊騎車邊拍照，沿途欣賞著風景，以自已騎乘的頻率慢慢的踩踏，不知不覺到了林道23K的金樹神(土地廟供奉金樹神)&望鄉分站。

「紅檜神木有靈託夢要刻金身護佑地方與神木。」郡大深山有棵胸圍逾14公尺的巨檜，樹形優美、傳聞有靈性，60年代託夢給南部信眾說要雕刻金身，而有後來被視為林場精神標的「金樹神」出現， 23k紅檜神木前有間木造用木製卡隼接合的土地廟，廟小巧鈴瓏供奉著土地公與三太子，金樹神護佑佑望鄉與郡大木造小而美的土地廟。金樹神廟體高1公尺餘，廟門只有50公分，鳥居雖小，階梯等形制跟日本神社完全相同，造型別緻且很典雅，讓許多初次造訪者驚豔！「金樹神」託夢要求雕塑金身供奉，在土地廟成為玉山、郡大守護神。

土地廟旁即為望鄉分站，增加接管郡大管制哨後，人力要奔波23公里兩地輪班值勤，加上人力縮減為，人員除在2個哨所工作，還要巡視林班、造林及育林、

林道維護及巡視、防範盜伐、深山特遣巡邏、協助山難搜救等例行任務，工作繁重。如有遇到為守護大家安全的巡山員，請致上最敬意長距離的林道，不斷的上坡，前不見來者，後沒有追兵，只有自已行單影隻，山林間迴盪著自已的喘息聲，時間的流逝再再都考驗著意志力，深怕還沒到達目的地前，大家已下山打道回府，造成無法達成目標的殘念><///，聽到一陣加油聲，耶~到了32k郡大山登山口，大伙早已開心的煮咖啡，聊天分享著騎乘的心得，分享美食與美景，精力過剩的貓空之鬼，嘗試在登山口找尋陡峭高難度的地型進行自我挑戰，真是另人捏把冷汗，因有下山有管制，在登山口拍完團體照即要邁向歸途，下坡時以極快速度馳騁在蜿蜒的山徑中，隨著林道高度的下降，山中美景在忽遠忽近中不斷的變幻著如影片放映般，抵達十八點五公里處這是最美的雲海眺望點，往阿里山方向眺望赫見雲霧從山谷攀升如雲瀑般往眼前撲過來，很快雲霧嬝繞在阿里山至塔山方向山頭，忽而翻滾如水流忽而攀升，如同置身仙境虛無飄渺世界，郡大一年四季雲海變化萬千，可惜今天未能看見夕陽雲海，聽說霞光從遠山暈染開來，色彩斑爛，落日猶如鑲滿金片，展現火焰般的嫣紅，如能欣賞如此高山美景，將永誌難忘夏天颱風來襲前二天產生的火燒雲與雲海最壯觀最迷人，但可遇不可求而冬季水氣足的時候還會如雲瀑般一波接一波湧現眼前，如同直擊一場自然界的變幻戲碼，一定無比壯觀。

再出發時遇到爆胎的外國車友BRAIS，因沒有修繕工具及備胎也幫不上忙，就先行下山看可否遇到其他可幫上忙的車友，後來大家基於時間的考量，往上騎進行救援反而耽誤時間，所以決定其餘車友留在原地會合，所在地點剛好是一個需要過彎高度技巧的髮夾彎，就來個戶外教學，這些體力充沛的車友們忍不住一次又一次的挑戰高超甩尾技巧，不帶煞車以最小的角度順利切過，再找地型以單車小飛一下，我們則躺在鬆軟的松針上小瞇一下，好不容易等到BRAIS與我們會合，原來是騎在後面的其他車隊車友，提供工具和內胎幫忙解除困境，趕緊繼續上路，離管制時間所剩不多，一路不敢多逗留，還好在最後管制時間內回到管制站，真是捏了一把冷汗，不然就要露宿山林了。

事後聽說有車友因下山速度過快，遇過彎，急煞時人噴飛出去，略有受傷，還好沒大礙，真是幸運中的幸運，所以在從事登山活動一定要結伴，有狀況時才能互相支援照應，林道路況會有落葉，青苔，滾動的石塊，地面溼滑，所以騎乘時車速一定要小心掌控，才能快樂出門平安回家，這又是一次有驚無險…令人回味的郡大山林之旅。

郡大林道

1. 入山網路申請：入山之日前【5日至30日】內提出
2. 當日現場辦理入山，林道管制點：23K望鄉分站(查驗入山證)。開放時間：08:00-17:00辦理入山證
3. 林道狀況請電洽：林務局水里工作站，電話：049-2770509

私房景點-桃園拉拉山-恩愛農場

文/邱俊發

恩愛農場位於桃園市復興區拉拉山華陵里上巴陵，面積達4公頃，位於居高臨下，視野20多公里，左視雪山、大霸尖山、新竹鹿場，正前方李洞山，每年三月園區富士櫻及千島櫻盛開美不勝收，海拔1600公尺的桃園拉拉山恩愛農場是初春櫻花季必訪的賞櫻景點之一，這是第三次造訪分享目前恩愛農場兩種品種櫻花大肆盛開的花況，富士櫻已怒放9成、千島櫻則是盛開2-3成，3月中旬為粉嫩櫻花宴盛大之期，想一睹嬌豔欲滴、花的姿態，就趕緊踏上尋櫻的路程！

走在園區裡差點以為天空變成粉紅色，實在是太美麗了~一旁的山櫻花也爭艷，桃紅色的身影格外顯目。美景何需搭飛機才能賞，在恩愛農場裡看到如此夢幻般的美景，情人來到此不恩愛也難呀~

茂密的櫻花海，有網友笑稱開得就像繡球花一般！富士櫻花色飽和、鮮豔，花蕊多，是台灣緋寒櫻與日本山櫻所結合的品種，千島櫻則呈現氣質淡粉色，當微風拂過樹梢，櫻花輕輕散落，彷彿下了一場溫柔的櫻花雪，花期雖短，每一朵櫻花卻放肆的絢爛盛開，濃淡色系相間，多姿多采將你包圍。

牽手漫步在林間，男女主角在櫻花樹下深情對望，是不少日劇中的熟悉的浪漫場景，恩愛農場開放旅客除了入園賞櫻，將絕美的櫻花景色盡收眼底之外，還能在迷人的櫻花樹下野餐，花瓣片片飄落頗有詩意，融合獨有的雲海景觀，笑靨甜美的粉色櫻花在雲霧繚繞之中更顯神秘魅力，真是不虛此行……

推薦人：邱俊發
民宿：桃園拉拉山－恩愛農場
地址：桃園市復興區華陵里上巴陵中心路143號
電話：03-3912335　0912-576476
網址：http://www.ni-farm.com
訂房時間：早上09:00至晚上08:00

萬壽果－木瓜

文/簡思容

有「萬壽果」、「百益果王」美稱的木瓜，曾被世界衛生組織評選為最營養水果之一，原因就是其中含有大量的抗氧化成分，包括豐富的維生素C、維生素A、鉀、葉酸等，具有抗發炎、保護視力、護肝、預防心血管疾病等好處。想要補充蛋白質時，也別忘了來杯木瓜牛奶，因為木瓜能讓牛奶中的蛋白質更容易被人體消化；其中特殊的木瓜酵素，更是幫助消化、消除便祕的秘密武器！

大量維生素C、抗氧化成分，有效護肝護心防癌顧眼睛

木瓜的營養素非常豐富，一顆小型木瓜（約150克）中，維生素C含量就高達93.9毫克，是成人每日所需的157%。除了具有抗氧化的好處之外，也有研究指出，攝取較多維生素C的人，罹患關節炎的機率是攝取不足者的3倍。另外，維生素C也能加強肝臟抗病能力、促進肝細胞修復與再生、促進新陳代謝的效果，是養肝、護肝的好水果。 此外，木瓜中含有茄紅素，能夠降低癌症風險、自由基傷害，並和維生素C一樣能夠促進高密度膽固醇（好膽固醇）的保護效果、改善好壞膽固醇的比例，還能減少發炎、降低心臟病風險。除此之外，木瓜中的鉀也有保護心血管機能的作用。抗氧化成分β-胡蘿蔔素，除了減少自由基對身體的傷害、預防癌症之外，也能夠減少身體的慢性發炎，並有助降低氣喘機率。另外，具有抗氧化效果的玉米黃素，能夠過濾有害的藍光，並降低老化相關的黃斑部病變風險或進程。

《英國營養學雜誌》則曾有研究指出，木瓜中抗氧化成分，比大部分的蔬果都更容易被吸收。

木瓜蛋白酶可助消化

木瓜中的特殊酵素—木瓜蛋白酶，能夠分解蛋白質、使肉質軟化，幫助人體吸收營養素，也能在人體中分解腐敗、變性的蛋白質，預防癌症。許多居住在熱帶地區的人，會將木瓜作為便秘或腸躁症的家庭療法，研究也顯示木瓜有助於改善便秘、腹脹的問題。

木瓜的搭配

O 木瓜+豬肉／木瓜+牛奶

木瓜酵素能夠軟化豬肉的纖維，也能幫助牛奶和豬肉中的蛋白質容易被分解、吸收。

X 木瓜+南瓜／木瓜+蝦子

南瓜的維生素C分解酶、蝦子中的銅，都會使木瓜中的維生素C營養價值降低。

木瓜食用注意事項

木瓜中的酵素、抗氧化成分會因高溫加熱而分解，因此適合生吃，以達到保健效果；但是，生木瓜中也含有番木瓜鹼，具有輕微毒性，一次不宜食用過多，避免傷身。

胃寒、體質較弱或過敏的人不宜多吃。此外，木瓜含有女性荷爾蒙，多吃可能會干擾體內荷爾蒙變化；而青木瓜或中藥用的木瓜，則可能影響胎兒穩定度、甚至增加流產風險，因此不適合孕婦食用。

資料來源：
Authority Nutrition
Medical News Today
MSN.com
《吃對食物清腸又排毒》／陳彥甫／康鑑文化
《超級排毒食物排行榜》／陳彥甫／康鑑文化

美食部落格

推薦人：許芳敏
店名：9最平價定食拉麵
地址：彰化縣彰化市中華路16號
電話：04-726-6166
營業時間：週四~週二11:00－14:00, 17:00－20:30、週三17:00－20:30
注意事項：位於單行道(開車請注意)，附近有停車場

位於彰化市中華路NET服飾店附近的9最平價定食拉麵，價位很平凡，但份量卻一點也不平凡。不是我誇張，這裡的餐點不論是定食或拉麵，那相撲級的份量，讓人光看就快飽了，平常人絕對吃不完，保證讓你”有呷擱有掠”(有得吃又有得拿之意)。建議食量較小的人，第一次用餐最好是二人點一份餐，才不會飽到走不出門，至於食量較大的人，你可以去挑戰看看你的實力。店家為不浪費食物，很貼心的準備紙盒、紙袋、塑膠袋方便打包。店內打卡還有送淋上煉乳的炸銀絲捲喔！

推薦人：柯峯揮
店名：兩隻老虎海鮮燒烤
地址：彰化縣二林鎮南安路32號
電話：04-895-0003
營業時間：17:00~22:00 (週二公休)

這家是同仁超推的海鮮燒烤店，外觀並不顯眼，但卻有著特別的店名，讓人印象深刻，忍不住想唱起同名的兒歌，兩隻老虎兩隻老虎跑得快…，嘿…偏離主題了，快點拉回。這裡有經濟實惠且豐富多元的菜色，往往會讓第一次用餐的人不知要點什麼。建議依用餐人數挑選適當的價位合菜(任選五菜一湯950元/任選七菜一湯1250元/合菜3000、3500、4000元)，另外再加點幾道自己喜歡的料理，這樣會更經濟實惠唷！

必點：蚵仔麵線煎、酥炸中卷-外酥內軟，再沾上特調醬料，香酥可口、口齒留香。魚蛋沙拉、松阪豬、客家小炒…也都相當美味。請各位饕客自行親臨品嚐。

推薦人：詹凱玲
店名: Q Garden 田尾店
營業時間:AM10:00~PM06:00
地址: 彰化縣田尾鄉中山路二段452號
電話: 04-8231568
消費方式:現金

這次推薦的是可拍照打卡的用餐好地方。老公說要請我喝咖啡,問我有想去的地方嗎？就想起朋友曾告訴我田尾有家內部裝潢很美的咖啡店Q Garden。這是一家販賣傢俱兼早午餐的咖啡店，店門口設計很豪華，原以為餐點會很貴，一走進店內，真的讓我看傻了眼～哇！好夢幻喔！根本是拍照天堂嘛！豪華的歐式格局，讓我迫不及待拿起相機要拍照，老公就說我們先點餐吧！看了菜單價位還算中上，Q Garden 有低消限制，每個人100元，算是蠻低的基本消費。因為我們是要來用中餐的，所以我點了早午餐“現做鬆餅佐起司奶油雞肉+卡布奇諾”（PS套餐點任何飲料半價），老公點的是“法式杏片土司佐天然蜂蜜+熱拿鐵 “，在餐點還未到前我們先去尋找場景拍個過癮。店內每個座位區都自有一套風格，有歐洲、英式、南洋．．等等，夢幻的裝潢搭著濃厚英式花園風格，每個場景拍起來都好優雅，真有貴婦的Feel，我們餐點已到該回座用餐。對了，他們的餐具是採自助式，還有檸檬水也是自取的喔！餐點看起來很不錯呦！酥脆的鬆餅和香濃起司奶油雞肉異想不到的搭，而老公點的法式杏片土司佐天然蜂蜜，試吃一口味道很香很不錯，好吃的餐點跟美美的裝潢，讓人覺得Q Garden 已不只是間餐廳也是個熱門景點，還有二樓展售區聽說也很好拍，但要先知會服務人員才可上二樓參觀。已跟老公約好下次一起和小朋友再造訪囉！

推薦人：吳佩陵
店名：小玉定和食
地址：宜蘭市健康路2段45號
電話：03-9320717
網址：https://www.facebook.com/%E5%B0%8F%E7%8E%89%E5%AE%9A%E5%92.../
營業時間：11：00-14：00，17：00-21：00（14:00~16:00只供應飲品&甜點）
其他注意事項：可預約、無停車位、不可外帶。

店內共有11種主菜可選，有黃金豬排、檸檬輕煎嫩雞腿排、枸杞燒雞…，套餐均一價280元，飯、咖哩醬可續，附胡麻高麗菜絲、味噌湯、手作麵包、紫米飯、咖哩醬、茶碗蒸、主菜、飲品。在餐廳的小角落，有餐具及茶水都自行取用，還提供五樣小菜(高麗絲或洋蔥菜絲或韓式泡菜…)免費吃到飽，可以在餐前食用爽口的小菜開啟饕客的味蕾喔！老闆還說小菜是時令蔬菜經過簡單川燙或慢火燉煮，淋上特調醬汁，那醃菜是經過主廚完美比例特製，絕對每道都是單品等級的水準。我點的是檸檬輕煎嫩雞腿排，不管是飯、主菜、小菜、飲品，吃起來的口感就是清爽、不油膩、新鮮，再加上簡單大方的裝潢，讓人覺得自在，值得推薦給朋友喔。

推薦人：歐陽文婷
店名：九芎埕九穀日式料理
地址：宜蘭市舊城南路力行1巷8號
電話：(03)935－2545
營業時間：11:30~21:00（週一公休）
其他注意事項：可預約、可刷卡、停車：新月廣場

在宜蘭市中心的喧華地帶，有一棟超過百年的日式建築，被列為二級古蹟，原為宜蘭舊主祕公館，整修後開放給民間經營日式料理，因為周圍種植大量的九芎樹當城牆用，所以又名「九芎埕」。一旁就是宜蘭文學館、宜蘭設治紀念館，紅磚牆上刻滿了歲月的足跡，訴說著屬於這地方的故事。而地標新月廣場就在不遠處，無論是白天或黑夜，行經過的人很難不被它靜謐雅緻的韻味所吸引，和周圍車水馬龍的環境形成強烈對比。九芎埕的日式料理走精緻路線，有套餐和單點兩種方式，價位上並不便宜，但用餐環境很好且食材美味，彷彿回到訴說著那故事的年代。來到宜蘭不妨也可來此地駐足停留，順道品嘗日式料理或下午茶，遠離塵囂讓心靈沉澱下來。

推薦人：葉佳玫
店名：大晴天親子餐廳
地址：台北市內湖區民權東路六段40號1樓
電話：02-2792-2009
營業時間：週一~週五上午11:00~晚上20:30(星期四公休)
※假日採預約制分三個時段11:00-13:30、14:00-16:30、17:00-19:30
其他注意事項：可預約、可刷卡、加收10%服務費、免費無線上網

不知不覺到了和朋友聚餐開始要找親子餐廳的年紀了，還好台北的親子餐廳越來越多，方便三五好友一起出來溜小孩，今天就先來跟大家分享位於內湖的大晴天親子餐廳，這也是我第一次帶著兒子到親子餐廳用餐的初體驗~

大晴天沒有位於捷運站附近，搭文湖線的話需要搭到港墘站，再轉公車藍7或是藍26在「時報廣場站」下車，步行2分鐘可到達，附近有停車場，建議帶小孩還是開車來會比較方便哦。餐廳的消費方式：六歲以上低消250元，2-5歲低消150元。餐點類別有兒童套餐、義大利麵、燉飯、漢堡類、鬆餅類及小點心等)，選擇蠻多的，價格介於150~350元之間，主餐類都可以加100元升等為套餐。

走進餐廳會立馬被門口的巨型扭蛋機給吸引，接著會經過小朋友最愛的大型球池滑梯區(僅開放給6歲以下的小朋友入內，進入球池需酌收90元的清潔費哦)，開放式廚房後面就是一樓用餐坐位區，走上二樓可以看到有兩區遊戲區：一區是比較適合2歲以下的幼兒爬行區，另一區是積木+小廚師扮演區；幼兒爬行區空間寬敞，地上都有鋪設軟墊可以讓寶寶們安心的在裡面爬行翻滾，二樓也有設置用餐坐位區，讓爸媽可以輪流換手吃飯陪玩。當天由於我們人數較多，店家就直接把整個二樓的用餐空間留給我們，大家一起邊陪玩邊聊天感覺真不錯!!

餐廳整體的室內空間因為有挑高，視覺上很寬敞明亮不會太擁擠，用餐環境挺舒適的，餐點也好吃，又可以放心的溜小孩。很推薦大家一起帶小孩來玩耍放電唷~

推薦人：鍾瑞霞
店名：天利食堂潭子潭興店
地址：台中市潭子區潭興路三段101號
電話：04-25325227
網址：www.tianli-idea.com.tw
營業時間：10:30~21:00
其他注意事項：可預約、不可刷卡、附近有收費停車位。

去年到小姑家作客，她帶我們到這間傳承80年好味道的天利食堂用餐。店內走的是日式風，木質的裝潢讓人倍感舒適，店內提供的都是日本居家常見的料理。餐點有簡餐、拉麵、豆腐鍋物…還可雙拼喔，更有多項素食的餐點可供茹素的人選擇。當天點了日式烤鹽麴雞腿佐柚香豚骨細拉麵，濃郁的湯頭和滑順的拉麵令人難忘，三格的前菜和甜點都非常好吃，可以加價多點喔！餐後的茶飲是用玻璃罐盛裝，感覺非常的讚，如果有機會到台中潭子的話，可以來這間享用看看喔！(因為是不收取服務費的，所以餐盤使用完畢要自己收喔)

推薦人：吳翠蘋
店名：八條壽司【鶯歌店】
地址：新北市鶯歌區南雅路435號
電話：(02)2677-6880
網址：http://www.batiau.com.tw
營業時間：週二~週五 16:30-21:30
週六~週日 11:00-14:00 / 16:00-21:30
(週一店休)
其他注意事項：無刷卡.需付現.可預約，週邊有公共停車格

【八條壽司】，偶然一次假日在鶯歌街上看到此店，外面人潮絡繹不絕，讓人有嚐鮮的快感!於是我們就去光顧，果然店家服務人員親切、上菜速度快，最重要的是食材新鮮好吃!滿足更多的饕客……

店裡有提供包廂及低消限制。菜色選擇性很多，除了單點菜單及當天限定限量的菜色，也提供熱的玄米茶，味道淡淡的喝起來很順口!

*推薦店裡人氣菜色:

綜合生魚片:有旗魚、鱸魚、鮪魚、鮭魚等。

炸牛蒡:吃起來像餅乾口感，酥酥脆脆帶點甜味。

雞腿親子丼:雞腿很嫩，加上滑滑的蛋液，及醬汁融入飯中一口接一口。

推薦人：林惠雯
店名：卡卡松法式餐廳
地址：苗栗縣銅鑼鄉中平村7鄰中平99之6號
電話：03-7228800
網址：http://carcassonne-miaoli.tumblr.com/(官網)
https://www.facebook.com/carcassonne.miaoli/?fref=ts(FB)
營業時間：週一公休 午餐時段：12:00-13:30 晚餐時段：18:00-19:30
其他注意事項：預約制(最晚前日17：00預約)、有停車場、可刷卡

位於苗栗銅鑼的一家法式餐廳，餐廳外圍有一大片草地，也有一些景點可以拍照留念。採預約制，中午十二點才開始供餐，十一點時可以提前進來。餐廳的大門是古典的中國風設計，有別於一般的法式餐廳。餐廳內部有大片的玻璃窗，可欣賞四周的田園景色。地下一樓有廚房和兒童遊戲區。廚房外圍是透明玻璃，可看見料理的過程。另外，不但有兒童遊戲區之外，也有親子座位區可供用餐，而且還有育嬰室，很適合全家大小一同來訪。供餐部份有「探索套餐1280元」、「主廚精選套餐2080元」、「素食套餐1680元」、「歡樂套餐480元」四個可自行選擇。另外，不收服務費和茶水費。

推薦人：黃以儒
店名：記憶的溫度
地址：112台北市北投區珠海路38號
電話：02 2898 6211
網址：https://m.facebook.com/profile.
php?id=1266369990057670
營業時間：星期二~日11:30－14:00/17:30－20:30, 星期一休息
其他注意事項：一份餐價位160-230間，店內座位不多，乾淨整齊。

記憶的溫度是有著濃厚日本味的台式定食，餐點包含主菜、白飯、溫泉蛋、味增湯及冷熱小菜，清爽無雷。每份約160~230不等，不收服務費相當划算，且主菜份量十足。溫泉蛋外表滑嫩內裡濃稠，當天點的鯖魚外酥內嫩，肉質鮮甜，湯汁伴隨肉體慢慢流出來，湯好喝。
是來新北投可以到訪的餐廳之一，店內陳設古色古香，座位不多但設計溫馨，菜單就在牆邊。能感覺到老闆的用心，氣氛不錯，CP值高。

推薦人：李菁茹
店名：中華路大麵羹
地址：台中市中區中華路一段217號
電話：04-2225-6053
網址：無
營業時間：17:00PM~04:00PM
其他注意事項：無停車位、星期四公休

中華路夜市美食眾多，這間位於中華路上的大麵羹，擁有傳統的古早味，據說是當地宵夜時光的好朋友，也是台中市的特色小吃之一。
麵條的外觀比一般的黃麵大，湯的濃稠度也是滑溜溜~嘟嘟好！加上蔥酥、蝦皮、碎蘿蔔乾和韭菜，口感相當特別。另一道主菜-肉粥-也是必點的，裡頭有筍絲、香菇、蘿蔔、肉絲等滿滿的配料，有種”庄腳的親切感”。
小菜部份有香酥可口的燒肉、環肥適中的香腸搭配蒜片、金黃炸豆腐….等，每一道雖然只是銅板價格，份量卻給得很實在，以上推薦給喜歡特色小吃的朋友。

推薦人：Shenny
店名：朵頤排餐館 DORICIOUS
地址：台北市承德路一段1號B3F （京站時尚廣場Qsquare）
電話：(02)-2552-6898
網址：http://www.doricious.com.tw
營業時間：11:30-17:00/17:30-21:30
其他注意事項：可預約、接受刷卡、當日京站全館消費滿500元發票，可折抵京站地下停車場0.5小時，1000元可折抵1小時，以此類推每日每車最高上限4小時，停車優惠之相關服務，需至一樓服務台或停車管理中心辦理。台鐵/高鐵/捷運各線至台北車站下車，往市民大道(台北轉運站)方向，由B1F連通口出，Y3出口進京站時尚廣場。

用餐環境寬敞舒適動線流暢，很適合家人或朋友聚餐。朵頤的排餐很多樣化且美味可口，雖然是叫做排餐館，但其實不只有排餐，除了牛/羊/鴨/豬/雞與鮮魚，還有義大利麵、燉飯以及各式海鮮….等。若是第一次來不知道要點甚麼餐較好，可以選擇點搭配好的 2、3、4 人套餐，相對來說價格更為划算。今日我們的生日趴選擇2份3人套餐互相share，這樣就可以嚐嚐多種料理，令人回味無窮且非常的物超所值呢！ ^_^

推薦人：楊璧玲
店名：成真咖啡 台中審計店
地址：403台中市西區民生路370號
電話：04 2302 6882
網址：https://www.facebook.com/ComeTrueCoffee.shenji/
營業時間：09:00~23:00
注意事項：低消為一杯飲料

來到近期人氣極夯的景點「審計新村」，不難找到這間醒目的「成真咖啡」。一進門就能聞到濃濃的咖啡香，木質裝潢設計簡約，櫃上展示著整排的咖啡豆。店內廚房為開放式空間，點餐跟取餐皆採自助式且不限時，不只供應咖啡，還有沙拉，輕食和甜點，來到這裡可以放鬆渡過悠閒的午後時光。

今日我依舊點了平時最愛的拿鐵，同行友人則嘗試新口味橙香咖啡。雖然我想不到什麼厲害的詞彙來形容他們的飲料有多厲害，但只要聞到咖啡香氣，就會令人不自覺一口接著一口地喝完它！

因為是下午茶時間，當然也不能錯過店內的人氣甜點「舒芙蕾厚鬆餅」。軟綿的鬆餅口感，蓬鬆濕潤且入口即化，不加任何醬料更能感受那份濃郁的蛋香味。當然也可以搭配粉紅草莓醬，更增添了幾分酸甜滋味。吃飽喝足後，還可以在審計新村漫步晃悠，感受這個由近半世紀老宿舍改建的文創聚落，獨有的人文韻味及藝術氛圍。

推薦人：何佳雯
店名：宜蘭晨溪餐廳
地址：宜蘭縣冬山鄉中山村(路)828號(中山休閒農業區內福林宮旁)
電話：03-9585661、03-9589739
網址：http://chen-c.okgo.tw/
營業時間：午餐時段：11:00－14:30
晚餐時段：16:30－21:00
其他注意事項
消費方式：現金、信用卡、國民旅遊卡
休 假 日：農曆7月半休息1日、過年前三天、元宵節休息。
停車場:餐廳外面即可停車

「宜蘭餐廳・晨溪餐廳」空間佔地廣大，可容納多人，餐點部分則以中式傳統料理和山產野味為主，提供單點與合菜服務。雖然地點有點偏僻，但因為口味好吃又便宜，常常客滿~提醒你，記得事前訂位(很重要)，否則會白跑一趟，要打包的請自己動手包。

這裡菜色美味可口, 每一盤菜都很大盤，份量充足。推薦「白斬雞」，上桌一下子幾乎吃光光，白斬雞雞皮油而不膩，香Q可口，雞肉潤滑紮實，還帶著一股淡淡的香味呢！這裡的土雞都是吃青草與玉米的有機土雞；而且經過有關單位嚴格檢驗後，再發給合格證書的，加上這些土雞的飼養空間十分寬廣，在營養充足與優良的環境下長大的雞，當然是會令人誇讚到咄舌。

炒山羌肉，但是其實店家是用鹿肉來替代，肉質吃起來頗鮮嫩的，完全都不覺得柴，特別是搭龍鬚菜還蠻對味。

山藥枸杞雞湯，這湯頭好鮮美，我還喝了好多碗！雞肉肉質也是自家放山雞，鮮甜紮實，藉著慢火細燉，讓你口口都能吃得到店家的用心！您一定要試試看。

推薦人：林慧儒
店名：【明水三井】
地址：10491台北市中山區敬業一路59號
電話：02-2533-8802
網址：http://www.mitsuitaipei.com.tw/zh/ch_store-5.html
營業時間：11:00-14:30、17:30-22:00
其他注意事項：需加收 10 %服務費

趁著母親節帶媽媽吃大餐，訂了以新鮮食材聞名的三井日本料理，此次到訪的是明水三井，明水三井有兩間店，一間是到訪的敬業路上，另一間在明水路，所有的套餐系列其實只有食材上跟調理上的差異，隨著食材等級不同而調整不同的價位，但是幾道菜都是固定的。選擇不同的價位之後，服務人員會與顧客溝通可以調配的菜與調理的方式，像我們點了紫氣菁饌NT.1800及定風菁饌NT.2500，較便宜的那套與較貴的那套其實食材也可以相互配合，例如便宜的那道有魚、貴的那道就選肉，有點半客製化的感覺，總共會有前菜、冷盤、主食、烤物、炸物、湯、甜點及咖啡等，約莫一個套餐有7、8道菜，走精緻新鮮路線。

真的不便宜但是大家都吃得很滿意， 不過偶爾帶家人放鬆吃個美食，也滿值得的囉!

推薦人：徐筱蕎
店名：武田信玄/日式無菜單料理
地址：桃園市中壢區中山東路三段67號
電話：03-466-2633
網址：臉書搜尋：武田信玄
營業時間：11:30－14:30, 17:30－21:30，週二公休。
其他注意事項：
1.內用座位有限，請先行預約，以免撲空。
2.店家有停車位(車位數量約5個)。
3.價錢：無菜單料理，$880/個人套餐（無服務費）

店內有著古典日本氣息，淡雅放鬆的氣氛，食材隨著季節更迭有所變動，但如果您有特別不吃的食材，可以跟服務人員說明(如不吃牛、蝦蟹、牡蠣、生食 … …等等)。食材鮮美，精緻古色古香的擺盤，整個套餐吃下來份量十足，如果您也喜愛日式料理，千萬不要錯過此家。
個人最喜愛的是店內常出現的招牌料理「松露大蝦粥」。這道料理熬煮的湯頭鮮美，加上一匙松露，將松露醬攪勻在整鍋熱騰騰的粥裡，熱氣揮發上來那海鮮及松露的香氣瀰漫，是一種只能意會無法言傳的嗅、味覺饗宴。

推薦人：吳慧珊
店名：拾陌Shihmo
地址：台中市西屯區櫻城五街5號
電話：04-2317 2109
網址：https://www.facebook.com/shihmoshihmo/
營業時間：09：00／08：00－16：30（平日／假日）
公休日: 星期三
其他注意事項：可預約、每人低消100元、假日用餐時間90分鐘

拾陌Shihmo收藏在我口袋名單好久,總算來朝聖,店內風格為工業風中帶點可愛元素,座位數量頗少,所以要前往的朋友,要記得訂位,不然會撲空喔～
兩份餐點均附餐前小飲-有糖豆漿、脆薯、野菜沙拉(日式胡麻醬與百香優格醬二選一),沙拉搭上豆子及脆片口感很豐富。
老墨辣烤起司雞-又酥又香的帕里尼,帶有墨西哥辣醬的嫩雞肉和多汁的牛番茄。
北海小英雄煙燻鮭魚-燻鮭魚班尼迪克蛋搭配半熟蛋,鮭魚也給的很大方。
店內還有提供WIFI、咖啡、插座,是個適合與朋友小聚聊天的好地方，餐點好吃多樣化又很有飽足感,CP值超高,是一間值得再訪的店喔!

推薦人：丁旖臻
店名：香圃麵店
地址：台南市東區大同路二段63號
電話：06-2142480
網址：無
營業時間：0800~凌晨01:00/每月第二、第四個星期四公休
其他注意事項：現金交易，有開發票、附近路邊有收費停車格。

這間麵店已有五十多年的歷史，一開始是在傳統眷村裡飄香，後來眷村改建成大樓才搬到此處，對面就是眷村改建的大樓，營業時間相當長，但一到用餐時間，客人絡繹不絕，太晚來可能就沒位子坐了。

點餐方式也很特別，先找好桌位後，麵食部份直接找個工作人員口頭點餐並告知桌號即可，滷菜則是自行去夾取後再交給負責切燙滷菜的工作人員，會用號碼夾子做辨別，所以點麵和滷味是完全分開走的。
這裡的滷味真的很值得一嚐，滷味價格清楚明瞭且品項眾多，採用白滷的方式，和我們一般吃到顏色較深的滷味不同，選好想吃的交給工作人員切燙，再淋上清醬油和許多蔥花，十分好吃，大部份滷味都很不錯，我個人最愛的是白豆干，幾乎每桌必切的，就是白豆干。
香圃麵店的價位很實在，滿滿一大盤滷味加上麵食，四個人吃約400多元，整體來講他們家的滷味勝過麵食，麵食就很普通，沒有特別突出的美味，只能說是中規中矩一般般。

推薦人：林淑真
店名：香蕉新樂園
地址：台中市北區雙十路二段111號之1號1樓(育仁國小/孔廟斜對面)
電話：04-2234-5402
營業時間：週一~週日皆有營業
AM11:00~PM23:00 (最晚進場PM21:30)
網址：http://www.vernaldew.com.tw

香蕉新樂園位於台中市雙十路上，是一家懷舊復古的古早味餐廳。這是住在台中的小弟慶祝新居落成所精心挑選的，店外有早期的火車廂造景，餐廳招牌相當明顯且吸引人。走進店內，真是讓人眼睛為之一亮，感覺好像時光倒流，走進六零年代的時光隧道裡。餐廳內的建築及設計都很復古，有很多富有古早味設計的商店街，如理髮店、柑仔店、老相館、戲院等，讓人在未用餐之前就忍不住想先去逛上一大圈。店內招牌菜有炸的很酥脆的芋泥香酥鴨，外層裹上一層香濃的芋泥，再沾上特製醬汁，吃起來真的好美味，讓人一連吃上好幾塊。還有很多好吃的菜餚，如：果律明蝦球、客家小炒、麻婆豆腐、椒鹽焗鮮蝦、椒鹽爆龍珠、糖醋五柳魚等很多美味的快炒美食料理。餐後甜點，點個香蕉船來吃，濃郁的冰淇淋加上新鮮的水果及可口的餅乾來點綴，吃起來很特別，今天所點的菜單價都很親民，餐點各具特色又美味，服務人員態度很親切讓人有賓至如歸的感覺。想吃平價美食又想參觀懷舊古早味的設計，家人或朋友聚餐，這家店真的是很好的選擇喔！

推薦人：黃于軒
店名：記得我CAFE
地址：台北市松山區南京東路四段133巷4弄16號
電話：02-2547-1517
網址：
營業時間：週二~週六12:00－02:0 週日~週一12:00－22:00
其他注意事項：不可預約、不可刷卡、無停車位

位於小巨蛋站的巷弄內,門口木頭色系花草佈置很容易就看見這家咖啡廳,門口庭院還有隻流浪貓真是可愛!
餐廳名字很有趣,讓我迫不急待想進去品嚐一番.. 特別的是這家咖啡廳營業到凌晨兩點,想要吃宵夜或是喝點小酒都是很好的選擇之一..
點了兩份餐點<蒸餾酒蛤蠣義大利麵,新加坡風味叻沙咖哩>份量很夠,味道也很棒! 蛤蠣很新鮮麵條Q彈是我喜歡的義大利麵.友人點的咖哩,味道很濃郁,吃起來飽足也很夠..
飲料部分,點了招牌”記得我咖啡”,拿鐵的上層加了黑糖砂糖可可粉,最後炙燒一下,喝一口讓你永遠記的這味道.
推薦這家特別的深夜咖啡店,平日不限時且不收服務費..不僅可以喝到濃醇的咖啡還是可以吃到美味的餐點.

推薦人：陳怡年
店名：TankQ Cafe & Bar
地址：台北市中山區松江路90巷3-2號
電話：0225219930
網址：https://www.facebook.com/TANKQ.COFFEE
營業時間：11:30 ~ 23:00
其他注意事項：有松江南京店和松菸店，可預約、鄰近捷運站。

一進餐廳便讓人拍照停不下來的TankQ Cafe & Bar，裝潢充滿美式工業風，搭配鎢絲燈及鐵椅。店內四處可見TSUM TSUM抱枕以及各種可愛造型公仔，喜歡迪士尼或是美國英雄的人絕對不能錯過。
TankQ的熱門餐點「行李箱早午餐」，主要為培根火腿、超滑嫩的嫩蛋、酥脆的美式脆薯、德國肉腸、雞塊、馬鈴薯蛋沙拉及餐包，搭配芒果沙拉醬、蕃茄醬和蜂蜜芥末，對美式餐點情有獨鍾的人一定要試試。
另外，TankQ的沙拉也是一絕，巨大的木碗端上桌，令人不敢置信它只是開胃菜！料多實在CP值超高，一盤就可以餵飽一個人，份量大得誇張！享用完沙拉及主餐，甜點和飲品也是不可或缺的。店內供應各式特調、歐蕾、咖啡，盛裝用的造型杯也充滿特色，從小小兵到星際大戰，個個令人愛不釋手。
TankQ在松江南京店和松菸都有分店，店內擺設如公仔和抱枕經常變換，推薦給喜歡特色美式餐廳的朋友囉！

推薦人：陳冠得
店名：敘敘苑燒肉-東京歌劇院
地址：東京都新宿區西新宿3-20-2 53F
電話：03-53530089
網址：https://www.jojoen.co.jp/
營業時間：11:30-22:45
其他注意事項：可線上預約、可刷卡 。

敘敘苑燒肉是東京有名又好吃的燒肉，它有很多間分店，以東京新宿為主的話，我推薦這間位於東京歌劇院53樓的分店，它最方便的路線是從新宿站搭京王線的電車，搭一站就會到初台站，出來就是東京歌劇院了，再直接搭電梯到53樓就看到敘敘苑了，所以算是非常好找的地方，為什麼會推薦這個點呢，因為它有一排面窗的無敵美景，可以從53樓眺望整個東京吃燒肉，這感覺應該不賴吧，提醒大家！越早到的人才容易排到面窗的位置。

我覺得如果喜歡吃燒肉的人，應該知道敘敘苑就是來日本必吃的口袋名單，但因為價錢實在是不便宜，所以這次就推薦各位非常划算的午間套餐，它午間套餐分三個價錢分別為￥2300、￥3300、￥4500的商業套餐，它的套餐一定會有湯、沙拉、小菜、一碗飯、一杯飲料、甜點以及最重要的燒肉，它燒肉第一次讓我吃到就為之驚艷，它的牛肉油花分布也超美，吃起來小小的入口即化，心裡跟自己說以後每次來日本都必來，原先我們以為吃不飽，但吃完以後發覺其實剛剛好，如果真的吃不飽的話，可以再小小單點它一盤肉就可以(我是默默點了一盤)，而且吃完燒肉以後身上沒有什麼燒肉味，所以這個價錢來吃敘敘苑真的非常划算。

晚上敘敘苑的選擇其實更多，但以單點為主,所以相對地預算就要更高，所以建議各位如果沒吃過的話可以先試試看它們的午餐，吃不過癮的話再來挑戰看看晚上的敘敘苑~~~

推薦人：簡富玲
店名：連進酸肉白菜鍋-青島店
地址：台北市中正區青島東路5號
電話：02-3393-6618
網址：
營業時間：中午:11:30-13:30晚上:17:30-20:30(收客時間非打烊時間)
其他注意事項：預約、無停車位。

有別於一般火鍋吃到飽自助方式，位於善導寺捷運附近的連進酸菜白肉鍋是以現點的方式，感覺更精緻，食材也不馬虎，帶皮的薄五花豬肉、牛肉現切肉質很嫩不老，新鮮的蝦、蛤飽滿有汁，花枝及菇類、丸類…等等樣式多都現點現送，還有現做的蔥油餅及豆沙鍋餅，送上來還熱騰騰的，原本想說這易飽又便宜的餅不要吃太多，結果太好吃了是續盤最多的，另外還附上酸菜可自行調整湯的酸度，真的是CP值高的聚餐好場所，如果想吃更精緻還有些較高檔自費食材可選擇。因無停車場，建議搭乘捷運較方便，且吃飽飽後可走走路消耗一下熱量。

推薦人：李方婷
店　名：棧F.M.L Café花樣拿鐵
地　址：台北市北安路780號3樓　（捷運劍南站2號出口正對面）
電　話：02-7718-8386
網　址：https://www.facebook.com/zhanfmlcafe/
營業時間：11:00 ~ 22:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位。

網美最多素材的少女心爆發餐廳

在網路上得知「花樣」最新推出吸睛誘人銀河系列甜點飲品，哪個女孩忍得住不進去瞧一瞧.....。入口處就先來一道以森林為概念的植生牆，接著又是一整片雲朵、繽紛花雨的天花造景，而且在每個小角落都藏著可以瘋狂拍照的秘境。

餐點裡面有一個源於芝加哥的「深盤披薩」，上面淋上摻入蝶豆花的藍色風采法式白醬，這是我看過唯一比蛋糕還美的披薩。裡面的蝦仁搭配蘆筍與黑橄欖增加了多重層次，海鮮風味呈現了清爽不膩口的滋味，美味兼具創意性的餐點，「減肥是明天的事!!!」重頭戲是「星際死星」冰沙還有超唯美的星空蛋糕，不只是外表夢幻，裡面的慕斯蛋糕也超好吃，師傅還不定期會更換新口味，讓你下次回來還有不同的味覺饗宴。

整體來說，這家開幕不久的棧F.M.L Caf　花樣拿鐵，真的好吃、好拍又好玩，推薦姊妹淘絕佳的聚會場所!!!

推薦人：許雅涵
店名：Safranbolu Turkish Restaurant (番紅花城土耳其餐廳)
地址：10491台北市中山區南京東路二段60號
電話：　02-2522-2939
網址：https://www.facebook.com/safranboluturkishrestaurant/
營業時間：週一~周日 11：00到22：00
其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位。

番紅花城土耳其餐廳　Safranbolu Turkish Restaurant，以土耳其料理為特色，服務人員、廚師幾乎是土耳其人，店家座位區位在2樓，通往樓上過程中，一股濃郁異國料理香氣撲鼻而來，大力推薦起司彼得，彼得就是中文披薩的意思，薄而酥脆的餅皮中，加上起司的香味，棒極了。土耳其烤雞肉飯，米飯跟台灣的米不一樣，比較像泰國米，偏長偏硬而且調過味道，細看起來閃著鵝黃色光澤，似乎跟油伴過，油亮油亮的，吃起來帶有點鹹味，淋有特殊醬汁的烤雞肉份量不少，風味別具特色。整體上來評分，土耳其料理香料味獨特，風味回異這類料理在台灣又是少見，但有些餐點真的要心臟夠大顆再來嚐試唷!

推薦人：林巧玟
店名：蒸氣醫生Darts Vape羅東旗艦店
地址：宜蘭縣羅東鎮民權路174號
電話：03-9571588
網址：https://www.facebook.com/LuodongDoctorVape/
營業時間：AM11:30~AM2:30
其他注意事項：可預約、有包廂、附近有收費停車場、低消80元、收1成服務費。

第一次聽到這家店名的時候，還以為是做物理治療的診所呢!經過進一步的了解才發現是一間結合特色美食與飛鏢遊戲的複合式餐廳。整個內部風格是以工業風的方式呈現，例如貨櫃屋式的包廂、工具架的拍照牆…等，餐點多樣化，有沙拉、鍋物、定食、義式餐點、炸物及酒精飲料，最近還推出寶塔鍋及泰烤鍋系列的產品，而且份量都很足，這次點了部隊鍋及日式燒肉飯，部隊鍋的飯及湯都可以無限續，燒肉飯上的燒肉像一座小山一樣高，真的是不怕你吃不夠，只怕你吃不完!!除了這些美食以外，吃飽了還可以運動一下，餐廳內部還有整排的飛鏢機台可以玩，可以借免費的公鏢來玩，也可以投幣機台跟友人來一場刺激的飛鏢大賽!讓你有得吃又有得玩，是個打發時間的好地方唷!推薦給大家!

推薦人：涂凱玲
店名：瑪可緹 Mocktail Tea
地址：新北市中和區中山路三段122號1F(環球中和店)
電話：02-2221-7037
網址：http://www.mocktail.com.tw/index.aspx
營業時間：週一~週日11:00 ~ 22:00

瑪可緹(Mocktail)是春水興業家族成員之一，春水興業家族除其外尚有春水堂、秋山堂、茶湯會，所以瑪可緹也是著重在『茶』，透過茶飲、輕食、冰品表現出茶的多元變化，這次是衝著人氣商品-茶霜淇淋而前往，享用了珍珠奶茶霜淇淋，與以往喝的珍珠奶茶相比，相對更刺激舌尖味蕾，兩種口味鐵觀音/金萱可選擇，前者茶味重，後者相對清香，口感物除了珍珠外，尚有茶餅與茶凍可品嘗，整個都是以茶為基底製造的產物，愛好茶的饕客一定要去品嚐看看！店內尚有輕食、茶飲、簡單飽感主食供享用，在繁忙城市裡，若想停下腳步休息放鬆，瑪可緹倒是不錯的選擇。

推薦人：吳佩蓁
店名：碧瑤山莊
地址：248新北市五股區凌雲路三段112號
電話：02-2297-1507
(強烈建議一定要訂位)
網址：www.beyou99.com.tw
營業時間：星期一休息
星期二~星期日
11:30~15:00 17:00~20:30

五股觀音山上的碧瑤山莊，位在非常知名的凌雲禪寺附近，開店於1991年，是一家只有熟門熟路的人才知道的美食餐廳唷~提供了一處具有鄉村自然景觀及優雅舒適的用餐環境。在這裡 可以品嚐道地的竹筍大餐及鄉土創意料理，偌大的中庭提供陀螺、推鐵圈、採高蹺、大滾輪等懷舊的親子活動，讓小朋友快樂的遊戲，大人無慮的用餐。當然吃飽喝足後可以到觀音山遊客中心的文史生態館，有解說服務及觀音山多媒體影片介紹。

弟弟說因為同事有帶他跟弟妹有吃過，感覺相當不錯，這個週末剛好是我們與親家相見面認識，所以家族一行十來人便約在五股區的碧瑤山莊吃飯，碧瑤山莊最具代表的地方就是可在百年古厝用餐，這次的三杯杏鮑菇，甜甜辣辣又帶點九層塔香真的好好吃！竹筒養生蝦：以竹筒裝盛鮮蝦、紅棗、米酒等中藥蒸熟，湯頭甘甜富有中藥及酒香味，蝦肉鮮脆可口…太多美味的食物介紹不完，大家可以自己來嚐鮮喔！

碧瑤山莊全區是以百年土牆厝為主要建築，堅持原木搭建的涼亭木屋及參天老樹，凌雲禪寺的國內最大室內佛及日治時期的石觀音雕刻藝術也是值得參訪的景點。若您還有體力，登硬漢嶺，不論白天的自然景觀或晚上欣賞大台北盆地的萬家燈火夜景，絕對讓您感到驚奇，歡迎來一趟〈觀音山深度之旅〉。

推薦人：葉芃妤
店名：蟒尾家甘味處散步甜食
地址：台南市中西區正興街92號
電話：無
網址：http://www.ninaogroup.com
營業時間：
平日 下午二時~夜晚九時(賣完為止)
假日 上午十一時~夜晚九時(賣完為止)
其他注意事項：抽號碼牌排隊點餐

難得到台南當然要試試排隊美食，除了正興街本店之外，還有中山路分店與安平區安北路分店。店家每日推出兩種口味限量販售，這次選擇鐵觀音霜淇淋，朋友點了葡萄，剛好兩種都吃得到。未開店前先到門口抽號碼牌，之後依號點餐，附近巷弄有小店可逛逛，可別逛太久導致過號，過號可是要重抽號碼牌呢！四月的台南有點熱，拿到霜淇淋要趕快吃，拍照時外層都融了。鐵觀音口味走濃郁茶香，回甘後清新淡雅的路線，葡萄口味是適合夏天的清爽滋味，濃郁果香卻不過甜，有機會可以來嚐嚐。

推薦人：張六六
店名：麗莎廚房
地址：高雄市苓雅區林南街12號
電話：07-2236639
網址：https://zh-tw.facebook.com/LesaKitchen/
營業時間：09:00-17:00，週一公休
其他注意事項：店內座位少，需事先打電話預約。

此間是在高師大附近隱藏的Brunch，第一次跟朋友去就愛上這裡的裝潢氣氛跟餐點，不過店內座位不多，建議先打電話預約。

今天點的是超好吃的松阪豬佐泡菜$280附濃湯，上面有一層薄薄的烤過焦糖，搭配松阪豬味道剛剛好很脆又很香！旁邊附的泡菜也非常讚，酸酸又辣辣的，配白飯或松阪豬都很開胃！白飯裡面還有健康的藜麥，對於重視養生的人，可說是非常營養，可另外加價８０元飲品，飲品任選，非常划算！

另外麗莎廚房的另外一個特色就是，販售他們自己本身手工製作的麵包，每天上午新鮮出爐，推薦地瓜ya麵包，本身是用地瓜葉和麵糰攪拌製成，麵包裡面包入了整條地瓜，完全不會膩！

推薦人：江書豪
店名： kokomo私房惑櫃親子餐廳
地址：彰化縣員林市條和街142號
電話：0968940721
網址：https：//www.facebook.com/kokomo999/
營業時間：am11：00-pm23：00
其他注意事項：可預約、每人低消200元(一歲以下幼童不需低消)，店內禁止攜帶寵物(導盲犬除外)。

kokomo是用一個一個的貨櫃屋組合而成，第一眼讓人覺得有些輕工業風格，馬卡龍的色彩非常繽紛，清新的空間讓人心情放鬆。kokomo除了可以享受美食外，還可以好好的大拍特拍，因為這裡擁有七彩繽紛貨櫃屋、婚紗基地水裏攝影景點、調酒吧、鎖頭牆、鋼琴地板，各種顏色怎麼拍都好看。這裡還有室內沙地、戲水池、親子空間遊戲室、積木牆，是滿足小孩的開心樂園。小小地方五臟俱全，是閨密、情侶、親子，都能聚會的好地方。

推薦人：姜禮晃
店名：Bistro181法國餐廳
地址：桃園市龜山區山鶯路181號
電話：03 350 8333
營業時間：11:30－21:30

Bistro181法國餐廳是位於桃園市龜山工業區附近的一家餐廳。在店面的一樓是國王烘培坊，它以麵包甜點聞名二樓才是Bistro181法國餐廳。而Bistro181法國餐廳所使用的麵包都是從一樓的國王烘培坊所提供的。

Bistro181法國餐廳的廚房採取半開放式廚房，讓客人能清楚的看到飲料、甜點和餐點是如何製作的。而在座位區附近有著「空氣清淨櫃」，裡面種滿了許多能淨化空氣的植物。而Bistro181法國餐廳的餐點都是採用無毒蔬菜，讓人能吃的開心又健康！

推薦人：林世宏
店名：RoseMary螺絲瑪莉義麵坊
地址：台北市中山區南京西路12巷13弄9號
電話：(02)2521-9822
網址：http://rosemary.com.tw/menu.html
營業時間：AM 11:30 ~ PM 14:30（16:00 休息）
PM 17:30 ~ PM 20:30（22:00 打烊）
其他注意事項：有無線網路、每人低消為一份主餐、現金交易

螺絲瑪莉為迷迭香(rosemary)的譯名，是傳統義大利餐點裡不可或缺的香料，可以由店名看得出來，這家義式餐廳提供的餐點應該很道地！

主餐選擇有義大利麵、焗烤、燉飯可選擇，這次是慕名義大利麵而來，點了茄汁雞肉義大利麵、青醬中卷蛤蠣義大利麵，其食材新鮮、醬汁香濃、麵條Q彈，完全收服我的口鼻眼胃。餐前招待手工麵包-好食、可續盤，點主餐會在餐後招待甜點一份，選擇了夏天限定的清爽芒果雪霜，無法形容的好吃！另一為網路極力推薦的熔岩巧克力，我只能說，沒吃過不要說你來過螺絲瑪莉！濃純的巧克力醬從不甜膩的巧克力蛋糕中心爆出，已有視覺上的驚喜感受，再加上巧醬搭配蛋糕的口感味道竟然不甜，完全出乎我意料之外。推薦螺絲瑪莉義麵坊主要因價位親民，點主餐除了提供餐前麵包，餐後還提供不馬虎的甜點讓人覺得驚喜，是一間自己會喜歡也值得推薦給朋友的CP值超高的店。

新詩散文

有你真好

文/JOYCE

相識自是有緣
每次的邂逅
每個相逢
每回的聚首
都充滿著美麗的回憶
曾經一起走過的歲月
有歡笑也有淚水
有著許許多多刻苦銘心的記憶
感謝你出現在我人生的每個時光
有你真心的陪伴與支持
讓我心中無比的感動與悸動
使我每一天都過得精采又豐富
朋友 感謝有你
有你真好

山 林

文/JOYCE

走在山林間
呼吸著新鮮的芳多精
浩然正氣洗滌著心中的濁氣
活化著身體的每個細胞
對著山谷大聲吶喊
山林間迴盪著我的聲音
療癒著心靈
攻上山頂
望著漂渺無際的雲海
心中充滿著無比的征服感與成就感
恍如拋開人世間的悲歡離合
忘掉心中的所有煩憂
似隱居山中的居士
心中頓時豁然開朗

風吹過了

文/伊人

風吹過了
葉子隨風而去
我還孤獨的在這看著等著
草叢裡蟋蟀的叫聲
像是取笑我一般
我孤獨著空虛著
我想要用盡全力吶喊
可是我做不到
我懦弱我膽小
在妳揚長而去時
我長久以來的自信消失了
淚水潰堤
再也擋不住了
心中的寂寞一點一滴從眼眶中湧出
我的苦 誰懂
我的付出 誰懂
我的心情又有誰懂
我只能懦弱的封閉自己
等著下個有緣人再次幫我把希望的鑰匙插上
讓我再有一次有著重見光明的機會

也只能幸福

文/NICOLE

天氣再壞 也壞不過你的脾氣
身體再累 也想一直一直看你
月光再美 也美不過你的眼睛
人群再多 也依舊能找的到你
周圍再靜 也感受到你的氣息
路再難走 也有你握緊的手心
時間流逝 也帶不走我兩回憶
人會老去 也只會讓我更愛你

樹與葉

文/芳

我們是樹枝和葉子
秋風吹過　我們分開了
這是上天的旨意
或許是祂要我們學會堅強
這是一個考驗 但我輸了
或許轉身後
還有另一人在等著我們
現在轉身
不再留戀於過去
就把回憶交給從前
就把現在緊緊握住
就把未來放在明天
謝謝你 曾經是我的信仰
讓我不畏風雨
謝謝曾經的喜歡

未知

文/怡然

我不知道 我看不見 任何光景
受困在一個被拋棄的時空
一個人獨自徘徊的路口
充斥著平行世界的男男女女
卻沒有相愛的理由
擦肩而過
鋒利的落寞也刺進了胸口
我在這裡
我只知道
我不會是隻身一人
因為上天給我時間來等你

下雨了

文/逸

我的心情興奮著
踏著雀躍的步伐
踩在水窪之上
雨聲滴答滴答
宛如天籟
濺起的水滴
像是彈跳的音符
雷聲猶如大鼓一般震撼人心
閃電像是攝影師一般
隨時保留美妙的回憶
明明只是室外
卻讓我感覺置身在舞會中
然而在這盛大的舞會中
我全然投入於其中
雨聲越來越小
讓我發覺
已經結束了
那場盛大的舞會

不　見

文/hsia

貪圖璀璨的花火
忘卻灼傷的後果
殊不知～
灼傷的～
不僅僅是自己
還有～
最愛的人
前世債～已還清
今生何須再相見
黃泉路上若相遇
形同陌路吧～
此生～來生～
永不再相見

憶

文/雲龍

留戀　曾經甜蜜回憶
每字每句深深烙印
失落　失去所依
呼喚離去背影　痛心
春夏秋冬　不曾減輕
獨自在人群中　茫茫然
在山中海邊　想遺忘過去
自始至終　抹不去
終於 思念成為必需品
回不去的道路
無止境延續
輪迴永無結局

浮生若夢

文/葉峻宏

像拖著軀殼的蝸牛
一　步　一　步
緩　慢　移　動
像小池塘裡的浮萍
根著於水中
風來波起
被迫起落
浮萍有水而得慰藉
蝸牛有殼而得慰藉
而人們因有夢而得慰藉
浮是因
生是緣
而得若夢果
這是意義所在

笑　話　集

童言童語

文/陳小曼

有一天中班的鈞鈞看到電視上“福X鈣多多牛奶”的廣告後說…

鈞：我要多喝牛奶才會趕快長大
媽：我也要喝
鈞：麻麻你再長大就會變老了
媽：(哭)……

我有話要說

TO：桌球隊教練VS球員

文/芳敏

集團桌球賽舉辦10屆以來，我們從最後一名到第二名，所有的名次都拿過了，就是少了冠軍。感謝大家的努力，終於在第11屆奪冠，謝謝你們，彰紡飛馬隊是最棒的，給大家一個讚！

親親我的寶貝

陳如惠

一轉眼..你們已經長大了~~
謝謝2條牛帶給媽媽這麼多的歡樂，媽媽只希望你們健康平安長大~~
未來的路..爸爸和媽媽會在背後一直支持著、鼓勵著你們！愛你們唷~~

黃盈慈

哲哲~~謝謝你，我的小王子，來當媽媽的小寶貝，媽媽永遠愛你

洪民伍

即使有再多再多的不捨,也要祝你學習成功女兒加油,加油爹地會是你最強的支柱最穩的靠山

吳佩蓁

雨婕寶貝,不知不覺你已經升上高一了,謝謝妳很乖巧的成長,從不讓我操心,最近妳因為膝蓋受傷開刀,媽咪心如刀割內心很難過,接下來的一年裡你要好好復健不要心急喔!在我心裡妳永遠是我的最愛!I love you so much^^

林世宏

過去的700多天，你哭，你笑，你玩，你鬧，用你的方式感動著身邊的每一個人，證明你的存在。將來，也請不要吝嗇你璀璨的笑容，讓它填滿你未來的每一天吧。

林慧儒

乾兒子要健康長大喔

洪崧峰

雖然你有時候很皮，但有時候又很貼心，希望你能平安快樂長大!

洪嘉稜

兒子只要你們快樂媽媽就快樂;你們健康媽媽就幸福!

莊尹薰

柚子-要開心過每一天。

陳杳吟

想跟媽媽比腳大是嗎?

詹凱玲

寶貝!媽媽只要你們平安健康快樂就好

林銘海

爸爸只要妳平安健康長大!!!

涂凱玲

寶貝樂~妳的笑容是我跟爸比生活的動力，要一直那麼快樂喔！

林惠雯

妳是我的姊妹，妳是我的baby

劉佳政

我的寶貝前世情人

姜禮晃

爸比永遠愛妳們

施正偉

看你們都比老爸高大，我們像不像三兄弟呀….！

范姜芳萍

我的寶貝喬..在媽咪心中,妳是乖巧聽話又懂事的孩子,健康快樂無憂的長大..是媽咪對你最大的期許…..

孫淑萍

只要付出就有收穫，媽媽希望你學習越來越好，加油吧!

張世明

爸爸的肩膀永遠給你們靠

張進寶

燦爛的季節迎接燦爛的你，這個世界因你而變化

許育瑄

你是我上輩子的小情人，感謝這輩子來報恩，媽媽對你的愛是永遠的

許雅萍

媽咪希望你一直都這樣開心的笑著

翁慧慈

開開心心的長大唷~~~

陳杏圓

寶貝～多陪家人出來走走，看到照片才有回憶喔…！

陳美婷

竣寶貝~這個世界上我最愛的男人不是你爸，是你。

曾芳莉

希望寶貝孫女健康快樂的長大!

游玉鳳

希望你們學習之路平順不會變壞

詹偉民

相信未來你們都會長的比爸媽高

廖春惠

我的妞妞，要健健康康的長大喔！媽媽永遠愛你喔!!

劉月玲

親親我的寶貝，時光飛逝我還停在那煤氣鐘下，期待與你再次出遊！

鄭映綺

願妳健健康康成長,前途無量,有一個美好的未來。

蕭駿信

你(妳)們三人..是爸比最大的財喔！

戴益台

爸爸永遠是你們的靠山~~

簡富玲

我的小情人，願你們健康快樂的成長

廖春惠

寶貝女兒，媽咪希望妳們都健康、快樂、幸福

李菁茹

我有一對珍貴的寶貝龍珠(一個屬龍/一個屬豬)，願你們永遠都能快樂、平安、健康的長大。

林淑真

兩位帥寶貝，朝著人生的目標勇往直前，永遠愛你們喔~

林朝凉

退伍後將是人生另一個階段的起程，願你一切順心。

洪梨芝

寶貝，只要付出就會有收獲，希望你學習愈來愈好。加油！你是最棒的。

洪瓊玉

妹Y，媽媽希望妳平安、健康

蔡政龍

希望妳健康、快樂的長大，做個人格健全、性格美好，受人歡迎的孩子。

鍾瑞霞

寶貝女兒～勇敢去追夢吧！

裘慧娟

凡事向前看,一切都是美好的

蔡玫娟

謝謝你們來當我們的寶貝，希望你們的笑容能一直持續下去。

林俊宇

柚子-爸爸老了您會這樣對我嗎??

洪恩欉

書貴有恆，珍惜當下

張榮杰

寶貝-爸比跟媽咪老了您會這樣抱我嗎？會帶我去遊山玩水嗎？

陳威呈

捧在手心上的明珠&小情人~愛你唷！

林志忠

祝可愛的球球平安，快樂~爸爸媽媽永遠愛你唷~

洪英玲

寶貝~成長之路難免崎嶇，難免挫折，爸爸媽媽會陪著你闖關，陪著你成長~

蔡長達

妳永遠是我的心肝寶貝，永遠的蔡家一姐~

盧春詩

你是我的眼裡最可愛小花朵

劉慶龍

小公主~~蛋糕不會跑掉，看一下鏡頭啦！

張舜皇

阿點，只要妳想要的，我都會想辦法給妳！！

溫理惠

孩子你一定要珍惜自己得到的幸福，你的人生就能不斷發光發熱

鄭培眉

寶貝要乖乖、健康、平安、快樂長大爸爸媽媽愛你哦!! ❤

吳小萍

雖然你已經18歲了,但你永遠是我的寶貝

高瑟琳

希望我的寶貝一直這樣開心健康地長大

丁旖臻

寶貝女兒~轉眼間都4歲要上幼稚園囉(當時2歲)！

吳雅惠

我和我的小鮮肉

洪美玲

時光如梭，小屁孩已轉變成大男孩了，願你們永懷感恩之心。

廖國政

快快樂樂、平安長大

黃義文

我的家庭真可愛，整潔美滿又安康

蕭榆蕙

願你們永遠平平安安、健健康康、快快樂樂

謝秀鳳

我的寶貝~你們長大了~可別再惹你老媽生氣了

顏裕燕

累了趴在媽媽的肩膀睡著是滿足，睡著的天使的臉蛋是甜美!

洪漢坡

大手牽你的小手一起走

呂欣容

感謝生命中多了個你，讓這個家變的更有生氣。

林怡潔

我的寶貝寶貝~有你就滿足了!

邱家標

我的寶貝很喜歡去教會活動

葉佳玫

謝謝你來當我的寶貝，要健康平安的長大唷~

何佳雯

孩子們，灰暗的日子裏不要讓自己丟失信心，你要知道世界每一處都是路燈。

黃淑英

願你珍重第一次喜八樂!!

黃于軒

寶貝們要平安快樂長大唷!

楊璧玲

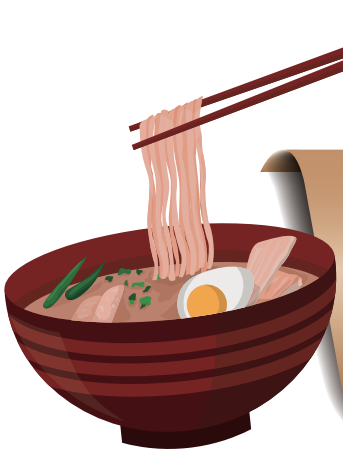
要乖乖長大

江書豪

老爸帶你飛上天！

洪書偉

寶貝健康長大呦!



巷子口ㄟ麵攤

詹凱玲

餐廳地點: 員林鎮三民街
店名: 姜家麵
內容：邪教派系銷魂私房麵

陳怡年

新北市三重/董肉羹/在地人從小吃到大的50年老店

張雅茹

三重區新北大道/鐵木生炒羊肉羹/招牌羊肉羹麵配滷味，好吃!

姜禮晃

新竹關西/尢咕麵/香噴噴的油蔥加上滑順的麵條，正港的六十年老店。

吳慧珊

龍岡米干-忠貞誠

吳佩陵

宜蘭市健康路/不錯吃麵食/店內主打麵食類；大推麻醬麵+餛飩湯，真是絕配。

林巧玟

宜蘭市康樂路137巷7號/一香飲食店/宜蘭北館市場內擁有50年以上歷史的黯然銷魂麻醬麵、炸醬麵及餛飩湯

許雅萍

桃園/觀音/小廚師小吃/好喝的湯頭麵食加上好吃的黑白切絕配

孫淑萍

台南/阿文肉丸大腸/大推這裡的肉丸及乾麵.從小吃到大難忘好滋味

蕾娜

中壢/東京牛肉麵

翁慧慇

來『台南鹽水』就是要吃在地人推薦的『阿姬意麵』啦~

方培

中正紀念堂旁巷子口的盛園，雪菜冬粉湯頭清甜加點醋，超級好滋味！

王秀韻

基隆南榮路無名麵攤，阿嬤的古早味陽春麵….讚!!

戚穗玲

地點：台北市吉林路
店名：香菇肉粥陽春麵牛肉麵
內容：台北巷弄好吃的肉粥陽春麵外加切小菜特殊沾醬，實在是便宜勾好呷

陳如惠

苗栗南庄/英姐小吃店/超級推芶芶麵~好吃

洪梨芝

彰化員林/大胖鵝肉担仔麵/美味的平價美食，讓人無法忘懷

謝秀鳳

北斗李老城對面麵攤，料好價格實在，尤其是碗粿用純米做的哦

葉芃妡

新北市中和區四號公園旁/上品牛肉麵/最愛番茄半筋半肉麵，湯頭超好喝。

何佳雯

位於宜蘭縣羅東鎮中山西街32-6號(羅東夜市旁)，乾麵、餛飩魚丸湯都只要30元喔~每一口都是傳統的好滋味喔！

周伶

地點：台北市士林區士東市場
店名：137號攤位
內容：超級好吃排隊名店，有機會一定要嘗試

簡富玲

恆春/鄉村冬粉鴨40年老店煙燻鴨肉滷味加上獨門辣醬超好吃

許芳敏

彰化溪州/外省麵/Q彈好吃，俗擱大碗，保證吃了還想再吃。

陳淑美

萬華區雙園街/阿伯蛋包麵/就是這碗吃都吃不膩的蛋包麵

陳春成

台南市國華街/阿娟肉粽魯麵/料多實在味美

張書涵

宜蘭復興路/宜蘭文昌炸醬麵/好吃又大碗，CP值超高!!

我的少男少女時代

吳佩陵

青春住了誰~

蔷娜

我的璀璨歲月

張佳穎

那一年我們一起奔向成功嶺 Ya~~~

游奕娥

這是高中時期與老師及同學們參加宜蘭縣高中職運動會時的團體照個人照，當時大家滿懷青春少女情懷，奮力於大隊接力比賽，奪得高中組第二名，老師及姊妹們無不歡欣鼓舞。回想起高中年代那無憂無慮的少女情懷，同儕間無私，常常想起高中的閨蜜們，很懷念早上進教室會有人跟你打招呼，下課一起去上廁所、福利社，要去某處室搬東西永遠有人陪，體育課自由活動就是一起運動、聊天，午餐時間還能一起分享食物，放學還有人跟你說掰掰，讀書也會互相勉勵，還會比較成績順便笑對方。

許育瑄

泰國潑水節我的年輕不留白

姜禮晃
歲月不曾留下痕跡

吳昱嫻
我的青春歲月

吳慧珊
青春住了誰

林惠雯
二十年如一日

林銘海
哥!!就是帥氣!!

施正偉
年輕真好~青春無敵！帥吧！

吳佩蓁
我的青春一去不復返

邱秋雲
時間流逝，依然沒變模樣^^!!!!

洪琬茹
回不去的從前

范姜芳萍

憶當年～我們一起攜手走過…是這麼的青澀..這麼的燦爛!!

孫淑萍

懷年高中時期讀書時的那種無憂無慮的生活

徐美玲

歐蕾我都用喝的啦!!!!!

張世明

致我們終將逝去的青春

王秀韻

青春是從指縫中消失的流沙

許鳳玉

我的青春歲月

許雅萍

過去回不去~ 所以要把握當下 致青春！

陳如惠

那些年~~我們一起瘋狂的快樂時光

許時賓

還我V字臉

陳杏圓

歲月悄悄的在我臉上多了皺紋……

彭真梅

高中畢業典禮這天，正值雙十年華，人生邁向另一階段旅程！

曾芳莉

Y嬤20歲時(未婚)，追我的人排到巷子口

曾素芬

穿上姊姊送的新衣.與花爭豔

曾淑麥

我的羞澀年代!!!!

游玉鳳

當年的相識，現在的相知相惜

詹儀民

那年我們一起耍帥追女孩的日子

廖文鳳

我的高中生活真快樂

廖春惠

開心的高中畢旅

劉月玲

我的少女時代，泛黃照片青澀的笑容，靦腆是我的名字！

鄭映綺

青春歲月不著痕跡><!!!!!

戴益台

那些年~~我們一起追尋的青春！

張書涵

做什麼都很正常的年紀阿~~

簡富玲

我的清純無知年代

李菁茹

回不去的青春~

林淑真

充滿活力,青春洋溢的十八歲

林朝凉

漂丿耶少年兄

洪梨芝

那年的我18歲

張堯皇

90後期就是垮褲+滑板鞋，衣服不能紮，頭髮不能塌~~

鍾瑞霞

努力想留住18歲青澀的模樣，所以跑去拍藝術照。

王筱青

是少男還少女？傻傻分不清楚的青蘋果時代

盧春詩

我們17歲的小美好

洪恩欉

女大18變，人老72變

吳美芳

路線不同了～

洪英玲

我的青春小鳥一去不回來~

裴慧娟

哈囉從前的自己，我現在也過得很好。

蔡政龍

酷年代

林怡潔

年輕歲月，好懷念阿~

蕭榆蕙

懷念我的西瓜皮頭

謝奕鳳

我的身材隨著年紀等比增加

張敬廷

我也是有瘦的時候，當我還是小鮮肉時。

葉佳玫

和高中好姊妹們的青春歲月阿!!!

洪漢坡

18歲的青春歲月

游忠義

我的青春小鳥一去不復返

葉芃彣

還好當時有拍照紀念，我的青春小鳥一去不回來。

林慧儒

好青春的高中生活

何佳雯

青春就像一場雨，還來不及打傘就已經停了

張雅茹

林巧玟

我也曾經年輕過~想念那無憂無慮的時光

陳淑美

我的花樣年華已成回憶~~

楊璧玲

純真的歲月

邱家標

我黑溜溜的秀髮一去不回來!!

方培

青春向前衝，體力無極限！

黃以儒

高中成年禮:^)

劉慧貞

嘖~嘖~嘖~ 那手臂好細哦~

www.lealeagroup.com.tw