

力麗園地

No.40

OCT.2017

LeaLea Group



插天山自然保留區簡介
力麗新品發表會
戶外體驗營

專題報導

- 02 職業災害與預防 (連載二)
- 06 力麗新品發表會
- 07 injinji五趾襪選購指南

產業資訊

- 08 injinji五趾襪

文康活動

- 10 戶外體驗營
- 12 新嬌客！四隻黑天鵝入住明池山莊！
- 13 穿越時空，回到1919！台北故事館見證歷史的一刻！
- 15 彰紡廚神爭霸賽
- 19 力麗盃-大雕展翅高飛
- 22 曼谷自由泰好玩
- 25 2017環工員旅之宜蘭威斯汀

人物特寫

- 27 山林水環境工程 營運部門台北同仁介紹篇

藝文推薦

- 30 【好書推薦】一開口就讓人喜歡你
- 32 阿凡達前傳
- 33 【電影欣賞】樂來越愛你La La Land
- 34 【電影欣賞】遇見街貓B O B
- 36 【電影欣賞】我出去一下

休閒報導

- 37 插天山自然保留區簡介
- 39 暢遊江南水鄉
- 42 東京五日自助遊
- 45 地表最酷3D！在飯店內就能大玩花蓮熱門景點！
- 46 不可錯過的京都祇園祭
- 48 馬武霸山推車之旅

寰宇新知

- 51 她不是故意的~談妥瑞氏症
- 54 妳是『宮寒女』嗎？別再當冰棒美人了

生活花絮

- 55 美食部落格
- 72 新詩散文

寫真特區

- 74 夏天玩水趣
- 80 悠遊漁港
- 88 單車行

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 黃敏哲

山林水 張德葉

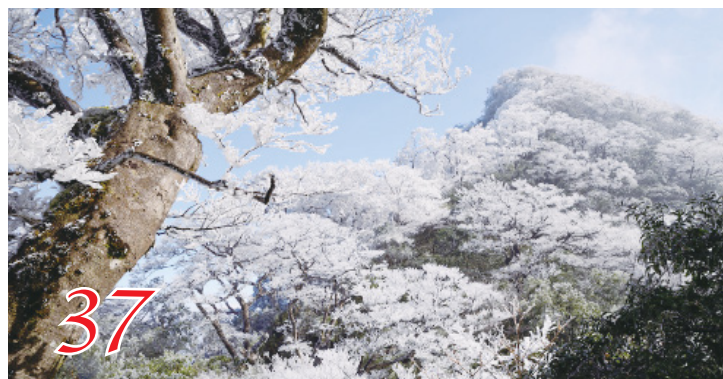
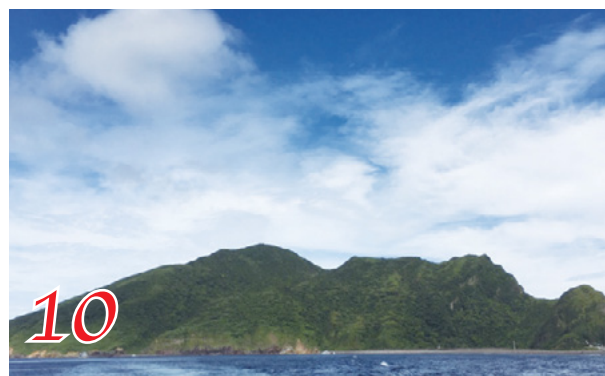
力寶龍 鄧孟竺

地址 臺北市松江路162號

電話 (02)2100-2888

設計統籌 品澄設計

電話 (02)8245-7802



職業災害與預防 (連載二)

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9頁)

四. 感電及電力安全

感電意外不僅有生命危險，也可能造成電力系統跳脫，影響層面可能擴及到廠外廣大地區用電戶，也可能牽涉到其它用電戶的損失及賠償或法律責任問題。一般電氣使用者或工作者，必須先受過相關教育或訓練且具備電氣常識及技術，方可進行操作，否則危險性是極高的，尤其是高壓或特高壓電力系統。

早年有一家公司，當天上午擬進行廠內設備大保養，須先將特高壓(69KV)斷電，因操作一時疏忽，尚未切斷前端的開關(VCB)，卻進行投入後端的接地開關，瞬間開關箱內一聲巨響同時出現一團大火球，操作者應聲倒下昏厥過去，旁人誤以為是感電擬予緊急送醫搶救，大家正在手忙腳亂的時候該員終於清醒過來，原來只是過度驚嚇而昏倒。

接地本是為了安全，在前端的開關斷電後，後端才可進行接地，但因誤操作，未斷電即先接地，高壓大電流瞬間接地，必然出現巨響並迸出大火花，所幸之事是未釀成觸電災害，否則後果是不堪設想。追究其原因，整個操作的負責人本來是電氣主管，在開啟電盤門後因接電話，臨時離開，而電氣助手未先確認主管是否已切斷電源側，匆忙間投入接地開關，造成重大操失誤，不僅本廠內其它部門跟著電力跳脫，甚至在同一特高壓線路的外部用戶也跟著電力跳停，重大損失因他而起。

幾年前曾經有一位電焊人員進入石化反應塔進行電焊維修，結果因感電於反應塔內死亡，被發現時已無生命跡象。探究原因，發現衣服及鞋子因汗水潮濕，電焊手把絕緣體破損，身體與桶身接觸，大量電流通過身體，因而感電身亡。該員正值年輕力壯的寶貴年華，不禁令人惋惜。

電焊機的防止電擊裝置，已被法定為必要配備，這是輔助的安全裝置，雖然有人認為對電焊時的起弧略有影響，但綜歸如果給予避開危險，即使略有不便，也是值得的。電焊機電線包覆絕緣保持良好，以防漏電或短路。電焊工作必須穿戴防護器具，如外兜、絕緣手套、面罩及護目鏡片避免感電或電弧光灼傷皮膚或傷害眼睛。電焊工作後若感到眼睛灼熱感，眼睛微血管充血，就是眼睛被電弧光灼傷，可先行冷敷眼部，並前往眼科就醫，以免造成永久性失明。

工廠避雷及設備接地系統，於建廠初期都應確實做好規劃，以保障日後廠內工作人員的安全，尤以石化相關或類似之工廠應特別注意。如粉體、氣體或顆粒化工原料之輸送管線，其接地工作不可馬虎。粉體、氣體或粒狀物在管內經高速輸送摩擦、撞擊產生靜電，如果接地不良很容易產生並累積靜電，導致火花的產生，如果輸送用的惰性氣體純度不足，就很可能導致氣爆或塵爆。

電氣設備拆修時，盡量避免活線作業，以免感電，即使弱電系統在非萬不得已情況

下，還是先隔離電源，甚至斷電後再接地導除靜電，也常被設備供應商列為必要之事前工作或作業標準。

露天工作或運輸，如堆高機、挖土機、機動吊車或超高設備之運輸等等，經常發生觸及輸配電系統，造成地區性停電，也有因誤觸高壓電力系統，發生人命問題。特別是常見的高電壓系統(69KV)，常有機動吊車之吊桿太靠近高壓線路，雖然沒有觸及電線，但是因高壓電不須碰觸，只要距離夠近就可以讓高壓電產生跳弧現象，也就是高壓電直接跳過間隔距離而導至吊桿，這種常識在起重工程界是極為缺乏的，以致於常有類似事故發生。以69KV架空線而言若與外物約1公尺距離即可引發跳弧接地，必須特別留意。

在某工業區就曾經發生過工程包商，承攬舊有架空線路清除工程，使用吊卡抽除某家工廠大門旁邊的原有地下電源引線，因抽拉時電管內的電纜阻力很大，於是在抽出的最後階段，線路瞬間突然往上彈出，線端上拋，距69KV特高壓線路約不到1公尺，霎那間引出高壓電弧，只見一團閃光及巨響，高壓電跳弧後經鋼索、吊桿、車身再由吊卡的油壓輔助腳接地，火弧在地面上烙上煙黑痕跡，幸好高壓電流都藉吊卡本身金屬當導體接地，該線迴路全部電力跳停，所幸電流未通過駕駛人員身體，否則後果更不堪設想。

電氣設備維修前的溫馨提醒：

- 1.確認設備編號及位址。
- 2.通知運轉領班。
- 3.作好運轉台切換。
- 4.斷電掛牌，並取下保險絲。
- 5.小心避免誤觸其它電氣迴路，避免感電。

起重工作前的溫馨叮嚀：

- 1.吊桿匹配吊重之傾斜角度確認。
- 2.小心吊桿或物件在吊運活動範圍遠離架空電線避免碰觸。
- 3.設置警示吊運範圍，嚴禁外人進入。
- 4.紮妥吊運物件，避免滑落。

五. 交通安全

交通事故是日常生活中最常見的事故，【十次車禍，九次快】，常人都可以朗朗上口，但一旦上路卻又馬上把它給忘記了，甚至對遵守速度規定的車輛，給予不友善的態度表現，實在是很要不得。導致交通事故的起因不只是速度問題，其它尚有不遵守交通號誌、轉彎規定、停車規定、蛇型穿越等等。也非單是駕駛者的問題，也有行人問題，可謂五花八門，在此只能就最常發生的且為重大事故者作為討論。

超速：一般道路依實際路況、車輛多寡、安全性等等考量，制訂速度限制，道路中間沒有分隔島或隔離墩(或牆)，其速度通常最高設限不會高過60公里/小時甚至更低。一般人從較高速限道路駛進較低速限道路時很容易超速，如果突然有其他車輛或行人從側邊出來，很可能來不及反應，導致發生撞擊。速度越快衝擊力越大，傷害力越強，超過車體保護人身安全的極限時，駕駛人或乘坐者就有受到傷害的可能，危及到要害就有死亡的危險。配戴安全帶在車禍中，因車體翻滾或撞擊時可以讓人體得到相當程度的保護作用，但也非絕對的安全。還是遵守交通規則，小心駕駛才是上策。

車輛平時保養是行車安全的重要條件，車禍案件中常可聽到因剎車失靈或方向盤失靈，或線路著火等等的報導，因此定期保養作得好才可以確保行車中的安全。

摩托車一般只有兩輪，不是安全平穩的架構，隨時都有滑倒之虞，在行進中滑倒對人體的衝擊傷害很難以憑空估計，所以是一種極度危險也是死亡率最高的交通工具之一。乘騎時必須非常小心，尤其在轉彎又顛簸的石子路面最容易滑倒。骨折、擦傷、挫傷以至頭部撞擊呈腦震盪或顱內出血危及生命是最為常見的。騎車專用安全帽、護膝及護肘可達到些許保護作用，除防護器具的配戴而外，不超速、小心駕駛才能確保生命的安全。

酒後開車，容易肇事，酒精會讓人對動作、思考力乃至判斷力甚至連視力都變差，因此出車禍比率一定高，害人害己，甚至車毀人亡，時有所聞。這就是為何每次車禍，當警察到達現場後的必要工作，就是對肇事雙方進行酒測，雖然有的人酒量好未必到醉酒程度，但是酒後開車畢竟理虧，所以切記酒後絕對不要開車。

開車遵守交通號誌，是基本的道德觀念，也是給自己生命的最大保障，目前道路上紅燈區或平交道區劃有黃色格子區，前車未離開該格子區前，後方車輛先不要貿然緊跟在後，否則當側向交通號誌變綠燈時，若因前方車輛仍無法前進，就會造成雙向交叉堵塞，交通打結，對大家都是時間損失，也可能會讓交通堵塞更加嚴重，也可能造成擦撞事故。

平交道前若號誌響起，代表火車即將通過，應立即停車，硬闖火車平交道，最高罰鍰5萬元或吊照，也可能因交通事故導致身亡。通過平交道前先停車，再確認平交道上淨空無其它車輛阻礙通行，才可前進通過平交道區。

若車輛在平交道上熄火故障，應盡速尋求在場其它人員的支援將車輛移開，或到號誌燈桿下方開關按壓故障燈號開關，讓火車駕駛或站務人員預先知道前方有狀況發生，事先作好對策，減速或其他因應措施，避免事故或降低事故損失。

違規行駛路肩再插隊，是非常不道德的行為，也容造成車輛的擦撞事故，甚至跌落山谷，逞一時之快，而遺憾終身。

開車滑手機是最近幾年來最為平常的違規事項，所造成的災害如碰撞、翻車等等，在高速公路上發生時的傷害程度相對較為嚴重，如翻車或衝出圍欄或墜落橋下…等等，不勝枚舉。前陣子離譜的是開車抓寶，簡直瘋遍了全國各地，幸好取締得嚴，否則後果將不堪設想。

行車前的溫馨叮嚀：

- 1.開車前檢視胎壓、油表、水箱。
- 2.車輛作好定期保養。
- 3.開車繫安全帶，乘騎機車戴安全帽。
- 4.嚴守行車紀律，不跨越雙黃線。
- 5.遵守交通規則，注意側方來車及行人。
- 6.酒後不開車，疲累不駕駛。
- 7.天雨路滑，視線不佳，減速慢行，並開車燈。
- 8.行車時不使用手機。

9.不超速、不蛇行、保持車距，確保安全。

10.專心開車，嚴禁無照駕駛。

六. 侷限空間缺氧

在侷限空間缺氧的環境中，很容易讓人在不知不覺中，由昏倒到死亡僅須短短的幾分鐘，而且過去有不少發生的案例，所以要進入此類環境裏工作，必須遵守經過工作標準程序方可進入。

- 1.內部若有攪拌或迴轉設備，必須將啟動電源關斷。
- 2.斷電掛牌外並取下保險絲。
- 3.如果該局現空間溫度操過35° C，必須先行通風降溫。
- 4.使用通風或送風設備使用外界空氣進入驅趕原空間內的氣體，使之不得有任何毒性氣體存在其內。
- 5.使用氧氣測量儀器偵測其中空氣之含氧量必須在18%以上。且當人員進入時須繼續供給足夠含氧量的外氣，不得中斷。
- 6.侷限空間外面必須有人在外隨時對內看護，且備有緊急狀況下之救援器具如急救吊繩，必要時可盡速吊出人員。
- 7.外部最好備有供氧氣配備如氧氣面罩等，以備不時之需。
- 8.如果同時多人在內工作，必須於進入前與出來後都經過人數清點無誤，並加以記錄後方得離開現場。絕對要避事後仍有遺留任何人在內。

在侷限空間裡工作，若須動火如乙炔切割或電焊，必須事先徹底清除該空間內的可燃物質或氣體，如一般易燃之有機化學原料或物品或易燃之有機揮發性氣體等，以免發生火災或爆炸事件。幾年前曾經有一家烤漆工廠，有一位師傅須輪流進入烤漆間工作，該員一時忘記自己嘴上還叨著一根菸，便開門進入烤漆間替換另一位同仁，不料引燃該空間內之揮發性氣體(甲苯)，瞬間烤漆間一團大火球炸開所有門窗，裡面所有人員個個皮膚焦黑，死傷嚴重。也有一家公司公司之員工餐廳，設於辦公大樓地下室，用餐時間廚房瓦斯洩漏未及時發現，引來一場氣爆，身在其內用餐之員工，全都嚴重灼傷。在這種場所瞬間爆炸，可將該場所內的氧氣全都燒盡，成了缺氧空間，同時瓦斯繼續洩漏，讓救難工作備增困難。員工餐廳廚房內，理應裝設瓦斯洩漏偵測器，若發現瓦斯洩漏可自動給予關斷瓦斯或發出警報，以策安全。同時對此設備應作好日常自主檢查與測試並加以記錄，才能確保員工安全。

國內許多火鍋餐廳，也曾經發生瓦斯灌爆炸，引燃火災，近年來由於案發多起，引起政府相關單位的重視，安全檢查必須嚴格落實，才能避免災害之發生，若心存僥倖，災害必至，必然付出重大的社會資源與成本。

許多閒置已久的地下室或坑井，常有沼氣積存，若人員冒然進入，是非常危險的一件事，其中缺氧及沼氣是危險因子。

侷限空間作業前的溫馨提醒：

- 1.事先做好通風工作，排除可燃性氣體。
- 2.偵測含氧量18%以上。
- 3.進出時小心踏步，防止踏空墜落。
- 4.使用防爆型器具及照明。



力麗新產品發表會

文/JASSI

睽違兩年，力麗舉辦新品發表會，從籌備到展演過程這短短的一個月內，要把展前作業規劃完整，這真的是仰賴力麗同仁的全力配合與支持，沒有大家的勞心勞力，也不會有這麼完美的一場發表會；而非常幸運的是能參與這次發表會規劃，對於我來說，可是非常「有意思」的經驗。

「螢光彩夏 $\pm 2.5^{\circ}\text{C}$ 的饗宴」這場發表會的名稱，在歷經無數次的討論研議後，是陳漢卿副總的一念之間，所共享共創出符合今夏主打產品的名稱。名稱的涵義是我們這次發表的產品，有螢光紗、清涼節能(體感降溫 -2.5°C)、快熱紗(體感恆暖 $+2.5^{\circ}\text{C}$)，以及有著先染後織、諸多風貌的先染紗和環保紗。

這兩場舉辦在仲夏日的發表會，邀請業界先進們前來，能讓現場嘉賓能擁有不一樣的感官新體驗，對於我來說是一大考驗。很難相信，這場發表會籌備過程中一度「難產」……應該說「做自己」很難，在討論過程中有太多聲音，導致真正作業上，非常礙手礙腳，像是被綁住了，但在陳副總的一句話：「不要給我開天窗！」讓我瞬間清醒，就像身上的枷鎖突然斷了。於是我開始以「愛」為出發點去執行，「愛」的表象從喜愛這份工作、喜歡這間公司環境、喜歡各式挑戰，去述說想表達的意象，說服長官們。而經歷過各種試驗，最終展演的整體感非常完整，感謝長官們的包容度，讓我們發揮極大值來展現我們的不一樣。

這次圓滿完成兩場新品發表會，透過這次的規劃，相信不只是我們，在場的每一位嘉賓都收穫滿滿，也堅信在未來、在產業裡都能用相對的頻率傳遞給彼此，讓整體環境效益加倍放大，然而這只是個開始，未來發展請敬請期待。





五趾襪選購指南

文/健行筆記

分趾鞋襪最初的原型為二趾襪，是一種拇指與其餘四指分開的襪子，為了搭配木屐著用而誕生。這類的分趾襪到現代慢慢衍生出五趾襪的概念，有別於一般襪子，讓每隻腳趾頭能分別以趾套隔開，穿上後外型依然猶如裸足一樣。

像是運動鞋的分類一樣，籃球鞋、足球鞋、登山鞋、攀岩鞋、慢跑鞋，各式鞋款均有其獨特的取向設計與機能，五趾襪也是因為需求而設計出來的產物。基本上從事任何活動，「腳」會是很關鍵的一環，而與地面第一線接觸的腳掌重要性也不言而喻。



腳承受身體所有的重量 (圖/injinji提供)

五趾襪由於分別隔開腳趾的設計，能讓人的腳掌更接近自然、裸足的狀態，達到靈活自在並保護腳掌的效果，再利用材質的變化與細節的調整來滿足各式活動的需求。

●著用五趾襪的好處

1. 抗菌除臭，比傳統襪子較佳的排汗效果

只要是行走，怎樣也難避免足部與地面的摩擦，運動的情況下腳部累積人體排出的汗水與皮脂分泌，再加上細菌的繁殖很快的就會讓你的雙腳及鞋襪產生異味，但如果能在穿著鞋襪時保持足部的乾爽，即能減少這類情況的發生。

五趾襪在設計上趾趾分離，能有效吸附腳趾間的汗水並增加排汗效率(以足部而言，最容易流汗並累積汗水的部分即為腳趾與腳趾之間)，保持趾間乾爽不潮溼悶熱，黴菌的滋生與臭味的產生自然能有效減少。

2. 減少摩擦與提供更好的包覆性

五趾分家的設計，讓腳趾與腳趾間均有布料間隔，有如戴手套般的包覆感。趾頭之間互相摩擦時多了一層保護，行走時就能預防水泡的產生。尤其是對於需要長時間行走或跑動的活動，試想像一般赤腳穿鞋後，腳直接與鞋子摩擦與穿上襪子後的摩擦分別，即可了解這層保護帶來的重要性。

3. 裸足的自在感受，讓你更靈活

五趾襪的設計更符合人體工學，雖然腳趾並不像手指這麼靈活，但仍有其作用，裸足能讓你較容易保持身體的協調與平衡。服貼的五趾襪可以让你穿上後接近猶如赤足的感受，無論是路感或是靈活度上都會比一般襪子來的佳(想像手指分離的手套與無分離的手套即能了解)。

●著用五趾襪的短處

1. 穿脫須多一些時間

五趾襪比起一般襪子，最顯而易見的差別就是穿脫上的方便度，畢竟多了五根腳趾頭



五趾襪可以讓腳趾更靈活（圖/injinji提供）



（圖/injinji提供）

的分離，要分別將趾套穿上，在穿著上會需要多花一點時間。

2. 需時間適應五趾襪

由於我們從小大多穿習慣了一般無分趾的襪子，突然著用五趾襪可能會因為趾間多了一層布料而感覺不習慣。這一部分通常著用幾次五趾襪之後即能適應。

●五趾襪的分類

隨著五趾襪的風潮，各大廠牌紛紛投入開發，五趾襪的材質與類型也日趨多元，運用不同的編織技術與細部的設計，能讓五趾襪達到不同的機能效果，簡單來說，可以分長度、機能、材質三個部分依據自己的用途需求去做選擇。

1. 中筒、踝襪、隱形襪等不同長短

如同一般襪子，五趾襪也有高低筒之分，根據自己的穿著去挑選適合長度的五趾襪，舉例來說，若著用高筒的登山鞋時，就不適宜穿著過低的踝襪或是隱形襪。

2. 避震性、吸排性，各式機能取向

由於五趾襪是機能取向設計的產品，雖然外觀雷同，但在細節上會影響穿著的感受，像是針對劇烈運動設計的五趾襪，腳跟與腳掌受力處均會加厚，讓運動時可以獲得更好的避震性；針對除臭抗菌的五趾襪，則會選擇較薄的設計，讓汗水能夠迅速吸收並排出。

3. 竹炭纖維、羊毛、聚酯纖維、尼龍纖維等材質

不同用途的五趾襪會採用不一樣的材質，若於秋冬時期，可以選擇天然羊毛製作的五趾襪，由於羊毛本身的導熱率低，能有效防止外部冷空氣進入暖和的內部，達到較高的保溫性。

●什麼時後穿甚麼樣子的五趾襪？

針對登山健行活動，若於天氣較冷或海拔較高的山時可在內層穿一雙擁有較佳吸排功能的五趾襪，外部再套一件保暖的羊毛襪，這樣第一線接觸的五趾襪能讓足部保持乾爽，第二線的羊毛襪則能達到保暖的效果。若於郊山健行時，可直接穿著高筒羊毛材質的登山五趾襪。



因應各種戶外活動的需求，五趾襪現在也有多種功能可選擇，外觀上也有許多變化（圖/injinji提供）

對於各式不同種類的運動，尤其在登山健行這樣需要長時間行走腳步大量出汗的運動，五趾襪在設計上的機能性的確可以帶給著用者不一樣的感受，特別是腳部的摩擦與異味的產生這兩個部份。

過往五趾襪的選擇不多，大多是基本的黑灰款式，但隨著大家對五趾襪認知的普及，現在市面上也提供流行的配色襪款，為一種能同時滿足機能與時尚的搭配需求的實用單品。



美國NO.1機能五趾襪



五趾分離



防止水泡



濕氣調節



美麗諾羊毛觸感柔軟，無刺癢感，提供吸濕排汗、溫度調節及除臭等功能。



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



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



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

GO HIKING



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48號
天母門市 台北市士林區德行東路22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
板橋大遠百BLACKYAK專櫃 新北市板橋區新站路28號6F



Like us



戶外體驗營-南方澳 × 太平山 × 龜山島

(整理報導/Genie 資料提供/高懷德、劉威甫)



台灣擁有得天獨厚的地理環境，身在這座美麗之島上的我們何其幸運，揹起簡單行囊，甚至不用幾十分鐘的路程，就能開始一場「城市動物」上山下海的戶外冒險。途中，海洋的吶喊、森林的低語、微風的擁抱…輕輕訴說台灣的故事。

裝備檢視：

此趟旅行為三天兩夜的戶外體驗，因應有山有海的行程，以及不時的雷陣雨及各種氣候狀況，針對需求精簡出以下裝備內容。「不知道如何整理行李」不再是宅在家的理由，立即帶著輕盈的行囊和愉悅的心情，出發吧！

1.BlackYak 25L 登山背包

2.GoHiking吸排上衣

3.BlackYak彈性吸排褲

4.ZIV 外掛式太陽眼鏡

5.PeriPower 手機防水袋

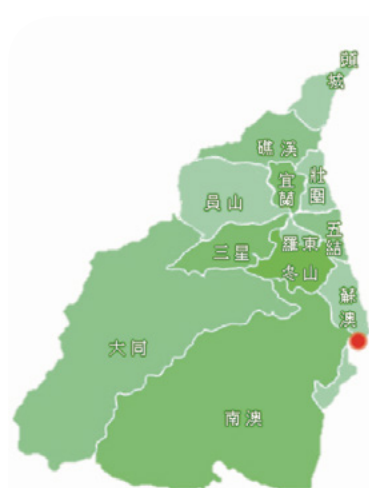
6.GoHiking 收納盒

7.Injinji 戶外中筒襪

8.GoHiking涼感快乾巾

行程介紹：

Day1 南方澳內埤海灘-獨木舟體驗



如果問全台灣最美的海灣在哪？多數人會回答南方澳的內埤海灘！日出日落之時，這裡的礫石因陽光折射，會閃著如同鑽石一般的光芒，吸引無數情侶到此朝聖，因此內埤海灘也被稱之為「情人灣」。第一天搭上獨木舟從此出發，繞過猴猴鼻海峽，最後抵達賊仔澳(玻璃海灘)，在驚險刺激中看見明媚海景，屬於城市的煩惱一掃而空。



Day2 太平山國家森林遊樂區



一.見晴懷古步道

見晴懷古步道被評選為全球最美28條小路之一，同時也是台灣唯一獲選的步道。作為太平山運輸線之一，曾是珍貴的扁柏、紅檜離鄉背井前，運往日

本、東南亞的必經之路，這些珍貴的木材在異鄉成為各式傢俱、建材，但他們卻未再踏上家鄉的路。這條小路的美麗與哀愁，串起了時代的故事，漫遊步道時，聽她娓娓道來。

二.太平山原始森林公園-太平詩路

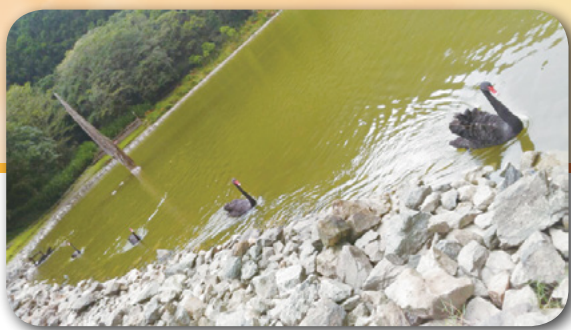
台灣東北部第一條文學步道，沿途有陶藝家-張永能先生塑燒的「詩的陶版」，精緻的釉彩及每一首不滿十行的現代詩相互襯托，在這條既保有原始森林風貌，又享有現代人文風情的路徑，陪伴著期待與山林、詩文、藝術相遇的你我。



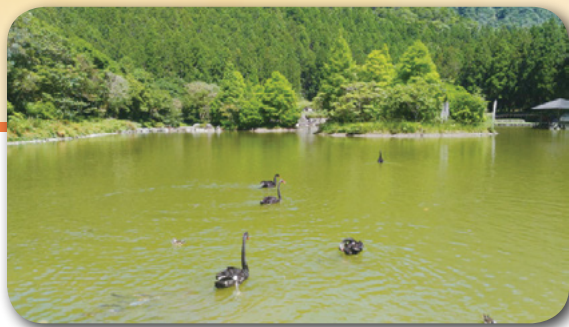
Day3 龜山島

龜山島是台灣地區目前尚存的活火山，小小的島嶼同時藏有豐富的人文及生態資源，是一座海上生態公園。龜山島也是宜蘭人心中的家鄉印記，只要望見靈龜蹤跡，就知道宜蘭到了！每當在外遊子從異地返鄉，就能看見龜山島在海面上歡迎著他們，宜蘭快到了，家也就快到了。





明池黑天鵝成群結隊樣貌相當可愛！



明池湖來了四隻新的黑嬌客！

新嬌客！四隻黑天鵝入住明池山莊！

文/力麗觀光 Tim

明池山莊秀麗的風景一直耳熟能詳，這裡擁有豐富的林木、花卉與動物景觀，總令人陶醉，流連忘返。尤其是這裡的黑天鵝，是指標性的「景點」之一，人氣直逼大明星，許多遊客到明池湖總是在尋找黑天鵝的身影，搶著與他們拍照。

原本明池湖只有兩隻黑天鵝「阿鵝」與「阿嬌」，而最近來了新的四隻黑天鵝，一起加入明池湖可愛動物的行列。在這邊先跟大家分享「阿鵝」與「阿嬌」的佳話，也是明池湖最扣人心弦的故事。

原本初到明池的阿鵝，因元配不適應而逝去，形單影隻的生活，讓人看了非常不捨，園區幾次幫阿鵝尋找第二春，都沒有結果。雖然沒有妻子的陪伴，但卻非常樂知天命的過了十多年悠遊自在的生活。牠非常喜歡聽

音樂，只要園區的樂手吹起音樂，阿鵝都會用牠的歌聲「嘎…嘎…」回應，並迅速的游到樂手前，兩人就像街頭藝人一樣，一個負責演奏，一個負責唱歌與賣萌，博得遊客歡欣與熱烈的掌聲。

在一次因緣際會之下，園方帶著阿鵝跋山涉水到桃園大溪選妃，結果阿鵝卻中意小牠十多歲的「阿嬌」，就這樣「阿嬌」成為了阿鵝的妻子，定居在明池湖，倆人從此每天都過著形影不離的生活，非常甜蜜。當時明池湖的樂手為了慶祝阿鵝娶得美嬌娘，還幫牠們演奏「結婚進行曲」，與旁邊許多遊客一起見證這段喜事，阿鵝與阿嬌也過了幾年甜蜜的「倆鵝世界」。

一直到今年，有了四隻新黑天鵝的加入，讓明池山莊更顯得活潑有趣。阿鵝非

常好客，與四隻黑天鵝感情很好，現在常常可看到他們一起集體行動，與遊客們玩得不亦樂乎，已融入明池湖的生活！

明池山莊為了歡迎這四隻黑天鵝的到來，還特別用心舉辦命名票選活動，包括1.「大力、小麗」、2.「志明、春嬌」、3.「家豪、淑芬」、4.「阿嘎、麗麗」、5.「小明、小蘭」等五組名字提供遊客票選，目前看起來「大力、小麗」與「志明、春嬌」廣受大家喜愛，如果有機會到明池山莊，不妨也來看看這些可愛黑天鵝逗趣的模樣吧！



可愛逗趣的模樣贏得不少遊客喜愛！

穿越時空，回到1919！ 台北故事館見證歷史的一刻！

文/力麗觀光 Renee



台灣日治時期的建築史很精彩，在這段時間由於日本的管理與建設，加上日本建築師受到西方文化的影響，因此在建築物上會有和洋並存的空間形式。加上館內正展出畫家游志忠「回到1919畫說台北建築文化遺產巡迴展」，走過一趟台北故事館後會發現台北其實有很多值得一訪的古蹟。

臺北故事館的歷史網路上都可以找的到，因此在此就不多做贅述，進入館後的左側有間房，這裡設置為常設展，把台北故事館的重點特色標示出來，其中最讓

我感到貼心的是製作點字的書提供視障朋友能更進一步了解。房間內還放著山葉直立式鋼琴，這是1912年功學社出品，這台曾經是富商女兒的嫁妝之一，後來在2010年山葉公司贈送給台北故事館。從中可以了解，台北故事館下方式磚瓦為基底，第二層樓上為木構造建築，可以從以下圖中看到臺北故事館的建築重點。





圖為台灣總督府土木局



向右走就開始是游志忠畫家的作品回到1919畫說台灣建築文化遺產，說到日治時期建築，絕對是先從當時的總督府現今的總統府開始，從總統府方圓百里絕對有一群這時期留下的古蹟，其中絕對要認識的建築師森山松之助，他可以說是為台灣公共建築設計留下相當經典的文化遺產，除了今日的總統府、臺北賓館、臺灣菸酒公司專賣局等等可以看到他的設計。這次我還多認識一位建築設計師-近藤十郎，據說臺北故事館是由

他跟英國人一起設計，但維基百科是寫他設計，其他像是西門紅樓跟台大醫院舊址就是由近藤十郎設計。

除了整棟建築富有意義之外，屋外的庭園也非常有意思，光這小小的花園就至少種植100種花品，入園處有楊桃跟蓮霧樹，園中還有茉莉與桂花，現在是夏天，池塘上開了一朵又一朵的蓮花，好不熱鬧。館的右邊有個樓梯，走上去會來到一個小公園，有盪鞦韆、溜滑梯，讓人非常意外，如果真的住在這邊真的非常愜意。

走一趟臺北故事館看完

展覽後，會很想實際到臺北各個建築去走一趟，也會發現臺北存在很多賦有歷史意義的建築，也許下次有朋友問說臺北哪邊好玩，可以推薦友人到這些景點一遊。





彰紡廚神爭霸戰

文/許芳敏

彰紡首屆廚神爭霸賽即將開打囉，各課好手紛紛摩拳擦掌、蓄勢待發，正準備大展身手將個人的拿手好菜一一上桌，欲知詳情的看倌們，讓我們繼續看下去~



廠區每年都會舉辦趣味競賽，讓同仁能利用下班時間，暫時放下工作，抱著愉快的心情參與活動，藉此增進同仁間的感情。四月剛上任的第十屆福委-康兵火，決定辦個特別且有別於往的活動。經過構思，這次結合生管課舉辦彰紡首屆創意料理比賽。從五月就開始精心規劃比賽規則、細項及評分事宜，經過幾次的討論與策劃，選訂106.07.18舉行比賽。

比賽日期：

7/18(二) 17：10~18：40
(17：10行政大樓前集合)

比賽場地：機車車棚

報名方式：

1.課別分組：準備課、織造課、撚絲課、聯合課(廠長室、生管課、品管課、公用課)

2.以課別區分，各派2組(本籍/外籍各1組)共計8組

3.每1組(派4人)

比賽規則：

- 1.菜餚(三道菜)：炒飯+糖醋魚+自創菜
- 2.烹調時間 1.5小時(17：10~18：40)
- 3.烹飪器具含快煮瓦斯爐(電磁爐亦可)1~2個及調味料(比賽人員自備)
- 4.主辦提供食材：白飯、魚及盤子
- 5.每組補助 500元(自行採買)，採買時請開發票請款

評比及獎金發放

- 1.試吃評比人員，各課主管及每參賽課別各派2名人員
- 2.三道菜各取最高票數為優勝，優勝組紅包1包(本籍/外籍分別計票)
- 3.烹飪參賽人員將贈送精美小禮物一份

比賽報名日期截止，各單位選派名單紛紛出爐，想不到各課高手雲集，名單中更有幾位是讓人無法與烹飪聯想在一起的隱藏版高手。聯合課是由廠長室、生管課、品管課、公用課四個小課結合，此隊陣容堅強，康兵火主任曾在軍中掌大廚，炒飯、煎魚對他來說只是小事一樁，根本難不倒他；淑真、菁茹更是厲害，別小看她們，她們可都是擁有丙級餐飲證照，而隸屬聯合課的我當然也要來參一腳囉！此次比賽主辦單位只提供白飯、魚及盤子，其他的鍋碗瓢盆、配料…，甚至是最重要的爐火都要自行準備。因擔心比賽當天會漏東漏西，所以組員們趁比賽前夕的下班時間，集合討論菜單及食

材，並選定比賽前一個週日到淑真家試煮，順便預先模擬比賽，以確保比賽當天能順利進行，避免發生少帶東西的窘境。因經費有限，試煮當天大家各自帶來家中現有的食材、配料，菁茹和淑真一早就到市場購買新鮮蝦子、彩椒…等材料。由於不是正式比賽，比較沒有壓力，所以就在不慌不忙的閒聊中，完成了各自負責的菜色，用餐時間淑真還貼心的幫大家加菜，在愉快的談笑聲中渡過這半天的美好時光。

緊張刺激的比賽日子終於到來，主辦單位前一天特地將車棚綁線以控管車輛，並於當天下午擺桌佈置會場，將白飯、魚及盤子發到各組，一切就緒，各課好



手也陸續到場，在主辦單位簡單說明及廠長致詞後，各隊組員早已摩拳擦掌，就妥備戰位子。一聲令下，大家各自卯足全力開始烹調美味料理，切菜聲、熱油聲、炒菜聲…聲聲四起、不絕於耳。我們這一組因為已先預習過，各自按部就班、不急不徐開始所負責的菜餚。炒飯是由菁茹負責，別小看一盤炒飯，飯要炒的好吃可是一門大學問，菁茹先是在冷飯內加了幾顆蛋、美奶滋拌勻，這能讓炒飯顆顆金黃、粒粒分明。將切丁火腿、鳳梨及蝦仁中火拌炒後，再將飯加入大火快炒，調味後擺盤裝飾，再撒上一些黑胡椒粒，「鳳梨蝦仁炒飯」完美上桌。糖醋魚則是由康主任、淑真聯手合作，康主任





先用熱油煎魚，別看他平時看似不諳廚藝，一旦拿起鍋、鏟還真有主廚的架勢。煎魚最怕的是魚皮黏鍋，這樣可是會嚴重影響這道菜的美觀，他說要油多並等煎到搖晃鐵鍋鍋身，魚會隨著滑動，就可以將魚翻面，果真是高手。他將魚煎至兩面酥黃後起鍋擺盤，淑真則是中火微炒切成條狀的彩椒、蔥，加上精心調配的糖醋醬，再將其淋在金黃的魚上面，哇……頓時香味四溢，色香味俱全的「糖醋魚」完成。

自創菜則由我負責，當聽到要做自創菜時，直接就想到媽媽的拿手好菜-蚵煎披

薩，這是她的自創料理，從我有印象就覺得媽媽的廚藝特好(哈…哈…看過我的人應該都能認同)。她的廚藝是無師自通，以前去參加喜宴，因太早去很無聊，所以跑去看廚師烹飪，佛跳牆、烏骨雞、筍乾焢肉…都成為她的拿手好菜，她也常會做一些很特別的自創料理，甚至曾經自己掌廚烹煮八桌的菜餚，可惜我的廚藝只傳承到她的一小部份。蚵煎披薩這道菜作法和材料都很簡單，只要稍有廚藝的人應該都很容易上手，可以試著做看看。材料：手工麵線、蚵仔、薑、麻油、蛋、九層塔。蚵仔洗淨、瀝乾，比較

不會影響麵線的口感，先將麵線煮滾後即可撈起，放置圓盤用筷子將其鋪平，為講求美觀建議麵線修成圓形後放涼。麻油熱鍋將薑絲爆酥後放入剛才的麵線，放上已處理好的蚵仔、九層塔，再淋上打好的蛋液，喜歡麵線酥脆的人，開始麻油就放多一點，煎至酥黃後再翻面，此時翻面成了最大的考驗，技術好的人可以直接甩鍋翻面，至於技術比較不純熟的人可借用盤子或鍋蓋翻面，至於我當然是屬於後者囉，這道美味的自創料理-蚵煎披薩就完成。

比賽進行一個多小時後，各隊人馬菜色大致完



成，於是決議提前進行評分。每個人對吃都是非常主觀的，若要真正講求公平是一大考驗，因此評分標準由原本一人一票制，最後在比賽前一天改採納廠長的提議，以色、香、味各佔比數評分。本籍、外籍同仁分開評比，每道菜選取一名，總分數最高者優勝。第一道「炒飯」，當各隊將炒飯端上桌，終於知道高手在民間，同樣的主題在每組發揮下，創意十足，有人擺盤以蝴蝶蘭裝飾，有人闢氣的用蝦子拼盤，每道都令人垂涎三尺。經過評審一道道審視

勝。第二道「糖醋魚」也是另人驚豔，簡直是蒸、煮、炒、炸樣樣有，各組呈現出不同特色，此道菜本籍、外籍組分別由撚絲課、準備課得獎。

第三道「自創菜」這考驗的是大家的廚藝和創意，各隊使出看家本領，由於爐火需各組自備，外籍同仁大多是使用電煮鍋，本籍同仁為求方便，大部份則使用簡便式卡斯爐，而其中有一組為講求火候，便把家裡的快速爐和小型瓦斯鋼瓶都帶來了。此次本籍的自創菜除了聯合課的-蚵煎披薩外，還有

及用心品味，並現場馬上電腦計分，冠軍很快的出爐了。哇…聯合課薈茹獲得本籍組的冠軍，外籍組則是織造課獲

桂圓紅棗白木耳甜湯及客家小炒、和風竹筍。第三道自創菜，本籍和外籍組都是由織造課獲勝，本籍組就是為講求美味連瓦斯鋼瓶都搬來的那組，再加上他的手藝一直是同事稱讚有佳的，獲得冠軍真是實至名歸。

此次烹飪比賽辦的相當成功，從開始到最後現場總是充滿歡樂笑聲，參與的人也藉此機會四處學習、品嚐新料理。成功的活動能讓同仁不分國籍拉近距離、活絡感情，也讓這個話題一直延續。預計明年會再規劃舉辦第二屆料理大賽，其他廠區同仁如果有興趣，也可以舉辦廚神料理大賽，將各廠的隱藏高手挖掘出來唷。

彰化紡織廠~烹飪比賽			
組別	菜色	炒飯	糖醋魚
本籍	準備課	99	100
	織造課	100	100
	撚絲課	98	100
	聯合課	100	100
外籍	準備課	99	100
	織造課	100	100
	撚絲課	99	100
	聯合課	99	100

特色料理

Welcome to visit our factory
Wish you have a nice day.



1



3



2



4

- ① 九宮格第一名
- ② 王牌投手
- ③ 尼龍比賽
- ④ 打擊
- ⑤ 啦啦隊



5

力麗盃～化纖大鵬展翅高飛

文/小柯

第十三屆力麗盃慢速壘球總冠軍之戰－由力麗化纖大鵬對戰力鵬尼龍金龍，比賽白熱化雙方纏鬥七局結束比數1：1。進入延長賽，八上由化纖先攻，輪到由第一棒開始打擊，一壘安打，是好的開始，啦啦隊熱情的加油聲響徹雲霄傳遍球場，第二棒接著也擊出一壘安打，分佔一、二壘，緊接著第三棒適時擊出漂亮二壘安打，二壘跑者奔回本壘得到超前1分，第五棒再擊出二壘安打亦有1分打點，8局上半結束化纖以3：1領先；8局下尼龍反攻，雖有三支安打，但在化纖投手謹慎投球以及精彩守備成功守下這局只得1分，化纖最終以3：2取得勝利，終止尼

龍連霸，力麗化纖大鵬本屆全勝，獲得第十三屆力麗盃慢速壘球賽總冠軍，球員及啦啦隊都欣喜若狂，睽違四年再次贏回冠軍，也是化纖大鵬隊史上第三座冠軍盃。

今年壘球社仍由我擔任社長，已有幾次承辦壘球社經驗，規劃3月中旬開訓後，春暖花開時節，利用每星期二、四下午下班後在力麗六廠廣場草地練球，直到天色已暗才整理球場後離開，很感謝各單位同仁熱衷參與每次練球，雖然無法讓每位社員上場打球，但大家都努力學習，相信未來比賽仍需要大家參與，謝謝有您們真好！

年初有提議，今年啦啦隊也穿上了亮麗的衣服，感

謝何姐設計屬於化纖大鵬的Logo，當天活動中，大鵬啦啦隊是最顯眼的、團隊氣勢也是最棒的，感謝啦啦隊賣力帶動整隊熱鬧氣氛。

今年賽事名單出爐，在分組比賽D組對上去年第二名力鵬楊梅，去年第十二屆在分組比賽也是對戰楊梅，七局結束同分延長PK賽又同分，最後依賽事規則擲銅板，輸在10元銅板上，所以無法晉級以2勝0敗戰績只得第五名。因此今年與楊梅要小心應戰。

到比賽活動當天，凌晨四點半，三輛遊覽車浩浩蕩蕩北上參加活動，大會活動開幕式、董事長致詞勉勵球員、開球儀式及九宮格趣味比賽，由結果本廠張總廠

長贏得第一名，獲得豐富獎品，可謂是好的開始，幸運之神眷顧化纖大鵬。主辦單位用心安排各式攤位，讓與會同仁及眷屬參與相關活動項目，並新增下午茶餐車供應咖啡及鬆餅，大家反應不錯。

開幕結束後，球員們立刻集合，教練帶操熱身為比賽做準備，分組第一場對手是力科比賽結果1：2化纖獲得首勝。分組第二場則是強敵力鵬楊梅，有去年對戰經驗，今年球員打擊守備稍做調整，由力麗化纖先攻，一局上比賽一開始，第一、二棒連續安打上壘，楊梅投手受影響狀況不佳，第三、

四棒連續保送，化纖先馳得點，第五棒1分打點，第七棒保送再得1分，一上結束化纖取得3分領先，化纖投手及守備表現穩健，加上啦啦隊加油聲的加持，讓對手前兩局三上三下，四下結束比數3：0(化纖領先)，裁判通知兩方時間限制規定第五局為最後一局，楊梅反攻只攻下1分，最終比數3：1，取得D組分組第一。全隊球員及啦啦隊皆興奮不已，往冠軍之路前進，也為去年10元銅板之辱爭回顏面。

下午則對上C組分組冠軍－麒拓隊，是由麒拓先攻，一局下化纖把握機會2次保送及4支安打，攻下5

分，真的吃下定心丸，不過從三局下半開始陷入危機，策略上為了讓先發球員能充分休息，陸續讓其他球員輪替上場打擊及代跑，卻發生2次調度錯誤，其中四下輪第七棒投手打擊時改換代打，五局上由於我個人疏失，未向裁判要求重新讓投手上場指示，造成被裁判判定化纖原先發投手無法再上場比賽，當然化纖此刻氣勢受到嚴重打擊，不過代打的康師傅臨危受命擔任救援投手，一球一球謹慎投出，一個出局數一個出局數解決，最後6局結束化纖以5：1晉級總冠軍賽。在這場比賽衷心感謝每位球員努力及啦啦隊的加油，謝謝您們！

今年最讓人深刻印象就是午後那場大雨，因為突然刮起一陣強風，將化纖休息區中8個大帳棚全部掀飛至球場內，造成化纖一名球員頭部撕裂傷，緊急送醫，幸好就醫無不礙，也很感謝同仁合力幫忙將場地復原，讓球賽繼續進行。



- 6 啦啦隊
- 7 球員休息區
- 8 球隊熱身



- 8 游擊傳球
- 9 董事長致詞
- 10 總冠軍團體照



今年總冠軍賽非常精彩，綜觀兩方投手表現及守備不分軒輊，化纖一局上連兩棒上壘卻因雙殺被化解，一局下尼龍則靠第一棒保送第二棒安打先得一分，往後幾局兩隊皆有上壘但被雙方投手及守備化解。由於整場

氣氛被化纖強大啦啦隊帶動，加上董事長從第三局到化纖加油區為我們加油打氣鼓勵，讓化纖更有信心贏得勝利，五局上化纖第八、九棒連續上壘，第十棒打擊出去因野手選擇攻回1分，七局結束以1：1進入延長加

賽．．．．。最後，化纖大鵬贏得第十三屆力麗盃慢速壘球賽總冠軍。

訓練過程雖是辛苦的，但回憶真的是美好的，只要你親身參與任何活動就有它自身價值存在，這不是任何人可以取代的，真的謝謝團隊中每位社員及啦啦隊同仁，每位所扮演的角色都很重要，每年集團願意舉辦很多活動，正表示我們的集團是年輕化、是有活力的，鼓勵大家邀請親朋好友共同參與，相對也為力寶龍無形中宣傳企業形象。





團體照

曼谷自由泰好玩～ 力科2017年度公司旅遊

文/張曉芳

這次力科公司旅遊不同以往，採用多點選擇的方式，讓終日辛勞的員工們能擇一個最嚮往的旅遊點出遊。在三個選項中，我個人選擇了泰國曼谷的五日行程，因為這個地方我可從沒來過，以前總是看到許多電視節目介紹這邊有多好玩，有多好買，現在終於有機會親身到訪，怎能輕易錯過呢！話說泰國真的是一個很有意思的地方，你可以在這裡同時享受美食、古蹟，也可以看到許多現代化的東西，更可以放輕鬆的大肆花錢買、買、買（因為太便宜了），而且到處都設有兌換外幣的地方，基本上只要你身上有錢（任何貨幣）就不必擔心找不到地方換錢，接下來就讓我介紹這趟力科公司旅遊曼谷行的收穫吧。

說到曼谷的「吃」，就絕對要先談到「喝」，因為這裡一年四季都是熱的，在我看來這氣溫只能分成熱、很熱、非常熱。為了消暑，我們先談談這邊的特別飲品吧！這可是在泰國才能喝到的哦！【泰式奶茶】來泰國不喝個泰式奶茶那你顯然沒有作功課，泰式奶茶風味很獨特，傳統的作法是把茶葉用煮的方式沖出很濃郁的茶汁，再依口味加入煉乳、糖、冰塊等，整體顏色會呈現鮮橘紅，這口感可是和台灣奶茶完全不同，我個人就是在泰國愛上了這一味，因此在伴手禮中也買了不少茶包，就是要回台灣之後還能細細品嚐這獨特的味道。【蝶豆花汁】這又是這一次曼谷行的一大驚豔，福委會特別安排的桌菜中就有這一

道飲品讓我們品嚐，就看著原本透著深藍顏色的果汁，再加入檸檬汁之後，像是變魔術一般，轉化成紫紅色的果汁，視覺上就已經讓我們愛上了，這飲品喝起來我個人覺得有股淡淡的仙草味，很是對我的胃，是來泰國旅遊必點的飲品之一哦！

再來我們談談曼谷行福委會還為我們準備了什麼「吃」的大餐呢？雖然不是旅遊書中常提到的建興酒樓，但不得了，居然是去知名的海鮮餐廳『SAVOEY』用晚餐！真是讓我感動到快流下眼淚，眾多好吃中，我最推的就是【咖哩螃蟹】這一道美食，天啊！螃蟹旁的佐料咖哩居然變成了我的主食，光是品嚐這咖哩的風味，就是一種享受，尤其搭著泰國米一起吃實在是太下



① 白天市集超多人



② 水族館 - 水中互動秀



③ 水族館 - 這樣我也能在水裡

飯了，不知不覺我是又添了好幾碗飯，哎～來一趟公司旅遊又把我給養胖了。另外還有一道【泰式酸辣湯】也是我特推的，紅紅的湯頭看似很辣，但其實並沒有想像中的這麼辣，反倒是搭配酸味及超多扎實的配料在內，在炎炎夏日中是一道超消暑的開味菜，之後我去吃泰式火鍋時，也特別點了泰式酸辣湯來當湯底，完美的火鍋組合，真是味蕾的享宴，我只能說真是「泰」好吃了。

泰國的衣服真的很便宜，我們安排去假日市集逛街，超大的小販集中地又帶給我們視覺上一大震撼。

【恰圖恰市集】是觀光客必遊的一個景點之一，據說是亞洲最大的露天市集，上千個小販聚在這裡，請注意！我說的可是上「千」個哦！

想想，在台灣我們去哪裡找到這樣的規模，這市集中有許多的東西可買、可看、可吃，我就在這裡買了一件T-Shirt來穿，一件居然只要台幣七十元而已，真是太便宜了，所以可知，這裡真是一個敗金的好地方，要來逛可要多帶點現金才能逛的開心。當然恰圖恰的熱鬧也讓我大開眼界，我去的當天剛好下了一場大雨，雨水沖走了炎熱，卻澆不熄買家的熱情，下了捷運後要經一個天橋才能走到市集，就看著大家肩並肩的慢步前行，看著市集入口就在前方，但卻處在不知何時才能到達的窘境，這時你想折回說算了下回再來也是很難的，無奈只好隨著人潮走吧，就當是種耐性的磨鍊。這邊賣的東西真是五花八門無敵好逛，可說是好買、好殺、好開心的天堂，就算你逛到腳發痠也

不會感到無聊，逛累了還可以就近吃飯或是喝飲料，是一個不把你身上的錢吸光你絕對走不出來的市集（註：我當天馬上面臨錢包無泰銖的窘境）。

在曼谷的眾多超大百貨公司中，一定要來位在百貨公司內的全東南亞最大的水族館【暹羅海洋世界】，園區內共分七個主題館，別以為這在室內就沒什麼看頭，一進到這裡保證你被先入為主的想法給打敗，海洋生物真是千百種啊！數量之多讓人嘖嘖稱奇，我印象深刻的有深海無眼的魚及在水中舞動的水母，當然園區內也有多項和來賓互動的橋段，像是水中餵食秀及水中舞者扮成各類海中生物，與真正的魚兒們共游；這裡最值得推薦的玩法是搭乘玻璃底船，透過二十五分鐘的精彩航程，在二百八十萬公升的海洋水族館中與鯊魚、珍珠魚等各類海洋生物近距離接觸，親身感受奇妙的海底世界，但搭乘時可千萬別興奮到跳入水中哦！來此一趟，絕對不虛此行。

說完了吃吃喝喝後，總要來個文青面的介紹才能不



④ 大皇宮

⑤ 玉佛寺

⑥ 鄭王廟

⑦ 白菜園宮殿

枉我們的知性行程。曼谷可看的東西也不少，最有名的要算是「大皇宮」、「玉佛寺」、「鄭王廟」等，我們可以利用曼谷的水上交通到達這些景點，水上方式到訪真的別有一番風味，值得各位嘗試。

【大皇宮】是象徵王朝的重要地標，「武隆碧曼宮」是一座歐洲式的建築為接待國賓重要場所；「摩天宮殿」由「因陀羅殿」、「偉大護國神殿」、「乍迦博碧曼宮」等三座主要宮殿所組成，裡頭供奉著一尊由黃金鑄成的暹羅護國神；「節基皇殿」建築風格既是西式又有泰式，目前是王室的藏骨堂；「兜率皇殿」主要是作為皇室人物舉行喪禮的地方。【玉佛寺】建於1782年，被視為泰國的三大佛寺之一，內有泰國佛教、揉合印度教神話故事的壁畫、泰式皇家建築、西式建築、中國神明的石雕，具



⑤

有相當多元化的文化特性，寺內供奉的玉佛釋迦牟尼是由一整塊翠綠壁玉所雕成，供奉在主殿之內，這是來這必需朝拜的地方，我原本以為會是一尊很大的佛像，沒有想到卻是一般大小高約66公分左右，但是聽說這是泰國最重要且最有價值的鎮國之寶，每年會依季節會給玉佛穿上不同的服飾。【鄭王廟】的寶塔上鑲滿來自中國的五彩碎陶瓷和玻璃珠，塔尖用金箔精細包覆，營造出金碧輝煌的寶塔形象，這些可以反射的鏡面，在陽光下會閃閃發光，或許是因為這樣，所以這裡又被世人稱為黎明寺。

在去機場前的數個小時，我們特別去了最後一個景點【白菜園宮殿】，聽到這個名字可千萬別以為我們進到一個由白菜堆疊而成的城堡或是蓋成白菜造型的宮殿哦，其實這裡以前是白菜園，後來變成泰國王子



⑥

的宮殿，現在處在鬧中取靜的曼谷市區中，外面車水馬龍，而進入這園區內則格外的安靜及舒爽，天啊！曼谷真的太熱了，我光走到這園區大門就早已滿頭大汗，幸好導遊小姐馬上送我們一人一把扇子，要不早中暑了！導遊小姐很親切，帶著我們穿梭在一間間的傳統泰式建築中，所有都是傳統木造搭建的房子，陳列各式文物及以前王子及王妃住在內時的用品，充滿著濃濃的傳統之美。

曼谷雖然很熱但真的很美，有機會一定要再來這個好吃、好玩、好買的國家玩。



⑦



2017環工員旅之宜蘭威斯汀

文/黃蕙穎

員旅是公司體恤員工的福利，也是讓同仁們有機會在非工作的場合與平時工作的夥伴培養默契的機會，讓大家看到彼此不同於嚴肅工作的一面。然而除了與夥伴培養默契外，對於有家庭的同仁來說，當然也是一次讓家人對自己的公司、同事更了解的機會囉，所以攜家帶眷的人確實也不在少數，而我恰巧就是其中一員，也讓我的家人了解公司的福利是不容小覷的呦!!

哈!回歸正題，「宜蘭威斯汀」是本次員旅的重頭戲，入住前曾因工作到訪過威斯汀一次，當時看到就覺得很美，也開始期待員旅時的實際入住，沒想到這一切果真不負所望，至於如何的不負所望呢?就請大家看下去~~

首先，簡單的解說一下本次員旅的行程，由於環工

事業群於宜蘭地區恰巧有宜蘭及羅東兩個代操案，所以許多人對於宜蘭地區並不陌生，於是乎本次旅遊的安排就不著重於景點行程了，而是替大家規畫了三天兩夜的慢活休閒之旅，推翻有別於日常工作的緊張、緊湊生活，徹底的體驗「慢活」這兩個字。

第一天，來自各地的同仁一起在北車集合，開始了為期三天兩夜的活動，第一站前往了珍珠奶茶博物館，在手搖杯盛行的現在，應景的了解了我最愛的珍珠是怎麼產生的，當然也少不了來個一杯在手囉。喝了飲料後不知不覺也到了中午該用餐的時刻，驅車來到宜蘭在地同仁推薦的【得意樓】吃櫻桃鴨，酥脆的鴨皮，軟嫩的鴨肉，寫著寫著又回味了起來，實在好想再來一隻啊~。飯後，來到了菓風

小舖，這個讓大朋友懷念、小朋友瘋狂的糖果屋，但礙於大家對飯店的迫不及待，本站是以旋風式的概念結束在門外那座造型馬卡龍的可愛合影，這麼可愛不拍一張怎麼能對得起自己呢~。接著，終於要前往期待的威斯汀了，來到了威斯汀，映入眼簾的是一股度假休閒的氣息，走入大廳就見到一隻可愛的木刻小鹿，聽說牠有個非常有含意的名字「鹿(入)住員山」，是不是很有趣呢?

來到了期待已久的飯店，迫不及待的領了房卡衝往這三天兩夜的重頭戲，一打開門，天哪~我感覺自己好像來到了童話世界。感





謝福委的同仁，替我們安排了親子房，房內以挑高的屋頂設計，牆面彩繪著各式各樣的童話，當中有熟悉的小紅帽、三隻小豬等等，還貼心的架了一座小帳棚，給寶貝們作為秘密的基地，更提供了一台小飛機，讓他搭著到處跑，這樣的房間，真的比我想像中的更加滿意，才剛進門我就已經不想離開了~~~

第二天，一樣是慢活的開始，難得有旅遊不需要早起，而小寶貝們也配合的睡到開心。悠閒的用了早餐，跟著導遊來到了香草菲菲，



跟著老師進行蝶谷巴特DIY，大家好不認真的為自己的盆栽加工，做出一盆屬於自己的紀念品。接著來到了羅東在地的風味特色懷舊餐廳，看著懷舊的擺設，大家茶飯間討論起了自己的童年，一個不小心就洩漏了最不願意洩漏的年齡，飯後來到了羅東的林場，帶大家吸收芬多精，順便散散步助消化，當然說好了慢活。接著當然就是又到了飯店的體驗時間，飯店本身水源就是優質的碳酸泉，消除疲勞之外，也不會讓你滿身的硫磺味，多麼吸引人阿~根本就該照三餐泡湯嘛~但小寶貝們怎麼可能乖乖的待在房內呢？於是我們來到了飯店另一個貼心的設計「兒童俱樂部」，來到這又要再一次的天哪~滿滿的球池，不要說寶貝瘋狂了，媽媽都想泡在其中了，鋪滿軟墊的設計，讓爸媽們可以安心的放任小孩遊玩，小孩甚至還玩到不想離

開勒~，但....爸媽已餓，所以只好離情依依的跟球池說再見囉~晚餐體驗飯店的自助餐，小小的餐廳卻五臟俱全，連續兩晚下來，相信體重已經飆高不少，但這就是旅遊嘛~

第三天，要離開飯店了好是不捨，但現實就是殘酷的，不過行程安排了力阿卡體驗之旅，讓我們這些台北俗驚奇了一番，稍稍忘卻了對飯店的思念，跟著力阿卡駕駛的阿伯們，體驗了農村的生活，彷彿真的了解了他們平時務農的生活，是個難得的經驗。午餐時間享受完豐盛的海鮮餐，大夥搭上了回程的遊覽車，結束了這三天兩夜的慢活之旅，最難忘的還是威斯汀給的度假生活，真希望有機會能再去住上一回，好好的體驗這次沒體驗的設施，最後也感謝公司及辛苦的福委，安排了這麼棒的旅遊，讓我們意猶未盡的不停思念~

環工事業群-山林水環境工程 營運部門台北同仁介紹篇

文/張德葉

加入山林水環境工程股份有限公司（以下簡稱山林水）團隊時，公司組織如同新兵訓練時期，接收學習與資源，快速累積訓練精華的能量，一個準備衝刺、茁壯的團隊，在所有人員努力與期許下，於105年09月08日掛牌上市猜想許多山林水團隊的夥伴們和我一樣，經歷著以前沒有的要求，隨著公司茁壯的腳步，一切文件、事務流程依循公司規章與制度『標準』執行，嚴格的『要求』與『落實』，起初也有許多不熟稔、不確定與不習慣，但在公司組織各部門的互相協助與引導下，我們這群經歷『上市』這一戰的新兵們，也漸漸步入軌道一年了。

依目前山林水團隊最大宗業務-污水處理廠工程及代操作維護工作，其污水廠營運管理業務涵蓋範圍甚

大，營運工作非專屬單一工作，可區分為『操作』、『維護』、『管理』、『檢驗』、『行政』、『環境整理』等六大項，目前所執行污水處理廠代操作維護案件中，如何使各污水廠現場營運能保持與公司之契合，建立良好傳遞、溝通管道，並控管各污水廠的綜合事務…等，歸屬為「台北營運管理部門」主要工作範疇，身為此部門中的一員，以下將為大家介紹擔任各區污水處理廠傳遞橋樑的基層同仁們，目前組織人員共有五名成員：

第一成員：投備標的工作中，重要執行預算評估與人事成本分析，以及各廠成本分析的天后級人物-黃蕙穎

個人特質：待人處事分寸拿捏、進退得宜，靈魂型的夥伴人物，雖然一開始

看到蕙穎面無表情時，會覺得她很可怕(對~我第一次看到蕙穎時，就覺得她好像在生氣)，相處久了之後，你就會知道，表情只是她的面具，相處後常常會被她的神來一語或一詞，驚笑不已。雖然蕙穎的專業在成本分析控管領域，但她與人相處時，決不會算計，當遇到問題，與她討論與溝通，往往會有意外且助益甚大的收穫。



黃蕙穎



高秀鈺

第二成員：熱心服務，人稱尾牙殺手。在尾牙、公司活動，會令所有主管心驚膽跳，但受同仁們的愛戴，不費吹灰之力即可幫同仁爭取額外獎勵紅包的最佳活動主持人-高秀鈺

個人特質：落落大方，除了營運管理部門工作外，福委會中重要的支柱型人物，秀鈺在工作上、同仁福利上，皆會努力達成目標與任務，雖然起初不熟悉，但經過幾年常常到污水廠現場觀摩、參加研討會等，善用時間來提升自己的專業力，也常常看到她非常有耐心的與各廠溝通、討論，雖目前

業務繁多，卻仍可將同仁員工旅遊、福委會等攸關同仁福利事項辦理得很順利，各位同仁心存感激之餘，千萬不可稱呼她『秀鈺姐』，此非關年齡、職場禮貌之稱呼問題，因為她非常親切大方，請稱她『高妹妹』比較適合。

第三成員：會用最快的速度把主管交付的任務完成，美麗與氣質兼具，營運管理部花級人物-林慧儒

個人特質：外表溫文儒雅，如同她的名字一樣美麗，從外表看到她，覺得她有點像是雜誌上那種冷艷型的美女(話少、眼神犀利的



林慧儒



張德葉

那種)。但相處後，其實慧儒是鄰家女孩型，常聽到她和廠區同仁通電話，透過她溝通事情的過程，你就會了解雲林人的善良、淳樸與道地的實在感。個性其實很傻大姐的她，處理分內事情一點都不馬虎，面對契約業主方、廠內同仁與公司各部門溝通，慧儒總會很迅速的解決，決不怠惰，使命必達。

第四成員：對於不解的事會積極求解，保持探索家的工作精神-張德葉

個人特質：身為水瓶座的她，常常會有好奇寶寶的表現，雖然可以投身在自己求學階段的領域中工作，能



張玄芳

學以致用，深感幸運與珍惜。但職場與學校所學的出入，仍需靠部門間團隊的合作、互相扶持方能有好成績，很慶幸待在山林水團隊內，接受各級主管的指導，同事間的相互包容與共同學習，身為山林水的一份子，期許自己未來可更完善做好管理工作，提升產業經濟價值的空間。

第五成員：最後壓軸勢必屬於另人驚豔的人物，聰慧陽光型女孩，本部門最高學歷博士美人-張玄芳

個人特質：能和她共事，是一種驕傲，雖然因任務分配的因素，比較不會與



大合照

玄芳有太多接觸，經與她搭配的夥伴中，得知玄芳的正向積極、外向，善於公司對外部業務的接洽與專案聯繫，在辦公室環境內，蠻喜歡看到玄芳微笑的講著電話，透露出很陽光且穩重的氣息。

在團體裡，每一個角色與位置都重要，如同之前吳人傑總經理曾勉勵大家，一生之中有誰能經歷到一個公司的上市？又有多少機會可參與其中？能經歷並參與其中，何其幸運與有榮焉！回頭想想，不論在現場執行的各污水廠、工程工地，或是台北公司的管理部、工程

部、採發部以及財務等各大部門，大家目標一致，齊心努力讓公司順利往前邁進，縱使初期面臨過意見紛歧，仍能取得共識，達成目標。

至今，紀律能美化集體，如何落實山林水的企業社會責任為目前經歷拼戰上市一役的大家，持續貢獻一己之力的新目標。期許未來，共同與股東、同事們一起分享榮譽勝利的果實，交出每年都可以讓大家過好年的成績單。

一開口就讓人喜歡你

作者：黃正昌

文/淑真

一句話的力量有多大呢？

可以讓人離苦得樂，心花怒放，也可以讓人憤恨難平，怒髮衝冠！

為什麼有人口若懸河，但是你很難信賴他？

為什麼有人笨口拙舌，但就是不禁喜歡他？

一看到這本書的書名，就深深的被吸引住，果然書中的內容相當豐富精彩，在此與大家一起分享，希望每個人都能成為一位人見人愛、一開口就讓人喜歡的超級人氣王。

【內容簡介】

1.受人歡迎，從尊重對方開始：

當我們與人交談時，要抱持著一種態度就是不管世界有多大、有多少重要的事情正在發生，此時此刻，在我的心中，只有正在和我講話的你才是最重要的，要用心去傾聽，抱持著這種心境所講出來的話，就是最懂得重視對方的聲音。在生活中，我們若想要成為一個受歡迎的人，首先必須讓對方透過你的臉部表情及聲音表情，感受到「你重視他」。與人談話時，明明知道對方有很多優點，卻連一句讚美的話也不在談話中應用的人，絕對不會成為受歡迎的人，若知道對方有優點，也懂得適時的讚美對方，能成就別人，也能造就自己。善於累積人際關係的人，必定會成為受歡迎的人，中國古語：「好話一出三冬暖，惡語一出六月寒」學習說好話，並且要說有意義的話！

2.愛情恆久遠，魅力永流傳：

人際關係的潤滑良藥，有四句話能讓你通行無阻，到底是哪四句話，這麼有影響力呢？這四句話就是：「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你」實地驗證，這四句話的威力真的無比強大。一般家庭吵架的根源是什麼？其實根據調查顯示，有百分之八十的夫妻離婚，都只源於生活中原本看似微不足道的小事，如牙膏的使用方式、衣服收藏的方式等等，其實婚姻失和一開始，也是從這些芝麻小事所累積的，然而就因為彼此太熟了，對這些小事都不以為意，終至整個婚姻潰堤。其實只要在雙方一開始有衝突時，就善用這四句話，後面所有的悲劇就不會發生了，真的，我們可以試試看，當兩個人開始吵架後，若有一方能靜下來，真心的說：「親愛的，對不起，我錯了，請你原諒我，我愛你」相信原本怒氣衝天的對方，也發作不出來。這四句話如此有效，可以適用各種人與人之間的相處場合中，在職場上也派得上用場，但請記得，說這四句話時，要真心真誠，對於東方人來說，最難開口的肯定是第四句：「我愛你」但對於親人，只要聽到這句話，相信對方的心也都融化了，心裡頭肯定相當開心感動的。再來談出其意表，「揪感心」，出其不意包括行為上的，如突然來個生日驚喜、結婚週年慶祝，這份驚喜就足以讓對方感動萬分了，平常生活中也可以來個出其不意，例如，稱讚老婆你今天穿這樣好漂亮！在小孩表現好的時候，稱讚小孩好棒喔！這些都可為彼此的關係加分，一個講話時時能讓人揪感心的人，就會是位一開口就讓人喜歡的人。

3.職場魅力，讓你前途亮麗：

在職場上，人人都想成為受歡迎的人，但「受什麼樣的人歡迎」很重要。有的人一味討好同事或主管，三天兩頭就請同事吃飯，或送點小東西，自以為可建立起自己的人脈，殊不知，只依賴物質來討好同事所換得的「受歡迎」，只是虛假的「受歡迎」。而在此同時，這樣會巴結的人，卻可能讓其他同事更討厭你，因為職場上不



喜歡且厭惡搞小圈圈的人，當你是做為由上對下的讚賞者、扮白臉的激勵者、或施惠於人的施與者時，想要講話受歡迎，並非難事，真正考驗一個人說話智慧的，反倒是當你處在不容易討人喜歡的位置時，仍可以把話說到讓人喜歡，達到目的，這才是說話及人際溝通的最高智慧。想想看，我們在職場，是不是經常處在這樣的位置？我們希望上級給我們更多資源，或要其他部門積極配合……等，這每一件事都是高難度的溝通，一不小心就可能得罪人，但它偏偏是我們每天都要去面對且要去做的事，此刻就得看我們的功力有多深了。同樣的一句話，換個立場來說，必定會有不一樣的結果，不但讓你的目的達成，過程中，因為你總是站在對方的角度設想，為對方好，對方又怎能不喜歡你呢？

4. 你自己就是品牌：

很多人從小只會讀書，自以為是資優寶寶，但在職場上卻總是不如意，感嘆自己「懷才不遇」，自認為明明能力夠強，長官交辦的事也都能如期完成，但為何總是難以升遷呢？答案是因為你雖讓公司對你的需求被滿足了，但卻沒能讓公司喜歡你，什麼叫作讓公司喜歡你呢？喜歡有三種層次，包括

- (1) 上對下的喜歡：指的是專業度、信任感、綜合能力評估，如何讓上級覺得你可以把事情圓滿完成，重點不在於你要十項全能，而在於你能讓不同的專業作整合，而整合的關鍵在於需要良好的溝通及有效的協調。
- (2) 下對上的喜歡：同樣需要專業度、信任感及更重的因素是「心服口服的長官魅力」，常云：「帶兵必須帶心」，不論領導、發布命令、工作分配、對待公平性，都能讓下屬心服口服的主管才是有魅力的主管。
- (3) 平行的喜歡：同樣需要專業度、信任感，外加「讓人舒服且真誠的互動」，就是指善於溝通，要理性且心平氣和的把事情處理好。

請各位記住：

成功的人很容易原諒別人，不容易原諒自己；

失敗的人很容易原諒自己，不容易原諒別人。

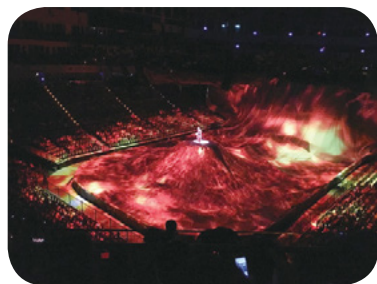
這兩句話也可以改成：

受歡迎的人很容易原諒別人，不容易原諒自己；

不受歡迎的人很容易原諒自己，不容易原諒別人。

成功的人和失敗的人，有兩句相對應的成語，一個是「左右逢源」，相對的就是「處處碰壁」。人際關係的養成很重要，不能說今天會一些就好，下次再來補強，只做一半的人際關係等於沒做，就好像你對著一個人微笑，不是真心誠意的，是虛情假笑，那效果等於不笑。人際關係將左右你的一生，即便家財萬貫，但缺乏良好的人際關係，就會變成一個不受歡迎的人，那他再怎麼有錢也不快樂。許多人在職場上不如意，不是因為工作能力差，而是被排擠，為何不排擠別人，卻只排擠你呢？那是你沒讓自己成為「受歡迎的人」，任何人都想讓自己成為一個受歡迎的人，但並非外表好看的人及口才好的人才會受歡迎，而是誠實比口才重要，體貼比虛假重要，不論你的本質如何，一定要始終如一，要做到與人交往不驕傲、和人互動時重承諾、守信用。要讓自己成為受歡迎的人，不能等明天再說，從今天開始讓自己受歡迎，只要保持你的優點，多學習，每日一點一滴的累積實力，十年後也還是個相當受歡迎的人。

說話真的是一門很大的學問及藝術，說話浮躁的人，如刀刺人，有智慧的人，舌頭卻是醫人的良藥。事實上，要說出好話並不困難，只要花幾秒的時間就可完成，平時只要出自內心真誠的去讚美別人，說出肯定及鼓勵的話，相信常說好話，不但能給自己帶來好福氣及好的人際關係，無論自己或下一代，只要每天都去學習，相信你很快就能成為一位一開口就讓人喜歡你的人，這才是真正的無價之寶且受用一生！



阿凡達前傳

文/Violeta

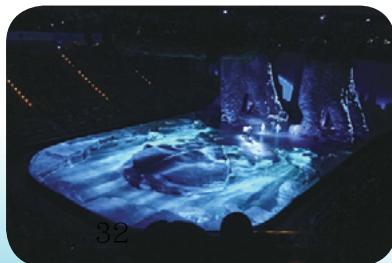
詹姆斯·卡麥隆導演，繼前全球票房冠軍－鐵達尼號後，所執導的「阿凡達」無疑又是刷新影史上另一里程碑紀錄。促使導演卡麥隆和太陽馬戲團突破既往，兩大泰斗首次攜手合作大型舞台表演，改編電影重新創作，掀起全球巡迴表演，激起了我想親臨感受潘朵拉星球的魅力。

「阿凡達前傳」是小巨蛋演出以來，最大的舞台表演，即使坐在後排依然可以清楚看見舞台上表演者的特技動作，更不用說炫麗光彩奪目、氣勢浩瀚的逼真聲光投影秀。太陽馬戲團運用40架擬真4D大規模投影，栩栩如生地呈現潘朵拉星球的豐富樣貌，投影範圍甚至大到涵蓋觀眾席，打造360度無死角的舞台，彷彿潘朵拉星球活靈活現的在眼前。更結合手機下載APP，帶領觀眾融入表演中的一部份，故事到某個情節時，手機會發出與觀眾互動的情境式演出。

太陽馬戲團運用故事劇情引領大家進入幾千年前的潘朵拉星球，表演者身上擬真的彩繪，加上扭曲身體的各種姿態及表情，猶如真的化身為英勇的納美人了。故事的開端來自巫師預言未來將有熾熱的熔岩摧毀祖靈之樹，唯有馴服天空霸主－托魯克及收集神器，才能解除危機，故事的主軸就圍繞在三個主角為了解救祖靈之樹，歷經奇幻的冒險之旅。

逼真的奇珍異獸在操偶師的操控下，與納美人一起在空中翱翔和陸地上奔跑，展開一場場地激烈戰鬥。表演者以優雅矯健的姿態，流利順暢地在高空中翻滾騰躍、空中飄浮、懸掛、倒立平衡、攀爬、飛躍等高難度特技表演，令人看得目不轉睛，再結合舞台上的大型機關，歷經雨林、火山爆發、地震、潮汐、瀑布等自然景觀不停地在舞台上變化，如臨實境，讓人嘆為觀止，驚豔不已。最後結尾當巫師高唱勝利之歌時，舞台外群眾的手機螢幕會變幻各種顏色的燈光，閃亮照耀著整個巨蛋，納美人群起圍繞著祖靈之樹，掀起祖靈之樹蘊育生命的最高潮，最後在群眾熱烈不絕的掌聲及喝采聲下謝幕。

電影裡的阿凡達是靠許多的電腦動畫後製呈現，但太陽馬戲團執導的阿凡達前傳，是運用高科技真實的將潘朵拉星球呈現在現場，表演者全是頂尖的體操選手和舞者，加上臨場的音效配樂與場景瞬間變幻的震撼，猶如超大型舞台劇。高聳的美麗樹屋，懸浮的巨大岩石，奇異綻放的花朵，壯觀的海浪與熊熊火焰，閃耀發光的祖靈樹，都和整個小巨蛋結合為一體，觀眾們就像融入整個大地之母的懷抱中，這真的是一場視覺感官的超優質享受，比電影帶來的感受更是身歷其境與震撼。





文/林佳素

在電影上映前已風光入圍多項獎項的《樂來越愛你La La Land》，最初其實並不吸引我有想進戲院觀影的意願，由於近年來，音樂歌舞電影失敗的例子不在少數，其中劇情的完整度、配樂與編舞的獨創性、演員們演技的展露和表現、剪接與運鏡的流暢性等，都是構成一部好的音樂歌舞電影中的重要元素。較不成功的例子中多專注於「音樂」與「舞蹈」，反而忘了「劇情與敘事手法」才是電影成功的首要原因。

導演兼編劇--達米恩查澤雷(Damien Chazelle)將愛情與理想這看似千篇一律的電影敘事工具，透過歌曲與對白來活絡，以於高速公路上長達十分多鐘偽一鏡到底的幻想歌舞秀揭開序幕，不僅喚起閱聽眾對該電影的激情，也成功帶出男女主角最初的處境與其角色設定。

各自懷有夢想卻懷才不遇，男主角雷恩葛斯林(Ryan Gosling)飾演一名爵士樂鋼琴家，想要在當代這充斥著流行音樂的世界中將古典爵士樂能重新讓更多人發掘與喜歡，並擁有屬於自己的爵士樂酒吧；女主角艾瑪史東(Emma Stone)飾演能歌擅舞且自編自導自演的女演員，多次試鏡落選淘汰讓她選擇在喜歡的電影片廠中咖啡廳打工，夢想著自己哪天也能成為知名演員。某天兩人的相遇、相識到相戀，透過對理想的執著、彼此自信心的建立、面對愛情的猜疑與家人的不諒解到對因錯過的人生而懊悔等，不僅串起這看似乏味可陳的愛情夢想電影，並讓其更具豐富度與多層次的想像。

時序轉換到五年後，男主角實踐了自己的夢想，開一間屬於古典爵士音樂的酒吧並聞名洛杉磯；女主角也獲得電影演出的機會，成為一位知名演員且擁有幸福的家庭生活。兩人再次的偶遇，但彼此卻擁有各自不同的生活，在電影的尾聲中，透過男主角演奏屬於倆人的主題配樂中來想像若當初有不同的決定、有更多對彼此的包容、且對於夢想能抱持著不同的態度，那是否會有美好的結局？人生無法重來，任何事情與決定都取決於一瞬間，電影結局中無法全美的愛情讓閱聽眾有所遺憾而賺人熱淚，但其中美好的回憶與對夢想的執著值得一再地去想像並引人迴響。

權益是爭取來的，規則是被挑戰的，夢想當然也是靠雙手贏來的，只有自己準備就緒了，才有機會打破框架，創造自己的格局與未來。



遇見街貓 BOB

BASED ON THE INTERNATIONAL BESTSELLER
**A STREET CAT
NAMED
BOB**

SOMETIMES IT TAKES NINE LIVES
TO SAVE ONE

COMING SOON

#StreetCatBob



文/瘦貓小鮮肉

劇情簡介：

這是一部由真實故事改編而成的電影，是英國2016年的家庭喜劇片，改編自詹姆士的同名書籍。故事主軸是在講述一隻流浪貓Bob，改變了詹姆士這名戒毒者的一生。

「詹姆士是一名在接受美沙冬口服液戒毒的年輕人，由於還在接受毒品治療，且身無分文，終日只能抱著一把心愛的吉他在街頭賣藝，乞討生活，每天只靠著賣藝微薄的收入度日，有時身上沒錢，還得喝餒水才能溫飽。這樣的人生，總是被他人歧視，當然也包括他的家人，讓詹姆士一度又走向老路，差點斷送了性命。

在社工人員薇爾的幫助下，詹姆士住進了一間小房子，讓他可以擁有屬於自己一個人的家，就在當天，家裡來了一隻不速之客——流浪貓Bob，看起來比詹姆士還要可憐，詹姆士便把屋裡的牛奶分享給Bob食用並留宿一晚，沒想到Bob便從此定居，與詹姆士兩人相依為命。

一開始詹姆士拗不過Bob的脾氣，便帶著Bob到處街頭賣藝，沒想到Bob可愛逗趣的萌樣，為詹姆士帶來好運，贏得不少民眾的掌聲，便漸漸開始闖出名堂，越來越多人喜歡來看他們的表演，甚至有些人是慕名而來，只為看Bob一眼。因為Bob與詹姆士的聲名大噪，遭他人眼紅與檢舉，一度讓詹姆士的工作不保，生活又陷入了困頓。於此同時，詹姆士也與鄰居貝蒂產生了一段曖昧不明的情愫，卻遭社工警告，感情是戒毒的阻力，希望詹姆士能好好專心戒毒。

眼看詹姆士之前賣藝的存款又快沒了，詹姆士不甘如此，帶著Bob重回街頭工作，卻在一次的突發狀況，與心愛的Bob失散，又被貝蒂發現他是毒癮患者的身份。他努力與貝蒂解釋後獲得諒解，Bob也重返家中，這樣的機運，讓他決定要脫離毒癮，在Bob與貝蒂的陪伴下，成功的擺脫毒品。他的故事被出版社相中，決定出書成冊，沒想到引起廣大的迴響，改變了他窮困潦倒的生活，被社會重新接納，也獲得家人的原諒。

觀後心得：

坦白說，會看到這部電影，完全是身為貓奴的我被Bob可愛的宣傳照所吸引，並不是社會寫實的勵志故事，才讓我走進電影院。但這部電影的迷人之處，除了Bob的萌樣深得我心之外，整部電影的敘事結構，並沒有太多灑狗血的元素，與太賺人熱淚的情節，導演與編劇用很平鋪直敘的方式，甚至有時是用有趣的對話，在描述主角與Bob間的情誼，必須要觀察許多細微的互動，才能瞭解箇中的情感。

電影裡也運用了許多「貓的視角」來運鏡，藉此表現Bob眼中的詹姆士與牠所看到的世界，來表達Bob的情緒。令我驚訝的是，電影裡的Bob，就是現實故事裡的Bob，讓這部改編的戲，又更多了幾分真實的感受。尤其動物是拍攝影片中最難控制的角色之一，導演讓Bob能與演員互動，流暢的完成一部電影，的確也認我敬佩萬分。

我想，整部電影以「貓咪」為主軸，當然在商業電影上的思維，有他的賣點與考量。但就現實來說，動物有時候就像小朋友一樣，每一個動作，都是最真實的反應，這也是電影好看的地方。姑且不論「戒毒」這麼嚴肅且我們平時難以接觸到的議題，動物帶給我們的陪伴，不管我們是什麼目的，讓我們有動力的走下去，才是我覺得最重要的命題。

就像電影文宣裡的一句話：「在遇見你之前，我是一個人；遇見你之後，我們是一家人。」明白的表現出我們這些貓奴/狗奴的心情啊！我自己家裡有一隻小狗與三隻小貓，小狗盧卡斯就是從幼犬時自己跑來我們家就趕不走的毛小孩，自從有了盧卡斯的存在，我們家的歡笑聲更多了，我冬天更不怕冷了（可以抱著這個大型暖暖包睡覺），帶牠去散步、洗澡、看醫生，幫牠清大小便，善後牠搗亂的災難現場，便是我每週回家必做的事。從中，不但培養我的責任感，也讓我對小動物的生命，有了更加的體悟。

我在台北的租屋處也有養兩隻小貓咪「Tiger & Lion」姐妹花，牠們常常撒野的舉動讓我為之發瘋，但撒嬌的時候也讓為隨即融化。常常工作累了，下班回家後看到他們用水汪汪的眼睛跟我討零食吃的模樣，頓時所有的疲憊、委屈、牢騷、忿怒都已拋諸腦後，只想把他們抱在懷裡，用我的臉去觸碰他們那柔軟的貓毛，期待他們呼嚕呼嚕的用舌頭舔我的臉（雖然往往換來的只有貓爪的傷痕），看著他們趴在我身上撒嬌，睡覺時躲在我懷裡，人生最大的幸福，夫復何求？

詹姆士與Bob的情感，不亞於我對我那兩隻姐妹花的情感，他們就是我們的家人、朋友，從電影中他們的細微互動，都讓我想起我與貓女兒之間的點點滴滴，有了他們的「陪伴」，才是致使我們勇敢堅強走下去的唯一動力，雖然我的人生經歷沒有詹姆士那麼的勵志，但這樣的共鳴，也才能讓我對這部電影這麼的津津樂道！





文/林佳珍

故事大綱

本片是德國女導演尤莉亞馮海茲的轉型作品，改編自演員作家哈沛科可林（Hape Kerkeling）同名暢銷小說。

哈沛是個知名的喜劇演員和主持人，也是忙碌的現代人。他不愛運動、自詡「沙發上的馬鈴薯」，最愛窩在電視機前狂吃洋芋片，大啖乳酪蛋糕。長期繁忙的工作，讓他忽略了內心的聲音：「該休息了！」，終於遭致身體的報復：起初發生聽覺障礙、又因為心肌梗塞緊急送醫，最後竟切除了膽囊。

這場生命危機終於改變哈沛的想法，過勞、過重、過累的他，決定放自己半年的假。他只低調地跟好友們說了句「我出去一下！」，便踏上這趟朝聖之旅，探索真正的自己。這趟旅程中，哈沛造訪了法國與西班牙邊界的知名勝地，也穿越了窮山惡水，還一度因為害怕孤獨，讓他懷疑自己能否走完全程。幸好他遇見了懷著悲傷秘密的史黛拉，和決意採訪「聖雅各古道」的年輕記者蕾娜，三人相知相惜，決定分路而行，並相約最後在終點聖地牙哥大教堂見。

關於聖雅各古道（引自維基百科）

聖雅各之路或聖地牙哥朝聖之路（西班牙語：El Camino de Santiago）是前往天主教的聖地之一的西班牙北部城市聖地牙哥康波斯特拉的朝聖之路。主要指從法國各地經由庇里牛斯山通往西班牙北部之道路，為聯合國教科文組織登錄的世界遺產，也是全世界僅有的兩處「巡禮路」世界遺產，另一處是日本的「紀伊山地的靈場和參拜道」，兩古道在1998年締結為姊妹道路。



心得感想

哈沛的朝聖之路並不是一路順遂，這一路走來他徬徨過也想過要放棄，但是當遇到志同道合的朋友可以一起為彼此加油打氣，最後完成了朝聖之路。

我之前就有耳聞朝聖之路也很嚮往，當然我也有問過自己為什麼想要去走朝聖之路，是因為越來越多的背包客在走？還是想要在這路途當中獲得什麼？其實我沒有太多冠冕堂皇的理由，單純只是因為很想要好好的看看這個世界，看看來自世界各國的朝聖者！真心希望有一天我也可以踏上熱血的朝聖之路，尋找一個不一樣的自己。



插天山自然保留區簡介

文/王御雲

青岡) 是台灣11種珍貴稀有植物之一，在新北市和桃園市交界處一帶有大面積的水青岡純林，本區也是此類植物在北半球分布的最南限，在植物地理學上具有重要的研究價值；山區也有豐富的野生動物資源，其中包括許多瀕臨絕種或珍貴稀有的種類。



春天吐出新綠



夏日碧綠盎然

為了保護插天山的櫟林帶、稀有動、植物資源及其生態系，農委會乃於民國81年3月12日依法成立「插天山自然保留區」，面積7759.17公頃。

保留區在行政上屬於新北市烏來區、三峽區及桃園市復興區，在地理上則屬雪山山脈北段稜脊，以拉拉山為中心，四周圍繞有夫婦山、美奎西莫山、檜山、南插天山、北插天山及卡保山等；地勢北段呈東北向，南段呈東南向，海拔高約從300~2,129公尺。區內溪流主要包括西邊之大漢溪與東邊之南勢溪及其支流，溪流均屬幼年期，河谷坡度陡峭，河川侵蝕及搬運作用均強，谷地落差大，常形成美麗絕倫的瀑布。

地質屬第三紀之粘板岩、砂岩及頁岩，土壤屬灰壤化土系列。本區氣溫偏低，年均溫約15.6℃，冬季多介於5~10℃之間，夏季多在20℃左右，年均氣溫約15.6℃，由於受東北季風影響，全年降雨量高達3290毫米，各月雨量相當平均，相對溼度高達90%以上，屬溫帶重溼型氣候極有利植物之生長。

植物大部份屬楠櫟林帶，較低海拔處則屬榕楠林帶，針葉樹則多分布於1800公尺以上之東南隅，以扁柏、紅檜、鐵杉為主。檜木巨木群為本區代表性生態體系，以赫威巨木成名，



秋天黃葉耀金



冬季葉落枝枯



北插雲瀑

約十餘株，平均樹齡約800~1500年。然本保留區最具代表性之植物則屬文資法公告之珍稀植物——台灣水青岡群落，分佈從鹿背山至魯佩山一帶，涵蓋約350公頃，地處多風稜脊，伴生的稀有植物尚有紅星杜鵑、吊鐘花與台灣一葉蘭等。由於台灣沒有溫帶落葉林氣候，這片水青岡落葉林頗為稀罕珍貴，具有學術研究價值。

本區為台灣北部地區植物最豐盛的地區，歧異度高之社會孕育出豐富的野生動物資源。在野生動物方面，本區擁有非常多的珍貴稀有或瀕臨滅絕種保育類，顯示本區的野生動物棲地品質良好。哺乳類共5目12科18種，其中台灣黑熊為瀕臨絕種之保育類野生動物，台灣獼猴、麝香貓、白鼻心、食蟹蟾、石虎、穿山甲、山羌、水鹿、台灣長鬃山羊屬珍貴稀有之保育類野生動物。鳥類共11目29科84種，屬瀕臨絕種者有藍腹鵲、林鵲、褐林鵲，其他應予保育鳥類包括深山竹雞、紅山椒鳥、松鴉、紅頭山雀、煤山雀、青背山雀、紋翼畫眉、白耳畫眉、藪鳥、冠羽畫眉、小翼鵲、紫嘯鵲、白尾鵲、鉛色水鵲、栗背林鵲、白頭鵲、火冠戴菊鳥、黃胸青鵲、黃腹琉璃、紅尾伯勞、松雀鷹、鳳頭蒼鷹、大冠鷲、鵲鵲、黃嘴角鵲、大赤啄木、綠啄木、黃山雀、赤腹山雀、白喉笑鵲、竹鳥、小剪尾等等。

(以上引述林務局自然保育網資料)

山毛櫸(台灣水青岡)它是原本應該出現在溫帶的落葉闊葉林，和七家灣溪的櫻花鉤吻鮭一樣，它在冰河時期來到台灣，隨著最後一次冰河期的結束氣溫逐漸暖化，台灣水青岡適合生存的地方越來越少，現在只剩下東北部的幾個山頭還可以看見它美麗的身影。

山毛櫸四季變化係大自然最珍稀奢華的獻禮(春天吐出新綠、夏日碧綠盎然、秋天黃葉耀金、冬季葉落枝枯)，四季景色迥異，各具風采。

另這裏還有雲海雲瀑奇景，當然還宛如人間天堂的北插霧淞。

最後台灣依照文化資產保存法設立的自然保留區共有22處，為了保護插天山珍貴自然資產，民眾未經申請許可擅入插天山自然保留區，將依法開罰，民眾需依規定申請許可後進入，以免受罰。

自然保留區的畫設，是基於保護當地具保育自然價值之自然區域、地形、植物及礦物，而嚴格限制人為擾動。民眾得以研究調查、原住民族傳統祭典、環境教育需要，申請進入插天山自然保留區，並經主管機關許可，違者將依第98條得處3-15萬元罰鍰。

所以想去的朋友，一定要去林務局申請入園證，及辦理警察局的入山證。



北插霧淞



暢遊江南水鄉

文/歐陽文婷

印象中的中國總是停留在旅遊頻道，和學生時代所涉略的古文學詩詞裡，對於那些大文豪筆下的湖光山色、絕色美景，總是充滿著無限的想像，期待著有一天能夠實地造訪，體驗那詩詞中的美景，感受騷人墨客筆下的意境。古諺語曰：「上有天堂，下有蘇杭。」就決定起程去江南水鄉吧。

初秋的江南，適逢桂花盛開的時節，來到南潯古鎮，昔日士大夫劉鏞的私家花園一小蓮莊。櫓船排排停靠在岸等待著旅人，坐在櫓船上，船夫輕輕擺動搖槳，映入眼簾盡是飄逸的楊柳低垂在水面上，靜謐的小橋流水相互交織著，看著彼鄰於河岸旁的水上人家，沉浸於此刻的寧靜，在感動之餘也格外的興奮，原來這就是詩人墨客筆下的煙雨江南。

見識到了南潯水鄉的美，讓我對烏鎮的憧憬更加濃烈，它是中國六大水鄉首推之選。行經京杭大運河時，為這古運河的開鑿感到不可思議，因為這是一條貫穿中國四個省，北起北京南至杭州，歷經2,500年完全由人工開鑿的南北向大運河，是世界最長的古運河，全長近1,800公里穿鎮而過，使得烏鎮飄逸著一股濃郁的歷史與文化氣息。

今天我們將於烏鎮的西柵區住宿一晚，全然感受白天與黑夜截然不同的氛圍。抵烏鎮時已近黃昏，此時園區外夜幕已拉上，園區內街道上兩旁的街燈，張開雙臂熱情的迎接我們，腳下的青石板引領著我們來到了東方威尼斯。下榻的民宿房內，小小的房間雖樸實卻很古色古香，搭配著烏鎮著名的藍印花布，仿青花瓷的古典洗水臺，彷彿是置身於明清時代，泡著烏鎮白菊茶，坐在陽台打開窗戶望外，可悠閒的看到人群川流不息於巷弄街道間。



鷓鴣補魚



酒吧一條街

烏鎮郵局

久聞烏鎮枕水人家的美名，興奮的心情難以掩飾溢於言表，趕緊出去漫步整個烏鎮吧！烏鎮的主街道上林立著當地特色餐飲、茶樓飲品、傳統當舖、藥舖、木雕、紡織紗布等精緻工藝品，人群絡繹不絕真是好不熱鬧。往另一旁的河面方向走去才驚嘆的發現，天啊！烏鎮也太美了吧！這好似清明上河圖栩栩如生在眼前呀！河道兩旁是熱鬧的人群與各式店舖，眼前水面漂來的扁舟上，搖著櫓的船夫哼唱著悠揚的江南小調，不親臨到訪此地，真的難以窺見整個古鎮夜晚的怡然風情。

向遠方望去一座高塔矗立在古運河畔，就以邁向塔為目標前進吧！千年古鎮傍河而居，兩旁皆是明清時期的古老建築，水陸相鄰，街與街都是以橋相連，可以隨性恣意的坐在各大小巷弄的石階上，望向穿梭於整個古鎮的河道，或也可乘船夜遊領略水上風情，一覽河岸兩旁的明清樓閣。行經國樂戲院、烏鎮郵局、鼎鼎有名的昭名書院等地方。走向長虹般的弧形拱橋，看著船夫們搖槳擺渡從一座又一座的橋墩下經過，遠眺河道兩旁的樓閣燈影，映著成排的屋形，形成了水面上下剛柔並濟的夜景，如此隱晦的閃耀著，我唯一能做的，就是陶醉在這古鎮中了。

途中看到臨水而居的水閣，旅人怡然自得地坐在陽台上，沉浸在水鎮一體的氛圍中，透露出臨水閣樸實古香的韻味，真的是太羨煞旁人了，我住的民宿可看不到這美景，但沒關係，我用步行的方式踏尋烏鎮各角落的美。走累了就隨意坐在臨水閣的迴廊靠椅上，或河畔旁也有許多的咖啡館雅座，愜意看著懸掛在長廊上的燈籠、河埠廊坊、過街騎樓、深宅大院，這種遠離塵囂的感覺，讓多少騷人墨客傾醉於此地。

酒吧一條街算是比較喧鬧也比較不烏鎮的一小區，看著離此不遠的白蓮塔寺，塔身被燈





光照耀得通體剔透，聽著搖滾動感音樂，與三五好友飲酒作樂閒聊，這種大相逕庭的強烈對比，卻深深吸引著許多旅客到訪。

夜色茫茫，烏鎮上的人潮慢慢退去，來到此地怎能不品嚐一下當地小吃呢？走進一家書生羊肉，點碗招牌的羊肉麵享用，雖然價錢一點都不可愛，但真的很好吃耶，可惜許多店家及餐館都已陸續打烊，我無法品嚐到其他家小吃店的佳餚，那就在河畔旁的露天座椅上與大夥沏茶聊天吧！今晚的烏鎮使人忘卻千般的雜思、煩惱，讓人如痴如醉，美得令人屏息。

早晨的晨光灑落窗戶，才從昨夜烏鎮的嫵媚中甦醒。一大早的烏鎮靜謐而淡雅，帶點煙霧迷濛的面紗，處處可見幽靜恬然。就好像走進一幅水墨畫，看著晨霧繚繞的小橋人家，船夫輕搖著橈船幽幽擺盪著水面，不經意地掀起陣陣漣漪，楊柳輕飄搖曳著低垂水面，好一個迷離朦朧的晨曦，猶如仙境。曾經只在電視上看過的藍印花布染坊、漁夫以鷓鴣補魚，在這裡都一切自然的呈現在眼前。依循昨夜的腳步，走在曲徑巷弄，踩著青石板路，撫摸著老街上的灰瓦白牆，褐色的木板門，回首昨夜經過的廳臺樓閣，與昨晚截然不同的風貌，再次觸動到我的心弦。

由於行程的安排，所以停留在烏鎮的時間有限，西柵還有好多美麗的地方未去探尋，美味的小吃也未一一品嚐，不停留個三天三夜實在無法讓我盡興，它的日與夜都令我深深著迷，每一個角度，每一次抿笑都是這麼得迷人，即使經歷了千年的朝代替換，歷經千古滄桑依然輕盈飄緲、婀娜多姿，有機會我一定會再來與她相遇。





東京五日自助遊

文/小鹿

為了一圓兒時的夢想與小孩的梦想【迪士尼樂園】，因此這次特別選在228連假來了個東京五日遊，且因為帶著老婆與小孩不太適合跟團，因此這次特別選擇自助旅行，自己安排景點比較適合家人旅行。在此先分享一下自己的行前安排與如何安排自己的需求，首先當然是在半年前就先看好時間且定好機票與飯店，機票可以由各航空公司訂或是用搜尋網站如SKYSCANNER等搜尋到便宜機票去訂票，而住宿則可參考agoda、booking.com等網站來搜尋你所需要的飯店及房型。再來就是行程安排了，這次因為我的目標是家庭旅行，因此都盡量安排小孩可活動的行程，而購物行程則較少安排。

行程簡介

第1天 早上飯店 -銀座-東京車站

第2天 迪士尼 海洋

第3天 築地市場-淺草-上野阿美橫町-自由之丘

第4天 橫濱

第5天 池袋附近逛街

第一天坐早上6點25的飛機到日本10點30分，接下來坐SKYLINER到日暮里換JR到池袋，若帶小孩坐日本捷運時記得要把推車收起，因為沒有空間可放推車，所以若帶小



孩還是建議在機場搭利木津巴士，可直達特定飯店比較方便，別像我們這次帶小孩、帶行李，還要再轉捷運累的半死。到飯店放完行李後我們在池袋找了利九牛舌來吃中餐，不得不說利九牛舌真的蠻好吃的，推薦大家來去吃吃看。吃完後就直奔銀座，去享受下午茶，這次找到的是資生堂銀座本店，下午茶走的是精緻路線，每個都是小巧好吃，吃完後順便逛了一下銀座。因為第二天就是重頭戲迪士尼海洋樂園，今天就到此先回飯店休息了。



第二天因為要坐捷運到迪士尼樂園，一大早6點多就起床出發，捷運坐有樂町線到新木場再轉京葉線，到舞濱再坐迪士尼的列車就可到達迪士尼樂園了；雖然提早出門，但在轉捷運時人還是嚇死人的多，因此帶著小孩要特別注意（若住新宿京王飯店則有從飯店直達迪士尼的比較推薦）。到舞濱坐上的迪士尼列車，像是來到了不同的世界，車上的把手與窗戶都是米奇的样子，整個車廂內的裝潢都很有迪士尼樂園的風格，大概在9點左右總算到了迪士尼門口，因為迪士尼設施有FP的設計，所以一開始我們就先衝去抽玩具總動員的FP，而這項設施應該是海洋最熱門的設施，真的是人山人海，大排長龍，光是排FP就花了我們20分鐘，我們玩具總動員是抽到晚上7點50才能入場，排完後我們就去坐空中列車到海灣區去玩遊樂設施。接下來玩的遊樂設施是水上逗趣船，有點像是水上版的碰碰船，玩完拍照就先去吃飯等遊行，海洋的遊行是卡通人物坐著船在湖上繞一圈後下來舞台，兒子還和唐老鴨握到手，超開心的！遊行後又坐了一個類似旋轉的海鷗船，又去看阿拉丁的3D劇場，在3D劇院時兒子還很興奮的說我沒看過電影，好緊張也很期待；晚上就是重頭戲玩具總動員，進去就先有一堆玩具總動員的人物介紹，上車後就是進去裡面的3D世界來瘋狂射擊了，出來後剛好看到正在施放的煙火，就是海洋迪士尼晚上的主秀，超級漂亮，而今天的行程也隨著煙火秀就此落幕。



第三天行程是去築地市場享受新鮮的海鮮，由於帶小孩必須避開日本通勤時間7~9點，免得坐不上地鐵，特地6點就起床，坐捷運到築地也快8點了，到了築地市場果然看到有名的店都大排長龍，剛好看到隔壁一間沒人排就進去坐了，進去吃果然魚都很新鮮；其中築地市場讓我印象最深的是很乾淨，沒像一般傳統市場，有很多血水且有很重的味道，逛完外圍市場後，我們就坐地鐵前往淺草去拜拜順便逛街。到淺草時首先當然不免俗來到雷門燈籠拍照，再來是我兒子一直吵著要吃的冰淇淋，他一直說日本的冰淇淋比較好吃，我吃了後發現真的比台灣的好吃，中間也逛了仲見世通、買了人形燒，然後就出發去上野吃午餐和逛阿美橫町。到了上野在附近找了一家燒肉店，吃完後就開始

逛阿美橫町嘍，首先去二木菓子店，去買日本的伴手禮和自己要吃的禮品，原本以為是一家小店，到了後發現就像是一家小型超級市場，一堆日本零食看得我是眼花撩亂，我老婆也在這邊是大開殺戒，採購了一大堆零食。到了下午由於戰利品太多，只好先改變行程坐回飯店放戰利品再出發去玩，傍晚則是去自由之丘拍個照順便吃個甜點。

第四天就是出發去橫濱，坐了一個多小時的車我們在10點左右到達了中華街，到達後第一件事，就是先去中華街的

橫濱大飯店排自助餐，已經一堆人在排隊登記了，還好來的早，等不到2分鐘就上去吃我們的中華自助餐吃到飽，吃完後就是開始從中華街一路逛到橫濱去囉。在中華街到處都可發現有人在賣大肉包，不過買來吃時覺得也還好普普，由於中華街對我們台灣人來說沒甚麼特別的，因此就快步通過來到山下公園來溜小孩了，在這裡有冰川號可供拍照，小孩看到海鷗跟鴿子就很開心的追著牠們玩，我們就一路順著路從公園散步到橫濱的紅磚倉庫去逛，紅磚倉庫的氣氛讓我感覺像是來到台北的華山特區，都是古蹟再利用，加上裡面的店也都類似是走文創路線的潮店。逛完這裡就跑去附近的COSMO World樂園，裡面的設施真的是還蠻刺激的，若有帶小孩推薦可以來這玩一下，尤其是他的獨木舟大絕叫真的蠻好玩的。晚上就去世界之窗OUTLET吃晚餐，吃完後就去

Landmark看夜景拍照，結束這一天。

第五天由於是坐下午6點半的飛機，因此就在池袋逛一逛跟補貨。池袋附近很多電器行、百貨公司與藥妝店，若要買電器的可以在這邊入手，回程因為行李多就搭利木津巴士從飯店直達機場了。這趟充實愉快的日本之旅就在此結束了。



地表最酷3D！ 在飯店內就能大玩花蓮熱門景點！

文/Nicky



近年來，地景藝術越來越盛行，化平面為立體為地景藝術的特色，每年夏天，花東地區已成為遊旅暑假必造訪的勝地之一，就在今年初夏，力麗哲園飯店-花蓮館推出了「花蓮3D地景藝術」活動，把花蓮在地特色景點「太魯閣吊橋」，與刺激好玩的溯溪，甚至著名的曼波魚栩栩如生的呈現在館內。花蓮有好山好水，觀光旅遊資源豐富，即使花一整個月的時間也無法全部玩完。飯店找來曾為總統府展覽空間改造3D長廊創作的台灣新銳設計師陳彥旭親自操刀，打造三大地景藝術，讓即將住宿的旅客，除了入住到舒適的飯店，在還沒踏出飯店門外，也能立刻享受到花蓮在地特色風景，同時也得到一個最不同凡響的假期。

號稱「地表最強3D地景」，包括遊客都喜歡挑戰的秀姑巒溪「激流泛舟」、體驗夢幻的太魯閣「天空吊橋」以及花蓮頗負盛名的「曼波魚」等，利用透視圖的原理來繪畫出超擬真的視覺藝術，把所繪物通過特定的視點，按視覺成像規律反向投射畫面到畫面載體的一種繪畫技法，需理解到透視原理後才容易理解運用它，令人讚嘆不已。豐富的主題情境不論是親子同樂，還是好友出遊或是情人蜜月都是不錯的選擇，連力麗觀光董事長蔡宗易自己都玩得不亦樂乎呢！

站在曼波魚旁邊，彷彿置身在魚旁邊，跟魚群一起玩樂；走到吊橋區，好像也身歷其境在太魯閣；在溯溪裡，似乎也體驗到河水湍急的刺激感，超擬真的地畫世界，幾乎忘記自己存在的真實空間，看看我們在現場玩得忘我！炎炎夏日想要來花蓮體驗戶外活動但又不想曬黑的朋友們，快呼朋引伴來力麗哲園飯店-花蓮館，體驗3D地景藝術無窮的樂趣，珍藏美麗的夏日回憶！





不可錯過的京都祇園祭

文/蘇懿慈

日本的夏天最重要的活動就是祭典，號稱日本三大祭之一的「祇園祭」，也是京都每年最重要的活動，是由京都八坂神社舉辦，因為八坂神社也叫祇園神社。而這個祭典是一個具有一千年歷史的節慶活動，整個活動是七月一整個月，全日本甚至是世界各地來參訪的人至少有10萬人，祇園祭分前祭跟後祭，其中最推薦的就是宵山跟山鉾巡遊。

祇園祭的原先是為了要平息瘟疫，在古代，人們認為會發生這些瘟疫都是因為惡靈在作亂，因此開始在中心地的庭院—神泉苑，豎起66根矛，驅除污穢。後來演變成山鉾在京都市區遊行一圈收集了各種惡疾，然後在結束後立刻燒毀，代表著惡疾被燒除。

宵山，是山鉾巡遊前一天被稱為宵山，在這期間的下午5、6點開始會封路，京都的主要街道「四條通」、「烏丸通」都會禁止車輛通行，成為了行人專用區（日語稱為「步行者天堂」），而這些山鉾前都會掛滿燈籠，山鉾上也都會有人在演奏音樂，路邊也會有攤販，當你看到街上滿滿的人，真的是嘆為觀止，好不壯觀啊！路上隨處可見日本人穿著浴衣拿著扇子，全家一起出遊，或跟著朋友一群遊賞，甚至看到外國人也穿起浴衣體驗日本文化。因為我去的時候是宵山的最後一天，隔天就要山鉾巡遊，所



以很慶幸還看到結束後一整排燈籠迅速收回，結束後主事者對大家喊話，感謝大家，接著因為要準備隔天的遊行，就看到下面跟上面的人一起愛的鼓勵，整個場面非常有趣，這也是我這趟旅程中印象最深的場景。

「山鉾」是指神所乘坐的「山車」和「鉾車」的總稱。山鉾巡遊，是宵山結束後的一大早9點，七月的京都其實是非常炎熱的，溫度都來到30幾度，山鉾是不用任何釘子，只用繩索，而參加遊行的壯丁約40到50個人就這樣拉著山鉾，重點是這些山鉾的輪子其實非常難拉，前面的人拉，車中還有人在推，車上有兩個人在加油打氣，和樂聲伴奏的人，車頂還有左右兩邊兩個人拉著長長的山鉾。整個重頭戲在轉角街，巨大的山鉾隨著號令，齊心要把車子90度的轉向，整趟遊行下來真的非常考驗意志力，我看著這些拉著車的壯丁們真的是滿頭大汗，但還是拼命的拉著車。

而這些裝飾華美的山鉾車上，都有一個故事，很多都是來自中國歷史，像是函谷鉾就是在說孟嘗君的故事，郭巨山則是二十四孝中的郭巨的故事，還有很多都可以在網路上搜尋的到，像這樣的傳承讓我想到進香、廟會出巡，亞洲各國文化都有息息相關，因為地理以及歷史因素，讓我看到日本人在文化傳承上也是不遺餘力。

因為這個祭典是日本重要活動之一，飯店的住房率都超好，價格在這段時間也不便宜，如果想要直接住在京都就要提早訂房或者也可考慮住在大阪，只是去一趟京都至少要花一小時過去，來回至少約二小時，大家在旅程上的安排可以再考慮時間與成本。日本三大祭是七月的祇園祭（京都）、七月底的天神祭（大阪）跟五月神田祭（東京），推薦愛好文化之旅的同仁可以在夏天安排一趟日本祭典之旅。





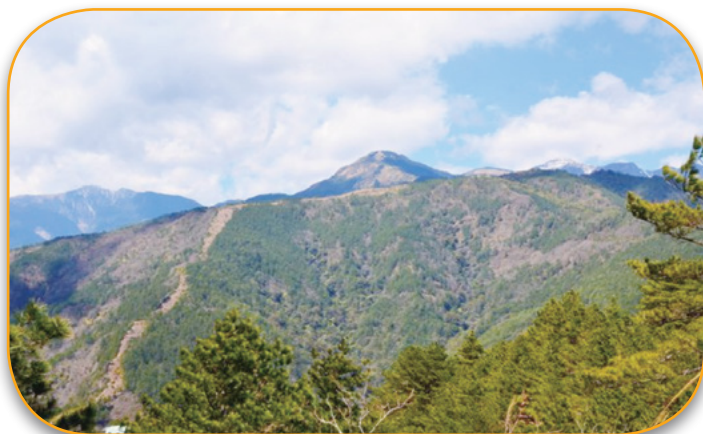
馬武霸山

不要~不要~驚魂迷航推車之旅

文/王秀韻

傳說中的馬武霸，適合登山也是越野單車的經典路線，單車推上山約3-4個小時，下滑約40-60分鐘。讓人期待又懼怕的單車旅程，由環山部落仰望馬武霸山，翠綠的山壁上坎著一條黃色的絲帶(防火巷)，蜿蜒直達天頂；坡度陡峭，從最低點的平等吊橋(1547m)，到達馬武霸山基點(2,497m)，大約6公里路程、950m爬升，坡度是驚人的8度多，單車上馬武霸要借助防火巷。防火巷，就是為了防止森林大火蔓延，樹林間闢出一條垂直無樹帶，尤其很會助燃的松樹林，特別需要闢出防火巷。有人形容馬武霸像百岳觀景台，由山頂基石所在的寬廣草皮，可認出17座百岳，如雪山山脈的大劍、志佳陽、雪主、桃山，中央山脈的審馬陣、南湖中央尖、甘諸無明、鈴鳴門山…，真是太棒了，一次登頂即可將群山映入眼簾。

為確保隔天元氣叭哩，前晚先投宿於武陵上方環山部的環清宮，清晨在睡夢中被一陣大雨聲驚醒，滂沱大雨如同澆水般的颱風天候，大伙提前起床觀察天氣變化，一邊享用車友準備超澎湃的特製早餐，有牛角麵包夾荷包蛋、起司+牛肉片、蘑菇歐姆蛋，配著各家私藏不同風味的現磨手沖咖啡，再加個飯後水果—小蕃茄夾蜜餞，山上的美而美，隨意吃到飽，其他車友也沒閒著，以網路詢問各地車友天氣狀況，若真不能騎將以備案方式進行，在焦急中等待，約到10點多天氣稍為好轉，陽光也從雲層後方露





臉，大伙說騎去登山口的平等吊橋拍照，但因之前的大雨，怕山路泥濘無法推騎，所以也不抱太大希望。

懷著愉悅的心情，大伙輪流在跨越司界蘭溪平等吊橋前拍著單車美照，騎在果園梨樹棚架盤根交錯下彎身低頭前行。若是到了梨子盛產季節，能啃著鮮甜多汁的高山水梨，是多麼享受的一件事，穿出果園後是一大片高麗菜園，在菜園中央左轉有條小徑便是通往馬武霸山的登山步道，開始是陡峭的水泥產業道路，一路推到柵門的登山口，入口有一雪霸公園—馬武霸山地型/圖的告示牌，園區禁止捕獵，採伐野生動植物，大伙準備在此來個團體大合照，疑～菁英組怎麼不見了，原來已迫不及待一路衝上山了，拍完照後開始登山，各自努力。

進入馬武霸山步道，馬上就來個之字形陡爬升，上午的大雨加上裸露的黃土，一整個古溜，推車要非常小心，不然隨時會有摔成四腳天之虞，陡度加上推車已開始氣喘吁吁，過了黃土區進入松木林區，鬆軟的二葉松鋪滿路徑，聞著淡淡的松樹香味，耳邊聽著鳥語，在芬多精中做著森林浴，稍微緩解了疲累，沿途休息、拍照、聊天，不知不覺已形成速度相同車友的壓隊互助組，出了松葉林區，進入石礫路段，有許多的陡峭上坡，此路段為防火巷，無任何遮蔭，陽光直接曝曬，坡道上佈滿高低起伏，大小不一的石塊，半頂半推著車上坡，無奈無止境一坡接一坡向我們襲來，同行的小青是傷兵，幸好同行的車友發揮車友愛，都會折返幫小青推車，總算來到中繼工寮休息站，大伙拿出水果、柑橘味磅蛋糕、咖啡、上午現煮黑糖薑母茶、糖果、餅乾，儼然是小型的野餐，好不歡樂，還好有這些好伙伴當我的補給兵，不然可能很早就沒電了。依我們的腳程，為了安全不可太晚下山，應該到達停機坪時就會被下山的菁英組追到了，屆時就必需一起折返下山。

向未完成的旅程前進著，工寮休息站所在是一個三岔口，路徑就在工寮後方，沿著牆往左的箭頭到後方才是通往山頂的山路，歡迎我們的仍是無止境的上坡…推著…推著，已有人大喊不要…不要…不要再抽筋了，因為從左腳抽到右腳，大腿抽到小腿，小腿抽到腳趾頭。上山前已得知補水、防紫外線、補充鹽分是防抽筋三要點，是來馬武霸山要特別注意的，還好自己狀況還不錯，大伙已不想走了，也走不動了，累斃了，車丟著，已顧不了形象，人已呈大字狀躺在路邊，忽然一陣風跟隨如鬼魅般的黑影由眼前掠過，完了…菁英組已衝下山了，開心湧上心頭，解脫了…，伴隨而來是難過，無法完成攻頂的殘念，衝下山菁英組的阿綸停下來問我們為何躺在路邊，我們難過的說已無力到停機坪，結果菁英組用淡淡的口氣，隨後往身後一指，停機坪就在往上100多公尺左右！於是爽爽組立馬起身奮力衝往停機坪，在停機坪上開心的只想在大草地上打滾；爽爽組與阿綸來個大合照，証明到此一遊，野餐、哈拉、玩耍、欣賞群山風貌，稍作休息後向身後1公里的頂點說掰掰，我會再來的！

辛苦3個多鐘頭推車上山的成果，將展開今天的重頭戲，從兩千多公尺一路下滑！陽光普照群山環繞的開闊視野，車輪在速度伴隨陡下落差的碎石道，猶如讓人熱血沸騰的搖滾樂，下滑松葉樹林車輪在松針落葉覆蓋著逆向坡頁岩輕輕滑過，如漫游森林的小清新舒服樂曲，進入二側比人高的芒花區一個急彎，突然出現盤根橫成的樹根，好像聽到扣人心弦變化萬千的交響樂，最後進入視線較暗的林蔭小徑，濕滑泥坡，猶如聆聽輕快圓舞曲風，跳著單車探戈，忽然樂章嘎然而止，連人帶車噴發出去，在此小摔車，幸好沒事，騎到出口，在開心驚險中結束這次有趣的旅程，熱血澎湃回味無窮的情緒久久無法平復。



菁英組為體恤飢餓難耐、疲累不堪的其他車友，怕時間太晚所以兵分二路，一路騎回停車點再開車下來接車友，另一路留在環清宮煮熱騰騰的火鍋。

忽然有人收到第二組的求救LINE，原來是在工寮休息站的三岔口走錯路，一直走到防火巷的斷崖已無路，驚覺才折返，焦急的等待直到看到吊橋的另一端出現單車身影，總算鬆了一口氣，驚魂未定的學姊直說好可怕…好可怕，幸好所有人在一起，不然一個人在山上不知怎麼辦？！

趕緊返回環清宮，吃現煮熱鍋讓迷航的車友驅寒壓驚，滿桌的食材在歡樂的氣氛中讓迷航車友驚恐的情緒逐漸平復，聊天中發現菁英組或踩或趴與基石合照，定是這樣觸怒了山神，所以由第二組代替懲罰，還害有人摔車。學姊好不容易推上山竟然不知基石，也沒跟基石的合照，殘念…下次會找她一起跟我們完成未完的旅程，所以，在山上要懷著崇敬的心，才能順利平安的完成單車旅程。

-開車-【環山部落馬武霸登山口】

- 1.國道五號宜蘭交流道→新南路往宜蘭沿河堤直行→台7線（員山路3段）→大同→英士→台7甲→南山→武陵農場→環山部落停車，沿護魚道路步行過平等吊橋至登山口。
- 2.埔里→台14線→霧社→台14甲→清境→武嶺→大禹嶺→台8線→梨山→台7甲→環山部落，沿護魚道路步行過平等吊橋至登山口。
- 3.太魯閣→台8線→天祥→慈恩→大禹嶺→台8線→梨山→台7甲→環山部落，沿護魚道路步行過平等吊橋至登山口。

大眾運輸-【環山部落馬武霸登山口】

- 1.於宜蘭轉運站搭乘國光客運1751、羅東轉運站搭乘國光客運1764至中興路口（環山）下車，步行至護魚道路，過平等吊橋、菜園，大水塔前即為登山口。
- 2.於武陵農場或梨山搭乘豐原客運6508至環山社區下車，步行至護魚道路，過平等吊橋、菜園，大水塔前即為登山口。

P.S.若對越野單車有興趣的台北朋友們，目前有免費課程：

登山車入門技巧體驗教學Specialized與登山車教學專家Simple Gravity一起合作要讓有興趣入門登山車的車友們學習越野騎乘的基本技巧。<https://goo.gl/forms/w0dzUKQj1rIY0I4c2>
所有教學人員皆受過加拿大PMBIA登山車指導員認證資格，具備專業背景讓您能夠愉快並有效率地學習。

他(她)不是故意的 ~談妥瑞氏症(TS)

文/洪漢奇

最近偶像劇『浮士德的微笑』裡，劇中的女主角在求學期間總是不自主的眨著那無辜的大眼，露出楚楚可憐樣，讓人忍不住的想保護她。她從未告訴過其他人，不過牧場的小毛則發現她的不自主眨眼是有異常的。

電影「哈啦猛男秀」是由勞伯許奈德所主演的一齣喜劇電影，他在片中飾演一位魚缸清潔工。有一次，因為不小心打破了應召猛男的昂貴魚缸，他只好勉強接下猛男工作以償還債務。沒想到，猛男這一行並不好賺，他得面對各式各樣、千奇百怪的女客，例如：成天躺在床上吃東西的超級胖子，腦下垂體失常的「巨人」，以及一位動作古怪，隨時可能口出惡言的「妥瑞氏症」患者。

小華是一位12歲的男生，課堂中老師請他起立回答問題時，他常常會不自主出現不自主眨眼睛及翻白眼動作。詢問家長之後才得知患了妥瑞氏症。



何謂妥瑞氏症

一八八五年，由法國妥瑞醫生(Gilles de la Tourette) 提出八例不同於其他運動異常的病例報告，後擴充其定義並簡化名稱為「妥瑞氏症」。

妥瑞症(TS, Tourette Syndrome)，又稱抽動症、托雷氏症、杜雷氏症，是一種抽動綜合症(tics)。抽動(Tic)是一種頻繁出現而無法抑制發作的運動性動作或發聲，常是一種突發、快速與重複的型式。抽動的類型包括有動作型抽動或發聲型抽動，而抽動是妥瑞氏症的主角。患有妥瑞氏症的病童曾有多種動作抽動及至少一種發聲抽動，以臉部或眼睛的抽動開始，然後其他抽動繼續發展，包含肌肉動作及聲音。

妥瑞氏症的成因

其主要成因是源自於兒童期發育之大腦基底核多巴胺的高反應性，導致慢性反覆出現不自主的動作及聲語上的抽動。

神經醫學方面，目前有許多證據指向妥瑞症是源自於發展中的基底核出現多巴的高反應性。這些神經迴路除了部分和掌管運動功能的腦皮質相接才有「tic」的產生外，也和掌管行為或情緒的邊緣系統相接，才會出現強迫症、易分心及過度活動的問題。神經影像學也有多項證據支持此症是基底核和額葉皮質下之間的聯繫出了問題，而此神經迴路也成了近年來研究病理機制的熱門話題。

遺傳方面，依據美國妥瑞症協會(The Tourette Syndrome Association)的歸納整理，此遺傳應是一種顯性遺傳，由帶有此基因的父母親傳給下一代，且表現的方式及程度在不同代間會有不同的差異。意指假若父親患有妥瑞氏症，那麼他的孩子有50%的機率會得妥瑞氏症。通常男性與女性的患者的程度不相同，表現方式也有所不同，而男性罹患的機率明顯的比女性多了3~4 倍。

當病童在專心做某件事情時，此類病童的抽動常會短暫消失。後天環境的因素並不會引起妥瑞氏症，但遇到壓力、無聊、疲憊及緊張時會加重抽動的發生頻率及強度，而熟睡或專注時，抽動症狀會減少或完全消失。

好發年齡

妥瑞氏症候群好發的年齡約5至8歲，三到四成的妥瑞氏症候群患者成長到20幾歲時症狀會完全地消失，有三成會顯著減少，其它的三分之一到成年後繼續保有抽動的症狀。男性比女性多，大約3-5：1 的比例，發生率由千分之一至百分之一不等。此病不會造成智能退化，但常會合併其他的問題，如一半的病患有注意力不足過動症，三分之一以上有強迫症或憂鬱症。

常見的類型

- 一、動作型：最常見的有眨眼睛（如果你是成人後才眨眼睛的，那八成不會是妥瑞症；可是如果你是從小眨到大，那仍然有可能是妥瑞症。）、噉嘴巴、扮鬼臉、聳肩膀、搖頭晃腦等 快速的引促動作，也會有鬥雞眼、眼球快速轉動、磨牙、吐口水、反胃嘔吐或其 他口部動作。也會撥弄手指、將關節弄出聲響、四處碰東西或捏他人、無意義的以手指敲桌子。除此之外，也會有模仿他人動作、傷害他人行為以及自我傷害行為的產生。
- 二、發聲型：清喉嚨、低吟、擤鼻子、以鼻吸氣、咳嗽以及大叫較為常見。其他還有喘氣、噎氣、口吃、吹口哨、模仿動物叫聲，發出字音、字節等粗魯、不雅的字句。也會重複自己說過的話或突然改變音量或聲調等行為。
- 三、感覺或心理上：大部分的妥瑞症患者在即將發病前都有徵兆，譬如因為眼皮酸而眨眼睛、因脖子和肩膀酸而搖頭、聳肩，通常都是「tic」的衝動。（王輝雄、郭夢菲，民 88）

伴隨的併發症

- 一、強迫症：強迫症以反覆性非自願的不愉快念頭以及重複同一行為為主要的困擾，患者難以理解自己的行為。是非理性的或過份的，但是他們也無法完全控制這 些念頭或行為的反覆發生。
- 二、注意力缺陷過動症：妥瑞氏症兒童常見的專心度不足以及過動症行為，也常造成他們易衝動、好動以及粗心，因而影響他們在社交與學習上的困難。

三、侵略性：許多妥瑞氏患者難以處理挫折以及怒氣，他因而會攻擊他人並撞擊、咬、踢或丟東西來發洩，有些甚至會傷害自己。

四、自我傷害的行為：少數的妥瑞氏患者會有以下的自傷行為產生。

- 1.咬嘴唇直至有疼痛的感覺。
- 2.對自己或他人撞擊頭部或身體其他部位。
- 3.以尖物來戳自己。
- 4.喜歡將手放於燙熱的事物上若患者有上述行為時，則我們需多加注意，以防危險的發生。

五、睡眠異常：有學者注意到有許多妥瑞氏患者有各種不同程度睡眠問題，例如難以入睡、淺眠的困擾、夢遊、夜晚驚悚以及尿床等問題產生。（教育部網站www.ckids.com.tw/gn/image/060827.pdf）

妥瑞氏症的診斷

臨床上妥瑞氏症的診斷需符合五要件：

- 一、有多發性不自主動作。
- 二、發生一種或多種的不自主聲音。
- 三、發生的年齡小於18歲。
- 四、症狀持續時間 > 一年。
- 五、非起因於物質使用或其它疾病之直接生理效應所造成。

妥瑞氏症的治療及協助

大部分病情輕微的孩童不需藥物治療，採取忽略的方式即可，不要太注意其不自主的動作與聲音，因過度注意反而使他產生自覺意識，甚至表現出更多的抽動症狀。但若病情嚴重到足以影響生活及人際關係，甚至合併出現過動、學習困難、情緒障礙、強迫症、反社會行為時，那就需要借助藥物的治療。

現在的社會的醫學愈來愈進步，還有家長的教育程度高及相關知識也愈來愈容易取得，面對妥瑞氏兒，家長情緒緊繃反而會增加孩子的壓力，病童症狀也有可能會加劇。父母可以學習放鬆、做個深呼吸，並且培養幽默感，以適時減低尷尬場面的緊張。

孩子有許多行為並非故意，當父母發現孩子有不自主動作及不自主發聲時，應及時就醫找兒童精神科或小兒神經科醫師，以得到正確的診斷與治療，而確立診斷後，如何讓患者和家人、師長和朋友了解並接受相當重要。對於抽動的出現，大人常拿放大鏡去注意，而病童內心所受的委屈卻常被忽略，父母應該多設想如何幫助孩子處理他們可能會經歷到的不舒服或窘境。

教導孩子如何去處理自己的不舒服或窘境，老師及家長都應該多去關注到他們內心的壓力及對症狀的擔心，並教導他們抒解及接納自己，如此才不致於導致進一步問題的產生，讓孩子在這個階段也可以快樂的成長。

妳是『宮寒女』嗎？ 別再當冰棒美人了~

文/洪漢奇

女人體質屬陰，中醫有此一說「十個女人九個寒」，這裡的寒，指的就是「宮寒」。宮寒並不單指某一種症狀，而是中醫對於婦科病症的一個總結，引起「宮寒」的原因除了先天體質偏寒之外，罪魁禍首還是來自後天不當的飲食以及生活習慣。現代女性普遍都有的「宮寒」問題，雖然常見卻不是正常的現象，很多女生年輕時不懂得好好愛護身體，一天到晚飲料不離手、冰品照三餐吃，月經開始不規律，冬天手腳冰冷更是嚴重，等到結婚後，想要孕育下一代時，才赫然發現想懷孕卻是難如登天！可別小看「宮寒」的殺傷力，想要遠離痛經、迎來好孕，就要正式告別「宮寒」！現在來做個簡易的快速檢測：

- | | |
|---|---|
| ☐ 容易痛經、月經量少、顏色偏暗、有血塊 | ☐ 月經不規律、經期常延遲 |
| ☐ 白帶量多、清稀如水狀 | ☐ 小腹凸出、常感覺肚子寒涼 |
| ☐ 手腳容易冰冷 | ☐ 白天容易頻尿，晚上則有夜尿的狀況 |

解決宮寒！趕快來『暖宮』囉！如何解決宮寒的問題呢？

1. 多吃補氣暖身的食物 透過溫熱的飲食調理，蓄積體內熱能，令氣血暢通，保持子宮保暖，防止宮寒，例如平日可多吃核桃、蕃茄、洋蔥、棗類、花生、阿膠、羊肉、紅糖、桂圓、生薑及菠菜等補氣暖身的食物及黑米、黑木耳、黑棗等黑色食物。

2. 遠離生冷及寒性食物 女性體質屬陰，進食過多冷及寒性食物，人體往往要消耗很多能量來消化這些食物，亦即消耗體內陽氣，容易導致「宮寒」。寒性食物：任何冰品冰飲，西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、奇異果、火龍果、香蕉、蘆薈、石蓮花、過量生菜及生魚片、螃蟹。

3. 做足保暖工作 要為子宮保暖，就要做足保暖工作，特別要避免下身著涼。冬天時要穿厚衣，為身體保暖，切忌穿得太薄或太少及暴露雙腿，避免穿露膝短裙，即使要穿短裙，都應該穿襪褲打底，做足保暖，防止寒氣從雙腳入侵子宮。

4. 保持腹部溫暖 子宮是最怕寒冷的器官，所以更加要保持腹部溫暖，預防「宮寒」。

5. 溫熱水浸腳 下肢是人體第二個心臟，平日晚上用熱水浸腳，能刺激足底的經絡和穴位，促進腳部血液循環，保持子宮溫暖外，更可降低局部肌肉張力，消除疲勞，改善睡眠質素，達到養生保健作用。

6. 多做運動 運動能促進血液循環，改善體質，保持全身及子宮溫暖。

溫馨小提醒：子宮是一個女人很重要的器官，如果子宮過度寒冷對以後的生活有很大的影響，所以建議宮寒的女性朋友趕快動起來！上述內容介紹了如何幫助女性改善宮寒現象，朋友們現在應該更瞭解女性朋友吃哪些食物可以改善宮寒現象、哪些食物盡可能少吃為妙，讓所有的美美們都能愈來愈漂亮、愈來愈健康喔！



美食部落格

推薦人：張提姆

店名：力麗哲園商旅-台北館「好稻埕台灣大菜」

地址：台北市八德路四段213號

電話：02-2760-3399

營業時間：11:30-14:00，17:30-21:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位等。



講到台菜，可能大家會聯想到某家「欣」開頭的餐飲品牌，但可能不知道還有家更好吃的「好稻埕台灣大菜」，雖然才開幕不到一年，但菜色內容、好吃程度，卻是台灣台菜品牌中屬一屬二！

「好稻埕台灣大菜」除了宴席料理外，也可以用自行點菜。許多來吃過的客人都非常推崇這裡的「好稻埕招牌牛肉麵」，所以當然不可以錯過這道「國民美食」！牛肉麵上桌時，香氣四溢，超大塊的牛肉就在眼前，怎能讓人不興奮！麵條選擇用手工拉麵，所以口感特別Q彈；而重頭戲超大塊牛肉非常厚實，口感鮮嫩，一咬即斷，入口即化，再搭配新鮮的鵝白菜，味道清甜，好吃到讓人多吃幾碗！

「好稻埕招牌牛肉麵」好吃的程度絕對不輸以往牛肉麵節前幾名的牛肉麵，而且牛肉麵又是台灣人愛吃的特色小吃，所以愛吃牛肉麵的老饕，千萬不能錯過這道萬年的經典美食！牛肉一咬即斷，入口即化，堪稱萬年經典美食的「好稻埕招牌牛肉麵」。

推薦人：張宇璇

店名：羊毛與花Youmoutoohana Coffee

地址：台北市大安區永康街37巷12號

電話：02-2358-3153

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

營業時間：12:00-22:00

不可預約、只接受現金



『羊毛與花』是在不經意間看到IG上有人前往，初次前往就直接愛上，日系風格淡淡昏黃的木製桌椅風格中，彷彿回到了自己家，我常點的是羊毛與花特調及提拉米蘇，相較於市面上大多數咖啡廳特調，他們家的特調是冰美式加上檸檬的組合，類似西西里帶微微檸檬香，搭配上提拉米蘇這通常是週末限定，「提拉米蘇」堪稱義大利甜點經典，字面原意是「帶我走」，意思是說吃了這種美味的點心，就會感到飄飄然無比的幸福，揉合起司、咖啡與酒香的醇厚滋味，撒上一些可可粉，這種苦甜交雜的滋味是不是就像人生的滋味呢？有多久沒有好好跟自己相處呢？點杯咖啡配個甜點，悠閒地跟自己對話度過一個午後，就是一種幸福吧。

推薦人：黃漢程
店名：力喜優品福力網
地址：台中市西屯區市政路386號8樓之5
電話：04-37073949
網址：<http://www.reach168.com>
營業時間：上班日08:30-17:30



福力網是一個我們員工找好康的地方，現在產品逐漸齊全，從家裡用的到我嘴饞要吃的小零嘴一應俱全，而且價錢真的都很優惠！

而且現在首購就直接送我100元購物金，剛好先去買點小零食，好吃又便宜，我就直接買了活動區的買十送一，超級划算，家人也很喜歡，喝酒泡茶的時候都很棒。

產品好像都是經過把關的一樣，每樣商品都很好用，不然

就是很好吃，客人來家坐客都稱讚，想問我哪裡買的呢！

而且商品幾乎都是健康養生的，愛護身體的人也能逛得很開心喔~

此外，網站功能也很完善，贈點也很大方，我加賴跟臉書粉絲團好友，就送10000點!!真的是一萬點耶，如果買貴了也不用怕!因為網站有買貴通報系統，通報成功還有1000點點數能拿，再把這些點數拿來買我想吃的零食，口渴就拿來買冷泡茶，也可以買些酵素幫爸媽顧腸胃。

這些福利目前只有我們員工享有，真的應該好好利用!!大推大推!

推薦人：呂逸榛
店名：木子三一
地址：106 台北市大安區四維路52巷14號
電話：(02) 2703-2979
網址：<https://www.facebook.com/%E6%9C%A8%E5%AD%90%E4%B8%89%E4%B8%80-1233999836687455/>
營業時間：周二-周六11:30-20:30
周日12:00-20:30 周一公休
其他注意事項：可預約、交通路線：捷運：大安站、公車：仁愛敦化站



大安區四維路巷弄內有幾間很有特色的餐館，有日式料理、咖啡館、燒烤店等。今天介紹這間極具個人風格的餐館就座落於這條幸福的巷弄內。店開張於2017年06月，開店不久，但老闆秉持著「您的健康我們把關」的经营理念用心經營著這間小店。裝潢採用歐式家庭風，木頭桌椅、木頭櫥窗，所以踏入店內就有種回家的自在感。店內陳列歐洲進口餐具組，每樣都是波蘭手作陶磁茶具組。店裡也有多款德國進口食用油以及果醋，例：摩洛哥堅果油、玫瑰果油、芒果醋等。另外還有來自義大利梅洛麝香紅酒，造訪當日另一桌客人對這款紅酒讚不絕口。這些來自歐洲高級食材都有歐盟及BIO認證，店內所有餐點都是搭配這些油及果醋，老闆非常大方。餐點中每一地方都可以看見老闆用心，水採用抗氧化水，木子三一用這水來烹調、煮咖啡、泡茶，味道特別"甘甜"，肉類則是活菌豬和台灣土雞。甜點中最特別是老闆自己製作鳳梨水果乾，非常乾淨且甘甜。飲品部份，茶葉有來自歐洲亦有老闆自種的有機花草茶，您可看見老闆走到店門口馬上幫您採下有機花草來泡茶，足見老闆的用心及安心。店內所有醋及食用油都可以向老闆買回家食用。這是一間難得健康且用心的好店，而且價格也不貴，非常推薦大家來去健康用餐並在店內享受悠閒的時光。



推薦人：林惠雯
店名：木宅餐館
地址：桃園市中壢區環西路二段411號
電話：(03)2810345
營業時間：11:00~21:00

木宅餐館是位於中壢區環西路的一家美式牛排餐廳。餐廳內裝潢走的是簡約工業風。餐廳空間非常的寬敞，可以容納許多客人。裡面的餐點有招牌的牛排以及漢堡可以選擇，還有許多炸物小點心提供搭配。而且點排餐和漢堡都附贈麵包、沙拉及飲料，在餐廳中間更有免費湯品、冰淇淋以及黃金泡菜讓客人各自取用。

沙拉的份量十分的多，生菜清脆爽口，而牛排的肉質軟嫩多汁，令人食指大動，不禁讓人一口接一口的吃下去。

另外在店內窗戶的地方設有塗鴉區，讓小朋友能在窗戶上盡情的塗鴉，讓大人吃的開心，小朋友玩的開心。



推薦人：陳怡璇
店名：30 Thirty老酒館
地址：110台北市信義區逸仙路26巷17號
電話：(02)8789-2663
網址：<https://www.facebook.com/30thirty2008/>
營業時間：10:30-23:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位

最近和朋友來這聚餐慶生，原本還在想在逸仙路應該不好搭車，結果可搭到市府站再走個幾百公尺就到啦，其實算蠻近的，店家再一般住家的一樓，外觀看似不起眼，一踏入後濃濃工業風及中國風畫像，衝突的美感讓人很訝異，店家老闆大膽的嘗試多元不同風格，復古的擺上，外加開放式的廚房讓來用餐的人彷彿置身豐富義大利麵、燉飯、甜點、披薩、下酒菜等感都很讚，個人非常推薦明太子透抽，感覺做郁的明太子燉飯塞進透抽裡再切片，看到圖片顧名思義就是可小酌微醺，很適合上班族下班會、姐妹聚餐好地方，很期待看到此篇分享的人



推薦人：洪雅鈴

店名：八腳老大

地址：台北市錦州街241巷1弄17號

電話：02-25153519

網址：<http://8leg.mmweb.tw/>

營業時間：週二～週五 12:00-14:30；

17:30~22:00 週六～週日 12:00~22:30

隱身在公司附近的八腳老大，是一家專門賣螃蟹養生粥火鍋的餐廳，一踏入店內滿滿的螃蟹香隨即撲鼻而來。螃蟹養生粥火鍋是先使用十五種米湯當火鍋湯底，一開始店員會先將海鮮盤(蝦、沙公/沙母、鮑魚、魚肉片)下鍋，待饕客們細細品嚐完大螃蟹與新鮮海鮮後，才依序將菇菇拼盤、肉品、青菜盤、火鍋料下鍋煮，所以鍋內的美味

會隨不同的食材加入，慢慢的跑出不同層次的味道，一開始是單純的米湯，隨著海鮮的加入湯底多了海鮮味，慢慢的加入不同食材，最後煮出濃郁的湯底，然後在濃濃的湯底內加入米飯煮粥，可想而知這鍋粥會有多美味了吧!!這是我吃過最新鮮、層次最豐富的養生粥火鍋，真心推薦喜歡螃蟹的同仁來嚐嚐唷!!



推薦人：詹凱玲

店名：金子半之助

地址：台中市台灣大道三段301號10F（新光三越中港店）

電話：(04)2254-1526

營業時間：11:00~22:00



屬於我們的假日，犒賞自己一下吃好料逛街。來到新光三越已午餐時刻，有段時間沒來新光了。喔！10F煥然一新也增加了許多餐館，每間都好多人在排隊，這時看到之前在網路有介紹過的，東京最火紅的必吃排隊名店，被譽為『日本第一天井』的「金子半之助」，為近年新崛起一股美味新勢力。於是就選這間用餐了，也是要排隊的呢！菜單因為只有三種套餐選擇，所以點



餐速度很快，我們點了上天井和天井，上天井是在飯上面撲滿酥炸的海鮮天婦羅，內有鱈魚、鳳尾蝦、魷魚海鮮炸(小干貝+魷魚)、青龍、炸半熟玉子、炸海苔片，至於天井就是上天井的鱈魚改以日本進口的舞菇為主角其於均相同，而我就是食用天井，在餐點還沒來前有黑豆茶一壺及醃白蘿蔔泡菜和牛蒡絲先享用，醃白蘿蔔泡菜和牛蒡絲還不錯吃呢！上餐了，哇好豐富喔！舞菇裹上輕薄麵衣，再以日本胡麻油酥炸，外層輕盈脆口、裡面飽滿多汁，濃厚的菇蕈香氣為整體味覺增添迷人風韻。至內層的米飯搭配特殊的醬汁加上炸半熟的玉子戳破，恰恰好的半熟蛋液包裹著每一粒米飯，嚐一口，多層次的濕潤口感，讓人唇齒留香至今還讓我很難忘的味道。這就是我推薦的理由。

推薦人：盧春詩

店名：牛排大叔(逢甲分店) 大塊牛排專賣店

地址：台中市西屯區福星北路35號

電話：04-27083719

網址：<http://www.unclesteak.com.tw/about-us/>

營業時間：週一~週日 AM 11:30~ PM 22:30

其他注意事項：

1.可接受預約:公司聚餐、團體聚會

2.低消1人\$99

3.營業據點:台中市漢口總店、逢甲分店、南屯永春旗艦店



週末和家人約好下午直奔逢甲夜市-尋覓美食-好好犒賞自己補充體力能量，家人提議有一間好吃的美式牛排館，聽說就在逢甲夜市旁邊，但是沒有吃過，大家決定抱著嘗鮮的心態，吃看看，如果不合口味，吃不飽…還有美味的夜市小吃，不怕今天的晚餐餓肚子！牛排大叔(逢甲分店) 主打:大塊牛排專賣店，有有點單品濃湯、點心…等

一.單點套餐：牛小排、鴨胸、鱈魚、鮭魚、雞排、豬排…等

二.挑戰套餐：22盞小惡魔(624g)\$589、40盞(1134g)巨無霸\$999雙人套餐，60盞(1700g)四人分享餐附美式拼盤\$1799，80盞(2268g)六人分享餐\$2399(附美式拼盤)，調味料有辣椒、海鹽、蘑菇、黑胡椒、牛排醬，無限供應自助式料多味美的辣牛肉湯、飲料、果汁、咖啡、醬料、DIY自取的香草冰淇淋；可免費加量：奶酥餐包、酥皮濃湯、煎蛋、鐵板麵…等。

經過店員妹妹細心的講解點餐方式，點餐時，好奇的問店員妹妹，60盞牛排有顧客吃完過嗎？4位大人真的吃的完嗎？她回答:要努力一下，你們應該可以的，加油！因為有四位大人1位小孩，我們決定挑戰極限套餐60盞(1700g)四人分享餐附美式拼盤，低消1人\$99，再加點一樣點心！

自助式的料多味美的辣牛肉湯，忍不住喝了兩碗，前菜沙拉、酥皮濃湯喝完，主菜牛排還沒上場，大家已經進入有點飽狀態！

第一眼看到一大盤的60盞的牛排，驚覺這是四人份嗎？應該是6人份的吧？太多了吧！雖然店家經過我們同意，貼心的先切成塊狀，可是很大塊，還是要切成2-3塊才能入口，因為實在太飽了！附餐麵跟煎蛋，我們請店員別做，避免浪費食材，最後再來一支香草冰淇淋，我捲的有點歪，真有趣~

先煎後烤的牛排，鎖住了甘甜肉汁，口感鮮嫩多汁，先加點海鹽吃原味就香氣四溢，十分有滿足感！

經過一番大口吃肉大口喝湯的努力，真開心完成極限挑戰-成功！這趟嘗鮮真值回票價！

建議吃飽後，可以逛逛逢甲夜市-運動一下，這間餐廳停車方便、環境乾淨、餐點美味、CP值高，牛排大叔官網不定期會舉辦大胃王活動，40分鐘內吃完一客40盎司的”巨無霸套餐”，可免費享用當日餐飲，十分適合有戰鬥力的大胃王來挑戰看看喔！

推薦人：許芳敏

店名：阿Q茶舍

地址：台中市西屯區大墩路950號

電話：04 2326 1778

營業時間：24小時營業

其他注意事項：可預約、現金、有停車位。



總是聊天聊到欲罷不能，卻常常受限於店家營業時間，只好中斷的人有福囉！推薦一間24小時營業的茶舍-「阿Q茶舍」，這裡絕對適合你們。這裡最大的特色除了24小時營業外，餐點更是多元化選擇，雞、豬、牛、魚套餐、火鍋是最根本的，另有麵、粥、素食、營養早餐…可以點，搭配的除了最常見的白飯、冬粉外，還可以替換肉燥飯、麵線(超推)、蒸銀絲捲，夠特別了吧！店家還貼心的在結帳櫃台旁放置餅乾、話梅糖、薄荷糖供客人自取。話不多說，有興趣的饕客可自行到「阿Q茶舍」去發現美食喔！



推薦人：柯峯揮

店名：兩股香餐廳

地址：526彰化縣二林鎮長青路300號

電話：04 896 6037

其他注意事項：可預約、付現、週邊有停車位。

經由同事推薦，三五好友邀約到兩股香餐廳用餐，這裡點餐很自由，想吃什麼就點什麼，完全客製化，另外還有隱藏版菜單可以點餐。最具特色的是肉燥飯吃到飽，滷到入口即化的肉燥、濃郁的滷汁淋在白飯上，哇……香味四溢，不禁讓人垂涎三尺。連肉燥都這麼講究了，菜單上的菜色就更不用多說，色、香、味俱全，保證讓人吃了還想再吃。貼心的老闆還會不定時招待特製的小菜（蜜蕃茄、醬油黃金蜆、黃金泡菜、自製菜脯……）一碟，廠區壘球賽後聚餐也特別選定在此舉辦。有空來彰化廠區的同仁們，可以到這裡品嚐，別忘了來碗香氣四溢的肉燥飯唷。



推薦人：Tim

店名：宜蘭力麗威斯汀度假酒店「舞日本料理」

地址：宜蘭縣員山鄉永同路三段268號2樓

電話：03-923-2111

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

營業時間：11:30-14:00，17:30-21:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位等。

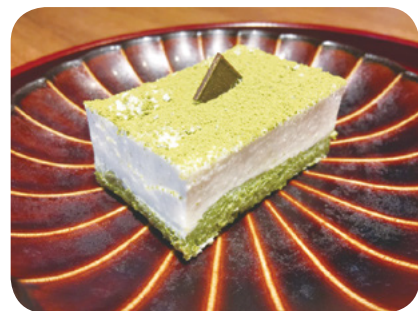


宜蘭力麗威斯汀行政主廚丹尼爾(右) 精緻又美味的「松花堂御膳」



這一趟日本料理之旅，是我生日的時候，特別跟朋友到宜蘭力麗威斯汀的「舞日本料理」用餐，套餐有三種，包括「烤魚御膳」、「天婦羅御膳」與「松花堂御膳」。

六宮格的木盒中，裝著豐富的各種食材，刺身、煮物、燒物、天婦羅…每一道都讓我直流口水！入口即化的生魚片搭配哇沙米吃起來非常鮮美；香氣四溢的鹽麴鮭魚燒，口感清爽；而最令我推薦的就是「海老天婦羅」，看起來平淡無奇，但咬下去的那一瞬間，卻是好吃無比，口感不像外面一般餐廳的天婦羅吃起來非常油膩，反倒是外面的麵糊酥脆，裡面的餡料滑嫩，保留食材最原始的風味，讓平常不愛吃天婦羅的我，一口接著一口。到現在回想起來，還是意猶未盡。別小看這精緻的六宮格料理，每一道吃起來都讓人不由自主的豎起大拇指，而且像我這樣食量很大的中年男子都可以吃得很飽，真的是CP值破表！重點是宜蘭力麗威斯汀的行政主廚還很帥喔！愛吃日本料理的女性朋友們，「舞日本料理」絕對是此生必吃料理！



還有美味的甜品「宇治豆乳提拉米蘇」

推薦人：山林水-游秀嫻

店名：來來牛排館

地址：宜蘭縣五結鄉親河路二段157號

電話：03 950 2534

營業時間：11:00 - 14:00, 17:00 - 22:00

其他注意事項：可預約、不可刷卡、有停車位。

今天來介紹一家平價又好吃的牛排館，來來牛排館，接近冬山河親水公園，吃完後還可以繞過去散散步哦，都很不錯。吃完豬、牛排可盡情暢飲檸檬紅茶，真的超過癮的!!!而且停車方便，非常適合中、午餐享用美食或吃飯又怕找不到停車位的朋友哦!

來來牛排以平價牛排打響名號，現在換到這新穎的用餐空間，價格也是不高，最平價的牛排、豬排只要 \$240，最強大的蒜香雞排只要 \$260，當然你想要吃點高檔貨可以參考主廚推薦的菜色。

餐點均附鮮蔬沙拉(干島醬/和風醬)、脆皮濃湯、古早味紅茶、甜點。



推薦人：范姜芳萍

店名：南瓜屋魔女露露的廚房

地址：台中市西區中興街225號

電話：04-23286791

營業時間：11:00-15:30；17:00-2200

其他注意事項：可預約、付現或刷卡皆可、附近有收費停車位



在一次偶然的同學聚會，來到台中『南瓜屋魔女露露的廚房』…橘紅色亮眼的外觀，很不一樣的很吸引著我們…!

一進門就可看見二隻大大的迎賓熊熊對你招手著，遠遠的牆角高處上，抬頭一看..也隨處可見大大的泰迪熊坐落在那喔…。內部擺設有著滿滿的南瓜造型飾物…像是南瓜燈、南瓜公仔，給人很有萬聖節的氣氛！廚窗內還有很多可口可樂及迪士尼公仔，另外也有很多很多復古裝飾品，把整個餐廳點綴成頗具童話又溫馨的風格…

這兒的餐點以焗烤類、套餐及排餐為主。主餐可搭配飯或麵(筆管麵或義大利麵)。喜歡這的沙拉棒…有紅蘿蔔、樹薯、玉米筍及小黃瓜，配上干島醬或藍梅醬，可說是清涼又開胃！尤其『南瓜培根煙燻雞肉起士焗烤』…濃濃的起士加上香甜的南瓜搭配煙燻的雞肉跟培根，這種香純的口感..吃的好滿足！尤其是烤過的南瓜『入口即化』是美食一大享受喔…

喜歡吃或者想嚐試南瓜料理的你(妳)，有機會不妨來造訪這家餐廳，相信您一定對他們的料理給予『大大的讚』喔…!

推薦人：林淑真
店名：客家本色
地址：彰化縣員林市建國路288號
電話：04-8382252
營業時間：週一~週日皆有營業
AM10:30~PM2:00 PM 5:00~PM9:00
注意事項：有專用停車位，但車位有限,建議提早點到

客家本色位於員林鎮內，是一家富有客家特色的餐廳，佔地寬廣。店外有造景美麗的水池及立體的古門，店內設計深具客家味且古色古香，所有設備皆具有設計感。今年的父親節及阿爸的生日就決定選這家一起慶祝，因平時大家較少吃到客家料理，菜色果然讓人讚不絕口，店內招牌菜有香煎蘿蔔糕，外皮炸的很酥脆，裡面軟嫩，再沾上特製醬油，讓人一連吃上好幾塊，還有很多客家味的菜餚，如富貴五味封、客家小炒、阿婆嫩豆腐、蒜香中卷、黃金蝦球、海鮮清、黑曜石蒸鮮蝦……等，很多很好吃的客家美食料理，餐後甜點很特別是客家擂茶+麻糬+茶梅，擂茶是我第一次喝，要邊喝邊繳拌，喝起來味道有點像抹茶，再配上麻糬及茶梅，是很不錯的甜點。今天所點的菜全部都吃光且服務人員態度很親切，讓人有賓至如歸的感覺，想吃富有客家味的客家料理，這家店真的是很不錯的選擇喔！



推薦人：彭真梅
店名：紅寶石《平價》港式飲茶
地址：桃園市桃園區壽昌街20巷56號
電話：03 228 9301
網址：無
營業時間：11:00~14:00, 17:00~21:00
每週一公休



鄰近桃園縣立游泳池旁的這家紅寶石港式飲茶，外觀店面雖顯老舊，門面桌椅簡單，翻桌率高，各項港式點心種類眾多，吃巧也吃得飽，每當用餐時間客人絡繹不絕，店內人氣招牌有廣炒麵，炸到酥脆的黃色細麵淋上特調醬汁及搭配蝦仁透抽玉米筍，有別於一般的炒麵拌麵口味。港式點心種類多達20幾種，尤其是鮮蝦腸粉，可以吃到完整的鮮蝦，口味清爽，還有蟹黃燒賣，口感紮實一口咬下完全沒有油膩感，紅寶石招牌上面就打著<香港老師傅手工料理>，港式燒賣類也都只要60-80元之間，招牌熱炒也只要150-200元左右，河粉炒飯每盤120元，價格親民，又是香港師傅手工料理，值得品嚐。

推薦人:張玉蘭

店名:原燒~優質原味燒肉

地址:桃園市桃園區復興路192號2樓

電話:(03)335-7957

營業時間:週一至週日11:30~14:30
17:30~22:00

最晚預約或點餐時間:14:00、21:00

網址:www.gomaji.com

其他注意事項:24小時線上訂位、可刷卡、有停車位



我一直耳聞『原燒』的美味，終於能親身來體驗。用餐地點選在桃園市火車站附近的復興店，一走進去餐廳內，店家裝潢呈現日式現代感，店內燈光聚焦於座位上方，所以其他空間光線較暗。這樣的效果能清楚地見到同桌夥伴與食材，而不會注意到昏暗的其他桌客人，降低用餐干擾是貼心的設計。

一開始，從帶位、送茶、點餐，「原燒」展現出很舒心的服務態度，讓你不知不覺卸下那緊張的壓力，為用餐經驗大大加分。

我點了「優質原味套餐」。同時也看到了鐵板上的標語「原味」才能突顯好「肉質」，更令人期待接下來的餐點。

上菜啦~~~第一道是水果優格沙拉，味道爽口，不甜膩。緊接著服務人員來放炭火溫度為400~500度之間，他會量測溫度給你看喔！接下來是主角要上場了，漂亮鮮艷紅色的牛肉拼盤展現食材新鮮，牛肉材料有霜降無骨小排、特選上背肉、優質牛五花，燒烤最讓人難以抵擋的魅力，就是自己動手燒烤肉片在炙熱的炭火上滋滋作響，不僅撲鼻而來的香味令人垂涎三尺，入口時香氣十足，肉質QQ嫩嫩的，真是讓人一口接著一口，吃的好滿足！對了，燒肉可搭配三種沾醬檸檬汁、辣味增、水果醬油，另外單撒岩鹽也不錯吃，套餐包含了湯品=元氣牛蒡湯、石鍋類=鮭魚拌飯、生菜=包葉菜、(燒肉可包菜吃口感清甜不油膩)、甜點=麻糬紅豆湯、飲料=健康養生熱飲，這是我要推薦給大家的牛肉拼盤。要前往的朋友千萬要空著肚子過去！！推推



推薦人:姜禮晃

店名:新屋香咖啡

地址:桃園市新屋區中華路242號

電話:0905053908

營業時間:8:00~19:30



位於新屋區農會稻米故事館旁的新屋香咖啡是現今正夯的貨櫃屋改裝而成的。

年輕的老闆因為喜歡咖啡還曾到美國參加咖啡師專業訓練，研發出不同特色的咖啡和新屋區特產一新屋香米產品。

而且店外的貨櫃屋跟上流行，上面有彩繪圖案，上面的塗鴉有天使翅膀和花園等等，成為了熱門的打卡景點。

店內招牌產品是香草冰淇淋加上香醇咖啡和新香米做成的爆米香，另外還有客家麻糬口味的鬆餅。如果有機會到新屋遊玩的話，可以到新屋香品嚐不一樣的客家風味咖啡。

推薦人：黃以儒

店名：旅城Voyage Bistro & Bar

地址：10491台北市中山區雙城街49巷1號

電話：02 2586 9939

營業時間：11:00-22:00週三-週日 每週一二公休

其他注意事項：可預約、無刷卡服務



這家旅城Voyage Bistro & Bar是在北美館附近發現的，整家店空間不大，但經過挑高還蠻舒適的。牆上大螢幕，有運動賽事時，店內也會化身為運動bar，很適合和朋友來這裡聚聚。

店內的主題圍繞著“旅行”出發，牆上都是跟波特蘭有關的明信片、照片，書架也擺放許多旅遊書籍。餐點都是現點現做，主要提供美式漢堡、墨西哥捲餅、飯食與各式沙拉系列，另外也有各國精釀啤酒與咖啡茶飲。

價格還ok，久坐的話，還蠻推薦套餐再加點飲料，飲料無限續杯蠻划算的。

這次點了奧勒岡雞腿排飯，外皮煎得酥脆，肉質香嫩，蠻入味的。整體來說，是炎炎夏日的消暑療癒地！



推薦人：韓馨苓

店名：BURGER & LOBSTER

地址：10 Wardour Street, London, W1D 6QF UK

電話：0203 2058963

網址：<https://www.burgerandlobster.com/en/>

營業時間：

Breakfast: Mon-Fri: 6:00 - 10:00

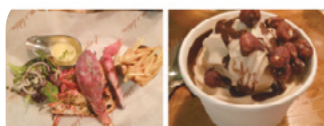
Sat-Sun: 7:00 - 10:30

Mon-Thurs: 12:00 - 22:30

Fri-Sat: 12:00 - 23:00

Sun: 12:00 - 22:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位



Instagram
Lobster &
Burger



說到倫敦的必吃美食，無論是在倫敦生活的在地人或是遊學、打工渡假的學生，大家介紹的肯定是高CP值的LOBSTER & BURGER。賣的當然就是『龍蝦&漢堡』啦…

我們是到位於倫敦必逛的著名景點『REGENT STREET』附近的分店『LECEISTER SQUARE』，距離分店最近的地鐵站『PICADILLY CIRCUS STATION』步行只要3分鐘就到了。一般來說，如果沒有事先訂位都是要排隊等待的哦…還好這次是有在地的朋友事先訂位，才能讓我們在攝政街輕鬆逛完街後直接到餐廳用餐。

因為一份的份量非常大份，就連朋友的老公都說一隻龍蝦的

份量就夠了，所以最後我們點的是『1.25LB LOBSTER』，烹調方式可以選擇『GRILLED(烤)』或是『STEAMED(蒸)』，服務生在點餐的時候會跟妳做確認，然後我們選擇了是烤龍蝦。慶幸我們沒有因為太貪吃也點了漢堡，因為最後我們真的還剩下一些薯條無法完成它。但其實，如果跟朋友一起去想吃漢堡又想吃龍蝦，只要記得跟服務生說要SHARE，服務生就會很貼心的幫妳把漢堡、龍蝦分成二份哦…最後要再分享的是，除了漢堡和龍蝦是朋友大推的必點『奶酒冰淇淋』，奶酒味非常的濃郁，上面還會加些許的巧克力CEREAL再淋上巧克力醬非常香濃好吃，大推…

推薦人：葉苡彤
店名：蒸火鍋-銚罐
地址：新北市板橋區觀光街4號
電話：02-2958-0987
網址：<https://zh-tw.facebook.com/HOTPOTHANA/>
營業時間：平日晚18:00~12:30
 假日午11:30~15:30 晚17:00~01:00
其他注意事項：可預約、無停車場、低消400元/人。



銚罐在永和以日式料理廣為人知，老闆在FB設立居家料理小教室，今年3月新開幕的蒸火鍋一直是我的口袋名單，朋友約當然GO囉！

五層海鮮塔一上桌感覺超過癮，蒸籠裡擺得滿滿的，第一層紅蟳(小層紅蟳、大層沙公)、第二層文蛤與馬蹄蛤、第三層極鮮大白蝦、第四層生猛大石斑、第五層軟絲與海參。店員建議我們先從貝類軟絲吃起，鮮甜的滋味令人欲罷不能，喜歡吃海鮮的人絕對不能錯過。目前活動打卡送肉盤，肉質還不錯，冰箱可自取火鍋料，推薦蛋餃與花枝蝦仁漿，Q彈有嚼勁。用餐到一半，店家送上解膩的醋飲與之後煮雜炊的飯，預留的紅蟳蟹膏剛好派上用場。將火鍋裡的料全吃光，留下精華高湯，將白飯倒入鍋裡煮至收汁，淋上蛋汁與蟹膏，暖心暖胃的蟹膏粥是此餐完美的結尾。

推薦人：歐陽文婷
店名：養心殿精緻鍋物
地址：台北市市民大道四段110號1樓(總店)
電話：(02)2778-1223
網址：<http://shabu.com.tw>
營業時間：PM17:00~AM4:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、附近停車場



養生殿精緻涮鍋
 InstaMag
 96



「養心殿精緻涮鍋」店如其名，就是要讓光臨此店的顧客享受到帝王般的饗宴待遇，號稱全部採用天然食材，在充滿中國古典氣息的环境下用餐。這裡的價位是一客套餐400多元起

跳，有前菜、主食、肉品、大份量蔬菜、點心等，共有五種湯頭可選擇，我們選擇了較特別的番茄、養生、麻辣、牛奶鍋湯底，再沾上獨特醬料，品嚐起來真的很美味。番茄鍋是用番茄果粒下去熬煮的，濃湯底下可以吃到不少真材實料的番茄。養生湯頭裡有各藥膳食材，撲鼻而來的香氣四溢逼人，不沾特製醬油就很夠味好吃了。麻辣鍋內有入味十足的鴨血及豆腐，舌尖雖麻但卻停不下來的好吃。牛奶鍋因為味道偏淡，所以沒有很合我煮火鍋料的味，但湯頭卻是出忽意料的非常好喝，四種湯底各有其美味之處，而且吃得非常有飽足感呢。

這裡的服務品質也非常好，就不難以想像網路上的高評價了。加上營業時間到很晚，半夜若睡不著想享用大餐的夜貓子，這裡會是不錯的選擇之一。



推薦人：林慧儒
店名：【橘色涮涮屋】二館
地址：台北市大安區仁愛路四段29之2號
電話：02-27710181
網址：<http://www.orangeshabu.com.tw/page01.asp>
營業時間：週一到週日
PM17:30~AM2:00
其他注意事項：可預約、可刷卡、加10%服務費。

橘色目前有一館、二館、三館，一館跟三館是連在一起，均在台北大安區內，一館只有營業到中午，座位是吧台形式，桌子比較少，而二館跟三館都是以包廂為主，沒有用餐時間限制，人數多的話晚餐時間選二館或三館是最好的。

我們總共點了三份套餐，每一份『套餐』包含前菜沙拉(和風蘆筍豆腐沙拉、和風番茄沙拉、和風生菜沙拉任選一)、綜合蔬菜盤、肉盤、冰茶、水果、布丁跟杏仁豆腐(招牌)，吃得非常飽，比較特別是菜盤中的玉米是日本的水果玉米，非常鮮甜，肉盤都是現切，每一片都超級大片又新鮮，而且最後服務生會把湯底煮雜炊，總之真的太幸福了，大推！

推薦人：鄭培眉
店名：Blue Bottle Coffee新宿店
地址：〒東京都新宿區新宿4-1-6
4-1-6 Shinjuku Shinjuku-ku, Tokyo
電話：未公開
網址：<https://bluebottlecoffee.jp>
營業時間：08:00~20:00(無公休)
其他注意事項：每人低消一杯飲料

Blue Bottle Coffee風靡美國舊金山，被譽為是咖啡界的Apple。近幾年，已進駐於日本東京，經朋友的強力推薦，我也來到東京朝聖藍瓶。簡約風格，沒有華麗的裝潢，新鮮的咖啡豆加上無距離感的吧台，讓人有種置身於家中的舒適感。點餐時，店員會問名字，好像要製作一杯獨一無二的專屬於自己的咖啡，每杯都是現場手沖咖啡，真的讓人更加迫不及待想要拿到這杯咖啡。滑順不刺激的溫和口感、咖啡味道不錯。藍瓶預計於2018年會來台，喜歡喝咖啡和嘗鮮的朋友們，記得前往朝聖哦!!



推薦人：楊璧玲
 店名：詹姆士起司豬排
 地址：106台北市大安區忠孝東路四段205巷7弄13號
 電話：02-2711-1101
 網址：<https://www.facebook.com/JamesCheeseTW/>
 營業時間：11:00-22:00
 其他注意事項：可刷卡、有wifi、服務費10%、共鍋才需要低消一飲品



之前看別人在網路上介紹起司豬排鍋，還有看起來真的很像是韓劇裡面出現的起司鍋，就一直很想去吃看看。我們三人合點了雙人套餐，因為起司類的東西吃了很容易膩，所以覺得這樣的份量適中。

服務生會先來將起司加熱做軟化，然後示範如何將滿滿的起司包裹著豬肋排及花枝做享用，豬肋排跟花枝本身調味就很好吃，搭上起司，有一種很豐富又滿足的口感的，套餐內還有鮭魚飯糰，可以依個人喜好，來調整大口一點還小口一點，也可以順便增加飽足感。起司鍋外圈的小菜味道也是很美味，還可以吃到飽。

覺得可以一起體驗到很多相同的東西不一樣的吃法，有喜歡起司的同仁們可以去試看看喔。

推薦人：羅珮瑛
 店名：Choice Gelato 手工冰淇淋
 地址：台北市中山區民權東路二段152巷5弄2號
 電話：02-2508-2508
 網址：<https://www.facebook.com/choice.gelato/>
 營業時間：11:00~21:00

某天在家滑著手機意外發現這家小店，去到店裡發現冰櫃裡的檸檬口味有著看似熟悉的身影，一試吃果真不得了！這味道跟我去羅馬吃到的幾乎是一模一樣啊！後來跟老闆聊天得知，他非常有他的堅持，水果口味只使用新鮮水果，而

且製造時不添加香精、色素、乳化劑及任何的化學成份。巧克力口味是用70%的巧克力粉製成。倫敦之霧更是重金使用英國Harrods的伯爵茶遠渡重洋而來！

單球價格為80~120元，依口味而定~如果想試試義式冰淇淋就來試試吧！



檸檬與巧克力口味



一天限量五杯的萊姆葡萄



倫敦之霧

推薦人：力強/方培

店名：Savour Cafe

地址：台北市大安區信義路四段115號

電話：02-2701-2498

網址：<https://zh-tw.facebook.com/savourcafe/>

營業時間：11:30 - 22:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、門口有機車滯車停車位，捷運
(有Wifi及插座；每人低消一杯飲品；另收服務費10%)



BrunchTime

PosterLabs
Savour

偶然的路過，就這麼輕輕的一瞥我們就深深的被吸引推開了大門- 他們的裝潢走簡約的法國風帶點慵懶卻不失質感，佈置上並沒有過多的點綴；那簡單的幾盆乾燥花，復古玻璃瓶搭配古銅金增添了暖感的巧思，門旁的懷舊復古木箱上堆疊著厚厚的外文書籍，鐵灰色的牆面上掛著幾幅簡單的畫，幾盆綠葉大盆栽增加了些綠意盎然，彷彿乾燥的花朵被滋養了起來，陽光灑進那大片的落地窗，讓木桌有了溫暖的溫度，小小的長型L形吧檯就是這樣的簡單，營造出了讓人很放鬆很慵懶的氛圍，可以舒服的享受這美好的一天！

餐點主要是輕食的概念，主食我選了營養價值頗高的鮭魚，調味上鹹度很適中也不會油膩，搭配新鮮鮮豔的蔬菜，配色上不只美觀也很營養，附餐居然還有濃濃的燕麥莓果優格，真的是很清爽又健康的享受美食呢~ 甜點我們點了“太妃糖香蕉塔”，本來還在想不知道會不會太甜，結果嚐起來口感冰涼完全不甜膩！店家自製的白色鮮奶油擠的很有層次，再灑些可可粉做點綴，冰冰涼涼的香蕉塔皮很紮實口感很好，一口接著一口很順口很好吃耶~ 大推！

推薦人：張佳穎

店名：Japoli 義大利餐酒館

地址：台北市忠孝東路四段49巷2號B1

電話：(02)2731-6633

網址：粉絲團：<https://www.facebook.com/japoli.kingsknow>

營業時間：11:30 -- 23:00 (最後點餐21:45)

其他注意事項：可預約、可刷卡、無停車位。



Japoli採用開放式的廚房，顧客可以直接看到日籍廚師的料理秀。

沙拉也是現點現做，而且就在桌邊現場製做，很特別！

最喜歡的是他們的pizza，一次可以吃四種口味：

煙燻鮭魚+經典瑪格麗特+明太子海鮮總匯+和風照燒雞肉。

Japoli餐點選擇多樣化，價位也很合理，重點是好吃呦！

用餐環境乾淨舒適，氣氛很優，服務態度又好，來此用餐很開心 ^_^

地點也很棒，就在捷運忠孝復興站SOGO旁，捷運出口走路1分鐘就到囉！

親朋好友聚餐 選這兒就對啦！



推薦人：吳麗君

店名：LE NINI樂尼尼斗六美食館

地址：雲林縣斗六市民生南路99號

電話：05-5348811

網址：LENINI GROUP@GMAIL.COM

營業時間：週一~週五：11:30~14:30 17:30~22:00

週六、週日：11:30~22:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、有停車位。



Le NINI是桃園有名的”托斯卡尼尼義大利麵”旗下的新品牌，終於越過濁水溪至斗六這裡插旗了，我們當然也要來這裡嚐鮮一下囉！一踏進這個”城堡”就被這挑高的屋頂所吸引，感覺空間非常大，用餐沒有任何的壓迫感，而且氣派的裝潢加上宮廷式的風格，讓人在此用餐倍感貴族的氣息。

店內的人氣餐點首推”藍鑽鮮蝦明太子”新鮮的大白蝦、Q彈的麵條再加上濃郁的醬料，真的是非常的美味。另外手工窯烤PIZZA 也是店內的招牌喔！廚房內還有一個專烤PIZZA的窯，半開放式的透明玻璃廚房，更可以看到自己的餐點料理過程，讓客人吃得更安心，大家有時間可以來這裡嚐嚐看喔！

推薦人：葉佳玟

店名：OyamiCaf'e 新埔店

地址：新北市板橋區民生路二段232號之13

(板南線新埔站3號出口)

電話：02-2255-7733

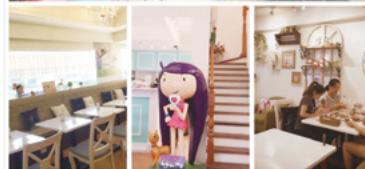
營業時間：每天上午11:00-晚上22:00

其他注意事項：可預約、可刷卡、加收10%服務費、免費無線上網

Oyami Caf'e位於板橋新埔捷運站三號出口附近，經過很難不被店門口那一片夢幻的Tiffany綠吸引住，店內布置擺設充滿溫馨優雅的法式鄉村風，讓人有走進童話故事般的感覺，用餐環境相當舒適。店內餐點主要為義式料理(義大利麵、燉飯、排餐及披薩類)，還有下午茶、鬆餅及甜點，餐點非常多元化，價格介於200-300元之間，主餐類加價149元就可以升等為套餐。

餐點部份我們點的紅袍總匯海鮮義大利麵跟燉飯類口味都蠻不錯的，用料澎湃海味十足，很快就被我們分食光光。接著要推薦店內甜點排行top1之超人氣-夏威夷鬆餅，由草莓、香蕉、藍莓、葡萄等水果與鬆餅層層堆疊出來充滿豐富的視覺效果，還可以搭配著香草冰淇淋、鮮奶油或沾些蔓越莓、楓糖醬等多種吃法，酸甜滋味一口咬下大大滿足，相信女孩們都會喜歡的！

推薦給大家餐點好吃，會讓人想再訪的Oyami Caf'e，不管約會或聚餐都很適合，喜歡義式料理的人不要錯過了哦~



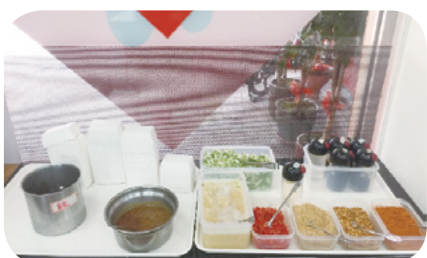
推薦人：黃子軒
店名：Ratio Coffee Roasters
地址：台北市南港區富康街5號
電話：02 2766 0138
網址：<https://zh-tw.facebook.com/RatioCoffee/>
營業時間：星期一~五 12:00 - 18:00
<六日公休>
其他注意事項：捷運板南/文湖線 南港展覽館站 7號出口 步行3分鐘



位於南港展覽館站7號出口的寧靜小巷，店面小而美坐位不多，裝潢簡潔明亮。這天剛好內用座位都滿了，我們索性就坐在室外的位置，其實我還蠻喜歡這個座位的，非常的自在且很好拍照！午後的夏日，點了蛋糕+咖啡，享受美好時光..

糖漬檸檬起司蛋糕甜中帶酸，加上檸檬皮苦澀苦澀的味道真的絕配，再來一口冰拿鐵100分！喜歡酸甜口味的一定要看他們檸檬起司蛋糕！超推薦.. 另外妹妹點的抹茶生乳酪不甜不膩，喜歡抹茶的朋友一定會愛上他！一樣喜歡喝咖啡的妹妹，這次點了很特別的咖啡蘇打，冰美式咖啡加上蘇打水，喝起來有氣泡的咖啡，超特別的口感，很適合這炎熱的夏天唷！真心推薦我的私藏小店..

推薦人：蔡景彬
店名：小紅豬石頭火鍋
營業時間：
中餐11:15~14:00
晚餐17:00~21:00
例假日：11:15~21:00
地址：彰化縣鹿港鎮成功路89號
電話：04-7772548



今天來推薦韓式的石頭火鍋。常到鹿港逛卻不知鹿港好吃的餐館在那，問了住鹿港的同事，他就介紹這家小紅豬石頭火鍋，第一次來覺得真的不錯。一次一種口味，一是石頭火鍋、二是銅盤烤肉火鍋，店員會幫忙先拌炒爆香再倒入高湯及食材，再來是韓式銅盤烤肉火鍋，烤法是先沾烤肉醬汁上銅盤，夾旁邊的高麗菜在肉片上滋潤一下，灑上店家給的胡椒粉，再包上生洋蔥及番茄，味道清爽又解膩！另外還有飲料喝到飽，醬料部份就基本醬油、沙茶、辣椒段、辣椒片、蒜泥、蔥花...等。平均每人消費有180以上還可拿冰棒一隻呢！我們點的是海陸梅花豬肉&韓烤梅花豬肉外加一盤雪花牛肉，我們一家四口用餐才花六百多元真的很便宜，真適合家人、朋友聚餐的好地方。

推薦人：謝秀鳳

店名：火車站臭豆腐（近大林火車站前站）

地址：嘉義縣大林鎮中山路13號

電話：05-265-9621

營業時間：1430-2200

其他注意事項：記得要先抽號碼牌，以免等太久

每次來到嘉義必吃，臭豆腐炸得挺美的，外皮酥脆，咬起來會卡茲卡茲，戳破中心放蒜蓉倒醬汁，使得內部不會乾澀，且很鮮嫩，再加上老闆特製的辣椒醬，整體口感就是讓人驚豔，不論是豆腐，還是泡菜，就是好吃好吃超好吃！！所以來大林臭豆腐一定要耐心等待喔！抽空來體驗看看這絕對不能錯過的經典美食！！



推薦人：林秀珊

店名：Colorful卡樂親子蔬食餐廳-親子餐廳

地址：台北市松山區北寧路38號1樓

電話：02-2577-7525

網址：www.facebook.com/ColofukidsVeggies

營業時間：周一至周日上午11:30-20:30

用餐梯次11:30-14:00/14:30-17:00/18:00-20:30 用餐

及遊戲區皆2.5H

其他注意事項：可預約、不可刷卡、小巨蛋地下停車位、捷運小巨蛋站3號出口

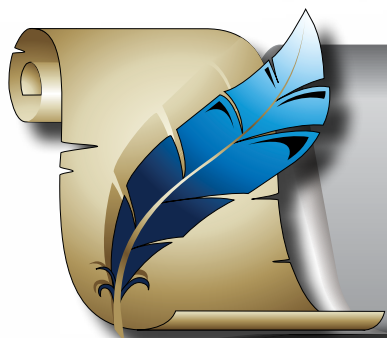
各時段的基消各有不同及須收10%服務費

1-6Y兒童入館清潔費平日120/元假日150/元
(清潔費不可抵基消)。

推薦內容:今天來到Colorful卡樂親子蔬食餐廳聚餐，整間滿滿的人潮，還好安排的位置剛好是個小小的包廂、方便聊天。卡樂的餐點是蔬食，如果是純素的朋友也可以告知服務人員特別注意喔！口味上天然偏清淡，適合孩子一起分享，食量不大的就不用特別再多一份兒童餐，遊戲區設在B1內有球池、溜滑梯、決明子沙坑、廚房組、娃娃屋還有會

旋轉的蛋糕造型旋轉木馬．．．等．場地不大但也稱的上麻雀雖小，五臟俱全啦，小小孩也夠玩夠放電了！小孩在B1玩，家長可以在1樓用餐聊天，牆上有監控螢幕讓您看著孩子不用擔心。最近卡樂還因為世大運的到來，北市政府對於周邊商家做了餐廚區的衛生審查，卡樂還榮獲優級熊讚標章呦！所以對於乾淨度是不用有疑慮的。不食肉的朋友們~一起大手牽小手來卡樂玩樂跟用餐吧！





新詩散文

旅人的安慰

文 雲龍

是等待 也是期待
星月掉在海の魔鏡中 隨波漾著
起伏的閃爍 像孩童的嬉戲追逐
曙光熹微 溫暖著如新的身心
拍打岸邊的浪
喚起魚兒要忙碌了
沐浴春風 倏地
以花與新葉作素材 裁了美麗的衣裝
熱情的大地母親
開懷迎接她的成群兒女
熱熱鬧鬧之際 一隻老鷹
盤旋雲端 俯視
穿梭在茫茫山海中
日昇月落 月昇日落
冬天去了 春天來了
藍天碧海 連成一線
似電影般幕幕清晰
安慰了旅人的寂寞

迷惘

文 m

生命何曾在我眼睛打盹的時候稍做停頓
於是
夜以繼日的奔跑 彷彿害怕虛擲一分一秒
週而復始的窩在僅有的空間和時間
習慣變了通
躲在廁所哼一首不成調的曲
在走出門時
像飛出籠的鳥
用力的呼吸
用力的呢喃
所以
綺麗我留在夢裡
隨我編織
編織出
一齣又一齣 的大江大海

大海

文/JOYCE

蔚藍的天空下，白雲朵朵，
眺望著一片湛藍的大海，
心情頓時海闊天空，
放下心中的憂傷與哀愁
對著大海大聲的吶喊
訴說著心中的話語
很多人都愛看海
無論是風平浪靜或波濤洶湧的大海
都帶跟人們心靈無限的療癒
您是否也和我一樣愛上這汪洋大海！



癡情

文 游秀娥

我是隻癡情的魚兒
被困在幾近乾涸的石路上
戀上了那位好心人
那位
曾經路過此處
承諾會舀一瓢水
拯救我命的好心人
我始終盼望著
等待他的身影
直到豔陽蒸發了殘餘的水
明知他已沒有回來的可能
我死守著最後一滴水
只因那是我們初見面時
他臉龐滑落的
一滴同情的淚水

舞

文 show

你不經意的回頭
是一種簡單的美
像音律走到休止處
我的靈魂在此駐足而呆立
你的笑容純真的璀璨
我心已如被撥弄的琴弦在憾動
我情願的像皮偶般被你絲絲牽動
想舞了
舞的像音樂盒裡的娃娃

愛似天平

文 化纖總廠/林玉媚

兩人的付出在天秤的兩端 互相牽制
平等的付出是最平穩的狀態
當其中一方失去付出及失去耐心時
天平不再平衡 不再平穩
除非 彼此願意再付出
否則天平最後會因一方無止盡的付出
而將另一方拋向自由 天平不再是天平

絲

文 show

不知不覺的它進來了
在發覺的時候
心裏已經存在著他
是或不是
盤纏縈繞的絲
讓我柔弱到無法抉擇





夏天玩水趣



黃于軒
長灘島



韓馨苓
萬里頭前溪 溪降



董怡慧
小琉球



蕾娜
長灘島



林可婕
墾丁



林慧儒
帛琉



翁慧慈
小琉球



張曉芳
泰國 普吉島



李孟潔
墾丁白沙灣



邱家標
澎湖



鄧孟竺
粉鳥林秘境



侯旻宜
宜蘭外澳雙獅



施正偉
小琉球



洪雅鈴
宜蘭東澳



陳杏圓
小琉球



鍾鄭弘
國立海洋生物博物館



劉財盛
台東杉原護魚區-玩水趣



鄭瑞文
墾丁



許雅萍
長灘島



簡富玲
墾丁萬里桐



李菁茹
澎湖



林朝涼
澎湖



林詩傑
澎湖



洪梨芝
宜蘭冬山河



洪淑嬌
綠島



蔡政龍
宜蘭冬山河



萬敏珍
台東三仙台



洪恩權
小琉球



洪漢坡
小人國主題樂園



莊尹薰
小琉球



洪進發/許秋華
澎湖/馬公



謝德玄
墾丁 | 小灣



陳梅芬
宜蘭外澳



葉芃玟
小琉球



侯怡嫻
沖繩古宇利大橋



張敬堃
沖繩恩納海濱公園



王淑靜
花蓮清水斷崖



洪嘉祿
墾丁



張銘宏
墾丁-福容大飯店



詹凱玲
墾丁



劉威甫
宜蘭-南方澳



洪町育
小硫球



洪達基
小硫球



吳小萍
香港大美督



張書涵
長灘島



楊昭瑜
綠島/浮淺



蕭頌儒
澎湖姑婆嶼— 虎客船長（水戰車）



張佳穎
夏威夷大島綠沙灘



林貴誠
烏山頭親水樂園



張琬齡
澎湖 吉貝



悠遊漁港



詹凱玲
王功漁港



蔡宗穎
安平漁港



林巧玟
基隆港



黃淑英
基隆港



蔡明發
王功漁港



蔡景彬
南寮漁港



楊璧玲
粉鳥林魚港



韓馨苓
南方澳漁港



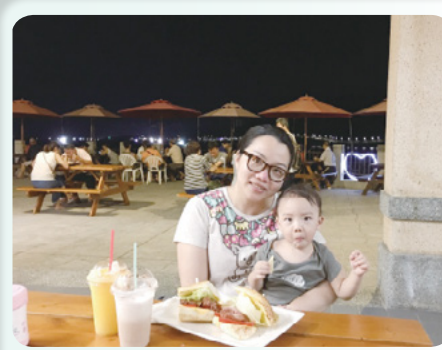
李孟潔
基隆港



李憶芳
深澳漁港(象鼻岩)



洪雅鈴
花蓮石梯坪漁港



陳憶雯
基隆外木山漁港



翁慧慈
永安漁港



林秀珊
富基漁港



張佳穎
淡水搭乘公主號出海



蕭頌儒
澎湖白沙鄉赤崁碼頭



王怡勳
東石漁港



李孟純
東石漁港



林若蘭
永安漁港



林惠雯
永安漁港



林銘海
永安漁港



姜禮晃
永安漁港



施正偉
竹圍漁港



許育瑄
後壁湖漁港



許雅萍
南方澳漁港



許鳳玉
彰化王功漁港



陳如惠
永安漁港



陳杏圓
竹圍漁港



黃偉倫
南寮漁港



葉絃駿
澎湖馬公



董怡蕙
龜吼漁港



廖文鳳
王功漁港



廖春惠
王功漁港



鄭映綺
永安漁港



簡富玲
永安漁港-地景節



羅少君
王功漁港



吳麗君
東石漁港



林小玲
東石漁港



林淑芳
布袋漁港



林朝涼
旗津漁港



林雅真
東石漁港



林詩傑
布袋漁港



洪梨芝
澎湖漁港



洪禮猷
南方澳漁港



康兵火
東石漁港



莊運霖
布袋漁港



許芳敏
東石漁港



許襄蓉
東石漁港



陳慶昇
東石漁港



葉松濤
東石漁港



蔡玉華
東石漁港



蔡政龍
布袋漁港



鍾瑞霞
東石漁港



鹿偉麒
北門漁港



王佑仁
彰化線西,塭仔港



柯武男
基隆,深澳漁港,象鼻岩



洪恩欉
王功漁港



洪漢坡
小琉球



陳立堂
王功漁港



洪崧峰
台中梧棲漁港



顏裕燕
台中梧棲漁港



何佳雲
蘇澳港南方澳/廟口廖榮川米糕



楊昭瑜
東石漁港



蕭頌儒
澎湖吉貝鄉吉貝碼頭



陳淑美
王功漁港



李菁茹
東石漁港



葉芃妘
宜蘭烏石港



吳佩陵
維多利亞港



張書涵
泰國中央碼頭



單車行



陳如惠
台中潭雅神綠園道



許辰瑋
大坑情人橋



洪進發
高雄旗津



黃以儒
三創數位生活園區



廖春惠
台中后豐



林俊宇
台中，公園-河濱之旅



林志忠
台中東豐鐵馬道



陳世豐
南投日月潭



洪芯瑜
后里



林朝涼
彰化竹塘



邱家標
台大



莊尹薰
福隆車站



劉鐵相
彰化縣二林自行車道



石立暄
南投日月潭文武廟後山步道



林慧儒
日本/輕井澤



許雅萍
台中后豐



陳憶雯
台東伯朗大道



黃偉倫
八里



葉絃駿
中壢老街溪



董怡蕙
高雄駁二



廖文鳳
淡水八里



侯旻宜
台東森林公園



劉財盛
三坑老街



蕾娜
中央大學



顏惠純
三坑老街



林小玲
南投日月潭



王怡勳
八里



林照庭
南投日月潭



洪梨芝
台東琵琶湖



洪淑嬌
台東琵琶湖



洪靜怡
南投日月潭



洪禮猷
南投日月潭



許芳敏
台中后里/后豐自行車車道



許襄蓉
台東琵琶湖



蔡景彬
台中后豐



詹昭可
日月潭



蔡玉華
南投集集綠色隧道



蔡欣龍
宜蘭梅花湖



謝志偉
屏東/鵝鑾鼻



鍾瑞霞
彰化溪湖/東螺溪



沈靖傑
微風運河



張玉蘭
宜蘭舊草嶺隧道



黃成達
東豐自行車綠廊(台中后豐)



呂鴻杰
陝西-岡聯牧場



林玉媚
秀水-曾厝公園(馬賽克公園)



翁慧慈
八里渡船頭



曾憲雄
高雄世運主場館



黃敏哲
東勢區石岡東豐自行車道



陳威呈
台中后豐



葉志賓
二水自行車道



許育瑄
龍潭三坑老街



吳小萍
台大



張舜皇
花蓮七星潭



李明慧
三坑老街



劉佳政
南投合歡山



宋昕蓉
台中后豐



侯怡嫻
台中后豐



何佳雯
(花蓮/兆豐農場)



吳佩陵
冬山火車站/電車接駁中



陳梅芬
關渡自行車道



黃淑英
台中后豐鐵馬道



楊昭瑜
舊草嶺古道



蕭頌儒
花蓮七星潭



張佳穎
花蓮大農大富平地森林園區



陳淑美
八里左岸



黃千軒
南港公園



詹凱玲
台中后豐



洪英玲
台中后豐鐵馬道



蔡俊仲
台中后豐



方培
台東關山親水公園



王秀韻
馬武霸山(台中和平)



林秀珊
金門



楊璧玲
二重環狀自行車道



韓馨苓
日本 伊根町 舟屋里公園



李孟潔
捷運東門站



www.lealeargroup.com.tw