



POWER WIND HEALTH INDUSTRY

THE POWER IS EVERYTHING 在歲末裡 與自己重逢

2025 **12月號** | 《在歲末裡，與自己重逢》

- ・致這一年勇敢的你
- ・換個風景，讓心呼吸
- ・ESG篇：從小改變開始的永續行動指南
- ・最強的身體——《父與女的血淚》
- ・高雄先鋒女足2025年最終場！主場日12/13狂歡登場！
- ・2025 Asian Championship亞洲健美錦標賽
- ・走出健康：從每日 5,000 步到全球 Run X 趨勢
- ・中北區區域年會花絮
- ・五區分享
- ・特約商店
- ・感謝名單

時間靜靜推進，轉眼間，已走到2025年的最後一個月。街角的燈光開始變得柔和，冬天的氣息也提醒著我們——一年，又要結束了。

回望這一年，或許不盡完美，但一定真實。

我們都在忙碌的日子裡學習堅強，也在無數次調整中找到更好的自己。也許你曾在壓力中停下來喘口氣，也曾在某個夜晚為了一件小事感到自豪。

這些看似微小的瞬間，其實都是我們成長的證明。成功不一定是驚天動地的成果，而是一次又一次沒有放棄的決心。而在努力的過程中，懂得放鬆，反而能讓步伐更穩。當壓力一層層堆上來時，最好的療癒，不是逃開，而是換個風景。一場短暫的小旅行，不只讓身體休息，也讓心重新呼吸，有時候，離開原本的節奏，才能看見不同的風景，也重新看見自己。

年末是個適合回望的時刻。

那些起伏與奔忙、喜悅與不安，都在時間裡，慢慢沉澱成成長的痕跡。有時成長不是突破，而是學會在變化裡保持從容。

而當我們合上這一年的日曆，是時候，好好對自己說一聲：辛苦了。

無論有多少起伏，都值得被時間溫柔對待，畢竟，成長從來不是直線，而是一步步走出的故事。

面對即將到來的2026年，我們仍會迎接新的挑戰與期待。

願我們繼續懷抱初心，不被現實磨去熱情，在變動中找到穩定的力量，並在各自的崗位上，成為照亮他人的一束光。

謝謝這一年所有夥伴的努力、包容與陪伴，有你們，這段旅程才完整。

讓我們帶著今年累積的勇氣與經驗，在明年的路上，繼續並肩前行。

而在翻開新一年的篇章之前，我們的柏文大家長們，也想透過本期月刊，向所有夥伴說一句——辛苦了。

感謝大家在這一年裡的努力、堅持與付出，無論是在前線接待、後勤支援、跨部門協作，或是在看不見的地方默默守住每一個細節，你們的每一步努力，都成就了今天的柏文。

主管們也期盼大家在新的一年里，能持續帶著熱忱前行，勇敢迎接挑戰，在公司、在生活、在自己的道路上，都能走得更穩、更自在。



致這一年勇敢的你



總經理

ALLEN

各位夥伴：

2025年大家齊心協力共創佳績，我以每一位夥伴為榮！也期望大家能以公司為榮！『做一個快樂且光榮的柏文人』，共同攜手邁向下一個廿年。

回顧2025年，柏文自3月起月月創營收歷史新高，這是一個了不起的成績！這是所有會務、教練、營運、工務及總公司夥伴共同努力的成果！

衷心感謝每一位辛勤付出的夥伴！迎接2026年之際，你想許下什麼新年新希望？

身心健康、家庭幸福、愛情加溫、投資順利、生活富足，還是完成人生未竟的夢想？

不要花太多的時間在追求財富上，卻因此忽略生命中其他重要的事。祝福大家擁有一個平衡充實的人生！



財務長室 財務長

ALEX



執行副總經理

JAY

親愛的柏文夥伴們：

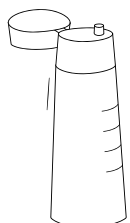
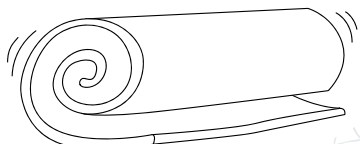
回顧這一年，你們的努力、專注與互助，讓柏文更加堅韌與溫暖。新的一年，希望你們帶著信心與熱忱，勇敢迎接挑戰，也別忘了給自己一份微笑與自在。願我們一起，用創意與行動，創造屬於柏文的精彩篇章。

柏文二十，意義非凡，感謝柏文的夥伴們，凝心聚力、堅持不懈，團隊的力量絕對是來自於每一個人。只要方向對了，路就不遠，期待下一個二十，你們都在！



總管理處 副總經理

ANNIE



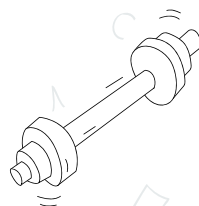


行銷企劃處 副總經理

APPLE

各位行銷企劃和商品夥伴，感謝大家這一年來的辛勞與努力，從換上全新代言人與視覺形象，到成功舉辦春酒、健美賽、足球賽事等多場大型活動，充分展現了我們的凝聚力與執行力。

商品部開發多樣新產品、引入自販機及拓展新通路，也挑戰高業績目標並取得亮眼成績。大家在忙碌的工作之餘，也請多多注意自己的健康，持續運動，熱愛生活，因為身心健康是最寶貴的資產。讓我們2026年繼續並肩前行，期待更精彩的旅程。



各位夥伴大家好！

今年又要進入尾聲了，真是忙碌的一年，用光陰似箭、歲月如梭一點也不為過。

在這歲末年終之際，不免俗的要感謝很多人事物，不論是還在線上努力或已展翅高飛。

謝謝每位曾對公司核心價值（誠信）及企業文化（3P3I）所付出的心力，

也因為有了這些底氣，我們才能走在業界的前端，並且不斷優化自己、超越自己！

我是健工人的這段時間薰陶下，健工魂的優秀精神種子已悄悄的深埋我心中，我為我是健工人感到驕傲，我為我是健工人為榮！



會務處 副總經理

RANDY



體適能處 副總經理

JAMES

柏文20，代表傳承與創新並進。感謝每位夥伴在挑戰中堅持初心，讓我們用行動證明「求新求變、柏文不變」。

願我們在新的一年，持續突破、相互成就、不斷進化、追求卓越，不僅讓柏文更耀眼，也讓自己成為更值得驕傲的力量。

日復一日的笑容與應對，是最不容易卻又最真實的成長。

每一次的開門與閉店、每一場會員的客訴處理、每一個說早安或 Bye Bye 的瞬間，都是證明我們存在的片刻與意義。

你們在忙碌與挑戰中堅守崗位，用盡全力撐起現場的每一天。

那些被忽略的疲憊與辛苦，從未被抹滅。

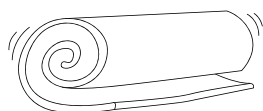
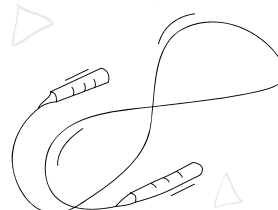
謝謝你們的努力與陪伴，也期盼我們在未來繼續攜手前行，一起延續這份成就。

So proud of you！！



營運處 副總經理

EDD





看完以上高階主管們的勉勵後，大家是否也覺得心情更踏實、更安定了一些呢？

接下來，讓我們一起看看來自總公司各位夥伴的分享。

在這一年中，他們也遇過讓人困擾的挑戰，有些問題需要時間釐清，

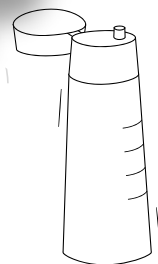
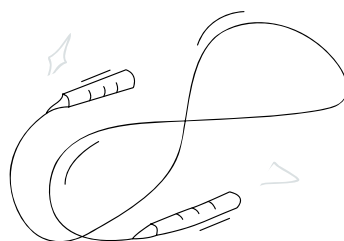
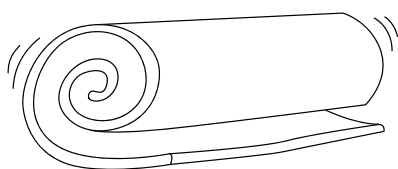
有些狀況必須不斷嘗試、來回調整。

在那些不確定的時刻，他們是如何面對？又是怎麼走過那些階段？

途中學到的每一點經驗、每一次轉念，都是值得被記錄的片段。

也許這些真實的故事，能在你忙碌或迷茫的某一天，帶來一點方向、一些陪伴，

提醒你：原來，我們都在學習怎麼把生活過得更好。



會員管理部

Fanny

身旁親友的關心：那邊很危險吧… 災後20天了還需要人力嗎…？

身為花蓮人，我只有一個信念，不去會後悔，一個人帶著焦慮不安的心，不顧一切先買好車票踏上光復的土地，前一晚很幸運在網路認識一群志同道合的超人們，約好一起到光復國中解任務，過程中聽從有經驗的前輩指導，在場沒有人計較工作多，只擔心自己會不會失業，一整天下來，雖身心疲憊不堪、滿身泥濘，但感受到台灣人滿滿的堅毅與同心。

一直期許自己有能力要當個手心向下的人，此趟不只是幫助別人，更是療癒自己。盡己微薄之力，希望花蓮光復早日光復



DON'T GIVE UP

Gary

資訊部

讓「不安」成為燃料，去年靜修大會，總管理處有道題目：工作上遇到的困難，還有怎麼排除，那時候的答案是說，「學會越多，越可以避免自己的不安」，就像是顯化日記一樣，今年是讓自己不斷學習的一年。

今年，軟體管理科大換血，轉眼之間，身邊的戰友都截然不同了。面對新的挑戰與不熟悉的工作節奏，不但沒有感到焦慮，反而越來越熱血。每一個困惑、每一次卡關，都像是經驗條不斷增加。學著維持好奇、重新理解流程、探索更有效率的解法。學習越多，挫折就越能轉化為前進的燃料，只要願意持續學習，再難的關卡，最終都會成為自己的養分，讓自己成長茁壯。

資訊部

Kane

今年對我來說是一個豐收的一年，因為我第一次在公司內橫跨了硬體與軟體兩個部門。從硬體部轉到軟體部的那一天，我彷彿踏入一個全新的世界。過去習慣用手感與工具解決問題，如今要用邏輯與思維構築系統。

起初我跌跌撞撞，也曾懷疑自己能否跟上，但每當成功解決一個錯誤、完成一個功能時，都能深刻感受到自己的成長。這段歷程讓我明白，成長不是離開舒適圈後的瞬間改變，而是願意在未知中，仍選擇相信自己、一步步走下去的勇氣。



Yeebee

服務管理部

在客服工作，每天都可能面對客訴與挑戰。幸運的是，身邊夥伴的協助與正向能量，讓我感受到被支持。從前我總是需要幫忙，如今也慢慢學會成為能幫助他人的人。在傾聽與處理問題的過程中，我學會同理與耐心，也體會到幫助他人的成就感。這份工作讓我成為更溫柔、也更堅定的自己。



服務管理部

Yuna

今年晉升為資深專員後，正當逐漸熟悉新職責時，同組夥伴又晉升為需要照顧大團隊的主管職，剩下我獨自照顧組員，成了今年最大的挑戰。雖然壓力不小，但也讓我學會更獨立地思考與帶領，並在協助他人中找到成長的成就感。期待明年能持續精進專業，同時培養更成熟的領導力，帶領團隊一起進步。



Debbu

服務管理部

今年對我來說是充滿轉變與成長的一年，正式從大學畢業，踏入社會的新階段。

從16歲開始半工半讀的日子裡，無論是在護理、幼保，還是餐飲業的工作經驗，都讓我累積了不少經驗，這些經驗成為我面對未來挑戰的重要基礎。

今年我踏入了一個與以往所學、專業領域截然不同的行業，初期雖然感到不安與陌生，但也因此突破自我的動力。從中我發現，只要願意嘗試與努力，每個階段都有機會讓自己成長。今年最大的收穫，是學會以更成熟的心態看待變化，並相信即使道路不同，努力的方向依然能帶我前往想去的地方。

成長的過程沒有捷徑，但回頭看，那些難熬的日子其實都在為我鋪路。

謝謝那個不放棄的自己，讓我成為現在這個更勇敢、更溫柔的人。



DON'T GIVE UP

換個風景，讓心呼吸

走過一整年的高低起伏，我們在心靈成長篇裡，看見了每個人在日常中累積下來的改變——那些微小卻踏實的調整、那份願意讓自己變得更好的心意。

而在照顧內在的同時，身體與生活也需要一點不同的色彩。

接下來，讓我們把步伐放慢，把鏡頭轉向另一種療癒——旅行。

離開熟悉的環境、踏進陌生的街道，不論是一日小旅或是久違的遠行，都能讓心重新呼吸，也讓生活多一點亮度。

讓我們一起看看夥伴們今年走過哪些地方，那些風景，是他們送給自己的禮物，也是這一年最美的記錄。



國家：埃及

Boots

會員管理部

那次我一個人去了埃及。出發前自己在台灣與當地人聯繫、安排行程，抵達後一切也都是一個人完成：搭夜舖火車、在開羅街頭迷路、在撒哈拉沙漠裡獨自睡帳篷。那裡的人熱情極了，騙子也不少（笑）。其實一個人去埃及並沒有想像中危險，反而比我預期的安全又自在。有位可愛的司機知道我鞋子壞了，還帶我去找當地縫鞋匠修補。他有兩個孩子，卻真誠地對我說：「你是我在埃及的朋友。」那一刻我很感動。

金字塔與人面獅身像當然令人難忘，但最難忘的，是下面這張照片裡的那個孩子——他年紀還那麼小，沒有大人陪伴，卻一個人駕著驢車在街上收垃圾。當他看到我時，露出了那種純粹又真誠的笑容，開心地跟我打招呼。那一瞬間，我不知道該怎麼形容那種感覺——那份單純的快樂，是我們這一生，就算生活在富足無缺中，也無法真正擁有的。



國家：馬來西亞

Johnson 服務管理部

天氣比想像中還熱～食物便宜但偏重口味。

走在吉隆坡的街頭，融合了中式、馬來、西方文化的氛圍，好像每個轉角都能遇到新驚喜。

不管是小吃攤、老建築，還是夜晚的城市燈光，都有一種獨特的溫度。



國家：馬來西亞

Jacky 資訊部

這是我第一次帶家人一起參加公司員工旅遊，選擇的是充滿中東風俗民情的馬來西亞。雖然出發前有先上Youtube做過功課，但實際到了之後發現，馬來西亞回教的信仰，讓我感覺並不像在台灣的自在及悠閒，馬來西亞的人口分布有70%馬來人，20%華人，10%印度人，雖然導遊有教我們如何分辨哪一種人種，但是還是會給我們一種眼花撩亂的感覺。

行程中我們到了亞羅街夜市，夜市中看到琳瑯滿目美食，每個攤位都人潮擁擠，就連路邊隨便點的椰子奶昔冰沙，竟然讓我們喝了為之驚艷，站在雙子星塔下方進行拍照過程，雖然樓層僅88層，已經被101、杜拜塔超越，但因為兩棟相同樓層的關係，更能展現出馬來西亞風格的獨特。

在往馬六甲古城的路程中，沿途經過了布城參觀了具代表性的粉紅清真寺、首相府，也在布城湖畔吃了榴槤冰淇淋，接著到了荷蘭鐘樓，逛完古色古香的雞場老街，也搭乘了三輪車進行古城遊覽，真是新奇，海峽清真寺旁賣的椰子水，也是讓我們意猶未竟的飲料之一。

搭乘纜車前往雲頂高原的過程中，看著纜車慢慢地超過高於雲層的高度，真是讓人感慨人類的渺小，以及大自然的壯觀，黑風洞彩繪階梯色彩繽紛，親自走攀登了272層階梯，到了黑風洞內部，發現了整個山體上方也存在一個廣大的洞口，站在下方想到家人說了一句，這就叫做井底之蛙吧，真是讓我有所共鳴。這趟馬來西亞之旅充滿與家人的美好回憶，令人期待再訪。

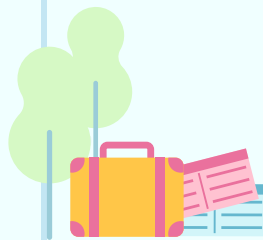


國家：韓國

Jane 服務管理部

今年九月參與員工旅遊去了釜山，最讓人印象深刻的是那片臨海的風景，一望無際的大海讓人瞬間放鬆、心情平靜。

特別推薦「罐頭市場」裡的艾草糯米糕，奶油餡香濃，是讓人想念的味道。還有「山莊1988馬鈴薯排骨湯」，湯頭濃郁，而且傍晚時分滿是下班聚餐的上班族，熱鬧氛圍宛如走進韓劇場景。釜山真的值得一去，無論美食或風景都充滿驚喜！



國家：韓國

Kathy 會員管理部

很開心今年跟上員工旅遊！北區一起去員工旅遊-釜山（在此誠心感謝漂亮的經理），沿途一起走的地方、吃過的美食、說過的話、拍過的拍貼機、喝過的Mega coffee都成了最棒的回憶、滿滿的快樂～～

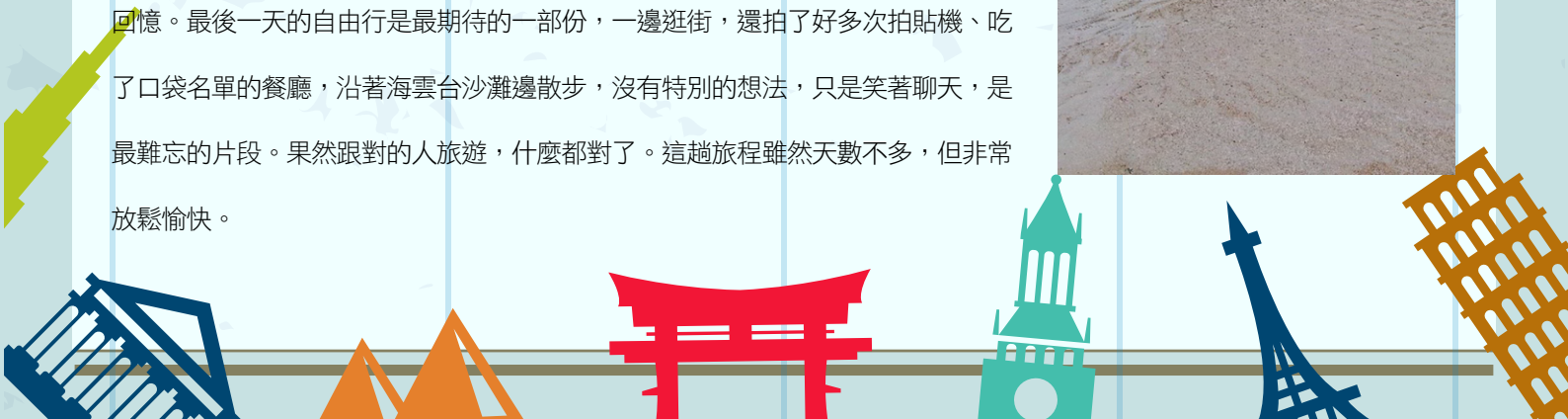
非常開心能在職場上遇見溫暖貼心的大家，是我最大的幸運。感謝有妳們！



國家：韓國

Karen 會員管理部

今年和同事一起的釜山員工旅遊，是第一次全員出國，特別興奮又期待。釜山天氣宜人，步調不像首爾那麼快，整體氛圍輕鬆又悠哉。行程中走了很多景點，韓國必吃的經典美食也都有品嚐到，用餐時和不同部門的夥伴們聊天交流，留下了特別的回忆。最後一天的自由行是最期待的一部份，一邊逛街，還拍了好多次拍貼機、吃了口袋名單的餐廳，沿著海雲台沙灘邊散步，沒有特別的想法，只是笑著聊天，是最難忘的片段。果然跟對的人旅遊，什麼都對了。這趟旅程雖然天數不多，但非常放鬆愉快。



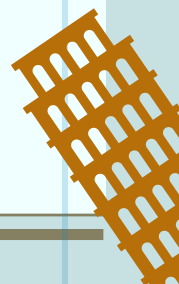
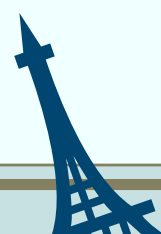
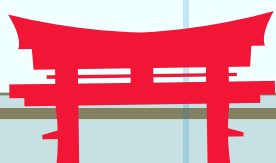
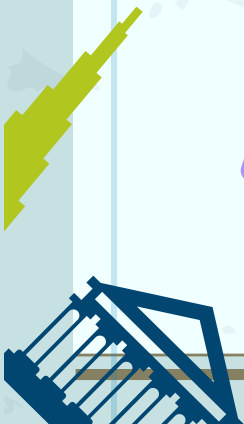
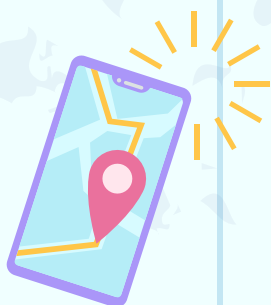
國家：韓國

Neil 資訊部

這次公司員工旅遊我們來到了充滿海港風情的釜山。這是我第一次造訪這座美麗的城市，也是第一次搭乘釜山航空，從登機那一刻起，大家就滿懷期待與興奮。釜山給人的感覺既有大都市的活力，又有海港城市的悠閒。

行程中，我們搭乘了海雲台海岸列車，沿著海岸線欣賞無敵海景，海風輕拂、景色如畫。接著前往青沙浦踏石觀景台，站在透明玻璃步道上，腳下是湛藍的大海，既刺激又令人驚嘆。海雲台海岸更是釜山的代表景點，金色沙灘與波光粼粼的海面構成最完美的畫面。午後，我們乘坐水營江遊艇，從不同角度欣賞釜山的城市風貌與壯闊海景，吹著海風欣賞這座城市與大海交織的景色，格外浪漫。

甘川洞文化彩繪村色彩繽紛，巷弄間充滿藝術氛圍，每個角落都值得細細探索。松島天空步道則讓人彷彿走在海面上，景色壯觀又難忘。晚上，我們前往西面鬧區與南浦洞逛街購物、品嚐美食，感受釜山熱鬧的夜生活。最有趣的是，同事們幾乎每天都去逛 Olive Young，笑稱那是旅程的「固定行程」。這趟釜山之旅充滿歡笑與美好回憶，令人期待再訪。



國家：日本

Sally 會員管理部

從未想過出國的理由會是看演唱會，這兩次的旅遊過後身心都感到非常富足，跟朋友一起看喜歡的表演、去沒去過的地方、吃願望清單中的美食，受傷的只有錢包本人（開玩笑）。希望有一天能蒐集完日本各大巨蛋！也希望大家在繁忙的工作中能找到讓自己紓壓放鬆的事情～



國家：日本

Una 會員管理部

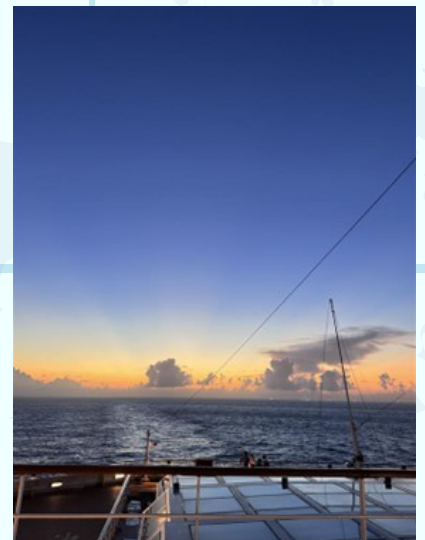


這是第一次與家人一起搭乘郵輪出遊，目的地是日本的沖繩與石垣島。

踏上郵輪的那一刻，心情就像進入另一個世界。甲板上放眼望去，是一望無際的藍天、白雲與大海交織成的療癒畫面，光是坐著看海，就能讓平日的疲憊慢慢被沖淡。

在船上的生活節奏很特別，從早到晚都被滿滿的活動與美食填滿。比起搭飛機的點到點移動，郵輪之旅更像是一場「旅程本身就是目的地」的體驗。

最讓人難忘的是那種「一覺醒來，國度已換」的感覺，睡前還在台灣，早晨開窗簾就是日本的濾鏡。沖繩的美食、國際通的熱鬧街景、滿滿的伴手禮，都是旅程中難忘的片段。再睡一覺，郵輪又帶我們回到熟悉的台灣港口，為這趟充滿驚喜與療癒的旅程畫下完美句點。



國家：日本

Ann 服務管理部

今年二訪京都，走進清水寺前最熱鬧的二、三年坂，彷彿穿越回到古時代，石階配上復古日式建築，連星巴克都藏身其中，沿路有各式餐廳、日式雜貨店及紀念品店，好逛又好拍。

雖然人有點多，但去日本除了購物外，也很推薦來到京都，感受古色古香的氛圍。



國家：日本

Lara 服務管理部

其實去了日本非常多次，但一直沒去過北海道，終於在今年踏上北海道的旅程。

從柯南『100萬美元的五稜星』電影開始，就更加的確立想去北海道玩的心，首先推薦曾經是世界三大夜景的函館山夜景，傍晚日落時分去，可以看到晚霞灑落，夜幕低垂時可以看見被點亮的夜空。

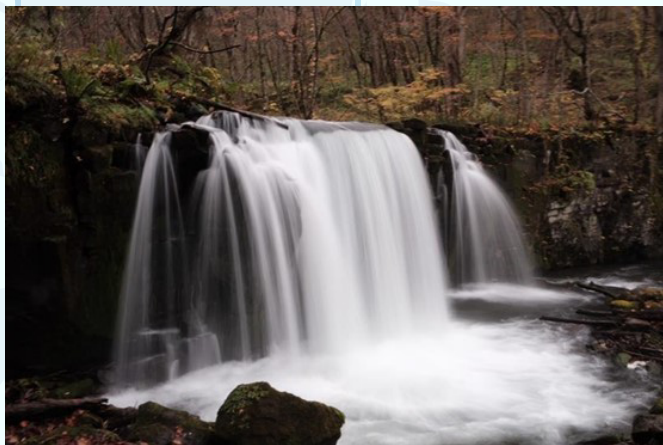
還有全日本只有北海道函館才有的小丑漢堡，整間餐廳美式裝潢風格，有許多小丑元素，餐點平價好吃，像台灣的丹丹，最後，推薦去金森倉庫逛文青小店散步，最特別的是郵局有個聖誕郵筒，投遞後，會在接下來的聖誕節寄出，一起期待今年的聖誕節和下個旅程吧！



國家：日本

Lucy 會員管理部

今年暑假的時候與家人去了北海道避暑（但是剛好遇到熱浪哈哈），還帶著85歲的奶奶一起同遊國外，很慶幸也很感動，奶奶身體還很健康的能夠與家人出門創造更多的回憶，夏天的北海道更是讓我們一行人收穫很多漂亮的美景，與印象中白雪靄靄的畫面好不一樣，映入眼簾的是七彩繽紛的顏色，如果還有機會是會讓人想再去好幾遍的好風景！

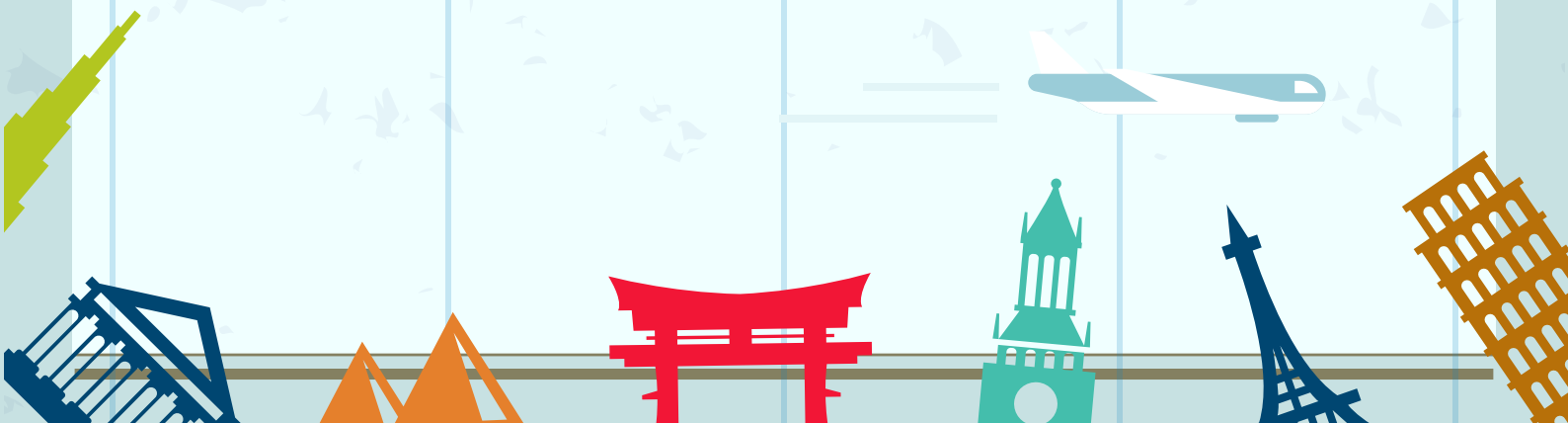


國家：日本

Cindy 會員管理部

當初與爸媽挑選日本跟團行程，看到奧入瀨溪的銚子大瀑布就決定是他了！還記得導遊說通常選擇日本東北，都是玩到沒地方玩了，才會選擇這裡（這團也確實全都是長輩）（還是其實我是老靈魂？）。

但住在市區已久，可以遠離塵囂看到壯麗的大自然景觀，還能拍到像Windows桌布一樣的風景，這快逼近6萬的團費值了～（荷包失血中）



國家：臺灣

Abby 服務管理部



自從高雄果嶺自然公園開幕後只要有空就會來這裡走走，前身是高爾夫球場的果嶺自然公園，仍保留舊有元素。

園內共有十八座果嶺，依循昔日球道設計分布於不同地形——每處皆有不同的美麗景色，開闊的草原、靜謐的樹蔭步道。

天氣晴朗時，登上幾處較高的果嶺，還能將整個高雄市景盡收眼底。在這裡可以遠離城市喧囂，是在戶外健走散步、親近自然的好去處！

常見許多民眾來此拍照、運動；鋪上野餐墊，不管是野餐、打盹或看書都是可以放鬆的好選擇。大人談天說地，小朋友奔跑嬉戲，笑聲此起彼落，洋溢著悠閒歡樂的氣氛。

非常推薦大家安排一天，親身體驗這片綠意盎然的高雄新風光～



國家：臺灣

Tank

服務管理部

最近去了一趟嘉義阿里山放鬆，沒想到有很漂亮的雲海及新鮮的空氣，山上也有很多人文咖啡館，推薦Jinglong咖啡館及各項在地美食，真的很愜意，尤其是跟自己很好的朋友們一起出遊大大增加了趣味性，推薦給久未造訪的夥伴，可以來一趟放鬆之旅！！



國家：台灣

Candice

會員管理部

來安平老街無數次了，要不是籌辦這次聚會上網找資料，可能不會發現這間在小小巷弄裡，充滿文藝氣息的陶藝坊。第一次的手拉坯體驗簡直太有趣了！首先依照個人喜好選擇樣式及顏色，碗盤、杯子、酒壺等都可以，塑形完成後再到室內進行加工，由於大家都是初學者，製作過程中都有陶藝老師從旁指導、協助調整，靠自己的雙手完成獨一無二的手拉坯作品，真的超級療癒！非常推薦大家去玩玩看。



國家：臺灣

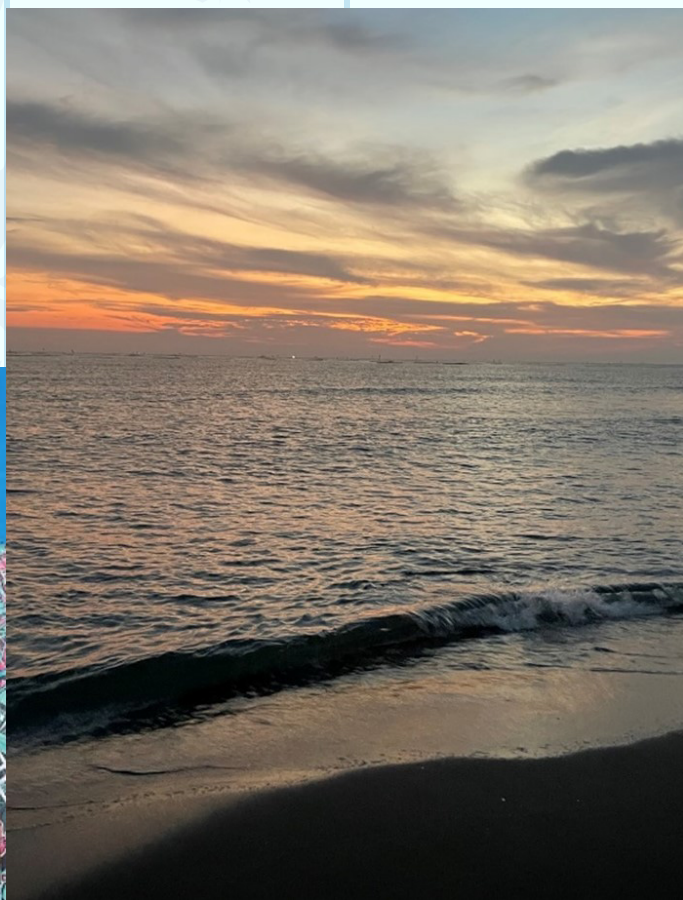
Yuka

會員管理部



今年參加了浪人祭，活動不僅有精彩的音樂演出，還包括淨灘和場內使用環保餐具，是個提倡環保的音樂祭，在那三天聽到許多喜歡的國內、外歌手演出非常幸福。在安平享受音樂的同時，我也跑去附近喝阿財牛肉湯，湯頭鮮美，肉質嫩滑直接收藏到我的口袋清單!!!傍晚來到場地旁的海邊～

看著夕陽西沉，海面上波光粼粼，那一刻，所有的疲憊和忙碌都被治癒了，這趟小獨旅讓我感到非常滿足且收穫滿滿～



健身員工的 ESG 生活力 從小改變開始的永續行動指南

文/ 股務暨投資人關係部 Kira

ESG（環境 Environment、社會 Social、治理 Governance）聽起來像企業策略，但其實與我們每位健身房員工的日常息息相關。

從一盞燈的開關、一句對會員的問候、到我們如何處理毛巾與清潔用品，都是永續的一環。這篇文章整理幾個簡單又實用的小知識，帮大家把「ESG」落實在日常工作與生活中。

一、E = Environment

讓健身房更綠一點，從節能減碳開始。

- 節能習慣：離開教室記得關燈、使用節能 LED 燈具。提醒會員在使用設備後關機或待機。
- 空調管理：建議室溫設定 26° C，上課前 10 分鐘開冷氣即可；避免空調與門外熱氣對吹。
- 節水小招：更衣室水龍頭可安裝節水器，每次洗手節省 30% 用水。也可提醒會員「關水洗澡」好習慣。
- 減塑行動：使用補充式清潔用品、鼓勵會員自帶水壺與毛巾。
- 設備延壽：定期保養器材，延長使用壽命就是最好的「環保」。

小提醒：如果健身房有回收桶，別忘了確實分類。正確的分類能讓回收物真正再利用，而不是被丟進焚化爐。

二、S = Social

健身產業的核心是「人」。我們對人好的每一件小事，都在實踐社會責任。

- 對會員友善：記得主動微笑打招呼，幫助初學者正確使用器材，這是「社會包容」的實踐。
- 關心同事：健身房工作强度高，彼此支持、互相幫忙排班、主動關心壓力或受傷狀況，都是良好的「社會責任」。
- 健康職場：適度伸展、保持良好飲食與休息習慣，自己先成為健康榜樣，才能帶動會員。
- 回饋社區：可以發起公益運動課程，讓長者或弱勢族群免費參加，傳遞「讓每個人都能動起來」的理念。
- 多元包容：尊重不同年齡、性別與文化背景的會員，創造安全、友善的運動空間。

三、G = Governance

治理聽起來抽象，其實就是「我們做事的方式要透明、負責」。

- 會員資料保護：不得隨意拍攝、散播會員資訊。會員信任是品牌最重要的資產。
- 誠信原則：無論是課程銷售、器材維修或會員退款，都要依公司政策執行，保持公平與透明。
- 內部溝通：遇到疑慮、問題或安全隱患，主動回報主管。良好的治理從「願意說」開始。
- 安全操作：定期檢查器材安全、保持地面乾淨，確保會員運動零事故。這也是治理的一部分！

結語：小改變、大影響

ESG 並不只是管理層的事，而是每一位健身房夥伴都能參與的日常。

你今天關掉了一盞燈、幫助一位新會員、提醒同事補水、維護器材安全——這些小動作，都是為環境為人群、為品牌加分的「永續行動」。

只要每天多做一點，我們的健身房不僅讓人變得更健康，也能讓地球更健康。

從今天開始，讓 ESG 成為我們的生活習慣。

最強的身體 —— 《父與女的血淚》

《最強的身體》是一檔大型混合健身運動競技實境節目，

集結藝人、體育國手與民間高手，一同挑戰**爆發力、耐力、協調性**等極限關卡，

只為選出真正的「**最強身體**」。

這次我們的夥伴也組成四人小隊，團名——「父與女的血淚」。

面對年輕軍團，他們以兩倍以上的年齡差距毫不畏戰，完美驗證了那句話：「薑還是老的辣！」

經驗與實力在每一個關卡中都展現得淋漓盡致。這次，我們也特別邀請了「父與女的血淚」

來分享他們在參賽過程中的訓練故事、心情轉折，

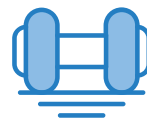
以及站上頒獎台那一刻的感想，讓大家一同見證——什麼才是真正的「**最強的身體**」。

如果想看看他們在節目中的精彩表現，歡迎搜尋節目的第九集，夥伴們就在裡面熱血登場喔！



體適能教育訓練部

Kyle



今年4/12參加第二屆台北Hyrox比賽，讓我重新燃起對高強度訓練的鬥志！

這也是我在14年前一開始從事教練工作的時候很常做的自主訓練方式，偶然的機會得知「最強的身體」節目正在招募參賽者，競賽的內容比照Hyrox，但相對會簡單一些，立馬決定和Hyrox男子雙人組夥伴也是以前在海軍常一起運動的同袍，以及在公司認識超過10年且皆有運動習慣的女生夥伴Macy和Momo一起組成團體隊伍參加7/23的比賽。

可以一起訓練的時間非常有限，我只能根據有可能會比賽的項目請夥伴們各自要求自己盡全力做完，並針對我們每個人每一個項目所耗用的時間來安排最佳的位置，而我們團隊的組合也為節目帶來令人振奮的火花，因為平均年齡最大，男女生年齡差距也是最大，所以我們的隊名是「父與女的血淚」，在最後一個項目逆轉之後，我們一秒鐘都不敢鬆懈，即使感覺自己好像已經氣力放盡了，一直到衝向終點拱門的那一刻，我相信所有人都被我們感動了，盡全力精彩完賽又逆轉勝的感覺真的太棒了！



光華廠（會務部）

Macy

因為平常只有重訓，很少高強度的心肺，而且還很討厭跑步，謝謝凱爾叔叔約我們報名、帶我們團練、鼓勵我們。

覺得可以換個訓練方式給自己一個目標，甚至是看到凱爾能像18歲的體能，有目標、有同伴就可能有動力了！

做了之後才發現很多自己以為做不到的事，其實只是不想做、逃避而已，原本以為冠軍很難的事，做了才有可能逆轉勝！



九如廠（教練部）

Momo

這次參加「最強的身體」節目體能競賽對我來說是身心的大考驗。凱爾一句「要不要來參加」半推半就地報名，想著也就當作明年Hyrox的前哨戰！

從確定參賽到比賽當天只有一週的時間，我們根本沒有時間賽前團練，想著不就是平常有在訓練的弓箭步，沒什麼難的！！

到了錄影當天氣溫爆熱、烈日當頭，想著有完賽就好，根本沒想過名次，好在賽程中隊友們一直互相鼓勵、提醒補水，挺過一關又一關，那份團結和拼勁，真的是難能可貴，畢竟我們是這一梯次年齡最資深組。

當我們一起往終點邁進，並跨過終點線的那一刻心想「我們真的做到了！」

拿下第一名的成就感至今仍讓我不可置信，那份榮譽屬於我們「父與女的血淚」啊！





高雄先鋒女足2025年最終場 主場日12/13狂歡登場

文/新創暨活動行銷科

今年度最終主場日活動，將是一場熱血、歡樂的盛大派對。該是時候動起來，進場體驗高雄Attackers FC的現場氣氛與熱血應援！

凡購票入場者，皆可獲得一份專屬入場禮物！此外還可以參加現金紅包抽獎、踢中圈拿獎金的挑戰賽，只要挑戰成功者，現場即可帶走高達**3,000 元**的挑戰獎金！展現足球實力的時候到了！

當日賽後，我們將邀請大家一同參與有趣的交換禮物派對，大家都有機會拿到球員們、吉祥物-南波萬精心準備的驚喜禮物！請大家務必鎖定官方社群的最新消息，了解交換禮物派對的詳細參加辦法與時間地點。

12/13 (sat.)

- 對戰組合：高雄Attackers FC vs 台中藍鯨
- 時間：18:00開始（17:00開放入場）
- 地址：高雄市楠梓區高雄大學路8號(楠梓足球場)

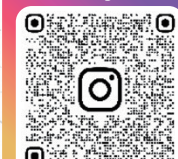
購票請掃
QRcode



Follow us on
facebook



Follow us on
Instagram







ASIAN CHAMPIONSHIP

IFBB PRO SHOW

MENS PHYSIQUE / BIKINI / CLASSIC PHYSIQUE / WELLNESS / FIGURE / 212

NPC WORLDWIDE

PRO QUALIFIER (16 PRO CARDS MAX)

MONSTERZYM
CHALLENGE EVERYTHING



MATRIX

JOHNSON 喬山健康科技

VERVE



RISE ME



NEWTECH

HARBINGER

FIX RECREATION
信捷

FREEDOM

STEPV

MAXCUT



EVOLGEAR
歐柏齊亞專業健身器材

Prowear R

cofit

WOLFPAK

JET 東南旅遊

台灣體適能運動發展協會
Taiwan Physical Fitness Development Association

2025 Asian Championship 亞洲健美錦標賽

2025亞洲健美錦標賽，不只是一場比賽，更是健美旅程的最高殿堂。

在這裡將與亞洲最頂尖的選手們同場競技，在國際級的舞台上，展現一年來的努力與蛻變。

這就是證明自己的時刻。別讓夢想只停留在想像。

亞洲健美史上最大規模的賽事正在等待你的到來！



走出健康

從每日 5,000 步到全球 Run X 趨勢



文/體適能教育訓練部 Bruce

從 5,000 步開始，讓健康成為日常

本月，我們公司開始了一項簡單卻極具影響力的健康挑戰：每天至少 5,000 步。

無論是在會議後走一圈、午休稍微散步、或是下班後慢走回家，只要累計達標，就為自己邁向健康多出了一步。

這項活動不只是鼓勵大家多走路，而是希望將「動起來」變成生活的一部分。

當運動融入工作節奏與日常習慣，才能真正落實我們的精神——「強國必先強身」。

國際趨勢：從跑步機看「走·跑」的新契機

近期，Technogym 與 World Athletics 聯手推出了「Run X - The First World Treadmill Championship」，這是全球首屆「跑步機世界錦標賽」，讓運動員與健身愛好者可以透過室內跑步機完成 5 公里賽事，並與世界各地的參賽者在線上同場競技。

資料來源：healthclubmanagement.co.uk

這項創新代表著運動型態的重大變化——不僅能在戶外跑，也能在室內「隨時可動」。

透過 Technogym 數位平台，全球的健身中心都能成為賽事據點，跑者可透過跑步機即時上傳成績，與世界排名接軌。

Run X 預計於 2026 年正式開跑，設有總獎金 10 萬美元，並將選出男女各前 10 名選手角逐世界冠軍。

World Athletics 主席 Sebastian Coe 表示：

「我們希望打造一個虛擬競賽空間，讓全球跑者能在不同地點、同一時間感受競技的連結與樂趣。」

Technogym 創辦人 Nerio Alessandri 則指出：

「Run X 的誕生，象徵運動科技與健康文化的結合，讓更多人無論在何處，都能持續運動、共享健康價值。」

從 Run X 的全球舞台，到我們公司內部的 5,000 步挑戰，都在傳遞同一個訊息：運動不一定要激烈，但要持續；不一定要專業，但要隨時可動。

讓我們一起——每天 5,000 步，走出健康，也走向更強大的我們。

中北區

區域年會花絮

11/6，天氣微涼、空氣裡帶著初冬的氣息。

來自大有、中壢、復興、經國、南崁、青埔與正光的夥伴們齊聚一堂，帶著一整年的努力與成果，一同為年度畫下完美句點。

不論是汗水、笑聲，或是彼此的鼓勵，都將成為我們邁向下一段旅程最堅實的力量。







好文好書

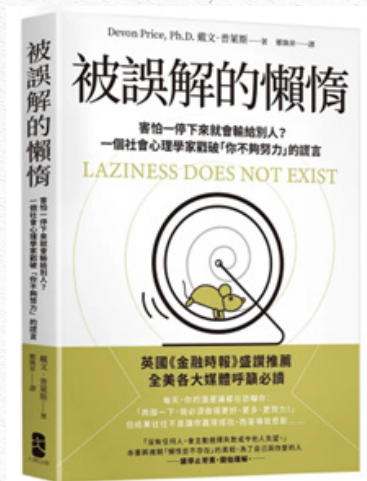


圖 / 誠品官網

作者：戴文·普萊斯

譯者：鄭煥昇

出版社：大牌出版

被誤解的懶惰

害怕一停下來就會輸給別人？

一個社會心理學家戳破你不够努力的謊言

《懶惰不存在》由社會心理學家戴文·普萊斯博士撰寫，揭露現代人被「努力至上」文化綁架的真相。作者以自身經歷與科學實證指出：我們的價值不該以生產力衡量，過度追求「更好、更快、更努力」只會導致焦慮與倦怠。書中透過溫暖筆觸與真實案例，教你學會設立界線、停止自責、重拾生活節奏。放下懶惰的汙名，學會理解自己——因為，你的價值不在於你做了多少，而在於「你就是你」。

活動推薦

2026臺北最HIGH新年城 跨年晚會

12月31日晚間7點至隔日凌晨1點，在市政府前市民廣場舉行跨年晚會，除邀請知名藝人接力演唱，並於主舞台周邊打造多元舞台活動，提供不同族群多種跨年體驗，最後在倒數時刻結合台北101新年大秀，與民眾一同倒數迎接新年到來。



活動時間 | 2025.12.31 (三) ~ 2026.01.01 (四)

活動地點 | 臺北市信義區府前市民廣場

FREE

免費參加

圖/台北旅遊網官網

講座分享

再也不會亂！能夠輕易保持的收納心法



實體講座

日期	時間	地點	講者
10/19 (日)	14:00-16:00	六合分館 / 5樓禮堂 (02)2729-2485	黃佳寧
11/01 (六)	14:00-16:00	市利分館 / 7樓多功能活動室 (02)2820-1633	黃佳寧
11/02 (日)	14:00-16:00	李科永紀念圖書館 / 80樓會議廳 (02)2893-3453	黃佳寧
11/08 (六)	14:00-16:00	萬華分館 / 7樓多功能活動室 (02)2339-1056	黃佳寧
11/08 (六)	14:00-16:00	通澤分館 / 3樓多功能活動室 (02)2733-4031	黃佳寧
11/09 (日)	14:00-16:00	內湖分館 / 6樓禮堂 (02)2791-8772	黃佳寧
11/16 (日)	14:00-16:00	景美分館 / 4樓禮堂 (02)2932-8457	黃佳寧
11/23 (日)	14:00-16:00	王寶英分館 / 6樓多功能活動室 (02)2367-8734	黃佳寧
11/30 (日)	14:00-16:00	建國 / 10樓國際會議廳 (02)2755-3554	黃佳寧
12/06 (六)	14:00-16:00	萬華分館 / 5樓多功能活動室 (02)2763-7212	黃佳寧

線上講座

日期	時間	地點	講者
11/15 (六)	14:00-16:00	城中分館 / 城中區安、臺北市立圖書館 (02)2393-8274	黃佳寧

年關將近，又是整理的時節。混亂的雜物們讓人難以下手，不知從何做起。每年都這樣大費周章地把東西搬來搬去卻還是差不多亂，有沒有什麼整理方法可以輕輕鬆鬆讓家裡有煥然一新的感覺呢？

活動時間 | 2025.12.06 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 舊莊分館5樓多功能活動室

(臺北市南港區舊莊街1段91巷11號5樓)

FREE
免費參加

圖 / 台北市立圖書館大直分館 Instagram

美食推薦

詹記麻辣火鍋-西門大世界



鴨血跟豆腐很好吃，餐後給的甜點看包裝以為是糖果，打開後才發現是冰，餐廳的整體氣氛很像來到80年代的舞廳，很特別！

地址 | 臺北市萬華區成都路81號B1

電話 | (02) 2311 1800

圖 / 柏文夥伴提供

好文好書



圖 / 誠品官網

作者：彼得·凡·登·恩德

出版社：遠流出版事業股份有限公司

小船的奇幻漂流

一艘單薄的小舢舨在汪洋中開始了它的漂流之旅。

白天，海鳥、魚群、鯨豚、甲殼類，眾多海洋生物自身旁游竄窺伺，入夜後，各種不可名狀的未解生命陸續現身擺弄它的航程。

它途經環礁、海島、冰山、險灣、驚濤、風暴，也遭遇過如同巨獸般的巨大貨輪和燃燒黑煙毒氣的海上工廠堡壘，甚至被帶往至陰暗無光的深淵海底。

這趟孤獨的奇幻旅程，最後的終點又將抵達何方？

活動推薦



圖 / 苗栗山釀青春演唱會臉書粉絲團

苗栗山釀青春演唱會

12月5日「經典流行」音樂會，邀請重量級藝人歌手組合，將帶來多組經典膾炙人口的好歌；

12月6日「青年流行」音樂會則邀請了時下最火紅的歌手、團體，將熱力引爆苗栗巨蛋體育館。

活動時間 | 2025.12.05 (五) ~ 2025.12.06 (六)

活動地點 | 苗栗巨蛋體育館

FREE

免費入場

講座分享

【桃園閱讀開箱】走進森林的黑與光 《浪漫巡山員》講座



圖 / ACCUPASS官網

森林深處的光不在天上，而藏在每位巡山員的使命裡。這是一場走進台灣山林，從海拔0公尺走進3,000公尺的自然對談，巡山員面對的不是美麗山林，而是實際存在的山老鼠、山難、山火風險。藏著對自然的愛與敬畏，也折射出台灣山林文化的脈動與現實困境。本場講座將邀請巡山員阿步親自分享如何成為走進森林黑夜中的那道微光。以及對「使命與自由」最深刻的思考。

活動時間 | 2025.12.07 (六) 14:00~15:30

活動地點 | 桃園市立圖書館埔子分館2樓文化教室

FREE

免費參加

美食推薦

DeMo House戴莫好食屋餐廳

寵物友善餐廳，內有3位貓老闆，餐點好吃份量也很足夠！



圖 / 柏文夥伴提供

地址 | 330桃園市桃園區三元街59號1樓

電話 | (03) 338 0126

好文好書



圖 / 博客來官網

當蟋蟀慢慢痊癒時

陪你走出憂鬱叢林的跨世代經典

作者以動物為喻，讓我們學習如何跳脫憂鬱的糾纏，並思考什麼是真正的陪伴，因為每個人都有機會成為其他人的療癒者。更重要的是，我們可以不用太急切，可以慢慢消化情緒，一天一天變得更好，也做一個有耐性與智慧的陪伴者。

作者：敦·德勒根

譯者：李貞慧

出版社：究竟

活動推薦

2025漂遊者森林音樂祭



圖/漂遊者 | 森林音樂祭 (@roving.nation.festival) Instagram

活動融合音樂演出、露營體驗、大型藝術裝置與風格市集，預計邀請上百組餐飲、藝文品牌進駐，企圖打造情境式大型「野區戶外活動音樂祭」。

今年活動以賽博龐克為主視覺，營造出後疫情時代的末日未來世界觀，邀請「來自未來的漂流者們」透過音樂追尋一線光明。無論是在森林中聽團、在帳篷裡看星星，或在草地市集中漫遊，都是無可取代的感官冒險。

活動時間 | 2025.12.12 (五) ~ 2025.12.14 (日)

活動地點 | 台中麗寶樂園度假區東區落羽松森林
(台中市后里區福容路8號)

BUY
TICKETS

售票活動

講座分享

克斯波蒙之旅

位於巴爾幹半島的克羅埃西亞、斯洛維尼亞、波士尼亞與蒙特內哥羅，各自擁有獨特的自然與文化魅力。

埃西亞以碧藍的亞得里亞海沿岸、歷史古城和國家公園聞名，是地中海風情與歷史遺跡的完美結合

斯洛維尼亞則擁有翠綠山谷、清澈湖泊與壯麗阿爾卑斯山，兼具自然探險與迷人小鎮風情

波士尼亞與赫塞哥維納以首都薩拉熱窩的多元文化、歷史建築及悠久的奧斯曼與奧匈遺產吸引旅人探索
蒙特內哥羅雖小卻風光明媚，有峽灣、古城與地中海海岸線，是驚喜連連的隱世天堂。四國交織出歷史厚重、自然壯麗與多元文化共存的巴爾幹風情



圖 / ACCUPASS官網

活動時間 | 2025.12.20 (六) 10:00~12:00

活動地點 | 臺中市西區精忠街36號

FREE

免費參加

美食推薦

The Shed 尼爾的美食手作(土耳其披薩)

老闆很熱情，會一直跟你聊天，還會隨著音樂開始唱歌跳舞，餐點選擇不多，但東西還不錯吃！附近也有水里蛇窯陶藝文化園區，推薦夥伴可以來吃看看。

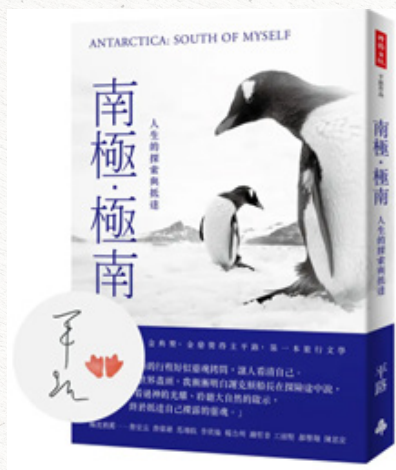
地址 | 南投縣水里鄉水信路一段726號

電話 | 0906733093



圖 / 柏文夥伴提供

好文好書



圖／誠品官網

南極·極南

人生的探索與抵達

南極的行程好似靈魂拷問，讓人看清自己。

在世界盡頭，我漸漸明白謝克頓船長在探險途中說，

「看過神的光耀、聆聽大自然的啟示，終於抵達自己裸露的靈魂。」

作者：平路

出版社：時報文化出版企業股份有限公司

活動推薦



圖/嘉義市立美術館官網

相逢在庭前

「相逢在庭前」緣起於張李德和（1893 - 1972）久違重現的膠彩畫《庭前所見》。張李德和是嘉義重要的詩人、畫家與文化推手，本展以「花園雅集」與「當代沙龍」兩大篇章，交織傳統文獻與當代藝術。

活動時間 | 2025.11.07（五）～2026.03.01（日）

活動地點 | 嘉義市立美術館本館1～3樓

報名費用 | 全票50元、團體票35元、優待票25元，嘉義市民免費參觀

BUY
TICKETS

售票活動

講座分享

為什麼我聽到的、看到的和「藝術評論」說的不一樣？



圖 / ACCUPASS官網

嘉義縣表演藝術中心2025首度舉辦定期藝文講座，力邀14位重量級藝文職人講者，透過他們在表演藝術、在文學、在人生的道路上累積的不凡經驗與能量，和現場的觀眾朋友一起共度週三午後精彩的藝文沙龍！

活動時間 | 2025.12.17（三）14:00～16:00

活動地點 | 台灣嘉義縣民雄鄉建國路二段265號

FREE

免費參加

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

龍百貨

店內有許多恐龍擺飾，餐點也好吃，小菜超特別，是在別的地方沒吃過的，同時也是寵物友善餐廳！

地址 | 臺南市中西區民權路二段64巷53號

電話 | (06) 223 6786

好文好書



圖 / 誠品官網

光與線

諾貝爾文學獎致辭全文

以冷靜又熾熱的文字縫合傷痛，講述愛與生命的文學宣言。

從花園到書頁，從傷痛到和解，韓江以最細膩靜謐的筆觸，寫下關於生命質地的根本思索。

作者：韓江

譯者：簡郁璇

出版社：漫遊者文化事業股份有限公司

活動推薦

2025 Asia Artist Awards IN KAOHSIUNG



圖 / 高雄旅遊網官網

2025 Asia Artist Awards (AAA) 將迎來十週年，並且將在台灣舉行，12月6日的頒獎典禮將由IVE 成員張員瑛，2PM 的李俊昊攜手主持。

活動日期 | 2025.12.06 (六)

活動地點 | 高雄國家體育場 (世運主場館)



售票活動

講座分享

《打開名為 AI 珍奇櫃》AI系列講座



圖 / 高雄市立美術館官網

活動時間 | 2025.12.24 (六)

活動地點 | 高雄市立美術館地下樓演講廳

BUY
TICKETS

售票活動

美食推薦

木鋤造樸咖啡/披薩 Muzu Coffee & Pizza

前往墾丁路上意外發現的一間餐廳，餐廳裡園區非常大很好停車，披薩很有特色，也很有氣氛，很適合跟朋友、家人一起來度過悠閒時光。

地址 | 屏東縣枋寮鄉中正大路791號

電話 | (08) 871 0977



圖 / 柏文夥伴提供



貳樓餐廳

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

- 1、全部餐飲之商品定價給予九折之優惠價格(酒精飲料除外)，服務費需另計。
- 2、不限平日或假日。
- 3、貳樓餐廳各分店均可適用。(限台灣分店使用)
- 4、外送平台及線上商店不適用。
- 5、特約商店專屬方案。
- 6、本優惠內容不得與特惠商品、乙方會員卡、招待卡或禮券等其他優惠方案合併使用。
- 7、若有任何優惠內容之調整或產品價格之變動，以乙方店內報價公布為主。

特約時間：115/05/31止

九乘九文具

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

提供APP員工識別至九乘九文具專家各門市消費，可享『會員價』優惠。

特約時間：無效期



金石堂網路&金石堂圖書

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

金石堂提供之優惠內容：

- 1、本優惠合作可適用於金石堂線上及金石堂全台門市。
- 2、金石堂會員，前往實體門市與線上，皆可享有相關優惠，優惠如下：
 - (1.)前往金石堂書店全台門市，出示會員身分可享門市購物九折優惠。(圖書禮券、藝文售票除外；及其他金石堂公告特價折扣商品不適用。線上交易無須出示員工卡)
 - (2.)前往金石堂線上，綁定LINE即贈100點金幣，首次消費滿888再贈100金幣

特約時間：115/12/31止



阿默蛋糕 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

1、各項產品可享有95折優惠【含小包裝商品（須以原價計算）】，但仍須遵循阿默蛋糕運費折扣標準。

2、Amo咖啡廳-內用：單點或套餐可享有95折優惠，服務費不打折會以原價另加收一成。外帶：單點或套餐可享有9折優惠。

特約時間：116/06/30止

柏仁醫院 07-550-8888 高雄市左營區博愛二路350號

1、門診：員工本人、配偶、本人之子女，免掛號費，需付健保部分負擔。

2、住院生產(或婦科)：員工本人、配偶享有病房費用8折。

3、坐月子：員工本人、配偶，住院滿10天以上享8折，滿20天以上享7.5折，滿30天以上享7折。員工直系親屬至柏仁醫院生產(或婦科)享有病房費用85折。

特約時間：無效期



LOHAS樂活眼鏡 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

全體員工持員工相關證明(名片，識別證，制服等)或持樂活APP至樂活配眼鏡時，特約優惠如下：贈藍光功能（價\$500）。

特約時間：114/12/31止

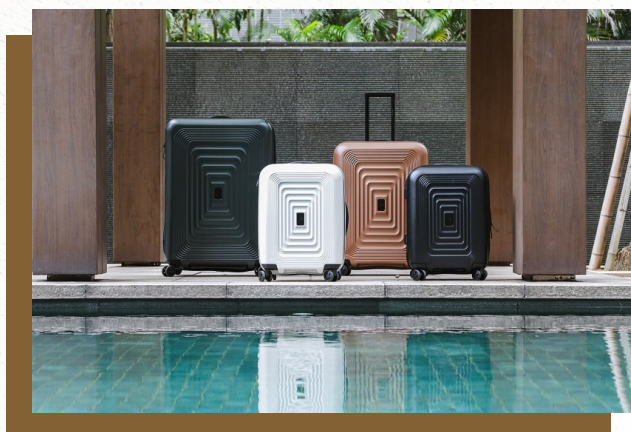
萬國通路 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

直營專賣門市/百貨公司專櫃購買商品時，於結帳時出示APP員工識別，提供優惠內容如下：

1、商品9折優惠價。

2、不定期推出獨家限定款商品組合優惠價。

特約時間：115/12/31止





五鮮級

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

1、內用消費四鍋(鍋料鍋/蔬菜鍋)，即贈「中海鮮拼盤」乙份，不限平日或假日，五鮮級鍋物專賣各分店均可適用。特約商店專屬方案。

2、本優惠內容除特別告知，其餘活動皆可合併使用。

3、本合約如有變動，由五鮮級保有特約活動更改、終止與最終解釋權。

特約時間：114/12/31止

赤鬼牛排

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

1、現金價九五折須於完成結帳前主動出示特約廠商識別二維碼，且經掃描確認可使用，否則視同放棄優惠。

2、本優惠適用於赤鬼炙燒牛排全台門市與花一番炸豬排公益店。

特約時間：無效期



這一鍋餐飲集團(這一鍋、燒肉同話)

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

1、這一鍋全台門店內用折扣：優惠單點食材消費滿千元享有95折優惠。

2、燒肉同話全台門店內用折扣優惠：消費滿千元享有95折優惠。

特約時間：114/12/31止



黑沃咖啡

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

1、來店消費憑APP員工證，全系列飲品享9折。

2、優惠不適用店內特殊節慶折扣與促銷等優惠；咖啡豆及器具亦不適用此優惠。

特約時間：114/12/31止





NU PASTA+天利食堂 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

旗下品牌NU PASTA & 天利食堂任一門市消費，於結帳之前，主動且同時出示當時有效之員工識別與專屬優惠條碼二者，可享有「單筆內用/外帶享全單95折」之優惠。

特約時間：114/12/31止

森森燒肉

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

- 1、員工出示識別證消費，可享9折優惠。
- 2、店內活動優惠折扣及特約折扣，只能擇其一優惠使用。
- 3、當月壽星加入森森會員，贈「永森花」肉品一份。

特約時間：116/05/31止



享溫馨KTV

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

- 1、持員工識別APP至享溫馨KTV消費，可享白天消費8折，晚上消費包廂費8折之優惠。
- 2、持員工識別APP至享溫馨 KTV消費，即加贈招待經典炸物拼盤一份及溫馨紅茶一壺。（僅限一間包廂贈送一次）
- 3、優惠專案僅限於現場出示識別APP為主，若無法出示或非本人持有恕無法享有優惠專案。

特約時間：114/12/31止



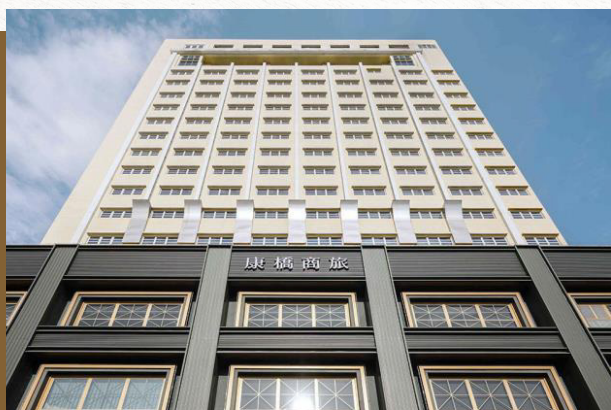
薄多義

全台據點請洽官網全台據點查詢

- 1、在職同仁至薄多義連鎖餐飲集團全台門市店內用餐，餐點消費享有 9 折優惠。
- 2、旗下品牌包含：著著 Cafe、福喜滿豬腳與其他新品牌，將不定期享有優惠活動，活動內容以門市現場公告為準，
- 3、再享有薄多義線上商城獨家團購優惠之優先權，以 E-mail 寄送特約經辦窗口之郵件內容為準。

特約時間：115/06/30止





康橋旅館事業

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

康橋旅館提供之優惠內容：

簽約優惠房價依館別不同而有所不同，敬請洽詢各分館櫃台接待部。

特約時間：114/12/31止

手舞足道休閒餐旅事業

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

不老松集團(春不老足湯、不老松足湯、足松、勁桑元氣按摩)提供之優惠內容：

休閒部門：養身套餐系列享9.5折優惠，周邊產品及餐飲項目享9折優惠。各店優惠價依館別不同而有所不同，敬請洽詢各分店，本優惠無法與其他優惠活動合併使用。

特約時間：115/09/30止



為感謝各位夥伴的辛勤付出，我們將持續攜手多家優質店家與品牌，
為柏文集團的夥伴們提供更多專屬福利與優惠。

若有企業有意合作，

歡迎至健身工廠官網【合作提案】→【異業/商品合作提案】填寫表單並提交申請。

感謝您的支持與建議。



POWERWIND

感謝名單

總監製：總經理室 Allen

發行單位：人力資源部

總編輯：人力資源部總務 Laura

美編製作：企劃部 Enix

贈獎提供：市場暨數位行銷科

活動宣傳：新創暨活動行銷科

POWERWIND

特別感謝

股務暨投資人關係部 Kira

體適能教育訓練部 Bruce

會員管理部 Fanny、Candice、Cindy、Katie、Lucy、Yuka、Una、Karen

Kathy、Sally、Boots、Erin

服務管理部-服務稽核管理科 Ann、Tank、Johnson、Abby、Debby

服務管理部-線上服務管理科 Yeebee、Yuna、Jane、Lara

資訊部 Jacky、Gary、Kane、Neil



POWER MIND
POWER MIND
POWER MIND
POWER MIND

T H E P O W E R I S E V E R Y T H I N G