

THE POWER IS EVERYTHING

2026
01

一月刊《ONEder 2026》

原來在不同的工作場域裡
我們其實都在努力讓自己過得更好

· 前言

· 《ONEder Pick：最近超愛的推薦》

· ESG篇：COP 是什麼？對於我們有什麼影響？

· 壯闊台灣

· 燃燒熱血！高雄先鋒女足×MATRIX 主場日

· 2025 Asian Championship 亞洲健美錦標賽

· 頭份廠健工盃超級體能競賽

· 南區區域年會花絮

· 五區分享 / 特約商店 / 感謝名單



POWERWIND

ONEder Pick

迎接新的一年

我們習慣為自己訂下許多宏大的目標：變得更健康、更有效率、成為更理想的自己。然而，多數時候真正支撐我們向前的，其實不是那些漂亮的大計畫，而是日常裡一些微小而踏實的事物與習慣。

可能是一杯在忙到透不過氣的早晨，讓自己暫時補滿能量的飲料；可能是一支順手到不行的筆，讓例行紀錄不再乏味；也可能是一個香氛、一件小物、一個讓思緒清晰的APP，或是一項支持我們鍛鍊的運動用品——它不起眼，卻在不知不覺間，默默提升了生活的便利度。

正因如此，我們以《ONEder Pick》作為新年的第一個單元

想從「近期愛用推薦」出發，以最輕鬆的方式串起彼此的生活感受。這不是商業推坑，也不是流行清單，而是真誠分享：分享一位陪你度過日常的小夥伴、一個提升效率的工具、或一個能療癒心情的小發現。每一個推薦背後，都藏著一個人的生活節奏與價值觀。透過這些分享，我們能看見彼此不同的日常，也能找到熟悉的共鳴 - 原來有人因為某樣小物變得更規律；原來在不同的工作場域裡，我們其實都在努力讓自己過得更好。

新的一年，不如就從找到「一件讓生活更順、更開心的事物」開始。希望這期的《ONEder Pick》，能成為你的日常的實用提案集！

「也陪我們一起邁向 2026
寫下第一個溫暖的開場」

POWERWIND

《ONEder Pick：我最近超推的一樣東西》

裝滿了水，裝不滿的可愛！

超可愛的萬用保溫壺

行銷企劃處：Miya



最近喜歡這款 CHAKO LAB 保溫冷水壺。

1000ml 的容量剛剛好，不用一直跑去裝水，它是採用 SUS316 不鏽鋼內膽，保溫、保冷效果都很穩定，外出一整天都不怕飲料變質，提把上凸出來的矽膠卡榫是可以置放瓶蓋的，這樣也不怕瓶蓋不見。

它的造型真的太可愛了！像一顆小太陽一樣，超療癒，霧白色壺身、橘紅色瓶蓋，加上亮眼的白色提把，每次拿起來心情都會變很好，提把很扎實，外出、運動、帶隊比賽都很方便。如果你最近也想找一款容量足、保溫佳、又兼具可愛設計的小物，這款真的很值得入手。



可愛爆擊指數



分裝小物凸顯生活品味，帶乳清出門再也不怕臨檢

外出健身最需要的分裝罐

行銷企劃處：Verna

我最近超推這個乳清分裝罐！它有分上下兩個開口，下方開口方便裝入乳清，上方開口則能快速倒出，使用方便，沒有浪費。

像我自己不愛喝乳清，會用它來裝保健食品，整理和攜帶都很簡單、方便。是我近期用到覺得很方便的小物！

如果你也想要，可以洽全國的健身工廠健體顧問！



生活智慧王

下方開口打開，反過來後也可以當成shot杯使用喔，小編先乾！

隨身攜帶橡皮擦的都是狠角色

隨身攜帶也不佔空間的貼身小幫手

採購部：Chloe

最近入手的JEWEL 鞋用橡皮擦（兩用款），真的是小東西大救星！

有分雙頭可擦拭帆布面及麂皮面，只要輕輕擦拭，鞋面上的污痕都能變乾淨，完全不用水洗或使用洗劑，出門前10秒鐘救急超方便；體積小，放包包也不佔空間，真的很推薦給大家！



兩性小教室

求婚蹲下時如果對方臉色不對，就把橡皮擦拿出來幫對方擦鞋，不能一起走下去，最後幫妳把鞋擦乾淨。



洗頭聖品

採購部：Tracy

美女們，是不是覺得洗頭光是起泡就很困難，更不用說到吹頭髮的階段。來，看過來！！

這款打泡泡神器，一點點洗髮精 + 水，保證讓你滿頭泡泡！

不用花三倍的時間也可以像巷口美髮店阿姨一樣專業起泡，各大美妝店都有賣，偷偷告訴你，有時候買洗髮精還會免費贈送 A_A

手腕、滑鼠、鍵盤的三角關係

法務部：Irene

每天超過八小時長時間使用電腦，我們一直在找尋可以緩解手腕痠痛、肩頸緊繃的好工具。

羅技Wave Keys 人體工學鍵盤 + LIFT 人體工學垂直滑鼠一用就愛上，波浪型鍵盤設計，搭配柔軟手托，讓手腕保持自然姿勢；直立式滑鼠設計，讓手腕保持自然握姿，減少壓力。我們都入手了，一定要大推給你！



電子閱讀器－眼睛的救星

以前看書常遇到書太重、不好攜帶的問題，後來改用iPad看書又發現亮光偏刺眼，讀久了眼睛很不舒服。一直猶豫要不要花六、七千買電子閱讀器，

但入手 Kindle Paperwhite 6 之後真的覺得相見恨晚。

反應快、續航久、螢幕看起來像紙本，閱讀體驗完全升級。如果你也在觀望，電子閱讀器真的能讓閱讀變得更輕鬆、更舒服，你的眼睛會謝謝你。



體適能教育訓練部：Bruce



POWERWIND

《ONEder Pick：我最近超推的一樣東西》



一起用雙腳發現藏在身邊的驚喜

Geocaching (地理尋寶) 是一種結合 GPS 的戶外尋寶遊戲。依照指定座標去找藏在各地的小「寶藏」，通常是放著小日誌本的防水小盒子也有意想不到的「容器」，找到後可以在裡面簽名紀錄，APP上也可以記錄。但切忌不能將藏寶位置直接公布於平台或是網路流傳，破壞他人遊戲體驗！這是一個輕鬆又好玩的家庭活動，也很適合三五好友一起參加。飯後散步即可順便尋寶，過程充滿驚喜，小朋友放電超有效！最棒的是——遠離電子產品、回到現實世界，用雙腳探索、用眼睛發現！出門記得帶筆也可以帶手電筒唷！

台灣體適能運動發展協會：Yoga

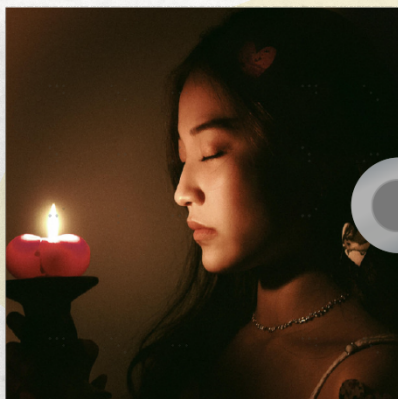
日本好物輕鬆買回家

採購部：AHui

當你到日本旅遊時遇到很想要買的商品，例如造型外套，但是因為當下同款式不同顏色有兩種以上選擇時，常常猶豫不決，不知道該選哪一款，結果買了其中一款回台後，又很想把另外一款帶回家！



這時候就可以用日本代購網站：WorldShopping，上去找代購將當時在日本沒買到的商品買回家。真的很推薦！官網語言還有繁體中文可以選擇唷。



不自覺單曲循環的歌

稽核室：Elisha

聲音清新，帶點慵懶及浪漫，
創作歌手Maderlin Weng以〈無法抗拒的你〉走紅，憑藉網路演算法突破地域限制創下600 萬點聽紀錄，真的非常好聽！



POWERWIND

ESG：COP是什麼？對於我們有什麼影響？

COP是「Conference of the Parties」的縮寫

代表聯合國氣候變化框架公約（United Nations Framework Convention on Climate Change，簡稱UNFCCC）下的締約國會議。

每屆COP會議都會評估過去的進展，並設立新的目標，例如減少溫室氣體排放、適應氣候變化的措施與技術等。2015年的COP21會議達成了歷史性的「巴黎協定」，目標將全球平均溫度升幅控制在 2°C 以內，並努力限制溫度升幅在 1.5°C 以內。

COP對於人類有什麼影響？

COP旨在協調各國行動以減少溫室氣體排放並應對氣候變遷。其影響是透過政策制定和全球合作來減輕氣候變遷帶來的負面影響。

- 應對氣候變遷：會議的目標是限制全球氣溫上升，防止極端氣候事件（如熱浪、洪水）更頻繁發生。
- 保護人類健康：透過減少溫室氣體排放，保護人類的健康、水安全、糧食安全和生態系統。
- 促進全球合作：這些會議是全球合作應對氣候挑戰的重要平台，有助於推動綠色經濟轉型。

總結來說

化學物質層面的COP（尤其是持久性有機污染物）會對人類健康造成危害；而聯合國氣候變遷大會（COP）則致力於透過全球合作來應對氣候危機，保護人類未來。



「災害總是來得突然，而真正讓人安心的，是在瞬間能做出正確判斷、採取正確行動的能力！」

過去這段時間，我們以「後盾計畫 | 緊急應變訓練課程」啟動了一場從健身館走向社會現場的防災行動。

透過專業講師的帶領，學員在一次又一次的實作中理解：止血技巧、風險判斷、臨場反應這些關鍵能力，都不是在災難發生後才能學，而是平日就該累積。

這項由健身工廠與壯闊台灣共同推動的計畫，已在 12/21 圓滿落幕。感謝許多夥伴與會員主動走進教室，願意花時間學習救人的技能。也因為你們的參與，防災知識不再只是文字，而是透過每一次的練習，成為能真正派上用場的力量。我們同時邀請到了參與課程的夥伴分享他們的心得。

有人說第一次真正體驗「大量出血」情境時，那股震撼比想像中更深；有人在反覆操作止血帶的過程中，才明白平時的從容，才能換來關鍵時刻的穩定。這些真實回饋，都再次提醒我們強身不是口號，而是守護生命的基礎。

新的一年，我們依然相信：身體的力量，能讓一個人變強；而知識與勇氣，能讓一個社會更安全。



新埔廠 / 營運部 / Loly

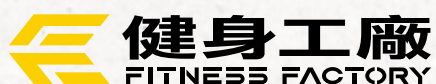
謝謝公司安排這堂課程讓我們學習，讓我知道原來救難包的重量需約為體重的 15%，才有辦法長時間攜帶。

上了這堂課也學到一個很重要的觀念，當事故發生的當下，「做任何事都比什麼事都不做好」。

也學到當一個人大量出血且意識不清時，應先進行止血，再執行 CPR（心肺復甦術），才是較為正確的處置方式。

行銷部 / Zoe

有幸參與壯闊台灣後盾計畫課程，在聽講習的過程當中，讓我再次提醒自己，災害並不遙遠。尤其今年從新聞中看到各種天災人禍，也不禁思考「當我們不是專業救護人員時，還能做些什麼？」課程中教官仔細講解止血與加壓技巧，讓我們學會如何延長傷者的救命黃金時間，也學習了 Go Bag 的準備原則。整堂課內容紮實實用，讓我受益良多。



楠梓廠 / 教練部 / Rain

壯闊台灣後盾計畫讓我很有感，1500個民眾靠一位消防員，真的超載，所以我們自己更要懂基本急救。像是三到五公分的傷口先止血、止血帶記錄時間，止血過程最多可以達六小時。

像這些其實並不難，重點是要敢做。不把所有事都丟給消防，台灣的底盤才會更穩。

也真的很感謝健身工廠給我這個機會參加，讓我把觀念補上、信心也跟著補起來。

商品部 / Simona

這次參加【壯闊台灣】的緊急應變訓練課程，讓我學到如何在災害或緊急情境下快速判斷與行動。

課程中不斷提及的「救人前先確保自身安全」的重要觀念，以及不同受傷情況需要採取不同的救護方式。透過分組演練，我實際操作加壓止血填塞傷口及使用止血帶，面對模擬的血流都感到緊張，更體會到在真實情境中保持冷靜的重要性。

感謝公司提供這次的課程，學到很多實用技能，收穫豐富。



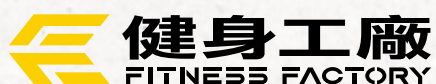
仁武廠 / 教練部 / Young

突如其來的意外、各種大型災害，以前都是在電視、電影中看到，近幾年這般如同地獄般極其誇張的場景，卻一次又一次在我的家鄉真實上演。

我是來自後山花蓮的孩子，當看到地震、洪水災害摧毀的許多房子、家園，受傷待救受困待援的人，是我熟悉的人及事物，這樣的震撼及感受特別的真實與深刻。



授課的教官都是在第一線跟死神拖延時間、搶救生命的消防員用實際的例子教會我們如何判斷現場狀況，並與學員分享救援經驗，課程中也透過實際操作多種止血技巧與應用，讓救人的觀念與方法，深深的刻進肌肉記憶裡，收穫滿滿。做點什麼，會比什麼都不做來的有用。



人力資源部 / Laura

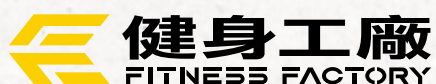
這次參加壯闊台灣的緊急應變訓練，最大的感想就是 - 在遇到危急狀況時，我們能不能在第一秒做對的事。

我之前上過一般的急救人員課程，原本以為內容大同小異，但實際參訓後才發現，壯闊台灣在「大量出血」與「止血技巧」的訓練方式其實不太一樣。

急救課程比較偏向標準流程的講解，而壯闊台灣更強調的是「快速判斷」和「確實壓住出血點」這些更貼近真實場景的細節，尤其是止血帶的使用方式，跟我之前學到的也有些差別，會更符合實際遇到的需求。

實作課程上，教官示範起來都很俐落，但輪到自己操作時，才發現手其實很容易卡住、動作不順。透過一次次練習加壓、填塞、綁止血帶，才慢慢地找到手感，並記住關鍵步驟。整堂課上完，我覺得自己少了慌張，多了一種「如果真的有人需要，我應該能幫上忙」的踏實感。

壯闊台灣的目的不是讓我們變成專業人士，而是希望在真正緊急的那一刻
我們能是那個穩住現場、守住生命的人



金馬廠 / 營運部 / Mumu

災害從不會提前預告，如何緊急應變，上課講到的避難包，才意識到原來當災害來臨時如何面對突發狀況，我們能第一時間順手帶走的求生用品。

印象深刻，特別是止血技能的實作演練，怎麼使用（加壓止血、填塞技術、止血帶），今日收穫很多，如之後遇事故現場看到有人流血，我能伸出援手去救人，為需要的傷患急救。

水滴廠 / 營運部 / Charlie

過去曾參加過許多類似的包紮或止血課程，但這次的學習特別加入了「模擬血漿」的實作過程。由於以往沒有實際演練過，當真的看到血液流出、必須立即進行止血與包紮時，內心難免感到緊張。

幸好在當天教官的引導下，夥伴們彼此鼓勵，並透過多次反覆演練，逐漸適應了那份慌張感。

也因此體會到，唯有不斷練習，當真正遇到意外狀況時，才能保持冷靜、正確應對。非常感謝公司以及壯闊台灣提供這次寶貴且難得的學習經驗。

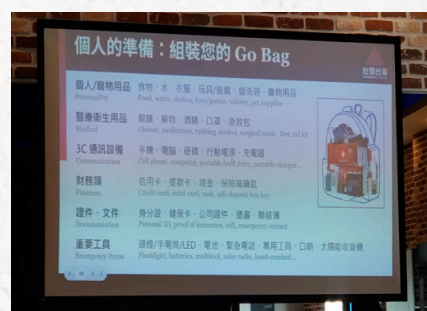
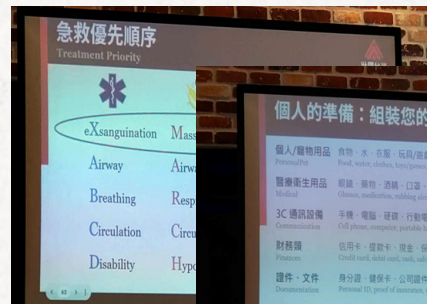
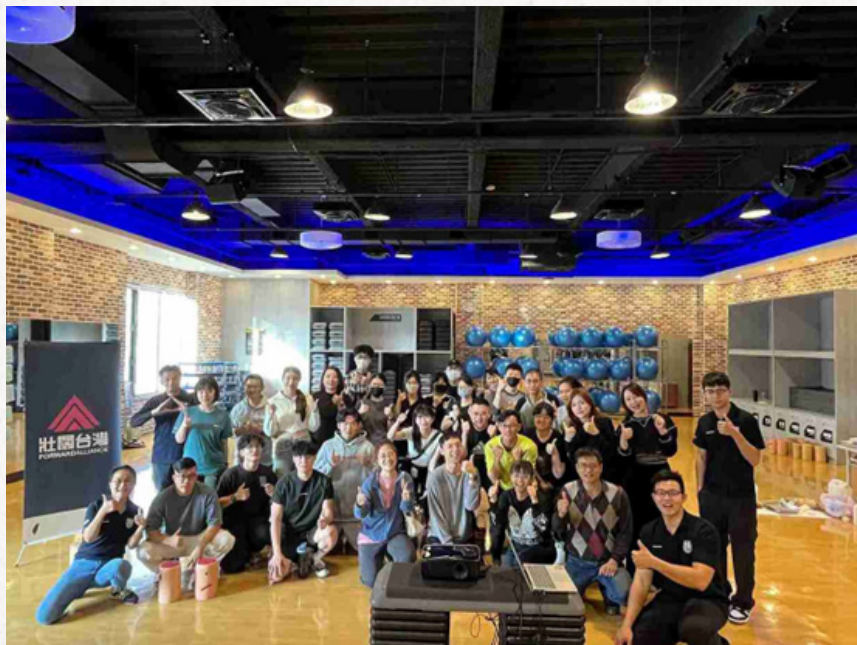


土城廠 / 營運部 / Jiake

這場由健身工廠與壯闊台灣合作的基礎急救課程，我覺得非常有意義。

在健身房或日常生活中，意外受傷導致的大量出血往往發生在一瞬間，擁有正確的急救知識真的很重要，事發時的無能只會讓自己後悔。

現場模擬演練填塞止血要將紗布不斷往傷口內「塞好塞滿」，直到無法再塞入為止並持續加壓，這個動作其實沒有想像的容易，需要反覆演練出肌肉記憶，將急救知識轉化成手感，才有辦法減少意外發生時的慌亂。



唯有不斷練習，當真正遇到意外狀況時，才能保持冷靜、正確應對!!!

嘉義廠 / 教練部 / Polter

過去曾參加急救傷害處理、CPR+AED以及救難總隊搜救任務訓練，但這次的學習特別加入了「模擬血漿」的實作過程。

由於先前有過開放性創傷處理經驗及CPR實作，當天教官的引導下，夥伴們彼此鼓勵，並透過多次反覆演練，除了乳膠手套影響實作的流暢性，不免還是有點小慌亂，真心覺得唯有不斷練習，當真正遇到意外狀況時，才能保持冷靜、正確應對。

非常感謝公司以及壯闊台灣提供這次寶貴且難得的研習課程，讓我覺得還有很多需要充實的專業！



2025-26
KAOHSIUNG
ATTACKERS FC



英雄

2025-26
木蘭聯賽主場賽事

2026 1 / 31 六 18:00

Attackers FC vs 臺北熊讚

2026 3 / 21 六 18:00

Attackers FC vs 陽信北競

2026 4 / 25 六 18:00

Attackers FC vs 花蓮女足

2026 5 / 9 六 18:30

Attackers FC vs 台中櫻花

球隊贊助商

MATRIX



柏文健康事業
POWER WIND HEALTH INDUSTRY

足球發展中心
楠梓分公司



“燃燒熱血！高雄先鋒女足 × MATRIX主場日” 獨家好禮等你來拿！

2025~2026賽季最盛大主場賽事，絕不容錯過！先鋒女足將攜手國際頂尖健身品牌MATRIX在楠梓足球場聯手打造一場精彩絕倫的主場日活動！不只是一場高水準的球賽，更是融合運動、健康娛樂的嘉年華！最適合全家大小、親朋好友一同來同樂！



現場將設有MATRIX專屬互動體驗區，讓你親身感受頂級健身器材的魅力。參與趣味遊戲挑戰，就有機會把 ATTACKERS MATRIX專屬好禮帶回家！



2026.1.31

1/31 (六) 18:00，我們在楠梓足球場不見不散！一起用我們的主場熱情，築起勝利的鐵壁！

對戰組合：高雄 Attackers FC vs 臺北熊讚

- 時間：18:00開賽（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）
- 線上購票請掃 QR code



購票網站



Facebook



Instagram

2025 ASIAN CHAMPIONSHIP



2025 Asian Championship 亞洲健美錦標賽

文 / 公共關係事務部 Ann

2025 年亞洲最受矚目的指標性健美賽事

《IFBB PRO / NPC WORLDWIDE 亞洲健美錦標賽 (Asian Championship)》於12月5日至7日盛大登場。

本屆賽事首次登台，由韓國 Monsterzym、IFBB PRO League Taiwan 與健身工廠 Fitness Factory 共同主辦，並獲 IFBB PRO LEAGUE 官方授權，以亞洲最高等級、最權威殿堂級賽事之姿，寫下台灣健美史全新里程碑。

IFBB PRO 亞洲健美錦標賽吸引來自超過30國、逾120名以上頂尖選手參戰，不僅為亞錦賽歷年最大規模，更匯聚多位 Olympia 級強者與各國冠軍，被譽為「亞洲史上最豪華陣容」。其中包括摩洛哥、丹麥、義大利、德國等多國菁英選手前來角逐，讓台灣首次成為亞洲健美最核心的競賽舞台。

2025 Asian Championship 於7日上午一共發出11張PRO Card。2025年賽事首次同步開放Olympia資格
恭喜：

- 男子傳統健美 212 (Men's 212 Bodybuilding) 在台灣贏得奧賽入場券的 「熱狗王」 林敬傑
- 女子形體 (Women's Figure) 來自德國的 Jennifer Zienert
- Women's Bikini 來自日本的 Sally-Anne Kato，再度衛冕總冠軍，因此同樣贏得奧賽資格

以下組別可取得高積分資格：包括

- Men's Classic Physique 來自南韓的 Juseong Seo
- Men's Physique 來自南韓的 Yoon Sung Lee
- Women's Wellness 台灣的 陳映辰

此調整讓更多亞洲選手能挑戰 Olympia 世界殿堂，對選手發展具有重大意義，被視為「提升亞洲競技力的歷史級改變」



SUPER POWER

超級體能 *Relay challenge* 接力競賽

頭份廠健工盃超級體能競賽

11月29日，頭份廠燃起第一屆健工盃超級體能競賽的戰火！本次賽事比照 Hyrox 項目設計，集結耐力、速度、爆發力於一身，每個關卡都在逼近選手的極限。共14支隊伍參賽，每組都需要在2小時時限內挑戰八大高強度項目，而每完成一項前，都必須先跑完1公里，腳步不能停、意志不能鬆。

滑雪機、雪橇推與雪橇拉的爆發，波比跳與弓箭步的撕裂感，划船機、農夫走路到藥球擲扔的全身燃燒，每一道關卡都像在問選手一句：「你能再撐一下嗎？」

最終，「開元土魷魚」以1小時11分的強勢成績衝線奪冠，氣勢震全場！這場比賽不只是一場競技，更是一場顛覆自我、挑戰極限的證明。



SUPER POWER

超級體能 *Relay challenge* 接力競賽



開元廠 / 教練部 / Winnie

能報名參加公司舉辦超級體能接力賽實在太開心了，居然有這麼優質的場地可以訓練及比賽活動；感謝組員各司其職分配課表及比賽順位分配；一起練習、互相加油才有今天第一名的好成績。賽前遇到同事的第一句話：「你今天練了嗎？」當作開場。或者互相在群組訊息分享自己當日的訓練心得，互相鼓勵。

藥球投擲的訓練因為平日跑的課表就會有高強度間歇，不過最有用也最省時的訓練菜單是5分鐘，一分鐘丟20顆（剩下時間休息）五組。是最快也最炸的訓練，推薦給大家！

希望公司能有一直這麼好玩、這麼開心的比賽，謝謝所有工作人員。辛苦了，規模動線都好完整、好好玩。



開元廠 / 教練部 / Rainie

距離比賽不到一個月的準備時間，大家工作忙碌雖然較難湊在一起團練，但大家都各自努力練習並且互相分享訓練狀況。

比賽當天看到各領域的高手，每一個人都有值得學習的地方，在這樣的競賽裡，大家是良性的競爭，互相激勵、彼此打氣，挑戰自己的極限堅持到最後都是贏家。

謝謝公司舉辦這樣的比賽場地、規模、完賽禮、裁判都很讚，下次我們會再挑戰。

SUPER POWER

超級體能 *Relay challenge* 接力競賽



中華廠 / 教練部 / Benson

受邀組隊參加比賽時，我馬上設計了一套「模擬比賽強度的訓練課表」邀請隊友一起完成。本來預計如果跑不完，結果第一次團練大家都努力的完成，練完也都是躺在地板上的狀態。高強度比賽「意志力」與「態度」是關鍵。

收到報名通知距離比賽也只剩下1個月，沒有太多時間可以準備，但大家平時對於訓練的自律，加上進行了幾次團練培養默契，才能獲得這次的冠軍。

比賽的過程非常熱血，無論是隊友或對手，大家都盡全力完成各自的任務，這種互相競爭的感覺非常棒！

若想要參賽，一定要練好跑步，跑步的速度與耐力是關鍵，有好的跑步能力，在1公里高強度跑步後，接續關卡時可以更快、更順利完成。



開元廠 / 教練部 / Wanson

專業分工 - 讓團隊更完整

隊長Benson，長期進修的訓練專家。隊伍一成立，立刻規劃團隊訓練方向，測量每位成員的心跳率，並依個別狀況設計日常自主訓練課表，讓每一次團練都更有效率。

Winnie，身為 Hyrox Pro 選手，展現出極強的體能實力，在牆球項目中，連續完成 100 下深蹲加擲球，在旁觀看非常能感受到這個項目的難度。

Rainie，平時加強跑步的能力累積，在比賽前雖處於感冒狀態，當天換氣不順、心跳一度逼近 200，但她依然堅持完成每一個關卡。

比成績 - 更比團隊

這場比賽，讓人最難忘的不只是名次，而是此起彼落的加油聲與互相鼓勵，我們比的不只是速度與體能，還有團隊合作、熱血投入，以及面對極限時的意志力。感謝公司用心策劃這場賽事，讓每一位參與者都能在競爭中感受到支持，我們會再努力繼續迎接挑戰。

GREATEST OF ALL TIME



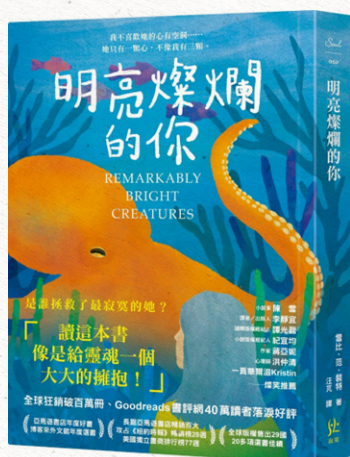
YEAH!



GREATEST OF ALL TIME



好文好書



圖/ 博客來官網

作者：雪比·范·裴特
譯者：汪芃
出版社：寂寞出版社

明亮燦爛的你

最孤單的生物，拯救了最寂寞的她

在失去摯愛後，托娃在水族館擔任大夜清潔員，與巨型章魚馬塞勒斯建立了奇異而深刻的友誼。這隻擁有驚人智慧的章魚，看見了她生命最深的傷痛，並用牠獨特的方式努力修補她的孤單。

活動推薦

2026 微生物嘉年華會【微生物與健康主題展】

全台首屆結合科普演講 × 親子互動體驗 × 廠商攤位闖關集章



活動時間 | 2026.01.17 (六) ~ 2026.01.18 (日)

活動地點 | 台北南港展覽館2館7樓

FREE

免費參加

圖/ 南港展覽館官網

講座分享

1月週四見 《野讀風雨野讀晴》世界最美長距離步道

你想去或已經走過西班牙朝聖之路嗎？其實，世界上美麗的長距離步道遠不止那幾條。每天醒來，地球上某個角落可能正誕生一條新的步道夢想。



圖/ 荒野保護協會官網

活動時間 | 2025.01.15 (四) 19:30~21:30

活動地點 | 臺北市詔安街204號B1 (荒野廳)



免費參加

美食推薦

老阿伯胖魷煨



圖 / 柏文夥伴提供

這家觀光區美食讓人驚喜，雖無冷氣但環境乾淨舒適。
餐點味道濃郁、泡菜入味，辣度夠勁超加分。

價格合理、外帶不用排隊，旅行中能快速享用美味，值得再訪！

地址 | 臺北市大同區迪化街一段226號

電話 | (02) 25573332

好文好書



圖/ 博客來官網

作者：杉井光
譯者：簡捷
出版社：皇冠出版社

世界上最透明的故事

聲稱最透明卻讓你難以看透

知名作家宮內彰吾病逝，他遺失的最後手稿
《世界上最透明的故事》成為謎團。我，這位他未公開的子女，
與編輯霧子展開調查。
隨著父親真相逐步浮現，我的世界也開始逐漸變得透明。

活動推薦

迷你蹦！

蹦！小世界也能有大驚喜！當我們用不同的視野觀看，
世界又會變成什麼面貌呢？
「迷你蹦！」邀請你從微小世界開啟一趟豐富旅程。



活動時間 | 2025.11.26 (三) ~ 2026.03.02 (一)

活動地點 | 桃園市兒童美術館

BUY
TICKETS

售票活動

圖/ 桃園市立美術館官網

講座分享

約陳澄波到桃園寫生

經歷過日本帝國與國民政府政權的陳澄波，一生為了寫生走過臺灣各地、透過畫筆不斷在尋找臺灣與自己的定位。如果能回到那個時代，作為一個也熱愛到處遊覽的「生物觀察家」，我會想帶波哥認識桃園的哪些風景？有哪些珍貴的生物故事希望能夠與波哥分享？希望透過這些故事帶大家一起從不同的視角去定位臺灣、定位桃園。



圖/ ACCUPASS官網

活動時間 | 2025.01.24 (六) 14:00~15:00

活動地點 | 桃園市蘆竹區興仁路148號



免費參加

美食推薦

SOL WOW 早午餐

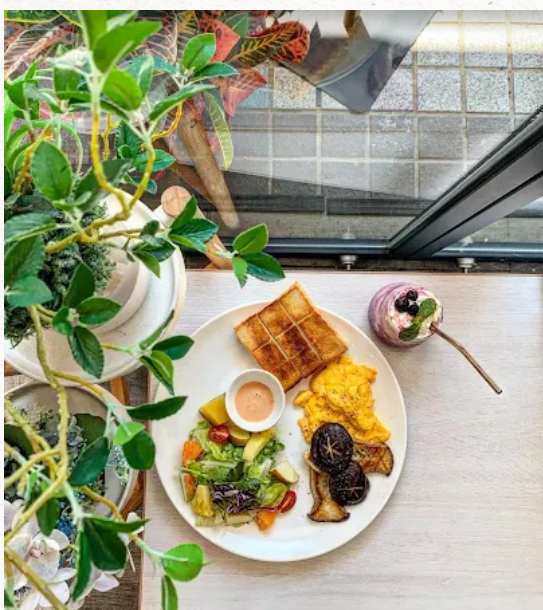


圖 / 柏文夥伴提供

法式的用餐環境，配上可口的鹹派，是令人愜意的美食時光。

地址 | 桃園市桃園區同德五街276號

電話 | (03) 3012178

好文好書



圖/ 博客來官網

作者：連俞涵
出版社：凱特文化

刺蝟抱月亮

一個人內心的世界，在關上門之後，
觀眾就只有自己。

在與世界磨合的過程裡，她像月光下的刺蝟，梳理身上的傷口，直視那些被忽略、被壓抑、被質疑的女性經驗。從童年的不安，到職場與人際的暗湧，她以誠實文字揭開記憶的盲角，把疼痛化作光。這本散文，是她重新成為自己的旅程，也是每位讀者的溫柔照明。

活動推薦

「24/7：：：創作中的反覆與堆疊」兒童藝術教育展

展覽透過當代藝術家的全新作品，重新觀看並討論前輩藝術家的經典創作，建立大、小觀眾之間的對話橋樑，期待藉視角轉換，回應今年度(2025)臺灣兒童藝術基地的年度關鍵字「#換個角度看」，希望進入展覽的大、小觀眾都能以有趣的方式理解藝術創作中的「反覆」與「堆疊」。



圖/ 國立臺灣美術館官網

活動時間 | 2025.09.06 (六) ~ 2026.08.09 (日)

09:00 ~ 18:00

活動地點 | 國立臺灣美術館 臺灣兒童藝術基地
教育展示空間

FREE

免費參加

講座分享

以工藝精神傳遞溫度的家居生活哲學

以多年品牌及選物通路經營者的角度，淺談如何以工藝精神打造家居生活用品，注重材質與手感，讓每件物品兼具美感與實用性。透過細膩的設計與溫暖的觸感，傳遞生活的溫度與情感連結，使日常器物不僅是工具，更成為提升居家氛圍與品味的生活夥伴，呈現藝術與實用的完美平衡。



活動時間 | 2026.01.16 (五) 14:00~16:00

活動地點 | 國立臺灣工藝研究發展中心 工藝設計館
3樓多功能空間
(南投縣草屯鎮中正路572號)

FREE
免費參加

圖/ 國立臺灣工藝研究發展中心官網

美食推薦

街口飯糰彰基店

肉蛋系列		飲品 飯糰搭飲料折5元	
酥炸里肌蛋/羅斯カツ玉	\$60	古早奶茶/レトロ紅茶	\$25
勁脆雞腿蛋/黃金チキン玉	\$65	青仁黑豆漿/特選黑豆乳	\$25
鮭魚起司蛋/ツナチーズ玉	\$55	無糖黃豆漿/無糖豆乳(無糖)	\$30
傳統系列 (可選蛋/素)		花生糖米漿/特選ビーナッツ	\$35
街口古早味/本格的味	\$45	蜂蜜奶茶/蜂蜜ミルクティー	\$40
黃金荷包蛋/黃金目玉燒き	\$50	龍眼蜜香烏龍/廣香ウーロン(廣香)	
香濃起司/濃厚チーズ	\$50	加料區	
火烤鹹蛋黃/夾肉塩卵黃	\$55	酥脆老油條/黃金油条	\$8
蒜香吻仔魚/ガーリックしらす	\$60	香濃起司/黃金チeddar	\$10
招牌三色蛋/名物三色玉子	\$65	黃金荷包蛋/黃金目玉燒き	\$15
經典系列 (可選蛋/素)		焦糖油條/焦がし煮煮卵	\$15
甜飯糰/甘味おにぎり	\$35	火烤鹹蛋黃/夾肉塩卵黃	\$15
鹹飯糰/塩おにぎり	\$35	蒜香吻仔魚/ガーリックしらす	\$15
● 飯糰加大+15元(配料增量30%)		酥炸里肌肉/黃金羅斯カツ	\$30
● 可加辣粉 or 花生粉		勁脆雞腿排/黃金チキンステーキ	\$35

飯糰很大顆！份量很多，CP值超高！

地址 | 彰化市中山路二段238號

電話 | (04) 7220013

圖 / 柏文夥伴提供

好文好書



圖/ 博客來官網

一盞月光

A Lantern of Moonlight

當黑夜降臨，請記得——總有人為夢點亮微光。

六十萬粉絲共同期待的療癒之書，以最柔軟的筆觸，描繪最深的孤獨與希望。

作者：NOMA

譯者：吳季淳

出版社：麥浩斯資訊股份有限公司

活動推薦

開箱吧！臺史博館藏桌遊特展

傳說臺史博裡有一座寶庫，收藏著阿公阿嬤、阿爸阿母，甚至古代人玩過的桌上遊戲。這些遊戲就像時光機，帶我們回到過去，捕捉各個時代的樣貌與變化，還能看見人們在特定時空中的思維觀點。不同特色的遊戲設計，不僅是一種獨特的故事講述方式，最重要的是，更承載著每個時代的歡樂記憶，與親朋好友共同度過的美好時光。



活動時間 | 2025.06.03（二）～2026.04.19（日）

活動地點 | 國立台灣歷史博物館

展示教育大樓4樓第3特展室



售票活動

圖/ 國立台灣美術館官網

講座分享

哈情緒花精認證&美國NAHA芳療師認證免費課

帶領您進入花精以及芳療的世界，除此之外，也將完整介紹課程的規劃、內容及如何取得專業證照



圖/ 中國文化大學推廣教育部台南分部官網

活動時間 | 2026.01.15 (四) 19:00~20:30

活動地點 | 台南市中西區中山路147號4樓

FREE

免費參加

美食推薦

肥窩咖啡

附近不太好停車，建議騎摩托車來，餐點好吃而且分量超大！



地址 | 臺南市中西區臨安路一段212巷26號

電話 | (06) 2384607

圖 / 柏文夥伴提供

好文好書



圖/ 誠品官網

作者：李勁

出版社：大是文化有限公司

99%的人輸在不會表達

話說對了，事就成了。

公司裡該怎麼說話？麻煩就沒了。

書中詳細解釋各種說話技巧，涵蓋職場、商務談判、開會，以及與家人、朋友、伴侶之間的溝通，
你將學會：如何能話說三分，但分量十足；
何時該主動充分表達，否則冤沉海底。

活動推薦

生活藏寶圖

本展從生活中的發現與思考出發，探索藝術家如何從生活中找尋靈感，透過藝術家對日常的觀察、採集、拼貼、描繪與裝置，藉由各種媒材的應用，延伸不同子題與互動操作設計，引導孩子從生活中探索各種感官經驗與情感抒發，從生活中探索藝術，從藝術中探索屬於自己的生活寶藏。



圖/ 高雄市立美術館官網

活動時間 | 2025.10.04 (六) ~ 2027.01.03 (日)

活動地點 | 高雄市立美術館 兒美館

101-201展覽室

BUY
TICKETS

售票活動

講座分享

《看見，心西藏》旅遊講座&新書分享會

馬年，在藏傳佛教中，是最殊勝的聖年。轉山一圈，功德等同十三圈。

這不只是傳說，而是千百年來無數人心中的召喚。十二年後，帶您重回宇宙中心，神山之王的懷抱。



活動時間 | 2026 .01.11 (日) 14:00

活動地點 | 高雄國立科學工藝博物館南館 s105

FREE

免費參加

圖/ 旅遊玩家 | 一六八國際旅行社官網

美食推薦

Naya Café



這間咖啡廳位在南岡山廠附近，甜點好吃，飲料也好喝～
推薦夥伴可以去吃看看～～

地址 | 高雄市岡山區中山南路69號

電話 | (07) 6258318

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

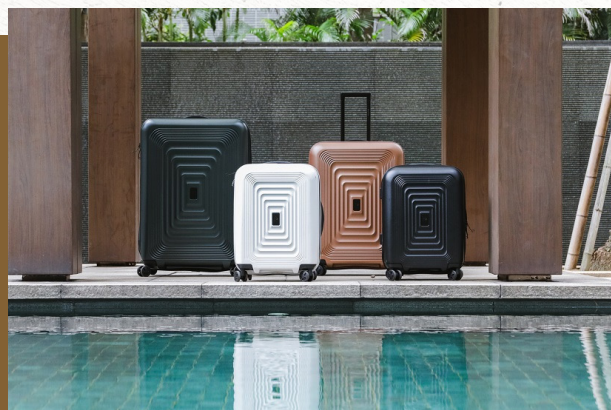
柏仁醫院 07-550-8888 高雄市左營區博愛二路350號

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



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



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



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

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





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

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：115/12/31止

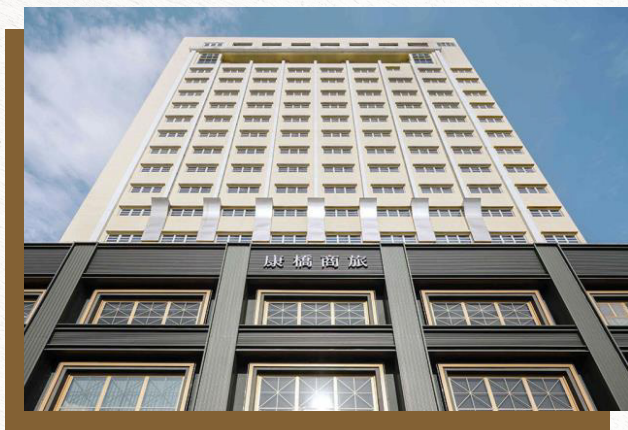


康橋旅館事業 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

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：115/12/31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





POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



感恩的心

THANK YOU

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 *Wade*

贈獎提供：市場暨數位行銷科

活動宣傳：

新創暨活動行銷科

公共關係事務部 *Ann*

特別感謝

人力資源部 *Bella*

稽核室 *Elisha*

法務部 *Irene*

行銷企劃處 *Miya*、*Verna*

採購部 *AHui*、*Tracy*、*Chloe*

體適能教育訓練部 *Bruce*

台灣體適能運動發展協會 *Yoga*

POWERWIND

POWERWIND

2025 . 12 . 24



POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



POWERWIND

POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND

THE POWER IS EVERYTHING