



## 《TWO | 健人的雙重補給》

- 前言
- 一邊用愛發電，一邊補好  
體力與裝備

2026  
02

馬 ·  
丙午年  
二月號

### 訊息分享

- ESG篇：減碳不只在遠方，而在每天的移動之中
- 第六屆健身工廠盃少年足球菁英邀請賽
- 少年夢想的綠茵盛典
- 走進 HYROX：健身工廠夥伴的全新運動挑戰
- 五區分享 / 特約商店 / 感謝名單



THE  
POWER  
IS  
EVERYTHING

「這份愛必須是健康、正向，而且能長久運作。」

日本知名的腦科學家中野信子曾說過，追星其實是很科學的。適度的「情感投射」能刺激大腦，讓注意力跟學習動機變好；當偶像變成了我們的精神寄託，心理健康跟自我成長反而會跟著提升。前提是 - 這份愛必須是健康、正向，而且能長久運作的。或許也是因為這樣，那些關於追星的感受，其實比我們想像中更真實，也更值得被好好說出口。

二月一到，身邊有些人已經啟動「戰鬥模式」。排假、搶票、狂刷懶人包，還要研究各種搶票攻略。這一切都是為了行事曆上那個被特別圈起來的日子；有了那個日子，生活好像突然多了一個明確的導航。為了那場演出，為了一個只屬於粉絲的瞬間，願意提早好幾個月準備、長時間排隊，甚至忍受疲憊跟擁擠。正因為過程一點都不輕鬆，才更清楚這一切為什麼值得。



你是否忍不住開始看起 2026 年度的星座整體運勢？甚至轉發「有票噴霧」或「好運貓貓」的圖片，只求搶票當天不要水逆。有人甚至帶著偶像小卡去拜月老，不求脫單，只求月老能牽起這段「進場」的緣分。對粉絲而言，新年的「馬到成功」很單純：有票在手，那份安心感比什麼都強。因為這些看似日常、卻又真切到不行的瞬間，這一期的追星專題，邀請了營運夥伴們分享他們親眼見到偶像的那一刻，那些一輩子都會記得的感受。

靠著一點喜歡、一點期待，「用愛發電」把生活推向下一個值得期待的日子。畢竟，身上如果沒背幾張演唱會的票，有時候真的會懷疑日子要怎麼過下去。不過，追星真的不能只靠燃燒熱情。

除了情感投入，身體的續航力跟行程中的自我照顧，才是讓你一場一場走下去的關鍵。所以這次我們把內容分成兩部分一個是夥伴們的追星私房故事；另一個則是 FF 的應援好物推薦，陪你在奔赴現場的時候，也能把自己照顧好。願這個馬年，馬尼到位、馬到成功、馬上搶到票。最重要的是「攏馬健康」，讓這份熱愛可以走得久一點。

一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備



Stray Kids 出道六年時，也就是2024年，我在《神唯斂》裡遇見了他們，即使那首歌，早已問世五年。後來聽了其他作品風格強烈，用詞火辣、直接、不解釋、不後退的姿態，同時也很溫柔又戳心，字句溫和細膩，還有點想哭。



JYP大樓 • 小皺皺，今年4月開啟了第一次獨旅，來到了他們的國家，快抵達JYP大樓時，很緊張，就像會見到他們一樣。我選擇坐在對面的Starbucks用餐，吃飽後便悠哉的路過，這是我追星的方式。

上班會在小地方藏偶像的emoji，小鏡子、酒精蓋、筆記、交接結語等，有點成就感的是，藏在鏡子的小皺皺嚇到夥伴哈哈哈



三重廠  
營運部: Xavier

當我追星開始追葉舒華的時候，其實並不是因為一個特定的瞬間，而是一種慢慢被吸引的過程。她站在舞台上時，總給人一種很真實很有生命力的感覺，不刻意討好，也不刻意包裝，卻讓人忍不住一直看下去，葉舒華最吸引我的地方，是她的真誠與自信。

她常常直率地表達自己的想法，面對外界的聲音也有自己的立場，在舞台表現上，葉舒華的進步也讓我很感動。從出道初期到現在，她一步一步累積實力，無論是表情管理、舞台氣場，還是對歌曲的詮釋都能看見她的努力。

林口廠 / 營運部: Isaac



距離我上一次去看演唱會是在2025年10月18日那天，我跟我另一半一起到新莊的Zepp New Taipei看「綠黃色社會」的演唱會，在幾年前我就很常聽他們的音樂，沒想到這次居然有機會可以聽他們的現場演出，而且這次也是我有史以來第一次可以「趴杆」在最前面看演唱會！真的是瘋了！

之前很常在手機裡聽他們的歌曲，但現場的演出和舞臺效果與主唱的唱功那個渲染力真的是手機感受不到的震撼。樂手與主唱們在演出時，讓我深刻的體會到一個「團體」體現出一種無形的默契，我作為一個對音樂抱有熱愛，也希望能走在這條道路上的人，真的被他們深深的啟發和感動，他們在臺上的演出是可以讓我感覺他們是在享受著這個演出，他們之間的互動非常歡樂，氣氛熱鬧但不失專業水準，不止我，我相信現場所有觀眾也被染上了他們的色彩，就像和他們齊奏一樣。總體來說，這場演唱會，雖然場地不大，但真的是目前讓我一直過目不忘的演出，真的很期待下次能再次站在這場演唱會裡。在這場演唱會後，我也悄悄地許下一份奢侈的願望，也在為自己的創作「施肥」，即使微不足道，但我心中的芽，真的在這場演唱會偷偷萌發了。

一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備

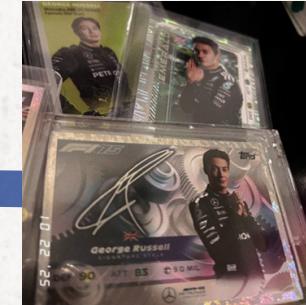


土城廠 / 營運部: Hung

在眾多紓壓方式之中，我選擇了追吉伊卡哇作為生活中的小興趣。透過收集不同造型的娃娃，以及搭配各式各樣的娃娃包包與小裝飾，讓原本單調的日常多了幾分趣味與色彩。吉伊卡哇角色本身的可愛設計與細膩表情，也常在忙碌之餘帶來放鬆與療癒的感受。隨著持續關注吉伊卡哇，生活也逐漸變得更加充實。

無論是期待新商品推出、整理收藏，或是偶爾留意相關的聯名活動這些看似微小的安排，卻讓日常多了一些值得期待的片刻，也讓生活節奏更有層次。我認為追星不一定要熱鬧或高調，像吉伊卡哇這樣輕鬆且溫暖的存在，很適合作為生活中的陪伴。

也想誠摯推薦大家在繁忙的工作之餘，培養一項屬於自己的小興趣，或許就能在其中找到讓生活更加平衡與充實的力量。



永和廠 / 營運部: Emily、Mark

一直以來我總是對周圍的一切都興趣缺缺，曾經也認為這輩子都不會跟體育賽事搭上關係，更別說追星了，想到要提心吊膽的搶票排假搶飯店就疲乏。直到今年一部以一級方程式賽車為背景之電影上映，徹底打破了我一直以來對於體育競賽感到沉悶的刻板印象，並開啟了我另類的追星人生。

令我一見鍾情的對象是梅賽德斯賓士賽車手 喬治·羅素 (George Russell)。一開始的確是被他的外表所吸引，結果後來反而被他的氣質與自信吸引。那是一種毫不掩飾甚至帶點張揚的自信，他清楚知道自己站在什麼位置，也不避諱讓別人看見；正因為背後有足夠的實力與準備支撐才讓那份張揚不顯得空洞，反倒成了一種獨特的魅力。他這不怕別人背後議論的性格，對我而言是非常值得學習的；也因為認識了他，我也能在工作上更有自信；同時也認識到除了自身所處的健身房與 NBA 以外的運動產業原來是如此的多元。

只不過他有那麼讓粉絲難受的一段過去……面對排山倒海的比較與車迷的辱罵他並沒有因此退縮與放棄，反而更加拼命向前衝，更是在 2025 年拿到生涯最佳成績並奪得兩站分站冠軍。

2026 賽季將是全新的制度，我也將實現我這條追星路上最大的夢想，前往上海真實賽場親身體會轉播中那群激昂慷慨車迷們在觀眾席的感受、親耳聽到疾速奔馳而過的引擎聲、親眼目睹他英俊的臉龐，以及他那可以與當代車神 Max 勢均力敵的車速！他與對手 馬克斯·維斯塔潘 (Max Verstappen) 的交戰令許多車迷詬病，也令他背負不少罵名；更因為實力與 Max 總是差了那麼一小截而被嘲笑是「萬年老二」、「永遠只能活在名為維斯塔潘的陰影之下」。

長春廠

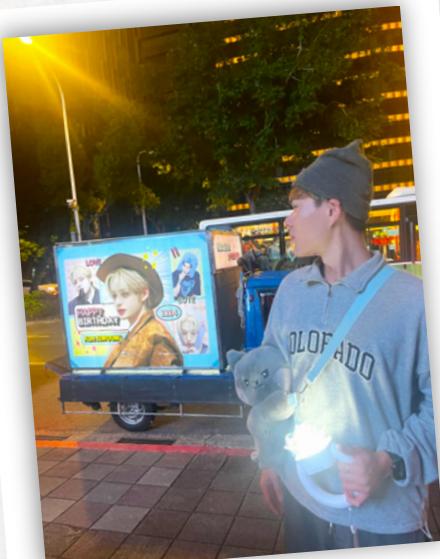
營運部:Nemo



2015年11月偶然看見了VIXX這群愛豆，被獵奇的炸醬麵妝容與愛情的奴隸的回歸設定所吸引，從此便踏上了追星的不歸路，在這10年來與他們一起度過許多我生命中的低潮與歡樂時刻，也解鎖了人生許多第一次，連上大學後第一次看演唱會也獻給了他們。因為VIXX，看見了他們會在社會需要的時候提供幫助，讓育幼院的女孩們能安心上學、不用為了明天的生活而苦惱，讓我開始會在有能力之餘，向需要幫助的人們不吝嗇地伸出援手，每每看見自己所幫助的人臉上出現了笑容，心裡總會有幸福感湧上心頭。

因為VIXX，他們對粉絲說出的那些希望喜歡VIXX的人都能從他們身上得到能量去面對生活中的不順利，總會讓我一次次鼓起勇氣與躁鬱症所豢養的大黑狗搏鬥，即使偶爾還是會被大黑狗推進低谷裡，但聽著他們的歌、看著他們的笑容就又會有勇氣與牠共存。因為VIXX，看著他們努力的在音樂劇、戲劇、話劇、YouTube節目等各個領域挑戰自己，讓我有了想成為的自己，於是也開始更積極的充實自己的內在、學習韓文與運動，甚至還運動到加入了與健身工廠一起奮鬥的行列。

看著手機背面與成員Leo的合照，思考著與他面對面時的那些對話，在面對自己時不經意的驀然回首，發現這些年的自己在與VIXX一同成長的路上內心富足了許多，不管在現實生活還是追星，現在的我對自己的期許是想成為和他一樣總是善良且堅韌的人。謝謝我所喜歡的VIXX，謝謝你們讓我成為了星光且能大聲且驕傲地說出我喜歡VIXX。



長春廠 / 營運部：Ren

ZEROBASEONE金地雄是那種會讓人越看越喜歡的偶像。舞台上的他表現穩定又專注，每一個動作、表情都看得出來他的用心，讓人很自然地被吸引。私下的他溫柔又真誠，不刻意表現，卻總能給人安心的感覺。喜歡他的理由，往往不是一個瞬間，而是在長時間的關注中慢慢累積。對粉絲來說，金地雄不只是站在舞台上的偶像，更像是一種陪伴與力量，讓人願意一直支持、一直喜歡下去。

## 一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備

新店廠 / 營運部：Jason

第一次與女友追星，是一場意外的成長。

我從沒想過，有一天自己也會成為「追星」的人。曾經的我，對這件事既陌生又保留距離，直到那一次真正被吸引，我才發現原來追星，並不是我想像中的樣子。



第一次喜歡上一位偶像，不是因為一瞬間的耀眼，而是慢慢注意到她

在舞台之外的努力與堅持。那些反覆練習的日子、面對壓力卻不輕言放棄的態度，

讓我產生了共鳴。那一刻我才明白，原來欣賞一個人，也可以成為一種力量。這是我第一次追星，也是我第一次因為一個人，而想要把自己變得更好。我開始更認真地面對生活，學著管理時間調整心態，提醒自己要和她一樣，為目標踏實努力。我漸漸懂得，追星不是迷戀，而是一種學習。不是把所有目光都投向她，而是在欣賞的同時，找回屬於自己的方向。偶像在前方發光，而我在自己的世界裡，一步一步成長。也許這就是第一次追星帶給我最珍貴的意義不只是喜歡一個人，而是因此，更喜歡努力的自己。

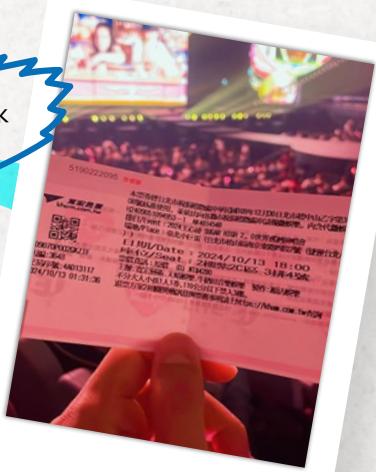


新莊廠 / 營運部：Long

一位陪伴我從當兵一路到現在的心靈歌手「黃慧音老師」。二十年來，她首次來到台灣開巡迴演唱會。

在她支撐著我走過每個低潮和艱難時刻的過程中，更是讓我在無數個夜晚，找到了自我放鬆和釋放的力量。

景賢廠 / 營運部：Hunk



有時候心情比較低迷的時候，我就會去聽王心凌的歌，一聽到《愛你》或《彩虹》，心情就會被拉回來一點，遇到不好的事，也會想起歌詞裡那句「笑的微笑」，心情就會被拉回來一點，遇到不好的事，也會想起歌詞裡那句「笑的微笑」，沒什麼大不了」。她的歌陪我走過青春，也陪我度過很多快樂與難過的時刻。對我來說，她一直都是青春裡的一部分，所以去看她的演唱會，不只是追星，而是去見一個，陪我走過許多階段的人。

一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備



豐原廠 / 營運部 : Bear

我所追隨的偶像是Super Junior - 圭賢

在疫情結束的那年與朋友去觀看Super Junior-Super Show 9世界巡迴台灣場，雖然一開始感到興趣的偶像是另外一位主唱藝聲，聲音及氣場都非常強大，後續因為團員們講話都非常真實有趣，再加上其實國中時期有追隨過一段時間，再次與他們見面也是一種緣分。

而慢慢深入了解每位成員的成長歷程跟背景，後續會追隨圭賢的原因是他非常的正向而且真誠，歌聲也柔和動聽，從以前是最後一位加入團隊成員的不自信、中間經歷過存活率只剩10%的車禍事故，用5個月努力的復健爭取早日出鏡回歸，到現在演藝事業、節目主持、音樂評審、節目評論各種面向工作的膾炙人口，演藝圈評價非常好，再來最讓我喜愛的是音樂劇，也是他的興趣與堅持，出道了20年的藝人，在音樂劇也有15年的資歷，14部音樂劇、16季演出，世界巡迴的同時，音樂劇也不耽誤；他對待工作的態度，比任何人都還要認真而且努力，是我非常值得學習的對象。

永康廠 / 營運部 : Ting



我所追隨的偶像是Super Junior - 李東海

東海說過「人不只因為幸福而笑，而是笑著生活才可以幸福」，至今我都在品嘗這句話。2025年見了東海4次，見面會跟演唱會形式他都會不斷的提醒我們要運動、要睡好要健康，甚至要求大家在見面會途中站起來深蹲，變成健身狂人的他希望大家一起健康這樣才能一直見面。

在今年我為了去參加東海在韓國的生日見面會，開啟我的韓國獨旅體驗，有種可以見他一面我什麼都辦得到的感覺，在見面會上他告訴大家，我們是照亮他的星星，在不安、難過、痛苦的時候只要想著可以跟大家見面，他就會努力的繼續奔跑下去；而我也是如此，見到他就像大充電一樣，這種雙向奔赴的追隨難得可貴。



從年輕時期的追隨（濱崎步、GD、OneRepublic、CNBLUE）到近期入坑的最愛（Taemin、Onew、Super Junior），巧合地聚集在今年並一起填滿了我的2025年。蔡康永曾經說過「這輩子是因為他曾經在你的生命裡留下過痕跡，你希望能回報他並感謝他曾經帶給你力量」，無論追跑很遠去見一個人，是因為他曾經在你的生命裡留下過痕跡，你希望能回報他並感謝他曾經帶給你力量」，我想這個獲得與回報絕對是雙向的。

演唱會看一場少一場，其實我們已經見過很多人的最後一面了，只是彼此還沒察覺而已，所以只要還有機會就去見你所愛、追你所想，寧可埋怨手速不夠快沒搶到魚池，也不要懊悔曾經放棄見一面的機會。

中南區營運部辦公室  
Bella



2018年追劇聽到劉宇寧的OST《心動》開始關注這個人，幾乎每部熱播陸劇OST都有他的聲音，隨著他開始演戲跑綜藝多元發展，結合歌聲及演技於一身的六邊形男明星，粉上他不是入坑而是中獎，我中獎也因為他的誠懇人品、幽默但不失尊重、正到不行的三觀，特別真實的一個人，他直播的正能量發言也帶給我生活及工作上正面影響，劉宇寧是我的黑夜一束光。

2025年有幸跟到了兩場巡迴演唱會讓我獨自前往深圳及北京，首次獨旅是為了看他，努力克服了我不敢獨自外宿的心魔，於我而言這不單是一趟追星，而是我獨自升級的旅程。

仁武廠 / 營運部  
Wiki

## 一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備



建國廠 / 營運部 : Zoey

作為混跡K-POP十年多的資深老粉來說，aespa不是我第一個喜歡上的女團，但卻是第一個這麼用力追線下的女團，aespa是個有著自己獨特世界觀的團體，而當中我最喜歡的成員是Karina，如果要說為什麼喜歡那是說都說不完，可能是優秀的顏值、健康的身材以及滿分的舞台魅力，但讓我覺得沒有喜歡錯人的契機是有一次的直播，我偶像跟大家說「如果正在做一件事卻不知道該不該繼續的話，那先問問自己盡全力了嗎？如果盡全力了，那不論結果如何所有過程都很精采，讓自己不留遺憾努力奔跑吧。」

看到這裡，突然覺得我喜歡的愛豆是一位非常棒的人，所以2024年決定開始追線下的演唱會，從東京的家庭演唱會、台北簽售和專場演唱會以及大大小小的拼盤，再到今年首爾演唱會都沒有缺席，但也是追了線下後才發現追星是件體力活，搖滾區進場要跑贏其他人卡好位，卡到好位還要用核心頂住後面往前擠的粉絲，買周邊要跟其他人搶排隊，彷彿玩大逃殺，因為都是限量的，所以在每次出發前都會先認真運動鍛鍊自己，畢竟這樣才有體力贏過其他粉絲這是真的有效。

總之，追星路上讓我交到了許多朋友，也去到不同的國家連健康都兼顧到，這過程雖然累但也非常的幸福，新的一年也希望大家追星路上順利，現實生活愉快。

『我不是正在看演唱會，就是在看演唱會的路上。』  
認識我的人總這麼說。



十年前的第一場演唱會，就此開啟我的追星之路。演唱會總有能令人拋下煩惱沉醉其中的魔力，藝人也總能帶來正能量。我最喜歡的藝人是唱《我還是愛著你》的蕭秉治，早期MP魔幻力量時期，總因缺乏自信而戴著墨鏡來武裝自己的不安，也歷經憂鬱症的黑暗時期，如今他已拋開過去，不需墨鏡遮掩，與過去的自己和解，亦與黑暗共處，也希望有相同經歷的人們，在墜落深淵時也能被溫柔地接住。

謝謝演唱會，給予我足以支撐工作的能量，讓我對於櫃台所遇到的糟糕事可以一笑置之，無論是之前的周杰倫、林俊傑、理想混蛋，抑或是即將見面的蔡依林，都能夠以精彩動人的歌聲以及表演撫慰人心。

博愛廠 / 營運部 : Wendy



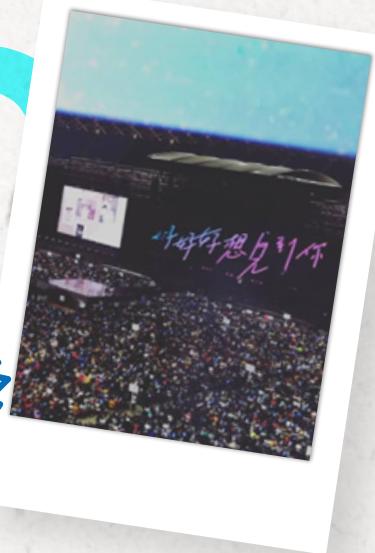


博愛廠 / 營運部 : Andy

睽違七年終於回來台灣開演唱會的周杰倫，演唱會消息公布出來時，讓所有的歌迷都興奮不已。從國小到步入社會，他的音樂幾乎佔據了我整個青春，不管是開心、不開心都會有他的歌曲陪伴著我。在2006年全球華語音樂榜頒獎典禮獲獎感言中，在台上很霸氣的說：「華流才是最屌的！」他不但是華語歌的天花板，把嘻哈結合了中國風，藉此推廣中華文化，如今也成為首位登上台北大巨蛋開演唱會的歌手，用音樂證明粉絲沒有跟錯人，很感謝老天給我機會能入場看到他的演唱會，很多人都說看演唱會是追星，但對我來說，周杰倫的演唱會是充滿著青春與回憶。

當學生至今，在台灣還耳熟能詳的天團 - 五月天，他們的歌以前都只透過耳機去聆聽，耳機裡的每首歌再怎樣搖滾與震撼，都比不上演唱會現場的親身感受。很感謝當時自己的選擇，選擇在年底前參與了人生的第一場演唱會，如今看著當時的照片還能回憶起現場的氣氛，以及每首都充滿著希望的歌，讓生活不再煩憂。  
『希望你我講過的話 放在心肝內 總有一天』 - 憨人

鳳山廠 / 營運部 : Stephen



鳳山廠 / 營運部 : Stephen

自從入手健身工廠的搖搖杯後，我每天都在用它，幾乎全年無休。以前健身時會特別拿來搖乳清，但我發現最實用的竟然是裝平時在喝的水！  
很喜歡它黑色瓶身搭配簡約的品牌Logo設計，而且我還發現它的容量剛好很適合當作外出買飲料的杯子，每次要買飲料都會想到要用它來裝～  
買飲料使用環保杯還可以折5元，真的省錢又方便。



## 一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備

最喜歡的商品就是軟糖～另類的螞蟻人哈哈哈，原想說為什麼貴貴的，就是加了鋅、鎂、鈣、葉黃素、膠原蛋白，貴就是有它的價值。

三重廠 / 營運部：A ku



三重廠 / 營運部：Xavier

在口感方面，健身工廠乳清表現得中規中矩，不會有太重的人工甜味，也不容易出現在粉感或結塊的問題，用水或無糖豆漿沖泡都算順口。對我來說，這點很重要，因為乳清是幾乎天天會喝的補給品，如果口味太膩，反而容易喝不久。

以前洗完頭最困擾的就是頭髮一直滴水，用一般浴巾怎麼擦都擦不乾，換了機能浴巾後真的有差，擦完頭明顯不再溼答答，吸水力很好，吹頭前的準備時間直接縮短，根本女生的救星！重點是觸感很舒服，不是刺刺的那種，像毛巾布一樣柔軟，包著頭也不會覺得悶，用過一次就懂，是一個可以持續買持續用的實用品。

景賢廠 / 營運部：Debbie



一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備



七張營 / 營運部 : Albee

這不是零食，這是一場花生的主權宣示。誠摯向大家推薦健身工廠自營產品 - 花生威化餅！一打開包裝，花生香氣直衝天靈蓋，一口咬下去的瞬間，我人不在家裡，彷彿置身在一片遼闊的花生田中央。太陽曬著、風在吹，嘴裡是層層酥脆的威化，中間夾著濃厚到無法抵擋的花生內餡。它是蛋白威化餅！想吃零食，又不想背叛訓練跟飲控，這款完全是減脂人的救贖。花生控、嘴饞又想安慰自己的請直接帶一包回家，不然你會後悔。

「FF 聯名保溫壺 x 榛果可可乳清」身為一名「健人」在這個 12 月，想跟大家大力推薦好物：健身工廠與 Blender Bottle 聯名的不鏽鋼保溫搖搖杯。這款聯名保溫壺外型極簡有型，有三種顏色讓各位挑選，黑色低調穩重、白色高潔博人眼球，而銀色的霧面質感再印上 FF 專屬 Logo，拿在手上質感瞬間 UPUP ~

土城廠 / 營運部 : Jiake

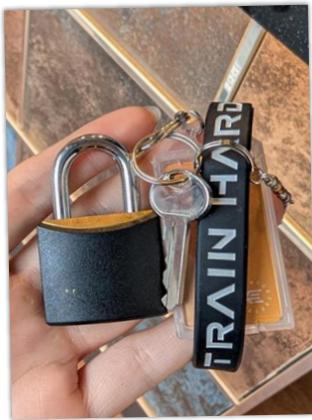
像我本人比較愛喝冰水，時常裝好冰水出門沒幾個小時就回溫退冰成常溫水，而它優秀的保溫/保冷功能，在冬天的訓練後想喝口溫水，或是夏天想來杯冰涼乳清，它都能完美勝任。可以趁著每月的優惠活動入手！

有了好水壺，當然要搭配好乳清！推薦搭配 FF 出品的「榛果可可」風味乳清。對於怕甜膩的人來說，這款口味非常順口，重點是它內含一般乳清少見的營養配方：35 億乳酸菌：維持消化道機能，讓營養吸收更順暢。  
專利 D-核糖：可以快速合成 ATP，提升運動後的恢復力、抗疲勞。  
鳳梨萃取物：幫助蛋白質分解、抑制發炎介質，告別訓練後的沈重負擔。  
※小提醒：榛果可可口味即將停售，因此圖片改以麥芽可可口味示意，口味不同但一樣好喝呦！



POWERWIND

一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備



仁武廠 / 營運部 : Ava

FF的一般鎖頭是我的愛用小物，雖然市面上有許多更低價的鎖頭，但論材質、使用手感、好用程度絕對打趴它們一片！（硬要雞蛋裡挑骨頭的話就是表面金標容易掉漆，沒別的了）另外是館內常有剪鎖需求，FF鎖頭榮登相似尺寸鎖頭中我覺得好剪第一名，鎖頭與手環鑰匙圈的搭配也很讚，鑰匙不小心掉了比較好找，平時也會推薦會員這樣用。自從開始使用這顆鎖頭，原本的便宜鎖頭已經不曉得身在何處了～

環保、簡單、體積容量剛剛好，裝入上班必須物品，不會佔用太多置物櫃空間，加上酷酷的FF Logo，拿起直接告訴大家我是健工人；休假健身，放入搖搖杯、拉力帶等配件，大小適中，一拿直接變健人；價格不貴，髒了可以隨時換，超實用商品之一，推推。

中清廠 / 營運部 : JOJO



金馬廠 / 營運部 : Mumu

這次用了健身工廠浴巾，拿來擦身體觸感很舒服，材質很輕膚柔軟；然後像女生頭髮較長、髮量多的，很需要吸水力好的浴巾，吹頭髮省了點時間，不會邊吹邊滴水是很值得購買商品唷。

一邊用愛發電，一邊補好體力與裝備



長春廠 / 營運部 : Ray

身為一個每天坐在辦公室盯著螢幕的人，我最需要的就是「飲料小確幸」續命。但老實說，水瓶、搖搖杯每次都要雙手開蓋，對懶人來說真的太不友善了（笑）。但這時候就要大力稱讚一下 健工新推出的冷水杯！居然還附贈一支可清洗的塑膠吸管，完全命中我這種懶人需求——不用開蓋、不用低頭，信手拈來、張口就喝，方便到不行！冰涼涼立刻到位！甚至連視線都不用離開螢幕，餘光看到吸管就能喝，方便到不行！而且不只實用，外型也很加分，黑色半透明的杯身搭配同色杯蓋，簡約又時尚，蓋子還有螺紋設計，拴得很緊，就算不小心倒下也不會立刻灑出來，安心感滿滿。

半透明設計也能一眼看到剩多少容量，該補水的時候完全不會錯過。總之，比起其他瓶子，這個冷水杯放在辦公室桌上，真的是又方便、又有質感，還默默提升上班幸福感的小神器！



**看完大家分享的追星故事與 FF 商品推薦  
是不是也感受到那份因為熱愛而產生的力量呢？**



無論是為偶像奔波的行動力，或是用心挑選、照顧自己的每一個日常選擇，這些看似微小的喜歡，其實都能累積成改變的能量。

接下來，讓我們把這份能量，延伸到 ESG 永續發展。

談到減碳，許多人想到的是工廠與能源，卻忽略了每天的通勤與移動，也正默默累積排放多數選擇源自便利與習慣，而當我們重新看見這些日常，改變，便有了開始的可能。



POWERWIND

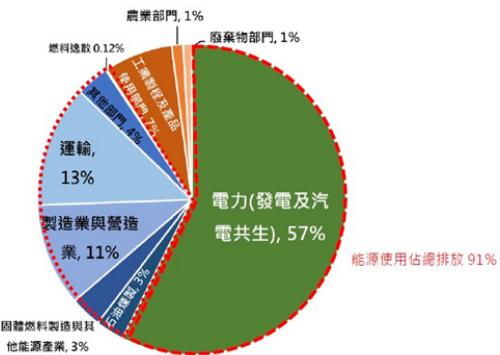
## 減碳不只在遠方，而在每天的移動之中

提到減碳，你腦中浮現的，是否往往是工廠煙囗或發電設施呢？但其實，在我們的日常生活中，最常反覆出現、也最容易被忽略的排放來源，正是交通。城市裡每天無數次的通勤、接送與移動，看似零碎不起眼，卻長期累積，成為穩定而持續的碳排放。

以台灣為例，2023 年運輸部門約占全台碳排放總量的 13%，比例僅次於工業與能源部門。其中，私人汽機車仍是最主要的來源。這也意味著，如果減碳只著重在能源結構的調整，卻沒有回頭檢視我們的交通方式，淨零目標其實很難真正走進日常生活。

事實上，多數人並不是刻意選擇高碳排的生活方式，而是在既有的城市規劃與通勤節奏下，做出最省時、也最熟悉的選擇。正是這些每天重複的小決定，慢慢累積成交通部門不可忽視的排放結構，也讓減碳不再只是政策口號，而是與每個人生活息息相關的課題。

2023台灣溫室氣體總排放量 (279 Mt CO2 eq.)



圖／中央研究院 淨零科技

POWERWIND

## 城市如何引導移動選擇

如果把城市看成一個正在運作的系統，那麼「移動」就是其中最常被使用的一個環節。

聯合國環境署提出的「避免 - 移轉 - 改善」( Avoid-Shift-Improve ) 策略，提供了一個清楚、好理解的交通

### 減碳方向：

透過減少不必要的移動、轉向較低碳的交通工具，以及提升現有技術的使用效率，來逐步降低整體排放。近年來，台灣的交通政策也逐步朝這個方向調整，例如推動運具電動化、改善大眾運輸與步行、自行車的使用環境，並對私人汽、機車的使用進行管理。

這些做法的目的，並不是限制大家的行動，而是希望在資源有限、排放必須降低的前提下，找出對整體社會負擔最小、也更適合長期發展的移動方式。





POWERWIND

## 當便利成為代價

不過，在政策方向與實際建設之間，仍然可以看見一些差距。即使是在以減碳為目標的規劃中，部分交通建設仍以汽、機車使用為主要考量，停車空間與道路工程也持續推動。

這類投資在短期內，確實有助於提升行車的便利性；只是從長遠來看，也可能讓城市在不知不覺中，延續對高碳排交通方式的依賴，值得我們進一步思考。

POWERWIND

## 不只是碳排，而是風險與健康

交通方式帶來的影響，其實不只體現在碳排放數字上，還包含我們每天面對的安全與健康風險。截至 2025 年 10 月，全台道路交通事故死亡人數已達 2,338 人，而這些事故，多半就發生在我們再熟悉不過的日常移動路線中。這也提醒我們，交通系統本身，就與公共安全與健康息息相關。

另外，噪音與空氣汙染也是長期被忽略的代價。依世界衛生組織推估，台灣每年約有 2 萬人死於空氣汙染相關疾病，而汽、機車正是重要來源之一。相較之下，大眾運輸與自行車在事故風險、噪音與空汙方面，對社會造成的負擔明顯較低。

重新思考，在各種前進的方式裡，

哪一種，才是更值得長久延續的選擇。



柏文健康事業股份有限公司  
POWER WIND HEALTH INDUSTRY INC.

POWERWIND

讓選擇變得有感

如果交通系統能清楚呈現不同移動方式所帶來的影響 - 不只是時間與費用，還包括風險、排放與社會成本選擇或許會變得不一樣。這正是 MaaS ( 移動即服務 ) 所試圖實現的方向：透過資訊整合，讓看不見的影響，被納入決策之中。

POWERWIND

※MaaS (移動即服務)

可以把它想成一個「交通整合平台」。不管你是走路、騎車，還是搭捷運、公車或計程車，都能在同一個地方一次看到所有選項。系統不只告訴你要花多少時間、多少錢，還會提醒你不同移動方式對環境的影響。

這樣一來，我們做選擇時，就不只是比誰最快、誰最便宜，而是能選一個對自己方便、也對城市和環境更友善的方式。



POWERWIND

站在 2025~2026 的節點

隨著碳費制度上路、永續資訊揭露與 ESG 要求逐步推進，交通與移動方式已不再只是個人的選擇，而會慢慢反映在制度與實際成本之中。

我們每天通勤、外出、移動的方式，看起來只是生活中的小事，卻正在一點一滴累積，影響著城市發展與社會未來。

減碳不是要大家停下腳步，而是邀請我們重新思考 - 在各種前進的方式裡，哪一種，才是更值得長久延續的選擇。

# 第六屆 健身工廠盃 少年足球 菁英邀請賽

2.27 (五) - 3.2 (一)

【組別】 U8 U9 U10 U11 U12 U13 U14 U16

高雄市立楠梓足球場

( 楠梓區高雄大學路8號 )



## 第六屆健身工廠盃少年足球菁英邀請賽 - 少年夢想的綠茵盛典

隨著春季腳步漸近，台灣青少年足球界又將迎來一場備受期待的年度盛事——第六屆健身工廠盃少年足球菁英邀請賽即將隆重開踢！由柏文健康事業楠梓足球中心主辦的健身工廠盃，自開辦以來一直是台灣最具規模與影響力的青少年足球賽之一。

身為青少年足球生涯的重要舞台，這個賽事不僅是一場技術與策略的較量，更是一個實現夢想的英姿舞台。第六屆在原有賽制與規模上再度升級，吸引全國各地的優秀球隊與球員踴躍報名參與。全面擴展的競賽版圖，全台最菁英的隊伍齊聚一堂。本屆賽事年齡組別涵蓋更全面的青少年梯隊，

包括：

U8、U9、U10、U11、U12、U13、U14 以及全新加入的 U16 組別

採用分組循環 + 淘汰賽制的競賽模式，讓不同年齡層的球員都能在公平、公正、充滿挑戰的環境下展現實力。

這樣的分齡與賽制設計，不僅提升比賽的競技性，更讓選手能循序漸進地鍛鍊自身足球技巧與比賽經驗。

## 夢想與實力的最佳舞台

健身工廠盃並非只有比賽數字，它象徵著每位青少年球員在足球道路上的一次重要里程碑。無論你是初次踏上綠茵場的新秀，還是準備從基層跨向更高舞台的實力球隊，這裡都是展示自我、磨練技術的絕佳舞台。從突破防線到精準傳球，每一次奔跑與拼搏，都是成長的足跡。

不只是競技，這裡也是友情與團隊精神的聚集地。你會看到隊友之間的默契、教練的指導、家長的加油聲浪，共同編織出屬於青少年球員的青春篇章。在這裡，每一場比賽的哨聲響起，都將見證無數少年追夢的步伐；每一個進球與勝利，都將凝聚團隊的努力與榮耀。一起走進球場，一起為他們加油，感受屬於台灣青少年足球界最熱血、最真摯的青春風景！

比賽日期：2026.02.27 (五) ~ 2026.03.02 (一)

地點：高雄市立楠梓足球場

# 第六屆 健身工廠盃 少年足球菁英邀請賽

2.27(五) - 3.2(一)

【組別】 U8 U9 U10 U11 U12 U13 U14 U16

高雄市立楠梓足球場

( 楠梓區高雄大學路8號 )



POWERWIND

## 走進 HYROX：健身工廠夥伴的全新運動挑戰

### HYROX：席捲全球的「室內體能馬拉松」

HYROX 被譽為「世界運動健身賽事系列」( World Series of Fitness Racing )，自 2017 年誕生以來，已成為全球成長最快的參與型運動項目。截至 2025 年底，這項賽事不僅成功定義了「混合型運動員」( Hybrid Athlete ) 的概念，更在全球體育產業中掀起了巨大的浪潮。

### 起源與發展

HYROX 的概念起源於德國漢堡，由資深賽事推廣者 Christian Toetzke 與奧運曲棍球金牌得主 Moritz Fürste 共同創立。他們觀察到市場上缺乏一個標準化且適合一般大眾的「體能競賽」，馬拉松對許多人來說太過枯燥，而 CrossFit 則有較高的技術門檻與受傷風險。

於是，他們設計了一個完全標準化的比賽流程：不論你是在倫敦、紐約還是台北參賽，競賽項目和距離完全一致。這讓運動員可以在全球排行榜上進行比較，就像田徑或游泳一樣。

### 競賽項目：8 × 1 公里

HYROX 的核心公式非常簡單且具備高度挑戰性：

跑步 1 公里，接著進行一項功能性健身 ( Functional Workout )，如此循環 8 次。

1.1km Run

2.SkiErg (1,000m)：滑雪機

3.1km Run

4.Sled Push (50m)：推雪橇 ( 重量依組別不同 )

5.1km Run

6.Sled Pull (50m)：拉雪橇

7.1km Run

8.Burpee Broad Jumps (80m)：波比跳遠

9.1km Run

10.Rowing (1,000m)：划船機

11.1km Run

12.Farmers Carry (200m)：農夫走路

13.1km Run

14.Sandbag Lunges (100m)：負重沙袋弓箭步

15.1km Run

16.Wall Balls (75-100 reps)：藥球投擲

### 競賽組別

#### HYROX 最吸引人之處在於它的包容性

組別設計涵蓋了從健身新手到精英選手

個人組 (Open)



適合大多數人的標準難度

專業組 (Pro)



針對精英運動員

雪橇、壺鈴、沙袋和藥球重量更重

雙人組 (Doubles)



兩人一組，跑步必須一起跑

但 8 項挑戰可以分擔完成

接力組 (Relay)



四人一組

每人負責 2 公里的跑步與 2 個健身項目

POWERWIND

## 走進 HYROX：健身工廠夥伴的全新運動挑戰

### 爆炸性成長數據（截至 2025 年底）

從 2017 年首場比賽僅 650 人參加，到 2025 年，HYROX 已成為一個全球性的健身現象：

- 參與人數：2024/25 賽季累計參賽人數已突破 65 萬人次，並預計在 2026 年突破百萬。
- 全球足跡：賽事已橫跨 30 多個國家，並在超過 80 個城市 舉辦。
- 總場次：截至 2025 年底，全球累計舉辦的官方賽事已超過 250 場（單 2025/26 賽季即排定了超過 100 場比賽）。
- 商業規模：2025 年的營收預計突破 1.4 億美元，主要來自報名費、全球品牌贊助（如 Puma, MyProtein）以及超過 8,500 家 官方合作健身房（Affiliate Gyms）的授權費。

### 對運動人口與未來的影響

#### HYROX 正在改變人們對「上健身房」的看法：

1. 訓練目的化：以往人們進健身房只是為了消磨時間或改變外觀，現在有了「比賽日期」，訓練變得更有動力與目的。
2. 社群凝聚力：HYROX 的雙人與接力制，讓原本孤獨的阻力訓練變成了團體社群活動。
3. 大眾參與性：高達 98% 的完賽率，讓一般大眾不再畏懼體能競賽。
4. 未來性：HYROX 正積極推動成為「觀賞性運動」。透過 Elite 15（全球最強的 15 位男女選手）的職業化發展、電視轉播以及更精準的數據監測，HYROX 有望成為健身界的「一級方程式（F1）」。

### 近期亮點與特別之處

2025 年的賽事有幾個特別值得關注的動向：

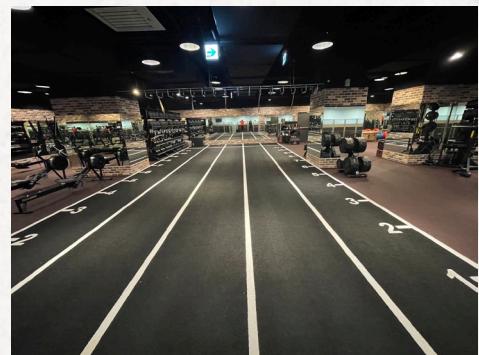
- 分站賽的「節日化」：部分城市的賽事（如倫敦、芝加哥）已延長至 3 到 9 天，賽場外結合了大型健身展覽與品牌嘉年華（如 4/16 ~ 19 於德國科隆舉辦的全球最大健身產業博覽會），單場吸引數萬名觀眾。
- 亞洲市場崛起：2025 年 HYROX 在深圳、北京、台北及東南亞地區密集設點，展現了從歐美向全球擴張的野心。
- 規則細緻化：2025 賽季引入了新的處罰機制，將距離罰則改為時間罰則，並在 Pro 組別增加了更多高年齡層分組（如 60-69 歲），反映了賽事正向「終身運動」轉型。
- 健身網紅的舞台：HYROX 已成為許多健身/跑步網紅的另一個流量舞台  
甚至有電視節目因此項運動而竄起（最強的身體），如果你正在尋找一個目標來測試自己的體能極限，HYROX 無疑是當前全球最受矚目且最具公平性的體育舞台。

POWERWIND

健身工廠於2026年2月份起有兩間廠館（頭份廠&大有廠）  
正式成為HYROX 的認證廠館

並且已於去年11月及今年1月舉辦了以HYROX 項目為範本的競賽

吸引了14及18支各廠館夥伴所組成的菁英隊伍前來參賽，可見這是一個趨勢，也是一個提升我們國家體育風氣的機會鼓勵所有夥伴都可以來熱血一下，體驗最嗨的運動方式。



好文好書



圖/ 博客來官網

作者：簡靜惠

出版社：寶瓶文化

## 面對老，我有備而來

人會變老，是從放棄自己的那一刻開始。

面臨超高齡時代，人人都該有的身心準備」學習的心，豁達生活，與病共存。

活動推薦

## 廊道計畫：放送中

「拇指世代：點擊以開啟」以孩子熟悉的數位操作為起點，結合藝術家、教師與美術館合作，讓當代藝術走進教室。孩子透過點擊、創作與社區探索，連結家鄉記憶，培養想像力、土地情感與數位表達能力，最終化為可被走入、共同參與的展覽敘事。

活動時間 | 2025.10.04 (六) ~2026.03.15 (日)

活動地點 | 新北市鶯歌區新北市美術館 探索基地 L2



圖/ 新北市美術館官網

## 講座分享

### 電影·金庸：大銀幕的故事力

當人工智慧浪潮改變產業，「故事力」或許才是真正的致勝關鍵。但小說文字再動人，又要如何轉譯，才能打造成影響世代的經典？當人工智慧浪潮改變產業，「故事力」或許才是真正的致勝關鍵。但小說文字再動人，又要如何轉譯，才能打造成影響世代的經典？將以包括《笑傲江湖》、《東方不敗》，以及《鹿鼎記》等經典案例揭開何謂「IP」、何謂「故事力」，並分享：如何善用好故事，開創新格局！！



圖/ ACCUPASS官網

活動時間 | 2026.02.07 (六) 14:00～16:00

活動地點 | 林建生紀念圖書館地下樓  
(新北市蘆洲區三民路178號)

FREE

免費參加

## 美食推薦

### Sylvie森林甜點



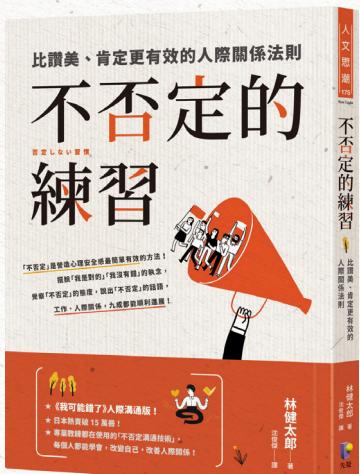
以手作溫度與高品質原料，打造日常裡最療癒的甜點時光，甜點跟蛋糕真的大推，很喜歡來森林甜點購買生日蛋糕，喜歡探訪甜點的各位，歡迎來到Sylvie森林甜點。

地址 | 台北市大安區仁愛路四段91巷12號

電話 | 0989 - 168 - 431

圖/ Sylvie森林甜點官網

## 好文好書



圖/博客來官網

作者：林健太郎

譯者：沈俊傑

出版社：先覺

## 不否定的練習

比讚美、肯定更有效的人際關係法則

專業教練都在使用的「不否定溝通技術」，每個人都能學會，改變自己，改善人際關係！

擺脫「我是對的」「我沒有錯」的執念，覺察「不否定」的態度，說「不否定」的話語，工作、人際關係，九成都能順利進展！比起讚美或肯定，「不否定」才是建立良好人際關係的關鍵！

## 活動推薦

### 《把哥哥退貨可以嗎》 - 電影放映

《把哥哥退貨可以嗎》是一部泰國愛情喜劇電影，故事講述模範生妹妹珍在交了日泰混血男友「小餅」後想盡辦法躲避哥哥查的惡作劇與破壞，但哥哥卻步步進逼，讓妹妹決定展開反擊。影片由 桑尼蘇莞門坦諾、烏拉薩雅·斯帕邦德 與 尼坤 主演，以幽默逗趣的兄妹互動及最後感人的手足情誼而廣受好評



圖/桃園市立圖書館官網

活動時間 | 2026.02.08 (日) 14:00~16:00

活動地點 | 桃園市立圖書館總館 1樓微光廳

(桃園市桃園區南平路303號)



免費參加

講座分享

## 【新屋活動】除舊佈新好運來客家年節窗花迎好年



以剪紙手作活動，透過「有圖必有意，有意必吉祥」的圖案傳遞吉祥祝福。象徵辭舊迎新、接福納祥、祈求美好生活。

活動時間 | 2026.02.01 (日) 14:00~16:00

活動地點 | 桃園市立圖書館新屋分館2樓研習教室



免費參加

圖/ 桃園市立圖書館官網

美食推薦

## 本部活蝦之家



吃蝦容易，挑蝦難，能料理出讓顧客喜歡的一道活蝦料理更是困難。本部活蝦專一活蝦料理的堅持與理念，餐廳從84年間創店8名員工、至今需近60名員工，每天接待的顧客高達500-600名顯見餐廳在專業的執著和對活蝦的堅持，似乎成功的捉住每位顧客的胃與心情。

地址 | 新竹縣竹北市新溪街396號

電話 | (03) 5511222

圖/ 本部活蝦之家官網

## 好文好書



圖/ 博客來官網

### 激勵自己的80個小講堂

告別沒有自信、沒有夢想、無法行動的自己

沒有自信、沒夢想、行動力低、難以專注或堅持，其實並不代表你一無是處。許多看似成功的人，也曾經歷同樣的迷惘，差別只在於他們找到能改變自己的關鍵提示。本書以簡單易懂的訣竅與可愛插圖，引導你停止自我否定、調整方向、啟動改變的開關，讓想變得更好的你，在短時間內獲得成長與前進的力量。

作者：張替一真

譯者：黃嫣容

出版社：台灣東販

## 活動推薦

### 2026九族文化村櫻花季

九族文化村櫻花季期間整個園區會被粉紅、桃紅、淡雪白的櫻花包圍，加上纜車視角俯瞰日月潭湖景，真的美到像走進明信片。

圖/ 九族文化村官網



活動時間 | 2026.02.03 (二) ~ 2026.03.09 (一)

活動地點 | 九族文化村 (南投縣魚池鄉金天巷45號)

BUY  
TICKETS

售票活動

## 講座分享

### 陳慶昇-相聲 - 語言魔法

這堂相聲主題講座以「笑」與「語言」為核心，帶領大家認識相聲如何以精煉的語句與巧妙的包裝，呈現幽默、諷刺與生活智慧。講師將分享相聲中的語言技巧、日常觀察及創作心法，讓參與者學會在平凡生活中發現趣味，用幽默看世界，讓每一天都更輕鬆、更有滋味。



活動時間 | 2026.02.07 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 臺中市太平區大興路201號



圖/ ACCUPASS官網

## 美食推薦

### 麵初心者胭脂(螃蟹龍蝦拉麵)



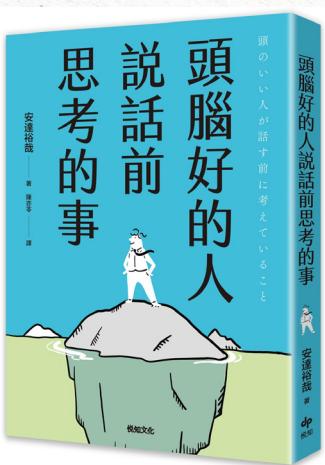
湯頭濃郁蝦味十足，愛日式拉麵的可來嘗鮮。

地址 | 台中市北區三民路三段75號

電話 | 0937 - 284 - 207

圖 / 柏文夥伴提供

好文好書



圖/ 博客來官網

作者：安達裕哉

譯者：陳亦苓

出版社：悅之文化

## 頭腦好的人說話前思考的事

結果，往往是在你說出口之前就決定好的！

7大〔重建心態〕的黃金法則+ 5大〔改善工作〕的思考法，讓任何人都能成為聰明人！

活動推薦

## 福馬瀛新春 - 十二生肖版印年畫展

「福馬瀛新春 - 十二生肖版印年畫展」，總計展出114件作品，其中第一畫廊展出臺南藝術家版印年畫42件作品，在地藝術家融入本土風情與生活元素，展現臺南深厚的藝術底蘊與版畫創作的活力。第二畫廊展出2015至2026年「中華民國版印年畫徵選活動」首獎作品72件，以生肖為主題，展現藝術家結合傳統文化與現代風格的多元詮釋與創新技法。作品色彩鮮明、構圖新穎，呈現年畫的當代表現力與文化延續性。



圖/ 國立台灣美術館官網

活動時間 | 2026.02.06 (五) ~ 2026.03.08 (日)

9:00 ~ 17:00

活動地點 | 新營文化中心第二畫廊

(臺南市新營區中正路23號)



講座分享

## 台江國家公園特展系列講座

### 「台灣寶藏－國家公園之美，太魯閣、雪霸、金門 + 台江」



圖/ 台江國家公園官網

本系列講座許老師將分享多年來不斷走訪臺灣各國家公園所記錄的壯闊山河精彩畫面，與這些作品背後鮮為人知的拍攝歷程、和在地居民的互動故事，帶領民眾走入國家公園，探索多元地貌和壯麗的自然風貌與豐沛生機，也期待大家在欣賞美景之餘，更理解並關注國家公園保育的重要性。

活動時間 | 2026.02.07 (六) 14:00～16:00

活動地點 | 台江國家公園（臺南市安南區四草大道118號）

FREE  
免費參加

## 美食推薦



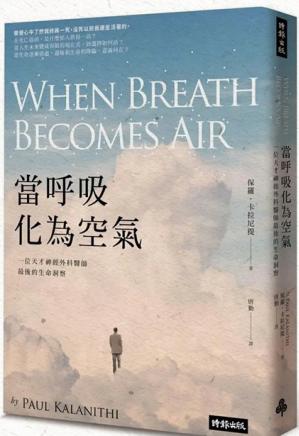
### 說酒人

平凡不過的隱密老屋，滿溢著酒客們豐盛的靈魂；  
你有故事，我有酒。

地址 | 澎湖縣馬公市臨海路15-3號

圖 / 柏文夥伴提供

## 好文好書



圖/ 誠品官網

作者：保羅·卡拉尼提  
譯者：唐勤  
出版社：時報出版

### 當呼吸化為空氣

一位天才神經外科醫師  
最後的生命洞察

神經外科醫師保羅在2014年、36歲時，正要完成十年訓練並登上史丹福教授高峰，卻確診第四期肺癌。從醫師成為病人他回望文學與醫學交織的人生，思索生命與死亡的意義。

對終點逼近，他寫下不放棄的掙扎，體悟醫師的責任是陪伴破碎的生命。

最後他於2015年3月過世，留下這本深刻且令人感動的書。

《當呼吸化為空氣》飽含文學、醫學、哲學的省思，將引領我們思考自己的價值與有限的生命。

## 活動推薦

### 台灣無毒世界協會第二屆 【反毒1加1讓愛1加1】親子共好反毒市集



一場反毒體驗，保護孩子一生。說教OUT！！上課OUT！！只要來到反毒公益市集，孩子在歡笑中學會遠離毒品

活動時間 | 2026.02.28 (六) ~ 2026.03.01 (日) 12:00 ~ 18:00

活動地點 | 高雄市文化中心·圓形廣場 (高雄市苓雅區五福一路67號)



免費參加

圖/ BeClass官網

講座分享

## 「逆境樂章：奔跑不息的彩色醫療人生交響曲」

『一旦認輸投降，就只能一輩子屈服。所以我沒有輸的權利！』在逆境中仍堅持要做善事，2014年開始固定每個月飛往澎湖義診，故享有「離島狂醫」的尊稱。本次分享將透過杜院長的真實經歷，帶領觀眾思索：在困難面前，我們是否也能堅守初心？學習他面對困境與挑戰時展現的堅毅、自信與不退縮，並將心中的信念化為具體行動，寫下彩色醫療人生的交響曲。



活動時間 | 2026.02.07 (六) 14:30~16:30

活動地點 | 高雄國立科學工藝博物館南館 s105

圖/ 高雄市立社會教育館官網

FREE

免費參加

美食推薦

## 香港仔餐室



老闆從香港來到台灣，讓港味完整呈現，不用出國也能吃到道地的港式美食。

地址 | 高雄市小港區華山路231號

電話 | (07) 806 7018

圖/香港仔餐室臉書粉絲專頁



## 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



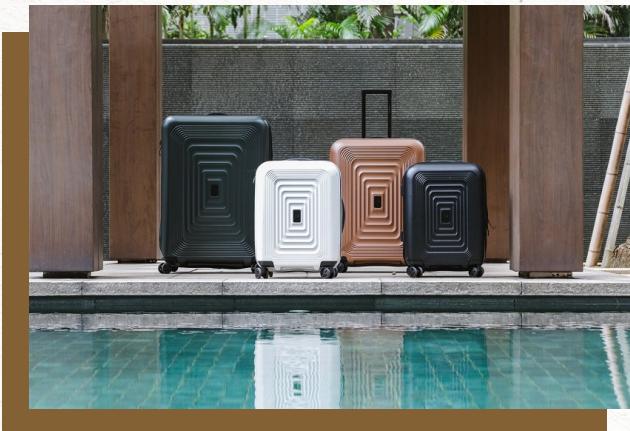
### 萬國通路

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(春不著足湯、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。

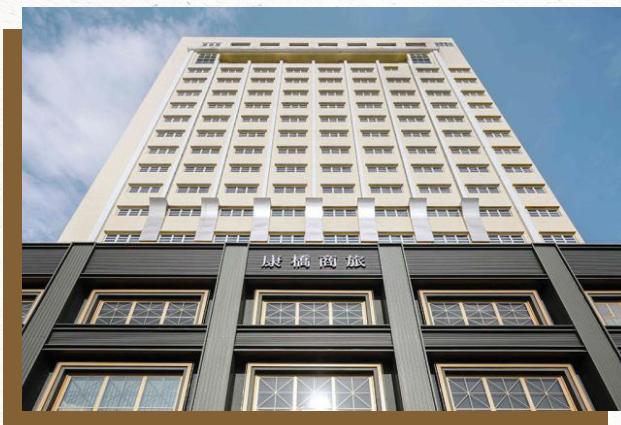
特約時間：115/09/30止

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



## NU PASTA+天利食堂 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

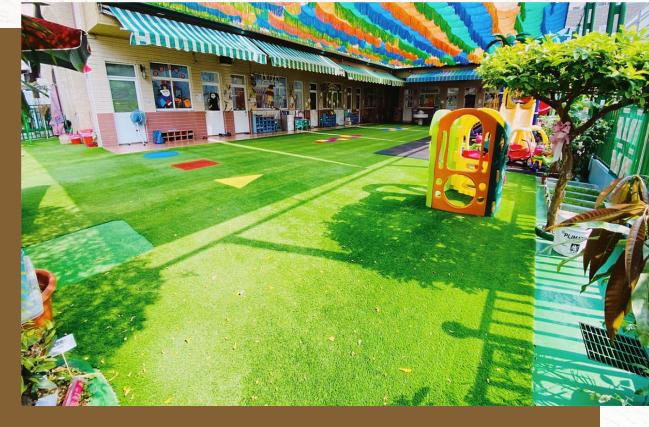
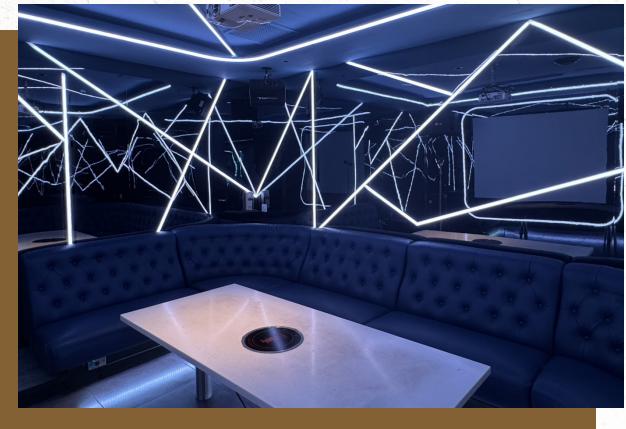
旗下品牌NU PASTA & 天利食堂任一門市消費，於結帳之前，主動且同時出示當時有效之員工識別與專屬優惠條碼二者，可享有「單筆內用/外帶享全單95折」之優惠。

特約時間：115/12/31止

## 享溫馨KTV 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

- 持員工識別APP至享溫馨KTV消費，可享白天消費歡唱費8折，晚上消費包廂費8折之優惠。
- 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，4人(含)以上適用)  
(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：116/12/31止



## 曼哈頓教育機構 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

依高雄市準公共幼兒園招生辦法依序錄取及收費。

高雄市私立曼哈頓幼兒園 高雄市左營區文自路468號 (07)3504342  
高雄市私立羅曼頓幼兒園 高雄市左營區文自路275號 (07)3430807  
高雄市私立傑尼頓幼兒園 高雄市左營區重信路470號 (07)3500646

特約時間：117/12/31止

高雄市私立喬依斯幼兒園  
高雄市左營區明華一路57號1.2樓

- 1.托育時間最晚至19:00。
- 2.贈送書包 & 八堂萬能工匠邏輯積木課程(價值\$2800元)。

(07)5566650

特約時間：115/7/31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。



版權聲明 | 本刊圖文，非經本刊同意，不得重製、轉載，公開播送及公開傳輸



# THANK YOU

POWER WIND

## 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

## 特別感謝

統籌 中區Casper

人力資源部 Bella

體適能教育訓練部 Kyle

北一 長春Ray

北二 Peggy、新莊Long、林口Isaac、永和Emily、永和Mark

土城Hung、土城Jiake、新店Jason、三重Xavier、三重A ku

七張Albee

中北 Sally

中區 豐原全體營運、新時代全體營運、松竹全體營運、

梧棲全體營運、沙鹿全體營運、精明全體營運、員林全體營運、

中清全體營運

中南 Bella、西門KP、永康Ting

南區 鳳山Stephen、仁武Wiki、仁武Ava、建國Zoey、博愛Andy

博愛Wendy、小港Peggy



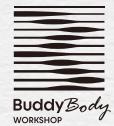
## POWER WIND HEALTH INDUSTRY INC.



# 人體工房



LALIGA ACADEMY  
**SCHOOLS TAIWAN**



# POWERWIND

# THE POWER IS EVERYTHING