



**GOLDEN
MELODY
BANQUET**

柏文健康事業·健身工廠·人體工房·液態保齡球館·柏文運動俱樂部·SKLUB SPORTS 運動俱樂部·高雄先鋒足球俱樂部·高雄市立楠梓足球場·台灣西甲足球學校運動射擊場·台灣體適能運動發展協會·BUDDYBODY WORKSHOP·PW SPORTS NUTRITION



POWERWIND

GOLDEN
MELODY
BANQUET

柏文/柏鈺
開春PARTY



2026

MARCH 14, 16:00

台中市圓滿戶外劇場
台中市南屯區文心路一段289號
Fulfillment Amphitheatre

2026
03

THE POWER IS EVERYTHING

3月號《我的宅時光推薦》

·【品牌長筆記】
·前言
·我的宅時光推薦

· ESG篇：從餐桌到廚餘桶，吃不完的食物去了哪裡？
· 1/31 先鋒女足 x MATRIX 主場日，比分4:0 高雄先鋒完封大捷！
· 3/21健身工廠全體出動！相約楠梓，見證「高雄女子」巔峰對決！
· 體適能教育訓練部專欄：HYROX x ONE FIIT

· 大有廠第二屆健工盃超級體能競賽
· 2026第一場IFBB PRO SHOW 即將拉開序幕！
· 帶著 2025 的餘溫，迎接 2026 春酒
· 五區分享 / 特約商店 / 感謝名單



POWERWIND

POWERWIND
品牌長筆記

在人工智慧快速發展的時代，科技讓世界變得更有效率、更便利但也悄悄改變了人與人之間的互動方式。許多原本需要面對面溝通的事情，逐漸被螢幕與演算法取代；資訊可以即時傳遞，問題可以迅速解決，然而情感的溫度、眼神的交流、真誠的理解，卻無法被程式完整複製。

- 科技可以模擬對話，但無法真正體會人心；可以提供答案，卻無法取代關懷 -

正因為人工智慧越來越強大，人與人之間的真實連結反而變得更加珍貴。真正的信任，來自長時間的相處與理解；真正的同理心，來自共同經歷與情感交流；真正的成長，來自彼此支持與陪伴。這些都是人類社會能夠持續發展的根本力量，也是任何科技都難以取代的核心價值。





POWERWIND

品牌長筆記



「人與人之間的真實連結反而變得更加珍貴。
真正的信任，來自長時間的相處與理解。」

POWERWIND



未來的世界，不是人類與人工智慧誰取代誰，
而是如何在科技進步的同時，守住人性的溫度。

越是在高度數位化的環境中，我們越需要真誠地傾聽、坦率地溝通、用心地關懷彼此。因為推動文明前進的，不只是技術，更是人與人之間的信任、品格與連結。

人工智慧可以改變世界的運作方式，但真正決定世界樣貌的，始終是人與人之間的關係。

當科技持續向前，人性更需要被珍惜；當世界變得更聰明，人心更需要保持溫暖。

- 微笑、點頭、問候 -

John





POWERWIND

三月，站在季節的交界點。

「選擇在喜歡的故事裡待上一會，
本身就是一種穩定而踏實的生活方式。」

白天開始拉長，空氣裡多了暖意，但早晚仍保留著冬天的痕跡，像是生活正在悄悄換一種節奏。於是，待在家裡的時光顯得格外剛好。

不只因為天氣，更多是因為我們需要一段能安心收回自己的時間。關掉外界的聲音，打開一部動畫、一套影集，或翻開漫畫，讓故事自然展開，陪伴我們走過那些不需要被解釋或是需要喘息的片刻。

這些作品之所以被放進生活裡，從來不只是娛樂。有些角色替我們承接了情緒，有些劇情在不經意間，讓心裡的混亂慢慢被理順。當日常節奏持續向前，這些宅時光反而成了一種穩定的存在 - 讓心有地方可以停靠，讓感受不被忽略。



這一次，我們與會務夥伴們一起整理出「我的宅時光推薦」，分享那些曾經陪伴過、影響過、也真實存在於生活裡的動畫、漫畫與影視作品。這是一份來自日常、願意被分享的私人清單。

也許你會在其中找到熟悉的名字，或想起某個安靜的夜晚，一段屬於自己的宅時光。選擇在喜歡的故事裡待上一會，本身就是一種穩定而踏實的生活方式。

蘆洲廠 會務部 / Dory / 葬送的芙莉蓮

第一季播出就引起無數粉絲感動落淚，造成全網熱議的知名動畫《葬送的芙莉蓮》，將於 2026 年 1 月 16 日在日本播出全新第二季動畫。

故事延續長壽的精靈魔法使芙莉蓮與她的弟子費倫、修塔爾克繼續踏上探索生命、時間與回憶的旅途。

第一季就是以喜歡奇幻冒險魔法師題材，步調很慢但卻不無聊，我只能說太好看了，馬上入坑～短短兩天就看完第一季！

(圖 / 柏文夥伴提供)



我的宅時光推薦

劇情是勇者一行人經過十年冒險抵達魔窟終於消滅魔王，歸來後芙莉蓮決定繼續去各地蒐集魔法，並和勇士欣梅爾一行人約定五十年後的流星雨相見。芙莉蓮是活了上千年的精靈族魔法使，對她來說五十年根本不算什麼！！

但對於人類五十年幾乎是人生的一半的歲月，終於到了約定的時間時夥伴都已經是年過七十的老人了，就連壽命可以達到四百年的矮人族艾冉都步入中老年。在四人最後一次一起經歷看流星雨的小冒險後，欣梅爾生命也來到終點，在葬禮上芙莉蓮一直沒有表現出任何情緒，對她來說人類的生命就是如此的短，但在欣梅爾下葬那一刻芙莉蓮哭了，她好像再也沒機會可以好好理解這個人了，或許這是身為精靈的她第一次接受自己的感情。

大有廠 會務部 / Tracy / 肌肉魔法使

《肌肉魔法使》是一部把魔法與健身結合得很有趣的動漫！節奏輕快，看起來非常紓壓～角色個性鮮明，主角用肌肉解決問題的設定很熱血卻也很中二，同時也感染到了「努力與自律」的正能量。除了戰鬥場面誇張又搞笑之外，劇中也不時用幽默方式諷刺魔法至上的價值觀，讓人邊笑邊思考。整體來說是一部劇情並不複雜，很適合放鬆心情時觀看，看完會有股想健身的衝動！同時也是一部輕鬆療癒、能讓人會心一笑的作品。

(圖 / LINE TV)





章魚嚙的原罪

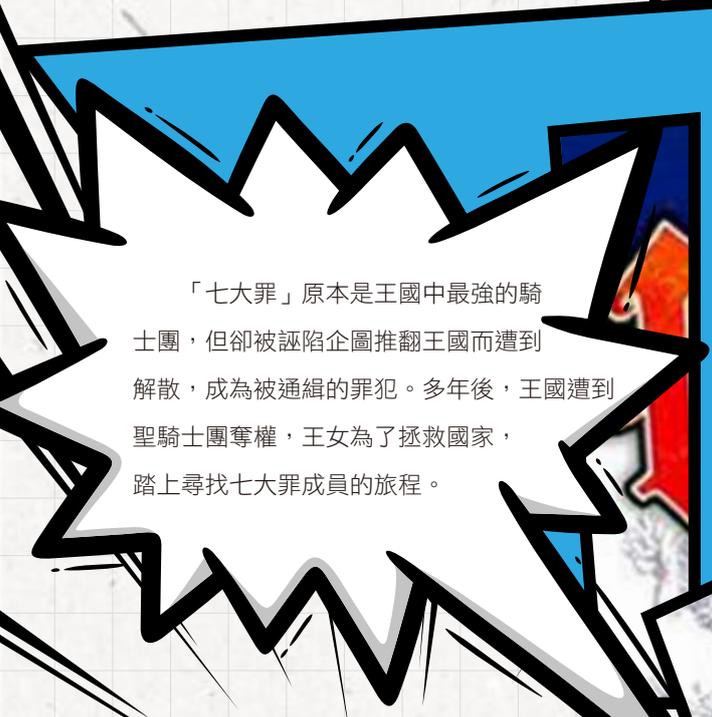
來自快樂星的章魚嚙無法理解人類的校園霸凌與家庭暴力，也無法理解創傷如何生成。它試圖透過穿越時空拯救受苦的小靜，消除造成不幸的事件，卻發現每一次修正不但沒有帶來幸福，反而製造新的、更糟的創傷。

(圖 / 巴哈姆特動畫瘋官網)

章魚嚙相信痛苦有一個原點，可以被精準定位並抹除。

但災難總是在事後才倒灌為「其實是那天、那句話、那一次袖手旁觀」。

它的失敗並非補救不足，而是以自身的價值、慾望與敘事覆蓋了他人的缺失。快樂星拒絕悲傷，因此章魚嚙執著於讓小靜快樂。當霸凌者茉莉奈被處理後，東君介入善後，這個長期在家庭中被否定的人，渴望透過拯救小靜來證明自身的價值，拯救在此清楚顯露其暴力性。或許唯一不那麼暴力的姿態是去承認自己無法拯救，允許一切不幸發生。是一部提醒大家沒有原初幸福的沉重作品呢。



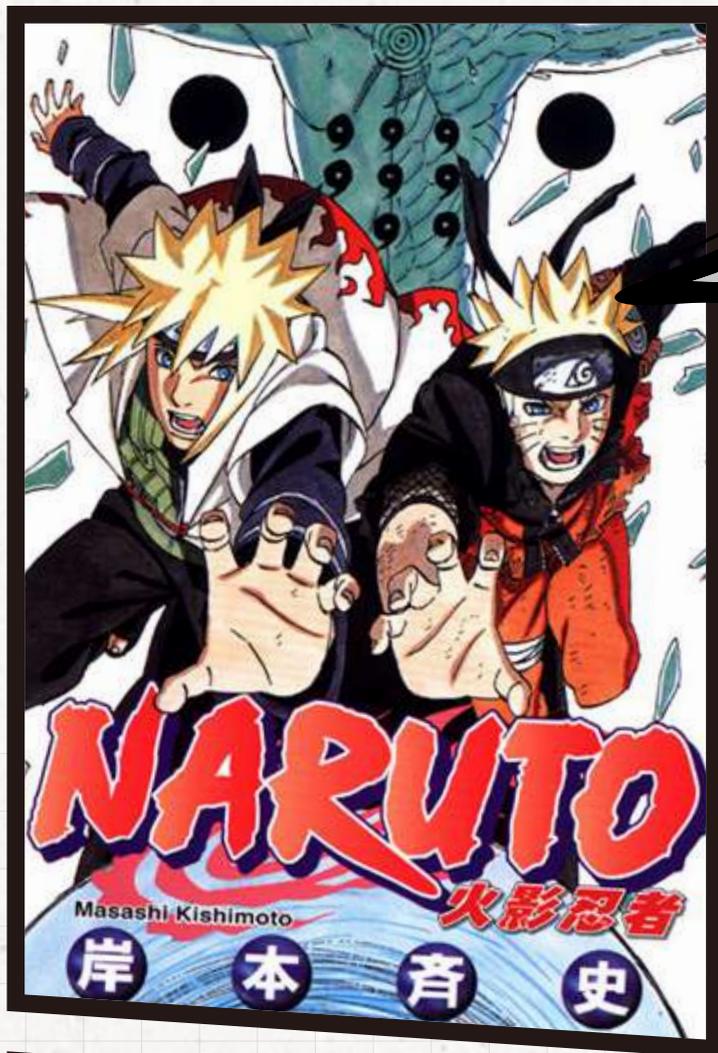
「七大罪」原本是王國中最強的騎士團，但卻被誣陷企圖推翻王國而遭到解散，成為被通緝的罪犯。多年後，王國遭到聖騎士團奪權，王女為了拯救國家，踏上尋找七大罪成員的旅程。

並與團長相遇。隨著成員逐一集結，真相、陰謀以及更龐大的戰爭逐漸浮上檯面。故事裡的角色塑造鮮明，每個人都有各自的故事，但我最喜歡的還是七大罪的團長梅里奧達斯，最吸引我的地方，除了他的實力很強之外，還有常常會以為他是在胡鬧，殊不知都是有計畫的行為！

如果喜歡看熱血戰鬥和搞笑元素的話，推薦給你們，動畫和漫畫都有唷！（芒果醬-團長 這首歌是以七大罪裡團長和王女的愛情故事為題材，身為聽團仔的我一定要順便推薦給大家）



(圖 / 維基百科)



新時代廠 會務部 / Qian / 火影忍者

嚴格來說我要推薦的是《火影忍者》
和《火影忍者疾風傳》

主角漩渦鳴人是木葉忍者村的孤兒，體內封印著被視為災厄的「九尾妖狐」，因此從小被村人排斥，這樣的他立志成為受到大家認可的最強忍者-火影。

在終於成為一名下忍後開始執行任務 經歷戰鬥，並逐步捲入忍界的巨大陰謀與戰爭。故事後期以「忍界大戰」為核心探討仇恨、和平與命運的循環。

推薦大家一起來看鳴人和佐助愛恨情仇的故事（誤）
故事很長，但以下篇章一定要看！

火影忍者：波之國篇、中忍考試篇、毀滅木葉行動篇、綱手搜尋篇
佐助奪還篇，火影忍者疾風傳：全部！

（圖 / 東立出版社）



永華廠 會務部 / Luna / 進擊的巨人

以前國中的時候，只看過《進擊的巨人》第一部，那時候的印象很單純，覺得巨人很可怕，會吃人，壓迫感滿滿。

直到去年，因為很勤奮在踩有氧，卻不知道要看什麼，想到身邊很多人都說巨人是神作！
心想：「不然再給它一次機會好了。」

結果一看就停不下來XD越看越發現，每個角色都非常鮮明，在巨人的世界裡，沒有所謂絕對的好人或壞人，他們所做的每一個選擇，背後都有無法忽視的理由。

主角艾連，從母親被巨人吞噬那一刻起，立誓要殺盡所有巨人加入調查兵團，到最後選擇發動地鳴，與全世界為敵他看起來變了，但其實從頭到尾都沒變。他始終追求的只有一件事「自由」，只是當他發現世界沒有真正的敵我之分時，自由的代價，變成必須踩過更多人的屍體。這也是為什麼《進擊的巨人》會被稱為神作。

因為當你全部看完，再回頭看第一集，你會發現滿滿的伏筆，早就擺在那裡等你了。

（圖 / LINE TV）

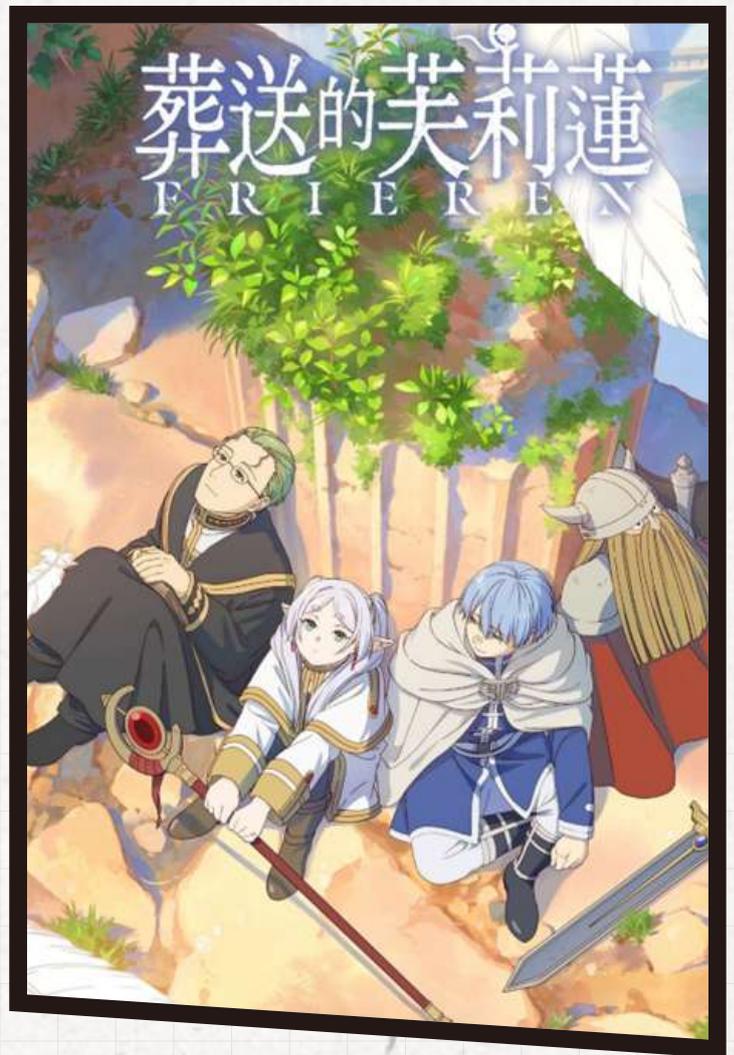
一開始看芙莉蓮，其實很難撐過兩集。因為節奏真的很慢，也因為那時候的我很難靜下心。

因為它是一部讓人必須靜下心來觀賞的動畫，也是一部在不知不覺中，探討生死、離別與人生的作品。

在這個什麼都講求快速、短影音、節奏越來越快的時代，《葬送的芙莉蓮》選擇反其道而行，它不催促你、不煽情，只是安靜地要你放慢腳步，好好看完一段時間流動的故事。如果只是用影評的角度去分析這部作品，其實很難真正感受到它帶來的重量。

因為《葬送的芙莉蓮》不是靠劇情轉折打動人，而是用日常一點一點地讓情緒滲進來。對活了上千年的精靈來說，在人類夥伴欣梅爾離開之後，她才發現那些曾經並肩的歲月，當時只是生命中微不足道的片段。直到失去之後，她才慢慢理解，原來那些「當下沒特別在意的日常」，才是人類一生中，最無可取代的東西。分享給大家這部很經典的作品！套一句裡面的台詞：「我想如果是勇者欣梅爾的話，他一定會這樣做的。」

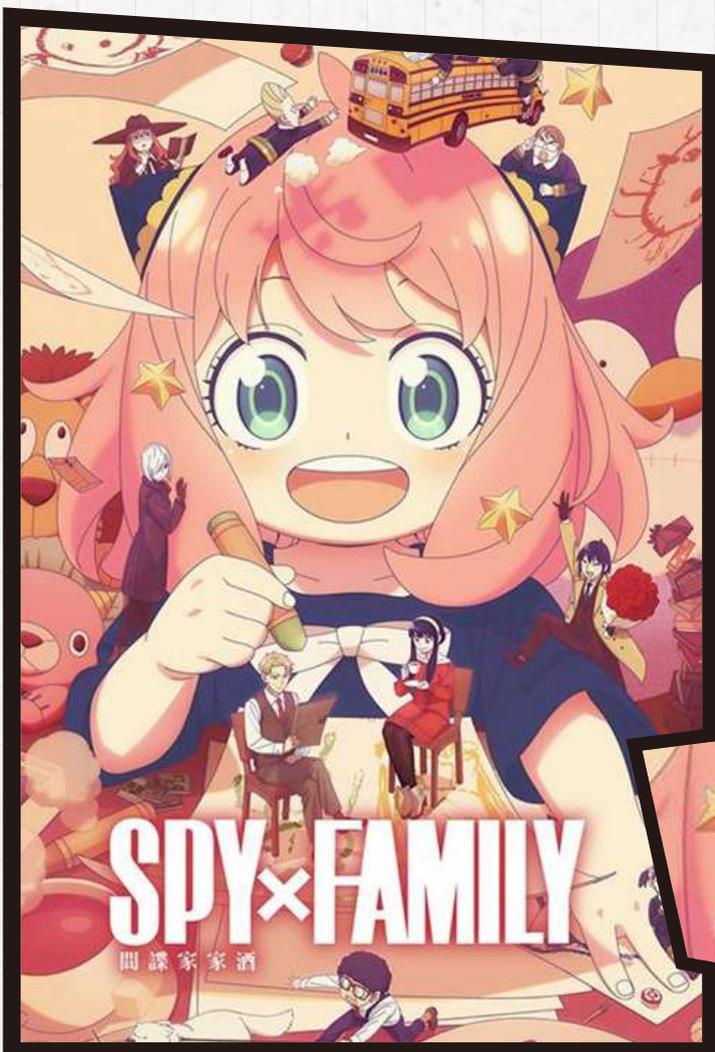
(圖 / 木棉花國際官網)



我覺得《SPY x FAMILY》就是一部把悲劇用喜劇方式包起來的動畫，而且節奏真的滿輕快的，當初會被吸引，是因為一開始看到設定就覺得很好奇爸爸是間諜、媽媽是殺手、女兒有讀心術狗狗會預知未來。

我就很好奇這樣的一家人一起生活，到底會變成什麼樣子，實際看了之後，覺得它很適合平常吃飯、放鬆的時候看。不會太壓抑，也不會節奏拖太慢，最喜歡裡面學校的劇情，看著安妮亞跟達米安的互動，就覺得很好笑XD

安妮亞真的很可愛，真的是看了騙人想生小孩



(圖 / 木棉花國際官網)





鳳山廠 會務部 / Ham / ONE PIECE~航海王~

在我人生階段正值年少青春時期，一部最讓我深刻動容的動漫，正是ONE PIECE~航海王~。

我會這麼喜歡，真的不只是因為它熱血、打鬥爽快，而是每次看到草帽海賊團聚在一起的時候，都會有一種「啊，這就是團隊啊」的感覺。

團裡每個人個性差很多，有人衝動、有人冷靜，有人愛吵架有人默默撐場，能力也各自不同，但少了任何一個人，整個團隊都不完整。更重要的劇情鋪陳，主角魯夫最特別的地方不是他多會打，而是他看得懂人。他會在夥伴最低潮、最逃避自己的時候站出來，替對方把話說出口，甚至直接替他們扛下所有後果。

對魯夫來說，夥伴不是工具，也不是戰力配置，而是「你既然上了我的船，我就一定會護你到底」。正因為這樣，原本不敢相信別人、只想自己承擔的人，才會願意把背後交出去，一起並肩作戰。這部動漫給我深刻的啟發，甚至延用至出社會後的心態建立，一個真正厲害的團隊，不是大家能力都一樣強，而是有人願意先付出、先在乎，讓每個人都能安心做自己擅長的事，這也是為什麼這部卡通看了這麼多年，還是會讓人又熱血又感動！

(圖 / IMDb官網)



這部卡通我相信知道的人應該都有一些年紀，我其實真的很喜歡靈異教師神眉，但喜歡的原因不是因為它多恐怖，而是那種讓人安心的反差感。長大後再回頭看，反而更能體會神眉這個角色到底有多可靠。

神眉平常看起來真的很不行，又窮又倒楣，個性有點隨便，還常被學生當笑話看，但只要學生真的遇到危險，他就會瞬間變成最值得信賴的大人。

不管對方是被妖怪纏上、被附身，還是因為內心的恐懼被黑暗利用，神眉都會第一個站出來，直接把風險扛在自己身上，先保護學生再說。我很喜歡的另一點是，它不是單純在打妖怪，而是在講人心。很多妖怪其實都是因為怨念、孤單或後悔才出現，而神眉除了用力量解決問題，也會試著理解對方，甚至幫助他們放下執念。這種做法讓整部作品就算氣氛偏陰森，卻不會讓人感到冰冷。

這部動漫讓我覺得，真正的老師或大人，不是永遠完美、什麼都不怕，而是在你最害怕、最無助的時候，願意站在你前面，跟你說一句：「沒事，我來。」

(圖 / IMDb官網)

POWERWIND

ESG篇：從餐桌到廚餘桶，吃不完的食物去了哪裡？

你吃不完的食物，最後去哪裡了？

你是否曾想過，餐桌上吃不完的食物，最後的終點會去哪裡？

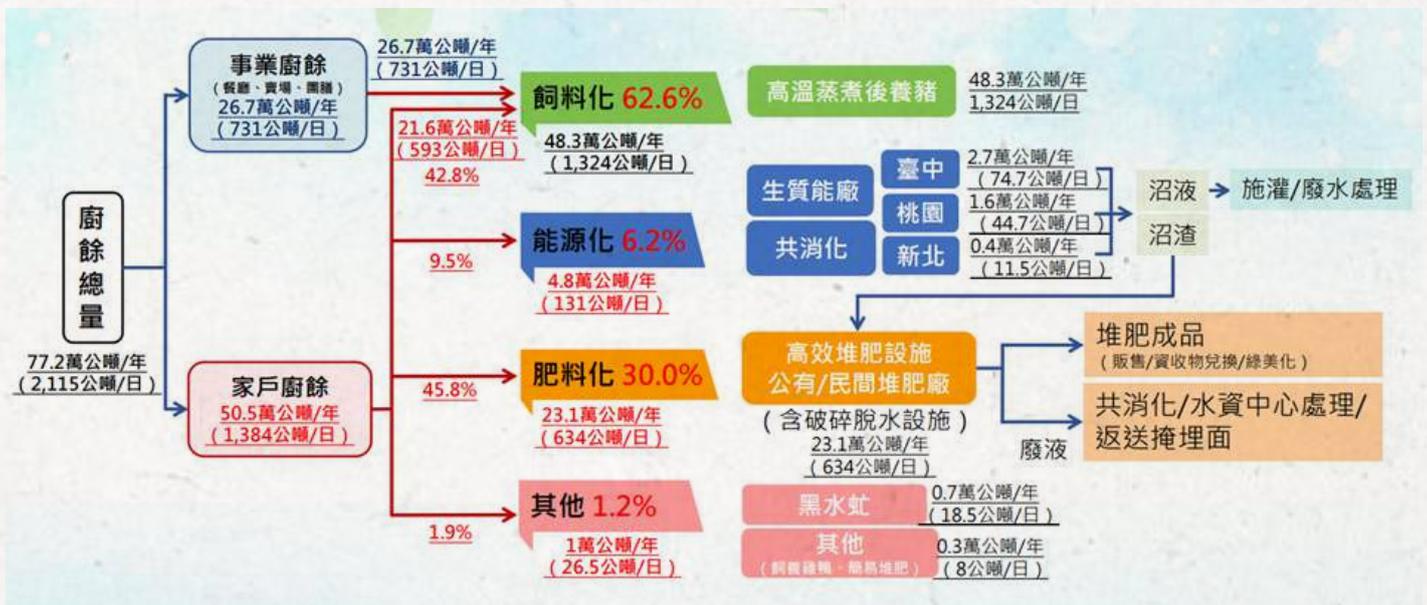
是被丟進垃圾桶、送到焚化爐，還是被回收後，走向另一段不同的旅程？



當我們把吃不完的食物倒進廚餘桶時，很少會去想，它們接下來會發生什麼事。這些來自家裡、學校、餐廳與公司的剩食，被統稱為「廚餘」，看起來微不足道，卻其實牽動著環境、能源，甚至農民的生計。

根據環境部統計，台灣一年產生的廚餘超過七十萬噸，平均每天就有兩千多噸需要被處理。這些廚餘不可能憑空消失，它們的去向，會直接影響環境負擔與整個社會系統如何運作。

在近年大家常聽到的 ESG（環境、社會與治理）討論中，廚餘正是一個最貼近日常生活、也最能看出永續是否真正落實的議題。



圖／環境資訊中心

POWERWIND

為什麼廚餘這麼重要？

如果廚餘沒有被好好處理，最後通常會被送去焚化或掩埋。這不只浪費原本還能再利用的資源，焚燒與處理過程中也會產生溫室氣體，增加環境負擔。但如果廚餘能被正確分類、回收並再利用，它就不只是垃圾，而是一種「可以再次被使用的資源」。

過去很長一段時間，台灣有一個常見的做法，就是把廚餘經過高溫蒸煮後，拿來餵豬。這樣的方式，一方面減少了大量廚餘進入焚化系統，另一方面也幫助豬農降低飼養成本，形成一種看似簡單、卻實際運作多年的循環模式。

POWERWIND

為什麼政府要禁止廚餘養豬？

近年來，因為非洲豬瘟等動物疫病的風險，政府開始重新檢視廚餘養豬的安全性。曾有案例顯示，使用廚餘餵養的豬場出現異常死亡情況，為了避免疫情擴散，政府選擇採取更嚴格的措施。

因此，政府宣布將在 2027 年起全面禁止廚餘養豬，希望先切斷可能的傳染途徑，提升整體防疫與食品安全水準。從公共衛生的角度來看，這樣的政策有其必要性，也符合長期的安全考量。但問題在於，當制度快速改變時，原本依賴這套系統運作的農民，是否已經準備好面對接下來的轉型壓力？

POWERWIND

政策改變，對豬農造成什麼影響？

對許多豬農來說，廚餘並不是隨便使用的餵料，而是經過高溫蒸煮、設備投資與人力管理的重要資源。在政策禁止後，豬農必須全面改用飼料來餵養，整體成本明顯提高。不少豬農表示，改用飼料後，養豬成本增加了三到四成，對規模較小的農民來說，是一筆不小的負擔。其中，黑豬農受到的影響更大。因為黑豬生長時間較長、飼養成本本來就高，過去仰賴廚餘來維持平衡，如今有些農民被迫改養其他品種，甚至選擇退出市場。更讓人無奈的是，許多農民早已投入資金，建置符合規定的廚餘蒸煮設備，如今卻因政策改變而閒置，這些成本，並沒有完全被納入轉型討論之中。

POWERWIND

廚餘不養豬，那它去哪裡？

一個很重要、卻常被忽略的問題是：如果廚餘不再拿來養豬，它並不會消失。這些廚餘，每天仍持續產生。如果沒有新的處理方式接手，它們很可能只會被送去焚化或掩埋，不但增加垃圾量，也可能讓環境負擔變得更重，和減碳的目標背道而馳。

目前政府規劃，未來廚餘將主要透過堆肥、生質能源，以及其他生物處理方式來再利用，但這些設施仍在逐步建置中，處理能力與成本，都是現階段需要面對的挑戰。

這也正是 ESG 真正關心的重點——不是只看到「禁止了什麼」，而是能否確保「接下來有什麼方式可以接得住」。

POWERWIND

廚餘，其實是循環經濟的重要角色

在廚餘養豬逐步退場後，廚餘仍然可以成為循環經濟的一部分，例如：

- 把廚餘做成有機肥料，回到農田。
- 透過技術處理，廚餘可以在沒有空氣的環境中分解，產生沼氣，用來發電或當作能源使用。
- 另外，也可以利用黑水虻等生物來處理廚餘，讓吃剩的食物轉變成飼料、能源原料，甚至成為農田需要的肥料。

如果這些方式能搭配完整的制度、清楚的分類，以及足夠的處理能量，不但能減少垃圾，也可能創造新的產業與工作機會，讓廚餘真正走完它的「第二段人生」。

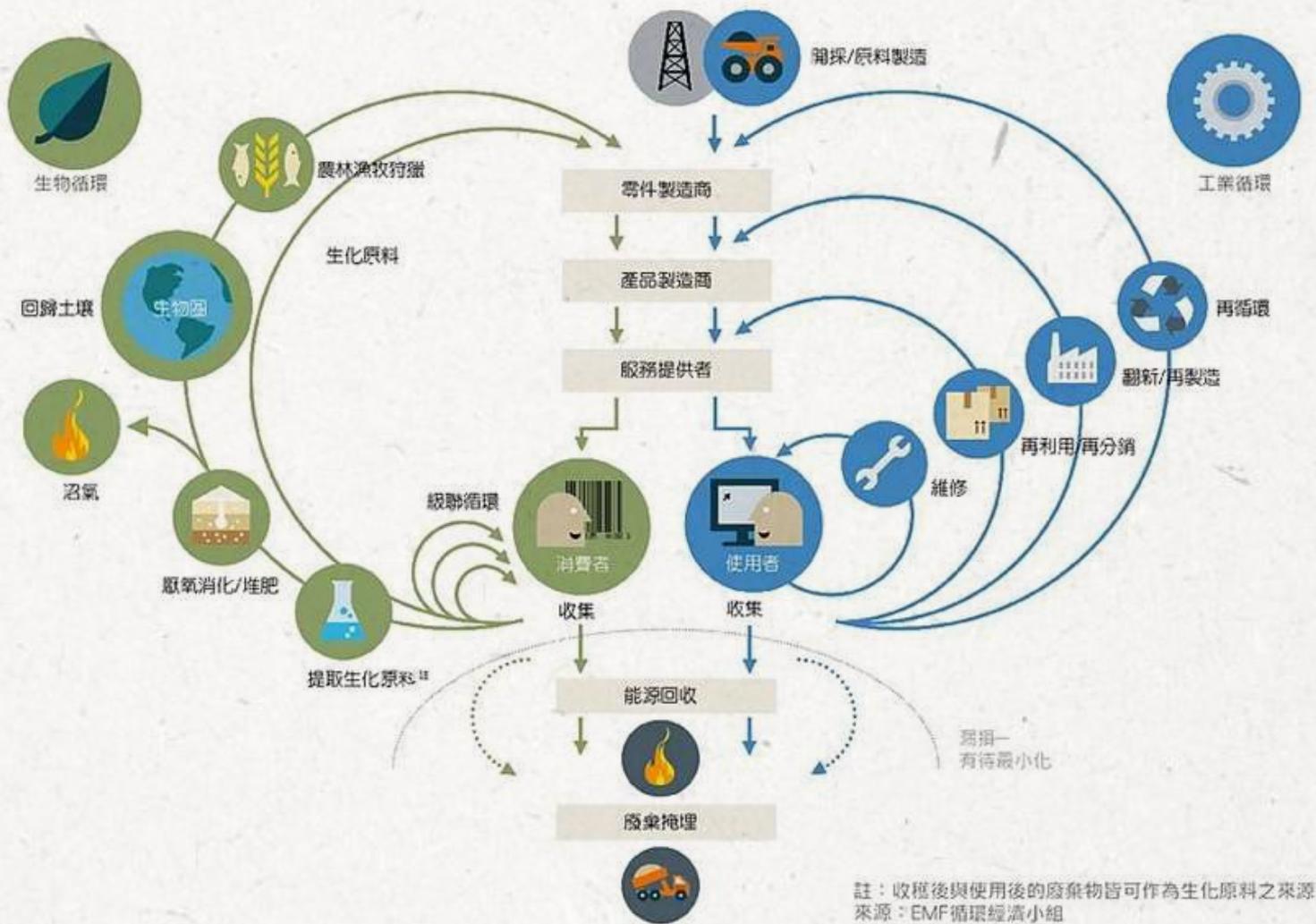


圖 / 循環台灣基金會

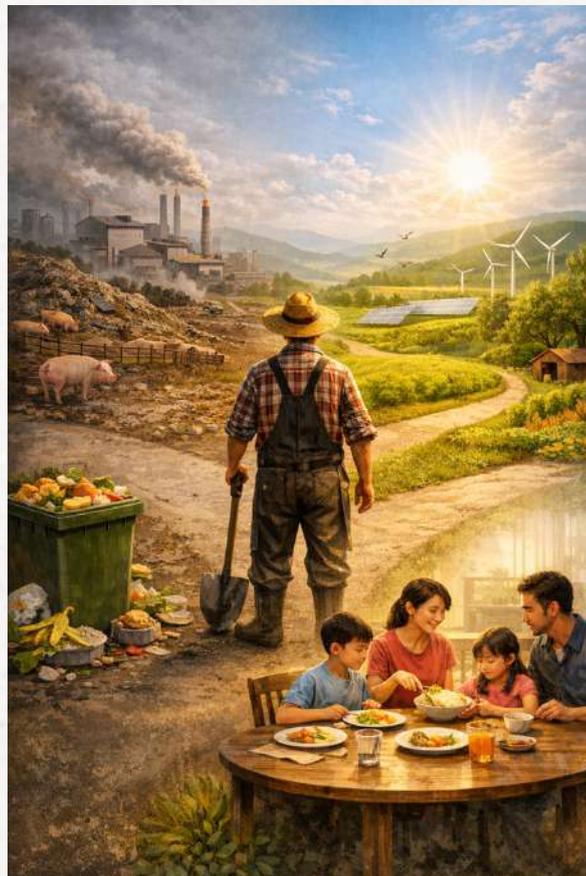
POWERWIND

真正的永續，是一起走過轉型

禁止廚餘養豬，對環境與防疫來說，也許是必要的一步；但從永續的角度來看，真正的 ESG，不只是保護環境，也要顧及人的處境。

當制度改變時，是否有足夠的時間、資源與配套，陪著第一線的豬農一起轉型，將決定這條永續之路，能不能走得長久。

這條路並不只掌握在政策或產業手中，也與我們每一個人的日常選擇息息相關。環境部指出，一個人每天大約會產生一百公克的廚餘，這些看似不多的剩食，累積起來，就是龐大的處理壓力。



如果我們在家中多一點計畫，吃多少、煮多少；在外用餐時不過度點餐、願意把食物好好吃完，廚餘的產生量就能從源頭開始減少。

少一點浪費，不只是環保，也是在替整個系統減輕負擔。你我每天吃剩的一口飯、一份沒吃完的餐點，看似微不足道，卻正是這整個循環系統的起點。

當惜食成為生活的一部分，它不只是對食物的尊重，也可能成為防疫與永續之間，最踏實的一道防線。當我們開始思考廚餘的去向，也是在思考，什麼樣的未來，才是真正值得留下的。

1/31 4:0 高雄先鋒完封大捷!

這場勝利，屬於一起吶喊的你們





足球最迷人的地方！不只是場上的 90 分鐘，更是進攻、防守時與你們同步的呼吸與吶喊。我們在主場火力全開，憑藉著絕佳的組織與制空權優勢。

分別由 #10 Daiana、#19 陳妤文、#7 梁凱柔、#25 濱本瑪琳 輪番破門，最後在傷停補時以 4：0 完美收尾。

這場比賽不論是邊路的突破、精準的傳中還是禁區內的頭槌，都凝聚了全隊的汗水。感謝 MATRIX 贊助商的長期支持，與我們一起深耕足球，讓我們擁有更強大的力量為高雄而戰。





2025-26
KAOHSIUNG
ATTACKERS FC



英雄

2025-26
木蘭聯賽主場賽事

2026 **3/21** 六 18:00

Attackers FC vs 陽信北競

【當日限定：熱力驚喜放送】

- 現金紅包大抽獎：入場就有機會帶走幸運「\$500、\$1,000紅包」！
- 中圈踢球挑戰賽：展現腳力，踢離中圈最近者就可以帶走「\$3,000紅包」
- 專屬互動攤位：現場設有多樣限定活動，無論大人小孩都玩得盡興
- 美食餐車：讓你隨時補充體力，看完整場比賽不斷電！
- 時間：2026.03.21 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

球隊贊助商

MATRIX



柏文健康事業
POWER WORLD HEALTH INDUSTRY

足球發展中心
楠梓分公司



“3/21健身工廠全體出動！ 相約楠梓，見證「高雄女力」巔峰對決！”

這不只是一場足球賽，更是一場高雄最強的運動派對！身為健身工廠的一份子，我們不僅要在健身房揮汗，更要帶著熱血走進球場，為高雄最硬派的女力吶喊！

邀請你的親朋好友一起踏入高雄楠梓足球場，讓從未接觸過足球的人，感受現場破門瞬間的震撼！讓熱愛運動的朋友，見證球員永不放棄的韌性。這不只是看球，更是最酷的週末社交行程！



POWERWIND

HYROX × ONE FIIT

HYROX × ONE FIIT：全球健身房紛紛導入的功能性耐力訓練新模式

近年全球健身產業快速演變，其中最受矚目的趨勢之一，是 HYROX 與 ONE FIIT (原 FIIT App) 的合作，正式將 HYROX 這種結合跑步與功能性訓練的賽事模式，轉化為可在健身房日常授課的「標準化團體訓練系統」，這項合作不僅重塑了團體課的內容，也為全球商業健身房帶來新的成長機會。

HYROX 是什麼？為何快速走紅？

HYROX 起源於歐洲，是一項將 跑步、推雪橇、划船、弓步、牆球等功能性動作混合的耐力賽事。特色是：

✓ 參賽者易入門、普及度高 ✓ 成績可量化，強調「可比較」 ✓ 適合各年齡與不同訓練背景

短短幾年，HYROX 已在全球 100 多個城市舉辦賽事，累積龐大社群，使其成為健身界成長最快的國際運動品牌之一。

HYROX × ONE FIIT = HYROX365 Performance Hub

商業健身房可以直接使用的完整課程系統

雙方合作後推出的 HYROX365 Performance Hub，成為近一年來全球健身企業最關注的課程解決方案之一。你可以免費參加 FIIT 加入排定的團體訓練，無論是在家還是健身房，都能依照你的安排和時間表進行，或者升級為按月(每月19.99美元)或按年(每年119.99美元)付費挑戰更多課程及遊戲模式。

它提供：

1. 每週更新的 HYROX 官方課表 (Weekly Workouts)

由 HYROX 專業團隊統一編排，包括強度設計、動作組合、課堂流程。

2. 教練專用教案 (Coaching Notes)

清楚教學目標、動作技巧、提示語、進退階。

3. 動作示範影片與教學內容庫

讓教練能快速熟悉課程，縮短培訓成本。

4. 場館設備彈性調整工具

即使沒有完整 HYROX 比賽設備，系統也會給出替代方案，使任何健身房都能執行 HYROX 風格課程。

為何商業健身房紛紛導入 HYROX 課程？

1. 具品牌吸引力，有助會員招募

HYROX 作為國際賽事品牌，讓健身房能吸引追求挑戰的新族群。

2. 課程標準化，降低內部研發與教學難度

不需從零設計教案，直接使用官方課程即可開課。

3. 增加會員參與度與黏著度

HYROX 是「目標導向」的訓練，會員容易設定挑戰目標，參與意願更高。

4. 兼容度高，適合多場館情境

不論是小團體教室、功能性訓練區或多功能空間，都能調整課程以適用。

HYROX 的出現不是偶然

而是健身房進化的必然，未來商業健身房勢必迎來新一波課程革命。

CHAMPION!!



CHAMPION / 開元土魷魚

超級體能 POWER 接力競賽 Relay challenge

1月31日，第二屆健身工廠盃超級體能競賽正式開跑。18組隊伍齊聚賽道，拚的不只是速度與力量，更是撐到最後的意志，以及彼此之間的默契考驗。這是一場沒有捷徑的比賽，每一次出力，都是日復一日訓練的累積。

在激烈競爭中，「開元土魷魚」再次以1小時09分拿下第一名，成績更是比上次在頭份廠奪冠時快了2分鐘。這2分鐘的進步，來自一次次訓練調整，也來自對自己的更高要求。他們用行動證明，真正的強，是不停往前。比賽當下，一定很痛苦，甚至會一度想放棄；但當撐過最後一段、衝過終點線的那一刻，心裡留下的，只剩下滿滿的驕傲與滿足。這份感受，不只屬於站上頒獎台的人，也屬於每一位完成比賽的選手。

再次恭喜「開元土魷魚」拿下第一名，也為每一位全力以赴、完成比賽的選手喝采。在迎接下一場比賽前，希望大家不只持續加強訓練，也別忘了好好照顧自己的身體，我們下一場比賽再見！



CHAMPION!!



CHAMPION / 開元土魷魚

超級體能 POWER 接力競賽 Relay challenge

中華廠 教練部 / 開元土魷魚 Benson

第一次抱著順利完成就好的心態，沒想到獲得了第一名，當第二場比賽出來時，大家就果斷的報名，並且討論上次比賽出現的問題，希望在第二次的比賽能獲得更好的成績！經歷過第一次比賽，想必其他隊伍也都有更好的經驗與訓練的想法，而我們就是繼續針對跑步加強，跑步跑的好，冠軍沒煩惱～

團體競賽比起其他個人項目，不只是一個人努力就夠，每位隊員願意團結與付出都是比賽的致勝關鍵。平常幾乎都是一個人訓練，在這兩次的競賽，開始與隊友約團練，體會到了團隊訓練的熱血與歡樂氛圍。透過比賽的競爭，突破自己的體能極限，也認識了其他廠厲害的夥伴，這個比賽真的很棒！希望未來能繼續舉辦～



Benson

CHAMPION!!!

開元廠 教練部 / 開元土魷魚 Winnie

在健身工廠盃超級體能競賽再次拿下第一名，看著團隊每個人都有所進步，這份榮耀實至名歸。感謝隊長 Benson 安排的「超負荷課表」，每週一次團練雖然讓心率飆到極限，但也正因這份磨練，讓我們在賽場上游刃有餘。

感謝公司提供這麼完善的場地，讓我們能盡情發揮。最棒的是團隊合作的默契，除了第一名的獎盃，更珍貴的是大家為了同個目標拼命、互相激勵的默契。

給未來參賽者的建議：

平時規律訓練是基礎，但心態與相信隊友才是勝負關鍵！接下來，我們馬不停蹄準備，

2/28 台北 HYROX，大家賽場見！



Winnie

CHAMPION!!!

CHAMPION!!



CHAMPION / 開元土魷魚

超級體能 POWER 接力競賽 Relay challenge

開元廠 教練部 / 開元土魷魚 Roger

今年是我首次參加超級體能競賽，扛著去年隊友冠軍的壓力加入訓練，好久沒有跑步的我一開始真的是覺得心肺退化很多，還好隊友們都會互相鼓勵跟激勵，我們在過程中各自利用課餘時間訓練，或者是在互相配合下團練，都大大的增進我們的團隊意識。

到比賽前緊張到心跳直爆表，比賽過程中只告訴自己我一定要盡力不能辜負隊友拉開的優勢，過程中真的是在挑戰自己的極限，還好隊友們給力讓我們有好的成績。

Roger

CHAMPION!!



開元廠 教練部 / 開元土魷魚 Rainie

再次參加體能競賽，其實從一開始就超緊張，因為是要挑戰衛冕冠軍，壓力真的不小。大家都怕沒表現好辜負彼此的期待，所以從準備開始就比平常更認真練習，不只練體能，同時也在考驗意志力。

訓練過程真的很累，有時候也會懷疑自己撐不撐得住，但看到隊友都還在努力，就會告訴自己再堅持一下。最後能跟大家一起拿下冠軍，那種成就感和感動真的很難形容，也讓我更珍惜這段一起拼的過程。

透過比賽認識強大的對手，彼此互相激勵，完賽時間都比上次更進步，一起變好的感覺很棒！希望大家持續突破變得更強！

Rainie

CHAMPION!!



CHAMPION!!



CHAMPION / 開元土魷魚

超級體能 POWER 接力競賽

Relay challenge

2ND!!

第二名



3RD!!

第三名



2026 健身工廠盃 超級體能競賽 第二屆 大有廠 活動紀錄



CHAMPION!!

CHAMPION

CHAMPION / 開元土魷魚

超級體能 POWER 接力競賽 Relay challenge

活動紀錄





POWERWIND

#2026 IFBBPRO | 2026第一場IFBB PRO SHOW 即將拉開序幕！



2026 台灣第一場 區域賽
NPC WORLDWIDE REGIONAL



2026 台灣第一場 自然區域賽
NPC WORLDWIDE NATURAL REGIONAL



2026 台灣第一場 PRO SHOW 台灣職業賽

即將於
高雄大東文化藝術中心·演藝廳 隆重登場。

2026 年第一場職業賽正式開跑，
邀請你一同見證選手站上舞台的高光時刻。

比賽日期 | 2026.04.04 (六) ~ 2026.04.05 (日)
比賽地點 | 高雄大東文化藝術中心·演藝廳
(高雄市鳳山區光遠路 161 號)

ROCK FESTIVAL '25

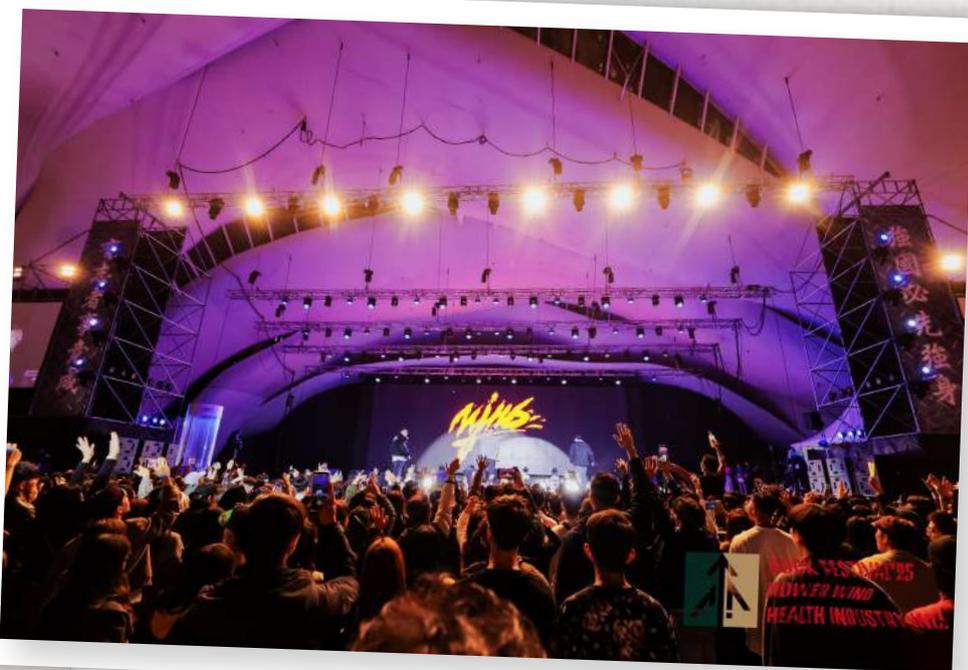
POWER WIND HEALTH INDUSTRY INC.



帶著2025的餘溫 迎接2026春酒

時間走得很快，轉眼間，又來到春酒的時刻。3月14日，我們將再次舉杯相聚。回想去年的那一晚，來自各地的夥伴齊聚一堂，有熟悉的笑臉，也有難得坐下來好好聊天的時刻。

那不只是一場聚餐，而是一個讓人願意停下腳步、回頭看看彼此的節點。在忙碌與前進之間，因為那一晚我們重新連結，也帶著那份累積下來的默契，迎向今年的春酒與新的開始。



一路走來，每個人都不同的位置上努力，
方向不盡相同，但心始終在同一條軌道上前進。

過去一年，公司的步伐持續向前。每一次專注、每一次累積，都是這段旅程不可或缺的片段。那些日常裡看似平凡的付出，慢慢匯聚成推動我們前行的力量，也讓這個團隊有了更多層次與厚度。今年的春酒，我們希望用更輕鬆、也更有共鳴的方式，和大家一起分享這份累積而來的成果。因此，我們將主題定為 - 金曲盛宴。

就像一首首陪伴過我們的歌，有的記錄過去，有的代表現在，也有的正為未來預留位置。希望在一這一晚，每個人都能在熟悉的旋律中，找到屬於自己的片段，也再次感受到，這段旅程並不是一個人完成的。

ROCK FESTIVAL '25

POWER WIND HEALTH INDUSTRY INC.



ROCK FESTIVAL '25

POWER WIND HEALTH INDUSTRY INC.




ROCK FESTIVAL '25
POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



ROCK FESTIVAL '25
POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.

ROCK FESTIVAL '25

POWER WIND HEALTH INDUSTRY INC.





**GOLDEN
MELODY
BANQUET**

柏文健康事業·健身工廠·人體工房·飛吧保齡球館·飛跳彈跳床樂園·SKLUB SPORTS 運動俱樂部·高雄先鋒足球俱樂部·高雄市立楠梓足球場·台灣西甲足球學校攝影射擊場·台灣體適能運動發展協會·BUDDYBODY WORKSHOP·PW SPORTS NUTRITION



POWERWIND

GOLDEN
MELODY
BANQUET

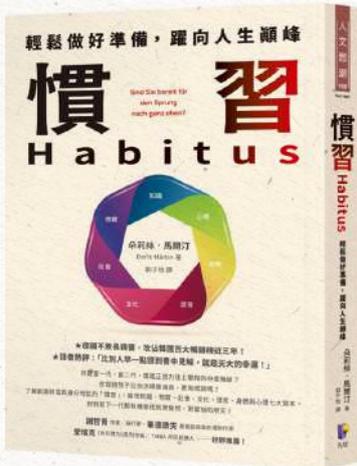
柏文/柏鑫
開春 PARTY



**2026
MARCH 14 . 16:00**

台中市圓滿戶外劇場
台中市南屯區文心路一段289號
Fulfillment Amphitheatre

好文好書



圖/ 誠品官網

慣習 Habitus

輕鬆做好準備，躍向人生巔峰

作者朵莉絲·馬爾汀因交換學生經驗，接觸不同階層生活，開始關注布赫迪厄提出的「慣習」。慣習影響我們的行為與選擇也形塑人生走向，而本書正是在探討：慣習是否能被改變，以及如何改變。

作者：朵莉絲·馬爾汀
譯者：劉于怡
出版社：先覺

活動推薦

綻放 維也納美景宮百年花繪名作展 — 從瓦爾德米勒到克林姆

亞洲首展登台，奧地利維也納美景宮攜手來台，呈獻跨越兩百年的花卉藝術盛宴。展覽集結逾 60 幅花卉名作，包含克林姆、席勒等大師真跡，多件作品首次於台灣公開，並打造「克林姆花園」沉浸式體驗，邀請觀眾走入歐洲藝術的繁華與詩意。



活動時間 |

2025.12.05 (五) ~ 2026.03.22 (日)

活動地點 |

國立歷史博物館 一樓展廳及二樓展廳
(臺北市中正區南海路49號)

BUY
TICKETS

售票活動

圖/ 國立歷史博物館官網

講座分享

台灣旅行學

「旅」是旅遊的夢想，「行」便是實際的行動，而「學」是旅途中的學習，台灣旅行學不是一門艱澀的學問，難的是開始行動。許多人說台灣不好玩，也許是你還沒找到觀賞它的最好角度，台灣有自己的故事，只不過你沒有去好好了解它。

馬繼康老師將帶大家以不同的角度重新認識台灣，態度對了，不管到哪裡都能「旅」「行」「學」！



活動時間 | 2026.03.07 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 林建生紀念圖書館

(新北市蘆洲區三民路178號)

FREE

免費參加

圖/ 台北市文化快速官網

美食推薦

The Slice Shop 信義安和

打台灣首創酸種披薩品牌，「The Slice Shop」位在信義安和通化夜市附近巷弄，經過總是排了長長隊伍，外脆內Q的酸種餅皮與不定時創意口味，成為社交媒體上最炙手可熱的話題美食，除了被稱是「台北披薩天花板」，限量口味更是一片難求。

能讓許多網友吮指回味，The Slice Shop薄脆餅皮卻帶有嚼勁，酸種發酵香氣成為喜愛酸種披薩的心頭好，「越嚼越香、獨特調味」的評價成了披薩老饕回訪原因。

地址 | 台北市大安區安和路二段69巷18號一樓

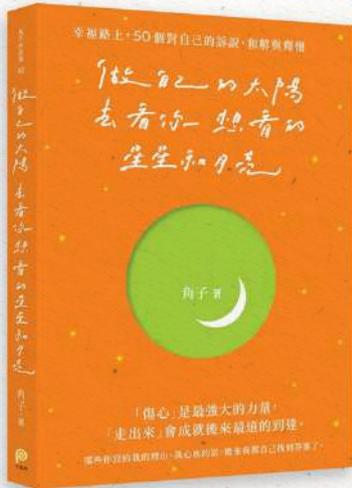
電話 | (02) 27326682



圖/ 柏文夥伴提供



好文好書



圖/誠品官網

作者：角子
出版社：平裝本出版有限公司

做自己的太陽 去看你想看的星星和月亮

幸福路上，50個懂自己的訴說、和解與釋懷

5個接力往前走的真實故事，50個終於明白與釋懷。
讓角子帶著你，從最容易陷入感情內耗的「傷心九問」開始解鎖，一起踏上這條「走出來」的路程。

在一次次的溫柔探問中，完成我們對自己的訴說、和解與釋懷。
最後在終於抵達的那個回望裡，驚喜地發現，原來「傷心」不是虛弱，
而是最強大的力量；而「走出來」絕對不只可以走出悲傷，還可以成就
後來最遠的到達！寫給每一個就算傷心，也依然相信幸福的人。

活動推薦

2026 桃園燈會



圖/桃園觀光導覽網官網

本屆燈會串聯虎頭山創新園區、南崁溪水岸、三民運動公園，打造沉浸式光影旅遊盛宴。

活動期間每天都有精彩舞台表演，指定時段更有移動式展演穿梭主燈區，驚喜滿滿、互動感十足！還有創意迎新春手作體驗，親子同遊超適合！邀請你走進桃園，在光影、表演與創意交織中，展開一場難忘的新春燈會之旅。

活動時間 | 2026.02.25 (三) ~ 2026.03.08 (日)

活動地點 | 桃園市桃園區虎頭山創新園區

(桃園市桃園區成功路三段1號)

FREE

免費參加

講座分享

「桃園圖書館雲端聚落－閱讀與城市的文藝復興」線上讀書會 文學中跨文化不變的人性與閱讀的意義

閱讀來自不同國家、語言與時代，但真正打動人的，往往是那些我們一讀就懂、卻難以說出口的情緒。本場讀書會將透過《焦灼之心》與《雲端咕咕國》兩本跨文化作品，討論文學如何穿越差異，留下不變的人性核心，並重新思考——閱讀，為何能在某些時刻成為我們最安靜卻深刻的陪伴。



圖/ 桃園市立圖書館官網

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.03.28 (六) 21:00 ~ 23:00

活動地點 | 不小星球YouTube 線上直播

美食推薦

千和牛肉麵

位於桃園市區的【千和牛肉麵】，有別於傳統牛肉麵的湯頭，是以蔬果熬製，加入大量洋蔥、蔬果熬煮，打造出與眾不同的清甜湯頭！有雪花肥牛、牛腱、半筋半肉、牛肋條等可以選擇，湯底則只有紅燒與麻辣兩種選項，麵條有深具口感的刀削麵與可以吸附滿滿湯汁的細麵。

營業時間從午餐賣到宵夜場，對於夜貓族來說真的很友善，推薦桃園的夥伴下班都可以來上一碗！最推薦招牌牛腱搭配紅燒湯頭及刀削麵，牛腱肉有四大塊是有厚度的，口感軟嫩不乾柴，刀削麵非常Q，有來桃園一定要來試試這間【千和牛肉麵】，絕對值得來一趟！

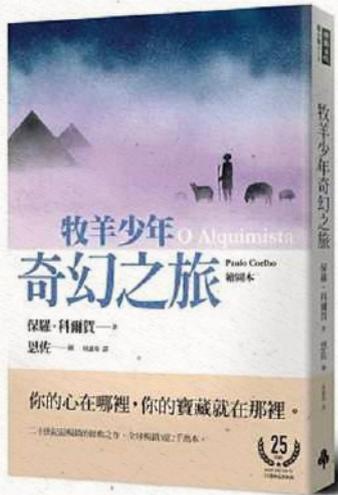
地址 | 桃園市桃園區民安路130號1F

電話 | 0913 347 788



圖/ 柏文夥伴提供

好文好書



圖/ 博客來官網

作者：保羅·科爾賀
譯者：周惠玲
出版社：時報出版

牧羊人的奇幻之旅

勇敢去追尋等待著你的寶藏啊
你的心在哪裡，你的寶藏就在哪裡

《牧羊人的奇幻之旅》是一部結合奇幻與哲思的作品，透過牧羊人追尋夢想的旅程，引導觀眾重新思考人生的選擇與信念。故事中，他不斷在安全與未知之間掙扎，卻也在每一次跨出步伐後，看見世界回應他的勇氣。正如書中所說：「當你真心渴望某件事物，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」這句話不只是浪漫的信念，更成為貫穿全書的核心力量。

觀後令人深刻體會，真正阻礙夢想的往往不是現實，而是對失敗的恐懼。這不僅是一趟奇幻旅程，更是一面映照自我的鏡子，推薦給每一位正在人生路口徘徊的人。

活動推薦

2026 年台中寵物用品保健品展 & 台中喵節

匯集全台知名寵物品牌，提供完善寵物食品、用品、美容、服裝、照護服務、寵物保險等多元品項；更結合寵物專業講座、行為訓練課程、毛孩專屬活動等有趣規劃，打造專屬毛孩的嘉年華。

寵物展以「尊重生命、照護服務」為訴求，提倡生命價值，更推廣正確飼養觀念、居家照護知識及行為矯正技巧，希望帶給飼主與毛孩最暖心的回憶。



圖/ 換眾展覽、威點展覽官網

活動時間 |
2026.03.06 (五) ~ 2026.03.09 (一)
活動地點 |
台中國際會展中心 1樓 F區
(臺中市西屯區黎明路三段 1000 號)

FREE

免費參加

講座分享

楊彩敏-微笑之國的文化密碼——走進泰國的生活與禮俗

說到泰國，臺灣人往往會先想到酸、甜、辣、鹹、苦五味調和的泰式料理，例如冬蔭功湯、綠咖哩、打拋豬與泰式奶茶等，反映了泰國飲食文化的豐富與多層次。而泰國之所以被稱為「微笑之國」，則源自當地人相信微笑能傳遞友善、禮貌與尊重，是其社會文化中重要的情感語言。

在日常互動中，泰國人相見時不以握手為主，而是將雙手合十、微微點頭的「合十禮」（wai），這項禮儀展現了他們對他人的敬意，也與臺灣文化呈現明顯差異。

屯藝講堂

講題 → 微笑之國的文化密碼——
走進泰國的生活與禮俗

時間 → 3/7(六)14:00~16:00

講師 → 楊彩敏 Nub

地址：三樓大會議室
名額有限，歡迎線上報名保留座位。
當天13:30開始入場及現場報名。

臺中市屯藝藝文中心
臺中市原野文化藝術廣場

線上報名

活動時間 | 2026.03.07 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 台中市太平區大興路201號

FREE
免費參加

圖/ ACCUPASS 官網

美食推薦

燒瓶子



圖/ 燒瓶子官網

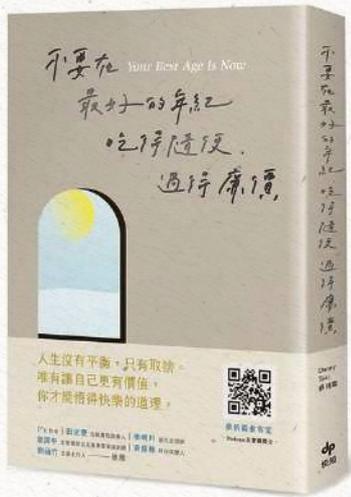
在微涼的夜晚，最能療癒人心的，莫過於一鍋熱氣騰騰的火鍋。以獨特的燒瓶器皿作為亮點，湯頭在加熱過程中層層釋放香氣，入口溫潤、尾韻回甘。嚴選新鮮蔬菜、頂級肉品與多重選擇湯底，從第一口到最後一口都充滿細膩用心。

去吃燒瓶子不只是用餐，更是一種慢下來品味生活的儀式感。食材在最適合的溫度中熟成，保留原始鮮甜。無論是好友聚會、家庭聚餐，或是一個人的溫暖時光，火鍋都能為日常注入一份溫度與幸福，成為最值得回味的美味。

地址 | 臺中市北屯區東山路一段320號

電話 | (04) 2436 5522

好文好書



圖/ 誠品官網

作者：安達裕哉
譯者：陳亦苓
出版社：悅之文化

不要在最好的年紀 吃得隨便、過得廉價推薦

唯有讓自己更有價值，
你才能懂得快樂的道理。

生活可以平凡，但靈魂不能廉價，在最好的年紀，你該有拒絕將就的底氣。以作者的視角，點破現代人「瞎忙」的盲點，我們常常為了生活拚命，卻活得越來越隨便。

書裡透過工作、愛情、自我修復的誠實告白，溫柔提醒你，自愛是對自己的敬重。當你不再將就，世界才會對你講究。

怎麼對待自己，生活就怎麼回應你。

活動推薦

2026月津港燈節



圖/ 月津港燈節 yuejin lantern festival 臉書官方粉絲團

2026年月津港燈節以「雲端光景」為題，將整座河域視為漂浮於時空與數據流之間的開放場域，透過藝術家的參與，展開「想像的上傳」與「感知的體驗下載」。

在此，「雲端」不僅是科技術語，更是一個由光、霧氣與藝術裝置構成的感知界面。藝術家把對鹽水未來的情感、人文歷史與自然景觀轉化為光與裝置，部署於這座虛實交錯的古城之中；當夜色與水霧交織，作品化為訊號般的光景，使鹽水的未來在此刻被重新生成。

觀眾漫步其間，以身體與感官下載屬於自己的光景，帶走一段與鹽水共同想像的未來。

活動時間 | 2026.02.07 (六) ~ 2026.03.08 (日)

活動地點 | 月津港親水公園

(臺南市鹽水區康樂路)

FREE

免費參加

講座分享

在幻境中萌芽的浪漫：

白遼士《幻想交響曲- 藝術家一生中的插曲》



圖/ 台南市立圖書館官網

《幻想交響曲》是一封私密日記。白遼士把文學、想像、個人情感投射在作品裡，他把浪漫主義講得比文字還清楚：熱烈的情感、無邊的想像、對自我的追尋，以及藝術家靈魂最赤裸的表白。在這場講座中，我們將跟著白遼士的音符，一起走進浪漫主義的核心精神，看看這場文化運動如何在音樂裡萌芽、燃燒，並且留下不朽的火光。

活動時間 | 2026.03.14 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 許石音樂圖書館黑盒子劇場
(臺南市北區公園北路3號)

FREE

免費參加

美食推薦

BES coffee

把日本的日常泡進一杯咖啡裡，給自己一杯咖啡的時間與自己獨處。

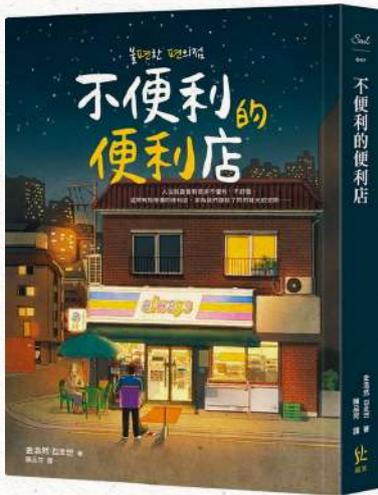


圖/ BES coffee店家提供

地址 | 嘉義市西區長榮街278號

電話 | 0909-712-080

好文好書



圖/ 誠品官網

不便利的便利店

我發現只要我們能跟身旁的人交心，
幸福其實離我們不遠。

人生就是會有很多不便利、不舒服，這間有點慘澹的便利店，卻為我們撐起了閃閃發光的空間……

艱難時刻的光亮之書，一間便利店，接通了我們的幸福人生

作者：金浩然

譯者：陳品芳

出版社：寂寞出版股份有限公司

活動推薦

2026日光海島生活節



圖/ 高雄旅遊網官網

集結美、日、菲、泰及東南亞國家的海島特色，同時聚焦
移工及新住民文化，打造多元共融的內容。

活動時間 | 2026.03.06 (五) ~ 2026.03.08 (日)

活動地點 | 高雄市前金區中央公園與高雄車站 雙主場

FREE

免費參加

講座分享

高美講堂 《花園堡壘裡的藝術史及其他》 博物館中的時尚展演

呼應《馮·沃爾夫的花園堡壘》特展，高美講堂《花園堡壘裡的藝術史及其他》系列，汲取馮·沃爾夫的創作、圖像、相關課題，以西方藝術史為發想之錨，航向藝術史及其他領域，展開各種面向與多維度的討論。



活動時間 | 2026.03.29 (日)

活動地點 | 高雄市立美術館地下樓演講廳

(高雄市鼓山區美術館路80號)

BUY
TICKETS

售票活動

圖/ 高雄市立美術館

美食推薦

The Cody's Food Project早午餐



鄰近建國廠的早午餐店，薯餅及薯條口感特別，義大利麵醬料也是老闆特別調製，感受得出店家對食物的用心，已經吃過3次了，沒有事前預約真的完全吃不到啊～

地址 | 高雄市苓雅區武廟路101巷20號

電話 | (07) 722 3348

圖/ 柏文夥伴提供

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



五鮮級(全台)

全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

凡健身工廠員工憑APP識別至特約商店用餐，同意提供以下優惠：

五鮮級各分店：

· 內用消費四鍋（不含純湯鍋），即贈「特約商招待禮」乙份。

一底夯各分店：

· 內用滿四人，即贈「特約商招待禮」乙份。

1、不限平日或假日。

2、除特別告知，其餘活動皆可合併使用。

3、贈送品項將依季節或廠商供貨量而變更，不另外通知乙方。

4、本合約如有變動，由甲方保有特約活動更改、終止與最終解釋權。

特約時間：115/12/31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



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，可享白天消費歡唱費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，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



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

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





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

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



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



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



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



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



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



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



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：養生套餐系列享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



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



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

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

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

體適能教育訓練部Roy

人力資源部Bella

統籌 會務一區辦公室Jason

北區 羅東Felix、羅東Libby、蘆洲Dory

中北區 大有William、大有Tracy、大有Kalyn、桃鶯Mumu

中區 新時代Rina、新時代Qian、新時代Queena

中南區 斗六Zee、永華Luna、安南Apple、西門Ashley、嘉義Ruby、

中華Benson、開元Winnie、開元Rainie、開元Roger

南區 仁武 Logan、鳳山Ham、建國Liky、博愛Maxine



POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



柏文健康事業
POWER WIND HEALTH INDUSTRY
足球發展中心南崙分公司



POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND

THE POWER IS EVERYTHING