

EVERYTHING

THE POWERS

MAY
2026

MAJOR

RHYTHM

POWER

在陪伴裡 找到生活的節奏

(Great C Major)

Rhythm of life



5月號 本期內容

♪ 前言 | 給讀者的話

♪ 主題專欄 | 在陪伴裡，找到生活的節奏

♪ 訊息分享

- ESG篇：來自荷蘭的趕碳視界
- 5/9，楠梓見！高雄先鋒女足 2025/26 賽季主場最終回
- 三大賽事齊聚，2026 IFBB 台灣職業大賽圓滿落幕

• 2026 HFA 專題報導

• Fit Athletic Club —

全球健身新浪潮：海外標竿場館深度透視

• 北二區區域年會花絮

• PW 你的日常蛋白質補給站

♪ 五區分享

♪ 特約商店

♪ 感謝名單

POWERWIND

01 前言

有些時刻， 不需要目的地

Linger

文/ 人力資源部 Laura



進入五月，最明顯的感覺就是陽光變得很有存在感、天氣越來越熱，空氣裡悶悶的濕氣也逐漸散開。

大家最近過得好嗎？說到五月，第一個想到的通常是母親節。如果我們把視角拉遠一點，就會發現，這其實也是一個很適合「陪家人流流汗」的季節。說實話，我們在工作上追求的是效率、是精準；但在陪伴這件事上，有時候最珍貴的反而是那些「沒效率」的時光。

對家裡有小朋友的同事來說，這份陪伴可能是一場體力活——陪著孩子在公園跑跳、去探索一條沒走過的路。

雖然當下可能會覺得累，但在看著他們跌倒又爬起來的瞬間，我們其實也在跟著他們重新長大一次。那種彼此交流的過程，比任何昂貴的禮物都來得真實。

而對於目前還沒有小孩的夥伴，這個五月也同樣屬於你。我們平常太常把「有空再聚」掛在嘴邊，但真正的連結，往往就發生在週末下午跟爸媽去河濱走走、或者是跟兄弟姊妹隨興出門散散心的時刻。不必去什麼名勝景點，只要是跟重要的人並肩走著，聊些沒頭沒腦的瑣事，那種能量的交換就已經很足夠了。

每個人都有自己的忙碌節奏，但我覺得，能願意為誰而慢下來、願意留時間給重要的人，這就是一種很有力量的溫柔。

這期月刊，我們邀請大家分享那些跟家人一起動起來、一起出遊的片刻。

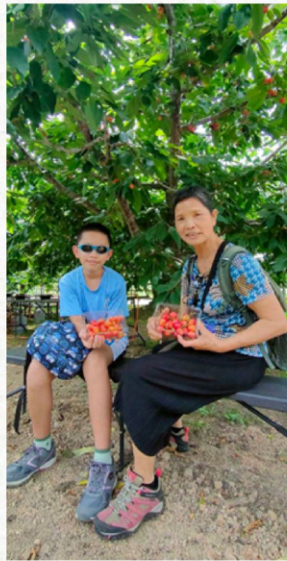
希望透過這些真實的畫面，能帶給你一點點靈感，在這個五月，給自己和家人安排一場不趕路、只談陪伴的小約會。



02 主題專欄

在陪伴裡， 找到生活的節奏

Rhythm



圖文/ 資訊部 Joy

工作忙碌之餘，總會抽出空檔與家人一起享受自助旅遊。除了享受旅途中的大自然美景、可愛的動物，安排行程及旅途中遇到的挑戰，有爭執有歡笑，與家人一起度過，有著深層的溫暖與陪伴感。

我們家的特性，更是愛呷一族，到了異國，更是喜歡品嚐當地特色美食，尤其是老媽，只要遇到水果，就像水果批發商，總會大包小包買回飯店享用。

有家人，真好。



圖文/ 資訊部 Johnson

如果我要用一種比較像在拍 vlog、邊走邊講的方式來說，今年的母親節，其實很自然就變成了一趟「回家」的旅程。

我們家有一種很固定、但不太張揚的儀式感，不是那種一定要訂高級餐廳、送多貴禮物的形式，而是時間到了，就去做某些特定的事。

爸媽都是澎湖人，因鄉下地方發展有限，年輕時就搬到台灣工作生活，直到現在。對我家來說，「澎湖」這兩個字，對我們來說從來不是旅遊的地方，而是我們的另一個「家」。我們從來不說「去澎湖」，我們只會說「回澎湖」。

那種感覺很微妙，就算工作、生活都已經在台灣，但只要飛機降落、聞到海風夾雜著淡淡的牛屎味，那一刻，身體會自己知道：到家了。

所以我們家的母親節，其實某種程度也是「回家的儀式」，有時候剛好搭上連假，有時候只是單純想回去走走，但只要時間允許，我們就會安排一趟澎湖。

今年母親節，剛好遇上澎湖花火節，花火燃放時，看到很多人拿著手機、找角度、驚呼、錄影。而我們就坐在一旁，淡定的一邊看，一邊聊天，有一種「嗯，今年也有回來」的安心感！展現出我們不是遊客，這就是我們家的花火，在地仔的霸氣～

其實很多人會問：你們回澎湖都怎麼玩？

老實說，我們不太「玩」，我們比較像是回去生活幾天。

不起景點、不排滿行程，甚至有時候只是開車繞本島西嶼一圈、吹吹海風、喝著飲料、去海邊抓些好料。

但也正因為這樣，那種屬於家的感覺才會一直在。所以如果你問我，今年的母親節有沒有特別做什麼？好像也沒有。

但我們一起回了澎湖，一起吃了熟悉的味道，一起看了一場剛剛好的煙火。這些加起來，就是我們家的母親節儀式感。



圖文/ 會員管理部 Cindy

我愛我的爸媽！

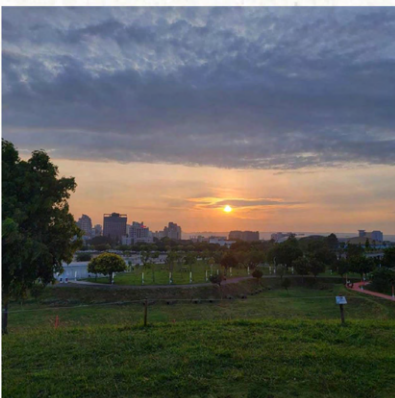
小時候最喜歡的就是每個假日都會跟爸媽一起去大賣場逛逛，買各種生活用品，或是吵著說：『我可以買這個玩具嗎？』這種再平凡不過的日子其實很幸福。

而且就算我現在已經長大了，偶爾想玩桌遊（大富翁、跳棋），爸媽也總是會陪我玩，都讓我像回到小時候一樣的快樂。



圖文/ 會員管理部 Hanna

媽媽平常喜歡揪我陪她一起去中央公園散步，自從出了社會後其實很多時間都在工作上，所以很珍惜每一次陪伴她的時光，散步時默默看著她頭髮比以前更蒼白，也更感受到過去她辛勞的養育我們這群小孩，能在有限時間陪伴著她，即便只是散步，享受夕陽西下的美景，此刻也覺得很幸福。



圖文/ 會員管理部 Kathy

從小到大媽媽總是將辛勞的那一面藏在心裡，面對我們的時分總是帶著溫柔的笑臉，沒有露出煩惱的模樣，想跟媽媽說一聲辛苦了！

即使到長大出社會後，甚至結婚了，面對媽媽時依然可以單純地當媽媽的女兒，感謝媽媽的一切照顧，珍惜陪伴媽媽的每一刻，愛妳～



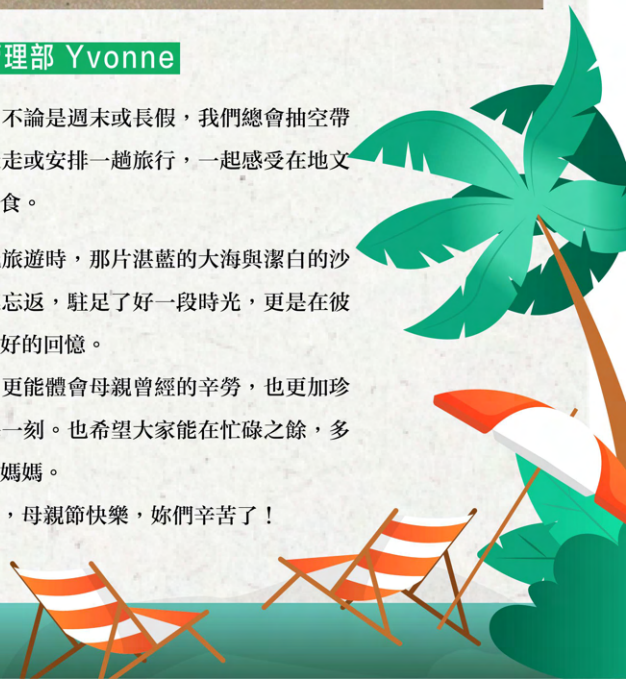
圖文/ 會員管理部 Yvonne

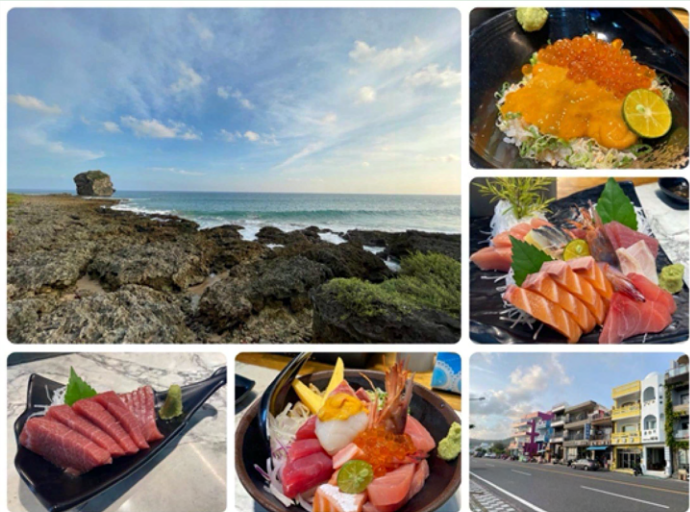
有了小朋友後，不論是週末或長假，我們總會抽空帶著他們到戶外走走或安排一趟旅行，一起感受在地文化、品嚐特色美食。

去年全家到沖繩旅遊時，那片湛藍的大海與潔白的沙灘，讓他們流連忘返，駐足了好一段時光，更是在彼此心中留下了美好的回憶。

成為媽咪之後，更能體會母親曾經的辛勞，也更加珍惜與她相處的每一刻。也希望大家能在忙碌之餘，多留一些時間陪伴媽媽。

祝福每一位媽咪，母親節快樂，妳們辛苦了！





圖文/ 會員管理部 Erin

平常我和弟弟們都住在台中不同區域，各自忙於工作與生活，能相聚的時間不多，但我們還是會刻意在每兩到三個月安排一次聚會，簡單吃飯、聊聊彼此的近況。

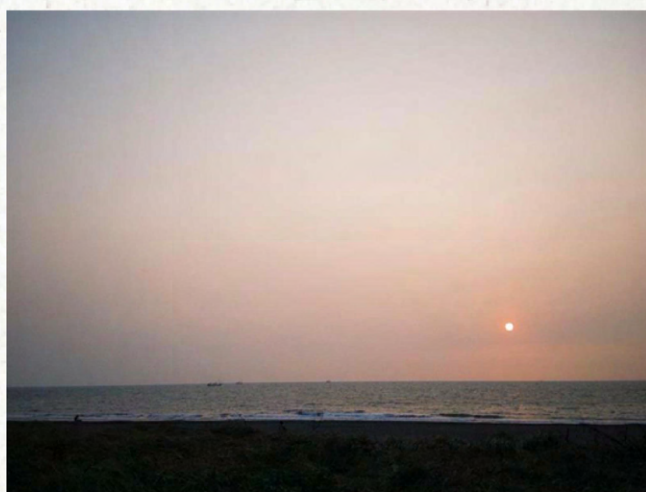
偶爾也會全家一起出遊，像是到墾丁走走放鬆，或到東石吃黑鮪魚。這些難得的相聚時光，雖然平凡，卻也讓人特別珍惜，成為日常生活中很重要的放風時刻。

圖文/ 會員管理部 Zoe

還記得小時候，週末媽媽幾乎都會帶我出門，不管是去市場買菜，還是出去玩，只要能一起出門，我都覺得很開心。

但長大以後，我開始有自己的生活，週末也常常跟朋友出去，漸漸地和媽媽一起出門的次數愈來愈少，甚至有空時也只想待在家裡休息。直到最近回想起那些一起出門的時光，才發覺其實很珍貴。

母親節快到了，我想找一天再陪媽媽出去走走，就算只是散散步，也是一種簡單的幸福。



圖文/服務管理部 Rose

因為年紀小活動範圍有限，最常帶他去的地方就是家門口的巷子。

那裡常有鄰居的哥哥姊姊玩耍，帶寶寶出門走走，不只是讓他透透氣、看看不同的環境，也能讓他慢慢接觸人群，感受外界的聲音以及人的互動，每每看著他好奇地四處張望露出笑容，我也會跟著心情愉悅起來。

目前寶寶在台東由母親幫忙照顧，而我則在高雄工作，每個月大約只能返家兩次。每次回家除了更加珍惜與寶寶相處的時光，也讓我更珍惜與媽媽相處的每一刻。經歷了懷孕與生產的過程後，更能體會當媽媽的辛苦，謝謝我的媽媽，義無反顧地成為我最堅強的後盾，讓我能夠沒有後顧之憂地回到職場。

未來我也希望能把握每一次相聚的時光，陪伴他一點一滴地長大。



圖文/ 服務管理部 Abby

全家人一起到淨園農場走走，看著外甥指著那些平常只在童書裡見過的動物，用可愛的疊字叫著名字，還開心地模仿牠們的叫聲，純真的喜悅特別有感染力，也讓人不自覺跟著開心起來。

逛完動物區後，找個地方坐下休息，靜靜地看著飛機起飛、降落，對大人而言也是一種難得的放空時刻，是很適合全家一起放鬆的地方。



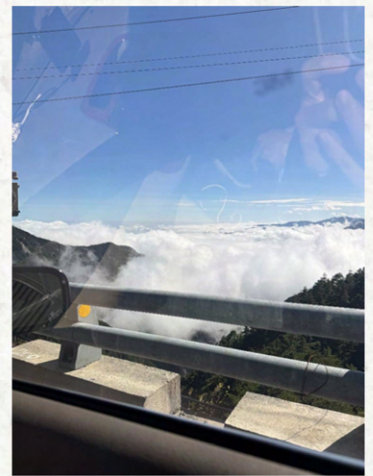
圖文/ 服務管理部 Luo

我最喜歡帶寶寶出去走走，不管是公園、百貨公司、動物園、親子館，甚至只是去便利超商，只要跟寶寶一起都很開心。對寶寶來說什麼都很新奇，很容易戳中寶寶笑點，每次聽到寶貝笑出嘎啦嘎啦的聲音就覺得很幸福！這個夏天，我還想帶寶寶去海邊，讓他聽聽浪拍打的聲音、踩踩沙子！

圖文/ 服務管理部 Debby

放假時，我很喜歡和家人一起開車到山區走走，遠離城市的忙碌。沿著山路，看著窗外綠意盎然的樹林與山巒，心情也會不自覺放鬆下來。

到了山上，我們有時會下車散步、看看風景，感受大自然的氛圍。呼吸著新鮮的空氣，彷彿能把平日累積的壓力慢慢釋放。這樣簡單的行程，不僅身心放鬆，也讓我珍惜與家人相處的時光。



圖文/ 服務管理部 July

以前曾聽媽媽說過，在我出生不久時，因為老人家聽信算命的說法，認為這孩子與家裡不和，原本已將我送養給別人，是媽媽執意把我接回來，成長過程中，雖然我的物慾不強，但媽媽能給我的，從來沒有少過。

就算現在沒有時刻在彼此身邊，他仍常傳訊息提醒天冷要注意保暖、出門騎車要小心、飲食要留意等，看似嘮叨，其實是媽媽關心我的方式。逢年過節時，我們也會不定期的聚會，像姊妹一般談笑。謝謝媽媽，給我健全的身體，陪我平安長大，在我低潮的時候給我支持與力量！媽媽~你辛苦了！祝全天下的媽媽們，母親節快樂！

圖文/ 服務管理部 Tank

有記憶以來，母親的身影就是我最強大的靠山。

在那個封閉的歲月，她拒絕被「單親」的憐憫標籤定義，用一己之力抵擋風霜。她不只是把我拉拔長大，更教會我什麼是真正的勇氣。

以前是您為我遮風擋雨，現在換我為您撐傘守護。

致我最堅強的母親，母親節快樂！



03 ESG篇

來自荷蘭的 趕碳視界

Horizon

文/ 工務部 Jimmy

“

There is no more room in Amsterdam for advertising by large companies that are driving the climate crisis forward!

Jenneke van Pijpen said.

此話是荷蘭綠色左派議員Jenneke van Pijpen所說，意思是「阿姆斯特丹已無空間再給那些加劇氣候危機的大型公司投放廣告了」，這是全球首個以首都進行的一場實驗，是從視覺做到減碳的心理暗示，其實早在2022年於荷蘭的哈勒姆就開始了此項行爲，將肉類和石油相關的廣告撤除，背後的用意是「既然已經在宣導氣候危機，那怎麼還能鼓勵眾人進行相關的消費」、「怎麼能把公共空間出租給加速全球暖化的產品來賺錢」。



情境示意圖

阿姆斯特丹正成為首個全球首都城市，限制高碳排放產業廣告投放

兩極聲浪：自由與影響的拉扯



然而無論身在何時何處，只要是重大改革的話，都將迎來正反兩面的聲浪，其中肉類的反對聲最大，畢竟石油本身即是高碳排放的產業，是較無爭議的，可若以現代飲食的角度來說，葷食主義的占比仍是極高，必然會產生爭議，而衍生的問題是「購買是一種選擇，但撤除會破壞大家“看”的自由」，因為即使滿大街的肉類廣告，人們依然有選擇不購買的權利，但以畜牧業的角度而言，撤除廣告是可能會產生影響，且背後的連鎖反應，是不可估量的。

長期抗爭：尋求平衡的改革之路



至於此行爲是否真的能起到實際作用，這就不得而知，雖然對廣告進行限制也不是首例，像是與菸草相關的廣告，還有像是針對不健康食品、高糖飲品或是與影響兒童相關的廣告，此項改革或許將成爲一種趨勢，但對執行者而言，是一場長期且不能中斷的抗爭，各個方面都需配合，最理想是從中找到平衡，既能使人們對環境保護意識提升，且也不去影響相關行業的生存

爲何從廣告下手？



不過話說回來，選擇從廣告下手，也是情有可原，人是視覺動物，會因可見之物產生想法，而日常生活中只要有“空白處”，就都能成爲廣告盤據之地，因爲不會妨礙生活，便漸漸習慣廣告的存在，如同上述所言，廣告本身並無法直接命令人消費，可卻會形成一個誘因，加上廣告上文字、色彩、排版等等，是有可能使民衆改變原本的規劃，甚至從無到萌生出想要得到的慾望，這便是其中的心理暗示。

回歸根本：你我的責任



回歸問題根本是環境保育，這並非是誰需一肩挑起的負擔，因爲環境保育始終是你我的責任。

**改變，從看見開始；未來，
從選擇延續。**

參考
來源

<https://csrone.com/topics/9795> | <https://animal-friendly.co/farm/51973/> | <https://crossing.cw.com.tw/article/16990>

<https://www.rfi.fr/en/science-environment/20220907-dutch-city-to-ban-meat-ads-in-world-first-claim>

<https://english.fleischwirtschaft.de/economy/news/as-the-first-capital-city-amsterdam-decides-to-ban-meat-advertising-64859>

04 足球篇

主場不散，
直到終場哨響

五月九日， 楠梓見！

高雄先鋒女足 2025/26 賽季主場最終回！

圖文／新創暨活動行銷科

從開季的第一聲哨音，到現在即將迎來主場的謝幕戰，高雄 Attackers FC 的每一步，都有你們在看台上、在螢幕前最真誠的守護！這是 2025/26 賽季在主場的最後 90 分鐘。這一次，我們不只要贏，還要和你一起贏！

邀請大家一起用行動填滿楠梓足球場的看台，讓我們再次寫下屬於這座城市的足球記憶！

2025-26 TMFL

NEXT UP



MAY 9 SAT.

18:30 KICKOFF

AT 高雄楠梓足球場



當日限定：驚喜放送

現金紅包大抽獎：

入場不只看好球，更要試好運！\$500、\$1,000 現金紅包，現場大放送。

中圈踢球挑戰賽：

只要踢得離中圈最近，就能抱走 \$3,000 現金紅包

能量美食餐車：

隨時為你補給體力，看完整場比賽不斷電！

比賽資訊：

對戰組合：高雄 Attackers FC vs 台中櫻花

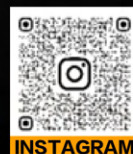
- 時間：5/9 18:30 開賽（17:30 開放入場）
- 地址：高雄市楠梓區高雄大學路8號（楠梓足球場）
- 線上購票請掃QRcode



購票網站



FACEBOOK



INSTAGRAM

05

健美比賽

三大賽事齊聚

2026 IFBB台灣職業大賽圓滿落幕

文 / 公共關係事務部Ann

Legacy

2026年「NPC WORLDWIDE REGIONAL區域賽/NPC WORLDWIDE NATURAL REGIONAL自然區域賽/IFBB PRO 台灣職業大賽」於4月3日至5日，一連三天在高雄大東文化藝術中心盛大舉行。作為年度首場IFBB職業等級賽事，吸引來自國內外頂尖選手齊聚一堂，不僅為台灣健美賽季揭開序幕，此次賽事涵蓋業餘區域賽、自然組賽事及職業賽三大層級，從基層選手到職業殿堂完整銜接，體現台灣健美運動日益成熟的發展體系與國際接軌成果。

賽事重頭戲之一的一般區域賽於4月5日登場，各量級競爭激烈，最終誕生七位總冠軍，分別為男子傳統健美：黃聖凱（台灣）、男子古典健美：邱欽章（台灣）、男子健體：陳家祥（台灣）、女子形體：蔡美惠（台灣）、女子健康體態：夏婉怡（台灣）、女子健身模特兒：吳子縵（台灣）及女子比基尼：羅毓婷（台灣），選手們在體態雕塑、肌肉比例與舞台表現上皆展現高水準表現，不僅凸顯長期訓練成果，也象徵台灣在基層健美與自然組領域的扎實培育，正逐步累積國際競爭力。

2026.04.03-05 高雄大東文化藝術中心盛大舉行



2026 NPC WORLDWIDE區域賽最終誕生七位總冠軍。

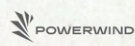
IFBB職業賽4月5日壓軸登場Fit Model、比基尼及男子健體三大熱門項目，最後健體由來自日本的Farouq Ishimoto得到積分10分，比基尼由來自新加坡的Amanda Lee拿下積分10分，Fit Model由來自南韓的Seojin Cheong成功取得奧林匹亞（Olympia）參賽資格，其中，南韓選手Seojin Cheong賽後表示：「台灣是我的幸運國家，2025年底我在這裡拿到職業卡，這一次又順利取得奧賽資格，真的非常感謝台灣，讓我離夢想更近一步。」

賽事順利舉行，特別感謝長期支持健美運動發展的夥伴，包括高雄市政府運動發展局、喬山健康科技、Matrix、Born to Win、Riseme、Bonsfactory台灣戰神賽服、高雄英迪格酒店以及台灣體適能運動發展協會，共同推動台灣健美運動邁向國際舞台，為產業發展注入持續動能。

SPECIAL THANKS TO



R I S E M E



2026首場IFBB賽事，吸引國內外頂尖選手齊聚一堂

06 HFA專題報導

AI 驅動的健身革命： 我們如何定義未來？

Beyond

文/ 草屯廠教練部A-Lin

今年在聖地牙哥舉辦的 HFA 展會，最令人震撼的莫過於 Technogym 展示的 AI 智慧健身生態系統。這不僅是硬體的升級，更是一場關於「精準健康」的數位革命。



AI 解構身體 精準掌握六大核心指標

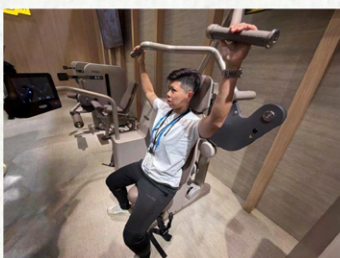
透過 Technogym AI 身體分析儀，系統能瞬間解構使用者的六大核心指標：

1. 活動度 (Mobility)
2. 平衡力 (Balance)
3. 身體組成 (Body)
4. 認知能力 (Cognitive Skills)
5. 肌力 (Strength)
6. 心肺耐力 (Cardio)



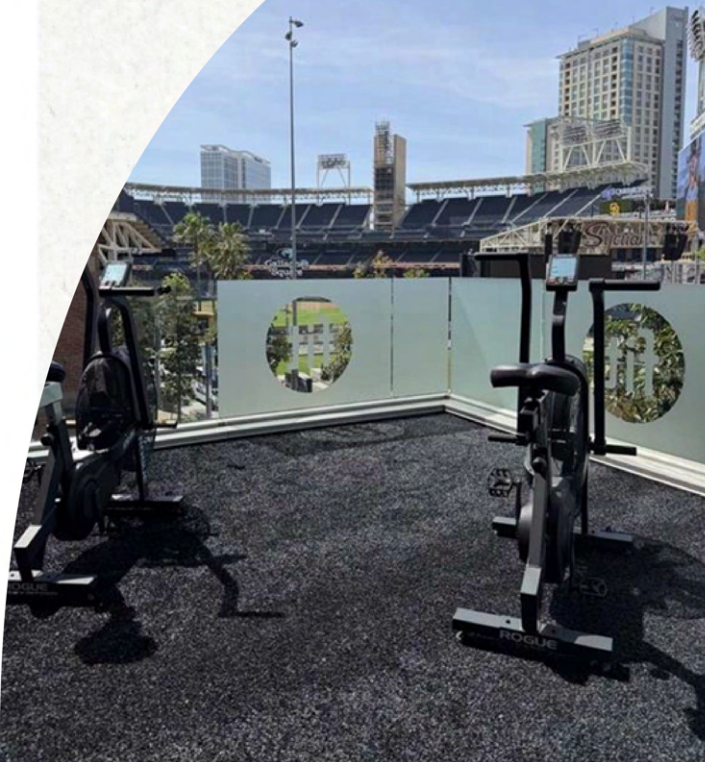
AI 虛擬教練，讓器材「比你更了解你自己」

當使用者坐上器材，Technogym AI Coach 虛擬教練會立刻接手，在幾秒鐘內精準抓取生物力學數據，直接生成專屬的「訓練處方」。器材不再是被動的操作工具，而是主動根據使用者的心跳變化、疲勞程度及關節活動度，即時動態調整阻力與路徑。就像是「設備比你更了解你自己」。



EVERYTHING

THE POWER IS



20年後，*future* AI 會取代教練嗎？

參訪過程中，我不斷反思：「當 AI 能精準修正動作、提供完美處方時，教練的價值核心究竟在哪裡？」

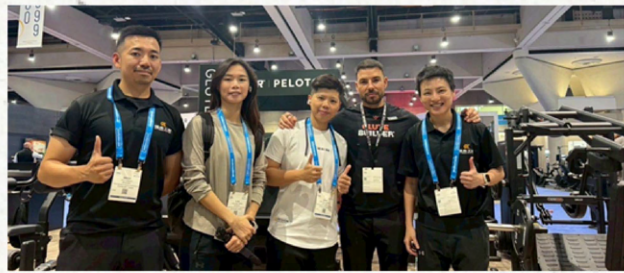
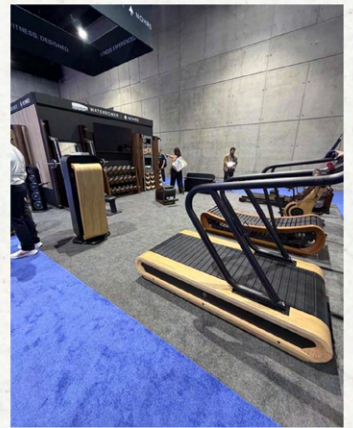
我的結論是：

AI 將取代「低價值、重複性」的勞動，但會放大「高情感、深度決策」的人性價值。

20 年後，教練將不再需要消耗體力去數次數、調整重量，這些基礎工序將由 AI 完美接手。

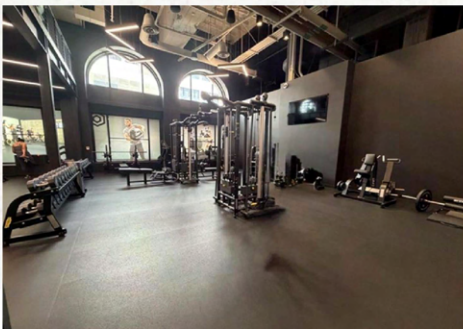
反之，那些 AI 無法模擬的價值將被無限放大

- 情緒連結
- 細微的心理觀察
- 複雜的生理決策
- 最重要的「陪伴感」



教練未來的競爭 在於「數據洞察力」與 「以人為本」的結合

AI 不可怕，它是我們最強大的盟友，將這些科技轉化為我們的
核心競爭力，並為會員創造前所未有的價值。



07

國際視野篇

Pioneer

Fit Athletic Club-

全球健身新浪潮：海外標竿場館深度透視

這次參訪核心 ++

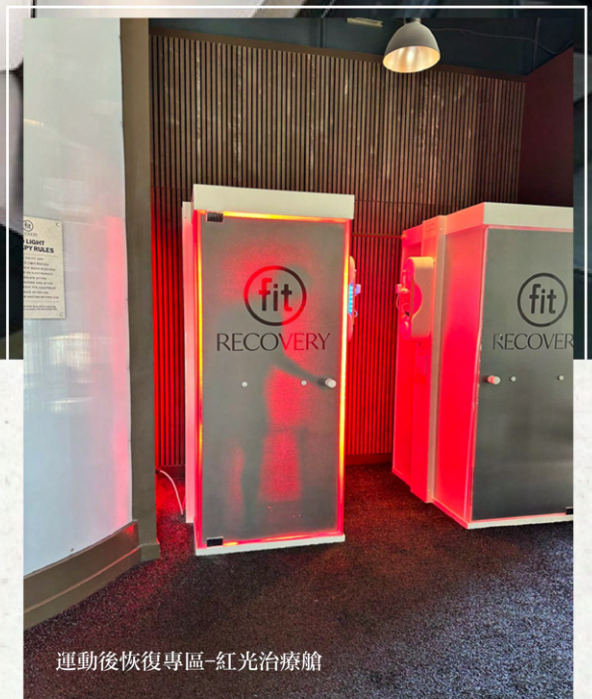
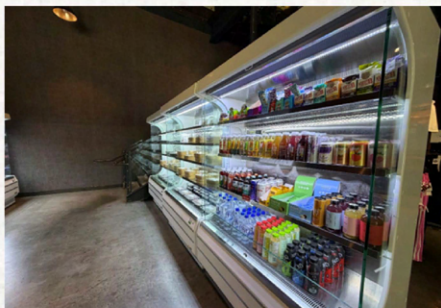
我將聚焦在「專業如何轉化為價值」以及「教練角色的轉型」來作分享。

文 / 教練三區辦公室Kings

📍 FIT ATHLETIC CLUB SAN DIEGO

不僅是一間健身房，更是聖地牙哥極具代表性的「生活風格品牌 (Lifestyle Brand)」。

其旗艦店位於市中心 DiamondView Tower，以直面 Petco Park 球場的震撼視覺景觀聞名。



EVERYTHING

T H E P O W E R I S

1. 專業的「視覺化」與「標準化」

- 在 Fit Athletic，專業不只是口頭說說。教練的儀態、器材歸位的紀律、以及對場域氛圍音樂的維護，都是專業的一部分。
- 當教練在場館內的每一個動作（包含非教學時間）都符合高標準，因此會員對技術的信任感整體產生。
- Fit Athletic 實踐了教練資訊的全電子化，將專項、年資與 IG 經營濃縮於 QR Code。透過數位化橋樑，讓會員在指尖滑動間就能選其所愛、感知專業。這不僅縮短了信任的距離，更讓每一位教練的職人精神，轉化為具體的服務價值。



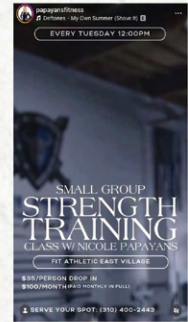
2. 從「功能訓練」跨足「生活風格管理」

- Fit Athletic 成功的關鍵在於教練不只教重訓，更引導會員進入一種運動生活。
- 全方位經營：從「動作指導」升級為「生活顧問」。考察發現，頂尖場館的教練更擅長與會員溝通營養、恢復 (Recovery) 與心靈放鬆。這要求我們的教練不只要懂肌力訓練，更要具備全方位的健康管理知識。



3. 「細節感知」帶來的專業溢價

- 形象即專業：教練展現出的精實體態與嚴謹的執教態度，是建立信任的第一道門檻。
 - 多維度經營：從私教的（一對一）深度客製化到團課的社群渲染力，教練部成功地將單點教學轉化為全方位的社交體驗。
 - 價值的延續：專業不終止於訓練結束，從課後的整合恢復區域到專業的運動按摩，這種無縫接軌的服務鏈，真的是讓會員深刻「感知」到每一分預算的價值。（現場有免費恢復區）
- 這種將「專業落地」並延伸至「修復與照護」的整合模式，正是我們提升競爭力、創造溢價的核心關鍵。



細節，成就差異

從專業落地到修復與照護的整合體驗



專業落地

專業不止於教學
從儀態、紀律到場域細節
全面建立信任感



生活風格

從教練走向生活顧問
結合訓練、營養與恢復
引導會員進入運動生活



體驗延伸

從訓練延伸至恢復與照護
打造連續性的服務體驗
讓價值被完整感知

“ 結論

專業的展現不應僅止於課堂，更應體現在場館內的每個角落。
從教練簡介的電子化透明分享，到日常行為的自我要求，都是在建立品牌的高度。

『器材會折舊，但教練的專業與細節堆疊出的服務價值，只會隨時間增值。』

未來，我們將持續優化這套『看得到、感覺得出』的專業體系，讓每一位教練的職人精神，成為公司最核心的競爭力。

參考
來源

<https://www.instagram.com/thefitclubs?igsh=M2ozN21qdTN3d3Mw>
<https://www.instagram.com/papayansfitness?igsh=MXZteXN4NDVwMm94Mw==>
Everest Peak – EVEREST by CryoBuilt

官方
介紹

<https://ppt.cc/fBeJ8x>

08 北二區篇

聚在一起，
就是最好的團隊

Rally

“ 北二區區域年會花絮

4月3日，北二區夥伴齊聚展開今年第二場區域年會，來自各據點的夥伴，在競賽與交流中重新連結彼此



以健球競賽作為開場

在一次次來回攻防中，不只比拚體能與策略，更看見彼此之間的默契與支持。



回到交流的本質

在隨後的年會餐敘裡，大家放下比賽的緊繃，回到最真誠的交流與分享。



“

這樣的相聚，
不只是活動本身，
更像一次重新整隊出發的過程

讓彼此在忙碌中再次對齊節奏，帶著更穩定的力量，繼續往下一段目標前進。

”




SPORTS NUTRITION

PROTEIN SHAKE

ENGLISH TOFFEE PW蛋白飲 - 太妃糖奶茶風味



· 310ml · PROTEIN 20g · BCAA 1000mg · LOW SUGER ·

- 全國廠館販售中 -

PROTEIN BAR

高纖蛋白脆粒棒

⚡ 12G PROTEIN

⚡ HIGH FIBER

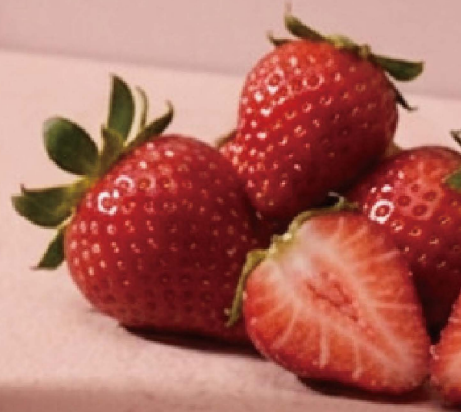


- 全國廠館販售中 -




SPORTS NUTRITION

季節
限定
——
草莓
牛奶



STRAWBERRY MILK

Whey protein

- 新品上市 全國廠館販售中 -

09 五區分享

North

北區分享專欄

好文好書

- 1、書名：致獨特的你：愛、生活與學習，完整自己的13堂課
- 2、副標：Living, Loving & Learning
- 3、推薦簡文：
本書薈萃其思維見解，淺白真誠而富有哲理，
閱讀本書是一場學習「愛自己」與「愛他人」的體驗，
帶領讀者回歸坦然真誠的自己，將本書中愛的智慧帶入生活，
會使你找到並深刻感受到生命最為純粹美好的力量。
- 4、作者：利奧·巴士卡力
- 5、譯者：簡宛
- 6、出版社：遠流出版事業股份有限公司



圖/ 誠品官網

活動推薦

- 1、活動主標：愛麗絲夢遊仙境：兔子洞的秘密
- 2、活動內容簡介：
「你在哪一刻，弄丟了原本的自己？」
如果現實的規則讓你感到疲憊，嘿，那就跳進兔子洞吧！這是一趟為你打造的感官解放之旅。
當你踏入其中，現實的重力將悄悄鬆開：你將穿越時間廊道，在比例崩塌的房間體驗變大變小；在淚水汪洋中漂流，並闖入瘋帽子那場沒有終點的狂歡茶會。最後，在經歷紅心皇后的恐懼審判後，於無限鏡像之中，重新認識那個煥然一新「今天的自己」。因為迷失，所以尋找。這一次，換你走進兔子洞！
- 3、活動時間：2026.05.28(四)~2026.09.13(日) 11:00~19:00
- 4、活動地點：松山文創園區 藝巷空間(台北市信義區光復南路133號)
- 5、報名費用：售票活動



圖/ KLOOK官網

09 五區分享 北區分享專欄

North

美食推薦

- 1、店名：YU CHOCOLATIER 畚室 精品巧克力甜點
- 2、一句推薦的話：500甜第一名的職人手作巧克力不可能不吃吧！
- 3、地址：臺北市大安區仁愛路四段112巷3弄10號
- 4、電話：(02) 2701-0792



圖/ 柏文夥伴提供

講座分享

- 1、講座主題：姐整理的是人生
- 2、活動簡介：
整理不只是收納，而是面對內心與選擇。廖心筠老師透過空間整理，帶你看見那些放不下的回憶與執念，從物品出發，觸碰人生卡關之處，在過程中找回掌控感與清晰的內在狀態。
- 3、活動時間：2026.05.23(六) 14:00~16:00
- 4、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)
- 5、報名費用：免費報名

生活講座

姐整理的人生

你以為整理只是收一收、丟一丟，其實一整理的是心，丟的是執念，留下的是對未來的選擇。

收納達人 **廖心筠** 老師
不教你怎麼把東西塞整齊，而是帶你看見：當你開始面對雜亂的生活空間，其實也正在誠實面對自己。讓我們一起在整理中，看見生活的真實樣貌，找回掌控感與清爽的內心風景。

05.23 星期六 14:00-16:00

限額 180 人 | 林建生紀念圖書館地下樓
報名入場 | 新北市蘆洲區三民路178號
5/13(三) 10:00 起，網路報名 <https://reurl.cc/2a9dg6>
報名時，請先下載【ACCESS活動總】APP
並申請帳號登入，以加速報名流程。

免費報名 七歲以上 主辦 | 財團法人 紀念林建生教育基金會

02-2285-5157 網址: www.ljsedu.org.tw (交通) (1) 捷運 蘆洲線三民高中站 (2) 公廁 五股廟口站、民族路口站、空中大學站

圖/ 臉書粉絲專頁-林建生教育基金會

09

五區分享

中北區分享專欄

Central North

好文好書

- 1、書名：日花閃爍
- 2、副標：台語的美麗詞彙&一百首詩
- 3、推薦簡文：
作者探尋鮮為人知的美麗台語詞彙，引以成詩。一百首詩，是綺麗美景，也是人間七情的溫柔暖語。
任何語言皆是有俗有雅，這本詩集，顛覆人們對台語只能流俗的既有想像。台語的細緻與典雅、繽紛與生動，皆蘊藏在其豐富的用語及聲韻中，是這片土地無比珍貴卻逐漸流失的寶藏。
- 4、作者：溫若喬
- 5、出版社：時報出版



圖/ 誠品官網

活動推薦

- 1、活動主標：2026桃園鐵玫瑰藝術節
- 2、活動內容簡介：
透過藝術，我們重新學會觀看。
不同作品以各自的語言，引導我們關注社會中的差異與現實，讓理解不只停留在知道，而是產生共感與行動的可能。
摺起時間，打開感知，讓藝術帶領我們建立新的理解，一起走進今年的鐵玫瑰。
- 3、活動時間：2026.04.11(六)~2026.05.24(日)
- 4、活動地點：桃園展演中心(桃園市桃園區中正路1188號)
- 5、報名費用：售票活動



圖/ 2026桃園鐵玫瑰藝術節官網

09

五區分享

中北區分享專欄

Central North

美食推薦

- 1、餐廳：雞湯大叔
- 2、地址：桃園市桃園區春日路618-1號2樓
- 3、電話：(03) 316-6682
- 4、一句推薦的話：
點湯頭前可以先試喝，才不會有盲選到不喜歡的湯頭，肉類跟菜盤的品質也不錯，若大家有來大有廠附近可以來吃！



圖/ 柏文夥伴提供

講座分享

- 1、講座主題：回到最初的你·內在小孩顯化之旅
- 2、講座介紹：
夢想總差一步，往往源於潛意識的限制。本講座透過自我探索、呼吸轉化與冥想，帶你連結內在小孩，清理阻礙信念，啟動自癒與顯化力量，讓內外同頻，重新拿回人生主導權。
- 3、活動時間：2026.05.08(五) 14:00~16:00
- 4、活動地點：桃園市復興路110號2樓



09

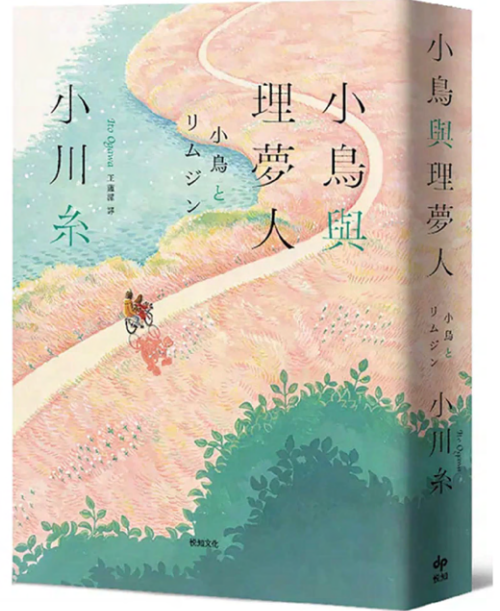
五區分享

中區分享專欄

Central

好文好書

- 1、書名：小鳥與理夢人
- 2、推薦簡文：
孤獨的小鳥在人生困境中失去依靠，習慣封閉自己。直到某天，她停下腳步，走進那間充滿溫暖香氣的便當店，人開始出現轉變。
- 3、作者：小川糸
- 4、譯者：蘊潔
- 5、出版社：悅知文化



圖/誠品官網

活動推薦

- 1、活動主標：野地之詩-臺灣原生草花的棲地記憶
- 2、活動內容簡介：
此展覽以臺灣原生草花為主角，從棲地的視角出發，重新連結城市與自然，對「野地」的感知，理解原生草花所蘊含的生態價值，進一步思索人與自然共生的可能。
- 3、活動時間：2026.02.12 (四)~2026.09.28 (一)
- 4、活動地點：國立自然科學博物館植物園(臺中市北區館前路1號)
- 5、報名費用：售票活動



圖/國立自然科學博物館官網

09

五區分享

中區分享專欄

Central

美食推薦

- 1、店名：花囍家日式料理製研所(一中店)
- 2、一句推薦的話：
食材新鮮、料理精緻、店面小巧溫馨的日式氛圍、一試成主顧！
- 3、地址：臺中市北區五權路500巷6弄5號
- 4、電話：(04) 2225-8112



圖/ 柏文夥伴提供

講座分享

- 1、講座主題：【聽見AED】全民CPR：叫叫CD
- 2、講座簡介：
意外無所不在，關鍵時刻你能做的不只打 119！學會叫叫CD讓你擁有急救技能，從CPR到AED使用。

重要的是，當意外發生時救護人員最快10分鐘才能抵達，急救黃金期是4~6分鐘，若你能立即施行正確的CPR，很可能成功挽救一條寶貴生命，成為家人、朋友甚至陌生人的生命守護者！
- 3、活動時間：2026.05.24(日) 14:00~17:00
- 4、活動地點：台中勤美市民廣場
(台中市西區公益路155巷13號對面)

A promotional poster for an AED awareness event. The title is "聽見 AED" (Hear AED). Below it, a red button says "公益急救推廣 (全民CPR：叫叫CD)". The event is on May 24th (Sunday) from 14:00 to 17:00 at Sunmei Plaza. The poster includes three photos showing people practicing CPR and AED use. At the bottom, logos for the Taichung Fire Bureau and Chung Shan Medical University are visible, along with text about the event being a joint effort and part of a national plan.

圖/ ACCUPASS官網

09

五區分享

中南區分享專欄

Central South

好文好書

1、書名：不便利的便利店

2、推薦簡文：

故事從流浪漢獨孤成為便利店店員開始，透過獨孤與其他角色在便利店裡的互動，會感同身受地想起自己曾經歷過的失望或無助。獨孤看似只是間接地幫忙，卻總能在每次的相遇中，好好的接住煩惱，並透過他真誠且溫柔的方式解決問題。而一開始看似毫無關聯的故事線，會在不经意间串連起來，溫柔而暖心的情感會隨之慢慢滲出，在某個瞬間將自己輕輕包裹住，閱讀時會覺得整個心都被溫暖填滿。

很適合在感到疲憊、對生活或人際關係感到有些失望，或只是想被溫柔接住的時候閱讀，被這份溫暖充飽電。

3、作者：金浩然

4、譯者：陳品芳

5、出版社：寂寞出版股份有限公司



圖/ 誠品官網

活動推薦

1、活動主標：大英博物館鉅獻《埃及之王：法老》

2、活動內容簡介：

《埃及之王：法老》由奇美博物館與大英博物館共同合作，匯聚280件作品，是歷年埃及法老文物來臺規模之最！本次展覽以嶄新的觀點切入，透過七大主題探索法老的多元角色。藉由巨型雕像、金飾珍寶、外交泥板書信等珍貴文物，窺見統治歷史上最偉大的古代文明之一的神話與現實。

3、活動時間：2026.01.29(四)~2027.01.10(日) 9:30~17:30 (週三休館)

4、活動地點：奇美博物館1樓特展廳(臺南市仁德區文華路二段66號)

5、報名費用：售票活動



圖/ 奇美博物館官網

09

五區分享

中南區分享專欄

Central South

美食推薦

- 1、店名：日日享食
- 2、一句推薦的話：
位於台南東區巷弄內，是人氣的早午餐店。
「不期不待法國吐司」是最具代表性的招牌。
- 3、地址：臺南市東區衛國街106巷1號
- 4、電話：0917-371-510



圖/ 柏文夥伴提供

講座分享

- 1、講座主題：從禁酒令到爵士樂：一場在酒吧裡誕生的音樂革命
- 2、講座簡介：
美國自1920年啟動的全國禁酒令，使得娛樂場所不可或缺的酒精飲料，變成取得困難的管制品。一般來說，管制嚴厲卻有暴利的物品，最終多半落入黑道掌控。於是，依附娛樂場所生存的早期爵士樂團，在1920~1933禁酒令年間，自然和黑手黨間有許多傳奇與傳說。幸好美國黑手黨的音樂品味不差，犯罪之餘，意外地給爵士樂茁壯的土壤。就讓我們來聊聊其中的故事吧！
- 3、活動時間：2026.05.09 (六) 14:00~16:00
- 4、活動地點：許石音樂圖書館黑盒子劇場
(臺南市永康區康橋大道255號)

從古典到爵士
音樂系列講座

5/09 (六) 14:00-16:00
從禁酒令到爵士樂：
一場在酒吧裡誕生的音樂革命

講者：黎時濤 X 曾己鈺

黎時濤為台北原樂電音社主理人，亦是目前駐台主持人，曾任「爵士樂的啟蒙」系列講座合辦人、新北小小書房「爵士爵士」系列講座主講人等職。

曾己鈺為新加坡爵士大樂隊團長，亦是國際爵士大樂隊在臺南舉辦12年「新加坡爵士大樂隊」音樂節，曾出版多本爵士樂書籍，並出版多本爵士樂CD，為國內爵士樂推廣中堅力量，並於2018年正式立案為非營利組織。

南市圖書館線上免費報名
完成報名並準時到場 贈紀念品1份

臺南市北區公園北路3號
許石音樂圖書館 黑盒子劇場

圖/ 臺南市立圖書館

09 五區分享

South

南區分享專欄

好文好書

- 1、書名：卡芙涅
- 2、推薦簡文：
「雖然人生很辛苦也很痛苦，但即使只是虛張聲勢也好——我仍想打從心底相信，活著其實並不糟。」——阿部曉子
- 3、作者：阿部曉子
- 4、譯者：王蘊潔
- 5、出版社：皇冠文化出版有限公司



圖/ 誠品官網

活動推薦

- 1、活動主標：當繁花盛開-日本當代藝術展
- 2、活動內容簡介：
「當繁花盛開」日本當代藝術展，以花的隱喻為引，呈現日本戰後至當代藝術的精神風貌——在破壞與重生之間，藝術如野花般於灰燼中頑強萌芽，綻放出人性的多樣姿態。
- 3、活動時間：2026.03.28(六)~2026.08.30(日)
- 4、活動地點：屏東縣立美術館
- 5、報名費用：售票活動



圖/ 屏東縣政府文化處官網

09 五區分享

南區分享專欄

South

美食推薦

- 1、店名：竹田大禾園美食館
- 2、一句推薦的話：
平價好滋味，鍋貼外酥內多汁，甜烙餅香甜不膩。
- 3、地址：屏東縣竹田鄉中正路52-1號
- 4、電話：(08) 771-2500



圖/ 柏文夥伴提供

講座分享

- 1、講座主題：關鍵教養—教出孩子的學習力與成長力
- 2、講座簡介：
了解孩子每個階段的成長特質，掌握關鍵教養的理念與方法，成就親子雙方最好的自己與幸福優質的人生。
- 3、活動時間：2026.05.15 (五) 19:00~20:30
- 4、活動地點：高雄市立社會教育館演講廳
(高雄市小港區學府路115號)
- 5、講座費用：免費報名

親子講座
幸福榮光在心中

關鍵教養： 教出孩子的學習力與成長力

『讀懂孩子，就是最好的愛』

了解孩子每個階段的成長特質，掌握關鍵教養的理念與方法，成就親子雙方最好的自己與幸福優質的人生。

林美琴
親子教養作家暨講師

活動時間 5月15日 19:00~20:30	活動地點 社教館演講廳	參加對象 一般市民 (限4歲以上)
-------------------------------------	-----------------------	--------------------------------

主辦單位：高雄市長期照顧暨生命教育協會
協辦單位：高雄市政府議員鄧光峰服務處、高雄市立社會教育館、高雄市政府教育局家庭教育中心、台灣中油股份有限公司煉製事業部大林煉油廠

報名QR CODE

圖/ 臉書粉絲專頁-高雄市立社會教育館

10 特約商店

獨家好康，特約商家優惠總整理

Discount

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。

柏仁醫院

☒ 無效期

📍 高雄市左營區立文路53號

☎ 07 550-8888

- 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。



赤鬼牛排(全台)

☒ 無效期

📍 請洽官網全台據點查詢

- 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。



五鮮級(全台)

☒ 115/1/1-115/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢

- 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
- 一底秀各分店：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。



黑沃咖啡(全台)

☒ 114/1/1-115/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢

- 1、來店消費憑APP員工證，全系列飲品享9折。

【注意事項】

- * 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。



NU PASTA & 天利食堂

☒ 115/1/1-115/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢

NU PASTA

至甲方旗下品牌NU PASTA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，可享有「單筆內用/外帶享全單95折」之優惠。

天利食堂

至甲方旗下品牌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員工識別，可享有「單筆內用/外帶享全單95折」之優惠。



享溫馨

☒ 115/1/1-116/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢

- 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)



萬國通路

☒ 115/1/1-115/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢

全台萬國通路直營專賣門市/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。



森森燒肉

☒ 114/6/1-116/5/31

📍 請洽官網全台據點查詢

森森燒肉：

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



貳樓餐廳

☒ 114/6/1-115/5/31

📍 請洽官網全台據點查詢

- (一) 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。
- (二) 不限平日或假日。
- (三) 貳樓餐廳各分店均可適用。(限台灣分店使用)
- (四) 外送平台及線上商店不適用。
- (五) 特約商店專屬方案。
- (六) 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。
- (七) 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。



*特約商家僅限柏文同仁使用



薄多義

☎ 114/7/1-115/6/30

📍 請洽官網全台據點查詢

薄多義:

1. 在職同仁至薄多義連鎖餐飲集團全台門市內用餐，餐點消費享有 9 折優惠。
2. 旗下品牌包含：著著 Café、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。

食



阿默蛋糕

☎ 114/5/5-116/6/30

📍 請洽官網全台據點查詢

阿默蛋糕提供之優惠內容：

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。

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。

食



金石堂網路 金石堂圖書

☎ 114/8/1-115/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢



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

育



九乘九文具

☎ 無效期

📍 請洽官網全台據點查詢

九乘九提供之優惠內容：

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。"

育



康橋旅館事業

☎ 114/9/1-115/12/31

📍 請洽官網全台據點查詢

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。

住



手舞足道 休閒餐旅事業

☎ 114/10/1-115/9/30

📍 請洽官網全台據點查詢

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。

樂



曼哈頓教育機構

☎ 117/12/31止

- 📍 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

依高雄市準公共幼兒園招生辦法依序錄取及收費。

※錄取事項說明：

- 第一順位:依據準公共教保服務作業要點
- 第二順位:本園及相關體系員工及其親戚之子女在校生及舊生兄弟姊妹、企業合作簽約之子女(特約合作單位)
- 第三順位:一般生



育

高雄市 私立喬依斯幼兒園

☎ 115/07/31止

📍 高雄市左營區明華一路57號1.2樓 (07)5566650

■ 托育時間最晚至 19:00。

■ 贈送書包 & 八堂萬能工匠邏輯積木課程(價值\$2800元)。



育



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Shiyo

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

POWERWIND

特別感謝

工務部 Jimmy

教練三區辦公室 Kings、草屯 A-Lin

資訊部 Joy、Johnson、Michelle

服務管理部 Rose、July、Luo、Claire、Yeebee、Jane、Anna、Debby、Abby、Tank

會員管理部 Candice、Lucy、Cindy、Yuka、Evan、Zoe、June、Sara、Debbie、Erin、

Jessica、Boots、Aria、Yvonne、Hanna、Una、Kathy、Fanny Yen

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



POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



人體工房



POWERWIND

POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND

THE POWER IS EVERYTHING