

# THE POWER IS EVERYTHING

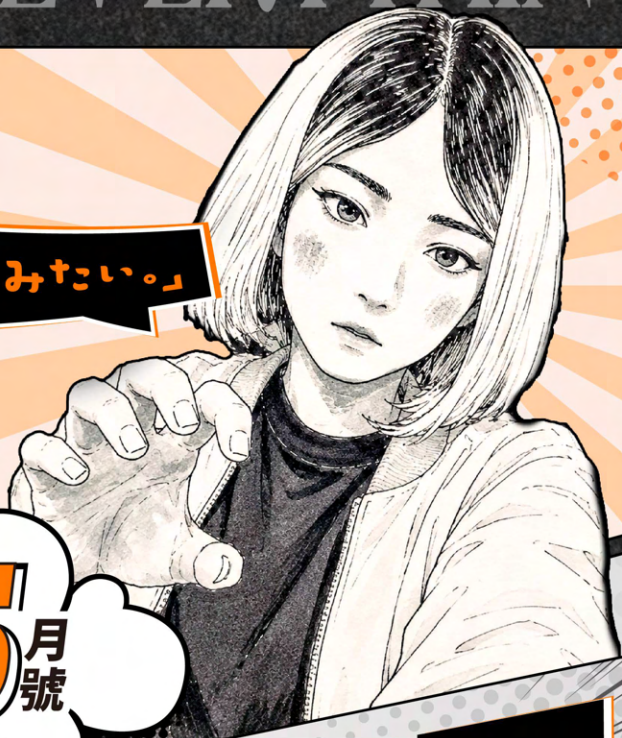


POWER WIND  
HEALTH INDUSTRY

JUNE 2026



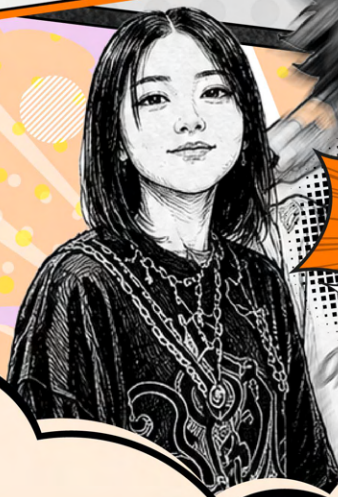
「ゲームみたい。」



## 角色上線

# 6月號

# 在動漫裡看見自己



君はヒーローになれる。

## CONTENTS

01 前言 | 給讀者的話

02 主題專欄 | 角色上線：在動漫裡看見自己

03 訊息分享

- \* ESG篇：當城市學會像海綿一樣呼吸，面對極端降雨的城市轉型
- \* 用愛環抱海洋：健身工廠與夥伴們的淨灘行動
- \* 一條香路，串起人與土地的情感
- \* 足球篇：主場最終戰，高雄先鋒女足以五球完封
- \* IFBB PRO TAIWAN PRO SHOW

- \* 德國FIBO參訪心得
- \* 體適能處專欄：運動前震動肌腱能減少疲勞感
- \* 中北區區域年會花絮
- \* 健身工廠商城活動

04 五區分享

05 特約商店

06 感謝名單



# 01 前言<sup>+</sup>

文 / 人力資源部 Laura

每天早上醒來，你有沒有想過，今天的自己會用什麼樣的方式面對這個世界？

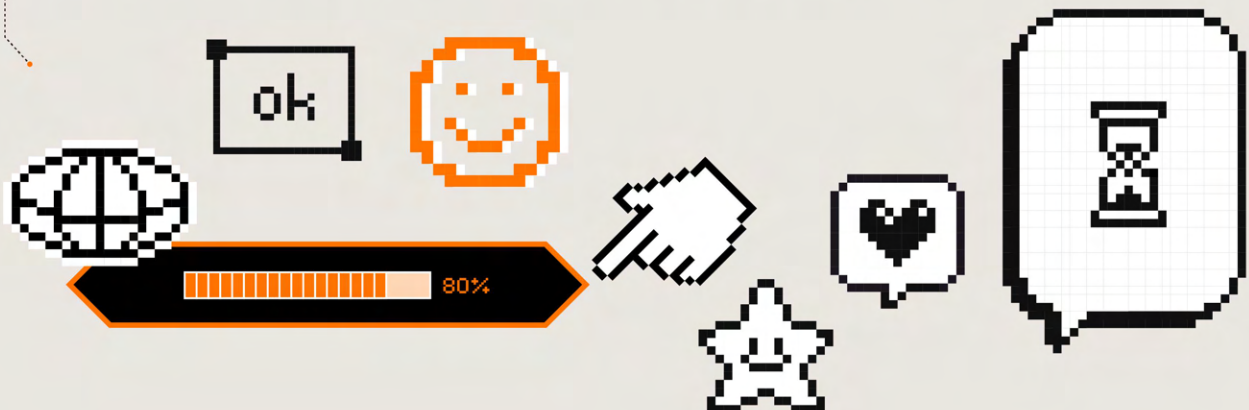
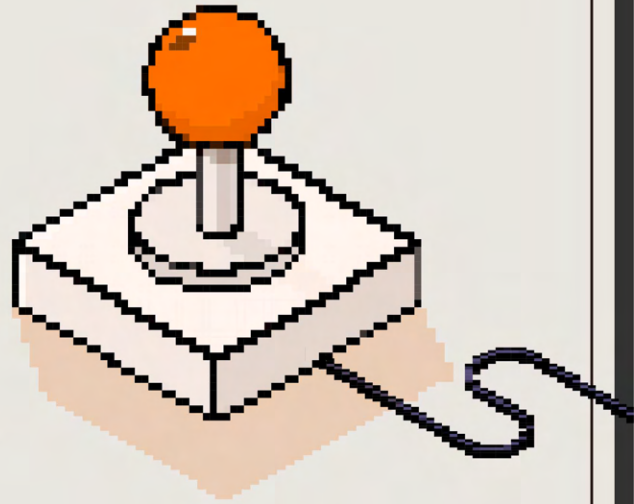
我們常說人生像一場戲，但有時候，動漫裡的角色反而更容易讓人產生共鳴。不是因為劇情有多熱血，而是那些角色面對困難、做出選擇的樣子，常常讓我們在螢幕前看見了自己。

有人像魯夫，遇到困難第一個站出來，用笑容帶著夥伴繼續往前；也有人像鳴人，即使不被看好，還是默默撐著，用時間說話來證明自己。更多時候，我們未必是站在最前面的那個人，但在關鍵時刻穩住局面、在需要的時候現身，這樣的角色，其實離我們的日常一點都不遠。

在每一次工作的取捨、每一個壓力下的選擇裡，我們也慢慢活成了某一種樣子。

這一期，我們邀請營運部的夥伴們，用動漫角色說一點自己的故事。也許是你一直很喜歡的角色，也許是某段時間裡陪你走過某些狀態的存在。

現在的你，會成為現在這個樣子，一定有它的理由。



# 02 主題專欄 + 角色上線：在動漫裡看見自己

■ 營運北一區辦公室

## Chuck

我的人生角色 Cosplay——那個叫做『小叮噹幫我實現』的營運日常。

在動漫的世界裡，角色名字常隨著時代在變。

現在的孩子喊他「哆啦A夢」，但在我心裡，那個有著圓圓手、總能從口袋掏出神奇道具的藍色夥伴，但我還是習慣叫他「小叮噹」。

這不只是一個名字，更像是一種陪著我們長大的情懷。

回想起 2012 年剛進健身工廠那年，全台灣還只有 8 間廠館。那時候的 LOGO 帶著濃厚的金屬質感，給人一種硬派、鋼鐵般的意志；一轉眼，現在的新視覺 LOGO 變得年輕活潑，場館也壯大到了 84 間。

看著公司從個位數長大到現在的規模，越來越覺得自己因為實務導致越來越『萬能』，也感受到我就是陪著長大的小叮噹，而不是現在口中的哆啦 A 夢。

在營運部，我們其實沒有什麼超能力的道具。但我們有自己的「百寶袋」，裡面裝的是解決問題的細節：有時候是一支螺絲起子，就能修好一個小故障；有時候是靠著手機裡的翻譯軟體，幫外籍會員解決疑難雜症；大部分時候就是一個小物件，就可以讓我們變成所謂的小叮噹的萬能道具，來解決「會員大雄」們的小小煩惱。

大家常說我「萬能」，這份萬能並非從天而降，而是在每一次的跟「會員大雄」的故事練習來的。對我來說，萬能就是一種「搞定一切」的直覺——無論廠館如何增加、視覺如何翻新，營運部的核心任務始終如一：發現與解決問題。當同事或會員遇到搞不定的狀況，第一個想到來找我，這種信任感就是對我「小叮噹幫我實現」的肯定。

說到底，營運部處理的不只是設備，更常是陪同「會員大雄」一起解決麻煩。雖然我沒有時光機，但我有這十四年累積下來的故事。

下次在廠館遇到什麼事情，想要有一個人可以幫你解決疑難雜症，似乎可以試著唱「小叮噹幫我實現」，說不定小叮噹真的會開啟任意門在你面前迎接你。



89:64

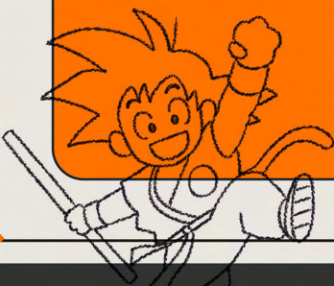


■ 土城廠（營運部）

## Tim

我會像是七龍珠裡的孫悟空，因為在故事劇情裡他常常冒險犯難去挑戰強大的對手，而我在騎車這個興趣上，也是喜歡挑戰不一樣的道路，騎重機時會去嘗試小賽道及蜿蜒的山路，挑戰路的變化及騎乘技巧、騎旅行跑車時會去環島，享受長途騎乘沿途的風景及長時間騎乘帶來的不適，完全地享受過程。

另外，他的個性跟我也很相像，樂觀開朗熱情外向不排斥社交面對困境也勇於挑戰。在團體中擅長帶來快樂是個充滿活力的人，但也因為少根筋的腦袋會常常使朋友哭笑不得。



■ 文心南廠（營運部）

## Dennis

修塔爾克不是永遠充滿自信的人，他也會害怕、會懷疑自己，但當同伴需要時，他還是會選擇站到前面承擔。

這點很像我面對工作時的狀態：不一定一開始很有把握，但會先接住問題，再一步一步處理。當現場有狀況、會員有情緒、夥伴需要協助時，我會先穩住場面、釐清問題，讓大家知道事情有人處理；而有必要的時候，也能夠轉守為攻，主動推進問題解決。

我也仍在學習，不只是協助夥伴解決眼前的問題，也要更主動發現潛在風險，提前做出預防與改善。同時，我也希望自己能更有氣勢地展現能力與自信，讓團隊在面對狀況時，不只是知道有人可以依靠，也能感受到明確的方向感。總結一句：我不是不會害怕，但會在需要被依靠時，選擇站到前面。也因為這樣，我很想推薦《葬送的芙莉蓮》這部作品。

它吸引我的地方，不只是奇幻冒險或戰鬥場面，而是它用很安靜、細膩的方式描寫「人如何成長、如何面對失去、如何在旅途中理解自己與他人」。



圖/夥伴提供

■ 新市廠（營運部）

## Rin

尖峰時段的櫃檯，  
總像一場即將失控的戰場。

排隊人潮不斷湧入、電話聲此起彼落、系統異常突然發生，現場節奏開始崩塌，夥伴的眼神也逐漸慌亂。

如果沒有人站出來，混亂就會像連鎖反應一樣瞬間擴散。

而那時候，我會往前一步。

「我來了。」

就像綠谷出久一樣，習慣先觀察現場、快速分析問題，把每一次突發狀況當成必須破解的課題。不靠情緒硬撐，而是嘗試靠判斷、分工與應變，把混亂重新整理回秩序。身為營運主管，某次尖峰時段同時發生會員疑問、櫃檯排隊爆量與系統卡頓，現場幾乎停擺。

當下我立刻進行分流，安排夥伴維持動線與服務節奏，同時由我協助溝通與異常排除，快速確認問題、原因與處理方式。

最後，現場順利恢復運作，會員情緒也重新穩定下來。

我把綠谷出久「分析、應變、持續成長」的行動方式落實在工作中。

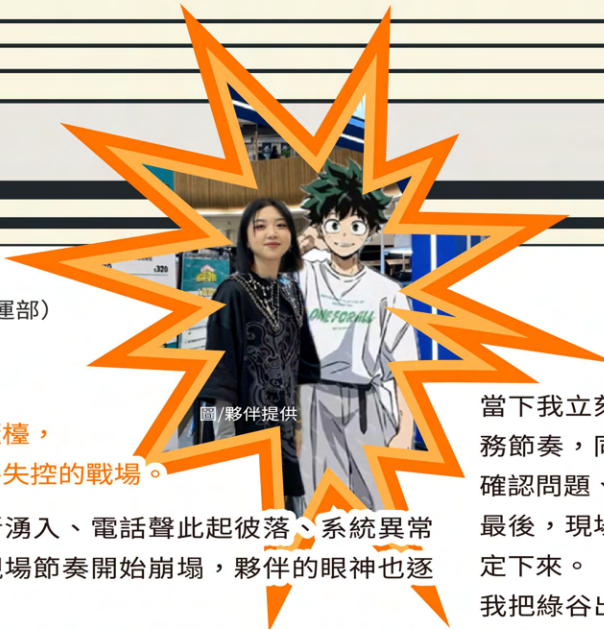
建立服務紀錄、整理 SOP、回顧問題流程、培養夥伴獨立處理能力，讓每一次危機都不只是被解決，而是成為團隊下一次更強的經驗值。

因為我相信，真正的專業不是永遠不出錯。而是在混亂發生時，依然有人能站在最前面，把所有人重新帶回正軌。

「在混亂中找到解法，讓團隊回到正軌。」

英雄不是不會受傷。

英雄是即使受傷，也會找到下一步。



圖/夥伴提供

■ 南岡山廠（營運部）

## Emily

我非常喜歡「排球少年」這部作品，而裡面最喜歡的角色是孤爪研磨。一開始喜歡他，是因為我覺得他很像貓，而我也很喜歡他身上那種像貓一樣的感覺。安安靜靜的、不會特別主動表現自己，也不是那種很熱血、很陽光、會一直說很多話的人。他總是有種懶懶的感覺，怕累、怕熱，看起來對很多事情都淡淡的，但待在他身邊時，反而會讓人覺得很自在、很放鬆。但有趣的地方是，明明是這樣的人，卻一路從小打排球打到高中。像排球這種運動，其實很累、很需要體力，也很需要和隊友互相配合，感覺跟他的個性完全搭不上邊。可是他並不是因為什麼「一定要成為最強的人」才繼續打排球，而是因為從小和朋友一起接觸，也不討厭，所以就這樣一路走下去。而且他會把排球轉換成自己比較能理解的方式，像玩遊戲一樣去看待它。會觀察對手的習慣、找弱點、慢慢升級、突破關卡，所以即使每天訓練很枯燥，他還是能找到自己的樂趣。



我覺得自己和他有點像的地方，也是這種「找到自己的投入方式」。我其實也很喜歡玩遊戲，尤其是需要操作和反應的動作遊戲。雖然玩這類型遊戲的女生比較少，但我很常因為學得快、上手快被稱讚。每次被稱讚的時候，我都會很開心，有朋友陪著一起玩的時候在遇到新的高難度副本也會躍躍欲試；我不像他那麼聰明，也沒有辦法像他一樣，單純靠自己就一直堅持下去。我很多時候還是需要有人拉著我、鼓勵我、陪我一直往前走。但我也正在學習，慢慢不要只依賴別人的肯定，而是像他一樣，找到屬於自己的節奏和繼續下去的理由。我很喜歡他的一點是，他其實很會觀察人，也很能接受每個人有不同的想法。在劇情裡，如果有人和他聊天，他不太會直接否定別人的觀點，而是會用比較冷靜的方式去看事情，也能聊出同一件事情不同的面向。雖然他自己其實也有很明確的喜好和節奏，但很多時候不會主動強加給別人，而是默默放在心裡。我也一樣不是擅長社交的人，容易在意別人的感受和評價，所以很多時候會先觀察別人的反應，再決定怎麼表達自己。有時候不是不想靠近別人，而是不知道該怎麼做，最後就變成比較被動的人。但我其實也很喜歡去理解別人的想法，會習慣站在不同角度思考事情，也很少會直接否定別人的感受。比起很強勢地表達自己，我更像是會先傾聽、觀察，再慢慢找到適合相處方式的人。

有同事跟我分享過，我給人的存在感沒有那麼強，但會根據不同的人調整自己的相處方式。像有些人喜歡先聽重點，我就會先講結論；有些人比較重視事情經過，我就會先解釋過程、想法。以前的我很多事情都只會放在心裡，覺得配合大家就好，但現在也開始慢慢學著把自己的想法說出來。

在工作上，我不是那種很有領導感、能立刻讓人安心的人，但我發現自己其實很擅長一個人在混亂的時候整理節奏。有幾次櫃台只剩我一個人，電話一直響，前面還有客人在排隊結帳、要查會籍資料、找遺失物，整個場面很混亂。但那時候我反而不太會慌掉，而是開始判斷事情的輕重緩急，一件一件慢慢處理，把現場重新穩定下來。還有和朋友出遊遇到突發狀況的時候，大家可能會因為意外變得焦躁或失落，但我反而會突然冷靜下來，開始思考現在能怎麼處理、怎麼調整接下來的安排。

我後來發現，我好像就是這樣的角色。平常不一定最顯眼，也不是最厲害的人，但會默默觀察周圍、調整氣氛和節奏，在需要的時候把事情慢慢整理好。我希望自己未來能成為一個，別人願意放心找我談心，也願意把事情交給我的人。如果要用一句話總結我的角色價值，我會想說：「我不一定是最耀眼的人，但我會努力成為能讓人安心、讓事情順利運轉的人。」我也很想推薦別人去看「排球少年」！對我來說，這部不只是單純熱血的排球動畫，也不是只有研磨這個角色吸引人，而是裡面每一個角色都很像現實中的普通人。

有的人像研磨一樣，內向、懶懶的，看起來對運動好像不是那麼積極；也有人因為挫折會想逃避、會害怕失敗。甚至有人第一次上場時，緊張到快要過度呼吸、腦袋一片空白，最後也真的失敗了。

但他們不是因為「本來就很厲害」才成長，而是因為不甘心、羞愧、想變得更好，所以才慢慢去努力、去練習。

我覺得這點很像現實中的我們。大家其實都會害怕、會退縮、會懷疑自己，只是有些人還是會帶著那些情緒繼續往前。當然，作品裡也有那種很有天賦、已經比別人厲害很多的人，但他們也沒有因此自滿，而是一直努力想變得更強。所以我覺得這部作品很厲害的地方是，它不是只讓人看到「天才」，而是讓人看到每一種不同的人，都有屬於自己的成長方式，也都能在自己的位置上發光。我覺得不管是哪一種人，都可以在裡面找到某個和自己很像的角色，然後從他們身上得到一些繼續前進的力量。

■ 楠梓廠（營運部）

## Seoul

一直以來很喜歡【入間同學入魔了】  
這部詼諧、輕鬆的日常搞笑番，  
如果要從裡面的角色來比喻自己，  
我覺得自己挺像：那貝流斯·卡爾耶格老師的，  
他剛好跟我一樣是水瓶座呢！



卡爾耶格老師這個角色面冷心熱，不太容易表達出自己內心真實的想法；口嫌體直是他的標配，雖然一開始排斥擔任惡魔學校中充滿「問題兒童」的阿布諾瑪班的導師，但因責任感和自尊心使然，實際上卻非常在意學生的成長與班級榮譽感，厚厚的筆記裡仔細分析學生的優缺點及未來規劃，偶爾還會悄悄照顧需要幫忙的人，默默給足了學生們安全感。

在團隊管理中我也用著類似的模式，我喜歡觀察每個人的特質，評估思考誰的能力現在適合什麼位置、適合做哪些工作任務，怎麼安排能讓整個團隊更穩定。比起單純要求大家把事情做好，我更在意的是每個人能不能在適合的位置上發揮價值。有些夥伴需要多一點鼓勵，有些夥伴需要明確的規範，也有人需要的是被信任後的發揮空間。管理對我來說，不只是分派工作，而是理解每個人的狀態，再找到最適合他的方式。要與夥伴建立情感連結，需要大量的溝通與細膩的敏銳察覺，我不一定是那種會用很多熱情語言激勵團隊的人，但我會默默觀察、記住細節，也會在關鍵時刻給予提醒與支持。當團隊遇到混亂或瓶頸時，我希望自己能像卡爾耶格老師一樣，看似冷靜甚至嚴格，但其實是為了把大家帶回正確的方向。也讓夥伴在被要求的同時，感受到自己是被看見、被理解、被期待成長的。

同時，在跨部門或區組間的橫向合作與溝通上，我也會習慣站在雙方的角度思考，試著整理彼此真正的需求與困難。我不是每次在會議中都能提出很多創新的想法、嶄新的建議的持續輸出角色，但我悉知無論是橫向溝通或是向上溝通，多一點理解及協調，適時地提供支援協助，都能讓合作不只是單純的工作交接，而是能建立起互相信任與支援的默契。

如果要用一句話總結我的角色價值，我想會是：我不一定是站在最前面或是最耀眼的存在，但我會努力讓自己成為有正面影響力的那個人。

## 03

## ESG篇： 當城市學會像海綿一樣呼吸

文/ 工務部辦公室Jimmy

# 面對極端降雨的 城市轉型

「天空下雨了」，這是一件再日常不過的現象，人們只需穿上雨衣或撐起雨傘便能輕鬆應對，即使被雨淋濕，也僅需擦乾即可恢復。然而，對城市而言卻並非如此。誰能為城市撐傘，又有誰能替城市迅速排除積水呢？傳統城市中的柏油與水泥鋪面，形成阻隔雨水滲入地面的屏障，儘管現代城市已設置排水系統，但當降雨量超過排水負荷時，淹水往往難以避免。



為因應此問題並提升水資源利用效率，逐漸發展出「海綿城市（Sponge City）」的概念，意指透過城市規劃與建設，使城市如海綿般具備吸收、滯留、滲透、淨化與再利用雨水的功能，進而提升面對環境變遷與自然災害的調適能力，重塑城市與水之間的關係。相較於傳統以快速排水為主的思維，海綿城市更強調在降雨初期即進行水資源的分散管理與調控。比方說，美國波特蘭的透水鋪面，能讓雨水直接滲入土壤，減緩逕流進入排水系統的速度，並降低其總量；澳洲墨爾本的植栽溝、生物滯留設施與下凹式綠地，則可先暫存並過濾降雨，再使雨水緩慢滲透或回收利用；加拿大多倫多的綠屋頂，在建築物頂部栽種植物，不僅能有效隔熱降溫，還可緩解都市熱島效應並提升滯洪能力；丹麥哥本哈根的滯洪池與多功能公園，以及新加坡的雨水回收與再生水系統，以上皆為海綿城市概念的具體應用。

以環境面來說，極端降雨與洪災風險日益增加，僅依靠減少碳排放並不足以因應企業與城市面臨的風險。海綿城市策略透過提升城市保水與滲透能力，降低洪災衝擊，同時改善水資源管理。例如，雨水回收系統可降低對自來水資源的依賴；地下水補注有助於改善地下水資源；綠地與水體則能降低都市熱島效應，並帶來節能與微氣候改善效果。



而社會面的角度，海綿城市同樣具有重要意義。洪災影響的不只是建築物與基礎設施，也直接衝擊居民生活品質與公共安全，例如交通中斷、醫療系統受阻、污水外溢與公共衛生風險等問題，往往隨都市淹水而發生。透過設置多功能公共空間與綠地系統，可提升社區韌性，減緩災害對居民日常生活的干擾，並進一步改善整體生活品質。



在治理面這層面，海綿城市則與風險管理密切相關。對企業而言，氣候變遷不只是環境議題，更是營運風險來源，極端降雨可能導致廠區淹水、設備損壞、倉儲損失、供應鏈中斷與停工等問題。因此，企業若能將海綿城市概念導入據點規劃，例如設置透水基地、滯洪設施、雨水回收系統與基地保水措施，不僅有助於降低災害風險，也能提升營運穩定性與整體韌性。



綜上所述，海綿城市已不僅是都市設計的議題，更逐漸成為企業治理與風險管理的重要面向，反映城市治理思維的轉變。其核心在於重新調整人與自然的關係，使自然系統得以融入城市運作，並強化水資源的調節與循環利用能力。海綿城市不再只是一種設計概念，更是一種更具韌性的未來城市想像。當極端氣候逐漸成為常態，城市將不再只是由道路、建築與管線所構成的人工環境，而更像一個具備調節能力的系統，能夠如生命體般進行吸收、緩衝與調適。未來若能逐步擺脫傳統快速排水的思維，轉向與自然共存的治理模式，城市將更有機會達到人與環境之間的動態平衡。

參考網址：  
[https://www.newyorker.com/magazine/2026/04/13/can-sponge-cities-save-us-from-the-coming-floods?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.newyorker.com/magazine/2026/04/13/can-sponge-cities-save-us-from-the-coming-floods?utm_source=chatgpt.com)  
[https://www.eco-business.com/press-releases/from-flooded-to-future-ready-why-asiapacific-cities-must-become-sponges/?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.eco-business.com/press-releases/from-flooded-to-future-ready-why-asiapacific-cities-must-become-sponges/?utm_source=chatgpt.com)  
<https://www.weforum.org/stories/2025/08/flood-climate-change-sponge-cities/>

## 04

訊息分享：

文 / 公共關係事務部Ann

# 用愛環抱海洋： 健身工廠與夥伴們的淨灘行動

2026年4月18日，那一天，我們沒有在健身工廠的場館裡。沒有音樂、沒有鏡子、沒有熟悉的器材使用。我們在河堤駐足漫步。午後海風猛烈，陽光不算溫柔。相較天氣，更讓人印象深刻的是腳下那片「不該存在」的风景。有人說，沙灘應該是白的。

然而，當我們真正走上高雄林園紅樹林生態區南端沙灘（中汕堤防），才發現——白色，其實早被淹沒了。

寶特瓶、玻璃瓶、塑膠碎片、魚鈎……一件一件，散落在沙裡、卡在石縫中，甚至觀察到部分人為垃圾已然和這片沙地「融在一起」。那一刻起，許多人靜了下來。

## 原本只是來「參加活動」

這場名為「2026 用愛環抱海洋、企業淨灘趣」的行動，集結了超過十家企業、近830位員工。其中，有67位是來自我們健身工廠的同仁、會員及家人。起初，大家的心情著實單純——有人當作公益善舉，有人視為團隊活動，有人只想著陪伴家人走走。但自彎腰夾取垃圾做分類當下，一切慢慢起了變化。



## 「撿到後來，心情變了」

北一區長春廠的營運專員Amy，自2月擔任戶外捐血車協作人員，無意間得知公司歷年舉辦相關公益活動，起念保留時間參加。爾後發覺結束後能追上進香繞境，便逕行告知主管參與意願、聯繫相關窗口（意外知悉往後北部淨灘場次）。於是，在河堤現場邊撿邊想說：「一開始以為就是把垃圾撿一撿，但越撿會越安靜。因為你會開始想，這些東西到底從哪裡來？又為什麼會在這裡？」Amy苦笑著說：「原本以為能很快就撿完，似乎怎麼撿都撿不完，有一種……好像在審視一直以來我們不曾認真面對的問題。」

當然，還有同行夥伴蹲在沙地很久，輕輕地說：「這些垃圾不會是突然冒出的，是一點一滴累積的。就像我們日常隨手丟棄的那些物品。」那不是一個簡單的動作。那是一種意念徵兆。選擇去看見，而且不再忽略，勇敢承認——這些垃圾，來自於我們的生活。

有人撿著撿著，沉默了。眼看著滿地的塑膠膠管製品、玻璃酒瓶等等，說不出話。「怎麼海邊，是這樣的。」「原來，我們平時仍掉的東西，最後都在這裡。」

## 小小的手， 也在學習理解世界

教練部資深區經理Roy的孩子問：「為什麼海變成這樣？」那一刻，Roy沒有回答。但也許，行動實現就是答案。教練部資深區經理Roy分享：「小朋友一開始覺得是在撿寶物，但後來看到那麼多垃圾，開始問我：『為什麼海邊會變這樣？』我一時不知道怎麼回答，但我知道，他已經牢牢記住這一天了。」教育，往往不是來自課本，而是來自親眼看見。



## 我們撿起的不只是1.5噸垃圾

短短幾個小時內，我們一起清出了1534.69公斤的海洋廢棄物。其中包含：2089個寶特瓶、1237個玻璃瓶、294個魚鈎，這些數字看起來驚人，真正透露的是另一層感受——原來，我們與這片海的距離，比想像中更為貼近。



## 從鍛鍊身體，到守護環境

我們每天在健身房裡，練的是肌力、是耐力、是意志力。但那一天，我們練的，是另一種力量——願意為這個世界，多做一些的力量。在健身工廠，我們習慣談「健康」。談肌力、體態、生活習慣。但那一天，很多人開始重新思考健康，是否也包含我們所生活的這個環境？當我們在場館裡鍛鍊體能，戶外的另一端，生態林地是否也需要被悉心呵護？

## 「公司帶我們來做這件事，很有意義」

品牌長常說一句話：「有志者事竟成。」一直以來，我們用這句話，鼓勵會員突破極限、改變體態。而現在，我們用同樣的信念，走向更遠的地方。因為我們相信——當一群人願意開始，改變就會發生。人資部經理Amber於活動後這麼說：「以前覺得ESG很像口號，但這次不一樣。因為你真正參與其中，真的看到改變。原來我們做的事情，是有重量的。」這份「重量」，不是壓力，而是價值。

## 當我們一起彎下腰的 那一刻

那不是一個偉大的瞬間。但絕對是一個真實的開始。我們撿起垃圾，也檢視對環境的在意；我們流了汗水，留下一點點改變。從健身房到海岸線，我們做的，或許不大，但夠真。

## 讓健康，走得更遠一點

未來，我們還會繼續做這些事。也許是淨灘，可能是種樹，或者是更多不同的嘗試。因為我們相信——健身工廠不只是改變體態的地方，更圍繞著一群願意一起讓世界變得更好的人。而那一天的海風，也許還會再吹來。但我們肯定記得，曾經一起站在那裡。也許我們無法一次改變整片海洋。但我們可以改變今天，改變此刻，改變自己。而所有的改變，都從一個很小的動作開始——彎下腰，伸出手。健身工廠，改變的不只是身體，而是我們看待世界的方式。因為我們始終相信：只要願意開始，世界就會慢慢變好。



## 05

+  
訊息分享：

# 一條香路， 串起人與土地的情感

每年春天，農曆媽祖誕辰前後，  
全台各地陸續迎來媽祖遶境與進香活動。

其中，白沙屯媽祖進香以「不固定路線」聞名，香燈腳  
跟隨媽祖的腳步前行，走過鄉鎮、街巷與田間，也走  
進一段段充滿人情味的風景。

今年，我們公司的夥伴也參與其中，發起「累了請上  
車」活動，為長途行走的香燈腳提供一段可以歇腳、  
補充體力的陪伴。希望在這趟信仰旅程中，讓每一位  
努力前行的人，都能感受到一點安心與溫暖。

圖 / 白沙屯媽祖婆網站



■ 景賢廠（營運部）

## Debbie

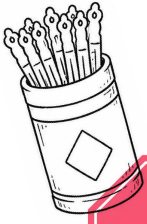
一直以來我是個喜歡拜拜的虔誠信徒，與白沙屯媽祖的結緣始於2023年2月，  
在起駕這天自發性的準備了結緣品發給沿途信眾，感受到現場的震撼，讓我  
馬上決定明年要一起實際走一段。

2024年3月，跟著媽祖到了斗六，遇到熱心民眾提供自家門口讓香燈腳搭帳篷、  
盥洗及給予早餐補給品，隔天一早還幸運的鑽轎腳，變轎經過身上的那一  
瞬間真的感受到不知名的電流通過全身、感動的泛淚，一心祈求媽祖保佑中  
區營運人力穩定大家都順利。

2025年5月，到了進香的終點北港朝天宮，儘管只有徒步8公里，跟著大家目  
標一致的往前走，沿路熱心信眾發放福食，搭配著屬於白沙屯媽祖的首樂，  
雖然腳很痛身體很累，但總有股力量支撐著自己再走下去，過程中感受到內  
心的平靜，似乎生活中遇到的困難都不算什麼。

2026年4月，今年更不一樣，公司舉辦累了請上車、發放補給品，讓我從以往  
的受變成施的那一方，但原本應該是我發給補給品，卻遇到好多人是直接  
將自己手上的結緣品塞到我手裡，當下滿滿的感動、善的循環，大家都是媽  
祖的囡仔！為什麼這麼多人喜歡跟著媽祖一起走，我想除了還願、信仰，更  
多的是途中感受到的人情溫暖、心存善念，你將會看到不一樣的風景。





■ 南岡山廠（營運部）

## Neil

今年，我再次跟著白沙屯媽祖走了一段路。這已經不是第一次參與，但心境卻和去年截然不同。還記得去年，是跟我弟第一次參加徒步進香。那時候一切都新鮮，也充滿疑問。還沒抵達北港，在等紅綠燈時就收到路人遞來的結緣品；越靠近朝天宮，路邊滿滿的福食，不論企業或個人，大家自發地付出，只為讓香燈腳有一口熟食。

最讓人難忘的，是抵達朝天宮的那一刻。看著頭旗先到，接著媽祖鑾轎在人群中蓄勢待發，準備三進三退進入正殿安座。

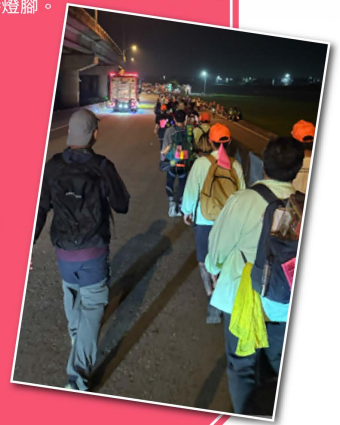
現場萬人吶喊、齊聲朝拜，那種震撼與感動，很難用言語形容。北港用像過年一樣的規格，迎接白沙屯媽祖與數萬名香燈腳。

當時我心裡一直在想，為什麼這些人要頂著太陽發福食或結緣品？為什麼贊助名單可以這麼多？為什麼這麼多人從苗栗一路走來？

今年再走一次，我開始慢慢懂了。這段路，不只是體力的考驗，更是一場與自己對話的過程。在疲憊與疼痛之中，學會照顧自己、調整步伐，也學會放下執著、順其自然。一路上，陌生人之間自然地聊起彼此的故事，分享從哪裡來、走了幾年，甚至日常生活的點滴，那份真誠與連結，讓人感到格外溫暖。我看見的不只是壯觀的人潮與熱鬧的場面，而是一種純粹的善意與信念，有人無私付出，有人默默堅持，也有人在這條路上找回內心的平靜。

這趟旅程，讓我更理解台灣的人情味，也提醒自己，在日常生活與工作中，或許也能帶著同樣的心意，

去對付身邊的每一個人。



■ 鳳山廠（營運部）

## Andrew

回想2019那年我25歲結下緣分，我第一次參加白沙屯，早晨天未亮，我獨自搭乘客運，那時濛濛懂懂不知道往何處？緣分來的很剛好，遇見熱心的大哥指向遠方，要我往前就會看到了。

當時信徒不多，我一路詢問怎麼鑽轎，遇到長長排隊隊伍，就跟著大家一起等。過不久轎來到面前，我情緒不斷湧入內心，像是一位母親與你相遇...



跪下那一刻才知道，內心壓抑對於人生挫折，我該放下了。自己的謊言，說好不哭始終忍不住，宣洩一切。

對於我來說 最大的學習是執著緊握，不如鬆手，事情有他適合的方向 不如順應面對，十年過去了，原來這就是信仰！神蹟永在心中～～



06

足球篇：

文 / 公共關係事務部Ann

# 主場最終戰

## 高雄先鋒女足以五球完封！ 展現南霸天的實力



本季最後一場主場，ATTACKERS在滿場球迷的助威下，展現了強大的壓制力，最終以 5:0 的精采表現完封台中櫻花。

這場大勝不僅是送給全場球迷最好的感謝禮，更是全體球員與最佳「第 12 人」共同拚搏而來的榮耀。

賽後，我們共同為曾雯婷、Daiana 兩位深受喜愛的球員舉行了退役儀式。

儀式現場雖然充滿不捨與淚水，但她們多年來在場上展現的專業與拼勁、用汗水寫下的職業態度，深深烙印在每一位球迷的心中。

再次感謝每一位在看台上與我們並肩作戰的你，未來的日子，請繼續與我們一起，為高雄、為足球、為夢想而戰！我們新的賽季見！



購票網站



FACEBOOK



INSTAGRAM

07

+  
訊息分享：

# IFBB PRO TAIWAN PRO SHOW



2026上半年度最盛大的  
健美賽事即將到來，

共有五大項目：

- Women's Bikini
- Men's Physique
- Natural Men's Physique
- Men's Classic Physique
- Men's Bodybuilding 212

## Who is next?

誰將踏上2026年Olympia的舞台，  
讓我們一起見證王者的誕生！



**台灣公開職業卡資格賽報名開跑！**

十年磨一劍！長久的訓練等的就是這一刻，  
登上健美最高殿堂，與國際頂尖好手同台競  
賽，備賽許久的您，千萬不要錯過這場比賽！



**台灣自然職業卡資格賽，等你挑戰！**

自然健美的最強賽事，直衝OLYMPIA  
門票的起點，台灣自然職業卡資格賽，  
等你來挑戰！

**早鳥優惠只到2026.07.01**  
報名成功選手每人加贈B區觀賽票乙張！

公開職業卡資格賽-報名網址：  
<https://pse.is/8zmujk>

自然職業卡資格賽-報名網址：  
<https://pse.is/8zmums>

報到日期：2026.07.17 (五)

比賽日期：2026.07.18 (六) ~  
2026.07.19 (日)

比賽地點：大東文化藝術中心-演藝廳  
(高雄市鳳山區光遠路161號)



08

訊息分享：



AGENT:

**Kyle**

ROLE:

體適能教育訓練部  
教練

STATUS:

*Active*

DATE:

2026.04.16~2026.04.19

LOCATION:

德國,科隆  
(Cologne Exhibition Centre)

# 德國FIBO 參訪心得

## Visit Experience

當健身成為一種「數位多巴胺」  
與「長壽競賽」



圖/FIBO官網

作為一名深耕健身於健身工廠、即將步入 60 歲的教練，此次跨海參與全球規模最大的健身、健康與康體產業專業展覽會 FIBO，不僅是一次專業知識的充電，更是一場感官與思維的震撼洗禮。2026 年的 FIBO，標誌著健身產業已悄悄地從單純的「肌肉訓練」慢慢轉型為「全面長壽」與「數位沉浸」的整合體。

### //2025-2026 最新式健身器材：從「重量」轉向「智慧精準」

在展覽館的核心區域，器材設計的趨勢已完全跳脫傳統的鐵片堆疊。

2025 至 2026 年的器材革新主要體現在 電子阻尼技術 (E-Loading) 與極致生物力學 (Extreme Biomechanics) 的結合。



#### 電子阻尼與 AI 自適應負荷

以 Sparkfield 和 Technogym 為首的品牌，展示了完全取消實體配重槓片的重訓機台。這些器材透過馬達產生阻力，能在動作的向心與離心階段提供「不對稱負荷」。對於我們教練來說，這意味著能更精準地針對學員的「肌肉發力死角」進行補強。

• 亮點：AI 會根據使用者的疲勞程度即時下修重量，確保每一組訓練都能在安全的前提下達到真正力竭。



#### 復古生物力學的文藝復興

義大利品牌 Panatta 持續在生物力學上精雕細琢。2026 年的新款胸/背部訓練系列，強調了更自然的運動軌跡，減少關節剪力。這對於像我這樣處於 M55-59 組別的HYROX運動員來說至關重要，我們追求的是在高強度競技的同時，也要保持關節的長久耐用。



#### 家用與商用的界線模糊

Speediance 等品牌展出的「全能智慧站」，將 100 公斤的阻力整合在一個不到一坪的含有大面積螢幕機台內。這類器材在展場中也受到部份專業人士青睞，反映出運動者希望將「專業數據」帶回家的渴望。

TOP SECRET

FIBO 2026/GERMANY

## 2026 HYROX 科隆場 vs. 台北場： 全球殿堂與亞洲新星的碰撞

作為 HYROX 2026台北站 55-59 歲組雙人賽參賽者，我走進科隆展場的 HYROX 專區時，內心感受到的是無比的興奮，這是科隆這座城市所舉辦的第四屆HYROX比賽，其中有一屆甚至有好幾個項目打破了世界紀錄。



比賽現場人聲鼎沸，但場地規劃井然有序，選手可以盡情的發揮實力，尤其我看了幾場雙人PRO級的比賽，好多組的實力相當接近，在執行專項動作的時候速度和動作細節幾乎一模一樣，而在最後一站牆球投擲的時候又可能因為動作的流暢性，造成排名上的差距，有機會能夠欣賞這種級別的賽事，認真來說是一場重要的學習，同時當然也是一種享受啊！

FIELD REPORT / COLOGNE HYROX



### 01 / 規模與氛圍的絕對差異

台北場（如 2026/2/28 那場）雖然成長迅速且充滿熱情，但科隆場畢竟是 HYROX 的發源地。現場的音響系統、燈光營造出的「競技場」氛圍更為厚重。一連舉辦4天的科隆場賽道規劃更為寬敞，尤其和FIBO結合更是吸引了許多人前來觀賽而成為歐洲重要的賽事之一。在場地方面；外觀雖然無特別之處，但在內部的規劃上顯然有經過精心的設計，觀眾跨越賽道需要行走天橋，除了不需特別請工作人員管制，同時在天橋上也可以短暫的欣賞環顧整個賽場的氣氛。而在 Sled Push（推雪橇）與 Sled Pull（拉雪橇）區域，地毯的抓地力與摩擦係數似乎經過精密微調，這對成績有直接影響，另外在最後一關牆球的部份有電子計數器，可以直接讓親友加油團根據數字來為選手精準指導及加油打氣，進而呈現出拉鋸戰的氣氛，而台北場辦了第三次還是不見這樣的設備。

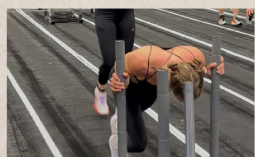
### 02 / 選手素質與年齡層的分佈

在德國科隆，我現場觀察到 50 歲以上的參賽比例極高，且動作精準度極佳，我自己調查的數據如下：

TAIPEI

**8,266** 人

台北場：總參賽人數8,266人，50-59歲含男/女單(雙)人參賽者188位，其中台灣參賽者僅88位，其餘100位外國人。



COLOGNE

**13,057** 人

科隆場：總參賽人數13,057人，50-59歲含男/女單(雙)人參賽者421位，大部份參賽者為德國人，而且這421人裡面僅有35人(約8%)的完賽成績超過2小時，而台北場188位參賽者有42位(約22%)超過2小時。這些數據說明了雖然科隆場的參賽人數是台北場的1.5倍，但50-59歲參賽者(本國人)科隆場是台北場的4倍之多，且成績(或者說體能狀況)相較之下好很多。德國每年有常規性舉辦HYROX比賽的城市至少有6座，所以50歲以上參與的人數應該非常可觀。

與台北場相比，歐洲選手在 Wall Balls（牆球）的節奏感與 Sandbag Lunges（沙袋弓箭步）的穩定性上更顯從容。這提醒了我在推廣「Hyper Racing」課程時，對於「動作經濟性」的教學及宣傳應更優於「盲目出力」。

### 03 / 值得學習的細節：

賽後恢復、數據即時性和工作人員的熱情



科隆場的賽後恢復區（Recovery Zone）整合了更多高科技產品，如氣壓按摩靴與按摩槍。此外，他們的即時成績看板與手機 App 的連動速度幾乎是零延遲，每一關的 Split Time（分段時間）分析能立刻產出，幫助運動員精準判斷在哪個環節損失了秒數。讓我看到更特別的地方還有現場的工作人員，對自己的工作具有極高的熱情，在最後一關牆球的場地更容易看到工作人員為了帶動氣氛及鼓勵選手，會隨著現場的動感音樂扭動身體並且面帶笑容指揮選手就位，讓參賽者及現場的觀眾都能感受到這樣的熱情。

## 健身周邊、AI 科技與營養品： 精準健康的新紀元

### 01 / OUTBODY：AI 科技的深度應用

今年最讓我印象深刻的 AI 產品莫過於 OUTBODY。這是一款結合 3D 體態掃描與 AI 動作預測的診斷系統。它不僅能分析體脂與肌肉分佈，還能預測使用者若不校正體態，未來三年內可能出現的腰椎或膝蓋損傷。這對於我們在未來提供高階私人教練服務時(例：大武廠AI檢測)，是極佳的科學佐證工具。

### 02 / 智慧輔具：從保護到效能提升

在輔具區，我看到了整合心率監測與肌電圖 (EMG) 的壓力衣。這類產品能讓教練即時看到學員在訓練時肌肉的募集程度，不再只憑肉眼觀察。

### 03 / 營養品趨勢

2026 年的營養品市場完全被「長壽 (Longevity)」與「植物基 (Plant-based)」佔領。NMN、NAD+ 的衍生物已成為健身補給的標配，健身的同時也要提升細胞能量、延緩老化、修復 DNA 和改善代謝，而不僅僅是乳清蛋白和 PRE-WORKOUT。植物性蛋白的口感也達到了前所未有的層次，甚至連支鏈胺基酸 (BCAA) 都開始強調純素與可持續來源。



## Les Mills 與 HYROX 合作課程：現場的熱烈迴響

Les Mills 這次在現場發表的與 HYROX 聯名課程，無疑是展場中能量最高的部分。這是一場「團課魅力」與「競技體能」的完美結合。

### 01 / 現場反應與回饋

課程區安排在室外廣闊的空間，晴朗好天氣加上舒適的氣溫讓人感到很適合來一段身體的能量釋放，若非剛用完午餐，我也很想親身感受一堂下午 2 點整的體驗課程，現場動感音樂和專業教練熱情帶領之下讓參與者的回饋主要集中在：「讓無聊的訓練變成了可量化的挑戰。」並且讓看似激烈的操駕轉換成值得放手一搏的挑戰。傳統團課往往缺乏個人成績追蹤，而這套合作課程將 HYROX 的競技元素 (如強化的心肺區間、特定功能性動作) 融入 Les Mills 的音樂節奏中。



### 02 / 對產業的啟示

課這項合作成功吸引了兩大族群：原本只做重訓的「孤狼運動員」開始走進教室尋找社群感，而原本只跳有氧的「團體課愛好者」則開始敢於挑戰更高強度的負重訓練。這對我正在開發的「Hyper Racing」體系非常有參考價值，說明「競爭」與「娛樂」的邊界正在模糊，兩者結合很可能是未來的主流。

## “ 總結： 帶著國際視野回歸台灣

回國後，我將把這些觀察應用在以下四個層面：

1. Hyper Racing 課程優化：導入更多關於動作經濟性與分段數據追蹤的概念，讓學員更有目的地訓練。
2. 科技工具整合：評估目前正準備引進的 AI 掃描技術，提升教練課及教練本身的專業門檻。
3. 自身訓練：針對往後的 HYROX 賽事，我將借鑑科隆場選手的呼吸節奏與賽後恢復策略，以及他們在賽事現場所展現出的正面競爭態度和樂在其中的精神。
4. 舉辦內/外部競賽：比賽要有競爭性、觀賞性、娛樂性，以及讓參賽者願意全力以赴爭取最高榮譽，甚至...比賽若要辦的有聲有色，要讓參賽者賽前除了進行週期性規律的訓練、同時也廣為宣傳讓自己的親友或粉絲都能躍躍欲試或親臨現場，還有很重要的是，一場成功的比賽其工作人員願意付出最大的熱情去感染參賽者及現場觀眾，期許自己除了努力朝這樣的目標前進，也能如願達到如此的境界。

2026 年的健身界，不再只是為了外表的壯碩，而是為了在 60 歲、70 歲時，依然能優雅且強悍地推起那座 152kg 的雪橇。 ”

四天的德國 FIBO 之旅，讓我看見了健身產業的未來：它是科學的 (AI 診斷)、它是競技的 (HYROX)、它是社群的 (Les Mills)，更是關於生命質量的 (Longevity)。



## 09

體適能處專欄：

## 運動前震動肌腱能減少疲勞感



文/ 體適能教育訓練部Roy

傳統上我們認為疲勞主要源於肌肉能量耗盡或神經驅動降低，然而一項發表於2025年《運動與健康科學期刊》(Journal of Sport and Health Science) 的研究，探討了在騎行運動前對特定肌腱進行振動刺激，如何影響運動者對「努力程度」的感知。

研究包含15名健康年輕人參與，震動組對阿基里斯腱與髕腱進行雙側震動，持續 10分鐘，為了排除安慰劑效應或單純休息時間對實驗結果的影響，研究人員對對照組進行了假振動介入，對照組同樣會在阿基里斯腱和髕腱上配戴振動裝置，差異在於裝置雖然綁在身上，但並未開啟振動功能或僅發出極微弱、不具備刺激深層肌梭效果的訊號，在振動前與後分別以中等努力感與強烈努力感進行兩次3分鐘的自覺努力騎行，測量功率輸出、心率以及股外側肌肌電圖。

在肌腱震動後，中等努力參與者產生了更多力量，實際的功率輸出、心率及肌電圖訊號均顯著增加（與振動前相比），儘管身體更努力，他們的努力感卻沒有增加，在強烈努力下表現依然保持穩定，未見下降。

## 實際應用



## 動態熱身的補充：

在進行高強度耐力訓練（如馬拉松備賽、高強度間歇）前，可嘗試利用震動機針對主要肌腱（如阿基里斯腱）進行適度的震動刺激。



## 心理疲勞者的突破：

針對遇到訓練平台期或對特定強度產生心理排斥的會員，這類「神經調控」手段或許能成為打破心理天花板的小工具。



## 風險提示：

肌腱振動雖能降低疲勞感，但也可能掩蓋身體的真實受傷信號，教練在應用時，仍須嚴密監控會員的動作模式，防止因累而不自覺而過度訓練導致受傷。



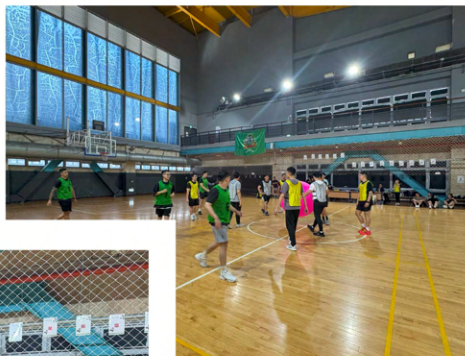
## 強度設定：

震動機如設定頻率50 Hz/振幅4毫米，會達到研究中相似的刺激強度，但總體仍須考量學員耐受度，建議漸進式導入先從30Hz/4mm開始，避免產生關節撞擊感、視覺模糊等狀況。



# 10 <sup>+</sup> 中北區區域年會花絮

5/7中北區區域年會的到來，讓五月多了一份熱鬧與凝聚。來自中壢、大有、復興、經國、南崁、青埔、正光、桃鶯、新竹北、公道五、滿雅、西大、光埔、頭份的第一線主管齊聚一堂，透過健球競賽與餐敘交流，在汗水與笑聲中培養默契，也讓跨區情誼更加緊密。這不只是一次年會，更是團隊蓄滿能量、攜手前行的時刻。



11

+

健身工廠商城活動：

# 指定期間內消費， 登記抽「LG StanbyME 2 閨蜜機」

5/1-6/30 單筆消費滿NT\$200

登記抽「LG StanbyME 2 閨蜜機」乙台



活動期間

• 2026.05.01 00:00 ~ 2026.06.30 23:59

登記時間

• 2026.05.01 00:00 ~ 2026.07.01 23:59

活動說明

• ※活動期間內之訂單皆須於登記時間內完成登記，逾期恕無法補登。

• ※活動內容：活動期間於健身工廠商城單筆消費滿NT\$200，即可登記抽「LG StanbyME 2 閨蜜機」乙台。

• ※若為付款失敗、訂單取消、退貨或未完成交易（含未取貨）等情形，該筆訂單不適用本活動。

• ※活動獎項：LG StanbyME 2 閨蜜機（參考市值：\$27,900）抽獎名額：1名 ※獎項圖片僅供參考，請以實際收到之商品為準。如遇不可抗力或特殊情況，主辦單位保有更換等值獎項之權利。

• ※活動規則：單筆消費滿NT\$200，結帳完成後即可於訂單頁登記參與活動。 ※每筆符合門檻之訂單可登記乙次，每人不限參與次數。

活動適用地區

• 僅限寄送至以下地區才可享此活動優惠 • 適用地區：台灣

更多資訊請參考健身工廠商城

• <https://www.fitnessfactoryshop.com.tw/>

# 滿額抽好禮

//// 商品區消費滿\$200 登錄發票抽

**GARMIN Forerunner 970** 1名



價值\$23,990

立即登錄發票



發票有效日期

5/1-6/30

發票登錄截止日

7/7

抽獎日

7/8

公布日

7/10

## 【注意事項】

- ※ 即期品及活動公告之不適用品項，恕不列入本活動消費金額計算。
- ※ 若發票登錄未通過審核，請聯繫櫃台人員協助回報活動小組，並確保您可再次登錄發票。
- ※ 請於2026/7/7（含）前完成登錄並確認發票審核通過；逾期未通過者，恕無法補登，亦不得參加抽獎。
- ※ 活動期間適逢國定假日，活動小組將暫停服務，請提前完成登錄並留意審核狀態。
- ※ 獎品款式請以實際收到為準。詳細活動規範請以活動頁資訊為準。

# 12 + 五區分享：北區分享專欄

## 好文好書

書名：領導前，先問鏡中的自己

副標：從優秀到卓越的關鍵

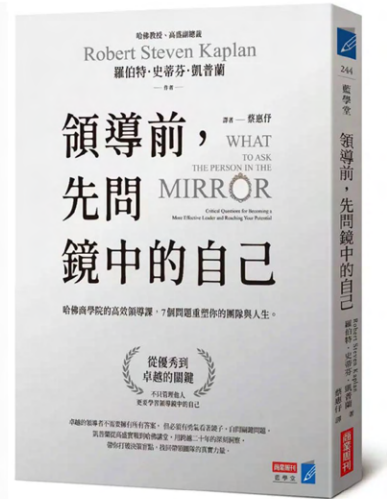
推薦簡文：

「卓越的領導者不需要擁有所有答案，但必須有勇氣提出關鍵問題。」，作者發現，許多才華洋溢的領導者之所以失敗，並非能力不足，而是缺乏「自省」的機制。他們被權力蒙蔽，聽不到真話，最終成為組織發展的最大瓶頸。引導你站在鏡子前，進行一場最誠實、但也最深刻的對話。當你敢於面對鏡中的自己，承認不足、調整航向，你才能重塑團隊的信任。

作者：羅伯特·史蒂芬·凱普蘭

譯者：蔡惠婷

出版社：商業週刊



圖/ 誠品官網

## 活動推薦

活動主標：大稻埕戲苑【請戲-布袋戲一條街】特展

活動內容：

「請戲」就是廟會、民俗節慶活動前，人們到涼州街來洽談戲班演出的生活文化行動。透過戲偶、樂器、歷史文物、珍貴影像或聲音紀錄，展現請戲的流程、代表的人物與戲碼。今年，不妨走一趟大稻埕戲苑，在鑼鼓聲中找回屬於臺北的文化記憶。

活動時間：2026.03.12 (四)～2026.12.06 (日) 每週二至週日，9:00～17:00

活動地點：大稻埕戲苑 (台北市大同區迪化街一段21號8樓)

報名費用：免費報名

圖/ 台北市藝文推廣處官網

## 五區分享：北區分享專欄

### 美食推薦

店名：橡皮糖Chapitre Work

一句推薦的話：

隱密的藏身在公寓，連地圖都找不到的特色咖啡廳，每季都會推出不同代表性的甜點，開心果巴斯克更不是評價洗版商品蛋糕，完全符合高評價的期待值，喜歡開心果的朋友可以去嘗試唷！

地址：新北市淡水區英專路21巷29號3樓（近淡水捷運站）



圖/ 柏文夥伴提供

### 講座分享

講座主題：虎哩平安 | 圖說民俗虎文化X 縫製傳統虎仔香

講座簡介：

聽故事、玩手作，親手縫製一份平安，讓『虎仔香』驅邪納福，守護您的靜好端午。體驗最有溫度的臺灣常民美學。

講座時間：2026.06.13 (六) 13:30~16:40

講座地點：財團法人中華民俗藝術基金會 (台北市信義區基隆路二段131之2號6樓)



圖/ ACCUPASS官網

## 五區分享：中北區分享專欄

### 好文好書

書名：九成管理問題，都出在你沒說清楚！領導者的精準表達術：讓模糊變具體、目標變行動，終結溝通內耗，讓團隊動起來！

推薦簡文：

把抽象目標變成可執行行動，把「努力」變成「有效產出」，終結無效會議與內耗溝通，避免職權騷擾與情緒式指令，讓團隊在同一條軌道上前進。這不只是一本領導溝通技巧書，這是一本——讓組織效率翻倍的績效指南。

作者：木暮太一

譯者：韓宛庭

出版社：商周出版



圖/誠品官網

### 活動推薦

活動主標：泰國水燈及祈福花圈特展

活動內容：

特別邀請臺灣新住民林琇文老師策展，亦為擁有多年豐富經驗的泰國文化、母語推廣講師及新住民輔導員。

榮獲110年及114年新住民傑出楷模，展出最具泰國代表性的水燈及花圈特展。

兩者在泰國文化中不僅是精美的藝術品，更承載了泰國人對自然、神靈及尊者的敬意與祝福。

活動時間：2026.06.01（一）～2026.07.29（三）

活動地點：桃園市桃園區樹仁二街37號

報名費用：免費報名



圖/桃園市立圖書館官網

## 五區分享：中北區分享專欄

### 美食推薦

餐廳：Vittaria Cafè 書帶蕨  
地址：桃園市桃園區同安街373號  
電話：(03) 316 2262  
一句推薦的話：

除了手沖、義式、冰滴咖啡及各式甜點，還有手工義大利寬麵、現做窯烤披薩、簡式排餐、中西式燴飯、燉飯、主廚私房料理及客製餐點。另有精釀啤酒、調酒、葡萄酒、康普茶等飲料，滿足味蕾與心靈。



圖/ Vittaria Cafè 書帶蕨官網

### 講座分享

講座主題：在書頁與日常之間：讓工作成為與世界對話的方式

講座介紹：

好好生活，在書頁與日常之間：讓工作成為與世界對話的方式。

講座時間：2026.06.14 (日) 14:00~16:30

講座地點：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)

 The poster is for a 'Live podcast' event titled '小桃家幸福對話現場' (Small Peach Family Happiness Dialogue Live). It features a central illustration of a man and a woman sitting on a red sofa, talking. The background is a warm orange color. Text on the poster includes:
 

- 地點：桃園市立圖書館 總館 1樓微光廳
- 時間：下午2:00 - 4:30
- 專題系列講座：
  - 親密關係不委屈：和另一半共好 (5/24) | 主持人：鄭中傑作家 (日) | 與談人：葉心怡臨床心理師
  - 小宅的種種煩惱：解密青少年：找到與孩子相處的最佳距離 (6/19) | 主持人：陳志偉諮商心理師 (六) | 與談人：陳品唯臨床心理師
  - 社會情緒家庭共學：用SEL開啟親子對話，培養未來關鍵能力 (5/31) | 主持人：許芳蘭臨床心理師 (日) | 與談人：李怡靜臨床心理師
  - 好好生活：在書頁與日常之間：讓工作成為與世界對話的方式 (6/14) | 主持人：吳之盈諮商心理師 (日) | 與談人：陳夏真作家
- QR code for activity information: 活動資訊
- ON AIR sign
- Small Peach Family Happiness logo: 小桃家幸福
- Advertisement notice: 廣告 主辦單位：教育部 承辦單位：桃園市政府教育局、桃園市立圖書館、桃園市政府家庭教育中心

圖/ 桃園市立圖書館官網

## 五區分享：中區分享專欄

### 好文好書

書名：失敗學

副標：每一次失敗，都是一次生命系統的升級

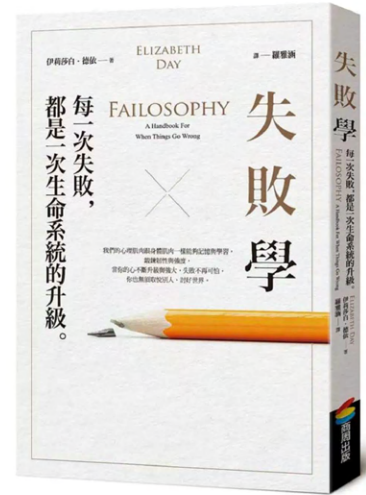
推薦簡文：

人生沒有早知道，只有早點學到。心理肌肉和身體肌肉一樣，能記憶、能學習，也能被鍛鍊得更有韌性與強度。當你的心越來越強，失敗就不再可怕，你也不必再討好任何人。不用害怕人生打掉重練的七大強心法則。

作者：伊莉莎白·德依

譯者：羅雅涵

出版社：商周出版



圖/誠品官網

### 活動推薦

活動主標：2026 大坑蝶螢嘉年華活動

活動內容：

台中大坑生態園區生態豐富，每年都會舉辦一次螢火蟲與蝴蝶生態導覽，台中6月活動正好跟上五場夏季賞蝶活動，喜愛生態的大小朋友不能錯過！

活動時間：2026.06.01、06.07、06.08 9:00~15:00

活動地點：大坑生態園區（臺中市北屯區民政里大政段357地號）

報名費用：售票活動



圖/台中觀光旅遊網官網

## 五區分享：中區分享專欄

### 美食推薦

店名：DUMDUM

一句推薦的話：

下午不知道去哪？想要有麵包香、咖啡香、輕食果腹，近期台中火紅的咖啡廳DUMDUM絕對是最好的選擇。無預約、僅現場抽號碼牌排隊。鄰近健身工廠水湳廠，可以抽號碼牌後再來運動，等叫號再過去，真的是裡裡外外都照顧到了。

地址：台中市北屯區中清路二段903號1樓

電話：(04) 2426 8058



圖/ 柏文夥伴提供

### 講座分享

講座主題：善終照護與陪伴

講座簡介：

照護的路，不必一個人走。在我們的生活圈中，其實有許多照護資源與協助管道。這場講座帶你了解實用照護資源，讓家庭有需求時知道可以找誰幫忙。

講座時間：2026.06.27 (六) 14:00~16:20

講座地點：台灣文創訓練中心台中文創館 (中市西區台灣大道二段2號13樓之1)

台中場

## 善終照護與陪伴

在告別來臨之前，給愛最完整的守候

淡水馬偕紀念醫院安寧療護教育示範中心

**鍾清惠** 社工

2026.6.27 **S A T**  
14:00-16:20

長齡關懷

圖/ 中華長齡關懷諮詢協會

## 五區分享：中南區分享專欄

### 好文好書

書名：情境智慧

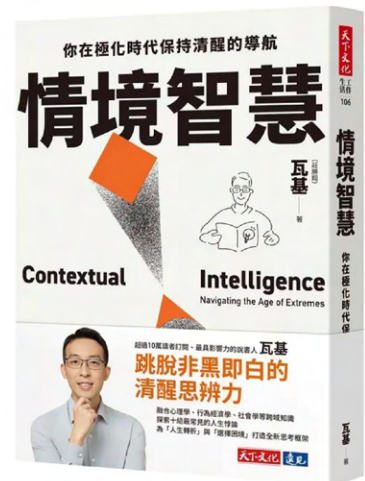
副標：你在極化時代保持清醒的導航

推薦簡文：

瓦基從最新的科學研究出發，帶你建立完整而靈活的情境智慧框架，重點不在提供標準答案，而是給你一套思考工具，引導你跳脫二元對立，看見更多的可能，幫助你在面對人生的各種選擇時，做出更明智的判斷。

作者：瓦基（莊勝翔）

出版社：遠見天下文化出版股份有限公司



圖/誠品官網

### 活動推薦

活動主標：台南國際龍舟錦標賽

活動內容：

臺南的龍舟賽事歷史悠久，為延續民俗傳統，於選手練習前遵循古禮於安平開臺天后宮舉行龍舟開光點睛儀式，象徵龍舟具有驅邪、制煞作用。由黃偉哲市長擔任主祭官，並邀請多名賢達仕紳擔任陪祭官，逐一為龍舟點睛，期許以點睛儀式，祈求媽祖保佑整個賽事平安順利，圓滿成功。

活動時間：2026.06.17(三)~2026.06.21(日)  
16:00~22:00

活動地點：臺南市安平區安億橋至承天橋運河  
段及南邊慶平路兩側

報名費用：免費報名



圖/台灣好報

## 五區分享：中南區分享專欄

### 美食推薦

店名：木商咖啡  
 一句推薦的話：  
 佇立在喧鬧的巷弄中，多了一份寧靜與  
 愜意。  
 地址：嘉義市東區民族里蘭井街78號



圖/ 柏文夥伴提供

### 講座分享

講座主題：跨界嘖嘖創作樂團 / Taiwan Experimental Folk Ensemble 吶幫人

講座簡介：

專為大溪北地區打造的「新聲代」系列巡演活動，是一項聚焦於「新世代聲音」的跨域文化行動計畫，透過發掘潛力創作新秀並邀集國內獨立樂團擔當演出陣容，形塑在地多元且具當代性的新型文化舞臺。「新聲代2026」將持續串連地方特色店家與藝文空間，全年規劃六場次系列巡演，以貼近生活的非典型展演形式，讓音樂從制式舞臺走入日常風景，為宜居之城注入更多新聲氣息。

講座時間：2026.06.14 (日) 16:30~17:30

講座地點：劉啟祥美術紀念館 (臺南市柳營區中山西路三段112號)

報名費用：免費參加



圖/ 曬書店instagram

## 五區分享：南區分享專欄

### 好文好書

書名：如果尼采是獨角鯨  
 副標：假如我們可以像動物一樣思考，一切是否會變得更美好？  
 推薦簡文：當我們總想找到答案，也許放下思考，才更接近自在的自己。  
 作者：賈斯汀·葛雷格  
 譯者：王瑞徽  
 出版社：平安文化有限公司



圖/誠品官網

### 活動推薦

活動主標：哈囉，大笨鐘！

活動內容簡介：透過原畫展示、繪本閱讀與互動體驗，讓孩子從「看見圖像」，進而「進入故事」、「理解創作」、「嘗試表達」。我們期待孩子不只是看展覽，而是在過程中發現：閱讀不只存在於文字之中，圖像本身，就是一種閱讀世界的方式。

活動時間：2026.05.23 (六) ~ 2027.08.30 (一)

活動地點：高雄市立美術館 兒童美術館202展覽室 (高雄市鼓山區龍水里美術館路80號)

報名費用：售票活動



圖/高雄市立美術館官網

## 五區分享：南區分享專欄

### 美食推薦

店名：明水然·樂

一句推薦的話：食材新鮮樣樣精緻，擺盤細膩層次豐富，口味平衡驚喜連連，服務細心用餐氛圍優雅放鬆。

地址：高雄市前鎮區三多三路213號3樓

電話：(07) 331 2223



圖/ 柏文夥伴提供

### 講座分享

講座主題：【武營來開槓】劇場神隊友：掌控全場的「最強大腦」

講座簡介：本場講座將帶大家認識「舞台監督(舞監)」的工作日常，如何一聲令下，就讓上百個技術環節在分秒間精準到位？幕後又有哪些觀眾看不見的驚險瞬間？如果你對這份「心臟要夠大顆」的職業感到好奇，或想知道如何入行成為劇場大腦，歡迎來到現場，與我們進入這場充滿腎上腺素的指令旅行！

活動時間：2026.06.13 (六) 14:00

活動地點：衛武營國家藝術文化中心 樹冠大廳西側露台 (高雄市鳳山區新強里三多一路1號)

講座費用：免費報名



李立菁

立楊文化有限公司負責人  
資深舞台監督

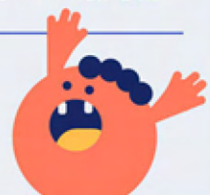
武營來開槓

ARTS TALK

## 劇場神隊友： 掌控全場的「最強大腦」

2026.6.13 (六) 14:00

衛武營3F演講廳



圖/ 衛武營國家藝術文化中心官網

13

特約廠商：

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。

\*特約商家僅限柏文同仁使用

## 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  
一底旁各分店：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 &amp; 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。



## 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店內用餐，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

食

食

食

食

行



## 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：

各項產品可享受有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：單點或套餐可享受有95折優惠，服務費不打折會以原價另加收一成。

外帶：單點或套餐可享受有9折優惠。



## 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



## 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。"



## 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。



## 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(春不若足湯、不老松足湯、足松、勁柔元氣按摩)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。



## 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



## 高雄市 私立喬伊斯幼兒園

☎ 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)。





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、商品部

POWERWIND

## 特別感謝

工務部辦公室 Jimmy

公共關係事務部 Ann

體適能教育訓練部 Kyle、體適能教育訓練部Roy

營運北一區辦公室 Chuck

營運北二區辦公室 Peggy、土城 Tim

營運中北區辦公室 Sally、正光 Amber、西大 Ivy

營運中區辦公室 Casper、文心南全體營運、水湳全體營運、逢甲全體營運、福科全體營運、草屯全體營運、金馬全體營運、景賢全體營運、烏日全體營運

開元 Carol、嘉義 Taylor、永華 Tan、安南 Kelly、新市 Rin、西門 KP

營運南區辦公室 Irean、潮州 Dino、楠梓 Seoul、南岡山 Emily、南岡山 Neil、鳳山 Andrew



POWER WIND  
HEALTH INDUSTRY INC.



人體工房



POWER WIND  
POWER WIND  
POWER WIND  
POWER WIND



THE POWER IS EVERYTHING