



THE POWER IS EVERYTHING

我的微醺 生活提案

- 前言 | 我的微醺生活提案
- ESG篇：塑還真，從自備杯到循環杯，讓減塑成為日常選擇
- 2026 Formosa 7s | 當世界為足球瘋狂，台灣也正在孕育下一個夢想
- 2026 IFBB PRO 台灣職業賽暨 NPC 職業卡資格賽熱血登場
- 海外初挑戰！HYROX 韓國仁川站完賽心得
- 超級體能競賽：精明廠熱血開戰
- 中區區域年會花絮
- 突破訓練極限，從補充肌酸開始
- 五區分享 · 特約商店 · 感謝名單



常常聽到大家說：「喝酒對身體不好。」

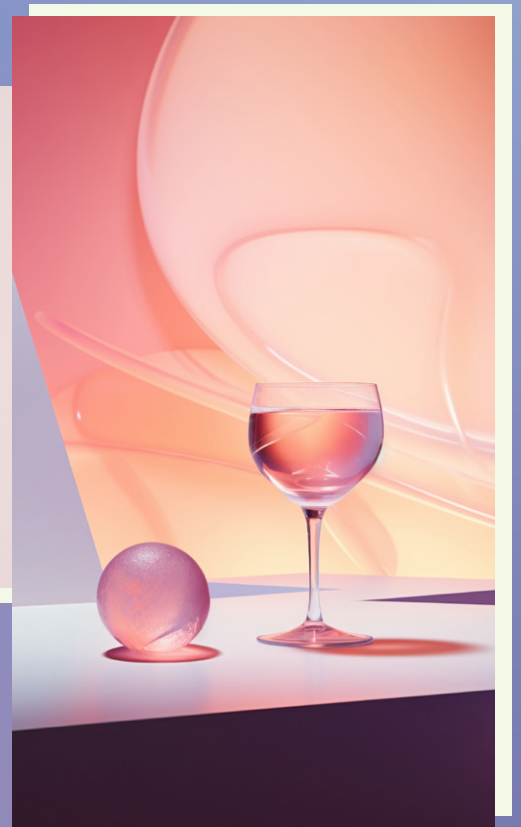
過量飲酒確實會對健康造成負擔，也不是每個人都適合用酒精來放鬆。但若在適量、理性且安全的前提下，一杯微醺，有時也能成為日常裡溫柔的喘息。

忙碌的日子裡，我們總在工作、家庭與責任之間來回奔走，習慣把自己調整到最有效率的狀態，卻常常忘了停下來，好好感受此刻。也許是下班後倒上一杯喜歡的酒，也許是運動後的夜晚慢慢沉澱，又或是與朋友相聚時，伴著笑聲輕輕碰杯，讓一整天的疲憊在談笑間散去。

微醺生活，不是追求喝得多盡興，而是在分寸之間，找到適合自己的節奏。從經典調酒、果香啤酒，到聚會時的小酌，每一份推薦都不只是酒款分享，更像是一段生活片刻的紀錄，藏著夥伴們對陪伴、療癒與儀式感的想像。

本期月刊以「我的微醺生活提案」為主題，邀請夥伴分享喜歡的酒款，以及那些與微醺時光有關的溫暖片刻。

願我們都能在忙碌之中，為自己保留一點柔軟的空間；也提醒大家理性飲酒、適量即可，讓小酌成為恰到好處的生活儀式。



禁止酒駕。酒後不開車，安全有保障。未滿十八歲禁止飲酒。

我的微醺生活提案

雙和廠 (會務部)

MONEY

私心推薦《威士忌酸酒 (Whiskey Sour)》

會想推薦威士忌酸酒，是因為它是我最近喝到蠻喜歡的一杯經典調酒。一開始看到名字會以為酒感很重，但實際喝起來比想像中順很多。店家說它是經典調酒裡面很有代表性的一款，主要是用威士忌搭配檸檬汁跟糖漿去調製，所以整體味道很平衡。

剛入口的時候會先感覺到淡淡的酸甜感，檸檬味很明顯，但不會太刺激，後面才慢慢帶出威士忌本身的香氣跟厚度。跟一般偏甜的調酒比起來，它多了一點成熟感，但又不會太重，算是很好入口的一杯酒。

店家也有提到，很多剛開始接觸威士忌的人，通常都會先從這杯開始喝，因為它保留了威士忌的特色，但又不會像純飲那麼強烈。我自己覺得它厲害的地方就是酸、甜、酒感都抓得剛剛好，喝起來很順，會讓人想慢慢喝完。

而且這杯酒的風格很經典，不管是聚餐、聊天，還是一個人放鬆的時候都很適合點。我覺得它算是那種不太容易出錯的調酒，第一次喝也很容易留下印象。



圖/ 柏文夥伴提供



禁止酒駕。酒後不開車，安全有保障。未滿十八歲禁止飲酒。

汐止廠 (會務部)

SHELLY



調酒分享《Late Night Breeze | 夜風微醺》

這款調酒的靈感來自於運動後的夜晚。

有時結束一天工作與訓練後，不一定需要熱鬧的聚會，反而更想在安靜的空間裡，讓身體與情緒慢慢放鬆。

因此希望創造一款清爽但有層次，微醺但不厚重，適合獨處也適合聊天的調酒，風味特色主要以琴酒 (Gin)、葡萄柚、氣泡水、少量蜂蜜作為基底。

整體喝起來，前段有柑橘清香，中段帶一點草本氣息，尾韻則偏清爽乾淨，不像傳統重酒感調酒那麼濃烈，更偏向「舒服放鬆型」



圖/ AI 生成

正光廠 (會務部)

SUNNY

私心推薦 PRO BEER 的《紅心芭樂啤酒》

純飲太成熟，喝不了一點；調酒太甜，喝了有罪惡感；啤酒太苦澀。

將梅粉倒入杯子裡，再加入啤酒，攪拌在一起後喝下去，鹹甜鹹甜的風味讓整體喝起來非常順口，是夏天晚上會一直想續杯的味道，以艾爾啤酒為基底，融入紅心芭樂的鮮甜與濃郁果香，入口不是化學甜味，而是自然的芭樂香氣。尾韻帶著啤酒的氣泡清爽感，剛好俏皮又不膩口。

讓人腦海中會出現大口喝下去發出「阿嘶～」的畫面，光用想的就好幸福，平常不愛喝啤酒的人接受度也很高哦，私心推薦給大家。



圖/ PRO BEER 官網



禁止酒駕。酒後不開車，安全有保障。未滿十八歲禁止飲酒。



仁德廠 (會務部)

ALBEE

私心推薦《柯夢波丹 Cosmopolitan》這款雞尾酒！

「柯夢波丹」這個詞代表了現代都市的時尚生活風格。在酒吧裡，它是那杯因為《慾望城市》而風靡全球、酸甜且酒感紮實的粉紅色大都會調酒；在媒體界，它則是那本倡導女性「大膽、自信、風趣」的百年時尚國際雜誌。無論是哪一個，兩者都象徵著一種摩登、獨立且敢於展現自我的生活態度。



圖/ AI 生成



崇明廠 (會務部)

EDDIE

私心推薦《帝王12年初次波本桶調和式蘇格蘭威士忌》

這款帝王12年初次波本桶是高 CP 值的寶藏酒！它用至少12年的原酒做基底，裡面加了滿滿蜂蜜香氣的艾柏迪單一麥芽。最厲害的是它用了『雙重熟成』工藝，調完後又進桶睡了一覺，再加上使用的是風味最強的『初次波本桶』，喝起來不僅有經典的蜂蜜果香，還多了迷人的香草與太妃糖甜感。口感極其滑順、完全不辣口，純飲過癮，拿來調成 Highball 更是奢華享受！



圖/ 喜寶國際有限公司官網



禁止酒駕。酒後不開車，安全有保障。未滿十八歲禁止飲酒。

永康廠 (會務部)

HUGH



私心推薦《山崎梅酒》

適合聚會聊天時的小酌，一起慢慢品嚐，讓身體慢慢放鬆下來，口感佳、味道香，酒感適中，入口時濃郁的梅果酸甜與煙燻木質香完美交融，尾韻悠長。其微醺的酒感既不刺喉，又能帶出恰到好處的溫熱感，非常適合在好友相聚、卸
下疲憊時，一邊漫談一邊細細啜飲，絕對是增添氣氛又兼具
品味的聚會首選！



圖/ 三得利山崎焙煎樽梅酒官網



永康廠 (會務部)

LINLIN

私心推薦《桑格麗亞調酒》

紅酒為基底、氣泡水或雪碧、加一些新鮮水果。

適合一群訓練完的夥伴，一起調個酒感不重的飲品，放鬆一整天的心情，口感酸酸甜甜很順，酒感不重，熱量也不高，非常適合夥伴們在汗水淋漓後，一邊享受微醺的順口滋味，一邊嘖嘖喳喳地分享生活，用最 chill 的儀式感為美好的一天收尾！



圖/ AI 生成



禁止酒駕。酒後不開車，安全有保障。未滿十八歲禁止飲酒。



海寶廠 (會務部)

SONIC



調酒分享 《Gin Tonic》

經典中的經典調酒。對我而言，就是一種「成熟社會人」的味道。琴酒杜松子特殊的香氣、通寧水略帶的苦澀再加上一點檸檬或萊姆汁的微酸，融合在一起，確實有那麼一點點五味雜陳的生活底蘊。一口下去，讓當天的酸甜苦辣湧上心頭，值得細細品味。



圖/ AI 生成

仁武廠 (會務部)

TINA

私心推薦《我是如此相信》這款調酒

下班後的微醺療癒，敬並肩作戰的我們！

結束整天的高壓節奏，隱身美術館旁的「鵬程酒室」，有一杯專為沉澱心靈研發的特調《我是如此相信》。

以琴酒為基底，黃檸檬的清新酸香率先綻放，如同忙碌日常中的一絲喘息；糖蜜溫潤柔和的甜感緩緩鋪陳，為俐落的酒體增添圓潤層次。尾韻點綴的海鹽巧妙襯托出柑橘與草本香氣，讓酸、甜、鹹在口中達到恰到好處的平衡，彷彿海風吹散了整日累積的疲憊與壓力。

推薦給全力以赴的你，敬每一個努力前行的日子。願這杯酒，陪你迎接下一個燦爛黎明。



圖/ 鵬程酒室



禁止酒駕。酒後不開車，安全有保障。未滿十八歲禁止飲酒。

【ESG篇】

塑還真，從自備杯到循環杯 讓減塑成為日常選擇

文/ 人力資源部總務 Bella



炎炎夏日，一杯手搖飲、咖啡或冰涼飲料，幾乎成了許多人日常生活中的小確幸。從珍珠奶茶到超商咖啡，飲料早已不只是解渴選擇，更是台灣人生活裡熟悉的日常。

根據經濟部與財政部統計，2024 年全台飲料店市場營業額已達 1,300 億元，顯示國人一年喝掉的飲料規模相當可觀。而經濟部資料也指出，台灣人一年約喝掉 10 億杯手搖飲；若再加上瓶裝飲料、超商咖啡與其他外帶飲品，飲料消費背後所產生的一次性包材，也成為不容忽視的環境議題。

一杯飲料帶來的是短暫的清涼，但杯子、杯蓋、吸管與寶特瓶，卻可能在使用後成為長時間存在於環境中的負擔。以飲料杯來看，環境部過去統計，全台一年約使用近 40 億個一次性飲料杯；若只計算受飲料杯限用法規管制的店家，每年也約使用 22 億個。這些一次性飲料杯中，包含塑膠杯、淋膜紙杯與 PLA 杯等材質。即使部分材質看似可以回收，但回收過程仍需要耗費資源，且再利用品質與循環效率也有限。

寶特瓶也是另一個龐大的消耗來源。台灣每年約使用 46 億至 50 億支寶特瓶，約等同 11 萬公噸塑膠。雖然寶特瓶回收率高，但許多回收塑膠多被降階再利用，例如製成紡織品；真正回到「再製成新寶特瓶」的封閉式循環比例仍有限。換句話說，回收很重要，但若從源頭減少一次性用品的使用，才是更直接的減塑方式。

這正是 ESG 中 **E - Environmental 環境面**的具體實踐。

減塑並不一定從很大的改變開始。最簡單的行動之一，就是自備杯。從 2022 年 7 月 1 日起，自備飲料杯 5 元價差優惠政策上路後，消費者只要自備杯購買飲品，就能享有至少 5 元優惠。相較過去 1 至 3 元的優惠，新的政策希望提高民眾自備杯的意願，讓減塑從「知道重要」變成「願意行動」。

根據環境部估算，過去自備杯優惠每年約可減少 1.5 億個一次性飲料杯；提高為 5 元價差後，預計一年可減少約 5.8 億個杯子，相當於減少約 7,000 公噸垃圾與 3.3 萬噸碳排放。這代表一個小小的消費選擇，若能被更多人一起實踐，也能累積出可觀的環境效益。



不過，現實生活中，我們不一定每天都會記得帶杯子。這時候，「**循環杯**」就是另一個讓減塑更容易落實的選擇。循環杯透過借用、歸還、清洗、再利用的模式，讓消費者即使臨時購買飲品，也能減少一次性杯具的使用。它補足了自備杯的限制，也讓減塑不再只依賴個人記憶，而是透過更便利的服務設計，讓永續選擇變得更容易。



對企業而言，減塑也不只是環保宣導，而是落實 ESG 的日常行動。從辦公室減少瓶裝水、鼓勵員工自備杯、會議不主動提供一次性杯具，到活動現場導入循環杯，這些看似微小的改變，都能讓永續不再停留在報告書裡，而是成為組織文化的一部分。

減塑生活不需要一步到位，也不必追求完美。多帶一次自備杯、多選一次循環杯、少用一次一次性飲料杯，都是讓環境少一點負擔的開始。



塑還真？或許答案不在塑膠本身
而在我們願不願意讓一次性的消費習慣
慢慢轉向循環再利用的新日常。

資料參考來源：環境資訊中心

2026 FORMOSA 7S

當世界為足球瘋狂
台灣也正在孕育下一個夢想

文 / 新創暨活動行銷二科



2026年，全球將再次迎來足球最高殿堂——世界盃的熱血時刻。來自世界各地的頂尖球星，將在國際舞台上為榮耀而戰。然而，在台灣南方的高雄，一場屬於下一個世代的足球盛會，也正蓄勢待發。

由柏文健康事業股份有限公司主辦的**Formosa7s國際七人制足球錦標賽**，正一步步打造台灣成為亞洲青少年足球交流的重要據點。作為國內健康產業領導品牌，柏文健康長期致力於推廣運動生活，除了深耕健身產業，更積極投入基層競技運動發展，希望透過實際行動，讓台灣的年輕世代擁有更多與世界接軌的機會。



Formosa 7s 不只是比賽，更是一座連結世界的橋樑。

來自西班牙、日本、香港、菲律賓、泰國及亞洲各地的青訓勁旅，將齊聚高雄，在國家級場地上展開高強度對決。不同國家的足球文化在此碰撞：西班牙細膩流暢的傳控、日本嚴謹有序的團隊配合，以及亞洲各國獨具特色的競技風格，共同譜寫出屬於青少年足球最動人的篇章。

今年賽事更迎來重要里程碑，參賽隊伍突破180支，創下 Formosa 7s 舉辦以來的新高紀錄。來自海內外超過數千名年輕球員，將在這個舞台上挑戰自我、追逐夢想，也讓Formosa 7s正式邁入亞洲具代表性的國際青少年足球賽事之列。

對球員而言，這是一場挑戰自我、拓展視野的國際旅程；對家長而言，這是孩子成長路上難能可貴的學習機會；對球迷而言，則是一場近距離感受青春、熱血與夢想的足球嘉年華。

當全世界都在關注世界盃時，台灣也正透過Formosa 7s，培育著未來的足球新星。或許，今天在高雄楠梓足球場上奮力奔跑的孩子，未來就會站上世界最高殿堂；而現在的你，正有機會親眼見證他們夢想開始的那一刻。

這個夏天，邀請您一起走進球場，感受每一次吶喊、每一次拚搏、每一個永不放棄的瞬間。

因為足球帶來的，不只是勝負，而是勇氣、友誼與無限可能。

2026 FORMOSA 7S 國際七人制足球錦標賽

比賽地點

高雄市立楠梓足球場、高雄國家體育場、高雄大學足球場、鳳山體育場

賽事日期

2026年8月5日至8月9日

讓我們一起見證，下一個世代的夢想，在台灣啟航



健身工廠
FITNESS FACTORY

IFBB
PROFESSIONAL LEAGUE
TAIWAN

OFFICIAL
OLYMPIA
QUALIFIER

IFBB
PROFESSIONAL LEAGUE
www.ifbb-pro.com

NPC
NATURAL PROFESSIONAL LEAGUE
www.npc.com

NPC WORLDWIDE OPEN PRO QUALIFIER NPC WORLDWIDE NATURAL PRO QUALIFIER

台灣公開職業卡資格賽 | 自然職業卡資格賽 JULY 17-19, 2026

高雄大東文化藝術中心 - 演藝廳 (高雄市鳳山區光遠路161號)

KAOSIUNG CITY DADONG ARTS CENTER No. 161, Guangyuan Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

2026 IFBB PRO 台灣職業賽 暨 NPC 職業卡資格賽 熱血登場

NPC WORLDWIDE OPEN PRO QUALIFIER

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！

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>

NPC WORLDWIDE NATURAL PRO QUALIFIER

台灣自然職業卡資格賽報名開跑！

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！

自然職業卡資格賽報名網址：<https://pse.is/8zmums>

2026.07.12 (日) 截止報名

健身工廠
FITNESS FACTORY

IFBB
PROFESSIONAL LEAGUE
Info: IFBB-ProLeague.com

OFFICIAL
OLYMPIA
QUALIFIER

NATURALS
PRO/AM

IFBB
PROFESSIONAL LEAGUE
TAIWAN

IFBB PRO TAIWAN PRO SHOW

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

台灣職業大賽 JULY 19, 2026

高雄大東文化藝術中心 - 演藝廳 (高雄市鳳山區光遠路161號)

KAOSIUNG CITY DADONG ARTS CENTER No. 161, Guangyuan Rd., Fengshan Dist., Kaohsiung City

IFBB PRO TAIWAN PRO SHOW

2026 年上半年度最盛大的健美賽事即將到來
IFBB PRO TAIWAN PRO SHOW 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！

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)

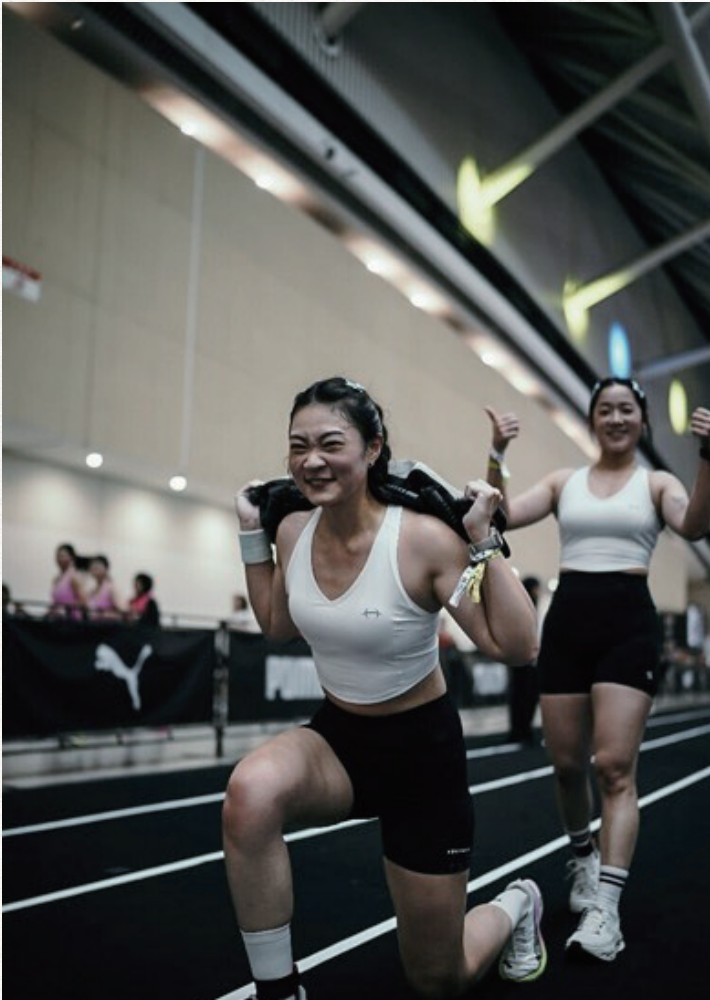
海外初挑戰！

HYROX 韓國仁川站完賽心得

開元廠（教練部）

RAINIE

HYROX/女子雙人組



繼台北站之後，這次解鎖人生第一次海外
HYROX韓國仁川站！

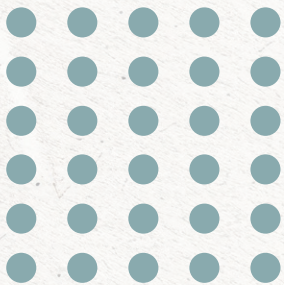
原本以為只是換個國家比賽，結果現場氛圍完全不一樣。韓國選手整體實力非常強，其中也看到幾位體能之巔的參賽者，每個項目都能看到大神等級的表現。

當然，除了比賽本身之外，還有一個意外收穫就是帥哥含量超高！

走在場館感覺像在看運動版時裝週，每個人身材都超好，讓人瞬間忘記腿有多痠。

第一次海外HYROX，不只是完成一場比賽，更像是一趟把運動和旅行結合的體驗。看見不同國家的選手、感受不同的比賽文化，也再次發現自己還有很多進步空間。

*fitness
no limit*



開元廠 (教練部)

LYNN

HYROX/女子雙人組

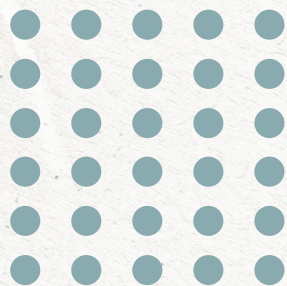


第一次參加HYROX，其實是被同事一句「既然都到韓國了，不如順便比賽吧！」推坑報名。

當時連賽事規則都還沒完全搞懂，就這樣參加女雙組。

雖然賽前練習不多，但現場熱血的氛圍和團隊合作的過程都令人難忘。即使碰上經期影響狀態，最後仍以1小時30分順利完賽，也讓我更期待下一次挑戰更好的成績。

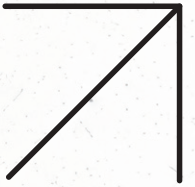
fitness
no limit
hyrox





超級體能競賽

精明廠熱血開戰



六月的精明廠，因為一場比賽，沸騰了。

2026年6月6日，超級體能競賽再度熱血開賽。這次賽制不同以往，改為5人團體制，所有挑戰必須在30分鐘內完成。更快的節奏、更密集的關卡，考驗的不只是體能，也是一支隊伍在壓力下的默契與信任。

比賽從跑步機、滑雪機、推拉雪橇、波比跳箱，到划船機、再次跑步、農夫走路，再接續沙袋弓箭步與牆球投擲，每一站都考驗著速度、力量、耐力與意志。這次賽制最大的不同，是每一關都必須等到所有夥伴完成後，才能一起前往下一站。沒有人想拖慢團隊，也沒有人想成為讓隊友等待的人，這份心理壓力，讓比賽更添張力。

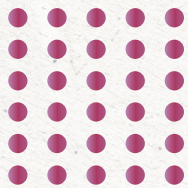
其中，划船機結束後再次回到跑步機，是最考驗默契與耐力的一關；賽程後段的沙袋弓箭步接牆球投擲，則是下肢肌力、核心穩定與專注力的極大挑戰。短短30分鐘內，團隊必須互相補位、彼此支撐，才能把平時累積的訓練成果發揮出來。

最終，由四位教練與一位總公司夥伴組成的「老弱殘兵」，以20分鐘的亮眼成績登頂奪冠。他們如何從上一場的遺憾中重新調整，在一次次團練與自我突破中找回節奏？本期月刊，將帶大家走近這支冠軍隊伍，看見他們在賽場背後的堅持、壓力與默契。

有人為了雪恥再次站上賽場，有人在工作與訓練之間努力平衡；有人帶著傷勢仍咬牙完賽，也有人在大魔王關卡前撐住，只為了不讓團隊停下腳步。這些真實又狼狽的過程，正是比成績更動人的地方。

汗水落下的那一刻，是突破，也是回憶。這場比賽或許已經落幕，但每一位選手咬牙堅持的身影，都為這個六月留下最熱血的印記。

熱血仍將延續，下一場超級體能競賽即將在萬隆廠登場。7月25日，我們萬隆見！



Phyrox



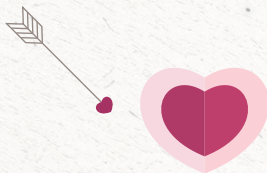


no limit



體適能教育訓練部

KYLE



身為一個靈魂不是在賽場上主持、就是在賽道上燃燒的男人，今年一月在大有廠的超級體能接力競賽，我們這隊「老弱殘兵」最終飲恨拿下第五名。那差一點點的殘念，讓大叔我灌頂了五味雜陳的淚水。幸好，228那天我和老搭檔在HYROX台北場男雙組全力輸出，斬獲了進步顯著的亮眼成績，這才讓老而彌堅的我，在深夜摸著膝蓋的時候得到了一絲絲安慰。

但身為資深教練的尊嚴不允許我停下，我立馬著手規劃精明廠的全新賽制「Hyper Racing Game」。這個賽制堪稱兵法修煉，考驗的是如何「把對的肉體放在對的位置」。而面對我個人最痛恨的魔王弱項——跑步，我只能在短時間內瘋狂加壓，每天都把「跑步」當成「跑路」在逃命。



這種自殘式的自律訓練沒有僥倖，團隊的磨合過程，基本上就是一部大型的「集體缺氧又沒爹娘疼愛的紀錄片」。

然而，支撐著我每週三次繞著操場練跑的終極動力，竟然是精明廠這次令人無法抗拒的——粉、紅、色、主、視覺！

從裁判制服、完賽紀念章，到冠軍、亞軍和季軍錦旗，全都是夢幻的Pink！看到那面旗子的瞬間，我那鋼鐵般的心臟突然漏跳一拍，內心竟然在大喊：「不管啦！人家也好想要擁有一面那個粉紅色的旗子喔，哎喲真討厭～」

為了這面粉紅旗，我們開啟了「只要還有一口氣、倒下了也不准換人」的斯巴達訓練，更召喚了超強大腿新隊友。這位兄弟的加入過程簡直是一部黑幫血淚史，期間他受傷兩次，甚至連門牙都被撞斷了，他居然一臉淡定的把血和著牙齒吞下去，還完全不讓隊友知道！（兄弟，我們是去比賽，你是在拍《英雄本色》還是去當特務？）

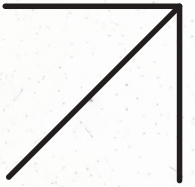
沒有僥倖，不是奇蹟，我們最終用汗水和鮮血（字面上的意思），把那面夢幻的粉紅旗和人人想要的獎金牌狠狠的扛回家，也終於不用在返回高雄的高鐵上召開賽後檢討會。

「老弱殘兵」的大叔和大嬭成功了，但我們沒時間休息。下一場賽事很快就要來臨，更不人性的地獄課表已經在路上。各位隊友，擦乾淨我們的血水，帶著我們的粉紅少女心，賽道上見！



博愛廠 (教練部)

NATE



第一次參加頭份廠的時候，我心裡想：「不就跑一公里、推個雪橇而已嗎？再跑一公里、做個波比跳而已嗎？這有什麼難的？」

結果事實證明，做人不能太有自信。推完雪橇後，我的股四頭肌直接宣布罷工。後面的項目不是我在比賽，是我的靈魂拖著身體前進。尤其是波比跳那 100 公尺，我不是用跳的，我是用意志力加爬行完成的。

那場比賽後，我躺在地上想：「我這輩子應該不會再報名這種東西了。」結果過沒多久，就收到 Kyle 哥跟 Bella 的邀請參加大有廠。我想了一下，不行！頭份慘案不能就這樣被寫進我的人生履歷，我要雪恥！於是又報名了。

雖然成績沒有飛天遁地，但卻意外讓我找到比賽的樂趣。然後我發現一件很奇怪的事，每次比完都會說：「再報名我是狗。」結果下一場比賽開放報名的時候，我都會默默拿起手機：「嗯……好吧，再一次。」

這次換了一個全新的組合，不是自己苦撐，而是大家一起受苦，一起跑、一起累、一起喘到懷疑人生。棒次怎麼排、重量怎麼配、戰術怎麼調，大家不知道討論了幾百次，但也因為這樣，最後才能順利完成。

這次最大的功勞不是某一個人，而是隊友的配合、努力、精神，還有願意把自己操到快往生，卻還是準時來訓練的自律。

沒有大家一起練，沒有大家一起撐，沒有大家一起互相鼓勵，就不會有這次的成績。因為這從來都不是一個人辦得到的事，這是一場真正的團隊勝利！

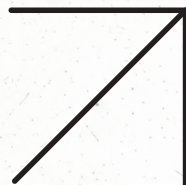
好啦，感性到這裡就好。下一場比賽時間已經出來了，我嘴巴說不要，但訓練課表已經打開了。拜拜，我要去受苦了。

no limit



博愛廠 (教練部)

UNA



經歷了頭份廠、大有廠的完賽體驗後，因為前幾次賽制的關係，自己並沒有特別認真準備。

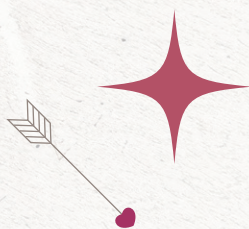
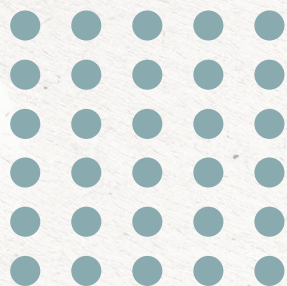
但這次精明廠的賽制不同，我不想成為團體賽中的老鼠屎，所以督促自己在賽前兩個月就開始投入訓練。一週三次高強度課表，每一次都把自己操到喘不過氣才甘願結束。也特別感謝最佳訓練夥伴 Nate，在我想偷懶、想放鬆的時候，總是提醒我該動起來了。更謝謝我的隊友們，每個人都非常優秀，也因為大家的努力，讓我們這次能夠順利拿下團體賽第一名。

訓練的過程雖然辛苦，但有大家一起努力，痛苦好像也沒那麼痛苦了。對我來說，最困難的其實不是訓練本身，而是在工作與訓練之間取得平衡。除了維持上課與執行工作的品質，還要兼顧訓練頻率、訓練強度以及訓練後的恢復，避免讓自己身心過度疲勞。

還好，這一切都克服了。這次也再次提醒自己，不要一直待在舒適圈裡。很多以前覺得不可能做到的事、覺得太累太辛苦的挑戰，當你願意跨出去、願意堅持下去，其實就離理想目標更近一步了。

第一名，不只是比賽的成績，更是對這兩個月努力最好的證明，成績不會辜負努力，舒適圈之外，才有成長的機會。

還有好喜歡這次粉紅色的錦旗，高掛在博愛廠教練部，每天上班看了都開心。



fitness



人力資源部

BELLA



訓練一直沒有停過，自從確定 6/6 精明廠要上場比賽後，只有一件事變得更明顯——就是「更操」。

上一場大有廠的成績不如預期，心態很崩。但該檢討的一樣沒少，賽後立刻進入反省模式，把所有不足一條一條抓出來，加倍補強。每次團練都覺得自己很渺小，因為隊友們真的太強了，那種差距不是一點點，而是直接感受到自己還有多大的進步空間，就算練到頭暈斷片，醒來的第一個念頭還是一把課表練完，沒有退路，只能更強。我不想再心態崩了！

這段時間真的要大大感謝 Nate，課表安排得又狠又精準，把我們一個個往極限推。每一份課表、每一次調整，都是為了讓我們更穩、更強！



比賽當天更是全程在線指導，步頻、距離、呼吸、配速樣樣叮嚀，甚至在我們快撐不住的時候，還能即時提醒、加油，把我們一個一個拉回節奏。陪著我們穩住呼吸、咬牙撐過每一站，直到一起衝過終點線。

說到我的大魔王關卡，絕對是「20公斤沙袋弓箭步」，呼吸變得急促，腳步變得沉重，最後那一哩路場邊同事的吶喊、隊友的鼓勵，一聲一聲進到心裡轉化成支撐我繼續往前的力量，感謝你們，弱雞好感動。

這場比賽，我們都有「必勝」的決心，強烈到我賽前三天就開始失眠（壓力大到連睡覺都在比賽）。而真正站上場時，大家更是毫無保留拼盡全力。

要拿一面旗幟，真的不容易！第一名，不只是成績，是我們被操到懷疑人生、被沙袋壓到靈魂出竅，還能彼此拉一把、一起撐到最後的證明。

謝謝場邊的吶喊、隊友們的陪伴，還有那個沒有放棄的自己。很累，但很值得!!



no limit 



楠梓廠 (教練部)

LUKE



前幾次 HRC 都剛好有事錯過，這次感謝 Kyle 哥揪團，終於有機會來玩一下。

參加過兩屆 HYROX 之後，我大概知道怎麼訓練才能讓成績進步。不過這次的比賽跟 HYROX 不太一樣，對我來說比較像是 Cross-Fit 的版本。原本想說好好備賽，結果老天爺似乎有自己的安排。

三月中打泰拳時不小心翻船，腳踝韌帶直接撕裂傷，喜提休息三週套餐。三週後終於能開始慢慢恢復訓練，中間還參加了一次團練，心想：「好像有機會喔！」

結果四月底又出車禍。幸好骨頭沒事，但手跟嘴巴加起來縫了 24 針，外加各種擦傷跟傷口，於是再次獲得休息三週 VIP 套餐。

等到終於能正常運動時，時間已經來到五月底。好不容易認真訓練快一週，5/29~6/4 又出國，回來後運動兩天直接上場。

簡單來說，我這次的備賽內容大概是：受傷 → 休息 → 受傷 → 休息 → 出國 → 比賽。主打一個完全不按課表走。

比賽開始後其實就有點擔心體能撐不住，結果到了波比跳時，我的左大腿直接宣布罷工，開始抽筋。

我猜原因應該不是訓練太累，而是跟我從高鐵站一路騎腳踏車到精明廠這件事比較有關係。

但身為資深抽筋選手，這種場面也不是第一次見了。抽筋歸抽筋，工作還是得做。於是就一邊跟大腿談判，一邊努力把該完成的內容完成，最後順利衝過終點。

看到成績的時候，其實有點慌，因為我原本預計 18~19 分鐘完賽，結果最後跑出 20 分鐘。當下第一個念頭是：「完蛋，我是不是拖累大家了？」結果還好，最後以 1 分鐘的差距險勝第二名。

第一次參加就拿到第一名，真的有種意外中樂透的感覺。感謝所有隊友的努力，讓我第一次體驗到站上第一名的滋味。不過大家放心，我不會因為拿第一就開始膨脹。畢竟以我這次的備賽狀況都能站上來，下次如果真的有好好練，應該還有進步空間吧？

繼續努力、繼續進步，希望下次比賽不要再解鎖新的受傷成就了。加油！



regional annual meeting

中區

區域年會花絮



2026 年已來到一半，中區夥伴也在 6/4 迎來年度相聚時刻。本次年會集結精明、豐原、新時代、中清、文心南、水滴、逢甲、福科、梧棲、景賢、沙鹿、松竹、烏日、員林、草屯、金馬等廠館夥伴齊聚一堂，從場上的分工合作，到餐敘中的輕鬆交流，夥伴們不只展現團隊默契，也拉近了彼此距離，讓中區團隊在歡笑與互動中累積更多前進的能量。



高純度一水肌酸

無調味 | 零熱量 | 小包裝



INSTANT ENERGY BOOST

UP
運動耐力

UP
瞬間爆發力

UP
儲水比例

每日一包，輕鬆提升運動表現

好文好書



圖 / 誠品線上官網

作者：李屏瑤

出版社：時報文化出版企業股份有限公司

顯影記

關於那些最初的時光，及生命故事的顯影

《顯影記》以貼近肉搏般的書寫，放大生命成長中的幽微痕跡。李屏瑤直面童年、家庭與青少年時期的陰影，讓一篇篇生命故事如暗房顯影，映照出時代共鳴，也看見她聰穎、果敢而真切的自我成形。

活動推薦

2026大稻埕夏日節

大稻埕夏日節在延平河濱公園（大稻埕碼頭）舉行，活動搭配水岸燈飾、精彩煙火秀、美食、音樂演出等，並與在地商圈業者合作推出專屬優惠活動，打造全臺最具代表性的夏季活動，邀請國內外旅客來臺北體驗臺北舊城風華及河岸風情。



圖 / 台北旅遊網官網

活動時間 | 2026.07.25（六）～2026.08.15（六）

活動地點 | 臺北市大同區臺北延平河濱公園

（淡3號至5號水門間）及大稻埕碼頭

FREE

免費參加

講座分享

「永續零廢分享會 | 減法生活 · 加倍快樂」



圖/ 新北市立圖書館官網

講師將分享多年實行零廢棄生活的經驗，並提供具體且簡單易行的日常方法，讓大家了解永續生活其實無須強迫改變，只需在日常生活中舒服地調整生活習慣，就能以自在的方式實踐無痕生活。

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.07.25 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 總館1樓活動推廣區

(新北市板橋區貴興路139號)

美食推薦



圖/ Draft Land Instagram

Draft Land

在台北，週末喝酒是平凡不過的事情，但在台北喝酒要便宜卻是件不容易的事情，Draft Land 提供多樣選擇的調酒，平民的價格與不平凡品質，是我推薦喝酒的去處。

地址 | 臺北市大安區忠孝東路四段248巷2號1樓

好文好書



圖 / 誠品線上官網

賣瓜的人

誠實剖開，看見最真實的自己

只有把自己誠實剖開，才知道是甜、是苦澀，還是偽裝堅強。透過文字，作者誠實地剖開自己，直視內在的壓抑、脆弱、欲望、匱乏感，以及各種偽裝。語言機靈，敘事節制中有犀利，憂傷裡時而不經意流露幽默與荒謬。

作者：洪倪

出版社：遠流出版事業股份有限公司

活動推薦

桃園閩南文化節



圖 / 桃園觀光導覽網官網

桃園閩南文化節以「地方參與、傳統創新、民俗轉譯、深化交流、國際接軌」五大軸線，串聯跨世代與跨族群的能量，讓傳統文化在當代煥發驚喜，體驗這場結合職人工藝與科技美學的文化盛典！

活動時間 | 2026.06.05 (五) ~ 2026.07.25 (六)

活動地點 | 桃園市八德區八塊厝民俗藝術村

(桃園市八德區大愛里重慶街36-1號)

FREE

免費入場

講座分享

看見時空的邊界

當地球成為望遠鏡，我們怎麼看見黑洞？



圖 / ACCUPASS 官網

透過深入淺出的科普演示、趣味互動體驗以及寓教於樂的 DIY 活動，讓孩子們在輕鬆愉快的氛圍中接觸科學，激發探索的好奇心，並在心中播下科普知識的種子，培養未來持續學習與創新的力量。

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.07.25 (六) 13:30~16:30

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)

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

三冬麵舖

像日本拉麵店一樣是使用自動販賣機點餐和結帳，裡面是日式木質裝潢，搭配橘色一盞又一盞的燈泡，讓人感到溫馨放鬆，特製三冬雞濃厚拉麵可以免費加麵，特製跟一般版本就是肉量比較多，上桌時可以聞到清雅的雞湯味道，很濃厚但不死鹹，雞湯裡滿滿的膠質，喝完嘴巴會有一點點黏黏的感覺，碗邊有柚子胡椒可以拌進去湯裡，味道會更清爽！喜歡喝湯的人不能錯過！記得需要提前來排隊喔。

地址 | 桃園市桃園區同德十街5號

好文好書



圖 / 誠品線上官網

酒杯裡的世界史

令人陶醉的杯中物，竟然是扭轉歷史的關鍵！

酒的歷史，也是人類文明的縮影。從狩獵採集時期的自然發酵、農耕時代的穀物釀酒，到蒸餾技術、航海交流與工業化量產，酒隨著時代不斷演變，也見證了文化、貿易與生活方式的變遷。這本書帶我們從一杯酒出發，看見人類歷史中交疊流動的文化軌跡。

作者：宮崎正勝

譯者：陳柏瑤

出版社：遠足文化事業股份有限公司

活動推薦

2026夏日放／FUN時光一百老匯傳奇音樂劇《COMPANY》



圖 / 臺中國家歌劇院官網

百老匯傳奇音樂劇《COMPANY》臺灣世紀首演登場！夏日放／FUN時光限定推出，經典僅此一次！錯過不再！現代音樂劇之父史蒂芬·桑坦，最具開創性的代表作之一，被譽為「現代音樂劇分水嶺」的傑作，一封寫給孤獨靈魂最溫暖的信，「與人連結雖然伴隨著痛苦，卻是活著的唯一證明。」

活動時間 | 2026.07.10（五）～2026.07.12（日）

活動地點 | 臺中國家歌劇院大劇院（臺中市西屯區惠來路二段101號）



售票活動

講座分享

AI 可以說得很好，但我們可以說得更真嗎？

演講時間 | 2026/7/18 (六) 下午2:00



AI 可以說得很好， 但我們可以說得更真嗎？

陳明珠
講者 主持人

在語言被大量生產、表達變得越來越流暢的時代，我們似乎更容易開口，卻也更難真正被理解。什麼樣的話，能夠穿越表面，抵達人心？明珠將從多年主持與廣播經驗出發，回望每一次站上舞台與面對他人的時刻，分享她如何在聲音之中練習感受，在言語之間學會靠近。她相信，表達不只是技巧的累積，而是一種對他人、也對自己誠實的過程。在開口之前，先學會傾聽；在被聽見之前，先願意理解。這是一場關於語言，也關於人如何彼此靠近的練習。期待在演講中與各位真心對話。

網路
報名時間
6/29 (一)
上午9:00

圖 / 大墩文化中心官網

在表達越來越容易的時代，真正被理解卻不簡單。明珠將從多年主持與廣播經驗出發，分享她如何在聲音與言語之間練習感受、學會靠近。表達不只是技巧，更是誠實面對自己與他人的過程；在開口前先傾聽，在被聽見前先理解。

活動時間 | 2026.07.18 (六) 14:00

活動地點 | 大墩文化中心演講廳 (臺中市西區安龍里英才路600號)

FREE

免費參加

美食推薦

落日小酒場

第一次來就能感受到店家對餐點與用餐氛圍的用心。食材新鮮、調味恰到好處，每一道料理都能吃出細節與誠意。店內環境舒適放鬆，很適合下班後與朋友小酌聚餐，也適合想好好享受美食的時刻。服務親切細心，讓整體用餐體驗更加分。無論是料理品質還是氛圍營造，都讓人想再訪，值得推薦給喜歡日式居酒屋的朋友。

地址 | 臺中市西區中美街445號

電話 | (04) 2326 8199



圖 / 落日小酒場粉絲專頁

好文好書



圖/誠品線上官網

嶄新的理所當然

是新的夢想，使今日的我們幸福的寶石

本書分享的祕訣，在於如何發現並用心創造新的價值觀，以及為此拿出勇氣。

這份好奇與探究，將成為你生活與工作中重要的種子。

作者：松浦彌太郎

譯者：張富玲

出版社：麥田出版社

活動推薦

藝志同心 - 志工多元創作展



圖/台南市政府文化局官網

歸仁文化中心攜手志工隊特別規劃《藝志同心-志工多元創作展》，以展現志工們的傑出才藝，從細膩的光影攝影、奔放的色彩繪畫，到獨具匠人的手作、沉穩有力的雕塑，呈現志工們在服務社會之餘，用心生活、實踐美學的結晶，並鼓勵社會大眾關注心靈富足，同時推動全民藝術參與，讓文化中心的空間成為散播熱情與美好的所在。

活動時間 | 2026.06.26 (五) ~ 2026.07.19 (日) 09:00~17:00

活動地點 | 歸仁文化中心第二畫廊 (臺南市歸仁區許厝里信義南路78號)

FREE

免費參加

講座分享

由經典影像穿越臺南運河百年時空

中西區圖書館多元閱讀推廣講座

河你一起

迎接臺南運河百年，一起來認識運河如何形塑臺南城市風貌與生活記憶，想像水岸空間的未來可能。

05 SATURDAY 16	14:00 - 16:00	由糖米商到海產商：日本時期運用運河的商人們 林玉茹／國立臺北大學歷史學系合聘教授 中央研究院臺灣史研究所 研究員
06 SATURDAY 06	14:00 - 16:00	看地圖，說臺南的運河 陳冠州／台南市鳳凰城文史協會 理事長
07 SATURDAY 11	14:00 - 16:00	由經典影像穿越臺南運河百年時空 王子碩／聚珍臺灣 總監

報名方式：
• 講座每場限額50人，免報名費，請掃描QR CODE報名。
• 每場活動前2週開放報名，敬請踴躍報名「中西區-府城之心」粉絲。

報名連結

指導單位：臺南市政府文化局、臺南市立圖書館 主辦單位：臺南中西區公所



圖/臺南市立圖書館官網

今年適逢臺南運河落成百年，中西區圖書館特別推出「河你一起」系列講座，邀請大家從不同角度重新認識這條運河，逐步走進運河與臺南人的生活記憶。

活動時間 | 2026.07.11 (六) 14:00~16:00

活動地點 | 中西區圖書館三樓多功能室

(臺南市中西區永華里湯德章大道3號)

FREE

免費參加

美食推薦



圖/ 食上主義餐酒館粉絲專頁

食上主義餐酒館

隱身在台南體育路巷弄的老宅內，食上主義將中西式的料理靈魂大膽翻玩，碰撞出令人驚豔的創意火花。這裡不只是喝酒微醺的秘密基地，每一道「硬實力」餐點更是讓人一吃上癮的主角！

地址 | 臺南市南區體育路21巷5-1號

電話 | (06) 213 0456

好文好書



圖 / 誠品線上官網

母親的大腦

揭開媽媽腦的科學真相

成為母親後的改變，不只是生活節奏被打亂，大腦也正在悄悄重塑。普立茲獎記者 Chelsea Conaboy 透過神經科學與心理學研究，帶我們理解「媽媽腦」背後真正的意義。這不是退化，也不是失去自己，而是大腦為了適應育兒，從感知、情緒到動機全面更新。這本書不是育兒工具書，而是陪你看懂自己如何在照顧孩子的過程中，慢慢成為更完整的人。

作者：雀西雅·康納博伊

譯者：洪蘭

出版社：財團法人信誼基金會信誼出版社

活動推薦

冰河巨獸展！化石博覽會



圖 / 棧貳庫官網

冰河時期，是地球氣候最嚴寒的年代之一。這段時期帶領觀眾走入冰雪覆蓋的大地，讓我們認識當時的環境變遷與生物樣貌。探索遠古世界在極端氣候下的生存故事，讓人感受到自然的力量與生命的韌性。

活動日期 | 2026.04.11 (六) ~ 2026.10.11 (日)

活動地點 | 棧貳庫KW2 (高雄市鼓山區蓬萊路17號)

BUY
TICKETS

售票活動

講座分享

下班隨手作 || 手作課程：招財水晶樹



圖/ ACCUPASS官網

水晶自古以來就被賦予了神秘的能量，不同類型的水晶被認為擁有各自獨特的治療和保護屬性。外型不只美觀，更有著獨特的能量，也被認為能夠影響個人的情緒、精神狀態和生活環境。人們相信水晶能夠調節周圍的能量場，從而促進身心健康，增強個人能量，並在日常生活中帶來平衡和和諧。

活動時間 | 2026.07.11 (六) 10:00~11:30

活動地點 | 下班隨手作高雄手作教室 (高雄市左營區明誠二路524號5樓)

BUY
TICKETS

售票活動

美食推薦

脂肪肝 深夜小料理

高雄爆紅的「脂肪肝深夜小料理」，主打精緻日台下酒小菜，店名幽默象徵料理美味到讓人拋開罪惡感。餐廳鄰近六合錢櫃，營業至凌晨3點，是同仁下班聚餐、微醺放鬆與深夜續攤的首選。因吧檯席次有限且極為熱門，建議提早預約。

地址 | 高雄市前金區六合二路152號

電話 | (07) 251 5688



圖 / 柏文夥伴提供



柏仁醫院 07-550-8888
高雄市左營區立文路53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
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

- 1、內用消費四鍋(鍋料鍋/蔬菜鍋)，即贈「中海鮮拼盤」乙份，不限平日或假日，五鮮級鍋物專賣各分店均可適用。特約商店專屬方案。
- 2、本優惠內容除特別告知，其餘活動皆可合併使用。
- 3、本合約如有變動，由五鮮級保有特約活動更改、終止與最終解釋權。

特約時間：115/12/31止



享溫馨-KTV
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)

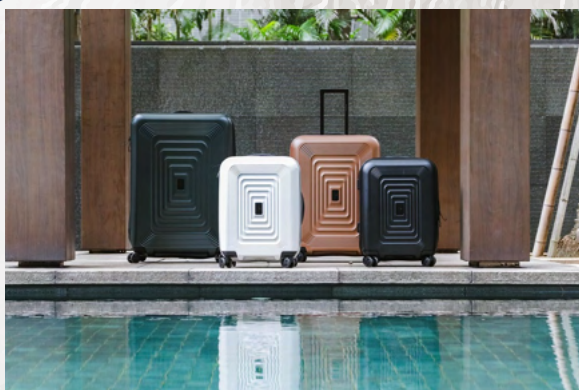
特約時間：116/12/31止



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



萬國通路 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。

特約時間：115/12/31止



黑沃咖啡 請洽官網全台據點查詢

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。

特約時間：115/12/31止



NU PASTA+天利食堂 請洽官網全台據點查詢

至甲方旗下品牌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，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



阿默蛋糕 請洽官網全台據點查詢

- 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 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

特約時間：115/12/31止



九乘九文具 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。

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



曼哈頓教育機構
請洽官網全台據點查詢

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

特約時間：117/12/31止



高雄市私立喬依斯幼兒園 (07)5566650
高雄市左營區明華一路57號1.2樓

■ 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)。

特約時間：115/07/31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。

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 Enix

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

統籌 會務一區辦公室 Jason

體適能教育訓練部 Kyle

人力資源部總務 Bella

北一區 汐止 Shelly

北二區 雙和 Money

中北區 正光 Sunny

中區 精明 Jean

中南區 中華 Kris、崇明 Eddie、仁德 Albee、永康 Kalu、開元 Lynn、開元 Rainie

南區 小港 Sonic、仁武 Logan、仁武 Tina、博愛 Nate、博愛 Una、楠梓 Luke



POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



人體工房



POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND



THE POWER IS EVERYTHING