



THE POWER IS EVERYTHING

夏日不廢，從練「肺」開始

- 前言 | 跟著飛輪節奏，踩出更好的心肺力
- ESG篇：你吃的健康食物，對地球健康嗎？
- 當世界為足球瘋狂，台灣也正在孕育下一個夢想
- 槳下的汗水，划出冠軍之路
- 中南區區域年會花絮
- 為孕期夥伴，打造更自在的工作日常
- 夏日訓練升級提案：從穿搭到補給一次準備
- 社團花絮 | 雙手萬能手作社
- 五區分享 · 特約商店 · 感謝名單

夏天一到，身體的反應會變得特別明顯。

走一小段路就會開始流汗，爬樓梯會喘，連騎車等紅燈都熱到快懷疑人生，稍微加快腳步，心跳也會跟著上來。這些日常感受，其實都和心肺功能有關。

之前我以為，飛輪只是坐在車上踩一踩，直到 6 月參加運動部舉辦的「健康台灣 全民騎動 - 室內 120 小時騎程馬拉松」活動，才明白事情完全不是我想的那麼簡單。

那次活動被設定的目標，是一小時內至少要騎到 30 公里，過程中還會不定時有人來確認進度（很逼人）。才剛開始騎 10 分鐘，就已經很想下車，看有沒有其他夥伴可以當我的大腿。腿痠、心跳快、汗一直滴，只能邊騎邊敲腿邊哀哀叫，內心一直想：「我到底為什麼會坐在這裡？」，還有夥伴一騎心率就直飆 190，根本是用生命在踩飛輪。

不過我最後也完成了兩小時的騎程。雖然第二天是和夥伴分成半小時、半小時輪流完成，但結束後大腿還是酸到懷疑人生。也就是那一刻，我很明顯感受到，飛輪不是單純流汗而已，而是會直接把心肺推到很高強度的訓練。所以我知道，踩飛輪真的不輕鬆。它會喘、會痠、會讓人一邊騎一邊懷疑自己為什麼要坐上來。但也正因為它夠直接、夠有強度，才更能訓練心肺、耐力和身體的恢復能力。撐過去的那一刻，也會有一種很實在的成就感：原來我真的可以做到！

這個夏天，就讓我們不要當「廢」人，一起當個有「肺」人。跟著有氧老師們走進飛輪教室，在音樂、阻力和汗水裡，踩出更好的心肺力，也踩出更有底氣的自己。



跟著飛輪節奏 踩出更好的心肺力

文/ 逢甲有氧部Darren

何謂心肺功能

心肺功能（Cardiorespiratory Fitness），又稱為心肺適能或心血管耐力，是指人體的「心臟、血管、肺部及骨骼肌」共同合作，將空氣中的氧氣吸入、輸送到全身，並由肌肉有效利用來產生能量的能力。

心肺功能的好壞，可以取決於以下四個系統的協調能力：

肺部（吸氧）：肺部吸入空氣，並將氧氣透過肺泡交換到血液中。肺活量大、呼吸肌強健的人，血液中的含氧量會較好。

心臟（幫浦）：心臟像幫浦負責將血液推送出去。心肌越強壯，每次跳動打出的血量（每搏輸出量）就越多，心臟就不需要過度過勞。

血管（運輸）：血管就像高速公路，負責把血液送到全身。富有彈性、沒有堵塞的血管，能讓血液順暢流動，血壓也會維持穩定。

肌肉（移動）：雙腿、軀幹等骨骼肌細胞內的「線粒體」，利用送來的氧氣燃燒脂肪或醣類，轉化為身體活動所需的能量。

心肺功能的好壞可透過以下指標來評估：

最大攝氧量（VO2 Max）：

這是評估心肺功能的黃金標準。代表你在運動到極限時，身體每分鐘每公斤體重能消耗的最高氧氣量。數值越高，代表心肺耐力越強。

安靜心率（Resting Heart Rate）：

一般健康成人安靜時的心跳約在每分鐘 60 - 80 次。心肺功能極佳的人（如馬拉松選手），安靜心率可能只有 40 - 50 次。因為他們的心臟非常強壯，跳一次的供血量就足夠日常所需。

心率恢復率（Heart Rate Recovery）：

高強度運動停止後，心跳在1~2分鐘內下降的速度。心肺功能越好的人，心跳恢復到正常水準的速度就越快。



心肺功能差，身體會怎樣？

如果長期缺乏運動導致心肺功能低下，身體會出現以下警訊：

日常易喘：只爬 2、3 層樓梯、提稍微重的東西或追公車，就喘到說不出話。

容易疲勞：因身體缺氧、能量轉換效率差，常覺得睡不飽、注意力難集中。

慢性病風險大增：代謝變慢，內臟脂肪容易堆積，罹患三高及心血管疾病的機率會顯著上升。

何謂飛輪

飛輪（Indoor Cycling）是提升心肺功能最有效的有氧運動之一。透過封閉式的踩踏循環與阻力調節，它能同時給予心臟、血管與呼吸系統極高的協調訓練。

飛輪提升心肺功能的科學機制

提高最大攝氧量 (VO2 Max)：

踩飛輪時，雙腿大肌肉群（股四頭肌、臀大肌）會持續且大量地消耗氧氣，迫使心肺全力運作以輸送含氧血，長期訓練能顯著提升身體利用氧氣的最高上限。

增強心肌收縮力：

高強度的踩踏能增加心臟的「每搏輸出量」（心臟跳動一次壓出的血量）。心肌變強壯後，日常安靜時的心跳率就會下降，心臟變得更省力。

刺激毛細血管增生：

長期的飛輪訓練會促使肌肉內的毛細血管密度增加，讓血液運送營養與帶走廢物（如乳酸）的效率大幅提升。

飛輪在強化心肺時具有以下獨特的運動優勢：

高心肺、低衝擊（關節友善）

飛輪是「非負重」運動，體重主要由座墊支撐。讓踩踏過程對膝關節、踝關節的衝擊力降到最低，適合體重較重、膝蓋受過傷，又需要一些強度心肺訓練的人。

完美的強度可控性

透過「阻力」與「踩踏迴轉速（RPM）」的交叉組合，你可以極度精準地控制自己的心率區間。無論是要做低強度穩態有氧運動（LISS）還是高強度間歇（HIIT），都能在一台車上完美實現。

高效誘發「後燃效應」

飛輪課常採用間歇訓練（例如：衝刺 30 秒、休息 30 秒）。這種模式不僅能在短時間內將心率推向巔峰、強化心肺耐力，還能在運動後持續燃燒熱量長達數小時。



何謂心率訓練區間

心率訓練區間（Heart Rate Zones）是指以個人「最大心率」的百分比為基準，由淺入深劃分出的 5 個不同運動強度範圍。分別如下：

心率區間	能量燃料消耗比例 (脂肪 vs 醣類)	RPE 自覺強度 (1-10 分)	呼吸與生理狀態換氣 閾值	適合的飛輪/運動情境
Z1 暖身恢復 (50%~60%)	脂肪 90%：醣類 10% (總熱量消耗極低)	1-2 分 (極輕鬆)	鼻吸鼻呼 完全沒有喘的感覺	踩飛輪前 5 分鐘熱身 公園走路
Z2 基礎燃脂 (60%~70%)	脂肪 70%：醣類 30% (脂肪燃燒效率最高！)	3-4 分 (輕微吃力)	接近有氧閾值(VT1) 呼吸微喘，可用完整句子聊天	飛輪長距離平地巡航 燃脂減重的核心區間！
Z3 有氧耐力 (70%~80%)	脂肪 50%：醣類 50% (能量消耗各半)	5-6 分 (中等吃力)	呼吸深且規律 能講 5-10 個字的短句	飛輪中等阻力坐姿爬坡 最能有效訓練心肺
Z4 無氧耐力 (80%~90%)	脂肪 30%：醣類 70% (身體開始大量缺氧)	7-8 分 (非常辛苦)	跨越乳酸閾值(VT2) 乳酸堆積開始。只能講單字	飛輪重阻力站姿爬坡 可突破體能瓶頸、提升速耐力
Z5 最大無氧 (90%~100%)	脂肪 10%：醣類 90% (純無氧能量系統)	9-10 分 (極限痛苦)	瘋狂大口喘氣 無法說話，肌肉伴隨強烈灼熱感	飛輪 HIIT 的 15-30 秒全力站姿衝刺 誘發後燃效應的頂峰

要找出自己這 5 區的「實際心跳數字（bpm）」，主要有以下兩種計算方式：

1.公式簡易法（最大心率法）直接用「年齡」推估最大心率，再乘以百分比。公式：最大心率 = 220 - 年齡

範例：30歲的人，最大心率為190bpm。

Z2燃脂區就是 190×60% ~ 70%=114-133bpm。

2.精準儲備心率法（Karvonen Formula），是更專業的精準算法。

公式：目標心率 = （最大心率 - 安靜心率） × 目標百分比 + 安靜心率

優點：心肺功能越好、安靜心率越低的人，算出來的訓練區間會更符合個人真實體能。

如果不了解心率區間的作用，就像目標設定好了，但是卻迷失了方向。了解心率區間，才能邁向目標，掌握前進的方式。

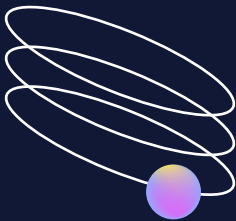
飛輪運動與心率訓練區間的結合，是健身界公認最完美的「數字化體能升級方案」。

在飛輪車上，你不需要像跑步一樣盲目猜測配速。透過調整飛輪阻力（重力）與踩踏迴轉速（RPM）這兩個重要的物理變數，你就能像控制收音機頻道一樣，精準地將心率推移到該有的訓練區間（Z1 - Z5），達成截然不同的運動目的。

運動強度／心率＝阻力 × 踩踏迴轉速（RPM）

當你想從 Z2 升到 Z3（增加有氧刺激）：不需要拼命加快腳步，只要將阻力旋鈕往右轉調整，保持原本的踩踏速度，心率就會在 30 秒內自然上升。

當你想從 Z3 衝進 Z5（進行 HIIT 間歇）：維持原本的爬坡阻力，將轉速（RPM）快速提升，心率就會立刻飆升。





飛輪心肺訓練：80/20 黃金法則

這個法則是由著名運動科學家 Dr. Stephen Seiler 透過研究大量奧運耐力選手的訓練數據後發現的黃金比例。簡單來說：想要騎得更快、心肺更強、減脂更有效，你必須讓「慢的更慢（80%），快的更快（20%）」，絕對不要高不成低不就。

80% 的穩定：低強度有氧（Z2-Z3 區間）

這部分的目的是「打地基」。如果飛輪50分鐘，其中40分鐘都維持Z2（基礎燃脂）與Z3（有氧耐力），心跳區間大約落在120～150下。

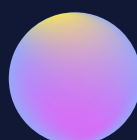
為什麼要佔這麼高比例？

- 鍛鍊心臟的容量：在這個強度下，心臟每跳一次能打出最多血液（每搏輸出量最大化）。長期下來，心肌會變得富有彈性，心臟容量變大，你的安靜心率就會顯著下降。
- 升級細胞裡的「燃脂工廠」：這個區間能刺激肌肉細胞內的「線粒體」成倍增生。線粒體是體內唯一燃燒脂肪的工廠，工廠蓋得越多，你日常燃脂的效率就越高。
- 不累積大腦與身體的慢性疲勞：這個強度對神經系統的負擔極小，身體能快速修復，讓你天天騎也不會過度疲勞或受傷。

20% 的挑戰：高強度衝刺(Z4-Z5區間)

這部分的目的是「極限挑戰」。課程時間的20%（約10分鐘），需要狠狠地把自己推入大腿酸痛、無法說話的Z4（乳酸閾值）與Z5（最大無氧）區間，心跳區間大約落在160～180下左右。

- 壓榨心臟的馬力：高強度能逼迫心肺系統運作到極限，是提升最大攝氧量（VO2 Max）不可或缺的刺激。
- 啟動「後燃效應」：雖然只衝刺了10分鐘，但這種缺氧狀態會讓身體在運動後長達12～24小時左右，持續消耗較多的卡路里來修復身體。
- 邊際效應遞減：高強度對中樞神經和肌肉的破壞極大。如果多數時間都在高強度轟炸，身體來不及修復，心肺功能反而會退化，甚至導致免疫力下降、失眠。



大有廠（有氧部）

大龍

飛輪是提升心肺能力非常有效的運動，踩踏時配合音樂節奏、飛輪阻力，讓心臟收縮，達到有效運動效果。

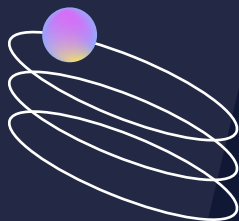
依照老師課表、音樂，踩踏轉速、阻力控制，可明顯分辨出強度。

透過飛輪運動了解到心肺能力的重要性，良好的心肺功能不僅能提升運動表現，也能改善日常生活中的體力與耐力，讓身體更有精神，恢復速度更快，同時飛輪也是一項能有效舒緩壓力，放鬆心情，課程後感覺身心更加輕鬆。



米 米 米

>>>>



大有廠（有氧部）

Avon

每當我在健工櫃檯前廣播著「親愛的會員，早安！我是Avon 老師 10：20在飛輪教室有一堂飛輪課程」時，從沒想過自己會從一個只是熱愛飛輪、有氧課程的上班族同學，在老師鼓勵、同學邀約下，一同報名E-cycle飛輪新訓，通過健工考核，取得代課資格，意外開啟了「飛輪代課老師」的斜槓人生。

飛輪課程除了能訓練專注核心與發力、增加心肺功能，讓體能、體態變好外，更能提升屈膝、屈髖的活動能力，讓我在外騎及上其他有氧課程時有著極大幫助。

超感謝健工的飛輪老師們給我的訓練及授課分享，每位飛輪老師都是我學習的對象。

想想自己想成為什麼類型的飛輪老師？

因為喜歡和同學一起訓練的感覺，編排課程以E-cycle為架構，掌握音樂節奏感，一同學習正確的騎乘姿勢及學習利用身體的力量帶動踩踏，得到最好的運動效益。上課過程不時給同學滿滿的能量與鼓勵，讓同學和我一樣喜愛飛輪課程。

想進一步規劃你的運動計畫嗎？

「飛輪課程適合各種程度的會員，歡迎您帶著水和毛巾到飛輪教室，健身工廠祝您健身愉快」。



中壢廠（有氧部）

YoYo



很多人第一次接觸飛輪時，最直接的感受就是「好喘、流好多汗！」但其實，這正是心肺系統正在努力工作的表現，經過規律的訓練可以慢慢提升心肺功能。

飛輪訓練是一項能有效提升心肺、下肢肌力的運動。透過不同的阻力、速度以及音樂節奏，讓身體在不同強度間切換訓練，刺激心臟與肺部持續運作。長期規律上課，不只是運動時比較不容易喘，更能提升身體利用氧氣的效率，讓體力、肌肉耐力和有氧恢復能力都慢慢進步。

身為飛輪老師，我常常看到學員從一開始只能勉強跟上課程，到幾個月後，不但能完整完成整堂課，還能挑戰更高的阻力、更快的節奏。很多會員也會和我分享，出去爬山、打球或騎車體力有明顯變好，也覺得比平常更有精神了。這些看似不起眼的改變，其實都是心肺功能進步的表現。

我一直覺得，飛輪不只是追求燃燒多少熱量或是訓練多操多累，更重要的是培養能陪伴自己很久的好體能，和一副更好用的身體，來面對我們美好的人生。每一次踩踏、每一滴汗水，都是在為自己的健康慢慢累積。

如果你是第一次接觸飛輪，也不用擔心跟不上。每個人的體能狀況都不同，只要依照自己的能力調整阻力與節奏，循序漸進地練習，就能慢慢感受到自己的進步，第一次上課甚至全程坐姿也沒有問題。

我也常和學員分享一句話：「不要和別人比，今天只要比昨天的自己多進步一點就好。」持續規律地運動，比偶爾拚命一次更重要。當你願意一次又一次踏上飛輪，你收穫的不只是更好的心肺能力，也會擁有更健康、更有活力的自己。

XXX

大有廠（有氧部）

儀馨

上完一堂完整（通常為 50 分鐘）的飛輪課，無論是對新手還是規律運動者，不論在心理、體能、還是生理上，都會經歷一場非常棒的體驗。

一堂完整飛輪課的心得與歷程

*前 10 分鐘（熱身與啟動）：隨著輕快的節奏，開始調整呼吸與踩踏轉速，這時身體開始微微發熱，心率逐漸提升，關節的活動次數也隨之增加。此時的身體已準備好迎接一場在單車上的音樂派對，感覺通常是充滿期待、躍躍欲試。

*中段 30 分鐘（模擬路況與高強度間歇）：這是整堂課的精華，無論是小丘陵地形的踩踏

下頁接續

或是平地的加速衝刺、站姿跑步，或是高阻力的坐姿爬坡、站姿爬坡，或是爬坡衝刺、爬坡轉彎，隨著音樂的節奏，心跳開始加快，呼吸變得急促，汗水如雨狂下。這時會進入高強度間歇的狀態，雙腿大腿會感受到強烈的酸痛與灼熱感，但在音樂和老師的帶領下，雖然身體很累，但會有一種想「突破極限」的亢奮感。

*後 10 分鐘（緩和與伸展）：音樂轉為輕快、柔和，阻力調輕。當心率慢慢緩和下來，最後完成大腿、臀部、小腿的伸展時，全身上下會被一種極度暢快的疲憊感與滿滿的成就感包圍。

體能與心肺耐力上的實質變化

如果將時間拉長，維持每週 2 ~ 3 次的飛輪訓練，大約在 4 ~ 6 週內，就會明顯感受到身體出現以下驚人的進步：

1. 心肺耐力的提升

飛輪是極佳的有氧與無氧交替訓練，持續練習後會發現：

- 最大攝氧量提升：身體利用氧氣的效率變高了。
- 日常心率表現改變：安靜心率會逐漸下降，這代表心臟每跳動一次就能打出更多血液，心臟變得更有力量。
- 恢復速度變快：在高強度衝刺後，不再需要喘氣很久，心率能在短時間內降回穩定區間。

2. 下肢肌耐力與核心穩定度增強

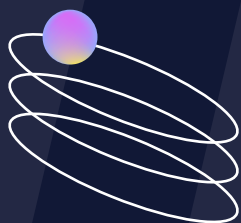
飛輪不傷關節，但對肌肉的考驗極大：

- 股四頭肌與臀大肌：爬坡時的重踩能有效建立下肢肌耐力，讓大腿線條變得更緊實。
- 核心肌群：為了在高速踩踏或站姿踩踏時維持身體不晃動，核心（腹部、背部）會被迫持續收緊，進而提升全身的穩定度。

3. 身體代謝乳酸的能力提升

在剛開始上課時，大腿很容易因為乳酸堆積而感到酸痛無力。隨著訓練量增加，可以在高強度（重阻力或高轉速）下維持更長的時間，而不會馬上感到力竭。

飛輪課不僅僅是燃脂效率極高的運動，它更是一面鏡子，能讓你在短時間內看見自己心肺功能的進步。當你發現幾週前讓你痛苦不堪的坡度，現在竟然能輕鬆踩過時，那種對自己身體的掌控感是無可比擬的！



南崁廠（有氧部）

瑪丹娜



從會員到飛輪老師

在成為一位飛輪老師前，我是健身工廠的會員，因為愛運動成癮，所以幾乎每天都是到健身工廠報到，也常常上飛輪。有個老師看我常常來上課，鼓勵我去報考飛輪老師，在這裡也謝謝鼓勵過我的老師



及讓我有機會上台的培訓師！我在台下當會員上飛輪課時，那種隨著音樂節奏全力以赴揮灑汗水的感覺加上老師的激勵跟鼓舞，帶來了心靈層面很大的滿足感跟成就感，就只是很純粹的一直踩踏畫圓，只專注在呼吸節奏與肌肉發力。彷彿把一切俗事跟煩惱都拋在腦後，踩的時候什麼都不用想，只享受當下汗水淋漓的痛快，當然踩的時候呼吸很喘、肌肉會痠痛，過程雖然有點辛苦，但是上完課的那種放鬆和充實感是難以言喻的～就是開心！

飛輪帶給我的改變

隨著持續跟課，身體也出現明顯變化，慢慢的上其他高強度的課變得呼吸比較不會那麼喘及疲累，身體更加穩定動作做得更好，進步了很多，呼吸也就沒有那麼喘。本來就不一樣，人是可以自己選擇的，選擇權都是在自己手上。腿的力量也增加，走起路來感覺比較輕快。後來上台當老師發現有個會員跟課跟了兩個月，從本來氣喘吁吁喘不過氣，到後來上飛輪課的感受就像參加一場激情的派對，一走進教室動感音樂會讓人立刻進入狀態，周圍學員的能量也會感染你～想像一下充滿節奏感跟汗水空間，老師不僅僅是老師，更是全場氣氛的帶動者，每一堂課都像是精心編排的表演，用動感的音樂精準的節奏，帶動大家挑戰極限。看到會員在汗水中堅持，看到大家突破及踩完飛輪的那種笑容，那種痛快感真的是很寶貴的！

我的教學方式

在教學過程中，發現每個人目標不大一樣，有的很認真阻力一直加，有的只是很單純的來動一動，都沒有對錯，每個人的選擇我覺得要成為一位老師要先準備好一顆樂於分享熱情的心，接著心理建設要先做好，先想像一下自己在台上當老師的樣子，預見才能遇見，先催眠自己一番。當然考試的內容歌要聽熟，動作也要記熟，上台時像個老師一樣大聲的喊出來。當了老師之後每天都在編排要上課的曲目及動作，幾乎每天都在聽音樂聽教材，想想這首歌可以踩什麼動作，哈哈！

推薦給哪些人

飛輪課其實適合很多族群，走路跑步膝蓋會痛蠻推薦來上飛輪，騎飛輪時身體的重量由車架跟坐墊支撐，而且運動的軌跡是固定的，可以大大減少對膝蓋的衝擊及壓力，有會員是走路會痛騎飛輪不痛的。也適合要提升心肺功能及增強體能的人，因為可以透過調節阻力來控制運動強度。飛輪能在短時間大量的燃燒卡路里，特別適合生活忙碌、希望高效率運動的上班族，不僅強身減壓又忘憂。如果沒有特殊的疾病幾乎是每個人都可以來上飛輪，推薦給大家！

復興廠（有氧部）



YoYo傳



騎飛輪是極高效率的心肺與有氧運動，能增強最大攝氧量、強化心肺效率並降低靜止心率。透過調整阻力模擬平路與爬坡，將心率控制在最大心跳率的 65%~85%，每次進行 40~50 分鐘，達最佳成效。

飛輪心肺訓練的優勢

- 提升最大攝氧量 (VO2 max)：規律的飛輪有氧訓練能顯著提高心肺運輸與利用氧氣的效率。
- 低關節衝擊：相比於跑步，飛輪屬於固定式單車，對髖、膝、踝等下肢關節的衝擊較小。
- 增強下半身與核心肌群：在訓練心肺同時，能鍛鍊臀部、大腿（股四頭肌、腿後腱肌群）及核心肌群，肌肉量增加亦有助於提升整體代謝率。
- 長距離恆定訓練可以提升心肺基礎，加速身體使用脂肪作為能量的效率。
- 間歇訓練可以突破心肺能力天花板，提升無氧閾值與爆發力，增加肌耐力。

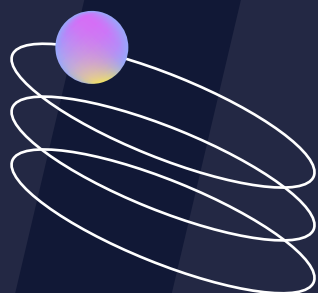
飛輪訓練的好處

會員分享：

爬樓梯不累不喘，可以吃更多不怕胖，大腿變大隻，心情愉悅，呼吸變順暢，肌力變強了體力也更好了，減脂核心更強。

我的觀察：

會員在飛輪訓練中，得到了快樂的心智，交到志同道合的朋友，對運動有更多目標，上完課後，也能感受到酣暢淋漓的快感，身心都得到釋放（舒緩壓力）。



復興廠（有氧部）

Mimi



轉眼之間，飛輪早已成為我生命中不可或缺的一部分。

回想起最初接觸飛輪，我和許多人一樣，是台下無數個揮灑汗水、努力跟上節奏的學員之一。一開始，我的內心充滿恐懼與焦慮，擔心自己動作不協調、顯得格格不入，每堂課都累得汗流浹背，但課程結束後那種暢快與成就感，讓我愈來愈期待每一次上課，也逐漸養成了運動的習慣。當時總是坐在後排、神情緊張的我，從未想過有一天自己也能站上台，成為帶領大家突破極限、用聲音陪伴大家堅持下去的人。

飛輪帶給我的不只是外在體態上的改變，持續訓練一段時間後，我明顯感受到自己的心肺耐力有了顯著提升。以前容易喘、感到疲勞，如今的我，已能在台上持續踩踏、掌握節奏，並帶動全場氛圍。而這樣的心肺能力提升，也讓我在日常生活中擁有前所未有的活力與自律。

從台下學員到台上教練，我更深刻理解了身為教練所肩負的責任。每一次備課、每一次站上台，都是持續學習與成長的過程。一堂好的飛輪課，不只是帶領大家流汗，更要讓每個人都能安全、有效率地完成訓練。因此，除了持續加強自己的體能之外，在課程設計上，我也會仔細安排阻力與轉速的搭配，反覆挑選適合的音樂，規劃節奏與情緒起伏，並搭配清晰明確的口令，確保台下不同程度的學員都能安心且享受運動；同時，我也會在關鍵時刻給予鼓勵，讓大家願意再多堅持一下、不輕易放棄。

而在教學的路上，比起自己的改變，最讓我動容與感觸深刻的，其實是每一位學員的成長。看到學員們因為飛輪變得更健康、更有自信，甚至開始真正愛上運動，那是我最大的成就感，也是支持我繼續教學的動力。我特別推薦飛輪課給想培養規律運動習慣卻怕無聊的人，教室裡有耳熟能詳的音樂與熱血的團體氛圍，你會發現50分鐘其實過得非常快，也更容易長期維持運動習慣。不論是第一次進教室的緊張新手，還是經驗豐富的訓練者，都可以依照不同的目標設定調整強度，在安全且有趣的環境中享受運動。

飛輪是一段持續突破自我、累積自信的旅程。希望每一位走進教室的人，都能和我一起享受運動、挑戰自我。讓我們一起跟著音樂，在每一次踩踏中，看見更好的自己。



復興廠（有氧部）

小中

從不敢進教室，到站上飛輪舞台。

10年前，第一次踏進健身工廠中壢廠時，最吸引我的就是有氧與飛輪教室。看著教室裡的大家跟著音樂揮灑汗水、臉上充滿笑容，我既羨慕又緊張。加入會員後，我足足在教室外觀望了二、三個月，始終沒有勇氣走進去。

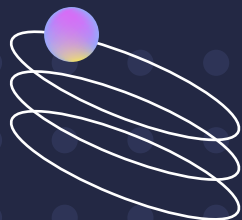
直到有一天，我鼓起勇氣騎了人生第一堂飛輪課。那50分鐘，不只是運動，更像是一場與自己的對話。跟著老師的節奏、音樂與口令，全心投入每一次踩踏，汗水帶走了工作的疲憊，也讓我重新找回活力。從那天開始，飛輪成了我生活中不可或缺的一部分。不僅體能、心肺能力逐漸提升，心情也因運動而變得更加正向。

這份熱愛，也讓我決定站上講台，成為一名飛輪老師。我希望將自己曾經感受到的感動分享給更多人，透過正確的騎乘觀念、安全的指導，以及充滿能量的課程，陪伴每位學員找到屬於自己的運動節奏。

我相信，飛輪課沒有年齡和程度的限制，只要願意跨出第一步，每個人都能享受運動帶來的改變。也想提醒第一次體驗的朋友，記得先請老師協助調整飛輪車設定，才能騎得更安全、更舒適。

也許，一堂飛輪課，就能成為改變生活的開始。

今天騎飛輪了嗎？Let's go！



【ESG篇】

你吃的健康食物 對地球健康嗎？

文/ 股務暨投資人關係部 Daisy



近年來，酪梨、藜麥、奇亞籽、杏仁奶等「超級食物（Superfoods）」受到全球注重健康的消費者追捧。所謂的「超級食物」是指營養密度高、富含維生素、礦物質、抗氧化物與膳食纖維的天然食材，對健康有多重益處。然而，在追求健康的同時，我們是否曾思考過：這些食物對環境的影響是什麼？

以酪梨為例，由於富含不飽和脂肪酸與膳食纖維，被譽為健康飲食代表。然而，酪梨種植通常需要較多水資源，在部分乾旱地區，種植酪梨甚至可能加劇水資源壓力。隨著全球需求增加，部分產區也面臨森林開墾及土地利用變化等問題。

近年受到歡迎的植物奶同樣值得關注，許多人選擇杏仁奶作為牛奶替代品，希望降低碳排放。然而，杏仁種植需要大量灌溉用水。雖然其碳排放普遍低於乳牛養殖，但若從水資源角度觀察，仍存在值得關注的環境成本。

另一項近年備受歡迎的超級食物——藍莓，富含花青素及抗氧化物質，被視為健康飲食的代表之一。然而，台灣市場上的藍莓多仰賴進口，為了維持新鮮度與品質，從採收、包裝、儲存到跨國運輸，往往需要完整的冷鏈系統支持。冷藏與冷凍設備雖能延長保存期限，卻也伴隨額外能源消耗與碳排放。

事實上，沒有任何單一食物能被簡單定義為「絕對環保」或「絕對不環保」。不同食物涉及的环境指標各有差異，例如碳排放、水資源使用、土地利用及運輸距離等。以牛肉為例，其碳排放普遍較高；而部分植物性食品雖然碳排放較低，卻可能需要較多水資源。



因此，真正的永續飲食，不是盲目追求最流行的超級食物，而是在營養、環境與社會影響之間取得平衡下，做出更全面的選擇。例如：優先選購當季食材、支持在地農產品、避免食物浪費，以及維持均衡飲食，往往比追逐特定「超級食物」更能降低整體環境負擔。

從ESG角度來看，每一次消費選擇都可能對環境與社會產生影響。當我們購買食品時，除了關注營養標示，也可以進一步思考其生產過程、資源使用及供應鏈來源。

有時候，一顆在地地瓜、一把當季青菜，未必輸給遠渡重洋而來的超級食物。



超級食物瞧一瞧

食物	營養特色	永續焦點
酪梨	好油脂、膳食纖維	用水需求較高，多仰賴跨國運輸
藜麥	完整蛋白質、礦物質	曾因全球需求增加影響當地糧食價格
奇亞籽	Omega-3、膳食纖維	多為進口作物，運輸里程較長
杏仁奶	低熱量、無乳糖	碳排較低，但種植耗水量高
藍莓	花青素、抗氧化物	非產季常需冷藏、冷凍運輸
堅果	好油脂、蛋白質	營養密度高，但部分品種耗水量較大

資料參考：

The Truth About Superfoods: Are They Really Sustainable? | Superkynd
Sustainability · The Nutrition Source



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



槳下的汗水 划出冠軍之路

文/ 公共關係事務部 Ann

健身工廠龍舟隊再創佳績，用行動證明「有志者，事竟成」

每年端午節，龍舟賽總是最能展現團隊精神的運動之一。當鼓聲響起、船槳入水的瞬間，考驗的不只是體能，更是意志力、默契與永不放棄的決心。今年，健身工廠龍舟隊再次以實力寫下屬於自己的榮耀篇章。

在全臺規模最大的端午龍舟盛事—2026臺北國際龍舟錦標賽中，來自國內外223支隊伍、超過5,000名選手齊聚臺北大佳河濱公園同場競技。面對眾多傳統強隊與職業勁旅，健身工廠龍舟隊展現驚人的團隊默契與堅強意志，在競爭最激烈的大型龍舟公開混合組中脫穎而出，成功完成二連霸，再度站上最高頒獎台。

而這面冠軍獎盃，只是今年榮耀旅程中的其中一站。

健身工廠龍舟隊 2026 榮耀戰績

	屏東東港龍舟賽	公開男子組大龍舟	冠軍
	高雄愛河端午龍舟賽	公開男子組傳統龍舟	冠軍
	高雄愛河端午龍舟賽	競技小龍舟女子組	亞軍
	台北國際龍舟錦標賽	公開混合組大龍舟	冠軍

短短一個龍舟賽季，健身工廠龍舟隊橫跨南北征戰，累積三冠一亞佳績，再次證明健身工廠不只是台灣健身產業領導品牌，更是孕育競技人才與運動文化的重要推手。



一支槳、一條船、一群人

從愛河到大佳河濱 健身工廠龍舟隊划出屬於自己的冠軍航道

當清晨五點的鬧鐘響起，多數人還在睡夢中，有一群健身工廠夥伴已經換上訓練服，來到河畔集合，天還沒亮，汗水卻已經開始流下，一次又一次揮槳，一趟又一趟折返，沒有人知道今年能不能奪冠，但大家都知道，如果今天少划一槳，明天就會離目標遠一點，這，就是健身工廠龍舟隊的日常，2026年端午節，健身工廠龍舟隊再次為公司寫下精彩的一頁。

強國必先強身，運動精神就是健身工廠精神

「強國必先強身。」一個國家的強大，來自人民的健康；一家企業的成長，則來自夥伴們持續向上的力量，健身工廠成立以來，始終相信運動不只是工作，更是一種改變人生的力量，我們每天幫助會員變健康，也不斷鼓勵同仁挑戰自己、突破極限，龍舟隊正是這種精神最好的體現。這支隊伍裡所有隊員，大家白天在工作崗位上努力付出，周末休假日聚集到河畔訓練，別人看到的是頒獎台上的榮耀，但真正讓人感動的，是那些天還沒亮就開始划槳的清晨，是汗水浸濕衣服卻依舊堅持到底的夜晚。因為大家都知道：冠軍不是比賽當天決定的，而是在無數次訓練中累積出來的。





「每個人都很重要，少一槳都不行」，談起今年的成績，龍舟隊隊長Jerry語氣依舊謙虛。「其實我們從來不是靠個人英雄主義贏比賽。」「龍舟最迷人的地方，就是沒有任何一個人可以單獨完成勝利。」Jerry表示，龍舟船上二十多個人，每一槳都必須同步，每個人都必須相信彼此。「只要有一個人慢了半拍，整艘船就會受到影響。」「所以我們練的不只是體能，更是信任。」今年能夠完成臺北國際龍舟賽二連霸，他認為最大的原因並非實力提升，而是團隊更加成熟。「平常工作時可能不常接觸，但到了龍舟隊，我們只有一個身份，就是隊友。」Jerry笑著說：「每次比賽最感動的不是拿冠軍，而是看到大家為了共同目標努力的樣子。」「這其實和健身工廠很像。」「一起努力，然後一起變得更好。」

「龍舟教會我的事，比冠軍更多」

談到今年的冠軍，高雄賽事中帶隊的吳郁儒Alvin第一句話並不是談成績，而是談「感謝」，「很多人看到的是比賽那幾分鐘。」「但我們知道，真正的比賽其實從幾個月前就開始了。」Alvin表示，今年隊員們幾乎每週固定訓練，有人從外縣市特地趕回高雄，有人結束一天工作後直接投入練習，有人帶著疲憊的身體下水訓練，更有人在家庭與工作之間努力取得平衡，「大家都是利用自己的時間來完成這件事。」「所以我一直覺得，最大的冠軍不是獎盃，而是願意堅持下去的人。」Alvin笑著分享一個有趣的故事，有一次訓練時，因為天氣炎熱，大家划到快沒力，但船上的隊友突然大喊：「再撐一下，我們是健身工廠耶！」結果全船瞬間笑出來，又繼續往前衝，Alvin說：「很多時候支撐大家的不是體能，而是信念。」「因為我們知道，我們代表的不只是自己，而是健身工廠這個品牌。」

有志者事竟成，冠軍背後，是一年365天的堅持

很多人看到獎盃，但很少人看到過程，龍舟隊員們常常利用上班前或是下班後的時間訓練，有人從外縣市趕回高雄參加集訓，有人訓練結束後隔天一早還要上班，有人受傷了依然咬牙完成訓練，因為大家心中都有同樣信念：**有志者，事竟成**。這句話看似簡單，真正做到卻不容易，然而正因為困難，才更顯珍貴，這也是健身工廠一直想傳遞給每位同仁的精神，不論是在工作上、生活上、運動場上，只要願意堅持、願意努力，今天的自己一定會比昨天更好。

從龍舟到人生，健身工廠最珍貴的不是獎盃，而是一起前進的人

今年高雄端午嘉年華暨龍舟錦標賽共有192支隊伍、4,712名選手參賽；臺北國際龍舟錦標賽更有223支隊伍、超過5,000名選手同場較勁，在如此激烈的競爭中，健身工廠龍舟隊再次站上最高榮耀，但比冠軍更值得驕傲的，是一路走來共同奮鬥的夥伴們，因為真正的冠軍，不只是衝過終點線的那一刻，而是在每一次訓練時願意多划一槳；在疲憊時願意再堅持一下；在遇到困難時依然相信團隊，這正是龍舟精神，也是健身工廠精神，未來，健身工廠將持續支持員工參與各項運動賽事，鼓勵更多夥伴挑戰自我、追求卓越，因為我們相信一運動改變人生，團隊成就夢想，而每一位健身工廠夥伴，都是推動這股力量前進的重要槳手。

冠軍的背後，是無數次看不見的努力

如果把比賽比喻成考試，那麼訓練就是每天的複習，龍舟是一項很誠實的運動，沒有捷徑，沒有運氣，更沒有僥倖，今天偷懶一次，船就慢一點，今天少練一次，默契就差一點，因此隊員們除了水上訓練之外，還必須進行：重量訓練、核心訓練、心肺耐力訓練、爆發力訓練、團隊協調訓練，而這些內容，往往安排在工作之餘完成，許多人看到獎牌與獎盃，卻不知道每面獎牌背後，都藏著數百個小時的汗水，健身工廠一路走來，從南部第一家起家厝一博愛廠，成長為全台最大的本土健身品牌，靠的不是運氣，而是無數夥伴共同努力，這份精神，其實與龍舟十分相似，龍舟不會因為一個人特別強就贏，企業也不會因為一個人特別厲害就成功，真正的關鍵，是每個人都願意為共同目標多努力一點，正如我們的企業精神「有志者，事竟成。」這句話不只適用在運動場，更適用在每位健身工廠夥伴的工作與人生。也許你正在努力提升業績；也許你正在準備教練證照；也許你正在學習新的專業技能；也許你正面臨職涯中的挑戰，但請相信，每一次努力都不會白費，今天多做一點，明天就會更靠近目標一點。





運動改變人生，健身工廠不只是健身房

近年來，健身工廠積極投入各項運動發展，除了健身產業本業之外，也長期支持：足球發展、龍舟運動、IFBB健美競技、羽球比賽、茁健活力班、全民運動推廣，我們相信，運動不只是鍛鍊身體，更是在培養一個人的品格，紀律、堅持、團隊合作、永不放棄，這些都是運動帶給我們最珍貴的禮物，龍舟隊之所以值得被分享，不只是因為拿到冠軍，而是因為它讓我們看見：當一群人願意朝同一個方向努力時，可以創造多大的力量。

給所有健身工廠夥伴的一段話

今年的龍舟賽季已經結束，但健身工廠夥伴們的故事仍持續書寫，也許你不是龍舟隊員，也許你從未參加過比賽，但其實每天在廠館裡，努力服務會員的你、認真幫學員上教練課的你、處理會務工作的你、默默支援活動的你，都和龍舟隊員一樣，都在為同一艘船努力，這艘船，叫做健身工廠，未來的路還很長，未來的挑戰也許更多，但只要我們願意一起向前划，一起相信彼此，一起為共同目標努力，就沒有到不了的終點。因為我們始終相信：**強國必先強身，有志者事竟成**，讓我們帶著龍舟精神，繼續向下一個目標前進，一起划向更好的自己，也划向更好的健身工廠。



中南區

區域年會花絮

7/9

永康、仁德、西門
新市、馬公

斗六、嘉義
永華、中華

開元、安南
民雄、崇明

健身工廠 區域年會

7月9日，中南區夥伴齊聚一堂，來自斗六、嘉義、永華、中華、開元、安南、民雄、崇明、永康、仁德、西門、新市、馬公的夥伴們，在這一天相聚交流，也一起回顧彼此努力累積的成果。

區域年會不只是一次聚會，更是重新凝聚團隊能量的時刻。不論是汗水、笑聲，或是夥伴之間的鼓勵，都將成為我們邁向下一段旅程最堅實的力量。未來，也讓我們帶著這份支持與默契，繼續一起前進。



為孕期夥伴 打造更自在的工作日常

制服不只是工作時的穿著，也關係著夥伴每天的舒適與便利。

這次公司製作新版孕婦裝，希望讓懷孕期間的夥伴，在工作時也能有更合適、自在的選擇。

從版型、材質到活動便利性，都希望能更貼近孕期不同階段的需求，讓夥伴在工作中感受到更多支持與安心。

這次也邀請實際穿著的夥伴分享心得，一起看看新版孕婦裝在日常工作中的貼心細節。



南崁廠/會務部 Doris

孕期肚子越來越大，很多原本的制服都開始變得有點緊、不舒服。

換上公司的孕婦制服後，真的舒服很多！版型很寬鬆，不會壓迫到肚子，活動起來也很自在，上班一整天下來沒有束縛感。即使現在孕期進入後半段，肚子越來越明顯，穿起來還是很輕鬆，也不用一直擔心衣服會卡卡的。

身為每天都需要走動、服務會員的健身房工作人員，舒服真的很重要。很開心公司有提供孕婦制服，讓孕媽咪在工作時也能兼顧舒適與方便，真的很貼心！

謝謝公司的照顧，也希望每位孕媽咪都能開開心心、舒舒服服地度過孕期。



屏東廠/營運部 Ellie

因為懷孕的關係，原本的制服外套穿起來越來越不舒服，這次公司設計了孕婦友善外套剛好解決了這個困擾。

右手臂有孕婦友善標誌，讓會員和同事更容易理解孕期同仁的需求。外套材質柔軟舒適，採無拉鍊設計，不會因肚子變大卡住或產生壓迫感，衣長能完美遮住托腹帶，不用擔心活動時露出來。

實際穿著後，不少會員、夥伴都稱讚外套好看、有型，看起來不像一般印象中的孕婦裝！





夏日訓練計畫 全系列服飾 **88折**

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



雙手萬能手作社



隨著公司內部社團越來越多元，除了工作上的交流之外，夥伴們也透過不同社團找到共同興趣，在活動中放鬆心情、認識不同部門的夥伴，也為日常增添了更多有趣的回憶。

這次社團花絮邀請到「雙手萬能手作社」社長 Cathy，和大家分享手作社平常都在做些什麼。從甜點製作、生活小物到節慶限定手作，社員們透過雙手完成屬於自己的作品，也在一次次活動中收穫滿滿成就感與快樂。

文/ 採購部Cathy

大家好～我們是雙手萬能手作社！

在社團裡透過雙手可以體驗手作樂趣，不論是製作甜點，還是可愛小物，都能在活動中完成屬於自己的作品，獲得成就感與樂趣呦！

社團每個月都會舉辦不同主題的活動，4月舉辦了手做麻糬活動，讓大家親手製作，加上不同配料來完成自己喜歡的麻糬口味；5月安排了鉤針編織活動，經老師講解來透過雙手完成花朵杯墊。此外，社團也會配合節日設計特色活動，6月活動安排在端午節前一週，因此特別規劃了「粽子香包」手作活動，香包內放入艾草，讓大家在活動裡提前感受端午節氛圍。

每次社團活動結束後，都會收到許多社員的回饋，覺得過程很開心很好玩，讓手作社變成不只是完成作品的地方，更是一個能放鬆心情、和不同部門的夥伴交流互動的空間，在活動中能帶來新的不同體驗，也讓夥伴在手作中收穫滿滿的快樂與回憶。





好文好書



圖 / 誠品官網

作者：Peter Su

出版社：是日創意文化有限公司

勇敢告別的人

生活會獎勵一場新的開始

每個人都由愛情、傷口、遺憾與笑聲拼湊而成，不完美也值得被記住。這是一本寫給自己的成長之書，提醒我們練習接住過去未被回應的情緒，擁抱那個受傷的內在小孩。不要討厭曾經迷惘的自己，努力與收穫本來就有時差。你不是來拯救所有人的，而是要活出真正的自己，為自己設下界線，也不必為做自己感到抱歉。

活動推薦

2026 TRENDY TAIPEI 潮臺北 JAM JAM ASIA 亞洲音樂節

將以科技與永續為主軸關注 AI、新興技術與產業創新如何拓展音樂創作與展演形式，同時探討音樂產業回應環境與社會永續。

圖 / 台北流行音樂中心官網



售票活動

活動時間 | 2026.08.29 (六) ~ 2026.08.30 (日) 11:30 ~ 22:00

活動地點 | 臺北流行音樂中心 (臺北市南港區市民大道8段99號)

講座分享



圖/ 新北市立圖書館官網

「埃及之王：法老—從尼羅河王權到永生信仰」講座

王者如何誕生？環境與神話塑造權力，延伸至宏偉建築與死後世界、追求永恆。帝國的遺產跨越世紀，影響現代的歷史想像，也指引我們的觀展策略讓過去的故事與當代文化對話，重新理解權力、信仰與文明的傳承

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.08.11 (二) 13:30~16:20

活動地點 | 新北市圖總館3樓演講廳

(新北市板橋區貴興路139號3樓)

美食推薦



圖/ 柏文夥伴提供

Pasta & Co

麵體相當特別，每天手工現做，口感Q彈，並且醬汁相當濃郁。

地址 | 臺北市中山區復華里南京東路三段9號

電話 | (02) 2506 9070

好文好書



圖 / 誠品官網

作者：約翰·惠特默/蒂凡妮·嘉思凱
譯者：李靈芝
出版社：經濟新潮社

高績效教練

有效帶人、激發潛力的教練原理與實務

本書提供完整的教練技能指南，也適合各層級主管延伸運用於團隊管理。

活動推薦



圖 / 桃園市立圖書館官網

2026桃園地景藝術節

以大園、觀音、新屋等行政區「珍珠海岸」濱海廊帶為策展核心。本次活動從珍珠海岸的潮間帶出發，以竹圍、永安兩大漁港為核心，串聯濕地、沙丘、藻礁與石滬等生態景觀，打造以藝術扎根、自然共生、地方實踐與永續經營為核心精神的地景藝術節。

FREE

免費入場

活動時間 | 2026.07.04（六）～2026.08.30（日）

活動地點 | 兩大核心展區（竹圍漁港、永安漁港）、四大生態展區（許厝港濕地、草漯沙丘、觀新藻礁、新屋石滬群）；跨大園、觀音、新屋區3行政區

講座分享

走在誰的幸福路上？ 對調性別，生活會更Chill嗎？



圖 / 桃園市立圖書館

如果阿琪變成阿齊，人生會不會走向不同的樣子？從臺灣經典動畫電影《幸福路上》出發，我們將性別按下「對調鍵」，重新想像主角在家庭、追夢、婚姻與社會期待中的選擇。這不是沉悶的性別講座，而是一場性別平行宇宙的腦洞派對，邀請大家用輕鬆有趣的方式，看見性別如何影響人生，也重新思考我們習以為常的眼光。

活動時間 | 2026.08.15（六）14:00～16:00

活動地點 | 大湳分館 1樓多媒體室
（桃園市八德區重慶街53巷2號）



免費參加

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

阿美米干 旗艦店

麵體純米磨製而成，Q彈！湯品濃厚！

地址 | 桃園市平鎮區中山路142號

電話 | (03) 456 7399

好文好書

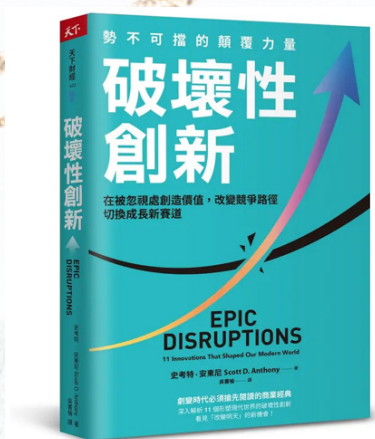


圖 / 誠品官網

作者：史考特·安東尼
譯者：吳書榆
出版社：天下雜誌股份有限公司

破壞性創新

勢不可擋的顛覆力量，在被忽視處創造價值
改變競爭路徑，切換成長新賽道

市場快速變遷，企業不能只讓今天變得更好，更要思考如何讓明天變得不同。本書以「破壞性創新」為核心，從火藥到 iPhone 等案例，帶領企業看懂變局、辨識成長機會。作者提出，創新不只是追求更高階技術，而是將複雜變簡單、昂貴變可負擔，切入被忽視的市場，創造新賽道。面對 AI、3D 列印、自動駕駛等浪潮，本書提供企業在變局中掌握先機的策略思考。

活動推薦

2026 台中濱海搖滾音樂祭



圖 / @ursea_chill_fest Instagram

今年濱海祭延續音樂祭精神，結合摩天輪、海景夕陽、大型舞台與打卡市集，打造充滿夏日氛圍的音樂盛典。活動也希望藉由破萬樂迷的人潮，帶動台中海線觀光與地方產業發展，讓更多人看見海線之美。今年維持免費索票入場，但須憑實體票券進場，民眾可透過公益活動、認購公益禮盒或捐血等方式取得票券，在享受音樂的同時，也一起參與公益行動。

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.08.15 (六) ~ 2026.08.16 (日)
活動地點 | MITSUI OUTLET PARK 台中港 (北口)
(臺中市梧棲區臺灣大道十段168號)

講座分享

核心逆齡節拍超慢跑

演講時間 | 2026/8/15 (六) 下午2:00



徐棟英
講者 國民體適能教練

核心逆齡節拍超慢跑

徐棟英老師致力於推廣「節拍超慢跑」與「居家簡易徒手核心肌力訓練」。這些運動免輔具、不受場地限制，也不受天氣影響，因為性質溫和、不傷膝蓋，不僅能幫助穩定血糖、血脂與血壓，改善睡眠品質，還能有效預防現代人常見的肌少症與各種慢性背痛，受到廣大熟齡族群與上班族踴躍歡迎。在臺灣邁入超高齡社會之際，徐棟英老師透過運動，讓人人都有本富足的健康存摺。

網路
報名時間
7/27(-)
上午9:00

圖 / 臺中市大墩文化中心官網

徐棟英老師致力推廣「節拍超慢跑」與「居家簡易徒手核心肌力訓練」，運動方式溫和、不需器材，也不受場地與天候限制，適合熟齡族群與上班族日常練習。透過規律運動，可幫助穩定血糖、血脂與血壓，改善睡眠品質，也能預防肌少症與疲勞痠痛。在台灣邁入超高齡社會之際，徐老師希望帶領更多人養成運動習慣，為自己累積健康存摺。

活動時間 | 2026.08.15 (六) 14:00

活動地點 | 臺中市大墩文化中心 (臺中市西區英才路600號)

FREE

免費參加

美食推薦

咖波屋 Capoo House (台中模範店Taichung)



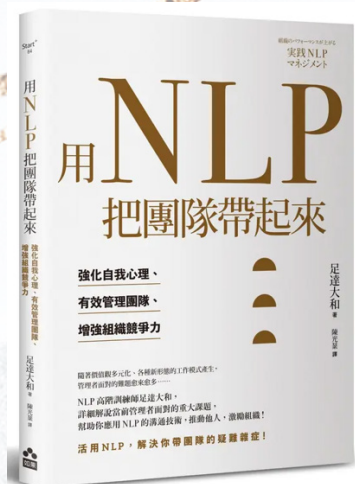
圖/ 柏文夥伴提供

傳統の木質日式建築結構與俏皮的動漫角色結合。
奶泡也相當不錯！

地址 | 臺中市西區雙龍里模範街8巷23號

電話 | 0926 047 399

好文好書



圖／誠品官網

作者：足達大和
譯者：陳光榮
出版社：果出版

用NLP把團隊帶起來

強化自我心理、有效管理團隊、增強組織競爭力

在價值觀多元、工作模式快速變化的時代，管理者面對的挑戰也越來越複雜。本書以 NLP（神經語言程式學）為核心，從目標達成、心理狀態、溝通技巧與思維框架出發，協助管理者釐清團隊問題、調整自身狀態，並有效推動成員行動。透過實際案例與可執行的方法，幫助組織改善溝通、降低壓力、突破停滯，進一步提升團隊績效，帶領組織朝共同目標前進。

活動推薦

飛揚民族舞團-潯啟



圖／台南市政府文化局官網

「潯啟」創作初心源於旗下雲揚專業舞蹈教室今年已屆39週年。

追本溯源，方知來處，心懷感恩，才有歸途，人生所有的光亮，都不是憑空而來。

感謝生命中的相遇，感謝所有成就與陪伴，願我們始終記得初心，不忘根本，不負深情。

活動時間 | 2026.08.29（六）～2026.08.30（日）18:30

活動地點 | 歸仁文化中心（臺南市歸仁區許厝里信義南路78號）

BUY
TICKETS

售票活動

講座分享

《做工的阿爸；教孩子扛起自己的人生》新書分享會

圖/ ACCUPASS'官網



FREE

免費參加

在這個時代，許多父母努力給孩子最好的環境，卻也不自覺替孩子擋掉了所有風雨。孩子成績不錯，卻不會生活、不懂金錢、不願意吃苦，更不知道自己能承受多少。而阿鴻，這位從工地、從汗水裡走出來的做工父親，用了完全不同的方式陪孩子長大。比起保護孩子，更重要的是讓孩子有能力面對世界。以一個不一樣的身分歷程，分享工地經歷與兒女的真實互動，活生生的生活磨練，快來聽聽阿鴻對於教養的獨到見解與精彩的故事。

活動時間 | 2026.08.22（六）14:30～15:30

活動地點 | 樂土C聚點 共創基地（台南市南區金華里健康路二段317號）

美食推薦



圖/ 柏文夥伴提供

黃記涼麵涼圓

跟平常吃到的涼麵不一樣，嘉義特有的白醋涼麵，吃起來很新奇。

地址 | 嘉義市東區興中街6號

電話 | (05) 224 0620

好文好書

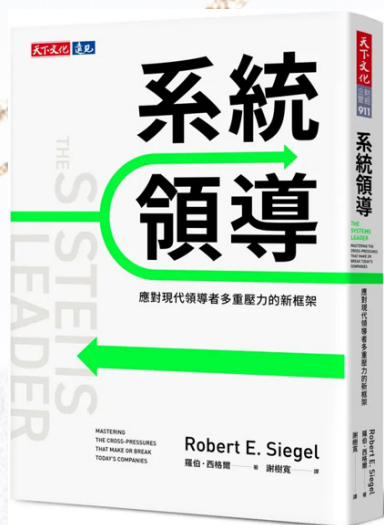


圖 / 誠品官網

作者：羅伯·西格爾

譯者：謝樹寬

出版社：遠見天下文化出版股份有限公司

系統領導

應對現代領導者多重壓力的新框架

本書作者羅伯·西格爾是史丹佛商學院講師，也是創投公司創業者。他以親身擔任高階主管的經驗，以及長期研究新創領域的觀察，提供一套現代領導新框架：用動態的「系統領導」思維，取代單向的管理視角。書中收錄豐富企業案例，如開雲集團、埃森哲、哈雷機車、富國銀行、新創公司Box等，為各類型企業、新創公司與初中高階主管，提供深刻與務實的洞見。

活動推薦

《填入新的土》—蔡鎮澤個展

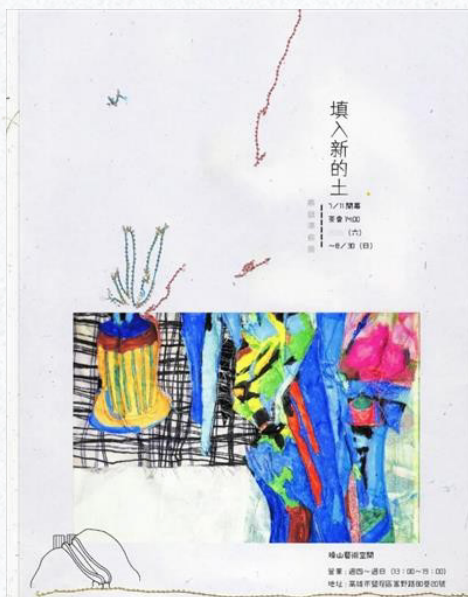


圖 / 棧貳庫官網

展覽源於對失智與憂鬱長者創作的觀察。原被視為規訓工具的填色本，在長者筆下逐漸偏離既定路徑，色彩與邊界被重新改寫。創作取材自其色彩與筆觸，透過拆解、轉譯、拼接與縫綴，使布料、顏料與纖維交織成持續生成的畫面。縫合不再只是修補，而是重新建立連結的過程。「填入新的土」象徵生命在記憶鬆動與秩序剝落後，仍能以自身節奏扎根、生長，並孕育再次綻放的可能。

活動日期 | 2026.07.11（六）～2026.08.30（日）

（每週四～週日 13:00～19:00）

活動地點 | 噪山藝術空間（高雄市鹽埕區富野路80巷20號）

FREE

免費參加

講座分享

【孔廟青年學講座】

談母女關係的結與解 - 如何以書寫記憶母親、自我療癒



圖/ 高雄市立歷史博物館官網

母女關係可能是全世界最複雜的人際關係。很多人一生帶著原生家庭的傷口，甚至複製同樣的模式。讓我們透過書寫與對話，檢視以上議題，擁抱過去受傷的自己，理解愛的界線與自我定義。

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.08.09 (日) 14:00~16:00

活動地點 | 左營孔子廟 東廡多功能室 (高雄市左營區蓮潭路400號)

美食推薦

Good G美式漢堡 & 美式炸雞專賣店



圖 / 柏文夥伴提供

不要看一份小小的，份量感十足！奶昔也很好喝。

地址 | 高雄市鳳山區縣口里三民路303號

電話 | (07) 710 8885



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)

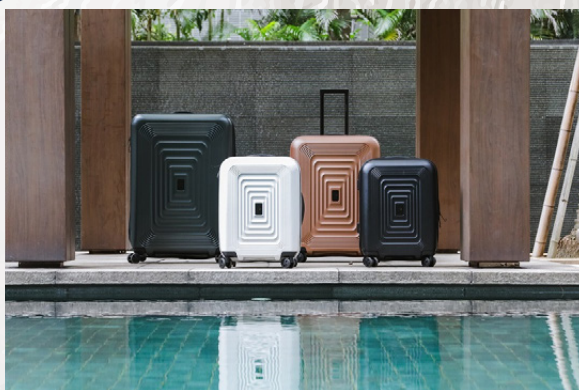
特約時間：116/12/31止



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



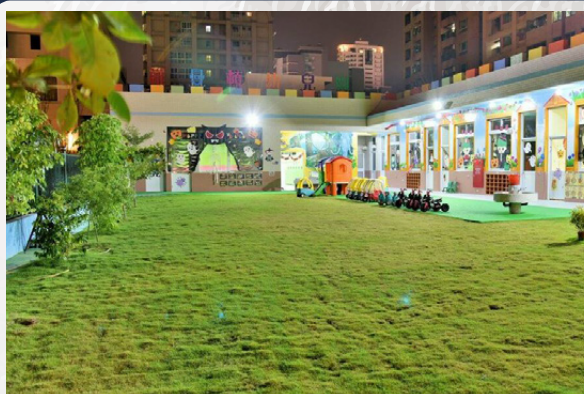
手舞足道休閒餐旅事業 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

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：117/07/31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

公共關係事務部 Ann

股務暨投資人關係部 Daisy

採購部 Cathy

教練部 淡水 Hank、石牌 Aaron、土城 Wendt、土城 Steve、南崁 Super、景賢 Logan

有氧部 南崁 瑪丹娜、大有 石頭、大有 大龍、大有 Avon、中壢 Anita、中壢 YoYo、

中壢 儀馨、復興 YoYo傅、復興Mimi、復興 小中、逢甲 Darren

會務部 南崁 Doris

營運部 斗六 Pei、屏東 Ellie



POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND
POWER WIND

THE POWER IS EVERYTHING