



The Power Is Everything

月圓之外，我的團聚時光



- 前言 | 月圓之外，我的團聚時光
- ESG篇：AI 很聰明，但也很耗能？生成式 AI 背後的能源挑戰
- 強身築夢·足動世界
- 從傘兵工廠到健身工廠大武廠：守護，從未離開
- 練臀不只靠深蹲！Glute Zone成為健身新趨勢
- 萬隆場超級體能競賽：我的冠軍隊友
- 南區區域年會花絮
- 健工好聲音
- 親子手作加烤鴨，讓工作日多一點溫度
- 中秋補給，健康不缺席
- 五區分享 · 特約商店 · 感謝名單

走進九月，天氣漸漸轉涼，也迎來了一年一度的中秋節。



說到中秋，總讓人自然地想起「團圓」。有人和家人一起吃飯、烤肉、賞月；有人趁著假期回到熟悉的家鄉，陪伴許久未見的親人；也有人和老朋友相約聚餐，聊聊彼此最近的生活。每個人過節的方式不同，心中對團圓的想像也不一樣，但相同的是，我們都會在這段時間，為重要的人留下一點時間。

隨著年紀增長，生活裡需要處理的事情越來越多。大家有各自的工作、家庭與行程，想把所有人聚在一起，反而成了一件不容易的事。也因為如此，那些看似平常的相聚，才顯得格外珍貴。

在公司裡，我們也有著不同形式的相聚。平常大家分散在不同部門與廠館，各自在的崗位上忙碌，彼此或許只在電話、訊息或合作過程中短暫接觸，未必有機會真正認識對方。但也正是一次次的溝通、協助與配合，讓原本不熟悉的夥伴，慢慢建立起默契與連結。有時是一句即時的回覆，有時是一個主動的提醒，也可能是在需要協助時，願意多伸出一隻手。這些日常中的小事，看起來平凡，卻也是讓彼此更靠近的重要過程。

月刊就像是一個讓大家停下腳步、看見彼此的空間。透過一篇文章、一張照片或一段生活分享，我們不只認識夥伴工作中的模樣，也能看見大家下班後的興趣、習慣與生活故事。即使身處不同地方，我們仍能透過分享，更靠近彼此一點。

團圓不一定要所有人都坐在同一張餐桌上，也可以是一句問候、一段分享，或是在忙碌之中，仍願意多關心身邊的人。希望透過本期月刊，讓大家在九月的團圓氛圍中，多認識彼此一點，也珍惜每一次相遇、合作與陪伴。這個中秋，也別忘了把時間留給重要的人，和他們一起留下屬於彼此的團聚時光。



月圓之外 我的團聚時光

商品部 Jade

中秋節是象徵團圓的節日，也是和家人、朋友相聚的重要時刻。每到中秋節，大家都會放下忙碌的生活，聚在一起享受難得的團聚時光。

中秋節不一定只能在家烤肉，有時候和家人、朋友一起到餐廳聚餐，也能感受到不同的感覺與氛圍。餐廳提供各式各樣的美食，不用忙著準備食材或整理環境，大家可以更輕鬆地享受美食，把更多時間留給彼此。每當餐點上桌時，我們喜歡先拍幾張好看的美食照片，記錄當下的美味與用餐氣氛。之後再回頭翻看這些照片，不僅會想起當天吃過的美食，也能回憶起團聚時歡樂的時光。



商品部 Simona

每年中秋節，我們家都會在庭院前烤肉，社區裡不少鄰居也是。傍晚開始，陣陣烤肉香瀰漫整個社區，大家一邊聊天，一邊交換剛烤好的食物，你家送來香腸，我們回送幾片肉，熱鬧又溫馨。小時候最期待的，就是頭戴著柚子皮、拿著仙女棒和鄰居哥哥姐姐到處跑，笑聲總是停不下來。現在我們都長大了，當年的哥哥姐姐也有了自己的孩子，換成小朋友們拿著仙女棒開心奔跑，而我們則圍著烤肉架聊天、話家常。雖然過節的方式沒有太大改變，但每年都能和熟悉的人相聚，就是我心中最有中秋味的團聚時光。



財務部 Winney

每年中秋節，教會都會舉辦一年一度的烤肉活動，無論是大朋友、小朋友，還是年長的長輩，都會一同參與，共享團聚的喜樂。有些大朋友因工作或求學而到外縣市發展，平時難得相聚，但每逢中秋節，他們總會特地回到教會，與大家一起參加烤肉聚會。大家一邊動手烤著香噴噴的食物，一邊分享近來的生活點滴，關心彼此的近況，歡笑聲此起彼落。孩子們圍坐在一起，開心地體驗烤肉的樂趣，臉上洋溢著純真的笑容；大人們彼此寒暄、談笑，長輩們也欣慰地看著大家相聚，整個現場充滿歡樂與溫馨的互動，讓每一位參與的人都深深感受到教會如家一般的溫暖。

雖然相聚的時間只有短短幾個小時，但能夠在中秋佳節與大家團聚，共享美食、分享生活，就是一件幸福的事。對我們而言，中秋節不只是賞月、烤肉，更是家人般彼此陪伴、彼此關懷的時刻。因這份團聚與愛，讓每一年的中秋節都充滿了溫暖與美好的回憶，這就是中秋節最珍貴的意義。



財務部 Erica

我們家的中秋節，每年都由媽媽主辦烤肉活動，我和哥哥會邀請自己的朋友，爸爸媽媽也會邀請他們的朋友，因此每年的烤肉聚會經常都有三十多人參與，十分熱鬧。

爸爸的朋友總是笑著說：「每年這個時候才能見到大家，因為過年大家都忙著和家人團聚。」這句話也讓我更能感受到中秋節團聚的意義。大家赴約時，總會帶著自己的拿手菜和新鮮食材，一起分享美食、聊天敘舊。從下午三點開始，一路烤到午夜十二點，歡笑聲幾乎沒有停過。我很喜歡這樣的中秋節，因為它不只是吃烤肉，更是一個和家人、朋友相聚的機會。在忙碌的生活中，大家能暫時放下工作和煩惱，一起度過溫馨又快樂的時光，也讓我更加珍惜每一次相聚的幸福。



開發部 Ken

在開發部裡，每位夥伴肩負公司發展的重要任務，從市場開發、專案規劃、跨部門協調到執行推進，每項工作都考驗專業能力、溝通技巧與應變能力。開發工作沒有標準答案，大家總是在有限時間內整合資源、克服挑戰，能夠在下班後齊聚共享美食，更顯彌足珍貴。

一路走來，開發工作可說是「關關難過，關關過」，每一次突破挑戰、完成任務，都是團隊共同努力的成果。特別感謝總經理 Allen 在繁忙行程中抽空與大家共進晚餐，也感謝公司提供聚餐機會，讓大家建立情誼、凝聚向心力。

平時各自忙碌於不同專案，五位夥伴難得齊聚，這不只是一張珍貴的合照，也象徵團隊攜手同行，也期待未來繼續並肩前行，迎接更多挑戰與創造更多成果。





工務部辦公室 Jimmy

烤肉這個文化不知何時開始已融入我們的生活中，也已經不再是中秋的限定節目，可每逢這日子，還是會想與家人或是三五好友一同相聚，無論從零開始的炭火烤肉，或是現代方便的烤盤烤肉。

我覺得最根本的還是眾人相聚的瞬間，隨著步入社會可能沒法說走就走，但卻可以藉由節日自然地拉近彼此的心，放鬆享受著當下，談及陳年往事也好，訴說生活近況也好，此刻滋滋作響的烤肉聲成了最佳的伴奏。

隨著食物烤熟的當下，大家圍聚在一塊，在忙碌、快節奏的生活中，共同享受片刻時光，此時大家臉上的笑容，就是最好的回憶，並銘記於心。



人力資源部 HRM Lulu

中秋靈魂四件套：烤肉、柚子帽、仙女棒，還有被我們「黑化」的爆米花在我心裡，沒落實這套中秋儀式感就不算過節：殺柚子、戴柚子帽、玩仙女棒，還有靈魂烤肉（香腸、醃豬肉不能少，蛤蜊更是我的本命！）。

驚喜的是，把公司發的員工禮品「露營桌」開箱後，竟然完美解鎖新功能，直接變成兩位小吃貨的專屬VIP吧台！高度、寬度簡直是量身打造。

烤爐一升火，大人自動淪為外送員，全都優先按照兩位小吃貨的喜好來烤，烤完立刻雙手奉上。看他們塞滿嘴的幸福樣，當工具人也甘之如飴。

美中不足的是，壓軸的甜甜爆米花被我們不小心「火化」變成黑炭……沒關係，2026年我們會帶著洗刷冤屈的心情再次挑戰！





人力資源部 HRD Joan

不在身邊，也一起過節

- 中秋節對我們家來說，最重要的不是烤肉有多豐盛，而是全家人能聚在一起。只是隨著大家因工作、求學分散各地，每年總有人無法回家過節。於是，我們有了一個特別的默契：不能到場的人，就準時加入視訊。



當大家圍坐在烤爐前，手機也會放在一旁，讓螢幕另一端的家人一起聊天、一起舉杯，分享最近的生活。有時候還會笑著說：「來，隔空乾杯！」雖然隔著螢幕，少了真正坐在身邊的溫度，卻讓每一位家人都沒有缺席。

- 現在的我們都明白，團聚不一定要在同一個地方。只要願意在忙碌的生活中，為彼此留下一段時間，即使隔著距離，也能感受到家的溫暖。中秋節的月亮依舊很圓，而我們的心，也因為這份陪伴而更加靠近。



人力資源部 總務 Bella

我們家有個雷打不動的傳統：不管是出國犒賞自己，還是小孩終於考完試，慶祝大餐一定非「燒烤」莫屬！

既然這麼愛烤，這幾年中秋我們乾脆在家自己烤，不過為了健康，我們默默轉型成「健康輕盈版」。

不再買高油高鹽的食材，也不再狂刷市售烤肉醬，換成低脂肉品、豐富蔬菜跟海鮮，調味也改成婆婆自製低鹽配方。

雖然走健康路線，但慶祝的爽快感一點也沒少，最棒的是過完節身體完全沒負擔、零罪惡感！烤肉吃多了容易膩，學韓式那樣配生菜一起吃，清爽又解膩。推薦給考完試或想慶祝的家庭，在家這樣烤也超有氣氛！



人力資源部 總務 Laura

每年中秋節，我家不會特別安排烤肉，所以我通常會和朋友一起聚餐吃飯。有些朋友平常各自忙碌，甚至一年才有機會見上一次，但神奇的是，即使很久沒見，碰面後也不會覺得生疏或尷尬，還是能很自然地聊起彼此最近的生活，交換這段時間發生的新消息。

對我來說，中秋節不一定要烤肉或賞月，能和許久未見的朋友坐下來吃頓飯、好好聊天，就是屬於我的團聚方式。雖然只是簡單的聚餐，卻也讓彼此在忙碌的生活中重新連上線，這就是我每年最期待的中秋節固定行程。



【ESG篇】

AI 很聰明，但也很耗能？ 生成式AI背後的能源挑戰

文/ 股務暨投資人關係部 Kira



「幫我整理會議重點」、「寫一封Email」、「製作簡報大綱」……短短幾秒鐘，生成式 AI 就能完成原本需要花上數十分鐘甚至數小時的工作。從 ChatGPT、Microsoft Copilot 到 Google Gemini，AI 已逐漸成為許多人工作與生活中的好幫手。然而，在享受便利的同時，你是否曾想過：**每一次向 AI 提問，背後其實都需要龐大的運算資源支撐。**

AI 的答案，來自一座座不停運轉的資料中心

生成式 AI 並不是「憑空思考」，而是透過遍布全球的資料中心（Data Center）進行大量運算。當我們輸入一個問題時，資料會傳送到遠端伺服器，由高效能 GPU 與大型模型進行計算，再將結果回傳給使用者。

這些資料中心全年無休地運作，不僅需要大量電力供應，也需要冷卻系統持續降溫，以確保設備穩定運行。因此，AI 的快速發展，也讓全球對能源需求持續增加。

國際能源總署（IEA）指出，資料中心、AI 與加密貨幣等相關設施的用電需求正快速成長，未來幾年將成為全球電力需求的重要因素之一。AI 帶來的效率提升值得期待，但如何兼顧能源使用與環境影響，也成為企業與科技產業共同面對的新課題。

為什麼我們需要關注？

算力消耗

AI 單次回覆耗電量
約為傳統搜尋的 10 倍

水資源消耗

資料中心運算冷卻
需要消耗大量水與電力

我們的目標

並非減少使用 AI
而是【精準、高效】聰明使用

永續，不只是少用 AI，而是更有效率地使用 AI

與其因為耗能而排斥 AI，不如思考如何「聰明使用」。

例如，在使用 AI 時，可能會反覆輸入零碎問題，一次又一次修改內容。若能先整理需求、一次提供完整資訊，不僅能更快獲得理想結果，也能減少重複運算。

每個人都可以成為永續 AI 的使用者

當 AI 成為日常工作的一部分，我們也能從小地方開始，培養更有效率的使用習慣。

例如：

- 先整理需求，再一次提出完整問題。
- 避免重複輸入相同內容，降低不必要的運算。
- 善用 AI 完成重複性工作，將時間投入需要專業判斷的任務。
- 重要資訊仍應查證來源，避免完全依賴 AI 生成內容。
- 將 AI 視為提升效率的工具，而非所有工作的唯一答案。

永續不只是節能、省紙或資源回收
也包括如何善用科技，讓有限的資源發揮更大的價值

資料參考：

1. International Energy Agency (IEA). Energy and AI (國際能源總署 AI 與能源相關研究)。
2. International Energy Agency (IEA). Electricity 2025 (全球電力需求與資料中心發展)。

強身築夢·足動世界

以志者之名點燃綠茵熱血：2026 Formosa 7s 跨國榮耀紀實

文/ 公共關係事務部 Ann

由高雄市政府運動發展局主辦、柏文健康事業共同推動的「2026 Formosa 7s國際青少年足球錦標賽」已圓滿落幕。本屆賽事邁入第三屆，吸引來自8個國家、192支隊伍齊聚高雄。柏文健康事業（健身工廠）始終秉持「強國必先強身」的企業使命與「有志者事竟成」的拼搏精神，長期深耕基層運動、拓展台灣體育產業版圖，在藍天白雲、綠茵場上的國際交流、團隊團結與企業永續願景。



一、賽事規模再創新高！8國192隊齊聚高雄，西甲雙雄震撼開踢

（一）實踐「強國必先強身」使命，打造歷來最大國際青訓交流平台

由高雄市政府運動發展局主辦、柏文健康事業(健身工廠)共同推動的「2026 Formosa 7s國際青少年足球錦標賽」，今年邁入第三屆，賽事規模再創歷史新高。本屆賽事共吸引來自台灣、香港、澳門、日本、西班牙、泰國、菲律賓、越南、新加坡等8國共192支隊伍參賽，其中包含30支國外隊伍，預估約900位國際選手及5,400位台灣球員齊聚高雄，共同打造台灣歷來規模最大的國際青少年足球交流平台。健身工廠深信「強國必先強身」，透過搭建高規格國際競技舞台，不僅提升青少年體適能與競技實力，更具體展現企業深耕運動健康產業、放眼國際的宏觀格局。

（二）西班牙甲級聯賽U16青年軍同場競技，展現歐洲頂尖青訓實力

開幕表演賽由西班牙甲級聯賽（LaLiga）兩大職業俱樂部——比利亞雷亞爾與赫塔費U16青年隊同場競技，雙方全場攻防節奏明快、身體對抗激烈，展現歐洲頂尖青訓實力，最終以1比1戰成平手。這場高水準對決不僅讓現場球迷大飽眼福，更象徵Formosa 7s已成為國際青少年足球交流的重要舞台，成功將世界頂級足球資源引進台灣。

二、運動帶動城市觀光！萬人湧入創造3億元經濟效益，高雄逐步建立「足球經濟」

（一）運動產業化實踐！賽事串聯在地商圈景點，帶動觀光消費熱潮

2026年Formosa 7s預估賽事期間，可望帶動約1萬人次參與。參賽隊伍平均停留4至5天，不僅住宿需求大增，也串聯餐飲、交通、百貨商場、夜市及觀光景點等消費，預估可創造3億元運動經濟效益。柏文健康事業（健身工廠）長期致力於將運動融入全民生活，本次賽事成功將體育賽事轉化為實質城市經濟產值，為台灣運動產業化樹立典範。

（二）白天競賽、夜晚觀光，讓世界透過足球認識高雄

柏文健康事業陳瑞杰執行副總表示：「每年暑假，高雄迎接的不只是足球隊，而是來自世界各地的家庭與文化交流。國外球隊白天比賽，晚上走進六合夜市、駁二藝術特區、旗津、西子灣等景點，讓足球帶動觀光，也讓世界透過足球認識高雄。」高雄正逐步建立「足球經濟」，隨著Formosa 7s規模逐年擴大，每年暑假都有大量國內外球隊進駐高雄，從飯店住房、餐飲消費、交通接駁，到地方商圈與觀光旅遊，足球已成為高雄暑假城市經濟的重要動能之一。

三、2026國際足球論壇登場：西甲名師深入對談，分享世界冠軍人才培育哲學

（一）引進西班牙頂尖青訓觀念，接軌國際最新思維

2026 Formosa 7s國際青少年足球錦標賽於8月5日至9日在高雄市立楠梓足球場盛大舉行，除吸引超過9,000名球員及隊職員齊聚交流外，更舉辦「2026 Formosa 7s國際足球論壇」，邀集西班牙甲級足球聯賽（LALIGA）、西甲職業俱樂部青訓教練，以及高雄Attackers FC西班牙籍教練團共同對談，以「世界冠軍的養成之路：西班牙足球人才培育體系」為主題，深入分享西班牙足球如何打造世界級球員，讓台灣教練、球員及家長近距離接軌國際足球最新觀念。



Formosa 7s國際論壇登場，LALIGA攜手柏文分享世界冠軍青訓哲學

（二）培養球員思考與理解比賽能力，落實團隊合作核心價值

西班牙國家隊勇奪2026 FIFA世界盃冠軍，再次證明完整青訓體系的重要性，其中26名世界盃冠軍成員中有25人出身LALIGA俱樂部青訓，成為全球典範。高雄Attackers FC男足教練Yago García Oñate表示，沒有任何一位球員適用相同的培養模式，教練必須依照每位孩子的能力與個性調整訓練方式，俱樂部長期投入青訓更是建立系統的基礎。女足教練José Luis Rojas則認為，足球教育的核心並非背誦戰術，而是培養理解比賽、思考比賽的能力，讓球員知道每一次傳球、跑位與決策背後的意義，才能建立屬於自己的足球思維與團隊默契。這也呼應了健身工廠在企業人才培育上的理念：重視專業思考與自主協作，共同發揮團隊最大戰力。

四、淘汰賽全面白熱化！地主高雄Attackers FC展現團結韌性，強強對決精彩刺激

（一）地主各年齡層接連傳捷報，關鍵時刻展現「有志者事竟成」韌性

「2026 Formosa 7s國際青少年足球錦標賽」第三天賽事進入白熱化淘汰階段，各年齡層球隊為爭取晉級資格全力拚戰。地主隊高雄Attackers FC在U8、U10、U13及U14等組別接連傳出捷報：U8開局掌握主動以3比1獲勝；U10展現進攻效率與團隊配合，以4比1擊退來自香港的強敵Boas；U13與傳統強校右昌國中激烈拉鋸，最終以1比0守住勝利搶下四強門票。



高雄Attackers U14，PK 3:4惜敗，拿下亞軍



高雄Attackers FC，U8季軍戰，對戰Boas，最終以3比0勝出

（二）絕境展現信任與默契，跨國高強度對決累積寶貴經驗

最具戲劇張力的比賽在U14晉級戰，Attackers FC面對來自日本名古屋的俱樂部球隊，雙方長時間陷入0比0僵局。直到最後4分鐘，Attackers展現「有志者事竟成」的拼搏韌性與團隊耐心找到突破口，由30號黃少方攻進打破僵局的關鍵一球，僅隔3分鐘後13號顏鼎紘再追加進球，短短幾分鐘內連進2球，最終以2比0力退日本對手成功晉級。而在U16賽事中，地主高雄Attackers面對西甲勁旅比利亞雷亞爾展現旺盛鬥志與堅強防守，雖以0比3止步，但面對世界級青訓隊伍毫不畏懼，展現了球場上團結一心、永不放棄的精神，完美詮釋了健身工廠團隊面對挑戰勇往直前的核心文化。

GO!



2026 Formosa 7s圓滿落幕！西甲巔峰PK大戰、女力綻放，足球成為跨國共同語言

（一）西甲雙雄決賽鏖戰至PK大戰，展現最高水準競技與運動家精神

歷經5天賽程，2026 Formosa 7s在楠梓足球場圓滿落幕。壓軸登場的U16冠軍戰直接把世界級青訓帶到高雄，由西班牙甲級足球聯賽勁旅比利亞雷亞爾與赫塔費正面交鋒，吸引近700位民眾親臨楠梓足球場觀賽。雙方在正規時間以1比1戰成平手，進入PK大戰後雙方球員頂住巨大壓力互有進球，最終赫塔費以PK 7比6險勝奪冠。兩支西甲青訓展現極高的技術與戰術素養，賽後彼此擁抱致敬，展現尊重的體育風範。



赫塔費PK 7比6擊退比利亞雷亞爾封王

（二）純女足隊伍跨海交流，健身工廠持續推動台灣運動接軌國際

本屆賽事除了競技層面的交流，來自香港的Boas FC U10 Girls全隊皆由女孩組成，遠道來台參賽，所有攻守與拼搶皆展現堅韌團隊力量，成為場上亮麗風景。地主高雄Attackers FC U8榮獲季軍、U14一路殺進冠軍戰拿下亞軍，展現深耕西班牙青訓的成果。2026 Formosa 7s不僅讓國際球隊來台競技，更透過交流讓足球成為連結不同國家與文化的共同語言。健身工廠將持續秉持「強國必先強身、有志者事竟成」的初心，深化體育產業生態圈，讓台灣青少年在國際舞台上持續發光發熱。



西甲決賽冠軍賽，現場湧進約七百位觀眾觀賽



從傘兵工廠到健身工廠大武廠

守護，從未離開

一座歷史建築，延續城市記憶。

走進屏東大武營區，一棟白色長形建築靜靜佇立在草地旁，歲月刻劃的痕跡依然清晰可見。

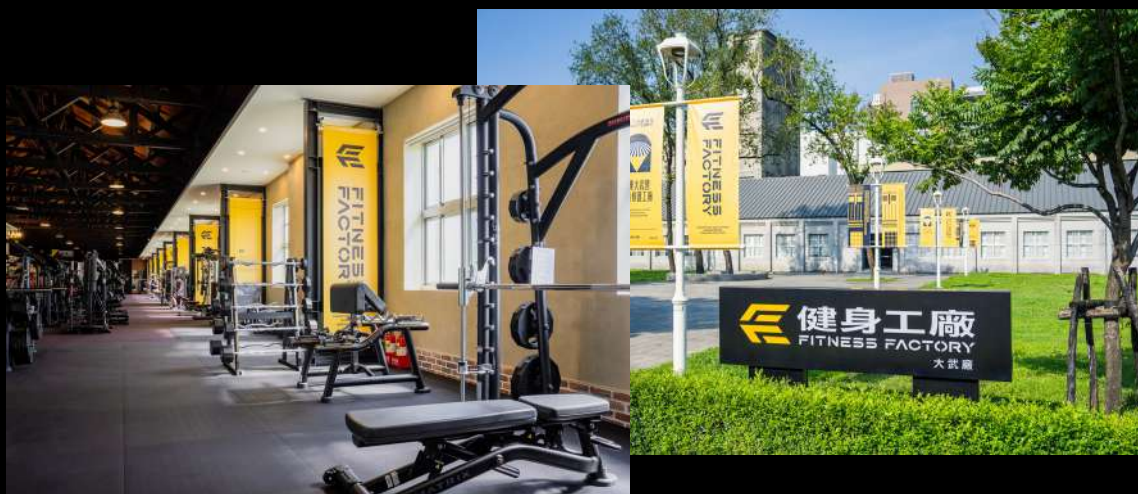
曾是傘兵傘具修護工廠的它，如今蛻變為健身工廠大武廠。



挑高的木屋架、歷經歲月洗禮的樑柱，以及空氣中淡淡的檜木香，讓人很難相信，眼前這座建築如今已成為一座現代化的健身場館。

「很多人走進來，不是先看器材，而是先抬頭。」健身工廠會務資深區經理李致遠笑著說。因為真正吸引人的，不只是器材，

而是這座建築本身。不同於其他健身工廠，大武廠最大的特色不僅在於設備，而是整座場館本身就是一座珍貴的歷史建築。





打開圍牆，也打開記憶

大武營區的歷史可追溯至 1937 年，戰後成為國軍空降部隊的重要訓練基地。超過 40 萬名傘兵曾在此受訓，享有「傘兵搖籃」的美譽。傘具修護工廠肩負著關鍵的後勤任務，每次跳傘結束後，降落傘都必須經過烘傘、檢查、修補與重新裝填。

建築採用日式「切妻屋根」屋頂，搭配「對束洋小屋組」木屋架結構，形成無隔間、大跨距的挑高空間。歷經近一世紀，木屋架依然穩穩支撐著屋頂。

李致遠對這座建築的第一印象就是「神秘感」。



「以前這裡是軍營，不是隨便想進來就能進來，想了解裡面在做什麼也看不到。」如今，隨著場域重新開放，人們終於有機會走進來，發現「原來這邊是長這樣」，也開始想像過去的傘兵在這裡檢修降落傘、準備跳傘的模樣。

館內規劃了完整的大武營歷史文宣，以降落傘布作為展示媒材。牆上的「保障生命」、「傘安第一」標語率先映入眼簾，這些保留下來的字句，不只是當年修護工廠的工作準則，也與健身工廠「強身為強國之根基」的理念相互呼應。

整體空間以溫潤色調呼應原有結構，戶外則設立了「健身工廠，就是我的運動場」大型意象標語。李致遠形容，大武廠就像一本活的故事書，每一道樑柱、每一處角落，都留存著歲月的痕跡。在歷史建築裡運動，不只是健身，更像漫步在一座文創園區，讓運動與歷史在同一個空間裡自然交融。

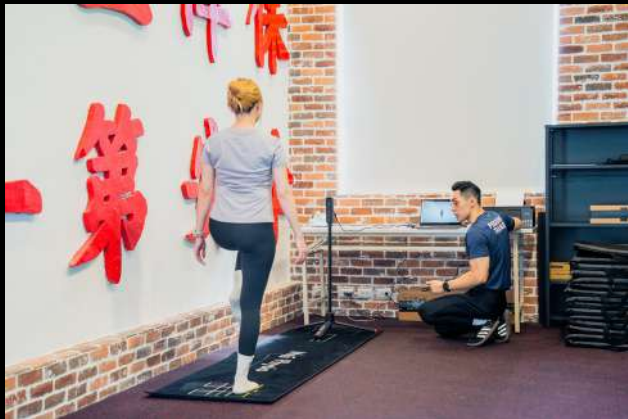




守護，從來不只一種模樣

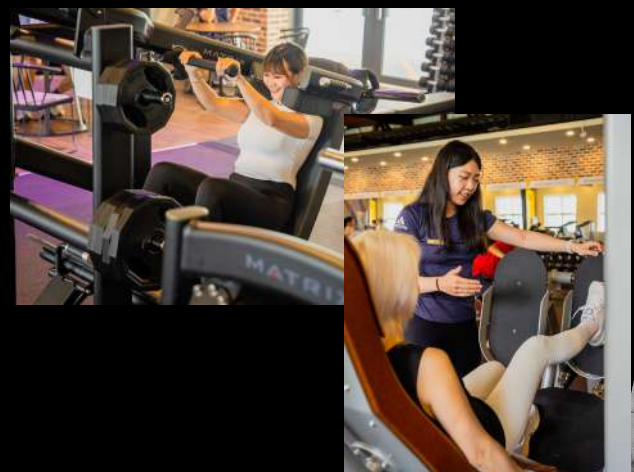
隨著大武廠的開放，這裡的客群展現了驚人的跨度。從 14 歲的國中生到 90 歲的長輩，都在這裡找到了屬於自己的運動節奏。

年輕人追求肌肉線條，中年人為了健康減重，而年長者則致力於預防肌少症。為此，館內打造了全臺首座銀髮族專區，更引進韓國 Moti Physio 優視體AI 3D體態與運動能力分析儀。這套系統透過動態 3D 掃描，能精準分析身體狀況，讓教練陪伴學員規劃最適合的訓練內容。



然而，大武廠最與眾不同的，不只是空間，更延續了健身工廠一直以來重視的「人」。

從創辦人一路以來的理念，到第一線夥伴的服務，健身工廠始終相信，真正的運動空間不只是提供器材，更要讓每一位走進來的人感到安心。微笑、點頭、主動問候，這些看似簡單的互動，卻是健身工廠一直以來的服務文化，也讓第一次踏入健身房的人放下緊張，更讓年長者願意安心跨出運動的第一步。



「最開心的是，看見阿公阿嬤、爸爸媽媽和孩子一起來運動。」李致遠笑著說。運動取代了待在家看電視的時間，成為家人交流情感、共享健康的美好時光。



一座歷史建築最好的活化，不只是保留原有的樣貌，更是在不同的時代裡，持續被人使用、被人記住。
今天，這裡不再養護降落傘，而是陪伴更多人走進健康的生活。從傘兵工廠到健身工廠大武廠，改變的
是空間的角色，不變的是守護人的初心。



練臀不只靠深蹲

Glute Zone

成為健身新趨勢

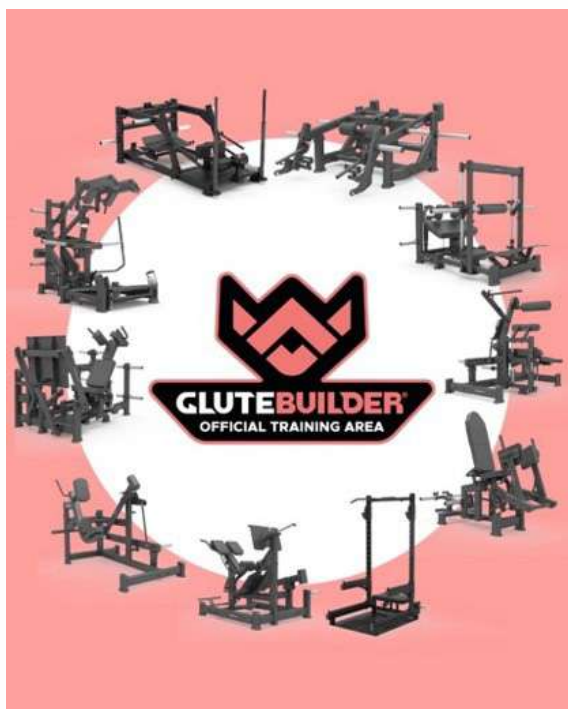
文 / 體適能教育訓練部Roy

世之顯學，臀部也。

掌握Glute Zone趨勢，重新定義臀部訓練標準。

隨著全球健身趨勢演進，Glute Zone（臀部訓練專區）已不再只是器材區的一角，而是健身房的核心競爭力，身為專業教練，我們不僅要跟上這股熱潮，更要以科學為基石，引領會員達到前所未有的訓練成效。

英國獨立健身房品牌 Fitness Worx 正全面推行臀肌訓練專區（Glute Zone），創辦人Jack Gibson分享，此決策源於在洛杉磯的實地考察：「在洛杉磯，幾乎每間指標性健身房都擁有專門的臀部訓練空間，最令人震撼的是其極高的設備使用率，幾乎沒有任何一台器械是閒置的，這證明了臀部訓練已是全球健身市場的重要需求。」



為什麼我們需要Glute Zone？

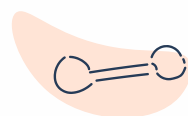
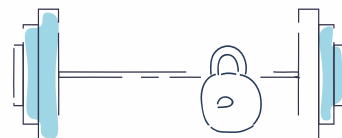
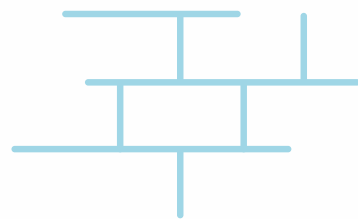
臀大肌是人體體積最大的肌肉之一，對於爆發力、體態美感及下背健康至關重要，傳統的深蹲及硬舉雖好，但往往受限於技術與身體門檻。

Glute Zone 的優勢在於：

高度孤立性：透過機械式臀推等設備，能減少大腿與下背部的代償，精準活化臀肌。

力學曲線優化：專門器材能提供更穩定的阻力路徑，讓會員在臀肌最拉長位與最收縮位都能獲得有效刺激。

心理安全感：對於初學者或女性會員，專屬區域能減少在自由重量區的侷促感，提升訓練頻率，Glute Zone不只在女性中很受歡迎，也越來越受男性歡迎。



健身工廠Glute Builder臀肌訓練專區

Glute builder主要在於它不只是單一的機器，而是一個完整的訓練系統解決方案，良好的生物力學能帶來無與倫比的成果，專利設計被業界評價為最強的臀肌訓練器材。

專利3D弧形軌跡：模擬人體自然臀推路徑，比傳統垂直軌跡更符合生物力學，能精準刺激臀肌並有效保護腰椎。

高穩定設計：解決傳統臥推凳易滑動、高度不適的痛點，提供可調式背墊與腳踏平台，讓各種體型都能快速找到最佳發力點。

安全感與課程高效化：操作時視線可視安全掛鉤，心理更踏實，器材整合性高，教練能直接在臀肌訓練專區一站式完成整堂專項課程，無需換場。

臀部專區佈局

中南區 · 嘉義 永康

中區 · 逢甲

中北區 · 頭份 正光 青埔 大有 西大

北一區 · 萬隆 信義 安和

北二區 · 中和 (預定今年暑假後動工)

中南區：2 | 中區：1 | 中北區：5 | 北一區：3 | 北二區：1
總計(Total)：12



臀推



保加利亞分腿蹲



跪姿後踢腿



相撲硬舉

萬隆場超級體能競賽 我的冠軍隊友

no limit

站上無動力跑步機的那一刻，腦中大概只剩下一個念頭：跑就對了！

這次超級體能競賽從五人升級為六人組隊，挑戰強度依舊不減。從無動力跑步機、滑雪機、推拉雪橇、波比跳箱，到划船機、農夫走路與負重弓箭步，每一關都考驗著選手的體能、速度與團隊默契。

撐到最後，還有四位隊員各自完成 50 下藥球的魔王關。就算雙手快抬不起來，也只能咬牙繼續，因為丟完藥球還不算結束，必須等六位隊員一起衝過終點線，計時才真正停止。從起跑到最後一刻，每一秒都不能鬆懈。

和上次精明場相比，這次萬隆場最大的不同，是多項關卡的上場人數從三人增加為四人。滑雪機、波比跳箱、農夫走路、負重弓箭步與藥球，都需要更多隊員共同完成。即使隊上的男生全數上場，仍需要女生一起投入，因此每位隊員能不能跟上整隊的體能與節奏，也成了影響名次的重要關鍵。

比賽限時 30 分鐘，前一關才剛結束，下一位隊友馬上接手。有人在場上全力輸出，有人在旁邊提醒節奏、計算次數、扯著嗓子加油。就算雙腿發痠、呼吸早已亂了節奏，還是只能再快一點、再撐一下，因為每慢一秒，都可能和名次擦身而過。

本次共有 13 組隊伍參賽，最終由上次精明場冠軍「老弱殘兵」再次拿下第一名。這次他們加入一位會務夥伴，並改名為「難聊漁港」，以全新的六人陣容再度奪冠。隊名雖然換了，但一站上賽場，依舊是那支讓人不敢小看的冠軍隊伍！

除了賽場上的表現，這次我們也邀請「難聊漁港」的六位夥伴，寫下他們眼中的彼此。一起訓練、一起比賽後，每個人都看見了隊友不同的一面，也讓我們從另一個角度，認識這支冠軍隊伍。



fitness





體適能教育訓練部 Kyle



Nate：平常不太認真，認真起來其他人就有事的隊友，有形無形提升團隊整體戰力。

Luke：認真訓練卻最常出事的隊友，一比賽就超水準演出，扛住壓力。

Una：超不願意團訓但是身經百戰的隊友，比賽的時候百分之一萬的輸出。

Macy：從花瓶轉變為實力擔當的福星隊友，到哪裡都能奪旗，就算受傷也是，這不是福星什麼才是福星。

Bella：保姆型隊友，參加每次訓練也盯著隊友訓練，自己實力越來越強，當然也不容許隊友怠惰。

champion



人力資源部-總務 Bella

hyper racing

Kyle：欠人家逼的長輩隊友。

Nate：把準備做到極致、把責任扛到肩上、把勝利笑著帶回家的可靠隊友。

Luke：從不掉隊、什麼都扛、什麼都敢上的硬漢隊友。

Una：有顏值又有實力的知心隊友。

Macy：帶傷上陣依然拚勁十足的出色隊友。

博愛廠（教練部） Una

Kyle：你的體力真的是我很值得學習的對象，每次比賽都讓人佩服。希望我到了跟你一樣的年紀，也能像你一樣維持這麼好的體能，持續在場上發光。

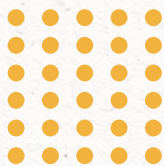
Nate：這幾次比賽，難得讓我看到值得學習的地方。不管是賽前的訓練安排，還是比賽中的精神喊話，都讓整個團隊更有凝聚力，也讓大家更有信心完成比賽。

Luke：總是一副看起來無所謂的樣子，但其實默默扛起了最重、最累的工作。只要有需要，你總是願意站出來，把所有事情撐起來，真的很可靠。

Bella：妳是少數讓我覺得好勝心比我還強的人，這點真的很令人佩服。更讓我敬佩的是，生完兩個孩子還能維持這樣的訓練態度和比賽實力。如果是我，我真的不一定做得到，真的很值得學習。

Macy：雖然賽前不小心受傷，但妳還是很認真地跟著大家一起團練，沒有因為受傷而鬆懈。看到妳這麼努力，也一直提醒著我不能偷懶，要一起變得更強。謝謝每一位隊友，因為有你們，每一次訓練和比賽都變得更有意義。很開心能和大家一起努力、一起突破、一起再站上第一名。希望未來還有更多機會，可以繼續創造屬於我們的回憶。

fitness



博愛廠（教練部） Nate

Kyle：外表像個筋肉鐵人，內心卻是個操碎了心的暖男。一個人包辦主辦單位、裁判、選手加後勤，全場最秀就是他！實力頂天又會照顧人，只不過偶爾會散發出一種「極度欠遛、需要晚輩帶去公園散步」的長輩氣場，有他在，既爆笑又安心！

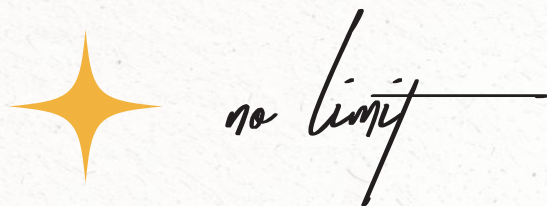
Luke：訓練時大家最擔心的不是他的實力，而是他又會出什麼奇奇怪怪的意外；但神奇的是，只要哨聲一響，直接解鎖「鎖血爆種」模式！平時天天渡劫、比賽秒變英雄，壓力越大他越猛，是個讓人心臟忽高忽低、卻又安全感拉滿的硬漢！

Una：團訓時像個幽靈，比賽時像個神仙。極度抗拒團訓，但只要一踩進賽場，立刻切換成 10000% 火力的滿級大帳號！用實力完美詮釋了：「姐雖然不來上班（訓練），但只要姐一上場，大家就等著看表演。」

Macy：平時嘴上永遠喊著「好累喔我不行了」，下一秒帶傷上陣直接把對手踩在腳下。到哪裡都能抱大獎回家，這種「嘴巴很毒、腳步很狠、運氣還爆棚」的玄學隊友，根本是隊上的鎮隊寶物！

Bella：以為我已經夠狠了，結果生完兩個小孩的妳才是真魔王！隊友受傷時一個人扛完滑雪機，還能細心照顧大家。有妳這種又狂又貼心的團練神隊友，我先跪為敬！有你們真好！

楠梓廠（教練部） Luke



Kyle：體能強大的長輩，總是在做不是他年紀在做的事～這次還是被我們逼著拼盡全力！超強的！！

Bella：雖然小隻但體能超強～渾身是勁。雖然每次都看起來很擔心體能不夠好！但也足夠強大了。

Nate：不愧是國手出身體能爆好～整場全扛不時開菜單操爆其他隊友-雖然也操爆自己，所以才會這麼強大。

Una：沒有一次有一起團練到的看起來都在偷懶，看來是我看不到的時候很認真在偷練才會狀態不好還表現得這麼厲害。

Macy：整天喊著怕死了～好緊張～不要～我會累死！這些字眼然後比賽前還搞一個手傷橋段，但比賽時還是盡所能扛了下來超強欸！

光華廠（會務部） Macy

Kyle：我的最強老爸，體力還在18歲，每次一起比賽還是再次被他的體力讚嘆100次。

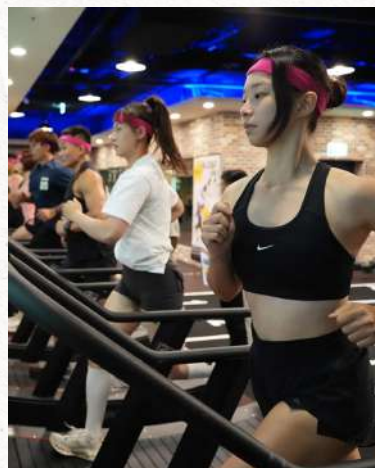
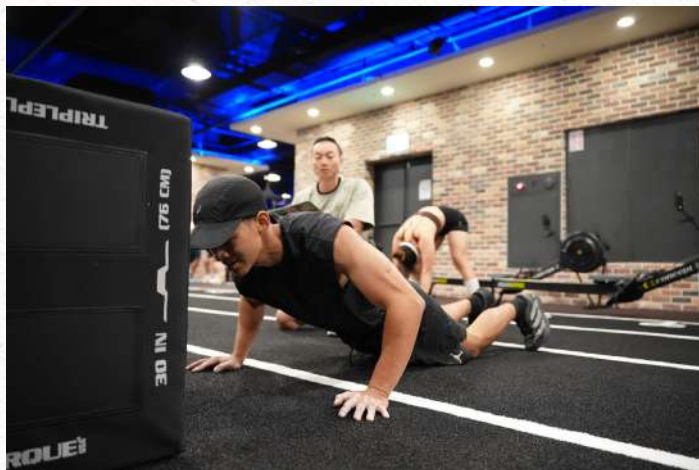
Nate：課表開的有夠狠，雖然團練都不會稱讚人，只會說還不夠快，但上場比賽卻是最鼓勵人的可靠隊友。

Luke：賽前賽後都神色自若，第一名贏得好像輕輕鬆鬆，感覺不像來比賽像來玩的，體力好到連我是隊友也會被驚嘆到。

Bella：心肺好到不行，還幫手受傷的我扛了滑雪機，會幫大家顧前顧後，還有陪我每一次團練的細心貼心隊友。

Una：一邊比賽一邊被她帥到，穩穩地完成每個站，幫女生扛了最多困難的關卡，衝向終點還不忘拉著大家一起衝。謝謝隊友們帶我每一次的團練，即便最後兩週我的手受傷，大家還是穩穩的扛下，不愧是上一屆冠軍，下一場永康廠繼續三連霸吧！

hyrox





fitness

南區

區域年會花絮

8月6日，南區區域年會，集結博愛、九如、三多、鳳山、南岡山、草衙、海寶、同盟、楠梓、建國、福華、小港、光華、鳳西、仁武、屏東、潮州及大武，共 18 間廠館夥伴齊聚一堂！

活動延續區域年會的熱血氛圍，夥伴們透過球類競賽一較高下，賽後再一起參加餐會、交流同樂。南區場也是五區預賽的最後一站，隨著本次賽事告一段落，接下來即將進入各區決賽，並於 12 月迎來最終總決賽，究竟哪些隊伍能一路過關斬將、站上最後舞台，也讓人更加期待！



健工好聲音

Broadcast | Member Services | Record



LIVE

2026

SEP



Fitness Factory



GOOD VOICE



「親愛的會員您好」，是我們在廠館裡最常聽見的一句話。

從清晨到夜晚，不管是活動提醒、課程公告，還是館內的貼心叮嚀，廣播聲總會在每天的不同時刻響起，陪伴著在廠館工作的夥伴，也陪著每一位來到健身工廠運動的會員。

隨著AI與自動化科技逐漸走進我們的日常，許多事情變得更加便利，我們也開始思考，該如何在科技帶來效率的同時，繼續保留健身工廠一直以來的親切與溫暖。因為聲音不只是傳遞訊息，也能傳遞力量、情感與溫度，一句真誠的問候、一段溫暖的提醒，都能讓人感受到陪伴。

自動廣播系統將於9月正式上線，我們特別邀請參與廣播錄製的夥伴，和大家分享從徵選到走進錄音室的心情與心得。

未來，當「親愛的會員您好」再次在廠館裡響起，這份熟悉的聲音，或許就來自你我身邊的夥伴。期待每一句廣播，都能將健身工廠的親切與溫暖，從清晨到夜晚，為每一位夥伴與會員帶來熟悉而溫暖的問候。「感謝您的配合，健身工廠祝您健身愉快。」



淡水廠-有氧部

|||||
史丹



很榮幸能獲選參與廠館廣播稿錄製，原以為只要自然朗讀，實際體驗後才發現，語氣節奏與情感傳遞都需要反覆練習。

特別感謝各位入選夥伴跟專案主管當天耐心陪伴與一起練習，讓我順利完成這次挑戰。

這段難得的經驗也提醒我，持續保持細心與熱情，才能將聲音以個人特質的溫暖傳遞給每位會員，創造更美好的服務體驗。



中華廠-有氧部

|||||
Ariel

很榮幸這次有機會入選公司的健工好聲音，也很感謝公司提供這樣的舞台，讓我有機會參與錄音，留下這段特別又難忘的體驗。能和許多優秀的夥伴們一起參與這次的活動，對我來說也是一份難得的收穫。

或許平常聽到廠館廣播時，大家早已習以為常，但對我而言，讓自己的聲音成為公司日常的一小部分，為這個大家共同努力的環境增添一點點色彩，就覺得特別有意義，也讓我感到很榮幸。

想到未來自己的聲音會在廠館播放，雖然難免還是會有點不好意思，說不定聽到時還會默默加快腳步走過，但內心更多的是期待，也很開心能留下這份特別的回憶。

梧棲廠-營運部

|||||
Zoe

原本只是被夥伴拉著報名，隨手錄製 Demo，沒想到真的獲選。

第一次走進錄音室，才發現聲音表達比想像中更有挑戰，也很感謝中選夥伴跟專案主管耐心引導，讓大家放鬆完成錄製。

過程中還認識了不同廠館的夥伴，想到九月起全台都會聽見我們的聲音，雖然有點害羞，卻也是一次有趣又難忘的體驗。

林口廠-營運部

|||||
Isaac

這次能參加這次健工好聲音我很榮幸，以前就對配音很感興趣，也很想體驗看看，沒想到在健工就有了這樣的機會。雖然

當天錄製過程有點小艱辛，但中選的夥伴看起來都蠻享受當下的氣氛，也很期待在九月能在全台廠館聽到自己的聲音。





親子手作加烤鴨

讓工作日多一點溫度



7月30日，總部舉辦「友善家庭日－塑木幻彩馬賽克杯墊」活動，分為上午與下午兩個場次，邀請夥伴帶著家人一起來參加，在忙碌的工作日裡，留下一段親子共同創作的時光。

這次課程結合再生材料、手作教育與ESG理念，使用回收PCR塑料及再生塑木底板，讓大家透過自由拼貼，完成屬於自己的馬賽克杯墊。從回收、再製到實際使用，不只讓孩子認識環保與循環利用的概念，也讓大人小孩一起發揮創意，做出獨一無二的作品。



活動過程中，可以看到大家低著頭認真挑選顏色、排列圖案，也有人一邊製作、一邊和家人討論想要呈現的樣子。雖然只是小小的杯墊，卻裝進了彼此陪伴的回憶，也讓永續不只是口號，而是能夠真正融入生活的一件事。

除了溫馨的親子手作活動，當天中午，品牌長也準備烤鴨為夥伴們加菜。香噴噴的烤鴨一上桌，休息室也跟著熱鬧起來，大家暫時放下手邊的工作，一起吃飯、聊天，享受難得的午餐時光。



從親子手作到烤鴨加菜，這一天雖然是平常的工作日，卻因為多了一點陪伴、多了一點分享，也多了一些溫暖的回憶。





中秋禮盒 \$899

濃縮乳清蛋白

6人

快速吸收，表現更升級，口味隨機

蛋白脆粒棒

3人

輕巧便攜，富含高蛋白質

蛋白威化餅

3人

四層濃郁夾心

蛋白飲太妃糖奶茶

2人

免沖泡即時補充能量

乳清搖搖杯

1人



全國廠館販售中

好文好書



圖 / 誠品官網

失去山林的孩子

修復身心靈、擺脫網路成癮4.0版

這是第一本總結眾多領域針對「人與自然」之間關係研究成果的書籍，作者不僅敲響了一記警鐘，更從家長、教育者、政府、都市計畫等各個面向，提出治癒這種人與自然斷裂現況的實用方法。

作者以優美動人的筆觸，鏗鏘有力的語調，引領讀者擁抱自然美夢，並深刻思考下一代與大自然的未來。

作者：理查·洛夫

譯者：郝冰 / 王西敏

出版社：野人文化股份有限公司

活動推薦

撿起九千片光斑後

陳代如個展 DaiRooChen solo exhibition



圖 / 文化快遞官網

本系列源自近年在山林、海洋與雪地中的身體經驗，探索人如何透過身體感知周遭世界。以透明媒材表現多層圖像與光影間變化無窮的狀態。當觀者在作品前移動時，光線穿越不同圖層，在顏料、材質與空間之間形成持續變動的關係，圖像會因視角、距離與光線而呈現不同的面貌。眼前不再是一個永恆不變的光景，而是在反覆辨認的過程中，持續產生新的感知經驗，「觀看」本身也將成為作品的一部分。

活動時間 | 2026.08.01 (六) ~ 2026.09.17 (四)

活動地點 | 臺北市中山區南京西路9號2樓

FREE

免費參加

講座分享



圖/ ACCUPASS 官網

【童里小誌講座】

Anything about Zines：一些做書和看書的原因

先看書、再做書、再看更多書，小誌對張祖維來說很像是迷你練習，練習怎麼成為一個讀者，或者，練習成為能擁有讀者的創作者。

本次活動從製作第一本書開始，再來是最近的一本，最後是關於生命被找到的那些書……以上的閱讀經驗被放置在名為sky gallery 的閱覽計畫裡。

活動時間 | 2026.09.19（六）14:30～16:30

活動地點 | 臺北市大安區潮州街15號

BUY
TICKETS

售票活動

美食推薦



圖/ 柏文夥伴提供

丹生炊事 | 板橋傑仕堡門市

湯頭味道很純粹，肉、海鮮、菜品也都很新鮮，吃完還能煮成粥，推薦大家！

地址 | 新北市板橋區縣民大道二段275號2樓

電話 | (02) 2259 2613

好文好書



圖 / 誠品官網

顧好自己就夠了

勇於宣告底線、停止消耗情緒和時間的忍耐
暖男身心科醫生教你35個立下界線的課題

這本書由身心科醫師藤野智哉撰寫，以 35 個生活情境，帶你學會建立「心理界線（Boundary）」，內容圍繞在人際、職場、家庭、伴侶關係中，如何拒絕不合理要求、停止討好別人，以及減少情緒內耗。作者強調，照顧自己並不是自私，而是維持健康關係的前提。

作者：藤野智哉

譯者：卓惠娟

出版社：幸福文化

活動推薦

2026台灣設計展



圖 / 桃園觀光導覽網官網

2026台灣設計展首度在桃園登場，以「桃園流 TAOYUAN in FLOW」為策展主題，串聯青埔、中壢雙主展區及多處衛星展區，集結百組設計團隊，透過16個主題展、城市空間與文化體驗，展現桃園作為國際門戶的創新能量與多元魅力，邀請民眾走進城市，感受設計與生活交會的精彩旅程。

FREE

免費入場

活動時間 | 2026.09.24（四）～2026.10.11（日）

活動地點 | 桃園會展中心、青埔市立美術館、中原文創園區

講座分享

Gemini AI工作術：從新手到高效工作者



圖 / ACCUPASS官網

邀請業界講師授課，涵蓋 AI 應用、Gemini、NotebookLM、Canva、n8n 自動化、Podcast 數位行銷等熱門主題，透過實作教學，協助您提升數位競爭力與職場即戰力。

活動時間 | 2026.09.07 (一) 9:00~12:00

活動地點 | 苗栗青年創業指揮部

(苗栗縣苗栗市縣府路102號2樓)



免費參加

美食推薦



Postman郵差先生 義式臺菜小餐館

臺菜元素x義式經典，滿足大眾味蕾的創意好味道。

地址 | 桃園市中壢區興南里延平路452號1樓

電話 | 0911 579 189

圖 / 柏文夥伴提供

好文好書



圖 / 誠品官網

作者：阿旭 / 阿旭寫字公司

出版社：聯經出版事業股份有限公司

記得有人愛著你

做一個你未來也想遇見的人

《記得有人愛著你》以溫柔真摯的文字，記錄創業、親情、友情與人生低潮中的所見所感。阿旭將生活裡的跌撞與遺憾，化成一句句細膩的告白，陪伴每個曾懷疑自己、感到迷惘的人，在漫長黑夜後，重新看見晨光，也記得有人始終愛著你。

活動推薦

2026 日月潭花火音樂嘉年華



圖/ 日月潭國家風景區官網

日月潭花火音樂嘉年華系列活動以音樂藝術、運動休閒、在地產業文化等活動特色與傳統為主軸，延續「大型戶外花火音樂會」活動亮點，吸引更多國內外旅客到訪。

FREE

免費參加

活動時間 | 2026.09.12 (六) ~ 2026.11.14 (六)

活動地點 | 伊達邵碼頭、朝霧碼頭、水社中興停車場、向山遊客中心

講座分享

跨越語言的文化轉譯：音樂劇劇本翻譯工作坊



圖 / 臺中國家歌劇院官網

從歌詞韻律、語言節奏、演唱需求到文化轉譯策略，以理論分析與實作練習，探討譯者如何在忠於原作精神的同時，兼顧音樂性與在地觀眾的理解與感受。無論是對音樂劇創作、翻譯實務或跨文化展演有興趣的你，都能透過本次工作坊深入了解音樂劇作品在不同語言與文化之間的轉化歷程。

活動時間 | 2026.09.03 (四) 18:00~21:00

活動地點 | 臺中國家歌劇院角落沙龍 (臺中市西屯區惠來路二段101號)

BUY
TICKETS

售票活動

美食推薦



圖/ 柏文夥伴提供

秋吉商行

空間溫馨，紅磚與綠色植栽打造文青風，超好拍。

地址 | 台中市豐原區博愛街43巷33號

電話 | (04) 2515 1006

好文好書



圖／誠品官網

作者：傑西·伊茨勒（Jesse Itzler）

譯者：錢基蓮

出版社：時報文化出版企業股份有限公司

和海豹特種部隊生活的31天

百萬企業家脫離舒適圈，突破體能極限
鍛鍊強韌心智的終極之旅

海豹對傑西進行的種種訓練總是不按牌理出牌，但在瘋狂且艱苦的過程中，兩人也建立了真摯深厚的友誼。當訓練結束，傑西的體能已經進入了最好的狀態，然而他獲得的不只是強健的體魄，同時也學習到戰士的精神，擁有異於常人的意志力，鍛鍊了心智與心靈。

這是一本時而令人捧腹、時而倍感勵志的書，讓你看到自身的能量庫遠比想像中容納得更多，也瞭解跨出早已習慣的舒適圈，能讓你發現更強大的自己。

活動推薦

HERMIT百年木屋裡的活字印刷體驗



圖／ACCUPASS官網

自1924年駐足於此，並曾用日料店、餐廳、甜點店、印刷廠等面貌展現在世人眼前的百年木屋，如今搖身一變，成為結合咖啡茶飲、霜淇淋、印刷體驗的現代工作坊！

以伴隨印刷廠走過42年的凸版印刷機作為特色，邀請大家一起聆聽老屋的時代故事，並親手製作自己的專屬活字印刷。

活動時間 | 2026.09.19（六）18:30～20:30

活動地點 | 嘉義市東區成仁街209號

報名費用 | NT\$680/人

BUY
TICKETS

售票活動

講座分享



圖/ 嘉義縣表演藝術中心官網

週三藝文沙龍

【馬世芳，好看，好讀，也好吃，從飲食節目到飲食文學】

「週三藝文沙龍」集結了橫跨舞蹈、戲劇、傳統戲曲等領域的重量級講者，從創作歷程、生命轉折到藝術信念，分享他們走過舞台與人生的真實故事，邀請聽眾來一場近距離對話的時光。

活動時間 | 2026.09.23（三）14:00～16:00

活動地點 | 嘉義縣表演藝術中心視聽教室

（嘉義縣民雄鄉建國路二段265號）

FREE

免費參加

美食推薦



圖/ 柏文夥伴提供

森77黑白切小吃店

食材新鮮，人潮滿滿，價格佛心，黑白切必吃推薦店。

地址 | 臺南市玉井區玉田里中華路367號

電話 | (06) 574 5592

好文好書



圖 / 誠品官網

作者：吳若權

出版社：有鹿文化事業有限公司

再難過，也終會度過

總有那些迷惘、不知所措的時刻

給不知不覺成為大人的你

《再難過，也終會度過》是吳若權獻給大家的一部關於自我追尋、成長的暖心之作。它不急著提供標準答案，而是回望生命永恆的渴望與困惑，並陪伴讀者重新理解生命中的彎路與創傷，學習與脆弱共處，並在每一次倒下與奮起之間，找回內在力量與最特別的自己。

活動推薦

2026高雄奶茶節

圖 / 高雄旅遊網官網



活動預計集結超過70家人氣奶茶與美食品牌，並結合親子互動遊戲、舞台音樂演出及商圈美食巡禮，打造兼具美食、文化及觀光魅力的秋季嘉年華。

FREE

免費參加

活動日期 | 2026.09.19（六）～2026.09.20（日）

活動地點 | 高雄市鹽埕區鹽埕埔捷運站1號出口

講座分享

《高雄獎30年：藝術的未竟與再啟》 微講座Gallery Talk



圖/ 高雄市立美術館官網

展覽以10年為一個階段，劃分為三個篇章，本場活動邀請不同世代高雄獎得主就各自作品、自身創作經驗與參加藝術獎項的經驗，提出個人觀察與交流。



免費參加

活動時間 | 2026.09.12 (六) 14:30~16:30

活動地點 | 高雄市立美術館3樓展覽室 (高雄市鼓山區龍水里美術館路80號)

美食推薦

Bao coffee 寶咖啡



圖 / 柏文夥伴提供

外在與內在兼具的漂亮咖啡廳。

地址 | 高雄市鼓山區逢甲路207-1號

電話 | 0981 865 178



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，可享受「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 Kira

市場暨數位行銷科 Jason

體適能教育訓練部 Kyle、Roy

財務處 Erica、Winney、Windy、Cindy Q、Chloe

開發部 Meg、Justice、Ken

商品部 Evan、Jennie、Jade、Cindy、Sunny、Simona

工務部 Jenny、Leo、Ken、Kimi、Julie、Jimmy

人力資源部 HRM Lulu、Helen

人力資源部 HRD Joan

人力資源部 總務 Bella

博愛 Nate、Una

楠梓 Luke

光華 Macy



POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.



POWERWIND

POWERWIND
POWERWIND
POWERWIND
POWERWIND

THE POWER IS EVERYTHING