THE POWER IS EVERYTHING

我有一句話記得



POWER WIND HEALTH INDUSTRY

2026 **11月號** |

1・前言
- ・會務日常：那些讓我記住的話

2・訊息分享
- ・ESG篇：航運與海洋生態，當一把「遮陽傘」被拿走之後
- ・選戰狂熱席捲球場！高雄Attackers男足11月主場日正式造勢起跑
- ・精明、萬隆接力開戰！Hyper Racing Game 熱力全開
- ・2026 IFBB PRO台灣職業大賽／NPC WORLDWIDE 職業卡資格賽報名正式開跑
- ・練得更聰明：從澳洲看見體適能的恢復新思維
- ・中北區、中區 區域決賽花絮
- ・走進土地，把永續做進日常｜中區主管 9 月公益活動
- ・從訓練到恢復，11月好物一次看
- ・社團花絮

3・五區分享 & 特約商店 & 感謝名單

文 / 人力資源部 Laura

前　言

大家平常去廠館運動的時候，有沒有注意過會務夥伴都在忙什麼呢？

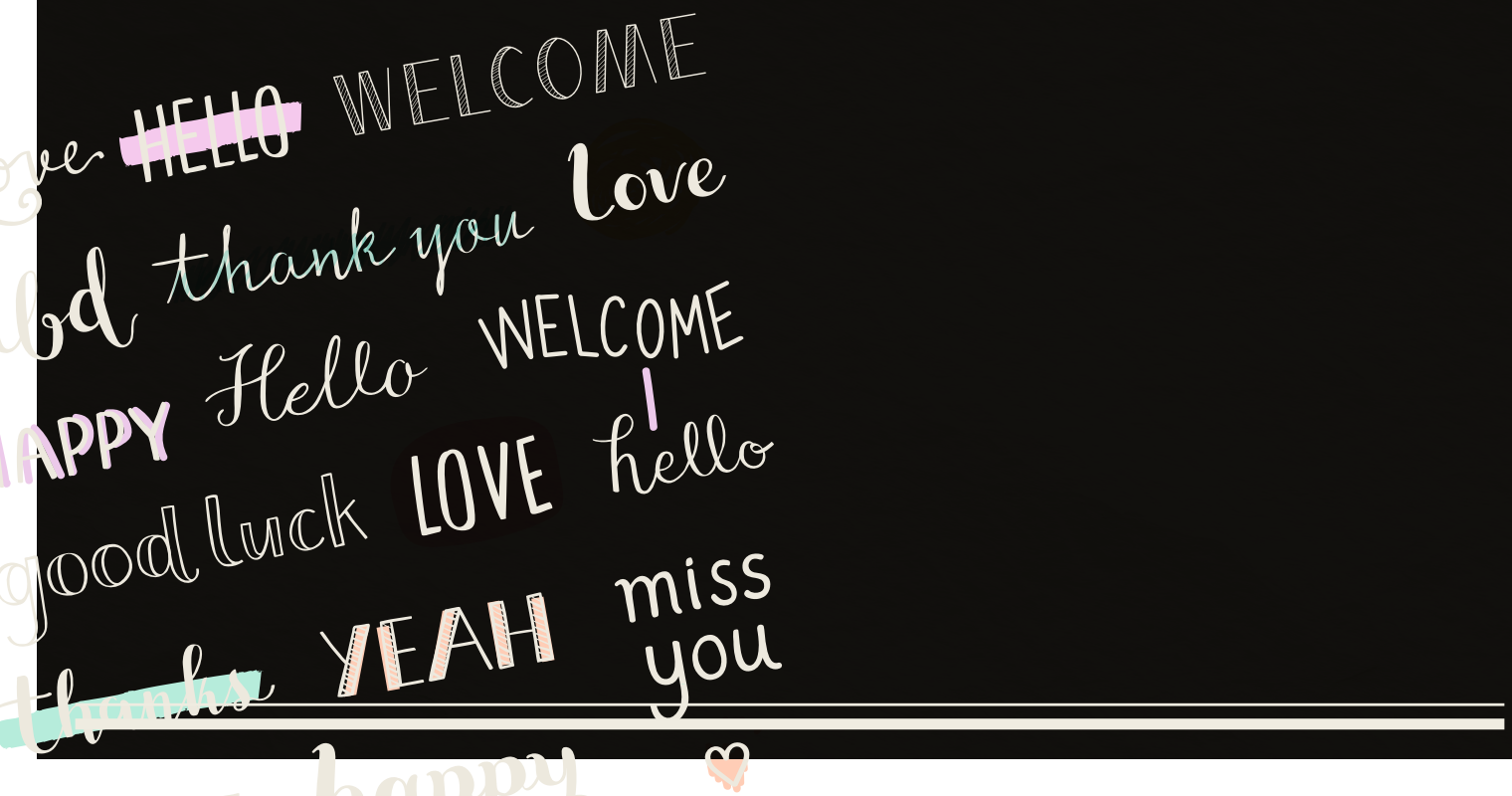
除了接待訪客、介紹環境、簽約、續約之外，其實他們有很大一部分的時間，都在跟會員相處。可能是會員一進門就先打聲招呼，看到很久沒出現的人，順口問一句：「你最近跑去哪裡了？」也可能只是站在櫃台邊聊幾句，從運動聊到工作、生活，最後聊到一些完全跟健身沒關係的事情。

這次看大家投稿時，我才發現，原來很多讓會務夥伴一直記得的事情，都是從這些很普通的聊天開始。

有人因為自己的服務被會員記住，有人被一句話感動很久，也有人遇到各種讓人哭笑不得的對話。甚至只是平常多問一句、多關心一下，對會員來說，可能都比我們想像中更有意義。

會務的工作每天都在接觸不同的人，有些人只是短暫經過，有些人卻慢慢變成熟面孔，甚至成為可以互虧、分享生活的朋友。

所以這一期，就想帶大家一起看看會務夥伴的日常。那些看起來只是聊聊天的小事，最後往往成了最容易被記住的片段。



會務日常：那些讓我記住的話

公道五廠 Yan



那天一如往常跟會員打招呼聊天，沒想到會員離開一段時間後又特別折返，特地帶了一杯五十嵐飲料給我，跟我說天氣熱喝一下。

事後我感謝會員送飲料給我的同時，會員還傳了訊息給我，寫著：「哈哈！因為Yan你人很親切而且態度超棒很陽光！是一位很nice的人，從去年的爽朗問候、過年時主動拿紅包袋給我祝福、每一次相見的點頭問候，這些都是很棒的對待。」

收到這段話的當下我很感動，非常感謝會員的肯定，深刻覺得自己有服務好會員，並與會員之間有著良好的交流互動。

這件事讓我一直記到現在，因為這是目前唯一一位除了送東西給我之外，還額外打這麼感人肺腑的訊息給我的會員。



南崁廠 Stanley

改變，就是顧問最大的成就感

有一次我接待了一位猶豫很久才踏入健身房參觀的會員。一開始聊得很順利，我也照流程了解他的運動習慣與體態目標。參觀結束拿出報價時，他突然很認真地問我：「你們健身房是不是很貴？」

我很認真地介紹了設備、服務與團課價值。聽完一大串後，他沉默了幾秒，把臉湊近非常嚴肅地問：「那如果我每天來，是不是比較划算？」

我當下心想這邏輯完全沒錯，便順著回答：「對啊！如果你固定來，平均下來一天其實才一杯飲料的錢，還能順便戒飲料。」他馬上接著問：「那我每天來請教你器材，你會不會覺得我很煩……」我笑著回他：「我巴不得你每天來，我不希望你成為只交錢不來的股東。」他聽完笑了，最後還補了一句：「那你放心，我如果辦了沒來，你記得打電話罵我。」

這句話讓我印象深刻至今。入行三年多，我們每天談目標、談健康，有時很容易把「成交」當成單純的工作。但他不一樣，他真的實現了對自己的承諾，一週至少來五天，重訓、團課甚至聖誕晚會都能看到他的身影。加入一個月後在廠內遇到他，我打趣地說：「看來是不用罵你了，來這麼勤我怎麼罵！」

從剛加入時106公斤、體脂35%的肉肉人，到現在80多公斤、肚子平坦且體脂降到20%以下，體態明顯改變，他的堅持讓我無比佩服。很多時候會員對我們來說可能只是過客，頻率也不一定每個人都完全對上；但只要能見證會員因為我們而產生改變，這就是這份工作帶給我最大的成就感。



最好的服務，不是讓人記住一次，而是讓人願意一直記住你。

去年帶轉館參觀時，我曾詢問過一位會員的轉廠意願。當時他提到還有其他間健身房在考慮，我便建議他可以先在原廠館續約，若是真的想嘗試別間，再利用免費轉廠的便利機制。

沒想到過了兩個月後，我收到了他的訊息：「嗨～阿龔，請問你這兩天有上班嗎？我方便到西大找你協助辦理續約嗎？謝謝你當時幫我解決問題，所有我問過的顧問，只有你跟我說可以這樣～」

當時他的會籍與打算辦理的廠館其實都不在西大廠，但看到訊息的當下，我依然感到非常開心與感動。畢竟轉館帶參觀能給予的服務與互動相當有限，我當時只是單純站在他的角度，提供最划算、也最適合他的建議，沒想到他一直牢記在心。

後來會員告訴我，在遇到我之前，他其實諮詢過兩三位其他顧問，但最終選擇找我，是因為覺得我當時真心地解決了他的困擾，感受得到我的真誠。

我從沒想過會因為一次普通的轉館介紹而認識他。後來他不僅帶了朋友找我，我們更成為會一起吃飯聊天的朋友。每當我在工作陷入低潮時，他總會給予鼓勵、關心我的工作目標，這份溫暖讓我深深反思，並重新找回了當初選擇成為健體顧問的初衷。



在沙鹿剛開廠的第一個過年，有一位會員突然私訊我說：「銀行帳號給我，我轉個紅包給你。」

我看到的當下其實愣了一下，心裡想說：「蛤？為什麼突然要包紅包給我？」後來會員才跟我說，因為覺得我平常工作很認真、也很負責，剛好遇到過年，所以想包個紅包給我，算是給我的一點心意。當下其實真的又驚又喜。開心的不是因為有人要包紅包給我，而是突然發現，原來自己平常在工作上做的那些事情，會員其實都有默默感受到。

最後我還是婉拒了他的好意，跟他說：「你的心意我收到就已經很開心了，真的不用特別包紅包給我，也很謝謝你對我的肯定。」這件事情到現在我都還記得。

因為平常在工作時，幫會員處理問題、回覆訊息、關心他們的狀況，對我來說可能只是把自己的工作做好。有時候忙起來，甚至不會特別去想自己做得好不好。但那一次會員突然給我的肯定，反而讓我發現，原來你認真對待一個人，對方是真的會感受得到的。



用親切與真誠，讓一家四口當天簽約。

上個月接待了一組一家四口的訪客。雖然同事開玩笑說他們看起來只是逛逛、應該不會簽約，但我認為只要客人走進來，就值得認真對待。

這家人都是運動小白，我不僅透過聊天了解他們的需求、建立正確觀念，更親自帶他們實際操作循環區器材，讓他們清楚知道加入後該如何開始。比起單純介紹價格，我更想展現專業與真心協助的態度。

介紹完方案後，爸爸思考了一下對我說：「我們參觀這麼多間健身房，只有你讓我們實際使用器材，也給了很多建議和方向，那我們肯定要把業績做給你。」

聽到這句話我非常震驚與感動。原本以為距離和價格讓這組客人難以談下，沒想到最終讓他們選擇健身工廠的，是我的服務與真誠。

這件事給了我極大的肯定。它讓我更加相信「機會是留給準備好的人」——我們無法決定訪客是否簽約，但能決定每次機會來臨時是否全力以赴。只要用心服務，這不只是一筆成交，更是讓會員願意轉介紹的起點。



曾經有一位會員讓我印象深刻到現在。

是一位開朗的姐姐，參觀的時候告訴我平常只有在爬山，所以想透過健身房的器材增加肌力，於是加入健身房開始運動。在後面來運動的時候，他都會帶一些小點心來給我，說要分享給我吃，但就在開始不到一個月的時間，有一天姐姐來找我聊天，他對我說：「Zee，其實我有憂鬱症才會去爬山，來健身房運動都很開心，但是……我發現在室內運動比較容易焦慮，有點幽閉恐懼的感覺。」

我回覆：「雖然您的心情我不能體會，其實我的媽媽也深受憂鬱症困擾。」我選擇陪伴他，什麼都不說，安靜地在一旁。

說到這時……姐姐眼淚奪眶而出，他說自己因為憂鬱症跟家人鬧不合，平常都是自己一個人過生活，其實來健身房也鼓起很大的勇氣才踏進來！「謝謝你，Zee，如果你是我的家人，我相信我的症狀會好得很快。」

姐姐的眼淚停下來了，並擺出他的招牌笑容對我說：「認識你很開心！

我想我應該把合約解除，我不適合健身房，還是喜歡到山上廣闊的感覺。」雖然沒有再與這位姐姐有後續接觸，但我希望他可以活得自由並且快樂著！

會員是從外縣市轉館到開元，承接服務而認識的。我一開始以為他是男生，因為練得很壯、聲音較低沉，透過平時的關心及聊天才發現原來是女生，讓我印象相當深刻。有一次在 Threads 上看到他的運動紀錄，從原本體脂很高，變成現在的六塊肌，過程中努力飲食控制及運動，這樣的成就，身為顧問的我感到非常驕傲。





我記得有一次我很累，帶會員參觀到有氧教室的時候，我跟會員講：「我們來上課只要帶枕頭跟棉被就好。」我們就一路笑到簽約了。會記到現在是因為，這是一個滿嚴重但又搞笑的失誤，如果遇到比較較真的訪客可能會在意，結果剛好遇到姐姐也被戳中笑點，反而促進成交，這就是無心插柳柳橙汁！

我印象最深刻的一次，是有一位年長的大哥會員跟我說：「你真的很像我女兒。」

其實一開始聽到這句話，我是愣住的。因為之前有一次，他來重訓的時候因為沒睡飽，結果突然低血糖。當下我一聽到，就馬上衝進去關心他。可能也是從那次之後，我就開始不自覺地「照三餐關心」他。有事沒事就會問他：「最近有沒有好好睡覺？」「昨天有沒有又熬夜？」「今天有吃東西嗎？」

有時候甚至覺得自己好像真的變成一個很愛碎念的女兒，直到有一天，他突然跟我說：「你真的很像我女兒。」我當下其實愣了一下，心裡也覺得有點意外。原來自己平常很自然的一些關心，會員其實都有感受到。這句話後來一直讓我記到現在。一方面很感動，也覺得這是一個對自己來說很不一樣的肯定，原來我們對會員的關心，不只是自己覺得「有做到」而已，對方是真的感受得到的。讓我覺得每天和會員相處的那些小小互動，其實都比自己想像中更有意義。



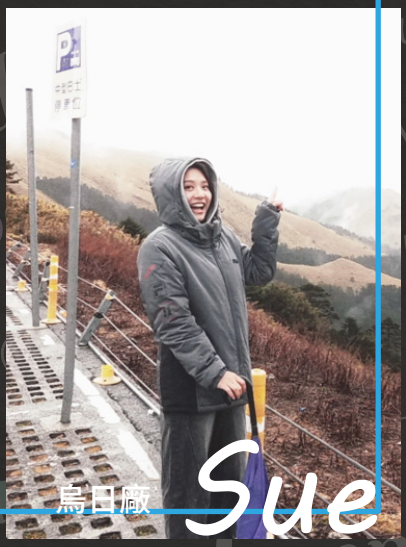
松竹廠 Joanna



有一次會員突然打電話給我，開口第一句不是問課程，也不是問會籍，而是：「Joanna！你可以幫我搶票嗎？」我當下真的笑出來，想說「蛤？什麼東西？」但身為一個平常也在追星的人，當然沒有理由拒絕，於是就這樣加入了會員的搶票行列。

結果本來以為只是幫忙，最後變成兩個人一起在售票系統裡崩潰，從期待到絕望，一起在搶票地獄唉唉叫，現在回想起來還是覺得很好笑。平常在健身房是顧問與會員，沒想到私底下還能一起經歷這種事情，而且我真的沒想過，有一天會員打電話來找我是為了要搶演唱會門票，而不是找我約體驗或問課程。只能說，服務範圍真的越來越廣了。

烏日廠 Sue



來到烏日廠已經半年多了，還記得有一次在現場關心我的會員時，一位阿嬤開心地和我分享最近運動的成果。他說，前陣子做健康檢查，原本困擾他的三高數值都慢慢降下來了。

他很認真地對我說：「顧問！真的很謝謝你！如果不是你之前一直跟我分享健身知識、鼓勵我來運動，我都不知道原來身體還有變好的機會！

開始運動後，他不只覺得身體狀況變好，連睡眠品質也改善許多。聽到這些，我當下真的非常開心。對我來說，平常向會員介紹運動、鼓勵他們養成習慣時，通常不一定能立刻看見改變。但當會員有一天親口向我說出：「我真的變好了！」那份成就感，真的很難用言語形容。

阿嬤平常就很喜歡和我聊天、話家常，那天聊到最後，他突然很認真地說：「我以前還想說，我這個身體可能再多活10年就差不多了。但我現在覺得，我可以再多活至少20年！」

我當下愣住了，不知道該感動還是該笑，最後只好對他打趣道：「那這樣你要繼續好好運動喔，絕對不可以偷懶喔！」

阿嬤說自己可以再多活至少20年的這句話，讓我明白，原來健體顧問的工作不只是介紹會籍而已，更多是在陪伴會員們找回健康與信心，重新看見生活的可能。當會員因為我們的陪伴，活得更健康、更有盼望時，那句「謝謝你」，我想，就是這份工作最珍貴的回饋！」

正光廠 Sandy



那時候還在預售，剛開始大量接觸不同年齡層的客人，對於該怎麼稱呼會員，其實還沒有那麼有概念。印象很深刻，有一次遇到一位看起來大概六十出頭的大哥，我也沒多想，很自然地就脫口而出：「阿北～」

結果他一聽，臉色馬上變了，直接跟我說：「不要叫我阿北啦！叫我大哥，會不會啊你……」我當下整個愣住，心裡只剩下一個念頭：「完了，我怎麼會叫人家阿北啦……」雖然只是一個很小的稱呼，但那次之後我才真的意識到，稱呼其實也是服務的一部分。同樣一句話，用不同的稱呼，帶給對方的感受可能完全不一樣。

所以現在不管是面對面和會員互動，還是在傳文字訊息時，我都會多想一下：「這個人叫名字比較自然？還是叫大哥、大姐比較親切？這樣稱呼會不會讓對方覺得不舒服？」

以前可能覺得只是一個稱呼而已，現在反而會更在意這些小細節。

而這個習慣，就是從當年那一句脫口而出的「阿北」開始的。

松竹廠 Ina

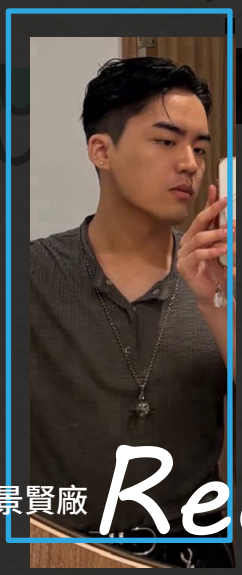


有次我在電話中約好會員，在我休假時回來續約，會請夥伴協助辦理續約。隔天回來上班時，夥伴告訴我，會員推薦來體驗的人是女友，但他之前已經體驗過了，請我再跟會員確認一下。於是我直接用 LINE 搜尋會員姓名，傳訊息問：「哥，我有看到你推薦女友來體驗，但他之前已經體驗過了，他還有想運動嗎？」結果會員回我：「應該是搞錯人了～我跟我老婆都有入會，我是因為椎間盤突出休養中。」

看到這句話，我整個人直接當機。因為在這之前，我已經用 LINE 通知這個帳號好幾次續約，對方都已讀不回，但從續約表單裡打電話卻每次都有接，我還一直覺得很奇怪：「明明電話都約好了，LINE 怎麼都不回？」

直到這次發現可能是認錯人了，所以我重新核對電話號碼，才發現原來我的LINE裡面有兩位同名同姓的會員！更尷尬的是，人家的合約根本還沒到期，而且人家已經結婚了，還好會員沒有生氣，反而笑著跟我說：「沒關係，我遇過很多跟我同名同姓的女生喔！」

這場烏龍後來成了大家都覺得很好笑的故事，但對我來說，這絕對是開始當健體顧問以來最社死的一天，從那次以後，我再也不敢只用姓名搜尋 LINE，一定先用電話號碼核對。



景賢廠 Red

要說令我印象最深刻的一句話，那肯定是出自我的第一位會員。剛上線的我在廠館介紹的詳細度、流暢度都不及其他的學長姐們，可能甚至有點結巴或者出包，但他也只是笑笑地繼續陪我聊，沒有指出我的不對，也沒有責怪我的生疏。

報價過程中，腦中不斷閃過新人訓所傳授的技巧，什麼時候該講什麼話，又或者什麼時候該拋出優惠來吸引他，剛上線的我因為想一次就把事情做好，各種想法、壓力混雜在一起，導致我的大腦一度當機，這時他說了一句：「你不用那麼緊張，不管怎樣我都會入會成為你的會員。」

後來簽約完他說：「我看重的不是你的話術技巧有多強，而是你的真誠，因為你的真誠，所以我才決定相信你，成為你的會員。」

他的這些話，從那次以後帶給我很大的影響，讓我在面對以後的其他客人時，不再像當初那樣緊張，而是依然用真心誠意去對待每一個客人。

我認為，不管是在健身工廠，或是未來遇到其他挑戰，這句話都能繼續帶給我力量。



新時代廠 Queena

印象很深的一次，是在幫會員續約時，我們聊起了他當初開始運動的原因。

那時候會員來運動是為了改善睡眠，因為是單親需要獨自照顧女兒，身邊也沒有後援。長期的生活壓力讓他必須依靠安眠藥和抗焦慮藥物，才能好好睡上一覺。

我也隨口關心了一下他的近況：「最近身體還好嗎？睡眠品質有沒有好一點？」

沒想到他很開心地跟我分享：「我現在已經不用吃安眠藥，也可以自己睡著了。」

聽到這句話的當下，我真的很感動，我突然覺得我們之間好像早已經不只是「業務和會員」的關係。我也真心替他感到開心，也第一次很深刻地感受到，原來自己正在做的事情，真的可能對一個人的生活產生一點點改變。

我們能做的或許不多，但如果能多幫一位會員找到開始運動的動機，在他想放棄的時候多鼓勵他一下，我覺得這就是這份工作除了收入之外，更有價值的地方。

也因為這些時刻，讓我越來越確定自己為什麼想繼續做下去。我想盡自己微薄的力量，去陪伴更多人、鼓勵更多人，讓他們真正感受到運動帶來的改變，也讓更多人明白，健康從來不是理所當然，而是值得我們花時間付出的事。

這位會員已經80幾歲，有肌少症與帕金森氏症，走路非常緩慢。我還記得他第一次參觀時眉頭深鎖、沒有笑容。當時我鼓勵他來運動、動一動，也隨口說了句：「沒事就來找我聊聊天呀！」沒想到他後來只要有空，真的都會來館裡動一動。

有一次他運動完準備離開，突然停下腳步，轉過頭對我說：「每次看到你心情就好！」

聽到這句我超驚喜又感動，馬上笑著回他：「能看到你我才開心咧！謝謝你跟我說這個，你這句話可以讓我開心好幾天！」

協助長輩找回身體活力本來就是我們的職責，但這句話讓我覺得無形中建立了一種最純粹的信任與溫度。

看著他從一開始的緊繃，到現在會笑著走進來、甚至溫暖地反饋我，讓我深刻感受到，我們不僅是在提供運動空間，更傳遞了一份安心與快樂。這句簡單卻充滿力量的話，真的讓我覺得這份工作好值得。



水滴廠 Zhen



民雄廠 Allen

巡場時，遇到我一位平常看起來很安靜的會員突然跑來找我聊天。

突然問我有沒有在看命盤，他說他自己的命盤跟Michael Jackson很像。說最近一直在聽〈Billie Jean〉，下一秒直接拿歌出來聽，然後唱副歌給我聽，還一直學Michael 幺丶幺丶叫，當下我很努力忍著笑意，然後專心地聽他唱完……

因為真的太荒謬了……尬到不行，每一次想到這段對話都會爆笑！

我曾經遇過一位很酷的會員，每次聊天，他總會分享一些出乎意料的生活經歷，讓我不知道下一句又會聽到什麼。

最有印象的是，他剛加入時上了幾堂教練課，就跟我說：「我覺得進步太慢了。」他直來直往的個性，常常讓我們的對話多了不少笑點，也成為我工作中很難忘的回憶。

可惜後來他轉館了，少了這位總能帶來意外話題的會員，上班也少了一份聊天的樂趣。



民雄廠 Peter

光埔廠 Ellie



因為服務被記住，就是顧問最大的成就感！

今年五月時，我接待過一位訪客。當時就是盡心盡力地為他介紹廠內環境與方案，結束後對方當下並沒有簽約。沒想到時隔將近半年，我突然收到他的訊息：

「Hi～Ellie，上次覺得你服務很好，想說10月中可能會考慮簽約，想請問找您簽約的話會有什麼優惠嗎～」

看到訊息的當下，內心其實非常感動。很多訪客離開健身房後可能就把我們忘了，但這位訪客過了將近半年，依然記得當時的體驗，甚至主動指名找我簽約。

在健身工廠，每位顧問能給的價格與優惠都是透明且固定的，找誰簽約其實費用都一樣。但在這個前提下，我們唯一能創造價值的，就是「服務的溫度與差別」。這句簡單的訊息提醒了我：用心對待每一位踏進廠區的訪客，給予真誠專業的服務，時間自然會給出最好的答案。這也是我做這份工作以來，覺得最有成就感、也最值得堅持的時刻！

到廠內關心會員時，看見會員在休息區玩魔術方塊，我便主動過去攀談。從魔術方塊開始聊到感情、工作與生活，我們也從會員與顧問變成真心關心彼此的朋友，這次的經驗讓我明白，聊天不只是為了工作，也能讓陌生人成為重要的人。





訪客原先只想電話確認是否有短期方案，因溝通落差帶著不滿到廠館。了解需求後，發現客人長住在澳洲，僅短期返台上課，便針對不同情境規劃Plan B。最後客人仍選擇簽下年約並感謝我願意站在他的角度思考，讓原本的不滿及不確定，變成對我服務的信任。

ESG篇：航運與海洋生態
當一把「遮陽傘」被拿走之後

文／工務部辦公室 Jimmy

談到船舶對海洋環境的影響，多數人首先想到的可能是漏油、海洋垃圾，或是船舶排放造成的空氣污染。在2020年，國際海事組織（IMO）實施新的船舶燃油硫含量規定，將全球一般航行船舶使用燃油的硫含量上限由3.5%降至0.5%。這項規定的目的很直接，就是減少硫氧化物（SOx）污染，讓港口與沿海地區的空氣更乾淨。IMO估計，新規定可使全球船舶SOx排放量降低約77%，能降低對呼吸道及心血管健康的危害。當我們把視角從「空氣污染」拉遠到整個地球環境系統，就會發現這項減排措施還牽動了另一個故事。



為了理解這個故事，可以先想像海洋上空有一把「遮陽傘」。船舶燃燒含硫燃料後會排放二氧化硫（SO_2），這些物質進入大氣後，經過一連串化學反應，會形成非常細小的硫酸鹽微粒，也就是所謂的硫酸鹽氣膠。而這些微粒可以散射部分陽光，也會進而影響雲層對陽光的反射能力，使部分太陽能量被反射回太空。因此在硫排放較高的時期，這些微粒也帶來一定程度的降溫作用。簡單來說，就像硫在海洋上方撐起把「遮陽傘」，使得部分陽光沒有直接照到海面，但也正因如此，另一個問題開始浮現。

當要求降低燃油硫含量後，這把隱形的「遮陽傘」也跟著變薄，雖然空氣污染確實下降，但也代表原本有一部分會被大氣中的微粒散射，或受到雲層反射的太陽輻射，現在可以更容易抵達海面。研究估計於規範改變後，全球主要航運區域的雲層冷卻作用有所減弱，並不是說船舶突然把海洋加熱了，而是當初空氣汙染伴隨的冷卻作用減弱了。這也變相告訴了我們，很多時候不能只看單一面向，因為我們的環境是環環相扣的，只是我們不一定能直觀看見這循環終止後，又會延伸出何種問題。

而這種變化與海洋生態的關係，我們以澳洲大堡礁的研究來具體地解釋。2026年發表的研究指出，在船舶燃油硫含量降低後，使得更多太陽輻射到達海面，增加了珊瑚在特定時期所承受的熱壓力。對珊瑚而言，這個差異並不是單獨存在的，現今的海洋已經因全球暖化而處於較高溫度，如果再疊加一些額外的熱壓力，就可能讓珊瑚更容易進入白化狀態。可我們不能直接說「因為減少硫排放會造成珊瑚白化」，這件事背後，更值得注意的是海洋生態所面對的問題往往不是單一污染源，而是許多環境變化同時疊加的結果。



當我們回頭去看航運的環境管理，也就能理解為什麼現在談企業永續時，不能只看「排放有沒有下降」。降低SOx確實讓人們呼吸到更乾淨的空氣，這是最直觀的社會與環境效益，但若同時牽涉氣候變化、海洋溫度與珊瑚礁等生態系統，那麼企業真正需要關注的，就不只是排放了多少污染物，而是這些排放改變之後，整個環境系統可能發生什麼變化。一項環境措施可能改善空氣品質，也可能牽動沿海居民、漁業與觀光所依賴的海洋環境，而企業與政策制定者則需要透過更完整的監測與資訊揭露，了解這些變化，而不是只追求某一項數字變得更漂亮。從船舶燃油中的一點「硫」，一路連結到天空中的微粒、雲層、陽光、海水溫度，最後甚至可能影響珊瑚，這把「遮陽傘」真正想告訴我們的，其實不是污染有什麼好處，而是環境中的每一個改變，都可能牽動另一個我們原本沒有想到的環節。

資料來源

1. https://www.carbonbrief.org/analysis-how-low-sulphur-shipping-rules-are-affecting-global-warming
2. https://www.eurekalert.org/news-releases/1046350
3. https://www.nature.com/articles/s43247-024-01911-9
4. https://www.imo.org/en/mediacentre/pressbriefings/pages/02-imo-2020.aspx
5. https://www.theguardian.com/environment/2026/jan/22/great-barrier-reef-coral-bleaching-shipping-industry-sulphur

選戰狂熱席捲球場!!
高雄ATTACKERS男足
11月主場日正式造勢起跑

文／新創暨活動行銷二科

高雄Attackers男足將於11/1(日)與11/22(日)迎來萬眾矚目的主場賽事！本次特別結合「投票選舉」主題，精心規劃「造勢起跑」與「神隊友大選日」系列活動，邀請全台球迷一起進場，感受前所未有的選戰激情與熱血對決！

球員們將化身為競選候選人，發表超有梗又吸睛的個人政見，歡迎大家蒞臨現場細細品味，投下你最關鍵的一票，選出你心中的最強神隊友！

除了精彩賽事與造勢活動，球團更準備了滿滿好康回饋進場支持的球迷：

・進場限定好禮：憑門票入場即可領取專屬限定禮（數量有限，送完為止）。

・現金紅包大抽獎：購票入場即可參加現金500元、1,000元 紅包抽獎，等你來試手氣！

・中場遊戲挑戰賽：中場休息時間開放球迷上場挑戰，只要過關斬將，就能直接把3,000元現金紅包帶回家！

11/1、11/22 一起進場為高雄Attackers男足加油，投出你心中的神隊友！



11/01(SUN.) 19:00 (VS台灣電力)

11/22(SUN.) 19:00 (VS陽信北競)

線上購票

■ 地址：高雄市楠梓區高雄大學路8號(楠梓足球場)











Follow us on facebook

Follow us on Instagram

@KAOHSIUNG_ATTACKERS



Together We Rise

2026
HYPER RACING GAME

精明、萬隆接力開戰！
Hyper Racing Game 熱力全開

10月初，Hyper Racing Game 接連在精明廠與萬隆廠登場！

10/3精明廠率先開戰，10/4緊接著來到萬隆廠，現場除了正式賽事外，還特別安排了表演賽，讓氣氛從一開始就直接拉滿。

這次比賽項目也有小小變化，原本的「砸藥球」改成「棒式側走」，其他項目則維持不變。看似只是換了一個動作，實際做起來一樣很考驗體力與穩定度。從場上的全力拚戰，到場邊不斷傳來的加油聲，兩天賽事都相當熱鬧，也再次感受到Hyper Racing Game 的熱血魅力！











萬隆場次



NG GAME













精明場次



Together We Rise

2026
HYPER RACING GAME





2026 IFBB PRO台灣職業大賽
NPC WORLDWIDE 職業卡資格賽
報名正式開跑

文／新創暨活動行銷一科

不用再遠征海外、孤軍奮戰。這次，主場就在台灣！
在熟悉的土地上，迎戰頂尖強敵，登上夢寐以求的舞台。
在親友與全場熱血歡呼的見證下，拿下屬於你的 PRO 職業卡！

用鐵塊與意志刻下屬於你的傳奇，把職業卡留在主場！

賽事與報名資訊

報名日期： 2026.10.01(四)～2026.11.15(日)

正式比賽： 2026.12.04(五)～2026.12.06(日)

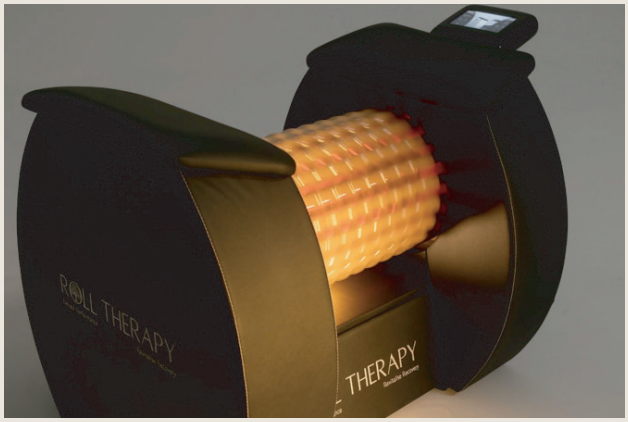
比賽地點：高雄市文化中心-至德堂(高雄市苓雅區中正里五福一路67號)



練得更聰明 從澳洲看見體適能的恢復新思維

從澳洲AusFitness Expo與雪梨水療中心看體適能新趨勢：恢復如何成為頂級訓練的最後一塊拼圖







（圖／Roll Therapy官網、Body Roll Studio官網）

文／體適能教育訓練部 Roy

這次前往澳洲參訪AusFitness Expo，並實地體驗了位於雪梨的指標性水療中心Soak Bathhouse，最大的收穫不僅是看到器材的迭代，而是深刻體會到健身產業已經將恢復從訓練的附屬品，提升至與訓練平起平坐的地位。

身為教練，我們常跟會員強調練多少、吃多少，但真正決定進步上限與續航力的，往往是身體修復的速度與品質。

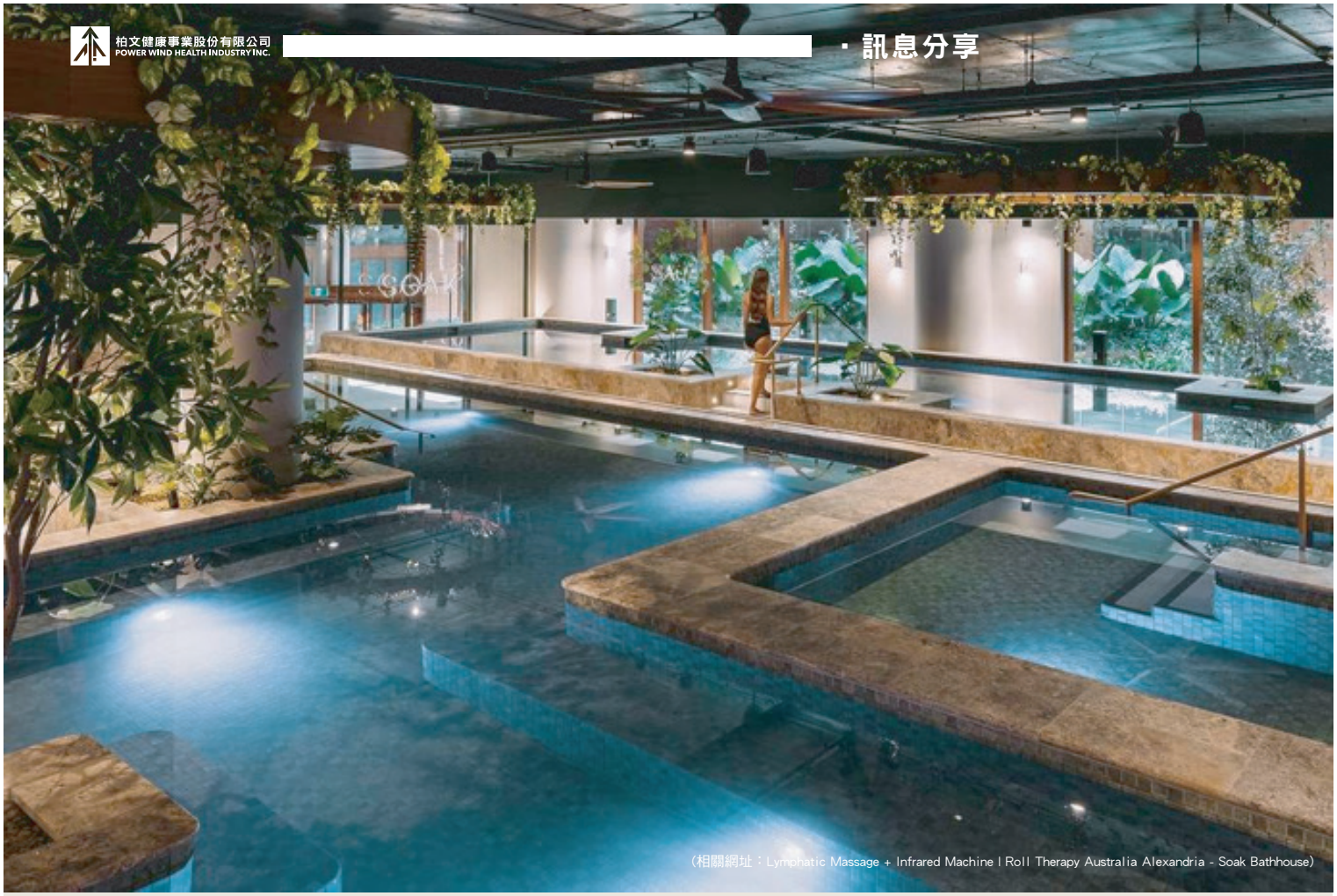
以下整理兩大重點，提供大家在教學與規劃課表時的新思維：

一、科技賦能恢復：Roll Therapy

在展會現場，Roll Therapy吸引了極高關注度，傳統上我們教會員使用滾筒進行筋膜放鬆，但往往存在動作門檻高、費力，且受限於學員自身體重與關節活動度等問題。

Roll Therapy結合了電動木質滾輪按壓與遠紅外線熱療：

- 被動式深層筋膜釋放：不需辛苦支撐，就能藉由滾輪轉動與自身體重進行按壓，降低中樞神經疲勞。
- 遠紅外線熱穿透效應：在滾動放鬆軟組織的同時，遠紅外線能深入皮下組織提升局部血流與組織溫度，加速代謝廢物排出、緩解延遲性肌肉痠痛。



（相關網址：Lymphatic Massage + Infrared Machine | Roll Therapy Australia Alexandria - Soak Bathhouse）

科技工具的價值在於降低「會員執行高品質恢復」的門檻

二、社交型恢復中心：Alexandria的 Soak Bathhouse

雪梨的Soak Bathhouse，徹底打破了水療等於安靜老派SPA的既定印象，這座佔地逾700平方公尺的空間，被定位為「社交型水療恢復中心」：

・精準的水療溫度分級：暖身泳池維持在舒緩的34°C，另一個則加熱至38°C幫助深度修復，以及低至12.5°C的冰水池搭配香氛蒸氣室及乾式桑拿，將冷熱對比療法具體落地應用。

・沉浸式場景營造：將恢復打造成一種生活儀式感與社交場景，旁邊備有草本茶與飲用水隨時維持補充，讓規律訓練的人樂於把時間留在這裡。

走出去看世界，發現體適能已跨入訓練+恢復+身心健康的新時代，期待陪伴學員練得更聰明、走得更長久！





10/8中北區、中區區域決賽花絮

從前面的比賽一路走到區域決賽，能站上10月8日的賽場，本身就是一段不簡單的過程。

這一天，中北區、中區的隊伍再次集結，把一路累積的默契與實力帶進比賽。有人全力衝刺、有人穩住節奏，也有人在隊友需要的時候補上最關鍵的位置。比起單純爭取名次，現場更讓人感受到的是大家一起為同一個目標努力的那股熱血。

接下來，就一起看看這場區域決賽留下了哪些精彩畫面！











走進土地，把永續做進日常
中區主管9月公益活動







9月，中區主管們暫時放下平常忙碌的工作，一起來到悟農田園，和等家寶寶社福協會、僑光科技大學的夥伴們展開一場不一樣的公益體驗。

這次大家不只是來「參加活動」，而是真的捲起袖子動手做。從製作檸檬手工皂，到走進田裡採玉米，看似簡單的體驗，卻讓人重新感受到土地、食物和生活其實離我們沒有那麼遠。

等家寶寶長期透過友善農場、食農教育及企業志工活動，串起企業、小農與育幼院之間的連結，讓每一次參與不只停留在當下，也能延續成更多實際的幫助。

這次活動也把ESG變得更貼近生活。不是艱深的名詞，而是從一次彎腰採收、一次親手製作開始，慢慢理解友善環境、支持在地與關心他人，其實都可以是永續的一部分。

有時候，公益不一定要做多大的事。願意一起走出去、一起動手、一起認識土地，就已經是一個很好的開始。

【北一區】FF-HYROX





目前HYROX社團主要在萬隆廠進行團練，每個月安排2次訓練，分別在上半月、下半月各一場，每次約1～2小時。

近期HYROX熱度很高，參與團練的社員也蠻踴躍，有些人是想先體驗看看，也有社員已經有參加比賽的規劃，希望透過訓練讓自己在比賽中有更好的表現。

團練內容會安排HYROX動作教學、實際操作及跑步課表，從基礎動作到不同項目之間的轉換，讓大家慢慢熟悉HYROX 的訓練方式及比賽節奏。

我覺得HYROX很有趣的一點，就是大家一起訓練的氛圍！雖然每次練完都很累，但有一群人一起挑戰、互相鼓勵，反而會讓人更有動力，也覺得「累得很好玩」。

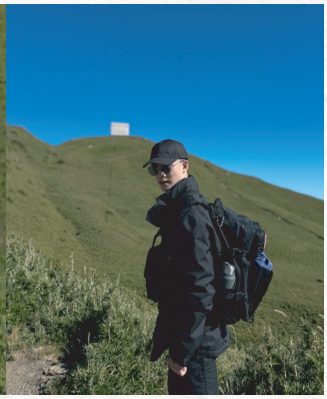
如果你也對HYROX有興趣，想先體驗看看，或是準備挑戰比賽，歡迎加入我們！只要時間能配合，就一起來挑戰看看！



靠山合作社【中區】

本次登山社前往合歡山北峰，透過登山健行進行體能訓練，也在過程中彼此交流、互相鼓勵。一起挑戰山徑、享受山林風景，在運動之外也增進社員之間的感情。





【中南區】搶票神手追星社

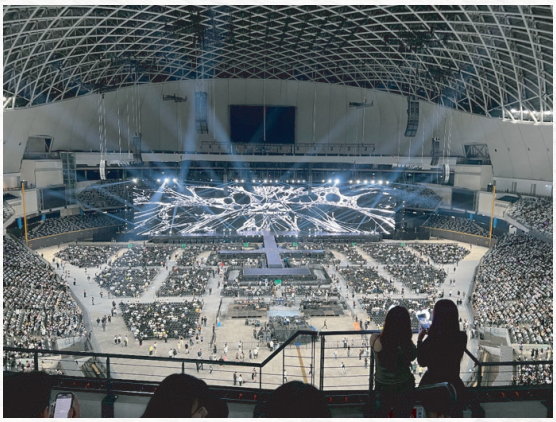
【永華 Tan】

今年夏天是帶著黃綠色的檸檬水味道，8/11 aespa世界巡迴亞洲第二站初攻台北大巨蛋，而我也踏進了人生第一場aespa演唱會。

碩大的場館在燈光暗下後，閃爍著斗大的『We are the aespa』，緊接著就是清爽歡快的〈Lemonade〉開場，一系列熱門歌曲及團員solo表演，萬人齊聲的尖叫震耳欲聾，而我也正在親身經歷著這一切，直到最後的安可曲〈'Til We Die〉，aespa用著最溫暖的方式對著歌迷說：『不管如何，彼此都會一直陪伴到最後。』

雖然這次買到的位子無法肉眼看清我的本命Karina，但參加演唱會最大的目的就是享受當下，就是那種在此時此刻，我正跟我熱愛的藝人在同一個場域裡活著，感受著當下aespa與歌迷互動、互相迴響的能量，而後續看著許多網友分享的演唱會片段，還是久久無法走出大巨蛋。

如果還有下次，我也一樣會毫不猶豫地搶票去看aespa。





【永華 Moly】

平日在社團內練習搶票手速、流程，這次順利搶到約可容納11,000人的蠶室室內體育館2樓及3樓票。抵達場館前同時抱有興奮、激動和不真實感，隨著抵達會場，領取票卡、入場禮、和看板拍照等一系列行為後，最終坐在自己的座位上時，心中的不真實感才逐漸消散，化為滿滿的幸福與快樂，有種平日受的苦都只為了換來這一刻的感覺。

演唱會結束後，心中雖有不捨，但更多的是滿滿的幸福和滿足感，好像因為這短短的幾個小時，而有更多動力能面對或枯燥、或一成不變的生活。追星帶給我的不是世人眼中的「浪費錢」，而是得到身邊的人無法給予的情緒價值、得到一個心靈支柱、得到面對生活的勇氣和動力。

我愛我的偶像，也會學著他——熱愛生活、熱愛世界。





【永康 Cara】

這是我第一次參加TREASURE　Fan-con，也是寶石盒第一次同年在台灣舉辦兩次專場，此次Fan-con的特別之處除了是最末場之外，也是我的本命成員的生日前夕。很開心有幸參與的兩次演出都剛好碰上成員生日，能夠陪伴孩子們度過歲月；也很感恩搶票社副社長-Ting，協助搶到特區前排的位子，讓我能在場內更近的地方和孩子們呼吸一樣的空氣。

當一入座望向距離僅有百尺內的舞台時，就已無法按捺內心的激動，只能強裝鎮定開始擺弄手機試圖尋找最好的拍攝參數，心心念念等待開場；彩排開始，將第一次悉心準備的飯灑牌舉起希望本命看見，雖然遺憾沒被飯灑，可是也知道成員們多麼認真對待每位前來的粉絲，只能說寶石盒真的好寵，真的好喜歡他們！

正式演出時，現場直接被激情點燃，彷彿置身在超大型夜店，只因此次最新迷你專輯的3首歌曲，全部都是正統的YG嘻哈味。

後續則演唱多首翻唱舞台，也有特別舞台的〈告白氣球〉，其中我最喜歡的還是本命的solo翻唱舞台，因為這是出道6年來首次為了帶給粉絲不一樣的感受，本命自行向公司提出在演出時solo的要求，簡直感動死。

清唱一出全場瞬間安靜，儘管我不像其他粉絲開始感動落淚，但深刻感受這刻的我完了，已經沉迷在這個危險年下弟弟的天籟音嗓裡了。

所有的演出舞台都有好多好多細節，很遺憾沒能拍到全部，但也很慶幸自己有好好地享受氛圍，不是光顧著拍攝，當然也很感謝所有願意分享拍攝的踢妹們，Fan-con後的每一天都在河道上很快樂，這也是久久離不開巨蛋的原因之一。

這次Fan-con雖然成員們沒有下來巡全場，但安排花車繞場也很幸福，又離本命更近了！ff遊戲環節也是笑點不斷，到處都是控制不住的寶石猴，尤其是猜歌環節弟弟line到處挑釁哥哥line，而且原定只有勝者吃的獎品蛋黃酥，也被全員到處分食，真是還在成長年紀，時刻都不忘吃。還有本次壽星原本打算現場挖生日蛋糕，結果因為糖霜太硬無法下手後手足無措也很可愛。

安可結束後又被喊回來加班的成員實在太寵，結果總共安可3次，簡直不要太幸福，最後最後大螢幕開始跑幕後名單時，全場粉絲依舊無人離開，而是一直跟著背景音樂合唱，把現場當成大型KTV，開始散場時我終於也能撿上之前在看台區羨慕的紙花，真的好喜歡演唱時紙花灑下來的瞬間，氛圍簡直被昇華到另一個維度，真的真的很難忘，就算從此患上前排病也沒關係，因為他們真的值得！

這次真的有好多好多的初體驗，連高雄的官方應援都是第一次，在自己成長的城市迎接本命團，真的很榮幸，就連演出後隔天也特地去蒐集官方應援（捷運廣播、廣告看板、專屬號誌燈），但很遺憾沒有跟到生日官咖，可是很開心寶石盒被世界看見、有被好好寵愛著，最後依舊期待下次見面的日子，希望寶石盒別讓踢妹等太久。

【中南區】漫漫騎跡





大家好~我們是漫漫騎跡！

社團9月份安排了一場極限運動的體驗團～越野～

參與了林道及溯溪，越野車的特性跟一般大型重機的特性完全不同，越野車可以上山、下水、沙圈，越野車也是另一種運動器材，可以訓練體能、核心、平衡、膽量！

體能：騎車過程中你的體力是種考驗。

核心：騎車過程中需要經過大石頭路面，而經過石頭路面坐著騎是最不好騎的，站著騎才是最好騎的狀態，這時候就考驗你的核心！

平衡：和一般監理站考試的直線7秒不同，而是你經過大石頭路面以及溯溪的時候平衡感完全不同。

膽量：騎車過程中會有很多未知的事情發生，溪床裡面會有看不到的石頭導致你的龍頭瞬間轉向導致摔車，這時候你的膽量就要很強壯！

最後，越野車只要離開柏油路面就是一種運動器材。

歡迎各位夥伴們可以加入我們漫漫騎跡。

【南區】雙手萬能手作社





FITNESS FACTORY

鎖住裝備，專注訓練

讓你的鎖，也有健身人的風格。



2026
NEW COLOR

湛藍 BLUE / 深邃、醒目、充滿力量感 /

2.0
全新升級
快速扣合設計

01 快扣設計 QUICK-LOCK
全新升級「快速扣合設計」
簡化傳統上鎖流程，使用更便利。



02 雷雕設計 LASER ENGRAVED
採用雷雕工藝，質感再升級
不同於一般印刷方式。



03 亮面烤漆 GLOSSY FINISH
亮面烤漆搭配金屬鎖梁，
呈現醒目的視覺效果。



全國廠館販售中 | 每週三 員購7折 其他日 員購9折

FITNESS FACTORY × 提提研 TTM

Post-Workout Cica HYDRATING MASK

訓練後保濕修護面膜



積雪草

B5

雙分子玻尿酸

運動候補水，不只身體，肌膚也需要

以「保濕、修護、舒緩」三大功效為核心設計，特別適合運動後肌膚的即時保養需求。配方採用純素設計，不添加酒精、色素、礦物油，亦不使用MI/MCI防腐劑與Parabens環境賀爾蒙，溫和安心!讓運動後的肌膚也能享受清爽無負擔的修護保養。

全國廠館販售中 | 每週三 員購7折 其他日 員購9折

FITNESS FACTORY

輕柔・超吸水
運動機能毛巾



深海藍 > 櫻花粉 > 極夜灰 > 雲淺灰

商品特色

極簡設計
隨身好攜帶，輕盈柔軟超纖維毛巾。

高吸水性
無需搓揉以輕擦方式，即可快速有效率擦乾肌膚。

快乾性
陰乾快速，即可重複使用。



尺寸 **100x32cm(±5)**	觸感 **微絨手感**
材質 **75%聚脂纖維 25%尼龍**	重量 **120g(±5%)**

全國廠館販售中 | **每週三** 員購7折 **其他日** 員購9折

好文好書

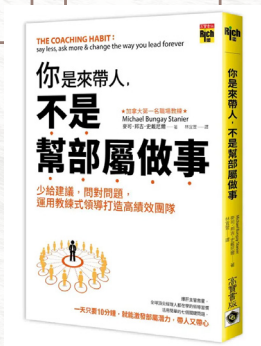


圖 / 誠品官網

你是來帶人，不是幫部屬做事

少給建議、問對問題，
運用教練式領導打造高績效團隊

千禧世代的部屬，不能念、不能罵，怎麼帶？只要談到帶人，每個主管都有滿腹苦水，但是帶人真的有那麼難？ 加拿大第一名職場教練專家麥可．邦吉．史戴尼爾要告訴每個身陷帶人困境的主管，當部屬來尋求協助的時候，你不應該只是給出正確答案，而是要運用教練方法，問對問題，藉由問問題的方式，部屬可以跟著成長，未來你也會樂得輕鬆。

作者：麥可．邦吉．史戴尼爾
譯者：林宜萱
出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

活動推薦

民間／攝影：紀實影像的敘事生成

透過鏡頭，帶你重新認識臺灣的民間生活！本展集結不同世代攝影家的經典作品，從街頭巷弄、地方文化到宗教信仰，捕捉臺灣最真實的生活樣貌。現場更展出珍貴手稿、雜誌與歷史影像，帶領觀眾穿越不同年代，看見攝影如何記錄時代變遷，留下屬於臺灣的共同記憶。

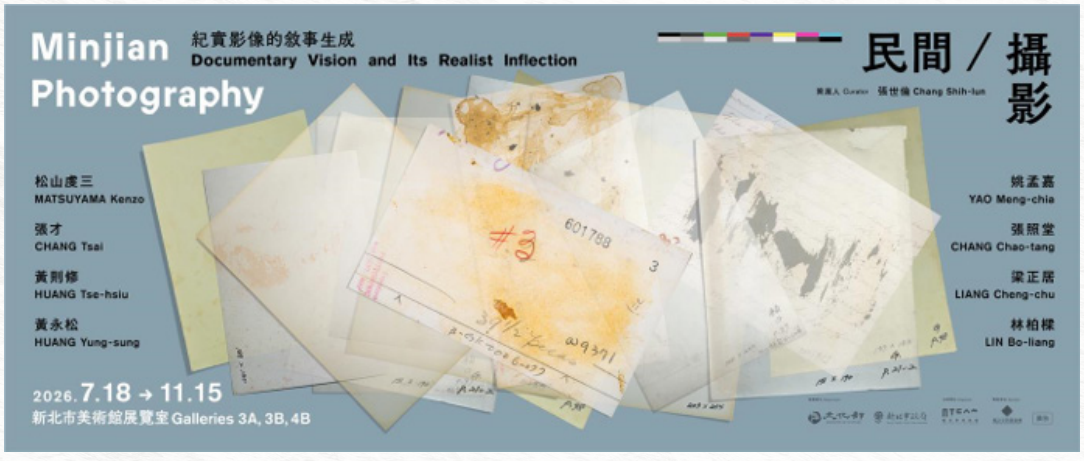


圖 / 新北市美術館官網

buy tickets
售票活動

活動時間 ｜ 2026.07.18（六）～ 2026.11.15（日）
活動地點 ｜ 新北市美術館 － 3A、3B、4B展覽室
（新北市鶯歌區東鶯里館前路300號）

講座分享



圖 / 臺北市家庭教育中心官網

《AI不能回答的事》家有煩人的孩子怎麼辦

在AI的時代，親子教養是否可以問AI呢？問AI會得到什麼答案呢？

本次講座我們細細剖析面對兒童/青少年的教養，父母可以怎麼輕鬆處理，以及如何陪伴兒童／青少年健康快樂長大！

活動時間 ｜ 2026.11.21（六）10:00～12:00
活動地點 ｜ 臺北市中正區福州街2號5樓

free
免費參加

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

小高拉麵

小高拉麵是想吃飽又不想花太多錢時的好選擇。湯頭濃郁順口，麵條Q彈有嚼勁，搭配叉燒、溏心蛋等豐富配料，整碗吃起來十分有滿足感。最吸引人的是店家提供免費加麵，食量大的人也能放心吃飽。價格親民、份量充足，整體便宜實惠，不論是學生、上班族或一家人聚餐都很適合，是一間會讓人想再次回訪的高CP值拉麵店！

地址：新北市中和區連和里連城路62號

好文好書



圖 / 誠品官網

逆思維

華碩商學院最具影響力的教授，
突破思考盲點的關鍵能力

我們習慣用過去成功的經驗來面對未來的挑戰，卻常因此陷入思考死角。《逆思維》教我們如何勇敢「卸載」舊觀點，擁抱不確定性。書中深入淺出地解構僵化思維，帶你建立敏捷的認知模式，在快速變動的大環境中，把每一次的重新思考都化為成長的起點。

作者：亞當．格蘭特
譯者：簡美梵
出版社：平安文化

活動推薦



圖 / 拓元售票系統

2026 FIREBALL Fest. 火球祭

由金曲樂團「滅火器 Fire EX.」領銜策劃的大型龐克音樂祭。以「搖滾遊樂園」為概念，邀請國內外重量級樂團齊聚開唱，現場包含多元舞台演出、市集攤位與各式周邊體驗活動。

活動時間 ｜ 2026.11.14（六）～2026.11.15（日）
活動地點 ｜ 樂天桃園棒球場（桃園市中壢區領航北路一段1號）

buy tickets
售票活動

講座分享



圖 / ACCUPASS官網

明明學過了，為什麼一開口就腦袋空白？

不念稿、不照抄、不外包 AI，用一張圖，把「我知道」變成「我說得清楚」

孩子說「懂了」，卻無法清楚表達？在AI能快速生成簡報的時代，真正的理解比漂亮的報告更重要！本講座透過「費曼學習法」與「圖解表達地圖」，教你如何引導孩子整理知識、掌握重點，從照稿背誦轉變為自信表達，培養獨立思考與溝通能力，讓學習不再只是死記硬背！

活動時間 ｜ 2026.11.20（五）20:00～21:00

活動地點 ｜ Zoom線上直播講座

free

免費參加

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

阿胖豆漿

不油不好吃，傳統早餐才是王道，煎餃就是要吃韭菜的，奶茶就是要喝奶粉的！（記得加辣）

地址：新竹縣竹東鎮東寧路三段56號

電話：（03） 595 2757

好文好書

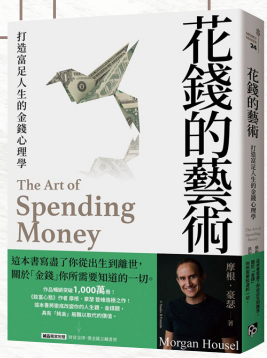


圖 / 誠品官網

花錢的藝術

打造富足人生的金錢心理學

努力賺錢的同時，你是否想過，金錢真的讓自己更快樂了嗎？《致富心態》作者摩根・豪瑟帶你重新思考金錢與幸福的關係。比起一味追求財富累積，更重要的是學會如何聰明花錢，把錢用在真正值得的人事物上，減少對金錢的焦慮，找回生活的自由與滿足感！

作者：摩根・豪瑟
譯者：洪世民
出版社：平安文化

活動推薦



圖 / 台中國際花毯節官網

2026臺中國際花毯節

台中11月活動首推這場老少鹹宜的歲末盛事：2026新社花海暨台中國際花毯節。打造2公頃絕美花毯，不管家庭出遊、情侶打卡，都很適合將這行程排入台中11月活動中。

活動時間 ｜ 2026.10.31（六）～2026.11.22（日）8:30～16:30
活動地點 ｜ 農業部種苗改良繁殖場農場二苗圃（台中市新社區協興街30號）

free
免費參加

講座分享



圖 / 臺中市大墩文化中心官網

讓錢活得比你久：有錢到老後

想到退休，很多人擔心通膨、長壽、股災。《讓錢活得比你久，有錢到老後》講座中，帶你認識長期受到研究與實務討論的退休理財策略：懂存「三桶金」，守住資產；認識「退休提領」方法，知道退休後怎麼花錢，就可以在退休前算好退休金。

嫻人也將分享49歲退休後近十年歷經通膨、幾次股災，如何「有錢到老後」的實踐心得。

free
免費參加

活動時間 | 2026.11.21（六）14:00
活動地點 | 臺中市大墩文化中心（臺中市西區安龍里英才路600號）

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

阿二靚鍋東興店
1994創始店

台中老字號石頭火鍋，最喜歡肉片下鍋爆香的那一刻，洋蔥和肉香整個炒出來，加入湯頭後越煮越香，且湯頭非常順口，喝下去不會口乾舌燥，吃完很有滿足感，是會想再回訪的傳統石頭鍋。

地址：臺中市西區公正里東興路三段61號
電話：（04）2319 7388

好文好書



圖 / 誠品官網

北歐時間

世界第一幸福國度教會我的事

作者：日暮Inko
譯者：林美琪
出版社：幸福文化

「做自己喜歡的事」＝「活在幸福狀態」＝「正在成功」
「時間的價值，不只是效率，而是讓自己活得更像自己。」
「從閱讀與實踐中真正得到的，往往不是答案，而是提示，或是能幫助我們拼湊出『自己風格』的小零件。」

・對「自我成長」、「價值觀類書籍感興趣」
・正處於人生轉換期，對未來方向感到迷惘

都非常推薦從此書得到一些啟發！

活動推薦

第63屆國風書畫展

「臺南市國畫研究會」以弘揚寫生、水墨創作及書畫研究為宗旨。第63屆國風書畫展將以「歸源啟新」為主題開展，本著求真、求善、求美的精神，根植於生養我們的大地。展出作品包含水墨、膠彩及書法、篆刻，會員們以生活體驗寄情於書畫之中，兼顧「傳統」、「創新」與「文化傳承」，讓觀賞者透過作品傳達這宜居城市的深厚文化底蘊。



圖 / 臺南市政府文化局官網

free
免費參加

活動時間 ｜ 2026.10.30（五）～2026.11.22（日）9:00～17:00（週一、週二休館）
活動地點 ｜ 歸仁文化中心第一、二畫廊（臺南市歸仁區許厝里信義南路78號）

講座分享

新希望健康講座｜《樂齡手機 AI 及數位資源應用》

本次講座不只要教您怎麼把 AI 變成聊天、查資料的日常小助手，還要教大家怎麼一眼看穿現在最恐怖的「AI 變聲詐騙」和各種網路假訊息！護緊自己的荷包，同時還要揭密臺南市立圖書館有哪些超好用的免費數位資源喔！快幫自己和身邊的銀髮帥哥美女們線上報名，一起來充實大腦，安心享受科技新生活。

活動時間 ｜ 2026.11.06（五）14:00～16:00
活動地點 ｜ 臺南市立圖書館公園總館3F多功能室
（臺南市北區公園里公園北路3號）



圖 / 臺南市立圖書館官網

free
免費參加

美食推薦


圖 / 柏文夥伴提供

纓風壽司-永康店

CP值超高！海鮮也很新鮮！

地址：臺南市永康區正強街201號
電話：（06）201 3459

好文好書

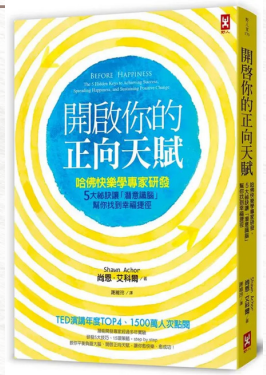


圖 / 誠品官網

開啟你的正向天賦

哈佛快樂學專家研發，

5大祕訣讓潛意識腦幫你找到幸福捷徑

為什麼有些人總能保持樂觀，甚至越快樂越成功？潛能專家尚恩・艾科爾透過多年研究，整理出5大技巧與15項策略，帶你認識大腦的「正向天賦」。從調整思考方式、減少負面情緒到建立成功目標，學會發揮大腦潛能，不只讓自己在工作與生活中更有動力，也能帶領團隊一起成長！

作者：尚恩・艾科爾
譯者：謝維玲
出版社：野人文化股份有限公司

活動推薦

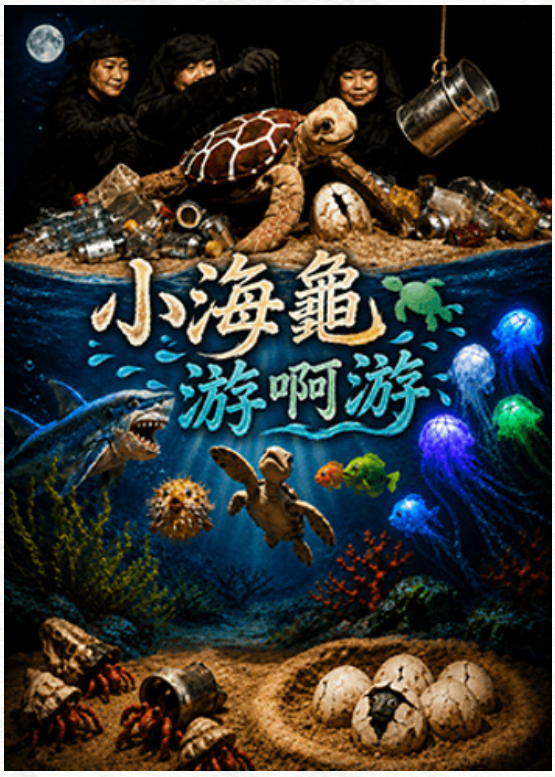


圖 / OPENTIX官網

屏東演藝親子劇場-小海龜游啊游

本劇不是一場說教式的環保戲，而是一趟陪伴孩子成長的生命之旅。一路上觀眾將跟著小海龜的視角探索海底世界。

活動時間 ｜ 2026.11.07（六）～2026.11.08（日）
活動地點 ｜ 屏東演藝廳實驗劇場
（屏東縣屏東市民生路4-17號）

buy tickets
售票活動

講座分享



圖 / 高雄市立美術館官網

走入馬丁的世界－特展必修課

為何一件「看似平凡」的作品，能改寫藝術史？跟隨謝哲青走進麥可．克雷格－馬丁的思想與創作，從觀念藝術、日常物件與鮮明色彩出發，探問藝術如何超越形式，成為觀看世界的方法。當重新凝視日常物件，當一個提問足以顛覆既有定義，邀請你一起走進藝術的思考現場，重新發現「什麼是藝術」。

活動時間 ｜ 2026.11.29（日）14:00～16:00
活動地點 ｜ 高雄市立美術館地下樓演講廳
（高雄市鼓山區美術館路80號）

buy tickets
售票活動

美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

小義樓 Mini Trattoria

推薦清炒類！超級好吃，份量也很夠，吃得很飽。

地址：高雄市新興區新田路78號
電話：（07）281 4057



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8.5折。

特約時間：無效期

五鮮級全台據點
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。
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

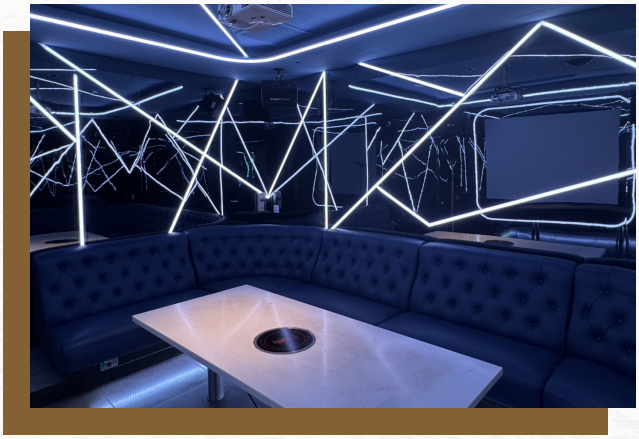


赤鬼牛排全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

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

享溫馨KTV全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

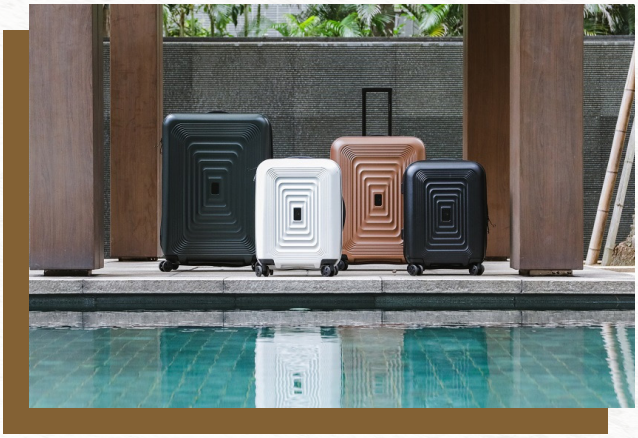


1、持員工識別APP至享溫馨KTV消費，可享白天消費歡唱費8折，晚上消費包廂費8折之優惠。
2、持員工識別APP至享溫馨　KTV消費，即加贈招待經典炸物拼盤一份及溫馨紅茶一壺。

（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

萬國通路全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢



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



黑沃咖啡全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

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 全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

至旗下品牌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





阿默蛋糕全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

阿默蛋糕提供之優惠內容：

各項產品可享有95折優惠【含小包裝商品（須以原價計算）】，但仍須遵循阿默蛋糕運費折扣標準。

Amo 咖啡廳：

內用：單點或套餐可享有95折優惠，服務費不打折會以原價另加收一成。

外帶：單點或套餐可享有9折優惠。

特約時間：116/06/30止



金石堂網路&金石堂圖書全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

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 全台據點
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

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
全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

康橋商旅 & 康橋慢旅 & 偶然行旅

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



曼哈頓教育機構
曼哈頓 & 羅曼頓 & 傑尼頓幼兒園

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 07-556-6650
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 Danny

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

北一區：中山北 Jim、中山北 Egan、中山北 Elsa、中山北 Lulu、中山北 Tomus、中山北 Miki、
中山北 Lacey、健康 Gavin、信義 DD、萬隆 Joy

北二區：雙和 Money、中和 Yuki、新店 Sabrina

中北區：新竹北 Enzo、新竹北 Dory、南崁 Stanley、正光 Sandy、經國 Ike、滿雅 Joey、
公道五 Yan、光埔 Ellie、西大 Kung

中區：文心南 Angel、文心南 Ariel、精明 Nina、松竹 Ina、松竹 Joanna、逢甲 Chloe、
沙鹿 Irene、烏日 Sue、景賢 Red、新時代 Queena、水滴 Zhen

中南區：民雄 Zee、民雄 Peter、民雄 Allen、開元 Pon、開元 Kai、開元 Joyce、開元 Rosa、
開元 Rita、西門 Wei、員林 Ena、永華 Tan、永華 Moly、永康 Ting、永康 Cara、新市 Nick

南區：海寶 Kyle、海寶 Rosa、草衙 Sonic、南岡山 Simon

體適能教育訓練部 Roy

工務部辦公室 Jimmy

版權聲明｜本刊圖文，非經本刊同意，不得重製、轉載，公開播送及公開傳輸

POWER WIND
HEALTH INDUSTRY INC.

健身工廠 FITNESS FACTORY

人體工序

Sklub 運動俱樂部 SPORTS

Crazy Jump 肖跳 TRAMPOLINE PARK

LET'S ROLL BOWLING · KITCHEN & BAR

KILL ZONE 鐵射戰場

柏文健康事業 POWER WIND HEALTH INDUSTRY 足球發展中心楠梓分公司

ATTACKERS FC

台灣體適能運動發展協會

Buddy Body WORKSHOP

POWERWIND

FITNESS FACTORY 健身工廠商城

POWERWIND

POWERWIND

POWERWIND

POWERWIND

POWERWIND

THE POWER IS EVERYTHING