THE POWER IS EVERYTHING

# 突破不只在訓練場上

POWER WIND HEALTH INDUSTRY

2026 12月號


1・前言
- 帶人突破，也突破自己
- 練得好，也要恢復得好

2・訊息分享
- 走出熟悉的按摩框架，探索更多專業可能
- ESG篇：你的外送有多少環境成本？便利生活背後的永續課題
- 年末派對來襲！12月主場日「微醺與台味狂歡夜」熱血開踢
- 不用飛出國，健美職業卡資格賽就在高雄！
- 借鏡英國Wave Active，打造我們專屬的全齡友善運動空間
- 中區制霸再度成真！2026柏文運動會精彩回顧
- 中南區、南區 區域決賽花絮
- 運動要到位，補給保養也要跟上
- 社團花絮

3・五區分享 & 特約商店 & 感謝名單

# 前言

文／人力資源部 Laura

翻著月曆，來到今年最後一個月。年初替自己訂下的目標，現在完成多少了呢？有些順利達成，有些還在努力，也有些走著走著，才發現自己想去的地方和原先不太一樣。

每天上課、帶訓練，最有成就感的，或許就是看見會員做到了原本做不到的事。這一期，教練部夥伴分享「帶人突破，也突破自己」的經驗，聊聊會員的進步，也談談自己的備賽與挑戰，讓我們看見教練如何在陪伴別人的過程中，找到自己的目標。

看到這裡，不妨留意一下自己的姿勢，是不是正聳著肩、撐著臉，或是駝著背看手機、盯著電腦呢？先放鬆肩膀，稍微休息一下吧！忙著工作、訓練時，身體再累也想著「等一下再休息」，有時直到痠痛找上門，才發現忽略自己好一陣子。Buddy　Body夥伴透過日常保養與服務故事，提醒大家留意身體的訊號。努力了一整年，休息就別再等有空了！

今年的月刊來到最後一期，謝謝夥伴們的投稿與分享，讓我們看見工作以外的你，也認識不同廠館、部門的日常。因為有大家參與，內容才能越來越豐富；也謝謝協助收集資料、整理、校對與製作的夥伴，讓每一期順利和大家見面。很開心又一起完成了一整年的月刊，期待明年繼續收到你們的分享，我們明年月刊見！





文 / 教練部

# 不人突破
# 也突破自己

## 中清廠 / Nat

當教練的第五年，我好像一直找不到一個明確的目標或里程碑，直到看見身邊的同事、學長學弟們都在為健美比賽努力，才決定挑戰自己。

當時的想法很單純，就是想看看自己體脂肪最低的時候，到底會長什麼樣子！

我永遠記得，當時告訴自己，如果第一場比賽連前六名都沒有，可能就會放棄這項運動。很幸運，第一次比賽就拿到不錯的成績，也讓我一路走到現在，甚至不斷超越自己，追求更好的表現。對我來說，比賽不只是對自己負責，更是對工作負責。

身為健身教練，我認為好的體態不只是外在，更是專業與自律的展現，當自己以身作則，也能影響身邊的同事和學員，讓大家一起進步。

我也始終提醒自己，不能因為比賽就忽略工作，更不能把備賽當成不上課、業績下滑的藉口。我希望自己不只在賽場上追求突破，也能在工作上維持標準，對每一份責任負責。每個人一天都有24小時，差別在於如何安排與執行。

只要有心、做好規劃，就能在追求目標的同時，把該做的事情做好。

比賽讓我突破自己，而自律讓我成為更好的教練。



帶人突破，也突破自己



## 景賢廠 / Akaza

備戰健美比賽，對我來說是給自己人生一個目標感。

一開始剛當教練的時候壓力很大，因為備賽背後的成就感對我來說很有意義，也因為備賽可以接住當時低谷時期的自己，隨著比賽越來越多，被更多人看見，會員對我產生了信任，也讓自己成為了會員眼中的太陽，一起變強。

今年中也有帶會員參加大專盃，配合了1年，雖然未取得理想成績，也沒關係～

臉上的笑容是真的就好，能看到自己的最佳狀態，這個過程本身已經很值得了。

## 文心南廠 / Zonda



會員晉玉龍，2022年12月參加台北馬比賽，成績是3小時39分。2023年3月來到健身工廠文心南廠上課。

起初身體狀況非常不理想，可以說是從頭到腳都有非常複雜且不對稱的代償，臀肌、腳踝控制能力欠佳，脊椎以及肩關節左右側的張力落差也很大。

在這兩年當中，會員非常樂觀，也很積極地進行每週兩次的課程。

即便身體有非常多的傷痛，對待自己的身體調整從未放棄，且耐心學習，同時也很信任教練的指導，正因如此，進步的速度遠大於其他的會員，在每一次課程結束後，都非常認真複習教練指導的動作，在短短的一年多，全馬的成績已經來到3小時22分。

50幾歲的他，隨著年紀增加，成績還能夠大幅進步17分鐘，自己都非常的感動，而這個成績也達到了世界馬拉松大滿貫七大馬當中，波士頓、芝加哥這兩場賽事的標準，玉龍在不需要抽籤的情況下，直接就用傑出的成績申請到了這兩場比賽，完成了人生的夢想拼圖。

帶人突破，也突破自己

## 民雄廠 / Cherry

感謝公司的Hyper Racing Game，讓訓練將近一年的 PT 學員，有機會搭配Hyp課程，進一步強化敏捷、心肺耐力、協調性及爆發力等體能表現，讓整體訓練更加多元，也看見了學員明顯的進步與成長。

在一次次的挑戰與突破中，學員不僅能感受到目標達成的成就感，也讓每一次上課有了更多笑容、互動與樂趣，進一步提升了訓練的參與感與動力。

也因為這項體能活動，讓我有機會與夥伴們一起參與HYROX研習，並在例行週會中相約團練，從原本一起工作、一起教學，到現在更能一起訓練，甚至相約報名HARCO、HYROX等體能賽事。

很感謝公司提供這麼豐富的教學資源與優質舞台，讓教練不只是傳遞專業，更能帶領學員突破自我，也讓夥伴之間有更多共同學習與成長的機會。





## 草屯廠 / Cupid

從當初自己不喜歡跑步，到最後帶著會員一起在戶外享受跑步揮汗的感覺，都讓我覺得這份工作真的是一份可以幫助到別人的工作，搭配上最近公司推出的獨自升級合作，都有種不只是要獨自升級，更讓大家一起升級。

# 練得好，也要恢復得好

Buddy Body WORKSHOP




**從一次服務經驗，談身體照顧。**

某天一位先生臨時來電想為太太預約運動按摩，希望可以盡快安排時間調理，正好平日空檔好調整，不久我與這對夫妻碰面，我負責協助瞭解太太的身體狀況與需求；男同事協助服務先生。

女士：「平時一週運動五天，喜好有氧教室的課程，類型主要為跳舞及瑜珈。但近期身體的不適……實在令人對運動望之卻步。」

雪莉：「有哪些部位令妳感到不適呢？」

女士：「腰椎、膝蓋。」

雪莉：「能否描述這兩個部位帶給妳什麼樣的困擾呢？」

女士：「我曾懷疑骨盆有高低落差造成雙腳施力不均勻，且一側膝蓋早年受過傷，下意識不敢用力，長期下來造成另一邊使用過度演變成雙腳有不同程度的疼痛，無法正常如廁，甚至會延伸出類似坐骨神經疼痛的問題。然而進一步就醫檢查，醫生提到因長時間的施力不當，造成膝蓋磨損退化，下肢的退化連帶影響腰椎的退化。」

為什麼Buddy　Body在開始按摩之前需要花一段時間了解顧客的運動習慣、傷病史等資訊呢？因為調理師秉持著「Treat your body as your buddy.」的理念，希望每個客人的聲音（身體的聲音），都能被放在心上，優先照顧。而非一般流水線那樣，進門趴下→一套制式的按摩流程→結束。

在學習按摩的過程，許多經驗豐富的老師，都非常強調「事出必有因」。如果沒推理出因果，身體裡看不見的傷疤（癥結點）就難以被善待，普遍的做法是頭痛醫頭、腳痛醫腳的步數（制式的按摩流程）。長期下來，不但無法讓身體的聲音被重視，也難以從根本解決困擾。

因此建議：

1、找信任的專業人士好好規劃傷後訓練（物理治療師／肌力與體能教練）。

2、補充身體修復需要的原料（營養師）。

3、定期調理身體（按摩師／調理師）。

※將患部周圍、代償的部位等進行調理，減緩患部及全身壓力，配合肌力訓練與營養補充，逐步重新打底，維持身體機能與預防二度傷害。

不只專業選手需要被照顧，不一定了解身體的群眾更需要透過專業的調理師，找出癥結點。




**#身體的提醒，你有注意到嗎？**

**我遇見許多客人都曾問過：「運動按摩是運動後才按嗎？」**

當然，無論是運動後的疲勞緩解，亦或是延遲性疲勞痠痛，運動按摩都能夠給予相當程度的功效。但人們往往最容易忽略的是日常的保養，當生活中身體開始產生不適感，象徵著身體已然長時間處於不健康的狀態，進而讓身體發出訊號。

一開始通常覺得沒什麼，休息一下就好了，而多次被忽略所產生的警訊，最常見的例如：肩頸、腰、背、膝蓋等部位疼痛，在這樣子的狀態下，想透過短時間恢復是非常困難的，需結合放鬆、姿勢引導、肌力訓練來調整使身體Reset，所以日常的保養就顯得極其重要。

日常保養除了降低運動傷害、疲勞損傷外，更能讓每次的訓練使肌肉的延展性、感受度上升，有時候感受不佳，其實很有可能是周邊肌群過於緊繃或是缺乏彈性，導致運動無論怎麼喬，都難以感受主要鍛鍊的肌群。

呼籲大家，忙碌之餘別忘了抽空好好保養自己的身體，在這個大量使用電子產品的時代，身體疲勞的累積容易迅速增加，身體對你的提醒，有注意到了嗎？

Treat your Body as your Buddy !

**#身體的提醒，你有注意到嗎？**

**身體的求救訊號：你注意到肩頸的「微型警報」了嗎？**

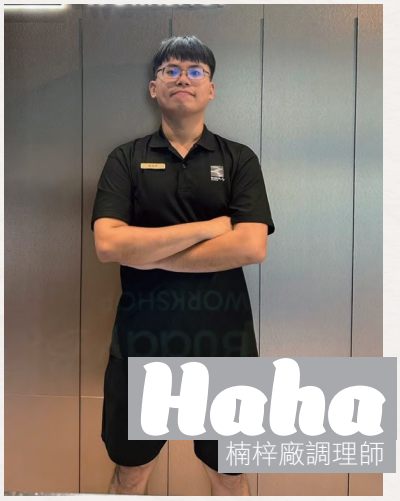



你是不是常常在忙完一整天、抬起頭的瞬間，突然覺得肩膀沉重得像壓了塊大石頭，脖子轉動時甚至發出「喀喀」聲？這不單純只是肌肉累了，而是**身體正在向你發出求救訊號**。現代人因為長時間看電腦和手機，不知不覺變成了「烏龜頸」。當低頭角度太大時，脖子承受的重量可能高達27公斤，就像一個小學生坐在上面！這種重壓會讓肌肉缺氧，加上緊張壓力使肩膀不自覺縮起來，久了就在肩頸形成硬塊，甚至往上引發頭痛與眼睛酸澀。

想要擺脫這種硬邦邦的循環，必須落實**三個方向的徹底鬆綁**。首先是「調整環境」，將電腦螢幕調到眼睛平視位置，每工作半小時就活動1分鐘；其次是「日常伸展」，每天做「收下巴運動」，把整個頭水平往後移、擠出雙下巴，導正前傾的脖子，也可以將頭往旁邊倒，拉開肩膀兩側緊繃的肌肉；最後是「熱敷放鬆」，睡前花5分鐘做腹部深呼吸，並用熱毛巾敷肩頸15分鐘。

**身體的酸痛不是敵人，而是最忠實的警報器**。它在提醒你：大腦太緊張了，姿勢也已經讓身體超載。下一次當肩頸再度傳來緊繃感時，不妨先停下手邊的工作，深深吸一口氣，並在吐氣時刻意把肩膀放下來——這不只是一個放鬆的小動作，更是你回應身體提醒最有效的方式。

文章參考來源：30歲以上半數人1級頸椎退化！醫師：低頭族每彎15° 頸椎壓力增加7公斤-Heho健康




**#身體的提醒，你有注意到嗎？**

**全力以赴之後：試著讀懂那些不小心硬撐過後的日常信號。**

每當我們在訓練場上全力以赴，硬撐完高強度訓練後，隔天醒來往往會發現身體像黏在床上一樣異常沉重，某些部位甚至動一下就覺得卡卡的，這其實就是身體在發出「我累了」的警訊。

想讓身體不罷工，訓練後的緩衝與日常保養非常關鍵。運動完先慢走 5 到 10 分鐘讓心跳平緩，並在 30 分鐘內補充適量的蛋白質與碳水化合物。而面對反覆練習帶來的深層僵硬，透過專業運動按摩的引導，能精準讓那些過度收縮而緊繃的筋膜組織卸下重擔。當沉重的壓力被緩緩釋放，局部的循環被再次帶動，原本僵硬卡頓的手腳會重新找回久違的輕盈與彈性；那種神清氣爽的甦醒感，是讓肌肉重獲能量的關鍵。

日常照顧不需要什麼高深技術，只要在訓練後做好溫和收操、適時補充營養，並維持充足睡眠，再搭配規律的運動按摩協助身體釋放壓力，就能建立起最棒的恢復循環，讓自己充滿能量地迎戰每一次的挑戰。

Treat your Body as your Buddy !

Buddy Body WORKSHOP

**｜運動按摩｜身心放鬆｜結構調整｜**
**｜徒手深層｜美式徒手｜美式油壓｜**

**｜鳳山館｜07-767-7373**
**｜高雄市三民區澄清路438號**
**｜楠梓館｜07-361-7000**
**｜高市楠梓區大學東路288號**











# 走出熟悉的按摩框架，探索更多專業可能

Buddy Body WORKSHOP

## 從解剖列車到義大利FM筋膜手法，一場關於專業精進的學習之旅
## 教育訓練心得分享：義大利筋膜手法Level 1

文／鳳山廠Buddy Body Sherry

初入教練行業幾乎耳聞能詳Thomas Myers解剖列車一書問世至今已出到第四版，時常銷售一空，可見不論國外及台灣的徒手治療師及健身圈是首選的讀物，此書反覆觀看熟悉人體結構、筋膜線的串聯以及動力如何傳導。

除了解剖列車外，筋膜學派主要有三 ：

### 肌筋膜鍊／解剖列車學派
### Anatomy Trains

代表人物

**Thomas W. Myers**

師承 Ida Rolf

核心理論：

- 肌筋膜經線（Myofascial Meridians）：打破傳統「單一肌肉獨立作用」的解剖觀念，將全身筋膜與肌肉連結成數條連續的「張力傳導線」（如前深線、後淺線、螺旋線等）。
- 張力整體性（Tensegrity）：主張身體某處的疼痛或受限，往往是整條筋膜張力鍊上其他位置失衡所導致，治療應著眼於全條路線的張力釋放與動作模式調整。

### 結構整合學派
### Rolfing / Structural Integration

**Dr. Ida Rolf**

代表人物

核心理論：

- 重力與身體排列：主張身體結構若偏離垂直軸，地心引力會對關節與筋膜造成長期慢性壓力。
- 十系列療法(Ten-Series)：強調透過系統化、深層的徒手按壓與伸展，重新塑形筋膜的張力與長度，將人體重新排列回重力線的最佳平衡狀態。

### 義大利筋膜手法學派
### Fascial Manipulation, FM

**Luigi Stecco**
**Carla Stecco**
**Antonio Stecco**

代表人物

核心理論：

- 協調中心（Center of Coordination, CC）與感知中心（CP）：強調深筋膜（Deep Fascia）內的神經末梢與透明質酸（玻尿酸）滑動機制。當筋膜因損傷或過度使用導致透明質酸黏稠度增加、滑動受限時，會在特定的生理點（CC點／CP點）形成高張力區。
- 精準臨床邏輯：結合嚴密的問診、三維動作測試與觸診驗證，利用深層局部摩擦產生的熱能來改善玻尿酸滑動性，不僅用於肌肉骨骼疼痛，還推廣至內臟功能紊亂的評估與處理。

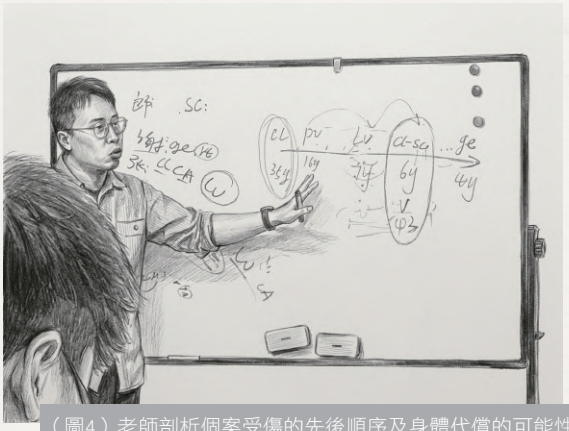
自進入按摩圈，學習到國內不同職業別的手法，例如 ： 物理治療師、傳統按摩師、防護員等。更是提高對徒手技法深入學習的渴望，經由學派老師的引薦及公司的栽培，雪莉有幸前往位於十幾億人口，充滿競爭力的對岸，與各師切磋，課堂學習的成員不乏有中&西醫師、治療師、健身教練、瑜珈老師、傳統按摩業者，都共同奔向一個課題「康復」，意味者人們想從亞健康找回健康的身體，系統性學習如何問診→推理→決定哪項動作測試→確認身體張力（壓力）→手技處理降壓

總結：FM對Buddy body未來的應用

- 導入國際主流學派（FM）的技術與思維：打破固有的按摩框架，提升服務的技術含金量與實際解決問題的能力。
- 深化品牌專業形象：為客戶提供高精準度、客製化的調理方案，強化在肌筋膜放鬆領域的專業口碑。
- 促進團隊技術轉型與升級：藉由最新資訊分享、技術交流與內部培訓，帶動團隊整體技法升級。



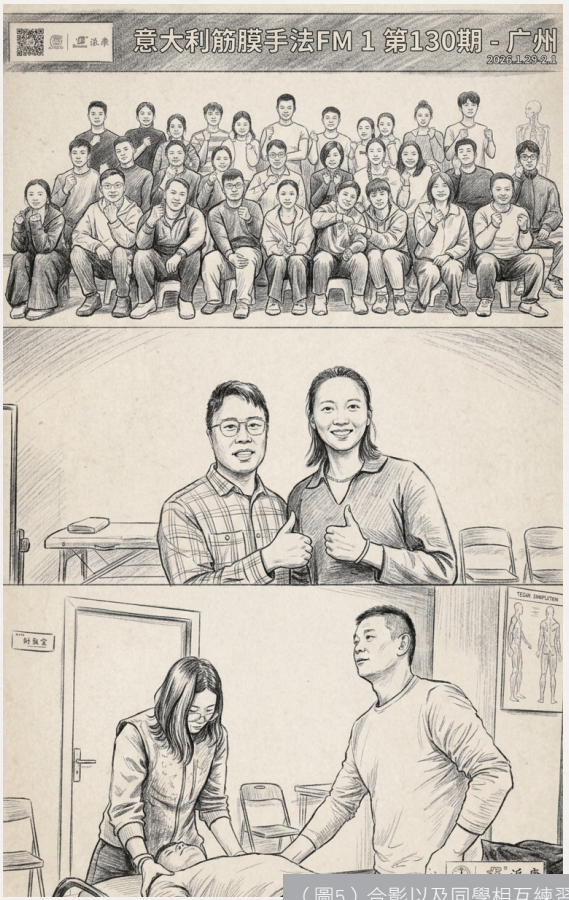

（圖1）學員對課程的期待



（圖4）老師剖析個案受傷的先後順序及身體代償的可能性



（圖2）雪莉擔任教學模特







（圖3）個案提出問題，分組討論解決方案

（圖5）合影以及同學相互練習

圖片來源：廣州派康學府　參考資料：首頁 I Stecco Learning Environment、Dr. Ida Rolf Institute、Anatomy Trains - Dynamic Education for Body-Minded Professionals

# 你的外送有多少環境成本？

## 便利生活背後的永續課題

文／股務暨投資人關係部 Daisy

外送平台的普及，讓我們只需動動手指，就能將餐點送到家中或辦公室。無論是忙碌的上班日、懶得出門的假日，或是臨時想吃點什麼，外送服務都為生活帶來不少便利。然而，當我們享受快速又方便的送餐服務時，是否曾想過，一份外送餐點從店家送到手中，背後究竟產生了多少環境成本？

**一份餐點，不只是食物本身的消耗**

外送餐點通常需要使用塑膠餐盒、紙袋、塑膠袋、餐具、醬料包及飲料杯等包裝材料。為了避免餐點在運送過程中傾倒、滲漏或變冷，部分店家還會增加封膜、塑膠袋或額外包材。這些包裝雖然保障了餐點運送品質，卻也增加了一次性廢棄物的產生。

尤其是複合材質包裝，例如含有塑膠淋膜的紙容器，往往需要經過分類及特殊處理，並非所有材料都能直接回收。當外送成為日常習慣，累積的包裝廢棄物也可能對環境造成長期負擔。

**從店家到餐桌，配送也有碳排放**

除了包裝材料，外送過程中的交通運輸也是環境成本之一。外送員使用機車或汽車配送餐點，燃料消耗會產生溫室氣體排放；即使是電動機車，也仍須考量電力來源及車輛製造過程的環境影響。

此外，配送距離、交通狀況、訂單集中程度及配送效率，都會影響運輸過程的能源消耗。若餐點配送距離較遠，或需要額外的包裝及保溫措施，整體環境負擔也可能隨之增加。





（照片出處：AI生成）

**便利與永續，不一定只能二選一**

外送服務並非必然不環保，關鍵在於我們如何選擇與使用。消費者可以從幾個簡單的生活習慣開始，減少外送帶來的環境負擔：

・自備餐具：訂餐時選擇不需要免洗餐具，減少一次性用品的使用。
・減少不必要包裝：選擇包裝較簡單的餐點，並視需要取消塑膠袋及額外餐具。
・集中訂購：與同事或家人一起訂餐，減少多筆訂單分開配送的需求。
・選擇鄰近店家：優先考慮距離較近的餐飲店，降低配送距離。
・珍惜食物：依照實際食量點餐，避免因過量訂購而產生食物浪費。

**讓每一次消費，都成為更好的選擇**

永續生活並不代表必須放棄所有便利，而是學會在日常選擇中多一分環境意識。從減少一次性餐具、避免過度包裝，到珍惜每一份食物，這些看似微小的改變，累積起來也能帶來正面的影響。

下一次打開外送平台時，不妨多想一想：除了餐點本身，我們還選擇了什麼樣的消費方式？讓便利與環保並行，或許就是實踐永續生活最簡單的一步。

資料來源

1. https://enews.moenv.gov.tw/moenv-news/zh-tw/News/2738?utm_source=chatgpt.com
2. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969721036421?utm_source=chatgpt.com

# 年末派對來襲!!
# 12月主場日

## 「微醺與台味狂歡夜」
## 熱血開踢



理性飲酒 禁止酒駕，未滿十八歲禁止飲酒





文／新創暨活動行銷二科

辛勞了一整年，12月就該好好放鬆、一起觀賽為高雄Attackers FC 吶喊！

本月主場賽事迎來最Chill的年末派對企劃，結合在地台味與微醺氛圍，三場焦點戰役不只場上球員全力出擊，場下更備妥超狂限定入場禮與趣味闖關賽。邀請全體同仁與親友球迷齊聚楠梓足球場，下班、週末一起看球暢飲！

**男足主場日 / 派對提著走**

**12/06 (SUN.) 19:00**

**週末夜開趴！購票入場即贈超吸睛「啤酒提籃」**

**線上購票**

**男足主場日 / 微醺夜**

**12/09 (WED.) 19:00**

**平日夜晚的小解放，購票入場即享「ATK 客製啤酒」**





**女足主場 / 台味主場夜**

**12/12 (SAT.) 16:00**

**接地氣的台式浪漫！進場直接送「熱炒啤酒杯＋水晶貼紙」**

■ 比賽地點：楠梓足球場（高雄市楠梓區高雄大學路 8 號）

■票價資訊：

- 兒童優惠：12 歲(含)以下孩童免費入場，歡迎全家同行！
- 優待票 NT$175：國／高中生、65 歲(含)以上長者（現場驗票請出示本人有效證件）
- 一般票 NT$350：一般觀眾單場入場

※ 限量入場禮與活動好禮數量有限，送完為止。

※ 高雄Attackers FC保留最終修改、變更、活動解釋及終止本活動之權利。

※【理性飲酒】禁止酒駕，未滿十八歲禁止飲酒。

Follow us on facebook

Follow us on Instagram

@KAOHSIUNG_ATTACKERS

健身工廠 FITNESS FACTORY

DECEMBER 4TH – 6TH, 2026

高雄文化中心-至德堂 The Kaohsiung Cultural Center-Zhide Hall

Kaohsiung Cultural Center- Zhide Hall -No. 67, Wufu 1st Rd., Lingya Dist., Kaohsiung City 802, Taiwan



# IFBB PRO TAIWAN PRO SHOW

MEN'S PHYSIQUE | MEN'S CLASSIC PHYSIQUE | MEN'S BODYBUILDING 212

WOMEN'S BIKINI | WOMEN'S FIGURE | WOMEN'S WELLNESS | WOMEN'S FIT MODEL

## 不用飛出國
## 健美職業卡資格賽就在高雄!

頂尖選手齊聚高雄，職業卡之戰即將熱血開打！

不用遠征海外，這次，主場就在台灣！

來自各地的健美好手將齊聚高雄，在熟悉的土地上挑戰自我、角逐夢寐以求的 PRO 職業卡！

每一次訓練的汗水、每一分堅持的努力，都將在舞台上化為最耀眼的成果。

12月，一起見證選手們的精彩表現，為每一位勇敢追夢的選手加油！

### 賽事資訊

**比賽日期：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)**

## 借鏡英國 Wave Active

# 打造我們專屬的全齡友善運動空間

文／體適能教育訓練部 Roy

英國運動機構Wave Active於2026年2月成立了名為「Lilian's Room」的專屬空間，核心目標非常明確：服務長期健康問題患者與高齡族群，這不只是一個放了器材的房間，它代表了健身產業從競技及美觀轉向多元化服務與生活品質的重大轉型，這類專屬運動空間，旨在解決特殊族群在傳統健身房中可能感受到的「門檻高」與「焦慮感」。

教室裡配備輔助且無障礙的運動器材，以及Tiny Tablets互動觸控桌，透過應用程式支援中風復健，同時首次在臨床環境外，提供StrolII服務，透過擴增實境（AR）眼鏡，協助包括中風和帕金森氏症等患者訓練行動力、平衡、認知及功能，訓練區將定期舉辦團體運動課程，如椅子運動、跌倒預防及復健等。

近日更是推出精簡版「Lilian's Room Lite」，延續了原版Lilian's Room的成功基礎，七台動力輔助機器與復健及治療工具並列，同時支援力量與平衡、跌倒預防及復健計畫，展現小空間也能精準服務社區健康的需求。






（圖／Innerva官網、WellNation官網）



（圖／Health club management magazine官網）

隨著公司特色廠館新增銀髮族多功能教室，教練需具備以下三個思維：

1、從訓練轉向賦能：

在 Lilian's Room 的案例中，最成功的往往不是器材本身而是「低壓力的環境」，避免高節奏激烈音樂或者過度競爭的氛圍，對於長者來說，安全感與尊嚴優先於任何訓練強度。

2、康復與功能性訓練的結合：

特別針對康復患者設計，這需要極高的專業度，未來在健身房我們不只專注在重訓，更要專注於防跌平衡訓練、肌力流失預防以及認知與協調訓練。

3、社交有最高的續留力：

長者來到健身房，經常是為了尋求社交連結，當學員在空間內感到被理解、有同伴時，他們的出席率往往是最高的，我們在設計課程時，應加入更多小組互動與課後交流環節，讓教室成為他們的第二個家。




# 中區制霸再度成真!!










不知不覺，2026年也來到了最後一個月，回顧今年的大小活動，一年一度的柏文運動會，絕對是不能錯過的精彩回憶之一！

今年除了原有的競賽項目，還新增了戶外Hyper Racing Game，讓戰場從室內體育場一路延伸到戶外。當天豔陽高照，光是站在太陽底下就讓人汗流浹背，卻絲毫不減各區夥伴爭奪冠軍的拚勁，場上選手全力以赴，場邊加油聲也沒停過！

除了精彩賽事，每年各區精心設計的專屬隊服也是一大看點。從服裝造型到加油口號，各有各的特色，還沒開賽就先比起了氣勢！

而今年的冠軍寶座，再次由中區成功拿下！只能說「中區制霸」真的不是喊假的，也讓人期待明年其他區域能否挑戰成功。

運動會的熱鬧可不只在賽場上。平常分散在全台各廠館的夥伴，難得有機會齊聚一堂，也難怪Threads上有人說，這根本是「健身工廠最大型的網友見面會」！

一年一次的相聚，又留下了不少值得回味的畫面。就讓我們透過照片，一起重溫今年運動會的精彩時刻！





# 中南區、南區
# 區域決賽花絮












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

**運動後補水，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

SPORTS NUTRITION

# SOY PROTEIN /大豆分離蛋白/

高蛋白、全素食、益生菌、維生素、 礦物質




全國廠館販售中 | 每週三 員購7折 其他日 員購9折

# 濃縮乳清蛋白

BCAA/益生菌/專利D-核糖/鳳梨萃取物/綜合維生素

SPORTS NUTRITION

# 500g 大包裝




## 最佳補充時機

- 早餐
- 運動前後
- 睡前




經典奶茶




麥芽可可




原味乳酸




茉香奶綠

## 22G PROTEIN

≈ 1隻雞腿、3顆雞蛋
3杯豆漿、5片起司片

全國廠館販售中 | 每週三 員購7折 其他日 員購9折

# 桃園 瘋羽無阻羽球社

我們的羽球社成立於2025年底，社員來自公司各個不同的部門，因為一份對羽球的熱愛，讓原本不同工作領域的夥伴，有了共同的興趣與交流的機會。

我們沒有多麼高超的球技，也不要求你一定要有運動底子，因為在這裡，球技不是加入的門檻，熱情才是我們的共同語言！

只要拿起球拍、撿起羽球，就能開始揮汗如雨；不懂規則沒關係，發球不熟練也沒關係，甚至連球都還打不到也沒關係！只要你有一顆喜歡羽球、願意嘗試的心，就能在這裡找到屬於自己的樂趣。

我們希望透過羽球，讓不同部門的夥伴有更多交流，在忙碌的工作之餘，放下壓力、享受運動，一起流汗、一起歡笑，也一起累積更多美好的回憶。

不需要你是高手，只需要你願意拿起球拍！

如果你也喜歡羽球，或是想找個機會動起來，歡迎加入我們的羽球社！






# 高雄 雙手萬能手作社

大家好～我們是雙手萬能手作社

這次11月份活動手作社來到南區兒童之家，我們舉辦了杯墊手作活動，從初期的規劃討論、流程安排及材料準備，到後續的募款及物資募集，雖然籌備過程有很多細節需要處理，但因為每位夥伴的積極參與，讓活動得以順利進行，將這份善意化為實際行動。

活動當天我們帶著準備好的材料及募集物資來到兒童之家，跟著小朋友們一起製作杯墊，親手完成自己的作品，看到小朋友們投入活動的模樣，也看到他們歡樂的笑容，原來簡單的陪伴，就能夠帶給彼此溫暖與感動，相信這些美好的互動，便是活動中最棒的收穫。

這次活動能夠順利完成，要感謝每一位參與籌備、募款、物資募集及現場協助的夥伴們，很開心舉辦了公益相關的手作活動，達成了手作社成立初期訂下的目標。

我們希望手作社不只是分享興趣的社團，也期待未來還有更多機會，透過不同形式的公益活動，將這份善意傳遞出去，「雙手萬能」不侷限於自我，更希望用彼此雙手傳遞溫暖給你／妳～





好文好書

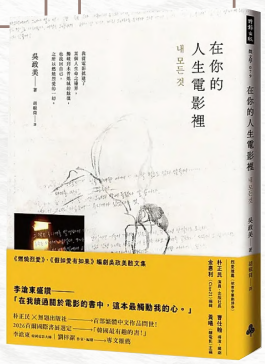


圖 / 誠品官網

## 在你的人生電影裡

### 燃燒烈愛、假如愛有如果編劇吳政美散文集

是否也有一部電影，讓你久久無法忘懷？

每個人心中，都有一部承載著回憶與情感的電影。本書透過不同人物的生命故事，帶領讀者走進電影背後的真實人生。有人從電影中尋找缺失的親情，有人藉由角色獲得陪伴，也有人在劇情裡找到面對傷痛的勇氣。

電影不只是銀幕上的故事，更是一面映照人生的鏡子。或許當你再次想起那部最愛的電影，也會重新看見不一樣的自己。

作者：吳政美
譯者：胡椒筒
出版社：時報文化出版企業股份有限公司

活動推薦

## 2026臺北耶誕愛無限

臺北市政府觀光傳播局精心打造「2026臺北耶誕愛無限」活動，在大安森林公園設置璀璨燈飾，營造浪漫節慶氛圍，邀請大家來此漫步賞燈、拍照打卡；同時舉辦「耶誕音樂會」，將有多位歌手帶來精采演出，以動人旋律點亮冬夜，陪伴大家歡慶耶誕佳節。


圖／台北旅遊網官網

活動時間 ｜ 2026.12.03（四）～2027.01.01（五）
活動地點 ｜ 臺北市大安區新生南路二段1號（大安森林公園）

free
免費參加

講座分享




圖 / 新北市政府官網

## 《把我們的故事刻下來》繪本工作坊

由繪本故事出發，一起讀故事、聊感受、談談愛，動動手做出屬於自己的創意作品，讓繪本成為一扇窗。

看見自己，也看見身邊重要的人事物，邀請您，一起走進繪本的世界，留下屬於彼此的閱讀記憶。

活動時間 ｜ 2026.12.05（六）14:00～16:00
活動地點 ｜ 淡水分館5樓研習教室
（新北市淡水區文化路65號）

**free**
**免費報名**

## 美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

## 十巷咖哩

十巷咖哩是平價咖哩裡面的天花板！不只炸雞好吃，還會在醬汁裡面額外添加鮮奶油增加香氣濃郁度！就算是外帶也都是大排長龍！推薦給台北不知道要吃什麼的你。

地址：臺北市中山區恆安里雙城街10巷25-1號
電話：0970 218 755

好文好書




圖 / 誠品官網

## 全球人才搶著學！
### 密涅瓦的思考習慣訓練

學習不只是累積知識，更重要的是培養面對未知挑戰的思考能力！

本書透過三位不同領域專業人士的親身經歷，揭開密涅瓦大學獨特的教育理念。從批判思考、問題解決、複雜系統到決策思維，帶領讀者學習如何拆解問題、分析資訊，並做出更有效的判斷。

無論是工作上的難題，還是人生中的重要選擇，都能從中找到新的思考方向，培養靈活應變的能力，勇敢迎接未來的各種挑戰！

作者：李佳達／劉劭穎／黃禮宏
出版社：究竟出版社股份有限公司

活動推薦




圖 / ACCUPASS官網

## 客庄市場好好玩-桃園新屋市場

傳統市場不只是採買食材的地方，更是感受在地文化與人情味的好去處！

客家委員會自2026年起，推出為期一年半、共45場的「客庄市場好好玩」活動，串聯全臺10座客庄市場，邀請民眾走進市場，探索客家特色食材與傳統美食。活動更安排趣味十足的「客食小學堂」，透過食材溯源與互動體驗，認識客家飲食文化。

不妨安排個時間走進客庄市場，品嚐美食、感受濃濃的客家風情！

buy tickets
售票活動

活動時間 ｜ 2026.12.10（四）8:00～14:20
活動地點 ｜ 桃園市新屋第一公有零售市場（桃園市新屋區中山路370號）

講座分享




圖 / ACCUPASS官網

## 圖文關係 |

### 當圖像跟文字唱反調：梳理繪本圖文的複雜關係

free
免費參加

一本好的繪本，不只是文字搭配插圖，更藏著許多值得細細品味的設計巧思！

從封面、翻頁設計、畫面留白到圖文關係，每個細節都可能是故事的一部分。本系列課程將透過實際繪本案例，帶領大家探索圖像與文字如何相互呼應，甚至創造意想不到的趣味效果。

除了學習欣賞繪本的藝術魅力，也能將這些技巧運用在親子共讀中，引導孩子觀察畫面、發揮想像力，讓每一次閱讀都充滿驚喜與樂趣！

活動時間 ｜ 2026.12.12（六）10:00～12:00
活動地點 ｜ 線上直播講座

## 美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

### 竹美雞煲蟹

不同於台灣常見的台日韓火鍋，豬雞骨湯底加上紅蟳的湯底，特色的港式雲吞以及撈麵，花枝蝦漿品質很棒，肉片鮮度很好，整體而言口味跟價位相符合。

地址：新竹市北區光田里水田街128號
電話：（03）532 0089

好文好書




圖 / 誠品官網

## 昨年

讓女·海瑟做一口氣讀到天黑的小說！

人人稱羨的網紅娜塔莉，擁有英俊丈夫、六個孩子與夢幻農場，總在社群歌頌傳統家庭的美好，私下卻厭倦育兒與婚姻。某天醒來，她竟置身一八五五年，理想生活化為陌生又壓迫的現實。這究竟是穿越，還是一場精心設計的騙局？故事以懸疑情節逐步揭開完美人生的假象，也讓人重新思考：當幸福只剩一套標準，我們付出的代價是什麼？

作者：卡蘿．克萊兒．柏克
譯者：劉曉樺
出版社：皇冠文化出版有限公司

活動推薦




圖 / ACCUPASS官網

## 台中國際插畫博覽會《怪可愛 漫遊中》

集結來自台灣、日韓、港澳、星馬、泰國、阿根廷、菲律賓及其他地區的插畫創作者、原創角色與人氣品牌，近五百組國內外創作者帶來更多元、更豐富的插畫作品與創意商品，打造一場屬於創作者與插畫愛好者的年度盛會。

活動時間 ｜ 2026.12.24（四）～2026.12.27（日）
活動地點 ｜ TICEC台中國際會展中心（臺中市西屯區黎明路三段1000號）

buy tickets
售票活動

講座分享




圖 / 臺中市大墩文化中心官網

# 四季有情·土地有味：跟著淑麗看見台灣之美

講者｜王淑麗（氣象主播）

台灣的美，藏在四季流轉之間。春花、夏果、秋收、冬藏，不同的氣候孕育豐富的物產，也形塑各地獨特的風土與生活。

透過《淑麗氣象趴趴GO》，我從氣象出發走訪台灣，看見土地如何滋養萬物，也遇見許多用心守護家園的農民與職人。這場分享將帶大家跟著淑麗的腳步，從天氣看風土、從旅行遇見人情，一起重新發現台灣四季最動人的風景。

**free**

**免費報名**

活動時間 ｜ 2026.12.12（六）14:00

活動地點 ｜ 臺中市大墩文化中心演講廳（臺中市西區英才路600號）

## 美食推薦




圖 / 柏文夥伴提供

## 台中市第四信用合作社

因為宮原眼科慕名而來，實際上真的非常好吃！可以說是我今年吃過最好吃的冰淇淋，生日月還免費升級聖代。

地址：臺中市中區繼光里中山路72號

電話：（04）2227 1966

好文好書

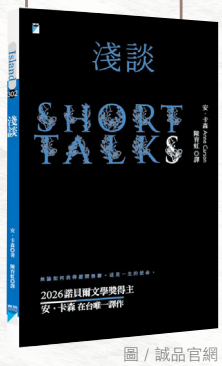



圖 / 誠品官網

## 淺談

2026年諾貝爾文學獎得主安・卡森在台唯一譯作

「無論如何我得避開無聊。這是一生的使命。」安・卡森在《淺談》中，以散文詩打破文類界線，將古典典故、生活觀察與奇想交織成獨特篇章。文字看似淡漠疏離，卻藏著幽默與神祕感，帶領讀者從意想不到的角度看世界。

作者：安・卡森
譯者：陳育虹
出版社：寶瓶文化事業股份有限公司

活動推薦

## Merry Christmas 嘉＋酒市集

叮叮噹、叮叮噹，邀請你慢慢探索，挑選一件喜歡的作品，把創作的心意與美好帶回家。讓這份溫暖與喜歡，成為今年聖誕節裡的小小驚喜，期待在嘉＋酒市集，與你相遇。




圖 / 嘉義文化創意產業園區官網

活動時間 ｜ 2026.12.19（六）～2026.12.20（日）13:00～18:00
活動地點 ｜ 嘉義文化創意產業園區（嘉義市西區中山路616號）

free
免費參加

講座分享




圖／國家圖書館官網

## 維多利亞時代童話與插畫的世界：跟著愛麗絲

本講座將介紹《愛麗絲夢遊仙境》原著及其續集的創作出版史，從作者與插畫家的背景，賞析文本意涵及插畫藝術創作。這夢幻的組合，捕捉了多利亞時期的日常生活、兒童的身影與心靈、童言及脾氣，也承載豐富的詩詞歌謠、幽默諷刺的語言及文學意涵。

活動時間 ｜ 2026.12.19（六）14:00～16:30
活動地點 ｜ 臺南市立圖書館拾光講堂（臺南市永康區康橋大道255號）

**free**
**免費報名**

## 美食推薦



圖 / 柏文夥伴提供

### 友愛牛肉湯

湯頭喝得出來是用洋蔥與蔬果熬成的，清甜好喝！

地址：臺南市中西區南美里友愛街109號
電話：0971 114 420

好文好書




圖 / 誠品官網

## 小王子

是自傳，是童話，是寓言，更是哲理散文

《小王子》不只是一本經典著作。它更像是一封寫給長大後的我們，遲來的信。它只是一直在等你，走到讀得懂它的年紀。當我們懂得相遇與離開，經歷愛與失去，在忙著長大的路上，漸漸忘了自己真正想要的是什麼——才慢慢明白，為什麼「真正重要的事，眼睛是看不見的」。

作者：安東尼．聖修伯里
繪者：STEVEN CHOI @ 陋室五月
出版社：東雨文化事業有限公司

活動推薦




圖／高雄市立美術館官網

## 麥可．克雷格-馬丁：日常·解碼

麥可．克雷格-馬丁（Michael Craig-Martin）透過對線條、鮮明色彩與表現手法的創新運用，深刻拓展了觀念藝術的邊界。本展是藝術家在台首次個展，不僅全面梳理他逾50年的創作生涯，同時也將呈現其未曾曝光的最新力作。

本展完整梳理克雷格-馬丁從早期觀念作品至近期數位創作的演進脈絡，帶領觀者探尋其視覺語言的形成歷程。透過物件與圖像關係的深度對話，高美館邀請觀眾走入展間，共同開展對當代生活細節的重新解碼。

活動時間 ｜2026.10.03（六）～2027.03.07（日）
活動地點 ｜ 高雄市立美術館 本館 101-103展覽室、園區
（高雄市鼓山區美術館路80號）

buy tickets
售票活動

講座分享




圖 / 高雄市立美術館官網

## 謝佳娟｜從觀念到日常物件：Michael Craig-Martin 的藝術風格與視覺語言

本系列講座邀請學者接力開講，從麥可・克雷格－馬丁的創作出發，帶領觀眾探索觀念藝術、藝術風格、美國與英國當代藝術發展，以及藝術教育的深遠影響。透過多元視角解讀大師創作脈絡與時代背景，開啟一場逾50 年當代藝術史的深度旅程。

活動時間 ｜ 2026.12.06（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

### CACHETTE 藏.鉄板料理

推薦點鴨胸，分量很大，從前菜、湯品、主食到甜點，每一樣都非常好吃，費用也不貴，推薦給大家！

地址：高雄市楠梓區中興里藍田路1029號
電話：0966 358 887




## 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。

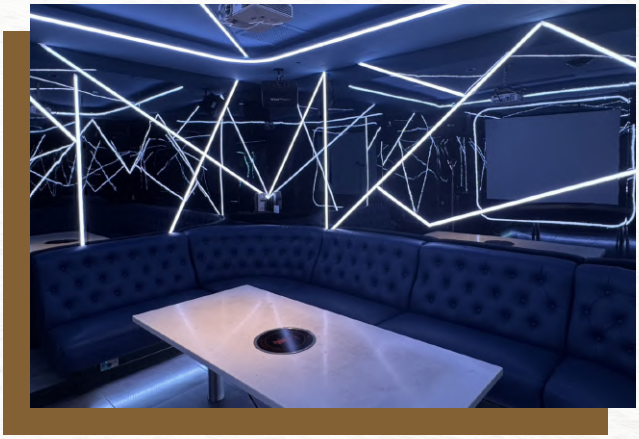
特約時間：無效期

## 享溫馨KTV全台據點
## 全台據點聯絡資訊請洽官網查詢

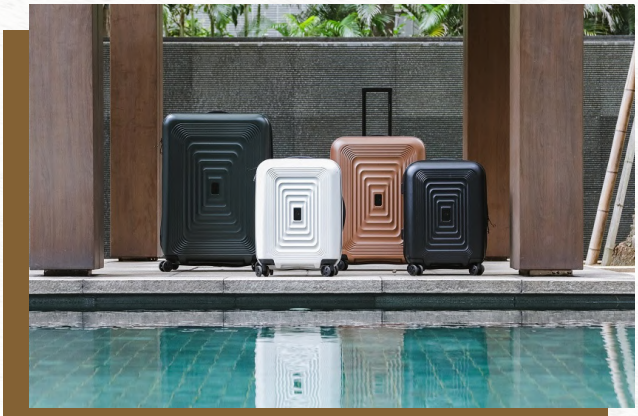
1、持員工識別APP至享溫馨KTV消費，可享白天消費歡唱費8折，晚上消費包廂費8折之優惠。
2、持員工識別APP至享溫馨　KTV消費，即加贈招待經典炸物拼盤一份及溫馨紅茶一壺。

（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

教練部：員林 Aaron、民雄 Cherry、草屯 Cupid、景賢 Akaza、文心南 Zonda、中清 Nat

Buddy Body：鳳山 Sherry、鳳山 Eddy、楠梓 Moi、楠梓 Haha

營運部：九如 Lucas

總公司：體適能教育訓練部 Roy、股務暨投資人關係部 Daisy、人力資源部-HRM Helen

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