

美

Fabulous

2026春季號
慈暉人第62期

從機器思考到生活夥伴 AI在教育與生活的應用
不只是聊天機器人 AI如何成為你的生活神隊友
永續住進日常 將捷建築改變城市生活
在太陽的故鄉日昇之都 為您點亮回家的燈
一雙走得遠的腳 重新打開銀髮旅遊新世界
從景觀設計角度 看見高齡友善的細節與思考
慈暉文教基金會2026年課程總覽

AI人工智慧 生活小幫手



通往幸福的捷徑 將捷MRT

2026年 全新落成 精品共構宅 珍稀席次



RHYMES
OF THE
CITY.

將捷MRT
RHYMES OF THE CITY.

[此刻，捷運共構宅離您最近的一次]

到站到家 | 真正捷運共構宅 職人品牌 稀有席次
景觀陽台 | 通透明亮! 有陽台的套房難得一遇!
景深格局 | 如飯店豪華套房般的空間美學, 品味的伸展台
核心商圈 | 景安、景平、南勢角三大商圈匯集

景平
JINGPING Y10

15-33 坪 將捷美學 經典格局 飯店風格 貴賓專線 | (02) 2312-2888
接待會館 | 新北市中和區景平路119號 投資興建 | 將捷集團 行銷企劃 | 信義代銷
信義房屋(股)公司 核准編號:3774205339 不動產經紀人證書:方惠玲(95)北縣字第001271號(補發)

YKK ap[®]

連續21年
日本理想品牌第1名

不用隨時被看見，
但要一直默默守護。

一生一起
守護你。

永續服務

日本專業安裝技術

日本頂級水密窗

歡慶淡水喜迎國際新地標『淡江大橋』

橋接好時光

2026/1/2~12/30 📍 河畔餐廳

新北及桃園居民
於午/晚餐時段用餐
享**88折優惠**

(須出示相關證件,每張至多優惠4位)

※優惠除外日:

2/16~2/18除夕至初二、5/2-5/3、5/9-5/10母親節及前一週末、9/25-9/27中秋節連假、12/24-12/27聖誕節連假

※優惠僅折抵餐飲費用,服務費無法折抵須以原價服務費計費

※各項優惠不可合併使用、本優惠需出示相關證件



加入LINE好友
享優惠

Annual Accommodation Package

2026年度住房專案

入住日期:2026/1/1~12/30

慢享淡水時光


一泊一食 每房NT\$ **5,000** +10%起
BREAKFAST INCLUDED, From NT\$5,500/per night

食宿雙饗·河畔晨光與晚霞的相遇

一泊二食 每房NT\$ **6,500** +10%起
BREAKFAST and DINNER INCLUDED, From NT\$7,150/per night

住好住滿渡假去·盡享滬尾美好

三天兩夜+二食 每房NT\$ **9,000** +10%起
3D2N with 2 BREAKFAST, From NT\$4,950/per night

 訂房專線：02-2621-1918

*住房專案價格適用雙人入住，如需加人需依各專案內容另行收費 *詳細專案內容請參閱官網及線上訂房說明

新北旅 0318 GVHSM26006V1



饗趣
娜路彎

心之所向，境在娜路彎

遇見山海間的極致感動



漫步台東藍 | 娜路彎集團深耕台東 極致山海之美

娜路彎集團深耕台東多年，融合原民文化藝術與五星級尊榮服務，打造東台灣最溫暖的休閒地標。從頂級大酒店到多元風格連鎖體系，我們致力於將台東的山海靈魂，淬鍊成每一場深度且療癒的奢華慢旅，邀您領略純粹的後山魅力。



娜路彎銀河酒店

酒店融合了後山的純淨與現代美學。您可以享受深層海水美人湯 SPA，再露天泳池仰望浩瀚星空，或在雅緻客房感受台東山海的靜謐，享受一場輕奢且療癒的星光慢旅。



娜路彎銀河行館

融合簡約時尚與東方色彩。客房擁有廣角景觀窗，可盡覽山海美景；無光害環境讓您在入夜後仰望璀璨銀河。館內提供精緻中西美食與美人湯，讓您遠離塵囂，享受身心靈放鬆的暖心假期。



娜路彎會館

夢幻熱氣球主題房全新登場！孩子在館內盡情玩耍，出門即是台東糖廠與山海鐵馬道。搭配專屬高爾夫揮桿體驗，為您打造動靜兼具的五星親子假期。



娜路彎花園酒店

鄰近台東火車站，日間領略利吉惡地的自然壯麗，午後沉浸深層海水美人湯 SPA，入夜更能在靜謐花園與繁星對話，開啟一場探索地表與星空的療癒假期。



將捷
ADVENTURE IN THE CITY
旅境

人居幸福學 從新開始

不負時光,不負歲月...幸福何須長等?

[將捷旅境-真境] 2026年全新落成 席次越來越稀有!



3D透視情境模擬圖,實際依現況完成為準

都更典範 | 將捷(股號 7798) 興櫃元年品牌代表作
核心地段 | 木柵正核心精華土地 超凡傳家地段
明星學區 | 再興、明道、政大,首屈一指菁英學風
山水逸境 | 北市敦南極美延伸,自然綠意,都市山水逸境
職人精鑄 | 將捷品牌監造×營建模範生忠明營造×專利工法

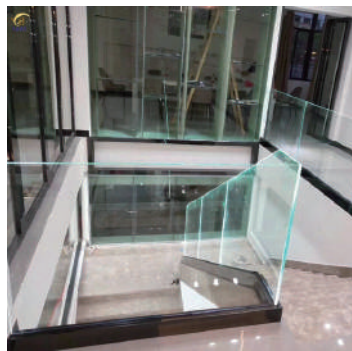
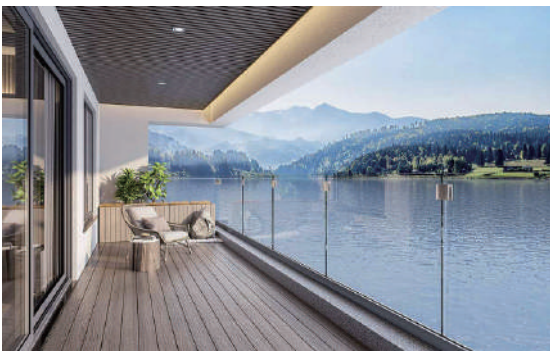
捷運南環段 Y03 站旁 23-49 坪 將捷美學居所

貴賓專線 | 2935-6888 接待會館 | 台北市文山區秀明路一段22巷
投資興建 | 將捷集團 行銷企劃 | 信義代銷 核准編號 | 60604470567

以專業，回應建築
以誠信，承載時間

佳倫玻璃 企業有限公司

立足桃園，深耕全台四十餘年，從膠合複層玻璃加工起家，隨著建築型態與空間美學的演進，持續精進技術、深化工程思維，逐步發展為專業玻璃工程設計公司，專注於現代建築中的玻璃整合與應用。



從居家玻璃修繕，到大型建築結構玻璃、防火玻璃及木地板整合工程，佳倫玻璃始終秉持一致的工程標準與服務精神，讓每一項工程成果，都經得起時間與空間的考驗。

秉持「專業 × 美學 × 信任」的核心精神

睿敏自創立以來，與各大建築師、設計師合作

我們相信 每一片磚，都是建築靈魂的延伸

專 為建築師量身 打造的設計素材

外牆磚、大板磚、石紋磚、花磚
，種類豐富花色齊全，一站購足
睿敏給你最多樣的選擇！



美 感與功能性 完美結合

協助建築師、設計師最大化表
達建築的美感與功能性，提供
最專業的服務

精 各種設計 風格選擇

與各大進口商、製造商長久合
作，對於各種產品特性熟悉，
能及時提供最多樣的方案



歡迎洽詢與索取樣品

台北市臥龍街258-1號 (02) 2732-3888



WEB



目錄 CONTENTS

10 董事長的話

11 編者的話

封面故事。

12 AI×生活

13 從機器思考到生活夥伴
AI的演化歷程及其在教育與日常生活中的應用
文◎陳政典 慈暉文教基金會教務長

17 不只是聊天機器人
AI如何成為你的生活神隊友 文◎許勝凱 將捷集團科技長

生活藝文。

19 把永續 住進日常裡 將捷的建築選擇
正在改變城市的生活方式 文◎將捷股份有限公司經營管理部

23 你的家 應該陪你好好到老 文◎將捷股份有限公司品牌室

26 在太陽的故鄉日昇之都 為您點亮回家的燈
文◎李佳凌 娜路彎集團客務部經理



30 加入娜路彎 成就自我的旅宿專業
文◎涂家榕 娜路彎大酒店執辦室經理

33 Fun 娜路彎·旅 台東 文◎吳可欽 娜路彎大酒店餐飲部專案經理

36 一雙走得遠的腳
重新打開銀髮旅遊新世界 文◎卓永仁經理 富足康科技

38 求職趣 文◎廖慶華 國立東華大學藝術學院院長、藝術與設計學系專任教授

42 被蒙蔽的心 從一則詐騙案件談「無知共犯」現象

文◎黃鈺書 永暉聯合法律事務所資深律師

45 迎向2026 資產及物業管理的科技轉型趨勢 文◎翁耀庭 高力物業

愛的傳遞。

46 「捷動能」打開科技與健康結合的另一種可能

文◎將捷文創實業股份有限公司企劃部



48 從景觀設計角度 看見高齡友善的細節與思考

文◎顏金仁建築師 林長勳聯合建築師事務所

49 跨越世代的大愛 遇見幸福

就在娜路彎公益盛典 文◎顏英如 娜路彎集團美工資深主任

53 加拿大遊學記 我的學習與成長之旅

文◎吳宥霖 臺北市士林區福林國民小學高年級

54 花蓮救災 文◎陳秉謙 台北市私立協和祐德高級中學

56 如果家裡有個AI機器人 文◎李家妤 新北市永和區頂溪國民小學中年級

57 夢想中的AI世界 文◎陳奕安 新北市永和區頂溪國民小學中年級

58 最難忘的一件事 文◎沈紫煊 新北市三峽區中國國民小學高年級

59 科展 文◎劉苡決 新北市私立及人國民小學高年級

慈暉新訊。

慈暉文教基金會

60 2026年課程總覽

慈暉文教基金會

63 大學以上優秀清寒學生獎助學金申請辦法

中華民國115年5月出刊

發行人 林長勳

編輯 曾淑貞 高天送 謝宜霖 劉晏姝

發行單位 財團法人慈暉文教基金會

(以下依筆劃少至多排列)

台東娜路彎大酒店

永捷資產管理股份有限公司

林長勳聯合建築師事務所

和群室內裝修股份有限公司

忠明營造工程股份有限公司

將捷文創實業股份有限公司

將捷股份有限公司

將捷建設股份有限公司

捷築整合科技股份有限公司

結元能源開發股份有限公司

地址 新北市永和區中山路一段26號B1

電話 02-86600766

傳真 02-86600767

網址 <http://www.fabulousgroup.com.tw>

Facebook 慈暉文教基金會

捐款方式

銀行 戶名：財團法人慈暉文教基金會

銀行：805 遠東國際商業銀行 永和分行

帳號：01900400106888

戶名：財團法人慈暉文教基金會

銀行：007 第一銀行 永和分行

帳號：23450528588

郵局 戶名：財團法人慈暉文教基金會

帳號：18201662

親臨 慈暉文教基金會

敬請您於捐款後，以傳真或來電告知捐款人資料，以利開立捐款收據。

美術編輯／印刷

長榮國際公司 文化事業部

台北市中山區建國北路二段114號

02-25081811# 8902

刊期 半年刊

本期數量 14000本

長期徵稿，並保留修改及出版權，著作權所有，未經允許請勿轉載。



官方網站



粉絲專頁



LINE社群



在變局中重塑價值 掌握AI時代機遇與企業責任

在AI時代，競爭的不只是技術而是整合科技與價值的能力。
建築不只是空間的形塑，更是科技、人本與未來生活的整合實踐。
真正能走得長遠的企業，是在掌握機遇的同時，也承擔起時代責任。

當人工智慧迅速發展並重塑全球產業版圖，我們正處於一個關鍵的轉折時刻。AI不再只是技術的演進，而是驅動企業競爭力與社會變革的核心力量。正逢這樣的時代背景下，如何掌握機遇、重塑價值，已成為企業擔當的重要課題。

從智慧產業到數據決策，從服務優化到產業模式創新，AI正全面改變企業的運作方式與價值鏈結構。企業之間的競爭也逐漸由資源與智能投資規模的比拼，轉向對科技應用能力與決策品質的較量。唯有能夠有效整合技術、人才與策略的組織，才能在變動中建立長期優勢。

同時，在建築與空間產業中，我們也看見AI所帶來的深層轉變。從設計模擬、工程管理到智慧建築的應用，AI正逐步改變傳統建築產業的思維模式，使空間不再只是結構的堆疊，而是結合科技、環境與人本需求的整體解決方案。

同時，我們也觀察到，AI所帶來的不只是效率的提升，更是一種決策模式的轉變。數據驅動的判斷正在取代經驗導向的直覺，而即時分析能力也讓企業能更敏捷的回應市場變化。這種轉變，要求組織不斷強化學習能力與跨域整合能力，才能真正將科技轉化為競爭優勢。

然而，機遇的另一面是責任的提升。當AI深入影響人們的生活與判斷，企業不僅是技術的採用者，更是影響社會運作的重要參與者。如何確保資訊的正確性、如何避免技術被濫用、以及如何在效率與人性之間取得平衡，都是企業前進必須正視的課題。

在AI時代，企業責任的內涵也正在擴展。除了追求成長與創新，更需要關注長遠的社會影響，建立可信任的科技應用環境。特別是在資訊透明度與數據倫理日益受到重視的今天，企業的每一項決策，都將影響公眾的信任與產業的發展方向。

面對建築產業的未來，我們更應思考，如何在智慧化發展的同時，兼顧安全、永續與人文價值，使科技不僅提升效率，更能提升生活品質與城市的整體美學。

面向未來，我們應以開放的態度擁抱科技變革，同時以審慎的思維回應其帶來的挑戰。造福社會，團隊透過持續學習與跨域合作，將AI轉化為促進價值創造的動能，而非單純的工具。

在變局之中，機遇屬於準備好的人；而真正能夠走得長遠的，則是那些在掌握機遇的同時也能承擔責任的企業。唯有如此，企業才能在快速演進的時代中穩健前行，並持續創造對社會有意義的價值。◆

慈暉文教基金會董事長

林長勳



當AI走進生活 樂趣也隨之升級

本期美Fabulous雜誌主題是AI。

當AI逐漸走進我們的生活，它不再只是遙遠的科技名詞，而是生活中隨處可見其蹤跡。從搜尋資訊、協助詩歌、商業企劃到製作圖表、製作喜樂笑料影片與陪伴對話……，AI正以各種形式悄悄融入我們的每一天。文字變音訊、音訊變樂譜……它的能力無窮，我們也得盡力學習。

本期雜誌篇章同AI一起進入新時代，例如深入淺出談〈從機器思考到生活夥伴……〉詮釋AI的啓蒙進化，不只是技術的躍進，更是人與世界互動方式的改寫。也有〈不只是聊天機器人！AI如何成為你的生活神隊友？〉這篇章太酷了！當AI走入日常，它不再只是工具，而是陪你一起解決生活大小事的夥伴。也有〈被蒙蔽的心：從一則詐騙案件談「無知共犯」現象〉要閱讀喲，詐騙人就在我們的附近，在資訊真假難辨的時代，我們避免在不自覺中，成為推波助瀾的一環。……每篇都是精挑細選的精彩內容，還有求職趣是作者求職的經驗分享，平時就充飽了AI及各項技能，盼求職者馬到成功。

時代這樣快速的改變，帶來的不只是效率的提升，更是一種生活節奏的轉換。原本需要花費大量時間處理的事情，如今可以更輕鬆完成；原本難以觸及的知識與創意，也因AI的協助而變得更為親近。當時間被釋放，我們開始有餘力去感受生活、去創造屬於

自己的趣味節奏。

也因此，「樂趣」這件事，有了新的樣貌。它不再只是娛樂與消遣，而是在互動與創造中自然生成的學習與體驗。本期中，我們看見AI如何成為生活中的幫手：無論是規劃一份貼近個人需求的生活企劃表，協助理緒，甚至參與個人創作靈感方面有了更多延伸的可能。

同時，我們也從不同角度切入AI的影響：從發展歷程到日常應用，從貼近生活的便利到潛藏其中的風險提醒；從對未來AI世界的想像，到科技與健康、產業轉型之間的連結。這些內容，不只是資訊的整理更是一種對「人與科技關係」的重新思考。

科技讓生活更方便，但真正讓生活變得豐富的，仍然是人的選擇與感受。當AI能夠協助我們完成更多事情，我們更需要學會如何使用它而不是被它牽引；如何在便利之中，仍保有判斷與思維。或許，AI最迷人的地方，不只是它能做多少而是它讓我們重新發現，生活原來可以更有層次，也更有溫度去感受當下。總之，當AI走進生活，樂趣增加了，你我的光芒也被重新看見了。◆

慈暉文教基金會編輯主委

曾淑貞

從機器思考到生活夥伴 AI的演化歷程及其在教育與 日常生活中的應用

文◎陳政典

因材網資通安全實務數位教材計畫協同主持人
高中職資通安全教學資源與推廣中心講師
教育部北區高中資安教學資源與推廣中心副主任
慈暉文教基金會教務長（2016年至今）

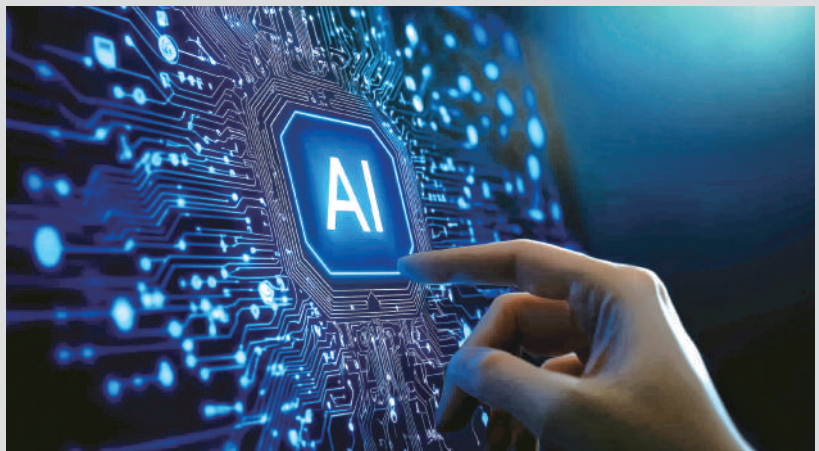
2026年1月，在台中某停車場。車輛不必完全停下，高畫質攝影機透過神經網路掃描車牌，在0.1秒內辨識車輛資訊，柵門自動開啓。系統同步顯示各樓層剩餘車位，若車位已滿，AI會在路口電子看板引導車輛前往其他停車場。離場時更不需要排隊繳費。系統與手機App連動，自動計算停車費並完成數位支付。如果車位離出口較遠，AI甚至會提醒：「您的車停在B3區域42號，右側電梯最快。」

這不是科幻，而是正在發生的日常。它象徵著一個新的時代——人類不是被機器取代，而是被機器賦能。

序言 從工具到影子

在人類文明史中，我們不斷發明工具延伸能力。石斧延伸了體力，蒸汽機擴大了生產力，網際網路加速了資訊傳播。然而生成式人工智慧（Generative AI）的出現，本質上是一場「腦力的代理革命」。這場革命可追溯至英國數學家艾倫·圖靈（Alan Turing）。1936年他提出「圖靈機」概念，將思考轉化為可計算的步驟。二戰期間，他更成功破解納粹的Enigma密碼。

之後數十年間，人工智慧歷經多次突破：IBM「深藍」擊敗世界棋



王、AlphaGo的神之一手，以及NVIDIA GPU算力革命。這條跨越七十年的技術演化，最終讓AI從實驗室走入日常生活與教育現場，也讓我們重新思考一個問題：當機器越來越聰明，人類的價值是什麼？

壹、AI發展簡史

一、規則時代（1950s－1990s）

早期AI主要依靠「規則與計算」。

1980年代，卡內基梅隆大學的研究團隊開發「Deep Thought」棋類電腦，後來被IBM延續發展為 Deep Blue（深藍）。

1996年，深藍首次挑戰世界棋王卡斯帕羅夫（Garry Kasparov），人類仍以4：2勝出。

但1997年再戰時，深藍以3.5：2.5逆轉勝利。這是人類歷史上第一次，在頂級智力競賽中輸給自己創造的機器。

這場事件的象徵意義巨大：許多問題看似需要「智慧」，其實可以透過極強算力與搜尋解決。這也為後來的AI發展奠定重要基礎。

二、學習時代（2010s）

2010年代，AI進入深度學習時代。

1. Geoffrey Hinton的深度神經網路

Hinton 提出的深度學習模型，讓機器能從大量資料中「自動學習特徵」。例如辨識貓的照片：第一層學會辨識線條、第二層辨識形狀、第三層理解五官。機器不再需要人類手動定義特徵，而是能自行建立抽象理解。

2. GPU與CUDA的算力革命

理論早在1980年代就存在，但真正爆發的關鍵是 NVIDIA GPU。

GPU可同時進行大量平行運算，配合CUDA平台，使原本需要數年訓練的神經網路能在幾天內完成。2012年ImageNet競賽中，Hinton的學生Alex Krizhevsky使用GPU訓練的模型，將辨識誤差率從 26%降到15%，震動整個科技界。從此，「神經網路 + GPU」成為AI發展的核心。

3. AlphaGo的「神之一手」

2016年，Google DeepMind的AlphaGo挑戰世界圍棋高手李世乭。在第四局中，AlphaGo下出著名的第37手。當時所有職



業棋手都認為那是錯誤，但最終證明那是致勝關鍵。這一步象徵AI已從單純計算，邁向一種新的能力：數據直覺（Data Intuition）機器透過與自己對弈數百萬局，發現了人類數千年未察覺的棋理。

三、生成時代（2022－至今）

當AI具備「辨識能力」與「數據直覺」，下一步自然是——創造。

2022年ChatGPT的問世，標誌生成式AI時代正式來臨。OpenAI透過「人類回饋強化學習（RLHF）」訓練AI，使模型不僅能回答問題，還能：寫文章、寫程式、創作故事、甚至與人對話。ChatGPT上線5天突破100萬用



貳、生成式AI的主要類型

如今生成式AI已形成多種應用形態：

1. 文字生成（LLM）

代表工具：ChatGPT、Claude、Gemini。

主要功能包括：

- 摘要長篇文件
- 協助程式開發
- 創意寫作與知識問答

2. 圖像生成

代表工具：Midjourney、DALL-E、Stable Diffusion。

只需輸入文字描述，AI即可生成高解析度圖像，廣泛應用於：插畫設計、室內設計、產品概念圖。

3. 音訊與語音生成

代表工具：Suno、ElevenLabs。

AI可以創作音樂、模擬聲音或生成自然語音，讓個人也能成為音樂創作者或配音員。

4. 影片生成

代表工具：Sora、Runway、Pika。

只需文字描述即可生成影片，大幅降低影像製作成本。

5. 跨模態AI（Multimodal）

最新一代AI同時能理解：文字、影像、聲音、影片。也就是說，AI不再是「單科天才」，而是能整合多種資訊形式的全能助手。



AI生成360度環景

戶，2個月達到1億使用者，成為史上成長最快的科技產品之一。生成式AI正快速改變工作與生活方式。

參、AI改變生活

一、教育的重塑

生成式AI正改變教育模式。首先是個人化學習。AI能根據學生程度調整教材難度，成為24小時在線的數位導師。其次，教育重心正從「背答案」轉向提問能力。當AI能快速寫出一篇標準作文時，真正重要的能力變成：提出好問題、分析資訊、整合觀點。教師角色也因此轉變為思維教練，引導學生批判與討論。



AI生成大爆炸影像 極具震撼性

二、日常生活的AI代理人

AI也正逐漸成為每個人的「數位影子」。

未來的AI agent可以：安排行程、訂機票、管理設備、甚至偵測情緒並調整環境，同時，生成式AI讓創意門檻大幅降低。一個人即可完成插畫、影片甚至音樂製作，實現創意民主化。

肆、可能被AI取代的人

NVIDIA創辦人黃仁勳曾指出，未來最容易被AI淘汰的人有三種：

第一種：只會照流程工作的人

高度依賴既有流程的工作，最容易被自動化取代。

第二種：不懂提問的人

未來的核心能力不是下指令，而是問對問題。

黃仁勳甚至表示：「我90%的工作，其實都在提問。」

第三種：停止學習的人

AI是一種「能力放大器」。如果只把AI當答案機，而不持續學習與思考，最終仍會被淘汰。

結論

AI的演化史，其實也是人類探索智慧本質的歷程。從圖靈的理論，到GPU的算力革命，再到今日的生成式AI，每一次突破都在幫助人類從繁瑣的工作中解放。當AI成為我們生活中的夥伴，我們不必恐懼。相反地，這是一個新的契機。它讓我們把時間留給創意，把精力投入真正重要的事情，並在機器的協助下，探索人類智慧更高層次的可能。◆

不只是聊天機器人 AI如何成為你的生活神隊友

文◎許勝凱 將捷集團科技長

手機好像有「讀心術」

當你沉浸在YouTube或IG上時，有沒有發現首頁跳出來的影片，剛好都是你最近感興趣的主題？或者當你打開Spotify，它自動推播的那幾首歌，恰好就打中了你的心聲？甚至你才剛跟朋友聊到想買一雙新球鞋，下一秒打開網頁，球鞋廣告就跳出來跟你打招呼了。

這不是靈異現象也不是魔法，這就是AI（人工智慧）在背後運作的證明。

很多同學對AI的印象還停留在電影裡那種想統治世界的機器人，或是前陣子很紅、會寫文章、會跟你聊天的ChatGPT。但事實上AI早就潛伏在你的生活周遭了，它不一定是個「實體」，更多時候它像是一位安靜的、看不見的「隱形管家」，默默地觀察你的數位足跡以及分析你的喜好。

如果你現在還覺得AI離你很遙遠，或者只把它當成一個「問答機器」，那你真的太小看這位神隊友了！在這個數位時代，它可能是讓你生活更方便、學習更強的關鍵鑰匙。

遊戲與社群的「黑科技」

對於各位「數位原住民」來說，遊戲和社群軟體就像空氣一樣自然。但你可能沒注意到，這些娛樂體驗背後，全都是AI在幫你「開外掛」。

以前的NPC像個錄音機，只會重複那三句台詞：「勇者啊，歡迎來到村莊。」但現在導入生成式AI後，NPC擁有自己的「大腦」與個性。你可以試著用各種怪怪的話去搭訕他，他會根據你的態度做出不同的反應，甚至還會記仇！這讓遊戲世界變得前所未有的真實。

轉頭看看你的Instagram或TikTok，為什麼那些濾

鏡能精準地幫你加上貓耳朵，或是讓你瞬間變老？這背後是強大的「電腦視覺」技術。AI能夠在毫秒之間鎖定你臉上的幾百個特徵點，追蹤你的表情變化，生成各式的人物表情或角色（圖一、圖二）。



圖一 AI生成三隻不同類型小狗奔跑照片



圖二 用AI變換小狗姿勢

學習路上的「最強輔助」

身為學生大家最關心的肯定還是：「AI能不能幫我寫作業？」

這裡告訴大家一個觀念：AI是你的「副駕駛」（Co-pilot），不是你的「代駕」。如果你只是把題目丟進去，然後請AI給你答案，那你不是在運用AI，你只是在當AI的搬運工。等到考試沒有AI可以用的時候，你就會發現自己什麼都沒學會。

那麼，聰明的學生怎麼用AI呢？

第一，把它當成24小時待命的私人人家教，比如英文口說一直是很多台灣學生的痛，我們怕發音不標準、怕文法錯被同學笑，最後乾脆閉嘴不講。但AI（例如ChatGPT的語音模式）不會笑你。你可以把它設定成一個愛聊天的美國朋友，每天花10分鐘跟它天南地北地聊。它會很有耐心地聽你說，甚至你可以要求它：「請糾正我的文法錯誤，並告訴我怎麼說更道地。」以前需要請真人家教，現在你手機裡就有。

第二，把它當成「靈感提款機」。寫作文或做專題報告，最痛苦的往往是「萬事起頭難」。這時候你可以請AI幫忙「搭建骨架」。試著問它：「我要做一份關於『校園減塑』的報告，請給我三個不同切入點的建議，並列出大綱。」（圖三），AI會在幾秒內給你一堆點子。你可以從中挑選一個你覺得最棒的，然後加入你自己的觀點。

創意展現：人人都是設計總監

以前想做一張海報或剪一支影片，你可能需要花很多時間學習美術或剪輯軟體。但現在生成式AI（Generative AI）把創作的門檻幾乎降到了零。Midjourney、Canva這些工具，讓你只要「出一張嘴」就能創作。你不需要會畫畫，你只需要學會如何下達精準的「咒語」（Prompt），例如：「畫一隻穿著太空衣的貓，在火星上喝珍珠奶茶，賽博龐克風格。」幾秒鐘後，這張圖就誕生了（圖四）。在這個時代，「想法」比「技術」更值錢。你不再是那個辛苦畫圖的工匠，你是指揮AI運作的「設計總監」。

國中作文，校園減塑報告的主題建議，請給我三個不同切入點的建議，並列出大綱

顯示思路

針對國中的作文程度，寫作重點在於**「從切身經驗出發」，避免流於過度空泛的口號（例如只寫「我們要救地球」）。好的減塑報告應該要有觀察、有分析、有具體行動**。

以下為您整理三個不同切入點的建議與大綱，分別側重於個人實踐、校園觀察以及心理反思：

切入點一：微觀視角——【我的一日減塑挑戰】

核心概念：透過紀錄自己「一天」的生活，發現塑膠無所不在，並描寫嘗試改變過程中的「不便」與「成就感」。這個角度最容易上手，也最生活化。

建議題目：《如果不拿塑膠袋的一天》、《我的無塑早餐大作戰》、《那些被我拒絕的吸管》

【寫作大綱】

• 第一段（動機與場景）：

- 描述平常習以為常的畫面：早餐店阿姨熟練地把三明治裝進塑膠袋、或是人手一杯的手搖飲。
- 提出挑戰動機：今天決定要試試看「完全不用一次性塑膠」，看看會發生什麼事。

• 第二段（過程與困難）：

- 場景一（早餐/福利社）：想要買蛋餅卻忘了帶保鮮盒，或是為了拒絕塑膠吸管而喝得滿嘴都是。
- 心理掙扎：描寫那種「食圖方便」與「堅持環保」在腦中的拔河。例如：只是想喝口水，買瓶裝水好方便，但忍住去裝飲水機好麻煩。

圖三 校園減塑報告的主題建議Gemini Pro指令生成圖



圖四 AI生成一隻穿著太空衣的貓，在火星上喝珍珠奶茶，賽博龐克風格

結語：你是鋼鐵人，AI是賈維斯

漫威電影裡的鋼鐵人（Iron Man）之所以強大，是因為東尼史塔克擁有一套超強的動力裝甲，以及一位無所不知的AI管家——賈維斯（Jarvis）。賈維斯可以幫他分析戰況、計算飛行路徑、管理能量，但請最後決定要飛去哪裡、要保護誰，永遠是裝甲裡的東尼史塔克。

未來的世界AI就是你的賈維斯。它能讓你跑得更快、看得更遠、學得更有效率。但過度依賴它，把大腦外包給它，你就會變成一個被機器飼養的寵物。

AI雖然強大，但它沒有夢想，也沒有情感，只要你保持好奇心，學會正確地使用它，並始終掌握方向盤，這才是你最珍貴的超能力。◆

把永續 住進日常裡 將捷的建築選擇 正在改變城市的生活方式



文◎將捷股份有限公司經營管理部

將捷榮獲「2025台灣企業永續報告銀獎」，分享集團在企業社會責任與永續行動上的具體作為，向社會大眾傳遞我們的努力與價值。



(圖1) 企業永續報告銀獎

將捷榮獲「2025 TCSA企業永續報告獎銀獎」(圖1)

如果一棟建築，能在夏天少一點悶熱、在冬天留住溫度；如果空間裡的光線、風向與能源，都經過細心思考，那麼，永續其實不是什麼遙遠的口號，而是一種每天都能感受到的生活方式。

「延續土地生命，共創美好未來」永續不是一項額外的責任，而是企業對土地、社會與未來世代最基本的承諾。將捷董事長以這句話，道出集團長期投入永續發展的核心理念。

透明揭露也是管理能力 (圖2)

在氣候變遷成為日常話題的今天，永續不再只是國際會議上的名詞，而是企業必須誠實面對的責任。深耕建築與開發領域多年的將捷集團，選擇從最熟悉的地方開始，把永續一點一滴放進經營與空間之中。這份長期累積的實踐，也讓將捷在2025年榮獲「TCSA企業永續報告銀獎」。

評審在評語中特別提到，將捷的永續報告書讀起來清楚、不費力。從重大議題的選定，到短、中、長期目標的設定，每一步都交代得明白，也清楚說明做了什麼、還要做什麼。這樣的透明與誠實，讓永續不再只是成果展示，而是一段正在進行的過程。



(圖2) 辦公環境

從設計圖開始，把低碳與節能納入每一個決定，融入綠色與全齡建築設計

對將捷而言，永續最直接的起點，就是建築本身。每一個專案，都把低碳與節能納入考量。積極開發並導入低碳建材、綠色工法與節能技術，搭配BIM技術，降低施工過程中的錯誤率與重工的機會。這些看似技術面的選擇，其實都默默影響著未來使用者的生活品質。

像是走進「將捷國際商業大樓」這樣的空間，或許不會特別注意到牆上的LEED黃金級認證標章，但自然採光、良好的通風與舒適的室內環境，會在不知不覺中被感受到。(圖3)

永續設計，不一定被看見，卻能被感受到

新北淡水滬尾藝文休閒園區，則成為全台第一家取得「建築能效1+」級標示的旅館。這些成果證明，永續設計並不犧牲美感與機能，反而讓空間更貼近人。(圖4)



(圖3) 大樓外觀

永續，也延伸到建築之外。將捷投入地熱再生能源，打造全台首座火山型地熱發電廠。電力來自土地深處，安靜而穩定，至今已累積超過2,375萬度發電量，相當於減少約11,262公噸碳排放。評審也特別肯定，將捷透過清水地熱教育館，把能源這件事，變成大人小孩都能理解的日常知識。(圖5)

在公司裡，永續同樣從「人」開始

永續，也是一種對人的溫柔對待。將捷持續打造多元而友善的職場，女性主管比例達28%，也積極任用不同年齡與文化背景的人一起工作。同時強化職業安全衛生與人才培育制度，讓永續不只是制度，而是員工日常的一部分。(圖6)

這次榮獲「2025 TCSA企業永續報告銀獎」，對將捷而言不是一個句點，而是一個提醒，提醒企業，永續不該只存在於報告書裡，而是要走進城市、走進空間，也走進每一天的生活。

未來，將捷仍將持續用建築回應土地，用能源回應環境，用行動回應這個時代對永續的期待。把永續，真正住進日常裡。



(圖5) 教育館入口



(圖6) 2024想享社



(圖4) 滬尾藝文休閒園區

將捷集團 (Fabulous Group) 2024年永續報告書

報告書詳細說明了該集團在環境 (E)、社會 (S) 及治理 (G) 各面向的努力與績效

報告書的要點摘要

1. 永續績效亮點 (2024年度)

環境面：

- 再生能源：地熱發電量累計超過2,375萬度，減少約11,262公噸碳排放。
- 綠建築認證：將捷國際商業大樓獲LEED黃金級認證；滬尾藝文休閒園區取得 建築能效1+級（全國首家獲此認證的旅館）。
- 低碳設計：規劃案100%採低碳建築設計（1級以上），綠建築標章申請率達100%。

社會面：

- 售後滿意度：售後服務滿意度達93分。
- 職場多元化：女性主管比例達28%，並積極任用銀髮人力與外籍人才。

治理面：

- 透明經營：2024年完成公開發行。
- 供應鏈管理：100%供應商已簽署供應商行為準則。

2. 公司治理與誠信經營

組織架構：

由董事長親自擔任「永續委員會」主任委員，並設置公司治理、客戶關懷、環境保護、員工照顧及社會公益五大專責小組。

誠信守則：

訂有《誠信經營守則》，2024年未發生任何貪污或賄賂舉報事件。

重大議題：

經評估辨識出9項重大議題，包括客戶關係管理、品質管理、能源管理、法規遵循等。

3. 永續建築與低碳環境

核心策略：

以「永續、健康、經濟、美學」為四大核心價值，推動建築全生命週期減碳。



智慧技術：

100%導入BIM（建築資訊模型）技術，提升設計精準度並減少施工錯誤與浪費。

在地採購：

在地建材採購金額超過10億元，佔總比例83.55%。

能源目標：

短期目標為範疇1、2 排放減少3%；長期目標致力於達成全面淨零排放。

4. 幸福職場與社會共榮

人才培育：

鼓勵員工考取專業證照，2024年持有專業證照數達378張，較前一年成長111%。

安全健康：

致力於提升工地安全管理，目標是建立智慧安全體系並達成全面永續運營。

社會公益：

- 透過「慈暉文教基金會」資助弱勢學生，2024 年發放獎助學金共180萬元。
- 營運全台首座地熱教育館，提升公眾對乾淨能源的認識。

5. 報告書編制依據

本報告書依循國際標準編製，包括GRI準則、SASB營業揭露標準及TCFD（氣候相關財務揭露）框架。◆

你的家 應該陪你好好到老

將捷的全齡友善社區規劃與實踐

文◎將捷股份有限公司品牌室



「你」的家，應該陪你好好到老。」這句話，對於邁入超高齡社會的台灣社會大眾而言，更顯珍貴。截至2025年中，全台灣統計約有468萬名65歲以上人口，但全台住宿式長照機構僅15萬床，遠遠不敷需求。如何讓政府長照3.0政策中「在地安老」的願景，落實到民衆可以「原居安老」，將捷集團提出「全齡友善社區」藍圖：「讓家的設計與功能，陪伴你走過人生每個階段。」

以建築回應社會需求

創立逾34年的將捷集團，從地產建築專業起家，逐步跨足文創休閒與地熱能源事業，成為深耕台灣的永續品牌。創辦人林長勳建築師以「建築是一輩子的責任」為理念，以建築回應社會需求，早在多年前就鼓勵集團營運規劃以「全齡友善社區」為核心，希望透過建築與空間設計，為不同年齡層創造舒適且安全的生活環境。

全齡友善不只是無障礙設施

所謂「全齡友善」，不只是無障礙設施，更是一種整合



全齡宅概念圖

性思維；從嬰兒車到輪椅，從年輕人到長輩，社區的空間、服務與管理能夠兼顧各年齡層居住者的實際需求。將捷集團從設計開始就導入「通用設計」精神，包含室內外全順平、自動升降門檻、可容納坐式擔架床的救護尺度電梯等，都以使用者友善為最高原則。

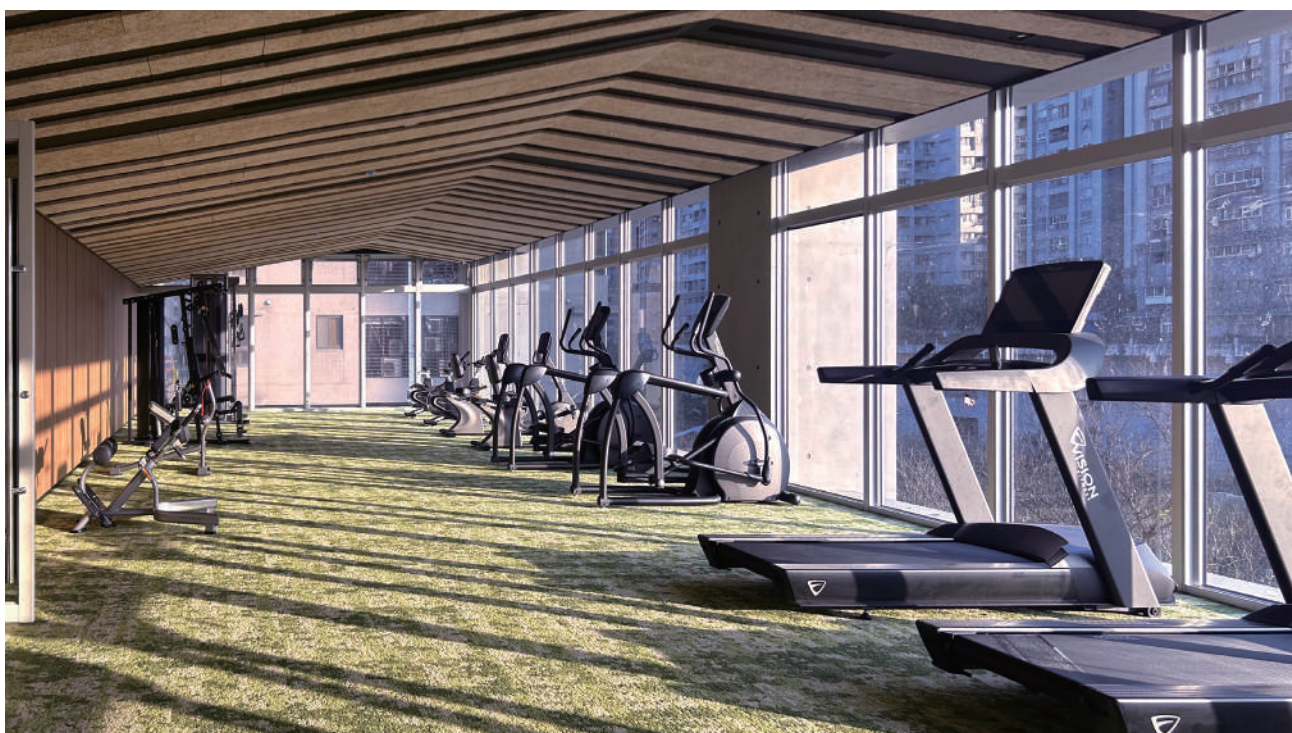
特別值得一提的是，將捷與台灣在地廠商合作開發「自動升降門檻」並取得專利，讓推著嬰兒車、輪椅或拖著購物車的住戶都能輕鬆出入，落實真正的無障礙設計。

整合所需「將捷GO」智慧生活平台

在生活服務方面，將捷推出「將捷GO」App，一個應用程式就能串聯社區物業管理、報修系統、居家安全與住戶尊榮服務等，也與異業合作提供健康照護諮詢與服務。不論物管公司是否更換，住戶都可透過App維持一致的服務品質，避免物管服務中斷或重新適應新物管系統的困擾，真正做到貼心的智慧生活服務。

健康生活從「全齡健身房」開始

在將捷的建案社區中，以青壯年居住者使用居多的健身房也突破傳統框架，導入「全齡健身房」概念，特別設置慢速、行走式與無動力器材，讓長者與行動不便者也能安全鍛鍊，維



全齡健身房



持日常機能。另外，也可搭配設置智能運動地墊與感測系統，或搭配瑜伽、藥球等課程，讓長者與孩童都能樂在其中，打造健康與趣味兼具的社區空間。

滬尾藝文休閒園區：全齡友善實踐場域

將捷文創旗下的「滬尾藝文休閒園區」，位於新北市淡水地區，以北台灣的慢活生活新據點為目標，讓樂齡旅遊不再遙遠，可說是全齡友善理念的實踐典範。園區內結合酒店、商場與藝文空間，擁有綠意草坡、無障礙設施及通用設計動線，讓長輩安心散步、親子共享時光。園區內也供應通過質地分級認證的樂齡友善餐食，讓健康飲食成為旅遊體驗的一部分。

不只是建案，而是對未來生活的想像

截至目前，將捷已推出多項全齡友善建案，包括將捷心裡画、將捷朗闊、將捷家和、將捷MIT、將捷旅闊、將捷央旅與將捷之森等，每一個案場皆導入順平設計、自動升降門檻與智慧生活系統，全面實現全齡共融的生活藍圖。

用建築，照亮每一段人生

高齡化不只是社會議題，更是每個人終將面對的生命歷程。將捷集團用建築為起點，規劃出一條可以安心到老的道路。家，從來不只是遮風避雨的建築物，更是陪伴我們走過人生各階段的載體。

在全齡友善社區裡，孩子可以安全奔跑、青壯年可以自在生活、長者可以有尊嚴地老去，這，才是家最完整的模樣。◆

- ① 天使眼淚雨來菇與松露滑蛋
- ② 酥炸植物魚排佐塔塔醬與寶島時蔬



在太陽的故鄉日昇之都 為您點亮回家的燈

文◎李佳凌 娜路彎集團客務部經理
照片來源◎臺東縣政府觀光發展處



三仙台

客務經理眼中的娜路彎與台東慢旅

在這個講求速度與效率的時代，您有多久沒有「慢」下來了？

身為娜路彎集團的客務部經理，我的日常工作往往是在與時間賽跑：確認房況、協調貴賓需求、優化服務流程。然而，每當我站在娜路彎大酒店挑高的大廳，看著自動門滑開，旅人們卸下行囊、深吸一口氣的那一瞬間，我知道我的任務不僅僅是提供一張床，而是要為他們在台東，找回生活的節奏。

「Naruwan」在原住民語言中代表著「您好」與「歡迎」，這句簡單的問候，就像夏威夷的 Aloha，

飽含著台東這片土地的熱情。今天，我想卸下制式的經理頭銜，以一位在地生活觀察者、以及您在台東的「老朋友」身份，帶您重新走進娜路彎，走進這片黏人的土地。

來台東吧！讓山海溫柔修復你

在客務部，我常接到這樣的電話：「經理，我最近工作壓力好大，想去台東躲幾天，你有什麼建議嗎？」

我的回答總是：「什麼都別想，先來就對了。」
台東擁有一種奇特的魔力，我們稱之為「台東藍

(Taitung Blue)」。這裡沒有高樓大廈遮蔽天際線，只有太平洋的風與中央山脈的雲。2025年後的旅遊趨勢，已經從「打卡式旅遊」轉向「療癒式旅遊」，而台東正是這場旅遊革命的首選之地。

當您踏出台東火車站或機場，空氣中那股混合著海洋與稻香的氣味，就是最好的迎賓禮。這裡的時間流動是緩慢的，您可以在伽路蘭遊憩區看著海浪拍打奇岩怪石，一坐就是一下午；或者在池上伯朗大道，騎著單車穿梭在金黃或翠綠的稻浪間，感受風經過耳邊的聲音。

對於渴望逃離都市叢林的現代人來說，台東不是一個旅遊景點，它是一座巨大的身心修復中心。而娜路彎，就是這座修復中心裡，最溫暖的休息室。

不只是地標：娜路彎的當代美學敘事

許多第一次來到台東的旅客，遠遠就能看見娜路彎大酒店獨特的「斜背式建築」。這不僅是為了打造台東市區的地標，更是建築師向這片土地致敬的巧思——它象徵著力量與山脈，呼應著守護台東的中央山脈與海岸山脈。



伯朗大道

身為客務經理，我常自豪地向住客介紹，這特殊的建築設計雖然犧牲了部分房間數量，卻換來了更開闊的景觀視野與採光。我們的「星空天浴套房」就是最好的例子，大面積的落地窗將戶外的山海光色引入室內，讓您躺在床上就能看見日出，或在陽台上享受與星空對話的私密時光。

娜路彎集團不僅僅是一家飯店，我們是一個深耕在地的大家族。從五星級的娜路彎大酒店，到充滿東方星宿美學的銀河酒店，再到小而美的花園酒店與會館及銀河行館，每一間分館都有其獨特的個性。但貫穿其中的，始終是我們對原住民藝術文化的熱愛。走進飯店，您隨處可見各地藝術家的雕刻與畫作，我們不只是一間飯店，更像是一座座落於太平洋左岸的美術館。

進化設施：懂你的痛點，更懂你的期待

在客務部，我們最關心的是「客人的痛點」。

● 對於疲憊的身體：全台首創的鹹水養生泳池

很多客人告訴我，他們來台東就是想玩水，但又怕海邊的烈日與風浪。這時我會強烈推薦我們的戶外鹹水泳池。這不是一般的泳池，我們引進了澳洲進口的養生海鹽，池水俱有活血通筋、促進新陳代謝的效果。想像一下，在藍天白雲下，您漂浮在帶有浮力的



1



2

1 台東森林公園

2 台東森林公園

鹹水中，肌膚感受到的是溫潤的呵護，游完泳後，再泡我們的「深層海水美人湯」，這才是真正的度假。

● 對於焦慮的父母：把孩子交給我們

身為父母，我深知帶小孩出遊的辛勞。因此，娜路彎致力於打造「讓父母解放雙手」的親子天堂。我們擁有台東飯店中最大的室內兒童遊戲區，從親子娛樂廣場的賽車場、球池，到適合青少年的電子遊戲機台（Switch），我們甚至細心到在房間內配置了溜滑梯。我看過太多父母在孩子衝進遊戲區的那一刻，臉上露出的那種「終於可以放鬆喝杯咖啡」的欣慰表

情，這就是我們服務價值的所在。

● 對於科技的擁抱：AI 智能與人情味的結合

或許您會驚訝，在台東這樣講求原始自然的地方，娜路彎的客房卻非常「聰明」。我們引進了「小美犀 - AI智能語音管家」。想聽音樂、想知道明天天氣、想多要一瓶水，只要動動口，「小美犀」就能為您服務。這對客務部來說是一項革新，它讓我們能將更多的人力，從瑣碎的事務中解放出來，轉而投入到更需要溫度的「客製化服務」中。科技沒有取代人，而是讓我們更像家人。

客務經理的私房推薦：像在地人一樣玩台東

很多客人入住時會問我：「經理，行程怎麼排？」網路上的攻略千篇一律，而我通常會給出幾個私房建議，這是屬於娜路彎客人的「在地特權」：

● 清晨的秘密時光：

不要睡懶覺，早起去海濱公園或伽路蘭看日出。看完日出回來，正好享用我們精心準備的自助早餐，那碗現煮的台東米苔目，配上在地小農的新鮮時蔬，是喚醒味蕾的最好方式。



伽路蘭遊憩區



- 1 金樽漁港貓洞
- 2 海濱公園
- 3 鐵花新聚落

● 午後的避暑策略：

台東的太陽很熱情，下午兩點到四點，我建議您留在飯店。您可以享受室內三溫暖，或者在歐風西餐廳享用下午茶。如果您喜歡知性之旅，附近的國立臺灣史前文化博物館是絕佳的去處，那裡有深厚的南島文化底蘊。

● 夜晚的微醺散策：

晚餐後，別急著回房。去鐵花新聚落（鐵花村）走走吧！那裡有彩繪熱氣球燈海，還有原住民歌手的現場演唱。或者，更簡單一點，買幾罐啤酒，回到飯店房間的陽台，如果是住在銀河酒店，抬頭就能看見銀河。台東的夜，是安靜卻又熱鬧的。

服務的靈魂：ESG與永續承諾

作為客務部經理，我必須談談娜路彎對這片土地的责任。近年來，我們積極推動ESG（環境、社會和公司治理）永續旅遊。您可能會發現，房內不再主動提供一次性塑膠備品，我們設置了全台飯店數量最多的電動車充電樁。我們採購在地食材，減少碳足跡。

這一切並非為了趕流行，而是因為我們深知，台東的好山好水是我們最大的資產。我們希望當您入住娜路彎時，您不僅是在享受服務，也是在參與一場守護地球的行動。這份對環境的尊重，也是我們希望能傳遞給每一位旅客的價值觀。

我在娜路彎，等您回家

在飯店業工作多年，我看過無數的迎來送往。最讓我感動的，往往不是客人稱讚飯店多豪華，而是當他們退房時，握著我的手說：「經理，謝謝你的安排，這次來台東，真的有充飽電的感覺，我們明年一定會再來。」

這句話，勝過所有的 KPI 與獎項。

娜路彎集團不只提供住宿，我們提供的是一種「台東式的生活提案」。我們希望成為您在東台灣的第二個家。無論您是為了熱氣球嘉年華而來，是為了看一眼金針花海而來，或是單純為了逃離都市的喧囂而來，娜路彎的大門永遠為您敞開。

我是娜路彎集團客務部經理，我在台東，期待您的光臨。Naruwan，歡迎回家。◆

加入娜路彎 成就自我的旅宿專業

文◎涂家榕 娜路彎大酒店執辦室經理



當年娜路彎紅葉溫泉開幕儀式

我的職業生涯始於2007年，作為社會新鮮人，我憑藉著過去的打工經驗，加入了娜路彎大酒店的藝品店，能在這五星級殿堂服務，榮耀感油然而生。

在藝品店，工作範疇不僅是基本的出納、商品陳設與庫存管理，其核心精髓在於銷售策略與收益管理。這其中涉及對產品定位的精準分析、針對不同客群的推銷策略，以及如何提升客單價的營銷學問。在優秀主管的帶領下，深刻理解到營收與毛利率對於飯店整體營運的重要性。憑藉著紮實的銷售訓練與團隊合作，藝品店的業績總能超標達成，我不僅得到了豐厚的獎勵金，也為我打下了堅實的銷售基礎與服務意識。

機場展售點一練就跨領域的運營能力

隨後，我被外派到台東豐年機場的展售空間，它使我的職場經歷提升到了另一個全新的層次。台東豐年機場平均每日客流量約790人次，相較其他縣市不算多，但因離島航線班次密集，它必須提供不間斷的服務。

機場展售點是航廈內唯一的服務站，除了伴手禮銷售，還需提供餐點服務，現場設有約30人的用餐區。我需要一個人獨立作業，快速整合備餐、供餐及結帳流程，這對我的跨部門協作能力與危機處理是一項巨大挑戰。在餐飲服務環節，我嚴格依循餐飲部的標準作業程序，掌握熟食的加熱、保存與食品安全知識。這段經歷，讓我習得了從門市零售、餐飲外場到後場食品安全規範的寶貴技能，深刻體會到服務業的即時性與專業性。



① 當年娜路彎紅葉溫泉 俯視圖

② 員工春酒於娜路彎紅葉溫泉舉辦烤肉泡湯活動

③ 當年娜路彎會館大廳



嶄新的舞台：紅葉溫泉與客務接待的專業養成

2008年11月，娜路彎大酒店與觀光局花東縱谷國家風景區管理處簽約，取得了紅葉溫泉的經營權。經過當時娜路彎大酒店林炎煌總裁獨道的美學，將紅葉溫泉全面美化修繕，於同年12月28日重新開幕，提供泡湯SPA、露營區、烤肉餐飲、藝品及創意原住民歌舞等多樣化服務。我又再次被外派，為期兩個月支援初期藝品店營運及協助餐飲部門，將累積的跨領域經驗應用於新事業體。

結束支援任務回到娜路彎大酒店後，憑藉著先前在零售、餐飲與營運上累積的多元經驗以及親切的特質，我獲得客務部協理的賞識，他主動申請將我轉調至客務部擔任櫃檯接待員。客務接待是飯店服務的門面與靈魂，我深入學習了旅客關係管理、訂房系統操作與房態協調等核心技能，並致力於提供卓越的服務，確保每位賓客都能感受到溫暖與高效的服務。

當年娜路彎紅葉溫泉-戶外泡湯區



參與籌備—從單體酒店到集團化運營的見證者

2010年，我有幸參與了娜路彎會館的誕生，轉調到娜路彎會館後，協助初期櫃檯工作區域的規劃及客務部接待相關事宜。會館以「單車友善」為住宿亮點，是當時唯一能將單車騎進客房的創新飯店，體現了集團市場區隔與產品創新的能力。

娜路彎會館人力編制精簡，除了櫃檯接待管理，房務部的運營管理也需一併協助。我利用空檔時間學習了專業整房技巧與房務管理，並在最短時間內統整了櫃檯與房務部跨部門工作流程，成功創造了平價的住宿費用，卻具有五星級娜路彎大酒店的住宿體驗，這獨有的營運模式，有效提升了顧客滿意度與效率。

有了籌備會館的經驗與歷練，我接著參與了2013年娜路彎花園酒店、2016年娜路彎銀河酒店及娜路彎銀河行館的籌備。我沿用並優化了會館的籌備管理與營運模式，將標準化流程應用於各個新館，確保了新事業體能快速、穩定地步入營運軌道。能擁有這樣豐富的多據點、多業態的開業籌備經歷，讓我深感榮幸能成為娜路彎集團發展壯大的一員。



數位轉型—網路行銷與數據化客戶服務

目前負責網路行銷及網路客服管理職務。在這個資訊快速多元的數位世界中，重點是能快速且正確地回覆顧客諮詢，落實全通路的客戶服務管理。同時善用數位管道推廣娜路彎品牌與產品銷售，並透過數據分析執行數位廣告投放、經營社群媒體，從而優化行銷成效，實現精準的數位行銷與獲客。這項職務要求我不僅具備對客服的經驗，更需要掌握當代的數位營銷工具與思維。

我常被問起：「一直被轉調到其他單位，一直要重新學習新的工作範疇，換新的工作環境，妳不會累嗎？」我會跟他們分享，我讀過一本書，是將捷集團林長勳總裁的《轉念，成就事業的關鍵》，它給了我很好的啟發：很多事情我只要轉念一下，就會變得不一樣！老闆付我錢，給我學習的平台，讓我到各部門學了很多專業又多樣的東西，我進而有機會跟很多不一樣的客人交朋友，我何樂而不為呢？

加入娜路彎集團至今，我深刻體會到：娜路彎不僅是一個工作場所，更是培育旅宿專業人才的沃土，一個能不斷賦予員工新挑戰、新技能的成長平台。只要您願意投入，就能像我一樣，學習到從收益管理、跨部門運營、專業客務、開業籌備到數位行銷管理等多面向的專業知識與實戰技能，成為全方位的旅宿專業經理人。

- ❶ 娜路彎銀河酒店 施工現場
- ❷ 娜路彎花園酒店新開幕
- ❸ 娜路彎銀河行館新開幕

誠摯邀請

讓台東娜路彎成就您的事業藍圖

您是否厭倦了一成不變的工作？您渴望一個能讓您不斷學習、挑戰自我、並獲得成就感與歸屬感的舞台嗎？如果您擁有服務的熱忱，並在尋求一份長遠、有趣、能不斷突破自我的職業生涯，加入台東娜路彎集團！我們提供的不只是一份工作，而是一條清晰的職涯發展跑道。在這裡，您可以將對服務的熱情，轉換為實戰的專業技能；您可以親身參與多品牌、多業態的經營與創新，與我們一同深耕台東，共同成長。

即刻行動，在美麗的台東娜路彎成就您非凡的旅宿專業！◆

Fun 娜路彎·旅 台東

文◎吳可欽 娜路彎大酒店餐飲部專案經理



歸鄉的腳步—在娜路彎與土地共同呼吸

回到台東，對我而言不只是職業生涯的轉折，更像是一場靈魂的歸航。

空氣中飄散著太平洋鹹鹹的海風，混合著縱谷山林間清新的草木香，這是屬於台東特有的氣息。回到這片土地，心境自然而然地變得平靜與安心；而加入娜路彎，則是一份沉甸甸的幸福。

身為西餐廳經理，我每天站在餐廳門口迎接著來自各地的旅人。我常在想，娜路彎大酒店不應

只是一個提供住宿與餐飲的硬體空間，它更應該是一個讓靈魂得以安置的「旅宿家園」。在這裡，我們不推崇快節奏的奢華，而是能讓旅人真正放慢腳步，感受台東溫度的生活美學。我很榮幸能成為這個大家庭的一員，與公司一同成長，並與每一位不遠千里而來的旅人，在杯盞交織與飯菜香中，共同譜寫屬於彼此的台東記憶。



- 4 三和定置漁場漁獲
- 5 三和定置漁場 鬼頭刀
- 6 南洋原民風味燒烤

舌尖上的進化論：從山林到海洋的在地旬味

娜路彎大酒店的中庭自助餐，一直都是旅客口碑中最期待的一環。但對我與主廚團隊來說，這不只是一場食物的盛宴，更是一場關於台東土地的深度探索。

為了尋找最純粹的「台東味道」，我們的工作日常往往是「上山下海」。我們走訪南迴線尋找紅藜與小米，深入縱谷採集山林孕育的野菜與原民風味香料（如馬告、刺蔥），並與在地漁民合作，確保第一手來自成功漁港的新鮮漁獲。

我們不斷思考：如何將傳統的原住民料理精神，完美融入現代西式的餐飲設計中？

於是，您在餐檯上看到的，不再只是千篇一律的菜色，而是具備文化底蘊的創作。例如，我們將鮮美的太平洋漁獲結合南洋原民風味，或是將煙燻風味的原民肉品搭配創意的法式醬汁。我們希望，每一位客人從踏入餐廳的那一刻起，就能透過餐桌上的風景，讀懂台東這片土地的故事。讓「台東的味道」不再只是味蕾的刺激，而是成為旅途中最深刻的感官印記。

溫度的傳遞—將顧客視為家人的暖心風景

在娜路彎大酒店的餐廳裡，有一個令我非常自豪的景象，來用餐的客人中將近六成都是「熟面孔」。這是很特別的文化，在都市的飯店裡，服務往往是標準化、帶有距離感；但在娜路彎，你會看到客人彼此點頭微笑、互相寒暄，甚至與服務同仁聊起家常。對於長期支持我們的老顧客來說，這裡不是飯店，而是他們在台東的另一個「家」。

身為經理，我常提醒同仁：真正的餐飲服務，不只是提供精緻的餐點，而是讓人感到「被記得」。當客人再次光臨，我們能叫出他的姓氏，記得他偏好的口



深層海水歐式麵包

味或是紀念日。當飯店轉化為一個充滿情感連結的場域，服務才有了靈魂。我們致力於營造一個讓旅人能像回到家一樣自在放鬆的氛圍，這才是旅宿中最溫暖的風景。

儀式感的慶典—生日友善餐廳的初衷

人生中最重要的一刻，值得在最放鬆的地方慶祝。我們觀察到，許多旅人選擇來到台東渡過生日，正是為了遠離塵囂，找回純粹的快樂。因此，我們特別打造了「生日友善餐廳」，希望成為在地鄉親與外地遊客慶生時的首選。

為了傳遞這份祝福，我們提供了極具誠意的專屬禮遇：

- 當日壽星：享有本人5折的極致優惠，象徵我們全心全意的祝福。
- 同行親友：提供75折優惠，讓相聚的喜悅不再有負擔。
- 當月壽星：整個月份我們都為您保留75折的驚喜。
- 專屬儀式：我們更準備了壽星特調飲料與手工蛋糕，由服務團隊為您營造驚喜。

我們深信，慶生不只是吃一頓飯，而是在人生的高光時刻，與心愛的人聚在一起。讓旅途與慶生結合，讓娜路彎成為您幸福瞬間的見證者。

傳承與教育—小小廚師活動的在地連結

娜路彎不僅服務旅人，更深耕台東在地社區。我們定期舉辦「小小廚師活動」，這是我個人非常喜愛的環節。

看著孩子們穿上特製的小圍裙，戴上廚師帽，在我們專業的點心師傅帶領下，小心翼翼地處理食材。這不只是料理的教學，更是一場關於感官探索與生活美學的啟蒙。在安全的環境中，孩子們學會專注與創作，而一旁的家長則給予滿滿的鼓勵與陪伴。透過這樣的親子協作，飯店的功能延伸到了教育與家庭關係。我們希望為台東的孩子留下美好的童年記憶，讓娜路彎成為家庭回憶的發生地。

分享的純粹—超重量級麵包與DIY體驗

在娜路彎的烘焙坊裡，有一款遠近馳名的「超重量級歐式



小小廚師活動—親子親手做深層海水豆腐

麵包」。每日限量新鮮出爐，多種口味且份量十足，以台東特色食材研發多種口味，搭配豐富果乾、鮮奶、乳酪，獨家使用魯邦種天然酵母，賦予麵包迷人的香氣，外酥內軟、層次分明的絕佳口感。更加入深層海水，增添天然的礦物甘甜，口感更濕潤、柔軟，每一口都充滿驚喜！

許多客人問我，為什麼要把麵包做得這麼大？我的答案是：「分享」。在我的旅遊哲學中，分享才是旅行最美好的味道。當一家人或一群好友在旅途中，親手撕開熱騰騰的麵包，你一口、我一口地分食，那種單純的快樂是無可取代的。

同樣的邏輯也體現餐台上的DIY鬆餅與雞蛋糕。我們不只是提供現成的餐點，更邀請旅人參與製作過程。大人重拾童心，孩子發揮創意，讓用餐成為一段充滿參與感與笑聲的旅程。這種「親手做」的溫度，往往比吃一頓大餐更讓人難忘。

結合在地農產的風味飲品—特調研究室、雪克娜娜、雙飲人生

我們以台東特產的花茶、農產品為基底，研發出多款專屬於娜路彎的風味飲品，成立了「特調研究室」讓旅人體驗台東風味。可以品嚐到清爽解膩的在地果茶或美顏舒眠的花茶，讓您在飯店內就能沉浸在台東的慢生活節奏中。

此外，大廳早上活動「雪克娜娜」更是將互動推向極致。使用冰滴咖啡結合當季水果，讓旅人親手雪克出屬於自己的「台東味」特調咖啡。下午活動「雙飲人生」，我們提供特色飲品，客人可隨喜好添加小米酒、娜路彎限定版的龍韻醉美—紅烏龍茶酒或紫屬於你—紫米酒。

娜路彎，不只是飯店，而是回憶的起點

回首在娜路彎大酒店工作的每一天，我深深感受到這份事業的重量。我們結合住宿與餐飲，用料理述說這片土地的故事，用服務串聯人與人之間的情感。

誠摯地邀請您來到台東娜路彎大酒店。讓這裡的陽光、海風、美食與笑容，為您洗去都市的塵埃。期待每一位走進娜路彎的旅人，在離開時都能帶著滿滿的溫度，並在心中種下一顆關於台東、關於回家的種子。◆

一雙走得遠的腳 重新打開銀髮旅遊新世界

文◎卓永仁經理 富足康科技

臺灣邁入超高齡社會，銀髮族不再是被動接受照顧的群體，而是越來越積極追求自我實現、健康自主與豐富生活體驗的生活家。其中，「旅遊」正是許多長者維持身心活力、拓展社交生活的關鍵方式。

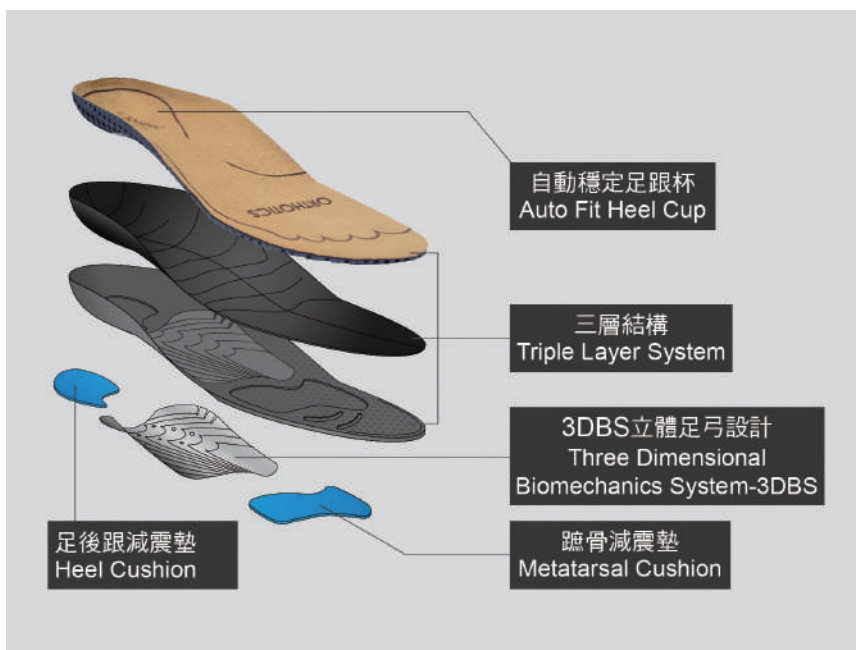
然而，談到保養，許多人第一時間想到的是臉部保養品或營養補充，卻常忽略每天默默承受全身重量的足部健康。事實上，足部是人體行動的起點與支點，一旦足部結構失衡，不只影響行走的舒適度，更可能進一步增加膝蓋、髖關節與脊椎的負擔。

林阿姨65歲那年，第一次對旅行遲疑。年輕時她最愛揪朋友走訪老街、拍照打卡，但這幾年，只要一想到長時間行走，腳底痠痛、膝蓋不適就讓她卻步。不是不想去，而是「走不久、站不穩」成了阻礙旅程的現實。這樣的故事，在許多家庭真實上演。

隨著年齡增長，足弓塌陷、脂肪墊變薄、關節退化與平衡感下降等問題逐漸浮現。這些改變在日常生活中可能尚可應對，但在旅行時，例如長時間步行、爬坡、久站導覽、穿梭不平整路

面，就容易造成疲勞甚至跌倒風險。對銀髮族而言，這些挑戰不僅來自身體，也加深了心理壓力，擔心「走不動、拖累他人」，進而影響出遊意願。

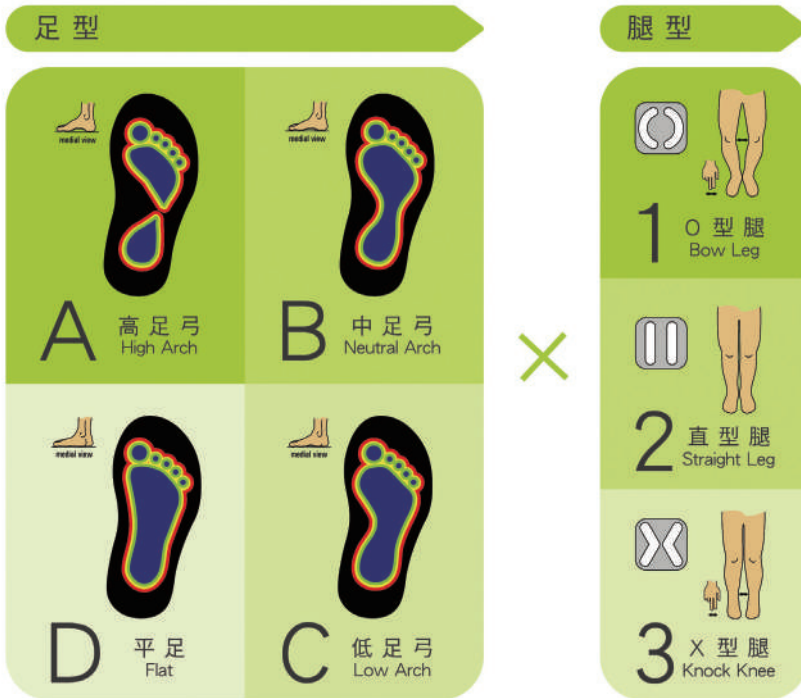
針對此現象，富足康董事長陳逸弘指出：「旅遊該是享受，而不是忍耐。透過足壓分析與動態生物力學設計，有效分配足底受力，提升穩定性



足弓支撐鞋墊對銀髮族平衡及下肢肌力



溫控足型量測器



專利足型和腿型轉換表

與支撐性，讓行走不再費力，而是回歸行動的自在。」這樣的足部輔具，正是針對「如何讓人走得久、走得安心」這個需求所研發。

研究顯示，銀髮族在穿著足弓支撐鞋墊後，不論是在站立平衡、步行速度或下肢肌力上皆有顯著提升。例如一項針對社區長者的實驗發現，穿著足墊後的「2.44公尺起身繞行」表現時間大幅縮短，30秒坐姿起立次數與4公尺行走速度也都有明顯進步。另一研究則指出，足墊能提升步態穩定性、減少認知與動作雙重任務時的步頻代價，協助長者在行走過程中維持平衡，降低跌倒風險。

林阿姨穿上科技足墊後，再次走進她喜歡的老街。她發現自己不再頻繁尋找休息點，也不再擔心拖慢同行者的腳步。「旅行變成了一種享受，而不只是完成行程。」她笑說。這份轉變，來自於雙腳的重新被重視與照顧。

富足康卓永仁經理補充：「身體的保養不該只是偶爾想起，而應成為生活的一部分。從每天開始照顧雙腳，就是為未來的行動力打下基礎。」

總體來說，足部健康不只是銀髮族的專屬議題，而是每個人的長期投資。在長時間站立、行走或旅遊活動中，科技足墊能藉由提升足底支撐與感覺回饋，有效減輕足部與下肢的負擔，幫助使用者保持平衡、延長行走時間，進一步提升整體生活品質與行動自由度。

或許我們無法阻擋時間流轉，但我們可以選擇如何與時間同行。從一雙走得穩、走得遠的腳開始，為銀髮旅程開啓更多風景與可能。◆

求職趣

文◎廖慶華 國立東華大學藝術學院院長、藝術與設計學系專任教授



當老師是我的最愛，但更幸運的是在我當老師近三十年歲月之前我有機會接觸到一些我很喜歡的工作，包括：網球教練、廣播電台節目主持人、唱片製作人、廣告企劃和飯店公關。在我年輕時，我的家人給我充分的自由去追求理想，所以我能夠做到真正喜歡的工作，這些工作在我求職的時候並沒有遇到很多困難，大部分都在短短的一個月內就找到，而且這些工作經歷對於我後來的教學生涯有許多幫助，因為有實際的工作體驗更能夠帶學生學到更多實務方面的經驗和知識，所以我想利用這個機會和大家分享一下我的求職經驗。由於我覺得找工作，尤其是找自己喜歡的工作非常有趣，因此文章我就取名為「求職趣」，接下來我用條列方式來陳述，希望對想求職的朋友們有一點幫助。



1 Passion! 熱情最重要：

找工作最重要就是Passion! 熱情最重要! 喜歡的事做上三天三夜也不喊累，不喜歡的事做三分鐘也受不了，所以要有知有覺的過日子，找到了自己的Passion，你就開啓了成功之路。

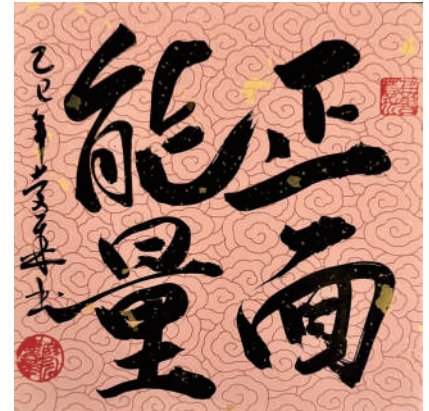
2 人求事，事也在求人：

現在好像不容易找到工作，尤其是適合自己的工作，可是反觀也有一個事實——很多工作找不到適當的人來做。所以，對於自己想要的工作就要有一個規劃，針對這個工作所需要的條件做好長期的準備跟努力，以符合工作的條件，這樣就可以順利被錄取。

3 毛遂自薦最有效：

一間大公司在對外徵人時往往湧入大批的求職信件，如何在眾多的求職信件當中脫穎而出，不是一件

容易的事，而大型公司往往一年四季都缺人手，或者有些公司也不會為了一兩個職缺就向外徵人，所以，主動地毛遂自薦變成很有利的求職方式。因為這樣除了展現你個人的企圖心之外，同時競爭對手也變少了，更能夠凸顯你的特色。我過去所有的工作都是用毛遂自薦的方式爭取到的。舉例來說，我在紐約就讀碩士班時有一門攝影課有助教的職缺，一學期獎學金台幣五十萬左右，當時我覺得應該輪不到我，因為班上有這麼多美國同學和其他優秀的同學，我的英文能力可能比不上他們，而且一定會有許多人應徵。但是我隨後一想，不試試看怎麼知道能不能呢？所以我就鼓起勇氣跟我的老師毛遂自薦，他竟然一口答應說：「Jack，你的英文很好，攝影能力也很棒，你很適合，但你明天必須見一下系主任，他說好才算數。」我隔天就迫不及待地跑去見系主任，系主任竟然講了同樣的話，他說：「Jack，你是很適合的人選，明



天就來上班吧！」我喜出望外，簡直不敢相信，於是得到了五十萬元獎學金，同時也獲得助教的工作機會。這個經驗讓我後來在大學求職時有很大的加分效果，從此我知道，不要小看自己，很多人不敢勇敢的推銷自己，但是如果我們相信自己，勇於毛遂自薦就已經贏人家一步了，這也奠定我日後求職時，自我行銷的勇氣和力量。另一件毛遂自薦的例子是發生在一年多前的事，我二十五歲時就是廣播電台的主持人，在二十五年後我又在花蓮巧遇我過去電台的同事，也就是得過三座金鐘獎的中廣花蓮台節目主持人劉敏娟小姐，由於我對廣播的熱忱未減，就向她毛遂自薦，結果，她也欣然接受，於是我們就共同主持了「花蓮好事多」節目，每週播出一次，在中廣花蓮台新聞網（每週四早上9:00~9:30）、寶島網、鄉親網播出，獲得許多好評，聽說收聽率在花蓮排名第五，這個工作完全是志工性質，但因為是我的Passion，所以我做得非常開心。

4 理想與現實如何取得平衡：

有些人常常為了要追尋理想？還是要顧到現實而舉棋不定，我的建議是，理想與現實最好能取得平衡，有人很幸運，最有興趣的事情就是他的工作，但不是所有人都這樣幸運，這時候我們可以把興趣根據喜好排序下來，例如我有一個學生，他對於唱歌和美術都很有興趣，但是發現他的天賦跟熱情都還不到做職業的境界，所以就選擇他的第三志願——生物科技來當成他的求職方向，而把音樂跟美術當成是他的興趣。可以把自己的第三、第四志願，並不是自己最

喜歡但可以接受，而且出路比較好的，當做自己的職業。

5 職場新鮮人如何被錄取：

很多工作都標明要有一到三年工作經驗，而職場新鮮人剛從大學畢業如何有工作經驗呢？這樣的話是不是新鮮人就很難找到工作？我不認為是如此。因為有些工作還是可以用新人的，但有些工作確實是需要些經驗，這時候該如何彌補我們工作經驗上的不足呢？我認為在學校的社團經歷、辦理活動的經驗，甚至擔任班上或系學會的幹部經驗都是相當重要的。當然，相關的打工或實習經驗也很重要。我以前在南部大學教書的時候，寒暑假都積極安排同學去電視台、廣告公司或廣播電台打工實習，由於他們表現良好，現在有好幾位在知名電視台擔任攝影師及新聞主播的工作，還有學生後來成為知名的廣播電台DJ。

6 進入職場的初期，學的比賺的重要：

任何的大人物都是從小人物做起的，進職場的初期，不要太計較薪水，因為這個時候學的比的賺的重要，當你成為專業人才後就有資格跟人家談價碼了。例如知名歌手周華健，他過去是在滾石唱片公司從基層幹起的，初期是幫忙買便當的跑腿小弟，可是他不計較，慢慢學習一步一步的往上爬，最後也有很好的成就。像我以前讀大學時迷上打網球，初期也不過是俱樂部網球教練的助教，當時的時薪只有五十元，後來經過自己的努力考上網球教練執照，時薪就達到五百至一千元，有十多倍。在許多的工作裡，往往剛

開始一些最冷門、人家最不要做的工作，都給新進的員工，這時候我們要想，我一面學習專業技術不但不用繳學費還可以有錢賺，耐著性子，把吃苦當做吃補，把磨練當成功課，如此才能夠慢慢地調升到比較好的職位。又例如我以前在五星級飯店是儲備幹部，經過半年的訓練可以當一個部門的副理，而在這半年當中，飯店所有部門的基層工作我們都要親自去做，舉凡飯店內掃廁所、鋪床單、吸地毯、洗衣服、抬行李、端碗盤，所有粗重、基層的工作我都做過，這也奠定我後來在飯店做管理階層的基礎，也知道基層人員的辛勞，而會多體諒他們。

7 用企劃書取代履歷表：

前面講到人求事，事求人，以及毛遂自薦，這裡有個更具體的作法，那就是用自己的作品或企劃來取代履歷表。例如你看到這家公司的網頁做的很差而你有能力將它做得更好，你就可以主動做一個較好的網頁，直接和公司主管毛遂自薦，如果你的作品真的比他們原本的好，他又有什麼理由不用你呢？同樣的道理，不管是書本封面設計、公司行銷點子、各式發明，都可以用這種方法主動獲得工作。我記得我在念大二的時候，由於我從國小三年級就開始聽西洋歌曲一直聽到大學，有十多年豐富的專業知識，所以當我發現家裡一整疊黑膠唱片有許多缺點時，包括封面設計和歌曲的安排順序，例如明明是很適合台灣人口味的歌曲，卻被安排到B面的第三、四首。我對西洋歌曲唱片製作人的職位又深感興趣，所以就大膽主動打電話給十多家唱片公司，並提供我的一些看法，結果竟然有三家叫我去面試，我也順利被一家大型唱片公司錄取，因此我在大二就已經是唱片公司的製作人，不但有優渥的製作費，唱片公司的所有唱片可以免費拿，甚至在外看到喜歡的唱片也可以免費簽帳獲得，所以在大學時代就有豐富的黑膠唱片典藏，不僅製作了許多唱片，也奠定了我日後在電台當DJ的功力。

8 態度決定高度、態度決定一切：

平心而論，由於時空的轉換、社會的變遷，普遍來說，現在的年輕人認真敬業的程度比我們四五年級的人要略遜一籌。甚至有人說現在的年輕人是草莓族。我個人雖不以為然，但是台灣年輕人的不夠積

極、努力、虛心學習，卻是許多老闆的共識。不過危機就是轉機，在大部分人被認為不是那麼積極努力的情況下，看到一個主動積極、認真負責、態度又謙虛的年輕人，往往會讓人眼睛為之一亮。所以年輕人應該切記，你如果想要找到好工作，態度是最重要的，也是第一關。

9 從大一開始就要隨手記錄各項資歷：

誠如我先前所講，新鮮人並沒有真正的工作經驗，所以在學校的點點滴滴都很重要，尤其是獲獎紀錄、作品集、展覽、辦理活動、擔任幹部等事績，這些事績還要搭配照片或影像紀錄，若不是自己平時就有記載，往往事後沒有留下任何的憑據，所以相關的證書、獎狀、照片影像、文字都要隨手記載，並且每隔一段時間就要整理，稍縱即逝，沒有紀錄等同於沒有發生，這些紀錄到後來就有可觀的資歷當成求職的利器。

10 你的USP是什麼？做一個不容易被取代的人：

廣告學有一個專有名詞叫做USP。英文叫做Unique Selling Proposition，中文叫做獨特銷售主張。例如光是巧克力就有許多種，有只溶你口不溶你手的M&M巧克力、在情人節送的金莎巧克力、昂貴高級的Godiva，還有平常花十元就能買到的大波露巧克力，也有養生的黑巧克力等各種不同的口味，因此每個產品都要有它自己獨特的特色。你的USP是什麼？如果你是很容易被取代的人，那麼薪水必然不高，而且工作朝不保夕，因為有太多人在排隊等著你的工作，而你又是隨時可以被換下來的。所以在求職之前，就應該了解自己的天賦、興趣、性向，並兼顧理想與現實找出自己的工作定位，好好培養自己的USP。你的USP也許是英文能力，也許是寫電腦程式能力，也許是企劃能力，無論如何，要做一個不容易被別人取代的專業人才，前途才會光明。

11 廣結善緣是福氣：

若你是老闆，有兩個人來應徵，都同樣的優秀，其中一個是你認識的、信任的，另一個是你完全陌生的，我想大部分的人都會用已經認識的人，因為他不



需要經過時間考驗來證明其品性與能力，而華人社會又是一個講人情的社會，若是你有豐沛的人脈，對找工作肯定是有加分的效果。我對人脈的看法只有四個字「廣結善緣」，而且不要以利益為前提來結交朋友，因為這樣的交友方法只會交到一些有利害關係又不夠誠懇的朋友，自然而然地認識一些志同道合的好友是難得的緣分，要好好珍惜，其中也可以得到許多快樂。同時我也發現朋友都是可以互相幫助的，因為每個人都有他的專業，也許我們的舉手之勞對他們來講很難，他們的舉手之勞對我們來講也是一大恩賜。所以從年輕的時候就誠懇的結交一些好朋友是非常重要的。

12 網路行銷是重要的關鍵：

水能載舟也能覆舟，現在網路發達，很多公司在用你之前會上你的Facebook看看，如果網路上有對你形象或專業不利的資訊，往往因此遭到淘汰，所以平常要注意自己在網路上的形象。當然網路上的社群，例如Facebook、Twitter等都是自我行銷的利器，很多老闆因為看了別人的Facebook、Twitter就直接請他來公司擔任重要職位，所以要善用網路媒體，當做自我行銷的工具。

13 培養正面能量，心想事成：

我非常認同《秘密》的作者Rhonda Bryan的說

法，她推廣吸引力法則，認為心想事成。我自己在過去三年多也每天在網路社群分享一則正能量書法和短文，已經寫了一千多則，並分別在「人間福報」及「更生日報」每週刊登，獲得許多回饋。事情有正反兩面，多往好處想，對自己的健全人格發展有極大助益。

14 人生大部分是自己行為的反射：

要好命先去幫助人，你對別人好別人就想對你好，這是人性！養成隨時隨地助人的習慣，你就會改運了！這樣一來你的福氣多、貴人多，就容易找到好工作！

15 品德很重要：

試想你是老闆會用一個品行不好的人嗎？所以從小培養自己高尚的道德才是王道。

16 培養自己的口才及積極傾聽能力：

口條好才能將自己的想法清楚且具說服力的講出來，積極傾聽才能讓對方覺得受到尊重，和找到好工作有直接的關係，而這些能力都是可以藉著後天訓練達到很好的效果，所以這方面一定要加強。

17 以貌取人的世界：

這裡講的並不是要變成俊男美女，而是要整齊清潔、氣宇軒昂，讓別人看得順眼並取得良好印象，邋邋駝背或不適當的打扮，求職一定碰壁！

18 自信的人容易受人賞識：

自傲當然不好，但自信對找工作就相當有幫助，試想你都不相信自己，別人如何相信你呢？如何培養自信，在這裡講不完，重點是你要有自己的專長，並且學會欣賞自己，例如每天睡前想三件今天做得不錯的事，鼓勵自己一下，在開心滿足的心情下進入夢鄉，這樣就很有幫助！

以上就是我過去三十多年的求職經驗談，在此誠懇地分享給各位年輕學子，希望大家能有所收穫。◆

被蒙蔽的心 從一則詐騙案件談「無知共犯」現象



文◎黃鈺書 永暉聯合法律事務所資深律師

前言

被害與加害的模糊界線

在當前詐騙案件頻傳的社會氛圍下，司法實務中越來越常見一種特殊的被告——那些被詐騙集團利用、甚至自己也未必清楚自己所參與的是非法行為的「無知共犯」。他們可能僅僅因為一通電話、一則訊息、一段關係，而在毫無戒心的情況下成為犯罪鏈條的一環，最終卻須面對刑事起訴與民事賠償的雙重責任。

問題在於：這些人究竟是純粹的受害者，還是對犯罪行為有可歸責性的共犯？

根據內政部與警政署統計，臺灣民眾平均每天遭詐騙的金額高達上億元。詐騙手法推陳出新，從假投資、假網拍，到假愛情、假客服，幾乎無孔不入。我們都以為「詐騙」離自己很遠，但在數位時代，每一則訊息、每一次對話，都可能是陷阱的開端。更令人難過的是——有些人不只是「被騙錢」，還因為一時信任他人，反被誤認為詐騙共犯，背負著一生無法卸下的刑事前科記錄。



* 圖片來源：內政部警政署

案件故事（非真實案例）：一場從愛開始的陷阱

某甲是一名平凡的小職員，個性內向、生活單純，長期上大夜班，白天幾乎不出門。他沒有太多交友機會，朋友鼓勵他下載交友軟體，嘗試開啓一段新關係。沒想到就在那裡，他遇見了命運的轉折——某乙。

某乙活潑溫柔，每天早安晚安、噓寒問暖，甚至提醒他注意身體。兩人雖因作息不同且身處南北兩地而未曾見面，但因個性相投，兩人越聊越親密，談論興趣、愛好，甚至一起構築未來藍圖，某甲徜徉在與某乙之間甜蜜的感情，並計畫年假時一同出國遊玩。

幾個月後，某乙提出一個計畫，她向某甲說：「我們年紀也差不多了，一起努力存錢結婚買房，好不好？」，她說自己大學就讀財金系，平時投資股票

和虛擬貨幣，最近市場行情不錯，建議某甲也可投入少量資金，一起增加收入。

某甲雖對金融毫無概念，基於對於某乙的信任，他依照某乙的指示，將工作存下之積蓄投入一個看似專業的「虛擬貨幣投資網站」，初期真的出現獲利數字，讓他深信不疑。

沒多久，某乙再度勸說：

「近日行情難得好，你若多投一些，報酬會翻倍。」，於是某甲決定向銀行申請信用貸款，準備加碼投資。於貸款尚未核准時，某乙主動表示願意借他十萬元「先卡位」，並強調兩人是「一家人，不分你我」。某甲深受感動，收下款項，並全數投入該平台，並在貸款撥付下來後，將此十萬元借款還給某乙，剩餘貸款則再投入該平台。殊不知，某乙匯款這筆十萬元正是詐騙集團自另一名被害人某丙處詐得的贓款。

數日後，某丙察覺受騙報警，警方循線追查資金流向，發現該款項流入某甲帳戶。銀行隨即凍結帳戶，並通知某甲說明。某甲百口莫辯，試圖聯繫某乙，卻再也找不到她。

最後，某甲被依刑法第339條第1項之「詐欺取財罪」及洗錢防制法第19條第1項之「洗錢罪」起訴並判刑。法院認為，某甲將不明人士匯款之十萬元款項投入投資平台，構成詐欺取財罪及洗錢罪之共同正犯。這場始於愛情的信任，最終變成一場法律悲劇。

刑事責任：詐欺罪構成要件中的「主觀犯意」

刑法第339條之詐欺罪屬於「故意犯」，因此不處罰過失行為。

刑法上之「故意」包含兩種形式

- **直接故意：**
明知行為會造成犯罪結果，仍希望如此發生。
- **間接故意：**
預見行為可能造成犯罪結果，雖非本意，但覺得發生也無妨。

換言之，在詐欺罪刑事案件中，若行為人僅因誤信他人或無法預見後果而為之，即表示其並未預見或

確信結果會發生，並不具有故意。

然而，司法實務上常以「一般人應能預見」為標準，認為凡是交付帳戶或代收款項給陌生人者，都應該能預見可能被用於犯罪，並且對於造成犯罪結果具有「即便發生亦不無妨」之心態，從而認定具有間接故意。

詐騙的本質在於以虛偽資訊誘使他人陷入錯誤，進而做出違背本意的行為。若行為人自身即被誤導，缺乏犯罪意欲，則其行為欠缺故意要件，不應以刑罰論處。對「無知共犯」而言，他們的行為或許客觀上協助了詐騙，但主觀上並不知悉、亦無意欲參與犯罪，從刑法構成要件角度觀之，自不應成立故意犯罪。

刑罰的真正意義：懲罰與教育

刑罰的存在，不僅只有「報復」與「懲罰」，同時肩負三項重要社會功能

1. 應報思想：

讓加害人為行為負責，恢復社會的公平感。

2. 一般預防：

警示社會大眾，提醒公眾遵守法律。

3. 特別預防：

教育與矯正，使行為人反省並回歸社會。

刑罰制度的核心精神，在於維護社會秩序與公平，但同時也肩負教育與矯正功能。但當刑罰落在錯誤的人身上，就失去了意義，若司法機關將被利用的行為人與真正的詐騙者同等對待，懲罰便從「加害人」轉移到「被害人」，這不僅無助於打擊犯罪，更可能造成「被害人的二度傷害」。

因此，在詐欺罪之認定中，應回歸刑罰本質——懲罰或矯正有犯罪意欲的惡行，而非誤入陷阱的無心之過。

社會經驗的落差：法律判斷中的盲點

「社會經驗」原是生活中累積的常識與判斷力，對司法從業人員而言，辨識詐騙手法幾乎是職業直覺，司法人員熟悉刑法條文與詐騙案例，對於哪些行為可疑、哪些資訊需查證，具有高度敏銳性；但對一

般民衆而言，日常生活多半依情感與直覺做決定，往往難以一眼識破透過精心包裝之詐騙話數。

因此，當法院以「一般人應該知道」的標準評價被告時，實際上是以「法律專業者的視角」取代了「真實社會的一般人」之社會經驗。這種標準的偏移，使「司

法的一般人」與「現實的一般人」之間產生落差。

某甲的例子正是如此，從某甲為了達成與某乙之間的承諾，而將自身積蓄投入該投資平台、甚至舉債投資，顯然他並未意識到這是詐騙，更不可能有「詐欺的故意」。倘若僅一味以「一般人應該知道」的邏輯為是否具備詐欺故意之標準，無異使被害人再度受害。

「無知共犯」之民事法律責任

根據民法第184條之規定，侵權行為須行為人具備故意或過失，且其不法行為須造成他人損害並具因果關係。因此，即使「無知共犯」經刑事無罪之宣判，若依行為人之年齡、教育程度、生活環境、社會經驗及行為當時情狀，認其已違反應有之注意義務，仍屬具有「過失」，應負民事賠償責任。例如，對於詐騙集團之詐術未盡合理查證義務而致被害人財產受損者，行為人即使非出於故意，亦可能須負民事賠償責任。

於上述案件中，某甲於民事責任上是否已違反應有之注意義務，從而構成民事過失侵權責任，應由個案承審之民事法院法官，依事實及證據加以審斷。又於民事訴訟審理過程中，倘若某丙受騙時亦未注意可能為詐騙之跡象，致其自身亦有過失，則某甲得依民法第217條之規定，主張某丙受詐騙屬於與有過失，並依雙方過失比例決定賠償金額。



* 圖片來源：內政部警政署

結語

讓司法理解「被騙的人」

詐騙，是這個時代最精緻的犯罪，它不再靠威脅及利誘，而是利用話術、關心與情感連結，使人自願交出金錢或收取匯款，「無知共犯」未必具有貪圖財富之意圖，而僅是誤陷於精密騙局中之受害人。在這樣的現實中，我們需要的不只是更嚴格的法律，更需要更有溫度的司法與更全面的防詐教育。

於建立完善防詐教育前，法院在審理此類案件時亦應遵循「罪刑法定」原則，是於刑事法中，既然係處罰詐欺罪之「故意犯」，即應細緻判斷行為人是否真的具備「故意」，這項判斷不該僅憑一句「一般人應該知道」或對於造成犯罪結果顯然有「即便發生亦不無妨」之心態，而直接認定具有間接故意，應綜合考量被告在行為當下受騙之合理性以及被告之行為是否展現其受騙之心理狀態。

無知固然不是免責理由，但當行為人因信任而被利用、因愛而受騙，他所面臨的並非遵法意識之欠缺，而是防詐教育與社會支持。司法若能在維護正義的同時，體察人性的脆弱，那麼法律將不再只是冰冷的懲罰機器，而是守護社會公平、維繫信任的最後防線。真正該被處罰的，是那些設計謊言、操弄人性的詐騙者；而那些在孤單與信任之間被利用的普通人，應該被理解、被教育。因為，當社會開始理解「被騙的人」，詐騙才不會繼續有機可乘。◆



「捷動能 FAB PLUS」不以年齡劃分對象，而是透過彈性調整的課程設計與智慧設備

「捷動能」打開科技與健康結合的另一種可能

文◎將捷文創實業股份有限公司企劃部

科技帶來嶄新的運動方式

在淡水河口，觀音山的輪廓映入眼簾，河風輕輕吹拂，位於此處的滬尾藝文休閒園區，長期以自然、生態與人文為基底，嘗試將旅宿空間延伸為生活場域的一部分。近年來，隨著科技快速進展，體能訓練不再只是無趣的運動，而是逐漸走向結合互動、數據與體驗的嶄新型態。在這樣的轉變之中，「捷動能FAB PLUS」休閒活動中心成為一處具代表性的存在，讓科技不再停留於螢幕，而是真正結合促進健康的日常。



科技的價值，不只體現在炫目的體驗上，更在於能否回應真實的生活需求

打開運動的新感受

「捷動能 FAB PLUS」攜手台灣大哥大，打造沉浸式科技健身樂園，透過高速、低延遲的網路環境，讓運動體驗更即時、更直覺。場域中最吸睛的，是結合聲光與感測技術的智能運動地墊，踩踏、跳躍、移動的每一個動作，都會即時轉化為畫面與音效回饋，讓運動不再只是流汗，而是一場需要專注與反應的互動遊戲。短短十分鐘，身體已被充分喚醒，也重新感受到運動帶來的純粹快感。

在科技的輔助下，沉浸式互動體驗「跑酷遊戲」，讓參與者彷彿進入虛擬城市，在跳躍、閃避與奔跑之間，自然而然完成有氧運動；而「節奏貝多芬」則以音樂為核心，透過節拍引導動作，讓身體自然伸展。這些設計不只是增加趣味性，讓不同年齡層的人，都能在安全且有趣的情境中，找到適合自己的運動方式。

科技價值源於生活

科技的價值，不只體現在炫目的體驗上，更在於能否回應真實的生活需求。「捷動能 FAB PLUS」特別為中高齡族群規劃肌力促進課程，透過60分鐘的循序訓練，幫助提升腿部肌力、穩定下半身關節與核心控制能力。課程透過循序漸進的訓練方式，教練搭配智能運動地墊引導，改善學員上半身伸直度，有效降低駝背風險並維持身體靈活度。無論是零基礎學員，或希望進一步增強體能者，都能安心訓練。

除了場域內的課程與體驗，將捷金鬱金香酒店也持續將科技運動的理



- 1 「捷動能 FAB PLUS」攜手台灣大哥大，打造沉浸式科技健身樂園
- 2 在淡水河口，觀音山的輪廓映入眼簾，河風輕輕吹拂，位於此處的滬尾藝文休閒園區，長期以自然、生態與人文為基底

念延伸至更廣泛的生活場景，打造一處真正適合「全齡參與」的運動場域。「捷動能 FAB PLUS」不以年齡劃分對象，而是透過彈性調整的課程設計與智慧設備，讓孩童、青壯年到銀髮族，都能依照自身狀態找到合適的運動方式。對滬尾藝文休閒園區而言，科技並非目的，而是透過科技結合運動的創新玩法，讓運動成為全家都能共享的日常樂趣。◆

從景觀設計角度 看見高齡友善的 細節與思考

文◎顏金仁建築師 林長勳聯合建築師事務所

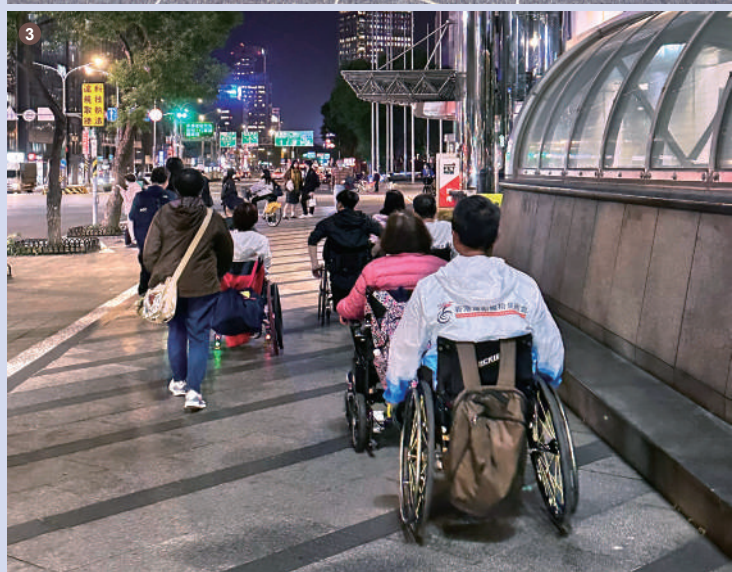
愈懂得在生活中放慢腳步的人，愈能從自然環境中獲得原始的力量。通常退休後生活節奏慢了，不再一切講求效率，事事目標導向，恰恰就是這樣的頻率與自然環境相互契合，進而開始從周遭讀懂細節，從生活中發現樂趣。

傳統的建築教育對於自然生態及植物知識的著墨並不多，我本身是從山上農場園藝的參與中，才點點滴滴領略其中的樂趣，自此在設計提案中關注景觀設計手法的生活價值。

除了提供豐富多樣性的植栽之外，良好的自然體驗必須建立在舒適貼心的基礎上。戶外空間的微氣候調節、遮蔭設計、植栽配置，能調節風向與濕度，避免強風或悶熱造成身體負擔，往往決定了空間是否真正「可被使用」。建築量體會造成基地微氣候的變化，建築師可以在設計初期透過BIM模型的綠能分析，進行風場及熱負荷模擬，以早期預警的環境控制來回應高齡族群對溫度、光線與舒適度的敏感需求。

在鋪面與行走安全的設計上，順平止滑與清楚的高程轉換是最直接卻常被忽略的關鍵。高齡者對跌倒風險高度敏感，一次不安全的經驗，便能使整個空間失去吸引力。因此，鋪面材質需兼顧防滑與觸感，坡度與轉折應柔和清楚，讓行走節奏自然連續。這些貼心而低調的設計細節，正是高齡友善戶外空間的核心精神，讓使用者在不知不覺中，感受到被理解與被照顧。

建築作為生活的容器有其侷限性，戶外庭園的打造能提供建築本身無法企及的體驗。只要走出戶外，人生劇本可以更圓滿。◆



- 1 植物的生長節律 四季更迭 氣味與色彩的微妙變化 往往能引發高齡者的共鳴
- 2 鋪面材質需兼顧防滑順平（攝於日本麻布台之丘）
- 3 順平是對行動不便者最大的尊重



林坤池文教基金會獎學金8位學生

跨越世代的大愛 遇見幸福 就在娜路彎公益盛典

文◎顏英如 娜路彎集團美工資深主任

台東的冬日陽光格外溫煦，彷彿大地也在為這場盛事微笑。115年01月18日，對娜路彎集團來說，這是一個充滿感動與溫度的日子。我們不僅舉辦了年度捐贈儀式暨大專獎助學金頒發典禮，更見證了總裁與副董父子倆，如何將對親人的私情，轉化為對台東這片土地的「跨世代大愛」。

思念化作守護 一念慈悲萬緣興

活動選在一個非常特別的日子——林炎煌總裁慈母的忌日。總裁與夫人邱魏叔雲女士始終深信，最好的紀念方式，就是將對至親的深切思念，轉化為守護社會的溫暖力量。

這份情懷正呼應了《禮記·禮運》所描述的理想大同世界：「人不獨親其親，不獨子其子」。總裁與

副董父子同心，將「家之愛」擴展為「鄉之情」，這不僅是現今企業追求的ESG（環境、社會與治理）理念，更是傳承自林坤池老先生的樸實家訓。

總裁感性地分享，企業的穩健成長離不開這片土地的滋養。因此，以父親之名成立的「林坤池文教基金會」，就像一座燈塔，實踐「讓社會每個階段的人，都被溫柔接住」的承諾。從白手起家到打造娜路彎集

團旗下的五間指標性飯店，總裁父子始終秉持「取之於社會，用之於社會」的精神，守護後山的孤獨廢疾者，實現老有所終、幼有所長的博愛精神。

醫療與弱勢護航 撐起社會的安全網

在追求「社會共好」的藍圖中，總裁與副董更將目光投向那些在角落默默付出的機構。今年，總裁特別接任「台東仁愛之家」董事長，而副董則接下「台東生命線」理事長的重任，展現出父子倆守護土地的深厚責任感。

● 財團法人台東縣私立台東仁愛之家（捐贈30萬）

身為仁愛之家的新任董事長，總裁深知長者安養的重要性。這次特別將捐款提升至30萬元，就是希望讓這裡的老人家與失依者能有更完善的安養環境，讓長輩們能「老有所終」，在尊嚴中安享晚年。

● 台東縣生命線協會（捐贈10萬）

在副董的帶領下，台東生命線是後山最溫柔的心靈出口。這份捐款將化作深夜裡的守護燈火，支持第一線夥伴接起每一通求助電話，守住每一個珍貴的生命瞬間；讓這筆善款不僅僅是資助，更是陪



台東縣私立台東仁愛之家



台東縣聖十字架療養院 & 天主教會花蓮教區附設救星教養院

伴受困家庭面對生命課題的勇氣，讓每一份憂傷都能找到承接的雙手。

● 台東縣聖十字架療養院&天主教會花蓮教區附設救星教養院（各捐贈10萬）

這些長年深耕台東、照顧身障與失依者的機構，是總裁與夫人最牽掛的地方。總裁感念修女與社工們的付出，透過基金會獻上一份誠摯的支持。

心理關懷與教育韌性 點亮台東的未來

除了物資，總裁父子更關注「心靈」與「教育」的厚度，深信教育是翻轉未來的鑰匙。

● 國立台東大學TTU FUN獎學金（捐贈40萬）

挹注經費提升學習環境，讓台東學子擁有不輸大都市的資源。

● 台東大學音樂系（捐贈10萬）

藝術，是心靈的糧食。總裁支持藝術不遺餘力，期盼優美的樂音能持續在後山迴盪，滋養心靈。

● 林坤池文教基金會獎學金八位優秀大學生與東大附小三位優秀特殊才能國小學生（獎學金2萬）

針對台東縣民中低收入戶但成績優異的同學，那一筆筆獎學金，不只是金錢的資助，更是一份鼓勵：「孩子，你不孤單，你的努力我們都看見了。」今年更特別增設了獎項，獎勵三位在學業與體育領域皆有卓越表現的小學生。這三位小朋友不僅在課業上勤奮好學，更在體育競技場上展現了堅毅的鬥志——無論是在桌球桌前精準的揮拍，還是在游泳池畔奮力划水的英姿，都讓總裁深受感動。總裁認為，健康的體魄與進取的學業表現是孩子成長的雙翼。透過這份現金獎勵，我們希望給予這些在體育

與學業上自我要求的孩子一份實質鼓勵，告訴他們：「只要努力開花，娜路彎阿公就會是你最強的後盾」。看著孩子們接過獎金時那份「文武兼備」的自信，正是我們對台東未來最大的期待。

藝術與文化的舞台 台東的驕傲

總裁與總裁夫人不只熱愛公益，更有著深厚的文藝情懷。

● 都蘭山畫院學會（捐贈10萬）

台東擁有得天獨厚的自然景觀，也孕育了無數藝術家。總裁特別贊助畫院，就是希望在地創作者能有更穩定的環境進行創作，並為他們提供展示的舞台，讓世界看見台東的美。

這正是ESG中「社會責任」的一環：保護並推廣在地文化。



① 都蘭山畫院學會

② 總裁一家與台東大學劉靜宜教授合影



優秀特殊才能國小學生 曾翊甯 曾昱翔



現場陳宣伊小朋友童真幽默地說俏皮話



台東大學TTU FUN獎學金 國立台東大學靳菱菱學術副校長



台東縣生命線協會理事長 林峰銘

純真童言引爆全場 娜路彎也有「五兄弟」？

今天的現場除了感動，還有許多歡笑。來自東大附小的陳宣伊小朋友，在致詞時用春聯吉語「萬道祥光歸善府，向陽門第春先到，積善人家慶有餘」來感謝總裁阿公與阿嬤。

最讓全場笑翻的是，宣伊小朋友用童真幽默地說：

「總裁阿公和阿嬤白手起家好厲害，不只有『娜路彎One』，還有『娜路彎Two、娜路彎Three、娜路彎Four、娜路彎Five』！」

這番話引起滿堂掌聲。是啊，這五間飯店不只是商業建築，更是總裁夫婦與副董用一生的良善，為台東百姓築起的溫暖據點。

這份愛 我們會一直傳遞下去

活動結束時，總裁說了一句話讓小編印象深刻：「我們做得不多，只是想讓這片土地更好一點。」

其實企業的價值，不在於蓋了多少漂亮的飯店，而在於城市有需要時，我們是否及時伸出了手。從林坤池老先生到總裁、副董，這份關於愛的「傳承」已在娜路彎深植。總裁父子將「慈、悲、喜、捨」實踐於生命之中，這份愛就像台東的陽光，靜靜照亮人心，溫暖而恆久。

身為娜路彎的一員，小編倍感自豪。我們不只是五星級的住宿飯店，更是一個充滿愛與溫度的大家庭。◆

加拿大遊學記

我的學習與成長之旅

文◎吳宥霆 臺北市士林區福林國民小學高年級

去年暑假，我跟著家人前往加拿大，展開一段難忘的遊學生活。從台灣搭飛機出發，跨越國際換日線，抵達多倫多時仍是同一天的夜晚。第一次經歷長途飛行與時差，讓我感到新鮮又緊張，也正式開啓了這趟學習之旅。

我們住在渥太華阿姨家。這裡的房子很大，周圍有許多高大的樹木與綠地。每天早上，常看到松鼠在草地上奔跑，晚上還能看到螢火蟲。與台灣相比，加拿大土地遼闊、人口較少，生活環境安靜又接近自然，讓我感受到人與自然可以和平共處。

剛開始參加夏令營時，我因為英文聽不太懂，加上氣候與時差影響，身體有些不舒服，甚至發燒。那段時間，我學會放慢腳步，照顧好自己。漸漸地，我開始鼓起勇氣認識新朋友，即使聽不懂老師說的每一句話，還是努力跟著同學一起學習與活動。

旅途中，家人帶我參觀多倫多與附近的重要景點，例如加拿大國家電視塔、博物館、水族館及尼加拉瀑布。站在高空俯瞰城市、近距離觀察恐龍化石，以及親眼看到壯觀的瀑布，都讓課本上的知識變得生動而真實。我也開始思考環境保護與氣候

變遷的重要性。

在生活中，我需要遵守作息、完成學習任務，並學習為自己的行為負責。每天陪外公散步、閱讀書籍、寫日記，都是我重要的功課。當我犯錯時，也要接受提醒與改正，這讓我學會自律與尊重他人。

這次加拿大遊學，讓我不只學到英文與新知，更學會獨立、關心家人，並用不同的眼光看世界。這是一段珍貴的成長經驗，也將成為我繼續學習的重要力量。◆



花蓮救災

文◎陳秉謙 台北市私立協和祐德高級中學



2025年9月23日，受強烈颱風「樺加沙」強降雨影響，花蓮山區發生堰塞湖災難。湖水迅速累積並發生溢流和潰決，下游地區瞬間遭受泥水侵襲，多處道路中斷、房屋掩埋，佛祖街成為此次災害中受創最嚴重的地區之一。

在災後第二天，我的父親決定獨自前往花蓮協助清理工作。928教師節連假那天他一大早，簡單地收拾行李，拿起鏟子便出門。災區對他而言並不熟悉，卻因為看見新聞畫面中被泥土掩埋的街道與無助的居民，選擇主動前往。當天他遇到堰塞湖再度溢流的通知，當我聽到這消息時我一度非常擔心他的安危，好在只是誤發警報虛驚一場。到了晚上他搭上最後一班回來

台北的列車，回到家時已經是深夜，看他那疲憊的模樣一身的泥土，深深留在我心中。隔天他向我講述非常多災區的狀況，以及他昨天的經歷。看到他拍的現場那泥土量震驚了我。

父親的行動讓我開始反覆思考，自己是否也能為這場災難做些什麼。起初，我只是透過新聞與照片關心災情。看著父親默默付出，我逐漸意識到，關心不該只停留在口頭上。經過一番掙扎與思考，我終於下定決心，前往協助。或許我的力量微小，能做的只是搬土、鏟泥，但至少，我願意親自踏進災區，為那片受傷的土地盡一份心力。





10月3日晚上，我搭上前往光復的火車。抵達後，直接在光復車站附近用紙板鋪在地上過夜。夜晚的光復並不寧靜，卡車來回奔波的引擎聲不斷響起，在安靜的夜晚格外清晰。躺在冰冷的地面上，我翻來覆去難以入眠，心中既期待又不安，因為隔天即將踏入真正的災區。

清晨天色微亮，遠方可以看到部分工程機具結束夜班，緩緩駛向糖廠方向，車身覆滿泥土，彷彿訴說著災後搶修的艱辛。我們起身整裝後，徒步前往重災區佛祖街。走進街道，高達兩公尺的土石堆映入眼簾，原本的街景早已被掩埋，只剩下房屋殘破的輪廓。我們在一戶已經開挖過的房子中協助清理。

住家隔壁的倉庫泥土堆超過門框，經過一段時間人力挖掘、搬運，終於挖出部分空間可以進入，房主說颱風期間裡面有隻狗被鐵鍊鎖在倉庫內，我們決定

進去尋找，當我進去時土與屋頂間只有半個人高，當我們找到牠時，半身埋在土中早已成為冰冷的遺體，嘗試許多方法緩緩挖開旁邊土堆，只為了能保留他完整的身體。短暫休息時，我看見搜救人員仍持續搜尋，沒有因時間或疲累而停下腳步。直到傍晚離開佛祖街，房屋仍殘留著泥土，而這一天的經歷，讓我深刻體會到人在大自然面前的渺小與無力。

在災幫忙時，讓我印象最深刻的，並不是被泥土掩埋和殘破的房屋，而是許多受災戶。即使家園受到嚴重破壞，他們仍努力保持冷靜與樂觀。當志工到來時，不少居民主動向我們道謝，有人遞上水，也有人互相照顧。這樣的熱情，讓原本沉重的氣氛多了一份溫暖。

在協助清理的過程中，有些住戶一邊整理被泥土覆蓋的物品，一邊和我們聊天，談到當時水來時的恐慌，聊到那時等待救援的無助感。他們並沒有抱怨命運的不公平，而是專注在眼前能做的事。這讓我明白，這才是真正的堅強，是在困難中仍願意繼續向前。

這次前往花蓮參與救災，讓我深刻感受到大自然的力量，也讓我學會珍惜現在所擁有的一切。能親自站在災區，與他人一起努力，對我來說是一段非常重要的學習經驗，也讓我更懂得在他人需要時主動付出。◆

如果家裡有個AI機器人

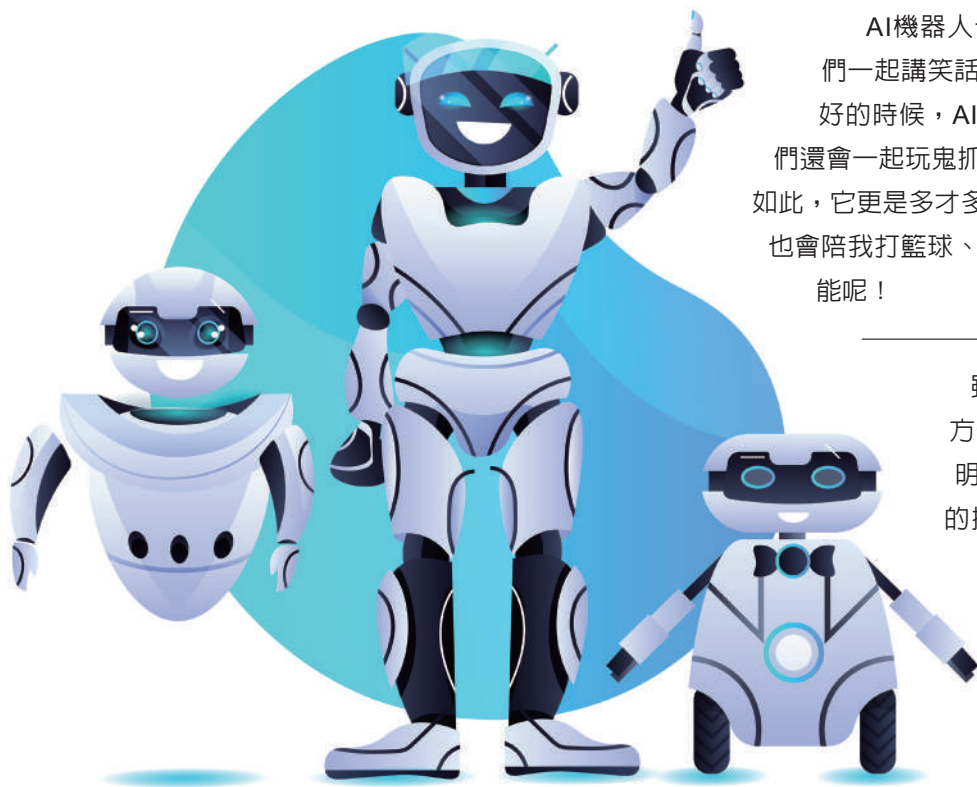
文◎李家好 新北市永和區頂溪國民小學中年級



如果家裡有一個AI機器人，我會很開心，它有一雙明亮且充滿智慧的大眼睛，有靈活的手腳，在圓圓的大頭裡面，還有一顆聰明的AI大腦。AI機器人能像人一樣站立、行走、彎腰和上下樓梯，也能像人一樣，在家裡、學校或工作場所進行活動。

AI機器人能幫我做很多事情：每天我放學回家，AI機器人就會提醒我要寫功課，像小老師一樣教導我，我有什麼不會的問題，它都能夠幫我解決；它也會幫忙掃地、擦桌子和洗碗，讓爸爸和媽媽有更多的休息時間，AI機器人能讓我們的的生活變得更輕鬆、更方便。

AI機器人也是我最好的聊天小夥伴，我們一起講笑話、一起玩遊戲，每當我心情不好的時候，AI機器人就會安慰和鼓勵我。我們還會一起玩鬼抓人、捉迷藏……等遊戲。不但如此，它更是多才多藝：它會教我寫書法、畫畫，也會陪我打籃球、羽球，真是文武雙全、無所不能呢！



雖然AI機器人能讓生活變得更方便、更有趣，但我知道，再聰明的機器人，都無法取代家人的擁抱與關心。如果家裡有這樣的AI機器人，我希望它能成為我們人類的好幫手，陪著我們一起學習、一起成長，讓每個人的家裡，每天都能充滿溫暖和笑聲哦！◆

夢想中的AI世界

文◎陳奕安 新北市永和區頂溪國民小學中年級

以前的人們沒有手機、平板和電腦，更沒有聰明的AI人工智慧科技，而現在的AI科技無所不在，讓生活變得非常便利，因此，我常常在想像著，未來的AI世界，到底會是什麼樣子呢？

在社會上，我夢想中的AI是可以提醒我們哪些事情該做，哪些事情又是不該做的，例如：如果你在飲水機旁想要插隊時，AI就會溫柔又客氣的說：「請您不要插隊，好嗎？」如此一來，未來的世界就會變得很和平。

在我夢想中的AI世界裡，交通也是可以利用AI強大的功能，讓使用AI的交通工具可以上山下海，並且不用司機駕駛，就可以用最快速度讓乘客抵達目的地，也因為是用AI計算，所以它們會選定最佳路線，讓乘客們平安無事、順順利利的到達。

在天空中的交通工具，看起來就像美麗的老鷹，彷彿在尋找著獵物，看起來十分精準和凶猛！在地面上的交通工具，看起來很像巨大的火車，但卻和現在的火車非常不一樣，不但不會吵雜，反而是安靜無聲；在海底的交通工具，看起來像是一顆小珍珠，行進間不但快速又便利，還可以看到海底的風景呢！

我夢想中的AI，會陪我們說說話、聊聊天，就像我的小秘書一樣，它也可以當個百科全書，在我遇到困難時，它也可以給我好的建議，有時不開心時，它還會跟我聊聊天，讓我的心情好一點。



雖然我夢想中的AI世界如此強大，但是我認為最溫暖的，還是人類的情感，所以我希望在未來的世界，AI科技與人類能成為最好的夥伴，一起創造一個充滿驚喜與歡笑的夢幻世界。◆

最難忘的一件事

文◎沈紫煊 新北市三峽區中國國民小學高年級

現在的我是一個堅強、勇敢、充滿信心的人，然而，要成為今天的我，就必須要經歷一個個難關，而一個最難忘的經歷改變了我的人生軌跡。

那時，正值國小四年級，上課時，老師突然發問：「有誰自願參加國語演說比賽嗎？」當時的我，沒有任何的比賽經驗，根本沒有勇氣去參加比賽，老師說明了比賽前要做的事，要寫三篇作文，還要把它背起來朗讀，當大家聽到三篇作文時，都紛紛表示自己拒絕參加比賽，而一向覺得寫作文十分有趣的我，就提起了些許興趣，老師看著猶豫不決的我，說：「你寫作文的能力很好，只要讓我再幫你修一修，就會更好了。」聽到這時，我瞬間下了決定，一定要參加這次比賽，比賽前，老師趁著午休時間，把我叫過去寫作文，我邊寫，老師邊修，最後的結果讓我十分滿意，不僅作文內含有許多修辭與句型，語句也通順，現在就剩將他背起來並朗讀了，我幾乎花費了所有的空閒時間，才將它勉強背起來，後來老師又幫我加強了朗讀的抑揚頓挫，讓我更充滿了信心。

時間飛逝，很快到了比賽當天，早自習練習完最後一次在同學面前演說時，就要下樓前往比賽現場了，我是最後一個上台的，因此可以先看到別人的演說，看著別人演說的時候，我內心想著，我真的可以做到嗎？雖然已經做了許多準備，但我還是擔心自己會不會突然忘記、唸的不通順等等……想著想著，評審老師突然說：「八號請準備。」我瞬間回過神來，前往準備的區域，那時我的心情像是坐雲霄飛車似的，心臟也像是要跳出來一樣，十分緊張，到了我上台時，我努力抑制著自己心中的緊張，緩緩走上台，緊張的完成了這場比賽，比賽完後，心中的一塊大石頭終於落下，我才覺得，根本沒有那麼難，一切只是我胡思亂想而已。幾天後到了頒獎的時候，我內心十



分期待，等到台上念到了我的名字時，班上的同學都為我歡呼，我開心的上台，領到了獎狀，那一張獎狀也不僅僅是一張獎狀，更是我克服內心恐懼的證明。

事後，我也更有勇氣去參加各種比賽，也同樣得到了好的名次，我也十分感謝當時教導我的老師，因為有了老師的鼓勵，我才得以跨過內心深處的一道牆，這就是我最難忘的一件事。◆

科展

文◎劉苡泱 新北市私立及人國民小學高年級

大家知道「科展」是什麼嗎？你就會想：「就是做實驗啊！」科展並不是你想像中的簡單，就讓我好好告訴你們科展是什麼吧！這件事就要從去年開始說起……。

自從參加了科展，我的生活變得十分繁忙，感覺一天二十四小時都不夠用。當時，學校舉辦了一場科展選拔。當天，各個選手有備而來，一副信心滿滿的樣子，老師問的問題，也能從容不迫地回答。令我訝異的是老師竟然想讓我參加看看，讓我雀躍不已。但是，不論是早自習、午休，甚至是假日，都要一起做實驗、記錄實驗過程，這時，我才注意到時間的寶貴。隨著時間一天天逼近，比賽的日子就快到了，我們加緊腳步，不斷地練習報告內容，就算是回到家，也要約時間上線練習。比賽的那一天終於到了，比賽一共分為兩天，第一天，我們能游刃有餘的回答評審的問題。隔天，評審的提問更加艱難，讓我們措手不及，但是我們還是盡力回答，過了幾天後，比賽的結果出爐了，再看到成果時，我的心臟彷彿停止跳動，沒想到我們竟然進入了國展，令我們手足舞蹈，接下來國展的路程即將展開。

但是，國展的難度在我們意料之外，每天都忙得焦頭爛額，如同在與時間「打架」一般，但每次都會時間「踩」在腳底下。暑假期間，更是練習的最佳時機，我們還有去諮詢專業的教授，他們也提供給我們許多寶貴的意見，我們不停的修改報告內容，放學後也要上線和組員不斷的熟悉新資料，每次都到午夜才上床睡覺，令我身心俱疲。歲月如梭，國展又快到了，這次的比賽地點是在新竹，因為教授要協助我們多加練習，所以我們整整一個禮拜待在新竹，因為爸媽不在身邊，讓我們更加緊張。到了比賽那天，評審問了比第一次比賽更上一層樓的問題，讓我手心冒



汗，時間猶如暫停了一般，安靜的連一根針掉下去都能聽得一清二楚。回到飯店後，我們努力的推測評審會問什麼問題。第二天，評審的問題都難不倒我們，接下來，就要等待公布成績，公布成績的前一晚，我翻來覆去，怎麼樣就是睡不著。隔天，到了會場，大家都十分緊張，在成績公布時，我們手牽手，屏氣凝神的聽著主持人公布名次，突然主持人說到：「佳作，及人小學玉米怎麼不甜了？」我一時反應不過來，明明有好幾百組，我們卻雀屏中選，令我喜極而泣。

時光荏苒，現在回憶起來，覺得明明很久以前的事，卻似乎轉眼間就過去了。孔子說到：「人不知而不愠，不亦君子乎？」其實我覺得獲獎並不是最重要的，更重要的是我學到了與同學分工合作，也感受到團隊合作的重要，現在的我也學會如何表達自己的想法，這就是參與科展帶給我珍貴的禮物！◆

慈暉文教基金會

2026年課程總覽

推動師課程

台北市危老重建推動師

課程費用：2,900元

上課地點：台北市中山區松江路126號B4

4月梯次：4/8、4/9、4/10

6月梯次：6/10、6/11、6/12

8月梯次：8/25、8/26、8/27

10月梯次：10/28、10/29、10/30

招生對象：

1. B組：

領有建築師、土木技師、結構技師、都市計畫技師、不動產估價師、律師、不動產經紀人、地政士、會計師等國家考試及格證書者。

2. C組：

(1) 任職或從事都市更新、建築設計、都市計畫、都市設計、室內設計、景觀設計、建築經理、土地開發、營建土木、不動產估價、地政、不動產經紀、房屋仲介、不動產法務、金融機構、信託機構等相關領域之工作者。

(2) 大專院校相關科系所畢業者：包含都市計畫、建築、營建、市政、地政、不動產估價、城鄉、室內設計、景觀、土地管理、土木、土地資源等。

台北市危老重建推動師公寓大廈進階班

課程費用：2,500元

上課地點：台北市中山區松江路126號B4

12月梯次：12/17、12/18

招生對象：已取得「台北市危老重建推動師」資格者。

專技課程

建築物室內裝修工程管理技術士乙級證照班

課程費用：9,000元

早鳥優惠價：7,650元（須於開課日7日前報名）

上課地點：新北市永和區中山路一段26號B1

4月梯次：4/20～6/23

7月梯次：7/20～9/22

新北市都市更新推動師

課程費用：6,600元

上課地點：新北市永和區中山路一段26號B1

3月梯次：3/12、3/13、3/19、3/20、3/26、3/27

7月梯次：7/2、7/3、7/9、7/10、7/16、7/17

招生對象：須領有建築師、土木技師、結構技師、都市計畫技師、律師、會計師、不動產估價師、地政士、不動產經紀人等國家考試及格證書者或曾領有新北市都市更新推動師證明，因未換證而失效者。

新北市都市更新推動人員暨推動師

課程費用：都更學程7,000元、危老學程5,500元
兩學程一起報名享優惠價10,000元

上課地點：新北市永和區中山路一段26號B1

4月梯次：都更學程 4/23、4/24、4/30、5/7、5/8、5/14

危老學程 5/15、5/21、5/22、5/28、5/29

8月梯次：都更學程 8/20、8/21、8/27、8/28、9/3、9/4

危老學程 9/10、9/11、9/17、9/18、9/24



講座時間：14:00～16:00（13:30開放入場）

講座地點：新北市永和區中山路一段26號B1（慈暉文教基金會）

全程免費、需攜帶健保卡刷卡入場

3/10 (二) 寰宇生活

不再成為子女的負擔

蔣雪愛 第一銀行專員

4/14 (二) 寰宇生活

退休長者生活情緒管理論述

廖茂宏 中華玄機風水命理研究會理事長

5/12 (二) 都市更新

搞懂驗屋大小事

林泊彪 林泊彪建築師事務所建築師

6/9 (二) 寰宇生活

長照政策配合資產活化，打造理想退休生活

廖慧如 柏康資產管理有限公司營運長

7/14 (二) 都市更新

教你如何劃定都市更新範圍

翁伊吟 吟盈法律事務所律師

8/11 (二) 寰宇生活

樂齡防跌肌力互動訓練

游鈺麟 慢慢健身主理人

9/8 (二) 都市更新

從法院案例看待都更信託財產之獨立性

黃鈺書 永暉聯合法律事務所資深律師

10/13 (二) 寰宇生活

不會用手機也沒關係：AI如何讓生活變得更簡單

陳政典 永平高中地理科教師兼資訊媒體組長

11/10 (二) 寰宇生活

讓愛與資產隨心流動-資產傳承的心與法

陳尚好 合兆瑩地政士事務所所長

12/8 (二) 寰宇生活

家暴保護一點通

吳佳瀧 永衡法律事務所所長

講座時間：19:00～21:00（18:30開放入場）

講座地點：台北市中山區松江路126號B4（將捷國際商業大樓）

全程免費

3/18 (三) 旅讀人生

國境之南的建築啟蒙與觀察

林祺錦 林祺錦建築師事務所主持建築師

4/15 (三) 旅讀人生

畫裡的淡水，風景的故事—陳澄波的淡水記憶

陳菁螢 中華民國畫廊協會前理事長 / 尊采藝術董事長

5/13 (三) 旅讀人生

憲法法庭發生了什麼事？

黃虹霞 前中華民國司法院大法官

5/20 (三) 旅讀人生

地熱新紀元：台灣永續能源的未來

王守誠 台灣地熱發展協會常務理事/博士

6/17 (三) 旅讀人生

揭開植物獵人的神秘面紗

洪信介 植物獵人

7/22 (三) 旅讀人生

跟著時尚老人過文化生活

林經甫 時尚老人 / 醫師

8/19 (三) 旅讀人生

樂音裡的摩登台灣—日治時期的台灣流行歌

王佐榮 日治史研究者 / YT頻道「佐榮寫真館」創作者

9/16 (三) 旅讀人生

從陶淵明到蘇東坡，看現代人的離場課題

羊咩老師 高中國文老師 / 作家

10/21 (三) 旅讀人生

用幽默解封人生

沈中元 游榮吉教育基金會執行長 / 豆腐教授

11/18 (三) 旅讀人生

我扛得起水泥 扛得住人生

水泥阿鴻 工地裡的水泥哲學家 / 師傅

12/16 (三) 旅讀人生

原生植物在都市景觀中的生態效益

潘一如 環藝工程顧問設計總監



合唱團&才藝課程

星期 時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午	日語會話 高優子 10:00~12:00 2,600元 / 10堂	合唱團 李素真 9:00~11:00 1,500元 / 3個月	日語會話 高優子 10:00~12:00 2,600元 / 10堂	合唱團 李素真 9:00~11:00 1,500元 / 3個月	
下午		英語歡唱 羅升媛 14:00~16:00 1,700元 / 10堂	日語歡唱 藍慧美 14:00~16:00 1,500元 / 10堂	花鳥國畫 林秋蓮 13:40~16:40 2,000元 / 10堂 <hr/> 國台語歡唱 邱麗卿 14:00~16:00 1,300元 / 10堂	國台語歡唱 邱麗卿 14:00~16:00 1,300元 / 10堂
晚上	國際標準舞 王美精 18:45~20:45 1,500元 / 10堂	國際標準舞 王美精 18:45~20:45 1,500元 / 10堂			

上述價格除合唱團，才藝課程為每班每期10堂課，並依各班開課人數標準計算。



慈暉文教基金會

- 洽詢電話：02-8660-0766
- 會所地址：新北市永和區中山路一段26號B1
- 網址：http://www.fabulousgroup.com.tw
- 服務時間：週一至週五08:00~12:00及13:30~17:30
- 交通資訊：公車路線—中正路242,248,249,262,249,250,264,670,624,809、中山路51,706、永和路5,51,57,214,227,242,248,249,250,262,304,624,670,706,809,A線或搭乘捷運中和線至頂溪捷運站轉免費公車A線或步行約三分鐘

更多最新
訊息請上



官方網站



粉絲專頁



LINE 社群

慈暉文教基金會

大學以上優秀清寒學生 獎助學金申請辦法



獎助目的

關懷優秀青年學子努力向學成為品學兼優社會中堅，特設獎助學金，協助有志青年積極追求理想與目標，跨越困境，實踐夢想。

獎助內容

每名新台幣30,000元整，名額至多50名。

申請資格

- 國內公私立大學院校二年級至研究所在學學生。
- 設籍台北市或新北市滿一年以上。
- 前一學年上下學期在校學業成績平均80分以上且操行優良。
- 家庭持有前一年度市政府列冊之中低收入戶或低收入戶證明。

申請表件

1. 使用規定用紙申請書。
2. 本人半身照片二吋貼於申請書上。
3. 全戶戶口名簿影本或戶籍謄本正本。
4. 學校核發前一學年之全年度成績單正本。
5. 自傳需詳述家庭背景及經濟方式與來源。

6. 當年度在學證明正本。

7. 市政府核發當年度中低收入戶或低收入戶證明正本。

※ 第6及7點若影本需核發單位核章。

※ 申請表件請自行留底恕不退還。

申請日期

7月1日至9月30日止，以郵戳為憑，逾期不予受理。

申請地點

財團法人慈暉文教基金會

會址：234新北市永和區中山路一段26號B1

電話：02-8660-0766

網站：<http://www.fabulousgroup.com.tw>

評審方式

依據本會申請辦法之申請表件正確且完整者為通過初審，再經由本會教育委員會進行詳細複審，並視狀況進行家庭訪視，俟本會決審確定後，以書面及電話通知得獎者。

頒發方式

配合本會大型公益活動時公開頒發，請受獎者親自領取並務必全程參與活動。

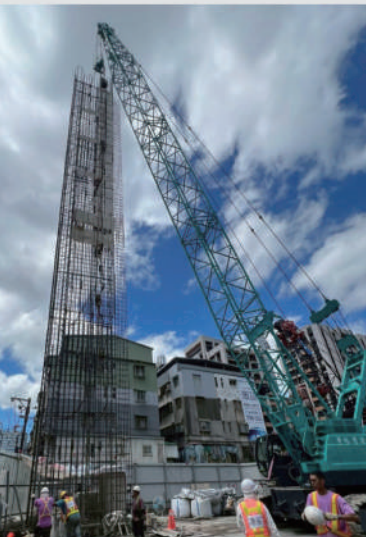


永裕鋼鐵工程
勇裕營造

【主要經營項目】

- 支撐事業本部：地下安全支撐
- 基礎事業本部：連續壁工程

yysteel



R
eputation

信譽 Commitment to Construction Reliability

Q
uality

品質 Customer-Oriented Quality Assurance

T
echnology

技術 Ever-Pursuing Advanced Technology

S
ervice

服務 Best Effort to Meet Customer's Requirement

Contact us 聯絡方式

總公司：台北市中山區農安街200號3樓
- TEL: 02-2505-8222
- FAX: 02-2502-1758
- E-mail: yysteel200@yahoo.com.tw

高雄分公司：高雄市三民區淵明街32號
- TEL: 07-383-7558
- FAX: 07-383-7558
- E-mail: yysteel.ks@gmail.com



yysteel.com.tw



福林廣告
FULIN CO. LTD.

88

88 FULIN ST.

讓建築的質感，被清楚看見

福林實業專注於廣告工程領域
從門牌識別到指標系統工程，
以設計思維與工程專業，
讓建築的細節成為品牌延伸的一部分。

立體字 | 招牌工程 | 燈箱 | 建案門牌 | 室內外指標



更多資訊

福林實業有限公司 Fulin Co., Ltd.

Tel : (02)29779926 | Web : fulin-ad.com



BEYOND THE HORIZON

將捷舟際



淡江大橋實景合成示意圖



我的世界級 如此壯闊

淡江大橋成為海平線最優雅傲然的一道曲線

生活 像一葉扁舟 在波光粼粼裡與天際共舞

絕美角地 | 台北紅樹林富人灣水岸碩果僅存，珍稀大基地
科技軸心 | 北士科與淡海科技城/科技廊帶，財富金磚軸心
自然珍寶 | 紅樹林國家保育區萬頃綠帶，養身養心聖地

世界景觀 | 對望觀音山與淡江大橋，層峰眼界，心靈聖所
品牌巨擘 | 將捷集團品質監造，營建界典範-忠明營造
天際泳池 | 24層空中泳池，飯店會館級豐富公設

紅樹林捷運站600米 2站進北市 | 18-40坪 國際海灣 水岸首席 | 02-2886-7366

接待中心 台北市士林區承德路四段128號(劍潭捷運站3號出口) | 投資興建 將捷集團 | 行銷企劃

