



服務學習
SERVICE-
LEARNING

07 | 2017 May
www.phison.com

Editor's Note

編者的話

服務學習 — 01

Special Colume

主題專欄

耶誕送暖～群聯志工服務團前進幼安教養院！
志工心得分享 From Evie — 08

PHISON's Happiness

幸福群聯

璀璨群聯 風華絕代 復古風聯歡晚會邀您走進時光隧道 — 02
群聯愛無限～家庭日暨慈善路跑活動 — 05

We're Together

這群人聯在一起

《言葉之享》動畫與小說感想——讓你從此愛上雨天的愛情物語 — 18
冰與火交錯的島國——冰島 — 21
源碼溯越 — 23

Snap Shots of Club

社團剪影

手足球社 — 13

Career Information

職場充電 GO! GO! GO!

水平式思考訓練 — 08

Contents

目錄

- 01 | 編者的話／Editor's Note
服務學習
- 02 | 幸福群聯／PHISON's Happiness
璀璨群聯 風華絕代 復古風聯歡晚會邀您走進時光隧道
群聯愛無限～ 家庭日暨慈善路跑活動
- 05 | 主題專欄／Special Colume
耶誕送暖～ 群聯志工服務團前進幼安教養院！
志工心得分享 From Evie
- 08 | 職場充電 GO！GO！GO！／Career Information
水平式思考訓練
- 11 | 健康補給站／Health Information
地震又來了？！
天旋地轉、腳下浮動…眩暈怎麼辦？
- 13 | 社團剪影／Snap Shots of Club
手足球社
- 16 | 這群人聯在一起／We're Together
《言葉之亭》動畫與小說感想－讓你從此愛上雨天的愛情物語
冰與火交錯的島國－冰島
源碼溯越
- 25 | 美食召集令／Mind Blowing Food
同仁帶路，前進寶島美味餐廳！
- 28 | 我的私房景點／Secret Attraction
噓！我帶你去一個地方～
- 29 | 攝影櫥窗／Story Told Photography
每張照片的背後，都有個動人的故事
- 30 | 寶貝遊樂園／Hello Baby
可愛寶貝大集合
- 32 | 進擊的毛小孩／Furkids Paradise
毛小孩們來了！

創辦人：潘健成
發行人：蔡振豪
總編輯：沈安柔
編輯委員：張芝榮、林冠辰
編輯顧問：劉秀琴、范詩秦
發行單位：群聯電子股份有限公司職工福利委員會
地址：35059苗栗縣竹南鎮群義路1號
電話：(037) 586-896
設計印刷：Living & Design 住宅美學・LMG圓祥大眾傳播有限公司



特約廠商查詢系統



福委會FACEBOOK



服務學習

Service-Learning

文／總務部 沈安柔

將「服務」與「學習」相互結合，
透過服務過程得到啟發及省思，
學習各種人常生活中無法獲得的體悟與知識，
「服務學習」，是一種「從做中學」（Learning by doing）的學習理念。

進入職場的我們，比起以往，擁有了更多幫助他人的能力。
取之於社會，用之於社會，
此時此刻，便是應該應用所學知能去服務他人，
並在服務過程中不斷學習成長的最佳時機。

在本期群聯人的主題專欄，就讓我們與您分享同仁的服務學習經驗，
期待在之後公司舉辦的志工活動裡，也可以見到您活躍的身影。

Nana

Year End Party

璀璨群聯 風華絕代 復古風聯歡晚會邀您走進時光隧道

文／總務部 沈安柔

群聯大戲院、柑仔店、Disco 舞廳、瑪麗蓮夢露 instagram 合照框、大同寶寶氣球……走入今年的聯歡晚會會場，就宛如進入了時光隧道。

璀璨群聯～風華絕代！復古風聯歡晚會 Party 正式登場！



潘健成 董事長

歐陽志光 總經理

鄺宗宏 副總

圓點、碎花、條紋 你的復古LOOK是哪款？

懷舊造型搭配精心吹整的包頭以及各式髮帶、爆炸頭假髮，今年的聯歡晚會正式之中又帶點俏皮，滿滿的復古元素，讓現場五彩繽紛！熱鬧非凡！

為了讓大家得以拍下最有氣氛的照片，會場外不僅設置了各式各樣充滿創意的背板，還有不少造型道具供同仁使用，就連早到禮都很應景地發送了彈珠汽水與橡皮糖呢！

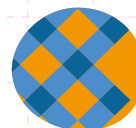
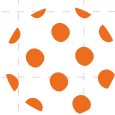
而最令人期待的三位群聯大家長：潘董事長、歐陽總經理以及鄺副總，當然也是精心打扮！經典格紋造型是不是非常符合主題又帥氣呢！？

1.2.3.4.同仁配合復古主題精彩變裝。

星光大道閃亮登場 賓客創意十足開心同樂

除了同仁們各個用心打扮之外，星光大道上的最大亮點還有群聯最幽默可愛又創意十足的貴賓們！

看著在星光大道上陸續登場的各組賓客，無不使出渾身解數張羅自身打扮，搭配經過設計排練的動作，以及各式標語道具，完美符合復古主題，真是太用心了！



1.2.3.4.賓客紛紛以創意扮裝登場，幽默十足！

同仁、賓客、樂團精彩共演 壓軸摸彩嗨翻全場！

一片喧鬧聲中，聯歡晚會正式展開！除了桌上的美酒佳餚之外，不可或缺的重頭戲當然還是同仁以及群聯貴賓事前用心準備的表演啦！

「群聯榮耀之星」環節，由多才多藝的群聯賓客帶領Show Girl自宴會現場後方氣勢十足地走過透明走道，霸氣登台！並和漸層樂團一同帶來水準媲美專業藝人的LIVE演出，瞬間炒熱全場氣氛！

緊接著登場的「PPDP」組合，表演曲目改編自現今最具話題性的PPAP，除了舞台服裝、道具到位，還精心剪輯了搞笑精緻的MV！讓現場爆笑聲不斷。第二個節目「鼓力全開」則可謂士氣磅礴！太鼓一字排開，齊整的鼓聲搭配後續的動感熱舞、溫馨大合唱，可說令人無比驚艷！最後登場的「Funny Funk」，極具主題性的舞台服飾搭配同仁性感可愛的舞步，加上粉絲團的熱力支持，更讓整個聯歡晚會氣氛可說越夜越美！



壓軸登場的摸彩時間，穿插在節目中於主舞台如火如荼地進行。現場加碼聲不斷，而董事長和總經理也沒有令同仁失望，不斷抽出大獎。最終，聯歡晚會在一片歡笑聲中畫下了完美句點。

讓我們一同舉杯，敬這屬於群聯人的美好夜晚！



1.2.3.4.5.6.舞台表演嗨翻全場！聯歡晚會圓滿成功！

Family Day

群聯愛無限 家庭日暨慈善路跑活動

文／總務部 沈安柔

2016 年群聯電子家庭日，於風光明媚的龍鳳漁港盛大舉辦囉！活動當天會場超滿活力朝氣，吸引了眾多同仁、眷屬、社會人士共襄盛舉。許多人平日深藏不露，藉此機會更是一口氣跑出了亮眼成績，現在就讓我們重回熱鬧滾滾的現場～



身著亮眼粉紅戰袍 為愛開跑！

家庭日一向是群聯電子的年度大事，2016年，選在這特別的日子裡，除了同步舉辦了路跑、園遊會之外，更進行了極具意義的慈善募款和活動，將無形的愛化作實際行動！

即便是一大清早，同仁們依舊拿出滿滿的能量，跟隨著台上的Show Girl一起進行暖身操，現場充滿活力與朝氣。

熱身完成，充滿競爭緊張氣氛的9K挑戰組率先行於起點前集合出發，相較之下，稍晚出發的3K組看起來格外愉快悠閒，有大有小、有老有少，牽狗、溜小孩、抓寶可夢，每個人臉上都掛滿笑容！



1.2.3.4.群聯愛無限～慈善路跑準時開跑！



另外，整場賽事還有許多用心扮裝的參賽者混在其中，更為這路跑活動增色不少！

在歷經激烈的比賽之後脫穎而出的各組得獎者，也讓我們給予大大的掌聲！恭喜大家～

DIY、大頭貼、精彩特技表演與演唱 周邊節目好精采！

路跑活動順利結束，接下來便是琳瑯滿目的周邊節目啦！除了開放遊戲氣墊區和DIY手作區給同仁與眷屬親子同歡之外，還有乘勝追擊、親子趣味競賽等活動，讓大家互相切磋、活絡筋骨！

此外，絕對不容錯過的還有精彩的役政署特技表演、Show Girl活力舞蹈以及心視界現場演唱，讓同仁以及眷屬們在休息之餘一點都不無聊。

而且，今年的DIY手作居然是棉花糖、杯子蛋糕裝飾以及翻糖餅乾哦！最愛甜食的小朋友們各個樂翻天！同時也體會了當小小甜點師的感受！

除了主會場精彩又吸睛的活動，大家可別忘了還有填飽肚子這件民生大事！今年家庭日一樣招攬了多家美食攤位，還特別邀請了慈善團體前來擺攤，相信所有同仁都充分享受了這園遊會般的熱鬧氣氛吧？

1.2.用心扮裝的路跑參賽者。3.4.5.豐富的周邊節目，現場小朋友樂翻天！



投入慈善公益 全體共襄盛舉！

自2006年開始，公司致力於慈善公益活動，此次利用家庭日公益路跑之機會聚集員工眷屬、上百家海內外供應鏈夥伴廠商的代表、在地慈善公益團體等，更是成功募得了大筆善款。

慈善公益募款環節由潘健成董事長親自主持，潘董除個人率先拋磚引玉捐出30萬元，更宣布群聯電子以企業名義再捐出350萬元。隨後供應鏈夥伴、員工熱烈響應，一同投入慈善公益，今年度群聯慈善路跑募款活動總計募得 618 萬元。

活動圓滿結束，這深具慈善意義且充滿愛的一天，相信在所有同仁心中都留下了最美的回憶！



1. 慈善公益募款環節由潘健成董事長親自主持。2. 多家美食攤位與慈善團體熱鬧擺攤。3. 4. 恭喜路跑活動得名的所有選手！
5. 6. 小朋友撈小球，大朋友挑戰大球！

A Warming Christmas~ PHISON Volunteer Group

耶誕送暖～ 群聯志工服務團前進幼安教養院！

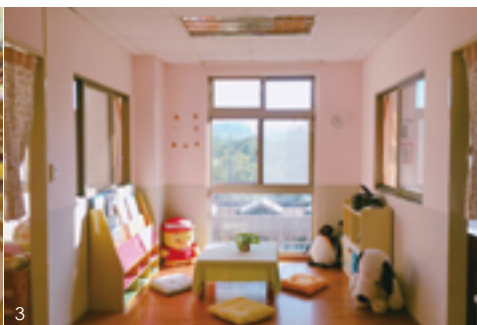
文／總務部 沈安柔



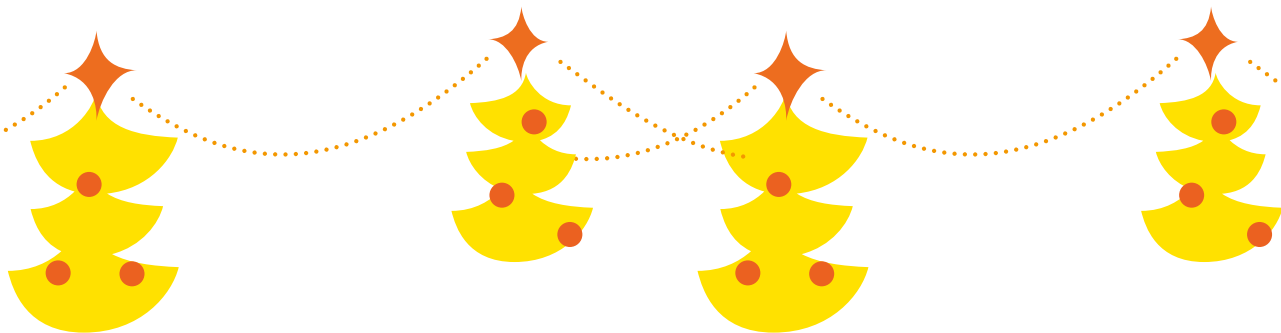
去年12月，對於群聯來說格外地具有意義。

在耶誕節將至的這個象徵幸福與歡笑的月份，除了平日捐贈款項與物資，這一次，總務部邀請了群聯同仁一起身體力行，由行政處長劉秀琴、財會處長邱淑華代表董事長潘健成率領「群聯電子志工服務隊」，赴苗栗縣偏遠山區的「幼安教養院」與身心障礙者提前過耶誕！

此次前往服務的機構『幼安教養院』，共計收容0-64歲的中重度智障、身障以及情緒障礙者將近150位，院內的所有志工、老師都充滿服務熱忱與愛心，與他們接觸的過程中，不知不覺便會被他們的善良所感動。



1.2.群聯電子志工服務隊，赴苗栗縣偏遠山區的「幼安教養院」與身心障礙者提前過耶誕！3.院方提供給院生的生活環境既安全又舒適。



幼安教養院院長林勤妹表示，幼安教養院成立24年，院生都以此為家，在專業長期照護後，現在除了年紀輕的身障者之外，很大比例已是銀髮長者。然而，這個社會對於年老身障者的照護卻是很容易遺忘的，因此他們很感謝群聯電子這麼多年來的捐贈，讓他們有安穩的家。由於音樂有助於身心障礙者的病情朝正面發展，此次群聯志工服務隊在抵達幼安之後，第一件事就是拿起鼓棒與院內的慙兒們一起擊打非洲鼓、玩音樂，看著慙兒們開心地隨著音樂舞動手中的鼓棒與沙鈴，一曲奏畢還安可表演，偶爾出現小差錯會不甘心希望有更完美的表現，就覺得音樂所帶來的正面能量果然是不容小覷！

演出結束後，院長熱心地帶著志工們瞭解院生平日的生活狀況以及教養院中的設施。院方提供給院生的生活環境既安全又舒適，而且大家都單純乖巧，聽從老師與社工的指導，將自己的房間收得整整齊齊。為了不方便行動的院生，院方亦特別設計了一座壯觀的巨型溜滑梯做為緊急逃生使用，用心可謂隨處可見。結束參訪行程，群聯志工服務團回到慙兒身邊，與大家提前渡過耶誕節，享受節慶的氛圍。在音樂的陪伴下，志工與院內的老師及社工合作，教導大家手工製作立體耶誕樹卡片。而看著院生最終完成的作品，張張充滿創意，所有人都不禁露出慈愛的微笑。

除此之外，志工們更精心準備了耶誕禮物，準備送給每個成功完成卡片的小朋友。即便一個人的力量很微薄，但集結大家的愛心，便可以涓滴成河、積少成多。對群聯電子志工服務隊而言，這次的活動僅是一個開始，往後期待更多群聯同仁的身影，一同為這個繁忙的社會帶來幸福快樂的力量。

結束參訪行程，群聯志工服務團回到慙兒身邊，與大家提前渡過耶誕節，享受節慶的氛圍。在音樂的陪伴下，志工與院內的老師及社工合作，教導大家手工製作立體耶誕樹卡片。而看著院生最終完成的作品，張張充滿創意，所有人都不禁露出慈愛的微笑。

除此之外，志工們更精心準備了耶誕禮物，準備送給每個成功完成卡片的小朋友。即便一個人的力量很微薄，但集結大家的愛心，便可以涓滴成河、積少成多。對群聯電子志工服務隊而言，這次的活動僅是一個開始，往後期待更多群聯同仁的身影，一同為這個繁忙的社會帶來幸福快樂的力量。



1. 院方設計做為緊急逃生使用的巨型溜滑梯。2. 群聯志工服務隊在拿起鼓棒與院內的慙兒們一起擊打非洲鼓、玩音樂。

Service-Learning Reflection

志工心得分享 From Evie

文／系統五部 謝承凌



3. 右一就是貓弟弟，左二的妹妹笑容好有感染力，散場前很主動的找我照相。妹妹一直想把貓推開，因為想要女生們獨照。
4. 葉辰是院內狀況比較穩定的院生，所以有外出求學念國中，他好靚靚的送我自己做的卡片，上面黏了一個立體紙鶴超精緻，卡片裡面還寫我愛你，我才需要害羞吧……

這是我第一次近距離接觸智能障礙的院生，原先以為小朋友居多，沒想到大朋友佔了八成，讓我驚訝幼安教養院的院生年齡分布幾乎是社會的縮影。因為對他們充滿未知，加上院生外表上或表達上與正常人的差距，的確讓我的第一反應是害怕；但相處後會很自然地卸下防護，因為他們好單純，長大後會不小心忘記的那種單純。

分組繪製聖誕卡片時，我負責的院生有一位中年大叔，左手有大面積刺青，右手因腦傷造成不便，而且語言表達有障礙，沒辦法完整表達許多詞彙。之前是位餐廳經理，因為嚴重車禍傷及腦部而來到教養院。他不允許他人幫忙製作聖誕卡，過程中因為行動不便還會懊惱，可是完成作品的時候，卻像個孩子一樣笑著拍手說很漂亮。

另一個弟弟蜷曲著雙手，無論我怎麼與他溝通，都只是不斷的重複喊著『貓』，直到他的好朋友告訴我，那是他的名字。貓抽到的聖誕禮物是玩具車兩台，他馬上送了一台給好朋友，好朋友拿到後給貓一個大大的擁抱，接著說：「我等下拿到禮物也要給你。」

不論天生或後天造成，院生們的共通點都是直接、單純、天真，笑著說謝謝，拍著手說歡迎，拉著手想跟我拍照，做卡片送我稱讚我是漂亮姊姊，認真表演的幾分鐘，卻需要花好幾個月練習。

其實參加這個活動，原本心態上好奇心大於善心，單純覺得人生沒有體驗過這種活動，嘗試也無妨。整個活動結束後，我才發現活動的意義不是只在他們身上。無論單純助人的快樂，亦或衝擊後的反思；謝謝他們讓我感受的，謝謝我現在所擁有的。

Lateral Thinking

水平式思考訓練

文／人力資源部 林世豪



在面臨全球化競爭的迫近，想要在競爭激烈的環境中，殺出一片藍海，在日益複雜的市場中領先對手，必須不斷的變革、創新，來保持自身的優勢。

在去年七月，公司為主管們舉辦了【水平式思考訓練】課程，藉由這樣的思考訓練，期望主管們在工作上能有創新的思維，帶領部門同仁們創造更高的工作價值及工作的效率。

課程設計著重在自我思考和小組討論。課堂上，講師鼓勵大家當實際遇到案例【現象和狀況】時，要先將所有聯想到的動作都寫下來，至於是否可行則之後再進行評估衡量。講師表示，當下沒能聯想到的事，通常後面就不可能會有Any Action產生，換句話說，聯想得愈少，也意味著透析事情的能力可能不足，創新格局的能力亦可能也不足……。

課堂中，講師提及，許多大家自以為是水平思考的想法和做法，其實都還停留在垂直思考裡打轉，透過課程設計，不斷協助主管們釐清邏輯思考上的盲點，驅動大家跳出更高層次，從整個事件上去看事情，設法讓主管們藉此來訓練自己看事情的角度，並著重找尋問題發生的根本原因在哪？漏洞、迷思在哪？經層層抽絲剝繭後，再從制度、系統、流程、合約、機制、作業等面向做出很多的Instructions。

水平思考的訓練重點，就是要讓人能夠從解決現在的問題，想到未來防範之道，設法讓問題轉化成組織不斷進步的活水，強化整個團隊的競爭體質，這便是課程最大的目標。

養成習慣，一個人也能腦力激盪！

這個課程對主管們而言，可能是在外面不曾看到過的思考模式訓練，它沒有太過於強調任何理論基礎，只是從日常工作的實際案例出發，將講師個人邏輯思考的脈絡，透過課程引導，提供給主管們參考。

從一個點該如何發散式地去想，如何讓聯想力可以往下延伸，這或許不是一件容易的事，過去可能沒有這種思考的邏輯或是沒有這樣思考事情的習慣，但透過課堂上案例的示範與解析，讓主管們能自然養成習慣：一看到問題現象，就能立刻將虛擬的「思維學習單」在腦中展開，一個人也能隨時進行腦力激盪。

在課程中，講師提到，依據思考邏輯模式與影響層面的不同，思考模式分為三種：垂直思考、基本水平思考、多元水平思考。

三種邏輯思考法

1. 垂直思考

直接從事件（問題或現象）本身尋找解決方案，所以，常會依據已知的理論、知識和經驗，逐步往前推進、直線式深入的邏輯推演模式。

2. 基本水平思考

從事件（問題或現象）週邊相關的元素尋求Alternative方案，鼓勵以跳躍方式來探索、組合各種不同構想的可能性。

3. 多元水平思考

- * 跳脫事件（問題或現象），從源頭（事情/本質）找出讓問題發生的真正癥結點，並尋求機制、制度等方案予以根治。
- * 連帶效應：因此事件可能導致的一連串反應或影響。
- * 受這事件啟發，讓您聯想到其他類似或看似不甚相干的問題、事情。

掌握定義，讓聯想和Actions極大化延伸

如果，每次在思考一件事情或做一件事情時，都可以相互運用上述三種思考法的話，不但可以提升思維的縝密度，也可以從更多新的視角審視這件事情，進而延伸出更多的想法和觀察，當然，也因此會讓這件事情成功或做好的機率隨之大增。

了解了這三種邏輯思考法的定義，才能在練習和養成過程中，清楚掌握並進一步剖析自我的思維脈絡，幫助自己檢視想法上的侷限性：

- * 是否只解決了眼前狀況，還有其他看不到的潛藏坑洞嗎？
- * 是否又習於過去的經驗法則，還有其他可能性的想法/做法嗎？
- * 原來我認為的水平思考想法，還未跳脫問題現象的範疇…

當面對一件事情時，只有設法挖掘出大量的IDEA，再從中加以分析並激盪出更多具創造性答案的可能，相對地，當我們沒能聯想到的事情，通常後面也就不太可能會有Any Action產生，更遑論在工作中不斷創新與創造附加價值。

從「不同職務」尋找同一件事的對治方案

除了從邏輯思考模式來審視自己思考運作，進一步檢視並調整自己看事情的角度之外，從不同

職務上來衡量整件事情所延伸的聯想和Actions，也是重要的管理專業養成方式之一。

在職場上，每個職務的權責不同，工作重心也有所不同，所以，講師在課程演練的「思維學習單」

上面，設計四~五個與事件相關的職務角色，主要作用在於：

- * 讓大家的聯想與Action，是真正可被落實在工作上的，而非僅是單純的腦力激盪或意見交流。
- * 透過這樣的角色扮演，除了在考量或處理事情時，可同時考慮到其他部門的立場之外，也可以增強大家對Team work的認識與分工。
- * 建立個人「提升兩階級的思考模式」，擴大視野高度與Scope。
- * 透過「思維學習單」的審視，讓主管學習用不同的角度去思考，也試著去思考下屬所面對的問題，進而激盪出不同的做法。

這堂課的精神是希望透過不同職務上的模擬演練，激發主管們從Team work的角度延伸邏輯思考潛力，幫助主管們看事情時，可以更完整些，也更具實質成效。而從主管們在課堂中的分組討論、上台發表到課後繳交的作業來看，普遍都得到不少的收穫，也期望主管能實際運用於工作中，進而帶領著同仁們一起腦力激盪，來進行水平式的思考運作，在工作中發揮最大的價值。



Health Information

地震又來了？！天旋地轉、腳下浮動…眩暈怎麼辦？

諮詢／臺大醫院耳鼻喉部主治醫師 楊庭華

撰稿／黃倩茹



已經宣布「封麥」的台語天后江蕙曾透露自己飽受眩暈之苦，外界推測這可能也是她封麥的原因之一。眩暈不是致命性的疾病，卻困擾著許多人，該怎麼辦才能緩解天旋地轉之苦？

「眩暈」指的是感覺自己在動、或是環境在動的「假象」，患者常自述有天旋地轉或搖晃的感覺，或是像地震發生時足虛的浮動感。這些感覺的發生，其實是人體中掌控平衡的各系統功能不足或協調失常，造成平衡失調的錯覺。由於人體平衡的維持牽涉到許多系統，包含內耳、眼睛、肌肉關節、腦幹及大小腦，所以發生失衡時的症狀也因此多變，帶來的痛苦常是一重又一重。

眩暈難根治 再發率也高

根據統計，每年台灣約有70萬人次的病人因眩暈到醫院求診，在性別比例上，女性眩暈的患者約是男性的2倍，這個性別上的差異目前醫學並沒有完整的解釋，但的確有些眩暈疾病與女性的生理期有時序上相關性。

平均來說，眩暈好發在38～72歲的人身上，銀髮族由於內耳、眼睛、肌力以及心血管系統的退化，使得他們成為最易發生眩暈的族群。

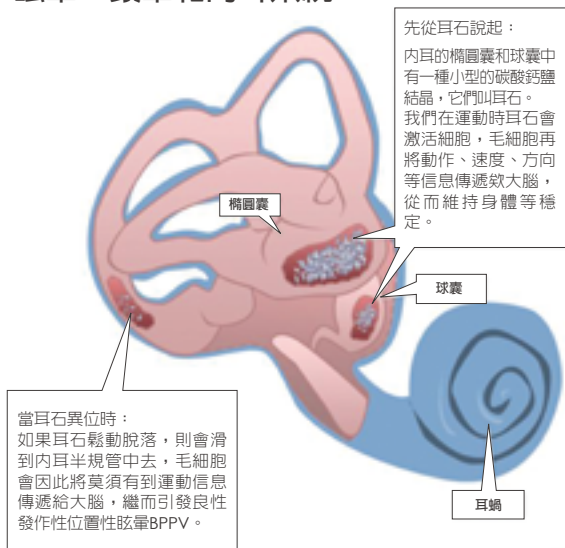
由於眩暈的發生有多種病因，且常與平衡系統退化有關，所以除了特定疾病，一般來說眩暈很少能真正根治，這由眩暈每年的再發率高達37%即略可見端倪。所以，除了在眩暈發生時尋求有效治療外，平時應該了解如何預防，並學習在發生時如何初步處理來減輕症狀。

內耳掌管平衡 眩暈以內耳性眩暈為多

「內耳性眩暈」和「中樞性眩暈」是臨床上常用的眩暈分類。這兩種分類代表的是眩暈來源的位置，並不一定代表疾病的嚴重性。內耳性眩暈，指的是內耳平衡器官發生問題時造成的眩暈，而中樞性眩暈，指的是中樞神經系統病變造成的眩暈。在這兩種分類下，又可細分出不同的眩暈疾病。

內耳位於耳朵的最深處，包含「前庭」和「耳蝸」兩個部分，分別負責身體的平衡與聽覺，由大腦的第八對腦神經負責支配。內耳可以感覺頭部在三度空間中的位置，並藉以協調大腦、小腦、眼睛、四肢，做出合適的反應與動作。舉例來說，當不小心踩空要摔跤時，內耳以及各個平衡系統會彼此合作，調整頭部及身體的姿勢及肌力，以避免跌倒。

眩暈、頭暈和內耳系統



■ 常見的眩暈類型

以發生率來說，常見的眩暈疾病舉例如下，各病成因不同，治療方式也各異：

脊椎基底動脈循環不全：這是老人眩暈最常見的原因。

脊椎基底動脈是人體供給腦部血液的動脈系統之一，若脊椎基底動脈循環不全，影響到內耳或前庭腦幹的供血不足時，就可能導致眩暈。

針對這類病人醫師會開立改善內耳循環的藥物，不過病人同時要注意生活習慣，例如起床下地前要有足夠暖身，緩慢變換姿勢，避免急遽的蹲坐與站立轉換。此外，寒冷的冬季一般眩暈發作的比例較高，睡眠的時候頭部要保暖，建議天冷時開暖氣睡覺。

■ 耳石症（良性陣發性眩暈）

耳石是碳酸鈣的結晶體，結構非常微小，需要用顯微鏡才看得到。耳石症起因於耳石脫落後，由前庭移位至半規管，隨著姿勢的變化在半規管中移動，造成暫時性的暈眩。

一般在床上翻身或坐臥轉換時較易發生，眩暈通常小於1分鐘，且轉正面或改變姿勢就會漸漸停止。

年長者比較容易患有耳石症，不過好消息是可以透過「耳石復位術」讓耳石離開半規管回到前庭區來治療，成功率可高達90%，這是有機會根治的眩暈。

■ 梅尼爾氏症

主因為內耳內淋巴水腫引起，從年輕人到年長者都有可能發生，患者以女性居多，最知名的病人就是梵谷。

梅尼爾氏症的發作可以海水潮汐來比喻，在漲潮（水腫）的時候會有間斷、反覆的暈眩，有時候一、兩天甚至一、兩週才會退。發作時可能有聽力障礙、耳鳴、耳悶塞感、耳敏感、畏懼大聲的情形。

治療有多種方式，為避免水腫，飲食上需限鹽，發作時醫師可能開立利尿劑消水腫；而視眩暈及聽力障礙的程度，亦會開立抗暈眩藥物及類固醇等，必要時也可以考慮耳內注射或外科手術。生活上需注意規律作息、良好睡眠、平穩情緒、調適壓力。還要注意氣候，像是季節變換甚至是颱風前，也容易誘發此類眩暈。

■ 偏頭痛眩暈

偏頭痛眩暈與血管張力不正常的變化有關，眩暈常在一段時間內密集發生，會間斷但反覆地出現，不過眩暈的時候並不一定會同時頭痛。由於生理及環境的變化常會引發症狀，也有人認為偏頭痛眩暈會造成一種「大腦敏感」現象。

這類患者要注意生活作息規律，學習調適壓力，維持良好的睡眠品質與和緩的情緒。食物有時是引發因子，味精、乳製品、番茄、紅酒、酒醋、巧克力等皆可能引發眩暈（種類因人而異），發作時須特別注意。在藥物治療方面，預防偏頭痛的藥物也有助於預防此類眩暈發作。

■ 前庭神經炎

這是因為病毒感染了內耳神經系統，造成內耳平衡功能大部分喪失，患者會感到非常嚴重的天昏地暗，通常會直奔急診。前庭神經炎有可能發生在任何年紀的人身上，且沒有預防的方式，換句話說，病毒原本就住在人體內，當人體免疫功能低下時，就有可能發生感染。

需做一系列檢查找出病因

引起眩暈的原因很多，在門診檢查時，最重要的是病史、症狀的詢問，除基本的平衡功能及神經檢查外，依需要會安排前庭功能檢查、聽覺檢查、頭頸血管超音波、影像檢查、血液檢查（血球數、血糖、梅毒、膽固醇、三酸甘油酯）等，來確認真正的原因或排除某些可能性，只是仍有近4成的眩暈找不到原因。

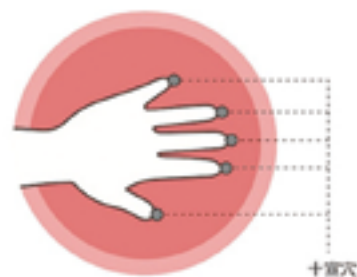
整體而言，眩暈是平衡系統障礙的症狀，以內耳平衡失調最多。要減少眩暈發作，應注意以下幾項要點，包括：養成規律的生活作息、天冷時要注意保暖，必要時開暖氣；保持良好睡眠品質，並記住「正向心情少煩惱，多往戶外少用腦」，是減少眩暈發作的秘訣！

類型	脊椎基底動脈循環不全	耳石症 (良性陣發性眩暈)	梅尼爾氏症	偏頭痛眩暈	前庭神經炎
病因	老化致血管張力變弱，使內耳及前庭腦幹供血不足	耳石脫落後，隨著姿勢的變化在半規管中滾動。	內耳淋巴水腫引起。	與血管張力不正常的變化有關。	病毒感染。
特性	老人眩暈最常見病因，易發生在半夜小解、清晨起床、酒足飯飽、坐站變化、站立過久、步行過遠時。	又稱「床上的眩暈」，多發生在躺下、翻身、起床時。轉回正面或另一面通常就會停止。	常伴隨聽力障礙、耳鳴、耳悶塞感、畏懼大聲。	約 4 成偏頭痛患者會伴隨眩暈。	任何年紀都可能發生，急性暈眩非常強烈。
治療	改善內耳循環藥物、姿勢變換時要緩慢、冷天時注意頭部保暖。	耳石復位術。	限鹽、利尿劑消水腫、抗暈眩藥物、類固醇、耳內注射或外科手術等。	預防偏頭痛的藥物、避免容易引發偏頭痛的食物如味精、乳製品、紅酒、番茄、巧克力。	發作時只能症狀治療，和緩後做平衡復健加速中樞神經適應。

眩暈發作時該注意什麼？

- 一、眩暈發作時，可自行試著找尋減輕眩暈的方式及姿勢，例如坐或躺或站？是張眼或閉眼較舒服？在床上是頭側左或頭側右較不暈？房間亮或暗較不暈？
- 二、讓空氣流通、減少異味。
- 三、少進食以免引發嘔吐。
- 四、假設以前就發作過有備藥，下次發作初期趕快用藥。
- 五、盡量記住發作時的細節，提供醫師診斷開藥參考。

（本篇文章轉載自全民健康基金會《好健康》雜誌第39期，2017/1出版。）



● 兩手指尖端名為十宣穴



● 同時兩手指尖互相叩打，助降壓止暈

Foosball Club

手足球社

文／晶片六部 黃彥文、袁鈺涵 | 人力資源部 吳欣園 | 資訊部 張倚瑄



社團成立及歷史

群聯手足球社團成立於民國102年9月，至今成立三年餘多，累積參加活動人數達250人。初期由社長-黃彥文、副社長-袁鈺涵指導大家，且不定期分享各世界高手比賽影片做技術交流。社團成立後，陸續發現公司内部隱藏高手也甚多。

社團活動

每年舉辦二次大型的手足球比賽，藉此多認識其他同伴、活絡感情，以及切磋各自的球技。額外還有隱藏關卡-魔王挑戰賽，年年都吸引許多人參加，獲勝者亦有獎金唷。

平日固定每星期三晚上18:30進行社團活動，包含基本規則說明、各式球技練習，並有熱心同仁1對1指導；為增加趣味性，以分組方式進行比賽，讓活動更多元更多采多姿。

歡迎對手足球有興趣的熱血男孩女孩們一起加入！！

除了平日週三的社團活動及半年一度的公司比賽之外，若國內有不定期舉辦國際賽事，社長也會積極鼓勵社員參與，例如：2015年及2016年的潭子精密盃國際手足球公開賽。為了提高社員戰力，社長還會利用賽前幾週的練球時間，加強指導參賽社員，不論是規則宣導、比賽技巧、叮嚀注意事項…等等，都會一一加以說明，處處都能感受到對社團的用心經營，以及期盼能夠帶領社員們一起成長的心意。總而言之，藉由參加國際比賽，不但能夠與其他國家的選手交流及切磋球技，更重要的是能夠提高社員的練球動力、增進社員間的感情，進而凝聚社團向心力！如此有熱情、活力的社團，你還在猶豫什麼呢？趕快加入我們吧！



1. 2. 2016潭子精密盃國際手足球公開賽。3. 與世界冠軍美國球王TONY合影。

手足球發源以及介紹

關於手足球台的名稱，在全世界各地都有不同的說法，因為幾乎每一種不同的語言國家就有一種稱號，法國是現代手足球的推展國，手足球在法國稱為「Babyfoot」，意思是「嬰兒、小朋友的腳」，這樣的形容還滿貼切的，因為足球台人偶本來就是一些「小腳丫子」。英國：現代足球的發緣國，「Table Football」的稱呼是最接近事實描述的足球台說法，也稱為「Table Soccer」。匈牙利：稱為「Csocso」，不注意還會誤以是美國的超商「Costco」。美國：「Foosball」是目前使用最多的說法，與美式足球「Football」僅有一字之差，也是美國13人球台的標準稱號。馬來西亞：亞洲手足球壇技術水準數一數二的國家，多數人使用美國13人球台，因此「Foosball」為最常見的稱呼。台灣玩家們是稱為手足球台，簡稱「足球台」或稱為「桌上足球台」，不過中華民國手足球協會還是以「手足球台」為官方名稱。如果以國際通用語言來說，一般你只要說到「Foosball」或「Table Soccer」或「Table Football」，大家就會知道你指的是什麼樣的運動。以全球相關運動人口來說，「Foosball」似乎是最受歡迎的說法。



1. 2016潭子精密盃國際手足球公開賽。

歷屆國際賽事成果

2013 Asia Open

亞洲盃手足球公開賽

公開雙打第五名：黃彥文

職業雙打第三名：黃彥文

2015 Taichung Foosball Open

潭子精密盃手足球公開賽

女子公開單打第三名：袁鈺涵

女子公開雙打第二名：袁鈺涵

職業單打第五名：黃彥文

職業雙打第五名：黃彥文

新手雙打第三名：袁鈺涵、李明彥

新手雙打第五名：張正午、張倚瑄

2015 Kaohsiung Foosball Open

中華卓越盃國際手足球公開賽

公開雙打第四名：黃彥文

女子公開雙打第一名：袁鈺涵

2015 Hong Kong Foosball Open

香港國際手足球公開賽

公開雙打第一名：黃彥文

職業雙打第一名：黃彥文

2016 Hong Kong Foosball Open

香港國際手足球公開賽

公開單打第一名：黃彥文

2016 Taichung Foosball Open Asia Classic

潭子精密盃亞洲手足球經典賽

女子公開雙打第二名：袁鈺涵

女子公開雙打第五名：吳欣園、蔡明如



Animation Movies & Book Review

《言葉之庭》動畫與小說感想——讓你從此愛上雨天的愛情物語

文／產品專案管理二部 黃聖凱



高中生孝雄對於製鞋很有興趣，每次到了下雨天，他就會翹課到日式庭園的涼亭，打開素描本畫設計圖。某一天，涼亭中坐著像是上班族的女性，從那個時候起，兩人總會不約而同地在此相遇，好感愈來愈深，但雨季的結束讓這份關係充滿不確定性……

【關於姊弟戀】

孝雄：在雨水與楓葉形成的簾幕另一面，不知道芳名的那個人正在微笑揮手。在我看來，她彷彿就是這整個世界的秘密。

雪野：假如神告訴我，可以讓我重新體驗人生中的某一天，我一定會選擇光之庭園的這一天。

年齡差異只是一個數字，關鍵因素是社會歷練和成熟度。十五歲和二十七歲的差異在旁人看來很不可思議，不過孝雄的父母離婚，他被迫提早長大，平常放學回家要煮飯和做家事，寒暑假都在餐館和咖啡廳打工，累積不少社會經驗。雪野則在出社會後一直待在學校教書，環境相對單純，個性沒比十二年前成熟多少，不太會下廚，甚至比孝雄更不會照顧自己。

另外，即使對彼此的情感是相等的，壓力的天平始終倒向女生這一方。包括路上行人的異樣眼光、雙方朋友或家長的反對意見。至於適婚年紀的女生，不光是答應要不要在一起這麼簡單，考慮的因素還有要給男生幾年才能變得成熟獨立（經濟和個性），或是日後看到更年輕的女生是否會變心。

一段戀情之中，保有最多想像空間也最折磨人的時候就是在曖昧不明時。對男生來說，會拼命想要了解女生的一切；對女生來說，心情無疑更加複雜，假如有點好感，一方面會想多見面，享受被寵愛的甜蜜，另一方面則會猶豫何時要踩剎車，明明知道未來不會有所交集。

男生決定告白等於是連續劇立刻進入最終回，由女生決定結局是悲是喜，無論如何自己不會留下遺憾，但可能兩人最後連朋友都做不成，永遠失去聯絡。至於女生，就看感情和理智的拔河由誰勝出了，假如也有感覺，卻老是在男生面前故作堅強或冷漠，沒辦法好好回應，戀情終究會無疾而終。

說了這麼多，想結束關係的話，任何條件都能是理由：有心想要在一起，所有條件都不是阻礙，重點在於兩個人對這份感情的珍惜和堅持，日子久了，或許就被父母和朋友所接受，畢竟要陪伴彼此到白頭的不是別人，是自己選擇的那個人。



【關於勇氣】



雪野：每個人一定都背負著，從外表看不出來的地獄在過生活。

孝雄在學校看起來就是一般的國中生，和同學沒有太多話說，雖然父母離異不是他所樂見的，卻沒有自甘墮落，煮飯給自己和哥哥吃，靠打工賺取未來的學費。

雪野由於學生的惡意造謠和抵制，罹患味覺障礙疾病，不得不請長假在家休養。不過每天早上她仍會裝扮整齊到火車站，看何時能突破心理障礙，從月台順利跨出腳步到電車上。

這讓我聯想到每個人每天出門時，就戴上名為「堅強」的面具，把「脆弱」和「悲傷」留在家裡，我們只看到其他人的笑容，看不到內心深處的壓力以及正要背負的命運，可能帶著身體病痛來上班、為了憂鬱或失眠所苦、正處理感情或婚姻危機、要照顧年老生病的父母…等，因此要多一點諒解之心。

【關於夢想】



清水：「可是真正發自內心想要創作的人，早在請教他人之前，就已經動手去做了。」

比起台灣的六年級生大多選擇一份相對穩定的工作，孝雄在高中時期就發現自己的興趣，也下定決心要當成職業。老師提醒他鞋匠產業在走下坡，與其到義大利拜師學藝，回國找不到工作，不如先在日本一邊讀大學，一邊摸索未來方向。但是孝雄心意已決，他靠打工存到入學金，並透過廣播學習義大利文，完成學校的申請手續，因為佛羅倫斯是引領女鞋製作的潮流之地，那邊才能學到最專業的技術。

關於自己的夢想，別人的意見就只是意見而已。畢竟是自己的人生啊！只要不造成家人或別人的經濟負擔，本身又能承受圓夢的代價，那就放手一搏吧！這是一件十年後、二十年後，回想起來還值得驕傲的事情。



【關於付出】

孝雄：我不可以因為戀愛而軟弱，應該要借助愛情的力量讓自己變強..... 獨自待在房間（製鞋）的這份寂靜與孤獨，一定能使我長大茁壯。

當孝雄知道雪野正處於人生中的困境動彈不得時，就決心要做出一雙只屬於對方的鞋子，帶她走得更長更遠。他遠赴義大利拜師，花了整整五年才完成這份禮物。尺寸完全按照雪野的腳型；鞋尖、鞋身、腳踝和腳踝帶的外型和顏色，都是搭配雪野的膚色和氣質。假如有人真心替妳著想，認真製作獨一無二的禮物，妳難道不會動心嗎？這是戀愛中最難能可貴之處，也是整個故事最感動我的地方。

此外，愛情是追逐夢想很好的助燃劑，不管你的夢想是學習技藝、出國進修或環遊世界，就算那一段戀情沒能夠走下去，多年之後，你仍會慶幸自己曾全心全意付出，多了一種嗜好打發空閒時間、學會一種外語認識異國文化、到了許多國家拓展世界觀，人生總是沒有留白。

【關於言葉之庭】

不少人看過被譽為神作的《你的名字》，由動畫家新海誠所製作，他的這部作品也很值得一看。我很喜歡這個故事，讓人體會姊弟戀之中雙方承受的壓力，學習勇敢面對挑戰和追求夢想，以及製作一份只屬於心上人的禮物。而且動畫中每個下雨的場景都好好有詩意，尤其是光之庭園，看完之後會開始期待雨天的來臨，腦海中浮現故事中的和歌，是一部讓我從此愛上雨天的作品！

（圖片版權所有：悅之文化、曼迪傳播）



About 電影資訊

言葉之庭
導演、原作、劇本：
新海誠（Shinkai Makoto）
作畫監督、人物設計：土屋堅一
美術監督：瀧口比呂志
音樂：KASHIWA Daisuke
代理發行：曼迪傳播



About 書籍資訊

言葉之庭
作者：新海誠
（Shinkai Makoto）
譯者：黃微嬪、莊雅琇
出版社：悅知文化
內容簡介：
夢想成為製鞋師的少年，與忘記如何邁出步伐的女人。
15歲的高中生孝雄，每當雨天，便翹課到日式庭園的涼亭中，繪製鞋子的素描。某天，出現了獨自一人喝著罐裝啤酒、吃著巧克力的27歲謎樣女性雪野，此後，即便沒有特別約定，兩人卻總是在下著雨的涼亭一再重逢。日復一日，於是，跨越年齡的情愫就此展開。

Iceland

冰與火交錯的島國——冰島

文／系統七部 黃一書

冰島充滿著天然豐富的自然景觀，來到這邊可以欣賞到大自然的鬼斧神工，是人生必造訪的國度之一。

冰島因為人口較少，所以大眾運輸系統並不發達，唯一能夠給遊客使用的大眾運輸工具只有公車，但是公車的間隔時間很長，而且大部分的地方都很早就會停駛，雷克雅維克以外的區域更是少得可憐，所以來到冰島還是需要自駕會比較方便。

極光是可遇不可求的自然景觀，冰島是世界上少數全國都壟罩在極光圈底下的區域，所以不需要開車前往特定地點，只要天氣好，又遇到極光爆發週期，就算是待在首都雷克也是有很大的機會可以看到極光。

旅遊概述

旅遊地點：冰島

總花費：六萬三千元

Day 1 雷克雅維克市區觀光

Day 2 藍湖+金圈

Day 3 Vik +黑沙灘 + 玄武岩

Day 4 冰河湖+冰川健行

Day 5 藍冰洞





2

冰河湖是冰島票選最受歡迎的景點，也是很多電影取景的地方，抵達冰河湖就會被眼前的大片冰海吸引，黃昏及日出的時候冰島在陽光的照耀下會反射耀眼的光芒，會有另外一種不同的美景。

藍冰洞是冰島冬季最受歡迎的行程之一，每年出現的位置不固定，是在冰河下自然產生的洞窟，要抵達這邊需要專業的導遊以及一台適合翻山越嶺的吉普車，通常很難自行抵達這個地方。洞裡面的藍光是經由外面透進來的光，加上裡面冰的折射，會讓人有不真實的感覺。

冰島是個物價頗高的地方，來這邊如果每天都吃餐廳會是一筆不小的花費，一碗牛肉麵可以賣到將近台幣600塊，所以這邊大部分的旅館業者都會提供廚房，方便旅客去超市買食材回飯店料理。

冰島是個適合旅遊放鬆的好地方，島上並沒有歐洲常見的古堡及歐式建築，多的是讓人驚奇的自然景觀，這個國家2013年也被《寂寞星球》評論為全球最佳旅遊國家，可以趁著放假的時間，來這邊欣賞一下讓人驚嘆的美景及奇觀。



3



4

1. 極光。2. 維克村。3. 冰島當地時間大約11點左右，太陽才會開始升起，景象美不勝收。4. 藍冰洞。

Prose Appreciation

源碼溯越

文／系統十部 姚俊華

最初的時候，陌生的變數如芒草般布滿了整個山坡。

夏日而沒有雲的夜裡，席地坐在貼著芒草堆蜿蜒的柏油路旁乘涼。海風隨意地撥開高可及腰的芒桿穿梭著，不經意地從芒穗群裡顯露出了幾分遠方璀璨的星空。

有著路燈的柏油路旁抬起頭是看不見的，只能存在那遠方的微亮。那謎題般未知的微光，隱含著內在邏輯流動著的星列，溫柔地映在眼球裡，灑滿了全身之上。像一個讓人深深著迷的，太過空靈的應許。

我不理解海風的來向，也無法得知芒草的生長，但是卻渴求那光芒，即使是多接近一時也好。

那麼，只要往前就可以了吧，即使背後的道路並不通往彼方。

耳邊響起的只有蟬聲，在青草的腥味環繞下，知覺著腳底下所踏過的枯枝，撥開一叢叢的芒草，開始朝不可目視的遠處奔跑起來。

迎面而來的風，充滿著喜悅。

後來，函式陸續化為人聲鼎沸的車站，而變數的數值似匆忙的乘客來去如斯。

異國的乘客們講著我並不甚理解的語言，於是我只能沉默地傾聽，將來去的步伐聽成班次的遞嬗，聽登車的廣播一如硬體的觸發指令，聽數值的增減化成了想像中的喜怒哀樂。

偶爾也會有的，乘客在等待著班次的緩衝區裡那麼異常地將情緒滿溢出來。周遭的人們也有事不關己，繼續依照內在人生的邏輯規律步行而過的，也有受了影響而默默停下腳步駐足觀看的。

而我尚不能完整理解那話語，我只能專注地傾聽著。

車站入了夜後，燈火就黯了。寧靜的星空在都市的夜裡稀微著，然那仍是執念裡的星空。

並沒有停下腳步喔，只是在想像裡玩著拼圖遊戲而已。在這個沒有班次表跟路線圖的車站裡，依賴著猜測與試誤，重新拼起一座能通往各種地方的車站的拼圖罷了。

那麼一定，會有一班能直達星空彼端的特快吧。

再後來，拼圖漸漸地被完成。但上面記載著的並不是車站，而是流域。

函式與變數再不能是車站與乘客了。記載著流域的圖裡只存在著資料的流與處理的域，整份程式裡散布深淺不一的分流。我揀了一個方向往前走，一路上水聲流經腳旁嘩啦而逝，像是生活裡來不及注意與紀錄的點點滴滴。

最後，足跡來到了海邊。

在空無一人的沙灘上，連斷續的船歌亦不得聞，僅有潮汐拍打著悠長的節奏。漩渦，暗流，更多因為行走得太匆忙以致尚未被理解的細節在起伏的海面下隱晦地吐納。而乾癟的日常宛如帶著鹽味的銳利海風，從不間斷地侵蝕著每一個在海邊望著星空踟躕的日子，各種情緒便從蝕開來的小洞裡滲了進來，像船艙內始終揮之不去的一股潮溼感那般。

所有的流都混在一起了，所有的聲音都沉沒在水中。

緩慢但卻無法停止地沉降，意義跟數值如同淤泥般沉澱在堆疊或 的某處，或許底下還有更多的什麼吧，錯誤的猜測與試誤遺留下的遺跡，寫了又劃掉的筆記，焦慮時喝過的紅茶杯所留下的茶漬等等。

我抬起頭，星空在頭頂的水面上暈成了一片銀白。

然而我還在下沉，只有上升的泡泡代替我不停地朝那一片銀白搆去。

我閉上眼睛。

想要追尋星空的理由，明明記得清楚的，一瞬間卻回答著忘了。

再張開眼睛時，映入眼簾的是習慣了的崎頂車站的畫面：風力發電機自臨海的綠意裡穩立，大大的螺旋槳安詳地在海天一色的背景前緩緩轉著。再不見成群的芒草了，只餘一棵歷冬剪去了幾許枝桠而在春時重萌的榕樹，像是留了個鮑伯頭般地伴在自己坐著的長椅旁。

離海已經很遠了，涼風參雜和煦的陽光襲來，一片寧靜祥和。

理解的事物跟不理解的事物都還是很多的。像是自己能清楚地細數觀景台底下有著什麼：能通到子母隧道的公

園，再過去有著無人看守的崎頂車站與鐵軌，再過去則是成排的工廠與倉庫，接續著的是省道、有著風力發電機的荒地以及一整片無垠的海。

然而我依然不知道這無人的車站何時會有列車駛來，也不知道會停靠在此的

會是怎麼樣的列車。

但是心裡還殘留著那片星空，這樣就夠了。

只要還殘留著那股還能面對著微笑的衝動，就還有機會再踏上旅程的。

突然想起公司裡燒機的測試不知是否還安好。既焦慮地期待著早些打到尚未被注意到的臭蟲，卻又希冀著能夠安穩平順地通過所有測試，簡直像是等待著情人到來一樣。

忙不迭地跨上機車。中午休息的時間，要結束了。◆



Mind Blowing Food

美食召集令 – 同仁帶路，前進寶島美味餐廳！



牛五花鍋、頂級牛小排

推薦餐廳 | 鍋牛鍋物

地址 | 新竹市民族路66號

電話 | 03-5358832

推薦理由 | 位於新竹市區（芙洛麗飯店對面）的涮涮鍋店，環境與服務佳，裝潢是工業風格。鍋物價格約250~500元之間，共鍋150元可抵消費，簡單來說不想吃菜可以共鍋拿150元點肉吃。牛五花鍋和頂級牛小排肉質都很不錯，湯頭也

有許多選擇，有雞肉蔬菜、蒜頭蜆湯以及泰式

香茅…等，每種都讓人想嘗試看看。餐

後甜點是冰淇淋，用餐當日有茉莉綠茶

口味，吃完讓人口齒留香。

王俊元 / 產品工程師



推薦料理



無菜單鐵板燒套餐 (980/人)

推薦餐廳 | 三鐵鐵板燒

地址 | 桃園市中壢區新中北路34巷15號

電話 | 0963-931-233

推薦理由 | 店家採預約制，一個時段約兩小時的用餐時間共有八道菜讓客人可以慢慢品嚐。所有食材皆是當天準備，海鮮類都特別鮮甜喔！以這個價位可以同時吃到干貝牛肉魚排龍蝦覺得相當超值！最後的甜點熔岩巧克力搭配冰淇淋更是漂亮的收尾。

張芝榮 / 系統工程師



推薦料理



推薦料理



早午餐系列

推薦餐廳 | C2C Cafe

地址 | 苗栗縣頭份市中興路599號

電話 | 0988-169-559

推薦理由 | 近來頭份的咖啡廳林立，但提供早午餐店家選擇並不多，這間去年底開張的咖啡廳應該是建國路附近首家提供早午餐選項的，價位和份量都相當親民，薯條更是酥脆，吃完再搭配一杯咖啡想必會有一整天好心情！



推薦料理



黃詩芩 / 系統七號

牛肉串

推薦餐廳 | 大阪新世界元祖串炸

地址 | 台北市中山區長安東路一段15號

電話 | 02-25233037

推薦理由 | 來自日本大阪的串炸店，第一次不小心在大阪

吃到就一直難以忘懷，沒想到台灣也開了分店，

終於可以一解相思之愁。口味和日本吃

到的一模一樣，每種串炸都超好吃！香

酥的外皮一咬下卻是鮮嫩多汁，搭配上

酸酸甜甜的特調醬汁更是順口不油膩，搭

配啤酒是人生一大享受。



霜降牛肉、牛楠

推薦餐廳 | 新新園汕頭火鍋（竹北店）

地址 | 新竹縣竹北市光明三路17號

電話 | 03-5534555

推薦理由 | 高雄的知名汕頭火鍋店在竹北開了分店，吃了

一次之後幾乎取代了西市汕頭館在我心中的地位，霜降牛

肉涮個5~10秒就可以吃，肉質超級軟嫩，而且強調手工

現切。牛楠也很滑嫩，搭配汕頭館的招牌沙茶醬更是對

味，而且店家也很慷慨，每次消費打卡都有贈送不同的料

理。PS：其他肉品網路資訊說是一般機器切的冷凍肉，愛

吃牛的客倌們建議就專吃霜降牛！



推薦料理



現流野生大明蝦、 日式唐揚炸雞、頂級松葉蟹味增湯

推薦餐廳 | 深夜食堂

地址 | 新竹市林森路143號1樓

電話 | 03-5280309

推薦理由 | 今天要介紹一家位於新竹火車站附近的小型

居酒屋，一般對於聽到居酒屋可能會覺得門檻好像很

高，不過深夜食堂完全顛覆你的想像。店裡有許多純米

吟釀、黑天孫降臨，水果酒，當然也有適合女性飲用的

沙瓦；由於這次大夥就是打算走喝到一個不行的路線，

所以決定徒步前行，從新竹火車站走到深夜食堂店里

約莫15分鐘，邊走邊聊天其實

比想像中的還來的快。

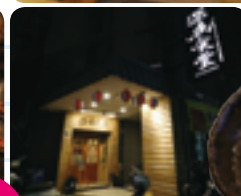
歡迎大家前來體驗這個美

好天地。

黃子齊 / 系統三號



推薦料理



廖宇強 / 晶片五晚



東坡肉、客家小炒、竹笙芙蓉豆腐

推薦餐廳 | 好記家常菜

地址 | 苗栗縣頭份市中央路92號

電話 | 037-684773

推薦理由 | 雖然不是山珍海味，但好記的家常菜卻會令人懷念，好記的東坡肉，就是熟悉的家常滷肉，搭配客家小炒真是大口扒飯的絕佳組合，而滑嫩順口的芙蓉豆腐，讓人一口接著一口停不下來，個人認為這是一家C/P相當高的餐廳，肚子餓時可以讓你得到大大的滿足，卻不會讓荷包大失血。



推薦料理



黎珈音 / 晶片五晚



推薦料理



櫻桃鴨握壽司

推薦餐廳 | 蘭城晶英酒店 紅樓中餐廳

地址 | 宜蘭市民權路二段36號

電話 | 03-9101011

推薦理由 | 僅此一家、別無分號的櫻桃鴨握壽司，師傅當場片鴨，把鴨皮做成握壽司，一口咬下首先感受到鴨皮的酥脆，再來是甘甜的鴨油，最後是米飯來襯托出鴨的精華，滋味非常特別，很難想像鴨肉跟握壽司可以搭配的這麼好。除了握壽司，其他料理也結合當地食材，口味都在水準以上，給大家滿滿的宜蘭菜饗宴！



Secret Attraction

我的私房景點 – 噓！我帶你去一個地方～

侯昇譚 / 系統七號

京都・百萬遍手作市集

地址 | 京都市左京區田中門前町 知恩寺境內

電話 | 無

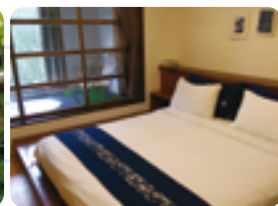
推薦理由 | 在京都逛了那麼多大大小小的市集後，每月15日定期開催的知恩寺百萬遍手作市集，在我心目中第一名的地位依舊迄立不搖。市集裡各式各樣的攤位都有，手作飾品、大人小人的衣服、木製的可愛雜貨、器皿、手作麵包點心、手沖咖啡、小農產品到京野菜漬物，甚至連徒手按摩的攤位都有，絕對可以滿足一家大小的喜好與需求。唯一要注意如果夏天來的話，記得要防曬多補充水份。



推薦
景點



推薦
景點



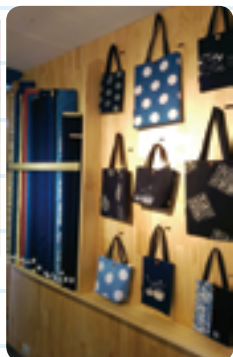
張芝榮 / 系統十號

苗栗・卓也小屋

地址 | 苗栗縣三義鄉雙潭村13鄰崩山下1-5號

電話 | 03-7879198

推薦理由 | 卓也小屋整體的規劃非常的完整，就像回到古早時的小聚落一樣，園內造景相當有特色。住宿房間外觀也是用傳統穀倉和樓房的型態。正餐的部分以素食火鍋和多道創意養生料理為主，如果一定要吃到肉的旅客可能就要注意囉~園內開放參觀或單純用餐，可以走半日遊的行程，體會傳統中式鄉村的悠閒生活。



苗栗 • 炮仗花步道

地址 | 苗栗縣銅鑼工業區旁的119縣道交叉口

電話 | 無

推薦理由 | 春天是炮仗花的花期，一片亮眼橘色花海，經過太陽的直射，顯得更加豔麗！炮仗花乍看像金色的雨絲，又有美麗的別名「黃金西北雨」。苗栗銅鑼的炮仗花步道，讓經過的遊客不禁放慢腳步，停下來享受這短暫的優閒片刻。

宋燕青 / 業務九部



推薦
景點



Story Told Photography

攝影櫥窗



拍攝者／系統七部 侯昇譚

照片背後的故事：

鴨川對於京都人來說，已經是他們生活中的一部分，無論是沿著河畔騎著單車上學的學生們、岸邊約會的情侶、春天成群聯誼賞櫻的上班族或是盛夏跳石上嬉鬧的小孩。像這樣理所當然存在的風景，無論經過多少次仍然會忍不住按下快門啊！



拍攝者／晶片五部 廖宇強

照片背後的故事：

在雲林老家的一隅，有個廢棄的廚房，時間為它鍍上塵土的薄膜，遙想父親在牙牙學語時，祖母正在這裡用鍋鏟準備著全家的滿漢全席，雖然現在炊煙已經不再裊裊升起，但這裡卻仍飄散著名為回憶的香氣。

Hello Baby

寶貝遊樂園



歡迎尿布賭神——
蕭三牛進場！

歐美事業部 - 蕭乃中



太陽好大啊～

產品專案管理五部 - 施名芬



萌萌der～～～

系統七部 - 侯昇譚



看到你開心快樂的
成長是我最高興的事

製造工程部 - 劉力嘉



我已經8個月了，可以
自己獨自坐沙發囉～
還蠻舒服的耶！

產品設計部 - 黃柏蒼



充滿陽光的早晨
是最美的

製造工程部 - 劉力嘉

Furkids Paradise

進擊的毛小孩

大家好～我是螯蝦～雖然我看起來很可口，但千萬不要吃掉我哦 >_<

陳雅蕙 - 財會部

永遠微笑且沒有脾氣的 Miruku

陳耘韻 - 系統應用一部

我是鳥肉握壽司 (・◇・)

黎珈音 - 晶片五部

家裡毛孩兄弟 Kuri (左) & Kirua (右) 滿4歲囉，平常就是一起打完架後再一起睡，最近轉吃生食後，更健康身材也更精實了，推薦給大家。

鄭期元 - 系統十部

I'M BATMAN !!!
(褲子太短變內褲了 XD)

邱勁凱 - 產品專案管理六部

咪咪 =

大家好，我是丹尼氏無鬚，
英文名字是Dennis，很高興
加入群聯大家庭，興趣是游泳 XD
水族館都叫我一眉道人，
請大家多多指教。

廖宇強 - 晶片五部

咪咪 / 男
體格壯碩、食物清淨機
刊登重點：

徵女友!!!!!!!

Come on, Baby~

錢雅琳 - 廠務部

群聯·人 稿件強力募集！

People Magazine

投稿資格：凡群聯電子正職同仁皆可投稿

稿件募集專欄：常設專欄

· 這群人聯在一起

歡迎同仁投稿生活分享之文章，如：1.員工旅遊遊記 / 2.親子互動記錄 / 3.居家生活、佈置 / 4.原創散文、新詩 / 5.藝文推薦（含閱讀心得分享、電影賞析評論、音樂會與舞台劇欣賞心得等）

※來稿格式：清晰照片+500字以上文章

· 寶貝遊樂園

歡迎同仁投稿家中可愛寶寶或是親子互動之照片，居家、出遊，型式不拘，任何成長點滴皆可分享。

※來稿格式：清晰照片1張+20字以內敘述

· 美食召集令

歡迎同仁投稿美味餐廳資訊※來稿格式：姓名、部門、推薦餐廳、餐廳地址、電話、推薦料理、推薦理由（約100字）+清晰照片3-5張（同仁生活照1張、推薦料理照片1-3張、餐廳外觀或店內裝潢照片1張）

NEW 新增專欄

· 我的私房景點

歡迎同仁推薦旅遊私房景點、住宿地以及出遊好去處。

※來稿格式：姓名、部門、推薦地點、地址、電話、推薦理由（約100字）+清晰照片3-5張（同仁生活照1張、推薦地點照片1-4張）

· 攝影櫥窗

歡迎同仁投稿有故事、意義之人物照或風景照。

※來稿格式：照片1張+50-200字，介紹照片背後的故事。

· 進擊的毛小孩

歡迎同仁投稿家中可愛毛小孩之照片，居家、出遊，型式不拘，任何有趣照片皆可分享。

※來稿格式：清晰照片1張+20字以內敘述。

· 投稿方式：請將稿件mail至nana_shen@phison.com（福委會Nana#1510），信件主旨註明：我要投稿群聯人

· 截稿日期：上半年期刊：2月中截稿 / 下半年期刊：8月中截稿

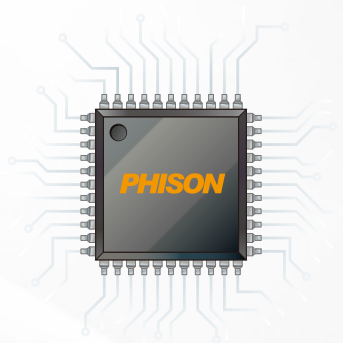
· 獎勵稿費計算方式：（經錄取且於當期刊登出版之投稿文章）

- 1.文字稿：500字以上文章每字1元（含標點符號）、照片每張50元，合併獎勵稿費上限為2000元/篇。
- 2.其它：散文小品、新詩創作，每篇以300-500元計酬，照片每張50元，合併獎勵稿費上限為500元/則。
- 3.寶貝遊樂園、進擊的毛小孩：照片+ 20字以內敘述，每則給予100元獎勵費用。
- 4.美食召集令、我的私房景點、攝影櫥窗：50-200字+照片，每則給予200元獎勵費用。

※字數計算以實際出刊內容之字數為準。

· 版權聲明：投稿前請確定您的著作無侵權之虞，並詳閱下述版權聲明，一旦投稿，即表示您同意此聲明；若您有特殊需求未載於版權聲明中，也請在投稿時註明。

- 1.投稿於『群聯·人 People Magazine』之作品，其著作財產權及人格權皆歸作者所有，惟作者授權群聯電子福委會無條件享有不可撤銷之改作、重製、散布及發行等著作財產權。
- 2.群聯電子福委會保有是否刊登作品以及文字、版面格式修改之權利。



- 全球第一個快閃隨身碟控制晶片
- 前十大 IC 設計公司
- NAND Flash 代工一哥
- 以人為本，員工第一
- 3千坪農地 - 員工休憩農場，打造幸福企業