

群聯人

People Magazine

愛，無所不在

Love Is ♥
in The Air

05 | 2016 May.
www.phison.com

● PHISON's Happiness

● 幸福群聯

- 歡慶15週年 群聯家樂比HIGH家庭日～大家一起HIGH！— 02
- 盛裝出席歡慶群聯15週年 十五群聚聯歡晚會嗨翻天！— 05

● Special Column

● 主題專欄

- 感動與感恩 — 09
- 看見折翼天使的翅膀 — 11

● Snap Shots of Club

● 社團剪影

- Hi-low燃脂有氧社 — 15

● We're Together

● 這群人聯在一起

- 食囊溪頭忘憂去 偷得浮生三日閒 — 17
- 《當創意遇見創意》讀後感想 — 升格為創意人的三個小技巧 — 19
- 回顧人類的文明史—《槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運》讀後感 — 21



Contents

目錄

01

編者的話／EDITOR'S NOTE
Love Is in The Air 愛，無所不在

02

幸福群聯／PHISON's Happiness
歡慶15週年 群聯家樂比HIGH家庭日～大家一起HIGH！
盛裝出席歡慶群聯15週年 十五群聚聯歡晚會嗨翻天！

09

主題專欄／Special Columne
感動與感恩
看見折翼天使的翅膀

13

職場充電 GO！GO！GO！／Career Information
職場十全大力丸

15

社團剪影／Snap Shots of Club
Hi-low燃脂有氧社

17

這群人聯在一起／We're Together
食饗溪頭忘憂去 偷得浮生三日閒
《當創意遇見創意》讀後感想 — 升格為創意人的三個小技巧
回顧人類的文明史—《槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運》讀後感

23

健康補給站／Health Information
尿裡有泡泡！腎臟出問題了嗎？

26

美食召集令／Mind Blowing Food
美食召集令

31

寶貝遊樂園／Hello Baby
可愛寶貝大集合

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
編輯顧問！劉秀琴、范詩秦、林苑婷
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

愛，無所不在

Love Is in The Air

文 | 總務部 沈安柔

還記得，在對於「施比受更有福」這句話仍似懂非懂的稚幼年紀，我們就開始被師長們教導著，長大後若是擁有足夠的能力，必須要幫助他人，回饋社會。

雖然這絕對是正確且立意良善的想法，但，還是孩子的我們，卻只是這樣單方面地被灌輸著。說起何時終於懂事了？終於可以發自內心體會到助人的快樂？擁有必須幫助他人的使命感？或許，有人直到此時此刻，都還無法對這樣的心情產生共鳴。

在這一期的《群聯·人》裡，身為慈善業務的負責單位，行政處的秀琴處長以及有機會一同前往公司所資助的機構參訪的我，藉此機會，想與你分享一些真實地在你我身邊發生的故事，以及在親身經歷了這一切之後，我們心底最深層的感觸。

每一個人奉獻給這個社會的愛，擁有比你我所想像的都還要大上許多的影響力。它們就飄散在空氣裡，連結著我們每一個人。

「施比受更有福」的意義，希望在我們的字裡行間，可以溫柔地傳達給你。

Nana

歡慶15週年 群聯家樂比HIGH家庭日～大家一起HIGH！

Family Day

文 | 總務部 沈安柔

歡慶公司成立邁入 15 週年，2015 群聯電子家樂比 HIGH 家庭日，於麗寶樂園盛大舉辦囉！

好奇當天精彩又有興趣的活動實況嗎？現在就讓《群聯·人》編輯部帶領大家重回現場！



吉祥物迎賓活力登場 氣氛好熱絡

為了讓所有攜家帶眷的同仁留下最美好的回憶，2015群聯電子家庭日帶領大家前進歡樂的麗寶樂園囉！

整天不間斷的超HIGH氣氛，就從入場開始！這一次，福委會不僅特別邀請麗寶吉祥物POPA和YIMA擔任迎賓工作、陪伴大家一起留下珍貴的合影，以及帶來精彩的POPA FAMILY唱跳表演，更準備了時下最實用流行的特製野餐墊作為早到禮！是不是很貼心呢？



15週年限定報名禮：

除了現場的各項好康，15週年家庭日當然還有不一樣的地方啦！員工報名禮：15週年變色馬克杯&不織布手提袋，在廠內就先發放給同仁。這份最有紀念價值的禮品，只送給陪伴群聯一起渡過15週年的你哦！

1.2. 群聯電子家樂比HIGH家庭日，於麗寶樂園盛大舉辦囉！3.麗寶吉祥物POPA和YIMA活力登場！熱情擔任迎賓工作！4. 實用早到禮：特製野餐墊。



遊樂園好好玩！ 你稱霸所有設施了嗎？

來到了遊樂園，那麼，各種刺激又好玩的遊樂設施，自然是大家不可錯過的囉！而既然是群聯所舉辦的活動，一定是讓同仁們有玩又有拿！

只要帶著此次經過精心設計的活動手冊，穿梭園區搭乘九宮格上的遊樂設施，完成三點連線就可以兌換精美小禮；把活動手冊折成骰子狀去和關主比大小，獲勝還可以再拿一份禮物！天啊～包包都要裝不下了！同仁們都滿載而歸。

1.2. 園區好好玩！刺激又好玩的遊樂設施等著同仁們去挑戰！ 3.精心設計的活動手冊，可以摺成骰子造型哦！



只有遊樂設施不夠看 群聯獨家活動等著你！

遊樂設施玩膩了？別擔心！還有豐富多元的DIY手作活動、親子互動遊戲以及最熱門的密室逃脫！等著同仁、眷屬們一起來HIGH哦！

此次的DIY手作活動一共準備了動物面紙盒、恐龍溜滑梯筆筒、LOVE相框三項實用小物！每一項都大受歡迎！看著現場小朋友們發揮創意盡情地揮灑畫筆、剪剪貼貼，那專注眼神是不是很可愛呢？

此外，絕對不容錯過的還有親子互動遊戲：可愛小聯萌以及草帽小子！小朋友們努力地拿著長筷夾餅乾、以及將球丟向爸媽的模樣，實在是太令人感動了！開心地搬零食時所露出的表情，更是最棒的笑顏！

小朋友們開心了，大朋友們也別失望！專門為您們打造的密室逃脫解謎遊戲，正等著大家來挑戰！解開密碼，還可以得到禮券2000元！至於比賽結果？天啊！10隊報名隊伍居然全部逃脫成功！群聯的同仁實在太聰明了！

2015群聯家樂比HIGH家庭日活動圓滿結束。帶著美好的回憶，讓我們相約明年家庭日再相見哦！

5.6. 群聯獨家的密室逃脫解謎遊戲！恭喜所有報名隊伍脫逃成功！7.零食一把抓讓小朋友們各個笑嘻嘻！ 8.親子互動遊戲好溫馨！小朋友使出渾身解數！9.10. 在DIY手作活動中眼神專注的小朋友，真是太可愛了！



盛裝出席歡慶群聯15週年 十五群聚聯歡晚會嗨翻天！

Year End Party

文 | 總務部 沈安柔

2015 年對群聯電子來說是非常特別的一年。除了業績蒸蒸日上，風光迎接了 15 歲生日，在『十五群聚 PHISON YEAR END PARTY』這一日，福委會更驚喜播放了令人感動的紀念影片以及來自群聯賓客們的溫暖祝福！現在，就讓我們回到那美好的一晚——

十五群聚 盛裝出席！

今年的聯歡晚會很不一樣，有別於以往充滿趣味的特殊主題，這一次，『十五群聚PHISON YEAR END PARTY』——要讓同仁們優雅盛裝出席，共同歡慶群聯15週年！而為了讓大家得以拍下最有氣氛的照片，會場外不僅比照頒獎典禮規格準備了漂亮的拍照背板、獎座造型道具，更特別邀請了活潑可愛的小金人以及擁有街頭藝人執照的公司同仁來與大家同樂，為一同參與聯歡晚會的同仁留下美好的回憶哦！



1.同仁趣味打扮—『福祿壽』2.擁有街頭藝人執照的研發同仁在迎賓處進行表演！3.你的照片被小金人亂入了嗎？



6 潘健成董事長

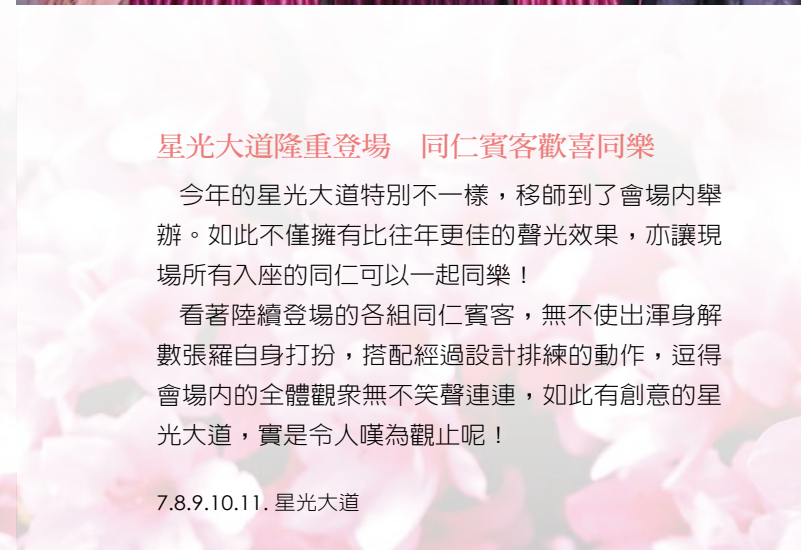


4 歐陽志光總經理



5 鄭宗宏副總

最令人期待的三位群聯大家長：潘董事長、歐陽總經理以及鄭副總，當然也是精心打扮！看看他們登場時的身影，是不是非常帥氣呢！？



星光大道隆重登場 同仁賓客歡喜同樂

今年的星光大道特別不一樣，移師到了會場內舉辦。如此不僅擁有比往年更佳的聲光效果，亦讓現場所有入座的同仁可以一起同樂！

看著陸續登場的各組同仁賓客，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，逗得會場內的全體觀眾無不笑聲連連，如此有創意的星光大道，實是令人嘆為觀止呢！

7.8.9.10.11. 星光大道



同仁賣力表演 壓軸摸彩前進副舞台！

在星光大道的暖場之後，晚會終於正式展開！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們事前努力練習的表演啦！

「爭氣上班族」以精緻的道具搭配用心的音樂剪輯，呈現了群聯創立以來的大事紀，猶如舞台劇般的效果，可說令人無比驚艷！「群聯甜心」的表演則是以不同造型的服裝作為對比，營造表演層次，呈現了豐富的舞台。最後登場的「GA Girls」，先是以帥氣有力的舞蹈開場，之後隨即改變舞風、手持閃亮的啦啦隊彩球活力登台，成功再次炒熱全場氣氛！



1.主持人閃亮開場！ 2.3.4.5. 同仁賣力表演，道具、造型吸睛！



話說別以為群聯的尾牙就只有上述同仁準備的精采節目而已，多才多藝的群聯賓客，現場可是特別帶來水準媲美專業藝人的LIVE演出哦！讓同仁們聽了安可聲不斷、嗨到最高點呢！

而壓軸登場的摸彩時間，除了穿插在節目中於主舞台如火如荼地進行之外，今年在董事長的一聲吆喝之下，更在最後前進副舞台繼續加碼！讓原本座位在後方的同仁們也能體驗貴賓桌般的熱鬧氣氛。

閃耀的群聯15週年，在『十五群聚PHISON YEAR END PARTY』畫下了完美句點。感謝全體同仁們一年來的努力，有如此令人驕傲的員工，相信群聯將會邁向更輝煌的里程碑！

6.群聯賓客Live進行精彩演唱！為群聯15週年獻上祝福。7.移動至後舞台摸彩，全場氣氛嗨到最高點！



花絮篇：浪漫求婚 愛在群聯十五群聚

今年，有四位同仁不約而同地選擇在聯歡晚會的這一天為另一半準備了一份大驚喜！讓現場可說是充滿了浪漫的氣氛。看著四對愛侶們這恩愛的模樣，相信在群聯十五周年的尾牙上求婚，幸福也會跟著加倍吧！祝大家永浴愛河～白頭偕老！

感動與感恩 Gratitude and Touch

文 / 行政管理處處長 劉秀琴

幾天前，好友傳來一則訊息——「好朋友跟妳分享我的喜悅，薇嫫是我的小女兒。」隨著訊息附上的，是一則新聞的連結網址，原來是她女兒考上台大了，真得好驚喜啊！

朋友是一位單親媽媽，從事外勞仲介業務並獨力扶養三個女兒。新聞中的主角是小女兒，今年爭氣地考上台大財金系。而巧的是，這孩子是新竹家扶中心長期照顧的孩童，她很感恩有家扶中心的幫忙，讓孩子更能專心讀書，順利考取大學。

新竹家扶中心——不就是公司長期捐助的慈善團體嗎？心中霎時間湧起的這份感動，程度完全不同以往。只因公司付出的這份愛，此刻開花結果了，而且受惠的還是身邊的朋友，不再只是網路或電視新聞中的陌生人，讓人探不出他的真實性！

多年來，公司本著取之於社會，用之於社會的理念，默默地協助這群弱勢族群。我們所接觸的慈善團體，大致分為教養院（啟智中心）及家扶（兒福）中心兩類，每年我們都會親自前往探訪，實際瞭解他們的成長、進步以及是否有新的需求。

早期公司致力於教養院（啟智中心）的協助，身處在這些機構內的院生均領有身心障礙手冊，他們大都是因為行動或智能因素，生活無法自理。而公司所提供的協助，則可以讓院生的家人更無後顧之憂地工作、進而發揮安定社會的功能。



但在近期，我們發現家扶（兒福）中心的孩子更需要我們協助。跟你我的孩子一樣，他們聰明、可愛，具有可塑性，但卻因為單親、家暴、遭逢巨變、身處新住民家庭等因素，而被迫必須提早面對這個社會的現實面，無法享受同齡孩子應有的生活與待遇，也失去了無憂無慮的童年。

若是沒有機構的介入與輔導，這些孩子有可能就此斷送了美好的前程，更甚者還會造成社會問題。而如今因為有我們伸出的這對溫暖雙手，扶著這些有能力繼續發展的孩子力爭上游，一切開始變得不一樣！

協助、培養這群擁有無限可能的孩子繼續就學深造，給予他們翻轉人生的機會，進而為社會做出貢獻，是公司目前持續耕耘弱勢族群的目標。

我們希望做到的並不僅是只有安定社會，更希望能創造未來。而為孩子創造一個得以安心就學成長的環境，即為幫助他們最好的方法。朋友的小孩，便是最佳的實證！

從未想過自己平時幫替公司跑腿，有一天會在無形之中幫助了身邊的友人。愛是看不見的語言、觸摸不到的感覺，但他確實存在，並且持續在傳遞。現在，心底除了感動，更是感恩。

1.聆聽新竹家扶中心沈俊賢主任進行簡報 2. 2015年群聯電子參訪新竹家扶中心

看見折翼天使的翅膀

A Hand from disabilities

文 / 總務部 沈安柔

愛的力量

和劉處長與總務部同仁Grace一同公出進行慈善參訪，是我第一次接觸到這麼多的重症病患與智能障礙者。

心路基金會（服務「智障」、「唐氏症」、「腦性麻痺」、「自閉症」等殘病幼童）、伊甸基金會新竹市啓能生活照顧中心（收容35 -65歲的身心障礙者），幼安教養院（收容0-60的智能障礙及多重障礙者）這些重殘養護機構平日耳熟能詳，但如果未曾前往探訪，我想自己大概不會有機會親眼見證，原來為了生活，這些人是這麼努力這麼勇敢。

在這裡所遇到的人，大都只能仰賴各種支架、輔具、輪椅以及社工老師的協助，才得以緩慢行動。有些人的狀況，甚至已經嚴重到無法自己進食，只能用針筒給予打碎的食物。

但，他們仍然一起待在教室裡由老師與治療師們一起耐心地進行各種課程指導。復健、聽音樂、玩遊戲、喝著紅豆湯當作點心，原本應該是充滿絕望的場景，如今因為有愛，變得閃閃發亮。

家 並非理所當然

被送到這裡來的人，大多都是因為一般家長已經無力自行照護或是給予教育指導，不得已才向機構申請協助。

然而，並不是所有人都是有家人愛著的。伊甸基金會新竹市啓能生活照顧中心的31個住宿者，即便到了過年，依然會有將近一半的住宿者被留在機構。對他們來說，這裡就是最溫暖的家。

請妳一定要幸福

「妳叫什麼名字，我叫小幸福。」
「我叫 Nana。」

「Na … … na ~ Nana ~」
小幸福念得很不清楚，但經過幾次教導，她已經可以清楚地發音。



1.參觀幼安教養院烘培班 2.劉秀琴處長與慈善業務負責同仁黃姝語認真聽取新竹市啓能生活照顧中心所做的簡報，並詳細瞭解其需求。

「Nana 你有沒有喝過咖啡？」
「有啊～」
「我也喝過咖啡。」

「Nana 妳家在哪裡？」
「我家在苗栗。」

「我家在新竹。」
「我知道，是那個房間嗎？」
用手指向剛剛小幸福才帶我們參觀過的房間，一個空間不大的四人房，裡面整潔清爽，還貼著住宿者自己挑選的可愛壁貼。

但突然間，小幸福沉默下來，露出難過的表情。那瞬間，我知道自己說錯話了。

「是新竹還有一個家對不對？」
盡量簡化句子讓她聽懂，附帶動作比畫一個房子的樣子，終於她知道我明白她的意思了，點了點頭。

然而，直到我離開前，她都一臉寂寞。我很難過，我害她想家了。

可不可以繼續做夢

心路基金會的教學空間裡，有一間專門為這些孩子的成長發展所設計的感官教室。全白的空間裡，有柔軟的水床、螢光光纖、無線控制泡泡管、觸覺牆，還有柔和的音樂。

天花板上的鏡球不停地旋轉著，投影設備在雪白色的牆上投影出不停變換的海底世界，奇幻美麗得像夢境一般。

突然間很想哭，多希望自己剛才看到的一切都只是夢；多希望走出這裡以後，眼前每個小孩都健健康康，可以愉快地行動奔跑。

然而，這一切都是真實 … …。夢，終究只是夢。

知足

親愛的，不管你有多不滿意現在的生活，你，都是幸福的。

珍惜現有、珍惜自己身邊的每一個人，面對人生，你將會更積極勇敢。

3.心路基金會感官教室內的海底世界投影，奇幻美麗得像夢境一般。 4.心路基金會米奇班上課中 5.新竹市啓能生活照顧中心正在進行丟球大賽。



職場十全大力丸
幸福企業～員工協助方案

Employee Assistance Program

文 / 社團法人新竹市生命線協會

一天有二十四小時，其中三分之一時間在工作中，不少同仁覺得職場如戰場，需要時常補充許許多多的能力才能繼續站在職場上奮鬥。下了班後還要抽出一段時間看書吸收新知，對於大部份的上班族而言都是一個奢侈而又遙不可及的夢想。畢竟，休息的時間都不太夠用了，怎麼還有時間坐下來好好的閱讀和充電呢！？

員工協助方案了解多數同仁的心聲，休息和補充新知都是很重要的，就幫大家整理了五個最近最熱門的職場 5 力（精華版），幫大家好好的補一補！

熱門職場5力

- 思考力：
說明：個人運用記憶中的訊息，重新組織整合，從複雜關係中獲得新的理解與意義的能力即思考力。
工作面：工作中既定的流程可運用快思的直覺來處理，對需要問題解決的事情必定得以緩慢細心的思考方法來仔細分析各種可取得的資料，進而做出決策。
- 創造力：
說明：創意是重新定義事物和事物之間的關係，找出事物間的相關性，將既有的元素重新組合的能力即創造力。
工作面：與思考力環環相扣，在日復一日、一成不變的工作或流程中，偶而跳出框架，看一看是否有值得打破的常軌，而打破後又能創造哪些效益。
- 學習力：
說明：運用既有的知識與經驗且能自我檢視和修正的過程，並創造出產值的能力即學習力。
工作面：訂定與工作有關且合理明確的目標，學習知識，並在遇到困難時堅持解決和面對問題，透過實踐修正已累積的知識。
- 影響力：
說明：使他人能夠接受自己的意見，影響他人按照自己想要的方向去努力的能力即影響力。
工作面：專注聆聽、真誠關懷，再站在對方的立場做出回應，如此將比起灌輸別人自己的想法更有說服力。
- 執行力：
說明：把一個既定、有明確方向的計畫徹底完成的能力即執行力。
工作面：坐而言不如起而行，行動是對抗焦慮最有力的辦法。如果你仍焦慮自己在職場中的能力不足，不如從現在開始計畫一個方案並且執行它吧！
恐慌，進而平衡工作與生活。

詳細職場五大能力說明，同仁可於內部平台深入了解運用於工作上，最後職場中需要上述此五種能力相輔相成幫忙我們在職場上能有更好的因應。

最後總結，即便我們已經都具備了這些能力，職場中仍舊有許多壓力是我們必須面對與克服的。有時候事情的不順利會影響我們的心情，我們的心情也會影響到事情的進行。每個人處理事情的方法都不一樣，有些人是事情導向，有些人是情緒導向，沒有孰好孰壞只有事後的因應與結果是不是我們要的方向。

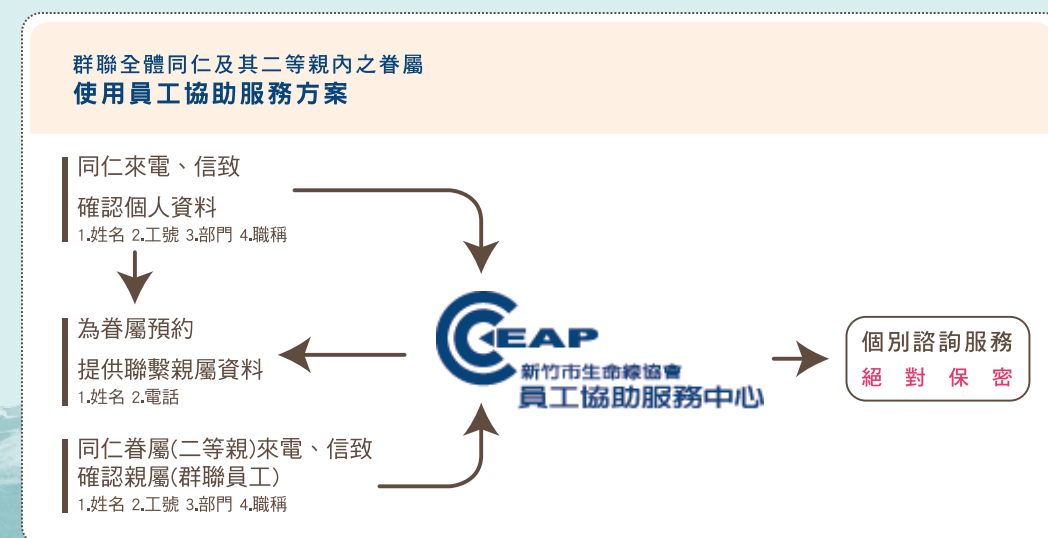
然而，無論是哪一個「情緒」對工作的影響都不容小覷。以事情為主的人在解決完問題後可以再回頭過來想一想自己在處理事情當下的情緒，從思考自己的情緒經驗開始，會幫助我們更能夠同理他人的情緒，對他人情緒的敏感度提升也能提高自己對他人的影響力。以情緒為主的人，若能在處理事情之前先整理自己強烈的負面情緒，也有助後續問題得以順利解決。

不僅在工作面，生活面仍有許多事情需要我們面對與解決，如果您需要多一人協助你，歡迎使用公司配合的員工協助方案。（使用流程圖如下供參考）

※版權文章於：社團法人新竹市生命線協會（員工協助服務中心）

更多優質EAPs文章請至企業入口網站登入Agentflow→【EAPs 文宣文章分享】

員工協助方案【使用流程圖】請同仁珍惜資源善加利用



同仁可以撥電話進來協助家人預約公司所開放的心理、法律、理財、醫療、管理的諮詢服務，或由家人來電，但需告知其群聯家屬的基本資料，如姓名、工號、部門、職稱，經由核對後即可使用服務。注意：由本人或眷屬來電都需要核對基本資料，你絕對不用擔心你的基本資料或諮詢內容外洩，與公司簽定保密協定，公司不會知道使用者，請安心使用。

- 心理諮詢：生涯工作、家庭親子、人際關係、兩性情感、身心壓力…等
- 法律諮詢：債務糾紛、遺產繼承、交通事故、官司訴訟…等
- 理財諮詢：個人及家庭財務議題、節稅議題、理財盤點…等
- 醫療諮詢：身心症、恐慌症、憂鬱症、焦慮症、失眠…等
- 管理諮詢：員工管理、危機處理、員工協助…等

員工協助預約時間及方式
週一至週五 09:00-19:00
免費諮詢專線:03-5268269
電子信箱：eapc@eapcenter.org

Hi-low燃脂有氧社

Aerobic Exercises

文 / 廠務部 林幼真

Hi-low燃脂有氧社成立的宗旨，希望利用簡單的基本步伐、跑步、跳躍加上舞蹈動作，搭配音樂來活動全身，可以增加心肺功能、增強體力，全面提升心肺功能，加上雕塑全身的肌肉與線條，能夠大量消耗熱量並修飾窈窕身材，藉著運動，讓同仁保持健康的體態，並提升精神及活力。

天天坐在辦公室，沒有規律運動的我們，剛加入社團時，1個小時的課程對我們來說真的是很吃力！總覺得老師帶領的運動強度讓我們難以負荷，不到10分鐘就氣喘如牛，甚至開始有成員出現臉色發白及頭暈的情形。



經過每週上課訓練，漸漸的，我們發現體力變好，心肺功能也增加了，已經可以慢慢跟上老師的律動跟節拍，學會如何控制呼吸及肌肉的力量。從開始的暖身，進入主運動，接著肌力訓練，直到最後的伸展，讓我們在這一小時的運動中，透過流汗，達到促進身體循環代謝及排出身體毒素的效果。雖然過程很累、很喘、很辛苦，但是運動後精神及體力都變好了！這種舒服與暢快的感受，就是讓大家能夠持續來運動的動力來源。

如今社團成立已進入第7年，課程3個月為一期，每週上課一次，漸漸地，有人建議是否能再多增加一堂課，希望能有多點運動的機會，所以目前社團每週是上課二次，分別為星期二晚上及星期五中午，許多成員每季都會報名參加，已成為社團活動的固定班底。課程時間一到，成員們便暫時放下手邊的工作聚在一起，正好培養大家運動的習慣。

感謝公司提供運動空間與經費補助，讓社團可以請老師來指導同仁。工作之餘得以舒展筋骨、運動健身，且不須再自行到外面的運動教室參加課程，真的十分方便。

運動好處多！誠摯希望更多喜愛運動的同仁一起加入，凝聚更多運動的正能量。

食饗溪頭忘憂去 偷得浮生三日閒

Travel of Xitou

文 | 研發一處 晶片五部 廖宇強

旅遊概述

旅遊地點：台中、彰化、南投

總花費：兩萬五千元

一早參觀台中國立科學博物館，午餐在金園中餐廳，美景配佳餚。午後前往鹿港小鎮散散步，嚐嚐小吃，晚餐大啖海鮮，滿足口慾的一天。隔天前往溪頭自然教育園區，入住小木屋，沐浴在蟲鳴鳥叫中，大口呼吸滿滿的芬多精；稍作休息，前往神木、走空中走廊試試膽，傍晚時分，逛逛日式風情的妖怪村商店街，遠離塵囂，大自然洗禮的一天。第三天前往台灣十大祕境之一的忘憂森林，讓你拋去煩憂，洗滌心靈，為這趟旅程畫下完美的句點。

參觀完台中國立科學博物館，來到台中金典酒店的金園中餐廳，其招牌料理：二十四味功夫龍蝦，可以滿足你對龍蝦料理的各種想像。別忘了在電話預約時指定靠窗的座位，讓你一邊在15樓用餐，一邊將整個台中市的美景盡收眼底。祭祭五臟廟後，到訪鹿港小鎮，漫步於古色古香的街道，一眼望去盡是百年老店，當然不可錯過這些歷史悠久的美食：豆花、麵線、芋丸、鹹蛋糕……，樣樣都是令人懷念的古早味，另外，著名的摸乳巷也是一定要去的景點，或許會讓你有一場羅曼蒂克的邂逅呢！晚餐尋著前總統蔣經國先生的味蕾來到彰化最有名的海鮮餐廳－海味珍，大啖各種生猛海鮮，物超所值的享受，滿腹、滿足地結束假期的第一天。

第二天一大早，沿著濁水溪，我們來到了南投的竹山，這裡有遠近馳名的甕仔雞，午餐選擇在35甕，該

店家採用龍眼木燒烤，讓新鮮又醃製入味的半土雞混著龍眼木香氣，皮脆汁多，一定不會讓你失望！飽餐一頓後，來到溪頭自然教育園區的森林小木屋，進入小木屋時，撲面而來的是檜木的芳香，讓人心曠神怡。稍稍休息後，前往大學池欣賞倚山傍水的自然景緻，緊接著，踏著階梯，來到森林神木區，聳立挺拔的高山群樹，遠眺山嵐環繞的山峰，大量吸取芬多精讓人通體舒暢，揮別舟車勞頓的辛勞，伴著山間徐徐涼風，往山下走到了空中走廊，雖然向下看的視線會讓腳步微微顫抖，但那映入眼簾的是綿延不絕的森林林線，浮在樹叢間，會有一種難以言喻的奇妙感覺，別低著頭急著走完廊道，記得在轉彎處留下與大自然的合照；最後，伴隨著夕陽的餘暉，結束了體驗山林之美的一天。晚間，懷著探險的心情前往妖怪村，抬頭仰望月色星辰，銀色的波光是那



森林小木屋裝潢



森林小木屋外觀



忘憂森林祕境



溪頭自然教育園區

樣的閃耀動人，不由得遙想牽牛織女星，讓漫漫長夜多了分浪漫。詩畫般的月色，領著我們來到妖怪村，這裡有像鬼太郎般可愛的日本妖怪造型物，當然是一點也不恐怖囉！

第三天，往忘憂森林邁進，其為九二一大地震形成的堰塞湖，因為積水無法退去，而形成在湖中豎立百年枯木的特殊景象，被列為台灣十大祕境之一，特別提醒大家，若出發的期間適逢忘憂森林的枯水期，可是會敗興而歸喔！你可以選擇爬山進入，亦可選擇車行搭車前往，雖然這裡尚未有給人步行的道路，然而我們決定靠著自己的雙腳，一探這傳說中的祕境；近乎垂直的山路，雖然舉步維艱，不過在行進的路上，雲霧將我們團團包圍，彷彿置身仙境，延著陡峭又煙霧瀰漫的山坡，走走停停，終於，我們抵達忘

憂森林的入口。一陣又一陣海浪般的驚呼聲，可推知目的地已離我們越來越近，猛然停下腳步看，直衝天際的白色枯木，以及如調色盤般的湖水，碧綠中帶點桃紅，透點鵝黃，湖下的倒影更是相映成趣；時而聚集時而散去的雲霧，時而陽光普照、時而灰暗朦朧，讓忘憂森林每一分、每一秒都有著不同的風貌，彷彿縮時攝影四季，變化莫測；驚呼、興奮、讚嘆，轉而喜悅、平靜、祥和，果真如其名，忘卻塵世的煩惱與憂愁，此情此景，不虛此行。時間彷彿停止流逝，直到天色漸漸變暗，才抱著不捨的心情離去；返家的路上，除了駕駛，大伙兒早已呼呼大睡，或許正津津有味地做著美夢，回味這三天美好的旅程吧！

《當創意遇見創意》讀後感想 — 升格為創意人的三個小技巧

Creative Thoughts

文 | 專案管理部 黃聖凱

每逢公司舉辦各項體育或趣味競賽，都可以看到許多有趣的隊名，另外，骨牌比賽的圖案花樣百出，年度尾牙的服裝目不暇給，這些亦都讓我們知道：不見得在廣告或設計公司，才能找到最有創意的人才。不過，讀完《當創意遇見創意》，我們依然能夠學到三個小技巧，將創意發揮到更多方面：

1、自己就是最好的創意能源庫

龔大中：「世界上再也沒有任何一個人能有一樣的成長歷程、創作動機和情感能量，去創造相同的東西…創作真正的難度，在於如何拿出勇氣，找到方法，挖掘出身體裡最裡層的東西，然後用表現的平台，有限的資源和技法，固執而誠實地把那個自己表現出來。因為那是自己，因為那是生命，因為那裡頭有理直氣壯的態度，有自然而然的與眾不同，所以它會散發源源不絕的能量，感動創作者本身，也撼動每一個照見它的心靈。」

作者認為許多人急著朝外在世界找尋創意，卻忽略了創意發想的關鍵開關就在自己身上，只是我們未曾停下腳步，和自己相處以及對話。你在求職面試時，會告訴面試主管為什麼要錄用你，和其他人相比自己的價值在哪裡，在那之前，必須檢視過往的工作經驗，再凸顯本身的特質和優點。同樣的方法適用於回顧人生歷程，哪些是值得紀念的成就，哪些是難忘的生命體驗，一旦認識了真正的自己，就能從中提煉出創作能量。

2、用心感受+多種身分=創意生活

龔大中：「當你用一顆美好的心靈，體驗感受生命周遭美好事物的真善美，表現出來的東西自然是美好的，也絕對是動人的。」

找到自我很重要，但萬一發現了憤世嫉俗、毫不快樂的自己呢？你看待生活的角度和態度，決定你的

感受和心情。為什麼住在同一片土地上，看著同樣的風景，經歷類似的事件，藝術家可以畫出動人的插畫？作家可以寫出感人的文章？因為他們保有小孩般的好奇心、棉花糖般的柔軟心靈，以及打開五感的觀察力。世界上美好的人事物很多，只是你還沒有發現而已。

龔大中：「一個人，應該擁有不只一個 career，你可以扮演許多不同的角色，每多一個身分，就多一個 slash，更多的 slash，讓人生創造更多的可能性。」

陳剛教授：「如何創作出優秀的創意，首先要學習如何創作性地生活，只有掌握生活技巧，不斷豐富和深化人生的品質，才能在需要的時候，使能量瞬間迸發，從而產生優秀的創意，所以創意的技巧是人生積累的技巧。」

我們可以透過多重身分更認識這個世界，作者除了在廣告業工作，還是大學講師、作詞人、唱片企劃、導演、專欄作家和樂團歌手。在群聯電子裡，名片上大多數人的職稱不外乎工程師、專員或助理，其實有人是攝影愛好者，有人是自由行背包客，有人是美食評鑑家，有人是彩妝師，有人是紅酒達人，這些興趣或嗜好都能增加更多機會認識其他行業的朋友，得到豐富的人生經驗。

此外，完全原創的藝術品叫創意，在公司裏有本事把複雜系統精簡化，把例行事務標準化，以及申請各項專利，這些都算是一種創意。當你懂得從自己



身上找到靈感、在生活周遭發現新點子，就好像戴上特效眼鏡去看平淡無奇的日常工作，一定可以找出未臻完善之處。

3.限制讓成果更加可貴

龔大中：「創意人不妨試著這樣去思考，全世界只有我正遭遇這樣的限制，只有我正面臨這樣的問題，所以，我很幸運，我很可能做出別人做不出的東西。」

作者曾接到 ebay 的委託製作電視廣告，預算僅有市場行情的四分之一，還要求要兩支廣告，後來他和團隊集思廣益，做出四支片子才用一百萬，更得到「最低成本廣告獎」。另外，他舉出兩個例子：感動世人的大衛雕像出自義大利藝術家米開朗基羅之手，其實那塊大理石切割地不好，還有裂痕，因此被擱置了三十五年，米開朗基羅卻能依據石頭本身的限制，雕出心目中的站姿；日本兵庫縣的柴田小姐以務農維生，通常又白又直的蘿蔔才有機會賣出去，她靈機一動改造形狀歪七扭八的不良品，上面的葉子變成龐克頭，下面的根部變成跑步的腳，成為爆紅的「落跑蘿蔔」，不光讓滯銷的產品大賣，還推出專屬月曆，促進地方農業發展。

我們在工作上也能學習類似的態度，面對預算、時

程或設計上的限制，可以嘗試不要第一時間就說做不到，大家一塊想想是否有不同的方法，因為每個條件符合預期是理想狀況，同時代表找哪個團隊來執行差不了多少，相較之下，能在緊縮的時程內，達到客戶要求的功能和品質，就是公司的競爭力了。每次完成一個專案，都有類似的經驗，透過研發同仁的努力，把客戶要求的不可能規格變成可能，一方面突破本身的能力極限，另一方面刺激未來的其他團隊更上一層樓。

書本裡還有許多值得分享的觀念，受限於篇幅，僅介紹印象最深刻的三個小技巧：

- 所謂的自己，或許正是創意最豐富的礦脈
- 活著，不等於生活著
- 限制，其實沒什麼不好，也許那是上天給你的禮物

希望大家都能找到真正的自己，認真地過每一天，培養不同的興趣，嘗試突破自我限制，成為愈來愈有創意的群聯人！



About 書籍資訊

當創意遇見創意：創意人龔大中的創意發現誌

作者：龔大中

出版社：時報出版

內容簡介：

龔大中は奧美廣告執行創意總監，代表作品包括Nike、全聯福利中心和味丹多喝水廣告，在《當創意遇見創意》這本書裡，他大方分享十五年來的工作經驗，以二十三篇關於創意的觀點，讓我們知道如何尋找創意、留住創意和執行創意。

回顧人類的文明史 — 《槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運》讀後感

Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies

文 | 系統三部 黃子齊

《槍砲、病菌與鋼鐵：人類社會的命運》一書自討論作者賈德如何論證人類社會之起源，及其最重要的核心論調「生物地理學」起始；故事從一位新幾內亞土著政治領袖亞力的問題展開：「為什麼是白人製造出這麼多貨物，運到這裡來？為什麼我們黑人沒有搞出什麼名堂？」

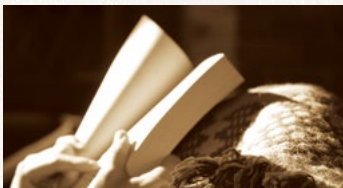
作者以此本蘊含橫跨數萬年史觀的超凡著作順理成章奪下 1998 年美國普立茲獎，亦因其知識厚度而被讚譽為博學之人（polymath）。此書所討論的命運，其實便是所謂的人類社會之不平等。過去幾個世紀以來，世界各大洲之間甚至其鄰近島國皆已融入世界史觀，即便過程各不相同，但卻造就出相同結果，也因此所有人普遍有了一個相同疑問：為什麼世界史觀是由歐洲人刻劃出來的？

或許，最簡單的解釋便是假定各種族群之間彼此存在為數不小的生物差異；此理論自達爾文之演化論興起後更為盛之。社會大眾普遍認為不同族群之天賦有明顯差異，而天擇與演化序列則成為其解釋的工具。當然，現今許多專家亦據此發布研究報告，宣布他們證實人種之間的先天差異。但這些研究卻有其技術上的缺失，這方面可以參閱作者前一篇著作《第三種黑猩猩》，書中描述人類的自然史觀，從人類與非洲大猿類的共祖談起，直到人類族群之間的暴力、戰爭以及當代核子與生化武器威脅等等。此外，若單就顯而易見的族群不平等地位討論，並概括以生物之稟賦來解釋，則未免稍嫌主觀，且此種因素並非真正的世界歷史。

作者以「生產食物生業的興起與傳播」切入探究，點出影響人類歷史中最重要的一項遠因。這邊生產食物的生業泛指農、牧業，相較於原始的狩獵、採集模式而言，乃是影響演化之終極因素。初始的人類接過著遊牧、狩獵與採集的生活，為何會有人改變或取糧食的方式呢？為什麼居住在兩河流域肥沃月灣周邊的居民突然在公元前八千五百年開始決定務農呢？為什麼不早個數萬年，或是更的時間點呢？

「這是一本極其重要的書，每一個大學生必讀之經典。書中的主旨更該從小開始教育給下一代。」

——《華盛頓郵報書評》



這個問題自現代生活的角度觀察似乎相當容易理解。狩獵——採集的生活著重於飽食、果腹，因此擁有勞動力的人口皆需要投入糧食的生產過程，屬於遊動的生活型態；相反地，採取農耕——畜牧的族群，容易產生定居的生活型態，而定居社群的一大優點即是得以大量儲存食物，使得食物產量遠大於狩獵——採集型態，因而造成稠密的人口，而食物的囤積則可以支持不事生產的全職專家進行文明的提升。當然生產糧食的行為模式是從狩獵——採集階段就已經逐漸出現，此為階段性的發生而非短時間內發展出來的。由於這個漸進式的過程，逐步的演化出不同的生產食物系統，因此在相同的時間和精力下，農耕——畜牧的族群積極的經營土地使得可以選擇的各式動植物來源增加，而定居所發展出的營養模式亦為該地區人類帶來更充沛的食物來源，而這樣的結果，也同時意味著更複雜的人口結構。糧食得以剩餘、囤積且又有牲畜等額外加乘效果，便形成該族群優勢發展的先決條件。而此種獨立發展出生產食物的生業則可於著名的四大古文明地區找到詳實的證據，包含西南亞兩河流域、中國、中美、南美的安地斯山區和美國東部；而中國地區就有兩個發展中心：華北的黃河流域、華南的長江流域。

要了解地理差異和槍砲、病菌與鋼鐵之間的關係，必須從農業的傳播下手。從世界地圖中比較各大洲的形狀和路軸走向，可以發現美洲與非洲軸線屬於南北向，而歐亞洲則是東西向。針對主要作物進行基因分析，可以發現多數皆有兩種以上的野生變種，代表至少於兩處受到馴化，如

果該作物可以在不同地區獨立馴化，這代表什麼意義？單次馴化的證據顯示，某種作物得以快速傳播到其他地區，反之亦然。以此現象歸納出一個結論，糧食生產從西南亞向外傳播的速率遠較美洲與非洲更快。而此現象即與陸軸方向相關，位於相同緯度的東西兩地，將有趨近一致的季節變化、棲境和生物群落；當然，類似的疾病隨之而生。為什麼農業的興起會觸發群聚傳染病的演化？一是農業型態得以養活大量人口，二則是由於定居模式圈不出適當的排汙區，等於是間接提供微生物孳生的空間。因此，人口龐大到某種程度，群聚疾病便會在人類社群中蔓延；而人類社群中數量龐大的群居動物，如牛、豬此類大型營養動物則是最理想的傳播目標。不過，席捲中古文明的大型傳染病，雖然帶來大量死傷，卻也讓殘存的後代得到抵禦的能力。

十九世紀的作家常把歷史當作從野蠻進化至文明的過程；此種轉變常涵蓋農業、冶金術、先進複雜的科技、中央集權的政府與文字。知識帶給我們力量，以文明自詡的族群更喜於將文字視為自己有別於蠻夷之人的象徵。因為文字在知識的傳達上可以更加精確且詳實，現代社會的力量正來自文字，我們因而得以汲取遙遠時空的智識；如此表現在武器與運輸工具上的技術，正是族群擴張與征服的憑藉。文字和武器、微生物、中央集權的政治組織並駕齊驅，成為現代征戰的利器。「需求為發明之母」，由於技術會衍生新的技術，而技術的歷史就是自體催化的過程，因此一件發明的傳播遠比發明本身更加重要。而分布於各大洲的社會在發明或採借新技

術的過程中，將會因為不同背景產生差異性；面積大、人口多的地區，容易有較迅速的技術發展，也因此可以容納更多的社會，並培育更多的發明家。

現在讓我們總結前面所提到的因素：生產糧食生業出現的年代、傳播的地理與生態限制、人口數量，如何導致我們所觀察到的洲際技術差異？歐亞大陸（此處涵蓋北非地區）是世界上最大的陸塊，也因此所容納的社會最多，更多的競爭也隨之而生。此處有最早的兩個糧食生產中心：肥沃月灣與中國。歐亞大陸的東西軸線使得許多發明得以迅速傳播自同一緯度、氣候相似的另一地區；歐亞大陸的短軸（南北向）與美洲相較更是強烈對比，而妨礙技術流通的地理與生態障礙，在歐亞大陸也較美洲與非洲的主要軸線上相對不嚴重，因此自更新世晚期開始的技術史，在歐亞大陸上發展時間最久，亦累積最多的技術。

探究人類歷史的推演動力，主要來自不同個體，不同物種之間的交互作用。賈德於本書利用不同層次的探討，來描述人類不平等的差異並不在生物基因本身，而在環境的差異。因此，我們可以重新交代此書的根本核心：「各族群的歷史，循著不同的軌跡展開。那是環境差異造成的，而非生物差異。」



About 書籍資訊

槍炮、病菌與鋼鐵：人類社會的命運（Guns, Germs and Steel: The Fates of Human Societies）

作者：賈德·戴蒙（Jared Diamond）

譯者：王道遠、廖月娟

出版社：時報出版

內容簡介：

「我們這個時代的達爾文」——賈德·戴蒙經典不墜之作 / 最具原創性與影響力的一萬三千年人類簡史 / 榮獲普立茲獎、英國皇家學會科學圖書獎

為什麼現代社會中的財富和權力分配，是以今日此種面貌呈現？為何越過大洋殺戮、征服和滅絕的，不是美洲、非洲的土著，而是歐洲人和亞洲人？歷史上到底發生了什麼事，導致現代世界的的不平等？透過生物地理學、演化生物學、語言學、文化人類學等科學的視野，賈德·戴蒙帶領讀者橫跨一萬三千年，探索不同族群的發展軌跡。本書挑戰了傳統史觀，出版至今傳誦不墜、激起無數討論，本身就是人類文明的重大進展。閱讀本書，不但能明白現代世界的生成，亦將使未來世界的樣貌更為明晰。

更新世：屬於地質時代第四紀；這一時期絕大多數動、植物屬種均與近代相似。顯著特徵為氣候變冷、有冰期與間冰期的明顯交替。人類亦在這一時期出現。



尿裡有泡泡！腎臟出問題了嗎？

Kidney Disease

諮詢／賴俊夫（臺大醫院內科部腎臟科主治醫師、臺大醫學院內科臨床助理教授）

撰稿／丘俐瑩

腎臟科門診常見到患者因小便起泡，感到憂心而前來就診，事實上，很多原因都可能導致尿液裡有泡泡，不見得一定是腎臟的問題，但泡泡尿的確可能是身體異常的警訊之一，千萬別等閒視之！

58 歲的老張平時沒有高血壓、糖尿病等慢性病史，但近2、3個月如廁時卻發現尿液出現許多小泡泡，在朋友建議下，老張自行到中藥店抓了一些草藥服用。不過吃了一陣子，不僅泡泡尿沒改善，反而雙腳還嚴重水腫，老張這才趕緊上醫院報到。

抽血、驗尿後，醫師發現老張的血脂、血清白蛋白、以及蛋白尿等數值都明顯異常，經一系列的檢查與進一步做腎臟切片，才確診是原發性腎病症候群。所幸經口服類固醇1年半，病情控制得宜，不僅許多數值逐漸恢復正常，尿液也不再起泡泡了。

泡泡尿形成的原因很多，衝力是成因之一，如男生站著尿尿，解尿時產生的衝力較大，會比女性坐著如廁容易在尿液中出現泡泡，或解尿時，尿液沖激到馬桶的力道大，也會因此形成泡沫。但這些泡泡較大，短時間就會消失。

另一方面，泡泡尿也與尿液的表面張力改變有關。尿液中的有機溶質主要成分是尿素，當尿素濃度高，會進而改變尿液的表面張力而形成泡泡，例如人經過一夜休息，尿液濃縮後，小便濃度高，早晨的第一泡尿就容易起泡泡，所以泡泡尿不盡然是腎臟出了問題。

又如飲食若常大魚大肉，吃下較多的蛋白質，蛋白質會在體內產生過多的尿素與磷酸從尿液排出，改變尿液的表面張力，就容易產生泡泡尿。

泡泡尿須注意是否為蛋白尿

泡泡尿最需要擔心的就是「蛋白尿」。一般正常健康的人，每天尿液會含有50毫克到200毫克的蛋白質，但當腎臟出問題，腎臟的腎絲球基底膜出現病變，蛋白質等原本應該被攔住的大分子物質，現在卻攔不住，漏到尿液中排出，就稱為蛋白尿。

尿液試紙檢查是臨床上最常使用判定是否有明顯蛋白尿的方法，把試紙放入尿杯中，看試紙顏色變化來判定，檢查結果以+/-來表示，即陽性或陰性，而檢查報告的「+」字越多，代表蛋白尿越嚴重。

蛋白尿成因多 病理性需注意

蛋白尿的成因很多，有以下可能：

一、暫時性蛋白尿：

懷孕或劇烈運動、發燒、脫水等身體新陳代謝突然變快的情況下，都可能會出現暫時性的蛋白尿，不過，當這些因素消失後，通常蛋白尿也會消失。

二、姿勢性蛋白尿：

有些正常的年輕人或是腎臟疾病恢復期的病人，活動或站立時，也會出現蛋白尿，但平躺測量時，蛋白尿就會消失，這種姿勢性的蛋白尿通常會自然痊癒，也不會有腎功能的衰退。

三、病理性蛋白尿：

蛋白尿最需要關注的是病理性問題。病理性蛋白尿可能是腎臟本身病變引發，這種原發性的腎病變，如微小腎病變或局部性腎絲球硬化症等各種腎臟疾病，必要時需透過血液檢查或腎臟切片確診。

除此之外，身體其他疾病如高血壓、糖尿病、紅斑性狼瘡、多發性骨髓瘤、肝炎或愛滋等身體免疫或感染疾病，或使用非類固醇消炎止痛藥等藥物的患者都可能引發腎臟病變，產生持續性的蛋白尿。

蛋白尿檢查可能呈現假陽性或假陰性

當檢查出蛋白尿時，無需太慌張，有時可能是假陽性，例如很多民衆健康檢查時，常被要求檢查前要空腹，很多人往往從午夜開始就滴水不沾，尿液經過濃縮，尿液中的蛋白質濃度增加，此時可能會呈現假陽性；但也別掉以輕心，應進一步複檢確認。

另一方面，蛋白尿檢查也可能呈現假陰性，例如糖尿病或心血管疾病患者的早期腎病變，因為流失的蛋白質可能每天僅30到300毫克，這樣微量流失的蛋白質，試紙不見得能偵測出來，所以針對高危險族群，臨床會進一步進行微量白蛋白尿或尿液總蛋白量檢查，以偵測到早期的腎病變。此外，試紙主要偵測帶負電荷的蛋白質，如有多發性骨髓瘤等疾病造成尿液中出現帶正電的蛋白質，試紙也可能偵測不出來。

腎臟是身體重要的代謝器官之一，平時要保護腎臟，別忘控制好血壓、血糖、蛋白尿、血脂肪、尿酸，保持理想體重、不要吸菸、避免過於勞累，更要避免食用來路不明的藥物。



【警 訊】小便泡沫細緻、時間久仍不消散

小便有泡泡並不一定代表腎臟問題，若尿液中的泡泡較大，10幾秒泡沫就散去，通常這樣的泡泡尿以暫時性成因居多；但若小便泡沫型態以細緻的泡泡居多，馬桶故意不沖水，過1、2小時後泡沫仍無法消散開來，此時就要提高警覺，最好至腎臟科門診進行檢查。

| 健康Q & A |

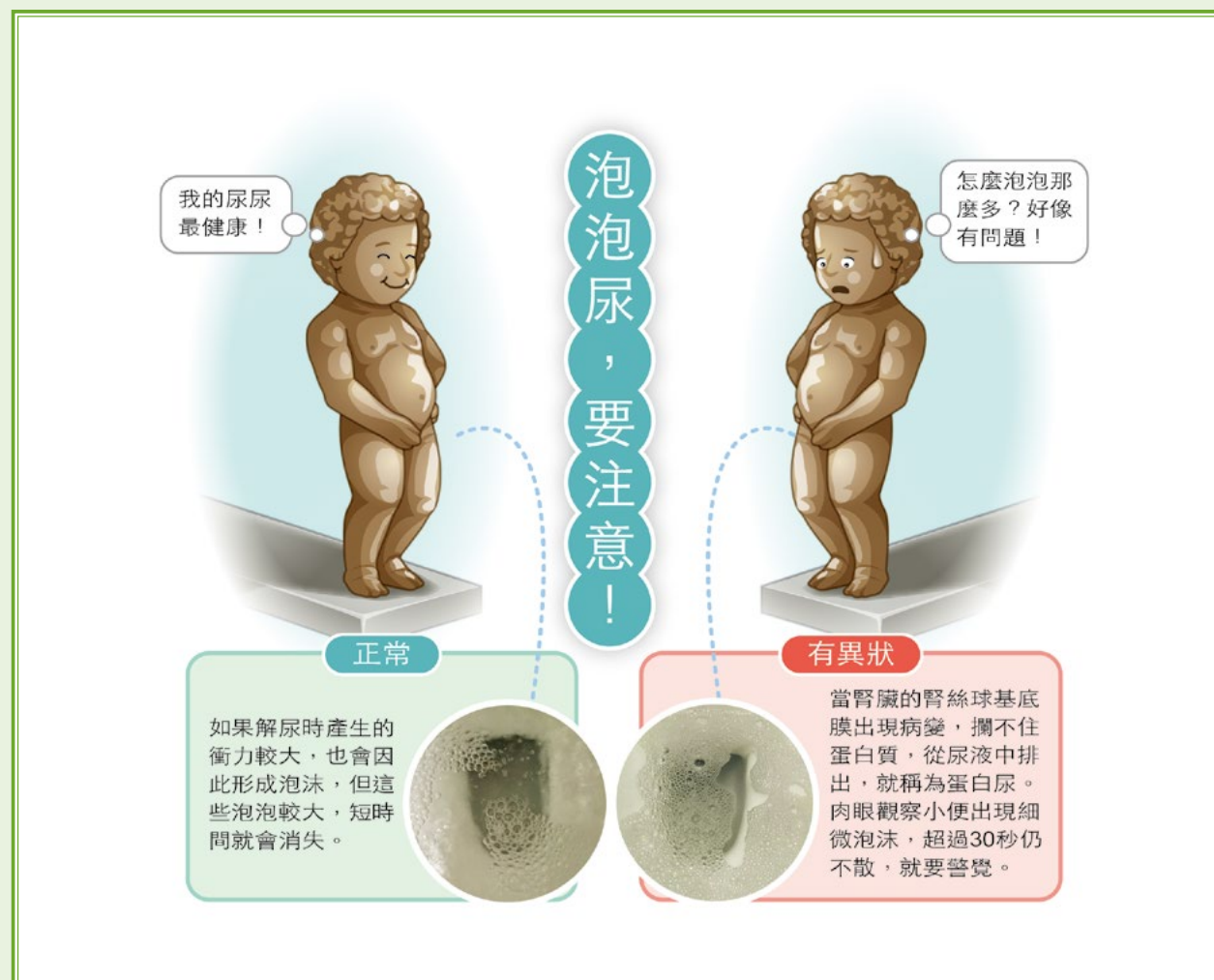
Q 尿液常規檢查結果沒有問題，是否就代表腎功能正常？

A 民衆有時會誤解尿液常規檢查結果都沒問題，就代表腎功能正常，事實上，尿液常規檢查不代表所有的腎功能。例如腎臟的代謝廢物清除率需要靠抽血檢查，若腎臟有腫瘤、結石、腎囊腫、泌尿道阻塞等腎臟問題，則要透過超音波等影像學檢查才能判定，臨床上醫師會針對病患症狀，評估是否要加做相關檢查。

Q 我有高血壓和糖尿病，但沒有泡泡尿，腎臟功能也正常，有需要特別做腎臟檢查嗎？

A 糖尿病、高血壓、大於65歲的年長者、有蛋白尿、有腎臟病家族史、長期服用藥物者等洗腎的6大高危險群，即使現在還沒有腎臟功能不良的警訊，也應該每3個月「驗尿、驗血、量血壓」等3項指標，簡稱為「護腎33」。

（本篇圖文轉載自全民健康基金會《好健康》雜誌第35期，2016/1/15出版。）



泡泡尿，要注意。

美食召集令——
同仁帶路，前進寶島美味餐廳！

Mind Blowing Food

推薦料理

起司春川炒雞排鍋

王韶威 / 系統七部



推薦餐廳 | Omayya春川炒雞

地址 | 苗栗縣頭份市中央路125號

電話 | 0926-705966

推薦理由 | 春川炒雞是尚順週邊知名的排隊美食，假日現場等待大約要1個半小時左右，建議電話定位避免等待，我們這次點了起司春川炒雞排鍋，使用帶皮去骨雞腿肉搭配微辣韓式醬料拌炒後再加入罪惡的雙色起司，開鍋瞬間的濃厚香氣直讓人垂涎三尺，愛吃重口味的夥伴絕對不可錯過。當天點的另一道菜海鮮煎餅蝦用料扎實，但可惜韭菜份量過多，味道壓過其他食材，較不推薦。



推薦料理

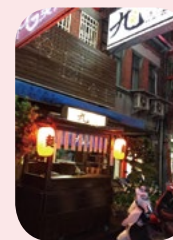
東京豚骨拉麵

推薦餐廳 | 九湯屋日式拉麵

地址 | 苗栗縣竹南鎮博愛街三號

電話 | 0925-906613

推薦理由 | 距離公司最近的拉麵店，位於竹南火車站前，竹南市區少數的拉麵店之一，價錢非常親民，一碗只需要99元，兩片叉燒，糖心蛋與海帶芽，份量十足還可免費加湯，與其它地方一碗超過150元的價位相比十分有競爭力，麵量足夠，距離公司也近，若想吃大份量也有售價114元的大碗可供選擇，麵量大約為普通碗的1.5倍，平時下班想吃碗拉麵的話，九湯屋是非常不錯的選擇。



陳秉正 / 系統十部



推薦料理

瑪格麗特披薩、南島海鮮明太子義大利麵

推薦餐廳 | 慢慢來義式餐廳 Pian Piano 三店

地址 | 苗栗縣頭份市中央路101號1F (尚順育樂天地)

電話 | 037-591670

推薦理由 | 慢慢來義式餐廳為台南名產周氏蝦捲的老闆所創立的品牌，位處頭份的三店由來自威尼斯的廚師現場為大家製作道地又美味的薄皮披薩，現桿麵皮烤熟後的美味搭配上豐富的配料，滋味令人難忘！南島海鮮明太子義大利麵選用的新鮮食材，則是令人忍不住一口接一口，停不下來！另外特別提醒大家，店內所販售的火鍋可是份量十足！食量小的人兩人一鍋就可以飽餐一頓囉～



沈安柔 / 總務部



推薦料理

炸仙草、各式仙草甜品

推薦餐廳 | 仙山仙草

地址 | 苗栗縣獅潭鄉新店村7鄰62號

電話 | 037-932318

推薦理由 | 仙草相當的扎實道地，一吃就感覺得出和坊間仙草的口感不同。炸仙草更是值得一嘗，沒想到仙草也可以沾胡椒粉吃，還相當有飽足感。



推薦料理

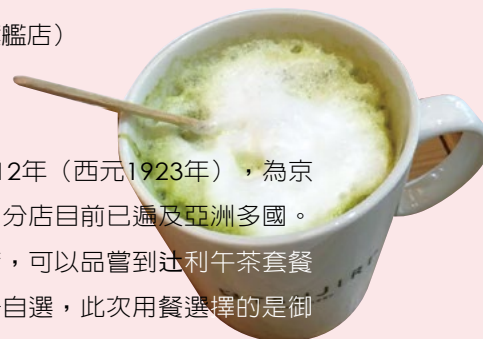
辻利午茶套餐（附飲品）、辻利拿鐵

推薦餐廳 | 辻利茶鋪 TSUJIRI (台北松山旗艦店)

地址 | 台北市信義區松山路11號

電話 | 02-27476338

推薦理由 | 辻利茶鋪 TSUJIRI誕生於大正12年（西元1923年），為京都宇治本店（辻利一本店）的九州分支，分店目前已遍及亞洲多國。在位處松山區的旗艦店和信義區的微風店，可以品嚐到辻利午茶套餐和輕食套餐！午茶套餐內容由客人依喜好自選，此次用餐選擇的是御抹茶、特濃抹茶起司蛋糕、抹茶霜淇淋、白玉紅豆最中餅以及抹茶蕨餅。不只擺盤精緻優雅，口味更是毫不馬虎。抹茶居然可以刷出如此輕柔的泡泡，技巧令人欽佩不已！輕食的部分，日本味噌依熟成期長短不同，分成白味噌和紅味噌兩種，辻利烤飯糰分別搭配上這兩種味噌醬，佐上蔥花以及香脆的漬菜，清爽又無負擔，還附贈一份可自選的甜點。另外，辻利拿鐵喝起來更是抹茶界的黃金比例！完全是必點單品～順口得想馬上乾杯哦！



推薦料理

自然黃金豬、蒜香富貴雞排、安格斯菲力牛排

推薦餐廳 | 吉品鐵板燒

地址 | 苗栗縣頭份鎮中央路790號

電話 | 037-620640

推薦理由 | 高手都隱藏在民間！！不起眼的民宅中暗藏美味！食材新鮮調味自然，連白飯都好吃！



張芝榮 / 系統二部





推薦料理

蔥蔥牛、炸牡蠣、海膽鮮干貝

推薦餐廳 | 串場居酒屋 Kushi Bar

地址 | 台北市忠孝東路四段223巷52號

電話 | 02-27719693

推薦理由 | 這是一家日式風格的串燒店，除了一般牛豬雞等串燒，還有一些少見的餐點，像是巨無霸干貝堡、海膽鮮干貝等新鮮生食。另外還有一道在別的地方沒吃過的蔥蔥牛，以火槍噴烤至七分熟後撒上蔥花，最後再淋上一點湯汁，使得牛肉鮮嫩多汁又帶著蔥的香氣。另外，炸牡蠣的食材也非常新鮮飽滿，絕對讓您吃完意猶未盡。

黃詩彥 / 系統七部



推薦料理

下午茶

推薦餐廳 | Z cafe

地址 | 新竹縣尖石鄉錦屏村8鄰那羅42-1號

電話 | 03-5842156

推薦理由 | Z cafe 位於新竹尖石，平常上班很累，假日想放鬆遠離塵囂又不想開車開太遠、塞車塞很累，到了目的地又人擠人，這絕對是一個好選擇。餐廳裝潢很有設計感，空間也夠大，重點是——沒甚麼人，十分適合一個人放鬆坐下來喝個下午茶。兩人約會或是帶小孩來走走跳跳也不錯。店內只有一些簡單的餐點，如蛋糕、雞翅等，價位不高，東西口味也都還不錯，而且還有兩隻可愛的店狗。因為他們的愛睡，才讓老闆把店名取為 Z cafe 哦！



推薦料理

蔥薑龍蝦、宮保龍蝦

推薦餐廳 | 金園中餐廳

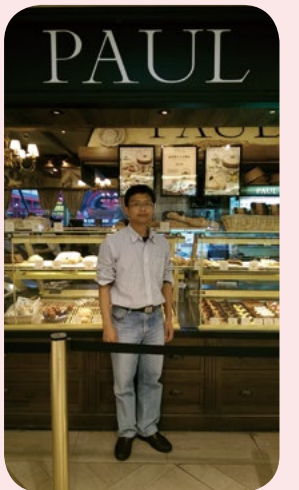
地址 | 台中市西區健行路1049號

電話 | 04-23246114

推薦理由 | 24種龍蝦烹調方式供您自由選擇，堅持每隻現點現作，在熟成度最佳之時上桌；Q彈、飽滿、緊實的蝦肉，風味如秋蟹的海潮鮮甜、口感如土雞的紮實有勁，蘸著主廚精心調製的醬汁，讓味蕾又上頂另一層次～環顧居高臨下的景緻，兼顧色香味以及您想放鬆身心的需求！



廖宇強 / 晶片五部



推薦料理

草莓1001頁千層派、皇家檸檬塔、開心果馬卡紅歐蕾

推薦餐廳 | PAUL 保羅麵包沙龍

地址 | 台北市信義區松壽路9號2樓

電話 | 02-27220700

推薦理由 | 酥偏硬、薄而脆的千層酥皮、塔皮，比起奶油味重的派皮，不膩口且口感豐富；質地細膩卻有扎實感的濃郁卡士達醬，搭配大顆草莓，爽口多汁，刺激唾液分泌的超「重」酸香味檸檬，果香芬芳。另外讓人驚喜的是開心果口味的馬卡紅飲品，開心果、鮮奶調配出多層次風味的冰沙；第一口是牛奶的滑濃，漸漸地散發出堅果的甜香，混著爽脆冰沙、開心果碎粒，讓飲品越喝越順！越嚼越香！

Hello Baby

寶貝遊樂園

拔拔麻麻～
我頭上長「腳」了
(燦笑)
(黃瑞堯-系統三部)



宇宙無敵大正咩
(黃瑞堯-系統三部)



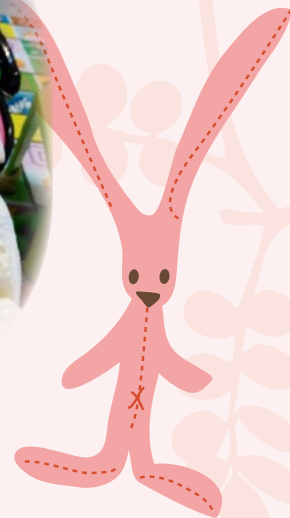
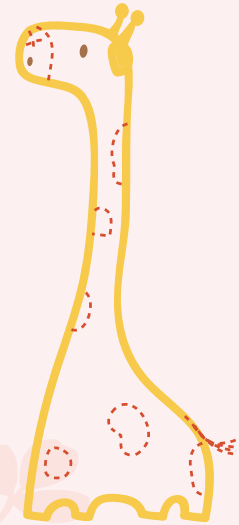
來到這個世界好開心！
(林苑婷-總務部)



李易學與李品樂之全心全意
(李易學-系統六部)



我可愛嗎？
(林苑婷-總務部)



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）

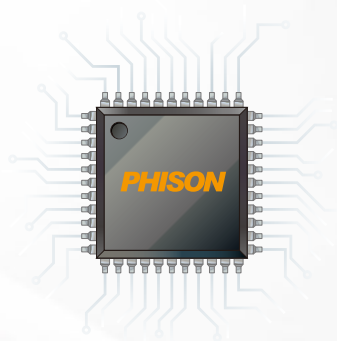
- 1.文字稿：500字以上文章每字1元（含標點符號）、照片每張50元，合併獎勵稿費上限為1500元/篇。
- 2.其它：散文小品、新詩創作，每篇以300-500元計酬，照片每張50元，合併獎勵稿費上限為500元/則。
- 3.寶貝遊樂園、進擊的毛小孩：照片+ 20字以內敘述，每則給予100元獎勵費用。
- 4.美食召集令、我的私房景點、攝影櫥窗：50-200字+照片，每則給予200元獎勵費用。

※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