



People Magazine

Year

群聯・人

04

2015 Nov.
www.phison.com

We're Together 這群人聯在一起

旅人—20

探訪藍色土耳其—21

持續閱讀永不孤獨——《A.J. 的書店人生》讀後感—23

在瑣碎裡駐足注視著——散文集《浮生草》讀後感—25



Special Colume

主題專欄

【PHISON 15週年紀念特刊特別專欄】

有些話，現在我想大聲對群聯電子說—08



Snap Shots of Club

社團剪影

拳擊有氣社—18

PHISON's Happiness

幸福群聯

「1展身手 5力全開」群聯電子15周年系列活動之

骨牌排排戰—02

生活樂趣多一點！蝶古巴特DIY手作講座

&威士忌酒類座談會—04

Moon幻歌廳秀 共度最嗨群聯中秋夜—06





01 | 編者的話／EDITOR'S NOTE
記・憶

02 | 幸福群聯／PHISON's Happiness
「1展身手 5力全開」群聯電子15周年系列活動之骨牌排排戰
生活樂趣多一點！蝶古巴特DIY手作講座&威士忌酒類座談會
Moon幻歌廳秀 共度最嗨群聯中秋夜

08 | 主題專欄／Special Colum
15周年特別專欄

13 | 職場充電 GO！GO！GO！／Career Information
幸福企業～員工協助方案

15 | 健康補給站／Health Information
食在好康——膳食纖維

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、林苑婷、林芸如
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、LMO圓祥大眾傳播有限公司

Contents

PHISON 15週年
紀念特刊（下）

18 | 社團剪影／Snap Shots of Club
拳擊有氧社

20 | 這群人聯在一起／We're Together
旅人
探訪藍色土耳其
持續閱讀永不孤獨——《A.J. 的書店人生》讀後感
在瑣碎裡駐足注視著——散文集《浮生草》讀後感

27 | 美食召集令／Mind Blowing Food
美食召集令

30 | 寶貝遊樂園／Hello Baby
可愛寶貝大集合



特約廠商查詢系統



福委會FACEBOOK

記・憶

Memory

文 | 總務部 沈安柔

在15週年紀念特刊畫下句點的這期刊物裡，讓我們來聊聊「記憶」這個話題。記憶，是神經系統儲存過往經驗的能力。對記憶最基本也最被廣泛接受的分類，是根據記憶持續的時間將其分為三種不同的類型：

1.感覺記憶（Sensory memory）：

個體感官（視、聽、嗅、味）接受刺激所引起的短暫記憶。

2.短期記憶（Short-term memory）：

在感覺記憶之後的階段，當個體在保持注意的情況下，對於初次接受的訊息，在未經練習複誦的情況下，所能保持數秒（最多一分鐘）的記憶。

3.長期記憶（Long-term memory）：

在短期記憶未消失前繼續做練習，或紀錄備忘並伺機復習，可轉變為長期記憶。長期記憶為永久性，容量也沒有限制，他是個體生命中所有知識、經驗、事物、感情等的累積與結合。

在PHISON的日子裡，你所留下的記憶，是屬於哪一種呢？相信絕大部份一定都是屬於長期記憶吧？一旦從這個角度去思考，突然間就發現，公司的存在，真的對我們好重要呢！

因為有這一點一滴的累積，最終方才形塑成現在的我們。所以約好囉！下一個15年，大家也繼續一起在此留下專屬於群聯人的美好記憶吧！

Nana

「1展身手 5力全開」 群聯電子15週年系列活動之骨牌排排戰

Domino Show

文 | 總務部 沈安柔

風光迎接 15 周年的群聯電子，系列活動怎麼可以少了最能體現群聯合作精神的骨牌排排戰呢？今年，挑戰者們再度熱血參賽！而且為了祝群聯電子十五週年生日快樂，每一組都巧思盡出哦！好奇第一名的組別完成了多麼厲害的作品嗎？下面就讓我們來一窺究竟！



1.比賽即將開始，福委會主委為大家獻上鼓勵！2.不小心弄倒骨牌乃兵家常事。3.骨牌該倒時卻倒不了也很常發生！

開戰倒數 聚精會神GOGOGO

某個炎炎夏日的傍晚，第三屆群聯電子骨牌大賽再度熱鬧登場！從報到時間開始就因為大家準備的各式道具而興奮不已，今年群聯電子充滿創意的同仁們，又會帶給我們什麼樣的驚喜呢？在倒數計時的按鈕啟動之前，參賽者與觀眾們便已經熱血沸騰！比賽馬上正式開始囉！

該倒時不倒 不該倒時卻倒了！

每次玩骨牌，總會遭遇到一個令人哭笑不得的情況，那就是該倒時不倒，不該倒時卻倒了！真可說是哪邊有尖叫聲，哪邊就有好戲看。而在這次的比賽過程中，自然也免不了這種小插曲囉！幸好同仁都很聰明地做好防護措施，並且眼明手快地防止悲劇一再擴大，不然完成前這些突如其來的傾倒聲，實在是太令人心驚膽顫了！不過，即使途中意外連連，同仁們依然是十分樂在其中！這一點，可是從大家臉上的表情就可以清楚知道。



1.同仁用心地依照設計圖排列骨牌。2.同仁事先投入時間準備，自製精美階梯模型。3.4.5.6.桌子、櫃子、氣球、冰棒棍、手寫祝賀標語 … 現場道具琳琅滿目！7.推倒骨牌前，同仁進行作品設計理念解說。8.恭喜第一名的隊伍！9.冠軍作品。

巧思盡出展創意 HAPPY BIRTHDAY TO PHISON！

一小時的時間說長不長，說短卻也不短！同仁們在承受時間壓力的情況之下，無不卯足了勁全力以赴。配合15週年之主題，同仁除了用心設計骨牌整體的構圖，更搬來各式各樣令人眼花撩亂的大小型道具，架設精巧的機關！而除了桌子、櫃子、氣球、冰棒棍、書本等現成物品，此次同仁也用心地發揮手作功力，自製階梯模型、手寫祝賀標語，事先投入時間準備，其對比賽的參與程度，實是讓人感動不已！如此用心，都是為了對最愛的群聯電子說聲HAPPY BIRTHDAY哦！

奮戰結束 骨牌Show Time開始！

在歷經辛苦的排列時間之後，接下來登場的就是重頭戲囉！骨牌Show Time開始，大家一起來推倒骨牌吧！

出手之前，只見現場同仁無不屏氣凝神，關注著眼前的骨牌。而無論骨牌是否順暢地一次就在眾人眼前成功連倒，大家都都十分捧場，熱情的為奮戰了一小時的同仁們獻上掌聲與鼓勵。而無論結果如何，相信大家已經充分享受比賽樂趣了吧！



生活樂趣多一點！ 蝶古巴特DIY手作講座&威士忌酒類座談會

DÉCOUPAGE & Whisky

文 | 總務部 沈安柔

為了舉辦更符合同仁們需求與喜好的活動，在前一年的活動裡，福委會特別設計了問券，調查大家最想參與的講座類型，而最終從眾多選項中脫穎而出的，就是DIY與品酒主題囉！群聯電子的同仁都是非常懂得享受人生，工作之餘，就讓我們一起透過講座，來讓生活多點樂趣吧！

蝶古巴特DIY 同仁作品各具巧思

這是公司第一次舉辦手作相關主題的講座。為求上課品質優良，講座名額較平日活動少，而同仁們也十分捧場，幾乎在開放報名的瞬間便立即熱情地搶光了所有名額，且希望加場的聲音不斷，可謂是盛況空前。

講座活動當天，老師用心準備了各色各樣的餐巾紙做為素材給同仁們挑選，每人可以任意挑選兩張喜歡的圖騰，並盡情發揮創意將這些餐巾紙做剪裁，裱貼在自己的托特包或面紙盒之上。

開始動手前，老師也用心地跟大家介紹了關於蝶古巴特DIY的製作流程，以及讓作品可以更加順利完成的小訣竅，同仁們也因此可以迅速上手，充分享受DIY的樂趣與成就感。

看著最終完成的作品，是不是忍不住覺得自己很厲害呢？簡直送禮自用兩相宜！往後福委會也會繼續舉辦類似的活動，讓同仁們展現更多藝術才華哦！

1.講座開始前，同仁先挑選自己喜歡的餐巾紙作為素材。2.拿到材料的同仁笑顏逐開，大家都對今天的講座充滿期待。3.牛婕安老師用心地跟大家介紹了關於蝶古巴特DIY的製作流程。4.同仁們充分享受DIY的樂趣與成就感。

About 蝶古巴特小知識

蝶古巴特（DÉCOUPAGE），一項裁剪紙張，以裱貼為製作方式的工藝技術，在歐洲已流傳近三百年。在十七世紀時，蝶古巴特技術廣泛地運用在歐洲貴族的居家家飾品上，深受大家喜愛。





品味不凡的一晚 徜徉威士忌世界

「品酒」，聽起來是個非常專業且高門檻的活動，然而，透過此次的講座，我們有幸近距離聆聽威士忌達人林一峰先生深入淺出的介紹，瞭解了威士忌的種類與故事，發現，原來品酒其實非常平易近人！只要掌握正確的方法與步驟，人人都可以輕鬆享受品酒的樂趣。

在品飲威士忌前，觀色、聞香，是必備儀式。看著老師神采飛揚地在台上講解各項關於威士忌的學問，並利用現場的酒杯進行簡單的示範，不難從中感受到他對威士忌的熱情，同仁們也逐漸被這份情緒感染，整場講座聽得津津有味。

最後來到了發問時間，第一次看到同仁如此踴躍地舉手，爭相搶問各種與威士忌有關的專業問題，現場互動氣氛熱絡、笑聲不斷，「品酒」話題在同仁間的受歡迎程度由此可見，期待日後還有機會與同仁們一同共度這樣優雅閒適的夜晚。

1.老師神采飛揚地在台上講解各項關於威士忌的學問。2.每個參與講座的同仁都獲贈一罐可愛的樣品酒做為活動紀念。
3.品酒講題受歡迎，現場幾乎座無虛席。



About 威士忌小知識

威士忌（蘇格蘭與加拿大產的威士忌拼法為Whisky，而美國與愛爾蘭產的威士忌在拼字上稍有不同，稱為Whiskey），一種只用穀物（Cereals/Grains）做為原料，在蒸餾的過程之中保留下穀物的原味所製成的酒品，屬於蒸餾酒類。



2

3



Moon幻歌廳秀 共度最嗨群聯中秋夜

Party Night

文 | 總務部 沈安柔

美味熟食加碼 同仁烤肉更盡興

月圓人團圓，今年中秋前夕，為慰勞公司辛苦的同仁，福委會特地籌辦了以日式風格為包裝的『Moon幻歌廳秀』，準備帶給同仁們最嗨最歡樂的一夜，看著大家滿臉笑容地圍在矮桌與火爐旁烤肉，氣氛真的好溫馨呢！

而為了讓認真工作了一整天的同仁一到場就可以先享用美食墊墊肚子，本次除了烤肉用的食材之外，福委會還特地為同仁準備了炒飯、炒米粉、烤大豬、串燒臭豆腐等熟食，讓同仁一邊生火一邊可以先大快朵頤，烤起肉來也更加盡興！

1.共有7位同仁奔月成功，恭喜大家！2.3.下午就開始用心準備的美味熟食，讓同仁們吃得更滿足！



2

3



1.今年首次舉辦釣柚子比賽，同仁們都釣得好專心！2.月圓人團圓，大家一起圍在矮桌與火爐旁烤肉，氣氛好溫馨！3.表演樂團特地下台與員工近距離接觸！4.壓軸登場的嫦娥奔月讓現場氣氛再度沸騰！5.精心設計闖關小遊戲，完成兩道關卡即可兌換霜淇淋哦！

越夜越嗨 趣味舞台遊戲再創新

飽餐一頓之後，就是活動筋骨的時間囉！今年，原本就趣味十足的舞台遊戲難度提升再創新，『狡兔三顆』喝啤酒大賽，除了喝光啤酒還要吃兩顆兔子饅頭！剝柚子大賽進化成『釣』柚子，甚至新增『嫦娥奔月』項目測試同仁的腰圍與彈跳力！只見比賽一開始，現場掌聲、加油聲不斷，熱絡的氣氛隨即感染了在場的每一個同仁。

而不想挑戰這些高難度的遊戲，舞台周邊也有簡單的闖關活動適合闖家參與。只要成功完成兩道關卡，就可以兌換霜淇淋一支，可說是有玩又有吃。



2



4



3



5

Live Band表演超熱情

台上台下零距離

除了有各種趣味遊戲與闖關活動，歌廳秀不可或缺的當然還有精采的舞台表演！此次邀請到的表演團體火鳥樂團，不僅台上演出賣力，台下更是親和力十足！帶著樂器一邊演奏一邊走到觀眾身旁與員工、眷屬近距離接觸，讓台上台下徹底融為一體！

帶著飽足的肚子與愉快的好心情，在一團和樂之中，『Moon幻歌廳秀』邁向了尾聲。相信在福委會的精心安排下，那一夜，大家都提前過了個愉快的中秋佳節！

15 YEAR

15周年特別專欄

『在群聯電子迎接 15 歲的這特別的一年，身為群聯人，您是否有些心裡話想跟大家分享呢？藉此機會，就讓我們一起大聲說出來！』

鄭凱元／晶片八部

我想跟群聯電子說聲謝謝，很慶幸當初選擇這裡服研發替代役，不僅有很好的環境激勵我奮發向上，還有許多厲害的同儕與前輩給予我技術上的指導。除此之外，公司還非常照顧同仁，時常公告許多福利，還有屬於自己的有機農場，我會在這裡繼續努力，發揮自己的價值以答謝公司，期待可以和群聯一起再走過下一個15年。

吳如珊／研發一處

Professional R&D Team Humble attitude Innovative solution Superior reliability Original Design Never say IMPOSSIBLE to our client! PHISON is the best !

陳秉正／系統十部

從年初進入群聯工作到現在，工作上常常遇到不少問題，感謝部門內及身邊的親切同事們都會放下手邊的工作幫我找出自己遇到的問題的所在，期許在接下來的工作日子裡能夠位群聯帶來更大的幫助，祝群聯15歲快樂，祝大家天天快樂～

劉綵婷／採購部



陳柏羽／系統二部

從前總是聽人家說，上班的時間過得飛快，一轉眼從畢業、加入群聯的日子也已經一年半。菜鳥變成微菜鳥，新鮮人白紙也多了幾行幾段:P

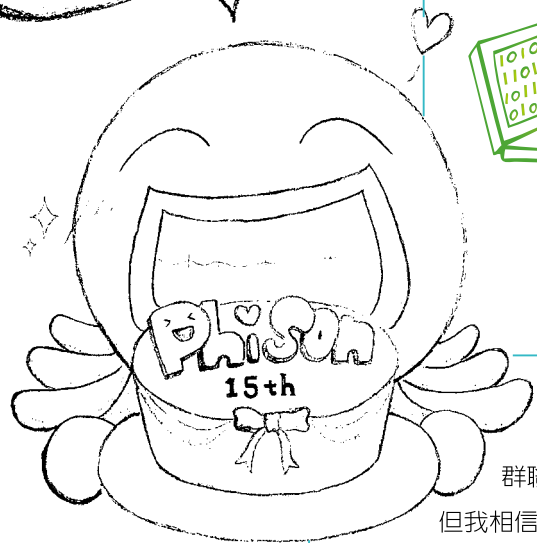
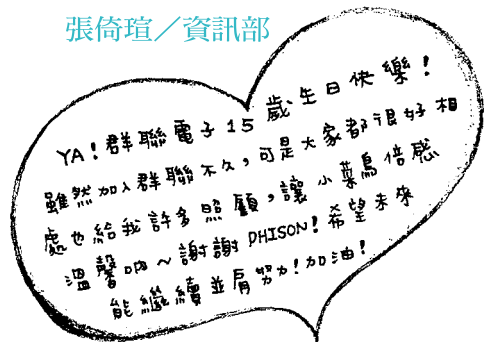
很幸運第一份工作可以來到這麼活潑優秀的公司、還有永遠充滿歡笑吵鬧最溫馨的D211部門。謝謝群聯這麼好的環境、希望自己持續學習更加成長，群聯15歲生日快樂:D

葛雋雅／研發一處

在群聯，看到對產品的信心；
在群聯，聽到同仁們對工作的用心；
在群聯，嗅到追逐完美的決心；
在群聯，感受到對客戶的誠心；
在群聯，學到永續經營的恆心；
在群聯，找到設身處地的同理心；
在群聯，我第一次看到真正的與民同心；
群聯電子，值得您拿出您的真心！

FUN

張倚瑄／資訊部



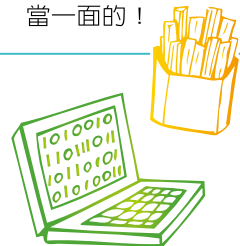
陳柏宏／系統二部

掐指數數，從脫離乳臭未乾的研究生生涯，來到群聯這個大家庭也超過半年了，真的是時光如梭，歲月不饒人，低頭看看自己的肚子，也越來越有工程師的樣子了。

在D221部門裡，每天都充滿著歡笑，也每天都在學習與成長。但是所學還遠遠不足，還須加倍努（加）力（班）！期許自己能夠及早獨當一面，脫離問東問西的小菜鳥！

沈安柔／總務部

還記得自己在無敵小菜鳥時期，老是在廠內迷路！每天都問出蠢問題，工作上也有許多挫折。但幸而一路走來總有許多同仁熱心指引，給予我溫暖的鼓勵，在此跟群聯電子鄭重說聲『謝謝』！讓我擁有一個可以順利成長的環境～小菜鳥會努力越飛越高，早日獨當一面的！

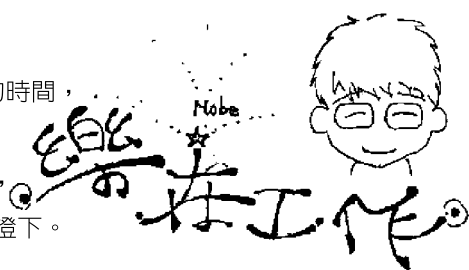


劉伊哲／系統二部

剛報到的菜鳥祝群聯電子15歲生日快樂！雖然才剛加入沒幾天，就感受到大家的熱情，加入第一週就搭上五月生日慶生的順風車，吃到了超大的蛋糕！在同事的幫助以及教導之下，希望能夠早日進入狀況，為大家分擔一些工作，在這麼好的工作環境和同事們一起奮鬥真是太開心了！

張鎮展／資訊部

群聯15年了，雖然我只陪伴了大半的時間，但我相信往後還有更多的15年，加入群聯是我的驕傲，跟著群聯茁壯，跟著同事一同努力，一起走過下個15年，讓群聯繼續站在舞台的聚光燈下。



我們是PHISON大家族!~\(\geq(\cap)\leq)/~★

5人齊心~

其利斷金~



~祝 PHISON 生日快樂!~

P：舉高帽的紳士
H：小男女生手牽手
I：生日蠟燭，代表“1”
S：生日蠟燭，代表“5”
O：愛心氣球
N：高舉蠟燭的先生、女士
點燃“15”歲的蠟燭
也代表將邁入“15+1”歲嚕！

陳靜婷／系統七部



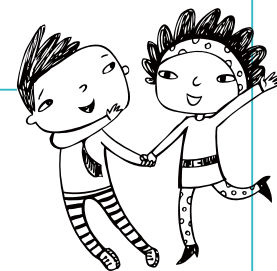
張正暉／晶片五部

群聯電子——一個低調的賺錢公司！
每當親友問起我在哪間公司上班時，回答說在群聯電子，他們總是認為是群創的關係企業？或是聯電子公司？雖然公司沒有常常在電視上打廣告，但在潘sir的帶領下以及同事們的努力下，相信在不久的將來，就能看到年營收超過500億，每個員工荷包滿滿，「山不在高，有仙則名，水不在深，有龍則靈。斯是陋室，惟吾德馨」，願每個人都是水中蛟龍，再創下一個黃金15年！



陳皇亨／系統七部

德不孤，至有鄰
智無華，屈出眾
一路走來，雖然有時孤獨無助，大家總是互相幫忙，終至今日有朋相聚，有客戶相挺，回首過去，筆路藍縷，大家一直都很努力，但願從今以後大家更加虛懷若谷，超越自己也彼此用愛連結，在此獻上感恩 群聯電子配得尊榮！



HAPPY BIRTHDAY

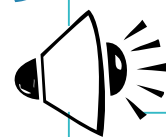
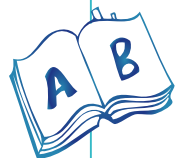
周宗興／晶片六部

群聯十五週年快樂！
雖然pollo小弟為2014下半年才加入的菜鳥工程師，但每當朋友問起工作情況，小弟我都大力讚揚老闆為人／公司福利／周遭人事物，一級棒呀！
感謝老闆大方給予員工福利，每次月會談話，很肯定公司是不斷的在進步的，且談話內容風趣呀～
感謝主管給予工作上協助與指導，不會有孤軍奮戰求助無門的感覺。
感謝同事平時工作生活上經驗分享，知道許多學生時期不會理解的事情。
要感謝的人太多了，就謝天？老梗：謝謝群聯每一個人；往後日子，期許大家，共創更美好的十五年。



張馨今／業務八部

祝群聯15週年生日快樂，邁向下一個新里程碑！



許家瑚／系統二部

來到群聯這大家庭，不多不少也滿兩年了。在這兩年的日子裡，充滿著我的汗水與淚水，不誇張，汗水是在炎熱的天氣中駕駛著我的GTR往公司的路途中的；淚水是連續兩年尾牙都沒中獎時流的。但就算流滿了汗水與淚水，還是感到非常幸運能夠在群聯這間大公司工作。在這兩年中我學到了很多前公司沒學到的技能，能力也隨之遽增。部門同事也都很好相處，各個臥虎藏龍，包山包水什麼知識都包，根本就是個活圖書館。

最後，來點官腔但又發自肺腑的話，希望8299天天漲停板，越來越賺錢！

黃聖凱／產品專案管理部



王銘慶／系統二部

雖然剛到公司不到半年，雖然覺得公司像迷宮般，雖然工作&學習要問蠢問題，群聯15周年了，依然要一五（15）一十 做出好產品，希望未來群聯能夠繼續，不斷創新，鵬程萬里！

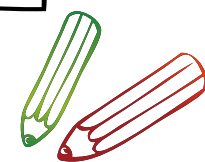
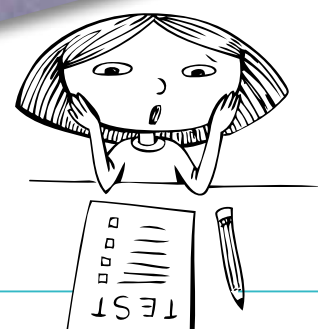
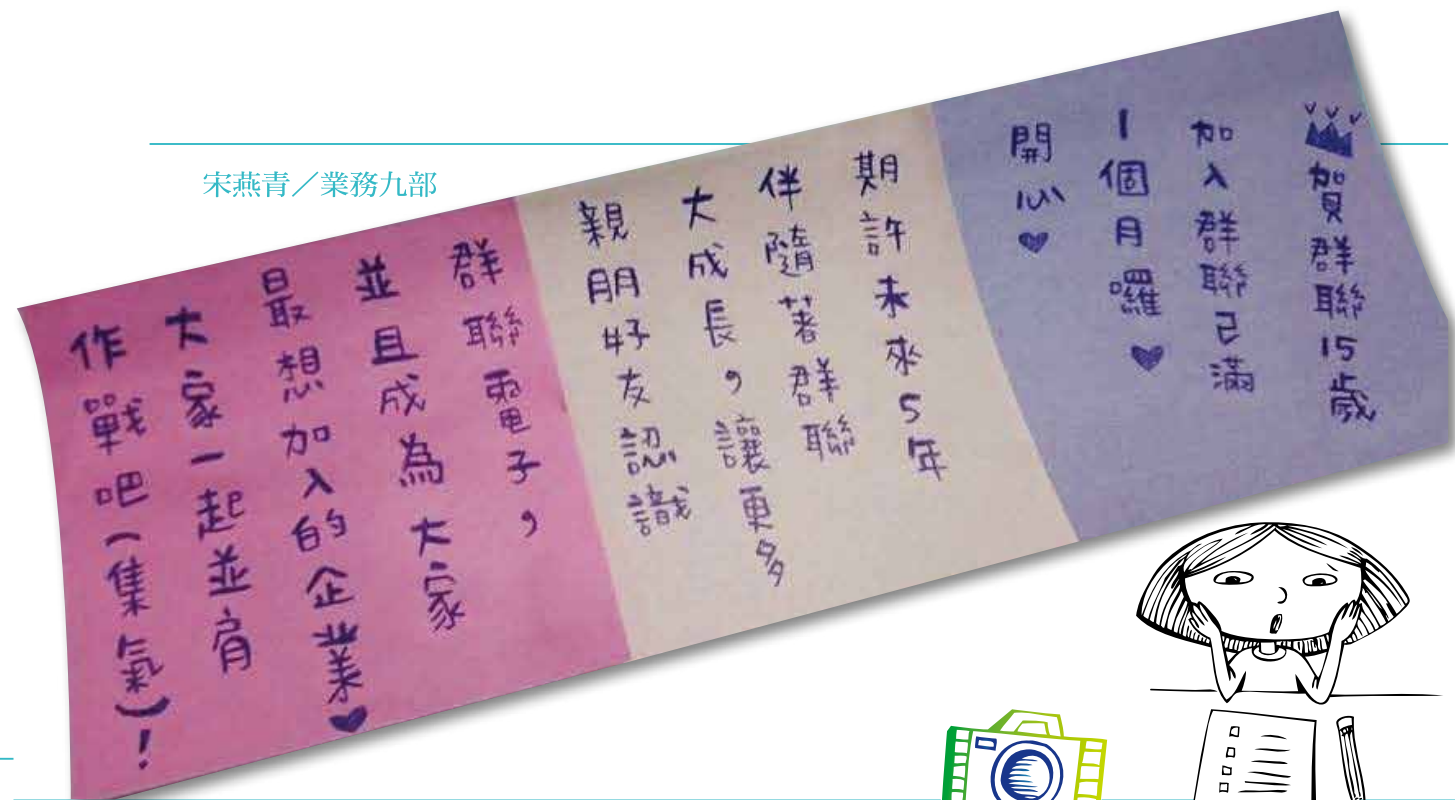
十五年，我們以群聯為榮，第二個十五年，我們將以群聯為傲！十五年有成，亨通八方！十五年波濤起伏，歷盡蕭條志不移，若逢多方押到日，破頭穿頭當可期。燃燒十五年熱情，發揮千年風情！



黃聖驊／系統五部



宋燕青／業務九部



呂紹弘／晶片一部

很高興能加入群聯電子這個大家庭，在這裡遇到問題同仁都很熱心幫忙，每次受到同仁的幫忙，心理會默默的覺得，希望自己能變得更強，那一天也有機會去幫助別人，謝謝群聯電子 祝你15週年生日快樂！

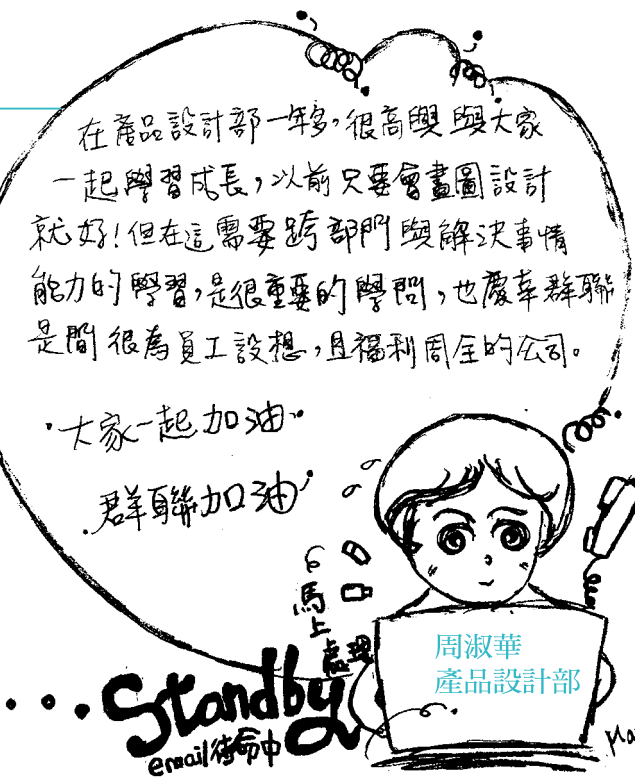
PHISON

林君諺／系統七部

恭喜群聯電子15歲生日！

大家好！我是剛進群聯未滿一個月的小毛驢。回想前幾年畢業後的第一家公司，是一間現已滿30歲以上的系統廠。在其服務當中深深領悟到，一家公司能夠永續經營的關鍵原因，便是企業文化與人際相處的模式。而最近非常幸運的加入群聯這個大家庭，初來便由衷體會到公司員工的熱情與積極的活力，希望未來跟各位除了有同事間共同奮鬥的情誼，亦能如同家人般互相關懷與自然暢談。

我相信群聯往後定能有N個15年！也希望可以跟各位一同陪伴群聯度過不久後30周年的生日！



幸福企業～員工協助方案

Happiness Business

文 | 人資部 吳欣園

近年來『幸福企業』一詞蔚為流行，然而說起幸福企業，總讓人直接聯想到公司給予員工的福利制度，反之，容易被忽略的則是『員工協助方案』。關於這個部份，每一家企業提倡的服務模式也不盡相同，此篇將說明公司對於員工協助方案的推廣，以增進同仁對自身權益的瞭解。

具體來說，本公司員工協助方案的服務內容主要涵蓋三大面向，分別為：「工作」、「生活」與「健康」。「工作面」部分主要包含：

- 1、**與董事長有約**：為關懷新人到職後之工作情形與生活上的調適狀況，同時提供溝通管道收集同仁們對公司的建議，特別安排新人參加與董事長有約座談活動，借此機會說明公司未來展望以與員工達成共識，同時也協助降低新人對公司的陌生感。
- 2、**不定期抽樣關懷與輪調**：適時協助在職同仁進行輪調，並追蹤後續的工作適應與生涯發展。
- 3、**管理諮詢服務**：提供主管有關管理之諮詢，

協助其瞭解部門內部的優勢或潛在問題。；「生活面」部分則主要為協助同仁解決工作以外之問題，如：人際關係、婚姻親子、家庭照顧、理財、法律諮詢 …… 等；而最後一項的「健康面」，則是由公司提供各項健康資訊以及醫療設施或服務。

以上員工協助方案分內置式、外置式兩種，內置式由人資部、廠務部、總務部、職工福利委員會…等部門組成規劃，主要包含有關福利制度訂定、定期舉辦之新人座談會、無味精餐食、有機蔬菜、健康資訊、醫療設施、由福委規劃之各項活動等。外置式則是委由「新竹市生命線協會」規劃，內容包含專業的心理諮詢、醫療諮詢、管理諮詢、法律諮詢、理財諮詢等五大項，並堅持保密尊重、全心服務之原則保障同仁隱私並給予協助。

綜合上述，不難發現公司的初衷其實很簡單，除了協助員工解決問題及提升同仁工作績效之外，同時也期望員工建立個人在職場上的自信心，並且提高生活品質，讓家人可安逸生活、維持身體健康。

舉例來說，當同仁家中有新生兒誕生時，會收到主旨為『新生兒申請事項訊息』的E-mail，內容不僅包含同仁保險加保、補助申請、免費親職講座、寶寶新知等資訊，還提供媽咪安心專線等外部資源，給同仁與其二等親內之眷屬使用，協助解決新手父母在育兒上的恐慌，進而平衡工作與生活。

About 『員工協助方案』是什麼？

公司透過規劃方案與資源的提供，來預防及解決可能導致員工工作能力下降的「組織」或「個人」議題，例如：壓力、健康、心理、家庭、法律、財務、情緒等，協助員工以健康的身心投入工作，平衡工作與生活，讓企業提升競爭力，塑造勞資雙贏。（資料來源：行政院勞工委員會）



在今年度的員工協助方案小卡推廣中，特別大大地寫著：

『Hi～你是不是感覺自己或是身邊的人，會有下列的這種感覺呢？』

☐覺得心情不好 ☐經常覺得很煩 ☐覺得最近睡不好 ☐覺得比以前容易發脾氣 ☐覺得對很多事情失去信心

如果您與上述選項有三個以上的吻合，表示您有察覺到自己與他人的異狀。透過這張小卡，公司不僅只是提供您自我檢視的機會，更期待將『幫助自己也幫助他人』的想法傳達給同仁，讓大家一起快樂工作、開心生活。

人生總有大起大落，許多人都以為只有在生命中面臨不順遂之時才需要（他人）協助，如果還存有這樣的舊思維，從現在起要改觀囉！現行推動的員工協助方案，提供比您想像中更多元的協助，舉凡正值事業巔峰、坐在理想職務上的您，遇到時代變遷的管理問題，亦或是小資女省吃儉用存下了第一桶金，正在思考該如何運用等，皆可與專業諮詢聯絡，提醒公司同仁可以善加利用，享受這身處在幸福企業的福利哦！

膳食纖維，你吃夠了嗎？

Dietary Fiber

諮詢 | 郭月霞 撰稿 | 丁彥伶

國人蔬菜水果吃得少，近來又有一些減肥族流行「不吃澱粉減肥法」，都讓國人膳食纖維攝取量嚴重偏低。其實膳食纖維對人體有許多好處，應努力提高攝取量。

媒體常報導某某女明星因為長年維持不吃澱粉，只吃少量魚肉、雞肉等白肉和大量蔬菜來維持曼妙身材，然而這樣做會導致營養不均衡。澱粉不是只有熱量，包括糙米及各種粗糧、雜糧，也是膳食纖維的重要來源，且含有「抗性澱粉」（較難消化的澱粉），有助體重控制。刻意不吃澱粉，會失去膳食纖維和抗性澱粉對身體的好處。

均衡的飲食要面面俱到，衛生福利部對民衆的飲食建議分為六大類，以扇形圖示，其中全穀根莖類在最中間，其他包括豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類，六大營養素不可互相替換。

膳食纖維攝取建議量 每天最少25克

每天應該吃多少膳食纖維才夠呢？其實目前並沒有制定嚴格標準，一般是建議一天約需要25到35克。國外針對18歲以下孩童青少年，建議膳食纖維的攝取量是以年齡加上5；舉例來說，12歲的兒童，一天膳食纖維的攝取量為17克，但最高不宜超過20克，像17歲或是18歲等青少年，一天的膳食纖維攝取量最高為20克。

國人膳食纖維攝取量 不足一半

國內總共做了5次國人的營養攝取調查，第4次和第5次是進行微調，比較大規模的調查有3次。每一次調查都發現，國人的膳食纖維攝取不足，遠低於建議攝取量的一半。最近一次「國民營養健康狀況變遷調查」所得粗纖維量換算，男性的平均膳食纖維攝取量，每日約是13.7公克，女性平均約是14公克，相較建議攝

取量25克到35克嚴重偏低。

早期大家以為纖維質只是「一種不能被人體消化的碳水化合物」，直到近年發現纖維質雖然不能被人體消化，但是卻可以被人體所利用，才漸受重視。

例如水溶性纖維，其中約有80%到100%可以被細菌發酵，可以變成腸黏膜的營養素，也就是現在大家常說的「養好菌」的功能，有助血糖掌控，也能輔助膽固醇控制等，擺脫被認為對人體「沒有用」的想法，受到重視而被視為「第六營養素」。

膳食纖維分為水溶性和非水溶性

膳食纖維指的是植物中不易被消化的食物營養素，為植物的非澱粉多醣，包括纖維素、木質素、幾丁質（或稱甲殼質）、果膠、β 葡聚糖、菊糖和低聚糖等，主要以可以溶於水與否，而分為水溶性膳食纖維和非水溶性膳食纖維兩大類。

水溶性纖維包括：果膠、樹膠、黏質物、植物膠、海藻膠、寡糖等，主要存在於蔬菜、水果、全穀類、豆類、蒟蒻等食物中。而非水溶性纖維有木質素、植物表皮質、半纖維素、幾丁質，主要存在於植物表皮質和未加工的麩質、全麥、穀物、豆類、根莖類、果皮等食物中。

膳食纖維好處多

水溶性纖維可以成為腸黏膜的營養，有助於益菌在體內存活及產生作用，即現在很風行的所謂增強免疫的作用。水溶性纖維膳食纖維包覆住醣類，可延長食物在腸內的停留時間、降低葡萄糖的吸收速度，所以進食後血糖不會急速上升，有利於控制血糖。而水溶

性纖維和膽固醇作用，有包覆膽酸的作用，並促進它的排泄，防止膽酸由人體腸肝循環中再度利用吸收，可以降低血脂肪，有助預防心血管疾病。

非水溶性膳食纖維有5成可以被細菌發酵，同時能增加糞便體積，促進腸道蠕動，減少糞便在腸道停留的時間及糞便和腸的接觸面積，可以減少便秘發生，縮短糞便在腸道的時間，有助於減少大腸癌的發生。不過25克到35克的膳食纖維攝取量，僅是對健康的維持有幫助，如果要達到有助於對抗疾病，膳食纖維每天至少要吃到50克。

注意4原則 提高膳食纖維攝取量

膳食纖維只存在於有細胞壁的生物，所以只有植物才有膳食纖維，包括我們的主食；例如糙米、薏仁、大麥等，以及青菜類、水果類和堅果種子類，都富含膳食纖維，至於奶、蛋及魚、肉等動物類只有細胞膜沒有細胞壁，所以是不含有膳食纖維的。如何在三餐中多攝取膳食纖維？需注意幾個原則如下：

- 一、每百公克的食物中含有兩公克以上的膳食纖維，都算是高纖維的食物，可多吃。
- 二、選擇比較容易吃到、但熱量又不會造成負擔的食物。例如牛蒡每百克有6.7克膳食纖維，容易吃到百克而且熱量低。另外像果乾因為是脫水製成，所以膳食纖維含量也很高；例如柿餅每百克有11.8克、醃漬桃子有7.3克、葡萄乾有5.9克。而乾山粉圓每百克含57.9克、冷凍芋頭每百克有5.7克。主食類的薏仁每百克有16.9克、大麥有15.3克、小麥有12克，糙米有3.3克等（可參考食物膳食纖維含量表）。
- 三、三餐不定量、不定時且偏食者，很難攝取到足量的膳食纖維，所以最好要三餐定時定量，並且搭配含膳食纖維高的食物。
- 四、對於蔬果的飲食建議，一般建議三蔬二果，而更進一步的建議則是「蔬果五七九」，即小孩五份、女性七份、男性九份，而其中蔬菜要多於水果，如女性應要四蔬三果、男性宜五蔬四果，因為一份蔬菜約含有3到4克的纖維量，而一份水果頂多是2克的纖維量；即使血糖高，還是建議每天要吃水果，因為水果



含有類黃酮等許多抗氧化成份等營養素，是其他食物無法提供的，唯需適度控制份量。

膳食纖維三餐都應攝取

「我早餐來不及吃了，午餐便當蔬菜又很少，膳食纖維可以集中在晚餐吃嗎？」把一天的膳食纖維量建議攝取量集中在一餐吃，理論上沒問題，不過膳食纖維的體積大，實際上很難集中一餐中吃到足夠的量，所以最好平均三餐來攝取。

早餐是一般人認為最難吃到膳食纖維的，一般人的習慣常是麵包配牛奶，這樣的組合很難含有纖維，建議可以改成喝薏仁漿或是糙米漿，或是全麥土司麵包搭配萵苣菜等；如果喜歡搭配蔬果汁，則要提醒店家不要去渣，或是到便利超商 買即食蔬菜；例如生菜沙拉或青菜棒。

纖維粉不能完全取代蔬果澱粉類

近年來市面上有很多標榜有助控制體重的纖維粉；例如車前子、奇亞籽，是不是真的有助於體內環保或是體重控制？確實車前子和奇亞籽等纖維粉製品的纖維含量很高，如果每天從正常食物的攝取不足，偶爾以這些纖維粉來補充也不無小補，但是要注意的是，因為纖維粉本身並不是很好吃，所以製品可能有添加香精、糖加工成份來增加它的風味，所以建議還是從平時天然食物蔬果及全穀根莖類食物來攝取，因為新鮮蔬果不只含有纖維，還有許多維生素及抗氧化成份，是纖維粉無法提供的。

每日建議攝取量為25到35克 這樣吃，膳食纖維才會夠！

◎三餐主食改吃雜糧，可吃到8克到12克的膳食纖維。

說明：三餐中至少有一餐改為全穀根莖類等雜糧。100克的糙米或大麥、燕麥約可以煮成一碗半的量，大約可以吃到8克到12克的膳食纖維。

◎每餐至少要吃半碗蔬菜，就可攝取8克到12克的膳食纖維。

說明：半碗蔬菜為一份，一天吃至少三份，就可以攝取8克到12克的膳食纖維。

◎每天吃二到三份的水果，可攝取6克到12克的膳食纖維。

說明：一份水果約是一個網球大小水果或是切塊水果八分滿碗。

食物膳食纖維含量表（皆為每百公克食物之含量）

主食類	膳食纖維 (克)	蔬菜類	膳食纖維 (克)	水果類	膳食纖維 (克)	乾燥食物	膳食纖維 (克)	零食甜點	膳食纖維 (克)
薏仁	16.9	食茱萸	16.8	醃漬桃子	7.3	洋菜	73.6	山粉圓	57.9
大麥	15.3	牛蒡	6.7	土芭樂	5	乾海帶	28.4	愛玉子	51.6
小麥	12	香椿	5.9	仙桃	4.8	脫水蔬果	25	葵花子	19.7
即食燕麥	8.9	野苦瓜	5.1	柿子	4.7	髮菜	20.4	花生	17
大麥片	8.5	野萵菜	4.3	石榴	4.6	紫菜	11.7	無花果	13.3
小薏仁	5.5	黃秋葵	4.1	榴槤	4.4	梅乾菜	8.4	黑芝麻粉	13
綜合穀類	5.3	冷凍花椰	3.2	金棗	3.7	蘿蔔乾	7.2	柿餅	11.8
薏麵	4.5	紅鳳菜	3.1	芭蕉	3.3	醃漬香菇	4.6	黑棗	10
糙米	3.3	黃豆芽	3	香吉士	3	榨菜	3.5	杏仁果	9.3
高纖米	2.8	荷蘭豆菜	2.8	西洋梨	3	高麗菜干	3	蓮子	8.3

Q：如果少吃澱粉類食物，會不會也少吃很多膳食纖維？

A：會。常有很多名人標榜他們維持身材是因為不吃或少吃澱粉食物，其實這是很不智的做法，因為許多膳食纖維存在於燕麥、大麥、糙米、芋頭等全穀根莖類食物中，而且澱粉較有飽足感熱量比肉類低很多，所以如果不吃或少吃澱粉食物，是非常不智的做法。

Q：哪些人反而應該少吃膳食纖維？

A：膳食纖維對健康的益處愈來愈被重視，但並不表示吃愈多愈好，也並非所有人都適合吃大量的膳食纖維；例如像老人家雖然容易大便不順暢，但不宜為了增加他們的排便而貿然增加太多的膳食纖維，因為老人的腸胃蠕動不好，若吃太多排不掉反而容易引起不適。而臥床的患者或是肛門括約肌功能不良者，因為排便不易，吃太多恐也易積宿便。而腸胃有問題、或是進行過腸道手術、大腸癌人工造口、人工肛門等患者，也不宜吃太多膳食纖維。另外，化療中的患者，或是曾經進行過卵巢癌等婦科手術者，可能會造成腸道蠕動差且腸沾黏，也不建議吃高纖飲食。

本文及照片轉載自全民健康基金會好健康雜誌第33期，2015年7月15日出版。

群聯的農場裡也栽種了不少富含膳食纖維的作物哦！



文 | 產品工程部 王姿文

拳擊有氧的誕生

拳擊有氧社團成立於102/01/01，當初之所以想在群聯成立拳擊有氧社，主要是因為社長在外面健身房上了幾次拳擊有氧課程，被那種全身揮汗如雨、吶喊氣勢如虹、揮拳充滿魅力的場面深深吸引。再加上從頭到腳無一處閒置，不論是直拳、上鉤拳、左/右鉤拳、肘擊、膝擊、前踢、側踢、後踢、手刀等等多種拳擊動作，配合著音樂來達到全身上下完美極致的律動，如此有趣的課程，外面的教室幾乎場場爆滿！課堂人數高達100多人，活動空間也因此非常擁擠。

不久後，社長就因工作趕不及上課時間而放棄課程，但隔幾個月後，卻靈機一動突然想起為何群聯不能成立這種課程呢？這麼棒的運動，要讓大家都知道才對！且平日久坐辦公室，的確需要利用下班時間健身一下。

就因為這個念頭，社團成立前的三個月，社長陸續找了兩位老師到公司上課試水溫，沒想到很多同事都非常熱血愛運動，連續三個月招生人數都破45人！而為了不辜負這群熱愛拳擊有氧的孩子們，社長當然義不容辭地開始跑文件囉！

拳擊有氧社就在大家的期盼下因應而生！至今已過了2個年頭，每季人數依然維持40-45人，夏季報名人數甚至達50大關！歡迎尚未體驗的同仁，我們的社課時間是每周三晚上18：30-19：30，歡迎大家下一季來參加哦！





1.經由老師一步一步慢慢解釋，學員逐漸瞭解每個動作所衍伸的意義。

About 關於拳擊有氧（Kickboxing）的小知識

拳擊有氧（Kickboxing）起源

拳擊有氧運動是由美國七屆世界武術冠軍黑人比利布萊克所創，最大的特色是結合武術、拳擊動作，配合節奏、韻律、口號；出拳、踢腿、跳躍。由於學習簡單，動作變化多，加上節奏感強的音樂，讓運動過程充滿樂趣，推出後立刻引爆流行熱潮，並迅速風行全球！是現在最流行、效果最佳的健身運動！尤其兼具「塑身」、「健身」、「防身」三大功能，強勁有力的動作，大量消耗體內卡路里，絕對是你健康減重瘦身的最佳運動！

拳擊有氧益處多

拳擊有氧中的許多動作，包含出拳、收拳、踢腿等，都必須利用腹部力量來掌控，因此對於需要消除小腹的人來說，非常有效用；女性最在意的手臂、大腿前後側、臀部後側等，具有 佳的運動瘦身效果。不僅讓肢體在汗水淋漓間伸展，情緒亦有了宣洩，壓力也得以紓解。

結合武術、拳擊、體適能有氧，進行快速律動的動態練習，更可鍛鍊肌力強度、雕塑身體曲線、增強心肺功能促進全身性協調反應，具有全身氣血循環、代謝排毒、舒通經絡之功效，並可瘦身、防身，讓你增加自信。

對現代人來說，有氧拳擊是種好玩而不傷害任何人的發洩法。因為健身者不是跟別人搏擊，也毋需任何器材，而是利用身體面向鏡子向空中揮拳。有氧拳擊結合拳擊及武術基本動作，強調運動者必須仿效拳擊選手，保持靈活的下肢移動及左右揮拳的身手，運動量相當大。此外，在短短1小時內做出許多不斷重複的拳擊、踢腿等快速動作，但又不需要全身動作協調，不僅讓拳擊有氧比韻律操更容易上手，也讓越來越多人逐漸愛上它。

值得一提的是，拳擊有氧中的所有動作幾乎都要求腰腹保持平衡併發力，所以對腰腹部的鍛煉超過了任何其他健身方式，也因此非常適合長時間久坐、致使脂肪堆積在腰腹部的現代人。

拳擊有氧消耗的熱量

一節完整的拳擊有氧會消耗大量的熱量，一個體重60公斤的人，做一個小時的有氧拳擊可消耗600卡的熱量，是健美操的兩倍。

運動前應先評估：拳擊有氧運動量大，並不是所有人都適合；若熱身不足，則可能會引起肌肉拉傷、酸痛，甚至更嚴重的肌腱斷裂等運動傷害，需特別注意。建議若有頭暈、胸悶、呼吸困難等現象，必須經由醫師檢查及確定，才可以進行拳擊有氧運動。

此外，拳擊有氧運動，下肢位移、踢腿的姿勢相當多，每一個動作重覆至少有8次之多，而正踢、側踢、旋踢時，經常必須用單腳的力量，支持全身的體重2至3秒，對於身體平衡感較差，或是動作反應較遲緩的民衆來說，也不是很適合哦！

學員熱情分享：研發毅力王—丞丞

想當初只是為了身材還有身體健康走上了減重這條路，剛在路上遇到傳說中的拳擊有氧，對我們這些硬派男生來說，學起來既帥氣又能達到大量流汗的效果，第一次體驗過後就決定參加了。剛開始確實有點不習慣，教練激烈的動作讓我們隔天一直哀哀叫，不過一段時間下來，輕快的節奏加上不死版的動作，再加上社員們的陪伴，讓我不僅開始習慣，也感覺到運動效果，同時更慢慢地發現身體運動不足的部位，並在動作中自行鍛鍊加強。最後教練總會帶我們做很完整的收操，以保護我們的身體，避免造成運動傷害，這麼棒的課程，非常推薦想運動或者想減重的朋友來體驗！

學員熱情分享：業務靚妹—謝妹妹

雖然不時得發出「嘿」的嘶吼口號，常讓我覺得很好笑，以為自己在當兵！但能盡情地伸展拳腳真的讓人頓時獲得釋放和發洩！星期三是一週身心最健康愉悅的一天！

旅人

Traveler

文 | 業務五部 陳明佳

深夜的台中火車站，一位頭髮灰白的老太太，坐著輪椅一個人在瀰漫著尿騷味的公廁靜靜地發著呆；慘白的光線打在老太太輪椅上一塊破舊的牌子，上頭寫著：「XXX街頭藝人」

我不知道老太太有甚麼才藝，這位頭髮斑白的老人似乎也無任何想展現些許動力的意圖。不過我也不在乎這個，只想盡快搭上11:02分的末班車，回到溫暖的宿舍，結束假日尾端的疲憊。

我翻了翻皮夾，撈出裡頭僅有的53元零錢，輕輕地放進她懷裡塑膠碗；在這一日的尾巴，裹頭竟然只有孤伶伶的躺著兩塊錢。老人賣藝用的塑膠碗，亮晃晃的粉紅彷彿會刺痛雙眼般因為空虛而相顯得諷刺；映襯著那張佈滿歲月痕跡的臉龐是多麼蒼白……。

雖然金額很微不足道，此時加上我的53元，剛好購買一個車站內設7-11的國民便當；我不知道老太太還要再待在這充滿各路過客的地方待多久，不過我心裡默默為有了下一餐的餐費的老人而感到些微的踏實。

老太太開口了。扯動著因長時間沒說話而略顯沙啞生硬的嗓子，努力地用最大的音量跟我道



謝；她那彷彿靜止時間的周圍，似乎因為這微小的鼓勵開始有了些微鬆動。我意識到，或許單純希望老太太能早一點回家；，雖然只是一點點心意，也能讓人感覺到溫暖。

月台上昏暗的日光燈，映照出夜色夜色濃密的黑與孤寂。旅人們有默契地讓空氣保持著相襯的靜謐氛圍。終於，鐵軌上壓著火車振奮人心的滾輪聲，

「鈴—————」

「車門即將開啓，請要上車的旅客注意您的腳邊……。」

夜已深，是該回家了。



探訪藍色土耳其

Turkey Travel

文 | 系統七部 黃一書

1. 伊斯坦堡—藍頂清真寺。2. 安塔利亞—遠眺地中海。3. 帕慕卡拉—日落的棉堡。4. 卡帕多奇亞—搭乘熱氣球。



揸上背包，獨自一人前往神祕的國度——土耳其

首先抵達的第一站是伊斯坦堡，伊斯坦堡是土耳其最大的旅遊都市，但是卻不是首都（首都為安卡拉），此地最著名的當然就是舉世聞名的藍色清真寺、穿越歐亞大陸的博斯普魯斯海峽、以及販賣土耳其名產的大市集。

第二站是卡帕多奇亞，有天然風化形成的蘑菇石，晚上也住在石窟民宿，體驗早期土耳其人住在石洞裡的感覺，奇形怪狀的房間也別有一番風味。來到此地一定要去搭乘當地的熱氣球，雖然要價不斐，可是在熱氣球上可以看遍整個卡帕多奇亞這個小城市，以及奇形怪狀的蘑菇石，保證值回票價。

第三站就是列入世界文化遺產的棉堡（帕慕卡雷），此地含有豐富的溫泉以及石灰岩溶洞，因為石灰白白的，遠看很像是一座棉花組合而成的城堡而得名，棉堡的後方還有著名的希拉波利斯古城，古城內可以看見古羅馬時期的神廟和浴場，傍晚的日落照在棉堡上，會美麗的讓人有說不出的感動。

第四站為土耳其的港口都市-安塔利亞，這個地方是個很熱鬧的港口都市，夏季都會吸引很多歐美人士來此地度假，熱鬧的購物大街可以買到任何土耳其的名產，不管是蘋果茶、藍色眼睛、土耳其甜點等等的辦手禮都可以從這邊買到，而且價錢也比伊斯坦堡稍微親民一點。

土耳其是個很熱情的地方，走在路上都會有人上來跟你攀談，尤其是亞洲臉孔。來到當地一定要尝尝著名的美食Kebab以及土耳其烤肉，還要搭配當地的蘋果茶，雖然這邊的食物可能不太符合亞洲人的口味，但是品嚐一下當地人的食物也別有一番風味。



About 土耳其 旅遊概述

旅遊地點：土耳其—伊斯坦堡，卡帕多奇亞，棉堡，安塔利亞

行程概述：抵達伊斯坦堡，參觀世界著名的藍色清真寺及博斯普魯斯海峽周邊景點，還有品嚐土耳其著名美食Kebab，搭夜間巴士前往卡帕多奇亞，欣賞這邊天然形成的奇石嶙峋以及搭乘熱氣球跟參觀露天博物館。接著搭乘夜間巴士前往世界十大奇景之一的棉堡，欣賞天然的石灰地形，並前往土耳其的港口都市-安塔利亞，這邊有漂亮的蔚然海岸以及熱鬧的旅遊大街，是歐洲人嚮往的度假都市，之後從安塔利亞搭飛機前往伊斯坦堡轉機回程。

總花費：56,732



持續閱讀永不孤獨——《A.J. 的書店人生》讀後感

文 | 專案管理部 黃聖凱

一本使我騎車時想加速到達目的地，早點坐下來繼續讀的書；也是讓我在牙醫診所門口等候時努力忍住不掉淚，怕嚇到其他患者的書。

【一書一世界】

A.J. 經營的島嶼書屋招牌上寫著：「沒有人是孤島；一書一世界」，我對於「一書一世界」的解讀是：

- 1.每本書裡面都有一個「新世界」：時間和金錢有限，不能旅行的時候就用書本拓展自己的視野。
- 2.閱讀的當下，就是屬於自我的「私密世界」：拿起書本專心翻閱的時候，不太會受到電視機或人們談話所影響，那個時候不是在火車上，不是在餐廳裡，是置身於另一個神祕空間。
- 3.一間好書店讓「世界」更美好：如同書裡面說的：一個沒有書店的地方，根本算不上是什麼地方。」公司可以借書，居住地點附近有圖書館或書店，就是愛書人理想的生活方式之一。

【沒有人是孤島】

我們閱讀，以明白自己並不孤獨。我們閱讀，因為我們孤獨。

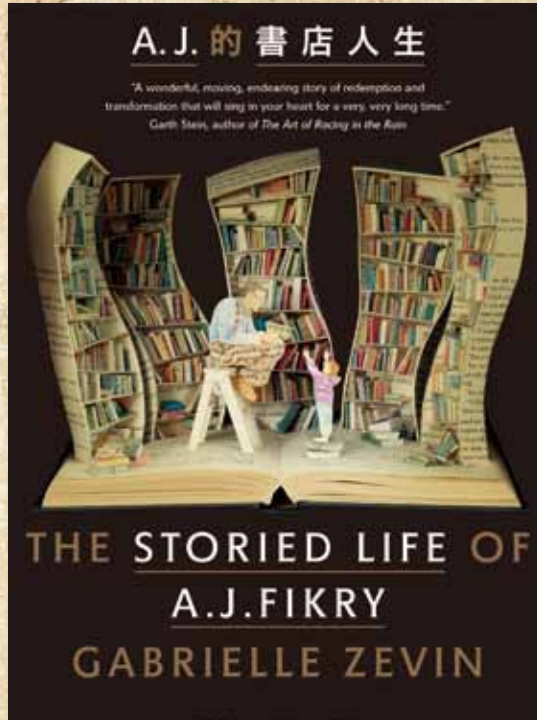
我們閱讀，然後我們就不孤獨了。我們不孤獨。

求學時期，空閒時間較多，看書是種打發時間的消遣，也能排遣寂寞。出社會以後，心情煩躁時，藉由閱讀讓情緒安定下來；遇到困難時，藉由閱讀產生新想法，或者知道別人曾有類似的情況。我們還可以透過閱讀去認識人，AJ 說過：從人們如何回答：你最喜歡的是哪一本書？就可以知道關於他的一切。」另外，閱讀使我跟同事多了工作之外的交集，許多好書更是拜朋友推薦所賜才有機會讀到。再者，讀書是獨自進行的活動，但是置身於書店之中，看到許多讀者即使站著或蹲著也要看書，就覺得愛書人並不孤獨。

【如果你是一本書】

如果珍妮是一本書，她應該是剛從紙箱取出的平裝書—沒有捲起的書角、沒有浸水、書背沒有摺痕。艾傑比較想要一名看起來明顯經歷風霜的社工人員，他想像著珍妮的故事簡介……

我覺得這個比喻很有意思，人的外表和服裝代表書的封面，有人像華麗的精裝書，有人像不起眼的平裝書；出生年月日說明出版日期；職業、興趣、感情或婚姻狀況類似封底介紹或內容大綱，別人可以很快地瞭解你這個人；而談吐和知識象徵書本內容的深度；互動和應對方式代表敘事手法，有人講幾句話，就讓別人沒有興趣聽下去，有人使別人總是想多認識一點。另外，不斷吸收新知，如同加入新內容的再版書籍。我們都能花點時間想想，自己是一本什麼樣的書，是否能吸引別人打開封面，繼續閱讀下去？



【開卷有益的人生】

我的人生就在這些書中。讀這些書，然後了解我的心事。

我們不盡然是長篇小說。我們不盡然是短篇故事。到頭來，我們是一部人生作品集。

別人從書架的陳列書籍或寫過的讀後感去了解一個人，因為人生就是由你讀過的書所組成，仔細閱讀和用心體會的話，每本值得一讀的書會對我們潛移默化。在小說之中，母親希望女嬰成長於一個充滿書香的環境，因此選擇棄養於書店，而 A.J. 不只照顧她，還推薦適合閱讀的各類書籍，讓小女孩愛上閱讀，更立志當一位作家。在現實生活裡，作者Gabrielle Zevin在「謝辭」中提到父親買給自己的第一本書，以及之後的上千本書；母親利用上班的午休時間載她去逛書店；外祖父母每一次見面都送給她書當禮物；十一年級的英文老師介紹她涉獵當代小說，經年累月培養出作家所需要的才華。

很可惜，我並不記得讀過的第一本書，不過不會忘記哪一本書讓自己勇於追尋出國深造的夢想，在與主考官的面談談到閱讀嗜好時，正好讀過她提及三本書中的兩本，相信讓她印象更為深刻，提高錄取的機率。因此，我們都要持續閱讀，你永遠不會知道，哪一本書將在什麼時候，對你的人生產生何種影響。

【找到你會愛上的書】

有時候，書要在恰當的時機才會找到我們。

警官Lambiase 認識 A.J. 之後，從很少看書變得熱愛閱讀，甚至成為舉辦讀書會的人。作者Gabrielle Zevin 接受記者的訪談，談到為何創作這個角色，她說：「身為作家的我始終相信，當你遇到自己喜歡的一本書，就會開始愛上閱讀。」在二十歲時回應的事，不見得是我們四十歲時會回應的事，反之，亦然。這道理之於書籍和人生都是一樣的。一段美好的姻緣，需要在對的時間點邂逅對的人，相遇太早，對方還沒有定下來的準備；相遇太晚，可能名花有主。相較之下，和一本好書相遇，永遠都不嫌晚，而且一輩子可以和它談好幾次戀愛，年輕的時候和年老的時

候，閱讀相同的一本書，感受會隨著人生體驗的增加有所不同。

【愛書人的求婚】

當我讀到一本書時，我希望妳也在讀。我想知道愛蜜莉亞對它的看法，我想要妳成為我的人，我能承諾給妳的是書和對話，以及我的全心全意，愛蜜。

A.J. 的求婚告白和一般人不太一樣，但十分真誠。他沒有華麗豪宅和鉅額存款，書店經營搖搖欲墜，可是精神財產很豐富，定期閱讀也表示有新的話題可以跟另一半分享。另外，和伴侶共同閱讀過同一本書，我覺得是很浪漫的事情，就跟同遊某地一樣，除了多了彼此的交集，更累積相同的回憶。

【A.J. 的書店人生】

這是一本特別的「書中書」，大部份的小說看書目就能預測故事走向，本書的每章標題都是一封 A.J. 寫的短信，看完小說之後，重讀十三章的標題別有樂趣，加上書裡提到的一百零三本書，假如正好有讀過，更能瞭解主角們的想法或心情。

喜歡看書的人更不能錯過這本書，看經營書店的 A.J. 如何推薦書、以書會友、用閱讀的書本去觀察一個人；看在書店長大的女嬰兒由於閱讀使生活更加充實。

About A.J. 的書店人生 (The Storied Life of A. J. Fikry)

作者：嘉布莉·麗文

譯者：王淑玖

出版社：商周

內容簡介：39 歲的書店主人 A.J. 不喜歡與人親近，老婆過世之後，原本想變賣當退休金的珍藏書籍被偷走，雪上加霜的是店門口多了一位棄養的女嬰兒，不光改變他的生活，也提供第二次機會去過新的人生……



在瑣碎裡駐足注視著－ 散文集《浮生草》讀後感

文 | 姚俊華 系統十部

開始認真讀柯裕棻的作品，這是第二次。

About 浮生草

作者：柯裕棻

出版社：印刻

內容簡介：

睽違四年，柯裕棻最新散文集！記一段在城市中閱讀，也閱讀城市的浮世光景，敘一縷現代女性漫遊，詠物，書寫和思念冥想的浮生心情。

第一次聽到柯裕棻的名字，已經是大學時期的事了。因為書架上胡亂擺著幾本文學書籍的緣故，跟初識不久的室友開了話匣子，聊起喜歡的作品跟作家。

「我覺得柯裕棻的散文寫得很好，你可以看看。」室友不太常見地用了斬釘截鐵的肯定句。這位室友在很多方面都是個蠻有品味的人，於是我乖乖地順從他的推薦，特地跑去圖書館尋了《恍惚的慢板》來看。

然而翻開書，讀了幾篇文章，我就默默地把書合起放回書架。

我那時候喜歡的是簡嫔，總覺得好的散文就該像她的風格一樣遣詞奇峰迭起，字裡行間隱隱約約有著金戈擊鳴的激昂豪氣。而《恍惚的慢板》讀來太柔順，縱有陡峭的意象，也就是幾希地默默待在那股靜謐文氣背後。像是詭石銳岩被藏在深潭緩流底下，讀者如我在陸上望著，縱然是辨識得出來那驚心動魄的輪廓，但總感覺還是少了那麼幾分能撕裂平淡生活的直指胸臆，不夠痛快。

雖然之後讀過的書漸漸多了，才漸漸理解到每個作家的風格並無法比出優劣，而文氣的安排與運用相較於運字遣詞也完全不是件簡單工夫，但那時候我已經甚少翻閱散文，這件小事也就莫名其妙地被我忘了。

這次拿起這本《浮生草》來詳讀，則是另一則巧合。

在公司的藏書櫃前徘徊的我，原本正因為前幾天友人在FB轉貼的一篇要保持好奇心以提升生活樂趣的文章，認真考慮要挑一本我一直以來都完全沒有慾望想去翻閱的書來一讀究竟。

然後，我就看到了這本書，不知所以然地想起當年那件被遺忘太久的小事。

嗯，就是它了。

這本《浮生草》以兩種文體交錯安排，一是宛如速寫練習般的日常生活紀錄，筆下所見的盡是那些絕對會出現在我們日常，但卻絕對不會去刻意記憶的普通場景。另一則是關於讀書寫作方面的心得與感想，看入慣常讀讀寫寫的人眼裡應該多少能有些共鳴。

近年來文壇對於「散文是否能接受虛構」的問題多有論戰，而柯裕棻在編九歌散文選時曾有文娓娓道來自己為何認同散文可以穿梭於虛實之間的思考邏輯。若是經此點去看此書中關於日常生活描寫的這一條脈絡，或許並不難理解她

一番「總是真真假假地寫，只有情緒是真實的」的言論之出發點。

二十幾篇的散文中或是特寫形色男女稍縱即逝的神韻對話，或是順著自己的想像娓娓道來背景環境的變化，或是索性連描寫角色的對話都省了，任憑群像在被描寫的場景裡以互動作為餘韻的點睛。這些散文裡對於日常情節的擷取像是一則則照片，卻極明顯地展現出文字媒介相較於單一影像敘事在時間軸與節奏的掌握上所佔據的優勢。

讀著讀著總想起以前讀過的袁瓊瓊極短篇的文字——同樣地以那一瞬為基底，簡單俐落地寫一情感的轉折。但極短篇由於文體的性質，無論是激昂或是惆悵都幾乎難以避免地座落在一轉折性強的高潮之後（而且袁瓊瓊的諷刺性強烈得多）。而這幾十篇散文雖有著相似於極短篇的生動氣味，亦有些篇章確實有著強烈戲劇性到幾近滑稽諷刺的發展（比方說上一秒還在吵架下一秒卻言歸於好同乘一台機車揚長而去之類的情節開展），更多則像是信手捻來，任由或溫暖或淒涼的餘韻緩緩地在文氣中擴散。

這或許就是散文多少需要些虛實相間的理由了：不過分追求鍛字鍊詞的散文創作者意欲營造整篇文章的文氣與隨之相伴的情緒，或許多少得借助些小說家化虛為實的手法，才能將欲實還虛的弦外之音彈個透徹。畢竟還總得要那麼一個牧羊人先將天空中真實存在的星球群指涉成了想像中的星座，其餘諸端傳說云云才有得以從中開展的喘息空間。

另一方面，餘韻或許也給了讀者轉身的餘地。以〈浮光〉一文為例，寫的只是學校內尋常可見的情侶並肩K書準備期中考的場景。全文以圖書館的陽光與書冊開題，碎碎念之間寫圖書館的場景與日常，最後略拐了個彎寫到對面的兩個情侶交談後相視而笑的畫面。那樣的平緩與溫和，讓大學時代面對這種場景第一時間總是心裡暗自詛咒的阿宅如我，讀來也忍不住對當初自己的幼稚釋然微笑。

人們常說散文是作者最假不得的文體，或許對讀者來講也是如此：攬著清澈的溪水自照，看見的除了溪底的景色，或許也能在目光餘地撇見一眼在波光粼

粼中被揉碎的，自己人生中從未曾認真面對的幾抹殘影。

另一半的散文偏向讀書與創作後的漫談，則是規則得多。讀來像是與作者本人在咖啡廳裡面對面叨叨絮絮地閒聊一樣。談文具、談創作的心態與理由、談班雅明，也談自己收藏的書。某方面來講有些佩服作者能擁有將針對自己的私人性思考，對一群未知的讀者侃侃而談的勇氣——我總認為閱讀跟創作本來就是某種頗為個人性的活動，作者跟讀者隔著一層文字各自摸索著對於未知的理解，以及對於自身的層層反省——而在圍繞著這些主題漫談的過程中，文字的節奏並不因為稍偏閒聊的口吻而有所跑題。又或者應該是相反——正因為對這些東西有著一些堅持，所以才能在闡述自己的想法之間保持著與對待自己的其餘作品一樣的，認真經營的文字節奏吧。

對閱讀與創作有興趣的人能在這些散文裡找尋跟自己相同或相異的觀點。不怎麼有興趣的人讀過，應該也能像是看美術館的展覽一樣，稍微窺測到一個創作者在面對自己的作品與創作的點點滴滴間，可能會抱持著怎樣的一種心態，而不至太過枯燥。

總結來說，這本散文集清淡雅致，像是杯製作者精心調配好各色比例的透澈檸檬水。如果是平日對於炫奇的劇情場景與文字描寫感到有些味覺疲乏的讀者，不妨在忙碌的日常裡試啜幾口。除了體會柯裕棻散文裡所隱含著的棉裡藏針，讀完之後或許也能在自己身邊的日常瑣事中，回甘出一些不一樣的況味。



美食召集令——
同仁帶路，前進寶島美味餐廳！

Mind Blowing Food

推薦
料理

清燉牛肉麵（中）

推薦餐廳 | 牛爸王牛肉麵專賣店

地址 | 苗栗縣竹南鎮中華路頂埔里196號

推薦理由 | 一家牛肉麵店的實力從一碗清燉牛肉麵就可以全部知道，無法下太重的調味料，口感全部交由牛肉與麵的完美結合，京元電這一帶共5家以上的牛肉麵店，這一家的牛肉麵表現最佳，量上就狂贏其他家，中碗清燉牛肉麵（\$100）的麵量及肉量就是其他家同價位的1.5倍以上，食量普通的朋友建議點中小碗即可，肉質軟嫩，湯頭味道不死鹹，想在竹南園區這附近吃到一家好的牛肉麵店，這家CP值絕對是頂級的。

陳秉正 | 系統十部



牛肉麵

推薦
料理

推薦餐廳 | 永記牛肉麵

地址 | 新竹市東區建新路32號

電話 | 03-5729173



吳如珊 | 研發一處



推薦理由 | 這家在清大夜市附近，每次去都遇到很多學生，我覺得是平價的小吃店，比較有名的是炸菜肉絲麵及牛肉麵，麵條超Q彈。因為是開在學校附近，所以加麵不用錢哦！學生和小資族的最佳選擇！

宋燕菁 | 業務九部



焗烤飯/麵類

推薦
料理

推薦餐廳 | PASTA 達人料理廚房

地址 | 苗栗縣竹南鎮光復路199號

電話 | 0982-085792

推薦理由 | 每晚路過都能看見一群年輕學生在不起眼的小巷子裡排隊，濃郁的焗烤香味也相當吸引路人的眼光。PASTA 達人料理廚房位於竹南火車站附近，步行也可以到達，是適合迎接外地友人簡易聚餐之處，也有供素食餐哦！重點是價格還相當親民，但建議事先預約再過去。



推薦
料理

全炙燒海鮮丼飯、炙燒比目魚鮭魚丼飯

推薦餐廳 | 喜樂手作

地址 | 北市松山區南京東路五段123巷1弄21號

電話 | 02-27423675

推薦理由 | 經炙燒輕微酥香的各式海鮮（鮭魚、干貝、星鰻、鱒魚、鮪魚、比目魚……），甜美風味加倍濃縮，火烤出豐盈滿溢的魚油浸潤著每一粒香甜Q彈的醋飯，平價、滿足、無負擔的好選擇！還可依照個人喜好調整海鮮炙燒熟度哦！
附註 | 加50元升級套餐一附沙拉、魚骨熬的鮭魚味增湯（可續）、黑糖抹茶布丁、飯可免費增量！

影片五部



推薦
料理

豚骨拉麵、煮玉子（半熟蛋）



張正輝 | 影片五部

推薦餐廳 | 大海拉麵

地址 | 新竹市民族路2號--sogo百貨13F

推薦理由 | 大海拉麵，是許多新竹在地人心中排名第一的日式拉麵店，這家分店，四月份新開幕於新竹sogo（站前店）的13樓，空間寬敞舒適，麵條可選：硬、普通、軟；湯頭可選：濃、普通、淡。豚骨拉麵湯頭濃郁（\$130），麵條Q彈有勁（如要加麵，只需\$30），搭配著黑木耳、蔥花、白芝麻、叉燒肉形成完美比例，值得一試！

張芝榮 | 系統二部



推薦
料理

北海道味增拉麵，豚骨拉麵，野菜拉麵

推薦餐廳 | 木之葉拉麵

地址 | 苗栗縣頭份鎮尚順路69號

推薦理由 | 湯頭濃郁，不論麵和菜份量十足，CP值佳。偏好日本重口味湯頭的人一定會喜歡，相對來說不吃鹹的人要避免選濃湯頭及黑味增系列。



推薦料理

白酒奶油燉鮮蝦、貝里詩奶酒拿鐵

推薦餐廳 | hecho 做咖啡

地址 | 台中市西區美村路一段133巷22號2樓（草悟道旁巷內）

電話 | 04-23260423

推薦理由 | 【白酒奶油燉鮮蝦】黑色的小陶鍋簡約可愛，香料麵包頗有嚼勁，肥美又彈牙的鮮蝦和煮得恰到好處的筆管麵一起巴附著濃郁富饒的白醬，不得不說，做咖啡的白醬香濃卻絲毫不膩口，還帶著淡淡的香甜味，口味真得很不錯！喜歡義大利的朋友千萬別錯過。【貝里詩奶酒拿鐵】沒有一般酒類咖啡會出現的酒和拿鐵味道不搭的情況，整體非常融合，柔和的酒香配上拿鐵，值得一試～

陳明佳 | 業務五部



推薦料理

黑糖拿鐵

推薦餐廳 | E61咖啡場所

地址 | 新北市永和區安樂路200號

電話 | 02-29263870

推薦理由 | 這是一家沒有豪華店面，沒有優雅座位，沒有其他餐點，只有咖啡的小店。但是你很難不注意到它，因為外面總是排滿了絡繹不絕的人潮，好像剛開幕的星巴克一樣。因為覺得太好奇了，一家不能讓你坐下好好休息的咖啡店，卻是這樣的人潮，到底迷人之處在哪裡？走進咖啡店的第一眼，如果去過義大利的人會覺得：「哇，這就是義大利的咖啡店啊！」這裡的咖啡價錢和義大利一樣，站著喝咖啡也和義大利一樣，香濃的咖啡也和義大利一樣。沒時間去義大利走走的人、想念義大利的人，一定要來這裡體會一下彷彿置身義大利的咖啡店！

黃詩苓 | 系統七部



推薦料理

鮮肉湯包、羊肉羹



推薦餐廳 | 竹東阿英湯包

地址 | 新竹縣竹東鎮仁愛路302號 電話 | 0955-975322

推薦理由 | 這家店位於竹東中央市場路邊，沒錯它就是路邊攤！原本以為要被帶去吃高級料理，結果卻被帶來吃路邊攤，心裡有點不是滋味，但是 … 就在吃了一口湯包後，這根本是鼎泰豐啊！我根本是在吃鼎泰豐沒錯！整個豁然開朗（灑花）可是這裡一籠湯包只要台幣55元！55元就可以吃到超級好吃的爆漿小籠包，難怪會大排長龍。小秘訣就是，內用的比外帶快很多喔！

我家也有可愛寶貝—1

Hello Baby

我是大明星

（李憲驊-倉管部）



帽子女孩

（葉靚玲-產品工程部）



小時候曾帥過

（張正暉-晶片五部）



不帥給你打

（張正暉-晶片五部）



elephant

monkey

giraffe

rabbit

LITTLE
★ ZOO ★
WE LOVE ANIMAL

我家也有可愛寶貝—2

Hello Baby

車車要怎麼開呢？上週爸爸有教我，
 嗯～我想想 (廖宇強-晶片五部)

採橘園裡之
 粘人草最新玩法，
 還好妳姨丈背對著...
 #\$\$%&^^!!! (劉綵婷-採購部)

dinosaur

比一比，
 誰的電力比較強？
 (劉建業-系統三部)

車車也要溜滑梯
 (林苑婷-總務部)

Monkey

rabbit

我家也有可愛寶貝！

投稿辦法：請將20字以內文字+照片
 (100KB以上jpg檔)

E-Mail 至 nana_shen@phison.com

來信主旨請註明：「我要投稿寶貝遊樂園」

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）

● 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：照片+ 20字以內敘述，每則給予100元獎勵費用。

4.美食召集令：店家資訊、推薦內容+3張以上照片，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。

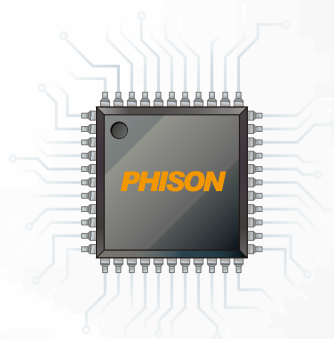
● 版權聲明：投稿前請確定您的著作無侵權之虞，並詳閱下述版權聲明，一旦投稿，即表示您同意此聲明
 ；若您有特殊需求未載於版權聲明中，也請在投稿時註明。

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。

NEWS





- 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