

晨露。

morning dew

與自然共生的建築

林語堂曾說：

「最好的建築是這樣的，我們深處其中，卻不知道自然在那裡終了，

藝術在那裡開始。」

建築不只提升生活品質，

更要與自然和諧共生，創造天地合一的美。

N.13

2022 Dec.
2023 Apr.

晨露。

morning dew



築於心，塑於綠。
用同理心專注每一個夢想
砌造風光水綠的生態建築
讓自然與生活的和諧姿態
陶然在你我的笑語之間



麗晨建設

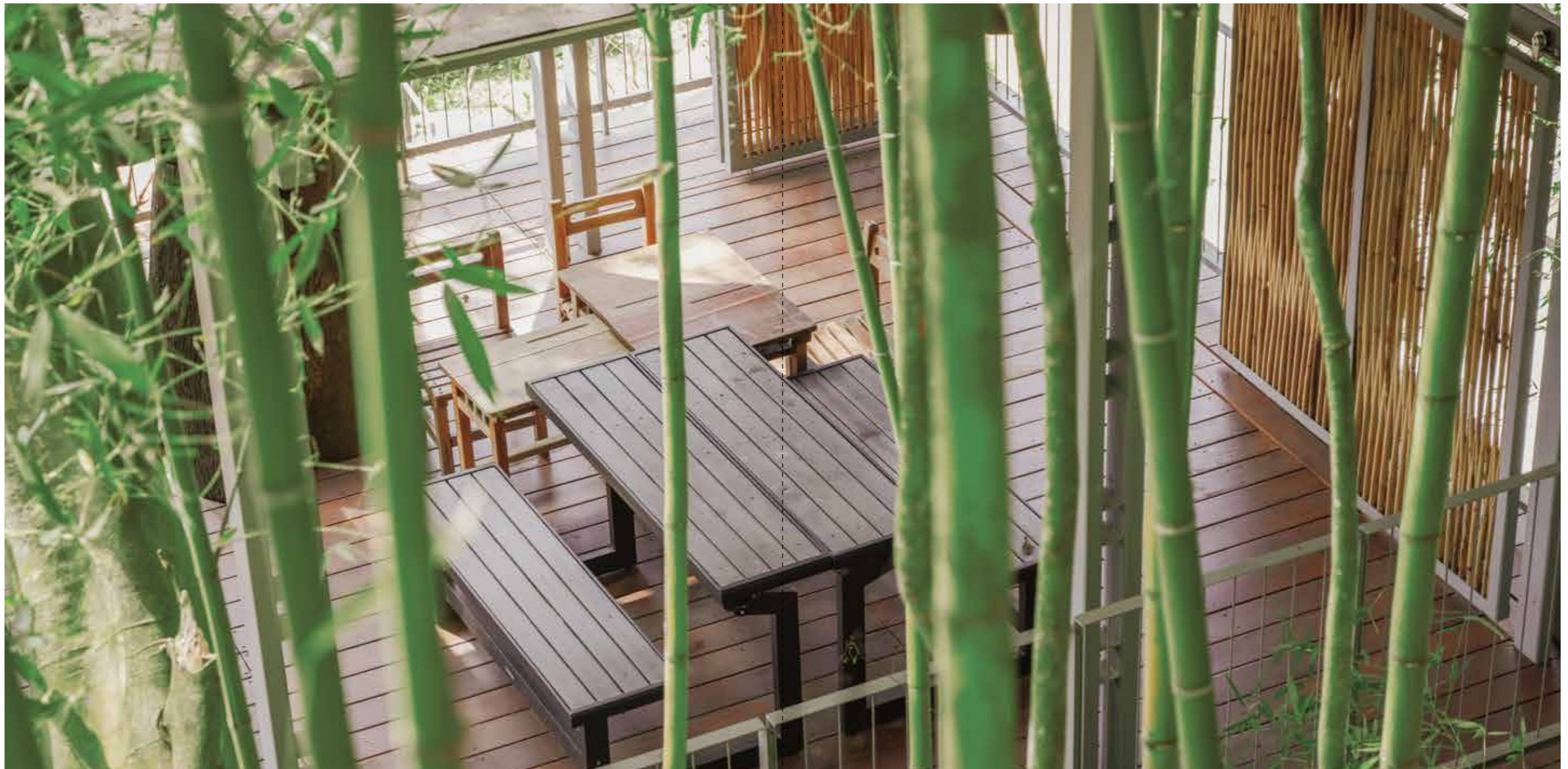
成立12年，堅持走一條不同的路
不斷深化空間整合方案
探索「家」的各種可能

【企業焦點】

晨禎營造 | 誠真踏實·精鑄所託

晨禎營造





精采回顧 & 活動預告

農式新聞

NEWS

《情緒掌控，決定你的人生格局》
農式選書

33

BOOK

醞釀文化底蘊，勾勒藝術樣貌
農露藝文

31

LIFE & STYLE

台灣，用騎的最美
焦點人物

29

正向開啟高效人生
農式團隊

27

PEOPLE

歷久彌新的清水模漆
用多肉植物療癒你心
跳出火柴盒的人生
農繕團，用善行串聯愛

15 21 23 25

農式文化

「田度 550 露營區」深度體驗遊
麗農的移動家屋——惠安段
建築的感動，從生活出發

03 05 09

企業焦點

FOCUS

總經理的話

01

CONTENTS

35



循環建築 設計未來

在全球極端氣候與能源短缺的影響下，耗費大量能源與原物料的建築產業，也開始關注在整個建築生命週期中，如何透過「可逆式工法」和「循環設計」的落實，讓建築從規劃設計、營建施工、使用過程到最後的拆除階段，透過全面化、系統化的產品設計概念，實踐永續建築的理念。

建築物生命週期長達50年至100年，住宅也伴隨我

們歷經不同的生命階段。「麗晨建設」始終認為，建築是為人服務的載體，不斷以使用者的角度，探索家的各種可能，不只滿足於打造與自然共生的宜居環境，更大膽地在未來推出的住宅提案中，嘗試以「循環建築」的精神，創造有機式成長的生活空間。

從人的生命週期去重新看待建築循環，當使用者未來的生活模式或空間需求轉

換時，可否透過簡易的拆解、移動或轉向等方式，將建材或設備重新組裝、循環再利用？這不僅是創造空間尺度的最大彈性、回應不同生命階段的使用需求，更能減少建材拆除對環境產生過多建築垃圾的衝擊。

建築的魅力，在於每塊土地無法以單一的设计思維去複製建造。麗晨對家的探索，永無止盡地想往前再進步一點點，屢次創新與昇華，

「麗晨建設」總經理 王水樹

己如樹

這是我們堅持不變的初心，也是成立建設公司的使命和社會責任。

到底家需要多大的空間才剛剛好？質量的講究與空間多元化運用，翻轉過往著重於坪數、房廳數的傳統思維。麗晨選擇用永續經營及永續建築的視野，提出以人為本的建築態度，邀請您一起迎著風光水綠，創造未來生活裡的片片美好！



建築的感動，從生活出發

現代主義建築大師密斯·凡德羅曾說過：「當你小心翼翼地把兩塊磚頭疊在一起時，建築就出現了。」建築可以是藝術詩歌的展現，也可是最實用的住所功能。

投身不動產業數十年的「麗晨建設」協理卓進發認為，建築物在物質上的結構、皮層、細部，是可透過精湛的工程技術取得卓越表現，但建築真正具有魅力的地方，還是要回歸生活的本質，探索「家」的各種可能，創造空間成為居心之所。

建築，應生活而生

在台中成立至今已12年的「麗晨建設」，推案初心始終未曾改變。「我們一直想去引導大家開始去思考：『你想要一個什麼樣的家?』每個人應該都是生活的主人，而不是被台灣傳統的房屋銷售模式，抹煞掉珍貴的自我意識與需求，只能被動地接受建商提供的建築空間與格局。」

卓進發協理細數，麗晨從2013年「麗晨朗朗」開始，打破理所當然的建築思考，將五層樓透天厝的客餐廚空間，大膽放置於四樓的位置，突破傳統擺放至一樓的設計思維。「這不是為了標新立異而為之，而是察覺到實際生活情境的使用需求。」他表示，一樓環境大多



是採光、通風和視野欠佳的所在，因此將凝聚家人最頻繁互動的起居室、餐廳和廚房空間，設計在三樓主人房和五樓孝親房的中間，家中長輩平日即可享受敞亮開闊的視野，也能就近與家人分享生活點滴。

設計，超乎你想像

麗晨從第一個建案開始，「麗晨朗朗」獲得國家卓越建設獎與全球卓越獎的榮耀肯定，之後的「麗晨朵也」、「麗晨卓爾」也巧妙融入風光水綠的設計元素。待累積更多建築能量和對生活探索的厚度，「麗晨山溜滴」提出隔而不離的內、外玄關設計；「麗晨語山簷」挑戰台中宜居建築法規對陽台的限制，成功創造業界首創Double Skin複層植生牆維護廊道；「麗晨花果山」則更細膩地對四季的光照及風場進行模擬，重塑多孔隙的都市山居宅。

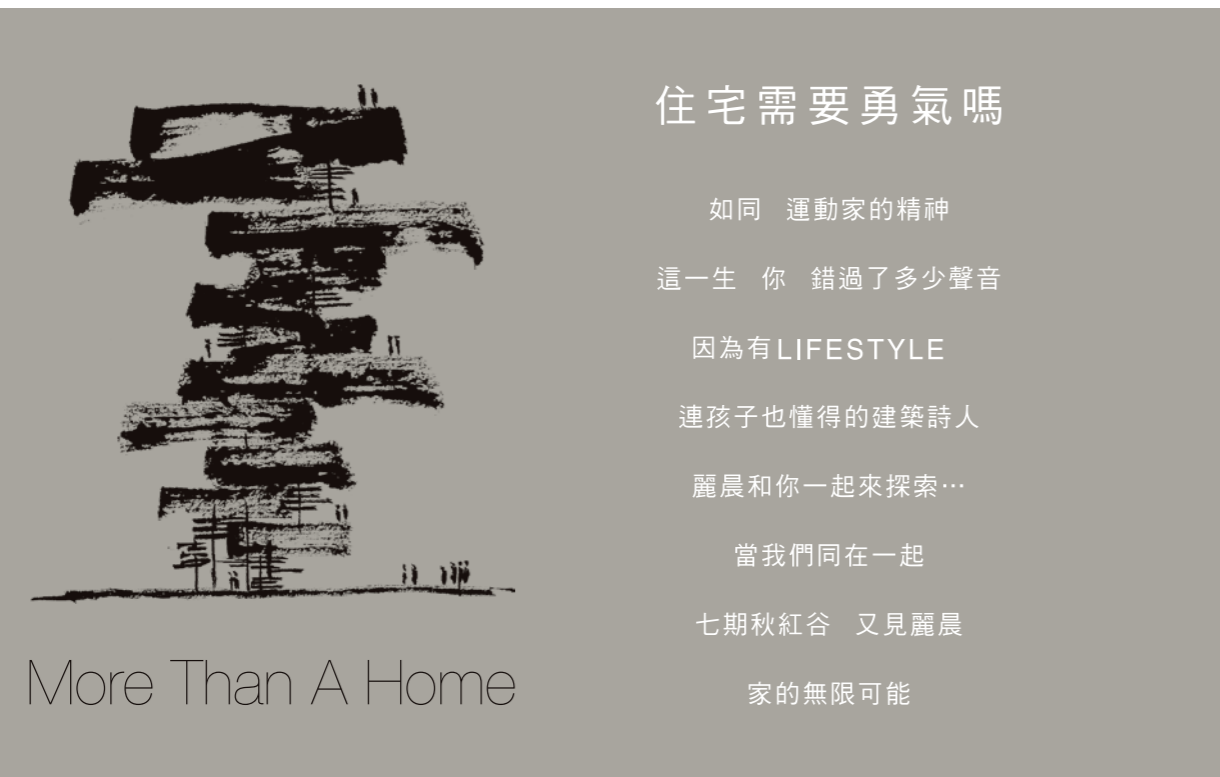
接下來麗晨在惠安段和其他購入的土地，不斷深化空間整合方案，不僅是整合空間格局，並將各工種的界面、室內設計全都通盤納入考

量，同時引入循環設計的概念，讓家成為有機生長、多功合一的永續建築。

堅持走一條不同的路

「整合二字，說起來容易，實踐起來皆是萬般挑戰。要在增加的建築成本、法規限制、技術突破、市場重重的考驗，以及費時耗日的規劃設計會議中，迎難而上、勇敢前行、取得平衡。」卓進發協理的一席話，道盡麗晨始終堅持的建築信念和社會責任。

「市場從不欠缺一個新的建案，但缺的是一個好的生活提案。我們在乎住在裡面的人，是否能感受到舒適自在與充滿幸福感。」麗晨的價值，不在於和業界比拚幾房幾廳、幾字頭的房價數字。未來我們會持續用專業、用誠意、用對生活懷抱的美好想像，認真蓋好每一棟房子，精雕細琢去深究生活的每一處細節、每一寸空間的各種可能，希望喚醒對生活的感動，累積更多對家的溫暖記憶。



住宅需要勇氣嗎

如同 運動家的精神

這一生 你 錯過了什麼聲音

因為有 LIFESTYLE

連孩子也懂得的建築詩人

麗晨和你一起來探索...

當我們同在一起

七期秋紅谷 又見麗晨

家的無限可能

麗晨的移動家屋—惠安段

近期影音串流平台熱映的宮崎駿電影《霍爾的移動城堡》，魔法師霍爾住在會移動的城堡中，當他越懂得聆聽自己內心的聲音，將心思放在守護身邊的人時，原本荒廢混亂的城堡，漸漸變成了應許之地，「家」不再只是一個地方，而是一種感覺，有人在等待我們回家。

梳理建築與人的關係

「麗晨建設」始終如一，不斷探索家的各種可能，為住戶提供不一樣的居住空間，形塑每戶家中的幸福時光。惠安段位於台灣大道三段與朝富二街口，你能悠閒漫步在台灣欒樹河畔美景，倚窗遠眺秋紅谷景觀生態公園，鄰近便捷的朝馬轉運站，可實現南來北往的一日生活圈。

這些有形的客觀條件和環境，無法傳遞建築真正令

人感動的無形之美。深入生活每處細節，專注都市住宅創作的「元根建築工房」吳武易建築師，這次在惠安段與麗晨一起傾盡心力，梳理建築與人的關係，以有溫度的建築眼光，看晨起暮落、看柴米油鹽，看見生活中的真實與美。

建築是生活的容器，隨著時代的變遷，現代人對生活有著不同的認知與期望，工作型態的多變性，使在家工作者日趨變多，不婚不生的



麗晨×元根×有料所，三度攜手合作，又再一次突破傳統建築的框架，讓「家」滿足你不同人生階段心之所需

也大有人在。面對生活樣態的多元化，未來住宅勢必要跟得上使用者的需求而有所變動，而麗晨也依循居住者的生活需求，用心規劃家的可塑性。

吳武易認為，要打破建築常規去重新思考空間規劃，不能再按照傳統的生活習慣去設計家的樣子。就像現代家庭人口數少，上班族平日下班回家，看電視或全家共餐的時間相對減少，若預想保有客廳和餐廳、房間與

房間彈性調整的靈活度，以因應未來家中人口組成或不同階段使用需求的變動，皆能不費力、不浪費資材地進行空間改動，這樣的建築，才是真正貼合Lifestyle與Lifecycle自然演化的有機體。

產品設計的整合思維

元根借用「產品設計」(Product Design)的概念落實在惠安段，既是產品設計也是生活設計，從小處做文章，在規劃設計、施工建造到室內

空間裝修的不同階段，深入生活每一處角落，全面整合建築物的結構、規格、工法和功能，每處細節的布局規劃，皆具有牽一髮動全局的重要意義。

吳武易感慨地表示，不動產業在日趨專業分工後，建築設計、營造施工、室內裝修和銷售客服，大家在專業上各有所長，但也欠缺了整合的力量，無法替住戶看見在時間的縱深下，對一個空間的真實影響。消費者在決

定購屋時，也會迷失在幾房幾廳、多少價位區間可負擔、地段或生活機能等客觀條件面上，忽略靜下心去問問自己：「到底我需要一個什麼樣的家？日後是否需要做空間改裝？只能靠不斷換房，來滿足我人生不同階段的空間需求？」

當我們拉長時間軸去看待所處的空間，你就會發現，現代人需要的是可變性高的複合式空間，可承載家人幾十年生活的場景。在這空間裡，孩子可以茁壯成長，夫妻亦能相濡以沫，毛小孩恣意生活，SOHO族可在

家打拼事業，熟齡長者也能安享歲月靜好，讓人找到真正意義上的“家”。麗晨卓進發協理和規劃部洪玫如建築師紛紛表示，面對台灣超高齡社會的來臨，提供0~100歲都友善的全齡通用宅，是未來麗晨努力的方向。

惠安段在空間格局上採「可逆式工法」，突破市場慣常以磚牆或泥作牆為隔間牆的方式，在兼顧結構安全與多功合一的基礎上，巧妙地以櫃體做為隔間牆設計。居住者可視個人不同的空間需求，輕鬆從2房格局，移動變

為1房或2+1房，再也不用勞師動眾委請工班來家裡敲牆清拆，產生龐大的建築垃圾對地球造成負擔，敲打後牆面的上、下兩處，皆會留有明顯痕跡，這需要花更多心力去做好收尾工程，加上曠日廢時的工期，同樣也會影響屋主返家入住的時間。

生活無處不設計

不動產行銷企劃「有料所LAB」主持人黃暉晴認為，只要願意用心生活，生活無處不設計。她非常欣賞麗晨對空間每一處物件的用心規劃，在惠安段的移動家屋

中，原本是平凡無奇的固定隔間牆，都能靈活變成兼具收納功能、可移動的櫃體，就連客廳的沙發、餐桌，都可因個人使用需求去做巧妙的空間組合，無論是一個人或一群親友，都能自在歡聚每一刻。

當業界都在談永續建築及綠建築時，吳武易期待不只是做到風光水綠或節能環保，而是給居住者一個真正好住的房子；一個能長期陪伴他們，經歷生命中春夏秋冬的多功能居住空間。「我們打破並重解一間房子的各種可能，包括陽台的設計，不

只讓人感受舒適外，同時也考量家中寵物的安全性。走進工作陽台做家事，也可感受到所有物品的擺放位置、角度、高度和滑軌設計，都是精心計算的人性化設計。」

建築相對工業設計，涉及的面向十分多元，要將上千道工序予以系統化設計，並結合「循環經濟」Recycle（循環回收）、Reuse（物盡其用）、Reduce（減少使用）的原則，執行起來複雜度高，建造成本的增加當然也不在話下。為何麗晨還要堅持走下去？麗晨規劃部的洪玫如建

築師表示，「唯有認真對待自己的生活，生活才會同等回報自己。我們始終相信，現在不做，以後還是要做。走對第一步比較重要！」

麗晨的每一個案子，都耗費許多心力在前期規劃階段，不急躁推案，也不搶先測試市場水溫後，再予以滾動式調整。認真踏實的「麗晨建設」，即將在台灣大道三段推出誠意代表作，期待和愛家的你一起來探索。

探索家的可能

麗晨建設





「田度550露營區」深度體驗遊

苗栗泰安的好山好水，每年吸引無數旅人到訪，多年前王水樹與王鴻明兩兄弟，找到了這塊有山有水的寶地，原本只是提供親朋好友與公司同仁，假日能有一處身心放鬆的場域，但獨樂不如共享，經多年用心開發，今年五月

正式營運的「田度550露營區」，歡迎更多喜愛走入自然山林的露友們，放下都市繁忙的工作壓力，透過親手搭營和野炊的方式，來此體驗慢生活的步調，坐在營帳中，就一覽眼前遼闊的山景與夕陽美景。



被群山環抱的遼闊視野

車子一路開往泰安山區，沿著山徑小路駛入「田度550露營區」，營主王鴻明頭戴大草帽，熱情地向我們揮手致意。取名「田度」和「甜度」諧音，他希望大家可以在此留下幸福甜蜜的回憶外，看見營地A、B、C三區如梯田般錯落有致的巧妙規劃，更心領神會“田度”二字，意指在海拔高度550公尺的田中阡陌間，雖無高山的險峻奇美，卻也有厚野的遼闊秀美，登上營區可一覽群山，絕佳的展望視野，一點都不輸台灣的百岳大山。

映入眼簾的群山中，最為標誌性的是苗栗泰安知名郊山「鶴(一么\、)婆山」，位於馬拉邦山脈的北端，在客家話中鶴婆就是老鷹的意思，此處常見老鷹翱翔山林的畫面。王鴻明解釋，因汶水溪流經下方洗水坑，河谷地形創造了極佳的上升氣流，非常適合老鷹在此出沒。

往上游望去，越過2000公尺的群山後，就是中央山脈，下游河口帶上來的雲聚積在此，容易形成地形雨，下雨不僅可調節微氣候，也創造了絕美的山嵐和雲海大景，讓人忘卻城市的煩憂紛擾。

順應地勢開發，維護生態平衡

投入千萬資金在田度550營區開發，專業營造背景的王水樹，十分重視水土保持和生態平衡。以愛護大自然、與大自然共生為理念，順應地勢做有限度的開發，利用山壁進行護土護坡，減少過度開挖去破壞原始的地形，呈現自然而然的階梯式營區規劃格局，讓前來露營的人享有安全便利，也能一窺原始山貌美景。

走在A區上方的環山步道、景觀樹屋及高架衛浴/廁所區域，高聳屹立的天然石壁就在眼前，沿路也能看見原始山坡上的雜木林，現



地生態並未因開發而被破壞。在建築空間的打造上，也特意減少使用鋼筋水泥，而改以鋼骨、木頭和天然竹子為建材，用以呼應泰安在地盛產桂竹的土地意象。

景觀樹屋，是全營區擁有最佳眺望視野的公共區域，營主特意保留百年老樹，高聳入雲的青剛櫟樹，是整個樹屋的精神堡壘。優雅地拉開竹籬笆隔門，屋內備有桌椅可供大人來此



品茶聊天；一旁懷舊的兒時課桌椅，也非常適合親子來此畫畫、說故事，一圓每个孩子心中的樹屋夢，帶來如同童話世界般的奇妙魅力，讓屋裡充滿歡笑，也填滿了家的溫度。王鴻明笑說：「曾有客人想要包下這個空間紮營住一晚，但我們經營的初衷就是想要分享，所以選擇將最好的視野，留給更多人來欣賞，一起享受大自然的洗禮。」

讓你擁有整座山的感動

目前田度550開放的一期A、B、C三區，占地共兩千坪。A區提供3米×3米寬的木棧板，可做為天幕或帳篷前庭使用，共有10個營位。此區最特別之處，在於每帳之間種有老欖文旦樹，一邊欣賞山景、野炊歡聚的同時，也能聞到陣陣飄來的柚子香，果樹當然也提供了很好的遮陽效果，每棵樹之間維持六公尺的間距，可確保帳與帳間保有適當的距離，方便



大家交流互動，又不會造成彼此干擾。

營主王鴻明表示，雖然文旦樹並非名貴樹種，但這些果樹原本是果農為鋪設太陽能板需要被砍伐掉，因家中從小務農的緣故，造就他和哥哥愛物惜物的心，於是花費不少心血特地運送、移植來到田度550，希望讓都市人藉此能認識果樹，透過近距離的觀察，孩子也可增加更多食農教育的機會，體驗農家樂，就近採摘天然有機栽種的果實。

B區和C區為草地區，B區共有7個草地營位，C區則有5個營位，非常適合三五好友大家一起來此包場露營。營位兩旁皆栽種芒果樹，若細心觀察整個田度550營區內，除了保留許多老樹和竹林外，還種滿超過一萬棵的香花，有梔子花、桂花、含笑花、油桐花、檸檬香茅、萬壽芳香菊...，來到這裡，身邊伴著不同



的花香、果香與青草香，讓人感受純樸而清新的鄉野自在，晚上躺在星空下，能享受一夜好眠。

一早起床趁著清晨陽光剛甦醒的時刻，可在各區設置的專屬瞭望平台上，讓自己的身體透過瑜珈得到完全伸展，感受天人合一的最高境界；或沖泡一杯香醇的熱咖啡，輕輕倚著欄杆望向遠山；或搬把椅子到瞭望台上，感受夕



陽餘暉的浪漫；或遊走在環山步道上，不經意地拾起地上果莢迸發的種子，作為此次露營的紀念品。

在田度550，希望帶給你不只是三五好友相聚的歡聲笑語，更期待在與大自然接觸的每一個精心時刻中，我們都能為你創造美好的五感體驗，靜靜地倘佯在大自然的懷抱中，身心靈完全沉澱放鬆。

山裡的五星級設備

不少人想要親近大自然，卻又擔心露營區的衛浴或如廁環境不佳，洗澡時還會遇到大排長龍的困擾。田度550為每一區提供獨立的衛浴空間，乾溼分離的淋浴間，寬度1.2米相當寬敞，裡面還貼心備有椅子，方便幫小朋友洗澡時使用，腿腳不方便的人也能安心坐著洗澡。

每一區獨立的廁所區域，全部提供五星級飯店等級的免治馬桶，以及自動沖水男士小便斗，讓你在山裡也能體驗清爽潔淨的如廁感受。洗手台空間不再是傳統封閉幽暗的刻板印象，而是整個將廁所融入自然風景之中，每處皆是如詩如畫的明亮設計。因A區衛浴和廁所設立在高架區，為體諒夜間上廁所的便利性，於左側設有一間平面廁所可供使用。



當然田度550五星級的草皮，也是許多露友們來訪稱讚不已的特點。一片綠油油濃厚綠草的背後，是營主平日用心養護的成果。王鴻明透露，最初在鋪設完三公分厚度的草皮，待其長得更加厚實時，會再補土上去，幫助根莖能更扎實地往下生長，有利日後養分吸收。而每一個營位，一周也只開放三天做為出租使用，這也能有效避免草皮因過度使用而造成枯黃受損。

田度550 & 田度375

田度550每一營位皆配有獨立的洗手槽和配電箱，營主巧思設計木頭置物架位於上方，方便晾曬鍋碗瓢盆等餐具。無論你在備菜或是在洗碗，都能凝視遠方壯闊的山谷，每一刻都能舒心愉悅地度過。若臨時想添購食材或想品嚐在地美食，泰安知名的洗水坑豆腐老街，離營區5分鐘的車程即可抵達。

目前除了一期A、B、C區總共開放22帳外，二期工程現正打造8個狩獵帳風格的營地。王鴻明表示，整地開挖時，他們特意保留原本土塊中的大型石頭，每一塊又以挖掘機抓平後堆疊上去，做為天然原色的護土牆，取代傳統的水泥石牆，不僅減少興建工程的碳足跡，也能讓整個營區的景致更加地渾然天成。在一期與二期的交界處，未來還設有盪鞦韆、溜滑梯、沙坑等公共設施，讓孩子在此盡情嬉戲交流，開心放電的同時又可鍛鍊肌肉。

2023年「田度375露營區」第三期工程即將動工，預計三年後可再提供以親水為主題的10帳露營空間，是親子家族同遊的露營最佳場地首選。無論你是自備露營裝備，或是想要輕鬆的懶人露營，田度現場皆有提供帳棚租借與組裝服務，讓新手、老手都能在此感受露營的樂趣，未來精彩可期！



晨繕團，用善行串聯愛

贊助修繕「馨安啟智家園」

「晨禎營造」成立即將邁入20年，善盡企業社會責任(CSR)一直是公司堅守的信念之一，近年來朝向ESG永續發展邁進。晨禎成立的晨繕團，十年來愛不停歇，不管機構規模大小，無償地為中部多家慈善機構，提供專業的修繕工程服務。

2019年晨繕團走訪台中大安海線地區「馨安啟智家園」，為其提供全棟防水工程修繕，在外牆防漏工程結

束後，特地與「藝術帽子畫室/工作室」吳修竹老師合作，進行外牆彩繪美化工程。

浴火重生的馨安

走進「馨安啟智家園」，賴俊旭園長以溫暖親切的笑容歡迎我們的到來。談及成立甘苦談，他表示前身為「大安教養院」，因空間有限的緣故，僅能收容13名重度或極重度的身心障礙

者，導致經營大不易，經營八年虧損好幾百萬，最後董事決議解散、關院。

當時前院長無計可施，特意走訪在埔里有經營啟智教養院經驗的賴俊旭，並委請他能接手繼續經營。「因經濟規模有限，細算土地租金再加上營運人事成本及雜支費用，接手就要做好每個月會賠20至30萬的打算，這沉重的負擔，讓我猶豫再三。」



原本壁癌汙損最嚴重的天花板處，在晨繕團的協助下，現已修復完整

隨著「大安教養院」正式解散，住民有的轉送其他機構，有些則送回其原生家庭。賴俊旭後續聽聞，有一位坐輪椅的住民回家後，不慎從二樓意外摔下而過世，他感慨地說：「原本這些孩子在機構內能得到妥善照顧，但回家後因家人不熟悉照顧的方式，不幸發生了這樣令人難過的意外。如果當初我能一口答應接手經營的話，是不是就能減少這些遺憾的發生？」

民國103年他決定接手經營，改名「馨安啟智家園」重新再出發，104年正式取得台中市政府的核准立案，陸續接回原本的住民和工作人員，大刀闊斧地調整經營步伐與策略方向，經過

兩年的苦心經營，逐漸讓馨安步上正軌，也獲得衛生福利部評鑑優良的肯定。

建築物體嚴重漏水

「馨安和其他腹地較廣的大型啟智機構相比，經濟規模不大、資源取得不易，民間捐助善款無疑是杯水車薪，無法支應龐大的房屋修繕工程。」環顧兩樓半的建築物體，從前院長興建迄今僅17年，但嚴重的漏水問題，導致室內多處大面積壁癌，二樓的臥室空間更是慘不忍睹，每逢下雨室內也是嘩啦啦地漏水，需要在床上以臉盆接水，且壁癌形成如粉狀的白華現象，粉塵和黴菌等問題，造成住民在健康上的隱患。



賴俊旭園長表示，期間也曾進行抓漏和頂樓鋪設PU防水工程，但始終無法斷絕漏水的根源，他也發現原建物在灌漿時，混凝土的粒料與水泥砂漿分離，導致結構體出現空隙和蜂窩現象，再加上地震和海風的侵蝕，勢必要進行大整修，才能解決多年的漏水困擾。



透過吳修竹彩繪師的巧手改造，為「馨安啟智家園」披上溫暖的彩色外衣



透過教保督導的轉介，晨繕團社長何芳琪和晨禎工程處修繕組組長陳國宏，現地勘查時發現，漏水問題確實嚴重，難以找到根源，經內部討論後決定，需要整棟進行內、外雙層的防水工程。陳國宏組長表示，「我們針對所有的建築外牆，全面使用防水建材領導品牌慶泰樹脂的優質防水漆，內牆也做好負壓材料的防水工程，若日後還有微小滲水產生的裂縫，也可透過矽酸質機轉進行自動填補，可確保十年內再無漏水問題的發生。」

要做不只做好 還要美化外觀

晨繕團社長何芳琪表示，「

此次不只做好整棟修繕與防水工程，為了讓馨安能在車水馬龍的興安路上更便於導航識別，首度於外牆四面進行彩繪美化，為建築穿上彩衣，也為社區增添一道美麗的風景地標。」

晨繕團找到中部有牆壁彩繪經驗的吳修竹彩繪師，邀請他一起為公益而畫，以馨安提供的海洋元素為主題，分別畫上鯨魚、章魚與大安區沿岸常見的白色風車。對吳修竹而言，這是一項極具意義和挑戰性的案子，他第一次嘗試以防水漆彩繪如此大量體的四面壁畫，銜接處的圖案要特別小心，還要克服怕高的心理恐懼，勇敢爬上鷹架作畫。他回想當時在彩繪時，每當覺

得畫得很累時，就會有住民探出頭來對我說：「辛苦了，加油！」，他整個人立刻又滿血復活。

賴俊旭園長非常感謝晨繕團伸出修繕的援手，為徹底杜絕漏水問題，不惜投入百萬以上的金額，贊助整棟進行防水工程，大幅改善住民呼吸道過敏的問題，再也不用擔心室內因漏水造成物損，明亮繽紛的彩繪外牆，也為所有夥伴和住民帶來家的溫暖與感動。期待晨繕團的拋磚引玉，未來社會上也有更多企業共襄盛舉，一起加入行善的行列，關懷弱勢團體，用愛點亮社會更多角落。



晨繕團十年如一日，用專業回饋社會

公益修繕工程個案數達**19例** | 愛心贊助金額超過**2000萬**

- 2013 • 十方啟能中心，房屋修繕工程
- 2014 • 私立基督教喜樂保育院，喜樂阿嬤墓園修繕工程
- 2015 • 親愛愛樂，房舍修繕工程
- 2016 • 親愛愛樂，宿舍新建工程
- 2017 • 私立聖家啟智中心，消防設施/設備整建工程
- 2018 • 私立慈愛殘障教養院，一樓水塔區改善工程
- 2019 • 十方啟能中心，房舍、步道修繕工程
- 2020 • 親愛愛樂，房舍修繕工程
- 2021 • 親愛愛樂，宿舍新建工程
- 2022 • 私立慈愛殘障教養院，屋頂暨房舍整建工程
- 私立玫瑰啟能教育訓練中心，園區修繕工程
- 2019 • 私立聖家啟智中心，消防修繕工程
- 慈愛智能發展中心，消防修繕工程
- 2020 • 私立馨安啟智家園，整棟修繕與防水工程
- 衛生福利部中區老人之家，園區修繕與防水工程
- 2021 • 勵馨基金會，茶水間與廁所漏水修繕工程
- 十方慈善基金會，水土保持維護擋土牆工程
- 2022 • 十方慈善基金會，空間再生工程、戶外廁所施作

「這是〔花果山〕中庭長軸圖的局部圖，偌大的園林正要開展。畫作：趙雨化



12期重劃區·青海路最美的一段
42-60坪擬山居所
04-3705 8658

邀請山，來到我的建築與生活。

我邀請山，於是我也邀請了春天與四季。

我邀請果樹，於是我也邀請了花與果，松鼠與鳥蝶。

我邀請時間，所以我便有了一朵穗花掉到湖面的片刻、
樹木一夜換上新芽的清晨，
以及，黃花落滿地面的四月天。

我邀請聲音，然後我便擁有了春天夜鶯的歌唱、
夏季的蟬鳴、秋蟲唧唧、冬夜的萬籟靜寂。

我也邀請你，未來的山民，一起走進〔花果山〕，
順應著天地節奏，活出自己的山境日常。

住家 可以很爵士
住家可另一種可能
正持續發酵中...

語山簷 2021
七期 大業路 河南路

花果山 2022
十二期 青海路 福科二路

惠安段 2023
七期 台灣大道三段 朝富二街

大新段 2023
五期 大墩十二街 大進街

惠國段 2023
七期 府會園道

乾溝子段 2024
北區 志明路 近麻園頭溪





跳出火柴盒的人生

眭澹平的環遊世界提案

人的一生很短，有人一輩子束縛在一個火柴盒裡，虛度光陰、走出不來；有人則把自己活成一道光，用愛與分享，照亮世界的每一個角落。本次「晨講學」邀請台灣當代跨界全才，他是新聞主播、歌手、作家、大學教授、專業領隊導遊、台大校徽的美術設計，更以自助旅行的方式，遊歷193個國家、258個國家地區，深度進行田野調查的地球旅行者，他就是，眭澹平。他將分享如何透過旅行去實踐終身學習，不斷發掘生命的無限可能。

沒有人是天生贏家

清晰的口條、溫文儒雅的態度，是大部分

人對眭澹平的第一印象。很難聯想到他兒時家住違章區，母腹時期因「八七水災」家中遭遇大水，差點胎死腹中。從小他就是一個怕水又膽小害羞的男孩，每天放學回家的第一件事情，就是興沖沖地跑去和癱瘓的母親談天說地、分享所見所聞，他就是用這樣的方式，帶著母親看見外面的世界。

「很多人看到我們家庭的模樣，紛紛搖頭興嘆，覺得人生無望。但從小陪伴和照顧母親的過程，造就了我懂得用影像、文字、音樂去分享故事給更多人聽。」台大歷史學系畢業後的眭澹平，憑實力考上電視台主播一職，在國際間經常採訪災難新聞，上山下海的經歷，練就一身處變不驚的堅毅性格，也造就他孤身一人透過自拍即可完成影像的功力。



非洲神秘部落「唇盤族」合影

用影像深入世界每個角落

他擁有美國康乃爾大學歷史文化人類學博士的學歷，立志把旅行當作修行，謙稱自己並非名嘴，而是「名腿」，自費用雙腳遊遍世界五大洲。無論是露西人猿的人類文明發源地，還是深入美洲馬雅文明、埃及金字塔、英國神秘麥田圈、中亞土庫曼永不熄滅的火焰天坑、潛水下探百慕達三角洲、亞馬遜叢林和土著一起撒網捕食人魚、南極大陸探訪體型最大的帝企鵝、在菲律賓聖彼得鎮參加復活節儀式，自願忍受以三寸長鋼釘把他釘在十字架上…，他就像一本“行走的百科全書”，帶領我們揭開世界少數民族的神秘面紗。



與非洲「長頸族」合影

當日演講現場，他還熱情分享來自喜馬拉雅山、西伯利亞和南極的隕石塊，讓大家一睹來自外太空的神祕禮物。多才多藝、能歌善舞的他，現場也即席表演一小段京劇耍花槍的身段及魔術秀，讓大家身歷其境，感受不同文化的魅力。

轉念讓自己看見幸福

已過花甲之年的他，內心還像個大男孩般充滿熱情與活力，維持強健體魄的同時，也懷抱著一顆求知若渴的心，透過不斷學習來增廣見聞。他感慨地表示，「從未想過當年那個不擅言詞的小男孩，如今會行走在全世界，和少數部落人民，甚至跨物種和動物都做好朋友。

他認為，當用開闊的心情去旅行，全世界就是你的課本，每一個人都會是你的朋友。「如果我們常抱怨為何天總那麼黑？倒不如讓自己成為那個發光體。」他鼓勵大家要珍惜自己獨特的人生劇本，這絕無高低、好壞之分，當大家懷抱著對生命的愛與勇氣，去愛自己、愛我們的家人、愛我們的公司和愛這個地球，無論身處在順境或逆境，最後全都以不同的形式，悄然無聲地圓滿你整個生命！



用多肉植物療癒你心

多肉植物超療癒，有的長得肉肉圓圓、晶瑩剔透，有的伸展著莖幹像長腿歐巴，有的像兔耳朵或熊爪子，可愛模樣看了心都會融化。多肉植物DIY組盆是時下常見好上手的園藝療癒體驗，晨露基金會在今年七月份邀請「多肉啡揚」的徐國雄老師，教你第一次種多肉就上手！

進入多肉的世界

走進「多肉啡揚」，迎面看見滿室綠意的空間，十多

年前因緣際會下，徐國雄在日本首次接觸多肉植物後，一眼就愛上這個小巧玲瓏的植物。「別看它個頭小小，卻以獨特的姿態，彰顯自己的魅力與風采，生命力強又方便好打理，輕鬆就能為空間增添一抹綠意。」

回到台灣後，原本從事營造業的他，構思退休後再出發的方向，將咖啡與多肉兩大興趣結合，用廢棄貨櫃屋打造兩層的「多肉啡揚」小花園，提供民眾在此品飲咖

啡、用餐和DIY體驗組合多肉植物的樂趣。

「多肉植物小巧玲瓏、品種繁多、造型各異，很適合把不同種類的“小肉肉”，透過高低交錯的方式組合成一個新的盆景。」他認為多肉組盆的療癒性，在於運用自己的想像，親手去打造一花一世界，投射很多不可思議的情景在裡面。

輕鬆DIY多肉組盆

平日由徐國雄和太太在店



澆水三年功，養植物要掌握澆水的要領

內，傳授客人DIY組合多肉植栽，收費方式由挑選的盆器大小、植物品種、裝飾物品來決定，不會另外收取教學費用，短短一小時的體驗課程，男女老少都能在全心投入手作的過程中得到療癒。徐國雄表示，適合栽種多肉的盆器種類非常多元，可以是水泥盆、陶瓷花器、玻璃容器、麻布袋、鐵皮盒、琺瑯杯…，他建議容器下方還是要保留排水孔洞，方便澆水時讓多餘水份流出。

選定盆器後，挑選原則除了合自己眼緣外，一定要將需要全日照的「景天科」擺放在一起，而室內辦公室較適合挑選僅需半日照的「百合科」多肉植物。構思一下佈局結構後，輕輕捏軟盆進

行脫盆動作，小心翼翼地拿鑷子夾取植株，擺放出高低交錯的層次感，輕輕夯實即可，太大力會造成介質的疏水性變差，最後再擺放裝飾小物或鋪上彩色石頭，輕鬆完成一個屬於你的療癒系作品。

多肉照顧的小技巧

對陽性植物的多肉而言，一周至少要有三天移至戶外曬太陽，屬性較為耐旱，不宜頻繁澆水。徐國雄提醒，「千萬不要看到表土乾就開始澆水，大部分植物都是被失手淹死的。」澆水的重要原則，遵循「見乾見濕」原則，上層表土開始變乾後方可澆透水。

澆水的時間，夏季一定要避開中午時段，待晚間盆土摸起來較不燙時才能澆水，避免過高的水溫，造成“燙青菜”效果，這會對根系產生無法挽回的傷害；冬天澆水的時間，正好和夏天相反，應避開在晚間或清晨氣溫較低時澆水。

現在試著發揮創意巧思，一起在平淡的生活裡，用色澤飽滿、變化萬千的多肉植物，點亮我們的生活吧~



似花非花，冰清玉潔，肉如珠玉



歷久彌新的清水模漆

當代建築大師安藤忠雄的清水模建築風格匠心獨具，使民眾廣為認識並欣賞清水模，進而帶動清水模建築風潮。但傳統清水模造價高，且好的工班找尋不易，因此近年來台灣也開始師法日本，引進獨步全球、具領導地位的日本「菊水公司」SA工法，提供清水模與後製清水模，一整套高標準的面飾塗料技術系統工法，有效修飾和保護清水混凝土牆，營造出日式精緻、低調沉穩、極簡極美的建築意境。

後製清水模

因清水模施工不易、造價不菲，市面上出現許多替代方案，如：清水模磚、仿清水模塗料或後製清水模。所謂的後製，如其字面意思為「後來才製作的」，也就是一般俗稱的仿清

水模作法。客戶在考量整體施作條件、工期或預算後，可選擇價格便宜、施工快速、重量輕，對結構體不會產生多餘載重的SA工法後製清水模，可幫客戶完成仿真性高、最接近清水模質感的狀態。

「晨禎營造」工程處資深工程師尤成榮表示，清水模屬於結構工程中的基面，而後製清水模則屬於裝修工程中的飾面，施作過程是與混凝土結構融合在一起，有別於傳統外牆貼磚，容易因地震而下起磁磚雨。外層的後製清水模面塗，其耐候性與防水性一定要很好，才不會因縫隙滲水至結構體，造成日後的漏水問題。

頂級七道工序

專為清水混凝土研發出來的SA工法，需經過繁複、嚴謹的七道工序，最後才能完成光滑細緻的外牆。尤成榮說明在實際施工過程中，會要求泥作基底維持在正負2毫米的平整度，先以高分子批土全部批過一遍，再以研磨機粉光磨平後，測量螺栓孔和板縫線的位置進行放樣，承包施作SA工法的專業廠商，再予以製作板縫及鑽孔，塗上符合菊水工法認證的底漆塗料，中塗過後則開始進行合色序的關鍵步驟。

不同於市售清水混凝土塗料，大多是以化學合成色漿為著色，SA工法的合色方式，則採用色砂溶於專用調劑劑之中，透過多次堆疊的方式，創作出如同清水混凝土的透亮層次質感，並以海綿進行押花，待確認整體顏色無明顯落差後，均勻塗布親水性、透明保護層面漆即可完工。

尤成榮表示，SA工法後製清水模常見於室內、外裝修牆面，無論是磚牆、RC牆、粉光

面或輕隔間矽酸鈣板皆可施作。所有塗料，皆為日本原裝進口，並附有原廠出廠證明及試驗證明工法樣式，採用獨特親水型面漆，在耐候性、防水、抗污表現上，皆可有效保護牆面。

面漆定期保養，讓牆面常保如新

後製清水模表面光滑，且可有效提升建築物外牆抗紫外線能力，既美觀又兼顧節能，惟仿清水模質地輕薄而脆，施作時要特別注意避免碰撞造成龜裂。

水性塗料，近年來一躍成為環保健康的解決方案，SA工法中的塗料，皆為無機水性環保漆，雖面漆能維持美觀，也有保護並延長建物使用壽命的作用，但和清水模結構相比較為不持久，可能因經年累月的風吹日曬雨淋，導致表面多少會有汙損。尤成榮建議，可以搭配施作滴水條來加強防汙效果外，2-3年可重新補塗面漆，或重新壓色等方式進行保養，只要有定期保養維護，外牆可一如既往的新穎。



SA工法承包施作廠商，會提供標準樣板及現場試做樣板，可做為施工驗收的顏色比對憑證



正向開啓高效人生

模範
員工

李姿宜 / 採發部副理

2013年進入晨禎營造，九年來持續在採發部貢獻己力。她的職場座右銘：「良好的溝通技巧，才有機會和他人建立有效的互動。」

一棟建築物從無到有的過程，採發部要負責所有物料、人力的發包作業外，還要處理投標的成本計算、工地溝通協調及開發新廠商。面對高強度的工作，晨禎採發部副理李姿宜，是如何讓自己的工作與生活井然有序又豐富精彩？

溝通，比專業還更重要

今年八月剛升上副理一職的她，肩負承上啟下的溝通與領導責任。她觀察到職場上專業能力的展現，是讓人信賴你的第一步，這些都可以透過勤找資料和經驗的累積，硬實力肯定會有所進步；而最難的，往往是溝通協調的軟實力。

「採發部需要和主管、工地同事、廠商進行多方溝通，學習良好的說話技巧非常重要。」她進一步指出，面對事情不能只懂得丟直球，特別在面對廠商和工班時，切記不能用高姿態”甲方我說得才是對的，你要聽我的！”這種心態去溝通。李姿宜習慣將廠商當作朋友去相處，用與人為善、樂於幫助他人、互相體諒和相挺的態度，讓她在職場上收穫不少善緣，累積更多圓滑處事的能力。



專注，贏回人生自主權

工作時的李姿宜，做事明快俐落，談笑間讓人如沐春風；下班後，她也保持固定運動的習慣，享受每日與家人相聚的時刻。能做到不加班，也可在工作與生活間取得高效、平衡的她表示，「練習專注每一個當下，就可幫助你找回人生的自主權。」

平日一早上班抵達辦公室的她，都會在自己的腦中列出今日待辦事項清單，並按照緊急度與重要性去排序，管理好自己的時間分配，如期如質地完成主管交代的事項，不讓分心、緊張、過勞、拖延症、不自信等負面能量來壓垮自己的身心，這不僅可提高工作效率，

也能改善人際關係的品質，為自己的人生增添更豐富的色彩。「工作只是生活的一部分，休閒運動和家庭生活也需要用心經營。」人生已過半百，現在的她不想浪費時間讓人生留白，積極朝向活得精彩、活得漂亮、活得問心無愧的目標而去努力。

運動，讓思緒更清晰

加入晨式家族九年來，她非常感謝晨禎積極推廣運動的企業文化，原本她生性怕水，卻因為參加「晨禎五鐵」的緣故，走出舒適圈、勇於挑戰自我極限，現在鐵人三項、爬玉山、單車環島、42K馬拉松長跑、有氧舞蹈…通通難不倒她，即使工作再忙碌，每周都一定會抽出時間跑步來鍛鍊體能。

熱愛運動的她表示，「當我們身處高壓狀態時，腦袋會變得一團亂，導致神經與肌肉更加緊繃。下班只要出門去跑個步，邊跑就能邊想清楚很多事情，也可排解工作壓力。隔天上班時，就比較能從容有序地去解決工作上的問題。」

未來她期待在帶領採發部同仁提升工作能力的同時，也可號召更多同仁一起加入運動的行列，不僅雕塑體態、找回健康、滿足社交的心理需求外，還能讓人思路敏捷、瞬間判斷力更為準確，也讓人充滿正向能量去面對更多的挑戰。



台灣，用騎的最美

原本是汽車產業銷售老手的陳忠利，2006年因油價高漲、柴油車當道，為更貼近了解消費者對單車生活嚮往的原因，他一腳踏入了單車的世界，成功減重、贏回自己的健康外，還帶領全家一起深度騎遊台灣。騎單車16年來，他的行跡遍及全台，深入台灣各大原鄉部落，出版過《台灣，用騎的最美》、《單車部落縱貫線》、《單車環台縱走大旅行》等單車旅行系列書籍。

踩下去，就對了！

採訪當日，北部陰雨連連，陳忠利依然風雨無阻，一早騎車來到烏來桂山發電廠粗坑分廠接受採訪。他坦言，騎單車或從事任何運動，每次都是意志力與惰性的拔河賽。

「我記得剛開始騎腳踏車時，也是滿懷壯志地想騎來烏來，但出門的那一刻，我突然覺得有點後悔…好麻煩啊！」他一語道破許多人心中懶得動的心聲，但他認為，只要肯逼自己一把，踏出門、跨上單車騎一段時間後，就會被迎面吹來的風、樹木飄下來的落葉、清新並帶有山氣的負離子而感動，整個也會逐漸進入渾然忘我、幸福愉悅的「心流」(Flow)狀態，覺得越騎越快樂，他也成功鼓勵一向不愛

運動的太太，現在成為他單車旅行時的最佳夥伴。

設定主題，探索台灣之美

陳忠利建議，剛開始接觸單車的新手朋友，還是要設定訓練目標，讓自己開始習慣運動，例如：今日騎乘距離、目的地、迴轉速、最大心率等，待體能與騎乘技巧到達一定水準後，會比較能安全地騎遍台灣的古道、林道、山道、步道，開始具備能力進行有強度的深度旅行。

他透過各類交通工具環台無數次，始終認為騎腳踏車的速度，是認識台灣最棒的方式。「因為單車是線性的遊程，過程中的所見、所聞與所感，才是最吸引人的地方，不必非要打卡完成哪些目的地為你的目標。」陳忠利每次舊地重遊，他習慣沿著鐵路、河流、山脈、茶葉運輸路線等，設定不同主題去反覆探索，出發前也會上網查找資料，對照其歷史文化、地理環境、產業興衰或原漢族群的差異，實踐「讀萬卷書，不如行萬里路」，拼湊出他對這塊土地更完整的了解，也因此發掘台灣蕞爾小島其深邃之美。

騎出不一樣的人生觀

對他而言，「旅遊」和「旅行」是兩個完全不同的意義。旅遊是為了休閒放鬆，吃吃喝喝、走馬看花，所見之處皆為美好；旅行則是把自己真實地放入環境中，擁抱一切好與不好的體驗，經由探索來獲取人生眼界及養分。

多年騎訪原鄉部落的他，曾探訪高雄某一聚落，巧遇賣檳榔的店家，老闆娘因「八八風災」牆塌而壓傷腰椎，當地就醫交通非常不易，她只好綁著護腰，繼續平日的工作，這讓他印象深刻。陳忠利看到的不是怨天尤人，反

而是一種樂天知命的固守本分，這也讓他回到平地後，面對生活上的諸多挫折與挑戰時，也能用同等樂觀的心情去平靜看待。

如果你還有單車夢，騎腳踏車的限制不是你的體能，而是你的意願。讓我們一起出發，用單車為夢想延伸無限的可能～





麗晨建設—山水光計畫（水之地毯）

醞釀文化底蘊，勾勒藝術樣貌

文 | 張瑋珊

從早期社會看待藝文建設等同於「無用且昂貴」的價值觀，到現今國內各地藝術節慶遍地開花，提倡「生活即藝術，藝術即生活」概念，不管是公部門或是民間企業，持續投注著高昂預算，驅動藝術產業齒輪、創新文化風景，漸漸帶起精緻生活美學風氣。

中部藝文景象，除了「臺中國家歌劇院」、「國立臺灣美術館」等公資源推廣藝術文化外，多家企業為實踐中部生活美學，共同拼出美麗的人文藝術板塊，「丰二三」建築則為其一獨特、蘊含潛力的後起新秀，其兩大空間—晨露廳 / 晨美術更為今年內外雙向的藝術交流，孕育人文底蘊。

晨露廳 昇華聲學空間的音樂動能

晨禎營造王水樹總經理曾受媒體專訪時表示「音樂，是生活中重要精神養分」的美學觀，透過一連串在「丰二三」晨露廳精心策劃的演出，喚起中部觀眾對精緻室內樂音樂會的嚮往。由於晨露廳整體聲響空間對於聲音傳遞的細緻敏銳度，自舞台投射出的音樂，不僅有良好聽

覺效果，對於音樂傳遞更具立體環繞感，晨露廳強調以聽覺發展出獨特人文質感，同時為企業重視藝術細節的專業形象形塑無形價值。

今年，旅美鋼琴家劉孟捷鋼琴獨奏會，詮釋蕭邦第一、第二號敘事曲與夜曲；「國立臺灣交響樂團」弦樂團演奏電影大師曲目—莫利柯奈多首動人電影配樂、韋瓦第《四季》等，於十二月底來台巡演的「美國富爾敦室內樂團」帶來國內少見的德弗札克三重奏，用多種音樂型態，營造出有別於造台中其他大型場館的藝文風貌，更讓走近演奏廳欣賞音樂的觀眾，深刻感知流動於空間的音樂能量。

晨美術 幻化住宅概念 連結藝術計畫

2017年泰國知名房地產開發商—諾博發展公眾有限公司，順應著曼谷設計與建築產業中多元創新風潮，並回歸自身品牌初衷，以設計與宜居性出發，為建案打造「諾博：建築的聲音」特展，由泰國著名聲音設計師Tum Monotone以聲音為五個建案的概念解碼，讓人們透過聽覺，聆聽建築的故事，從中理解品牌的建築美學風格，而「具體形塑建築背後的人文

理念與元素」則成為當代建築團隊在打造宜居城市與生活美學的關鍵途徑。

當全球建築領域持續關注永續與綠化議題時，麗晨建設透過風、光、水、綠四種自然元素與土地環境連結，注入住宅本體，打造建築永續性，並與住戶建立多元夥伴關係，將理念導入當代藝術策展。在今年度「山水光」藝術計畫中，由在地藝術家分別以自然為題，創造三個獨立複合媒材作品，其中的《水之地毯》，更由創作者發起，邀集住戶與麗晨建設員工一起將舊衣捐贈，透過藍染工藝將取之於日常的素材打造成藝術創作，體現麗晨溫暖敦厚的人文觀點，具體傳遞建築概念、翻轉傳統建商主客角色定位，更轉譯著集體共創的當代藝術理念。

除了推動美學概念，「丰二三」也關照市民心靈層面，舉辦建築、生活講座，並偕同「十方啟能中心」辦理公益義賣、身心障礙者成果發表演出等計畫，為城市刻劃具溫度的人文精神，形塑無形價值，豐富中部地區藝術文化。



劉孟捷鋼琴獨奏會



「國立臺灣交響樂團」〈璀璨經典 情歌樂詠〉音樂會



「十方啟能中心」身心障礙者音樂劇團及園藝創作音樂會



《情緒掌控，決定你的人生格局》

不能掌控情緒，就不足以掌控人生。你要在很煩的世界裡，練習創造好心情！

細心觀察，引發我們情緒後果的，往往不是誘發事件的本身，而是我們對這件事情的認知。樂觀派努力調整自己的認知和情緒後再出發；悲觀派則容易被負面想法和消極情緒所吞沒。世上無完美的生活，從現在開始調整情緒和心態，主動掌握你的人生格局。

遠離消極負面的思考

請戒掉完美主義，人們會因害怕不完美而不斷拖延，導致工作效率降低，從而陷入持續的焦慮情緒之中。一件事情只有先被「完成」，才有被「完善」的機會。成長式思維的人認為失敗只是暫時，他們相信「越努力，越幸運」的人生哲理，把挫敗視為成長的機會，透過不斷地自我改進去累積自信，才能漸漸與完美更加靠近。

不要讓「過度悲觀、過度推斷、以偏概全、放大錯誤、二元對立、個人化歸因」這六種負面思考，偷走你的好心情。全然接納這些負面想法和情緒的真實存在，不受消極情緒的控制，如森田療法中強調「順其自然、為所當為」，此刻應該做好什麼事情就認真做好，不要深陷消極情緒中無法自拔。

展現高EQ溝通術

EQ是指個體具備了解自身情緒、管理自身情緒、自我激勵、識別他人情緒及調節他人情緒的五種能力。面對他人的頻繁否定、不公平待遇、面紅耳赤衝突之際，高EQ的人首先會保持鎮定，複述對方發怒的原因，確認對方感受後，不卑不亢、理智耐心地以客觀事實做依據進行解釋即可，以一種有禮有節的方式去維護自己，這是職場高EQ的真正表現。

有時過度的客氣禮貌、不懂得拒絕人的濫好人，其實是缺乏安全感的一種表現。請做一個善良又有點霸氣鋒芒的人，懂得劃定界線並適當地發怒，能幫你贏得尊重。你可以努力做到與人為善，但不能控制別人一定會喜歡你，這時擁有「被討厭的勇氣」，相較會活得灑脫自在，精神自由不會過度壓抑憤怒情緒。

讓壓力變成動力

迎難而上、擁抱壓力，這是唯一的出路。逃避壓力不僅不會消除壓力，反而會讓壓力不斷累積，直到你喘不過氣。適度的壓力，能幫助我們跳脫舒適圈、挖掘潛力，進而變得更加強大。

戰勝壓力的方法，可將模糊的壓力轉換成明確的目標，先透過完成一些小目標來累積自信心，接著將未完成的目標放進日程表中，重要緊急的事情馬上做、重要不緊急的事情有計畫地去做、緊急不重要的事情拒絕或委託他人去做、不緊急不重要的事情不浪費時間去做。完成目標後，記得給自己一些獎勵，讓自己有動力去完成更多目標。

現代人常見的失眠困擾，其實是身體內在的智慧在提醒你：「要直面問題不要逃避壓力，是時候該做出一些改變了！」拼命工作、盡情玩耍(Work hard, play hard)，當你全情投入就能提高工作效率，把任務完成後，就能預留更多時間用來放鬆、恢復精力，心安後就能好眠。

自我激勵保持熱情

如何對待工作中令你感到無聊的部分？恰能反映一個人在職場上的心智成熟度。面對一份平淡無味的工作，可為平凡的工作賦予特殊的意義與使命感，重新發現當下工作美好的一面，並不忘初衷地問自己：當初你為何會選擇這份工作？這可幫助你重新找回工作的熱情。比起奮不顧身的辭職，溫柔的堅持、懂得堅守和隱忍更加令

人讚賞，在跳槽時機真正成熟前先忍辱負重，為心中理想的的工作或生活默默儲備力量。

規避問題和逃避痛苦的趨向，是人類心理疾病的根源。當你下次感到焦慮時，正視現實問題，當你把这些難題踩在腳下時，你就會發現，自己的心靈在不斷成長，心智也在不斷成熟，重新換發生命的活力去面對每一天。

生命是一場馬拉松，當你在「病態的野心」驅使下走得太快時，請別忘記停下腳步及時休息，好好關心自己的身體，把消極情緒看成天上的一片烏雲，有時它會遮住太陽，但不用過於擔心，一段時間後烏雲自然飄過，陽光又會灑滿大地。

精采回顧



晨式家族家庭日熱鬧展開

家庭日

晨式家族一年一度家庭日於三月份熱鬧展開。本次家庭日舉辦在「球愛物語景觀會館」，熱情活力的主持人，搭配本次家庭日的遊戲主題，以馬力歐舞蹈開場，藉由闖關遊戲，培養團隊默契與合作精神，活動後於館內一起用餐並進行摸彩活動，凝聚家人與同仁的情感，共度充滿樂趣與溫馨的時光。



晨式家族員工旅遊之澎湖團

員工旅遊

今年度員工旅遊，安排全程五星專屬的國內行程，有的同仁選擇從高雄玩到小琉球，在大海中與海龜優游；有人則從高雄玩到台南，享受豪宿美食；或搭飛機到澎湖，大啖海鮮、享受水上設施；也可前往金門探究歷史、鑑往知來，每項行程安排別具特色，大家也玩得不亦樂乎。



玉山攀登團成功登頂

玉山攀登

玉山攀登是晨式家族每年必定挑戰的項目，今年也成功登上這座海拔3,952公尺的全台最高峰。玉山雖高，在百岳中難度相較簡單，雖然攀岩走壁的過程，必須要有一定的體力，相信只要有毅力都可完成。恭喜今年度挑戰成功的夥伴們，克服困難、堅持意志，共同完成夢想。



〈晨禎五鐵〉自行車環島，挑戰七日環台

晨禎五鐵 自行車環島

有別於前兩屆舉辦過南環、北環及四極點的行程，今年度〈晨禎五鐵〉自行車環島活動，更具挑戰性。本屆活動總計有二十餘人參與，挑戰七日環台，每日騎乘破百餘里，沿途欣賞台灣的美麗景致、品嚐在地特色料理，高山海浪、曠野稻香，感受台灣處處如詩如畫的美景。



羽球公開賽於中興大學體育館盛大登場

晨禎盃第四屆羽球公開賽

〈晨禎盃第四屆羽球公開賽〉順利圓滿落幕，感謝各界企業先進、好友們與我們一同做公益。除將報名費全額捐贈「十方啟能中心」，本屆更邀請到「奇美集團」、「大金冷氣」、「資誠聯合會計師事務所」共同響應公益贊助，參賽選手每得一分，三家企業分別捐贈10元，讓運動賽事別具意義。



〈晨禎盃第一屆桌球賽〉選手合影

晨禎盃第一屆桌球賽

第一屆桌球賽於九月份隆重展開，本次參賽者以員工為主，分別有男雙、男單、女單三種賽制，同仁們以球會友，在球桌上享受大汗淋漓的暢快廝殺。運動可紓解工作壓力外，也能培養成為興趣之一。「丰二三」2樓設有桌球室，歡迎會員們預約使用，踴躍報名112年度第二屆桌球賽。



空中瑜珈之倒立蝴蝶式

空中瑜珈、舒緩瑜珈

「晨露文化藝術基金會」開設空中瑜珈與舒緩瑜珈課程，目前皆為常態性開課。透過空中瑜珈的雕塑，可幫助學員伸展身體、緊實線條、疏通氣血循環，並訓練核心力量，維持優美體態；而舒緩瑜珈，則可幫助肌肉放鬆，減緩上班族久坐的身體痠痛或緊繃，釋放身心的壓力。



街舞課程教學

街舞舞蹈、拳擊有氧

街舞，其實離我們的生活並不遙遠，即使沒有舞蹈基礎也可一試。本次街舞課程以小品舞蹈為主，一堂課程就能習得一首曲目，即使是初學者都能把舞跳好。透過街舞學習，能更加了解自己、建立自信；拳擊有氧課程，則練習拳擊的相關動作，增進心肺功能，達到消耗熱量的效果。



「穿越時空遇見你」音樂會

音樂會

今年度〈晨藝會〉陸續舉辦十餘場音樂會及演奏會，帶領聽眾穿梭古典樂的經典曲目、聆聽二胡繚繞優美的弦音、徜徉在民歌燦爛的時光。在頂尖的「晨露廳」空間中，承租舉辦過鋼琴演奏會、小提琴獨奏會等活動，呈現極佳的演出品質，同時為聽眾帶來最優質的聽覺饗宴。



晨講學-建築講座「台灣建築現象學」

建築講座

今年度〈晨講學〉建築講座，邀請到吳武易建築師、劉偉彥建築師等大師級建築師。吳武易建築師與我們「分享建築的美好」、觀察「台灣建築現象學」；劉偉彥建築師為聽眾解讀「詩性城市異托邦」，透過不同背景領域的職人思維，提出各自不同的社會觀察，激盪出對建築美好的想像。



李家維教授「打造諾亞方舟的男人—物種起源·不滅」

生活講座

今年度〈晨講學〉生活講座，邀請到在音樂領域的林仁彬老師，讓我們輕鬆進入歌劇世界的美妙；同時也邀請到積極投入台灣保種工作的李家維教授，為我們分享自然生態及保種經驗，以及他從生活中蒐集的古物研析；另外還有集結30多年旅遊精華的睦濔平老師，帶領我們走進他最真摯的旅遊紀實。



中秋時節製作應景的蛋黃酥

生活課程

「晨露文化藝術基金會」每月舉辦各式生活課程，有鹹品和甜品的烘培教學，也辦理義大利麵烹煮、品酒、調酒、品咖啡等課程；在DIY手作課程，也為會員舉辦多肉植物組盆、流動畫體驗、薑餅屋等，豐富多元的課程內容，邀請您熱情報名，一同提升生活的質感與品味。

活動預告



共同探討讀書會選書，透過意見交流分享，教學相長

讀書會、雙語親子故事營

針對會員每季舉辦的〈讀書會〉、每月舉辦的〈雙語親子故事營〉，讓我們一同領略閱讀的樂趣，同時培養邏輯思維和獨立思考的能力，將閱讀的習慣融入日常，提升生活質量與自我涵養。特別在〈雙語親子故事營〉中，結合許多手作課程，活動多元有趣，可幫助孩子融入課程情境，也更加喜歡英語。



「十方啟能中心」聖誕報佳音活動，會後贈送伴手禮給中心的孩子們

十方報佳音

今年聖誕前夕，有幸邀請到「十方啟能中心」的大、小朋友們，特意前來「丰二三」為我們報佳音。練習許久的他們，為大家帶來溫暖的聖誕唱跳歌曲表演，同時在現場和大家進行小遊戲互動，同仁們也上台跳舞同樂，最後還貼心送上伴手禮，攜手共度一個美好又溫馨的聖誕佳節。



▲ 報名請洽

112年1月14日《和諧與建築》講座

〈建築講座〉和諧與建築

當自然成為建築的主角，你會發現「理解」大自然與「接受」大自然是兩件不同的事。「晨露廳」將於1/14日舉辦〈晨講學〉和諧與建築講座，邀請到「自然洋行」曾志偉總監，透過深究自然建築的視角，帶您五感體驗，探索和自然和諧共存的建築之路，體會自然與建築的深刻互動。

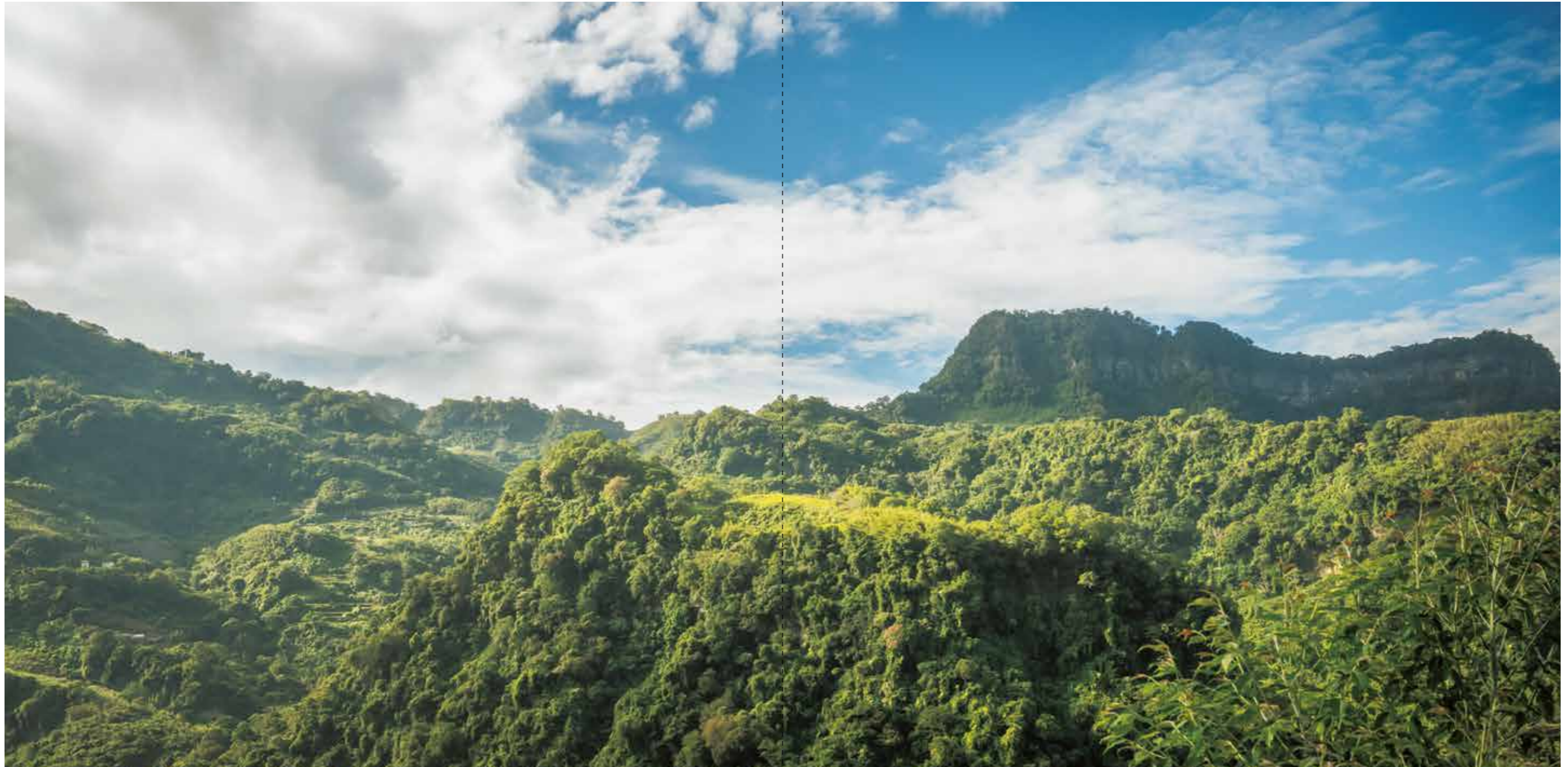


▲ 報名請洽

112年2月12日《從影像創作經營人生創意》講座

〈生活講座〉瞿友寧

瞿友寧導演是台灣的知名導演及編劇，三度獲得金鐘獎肯定，曾導演過多部受到歡迎的偶像劇和電影，包括《惡作劇之吻》《我可能不會愛你》、《花甲男孩轉大人》等膾炙人口的偶像劇，也監製過《瀑布》、《刻在你心底的名字》、《無聲》等賣座電影。2/12日讓瞿友寧導演，帶您一窺台灣影視產業背後精采人生。



莊子云：「天地有大美而不言。」

當你回到大自然、回到生活本身，就能發現無所不在的美。

 晨禎營造

晨露。
morning dew

發行人 | 王水樹

編輯撰文 | 張愛玲

平面設計 | 樸石創意有限公司

攝影 | HANDY 林焯庭

發行所 | 晨禎營造股份有限公司

地址 | 403 台中市西區梅川西路一段23號

TEL | 04-3705-8688

FAX | 04-3705-8699

www.truedreams.com.tw/

晨禎珍愛地球，本刊採用環保紙及大豆油墨印刷
版權所有，本刊圖文未經本公司書面同意，請勿節錄或轉載