

# 晨露。

morning dew

捕捉流動的日光綠意

以建築為畫布，邀請風光水綠來作客  
在綠意簇擁下，感受空間釋放的自在愜意  
堆疊出許多美好生活的想像  
人與自然相融也能共榮

# N.12

2022 Apr.  
2022 Sep.

# 晨露。

morning dew

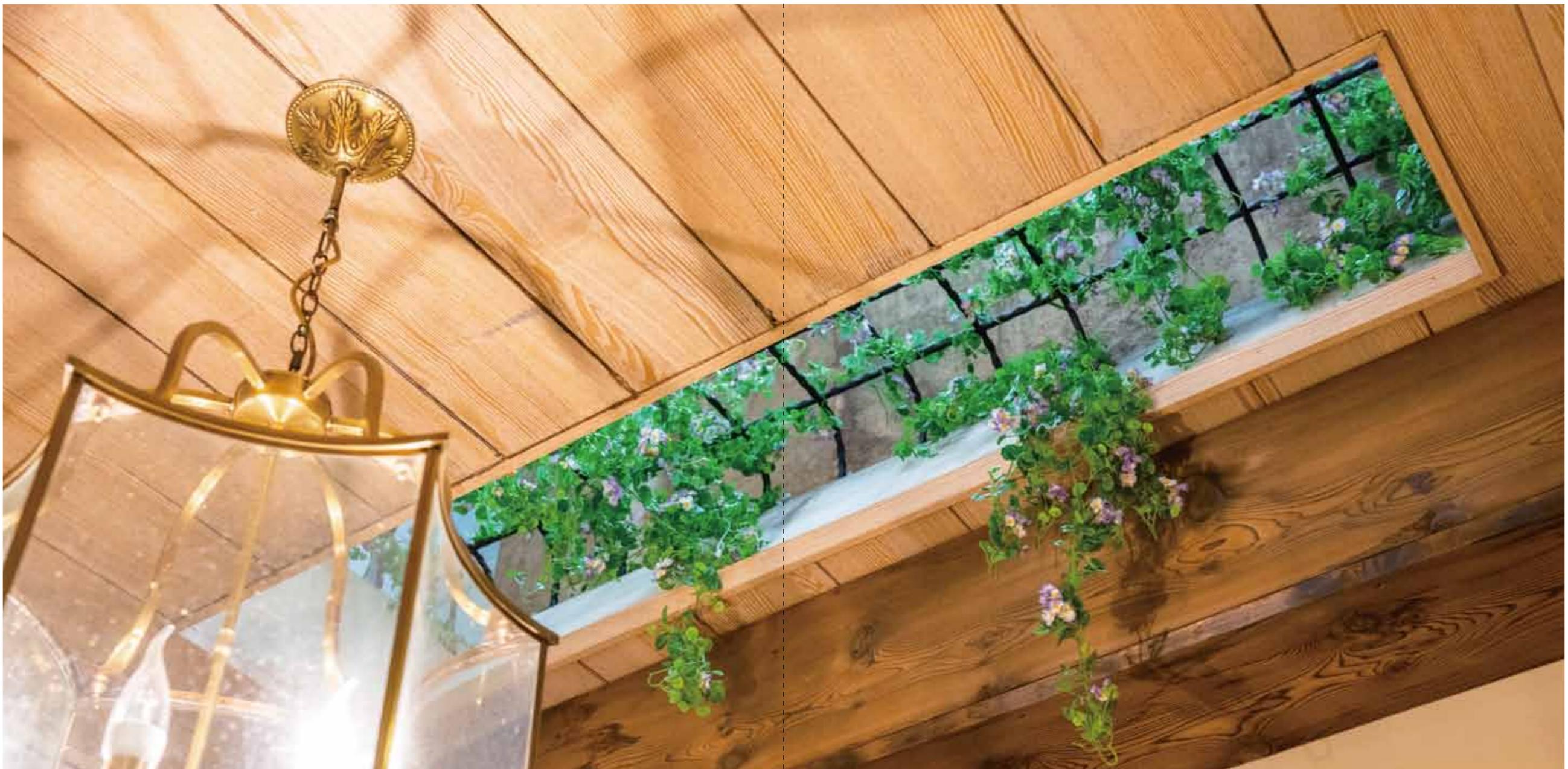


築於心，塑於綠。  
用同理心專注每一個夢想  
砌造風光水綠的生態建築  
讓自然與生活的和諧姿態  
陶然在你我的笑語之間



## 麗晨花果山

隱身台中青海路二段與福科二路口  
透過建築與自然元素碰撞對話的過程  
精心打造一處現代花果山福地



晨露選讀

37

新書推薦

《元宇宙》

35

晨式選書

**BOOK**

何以解憂？唯有甜點

31

台中生活

**LIFE & STYLE**

騎乘自行車，舒適才是王道

27

焦點人物

凡事不要怕麻煩！

26

年輕不怕沒舞台

25

晨式團隊

**PEOPLE**

拳擊有氧，Go fighting！

23

微醺中品味葡萄酒

21

筆墨意趣，湛仁清的書法人生

19

「晨繕團」讓愛滴水不漏

17

晨式文化

細微之處，匠心巧思

15

蛻變中的晨詮機電

13

生活中的吉光片羽

09

微光計劃，家倍幸福

07

自然華蓋，無盡花果山

03

企業焦點

**FOCUS**

總經理的話

01

# CONTENTS



## 放慢腳步，生活更有味

「麗晨建設」總經理 王水樹

王水樹

現代人講究效率、凡事求「快」，似乎「慢」下來就擔心錯失先機，但人不可能一直處於高強度、快節奏的生活之中，在不確定的年代下，更要向內尋找安定己心的力量。藉由不同的「生活儀式感」（生活禪），去學習放慢腳步、沉澱心緒，重新一品生活裡的幸福滋味與感動，讓自己堅定地去面對接下來的忙碌與挑戰。

可能是來一場山林充電小旅行；運動後腦內啡上升的暢快淋漓；坐下來喝一杯咖啡、閱讀一本書籍；或是什麼都不做，單純地回家享受與家人相聚一刻的歡樂時光。麗晨始終相信，「家」是每個人心之所向、讓人安心再出發的重要生活場域。若住宅中引入大量的風、光、水、綠自然元素，無形也會為居住者增添更多溫暖能量，讓每天回家的過程，就像按下「人生重新整理」的Ctrl+R快速鍵，人心慢下來，才能好好生活。

慢慢來，才比較快。「麗晨建設」選擇用適當的速度，紮實走好每一步。我們善待每一塊土地，精雕細琢、審慎規劃，拒絕建築風格的取巧複製，不斷超越自我去創造「家的各種可能」。在實踐過程中，不停思考如何



讓風、光、水、綠以最大限度地融入建築與生活之中。我們在「丰二三」企業總部，創新採用Double Skin蜂巢式植生牆設計，為改良部分植栽槽緊鄰外露梁柱維養不易的問題，在「語山簷」進化為Double Skin 2.0設計，讓住戶以一周圍無死角的方式，與植物真實親近、便於養護。未來在即將推出的「花果山」中，更會為住戶創造極致豐富的水景與綠意休憩空間。

邀請對生活充滿熱愛與想像的人，與麗晨一同放慢生活腳步，重新感受細節中的美好，幸福其實很簡單！



## 自然華蓋，無盡花果山

每個人對「家」都懷抱心神嚮往的境地，它可能是陶淵明心中的悠然桃花源，也可能是造夢西遊裡的花果山。不斷追尋家有無限可能的「麗晨建設」，歷年質感推案屢獲市場好評，今年於台中12期重劃區內，精心打造一處現代花果山。透過建築與自然元素碰撞對話的過程，最大限度地於生活中落實「風、光、水、綠」，並增添象徵甜蜜與豐收的「花、果」建築元素，交織勾勒出更為豐富的感官體驗。

### 多孔隙都市山居宅 隨著自然呼吸的建築

麗晨「花果山」隱身青海路二段與福科二路口，由國內擅長生態人文住宅的「恆石設計整合」黃鈺棋負責操刀設計。面對獨特Z字形

800餘坪的中型基地，她認真傾聽這塊土地的特色，跳脫傳統方正有矩的土地規劃思維，以雙棟建築物的形式，全面規劃採光、通風與空間佈局，這對她而言，是一項充滿挑戰又難得可貴的經歷。

面對現代城市中的熱島效應，黃鈺棋不停地思考，在垂直聚落的居住型態下，如何把自然帶回城市中，打造建築的微氣候？呼應「麗晨建設」從不以坪效為優先考量的氣度與思維，讓建築物擁有可以呼吸的空隙。

她融合東方元素的精華，淬鍊五行與《黃帝內經》中，「東方生風、西方生燥、南方生熱、北方生寒、中央生濕」的古人生活智慧，



「恆石設計整合」黃鈺棋總監精心擊劃，推出「花果山」都市山居宅

再加上科學實證的風場評估，透過室外風場模擬3D模型的分析，精準掌握建築物與周邊建築物及環境的關係，對應建築在方位坐向上的設計佈局、開窗位置及建築配置的合宜性，創造空隙讓自然滲透進來，為住戶打造最佳的建築風水。

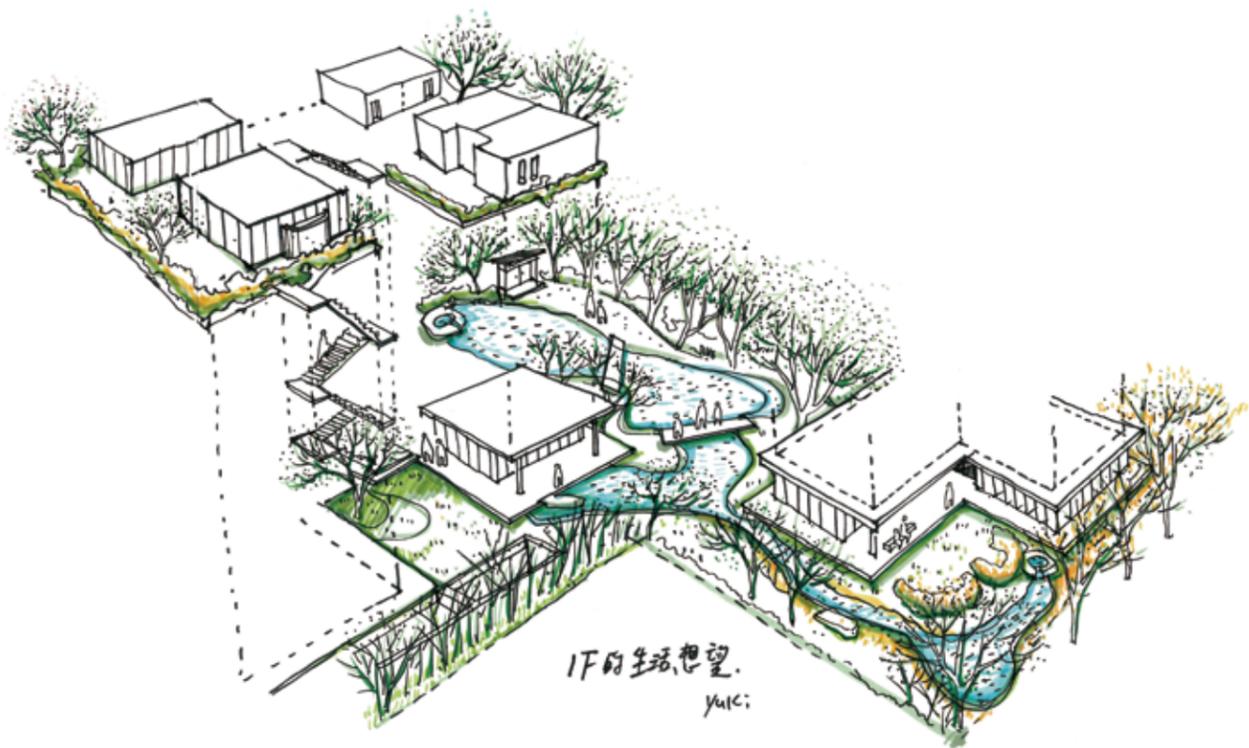
「我們希望在地面與地下皆採多孔隙設計，創造如山之走勢，也如風之流動的環境，讓住宅成為一個全面會呼吸的建築。」黃鈺棋指出，傳統中庭大多以石材硬鋪面為主，麗晨卻選擇與自然共生，在「中央生濕」的中軸線上設計水池，透過濕潤之氣隨風流動的過程，帶動氣場、滋養萬物，成就自然環境中的微氣候。

在42-60坪的居住空間中，透過三面半至四面的極佳採光及通風條件，細緻設計不對稱的開窗位置，引導風自然舞動，讓家隨著四季

的更迭，處處灑落溫暖的一米陽光；針對地下四層樓部分，於南北兩側開口處，以水瀑、天井融合綠植，打造充滿風光水綠、台灣罕有的微氣候地下室空間，能有效降低每日汽車排出的廢氣量，也能減少進風排氣設備發出的惱人聲響。

### 重塑里山地景 山腳下共好的生活想望

居住在麗晨「花果山」的山民，與自然和諧共生。從宅院走到城院，大家能自在地享受私有和公共生活。在小橋流水、疊瀑溪石，伴溪而行的途中，蟲鳴鳥叫拉開了晨光序曲，迎面是鄰居親切的招呼聲，孩童也三三兩兩蹲在埤塘邊看魚，生活中擁有足夠的親水休憩空間；附近的候鳥、蛙蝶也來此棲息，院內種滿各類香草植物與果樹等上百種可食植物，隨著季節能欣賞到不同的果樹花海，也可以親手從老梅



樹上採摘梅子，還有金桔、柚子、李子…，山民彼此安然生活、各得其樂。時而齊聚生活廚房中，品嚐、料理、分享，大家一起釀造屬於花果山裡的甜蜜生活。

黃鈺棋眼露光芒地說：「我們努力讓土地變得鬱鬱蔥蔥、滿山果實，成為名符其實的花果山，並創造許多生活角落，讓人駐足停留。鄰里像是回到過去山腳聚落生活般的自在愜意，假日再也不用舟車勞頓的前往遠方，『自然』就在你的居住環境中，重新找回人與人的關係、人與自然的關係、自然與自然的關係。」

花果山中不見高聳的圍牆，只用綠籬植物環繞區隔，在四面人行道上，還種植豐富多元的綠樹，社區和車道入口規劃，位於南面幽靜的上安北街，一旁還有象徵護城河的石鑿出水池，不斷湧泉而出創造水循環。回家時，從車

水馬龍的青海路喧囂之地，在一進一進轉折的過程中，不僅一覽社區內滿坡的花果樹木，享受清風徐徐、流水潺潺、日光灑落，更於淡雅花香縈繞下，洗滌久積的塵勞，讓身心得以休憩、駐足、交流，在都市中打造有滋有味、充滿人情溫度的山居歲月。

### 多層次建築意境 營造不同質感的都市表情

麗晨相信，山是所有自然風景的起點，同時也是終點。我們懷抱謙卑之心向山學習、做好建築，以「形隨機能」(Form follows function)的建築設計風格，建築的外觀造型會隨著內部機能需要而設計，沒有過多富麗堂皇的建築裝飾，而是以一種精煉過後的智慧與美感，去親近自然、去貼近生活，為「花果山」注入不動如山的堅定沉穩。



黃鈺棋以「雲、雨、岩、石」不同層次的建築意境，首先於雙棟建築皮層上，揚棄台灣傳統外牆的貼磚形式，改採灰白色系的進口礦物外牆漆為室內降溫，賦予大宅至簡的素雅表情；並以堅硬的深灰色花崗石，化作整座山的建築基座層；頂樓的空中菜園，則以白色鏤空的金屬造型，幻化遠山點點雲朵的靈動輕巧感；在15層樓高的建築立面上，以格柵及窗台垂蔓植物的方式，呈現如綠色飛瀑、亦如雨水般從山中傾瀉而下的意象，在一樓公共水景處匯聚成河。

每戶坐擁三米寬的錯層景觀大陽台，以圓弧穹頂的特殊造型，打造趣味十足的洞穴即視感，讓綠意從岩壁內向外迸發，同時也能讓家樹的冠幅與飄型，獲得更好的生長空間。待夜晚照樹燈亮起，全家一起在陽台小聚，欣賞眼前樹影搖曳生姿的靜態美，暫時逃離喧囂的城市，享受鄉村般悠閒的生活空間，創造與家人情感互動的美妙時光。

### 舒展的生活空間 都市生態住宅新典範

進入家宅，透過外玄關與天井的巧思串聯，讓家中有更多可自然呼吸的孔隙。每當清

風掠過種植開花植物的花台，滿室馨香、神清氣爽；走過內玄關的過度空間，家人可隨意在開放的客廳、餐廳、廚房中噓寒問暖，或共享安靜不受干擾的居家生活。

為了讓家事陽台發揮最大的實用功能，黃鈺棋特別在建造之初，便以對外窗包覆的方式打造家事間。針對這項貼心的設計，她笑說：「居住者不用再擔心風吹日曬或落塵問題。下雨了，也不用急忙趕快回家收衣服，陰雨綿綿時，也不用怕衣物潮濕異味，因為在吊衣桿的上方，設置了電動曬衣架，讓衣物更快乾爽。」在全齡化的住宅規劃中，提供2+1房、3房、4房來滿足不同家庭的使用需求，若臨時有親友拜訪需留宿「花果山」，頂樓還設有兩間視野極佳的雲旅套房，提供山民預約使用，分享「只緣身在此山中」的感動。

「麗晨建設」主張住宅應回歸以生活為本質的樣貌，未來也將持續拋磚引玉地演繹「家」的各種可能。2022年麗晨以「花果山」生態住宅的型態另造一山。日後隨著在台中其他區域的推案腳步，期待能變成生態跳島，最後形成生態廊道與生態都市，落實真正友善大地、與自然共好的建築設計。





「麗晨建設」客服專員 劉韋君

## 微光計劃，家倍幸福

在紛擾的世界裡，社會不乏充滿許多負面情緒，讓人忘了平日生活中，總會有不期而遇的溫暖，和生生不息的希望。為了傳遞更多正能量，2022年「麗晨建設」將原本於公司內部推動的「微光計劃」，擴大至社區住戶端，期待居住在麗晨的山民們，能創造雙向交流的天地，透過自身的生活體悟，靜心傾訴家的各種可能與美好，感染更多人重新環顧自己的生活，放下生活中的煩忙與壓力，其實幸福就在細微之處閃閃發光。

「麗晨建設」客服專員劉韋君談起該計畫，取名「微光」，意指心中懷抱一份美好的心意，你就會是一道溫暖人心、行走移動的光，大家透過分享來匯聚點點微光，相信一定可為這個社會帶來更多真善美的風景。

她在第一線進行客服工作時，發現每位住戶對生活的觀感皆有所不同。「有可能讓你感動的，是與家人交流時的一句溫暖話語或關懷；也有可能是在建築空間中，某個讓你感到舒心療癒

的心靈角落。」鄰里間透過交流分享來增進情感，也能激發他人打開感官，好好感受生活，發現幸福的閃光點。

麗晨一路堅守Live True的經營理念，不斷聆聽住戶的生活需求，實現家的無限可能。未來隨著推案數量的增加，希望在不同社區中持續推動「微光計劃」，以文字書寫及影像紀錄的方式，集結更多真實住戶的生活感動，砌築一座我們心目中的理想居所。

It takes a village to raise a child.  
養育一個孩子須舉全村之力。

用一整個社區的風、光、水、綠來哺育孩子，  
用一整個村落的共好生活來長養「山民」。



花果山中，梅樹下的一天

花果山，是一組文化密碼，是華人集體心靈的DNA。每個人心中，都有一座花果山：那是一份對山林生活的久遠嚮往。每個人心裡都曾經住著一個孫悟空：那是我們最初始的生命本真。以花、果、山之名，我們向大自然學習建築與生活的智慧。



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



## 生活中的吉光片羽

靜止的是建築，靈動的是空間。什麼樣的「家」，可為你帶來幸福的柔軟時光？

此次專訪麗晨「山溜滴」住戶林爸爸、林媽媽，從事食品業的他們，自去年7月份搬入至今已有10個多月，戶型結構也由原本獨棟的透天厝型態，首度嘗試移居集合住宅大樓。在一層四戶，每戶均質53坪的居住空間中，他們一手打造不同以往的愜意生活。透過半日做客採訪的方式，一窺他們在「山溜滴」真實生活的幸福感受。

### 購屋首重生活機能 與空間格局

當初林爸爸是透過一位熟知台中房地產市場的好友推薦，最後選擇在中西區購屋。他記得和太太到麗晨會館賞屋鑑賞時，對「山溜滴」一見傾心。林爸爸說：「坪數大小剛剛好外，在格局和動線規劃上都沒話說。三面採光室內光線通透，也與四周保持寬敞棟距，空間上給人一種舒適無壓迫的感受，讓人回到家裡，就能放鬆心情、好好生活。」

買房區域位置的生活機能，一直是他們夫妻倆特別重視的部分。「因為房子買來是要拿來住的，能滿足平日的民生需求很重要。」他



們觀察，此處位於老台中文教區，街道樹影扶疏、鬧中取靜、極具人文質感，附近還有忠孝國小、居仁國中、台中女中，一流學區無可取代。平日他們特別喜歡逛傳統菜市場，現在只要散步就能到第五市場採購日常食材，順道吃個早餐，不用特意開車去買菜十分方便，且周遭車流量適中又享地利之便，南來北往都很近，離烏日舊家只要開車十五分鐘就能抵達。

### 與自然和諧同住 迎著日光、伴著微風

生活在「山溜滴」，回家遞進的過程都與自然為伍。林爸爸如是分享…開車回家，地下室停車空間的採光天井，讓人如沐在自然光線與新鮮空氣中；電梯走出來後的梯廳，不再只是幽閉的空間，建築師巧妙運用鏤空實木格柵做為大門，簡單俐落的幾何線條之美，讓家戶保有適當隱私外，又為一層四戶創造了通透對流的風光；進入內、外玄關，給予家內和家外一個舒適的緩衝區域，在日光搖曳和微風輕徐下更換鞋子，沉澱並轉化自己的心緒。

進入家中，映入眼簾的是3米寬景觀大陽台，開闊視野、綠意環抱，空氣中充滿新生的氣息，臉上不自覺展露微笑。假日早晨時光，林爸爸最喜歡在陽台看看書報雜誌，林媽媽則是享受她的蒔花弄草。他們驕傲地笑說：「每次帶朋友回家作客，大家總對我們的大陽台投以羨慕眼光，因為很少有建商願意在有限空間中，如此重視綠意景觀。」不只陽台空間，家中也處處都能擁抱一片自然，主臥擁有窗前花台，還能遙望一排綠色樹景。



## 貼心空間設計 滿足家庭主婦的需求

林媽媽很滿意「山溜滴」以生活視角打造的住宅，她特別滿意家事陽台的空間規劃，非常符合家庭主婦生活所需的尺度。「針對我們嬌小身材的人，設計了自動升降曬衣架，拿取衣物方便又優雅；還有一般家事陽台，大多位於採光不佳的角落，但我們的家事陽台與景觀大陽台相連，做家事的同時也能欣賞美麗風景，格柵設計保有隱私又能採光通風，晾曬衣物也不會影響環境美觀，更不用擔心衣服被吹落樓下。家電和打掃用具的擺放空間，也貼心設計符合收納的完美尺寸。」她娓娓道來。

她表示，還有客餐廳合一的設計，讓客廳、餐廳、廚房共享起居格局，不僅創造寬闊空間感，也凝聚了家人更親密的互動關係。她笑說：「我再也不用獨自一人辛苦地煮菜了！隨時都能歡快愜意地與家人聊天，共享家庭聚餐的幸福時光。」



## 質感好宅 最是撫慰人心

透過「山溜滴」，林爸爸、林媽媽對「麗晨建設」有更進一步的了解。林爸爸表示，對麗晨從一開始的陌生，到聽了朋友口碑推薦，最後實際入住，真實感受到麗晨對住家設計上的許多巧思，不僅建築物帶來質感舒適的感受，吸引到的住戶也都是對生活有熱情、有想法的人。林媽媽則對今年舉辦的溫金龍先生二胡演奏會印象深刻，她說：「麗晨的客服專員，會不定期邀請住戶參加文化藝術或生活美學活動，這點真的很棒！不斷提升住戶對生活品質的涵養與追尋。」

都說什麼心性的人，就會選擇居住在什麼地方。對他們而言，心中追尋的「好生活」，是樸實可親的人間煙火味；是晨光透過樹梢灑落室內的光影撫慰；是出門買菜或吃早餐的路上，漫步老城區巷弄裡的驚喜發現；是靜靜坐在陽台或外玄關，感受自然光景佐味，濃縮更多家人美好的回憶。這些內心對「家」的溫暖想望，一一都在「山溜滴」得以體現。

# More Than a Home

住宅需要勇氣嗎

這一生 你 錯過了什麼聲音?

因為有Life Style 連孩子懂得 也是建築詩人

又見麗晨

長街的轉角 捎來溪畔的家...溪聲與鳥鳴 風輕波靜影

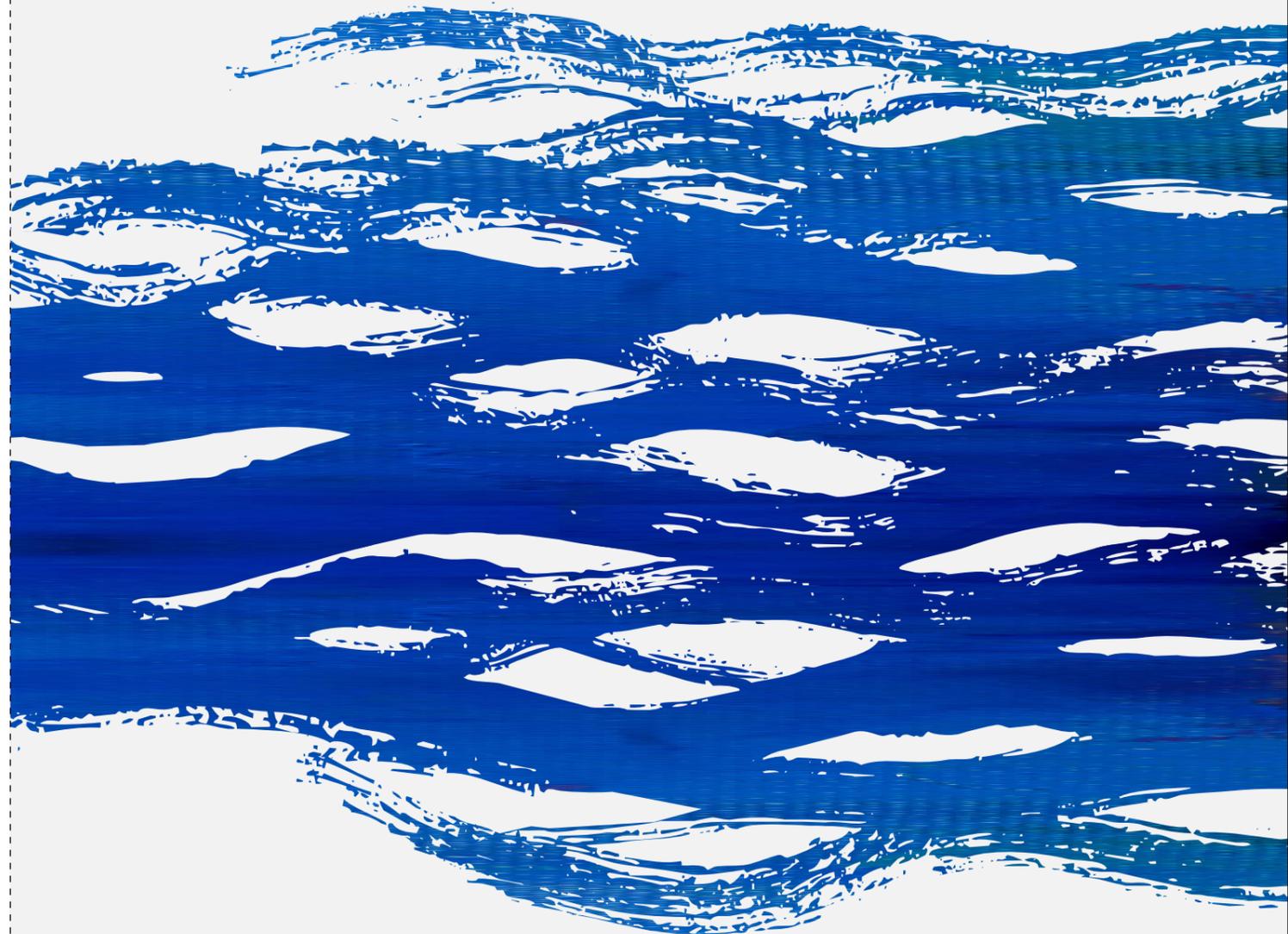
## 2022 夏暑

家 又有無限的可能...

麗晨和愛家的你

等你一起來探索...

台灣大道二段上 04-3705 8570





## 蛻變中的晨詮機電

成長，是一代代蛻變的過程。成立已三年的「晨詮機電」，從最初母公司「晨禎營造」機電部7、8人開始，到現在45人的中大型機電工程公司規模。2022年隨著增資計畫的落實，「晨詮機電」高速成長、憑實力說話，開始獨立參與機電工程競標案，期待以更專業、更完整的創新服務，在台商回流建廠的趨勢浪潮中，搶得更多業主的實質肯定！

### 提供「一條龍創新服務」

綜觀市場上的機電工程公司服務內容，大多是針對電力系統、弱電系統、給排水系統、空調系統以及消防系統，細分進行專業代工發包，這往往會耗費大量時間進行界面整合與管理，更難控管所有外包廠商的施工品質，增加不必要的時間與成本浪費。且在機電工程建置完畢後，也僅提供日後的維修服務，若業主有小規模或緊急增設的需求時，普遍無暇承攬並提供協助。

「晨詮機電」經理林豐期表示，「我們的高競爭力，來自與母公司共同發揮垂直整合的力量。」晨禎十多年來專注廠辦新建工程，建立完善、高標準的施工SOP標準作業系統，提供業主在土建與機電介面整合的一條龍創新服務。從機電工程相關的設計規畫，到晨詮專屬的施工團隊施作，以及維修與增設的售後服務，皆能提供全方位機電工程整合解決方案。

「晨詮機電」內業的業務人員，皆具備豐富的現場施工實戰經驗，和業主溝通建廠細節時，皆能操作3D建模繪圖軟體，透過視覺化方式整合不同工程介面配置，設計出一目了然、更貼近業主需求的最適配置，且公司有自己組建的专业機電施工團隊與品管人員，協同作業效率高，對各系統品質檢測嚴格把關，做出永續售後服務的承諾。林豐期表示，「無論是否為原先承攬的機電工程案，只要業主有舊廠設備升級或擴充變更產線等增設需求時，『晨詮機電』都能快速反應，提供業主最专业的整合服務。」

### 技術上不斷升級轉型

能夠一次到位、永續售後服務的背後，來自晨禎在不同產業類別的廠辦新建經驗累積，包括傳統機械零件製造、機台組裝、電子、紡織、食品加工、塑料製造、化妝品製造業等。「每當業主提出各類需求時，我們豐富的建廠經驗，就能快速提供專業建議。」目前針對機電與空調工程部分，晨詮已詳細制定出100多項SOP標準作業流程，其他工程項目仍持續完善中。

2022年「晨詮機電」處於成長上升期，隨著晨禎企業



為全球頂尖光學鏡頭零組件製造大廠「玉晶光電」打造無塵室



提供紡織業「宏詒實業」完善的土建與機電之BIM介面整合方案

總部「丰二三」，獲得中部第一家智慧建築鑽石級認證的殊榮，目前也已成功承攬「上緯集團」位於南投的智慧總部新建案。林豐期期待未來能承攬更多高技術科技大廠或食品廠，以及智慧建築的機電工程案為目標。為深化同仁在專業技術上的能力，今年特別委請專業冷凍空調技師，為所有內、外業人員進行教育訓練課程，共同學習如何打造無塵室的空調環境，及食品大廠要求產線無菌的水電及空調配置方式，避免設計端與施工端產生專業落差。

「晨詮機電」成軍三年，從最初年營業額幾千萬的規模，到去年目標營業額已破10億元大關，接案型態也從與母公司一起參加統包案，到現在能獨立接案，產業別也不斷往高技術邁進。一路走來，林豐期與有榮焉地說：「企業每一次的成長，就像打一場煎熬的仗，擊敗對手外，還要努力超越過去的自己。」他衷心期盼晨詮能破蛹而出，變身美麗的蝴蝶，飛向寬闊無際、更佳卓越的未來。



## 細微之處，匠心巧思

### 晨禎特殊專利：開口牆防裂結構

台灣地震頻繁，加上極端氣候下溫差變大，結構體中最容易在開口角隅處產生裂縫，造成惱人的滲水或漏水問題。「晨禎營造」不斷挑戰各類新式工法，於2018年提出「開口牆防裂結構」新型專利技術，從結構上去增強窗戶角隅的抗裂性。

#### 窗框模板採圓角設計

窗框設計學問多，若細心觀察，可發現飛機與高鐵的窗戶皆為橢圓形設計，和傳統方形窗框相比，圓角的確能減少應力集中的問題。導圓角（R角）在室內裝潢或工業產品上，是常見的設計技法，而晨禎開創性地將其應用在

窗框模板，從外觀結構設計上著手，降低開口牆未來開裂的機率。

傳統板模工人在釘窗框時，只要拉好垂直與水平線就能快速施工，但晨禎在所有案場中的窗框模板，皆需費心再釘上四個圓角，待灌漿澆鑄完畢拆模後，原始窗框會呈現圓弧窗角。「晨禎營造」工程處工程師鄭尚函說：「晨禎不斷地精進與創新，用心在工程每一處看不見的細節中。窗戶在安裝填縫粉刷後，外觀會呈現直角而非圓角，但我們早已為開口抗裂性打好基本功。」

### 四角安裝鋼絲網，增強抗拉強度

除窗框導圓角設計外，「開口牆防裂結構」新型專利技術，會在窗體轉角處以45度斜角方式，分別施作40×60cm的「熔接鋼線網」，即「點焊鋼絲網」(Wire Mesh)，藉此增加鋼筋在混凝土中的抗拉強度，避免窗戶角隅因地震造成應力集中，或拉扯產生牆面裂紋。

提出該專利技術的「晨禎營造」黃祥家技師分享，傳統業界普遍的作法，會在開口牆90度轉角處，以斜向鋼筋進行補強。晨禎發揮匠心巧思，善用工程中常見的高密度鋼絲網，其抗裂面積比斜向鋼筋大，且點焊鋼線網强度高，可在工廠訂做預製，每一交叉點的間隔尺寸工整，施作過程會比傳統人工現場綁紮來得更精準，也不會產生誤紮或漏紮的情形。「小小的一個改變，大幅提升門窗窗框角隅結構的穩定度，防止任何一方拉力而產生裂縫。」為落實這項專利工法，晨禎工程處同仁必須要費心進行事前規劃，施工時要和工班協調施工順序，灌漿過程也要特別震動搗實，避免發生空心狀況。

### 以「導裂溝」控制裂紋範圍

只要牆面有開口，就難避免發生應力集中的物理現象。「既然一定會有裂紋，我們能做的，就是去控制並引導其發生在預期範圍內。」黃祥家技師具體解說，晨禎在窗框最容易開裂的角隅部位，以長度50公分、寬度0.9公分的木條施作一條結構縫，類似伸縮縫或抗震縫概念，待灌漿拆除模板與木條後，再以西卡膠填補凹縫以增加彈性、釋放震壓，控制微小裂痕的開裂範圍，避免因頻繁地震造成大面積龜裂，同時降低日後在防水抓漏上的難度，視覺上也較為美觀。

綜觀大部分營造廠商，多以防水工程來補強窗戶開口裂紋或解決漏水問題。黃祥家技師表示，「防水工程的抗張能力，絕不可能比結構體來得強。」晨禎用心研發特殊專利工法，希望從結構體開始打好底子，為開口牆打造多重抗裂防護措施，減少日後產生滲水或漏水的問題。



導裂溝與高密度鋼絲網的施作位置



每一扇窗戶開口，晨禎皆採用特殊防裂結構工法



「勵馨基金會」台中分事務所，溫暖陪伴每位婦女與兒少

## 「晨繕團」讓愛滴水不漏

企業善盡社會公民角色已是顯學，大企業、小公司都紛紛獻出一己之力，參與公益活動來回饋社會。「晨禎營造」以營造專業技術投入公益修繕服務，內部成立的「晨繕團」成立逾十年。今年服務對象為「勵馨基金會」台中分事務所，在歷經四個月的場勘與抓漏工程施作，現已圓滿解決該機構困擾多時的漏水問題。

### 孤立無援中 看見希望曙光

位於三民路上的「勵馨基金會」台中分事務所，自2004年首次購入自有辦公室，為弱勢婦女與兒少提供專業諮商服務與就業培力輔導等，提供穩定且長期的社會關懷服務。十八年前，基金會進駐時有進行局部的裝修與隔間。然而，近兩年11樓廁所入口處下方開始滲水，連帶造成樓下教會的屋頂漏水、裝潢毀損。

面對這個困擾不已的問題，基金會也積極對外尋求解決之道。葉美玲副主任細數回憶道：「我們前後一共找了五組工班來現場評估，有些工班看了，覺得無法處理便婉拒；有的工班評估抓漏過程太麻煩，直接失聯不接電話。」所幸日前基金會裡的「春菊馨家園」社工督導，因愛心捐圍巾活動與「晨禎營造」社會服務社有所接觸，去年八月幾經溝通與場勘評估後，「晨繕團」決定伸出援手相助。

出援手相助。

「晨繕團」社長何芳琪表示，大部分社福機構都有漏水問題等待修繕，而抓漏極其考驗專業與耐心，必須細心地找出水源並阻斷水路。此次委請長期配合抓漏的廠商進行施作，晨禎工程處修繕組陳國宏主任也一同場勘，集思廣益推敲出造成漏水的真正源頭，施工期間還意外發現，女廁蹲式馬桶有另一處漏水隱患，造成安全梯牆面一側產生壁癌。

### 雪中送炭 全心投入做到好

葉美玲副主任坦言，社會上很多企業的善行義舉，大多以資金捐助或物資捐贈為主，社福機構普遍面臨修繕預算匱乏的困境。「大家只好克難去忍受缺乏修繕帶來的不便之處，可是我們還是希望服務的個案，能在安全又舒適的環境中得到專業的協助。」艱難時刻，她非常感謝晨禎無私奉獻營造工程上的專業能力，為「勵馨基金會」台中分事務所提供修繕服務，「這不是單靠捐款就能妥善解決的問題，有時候錢花下去，但漏水問題依然難斷根。」

修繕過程中葉美玲副主任觀察到，現場施工師傅和善



解決廁所入口處下方管線漏水問題



「晨繕團」主動發現並改善安全梯壁癌滲水問題

有禮，為避免造成平日人員上廁所時的不便，還貼心採取小範圍分區施工，有條不紊地施工調度，並逐區關掉進水閥，細心排查找出漏水原因。最令她感動的是，有幾回在電梯巧遇晨禎的陳國宏主任，他從別處工地下班後，自發性趕來勵馨巡視抓漏工程的進度。「我們真切感受到，晨禎不做表面功夫，而是真的把我們的修繕工程放在心上，巡視時仔細推敲，追根究柢地想幫我們解決漏水問題。」

每每聽到修繕服務單位給予高度肯定時，「晨繕團」社長何芳琪也感到與有榮焉。她說：「無論是承攬上億廠辦新建工程案，還是投入社會公益，我們都希望一次到位，把工程品質做好，避免日後耗時費力地再去修補，這就是每位晨禎人做事的自我標準。」未來，「晨繕團」將繼續發揮善的影響力，期待能為中部更多社福機構，提供高品質的修繕服務。



## 筆墨意趣，湛仁清的書法人生

「麗晨建設」致力為生活注入藝術活水，於今年一月「丰二三」展出「湛仁清書法展」，從中可一覽這位溫文爾雅的民間書法家，筆墨活脫地掌握不同書家風格，時而拙趣稚氣、時而沉穩厚實、時而清秀俊逸，篆、隸、草、楷、行，在他筆下皆如行雲流水般灑脫飄逸，現場還有多幀他獨門的微型書法，以及硬筆、篆刻、攝影等作品。

### 與書法結下不解之緣

土木工程背景的湛仁清成長於山野，他自幼喜愛書法，琴棋書畫，無所不通。因父親早逝，家境甚窘，從國中開始便四處打工，就讀「台中一中」的他，在兼顧學業的狀態下仍持續分擔家計，建築工地、紙箱工廠、補習班都曾是賺

取學費的地方，還包括兼家教，高二起每年春節則在菜市場擺攤賣春聯，他笑言，前半生過得甚是用功。在苦其心志無名師指點下，書法之路是透過自學和臨摹，大學時期更曾在學校舉辦書法展，數十年來廣泛涉獵歷代書法名家字帖，直到45歲才拜師任容清老師門下學習書法，亦加入「岳陽樓書學會」，與更多書法同好切磋交流。

他認為，在有通曉書法的名師指導下，能讓你少走點彎路學得更快，但無論自學或拜師學藝，學習書法終其一生都需要不斷臨帖，去體會逆鋒起筆和回鋒收筆間，不同書體對運筆的要求與法度。經年累月在臨帖基礎上的夯實，最後才能萬變不離其宗，隨心所欲地書寫出自己的風格。

練書法不光是練字，更多的是練心。每次只要一提筆，湛仁清便能立刻靜心，時而假日一寫便是一整天，也不會感到絲毫疲累。平日在家臨帖練習，他會交替書寫三至五種不同字帖，一個帖短則寫上數個月，最長則達三年反覆書寫。「看起來簡單的一個字，就有變化萬千的筆法、字法、章法、墨法。」面對書法世界的浩瀚深遠，湛仁清感觸良深地說：「我非常享受書寫帶給我的快樂感受，每個人只要找到真心喜歡的興趣，就會沒有盡頭，永遠學不完！」

### 讀帖賞析 濃縮精采的歷史文化

對書法懷抱興趣的民眾，湛仁清建議每次臨帖前，先不倉促動筆臨摹，可多花點心思進行「讀帖」。對他而言，讀帖分為兩個層次，一是先對「字」的型態、結構、筆畫進行觀察；二是廣泛閱讀書家的生平事蹟、歷史文化底蘊，心領神會地掌握其精髓及歷史脈絡，賞析書法作品時方能一窺堂奧，而非流於表面形體的好不好看而已。

漢字流傳幾千年，由點和畫構成。在觀察字體結構時，湛仁清會拆解點畫之間的位置和比例，去思考不同點畫在虛實、粗細表現上有何異同？墨色在整幅作品結構中是否勻稱、飽滿？章法佈局上是否豐富、充滿韻味？流暢運筆下的疏密與停勻，傳遞出書家的何種精神氣勢？他進一步說明，以天下第一行書：王羲之《蘭亭序》為例，全文二十幾個「之」字無一重複寫法，細看每個字的姿態與佈局皆不相同，筆法靈活、內有乾坤，以楷亦行的流暢節奏，完成了大家公認異彩絕代、難以複製其神韻的佳作。

字「拙點山人」的湛仁清，他愛山的俊美，也愛水的亮麗，性格敦厚、隨遇而安，在

他的書法作品中，一撇一捺、一勾一折，盡顯靜生智、定生慧的心跡。他以書法為一生職志，未來期待透過書法教學的方式，能帶領更多人於生活之中，輕鬆咀嚼文字藝術之美。





## 微醺中品味葡萄酒

喝葡萄酒已是現代社交生活中，不可或缺的一環。懂得品酒，能為自己創造更多與他人交流的社交語言。無論是單飲或佐餐，新手又該如何挑選一瓶葡萄酒並正確品飲？「晨露文化藝術基金會」於今年三月份，開設品味葡萄酒系列課程，邀請到專業葡萄酒代理商「新風潮華茂」總經理范志來，於「丰二三」的享食天地，引領晨禎同仁一起進入葡萄酒的世界。

### 品飲入門「5S」步驟

葡萄酒的魅力，可從葡萄品種、產區、年份、酒標、釀造工藝等面向上逐一探索，而「品飲」是品酒過程中最重要的一環。范志來表示，品飲的五大基本步驟為：觀察酒體(See)、輕輕晃杯(Swirl)、嗅聞氣味(Sniff)、啜飲小口(Sip)、品嚐後韻(Savor)。

首先，他建議可在白色背景前，透過光線去觀察酒體的顏色、透度與黏度。通常

葡萄品種果皮越厚、越陳年的紅酒，色澤會越偏向磚紅色；白酒則越年輕會越呈現淺金黃色。他提醒，如果紅酒顏色看起來混濁不清透，有可能是品質劣化或氧化，建議不要喝。接下來，用手端起酒杯的底座或杯梗處輕輕搖晃，去感受杯中產生的「葡萄酒的眼淚」，可從淚腳分佈狀態去判斷酒精濃度、糖分和甘油等含量多寡，通常一瓶好的紅酒，淚腳的流速慢、黏稠度高。



聞香階段是品酒中最迷人之處。你會先聞到發酵階段葡萄原有的「芳香」(Aroma)，如：花香、果香、草本香；再仔細品聞，會感受到葡萄酒裝瓶或放入橡木桶窖藏陳年後的「醇香」(Bouquet)，如：堅果、焦糖、木質、化學、辛香、皮革等熟成香氣，通常聞到的味道愈複雜、層次愈多，代表酒的品質愈好。聞完香氣後，可啜飲一小口紅酒含在嘴裡，用舌頭來回攪動，去感受酒的酸味、甜味、單寧與酒體滋味，最後品嚐入喉的韻味變化，口感圓潤、餘韻越長，代表酒的品質越好。

### 法國兩大葡萄酒產區 波爾多 V.S 勃根第

現場范志來示範多支波爾多產區與勃根第產區釀造的葡萄酒，讓學員分辨兩者的差異。他表示，「光是看酒瓶的外觀形狀，就能簡單

辨別出來了。」波爾多瓶是目前最常見的主流葡萄酒瓶，瓶肩較寬、瓶身筆直；勃根第瓶則是瓶肩較窄、有流線弧度。

紅葡萄酒方面，波爾多最具代表性的葡萄品種為卡本內蘇維濃(Cabernet Sauvignon)，因單寧澀味重、酒體強健渾厚，所以大多混合較為柔順的Merlot、Cabernet Franc葡萄品種去均衡柔化，色澤多呈深紫色，透明度較低；而勃根第最具代表性的當屬黑皮諾(Pinot Noir)，單一葡萄品種，皮薄果小、嬌貴不易照料，酒體散發迷人的花香、莓果芳香，酸味較高，單寧細緻優雅，陳年後會有變化豐富的表現。

白葡萄酒部分，波爾多的白蘇維濃(Sauvignon Blanc)，香氣明顯、酸度較高、帶有明顯香草氣息，色

澤偏向金黃色，口感優雅清新；而勃根第的夏多內(Chardonnay)，在涼爽氣候釀造下，會明顯帶有檸檬、青蘋果、桃子、香瓜等香氣，相對在炙熱氣候中釀造，則有熱帶水果味，經橡木桶釀造熟成後，會有烤麵包、爆米花等醇香，色澤相較淺色。

品酒無高下之分，只有喜好有別。下次聚會時，不要舉杯就一飲而盡，開始學習優雅地從眼睛、鼻子到舌頭慢慢品味，提升對葡萄酒的欣賞視角，相信一定能領略更多品酒的樂趣。





拳擊有氧老師 劉維婷

## 拳擊有氧，Go Fighting！

拳擊有氧，顧名思義是一項結合「拳擊運動」及「有氧舞蹈」的高燃脂全身性運動，隨著動感的音樂節奏，跟著老師一起Move，上完一堂課，享受拳拳到肉、腿腿生風的揮汗快感，徹底釋放壓力，幫助身體消耗許多熱量。

### 拳擊體適能運動 適合一般大眾

越來越多健身房開設拳擊運動課程，種類琳瑯滿目，哪一種最適合你？「晨露文化藝術基金會」拳擊有氧老師劉維婷表示，大致可分為「競技型」拳擊，如：綜合格鬥（MMA）、拳擊（Boxing），和「體適能」拳擊兩大類，如：拳擊有氧、BODY COMBAT戰鬥有氧。對於平

日無規律運動習慣的上班族，或想透過運動來強身健體的一般大眾，她十分建議以非運動競技型的拳擊課程來入門學習。

體適能拳擊又細分為「拳套打靶」與「徒手擊打」兩種，其中拳擊有氧的動作屬於後者，不必定點去揮打沙袋、手靶或速度球，過程也無身體接觸和對打情境，學員透過快慢交替的揮拳、踢腳與大量的身體移動等組合動作，可盡情宣洩壓力和放鬆心情，劉維婷老師說：「如果你喜歡跟著音樂一起律動的團體課程，拳擊有氧會是你最佳的選擇。」

### 讓你越動越High 提升心肺功能&燃燒脂肪

這是一堂可以達到高強度的有氧運動課程，在一小時的課程安排中，她會先透過深蹲、肢體移動等單一動作，快速達到多關節活動，待充分熱身完畢後，才會開始融合拳擊、武術、泰拳等充滿爆發力的踢腳、揮拳動作。不用擔心動作是否會太難，劉維婷老師會依照大多數人能做到的角度，去設計動作組合，漸進式去增加運動強度，刺激你的腎上腺素分泌，提升心肺功能，快速燃燒卡路里，增加身體新陳代謝。

拳擊有氧除了有一定程度的肌力與核心訓練外，最特別的是還能進行敏捷性訓練。所謂的敏捷性，是指身體在控制下，能快速有效地改變身體方向和位置的能力，它包含了敏捷、穩定、平衡、控制等所有運動能力的綜合表現。

我們經常看見，有些人動作僵硬、手腳不協調，這就是大腦詮釋動作的能力較弱，這些都可以透過拳擊有氧的訓練，來提升大腦的神經傳導速度，讓身體可快速使用肌肉做出正確的反應，進而達到良好的肢體穩定度。

### 學習正確發力方式 減少不必要的運動傷害

打拳時，全身應處於中軸（核心）穩定、四肢發力的狀態。劉維婷老師在課堂上也會不停提醒學員們，無論做任何動作，都要遵循「轉髖不用腰、不用動關節」的重要原則。她示範看似簡單的踢腳動作，「如果踢出去的瞬間，你能感受到膝關節有來回震動回彈的感覺，而非用自身肌力去達到收放自如的話，那就是甩腳而非踢腳的NG行為，這會很容易受傷的。」



擅長跆拳道的她認為，學習拳擊有氧並不是為了精進格鬥或對打技能，最重要的是讓學員選擇適合自己的運動強度，藉此觀察身體的限度在哪裡，一旦掌握好自己的柔軟度與肌力後，自然能減少不必要的運動傷害發生。

她衷心期待，每位學員透過練習拳擊的一系列基本動作，慢慢提升自己的敏捷度與協調性，在專業安全、熱血開心、極有成就感的團體運動氛圍下，完成一次次對身體的精實鍛鍊。

### 「晨露文化藝術基金會」 邀請您快樂運動，擁抱健康～

課程名稱	授課老師	人數上限
拳擊有氧	劉維婷	12人
肌力適能	劉維婷	12人
空中瑜珈	曾美琇	15人

\*上課地點：

台中市梅川西路一段23號2樓

\*最新資訊請詳見晨露基金會官網





走進位於雲林斗六的良冠工地現場，八年級中段班的凌暘淞，今年剛晉升為工地主任。年輕但處事沉穩的特質，讓他面對工地現場的前置作業、施工協調、工序安排、現場指揮調度、工務會議、送審作業等，一切做得從容自如。回想五年前，大學畢業剛進入第一個案場時，面對工地主任離職、孤立無援的狀況，幸得處長提點帶領與公司完善的SOP知識庫內容，讓菜鳥工程師的他能有快速上手，累積不少「做中學」的實戰經驗。

他回想說：「當時和資深廠商現場溝通時，他們會看我年紀輕、資歷淺，想要誤導並說服採用他們慣用的作法，好在晨禎有堅強的SOP作業程序標準，在施作流程上有參照準則，讓年輕工程師能學到正確的作法，而不是亂學一通。」他在第二塊東庚工地中，從身經百戰的工地主任身上，學習到如何掌握「分層分區」工序安排的節奏，以及必須緊盯每個施工節點的標準及施作眉角。

和同業相比，凌暘淞認為晨禎擁有扎實的教育訓練，同時也側重人員在資訊科技的應用能力，讓年輕工程師有良好的發揮舞台。「我們外業每位同仁都要會操作Revit 3D繪圖軟體，快速精準地取代傳統看圖紙的溝通模式，且工程規劃與平日進度回報上，也需大量使用文書作業系統，年輕工程師較為容易學習上手。」

擔任管理職後的他自我觀察，在抗壓性與責任感上有了更多不同感悟。「每當看到工地圍籬告示牌上寫著我的名字，我就告訴自己，要對這塊工地負全責。這不僅是對業主、對公司、對同仁、對合作廠商有所交代，更重要的是把工程當作一輩子的良心事業去認真以對。」

## 年輕不怕沒舞台

模範  
員工

凌暘淞 / 工程處 工地主任

2017年進入晨禎營造，工作座右銘：「工程是良心事業，把事情做好就對了。」



陳威佑是同事口中的拼命三郎，平日工作認真負責，面對多如牛毛的工程細節，每當腦中出現「好麻煩」這三個字時，他就會自發地提醒自己，必定要親力親為把關好每一處細節，並以全盤布局與規劃的視角，重新思考介面整合和不同施工順序的利弊得失，多設停損點、多聽各方意見、多看現場狀況，也提醒自己不要因過度自信，產生決策上的偏誤。

「把關好每一處細節，就是我的責任！」陳威佑指出，許多表面上看起來毫無關係或不經意做錯的小失誤，都有可能產生蝴蝶效應，造成日後工程上的大問題。他認為，工程人固然要有謹慎細心的特質，但也需要團隊的合作，適時回報工作情形，讓團隊更了解彼此狀況，互相配合，不要自己鑽牛角尖，切不到重點，浪費了成本和時間，也無法有實質成效。

面對工地現場的工作，他比喻，就好像進行一場桌遊比賽，「一路發揮工程專業判斷與良好的溝通技巧，就能在不同階段中闖關得分。」再精準的管控工程進度與施工品質，有時候還是會抽到「危機卡」，發生突發狀況的挑戰，他會隨機應變地重新安排工序與作法，妥善處理「人」的事，讓工程更順利地發展下去，創造晨禎、外包廠商、業主三贏局面。

面對忙碌的工作節奏，陳威佑坦言，工程人必須要學習勞逸結合。他認為，有時加班或許能衝趕工程進度，但身體與精神狀況若長期處於過度緊繃，最後還是會後繼無力。「再緊繃的弦，也需要休息才能走得長遠。」在晨禎工作四年多的打磨下，他已練就以正向的心態，去迎戰工作上的每一次挑戰，積累自身更全面的工地經驗外，更完美兌現晨禎對高品質工程的承諾。

## 凡事不要怕麻煩！

模範  
員工

陳威佑 / 工程處 工程師

2017年進入晨禎營造，工作座右銘：「工程是場馬拉松賽，跑得快不如配速得當。」



## 騎乘自行車，舒適才是王道

專訪台中CPS專業自行車工作室

台灣單車風潮盛行，騎自行車已成為全民運動。無論你是自行車新手或是老手，是否曾經在長時間騎行下，開始感覺手腕酸麻、肩頸緊繃僵硬、下背疼痛或坐墊壓迫感等困擾？這些大多是因為自行車選擇不當或騎車姿勢不正確導致。此次《晨露》特別專訪台中CPS專業自行車工作室的黃彥霖(Eddie)與阿錫，他們以運動科學的角度來解析何謂Bike Fitting？如何才能打造人車合一的舒適

感，讓你騎行省力又不易受傷？

### 買錯最貴！ 你做的是Sizing， 還是Fitting？

曾擔任左營國家運動訓練中心鐵人三項國手教練、巨大機械(捷安特)產品經理的Eddie表示，通常民眾在選購自行車時，店員會依照你的用途、預算、身高去推薦適合的車種類型與車架尺寸大

小(Sizing)。雖然「合適的騎乘姿勢」大致會落在相對的車架尺寸比例內，但這和量身訂做、針對個體差異進行細節優化與調整的Fitting還是有所差異。

我們常笑說：「買錯最貴」。選購自行車除了外觀好看外，市面上成車分為XS、S、M、L、XL等不同尺寸，購車時務必要先選對車架尺寸。若一開始挑錯或額外添購一些不適合自己尺寸的

龍頭、把手、坐墊等裝備，可能會事倍功半，傷身又傷荷包。

Eddie建議，購車前或選好合適的車架尺寸後，可帶著自行車前往專業的Fitting工作室，調教技師(Fitter)會耐心詢問你目前的騎車經驗及卡關問題有哪些，並進行詳盡的身體評估，如：身高體

重、肩寬、身體關節活動度與肌力狀態、下肢的穩定性、腳長與建議植頭的寬度、運動發力習慣等。現場會以模擬車或是實車進行試騎踩踏，在全身關節、臀腿、脊椎等多處，貼上多枚生物標記點，以電腦3D動態影像檢測的方式，監測全身活動位置的改變，擷取相對應的客觀數據，並藉由不斷校

正微調的過程，再三了解騎者的實際感受。

整個Fitting過程需耗時三小時完成，這不僅需要專業的儀器檢測輔助，更考驗Fitter本人的自行車騎行經驗與專業判斷，最後才能綜合性得出相關數據，找出最適合你目前身體狀態的騎乘姿勢及尺寸。





### 「黃金三點」 調出最舒服的騎行姿勢

Fitting並非「一勞永逸」的事，因為每個人隨著訓練與生活型態的改變在不同階段身體會有不同變化，重點在於動態找出身體在自行車上的平衡點，身體與車身接觸的「黃金三點」，即把手、坐墊、踏板，特別是坐墊與把手的重心分配，沒有哪裡特別感覺到吃力承重，這就是相對合適的騎行姿勢。

「黃金三點」會相互影響騎車的姿勢與角度。如果騎車感覺上半身特別吃力，有可能是整體重心過度偏向側，可以確認一下是否龍頭手把距離太遠/太近、太高/太低，造成手臂需要過度往前伸展或是過度限縮，在重心

不平衡的狀態下需要以手撐住身體的「趴騎」姿勢，連帶會造成背部弓起、聳肩、脖子因直視前方路況而不自然抬起等問題，這些都會造成腰酸背痛。

Eddie指出，時下有很多騎者為了讓車架看起來帥氣有型，希望調整為較低趴角度，「這相當考驗身體的肌力、柔軟度與操控性。趴騎姿勢會比較合乎三鐵車為了減少風阻的設計理念，但以長程騎行為目標的公路車騎士而言，舒適才能夠騎得更長更遠。」

### 挑選坐墊學問大 壓力感應系統檢測

一個合適的好坐墊，是決定自行車舒適度中非常重要的因素。是如坐針氈？還是

暢行無阻？坐墊舒不舒服，只有騎行者自己知道。CPS提供Fitting服務時發現，騎者最常見的困擾，還是坐墊壓迫性問題，特別是女性容易感到會陰部壓迫，而男性則為軟組織長時間壓迫會麻的狀況。

為客觀進行運動科學分析，CPS提供坐墊壓力系統檢測，將無形感受化作有形數據，幫助客人挑選適合自己的坐墊。「只要騎坐在佈滿200多個感應點的坐墊套上，便可動態追蹤在進行踩踏動作時，身體的重心是集中落在單側屁股上？還是在前方恥骨或後方坐骨上？」Eddie指出，最理想的騎乘狀態，是屁股左右兩側與前後的壓力位置均勻分佈，這代表坐墊穩定性高，不會讓你的身體重心左搖右晃。



由於男女性敏感區域的壓力位置不同，普遍女性臀部與坐骨較寬，因此在坐墊選擇上，建議挑選後方略寬的款式，再搭配女性專用車褲進行緩衝吸震，可大幅增加整體舒適性與踩踏效率。他也提醒，公路車在進行高速踩踏時，安裝過於寬大厚實的坐墊，可能容易磨擦大腿內側導致破皮或疼痛，目前許多坐墊品牌都有提供試乘的服務，不妨可以前往車店詢問或是Fitting工作室進行實測，找到合適的坐墊對於騎乘舒適性會有大大的提升。

### 正確的運動訓練 與運動防護

Eddie和阿錫於2008年共同創立CPS工作室，希望能夠提供專業選手或對運動有興趣的一般民眾，一個完整又正向循環的專業服務。

從自行車Fitting、客製化專業鞋墊開始，協助客人先選對適合自己的運動裝備，到自行車功率訓練及鐵人三項訓練課程，依照每個人想要參加的賽事規格、體能狀態、訓練目的，去客製化擬定訓練內容，並針對運動前後正確的伸展、放鬆或貼紮，皆提供專業的運動防護教學。

擁有教育部體育署運動防護員證的阿錫表示，不要因想要快一點突破自我成績而過度訓練(Over-training, OT.)，讓肌肉或關節疼痛、食慾變差、睡眠品質下降，反而會更容易造成摔車等運動傷害的發生。他建議，如果想要進行單車環島計畫，大約預留3至6個月的訓練準備期，新手朋友可從每天半小時至一小時開始，循序漸進地增加騎行里程數，讓自己每天都維持有在騎車，一周

至少累計8小時。假日在中部戶外練騎時，阿錫十分推薦彰化鳳山寺、苗栗鯉魚潭水庫、台中大肚山藍色公路一帶，起伏多變的丘陵地形，從平地可騎上有坡度或彎曲的道路，能訓練心肺、腿力、車感操控性及跟車的適當間距掌握度。

「騎自行車最累人的除了爬坡之外，需要學習有效對抗風阻。」雖然市面上有推出空力單車，宣稱具備絕佳空力優勢，騎起來不但省力，速度也更快，但阿錫認為大多數的單車客，不像自行車選手需要花費大筆預算，去添購空力裝備來追求卓越的成績表現，建議先投資在調整正確的騎乘姿勢上，讓自己有效運用肌肉，提升騎乘效率，並降低運動傷害發生的機率，自然能騎得又舒適又快。

# 何以解憂？ 唯有甜點



甜點的誘人外觀、甜美香氣、豐富口感，既加深了感官之樂，還賦予了精神愉悅感，療癒身心。被譽為「糕點界畢卡索」的甜點大師 Pierre Hermé 經典名句：「鹹食養人，甜食悅人。」科學也證實，在心情低落時吃個甜食，會讓人感受心情愉悅些。

本期《晨露》精選台中三家知名風格甜點店進行側寫。有台中甜點朝聖指標「CJSJ」法式甜點創意店，法籍米其林三星主廚如何將甜

點藝術發揮到淋漓盡致的魔術，擄獲全台甜點愛好者的味蕾？以及從雲林斗六起家的「La Famille 法米法式甜點」，法國藍帶美女主廚如何以純粹又有溫度的烘焙方式，製作讓人一吃再吃的甜點？位於台中草悟道市民廣場旁，由世界甜點冠軍陳立喆創立的「LZ Dessert 無框架甜點」，他又如何憑藉精湛的製作工藝和視覺創意，在國際大賽中獲得殊榮肯定？

不管你是不是「螞蟻人」，相信每次佇足在甜點櫃

前，看到色彩繽紛、精緻如珠寶的甜點，瞬間都能給予人滿滿的愉悅心情。生活難免五味雜陳，當感覺心情有些不美麗時，可選擇用甜點來振奮情緒，用甜蜜來滋養生活。跟著一起享受吧！踏進悅人解憂的甜點店，為平凡的日子帶來不同的幸福感受。



## 法式甜點視覺饗宴

「CJSJ」以充滿原創性精品法式甜點的風格，贏得廣大甜點迷的心。自2016年在台中正式開幕以來，曾任職多間米其林餐廳的法籍甜點主廚 Mr. Soriano Joaquin (SJ) 和妻子莊如 (Chuang Ju, CJ)，不斷從傳統法式甜點中迸出創新火花，呈現如精品般的甜點藝術手法，不論從任何角度來看，都是無懈可擊！

「CJSJ」擅長創造甜點的豐富層次，內層會巧妙搭配果泥、果凍、黑豆蔻與食用級花朵精油等不同食材，賦予甜點千姿百態的驚喜感受。其中的「巴巴」BABA，更跳脫法式傳統以濃厚萊姆酒與糖液的作法，改採清爽散

發柚子白桃香甜氣味的果汁予以浸泡，並以大馬士革玫瑰香緹、同口味的日本果凍及精緻花朵巧克力飾片進行妝點，一口咬下，讓人彷彿置身春天花海中，口中飄散著輕盈果香。

店內選材九成來自法國，就連賦予甜點靈魂的「糖」，也高規格嚴選菊糖、海藻糖、葡萄糖、轉化糖、珍珠糖等十餘種糖類進行搭配，創造出更多層次的甜蜜感受。法籍主廚希望甜點美味之餘，也能讓身體更無負擔，他透過減糖、減奶或使用替代物的方式，研發無麩質的栗子蒙布朗及無乳糖的巴黎布列斯特，每一口吃到的栗子泥與榛果焦糖醬都是真材實料、現場調製而成，絕對讓人一吃難忘。



### CJSJ 法式甜點創意店

📍 | 台中市西區向上路一段 79巷72號

🕒 | 12:00~18:30 (周一公休)



### La Famille 法米法式甜點

📍 | 台中市南屯區  
文心南五路一段10號  
🕒 | 11:00~19:00  
(周一、週二公休)

### 樸實暖心的甜蜜時光

「La Famille法米」店名起源自法文「家庭」之意，創辦人同時也是法米藍帶主廚的李嘉敏，最初從雲林斗六故鄉起家，希望將法國人重視家庭、透過甜點來交流情感的生活觀帶回台灣。因家中開立食品行，所以在用料選材上掌握度高，她堅持選用天然安心的食材來製作甜點，以份量十足、價格實惠的方式，提供客人如回到家一般的溫暖感受與安心感。

基於這份創業初心，讓她在反璞歸真與繁複技巧間，選擇以最簡單的食材配方，去表現傳統法式甜點的純粹。店內最受歡迎的「老

媽媽檸檬塔」，看似樸實無華的外表，卻選用法國AOP產區認證的奶油，搭配台灣屏東的檸檬原汁與台中太平的無毒檸檬切片烘焙而成，為降低檸檬與蛋液混合易有蛋腥味的問題，還特別選用雲林放養雞蛋去製作，讓人一吃成主顧。

走進法米台中文心店的用餐空間，讓人有種置身南法鄉村風中的自在愜意。你可以跟家人或三五好友來此下午茶聚會，品嚐經典的法式蘋果千層酥、聖人泡芙、巴黎水果花圈等甜點，亦有手工冰淇淋或鹹派輕食可供選擇，再搭配一杯香濃咖啡或有機茶飲的絕妙組合，一起度過悠閒的午後時光。



### 你的這一口， 是甜點師的一輩子

在台中就能品嚐到世界甜點大賽冠軍做的甜點！陳立喆主廚突破法式或日式甜點的框架，將甜點與藝術緊密結合，創造屬於他獨特風格的「LZ Dessart無框架甜點」。他精湛的拉糖技法，讓世界看見台灣的甜點實力，並研發多項拉糖技術專利，克服糖藝作品易被空氣濕度影響、不耐久放於甜點櫃中的侷限。

在紅色糖皮下鮮嫩欲滴的「覓蘋」，裡面是法式慕斯蛋糕、燻烤蘋果內餡並拌入白蘭地及檸檬，從視覺到味覺上滿足你對甜的美好想望；「柚」則包裹在綠葉妝點的透明糖罩下，可品嚐到柚子果凍與

太妃糖巧克力慕斯，兩者產生的味蕾衝擊，最後又微妙融合的美味層次。

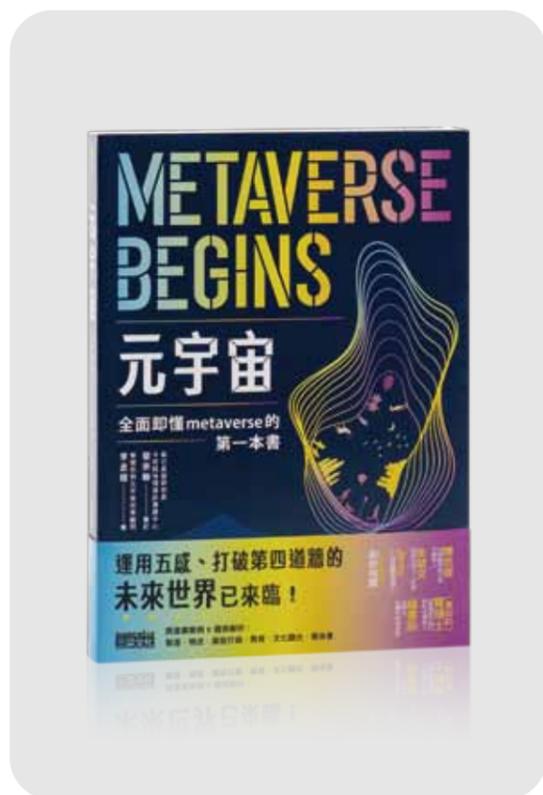
陳立喆主廚勇於創新突破，他以無水奶油製作方式，改良台中名產太陽餅，並搭配手工熬煮的生奶糖軟心內餡，風味迷人；經過300次試煉後，研發出完全不添加砂糖，以100%天然蜂蜜製成的蜂蜜蛋糕，入口即化的口感，絕對打破你對傳統糕點的刻板印象。

「LZ Dessart無框架甜點」為消費者打造充滿質感與舒適的用餐空間，現場除提供各類甜點蛋糕、手工風味冰淇淋與各類飲品外，還有設計感十足的鸚鵡螺巧克力禮盒、黑松露巧克力禮盒、太陽餅禮盒等商品，是佳節送禮時的好選擇。



### LZ Dessart 無框架甜點

📍 | 台中市西區中興街  
183號  
🕒 | 12:30~20:30



## 《元宇宙》

全面即懂Metaverse的第一本書

元宇宙世界，徹底改變人類與資訊互動的方式，打破人、時間、空間的虛實隔閡，創造更具沉浸、互動、想像及智能的體驗價值。

「元宇宙」由表示「超越」的希臘語Meta，和代表「世界、宇宙」的Universe所結合而成的字詞。元宇宙為人類帶來下一波網路革命，改變我們體驗這個世界的途徑，透過XR技術、數據技術、網路、AI等複合技術，將真實世界中的經濟活動(工作/休閒/社交)，延伸至虛擬世界中，並朝向虛擬融合經濟或沉浸式體驗經濟發展。

### 元宇宙革命時代來臨

元宇宙並非突然出現的概念，早在1992年初現在科幻小說《潰雪》(Snow Crash)中，2003年推出的VR遊戲《第二人生》(Second Life)，使用者可透過虛擬化身份，在網路世界中與他人交流互動。元宇宙可依空間與資訊型態，劃分為四大類型。第一種類型AR，在真實世界中疊加虛擬資訊的擴增情境。第二種是生活紀錄(Life logging)，例如透過智慧手錶運動時，完整記錄你的心跳資料與運動路線。第三種是鏡像世界(Mirror worlds)，將外在環境資訊整合到虛擬空間中，例如Google地圖中呈現的平行空間。第四種是虛擬世界(Virtual worlds)，個人(或事物)存在於完全虛擬的空間中。

人們可藉由穿戴式頭盔、眼鏡、3D鏡片、觸感手套、智慧鏡子等延展實境XR技術，打破現實與虛擬的界限進行虛擬互動，創造更多元的沉浸式體驗經濟。上海星巴克臻選咖啡烘焙工坊為了提升元宇宙體驗，消費者可掃描店內QR Code，觀看咖啡生產與烘焙過程的AR詳細資訊。

### 翻轉未來產業與社會發展

元宇宙非只存在遊戲世界中，還廣泛應用於各產業。在輝達(Nvidia)建立的「Omniverse平台」中，建造出與真實工廠一樣配置的虛擬工廠，製造者可將員工、機器人、建築物、裝配零件等工廠要素都納入考量，在衡量並分析產品料件、製造所需時間、組裝與生產設備的成本等，可有效改善作業彈性及提升精密度，鞏固國際競爭力。

遊戲引擎開發商Unity執行長約翰·里奇蒂耶洛(John Riccitiello)曾表示：「元宇宙中會有形形色色的人，互相拜訪各自經營空間的一種小宇宙。」在元宇宙中，你可以購物、展店、聽演唱會、上圖書館、刊登廣告、運動競賽、購屋圈地，也可以參加芬蘭聖誕老人村VR旅行，感受湖邊釣魚的野趣，

或參加公司教育訓練，演練高危險性的操作模擬(如：消防救災)。教育產業也能提供多種元宇宙教育環境與上課所要的工具，讓學生可在虛擬空間的冥王星上走動欣賞，經由觸覺手套感受冥王星的地表，穿上觸覺外套體驗地表壓力。

元宇宙的創新不僅侷限於產業界，它也能協助人們透過參與來增進同理心與互相理解，解決社會上的各類問題。紅十字國際委員會開始在《要塞英雄》虛擬世界中，推出「Liferun」模式，玩家必須要進行平民救助與治療、基礎設施重建、去除地雷等，促使人們更加關注當前衝突造成的戰爭悲歌；美國許多新創公司也開始透過VR系統，來治療懼高症、社交恐懼症、創傷後壓力症候群與失智症等。

### 企業需要顛覆思維

全新的戰場，全新的視角。未來企業的競爭戰場已超越線上與線下，延伸到元宇宙空間中。在聚集數億人的元宇宙平台，會持續拓展事業領域，企業需要重新看待競爭與合作關係，也要重構人、時間、空間的概念，融合虛擬與現實以創造新的產品及服務，緊密結合4I元素，以創造更有吸引力的元

宇宙體驗。

所謂的4I，代表想像、沉浸、智慧、互動。一家企業很難具備所有的4I能力，所以需要建立元宇宙合作網路。可應用XR技術、數據技術、網路、AI等各類通用技術，創造良好的元宇宙體驗感受，使用者每一次進去都能感受到新的體驗與互動，或玩家可透過虛擬資產進行消費或自己創造資產，單純只提供沉浸式體驗，是不足以成為再次光顧的誘因。

目前元宇宙的原住民，為最熟悉元宇宙的「Z世代」(1990-2000)，他們從小習慣透過社群網路之虛擬環境，設計「分身」來過不同的嶄新人生。所以元宇宙中每個顧客都擁有「多面向人格」，企業要從多面向來理解並掌握顧客需求。未來現實中的職業，也會運用各種方式在元宇宙中進行轉換，同時會出現無數只存在於元宇宙的新職業，例如：虛擬服裝設計師。而2D網路時代的部落客、YouTuber等，在元宇宙中將轉換為3D內容創作者，持續在虛擬世界中展示自己的才能，重新找到與現實連結的新商機。

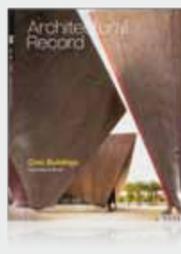
## 晨露選讀

閱讀，讓大腦突觸獲取新鮮智慧，也讓人擁有新的眼光看待這個世界。「晨露文化藝術基金會」一期一會，精選國內、外建築與藝術期刊書籍，邀請您前來「手二三」享讀天地，共創無與倫比的閱讀風景。



### 走進自然， 愛上北歐建築

書中收錄了三十個北歐各地建築，作者以優美的字詞敘事，字裡行間透露著屬於北歐建築的溫暖純粹，以及將大自然和藝術擁入懷中的柔軟氣質，北歐地區對於建築的「自然系思考」一覽無遺。



### ARCHITECTURAL RECORD

創刊至今約130年，是一本歷經時代轉變，卻屹立不搖的建築與室內設計雜誌。其豐富的內容，能為建築師提供創新的設計概念，同時也讓工程師及其他設計專業人士，進行更多建築相關領域的深度思考。



### 全球之最 | 綠建築

近年越來越多學者與專家呼籲建立現代與自然共存，但唯有誠心連結，才能打造出真正共存的法則。此書集結全球共七十四個創新設計個案，藉由這些優秀的範例，我們將能從中一探究竟「綠建築」的豐富樣貌。



### 清水模 家的質感

真正理想的舒適住宅，往往並非那些富麗堂皇和設計精緻的房子，反而是最樸實無華且保有生活溫度的建築。作者以個案方式，闡述其對建築的見解與主張，探討「家」如何隨著時光流轉，成就建築真正的意義。



### BEAUTY AND THE FAST

本書呈現中國近代建築形式的轉變歷程，以及新一代受過國際教育的中國人才，如何將數百年傳統與現代兩者完全融合的設計表達，塑造全新審美，一起探索令人嘆為觀止的中國建築景觀。



### 英國住宅設計手帖

本書透過手繪形式，介紹各式各樣有關英國住宅的格局、演變，並統整十五世紀末至今的英國建築流變，使讀者能透過此書進一步了解英國建築真實的住宅型態與思考模式。



### GA HOUSES

日英雙語出版，介紹並展示國際上最傑出的新住宅建築，每期亦會針對過去住宅作品進行回顧性研究，對於建築師、建築專業的學生甚至是想掌握生活藝術的人而言，都是必不可少的雜誌。



### 手感工藝， 美好生活提案

本書收錄十二位台灣工藝職人與十項生活風格達人的故事，描述工藝如何結合生活，蛻變成最貼近人心的居家用品及藝術品，讓讀者了解不同素材所承載的溫度與文化重量。



### 庭 NIWA

日本景觀園藝專刊，每季選題提供大量的庭園設計案例給讀者，可說是最專業的庭園設計參考指南。藉由豐富的實際案例以及大量相關情報，幫助讀者深入了解庭園與住宅之間的互動，思考出最適合自身住宅的綠色天地。



### 印象派， 看不懂就沒印象啊啊

十九世紀的印象派，至今已成為耳熟能詳的時代畫風之一，但其中真正的內涵卻鮮少為大眾所知。此書選擇以幽默風趣的口吻，為讀者帶來各項經典畫作的精闢解析，讓人能夠在簡單易懂的文字中吸取更多藝文知識。



### 百年貝聿銘

建築師貝聿銘的作品依然是世界著名地標，不僅跨越世代，更超越更迭，成為永恆經典。本書以記錄穿插訪談的視角，講述建築大師貝聿銘的一生，涵蓋其生平背景、創作經歷以及心路歷程。



### FRIDA KAHLO

以自畫像聞名全球的墨西哥知名女畫家芙烈達·卡蘿(Frida Kahlo)，鮮豔的色彩、大膽的內容，是她最具代表的特色，其創作經常在「現實」與「超現實」之間來回游移，層次厚實且獨樹一格，創作境界值得用心感受。



為生活增添一抹綠意，以風光水綠打造最佳棲息之地。  
你會發現，空氣中充滿新生的氣息，臉上不自覺展露幸福笑容。