

晨露。

morning dew

游藝空間的對話

不是藝術離我們太遙遠
而是我們沒有學會親近
「丰二三」提供建築、文化、藝術的盛宴
邀請您進入這個豐富有趣的生活美學空間

N.10

2021 Apr.
2021 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



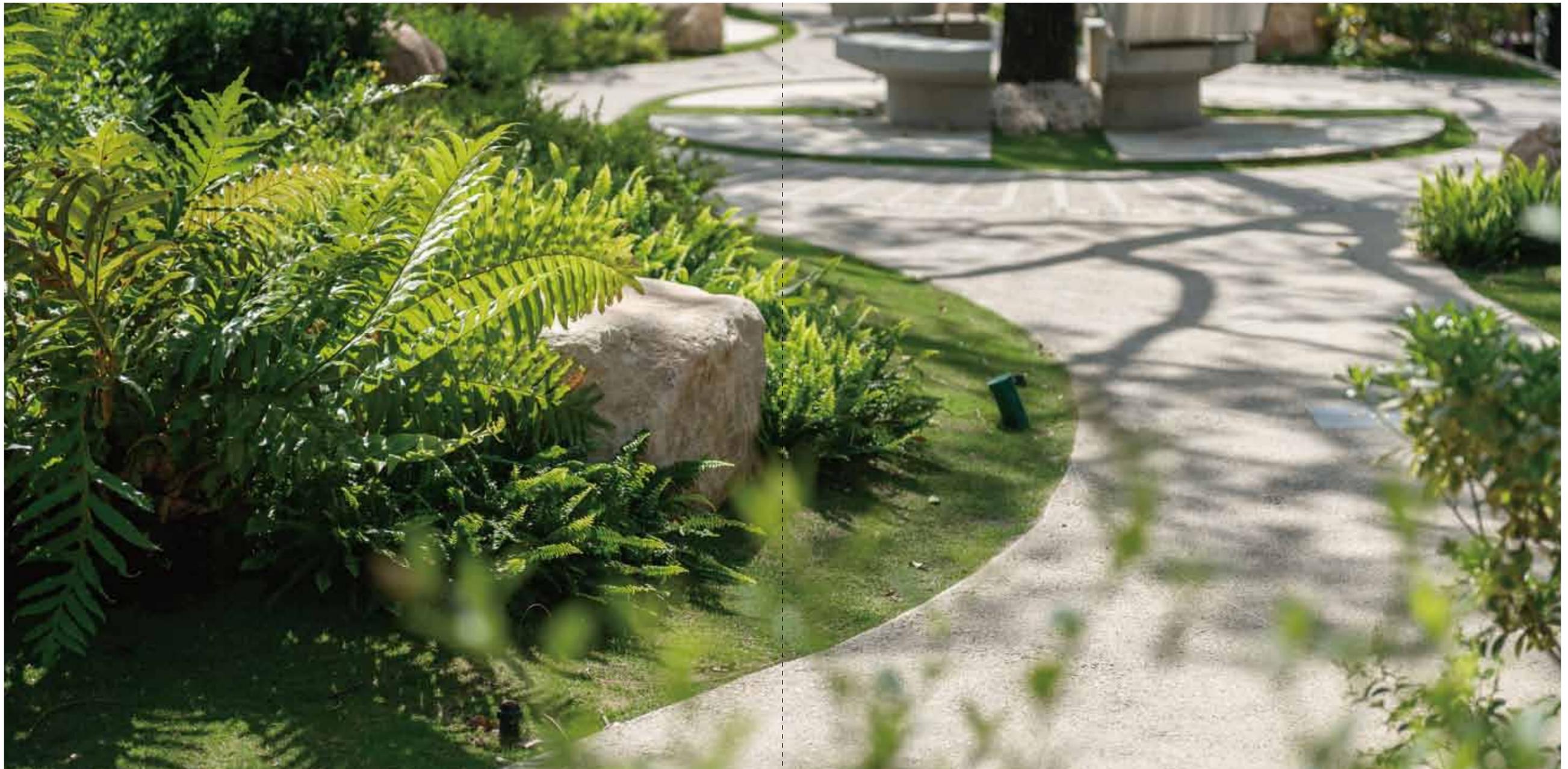
晨露文化藝術基金會

持續為城市注入藝術活水
扶植地方優秀青年藝術人才
期盼帶動民眾親近美學生活

晨禎營造 | 誠真踏實·精鑄所託

晨禎營造





CONTENTS

精采回顧 & 新聞預告

晨式新聞

37

NEWS

《我想和你好好說話》

35

晨式選書

BOOK

台中森林系餐廳

29

台中生活

LIFE & STYLE

鏤空自己，以光影傳遞幸福

23

焦點人物

刨、鑿、鋸、削，妙手生花

職場就是我的修煉場

防水抓漏決勝於細節

數位資訊「神助手」

17 18 19 21

晨式團隊

PEOPLE

勇敢走自己的路

從人性面談績效管理

13 15

晨式文化

防水工程，滴水不漏

建築寫給城市的家書

城市藝術光盒子

03 09 11

企業焦點

FOCUS

董事長的話

01



以建築為詩，藝術為歌 Architecture · Culture · Art

「晨禎營造」董事長 王水樹

王水樹

我們認為人被什麼樣的建築所吸引，就會和這種建築帶有某種共通的特質。「晨禎營造」揚棄總部大樓墨守成規的密閉式玻璃帷幕設計，透過對「風、光、水、綠」設計元素的想像與轉譯，讓「丰二三」更具無限想像。這裡有水的舞動、風的吹拂、光的魔術，既是營運辦公之所，未來也是「晨露文化藝術基金會」持續以藝術人文發聲的場域。

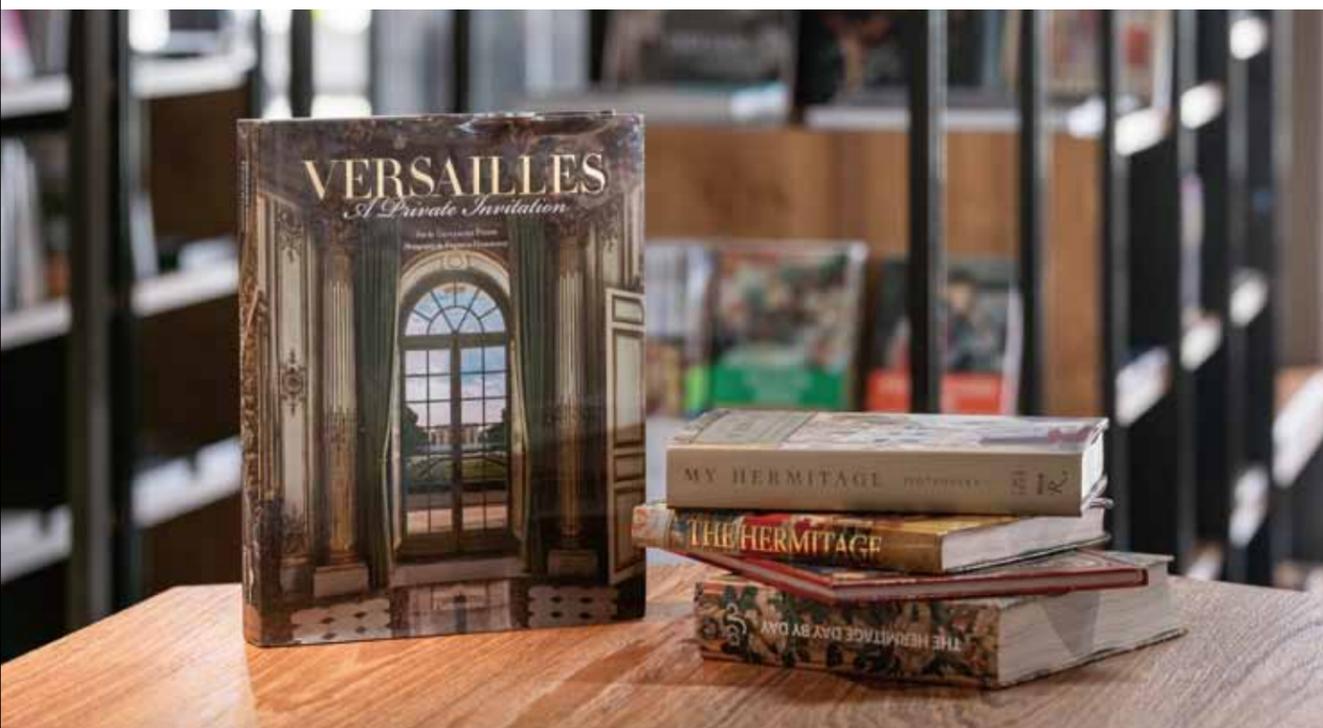
晨禎創立之初，一路肩負「取之社會、用之社會」的企業社會責任，「讀書、運動、做公益」始終是我們堅守的晨式文化DNA。最初從弱勢捐助開始，進而成立社福社與晨縉團，並透過舉辦讀書會及晨藝會，期盼以書香及藝文活動陶冶員工性情，在生活的雜沓中注入更多美好的體驗。隨著企業發展日漸茁壯，為了擴大影響力、系統化廣納多方資源及能量，「晨露文化藝術基金會」因應而生。

品味是生活的藝術；藝術是生活的調味。以營造及建築為本業成立的「晨露文化藝術基金會」，於總部「丰二三」智慧建築大樓中，交融體現建築、藝術、文化三要素，斥資打造媲美中國國家歌劇院的晨露廳，採雙



螢幕高規格建置，未來將在此處舉辦各類藝術表演及講座、音樂會等活動。於3樓的享讀天地中，規劃以建築與藝術人文為主題的圖書館，典藏蒐集了全球相關主題圖書及各式期刊，讓人徜徉在復古經典與最新潮流的書海中，培養閱讀習慣，開拓美學思想與眼界。

誠摯邀請您一起發掘蘊含在「丰二三」屋宇之中的建築、藝術、人文精神，透過「晨露文化藝術基金會」營造多樣且具溫度的活動內容與空間氛圍，讓體驗者踏上一段令人感到驚喜的藝文詩歌之旅。



城市藝術光盒子

晨露文化藝術基金會

生活之美，或可裝盛於建築容器中，或幻化為一首詠嘆調，亦或在畫作中成為永恆。文化與藝術是有機體，需像植物行光合作用。在向自然致敬的建築盒子「丰二三」中，我們打開空間界線，跨越藝術與生活的藩籬，邀請您進入「藝」想不到的美麗新世界。

2018年成立的「晨露文化藝術基金會」，結合母公司「晨禎營造」與子公司「麗晨建設」的專業背景與資源，以「建築、藝術、文化」作為基金會三大核心主軸，於總部「丰二三」內打造台中新興的文化藝術基地，透過舉辦展覽、座談、表演、演講、出版等活動形式，持續為城市注入藝術活水，扶植地方優秀青年藝術人才，期盼帶動民眾生活美學及藝術涵養的提升，一起重新遇見美好的各種可能。



「晨露文化藝術基金會」執行長 高慧君

一枝草，一點露

何以一間企業願意投入龐大的資金與心力，去蓋一棟智慧綠建築總部，並讓商業辦公環境與藝術人文空間共存？「晨露文化藝術基金會」執行長高慧君說，在王水樹董事長的身上，有著土木工程人的理性，又兼具對美學鑑賞的感性，他認為美學涵養會影響一個人如何看待自己的生活，以及如何看待工作品質的標準。

「正因為累積美學涵養是一個漫長的滲透過程，所以我們成立基金會集中能量去推動。如同晨露般，一枝草，一點露。眾多水珠匯集起來便成為河流。」高慧君希望基金會的成立，先從改變公司員工開始，逐漸擴展影響力到員工眷屬、客戶夥伴，終極目標還是希望由鄰里擴展到整個城市，引領一場美學革命。

基金會空間主要分為四大區域，有1樓的「晨露廳」（多功能展演廳）、2樓「美力空間」（健身中心/律動教室/乒乓球室）、3樓「想享空間」（享讀天地/享食天地/快樂天地），以及9樓「精鑄廳」（大型會議室）。

目前採會館形式，邀請員工、眷屬、麗晨住戶、業主與貴賓先加入成為會員，未來透過手機下載專屬APP應用程式，即時能輕鬆掌握最新活動訊息、活動報名、圖書借閱、空間預約等資訊。會員在APP提出活動預約後，智慧建築門禁管制系統將會自動辨識來賓身分別，依照不同空間權限，可進入基金會不同樓層空間。

享讀天地 盡情在書海中遨遊

讀書，是晨禎企業文化DNA中重要的一環。早期從內部讀書會開始，王水樹董事長始終深信開卷有益，每當翻開書頁等於開啟一扇通往世界的窗，我們透過閱讀，可跨越環境的限制，

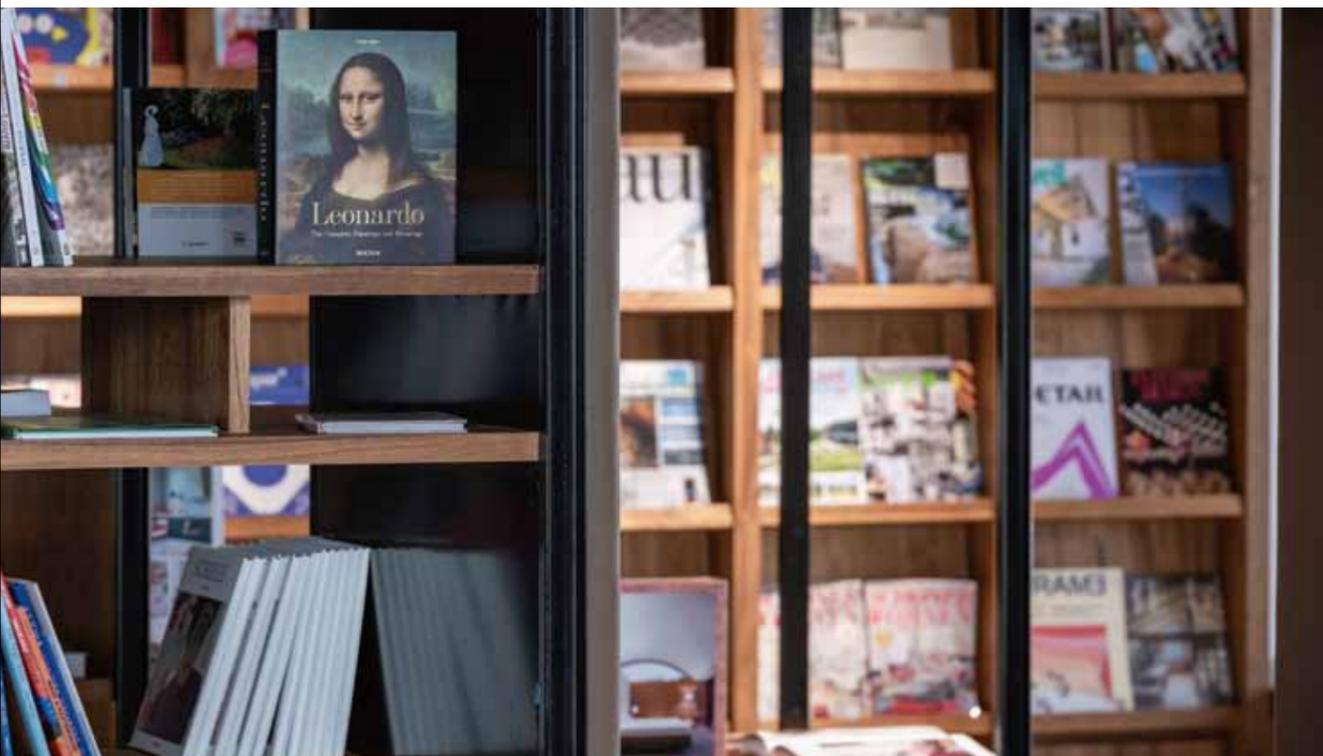


穿梭古今中外，進入另一個時空與知識對話。

由於各類圖書館的類型、規模、組織不一，基金會成立之初，於「丰二三」3樓規劃約50坪的圖書空間，費心蒐羅古今中外建築類與藝術類，兩千餘本的書籍及期刊納入館內典藏，每年陸續編列預算進行添購，每月皆有新書上架。其中建築類書籍含括國內、外建築理論、建築藝術、室內設計、園藝布置、裝潢等建築相關主題；藝術類則有古典藝術、當代藝術、美術、繪畫、攝影及生活美學等。

高慧君執行長在接獲圖書館選書任務時，王水樹董事長交代在「不求量多，但求經典」的大原則下，不斷去思考如何挑選經典好書，以使圖書皆能為讀者所用？這是所有圖書館在建館時最大的挑戰。

館藏圖書大多以精裝版圖文書為主，昂貴的採購成本背後，希望可為讀者帶來最優質的



閱讀經驗。讀者在閱覽經典作品的同時，也能透過國內、外的期刊雜誌，隨時掌握最新潮流趨勢。館內除大型精裝套書及小部分書籍無法外借，其餘書籍與非當期期刊，皆可以手機APP掃描後借閱回家。

小小的空間，如何發揮最大的力量去彰顯特色與定位？高慧君執行長自豪地表示，「只



要關於國際建築大獎，如：普立茲克獎、美國建築師學會金獎、英國皇家建築師學會史特靈獎等作品集，皆可在此找到。還有別處不易看見的珍貴系列套書，如：全台限量150套的《海上絲路與世界文明》全套四冊，裡面蒐藏700多幀歷史老照片，細膩刻劃亞洲、印度、南洋海域及中國東亞文明的海上絲綢歷史軌跡，都能在此有驚喜發現，讓讀者全面了解世界文化的縱深發展與淵源。」

高慧君執行長除與台灣書籍代理商進行討論外，還費心在世界十大美術館、博物館網站中，選購珍貴的經典館藏作品並蒐藏於享讀天地中。無論是俄國冬宮美術館、英國倫敦的大英博物館與泰特當代藝術博物館、法國巴黎的凡爾賽宮與羅浮宮、美國紐約的大都會博物館與MOMA當代藝術博物館，讀者都能透過閱讀，徜徉在當代藝術家與古典大師的藝術世界。

打造高規格晨露廳&精鑄廳

位於「丰二三」1樓至2樓，挑高設計的「晨露廳」為專業演藝廳場地，共提供257個階梯座位，未來可做為音樂會、舞台表演、「晨影日」電影播放、典禮及大型會議演講等場地租借需求使用。整體空間設計以柚木色調為主，營造低調沉穩的人文質感，看似簡約大器，實則處處細膩，有很多細節可慢慢鑑賞品味。

高慧君執行長為我們特別介紹，樓梯走道正後方的壁面，有局部鑲嵌彩色玻璃，可引入自然光映照出五彩斑斕外，更為空間增添輕盈通透與神聖之感。在視聽設備器材上，斥資兩千多萬精心打造，提供400吋大型LED螢幕與16,000流明高解析度投影機，可依需求切換雷射螢幕或投影布幕播放，並提供無線會議簡



報投影系統，滿足不同功能使用上的需求，同時配置數位化中控室，透過設備及系統的整合應用，聰明掌握活動現場。

在座位間距舒適度、觀眾視線與聲學空間規劃上，無不精雕細琢。特別委請成大教授擔任聲學顧問團隊，針對可變迴響百葉的不同反射角度，進行全面聲學模擬量測，確保晨露廳在





聲學品質上力臻完美，可為台中地區提供硬體規格媲美台中國家歌劇院等級的優質演藝廳場地。

位於9樓的「精鑄廳」，視野絕佳的三面採光落地窗設計，180度的綠化水景盡收眼底。中央大型圓桌共有32個座位，加上一旁的木椅區與石椅區，預計可容納50人齊聚一堂，適合邀請重要客戶、貴賓進行商務洽談，舉辦大型會議、研討會、產品發表會、品酒會等場地租借服務。

闔家歡樂時光 享食天地&快樂天地

人類世界中，飲食不僅承載著文化發展的脈絡，更可透過味覺、觸覺、視覺、嗅覺的感官系統，以食材創造一場流動的藝術，將身體和心靈一併喚醒。

位於3樓的「享食天地」，藍黃配色激盪出摩登時尚的現代表情，下廚料理也能成為一種享受。中島廚房的檯面設計，提供喜愛烹飪之人有大檯面的備料空間，搭配高腳椅可增加吧台桌功能，營造開放用餐的愉悅環境，進行料理教學課程時，也可便於學員近距離的觀摩與學習。一旁備有實木長桌區及沙發區，此租借空間約可容納20人，適合舉辦料理課程、料理影片拍攝或家族聚餐等。現場設有智慧錄影系統，學員可即時從電視螢幕中觀看老師的操作細節，或於數位教學系統中重溫上課內容。

同樓層一旁的「快樂天地」，提供孩童獨立遊戲休憩區。高慧君執行長說：「會員來基金會參加活動時，我們貼心地提供親子友善空間，父母可帶小朋友來此閱讀與嬉戲。」

美力空間 一起激發幸福多巴胺

「晨禎五鐵」是晨禎多年來積極推動的企業運動文化，我們相信運動是力與美的結合體，更是屬於自己的征途挑戰。位於2樓「美力空間」中的律動教室，可容納15人進行瑜珈教學、空中瑜珈或律動課程等活動，開放場地租借。讓我們一起結合呼吸放鬆身心、舒緩心靈，激發幸福多巴胺，每天都有美麗好心情。

健身中心備有多樣專業健身器材，如：電動跑步機、飛輪、健身車、啞鈴、可調式腹部及多功能訓練椅、全身及背部伸展訓練機、拉舉訓練機等，特定時間內會有駐場教練，從旁協助指導器材的正確操作方式與安全裝置，避免錯誤施力造成運動傷害。健身中心與乒乓球室，目前僅提供會員使用，暫不對外租借。

「晨露文化藝術基金會」願如朝陽晨露般



滋養萬物，凝聚自身小小的力量，打造「丰二三」藝術與文化交流的場域，讓更多人了解晨式家族對建築理念的不同追尋，期許透過對文化與藝術的推廣，回饋這塊孕育我們生命的土地，落實「生活藝術化、藝術生活化」。誠摯邀請各界同好一起共譜現代生活美學的動人樂章。





建築寫給城市的家書

「人」永遠是城市空間裡的主角，建築人在空間尺度上的精心配置，往往投射內心對家的深層想望。「麗晨建設」與「元根建築工坊」二度攜手合作，吳武易在「語山簷」中，持續「以人為本」的建築理念，轉化古典園林建築的遊廊設計語彙，細膩重塑現代版合院生活的愜意宜居氛圍。

曲徑通幽的垂直弄堂

基地位於車水馬龍的河南路、大業路口，「語山簷」

不張揚、不喧鬧，一樓店鋪的街景立面，以林蔭大道過度城市的喧囂，在入口回家的路上，水景與綠意相伴而生，一收一放間創造空間幽微感。大廳與接待區合而為一的留白設計，賓主盡歡皆可在這共享親密自在。明亮挑高的閱讀空間，讓人愜意遊走藏書閣裡，尋找知識的答案。

「語山簷」就像佇立於地面的垂直弄堂，15層樓高，品字形戶型配置，開放式的公

共梯廳設計，猶如傳統三合院中間的「內埕」前院，引領著人們齊聚一堂，待點頭寒暄片刻後，又能回到各自的私密住所空間。延續「山溜滴」內、外玄關的通透設計，在家打開木造柵欄設計的外玄關，自然引入風光入內的同時，也能「空山不見人，但聞人語響。」打破城市裡人與人的封閉與疏離。

打造一周圍的綠意生活感

「語山簷」雅緻韻味的暖灰色建築色調，外觀以垂直



綠化為建築披上綠毯，跳脫市場常見的錯層陽台或單面植生牆設計，以業界首創複層植生牆的維護廊道，將生活陽台與家事陽台連結在一起。住戶可沿著維護廊道繞行自家，曲折蜿蜒、藏而不露，置身其中能感受中式園林「步移景易」的視覺趣味。

在三面採光、不同方位立面的植生牆體上，挑選喜陽、耐陰不同屬性植栽，錯落有致地鑲嵌於植栽槽及攀爬網上，便於住戶拈花惹草時可自行修剪養護。每戶每房皆有大面對外窗，借景入室，打開窗戶就能為室內創造不同角度的自然畫框，也為

住戶創造真正可親近的綠意生活美學。

宜居建築 讓都市叢林變花園

夢寐以求的陽台，滿足了人們對自然生活的渴望，更是落實理性實用的建築設計。

台灣因地震颱風多，建築外牆易有磁磚剝落或漏水問題。垂直植生牆Double Skin立體綠廊的概念，有利於日後植物養護、外牆修繕及高樓逃生救援，植物緻密的葉片亦可有效保護建築物免於陽光直射與大雨沖擊，較不易產生裂縫與污垢堆積，

也可隔絕都市噪音。環境中的二氧化碳與植物結合形成氧氣，葉片蒸騰作用會增加空氣濕度，植生牆帶動的生物多樣性，提供鳥類、昆蟲等生物棲息、覓食的空間，讓建築真正發揮影響城市微氣候、減緩都市熱島效應的作用。

「語山簷」發揮最大建築巧思，開創前所未見的住宅新風貌，持續在生活細節中，雕琢出家的各種可能，努力為人類活動與空間環境帶來和諧對話，無庸置疑地為嚮往愜意高品質城市生活的您，帶來一棟真正宜居宜人的七期好宅。



防水工程，滴水不漏

台灣屬海島型氣候，終年潮濕悶熱，加上位處地震帶，漏水問題是每個人心中共同的痛點。在眾多的隱蔽工程中，防水工程若偷工減料、施作不確實，不僅會危害建築物結構，同時威脅人們的健康與安全，更會造成工廠營運上的經濟損失。

防水工程能做到滴水不漏，必須先了解防水材料有哪些？防水工法中有哪些「眉角」要特別留心注意？「晨禎營造」防水隊羅意偉工程師，為我們專業分享防水工程的二三事。

防水材料有哪些？

【第一類】：填補型防水材料，以塗刷方式形成防水膜，阻斷外部水氣侵襲。台灣大樓屋頂普遍使用PU(聚脲脂)與彈性水泥(彈泥)為主，兩者施工便利、經濟實惠，施作後可進行貼磚、抵石或鋪設隔熱磚等後續保護作業，其中彈性水泥更廣泛使用於外牆、浴廁、室內局部修補抓漏。針對大型空間(如：醫

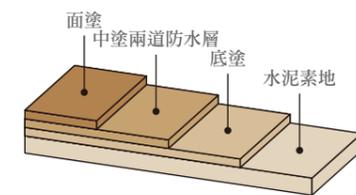
院、工廠、大賣場)的室內地坪，環氧樹脂(地坪漆)硬度高、抗壓耐磨、平整美觀、無接縫、易清潔的特性，深受業主們喜愛。若預算充裕、對耐酸鹼穩定性上追求更卓越表現時，可使用價格偏高的聚脲，透過手工塗佈或機械噴塗方式施工後，表層呈現類似硬質橡膠層的防水層。針對門框或窗框等縫隙，可使用矽膠質進行填補收邊、阻絕水氣。

【第二類】：滲透型防水材料，可封住牆壁毛細孔、

具二次抗滲功能。當為建築物「穿雨衣」的填補型防水材料，因陽光長期照射、地震、風化等因素而弱化與脆化時，可透過高壓灌注工法(俗稱打針)，以電鑽鑽孔、埋設高壓灌注機械之注射頭，灌注環氧樹脂結構補強劑或PU發泡止漏劑等有機化工材料，或使用無機化工材料利用矽酸鹽或矽酸鈉遇水結晶的特性去修補牆內細縫。滲透型的防水材料適用於混凝土材質之外牆、天花板，以及地下室內牆、電梯機坑、筏基、水箱等負水壓環境下施作。

【第三類】：非防水材料，可鋪設防水毯或油毛氈(黑紙)。防水毯有自黏式、熱熔式與柏油式，施工完成後需以瀝青進行全面塗佈，適用於屋頂、基礎防水工程等較大範圍場所。此類材料歷史悠久、在台灣施作工班稀少的油毛氈，是以原紙浸瀝青後，透過多層重疊達到不透性之防水材料，耐用度長但施作危險，燃燒柏油易產生空

汙，且一旦發生破口滲漏有竄流之虞，增加抓漏的困難度。



打造完整的防水層

層層把關 需通過試水實驗

規劃防水工程，首先要從結構體進行源頭控管。灌漿澆置作業需嚴格控管水泥的坍流度，縮短灌漿時間差並確實振動搗實以避免冷縫與蜂窩的產生。灌漿前，模板需徹底清潔及濕潤，可減少模板因快速吸收混凝土水分而產生裂縫。

「施工各細節若掌握得當，自然可減少日後漏水問題的產生。」羅意偉進一步指出，防水工程從素地開始，施工表面進行底漆塗佈前，要確實將現場雜物清除乾淨，減少木屑、鐵絲成為日後防水的破口。接著用益膠泥填補孔縫及V溝，增加水泥素地

的密著性，然後漆上底漆，可固著粉塵，濕潤素地、深入孔隙強化接著力。中塗層通常為防水材料，師傅以齒刀放料完畢後，會均勻地進行兩道防水塗佈，針對排水孔及容易形成破口的角隅、門、窗框四角處加強塗抹，兩道塗層間亦可填入玻璃纖維網(絲)、不織布、抗裂網、防水彈性繃帶等，以提高塗料抗裂、防變形的能力。最後針對有防護中塗防水材料的面漆滾塗即為完工。

防水工程的最佳施作時機，應於氣溫20~35度、空氣濕度85%以下，施工前以水分測定儀檢測牆面或地板，含水量需在85%以下。施工完畢，要進行至少72小時以上的試水實驗，確保防水是否完整無漏鈎。世上無100分的完美防水對策，羅意偉建議，慎選不偷工減料的營造廠與防水施工團隊非常重要，然後適地適所地挑選符合預算及施工時間範圍內的防水材料，才能延長防水保固期。



牆面開口最脆弱的45度剪力角，加做抗裂網補強





從人性面談績效管理

工業革命時期的管理學，研究焦點以提升工廠產量與效率為主，重制度遠過於重人性；近年來隨著新世代工作者崛起，管理重點從「事的管理」回到「人的管理」。本次「晨講學」邀請曾擔任麥當勞總公司廣告行銷部經理、經濟部中小企業處國際行銷顧問師，現為「意碩整合行銷公司」總經理的蔡建郎(Alan)老師，一起探討除了以KPI進行績效管理外，如何從人性面激勵員工產生高績效表現？

以「人」為核心的績效管理

企業常用「關鍵績效指標」(Key Performance Indicators, KPI)考核員工表現，專注績效結果而非過程，這種單向目標設定(老闆說了算)的作法，無法有效激勵員工「主動」把工作做得

更好，員工有可能為求達標不擇手段，甚至背離企業願景。企業無須徹底揚棄KPI制度，可混血使用「目標與關鍵結果」(Objectives and Key Results, OKR)，兩者相輔相成，創造更亮眼的績效表現。

OKR重視以集體共識來設定高挑戰性的團隊目標，並將年度大目標切割成數個季度小目標，讓團隊所有成員了解「要做什麼」及「如何做」才能達成關鍵成果，引發員工願意跟著你去達成目標。例如：第一季KPI提升網站整體流量50%，第一季OKR的目標為提升網站的優質流量，而關鍵成果來自於提升25%品牌字搜尋流量、提升轉換流量的25%等。

敏捷式管理更需OKR

市場變遷快又急，企業想在變動不止的市場中保有競爭優勢，可採用OKR，可隨時修正、重新擬定策略重點與績效指標，快速敏捷地反應市場需求並站穩腳跟。

導入OKR時，目標設定必須簡單、明確，跳脫直接指派指令的方式，由下而上地由部屬自發性設定，共同找出2-3個具體可衡量的相關關鍵成果，可培養員工主動思考的能力。OKR是不斷透過團隊溝通產生目標共識，其目標具透明性，每個部門皆知道其他部門的目標重點與排程節奏，可避免重工或資源爭奪。執行OKR一段時間後，發現目標真的太難達成或市場有所變動，亦可做出適當調整。OKR最大的優點，是將獎勵與目標分離，績效由部屬對目標貢獻多少來評斷，不會因為無法量化成KPI(達成即可領獎金)的事情沒人要做，激勵每位員工達成不同層面的關鍵成果。

好的管理者要知人善任

身為一名優秀的管理者，要懂得結合多種管理工具的優勢，並針對不同類型的員工及工作態度，適時戴上管理的三頂帽子，並給予相對應的激勵。



針對「低技能，低意願」的部屬，管理者要戴起「管理的帽子」，直接給予命令、檢驗結果的明確指標；針對「低技能，高意願」的部屬，此時要戴起「教練的帽子」，如實從旁給予指導與協助；針對「高技能，低意願」的部屬，你要戴起「領導的帽子」，透過個人魅力、品德操守、勾勒願景、授權等方式，達到帶人帶心的境界。

最後，優秀的領導者必定善於管理人心。少開一點會，多一次用心和員工對話的機會，傾聽讓對方感受到尊重與理解，接受人無完人，避免放大員工缺點，允諾的事說到做到，方能贏得員工的信任，共創公司與員工高績效雙贏局面。





勇敢走自己的路

黃士庭

目前就讀台中市雙十國中音樂班，主修小提琴，副修鋼琴。2019年榮獲EIMOC卓越國際音樂新秀獎。



媲美國家音樂廳等級的「丰二三」晨露廳，精工細鑄、品味共鳴，今年一月正式對外啟用。年僅13歲的黃士庭沉著站上舞台，成為第一位晨露廳的開場演奏者。在他飛快的音符流動下，盡顯運弓的從容與細膩，令現場參訪的台中東南扶輪社嘉賓，無不讚嘆他超齡演出的精湛琴藝。短短台上的一分鐘，正是他台下十年「弓」，背後付出無數艱辛練習換來的成果。

小學三年級時，黃士庭便以榜首之姿考上台中光復國小音樂班。小學四年級及六年級擔任管弦樂團首席的他展現驚人琴技，獲得台中市音樂比賽國小組小提琴獨奏第一名，並獲選EIMOC卓越盃國際音樂新秀獎，與泰國、香港其他地區得獎者，一同前往音樂之都維也納的



音樂廳公開演奏，跨國表演的寶貴經驗，對他日後邁向國際舞台更向前跨出一大步。

三歲開始，逆著個性學勇敢

母親，是他榮耀背後的重要推手。士庭媽媽回憶，「不到三歲、生性害羞膽怯的他，眼巴巴地站在鋼琴教室外觀望了八個月後，鼓足勇氣開始學習鋼琴。」之後的音樂啟蒙老師發現他音感極佳，並在音樂世界中逐漸找到自信與快樂。六歲那一年，決定讓他在小提琴老師林文也的指導下，開始一對一學習小提琴。媽媽數十年如一日的上課陪伴，以及爸爸的全力支持下，黃士庭展開漫長的琴童之旅。

從識譜、練聽力、運弓技巧及指法，到演奏不同風格的曲目；從獨奏、伴奏到合奏，難度越來越大，練琴的同時也練心智。黃士庭每天有紀律地維持3小時的練琴時間，妥善充分運用時間去兼顧課業學習與休閒生活。

士庭媽媽從旁觀察，認為他並不是音樂「天才」，而是以專注、堅強的意志力，不放棄一遍一遍、苦練再苦練的「地才」，懂得把能量放在對的地方，透過每次上台的機會來克服緊張怯場，逆著個性讓自己變得更勇敢、更沉穩。士庭媽媽印象深刻在他小學二年級時，自

己主動報名音樂達人秀並獲選，接受電台主持人專訪時被問道：「為何年紀輕輕會想參加徵選？」黃士庭用稚嫩細弱的聲音回答：「因為我想讓自己變得更勇敢。」簡單質樸的心念，卻讓人看見他超齡成熟的一面。

一路相隨，共同成就藝術美好

目前就讀國中一年級的黃士庭，忠於自己的選擇，希望未來能繼續朝著古典音樂演奏之路前進。面對孩子從好奇、興趣到天賦，士庭媽媽觀察到，許多父母對「孩子學音樂」這件事情充滿焦慮與過度期待。她認為父母不需下指導棋，而是引導孩子以興趣做強大的支撐力，陪伴他們一起感受音樂，跨越挫折與累積成就感。「當我們放下過多的擔心，才能給孩子更多的祝福，音樂路自然會走得長久。」

回顧士庭爸媽與王水樹董事長相識超過十年，黃士庭口中的「Water阿伯」（王水樹董事長）一路看著他長大，而他們也一路見證晨式家族不斷成長，除了傾心打造綠色智慧總部的硬體外，更成立「晨露文化藝術基金會」扶植台中藝術新生代人才不遺餘力。士庭媽媽開心地說：「相信未來晨露廳內，一定會有更多藝術的美好與交流在此發生，我們非常期待！」



擔任晨禎資訊管理守門人的吳昆霖，細數平日工作內容，小至電腦維修、網路維護及軟體安裝，大至系統整合與介接、資訊安全防護、電子表單及報名報到系統建立等，同仁從入職到離職，工務所從搭建、移動到結束，他皆親赴工地現場，協助網路安裝與軟體設定，外業同仁才能順暢地透過VPN連回公司內部作業。他只要帶著手中的筆記型電腦，即可遠端操控，神速解決內業同仁在電腦器材使用上的疑難雜症，協助大家工作更高效。

吳昆霖有感而發地表示，「網路對很多人來說，就像陽光、空氣、水的存在般理所當然。能做到網路穩定不斷線、以新科技協助公司數位優化，都需MIS在背後盡心做好詳盡的專案管控。」從方案導入、議價、執行、驗收到效益分析，他皆提出完整的規劃方案，統籌管理跨部門的資訊需求，肩負與外部資訊廠商溝通協調的任務，在進退取捨間，務求發揮專案的最大效益。

今年年初總部搬遷至「丰二三」，在全公司斷網的48小時內，他一人完成了機房的搬遷與重置。從主機下架、分類打包、運送至新總部後，連夜火速地開始上架、鋪設繁複的纜線，除了建置機房的冷、熱通道外，還要進行多系統設定，以確保公司所有資料萬無一失，並確認網路外線生效，反覆檢測各工務所外點能否順利連回總部。

「因新總部是智慧建築，整棟大樓包括弱電系統與停車管理、門禁管理物管平台等，皆需仰賴高度穩定又快速的網路環境。」在此次任務中，吳昆霖展現極高的專業水準，如期讓同仁在周一上班時，恢復所有電腦資訊的正常使用。生性樂觀、抗壓性高的他興奮地說：「在晨禎讓我接觸到更大規模的系統整合，這挑戰非其他MIS工作經驗可相比，壓力雖大但很有成就感。」

數位資訊 「神助手」



吳昆霖 / MIS資訊組 副理

2019年進入晨禎營造。工作座右銘：「職場好人緣，做事更順暢。」



三年前「晨禎營造」工程處成立防水隊，專責研究防水最新工法並引進最佳品質的防水材料，以杜絕惱人的漏水問題。當時王董主動詢問擔任工程師的羅意偉，是否有興趣及意願加入？

雖然營造工項包羅萬象，但防水工程卻是隔行如隔山。羅意偉經受訓過後，在工地現場邊看邊學。他發現很多老師傅有豐富的施作經驗，但不太懂得防水材料的物理、化學原理。他運用學生時期所學的理化知識，從實踐中和老師傅交流學習，融會貫通了解每種防水作用的原理和機轉。

羅意偉認為，營造出身的人在抓漏上具有相對優勢。「只要像髮絲那麼細小的裂縫，地上就會流洩一攤水。面對漏水問題，絕不能只看漏水點。治標的方法，是以防水材料去斷水路；治本的做法，還需抽絲剝繭找出水源。」羅意偉腦中以3D立體思維架構，清楚掌握一棟建築物在鋼筋、水泥的結構配置，推理找出空間中最脆弱之處，並深諳各類外牆建材的特性，因此練就一身精準抓漏的本領。

細看他的公司制服上，佈滿各種防水材料噴濺過的痕跡，猶如一件戴滿勳章的戰袍。羅意偉有感而發地說：「防水工程是一份既髒且累的工作，一組材料隨便都20-30公斤，廠房新建地坪更需要用掉上百組。有些施工現場能以吊車搬運，但仍需徒手搬至不同區域或樓層進行施作。混合攪拌濃稠的防水材料，不免會吸入刺鼻的揮發性有機化合物。」工作遇到苦悶時，他認為要懂得適時調解高壓與工作中的孤單感，「如果只會鑽牛角尖抱怨工作，那麼永遠都無法從一份工作中習得專業。熬過去後就會發現，自己早已練就一身功夫在身上。」羅意偉眼神堅定地說道。

防水抓漏 決勝於細節



羅意偉 / 工程處 工程師

2017年進入晨禎營造。工作座右銘：「工作就像闖關遊戲，每一次都是全新挑戰。」



「不好意思，我接個電話。」採訪當天歐政岳的電話一通接著一通。他坦言，一天平均有30~40通電話早是家常便飯，最高紀錄曾一天破百通！每通電話的背後，他腦中必須對工地工項的現狀與負責廠商聊若指掌，才能運籌帷幄地即時下達正確的指令並調度得宜。每天高強度的工程拉力賽，這，就是土木人的日常工作縮影。

入行十幾年的他一路砥礪前行，靠的就是修煉六字訣：「灑掃、進退、應對」。他進一步解釋，灑掃階段代表工程師需磨練出扎實的基本功，無論是現場第一線的作戰位置，或是事前對工程的縝密規劃，這些都在日復一日中累積實戰經驗。進退階段則是進入管理職後，需對各種決策進行取舍判斷，這種隨機應變的管理彈性，必須源自扎實的基本功，才能讓人做出正確選擇。目前負責車王電子工廠新建的歐政岳，面對時間緊、任務重、腹地大的案子，他巧妙安排哪些工項可同步作業以加快工程速度，面對強碰在一起的工項則慎思取舍、擇一先做。

最後在應對階段，則考驗工程師的人際溝通能力。「晨禱在施工品質上務求精準，我們在現場就要懂得扮演『白臉』、『黑臉』角色，溫和且堅定地在權威與妥協中拿捏分寸，才能做到帶人帶心。」歐政岳認為第三階段最為不易，自謙表示還在學習精準做事、圓融做人的智慧。

日復一日地辛勤工作，每件案子從荒蕪之地，經團隊並肩作戰後廠房順利新建落成，這是支持他保有工作熱情的來源。面對未來土木工程之路，歐政岳憨笑臉龐從容地說：「人永遠不能對現在的成就感到滿足，只能不斷學習才會有精彩的未來。」

職場就是我的修煉場



歐政岳 / 工程處 資深工程師

2014年進入晨禱營造。工作座右銘：「工程六字訣：灑掃、進退、應對。」

家，又出現一種可能
七期，只有一種表情嗎？！

幽微，一窺堂奧

三合院，長在空中了
一進、一進、又一進
生活被層次安排了腳本
天空樹庇蔭下的胡同巷裡
遇見間間弄堂，別有一番味道
空間、街道、忽而在外，忽而在內

遊廊高高低低，從90到1650公分的拿捏
和城市之間的棲息場域——都市陽台的窗前花
成為自己小確信的庭院

一塊磚有所為，一葉知城市脈絡

建築寫給城市的家書

麗晨的「語山。簷」

讓人

願意「宅」在家裡



語山。簷

台中七期惠文中學旁

50-70坪 恰恰空間 04 3705 8658

台中市西區梅川西路一段23號



種子木工坊負責人 黃潮洲

刨、鑿、鋸、削 妙手生花

種子木工坊(甲木林室內裝修工程有限公司)

合作工程：麗晨卓爾、麗晨會館、麗晨山溜滴、
丰二三

獲選原因：專業施作、主動積極、配合度高

承包項目：木作工程

建築大多給人鋼筋水泥剛硬的印象，而木作工程在整體室內裝潢中，扮演關鍵的靈魂工項。從天花板至地板，從牆面板材到櫃體拉門，透過引入自然的木材與溫潤木色，為空間創造收納處所、俐落線條與幾何塊體，延伸視覺的同時也活化了空間調性，畫龍點睛地給予室內空間功能與表情兼具的效果。

木作工程品質全看細節

四度與晨禎、麗晨合作的「種子木工坊」，旗下擁有40位專業木工師傅團隊，從業26年的負責人黃潮洲表示，木作屬於較為精細的工程，一開始必須針對每個圖面做確認，尺寸要抓得很準。木作工程其中一項很重要的功能，就是包覆並修飾管線與通道以重新營造空間感。「不論裝修規模大小，事前皆需針對機電結構與客戶核對再三，掌握空調風管、出風口、維修孔、消防管線、燈孔及水電管線管道孔的位置至關重要。」

目前台灣的木作工程產業，他分析40歲以上的老師傅們，較擅長製作精細的手工藝品；40歲以下的新生代，較為依賴CNC雷射切割機、修邊機、電動手提取孔機等工具器材來輔助作業。「新一代工具確實讓木作工程輕鬆許多，但木作還是一門相當講究刨、鑿、鋸、削的經驗手藝活。」他舉例，在使用電刨機時，老師傅透過手中鋒利的粗、細刨刀，就能完美地刨光木料表面，讓刨削切口、邊框和開槽，呈現平整、光滑、方正。

檢查木作工程是否「幼工」具有一定水準的精細度與細膩度？黃潮洲分享，可從角材和櫃子內部是否有貼皮？板材貼皮是否有對花？隙縫是否等距工整？所有面板接縫是否精密不易察覺？木作結構表面是否平整？弧度與圓度是否順暢、圓滑？釘痕收尾是否收得夠漂亮？木櫃或滑門開啟時，是否操作輕便，不會發出

太大聲響？這些都會影響木作品質。

折板工法，最考驗木作功力

木作工程大致可分為粗木作、細木作與快速組裝木工，工序流程大多會先進行粗木作，如：天花板，俗稱「釘天篷」。近年來隨著業主對裝修風格的要求不一，天花板從最簡單的平面輕鋼架矽酸鈣板鋪設，到造型繁複或多邊形的空間設計。

黃潮洲回想，在進行晨禎營造總部「丰二三」木作工程時，處處皆考驗著工班師傅放樣與施作的功力。好比4樓的麗晨建設，大量運用500個六角形矽酸鈣板的天花板設計，細看每一塊六角形間，保留一定寬度及深度以增加立體感，鋪設起來美觀工整且不易發現維修孔。3樓的享讀天地圖書館，建築師設計的實木天花板，採交丁工法搭疊而成，接頭以螺絲鎖緊或釘子連接，達到天衣無縫的完整度。

「其中又以1、2樓的晨露廳施工難度最高。」全廳側板設計以多邊形組合而成，每一塊三角折板的施工角度皆不相同；上方遞層式的天花板設計，既有弧度又有斜度，這讓當時專心負責晨露廳的四位木作師傅們傷透腦筋，半年來不斷苦思，歷經三次打樣後終於完成複雜度極高的立體三角折板設計。

合作五年，一路走來的過程中，黃潮洲觀察晨禎一貫在施工品質與細節上要求很高，對木作選材上非純粹的價格導向，反而更講究美感與實用性兼具，且主動與外包廠商確認所有施工細節，溝通順暢可減少施工錯誤造成工期延宕。他很榮幸能獲選本次優良廠商代表，希望未來能持續與晨禎在追求卓越的路上一同成長。



六角形造型天花板，為空間增添主題性



晨露廳，大量運用三角折板來創造空間的立體感



實木天花板，以交丁工法搭接排列而成



台北101 Apple Store直營店開幕〈有閒來坐〉

工作室」團隊玩得更大，結合異材質打造台南安平新地標〈大魚的祝福〉，並獲得「2020 LIT美國照明設計獎」的專業肯定，吸引無數觀光客日夜來此朝聖，人潮絡繹不絕。

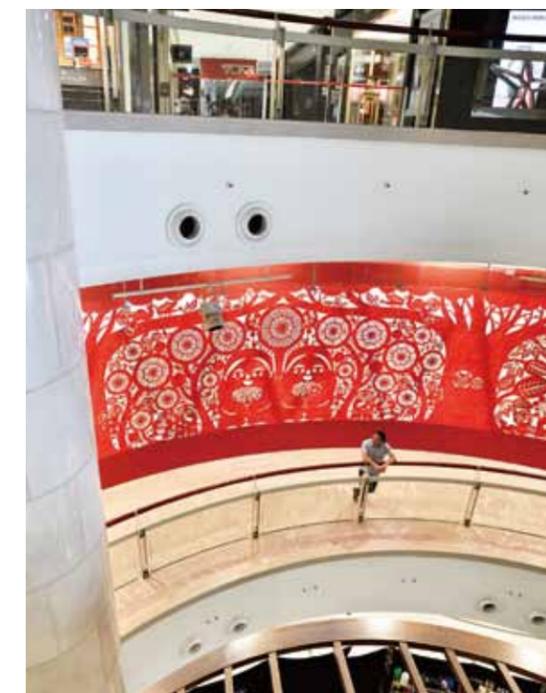
工藝藝術，家中心靈手巧的婦女，為全家人點綴喜慶、妝點居家的女紅手工活。對他來說，藝術不是最重要的，重要的是如何用藝術帶給大家幸福。希望透過創作，重新詮釋剪紙「母親的藝術」背後的溫暖、包容和祝福。

創作的初衷，為了給人幸福

從平面剪紙到大型立體裝置藝術及策展，楊士毅擅長運用不同媒材進行自我挑戰，年年皆有驚喜之作。創作能量豐沛的他謙虛地說：「我的創意總監是社會，每次遇到不同創作主題時，會先閉眼靜心思索…身邊人需要什麼？社會需要什麼？而我就是一架印表機，把看到的感動如實轉化、列印出來而已。」

通過一張紙、一把剪刀，他鋒利地自我剖析並細心覺察感動背後的成分，然後誠懇懇地雕鑿出每個人內心靈魂深處，對愛與幸福的美麗場景與心念。其作品中的主人翁，大多以圓潤線條呈現各式姿態，臉上也總流露出他的招牌笑容，給人溫暖幸福的力量。

楊士毅說，剪紙原是一項古老的民間傳統



鏤空自己，以光影傳遞幸福

專訪剪紙藝術家 楊士毅

2017年台灣第一家Apple Store直營店在台北101開幕，蘋果公司指名合作的台灣知名剪紙藝術家楊士毅，以綿延大樹為視覺主體，設計長達75公尺的〈有閒來坐〉剪紙裝置藝

術令人驚豔。隔年擔任台中花博花舞館戶外景觀策展人，更創作出總長240公尺、薄度僅0.2公分的巨型戶外鐵雕剪紙藝術裝置，再度打破先前創下的紀錄。2019年率領「聚合果

凝視深淵的黑暗時期

綜觀他的每一階段作品，皆誠實吐露其創作生命的歷程與心境。在他陽光普照、全身散發穩定正能量的背後，卻有著一段黑暗悲傷的童年記憶。

從小因父親賭博、母親忙於賺錢養家無暇照顧，六歲的他被迫離開最愛他的阿嬤，從雲林北上，寄宿到台北三重開理髮廳的親戚家中。「小時候我習慣被人瞧不起，因為在他人眼中，我就是個沒有希望的孩子。」回想那段寄人籬下的日子，打罵是家常便飯，親戚怕他學壞，下課後被關在家中不准出門玩耍交朋友。在學校功課一路爛到爆，老師的打罵輕視、同學的欺負排擠，讓他小小的靈魂中，埋下深深的孤獨自卑與對人的恐懼，長大後不敢直視他人，看到老師或軍中長官更會害怕到發抖。

一路摸爬滾打，大學重考進入崑山科技大學視覺傳達設計系，他選擇透過攝影鏡頭來宣洩內心多年的憤怒與痛苦，作品呈現強烈的黑色陰鬱風格。基於這份「恨」的尖銳情緒，讓他在大學與研究所時期獲獎無數，也曾入圍金馬獎最佳創作短片。楊士毅淡淡地說：「我以為國內外一百座獎項的掌聲肯定，會讓我變得更有自信、更快樂，但實則不然。我害怕下一次沒得獎時，別人就不喜歡我了。我不知道為何藝術創作反讓人如此慌張、焦慮？」



楊士毅早期攝影作品〈受限的天真〉



找出自己生命的光

低潮中為了再更深一層的剝開自己的內心，2007年申請雲門第一屆「流浪者計畫」想去陝西學剪紙。第一次出國的他，踏上貧脊的陝西黃土高原、雲南、西藏、尼泊爾，看見中國民間工藝美術大師庫淑蘭，這位一生困苦的七旬陝西大娘，自學剪紙只為貼補家用，替孩子創造好一點的生活，即使惡劣環境下仍保有樂觀的心，用雙手幻化出一幅幅繽紛快樂、充滿溫度的剪紙作品。

這趟旅行徹底震撼了楊士毅，也扭轉了他的人生觀及創作風格。「同樣是藝術創作，我卻沉溺於過往對人生的不滿與怨恨，明明幸福就在身邊卻視而不見。」他明白恨的背後是對愛的渴望，「是不是心中多一點為他人設想的祝福和感謝，就能造就不同的人生風景？」

回到台灣後，並沒有立刻投身剪紙創作，反而用七年的時間靜心沉澱，一邊接案子、一邊在學校教書，創作卻不發表作品，只為學習一件事：「楊士毅，沒有人看見你，你還願不

願意做好每一件小事，繼續往前走下去？」他花了很多時間去安頓與化解內心的黑暗，誠實地凝視生命中的每一處凹凸傷疤，不斷練習以公平的心去鏤空自己，看待痛苦的同時，也去看看這個社會給予他的美好祝福，這樣才有可能推敲理解痛苦是如何發生？而幸福又要如何抵達？他笑說：「藝術家的任務是在沒有陽光的時候去創造陽光。要把陽光散布到別人的心裡前，總先得自己心裡有陽光。」

傳遞沒有門檻的幸福

採訪當日應編輯之邀，即席示範剪紙創

作。他俐落地將一張紅紙對折幾次後，刀起刀落間桌上已佈滿零碎的紅紙花。他寓意深刻地分享，剪紙是種減法創作，是透過不斷「捨去」而「擁有」的過程。他認為當人們感覺到可以「因減少而豐富，因捨去而擁有」時，也許就可以更安定、優雅從容地去生活。

在企業教育訓練或公開演講的場合中，他經常引領現場聽眾動手剪紙。他告訴我們，剪紙沒有太多技巧，不要動手急著去剪，先想想是為何而剪？你想對那個人傳遞什麼樣的心意？也可以停下腳步去思考：「我們是為了什麼出門工作？」他相信一定是為了讓身邊的家



嘉義梅山太平36彎〈雲海的祝福〉



台南安平〈大魚的祝福〉



2020台北燈節〈你的初心是最美的光〉



2021高雄衛武營國家藝術文化中心〈繁花盛開的祝福〉



給《晨露》讀者：

看著星星，對自己許願

楊士毅
2021.3.5

人幸福，才會辛勞地去動手做事，只是不要因疲憊或挫折打擊，就忘了最美的初心。

有次母親節的演講中，一位高中女生想剪紙送給她的父親，畫面是爸爸撐起家裡的一片天，身旁圍繞著開心笑容的孩子們，她想對爸爸說：「媽媽過世了，但你不要因沒有給我完整的家而感到虧欠，爸爸給的愛一直很足夠，謝謝你全心全意給予我們無微不至的照顧，祝爸爸：母親節快樂。」在楊士毅的眼中，每個人都是很有故事、很有創意的人。他教的不是剪紙技藝，只是運用不同媒介去說故事，期待聽眾帶著剪好的作品，去和最愛的人分享這份美好感動。

「我的創作不是為了追求藝術表現，而是想帶給人心底那一抹幸福的滋味。」他的剪紙作品，沒有藝術帶給人高深莫測的距離感，而是以最簡單質樸、沒有門檻的方式，對觀者傾訴幸福、快樂和溫暖的心意。他感慨地說：「這個世界已經給人很多挫折感了，儘管是路邊綻放的一朵小花，都用最簡單的方式帶給人們歡喜，藝術家更不該用高人一等的視角，僅只是去滿足自我的創作需求。」

兩戶一家，跨足空間改造

楊士毅的作品中，總是有花有樹。喜愛植物的他，2016年成立「聚合果工作室」，以果實為名，希望如聚合果一樣，將美好的事物與優秀的工作夥伴凝聚在一起，創造並分享更

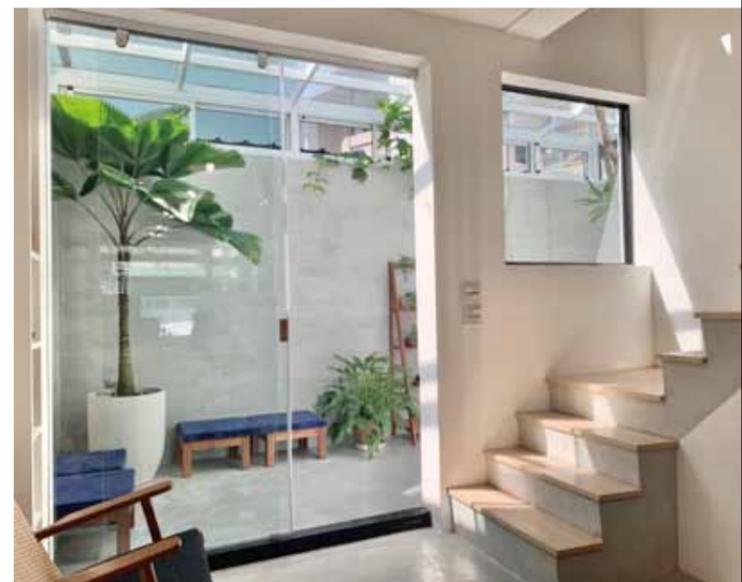
多生生不息的美好。

同時身兼攝影師、紀錄片導演與剪紙藝術家的他，為了讓工作室有個安穩之所，親手將台南市北區一棟三層樓的透天老宅進行改造。從未學過室內設計或土木工程，但他以建築物為創作主體，把美的感動與想像灌注其中，點線面重新布局與規劃，巧妙運用日光與樹影的穿透性，創造讓人有好心情的空間表情。

改造成果令人眼睛一亮，吸引在台北工作的摯友心嚮往之，特意買下隔壁的老房子，全權交由他一手打造未來的退休居所。基於兩人多年深厚的友誼，楊士毅決定拆除前院及後院的圍牆，以「兩家一戶」共享的居住型態，將生活空間與工作場域合而為一，並把傳統透天厝中的樓梯拆除，改以大面玻璃為天井，不僅採光通透了，更讓人接近天空與樹，彷彿歡迎自然美景擁抱整座屋子，療癒居所中的人心。

也因共享，前後庭園的綠意空間變得更加寬闊舒適。楊士毅說，空間裡有一棵讓人能仰望的樹很重要。「當你停下腳步仰望時，你就會開始沉澱，而美好的事物或訊息，才會從心底浮現。」朋友喜歡星星，他特意幫朋友在前院挑選一株有著掌狀葉（如同星星造型）的大樹，陽光穿透下灑落的樹影，就像夜空中的繁星撫慰人心；後院則是一棵高聳入天的雞蛋花樹，枝桠開心地從透明採光罩中竄出，讓人讚嘆生命之美。

無論透過影像、剪紙還是空間改造，楊士毅持續用「美」感染人們去完成更多「美」的事情，彼此成就幸福。然而，幸福是否有秘訣？他眼神篤定柔和、別具深意地說：「幸福不是要求環境去造就，而是相信自己就是幸福的根源。」





台中森林系餐廳

台中這座宜居城市中，有著兼容並蓄的包容情懷，餐飲文化更是中西合璧、百花齊放。位居台灣美食版圖的一級戰區，台中經常帶動全台餐飲潮流風向球，其中獨樹一格發展出很大、很美、很好拍照的「浮誇系餐廳」，更是一個比一個裝潢氣派，令人嘆為觀止。

無論是歐洲古堡風、小橋流水庭園風、日式極簡禪風，或是森林氣息濃厚的都市

熱帶雨林風，餐廳經營者除料理的本身講究色香味俱全外，更用心打造優質的五感用餐環境。本期《晨露》編輯團隊帶領讀者，前往台中後花園之稱的大坑、新社一帶，尋找暫時逃離水泥叢林壓迫感，不需長途驅車便能享受綠意圍繞的「森林系餐廳」空間。

周末假日你可選擇在「山姆派樂」溫室叢林中，細細品嚐豐盛的美式早午餐，與

植物行光合作用，讓身體細胞隨著美食一同甦醒。或相約全家大小、三五好友走訪「澄石享自在」景觀餐廳，漫步自然生態園區，穿梭水漾落羽松棧道上，靜心品嚐精緻的蔬食料理。若想要在夢幻湖旁的整片落羽松森林中小住一晚，獨享居山面湖的絕佳視野，並在無邊際池畔浪漫用餐或享受下午茶時間，「松之戀」超Chill的空間風格，絕對能洗滌疲憊的身心靈，讓人徹底放鬆。



溫室植感早午餐

隱身在祥和七街的「山姆派樂」，是鄰近大坑9號步道的自然系餐廳，相當適合假日登山踏青後，來此享用早午餐或下午茶。餐廳入口處招牌，以繽紛色彩熱情歡迎來訪的遊客。往庭院走去，廣闊的草皮映入眼簾，相當適合小朋友奔跑散步、感受大自然。一旁還有藝術感十足的白色竹林造景，吸引不少網美們前來拍照打卡。

走進店內，滿室綠意植栽的妝點下，彷彿闖入偌大的溫室叢林。抬頭仔細一看，採光通透的挑高空間，是由圓拱型棚架搭建而成。店家表示原本此處就是一座溫室，老闆很喜歡這裡的環境，加上對植物的熱愛，於是打造為都市溫室叢林風格的餐廳。

室內優美舒適的座位配置，巧妙運用植物間隔出人與人舒適的距離，用餐環境



山姆派樂 SAMpartner

- 📍 | 台中市北屯區和祥七街32號
- 🕒 | 周二至周五
10:00~18:00
- | 周六周日
10:00~21:00
(周一公休)

療癒人心。入口櫃台處旁，還有自烘咖啡豆與小盆栽販售區。「山姆派樂」提供份量十足的定食套餐，還有濃郁香氣的各式咖哩飯，以及最受歡迎的早午餐系列，有好呷烤雞腿、呷滋唐揚炸雞、滿滿Omega 3鮭魚、炸牛排、炸里肌豬排，搭配生菜沙拉、薯條、雜糧吐司，絕對是吃得飽又吃得營養。



美景相伴蔬食料理

素食老字號的澄石蔬食餐飲，在中部地區深根多年，跳脫傳統素食料理口味單一、選擇性不多的刻板模式，主打美味精緻的蔬食料理，搭配寬敞宜人的用餐環境，創造出百變蔬食也有好滋味的愉悅體驗。其在南投車埕的「澄石心天畝」，科學博物館斜對面新開幕的「心天畝麵食」皆為旗下系列蔬食餐廳品牌。在北屯大坑與新社交界附近，打造離塵不離城、靜心森呼吸的「享自在生態園區」，深受大眾歡迎成為近期熱門秘境景點。

該園區結合餐廳、民宿、室內/外場地租借等多元經營模式，園區內有三間不同特色的餐廳，分別為主打蔬食餐廳的「澄石享自在」、無國界創意料理的「鹿寮享自在」，以及提供中式料理、義大利麵套餐、輕食咖啡的「歲月山丘」。

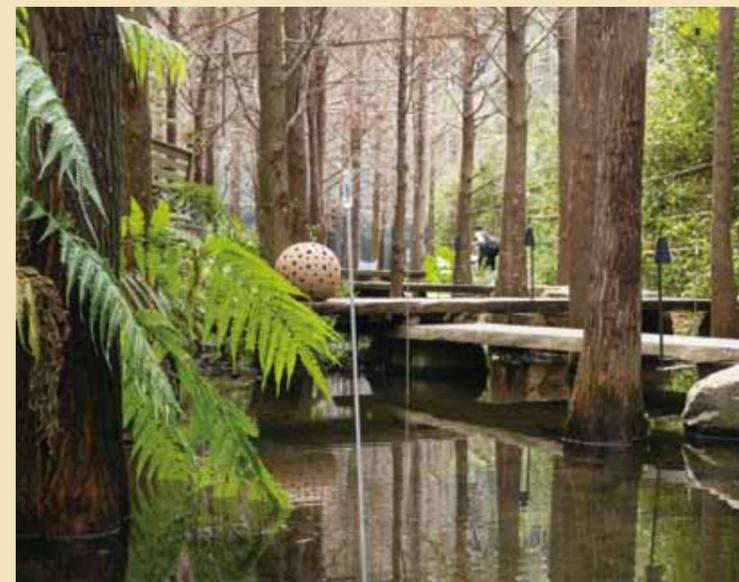
漫步水上落羽松秘境

園區內提供專屬停車場，下車後往餐廳方向走去，一整片高大的落羽松林，搭配曲徑通幽50公尺的木棧道生

態池，蜿蜒漫步其中，宛若置身仙境。尚未用餐前就先沉醉在眼前景色，忍不住拿出手機瘋狂拍照留念。拍照的同時，你能聽見潺潺流水聲，木棧道下方體態優美、色彩繽紛的錦鯉正在水中優游，宛如游動的寶石，園區內處處綠意盎然，能感受被大自然包圍的清新舒適感。

「澄石享自在」蔬食餐廳坐落在這片水上落羽松美景旁，走進靠窗的榻榻米座位區，會讓人錯覺以為來到日本。脫掉鞋子後坐在軟榻榻米座位上，一邊品嚐懷石料理等級的精緻蔬食料理，一邊啜飲著咖啡及茶品，與好友、閨蜜寧靜地享受當下。此處提供全素、奶素、奶蛋素餐點，品項有清爽的天婦羅烏龍沾麵定食、奶香濃郁的松露奶油野菇燉飯，還有各類湯底鍋物及素食10吋薄皮披薩，任君選擇。喜愛蔬食或者吃素的朋友，一定不容錯過。

為了讓客人的身心得以全然放鬆，店內無用餐時間限制，飯後不需急著離去，可在此翻閱書籍，或漫步園區享受一段午後森林浴時光。除餐飲服務外，園區內的「



享自在民宿」提供住宿服務，有雙人房與四人房型可供選擇，另外還有多功能教室可供租借，店家歡迎瑜珈、頤鉢等課程來此舉辦活動，讓身心靈重新充電再出發。

澄石享自在

📍 | 台中市北屯區東山路二段民興巷207-5號

🕒 | 每日
11:30~19:00
入園門票\$100(可抵80元消費)
7歲以下、65歲以上免費



絕美秘境遇見松之戀

有台中最美後花園之稱的新社，除了有耳熟能詳的新社古堡與新社花海外，現在還可沿著自然天成的夢幻湖，漫步山谷欣賞波光映翠，穿梭於絕美落羽松秘境，沉醉在如詩如畫、浪漫唯美的歐洲北國風情。

2019年開幕的「松之戀 The Pines」依山傍水坐落於夢幻湖畔，1.5公頃得天獨厚的絕佳地理位置，居山面湖、視野開闊，此處由建築起家的主理人張智銘，耗時五年親力親為規劃開發，打造與自然融合共存的景觀餐廳及民宿。園區內種植高達400棵落羽松，隨著四季更迭呈現不同美感，色彩豐富多變讓人彷彿走入童話故事中。針葉從春季一片新綠，逐漸轉黃到遍地火紅，深秋是落羽松的最美觀賞季節，而冬季的蕭瑟之感，也頗具哲思意境。在停車場通往主建築物的擋土牆上，種植綿延百米的紫色馬櫻丹，開花後形成整片美麗壯觀的花瀑，好像在熱情招呼著旅人歡迎光臨。

大面積通透的景觀窗設

計，走入室內依然被窗外美景環抱。1樓為歐風餐廳，2、3樓共有6間客房提供住宿服務，另外還有景觀會議室可供場地出租。張智銘期待每位來到松之戀的旅人，都能隔離都市喧囂於外，優雅地品嚐精緻法義餐點，杯觥交錯間共享人生美好，或是在壯闊落羽松林間放鬆身心、一夜好眠。

絕佳的用餐環境，提供正餐和下午茶可做選擇，餐點設計上每季推陳出新，不斷為饕客創造驚喜。採訪當日的餐點，首先以咖哩與竹炭粉製作而成的法式莎布蕾餅乾展開序曲，再以櫻桃鴨胸肉做為熱開胃菜，隨後端上奶香濃郁、製作費工的菌菇濃湯，並以蝦肉慕斯球做為湯品中央點綴，咬下滿口都是真材實料，可選擇用純天然發酵手工酸種麵包，撕取一小口沾湯而食。

主餐則精選紐西蘭飼養一年的頂級小牛背肉，乾煎上色後淋上白松露醬汁，和肉質鮮甜、外酥內嫩帶有嚼勁的口感相得益彰。最後餐後甜點為手工鹹泡芙，上面搭配色澤亮紅的西班牙生火腿，再抹上一層甜玉米醬，鹹

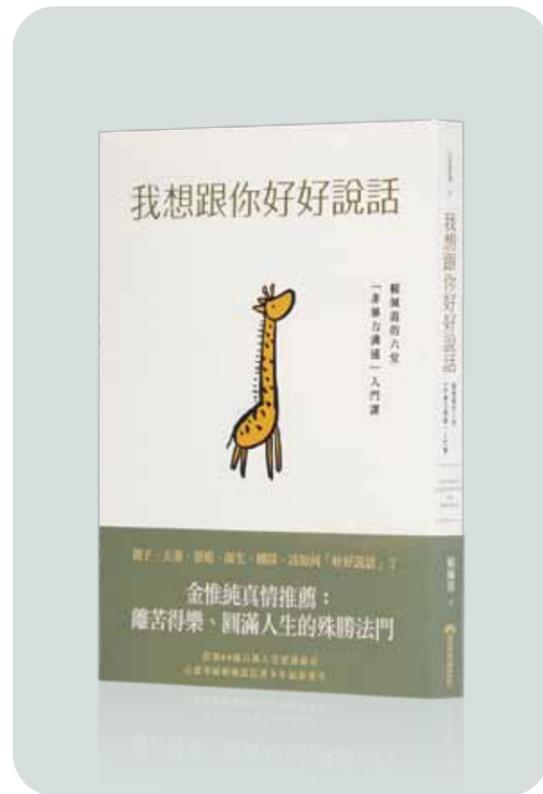


甜口感令人回味無窮。假日午后，悠閒地於無邊際水池畔品嚐美食、喝杯咖啡，在自然美景與潺潺水聲中，用大自然撫慰身心靈，幸福感瀰漫心頭。

松之戀 The Pines

📍 | 台中市新社區崑山里食水料6-7號

🕒 | 11:00~18:30
(周三公休)



我想跟你好好說話

盧森堡(Marshall Rosenberg)
博士所創的「非暴力溝通」四大步驟：

1. 觀察
2. 感受
3. 需要
4. 提出請求

從認識自己開始
學習與他人有效又友善的對話
與人相處時
不再遍體鱗傷

「好好說話」的技巧就像一塊浮木，能讓你扶著它，安全度過歧見鴻溝，聽見彼此真正的需要。避免「豺狼」式暴力語言，採以「長頸鹿」式非暴力語言溝通，以更寬廣的視野及高度，願意聆聽與包容，不批評、不論斷，才能減少人際相處上的衝突與挫敗感。

觀察： 如實平靜陳述 傳遞愛的訊號

非暴力溝通第一步，放下心中陳見，平靜觀察事實。觀察那些引起我們情緒反應的事實與事件，然後不帶評論地據實以報，就像監視錄影帶一樣，耐心地把發生的經過如實地描述一遍。

譬如，帶有評論的觀察：「你怎麼又遲到了？」不帶評論的觀察：「這星期你有兩天進公司已超過上班時間。」；帶有評論的觀察：「你就是看我不順眼！」不帶評論的觀察：「昨天我聽到你說我很討人厭。」改變我們日常生活中使用語言的習慣並不容易，需要長時間反覆練習與覺察，避免使用非單純觀察的「你總是…」、「你每次都…」、「你經常…」等標籤字眼，這往往會誇大事實、模糊焦點，引發對方的反駁與反感，最

後變成誰對誰錯的指責，皆會對溝通品質有極大的影響。

感受： 說出心裡話 讓我們都自由

從小到大，我們大多被教導成不需要太重視自己內心感受的人，因此導致許多人不知道如何表達感受。

越是理性的人，越不會碰觸到感受的議題。這類人心中最常出現的聲音是：「難過有什麼用？哭有什麼用？說了有什麼用？重點是解決問題。」不願談感受的另一個原因，是因不想對外揭露人性脆弱無力感的一面，在職場上更被嚴格要求管理情緒才算得上專業。然而一個無法理解內心感受的人，也會很能了解別人的感受與需求。

勿將表達感受與情緒化、抱怨混為一談。舉例而言，「我覺得你在生氣」、「我感覺你沒有尊重我」這些都是對別人的評斷；「我感到擔憂害怕」、「我覺得沮喪不悅」才是如實地說出自己的感受。當我們有意識地細聽對方感受時，才有可能讓彼此更接近彼此。

需要： 發現內心渴望 找到滿足點

在非暴力溝通邏輯裡，「需要」不只是基本維持生命的條件，還包括許多抽象的價值觀、對未來美好生活的期待感等。盧森堡博士發現，我常將自己的憤怒歸咎於對方的行為，但真正的原因在於我們的需要沒有得到滿足。

我們需要親密關係、尊重、健康、快樂…，當我們釐清自己內心深處的需要，並坦誠告訴對方，對方也比較有可能做出正面回應。很可惜，大多數人並不習慣從「需要」的角度來開啟溝通大門，當需要未獲得滿足時，習慣把箭頭指向對方的行為：「你怎麼老是工作出包、沒做好？」常常指責員工笨的主管，他內心強烈需要的是「清晰」、「效率」。避免用批評取代期待，以攻擊取代需要與請求，勇敢就事論事說出自己的需要，對方才會慢慢理解，幫助彼此走在良好溝通的路徑上。

請求： 請與我一起 擁抱美麗世界

這階段的目的，在於用請求而非要求的方式，坦白開口邀請對方來「滿足」自

己的「需要」，也請對方提出他的需要，以合作的方式來成全彼此，一起參與這個改善計畫。

我們平常比較習慣的語言是要求、命令，而不是請求。「我希望他開始運動」、「我希望你不要再抱怨個不停」，這些試圖給對方壓力的希望，都是「要求」而非「請求」。真正的請求，必須是讓對方理解的，讓對方拒絕後還能獲得諒解，還要讓對方心甘情願同意的。盧森堡博士認為請求必須符合三個要件：明確、正向，引發具體行動。

「因為我很重視我們的關係(需要)，當你覺得我不關心你的時候，可不可以請你馬上傳個貼圖給我(請求)，我就會知道第一時間該回覆你。」良好的溝通不是去指控對方、改變對方，而是創造一起改變的可能，允許對方說「不」，才有可能進入到交流與有效溝通。當我們能以成全對方為念，一定會發現兩人的互動關係有明顯的改變，親密關係自然能夠長長久久。

精采回顧



109年度尾牙

今年尾牙以復古風格主題，讓同仁們體驗懷舊風情，共同製造溫馨感動的回憶。長官們更是扮成五路財神與江南四大才子，為大家發送貽糖、帶上滿滿的祝福。



丰二三落成

丰二三精心雕琢近三年半，終於在110年1月18日揭開序幕。與鄰近的國立美術館以及大墩文化中心，型塑台中藝文新軸線。獲得美國Leed綠建築肯定及智慧建築鑽石級認證的丰二三，歡迎您親臨體驗。



員工共食啟動

秉持對待員工如同心繫家人般的初心，公司特聘請專業主廚每日於料理教室（享食天地）料理員工餐點，嚴格把關食材來源並選用當日新鮮食材，讓同仁吃得安心、吃得健康，共食也能促進同仁情誼交流。



黃士庭小提琴獨奏會

丰二三一樓的晨露廳為多功能展演空間，首場演出由黃士庭為我們帶來精彩的小提琴獨奏表演，現場座無虛席，圓滿落幕。高規格視聽設備，媲美專業影廳與國家歌劇院等級，優質表演場地，開放對外租借。

新聞預告



空中瑜珈課程

今年五月、六月的每周四，由專業老師帶領學員一同體驗空中瑜珈的樂趣。動作既為緩和又極需肌耐力，比傳統瑜珈更有挑戰性，屆時歡迎各位一起雕塑體態、鍛鍊優美姿態。



伸展瑜珈課程

今年五月、六月將聘請專業老師開設伸展瑜珈課程，透過身體延展並配合呼吸氣息與基礎體位法，達到增進核心肌力與柔軟度的效果，並紓解肌肉僵硬及痠痛問題，歡迎瑜珈愛好者前來報名。



兒童說故事日

自五月份起，晨露文化藝術基金會將於隔週六舉辦「親子說故事日」活動。說故事日所使用的教材皆為英語繪本，老師以雙語進行熱情、有趣的課程，激發孩子的興趣，同時培養孩子對英語的敏力，豐富的課程與專業的師資，絕對讓孩子們滿載而歸。



健身房 Grand Opening

丰二三內設置的健身房正式開幕，目前提供給員工使用，未來將擴大與會員一起共享。現場聘請專業駐場教練，協助調整器材使用姿勢與訓練方法，鼓勵員工在忙碌工作之餘，透過運動來提升體能與健康。



「建築，這是最高的藝術，
它達到了柏拉圖式的崇高、數學的規律、哲學的思想、
由動情的協調產生的和諧之感。這才是建築的目的。」

～法國建築大師 柯比意 (Le Corbusier)

晨露。
morning dew

發行人 | 王水樹
編輯文字 | 張愛玲
平面設計 | 樸石創意有限公司
攝影 | HANDY 林煒庭
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