

# N.07

2019 Oct.

2020 Mar.

# 晨露。

*morning dew*

探索城市建築溫度

當建築語言越是質樸安靜

就越能用心領略風、光、水、綠

在每一寸空間舞動推移的溫暖感動



【企業焦點】

## 建築與生活的對話

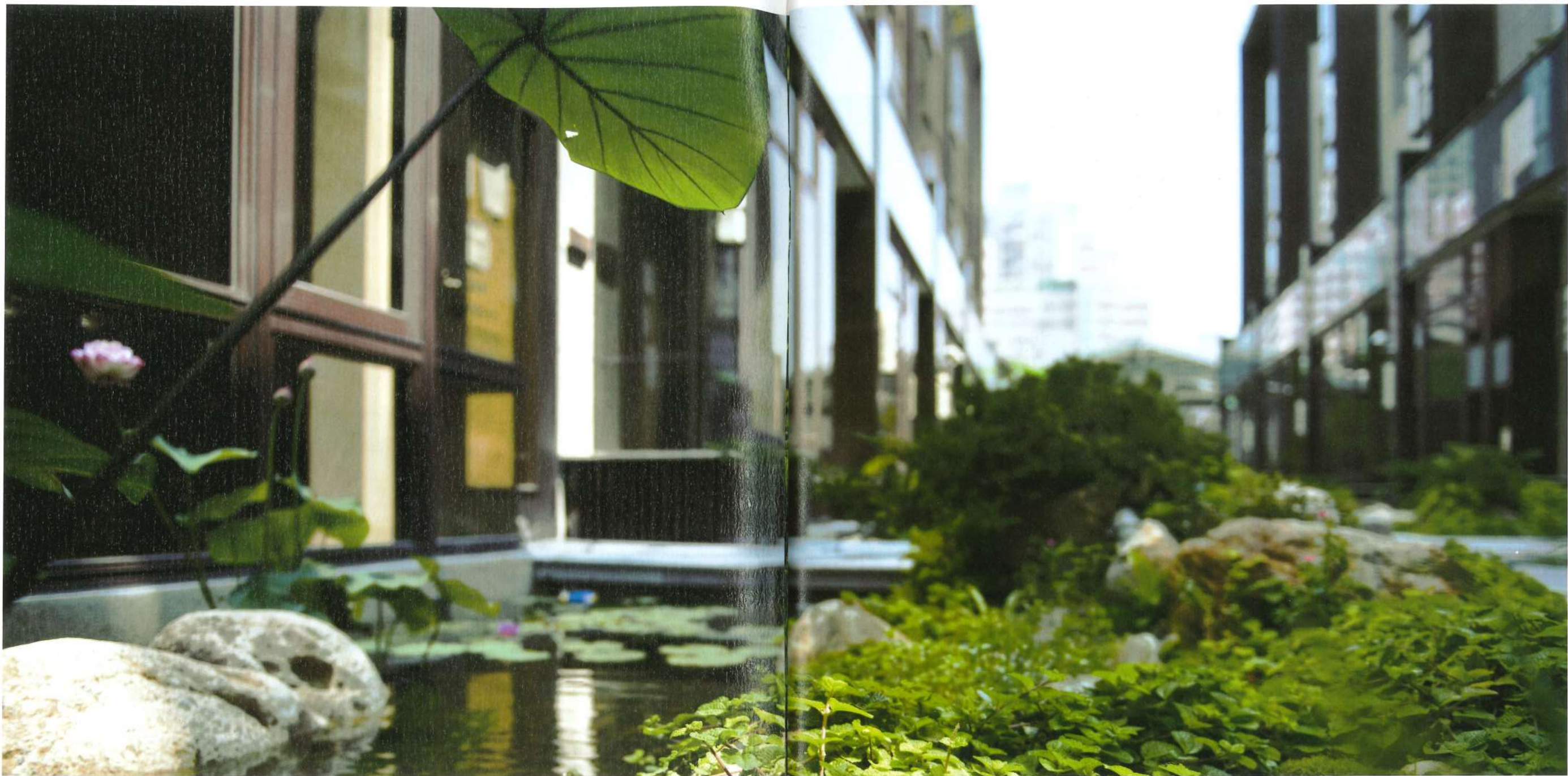
麗晨建設「家的風景」生活分享會

傾聽你對家的嚮往

讓我們一起閱讀「家」的美麗風景

 晨禎營造





精彩回顧 & 新聞預告  
晨式新聞

37

NEWS

《蔡康永的情商課》  
晨式選書

35

BOOK

台中找茶趣  
台中生活

31

LIFE & STYLE

生活之美，無處不在  
焦點人物

25

用心做好每件事  
凡事感恩，樂在工作  
晨式團隊

21 23

PEOPLE

溝通技巧重要，心態更是關鍵！  
堅守信念，刻苦訓練冠軍隊伍  
傻傻的跑，就對了！

11 15 17

晨式文化

整合施工界面，讓品質贏在細節  
在風光水綠間，閱讀家的風景  
讓老鷹繼續翱翔山林

03 05 09

企業焦點

FOCUS

總經理的話

01

CONTENTS





## 一本初衷， 走向社會企業之路

近年來，社會企業 (Social Enterprise) 已在全球蔚為風潮，世界上首位社會企業創業家尤努斯表示，廣義的社會企業概念，是結合了傳統企業的動態競爭與社會良知和慈善於一身，致力追求經濟、環境與社會三者永續經營的新商業模式。

身為傳統營造產業的我們，除了扮演國家經濟發展「火車頭工業」的重要角色外，我也一直在思考，如何在營利與公益光譜兩端，透過晨式DNA「讀書、運動、

做公益」的企業文化，以及2018年成立的「晨露文化藝術基金會」，得以為這個社會多做些什麼。

隨著產業市場競爭越發激烈、互動日益複雜，我相信，「利他」才是企業唯一能永續經營的策略。晨禎營造與麗晨建設多年來秉持「誠真踏實·精鑄所託」的企業精神，獲得業主與住戶的肯定，在營收獲利上有亮眼表現，我們除了整合獲利、分紅回饋員工外，更希望透過推廣運動賽事、贊助藝文

活動、公益修繕與捐款等方式，將獲利回歸社會。在即將落成的企業總部內，設有演藝廳與圖書館可供社會大眾使用，未來在苗栗地區也將結合有機無毒的農業生產與休閒產業，為民眾提供一個友善土地、身心靈放鬆的好所在。

在別人的需要上，看見自己的責任。晨禎用屬於自己的節奏，一步一腳印地對社會環境做出具體貢獻，不為博得掌聲或媒體獎項的肯定，而是本著初心，去做該



做的事情，將有限資源投注在社會亟需幫助的弱勢團體上，帶動員工從改變自身身心靈做起，落實自利、利他的精神，期盼晨禎營造的企業文化與價值觀，可擴散影響台灣整個社會，這才是身為企業經營者最重要的使命！

總經理 王水樹

王水樹





## 讓老鷹繼續翱翔山林

### 苗栗農業休閒農業布局

採訪當日，王水樹總經理站在泰安山頂上，呼吸著一口山林氣息，望向遠方老鷹不時翱翔於山谷間的景象，感慨地說：「你知道要看見老鷹，必須付出什麼樣的代價嗎？」台灣老鷹逐年銳減，代表環境遭受破壞，原始生態失衡，「我們有責任去修復人與土地的親密關係。」

### 為土地創造更美好的價值

擁抱山林原野的自然氛圍與質樸人情，一直是王總在忙碌工作之餘，放鬆身心的方式。五年前因緣際會下購入泰安土地，原只想提供親朋好友與公司同仁，假日時有一處身心放鬆的場域，後因又於大湖與三義一帶購得土地，讓王總在苗栗山區看見自然和生命統合之美。

獨樂不如共享，他希望能邀請更多人從自然山野中，重新找回隨遇而安的簡單快樂。身為務農子弟的他，憑藉著一股對土地的責任與熱情，不斷思考可以為這些土地做些什麼，於是無心插柳地跨足休閒農業領域。

他形容，這些好山好水，就像一塊珍稀璞玉，必須心存敬畏地善加雕琢，我們有責任讓世人重新發掘這些土地的美好與價值。王總摒棄短視近利、快速開發經營的節奏，慎重地按照土地的歷史文化、地形地貌以及原本適合的生長環境，勾勒出他心中來自土地的梦想事業雛形。

為了守護環境，他改變慣行農法對土地的傷害，感染周遭農民不使用農藥與化肥

的友善耕種方式，重新找回地力並維護生態平衡，並以契作收購方式，實質鼓勵農民轉型栽種有機無毒水果，收購後將其製作成果醋，未來將擴大推廣栽種有機苦茶樹，提煉製作苦茶油，協助農民開闢銷售管道、提高收入。

堅持推廣有機耕種的背後，必須付出昂貴的成本及心力，去捍衛此等信念。王總打趣說，「現在空中有老鷹飛翔，地上用鋤頭整地時，土壤中會爬滿肥沃的蚯蚓，果樹成熟時，山野動物也往往是最早去享用的，這就是我們無愧這片土地的最好回饋與價值所在。」

### 提出親近山林的各種可能

面對土地開發，王總堅持以對土地破壞最小的力度，創造和自然平衡共存的环境，拒絕砍下大量原生樹種只為搭建露營平台區，也拒絕當一個「移山倒海」只求短線獲利的經營者，盡可能維持原有的地形與景觀。

「當你越真心了解大自然，你就會越敬天畏地，用謙卑之心去順勢而為。」此次規劃，與具有相同理念的台灣知名建築師團隊攜手合作，有「元根建築工坊」的吳武易、「土心木田設計事務所」的黃志東、「自然洋行建築事務所」主持人曾志偉、「立·建築工作所」的廖偉立(順序按姓名筆畫)，期盼可為泰安的好山好水，大湖生態豐富的小洞天瀑布、鱸鰻潭、蝙蝠洞，以及三義鯉魚潭的湖畔美景，依各別特色順應雕琢，未來成為提供民眾遠離塵囂、洗滌身心的好去處，透過住宿、露營、農村餐桌並搭配生態環境教育的體驗課程等方式，帶領人們真實走進山林、了解大自然的智慧。

跳脫傳統經營者的開發思維，王總尊重土地、熱愛自然，他眼睛閃爍發自內心的光彩，語重心長地說：「我們有機會擁有這些土

地，就決定了它的命運，一定要讓它發光發熱。」

王總不以收割者的角度，期盼可從這片山林中獲取更多的商業發展，而是以一個付出者的角色，努力為這片土地注入新生命，恢復人與自然的美好關係，讓生態永續發展。





## 在風光水綠間，閱讀家的風景



你對「家」  
的想像是什麼？

是承載幸福的  
親密空間？

還是一個讓心有所安放  
的所在？

左：麗晨建設總經理 王水樹  
右：元根建築工房創辦人 吳武易建築師

有人說，「家」是人間最美的風景。「麗晨建設」傾聽你對家的各種美好想像，最新力作「山。溜滴」，跳脫理所當然的建築設計思考，一改傳統制式行銷手法，於6月1日下午舉辦「家的風景」生活分享會，「麗晨建設」總經理王水樹與「元根建築工房」創辦人吳武易建築師，以輕鬆對談的方式與現場民眾交流建築理念，一起探索建築與人、與生活產生對話的各種可能。

### 懷抱對建築敬畏之心 蓋一棟不一樣的好宅

回到對建築的夢想起點，從營造起家的王水樹總經理，兒時家住台中龍井區靠海的

一個小村莊，年幼的他根本不懂什麼是建築，只記得每次下課後，都會跑去姑媽家正在施工的現場，靜靜地看著工人蓋房子。因緣際會考上中原大學土木工程系後，開啟他對建築的熱情，一投入營造業便是三十多年。

他常說：「蓋一間房子很簡單，但蓋一棟好宅卻不容易。」當他對建築行業越投入，越是懷抱著一顆敬畏的心，用謙卑與負責的態度，期待每次都能盡心竭力、不負客戶所託，在建築質感、建材品質與售後服務上嚴格把關，期許能蓋出一棟有溫度、有感動的「好宅」，而

非壯闊豪宅。

2010年成立的「麗晨建設」，不疾不徐地精雕細琢每一棟建築作品。2013創業代表作「朗朗」完工當年，拿下二座「國家建築金質獎」；第二號透天別墅建築作品「朵也」，則拿下國家卓越建設獎「(低層住宅)最佳規劃設計類」金質獎。2020年即將於台中市西區落成的「山。溜滴」新建案，麗晨與元根首度攜手合作，回歸對「家」的初心與嚮往，打破理所當然的建築框架，重新演繹「風、光、水、綠」這些看不見的建築元素，是如何勾動人們內心對家、對自然本質的美好想望。



### 風與光的嬉戲， 讓家貼近自然的律動

「山。溜滴」五百坪的方整基地，與四周保持寬闊的棟距，一層四戶，每戶均質53坪。在這大小適宜的空間維度中，吳武易建築師巧妙運用「隔而不離」的建築美學，為空間創造無限迷人的生活劇本。

吳武易分享，在設計回家的每個轉進過程中，他都熱情邀請風與光嬉戲其中。當住戶開車駛入地下室，不再是幽閉陰暗的停車空間，透過採光天井，一路將垂直光線與自然風引入地下四樓。搭電梯上樓後，十字梯廳如

蝶形展開，讓風能自由流動其中，無共同壁的建築格局，可擁有三面採光的絕佳視野。

每戶都具有外、內玄關二道門，外玄關以木柵欄鏤空設計取代傳統防爆門，虛實的玄關設計，讓梯廳空氣可產生對流，並創造溫暖的視覺穿透性，無形增加了與鄰居親切互動的可能。由內玄關進入家中，室內大量的開

窗設計，吳武易以自身經歷表示，「自然光具有一種神聖不可言喻的美感，光影搖曳時會讓建築物的表情豐富許多，而這種生命力不是室內燈光布局就可做到。」住戶在擁抱大自然恩典的同時，若遇到颱風或熱浪來襲，也可自行調整電動升降百葉窗的角度，讓室內調節至最舒適宜人的狀態。

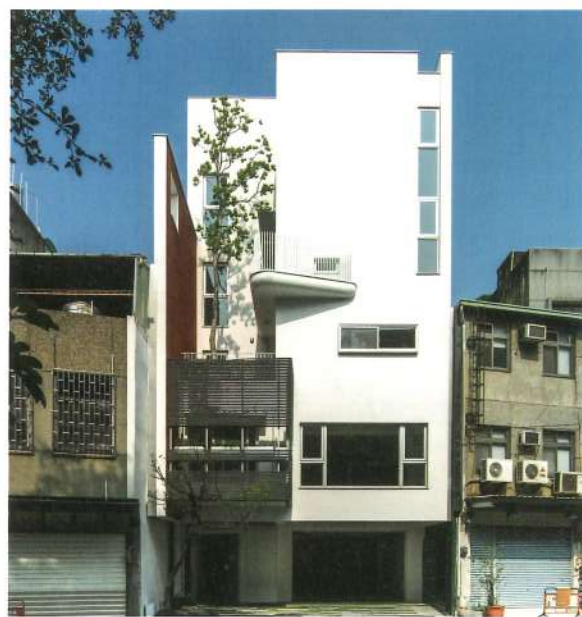
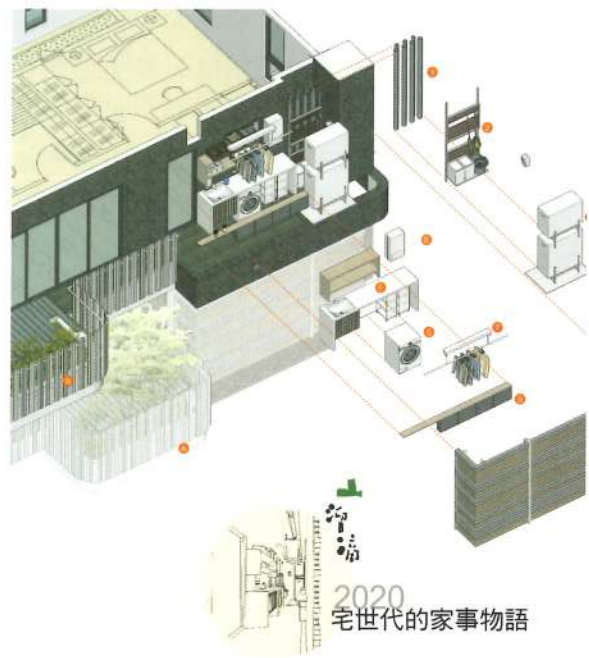


「山。溜滴」頂樓與景觀大陽台3D透視圖。



「山。溜滴」預計2020年6月完工。





台南「城居光谷」採外牆漆塗料，創造建築寧靜的能量。

### 在涓滴水聲、滿室綠意中，找尋心靈平靜

綠建築住宅已是市場顯學，在吳武易眼中的王總，是一個從生活中認真實踐綠色生活的追尋者。王總假日沒事就會前往他在苗栗購入的農場，享受回歸農家子弟以天地為家的輕鬆自在；平日喜歡在自家陽台一邊吃著早餐，一邊聽著景觀水池傳來的涓滴水聲，看著魚兒游動的身影與滿園的綠色植栽，大自然瞬間洗滌他的煩憂之心。王總相當期待能將此種美好與快樂的生活風景，同樣也讓「山。溜滴」的住戶享受其中。

在53坪剛剛好的居住空間中，吳武易相當感佩王總在空間配置上的取捨智慧。他相當堅持「多一點綠」給住戶，為此打造寬3米、深2.5米的景觀大陽台，每戶陽台以梯田形式錯落有致，產生山巒堆疊般的美景。陽台除搭配綠色植栽造景外，還為住戶打造陽台水景，乾濕景色相互交融；顛覆傳統建築思維，將原本設在內凹處狹窄、採光不佳的家事陽台移至正面，透過10米長的綠廊可串聯至景觀大陽台，並搭配貼心的系統收納空間，讓做家事成為家的另一道美麗風景；室內三間房的窗外皆設有窗前花台，便於近距離

的靜看花開花落；在大樓屋頂上有階梯式城市菜園，拈花惹草間拉近人與植物的親密尺度。

吳武易建築師打造饒富生活趣味與空間想像的「山。溜滴」，王總希望可創造住戶與家人、與自然更緊密的互動模式，這就是他心中對「好宅」的定義。

### 拒絕理所當然，讓建築更質樸安靜

吳武易非常感謝王總一路以來對元根團隊在專業上的信任，他的大多數建築作品中，皆是採用外牆漆方式

來展現獨特安靜的建築語彙。他回憶當時提出「山。溜滴」的外牆不貼磁磚，改以外牆漆塗料來表現，顛覆多數傳統設計，但王總幾經考量，最後仍決定讓建築師的原創概念充分被落實。

吳武易說，在歐美外牆使用塗料漆是件稀鬆平常的事。當建築語言越是質樸安靜，越能去彰顯風、光、水、綠想要傳遞的那份說不出來的感動。「留白的牆，是光的畫布，光線的晃動與交錯，令人驚喜不已。有時過多的建材或繁複設計，喋喋不休地想要吸引人們在第一時間發出讚嘆。但我常在反思，如何創造建築物本身就能散發寧靜致遠、恆溫的感動？」

王總在分享會上指出，台灣建築的外牆幾乎95%都會使用磁磚，他坦言在考慮使用時內心有過掙扎…「外牆漆的成本比磁磚貴上許多，再加上台灣的氣候潮溼悶熱，空汙問題日益嚴重，外牆漆可以撐多久而不會產生汙損、褪色或剝落？」幾經客觀分析，台灣因地震次數頻繁，就算一開始泥作師傅把磁磚貼的很牢固，日後也會有震碎剝落的問題產生，輕則造成牆壁滲水，重則會砸傷路人或毀損車輛。

基於尊重建築師的設計理念、整體安全性，以及想給住戶一個不同以往的材質選擇，王總在吳武易的專業推薦下，不惜成本的選用比國產漆貴上三倍的英國進口外

牆漆，其塗料韌性足，可抵抗因日曬雨淋或地震搖晃造成的裂紋。個性誠懇踏實的王總謙虛地表示：「世界上沒有一棟完美的建築，我只怕我的能力不夠好，做得還不夠接近完美。但在有限的範圍內，我寧願少賺一點，也期待可樹立一種宜居建築的新典範。」

建築浩瀚，上下求索。王總感謝客戶多年來對「麗晨建設」的信任，在追尋完美的道路上，他深知前方的路還很漫長，他會不遺餘力地以高標的自我要求，推出更多「好宅」建案，獻給台中這座城市，也獻給每位對生活有著美好嚮往的你。







晨詮機電工程股份有限公司經理 林豐期

## 整合施工界面，讓品質贏在細節

成立「晨詮機電工程股份有限公司」

創業十一年，擁有專業甲級營造公司資格的晨詮營造，重視每一個施工環節，多年來建立嚴謹的SOP標準工程管理系统，對外包廠商在工程進度與施工順序管理上，累積許多實戰經驗，營建工程的專業實力已深受業界高度肯定。為了能更有效掌握土建與機電兩大工程品質，於今年3月擴大晨詮機電部規模，申請設立「晨詮機電工程股份有限公司」，提供客戶一次到位的整體性服務與高品質承諾。

### 建築工程施工界面整合大不易

晨詮機電經理林豐期形容，土木工程蓋好了建築物的骨幹，機電工程負責打造神經與血管系統，兩者有不同的專業技術領域，互相依存、缺一不可。而營造公司則扮演串接各項繁複工序的大腦角色，協調的精準度與順暢度，會對最終施工品質產生重要的影響。

他分析，傳統營造公司大多會將機電工程委外發包，通常會面臨以下幾種挑戰。首先在施工階段，需耗費大量時間進行施工界面的整合與管理，其中機電工程又可細分為水電、空調、電梯、消防、弱電、資通訊等，每

項專業項目在管線預留、施工做法與工法順序上皆有不同，且外包水電廠商的素質良莠不齊，再加上搭配不同的配合材料供應商，多方廠商們若與在溝通上產生落差時，則施工現場常會出現拆牆、重新敲打孔洞等現象。

其次在交廠後的保固階段，大多會陸續出現水電修繕問題。林豐期說，「千萬不要小看開關接觸不良、門窗密合度或洩水坡度的微差異這些小問題，日後都會造成業主在後續廠房使用上的大問題，魔鬼往往藏在細節裡。」營造公司經常會遭遇外包機電工程廠商叫不動、互推責任的狀況，光是來回溝通與鑑定責任，就相當的曠日廢時、浪費成本。

### 晨詮提供「一條龍式」品質控管

面對工業4.0浪潮，興建廠區的業主對現代化機電設備的要求與依賴越來越大，

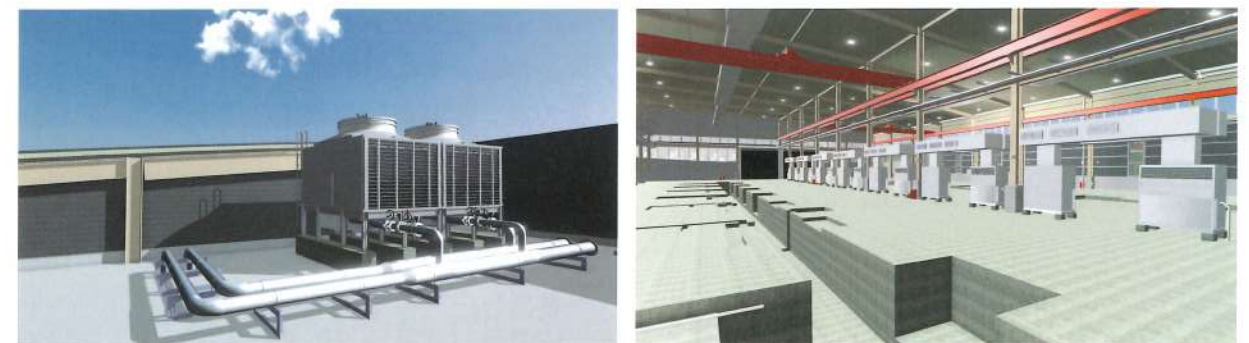
造成施工階段的土建與機電介面更加複雜。在追尋品質的道路上，王水樹總經理深切體會，若仍以傳統將機電統包出去的方式，勢必無法有效達到介面整合、品質精益求精的目標。因此組建自己的土木工程與機電工程團隊，對晨詮營造而言，將是下一個重要的里程碑。

晨詮機電延續晨詮營造「誠真踏實·精鑄所託」的企業理念，為達成更高品質的服務標準，全面整合土建與機電工程的作業流程與建模系統，提供業主更完善的設計規劃。目前晨詮機電工程總員工數超過二十名，在中部屬於中大型機電工程公司規模，除擁有多名甲級電器承裝業、甲級自來水管承裝業考試合格的技術人員外，更側重同仁在3D繪圖軟體上的操作能力。

林豐期指出，過往晨詮在整合各標工程介面問題的

方法，就是：「套圖再套圖，協調再協調。」但因建築結構和機電配置皆有不同的電腦繪圖軟體，不是每次合作的機電工程公司都有能力完成3D繪圖的整合。針對此一問題，晨詮機電共編列八名同仁，負責將BIM建築資訊模型的內容，導入放置到機電用繪圖軟體MEP之中，並自行開發繪圖模組，可加速呈現符合每次不同案場所需的管線配置圖，並協調一致的參數式模型，促進團隊間協同合作的效率。

未來相信在晨詮營造與晨詮機電的攜手合作下，透過引進更高階的新技術，可大幅提高與小包、業主的溝通順暢度，精準推估各樓層區域的動線規劃是否有衝突之處、各項施工備料的數量、在工法順序及人力安排上的調度，並大幅降低錯誤決策或減少變更設計發生的機率，為業主提供高滿意度的整體性服務。



透過3D建模圖的繪製，可由裡至外將屋頂、各樓層樓板、天花板、牆壁、梁柱或地下室等機電配置，以視覺化方式來回溝通聚焦，可有效掌握整體施工進度與品質。





## 傻傻的跑，就對了！

晨禎贊助2019年「岱宇臺中國際馬拉松」

你是否曾有過無數次下定決心想要開始運動，卻總是3分鐘熱度？擬定的運動計劃不是無限期拖延，就是無疾而終？千里之行始於腳下的這一步，所有偉大的成就，都來自對平凡小事的勤懇累積，往往「有傻勁」比聰明走得更快、更重要！

### 大力提倡運動的企業文化

在台中這座城市裡，有一群熱愛跑步的「晨式人」，他們憑著一股傻勁，一步一腳印堅守對運動的熱愛，努力不懈地將訓練化做生活中的最小行動單位，不但磨練出強健的體魄，

也淬鍊出超越自我極限的不凡品格。

晨禎五鐵(即：登玉山、全馬馬拉松、自行車環島、泳渡日月潭與鐵人三項)，一直是晨禎營造多年來持續推動的企業文化。今年已邁入第二輪循環的晨禎五鐵，將於11月3日挑戰2019年「岱宇臺中國際馬拉松」，提出「傻傻的跑」精神標語，並用心拍攝宣傳短片，鼓勵更多人帶著傻勁向前跑，你將看見一個不一樣的自己。

然而報名參加全馬馬拉松賽，並非如想像

中的困難無比、不可能的任務。晨禎營造認真對待每一件事，除設有高額獎金鼓勵員工參賽外，還外聘專業的長跑教練，透過賽前一系列的訓練課程，教導同仁正確跑步姿勢，聰明避免運動傷害發生的可能與提高跑步經濟性，讓同仁自在享受跑步帶給身心靈的暢快感受。



### 練習與自己的身體對話

採發部副理林威佐跑齡五年，曾參加過4次全馬、2次半馬比賽。今年52歲的他說，一般人大多有「跑步傷膝蓋」的迷思，近幾年他跑步時的確感到膝蓋有些吃力，但第一時間不是消極的放棄這項運動，而是積極的和其他跑友交流請益，回家再上網認真研究運動科學等原理，透過每一次練跑時加以應用，用心感受當下身體回饋給他的聲音，平日亦會加強練習馬克操，透過不斷觀察與修正後，現在的他感到膝蓋動作更平順有力。

長跑教練廖祿仁表示，跑步不僅不傷膝蓋，反而是保養膝蓋最好的方法之一。「馬克操」是學習慢跑的基本訓練，透過一系列抬腿跑的方式，將跑步動作予以拆解為更細緻的子動作，藉此加強身體的靈活度與訓練腿部肌群

力量，如此才能有效的分擔膝蓋在跑步時，需承受1.5至2倍的身體重量衝擊。

跑步，是一個很需要隨時聆聽自己身體聲音的一項運動。每次的身體狀態不一，沒有一個絕對適合所有人的訓練方程式。他提醒練跑不宜躁進，應採漸進式的訓練方式，慢慢增強時間與距離。若膝蓋曾有損傷或有運動傷害後遺症的跑友，一開始可先慢跑或快走30分鐘暖身，若仍感到膝蓋有明顯酸痛感者，他才建議可輔以使用護具產品。

廖教練語重心長地表示，「千萬不要因過度怕運動傷害而造成心理上對護具的依賴，透過漸進式腿部肌力的刺激與訓練，身體會有自然復原能力。習慣佩戴護具去跑步的人，若有一天拆下來不使用時，反而會讓你在生活中更容易受傷。」



### 建立正確跑步的運動科學觀

放下迷思，給自己一個機會，去學習正確不受傷的跑步方式！廖教練依照跑步流程與對應身體不同部位的協調性，提出以下跑姿要點提醒。



## Tips①：【做好暖身&amp;緩操】



暖身，是為了讓身體肌肉開始變得有彈性，以降低運動傷害產生的機率。普遍大家最常做的是拉筋伸展「靜態暖身」，但這對提升心跳、血流量、攝氧量及肌肉溫度並沒有明顯幫助，故無法有效追求良好的運動表現。他建議以「動態暖身」為優先考量，如：馬克操、輕鬆緩步跑等方式，讓身體做好暖機動作，都比直接做伸展效果來得好。

緩身(收操)，著重對各部位肌群進行拉筋伸展動作，可幫助肌肉在高強度運動後紓解緊繃。大多數人容易忽略跑完後，要趁身體還是熱熱的狀態下，要「認真」收操(完整做完大約需20分鐘左右)，讓疲勞的肌肉得以放鬆，延展身體增加柔軟度，皆可避免潛在的慢性傷害與延遲性酸痛的發生。

## Tips②：【正確的跑姿與呼吸方式】



頭部應平視正前方，切勿仰角或低頭看地板，如此脖子與肩膀才能呈現放鬆狀態，才不會越跑越累；呈現自然的抬頭挺胸狀，讓氧氣充分進入肺部，可提供肌肉產生更多動能；微提臀部向前跑，注意避免屁股的重心落在身體後方；上下擺手幅度不宜過大，上擺至胸線、下擺至腰際間為宜，正面若擺手位置用動超過身體中心線時，則表示肩膀開始上下晃或左右旋轉，這些都會影響

你在跑步前進的動力，降低跑步經濟性。

關於腳的位置，當你跨步拉回腳時，腳踝位置保持在身體重心的正下方；腳掌著地方式，建議初階跑者以全腳掌著地為宜，進階跑者可選擇更具有經濟效果的前腳掌方式；跑步時應避免腳步聲過重(用力往下踩)、步頻過低(一分鐘內的踏步數不多)、步幅太大(邁大步跑)及垂直振幅過大(像雀躍的小麻雀)，這些都會增加足弓、肌腱、肌肉受傷的可能，影響你的運動表現。

呼吸部分，要訣就是「自然就好！」不需刻意計算2吸2吐或3吸3吐，因為每個人呼吸的節奏，會因為當時你的跑速、身體所需的氧氣量去做改變，刻意改變呼吸節奏，越不自然反而越容易很喘。

## Tips③：【如何跑得更快、更遠？】



跑者可練跑上坡來優化你的步幅，練習下坡來優化你的步頻。平日除馬克操外，可進行負重深蹲，讓你的腿部更有肌耐力去支撐你跑快又跑遠；亦可進行核心肌群訓練，讓你的身體有更多穩定度去控制並維持正確跑姿。此外，進階跑者可透過間歇訓練與長距離訓練，來再次刷新你的完賽時數紀錄。

## 鍛鍊比體力更重要的意志力

為何要費心組成晨禎跑團、進行團練？因為「一個人可以跑得很快，一群人卻可以跑得很遠」，這不僅是為了要鍛鍊體能得以完賽，更可藉此和不同部門的同事交流情感，激發彼



晨禎營造  
「傻傻的跑」形象影片



此一起傻傻跑下去的集體鬥志，凝聚「晨式人」的團隊精神與企業認同。

今年四月剛進入修繕組，個性害羞靦腆的賴中慶說，「平常工作能遇到的同事性質雷同，但在公司大力推廣運動的良好風氣下，可自然而然地認識其他部門的同事，大家什麼話題都能輕鬆聊，我很喜歡這種健康有活力的氛圍。」

從小就是田徑隊一員的管理部專員邱聖智，年輕的他跑齡長達11年，擁有高運動天分的他，在第一次參加全馬馬拉松42公里比賽

中，仍遇到可怕的「撞牆期」。他回憶說，「大概跑到30公里後，體力下滑導致掉速嚴重，腳步發軟、呼吸不順，痛苦指數逐漸升高…面對前面還有最後10公里的距離，我的體力已耗盡，但憑著『一定要完賽』的信念，繼續拖著沉重的步伐往前跑，用意志力撐到最後，以4.5小時的成績完賽。」

跑步不難，難在面對長距離挑戰時，你是選擇放棄，還是突破極限？這群熱愛跑步、擁有頑強意志力的「晨式人」想告訴你……跑就對了！Keep Running~







台中市立龍津高中校長 賴忻棠

去哪裡協商租借事宜？最後考量國中部體育班在女籃與木球項目上的專業延續性，並加入手球與男排項目，一共四項體育專業於高中部體育班中。

萬事起頭難，剛成立的第一年，賴忻棠校長直言面對招生人數不足、難以組隊報名參賽的窘境。「當時男排只招收到7名學生，女籃更少只有4名。隨著辦學理念與用心逐漸被肯定，第二年開始順利招收到一定數量的學生來此就讀，並且開始於各類賽事中漸漸嶄露頭角。目前招生已不是大問題，但有了球員卻依然沒有裝備資源的挹注。」

所幸在台中扶輪社友的轉介下，賴忻棠校長得知同為龍井子弟的晨禎營造王水樹總經理，多年來不遺餘力地投注資源進行運動推廣，因此促成了此次對龍津高中男排隊與女籃隊裝備贊助一事。

### 用堅持與毅力，拼出好成績

很難想像改制高中才兩年，由體育班成軍的龍津高中男子排球隊，這群血氣方剛的青少年，每天風雨無阻、有紀律地從學校騎乘單車，前往半小時路程之遙的場地練球3至4小時，寒暑假期間平均一天練習時間更是超過6小時以上；而女子籃球隊員則必須忍受酷熱寒風，在沒有遮風避雨的戶外籃球場地，帶著被太陽

曬得黝黑的膚色，進行日復一日的刻苦訓練，考驗這群娘子軍不服輸的鬥志與毅力。

師資教練部分，由帶人帶到心坎裡的羅慧潔擔任女籃教練；男排則由充滿教學熱忱的林則旻擔任教練，並委請曾帶領豐原高商締造全國高中排球甲級聯賽六連霸，已退休的創隊教練費嘉騏，定期前來龍津高中擔任客座教練，指導球員在賽場上的攻防戰術。

在欠缺設備與經費補助的情況下，這群孩子一步一腳印地用時間與汗水，累積扎實的球技。今年女子籃球隊在屏東的全國邀請賽中，贏得高中女籃甲組第一名；男子排球隊表現更是優異，分別拿下「台中市教育盃排球錦標賽」冠軍、「北港媽祖盃」冠軍，以及去年從全國135支隊伍中，一路過關斬將獲得「高中男排乙級聯賽」冠軍的佳績，未來將以挑戰甲級聯賽為目標前進。

在贊助簽約儀式當天，校長與兩位教練由衷地感謝晨禎營造，願意伸出企業友善之手，贊助龍津高中男排隊與女籃隊球衣、球褲、排球標誌桿與比賽用球。賴忻棠校長語帶感性地說，「對這群尚待雕琢的孩子們而言，擁有一身嶄新又帥氣的隊服，無疑是最好的鼓勵與支持。相信未來他們會更有動力與信心，繼續奮戰下去，以更多比賽佳績來回報各界的殷殷期盼！」



龍津高中男排教練 林則旻



龍津高中女籃教練 羅慧潔

## 堅守信念，刻苦訓練冠軍隊伍

### 晨禎營造贊助龍津高中男排/女籃球隊

台中市境內有許多高中設置了體育班，多年來在培育卓越運動人才上經驗豐富，對外比賽成績豐碩。而位處台中海線龍景區的龍津高中，兩年前還只是一所國中，於民國106年才改制成為市立高中，雖民國90年開始有設立國中部體育班的經驗，但在準備開設高中體育班之初，未曾於運動比賽上獲得傑出成績表現，故教育部或台中市教育局提供的經費補助十分有限。

### 從零開始，兩年前成立體育班

在幾乎沒有啟動基金的情況下，辦學之路從零開始。為了給愛運動的國中部體育班孩子們，在學制上有繼續向上銜接的就學機會，龍津高中校長賴忻棠，憑藉教育人的一股熱情，決定創設龍津高中部體育班。他率領校內老師費盡心思地討論，體育班要開辦那些運動種類？要去何處招生找到學生來就讀？練習場地又該





## 溝通技巧重要， 心態更是關鍵！

### 職場溝通十句訣

1. 心要熱(充滿熱情地去做事情)
2. 頭要冷(發生問題時要冷靜以對)
3. 嘴要甜(真誠讚美而非虛偽表面)
4. 臉要笑(伸手不打笑臉人)
5. 眼要亮(察言觀色，選擇對的時間去溝通)
6. 耳要尖(聽懂別人真正的意思或弦外之音)
7. 鼻要靈(聞氛圍，感受環境與人的氣氛)
8. 手要快(主動承擔，具有行動力與執行力)
9. 腰要軟(謙卑謙卑再謙卑)
10. 皮要厚(打不死的精神，勇敢提問)

本次邀請到企業培訓資深講師何在群(小馬老師)，於「晨講學」分享如何有效提升溝通技巧。小馬老師以輕鬆幽默的方式，傳達職場溝通的管理哲學，透過充滿趣味性的「關鍵的15」與「讚美練習」遊戲互動時間，激發晨禎同仁觀察力與思維力，練習發自內心的欣賞讚美他人。席間並傳授相關溝通技巧與心法，鼓勵在學習溝通表達前，要先學會傾聽與提問，方能朝著共同目標前進。

### 上下逢緣的溝通技巧

職場溝通又可分為「向上

管理」、「向下領導」、「左右溝通」與「內外協調」四大面向。針對向上管理，他建議和主管溝通表達時，態度應誠懇與尊重，這會明顯影響你說話時的聲調、語氣、用詞和表情。再者，在報告工作進度時，宜採取「解決問題後，報告成果」，而不是帶著空白題請主管幫忙填答，表達時以簡明扼要的方式，精準陳述解決方案，以便主管可快速做出選擇。

向下溝通的品質，往往也決定了企業能否成功經營的關鍵。小馬老師舉例，麥當勞在全球標準化的訓練模式中，十分強調「教他做」、「讓他做」、「陪他做」與「試著讓他再做」的培訓邏輯。普遍中階主管對下屬夥伴能做到前兩項，但欠缺耐心陪伴、真誠關心與協助他完成工作的這項動作。帶人要帶心，擔任主管的人，能力越大、責任也越大，當下屬出錯時不要急著指責，而是耐心協助加快他的學習腳步。

### 內外協調無礙的話術

進行內部跨部門溝通時，小馬老師建議不要只依靠e-mail或通訊軟體對話，很容易會發生「有溝沒有通」的狀況。應儘量面對面溝通，在開會時，也要帶著自己的想



法與解決方案進行討論。溝通第一步是先學會傾聽，仔細聆聽對方想表達的意思，換位思考或舉一反三地聽到弦外之音，溝通過程可使用紙筆記錄談話重點，覆誦確認或主動發問，切勿有「多問多錯，少問少錯」的心態，發揮「打破砂鍋問到底，還問砂鍋破哪裡？」的精神，因為你的多問，才能減少未來錯誤發生的可能。主動學習承擔更多挑戰的工作態度，會使你展開不同精彩的職場風景。

對外部協力廠商溝通時，小馬老師提出可建立信賴感的五大話術以供參考。請，代表尊重的態度，「我需要你準時交貨，請問有什麼需要我協助的地方嗎？」；謝謝，代表感恩的心，「謝謝

你過往的幫助，這批貨有點趕，在麻煩務必幫忙。」對不起，代表自責的善意，「真抱歉急單造成你的困擾，請務必如期出貨。」了不起，代表肯定之情，「有您出馬事情都會迎刃而解，這次急單請務必如期出貨。」沒關係，代表包容的態度，「遲交已發生，下次可否再想想辦法能提早送達？」

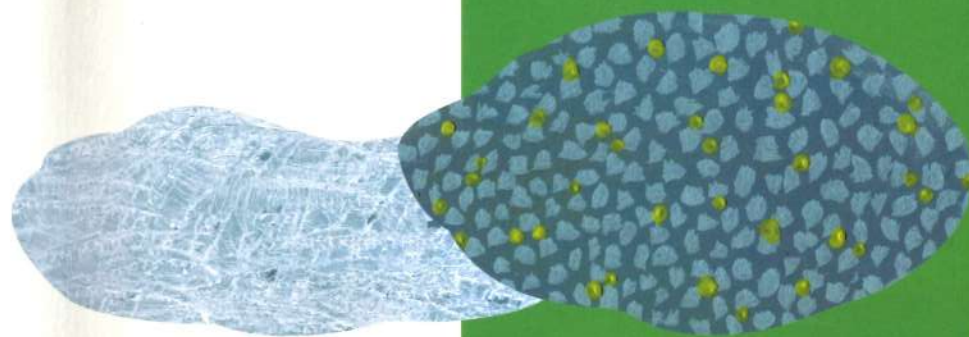
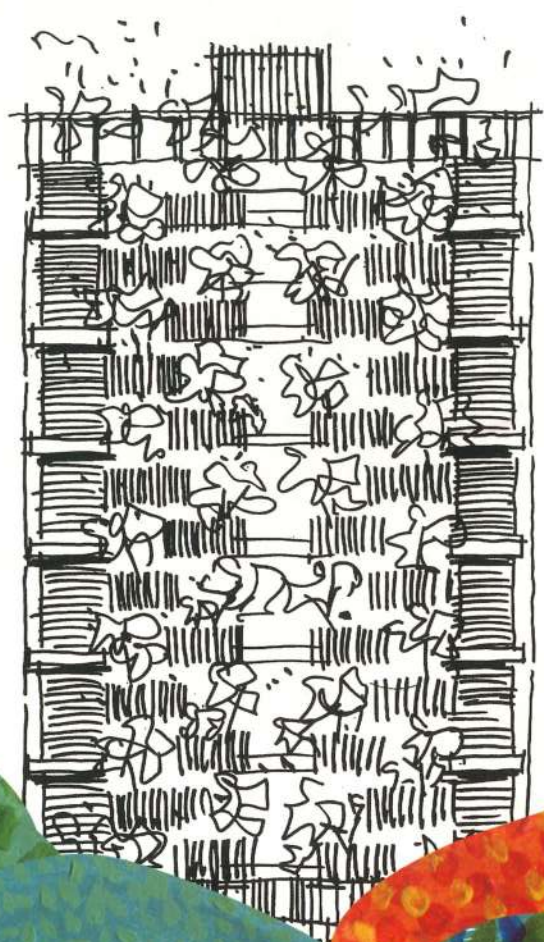
溝通技巧百百種，關鍵在於你的心態。小馬老師提醒大家在溝通前，可先問問自己：「我是否是抱持著熱情、積極、正向、尊重、耐心的態度去開口說話？」當心態擺到正確位置後，他相信可大幅減少溝通障礙或發生激烈衝突的可能，在反覆操練後，相信你的溝通能力可大幅提升。





你知道  
53坪恰恰有3房  
有多好嗎

今天開始  
你要知道...



### 近500坪基地，小住宅大風景

把「家」視為承載每一成員的感受  
總是要有突破的決心  
就像SHARE的議題  
不多不少，這樣就好  
話不多，但每個人都會聽你說  
人不少，因為風光水綠都是家人  
上下關係著左右，打破空間的彈性  
跳脫傳統方式...

建築垂直綠牆，舒緩熱島效應  
建築一層四戶，以十字梯廳碟形配置平面  
綠色長廊與共享天井景觀庭  
量體內凹風道綠意樑道，創造獨門獨戶的住宅通道  
沒有共同壁的噪音，各自擁有採光通風...



眼見就要落成了，少少席，歡迎你一起  
拒絕理所當然的思考

53坪剛剛好，其實很有感覺的...  
臺中市西區林森路67號 04 2375 2028

麗晨建築團隊 元根建築工房 107中都建字第00117號







## 凡事感恩，樂在工作

模範  
員工

### 陳國宏 / 工程處修繕組組長

2015年中興大學EMBA畢業後，二度重返晨禎營造服務。在第一線工地現場有著扎實的工程經驗，期間因工作輪調進入採發部，2019年又重回工程部，目前擔任修繕組組長一職。

大學就讀建築系的陳國宏，畢業後擁有豐富的職場資歷，曾在建築事務所、台灣檢驗科技SGS、營造公司服務過。多年來經歷不同的企業文化與職務內容轉換後，在他身上絲毫未見「心好累」的職業倦怠感，反而是充滿鬥志與熱情的去迎接挑戰，正向樂觀的工作態度感染不少晨禎同仁。

### 修繕不僅是門技術，更是一種服務

談及平日的工作任務，陳國宏表示大多數人都知道工地現場第一線的外業人員，承擔著工程進度、預算控管、工序安排、工程品質等重大壓力，掌握工程成敗的全局。而修繕組比較像是售後服務的角色，在新建廠區交廠後，業主在保固期間內遇到任何修繕上的問題或疑難雜症，第一時間可致電修繕組請求處理。

他舉例以常見的漏水問題，「究竟是因為窗戶廠商的產品不良？是泥作工程、防水工程的問題？還是一開始在混凝土澆置時，沒有搗實完整而產生氣泡？」陳國宏笑說自己很像一名偵探，需鉅細靡遺地進行現場勘驗，用實務經驗去推敲各種可能原因，拍照或錄影方式佐證，

方便日後釐清責任歸屬，若外包廠商不願意負責處理時，修繕部同仁也要有能力去解決問題。

陳國宏表示，晨禎之所以能提出優於同業的保固高標準，一方面是對工程品質有信心，二方面是王總相當重視後續維修服務來創造業界好口碑。晨禎想傳遞的市場價值是：「服務，不是你的客戶要求你做什麼而你做到了；而是你主動做出超乎他預期的，這種服務才能在客戶心中產生溫度與生根發芽。」

### 做個快樂的工作人

陳國宏必須嚴謹、快速地回應業主提出的各種修繕大小問題，以專業知識技術去進行判斷，頻繁地與內部、外部進行溝通協商，最終找出解決對策，工作承擔的壓力不言可喻。他認為每份工作的本質，一定都會遇到壓力與令人無法愉快的事情發生，但做一個不快樂的人，是不可能把工作做好，更無法從中學到寶貴的經驗。

每當修繕遇到棘手問題，所幸修繕組同仁並非孤軍作戰。陳國宏說，「晨禎營造最棒的職場文化，是相當重視知識分享，大伙互助相挺

的氛圍。雖然修繕組編制人員數不多，但卻擁有整個工程部做為智囊團。同事平日看起來木訥內斂、低頭認真做自己的事情，但只要提出請求協助的需求時，他們心中的熱情就會被點燃，都願意傾囊相授他們的專業經驗。」

或許有人認為「樂在工作」是可遇不可求的，只要「拿錢做事」把工作做好、賺得薪水養家活口就好。但對他來說，用正向樂觀的心態將工作視為一種興趣，透過服務各類業主的過程中，學習到新的解決方案或新的做人處事方法，他就會感到無比的快樂與有成就感，不會感覺只是日復一日地處理相

似又冰冷的工程項目而已。

每當他面對工作熱忱漸趨挫敗低潮時，他會透過體力層面的五鐵運動來訓練肌肉耐力；在精神層面則會透過基督信仰來堅定他的心智耐力。他的工作信念，如同在電子郵件文末簽名檔所言：「喜樂工作·平安回家」。他期許晨禎夥伴白天都能帶著一顆喜樂的心去工作，晚上圓滿平安的回到家中，把工作上遇到的所有不順遂，抱持感恩的心去換位思考，視挫折為磨練你做人處事的火候，相信有朝一日待熬煉至爐火純青時，未來就能走上一條更卓越、更幸福的人生道路。







博達開發有限公司負責人 黃啟鴻

## 用心 做好每件事

### 博達開發有限公司

合作工程 | 富田電機二期工程(苗栗銅鑼科學園區)  
獲選原因 | 設備新穎齊全、高配合度與精準度  
承包項目 | 土方工程

成立八年的博達開發，業務範疇以承接公共工程、水土保持工程與建設案的土方開挖為主。所有施工項目都是由土方工程開始，構造物工程中舉凡有動到土壤的部分，都可稱為土方工程，包括開挖、運輸、填築、棄土、平整與壓實等主要施工過程，以及場地清理、測量放樣、施工排水、降水和土壁支護等準備工作。

博達首度與晨禎合作，為苗栗銅鑼科學園區內「富田電機」二期進行土方工程。富田電機為美國電動車大廠特斯拉(Tesla)的主要馬達供應商，掌握全球電動車產業的心臟。晨禎營造憑著卓越的工程實力，取得備受各界矚目的富田電機廠區興建工程案。博達開發負責人黃啟鴻表示，有幸參與其中，他會將自己設定為服務業的角色，一路拚盡全力以達成富田與晨禎營造的高標準要求。

### 細節展現實力， 高規格添購新機具

黃啟鴻分析，每家土方工程公司在業務執行上，都具有一定的專業水準，而差異最大之處，在於機具設備的數量、功能類型是否齊全與新舊程度。他指出，「舊款機具在操作上難免運轉效率低、容易產生故障，偏低的

機具妥善率無法達到最高使用效能，這些都是影響整體工期進度的關鍵。」

博達於2018年10月進駐富田二期工地，同年12月底前便順利完成占地4.5公頃的土方開挖、回填工程，能夠精準地符合晨禎要求的工法要求與工期進度。黃啟鴻認為「工欲善其事，必先利其器」，他主動為富田工地斥資兩千多萬添購新機具，其中包括符合環保排放標準的挖掘機(俗名：挖土機)、十噸夯實機來增加土壤壓實後的密度，以及一噸夯實機與夯實壓邊機，便於進行細部的整地收邊角。有了全新機具的助益，施工運轉起來更順暢，達到99%的機具妥善率。

為了呼應富田製造電動車馬達的產業屬性，以及符合空汙法在排放標準上的管制，黃啟鴻堅持在新購的挖掘機上加裝濾煙器(DPF)，並搭配使用尿素原料製成的觸媒還原劑，以減少柴油挖掘機在施工時排放黑煙造成空汙問題。對工程有著高標準追求的他笑說，「總不能讓國外廠商來台灣巡視廠區興建時，在工地看見台灣的工程廠商還在使用噴著黑煙的老舊設備吧！所以我願意砸重資，在細節中展現博達於機具設備上的實力與格局，希望能與富田電機、晨禎營造一起站上專業品牌形象的高度，完成此次合作案。」



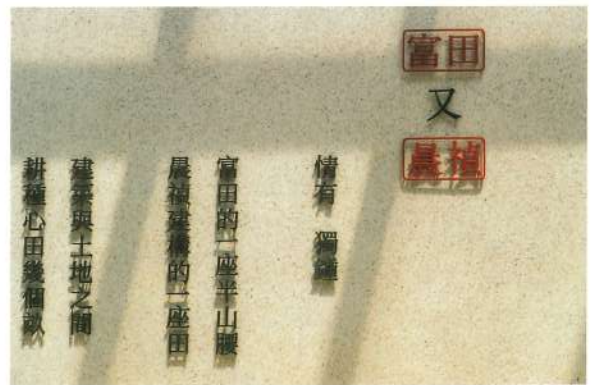
富田電機一期、二期工程鳥瞰圖。

### 強強聯手，共創工程高品質

在合作過程中，黃啟鴻對晨禎王總做事的嚴謹態度，以及工程部人員展現超高的自律精神皆感到印象深刻。他回憶說，王總最常交代的一句話就是：「全權負責」。這句話代表了晨禎對博達在專業上的信任。

此次在富田二期工程合約上，原本博達只需完成夯實後土壤密度90%的工程標準即可，為了與晨禎一起往更高的工程品質目標前進，自動提升標準，以全新十噸夯實機施工，達成土壤夯實度95%的成果，此標準已超過一般工程水準，是以等同蓋高速公路的高規格去打好基礎，讓建築地基更加的穩固，避免日後因地基鬆軟產生沈陷、側移或鋪面結構損壞等問題。

黃啟鴻形容自己的行事作風，相當符合心理學中的「拍球效應」，也就是當承受的壓力越大，他的潛能發揮程度也會越高。「你們晨禎要求很高，我們博達也不差。」他相當佩服晨禎以高標準去用心對待不同工程項目，這也激發了他想挑戰的念頭，主動斥資添購新機具，造就此次“強強聯手”的良性競合局面。未來期許能與晨禎繼續攜手合作，再創工程品質另一代表作。



晨禎不負業主所託，完成高品質廠區興建。





## 生活之美，無處不在

專訪《街屋台灣》作者鄭開翔

雕塑大師羅丹說：「這世界不缺少美，缺少的是發現美的眼睛。」翻開《街屋台灣》一書，鄭開翔在繪製的100間街屋速寫中，忠實地還原台灣大街小巷裡，看似雜亂無章甚或是「醜」的台式街景，他以畫筆及細膩的心，重新帶領讀者玩味台灣街屋之美。

### 街頭速寫， 開啟不同人生風景

皮膚黝黑、身材精壯，臉上帶著靦腆笑容的鄭開翔，很難想像拿著畫筆、文青感十足的他，以前是名職業軍人。家住屏東，國中、高中一路是美術科班，大學北上就讀國防大學政戰學院應用美術系，畢業後在部隊服役十年。他坦言，原本從未想過會脫離領終身俸的既有人生軌跡。

在民國103年開始接觸「街頭速寫」(Urban Sketch)創作方式後，他決定提前申請退役，從此踏上職涯分水嶺，展開不同的人生風景。退役後，他選擇繼續攻讀屏東大學視覺藝術研究所，並獲得台灣世界水彩大賽、台灣國際藝術協會第17屆金藝獎等特殊榮肯定，現為台灣新生代城市速寫畫家。

2018年8月開始進行「台

灣街屋100計劃」時，他笑稱自己是個「假屏東人」，對自己的家鄉感到十分陌生，因而想純粹透過畫筆，描繪完成100間街屋，找回和家鄉土地的連結。此計畫無心插柳成為他的碩士畢業創作，經媒體大力報導後，更促成出版成書的機緣。

學習街頭速寫，不僅展現他的藝術天分，更影響其看待世界的角度與價值觀，讓他學會放慢腳步感受生活，接納並欣賞自己城市的特色，「不完美的美，才最特別。」他眼神充滿使命感地說：「既然我們無法快速改變城市的美感，那不如就用畫筆去美化它吧！」

### 緩步發掘「台灣味」街景之美

鄭開翔從概念發想、走訪場域、速寫創作到最後撰文，總共花了一年半的時間完成。在他畫筆下的街屋，完整呈現凌亂的招牌、鐵皮屋、水塔、鴿舍、帆布雨遮棚、雜亂的電線、騎樓外隨意擺放的機車等元素，這種多元與複

雜的特性，造就了「台灣味」十足的獨特建築風格。

年輕的他，內心卻有一個老靈魂，喜歡觀察城市中的老屋與招牌。他說，「老屋的破舊歷史感，如：家庭理髮廳、煤氣行、柑仔店、麵攤、眷村紅門等，堆疊出來的生活脈絡與故事性，十分值得玩味；而花枝招展、造型複雜又多變的招牌，透過速寫過程的取捨與描繪，看似複雜的物件中，出現了規律性與趣味性。」當然台灣街景的凌亂性，並不符合主流建築美感的定義，這對他而言，紛亂但別具獨特「生活感」的街屋畫面，色彩層次分明，是吸引他久駐觀察、越來越愛上這塊土地的原因。

心思細膩的他觀察，現代人忙碌的生活節奏，切斷了感知外在環境的美感神經。「何不忙裡偷閒，給自己一段時間走走路，練習放慢腳步去發掘生活韻味與細節之美，找回對這座城市的記憶和感動？」







屏東「公勇路轉角街屋」作品，是他無意在屏東車站後站步行，看見這座外牆斑駁的老宅，立面高低起伏佈滿了鐵窗柵、冷氣機與鐵皮雨遮，還有外掛攀爬至頂樓的鋁梯。他試著換個角度去欣賞這雜沓的空間，四面八方展開的線條，彷彿如動畫片《霍爾的移動城堡》的房屋造型，充滿了視覺張力與趣味性。

他常會被問到：「為何不畫一些漂亮宏偉

的現代建築物？」他覺得許多得獎建築物確實很美，但美得像一件孤高的藝術品，始終和觀看者產生距離感；而老房子雖破舊雜亂，但裡面的生活堆疊感，會讓人產生移情作用，回憶起兒時生活的美好時光。

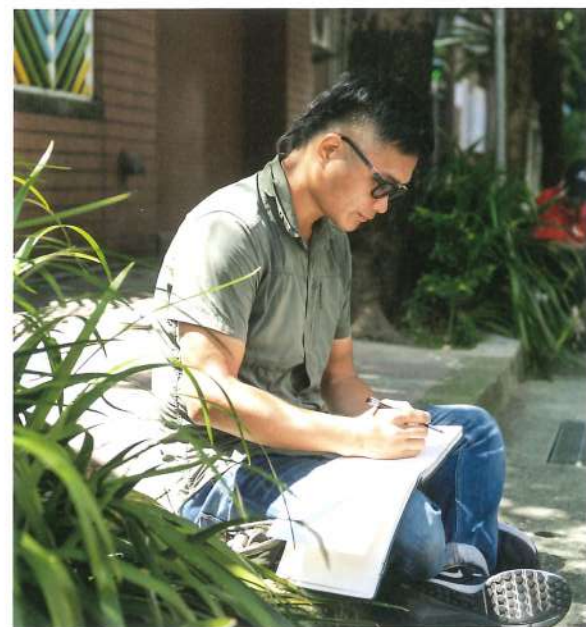
#### 庶民生活一景，窺見人生百態

《街屋台灣》集結鄭開翔這幾年對城市的觀察，這本書並非是一本全台街屋導覽的速寫

繪本，其中的圖畫只是個「引」，而每張畫作的描述文字，才是他真正想要傳達的人文觀察與生活感動。

他的踏查範圍由南到中，再由北到東，甚至踏上離島，在近兩百幅作品中精選的100間街屋。最令他印象深刻的，是位於台中市霧峰區吉峰路上「度人生檳榔攤」。這間鐵皮屋以「之」字形的結構，處在兩條岔路的路沖上，最上方的鐵皮屋早已殘破不堪，毫無遮蔽功能；位於中間層的白色「何家大鼓陣」招牌字已斑駁不清，旁邊搭配台灣檳榔攤標準配備：放射狀LED霓虹燈，閃爍吸引來往人車注目。檳榔攤的名稱中「度人生」三字，似乎暗示了一種與世無爭、看時間流逝的悠哉生活態度；而「專業」二字，則是強調自家檳榔品質優良，是陪伴你淡然度過漫長人生的最佳良伴。

讓他感動的是，畫完後檳榔攤老闆的孩子，透過臉書粉絲頁傳訊息告訴他：「這間鐵皮檳榔攤是我家的，全盛時期爸媽就是用這間小小檳榔攤，養活了我們家的七個孩子。謝謝你用畫筆，幫我們家記錄了生



命中的重要印記。」

此外，從新竹市中央路上的「新興農藥種子行」，鏽蝕的招牌設計上，也能看見老闆在右側柱子上，保留一半空間給隔壁賣肥料的店家使用。從小處就能看到店家相處間的微妙關係，互相尊重又井水不犯河水，這些都是台灣在地可愛又純樸的人情味縮影。







### 用溫柔的心，重新認識城市



書籍出版後有人會反問他：「是不是都用鐵皮蓋房子、水塔外露放在頂樓上，這樣的街景最好看？」其實真正鄭開翔想傳達的，不是「美與醜」、「好與壞」的二元對立觀點，他只想用眼睛與畫筆，如實地紀錄台灣的街景樣貌與記憶。不容否認的是，他隨著都市更新的腳步，城市紋理逐漸模糊，鄭開翔希望能以溫柔的方式，去找到新舊建築物之間的平衡美。

他進一步解釋，如同許多傳統舊市場，承載了幾代人的生活記憶，面臨拆除重建時，若可讓建築、文史或影像工作者，提前進行完善的測繪工作，保留老房子當初興建的過程、人文故事與影像紀錄，這樣也是用溫柔的方式，去保留舊有生活的紋理，未來還可對孩子訴說這座城市的動人故事，這樣的都市，才是豐富、有趣又具底蘊的。

「房子裡面的人所發生的故事，才會讓這棟建築物產生溫度。」鄭開翔喜歡在城市漫遊時，透過不同物件去推敲在地生活的各種想像。有時透過和街屋居住者直接攀談的過程中，了解更多在地的人文故事、人生百態，這些都是他寶貴的創意來源，也讓他更真實的去認識那座城市。

### 喚醒內心的孩子，開始畫吧！

街頭速寫，拉近了鄭開翔與每座城市之間的距離。採訪當天，他隨興地在街頭席地而坐，受訪的同時，還一邊用心地將眼前新舊建築物對比的街景描繪下來。從隨身的背包中，俐落打開速寫本，用鋼筆繪製線稿後，以水筆沾上顏料進行上色。

面對眼前的現代建築物，鄭開翔有感而發地表示，「都市人與自然日漸隔絕，很少有人認真用雙手去撫摸一棵樹，更遑論去觀察生活中的迷人細節，並試著用畫筆去紀錄下來，而不是拍照打卡完後就快閃離去。」

在他心中理想的現代建築物，除了要有堅

固安全的建築工法外，若能反璞歸真，為人們多創造和自然相處的空間，這也是另一種溫柔的建築理念，能提升民眾的生活美感，協助人們重拾對繪畫、對土地感動的本能。

他非常鼓勵每個人都能進行城市速寫，重要的是靜下心動手畫的過程而非結果。跳脫世俗評判好壞的標準與專業繪畫技法，回到像孩子般恣意奔放的時刻，拿起畫筆，大膽畫下你眼前看到的感動。你可以選用傳統畫筆，也可以用平板電腦，媒材並不重要，重點是你想怎麼表現，這才是城市速寫想要傳遞的精神內涵。

讓我們學習放慢腳步，帶著一顆柔軟的心，用一點想像力去看待這座城市，相信也會發現，生活日日是好日，處處是美景。





台中找茶趣

台中擁有台灣海拔最高的梨山高山茶區，都市中各類創新特色茶飲百花齊放，許多知名茶飲連鎖品牌，如：春水堂、茶寮複合式餐飲、喫茶小舖、蔞茶、茶湯會、清玉等，皆由台中發跡創業開始。據台中市政府經濟發展局統計，台中有多達580家以上的下午茶餐廳、560家以上的茶葉、咖啡糕餅業者。

近三十多年來，飲茶方式也由傳統茶席走入庶民生活中，台中帶領台灣茶飲文化革命。台中是最早出現以雞尾酒使用的雪克器（Shaker）搖製而成的泡沫紅茶，又稱手搖茶，全盛時期在四維街、雙十路、精武路一帶形成「泡沫紅茶一條街」榮景，老台中人一定對「翁記泡沫廣場」、「小歇泡沫紅茶」等店印象深刻。提起最能代表台灣味的國民飲料珍珠奶茶，創始發源地也是來自台中，至此開啟加料

茶市場的新風潮，讓喝茶不再只是飲用單品茶，還能創意添加各類鮮果、芋頭、粉條等，為茶湯添加多元口感與視覺享受。

在求新求變的台中飲食文化中，經典老店如何脫穎而出，引領潮流並立於不敗之地？本期《晨露》走訪台中創店超過三十年的世界珍珠奶茶發源地——「春水堂」、老字號中式庭院茶堂的「耕讀園」，以及邁入第二十一年由喫茶小舖全力打造的茶飲界新品牌「吃茶三千」台灣概念店，透過三種不同的茶飲特色與空間環境氛圍，帶領讀者優遊台中找茶趣。



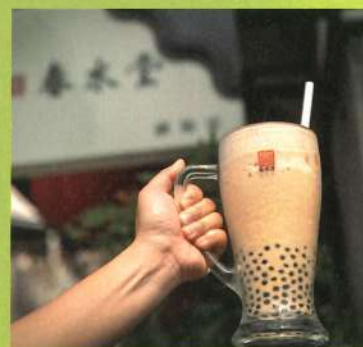
春水堂人文茶館  
(1983年創立)

📍 台中市西區四維街30號  
🕒 08:00~22:00



走進春水堂位於四維街的創始店，抬頭仔細望向木製招牌的右上角刻有「陽羨」二字，這就是春水堂的前身——陽羨茶行。

不斷顛覆傳統茶飲，創造世界首杯珍珠奶茶



創辦人劉漢介顛覆傳統茶飲文化熱飲的習慣，將熱紅茶加入蔗糖、冰塊後，以雪克器手工搖出泡沫綿密、冰鎮透心涼的「泡沫紅茶」，至此開啟冷飲茶的龐大市場。1987年四維店店長林秀慧（現任春水堂商品部副總裁）在一次無心插柳的創意奇想下，將粉圓與冰奶茶摻在一起調

味，拿給同仁與顧客試喝後大家讚不絕口，於是劉漢介將圓潤如大珠小珠落玉盤的粉圓，重新定名為雅致的「珍珠」二字，世界上第一杯珍珠奶茶就此誕生。

創立已經36年的春水堂，珍珠奶茶每年可賣出超過300萬杯。原本平凡無奇的台灣傳統小吃——粉圓，經神來一筆的創意顛覆，華麗變身為風靡全台街頭巷尾的熱門飲品，每年產值破千億，成為最能代表台灣飲食文化的國民飲料。

春水堂也打破傳統「呷餅配茶」的精緻飲茶文化，以濃厚沙茶柴魚醬味的「烏龍豆干米血」佐茶，一口咬下鹹香微辣，一口飲茶洗淨味蕾，達到完美平衡的舌尖體驗。目前春水堂集團旗下的「春水堂人文茶館」全台已突破50家，2013年進軍日本代官山，目前日本已有11家分店，旗下另一茶飲外帶專賣店「茶湯會」，也陸續在兩岸三地展店布局，期待未來能用好茶征服世界味蕾。







為台中市開設的第一家庭園式茶藝館，創辦人張文瑜先生秉持著「發揚品茗文化，締結人文昇華」的理念，將江南庭園造景中的亭台、樓閣、魚池及荷花等元素，與傳統品茗文化予以結合，「耕讀園」已成為中國式庭園茶藝館的代名詞，帶動台灣各地庭園風茶館設立的風潮，經營型態有直營店

及開放連鎖加盟，目前在台北、新北、桃園、台中、台南皆設有店面。

### 城市裡的浮生半日閒

在雜沓喧囂的城市中，耕讀園創造一塊品茗用餐的幽靜之地，民眾可在古色古香中啜飲一壺佳茗，洗滌忙碌的身心靈，靜心享受眼前

## 耕讀園書香茶館

(1987年創立)

- 📍 (市政店)  
台中市西屯區市政路109號
- 🕒 09:00~00:00
- 📍 (崇德店)  
台中市北屯區崇德九路520號
- 🕒 10:00~22:00  
周五、周六至23:00
- 📍 (國光店)  
台中市大里區國光路二段223號
- 🕒 09:00~00:00

這片園林景色帶來的美好。茶飲部分除功夫泡茶外，亦有多項特調茶飲與單人回沖茶飲可供選擇，建議搭配清香微甜的桂花涼糕、驢打滾或狀元糕等宮廷御點來佐茶，興發無限思古幽情，感受濃厚的人文氣息。



隱身台中幽靜的大英街一帶，開幕將滿周年的「吃茶三千」台灣概念店，是1998

年於台中成立的「喫茶小舖」另一品牌之作。有別外帶式手搖茶飲店方便快捷的特性，

## 吃茶三千 台灣概念店

(2018年開幕)

- 📍 台中市南屯區大英街607號
- 🕒 10:00~22:00



吃茶三千更像是一個緩緩道出台灣茶文化的分享者，跳脫傳統茶桌泡茶的繁複手續，



改以現代化品茗方式，拉近年輕人與茶世界的距離，打造「茶飲界精品」。

### 進行一場五感茶體驗之旅

保留四十多年老屋紅磚結構，搭配現代感十足的大片落地窗設計，走進一樓，空氣中瀰漫烏龍茶葉的清淡暗香，在半弧形的品鑑區內，職人茶師細細解說來自海拔2,000-2,200公尺的梨山青心烏龍茶，經五種不同的焙度，變化出由淺至深不同的茶湯風味，並採國際品鑑3克6分鐘的方式進行沖泡，免費提供民眾現場體驗，感受梨山高山烏龍茶獨特的香、甜、韻。

沿著樓梯走上二樓，立面以不同烘焙程度的乾燥茶葉，拼出層次分明的茶葉牆，站在挑高站位區可一覽全店景

致；三樓有全球首創茶窖熟成室，模擬茶葉最佳生長環境，將壓製成磚的烏龍茶繼續以歲月養茶。最令人驚喜的是，空中茶園裡栽種梨山烏龍茶與多種植物造景，還原高海拔山區茶葉的生長環境，民眾可自由漫步其中，感受都市茶園舒心怡人的氛圍。

### 每一杯都專屬於你的新鮮現萃

吃茶三千獨家研發的萃茶機，擁有近千種客製設定，可針對不同款茶葉與想要的風味，以高溫、高壓方式快速濃縮萃取茶湯精華，店面販售的六款基底茶與梨山烏龍茶，皆榮獲食品界米其林2019年iTi星級認證的殊榮肯定。

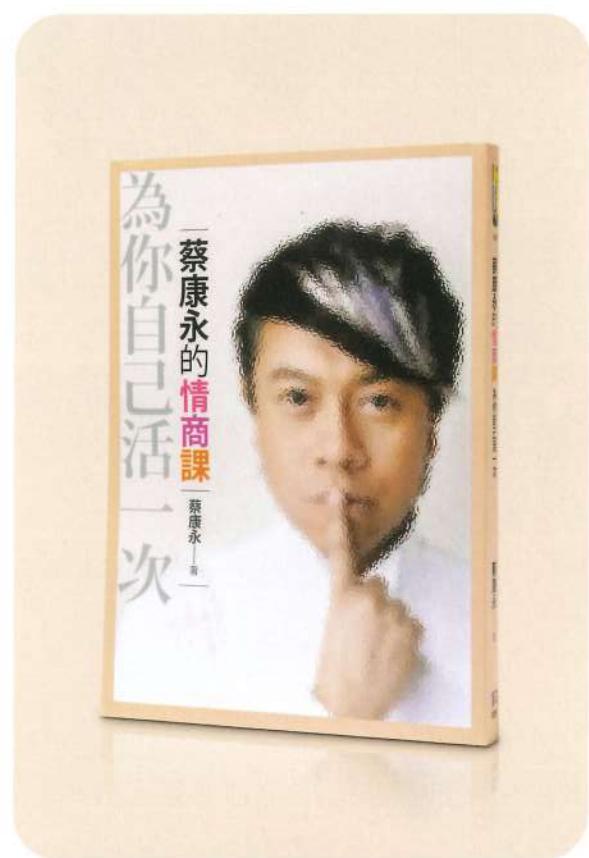
顧客可依照喜好挑選想要喝的茶湯風味，選擇搭配不

同調味與加料，自由組合專屬於你今天心情的現萃茶飲，亦或選擇由店家完美搭配好的人氣特調茶飲，如：比一般珍珠大1.5倍、茶味濃厚的「國王珍珠奶茶」，或台灣概念店限定款調酒茶「潛遊花園」，以松針綠茶、玫瑰荔枝、伏特加、玫瑰花瓣特調而成，風味獨特迷人。

「弱水三千，只取一瓢飲。」吃茶三千期許成為眾多茶湯中最精采的這一瓢，以現代化品茗方式，客製一份好茶給您，讓全世界看見台灣茶的美好。







## 《蔡康永的情商課》 為你自己活一次

「很多人說要做自己，  
只是說著玩的。

先弄清自己是怎麼回事，  
才可能開始做自己啊。」

—蔡康永

有些人以為「討人喜歡」是情商很高的境界，很遺憾，如果討人喜歡，卻失去自己，那是情商最糟的狀況。情商追求的不是無情緒，而是恰如其分的安放情緒，舒服的做自己，這也是追求情商的最重要原因。

### 做情緒與感覺的主人

探尋情商的過程，就是探尋自己的過程。不被情緒和感覺牽著鼻子走，在快要失控前，拖個時間讓自己冷靜。「怒」這個字，上半邊是「奴」，下半邊是「心」，怒會使心被奴役、被控制。憤怒其實是很有力量的情緒，值得我們訓練自己，成為能駕馭怒氣的主人。

當局者迷時，要祭出「分身大法」，試著站在對方的立場，聽聽我們說出口的話；試著用分身去設想三年後的自己，在過什麼樣的生活，就能用此來校準你現在的方向。你必須誠實面對自己的情緒，明白辨認自己的感受，你才可能有妥善安放情緒的能力，這就是我所說的情商。

也許有些人會覺得，辨識自己的情緒，有點麻煩，但盡可能讓自己成為一個明白的人，糊塗不值得追求，只有明白的人才能真豁達，

這是一件非常過癮、也非常值得的事。

當我們面臨各種挑戰、遭遇巨大的引誘或損失時，都會有某個陌生的面相出現。我希望你能誠實面對自己產生的各種情緒，感受不同面相的自己，亦可離開同溫層，透過專門唱反調、見識廣博、見解多元的朋友身上，跳脫一廂情願的主觀想法。常常跟自己抬槓，常常跟世界抬槓。死命抬槓之後的明白，才是真正的明白，你才能做真正的自己、為自己而活。

### 情商，就是追求恰如其分的情緒

如果我們認真想「做自己」，首先要真心面對「我們的感覺」，面對每個當下的自己，每種情緒都很寶貴，也都是我們的一部分。每個人都喜歡感受到正面的情緒，如：幸福、喜悅、快樂、成就感等，當負面情緒來襲時，就像戲裡的反派角色，不要迴避這個不討喜的角色，永遠不遇挫折、平安快樂的日子，其實很乏味。試著從這個角度去理解所謂的負面情緒，就能體諒它們為什麼沒辦法從你的人生舞台永遠消失，也絕對不可能永遠消失。

不要一遇到悲傷，就像遇到鬼，看都不敢看一眼，轉身就跑。冷靜的面對各種情緒，無論好壞情緒都別囫圇吞下，應先摸一摸，聞一聞，嚼一嚼，再吞嚥。我們訓練情商，追求的是冷靜，而不是追求無情緒、照單全收他人的評價。讓自己能夠有智慧面對人生的各種不滿，恰如其分的應對，弄清楚我們要做的「自己」，到底是什麼樣的自己？在明白的看見自己後，以「恰當」的程度，去接收大眾的評價，然後「一步一步」的靠近自己的目標。正如同有些明星未必是最紅、最受歡迎的，但內心是比較寧靜平衡的。

### 讓山是山，讓我們是自己

我跟你一樣，很早就發現生活中充滿挫折，想要的東西常常要不到，想要做的事情總是做不成。那時候的我，覺得生活很混蛋，就想改變生活；覺得世界很混蛋，就想改變世界。改變不成時就更感挫折，對生活和世界更失望。

我們當然可以想要改變生活、改變世界，但我忽略了一件簡單的事情：生活和世界都不是我一個人的，別人也正在按照自己意思，用力改變生活和世界。越改，越感到挫折。於是我開始

想，一定有什麼東西，是一旦我改好了，我就可以確實的感到如意。我想到的唯一東西，是改自己。

不要像愚公移山一樣，愚公受不了大山擋在他家門口，決定要一鏟一鏟去移山，而不是移動他自己。為什麼硬要把人生耗在對你毫無感覺的一座大山上呢？如果愚公肯把眼睛由大山上面移開，他會發現天寬地闊、空氣清新，自己有無數地方可以移動。

同樣的，自己身上可以改變的東西太多了：性格、心情、態度、觀念，都可以改變，可以變得更明白、更舒緩、更恰如其分。愚公當時如果移動自己，甚至只要移動念頭，大山在他的眼中，立刻會不再是障礙，而會變成值得探索的世界、值得玩味的風景。

這本書，就是想講這件事情。讓山是山，讓我們是自己，不是別人塑造的我們，而是我們塑造的自己。從我們的心開始，因為那最值得。



## 精采回顧



### 內埔國小羽球裝備贊助 108/4/12

晨禎持續以運動贊助的方式，為台灣運動選手的培育向下扎根。今年贊助台中內埔國小羽球隊，已邁入第二年，依照該校小選手們的需求，為其購入排汗衣褲、外套、背包等羽球裝備，期盼孩子們在投入訓練時，能無後顧之憂地專注練習，贏得更多比賽佳績。



### 晨禎盃第二屆羽球賽 108/9/28

本屆羽球賽由奇美集團、漢翔航空勇獲第一名、第二名；台塑化與台塑企業則分居第三名、第四名。感謝各界支持本次賽事，期盼未來「晨禎盃」能號召更多團體單位共襄盛舉。本次參賽共400名選手的報名費，將全數捐予十方啟能中心，感謝大家和我們一起「羽愛同行」。



### 第四屆晨藝會—當我們同在一起 108/8/3

今年晨藝會特別邀請春河劇團演出「當我們同在一起」，本劇由譚艾珍、郭子乾、郎祖筠等諸位實力派演員領銜主演，從現代人依賴手機形成的人際冷漠的現象中省思，重新找回相處的溫度，激盪出爆笑又感人的家庭親情，也讓家人的心更加緊密。



### 社會服務社—淨灘活動 108/8/31

社會服務社帶領晨禎營造與麗晨建設同仁，一起前往線西海邊，參加由「RE-THINK重新思考」舉辦的淨灘活動。現場熱血民眾不分老幼，只因共同珍惜地球、熱愛台灣，而有了這場海岸線的難得聚會，此行也讓參加同仁感到無比的溫暖與感動。

## 新聞預告



### 晨禎五鐵—全馬馬拉松 108/11/3

晨禎五鐵創立至今，已進入第二屆循環。今年度以頂級唯一贊助商的身分，攜手與「岱宇馬拉松」合作，由王總經理親自率隊參賽，邀請同仁一起挑戰望高寮與藍色公路競賽路線。本次同仁踴躍報名，總參賽人數破百人，為晨禎本年度的重要運動盛事，相信精彩可期。



### 晨禎盃三對三鬥牛—籃球友誼賽 108/12/1

晨禎內部運動風氣盛行，平日會舉辦登山、羽球、跑步、單車、游泳、有氧等活動，今年更增加了多人喜愛的籃球運動，並於12月1日進行內部「三對三鬥牛籃球友誼賽」。期盼透過組隊PK球賽的形式，促進部門交流並凝聚同仁情感。



### 運動企業認證 108/11/4

繼2017年度獲得運動企業認證，今年再次榮獲2019年教育部體育署運動企業認證的殊榮肯定，於11月4日進行授獎儀式。晨禎秉持「讀書、運動、做公益」的企業文化，未來將持續致力推廣運動風氣，邁向身、心、靈皆富足的幸福企業之路前進。



### 年度尾牙 109/1/18

2019年即將進入尾聲，尾牙當天大家一起同歡盡興之餘，也回顧這一年，我們是否都更接近自己所期盼的生活？是否也遇見更美好的自己？晨禎持續與大家並肩努力，未來讓我們一起朝著目標堅定前行。





「美」是一種生活選擇，放慢腳步為生活留一抹綠  
透過與大自然共振的練習，生命得以從容自在。

晨 露。  
morning dew

發行人 | 張秀叻  
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 | 404 台中市北區五權路375號5樓  
TEL | 04-2203-8688  
FAX | 04-2207-3588  
[www.truedreams.com.tw/](http://www.truedreams.com.tw/)

 晨禎營造

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



# 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

晨式生活  
粉絲專頁

