

晨禎營造  
誠真踏實·精鑄所託

健身 Fitness

三鐵挑戰實錄

練起來了，然後呢

打造家中健身區

家裡也能做的腰痠改善運動

心的運動

練習慢下來：晨講學側記

串聯城市核心：台中光影故事

讓裂縫「不出所料」的專利工法

# 晨露。

morning dew

N.17

# 那麼多運動， 總有一項適合你 總經理的話

如果不參加競賽，公司也設立了多樣化的運動社團，包括羽球社、桌球社等；基金會也開設了運動課程，無論是講究技術的競技型運動，還是較為和緩的健身活動，都能滿足不同同仁的需求。

如果沒有健康，無論擁有再多的財富和成就都顯得無意義。透過運動，員工不僅能夠提升身體素質，還能獲得更好的精神狀態，這也是我們一直不遺餘力推動企業運動文化的原因。

今年，我們獲得台中市政府運動局頒發的「運動有功團體」殊榮。但，我們不是為了拿獎而推動這些運動，而是因為我們相信這些運動真正對員工有益。

這份榮耀屬於全體晨禎的同仁。也希望每一位夥伴，能在心靈和身體之間找到節奏。

晨禎營造總經理 王水樹

王水樹

在當今快節奏的工作環境中，保持身心健康已經成為上班族不可不面對的課題。因此，晨禎一直致力於推動「企業運動文化」，讓運動成為公司文化的重要一環。

我們舉辦了許多運動活動，例如「晨禎五鐵」，這項活動涵蓋了游泳、跑步、單車和登山等多種運動，總會有一種是同仁感興趣的，多樣化項目的目的就是讓同仁們有機會透過參與這些挑戰，發掘他們對運動的喜好，並進而養成運動習慣。

而運動的益處也不只在於體力的提升，更是一種有效的紓壓方式。當工作壓力不斷累積時，適當的運動可以幫助大家釋放這些壓力，恢復身心的平衡狀態。員工們在運動中獲得的健康和精神上的改善，最終都能夠反映在他們的工作表現和團隊協作上。

我們也希望通過企業運動來改變傳統產業中的普遍文化。營造業傳統上應酬文化盛行，而這種文化常常給員工的健康帶來負面影響。我們倡導的「下班後去運動，而不是去應酬」，也是為了營造一種健康積極的生活方式，甚至改變外界對營造業的印象。

# CONTENTS

1 健身 Fitness	2 練習 慢下來	3 業界 視窗	4 工法 揭秘	5 住戶 之聲	6 社服 守護	晨露 活動事紀與預告				
挑戰自己的極限，榮耀夥伴的挑戰—— 晨禎同仁台東巴歌浪三鐵挑戰實錄	大量運動後的恢復與補給 練起來了，然後呢？——	家裡缺個健身區？打造專屬運動空間	晨禎運動小教室：TRX 附錄：腰痠、肩頸僵硬？在家也能做的改善運動	身體運動完，晨講學帶你心靈運動	「串聯城市核心」：台中光影故事——	讓裂縫「不出所料」	更大，卻更緊密	夢想在綠意間生根	晨露活動事紀與預告	
04	10	12	20	22	28	36	38	40	42	46

晨露。  
morning dew

發行人 | 王水樹

特約主編 | 蕭詒徽

執行編輯 | 張瑋珊  
企劃協力

特約撰稿 | 陳顯仁·蔡孟凱·柏森

特約攝影 | 蔡之凡·鹿虹·Liszt

企劃團隊 | 晨禎營造 黃祥家·洪玫如·徐茂修  
邱俊凱·許雅婷·李姿宜  
謝宗穎·湯筱婷

麗晨建設 廖美婷

川磊設計印刷美學  
TRUSThat printing & Design

創意指導 | 何心怡

設計 | 吳敏端

晨露文化藝術基金會  
dewart.org.tw

地址 | 台中市西區梅川西路一段23號3樓

電話 | 04-3705-8688

傳真 | 04-3705-8588

信箱 | dewart@truedreams.com.tw

週一休館·週二至週日 09:00-21:00



## 挑戰自己的極限，榮耀夥伴的挑戰

### 晨禎同仁台東巴歌浪三鐵挑戰實錄

採訪·撰稿·攝影—蕭詒徽

9月29日早上，在中興大學的游泳池前，今年參加三鐵挑戰的晨禎同仁集合了。作為正式比賽前的最後一次全體練習，這天選手們要完成距離減半的完整三項挑戰。

其中一位選手祥熙主任，那天開車前往中興大學。雖然腳受過傷，但對於這場挑戰，他依然抱持著期待的心情，想知道自己這次可以挑戰到哪一關。

為了參加三鐵競賽，同仁們已經準備了半年。

還不到早上九點半，映入眼簾的是一群裝備齊全、態度認真的選手們。一輛輛單車在陽光下映出冷冽的光澤，伴隨著選手們屏氣凝神的表情。雖然距離正式比賽還有三週，無聲的決心與鬥志已讓人感受到這不僅僅是一場練習。

回想起最初幾堂訓練課程，另一位選手純華印象很深刻：「第一次練習，教練帶我們上馬克操，大家就已經很想跟教練說謝謝再聯絡。真不敢相信我們能走到今天這一步。內心覺得很感動耶。」

而在訓練時表現屬前段班的選手利橫則坦言，其實每次訓練，他都懷疑過自己是否能達成教練設定的目標。游泳尤其是一大挑戰，他從一開始只能滑25公尺，到後來成功達成1500公尺的距離——他一步步跨過體能的障礙，發現自己其實可以突破心中的限制。

這天的訓練，在張教練的叮嚀中劃下句點。教練提醒大家，身體在賽前需要適度休息，減少訓練量，保留最佳狀態。更重要的是，要學會在比賽中調整呼吸、控制節奏，並保持心態的穩定，因為「練習好好地完成了，剩下的就是靠實力與運氣。」





時間拉回半年前，作為這一次三鐵挑戰的顧問，惠珺姊做的第一件事，是藉由說明會讓同仁認識鐵人運動的全貌，包含運動前該做什麼準備、可能需要的裝備、訓練期的安排等等。而在幕後，她也與晨禎的夥伴宗穎、雅程一起規劃訓練的架構，以及交通車、住宿的安排。

在訓練初期，面對多數同仁對鐵人三項完全陌生的情況，惠珺姊特地設計了基礎的循序漸進訓練計劃。例如單車項目，同仁從最簡單的YouBike配工地帽開始，讓大家在輕鬆的氛圍中熟悉單車騎乘的基本技巧。「單車裝備是一個門檻，對初學者來說，我們就先讓他們感受到這項運動的樂趣，再慢慢增加預算投入。」惠珺姊說。



對多數人而言，三鐵中的游泳是最具挑戰性的部分，尤其正式比賽在開放性水域進行，踩不到水底的恐懼是一大門檻。這次挑戰中，真正有在開放性水域進行過競賽的同仁只有三位，有幾名參加者甚至是從零開始學習基本動作。為了讓同仁逐步克服對水域的恐懼，惠珺姊也在最初就安排了訓練中後段的日月潭移地訓練，讓大家熟悉開放水域環境。

「其實，正式的鐵人訓練理論上一週要游泳三次，但對我們這群上班族來說，一週能找到一次時間就已經很不容易了。」

在這種有限的條件下，她與張教練協調，盡量在訓練中集中安排各項課程，並且在週五相約參賽的夥伴一起練跑。「最一開始可能只約得到兩三位，但約成之後，慢慢就會變成一個團體。」

十多年帶領鐵人團的經驗，惠珺姊體悟到要改掉一個壞習慣很難、建立一個新習慣來取代舊習慣比較容易。為了增加訓練的吸引力，她安排了各種小禮物與小驚喜，像是送出鐵人裝備作為參加訓練的獎勵，包括實用的水壺、號碼帶。

選在中興大學進行例行的游泳訓練，背後也有巧思。「我們另一個團有一位長期參加鐵人的律師都會在中興大學訓練，練習的時候我都會把他叫過來，讓大家親眼看看什麼叫六塊肌，摸給大家看！」前輩健康的體態，成為激勵夥伴更加投入訓練的榜樣。

惠珺姊回憶，這次三鐵挑戰讓她印象最深刻的是，同仁們的投入超乎預期。「本來以為裝備的門檻會讓大家卻步，但幾乎每一個人都願意投資購買單車或其他必要的裝備，甚至在訓練結束後，還自發組織私下騎車的活動，這讓我真的很驚喜。」這樣的投入展現了同仁們對挑戰的認同，也讓她更加相信，這次三鐵挑戰的意義遠超過比賽本身。

她笑說小禮物不算什麼，真正的禮物在參賽者身上。「像雅程，她得到最大的禮物就是瘦了八公斤！」

比賽當天，以同仁眷屬身份參賽的蕭湛全副武裝，整張臉都在護具後。他說，這是因為他很討厭曬太陽。

蕭湛是消防隊員。平常他做比較多有氧運動，這讓他具備極佳的耐力，尤其擅長游泳。「有時候會游到快睡著，喝到水才醒來。」

然而，他在單車項目上卻顯得不那麼自信，因為他所在的消防隊平時的訓練更偏重力量，幾乎沒有人投入單車這類的有氧活動。為了準備這次比賽，他才特意增強單車訓練，儘管如此，他仍然坦言「單車是我沒練的。」

比賽中，當單車的環節，他的擔憂漸漸浮上心頭。每一台車超過他，他都記在心裡，「總共34台。」他笑著自嘲：「每一個刷過我的，我都記得，很不爽。」他知道自己跑步有機會追上別人，但單車上被拉開的距離太多，就難以挽回了。這是他最害怕的部分，卻也無從逃避。



進入跑步階段，烈日烘烤，體力逐漸耗盡。他說：「我跑到六公里左右，熱到想停下來。」但他還是撐了下去，靠著沿途的補給站灑水降溫。「在這種情況下，真的不能停，一停下來就很難再起步了。」這種簡單的堅持，讓他一步步接近終點。

最後，他喘著氣，踏過終點線。比賽結果，他拿下了51.5公里30歲組的冠軍。



游泳階段結束，祥熙主任便意識到自己無法完賽，但他並沒有就此停下腳步，而是沿著跑步賽道自行前行。當他看到工作組的同仁正忙著設置晨禎的補水站，毫不猶豫地加入了幫忙的行列。他忙著倒水、遞毛巾，甚至在同仁經過時，手拿著肌樂迅速衝上前為他們按摩舒緩。他笑著說：「我們這裡現在是人肉維修站！」

祥熙主任忙碌的身影成為賽道上的一道暖流，每次同仁經過，他都以微笑和鼓勵迎接他們，讓選手們短暫放鬆，感受到夥伴的支持。在這場比賽中，大家並非彼此的競爭對手，而是共同挑戰自我極限的夥伴。每位選手的堅持與努力，不僅是為了達成個人目標，更是期盼彼此都能順利完成挑戰。



比賽結束後，同仁們在終點處再次相聚，無論是否完賽，夥伴彼此相互擁抱、擊掌，分享著賽道上的苦與樂。經過這場長時間的訓練與共同奮鬥，大家之間建立起一種無言的革命情感——那是汗水、鼓勵與支持交織出的連結。

當大家向這次三鐵活動的負責人雅程致謝，稱讚活動安排妥當時，雅程則謙虛地擺擺手，笑著說：「真正讓活動成功的是大家的積極參與。這不是我的功勞。」在這次賽事中，晨禎團隊個人組共有 31 位參賽者，其中 17 位順利完賽；接力組則有 4 隊參賽，3 隊成功完成挑戰。

但如今回望這些數字，讓人回想起的不是成績，而是每位參賽者無論結果如何，都在賽道上付出全部的神情。



回程的遊覽車上，大家彼此聊著比賽的趣事。忽然有人大喊：「那要不要一起再參加卓蘭馬？」說完，大家笑成一片，但又彷彿興致勃勃。

車上，不知是誰半開玩笑地說：「晨禎鐵人社正式成立。」



## 大量運動後的恢復與補給 練起來了，然後呢？

如何有效幫助身體在大量運動後復原？  
教練提供以下建議——

### 運動後的放鬆與修復

在訓練或比賽結束後，肌肉會經歷細微的撕裂及延遲性肌肉酸痛，這時候適當低強度運動有助於緩和緊繃的肌肉，並降低延遲性肌肉酸痛不適感進而加速恢復。針對高強度運動如三鐵的運動員，建議在運動結束後安排一定時間的低強度運動，並進行冷熱交替浴，如 SPA 浴或簡單的冷水沖洗，有助於促進血液循環及加速肌肉放鬆。

此外，跑步後對下半身肌群負擔較大，新手容易在運動有抽筋現象或是運動後產生沾黏，因此建議定期可藉由專業的運動按摩或復健治療，舒緩肌肉疲勞並有效預防運動傷害產生。透過運動按摩師的指導，運動員可以了解是否有因姿勢不正確而引起的代償現象，並在未來訓練中進行修正。

進行高強度大量運動如鐵人三項後，  
身體需要適當的休息及營養補充，以促進肌肉修復與疲勞代謝。  
張教練特別強調，運動後的恢復不僅僅是放鬆，  
更是延續運動習慣的重要環節。

採訪 · 撰稿 | 蕭詒徽

### 營養補充

運動後的營養補充對於肌肉修復與能量恢復至關重要。蛋白質的攝取有助於修復肌肉組織，推薦的來源包括豆漿及其他低熱量、高蛋白的食品，如乳清蛋白飲品。若偏好肉類，亦可適量攝取高蛋白的肉類食物來滿足身體需求。

在長時間的高強度訓練後，身體需補充足夠的碳水化合物以恢復肝糖儲備。一般建議每小時攝取每公斤體重 1 到 1.5 克的碳水化合物，幫助身體持續運作及防止能量衰竭。然而，這個數量需視個人吸收能力而定，過量反而可能影響腸胃功能，因此適量為宜。

### 日常維持與練習頻率

要持續保持在三鐵賽事中的運動習慣，選手應平衡日常運動與恢復時間。教練建議參賽者即便在比賽後，也應每天保持 3-5 公里的短跑訓練來維持運動慣性。若時間有限，操作一些 TABATA 或簡單的 15-20 分鐘跑步已足夠讓身體流汗。

自行車項目會建議找幾條路線固定約團騎，透過同仁間的互相鼓勵，遨遊山林，不僅能達到運動效果，還能有效提升同仁間的情誼。教練也強烈建議，身為鐵人的你，更不要錯過騎車之後的轉換跑練習，肌群建構需要無數個週期的累積，循序漸進、持之以恆，說不定下一場鐵人賽，就能跟抽筋說掰掰。

游泳則可以作為輔助項目，不僅有助於提高心肺功能，還可在運動後幫助全身放鬆。將游泳和日常運動結合，尤其在較疲勞的跑步或自行車訓練隔天進行游泳項目，交叉訓練讓肌群適度轉換休息，長時間操作下，身體活力更加 upup。

無論是準備鐵人三項或其他高強度運動，適當的運動後修復與營養補充不容忽視。正確的恢復策略不僅能幫助身體快速重回狀態，還能長期保護運動員免於運動傷害。運動與休息並重，才是健康體魄的持續之道。

找到運動魔法，  
打造居家健身房

撰稿 | 陳顯仁  
攝影 | 蕭詒徽



#### 改造策略 ——

- 1 充分運用居家環境條件
- 2 材質、燈光形塑空間氛圍
- 3 以色彩帶動運動渴望

近來健身風潮除了單純的運動目的，也轉化而為一種生活態度的展現。連帶著不同的商業健身房，也都發展出了各自不同且風格鮮明的室內設計樣貌。於是從各式的健身空間案例中，可以從容整理出自己適合的設計路線，並且與居家風格協調一致。

## 家裡缺個健身區？打造專屬運動空間

《漂亮家居》，休憩空間改造第一步



在健身族群之間流傳著一個迷因：健身最難的不是重量訓練，而是踏出家門的那一步。健身房彷彿有一種魔法，讓整個空間裡所有的人都在為了同一個目標前進，無論外頭颯風下雨，室內空間彷彿只剩下愉快的多巴胺。但從家裡的沙發，到健身房的跑步機之間，就是一條考驗心靈強度的遠征之路。

不如把健身房的魔法，也帶回來家裡，透過改造居家空間，創造專屬的運動空間。在《漂亮家居》雜誌中，可以從休憩型商業空間的專題（第258期）找到方向，無論是喜歡重訓健身、或是瑜珈冥想，都可以一一拆解這些商業空間中使人保持動力的秘密，並在家中完美重現。

若是從零開始的新居生活，不妨從起點就將健身空間納入整體思考之中；若是正打算進行居家改造，也能從《漂亮家居》中找到加減一房的空間魔術（第259期），小宅逆轉設計（第253期），或是進行垂直複層的設計思考（第260期）等等。透過室內設計的規劃，方能真正將運動和生活的界線巧妙融合，踏出身心靈平衡生活的第一步。

策略 1

### 充分運用居家環境條件

運動過程需時長，且伴隨著大量的汗水和代謝。你想像中的健身空間，是有著自然採光、通風換氣的透明盒子，還是有著室內空調、人工照明的地下空間？在《漂亮家居》第 258 期健身運動空間的案例中，可以明確區分出兩者，商業空間往往因為租金等成本考量，多選擇以人工照明和空調設備為主，少數小型空間則有彈性選擇具自然採光通風的區位進行設點。當要在家中設置健身角落時，是否剛好有臨近的對外窗可以使用呢？或是要選擇較隱蔽的角落，創造較具個人風格的鍛鍊基地呢？現存的居家空間，也許就有最適合的環境條件等著被開發。

策略 2

### 材質、燈光形塑空間氛圍

在決定了居家環境的條件之後，材質與燈光便是下一步創造運動魔法的重要關鍵。商業空間多選擇兩種走向：一是較具工業質感的現代化風格，通常搭配許多金屬材質，與空間中訓練器材和結構物等結合，燈光也呈現出較強烈的線條感；二是較具生活質感的樂活風格，通常搭配較多木材裝潢，結合室內草皮、軟木等較溫潤的材質，燈光也較暖黃，帶著暈染的光圈。現代化風格的裝潢容易與居家空間創造區隔，用簡單的幾何轉換自己的運動模式；樂活風格的裝潢則更容易與居家空間融為一體，讓家中空間運用更具靈活度。

策略 3

### 以色彩帶動運動渴望

鮮明的色彩影響人的運動情緒，與音樂有接近的效果。若是強調重量訓練的健身房，色彩多是彩度高、視覺感強烈的紅、黑、橘、灰、白，採單色或跳色的方式，結合設備器材，光是進入健身空間就有好心情；若是強調舒展放鬆的瑜珈教室，色彩則多是彩度低、看起來較為舒服的木質色系、灰色系，運用自然的素材搭配空間中柔和的線條，讓人在進入空間之時就有放鬆的效果。在家中規劃健身空間時，也可以藉由運動菜單來規劃搭配不同的色彩計劃，將會帶來事半功倍的效果。



改造策略 ——

- 1 靈活運用穿透材質
- 2 彈性隔間設計
- 3 開發垂直複層空間

隨著大眾生活型態的轉變，住宅房型的格局也不斷演化。面對坪數有限的室內空間，如何打造真正適合自己的格局，以致能夠產生 +1 房的效果；或是藉由 -1 房的策略，來達到真正通透彈性的生活，就成為一個規劃重點。透過以下幾個簡單的設計策略，就能開發出居家的運動角落。

## 靈活運用穿透材質

結合運動空間所需要的採光、通風特質，靈活利用具有穿透性的材質如玻璃，或是利用櫃體進行簡單區隔，便可避免家裡因為增加健身空間而顯得侷促。在《漂亮家居》第 259 期的空間增減專題中，便可以找到許多參考案例。例如在牆面離地 90 公分以上的區域，都使用玻璃作為區隔，不僅可以避免空間之間相互干擾，又可保持視線和光線的穿透，降低壓迫感；若是要從事瑜珈伸展等較靜態的運動，也可利用簡單的櫃體，搭配地墊創造一個寧靜的角落，既有包覆達致的親密感，又能確保空間空氣流通、視覺完整寬闊。

## 彈性隔間設計

現行的居家空間規劃，多為 2 房、3 房的配置。若是生活型態有了改變，典型的配置方案也就有彈性調整的可能性，說不定還能達到意想不到的效果。以減少隔間為例，《漂亮家居》第 253 期中，則有將隔間牆拆除、或是將二樓樓地板拆除的案例，一來可以將原本限制於各房間中的採光窗連通、增加亮度和寬闊感，二來是原本囿於空間大小的活動也能加以釋放。另一方面，也可以藉由拉門、布簾等活動式的隔間，搭配收納櫃體、抽屜等，創造臨時性的區隔。不運動時可以是與朋友相處共樂的大客廳，當活動隔間展開時，又可以是專屬健身區域，居家空間也能彈性變化有如電影的特務場景。

## 開發垂直複層空間

若是家中有挑高空間，或是垂直高度允許，創造垂直的複層空間，也能直接有效地區分出不同屬性的空間。在《漂亮家居》第 260 期中，即有許多藉由高度創造出閣樓、客房、收藏空間等等的案例。因為高度區隔自然帶來動線上的阻斷，藉由樓梯、爬梯，甚至只是簡單的台階高度差，都能讓人感受到空間上的不同。同時藉由視線上的連結，就能輕鬆創造出別有洞天的驚喜感。若在運動上需要較獨立的空間規劃，或是有不同的設備器材需要陳列，擔心與原本居家空間調性不符，不妨也考慮將運動空間往頭上的空間擺放，在家也能擁有一個「漂浮」的空中健身房。



在家裡打造專屬的健身房最大的優點，便是能隨心所欲，按照自己的課表運動。無論氣候如何、沒有交通困擾，隨時換上運動裝束，就能在家裡展開和自己的鍛鍊。藉由室內空間的簡單規劃，不需要花大錢找更大的房子，也能在原本的生活環境中，施展有如專業健身空間的設計魔法。找到最適合自己的運動型態，也提升自身的運動效果。

《漂亮家居》自 2001 年創刊，以居家空間為核心，蒐羅了許多新鮮且實用的設計點子。每期規劃不同的專題主軸，將複雜的設計理念深入淺出，以大量的圖片介紹給每一位讀者。身在疫情過後的時代，所有人都更加切身理解健康的重要，但也明白公共空間並不會永遠開放。反觀居家空間則有如一個百寶盒，只要能夠靈活運用家裡不同的空間盒子，便能有效達成身心健康平衡的目標，還能體驗創造居家空間的樂趣。隨時到丰二三圖書館翻翻看看，也許裡頭就有最適合自己家裡的居家健身魔法。

### 丰二三圖書館

以建築為主題的圖書館，藏書包括建築設計、空間設計、景觀設計、土木工法等相關國內外精裝專書，另輔以博物館、西洋美術、當代藝術經典書目供喜愛建築與人文藝術的讀者閱讀。館藏資源中另集結中、外文近百種建築專業、生活美學期刊雜誌，掌握第一手現代美學潮流及人文觀點。歡迎愛閱讀的你加入晨露基金會會員，即可享免費借書、使用圖書館空間。

開館資訊 | 周一休館 · 週二至週日 09:00 至 21:00



掃碼成為  
晨露基金會  
會員

# LIVETRUE

住家可以很爵士·探索家的可能·實現移居的家

還記得那天你點了杯咖啡嗎?關心的溫度是幾度?才是暖心?!

麗晨打開了心,種什麼,收什麼,多種多收,建築一道一道申論題,努力實踐宜居的多元生活風貌,不僅僅是風光、水、綠,總是值得你期待、採收……

住家可以很爵士·探索家的可能 03705-8658



片尾山園

麗晨  
七期·33-42坪

山亭歌

麗晨  
五期·40-50坪

麗晨

十二期·52-60坪

話麗晨。管

麗晨  
七期·70坪



## 晨禎運動小教室：TRX

TRX，全稱 Total Body Resistance Exercise，意為全身重量懸吊訓練，其優點在於能夠使用一條繩索掛在任何安全且穩定的位置，例如門上或戶外樹木，達成多樣化的訓練動作。TRX 可針對不同程度的學員調整運動強度，無論是上班族還是家庭主婦，皆能獲得鍛鍊核心、體態改善以及提升自信與能量的好處。

晨禎運動教室的 TRX 系列，便是以此運動打造的課程。教練 Yen 的指導與教室的器材設施，讓參加運動課程的學員能在專業環境下追求健康體態。

「TRX 訓練的優勢在於可隨時隨地調整強度，無論是初學者或有經驗的運動者都能找到適合自己的挑戰。」Yen 說，TRX 能夠有效訓練核心肌群，這對辦公室工作者尤為重要，因長時間坐姿容易導致腰痠和肩頸緊繃。TRX 不僅能矯正體態，還能預防未來可能出現的身體問題。

學員組成除了來自於麗晨建設住戶、晨禎業主、或員工及眷屬，也開放給基金會一般會員報名參加，無論是初次報名的學員，還是持續參與的熟客，大家在這裡形成了互動良好的氛圍，課後也常聽到學生讚揚這裡的專業性和熱情。「教室的學生素質很高，他們的正面回饋和持續參加讓這裡成為一個鼓舞人心的空間。」這讓運動不僅僅是身體的鍛煉，更是彼此之間建立共好循環的能量場域。

Yen 說，雖然晨露基金會的課程報名費用比外面更親民，但品質絕不妥協。

「每一期課程都會設計不同的主題內容，且針對參與課程的學員適時進階與退階。」學員有機會持續不斷地學習和挑戰自我。

通常，在課程初期，Yen 會注重指導學生正確的動作與姿勢，例如正確的平板支撐姿勢，這也是其他動作的基礎。Yen 分享：「掌握好核心穩定後，學員在進行深蹲、拉背等運動時便能避免不必要的借力和代償，進而降低日常受傷的風險。」

與傳統肌力訓練相比，TRX 提供了更高的運動自由度，並能在懸吊中激活更多肌肉群，提升身體的穩定性。TRX 的訓練不僅有助於增肌，對於減脂也同樣有效。Yen 指出：「如果目標是減脂，若能養成運動習慣與健康的飲食長久平衡，便能讓瘦身效果更顯著甚至持久。」

採訪・撰稿  
—蕭詒徽



### 腰痠、肩頸僵硬？ 在家也能做的改善運動

為了幫助辦公室上班族在繁忙的工作日中維持身體健康和活力，教練 Yen 特別整理了幾個簡單、實用的運動，適合在家中或辦公室有限的空間中進行。這些動作不需要專業設備，能夠在短時間內達到有效的鍛煉效果，針對改善久坐引發的腰痠、肩頸僵硬及體態問題尤為有益——

#### ■ 體態調整深蹲

雙腳與肩同寬，背部挺直，膝蓋與腳尖朝前，慢慢下蹲至屁股像坐椅子的三分之一處，保持核心緊繃再回到站立位置。若挑戰度不足，可在站立時加跳躍動作，增加心肺訓練。

#### ■ 坐姿習慣調整

先從保持身體直立開始，避免將身體過度向後靠，讓脊椎自然挺直。不要身體向前傾、聳肩、圓肩或駝背，以免導致肩頸痠痛。避免向後靠坐，保持腹部微收，讓核心肌群發力，不要讓關節和肌肉過度緊繃。此外，肩膀要保持放鬆，盡量遠離耳朵，這樣可以避免聳肩所帶來的肩頸痠痛。



體態調整深蹲



坐姿習慣調整

教練 Yen 示範體態調整動作影片，  
請掃 QRcode 觀看——



身體運動完，晨講學帶你心靈運動——

## 練習慢下來

採訪·撰稿·攝影——蕭詒徽

2024 下半年，晨講學系列的四場精彩座談涵蓋了文化反思、跨界設計、公共建築的歸屬感及個人品牌經營等多樣議題。

邱柏文 Johnny Chiu 設計師的講座「跨界設計：Johnny Chiu 邱柏文的設計之旅」，由柏成設計創辦人講述其從紐西蘭到多國的學習、工作歷程。他將設計視為不受限的創作旅程，並在作品中融入了師承於日本建築大師黑川紀章的影響力。透過他在國際上屢獲殊榮的案例，尤其是「鳴日廚房」和「鳴日號」的創意設計，他讓臺灣本土文化躍上國際舞台。

由《VERSE》雜誌創辦人張鐵志所帶來的「如何探索當代台灣文化的面貌，說好島嶼的故事」一講，讓人見識到他作為文化推動者和媒體人所展現的勇氣與遠見。張鐵志分享了他在不同階段如何突破困境、堅持初衷並創辦了《VERSE》這本以當代文化為核心的雜誌。這場講座不僅回顧了他跨領域的經驗，還激勵聽眾思考如何在資訊洪流中守護與傳承本土文化。

陳玉霖建築師主講的「創造有歸屬感的新建築」，則從公共空間的視角出發，深入探討圖書館與城市空間的新可能。他透過屏東縣立圖書館總館等案例，展示了如何在設計中融入公共性，使建築成為城市居民日夜可利用的共生空間。他強調，經典建築應能反映時代價值，並持續在不同世代中影響新使用者，啟發聽眾思考如何以創新手法讓公共建築充滿歸屬感與生命力。

最後一場「成為更好的自己：溝通魅力學×經營人生如同經營品牌」則聚焦於個人發展。由溝通專家 Tommy 蔡鎮鴻和個人品牌發展顧問 Cynthia 黃馨儀引領，讓聽眾學習如何在面對情緒挑戰時轉化衝突，提升自我表達的技巧，以及盤點自我所擁有的特質，創造獨特風格與價值。

溝通領導力訓練師蔡鎮鴻

×

個人品牌發展顧問黃馨儀

×

杯芙職人經紀創辦人林筱薇：

引導觀眾思考，轉化成更好的自己



當被問到「更好的自己」是什麼時，蔡鎮鴻微微一笑：「關於『更好的自己』，許多人想到的是薪水更高、職位更好，或是符合他人期待的成功形象，但這些都只是表象，真正的成長應該來自於內在的穩定與共感力。」

對他來說，真實的成長源於內在感知力的提升，包括對外界的觀察力，甚至穩定自尊的能力。這樣的內在力量，使我們在面對挑戰時不易因外在環境而被動搖。這不是簡單的堅強，而是一種柔韌的韌性。

黃馨儀隨即從品牌經營的角度切入，指出「以終為始」的概念往往被誤解為「目標導向」，實際上重點在於確認目標對自己的終極價值，並將其拆解為短期、中期和長期的具體步驟。

她提到自己在不同階段會設立不同的 role model，尋找專業講師和個人影響力方面的榜樣，並以此作為前進的參考。「我們可以找到 role model，但不是拿他們的現狀來反省自己，」黃馨儀強調，「人們往往只看到成功的樣貌，而忽視了他們背後的歷程，甚至那些不為人知的掙扎，用他們現在的成功和才起步的自己相比，是不公平的。」

「每個人的花期不同。關鍵是確認目標後，從現在開始行動。」

令人意外的是，作為導師的黃馨儀並不認同「平衡」這個概念。她笑說，「成為媽媽後，我更深刻體會到這一點。生活中總有突發狀況，讓原定計劃瞬間被打

亂。」因此，她不再追求靜態的平衡，而是學會在不同角色間靈活切換，在生活與工作的比例上動態調整。

在這次對談中，蔡鎮鴻和黃馨儀都提到「喚醒」學員內在動機的重要性。蔡鎮鴻認為，溝通教學的核心並非改變對方，而是啟發對方，引導他們主動思考如何改變。

如何知道對方是否「醒」了？蔡鎮鴻認為，喚醒並非瞬間改變，而是當學員在日常生活中逐漸採取新行動時，才真正說明內心轉變已經啟動。「有一位學員告訴我，他上完課後特意開了一瓶紅酒，和妻子進行了久違的深談。這樣的對話打破了夫妻間的沉默，開始了更深層次的溝通。」

黃馨儀則會觀察學員是否在課後主動設定新目標，並付諸行動來實現，這種主動性是她判斷學員是否被喚醒的依據。「真正喚醒內在動機，不僅僅是在課堂上學習，而是在生活中應用與反思。」

在這次講座中，主持人林筱薇選擇以開放心態引導整個過程。「這不是單向的分享，而是希望透過對話激發大家的想法，讓每個人都能帶著自己的答案離開。」她說，她希望講師們分享真實生活的故事，讓他們的經驗更貼近聽眾，產生共鳴。

「我不想讓這成為輪流發言的場合，而是希望講師能在彼此故事中找到連結，形成即興的對話。」

VERSE 雜誌創辦人張鐵志：

讓你慢下來的媒體



張鐵志說，創辦《VERSE》雜誌的歷程，並不是一個純粹理性的決定。

在他創辦雜誌的最初幾個月裡，無數次聽到質疑的聲音，這些聲音來自親友、業界，甚至他自己的內心。他回憶說：「有人問我，你打算撐多久？這樣的雜誌會有市場嗎？」這些問題，伴隨著創業的艱辛，成為他每晚反覆思索的課題。

即便如此，《VERSE》的誕生還是吸引了眾多文化愛好者的目光。創刊號雜誌有三個封面，是關於什麼是台灣的獨特價值。封面之一是新任雲門舞集藝術總監的鄭宗龍。另一個封面是屏東山上的 AKAME 餐廳原住民主廚彭天恩的故事。彭天恩用樹葉、野菜和當地採集的香料烹製料理，他說：「這裡的每一道菜都講述一段山林的故事。」張鐵志認為，這樣的專題不僅是美食報導，更是對台灣土地與文化的致敬。

《VERSE》第二期封面人物是原住民歌手阿爆。她的音樂作品以母語創作，並融入電子音樂的節奏。當她的專輯發行時，團隊馬上決定邀她擔任封面人物，並深入了解她如何將傳統文化轉化為當代音樂。阿爆在訪談中提到，她的音樂來源是母親的故事和部落的傳統儀式。

不僅是人物專訪，《VERSE》還關注那些構築城市文化肌理的空間。封面故事包括台灣各地植物園、步道、圖書館等等。為了使每一期雜誌都能達到視覺與內容的平衡，他們與本地藝術家與設計師密切合作。

每張封面、每一頁排版，甚至是字體的選擇，都經過嚴謹的討論。他們會因為封面設計的細節而反覆修改數週，為的是讓視覺效果達到最佳呈現。「我們相信文化內容應該具有持久的美感和影響力。」

有一期專題關於無名小吃，團隊深度採訪了全島數家沒有名字的小吃店。其中一個素材，是「六種台灣人發明的異國美食」：月亮蝦餅、蒙古烤肉、溫州大餛飩、三合一味噌湯、台式可麗餅、台式馬卡龍。意外的，以這個素材在社群上做的貼文迴響熱烈，破萬心情數、逾四千次分享。

張鐵志說，雖然雜誌是個被視為幾乎過時的媒介，但很多人翻閱《VERSE》讓他們願意停下來，細細體會每篇報導所帶來的內容與啟發。這正是他創辦《VERSE》的初衷——創造一個能讓讀者慢下來、思考並欣賞的媒體平台。他認為，文化報導的意義不在於快速傳遞訊息，而在於培養一種對生活和周遭事物更深的理解。

建築師陳玉霖：

讓空間回應每一個人、每一個情境



何謂建築的歸屬感？陳玉霖建築師在座談一開始，開門見山地說：空間應該為了每一個人、每一個個體而生。

「在社會上，我們經常會把人進行各種歸類，例如男性、女性，或者依據家庭、班級等群體身份進行標籤。但對我來說，這樣的濃縮與歸類其實並不是一個好的方式。」陳建築師說，「即使在現實中，我們的建築設計可能無法做到完全針對每個人的需求量身訂做，但我們的理想是，應該更多地跨越分類，讓空間可以回應每一個人。」

如何靠近這個理想？陳玉霖分享自己的團隊的三個原則：

第一個原則是內外空間的串聯。陳玉霖說，在許多商業空間中，內部坪效往往被視為最重要的考量，但這樣的設計忽略了內外空間的整體連結。他們的團隊則透過設計細節強調內外的融合，例如不只將窗戶視為單純的空間開口，還思考窗台高度、窗戶比例及相鄰窗戶的距離，讓它們成為內與外的橋樑。

第二個原則是揭露建築的全貌。「建築應該是簡單而直接的設計，即使對於沒有專業背景的人，也能在直觀的層次上理解建築的功能與意圖。」

第三個原則是內部空間的流動性，陳玉霖稱之為「內聲部之間的流動」——在內部空間的安排上，關注如何讓日常生活的動線更為自然流暢，例如從客廳

到廚房，再到臥室，甚至延伸到露台、陽台或屋頂，每一個動作都能無縫銜接。

2020年重新啟用的屏東縣立圖書館，由張瑪龍陳玉霖聯合建築師事務所打造。穿過重新設計的圖書館大廳，可以看見各種靈活的空間尺度：座椅形式各異，有沙發般寬扶手的，有靠窗供人專注閱讀的。書架則略微傾斜，底層方便拿取，牆面與地板以不同顏色區隔各區域功能，讓讀者一目了然。

這些設計，是為了創造一個讓視線自由流動的閱讀空間。「我認為一個好的閱讀空間，是一個能讓你分心的空間，」陳玉霖建築師笑著說。這種「分心」意味著，讀者不僅可以看書，累了還能抬眼看窗外的風景；即便無法看見窗外，室內挑高的結構也讓人能望見其他樓層的活動，營造出開放且互動的空間感。

除了內部空間，團隊也做了一個大膽但精彩的調整：改變入口方向。「原先的入口必須經過一條林蔭大道，以前大概有很多人到了前面的馬路，卻不曉得怎麼進圖書館。」為此，團隊果斷地將入口方向旋轉90度，轉向西邊的新道路。

陳玉霖說，有趣的是改造之後，新圖書館被稱為「森林圖書館」。「其實在改造過程中，對我們來說這些樹都只是樹，我們沒有動任何一棵樹、也沒有把這裡稱為森林圖書館；但當空間改變之後，觀感跟著改變，人們看待一個地方的方式也不一樣了。」

設計師邱柏文 Johnny Chiu：

設計，不只是為了眼睛



2019年，台鐵決定重設舊有的列車，沒想到初期設計一公佈，立刻遭遇輿論批評：「燒八千萬改造車廂被罵醜」媒體這樣下標，「醜到全國都有感」。

邱柏文看著這則新聞，心中湧起一股責任感——他相信，台灣有能力、有創意重新賦予這些老火車新的生命。於是，他寫了一封公開信，最終獲得了一個寶貴的改造機會——他回憶道：「我們從台灣豐富的自然景觀與文化中汲取靈感，融入台灣四季的美景至列車。」這是他開始設計鳴日號列車的契機。

設計過程中，最初的挑戰是如何在有限的預算和既有的車廂結構中實現創意。設計團隊設計了不對稱的天花板，以強調行駛路線上的變化多端的自然風景。面山的一側延展自然元素，而面海的一側則透過放大窗框的設計，將海天一色的壯麗景色引入車廂。這樣的設計讓乘客在行駛過程中與台灣的山川河流有更親密的接觸。「我們希望乘客不只是乘車，而是感受到窗外風景的流動，與這片土地建立情感連結。」邱柏文說。

## 晨講學

基金會所規劃的講座活動，分為兩大主軸，「建築講座」結合母公司建築專業，另以人文、藝術美學等面向構築「生活講座」，提供公司員工、眷屬能夠在工作之餘透過講座，持續吸收新知，啟發思維，也期許帶動業主、住戶參與，實踐有溫度的企業文化精神，並與客戶共同成長的永續理念。

列車啟動後，乘客們的反應超乎預期的熱烈。「這趟旅程就像是在畫布上駛過，每一站都有不同的景色和故事。」一位旅客這麼形容第一次搭乘改造後的列車。這個設計不僅獲得了乘客的喜愛，更在2023年拿下德國IF金獎，讓台灣的設計首次站上國際舞台。邱柏文說：「我們證明了，台灣的設計不需要模仿外國，因為我們自己的風景和文化已經是最美的題材。」

在完成鳴日號列車的挑戰之後，邱柏文團隊再接到新北環狀線捷運車廂的改造計畫。這次的任務不僅是翻新，更是要賦予捷運一種新的設計語言。他回憶道：「捷運車廂總是冷冰冰的金屬與塑料，我想讓它有更多的溫度和文化記憶。」這是一項充滿難度的任務，尤其在捷運設計需要考量到耐用性與安全性的前提下。

為了將捷運車廂轉化為能夠反映地方特色的空間，邱柏文與他的團隊深入新北市的每個街區，觀察每個角落的獨特風景和居民生活。他們巧妙運用新北職人引以為傲的竹編技藝，將其包覆在乘客最常接觸的部位，使乘客在日常通勤中，感受到傳統工藝的溫度。「這些設計不只是美化車廂，它們增強與在地文化的情感連結。」他說。

「我們的目標是讓每個車廂成為一個能講述新北故事的場域。」這樣的設計思維源自邱柏文對於空間的獨特理解：它應該是動態的、溫暖的，而不只是鋼筋水泥的集合體。

## 串聯城市核心：台中光影故事

麗晨建設的城市展演

在台中，每一個區域都藏著無數故事，等待著我們的眼睛去捕捉。

文心南五路與永春東二路交錯的豐業段，擁有廣闊的腹地，鄰近有麻園頭溪穿過，水橋交映，光影明媚。該區域鄰近 IKEA 台中店和 COSTCO 等大型購物中心，提供便利的購物選擇，滿足居民的日常需求。此外，該地區的交通便利，連接主要道路，方便居民前往市區各地。

乾溝子段位於忠明路與西屯路一段交界，擁有悠久的人文歷史。近年來，隨著勤美商圈的發展，該區域逐漸轉型，融合傳統與現代元素，成為充滿活力的生活圈。周邊的綠園道和草悟道等景點，提供居民休閒娛樂的好去處。

府會園道 6 號所在的惠國段，位於市議會附近，是市議會周邊如今稀珍的空地，周邊環繞著高品質的住宅區，展現出獨特的生活氛圍。該區域鄰近臺中國家歌劇院，提供豐富的文化藝術資源，提升居民的生活品質。此外，周邊的綠意環繞，營造出舒適宜人的居住環境，適合追求高品質生活的家庭。

這些地方的美，你是否曾經看見？本專題以攝影集的方式，呈現區域風景；另邀請三位台中在地攝影師，以自己獨特的視角，捕捉台中區域巷弄間具溫度的人文肌理。

撰稿——蕭詒徽·鹿虹·蔡之凡·Liszt  
攝影——蕭詒徽·張瑋珊·鹿虹·蔡之凡·Liszt



清晨時分，走在文心南五路與永春東二路交會的街角，陽光柔和地撒在行道樹上。這片區域與豐樂雕塑公園相距不遠，步行約五到十分鐘可達。兒時常來的豐樂雕塑公園，至今仍是我心中的綠洲。每次回到這裡，雕塑與老樹依舊，像是與城市一同成長的見證者。

今天我繞著這片區域漫步，觀察著附近的街景與建築。路上的人們為生活匆忙穿梭，有人晨跑，也有人開始了一天的工作。驚鴻一瞥，捷運在我的記憶以外完整了，融入了這片我記憶中的街景，帶來更多連結。這座城市在靜謐與活力交織的角落，展現出獨特的節奏與美感。每個景色、每個瞬間，都是這片地景中的日常縮影，充滿著無聲的力量與生命力。

—— 鹿虹

攝影師，同時也是一名藝術創作者。

曾任多所大學專題講師，作品受金馬得獎者及國際品牌的肯定與青睞。



豐業段：  
文心南五路  
與  
永春東二路

豐樂雕塑公園位於台中市南屯區，是台灣首座公立露天雕塑公園，佔地約6公頃。園內展示了52件雕塑作品，這些作品來自歷屆雕塑大展的評選和業界贈予，為公園增添了濃厚的藝術氛圍。

公園內設有人工湖泊，湖畔環繞著綠意盎然的步道，提供市民散步、運動的空間。最令人印象深刻的，是那條穿越樹林的小徑。清晨時分，光影透過枝葉灑落地面，隨著微風吹拂，形成跳動的光斑，宛如自然的畫作。散步的老人、學步的孩童與偶爾穿梭的慢跑者，在這片靜謐中彷彿找到屬於自己的節奏。



麻園頭溪溪岸兩側以綠意點綴，修整過的步道與植栽映襯出現代都市對自然的親近。

麻園頭溪位於台中市，是市區四大河川之一，與綠川、梅川、柳川並列。其名稱源自流經的地名「麻園頭」，即現今西區的公平、公益、忠誠、忠明等里。溪流發源於豐原區與潭子區交界，經北屯區、西區、南屯區，最終在烏日區匯入大里溪。

近年來，麻園頭溪經過多次河川整治，沿岸設有步道和綠化景觀，成為市民休閒散步的好去處。在烏日區境內，設有麻園頭溪溪濱公園，園內設置光纖吊橋、歷史廣場、文學步道等設施，提供居民休憩與運動的空間。

## 惠國段：府會園道 6 號

喜歡散步，經常散步。

我會想著：「今天去哪裡散步好呢？」，作為午餐那「吃什麼呢？」這道世界上最難問題的答題輔助，散步通常接在飯後的午間。

這裡的街道路面特別寬敞，配上午後的光，一切像展開在眼前。偶爾有零星的人影在視線的縫隙中走過，一陣風吹動使綠意搖擺，和遠方巨大機具的垂降抬移。

這些移動的幅度因為距離，在視覺上有時那麼地微小、緩慢或無痕，但深知這是一片碎動變化的風景。人經過了／周遭的聲響提醒著／看見腳下的草，我心想「是前陣子的大雨吧，你們長得很好」／知道眼前的空地是暫時的／走過路口望去，記憶也會不自覺地更新著，這邊那邊、哪一棟樓房蓋著蓋著的样子，又不太一樣了。風景每天都在變。

—— 蔡之凡

橫跨藝術領域與人文紀實的攝影師。作品常以細膩的視角捕捉日常生活中的微小細節。攝影風格融合了抓拍與藝術表現，透過鏡頭探索人與人、與空間的關係。



位於台中市西屯區的臺中國家歌劇院，由日本建築師伊東豐雄設計，以其獨特的「曲牆」結構聞名，被譽為世界九大新地標之一。建築外觀宛如一座巨大的雕塑，內部空間流動，展現出建築與藝術的完美融合。歌劇院內設有大劇院、中劇院和小劇場，提供多元的藝術表演，成為台中市的重要文化地標。

緊鄰歌劇院的夏綠地公園，是一片廣闊的綠地，提供市民休憩與活動的空間。公園內擁有萬坪草園，種植茄苳、楓香、欖木等樹種，春季時更有約 60 株山櫻花綻放，成為市區賞櫻的好去處。公園內設有步道，適合散步、慢跑，也常舉辦各類活動，為市民提供豐富的休閒選擇。



乾溝子段：  
忠明路

&

西屯路一段

位於台中市的國立自然科學博物館，自1986年開館以來，已成為台灣重要的科學教育與文化中心。博物館佔地約9公頃，設有多個展館，包括科學中心、生命科學廳、地球環境廳、人類文化廳、太空劇場和植物園等，展示內容涵蓋自然科學的各個領域，成為親子共遊時的好去處。

博物館周邊區域，如草悟道、勤美誠品綠園道等，融合了藝術、人文與自然，形成獨特的城市景觀。草悟道是一條綠色廊道，沿途設有自行車道、步道和公共藝術裝置，提供市民休閒散步的空間。勤美誠品綠園道則結合了購物、餐飲與文化活動，也成為年輕人聚集的熱門地點。



大概有為數不少的台中人，休假時都曾在科博館流連徘徊，遛狗散步、看展、在草地奔跑或集會跳舞；而在進入科博館前，從四面八方閒晃而至的人都會繞著佔地不小的園區圍牆找尋入口。有那麼一種冬日記憶，是和圍牆比鄰而生的成排黃連木在寒冷空氣中長出一片無法忽視的熾熱顏色，雖然時節未至，可每當行經此地那外觀特殊的樹木紋理總會提醒，在過去的某個時刻我也曾見過這棵大樹。

——Listz

一九九一年生於台灣台中，現為攝影師、影像創作者。近年作品專注於風景與人所在地方的關係，以及影像當中的時間維度。



# 打造空間，打造獨一無二的藝術品

## 明美室內裝修設計總經理張權忠

採訪·撰稿—蔡孟凱  
攝影—蕭詒徽



明美室內裝修設計負責人張權忠

當晨禎編輯團隊在丰二三與明美室內裝修設計負責人張權忠會面的時候，他懷裡正提著麗晨建設案—「花果山」集合住宅的初步圖面資料，這是與明美最新的合作項目。過去，晨禎集團與明美的另一個大型合作案，上緯集團總部今年三月方於南投正式啟用，不過數月後，緊接著便將啟動全新的住宅案，在預算、期程、方法等面向，由明美提供專業的評估及建議。

除了上緯集團總部之外，另有不同面向的合作案是位於苗栗泰安的露營園區「田度 550」，多處公設空間的建造細膩且雅緻，讓田度 550 有別於國內其他露營區，兼具舒適及視覺美感的雙重享受。連續三個性質、需求、規模都大不相同的合作項目，明美與晨禎合作無間，展現了數年來的信任與默契。

### 實用、安全、質感， 如何面面俱全？

民國 85 年，臺中發生震驚全國的衛爾康西餐廳大火事件，事件之後引發國人對於建築消防安全的重視，《消防法》、《建築技術規則》、《室內裝修管理辦法》陸續制定。室內裝設除了美觀實用之外，還得顧及防燃、穩定等安全要素，所涉及的承接業務已不僅僅是單單木作一個面向。

在這樣的時代背景之下，張權忠帶著他的團隊披荊斬棘。「最開始我們是叫做明美室內裝潢，承作項目是以木工為主，是在民國 85 年之後，才慢慢轉型成室內裝修。」張權忠說，隨著所需承攬、施作的業務愈來愈多元、廣泛，明美從裝潢逐步轉型為室內裝修公司。

張權忠自退伍之後，便投身於木工領域，從最基礎的學徒開始，就這麼一路走上室內裝修的道路至今。最

早明美大多承攬餐廳、銀行大廳空間的裝修案，後續則擴充到大樓住宅、商辦等建築的公共空間。而每一棟不同的建築，都有不同的裝修需求及先天條件。以大樓住宅為例，大樓住宅常見的公共設施包含娛樂室、親子活動室、運動教室、KTV 室等等，不同功能的公共空間各有不同的格局和設計。KTV 室需要吸音及隔音效果、親子活動室需要牆面防撞，有些空間譬如機房通常沒有空調設施，便需要能耐熱不易變形的材料。如何挑選裝修材料、規畫施作程序、並在預算合理的情況下按需求時間完成施作，便是明美最大的功課。

在與晨禎合作之前，明美曾有承包梨山一間私人民宿的經驗，而當時因為團隊尚不諳山區丘陵地的氣候環境，導致材料損毀、成本增加。而遇上同樣位於山區地帶的露營區田度 550，明美便自溫度、降水量、溼度等多面向考量，「像排水系統、溫度升降下的材料變化，都會影響到未來使用上的永久性。」張權忠分析。於是後來，在施作苗栗泰安的露營園區「田度

550」裝修工程時，明美便充分利用網路公開資源，蒐集分析苗栗泰安的氣候平均資料，挑選出不易因氣候因素變形、劣化的材質。成功的打造出同時具備舒適與質感的田度 550。



### 從現場到理論， 見微知著的溝通心法

也因為所承攬的案件愈來愈多元，每個項目要完成的需求一個比一個五花八門。張權忠深知除了他數十年來從學徒現場累積的實務經驗之外，明美還需要更多的專業知識及建築理論支持。於是在建築師好友的鼓勵下，張權忠於 48 歲那年考入逢甲大學建築學系碩士班。

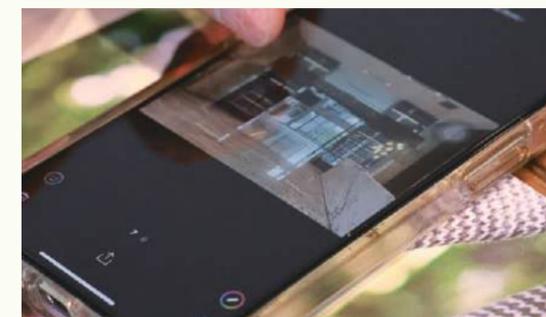
「我國中畢業退伍後開始學木工，接著創業。進入設計公會之後，又去讀了專科。後來認識的建築師建議我去考研究所，我還想說『我這樣（的學歷）可以考嗎？』，他直接回說『你來報就對了。』」張權忠瀟灑地說。而在就讀研究所的這段時間，張權忠結識更多充滿熱情的建築業者，也藉著研究所赴歐美考查的時候，認識到各國飯店、醫院等公共空間及交通建設的不同作業風格。

而正是從青年時期累積至今的工程現場經歷，輔以專業建築知識，讓明美不管是面對前端的設計師、營造廠，乃至於後端工程的木作、網路、水電、空調等不同專業的工班團隊，都能確保橫向溝通無礙。就像是一顆軸心，而參與項目的團隊們都是連通到明美這顆軸心上的齒輪。

「其實公司（業主）要的是什麼？成本管控、質感、效率。」張權忠說道。無論是什麼用途性質的建築案件，都必須先取得消防核准，「那在作消防之前，所

有室內裝修都要先做好，消防才能開始作。」取得核准之後，才可以申請使用執照。因此在完成業主需求的同時，也需要考量這些必要行政流程所需要的時間。在工程現場，張權忠時常要視執行期程滾動式調整每天的施作程序。「每天我們都會規畫說上午做哪些部分、下午做哪些部分。也常常在同一時間中，這個空間在拉網路、那個空間先作空調，有些業主可能會覺得『欸怎麼會這樣換來換去』，但其實都在約定時間內能完成所有工程的前提下，所作出的調配。」也因為張權忠本身具有深厚的實務經驗，各種工種的眉眉角角都有涉略，和不同專業的工班團隊溝通起來也就更為順利。

而在與設計師溝通的過程中，張權忠透過圖面資料根據裝修材質、施作方法給出具體且合乎成本效益的建議；到了實作階段，也和設計師一同在施工現場確定每一個細節。聊到這裡，張權忠用手機分享目前明美承攬項目的現場照片，一組是施工前的電繪模擬圖、另一組則是接近完成的現場照片，兩者擺在一起幾乎是一模一樣，足見明美的施工的優良品質。



### 匠人匠心，工程是他的作品

訪談過程中，張權忠習慣用「作品」這個詞來描述明美承攬且完成的每個工程項目。或許這個充滿藝文風味的詞彙與一般人對裝修工程以勞力工作為主的刻板印象有點距離，但這兩個字囊括了明美對質感的信仰、對效率的堅持、和對每一個項目及業主的尊重與承諾。而它的背後，則是揉合了實務經驗、專業知識、溝通能力的辛勤成果。這種方方面面都追求極致的堅強精神，就如同藝術家對每個作品的傾力以赴，是一顆焯火鍛鍊而出的職人匠心。

## 讓裂縫「不出所料」

晨禎專利「窗框模板結構」  
& 「開口牆防裂結構」揭祕

採訪・攝影——蕭詒徽  
撰稿——柏森



你是否曾在家裡的牆壁上，或是在窗戶四角位置的延伸，發現莫名的裂痕？它們在不起眼的地方慢慢地擴張，嚴重時甚至帶來漏水的可能。

過往，面對這樣的問題，人們只能事後補強，且由於工法細緻程度的不同，補也不見得好、好了不見得久。對此，晨禎營造以未雨綢繆為目標，設計了新式工法「窗框模板結構」以及「開口牆防裂結構」——口語上，分別被稱為「木圓角」與「導裂溝」——這兩種新穎的工法，如同幫房子打上幾針防裂疫苗。更重要的是，即便後續仍發生龜裂或漏水，這兩種工法也讓維修補強事半功倍。

### 窗戶四角，物理學上的小麻煩

在建築學中，有所謂「陰角」和「陽角」之分，分別用來描述牆面、天花板或地板之間的內外轉角。陰角是指兩個面交會時向內凹的部分，通常見於室內牆面交接處或天花板與牆面的轉角。這些內折的角落常用於隱藏線條或接縫，並提供結構上的穩定性。相對的，陽角則是兩個面交會時向外凸出的部分，經常出現在建築物的外部轉角或室內牆面突出處。

在建築業內，人人都知道：只要出現陰角，就出現弱面。在結構系統中弱面代表著在平面上也會產生不規則的受力。當建築沒考慮結構性的問題時，這些弱面可能會導致結構失穩或裂縫的產生，裂縫沿著其受力面，發生「應力集中」現象，使該處承受約其他部分六倍的力。

窗戶四角，正是因此容易沿著四角的45度延伸方向出現裂痕。

### 力的引導，讓裂痕「不出所料」

第一項專利工法「窗框模板結構（木圓角）」，藉由將窗框四角的形狀處理為圓角，透過形狀的改變減少應力集中的問題——也就是不讓建築產生陰角——只要不是直線角度，便有可能降低裂痕的不規則，這成為此項技術的關鍵，

若說窗框模板結構是從源頭去減少應力集中的問題，以「避免」為思維作為有效的抗裂結構，那麼第二項專利「開口牆防裂結構（導裂溝）」，則是在「假如龜裂不可避免，我們能不能讓它裂在我們想裂的、方便處理的地方？」這樣的「引導」思維下所設計的工法。

因應這樣的想法，此工法沿著四十五度角的位置上使用木壓條（將近一公分左右的凹陷），若未來可能出現裂痕，也會按照木壓條的方向。因為混凝土受力後就有裂開的跡象，在導裂溝內填充彈性材料，讓力可以有緩衝，並在完工後再上批土油漆。如此，當裂痕出現，我們不但藉由彈性材料做了預先補強，還能迅速鎖定裂痕所在位置，進行所須的處理。

如今，晨禎營造的每一個建案，都會同時使用窗框模板結構與開口牆防裂結構兩項技術，彼此搭配，相輔相成，如同幫建築打了一劑預防針，在抵抗這些外部因素的同時，也加強本身的體質。

而施作之後，外觀和一般的窗框並無任何分別。

下一次，當你站在其他建築物的窗邊，不妨留意四個角落是否已被應力攻陷——你現在知道，原來那背後有物理學的運作——而在我們的建築裡，這些角落早已經過細緻的設計與防護，不再脆弱，而是穩固與耐久的所在。

## 鎖定區域，巧遇語山簷

「孩子大了，我們想讓每個人都有自己的房間。」

問起買房的原因，何智堯老師夫婦的願望很單純：家中一對姊弟分別進入小學中低年級，原本住同一個房間的兩人生活習慣差異很大，姊姊整潔，弟弟隨性，兩人一吵架，苦的是爸媽。

特別的是，夫妻兩人對舊居所在的區域非常滿意：「我們喜歡這一區，不管是學校、公園，還是生活機能，這裡都有非常好的條件。而且，我們也不想住在人流特別擁擠的地方，這裡既安靜又方便，對於一家四口來說是非常合適的選擇。」他們認為，選擇新居並不僅僅是考慮建築本身，也需要考慮外部環境。

而這個區域，正是語山簷的所在地。

## 就算沒成交，也交個朋友

因為從一開始便鎖定區域，所以兩人這次購屋前其實只看了三個案子，而並不是每一次的看房經驗都讓人舒適。「別的案子的業務，聽到我們報了預算後，連房子都不讓我們看，聊著聊著就把我們送出去。」

「也不是不能理解，但感受上就有些挫折。」何老師說。

最初看見語山簷的廣告，夫妻倆覺得這三個字很特別，「不像那種一號院二號院的命名法。」抱著看看的心情前往看房，沒想到就成為了他們這次最後一個看的案子。「我們一進門，接待我們的業務第一句話就讓我們很放鬆，他說『沒關係，來看看就好，就算沒成交，也至少可以了解我們的品牌』。」

「這樣的態度，加上房子本身的細節，我們看完就覺得不需要再去看其他的了。」

## 連結自然，連結家人

兩人記憶最深刻的設計細節，是外迴廊和無共用壁。由植栽構成的迴廊，與外玄關連成一氣，「我是一個很喜歡被綠意包圍的人。」何老師說，「如果哪天有鳥在窗邊築巢，或者有蟬鳴，那就更棒了。」

這種連結自然的設計，喚起了夫妻倆對過去生活的美好回憶。何老師回憶道：「讓我想以前住在阿嬤家的老公寓，那裡也是先進陽台，再走入客廳，有種很親切的感覺。」

而何太太喜歡無共用壁，不是為了自家安寧，反而是怕小孩吵到鄰居。「有這樣的設計，我的壓力比較不會那麼大。」她說。有時，隔音與隱私不見得是怕自己被干擾，而是為了讓自己的生活更放鬆。

驗屋的那一天，兩個孩子也在。何老師說，那天弟弟在迴廊跑來跑去，問弟弟為什麼，他搖搖頭說「不知道」，又說：「陽台很大，我可以在那裡玩躲貓貓，沒有人能找到我！」

雖然是為了尋覓每位家人獨立的空間，但「家」對夫婦二人來說，並不是區隔彼此的所在。「語山簷的餐廳、廚房、客廳都是一體的，這讓我們可以一起在這裡做事。對我們來說，家就是大家可以待在一起的地方，而這個設計正好滿足了我們的需求。」太太笑著說，她特別期待能在新家的中島與餐桌旁，與家人一起烘焙、聊天，享受那種溫馨的氛圍。

「對我來說，家就是大家可以在一起做事情的地方，無論是煮飯、吃飯，還是一起聊天。」何太太這麼說。



## 自己的房間

我們問一直沒說話的姊姊，對新家有什麼期待，她低頭沉默一陣，只說「很大」。這時爸媽爆料：「其實姊姊的房間原本規劃是主臥，所以真的是新家最大的房間。」

問姊姊高不高興，她依舊沒回答，但笑得非常、非常開心。

# 夢想在綠意間生根

## 十方啟能中心

### 多感官園藝小農場與藝術聯展

在台中北屯的大坑山區，經歷一番修繕後的十方啟能中心「多感官園藝小農場」終於揭開帷幕。

自幾年前豪雨肆虐之後，中心原有的園藝場地損壞嚴重，學員們的活動空間因此受限。此次修建，晨禎在工程中承擔了協助完成構造的角色。工程團隊進行了全面的現場評估，提出空間方案，以確保場地在未來能應對山區氣候的挑戰，對周圍的排水系統、廁所、壁面整理與地面材料都進行了評估。

在這片綠意盎然的空間中，學員們可以透過親手栽種與照料植物，感受大自然的療癒力量。這不僅有助於穩定情緒，還能提高認知與工作發展能力，甚至學習到一技之長。然而，後續的維護與發展仍需大量資源，包括工具室、園藝用具、DIY 區域、灑水設備、花圃苗種以及園藝治療等，仍需要社會各界的持續支持。

十方啟能中心主任游月菊女士說，未來此處將結合「生命體驗營」，邀請國高中及大專院校的學生參與，讓他們更深入地了解身心障礙族群，透過互動培養團隊合作與獨立思考的能力，體會身障者的生活挑戰，拓展生命的寬廣度。

在揭幕儀式上，學員們穿梭於小農場中，臉上洋溢著喜悅的笑容。他們的努力與進步，讓在場的每一位嘉賓都深受感動。

晨禎社服社代表芳琪在揭幕儀式中感性地說：「這不僅是一項工程，更是社會關懷的體現。我們希望這座小農場成為學員們開心學習與成長的場所。」

「這個小農場真正重要的，不是外在的修繕，而是它在學員心中播下的種子。」



### 我也有滿滿的表演能量

園圃啟用一個月後，十方啟能中心來到晨禎丰二三大樓，舉辦了今年度的音樂會暨藝術聯展，展示學員們的藝術創作與表演能量。活動地點選在麗晨建設展售藝廊作為展覽會場，時間從10月6日至27日，為期三週。展覽內容豐富多元，包括攝影、繪畫、園藝作品等，充分展現學員們的內心世界與日常生活點滴。

音樂會上，學員們精心準備了多首曲目，從獨奏到合奏，展現了他們在音樂學習路上豐碩成果及努力。特別值得一提的是，幾位曾在十方啟能中心接受服務，現已成為街頭藝人的校友也受邀參加演出，為活動增色不少，更作為對中心多年開發培育的最佳回饋。

活動期間，十方啟能中心還設置了義賣攤位，販售學員們親手製作的手工藝品，如天然萃取柑橘洗碗精、茶樹洗手慕斯等。這些產品不僅品質優良，還蘊含著學員們的心血與汗水。購買者在獲得實用產品的同時，也為學員們的生活與教育提供了支持。



## 每一個人都有夢

每一年，十方啟能中心都會問學員們：「你有什麼夢想？想要做什麼事情？」對於這群人而言，夢想並不是遙不可及，而是透過這次展覽可以切實追求的目標。今年，特別有一位服務隊的學員因為對攝影的喜愛，在中心的支持下完成了這個攝影展。

這些照片以細膩的角度捕捉了生活中的點滴，展現了學員們眼中的世界。從早晨陽光灑在樹葉間的微光，到傍晚街頭隨處可見的笑容，每張照片都彷彿訴說著一段故事。這些影像中有些是日常的平凡風景，有些則是學員特意選擇的特寫鏡頭，展現他們獨特的觀察視角與對美的敏銳感知。



「每一個人都有夢想，我們的學員也是。」主任說，「我們希望透過這個活動，讓他們看到自己也可以完成想要的事情——無論是表演、拍攝，還是展示自己的作品。」在十方啟能中心這場藝術聯展中，這句話彷彿是活動的核心精神，也讓在場的每個人感受到學員們為夢想而努力的堅持。

此次活動的成功舉辦，離不開社會各界的支持與關愛。十方啟能中心表示，未來將繼續努力，為身心障礙者提供更多元的服務，讓他們在藝術與音樂的世界中找到自信與希望。

## 社服社引介資訊

社服社，全名為「晨禎營造股份有限公司職工福利聯合會社會服務社」。晨禎集團為履行企業社會責任，並貫徹「為善必昌」觀念，著重關注社會趨勢、關心社會議題，也關懷弱勢團體，公司全體職員齊心透過服務弱勢對象、主動發起「晨繕團」每年進行公益修繕計畫、也積極參與社會公益活動，為社會注入善念，向上帶動慈愛力量，讓善的DNA持續為國內環境打造純淨活水。

JUL.

- 02 晨式運動 | 空中瑜珈開課
- 04 舒緩瑜珈早上 A、B 班開課
- 09 TRX 全身雕塑白天班、拳力燃脂課程開課
- 10 TRX 全身雕塑開課
- 11 牙買加雷鬼熱舞課程開課
- 12 流動瑜珈、TRX 完美體態雕塑課程開課
- 外租活動 | 當桂花遇見櫻花，會撞擊什麼樣的花火：電影沙龍
- 《澄澈之光》木管室內樂音樂會
- 16 合作活動 | 晨露：灣聲沙龍音樂會
- 20 晨講學 | 跨界設計：Johnny Chiu 邱柏文的設計之旅
- 21 外租活動 | 黃盈菲雙簧管獨奏會
- 26 C×C：粘芷嫻、施均宜聯合音樂會
- 28 晨作坊 | 夏季餐桌的美食家：老饕家常菜系列－韓式篇

AUG.

- 02 外租活動 | 守樂詠音·動人心璇鋼琴音樂會
- 04 Michael Andreas Häringer 公益音樂會
- 06 參訪 | 雙橡園開發
- 10 晨果小教室 | 角落生物出沒！親子故事烘焙坊
- 外租活動 | 《Q18 量子預言》電視劇特映會
- 11 2024 韓正剛大提琴獨奏會
- 14 參訪 | 高雄建經協會
- 17 晨講學 | 《VERSE》雜誌創辦人張鐵志：如何探索當代台灣文化的面貌，說好島嶼的故事
- 24 外租活動 | 極致浪漫：鄭俊騰演奏全套三首布拉姆斯小提琴奏鳴曲－音樂會
- 參訪 | 朝陽科技大學建築系
- 25 晨作坊 | 夏季餐桌的美食家：在家創意自由搭－水果寶盒蛋糕

SEP.

- 07 外租活動 | 創藝沙盒：彼得與狼－指揮與口語表達藝術
- 晨式活動 | 中秋烤肉
- 14 晨藝會 | 晨露：穿越世紀的迷人旋律
- 15 外租活動 | 擎陞年度音樂盛會：晨露享樂音樂會
- 21 2024 IGOA 國際吉他交響樂協會：烏克麗麗、古典吉他音樂大賽
- 22 合作活動 | 晨露 × 創藝沙盒：花之舞曲－解構蘭花大小事（晨露會員專屬）
- 22 外租活動 | 2024 梅詩尉鋼琴獨奏會
- 28 2024 緻心音樂：師生音樂發表會
- 28 合作活動 | 晨露 × 創藝沙盒：彼得與狼－指揮與口語表達藝術（晨露會員專屬）
- 29 外租活動 | 從西城故事到歌劇魅影史詩與經典之現代啟示錄：價值鏈商道

OCT.

- 01 晨式運動 | 空中瑜珈開課
- 04 流動瑜珈、芭蕾提斯、TRX 完美體態雕塑開課
- 05 晨講學 | 陳玉霖建築師：創造有歸屬感的新建築
- 06 晨禎社服 | 台中市私立十方社會福利慈善事業基金會：113 年節奏共舞－音樂會暨藝術聯展
- 08 晨式運動 | TRX 全身雕塑白天 A、B 班開課
- 09 舒心均衡瑜珈白天班、墊上核心（皮拉提斯）、舒心均衡瑜珈晚上班開課
- 17 熱舞派對、TRX 全身雕塑晚上班開課
- 外租活動 | 幸福講堂系列 I－三代人的一齣戲：孫翠鳳的舞台人生
- 19 晨式運動 | 2024 晨禎五鐵－巴歌浪鐵人三項競賽
- 20 合作活動 | 晨露 × 創藝沙盒：藝術小火花－投影藝術（晨露會員專屬）
- 晨作坊 | 主廚的五星級私房料理－秋季日系料理篇
- 22 晨式運動 | 拳擊混合肌力開課
- 24 舒緩瑜珈早上 A、B 班開課
- 26 外租活動 | 創藝沙盒：彼得與狼－指揮與口語表達藝術
- 27 黃子傑鋼琴獨奏會 V

NOV.

- 09 外租活動 | 2024 穆貝爾鋼琴獨奏會：德國音樂巨人－3B in F 一個調性·三個宇宙
- 10 晨作坊 | 主廚的五星級私房料理－海鮮大餐篇
- 16 晨式運動 | 第六屆晨禎盃羽毛球公開賽
- 17 第二屆晨禎盃校園邀請賽
- 23 晨講學 | 成為更好的自己：溝通魅力學 × 經營人生如同經營品牌
- 24 晨作坊 | 夏季餐桌的美食家：老饕家常菜系列－東南亞篇
- 30 外租活動 | 音樂家典藏：浪漫詩章

DEC.

- 08 外租活動 | 2024 找不到零音樂會
- 13 合作活動 | 灣聲樂團系列音樂會－時代的情書
- 14 晨藝會 | 晨露：西洋金曲·浪漫之聲
- 15 晨作坊 | 美味實驗室：風靡歐美健康康普茶
- 19 外租活動 | 幸福講堂系列 II－台灣超人氣全立導演的人生故事
- 21 晨藝會 | LEXUS 音樂饗宴：西洋金曲·浪漫之聲
- 22 外租活動 | 古老師師生發表會

2025/1/12 SUN  
14:30

## 建築的未來性：從歐陸、亞洲到台灣

### 擁抱科技人工智慧時代： 走進英國UHA建築師事務所—探索 AI 時代下的建築設計樣貌

英國UHA建築師事務所成軍邁入第13年，由 Jonas Upton-Hansen 與 Ricardo Mateu 所創立的 UHA，為一間應用新科技於建築領域相當具正面且熱情的國際建築團隊。細數著投注運用的AI協作功能，包括參數化設計、BIM 工程資訊模型、物理環境分析、擬真渲染、AR & VR 等，到最新的 AI 技術應用，團隊中皆有所屬的專家，於全球各辦公室不間歇地提供客戶解決方案。UHA更搶先成立 AI Team，藉以優化建築設計的工作服務流程。

UHA全球共有七個辦公室（含台北），並集結來自 Zaha Hadid、Norman Foster、Kengo Kuma 等星級建築師事務所的前成員組成。本次講座邀請到共同創辦人Ricardo Mateu、以及UHA台灣代表—黃永傑建築師分別以全球建築趨勢及案例綜覽切入，帶向UHA本身建築設計技術上所具備的專業優勢、以及他們本身於歐陸、亞洲所創造的精采案例的豐富介紹。



UHA建築師事務所共同創辦人

### Ricardo Mateu

倫敦 UHA建築師事務所共同創辦人，前Foster + Partners馬德里項目總監與合夥人。近30年的專業實踐中，曾任職於Rafael Viñoly Architects、Santiago Calatrava等國際知名建築師事務所，負責項目包括屢獲殊榮的西班牙最高建築Torre Caja Madrid。

UHA建築師事務所台灣代表

### 黃永傑 建築師

倫敦 UHA建築師事務所台灣代表，台灣註冊建築師，專精參數化設計的建築與製造。曾任職Zaha Hadid Architects多年參與北京望京、北京麗澤、新加坡麗敦豪邸等建築專案。曾任教逢甲建築系、交大建築所兼任助理教授、AA Visiting School Tutor，現為成大建築系兼任副教授。畢業於AA DRL倫敦建築聯盟，ETH蘇黎士聯邦理工大學建築系&東海建築系校友。

