

一次擁有山海景色 絕美夕陽花海同框 沙鹿九天秘境


文 / 編輯室

在台中沙鹿區和大雅區交界的大肚山九天秘境，因地處居高臨下的絕佳視野景點，可同時觀賞到台中市區山景和遠眺台中港口海線風光，不管是絕美夕陽或是百萬夜景，常常是許多網美的打卡盛地。尤其大肚山上一年四季常種植不同的植物，隨季節交替出現迷人的各色花海，更形成許多山海夕陽和花海同框的絕美視角秘境。

大肚山上的紅土壤肥沃，平常多種植番薯田和薑田，在每年8月則常是紫色兔尾草盛開的季節，兔尾草俗名九尾草或狗尾草，紫色花

序呈穗狀排列可長至 30 公分，一大片花田盛開時，通天向上生長的花形隨風搖曳，彷彿來到普羅旺斯的紫色花海，相當浪漫。只要喬好拍攝角度，就能將花海及山下的百萬市景一起入鏡，如果再加上美麗的夕陽陪襯，雙倍美景一起收！就更加吸睛絕美。

而在 10 月底 11 月中，農夫們則會趁著農田休耕時節，撒下秋冬綠肥植物，形成了季節限定的太陽麻花花海。金黃色的太陽麻花朵，蝶型花冠就像是一隻隻黃色小蝴蝶在空中飛舞，隨手一拍都是滿滿超夢幻仙氣。不過這片花海花期通常只有兩週，要把握時間趁著翻土前來欣賞這片短暫的燦爛美景。

建議可利用週休假日來九天秘境半日遊，除了季節限定的花海外，還可以順遊附近的九天民俗技藝團、台中金城武樹及九天黑森林等景點。晚餐時間則可以到附近別具特色的景觀餐廳，如黑森林景觀咖啡及鹿雅森林等，喝咖啡、吃美食，一邊欣賞浪漫的晚霞和燦爛夜景，享受輕鬆愜意的假期時光。 



黑森林景觀咖啡

地址：台中市沙鹿區都會園路 2233 巷 200 號

營業時間：17:00 - 00:00 (建議電話預約)

電話：04 2631 9588



鹿雅森林

地址：台中市沙鹿區臺灣大道七段 346 巷 302 號

營業時間：16:00 - 00:00 (建議電話預約)

電話：04 2633 5355



速食食品廠生產包裝課
林秀儀 結婚誌喜



速食食品廠生產製麵課
阮文何 結婚誌喜



飲料廠生產課李順發
速食食品廠生產包裝課張慧玲次女
結婚誌喜

Wedding



品冠行銷
黃馨霈之女 童紹涵

各位好
我是頭好壯壯的虎年寶寶！



包裝水行銷處
顏嘉儀之女 邱靖淳
願萬事勝意平安喜樂！



大宗營業處
鄭崇孝之子 鄭宇崴

大家覺得我的泳技如何？



鍋爐課
石照輝之女 石允樂

我是石允樂～在人生的道路上
無論如何都要開心快樂。

韓國近郊之旅

文 / 湯美惠

疫情緩解，想出國的心蓄勢待發計畫好首站出國去哪玩了嗎？

根據網路調查(2022.9月)，國門即將開放，台灣人最想去國家，韓國榜上有名，但人多的地方還是多少會有點害怕吧！

推薦韓國近郊的景點，安排一天的時間，有別於首爾市區，邀你來到戶外呼吸新鮮空氣，欣賞美麗風景。

第一站 - 南怡島

南怡島為大家所熟知的一個半月型小島，源自2002年爆紅韓劇裴勇俊及崔智友主演的《冬季戀歌》中的場景，那時被自然景色吸引，決定踩點去，適逢12月的冬天，一踏入小島，雖然天氣很冷，但看到地上與植物



覆蓋的雪，瞬間覺得寧靜的自然景色帶給人心曠神怡的感覺。在島上可以選擇散步或也有提供免費自行車，此刻只想好好的放鬆，選擇緩緩步行觀賞島上所有風光。

因為非常的寒冷，商店前生起烈火供大家取暖，搭配島上必嚐糖餅，糖餅酥軟香醇，帶點些許肉桂風味，甜而不膩，再來一杯咖啡，溫暖又享受呀！

南怡島一年四季都有不同風貌，春夏賞花、秋季有銀杏楓葉到冬季的皚皚白雪，可惜當時只遇到地上一點點的白雪，但美中不足的美也是另一種美，對吧！

從首爾市區來到南怡島至少需要兩個小時的車程，踏入島上整體環境清幽潔淨，彷彿就像世外桃源，遠離市區的塵囂，整體氛圍讓人覺得非常的放鬆跟悠閒，是很推薦的景點。






第二站 - 晨靜樹木園

如果你也喜歡各種花卉，推薦韓國國內規模最大被鮮花覆蓋的晨靜樹木園，裡面共 5,000 多種的植物，走進園區可處處發覺大自然的美景。同時也是韓國人氣偶像劇《她很漂亮》、《原來是美男》等取景拍攝地，種滿花草草的大型花園，空氣也超清新。

晨靜樹木園也是一年四季呈現不同風貌，春花慶典、夏天玫瑰、秋楓等，其中最知名也最推薦的就是冬天的五色星光庭園展。

五色星光庭園展在網絡上擁有超高的人氣，主要特色是在夜晚時，園區內同時點亮約 300 萬個的燈泡，讓大家身處在浪漫的花草燈海裡。有別以往印象中的燈會，到了晚上映入眼簾為數萬棵的樹上，皆佈滿形形色色的燈光，色彩繽紛呈現壯觀夢幻的景觀，在零下的寒冬天裡感受華麗又絢爛的時節！

來到晨靜樹木園時，已經是晚上，建議下次可以再早點來，白天欣賞花海的美，接著體驗夜間的彩色燈海。

有別於血拚的快感，到郊外體驗一整天充滿慢活放鬆的感覺，認真工作就是為了好好享受生活，充完電可以繼續往前衝啦！



玉山行 - 大景一現

文 / 玉人熊派

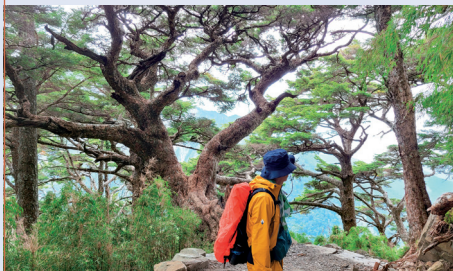
玉山為台灣第一高峰，遠觀山頭如玉，故名玉山。玉山雖高，但在台灣百岳是屬親民山系。



我們先到阿里山住一宿，適應高度，順遊特富野古道，午後迷霧，往深處行走，旅客均已回程，柳杉鐵道木棧遺址，四周安靜未聞一鳥鳴，如入侘寂空間。

第一天由登山口走 8.5 公里到排雲山莊，再整理背包，輕裝登玉山

西峰，原想會先至台灣第一高峰山神廟，再到三角點，不料山神廟在三角點後 100 公尺，就在西峰止步，遙拜山神請護祐「玉人熊派」2 人小隊玉山行平安。(申請玉山入園依規定需取隊名)。



排雲山莊同室 12 人，7 點熄燈，不久，聞雷鳴由遠而近，再帶風聲，呼呼作響，時快時慢，雷聲突大作，如同天上丟下炸彈，轟然爆炸，建物四散，之後安靜。又一呼聲長音，如同部隊作戰哨音，引領騎兵前進，達達馬蹄聲響，雜踏磨擦地面，如此天雷地火、兵馬交戰至凌晨 1 點許，有人起床整理衣物，仍聞雷聲頻仍，近 2 點有人搖一室友起床，雷聲嘎然終止，我一夜未眠。

2 點半用早餐，近 3 點啟登，沿途星光和頭燈灑迤照亮玉山，走到風口，玉山冷風和雨霧襲人，收登山杖，



光島嶼合照，山友
瞄準數秒後，未見
按鍵照相，把手機
還我：「沒啊」，不
明其意收回手機，

飲山莊裝的早餐熱奶茶，小休，最後
200 公尺陡升，四足併用登頂，風強
白霧瀰漫。

玉山峰頂，大風狂暴，玉山主峰
石刻後方有二人，緊縮在一起，我們
和另一組 2 人，各自找石頭避風雨，
把羽絨衣穿在防雨衣內，雨褲也穿上，把
背包套放在石上坐著，隔絕冷氣侵入人體，
峰頂就我們 6 人，距日出大約尚需苦候
45 分鐘。

天色漸亮，一抹
紅光在翻滾的雲海上，
山頂約 10 來人，

驚訝排山倒海的雲霧就在眼前，山上
強風未止，站立勉為拍照，原想登頂
雄姿英發，不料實際全身包覆只剩眼
鼻，行動緩慢手抓石塊，深怕風吹一
落三千丈（實際是 3952 公尺）。千里
大雲天光之中，有坡頂若浮若現，如
同海中島嶼，請山友拍我和隊友與天

回身，原是暉紅雲海波濤氣象萬千，
化做一幕白牆，再無任何景像。

回到排雲山莊，雨勢轉大，進房
整理物品及休息 30 分鐘，再吃早午
餐一碗溫熱湯麵，二人帶著暖意下山，
不一會天氣放晴，巨木群中現身一道
彩虹，回看玉山白色雲霧中。

到登山口續行至
停車場再加碼 2.8 公里，
途中遇一山羌在箭竹
叢覓食，抬頭看我一眼，
若有深意，頷首迅然消
失。回想第一日請山神
佑我隊平安，果然靈驗，
今日山羌護送至玉山下
道別，只是我忘記相求，
山上大景與天氣。

味丹



一起來健身吧！

經營管理室 / 章詠智

在某個陽光明媚的假日早晨，我一如往常的起床梳洗，準備迎接美好的一天。而就在進入浴室的途中路過全身鏡，猛然一看：「天啊！鏡中這個胖子是哪位啊？」，這不是自己嗎，但鏡中那不知道幾層的下巴，大象般的腿及如孕婦般的肚子，喃喃自語道：「自己何時朝著相撲選手前進了？」，震驚後仔細想想，自己好像也很長一段時間沒運動了。

距離上次去健身房運動已經不知道是幾年前的事情了，想當初跟朋友們天天上健身房，有著良好的運動習慣，那時候雖然也沒有多好的身材，但至少體脂肪率還在正常範圍內，而這幾年時不時就跟朋友、同事聚餐，美酒美食完全不忌口，現在恐怕不知道升到哪去了。

於是立馬跟著朋友到健身房測量 Inbody，測量後結果慘不忍睹，體脂肪率

不只超過正常範圍還比當初多了 10% 左右，這個結果讓我沒有絲毫猶豫就重新加入了健身房開始減脂計劃。

第一個月平均一個星期有四天會前往健身房，以有氧運動為主。一個月後再次測量 Inbody，成效並不顯著，檢討後主要原因有兩項，分別是飲食及運動項目。飲食方面盡量增加蛋白質攝取量，並以低脂的雞肉為主及減少碳水的攝取量，但不能完全不攝取碳水，兩者間要抓到一個平衡點；而運動方面則是有氧搭配重量訓練一起。第二個月後再次測量 Inbody，這次的結果出來，確實比第一個月更有成效，體脂肪率有如期下降。

期勉自己持續朝著設定的目標邁進，工作閒暇之餘也要把自己的身體把關好，兩者兼顧未來會更美好，大家一起來健身吧！

