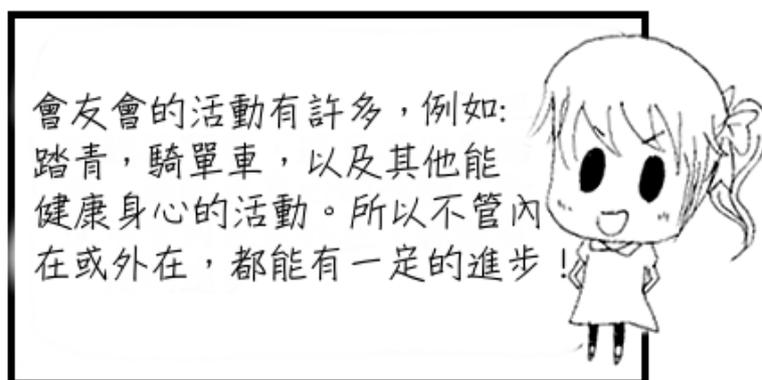


# 會友會 電子報

用心關懷 展現風采



全新企劃 / 經典回顧 / 焦點人物 / 私房話題 / 偷閒一下 / 大會報告 / 臉書



By Angle

# 全新企劃



2011 下半年會友會活動全面更新囉!

除了維持體驗台灣之美的出遊踏青活動之外，大家還記得去年大受好評的職場系列課程嗎？

下半年會友會將與國際禮儀講師—王婷緯老師再次一同策畫，成立”談古說今，話風流”社，期待已久的會友，趕緊把以下討論分享聚會時間記下來喔！

	週三	週五	週六
9月		23	
10月		21	1 出遊
11月	9		26 出遊
12月	7	23	



## 談古說今，話風流社上些甚麼內容？

入社會的會友都知道，隨著年齡增長，要面對的事除了職場上的應對進退，還有生活上的處事智慧…。但這豈是能單從書本上就能找到答案？亦須良師益友的提點，幫助我們突破瓶頸。

談古說今，話風流社便是以互古流傳的處世哲學運用於現今的工作職場並提升我們的生活品質，社課也以電影、閱讀、分享討論、授課等多元形式進行喔！

### 上課需要事先準備甚麼呢？

帶著一顆輕鬆學習的心情出席即可！

### 如果只能週三或是週五出席，是否能報名呢？

此社成立之目的在於提升會友內涵，也鼓勵會友在工作之餘自我充實，歡迎會友單堂報名，若能持續參與相信收穫加倍！

## P.S 社課主題將於兩周前以信件方式通知

### 我要報名！

歡迎有興趣的會友們寄信到維君 [sonya@e-yang.org.tw](mailto:sonya@e-yang.org.tw) 或是育銓 [shirley@e-yang.org.tw](mailto:shirley@e-yang.org.tw) 的信箱報名。

## 出遊預告

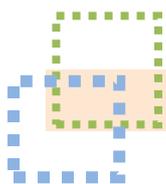
### 貓空生態之旅 10.1

在忙碌的工作生活中，有多久沒有出門走走？短暫卻寶貴的休假時間，不想跟著會友會一起到貓空享受一下遠在天邊近在咫尺的大自然呢！

如果你對貓空的印象還停留在泡茶閒談、覽車觀光…這就太遜囉！會友會要帶各位去體驗不一樣的貓空～

跟我們一起，  
搭纜車 遊貓空 飽覽自然美景～





## 經典回顧

2011上半年，會友會帶大家逛花博、遊猴硐、並完成第一屆的小飛馬盃，感謝會友們的热情參與，不是小編自顧自說活動精彩有趣，一起來看看會友們的遊後心得就知道囉！

### 2月份，花博之旅



2010臺北國際花卉博覽會  
TAIPEI INTERNATIONAL FLORA EXPOSITION

雖然當日在花博入園人數高達九萬多人次！但我們一起欣賞了舞蝶館的表演—秘密花開了，並且請花博營運處的導覽員為我們解說爭豔館、流行館的建築、上海及西安園區特殊處及花卉欣賞。

最後在涼風徐徐的夜晚參觀極富美感的文化館結束一天美好的花博之旅…。

本來就想找個時間去逛花博，剛好會友會這次的安排，讓我有機會可以與花博產生共鳴。

有導覽真的不一樣，本來看起來普通的東西都有學問起來，

如果導覽沒說，誰知道地上踩的青磚，是大陸運過來的；

如果導覽沒說，誰知道地上看起來一堆筆劃湊成的字，可以變成一首詩來朗誦。

這次真的很感恩會友會的安排，讓我更了解花博，也可以跟會友交流感情。

感謝育銓、玉珠姐領隊這次花博之旅圓滿成功喔！

~李家函

印象最深刻的是劇场的表演，吉米的印像果然很令人尋味，

平日的壓力因為這樣的一齣舞台劇加上扯鈴表演，能夠在短短的一個小時之內，

讓心境上有這麼大的感動與喜悅！再加上看到扯鈴的變化多端與空拋，

不禁讓欽倫想起以前在國小扯鈴校隊的時光，現在的改裝扯鈴更是比以前光芒四射，

材質上也做成更輕巧、更容易用手接的軟度，真是太精采了！

~楊欽倫

在這次的花博活動中，很開心見到許多會友會的學長姐們，

也很謝謝育銓助教幫我們安排這一場活動，讓我藉由導覽員的導覽，認識了許多花卉；

也從晚上的「舞鈴-秘密花開了」看到了一場精采絕倫的演出！真的很開心~^^~

~林昕逸

### 3 月份，猴硐深度之旅



在陰雨綿綿，氣溫只有 10-12 度的冷颼颼天氣，我們感受到山區煙雨濛濛的美景。猴硐地方永續發展協會的熱情工作人員帶領我們認識瑞山本坑、礦工浴室、宿舍、運煤廠…述說當時歷史與執行礦工業務的情景。雖因氣候變遷，錯失欣賞國寶級的鐘萼花，但仍透過當地復育鐘萼木的專業人士了解鐘萼木的成長生態，並體驗葉脈拓印 DIY。欣賞當地國小學童表演、走訪貓村…，堪稱是最道地的認識台灣文化之旅！

參與這次的會友會侯硐花季活動，習知礦工人的生活情境，同時也明白了為何礦工人時常在閒暇之時常常以賭博或喝酒來當作自己的生活樂趣。

最感到欣慰的是看到了在許多人口外移之後的侯硐地區，仍然有一群人願意延續自己的地方文化甚至發展新的特色，並將其推廣出去，所以也可以說此行為一種文化省思之旅。

~戴川義

這次活動很不錯，在塵囂中難得可以呼吸到新鮮空氣，以及了解前人挖礦辛苦的事蹟。

DIY 也很有趣，雖然提前 1 點先離開，不過對此活動仍留下深刻印象。

~周茜如

自己第一次去礦坑園區，很有光陰的味道，讓我想到了吳念真導演的出身背景，因此特別有感覺。雖然當年礦坑的人大多已經不在了，但彷彿走進時光隧道一樣，讓人感受到了當年礦坑的人們，依然在努力著為當地的生活努力。

~汪輝明

#### 旅遊訊息

猴硐地方永續發展協會網址

<http://tw.myblog.yahoo.com/houtong-forever/>

服務：礦工博物園區導覽、3-4 月份花季活動



## 4月，第一屆小飛馬盃

第一屆的小飛馬盃雖帶著擔憂下雨之心情，不過卻因此有陰陰涼涼適合騎單車的天氣！一路上與許久未見面的會友聊聊，甚至有些會友因此結識了呢！

經過大稻埕聆聽歷史故事與小飛馬盃的由來，在終點淡水站還有豐富的抽獎活動，最後享用淡水老街的美食，為第一屆的小飛馬盃畫下美好的句點。雖然活動過程仍有些不完美，不過看看大家的笑容，明年四月份的小飛馬盃歡迎共襄盛舉。



用心關懷，展現風采



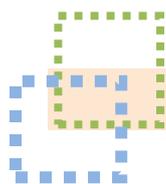
更多活動照片請點選

<http://www.facebook.com/#!/group.php?gid=345637804040>

擔心錯過下半年的活動嗎？快來點選

全新企劃

搜尋



## 焦點人物

每年到了畢業季，剛入社會的年輕朋友總會想試試自己的創業夢，夢想開一家溫馨、充滿情調的咖啡店；加盟夏日最受歡迎、成本低的飲料店；又或是展現創意與生活結合的飾品小店…。每個夢想緣起一定有一段扣人心弦的故事，但是創業的路漫長又艱辛，要能讓這個故事繼續下去，靠的是創業者無比的韌性與堅持…。

第二刊的焦點人物，小編特別邀請會友會中創業一年半的丁祖尉學長與大家分享創業初期的心路歷程。你也許認識志工時期，充滿熱情、幹勁的祖尉學長，但對於現在人人口中的丁老闆，你可能不知道從員工到老闆，在這兩個截然不同的角色，祖尉學長體認到的創業難題與心情。

無論是否懷有創業的夢想，此次的焦點人物都值得將踏入職場或正在職場的你細細閱讀。

### 紅蘋果便當店創辦人～丁祖尉學長

曾任：第七屆台北 EMC 推展組正領航  
現職：紅蘋果便當(自行創業)



各位親愛的會友會成員大家好，我是丁祖尉，曾就讀實踐大學工業設計系，現在則是紅蘋果便當店的創辦人，這間店是我和另一位會友會成員葉威共同創辦。

(有30份以上的餐點再打電話問我或葉威訂購的問題，謝謝)

感謝這次育銓的邀請，來和大家分享創業的心得。我想創業可能是許多人夢寐以求的路之一，不管是加盟、自創品牌或提供服務…等。但要知道的是並非每個人都適合創業，這是一個關鍵，因為每個人生長環境、所受的教育與個人特質…等。

在此我分幾個點和大家分享(如何選擇這產業不在此次分享範圍之中)，簡短地分享。

### 前言

創業和專業經理人的不同

看再多書，知道和做到真的不一樣

意志力

真的不一樣

## 前言

相信大家都是協會所「加工」出來的產品，至少我個人是「YANG牌」的丁祖尉，我們在協會所受的訓練或眼界比大部分同輩多上許多，而我選擇創業，所謂創業不是一退伍就創業，而是在準備「相較周全」的情況下創業，以前看了許多行銷、管理、成交、創業、成功者傳記…等，相信大家也看過許多。總覺得自己應該具備了不錯的素質與知識，但在請教楊老師許多相關問題時，老師總結一句話：總會發生你作夢都夢不到的問題。是的，劇情就是這樣演。發生的問題也不一一贅述，因為要講也講不完。

## 創業和專業經理人的不同

創業和專業經理人真的不同，還記得剛退伍到「圓理想團膳」工作，第三個月開始我個人業務業績達100萬，以五成成本來算，個人績效至少幫公司賺一個月50萬（工作第三個月）。總覺得似乎不是難事，更幻想如果是自己賺多好，在和前老闆姚先生說明個人的雄心壯志後就準備啟航了，在此我給予了姚老闆一個個人承諾，我一定不去碰幫他簽下的合作廠商。這是一個職業道德問題，一個沒有職業道德的人事無法受到他人幫助的，至少這是我個人的想法，發生了，真的發生了，本店有一兩項重要的設備就是姚老闆「借」我，與其說借不如說送，就因為他喜歡我做事的原則。

專業經理人只要把自己的事作好就行，自己負責的領域，其他非個人業務的部分向上反映，自然會有高層去解決。現在不一樣了，員工小孩生病所以今天突然不能上班、這個人不爽那個人、員工年紀最少大你一輪…等，總總「詭異」的事都在發生，這時又回想到楊老師說：創業家的生命故事都比一般人多，是的，就是這樣。許多的問題被解決後都是一個回味无穷的生命經驗。

## 看再多書，知道和做到真的不一樣

以前看唐納·川普的「誰是接班人」時，總會覺得為何裡面的人都這麼笨，這麼簡單的問題居然都看不到，不知道如何解決，笑死我了，這是哈佛大學的高材生嗎？那個人還是50人規模的企業老闆為何做這種蠢事？沒想到自己也突然變成蠢人了，這才知道「教練」的重要，可是你「值得」教練用生命經驗去和一個毫無血緣關係的你分享嗎？成為有價值的人是我一直努力的目標。我們都知道「教練」是很重要的，但只有少部分的人懂並且用到，因為知道和做到是兩回事。

## 意志力

如果你在擔任「職員」的過程中有遭遇挫折、失落…等的話，別懷疑，創業會讓你體驗到1000倍的挫折、1000000倍的失落、1000000的煩惱。意志力是唯一一個可以度過的最後一道防線，因為有意志力，你才願意在失敗後「再」試一次，有個五專朋友問我：那意志力要如何培養？

這很難說，因為這大部分是小時後家庭環境所培養的(被動的培養，被迫養成)，只有部分是後天的培養(主動培養，養成新習慣，或遭遇重大的變故)。這也是為什麼大部分的創業家都是在「詭異」的幼年環境長大的，才有這樣強烈的意志。

「快樂做下一次」大家都還熟悉吧？！這聽起來簡單，做起來很難。

## 真的不一樣

創業真的很不一樣，需要小心的呵護，不像當職員做錯被罵被唸就好，現在你所做錯的，損失的是你自己的錢，你不顧好員工就會出錯，大量出錯你就損失大量的錢，這也是為何我的脾氣在開店後開始轉變了。我終於懂為何許多創業家的脾氣不好，尤其是當別人在浪費他的時間、金錢和生命的時候，創業的世界很不一樣，當各位看到這篇分享時，我們很有可能正準備開第二間分店，也有可能正面臨倒閉，因為生意無常，我們能做的就是加大公司的護城河的寬度與深度。但只有一點不變，我和葉威會用生命把這間店撐起來，讓「紅蘋果」邁向這廣大的第二家、第五家、第五十家。沒錯，這場遊戲是用命來玩的！



## 私房話題

這一次的私房話題，雖然沒有邀請神秘大咖來加持，不過小編特別邀請了三位喜氣洋溢的會友來分享他們的喜訊與心情。育璇學長，新婚不久就傳出即將喜獲明珠；而子譽學長、葉威學長，將分別在十月及九月與另一半步入禮堂。很開心三位會友願意與我們分享生命中最重要時刻，就讓我們一起來沾沾他們的喜氣吧！

### 準爸爸心情～許育璇 學長

曾任：第三屆台北 EMC 服管組正領航  
現任：金麗科技半導體/研發工程師

「老婆，你最近腸胃有沒有比較舒服？」，忙完訂婚後，老婆仍是常常有嘔吐的情況。

『可能是之前忙訂婚的事情太忙了，還有可能被小朋友傳病毒，可能還要再休息一陣子才會好吧！』

「可是你之前去看腸胃科，吃了藥好像也沒改善情況，不然我們找時間去婦產科看看好了！」

回想八個月前，我和金伶成為準爸媽的時候…。那時我們在忙婚事，而金伶家中的小姪女們因感冒引發上吐下瀉，所以，金伶的孕吐，我們夫妻倆竟然很自然的認為那只是感冒而已，直到我們去了婦產科，照了超音波，子宮裡面有點小點，那就是小胚胎！

『哇！我要當爸了！』，好像有點過於理性的反應，沒有太多激動，反而腦子開始分析：還好，我不屬於竹科不孕的那群，這時嘴角才露出微笑！

雖然老婆懷孕是兩個人的事情，但是男生的感受常常都會慢很多拍，很多過程的不適和痛苦，看的人永遠比受的人膚淺多了！尤其是剛開始的三個月，老婆孕吐得很嚴重，常常要忌諱很多食物，然後有時吃完過沒多久就會吐光，吐光了，還是要再勉強自己吃，因為不吃，小寶寶就會吸收不好，母親的偉大，就是從這辛苦的懷孕過程中，每一分的忍耐中成就。而我很"俗辣"，只能牽著她的手，跟她說：辛苦了！

但是這過程也有令人高興的，每次的產檢都是我們看看小寶貝的時刻，也是我們期待的時刻，三個月大的時候，只有三公分多，但整個軀體四肢都很明顯。看到小寶貝在肚子裡動來動去，一會晃晃手，一會舉舉腳，有時轉頭不讓我們看，產檢的過程真的是可以讓老婆一消懷孕之苦。



準新手爸媽也是有很多功課要學習的，所幸現在資訊普及還有媽媽教室活動，讓我們不至於驚慌失措。從老婆懷孕到現在也參與了四、五場媽媽教室講座，每一次的參與，學習好像更貼近新手爸爸的感覺。尤其有次我老婆幫我報名包尿布比賽，雖然只是包尿布，但我也要全力以赴勇奪冠軍！當然我的目標是那獎品，至少也可以省下一些花費，好像每對準新手爸媽都會想辦法參與一些活動講座，多拿一些贈品，天性、天性(死不承認貪小便宜)！但是這比賽我以分組第二，敗給了一位媽媽，可以說是雖敗猶榮。和老婆一起參與這些媽媽教室的過程中，慢慢的體認到未來家庭事務，除了懷孕、哺乳之外，爸爸也要多學一些！這樣在照顧新生兒的時候，才能彼此分擔，也才更能創造家庭的凝聚力！

現在小寶貝也已經八個月了，胎動也很明顯了。每次摸著老婆的肚子，感受小寶貝的胎動、感受小生命在媽媽的肚子裡逐漸地長大，那樣的喜悅是難以言喻的，也很感恩老婆懷胎的辛苦，越是到後，越是不輕鬆。佛說：父母恩重難報，現在自己每週回家和老婆相處的時候，慢慢能體會想像當初母親懷我的辛苦。現在每次看到小寶貝在超音波的螢幕上，健健康康的，就是我和金伶最大的喜悅了！祝福我未來的小女兒：平安健康的來到這世界！阿彌陀佛！



## 百年新人 Part1~楊子譽 學長

曾任：第六屆台北 EMC 總會會長  
現職：富邦證券/業務高級專員

各位會友會的夥伴們，大家好，我是現任副會長子譽。

子譽即將於今年十月底與我的未婚妻妙秋完成我們人生大事，一樣搭隨著百年結婚潮完成婚姻大事。育銓跟我說可否跟大家分享一下目前的心情呢？

所以今天要跟大家在這裡分享一下我目前的心路歷程。



結婚這二個字，在小時候 10 歲以前的印象，是爸媽會帶我們去喝誰誰的喜酒。慢慢再長大一點，20 歲以前的印象，可能是去參加那位親友家大哥哥大姐姐的喜酒。再繼續長大，25 歲以前可能是去喝學長學姐的喜酒。25 歲以後，就變成喝自己身邊同學朋友的喜酒。

最後，突然間，呵呵！換成要請大家來喝自己的喜酒囉！！

### 為什麼想要結婚呢？

主要是希望可以讓自己的另一半有安心的感覺，接下來在人生的黃金期，二個人可以一起為了”家”去做打拚、去勾勒二個人對家的夢想。或許有些人會覺得自己還沒有準備好，可能經濟還不夠穩定，可能因為還沒有買房子。但是我們是覺得二個人想法一致了，這就是二個人一起的事了，倒不用等到什麼事情都 ok 了才做下決定。如果要等到萬事皆備，可能自己都三十好幾了。男生是沒有什麼差別，但是如果是女生，影響就很大！因為要生小 baby，如果女人年紀三十好幾，還要生小 baby，就會很辛苦了…。所以各位男士們請疼惜您的另一半^^

### 最近準備的心情如何呢？

這一陣子準備找婚宴場地、訂喜餅、拍婚紗、想結婚當天的活動要不要有什麼活動、選擇之前二人的出遊照片準備結婚當天的 PPT、當天要放什麼音樂…呵呵！所以心情會是什麼呢？心情就是越靠近結婚日，就是會越來越忙的心情。之前看東森洋片台有部電影叫做「新娘大作戰」，裡頭有說準備結婚，是這對情侶最後的考驗。有可能越準備感情越好，也有可能越準備衝突越多，結果就…。還好我是前者，呵呵！雖然在準備婚禮期間，有些許相左右的地方，但是最後都會迎刃而解，而感情就變得更穩固了。

最後，祝福所有還未婚的夥伴們，都可以找到心目中理想的另一半，共譜美麗的戀曲，共組幸福的家庭。

民國百年.夏 楊子譽



### 百年新人 Part2~葉 威 學長

曾任：第七屆台北 EMC 總會會長  
現職：紅蘋果便當店(自行創業)



我一直深信老人家留下來的治理名言：成家立業。先成家再立業，有很多人會認為應該先等事業穩定再結婚啊，這樣比較有保障，但是，怎麼樣才算穩定？要努力到哪個程度？當你完成這個階段你就想繼續下一個階段，當你不斷的在埋首事業衝刺時，等你發現時，自己和對方早已老去。

有很多人覺得成家是負擔、是壓力？但是我覺得那是動力，我很喜歡那種被人信任被人依賴的感覺，它會讓我更強壯、更有動力去面臨人生的考驗與挑戰！再三個月我就要結婚了，單身和已婚會有非常大的不同，以前我的努力是為了我的夢想和理念，今後我的努力是為了我們的未來和家庭，或許會少很多自由、或許會多很多限制、也不能再像年輕時那麼衝，凡事要以家庭為重，有很多人問我在還算年輕而且還在創業初期的現在結婚真的適合嗎？我覺得這種事沒有什麼適合不適合，只有願意不願意！畢竟創業雖然需要有衝勁和熱血，但也很需要沉穩跟內斂呀，並且現在，不只我自己和我父母，還有一個愛我的女人把自己的一生的賭在我的身上，我更沒有輸的本錢！

以故歌手阿桑的歌：「你說愛像雲，要自在飄浮才美麗。」九把刀的書：「有人疼，誰喜歡流浪。少一點自由，本來就是心甘情願。」愛情的觀點沒有對錯，只是看你自己的選擇，我個人選擇後者，之前有人問我，那麼辛苦創業是為什麼？我說：我希望能用我的手，為我和我的家人築一個幸福快樂的家。現在，我人生的腳本中的主角們都到齊了（一兩年後應該還會有新成員加入），我努力的目標和動力也更明確了，這對我來說，也正是夫復何求的現況呀。

我的愛情觀，守舊且單純，我認為兩個人在一起只有兩個結果：一是結婚、一是離開。如果兩人壓根沒考慮和對方結婚，我必須說在一起多一分鐘都是浪費彼此時間，如果有考慮要結婚，那就應該將此化為可實現且具檢測性的目標去將之實行，可能是星座和血型的關係吧，我完全無法理解什麼結婚只是一個感覺到了就結這個理論，我和肅華從三年多前就計劃在今年的這個日期要結婚，後來的發展只能說一切都在我們計畫之內，我也希望所有打算長久走下去的情侶們，尤其是男方，不要去閃避結婚這個課題，要把它放在心上，給自己和對方一個承諾，人最感到恐慌的就是看不到未來，讓彼此可以看見一個未來，這樣相信你們的生活和工作以及對彼此的感情，都可以更加踏實且長久。

即將結婚的我，也會有新的生活，我必須先提兩人結婚在小孩尚未出生前，整體開銷應該是比你們還在交往時低，意思就是你們共同可存的錢理論上會增加，我個人是提倡財產共治，一起儲蓄、共同理財，在更之後的計畫生小孩以及購屋，都是必須共同支持和努力來一起完成的。當然有一個最困難也最重要的課題，結婚並不是兩個人的問題，而是兩家人的問題！尤其之後新婚初期我老婆是要住進我家的，如何讓三個我深愛並且擁有不同生活習慣的家人可以共同的生活在一起，我的角色便顯得無比重要，我相信我可以做得到，我也必須要做到！

老師說：要有婚姻，我們才會成為一個完整的人。兩個人結合，不是 $1+1>2$ ，而是 $0.5+0.5=1$ 。我很高興，自己即將成為一個完整的人。我的另一半，以後的人生，還請多多指教囉。

最後我必須感謝楊老師，如果沒有老師所創立的協會，我就不會遇見我老婆，也不會遇見創業伙伴祖尉，如果沒有這裡，我的人生應該會有很大的不同吧，說協會給了我一個新的人生真的一點也不為過，能夠送給我共築家庭的伴侶及共創事業的伙伴，這份恩情是很難還的，所以，我會好好珍惜協會送給我的禮物，我一定會讓我之後的人生，可以過的更精彩。對於可以成為協會第一對 E. B. 聯姻的志工，我和肅華真的是感到無上的榮幸。

PS：第一對 B. B. 是光益學長和翎幗學姐、第一對 E. E. 是嘉凱學長和慧玲學姐。



## 偷閒一下

在第一期的電子報裡，小編分享了幾場很棒的表演活動，不知道各位會友們有沒有讓自己放鬆一下欣賞呢？這一刊的偷閒一下，有鑑於近日健康養生之話題越吵越熱，外食習慣加上工作壓力大的會友們一定也開始擔心自己的身體狀況…，因此特地邀請瑜珈大師—張瑜芳老師教大家幾招養生小撇步，會友們！仔細閱讀囉！

減壓從健康飲食開始-《慢活蔬食義大利》  
作者 張瑜芳 / 天下文化出版



炎熱的夏季再加上忙碌工作或者學校課業，常常讓每個人承受不了壓力的重荷，記住以下幾項飲食要點，再配合規律運動或練瑜伽，一定可以讓燥熱的身心逐漸穩定平靜，快樂的走向健康與平衡。正確的飲食，確實能幫助自己大大的改善疲憊、嗜睡、躁動不安，也能提升工作與學習效益。



**1** 安排規律的用餐時間，保持血糖的平衡，避免於飢餓下選擇高脂肪、高油量或過量進食，易造成身體代謝的壓力。

**2** 多吃綠色蔬菜水果，維持足夠的維生素C。同時多選擇糙米、雜糧、穀類作為主食，讓足夠的維生素E、B群、礦物質，來幫助調解心情上的壓抑與鬱悶或躁動的情緒。多選擇低脂肪食物、每天保持2-3公升飲水量，養成只吃八分飽。

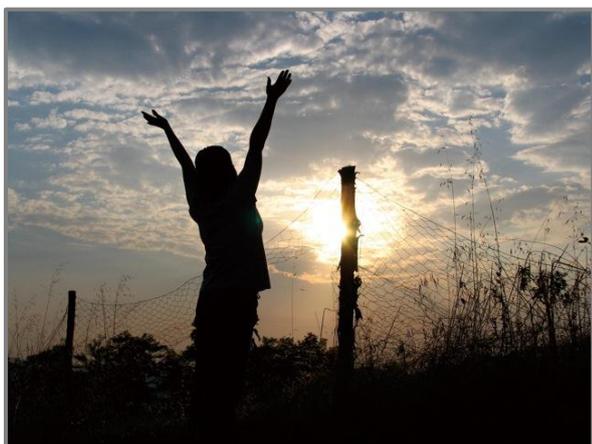
**3** 錯誤的飲食，會增加胃腸消化與代謝上的負擔，也容易增加肥胖及心血管疾病的風險。例如一般學生們最愛的油炸雞塊、肉排或天婦羅等高脂肪或加工食品，以及過量的甜食等。注意盡量減少攝取咖啡因、茶因、碳酸飲料，以免造成影響正常的睡眠品質，進而導致身體肌肉緊繃，並逐漸累積過度的疲憊，最後傷及精氣神。



**4** 養成正確用餐與吃正確飲食的習慣，例如早餐一定要吃多元豐盛飽足的蔬菜水果雜糧麵包或米飯糰，中午可以吃一些較難消化的食物，並慢慢的咀嚼。下午到晚餐時如果肚子容易餓，可以準備一包堅果細嚼慢嚥，可以達到平衡血糖、穩定情緒。晚餐時間避免過度油膩或刺激辛辣的食物，儘量在8點以前結束用餐，才能確保足夠的消化時間、並減少睡眠品質的干擾，記得千萬不要在晚上喝刺激性飲品如濃茶、咖啡等。如果睡不著可以喝些溫潤的植物性燕麥奶、豆奶、糙米穀物奶、或麥香代咖啡（由天然大麥烘培成無咖啡因的健康飲品）。

當然另一項健康的推手，是每天適度的運動，達到流汗與排毒的功能，能有30分鐘以上到60分鐘的運動量，除了能強化肌力與加強心肺功能，還能創造分泌腦內啡，能帶給腦部細胞的活化與健康愉快的身心靈。

讀再多的書也比不上實際的親身體驗，你的身體正在等待你的關懷與照顧，同時別忘了希臘的醫學之父，西波克拉底說：「吃什麼就變什麼，暴飲暴食最傷身喔！」



Jharna 瑜芳 & Jiivesha 詠萱

In peace & love

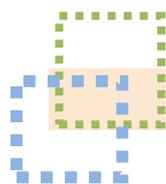
這個世界與地球都因為你的善念而發光發亮

大朵文化工作室

0932-251971

cculture@ms42.hinet.net

<http://circlestudio.myweb.hinet.net/>



# 大會報告

今年4月份，會友會成立籃球社，目前正在試營運中，我們每周四都會固定在室內籃球場練習，在此邀請各方籃球好手或是熱愛籃球的會友一同來參與，請各位好手準備好你的運動服裝、帶著興奮的心情...

當然別忘了，相互宣傳，相揪來打球！

時間：每周二 8:00-9:30 (7:30 可先到場暖身)

地點：臺北市大安區 106 愛國東路 256 號

會友會籃球社

社員介紹：



社長：王其聰

曾任：第六屆台北 EMC 推展組正領航

擅長：帶球上籃

社長的話：

樂在生活・活在夢想・熱情不減・籃球火焰

很小的時候就開始打籃球，也甚至因此看了大家耳熟能詳的“灌籃高手”，對籃球的憧憬不言而喻。歷年的協會運動會心中躍躍欲試也都沒能上場，臨時得知年初運動會的籃球比賽卻因時間不能配合，只好參加會前的練習賽。多年沒在接觸可想而知身手、體力都不如從前那般來去自如。沒跑幾步、沒投幾球，已汗流浹背，氣喘如牛，心臟砰砰跳個不停。卻因此心中燃起了對籃球的小火苗。

聽說運動會上會友會被蓄積半年練習的台中隊打敗，又激起一股不服輸的心念：「好樣的！那我們也來練練，看誰比誰強！」。沒想到協會的腳步跟上我們幾位會友心念同步，就這樣展開了爭取明年籃球賽冠軍的會友會開始第一個社團。

剛開始的幾個禮拜練球，原本投幾球、跑幾步就死去活來，也開始逐漸習慣了這樣的運動。意外的是體力好像回到當初打球的那幾年一樣，神奇呀(看來我真的還是年輕人，哈哈)！而且趁這個機會與過去的夥伴們培養默契也是令人高興的事情。

懷抱意義與希望的生活，對我自己而言比起什麼事情都來的重要。對籃球的想望，產生一些收穫。熱情生活，守持心念，讓我看到了另一番風景。大家一起來打球喔！

隊長：楊家銘  
擅長：三分球

隊員



周怡文



李柏慕



竺嘉慶



葉威



籃球社招募影片

馬上看 

心動嗎？ 不如馬上行動！

將個人資料 E-mail 至 [sonya@e-yang.org.tw](mailto:sonya@e-yang.org.tw) 或 [shirley@e-yang.org.tw](mailto:shirley@e-yang.org.tw) 即可完成報名手續喔！



第二期 用心關懷 展現風采

主辦單位：  
社團法人大專生涯發展協會

執行單位：  
會友會

楊智為 發行人 郭智瑋 會長 楊子譽、陳致廷 副會長  
洪詩婷 執秘 許育銓 總編輯 邱玉珠 編輯顧問