

85^度 幸福享樂誌

Sweeten your life.

春季號
Mar. Spring 2012

18

戀。春。櫻

人間三月 春漾紛飛

在。溫柔時分 剎那綻開永恆
我與妳相遇。在這

見。紅粉矇矓 飄落呢喃細語
春與櫻交織。綿延

Contents

品 慢食 /P2 櫻花綻放的季節

從淡水的天元宮到關明山竹子湖、圓樂、日月潭的九族文化村，登上武陵農場最後來到阿柔山，都傳來富士櫻、絳夢櫻、溫野櫻、八重櫻等，陸續乍暖還寒的花期和錯綜不絕的遊客，鏡頭裡一朵朵的花瓣鋪成整片粉嫩的景色，一掃陰霾的寒氣，使得賞櫻者打從心底興奮起來。

訪 故事

P8 感受「動」的力量-大興中山店從員工與顧客角度出發的門市巡迴

蒐 風景 /P4 散步大溪老街 遇見古建築

桃園大溪門市
大溪羅文之家
武德殿

巴洛克式牌樓
老阿伯現貨豆干

記 事本 /P9 得獎的事

P9 寒酸前最後一堂課 創意蛋糕裝飾教學-85度C將邁出的幸福 緊進南投山區小學

P10 蘋果的滋味-台灣國中南雲門市稽核競賽 首次兩岸高職主管 兩路共讀暨三亞舉辦

書 舖子 /P12 愛，不是單行道

生命有兩大課題，一是如何愛與被愛，另一則是如何幸福與給人幸福。

窺 新品

P6 甜雪浪漫草莓季
P7 台灣茗茶：東方美人茶/金萱烏龍茶
「Say Cheese！」幸福滿足的微笑曲線

玩 生活

P13 保留傳統京民風味 融合多元族群文化 以考古教育、本土藝文元素為出發點-莆田六號部落美食餐廳

P15 西方神話與傳說-羅浮宮珍藏展
手塚治虫的世界特展
屏風表演班【第廿四屆作品】《女兒紅》深橋版

刊物發行：美食達人（開豐）股份有限公司Gourmet Master Co. Ltd (Cayman)

執行總監：公義行銷企劃部 鍾靜如 Kathy Chung

企劃編輯：台灣編輯中心/杜品修、彭維建、蘇正健

美術編輯：公義行銷企劃部 趙麗珍

攝影編輯：公義行銷企劃部 徐廣旺

發行日期：2012年3月15日、創刊日期：2009年5月

廣告服務專線：(04)3503-9090#404、405、406 編輯中心

85°C 的團隊共識與個人原則

文、圖/上海 林明哲副總

85度C上市一年多了，如果把IPO當作是小孩出生，那麼這個小孩也已滿周歲了。許多人很關心，這個小孩未來能否成長茁壯，持續成長“策略”為何？

雖然策略對企業的發展很重要，但我個人認為在連續性的企業中，（一）成千上萬的個人與個人如何在一起工作（二）單一個人如何與成千上萬的個人中工作，才是企業持續壯大，個人成長發展的關鍵！前者我稱之為團隊共識，後者我稱之為個人原則。兩者互為因果，個人影響團隊，團隊塑造個人。這是一種工作氛圍與默契，由此發芽並擴散，演變成企業長遠的信念，大概就是所謂的“文化”。

為了易記易念，我把它濃縮成八句成語，五個口訣，以呼應85這個成功的數字，其中的內涵，八項團隊共識解釋如下：

- （一）師傅傳承：我們是一個以烘焙師傳立基發展而成的公司，師傅是創新的來源，競爭的核心，也是成長的基礎。但廣義而言，組織的每個人都可以成為師傅，唯有組織每個成員，都有傳承的能力，企業才能持續茁壯。
- （二）顧客滿意：企業的成长與獲利來自顧客。沒有老顧客的持續光顧，沒有新顧客的上門嘗試，就日漸衰退，這是外部顧客，同時我們也要服務內部顧客，就是我們的員工。唯有我們感同身受，用心服務我們的內部顧客們，85的外部顧客們，才能“持續”的滿意85的產品與服務。
- （三）內外合作：85成功的營運模式，即是獨特的營運與師傅的內外場合作，所謂的內外合作，不只是門店內外場的合作，同時也是總部為內，門店為外及工廠為內，門店為外。遠離顧客的部門為內，接近顧客的部門為外之間的合作。
- （四）求同辨異：餐飲連鎖店是一種各部門專業性很廣，合作需求性很高的產業。如何以换位思考的角度，用“尊重人”（辨）非“講權力”（順）的方式，來形塑工作氛圍，才是合作能發揮的關鍵。
- （五）創業精神：85的創辦人吳董事長與其他企業的創業家，最大的不同，就在吳董豐富的創業經驗。有三點特別值得一提（1）聚集不同人才，如三國時劉備或漢高祖劉邦（2）即知即行的精神，勇於行動的態度（3）百折不撓的意志，如跑馬拉松般的毅力。
- （六）認同鼓勵：連鎖業的成长與壯大，需要不同專業人員團結合作。因此專業不同，每個人都要學會“認同”各別的長處；也因為合作不易，組織要推廣“鼓勵”的行為。責難與批評，只會將把組織推向負面的循環。
- （七）現場主義：所有的零售業都應該謹記，企業的成功與失敗都來自現場；運營的問題與答案都存在現場；公司的判斷與決定都影響現場。
- （八）店長第一：不論85發展多麼迅速，組織如何成長，85同仁都不要忘記，我們的一分一毛，都是由每一家店，每一分一秒辛苦經營得來的。因此，每一位店主管，也應該是公司組織階層中，最重要的靈魂人物。

五項個人原則：

- （一）要誠實：店格即是人格，誠實是個人品德操守的第一步。
- （二）要擔責：概括承擔。不爭功，不諉過。
- （三）要方法：餐飲連鎖業經營無捷徑，要對現況永不滿足，要對細節追根究底，計劃、執行、考核、調整。
- （四）要成果：數字管理。懂得評量績效，不只是做出結果，重點不是把事情做對，而是把對的事情做對。
- （五）要感恩：把握當下。時時抱著感恩心緒，努力把現有的工作做好，把現有的角色扮好。

以上是我個人對85工作守則（團隊共識與原則）的一些想法。我們的企業與員工都還太年輕，不足以也不急於形成所謂的“文化”。我希望能拋磚引玉，先由共識與原則開始，形成一種氛圍、默契。最後終會演變成可長可久的信念，以至於文化。





櫻花綻放的季節

文/小鄧 攝影/Fish、高安

又迎過了一個冷冬，好不容易盼到櫻花綻放的訊息：從淡水的天元宮到福明山竹子崖、烏來、日月潭的九族文化村，臺上武陵農場最後來到阿里山，都傳來富士櫻、絲寒櫻、吉野櫻、八重櫻等，陸續乍暖還春的花景和絡繹不絕的遊客。錯綜裡一朵朵的花簾鋪設成整片粉嫩的景色，一掃陰霾的寒氣，使得賞櫻者打從少迄興隆起來。春天似乎也於此刻正式降臨，或許不少人還因而想起「一年之計在於春」的老話，開始認真規劃手邊的新工作吧。

春天，也許是該來杯熱咖啡與蛋糕好好享受一個悠閒的午後，品嚐愜意。但是85度C先是在農曆年前跑到南投縣信義鄉的阿嘉厝小，帶著孩子們完成寒假前的最後一堂課—蛋糕DIY，以及推出多款酸甜的華輪季蛋糕。農曆年後，我們更是馬不停蹄的想了好多點子，像是在85烘焙坊裡即將登場多種口味的起士麵包和二款包覆濃濃法蘭巧克力內餡的新滋味等著跟您見面。另外，再偷偷告訴您，除了三月有春滿的櫻花季，今年五月的母親節主題蛋糕上場，我們也準備了三朵花朵給媽媽們，預知詳情，記得follow 85粉絲團的訊息囉。

台灣340間85度C門市每天在傍晚前也都點亮高高掛起的紅色招牌，在這櫻花綻放的季節裡，感覺像是彼此在相互呼應著，互道早春。夜晚的大街小巷也因此多了幾分小確幸，提供大家一個走春後的小憩所，欣賞用相機抓下來的風景，準備下一段旅程，也期盼我們提供的幸福滋味，能延續這櫻花季裡的溫暖與甜蜜回憶。



來自瓜拉馬拉的安曼火山咖啡
嚴實揀定 頂級咖啡豆
100%高品質熟品
100%堅持與用心
85°C滿足消費者的心

每一段故事的展開
每一個夢想的開始
有一個理想去實現
我們 只是期待
每一天能夠成就理想
為全世界的人
找到幸福時刻
找到甜蜜滋味
不論你是在何處
想要享受一杯好咖啡
就在85°C





散步大溪老街 遇見古建築

文/小部 攝影/Fish、喬安



巴洛克式牌樓

和平老街緣起自清光緒年間，劉銘傳擔任台灣巡撫，於大溪設立全台製鹽總局，大溪成為樟腦、茶葉、木材、煤礦等貿易集散地，吸引了英、德、西班牙及華商等商人在此設店於街上，繁榮的和平老街成為繁華的商業中心。日據時期，日本總督府制定「市區改正」計劃，居民就以牌樓立為裝飾，石材、雕塑各式古料圖案，及象徵之拱門、欄柱，成為和平老街巴洛克式立面牌樓之源起。



85度C桃園大溪門市

位在大溪老街的外圍的桃園大國店，就位於復興路與慈湖路交接路口，成立六年多來早就融入當地，店內不時有休閒的顧客聊天喝咖啡，也讓許多觀光客能夠看見85度C的蹤影。

地址：桃園縣大溪鎮慈湖路131號
電話：03-388-5678
營業時間：全年無休
08:00 - 24:00





大溪藝文之家

「大溪藝文之家」包括日據時代的建築「公會堂」及「蔣公行館」，加上庭院共前一千三百坪。目前已由文建會與桃園縣政府列為「桃園縣地方文化館」，並委託民間公司經營，企劃各項藝文展演活動並開放為民眾休閒之所，反映大溪藝術文化的發展與活化。

藝文之家陳列了許多蔣公照片、雕像以及展覽台灣藝術家作品和贈書紀念品。庭院還規劃為用餐區，可以一邊享受美食，一邊觀賞大溪風光。

地址：桃園縣大溪鎮普濟路21之3號
電話：03-388-6461
開放時間：週二~週日 09:00~18:00



武德殿

昭和9年完工（1934年）的武德殿，是日軍為推行軍國主義，提倡武士道精神，在各州郡成立類似道館的建築，以供警察及青年子弟修練柔道或劍道，當時每個月定期舉行演武大會。光復後先是為了保護蔣中正總統而成為憲兵隊駐守的地方。民國88年，鎮公所收回武德殿並重新整修，並連結親子活動中心、大溪公器、蔣公紀念堂、鎮立圖書館，形成當地的文藝中心。

地址：桃園縣大溪鎮普濟路33號
電話：03-388-2201
開放時間：有活動才開放



老阿伯現滷豆干

品嚐大溪老街的眾多美食中，最能堅持古早味與口感的就屬於「老阿伯滷豆干」。從小吃攤到設立店面再增加一間座位區，可見這裡已成為遊客的朝聖指標。滷的熟透卻不失彈脆口感的豆干永遠是這裡人手一盤的熱門商品。

地址：桃園縣大溪鎮中正路37號
電話：03-3888-3422
開放時間：週一~週五 08:00~20:00
週六~週日

戀上這季節
甜膩浪漫草莓季
招愛小秘方
粉紅色蝴蝶結
粉紅色梳子
粉紅色花朵
加上酸甜蜜桃草莓蛋糕
談場戀愛吧！



蜜桃草莓



草莓奶酪



脆皮草莓巧克

台灣茗茶：東方美人茶/金萱烏龍茶



金萱烏龍茶

改創出新風味茶葉，散發些許奶香，主產南投、嘉義，又稱台茶十二號，金黃橙色茶湯，帶有花香味，沉香清新，口感醇順。



東方美人茶 / 白毫烏龍茶

採取一市二草製造，芽葉肉厚，來自新竹、苗栗一帶，無施肥、無農藥，保證茶葉完美體態，綠意豐富茶多酚，獨特蜂蜜熟果香，回甘潤喉。

幸福滿足的微笑曲線 Say Cheese!

微笑，是最美麗的國際語言。

心情開心時會微笑，感到幸福時會微笑，獲得滿足的時候，會微笑。享受到美味的食物，也會微笑。就讓85度C帶妳感受幸福滿足的微笑曲線，一起Say Cheese吧！



帕瑪森起士



丹麥乳酪



乾酪德式腸



麥香蜂蜜乳酪



和風輕乳酪

感受「動」的力量

大園中山店從員工與顧客角度出發的門市管理

文/小彭 攝影/Fish·喬安

寒流剛過的週末，陽光還未露臉了，空氣有點冷，我們來到桃園縣大園鄉，在嘈雜喧嘩的車流與人潮間，遇到了中山店的加盟主黃茹小姐。

大園中山店已經成立六年了，在85度C的加盟體系中屬於非常資深的老店。但是走進店內，就彷彿是一家剛成立不久的門市：乾淨的制服，明亮的價格標和潔淨的招牌，不開燈也在灰色的天空下凸顯出明高的色彩。



雙店員制度 情感式管理

「你除了把我當老闆還把我當什麼？」黃茹不時這樣跟夥伴溝通。她在乎的不只是工作態度，連員工私下的生活、情感問題也是她關切的重點。因為剛開店時，她忙於併業績，卻忽略店內的氣氛，導致同時有好幾位同仁離職。黃茹難過地哭了好久，放下她也很懊惱員工不只是員工，大家需要的更是向心力，好讓整家店都能享受動起來的氣氛。

黃茹開始關心店裡頭的一舉一動，她隨時注意大夥在門市是否保持微笑，以及不開心的原因，也會要求互相提醒。她笑說：「你對他們好，他們也會主動關心你。之前我遇到人生的低潮時，整個人都吃不下飯，但是大家都很貼心，還會特地買粥從大園騎摩托車到桃園市的家中。」

六年是一段漫長的旅程，但是店內卻只經歷三波員工的大離職，大部分的都能留下來，所以店內不乏3年資歷以上的「老員工」，以及當兵後回歸的。店內還採用雙店員制，自己也時時刻刻在店內掌控狀況。當然她也不斷地要求夥伴們，「既然選擇了來這裡，就要付出。」黃茹說。作法就是不定時的開會檢討與相互鼓勵，面對面直接溝通，把心裡的話說出來，讓員工每天持續性地學習。她不但要做店內的心靈導師，更希望這是一家持續成長的企業體。

促銷之道：從客人需求出發

談到顧客關係管理部分，黃茹回到一位加盟主的觀點。除了基本的櫃檯面銷外，她還考量到店外不方便停車，客人必須快速拿到餐點後離開。因此她要求員工對於熟客必須熟記過去的點餐內容、喜好，甚至讓客人一進門就開始幫他做飲料。

在外送方面，她拿出一整本的筆記本，店員記錄過去每一天每一筆的外送餐點，並且每天致電客人詢問服務是否周到、餐點內容正確和口味是否合宜，如果有客人反應，隔天馬上補送飲料過去。不是等客人告訴我們問題，而是主動詢問客人滿意度。正面而積極的態度自然贏得每天超過500位客人光顧的好業績。

黃茹表示：外國總是會有新開的店，我們的產品也不會總是完美。因此，店家更應該思考如何介紹客人產品的優點，像是我們的中秋月餅，就應該體諒到現在消費者對於「新鮮」以及「環保」的訴求。

經營是付出 85度C是驕傲

談到這六年來的加盟想法，她覺得要將店經營好，首先當然是要感謝員工，沒有他們的付出是不可能成就一家門市的。其次加盟主是否配合公司管理、相互協調以及輔導員能夠確實執行加盟主，是非常重要的。她認為「加盟總部當然要管理，否則300多家門市不就要300多種想法，那一定會亂。」特別是在加盟85度C後，曾到加拿大進修，看見外國濃郁的咖啡文化，她才感受到，85度C在台灣所代表的不僅是一家連鎖咖啡店，更是一種文化的興起。所以他總是保持著分享的心情，抱持著與新友，希望大家都能一起感受到自己熱愛的好味道。

寒假前最後一堂課

85度C將溫暖的幸福 送進南投山區小學

文・圖/古米

為了讓偏遠山區的小朋友們都能感受到過節的氣氛，85度C特別派遣台中總部的蛋糕師傅與多位同仁，於1月16日前往南投縣信義鄉同富國小，帶領校內三年級的孩童與校方同仁一同參與創意蛋糕裝飾的課程教學。

同富國小位於南投縣信義鄉的偏遠山區，資源較一般國小匱乏，全校學生約196人，其中原住民學生就有80人，是南投縣山地學生人數最多的小學，學區內包括望鄉社區（布農族）、東埔六鄰（布農族）、利社地區（閩南）、廣富坪（客族）、神木一鄰（客族），是各族群聚集的學區，家長多以務農為主。85度C正值農曆年前與國小寒假前夕，由台中總部的蛋糕師傅與多名同仁前往鄉下蛋糕裝飾教學的課程，除了希望能讓山區的孩子們能有機會學習到蛋糕裝飾的技巧，讓每個孩子都能成為小小蛋糕達人外，並且將妝點完成的蛋糕成品帶回家中與全家人一起分享完成的喜悅與蛋糕的美味。

活動中，除了85度C的師傅與工作人員充滿耐心的教導著小朋友們如何一步步妝點蛋糕，並從旁鼓勵孩子們能發揮更多創意，同富國小重新景校長更親自帶領多名老師與孩子們一同參與製作，讓參與的孩子們玩的更盡興，歡樂的笑聲充滿整個教室。活動現場還有來自財團法人台灣閱讀文化基金會 & 愛的書庫業務副執行長林欣怡小姐以及南投縣政府教育處也特別安排代表黃正一輔導員到場協助參與。



這些孩子們在製作蛋糕的過程中，那專注裝飾蛋糕的稚嫩臉龐，與彼此間相互討論、分享，更能看得出孩子們是有多麼期待這次的活動。對於這些偏鄉的孩子來說，以往只會聽說過85度C，這次不但能親手製作，還能將蛋糕帶回家與家人們分享，真的是既難得又可貴的體驗。

在活動結束後，每位孩子都迫不及待地想要跟自己的作品一同合影留念，每位孩子都發揮了最重心的創意，讓作品更顯獨特生命力。重新景校長也特別頒發感謝狀給85度C，並期待未來還有機會讓更多小朋友參與學習，分享85度C甜蜜的幸福滋味。



蘋果的滋味-台灣區中南直營門市稽核競賽

台灣區中南直營門市從2010年11月到12月為止，轄店主皆自行前往直營門市，分別針對「店務」和「稽核」稽核，稽核主管針對店務優良部分給予獎狀貼紙，稽核則給予蘋果獎狀，最後選出4家績優門市，店務部份有台中友誼、鳳山文漢；稽核部份有台中健行、台南中華南。活動結束時，門市主管也都獲得一顆蘋果做為獎勵喔！



(稽核獎狀與店務獎狀)

首次兩岸高階主管 策略共識營三亞舉辦

11月9、10、11日，由中國生產力中心與三亞兩岸高階主管會，首次聯袂舉辦策略共識營，由兩岸高階主管一行31人，分別從北京、廣州、上海、香港等地出發，齊聚在素有東方夏威夷之稱的海南三亞，展開一場為期三天的策略共識營。



文、圖/台灣公關行銷總監 鍾靜如

一月份是三亞全年氣溫最低的月份，但入夜最低也還有19度，白天平均氣溫還可達到22度，七號下午一點到四點，三團人員陸續抵達，入住三亞灣海居度假酒店，酒店風景怡人，高階主管平日起得有關，趁著出發會議前的閒小時，到處逛逛，有人手機講不停，有人拍了網路到酒店到處找上網點，也有人利用時間，到海灘打野食(跟鯊魚來個快炒)，我則忙著拍照紀錄美景，打算放到季刊上跟大家分享。

策略共識會議從七點開始，由中國生產力中心楊受傑老師帶領，分組討論經營現況及分析經營難題的因果關係圖，其中有營造戲，每個團隊領取十二張附有說明在內的牌，每個人有四張牌，經過溝通分析討論，找出遊戲本身真正要問的問題和答案，也就是沒有問題和答案的題目，透過團隊合作，溝通協調，團體決策，每個主管時而變身領導者，時而變身執行者，時而變身幕僚，找出真正問題和答案，此時，團隊老練的溝通度，充分溝通，互通有無並相形重要，接著開始診斷目前公司經營的難題，透過問題前後因果關係及關係單位的診斷，各組畫出冰山圖，露在海面上的，是顯而易見的表面問題，而造成這些問題的原因就是冰山下的制度結構問題，愈底層問題影響層面愈大也是經營團隊最需解決的問題。





第二天共慶會場，討論主題為「沙漠求生記」，時間是夏天七月，上午10:00一群人在沙漠迷路，45哩外有農莊，一直要捱晚上來依照預定時間投宿，才會有人發現這群人失蹤，車子滑落山谷起火燃燒，要搶救物品，你會先搶救什麼？有羅盤、沙漠求生指南書一本、夾克、手機、水、後視鏡、手電筒、火柴、帆布、地圖、鋤頭花等等，其後有個人排序、團隊排序及專家排序，有趣的是，幾乎所有飯店或營業出身的主管，第一關都是選擇羅盤，地圖或是手機等拿出畫面，開拓疆界的工具，而後動車位則是水、火柴、夾克等保命的工具，專家排序第一名則是後視鏡再來才是夾克、水、鋤頭花（開地用），專家答覆是，隔天就會有人來找你了，所以準備後視鏡反射陽光，求救只，是比較務實的方式，這個遊戲也讓大家了解到，一般公司必須同時有安穩的團隊和謹慎務實的主管團隊，才能有效控管風險，讓公司在穩定中求進步！



異慶的團隊共慶當然還要包括體能訓練，才叫完善，最近，台灣流行起聯誼會五旅行，偶偶來取景的景點都變成旅遊景點，到了三亞，我們也要聯誼會電影五旅行，於是我們來到了「非誠的擾II」的拍攝景點——三亞亞歷海熱帶天堂森林公園，除了爬山，還要過吊橋，才能看到影片中心舒淇和葛優那山居歲月的山林住宅，海拔三四千公尺的鳥巢度假村，爬山還可以，過吊橋！只見平時驕貴善戰的主管們，一個比一個臉色還要白，還要故作鎮靜聲聲鬆鬆笑，全都收錄在我鏡頭裡了，一張5元就好，可是真得比溫泉還便宜呢！

公園裡摩西處，名為「龍行天下」的銅雕，氣勢磅礴，也頗65度C在2012年能夠像這尊像一樣，盡情揮灑，舞動世界。



愛・不是單行道

文：九歌出版社提供



這位為傳統女性發聲的小說家廖輝英，作品與時代脈絡息息相關，擊中社會要害。寫兩性情懷，最能撫平現代人的傷口，公認是社會性最強、共鳴性最大、最具現代感的作家。她對兩性的觀察，文走社會各階層，成為最信賴的「廖老師」。現更專注於青少年問題，關懷社會層面更深廣。

生命有兩大課題，一是如何愛與被愛，另一則是如何幸福與給人幸福。不管是小我小愛，還是有關眾多人類的大我大愛大關係，其實都不可能個人單方面磨練苦幹就可達成，舉凡談到愛或不愛，總會有主客客體互動，方才完成所謂的愛、所謂的幸福。

而愛情之所以多變、不定、難以久長、定情取真滿，也往往就因為這是無法由個人單獨一力完成，而必須配合對方的感覺、步調、頻率、價值觀和審美觀等等因素，再佐之以對的時間、對的地點和對的方法才足以成事，大家都知道合夥事業難做，但很少人一開始便明白，愛情是一種最獨特的合夥事業，它是有相當難度，必須具備靈敏，方才談得順利。

愛情也不僅僅是我要怎麼對待他的單行道，而是雙方得要琢磨用什麼樣的態度，才讓對方欣然接受的互動模式。

從將近三十年前開始給情海浮沉的寫性提供建議，到今天依然透過更多管道嘗試解決求援的各種寫性問題，我發現，隨著年月增長，自己似乎累積了更多更豐厚的處理經驗；而面對更繁複多樣的男女困境，的確也益發磨礱了我那天真人的情懷——身為被那麼多人信任且仰仗的寫性專家，我不禁一再再而三、一次又一次的問自己，儘管愛情是這樣變化化的存在，但其中難道沒有一些通則可以普世性的提供給大家做參考？告訴沉淪其中、陷溺在內、曖昧難明、糾結痛苦、無助彷徨、或舉棋不定的當事者，如何判斷那些現象或蛛絲馬跡、做出比較正確的抉擇？如何面對親朋，不傷人傷己？又如何走出傷痛、找到春天？

這本書就是在這樣的動機與善意下寫出來的愛情通則，它不僅是單純的教條守則，而是在愛情伊始，就告訴你如何處理身體的情慾而不被長期操控、如何看到適合你的人與被對的人看到，去那裡找最多異性的獵場？如何不做剩女？如何擺脫悲戀？愛情的最低消費額？如何對不起的男人有補償？女人為什麼讓男人進行情看好像到無人魔境？如何判斷對方是不是危險情人？

這本書的另一個特色是，它是一本戀愛叢書，而且適合很多年齡層的人閱讀，父母、青少年（少女）、想追求者、有傷有伴者、熟女輕熟女、已婚者、戀愛所苦者……，人人都可以在書中讀到情境和建議，切實有用而不陳腐取巧；最重要的是，它試圖用不同角度和各種案例，為讀者開闢愛情的迷霧，減少迷途與繞道，展現健康而可行的愛情途徑。

願陪你找到健康圓滿的愛情！更願陪你在人生不斷創造出真摯的幸福！



延伸閱讀：
2011年6月/九歌
楊小雲《愛戀中的男人常犯的錯誤》
2011年7月/聯經文化
呂如中《我依你，但不能全依你—愛戀中女人易犯的錯誤》

保留傳統原民風味 融合多元族群文化 以考古教育、本土藝文元素為出發點

—甫田六號部落美食餐廳

文/Nancy 攝影/Fish、喬安



●當天特別為我們盛裝的Yebu(雅布)，手持店內特色招牌「紅豆飯」。

FUTAIN 甫田六號
部落美食餐廳
TEL: 049-2982445
地址：南投縣埔里鎮廣南里南環路389號

將原有的紅磚建材仿舊黑漆磨退，轉型為文化創意園區，並引進本土藝文藝術，規劃出戲院川民居、六號坪坑及甫田講堂。

相信大家都看過電影「賽德克·巴萊」，那是否親自體驗過，電影中的原民料理與賽德克文化。還記得在戰役中，陪伴著那條道的最後五名勇士之一的志文，他不但擅長賽德克音樂，也是該電影配樂幕後製作人，我們今天來到他開設的甫田六號部落美食餐廳，親自感受這地原民風味與飲食。

「部落美食餐廳」蔬果產自於綠生農場，因為採取無毒有機栽種方式，所以幾乎都能生食。餐廳烹調也採原民傳統生吃、火烤、岩燒、蒸煮等方式，不過度使用調味料，保留食材的原汁原味。在部落風味套餐中，傳統主食烤地瓜、蒸南瓜、芋頭糕都是必推特選，不添加任何調味料，就能吃到鮮甜，餐廳特製的馬告麵包，內部包裹著馬告肉與吉司，馬告的辛辣配上吉司，在這類中具有開胃的效果。值得一提的是，餐廳會依季節性，推出不同口味的手工麵包與餅乾，如果你幸運的話，還能吃到紅豆南瓜麵包，南瓜本身已經很香甜，加上軟軟紅豆，口感絕佳。

在每份套餐裡，都有代表性的炭烤山豬肉、豬肉串和部落傳統竹筒飯，在原民飲食中占極重要地位。Gmasan 燻鹽的滋味，最適合拿來下飯，燒烤之後的豬肉串，搭配新鮮蔬菜，相當對照這地的原民傳統風味。至於主食中，除了竹筒飯，最具特色的是紅豆飯，紅豆飯在賽德克習俗中，只有結婚或特殊時節才有機會品嚐，以糯米加紅豆加水蒸過後，Q軟糯米口感十分特別，不甜不膩。那天我們還試吃到，老闆洪大福特製的泰式雞腿排，由檸檬草加上特製魚露醬製成，魚露醬濃郁的口感，我可是嚐掉了一大半，聽說這道菜預計年後會上市，想品嚐的饕客們，得先搶先預約囉！





台灣地理中心碑

地理中心碑，設立於民國四十一年，為台灣的最中心點。故總統蔣經國先生題有「山清水秀」四字於其上，因此又稱「山清水秀碑」。

碑體造型美觀而雄壯，由兩節白色圓錐環抱，中間夾座高三米高的綠色屏碑，上鑿一柱不勝綽綽有餘。最上端頂者兩節相交的圓環，整個造型如一朵半開的白百合花。在地理中心碑，可以眺望遠近各地，平時附近的居民喜歡到此散步、做做運動。



五陽街

地景線上的五陽街鄰近媽祖廟與順安廟，它的由來是因早起台灣社會普遍務農消耗許多體力，因此除了正常的三餐之外，還會增加上午與下午的點心時間，這也就是五陽街名的緣由。



寧陵酒莊

隸屬臺灣菸酒公司的寧陵酒廠創建於民國六年，酒廠中使用的水為愛蘭甘泉水，純淨甘甜的水質，一直是寧陵得天獨厚的優勢，釀造出的酒甜香醇口，從日據時代即被選為御用酒，其中又以紹興酒最為出名。還有當地農產的紹興酒，50%酒精濃度，愛蘭高粱的酒質們千萬不能放過。近來更研發出愛蘭白酒與愛蘭蜜酒等酒類，自從愛蘭蜜酒成為總統府女兒禮堂用酒之後，寧陵酒廠的酒類之名可以說是聲名遠播。包括紹興冰棒、紹興香腸、紹興米糕等產物，皆相當受到民衆的喜愛，進入酒廠內參觀，不論是品酒還是嚐美食，真不絕無出一轍的酒香。寧陵酒廠也為應念祖師節之庇佑，每年皆舉辦年度「酒神祭」盛大活動，民衆若有機會，不妨前來朝拜。



愛蘭里紹興泉

位在甯里鎮西側愛蘭台地下，甯里著名的紹興酒就是取自愛蘭台地的泉水所釀造而成，又有天下第一釀酒名泉的稱號。現今的愛蘭里紹興泉也設置風景的木棧道，以現代建築所打造的水池，加上清新無汙染的空氣，一呼一吸都是幸福。附近還有甯里紙產業文化館，想要親自體驗造紙的遊客們，要請早哦！



一個透過詩歌傳承及記憶的事實

西方神話與傳說－羅浮宮珍藏展/Western Mythology and Legends: Selected Works from the Louvre Collection

本展主要由法國羅浮宮博物館、國立故宮博物院、特藝多媒體共同策劃，以古希臘神話為主題，呈現西洋藝術的豐富內涵。共計展出100組件，總展期超過33個台幣，展件包含古希臘時期的陶器、羅馬古城的鑲畫，對十六至十九世紀的大衛、安格爾、卡諾瓦等大師的繪畫、雕塑藝術珍品，是國內難得一見的大規模國際特展。

本展分為五大單元主題，展場空間以「三原色」—藍、紅、綠色，透過顏色轉化出有別於展覽品的另類色彩觀點。第一單元「世界起源—從宇宙混沌到奧林帕斯山」，追溯世界的起源，之所以屬於天空與海洋的藍色，暗喻神性，代表天地萬物皆由眾神掌管。第二單元「神話風雲榜—奧林帕斯眾神」，藉由16~19世紀的相關畫作與雕塑等文物，具體展現分別掌管智慧、大地、海洋和冥府等希臘眾神的特徵及權統。第三單元「眾神之愛—難抑的愛慾」，描繪眾神的情慾糾葛，透過劫持、綁架和變形等舉，進而具體呈現眾神的激情。第四單元「英雄史詩—從荷馬到維吉爾」，藉由一齣金鑄而引發的特洛伊戰爭，講述荷馬與維吉爾史詩中的英雄故事，象徵強烈情感的紅色，帶出第二至四單元眾神之愛慾情仇。第五單元「不息的神話與傳說—從古代到現代」，總結本展的主題與精神，具體呈現希臘神話對西方藝術的啟蒙及對後世的影響，並運用具有新生與活力的綠色，讓觀者不忘西方神話傳說在藝術創作中的生生不息。



圖解解救安蒂卡

作者：約-奧古斯特-多明尼克·安格爾
年代：1841年
材質：油彩、棉織形畫布

圖解解救安蒂卡的故事取自《瘋狂的羅蘭》，安格爾在此選擇其中最有名的一段情節，描述羅蘭騎著他那半人半馬的獨眼怪獸，飛越布列塔尼半島上空，赫然發現被羅蘭在默然岩石上的安蒂卡，等待海妖來享用。圖解意欲靠近，解救年輕女子，高舉雙手，一舉刺中妖怪的咽喉。



圖解英大戰爭圖解

作者：賈克-路易·大衛
年代：1771年
材質：油彩、畫布

在特洛伊戰爭中，馬爾斯支持特洛伊人，希臘英雄赫克托爾與希臘人，兩人於是在特洛伊平原對峙交戰，最後希臘英雄出石國把對手絆倒在地，從馬車掉下的馬爾斯僅能成盾，企圖扭轉不利局勢，似乎請求他的兄弟阿基里斯助他一臂之力。赫克托爾在小愛神和兩隻白鴿陪伴下，帶著一片白雲降臨。



愛神與賽姬

作者：安東尼歐·卡諾瓦
年代：約1797年
材質：卡拉拉大理石

卡諾瓦在此出色地重新塑造常被藝術家們以各式媒材模仿的古代人物群組，這些人物不再是孩童，而是青少年，不過，顯而易見地，愛神的身材比一旁的妹妹嬌小，兩位戀人的均衡組合，手臂的溫柔纏繞，愛神倚靠在賽姬肩膀上的優美姿態，就像文藝在羅絲上的聯手，賦予這組人物一種親密和冥世之感。

DATA

展期：即日起~2012/05/14(一)
地點：國立故宮博物院 圖書文獻大樓一樓特展室
票價：全票：280元、優待票：250元(憑學生證)、
團體票220元、敬老票150元(65歲以上)
洽詢專線：02-6630-8388(週一至週五10:00-19:00)
官方網站：<http://www.mediaphere.tw>

(資料提供/國立故宮博物院、法國羅浮宮博物館、特藝多媒體)

進入日本漫畫之神的奇幻異想世界

怪獸黑傑克・原子小金剛之父—手塚治虫的世界特展

陪伴五、六年級生長大的漫畫原子小金剛，同時也是日本的第一部電視卡通。作者手塚治虫更被稱為漫畫之神。這次不用再透過電視就可走進「怪獸黑傑克」、「原子小金剛」等漫畫，親自感受手塚治虫的漫畫奇幻世界！這次的展覽共分成下列幾區，有「動感入口」、「手塚工作室重現」、「珍貴手稿展示」、「漫畫情境模擬」、「人偶見面會」、「經典公仔大集合」、「放映室」、「互動體驗區」。還想了解更多手塚治虫的作品嗎？到手塚治虫的世界特展，就可以細細品味他珍貴的漫畫手稿和動畫作品。還可以遇見原子小金剛及其它經典人物與你相見歡囉！



動感入口

運用超大橫幅繪布、牆面燈箱、地面彩色寫真的空間魔術手法，帶領你進入漫畫之神手塚治虫的異想世界！



漫畫情境模擬

本區重現原子小金剛、怪獸黑傑克、森林大帝和寶藏王子的精彩情境並開放拍照，讓你走進虛實的漫畫空間。



珍貴手稿展示

手塚治虫是多產的漫畫家，一生畫了約450部漫畫，本區展示他筆下16部漫畫的珍貴手稿並安排投動畫的播放。

DATA

展期：即日起~2012/04/04(三)

地點：國立台灣美術館A1展覽室

票價：全票：220元、優待票：200元(學生、65歲以上)、團體票180元(20人以上，需團進)

洽詢專線：04-2235-2092、04-23755327

官方網站：<http://tezuka.ishow.gmg.tw>

(資料提供/國立台灣美術館、聯合報系、TEZUKA PRODUCTION CO., LTD.)

一段尋找生命安定的旅程 觸動您最溫柔的心靈角落

看過《京戲啓示錄》更不能錯過《女兒紅》



《女兒紅》歷年演出紀錄，總演出場次27場，觀賞人次達50,680人。原創編導/李國修、執行導演/黃統棠透過幽默戲謔的角度回顧母親在大時代中面對婚姻與家庭的困境，謹以此獻獻給這世上無怨、無悔、無名的母親。

DATA

地點：台北、桃園、新竹、台中、台南、高雄

票價：600、900、1200、1500、1800、2100、2500、3000

購票洽詢：原區表演組 02-2938-2005

官方網站：<http://www.pingfong.com.tw>

觀眾好評：

觀眾/轉家驊：

國修老師很巧妙借用了「母親」的概念，去訴說關於「根」的思考。

觀眾/徐淑雲：

《女兒紅》的時空跨越兩岸三〇至七〇年間，舞台上的演員更高達廿位，呈現舞台壯觀的氣勢。舞後包括服裝、燈光製作更是近年舞台劇難得大手筆！

觀眾/葉麗女兒：

在國修老師的《女兒紅》中，我看到歷史，看到血脈，看到家鄉，看到鄉愁，更看到自己及父母親的身影。

(資料提供/原區表演組)

一塊助老 有你真好

在台灣，每10人就有1位老人，全台更有32萬獨居長輩生活在被遺忘的角落，需要你我的關懷和幫助！弘道老人福利基金會推動「弘揚孝道」、「社區照顧」、「不老夢想」三大服務核心價值，讓長輩在地老化、健康樂活、勇敢追夢！邀請您一起加入助老行列！



- ✓ 88歲的劉阿嬤，因骨骼關節退化萎縮而抑鬱寡言，但參加弘道舉辦的「社區復健運動班」後重燃阿嬤的生命力，只要時間一到劉阿嬤就會開心說：「我要去運動！」
 - ✓ 86歲的康爺爺，獨居的他以為人生就這樣了！2007年以81歲高齡考上駕照，參加弘道舉辦的「不老騎士」摩托車環島活動後興奮的說：「原來老了還能圓夢，真好！」
 - ✓ 81歲的王爺爺是弘道雙和志工站服務的長輩，參加「長者生命回顧課程」後，王爺爺說：「謝謝弘道讓我檢視生命不再埋怨過往，發現人生不管幾歲都應該往前看！」
- (註：海報中的爺爺們為弘道平日服務的長輩，而王爺爺也是其中之一)

核准文號 內授中社字第1000704151號 郵政劃撥：21941729 戶名：弘道老人福利基金會

幫幫阿公阿嬤設計銀髮健康操，
這陣傢伙來運動，拍成影片參加比賽，
一萬元獎金就有機會帶回家！

收件日期：2012
即日起-4/13

2012年第二屆 活力銀髮健康操大賽

★活動詳細資訊請上活動網站查詢
<http://www.hondao.org.tw/events/health101/>
★活動諮詢：04-22060698 弘道老人福利基金會



85°C 麵包坊



Chocoholic
招牌巧克力法國

85°C

動人的法式麵包皮，包裹著豐厚的巧克力
蛋糕體，很軟Q。

NT 35元



Chocolicious
濃情巧克力

85°C

麵糰混入巧克力製作而成，加上鬆粉分
明將巧克力豆及糖粒藏入其中，滋味層
次更分明。

NT 40元

Chocolate
チョコレート

New!!