



我用獨旅享視界



軍公教旅遊

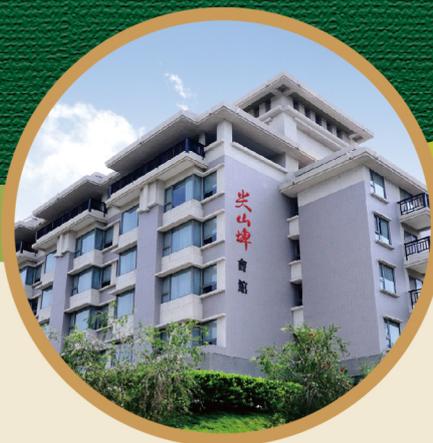
住宿優惠

優惠期間
114.1.1
▼
12.31



Taiwan
THE HEART OF ASIA
特約商店

使用國旅卡
享平假日
優惠折扣



平日依房型定價**45**折優惠，假日依房型定價**65**折優惠

專案內容

- 中西式自助早餐/每人
- 入園門票/每人
- 客房迎賓點心
- 游泳池、健身房、撞球室免費使用(冬季泳池休池)
- 新營火車站定時定點免費接送，需事先預約
- 國營事業員工須出示員工證方適用本優惠專案

使用說明

- 春節期間：除夕到初五不適用。
- 加入加收800元含盥洗毛巾及早餐。
- 每日限量5間，不得與其他優惠合併使用。
- 公務體系及國營事業體系退休員工須出示退休證方適用本優惠專案。



EDITORIAL REPORT

獨旅，是給自己的一份禮物 讓我更愛旅行！

文 / 編輯部

隨著時代變遷，越來越多人選擇「享受」獨自完成一件事，例如一個人吃飯、看電影、聽音樂會、購物或生活。過去，傳統社會認為群體生活才算正常，如今價值觀早已改變，一個人「獨活」也沒什麼不好，這種無拘無束反而更自在，就連旅行也不意外。

一個人旅行簡稱「獨旅」，或許喜歡結伴出遊的你會感到困惑，但卻有許多人樂在其中。不僅僅時髦的年輕族群勇於嘗試，許多退休族群也愛上這樣的自由度，或許一開始感到孤獨，但習慣後反而樂此不疲。其實，獨旅的好處多多，例如旅途中遇上喜歡的咖啡館、商店，想待多久都行，吃上昂貴的一餐或瘋狂購物，不必在乎旅伴感受，想更變行程說走就走，完全當自己的主人。預算多時可住高檔飯店，荷包緊縮時窩在青年旅舍也可以，不必迎合他人按照自己節奏，真是好處多多，這些獨旅帶來的樂活就是本期的封面故事，希望每位讀者都能看得開心與享受。

本期令人期待的內容還有很多，例如經濟部部長郭智輝特地到台糖的虎尾畜殖場、虎尾糖廠一訪，除了為同仁加油打氣並給予許多精闢的見解，希望台糖善用科技未來趨勢（機器人與生成 AI），讓國營企業可以邁開大步前進。還有本期也開箱台糖小港廠品檢課的工作內容，讓讀者知道公司如何針對砂糖、食用油脂、飼料等進行檢測，讓台糖產品可以經得起考驗，品質更達高標。另外還有分享從公共關係學的「道歉」學問，如何掌握黃金時刻讓傷害減輕、化險為夷。

另外，資訊補給站也推薦 **Splitwise** 應用程式，讓您在忙碌的生活中，可以輕鬆搞定「共同分擔費用」的困擾，無論是旅費、租金還是日常開銷，讓費用分配可以簡單執行，減少不必要的金錢糾紛。還有公共論糖也淺談超高齡社會對觀光旅遊業之影響，如何從設計、服務升級、提供符合不同年齡層的需求，讓旅客能享受更樂活、快樂的旅程體驗。

此外，春天賞花季已到，在此推薦大家到柳營尖山埤渡假村、花蓮光復糖廠一遊，不管您是全家出遊或獨旅，這些完善的設施與住宿環境，都能讓您玩得開心與放心。如果您只打算一日遊，台糖推出的文旅護照，也能讓您輕鬆探訪各地糖廠，在這氣候宜人的季節，享受旅行帶來的歡樂時光。



CONTENTS

03

Mar.2025

Vol.2157

Editorial Report 編輯室報告

01 獨旅，是給自己的一份禮物，讓我更愛旅行！

Cover Story 封面故事

04 我用獨旅享視界！

享受吧！一個人的旅行

05 獨旅—與自己對話的另一種方式

出發吧！答案就在旅途

10 旅途中，展開探索自我的樂趣

拼湊吧！我的糖廠地圖

14 與台糖文旅護照獨旅慢遊 發現糖業的魅力

16 春季獨旅賞花，花糖舒適又安全

18 走訪糖都—獨旅糖廠好愜意

21 湖如鏡映山景，獨旅尖山埤好寬心

記錄吧！一個人在異鄉時

22 自由度拉滿！一個人的童話小鎮

24 獨訪古都，在奈良實現願望！

26 機車、相機伴我行 獨旅路上好心情

- 28 走出舒適圈，我看見世界的美！
- 30 單車獨旅任我行，在起伏中體悟人生
- 32 快閃富國島，說走就走！
- 33 在沖繩，認識自己
- 34 獨旅不孤單，讓我圓夢！

專題報導 Feature Story

- 40 精準檢驗鑄就台糖砂糖高品質 設備、人才與國際認證至關小港廠品檢課
- 42 台糖與嘉大攜手推動棒球運動發展 簽署合作培育運動人才！

資訊補給站 Information Supply

- 44 專治分帳失憶，用 Splitwise 立馬見效！

專欄 Column

- 46 公共論糖：淺談超高齡社會對觀光旅遊業之影響
- 47 人事異動

業務特寫 Close Up

- 35 部長視察台糖虎尾畜殖與糖廠紀實
- 36 Robot 與生成 AI 是未來 經濟部郭部長視察台糖盼正視
- 38 糖聯會第 26 屆各級幹部改選，繼續支持公司政策，共創勞資雙贏
- 48 小手拉大手，台糖長榮酒店抓周趣！

繽紛生活 Colorful Life

- 49 最新精算報告出爐！勞保延後三年、於 2031 年破產！
- 52 春滿尖山埤，古早童玩大集合！
- 53 用空間創造話題 Le Labo 用老宅賣香氣！
- 56 食在美味：酸鹹甜鮮好滋味，瓜綿清蒸海上鮮
- 56 食在美味：台糖長榮超人氣烘焙甜點 - 「火山岩蘋果麵包」鮮出爐！

發行人 吳明昌
社務顧問 蕭基淵 蔡東霖
社務委員 謝明杉 孫鈴明 陳品靜 傅仰明
 劉錫原 呂正欣 張榮吉 王家彥
 胡聰年 許世忠 陳德為 黃正忠
 曾見占 李俊樓 劉錦桂 洪天財
 黃怡仁 蘇建元 張兆民 郭建宏
 方淑慧 宗安平 楊至甫 陳建志
 李育英 劉錫原 陳黎珍 張旺明

社長 蕭光宏
總編輯 謝昆霖
副總編輯 張木榮
編輯部 林景豐 楊富凱 陳福吉 甘智任
 王國全 張軒豪 薛舒尹 盧永章
 陳盈潔 陳俐真 蔡昀葶 黃潔汶
 陳建龍

發行者 台灣糖業股份有限公司
社址 臺南市生產路 68 號
電話 06-3378549
傳真 06-3378500
網址 <https://www.taisugar.com.tw>
E-mail editor@taisugar.com.tw (本刊)
設計 聚流設計有限公司
GPN 2003600005
ISSN 1607-2383
定價 新臺幣 45 元
展售門市 國家書店松江門市
 臺北市松江路 209 號 1 樓
 TEL : 02-25180207
 五南文化廣場
 臺中市中山路 6 號
 TEL : 04-22260330
網路書店 www.govbooks.com.tw

中華民國 36 年 5 月 1 日創刊
 中華民國 114 年 03 月 10 日出版
 本刊圖文未經同意不得轉載

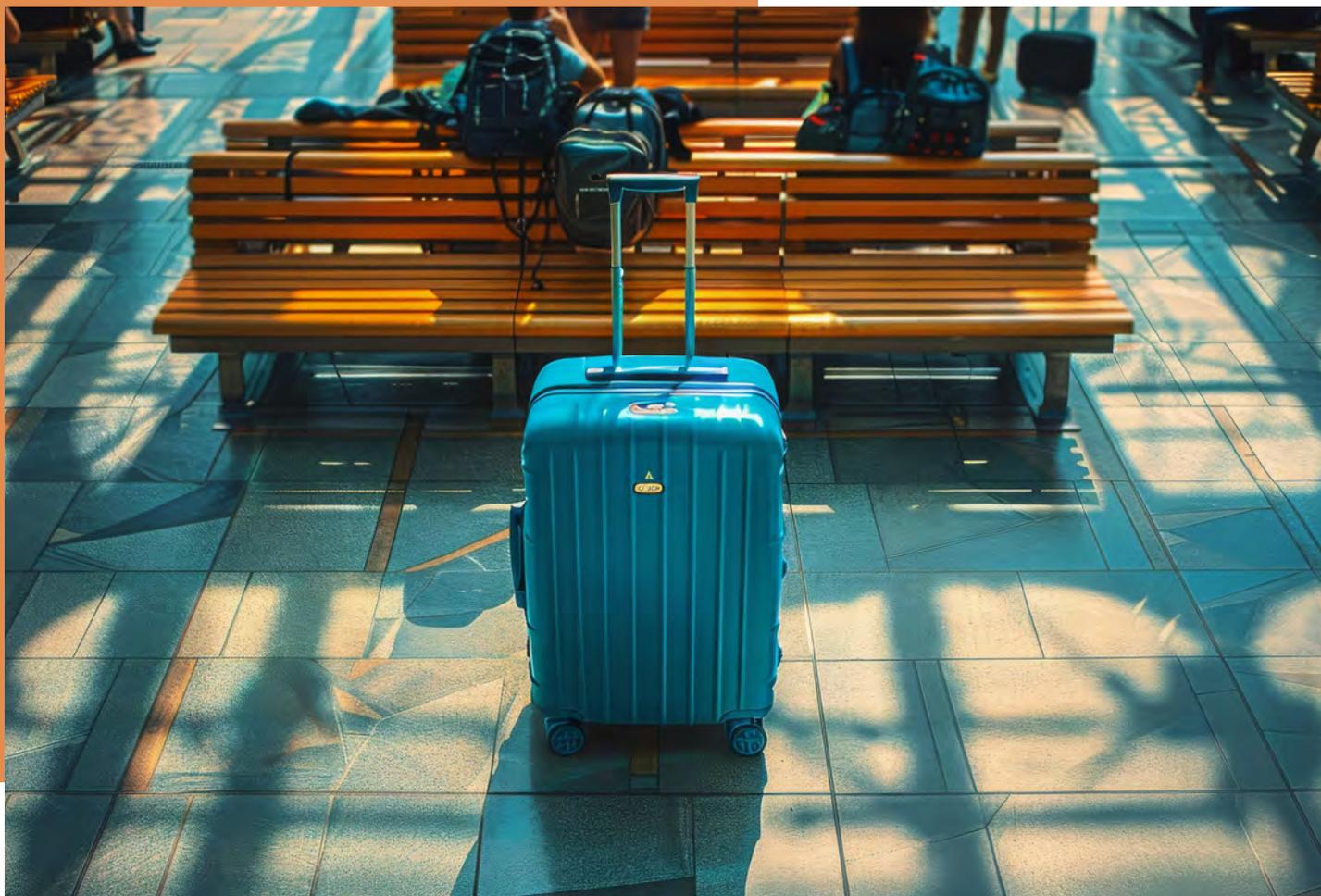


本刊印刷採用環保黃豆油墨

廣告



COVER STORY



我用獨旅享視界！

「獨旅」，近年來已成為一種風潮，這樣的旅行，不僅僅是屬於個人的心靈漫遊，更是一段與自我對話的旅途。許多人喜歡、或刻意選擇獨自旅行，不是孤僻也不是找不到夥伴，而是這樣的旅程規劃有極大的自由度，無需考量他人按照自己喜好即可完成。本期封面故事就來探索「獨旅」帶來什麼全新感受，為何有些人樂此不疲，並分享他人的獨旅故事，並介紹台糖有哪些景點適合獨旅，讓一個人的旅遊也能很享受，除學會與自己獨處，也找到專屬自我的旅遊節奏。

享受吧！一個人的旅行

獨旅—與自己對話的另一種方式

文、圖 / 露西

電影《享受吧！一個人的旅行》中，女主角獨自一人到世界各地旅行，雖然途中狀況百出，卻也因此領悟生命並找到人生新方向；旅遊暢銷書《轉山》的作者謝旺霖，當年一個人騎著單車遊走於西藏大山大水，旅程結束後，將途中見聞及內心轉折，鉅細靡遺的描寫於書中，感動了無數讀者。

獨旅雖似孤僻，卻是追求自由及更愜意的旅程

科技時代，生活早已變得快速又緊張，想要好好放鬆、排遣生活壓力，「旅行」是最好的方法之一。而現代人生活型態轉變，大多數人已漸漸習慣單獨行動，一個人吃飯逛街看電影，以往群體的休閒活動慢慢變成獨自進行居多，甚至連舊有的呼朋引伴或是跟團的旅遊方式也不再是必需，因為現在資訊取得容易的情況下，「獨旅」漸漸蔚為新的潮流，成為許多人嚮往的旅遊模式。獨旅乍看之下雖似孤僻的行為，但其實對於那些追求內心自由與喜歡享受慢旅程的現代都會人來說，反而是一種更愜意的安排。

筆者有位朋友，平日看起來總是非常緊繃，但每隔一段時間就會義無反顧地放下身邊的一切，揹起簡單的行囊，雲遊四方。我們久久見一次面，但每次想到要約出來吃飯時，收到的回覆常常是「我現在人在雲南大理」、「我在武漢老君山」、「在京都大原」等等不同的答案，每次都讓人驚呼他的行動力。問他為何

喜歡獨自旅行？他說：「一個人自由自在的，走到喜歡的地方想多留幾天可以自己決定，不用顧慮他人。」問他怎麼安排行程？他回答得更隨興了：「不用安排啊！選定一個大方向就出發了，反正現在資訊那麼多，網路訂房又方便，路上且看且走，隨遇而安。」百分百的行動力與勇氣，真令人佩服！

旅途中的人與故事，獨旅讓人遇見陌生的美好

另一位喜歡獨旅的朋友，把這當作煩亂的生活中，宣洩壓力的方法之一。他說，在拋下身邊熟悉的人事物，獨自一人到陌生的地方時，彷彿整個人都會重新活過來般，五感特別敏銳，再加上只要安排自己喜歡的行程、做自



生活緊張又快速，排遣壓力旅行是種好方式

COVER STORY

己想做的事就好，不用顧慮別人的想法，心情也特別輕鬆愉悅，原本不喜交際的個性，到了陌生城鎮反而會主動找人聊天，認識當地的生活風情。比如，有一次他到西班牙一處偏遠的小鎮旅行，剛好遇上傳統的音樂節，當地人們拉著他一起喝酒，在悠揚的傳統樂聲中唱歌跳舞，雖然語言不通，但村民的熱情讓他在異鄉感受到前所未有的歸屬感，是他人生中最難忘的一個夜晚。另外一次，他到新疆旅行，夜晚星空浩瀚，他躺在草原上，聽著哈薩克人吟唱古老的歌謠，他的內心無比寧靜。他說，那一



許多人習慣單獨行動，出國也不例外



結伴旅遊不寂寞，但一個人獨旅也很樂活

刻他真的感受到，天地如此之大，而我們的煩惱，是如此渺小。獨旅途中的插曲總是格外精彩，難怪每次見他回來後總是容光煥發，整個人像充飽了電一樣。

不同種類的獨旅方式，卻有相同的意義與樂趣

獨旅的種類與方式多樣，根據個人喜好、預算、時間長短及目的，可以選擇不同的方式來享受獨自旅行的樂趣。

例如喜歡探索未知的人，可以選擇背包客式獨旅，這是一種最經典的獨旅方式，特別適合喜歡冒險與挑戰的人。這類人通常只帶著簡單的行囊，隨心所欲地安排行程，住青年旅館、搭便車、走訪當地市場，與來自世界各地的旅人交流，讓旅途充滿驚喜與故事。

若是日常生活壓力過大、思緒繁雜，想要遠離塵囂，尋找內心的平靜，則可以安排放慢腳步的療癒系獨旅，像是獨自到異鄉的溫泉小鎮泡湯、一個人遠行到山林、海邊靜坐，或是參加靜修營體驗冥想與瑜伽，這種旅行讓人從忙碌的生活抽離，專注於當下，讓身心能獲得真正的休息與成長。

對於熱愛美食的人來說，用味蕾探索世界的美食獨旅是最棒的事了。將旅行規劃成一場味覺的冒險，從日本的壽司吧台、法國的街邊咖啡廳，到臺灣的夜市小吃，針對自己的喜好進行味蕾的挑戰，而且獨旅的好處是不必遷就別人的口味，可以隨心所欲地挑選食物，讓每一餐都成為旅程中的亮點。

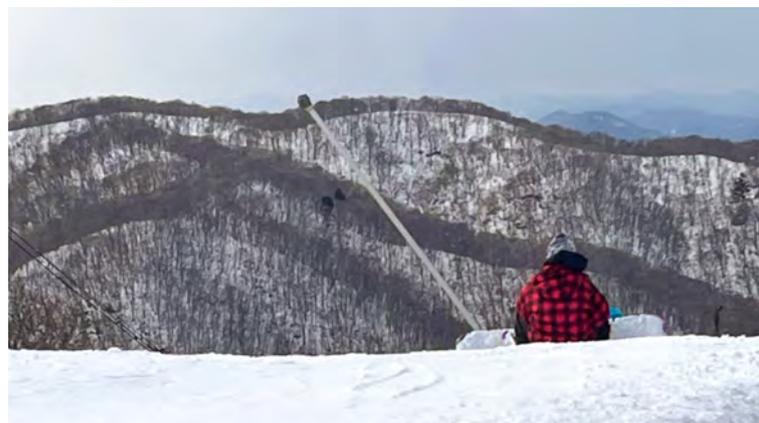
想要挑戰自己的極限時，也可以來場徒步或是登山獨旅，例如在期限內徒步朝聖之路、走

訪壯闊的國家公園，或是挑戰高山，每一刻，你都覺得孤獨而漫長，而每一步，都是自我突破與挑戰。這種旅行方式不僅讓人親近大自然，也是一種與內心對話的過程，但重要的是，更要注意及保障自身的安全。

而對藝術人文有興趣的人，可以追蹤世界各地的博物館、藝術節、音樂祭等活動資訊，安排來個深度文化獨旅，旅遊期間讓自己慢慢接受藝術的薰陶，轉化內心；也可以參加當地的文化課程，或藝術工作坊，讓自己獲得學習跟體驗，要知道，藝術是人類最偉大的文化思想活動啊！



獨旅不在於目的地，而是學會如何與自己相處



一個人出遊，喜歡的地方想待多久都行



說走就走，一個人旅行非常自由



日本的交通便利，深受獨旅人士的喜愛

COVER STORY

無論是哪種獨旅，其實重點都不在於目的地，而是在過程中學會如何與自己相處並發現新的可能，從旅程中獲得成長與快樂，這才是獨旅最大的意義與樂趣。

獨旅前，規畫安全、獨旅後，滿滿回憶

有位熱愛騎單車的朋友，在新婚第二天便告別了妻子，帶著他的單車及簡單的行囊，搭上飛機前往中南半島展開為期 20 天的鐵騎壯遊之旅。當時朋友都不諒解，但他說他必須要在 40 歲之前完成這件事，這是他對自己的承諾，所以義無反顧。回來後整個人瘦了一圈，但容光煥發，眼神充滿光采。問他這 20 天騎車的時候都在想些什麼？他說，沒有想什麼，就只

是騎車。後來他把騎車看到的沿途風光及心路歷程，整理出版，書中紀錄了他對這個世界的看法，還有對生命的激悟。

當然，獨旅也不全是輕鬆愉快的美好事情，有時候也會發生驚險恐怖的事故。曾經有位朋友在歐洲獨旅時遇到搶劫，還好他臨危不亂，路人也挺身相助，才沒有造成重大損失。所以雖然獨旅是一種令人興奮的體驗，但安全始終是首要考量。除了出發前應充分研究了解目的地的治安及文化習俗，也要選擇安全的住宿，抵達後要保持警覺，避免出入治安不好的區域；與陌生人交流時，保持禮貌但謹慎；要相信自己的直覺，若感到不安時，不要擔心別人的眼光，要立即尋求幫助。





參加地方文化體驗課程，旅行變得更有意義



一個人的行動更需注意自身的安全

一個人的旅行，也可以很精彩

每一次的獨旅結束，回到熟悉的生活軌道時，在旅途中發生的點滴事情並不會隨之消散。那些旅途中看過的風景、體驗過的文化、遇見的人事物，都已經深深烙印在心底，成為生命的一部分。或許，獨旅帶給人們的，是對這個世界更充滿好奇心，讓人願意嘗試更多的冒險；或許，獨旅讓人學會更珍惜當下，明白真正的快樂是來自內心的滿足，而不是外在的條件。

獨自旅行的意義，不只是走過不同的地方，

更是一場與自己的相遇，讓人們能重新找回久違的自己。在獨旅途中，學會了傾聽內心，勇敢面對挑戰，感受世界的美好，也更懂得珍惜與自己相處的時光。當人們踏上這條旅途，並不意味著孤單，而是擁有了更大的自由與無限的可能。

下一次，不妨試試揹上行囊，走一趟只屬於自己的旅行。或許在路上的某個瞬間，你會發現，原來最好的風景，不只是眼前所見的美麗風光，更是內心深處那份無與倫比的自由與滿足。



獨旅不是孤僻，而是另一種更愜意的旅行



勇敢地踏上旅途，發現不一樣的風景

COVER STORY



出發吧！答案就在旅途

旅途中，展開探索自我的樂趣

文、圖 / 露西

大部分的人在第一次下定決心展開獨旅時，心中都是充滿了忐忑與不安的。因為以往的出遊經驗，總是跟著旅行團或是搭著親朋好友，去的地方大多是語言相通和熟悉的文化環境，就算是陌生國家，也有同行旅伴可以一起壯膽，互相照應。可是獨旅，意味著必須自己一個人面對未知，走出舒適圈，迎接陌生的風景與挑戰。然而，當真正踏上旅途了便會發現，這不僅是一趟對外在世界的探索，更是一趟深刻的內在自我對話，而旅途中與我們交會的人事物，都有可能對我們造成深遠的影響，改變我們的一生。

領略獨旅的挑戰，皆是累積自信的養分

對許多人而言，獨旅最初的挑戰往往是來自內心的不安與孤獨。如果目的地是在國內，遇到問題就較不用擔心，畢竟只是離開熟悉的家裡，獨自到不同環境享受放鬆時光；相

對的，若是自己一人到國外旅行，如果行程沒有計畫周詳，便有可能處於慌亂與焦慮的情緒中。然而，當你正式到了目的地之後，便會發現「獨旅」的意義不只是旅遊，還蘊藏著讓自己成長的契機，因為困難發生時，你需要「開啟」獨自解決問題的模式，在沒有旅伴、熟悉語言環境下克服困難。

當獨自一人出遊時，必須學會為自己負責、學會信任直覺，就算做了錯誤的決定也不能逃避，必須當下克服解決。有旅伴同行，可能會習慣性將選擇交給他人決定，可是當我們學會自己安排交通、解決住宿問題、尋找美食甚至與陌生人交流時，這些困難與挑戰都是逐漸累積自信的養分。每一次的困難克服後，都是在向自己證明：「原來我可以！」這份旅途中所積累出的勇氣與自信，會延伸至生活的其他層面，讓人更敢於追求自己的夢想、迎接未來的挑戰。

此外，獨旅也會讓人發現，原來「孤獨」是一種難得的自由。我們可以按照自己的步調，決定要去哪裡、吃什麼、停留多久，無需遷就他人的喜好，也不必討論行程的安排，這種自由讓人能夠開始真正傾聽自己內心的聲音，學會如何看待自己的需求，認真的善待自己，漸漸培養出獨立與自信。

雖是獨旅，也可能不經意加入團體活動

獨旅時「一個人」參加團體活動乍看之下好像矛盾，但其實這正是獨旅最有趣的部分。旅途中我們會遇見來自不同地方、文化的人，有些是年輕的外來背包客，有些是退休後開始探索世界的長者，有些是為夢想而旅行的藝術家，有些只是單純想逃離現實生活的壓力，轉換心情而已。不分年紀性別，卻各自精采。會說獨旅偶爾像是「一個人的團體活動」，是因為雖是單獨旅行，卻常常在不知不覺中加入許多臨時組成的「團體」。比如說，我們可能在背包客棧或是青年旅館的客廳，跟來自不同國家的旅人圍坐一起，分享彼此的故事與經歷；也可能在徒步行程中，跟身旁不認識的夥伴短暫的交流，有時更可能日後成為摯友。有時候甚至不需要刻意尋



手機蒐集資訊很便利，讓獨旅變得更自在



許多年輕背包客用獨旅來探索世界

找團體，也會有參與團體活動的氛圍。例如在一座陌生的城市裡，當你站在人潮洶湧的廣場或市集，欣賞街頭藝人的表演，那一段時光，我們與身邊的陌生人共同沉浸在當下的氛圍裡，彷彿所有陌生人都是你的旅伴。在這些時刻，我們變得不孤單，儘管我們可以自由地選擇是否參與、深入交流，或是斷然繼續獨自前行。這種在不經意情況下參與的氛圍，雖短暫卻能帶來深刻連結，更是獨旅最迷人的地方之一。

超越界線，遇見不同的文化與人生

獨旅另一個吸引人的魅力，便是能夠遇見來自世界各地的陌生人，體驗不同文化與價值觀，這讓人有機會突破原有的生活圈，接觸不同的人生經驗。

當你一個人踏入陌生的國度，只要抱持好奇與勇敢地心態，不管是在街頭巷尾的小吃攤、投宿旅店的公共空間，或是當地的市集活動，都有可能出現認識新朋友的契機。這些旅途中遇見的來自不同背景的人，無論是

COVER STORY



旅宿能遇見不同國度的旅人，分享彼此故事

當地居民還是其他旅人，往往能激發獨旅者許多新的想法，甚至對世界改觀。

例如有些人因為獨旅結識了藝術家，受到了激勵而開始提筆學習畫畫；有些人因為參加了當地的手作課程，而發現自己另一段新的興趣或專長；有些人因為在旅途中與陌生人聊天，暢談人生，進而省思自己的過往，重新找到未來的方向。這種無法預測的際遇，使得獨旅充滿無限可能，也充滿驚喜與樂趣。

筆者曾在國外的一間咖啡廳裡，與一位六十多歲的獨行女士閒聊。她告訴我，退休後才開始獨自旅行，因為年輕時總是為家庭付出，從未真正為自己活過。現在的她，勇敢地踏上旅途，學習新的語言，品嚐不同的食物，認識新的朋友。她的眼中閃爍著光芒，那是一種重新找回自我的喜悅。這個故事激勵了我，也讓我意識到，無論年齡、無論人生軌跡如何，勇敢探索世界的心，永遠不該被侷限。

此外，在旅行中學會欣賞不同文化，體會世界的多元性，當我們學會接受不同的生活

方式，才會尊重不同文化的價值觀，這時我們的心胸也會變得更加開闊，讓自己更加善解人意。跳脫慣性與超越界線的獨旅經驗，絕對能讓人擁有更寬廣的視野，進而對人生產出更大的包容與理解。

解一道寂寞方程式、旅行中學會與自己對話

當一個人置身於完全陌生的環境，剝除了所有熟悉的依賴後，才會發現自己內心的渴望與恐懼，也才能真正看清自己的模樣。雖然獨旅必然伴隨著某種程度的孤獨，但孤獨並不等於寂寞。當你學會與自己對話，孤獨便成了一種選擇，而不是無奈的結果。

旅行的某些時刻，或許會讓人感到寂寞，而寂寞像是一道數學方程式，每個人都有自己的解法。有的人用書寫記錄旅程中的所見所聞；有的人用攝影留住瞬間影像；也有人將這些感受內化，讓寂寞成為成長的一部分。當你接受了獨旅途中的寂寞，轉而變成享受孤獨，你會發現，其實只要願意打開心扉，總會有新的邂逅、新的風景，世界從未讓我們真正孤單過。



迷路時，也可發現另一種驚喜



有些人因獨旅而發現新的興趣與專長

出發！就能找到答案

許多對獨旅有所畏懼及猶豫的人，總是擔心太多。擔心一個人會無聊、擔心語言不通、擔心旅途中遇到困難。但事實上，這些擔憂只有真正出發了之後才能知道會不會發生。真正踏上旅途後，你會發現並沒有想像中那麼困難。語言不通時，可以比手畫腳溝通；迷路時，也許會發現更美麗的風景；遇到困難時，你會發現自己比想像中更堅強。當真正踏上旅程才會發現，那些曾思考過、模擬過的各種情境也許根本不會發生。

當我們面對人生問題，也許沒有明確解答，不妨走出你的世界，見見不同風景、聽聽不同人生的故事。或許就會發現，問題的答案並不重要，重要的是這趟旅程如何改變了你。將來，當你猶豫是否該獨自旅行時，請鼓起勇氣踏出第一步，「出發吧！」答案就在旅途，好好享受一個人的旅行。



旅途中與陌生人交流，可累積自信



鼓起勇氣踏出第一步，出發就趁現在

COVER STORY

拼湊吧！我的糖廠地圖

與台糖文旅護照獨旅慢遊 發現糖業的魅力

文、圖 / 土地開發處

獨自旅行，可以沉浸於當下，享受旅途中的風景與恬靜，探索每段旅程的無限可能，全新升級的「台糖文旅護照 2.0」，將陪你走訪臺灣糖業文化據點，品味慢遊樂趣。

以護照為指南，「解任務」換好禮

文旅護照 2.0 匯集豐富的旅遊資訊，並導

入有趣的活動，讓民眾透過解鎖任務，兌換好禮，體驗台糖文旅。

「全糖任務」共有三大挑戰—文化體驗區、商品區與住宿區，持文旅護照達消費條件，即可收集據點貼紙，並累積點數兌換精美好禮：與知名文創品廣富號合作開發的「台糖啡嚐好禮袋」、「台糖文旅保冷袋」及市



價 3,200 元「台糖聯合住宿券」等。至活動據點搭五分車、參加文化導覽、商品消費滿額、入住台糖旅宿飯店等，都符合集點條件，讓旅人可以邊玩邊集點，提升旅遊樂趣及紀念價值。

「尋覓台糖旅圖」活動，讓獨旅者可以透過文旅護照內頁的插畫，實地尋找對應的景點拍照打卡，蒐集 14 處據點的專屬印章，並兌換據點限量好禮，增添旅遊任務挑戰的成就感。

與地方文化的交流，走讀台糖據點

獨旅不僅是個人的探險，也是一場與在地文化的對話，文旅護照規劃「歷史學糖」專區，介紹臺灣糖業發展歷程，並以「慢遊台糖」為主題，精選 14 條地方特色旅遊路線，串聯在地文化，深入台糖據點及周邊的獨特景點，像是花蓮觀光糖廠、高雄橋頭糖廠等，都是深受大家喜愛的園區。

2.0 版選定蒜頭糖廠蔗埕文化園區為「據點主打星」，呈現其歷史脈絡與特色，並與在地店家推出「在地優惠旅行地圖」，旅人持文旅護照可享專屬折扣，支持在地商家，也豐富旅程的意義。



花蓮觀光糖廠 - 雅致嫻靜的日式木屋旅館



蒜頭糖廠蔗埕文化園區 - 搭上復古尋蜜號穿越時空



橋頭糖廠 - 百年古蹟巡禮

活動據點共 14 處：

虎尾糖廠冰店、月眉觀光糖廠、溪湖糖廠鐵道文化園區、蒜頭糖廠蔗埕文化園區、南靖休閒廣場、新營鐵道文化園區、烏樹林休閒園區、橋頭糖業博物館、高雄花卉農園中心、花蓮觀光糖廠、台糖台北會館、柳營尖山埤渡假村、台糖長榮酒店(臺南)、池上牧野渡假村。



台糖文旅官網

拼湊吧！我的糖廠地圖

春季獨旅賞花，花糖舒適又安全

文、圖 / 花東區處 陳昱之



花糖園區內的「啄木鳥的家 CASA 餐廳」，非常獨具文青風，菜色也頗具巧思

獨自旅行，不僅是一趟追尋自由的旅程，更是一個與自我深度對話的機會。當一個人踏上旅途，每一道風景、每一場偶遇、每一句交談，都是重新認識世界與自己的契機，讓旅程不只是移動，而是一場心靈的探索。

如果你嚮往一場遠離喧囂、親近大自然的獨旅，那麼臺灣東部的山海風光，將是您的理想選擇。搭乘火車前往花蓮，無論是穿越東部海岸線的北迴鐵路，還是沿山谷蜿蜒的南迴線，都能在車窗外飽覽太平洋的湛藍，或靜賞縱谷間的雲霧繚繞。

24H 櫃台服務與巡邏讓獨旅者很安心

想要體驗靜謐又具溫度的住宿環境，推薦您來到光復鄉的「台糖花蓮旅館」。這座充滿日式風情的木屋旅館，距離光復火車站步行約 15 分鐘，亦可預約旅館接駁車，3 分鐘

即可輕鬆抵達。獨立門戶的設計，讓獨旅者能夠享有自己的專屬空間，搭配 24 小時櫃台服務與園區保全巡邏，讓你的旅程不僅自在，更安心無憂。

沉浸日式檜木香，品味花蓮的風土滋味

入住台糖花蓮旅館，彷彿置身於靜謐的日式庭園，房內瀰漫著檜木的溫潤香氣，讓身心得到澈底放鬆。若想一嚐美食，不妨造訪園區內的「啄木鳥的家 CASA 餐廳」，也是旅館提供早餐的場地。餐廳以義式料理手法結合在地食材，並依季節變換菜單，為旅人端上一道道充滿花蓮風味的精緻餐點。在木質結構的溫暖氛圍中，品味來自這片土地的鮮美滋味，讓你的旅程更添回味。

春日限定的獨旅騎行可賞花、鳥

這個季節，入住台糖花蓮旅館正是騎乘單



園區 24 小時的保全巡邏，讓旅客住得安心

車的最佳時刻。緩緩前行，沿途欣賞大農大富平地森林園區的小巧油菜花田，在陽光灑落間感受溫暖光影，幸福感不自覺地湧上心頭。隨興拍照、漫步於綠意盎然的林間，讓大自然的氣息輕輕包圍。園區內設有飲水機與咖啡飲品區，坐在遊客中心，微風吹拂，耳邊是近在咫尺的鳥鳴，彷彿與自然低語交談，讓浮躁的心情也漸漸沉靜下來。若幸運的話，還有機會遇見花蓮縣鳥—朱鷗，飛越在樹林中，以及縱谷間田地中最美麗的環頸雉。春天正值牠們活躍的繁殖季節，朱鷗的艷紅身影於枝頭輕躍，環頸雉則在晨光中展現華麗的羽翼，為這趟獨旅增添一絲驚喜。

春天來花東旅行正是最佳時機，入住台糖花蓮旅館，還可獲得「台糖文旅護照」，展開一場專屬的台糖旅程。透過消費集點活動，不僅能預約豐富的課程體驗，還能在展售中心購物，蒐集專屬貼紙，按圖索驥，探索更多隱藏版驚喜。無論你是遠離城市喧囂，還是尋找與自己對話的時刻，台糖花蓮旅館都將是最理想的落腳處。在這裡時間不自主慢下來，讓您靜靜感受它的美好，為自己留下一段難忘的回憶。



大農大富森林園區 - 油菜花田



入住花糖木屋，讓檜木香溫潤您的身心



若想一嚐美食，花糖也有精緻料理



廠內的櫻花與花糖煙囪

COVER STORY



拼湊吧！我的糖廠地圖

走訪糖都— 獨旅糖廠好愜意

文 / 王振愷、圖 / 小莊、吳文邦

每當工作疲憊、生活需要旅行的時候，臺南成為國人旅行首選。城內擁有豐富的觀光資源，也在自由行盛行下，更適合一個人安靜地享受在地風情。當我需要療癒時，就會背起輕便的行囊，在臺南進行獨旅，但我不想要在老城區內，與過多的觀光客擠，因此外圍鄉鎮成為我旅行首選！

活的製糖工廠：善化糖廠與善糖文化園區

許多鄉鎮中因地緣關係擁有豐厚的農業資源，相當不同於老城區的古蹟風光，隨著大臺南公車網絡系統建置更加成熟，得以讓自由行旅客更親近到達。其中這些鄉鎮內擁有九座糖廠，隨時代轉變與不同政策下，各自呈現不同面貌，成為重要的文化觀光熱點。

糖廠的記憶不只是歷史，還是活的文資寶



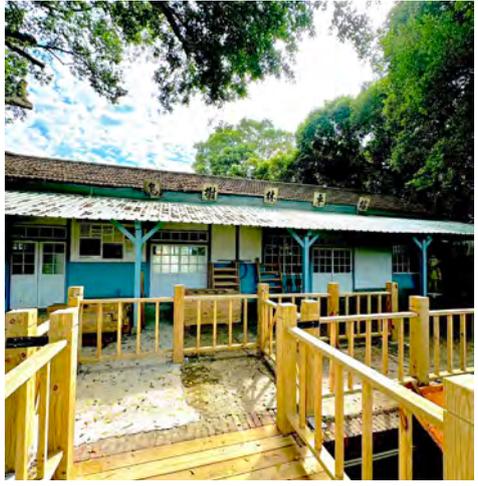
善糖文化園區（善化糖廠）



糖鐵人員工作樣貌



糖鐵五分車



懷舊的烏樹林車站

藏。在臺南還現存有一座仍在製糖業務的糖廠，這是位在南科附近的善化糖廠，每到冬季，整個廠區都能聞到濃濃的蔗糖香。近年來，善化糖廠闢建了深緣及水善糖文化園區，提供聚餐、休閒，還有曲水流觴的甜品體驗。

坐上台糖五分車：烏樹林與新營鐵道文化園區

走訪糖廠的過程，會讓我想起小時候父親常帶全家出遊，所到之處總會有糖廠的蹤跡，有些叫得出名字、有些則叫不出名字，有些去到如走家裡後院、有些則只去過僅只一次。有些記憶如新、有些則早已模糊不清，但那些糖

廠就靜靜地佇立在各自的地方，也許建築體開始衰老、殆盡，有些幸運地則開始有了新的面貌，然而所經歷過的故事與回憶，卻是永遠不會抹去的，只要有人記得。

以溪北地區走訪，烏樹林與新營糖廠現在都轉型成五分車鐵道文化園區，五分車繼續行駛，車站內保留過去糖鐵的興衰，以及完整展示鐵道技術、站務人員的工作樣貌。尤其現在復駛的勝利號，成為大小朋友得以懷舊的美好體驗！跳上五分車，沿路能觀賞蔗田風光、河道邊有無數隻白鷺鷥，有時解說人員還會唱起關於糖業的歌曲，專屬於慢火車的愜意！



搭五分車觀賞田園風光、漫步廠內認識糖業故事，讓旅行也可體驗糖業文化的美好

COVER STORY

到糖廠找藝術的甜頭：總爺藝文中心與蕭壟文化園區

如果喜歡藝文觀賞的朋友，則推薦臺南市政府文化局目前向台糖承租麻豆糖廠生活區、佳里糖廠倉庫群分別作為總爺藝文中心與蕭壟文化園區。在兩個園區內日式建築物即一種展示的思維，觀眾能遙想日治時期的糖業風情、廠區生活！其中在總爺藝文中心特別開闢「甜蜜蜜—到臺南找甜頭」，用親近的圖文讓觀眾能快速瀏覽百年糖業歷史。

目前文化局也以國際藝術村的模式經營，展覽以當代藝術家駐村的在地創作為主，並納入西拉雅原住民文化與鹽分地帶文學等主題的教育推廣，舉辦的展覽、活動皆不需付費，可以作為陶冶身心靈的好去處。最後，來到糖廠旅行有個重點，就是要吃台糖冰品，吃甜才不枉顧來到臺南！



總爺藝文中心 (麻豆糖廠)



善糖文化園區的日式木屋



懷舊的糖業文化器具



蕭壟文化園區 (佳里糖廠倉庫群)



拼湊吧！我的糖廠地圖

湖如鏡映山景，獨旅尖山埤真寬心

文、圖 / 休閒遊憩事業部 Sweet potato

獨自旅行，是一種可以按照自己的步調，探索想去的地方，體驗想做的事情，身為一個熱愛旅行，說走就走的背包客，我經常帶著簡單行囊與輕巧的 GR 相機，穿梭於城市與鄉野之間，尋找那些隱身在城市角落的美好風景。這次，我選擇了一種環保又便捷的方式，搭上台灣好行菱波官田線公車，8 點 30 分從新營客運新營站出發，經過 20 分鐘的車程來到了柳營尖山埤渡假村，悠閒自在的享受那天一個人的旅行。

走入園區，步道兩旁樹木整齊林立，綠葉交互堆疊綠意盎然，沿著林蔭緩步前行，途中有紅色高大的鳥居靜靜矗立，日式紙傘在步道上方綻放，一旁還有祈福亭可敲響代表幸福鐘聲。接著我站上尖山埤大壩望向清晨的尖山埤，珊瑚狀的翡翠色湖面被薄霧輕輕籠罩，湖面如鏡倒映著遠山、林木與湖畔上的醉月小樓，宛如一幅水墨畫，我繼續沿著環湖步道散

步，走到逸興橋上看著湖中島發呆，綠頭鴨悠遊滑過水面，放空時的思緒也跟著一起漫遊，回過神的我按下快門，留住眼前與尖山埤的獨處片刻，如同作家張曼娟所說「不見得是多麼撼動人心的景色，有時僅僅是一瞬的凝眸，已是一次美好的旅程」。

除了賞景，在尖山埤更可以隨心所欲地安排行程，悠閒地在西碼頭湖畔閱讀、品茗，享受一個人的靜謐時光，或是想挑戰一下自我，划著獨木舟穿梭於湖光山色之間，亦或是與大自然交朋友，探索園區內豐富的淺山生物資源，若想要留宿，更有尖山埤會館、原木屋與湖畔上的醉月小樓等多樣不同的住宿可以選擇。在尖山埤渡假村，我找到了那份久違的寧靜與自在，這裡不僅有深刻人心的風景，更有著能讓人放鬆身心的氛圍。如果你也想來一趟與自己的獨處之旅，不妨到尖山埤走走，相信你也會愛上這裡！



柳營尖山埤渡假村景致如畫，園區內也有妥善的住宿環境，讓人備感舒適相當適合獨旅

COVER STORY

記錄吧！一個人在異鄉時

自由度拉滿！ 一個人的童話小鎮

文、圖 / 資深鏟屎官 PIPA 媽

時值金融風暴的隔年，筆者私忖著找個鐵飯碗，如能在投入國考之前來趟說走就走歐洲之行，豈不完美？長假旅伴一時難尋，只能獨自出遊的 me，旅行地點必須慎選，常聞日德一家，兩國的民族性相近，推測德國應是不錯的選擇，到書店帶了一本工具書，便以德南童話大道為主要路線出發了！



臺灣飛歐洲的班機時間多在晚上 11 點，且於當地清晨時間抵達，因此旅程的第一天時間非常充足，筆者打著算盤，一出法蘭克福機場便拎著行李直衝要轉乘數次才能到達的羅騰堡。以往的旅程，我會和旅伴聊天聊地，但一個人的旅途沒有旁騖，漫長的移動時間，筆者利用來翻閱旅遊書圈出想去的景





德國的治安好、環境整潔、交通也很便利



筆者下榻的民宿，外觀和房間都可愛到破表

點和餐廳，獨旅的風景不需要和旅伴互相遷就，達成共識，一切決定都取決於自己內心的聲音，當然對於習慣有旅伴協助做決定的筆者也是一大挑戰，好處是自由度拉滿，想睡到自然醒也是盡情在我。

我一直是個異國小鎮控，這也是羅騰堡雀屏中選的原因，它不僅是歷史悠久的貿易古城，也是童話大道的起點；走在被雄偉城牆和堅固城門包圍的古老街區，時時刻刻都感受到中世紀的浪漫，一棟棟可愛度爆表的彩

色房子彷彿如童話仙境，筆者不禁幻想自己是愛麗絲，穿越到童趣十足的繪本裡，獨旅的空虛寂寞一掃而空，只有滿滿的驚嘆與被療癒的滿足。

以走訪過幾個國度的經驗，德國的治安好、環境整潔、交通四通八達且分秒不差、物價親人，更重要的是英文普遍佳，對旅人非常Nice，非但不需擔心荷包被偷，找路的時候更不乏路人主動關心幫忙，暖心又安心，非常值得推薦給首次嘗試獨旅的旅人。



羅騰堡甜點口感似沙其瑪裹上糖粉，是螞蟻人的天菜



歷史悠久的羅騰堡，散發出中世紀的歐式浪漫

記錄吧！一個人在異鄉時

獨訪古都，在奈良實現願望！

文、圖 / 大粒

一個人「獨旅」是我多年來的心願，可以完全依照喜好實踐最自由、最有挑戰的玩法。以前投身漫畫編輯工作，退休後第一次獨旅當然首選動漫大國—日本，適逢日圓貶值更能輕鬆完成。朋友問為何選奈良獨旅？我的選擇既直覺又有點好笑，一想親眼目睹日本第一大佛、二是體驗被鹿群簇擁的感覺。

來到奈良第一印象，滿目以小鹿圖像為視覺的商店街，不論是餐廳、伴手禮都讓我有花錢的衝動，但我對獨旅的原則就是要克制消費，故只好將這些圖案拍照下來，沒有同行者的催促讓我拍得很盡興。穿過熱鬧的「三條通」，走出盡頭抵達「猿澤池」，也讓我回想起古代宮女投河的淒美傳說。經過世界遺產「興福寺」總算抵達



慵懶的鹿群，只向有仙貝的旅客獻殷勤



可愛的伴手禮讓人有花錢的衝動



奈良的第一印象，就是滿目的小鹿商品

了奈良公園。放眼望去百隻野鹿讓我雀躍不已，不過這群鹿感覺不太搭理人，直到我拿出仙貝時「鹿緣」瞬間爆表，一下子被鹿群簇擁，我的第一個願望實現了！

我小嚐一口鹿仙貝其實沒啥味道，鹿在奈良被視為「神的使者」，所以不能任意逗弄以免受罰。餵鹿時遇到校外教學的小學生，在人群、鹿群的包圍下，獨旅的我一點也不孤單。沿路走到著名的「東大寺」，左右兩尊金剛力士讓人肅然起敬，似乎提醒我：「即將天黑，趕快買票入內參觀」，入寺後來到世界最大的木製建築物—「大佛殿」，殿內供奉的大佛有日本第一之稱，我合十閉目參拜開心的實現第二個願望。

在大佛後方有支柱子底部有個孔洞，只見小朋友爬進爬出，據說爬過此洞可保平安順遂，本想體驗一番但發福的腰圍勸我還是作罷。離開大殿時再次瞻仰大佛容貌，我想下次我會二訪，因為內心很沉靜也很安詳。我發現獨旅並沒有想像中的困難，就算迷路也會發現不一樣的風景。少了旅伴的催促，讓我可以慢慢欣賞沿途的風景，想待多久就多久，這真是前所未有的體驗，整個行程也激起我許多創作的靈感。我想回國後我會將獨旅的經驗納入繪畫課程，分享給學生們更鼓勵他們外出獨旅，讓眼界看得更遠、更廣。



生意超好的鹿仙貝攤販



宏偉的奈良東大寺



入口處兩尊金剛力士讓人肅然起敬

記錄吧！一個人在異鄉時

機車、相機伴我行 獨旅路上好心情

文、圖 / 畜殖溫昇豪

當我騎著機車，不論是大型重機還是輕巧的小綿羊，我總是無比享受那乘風而行的自由感。微風輕拂，空氣拍打在臉上的瞬間，彷彿整個世界都跟著我一同自在奔馳。這種感覺，更讓我體驗到獨旅的放鬆與自在。

總有人會說：「為何不選擇開車呢？」，我想既然可以自己一個人旅行，就是希望親近旅途的周圍環境，體驗每一絲風輕拂臉上的感受，開車雖然可以跑得更遠，但也隔絕了那些細膩的觸動。因為開車的旅程較像為了某個目的而前進，而騎車卻可身心享受旅途的每一刻。

我喜歡騎車從臺南出發前往鹿港媽祖廟。依照當天的規劃停停走走，品味各地區的小吃，騎著機車可以穿梭鹿港的巷弄中，不會

因為找不到停車位而懊惱。每次新的旅程開始，我會刻意選擇氣候宜人的日子，最好是秋高氣爽、陽光明媚的季節，不會太熱也不會下雨，這樣的時機最適合騎乘機車來兜風。而我最難忘的經歷，莫過於有次機車輪胎破了，我只能推著機車走了兩三公里，雖然有些疲憊卻也因這段插曲成為難忘的回憶，即便有點困難卻讓回憶更加充實與真實。

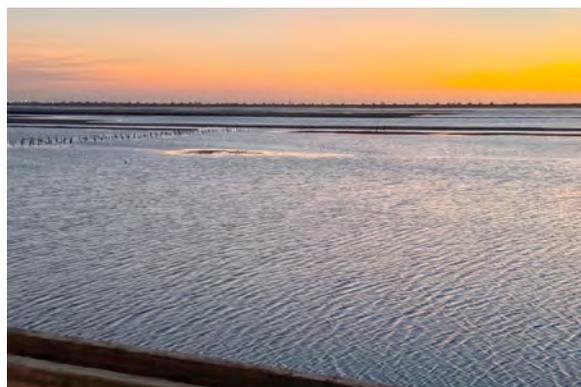
獨旅時我不會忘記帶著心愛的徠卡或富士相機，捕捉眼裡所追求的視覺美感，將當下的氛圍完美捕捉下來。每當按下快門，我的內心也會變得格外平靜，只有短短幾秒也可能想起人生的反思，並激起挑戰工作的能量與突破，這也算是一種短暫的充電吧。不過結伴而行也有它的好處，尤其有人能幫你拍

照，完美記錄我與風景的精彩瞬間，讓日後能拿出來重溫。

每當我騎著機車自在穿梭外地的巷弄裡，總是喜歡尋找不同風格的咖啡廳，點上一杯香濃的咖啡，和店主聊聊天，從外地人的角度去了解這片土地的故事，這樣的過程讓我能夠短暫地融入在地生活，還能結交新的朋友，讓每次出行都有不一樣的溫暖與歸屬感，讓回憶滿滿。我想這是用機車獨旅的最大好處，分享給大家。



獨旅隨身配備，墨鏡與相機



按下快門，記錄獨旅時的美好



來尖山埤渡假村，體驗懷舊的日式風情



尋找不同的咖啡廳，聽店主聊當地的故事



騎車穿梭巷弄中，讓旅行更加靈活

COVER STORY

記錄吧！一個人在異鄉時

走出舒適圈，我看見世界的美！

文、圖 / 鬍狼

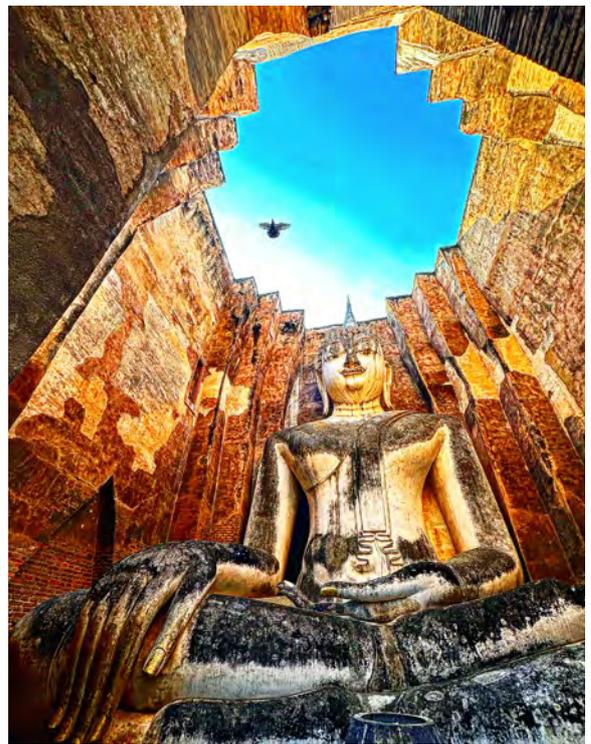
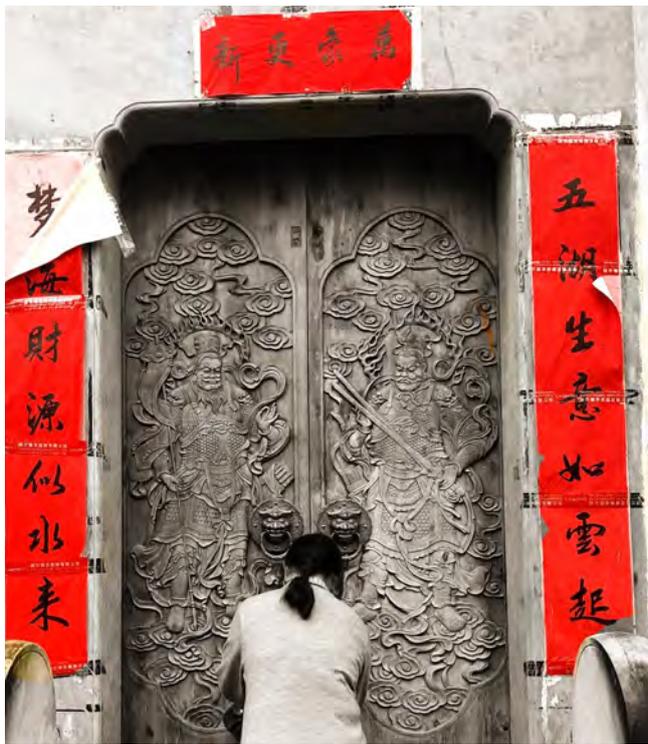


26歲那年，我獨自揹上行囊遠走他鄉，在人生拼圖湊上缺憾的留學夢，讓自己的生命更加完整、美好。

未到澳洲留學前，我總是昏天暗地的工作，雖然荷包滿了但總覺得靈魂總是空的。從小在保守的鄉下過日子，既內向也不善言辭，花錢旅遊對我而言像是遙不可及的奢侈品。但每當收到友人從海外寄來的明信片，總讓我久久無法忘懷，渴望的不是卡片上的美麗風景，更不是豐盛的美食、旅宿，而是一個人獨旅的勇氣。

所幸，我鼓起勇氣前往雪梨完成短暫的遊學夢。在海外當學生的日子，我習得了獨立生活與面對困境的勇氣。這段期間利用課餘到處遊走，也因此愛上了獨旅。少了同行者的牽絆，其實每天都有不同的驚喜或挑戰，況且獨旅久了也沒讓自己變得孤僻，反而認識許多不同層次的友人，也體驗出多元的文化與習俗。

我記得受邀參加雲南白族新人的婚禮，讓我這外人受寵若驚。也曾因導航迷路山中而心急如焚，遇上不合理的敲詐與威脅。也因



獨自面對旅程的驚喜與挑戰，可讓自己更獨立

迷路來到山中的絕美小鎮，喝到老奶奶特別為我熬的暖粥。如果沒有一個人來旅行，人生可能錯過許多難得又美好的體驗。

如今偶然翻起相本，總讓我想起獨旅的日子。懷念起在中國洱海的藍天碧海、如詩畫般夢幻的徽派建築，還有站在莊嚴敦煌與泰國佛像感到震攝而無法言語；也感謝在京都旅遊遺失錢包時，熱情為我準備晚餐的臺灣

太太，還有伊根町飛翔的海鷗群、海灘上悠閒的老狗，都是讓我熱淚盈眶的畫面。誠如有位旅遊作家所說：「如果旅遊能為人生加分，那我想用獨旅來點妝人生。」無需在意夥伴追趕下個行程，途中不必言語、更不用分享，讓自己沉浸這段專屬旅程，既美好又輕鬆。



藍天碧海、如畫般的小鎮或一條老狗，都是獨旅時難忘的記憶

記錄吧！一個人在異鄉時

單車獨旅任我行 在起伏中體悟人生

文、圖 / 楊富凱

2年前(112年初)開始騎單車運動的起心動念是為了健康。之所以選擇騎單車，在於它是屬低衝擊的有氧運動，有助調節體脂，同時能達到增強心肺功能、肌耐力及體力，且幫助提升心情與緩解壓力。單車旅行是一種最貼近自然的移動方式，它不像汽機車那樣快速，也比健走及跑步可以涵蓋更高更長遠的區域，讓我能夠完全掌控自己的節奏，想去哪裡就去哪裡，想停下來就停下來，這種自由感，是其他交通工具無法比擬的。臺灣是單車王國，單車道的建設日漸完善，除了隨處能租借到單車，火車及捷運也提供了人與單車共同移動的便利性，時速10~30公里可以让你以環保的方式，自在的、深度的感受城鄉山海景色與氣息。

為提升騎車能力及增強體力，「以賽代訓」參加國內各地諸如梅山36彎、蘇花百K、武嶺、雙塔520、東三塔、四極點等長距離或高海拔的挑戰賽活動，突破自我、挑戰極限。參加挑戰性質的活動，畢竟有完賽的時間壓力，面對著壯闊秀麗的山海景緻、人文歷史景觀或經典美食，總是無心無暇停下雙腳的踩踏去欣賞、品嚐。



「I'll be back」！在沒有賽事活動或家庭活動的空檔，安好太座後背起簡單行囊、帶著「糖安心」，回到曾經踏過挑戰過熟悉又陌生的路線，放緩節奏獨自騎行，穿越城市窄巷、騎過鄉野田間小徑、賞櫻觀梅、探索人文景觀，感受大自然沉浸其中，時而放空、時而思緒飛揚、時而與自己對話。有時候，回想過去生活片段，思考未來方向；有時候，只是單純地感受風吹過臉龐的感覺，聆聽雙輪轉動的聲音，享受這種與自我對話的時刻。

單車旅行的距離取決於地形與天氣及個人的體力與路線規劃。通常，一天騎行約50至200公里，結合火車則可安排更寬廣的旅程。有時工作「阿雜」或外地出差事畢後，利用太陽下山前的2個小時，就近騎到海邊或山上坐看日落，靜謐感受時間流淌，摒除紛擾，找到屬於自己的一方寧靜。

單車獨旅就像人生縮影，在未知中前進，我們會經歷高低起伏、平坦順暢、風雨坎坷與障礙，一一面對解決或和平共處；掌握好方向，保持平衡以自己的節奏，堅定的朝目標推進。在一次騎往大雪山的路上，原本熱



面對秀麗的景致，讓心慢下來好好欣賞



我的獨旅好夥伴—單車

辣的陽光，過午瞬間轉為滂沱大雷雨，落石泥沙傾洩而下，當下立即決定掉轉回頭，閃過落石緩騎下山。騎車與人生前進過程中，可能會遇到危及生命或確實無法承受的困難，必須學會及時停止、休息，謀定再重新出發！

每一趟騎行都是一種自我挑戰，往更高更遠的方向騎，不斷地超越自己，儘管過程中每個人收穫有所不同，我希望當回顧人生時，有著豐富的騎行故事並且不留遺憾！如果你也熱愛騎單車旅行，雙輪轉動的節奏，也許讓我們哪天可以在某個角落相遇！



靜謐感受時間流淌，找到屬於我的一方寧靜



放緩節奏騎行，穿越鄉野又是另一樣的風景



每趟旅程都是挑戰，讓自己看得更高、更遠

COVER STORY



越南富國島重現浪漫威尼斯場景，還有極具聲光效果的威尼斯秀可以欣賞

記錄吧！一個人在異鄉時

快閃富國島，說走就走！

文、圖 / 鐘冠景

這趟富國島之旅，其實是一場說走就走的衝動決定，距離出發前僅僅兩週，才開始訂機票、安排住宿，草草規劃了幾個想去的地方，其他細節則決定隨遇而安。坐在飛機上，看著窗外的雲層，這是我第一次獨自前往一個完全陌生的地方，沒有旅伴可以商量，一切都要靠自己，當飛機降落在富國島的那一刻，甚至還在懷疑這趟選擇是不是太過衝動。

在島上租了一台摩托車，穿梭在島上的街頭巷尾間，迎面而來的是溫暖的風與無邊的自由，平時的生活總是被各種事情填滿，很少有機會真正停下來聆聽內心的聲音，但當我獨自騎車，想停就停，想走就走，這種不受拘束的感覺，與跟團旅行完全不同，我可以在想停留的地方待上更久，為了一道美景駐足，為了一個想拍攝的畫面反覆構圖，完全能夠按照自己

的節奏，慢慢感受這座島嶼的氛圍。

這趟旅行雖然短暫，但我反而能真正感受到「慢下來」的樂趣——在珍珠野生動物園裡，靜靜地觀察可愛動物們的一舉一動；在某個無名咖啡館點上一杯當地的椰子咖啡，發呆也好，看著路上熙來攘往的行人也好，任憑時間流淌，只有自己與自己獨處的時間。

夜晚，回到下榻的飯店，在房間就可以看到夜空中綻放的煙火，我知道，這趟旅程是值得的，從一開始的不安，到後來享受這種自由自在的感覺，一個人旅行並不可怕，甚至讓人上癮，它給了我更多與自己對話的機會，也讓我學會如何與未知相處，或許，下次可以給自己更多時間，讓這場與自己的對話，持續得更久一些。

記錄吧！一個人在異鄉時

在沖繩，認識自己

文、圖 / 荷米斯

「獨旅只有零次跟無限次！」許多獨旅玩家常將這句臺詞掛在嘴邊，而這句話現在也變成我的口頭禪之一。出國獨旅一直在我的人生清單上，終於在 30 歲這一年，我鼓起勇氣為自己安排一趟旅行，目的地是有著陽光、大海及沙灘的日本沖繩。

我本身有懼高症，不管出國多少次還是很怕搭飛機，但從高雄飛往沖繩只需要一個半小時，對患有「飛行恐懼症」的人來說，是最適合的旅遊地點。雖然飛行時間很短，但我依舊非常害怕，不過這也是我出國獨旅很重要的原因之一，我認為恐懼不是拿來克服而是拿來面對的，會害怕沒關係，但要有勇氣面對，我很高興我做到了。

原本我是一個喜歡按部就班的人，出國的行程總是用表格羅列，殊不知我到沖繩後，發現根本無法按照旅遊計劃照表操課。雖然

一個人旅行自由度很高，但也因為所有的事情都要靠自己，不管是體力或心情都比較容易感到疲憊，因此我後來都是且看且走，此刻想幹嘛就去做，這對於號稱「計劃通」的我來說非常新鮮有趣，深刻地體會到什麼叫做活在當下，彷彿認識了一個新的自己。

沖繩曾經有過獨立政權—琉球國，自古以來與中國、朝鮮頻繁往來，後來又歷經美國及日本的統治，是「最不像日本的日本」。我在博物館裡閱讀沖繩群島的前世今生，在人來人往的國際通大街享受沖繩麵、苦瓜漢堡與山葡萄飯糰，在瀨長島看著那霸機場的飛機起降，在波之上海灘欣賞波光粼粼的藍綠色海洋，在貫穿市中心的單軌電車上感受沖繩市民的忙碌日常，並在只有我的旅程中學習與自己相伴。



那霸市區的單軌電車是旅客及市民交通往返的好幫手



小老虎玩偶是獨旅時一起分享美食的小夥伴



在沖繩隨處可見的風獅爺夫妻檔

紀錄吧！一個人在異鄉時

獨旅不孤單，讓我圓夢！

文、圖 / Tawa

學生時期在電視上看到一部非洲紀錄片，其中有個畫面深深打動了我，那是幾個年輕人在夜晚的帳篷旁，圍在營火前烤火取暖，只見一人拿著吉他輕輕彈奏著，四周很安靜。營火伴隨著吉他聲在非洲的夜晚燃燒，無垠的星空震撼了我，當下決定等將來賺了錢，首要出國的地方就是非洲。

幾年工作後看看存款終於可以圓夢了，於是開始準備非洲之旅，從規劃行程到所有第一次出國該準備的，都自己一手包辦，雖然繁瑣，卻也培養出獨立作業及解決困難的能力，也算是意外的收穫。

經過漫長的飛行，在日出時分抵達南非約翰尼斯堡機場，當我從飛機上下來踏上陸地的那一刻，迎面撲來的季節風以及遠方破曉的晨光，將長途飛行的疲憊一掃而空；環顧四周遼闊的地平線，不敢相信我真的來到非洲了！當下那種激動與感動無法用言語形容，直到現在還是非常強烈。

那次的南非行是我第一次的獨旅經驗，也是人生中第一次踏出舒適圈的冒險，感受到的盡是新鮮刺激的異國風情，令人難忘。雖然是十幾年前的事了，卻一直很感謝自己願意鼓起勇氣、無所畏懼的去探索這個世界。到現在我都還清楚記得，當年獨自一人入住南非的野生動物園農莊，跟著其他觀光客一起搭車尋訪動物身影的經驗、晚上戶外餐桌上的異國大餐，以及抬頭便可見的，像是迎面而來、鋪天蓋地般的滿天星斗，學生時期的夢想就在那一刻實現。

至今我仍喜歡獨自旅行，每當生活乏善可陳了，我總會背起簡單的行囊到遠方旅行一段時間，讓自己重拾面對生活的熱情。獨旅換來的並不是孤單，獨旅途中的收穫實在是太多了，讓我在每一次的旅行之後，更有自信也更喜歡自己！



藍天白雲與遠處的高山，我在南非的公路夢想成真



在野生動物園近距離看到喜歡的斑馬，太幸運了！

部長視察台糖虎尾畜殖與糖廠紀實

文、圖 / 畜殖事業部、虎尾糖廠

114年2月28日經濟部部長郭智輝至台糖虎尾畜殖場、虎尾糖廠視察，本日上午由台糖董事長吳明昌率領同仁迎接，部長抵達現場即與同仁握手寒暄，充分展現其親民作風，隨即至會議室聽取公司營運簡報。

本次畜殖場簡報與會人員有建越公司顧問張覺前、台糖董事長吳明昌、執行長謝明杉、副執行長陳貞華、處長蕭光宏、經理蔡明堂及李婉甄等人參與。整個簡報過程中，郭部長與同仁互動良好也給予許多精闢的見解，他更表示自己祖父也曾任職糖廠，兒時更在糖廠宿舍生活，因此，對台糖有份特別的情感。

簡報完畢後，部長對畜殖事業部提出許多策略，他認為未來畜殖產業也需導入機器人與生成式 AI，而台糖公司更需培育出養殖 AI 的技術人才，並透過科技大學招收學生專班，如此可發揚產學合作精神又能網羅人才。此外，他

也表示台糖可成立養殖、屠宰、分切一條龍特區，並與飯店、網紅合作，讓豬肉品牌可以發揚光大。

離開虎尾畜殖場後，部長續往虎尾糖廠續聽砂糖同仁簡報，整場出席人員有砂糖事業部執行長黃正忠、虎尾糖廠廠長蘇建元、副廠長翁賢章、雲嘉區處副處長魏水涼、製糖工場主任黃德賢、原料課課長黃志成、會計課課長謝明俊等。簡報完畢後，部長表示糖業雖為傳統產業，但同仁仍需用創新思維來開發新產品，例如甘蔗是否僅能用來製糖？能否具備其他功能？並鼓勵事業部可向經濟部提出研究計畫，創造更多元之商品，也可與其他品牌合作，不僅減少成本也可能共創話題，發展更廣闊的商機。最後，他感謝同仁犧牲連假前來簡報，希望有朝一日台糖品牌能紅遍全球，讓舊商品也能脫穎而出、揚名海外。



台糖董事長吳明昌（左2）率領同仁迎接經濟部部長郭智輝（左1）至會議室聽取營運簡報



經濟部部長郭智輝（左）強調未來趨勢就是 Robot(機器人) 與生成 AI，勉勵台糖善用科技達到工作上的效率（右為台糖董事長吳明昌）

Robot 與生成 AI 是未來 經濟部郭部長視察台糖盼正視

文 / 蕭光宏、圖 / 秘書處

原訂今年農曆年前視察台糖，盼給基層加油打氣的經濟部部長郭智輝，後因實在業務繁忙，不得不取消造訪，卻也念茲在茲，終在 2025 年後的 228 連假首日，信守承諾、輕車簡從來到台糖的虎尾畜殖場與虎尾糖廠。

郭部長很清楚台糖耗資 122 億打造 13 座新式豬場的目的，這也是近 80 歲的台糖罕見投入巨額的建設，因此在畜殖事業部執行長謝明杉重點簡報後，郭部長像極了指導教授，傳授當前趨勢給台糖參考。他認為，台糖可以向護國神山台積電看齊，專注做晶片如同專注養豬，或可不用再搞品牌行銷，販

售生鮮豬肉或其加工品，當一旦全神貫注養豬，還可以客製化，養出別人學不來的養殖技術與成本降低，台糖就蛻變為養豬界的台積電，從可供吃飽的豬隻，進階到吃巧的豬肉，再升級像是吃補的肉品，既可滿足口腹之欲的客層，也有填空滋補養生的高檔需求；郭部長還說，台積電一開始也不是以臺灣內需市場為其目標，而是要進軍國際，台糖專業代工養豬亦當以臺灣為基地，外張至東北亞、東南亞有豬肉需求的國家。

因為引用了台積電的成功範例，郭部長不忘強調未來趨勢就是 Robot(機器人) 與生

成 AI，他還用醫學外科手術 Digital Twin 為例，讓手術大大成功，台糖要稱霸為養豬界的台積電，得開始紮根於此。

隨後郭部長來到虎尾糖廠，聽取砂糖事業部執行長黃正忠的簡報，在面對百年的製糖工廠與行之悠遠的生產流程，郭部長強調再怎麼傳統，都得保有創新思維，才能延續不墜，此行還特別關基層員工的薪資，他覺得可以透過報考專業證照的取得，讓新人薪俸一舉突破每月 4 萬，而不是滯留在基本工資多一些，言談間可以深刻體會郭部長對基層付出辛勞與所得報酬的憐憫情懷。

由於郭部長欲給台糖的新訊太多、太細，導

致下午赴台糖尖山埤的原定行程有所延誤而取消，惟郭部長仍沒忘懷預約再來，還說要看看台糖的 RD Center，他說他小時候在屏東的南州糖廠長大，自然對台糖感情深厚。筆者從中觀察，有聽到部長說下周一經濟部將有大事發生，對照時間來看，臆測應該是台積電將赴美投資 1000 億美元，像這樣得時時專注世局、審慎以對詭譎多變，還能於百忙中釋出對台糖疼惜與期許，台糖真的可以認真考慮郭部長的忠告，尤其是從成功的高科技業出身，凝視的絕不會是路旁鮮花，而是天邊的紅霞，光彩照耀整個天下。



部長輕車簡從抵達台糖聽取簡報



簡報後部長傳授當前趨勢給台糖參考



養殖業也能善用 AI，創造新的價值與技術



產業再傳統，都得保有創新思維才能延續

糖聯會第 26 屆各級幹部改選 繼續支持公司政策，共創勞資雙贏

文、圖 / 糖聯會



新任理事長交接典禮，在全國產業總工會理事長戴國榮（中）的監交下，卸任理事長田賢堂（左）將印信交給新任理事長郭超杰（右），象徵薪火傳承

台糖公司工會聯合會（下稱本會）於 114 年 2 月 20 日至 21 日，假台糖公司柳營尖山埤渡假村，舉辦第 26 屆第 1 次會員代表大會，並進行理、監事及勞工董事等各級幹部改選。開幕典禮場面相當熱絡，除高雄市勞工局江局長健興、全國產業總工會戴理事長國榮、中華民國全國總工會溫理事長國銘、台灣總工會陳副理事長美靜、張秘書長鈺民及高雄市產業總工會林理事長順基等友會貴賓蒞臨指導外，事業單位主管台糖公司吳董事長（兼總經理）明昌亦在百忙中到場致意，他特別感謝本會長期協助公司拓展業務，使得公司在勞資和諧的基

礎下穩定成長，同時期許未來新的工會團隊繼續支持公司政策，共創勞資雙贏。

典禮結束休息片刻，隨即進行本會第 26 屆理事（含常務理事及理事長）、監事（含監事會召集人）及勞工董事改選，歷經 2 個多小時的領、投、開票，結果一如預期由郭超杰（嘉義工會）當選本會第 26 屆理事長，張俊平（彰化工會）當選監事會召集人，而最受矚目的勞工董事則延續上屆的共識「同額競選」，分別由徐大裕（月眉工會）、胡益民（善化工會）及黃同源（高雄區處工會）當選，其餘當選名單如下：

理事部分：

姓名	職稱	工會別	姓名	職稱	工會別	姓名	職稱	工會別
郭超杰	理事長	嘉義	馬文彬	理事	雲林	許盛君	理事	台東
謝芳寅	常務理事	雲林	蕭世紀	理事	彰化	馮吉成	理事	台南市
曾啟億	常務理事	台南市	曾秋棠	理事	善化	何昇軒	理事	高雄區處
陳慶和	常務理事	善化	江功毅	理事	屏東	劉文豐	理事	彰化
歐宗明	常務理事	高雄市	陳政豪	理事	台北	黃勝聰	理事	臺中月眉
蘇正佑	常務理事	花蓮	陳忠發	理事	高雄市	薛清友	理事	高雄區處
盧志誠	常務理事	屏東	許世法	理事	嘉義	胡麒麟	理事	善化

監事部分：

姓名	職稱	工會別	姓名	職稱	工會別	姓名	職稱	工會別
張俊平	監事會召集人	彰化	吳征池	監事	屏東	劉佩君	監事	嘉義
楊裕民	監事	高雄市	陳世斌	監事	雲林			
楊智全	監事	高雄區處	郭志章	監事	善化			

勞工董事部分：

姓名	職稱	工會別	姓名	職稱	工會別	姓名	職稱	工會別
徐大裕	勞工董事	臺中月眉	黃同源	勞工董事	高雄區處	胡益民	勞工董事	善化

本會新任理事長誕生後即舉行交接典禮，在全產總戴國榮理事長的監交下，卸任的田賢堂理事長將印信交給新任的郭超杰理事長，象徵薪火傳承。卸任田理事長致詞表示，本屆新選出幹部逾半為新面孔，平均年齡亦較歷屆年輕，已展現本會世代交替的決心，

期盼老幹新枝注入新活力，共同為會員權益繼續打拼；而新任郭理事長則深感責任重大，除感謝所有幹部的支持與信任外，在歷任理事長奠定的基礎下，持續強化勞資溝通，相信只要大家團結一致，莫忘初衷，必能凝聚力量，為全體會員創造更美好的未來！

精準檢驗鑄就台糖砂糖高品質 設備、人才與國際認證至關小港廠品檢課

文、圖 / 砂糖事業部小港廠 品質檢驗課



食品工廠的品質檢驗如同一道安全屏障，守護著消費者的健康與企業的聲譽。透過品質檢驗，工廠能確保產品符合食品安全標準，避免不合格產品流入市場，同時降低生產風險和成本。檢驗工作能及早發現問題，減少重工與浪費。在全球對食品安全日益重視的今天，品質檢驗不僅是遵循食品法規的基本要求，更是食品工廠在市場中取勝的關鍵。

要做好品質檢驗，儀器設備與檢驗人才是不可或缺的核心要素。以小港廠品檢課為例，其使用精密儀器針對砂糖、食用油脂、飼料及水質進行進料、製程及成品檢測。例如，在砂糖檢測中，糖度計用於測量糖度；在食用油脂的檢驗中，滴定設備可分析酸價及過氧化值等關鍵指標，確保產品符合安全標準。對於動物飼料，凱氏氮蒸餾裝置則負責檢測粗蛋白

質成分，而在水質檢測方面，工廠也對製程用水與廢水進行分析，確保整個生產過程的水質達標。

然而，先進的設備需要專業人才的操作與分析才能發揮最大效用。品檢課的檢驗人員不僅熟悉各類儀器操作，還能快速提供檢驗結果，幫助生產線優化流程。為提升專業能力，檢驗人員定期參加外部能力測試，涵蓋糖度、水分、微生物、酸價與過氧化價等項目，且成績優異。這些成果不僅證明檢驗人員的專業素養，也確保實驗室管理與國際標準接軌，符合食品業者設置實驗室之規範。

小港廠通過了多項重要認證及驗證，包括 TAF 認證（符合國際標準 ISO/IEC 17025）、ISO 9001、ISO 22000、清真認證與 TQF 等，充分展現其測試能力與管理水平。TAF 認證保證測試數據的精確性與可追溯性，ISO 9001 則專注於品質管理，ISO 22000、清真認證和 TQF 則為食品安全管理系統的權威驗證。這些認證標誌著小港廠在精製糖與食用油脂的食品安全風險控管上已達到國際水平，為消費者提供了安全無虞的產品。

整體來說，食品工廠的品質檢驗是保障產品安全的基石，也是企業穩健發展的推手。先進的檢驗設備、專業的檢驗團隊與權威的國際認證相輔相成，使工廠能穩定提供高品質產品，並在市場上贏得消費者的信任，進一步提升品牌價值。

品質檢驗的分類

產品品質管理主要分為三大部分：進料品質管理 (IQC)、製程品質管理 (IPQC) 及成品品質管理 (FQC)。

小港廠為確保產品品質與安全，從原材料進料、製造加工到成品入庫，均進行嚴格檢驗，確保產品符合法規與顧客需求。所有檢驗工作由品檢環保課的檢驗人員負責，並在完成檢驗後填寫檢驗報告，由各級主管審核簽章。

● 進料品質管理

針對進廠的原材料進行分析，確保其符合食品安全與品質標準，避免不合格原料影響最終產品的品質。品檢環保課依據採購規範進行檢測或送驗 (註一)，確認合格後方能投入生產。

● 製程品質管理

對生產過程中的半成品進行監控，確保每個環節符合管制標準。檢驗數據須即時提供給生產線，作為操作條件的參考。若發現超出管制界線，須回到上一製程重煉，合格後，方可進入下一製程。

● 成品品質管理

產品完成後進行檢驗，確保其符合出廠規範、法規標準及顧客期望。自主檢驗項目包括：

食用油脂：檢測水分及揮發物、顏色、酸價、過氧化值等。

成品糖：測試糖度、水分、色值、沉積物、晶粒合格率及灰份等。

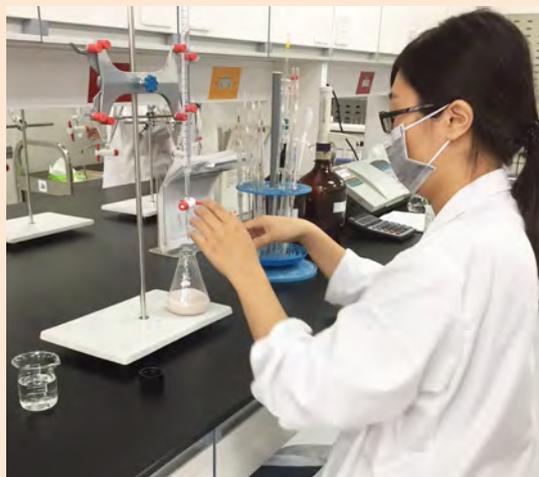
液態糖：檢驗錘度、色值、pH、沉積物及灰份等指標。



先進的設備需要專業人才的操作與分析才能發揮最大效用

食品產業的品質展望

隨著全球對食品安全與品質的要求日益提升，食品產業的未來充滿挑戰與機會。小港廠在維持 ISO 9001、ISO 22000、清真認證及 TQF 等食品認證的基礎上，持續強化品質管理，致力於降低工廠浪費。同時，積極推動溫室氣體盤查與產品碳足跡認證，為國內消費者創造更健康、更可靠的低碳食品環境。



< 註一 > 對原料、成品加工助劑等，依製造食品業者安全監測計畫規範，訂定檢驗頻率，依公告方法送認證實驗室檢測。



台糖董事長吳明昌 (左 3) 與嘉義大學校長林翰謙 (右 3) 簽署合作意向書，透過資源共享與專業培訓，共同推動臺灣棒球的发展

台糖與嘉大攜手推動棒球運動發展 簽署合作培育運動人才！

文、圖 / 曾永鈺

為促進棒球運動發展並培育優秀運動人才，台糖公司與國立嘉義大學於進今 (2025) 年 2 月 26 日簽署合作意向書，正式建立夥伴關係。台糖今年資助近百萬元經費，提供嘉大運動器材、保健食品、飲用水及活動推廣，供嘉義大學棒球隊訓練及比賽時使用。雙方透過資源共享與專業培訓，共同推動臺灣棒球運動的發展。

台糖深知體育發展對於國家競爭力的重要性，因此秉持企業社會責任的精神，積極支

持體育運動。期許嘉義大學棒球隊能夠在台糖的支持下，擁有資源持續培養精良的選手，在賽場上得以發揮實力、再創佳績。

眾所皆知，嘉義大學棒球隊是國立大學中唯一的甲組勁旅，長期致力於體育教育，並擁有優秀的棒球運動基礎，在各大賽事中表現亮眼，並孕育出如倪福德這樣的優秀選手，在國際棒壇發光發熱，為國爭光。因此，台糖贊助嘉大，看重的是其發展潛力，透過「甜蜜協力」聯手出擊，必將場場得意。

台糖董事長吳明昌更表示期待透過雙方合作，讓國人熱愛的棒球運動，因台糖的加入有更優秀的表現，發揮出不只是1+1的簡單加法，而是倍增之效果。吳董事長指出，棒球是講求技巧的運動，臺灣能拿下世界12強冠軍和成功進軍2026經典賽，顯示長期扎根棒球運動已逐步展現成果。台糖身為國營企業，支持運動義不容辭，達到善盡國營企業的社會責任。

嘉大校長林翰謙表示：「這次與台糖的合作將是棒球運動發展的一大進步，希望

透過產學合作能為年輕運動員打造更完善的平台。」此次攜手台糖，結合企業資源與學術專業，定可有助於提升臺灣棒球競爭力。台糖則表示：「台糖一直以來關心體育發展，希望本次合作能為棒球未來盡一份心力。」

本次合作不僅象徵著產學合作的深化，也展現了企業對體育發展上的支持。未來，嘉大與台糖將持續推動棒球運動，讓更多年輕選手有機會站上更高的舞台，為棒球貢獻力量、為臺爭光！



台糖與嘉大持續推動棒球運動，讓年輕選手能站上更高舞台，為臺爭光



台糖董事長開心表示，身為國營企業支持運動義不容辭，才能達到善盡社會責任

台糖公司 廣告

【飲酒過量，有礙健康】

臺灣甘蔗揚名國際！ 台糖農藝蘭姆酒奪世界賽2金！

陳千浩老師帶領團隊（台糖、高饒及埔桃）揮汗採蔗準備釀酒。
（圖片/高饒大提供）

專治分帳失憶，用 Splitwise 立馬見效！

文、圖 / 資訊處

在現代生活中，與朋友或家人共同分擔費用已成為日常的一部分，無論是旅行、租屋還是日常開銷，費用的分配常常讓人困擾並可能產生糾紛。Splitwise 是一款專門設計用於解決這類問題的應用程式，透過它，人們可以方便地記錄和追蹤共同開銷，並自動計算出每個人應該支付或收回的金額，從而減少金錢上的糾紛，讓分帳變得更加輕鬆。

Splitwise 提供 Android 與 iOS App 以及網頁版，擁有一系列強大的功能，使費用分配變得簡單直觀。以下是其主要功能及使用情境：

1. 建立群組與邀請成員

使用者除了可以透過電子郵件邀請成員加

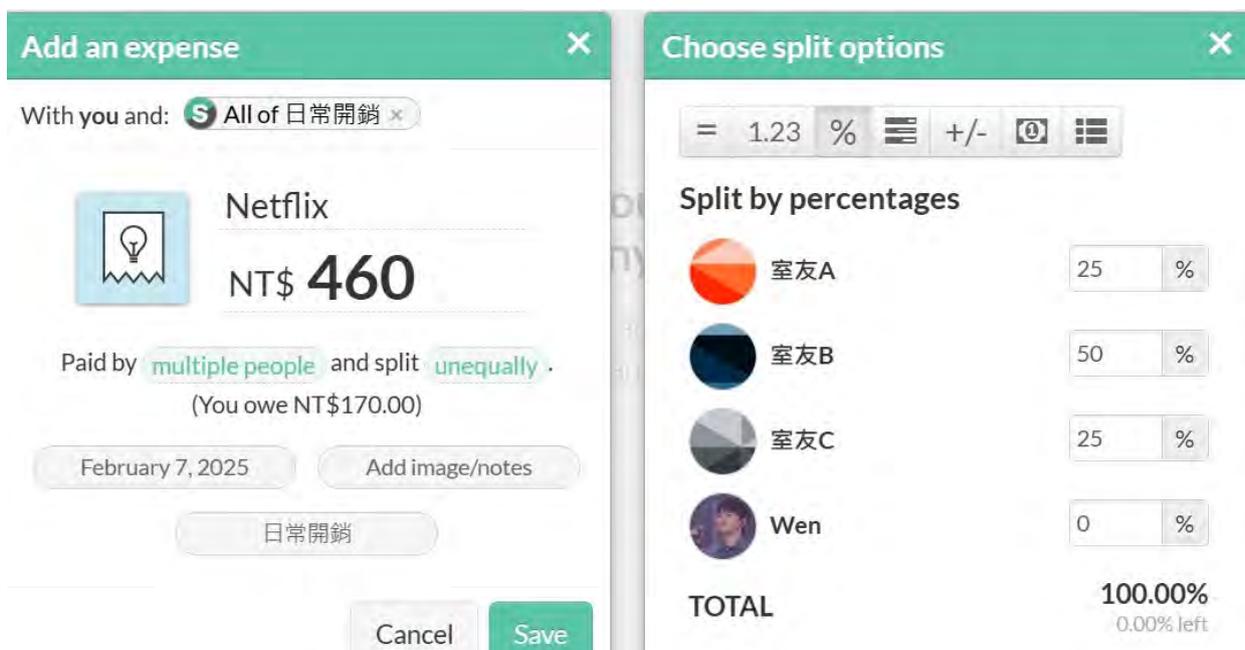
入群組，讓對方自行新增開銷外，也能直接將拆帳對象的名稱加入清單，無需對方註冊 Splitwise。這種方式特別適合臨時分帳，或與不常使用該應用的朋友輕鬆分攤費用。

2. 記錄開銷並靈活分帳

在 Splitwise 中，使用者可透過「新增開銷」來記錄費用，並靈活選擇分帳方式，以符合各種使用情境。

- **特定對象分帳：**除了全群組共享帳務外，若只有部分成員共同使用某項服務，例如三人同行但只有兩人搭乘計程車，使用者亦可手動選擇參與者。

- **週期性開銷：**適用於網路費、房租等固



「新增開銷」與比例分攤介面

定支出，可設定每月自動記帳，免去重複輸入的麻煩。

• **單人付款與多人付款：**當一人先代墊費用，例如朋友 A 先幫大家買電影票，Splitwise 會根據分帳比例計算其他人應支付的金額，確保每個人支付的費用公平合理。此外，若多人共同付款，例如朋友 A 和朋友 B 各自支付了一部分費用，Splitwise 也能記錄多位付款人，並自動計算每位成員應分擔的金額，使分帳更靈活。

• **自訂分帳比例：**若某筆費用並非平均分攤，例如某人點的餐較貴，則可手動調整分帳比例，確保每人支付的金額符合實際情況。

• **上傳收據圖片 (Splitwise Pro 付費功能)：**使用者可拍攝並上傳收據，讓參與者查看帳款細節，避免爭議。

• **貨幣轉換功能：**使用者在新增開銷時可選擇使用哪種貨幣，對於國際旅行或跨國交易特別實用。例如，若一群朋友前往日本旅遊，有些人在臺灣機場先行支付交通或住宿費用，以新臺幣結算，而其他人則在日本以日圓付款，Splitwise 可自動換算貨幣，確保所有成員的分帳金額準確無誤，讓跨國開銷的記錄與分帳更加便利。

3. 詳細紀錄與報告

Splitwise 提供清晰的費用紀錄，包括每筆交易的金額、時間及支付者，並支援報表產出：

• **個人與群組支出總覽：**使用者可快速查看自己及群組內的支出狀況，確保財務透明。

• **應付款與收款提醒：**若有人欠款未付，可透過 Splitwise 發送提醒通知，促使成員及時清償。

• **統整還款方式：**當群組內有多筆分帳記錄時，Splitwise 會計算最少的轉帳次數，以簡化還款流程。

Splitwise 的自動計算減少糾紛

傳統的分帳方式常會因計算錯誤或記錄不清造成誤會，然而 Splitwise 也存在一些缺點，包含：

1. 語言無法選擇中文，可能需要花一些時間摸索使用。

2. 所有功能都需要網路，如果在無法連接網路的情況下，使用者將無法記錄或同步費用。

3. 匯率可能不夠即時，雖然 Splitwise 提供貨幣轉換功能，但匯率更新並不即時。

雖然有上述缺點，但仍瑕不掩瑜。無論是旅行、室友分帳還是日常聚餐，Splitwise 都能成為您的理想助手，讓分帳不再成為困擾。



公共論糖

淺談超高齡社會對觀光旅遊業之影響

文、圖 / 休閒遊憩事業部 SweetPotato



隨著社會科技進步、醫療資源普及與個人平均壽命延長，使老年人口數的攀升成為全球重要的趨勢，在臺灣也不例外，不僅生育率下降，人口老化速度更是驚人。根據國家發展委員會 2024 年報告推估，臺灣在 2025 年 65 歲以上人口占比將突破 20% 且持續高齡化，2070 年老年人口中逾 3 成為 85 歲以上長者。在邁入超高齡社會的趨勢下，老年人口數的變動亦將影響產業發展，本文整理相關資訊與讀者們分享有關超高齡社會對觀光旅遊業之影響

超高齡社會的定義與特徵

世界衛生組織 (WHO) 將 65 歲以上老年人口占比達到 7% 定義為「高齡化社會」，超過 14% 為「高齡社會」，超過 20% 為「超高齡社會」，其中超高齡社會具有以下特徵：

1. 人口老化速度加快：65 歲以上人口比例持續上升，年輕人口比例相對下降。
2. 平均壽命延長：醫療技術進步與生活水平提高，使得平均壽命不斷延長。
3. 健康意識抬頭：越來越注重身心健康，追求較高品質的生活。

4. 消費能力增強：部分 65 歲以上族群擁有較高的退休金或儲蓄，具備一定的消費能力。

超高齡社會對觀光旅遊業的發展契機

1. 市場區隔與產品多元化：

超高齡社會使得觀光旅遊市場更加多元化，需針對不同年齡層及需求的族群，開發各具特色之產品與服務，包含深度文化之旅、自然生態體驗及健康養生之旅等；針對行動不便或需要特殊照顧的高齡者，則需提供無障礙設施、醫療支援及客製化服務。

2. 服務品質提升與專業人才培育：

高齡化社會對觀光旅遊服務品質提出更高要求，除原有服務專業外，需注重如何與樂齡長者溝通互動，提供符合其需求之服務及處理突發狀況等。此外，導入智慧科技應用，如導覽系統及健康監測等，也能提升服務效率及品質。

3. 行銷策略調整與品牌形象建立：

透過舉辦健康講座及體驗活動等傳遞品牌價值及信任度，並與醫療機構、長照機構與社福團體等合作，連結相關資源擴大客群，提升品牌形象。

4. 異業合作與資源整合：

與醫療機構及養生中心等異業合作，整合

資源共同開發符合高齡者需求的旅遊產品與服務。例如與醫院合作，推出包含健康檢查、醫療諮詢服務的旅遊行程；或與養生中心合作，推出結合養生課程、膳食調理的旅遊產品。

友善樂齡旅遊，一同活得長，也活得好！

超高齡社會是全球性的趨勢，對產業發展帶來了許多機會與挑戰，從產品設計、服務升級、行銷策略及科技應用等方面著手，打造更友善的樂齡旅遊環境，透過旅遊活動做到均衡飲食、規律運動與積極社交。協助長者保持活力，於此同時也提供符合不同年齡層及需求之產品與服務，讓每位旅客都能享受健康、快樂與有品質的旅遊體驗。



高齡化社會對旅遊服務品質要求更高，才能讓長者玩得更安心

<人事異動>

依據台糖公司糖人運字第 1140003196 號函主旨，商銷事業部執行長劉錫原調任油品事業部執行長、畜殖事業部副執行長陳黎珍調升商銷事業部執行長、中彰區處副處長張旺明調升處長，自 114 年 3 月 1 日生效。



小手拉大手，台糖長榮抓周趣！

文、圖 / 台糖長榮酒店

在寶寶滿周歲的重要時刻，您是否正在尋找一場別具意義的儀式，為孩子留下珍貴的回憶，台糖長榮酒店2025年溫馨推出「抓周趣」活動專案，以傳統文化為基底，結合精緻中式桌宴，讓全家人在幸福滿滿的氛圍中，共同見證寶貝成長的重要時刻。

抓周趣是融合文化與歡樂的美好體驗，是東方文化中流傳已久的傳統儀式，象徵對孩子未來的美好期許，台糖長榮酒店特別設計「抓周趣」活動，讓賓客不僅能夠體驗正統的抓周儀式，還能在溫馨愉悅的氛圍下，享受美味佳餚與專屬拍照區的樂趣，方案包含抓周儀式引導、周歲蛋糕、完整抓周道具、可愛虎衣與虎帽一套、精緻中式桌宴(每桌1萬2,800元+10%起)，客製化商品(如寶寶拍照等)加購優惠，讓親友們一同見證及參與孩子成長儀式的歡樂時光，立即預訂一生一次的幸福回憶【訂席中心：06-337-3855】。

敲鑼一響智慧開，鑲鑽再響平安來，三開金鑼喜開懷

ONE YEAR OLD
一同老與寶寶們彌足珍貴的小時光!

抓周趣

中式桌菜

以下需+10%服務費

NT\$ **12,800** /桌 NT\$ **15,800** /桌 NT\$ **18,800** /桌

15,800以上贈相片木框畫

虎虎生風

永保安康

活動內容

- ◆ 專人抓周儀式引導
- ◆ 周歲蛋糕
- ◆ 提供抓周道具
- ◆ 可愛主題拍照區
- ◆ 抓周證書
- ◆ 虎衣虎帽一套
- *本專案不得與任何優惠合併使用*

加購服務

- ◆ 寶寶抓周預測板.....NT\$600
- ◆ 相片木框畫(30x30cm).....NT\$1200
- ◆ 壓克力木框畫(20x20cm).....NT\$1500
- ◆ 壓克力木框畫(30x30cm).....NT\$1800
- *製作天數約14個工作日*

詳情請洽·訂席中心

06-337-3855

台糖長榮酒店(台糖)
TAINAN HOTEL

701 臺南市東區中華東路三段336巷1號
No. 1, Lane 336, Chunghua E. Rd., Sec. 3, Tainan
TEL: +886-6-289-9988 FAX: +886-6-289-6699

最新精算報告出爐！ 勞保延後三年、於 2031 年破產！

文 / 徐元直

眾所關注下，勞動部在 2025 年初終於端出最新勞保精算結果。近年儘管政府大力撥補，加上勞保基金投資績效創下前所未有佳績，根據勞保精算報告，勞保基金破產年限從上一次精算的 2028 年延至 2031 年，破產危機再延後 3 年，潛藏負債則攀升 12.23 兆。

勞保每三年精算一次，上次勞動部發布勞保精算報告是在 2022 年初，這次是以 2023 年 12 月 31 日為精算基準日，投保人數為 1,010 萬人，精算勞保未來 50 年財務。雖然這是勞保第二次延後破產年限，但是勞保平衡費率、潛藏負債都呈現惡化。根據最新精算結果，平衡費率高達 31.42%，較上次精算 27.83%，提高了 3.59 個百分點。至於精算負債，由三年前的 11.05 兆元擴大至 14.10 兆元；扣除掉基金累積餘額，未提存負債（亦即潛藏負債）將由 10.29 兆元增加至 13.23 兆元，亦即增加 3 兆元。

勞動部勞動保險司長陳美女表示，這次精算破產年限較上次報告延後，主要是政府撥補勞保、投保人數與投保薪資增加。投保薪資及投保人數增加，都會推升勞保保費收入。她指出，截至 2025 年政府累計撥補勞保 3,870 億元，上次精算時撥補 720 億元，這次計入精算的撥補額度高達 3,150 億元。

她指出，隨著最低工資成長，最近三年平均勞保投保薪資成長率為 1.9%，也較上次精算的 1.5% 來得高。而少子化尚未衝擊到勞保投保人數，報告顯示，15 至 64 歲人口自今（2025）年起跌破 1600 萬、明顯減少；精

算年度 2023 年反倒是勞動力高峰，因移工（外國人）投保人口逐年提高，以及 59 歲以下勞工退休率下修，亦即中高齡繼續留在職場比率增加，使得此次精算投保人數近 1010 萬人，較三年前的 994 萬人更多。

勞保基金績效佳也有助於勞保延後破產。陳美女表示，基金報酬率設定由 4% 提高至 4.5%，主因是 2019 年至 2023 年勞保基金報酬率為 7.51%，調升基金報酬率是貼近實況。在勞保支出及給付方面，通膨影響甚大。陳美女表示，上次精算是以近十年 CPI 平均年增率 0.9% 精算，但近年全球通膨高漲，這次精算是採近十年消費者物價指數年增率及近三年物價上漲，上述兩者的平均，約 1.8%，幾乎是倍增。這代表著未來勞保老年年金給付將因物價成長而大幅增加。

精算報告顯示，過去三年勞保實收費率僅 10.5% 至 11%（今年為 11.5%）；若「不考慮攤提過去未提存精算負債」，只計算目前新進人員的服務成本，參加勞保人員的最適平衡費率為 17.19%，保費收入不足給付，衍生財務缺口擴大。若加上過去未提存精算負債的攤銷金額，平衡費率將衝高至 31.42%，較三年前的平衡費率 27.83% 高出不少。這也凸顯出勞工繳太少、領太多，推升潛藏負債上升。

勞動部官員解釋，因 CPI 年增率假設提高，實收費率小於平衡費率，亦即收進來保費遠不足支出給付，以及勞工選擇老年年金比率逐年提高所致，這次以 2023 年老年年金選擇比率 92%，亦即領取年金比率愈來愈高，都



會導致支出大幅增加，這也是勞保潛藏負債攀升至 13.23 兆元，較上次精算的 10.29 兆元，暴增 3 兆元的主因。

陳美女強調，勞保是社會保險，產生未提存精算負債是普遍現象，且會隨著被保險人年資及投保薪資增長而增加，這種情況是當所有勞工同時結算年增請領給付才會發生。在實際上，所有勞工並不會同時申請。精算報告顯示，勞保五大給付中的「老年給付」金額增加，2024 年給付 5,005 億元，較 2021 年的 4,331 億元大增，且預估未來每年老年給付會持續擴增，估計 2035 年將翻倍至 1.05 兆元。

綜合上述收支推估，根據精算報告，勞保基金餘額 2025 年底成長至兆元以上，但 2026 年水位開始下降，2031 年就會用罄，速度之快，令人咂舌。

事實上，勞保自 2017 年開始出現收支失衡，即當年度入不敷出。2024 年是勞保連八年收支失衡，且逆差金額為八年最高。主因正是領取勞保老年給付人數愈來愈多，加上通膨調升給付，致老年年金給付快速成長。

根據勞保局統計，勞保於 2017 年首次出現短絀 275.38 億元，之後每年依序短差 252.94 億元、228.13 億元、486.93 億元、

288.09 億元，2022 年為 386.11 億元，2023 年則擴大至近 446 億元；2024 年持續擴大，1 至 11 月收支差短 606 億元，創歷年新高。陳美女表示，勞保連八年當年度收支失衡，但 2024 年政府撥補勞保 1,300 億元，加上 2024 年底勞保基金收益數達 1,629 億元，整體勞保仍有逾 2,200 億元結餘，足以支應近年老年給付，勞工還不用擔心領不到錢。

勞保雖暫未有破產危機，根據最新勞保精算報告推估，2024 年全年勞保收支差短為 655 億元。2025 年逆差擴大到 813 億元，2026 年則會拉大到 1,215 億元。隨著給付快速成長，最終勞保將在 2031 年破產。從 2024 年勞保收支逆差明顯擴大，就可看出老年給付支出有多龐大。勞保局統計指出，2024 年 1 至 11 月勞保普通事故應計保險費為 4,469.5 億元，但實計保險給付高達 5,075.1 億元，差短 606 億元。其中，勞保給付最多請領的項目是老年給付，給付高達 4,600.1 億元，已經超過勞保保費收入。

勞保老年給付又分為「一次給付」及按月給的「老年年金」。因目前請領老年年金給付占 92%，統計顯示，2024 年 1 至 11 月底，老年一次給付有 8.2 萬人，請領金額 786.2 億元；截至 2024 年 11 月底，請領老年年金



給付則有 186.2 萬人，給付金額高達 3,813.9 億元。勞保局官員表示，隨著高齡人口成長，2024 年累計至 11 月底請領老年年金人數增加 13.9 萬人，雖未有明顯增加，老年年金是累滾的概念，已經請領的人會繼續領，且活越久領越多，愈是後期給付金額將愈膨脹。此外，近年全球通膨高漲，勞保局近年已多次調升勞保給付，以 2024 年為例，就調升八個年度、逾 90 萬退休勞工年金給付，調幅最高達 7.59%，調幅及規模都是歷年最大。這些都是勞保收支失衡將會年年擴大的主因。

簡言之，儘管政府大力撥補、加上勞保基金創下前所未有收益表現，以及勞保這次精算報告多採取偏向樂觀的假設，然而，通膨及累滾效應，讓勞保老年給付成長速度更快，結果只延後三年破產。淡江大學保險系副教授郝充仁評論，這次的精算報告只是在玩弄現金流量，想辦法把流入極大化，撐出多一點時間而已。對於勞保財務如何持續改善，勞動部表示，未來將繼續鼓勵中高齡勞工續留職場、只要有就業就能繼續繳保費，不會去領年金；同時也會強化納保給付審核，並強化基金多元投資與布局，維持勞保財務穩健。

然而，這樣寄望似乎難以靠譜。展望未來經濟及社會情勢，包括少子化及人口老化只會

加劇，不會改善，加上川普 2.0 時代下，金融市場大幅震盪，基金投資績效恐怕大縮水，將勞保財務繫希望於政府撥補及勞保基金績效，實令人捏把冷汗。舉例來說，這次精算報告將勞保基金投資報酬率上修至 4.5%，主要是依據 2019 年至 2023 年勞保基金報酬率為 7.51%。但是，根據勞動基金運用局公布勞保近十年平均收益率為 6.68%，不如精算報告引述 7.51%，各界也都預期，今年在川普執政，變數大增，金融市場將大幅震盪，甚至可能出現負報酬，精算報告假設 4.5% 報酬率很難說服人。

在政府撥補方面，這次精算報告已將 114 年政府撥補 1300 億元納入，依精算報告推估，政府未來每年至少撥補勞保 1200 億元以上才能補足勞保收支失衡，以當前朝小野大政局，以及未來經濟及財政稅收並非年年樂觀，政府未來還有能力持續大力撥補勞保？也是未定之天。台大社工系副教授傅從喜直言，勞保財務結構非改革不可，但時間蹉跎太久了，現在已經沒有衝擊不大的改革選項，何時啟動年改、如何改，這是政治決定。

在勞保精算財務較上次「美化」情況下，勞保隱藏未爆彈仍無解，只是延後三年引爆，下任執政者恐要小心拆彈。

春滿尖山埤，古早童玩大集合！

文、圖 / 柳營尖山埤渡假村 陳奇聖

每年3月下旬至4月底，臺南柳營尖山埤渡假村正逢桃紅陣雨樹盛開的時節，其令人驚豔的粉紅色花瓣媲美櫻花，每年吸引無數民眾入園欣賞。為了迎接桃紅陣雨樹花季及兒童節連假，柳營尖山埤渡假村自114年3月22日起至4月20日止舉辦「春滿尖山埤 - 古早童玩大集合」主題活動，設置多項充滿「回憶殺」的古早味童玩遊戲，讓大人小孩都能免費體驗古早童玩的樂趣。

花季期間並推出「見紅半價」入園優惠，不論您身穿大紅、紫紅、桃紅、洋紅、粉紅或深紅色，只要身穿紅色系服裝入園，本人即可享門票半價75元優惠。另推出「花季有禮」優惠，活動期間遊客於鳥居日式造景處自拍並上傳社群平台分享，於票口出示即可兌換小禮物1份。另於票口免費提供4K圖畫紙(每人1張)，自備畫具，當日完成花季主題創作並繳回票口，亦可獲贈小禮物1份。同時，售票處提供「浴衣租借」服務，每套只需100元就可以穿著浴衣或羽織在園區內到處拍美照喔！

4月3日至4月6日兒童節連假期間推出「國小(含)以下兒童免門票」優惠(團體不適用)以及「水庫實境解謎包」每份500



尖山埤古早童玩大集合活動，設置多項充滿「回憶殺」的遊戲，讓大人小孩都能回味無窮

元供親子遊客體驗，每份解謎包加贈2份烤畫DIY。另於船區舉辦「森遊綠市集」宣導世界地球日，現場設有環保闖關攤位，若自行攜帶環保餐具至現場可享折扣優惠，連假期間還有「行動車小職人」可預約報名，完成體驗的小朋友可獲得遊湖船券1張，另安排街頭藝人於園內互動表演。桃紅陣雨樹花季及兒童節連假期間，柳營尖山埤渡假村提供多項親子活動，邀請民眾一起賞花同樂。活動詳情請上柳營尖山埤渡假村官網查詢 <https://www.taisugar.com.tw/resting/jianshanpi/index.aspx>

柳營尖山埤渡假村正逢桃紅陣雨樹盛開的時節





用空間創造話題 Le Labo 用老宅賣香氣！

文、圖 / 小柚

以町屋老宅改裝的京都店

在全球精品香水市場中，「Le Labo」算是獨樹一格的品牌。來自紐約專業的香氛事業，以其獨特的調香哲學、全手工製作精神，別於一般的香水印象，Le Labo 對細節的極致講究，贏得全球無數粉絲的喜愛。然而當一個具現代氣息的品牌，特選於日本京都、臺灣府城開設分店，以具歷史風味的老宅設立海外門市，顛覆香氛的奢華刻板印象，讓老空間也能創造出另一種話題。

Le Labo 與京都町屋的交會

Le Labo，法語為「實驗室」之意，自2006年於紐約創立以來，就以「反主流」的



Le Labo 京都店 (外觀)



客製化的調香服務

姿態來挑戰傳統香水產業。如果對香氛品牌沒有概念，經過 Le Labo 的實體店面很難想像它是專業的香氛名店。無華麗包裝的視覺裝飾，專注於香氣本身的表達，甚至還讓顧客在店內親自參與製作，回歸香水純粹的工藝與個性表達，尤其整體視覺以素雅又單純為設計基調，反而引起現代年輕消費群的支持與愛戴。

以京都 Le Labo 來說，筆者認為找「町屋」為店舖的構想頗為高明。Le Labo 的海外分店，均保有在地風格，不會以標準化設計來複製，這次選擇百年町家為基地，除了迎合當地風情也傳達出 Le Labo 對於「時光」的尊重，成功傳遞自己的品牌概念。京都傳統町家為百年木造建築，過去為商人、手工職人的居住與經商場域，而屋內獨特的木窗、土牆、庭院，讓自然光、空氣與空間做了最完美的融合，形成一種獨特的靜謐感，讓歷史空間也能提升消費者在嗅覺體驗的感受，有種時光流轉的沉澱感。



充滿禪意的日式庭院



Le Labo 香水瓶身採現代、簡約的設計感



店內提供一對一的試聞體驗



京都店內設有咖啡販賣



位於中正路的 Le Labo 臺南店 (五福商店)

五福商店與 Le Labo 讓府城飄香

此外，Le Labo 在 2024 年也在臺南開起海外分店，一樣秉持用老宅襯托出在地文化，特地選於中正路上日治時期所建的「五福商店」，讓這棟停擺許久的建築因香氛而再度被活化。過去五福商店是專營進口化妝品、保養品的百貨，在那物質不繁榮的年代，這裡更成為名流雅仕的流連之地。五福商店經四年修復，Le Labo 秉持「復舊如舊」的原則，盡量維持這棟建物的原貌，因此踏入店內，您可看到灰色洗石子、六角地磚、木窗與門面的古典泥塑裝飾都被保留下來，這些經歲月洗滌的細節，都在閃耀它的過往，訴說曾經風華的光芒故事。

臺南與京都擁有豐富的文化底蘊，也是具有職人精神的老城市，我想 Le Labo 選擇老宅開店不是沒有理由，除了展現建築物時光流逝的氛圍，也象徵職人對工作完美的執著，將「慢工出細活」的態度呈現，成功傳遞出 Le Labo 的品牌理念，用古樸、自然、單純也可以表達出品味生活，讓老宅「不完美的完美」與香氛交錯，滿足嗅覺的旅程，讓香氛成為享受生活的美學與享受。



香氛、老宅的新舊融合別出心裁



五福商店的中庭 (天井)



秉持復舊如舊的修繕原則，維持老宅原貌

酸鹹甜鮮好滋味，瓜綿清蒸海上鮮

文、圖 / 柳營尖山埤渡假村 陳奇聖

春季百花盛開，氣候舒適，來到柳營尖山埤渡假村覽勝，不但可以欣賞湖畔美景及各式台糖蝴蝶蘭，還有媲美櫻花盛開的桃紅陣雨樹花季，由柳營尖山埤渡假村主廚精心準備的特色佳餚更是不容錯過，配合季節時令，尖山埤主廚特別推薦臺南鄉村特色佳餚「瓜綿清蒸海上鮮」邀請饕客們品嚐。

西瓜綿原是農家種植西瓜的過程中，因「疏果」所汰除的幼西瓜仔所醃製，是南部農民



尖山埤主廚推出特色佳餚「瓜綿清蒸海上鮮」邀請饕客前來品嚐

「勤儉惜物」精神下的產物。臺南沿海一帶農家會將西瓜綿拿來煮魚湯或蒸魚，以增加魚的鮮甜度，時過境遷下只剩少數特定區域才能吃到，進而形成臺南沿海一帶特有的農村家常菜。

「瓜綿清蒸海上鮮」採用有著自然發酵酸味的西瓜綿，搭配新鮮龍虎斑及主廚特製醬汁，讓西瓜綿的酸與龍虎斑的甜完美結合，將平凡的家常料理食材呈現出不平凡的口味。讓離鄉返家的遊子及從都市到鄉間旅遊的貴客，都能在尖山埤體驗南部最平凡的家常菜，並從中品嚐出不平凡的絕妙滋味。

為了滿足貴賓宴客的需求，尖山埤渡假村主廚特別將「瓜綿清蒸海上鮮」選入 2025 年春夏風味合菜料理，每席新臺幣 8,800 元（需收 1 成服務費）即可享用，另有包廂可供預訂，歡迎來電洽詢，預約專線：06-6233888 轉分機 3100 或 3200。

台糖長榮超人氣烘焙甜點—

「火山岩蘋果麵包」鮮出爐！

文、圖 / 台糖長榮酒店



台糖長榮 - 火山岩蘋果麵包

深入探索臺南府城的吃喝玩樂，絕對不能錯過台糖長榮酒店限定超人氣烘焙甜點「火山岩蘋果麵包」。麵包內餡使用 2 顆新鮮蘋果現切成丁，蘋果丁細火熬煮，過程中不加一滴水，成就香甜濃郁蘋果餡料，再加入大量濕

潤葡萄乾提升內餡層次，新鮮蘋果口口都吃得到！外層麵包則是歷經 3 次發酵的私房黃金比例麵糰，功夫十足繁複工法造就特製火山岩造型，再擠上獨家濃郁法式杏仁醬、撒上營養松子，入烤箱後香脆飄散四溢。

清新不甜膩的蘋果醬如熔岩環繞柔軟濕潤麵包，搭配清香脆口的松子！搭上體面美觀包裝，簡單大方適合送禮，實在好吃無法抗拒，令人驚艷回味滿分！每日新鮮出爐、限量發售，天然無添加物，適合全家大小享用，搭配大方提盒，送禮體面，每個優惠價 180 元（原價 220 元）。【洽詢專線】(06)337-3861 桂冠烘焙坊；敬請提早三天預購。



台糖長榮酒店(台南)
EVERGREEN PLAZA HOTEL
(TAINAN)

2025 完美婚禮專案

美饌佳餚

- ♥ NT\$ 16,999 +10% **適用平日**
- ♥ NT\$ 18,999 +10%
- ♥ NT\$ 20,999 +10%
- ♥ NT\$ 22,999 +10%

專案內容

- ♥ 每桌10人座位
- ♥ 席間柳橙汁、熱茶無限暢飲及每桌紅酒
- ♥ 迎賓、送客喜糖及喜籃
- ♥ 每位賓客迎賓小禮

浪漫佈置/精緻服務(適用10桌以上,享有此服務)

- ♥ 精緻主桌佈置及賓客桌花
- ♥ 迎賓接待區、婚禮主題相片區佈置
- ♥ 迎賓接待收禮台擺設: 簽名本、禮金本、謝卡、儀條及簽名筆
- ♥ 喜宴當日新人專屬小管家
- ♥ 燈光音響、婚禮音樂、音控人員服務
- ♥ 免費新娘休息室及新人點心 (休息室使用時間: 午宴10:00-16:00 / 晚宴17:00-23:00)
- ♥ 酒店地理及週邊停車場位置圖
- ♥ 喜宴賓客地下室 (B2~B4) 及第二停車場免費停車



完美婚宴滿額贈(二選一/可累贈)

- ♥ 滿 20 萬 • 浪漫香檳塔
- ♥ 滿 30 萬 • 豪華雙人房1間
- ♥ 滿 40 萬 • 婚禮小物
- ♥ 滿 50 萬 • 尊爵套房1間
- ♥ 滿 60 萬 • 喜宴試菜1桌免費
- ♥ 喜宴試菜優惠均以1桌為限
- ♥ 三層結婚蛋糕 (第一層為真蛋糕)
- ♥ 喜宴試菜1桌5折
- ♥ 經典套房1間
- ♥ 迎賓點心吧 (50人份)
- ♥ 菁鑽聯盟貴賓住宿券1張

幸福加價購

- ♥ 行動餐盒: 每份NT\$280+10%
- ♥ 文定儀式: NT\$2,600 +10% (聘禮桌、高腳椅、圓矮凳、桂圓甜茶、奉茶盤、儀式人員)
- ♥ 親友婚宴期間住宿客房享優惠價 (婚宴贈送&欲預定之客房請提前訂房,無法保證一定有房)
- ♥ 迎賓點心吧 50 人份: NT\$8,999+10%
- ♥ 婚禮主題相片區佈置: NT\$6,000+10%
- ♥ 彌月蛋糕、彌月宴、抓週宴,享 8.5 折+原價10%服務費

好禮回饋(不可累贈)

- ♥ 喜宴當日以現金結帳,享回饋2%餐飲抵用券 (優惠專案不適用)
- ♥ 滿 30 萬,加碼贈餐飲抵用券NT\$3,000 元 (刷卡/現金皆可)
- ♥ 滿 50 萬,加碼贈餐飲抵用券NT\$6,000 元 (刷卡/現金皆可)
- ♥ 滿 66 萬,加碼贈餐飲抵用券NT\$10,000 元 (刷卡/現金皆可)



以上贈送內容不得折讓

【婚宴場地低消: 3F 嘉賓廳60 萬以上 / 3F 天鵝廳30 萬以上 / B1F 桂冠廳40 萬以上適用】

【酒店保有修改及終止專案之權利,不另行通知並保有本專案之最終解釋權】

訂席中心 AM10:00-PM7:00

701 台南市東區中華東路三段336 巷1 號

No.1,Lane 336,Sec.3,Chung-Hua East Road,Tainan,701,Taiwan,R.O.C

TEL : 886 6 337 3855 FAX : 886 6 337 3856

禁止酒駕 酒後不開車/安全有保障



Sugar 廳 · 聽什麼？

3/5 從品種改良到循環經濟—台糖養豬史(EP.88)

當年養豬派與養牛派的爭論／民國42年養豬事業起步／豬種改良與品種引進：台糖養豬事業的關鍵轉折／酵母、益生菌與歐羅肥／台糖的養豬黃金期與外銷成功／口蹄疫危機與台糖的海外發展

3/12 花糖有環境教育課程嗎?(EP.89)

許多人慕名花糖冰品及入住日式木屋，若能參加專業的環境教育課程，無疑是為旅程加分。花糖場域優勢在哪？認證環教期間，有什麼印象深刻的故事？我們來聽聽花糖小編聊環境教育課程。

3/19 退而不休的池上牧野動物醫生(EP.90)

曾為臺東糖廠甘蔗田，在停止製糖後轉型為池上牧野渡假村，現今這裏住著一群草食性的牧野居民，牠們曾經是木柵動物園的展演動物，如今在池上過著退休生活，而這裡有一位退而不休的動物醫生，細心的照顧牠們...

3/26 台糖的C位—台糖研究所(EP.91)

本集廳長邀請糖研所所長黃怡仁博士，聊聊台糖研究所的創新技術，從蘭花萃取到蘭姆酒釀造，揭開台糖研發的獨家秘技。



邀你一起

甜蜜入座

Apple Podcast、Spotify、Firstory 等各大平台均有上架