

創新來自於

對現狀的不滿~

久裕

人文



中華民國壹零伍年九月份第九期 半年刊  
 出版發行：久裕興業科技股份有限公司  
 地址：台中市大雅區昌平路四段 462 巷 9 號  
 網址：<http://novatecwheel.com>  
 總編輯：王朝立  
 編輯顧問：蔡杰原、游凱裕、顧盈盈、  
 林宛頻、包俊偉  
 編輯製作：人力資源發展部

總裁語錄	/圖、文：游凱裕
人本關懷	/圖、文：林宛頻
健康活力	/圖、文：王朝立
創新園地	/圖、文：顧盈盈
熱心服務	/圖、文：游凱裕
特別專欄	/圖、文：包俊偉

# 目錄

## Contents



### 總裁語錄

- 總裁語錄

### 人本關懷

- 身心健康-員工健康檢查
- 身心健康-員工捐血活動
- 愛心募款-隆倫醫療費用
- EAP文章共享-快樂工作，成功生活

### 健康活力

- 2016年廠內藤球比賽活動
- 2016/6/18~6/19大自然秘境之旅剪影
- 輕鬆騎自行車的好處

### 創新園地

- 新品介紹：Olocus System - 離合系統

### 熱心服務

- 久裕公益專案-播下閱讀的種子：給孩子一個大未來
- 小知識：企業社會責任(Corporate social responsibility, CSR)

### 特別專欄 (相處智慧)

- 卡內基哲學-風靡西方社會80年的偉大人際關係社交技巧

## 總裁語錄

(一)絕對的網路時代，不能用工業時代的變化來應對。

網路講求：

快→產品直接且快速到達消費者手上(訊息→認知)

狠→好/壞分明，品質就是唯一生存之道。

準→隨時取得市場信息，與頂尖選手陪軌。



(二)經營三管：管理風險、管理預算、管理達標

(三)今日的敵人可能是明日發展的夥伴—>同業結盟。

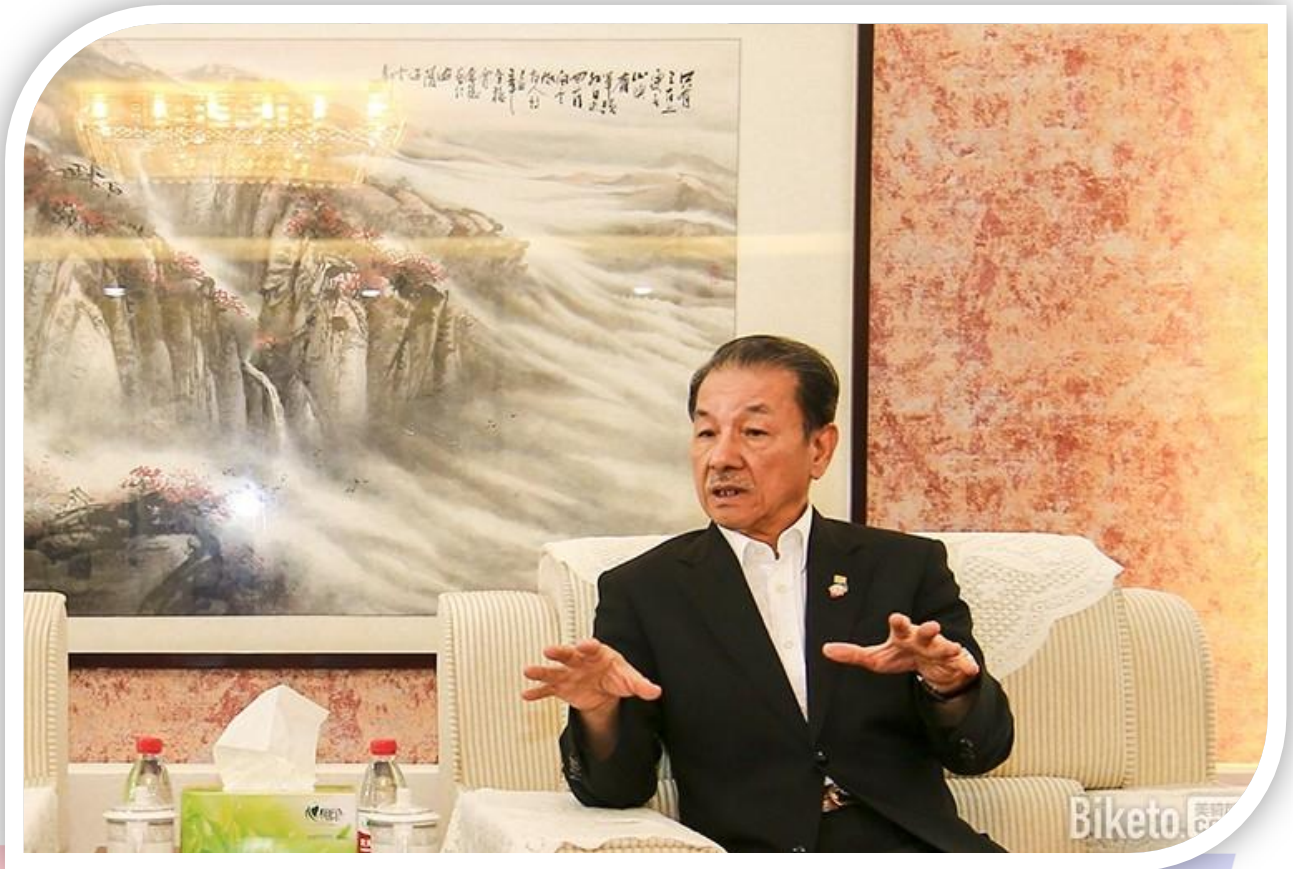
看似完全不相關的產業，卻突然間形成緊密的夥伴—>異業結盟。

(四)久裕核心競爭力：自動化、專業信賴、品牌形象、成就客戶、不斷創新。

(五)未來發展：向工業 4.0 邁進。

(六)於產業領域中，自我打造成「可敬的競爭對手」，專業領域中，成為「創新領頭羊」。

(七)網路化時代：製造、服務一條龍，市場全球化及平衡分散。



JOYTECH®



## 人本關懷

### ✦ 身心健康-員工健康檢查

「健康」是每個人追求的理想，但是，維護身體健康並非一件容易的事，除了應該培養良好的生活習慣、從事適當的休閒運動及均衡的飲食，為關懷同仁身體健康且落實人本關懷，公司每年都會與各大醫院配合辦理健康檢查，透過健檢才能檢視自己身體哪裡出了問題，針對有異常的警訊多加注意，千萬不要輕忽身體發出的警告訊息，擁有健康的體格才是人生最大的財富…



## ✦ 身心健康-員工捐血活動

捐血中心每逢盛夏都有血荒之虞，為響應政府「捐血一袋、救人一命」運動，公司特於 105 年 5 月 10 日與台中捐血中心合作辦理捐血活動，以展現久裕同仁熱心公益的一面，看到捐血車到來，熱心的同仁就在捐血車前排隊，場面相當熱烈。蔡杰原總經理率先捲起衣袖捐血，與同仁發揮愛心不落人後的熱忱…這次活動共計捐出 51 袋血，藉由捐血活動不僅讓自己健康，為善的心更是難能可貴..



蔡杰原總經理帶頭捐出久裕集團-台灣廠第一袋血，並承諾後續也會秉持「捐血一袋，救人一命」的理念，持續辦理此項公益活動。

久裕同仁的熱心公益難能可貴，大家排隊等捐血，場面相當熱烈…



## ✦ 愛心募款-隆倫醫療費用

關懷…是每個人不可或缺的東西，當他人關懷你時，你會感到像被陽光包圍一樣的溫暖…當你關懷他人時，你也會感受到幫助他人的喜悅，關懷…就是這麼美麗的一種東西…在大家得知外籍同仁-隆倫因病就醫急需大家協助之時，大家發揮同事間情誼捐出善款，在這次募款活動中總共募得總金額 227,600 元(新台幣)，這些金額或許無法立即扭轉隆倫目前的困境，但善念與真情的傳遞，卻是最為動人…我們也祝福隆倫早日康復…



愛心募款活動-隆倫於醫院近照



## ✦ EAP 文章共享：快樂工作，成功生活

貞貞一到辦公室，坐在電腦桌前，就開始收發電子郵件、處理相關報表、打電話給客戶、趕會議簡報……工作雖然上手，但也感到繁忙與反複。工作壓力大的時候，貞貞會瘋狂購物來彌補心情，等付帳單的日子到來又會後悔衝動買了自己不需要的東西。生活似乎陷入工作、購物卻不快樂的循環之中，感覺提不起勁的煩悶總是揮之不去…

在高度競爭的工作場域，一不留神，我們就容易會陷入成功非得犧牲快樂、健康或人際關係的黏著陷阱中，親愛的同仁，工作不快樂，可能寓意現況不是你想要的。分享三個簡易步驟，讓我們一起重新檢視自己的工作力，清除職涯適應的絆腳石，工作與健康快樂不分離。

邁向「快樂工作，幸福健康生活」的三步驟！

### 步驟一、檢視你的職場心理健康

臺灣勞工常像是工蜂一樣整日勞碌，工作壓力大，在個人身上，可以觀察到情緒的失衡（憂鬱、焦慮、易怒）、身體痠痛、工作效能降低、不想上班、想換工作…等。世界衛生組織（WHO）曾提出「職場健康」是一種處於完整的身體、心理、社會(人際)的良好狀態，而非僅是沒有疾病。

職場常見的壓力源有：面臨或目睹重大傷害、工作失敗、工作量增加、強迫退休、降職、升職、調派、性騷擾、與同事糾紛、長時間工作、長期睡眠被剝奪、輪班。職場心理壓力反表現在身體症狀，如失眠、焦慮、多疑、胃口差等情況；人際行為部分如退



縮性行為，會不想上班、無端請假、沒有願意參加各類社交活動等；甚至會產生攻擊性行為，自殘、自虐或者自殺傾向。

每個人都想從工作得到自己想要的成就感或價值，但小心別讓壓力悄悄侵蝕你的適應力與健康、威脅你的工作力！

## 步驟二、檢視你的人際相處狀況

工作能力是立足職場的根本，但如果你只會做事，只能證明你是個可以幹活的人，並不足以讓你在職場左右逢源、無往不利。所謂「勞心者治人，勞力者治於人」，清楚點出現代的工作場域中，成功的關鍵是人際關係。過動的職場裡，人際關係往往被我們忽視而埋在堆積如山的任務以及忙碌的行程底下。

競爭似乎是日常生活的一部分，我們必須提高自己的競爭優勢，因為這是成長的動力與催化，但在激烈競爭過後卻可能敗在「贏家取走一切」的社會。我們無法只是單獨存在的粒子，靜下心來問問自己：還能花更多時間與誰相處？還能多聽誰說話？如何更融入團隊？能更常與誰相處？能給誰更多支持？能請誰提供更多協助？「我 — 我們」價值觀很薄弱的人，工作和生活品質絕對好不了，當然更別提工作與生活能「如魚得水」了。

## 步驟三、檢視你的願景與定位

許多人發現自己要做的事情太多，每天只是盡量能做多少就做多少，像無頭蒼蠅忙來忙去，甚至忙到付出健康的代價，卻錯失生命其他重要的事情，如果錢才是主人，而我們從未找出自己真正的定位，可能因此忽略了甚麼才是人生真正重要的事情。

把人生最美好的時光，花在做自己討厭的工作上，讓我們陷入購買我們不需要的東西，維持我們不喜歡的生活，豈不是無聊又可悲！如果不是為了願景而工作，只是為了錢工作，生活將不再屬於你自己。

花一些時間思考一天當中你有多少時間花在工作任務上？多少時間在人際關係？多少時間在願景思考？誠實問自己—「我要什麼？我真的想要什麼？我真正想要的是什麼？」— 其實成功又快樂，不是奢求！

資料來源：

快樂工作，成功生活：<http://kxmclub.blogspot.tw/2013/01/blog-post.html>

JOYTECH®

## 健康活力

✦ 2016 年廠內藤球比賽活動

藤球

## 藤球運動簡介：

源於 15 世紀的蘇丹國統治下的馬六甲一帶地區。當時，人們在勞動之餘，圍成一圈，用頭頂球、用腳踢球，使之不落地。這就是現代藤球運動的前身。泰國開展這項活動已經有幾百年時間。它猶如中國的踢毽子，可做出各式各樣巧妙、複雜的動作。在不同的國家，藤球叫法不同。在泰國叫做「takraw」。由於類似於排球的規則，但更具有對抗性和競爭性，因此在東南亞地區非常流行。

## 藤球比賽類型：

- 一單組賽 (Regu Event)：4 人 (包括 1 名替補)
- 一團體賽 (Team Event)：12 人 (包括 3 名替補)
- 一圓場比賽 (Circle Game)：6 人 (包括 1 名替補)

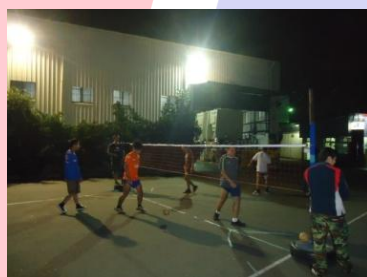
一運動員的位置：三名選手中必須有一人在後場擔任後衛 (負責發球)。剩下的兩名選手一人在左，一人在右。

在比賽開始時，雙方運動員都必須回到各自的區域內做好準備。后位選手在發球時一隻腳要站在發球區內，另外一隻腳用來發球。發球方的其他隊員要站在各自的區域之內。接發球方的隊員可以站在己方場地的任何地方。在每局比賽中先得到 15 分的一方獲勝，每局的中間休息 2 分鐘。如果總局數打成 1:1 的話，則要進行決勝局的比賽，在



決勝局中先得到 6 分的一方獲勝。在決勝局中，任何一方得到三分時雙方交換場地。在進行圓場比賽時，5 名選手圍成一個圓形進行 10 分鐘的連續傳球，在沒有失誤的前提下傳球數最多的一方獲勝。

### 藤球冠亞軍頒獎及比賽花絮：



資料來源：

藤球簡介及圖片：<http://www.twword.com/wiki/%E8%97%A4%E7%90%83>



✦ 2016/6/18~6/19 大自然秘境之旅剪影

「後慈湖」發源於白石山上的小溪澗，原名為「龍過脈埤」是(桃園農田水利會)的灌溉埤塘。整個「後慈湖」佔地七公頃，湖面面積約 4.6 公頃，由於軍事管制了半個世紀，不但景色優美，整個自然生態也從未遭到破壞。做為戰時指揮所的「後慈湖」，因已無軍事用途，



在 2007 年的時候由(桃園縣政府)接管，(桃園縣政府)隨後也開放了這塊祕境之地，裡頭保留了原始森林與自然生態，尤其特有的台灣蝙蝠也在當年的防空洞逐巢，讓「後慈湖」成為大台灣地區新的遊憩後花園。



## 宜蘭縣員山鄉內城社區鐵牛力阿卡體驗



資料來源

1. 後慈湖簡介：<http://guide.easytravel.com.tw/scenic/2397>
2. 後慈湖圖片：<http://backcihu.tycg.gov.tw/Cihu/place.jpg>

# JOYTECH®

## ✦ 輕鬆騎自行車的好處

自行車是一年四季都適合的運動，而且夏季愛好騎車的人特別多。騎自行車作為一項經濟環保的交通方式也被越來越多的人所推崇。而且騎自行車不僅僅利於環保，還對身體健康非常有益，本文就來介紹騎自行車的好處。

### 1、在城市中快速移動

你可以利用自行車通勤或者自行車本來就是你上班的工具，比如郵差/快遞員等。與此同時你更避開了擁堵的交通路況，也燃燒了多餘的脂肪，鍛鍊了體格。



### 2、減少 2 型糖尿病的患病幾率

2 型糖尿病一由於不健康的飲食習慣，久坐的生活方式以及肥胖症引起，這在美國也是一個不容小視的問題。減少這種情況發生的方法很簡單，就是運動。芬蘭的一項研究結果建議，每天只要保持騎自行車 30 分鐘，就能減少 2 型糖尿病 40% 患病的幾率。

### 3、鍛鍊心肺功能

騎車騎得越多，你就越健康。剛開始也許很慢，但慢慢地你會發現，你感覺狀態越來越好，速度也越來越快，且它可以幫助你塑造肌肉，心血管功能也更好。

### 4、遠離關節炎

通過騎車這種鍛鍊，可以增強你關節的靈活性，可以讓你不至於隨著年齡的增長而提高



患關節炎的可能性。

## 5、延緩衰老

在倫敦，針對 2400 位雙胞胎做了一項實驗，結果表明，一周騎車三次（每次僅僅不到一個小時）的那些人要比他/她的孿生（兄弟/姐妹）在生理上年輕 9 年。

## 6、燃燒卡路里

騎車雖然是很容易的一件事，但長時間高強度的騎行卻是一項巨大的挑戰。你在一個小時之內就能輕輕鬆鬆燃燒 700 卡路里，因此騎車是一件很愉快的事情，因為它可以減肥，保持苗條身材。

## 7、減少患上抑鬱症的幾率

騎車不僅僅對心臟有好處，同樣對大腦也有好處。所以建議那些患有抑鬱症的人群，或者心情比較容易低落，自卑的人群要保持規律性的騎車或運動。研究表明，規律性的出汗可以調節和管理大腦的化學反應，幫助你重拾健康快樂的生活。

## 8、增強你的心臟肌肉

騎車和其他所有運動一樣，可以增強你的心臟肌肉，降低你的靜息脈衝。而這些可以提高血液流動的速度，讓你的心臟保持強壯健康，減少患心臟病的幾率，解決早衰的問題。

## 9、提高你的肺活量

肺部會隨著心臟功能變好而改善，此外研究同時也表明，騎車上班的人實際上比開車上班的人更不容易受到空氣的污染。

## 10、更少生病





假設你一天騎車 30 分鐘，一周騎車五天，你會比你的同事生病的機率少一半，這是根據北加利福尼亞大學的研究得出的結論。

### 11、節省開支

誰不想省錢？如果你的公司距離你的住處只有幾公里遠，那自行車是再好不過的選擇了，你想想，如果不開車上下班，一年下來，你會省多少油錢！這一下子就能省好幾千塊呢！

### 12、增強性慾

一些研究表明規律性訓練可以增強性慾，研究者指出這是因為運動改善了血管健康，讓血液流動更順暢。同時也建立了很好的自尊心，這也有助於你的身體。

### 13、思維更清晰

沒有什麼能像騎車一樣能讓你的頭腦時刻保持清晰，這並不是情感上的感受，研究表明保持規律性運動的人比久坐的普通人更不容易得「腦霧」（常見特徵：記憶衰減、抑制力薄弱、決策能力下降、思維速度變緩、注意力減退）。

### 14、患癌症的幾率更低

研究表明規律性運動可以減少結腸炎、乳腺癌和腸癌的患病幾率。芬蘭的一項研究表明保持規律性的運動或者用自行車通勤的人比其他人減少一半的患病幾率。

### 15、效率更高

研究顯示保持規律性運動的生活方式的那群人在工作和生活中的做事效率更高，所以，就算你偷偷騎車出去晃一圈，感覺到罪惡感，也不要擔心，因為你知道，當你回來的時候，你的工作效率會更高。

## 16、保持血糖穩定

一旦你養成了定期運動的好習慣，你的血糖就會更穩定。因為你的肌肉會將你血液中的糖分儲存起來以支撐你的騎行。

## 17、增強消化系統

體力運動能促進你身體的消化速度，縮短食物進入腸道的時間，有效幫助食物和水分的吸收（因為運動使你大量地排汗、燃燒卡路里），當然排泄也就更順暢。

## 18、工作中壓力感減少

頻繁地騎車可以讓你的腎上腺素皮質保持平穩，緩解緊張的情緒。就算是一個難搞的老闆也不能左右你的情緒，一旦你愛上騎自行車。

## 19、減肥

騎車每小時可以燃燒 300 到 700 卡路里。用中等速度每周騎上幾個小時，一年下來你就能減掉 10 磅左右的重量。



## 20、保持聰明敏銳

研究表明規律性的運動幫助你的大腦保持敏銳快速的反應，讓你的大腦年輕、健康、聰明的狀態；能保持更長的時間。

## 21、減少陽痿的機率

哈佛大學的研究發現，超過 50 歲的男人，每周如果保證至少 3 個小時的騎車時間，那麼他們患陽痿的機率就會降低 30%。

## 22、擁有令人羨艷的長細腿

承認吧：騎車運動員真的有一雙令人稱羨的大長細腿。特別指出：這不是天生的，而是鍛鍊出來的。

## 23、保持血壓穩定

研究證明：騎自行車大約可在一個月之內降低 8（低壓）到 10（高壓）個血壓值。同時加快血液循環系統，讓你有一個強壯的動脈，減少血凝，血塞的可能。

## 24、做你自己的人生導師

當你集中精力在騎自行車這件事情上，會很自然地忽略掉旁邊的事物，你樂在其中。無論你是否會在騎車前先做一些冥想或者其它準備工作。騎車會減輕你的壓力，降低你的血壓，增強你的免疫系統，讓你在整個騎行過程中保持心情愉快。

## 25、生產更順暢

密西根大學的研究表明：女性在孕期保持運動，心情就會更好，生產更順利，而且產後恢復更快。騎自行車是個不錯的選擇。

## 26、小孩更健康

根據調查，如果新生兒的母親在孕期（後期）保持適量的騎車運動，那麼它們的體質也將獲益良多，相比普通的新生兒，這些人更不容易得肥胖症。

## 27、大快人心

當你吃下一個剛從烤爐里做好的巧克力曲奇餅乾，你的心情會大好，這自不用說。不過，當你長途騎行，燃燒了大量的卡路里之後，這種感覺要比前者更好，更爽，更帶勁兒。

## 28、睡眠質量更好

如果你曾嘗試過一次艱難的長途騎行，那你一定還記得那天睡覺的時候就像一個熟睡的孩子。那是因為：體力運動會提高睡眠質量，你會更好更快地入睡，而且睡得很香沉。

## 29、神采奕奕

研究表明如果你中午犯困或者感到疲憊，做一點小小的運動可以讓你在接下來的時間更加有精神。你不需要做什麼劇烈運動，只需要騎著車出去溜達，哪怕只有一兩公里，這都會讓你下午的工作狀態變得不同！

## 30、愛上騎自行車

不管你是一個人，還是一群，在馬路上還是在樹林裡，騎著車就是健康、就是快樂、就是興奮、就是環保、就是挑戰自我、就是有無數說不完的好處。不管要不要理由，總之，有時間你就是會牽著車，帶它出去體驗騎行的樂趣。



資料來源：

1. 輕鬆騎自行車的好處：

<http://jerry-huang.net/3428/%E8%BC%95%E9%AC%86%E9%A8%8E%E8%87%AA%E8%A1%8C%E8%BB%8A%E5%B0%B1%E8%83%BD%E5%B8%B6%E4%BE%8640%E7%A8%AE%E5%A5%BD%E8%99%95.html>

2. 世界上最大肺活量圖片：<http://wenwen.sogou.com/z/q2006818396.htm?ch=wtk.title>

3. 燃燒脂肪圖片：<http://tw.running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=1193>

4. 腳踏車圖片：<http://www.inmjh.kh.edu.tw/project/traffic2015/file/0104.html>



創新園地

新品介紹 *Olocus System-離合系統*



產品說明:

在全球環保觀念深植消費者心中並成為世界共同努力目標之下，自行車產業一直以低碳生活為產品研究發展的先行要點，例如減少花鼓損耗延長使用壽命、不對環境造成負面影響…等也是久裕興業科技核心發展的基礎，為了消費者的方便性與產品耐受性的方向下，我們研發出此一離合系統驅動花鼓，無論在何種路況、車種及使用方式，騎士只要選擇此一離合花鼓便可應用於所有不同使用狀況，不需再為今天騎乘方式與路況的不同來更換輪組，只要使用離合式花鼓就可讓你暢行無阻。

**Q:離合花鼓與傳統式的花鼓棘輪系統差別在哪?**

**A:**傳統式的花鼓棘輪系統作動方式為花鼓裡放置一路為直角三角形，底邊 0.2mm 直角邊 0.3mm 斜邊 0.5mm 之圓邊碳鋼棘輪爪，利用其尖端去勾動花鼓殼本體裡之棘齒環使之向前驅動，鐘錶裡所裝置之齒片咬合亦之;此一作動方式讓花鼓可順暢的作動，但同時，棘輪爪與棘齒環也不停的在作動，無論是騎乘者力量的帶動下或是自體運轉時這兩個零件也是不間斷的運作著，只要有作動就會有磨耗，在所有的物質上都是同理的，因此，花鼓離合系統孕育而生，應用汽車離合系統的原理，有動作才有磨耗、反之則無，來與自行車花鼓相結合。

此系統之運作方式由彈簧推動三齒一體銳角小之齒片向棘齒環卡榫推動，小銳角可使不必要的咬合減少，有作動才有咬合無作動時則無，應用此一原理使得齒爪在無驅動時不會再相互進行咬合，也就不會有多餘之磨耗，以此來延長各個齒片與齒形的使用壽命。

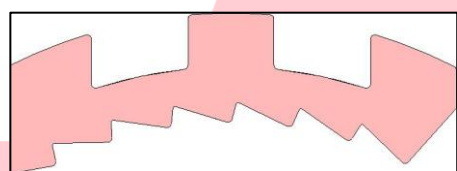
此離合系統將為花鼓及消費者另一種新的體驗，以往自行車輪組產生的異常，主要是當花鼓轉動異常、損壞就要整組更換，在一般的銷售據點裡或維修中心裡大都無法替消費者進行此零件的維修或更換，這不單單是將齒片替換即可，還需要專用工具與豐富經驗之技師進行更換、調校才能完成，但有了此一作動系統後便可少去這份擔憂，不需再像以往，消費者騎乘時需要擔心何時會聽到斷齒聲。

**Q:離合系統的技術之差異性、獨特性、關鍵性?**

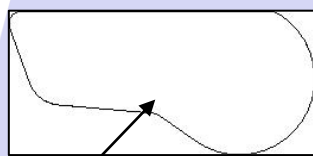
現行棘齒驅動系統係以鏈條帶動飛輪承座，以棘齒單點對應受力棘齒環內多個嚙合

點，嚙合動作完成後回歸再重覆進行，依此做為主要之作動方式。其單點對應會因相對對應點數不足，而無實際進行點推點動作，且有假性棘齒角點與棘齒角點滑過之無效作動產生，結果將使輸出的動能無法得到相對應的回饋，造成輸出動力的流失;因此，將此一設計中的棘齒弧長加長為一般弧長的三倍設計，迫使每一片棘齒裡的相對應點從單點增加為六個點，加上離合原理推動時齒角點與齒角點間密合達到 90%以上，去除掉因單點棘齒角點無法有效的嚙合之假性掠過動作，讓使用時的動力輸出無效因素降至 10% 以下，以達到最佳的動能輸出。

傳統的棘齒在本身強度上有很大的弱點，為能使之與相對應齒能順暢運作，故於其外型上多由弧型組成，但內側裡的弧型為了配合置於飛輪承座，而有一較大的轉折點，長時間作用下，此一棘齒磨損後將無法正常使用，甚至於斷裂也是常有的。



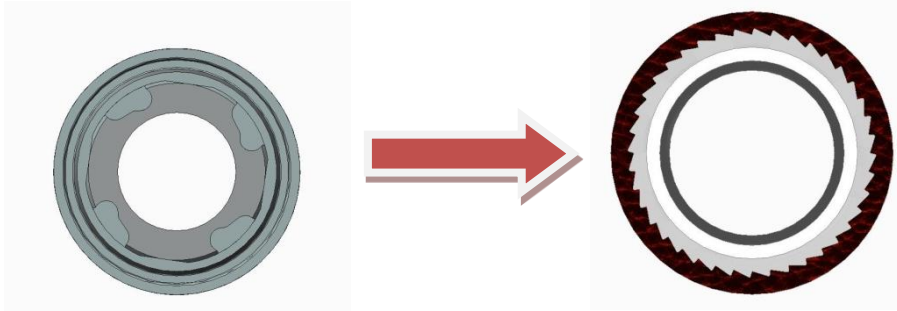
驅動離合滑塊



棘齒式

易斷裂點

為達到離合系統的應用性，且能兼具有效量化之實用性，我們將傳統飛輪承座齒型由原先棘齒溝槽變更為三角密齒型，單片傳統棘齒轉變為複齒驅動離合滑塊;藉由小幅變動達到離合原理所需之要素，且於加工應用上與現行技術相同。



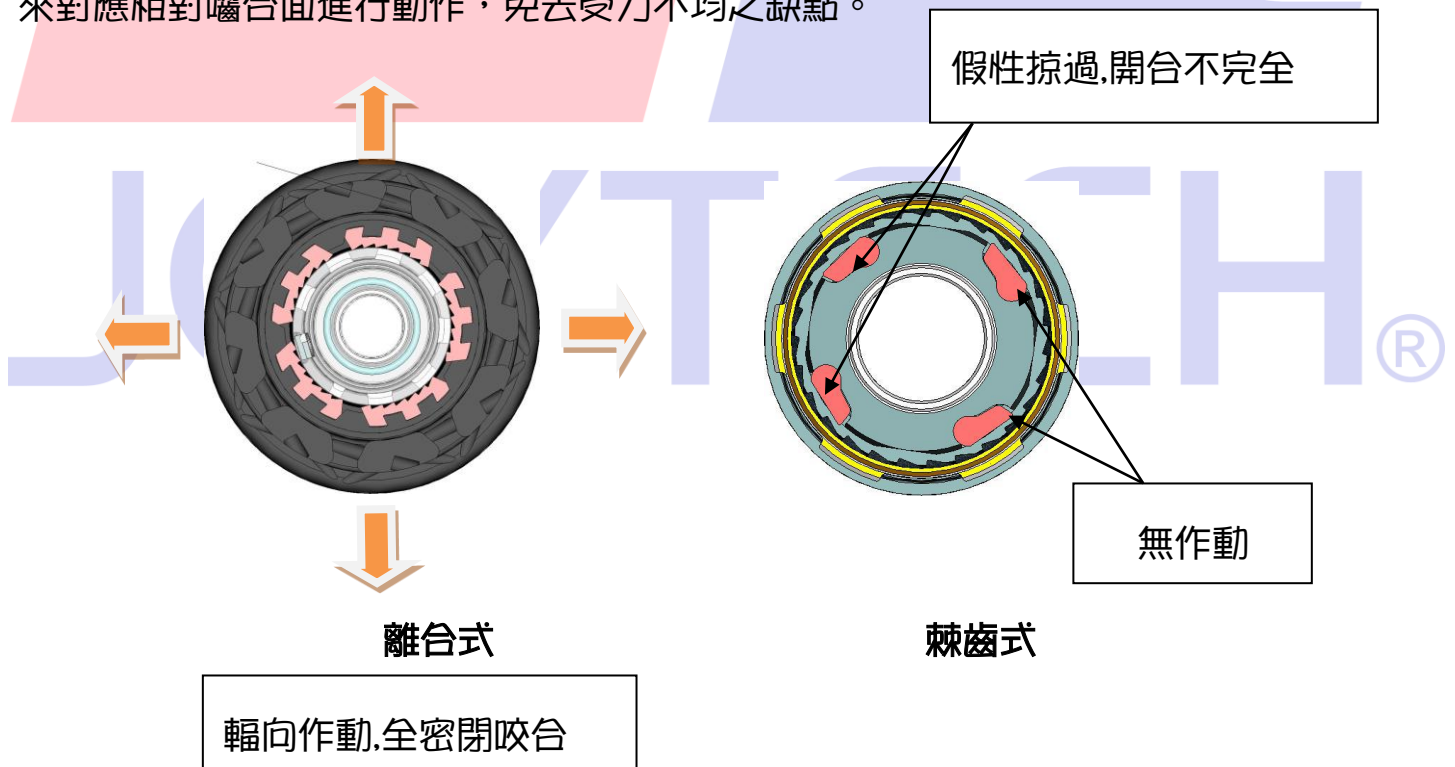
傳統飛輪承座齒溝槽

離合式飛輪承座三角密齒型

**Q:離合系統的設計有什麼創新的地方?**

1.利用鏈條帶動飛輪承座上之齒型，縱向嚙合離合驅動塊，推動花殼殼上之齒型驅動齒，產生動能推動花殼向前作動，再利用復歸元件-線型彈簧向中心推回之特性，使離合驅動快速復歸，如此反覆以橫向中心幅狀進行運動之設計理念。

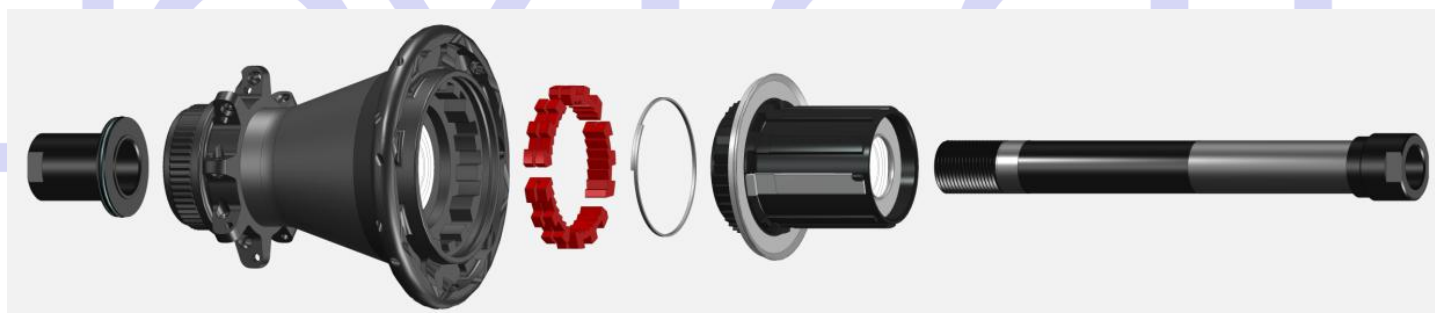
2.驅動齒片弧長加長之設計及增加咬合角點的功能，即使單一角點受損也不影響整體運作，且在多角點的設計之下，使驅動力能平均分配於各個對應角點，並以小面積嚙合面來對應相對嚙合面進行動作，免去受力不均之缺點。





**Q:**離合系統可為騎乘者帶來什麼不同的感受？

**A:** 離合系統驅動花鼓具方便性與產品壽命延長的優點，無論在何種路況、車種及使用方式，騎士只要選擇此一離合花鼓便可應用於所有不同使用狀況，不需再為今天騎乘方式與路況的不同來更換輪組，也不需為此而購買各種不同用途的花鼓，只要一個離合式花鼓就可讓你暢行無阻，因同時咬合齒數較多，而離合式花鼓的棘輪爪可達到 **35** 齒同時咬合，可使力道平均分散到 **35** 個齒面上，以提高有效的咬合，使無效的咬合降至最低，延長作動齒的使用壽命、使無謂的齒與齒之磨耗消除。



## 社會公益

### ✦ 久裕公益專案—播下閱讀的種子：給孩子一個大未來

為響應公司落實 CSR（企業社會責任）的決心，今年公司和天下雜誌共同合作執行了一項公益專案：播下閱讀的種子：給孩子一個大未來。以下就讓小編為大家介紹，本次公益計畫的內容。

#### 計畫緣起

教育，是人們改變人生的最好途徑。我們都有幸受過完整的教育，並因此而有在社會生存所需的能力。透過閱讀和學習，我們得到的知識、想法，幫助我們活出美好的人生。然而，此時此刻，在我們習以為常的生活範圍之外，有許多的孩子，擁有的資源比我們，以及我們的孩子少得多，也許他們住在偏遠的地方、也許他們家境較不好，種種因素，讓他們身邊的資源貧乏。

於是乎，就有了這樣的念頭—「有幸能夠擁有眾多資源的我們，是否能夠協助他們，也擁有更好的資源，一起成長呢？」

而這個想法，也成為了公司執行本計畫的中心思想。有了中心思想之後，接下來就是要化為可實行的目標，也就是本次計畫的

目標：盡己所能，幫助偏鄉地區的孩子，能

夠有更多的資源，幫助他們學習、成長，進

而擁有更好的人生。有了計畫的目標之後，



公司遂開始付出行動。

## 開始行動

「我們期待，創辦一本知識性、啟發性、未來性、可讀性的月刊，陪伴充滿好奇心與求知慾的少兒們，一起走過成長中最關鍵的童年。」

—天下雜誌創辦人—高希均教授

要想幫助社會，只靠自己的力量，是很難做得好的。於是，在計畫之初，公司首先尋找了適合的合作對象。要找什麼樣的對象呢？我們都知道，合作得來的雙方，彼此的想法和價值觀肯定是要一致的，並且對於合作實施計畫要有共識。就在公司不斷尋覓公益合作對象時，得到了這個答案：【播下閱讀的種子：給孩子一個大未來】。

這項公益專案是由同樣非常關注孩童教育的公司—遠見天下文化出版股份有限公司，並且是一套行之有年的偏鄉孩童教育協助方案，曾經幫助許多學童獲得學習資源，並且成長。

相信大家看到這裡，一定也跟小編有同樣的疑問：到底這個方案如何幫助偏遠地區的學童呢？

經過小編的研究，才明白了整個方案的運作：

首先，公益專案執行者，也就是天下雜誌公司，召集願意出資協助的公司，共同協商，要為哪些些地區、哪些學校的學童提供學習資源。這個過程的目的是為了要集中資源，確認資源可以被送到最需要的地區。



接著，專案執行者將接收到的款項，作為出版雜誌專書的費用，代公司設計、印製，出版適合學童的知識性刊物—《未來兒童》、《未來少年》、《未來 Family》等雜誌。最後專案執行者代企業捐贈刊物至公司選定欲協助的學校，每個月一次，持續一年。如此一來，許多偏遠地區學童每個月都將會有固定的學習資源可以運用。

經由系統性的管道發送學習資源給偏遠地區學校，公司就能夠有效地幫助偏遠地區的學童，讓他們擁有更多學習資源，進而達成公司的目標。

所謂的《未來兒童》、《未來少年》、《未來 Family》，到底是什麼樣的刊物呢？

《未來兒童》、《未來少年》、《未來 Family》等等刊物，其內容涵蓋生活美學、知識文化、小學課程、名人經驗、國際新知等等，每期都有不同的豐富內容，足以豐富偏遠地區學生的學習資源。該系列雜誌並獲選金鼎獎之最佳兒童及少年雜誌獎，經公司審核過後認為，這一系列雜誌作為贈與偏遠地區學生的知性讀物，再適合不過。

在寫本篇報導時，小編也有幸一睹這本公司捐贈給學童的刊物，發現裡面的內容真的非常多樣，包含生活、電腦新知、生活藝術、文學、科學、德育…等等，讀來非常有趣，並且讀完也讓小編覺得很有收穫。作為給偏遠地區學童的禮物，確實是一本好的讀物。

執行計畫的過程





在去年（2015）十一月時，公司和遠見天下文化出版股份有限公司（以下簡稱天下文化），談定合作，由公司向天下文化訂閱《未來兒童》、《未來少年》、《未來 Family》一年 12 期，於 2016 年一月時付款，於 2016 年二月 2017 年一月發送雜誌至各校。

本次計畫，公司總共捐贈以下內容給學校：《未來兒童》予每校班一至三年級每班一份，共計 87 班 87 份，《未來少年》予每校四至六年級每班一份，共計 87 班 87 份，《未來 Family》予每校圖書館、輔導室各一份，共計 29 校 58 份，總計 87 份《未來兒童》、87 份《未來少年》、58 份《未來 Family》，總金額新臺幣 400,000 元整。

公司選定捐贈雜誌給予以下國小：

北屯區市立逢甲國小、太平區市立東汴國小、太平區市立黃竹國小、霧峰區市立桐林國小、霧峰區市立峰谷國小、東勢區市立明正國小、東勢區市立石角國小、東勢區市立中科國小、東勢區市立新成國小、東勢區市立成功國小、和平區市立中坑國小、和平區市立白冷國小、和平區市立和平國小、新社區市立協成國小、新社區市立東興國小、新社區市立崑山國小、新社區市立大林國小、龍井區市立龍港國小、梧槽區市立梧南國小、清水區市立吳厝國小、清水區市立東山國小、清水區市立大楊國小、大甲區市立東明國小、大甲區市立文武國小、外埔區市立安定國小、外埔區市立馬鳴國小、外埔區市立水美國小、外埔區市立鐵山國小、大安區市立三光國小，以上二十九間學校。

為了確保所有的資源都能夠給予最需要的學童，公司可是想盡辦法篩選出最需要學習資源的國小，經過各種方案的抉擇之後，選定的捐贈對象是一那些不在繁榮都會區，

被大眾所忽視的，規模較小的國小。「每位學童都應該、也值得擁有同樣充足的學習資源。」公司就是秉持著這樣的信念，選擇出最需要這些資源的學校，也獲得熱烈的迴響。



### 活動的成果

「久裕興業的叔叔、阿姨：謝謝您們給我們那麼好看的書，讓我們可以學到裡面的知識，『未來少年』很好看唷！」

「我最喜歡『未來兒童』裡的四季星空劇場，因為它有各式各樣不同的星座介紹，我覺得『未來兒童』真的很好看，謝謝久裕興業，我會更認真的讀書。」

### 受贈學童

本次的活動，確實地將學習資源送到了各個學校，讓所有接受捐贈的學校都獲得了很好的協助。公司所捐贈的雜誌，也受到小朋友非常多的迴響，看著大家獲得了這樣的學習資源，開心地笑著模樣，就讓人覺得，

一切的付出都是值得的呢！



專精於自行車花鼓與輪組研發的久裕興業，以關懷社會和綠色環保為經營方針，致力於關心偏鄉教育的工作。秉持著「十年樹木，百年樹人」的理念，支持遠見、天下文化教育基金會所發起的「播下閱讀的種子—給孩子一個大未來」計畫，捐贈台中偏鄉29所國小《未來兒童》、《未來少年》、《未來Family》雜誌。

「久裕興業的叔叔、阿姨：謝謝您們給我們那麼好看的書，讓我們可以學到裡面的知識，『未來少年』很好看唷！」

「我最喜歡『未來兒童』裡的四季星空劇場，因為它有各式各樣不同的星座介紹，我覺得『未來兒童』真的很好看，謝謝久裕興業，我會更認真的讀書。」

孩子們的一字一句，傳達出對閱讀的喜愛，久裕興業希望藉由雜誌的捐贈，讓孩子愛上閱讀，並藉此激發引玉，邀請更多關心教育的企業一起加入鼓勵閱讀的行列。

「播下閱讀種子，給孩子一個大未來」讓更多需要被關愛的孩子，取得資源、獲得支持、掌握扭轉人生的力量。誠摯邀請您的參與、企業公益訂閱、歡迎與專人聯絡：02-2517-3688 # 957 Email: shirleycho@corp.com.tw 廖小姐

《未來少年》訂閱 future.gids.com.tw | Facebook 未來少年 | 《未來兒童》訂閱 junior.gids.com.tw | Facebook 未來兒童 110

✦ 小知識：企業社會責任（Corporate social responsibility，CSR）

「現在全球企業領導人的當務之急，就是思考企業公民(Corporate Social Responsibility)的腳色」

—管理大師 麥克波特

企業社會責任是指企業在其商業運作里對其利害關係人應付的責任。企業社會責任的概念是基於商業運作必須符合可持續發展的想法，企業除了考慮自身的財政和經營狀況外，更重要的是要加入其對社會和自然環境所造成的影響的考量。

利害關係人是指所有可以影響、或會被企業的決策和行動所影響的個體或群體，包括：員工、顧客、供應商、社區團體、母公司或附屬公司、合作伙伴、投資者和股東。

在台灣，也有專為評量企業社會責任，而設置的大型獎項：台灣企業永續獎(Taiwan Corporate Sustainability Awards, TCSA) 其主要目的就是透過以下評選標準，選出對社會、環境、員工等議題最具貢獻的企業。

15%	企業永續願景與策略
10%	公司治理績效
15%	財務經營績效
15%	環境保護績效
15%	社會共融績效
15%	供應鏈管理績效
15%	合規或獎勵事蹟

每一間優秀的公司，都會考慮自身所應負的企業社會責任，這不僅僅是表示公司樂於行善，而是一企業願意為了與社區、社會、環境永續共存共榮，而盡力付出自己力能所及的事物。這也正是公司現在的當務之急。我們每個人都有能力讓社會變得更美好，端看願不願意為社會多肩負起一份責任，多付出一些心力。

資料來源：

1. MBA 智庫百科－企業社會責任  
<http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E4%BC%81%E4%B8%9A%E7%A4%BE%E4%BC%9A%E8%B4%A3%E4%BB%BB>
2. CSR 天下企業公民 <http://topic.cw.com.tw/csr/about-1.aspx>
3. 台灣企業永續獎 <https://tcsaward.org.tw/tw>
4. 未來少年第 68 期封底內頁及封面圖片-遠見天下文化出版股份有限公司。
5. 讀書教育圖片 <http://www.nipic.com/show/10492401.html>
6. 讀書圖片 [http://www.clipartpanda.com/clipart\\_images/children-at-school-clip-art-5165337](http://www.clipartpanda.com/clipart_images/children-at-school-clip-art-5165337)
7. 看書圖片 [http://es.regularshow.wikia.com/wiki/Archivo:Mordecai\\_y\\_Rigby\\_leyendo.png](http://es.regularshow.wikia.com/wiki/Archivo:Mordecai_y_Rigby_leyendo.png)
8. 努力讀書圖片 <http://www.daliulian.net/cat79/node1131602>
9. Book 圖片  
<http://www.criticosdecine.com/2015/11/12/cine-y-literatura-juntos-pero-no-revuelos/>
10. 台灣企業永續獎－評選構面圖片 <https://tcsaward.org.tw/tw/about/selection/Indicator2016>

# JOYTECH®



## 相處智慧

### ✦ 卡內基哲學—風靡西方社會 80 年的偉大人際關係社交技巧

我們在生活中常常聽到，要和他人打好關係的許多方法，比如說：多一點讚美，少一點責罵、互相關懷、樂觀開朗、正能量…等等，這些說法非常之多，也是我們再熟悉不過的。但是，你有沒有想過，早在許多年以前，就有一位美國人，將這些所有的原則集結成冊，發行到數十個國家，成為人們人際交往的第一堂課呢？



這個人就是戴爾·卡內基，而他的著作《人際關係如何贏取友誼和影響別人》，至今已出版超過三千萬冊，在全世界流通，被各種不同國家、種族的人傳頌。台灣在 1987 年也引入了卡內基先生的著作和訓練方法，至今未衰退。到底卡內基哲學有什麼魔力，讓眾人為之瘋狂？

#### 卡內基人際關係九大原則

卡內基哲學可以被簡單歸類成九項基本要點，分別是：

- 發正能量的：不批評、不責備、不抱怨—經常微笑
- 顯現關懷他人的：記得他人的名字—真誠地關心他人
- 用於談話聊天的：聆聽。鼓勵他人多談自己的事—談論他人感興趣的話題
- 用於表達善意的：給予真誠的讚賞和感謝—衷心讓別人覺得他很重要



## 一用於激勵他人的：引發他人心中的渴望

試想下面這個情況：趕著在早操開始前進公司打卡的你/妳，偏偏遇到前面的車子堵住了行車路線，焦急的你/妳帶著不滿姍姍來遲，不免有些生氣。這時，同事滿臉笑容地和你/妳說聲：「XX(你/妳的名字)早安！今天看起來好像有些不開心，發生什麼了嗎？」，此時的你/妳，就算再怎麼心煩，是不是多少有些氣消了呢？

上面的例子，只是簡單的道早安，就運用了四個上面提到的原則：微笑、呼喚對方的名字、真誠的關心、談論他們的事情。從上面的例子我們可以知道：卡內基原則是簡單易用的，並且運用卡內基的原則，可以輕鬆地化解對方不太美妙的心情。並且，更重要的是一拉近和對方的關係。要如何活用這麼神奇的技巧呢？就讓我們來了解一下吧！

### **原則 1、2：不批評、不責備、不抱怨—經常微笑**

美國總統林肯：「你不論斷他人，他人就不會論斷你。」

古諺有云：「伸手不打笑臉人。」

當一個人不再批評、責備、抱怨他人，並且面帶微笑時，他/她就會散發出吸引人們接近的氣質。

我們總是可以輕易地看見別人的失敗、錯誤和缺點，而且忍不住提出批評和建言。但是，當我們自己遭遇失敗、犯錯時，我們需要的是什麼？

小編在犯錯的時候，總是害怕被別人罵，並且希望能夠再有一次機會挽回失誤。如果在犯錯的人擔心後果時，迎面



而來的是安慰和鼓勵：「沒關係，你已經盡力了，下次一定可以迴避同樣的錯誤。」這樣一番話不但提醒了對方不要再犯錯，還同時鼓勵了對方再接再厲，比起責罵，更能夠激起對方改進自己。

在我們生活中，可以非常明顯地觀察到，常笑的人，人緣總是極好。工作場所中，笑口常開的同事總是能帶給別人好心情，進而讓大家都喜歡他/她。我們都說「生活要有正能量」，而正能量最好的來源，就是笑容。心理學研究證實，當一個人強迫自己笑的時候，腦中會自動分泌使人心情愉悅的激素，讓自己真的變得開心，而當一個人微笑的時候，禮貌上我們也會以微笑回應，這麼一來一往之間，兩個微笑的人就都真的變得開心起來了！

這兩個原則就是這麼神奇——不再抱怨、批評、責備，臉上充滿笑容，不僅人緣會更上一層樓，自己的心情也會像變魔法似地越來越好，不妨找一天試試看，起床開始先想點快樂的事，對見到的每一個人微笑一下，你會發現生活馬上就變得充滿快樂。



### 原則 3、4：記得他人的名字—真誠地關心他人

聯邦快遞總經理陳信孝：「適當的”稱呼”，讓客戶變朋友。」

晶華酒店總裁潘思亮：「將心比心，打動顧客心。」

名字加上敬語，是最悅耳的聲音；發自內心真誠的關懷，是最打動人心的行為。

當我們開心地呼喚寵物的名字時，牠們總是會愉快地大步跑來。人也是一樣，帶著愉悅的心情呼喚他人的名字，對方也同樣會被你的好心情感染，同時，稱呼對方的名字加上稱謂、敬語，會傳達一個訊息給對方：「我很尊重你。」

台灣人自古以來，打招呼的開頭總是：「呷飽未？」，這是我們最熟悉的關心方法。放在現代也同樣適用。只是，我們早已不擔心生活的溫飽，我們更加需要別人關心自己生活中的其他方面。工作、情緒、生活、家庭等等，只要一句簡單的關懷：「過得還 OK 嗎？」，就已經打開了雙方的關係。

當我們用對待親人的心態去對待朋友，呼喚對方的名字，用心去關心對方，對方肯定會感受得到，並且願意同樣對待我們。想要打動他人的心，這無疑是極好的方法。

#### 原則 5、6：聆聽。鼓勵他人多談自己的事—談論他人感興趣的話題

已故美國小說家 Jack woodford：「很少人能抗拒別人對你的注意，那是最不著痕跡的恭維。」

光啟社丁松筠神父：「找到話題，就能打開溝通大門。」

每個人最關注的，就是自己，其次是自己喜好的事物，最後才是他人及他人的好惡。

每個人在生活中、工作中都多少有自己的想法，對事物的看法、興趣、嗜好，總有好多好多的事情可以說。當我們花時間在想自己的事情的時候，通常不會想要聽別人說些什麼。但是，當我們在說自己的事情的時候，總會希望有個聽眾好好地聽我們說話。





此時，如果有一個聽眾專注地聽我們說話、同意我們的觀點，或是和我們一起討論興趣、嗜好，那麼話匣子肯定就像水庫洩洪，想停都停不下來，並且我們對他的印象會特別深刻——他是一個很好的聊天對象。不妨回想一下，在生活周遭，和你關係最好的那個人，是不是總是認真聆聽你的話語，總有許多聊不完的話題呢？

這就是這兩項原則所代表的意義。建立人際關係，有共同的話題是很重要的。不論是單車社、運動、或是生活中的大小事，談論對方感興趣的事物，既能幫助快速了解對方，又能滿足對方想要說話的感受，結果可想而知——對方肯定會看重你，進而有好的關係。

### 原則 7、8：給予真誠的讚賞和感謝——衷心讓別人覺得他很重要

已故美國哲學心理學家 William. James：「人類本質中最殷切的需求：渴望被肯定。」

德國哲學家尼采：「人的一輩子都在尋找重要感。」

發自內心，真誠的讚美，最能讓人開心；始自真心，由衷的感謝，最能讓人「感心」。

不論是讚美或是鼓勵，都是肯定對方的一種行為。我們這麼執著於肯定，是因為，唯有被肯定，我們才能夠獲得內心的安全感——知道自己受人歡迎。



但是這還不夠，除了受歡迎之外，我們更希望自己是「不可缺少的」那一個人。試想當你知道你在另一半心中非常重要，勝過一切時，你能不更加愛他/她嗎？當你知道另一半比起你，更加重視自己的車子、名牌衣服時，你能不對他/她失望嗎？

這就是這兩項原則所要傳達的——我們非常希望受到讚美和感謝，所以我們願意主動付出，積極參與，並且對第一個發現付出的人特別喜歡。這是因為我們知道，我們被對方肯定了，並且我們很重要。

想想在你過的第一個母親節、父親節時，對爸爸媽媽說聲：「我愛您，您辛苦了！」的時候，他們臉上有多麼的開心。當我們給予對方真誠的讚美和感謝，並且讓對方覺得自己很重要時，對方無庸置疑會被你感動，進而加深雙方的關係。



### 原則 9：引發他人心中的渴望

已故美國作家哈利·歐佛垂：「凡能這麼做的人，世人必與他在一起，這種人永不寂寞。」

驅使人們行動的，是他們內心中最深的渴望。滿足對方的渴望，就能驅使人們行動。

我們每個人都有自己的渴望，想要錢、想要物質生活、想要談戀愛、想要好房子、想要讓人刮目相看…等等。在這些渴望之中，最重要的一個就是一渴望自己的價值受到重視。小孩子最希望的就是被爸媽當成大人看待，因為那讓他們覺得自己很重要。青少

年希望能夠獲得自由，因為那讓他們覺得自己是被認可的成人，成年人希望上司、朋友、另一半對自己多加讚揚，因為那讓他們覺得自己是很棒的、是優秀的。

我們可以運用前面的 8 項原則，來讓對方滿足這種渴望。不管對方年長年幼、是男是女，一旦對方在你身上得到「我對你來說是很重要的」的感覺，那麼你們的關係肯定會變得非常穩固。

### 如何運用卡內基哲學的原則

介紹了這麼多看起來很深奧的原則，其實實際上用起來是很簡單的，下面就讓我們看看幾個例子：

#### 【範例一】

- 一在餐廳點餐，服務生點錯了菜色，送來了不是自己想吃的餐點。
- 一不理想的做法：責罵—你們是怎麼搞的？我點的菜都上錯了！
- 一理想的回答：（微笑）這不是我點的菜色，能幫我換成我點的餐點嗎？

每個人都討厭被責罵，服務生點錯了餐，心裡本就會有些愧疚，此時若是更加責罵他，他的愧疚也會轉為對你的責罵的不滿，說不准還會往你的菜裡「加料」。用微笑代替責罵，開口說的話，就溫和許多了，對方也會因此更感到不好意思，對你的服務更加用心。

#### 【範例二】

- 一小孩子在公共場所大吵大鬧。



—不理想的回答：威脅—不准吵，再吵我就打你/把你丟在這裡。

—理想的回答：你是大人了對不對？我們來做個大人的約定，如果你能夠像大人一樣乖乖坐著，回家我們就吃你喜歡的點心。這是大人的約定！

小朋友在公共場所大吵大鬧，也許是不明白會影響到他人，如果用威脅的，小朋友只會感受到爸媽不再喜愛他，反而會為了引起注意，吵鬧得更嚴重。此時如果給予孩子渴望的事物，比如讓他們感覺受到你的重視，被你當成大人對待，他們也會努力符合你的期望，真的變得很乖。

### 【範例三】

—工作上和同事起了爭執。

—不理想的回答：指責—你到底在做什麼？

—理想的回答：(冷靜) 感謝你做了這麼多努力，對這件工作這麼用心，讓我們一起來努力完成工作好嗎？

儘管對方也許並不認真完成工作，但是也不希望被任何一個人責罵。此時我們可以運用卡內基原則，先鼓勵對方一起把工作完成，至少，事情完成了，對主管也才有個交代。

從範例中我們可以發現，很多話僅僅只是換個方式、換個表情說，得到的結果就會大不相同，卡內基哲學就是這麼簡單易懂。重要的是，我們可以很簡單的在生活中實踐。以下小編為大家整理了簡單的原則運用方法，每天試試用它們一次，肯定會為你的生活帶來更多美好！



卡內基原則整理表

原則	用法	結果
不批評、 不責備、不抱怨 經常微笑	總是只看事情好的一面、挑優點說，不挑缺點放大檢視。 臉上掛著笑容，時常想想開心的好事，笑容就會自然浮現。	別人也會覺得你充滿優點，更願意接近你。
記得他人的名字 真誠地關心他人	稱呼對方，可以用名字的兩個字加上職稱、稱謂。 簡單的問個好：「這週過得如何？」也是很好的關心。	別人永遠會記得你對他有多關心。
聆聽。鼓勵他人 多談自己的事 談論他人感興趣的話題	聊聊對方的興趣、最近的嗜好、發生的趣事，都是很好的開始。由我方主動去詢問，對方一定會感到受寵若驚，而開始愉快的交談。	當雙方聊得愈多，他對你的印象就會愈好。
給予真誠的讚賞 和感謝 讓別人覺得他很重要	針對對方的能力、工作成果給對方讚美和感謝，比稱讚外表更有效果。 讚美和感謝的當下，停下手邊的事情，眼神和對方交會，會讓對方感覺受到重視。	發自內心的讚美和感謝對方，也會讓對方特別感念你，進而對你更好。
引發他人 心中的渴望	給予對方最想要的事物（不論是精神或是物質），就能驅動對方做任何事。	讓對方樂意為你做許多事。

資料來源：

1. 黑幼龍(2014. 06. 03)。贏在影響力：卡內基人際關係九大法則。天下文化。
2. 陳皎眉(2013. 05. 13)。人際關係與人際溝通—第二版。雙葉書廊。
3. 陳皎眉、王叢桂、孫蓓如(2014. 06. 30)。社會心理學—第三版。雙葉書廊。
4. 詹麗茹(譯)(民 104)。卡內基溝通與人際關係：如何贏取友誼與影響他人(原作者：Dale Carnegie)。龍齡出版社。(原著出版年：1936)
5. 堆糖大頭貼 <http://www.duitang.com/album/?id=6807589>
6. 讚美之泉—我要一心讚美你 <https://www.youtube.com/watch?v=G48vYeVo1Pk>
7. Brené Brown on Empathy <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>
8. 淺談『同理心』—從清大生讓座打人談起 <http://www.ym.edu.tw/ymnews/199/index.html>
9. 人際關係示例圖 <http://osory.tistory.com/128>
10. 建立良好人際關係 <http://wechat.kanfb.com/archives/267179>
11. 微笑 <http://tw.gigacircle.com/2111084-1>

12. Hello friend!

<http://www.faryah.info/2016/04/05/%D8%B9%DA%A9%D8%B3-%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D8%A7%D9%84-%D9%88%D8%A7%D8%B3%D9%87-%D9%BE%D8%B1%D9%88%D9%81%D8%A7%DB%8C%D9%84-95-%D8%AC%D8%AF%D9%8A%D8%AF/>

13. 服務生 <http://www.chinamgt.com/article.php?id=9436>

14. 全國電子足感心 [http://www.cardu.com.tw/message/detail.php?mt\\_pk=8&msg\\_pk=18095](http://www.cardu.com.tw/message/detail.php?mt_pk=8&msg_pk=18095)

15. 人際關係 [http://www.zhifeifw.com/big5/cssy/sszx\\_list.php?id=7991](http://www.zhifeifw.com/big5/cssy/sszx_list.php?id=7991)

16. 悄悄話 [http://es.l23rf.com/imagenes-de-archivo/beauty\\_secrets.html](http://es.l23rf.com/imagenes-de-archivo/beauty_secrets.html)

