

2019
季刊

秋

平 疏 下 誌

LOBSANG

吉祥 平安 喜樂

| 封面故事 |

羅布森

集集·音樂·馬拉松



Stairlift
LOBSANG
羅布森樓梯升降椅

有機生活
友善生活的實踐家庭

升情背影
一個家一世人的靠山

養「升」合作社
滋養與提升 愛護好人生

就愛在一起
用心看得見



封面故事

- 01 羅布森集集馬拉松
- 03 綠蔭鐵道小鎮的嘉年華盛會

有機生活

- 06 施雜貨 - 友善生活的實踐家庭

升情背影

- 10 阿爸 - 一個家一世人的靠山
- 12 以柔克剛 - 雙手疼惜鋼鐵男子

養「升」合作社

- 14 滋養與提升 - 愛護好人生

就愛在一起

- 16 用心看得見 - 因你而生的貼心與細節

C O N T E N T S

跑吧！為_____跑起來

○ ○ ○

羅布森

集集 · 音樂 · 馬拉松



”
人生就像馬拉松
無論如何都要前進
突破痛苦磨難
才明白有曲折才值得
比賽到底誰對手
是心底的恐懼與懷疑
還是過去的自己
嘉年華 會歡樂跑友
會綠色小鎮風光明媚
跑吧！
向健康快樂招手
奔向無限的自己
“





那些馬拉松教會我的事 超越過去的自己 重新認識極限

人生有如一場馬拉松，沒有使人痛苦磨難的曲折，永遠不會知道原來人生可以如此精彩。

村上春樹說：「超越過去的自己，哪怕一點點也好，這比什麼都重要。如果說長跑裡有誰是必須戰勝的對手，那就是過去的自己。」

無論跑馬拉松，抑或人生在世，如果無法想像下一秒的自己可以多麼與眾不同，就好好地跑一場馬拉松吧！你將會看見那個超越極限的自己，原來我還可以做的更好！

關於跑步的美好 為了健康與快樂 我跑了起來

可以有千百個理由抗拒邁開腳步，卻也有千萬個美好經由跑步帶給我們，一切取決於如何看待這件事。

為健康跑起來

跑步是一種有氧運動，用慢至中等的跑步速度來完成中長程的距離，達到暖身、舒壓、增強心肺功能、提升心率（每分鐘心跳維持在 140 到 160 次最為理想）、增高骨質密度、加強新陳代謝、增強腿部肌肉的作用，對健康助益不小。

為快樂跑起來

常常跑步會提升身體各種機能，使你增強活力、不易疲勞並克服惰性，變得正面與自信。而馬拉松跑超過 30 公里後會耗盡體能，接踵而來的是超越身體極限的意志力考驗，在這樣超負荷鍛鍊後的禮物，是身體素質飛越的超補償美妙，專注於當下亦是珍貴的內在歷程，帶給跑者由衷的快樂滿足。



不是跑步不好 問題在於有沒有跑好

「人不是因為變老而停止跑步 而是因為停止跑步才開始變老。」
— 《天生就會跑 BORN TO RUN》作者 Christopher McDougall

年紀越大越需要跑步，別因為「跑步可能會傷害膝蓋」的錯誤觀念而輕易放棄，只要遵守「三個三跑步建議」，以循序漸進為訓練原則，就可減少運動傷害：

跑前：用三個動態暖身來放開腳踝、膝蓋、髖部關節。

跑步時：注意正確的呼吸節奏、跑步姿勢、瞬間的縮放力量與配速。

跑後：肌力強化與伸展恢復動作、深蹲、進階仰臥起坐。



一場跑旅體驗集集

綠蔭鐵道小鎮的嘉年華盛會



“ 集集的美
是自然
是人文
是物產
來跑一場
嘉年華氛圍的馬拉松
發現小火車蹤跡
了解石虎適合的家
感受小鎮慢時光
以及大地奏的樂章 ”



超越與突破 熱愛家鄉與路跑 吳大修教練的跑讀集集藍圖

集集小鎮年度盛事「羅布森集集馬拉松」邁入第7屆，賽事幕後推手是創辦人 吳大修教練，秉持熱愛家鄉集集的心，籌辦初期四處奔走，凝聚在地共識、激發音樂團體熱情參與、邀請當地機關與學校共襄盛舉提供場地、不斷調整最佳跑道，並將藝文推廣融入賽事規劃。

每屆都有新突破，今年特別增設集集鎮民保障名額、視障跑者陪跑服務，以及扶輪組、EMBA 組、揪團 13 公里挑戰組等團體競賽，邀請更多朋友一同體驗馬拉松的樂趣與團隊激勵的熱血。

更令人期待的是，在露營區能感受徜徉大自然懷抱的幸福愜意，以及比賽前一晚的「選手之夜」，在星光閃閃的草地爵士音樂會裡，以點將錄的方式結交各路同好，促進跑者的交流。賽後還貼心提供消費券，讓跑者可以選用集集特色料理或農特產品，過程中得以延伸參訪武昌宮 921 地震遺址、明新書院、廣盛宮、十三目仔窯等在地文史建築，讓身體與心靈皆洗滌充電。





主題路線任君選擇 沿途景緻深度造訪

集集小鎮位於濁水溪中上游，溪岸滿佈秀麗田園，搭配冬季山嵐裊裊，集集火車站懷舊氛圍，中央山脈磅礴氣勢，百年樟樹連綿 10 公里的綠色隧道，構築出集集小鎮自然質樸的魅力，輕輕留下足跡即能體會其生命力，此次依距離分成主題路線 4 組：

1 小鎮風情組

42.195 公里

開跑邁出台 16 縣道，面對中央山脈東方朝陽初綻，山巒稜線跌宕起伏，途經濁水溪兩岸田園風光、芙蓉花道、壯闊攔河堰，再隱入充滿樟樹芬多精的綠色隧道中。

2 綠色隧道組

24.5 公里

推薦給第一次參加的朋友，奔跑在百年樟樹綠意掩映的隧道內，由冬季樹梢的朝露與飄渺晨霧陪跑，嗅聞著醒腦放鬆的芬多精，是一條難得的療癒跑道。

3 挑戰組

13 公里

扶老攜幼全家出動踏青的最佳選擇，悠閒健康沒有壓力。

4 親子組

5 公里

扶老攜幼全家出動踏青的最佳選擇，悠閒健康沒有壓力。

創辦人的話

馬拉松把集集小鎮的美麗風光介紹給跑友們，用跑步的熱情號召，跑在大自然美麗的景緻中，用腳步來閱讀人文與土地，一步一腳印，健康有活力，生活更平衡。



活動地點：南投縣集集鎮
活動日期：2019 年 12 月 22 日



有機生活

○ ○ ○ ○

施雜貨

友善生活的實踐家庭



”
一粒夢想種子的力量有多大
一棵家庭樹的能量有多強
孩子的視野能多廣闊
父母的精神能多溫潤
台灣老式生活的美德
勤儉 樸實 分享 友善 智慧
歡迎來我們家吃飯
品味我們的生活方式
“



一粒夢想種子 成就一位素人作家 一間慷慨分享的施雜貨

施雜貨的誕生，源自阿默的著作《我生命中的花草樹木》，這本以懷鄉、感恩之情書寫人與土地、生活經驗的作品，實現成為作家的夢想，牽連起絲絲縷縷緣份，過程中認識了同樣友善土地理念的農友、好友們，最後，因為太多人想拜訪而將原為汽車修配廠的家改造，由媽媽阿默、爸爸赤牛仔、女兒歐芄、女婿博堯共同主理，加上阿嬤手作衣，變身為一家三代共同經營的友善生活分享空間。

在這裡，你會驚嘆一家人的蓬勃的創造力，無論是阿默的餐食、文字、醃漬與釀造，赤牛仔的廢棄物與舊物改造美學、家具製作，歐芄對理念落實的細緻與遠見，博堯的圖像設計、咖啡，施家阿嬤以天然材質或舊衣改造的手作衣，以及各界好友的友善農作、農產製品、陶藝等作品。生命力如同一棵根植大地的家庭樹，往上拔高開枝散葉，不只家人遮蔭，更慷慨分享給到訪的朋友，一條熱愛土地、傳承家庭精神、手作惜福的生活實踐之路。



友善來自於感恩 惜物 惜情 萬事萬物都值得被好好對待

在赤牛仔與阿默這一輩的年代，物質缺乏，養成勤儉樸實的習慣，生活讓他們練就十項全能。赤牛仔修車生涯將近 50 年，物件對於赤牛仔來說是要相處一輩子的，物件刻劃著與人的生命經驗，摸遍各式素材，汽車零件是具動態美感的工藝品，在他的作品之中，看見異媒材結合的巧妙，感受非規格品需要用心的相處，以及內在世界的童趣與純真。從排氣管銲接的樓梯扶手、各式燈具、火箭爐、家中家具與吧台展示櫃，彷彿看見他長時間與物件相處琢磨的身影。





山林與家庭 文字與記憶 都是生命最好的養份

自幼渴望閱讀的阿默，即使環境艱困仍想盡辦法接觸文字並持續書寫，生命經驗是她最好的素材，從兒時與山林、父母相處的體會裡，字裡行間透露素樸而深邃的生命力，以及大自然如其所是的智慧，質樸而有力。在無菜單家常料理中，除了能連結所有食材的身世，從做法裡也能感受到老式生活的魅力，像是憑著兒時記憶味道自製的素豆捲，做工繁複層層疊疊的是與外婆的回憶，西瓜皮刨下白色部分以洗米水醃製成小菜，讓食材幾乎沒有廚餘，是對大地的感恩與珍惜，拿手的各式筍料理，更是童年山林強烈的連結。

傳承 老式生活與現代世界的橋樑

歐芄與博堯夫妻，像是施雜貨的瞭望台，也是老式生活與現代世界的橋樑，他們以活動企劃或是美感經驗轉譯著老文化裡的美好價值，傳承施家淳美精神往外分享，每一個階段都沈澱檢視腳下，從哪裡來，正往哪裡去，不急不徐的傳達施家生活方式的理念，試圖讓大家思考：什麼才是生命最重要的？消費行為追求 CP 值到底犧牲了什麼隱而不見的？人與土地、食材的關係是什麼？維護自然永續為何重要？每一年給自己不同的任務，是施雜貨關心的，也是希望大家一同關心的。



懷舊生活運動第一式 山之味：酸筍發酵

今年歐芄為施雜貨訂下的任務是，願帶領朋友步調放慢下來，真的深入到生活感知裡去，人與人深刻的交流，探索長輩們以前的生活樣貌，希望把好的時代經驗與未來結合，讓精神延續，如同自然永續。酸筍發酵活動即是一個開端，將朋友們引入山林，實地與自然野地裡的食材接觸，另外邀請了施雜貨很欣賞的好朋友一同分享，由為石虎保育與食農教育奔走多年的建勳揭開序幕，像散步般帶領大家探索這片荒野，一一介紹山林住民的特徵與家族及海拔的分佈，像是中低海拔常見各種榕樹家族、樟科家族等，還有今日的主角－孟宗竹與麻竹等，阿默與赤牛仔則帶大家體驗在鋸筍、切筍、醃漬的過程裡，體會大自然禮物之珍貴，山林、植物和人三者的關係。午餐由島句主理人禮光烹製，博堯一一介紹製作的過程及食材，從一粒霧峰來的香米，到現地採集的野菜：咸豐草、咬人貓、糯米糰，從泡軟花生到攪粉入模的手工花生豆腐，由心入菜，知行合一，在飲食經驗中感受到被好好照顧的心意。午后山林涼風中，洗切製作酸筍、三三兩兩閒散聊天、鋸竹製作竹筒飯，在博堯的咖啡香與大夥笑談聲中，身體與心靈都很滿足，謝謝施雜貨，謝謝大地之母的照顧。





升情背影

○ ○ ○ ○

鐵打的勇氣 暢遊后豐／東豐鐵馬道

不要怕！有我在身後！

第一次跨上腳踏車的勇氣 是父親給的

第一次體會掌握方向感 是父親扶著走

父親的胸懷是人生堅實的後盾 手心是生命航行的指南

今天我們一同向前行 輕快陪伴父愛的堅強和多情

阿爸

一個家一世人的靠山

阿爸親像山
孩子心中最高的山
頂天立地撐起一家的安穩
阿爸心中最柔軟的
全奉獻給家人
孩子與阿爸的心共鳴
懂得鐵漢柔情
最需要的陪伴與疼惜

“

”



后豐鐵馬道 令人驚豔的景觀盛宴

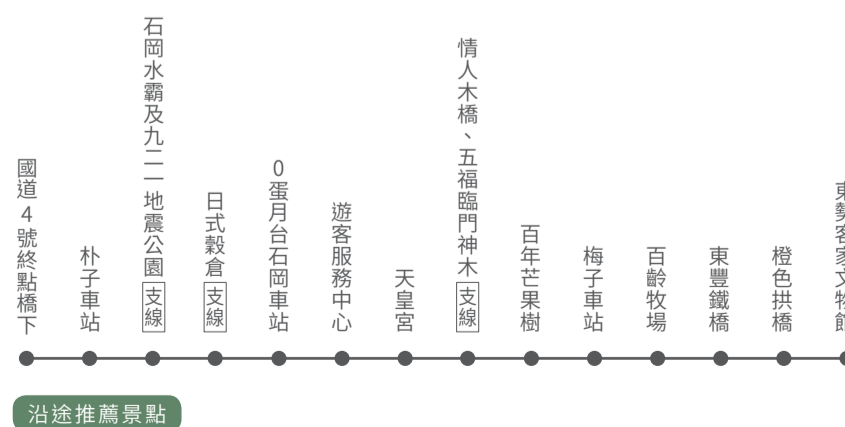
由原台鐵舊山線整建，沿大甲溪谷景色絕佳，途經青翠農園、寧靜鄉村，騎行日治時期興建的交通工藝鉅作—「花樑鋼橋」，可眺望大甲溪谷之美，最後進入舊山線最長的一座隧道—「9 號隧道」，往里馬場方向前進。總長僅 4.5 公里，即包含穿越 1.2 公里隧道的體驗，及橫跨 380 餘公尺的花樑鋼橋，形成特殊的景觀盛宴，短短悠閒單車之旅令人驚豔。



圖 | <https://travel.taichung.gov.tw/>

東豐鐵路綠色走廊 騎行體驗懷舊時光

東豐鐵馬道是全台第一條由廢棄鐵道改建而成的自行車專用道，也是國內唯一封閉型的自行車專用道，與后豐鐵馬道於國道 4 號終點橋下相會，串連成總長 18 公里的騎行體驗。東豐鐵路為日治時期東勢地區木材、農特產品、石岡水壩修建材料運送而修築，刻劃先人生活回憶，沿途風光明媚、景色宜人，田園、樹蔭相伴，有著獨特的懷舊魅力。



以柔克剛

雙手疼惜鋼鐵男子

父愛如山肩扛千金重擔

父愛如陽意志堅忍不拔

此時此刻

告訴他你都懂

手上的揉傳遞心中的柔

珍愛唯一的爸爸

讓他快樂健康

讓溫暖恆在心中



日常養生八穴位 緩解疲勞 輕鬆生活

風池穴 提神醒腦

位置：位於頸後頭骨下方，髮際角凹陷處，與耳垂齊平，左右各一。

按摩手法：將拇指放在穴位上，用力旋轉按揉，力度以有酸脹感為宜。

功用：緩解頭痛、提神醒腦、消除疲勞。

肩井穴 舒緩肩痛

位置：位於脖子邊緣與肩關節的中間點，左右各一。

按摩手法：用右手的食指，中指，無名指按摩左肩的肩井穴，用力按壓5秒之後慢慢放開，重複十次之後換左手。

功用：舒緩肩頸酸痛、疏通經絡功效。

POINT. 肩井穴不宜重壓或擊打，血壓高或心腦血管疾病者及孕婦慎用。

膏肓穴 調和氣血

位置：位於背部，肩胛骨的內側，左右各一。

按摩手法：以指腹或指節按揉穴位。

功用：改善治療肩膀肌肉僵硬、酸痛作用功效。

曲池穴 調節血壓

位置：彎曲手肘，此穴位於手肘外側的肘窩橫紋盡頭的凹陷處。

按摩手法：以拇指按摩另一側手上的曲池穴，按揉同時屈伸手肘，約3分鐘左右。

功用：提高免疫力，調解血壓或胃腸疾病。

POINT. 按摩曲池穴容易造成流產，孕婦禁用。

腰眼穴 健腰益腎

位置：位於腰部後側，肚臍正中線下方約4個手指寬之凹陷處，左右各一。

按摩手法：兩手輕握拳，用拳眼或拳背旋轉按摩，每次5分鐘左右。

功用：紓解腰痠背痛、對慢性腰肌勞損、椎間盤突出症、坐骨神經痛有改善作用。

委中穴 舒緩背痛

位置：位於膝蓋後膝窩正中間。

按摩手法：按揉力度以稍微酸痛為宜，按壓3-5秒後鬆開，一壓一鬆為1次，連續按壓20次左右。

功用：通暢腰背血氣，舒筋通絡。

湧泉穴 放鬆安神

位置：位於足底，在足掌的前三分之一處，彎曲腳趾時的凹陷處。

按摩手法：每天洗腳後，用雙手大拇指推搓兩足底湧泉穴10分鐘左右。

功用：調改善神經衰弱、有助睡眠，增強防病能力。

足三里穴 長壽減壓

位置：位於小腿外側，膝眼（髕骨）下緣四指寬處。

按摩手法：可用拇指直接按揉或用手柄狀工具按壓，每天按壓十分鐘。

功用：調節脾胃功能，改善免疫能力，減輕壓力，緩解疲勞。

養「升」合作社



滋養與提升
愛護好人生

稻波浪金黃
楓紅滿山頭
松柏常青綠
秋葉舞繽紛
秋天多彩而燦爛
一如人生秋季 無盡藏
生命歷程如自然更迭
人生之樹從吸收與成長
責任與承擔
結成豐盛同時輕盈的果實
翠綠嫩芽無時無刻都在新生
人稱高年級實習生
何時何地都精彩
釋放和吸收自有韻律

健康與快樂
帶你旅遍人生最美風景

良好生活習慣，
強健此生最重要的朋友「身體」；
開闊樂觀的心靈，
為人生視野領航。

養身
Body



把握當下生命精彩
且行且珍惜

生命是一個禮物，
每一刻都熠熠生輝，
無處不充滿驚喜！
獨一無二的生命經驗為你量身訂做，
且行且珍惜。

養生
Life





養升
Upgrade

提升與實踐
愛自己與世界最好的方式

自我價值的提升，
來自眼界、來自實踐、來自信任，
榮耀自己的人生，
探測潛能邊界，
讓能量升華為愛自己與世界的方式。



養深
Deepen

用熱情
讓喜愛的事發光

認真是拚不過迷戀的，用熱情扎根，
往心底投入喜愛的事物，
迷戀的滿足帶來成就感，
天賦因此發光，
分享給身邊所有人。

心無所限
樂活大無限

人生之樹隨歲月熟成為智慧，
歷練消化成各種明白。
明白圓融，明白鬆馳有度，
明白樂活之鑰在於心，
明白張開雙手即擁有全世界。

養森
Green



讓好奇心
成為飛翔的羽翼

打破思維的藩籬，跨越知識的界線，
未知無限精彩。
赤子之心，敢探索萬事萬物，
是人類的天性，
是擴展視野的一扇窗。

養伸
Extend



就愛在一起



父母
是我們的源頭
是最初也是最終的依歸

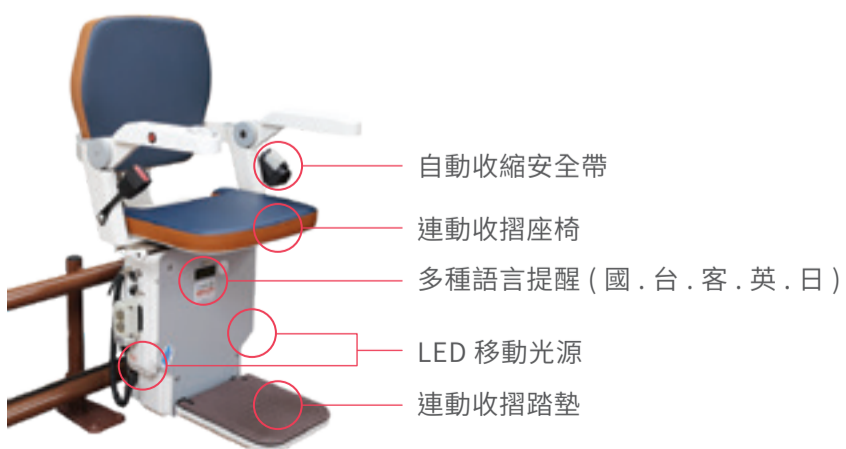
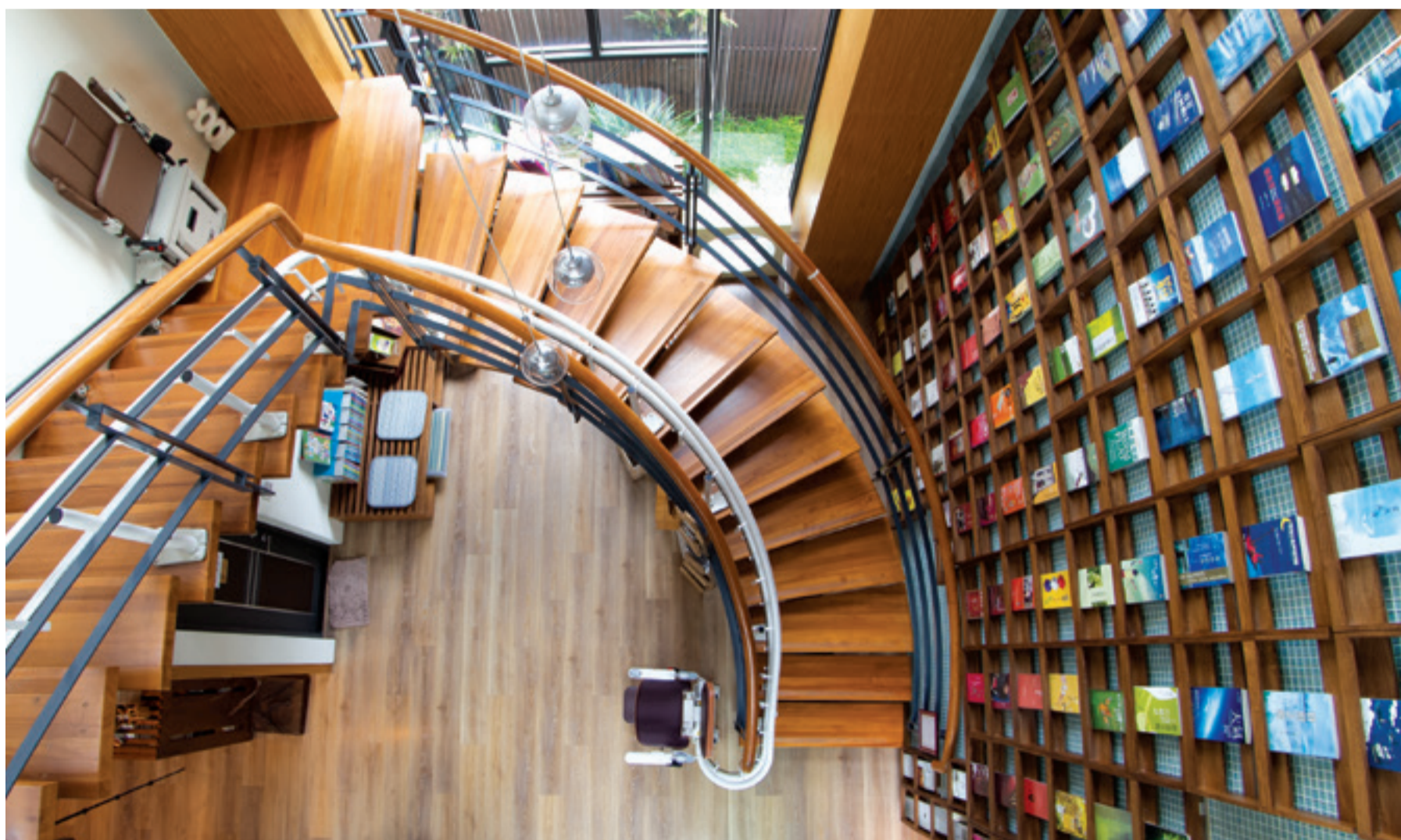
家更是靈魂的依歸
由愛而來的教導與養育
養成人格、療癒傷痛、澆灌心靈
停泊飄搖的內心

只靠個人成全不了整體的成立
家是根柢 家是來源
如植物之根 是最初的根本
而有生命新生
於是我們誕生、我們活著

”



“



用心看得見 因你而生的貼心與細節

客製化樓梯軌道 | 精巧工藝 · 量身訂做的居家美學
微電腦控制運轉系統 | 樓梯升降椅靈活操控更智慧
自動收縮安全帶 | 守護人身安全不遺漏
連動收摺座椅及踏墊 | 疊合體積收納 · 運用空間多樣化
多種語言提醒 | 給你最熟悉感的陪伴
LED 移動光源 | 為你照亮經過的路途 · 時時刻刻關心家人



來這裡 請抱著一種尋寶的心情吧

在鄉間的小路中發現書蟲房
 在書蟲房的藏書裡
 發現你心中的寶藏
 如果
 你家沒有空間當書房
 歡迎把書蟲房當成你的
 專屬小書房
 累的時候來看書
 用生活・小說的書舒壓
 忙的時候來看書
 用商業・勵志的書來充電
 談戀愛的時候來看書
 用心理學・文學來表達愛
 有疑惑
 在書裡找解答
 慢卻深刻
 在網路找解答
 快卻易忘



書蟲房有七大類的書籍，文學小說/藝術設計/生活休閒/自然科普/人文歷史/社會親子/商業財經，館內藏書約1800冊。提供內閱，雖然藏書不及大型圖書館，但每本精心挑選，細心陳列。戶外「書待址」漂書站，有1000冊書籍等待有緣人，如果你喜歡書待址內的藏書，歡迎帶他回家！

目前館內只提供飲品，不提供餐食及禁止攜帶外食或其他飲品入內。內閱書籍請愛護書籍及環境整潔，並請勿跑跳及大聲喧嘩，謝謝您協助我們一起維護美好的閱讀環境，期待您來書蟲房找到屬於自己的寶藏！



☎ 049-252-6611 🏠 台中市烏日區溪岸路8-3號
🕒 13:00-18:00 五 • 10:00-18:00 六日



F B 粉 專



吉祥 平安 喜樂
羅布森企業體
LOBSANG GROUP

四十三疏木誌 · 刊名故事

四十三疏木誌源自「羅布森」三字萃取其元素而成，標準字融合藏文文字的意象，與羅布森的藏語意涵「吉祥、平安、喜樂」緊緊相繫；冀望透過雜誌刊物以文字書寫的模式將這個核心精神傳遞給每一位讀者。

發行人. 汪世旭

出版發行. 羅布森股份有限公司

地址. 台中市西區五權西路一段257號13樓之2

客服. 0800-33-11-88 〈上上-易易-爬爬〉

電話. 04-2372 6611

傳真. 04-2372 7711

官網. www.lobsanglift.com

發刊日期. 2019年10月

品牌刊物企劃/設計. 國際智家整合設計有限公司

