

油來遊去



名人專訪

Janet 謝怡芬
突破他人的定義
做最真實的自己

主題旅遊

一邊路跑一邊旅行
最美六條路線報你知！

來尋寶・買好物

去中油買得到 瓜瓜園「冰烤蕃薯」
鮮美溫補 冬令海鮮「土魷魚」



油來遊去



■ 2014年7月創刊 ■ 第32期

● Janet是個熱愛鏡頭的人，陽光般燦爛的笑容是她的招牌，隨時都散發著自信。



CONTENTS



油樂趣・愛台玩

02 跟著名人去旅行 Janet × 路跑行旅 突破他人的定義 做最真實的自己

07 主題旅遊 路跑旅行大熱門 最夯最美六條路線
14 為心靈加滿油 帶來的不只是安心 更是救星！



來尋寶・買好物

16 特色產業 中油特選農產 又甜又香「冰烤蕃藷」
本月必購農產 宜蘭名品「蘭陽金柑」
18 必吃美食 冬令海鮮「土魷魚」 / 「美人柑」明尼桔柚



遊故事・講古情

20 尋幽訪古 追風踏浪 戀上福隆沿線秘境



去加油・聊聊天

22 不可不知的馬路守則 電動自行車 請勿行駛快車道
24 挖掘感動 寒冬送暖 愛心相伴
26 數字占卜 本月與人溝通順暢的程度如何呢？
28 真心分享 合和互協的牽手情



油遊有・小確幸

30 《油來遊去》感動召集令
31 「問卷大調查」之有獎徵答

發行所：台灣中油股份有限公司
地址：81126高雄市楠梓區左楠路2號
台北電話：02-8789-8989
台北傳真：02-8789-9000
服務專線：1912
網址：www.cpc.com.tw
出刊日期：2017年2月5日

編輯製作：日創社文化事業有限公司
地址：11560台北市南港區重陽路459號12樓
電話：02-77306656
傳真：02-27887229

※本刊保留所有著作權利。

欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人台灣中油股份有限公司同意或書面授權。



本刊響應環保，使用環保大豆油墨印刷

Janet 謝怡芬

出生於美國德州，身兼主持人、小提琴家、模特兒、作家與演員的身分，因為愛上台灣而定居在此，以身為台灣人而自豪。



擺脫束縛
勇敢做自己



Janet × 勇敢做自己 Just Be Yourself

有「陽光女神」稱號的謝怡芬Janet，臉上總是帶著爽朗的笑容。但她說，雖然她總是抱持著正面心態，然而誰沒有偶爾充滿烏雲的時候？Janet從中學學習自我突破，學習面對挫折，學習接受不完美的自己，從醫生到模特兒，從小提琴手到旅遊節目主持人，Janet始終勇於做自己。



突破他人的定義 做最真實的自己

Janet × 找回自我

文 / 雷那
圖 / 劉曉天當代影像、
動能意象製作有限
公司提供

提到Janet謝怡芬，她主持《瘋台灣》旅遊節目的陽光健康形象一下子就會跳入腦中。她的母語是英文，可以穿上禮服、優雅地全程用標準英語主持一場典禮；她的台語很溜，一套輕鬆的休閒便服足以讓她旅遊全台灣時跟在地的阿公阿嬤們天南地北地聊。看她寫的書、拍的廣告及主持的節目，Janet讓人深感到她的聰穎、不做作、真實、有趣及豐富內涵。

謝怡芬 Janet Hsieh

- 2001年 畢業於MIT（麻省理工學院）雙修科學與生物、西班牙語
- 2010年 出版《Janet帶一百支牙刷去旅行》
- 2010年～2015年 擔任TLC旅遊生活頻道旅遊節目《瘋台灣》節目主持人
- 2010年～2014年 其主持的旅遊節目《瘋台灣》連續榮獲第45、46與49屆金鐘獎行腳節目主持人獎
出版《愛上旅行的理由》
- 2012年 擔任第6屆亞洲電影大獎頒獎典禮主持人，全程英語主持
擔任第47屆電視金鐘獎頒獎典禮主持人
- 2013年 榮獲第48屆金鐘獎綜藝節目主持人獎
- 2016年 電視劇《High 5制霸青春》演出女主角
出版《在世界的盡頭說：我願意》



「我希望我的故事能帶給別人啟發，而不是讓別人希望變成我。每個人都有自己的人生、自己的道路。」訪談Janet是在一個充滿陽光的午後，我們坐在一家咖啡廳的角落，Janet過肩微捲的長髮紮成一束馬尾，襯著她燦爛笑容，比背後的陽光還耀眼。已經來台14年，謙虛地說自己中文還不夠流利的Janet，在這場採訪中帶來她自己人生旅程的經歷，告訴其他人，「不要害怕去做改變，只要保持本心，讓自己快樂，許多事都自然會有它的出路。」



重新轉型 從心開始

因為偶然的機會來台灣探視父母的故鄉，Janet從此愛上這裡，扎根於此，「那時候我剛取得生物學理學和西班牙語文學的雙學士，還在攻讀醫學院，沒想到來到這裡，我愛上了台灣和台灣人，從在榮總做實習醫生開始一直到後來做模特兒、做主持人，都在這裡沒再離開了。」在人生的交叉路上毅然決然選擇了自己所愛的環境及工作——台灣演藝圈。踏入模特兒界是Janet的第一步，然而卻也是艱辛的一步。性格追求完美的她，一度吃足苦頭，因為，「當時模特兒界普遍喜歡的是很白、很瘦，就算性感也要帶點可愛。而我偏偏是小麥膚色、結實的身材、健康活潑感的類型。」Janet苦笑著說，台灣那時偏向日韓的審美觀，讓很喜歡拍照，也喜歡因工作而接觸不同人群的她一度十分沮喪，產生自我懷疑。從醫生變成模特兒的人生轉折，確實令Janet適應了一段時間才調過來。

然而三年後，Janet健康陽光的外型、拉得一手好小提琴的優雅氣質，以及海外歸國卻講的一口溜順台語的特色，成為她雀屏中選為TLC旅遊生活頻道新開辦的《瘋台灣》主持人的原因，



● 重新轉型成為旅遊主持人，Janet找回自信，幹勁十足。

創造了她演藝生涯的首次高峰。「後來有人問我要不要去試鏡其他演藝的工作，我就想『Why not?』，所以那時任何的走秀、節目我都上，因為原本打算再一個月就要離開台灣了，所以什麼機會，我都接受。」Janet本來正要放棄在台工作，回去美國，但就是這麼一次契機來臨，使得她一下子成為全台灣最受歡迎的旅遊達人，「那時試鏡《瘋台灣》，感覺就是『對了！這就是我想要做的！我好喜歡！』雖然我沒有主持的經驗，但我的背景、特色還有喜歡旅遊的性格，讓節目方決定大膽用我做個突破。我覺得我實在是太幸運了！」

Trip 2 帶著全世界 一起「瘋台灣」

不像模特兒界如此要求外型，《瘋台灣》讓Janet做最真實的自己，接觸最喜歡的人群，而且還能到台灣各角落深度旅行，節目製作人更對Janet說，「我不要妳做作的情緒，也不要妳骨瘦如柴，我只要妳保持體力、正常飲食，快樂做好節目。」這段話帶給Janet極大的鼓勵。她俏皮地眨眨眼，笑著說，「在這個行業，大部分都是導演指示妳應該做什麼，但我的導演很棒，我們後來找到了彼此的平衡點，除了腳本該有的畫面外，我突如其來的靈感和想法，也會被採用，我可以自由發揮我的本色，做自己。」Janet的「發揮本色」正是《瘋台灣》火紅的主要原因，這個節目後來變成英文版，成為TLC在全世界都能收

看到的節目，而Janet親和、聰穎、有活力並帶點古靈精怪的形象，讓台灣的深度旅行面向全世界，更廣泛地受到了重視。



- 在旅遊中就活力十足的Janet，沒想到熱愛的事情可以變成工作。



- 「該難過就難過，要擁抱自己的真實情緒。」Janet想對過去的自己這麼說。

「因為我不是在台灣長大的，所以台灣的每個東西對我來說都是新鮮的，而沒想到這成為我做《瘋台灣》的特點：因為我真的會刨根究底把『這個是什麼』給問清楚，即使它對台灣人來說可能是常識了。」Janet說到這裡自己忍不住哈哈大笑起來，舉了一個相當有趣的例子，「例如說當地人介紹『這是媽祖廟』，我就會問『媽祖是誰？』」一問出來，就連導演也在旁邊忍笑。「有時候會沮喪，但我會跟製作人溝通、跟家人聊天來排解。但真正令我『豁然開朗』的是，有一天有個朋友告訴我『妳就是應該當自己，妳可以去看其他主持人的節目，去看別人的表演，但妳不該去模仿這些人，因為這樣妳就沒有特色了。這個節目找妳，就是因為妳是妳，所以妳可以當一個更好的自己，但不需要去當別人。』」

做自己最重要，這是Janet在做《瘋台灣》時領悟到的道理，朋友鼓舞她的這段話，徹底改變了她的想法，使得《瘋台灣》的節目內容一季比一季精彩，連續榮獲金鐘獎行腳節目最佳主持人，肯定了Janet「堅持本色，讓自己做得更好」的努力，她也因此將台灣的美麗、魅力與友善，藉由節目帶給全世界。



做出自己 好感大加分

隨著節目打開知名度、人氣直線上升的Janet認為，「有些人會告訴我他們很喜歡我，想變成像我這樣的人。我覺得很高興，但我想告訴他們，你們可以從我這裡得到一些力量、學到一些事情、獲取一些靈感，但不要嘗試變成我，請做你們自己，那就很棒了。」一路走來，在模特兒時期的Janet並不快樂，經常自我懷疑，但自從《瘋台灣》讓她既能做自己，又能在最愛的台灣到處旅遊，而且還能將台灣介紹給別人時，她彷彿擁有了「一雙翅膀」，真正地翱翔天際，開展全新的視野。

就算有時光機，Janet說她也不會想要對那段曾經很痛苦很掙扎的時期做任何改變，正因為那段

經歷，才成就現在的她。Janet認為人生本來就有高有低，沒有遭逢低谷，自然也迎不來高峰，若不曾失去，當然也就沒辦法成長。勇敢做自己、不怕讓人看見真實面貌的Janet，成為許多正值生命低潮的人的力量，對於這點，她非常高興。「能幫助到別人，正因為我也經歷過，所以我了解。我不會拿任何東西來換取我曾度過的歲月，即使它沒那麼美好。我如果能回到過去，我會對以前的我說：『該難過就難過，擁抱妳的情緒，它是妳的一部分，不要太過追求完美與所謂的成功。』」



熱愛旅行 台灣趣事說不完

從一歲開始就跟著家人全世界走透透，因此成為旅遊節目主持人以前，Janet就已經是旅遊達人了，這讓她對環境的適應力很強。問到初次來到台灣的時期有沒有遇過什麼小趣事時，她露出Janet式爽朗笑容說，「語言大致上都能溝通，食物對我來說也沒什麼問題，唯一就是看到我的台灣人要不是將我當成外國人，對著我劈哩啪啦講英文，要不就是將我當成道地台灣人，中文說個沒停，我那時候中文沒那麼好，但我本來就是逮丸郎啊，我只好用台語說『歹勢，你ㄟ伶愛用逮語』。」她遇到這兩種情況的時候，自己也會感到又好氣又好笑。

後來成了知名節目主持人，一打開TLC，她的節目就是不停地反覆播放，這對她的生活是否產生衝擊呢？Janet認真地說，「台灣人真的很有禮貌，就算知道你是名人，在路上碰到了頂多多



● 工作之餘，「偶爾也要休息一下。」Janet會給自己安排運動和旅遊來紓壓。

看一下，不會來打擾你，因此我的私人生活並沒有出現天翻地覆的改變，」她托著腮思索的模樣真的十分迷人，「即使被跟拍了，反正我也讀不懂中文字，有的時候只看圖片也是一種娛樂呢！我還會跟我的朋友說：『原來我的男朋友換人啦？』」說畢，我們倆一起拍掌大笑。

由於所熱愛的旅遊恰巧也是自己的工作，因此Janet樂在其中，很少停下腳步休息。但她還是會合理地給自己安排假期，讓自己能夠徹底放鬆——「當然還是去旅遊。那是我的最愛嘛！」除了旅遊外，她也很享受美食。自從想通了以後，Janet學會與自己的身體相處，不再強迫自己要多瘦多美，她只要求自己要保持健康。「節目導演所要求的我一直記在心裡，那就是『做節目要有體力』。現在我也演戲，作為一個演員，我也需要保持體力和耐力，因此我始終抽出時間維持運動。」



Trip 5

保持體力

路跑是優質選擇之一

Janet保持體力的方法，就是做多元化的運動，讓自己保持對運動的興趣。例如一週之內她會路跑、騎腳踏車替換，或是在家做TRX或P90X等核心有氧運動之類的，有時也會做NTC（Nike Training Club）。其中路跑除了鍛鍊體能外也能同時滿足她「旅遊賞景」的喜好，比起在跑步機上，路跑還能一邊感受環境與人群的變化，這些都可以令她放鬆身心，是Janet每隔幾天就會選擇的運動。

Janet說，在都市裡路跑很方便，因為台灣地小四周環山，一下子就可以到山區，例如內湖的山區或是故宮的山區等，河濱公園也是都市路跑者的適宜選擇。她自己最喜歡的路跑時段是清晨四點半到五點之間，正好是人們還未醒來但已經可以看到日出的時刻，有時候她會特地開車去海邊，定一條路段，一面欣賞海景一面路跑，特別愜意。「不過這些美麗的景色，還要靠大家維持，例如隨手帶走垃圾、不要破壞生態等，呼籲大家一起珍惜台灣這片土地。」

● 運動前要先熱身，Janet親自示範拉筋法。



路跑旅行大熱門 最夯最美六條路線

Janet × 路跑行旅

文 / 雷那

汐止 大尖山鍛鍊路線

雖然是山區，但交通非常便利，只需要搭區間車到「汐科站」即可，加上大尖山的跑道在勤進路路段有5公里大約上升500公尺，在跑者眼中是鍛鍊腳力的絕佳好坡，也由於下坡較陡，路跑姿勢又需調整，因為這些理由，吸引了不少熱愛路跑的人們前來挑戰，感受心跳加速、腿肌爆炸的妙感。

上坡就可俯瞰汐止市區，而經過制高點通往汐碇路上時可遠眺台北盆地，路線上樹蔭處處、草木扶疏，遮蔭充足加上海拔不高，所以除了雨天以外，一年四季不論是晨跑還是黃昏，都非常適合訓練，日落時去跑，跑完還能欣賞絕美的夜景。山區環境保持得很好，生態豐富，春天有櫻花可賞，夏日綠意處處，秋季則遍地芒花，冬時視野遼闊，不時有野生動物出沒，令人驚喜。



中油汐止站
新北市汐止區大同路一段353號
02-2641-2246 (24小時營業)

● 主題旅遊 ●



在跑這條坡度頗有難度的路線前，
記得確實熱身再開始喔！



中油三芝站
新北市三芝區埔頭里31鄰埔頭15號
02-2636-2403 (營業時間7:00~21:00)

三芝・櫻花道春季路跑

每年2-3月是櫻花盛開的季節，三芝有北台灣最早盛開的櫻花，又稱為「三芝早櫻」，整個山區擁有上萬株的櫻花，種植範圍廣泛，品種從山櫻花、吉野櫻到八重櫻不等，交織出櫻紅淡粉的美麗世界，有時山區起了大霧，更襯托出櫻花獨特的美感。練跑的沿路，身旁就是溪畔，跑上山區映入眼簾的是湛藍北海的無敵海景，身在山中更能體驗山巒疊翠的詩意。

這裡最熱門的訓練路段是由湖福路與101縣道北新路交接處開始，下坡往南走湖福路，在幾個上下坡以後接著左轉大湖路，經過與北新路交接處，便能進入青山路這段有名的賞櫻跑道，怒盛的櫻花簡直築成了一條桃粉隧道，能一邊路跑一邊賞櫻，還能利用坡度來鍛鍊腳力，這讓三芝櫻花道成為許多路跑團體的私訓路線。



● 若是趁著早秋前來，轉黃紛落的葉片也別有一番美感。





● 飛牛牧場（照片出處：Lai Cheng Yu via Visual hunt / CC BY-SA）

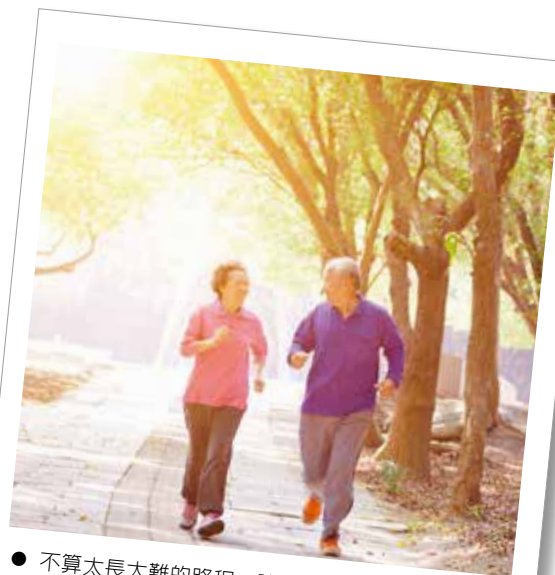
苗栗·飛牛牧場綠意路線

一半臨海一半依山的苗栗通霄本來就是台灣的特色旅遊景點之一，而自從這裡的路跑路線被跑者們發掘出來以後，這裡的綠意濃蔭、青草如茵和新鮮空氣，吸引了更多人前來用雙腳體驗這裡的風光旖旎，欣賞每一處的美景。其中最受歡迎的路線便是「飛牛牧場路跑路線」，由南和國中出發，途徑福興村落，繞圈飛牛牧場再回頭往南和國中。

這段不算困難的路線大受喜愛的原因是前往牧場的那條聯外道路，一側有著潺潺的南勢溪水，頭頂則覆蓋著此處特產的小葉欖仁樹，將烈日和大風都隔絕在外，在綠蔭下跑著不但涼爽，風捲到臉上也顯得格外溫柔，路跑的同時還能一邊聽到鳴叫的清脆鳥聲。進入牧場後是緩勢上坡，飛牛牧場裡成群的乳牛羊群配上寬闊的綠色草坪，這幅寧和的鄉間美景是這場路跑的最大收穫。

開車前往的人不需要擔心加油或洗車的問題，前往飛牛牧場的路上，不論南上還是北下，光是牧場周邊就有四家中油加油站可提供服務，其中中油通利站就位於國道一號的交流道處。前往牧場一賞的路跑者，別忘記給愛車加滿油，才能在跑完以後順道牧場周遭玩透透。

鄰近郊山有規劃完善的休閒
商圈，用一杯咖啡、飽覽山
景結束這段路跑。



● 不算太長太難的路程，除了一般跑者外，也非常適合年紀稍長的跑者或夫妻來鍛鍊體能、增進感情。



中油通利站
苗栗縣通霄鎮平安里18鄰環市路二段1032號
037-764736（24小時營業）

● 主題旅遊 ●

- 險峻的峽谷讓人深感大自然鬼斧神工的威武力量。

這裡可沒有便利商店，所以
毛巾和水都要準備充足喔！

(毛巾為中油70週年紀念毛巾，唯一販售點
請洽台北中油大樓一樓遊憩小站)



花蓮·太魯閣溪谷峭壁

來到花蓮太魯閣路跑的人，許多是專來挑戰極限的狠角色，想要一償在崎嶇彎繞的山路上完成21公里或是42公里心願的跑者。當然也有部分跑者，則是衝著太魯閣那一側溪谷、一側峭壁的壯麗景觀而來的。自從太魯閣峽谷每年舉辦馬拉松比賽，這裡的路線就成了跑者眼中的「標竿路線」，特別是在清晨時看著漸漸出現魚肚白的天空，襯著險峻的峽谷地形，許多人會告訴你，跑過這裡才真的不虛此「跑」。

若不想跟著萬人一起跑太魯閣馬拉松，那麼可以選在非比賽期間來此小跑一段。不用拘泥於半馬還是全馬，不需侷限時間限制或是速度比較，只要跑出自己的心意就好，這種愜意也是來此路跑的優點之一。陡峭峽谷帶來的涼風會滑過你的脖子，溪水產生的聲響彷彿是山谷們正在竊竊私語。然而切勿在平日時跑上中橫公路，畢竟車多危險，若真想舒暢地跑一次完整路線，請記得密切注意每年舉辦的太魯閣馬拉松。



中油太魯閣站
花蓮縣秀林鄉富世村154-1號
(營業時間7:00~19:00)



- 途經小橋也能看見如此壯觀的美景，這就是太魯閣的魅力。



● 開闊的濕地一到傍晚，便有「風捲雲起、紅霞滿天」的美景。

台中・高美濕地穿田賞雁

近年來馬拉松逐漸成為全民運動，它啟發了許多跑者「邊跑邊賞景」的旅行靈感，在不參加馬拉松賽的情況下，能夠玩到哪裡就跑到哪裡，不限年齡性別，這樣的路跑深深打動人心。台中的海線美景—高美濕地便是這樣一個地方，它適合純粹來此旅遊，其道路設計也符合跑者需求，邊跑邊賞景。

來此一跑的景可稀奇了，一旁的18座的風力發電機陪你穿越整個濕地，海風吹來葉片咻咻地轉動，真是獨一無二的景象！尤其是在新增了木棧道以後，跑者可以朝著超級顯眼的八角形紅白相間「高美燈塔」一路跑去，順路觀賞濕地裡豐富的生態環境、遼闊稻田，時節對了的時候，甚至還能看見候鳥大批在此停留，那感受是在別的路跑路線上所享受不到的。

由於高美濕地位於台中清水區，在返家前還可到商店林立的清水服務區休息一下，畢竟回家的路



● 紅白相間的高美燈塔，是最明顯的地標之一（圖片來源：xamous via Visualhunt.com / CC BY-NC-ND）。

還長，建議可在中油清水服務區站稍微檢查一下輪胎車況，順便補充些水分和糧食，讓回家的路更加地安心。



中油清水服務區站
台中市清水區吳厝里吳厝二街81號
04-26203281（24小時營業）



● 主題旅遊 ●

● 運動鞋：

在挑選跑鞋的時候，建議依照自己的足弓與腳型特性來決定，不論是強調包覆保護的類型還是提供避震與支撐的類型，親自試穿並選對跑鞋是成為跑者的基本功課。



● 跑褲：

跑褲依照季節和個人需求可分很多種，從短褲到七分褲甚至是包覆性高的長褲都有，選購時記得多觸摸其纖維，並注意最好是選擇有內襯的跑褲，可避免衣物持續與肌膚摩擦產生的不適。

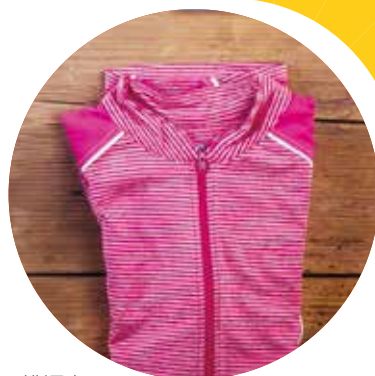


跑步配備 最重要的第一步

走出家裡，跑到戶外，享受與大自然相處的時刻。許多跑者會告訴你「跑步這種運動是培養體能和毅力最好的朋友」。在開始成為一名跑者的第一步，就是要準備裝備，門檻不高，但重要的是要用心去了解配備的功能，才能讓自己體驗到路跑的樂趣。

● 排汗衣：

排汗衣有許多種類，其共同特性都是吸汗、排汗功能強，有的還兼具抗UV的作用，如果遇上風較大或是較寒冷的時刻，也可考慮另購跑者風衣。



● 音樂播放器：

雖然並不是必須具備的，但音樂對於許多跑者來說相當重要。跑步的過程中播放喜歡的音樂，相信跑起來會更加有勁。



● 運動腰包：

選購一款大小適中、功能符合自己需求的腰包，也是相當重要的事，可隨身攜帶護唇膏、鑰匙、悠遊卡、太陽眼鏡或頭巾之類等小物，就不怕路跑的時候缺東缺西。





稻米首都 金色豐收

台東縣池上鄉農會

CHI-SHANG FARMERS' ASSOCIATION

**池上擁有冠軍米的好條件，
堅持最好，做到最好。**

池上位於花東縱谷最純淨自然的稻米區，
乾淨、天然、舒服、寬廣、遼闊，還有
蔚藍的天空、翠綠的稻田、新鮮的空氣。

因為是池上，

天空是天空，湛藍偶白雲；

稻田是稻田，青綠轉金黃。



台灣第一好米池上米

請洽詢台灣中油全省各直營加油站購買

帶來的不只是安心 更是救星！

文 / 雷那

「只要你願意開口，台灣人其實非常友善。即使偏鄉深山，他們的英文不好，但一定會想辦法去理解你的問題，並且來幫助你。」Janet這十年來跑遍台灣，最大的感動就是台灣人所展現的溫情。景點的部分，山線也好、海線也棒，每個角落都跑透透的她認為，台灣地小，開車時間不需要太久，但由於平地、盆地和將近四千米的高山之間地勢和景觀變化非常大，只要細細挖掘，其實可遊玩的景點超多，而且最重要的是，「到哪裡都不怕，因為有中油啊！」

私底下也喜歡自駕遊的Janet，提供了她自己平時會建議來台旅遊的友人的最愛旅行路線：「我都會建議他們租車，從台中到日月潭，然後上合歡山，接著下來到花蓮太魯閣，然後再開回台北，這段旅程沿途的風景真的太棒了。」旅途的不便都怎麼處理呢？Janet立刻說：「有中油啊，中油加油站服務多元，免下車，加油、加水、洗車都可以，還有贈品衛生紙可以拿，多方便啊！有中油，出遊一點也不用擔心呢！」

而提到作為主持人時，Janet遇過什麼樣的台灣溫情故事可以分享時，她毫不思索地說：「宜蘭有條步道，那裡有個阿嬤，每天都會背著水上山。」這個故事想必在她的記憶中佔有重要的地位，才能讓Janet回憶得如此仔細：「那條步道上完全沒有地方可以補充飲用水，我們出外景時遇到一個在步道公共洗手間做清潔的阿嬤，她每天背著瓶裝水走十公里的路去工作，問她為什麼要帶著水，她就回答說她經常看到沒帶夠水就來爬山的人，口渴沒水



每每到偏鄉出外景的時候，只要遠遠
看到中油火炬，大家都歡呼了！

Janet



喝很痛苦，於是她決定每天工作都帶著水放在步道上，寫著紙條『請自行取用』，來分享給那些登山客。我覺得這個阿嬤太有心了，在辛勤工作之餘，她還想到他人的需要，因此有很多登山客寫給她感謝卡，她都好好收藏著。台灣人的熱心和溫暖真的令人很感動。」

那如果遇到很長很長的路程都沒有公用洗手間呢？一說到這個，Janet馬上就大呼：「這時候中油就是我們的救星了！」她分享有幾次難忘的經驗：「有一次我們趕拍外景，真的開車開到大家都恍神了，忽然意識到『咦？怎麼辦？想去洗手間但是已經開到荒郊野外了。』大家都忍得很辛苦，這時候！我們看到了中油加油站，全車都高興得歡呼，簡直是衝過去的，哈哈。」Janet提到外景的經驗，淘氣地笑了，「還有一次我們也是趕路去屏東壽山森林裡，結果突然油表燈就亮了，而且是最低點！我們還在緊張是不是只能滑下坡的時候……我們又看到中油的火炬燈了！你沒辦法想像我們有多高興啊！」

在國外長大的Janet，提起中油的服務和便利就讚不絕口，而且強調出外景時，中油的出現拯救了大家很多次，從加油、洗手間到買飲用水，一口氣滿足跑外景的人們三大需求，實在太貼心了！

中油特選農產

又甜又香「冰烤蕃薯」

文 / 雷那

冬天一想到烤蕃薯，相信很多人都會忍不住吞口水吧！事實上，蕃薯的吃法百百種，怎麼樣才能吃到真正的美味呢？台南的瓜瓜園將「蕃薯」品牌化，讓其有別於市面上販售的烤蕃薯商品，並透過從自營農場的嚴謹生鮮管理與專業創意的加工製程，再到最後站點銷售，這種從農場到餐桌的一元化管理流程，讓民衆可以隨時方便吃蕃薯，而且可以吃得安心又放心。除了位於台南的自營銷售點外，中油嘉義的吳鳳路加油站也可以買得到瓜瓜園的好吃蕃薯，開車的朋友在加油的時候，不妨帶一份回去品嚐品嚐。

其中熱賣第一名的「冰烤蕃薯」，是特選瓜瓜園農場的高品質台農57號黃蕃薯，從種植端的健康種苗培育、栽種、採收、原料儲存分級完全、清洗與妥善包裝，再透過專業嚴謹的控管烘烤加工製程技術，緊密的產製銷存一條龍技術才製作出來的。想吃冰的就直接吃，口感猶如冰淇淋般綿密紮實；想吃熱的話，只需直接加熱就可以囉！讓每個人都可以隨時隨地吃到「烤蕃薯」的美味！



■ 嘉義吳鳳路站
嘉義市東區吳鳳南路92號
05-2224070（24小時營業）



本月必購農產

宜蘭名品「蘭陽金柑」

文 / 雷那

金柑是柑橘類中唯一可以連皮帶肉食用的果實。本草綱目記載：「金橘（氣味）酸甘、溫、無毒，主治下氣快膈、止渴解醒、辟臭、皮尤佳」。它的皮具有濃郁的香氣，是好吃、低熱量而且營養豐富的水果。宜蘭的氣候與土壤條件都特別適合種植金柑，種植面積廣達234.06公頃，佔全國90%，其中以宜蘭縣礁溪鄉和員山鄉的小山丘陵地及毗連的平地發育和產量尤佳。

「金棗」是「長實金柑」的俗名，是金柑的一種。宜蘭縣政府於99年開始加強推廣「鮮食」，產官協商後將「加工用的」沿用「金棗」，另將「鮮食用的」正名為「金柑」。金柑除了金棗之外，還有寧波金柑、福壽金柑等品種，最適合鮮食，這種鮮食的金柑已經是宜蘭縣重要特色農產品。因此格外注重安全用藥及果品農藥殘留檢驗。

到宜蘭遊玩，金柑是必買的農特產品。新鮮的金柑，澄黃飽滿，很多民衆買回家了以後，其實不太知道怎麼品嚐它。專家建議將新鮮的金柑洗乾淨以後，整顆直接放進嘴巴吃，滋味最棒，怕酸的民衆建議只吃皮就好。它鮮嫩的口感，保證讓人對果皮有不同的感受；另以切片醃一下，沾點梅粉，風味更是無法擋。



宜蘭縣立法委員陳歐珀 特別推薦



我的故鄉就是金柑的故鄉，從小家裡就栽種一大片的金柑，每當農忙工作中或與玩伴玩耍之後，就會順手摘來吃，生津解渴、津津香甜，留在嘴裡的香氣，是我兒時美好的回憶。更重要的是，不僅可以直接吃，還可以做成蜜餞，各有一番風味。來到宜蘭，除了遊玩好山好水外，也千萬不能忘記帶上這一款伴手禮，分享給親朋好友喔！



鮮美溫補

冬令海鮮「土魷魚」

文 / 雷那

屬於長洄游型魚類的土魷魚，是冬季寒流過境時最為盛產的魚類，其油脂相當豐富，肉質鮮美肥嫩，是饕客們不可錯過的冬季美食。論其營養價值，由於富含豐富的DHA和蛋白質，特有的優質膽固醇對人體相當有益，加上整尾無刺不腥的特色，不管怎麼料理都極為適合老人與孩子食用。因為魚油有著高度不飽和脂肪酸和膠原蛋白，非常容易氧化，買回家以後越早煮食越好。

油脂分布均勻的特色讓土魷魚怎麼料理都好吃，最為建議的烹調方式是簡單的清蒸或火烤就行，儘量避免油炸而破壞其營養成分。只要小火進行油煎，金黃色的清脆外皮帶著淡淡的焦味，熟透的魚肉豐富紮實又彈口，再稍微灑上些許鹽巴、胡椒或其他簡單的調味料，就好吃得足以配上一大碗米飯，吃得碗底朝天！

香甜多汁

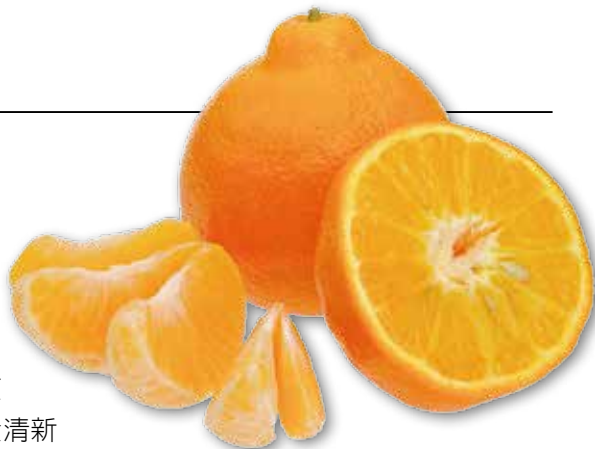
「美人柑」明尼桔柚

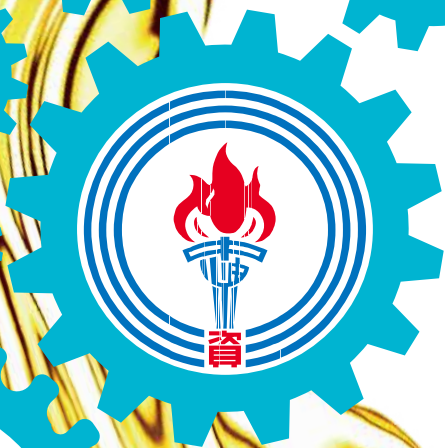
文 / 雷那

「明尼桔柚」是柑橘界的大美人，它來自於美國明尼蘇達州，是橘子和葡萄柚的混血，外型上其柑蒂突出別具特色，熟成後有著冷艷而光華四射的亮橘紅外皮，猶如美人細緻的肌膚，柔軟的果肉裡飽含著豐富甜美的果汁，剖開時會散發清新的甜香，同時具有著葡萄柚的爽口風味與香氣，足以瞬間迷倒愛吃水果的諸位

饕客，因此又有「美人桔」之稱。尺寸比一般柑橘來得更大，是個一手無法「掌握」的美人。在冬令產季的時候，果園中紅通通一片的美人桔，沉沉地掛在枝頭上，襯上油綠綠的高大果樹與遠處蒼鬱的山脈，那景色猶如油彩畫般鮮豔壯麗。

出汁率很高、果肉纖維少的明尼桔柚，最大產區在花蓮台東一帶的縱谷，一旦進入產季，很多果園就會開放「採果」活動，讓親子前來同樂，留下最美好的回憶。食用明尼桔柚的最佳方式有兩種：一、可由果頸部位開始由上往下剝皮以後，再將果球分瓣，如此可保留著最多的果汁；二、從肚面橫切，再以小湯匙挖出果肉來吃，這樣是最方便、最適合小朋友的方式。正值年初還冷的2月份，是品嚐美味柑橘的好時節，快快規劃一下採摘明尼桔柚的旅遊行程，去親眼目睹這位美人吧！





國光牌

潤滑油脂

讓一切好轉 



台灣中油股份有限公司 潤滑油事業部
服務專線 0800-077-002 網址 <http://www.cpc.com.tw>

廣告

追風踏浪 戀上福隆沿線秘境

文 / 楊月霞 圖 / 劉曉天當代影像

盈盈座落東北角海岸正中心，吸取北宜精華，福隆猶如造物主精心珍藏的藍寶石，以陽光與豐美的海岸滋養呵護。因沙質柔軟特殊，極為得天獨厚，讓福隆有「黃金海岸」之稱，其沙雕藝術季也享譽國際。一年不分四時，總有無數旅人來此戲水海釣，或馳騁濱海自行車道，暢快追風；或選擇適意慢跑，一步一足樂賞沿線風情，在山海疊翠中嬉遊這畝海角樂園。

少有人知，早在日據時期，福隆已是著名海水浴場，由於雙溪河在此匯流入海，便形成了「內河外海」雙重景觀。獨特的沙嘴地形鋪陳其中，恰巧構築了福隆驚喜多變的地貌，除能隨心所欲在內河玩獨木舟、拖曳傘，踏上氣勢驚人、連結兩處的彎月型彩虹橋後，也能再到外灘堆沙乘風帆，挑戰刺激的衝浪運動。

轉進福隆濱海段自行車道，無處不輝映著日光眷戀的痕跡，海濤聲時而繾綣、時而轟鳴，踏入岸沿叉路小徑，又能更親近它一些。舉目迎風環視，只見無際海景粼粼閃耀，龜山島棲息於遠方海平面上，飽滿的湛藍純色盡收眼底……此刻天地靜好，內心滿溢著沛然幸福。這片美景隸屬東北角暨宜蘭海岸國家風景區，騎上單車能一路蜿蜒至龍門、鹽寮及舊草嶺隧道，在鐵馬流轉中譜寫怡人時光。



● 來舊草嶺隧道馳騁，能親自體驗難忘的懷舊旅程。



● 蜿蜒繚繞的自行車道，長達十餘公里，來此追風觀海，可謂一大享受。



● 福連國小美麗的彩虹階梯，令來往旅人流連忘返。

童年我們對台灣民謠〈丟丟銅仔〉都能琅琅上口，卻不知曉歌詞中的主角，即是舊草嶺隧道。由福隆自行車道滴溜穿梭，便可順著灣岬奇岩與指標，拜訪總長2,167公尺的北宜交通重臣。興於日據時期，舊草嶺隧道以紅磚砌成圓拱狀，福隆端北口有「制天險」門額，彰顯地形險惡；石城端南口則掛著「白雲飛處」，頗有行到水窮處、坐看雲起時的豁朗之感。

現今已功成身退的舊草嶺隧道，搖身一變，化為天然的自行車綠色長廊，只見大家扶老攜幼，相偕體驗「往返台北宜蘭」僅需20分鐘的樂趣。騎入隧道口，立刻被復古的鐵路意象包圍，車道地面不但仿造鐵軌，更有油燈罩照明，非常懷舊。隨著一鼓勁涼海風襲來，近旁新隧道傳來的火車隆隆聲不絕於耳，增添了穿越時空的魔幻氛圍，駛出洞外更有手搖式台車及舊火車頭展示，不少旅人們在此和再生利用的營舍、碉堡合影，談笑休憩。

來到東北角，柳暗花明、遺世獨立的卯澳漁村，是不可錯過的私房祕境。因位居台2線濱海公路約107公里的轉彎處，讓它保留了豐富原始風貌，加以三道溪流自山頂上漫流而下，俯瞰地形神似「卯」字，讓它更添先人意趣。與極東之星三貂角 燈塔遙遙相望，卯澳漁村是東海岸的小烏托邦，百年來居民多倚賴捕魚維生，極為靜謐淳樸。

在石花菜的簇擁下，由福興街社區牌樓出發，能見到以獨特在地建築工法打造的石頭厝，一路沿著彎月形態的道路上溯，即可到達全台位置最東、海拔最低的福連國小。這座學校依傍著蔚麗的卯澳灣，站在其著名地標「彩虹階梯」上，能迎接台灣第一道曙光，這裡的孩子們都學習浮潛、海釣等技術，樂天且珍愛資源。無論騎單車或慢跑健身，都是漫遊福隆沿線的好選擇，與大自然親密呼息，別忘了應有的尊重和維護，讓福隆成為最無瑕的東澳珍珠。



● 卯澳漁村的標地，一旁便是浮潛訓練場與卯澳灣。

▶ 電動自行車 請勿行駛快車道



角 色 介 紹

莎拉 & 奶油



引用韓文「我愛你」的發音 (sa rang hae yo)，以凡事抱有好奇心熱愛學習的【莎拉】跟常常少根筋的【奶油】兩人作為主題，詳細故事以在台灣中油全球資訊網有專區露出囉～





法令依據：依照「道路管理處罰條例」第 74 條，慢車駕駛人在人行道或快車道行駛，處新臺幣三百元以上六百元以下罰鍰。

作者介紹



Anson 安森

一個通勤的上班族，喜歡繪畫創作反應現代生活習慣的改變及結合最新時事議題。

寒冬送暖 愛心相伴

文 / 雷那 圖 / 劉曉天當代影像

又到歲末年終時，經常舉辦公益活動的中油，思考著有些老人家可能正過得孤獨、疾苦，因此決定與熱情的信義區國業里張雲娥里長攜手合作，發起一場「愛心圍爐送暖意」的活動，邀請附近獨居的老人家們前來圍爐聚餐，在介紹彼此認識後，才發現其實大家都住得很近，還是隔條街的老鄰居呢！

這次邀請的幾乎是80歲~100歲間的老人家，其中高齡98歲與90歲身體還相當硬朗的沈爺爺、沈婆婆，提早到達會場，並與也是先到的牛伯伯互相噓寒問暖。在圍爐前，中油安排了兩位專業的肩頸按摩師為老人家服務，牛爺爺很開心地接受按摩，一面跟按摩師說著自己筋骨不舒服，這一按下來實在舒爽得很。而沈婆婆就更是開心了，他們夫妻鶼鶼情深，相約每天去運動健身，就連買菜也都是自己出門提菜回家，但是畢竟有了年紀，筋骨不是那麼舒暢，按摩讓他們連連喊好好好。

工作人員在布菜的時候，爺爺奶奶們就坐在位子上熱烈地聊著養生經，說說自個兒的人生經驗，互相勉勵對方再活得久一點、精彩一點，全場可說是笑聲連連。在張里長熱絡介紹後，就在暖暖的氣氛中開飯了。70多歲、陪著丈母娘一起赴約的蔣伯伯，自始自終都在老人家耳邊輕聲細語，一面也忙著布菜。這群老人家們吃起飯來可有勁了，還熱情地為彼此夾菜，一面說著：「吃魚，吃魚，年年有餘。」碰上特別喜歡的菜餚會很珍惜地吃，可見老人家們平常是多麼惜物。這頓美好的圍爐，就連平常食量不大、雙腿不便的梁爺爺，都吃得津津有味。看著老人家們慢慢咀嚼、細細品嚐、十分滿足的樣子，足見這一場愛心圍爐辦得相當成功。



● 開飯前大家以茶代酒，一起舉杯，祝賀彼此新年如意、身體健康呷百二。



● 牛爺爺與劉爺爺這對好友，拿起《油來遊去》月刊就熱烈討論個沒停。



- 收到毯子的老人家們，一起與里長來個溫馨大合照，劃下完美的句點。

期間，張里長播放著爺爺奶奶們喜歡的音樂，讓這頓愛心圍爐顯得更熱鬧有氣氛。當菜餚吃得差不多的時候，中油拿出了準備好的小驚喜——中油70週年慶紀念毯和《油來遊去》1月刊，一一送給笑逐顏開的爺爺奶奶們，並且附上每人一顆象徵「大吉大利」的橘子，讓老人家更是笑開懷，一邊剝橘子一邊相互祝福對方新年大吉大利，氣氛熱到最高點。

吃著橘子的時候，張里長一個個介紹老人家的故事，其中95歲的郭婆婆由於子女都在國外工作，一個人獨居已經三十年了，一直以來都是獨自照顧自己的生活，散發著台灣女性堅韌的光輝；92歲的吳婆婆也是拄著拐杖自己出門買菜、巡菜市場，被里長笑稱為「（菜）市長」；94歲的劉爺爺則與牛爺爺是好友，兩人經常話談到一塊兒去，然後中氣十足地哈哈大笑。

最後一起大合照的時候，老人家不疾不徐地調整著自己的位子，還互相謙讓「哎呀妳長得比較好看，妳坐前面。」「我個子比較高，坐後面就行了。」逗得現場大家都笑了。老人家們相依相伴地離開會場，感到依依不捨。這張大合照，是這場愛心圍爐與老相伴的活動終點，但不會是中油做公益的句點，還會繼續將愛心送給需要的人們，讓中油火炬溫暖每個人的心。



- 牛爺爺接受按摩的時候非常開心，直說：「原本酸痛的脖子，这下子全好了，不愧是專業的按摩啊！」



Numbers

文 / 夏綠蒂

說話是門藝術，有時候多說多錯還不如沉默，如何表達才能有效溝通？想知道本月溝通能否達到交流的目的嗎？心中默唸「我想知道本月溝通被認同的指數有多高？」並依直覺從下列5組數字中選擇一組，就可以知道本月是口才出眾，還是雞同鴨講。趕快來測試吧！



選 **254** 的人：本月溝通被認同的指數是 20%

雖然你是個很有智慧的人，但是你根本不想說話吧？不論身邊發生任何事情，你就想冷眼旁觀當個局外人。你覺得多說多錯，如果溝通不良，吵贏了也沒有好處，只是暗地把周遭的人都打了分數。

選 **427** 的人：本月溝通被認同的指數是 40%

過於嚴肅的你，溝通不是你的強項。雖然你是個有責任感而且很努力的人，但應該要適時地說出內心的想法，讓別人能夠了解你，否則大家互相都只是猜來猜去，對事情的解決，沒有任何幫助。

選 **569** 的人：本月溝通被認同的指數是 60%

你是個有同理心的人，不論發生什麼事，總能坦然面對，覺得既然大家都在同一條船上，應該一起承擔。但因為過於熱心，話就多了，了解你的人能接受，不了解你的人當成碎碎念，建議以重點的方式溝通。

選 **172** 的人：本月溝通被認同的指數是 80%

你是個很有主見、口才很好的人，能以靈活的思緒與他人溝通，雖然有點主觀，卻能夠解決問題，且樂於分享、充分表達，有加分作用。需注意因為過於主觀，在表達個人意見的時候，容易引起他人不滿。

選 **341** 的人：本月溝通被認同的指數是 100%

你很會照顧人，給人一種溫暖的感覺，人緣相當好喔！因為你能夠包容，和你說話沒有壓力，大家都很喜欢接近你。應該把握這個優勢，只是要注意，晚輩很有可能因為你很好說話，而對你沒大沒小。



提醒所有中油會員！ 請儘速兌換！

106/3/31將結清103/7/1至105/6/30期間所
累積的點數

點數可用於複合商店、洗車、快保、加油



台灣中油股份有限公司
CPC Corporation, Taiwan

合和互協的牽手情

文 / 余境 圖 / 中油桃園平鎮站提供

一年好景君須記，最是橙黃橘綠時。
除舊迎新送春意，總把新桃換舊符。

距上次造訪平鎮已是2個月前的事了，走進加油站映入眼簾是美侖美奐的泵島造景、盆栽綠化、小庭園植栽及「節能減碳愛地球」標語等，誠如101年11月1日出刊的壹週刊所報導的：置身其中的感覺彷彿是來到某個景點而不是加油站。這些都是官有波站長集全站之力共同營造的成果，他手中拿著自己親手主編「平安和諧、平鎮最美」手冊，笑說是自己的畢業紀念冊。

那本專刊是以「結中油團隊緣，聚中油袍澤情，做中油忠義人，展中油動員力」為本的精神而編制的。全站的工作文化則以「合和互協」為核心價值開展所形成。回首來時路，官站長有感而發地說，人與人之間和諧最重要，人，總要別人的幫助，才能生存，彼此合作才能互利成事，人我之間能容許異己的存在，尊重寬諒，就能和諧，能有「同體共生」的認知才能共存共榮。這個觀念小至經營一個加油站，大到治理一個國家都一樣。

官站長的心態讓我忍不住想著，其實人心就如畫師，能畫諸世間。如果說「平安和諧、平鎮最美」這本彩繪手冊中，「合和互協」是原料，那麼「互信友諒」就是態度，而「善解包容」是彩筆，加上「知足感恩」添足色彩。我們學會縮小自己，那麼世界有你我相伴就變大變美了。



- 四十二年老店，傘式雨棚，充滿復古感。

其實加油站也是「家」油站。想像一下「明月松間照，清泉石上流」的意境：明月映照松林互相呼應相得益彰，流水與溪中石碰撞合奏著交響曲。如把大自然的平衡協調之美，想像成兄弟有義、牽手有情，彼此相互提攜、互相成全、有福共享、榮辱與共的話，那麼其實大家都是一家人，一起點燃光明燈與平安燈，共同牽手提燈照亮人間路。

談到這裡，官站長話鋒一轉，他指著蹲坐在地上，平時話不多、做事認真，正在幫顧客量胎壓打氮氣的快速保養邱仕湘技師，笑著對我說，「你看他一身的骨（瘦）氣，與我的肚（度）量對比，不正是完美組合嗎？」這就是有趣又完美的中油桃園平鎮加油站。平鎮這地名有保護平安的意思，歡迎大家常來，一起為這塊土地祈福，也為大家的平安加油！官站長也祝福有緣人新的一年「雞鳴平安、心願圓滿」。

- 笑稱自己很有「肚量」的官有波站長（圖右），與瘦得「一身骨氣」的快保中心技師邱仕湘（圖左）合影。



油來遊去 感動召集令！

徵求

「中油加油心靈小故事」

「中油加油站美圖美景」



徵稿 資訊

- 地址：臺北市南港區重陽路459號12樓，或是mail至inno.editor@gmail.com
- 收件人：日創社《油來遊去》編輯小組收
- 信件內容：稿件、照片、真實姓名和聯絡電話。
- 字數：500-800字。（以刊出字數為準）
- 稿酬：一字1.5元。（含標點符號）
- 圖片：投稿圖片一經採用，每張稿酬500元。（圖片需300dpi/4MB以上）
- 註明：《油來遊去》徵稿活動。
- 錄用者個別通知，不錄用者恕不退稿。

《油來遊去》已經滿兩週年了！感謝大家多年來對《油來遊去》的支持和鼓勵，這兩年來我們走過城市、遍足鄉野，報導台灣各地的感人故事！

現在我們要找尋屬於大家的溫暖故事！關於友善的加油站工作人員、24小時的服務、俐落的洗車、乾淨的廁所、有創意的佈置，或者琳琅滿目的商品等，中油加油站所帶給您感動的人事物有哪些呢？

《油來遊去》在此誠摯徵稿，邀請讀者來分享你／妳的中油小故事。歡迎大家將您的溫馨小故事投稿至日創社，也歡迎攝影高手將您所拍攝的中油美景和大家分享，請大家踴躍投稿喔！

《油來遊去讀者回函大調查》有獎徵答活動！

只要您完整勾選以下題目，並在106年3月31日前傳真（02-2788-7229）或剪下寄回：11560台北市南港區重陽路459號12樓 編輯部 收，就可參加抽獎活動！（每人限填寫一份）

頭獎：iphone 7 plus 32G（市價 28,900 元）

貳獎：勤研科技 Way Go! 800 八合一衛星導航機 壹台（市價 6,800 元）

參獎：金泰利養生館 泰式古式舒壓體驗券壹張 共 5 名（市價 1,300 元）

頭獎



iphone 7 plus
(不挑色)

貳獎



八合一衛星導航機

參獎



泰式古式舒壓體驗券

- Q1.請問您閱讀《油來遊去》刊物的何種版本？☐紙本刊物 ☐電子刊物
- Q2.請問您如何得知《油來遊去》這本刊物？（可複選）☐親友推薦 ☐網路訊息 ☐加油站員介紹 ☐自行取得 ☐中油官網 ☐廣告（請說明：_____） ☐其他：_____
- Q3.請問您如何取得《油來遊去》這本刊物？（可複選）☐親友推薦 ☐網路訊息 ☐加油站員介紹 ☐自行取得 ☐中油官網 ☐廣告（請說明：_____） ☐其他：_____
- Q4.看完這幾期《油來遊去》名人專訪，您的感覺是？☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意 ☐其他
- Q5.請問這幾期《油來遊去》名人專訪封面，您的感覺是？☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意 ☐其他，可改進的地方_____
- Q6.請問您對內頁設計的感覺是？☐滿意 ☐尚可 ☐不滿意 ☐其他，可改進的地方_____
- Q7.請問《油來遊去》第25～32期您**最喜歡**的三個單元（請依序填上1、2、3）
☐跟著名人去旅行 ☐主題旅遊 ☐為心靈加滿油 ☐特色產業 ☐必吃美食 ☐尋幽訪古
☐不可不知的馬路守則 ☐挖掘感動 ☐數字占卜 ☐真心分享
- Q8.喜歡的原因（可複選）：
第一名：☐喜歡名人 ☐資訊實用 ☐內容有趣 ☐增加新知 ☐文筆活潑 ☐其他_____
第二名：☐喜歡名人 ☐資訊實用 ☐內容有趣 ☐增加新知 ☐文筆活潑 ☐其他_____
第三名：☐喜歡名人 ☐資訊實用 ☐內容有趣 ☐增加新知 ☐文筆活潑 ☐其他_____
- Q9.請問《油來遊去》第25～32期您**最不喜歡**的三個單元（請依序填上1、2、3）
☐跟著名人去旅行 ☐主題旅遊 ☐為心靈加滿油 ☐特色產業 ☐必吃美食 ☐尋幽訪古
☐不可不知的馬路守則 ☐挖掘感動 ☐數字占卜 ☐真心分享
- Q10.不喜歡的原因（可複選）：
第一名：☐不喜歡名人 ☐資訊不實用 ☐內容不有趣 ☐了無新意 ☐文筆呆板 ☐其他_____
第二名：☐不喜歡名人 ☐資訊不實用 ☐內容不有趣 ☐了無新意 ☐文筆呆板 ☐其他_____
第三名：☐不喜歡名人 ☐資訊不實用 ☐內容不有趣 ☐了無新意 ☐文筆呆板 ☐其他_____
- Q11.希望《油來遊去》刊物可多介紹的主題或內容：_____
- Q12.對《油來遊去》第25～32期刊物內容的感想或建議：_____
- Q13.基本資料（抽獎用）
姓名：_____ 性別：_____ 聯絡電話：_____
e-mail：_____ 通訊地址：_____

* 因本活動將為期兩個月，得獎名單將公布於106年《油來遊去》6月刊上（本刊保有修改活動時間與獎品品項之權利）

☐請仔細閱讀下列文字，若您同意，請打勾後回函。

1. 您同意本調查執行單位取得、記錄、保存、處理、傳遞並使用該等資料，並得作為法定目的之相關資訊與服務，或作成統計資料或相關研究。
2. 本調查執行單位未經您同意下，不會公開對外揭露所取得之上開個人資料，但因相關法令、主管機關或司法機關要求，或其他為維護社會公益之原因，不在此限。
3. 您同意本調查執行單位以您所提供的個人資料確認您的身份，與您進行連絡，提供您本調查執行單位及關係企業或合作夥伴之相關服務及資訊，以及其他隱私權保護政策規範之使用方式。

讓您看見
乾淨的定義。

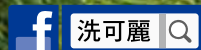
see Clean



洗可麗 環保洗衣精

不只帶給你清新乾淨的一天
更為我們土地換來無負擔的未來！

- 天然椰油製造
- 食品等級添加物
- ECO 95% Up
- 溫和不咬人



CPCBio
自然 | 信賴 | 安全無負擔

中油生技

服務專線 1912、0800-224171

請洽中油加油站購買

廣告

為愛情加油



為愛讚起來

五十多年前，她為他挺身而出，拿嫁妝當資本，為愛奮鬥

五十多年後，他為她攙扶照料，以行動，再次為愛打氣

在障礙中遇見的愛，就是所謂的真愛，台灣中油和您一起為愛情加油



台灣中油股份有限公司
CPC Corporation, Taiwan



Line@



電子書



FB粉絲團



台灣中油股份有限公司
CPC Corporation, Taiwan