

SHUTTLE VOICE

2025 秋季號

新竹儲運部的

貨潮戰役

一線老將

帶領物流節奏快穩準

五崧駕駛艙 PEOPLE

傳惠美在人與制度之間用心

特別企劃 SPECIAL REPORT

五崧記得世光的孩子

五崧後舞台 OFF STAGE

賴淑雅解鎖未預見的自己



全力揮棒 熱情專注打出精彩

對於從小熱愛棒球、在小學二年級即加入校隊的我說來，近期有一件轟動棒壇的新聞，想與大家分享。日本傳奇球星鈴木一郎（Ichiro Suzuki）於2025年7月28日正式入選美國職棒名人堂。這位締造無數紀錄的外野手，不只是日本的驕傲，更是全世界棒球迷心中的傳奇。

很多人印象深刻的是他帥氣的揮棒、行雲流水的守備、所向披靡的「雷射肩」，但真正支撐他長達19年、超過3,000支安打生涯的，卻是近乎偏執的自律。高中時期，他每天在正規訓練後，仍會多揮上數百球，只為追求「揮棒的一致性」。從站姿、揮棒角度到比賽前的固定儀式，他都要求完美。這些日復一日的堅持，最終造就了不凡成就。

他並不是一開始就以「進名人堂」為目標，而是專注在「今天能否揮好這一棒」。當他回頭望時，那些積累早已構築成屬於他的里程碑。這也引發我的思考：在職場上，我們是否也能像他一樣，把每個小小的動作做到極致？

放在五崧捷運，道理其實相同。客戶要的不是「差不多」，而是「精準」與「穩定」。每一份文件的正確、每一趟運輸的準時，都是我們的「打席」或「守

備機會」。或許一張報單、一趟交貨看似微不足道，但日積月累，就是我們贏得信任的關鍵。

鈴木一郎在小學六年級寫過作文〈我的夢想〉：「我的夢想，就是成為一個一流的職業棒球選手。」他從3歲就開始練習，為了信念不斷努力，把眼前的事做到最好，最終實現夢想。有趣的是，他在名人堂演講時提到，如果能再重來，他會把「夢想」改成「目標」，因為夢想可能不切實際，但目標能透過規劃與執行一步步達成。

這提醒我們，夢想需要每天的實踐。當我們專注於一次次小小的改進，負起責任、尊重專業精神，全力完成每個環節，就會不知不覺地變得更強。

我們每個人，都是「五崧的打者」。今天你負責的客戶、處理的流程、完成的專案，就是你的「打席」。或許有時會被三振、遇到挑戰，但只要持續專注、調整、突破，累積的成果，就能像鈴木一郎入選名人堂一樣，為公司、團隊與自己，締造屬於我們的傳奇紀錄。

五崧捷運股份有限公司 總經理

邱承偉



五崧捷運股份有限公司

<http://www.shuttle.com.tw>

總經理的話 EDITORIAL

01 —— 全力揮棒 熱情專注打出精彩

封面故事 COVER STORY

04 —— 新竹儲運部的貨潮戰役

五崧駕駛艙 PEOPLE

10 —— 傅惠美在人與制度之間用心

特別企劃 SPECIAL REPORT

14 —— 五崧記得世光的孩子

五崧後舞台 OFF STAGE

18 —— 賴淑雅解鎖未預見的自己

五崧書房 BOOK LOUNGE

22 —— 五種財富，打造人生新記分板

幸福車廂 NEWS

24 —— 員旅預告 | 山海之約，即將出發
善意出發 | 五崧捐款助台南重建



發行所 | 五崧捷運股份有限公司
地址 | 新竹縣寶山鄉園區二路 420 號
電話 | (03) 5637899
統一編號 | 47308640
網址 | <https://www.shuttle.com.tw/>

© 版權所有，未經本公司書面同意，請勿轉載

發行人 | 邱承緯
總編輯 | 黃怡蓓
編輯群 | 曾建富、郭怡玲、邱晨揚、
張淑滿、趙鈺昕
攝影 | 林穎成
設計 | 何靜宜
企劃編輯製作 | 一心一藝有限公司
出版日期 | 2025 年 9 月



新竹儲運部的貨潮戰役

一線老將帶領物流節奏快穩準

當物流現場成為節奏最緊湊的戰場，老將的經驗與系統的升級就是最強的指揮棒。從人力到貨流、從嘜頭到App，在變動的產線背後，新竹儲運部正一場場迎戰，確保每批貨物準時無誤地出發。

在許多人尚未聽過「物流」這個詞時，徐志偉早已身在其中。當兵前他就是五崧倉庫的出口課課長，如今是新竹報關運籌課課長，34年的資歷讓他幾乎可以用「親身參與」來說明新竹儲運部的每一次變化。

1990年代初期，五崧的倉庫人員將貨物一車車整理好後，通知新竹科學園區儲運中心派車運送。隨著

貨量大增，儲運中心車輛調度不敷使用，五崧開始作為其代僱車輛，支援報關運輸與併車作業。

2000年前後，五崧派車單位隸屬運輸部門，專責運輸與相關調度；而倉庫課則專責貨物的進出與整倉作業，兩者分工明確。「那時候公司沒有分什麼部門，倉庫把貨配好，直接請運輸部門來裝車，走的就是最直接的流程。」徐志偉說。



徐志偉（左）、鍾得文（右），資深搭檔默契十足。

後期為提升整體效率與溝通順暢，才將配貨、理貨與調度作業整合於同一窗口，強化對內對外整體的服務能量。

調度與報關即時聯動

後來，為因應物流客製化與一段式報關制度的推行，調度部門與報關資訊的即時串聯更為關鍵，五崧成立「報關調度組」由徐志偉兼任主

管。調度人員需根據報關完成時間與貨物安排，精準出車，控管整體時效。現任北區調度課課長鍾得文，當年曾是「報關調度組」草創成員之一，他表示，過去作業流程中，報關與派車可分段處理，如今兩者幾乎同步，「報關完成就要能馬上出貨」已是作業常態。





現場作業的細節革命

早期的新竹科學園區外倉，面積僅120坪，使用不到兩年即因貨量激增而不敷使用。2018年部門遷至寶山總部後，空間擴充至近300坪，原估可支撐10年，但實際上2年內即再次面臨擁塞問題。

這反映台灣出口導向產業出貨物流快速成長的現實。即便作業節奏優化、排貨方式調整，但在大量貨件同時抵達情況下，整體作業環境與調度系統都須不斷升級與調整。

鍾得文觀察，貨量增加的另一個關鍵，在於貨型的變化與產業轉型。

「以前的電子貨件簡單，幾個大箱就可以出貨，現在一支手機、電動車，牽涉的零件超級多，通關項目變多、分類變細。」

而產業轉型中，最具代表性的就是台積電建廠所帶來的連鎖效應。台積電每啟動一座新廠，連帶將設備機台、藥水、材料、耗材等大量項目分批送入廠區，運送車輛需求激增。徐志偉補充，「對比之下，早期一個月不到10台車的業務量，顯得格外簡單純粹。」

目前每日調度車次雖已上看百台，但比起「車輛多」，現場真正的負荷來自作業項目的倍數成長，使每

位同仁面對的節奏更緊湊、細節更多、反應速度更關鍵。面對台灣產業不斷升級，新竹儲運部持續調整節奏，優化作業流程。

板貨與散貨的型態變化，也加重了現場作業壓力。徐志偉表示：「以前100台車，有8、90台是板貨；現在剛好相反，散貨超過八成。」雖然散貨不見得是逐件搬運，但相對於可用堆高機一次性處理的板貨，散貨作業仍較繁瑣、耗時。

數位理貨與即時支援的雙引擎

月底的星期一，新竹儲運部像是被按下加速鍵，全區進入全速狀態。這是出貨結算期與一周出貨的尖峰班時段，貨一批批湧入，現場好幾台堆高機同步作業，輪胎與水泥地面摩擦出低鳴的滑行聲，液壓抬升時傳來規律的「咻——咻」氣音，蜂鳴器則不斷提醒周遭避讓。

沒有一句多餘的交談，只有貨叉升降、轉向、堆疊時撞擊棧板的節奏聲。這不是混亂，而是一種經年累月訓練出的默契節拍。現場每個人都知道，這一天的節奏，不容有誤。

疫情之前每日進出貨量相對均衡，但近兩年所有貨主多追求JIT (Just-In-Time) 配送。「周



堆高機同步作業，上貨進行中。

一經常爆量，忙碌程度幾乎抵得上接下來整周的總和，時間又壓得更緊。」徐志偉說。

另一個改變是地理範圍擴張，從原本以新竹科學園區為主，延伸至竹北、湖口、竹南等外圍區域，光是出貨一趟的作業時間就從半小時拉長一到兩小時。

「下午之後，約一半人力在外站。」新竹報關運送組王懷有組長說。一旦作業量大，會請運輸部支援。下午四點半前後，許多B2B司機剛結束長途運輸工作返抵總部，也能即時支援。

在五崧短途運送與長途的運輸雖然屬不同單位，但兩方辦公室都在寶山，溝通順暢、調度彈性大。

新竹儲運部的中堅戰，從貨量暴增、場地擁塞、到產業變化的節奏挑戰，他們撐起作業現場默契與效率。



近幾年也導入由五崧自行開發的理貨 App，從聯發科已執行多年，未來將擴大應用。這套 App 的核心，是讓理貨流程從紙本與口頭確認，轉為數位化，不僅加快處理速度，也大幅減少錯誤與爭議。

控場，是一門內行功夫

除了人力與設備，新竹儲運部作業效率的關鍵，是控場經驗與系統的結合。「沒有把貨整理好，會影響後段工作效率一半以上。」徐志偉直言，控場的功力不只在於眼前搬運，更在於節奏與判斷。

貨來得急、種類多，要快速辨識與分類，「嘜頭」(Shipping Mark) 變成第一眼就要能掌握的重要線索。貨叉剛落地，熟手們立刻能從外箱

上的標記看出目的地與分貨邏輯，一眼辨別、迅速理貨，是多年經驗養成的默契與功力。

操作堆高機俐落熟練的新竹倉庫課鄭建宏補充：「新進人員要熟悉五崧的LRP(Logistics Resource Planning)系統，大概要半年以上。」在儲運這樣節奏快速的場域，並不設固定訓練人選，而是由對特定客戶熟悉的同事擔任，讓學習過程貼近實務。

判斷貨物的優先順序、掌握場內路線、預估時間差，是每一位熟手內建的能力。「什麼時間、什麼貨物、該在什麼地方，」徐志偉總結，「貨認識你，你也要認識貨。」

若錯判優先順序，就可能導致整批延誤。「先回來的貨不一定先理，這是當年我們入門時最難突破的門



1. 王懷有組長長期駐守報關第一線。
2. 鄭建宏是倉庫組效率最高的同仁之一。

檻。」鄭建宏說。

他們的工作，雖不是第一線的開發製造，卻構成了支撐科技產業日常運轉的地基。從貨物進倉、貨物整理、資料串接、車輛調度到貨物出

倉，層層環節皆需緊扣。他們熟稔貨主習性，理解時間壓力與精準價值，在一個又一個尖峰日裡，把一切推向有序穩定。這份穩定，看似理所當然，卻是極為困難的事。**S**

什麼是「嘜頭」？

嘜頭(Shipping Mark)是貨物外包裝上的識別標記，常見於紙箱或棧板標籤。內容多包含收貨人名稱縮寫、目的地、件號與注意符號(如「FRAGILE」)。它的主要功能是快速辨識與盤點，避免誤送，並協助報關、倉儲與運輸。

LRP 系統是物流的神經中樞

LRP(Logistics Resource Planning，物流資源規劃)系統，是物流產業的「智慧中樞」。它整合人力、車輛、倉儲與運輸路線，協助企業進行最佳化調度。



傅惠美在人與制度之間用心 見證五崧從草創到茁壯

她不是從人資起步，卻走出屬於自己的典範路徑。從總務行政到專責人力資源，傅惠美在五崧走過近 35 年。她見證組織從草創到茁壯，制度從簡至繁，也看著一批批員工進進出出，留下的不只是流程與文件，而是讓人感到信任的溫度。

1990 年，傅惠美進入五崧，當時公司創立僅 6 年，員工數還不到百人。她回憶：「那時候同仁都很年輕、有活力，大家都像朋友一樣相處，氣氛很好。」

她最早的職務是總務與人事行政，工作內容繁瑣，當時的制度仍在建置中，「可能是鄭小姐（副董事長）看到我有這些特質吧，才安排我往這個方向發展。」

在年輕的公司裡長出責任感

早期五崧的工作文化相當直白，也極具行動力。「每個人都知道自己該做什麼，主管的角色就是定期檢查確認，目標只有一個——把客戶交付的任務圓滿完成。」她認為，那是一種很自然內化的誠信文化。

多年後，她才意識到，這樣的誠信不只是對客戶，更是員工彼此之間互動的基礎。「我們對客戶講求誠信，其實也展現在員工的行為模式裡。」

她提到，早年工作的主軸與家庭密切相關，「薪資是我們最主要的生計來源，公司營運好，我們的家庭



一塊 10 年獎牌，見證傅惠美與五崧的同行之路，遠遠超過 30 年。

也穩定。」但現在的年輕人不同，懂得生活、重視權益，工作的意義與壓力也跟著轉變。「不像我們那個時代，對於工作態度較不同。」

這種世代觀點的落差，也讓她在人資管理上，更重視溝通方式與制度設計的彈性。

管理是一門藝術

傅惠美說，人資這份工作需要具備幾項條件：「要懂法令，要能溝通，嘴巴要緊，心理素質要夠強。」她點出人資的特殊性在於身分的雙重性——既要推動公司政策，也要理解員工處境，「很多時候要跳脫自己的角色，從老闆的高度去看事情，這樣制度才有可能落實。」

她也相信管理不是控制，而是引導與說服。「你要先說

“ 你要先說服自己，才有辦法說服別人。 — 傅惠美 ”

入職：1990 年 4 月 2 日
退休：2024 年 9 月 3 日

歷任：
行政部副理、
總管理處高級專員、
人力資源部高級專員





服自己，才有辦法說服別人。」她笑說，人資雖然常常面臨挑戰，但正因如此，每一場衝突都是一次重新調整、重新對話的機會。

「很多事不能硬講，要讓對方理解。」她說，有時候個人利益與公司的發展確實會出現拉扯，「但這也正是我們該反思的時候，要做什麼樣的調整，才能一起走得更遠。」

她在時，我們都放心

「她是我們人資部最堅實的靠山。」現任北區人資課長陳清美說。她與傅惠美共事超過20年，坦言接下她留下的工作壓力不小。「她的作業品質真的很高，細心程度無人能及。我常常想，我會不會接不住她那塊招牌。」

除了專業，她也佩服傅惠美圓融的處事風格。面對不同部門與人員，她總能從對方角度理解問題，也能在需要的時候提供實用的建議與模擬對話。即便退休後，部門同仁仍

退休歡送會上，同仁們手舉「告白」字卡，向傅惠美表達多年來的感謝與不捨，也為這位深受信賴的前輩，獻上最真摯的祝福與回憶。

會打電話向她請教，「她總是願意協助，讓我們很安心。」

北區運輸業務課課長賴淑雅也回憶，剛進五崧時就是由傅惠美帶領。「她真的很照顧我，是那種什麼都會想到、交代得很清楚的主管。」

那份祝福從未離開

在五崧的這些年，傅惠美歷經人生的許多重要階段。她在這裡結婚、生子，也在2008年健康上遇到挑戰，短暫休養後選擇繼續與病共存。



她後來才發現，身體早已悄悄示警，只是那時太過投入工作而未察覺。「我是個很認真的人，對自己要求很高，很難容忍事情做得不夠好。」她說，過往總把事情安排得周全，把每個細節訂得確實，卻沒想過，這樣的標準其實也壓迫了自己。

這段經歷讓她學會放慢腳步，也更願意正視身體與生活的節奏。

13年前，丈夫驟然離世。傅惠美說，婚後生活裡，幾乎所有事務都由先生安排妥當，「因為他太愛我了，我被照顧得很好。」連提款卡都沒使用過，洗衣機也是在有一次他出國旅行後，才開始嘗試學習。

「適應期很長，但我慢慢發現——原來我有無限可能，原來自己也能做

得很好。」她說得平靜，卻帶著踏實的力量。

退休後的生活，她的腳步比過去慢了一些，但五崧依然在她心裡佔有不小的位置。

「只要有同事生日，我就回來；過年前，我也會進來看看邱董事長。」有時候，部門同仁遇到棘手的情況，仍會打電話向她請教，她總是笑著應對，不設限、不推辭。

「五崧是我第二個家。」那不只是習慣，而是一份延續的牽掛，一種無法輕易抽離的認同。五崧，對她而言，從來不只是職場，而是持續了30餘年的情感，也在她最後一句話裡被穩穩地收住——「我的祝福，一直都在。」**S**





五崧記得世光的孩子

一場 10 年的守望與溫柔

那一年，五崧捷運董事長邱文賢帶著家人，走進世光教養院，看見院內人員不眠不休地照顧每一位無法自理的院生。從那時起，五崧捐贈交通車輛、定期捐款、年年春酒邀請院方共聚，10 多年來從不間斷。

轉進竹東鎮的大林路，彎道之後車流不減，很容易錯過一座靜靜佇立的機構——天主教世光教養院。這裡收容的，是重度與極重度身心障礙的孩子們。

「世光」是孫達神父於 1990 年創辦。不同於一般募款型機構，秉持《馬太福音》的話：「你施捨的時候，不要讓左手知道右手所做的，」長期採取低調的經營方式。這裡的身心障礙者，九成以上無法自理生

活。即使資源有限，院方也始終堅持給予乾淨的環境與人性化的關懷。

這樣一個不張揚的角落，卻被五崧捷運董事長邱文賢「看見」。

他們有權利享有更好的生活

當時，邱董事長在媒體上看到一則關於世光的簡短報導，被深深觸動。「這些孩子有權利享有更好的

生活」，於是他親自帶著太太與兩位孩子到院內拜訪。

「我們都還記得那天，邱董事長親自來，真的了解我們的需求，」現任院長彭少呈回憶。最初是捐贈物資，後來，在了解院生外出不便的情況後，五崧捐贈了一輛進口的 9 人座廂型車，方便孩子們就醫或外出用餐。

音樂、笑聲與輪椅間的節奏

世光教養院的日常，並不沉重。

在院內的多功能教室裡，一場卡拉 OK 活動正在進行。畫面中，站著的院生跟著音樂搖晃，坐在輪椅上的阿芳(化名)隨著節奏打拍子。有人輕拍桌面，有人低頭專注抓著紅色鈴鼓，有人專注聆聽麥克風傳來的歌聲。

「他們很努力地參與生活，我們也盡力讓他們每天都有點什麼事在期待。」教保員說。從餵食、換尿褲、翻身、復健，到卡拉 OK、分垃圾、看偶像劇，每一個片段都需要被安排與陪伴。職能治療師協助院生建立簡單的生活節奏，語言治療師訓練咀嚼與表達，營養師精算每日熱量，甚至連「三菜一湯」都必須打成泥，才能順利吞嚥。



1

1. 五崧對世光的關懷從未間斷，2024 年 11 月以邱董事長新生孫女之名再次捐贈，延續善的循環。
2. 五崧捐贈 9 人座專車，支援院生外出。



2





“這不是
一次性的善舉，
而是10多年來持續不斷的守望與陪伴。”

世光那麼努力為孩子做這些事情，到底能為他們改變什麼？「我們看到他們的不便，覺得自己很幸福，但換個角度來看，能在世光被好好照顧，也是件幸福的事。」彭少呈說。

1995年入院的小慧(化名)，是院內資深的院生之一。她在嬰兒時期因腦膜炎導致腦性麻痺與癲癇，為極重度身心障礙者，四肢不聽使喚，語言理解能力有限，但能熟練地操控電動輪椅。那種移動之間散發的表情，是整個空間最自在的風景。

另一位小恩(化名)，則與多數天生障礙的院生不同。他在高中時期發生嚴重車禍，造成左側癱瘓，智力停留在國中程度。情緒穩定的他，安靜地坐在角落看偶像劇，在職能



治療師訓練下，也能參與院內的垃圾分類，完成一些例行任務。

五崧腳步，沒有離開過

五崧捷運對許多高科技產業來說，是供應鏈的重要一環。長年服務新竹、台中、台南科學園區的高科技廠商，五崧不只專注於高效率的運輸系統，也默默實踐企業的社會責任。

「我們一直很幸運地獲得社會各界的支持與照顧，也希望把這份感恩分享出去。」當年跟著父親邱文賢



世光教養院內的日常，充滿輪椅、笑聲與節奏。從卡拉OK到垃圾分類，每一刻都有孩子努力生活的身影，而五崧就像他們背後溫柔的推手。

一起拜訪世光的五崧捷運總經理邱承緯說。

「這不只是企業責任，更是一份真誠的溫暖與關懷。」他說，「公益是一顆愛的種子，在五崧生根發芽，持續帶動善的循環，生生不息。」

這些年來，五崧從未對外大張旗鼓地宣傳對世光的支持。對五崧而言，最能代表公益風格的，不是一場活動、一張感謝狀，而是一台孩子們載著出門的廂型車，一個常常被握在手裡的紅色鈴鼓，讓院生們得到妥善照顧。S

吳怡儂 從志工到五崧人

就讀竹東高中時期，北區人資課高級課員吳怡儂與幾位同學自動發起募款活動，並到世光教養院擔任志工。那是10多年前，她們募得超過4千元，在當時是一筆難得的金額。



他們協助照顧極重度智能障礙的院生，「他們連吃飯都如此吃力，流出來的比吃進去的還多。」她表示，這段經驗讓她深刻體會到，志工的價值不在形式，而在於能否真正看見別人的需要。

多年後，她進入五崧捷運，才發現公司正是世光教養院的長期支持者。「那一刻真的很感動，像是繞了一圈，回到初心。」

她認為五崧強調的「服務」價值，與她當年學到的真誠付出相呼應。「在五崧，我看到的不是效率，還有用心。」

她也希望，未來有更多同仁投入公益。「我想，如果能把五崧的專業能力，結合在偏鄉配送或綠色運輸上，那會是很貼近社會需要的行動。」





賴淑雅解鎖未預見的自己

兩段朝聖，重啟人生

她不是教徒，也沒有徒步經驗，卻在人生最迷惘的時刻踏上了西班牙聖雅各朝聖之路。朝聖的初衷，也許源於外界的觸發，但最終走完的，卻是自己的心。在她走過的兩條朝聖之路上，身體一步步前行，內心也一點一滴解鎖更多未知的可能。

圖：賴淑雅提供

「這完全是一個意外，原來不在我規劃之內。」從不運動、也非教徒的賴淑雅坦言，走上西班牙聖雅各朝聖之路，是因為三個關鍵：母親身體狀況不佳、工作瓶頸，以及電影《The Way》的觸動。那時的她，正尋求內在出口。因緣際會，她認識了專帶朝聖路的

領隊 Kelly (林孟燕)。在僅有 4 人報名的情況下，Kelly 為圓她的夢想毅然出團。2019 年 6 月，賴淑雅與 3 位陌生團員，一起從庇里牛斯山腳下出發，走進人生第一次徒步旅行。

她走了兩段西班牙朝聖之路：從法國的聖讓·皮耶德波爾 (Saint-

單位：

北區運輸業務課課長

服務年資：約 28 年

朝聖經歷：

2019 西班牙聖雅各之路、

2024 義大利聖方濟各之路

興趣：

跑步、高山健行、

戶外旅行



Jean-Pied-de-Port) 走到潘普洛納 (Pamplona)，約 57 公里；第二段則是較常見的 100 公里行程，從薩里亞 (Sarria) 走到終點站聖地牙哥·德孔波斯特拉 (Santiago de Compostela) 大教堂。

當她抵達終點那一刻，忍不住抱著 Kelly 痛哭。「是喜悅的感動，覺得自己竟然做得到。」她形容自己在職場上一直不太有自信，但這趟路證明了自己的堅持與能力。這樣的信心，也悄悄延伸至日後與客戶的應對上——她不再過度擔心說錯話，也更勇於表達自己的專業立場。

眼淚，是打開心靈的鑰匙

事實上，在旅程初期她也曾落淚。擔心拖累隊友，她總是走在隊伍最後。某天下雨，她獨自在林間，走著走著，眼淚便不自覺滑落。「一個人走，會開始想很多事情，」她說，那是一段與內心對話的過程，讓她她獲得心靈上的洗滌與釋放。

西班牙



1. 抵達終點的那一刻，賴淑雅（左）激動落淚，緊緊擁抱領隊 Kelly。
2. 西班牙聖雅各之路終點證書，特別通融以她與父母 3 人之名共同登錄。一般證書僅能登記 1 人，也象徵她將這段旅程獻給家人。



朝聖者之路，不只是地理上的移動，更是心靈的探索與轉化。她記得，有一次在路上遇見一位老先生，背包上貼著亡妻的照片。老先生說，他曾答應太太，要帶她一起來聖地牙哥。這句話深深觸動賴淑雅，也讓她開始留意，這條路上其實充滿了不同面貌的旅人與動人的故事。

有些人為了完成與摯愛之間的承諾前來，也有人是為了療癒創傷、減重轉變，或為生活尋求方向與意義。每個人走在這條路上，節奏不同、理由各異，卻都真切而堅定。這些朝聖者的故事，交織成一條條靜默卻有力的精神長路，也照見了她內在的渴望與可能。

身體歸來，靈魂也翻新了

疫情開放邊境後的 2024 年，她又完成第二段旅程——義大利聖方濟各之路（Via di Francesco）。這是一條更為靜謐且孤獨的道路，沿途商



店稀少，沒有觀光團的喧囂，必須自行背負糧食與裝備，進行長時間的重裝健行。這也是一次對身體與心靈的深層磨練。

她形容，這段旅程帶來的轉變比想像中還大：一來讓她真正理解「想要」與「需要」的差別——用不到的，根本不必帶上路；二來，旅途

朝聖途中與團員在林間小徑短暫歇腳，義大利初夏的陽光與微風，成為她步履間最溫柔的陪伴。



義大利



1. 義大利聖方濟各之路地形多變、須負重跋涉，是名副其實的「重裝健行」；賴淑雅也從原本的慢行者，蛻變為能照顧隊友的領行者。
2. 義大利朝聖路途中指標石，紅 T 為路標，布偶為賴淑雅手作，陪伴整段旅程。
3. 義大利朝聖之路途中，賴淑雅在佛羅倫斯晨跑。



中有團員腳受傷，她主動擔任協助者，不再只是那個走在最後、害怕拖累團隊的人，而是能走在前面、照顧他人的角色。這一刻，她發現，自己其實已經變得不一樣了。

不同於西班牙朝聖時的茫然與尋找，義大利這條路，更像是與自己和解的過程。路途中，她學會安排節奏、獨處與體貼，也因此能感受到更深刻的寧靜與踏實。

朝聖歸來後，她的生活產生變化。她加入跑團，每周一到四固定訓練，從一開始的 5 公里、10 公里，到現在計畫挑戰東京馬拉松。

她也開始與同事一同爬山，並將目標放在 2025 年 9 月前往聖母峰基地營的高山健行。

她笑說，這一切的起點，其實都來自兩段朝聖之路。「我遇到很多正能量的人，和他們相處，會讓你變得更好，」也因為這些激勵與同行的力量，她開始一項項地解鎖過去從未想像的挑戰：馬拉松、健行、異地行走、和自己的對話。每一個，都是全新的里程碑。

她說：「這條路，值得走一回。」因為走過這些路，她開始相信自己，並擁抱那個從未預見的自己。S

書摘
精選

五種財富，打造人生新記分板

身心平衡，幸福自然到來

在忙碌的物流現場，我們常把「效率」與「績效」視為唯一標準。然而，真正的富足還包含時間、關係、心靈、健康與金錢的平衡。五種財富，就像一張全新的「人生記分板」，提醒我們珍惜身邊的人、照顧身體、保持學習與好奇，也要穩健理財。唯有兼顧，才能讓每一天更接近幸福與滿足——這也是《人生的五種財富》一書的核心。

時間財富是選擇如何度過時間、與誰一起度過、在哪裡度過以及什麼時候拿來和其他事物交換的自由。其特徵是對時間這個珍貴資產有深刻的理解和欣賞，包括其價值和重要性。時間財富是一種將深度注意力和聚焦發揮到最大效用的能力。它是對自己時間的控制，是建立自己的優先順序的能力，要設定你對機會說「是」或「否」的條件。如果你生活缺少時間財富，就會陷入一個永無止境的

忙碌循環中，越跑越快但沒什麼進展，對使用時間和與誰共度時光幾乎沒有控制權。

社會財富是你在個人和工作專業中與他人的關係——你與周遭之間聯繫的深度和廣度。這是你能夠經營的人脈，可以獲得愛與友誼，有需要時還會互相幫助。它提供了欣賞其他類型財富的機會。如果沒有特別的人可以共度時光，掌控時間的自由又有什麼意義？如果你不能與所愛的人相伴，再有活力又能帶來什麼快樂？如果沒有可以珍愛的人，金錢能提供什麼滿足感？社會財富是由少數深刻、有意義、健康的關係，以及人脈或文化的充實感所構成。如果生活缺乏社會財富，你只會專注於社會地位的高低，缺

乏能提供長久滿足和快樂的深刻且重要的關係。

心理財富是朝向更高層次的目標和意義，它提供動力，引導短期和長期決策。它以追求成長為基礎，發揮智力、能力和性格的潛力，並且能夠終身學習和發展。它攸關心靈關係健康；解決生活中重大、無解問題的能力；以及持續著有助於心靈平靜、維持內在平衡、釐清思緒並促進身心恢復的日常儀式。如果生活中沒有心理財富，生活將會索然無味、自我設限、停滯不前、缺乏人生目標且永遠活在壓力中。

身體財富指的是身體健康、素質和活力。因為身體來自於自然世界，它是最具有熵(entropic)型的財富，意思是比起其他類型的財富，身體狀況更容易受到自然衰減、不可控因素和純運氣(無論好壞)的影響。此處提到的身體財富，指的是可控制的運動和活動、營養和復元，以及養成促進活力的持續習慣。

金錢財富通常定義為金融資產減去金融負債，得到的數字稱為淨值。在新的記分板上，淨值計算有一些小小的不同：像是負債包括你對未來需求的期望，你對足夠的定義。如果對未來期望的成長速度超過資產的成長速度，你將永遠無法擁有

真正的金錢財富，因為你總是需要更多。金錢財富建立在收入成長、支出管理以及投資在隨著時間複利增值的長期資產上。如果生活缺乏金錢財富，就像在跑步機上跑步一樣，不停在現金流入和流出之間打轉，永無止境地追求更多。**S**

● 同場加映 推薦書單

管理
領導

《打造低流動、高績效團隊，從「心理安全感」做起》
 • 作者／彼優特·菲利克斯·吉瓦奇 (Piotr Feliks Grzywacz)
 • 出版社／臉譜

自我
成長

《用商業思維優化你的人生選擇》
 • 作者／游舒帆(Gipi)
 • 出版社／聯經出版公司

職場
心法

《佛畏系統：洞察事物背後的規則，在不確定時代做出對的選擇》
 • 作者／萬維綱
 • 出版社／先覺

自我
成長

《你的人生，他們六個說了算！：決定你一生的六種物質》
 • 作者／大衛·JP·菲利浦斯 (David JP Phillips)
 • 譯者／劉維人、盧靜
 • 出版社／平安文化

● 新書資訊

《人生的五種財富》

• 作者／薩希·布魯姆
 • 出版社／商業周刊出版



出發的意義， 不只是旅行

今年秋天，我們一同出發：一邊踏上山海旅程，暫離日常；一邊在風雨過後，化行動為力量。從台南災後的援助，到宜蘭、南投的編織回憶，我們在每一段路上，走得踏實，也走得溫暖。

員旅預告 山海之約，即將出發！

引擎已暖、路線就緒——

五崧捷運年度員工旅遊，即將熱鬧啟程！

本次旅程將分別前往宜蘭與南投展開2日行程：有山有海、有溫泉有夜市，從拔蔥體驗、湖上遊船、文創小鎮與紅茶香氣，每站都是放鬆與笑聲的目的地。

員旅限定的任務彩蛋：

拍下最具創意或趣味的照片，投稿就有機會登上下期季刊！



善意出發 五崧捐款助台南重建

丹娜絲颱風重創台南，農損破10億，民宅受損嚴重。五崧捷運秉持「與社會同行」的理念，於第一時間響應台南市議會捐款行動，由邱董事長及家人合計捐出百萬元善款，協助災區修繕與重建。五崧的速度，不只是貨物準時，更是善意即時。



這不只是旅行，
更是屬於五崧人的另一場並肩時光。



彩蛋抵家啦！

下期季刊將揭曉
任務得獎名單與旅程精彩回顧！

五崧捷運股份有限公司

