

華都廣場

季刊

FAR DU PRESS



創刊於 2008 年 1 月 1 日 2017 年 9 月份

各版介紹

1. 総合 歐伊系！日本拉麵大戰，在臺展開
2. 運動 在大海與能量中遨遊——衝浪
3. 幼保 戲水？溺水？預防夏季隱形殺手
4. 書香 園叢書目錄／技術士檢定

焦點話題

歐伊系！日本拉麵大戰，在臺展開

臺灣人愛吃拉麵，讓許多日本名店看準這個商機，如雨後春筍般來臺一間接著一間開幕，讓臺人不用搭飛機出國也能品嚐道地的日本拉麵，造福許多拉麵控。拉麵的迷人之處到底在哪裡呢？而加入這場拉麵大戰的店家又有哪些呢？

拉麵的由來

拉麵為日本最歡迎的美食之一，但其實是由中國傳入日本。據說十七世紀時，中國明朝儒家思想家朱舜水，受日本知名歷史人物水戶黃門之邀傳授儒家思想，當時朱舜水用自己國家的湯麵款待水戶黃門，此為日本人第一次品嚐中華麵。但拉麵技術的傳入是從二十世紀初開始，當時橫濱中華街居住大批華僑，以高湯為底，加入肉片等配料，價位親民，廣受日本人喜愛，並漸漸出現在日本市場中，持續在各地擴展。

「拉麵」一詞的語源眾說紛紛，有一種說法是拉麵為中國北方的食物，不用菜刀，用手搓拉扯而成；亦有從語音及諧音來推測的說法。不論其真正緣由，拉麵不斷經過日本人研究和改良，不可否認的是，拉麵不但被日本人發揚光大，其影響力更擴展到全世界。

拉麵三大要素

日本拉麵最重要的三要素——湯、麵、具，將這三要素排列出各種組合與創新，成了如今各樣種類與口味的日本拉麵。

湯

湯底是整碗拉麵的靈魂，以豬骨及雞骨兩種為主要元素，再搭配各



bryan@flickr CC BY-SA 2.0

麵

拉麵麵條基本材料有麵粉、蛋、水、發酵粉、鹽等，麵粉採用高筋或中筋小麥粉，可以有效吸收湯汁，再加入麵粉增加麵條的Q度與彈性。



Yi Chen@flickr CC BY 2.0

樣的花式甩麵技法，成了獨特場景，更是吸引顧客目不轉睛的畫面。常見的麵條有「直麵」、「捲麵」、「粗麵」、「細麵」等等。

具

具就是配料，常見有叉燒肉、筍乾、海苔、蔥花、白煮蛋、青菜、白芝麻、紅薑絲、



Pixabay

華杏機構創辦人：蕭豐富
總編輯：周慧剛
總管理處：11493 臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓（愛丁堡科技中心）
訂購專線：(02)2797 5050 分機 301
郵撥帳號：1210 3793 戶名：華都文化事業有限公司
臺灣郵政臺北雜字第 1205 號執照登記為雜誌交寄

※ 本刊物圖文未經同意，不得轉載 ※

官網找書去 www.farseeing.com.tw

發行人兼董事長：蕭紹宏
執行主編：陳怡安
戶名：華都文化事業有限公司

國內郵資已付
臺北郵局許可證
臺北字第 4419 號



f 粉絲團



心享受的心情，才是真正美味的關鍵喲！首先舀一口湯，仔細品嚐靈魂湯頭，然後夾一口麵吃，讓麵與湯組合在一起，享受互相融合的好味道，接著交互品嚐配料、麵、湯。

在日本吃拉麵時，用力吸吮麵條，讓空氣一起吸入口中發出的聲音是「很好吃的聲音」，雖然有人覺得吃東西發出聲音是不禮貌的行為，但若你在日本吃拉麵，別害羞，大聲發出「咻～咻～咻～」吧！最後，如果可以，把湯喝得一滴不剩，表達出對店家的讚賞。

全臺日本拉麵全攻略

這場在臺的拉麵大戰已開戰多年，但最近又有一間讓民眾為之瘋狂的名店來臺，即剛開幕不久的一蘭拉麵，究竟還有哪些日本拉麵店成功擄獲臺灣人的胃，他們到底在夯什麼呢？趕快邊擦口水邊往下看 Top 10 超人氣拉麵店吧！



店名	特 色	分布縣市
一蘭拉麵	<ul style="list-style-type: none">全面客製化，湯頭濃淡、麵條硬度、大蒜量等全由客人掌控研發 30 種唐辛子調成的獨家紅色辣醬，愛吃辣的你千萬別錯過！提供小隔間的獨立座位，建立「一個人也可以吃拉麵」、「專心吃麵」的概念24 小時全天營業，半夜肚子餓也可來上一碗熱呼呼的拉麵	臺北市
一風堂	<ul style="list-style-type: none">麵條使用極細麵，因麵細易被湯泡到軟爛，故麵量較少，可另外加麵，保持「每口都能吃到一樣口感」湯底採「豚骨 X 豚骨」的 W 湯頭，分別熬煮「豬頭骨」、「大骨」兩種，最後再將其混合，具獨特臭味，使客人出現「臺愛」與「無法接受」兩種反差	臺北市、桃園市、新竹縣、臺中市、臺南市、高雄市
屯京	<ul style="list-style-type: none">麵條使用中粗捲麵條，能捲住濃厚的湯頭，但麵條本身較硬叉燒以瘦肉為主，厚度走較薄路線，口味較不油膩	臺北市、新北市、臺南市、高雄市
麵屋一燈	<ul style="list-style-type: none">湯底以大量雞骨為主，再加入魚介熬製而成肉片採用真空低溫烹調方式，即舒肥法 (Sous Vide)，就算是雞肉也軟嫩多汁不乾柴	臺北市
麵屋武藏	<ul style="list-style-type: none">各分店裝潢有自己的特色，全臺共五家，各有不同的主題豚骨魚介雙湯頭、Q 弹的中粗捲麵、豪爽大塊叉燒肉為其特色	臺北市、新北市、高雄市
花月嵐	<ul style="list-style-type: none">湯頭使用豬的前腿骨「拳骨」，鮮甜並富含膠質湯底已加入大量蒜頭熬煮，食用時再加入獨家蒜泥，使整碗拉麵吃來更嗆更有勁	臺北市、新北市、桃園市、新竹縣、臺中市、臺南市、高雄市
山頭火	<ul style="list-style-type: none">湯頭比其他店來的濃郁，口味較重麵條使用粗捲麵，可完整吸附湯汁，且彈性十足，泡久也不軟爛叉燒肉有五花肉及豬頰肉兩種，較少見的豬頰肉口感更是細嫩，還帶點彈性	臺北市、臺中市、臺南市
鷹流拉麵	<ul style="list-style-type: none">湯頭稠厚、味道極重的有如濃湯，並額外添加膠原蛋白，因此有「美肌拉麵」的稱號，深受女性的愛戴麵條採用特殊配方的五穀麵，吃美食同時還能兼顧健康養身	臺北市
邱Nagi	<ul style="list-style-type: none">麵條製作合併傳統生麵（未乾燥）與日本乾麵技術（完全乾燥），形成「生乾麵」，並可依客人喜好，調整出五種不同的軟硬度湯頭除了固定的四種，每日推出限定款，每次去都有不同的驚喜	臺北市、臺中市
梅光軒	<ul style="list-style-type: none">湯頭以豬骨和雞骨動物系為主，搭配昆布、小魚等海洋系熬煮，成為 W 雙湯頭湯底，口感溫潤，較為清爽麵條使用中細捲麵，且不含雞蛋，對雞蛋過敏的客人也能安心食用「特大號筍乾」可謂梅光軒的代名詞，吃來爽脆過癮	新北市、桃園市、臺南市

資料來源：各店家官網及菜單簡介

看完那麼多拉麵店，是否肚子都餓了起來呢？減肥明天再說，趕快拿筆抄下，納入口袋名單，準備加入這場拉麵大戰吧！



Pixabay

資料來源：吃貨寶 (2016) · 日本拉麵臺灣開店大亂鬥 · 取自 <https://solomo.xinmedia.com/taiwan/67083-ramen2016>

好棒！日本觀光網站 (2016) · 知道之後會更喜歡！日本拉麵的歷史 · 取自 https://wow-j.com/tw/Allguides/other/tips_manners/00750_tw/

風傳媒 (2017) · 臺灣那麼多拉麵店，哪家最好吃？ · 取自 <http://www.storm.mg/lifestyle/230594>

顧若鵬 (2017) · 拉麵為什麼叫拉麵？世界上第一碗拉麵來自哪裡？ · 取自 <http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5080988>



太陽才剛睡眼惺忪的
從海平面爬起，就看到神采奕奕的
浪人們在一道接著一道的浪濤中滑行，享受著在
海面上穿梭的自由。即便在大家眼中，浪人們就像一群在
海上搏命的瘋子，但衝浪對他們而言不僅是追求著能量所
帶來的快感，也追求著自己的生活和態度。其實只要了解
衝浪、認識大海，就能體會衝浪的迷人之處！



衝浪的由來

衝浪是一項古老的運動與文化，250 年前就在大溪地被歐洲的船員記載。據說是波里尼西亞人最早開始衝浪，他們與衝浪的結合非常緊密，甚至影響著他們的社會階級和信仰。後來，衝浪從夏威夷被推廣到全世界，廣受世人喜愛。

衝浪在臺灣



衝浪在臺灣已經有 30 ~ 40 餘年的歷史，當時駐紮於臺灣各地的美國軍人休假期間為了找樂子，把美國的衝浪運動引進，開始在金山、萬里一帶衝浪。爾後臺灣人也陸續在北海岸、宜蘭一帶組織衝浪俱樂部，推廣衝浪運動。

發展至今，在北海岸、宜蘭、臺東及墾丁等地，都有許多衝浪愛好者聚集。衝浪店和俱樂部如雨後春筍般成立，常有衝浪教學體驗活動和大大小小的衝浪賽事，使遊客也能感受衝浪運動的快感和刺激，在臺灣已經成為一項非常熱門的休閒活動。



衝浪是大自然與人類美麗的互動，任何人都會被這景象吸引，且深深著迷。衝浪的裝備很簡單，只要有一塊合適的衝浪板和保護自己安全的腳繩，就可以前往海邊體驗衝浪！

衝浪板

衝浪板有大有小、有長有短，各種形狀和規格都有，底部裝著用來控制方向與穩定板身的尾舵。看似一面有浮力且構造簡單的板子，其中的板身、板尾、寬度、厚度、材質等卻暗藏各種玄機。每塊衝浪板都考驗著削板師製作板子的功夫，也考驗浪人們的技巧。

以下簡單依長短分為三種板型介紹：

1.longboard：長度於九呎以上的衝浪板稱為長板，浮力非常大，較易平衡且滑起水來也比較輕鬆，這些特性都使長板

華都編輯部 整理



成為初學者剛接觸衝浪時的最佳良伴。但長板並不是初學者專屬，真正的長板高手，可以在板子上來回行走，優雅地將偌大的板子靈活控制在脚下，就像在海上跳舞，極具美感且充滿詩意，令人沉醉。

2.funboard：長度介於七~九呎之間的板子稱為 funboard，顧名思義這種板子充滿樂趣。沒有長板這麼大的體積與浮力，提高了靈活度與操控性，讓使用它的人可以隨心所欲的玩樂，也不用像短板一樣因為較小的浮力而付出較多力氣平衡。

3.shortboard：長度小於七呎的衝浪板稱為短板，短板的體積最小，浮力也最小，對初學者來說要悠遊地行駛它是比較困難的。但因為其靈巧的特性，最能在海上駕馭它做出各種誇張炫麗的動作。無論是加速、迴旋甚至飛躍而起，短板衝浪客在世界各地的大海上 施展著目眩神迷的招式，讓人著迷不已。

腳繩

腳繩將衝浪客與衝浪板連結在一起，綁於後腳上，是所有衝浪客的救命繩。衝浪客有意外時只要腳上還連繫著腳繩，都可以找到會浮在水面上的衝浪板做為中繼，慢慢滑回岸邊，不會讓自己無依無靠的在海上漂浮。



衝浪的原理很簡單，即利用衝浪板與海浪的能量來進行滑行的動作。但是要在海浪中盡情馳騁，除了酷炫的裝

備，也要有基本的衝浪技巧，才能安全又愉快的享受與海浪互動的奇妙旅程。

想站在浪上滑行，其實並不難，只要學會衝浪動作的技巧，做好平衡，身體不要太僵硬，就可以輕輕鬆鬆的征服海浪。以下介紹衝浪最重要的三步驟，只要能掌握精確，一定可以成為一個厲害的浪人。



看浪

浪一道一道的從遠方推來，到底要下哪一道呢？世界上沒有任何一道浪是一樣的，這正是衝浪的樂趣。看浪這個動作沒有訣竅，唯一的方法就是多看，完全仰賴對浪的熟悉和理解，所以經驗是最重要的！不過有一個共同的原則，就是當浪要破碎、即將要蓋下來的時候能量會最強，當然也就更好追到浪，但是請小心的利用這點，因為下到太捲或太勾的浪，可是會讓衝浪客在海裡體驗到洗衣機般的滾動喔！

追浪

追浪最重要的就是滑水，滑到浪頭，滑出速度，才能輕鬆的下浪。而滑水只要放輕鬆、趴在適當的位置（板頭微微浮出水面），胸口抬高腳夾緊，用腹部的力量平衡衝浪板，再像自由式一樣一左一右的滑，肩膀不要晃動。記住這幾個小地方，讓你在海上像一隻小海豚一樣又快又穩，也能輕鬆下浪～

起乘

如果自己滑水像是在騎腳踏車，那麼追到浪的感覺就是在坐火車。成功追到浪時，衝浪板將會加速且穩定。此時雙手撐在胸口兩邊，一鼓作氣跳起來（腳一前一後站側邊，眼睛看著想去的地方），就可以享受海浪把你往岸邊推的感覺了！

出發衝浪去！



看了以上對衝浪的基本介紹，是不是内心正燃燒著想衝浪的熊熊烈火呢？提醒大家，去海邊遊玩還是要注意安全，尤其是可怕的離岸流。不熟悉的海域可以先問問當地人或是救生員哪裡比較安全和該注意的事項，浪太大也不要逞強下水。第一次體驗衝浪的人，先找衝浪店家詢問，才能在安全且有教練帶領的情況下，開開心心的學習衝浪，你一定會愛上衝浪的！

十一次世界衝浪冠軍 Kelly Slater 說：「衝浪就像加入黑手黨，無法回頭。」可見衝浪是多麼迷人的一件事。



運動系列好書推薦

運動營養學 Sports Nutrition 許美智 等編著 華都／平裝／18 開 NT\$450	運動人力資源管理 Human Resource Management in Sports 鄧正盛 林謙 廖明耀 吳正德 吳曉蕙 片繼慈 李金鈞 楊月妃 鄭芳玲 徐國華 華都文化事業有限公司	運動行銷學 Sport Marketing 鄧正盛 華都文化事業有限公司	運動傷害與肌內效貼布 Athletic Injuries and Kinesio Taping 鄧正盛 華都文化事業有限公司
黃煜 編著 華都／平裝／18 開 NT\$500			駱明瑤 編著 華都／平裝／18 開 NT\$600



Pixabay



戲水？溺水？預防夏季隱形殺手

華都編輯部 整理

又到了炎熱酷暑的夏季，悶熱的天氣總想讓人縱身跳入泳池或到冰涼的溪水裡戲水，但家長們此時得好好注意了，根據衛生福利部統計，2016年我國事故傷害的死亡人數為7,206人，其中意外溺死或淹沒者有368人，約占5.1%，世界衛生組織（WHO）2014年曾發表全球溺水報告，顯示溺水在全球意外事故傷害死亡率占第3名，是所有有關傷害死亡人數的7%，每年有超過36萬人死於溺水，亦是各國兒童與青少年十大主要死亡原因之一，且其中1~4歲兒童面臨溺水的風險最高，5~9歲次之。

以下將針對溺水這項對健康造成嚴重威脅卻又常被忽略的「隱形殺手」，提出幾項危險因素及預防措施，不但是提醒注意身邊兒童的生命安全，大眾也應該更加重視此公共衛生議題。



危險因素

- 水域沒有實質的屏障區隔**：尤其是住家離水域近或者必須經常活動、經過於附近，例如養殖魚池、池塘、泳池、大型儲水裝置，甚至較大的水桶，要注意的是只要有水的地方就有溺水的可能，若沒有屏障、柵欄等與水域做區隔，易增加跌落、滑跤入水等意外的發生率。
- 缺乏水上安全認知**：尤其已具有活動力的孩童，在照顧者分心或不注意時，其對危險性的判斷勢必還不夠成熟，若落水自救的可能性也較低；另外是較不受監督的青少年，單獨游泳、於水域附近嬉戲玩鬧甚至從事喝酒等影響判斷的行為，也會增加溺水的風險。
- 不安全的供水系統及跨水設施**：包括公寓常見的水塔是否上鎖、馬路上的下水道出入口是否加蓋以避免意外跌落；或是經過水道的吊橋是否堅固安全等。
- 相關行業或行為**：包括從事捕魚業在水上的時間長相對風險增加、水上運輸業是否超載貨物、水上遊樂設施的安全檢驗、旅遊航行搭載的船隻是否定期保養維護等。
- 天災**：尤其臺灣梅雨季龐大的降雨量、颱風造成河水暴漲、海嘯、龍捲風等所引起的水災。



預防措施

設立屏障區隔水域

於適當位置技巧性放置柵欄、圍籬等屏障，Thompson與Rivara（1998）的研究甚至早就發現完全將室內游泳池與庭院或房子做隔離或者設置有安全鎖的門，可以預防75%的兒童及青少年溺死率，有效區隔開直接接觸到水域的危險；相反的也須注意是否有被困住的風險，應確保屏障本身的安全部、實用性。當然也不能因為有了一層防護就疏於監督孩童的動向，成人的照顧與保護是最安全的。

再來就是政府於立法上的推動，有對環境、建築等專業的評估、標準及明確的規範讓民眾可以依循，加強整體社會的共鳴。

提供孩童遠離水源之安全地點

以孟加拉實施學齡前兒童照顧計畫的三個農村為例，首先，擔任兒童照顧者必須接受兒童安全、監督及兒童早期發展的訓練課程，一位大人最多不可照顧超過25位孩童，照顧時間設定在最常發生溺水事件的早上9點～下午1點，並



可藉此提升兒童早期活動發展及學習、建立營養及衛生安全等認知意識。此計畫有效降低了溺水事件的發生率，甚至比其他成本較高的兒童生存策略效果還要好。

當然上述例子是以中低收入國家作為研究及舉例，但類推國內不管是幼兒園教保活動人員或自身為兒童照顧者，也都必須注意這些溺水事件常發生的時間點及地點，避免暴露於潛在的危險中而不自知。



Pixabay

教導學齡兒童基本游泳技能

教導兒童基本游泳技能、水上安全知識及自救技巧可以減少溺水發生率，我國也因推行學校學生游泳及水域安全教育相關政策，學生溺水死亡人數逐年下降，但與澳洲、日本、英國等比較，平均仍是偏高。教育部體育署將中、小學學生游泳與自救能力指標分為五級，依照不同生物之圖騰及特性分為「海馬」、「水獺」、「海龜」、「海豚」及「旗魚」，吸引學生興趣，並在學校實施游泳教學及測驗後給予證明。

而不管各國如何評估教學及成本效益，最基本預防措施皆應包含：

- 安全且有架構的課程**：由孟加拉、泰國、越南等國提出的研究綜合發展而來，應依照人口特性及環境因素，整理成既定的游泳訓練項目，如此能增加學習的有效性，在教學上也較能掌握學習者的異狀。
- 安全的練習環境**：不管是環境較好的泳池或低收入國家鄉村裡自製的水池平臺，練習之區塊劃分、深度及範圍，環境的可控性，都與安全息息相關。
- 專業的指導教練**：須熟悉課程並以正確的指導方式帶領學員，教授技巧及能夠做適當的監督。
- 安全的學生教練比率**：依照課程難易度及水域環境的不同須有不同的學生教練比率，以顧及學員的安全。

學習安全救援及心肺復甦術

國際水上救生聯盟（The International Life Saving Federation; ILS）建議基本的安全救援行動為以可以延長及被抓住的杆子、棒子或繩子等工具來救人，並且引導到3~5公尺外的安全距離，並不一定要親自下水，反而將自身也置於危險之中。無心跳呼吸時，也可立即施予心肺復甦術，提高生存率。

加強公眾危機意識

政府若有安全計畫或策

略的實施，可與非政府組織及教育體系合作推廣，辦理活動及宣導預防措施等，透過媒體的傳播，可更有效讓大眾注視到這個議題，警惕溺水事件及風險因素。

水上交通工具之安全規範

相較於大型船隻如渡輪，小型船隻的意外其實占溺水死亡率的大部分，但若不時來個鐵達尼號般的意外，或如6月才剛發生的菲律賓貨輪撞美軍驅逐艦，那所造成人損、物損、財損實難以估計，故國際海事組織（International Maritime Organization; IMO）訂定出相關條例，作為簽署的各國船隻水上安全基礎規範，配合各自法律做實質上的執行及監督，例如載客的渡輪狀態需良好、船上有足夠乘客使用的救生衣、船員熟悉逃生疏散演練等；小船則需備有緊急通訊裝置、防水照明設備、評估出海及返航時間等。



Pixabay



Pixabay

加強整體防災應變能力

回想今年臺灣6月的梅雨肆虐，基隆市整條馬路淹成河流，速度快到在公車亭等車的人都差點來不及逃生，結果造成一位才6歲的小妹妹被洪水滅頂，所幸最後生命是搶救了回來。

全球水災導致溺水的比例其實是很高的，但死亡人數常常未列入溺水事件的統計中，可以推測目前的數據幾乎都是被低估的。溺水是全球性的問題，面對防災工作首先應該加強國家根本的災害風險分析、預警、應變、疏導等，大方向的水上安全計畫、防溺策略、保護水資源，及更進一步的提出評估、改善計畫、數據統計等，皆應由上至下帶領，而最重要的是從現在開始行動！

參考文獻

- 衛生福利部（2017）。105年主要死因統計結果分析。取自 <http://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-3352-113.html>
- Doocy, S., Daniels, A., Murray, S., & Kirsch, T. D. (2013, Apr 16). *The human impact of floods: A historical review of events 1980-2009 and systematic literature review*. PLOS Currents Disasters.
- Thompson, D. C., & Rivara, F. P. (1998). Pool fencing for preventing drowning in children. *Cochrane Database Syst Rev*, (2).
- World Health Organization (2017, May). *Drowning*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs347/en/>
- World Health Organization (2014). *Global report on drowning: Preventing a leading killer*. Switzerland: WHO.



Pixabay



啟端 感覺統合 KickStart
啟動孩子美好的開端
Start to be Great!

專注力不足、過動，啟端是專家

感覺統合權威——吳端文老師 親自設計的專注力加強課程，

有效提升孩子的專注力，降低老師課室管理時間，教學成效倍增，續班率顯著提高！



華杏機構—華杏出版・匯華圖書・華都文化・華成出版

粗體書碼者為新(版)書

觀光總論

分類	書 碼	書 名	版次	出版	裝訂	作 者	定 價
9D · 9D001		觀光行銷學	2	華都	平 ·	王逸峰等編著	400
9D · 9D003		觀光人力資源發展與管理	1	華都	平 ·	劉怡君劉修祥等編著	400
9D · 9D005		觀光休閒產業組織行為	1	華都	平 ·	李力昌等編著	450
9D · 9D006		海洋觀光—海域活動與遊憩規劃管理	1	華都	平 ·	吳重坤等編著	450
9D · 9D007		地理資訊系統—Quantum GIS 實作範例	1	華都	平 ·	謝惠紅等編著	400
9D · 9D010		會展觀光理論與實務	1	華都	平 ·	陳瑞峰譯	400
9D · 9D013		永續觀光	1	華都	平 ·	李宗鴻等編著	380
9D · 9D014		國家公園經營管理—兼顧自然與人文保育的宏觀思維	1	華都	平 ·	宋秉明等編著	500
9D · 9D016		會展產業概論	1	華都	平 ·	陳淑蓮等編著	420
9D · 9D023		生態旅遊—保育、水利與環境	1	華都	平 ·	施上榮等編著	350
9D · 9D024		旅行業經營與管理	1	華都	平 ·	張景棠等編著	400
9D · 9D025		觀光領隊導遊實務	1	華都	平 ·	劉仁民等編著	450
9D · 9D030		探索生態旅遊	2	華都	平 ·	楊秋霖等編著	500
9D · 9D032		觀光休閒產業行銷實務	1	華都	平 ·	李力昌等編著	550

餐旅系列

分類	書 碼	書 名	版次	出版	裝訂	作 者	定 價
9D · 9D202		餐旅財務管理	2	華都	平 ·	彭綉珠陳錚中等編著	420
9D · 9D203		中華廚藝—理論與實務	1	華都	平 ·	楊昭景等編著	500
9D · 9D204		餐旅專業法語(附朗讀CD)	1	華都	平 ·	蘇素珍羅惠珍等編著	400
9D · 9D205		飯店公關管理	1	華都	平 ·	羅尹希等編著	300
9D · 9D206		飲料與調酒	3	華都	平 ·	陳文聰等編著	600
9D · 9D208		餐旅人力資源管理	2	華都	平 ·	郭欣易等編著	450
9D · 9D210		餐飲服務	1	華都	平 ·	何珮芸蔡念育等編著	450
9D · 9D211		餐旅專業英語—餐飲篇(附朗讀CD)	1	華都	平 ·	陳美玲楊芝濃等編著	400
9D · 9D212		餐旅專業英語—旅館篇(附MP3朗讀CD)	1	華都	平 ·	鄒靜珊等編著	450
9D · 9D214		餐旅會計—財務分析與報表解讀	1	華都	平 ·	張志揚等編著	400
9D · 9D215		餐飲衛生與安全管理	4	華都	平 ·	傅安弘等編著	500
9D · 9D216		餐飲管理專題—案例分析	1	華都	平 ·	蘇衍綸等編著	350
9D · 9D220		餐飲管理	1	華都	平 ·	陳振芳等編著	400
9D · 9D222		餐旅公關與危機處理	1	華都	平 ·	江惠鶯等編著	380
9D · 9D225		食物學原理	2	華都	平 ·	程修和等編著	350
9D · 9D226		餐飲業採購實務	2	華都	平 ·	高實琪等編著	550
9D · 9D228		飲食文化	1	華都	平 ·	陳玉箴等編著	500
9D · 9D229		以實務觀點談：連鎖與授權加盟	1	華都	平 ·	王大東著	350
9D · 9D230		烘焙理論與實務	1	華都	平 ·	周瑩薇等編著	500
9D · 9D231		客房管理實務	2	華都	平 ·	謝希瑩等編著	500
9D · 9D233		旅館管理	1	華都	平 ·	許秉翔等編著	500
RA · 4102		實用營養學	5	華杏	平 ·	謝明哲等編著	550
RA · 4112		營養學	2	華杏	平 ·	謝明哲等編著	400
RA · 4125		食品分析與檢驗	1	華杏	平 ·	劉麗雲等編著周薰修校	450
RB · 4103		實用膳食療養學	4	華杏	平 ·	章樂綺等編著	650
RB · 4121		疾病營養學	1	華杏	平 ·	胡淑惠等編著	450
RD · 4111		團體膳食供應與管理實務	1	華杏	平 ·	章樂綺等編著章樂綺校	350

休閒系列

分類	書 碼	書 名	版次	出版	裝訂	作 者	定 價
9D · 9D601		休閒社會學	1	華都	平 ·	李力昌等編著	500
9D · 9D602		休閒農業—體驗的觀點	3	華都	平 ·	段光麟等編著	550
9D · 9D603		休閒遊憩概論	2	華都	平 ·	楊建夫等編著	550
9D · 9D605		休閒農場經營管理—農企業觀點	1	華都	平 ·	段光麟等編著	550
9D · 9D606		休閒消費者行為	2	華都	平 ·	張孝銘等編著	420
9D · 9D609		休閒遊憩行為	1	華都	平 ·	李素馨等編著	450
9D · 9D610		休閒活動規劃與執行	1	華都	平 ·	蘇楓雅譯張少熙等校	500
9D · 9D611		休閒事業行銷管理	1	華都	平 ·	王俊人等編著	400
9D · 9D615		海洋活動設計	1	華都	平 ·	蘇達貞等編著	450
9D · 9D621		戶外遊憩管理	2	華都	平 ·	吳崇旗等編著	450
9D · 9D622		休閒產業分析與個案探討	1	華都	平 ·	林志鈞吳淑女編著	450
9D · 9D625		民宿經營與管理實務	2	華都	平 ·	陳信泰等譯	450
9D · 9D627		主題樂園經營管理	1	華都	平 ·	吳滿財鍾任榮等編著	530
9D · 9D628		環境解說實務指南	1	華都	平 ·	許毅璿等審	500
9D · 9D629		長宿休閒導論	1	華都	平 ·	顏建賢等編著	450
9D · 9D630		體驗教育與實務	2	華都	平 ·	郭託有等編著	500
9D · 9D633		休閒溫泉學	1	華都	平 ·	陳文福等編著	400
9D · 9D634		休閒產業經營與管理	1	華都	平 ·	鍾志強編著	450
9D · 9D637		休閒設施規劃與管理	1	華都	平 ·	王玉馨譯鄭勵君等校	500

運動系列

分類	書 碼	書 名	版次	出版	裝訂	作 者	定 價
9D · 9D802		運動行銷學	2	華都	平 ·	黃煜編著	500
9D · 9D804		運動營養學	2	華都	平 ·	許美智等編著	450
9D · 9D805		運動休閒管理	2	華都	精 ·	高俊雄等編著	600
9D · 9D806		運動傷害與肌內效貼布	1	華都	平 ·	駱明瑤等編著	600
9D · 9D807		運動傷害防護學	2	華都	平 ·	駱明瑤等編著	420
9D · 9D808		運動社會學	1	華都	平 ·	蘇維杉等編著	450
9D · 9D809		大型運動賽會經營管理	2	華都	平 ·	葉公鼎等編著	600
9D · 9D810		運動處方	1	華都	平 ·	方進隆等編著	450
9D · 9D811		運動觀光	1	華都	平 ·	劉照金編著	450
9D · 9D813		運動場館規劃與管理	1	華都	平 ·	劉田修等編著	450
9D · 9D815		ACSM 體適能設施標準規範	1	華都	平 ·	劉田修等譯	500
9D · 9D816		運動倫理—品德與生命教育	1	華都	平 ·	許立宏等編著	450
9D · 9D819		運動人力資源管理	1	華都	平 ·	呂謙等編著郭正德校	400
9F · 9F001		東南亞—自助、潛水趣	1	華都	平 ·	丁楓峻等編著	300
UD · 4227		潛水傷害 Q & A	1	華杏	平 ·	陳興漢編著	250
UF · 4233		溫泉醫療概論	1	華杏	平 ·	陳家勉編著	350
CB · 2411		生理學	2	華杏	精 ·	樓迎統等編著	800
CB · 2420		當代生理學	5	華杏	平 ·	洪敏元等編著	750
CC · 2427		解剖生理學	2	華杏	平 ·	麥麗敏等編著王錫崗校	900
H7813		我國體育政策變遷	1	華杏總經銷	平 ·	劉照金邱金松編著	450

臺北門市（總管理處）：e-mail : adm@email.farseeing.com.tw

臺北市內湖區洲子街 72 號 5 樓（愛丁堡科技中心） 電話：(02) 2797 5050 傳真：(02) 8797 1235

臺中門市：