ART MAP 05 2009・12月

媒婆報

發現東區新魅力，體驗藝術好生活。

- 對自己望聞問切　心理測驗找出你的療癒路線
- 療癒系選課報告　精挑17宗療癒首選
- 一日「療」然　東區超精細療癒地圖

富邦藝術基金會　www.fubonart.org.tw

寫在前面

"病"不是你所想的這樣

我們在討論這一刊的媒婆報主題，人來人往的辦公室見到的人都貼上了體溫檢查的有色點點，小貼紙代表的意思就是說「不管怎麼樣現在的你沒有發燒」，但也不能主張你沒有感染H1N1！詭譎的病毒一路從豬到人戲謔著哺乳類動物的免疫力和相似的物種結構，肉眼無法見的體型，搏擊我們看似威猛強壯的軀體，夾雜著2012的末日預言，選台器上我們被週年慶和無時無刻充滿怨懟的名嘴們弄得心力交瘁，要在這種節骨眼談療癒有一種黑色的台式幽默，但也有一種不分黨派全民都適用的需求性。

啊～我想。

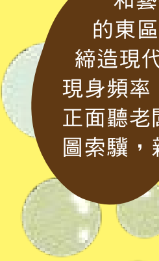
從地球開始反撲，大自然回擊的水災、地震、乾旱外，在這麼久之後，我們終於要面對這過程中所創造的結論，現代人的功課除了愛地球和幫助老、殘、窮讓專家口中的M型不要太快往三個尖角扯去，只好在背痛、失眠、恐慌、憂鬱的文明病中填上自己的姓名入座，也就是因為如此，療癒有了機會成為所有事情的故事、功能、還有目的，我們的身心靈都有缺口，所以我們很需要填補，從食衣住行種種方向打氣加油，只要提出對健康有用的都會多出2%的業績。

行走在東區，想一探這樣的現狀到底有多細密，發覺"療癒"置入的程度盤根錯結，新世代不受社會觀感中低調不張揚的模式束縛，反倒是從裡到外歌頌與保證，並且很感動的主張因此找到了自信、建立人際與邁向獨立康莊的一條大道，如果剛好都是缺的，實在有刷卡買單的衝動，姑且不論是商業手段還是消費者心理被活活盯牢，東區如果看得真切一點就是一塊救贖之地。

從一碗湯，到一雙有竹碳加持的襪子，從有精油香氛的瑜珈教室到寫著有機的誠意蔬菜，腳板上反射著五臟六腑，明星和名模見證美的無懈可擊，我們在選擇題中給了有"療效"的答案最高的得分，既然如此，在愛用實用的前提下，我們透過掃瞄的方式，翻攪出位於東區和療癒相關的蛛絲馬跡，幻化成清楚好用的指南地圖，讓您按需求找到滿足和填補。

祝福看到本刊的所有好朋友，無論2012的預言是否來臨，珍惜當下放鬆肩頸，再忙都還是要給自己出一身汗，多吃有機蔬果和找三五好友喝喝養精補氣養生鍋，凜冽冬日如果手頭剛好不方便，別忘了友情的安慰比什麼都快樂！

媒婆編輯部



阿媒檔案：
出生地：富邦藝術基金會
東區資歷：10年以上
特殊專長：鼓勵藝術和生活對話，空間和藝術家戀愛，城市被品味者追求，在匆忙的東區和你之間，透視「貌離」中的「神合」，締造現代版良緣佳話。
現身頻率：每三個月出刊一次，提供兩面思考，正面聽老闆們怎麼說，背面創意地圖讓你按圖索驥，親自走訪。

趣味心理測驗-佛洛阿德

所謂對症下藥，是療癒的第一招，先對自己望聞問切一番吧！

START

1. 曾有兩次以上的暗戀經驗
   □ YES →前往Q3
   □ NO →前往Q2
2. 希望能再瘦一點
   □ YES →前往Q4
   □ NO →前往Q9
3. 曾經談過辦公室戀情
   □ YES →前往Q2
   □ NO →前往Q6
4. 喜歡聽音樂
   □ YES →前往Q8
   □ NO →前往Q5
5. 認為友情和愛情一樣重要
   □ YES →前往Q12
   □ NO →前往Q19
6. 喜歡觀賞美麗的事物
   □ YES →前往Q4
   □ NO →前往Q7
7. 比較喜歡西式早餐
   □ YES →前往Q5
   □ NO →前往Q13
8. 在路上逛街，曾有路人來搭訕想認識你
   □ YES →前往Q12
   □ NO →前往Q10
9. 曾喜歡過朋友的情人
   □ YES →前往Q10
   □ NO →前往Q11
10. 喜歡做ＳＰＡ放鬆身體
   □ YES →前往Q12
   □ NO →前往Q14
11. 全身衣服配搭多以一種顏色為主，不會有太多色彩
   □ YES →前往Q10
   □ NO →前往Q17
12. 一兩天沒運動，就會覺得不對勁
   □ YES →前往Q15
   □ NO →前往Q14
13. 你怕孤單，喜歡有人陪伴
   □ YES →前往Q15
   □ NO　B型
14. 會盡量看事情好的一面
   □ YES →前往Q15
   □ NO →前往Q16
15. 購物會講究品質和設計，多花點錢也願意
   □ YES →前往Q19
   □ NO →前往Q20
16. 會閱讀心靈成長書籍
   □ YES →前往Q20
   □ NO →前往Q21
17. 會用環保袋或環保筷
   □ YES →前往Q18
   □ NO →前往Q14
18. 會注意流行資訊
   □ YES →前往Q21
   □ NO →前往Q16
19. 無法忍受別人欺騙你
   □ YES →前往Q20
   □ NO　E型
20. 你常會主動邀約一堆朋友出來玩
   □ YES　A型
   □ NO　D型
21. 認為男人理所當然應該照顧女人
   □ YES →前往Q20
   □ NO　C型

佛洛阿德診斷結果

A型 飲食型療癒
你的生活步調很緊湊，除了上班，你的私人活動也不少，行程表排滿滿，每天忙得團團轉，身體和精神都需要補充能量。建議愛和朋友聚會聊天的你，改邀約在健康與食補餐廳，從飲食中得到最佳療癒，實際從天然食物吸收好養分。
可參考「喝了就上」

B型 生活美學型療癒
你很有自信，自我感覺良好，認為心靈的素質，遠比肉體的美好重要。但是你有時也會對自我期許太高，會因為達不到目標而沮喪，建議你從生活美學尋找療癒力量，充實心靈能量，激發更多你所不知道的潛能。
可參考「聽了就有內涵」

C型 舒展型療癒
你是很有個性的人，做人做事都很有自己的主張和堅持，不會隨波逐流。不過你時常繃得太緊，不懂得適度放鬆，會出現頭痛、腸胃不適和失眠等身體疾病。你適合從平靜與冥想的舒展式療癒著手，讓你的肢體和心情都得到徹底舒展。
可參考「拉了就強」

D型 審美型療癒
你熱衷於學習，見聞廣博，還有著強烈正義感，做事講究方法和效率，偏愛有步驟的方式。混合SPA和保養的店家較適合你，在身體和臉部進行療癒的審美「課程」，有計畫的重造精氣神全都煥然一新的你。
可參考「打了就亮」

E型 觸覺型療癒
個性溫和的你，需要人與人之間的親近關係，你對人信賴和依賴，在人的接觸與擁抱中，能感受到放鬆與舒緩。建議你從觸覺型療癒著手，在觸覺中放鬆，能有效紓解生活、人際關係和工作的壓力，重新找回快樂的能量。
可參考「捏了就順」

佛洛阿德簡介
●星座和心理測驗專家　●《蘋果日報》周日投資王〈星座運勢〉專欄作家、《自由時報》、《7-watch》。●在PChome　Online創辦華人世界首份心理測驗網路報《心理遊戲電子報》，發行《明日星運搶鮮報》、《play心理遊戲》等電子報。●著作：《2009星座好運勢》系列12本〈布克文化〉、《佛洛阿德VS.羊格之心理遊戲101》〈圓神〉、《佛洛阿德之心理遊戲俱樂部》〈圓神〉、《佛洛阿德戀愛心理遊戲》〈尖端〉等。

REPORT-東區數字報告

您的第一志願「療癒系」

飲食	審美	經絡按摩	瑜珈	醫療院所
17	35	34	8	46

療癒系，第一志願是…

醫療院所奪冠！審美緊追在後，經絡按摩位居第三！

讓人意料之外的，東區排除醫療院所，與身體療癒相關的店家有94家，其中為數最多的，竟是醫學美容類，據傳在金融風暴前，診所數目更多。而經絡按摩類的數目雖為34家，但還不包含各行各業置入性的按摩服務，如各大小髮廊的肩頸按摩等。而且，除了由真人處理的按摩外，甚至還有按摩椅專賣店，按摩竟重要到讓人想打包回家，需求程度其實也不遑多讓。

你誤會了，
我是去那棟大樓做瑜珈的…、
你誤會了，
我在樓上的牙醫診所洗牙…

療癒的高度

療癒這件事是有高度的，不是門檻高，而是樓層高。目前東區療癒店家中，最高的樓層是16樓的Space Yoga，我們或許能從幾個角度看待這現象：

真功夫贏過表面功夫：療癒這件事，或許不需要華麗店門吸引顧客，因為功夫是最重要的招徠重點。又或者大家都太過需要，所以不需漂亮的門面誘拐或挑逗消費。

顧「上下」左右而言他：療癒的面向可能源自隱密的需求，藏身在大樓中，就算被拍到，也可以有很多說法，給顧客好的藉口，也是服務的項目之一。

療癒的包裝

縱橫古今：除了古董古玩，朝代越久越值錢外，以東區的流行時尚而言，復古風再遠也不會超過20世紀。但在療癒的領域，念舊的程度無遠弗屆，漢方推拿、皇帝食補，傳奇故事與民族傳統是最不著痕跡的商業包裝，而古意盎然的裝潢，或是身上佈滿紅線的小銅人，更是營造氛圍的要角。

修辭學跨越國籍：「2小時讓您回復青春美麗、補充活力、神采飛揚」，療癒修辭不只這些，異國想像更是必備。巴黎，透露出SPA裡仕女的高級感；泰國，給人融合Villa的度假感以及東南亞異香的神秘氛圍；日本，傳遞一種先進且精緻的氣質。靠修辭提供療癒的想像，是真功夫外另一個重要的技巧。

療癒，背後的密語是…。

在掃街的過程裡，小媒婆們漸漸感受東區人對自己的看法，覺得自己體重過重，但營養過少；臉上的皺紋和斑點過多；運動不能自己胡來，要有方法步驟。若從另一個角度看，東區人真正想要的平衡，或許是溫度、擁抱、觸摸，或者是起而行的行動力吧，在食補鍋中，尋求與家人、朋友群聚的溫度；推拿中，拋開工作的爾虞我詐，回復跟人最近的距離。你呢？你的療癒動機是什麼？

「療癒系」選課報告!!!

給你喝了就上、打了就亮、
捏了就順、拉了就強、
聽了就有內涵的即
戰療癒力！

一、喝了就上：

1.食草植物鍋：(Map B1)

被遺忘的家庭藥草經，妙用神農都說讚

野菜，讓人直接聯想到陽明山的野菜大餐。但在許多人的記憶裡，野菜這個詞其實融合了奶奶或外婆的身影。

這些野菜的形象隨著長大漸漸模糊，直到東區出現一鍋「食草植物鍋」，許多老人家用在你身上的密招，竟然在東區這個角落大集合！滿滿菜盆的各式青蔬來自台東知本的初鹿山，在日據時代就已經被譽為「藥山」的產地，近年更轉化為台東原生應用植物園，被大量有機栽種，因為菜葉不能久放，所以每天繞過半個台灣，從台東送達台北。

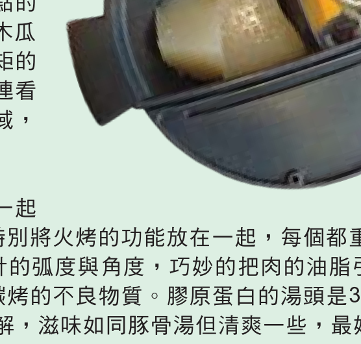
野菜的種類有香椿、紅刺蔥、土人蔘、巴蔘菜、藤三七、角菜（俗稱甜菜）、烏莧、雷公根…等10餘種，湯頭運用除了枸杞，還有罕見的枸杞枝。

除了展現在飲食之外，食草植物鍋還把野菜應用在許多外用的產品，如：肥皂、洗手乳、沐浴乳、泡腳，還有酸痛貼布上，妙用連神農都說讚！

2.天然密碼膠原蛋白鍋：(Map B10)

彈性新吃法，果然只有膠原蛋白辦得到

就像傳統藥材一四物，這幾年竟然跟下午茶中佔有一席之地的玫瑰聯手，或是跟泰式料理必點的青木瓜連結，變成銷量翻天的玫瑰四物飲、青木瓜四物飲，跨界思考的好銷量一定讓許多中規中矩的四物雞精扼腕。在火鍋的領域裡，也發生了連連看的新意，膠原蛋白跨出塗抹擦和罐裝飲料的領域，和火鍋連結在一起了！



天然密碼膠原蛋白鍋，把膠原蛋白跟火鍋連在一起外，還連了個火烤兩吃，研發一年的鑄鐵鍋，特別將火烤的功能放在一起，每個都重達15公斤的鍋有申請專利，能快速傳遞溫度，而細心設計的弧度與角度，巧妙的把肉的油脂引導到鍋邊的小凹槽，降低飲食攝取的熱量，也避免攝取碳烤的不良物質。膠原蛋白的湯頭是3到4塊的乳白色果凍，在鑄鐵鍋高溫烹調下，5分鐘即會溶解，滋味如同豚骨湯但清爽一些，最妙的是，飲用之後的數分鐘後，你的雙唇將能體會很強的黏著感，非常有趣。

現在，有機變成許多店家的賣點，但不代表每家都可以拿出證書，這家就有3到4個品項的有機證書放在櫃臺供查詢，好好品嚐之餘，也可以仔細看看喔。

3.何首烏皇帝雞：(Map B6)

日理萬「雞」的，當然是皇帝

紅燈籠、大木匾，何首烏皇帝雞，在冬季一片麻油雞與薑母鴨的包圍下，反而多了一種尊貴的幻覺。

在東區敦化南路一段和忠孝東路四段已經經營20年，在店家汰換速度飛快的東區十分罕見。桌上常被放上預約的牌子，生意之好可見一斑，更常有日本人與新加坡人前來。

雖經營20年，湯頭維持精確的水平，並沒有隨著時間改變。老板娘從小在基隆廟口長大，浸淫的小吃文化用心紮根後，古樸的深度被務實延續。這一口溫潤且晃著黑色光澤的湯，烹煮過程容不得馬虎，何首烏以及其他二十四種藥材配方，都得歷經八小時細火慢燉，才能萃取回甘的滋味，與高度的營養價值，一般普羅大眾都可以接受。既沒有年齡的門檻，也沒有體質上的設限，很適合作為冬季的調養單品，夏季也是。

4.運鈍根湯：(Map B4)

忍不住口耳相傳，這不能說的秘密

它是戲劇張力和傳說最多的一鍋湯。

喝這湯有一定的流程，按規矩空腹喝下三碗湯後，有人會頭暈、臉紅、吐氣，或嘔吐、腹瀉，甚至開始大哭，它有點像是一種食物的占卜，喝下後的生理或心理反應，都可以有一番玄妙但點中人心的詮解：如果臉通紅而五官的某個部位青白，代表那個部位需特別留意；大哭的人應是壓力大等，這種認識自己的過程充滿戲劇張力，就像伸出手掌報出生日之後，陌生人就能道出你的一二那般神奇。

運鈍根湯的正確斷句是「運鈍根，湯」，翁老闆說，鈍根這詞有兩種意義，形而上的鈍根是心靈障礙，形而下的鈍根則是身體病痛，用喝湯的方式將鈍根變利根，因為翁老闆說：「命運取決於健康」。一鍋食補運用50餘種藥材，每種藥材有適性的烹煮時間，老闆舉例，一般當歸會在一開始時就放進鍋煮直到完畢，但飽含B2、B6、B12的當歸最多只能煮3分鐘，所以各項藥材加入湯中的時間都不同，一鍋要準備7小時左右。每種藥材的照顧週期也不同，如著名的九蒸九曬法，是由數個不同的時間相互套疊，何首烏要在七天內完成蒸曬，熟地則需要用九年的時間完成九蒸九曬。許多名人都是常客。

	食草植物鍋	天然密碼膠原蛋白鍋	何首烏皇帝雞	運鈍根湯
東區年資	3年	6個月	20年	25年
座位數	66	80	150	60
營業的尖峰時段	週五、六、日	週五、六、日	8月至隔年的4月	都很平均
費用(NTD)	350~450	套餐450~590	小鍋1100， 中鍋1450， 大鍋1900	小鍋3100 大鍋6000
消費者輪廓性別與年齡	35-40歲 女性居多	上班族較多	男女老少平均， 每天來客數約 300人次。	週一至週五 上班族與應酬者多。 週六為家庭或附近住戶。

「雞」不可失，「豬」多名堂。

許多食補都以雞為要角，阿媒訪問正大蔘藥行，老闆表示食補的重點是各味藥材，加入肉類可讓中藥較好入口。
而豬，最近在東區名堂漸多：自然豬、香草豬、大麥豬，甚至還有快樂豬，也有業者標榜採用的豬隻是用鼠尾草、迷迭香等香草和中藥包飼養長大的。

享受補鍋前，請注意自己的肝腎功能和身體狀況喔。

二、打了就亮，醫學+美容，合在一起才夠看：

微整型，其實是用醫學誘導身體開啟自我療癒的機制，然後閃閃惹人愛。

這樣的精神，才是療癒中的最高境地。

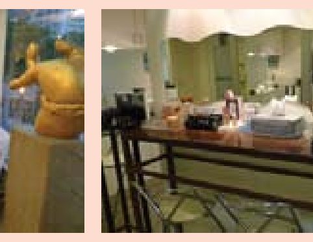
1.綺顏診所：(Map D32)

大多數微整型手術的原理都先是輕微地破壞皮膚原本的組織、促進細胞再生，新生細胞取代老化細胞，達到自我療癒的效果。原先的凹痕、斑點、皺紋也就變得不明顯。與割雙眼皮、抽脂等侵入性手術不同的是，好的微整型不會讓親朋好友認不出你來，而是覺得你變得更漂亮、更有魅力，卻看不出原因！

最受歡迎的玻尿酸、肉毒桿菌注射因為效果立即，沒有傳統隆鼻手術的後遺症，現也運用在整型上，缺點是大約只能持續半年到一年，想要持久的話就要每年注射。玻尿酸的功用在於填補，尤其皮膚凹痕、淚溝、鼻樑增高等都有很明顯的效果；肉毒桿菌則是用於放鬆肌肉，用於兩頰會有瘦臉的效果，打在眼尾預防魚尾紋。不過要注意施打的劑量，免得變成皮繃很緊的布袋戲偶。

診所針對OL族群趁午休時間進行微整型的需求，特別設計無刺激礦物彩妝的補妝空間，讓顧客微整型後，可以上全妝美美地回去工作或約會，「復原零時差」。但畢竟是自己的臉，還是需要依據膚質、體質，挑選最適合你的醫學美容診所。

↑精美裝潢


↑補妝空間

2.美麗爾診所：(Map D17)

近幾年韓風吹拂，五官美感運動也在台灣蔓延，據說，現在的新趨勢是把微整型當作成年禮物，許多媽媽們掏腰包，希望女兒的臉蛋是未來人生的保障。

由諾貝爾眼科醫療團隊跨組美容醫學的美麗爾診所，採複合式的服務內容。店內最受歡迎的微整型項目以填充注射為主：如給下巴一個完美稜線、鼻挺有朝氣的微晶瓷注射。也有美容界少數的獨家聖品：法國製的玻尿酸，濃度比以往的成分更高，更容易加助於塑型，注射過後腫脹程度銳減，恢復期短。

美麗的解決之道，從以往百貨保養品專櫃慢慢移轉至醫學美容，美得天衣無縫，正在東區發生。

一年當中，東區人的閃亮日子是？
旺季是冬天，也就是過年前的那段時間，差不多是上班族拿到年終獎金的日子，治療之後，方便趁著假期在家休養。過完年後回去上班，也就神奇的變漂亮囉。

三、捏了就順，按摩不停

1.悅禾 Villa like：(Map C2)

不如我們從腳開始吧！

王家衛電影裡的經典台詞：「不如我們從頭開始吧！」，是何寶榮說的。「不如我們從腳開始吧！」是泰式古法推拿說的。

兩個小時老饕級的泰式按摩裡，從雙腳開始，暖和末梢神經，把血液慢慢地帶回心臟，佐以全身深層觸壓的節奏感，刺激乳酸代謝，再使用泰國獨家進口的藥草球，敷推於肩頸背，植物性自然的芬芳也可以成為肌膚難忘的眷顧，而最後的重頭戲是懶人界的佳音，芳療師會輔以被動式瑜珈，視個人身體需求做肢體伸展，不管是身心靈的積勞都因此出清不庫存。

在東區遍地走訪之餘，落腳的首選，可以暫時不是人文薈萃的咖啡館，而是踏入悅禾villa like，享受度假般的恣意，讓峇里島的氛圍成為休憩的基調，過濾車水馬龍的喧囂，讓自己的身心充分的沉澱。

2.瑞頌 RENASCENCE：(Map C8)

「觸」類旁通，除了芳療按摩，還給你其他

一般的芳療只用觸覺解決身體的積勞，其他的感官修護還沒整合在其中。在生活裡，感官在忙碌的生活中也常被消耗，時間久了難免鈍化，瑞頌因而更為重視感官的修護與全面性的體驗。而在療程上，除了落點在經絡上的節拍性敲打，快慢緩急的變化讓中樞神經更容易接受刺激的訊息，再輔以精油在皮膚上撫壓，直至吸收。整個過程中，你可以選取自己的感官搭配：喜歡的音樂，希望空間飄散的氣味（森林、果實、花朵），茶飲湯品是甜是鹹，以及迎接你的光線強弱，一道道具有美感的細節傳遞。

特別的是，老闆也與芳療師分享生活，一個月不定期開辦四次的課程，如飲食、裁縫、繪畫等體驗，讓「美」從精神醞釀，透過觸摸之間傳遞。除了芳療，還給你其他，觸類旁通的真義或許就是如此。

3.涵庭 HARNN & THANN：(Map C35)

按摩，怎能不「石石」在在

擁有大片窗明几淨落地窗的涵庭，給人的第一印象是摩登的南亞風情，不論是色調、空間、店員服飾，甚至是體驗小物，整體視覺風格十分悅目。

主張原創，在東區獨樹一格的紓壓為太極熱石身體按摩，「石石」在在的在身上撫推、滾動，讓整體身心的循環線暢通。首先，芳療師會把七彩石頭放在身體的七輪（頭頂到脊椎），開始進行疲勞採樣，5~10分鐘後，哪一輪的石頭溫度過高，就代表該處疲勞警訊燈已亮起，可以作為整個按摩加強的重點。接著一黑一白像滑鼠大小的兩顆瑪瑙石一主角中的主角上場，黑色吸收負面能量，白色能鎮定精神，缺一不可的使用是達到完美代謝的準則，兩顆帶有熱度的瑪瑙石，更打開心裡的毛細孔，讓身體裡外合一，遠離文明病形成的機率。

↑一黑一白的瑪瑙石

↑各式芳香商品

4.SAKURA櫻花男女健康生活館：(Map C27)

代代相傳，無法一眼看穿的甲子功力

仁愛圓環台柱之一的SAKURA櫻花男女健康生活館，於六年前開業，當時大家對理容按摩業有「黑」的印象，SAKURA以煥然一新的理念拉出黑馬之姿。

別人不敢把空間用得大方，用得精湛，用得不同凡響，SAKURA卻將地下一樓大塊面積作為休憩處，而非按摩座椅。按摩團隊老中青加起來高達90人，訓練方式是由年輕師傅幫技術純熟的老師傅按摩，由老師傅層層把關，因此運用在你身上的力道是淳厚的傳承。台式的風格為穴位反射，以及準確的經絡按壓，有程度的疼痛是身體漸入佳境的訊息。腳底板是全身反射最敏銳但也最痛的部位，可是嚴峻的耐力關卡過了之後，經過休息歸整身體，好精神就能隨之而來。

	瑞頌Renascence	悅禾Villa like	涵庭Harnn&Thann	SAKURA櫻花
東區年資	8年	2年，未來還有一家安和店在籌備中。	1年	6年，目前在東區新添增m one spa二館
衛浴空間規劃	浴缸、蒸氣間、淋浴間	無淋浴間。 有男女廁所各1。	3間芳療室。 2間淋浴間。	26個包廂，52個紓壓床位，盥洗設備。
芳療師/按摩師人數	5位， 清一色為女性。	25~30位， 清一色為女性。	5位， 男性1位，女性4位	約90位按摩師， 男女比例為7：3
消費者輪廓性別與年齡	30~45歲之間， 男女比例為4：6	50歲上下居多， 男女比例為5：5	27-38歲之間， 男女比例為3：7	40~60歲之間。近兩年，年輕消費者有上揚的趨勢
營業的尖峰時段	週末，平日則為下午4點到晚上	週末，平日則為晚上6、7點以後	晚上	晚上，以及週末
收費標準/制度	採單次消費制。	採單次消費制。也另有禮券制的優惠。	單筆購買店內商品滿3000元，即可成為會員，spa可享7折。	採單次消費制

So Magic!
「摩」術師風格分析

中式按摩師傅力道偏大，通常以男性師傅為主，在技術養成的過程裡以達到經絡「深度」刺激為目的，師傅會說：「不痛那五好夠？！」（不痛哪有效果？！）

歐式或泰式的芳療師，結合精油芳療修復疲勞，用嗅覺和觸覺平衡日常生活中的壓力，著重在身心靈的合拍。芳療師多半是女性拔得頭籌，男性也有，不過以在療程中所傳遞的細膩度，與身體接觸的隱密度考量，女性芳療師還是比較受歡迎。

身體哪個部位是「安可」的橋段？
東區人最常反應頸肩僵硬，睡眠品質不好。頸肩通常是最熱門的部位。東區的師傅們回答，大約十個客人有八個會要求在頸肩部位再次加強，不管男女都說「安可，安可」。根據疲勞累積的結果顯示，長時間被電腦俘虜的上班族，和姿勢不良的人最易因為血液循環不好有此一現象。

四、拉了就強，打好軟實力一切靠自己

1. Be Yoga：(Map A1)

瑜珈，生活方式的形容詞

Be　Yoga是今年3月才加入東區的新朋友，秉持著「Be Yourself」的精神，規劃「做自己最快樂」的瑜珈空間。來上課的學員並沒有特定的類型，但都有一種特質，喜歡低調、有自己的想法，一如Be　Yoga給人的印象：隱身於東區名人巷大廈一樓，擁有一方令人嚮往的小院落，環境清幽靜謐，簡潔的空間非常靜心，來到這裡或坐或躺都相當自在。

老人、關節不便、想從柔和的瑜珈開始的初學者，一定要嘗試療癒瑜珈，老師本身也是復健師，治療你的身體與心靈。每個星期四至日早晨推出2.5小時的免費早課，歡迎想喚醒清晰又專注腦袋的人們，迎接一天的到來。針對有許多煩惱的人，推薦嘗試的是昆達利尼課程（Kundalini），結合體位法、呼吸法、靜坐、梵唱，課程起始與結束老師會帶領大家進行梵唱，透過梵文的音調與頻率，讓繁雜的思緒專注於吟唱而沉澱，是放鬆過程中非常重要的一環。

為維持小班教學的品質，除了冥想課程人數約20人，一般課程人數平均才8~10位，適合喜歡和老師互動零距離、分享生活的人，有的時候課後大家一起在附設的小廚房共享烹飪、吃飯，朋友般的相處使這裡魅力獨具。

↑Be Yoga的小小院落

↑Space Yoga的靜謐空間

2.Space Yoga：(Map A2)

一收一放之間，創造你的Space

Space　Yoga的創始者是一位美國人，因為運動傷害而接觸瑜珈，因緣際會來到台灣，發現台灣瑜珈界竟然沒有所謂的順位瑜珈，當時許多坊間的瑜珈教室只注重動作模仿，造成身體傷害，所以決心要將以解剖學為基礎的順位法介紹給台灣的朋友，大受歡迎的熱瑜珈課程也由他最早引進。

現在除了專業的熱瑜珈教室，老師們來自世界各地，全是受國際瑜珈聯盟認證合格的教師，每個禮拜開課近200堂，涵蓋不同瑜珈派系、程度、主題，而且Space本身就身兼瑜珈聯盟認證的專業師資訓練班，培養「老師的老師」。不定期舉辦的世界級瑜珈大師研習營，除了讓老師學習進修，也將國際化的瑜珈系統引進台灣，各種派系的課程都可以在這邊找到。

除了瑜珈專業，Space最自豪的就是位於16樓的教室，每一間教室還有大大的玻璃窗，白天引進自然採光，傍晚可以一面聽老師分享生活感受，一面飽覽大台北夜景，沉澱心靈。Space這個字，表面象徵著這裡的空間設計，實際上亦象徵瑜珈即為體內空間的收與放，在一收一放之間，達到瑜珈所謂七個脈輪的平衡，而這也是Space Yoga的七彩圓形logo的意涵。

身體軟Q度
男女大不同

男性--一般而言，天生肌耐力較佳，若平常有運動習慣，就算練習瑜珈不久，也會比女生容易做到用手倒立的動作。因為這個動作需要手部支撐的力量，男生的肩膀較寬闊、天生身材類似倒三角形，較容易取得倒立的支撐與平衡。

女性--一般而言，女生的手臂與腿部肌肉較不發達，所以倒立的動作對初學者較困難。但是常常練習瑜珈的話，柔軟度會變好，關節活動度會變大，身體比較不會緊繃，肌肉比較有彈性。有趣的是，若生過孩子，骨盆、髖關節也會更容易活動喔。

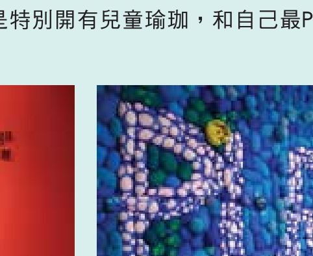
3.PURE Yoga：(Map A3)

Pure，和自己的相處之道

適合想方便又輕鬆的練瑜珈的人，忠孝敦化7號出口上來走個短短9步，整棟的瑜珈空間就等著你，乾淨的毛巾以及盥洗用具、瑜珈墊一應俱全。Pure　Yoga就是要讓你輕鬆沒有負擔的持續練習，一樓設為商品部，第一次來的學員，可以在這邊買到需要的瑜珈服，不怕沒有適合的服裝。

Pure　Yoga的課程非常豐富，卻深知體位法只是瑜珈的一環，練瑜珈更重要的是心靈想法的提升，在小小的瑜珈墊上和自己相處，練習專注與自信，而盡力與持續不斷的練習才是最重要的事。二樓設計成休息空間，離開紛擾的鬧區，在這兒沉澱一下心情，有助於接下來的放鬆。三、四、六、七、九樓為多達10間的教室，每天都有各式各樣的課程進行著，大教室的空間最多可容納48人。

Pure　Yoga有專門的教室，針對想要雕塑身材或減肥的人，開設目前十分流行的熱瑜珈；貼心的是，有兩層樓是女性專用的淋浴間，大汗淋漓之後，可以順便洗澡，香噴噴地下課！還有孕婦瑜珈，建議懷孕前就開始上一般的瑜珈課程，學習放鬆身體幫助受孕，而針對孕婦設計的瑜珈，學員們因為都是孕婦，彼此分享心得、相互支持鼓勵。有趣的是特別開有兒童瑜珈，和自己最Pure的相處之道，自幼開始，但現在也不晚。



4.嗎哪瑜珈：(Map A4)

內在美到外在美，好姊妹為你設想

女生冬天進補，別忘運動雕塑好身材。女人我最大節目Lulu老師親自教課，雖然每周開課時段不多，但是6位教師全都是女生，上的是很適合女性的美體、拉丁瑜珈，7~10人的小班教學極受25至40歲愛美上班族的青睞！Lulu老師經歷懷孕生子的過程，於是繼續進修取得孕婦瑜珈教學資格，也教授嬰幼兒按摩課程，因為自己是過來人，非常注意孕婦的身體狀況，提供懷孕的媽媽們經驗分享，教學大受好評。

嗎哪瑜珈觀察到，東區愛美的女性普遍想雕塑身材，卻不希望太過勞累，所以考量女性的身體負荷量，內容都不會太過於緊湊，偏向Iyengar瑜珈流派，盡量以柔和的課程為主。Lulu老師堅持少即是多，少量但持續，而且避免受傷的練習是最大原則。另外，針對愛美女性，還有附設美甲服務喔。

	Space Yoga	Pure Yoga	嗎哪瑜珈	洪光明瑜珈生活	Be Yoga
費用	年費會員制	年費會員制	課程券/月繳	課程券/月繳	課程券/月繳
特色課程	熱瑜珈/瑜珈眠/Anusara	熱、陰瑜珈/Power Yoga/孕婦瑜珈	美體/拉丁/孕婦/親子瑜珈	兒童/男人瑜珈/茶道/烹飪	昆達利尼/療癒瑜珈
主要流派	多種派系	多種派系	Iyengar為主	Ashtanga為主	昆達利尼
硬體設施	熱瑜珈專用設備 18間淋浴間	熱瑜珈專用設備 50間淋浴間 教室空間大	更衣間 特製木頭地板	2間淋浴間 2間更衣室 Ahimsa純素廚房	3間淋浴間 2間更衣室
特色	專業師資培訓課程 大面採光 View最好	課程多元 便利性高 空間最大	地點安靜單純 Lulu老師親自授課 最適合女性 美甲服務、有停車位	溫馨優雅 瑜珈結合人文精神 中、西式按摩整脊	巷弄鬧中取靜 隨性自在的練習空間
東區年資	4年	3年	4年	5年	9個月

5.洪光明瑜珈生活：(Map A5)

男性也要的軟實力

不是用肢體扭曲做到驚人動作就是瑜珈，瑜珈是一種生活方式。追求完美的John老師原本是古董商，發覺瑜珈即為使命（梵文為dhrama），決心要將最好的事物與大家分享，開設了Yoga　Living。注重隱私的教學空間，藏身於普通住家大樓，很容易與它擦身而過，殊不知內裡裝潢雅致而質樸富禪意，展露瑜珈與人文生活不可分割。富有愛心的John老師經常遠赴高棉等地，藉由Karma　Yoga的活動，傳授瑜珈給當地貧困或淪為人口販運對象的孩童，期許他們成為瑜珈老師，脫離困窘的生活。

以實踐瑜珈精神為本，基本的瑜珈教學外，更有少見的男人瑜珈，特別注重力量、肌肉的訓練，這可是男生的福音、女生勿入的全男性課程。受歡迎的課程包括長期經營的兒童瑜珈，不以營利為目的，純粹希望小朋友也能從小接觸瑜珈，學習靜心。

舉辦飲食健康講座，令人驚奇的是附設的AHIMSA純素廚房的美食，使用有機食材與世界各地的辛香料供應創意蔬食，菜色都是從國外習得，再些微的調整口味，並將食材換成有機蔬菜，幾乎每星期更換菜單，非學員也可以預約品嘗，吸引許多慕名而來的饕客、部落客喔。

五、聽了就有內涵，生活美學

內外兼修，生活美學療癒深層心靈！

1.富邦講堂：(Map 31)

□ 工作很忙，經常無預警加班或出差。
→富邦講堂任單一系列課程只有4堂，學習不會是您在工作與生活外的負擔。
□ 關心世界，期待用有趣的角度理解世事。
→2012地球真的會毀滅？只要是大家關心的，富邦講堂都會開課，像天文系列。
□ 和朋友聊天時喜歡談論新鮮議題，但不希望大家覺得你很難懂，有距離感。
→重視五感體驗，讓你能夠連說帶比劃，精彩度滿分。
（以上三樣任有一樣打勾，你很適合參加富邦講堂。）

富邦講堂自2000年開始舉辦到現在，每年開辦春季與秋季課程，富邦講堂可是煞有介事地稱為「春秋大業」喔。

長期服務東區上班族，開設每月一次的免費講座，與系列性的主題課程，多元的報名方式體貼忙碌的上班族，每年開辦的課程數大約100堂，服務的學員人次約有8000人。

開設的課程有品酒、飲食文化、設計、電影、紀錄片、旅遊、建築、家居生活、表演…等等，最喜歡在課程中添加「體驗」成份，品嚐、嗅聞、觸摸、現場演唱，讓在辦公室枯坐整天的上班族，不再正襟危坐，而能在有趣的五感氣氛中學習。

課程訊息請洽：富邦講堂專線2754-7998。

2.誠品講堂：(Map 25)

□ 事情不瞭解則已，一瞭解一定要非常徹底。
□ 事情只要一開頭，就重視承諾，很有毅力。
□ 腦袋性感比身體性感重要。
（以上三樣任有一樣打勾，你可以參加誠品講堂。）

敦化南路的誠品講堂，開辦的任一系列課程，都是以10堂為規模，議題以文學、電影、建築、美學、音樂等等為主要方向。

以「知識的載體，人文的發聲」為主旨，聽完一整個系列10堂課，你也會不自覺的敏銳犀利。

課程訊息請洽：誠品講演廳8789-8880。

六、東區療癒本科生

1.臺北市立聯合醫院仁愛院區：(Map E1)

現代化的大醫院也能看中醫。在西醫體系裡，融合傳統中醫門診，使用現代醫療的儀器與檢驗設備，再參照中醫的『辨證論治』法則，不管是筋骨損傷、皮膚美白、針灸、內科、婦科、兒科都有中醫門診。

2.中山醫院：(Map E3)

舉凡婦產科、不孕症、體重控制以及產後護理之家，都吸引許多人慕名而來。因對病人隱私保密，常有名流在此生產，如：陶晶瑩、賈永婕、蔣家第四代媳婦、連勝文妻子蔡依珊。

3.國泰綜合醫院：(Map E2)

長期進行國際援助的醫院，醫療團隊每年赴海外「跨國義診」，足跡遠至設備不足的南美巴拉圭，協助醫治白內障；到南印度流亡藏人居住區提供牙醫義診，將醫療化作外交軟實力。

4.中心診所醫院：(Map E5)

社區型醫院，長期與榮總技術合作。最近眼見現代人壓力過大，多位醫師共同開設身心科紓壓門診，配合原有的臨床心理門診，協助東區民眾調適壓力、排除身心問題，幫助大家找出壓力源頭。

5.林青穀家庭醫學專科診所：(Map E7)

全台第一家家庭醫學專科診所，專業的家醫科服務遠近馳名，需要耐心候診，其他服務涵蓋睡眠障礙篩檢、過敏原檢測、醫學美容、身心科門診與預約式的心靈療程。假如擔心冬天H1N1新流感肆虐，H1N1快速篩檢與疫苗接種兩種服務都有提供喔。（接種排序與時間請依診所規定）

6.宏恩綜合醫院：(Map E4)

最早立足於東區的綜合醫院，1965年成立，近年轉型加入社區醫療系統，主打醫學美容、生髮、復健治療，連五十肩、板機指這樣的問題，都可在這裡尋求解決之道。

無所不在的療癒

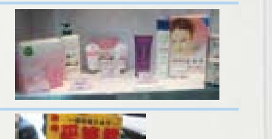
療癒敏銳度基測（選擇題）：

療癒敏銳度無遠弗屆，療癒想像力天馬行空，無所不在的療癒出乎你的意料。

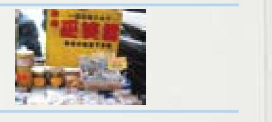
1.(　) 如果你想補給雞精，又想來顆維他命C嚼片，哪裡可以一次滿足你的需要？
Ⓐ藥局　Ⓑ同事的座位上　Ⓒ便利商店的貨架。

2.(　) 在生活中，哪裡可以隨時體驗奈米高科技？
Ⓐ洗衣店　Ⓑ中科院　Ⓒ大學研究室。

3.(　) 請問這款珍珠氨基酸淨白洗面乳，可以在以下哪個地點購買？
Ⓐ百貨公司保養品專櫃　Ⓑ郵局　Ⓒ藥妝店。



4.(　) 這包號稱有減肥療效的話梅，請問販售地點是？
Ⓐ減重中心　ⒷSPA館　Ⓒ忠孝東路216巷某一轉角小攤。



5.(　) 請問東區哪個學習場域，可吸收豐富的生活美學知識，又能體驗有機香氛、洗手乳、潤手乳液？
Ⓐ富邦講堂　Ⓑ仁愛國中　Ⓒ仁愛國小。

解答：

第一題 (C) 便利商店的貨架。
7-11和全家便利超商，都有一個健康食品區。以仁愛路四段與忠孝東路四段216巷交叉口的7-11而言，有滿滿一小櫃的健康食品專區，高不到80公分，寬不到40公分的貨架上，共有72種保健食品，對象有：男性、女性、學生，種類有：雞精、蜆精，維他命B群、維他命C嚼片、綜合維他命，功能有：醒酒、補充體力、降低各項指數、飽足感、修護力等訴求。其中以男性為主要購買者，最受歡迎的商品是蠻牛。

第二題 (A)洗衣店。
一旦有新的科技產生，只要與健康相關，很快就會被應用在生活領域中。奈米科技即為其一，現已被運用在洗衣店或洗衣機中，洗衣店以奈米為訴求，衣服經過處理，髒污不容易沾黏，而洗衣機方面，大同、東元、聲寶都有奈米銀的產品。在奈米之前，超音波洗衣也很紅。

第三題 (B) 郵局。
東區唯一的郵局，有三大櫃與健康保養相關的產品，類型囊括：吞下肚的靈芝王、益菌王、有機蜂蜜，用在臉上的珍珠氨基酸淨白洗面乳、膠原洗髮精、美白乳液和面膜，更厲害的是有機的洗衣精、洗髮精，連殺菌內褲、男性落髮專用的「髮細胞」一應俱全，郵局的衍生性商品一郵差公仔，反而只佔了三大櫃中的其中一層。

第四題 (C)忠孝東路216巷某一轉角小攤。
忠孝東路周邊的小巷，常常有意想不到的療癒商品，雖沒有證書或醫師可以證明它們的療效，但這樣的商品卻變化多端從不消失。一條小巷裡，有能瘦身的話梅，一度盛傳王菲靠它減肥的巫婆湯。小巷子說不準療效，但想像力滿分！

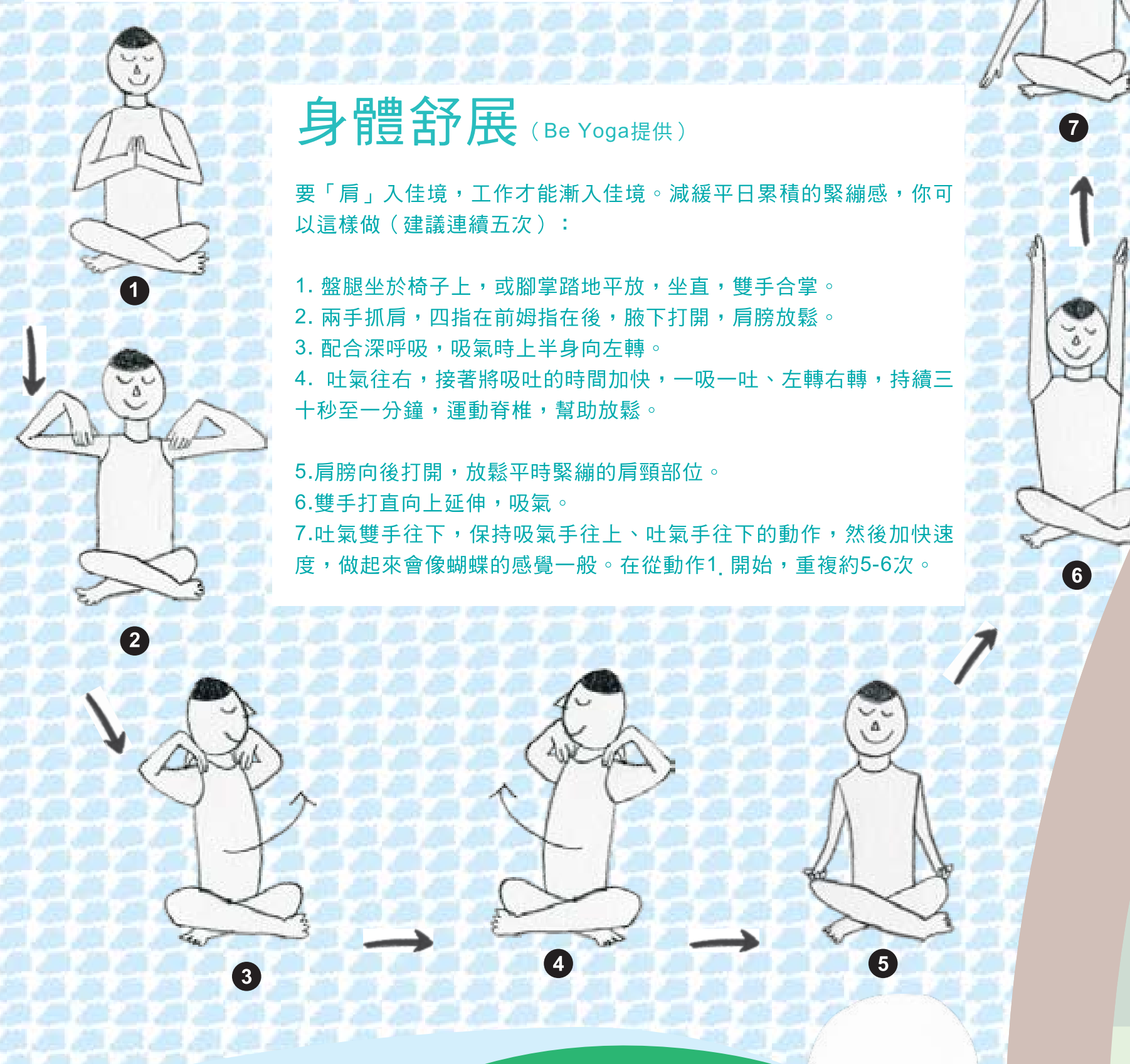
第五題 (A)富邦講堂。
富邦講堂長期跟知名的有機保養品牌Aesop合作，每堂來上課的朋友都可以在課堂上享受「凱薩琳薰香精油」，富邦講堂與療癒的結合尚不只如此，德國農莊、Space　Yoga等，能紓解生活壓力的品牌，都曾經在富邦講堂與學員相遇。

還有這些無所不在：

在安悅電器旁有一家日本引進的做臉小站，提供顧客在中午休息的一小時內，可DIY做臉的各項器材。鼎泰豐旁有一家鈦專賣，販賣鈦腰鍊、鈦項鍊、鈦手鍊外，現在也有抗電磁波的手機鈦吊飾，與其說，東區的人需要療癒，或許換各角度而言，是療癒造就了東區。在這個首善之都，每個人都需要時時體面，這樣的態度也是這城市迷人之所在，就像不同的電力，隨時補給著東區這個聖誕樹上的小小燈泡，光彩不滅。

動 筋絡舒展

A1. Be Yoga	復興南路一段219巷15號1樓	(02) 2752-5005	10:30 ~ 22:00 (週一至五) 10:30 ~ 16:30 (週六日)
A2. Space Yoga	安和路一段27號16樓	(02) 2773-8108	06:00 ~ 23:00 (週一至五) 06:30 ~ 22:00 (週六) 06:00 ~ 22:00 (週日)
A3. PURE YOGA	忠孝東路四段151號	(02) 8161-7885	06:30 ~ 23:00 (週一至五) 08:00 ~ 23:00 (週六日)
A4. 嗎哪瑜珈	敦化南路一段187巷26號1樓	(02) 8771-4362	14:00 ~ 21:30 (週一至五) 11:00 ~ 16:00 (週六)
A5. 洪光明瑜珈生活	大安路一段101巷10號2樓	(02) 8773-1640	08:00 ~ 21:00
A6. 亞洲體研BodyLab	敦化南路一段187巷9號2樓	(02) 2776-5988	10:00 ~ 21:30
A7. 宸羽專業舞蹈教室	忠孝東路四段209號9樓之1	(02) 8771-5267	11:00~21:00 11:00~16:00 (假日)
A8. 加州健身中心	忠孝東路四段201號	(02) 2773 -9000	06:00 ~ 24:00 (週一至五) 08:00 ~ 24:00 (週六日)

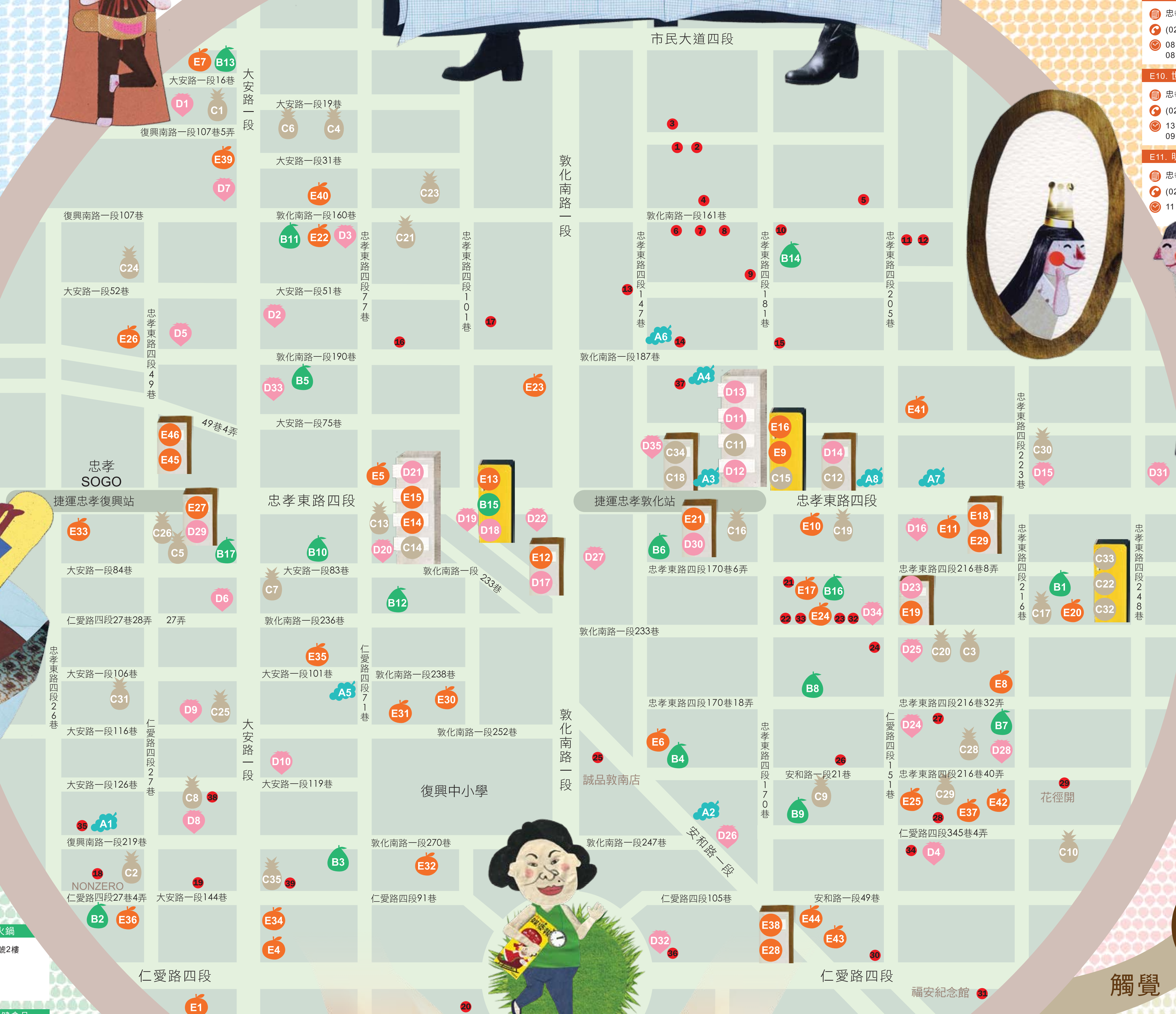


身體舒展（Be Yoga提供）

要「肩」入佳境，工作才能漸入佳境。減緩平日累積的緊繃感，你可以這樣做（建議連續五次）：

1. 盤腿坐於椅子上，或腳掌踏地平放，坐直，雙手合掌。
2. 兩手抓肩，四指在前姆指在後，腋下打開，肩膀放鬆。
3. 配合深呼吸，吸氣時上半身向左轉。
4. 吐氣往右，接著將吸吐的時間加快，一吸一吐、左轉右轉，持續三十秒至一分鐘，運動脊椎，幫助放鬆。

5.肩膀向後打開，放鬆平時緊繃的肩頸部位。
6.雙手打直向上延伸，吸氣。
7.吐氣雙手往下，保持吸氣手往上、吐氣手往下的動作，然後加快速度，做起來會像蝴蝶的感覺一般。在從動作1. 開始，重複約5-6次。


市民大道四段
忠孝東路四段
仁愛路四段
敦化南路一段
大安路一段
復興南路一段
忠孝SOGO
捷運忠孝復興站
捷運忠孝敦化站
復興中小學
誠品敦南店
花徑閣
NONZERO
福安紀念館

食 飲食

B1. 食草植物鍋	忠孝東路四段216巷11弄10號	(02) 2721-6856	11:00 ~ 15:00 (午餐) 17:00 ~ 22:00 (晚餐)
B2. 藕根香有機食品	仁愛路四段27巷4弄16號	(02) 2721-0832	09:30 ~ 21:00 (週一至五) 11:30 ~ 20:00 (週六日)
B3. 佰菇園	仁愛路四段71巷17號	(02) 8773-3160	11:30 ~ 14:30 (午餐) 17:30 ~ 22:30 (晚餐)
B4. 運鈍根湯	安和路一段19號	(02) 2721-8899	11:30 ~ 21:30
B5. 鳳涎居雞膳食坊	敦化南路一段190巷48號	(02) 2771-9779	11:00 ~ 23:00
B6. 何首烏皇帝雞餐廳	忠孝東路四段146巷1號	(02) 2740-0979	11:30 ~ 14:00 (午餐) 16:30 ~ 21:00 (晚餐)
B7. 藥燉排骨	忠孝東路四段216巷34號	(02) 2772-0966	10:30 ~ 21:00 (週日公休)
B8. 健康密碼餐廳	忠孝東路四段170巷17弄7號	(02) 2705-5988	11:30 ~ 22:00 (週日公休)
B9. 寬心園	仁愛路四段345巷4弄49號、51號	(02) 2721-8326	11:30 ~ 21:30
B10. 天然密碼膠原蛋白鍋	大安路一段83巷7號	(02) 8772-7455	12:00 ~ 22:00
B11. 若荷蔬食時尚餐廳	敦化南路一段160巷58號	(02) 2752-0838	11:00 ~ 22:00
B12. 大環淨有機自然食品	敦化南路一段236巷11號	(02) 2741-5537	08:00 ~ 21:00
B13. 聖德科斯天然有機食品	大安路一段6號	(02) 2731-7137	08:00 ~ 22:00 (週一至五) 09:30 ~ 21:30 (週六日)
B14. 自然黃有機生活保養用品	忠孝東路四段181巷27號	(02) 2779-0058	13:00 ~ 22:00
B15. 齊民有機中國火鍋	忠孝東路四段128號2樓	(02) 2772-5123	11:30 ~ 22:00
B16. GC關鍵生命保健食品	忠孝東路四段170巷5弄18號	(02) 2752-3637	11:00 ~ 20:30 (週一至五) 12:00 ~ 20:30 (週六日)
B17. 老行家養生燕窩	大安路一段80號1樓	(02) 8772-6726	11:00 ~ 22:00

有機補充（苦茶之家提供）

冬天一定要喝熱水保暖的你，有更好的選擇，推薦您獨家熬煮三款好配方：

曇花木耳茶：是天氣冷容易氣管著涼的救星，止咳化痰，也是肺的清道夫，熱冷喝兩相宜。

紅棗薑茶：這一款裡頭有薑，是個不折不扣祛寒聖品，讓你全身迅速竄燒。

枸杞福圓茶：有經過熬煮的桂圓，可以讓你臉色紅潤。熬煮過後的桂圓，有葡萄乾經過烘焙過的口感，很好吃。

補氣養神茶與煲湯（資料提供：正大中藥行）

手腳冰冷，暖暖包不夠用？不想再用麻辣鍋圖一時的通體舒暢？你可以這樣做：東區經營20餘年的老字號中藥行「正大中藥行」的林老闆傳授：

抓緊調養身體的好時機一立冬時節，持續一個月，在三餐中煲湯（有藥材和食材的湯），就可以儲備免疫力，防範疾病產生，而且身體也會有恆定的溫暖感。

所謂氣血循環的意思是：
氣→代表循環，代謝良好可避免冬季手腳冰冷。 血→運行得宜，臉色會紅潤。

作法簡單，在日常烹調熬湯中加入適性藥材即可補血補氣，兼顧美味與功效：
◎ 魚+當歸、枸杞、川芎、黃耆，可去腥且湯頭不會太甜。
◎ 豬肉+紅棗，湯頭將更甘甜濃郁。
◎ 雞+人蔘、西洋蔘。
◎ 鰻魚+肉桂，富含蛋白質。

熱紅酒（TRIO提供）

喝藥酒太不時尚？喝酒又太不養生？時尚又講求養生的你，可以這樣做：

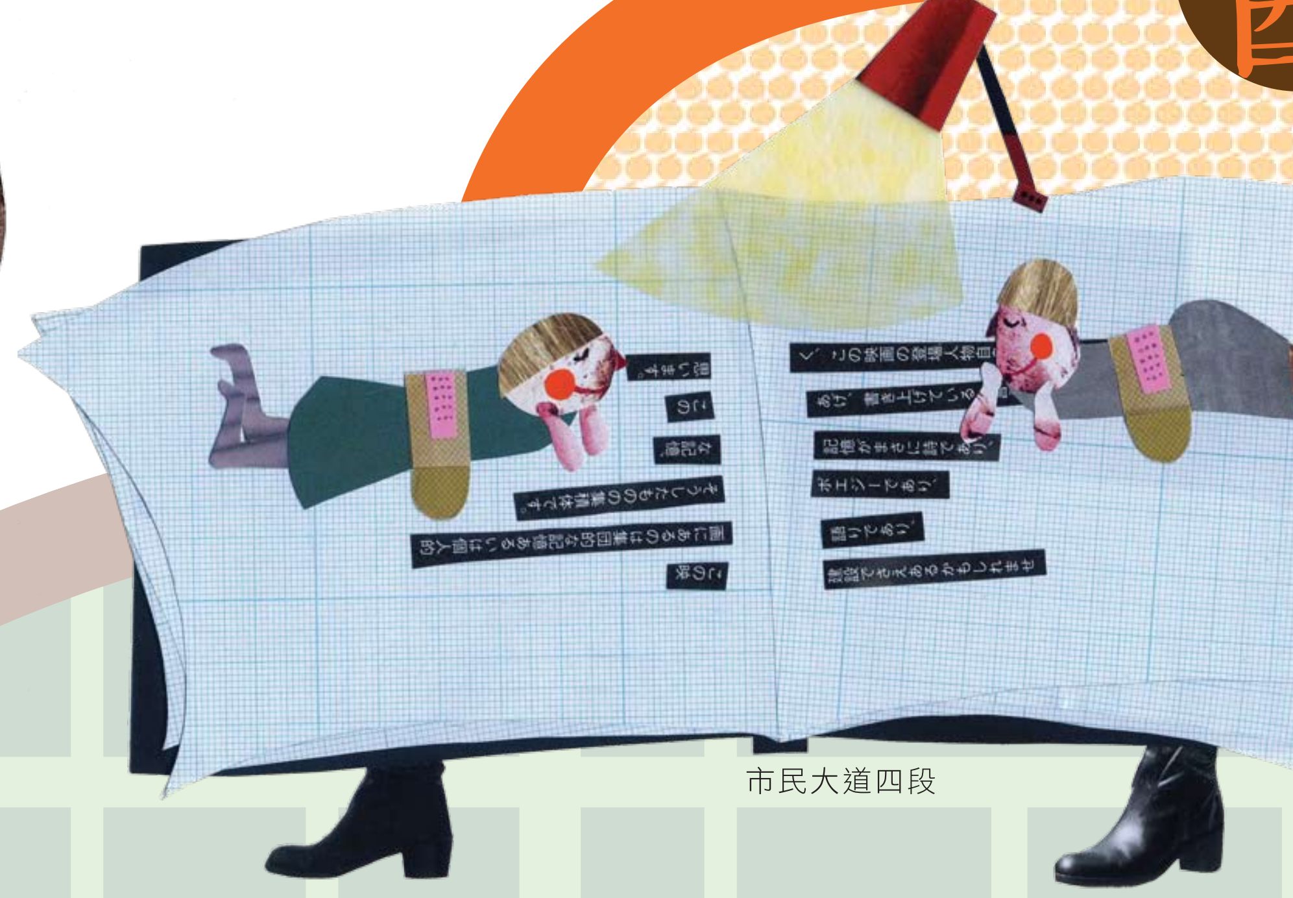
教您煮一碗冬天睡前可以喝的熱紅酒，它的名稱是：MULL。由來為南歐人因地緣關係，植種了很多的香料，因此加在酒的調製中，組合變化成溫暖的熱紅酒。

製作方法：

材料：紅酒一瓶750ml、500cc柳橙汁、100cc白蘭地、50cc蜂蜜、丁香一小茶匙、肉桂棒3~4根、再適量切上水果丁（例如蘋果丁/柳橙丁）

將上述準備好的材料倒入一個小盆子用小火加熱，在水滾前關火即完成。小提醒：酒盡量避免沸騰，不然味道會變得苦澀。

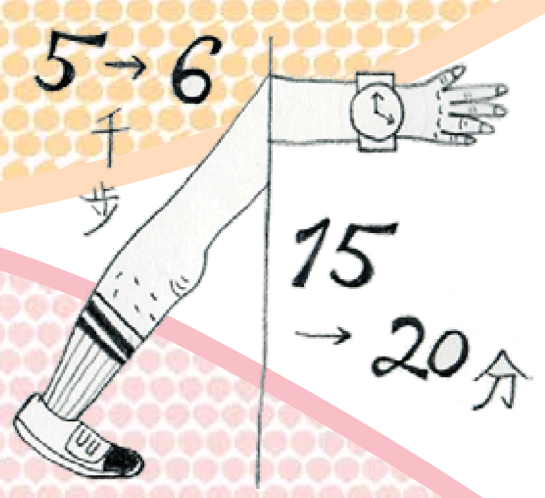
醫 醫療院所



E1. 臺北市立聯合醫院仁愛院區	仁愛路四段10號	(02) 2709-3600	請參考門診時刻表
E2. 財團法人國泰綜合醫院	仁愛路四段280號	(02) 2708-2121	請參考門診時刻表
E3. 社團法人中山醫院	仁愛路四段112巷11號	(02) 2708-1166	請參考門診時刻表
E4. 財團法人宏恩綜合醫院	仁愛路四段71巷1號	(02) 2771-8052	請參考門診時刻表
E5. 財團法人中心診所醫院	忠孝東路四段77號	(02) 2752-3311	請參考門診時刻表
E6. 馬大勳婦產科診所	安和路一段11號2樓之1	(02) 2752-7321	15:00 ~ 21:00 (週一至五) 15:00 ~ 18:00 (週六)
E7. 林青穀家庭醫學專科診所	大安路一段2之1號	(02) 2731-7557	09:00 ~ 12:30 / 14:30 ~ 18:30 / 19:00 ~ 21:45 (週一至六)
E8. 統領牙醫	忠孝東路四段216巷32弄1號3樓之1	(02) 2721-4837	15:00 ~ 21:00 (週一至五) 15:00 ~ 18:00 (週六)
E9. 適健復健科診所	忠孝東路四段183號8樓之1	(02) 8771-7039	08:00 ~ 22:00 (週一至五) 08:00 ~ 18:00 (週六)
E10. 世賓婦產科	忠孝東路四段176號4樓	(02) 2711-6500	13:00 ~ 22:00 (週一至五) 09:00 ~ 17:00 (週六)
E11. 明悅中醫診所	忠孝東路四段208號3樓	(02) 2771-3370	11:00 ~ 22:00 (週日公休)
E12. 敦南諾貝爾眼科	敦化南路一段216號3樓	(02) 2740-0960	週二休診，請參考門診時刻表
E13. 幸福婦產科	忠孝東路四段128號4樓、5樓	(02) 2776-2222	09:00 ~ 21:00 (週日公休)
E14. 怡豪牙醫診所	忠孝東路四段120號9樓D棟	(02) 2752-7275	請參考門診時刻表
E15. 孩子王牙醫診所	忠孝東路四段120之7號7樓	(02) 8772-0561	14:00 ~ 20:30 (週一至五) 10:00 ~ 18:00 (週六)
E16. 華品牙醫	忠孝東路四段183號3樓之1	(02) 2751-3457	14:00 ~ 17:30 / 19:00 ~ 21:00 (週日公休)(預約制)
E17. 明曜牙醫診所	忠孝東路四段170巷5弄16號	(02) 2741-9896	09:30 ~ 12:00 (週一至六) 13:30 ~ 21:00 (週日)
E18. 林慧雯婦產科診所	忠孝東路四段210之1號2樓	(02) 2711-7111 / 2711-7122	請參考門診時刻表
E19. 芝加哥牙醫	仁愛路四段151巷39號2樓	(02) 2731-5566	請參考門診時刻表
E20. 康和診所	忠孝東路四段216巷11弄8號1樓	(02) 2752-3234	請參考門診時刻表
E21. 理想家牙醫診所	忠孝東路四段162號6樓	(02) 2772-0128	14:00 ~ 21:00 (週一至五) 10:00 ~ 17:00 (週六)
E22. 頂好林耳鼻喉科	敦化南路一段160巷50號	(02) 2751-3457	07:30 ~ 22:00 (週一至五)
E23. 敦南牙醫聯合診所	敦化南路一段192 號2樓之1	(02) 2711-0018	14:00 ~ 21:00 (週一三五) 09:30 ~ 21:00 (週二四)
E24. 新慶生診所	敦化南路一段233巷43號	(02) 8771-0288	10:00 ~ 20:00 (週日公休)
E25. 大元聯合診所	仁愛路四段151巷21號2樓	(02) 2721-2367	13:30 ~ 21:00 (週二至六)
E26. 鴻林牙醫診所	復興南路一段135巷11號	(02) 2773-3790	15:00 ~ 21:00 (週一至五)
E27. 大學眼科	忠孝東路四段76號2樓	(02) 2740-7890	09:00 ~ 21:30 (週日公休)
E28. 柏生聯合診所	仁愛路四段137號2樓之1	(02) 2777-2079	預約制
E29. 張尚哲婦產科診所	忠孝東路四段210號4樓	(02) 2772-1222	10:00 ~ 21:00 (週一至五) 10:00 ~ 12:30 (週六日)
E30. 御庭中醫診所	敦化南路一段238巷4號	(02) 2721-5353	14:00開始17:30開始 (週一至五) 09:00開始14:00開始 (週六)
E31. 敦南麗緻牙醫	敦化南路一段252巷17號	(02) 2731-3456	09:00 ~ 21:00
E32. 萬代福牙醫診所	敦化南路一段270巷12號	(02) 2721-1639	請先電話預約
E33. 美信生醫館	忠孝東路四段30號	(02) 8772-5556	請參考門診時刻表
E34. 偉明牙醫	大安路一段141號	(02) 2751-6768	10:00 ~ 21:00 (週一至五) 14:00 ~ 19:00 (週六)
E35. 佛牙昌牙醫	大安路一段101巷1號	(02) 8773-2735	09:00 ~ 21:00 (週一至五)
E36. 名祥牙醫診所	仁愛路四段27巷4弄6號	(02) 2711-7376	請先電話預約
E37. 欣德牙醫	仁愛路四段345巷4弄19號	(02) 2778-8728	14:00 ~ 22:00 (週一至五) 09:00 ~ 12:00 (週二四)
E38. 名流牙醫	仁愛路四段137號2樓	(02) 2776-0577	14:00 ~ 21:30 (預約制)
E39. 博全婦產科	大安路一段18號	(02) 2777-4427	09:30 ~ 21:30
E40. 好家庭牙醫	敦化南路一段160巷45號	(02) 2777-3536	11:30 ~ 22:00 (週一至五) 10:00 ~ 18:00 (週六)
E41. 明道牙醫	忠孝東路四段205巷9號2樓	(02) 2778-2910	預約制，15:00後電話預約
E42. 偉靈牙科	忠孝東路四段216巷44號4樓	(02) 2751-6488	10:00 ~ 12:00， 15:00 ~ 21:00 (週一至五) (六日公休)
E43. 來德牙醫診所	仁愛路四段145號3樓	(02) 2775-5121	請先電話預約
E44. 皓群牙醫診所	安和路一段53號2樓	(02) 2740-2979	預約制
E45. 太平洋眼科近視雷射中心	忠孝東路四段49巷2號8樓	(02) 0800-521-583	請先電話預約
E46. 光能身心診所	忠孝東路四段49巷2號11樓之3	(02) 2721-4322	10:00 ~ 21:00 (週一至六) 10:00 ~ 11:00 (週四)

美 審美

D1. 伊法蓮診所	大安路一段16巷13號	(02) 2721-3001	減重：12:00 ~ 20:00 (週二四) 10:00 ~ 16:00 (週六)
D2. 煥然一新	大安路一段51巷4號	(02) 2776-9879	10:00 ~ 22:00
D3. 光采元素	敦化南路一段160巷42號	(02) 5558-6008 / 2740-6555	10:00 ~ 21:00 (週日公休)
D4. 漂亮整形外科	仁愛路四段345巷4弄26號	(02) 8771-5868	10:00 ~ 21:00 (週日公休)
D5. 晨曦生活診所	忠孝東路四段49巷12-2號	(02) 2752-5677	09:00 ~ 21:30 (週日公休)
D6. ION'S伊柔生活美學館	大安路一段98號	(02) 2781-7002	11:00 ~ 21:00 (週一至五) 11:00 ~ 20:00 (週六) 10:00 ~ 18:00 (週日)
D7. AI-15詩威特	大安路一段22號	(02) 2711-3009	10:00 ~ 22:00 (週日公休)
D8. 佐登妮絲美容	復興南路一段219巷25號	(02) 2741-6092	10:00 ~ 20:30 (週一至六) 10:00 ~ 20:00 (週日)
D9. 路克精緻舒壓藝術美甲	大安路一段116巷9號	(02) 8772-8151	10:00 ~ 22:00
D10. AVEDA	大安路一段117號	(02) 2740-1038	11:00 ~ 21:30
D11. 真女人美容美體機構	忠孝東路四段177號9樓	(02) 2772-9883	10:30 ~ 20:30 (週一至五) 09:30 ~ 18:00 (週六)
D12. 國際整形外科	忠孝東路四段177號4樓	(02) 2778-6148	10:00 ~ 20:00 (週日公休)
D13. 伊莉美容美體	忠孝東路四段177號4樓之6	(02) 2773-6805	11:00 ~ 21:00 (週日公休)
D14. 霍天年整形	忠孝東路四段191號6樓之1	(02) 8771-8446	請先電話預約
D15. 蔡博庸整形外科	忠孝東路四段231號7樓之1	(02) 2771-3797	10:00 ~ 20:00
D16. 岱逸營養減肥中心	忠孝東路四段206號9樓	(02) 2776-3088	09:30 ~ 19:30 (週一至五) 09:30 ~ 15:30 (週六)
D17. 美麗爾診所	敦化南路一段216號6樓	(02) 6636-3516	10:00 ~ 21:00 (週一至五) 10:00 ~ 18:30 (週六)
D18. 亞力山大時尚整形診所	忠孝東路四段128號3樓	(02) 2752-9018	09:00 ~ 20:00
D19. 第凡內診所	忠孝東路四段126號6樓	(02) 8772-1319	10:00 ~ 21:00 (週一至五) 10:00 ~ 19:00 (週六)
D20. 梁偉中整形外科診所	忠孝東路四段124之4號5樓	(02) 2771-6660	09:00 ~ 18:00 (週日公休)
D21. 薇妮斯整形外科診所	忠孝東路四段120之12號12樓	(02) 2752-3008	15:00 ~ 19:00 (週一至五) 15:00 ~ 18:00 (週六)
D22. 麗新整形美容診所	忠孝東路四段130號3樓	(02) 2752-4829	14:30 ~ 21:30
D23. 迪葳雅思	仁愛路四段151巷39號	(02) 8773-1330	11:00 ~ 22:00 (週一至六) 11:00 ~ 19:00 (週日)
D24. 優名整形外科	忠孝東路四段216巷32弄20號3樓	(02) 8773-7030	10:00 ~ 18:00 (週一至五)
D25. 媚登峯	仁愛路四段151巷33號B1	(02) 2775-5918	09:30 ~ 22:00
D26. 群英整形	安和路一段29號4樓	(02) 2772-9880	10:00 ~ 20:00 (週日公休)
D27. 紐約整形外科	敦化南路一段219號2樓	(02) 2772-6268	10:00 ~ 19:30
D28. 邱韻如專業美容	忠孝東路四段216巷38號2樓之1	(02) 2751-2828	09:30 ~ 20:00 (週一至五) 09:00 ~20:00 (週六)
D29. 膚適美醫美中心	忠孝東路四段76號6樓之4	(02) 2778-2883	11:00 ~ 21:00
D30. 非凡整形診所	忠孝東路四段162號3樓	(02) 2751-1088	12:30 ~ 21:00 門診(週一至五) 10:00 ~ 21:00 (美容會館)
D31. 雅丰整形診所	忠孝東路四段289號6樓	(02) 2751-7700	09:00 ~ 21:00
D32. 綺顏診所	仁愛路四段109號2樓	(02) 2777-3636	13:00 ~ 21:00
D33. 邱整形外科	忠孝東路四段65號3樓	(02) 2772-0300	10:00 ~ 19:00 (週一至五)
D34. 游鴻儒皮膚科診所	仁愛路四段151巷36號2樓	(02) 8771-9911	10:00 ~ 13:00 / 15:00 ~ 18:00 / 18:30 ~ 21:30 (週一至六) (週日公休)
D35. 吳偉敬整形外科	忠孝東路四段147巷1號5樓	(02) 2778-7026	09:00 ~ 19:00



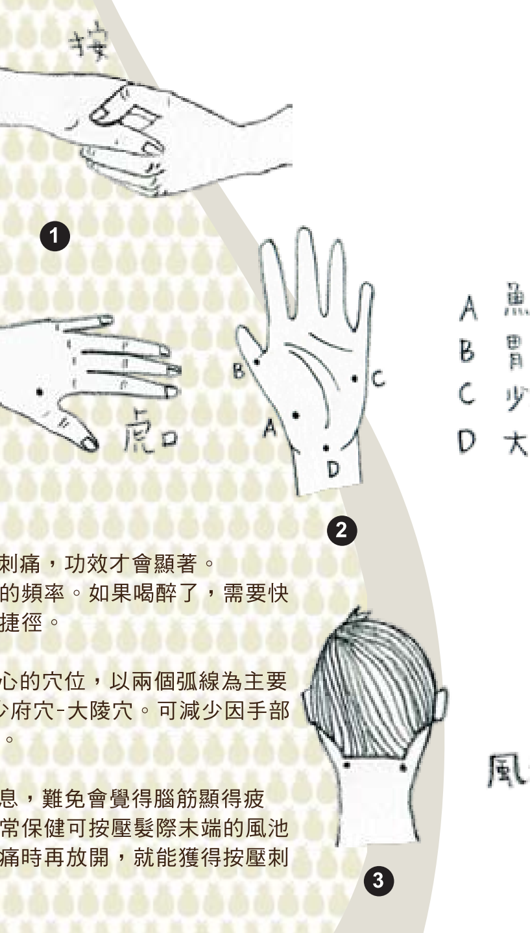
心靈路線：

學習類：富邦講堂、誠品講堂
信仰類：行道會台北教會、新生命教會、土地公廟、林三勝公廳
遛達喘口氣類：一般從事文職工作的成年人，若想保健康，每日約要步行5,000至6,000步時間約為15-20分鐘。

這個範圍在東區有數條路線：
- 從忠孝東路與敦化南路口往東走，15-20分鐘，可達國父紀念館，作個深呼吸。
- 從仁愛路與敦化南路口往東走，建議走台新銀行那一側，中午可遮蔭，經過國泰金融大樓還有一片綠樹，很紓壓，週五可至明星學園對面，有專賣有機蔬菜的農學市集。
- 從忠孝東路與光復南路口往南走，遇見仁愛路向左轉，再走10分鐘，剛好到達仁愛敦化圓環，有富邦金融大樓不定時的當代藝術展，以及台新銀行的音樂會。

按 觸覺

C1. 博恩堂漢藥館	大安路一段16巷7號	(02) 2776-0816	10:00 ~ 22:00 (週日公休) 預約
C2. 悅禾 Villa like	仁愛路四段27巷6號	(02) 2781-5591	10:30 ~ 03:30
C3. 按霸盲人健康按摩	敦化南路一段233巷64號之1	(02) 2778-6927	12:00 ~ 23:00
C4. 林潟芫推拿整復中心	大安路一段19巷20號	0939-069-060	10:00 ~ 22:00 (請先預約)
C5. 媚如姀美容SPA館	大安路一段84巷11號	(02) 2778-6388	09:00 ~ 21:00
C6. 活力春養生會館	大安路一段19巷8號	(02) 2781-9933	11:00 ~ 02:00
C7. APIVITA SPA STORE	大安路一段83巷2號	(02) 2771-8750	12:30 ~ 21:00
C8. 瑞頌 RENASCENCE	大安路一段126巷4號	(02) 8773-0098	13:00 ~ 22:00 (請先預約)
C9. 彭村梅女子spa美容機構	安和路一段21巷14號	(02) 2772-0266	10:00~21:00
C10. spa流行美容館	仁愛路四段345巷4弄6號	(02) 2711-2979	10:00 ~ 21:00 (週日公休)
C11. 巴黎會館spa	忠孝東路四段177號6樓	(02) 8771-3976	09:00～21:00
C12. 完美主義spa	忠孝東路四段191號4樓	(02) 2773-2116	10:00 ~ 22:00 (週一至五) 10:00 ~ 20:00 (週六日)
C13. Y+美體會館spa	忠孝東路四段122-4號5樓	(02) 8772-1155	10:00~22:00
C14 詩嫚特美容機構	忠孝東路四段120號4樓	(02) 2772-2123	10:00 ~ 20:00 (週一至五) 10:00 ~ 17:00 (週六日)
C15. 羅麗芬美容集團	忠孝東路四段183號9樓之1	0800-056-388	10:00 ~ 20:00 (週日公休)
C16. 非凡美容會館	忠孝東路四段166號3樓	(02) 2711-5889	10:00~21:00 (週日公休)
C17. 華賓純按摩指壓	忠孝東路四段216巷19弄1號2樓	(02) 2751-2369 / 2771-0687	10:00 ~ 24:00 (視障按摩服務)
C18. 珍妃美容美體養生坊	忠孝東路四段155巷8樓之7	(02) 8771-9351	12:00～22:00
C19. 美麗元素spa國際美容	忠孝東路四段178號6樓	(02) 8771-0104	11:00~21:00 (週日公休)
C20. 葛洛莉spa	敦化南路一段233巷60號	(02) 2721-5939	10:00 ~ 20:00 (週一至六) 12:00 ~ 20:00 (週日)
C21.祥願推拿經穴養生	敦化南路一段160巷20號	(02) 2773-1669	09:30 ~ 21:00 (週一至六) 假日預約
C22.綠得健康會館	忠孝東路四段248巷8號	02) 2778-3138	11:00 ~ 23:00
C23. 李珊養生館	敦化南路一段160巷15號2樓	(02) 2711-4545	12:00~21:00
C24. 蘭凱髮型沙龍附設民俗療法	大安路一段52巷21號2樓	(02) 2711-6601	09:00 ~ 20:00
C25. 達人Tui Nai傳統療法養生館	大安路一段116巷3號B1	(02) 8773-7094	09:00～21:00
C26. Perfect potion 優方芳療	忠孝東路四段60之2號	(02) 2721-7363	13:00~21:00
C27.sakura櫻花男女健康生活館	仁愛路四段110號	(02) 2707-8080	11:00 ~ 03:00
C28.足步飛揚	忠孝東路四段216巷38號2樓	02) 2778-0679	10:00 ~ 23:00
C29. 聖興國術館	忠孝東路四段216巷40弄10號之1	(02) 2773-9755	(請先預約)
C30. 樂足森活紓壓足體養身會館	忠孝東路四段223巷10弄2號2樓	(02) 2711-0262	11:00 ~ 01:00
C31. ESCENTS芳療生活館	大安路一段106巷16號	(02) 8773-5905	10:00~22:00
C32. 二哥養生館	忠孝東路四段248巷8號2樓	(02) 2779-0506	11:00 ~ 22:00 (週一至六) 14:00 ~ 22:00 (週日) (預約制)
C33. 7號蔡師傅個人工作室	忠孝東路四段248巷6-7號	0988-981-328	13:00~22:30 (預約制)
C34.佳薰美容坊	忠孝東路四段155號8樓之11	(02) 2731-9057	12:30 ~ 20:30
C35.涵庭 HARNN&THANN	大安路一段135號	(02) 2752-5556	11:00 ~ 20:30



按摩穴位

1.按壓虎口，力道漸深，必須要按到感覺刺痛，功效才會顯著。平日多按，可減少頭痛，睡眠品質不好的頻率。如果喝醉了，需要快速的醒酒，按壓此處會是你清醒的最快捷徑。

2.伸出你的掌心，用拇指去按壓另一個掌心的穴位，以兩個弧線為主要的推按的路徑，分別是胃點-魚際穴、少府穴-大陵穴。可減少因手部長期打電腦產生的僵硬，增進血液循環。

3.花了太多時間投入思考，如果不稍做休息，難免會覺得腦筋顯得疲累和遲緩。要改善用腦過度的情形，日常保健可按壓髮際末端的風池穴，剛開始的時候也許會很痛，等到不痛時再放開，就能獲得按壓刺激後的紓解效果。

哪裡有媒媒報報？

1	好樣餐廳 VVG BISRTO	02-8773-3533
2	好樣餐桌 VVG TABLE	02-2775-5120
3	好樣本事 VVG Something	02-2773-1358
4	好樣棒棒 VVG BONBON	02-2711-4505
5	蝴蝶	02-2751-5067
6	POP MART	02-2751-0106
7	SE{RET} service	02-2751-0106
8	SOUL FOOD	02-2731-6552
9	小熊森林	02-2772-5550
10	LEFTF00T	02-2751-3227
11	figure 21手工包房	02-8771-4498
12	爆炸毛頭與油炸朱力	02-8773-1843
13	PS:tapas	02-2740-9090
14	Paradise Toy Land	02-2776-6224
15	行道會台北教會	02-2721-3242
16	橙實	02-8771-4331
17	cafe isyoni	02-2776-4663
18	NONZERO	02-2772-1630
19	HC	02-2776-6199
20	akuma caca	02-2701-9227
21	可可府	02-2731-2609
22	miho	02-2721-7823
23	minka	02-8771-5172
24	斐瑟旗艦店	02-2778-5185
25	誠品敦南店	02-2775-5977
26	C25度咖啡館	02-2781-8909
27	對應髮廊	02-2781-2224
28	Mr. Paco pizzeria	02-8771-3102
29	花徑開咖啡館	02-8773-2234
30	N.Y. BAGELS CAFE 仁愛店	02-2752-1669
31	富邦藝術基金會	02-2754-6655
32	refresh miho	02-8771-9762
33	TSUMORI CHISATO	02-2771-7816
34	斐瑟 Design	02-2779-0085
35	Be Yoga	02-2752-5005
36	綺顏診所	02-2777-3636
37	嗎哪瑜珈	02-8771-4362
38	瑞頌 RENASCENCE	02-8773-0098
39	涵庭 HARNN&THANN	02-2752-5556

+	N.Y. BAGELS CAFE 信義店	信義路五段122號	02-2723-7977
	N.Y. BAGELS CAFE 內湖店	內湖路一段306號	02-2627-2886
	皇冠小劇場	敦化北路120巷50號B1	02-2716-8888

藝術，
是對生活的一種承諾
生命的
正動力
正當療效：
掌握世界脈動，提升生活品味
意外療效：
健談、人氣旺，
甚至遇見生命裡的他或她，
這裡充滿驚喜，
本來嘛！
生活的複方就該由
你調配。
富邦講堂
報名專線:02-27547998
www.fubonart.org.tw

鈍運根湯
鍋裡乾坤大
湯中日月長
正確療效：
養生補氣
意外療效：
增加人氣。
歡聚、慶功、送舊，
或心情低落，
都可以來健康醉一場，
身體好人緣佳，
啊～福氣啦！
客服電話：02-27218899
網址：www.udd.com.tw

瑞頌 RENASCENCE
極致五感呵護 分享美好人生
• 正確療效：讓你找回觸覺以外的感知，尋找能量新視野。
• 意外療效：你的生活急速失衡了嗎?要不試著在天平上放上「美感態度」，什麼問題都可以迎刃而解了。
地址：大安路一段126巷4號
TEL：02-8773-0098

Be Yoga，be yourself 舒筋展骨、釋放壓力
正確療效：
舒筋展骨、釋放壓力。
意外療效：
梵唱有益丹田，加以勤練，
有朝一日將能脫離高音每飆必破之苦海，
KTV攻無不勝戰無不克！
地址：復興南路一段219巷15號1樓 TEL：02-2752-5005