

修女親口述說她們通常並不喜歡找出棄嬰過去身世，但仍然幫忙我保留下這兩張車票等到長大後再說。許久觀察之後，最終結論我在判斷與處理上算理智，想應該有能力面對這件事情了。她們曾經到這城鎮，發現居民數極少，若真要找到親屬應該不會太難。我很想跟生父母見個面，然而現在卻猶豫不決。我自己現在活得很好，加上碩士文憑，身邊還有位快要談論終生大事的女朋友，為什麼要走回頭找過往，尋求幾乎陌生之關係，更何況或許會發現可能是令人相當不愉快或恐怖之真相。

減肥並非要每天追著體重計上面數字而心情受到影響，我建議每天持續記錄體重、再忽略短期變化，觀察長期趨勢發展才是正確態度。這樣的好處，首先讓自己每天固定時間起床並上完廁所後，記錄早晨重量，自律的表現是減肥成功相當關鍵之因素；第二，從檢討飲食著手，若體重連續好幾天都沒有下降，那就要透過飲食紀錄去瞭解自己是否有控制熱量；第三，即時反饋且明確地擺在眼前，當數字呈現逐漸降下之趨勢時，這樣會得到很大成就感，如此方式能夠激勵我們持續努力減肥。

清秀臉龐搭配高挑身材，現在的女星怎比得上啊。她跟父親站在一起簡直是才子佳人，難怪老爸不公開，接著我翻閱他以前的日記，想解開到底為什麼會分手呢，左思右想後還是決定替老爸保守這個秘密囉。心中這樣想著，或許是彌補偷拿出來翻閱的心虛感，翻了許久卻都沒找到為什麼最後變成現在分開沒再來往之原因，但還可以感受到他們曾如此相愛過。

剛開始幫家裡烘茶覺得既漫長又無聊，會有興趣應該要感謝自己年少夢想，是為了跟父親要一輛當年最流行的摩托車，整個暑假都跟在父親身邊學習烘茶。後來覺得過程不只是辛苦乏味，手工費時所烘製的茶被人喝著，看到他們喜歡滿意的神情，除原本味道又加上肯定之含意在內，心裡受鼓動後就突然愛上了，也逐漸喜歡這個行業。

漆之所以珍貴，不僅在於裝飾潛力，它也抗水與酸，以及來自食物的溫度。對創作而言是一種複雜且耗時的原料，需要花費長時間進行氧化和聚合反應來加以乾燥固結，如果要讓漆能妥善凝固，溫度是必需外，濕度也要留意。漆可適用於各種材料主體，例如木頭、紡織品與金屬，累積漆的厚度十分緩慢，每一層都可能需要大約三天或者更久來加以風乾。

法式古典風格是承襲歐洲早期的藝術，重視華麗感及線條展現，所以想要有個法式浪漫衛浴，當然不能缺少線板裝飾啦。只要在櫃體門片上的柱體牆面上加些雕花，就會瞬間出現法式浪漫之氛圍。若您害怕衛浴空間小，雕花線板會使視覺過於雜亂，可以選擇較簡潔的線條，同樣也能增加空間中的法式氛圍以及風格一體性，透過裝潢巧思添加生活情趣。

為因應三級警戒微解封，餐廳能夠提供客人內用服務，各大品牌餐廳均謹慎面對並已做好萬全準備，包含已採購足夠的面罩、桌位隔板和酒精消毒噴劑，除了配合政府規定採取間隔桌距、梅花座加上夾板的安排也特別設計方便點菜的個人套餐和簡易合菜，並將會配置充裕的服務人員為顧客提供分菜服務。同步規劃並實施中，解封後餐廳會開放部分座位當成內用，但現行外帶便當及冷凍宅美食也將持續供應。

孩子們坐在教室裡還意猶未盡地延續陽光和沙灘的話題，彷彿想抓住暑假最後的尾巴。這時走廊傳出一陣淒涼哭泣聲，我探出頭來看到走廊上有個身材高挑的非洲裔老師試圖拉著一位小女生進教室，被抓住的人兒不停往後退，用著人類最原始的本能抗拒，這種場面驚動了附近幾個班級學生們騷動起來，幾個小朋友乾脆直接跑到門口來看熱鬧。

終於知道為什麼兒子去住校，我很少朝思暮想、擔心又受怕。因為其實心裡一直都非常清楚，他若真遇上重大的事，絕對會在第一時間告訴父母主動諮詢與討論。細線不是只繫住了那頭的風箏，做母親的一端都能清楚感受到牽繫的線握在手裡。那是因為我並非突然就放掉這只風箏，而是從拿著風箏裝上了軸先放掉一點線，等飛穩後確實掌握到飛舞方向與振動頻率才緩慢放長線。嘗試去理解他在想什麼，也給予更多自由和選擇空間去生活。面對半成熟青春孩子，父母要更懂得看開的教養藝術。

疫情徹底改變了全人類生活以及之前習慣的工作模式；許多產業為降低相聚與員工通勤的感染風險，實施遠端工作或居家上班等措施，希望能夠藉由最少接觸頻率，維持公司最大限度地正常運作。然而，企業資安風險卻也隨之升高，最明顯就是郵件詐騙、勒索軟體與惡意程式及網址數量暴增，企業如何打造一個安全的遠距辦公環境跟長期建立員工資安意識，才應該是現在各大公司最需要關注之議題。

由於無法變動窗戶的位置和增加暖房設備，甚至連壁面都改用斷熱材仍然覺得效果有限。如何在預算控制前提下，讓冬天室內不那麼寒冷，能夠保持較好的斷熱性，以此要點成為設計者努力方向。建築師利用靠近窗邊空間設置了緩衝地帶，讓這些區域成為收納機能並作良好採光的引進，透過加裝窗簾，營造穿透感且有效阻絕部份熱量逸失。

治療缺一不可就是為了穩定腰椎、恢復薦髂結構的平衡，醫師認為理想的對策為採行再生注射，在超音波導引之下，將自體血小板生長因子直接精準打擊至所有相關病灶，如此一來可改善關節炎、強化韌帶，全面提升脊椎骨穩定性。此外，針對受到壓迫的腰椎第五處神經根，同樣藉由此導引將低濃度葡萄糖水注射於其周圍打開壓迫之處，或尾骨進行硬脊膜外注射，也可達到相似的作用以保持脊椎健康。需留意此療效與醫師診斷及專業技術攸關，最好選擇受過再生訓練之專業護理以確保治療品質。經常腰痠背痛的人在日常生活都要隨時注意姿勢與使力方式。

光復樓是日據時代古蹟建築深具空間美學特色，透過許多細節營造出靜謐優雅的人文氛圍，孕育無數卓越女性人才。整修工程相當複雜，幸好有多位建築、景觀及設計專家，在規劃階段提供寶貴建議並且協助後續的空間建造。古蹟修理基礎工程之外，尚有許多項目待完成，如採購設備提高光復樓數位與現代化能量、規劃光復樓古蹟展示廳、設計房舍內、外景觀等，仍需投入可觀資金，方能呈現該建築原本的璀璨風貌。

酒店中不只是物質與服務，更多的應該是光影、私密性和環境對話等深度體驗。這句話，恰好道出我對地方創生與風格共鳴的設計思維。這間酒店之所以華侈來自其內涵，不同於杜拜常見奢華飯店常以高調建材或繁複設計突顯出富麗堂皇，若真要提及，飯店游泳池以真金馬賽克瓷磚、綠色瑪瑙和高品質大理石加工製成，詮釋出沙漠中的一方綠洲，這樣設計手法，更高端奢華且又在地與親民化。使更多客層可以享受這種豪華服務。

因為疫情關係同事進出測量溫度，已成為企業必須準備重要作業。以往都是安排保全或者雇員來擔任量測溫度工作，讓現有人力增加，也多了感染風險與管理困擾。防疫守門員不僅可快速量測溫度，支援進出門禁管制應用紀錄，也同步檢查是否配戴口罩有效降低風險。出入關卡進行健康防護，更提高企業治理與管制能量；人臉辨識能判別有無做好相關措施，進而發出警示，確保自身與他人安全。防疫新常態導入科技助攻，刷臉兼快速量溫，省下人力及時間與成本，也更增添不少安心。