

第六屆味丹杯全國書法暨篆刻比賽

文 / 味丹文教基金會

味丹文教基金會於 114 年 1 月 18 日（星期六）在弘光科技大學毓麟館舉辦味丹杯全國書法暨篆刻比賽，自 107 年舉辦至今，其間雖遇到疫情阻隔，但迄今已成功舉辦過五屆賽事，今年邁入第六屆比賽。



欣逢味丹公司成立七十週年，擴大舉辦設立十個組別，用意在鼓勵國小學童，從小扎根文化美學，培養品格教育。比賽分為兩階段，第一階段為初賽，參加者只要依比賽辦法規範，將作品寄至味丹文教基金會即可參加初賽的評比，初選收件截止日期為 113 年 9 月 30 日，初賽十組作品共計二千零五十四件，參賽十分踴躍，吸引全國書法菁英報名。





各組入選決賽的選手共有一千一百五十五位高手可進入第二階段決賽，比賽分為篆刻組、社會組、高中大學組、國中組、國小五、六年級組、國小組、甲骨文徵稿等組別，錄取特優及優選各十名，並

設立「長青組」，鼓勵長者投入書法習寫，培養休閒興趣。於 114 年 1 月 18 日現場齊聚揮毫一較高下，篆刻組參賽者聚精會神運刀刻章，是中部最大的書法活動盛事。

比賽現場，一位來自南投民間國小的胡耀豈小朋友，雖然受傷，仍堅持參賽，展現了令人動容的書法精神與堅毅熱情。參賽選手遍及全國，遠至花蓮、台東、屏東，甚至離島的澎湖、金門都有好手參賽，參賽者年齡更橫跨八歲至八十六歲，充分展現書法藝術跨世代魅力。

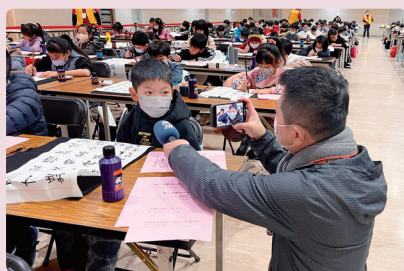




第六屆味丹杯全國書法暨篆刻比賽，特邀台灣書法篆刻名家擔任評審，並由味丹文教基金會楊辰文董事長、書法大師周良敦老師及決賽評審老師何文吉、林榮森、施伯松、張家馨、陳彥甫、彭道衡、劉冠意等共同出席及頒發獎項，期待透過比賽推動書法美學，讓藝術走入生活，借由活動讓更多人參與感受書法藝術的魅力，進一步推廣中華傳統文化。



味丹公司成立七十週年，致力於企業經營，並將經營成果回饋社會，長期做公益，深獲社會各界稱許。為專注回饋社會公益，特別成立「味丹文教基金會」，專注企業社會責任推動與發展，致力於文化教育，長久以來推廣藝文相關文化美學，並獲得肯定。書法可以陶冶人心，也能培養藝術家的人格特質，希望透過書法暨篆刻比賽推動書寫藝術，讓書法成為日常活動，讓藝術走入生活，生活就是藝術。 



113 年度味丹生技尾牙盛宴— 歡樂齊聚，共創未來！

味丹生技 / 劉蕙瑄

回顧與展望 凝聚向心力

睽違四年，味丹生技大家庭再次齊聚，共享一年一度的尾牙盛宴！

晚宴在同仁們精心準備的創意表演中熱鬧揭開序幕。一開始，大家高舉寫著「目標太難了無法完成，只能接受失敗」的牌子，象徵在追求目標的過程中，挑戰與挫折或許會讓人感到灰心。然而，隨著隊形變換和步伐調整，文字重新排列，最終呈現出「接受失敗太難了，目標只能完成」，此刻象徵著，味丹生技團隊展現了面對挑戰時的彈性應變，以及透過團隊合作克服困難，達成目標的精神。



味丹生技眾志成城，勇於挑戰目標。

緊接著播放回顧影片，帶領大家重溫味丹生技走過的點點滴滴，從創業初期的努力耕耘，到如今穩健發展的輝煌歷程。五十年的汗水與成就濃縮其中，每一幕都勾起同仁們的回憶與共鳴，讓現場氣氛既感動又振奮。影片播放結束後，味丹生技楊世安總經理登台致詞，回顧過去四年疫情帶來的挑戰，他誠摯感謝全體同仁的努力與堅守，並特別強調綠藻廠五十年來的發展歷程，從草創時期的一磚一瓦，到如今規模穩健的成就，都是一代代人辛勤耕耘與累積的成果，充分體現了「傳承」的意義。他勉勵所有同仁，在瞬息萬變且充滿不確定性的時代，唯有不斷學習和勇於創新，才能讓味丹生技穩健前行，迎接 2025 年的全新嶄新挑戰。



總經理勉勵同仁持續創新、精進，迎向 2025 年的新挑戰。

精彩活動 歡樂升級

今年尾牙舞台節目由同仁們主動組隊策劃，利用工作之餘的時間積極練習，充分展現高度的團隊合作精神。精心編排的舞蹈表演《星期五晚上》與《APT.》，以動感舞步點燃現場氣氛，台下觀眾也沉浸在歡樂氛圍中，忍不住跟著擺動和合唱。遊戲環節同樣精彩，「夾現金挑戰」只需投入 100 元即可獲得一張摸彩券，吸引同仁踴躍參與，爭取夾現金的機會！隨著總經理與董事們熱情加碼



總經理（左）親手抽出頭獎幸運兒，並合影留下珍貴時刻。



董事蒞臨尾牙盛會，與全體同仁共享喜悅並嘉勉優秀夥伴。

獎金池不斷攀升，現場歡呼聲此起彼落，熱烈氛圍持續升溫。尾牙最令人期待的抽獎環節，讓整場活動進入最高潮！今年獎項豐富，包括 DYSON 吹風直髮器、掃地機器人、智能廚餘機等好禮，還有董事長與總經理的現金加碼及味丹生技優質產品，讓每位參與者都收穫滿滿，共享這場溫馨而難忘的盛宴。

大合唱圓滿落幕 共創美好未來

在熱鬧歡樂的氣氛中，尾牙迎來最感動的時刻，全體同仁齊聚一堂，共同高歌，以歌聲凝聚團隊的向心力，為這場盛宴畫下完美句點。隨後，總經理與所有同仁一同合影，留下這珍貴而難忘的瞬間。這一年，因為每一位同仁的努力與付出，讓味丹生技持續茁壯，穩步向前。未來，我們將攜手迎接新挑戰，以更堅定的步伐邁向嶄新的一年，共創更加美好的未來！



滿滿的喜悅與感謝，全體同仁共譜精彩篇章，迎接新挑戰！

上海味丹 2025 尾牙晚會 從「大唐盛世」到「十里洋場」的夢幻穿越

中國區上海味丹 / 陸冬梅

2025 年上海味丹尾牙晚會在 1 月 10 日下午舉行，會場在充滿 30 年代上海灘風情的車墩影視基地樂園內，與現代上海宛如兩個時空，滿滿懷舊與科技感並存的設計，帶來獨特的視覺體驗。



今年的開場由業務部帶來《開門紅》，儘管排練時間有限，但熱鬧的演繹仍為 2025 年送上吉祥寓意。隨著主持人登台，晚會正式揭開序幕，表演、抽獎、頒獎等環節穿插進行。依照傳統，楊辰文董事長和楊統副董先後致辭，感恩大家的辛勤付出，並鼓勵團隊凝聚力量，共創美好未來。

表演環節中，每個部門各準備了兩個節目。今年最火紅的青蛙服，生產部當然不能錯過，帶來舞蹈《護花使者》，三位倉庫帥哥身著青蛙服，隨著音樂節奏笨拙起舞，逗得全場大笑。另一節目《男兒當自強》展現中國武術，紮實的功底贏得喝采。行政部的《一代佳人》和《楊貴妃》，華麗的服飾與妝容，帶大家從「大唐盛世」穿越至「十里洋場」。值得一提的是，《一代佳人》的表演者也進行了性別互換，男扮女裝的妖嬈模樣讓人大開眼界。

在精彩表演之外，還有第一線員工的榮耀時刻。今年設立了「最佳模範獎」、「優秀表現獎」及「貢獻獎」，看到同事領獎，真心為他



們高興，也期待明年自己能站上舞台。最令人興奮的莫過於抽獎環節，共設六個獎項，獎品豐厚。隨著一個獎項揭曉，有人歡喜有人惋惜，沒想到連續兩年獲得大獎的竟是品保課同一人，實在太幸運了！

美好的時刻總是短暫，大家還意猶未盡，尾牙晚宴已悄悄結束。2025 年的號角已吹響，願大家在新旅程上，共同努力，實現美好願景！



上海味丹尾牙 主持初體驗 中國區上海味丹 / 吳靖瑋



初入職場，一切都新鮮又陌生。適逢公司的尾牙宴，我有幸擔任主持人，在緊張與興奮中收穫了滿滿的回憶。接到主持任務時，我既期待又忐忑，既慶幸能展現自己，又擔心無法勝任。晚會前，我和搭檔反覆打磨台詞，從熱情的開場、流暢的環節銜接，到溫馨的結尾，每一句話都仔細斟酌。我們模擬現場情景，練習表情和語氣，力求呈現最佳狀態。

晚會當天，站在舞台上，聚光燈灑下，全場目光聚焦，我的腦袋瞬間一片空白。然而，看到台下同事鼓勵的眼神和笑容，我逐漸平靜下來，順利完成開場。隨著節目的推進，現場氣氛越來越熱烈。今年的節目精彩紛呈，有激情四溢的舞蹈，讓大家跟著節奏搖擺；也有深

情動人的歌曲演唱，讓人沉醉其中。最讓我印象深刻的是梁純滿特助策劃的《楊貴妃》和《一代佳人》，節目編排創意十足，舞蹈與音樂節奏配合得天衣無縫，每個走位、互動都經過精心設計，讓現場氣氛達到高潮。

在頒獎環節中，得獎者分享奮鬥故事，我深受鼓舞，也更了解公司的文化和團隊精神。這次年會不僅是挑戰，更是一段珍貴的成長經歷。這次主持經驗讓我明白，只要勇敢嘗試、用心準備，就能在職場的舞台上綻放光芒。我相信，在未來的工作中，我會帶著這份自信和勇氣，迎接更多挑戰，創造更多可能！

三十年風雨路，感恩同行鑄造輝煌 中國區天津味丹 / 葉亮

站在公司 2025 年尾牙的舞台上，手捧三十年貢獻獎杯，望著台



下熟悉的面孔，我的眼眶不禁濕潤了。三十年前，我懷抱對未來的憧憬入職公司，成為一名司機。當時的我，怎麼也想不到，自己會從司機成長為業務經理，與公司攜手走過三十載。

天津公司成立之初，我便加入其中。每天看到朝氣蓬勃的同伴，聽著生產線機器的轟鳴聲，讓我對未來充滿期待。隨著公司不斷改革調整，我也從基層業務員做起，一步步成長，從業務員到業務專員、業務主任，最後成為業務經理。

在味丹的三十年，我不僅在事業上收穫成長，也擁有了幸福的家庭，如今兒子即將成家。回首這段旅程，公司不僅是我的工作場所，更是一個充滿溫情的大家庭。我親歷了公司的發展歷程，每一次轉型與突破，都凝聚著全體同仁的努力與汗水。

七十年風雨兼程，三十年攜手同行。感恩公司給予我成長的舞台，感恩領導與同事的支持與幫助。展望未來，我將繼續與公司同呼吸、共命運，為創造更輝煌的明天貢獻自己的力量！

廈門味丹甲辰年尾牙

中國區廈門味丹 / 劉為皓

祥龍辭舊，金蛇迎新。2025年1月13日，廈門味丹舉行了健行及尾牙活動。年末寒流雖帶來陣陣



寒風，但陽光明媚，我們一行人來到「閩南第一洞天」—漳州雲洞岩。這裡有四十餘處洞穴，二百餘處歷代書法題刻，因山中石洞在雨前雲霧騰起，雨後又飄回洞中，故得此名。在楊辰文董事長與楊統副董事長的帶領下，同仁們登頂俯瞰漳州美景，並在山腳下合影留念。

尾牙晚宴由張珮芳副總主持，隨後領導層上台敬酒，期望廈門味丹再創佳績，共同開創新輝煌。味丹集團創立至今已有70年，廈門味丹自1996年成立，已走過29年風雨。這些年來，許多員工兢兢業業，公司特頒發20年及25年貢獻獎，以感謝他們的辛勤付出。

美酒佳餚相伴，各部門同仁紛紛上台高歌助興，楊董事長也熱情參與，與主持人合唱互動。趣味小丑與神奇魔術讓大家歡笑連連，最激動人心的微信搶紅包環節更是將氣氛推向高潮，歡呼聲此起彼落。尾牙宴的抽獎環節更是點燃全場，熱烈的掌聲與喜悅的笑聲交織，讓每個人都感受到這份溫暖與歡樂。願廈門味丹蒸蒸日上，長盛久安！



味丹越南 2024 年尾牙聯歡會

味丹越南公司 / 公關室



2025 年 1 月 15 日，味丹越南公司近 3000 名員工和經營層齊聚一堂，舉辦主題為「喜迎乙巳 - 開春如意」的年終尾牙聯歡會。

尾牙聯歡會是味丹越南公司每年舉辦的最大規模內部活動，也是全體員工共同回顧過去一年努力不懈和自豪收穫成就的時刻。晚會中美味的菜色及宏偉的舞台猶如一場盛大的音樂會，更邀請了著名藝人如歌手 Thoi Nghi、Nam Cường、海燕 Idol、Thanh Duy 等的參



與表演節目。精彩的表演激起全場熱烈的掌聲和歡呼聲，為參與者留下了難以忘懷的印象。

晚會上，當然也有同仁最



期待的摸彩活動，共提供 1,114 個獎項，獎金從 250,000 越南盾到 30,000,000 越南盾不等，這些獎項猶如新春的祝福，為新的一年帶來滿滿的幸運。晚會現場還有佈展「2025 年味丹春天色彩」比賽中的 20 個攤位，讓傳統春節的氛圍充滿整個會場。

楊坤祥副董事長在晚會上向全體員工致以深深的感謝並表示：「我們自豪地回顧 2024 年所取得的成就，並對全體員工在奮鬥與發展過程中的合作深表感激」，這些感謝的話語不僅是對大家的鼓勵，也彰顯味丹公司持續致力於打造永續發展的工作環境，讓每位同仁都能在此與公司一同成長發展。

2024 年「喜迎乙巳，開春如意」尾牙聯歡會在歡樂的氛圍中圓滿落幕。這不僅是年度聚會，更是味丹始終堅守團結、關愛和遠大志向的價值見證。晚會中的每一個瞬間都將成為味丹每位成員繼續前行的動力，共同書寫成功和驕傲的新篇章。



味丹越南頒贈獎助學金給清寒學子

味丹越南公司 / 公關室

2024 年 10 月，味丹越南公司頒贈逾 400 份價值達 4.1 億的獎學金給同奈省與巴地頭頓省成績優秀的清寒學子，希望能夠幫助他們度過



味丹越南黃發建資深專員（左六）在頒獎儀式上頒獎給同奈省學生

困難上學。在頒獎儀式上，味丹越南公關處阮秋水處長表示：「味丹越南一直很高興有機會響應政府發展教育事業。為特殊情況的學生頒贈獎助學金是一項有意義的活動，體現了我們對年輕一代的分享和關懷。」

味丹越南公司始終致力於為社會做出積極貢獻，藉由定期辦理有意義的活動：如捐血、建設大團結屋、情義屋以及頒贈獎助學金等活動。這些活動強調了味丹越南所追求的「培養健康生活 - 分享愛與關懷」的方針。



味丹越南公關處阮秋水處長頒贈獎助學金給隆城縣學生



味丹越南工會范忠誌主席（右）頒發獎助學金給隆城縣學生

味丹越南繼續鞏固「2024 年越南農業黃金商標」地位

味丹越南公司 / 公關室

2024 年 10 月 12 日，「2024 年越南農業黃金商標」表彰儀式在甌姬藝術中心（河內）舉



行。味丹越南公司憑藉兩種產品再次榮獲此獎項：Vedagro 固體有機複合肥料及 Vedafeed 固體飼料添加物產品，標誌著 Vedagro 產品連續 8 年和 Vedafeed 產品連續 9 年榮獲「越南農業黃金商標」的里程碑。憑藉著連續多年的成績，味丹越南已成為越南生物技術領域的龍頭企業之一，擁有多種產品，從香料到農業解決方案產品，味丹始終以提高生活品質為目標，並積極為國家社會經濟發展做出貢獻。 

味丹越南連續七年榮獲「前十大威信食品飲料公司」證書

味丹越南公司 / 公關室

2024 年 10 月 24 日在越南河內 Sheraton 酒店，味丹越南公司連續第七年榮獲由越南報告評估公司（Vietnam Report）評選為「2024 年前十大食品飲料公司」榮譽，這不僅是味丹越南的重要成就，也是國內各企業共同追求的榮譽。該榮譽的評選基於三個重要標準：（1）



財務實力，（2）媒體聲譽，以及（3）來自相關方的調查結果。這一榮譽的使命是鼓勵和表彰穩步發展、保持領先地位的企業。味丹越南公司在越南深耕三十多年來，已經在市場上鞏固了其強大的地位。 

VEDAN – MITSUI 設立合資企業 在全球舞台上推進越南永續農業

味丹越南公司 / 公關室

VM AgriSolutions 公司是味丹越南公司與三井集團的合資企業，旨在推動永續增長並將越南農業創新推向國際市場。

協力推動永續農業

VM AgriSolutions 將在發展再生及永續耕作方法方面發揮重要作用。這家合資企業的成立正值越南農業行業轉型，以滿足國內外的永續耕作標準。三井集團營養與農業業務部門代表、AgriSolutions 首席執行官 KEIZO SUGAWARA 先生分享，「對於 VM AgriSolutions，我們共同努力，為全球及越南農業帶來突破性變革。我們結合三井的全球網絡與味丹的生產專業，為農民提供高品質、環保的解決方案。我們的共同目標是賦能農民，共同建設一個更永續、更高效、更有利潤的農業。通過將對國際市場的深刻了解與本地優勢相結合，我們確信能為農民和糧食系統帶來大規模的影響。我們提供的技術解決方案無疑符合全球永續發展趨勢，並為現代化越南農業作出貢獻。」



綠色增長共同願景之證明

VM AgriSolutions 不僅是一個商業模式，更將品牌定位為推動全球永續農業的重要力量。合資企業的使命包括推動最佳適應氣候變遷的耕作方法，以減少對環境的影響，同時提高農產品的產量和質量。與三井集團的合作展現出味丹越南在創建更綠色農業旅程中的重要里程碑，這是兩大集團共同永續發展願景的成果。通過將永續性融入從產品研發到農民支持的每一項活動，VM AgriSolutions 希望

為越南農業創造一場「綠色革命」。我們的願景是貢獻於全球農業轉型過程，確保農民、社會和環境都能受益於這些創新。以生物刺激產品為尖端，我們創造了解決土壤再生、優化營養效果及提高耕作系統適應氣候衝擊的方案。我們不僅提供產品，還致力於為農民提供永續耕作知識和實踐方法，幫助他們在這個充滿變動的世界中取得成功。 味丹

«Vedan, Shine Tonight, Brighten Tomorrow» 的宴會活動

味丹越南公司 / 公關室

「Vedan, Shine Tonight, Brighten Tomorrow」的活動是味丹越南公司為顧客



帶來一個充滿樂趣和精彩的難忘晚宴，分別是在南部場 Adora Center 餐廳及在北部場 Grand Plaza 酒店舉行二場感恩活動，這也是經歷了一年後，公司再與合作的代理商和經銷商們重聚暢聊並分享榮耀的機會。透過這項活動，公司想對長久支持我們的客戶，表達至高的感謝。

在晚會上，公司除了準備美味佳餚，還為賓客們舉辦了遊戲及禮物，讓賓客們享受最美妙的夜晚時光。透過這兩場南北地區的活動，公司向廣大客戶表示祝賀和感謝，更希望建立彼此更牢固的聯繫，共同展望更美好的未來。 味丹



味丹越南贈送 2025 年乙巳年春節禮品 給予貧困家庭

味丹越南公司 / 公關室

在 2025 年 1 月 20 日至
22 日，味丹越南公司
協同隆城縣紅十字會及當地
政府贈送 1000 多份春節禮

品給予同奈省隆城縣錦堂、祿安、新協、福泰、福平、三安等社區以及巴地頭頓省富美市美春坊的貧困家庭。

贈送春節禮品給困苦家庭活動，是味丹越南公司在成立初期以來，每年維持的活動。今年的每份禮品包括大米及調味料、魚露、蠔油等公司的產品。雖然未能滿足所有家庭的春節需求，但希望能夠幫助緩解一些困苦家庭的基本所需，體現出味丹員工在春節之際對越南人民的關懷。

味丹越南公司倪志豪總經理表示：「取之於社會、用之於社會，一



直是味丹所有活動的指導方針。秉持此理念，關心並幫助困難家庭，改善當地居民的生活品質，已經成為味丹全體員工的共同目標。我們希望未來味丹能持續穩定發展，擴大生產經營，為社會做出更多貢獻，創建更美好的生活而努力。」



味丹越南在同奈省建設三間夢想之家 情義屋

味丹越南公司 / 公關室

在 2024 年 12 月底，味丹越南公司協同同奈省新富縣祖國陣線委員會贈送 2 間情義屋，也和同奈省紅十字會協同贈送 1 間情義屋給予當地的困難家庭。

同奈省新富縣的情義屋在建設時歷盡許多困難，志工團隊需要繞道經過林同省和平福省的一段較長的路程，當地的居民在基礎設施、電力、水源等方面仍有許多缺乏，二間情義屋分別贈送給蘇文念先生家庭及農文蝶先生家庭。得羅社祖國陣線委員會陳文謙主席在贈送情義屋的儀式上表示：「這是一項非常有意義的活動，得羅社雖然位於偏遠地區，但仍然得到味丹越南公司和各界愛心人士的關心，

這對那些獲得新房的家庭來說是一個巨大的動力，激勵他們不斷努力，爭取更美好的未來。」

而在 12 月 22 日上午，味丹越南公司又與同奈省紅十字會聯合舉辦送情義屋儀式給阮氏玉映女士家庭。這間 49 平方米的房子由同奈省紅十字會、味丹越南公司等其他愛心人士共同捐助，總建設費用為 1.7 億越南盾。味丹越南公司與當地政府及各界善心人士攜手合作，建設夢想之家，味丹越南不僅為貧困家庭提供溫暖的家園，解決住房困難問題，更落實對社會公益的承諾。



味丹越南公司阮秋水處長贈送房子給蘇文念先生家庭（岱依族家庭）



味丹越南公司阮秋水處長贈送房子給農文蝶先生家庭（少數民族家庭）



贈送軍民情義屋予阮氏玉映女士家庭典禮

響應中市府積極推動減碳措施 共創宜居城市

文 / 總經理室

味丹公司近年以「致力循環經濟、發展低碳能源、推動製程減碳」為目標，積極推動節能減



碳計畫及改善活動，為地球環境貢獻心力，並響應台中市政府淨零倡議活動。

台中市府為加速推動台中邁向永續發展與淨零目標，於 113 年 10 月 7 日舉辦「淨零綠生活 宜居新未來 - 把 C 變成 0 即刻行動」，以致力打造更美好的城市未來為目標，齊聚企業、團體、學校、醫療院所等代表共同響應，公私協力打造永續宜居城市。並於 114 年 1 月 13 日召開「永續低碳城市及氣候變遷因應推動會」，由市長盧秀燕親自主持，舉行感謝狀頒發儀式，表揚響應淨零倡議的企業、團體等單位，感謝各單位在減碳實踐中的積極參與，為城市的永續發展樹立典範。

味丹公司由財務部黃金澤副總代表公司接受表揚，將持續為推動減碳措施，共創宜居城市盡一份心力。

味丹



第十八屆「味丹盃」桌球錦標賽

文 / 職工福利委員會

1 14年3月16日早上八點，公司舉辦年度賽事~「味丹盃」桌球賽，熱愛桌球同仁紛紛前進鹿寮員工宿舍！本次女子組報名35人，男子組55人參加，男女混合雙打有7組角逐。



男子組冠軍爭霸戰，砂糖事業部宗緯和品保組立杰纏鬥，兩人實力難分軒輊，立杰像是步步進逼的拳擊手，宗緯打球相當專注穩定，面對敵手攻勢凌厲，他見招拆招，讓對手無法掌握他的節奏。

女子組冠軍爭奪戰，速食食品生產部的乃一對打動植物營養發展部秀鳳，秀鳳攻擊力道強勁，乃一動作快速靈活，球技純熟，身段柔軟卻隱藏著力道，利用對手之力反推回去。

在男女混雙方面，乃一、和鎰發揮最好的打球狀態，發球都很強，落點也相當精準，搭配多元的組合讓對手難以接球，利用對手的弱點，造成對方失誤，製造本身搶攻的機會，讓對方無力招架。



最後邀請陳鴻謨執行副總主持閉幕式，桌球活動可以促進同仁健康，在歡樂比賽的背後又帶動健康意識抬頭，大家相約打球去吧！祝福大家健康快樂。

比賽成績揭曉：

男子組：第一名：林宗緯、第二名：鄭立杰、第三名：黃勝宗

第四名：王有宜、第五名：王健家、第六名：顏芝亦

女子組：第一名：黃乃一、第二名：王秀鳳、第三名：林麗菁

雙打組：第一名：鄭和鎰、黃乃一；第二名：林宗緯、陳玉斐

第三名：蔡鴻志、林麗菁 

運動前中後怎麼吃不 NG 健康講座報導

人事部 / 陳冠廷



公 司為了提升同仁對於運動飲食知識並進而促進健康身心，於 113 年 12 月 06

日（星期五）辦理『運動前中後怎麼吃不 NG』健康講座，邀請到衛生福利部豐原醫院楊惠茹營養師主講，深入探討運動前、運動中以及運動後，如何透過適當的飲食安排，來提升減重效果並維持身體健康。

運動不僅是強化身體的好方法，適當的飲食安排更能讓你在運動中達到最佳效果，並有助於運動後的恢復。根據研究結果顯示，飲食搭配適度、有效的運動，能顯著提升運動後的減重效果，完美的減重配比是八分依賴飲食，兩分依賴運動。這意味著，如果我們想達到減重的效果，首先要注意飲食的控制，這樣就能獲得相當不錯的減重成果。

另外運動前中後怎麼吃也很重要，運動前的飲食能為我們提供足夠的能量，讓運動過程更有效；運動中的補充則有助於維持體力；而運動後的營養補充，不僅能幫助肌肉恢復，還能促進新陳代謝，達到更好的減重效果。

希望透過講座的分享，大家能夠更科學、有效地安排自己的運動和飲食，達成健康減重的目標，並在日常生活中養成良好的飲食與運動習慣，提升整體的生活品質與健康水平。 



「健康職場，快樂工作好夥伴！」

健康職場線上有獎徵答活動報導

人事部 / 莊巧芳

健康的員工是企业組織最重要的資產，每位員工一生中約有 1/3 時間處於職場中，拼經濟，也要顧健康！健

對企業組織 / 雇主而言	對員工而言
1. 能建立有制度之健康與安全計畫	1. 能擁有安全與健康的工作環境
2. 能形塑正面及關懷的企業形象	2. 能提升自尊
3. 能提升員工士氣	3. 能減輕工作壓力
4. 能降低員工流動率	4. 能提升工作士氣
5. 能降低缺勤率	5. 能提升工作滿意度
6. 能提升生產力	6. 能強化健康防護技能與知識
7. 能降低健康照護與保險費用支出	7. 能改善健康
8. 能符合法規減少罰款及訴訟風險	8. 能擁有更健康的家庭與社區生活

表一 推動職場周全性健康促進之優點

康的職場將有助於員工免於遭受健康相關危害，進一步提升整體企業競爭力，使組織與員工皆能獲得成功（表一）。

公司為提高員工健康意識，除了每雙月份會透過內部電子郵件等方式，向員工傳遞健康相關的知識及提醒員工養成良好的生活習慣外；也每年定期舉辦健康促進活動，以提高員工健康水平、增進身心福祉。於 113 年 12 月，公司以『超慢跑』為主題，透過線上有獎徵答活動方式，增進同仁對超慢跑的認識與關注，進而鼓勵同仁可養成運動習慣，建立健康生活型態。本次線上有獎徵答活動，吸引了公司 296 位同仁熱情踴躍答題參與，最後以公平隨機方式抽出 45 位幸運得主獲得精美獎品（表二）。

『超慢跑』是很容易入門的運動，許多醫生都大推的「超慢跑」，因為不需要器材輔助、不受環境限制，是 3-80 歲都很適合做的運動。要維持身體健康，除了均衡飲食及正常作息外，持續性的運動習慣

，也是重要項目之一。超慢跑是一種輕鬆、可持續的運動方式，對員工的身心健康有顯著好處，能夠提升工作效率、改善心理狀態，促進企業的整體氛圍。所以，請您也儘快成為超慢跑的伙伴吧！提升自己的身心健康，開創公司與員工的雙贏成果。



表二

中市圖沙鹿深波圖書館積極與外界合作 推廣電影與閱讀之美

文 / 沙鹿深波圖書館

2024 年開始沙鹿深波圖書館積極與台中市各社區或機構合作，推廣電影與閱讀之美，讓更多市民有豐富的閱讀與文化體驗。



113 年 6 月「電火戲 張凌文電影收藏展」展覽開幕式



113 年 4-5 月於中市東區富興工廠 1962 辦理沙鹿深波文物展開幕活動



113 年 6 月於中山 73 影視藝文空間辦理青川影展開幕式



113 年 6 月 21 日至中山 73 辦理張凌文先生「1892 動畫的誕生」電影講座

4 月至 5 月與東區富興工廠 1962 及福爾摩沙國際電影節合辦「映像・興世代」，展出館藏電影文物；5 月至 6 月與中山 73 影視藝文空間及嶺東科大舉辦「臺中青川影展」，展示學生國際得獎作品，促進影視交流。2024 年 6 月至 2025 年，結合各單位合辦「電火戲 張凌文電影收藏展」，並多地巡迴，吸引觀眾體驗電影文化。

6 月 7 日至 9 日，沙鹿深波圖書館與富興工廠 1962 等合作舉辦「島嶼露天大戲院復古野餐趣」，結合經典電影與戶外情境，吸引觀眾參與懷舊夏夜電影饗宴。6 月 16 日，與臺中市鄉土文化學會合作於臺中火車站舉行《臺中雙鐵奔馳》新書發表會，展現百年鐵道與蔗糖產業歷史，為地方文化留下珍貴記錄。



113年11月23日與好好園館合辦「斷捨離」生活講座（地點：沙鹿深波分館2樓研習教室）

2024年11月起，沙鹿深波圖書館攜手在地好好園館舉辦系列講座與展覽，推動社區資源共享與融合。其中，11月23日舉辦「斷捨離」講座，吸引熱烈參與；12月8日於好好園館舉辦「禪繞畫」課程，並展出學員創作的聖誕花圈禪繞畫，增添濃厚聖誕氛圍。



113年12月12日至114年1月3日辦理「禪繞聖誕花圈展覽」

此外，12月8日與龍井農會攜手舉辦講座，導演陳竜偉以影像展現土地魅力，與龍港國小學生合作，捕捉家鄉之美。沙鹿深波圖書館透過跨區活動推廣電影與閱讀，更展現「暖心、善心」的理念，並持續注入創新與活力，打造更加豐富的閱讀與文化體驗。



113年6月於臺中火車站與臺中市鄉土文化學會合辦新書發表會



113年10月19日邀請李建成導演於龍井分館辦理《收藏電影的人》放映暨映後座談