

# 台聚 CSR 電子報

第 003 期

2018-11-30

## 最新消息

### ● 參與高雄市政府推動企業認養空品淨化區活動

高雄市政府為改善揚塵問題及空氣品質，推動企業認養空品淨化區，藉由植物吸收二氧化碳、釋出氧、吸收污染氣體等生理特性，發揮微氣候的緩和、建築物的保護、空氣淨化、噪音的降低、省能等機能，以達永續經營綠美化空間。

本公司為配合政府推動政策、敦親睦鄰、提高企業形象及增加企業能見度，出資參與認養仁武區特殊教育學校校園綠美化改善計畫。該區位於仁武區八卦里澄觀路 1389 號，面積 2,500 平方公尺，植栽草皮 2,500 平方公尺，維護作業委託高雄市長仁武特殊教育學校代為執行。

本公司藉由參與認養空品淨化區，為提升空品淨化區整體品質及環境維護，盡一份企業社會責任。



### ● 107 年度運動企業認證授證典禮暨 i 運動論壇

由教育部體育署推動及認證的「運動企業認證」於 10 月 25 日熱鬧舉行「107 年度運動企業認證授證典禮暨 i 運動論壇」。本公司為 67 家運動企業標章獲證企業，由企劃部龔偉隆經理代表，接受副總統陳建仁先生頒證。



## ● 登山社登白賓山暨淨山活動

十月二十日的南台灣有著暖暖的陽光，本公司登山社一行十人，由高雄廠技術部副主任李盈作帶隊登白賓山並進行淨山活動。十月二十日的南台灣有著暖暖的陽光，本公司登山社一行十人，由高雄廠技術部副主任李盈作帶隊登白賓山並進行淨山活動。



白賓山位於屏東縣瑪家鄉的隘寮溪畔，海拔 810 公尺，因地處屏東平原邊緣，居高臨下，視野極佳，是屏東地區熱門的郊山，假日來此爬山的山友絡繹不絕。

本次登山暨淨山活動來回全程約 3 小時，除鼓勵社友登山健身外，淨山活動讓美麗的山林得維持潔淨原貌、推廣環保愛地球的理念及落實企業社會責任。

## 員工園地

### ● 2018 台聚盃健康減重競賽成績揭曉!!

為期三個月的健康減重競賽已於九月五日結束，瘦身得獎前十名員工出爐了。第一名獎金五千元，第二名三千元，第三名二千元，第四到十名各一千元。恭喜得獎人員。

本次活動共有台北、林口、高雄廠 43 位員工參賽，總共減重 115KG。前二名都各瘦了 15KG，真是太厲害了。在此分享一下他們的減重密技：

### 2018台聚盃健康減重競賽

- 活動目的：鼓勵員工自主運動，並提供健康資訊，促進同仁自我健康管理。
- 活動對象：BMI指數 > 24 之台灣同仁。
- 活動方式：
  - 報名窗口：台北廠組；林口林協廷；高雄沈秀儀。
  - 報名日期：6/4(三)~6/8(日)，開放三天供同仁自主報名，並記錄體重和腰圍。(台北、林口請先電報或Email報名)
  - 活動日期：6/4(三)~9/5(三)，共計三個月。
  - 參加日期：9/5(三)請持報名窗口兩次準時體重和腰圍。
  - 競賽標準：體重下降比例(佔分70%)，腰圍減少比例(佔分30%)，並為與報名日自身基準比較值。
  - 頒獎獎勵：取前十名同仁，第一名五千元，第二名三千元，第三名一千元。(全職禮券)
  - 輔導措施：三個月期間將搭配健康講座與運動活動，輔助同仁健康瘦身。
- 減重小訣竅：
  - 每周至少運動三五次，每次四十分鐘以上。快走、跑步、球類運動、游泳、單車、重量訓練等。
  - 節飲食、零食，少吃精緻澱粉。

□ 主辦單位：公司治理小組  
□ 協辦單位：人事課、人事課、研發發展處、工安課



第一名：早餐：小七和風沙拉。午餐：麥片沖熱水。晚餐：青菜肉片湯、飯 1/2 碗以內。零食：堅果、一個拳頭量的水果。運動：跳繩半一個小時。血檢查，各項指標都穩定朝正常值移動。

第二名：斷食法：斷食七日+正常飲食六日為循環。斷食日每天只喝酵素+水，平日飲食以蔬菜湯、蛋白質食物為主，儘量少吃碳水化合物。運動：散步與騎腳踏車。定期回診抽血檢查，各項指標都穩定朝正常值移動。



第三名：早餐：水煮蛋+蘋果，午餐：餐廳+少量飯，晚餐：水煮青菜+蛋白質，少量澱粉。不吃宵夜。運動：每周 2-3 次籃球，每次一個半小時左右。

瘦身不易，維持更難，減重的挑戰現在才剛開始。我們期待下次比賽會有破紀錄的表現，也祝福大家享受健康，健康享瘦，讓台聚成為快樂健康的公司。



台聚 CSR 專區



台聚 CSR 粉絲團



訂閱電子報