

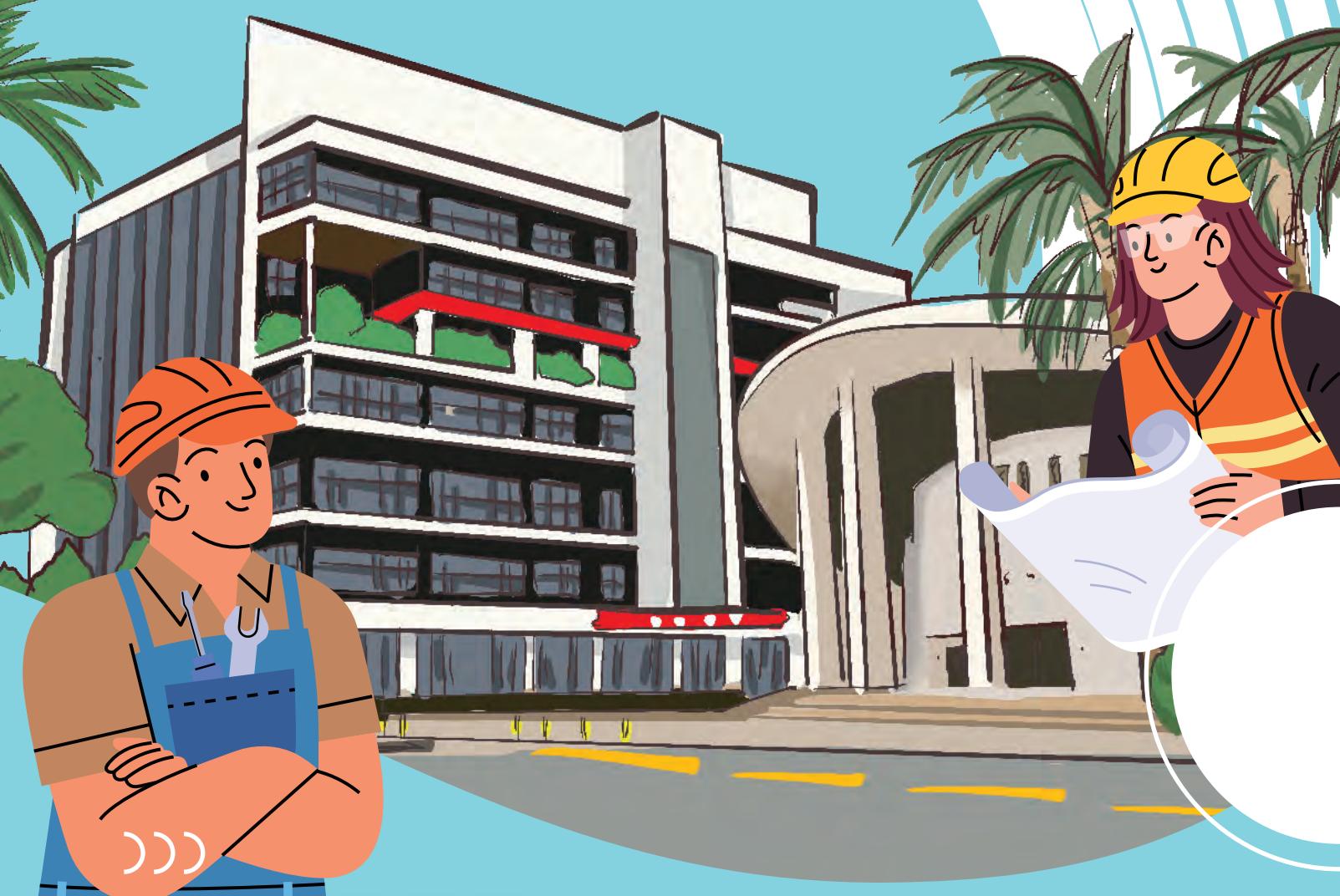


經濟部  
產業園區管理局  
Bureau of Industrial Parks,  
Ministry of Economic Affairs

2025.02

NO.330

Tech Industry Parks Undergo Major Upgrades!  
Old Factories Get a New Look to Embrace the Era  
of Smart Manufacturing!



科技產業園區大升級！  
老舊廠房換新顏，迎接智慧製造時代！

# 目錄

## Contents

### 封面故事

3-5

科技產業園區大升級！老舊廠房換新顏，  
迎接智慧製造時代！

Tech Industry Parks Undergo Major Upgrades!  
Old Factories Get a New Look to Embrace the  
Era of Smart Manufacturing!

### 園區脈動

6-13

金蛇獻瑞迎新年 園管局揮毫送春聯

Welcoming the New Year with the Auspicious  
Golden Snake – IPMB Distributes Spring  
Couplets

園管局楠梓園區創新產業大樓上梁  
預計115年完工啟用

B.I.P Nanzih Park's Innovative Industry Building  
Topping-Out Ceremony – Expected Completion in 2026

園區勞工的保護傘~台灣科技產業園區  
產業工會聯合會

A Shield for Park Workers – Taiwan Tech  
Industrial Park Federation of Trade Unions

龍獅共舞迎新春 拼豆春聯添年味

Chinese traditional dragon and lion Dance to  
Welcome the New Year – Perler Bead Spring  
Couplets Add Festive Cheer.

8C Cafe以智能AI打造回不去的咖啡與精  
緻的服務體驗

8C Cafe Uses AI to Craft Unforgettable Coffee  
and a Refined Service Experience

出版機關 經濟部產業園區管理局  
地 址 811 高雄市楠梓區加昌路600號  
網 址 <http://www.bip.gov.tw>  
電 話 07-361-1212  
發 行 人 劉繼傳  
社 務 委 員 林千惠、梁又文、紀世宗、曹家文、游淑惠  
社 長 徐仲禮

總 編 輯 陳喬菲  
編 輯 委 員 羅豐穎、尤冠函、吳淑芳、黃啟榮、  
曾美婷、黃子洧、洪豪男、林崑木  
執 行 編 輯 馬嘉妤、李維仁 [vincentfik@bip.gov.tw](mailto:vincentfik@bip.gov.tw)  
(英文)編輯 李維仁 [vincentfik@bip.gov.tw](mailto:vincentfik@bip.gov.tw)  
電 話 07-361-7172  
傳 真 07-364-7843

擺脫「年後肥」，重回最佳狀態！

Shake Off "Post-Holiday Weight" and Get Back to Your Best Shape!

馬上要出國，來不及打流感疫苗怎麼辦？  
能自行吃藥嗎？5大問題一次解答

About to Travel but Haven't Gotten a Flu Shot?  
Can You Take Medicine Instead? 5 Key Questions Answered

年後上班提不起勁？15分鐘「上班族健康操」動起來

Struggling to Get Back to Work After the Holidays?  
Try This 15-Minute Office Workout

農曆年食品安全警鐘—從寶林茶室事件看邦克列酸的風險

Lunar New Year Food Safety Alert – Understanding Bongkrek Acid Risks from the Paulin Teahouse Incident

地陪帶你遊

19-20

Explore Nanzih with "Little Local Guide" and Uncover the Hidden Charms of This Land!

園區好康報

21-22

Insider Deals at the Park

徵的就是你

23

We Want You!

職等你來

24-26

Recruitment

本版亦登載於

經濟部產業園區管理局網站

網址：[www.bip.gov.tw](http://www.bip.gov.tw)

(資訊與服務-為民服務-出版品)

免費索取地點：從業員工育樂活動中心

地址：811高雄市楠梓區新建南路8號3樓

GPN：2008600015 ISSN：1680-564X

本刊內容版權所有，非本局同意不得轉載

印刷設計 茄森奈思設計廣告有限公司

07-3383021

高雄市苓雅區海邊路65號

# 科技產業園區大升級！

## 老舊廠房換新顏，迎接智慧製造時代！

Tech Industry Parks Undergo Major Upgrades! Old Factories Get a New Look to Embrace the Era of Smart Manufacturing!

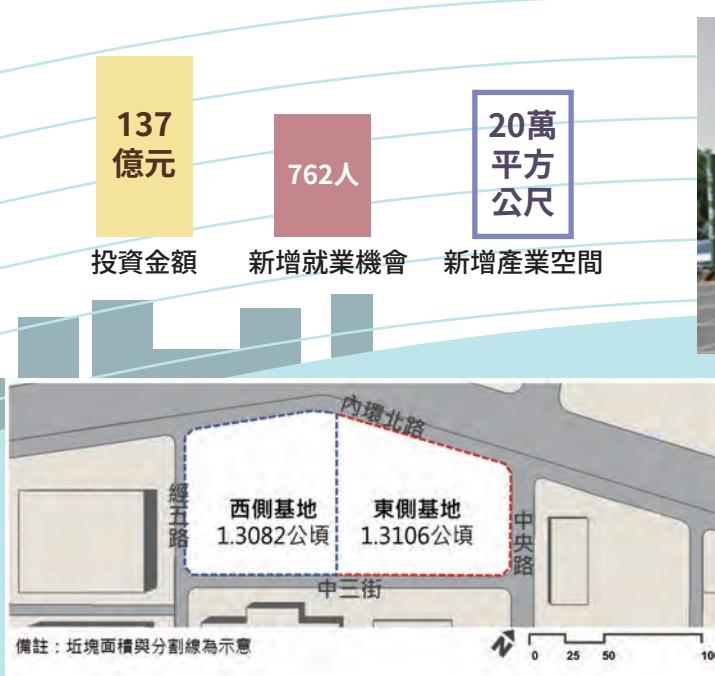
開發營建組

隨著科技日新月異，臺灣的科技產業園區也迎來了翻天覆地的變革！高雄作為臺灣科技產業的重要基地，正在積極進行園區更新與再造，打造未來的智慧製造中心！讓我們一起來看看這一系列令人興奮的更新計畫，以及將如何為當地經濟帶來全新的動能。

### 儲運用地更新計畫 為未來打造更大產業空間

「儲運用地更新計畫」作為園區的首宗周轉基地，正在快速進行！這項計畫由光寶公司開發，並採取了「異地先建、後搬、再拆」的方式，讓產業空間持續更新，並加速園區的發展。

- 2
  - 1
  - 3
1. 儲運用地更新計畫範圍示意圖  
2. 儲運用地更新前現況圖  
3. 儲運用地更新計畫更新後示意圖



第一期大樓已於 107 年完工，第二期大樓於 112 年 6 月開工，這一切都將為未來的企業與勞動市場注入強大動能。

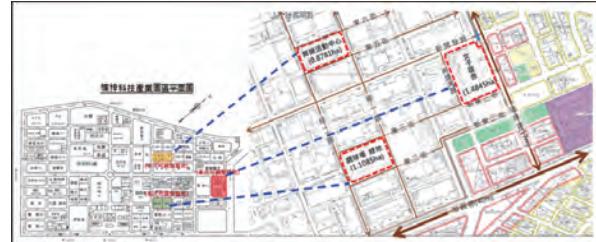


## 鑽石場域更新計畫 企業投資熱潮



鑽石場域更新計畫將是一次跨越式的投資擴展！此計畫將帶來歷史上最大的園區投資案，4大企業聯手打造，將為高雄帶來更多產業空間及就業機會，並帶動科技產業的轉型。

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 | 1.鑽石更新計畫釋出坵塊示意圖               |
| 2 | 2.鑽石場域更新計畫日月光公司更新後示意圖         |
| 3 | 3.鑽石場域更新計畫更新前現況圖              |
| 4 | 4.鑽石場域更新計畫興勤公司更新後現況圖          |
| 5 | 5.鑽石場域更新計畫華泰公司(興建中)<br>更新後示意圖 |



此外，計畫中將拆除 3 棟老舊建築，建造 3 棟現代化廠辦大樓，並增設生態公園和全新員工生活機能中心，讓科技產業與環境和諧共生，打造一個綠意盎然的工作與生活空間。

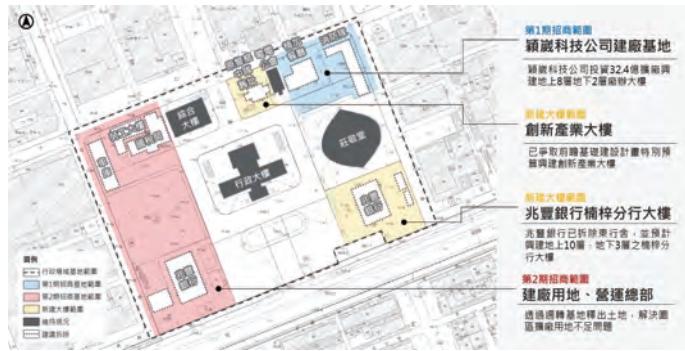
### 行政場域更新計畫 分期建設穩定園區運作

在園區內的行政服務方面，為了確保行政功能不中斷，採取了分期更新的策略，首期招商基地已於 112 年 6 月順利完工。這次引進了穎崴科技的新臺幣（下同）32.4 億元投資，打造了一座綠建築廠辦大樓，創造 200 個就業機會，並提升年產值 10 億元以上。





1. 行政場域第一期更新後示意圖  
2. 行政場域更新計畫基地範圍示意圖  
3. 行政場域第一期更新前現況圖



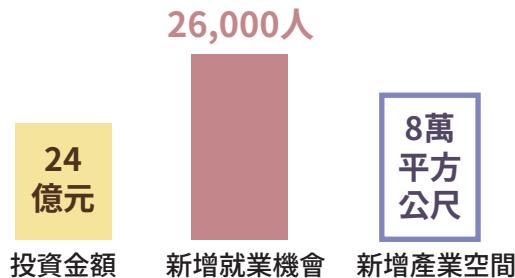
楠加餐廳(米香)

第二組、消防隊及員工消費合作社

○○○ 第二期基地將繼續進行，釋放更多土地，為更多企業提供成長空間，進一步推動產業發展！

## 前鎮科技產業園區前瞻計畫 老舊廠房大翻新

說到園區的更新，前鎮科技產業園區無疑是重頭戲！作為全臺第 1 座加工出口區，前鎮園區自 55 年設立以來，見證了無數的經濟奇蹟。如今，隨著高端產業的進駐，園區的老舊廠房已經無法滿足現代需求，因此政府投入 24 億元進行更新。



○○○ 目前，前鎮園區內的新建廠房已經 100% 出租，引入了高階製造業，並成功創造了超過 1,200 億元的產值，帶動了 26,000 個就業機會。

## 風華再現計畫 邁向未來的產業新藍圖

○○○ 這一計畫將為未來的企業發展提供更為充足的空間，並創造更多的就業機會，進一步推動臺灣科技產業的發展。

## 科技園區的新時代

為了加速更新步伐，經濟部產業園區管理局推出了「風華再現計畫」，該計畫將重點針對 50 年以上老舊建築進行改建，並優先針對有更新意願的廠商，推出一系列優惠政策。

隨著一個個重大更新計畫的啟動與實施，高雄的科技產業園區正邁向一個全新的時代。從老舊廠房的翻新，到新產業空間的創建，這一切都將成為推動高雄經濟增長的強大引擎！期待未來園區成為臺灣科技產業的智慧製造新標竿，吸引全球高科技企業的目光，並持續在全球市場中占有一席之地。



# 金蛇獻瑞迎新年 園管局揮毫送春聯

新春腳步將至，年味漸濃，墨香撲鼻的春聯更是象徵節慶氣氛的重要元素！新春將至，書法春聯的墨香點綴著濃濃的年味。經濟部產業園區管理局（園管局）為迎接蛇年的到來，將於 114 年 1 月 8 日至 1 月 23 日期間，在各地園區舉辦揮毫送春聯活動，歡迎民衆踴躍參與。活動現場由書法愛好者與園區書法社社員現場揮毫，民衆也可親自書寫春聯，感受書法藝術的魅力，春聯數量有限，送完為止。

首場的新春揮毫贈春聯活動由大甲幼獅產業園區搶先開跑，1 月 8 日 9 時至 12 時於服務中心 1 樓大廳（臺中市大甲區幼獅路 36 號）熱烈展開；第 2 場則由楠梓科技產業園區接力，於 1 月 13 日至 15 日 17 時 30 分至 19 時，於從服中心體育館（高雄市楠梓區新建南路 8 號）辦理；第 3 場由園管局臺中分局潭子辦公室（臺中市潭子區建國路 1 號）於 1 月 14 日 9 時 30 分至 12 時 30 分；第 4 場園管局臺中分局（臺中市梧棲區草湳里大觀路 6 號）於 1 月 17 日 14 時 30 分至 16 時 30 分辦理；第 5 場壓軸則由嘉太產業園區服務中心（嘉義縣太保市嘉太工業區中興路 1 號）於 1 月 23 日 9 時至 12 時辦理。這些活動不僅是為民衆送上新年的祝福，更是讓書法藝術走進生活的一次文化傳承。

Welcoming the New Year with the  
Auspicious Golden Snake – B.I.P  
Distributes Spring Couplets

園管局

多年來，園管局舉辦的揮毫送春聯活動備受好評，不僅展現書法藝術的魅力，也在節日氣氛中拉近了人與人之間的距離。無論是攜家人一同書寫春聯，或是觀賞書法家的即興創作，活動都將帶來難忘的體驗。在喜氣洋洋的氛圍中，讓我們以墨香書寫對蛇年的期許，寫下專屬於您的蛇年新願景，共迎充滿希望與幸福的新一年！



# 蛇年迎新

## 潭子科技產業園區揮毫贈春聯

Welcoming the Chinese Year of the Snake

Calligraphy Event at Tanzih Technology Industrial Park – Spring Couplets Giveaway



▲ 照片由左至右分別為：同慈會創許丁鑫會長、亞洲光學公司吳淑品總經理、潭子區公所戴金素主任祕書、同慈會劉嘉彬理事長、立法院江啟臣副院長、臺中分局紀世宗分局長、蕭隆澤議員、楊瓊瓔服務處張瑋倫秘書

臺中分局潭子辦公室與臺中市產業園區同慈會於潭子園區合辦 114 年「蛇來運轉迎新春、洋洋灑灑齊揮毫」贈春聯活動！

感謝立法院江啟臣副院長、楊瓊瓔服務處張瑋倫秘書、賴朝國議員、蕭隆澤議員、潭子區公所戴主任秘書、同慈會許丁鑫創會長、工會聯合會陳金城副理事長、臺灣佳能工會江智原理事長、保勝工會廖益聖理事長、潭秀里陳健峯里長、大楓關懷協會林學勳理事長、東寶社區發展協會江英雄理事長、潭子體育會李明恭主委蒞臨參加！

活動特別邀請蔡篤釗老師等 4 位書法大師共同開筆揮毫，現場書寫門楹對聯、趣味年畫，讓參與民眾免費索取，增添年節喜氣。



▲ 立法院副院長江啟臣與蔡篤釗老師合影

此次活動也獲得區內事業的熱烈響應，如佳凌科技公司、保勝光學公司、光聯科技公司及成霖企業公司、友桂電子公司、臺灣瓈旦公司、亞洲光學公司、億威電子系統公司、保二三大三中潭子小隊等都加入參與，活動內容包含創意書法與吉祥語詞展示，透手寫春聯來展現中華文化書法藝術之美。本次辦理贈春聯活動，讓園區提前感受新年味，將滿滿福氣分享給大家，一同傳遞溫馨氣息，祝福新的一年諸事圓滿，蛇年行大運。



好年好景好運氣



# 園管局楠梓園區創新產業大樓上梁 預計 115 年完工啟用

B.I.P Nanzih Park's Innovative Industry Building Topping-Out Ceremony –  
Expected Completion in 2026

開發營建組開發工程科



因應臺商回流建（擴）廠用地需求，經濟部產業園區管理局（下稱園管局）自 109 年起於楠梓科技產業園區推動行政場域更新計畫，透過週轉更新作法，安置部分行政單位，以釋出產業用地作為週轉基地，為此，園管局爭取前瞻計畫經費新臺幣 5.88 億元興建創新產業大樓，預計將可提供 10,000 平方公尺產業空間，增加就業機會，為園區更新及產業升級注入新的發展動能。

園管局楊伯耕前局長表示，楠梓科技產業園區歷史悠久，園區內多為低容積建築，近年來，廠房與土地飽和，且因應臺商回流，需地孔亟，為解決用地問題，以達吸引產業積極投資與創造良好發展環境的目的，配合「前瞻基礎建設計畫 - 城鄉建設 - 開發在地型產業園區計畫」，透過週轉更新作法，以釋出產業用地作為週轉基地，作為產業發展及研發空間使用，以低建蔽、高容積等方式營造創新產業空間，於釋出用地同時，興建取得綠建築及智慧建築標章，地上 10 層、地下 2 層的創新產業大樓。



大樓立面融入高雄半屏山意象，成為創新產業大樓主要門面，採用綠陽台，以成為廠房群中的亮點。1 樓將引進生活服務機能產業，如餐廳、咖啡店或便利商店等進駐，2 樓以上則規劃提供園區內事業作為產業發展及研發空間使用，並安置相關服務單位，解決廠商發展需求，增加就業機會。

目前創新產業大樓工程將完成結構體工程，預計 115 年第 1 季竣工，提供企業辦公空間，緩解企業缺地，並達到園區老舊建物汰舊換新、永續發展的目標。



## 園區勞工的保護傘

### 台灣科技產業園區產業工會聯合會

A Shield for Park Workers – Taiwan Tech Industrial Park Federation of Trade Unions

環安勞動組 工安勞動科

台灣科技產業園區產業工會聯合會（原為台灣加工出口區產業工會聯合會，以下簡稱「工聯會」）成立於 64 年，位於高雄市楠梓區經二路 85 號，首要任務之一是保障勞工的基本權益，但不限於勞動基準法所規範之合理工資、工時、休息日、社會保險、健康與安全等，當勞工遭遇不公待遇、工作環境不良、職業災害或其他問題時，工聯會撐起保護傘，為勞工提供保護與支持，協助勞工解決勞資爭議，提供法律援助、心理支持，並在勞工遭遇不公平待遇時，站在他們一方，為他們爭取應有的賠償或改善條件，使勞工在面對權益受到侵害時，擁有一個強大的後盾，不至於孤立無援。

本屆張強輝理事長已擔任工會相關要職 25 年，同時擔任園區大型事業工會理事長，早期 76 年勞動部改制前行政院勞工委員會時代，張理事長就熱衷勞動權益事務，在園區搖旗吶喊僅為爭取勞工權益，以不放棄、不妥協的態度，持續為勞工爭取更好條件，並且時常透過集體協商的方式，與雇主進行對話，確保勞工能夠獲得公平的待遇與工作條件，促進勞資和諧。

張理事長表示在爭取勞工權益行動，印象最深刻的是 1 位上班途中不幸車禍卻遭公司資遣的勞工，職業災害的定義在「勞動基準法」中雖未明確說明，然而參考勞動部勞工保險局「勞工職業災害保險職業傷病審查準則」，在上、下班途中或因公出差途中，發生事故導致傷害，或是在參加雇主安排的進修訓練、技能測驗或康樂活動等過程中發生事故，也可視為職業災害，資方卻罔顧勞工權益違反法令基於人道，張理事長表示公司可依「身心障礙者權益保障法」進用這位不幸因交通事故而造成腳已不聽使喚的勞工，然卻以資遣方式處理，當時確認事情發生來龍去脈並求證後，刻不容緩，立即跟幼兒園借用大鼓，與時任總幹事至這名勞工服務的公司門口抗議不公，要求公司依法給付職業災害補償，絕不妥協，不負勞工對於工聯會的信任。

工聯會不僅替勞工爭取勞動權益，另外也重視勞工家庭生活子女教育，負責園管局楠梓示範員工子女非營利幼兒園的營運，楠梓示範幼兒園原成立於 87 年，占地 2,900 坪且 85% 為戶外，占地廣大，有別於其他幼教機構，幼兒可盡情接觸大自然，進行各種戶外活動，刺激感官成為學習的養分，為未來打下良好基礎，111 年順利轉型為非營利幼兒園，轉型後，公共化教保服務，負擔少且保證延托，創造多贏共好的托育環境共同目標，為幼兒打造安全無虞學習環境。

工聯會的成立，對於提升園區的勞資關係和勞工福祉，發揮了積極的作用，其核心就是保護勞工的基本權益，改善勞工的工作和生活環境，並通過集體力量發揮更大的影響力，工聯會落實了工會精神，提供勞資協商、法律支持與援助、爭取勞工福利與保障、應對不公正待遇與歧視及改善勞動條件等各種服務及實質行動來改善勞工的工作條件和生活品質，確保勞工的基本權益不受侵害，是園區勞工的保護傘。



張強輝理事長





## 龍獅共舞迎新春 拼豆春聯添年味

Chinese Traditional Dragon and Lion Dance to Welcome The New Year  
Perler Bead Spring Couplets Add Festive Cheer.

環安勞動組  
工安勞動科

### 日月光移工 88 宿舍喜迎農曆新年

農曆年前，日月光移工 88 宿舍在 114 年 1 月 20 日、21 日連續舉辦 2 場迎春活動，為來自不同國家的移工朋友帶來濃厚的年節氛圍，讓大家在異鄉也能感受濃濃的過年味！

來自蚵寮國小的舞龍舞獅團受邀到日月光移工宿舍，帶來精彩的傳統民俗表演！隨著鑼鼓聲響起，金龍翻騰、祥獅獻瑞，震撼的鼓點與活靈活現的龍獅舞動，讓宿舍內熱鬧非凡。許多移工朋友拿起手機錄影，驚嘆於這項獨特的文化技藝，更有人興奮地上前摸摸舞獅的頭，沾沾喜氣，祈求新的一年好運連連。





迎接春節，怎麼能少了春聯呢？宿舍特別舉辦充滿巧思的「拼豆春聯 DIY」活動，讓移工朋友們發揮創意，親手製作獨一無二的春聯掛件。過去傳統的春聯多以書法書寫，但這次改用五顏六色的拼豆拼出「春」「福」「財」等吉祥字樣，不僅別具特色，還能作為新年裝飾帶回家或送給朋友，比起用毛筆寫春聯，這種 DIY 方式簡單又有趣，而且可以保存更久。

透過這2場活動，讓來自世界各地的移工朋友不僅感受到臺灣過年的傳統文化，也透過親身參與，留下難忘的回憶！在這個充滿祝福與喜悅的季節裡，一起迎接嶄新的一年。



# 8C Café 以智能 AI 打造



## 「回不去的咖啡」 與創新的服務體驗

8C Café Uses AI to Craft Unforgettable Coffee and A Refined Service Experience



位於臺中軟體園區的 8C Café，亮眼的建築物外觀依照 8C 線條建造而成，比鄰於東湖公園，俯拾即是的綠意成為園區最美麗的角落。店內 2 樓不定期的引進當代藝術與畫廊展覽，為園區增添文化與藝術涵養，適合舉辦小型講座、分享會與商務聚餐。平日坐在這裡喝杯咖啡，能暫時忘卻工作中緊繃情緒；假日來這裡走走，感受輕鬆悠閒的氛圍，享受 8C 智慧餐飲的服務，打臉咖啡一定讓你驚豔！

8C Café 成立於 89 年，於 110 年進駐臺中軟體園區成立「8C Origin Coffee 臺中旗艦館」。累積了 26 年有餘的門市經驗，熱愛咖啡成痴的創辦人，開始從門市跨足 AI 烘豆，進入 AI 手沖及 AI 拉花的世界，致力追求品質與創新，於 111 年榮獲 AI 烘豆曲線服務創新獎項。匯集 26 年經驗的烘豆參數後，成立 AI 烘豆實驗中心，將烘豆技術化作可量化調整的參數，讓咖啡品質變得可控，更將創辦人的手感技術程式鍵入 AI，打造獨一無二的「AI 智能手感咖啡」。在餐點方面，嚴選健康天然的食材，以現點現做方式詮釋最新鮮風味。透過高客單價精品咖啡及餐點吸引商務人士，以一杯「回不去的咖啡」成為中軟迎賓咖啡，讓喝過的賓客指定重返！

### 臺中軟體園區

醞釀創新、創意、創業，8C Café 的品牌能量以「8C 三創故事館」呈現在臺中軟體園區內。8C Café 除了致力經營咖啡本業外，更發展出全新的創業模式，運用 8C 品牌專屬的 AI 烘豆曲線，推出青創版輕加盟門店—「行動吧台」，僅需輕量投資、完成培訓便可入主；館內設立 ASCA 亞洲精品咖啡協會考證中心，幫助學員實現成為咖啡師的夢想；8C 創辦人同時於 114 年正式受邀成為勞工局青創啟航計畫輔導委員及顧問，鼓勵愛咖啡的年輕人，以最簡易的方式，加入創業的行列。



除了咖啡館，餐飲業、日常用品零售業等知名品牌也陸續進駐臺中軟體園區，園區假日也不定期舉辦街頭藝人秀、市集、親子活動等，歡迎您有空來臺中軟體園區走走，一起感受這「回不去」的動人滋味！

8C Origin Coffee 臺中旗艦館  
地址：412 台中市大里區科技路 182 號  
電話：04 2491 2058



農曆春節期間，家家戶戶團圓聚餐，難免大魚大肉，導致不少人「年後體重暴增」，甚至感到疲倦、沒精神。該如何調整身體狀態，迎接新的一年呢？

新的一年，從健康開始！調整飲食與作息，讓身體回到最佳狀態，迎接新的挑戰！

## 找回健康體態！ 簡單3步驟，

- 飯前喝水：增加飽足感，減少過量飲食。
- 多吃高纖維食物：例如燕麥、糙米、蔬菜，有助於消化與排毒。
- 控制份量：避免暴飲暴食，飯菜7分飽即可，讓腸胃逐漸恢復正常消化功能。



## 擺脫「年後肥」 重回最佳狀態！

Shake Off "Post-Holiday Weight" and Get Back to Your Best Shape!



- 飲食調整：過年期間攝取過多油膩、甜食，年後應增加蔬果攝取，減少高熱量食物。
- 規律運動：從簡單的快走、伸展操開始，每天保持30分鐘運動習慣，有助於燃燒多餘熱量。
- 調整作息：年節期間熬夜、作息不規律，年後應養成固定睡眠時間，提高精神狀態與專注力。

## 3大關鍵 年後健康管理

# 開工大吉！ 農曆年後的職場 好運習俗

BEST

農曆年後回到工作崗位，帶著滿滿的祝福與活力，相信新的一年定能順遂圓滿！

### 選擇吉日開工

許多企業會依農民曆挑選適合的「開市吉日」，相信能帶來好運與財運。

### 吃甜食討吉利

開工日吃湯圓、甜粿，象徵「甜甜蜜蜜、步步高升」，許多公司也會準備水果、糕點招待員工。

吉

### 發放開工紅包

老闆或主管會準備紅包給員工，金額不拘，寓意「好彩頭」，讓大家開工就能充滿正能量。

### 拜拜祈福

許多公司會準備供品向財神爺、土地公祈福，祈求業務蒸蒸日上。

農曆新年後，許多公司行號會舉辦「開工儀式」，希望新的一年順利發展、生意興隆。這些傳統習俗不僅是對過去一年的總結，也象徵著新的開始。

# 馬上要出國，來不及打流感疫苗怎麼辦？

## 能自行吃藥嗎？5大問題一次解答

**About to Travel but Haven't Gotten A Flu Shot? Can You Take Medicine Instead? 5 Key Questions Answered**

馬上就要出國，眼看國際流感病例數持續增加，出國前來不及打流感疫苗怎麼辦？可以自行先吃處方藥降風險嗎？

國際流感疫情燒不停，不少準備出國的民眾，預約不到流感疫苗接種，或是等不及保護力發酵，竟想自行準備抗病毒藥物「以防萬一」。這個作法真的可行嗎？如果近日要出國，到底該怎麼做才對？

### Q1. 可以自行囤積、服用流感抗病毒藥物嗎？

**非常不建議。**

感染症醫學會王振泰秘書長表示，現在治療流感藥物主要分為「克流感」及「紓伏效」2種藥物，皆為須經醫師開立的處方藥。已經確認罹患流感的患者服用，除腸胃道不適外，多半不會有太多副作用。

不過，如果民眾沒有確診流感，卻自行服用流感抗病毒藥物，不僅無法預測後果，甚至有藥物過敏的風險。太多人濫用藥物也可能讓病毒產生「抗藥性」，無故囤藥更恐怕導致真正需要相關藥物的患者無藥可用。

### Q3. 如果在國外身體不適，吃常備藥仍無效該怎麼辦？

**應在當地盡速就醫。**

如果人在國外服用常備藥後，症狀沒有改善，或開始出現呼吸急促、呼吸喘、發紺或意識不清等轉重症跡象，應盡快至當地醫療院所就醫，避免病情惡化。感染症醫學會張峰義理事長則建議，如果在出國前就已經確認感冒或身體不適，最保險還是應避免出國。

### Q2. 如果馬上要出國，藥該怎麼準備？

**準備家庭常備藥物即可。**

王秘書長強調，不需要預防性地請醫師開立相關藥物。假使近期要出國，建議可準備綜合感冒藥、止痛退燒藥和過敏藥等常備藥物即可。出國前，也可查詢適合的旅平險投保，為旅途多加一份保障。

假使近期要出國，建議可準備綜合感冒藥、止痛退燒藥與過敏藥等常備藥物即可。

### Q4. 在台灣打的流感疫苗，在國外有保護力嗎？

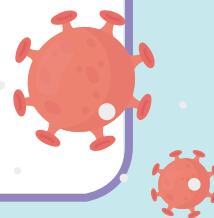
**有。**

北半球所使用的流感疫苗皆相同，在臺施打，出國一樣有保護力，民眾不必過度擔憂。

### Q5. 大S病逝掀起流感疫苗施打潮，需要跟著搶打嗎？

**不用。**

因流感等疫苗生產及採購皆有一定數量規劃，現階段公費疫苗施打已經進入尾聲，還是應優先讓有需求的民眾接種。張峰義表示，未來一批流感疫苗應會在9月～10月，也就是下一個流感季開始前備貨，呼籲民眾下次可以接種時，就應盡快至醫療院所接種。



# 年後上班提不起勁？

## 15 分鐘「上班族健康操」動起來

Struggling to Get Back to Work After The Holidays? Try This 15-Minute Office Workout

許多上班族由於長時間久坐和不良的工作姿勢，面臨健康問題，如肩頸僵硬、肌肉痠痛、腰下背痛等。為改善健康問題，國民健康署推出「上班族健康操」，讓上班族可透過簡單的運動，減緩壓力、舒緩肌肉緊張，在繁忙的工作能增加身體活動量，保持活力。



## 運動不再是難事，辦公室動一動

多數上班族一天有三分之一的時間是在職場。根據國民健康署「110 年國民健康訪問調查」結果發現，臺灣 18 歲以上國人身體活動不足率達 54%，平均每天坐著時間長達 6.1 小時。根據加拿大 2020 年的研究指出，長時間「久坐」會增加各種身心健康的危害，包括認知功能不良、憂鬱、身體功能下降、失能、活動量不足及較差的生理健康，還會增加心臟病、癌症和第 2 型糖尿病的風險；研究結果發現相比於每日久坐不到 7 小時者，久坐超過 9 小時的人死亡風險會增加 22%。為中斷上班族久坐情形，國民健康署攜手專業團隊推出「上班族健康操」，提供上班族不受工作場域及服裝限制限制、簡單易學又能提升身體活動量的健康操。

## 職場環境不受限，起身活動提振精神

為促進全齡健康體位，支持多元身體活動場域，113 年推出「上班族健康操」，影片由國民健康署帶領，攜手復健科醫師、物理治療師、職能治療師、運動及公共衛生專家組成專家諮詢團隊，設計出簡單易學的動作，搭配不同節奏的音樂，強調正確的身體動作及呼吸技巧，幫助員工儘快找到適合自己的活動節奏。影片提供清晰的動作指導和注意事項，並輔以字卡提醒。期望職場能每天提供員工上、下午各 15 分鐘的時間運動，每天累積 30 分鐘，有助於舒緩肌肉、釋放壓力，促進愉悅心情。

### 15 分鐘「上班族健康操」3 階段：

- 1 動態暖身：起身動一動，肌肉伸展，活動關節。  
(2 分鐘，共 9 種動作)
- 2 主要運動：增加運動強度，提升心肺功能。  
(10 分鐘，共 32 種動作)
- 3 靜態收操：緩和身體肌力與柔軟度，回到安穩狀態繼續工作。  
(3 分鐘，共 13 種動作)

## 上班族動起來，營造健康勞動力

國民健康署為促進全齡健康體位，持續推動健康職場，鼓勵員工增加身體活動及配合健康飲食，強化員工的健康，並營造友善健康的職場環境，進一步提高健康勞動力。影片已於國民健康署健康九九網站上線 (<https://health99.hpa.gov.tw/material/8448>)，歡迎職場共同推廣運用，打造職場健康環境，發展健康永續勞動力！



# 你吃的健康嗎？

## 當心邦克列酸潛伏在日常飲食中！

Are you eating healthy? Beware of "Bongkrekic" lurking in your daily diet.

### 預防邦克列酸 7 要原則

#### ① 選擇安全原材料



#### ② 用肥皂洗手



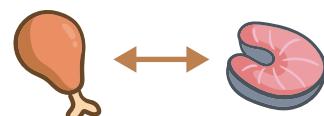
#### ③ 食材復水放低溫



#### ④ 分裝醬料要冷藏



#### ⑤ 生熟食處理要分開



#### ⑦ 食物存放於安全溫度



#### ⑥ 徹底煮熟食物



### 預防邦克列酸風險管理流程

採購食材 → 食材驗收 → 食材儲存 → 處理食材 → 食材烹煮 → 好菜上桌

#### 1 安全食材最重要

- 採購自信任、合格之供應商
- 避免採買易受污染食品原料

#### 2 確認食材新鮮否

- 包裝完整
- 有效期限內
- 檢查食材外觀、氣味(看)(聞)
- 確認是否變質

#### 4 處理食材要謹慎



肥皂洗手  
常保清潔



- 復水食材管溫度、時間
- 使用潔淨水
- 需適當覆蓋



#### 5 烹煮食材燒滾滾



澈底洗淨  
生熟食區分

澈底加熱  
(中心溫度  
>70°C)

#### 3 保存食材有妙招

- 先進先出原則
- 儲存正確溫度
- 生熟食分開放

#### 6 儘快食用好新鮮

- 室溫不宜久置
- 2小時內用畢
- 冷藏溫度 < 7°C
- 復熱 1 次為限

## 預防邦克列酸風險管控措施

資料來源：食藥署

## 採購食材

- 食材來自自信任的合格供應商
- 食材運輸需在正確冷鏈溫度，車廂維持清潔
- 處理風險較高之食材、原料需特別留意
  - 盛行區：印尼、中國等地
  - 易受污染之食品原料：銀耳、木耳、河粉、玉米酒、發酵粿糕、涼皮

## 食材驗收

- 食材進貨時確實檢查驗收

**食材已有變質、腐敗或過期，應退貨拒收**

- 非食材正常性狀：發黴、不良氣味、表面有黏液、產生酸味等

## 處理食材

- 製備食材前、製備期間有污染手部時，應徹底使用肥皂洗手，隨時保持手部清潔衛生
- 使用容器具 (如刀具、砧板、鍋碗) 徹底洗淨，使用前再次確認保持清潔，並建議用 100°C 之沸水再次進行容器具消毒
- 食材使用前確實檢查，若有變質、腐敗、非屬食材正常性狀或超過保存期限，應即丟棄

需浸泡之食材(如銀耳、乾木耳)徹底清洗後，建議於冷藏下使用符合飲用水水質標準之潔淨水源浸泡並適當包覆，過程中應定期換水

- 製備食材控制在低溫(<20°C)，縮短食材曝露在危險溫度(7~60°C)累積時間少於2小時
- 食品製備時，防止生熟食交叉污染
- 自行製備發酵產品要確保使用的菌種衛生安全，發酵條件與溫度需確實控管污染變質

自製或分裝醬料需特別注意保存

- 要標註使用期限
- 不可以重複添加使用
- 建議冷藏存放，避免變質

## 食材儲存

- 食材遵行先進行出原則
- 食材在正確保存條件下儲存

**濕式熟化澱粉類米食製品易腐敗或變質，應有計畫性採購，並盡速使用完畢**

- **濕式熟化澱粉類米食製品**：麵條、粄條、粿條、米粉、炊粉、河粉、涼皮等

## 食材烹煮

- 食材烹煮應徹底加熱，中心溫度>70°C
- 烹煮後食品，建議存放於7°C以下，室溫下不宜久置

## 好菜上桌

- 外場人員供膳食材前，應徹底使用肥皂及溫水洗淨雙手，隨時保持手部清潔衛生
- 建議於2小時內食用完畢，未食用完畢應儘速置於冰箱儲放，復熱以1次為限



# 跟著「小地陪」遊楠梓 挖掘這片土地的隱藏魅力

Explore Nanzih With "Little Local Guide" and  
Uncover The Hidden Charms of This Land!



後勁溪河堤公園

楠梓區，位於高雄市北部，歷史悠久，融合了傳統與現代，見證了南臺灣的發展變遷。從早期的平埔族部落到清朝漢人拓墾，再到現代工業與科技的興起，楠梓區在不同時期扮演了多樣的角色。親愛的旅人們！歡迎來到高雄楠梓，一個被工業區光環掩蓋、卻暗藏各種驚喜的小天地！我是你們今天的小地陪，帶你們來場「楠梓秘境大冒險」，讓你知道這裡不只是半導體工廠，而是歷史+文青大集合的神秘寶藏！

## 楠梓

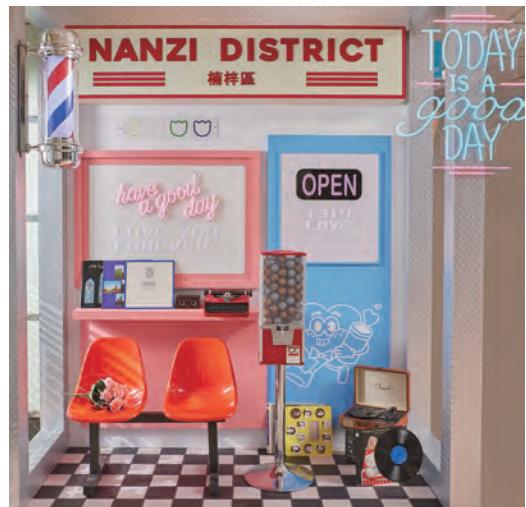


楠梓這地名其實很有來頭！以前，這裡可是馬卡道族的生活領地，族人住這裡吹海風、抓魚，過著愜意的部落生活。後來漢人來了，種甘蔗、種稻米，慢慢地變成農業區。

到了日治時期，楠梓靠著港口、鐵路的發展，開始有點都市感。最關鍵的轉折點在於「楠梓加工出口區」（現在升級為科技產業園區），一口氣變身為工業大本營，吸引電子、機械、半導體等產業進駐。這也讓楠梓從農村變成高雄科技重鎮，但千萬別以為這裡只有鋼筋水泥，

因為

**楠梓**，其實是一個寶藏景點大集合！



▲ 楠梓戶政事務所

◎ 必玩景點：  
比你想像的還有梗

楠梓戶政事務所一來登記結婚，  
還能拍「復古風網美照」？

想趁機假裝自己在影城拍電影  
婚紗？記得穿正式點！

這可能是全臺最有「時代感」的戶政事務所了！這裡不只是辦身份證、結婚登記的地方，還把結婚背板設計得超有氛圍感，直接變成免費攝影棚！什麼台式復古電影院風、日系小木屋風通通都有，連不結婚的人都想來拍個照。



必玩景點：

比你想像的還有梗



跟著「小地陪」遊楠梓  
挖掘這片土地的隱藏魅力

Explore Nanzih with "Little Local Guide" and  
Uncover the Hidden Charms of This Land!

## 宏南新村

小地陪

TIPS 體驗傳統眷村的氛圍，或是了解台灣過去的軍眷文化。

這裡的巷弄間充滿懷舊氣息，紅磚牆、老舊木門、貼滿春聯的門牌，彷彿將人帶回數十年前的臺灣社會。近年來，宏南新村也開始導入文創與社區營造元素，吸引許多攝影愛好者與歷史迷前來探索。

以前這條溪被工業區污染得烏漆嘛黑，大家避之唯恐不及，整治後變成美美的河岸公園！有自行車道、綠樹成蔭，還可以看到魚在水裡快樂蹦跳，是個野餐、放空的好地方。

## 後勁溪河堤公園

—從黑水變綠意的奇蹟

小地陪 TIPS 騎腳踏車吹風，一邊幻想自己是韓劇男女主角。

飛向藍天！

高雄最具特色的飛行員主題遊戲場

小地陪

TIPS 帶著炸雞和啤酒來，然後在公園裡找 1 棵樹下躺著，享受芬多精的沐浴。



位於高雄楠梓區的右昌森林公園，不僅是當地居民的綠色休閒空間，還擁有 1 座充滿創意的「飛行員訓練遊戲場」，吸引許多親子家庭前來體驗。

這座遊戲場以航空主題打造，設有飛機造型的攀爬設施、滑梯、繩索挑戰區，以及模擬飛行員訓練的關卡，讓孩子們可以在遊戲中發揮想像力，體驗飛行冒險的樂趣。除了遊戲場之外，右昌森林公園本身也是一處生態豐富的綠地，園內設有步道、涼亭、健身器材，是居民散步、運動的理想場所。對於親子家庭來說，這裡是 1 個可以讓孩子盡情奔跑、探索自然的好地方，同時也能享受城市中的一片寧靜綠洲。



# 園區好康報

Insider Deals at the Park

## 廠商優惠

### 廠商名稱

### 地址

### 窗口

### 優惠資訊

詩蘭慕國際股份有限公司

高雄左營新光三越百貨 5 樓

台中直營店

台北新光三越百貨 B1 樓



- 【謬思伯格馬毛枕】現折 2000 元
  - 【謬思伯格馬毛薄墊】單人款現折 5000 元；雙人款現折 10000 元
  - 【謬思伯格馬毛床墊】單人款現折 10000 元；雙人款現折 20000 元
  - 【詩蘭慕床墊】單人款現折 10000 元；雙人款現折 20000 元
- 以上優惠方案單筆消費可合併 4 品項累積折扣，但不得與門市百貨檔期活動優惠合併同享，優惠方案僅得擇一。

長鈺溫泉飯店  
四重溪 ( 錢櫃關係企業 )

屏東縣車城鄉溫泉路  
玉泉巷 27 號

長鈺渡假飯店  
花蓮 ( 錢櫃關係企業 )

花蓮縣玉里鎮中華路 365 號

綺麗溫泉渡假村  
台東 ( 錢櫃關係企業 )

台東縣鹿野鄉中華路一段  
260 號

江玉芬副理  
0928611532

綺麗商旅台東館  
台東 ( 錢櫃關係企業 )

台東縣台東市中興路三段  
579 巷 101 弄 9 號

明麗飯店  
高雄 ( 錢櫃關係企業 )

高雄市苓雅區自強三路 7 號  
8 樓 (85 大樓 )

高雄市私立成就非凡  
楠梓幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市楠梓區創新路 809 號

07-3557265

高雄市私立成就非凡  
澄湖幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市鳥松區大智路 118 號

07-7318565

高雄市諾貝爾  
明誠幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市明誠三路 705 號

07-5532628

高雄市諾貝爾  
國際幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市鳳山區過埠路 157 號

07-7927665

高雄市諾貝爾  
橋頭幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市橋頭區美德街 141 號

07-6130025

高雄市諾貝爾  
鳳山幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市鳳山區過埠路 153 號

07-7927583

高雄市諾貝爾  
鳳林幼兒園  
( 諾貝爾教育機構 )

高雄市大寮區仁德路 8-2 號

07-7871985

不定期推出優惠專案。



- 新生免收報名費，贈送書包及精美入學好禮，註冊費新舊生 95 折優惠。
- 父母成績單 ( 已參加活動當期有集點章戳記 ) 優惠月費 1,000 元。
- 有 2 位子女送托，註冊學費 9 折 ( 限幼稚部 )。



# 園區好康報

## Insider Deals at the Park

廠商優惠

### 廠商名稱

### 地址

### 窗口

### 優惠資訊

維格餅家 高雄旗鑑店	高雄市三民區同盟一路 241 號	07-3216666	
維格餅家 高雄大港 10 號倉門市	高雄市鼓山區蓬萊路 6-7 號		
維格餅家 高雄義大世界 123 廣場門市	高雄市大樹區學城路一段 12 號 B 區 1 樓	07-6569800	
維格餅家 桃園機場航廈門市	桃園市大園區航站南路 15 號 3 樓	03-3983899	
維格餅家 台北松江旗艦店	台北市中山區松江路 485 號	02-25863816	
維格餅家 台北西門町武昌門市	台北市萬華區武昌街二段 8 號	02-23111260	
維格餅家 台北西門町成都門市	台北市萬華區成都路 3 號	02-23110560	
維格餅家 台北西門町西寧門市	台北市萬華區西寧南路 113 號	02-23110960	
維格餅家 台北永康門市	台北市大安區永康街 13 巷 2-1 號	02-23960018	
維格餅家 台北家樂福重慶店	台北市大同區重慶北路二段 171 號 B1		
維格餅家 新北五股夢工場門市	新北市五股區成泰路一段 87 號	02-22919122	
維格餅家 九份老街門市	新北市瑞芳區崇文里基山街 133 號	02-24061580	
好樂迪公司 ( 中華店 )	高雄市前金區中華三路 11 號	07-2168111	
好樂迪公司 ( 東港店 )	屏東縣東港鎮中山路 73 號	08-8310818	
好樂迪公司 ( 成功店 )	臺南市成功路 99 號	06-2236478	
好樂迪公司 ( 屏新店 )	屏東市中正路 50 號	08-7328088	
好樂迪公司 ( 楠梓店 )	高雄市楠梓區瑞屏路 1 號	07-3639883	
好樂迪公司 ( 建功店 )	高雄市三民區建工路 431 號 1 樓	07-3952788	
好樂迪公司 ( 台東店 )	台東市中華路一段 572 號	089-355123	

憑證優惠折扣：

1. 全館商品享結帳總金額 9 折優惠價 ( 不含已優惠商品 )
2. 不定期推出獨家限定款商品組合優惠價
3. 任何優惠內容之調整或產品價格之變動，以乙方店內公告為主。



◎憑有效識別證，4 人 (含) 以上同行於週日 18:00- 週五 17:59 間進場消費，可享買三小時送一小時，買六小時送兩小時 (以此類推) 之優惠。

\*特殊節日及國定假日前夕不適用。



科技產業園區管理局 114年雙月份區刊

# 低碳蓋時尚 ✨ 永續環境你我做起

## 園區企業內廠商、同仁

你在這裡上班、創業、摸魚(誤)，都可以  
寫！(投稿人請提供企業名稱及姓名)

## 投稿資格

## 投稿主題

- 科技與創新
- 環保與永續發展
- 園區周邊生活與社群活動
- 產業園區新聞與公告
- 產業趨勢與政策
- 企業經營與管理
- 人物專訪與成功故事
- 職場與勞動議題

## 投稿要求

- **600-800**字  
(文筆太猛的人請手下留情)
- 可附**照片/圖片**  
(圖文並茂，主編愛你)
- 一經錄用，**提供稿費！**
- 稿件請寄件至此**信箱**  
李維仁 [vincentfik@bip.gov.tw](mailto:vincentfik@bip.gov.tw)



# 職等你來

Recruitment

Join us !



面試地點

Interview place

楠梓科技產業園區  
從業員工服務中心 3 樓  
304.305 教室

( 地址：高雄市楠梓區新建南路 8 號 3 樓 )

DATE 3.21 五 Fri.  
09 : 30-11 : 30 A.M.

6 間廠商

139 職缺



往後看職缺 >>>

主辦單位：經濟部產業園區管理局

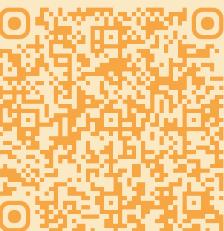
# ▶▶▶ 職等你來

## Recruitment



請  
掃  
描

更多就業資訊



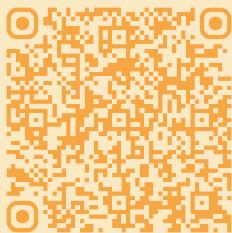
廠商名稱	職稱	工作地點	工作內容	需求人數 / 就業機會
華泰電子 股份有限公司	製程工程師	楠梓科技產業園區	製程設備參數設定，製程能力及良率提升 / 新產品、新材料之製程導入 /3. 即時回應產線及客戶問題 / 封裝站製程專案執行	5
	設備維護工程師		機台設備維護保養與問題解決 / 設備產品別改機、品質維護 / 協助新產品開發、設備機台動線規劃、專案執行等 / 協助訓練 op 機台操作	5
	工安管理師		職業安全衛生法相關要求與維護 / RBA、ISO 14001 與 ISO 45001 系統維護之作業 / 客戶問卷回覆、稽核、教育訓練 / 在職人員教育訓練、緊急事件應變、通報、處理 / 廉潔管理 / 其他主管交辦事項	1
	QAE 品保工程師		品保相關規格之制定、變更、修改、刪除、教育訓練作業人員 / 主導品質異常事件，將問題找出並採取改善對策及預防措施以防止再發生 / 了解產線製程與異常狀況，統計分析相關資料 / 跨部門溝通協調與統合。	2
	SQE 品保工程師		新導入供應商 / 外包商評鑑稽核 / 材料問題處理與改善追蹤 /IQC 進料 / 產線 LRR/VLRR 改善追蹤 / 客退材料問題品質問題追蹤 / 供應商管理	1
	CQE 品保工程師		品保相關規格之制定、變更、修改、刪除，教育訓練作業人員 / 主導品質異常處理，找出問題、提出改善對策及預防措施，以防止再發生 / 了解產線製程與異常狀況，統計分析相關資料 / 跨部門溝通協調與統合	1
	產品工程師		主導新產品技轉導入 /ECN 控管 / 客戶溝通（工程相關）、文件維護 / 產品異常處理、跨部門溝通、分析、改善整合 / 生產流程優化，效率提升	3
	SMD 製程工程師		切換產品設備調整與故障排除 / 品質、效率維持與改善 / 配合專案項目執行與追蹤	5
	領班		人員出勤狀況控制，配合生產計劃，人力工作分配安排 / 安排產品流程與跟催，處理生產相關事務 / 作業人員紀律管理，稽核標準化作業程序 / 【核定薪資範圍】不含加班	5
	【身心障礙專區】 (助理)工程師 / (助理)管理師 / 技術員		維護身心障礙者就業權益與社會責任聘僱身障人才，職務內容將依求職者學經歷及個人意願安排面談 / 此職缺為身障人才專用履歷投遞區，若有適合職缺，公司將主動按個人專長提供用人單位參考 / 面試時需檢核身心障礙證明文件	1
日月光半導體製造 股份有限公司	晚班倉管員 (代收件)	楠梓科技產業園區 / 大社廠	物料收、發、領、退、盤點、調儲等物流相關作業 / 產品出貨、運輸作業 / 需配合加班	3
迅東企業有限公司	早班清潔員	楠梓科技產業園區	辦公室、大廳、無塵室 .. 等 精緻清潔	5

# ▶▶▶ 職等你來 Recruitment



請  
掃  
描

更多就業資訊



廠商名稱	職稱	工作地點	工作內容	需求人數 / 就業機會
迅束企業有限公司	中班清潔員	楠梓科技產業園區	辦公室、大廳、無塵室 .. 等 精緻清潔	5
	晚班清潔員		辦公室、大廳、無塵室 .. 等 精緻清潔	5
	早班環境管理人員		辦公室、大廳、無塵室 .. 等 精緻清潔	5
	中班環境管理人員		辦公室、大廳、無塵室 .. 等 精緻清潔	5
	晚班環境管理人員		辦公室、大廳、無塵室 .. 等 精緻清潔	5
	儲備幹部		清潔管理事宜、管理現場人員、業務溝通協調、部分區域清潔維護、配合客戶機動事項處理、工作流程善、環境稽核	3
	組長		配合案場機動工務、駐廠單位代班、具備汽機車駕照佳、可依具備的清潔技能再加級核薪、具備清潔及帶領團隊等經驗	3
	清潔管理主任		現場清潔管理事宜 / 人員管理、異常處理、人力調度及支援 / 部分公共區域清潔維護 / 工作流程改善、環境稽核 ... 等 / 窗口連絡事項 / 主管相關交辦事項 (需要清潔經驗或管理人員、帶班等經驗)	1
	駐廠行政		駐廠工具及耗材申請、領取、發放 / 駐廠工具間整理 / 與各幹部之間聯繫，傳遞訊息 / 駐廠文書資料傳送與接收 / 事務報表、簡報製作 / 文書資料處理 / 其他行政相關級主管交辦事項	1
	工務		石材精緻美容、晶化保養、高階清潔相關工程	5
旺誼股份有限公司	作業員		操作自動、半自動機台	50
台住電子材料股份有限公司	作業員		電子原材料生產作業，需提重物 15-20 公斤左右，製程中有有機溶劑味道但對身體無害	10
穎崴科技股份有限公司	產品檢驗員		生產線半成品檢驗量測 / 生產線成品後製檢驗出貨 / 其他主管交辦事項	2
	CNC 機台操作技術助理工程師		CNC 銑床加工機操作 / 機台基礎維護與校驗	2

# 守護孩子的遠宇宙

遠視儲備量夠不夠？



## 何謂遠視儲備？

嬰幼兒的眼睛具備生理性遠視，可抵抗近視的發生，被視為眼睛的健康存款，若過快消耗遠視儲備量，則恐進入近視危險期。

### 12歲以前學童應掌握的遠視儲備量

0-3歲幼兒

150-200度遠視

4-6歲幼兒

100-200度遠視

國小低年級(7-8歲)

100度遠視

國小中高年級(9-12歲)

至少50度以上遠視



### 3步儲備EYE視力，遠離惡視力：

1. 掌握孩子的遠視儲備：4歲起每年1-2次散瞳驗光檢查。
2. 實踐護眼6招。
3. 避開生活的NG行為。

詳見



兒童近視防治資源寶典