

# 606

## DEC/10

從服中心電子報

Export Processing Zone Administration  
Ministry Of Economic Affairs



時間

活動名稱及內容

### 114年第1季能力培訓班招生中

\ 本期新開課程 /

報名日期

12月16日(一)

0時

至

12月24日(二)

23時59分

下周一凌晨  
開放報名

| 楠梓園區 |

無痛刮痧祛酸痛班

十二經脈筋膜舒壓班

放鬆基礎瑜珈班

和緩流動瑜珈班

懷舊 DISCO 班

深層伸展瑜珈班

恰恰班

基礎熱舞班

活氧瑜珈班

MV 流行熱舞班

| 高軟園區 |

流動伸展瑜珈班

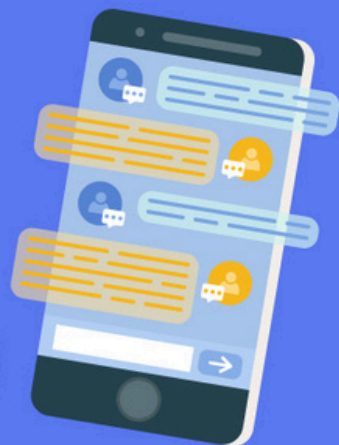
MV 流行熱舞班



欲知詳細課程  
請上從服臉書



# 投資群組帶你買虛擬幣？ 當心是詐騙



阿蒂，最近公司發的獎金，  
你要怎樣處理啊？

我會把一部分匯回家裡，留  
一些在身邊使用



那你要不要投資虛擬幣，我最近  
加入一個群組，獲利不少耶

真的嗎？但很多投資群組其  
實都是詐騙群組耶！



## 破解虛擬幣詐騙手法

投資群組介紹幣商買虛擬貨幣入金投資或當保證金

要求現金面交

要求匯款至指定帳戶

簽署虛擬貨幣買賣契約



# 全台聖誕玩透透

景點  
報報



## BELLAVITA聖誕秘境

台北信義BELLAVITA打造北國雪地風格的聖誕裝置，結合玻璃溫室、聖誕燈飾與溫暖布置，營造出兼具浪漫與溫馨的冬日秘境。透過燈光與裝置藝術，營造獨特的北國雪地。



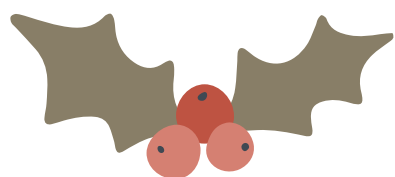
## 台中和平山谷燈光節

2024山谷燈光節以「童話聖誕村」為主題，入選觀光署觀光雙年曆國際級活動。活動打造全台海拔最高的雪松耶誕樹，在梨山與谷關區域營造浪漫燈海，結合泡湯、賞楓、品嚐水果等在地特色，呈現獨特山中聖誕風情。



## 屏東聖誕節

2024屏東聖誕節「歐風童話」共有7大主題活動與18處燈藝造景，每到週末更有浪漫飄雪、遊行表演，12月20日到22日還有聖誕限定市集。活動期間屏東公園青少年中心提供免費拍貼機與特色商品，讓遊客留下獨一無二的聖誕紀念。



台東鐵花新聚落推出「極地童話」燈飾展，以夢幻極地世界為主題，結合冰雪與耶誕元素，打造200公尺長的浪漫天幕和裝置藝術。

## 台東鐵花燈之祭極地童話



# 小心「熱休克」致命！

## 冬天不能馬上洗熱水澡？時間點抓好不危險

洗澡痛苦的地方在於，脫衣服等熱水來這短短幾秒鐘，以及洗好澡、身體暖呼呼卻要走出浴室，尤其是如果有乾濕分離的設計，玻璃門裡、外就能明顯感受到溫度的變化。

新光家醫科主治醫師柳朋馳建議，進浴室時先不要急著脫衣服，「可以保留內衣褲，讓身體慢慢適應周遭的冷空氣。」接著開水龍頭等熱水流出，讓熱水流到地板上暖地，如果是用蓮蓬頭，噴灑的過程還可以促進煙霧形成，提升環境的溫度。

因此如果從寒冷的戶外走進溫暖的室內，應先休息30分鐘~1小時，再洗熱水澡，且水溫不可過熱，洗完之後也不要馬上進入太過寒冷的地方，以免因血壓不穩，增加中風危險。

如果不是慢慢地從下肢開始適應溫度，而是直接沖熱水澡，會讓血管放鬆、血壓陡降，可能會暈眩、頭暈而跌倒。

### ① 進浴室先放熱水



### ② 回家不宜馬上洗熱水澡

