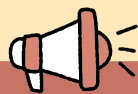


604

NOV/20

從服中心電子報

Export Processing Zone Administration
Ministry Of Economic Affairs



舊從服中心
將於11/30(六)起停止使用
謝謝大家的陪伴



時間

活動名稱及內容

11月22日
(五)

**113年度第3次職業安全衛生宣導
專題演講暨會員大會**

報名日期：即日起至11月21日

參加對象：1.局內同仁 2.區內人員 3.一般民衆

活動時間：13:30~17:30

活動地點：經濟部產業園區管理局臺中分局
訓練教室
(臺中市梧棲區大觀路6號3樓)



11月28日
(四)

**高屏分局「製造業火災爆炸危害預防」
職業安全衛生宣導會**

參加對象：區外人員

活動時間：13:30~16:30

活動地點：高屏分局聯合辦公大樓5樓
國際會議廳
(高雄市前鎮區中一路3-1、3-3號5樓)



杜絕數位性暴力

"4要" 必須做



要告訴親友



要截圖存證



要報警求助



要勇於檢舉

針對未經同意遭散布或遭恐嚇威脅散布成人性影像之被害人，現在都可以準用性侵害被害人保護服務措施，包含被害人身分隱私保密、刑事司法程序保障、保護扶助服務及性影像移除及下架機制等，性影像被害人可直接至衛福部首頁的[性影像處理中心](#)提出線上申訴，由中心協助通知網際網路平台業者限制瀏覽或移除性影像，並副知主管機關，透過公權力落實性影像移除下架，以解決過去遭受性影像散播威脅的被害人，無單一求助管道之困境。

最近電視都在播棒球12強

棒球12強是什麼比賽？

為什麼叫12強

棒球12強（WBSC PREMIER12）是由世界棒壘球聯盟（WBSC）舉辦的一項國際棒球賽事。這項賽事的參賽隊伍為**世界排名前12名的國家隊**，因而得名“12強”，吸引來自各國的優秀球員參與。

多久舉行一次

4年

和經典賽有何不同

| 參賽資格 |

- WBC：開放給全球各國和地區的國家隊參賽，隊伍數目不固定，通常超過16隊。
- 12強賽：只限於世界棒壘球聯盟排名前12名的國家參賽，因此參賽隊伍的競爭水平更集中在頂尖實力的球隊。

一起為中華隊加油！



5症狀是身體在變老 你中了幾個？

1 走路步幅愈來愈小



2 駝背



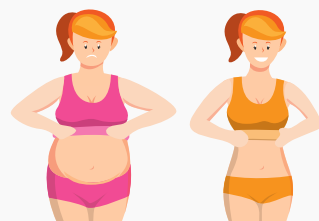
3 長期腰痠背痛



4 身體疼痛行動力受限



5 體重變化



正確的動作示範

- STEP 1 捲腹上來，手指盡量往膝蓋方向爬，腹部收緊，頭跟肩膀往上抬起。
- STEP 2 手掌停在最高點60秒，請維持正常呼吸，不要憋氣。
肩頸上來時腹部肌肉收緊。



肌力不足的狀況

- ☐ 手掌停在最高點不超過20秒。
- ☐ 腹部肌力不足，會由肩背肌肉代償。
- ☐ 會有呼吸不順、痠痛或是暈眩的現象。

每天練習 身體越來越年輕