

607

DEC/20

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

| 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

課程超讚
快來報名

欲知詳細課程
請上從服臉書



第61期 縫紉研習班 招生簡章

初級班

日期：114年1月7日至3月18日（每週二）

時間：17:00 - 19:30

內容：認識縫紉機與工具、簡易拼布製作（寬褲、熊抱枕、手提袋）

中級班

日期：114年1月8日至3月19日（每週三）

時間：17:00 - 19:30

內容：拼布後背包、小木屋拼布包

高級班

日期：114年1月9日至3月20日（每週四）

時間：17:00 - 19:30

內容：婚戒包、線軸拼布提包

課程
資訊

| 報名方式 |

線上報名：至經濟部產業園區管理局官網，選擇「線上報名」。

現場報名：至新從業員工育樂活動中心（新建南路8號3樓）
或台弟公司（楠梓區開發路76號）。

| 報名資訊 |

對象：每班15人，額滿提前截止

報名時間：即日起至12月24日止

| 報名費用 |

區內員工：900元

區外人士：1,100元

材料費

初、中級2,000元，高級3,000元
（開課時繳交）



洽詢專線

李維仁先生（從服中心）：07-3617171

盧美緣小姐（台弟公司）：07-3613111轉371



聖誕小物DIY

親子同樂動手做

聖誕老公公打卡面具



準備材料

紙盤、棉花、紅色圖畫紙、冰棒棍、雙面膠

做法：

1. 把紙盤的中間剪出一個大洞。
2. 剪下來的大圓在剪成半圓後，黏在紙環的下方。
3. 把棉花當作鬍鬚黏貼在半圓上。
4. 紅色圖畫紙剪出一個三角形，當作聖誕帽，黏貼在紙環上方。

準備材料

衛生紙筒芯、毛根、活動眼睛貼、上色工具

做法：

1. 先將衛生紙筒芯上色，做馴鹿塗成咖啡色、雪人塗白色等。
2. 待顏料乾之後，將活動眼睛貼以雙面膠貼上。
3. 毛根剪成適當的長度，如圖示將 2 短 1 長的毛根纏繞成馴鹿角。
4. 將毛根和其他裝飾小物貼上就完成了。

衛生紙筒雪人



冰棒棍馴鹿 / 聖誕樹



準備材料

冰棒棍、雙面膠、上色工具、彩色絨毛球

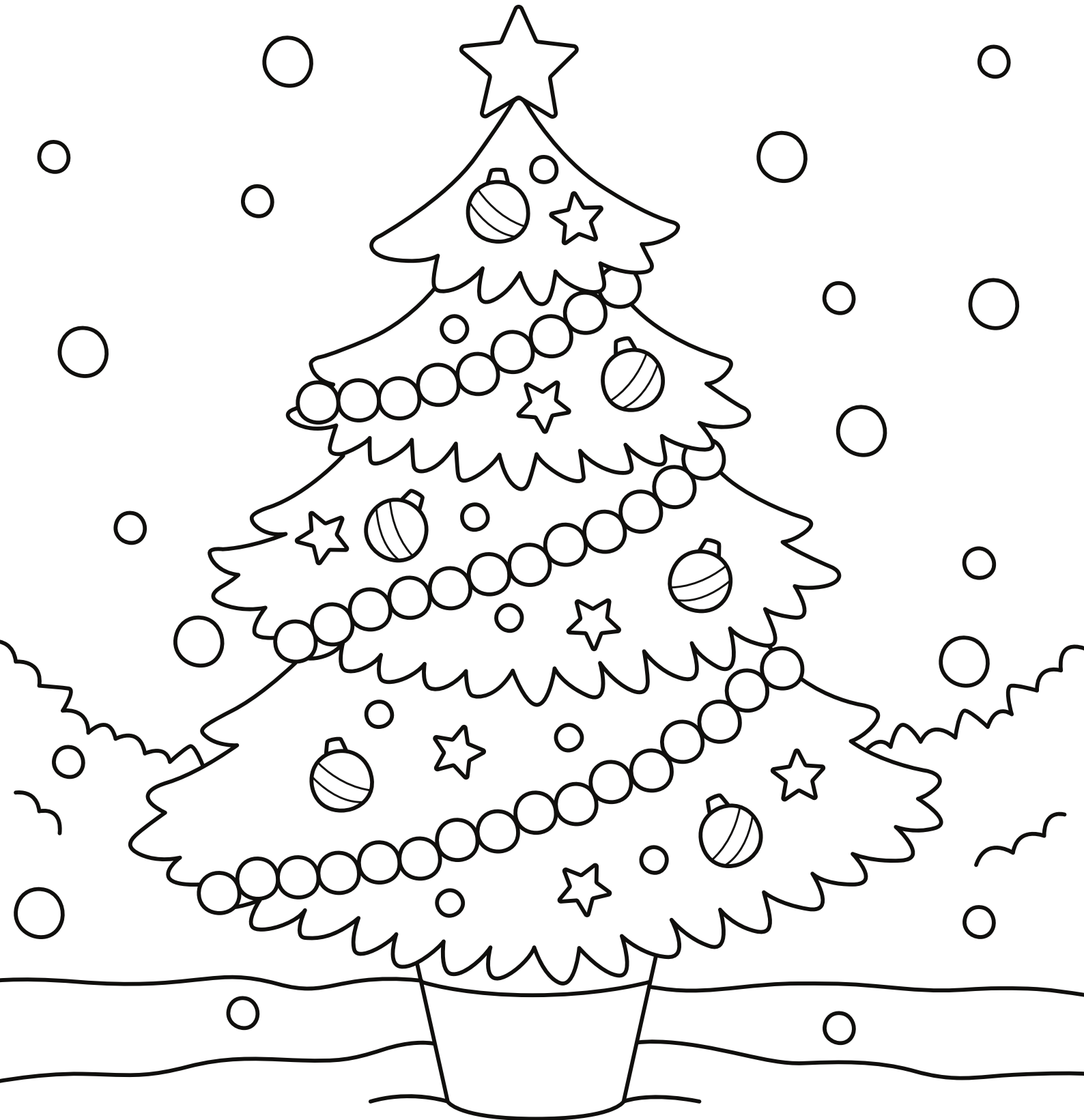
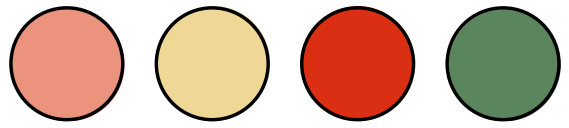
做法：

1. 將 2 支冰棒棍黏成 V 字形，開口處再橫向黏 1 支冰棒棍，當作馴鹿頭部。
2. 把冰棒棍全部都塗成咖啡色。
3. 在 V 字的交集處黏上紅色絨毛球，作為馴鹿的鼻子。
4. 也能再以類似方法 DIY 聖誕樹，或是兒創意發揮。

彩繪聖誕樹

COLORING PAGE

請小朋友拿起著色筆
畫出那棵屬於你心中的聖誕樹



誰說吃澱粉才會飽？

早餐吃「這水果」飽足6小時又穩血糖！

很多人都會說：「沒有吃到澱粉，就沒有吃飽的感覺！」但飽足感並不一定來自碳水化合物。選擇正確的食材，不僅能充滿飽足感，還能讓你避免熱量過度攝取。以下是3種能夠有效延長飽足感的超級食材。



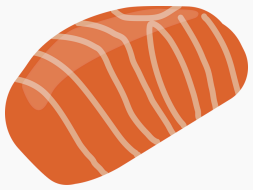
酪梨

酪梨是延長飽足感的常見食材，含有豐富的單元不飽和脂肪和膳食纖維，不僅能延緩胃部排空速度，還能增加腸胃飽足荷爾蒙PYY分泌，有效抑制食慾。



雞蛋

雞蛋由高品質的蛋白質與適量的脂肪組成，成為延長飽足感的理想選擇。它的熱凝固性質，讓蛋白質在胃部形成穩定結構、減緩消化速度，讓飽足感更持久。



鮭魚

鮭魚富含優質蛋白質和OMEGA3脂肪酸，有助於提高瘦素的敏感性、調節食慾，並穩定血糖水平，並改善胰島素敏感度，促進身體代謝健康。經常攝取鮭魚或鯖魚，也能讓心血管更健康。

