

575

DEC/20

從服中心電子報

Export Processing Zone Administration
Ministry Of Economic Affairs



重要通知

本中心籃球場將於12/27
每周三17:30至20:30 開放使用

本中心綜合球場1月份不開放時段
1月1日（一）元旦國定假日
1月6日（六）台電歲修
1月13日（六）選舉投票日

時間/地點

能力培訓班

現場報名至

112年

12/22 17:30

活動名稱及內容

113年第1季能力培訓班招生

本季能力培訓班因報名系統不穩致報名及付款有問題
故**延長現場報名**

/本期新增/

哈拉英語會話班、日語基礎班、日語進階班、棋藝研習班
捷舞班、iParty班、自由嘻哈班

想考多益的同仁千萬不要錯過

本期開設的【英語多益輔導班（視訊課）】

讓你在家，就可以遠端上課



報名連結

製作聖誕熊抱枕

楠梓科技產業園區第58期縫紉研習班招生

報名時間：即日起招生中，詳洽簡章

- ◆初級班 ➤ 製作聖誕熊抱枕、簡易寬褲
- ◆中級班 ➤ 袋中袋斜背包、異材質小香斜背包
- ◆高級班 ➤ 五彩繽紛提袋、熊布偶

上課提供的是 #台弟公司 提供的最高級刺繡機
#報名詳情 請看 #招生簡章 唷！



報名連結



2024

★ 中華民國開國紀念日 ★

國定假日 1 / 1

出勤及工資給付

適用於事業單位屬週一至週五為工作日
週六為休息日、週日為例假日的出勤模式

Happy
New Year



國定假日這樣休

國定假日

1 / 1
元旦



出勤工資這樣算

六

12/30

休息日

休息日加班費，應依勞基法第24條第2項規定給付。

日

12/31

例假日

非有天災、事變或突發事件，不得請勞工出勤。

一

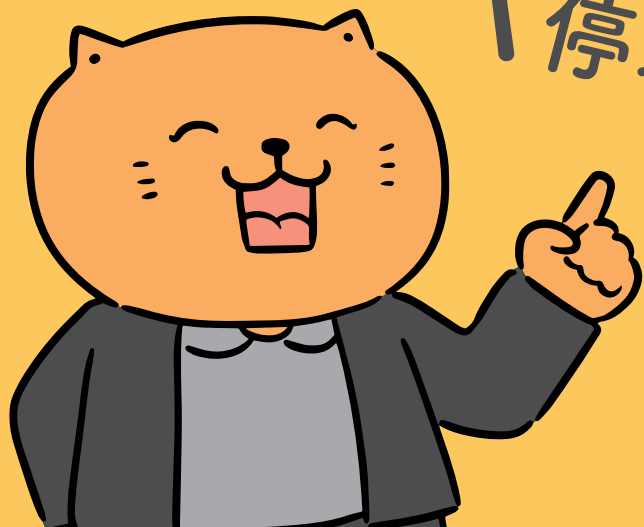
1 / 1

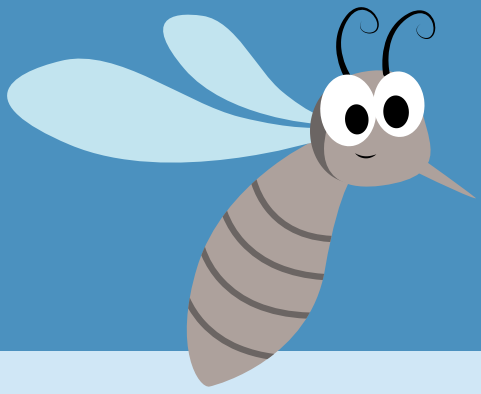
國定假日

- 出勤8小時以內，工資應加倍發給
- 超過8小時部分，應依勞基法第24條第1項第1、2款規定給付加班費



勞工權益
停看聽





天氣那麼冷 蚊子怎麼還那麼多？ 預防登革熱QA



01

登革熱常見症狀

發燒、頭痛、後眼窩痛、
肌肉痛、關節痛、出疹等症狀

牠長什麼樣子

埃及斑蚊

- 腹部、尾部均有白色斑點，胸部背版中間，僅有一條寬而直的白線

白線斑蚊

- 特徵是身體黑色，腳上有白斑

02



03

謹記 4 口訣

巡．倒．清．刷

登革熱會人傳人嗎？

不會由人傳染，患者都是被帶登革熱病毒的病媒蚊叮咬才造成感染

04



2024

跨年煙火攻略 /

詳細資訊請洽各活動主辦單位

交通部觀光署
Tourism Administration, MOTC

馬祖
2024微光嘉年華活動
● 2023/12/31 晚上17:30、2024/1/1 早上7:30
● 北海遊憩區

台北
台北最High新年城
● 2023/12/31-2024/1/1
● 台北市市民廣場

麗寶樂園
天空之夢尋光之旅
● 2023/12/31 跨年演唱會 晚上20:00-00:30
● 2024/1/1 天空之夢摩天輪 早上5:20-8:30

新北
新北歡樂耶誕城
● 2023/11/17-2024/1/1
● 新北市市民廣場

梨山·谷關
梨山暨谷關泰雅原風歲末迎新
● 2023/12/31 晚上20:00-00:20
● 2024/1/1 早上7:30-8:30
● 梨山賓館前廣場、谷關台電下谷關會館前廣場

劍湖山世界
2024劍湖山愛遊世界摩天輪跨年煙火秀
● 2023/12/31 晚上20:00-00:30
● 劍湖山世界

東北角
東北角築夢之旅-微醇餐桌
● 2024/1/1 早上5:00-7:00
● 外澳服務區

日月潭
2024日月煙火愛你一世
● 2023/12/31 晚上20:00-00:00
● 水社碼頭/伊達邵碼頭(副會場)

阿里山
2024阿里山日出印象音樂會
● 2024/1/1
● 阿里山國家森林遊樂區-祝山觀日平台
賞太平2023一抹紅霞
● 2023/12/31 下午15:30-20:00
● 太平雲梯入口廣場及望風台

西拉雅
元旦大圳之路健走
● 2024/1/1 早上8:30-16:30
● 善化區茄拔天后宮(起點)、西拉雅官田遊客中心(終點、草原市集及音樂會)

義大世界
2024紫耀義大義享歡樂-義大世界跨年煙火秀
● 2023/12/31 晚上20:00-1:00
● 義大世界

2024 熱門景點攻略
跨年煙火迎曙光

劍湖山世界
2024劍湖山愛遊世界摩天輪跨年煙火秀
● 2023/12/31 晚上20:00-00:30
● 劍湖山世界
晚上20:00起，在摩天輪前，舉辦跨年音樂晚會，23:59進行摩天輪跨年煙火秀，數百台無人機結合煙火秀在夜空中拉開序幕，再以摩天輪煙火秀燦爛演出，超震撼視覺體驗。

西拉雅
2023-2024西拉雅山海圳系列活動-元旦大圳之路健走
● 2024/1/1 早上8:30-16:30
● 善化區茄拔天后宮(起點)、西拉雅官田遊客中心(終點、草原市集及音樂會)
元旦大圳之路健走來囉！活動當日有「野營風」草原派對、特色市集，更邀請到衆多人氣歌手為大家帶來最炸的演出！

義大世界
2024紫耀義大義享歡樂-義大世界跨年煙火秀
● 2023/12/31 晚上20:00-1:00
● 義大世界
將施放「999秒大型藝術煙火」，透過獨家的創意施放技術，煙花與光影共舞，在夜空中玩魔幻時刻，打造一場絢麗斑斕的視覺饗宴。

馬祖
2024微光嘉年華活動
● 2023/12/31 晚上17:30 點燈晚會
● 2024/1/1 早上7:30 新年大聲公比賽
● 馬祖北海遊憩區
以馬祖在地特色及節慶為主軸，搭配北海遊憩區燈景、燈飾及光環境等，快一起來感受馬祖的熱鬧氣氛。

日月潭
2024日月煙火愛你一世日月潭跨年晚會
● 2023/12/31 晚上20:00-00:00
● 水社碼頭(主會場)及伊達邵碼頭(副會場)
晚會主場在水社碼頭廣場，晚上8點起開始一連串精彩的歌舞表演，一路high歌到倒數計時，最後在水社、伊達邵碼頭水城前同時施放6分鐘的雙煙火秀！

阿里山
2024阿里山日出印象音樂會
● 2024/1/1
● 阿里山國家森林遊樂區-祝山觀日平台
以玉山山脈及日出雲海為背景，欣賞在地原住民音樂、歌聲和舞蹈，在美景和悠揚美聲下迎來元旦第一道晨曦，一起沉浸在大自然驚奇之美！

太平雲梯
賞太平2023一抹紅霞
● 2023/12/31 下午15:30-20:00
● 嘉義縣梅山鄉太平雲梯入口廣場及望風台
遠眺嘉義及台灣海峽觀賞2023年最後一抹紅霞，喜迎2024新年，感受充滿溫暖人情味的太平地區，時間釀出的太平茶香與文學，用茶韻說出雲海故鄉太平的故事。

交通部觀光署
Tourism Administration, MOTC

天氣冷颼颼

地中海飲食

降低30%

罹患心血管疾病風險



資料來源/康健雜誌

最容易發作心臟病的6個時候

為什麼平日飲食習慣正常，也維持規律的運動習慣，仍有可能遇到心血管疾病猝死意外？哪些時候特別容易提高疾病發生率風險？



每年入冬時刻

季節轉換時期氣溫驟降，血管受到冷空氣刺激容易突然收縮，造成血流供應中斷或血管阻塞。



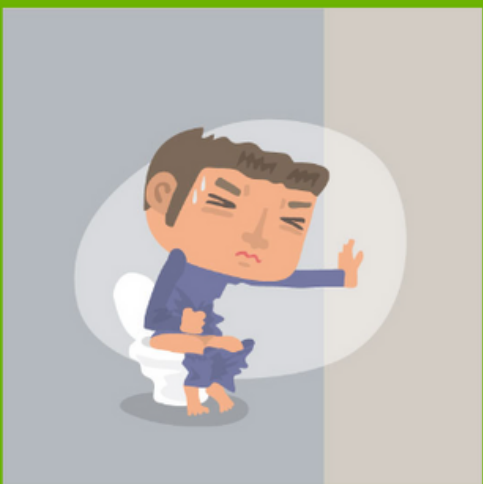
週一早上

有20%的心臟病發生在週一，推論是因有收假的沮喪、還有時間、塞車、工作壓力，加重心臟負擔。



吃完大餐後

牛排、甜點、吃到飽自助餐，高脂肪、高碳水化合物大量下肚，直接收縮血管、血壓上升。



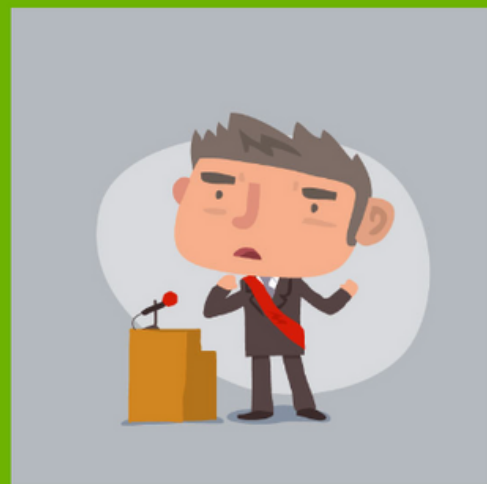
用力上大號

幾乎每個人都有用力解便的經驗。臉漲得通紅、憋氣、肚子用力，壓迫胸腔，回流到心臟血液減少，很容易造成心臟當機。



異常激烈運動

大量且激烈運動時，心臟就得馬力全開，多打出3倍的血液到全身，這時心跳次數、血壓上升、耗氧量大增，很容易出狀況。



公開演講或表演

因為極度緊張、腎上腺荷爾蒙飆高，對心臟是沉重負擔，因而常有人在會議報告、表演舞台上突然發作心臟病。