

574

DEC/10

從服中心電子報

Export Processing Zone Administration
Ministry Of Economic Affairs



重要通知

12/14(四)下午1點至晚上8點
12/15(五)早上8點至中午12點
華泰移工聖誕活動，球場不開放借用！



時間/地點

活動名稱及內容

12/11(一)
00:00
開放網路報名

製作聖誕熊抱枕

楠梓科技產業園區第58期縫紉研習班招生簡章

報名時間：12/11整點0時起，開放網路報名（12/19截止）

- ◆ 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



12/11(一)
00:00
開放網路報名

113年第1季能力培訓班招生簡章

/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



12/15 (五)
早上08:00

華泰國際移工聖誕節活動

活動時間：12/15(五)

活動地點：高雄市楠梓區經二路15號（從業員工育樂活動中心）

活動時間：早上8:00至11:00



113年第1季 能力培訓班

本期新增課程

捷舞班
自由嘻哈班
iparty班

棋藝
研習班

各園區皆有開班

NEW!
今年新增
台中國區3班

NEW

哈拉英語
會話班

新增台中國區
視訊班 英語多益輔導班

視訊班 日語基礎班

視訊班 日語進階班

開課時間

1/8 至 3/23

課程包羅萬象,包含哈達瑜珈,拳擊有氧,zumba,瑜珈,經脈養生等
詳細課程內容請掃右方簡章

收費標準及開班標準
詳細資訊請看簡章說明

簡章說明



線上報名





112年度 慢速壘球賽冠軍

SGS雄鷹

堪稱今年大贏家 上半年度上演精彩逆轉賽
這次決賽第1局一口氣灌下6分，擊敗勁敵奪下冠軍



12月臺灣觀光雙年曆活動

Taiwan Tourism Events

馬祖

全台

2023.09.18-2024.06.30
台灣好湯系列活動

台北

2023.12.17
臺北馬拉松
2023.12.31-2024.01.01
臺北最HIGH新年城-跨年晚會

金門

台中

2023.11.11-2023.12.03
新社花海暨臺中國際花毯節
2023.11.30-2024.01.07
山谷燈光節

嘉義

2023.10-2023.12
阿里山鄒年慶系列活動

2023.12.09-2023.12.17
高山茶都-嘉義博茶會

2023.12.15-2024.01.01
嘉義市國際管樂節

2023.12.17
阿里山四季茶旅-冬季茶會

澎湖

臺南

2023.12.01-2024.03.10
一見雙雕藝術季

2023.10.03-2024.01.01
西拉雅山海圳-大圳之路
漫遊暨自行車系列活動

高雄

2023.11.04-2024.02.29
雙年賞蝶

屏東

2023.12.01-2023.12.31
屏東兩條郵輪巴士主題遊程

2023.11.17-2024.02.29
四重溪溫泉季系列活動

2023.11.24-2024.01.01
屏東聖誕節

2023.12.15-2024.02.25
屏東落山風藝術季

屏東郵輪巴士

新北

2023.11.17-2024.01.01
新北歡樂耶誕城

2023.05.20-2024.01.01
東北角築夢之旅

2023.10.01-2024.02.29
福爾摩沙北海岸藝術季

2023.12.31-2024.01.01
東北角迎曙光系列活動

2023.12.15-2024.01.01
屏東落山風藝術季

今年度即將過完了，大家是不是都還沒玩夠呢？
要跟大家說：今年的你，辛苦了
在這最後倒數20天，一起來體驗不一樣假日
無論是享受山林寧靜氛圍還是熱鬧的耶誕活動
一起提早規劃12月的小旅行吧！

天氣冷了好想吃鍋

怎麼吃更輕盈？



小撇步

煮火鍋時，建議先煮蔬菜及菇類，再喝湯，可配飯、麵、冬粉吃，最後再涮熱量高的肉類、加工食品。醬料，可用天然食材、辛香料，如：蘿蔔泥、大蒜、蔥、薑；油脂及鈉含量高的沙茶醬、豆瓣醬，宜酌量。記得「菜→湯→肉」的順序，其中湯可以少喝一點。

火鍋料熱量大比拼！ 挑對料「吃了不怕胖」

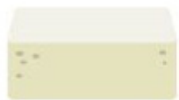


炸豆皮



熱量 95 Kcal

百頁豆腐



熱量 82 Kcal

魚包蛋



熱量 68 Kcal

貢丸



熱量 49 Kcal

炸三角豆腐



熱量 38 Kcal

起士麻吉燒



熱量 38 Kcal

水晶餃



熱量 37 Kcal

紫芋捲



熱量 30 Kcal

甜不辣



熱量 30 Kcal

魚餃



熱量 23 Kcal

以上數值皆以1個為含量單位

蛋餃



熱量 22 Kcal

蟹肉棒



熱量 15 Kcal

小竹輪



熱量 14 Kcal

