

# 2023織布公會第25屆第5次活力成長營 活動報導



本會於今(112)年9月6日至9月7日辦理2023「織布公會第25屆第5次(第21期)活力成長營」，地點假桃園尊爵天際大飯店舉辦，會員廠報名參加人數為北區8位、中區115位、南區5位，共計128人。

本次活力成長營主要活動內容為：第一天上午參訪昇元窯業股份有限公司；下午研討會邀請清涼音吳寶芬老師講述「吃對了，讓你樂活健康」；次日上午遊覽「小烏來風景特定區」感受飛泉自危崖如萬馬奔騰般傾瀉。下午走訪「大溪老街」遊覽於日治時期所興建巴洛克風情為主之歷史聚落群。



## 昇元窯業股份有限公司「房屋的衣服—磁磚廠」參訪紀要

本次「2023織布公會第25屆第5次(第21期)活力成長營」安排昇元窯業股份有限公司參訪，受到林元昌總經理和林元祥副總經理熱情接待。昇元窯業在地深耕30多年，為台灣製造No.1磁磚大廠，旗下擁有皮爾卡登瓷磚、新元石磁磚、昇鈦磁磚三大主力品牌。昇元窯業擁有一支保持前進的專業團隊，每年定期親赴義大利與瓷磚製造大廠菁英交流研討，以最快速度同步全球最頂尖製磚技術，並以多元創意演繹瓷磚的質感與風貌；並以「自主性的開發」與「MIT在地製造」為經營策略，投入重本導入數位軟硬體科技，不斷大幅精進瓷磚建材的美學創作能量！從原料、研發、生產、行銷、客戶服務，都一本當當年林當來董事長誠信實在的創業初衷，以創造客戶「美好感動的產品體驗」，作為昇元窯業最重要的願景。



昇元窯業堅持創業、力求永續經營的精神，積極落實著”企業扎根”與”開創”兩大理念，在生產技術方面不斷與同業、原料商相互交流以提產品品質競爭力，在設備方面亦定期至國外觀摩交流，以了解產品與設備最新趨勢，以身為MIT台灣製造No1引以為傲，不只贏得市場聲量，也同時專注追求企業與環境永續發展，未來研發更力求貼近生活、適合每個世代、創造舒適安全的人性空間。



◆昇元窯業股份有限公司參訪照

左起昇元窯業林元昌總經理、林元祥副總經理及黃秀玉公關經理



## 研討會紀要

第25屆第5次(第21期)活力成長營研討會邀請清涼音吳寶芬老師講述「吃對了，讓你樂活健康」。

### 吃對了，讓你樂活健康

吳寶芬老師從事醫學教育工作超過32年，有足夠的專業、資深的經驗、精力旺盛的體魄，至今，已獲邀健康講座超過6200場，連總統府都邀她去演講，全國已有超過60萬人次聽過她的演講，老師多年精心研究營養學，極力推廣正確飲食觀且方法都簡單又有效，可馬上實行體驗。

俗話說：「年輕時你怎麼對待身體，老的時候你的身體就怎麼對待你。」想要達成卓越的人生，亦或是想活得夠久又健康，全都得仰賴一個健康的身體以及正面思考的心靈！健康是如此重要，但卻又容易令人忽略。不知不覺就養成了不良的習慣以及錯誤的觀念！

2007年，法國的波爾多大學從白鼠實驗中發現，糖會成癮。後來也印證了這個成癮的反應，連人類也逃不掉。血糖上升後，大腦會分泌令人愉悅的多巴胺(dopamine)，而吸毒也會產生多巴胺！不過，「美國國家濫用藥物研究所」所長NoraVolkow說，吃糖令人成癮的強度，是藥物成癮的八倍。我們不會對這美味美麗又美好的糖，有任何戒心，但是對菸、酒、藥物、脂肪……等，卻是一點都不客氣的。

戒糖比戒毒容易不只八倍，一旦少糖之後，很快會發現：

1. 不易生氣，心平氣和。
2. 疲勞消除，精神變好。
3. 皮膚變好，肢體柔軟。
4. 水腫消失，體重減輕。
5. 發炎減少，疼痛減輕。
6. 改脂肪為燃料，產生酮體比糖健康。
7. 視力改善。
8. 消除脂肪肝，改善腎肝功能。
9. 大腦細胞再生。
10. 血液循環順暢。



兒茶素有很多種不同分類，像是EC、EGC、ECG，說的是對人體最好的EGCG。雖然綠茶裡的兒茶素EGCG最多，但綠茶是未醱酵的茶，比較刺激，容易胃不舒服。所以推薦半醱酵的烏龍，因為烏龍不但兒茶素EGCG第二高，口感比綠茶好、更香，也更溫和。

兒茶素EGCG有很多功能，舉例就有十二個：

1. 阻止病毒和黏膜、皮膚結合。它可以在病毒還沒進入之前，就先將病毒和黏膜細胞直接隔開，抑制它的複製分裂，讓你不被感染。
2. 可以抗菌。
3. 防止紫外線對人體的傷害，對輻射也有一定的防範能力。
4. 減緩關節疼痛。英國的雪菲爾大學早就發表過，如果關節疼痛，補充兒茶素EGCG是可以緩解關節疼痛。
5. 調控人體的血糖。
6. 防止皮膚老化。
7. 預防蛀牙和口臭。兒茶素EGCG有很好的抑菌、抗菌、消臭的效果。
8. 緩和胃裡幽門桿菌的繁殖。所以如果有潰瘍的、胃食道逆流或者慢性胃發炎的人，兒茶素EGCG都有幫助，對你的胃都有好處。
9. 抑制惡性細胞的發育和分裂，所以兒茶素EGCG有很強的抗癌能力。
10. 抗氧化。抗氧化和抗老化不太一樣，抗氧化包括細胞的老化，是在裡面看不到的。人體氧化是一種生病，或者癌變的現象。兒茶素EGCG的效果是維他命C的25倍，是維他命E的10倍。
11. 幫助鈣質吸收，增加骨質密度。
12. 降血壓。

健康，在每個人的生命裡，是所有事物的基礎。無論是樂活健康、活力家庭，以及養生排毒、公共衛生等，各種廣泛的議題，吳寶芬老師帶給會員精湛的演說，活出自己的健康滿分人生！



◆研討會照



葉理事長與吳寶芬老師合影



歡迎新北市工商促進會謝羽翎理事長蒞臨指導



## 會員聯誼活動紀錄

第25屆第5次(第21期)活力營會員聯誼活動安排第二天上午遊覽「小烏來風景特定區」，小烏來位於復興區內，峽谷居多，宇內溪乃是小烏來瀑布上游，由於雨量豐沛，溪水流量可觀，小烏來瀑布幾乎不受冬季乾旱影響。小烏來瀑布分為三層，但以中段最為壯觀，屬「斷層懸谷型」瀑布，溪水自細窄如巷的溪谷頂端，突遇斷層陷落形成懸崖，溪水即由左側缺口倏地直墜50公尺下深潭，水霧紛飛，煙水迷濛，堪稱奇景幽境。瀑布風景區旁有一四層賞瀑台「小烏來天空步道」。園區內步道深具特色，讓會員在翠綠林蔭間暢快揮汗，盡享大自然的芬多精洗禮。

下午走訪「大溪老街」，公會聘請導覽老師深入認識大溪老城區文化，從百年街屋開始，建築外觀與牌樓立面也保留得相當完整，玩味巴洛克建築、體驗傳統木藝、古廟參拜關聖帝君、品味老字號豆干，各商號融合巴洛克式繁飾主義和閩南傳統裝飾圖案，包括希臘山頭、羅馬柱子和中式的魚、蝙蝠等祈求吉慶的圖案混合，以石材精雕歐洲風格的拱門樑柱和繁複華麗的浮雕圖案，形成大溪專有特色。



◆小烏來風景特定區活動照



◆大溪老街活動照

