

2024織布公會第26屆第1次活力成長營 活動報導



本會於今(114)年9月4日至9月5日辦理2024「織布公會第26屆第1次(第24期)活力成長營」，地點假台南夏都城旅舉辦，會員廠報名參加人數為北區10位、中區110位、南區5位，共計125人。

本次活力成長營主要活動內容為：第一天上午參訪訪台南紡織關係企業-南紡購物中心；下午研討會邀請清涼音黃于珍老師講述「飲食之道」；次日上午遊覽「烏山頭水庫」感受豐富的迷人景緻及多元的自然生態。下午走訪「阿里山林業村」遊覽保存林業文化資產並活化再利用為目標所設，整個林業藝術園區包含嘉義製材廠、動力室木雕作品展示館。



台南紡織關係企業「南紡購物中心」參訪紀要

本次「2024織布公會第26屆第1次(第24期)活力成長營」安排南紡購物中心參訪，台南紡織股份有限公司為台灣紡織業跨國企業楷模，且多角化經營有成，關係企業南紡購物中心更是南台灣標竿企業。專注本業多年，在公司成立60週年時，侯總裁指示營運團隊思考公司長遠發展方向，認為在強化本身的競爭力之外，也應該從活用資產角度著手，於是投入南紡購物中心的投資，首重對台南地區貢獻，帶動周邊整體發展建設，以建構發展便利消費者購物、娛樂、餐飲、休閒、藝文的購物中心。結合地理優勢，南紡購物中心打造城市新風貌，提升地區整體發展價值，為台南創造新生活品質與經濟發展無限契機，編織美好的未來生活圈。



侯總裁博明特地蒞臨指導



秉持著熱情、勤奮、誠懇的態度，致力於台南紡織的文化傳承人才培育與推廣服務，南紡購物中心位於台南紡織開創初期最主要的生產基地，是企業發展的起源，位處東區交通樞紐與文教區域，匯集年輕族群人口，提供市民顧客一處休閒、購物、觀光、居住、辦公與就業聚落，積極開發帶動商機，為大台南編織最美的未來生活圈，感謝侯博明董事長、楊鈞彥 副總經理安排與協調，帶給會員廠更多元的企業學習與經營理念，讓本次參訪活動順利圓滿完成。



◆南紡購物中心參訪照



研討會紀要

第26屆第1次(第24期)活力成長營研討會邀請清涼音黃于珍老師講述「飲食之道」。

飲食之道

黃于珍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。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，黃于珍老師帶給會員精湛的演說，活出自己健康滿分人生！

<p>☞ 先吃一碗蔬菜</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 份量是拳頭大或更多 ◦ 可以都是同一種蔬菜，也可以多元多色組合 ◦ 不可以燴、炸、勾芡，可以汆燙或炒，汆燙後要加好油 ◦ 一天的蔬菜量，至少要1/3-1/2是綠色蔬菜（深綠色葉菜或海帶類）
<p>☉ 第二個吃蛋白質</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 以自己的手掌☞為單位 (葷食建議要掌心大小、素食建議要整個手掌) ◦ 黃豆、黑豆、毛豆是優質蛋白，可優先補充 ◦ 豆漿要喝無糖的，一杯200-240ml算一份 ◦ 乳品因含乳糖，建議放到第三順位吃
<p>☺ 第三順序吃五穀雜糧</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 份量有吃就好，不用多 ◦ 以五穀雜糧的原型食物最佳 ◦ 糙米、藜麥、地瓜、南瓜、芋頭、玉米等原型食物都好 ◦ 白飯、麵點、餅乾、麵包、蛋糕或粿等要減少食用
<p>☞ 最後吃水果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 水果可多樣搭配 ◦ 份量約1拳頭 ◦ 一天水果約二個拳頭量 ◦ 水果富含植化素，要有油脂才能吸收，最好餐後馬上吃或搭配黑芝麻粉吃 ◦ 每天至少吃1/2含維生素C多的水果，幫助鐵質吸收
<p>☉ 油脂與堅果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 有缺油症狀需每餐一湯匙油量 ◦ 堅果每天需一把 ◦ 冷壓初榨的亞麻仁油、橄欖油、苦茶油、芝麻油、椰子油都好，可以輪替或同時使用，避免化學精煉油
<p>💧 水份</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 隨時、適量補充水分，觀察自身需求而調整 ◦ 大量流汗則需加點鹽補充電解質（鹹度以自己好入口為原則）



◆研討會照



會員聯誼活動紀錄

第26屆第1次(第24期)活力營會員聯誼活動安排第二天上午遊覽「烏山頭水庫」，公會聘請導覽老師深入認識烏山頭水庫，烏山頭水庫由日本水利工程師八田與一規劃；於1920年興建，1930年完工，是台灣早期水庫系統之一。透過鳥瞰的方式有著蜿蜒曲折的湖岸，也有珊瑚潭的別名。烏山頭水庫的建設讓嘉南平原的物產豐饒，而水庫裡的湖光山色更成為台南著名的官田景點。透過搭乘觀光遊艇的方式從湖面上欣賞珊瑚潭的樣貌與風光，在導覽員的帶領下，用了一小時的時間深入到水庫裡平常難以觸及的區域，並在解說過程中了解烏山頭水庫的故事、風光與在地故事，山頭已經換上一片新綠，烏山頭水庫碧藍的湖面映照著山景與森林，搭乘烏山頭水庫的太陽能觀光遊艇能夠用不同視角欣賞珊瑚潭的湖光山色，介紹各式私房秘景，每一處都是有關於在地人的故事，而導覽員本身也是台南在地資深居民，透過她生動活潑的介紹，從水庫的歷史、風景到在地生活小故事都讓人聽得津津有味。

下午走訪「阿里山林業村」，公會聘請導覽老師深入認識阿里山林業村文化，阿里山林業村佔地約13公頃，為嘉義林管處協助推動公共建設，以保存林業文化資產並活化再利用為目標所設，整個林業藝術園區包含嘉義製材廠、動力室木雕作品展示館，以及近年來最熱門，利用木材、台灣黃藤、鐵軌和石塊耗時半年打造的新地標「森林之歌」。日據時期與太平山、八仙山並稱臺灣三大林場。因應阿里山林場檜木資源而闢建阿里山森林鐵路，起點就在嘉義市北門，木材買賣集散為嘉義市帶來前所未有的繁榮，當時更因此列為臺灣四大都市之一。阿里山林業村及檜意森活村改善市容，發掘地方文化深厚蘊底，延續歷史脈絡，具體實踐林業文化保存及傳承，活絡地方經濟，使林業之都風華再現，促進城市整體發展，為農業部與嘉義市政府合作之成果，是中央與地方夥伴關係的典範。



◆烏山頭水庫活動照



◆阿里山林業村活動照

