

台灣區織布工業同業公會 通知

地 址：台北市大同區甘谷街 35 號 13 樓

電 話：(02) 25585181 分機 11

傳 真：(02) 25585818

E-mail: ttfwia9@textiles.org.tw

聯絡人：吳逸璇

受文者：本會全體會員廠

發文日期：中華民國 115 年 07 月 13 日

發文字號：(115) 布業字第 008 號

附件：如說明

主旨：本會訂於今(115)年 9 月 2 日至 3 日台北-群策翡翠灣溫泉飯店辦理 2026「織布公會第 26 屆第 7 次(第 30 期)活力成長營」，敬邀全體會員廠踴躍派員參加，每人酌收報名費新台幣 2,500 元，**敬請於 08 月 07 日前報名**，以繳費先後排序，額滿截止。

說明：一、依據本會 115.06.10 第 26 屆第 08 次理監事聯席會議決議辦理。

二、2026「織布公會第 26 屆第 7 次(第 30 期)活力成長營」訂於 115 年 9 月 2 日至 3 日(星期三、四)舉辦，地點：台北-群策翡翠灣溫泉飯店(台北市萬里區海景路 1 號)。

本次活力營特別安排與邀請：

(一) **參訪總統府**：總統府不僅是國家最高行政機關所在地，更是臺灣民主發展的重要象徵與珍貴歷史建築。本次公會特別安排會員參訪總統府，希望透過實地導覽，讓會員深入了解我國政治制度、歷史沿革及民主發展歷程，增進公民素養與社會關懷。總統府興建於日治時期，已有百年以上歷史，建築風格融合西方古典與近代建築特色，是臺灣重要的文化資產。透過專業導覽解說，認識建築設計理念、歷史變遷及其在不同時代所扮演的角色，從建築美學的角度感受歷史文化的深厚底蘊。

※總統府參觀注意事項

- ◆參觀民眾可攜帶照相機於開放參觀區域拍照。錄、攝影機、行李及大型背包不得攜帶入府。
- ◆民眾入府時，應出示個人附有照片之身分證明證件並接受安全檢查。
- ◆參觀時請輕聲細語、勿高聲談笑，勿私自跨越圍欄進入非開放區域，並請勿攜帶標語、旗幟或其他危險物品入府。

- ◆民眾入府參觀時，不得從事與參觀目的不符之行為。
- ◆民眾向本府申請參觀，本府依相關資訊認為申請人（團）有假借參觀名義，行請願、陳情或抗議等其他目的之行為者，得不同意其入府參觀；民眾入府後違反本府相關規定者，得依特種勤務條例第十二條規定，請其即刻離開府區或為其他必要之查驗、管制。
- ◆參觀民眾須服裝整齊。請儘量減少隨身攜帶物品，不得攜帶寵物、食物入府，嚴禁抽煙、嚼食檳榔、口香糖等。
- ◆民眾就所借用導覽機應善盡保管責任，如有遺失或損壞，應負賠償責任，民眾使用導覽機或手機閱聽展場各項解說內容時，均應配戴耳機。如有違反致嚴重影響他人，經勸阻仍未改善者，本府得強制收回導覽機或要求停止參觀並離開本府。

（二）邀請**陳政如**老師講述「如何提升睡眠品質」，現代人生活步調忙碌，工作壓力與作息不規律，常導致睡眠品質下降，進而影響身心健康與工作效率。本次講座以淺顯易懂的方式分享中醫養生智慧，將先從中醫角度介紹人體經絡、臟腑與睡眠之間的關係，幫助會員了解影響睡眠的常見因素；接著分享日常可運用的食療保健方法，以及有助於放鬆身心的穴道按壓技巧，並示範簡單易學的練功與舒展動作，引導大家養成良好的睡眠習慣，提升身體自我調節能力。

※講師簡介資料請參考附件 2。

（三）第二天上午遊覽「**野柳地質公園**」及野柳海洋世界「**海底世界探索館**」，透過實地導覽，認識臺灣珍貴的地質景觀與豐富的海洋生態。野柳地質公園擁有世界知名的海蝕地形，會員可深入了解岩石歷經長時間風化、侵蝕所形成的自然奇景，進而體會地球演變的奧妙，培養珍惜自然資源與環境保育的觀念。隨後參觀「海底世界探索館」，透過館內展示多種台灣沿岸魚類，認識海洋生物的生態習性及海洋保育的重要性，提升對海洋環境的關懷與永續意識。

（四）第二天下午走訪「**士林官邸**」，士林官邸融合歷史、人文與園藝藝術，展現臺灣不同時代的文化風貌。漫步庭園之中，不僅能欣賞四季花卉與景觀設計，更能透過歷史空間了解臺灣發展歷程，在優雅靜謐的環境中沉澱心靈，培養美學素養與人文涵養。

三、本會會員廠所屬員工均可報名參加，甲級會員廠優惠 3 人、乙級會員廠優惠 2 人、丙級會員廠優惠 1 人、贊助會員廠優惠 1 人。

優惠價每人酌收新台幣 2,500 元(本活動費用包括二人一房住宿、遊覽車資、餐費、門票、保險等)，各會員廠參加人數如超出優惠人數部份，請全額自付費用 5,000 元/人。

※預定名額 120 人，因總統府參觀人數上限為 150 人，以繳費先後排序，額滿截止，因團體作業，報名取消將不退費。

※僅參加第一天費用 1,000 元/人(無住宿)。

※未滿 6 歲以下兒童，如不佔床費用 1,000 元/人，佔床及 6 歲以上兒童費用以大人報名費酌收。

※為安全與健康著想，年齡滿 80 以上，請偕同家人陪同參與。

※本活動主要參加人員為會員廠員工，請勿邀約非本業人員，如超出優惠人數，請勿未經同意使用其他會員廠之名額，如發現相關事宜，將以全額費用辦理。

※因應環保署「一次用旅宿用品限制使用對象及實施方式」，旅宿業及其他住宿業現階段依規定不得主動提供「一次性備品」，敬請自備旅宿用品。

四、各區報到時間與地點

(因團體活動，敬請於報到時間前至上車地點，遊覽車備有早餐)

(一) 中區參加人員請於 115 年 9 月 2 日

1. 上午 6 時 30 分於彰化市三民路與民生路口報到；

2. 上午 7 時 10 分於彰化和美圖書館對面報到；

3. 上午 7 時 10 分於和美鎮彰新路五段與嘉卿路口 7-11 超商
前報到；

(二) 北區與南區參加人員請於 115 年 9 月 2 日上午 7 時 10 分前於台中烏日高鐵站 2 樓 3 號出口處報到，與中區參加人員一起搭乘遊覽車(3 日回程同台中高鐵站解散賦歸)。

(三) 參加人員可自行開車於上午 10 時 00 分前至總統府會合。

總統府地址：台北市中正區重慶南路一段 122 號，安檢入口：
第三號門(台北市博愛路與寶慶路口)

五、為辦理訂房及保險等事宜，敬請將報名表與匯款單據於 115 年 08 月 07 日前傳真(02-25585818)至本會，或 Email：ttfwia9@textiles.org.tw。

六、繳費方式：請先報名後即匯款，以繳費先後排序，額滿截止。

帳戶：台灣區織布工業同業公會

銀行帳號：台北富邦銀行南門分行 (012)00510-210-02335-4 或

郵局劃撥一帳號 10043738，煩請註明匯款人及統一編號，並將收據傳真
(02)2558-5818 至本會 吳逸璇 小姐。

七、檢附交通資訊、飯店設施、演講者簡介、活動內容與報名表（如附件 1～4）。

八、請 查照。

理事長

呂慶忠

服務項目

24 小時櫃檯服務、全館免費無線網路、旅遊行程諮詢規劃、免費停車服務、蛋糕預訂、會議安排、婚宴規劃、代叫車及包車服務

自行開車

北二高 [基金/萬里交流道下，左轉接台二線，往萬里方向至翡翠灣即抵]

中山高 [金山/八堵交流道下，左轉接台二線，往萬里方向至翡翠灣即抵]

濱海公路：往淡水、金山方向至翡翠灣。

陽金公路：由陽明山往金山方向，接濱海公路至翡翠灣。

大眾運輸

國光客運 [1815 台北—金青中心] 台北車站東三門出口直行往國光客運車站前搭乘，至翡翠灣站下車。

基隆客運 [1068 金山—台灣大學] 台大站或台電大樓站搭乘，至翡翠灣站下車。

基隆客運 [790 基隆—金山] 基隆火車站旁搭乘，至翡翠灣站下車。

基隆客運 [862 基隆—淡水] 基隆火車站旁或淡水捷運站前搭乘，至翡翠灣站下車。

基隆客運 [953 臺大計資中心-金山] 臺大計資中心旁公車站搭乘，至翡翠灣站下車。



附件 1-2 群策翡翠灣溫泉飯店設施

觀海廳-健身休息區

位於飯店三樓，開放時間：08:00-22:00。房客住房期間無限次數使用。

在健身房內請穿著適當運動服裝及運動鞋，患有心臟疾病及高血壓等患者請勿從事劇烈運動，請勿在剛進食後或者飲酒後使用健身房，禁止對任何器材不當使用，未滿 6 歲禁止使用健身房，7-12 歲孩童需家長陪同使用。

商務中心

位於飯店三樓，可容納 6-8 人左右，是小型會議的理想場所，住客可優先預約租用，備有筆記電腦、三合一事務機、WIFI 等設備，為行程緊湊的商旅人士提供高效率的服務，外設有書報瀏覽區，放置雜誌、期刊等，提供瀏覽閱讀，讓您隨時掌握世界脈動，即使在旅途中，也不會錯過任何重要資訊。

挪亞樂園

為提供親子家庭良好的住宿體驗及遊戲空間，含有各種豐富多樣化的設施，無論是桌球、撞球、浮力球、足撞球或是小朋友們喜愛的球池溜滑梯等。

平日開放時間：10:00-19:00。每週四 12:00-15:00 清潔，不對外開放。

入場須知：

進場前請脫鞋著襪子，手部消毒後再進場、未滿 12 歲孩童需有家長陪同方可進場、休閒中心全面禁止飲食（水除外）、請勿攜帶個人玩具至休閒中心遊玩、休閒中心內球具、玩具、書籍等物品皆禁止攜出、若造成便溺、嘔吐將收取\$2000 元清潔費、休閒中心有權預留場地做為維修、清潔及安排活動之用。

海之戀風呂溫泉

為維護男女大眾裸湯泡湯品質，年齡未達 6 歲謝絕入內

開放時間：上午時段:08:00-12:00（最後入場 11:00）

下午時段:14:00~22:00（最後入場 21:00）。

每週二固定清池保養，全天不開放。房客住房期間無限次數使用。

現場提供盥洗用具、毛巾、拖鞋、置物櫃

6 歲(含)以上-12 歲兒童入場使用，需由同性別家長陪同。



政大政研所碩士
英國 TQUK 健康管理師
中華整體自然療法協會自然療法師
師承古經方中醫學派
生生保健課堂負責人
全真龍門第十六代弟子

—陳政如講師

「如何提升睡眠品質」

現代人生活步調忙碌，工作壓力與作息不規律，常導致睡眠品質下降，進而影響身心健康與工作效率。為協助會員建立正確的健康觀念，本會特別邀請陳政如老師主講「如何提升睡眠品質」，以淺顯易懂的方式分享中醫養生智慧，歡迎會員踴躍參加。

本次講座將先從中醫角度介紹人體經絡、臟腑與睡眠之間的關係，幫助會員了解影響睡眠的常見因素；接著分享日常可運用的食療保健方法，以及有助於放鬆身心的穴道按壓技巧，並示範簡單易學的練功與舒展動作，引導大家養成良好的睡眠習慣，提升身體自我調節能力。

透過本次課程，會員不僅能學習實用的健康知識，更可將所學運用於日常生活，改善睡眠品質、舒緩壓力、增進身心健康，進而以更充沛的精神迎接工作與生活的各項挑戰。誠摯邀請會員踴躍報名參加，一同學習養生之道，打造健康、優質的生活品質。

織布公會 第 26 屆第 7 次(第 30 期)活力成長營

09/02(星期三) **DAY1**

早上提供早餐

06:30 中區集合地點(甲車)－彰化市三民路與民生路口報到搭乘遊覽車

07:10 中區集合地點(丙車)－彰化縣和美圖書館報到搭乘遊覽車

07:10 中區集合地點(乙車)－彰化縣和美鎮彰新路五段與嘉卿路 7-11 超商

07:10 北、南區集合地點(甲車)－台中烏日高鐵站 2 樓 3 號出口處集合上車

10:00-11:30 **【總統府】** 地址:台北市中正區重慶南路一段 122 號, 電話: 02-23120757) **安檢入口:第三號門(台北市博愛路與寶慶路口)**

總統府,除了能欣賞歷史建築之美,還有很多相關的文物展品,透過導覽解說,增進關於總統府歷史的介紹,台灣的政治現狀等。

12:00-13:30 午餐(丸林滷肉飯餐廳)(地址:台北市民族東路 32 號,電話:02-25977971)

14:30~ 研討會—群策翡翠灣溫泉飯店—(迎曦樓-榮耀廳-B2 樓)

15:00-17:00 研討會-「如何提升睡眠品質」主講人:陳政如 老師

17:00-17:30 CHECK-IN

18:00-20:00 享用美味晚餐(迎曦樓-榮耀廳-B2 樓)

 住宿:群策翡翠灣溫泉飯店

地址:台北市萬里區海景路 1 號 電話:02-24921511

09/03(星期四) **DAY2**

07:00-09:00 早餐-群策翡翠灣溫泉飯店-迎曦樓-海景餐廳/2 樓 (供餐時間 07:00-10:00)

09:10 退房 **CHECK-OUT**

09:20 出發

09:30-10:45 野柳地質公園 地址:新北市萬里區港東路 167-1 號 電話:02-24922016

探索自然奧秘,培養環境永續觀念|野柳地質公園歷經長時間海蝕風化以及地殼運動,擁有世界聞名的特殊地景,透過觀察岩石風化、海蝕等地質景觀,認識臺灣豐富的自然資源,感受大自然的生命力與智慧。

11:00-11:45 野柳海底世界探索館(B1樓) 地址:新北市萬里區港東路167-3號 電話:02-24921111

臺灣第一代的水族館!全長100餘公尺,設計以最能呈現海洋生態環境之原始自然風貌的方式,來襯托出各式海洋生物之生態習性與特色,展出水底生物約200餘種,不定期更新內容。

11:50-13:20 午餐(美觀園餐廳) 地址:新北市萬里區野柳里港東路156號 電話:02-24922181

14:20-15:50 士林官邸 地址:臺北市士林區福林路 60 號 電話:02-28836340

走讀歷史文化,感受園藝美學|融合歷史、人文與園藝藝術,展現臺灣不同時代的文化風貌。漫步庭園之中,不僅能欣賞四季花卉與景觀設計,透過歷史空間了解臺灣發展歷程,在優雅靜謐的環境中沉澱心靈。

15:50- 快樂賦歸、期待下次再相見

台灣區織布工業同業公會

2026 織布公會第 26 屆第 7 次(第 30 期)活力成長營報名表

公 司				統 編	
聯絡人		職 稱		傳 真	
電 話		E-mail			
用餐	☐ 9/2 不用午餐 ☐ 9/3 不用午餐				乘車地點 敬請準時抵達，逾時不候
住宿房型	☐ 單人房：自付 2000 元 ☐ 雙人房：同住_____				
	☐ 9/2 不住宿 ☐ 其他：_____				
參加人姓名		職 稱		☐ 葷食 ☐ 素食	☐ 彰化市三民路與民生路口 ☐ 彰化和美圖書館對面 ☐ 和美鎮彰新路五段與嘉卿路口 7-11 超商前 ☐ 台中烏日高鐵 2 樓 3 號出口 ☐ 自行前往
身份證號碼		出生日期			
手機號碼		E-mail			
參加人姓名		職 稱		☐ 葷食 ☐ 素食	☐ 彰化市三民路與民生路口 ☐ 彰化和美圖書館對面 ☐ 和美鎮彰新路五段與嘉卿路口 7-11 超商前 ☐ 台中烏日高鐵 2 樓 3 號出口 ☐ 自行前往
身份證號碼		出生日期			
手機號碼		E-mail			
參加人姓名		職 稱		☐ 葷食 ☐ 素食	☐ 彰化市三民路與民生路口 ☐ 彰化和美圖書館對面 ☐ 和美鎮彰新路五段與嘉卿路口 7-11 超商前 ☐ 台中烏日高鐵 2 樓 3 號出口 ☐ 自行前往
身份證號碼		出生日期			
手機號碼		E-mail			

備註：僅供辦理住宿登記與保險，請填寫參加人員之身份證件資料(本資料於活動結束後銷毀)
 請於 **115 年 08 月 07 日** 前填妥本表傳真至本會業務組

連絡人：吳逸璇 小姐

電話：(02)2558-5181 分機 11

傳真：(02)2558-5818

~歡迎您參加~

黏貼報名費銀行收據

或匯款單