

2026織布公會第26屆第7次活力成長營 活動報導



本會於今(115)年9月2日至9月3日辦理2026「織布公會第26屆第7次(第30期)活力成長營」，地點假台北-群策翡翠灣溫泉飯店舉辦，會員廠報名參加人數為北區10位、中區101位、南區4位，共計115人。

本次活力成長營主要活動內容為：第一天上午參總統府；下午研討會陳政如講師講述「如何提升睡眠品質」；次日上午遊覽「朱銘美術館」位於新北市金山，座落於山林與自然景觀之中，是台灣重要的雕塑藝術園區，下午走訪「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。



總統府參訪紀要

本次「2026織布公會第26屆第7次(第30期)活力成長營」安排總統府參訪，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，進一步拓展視野，增進公民素養與社會關懷。

總統府建築興建於日治時期，至今已有百年以上歷史，其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，會員將有機會認識建築設計理念、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。

參訪過程中，導覽人員也將介紹中華民國憲政體制、總統職權以及政府機關運作方式，協助會員了解民主政治的實際運行機制。透過認識國家制度與公共事務，不僅能提升公民意識，也能培養關心社會發展的責任感，進一步理解民主自由並非理所當然，而是經過無數前人的努力與累積而成。



此外，總統府內展示多項具有歷史意義的文物與展覽內容，呈現臺灣在政治、經濟、文化及社會發展上的重要歷程。會員可藉由導覽深入了解國家建設成果與臺灣多元包容的社會特色，從中體會不同世代共同努力所創造的發展成就。

對於企業經營者及產業從業人員而言，了解國家發展方向、公共政策與社會脈動，亦有助於培養更宏觀的思維與視野。透過此次參訪，不僅能增廣見聞，更能從歷史、人文與民主教育的角度獲得啟發，提升自我素養與社會參與意識。

本次總統府導覽活動，不只是一次參觀行程，更是一堂生動的公民教育課程。期盼會員透過親身走訪國家重要地標，深入認識臺灣的歷史文化與民主價值，在知識學習與心靈成長中獲得豐富收穫，並將這份對國家、社會與文化的認同感，轉化為持續精進與回饋社會的正向力量。



研討會紀要

第26屆第7次(第30期)活力成長營研討會邀請中華整體自然療法協會自然療法師陳政如講師講述「如何提升睡眠品質」。



一、如何提升睡眠品質

本次特別邀請陳政如講師為會員廠帶來「如何提升睡眠品質」健康講座，從中醫養生的角度出發，帶領會員深入認識睡眠與身體健康之間的關聯。講師首先介紹人體經脈、臟腑與睡眠之間的關係，說明人體氣血運行及生活作息可能對睡眠品質造成的影響，讓會員對於失眠、淺眠、睡眠不穩定等常見問題，有更進一步的認識。

在經脈與穴位介紹方面，講師以淺顯易懂的方式說明人體重要穴位及其日常保健概念，並實際示範簡單的穴道按摩技巧。透過按壓、揉捏等方式，讓會員學習如何利用零碎時間進行自我保健與身心放鬆，將健康管理融入日常生活。講師也提醒大家，穴位按摩應以舒適、適度為原則，配合規律作息，才能逐步建立良好的生活習慣。



此外，活動安排簡單易學的練功與舒展動作，帶領會員活動肩頸、腰背及四肢，透過伸展與呼吸調整，協助舒緩長時間工作所累積的緊繃與疲勞。現場會員跟著講師一步一步操作，不僅增加活動的互動性，也讓大家能立即體驗放鬆身體的效果。

透過本次講座，會員廠除了認識中醫經脈與睡眠的基本概念，也學習到穴道按摩、舒展運動及日常食療保健等實用方法。講師將健康知識轉化為簡單、容易在生活中實踐的技巧，讓會員能從工作與生活的小細節開始調整，重視自身健康與睡眠品質。期盼透過此次活動，提升會員廠對健康管理的重視，培養規律作息及自我照護的習慣，進一步增進身心健康與生活品質。



會員聯誼活動紀錄

第26屆第7次(第30期)活力營會員聯誼活動安排第二天上午遊覽「朱銘美術館」，下午走訪「士林官邸」，此次行程不僅是戶外休閒，更希望透過自然、生態與傳統工藝的深度體驗，引導會員在繁忙工作之餘放慢腳步，重新感受土地、人文與生活美學所帶來的啟發。

飛朱銘美術館位於新北市金山，座落於山林與自然景觀之中，是台灣重要的雕塑藝術園區。美術館由藝術家朱銘親自規劃與推動，將雕塑作品融入山林、草地與天空之間，讓藝術不再只是存在於室內展覽空間，而是與自然環境相互呼應。走進園區，可以看見朱銘不同時期的作品，從早期的鄉土題材，到廣為人知的太極系列，以及描繪現代生活百態的人間系列，都展現出藝術家對土地、人物與生命的深刻觀察。

朱銘的藝術帶給我們最重要的精神，是持續創造與突破的力量。他從傳統雕刻出發，卻沒有停留在既有的形式，而是不斷嘗試新的表現方式，建立屬於自己的藝術語言。這種勇於探索、持續精進的態度，對企業經營與會員廠發展同樣具有啟發意義。在快速變動的環境中，唯有不斷學習、勇於創新，才能創造新的可能。

從美學的角度來看，朱銘美術館也讓我們重新思考藝術與生活的關係。作品與山林、陽光、空氣及四季景色相互融合，讓人在行走與觀看之間，自然感受到線條、比例、力量與空間之美。藝術因此不再遙不可及，而是成為生活中的一種感受與體驗。

透過朱銘的作品，我們看見對土地的情感、對生命的尊重，以及對創新的堅持。這趟參訪帶給大家的不只是一次美好的回憶，更能從藝術中獲得新的思維與力量，以更開闊的視野面對未來，共同創造更多合作、成長與發展的可能。



下午帶領會員廠走訪士林官邸，雖然目前官邸主體建築不對外開放參觀，但我們仍可以透過園區的自然景觀、生態池、花園與周邊環境，感受這座具有歷史意義的場所所蘊含的人文氣息與生活美學。

士林官邸園區擁有豐富的綠意與多樣的植物景觀，是都市中難得的自然空間。漫步園區，可以看到花木扶疏、綠蔭交錯，並以生態池及周邊景觀為中心，形成一處兼具休閒、生態與人文特色的城市綠洲。隨著季節更迭，園區展現不同的色彩與風貌，也讓人感受到自然四季變化所帶來的生命力。

在繁忙的工作與企業經營之中，我們經常需要面對市場變化、管理壓力與各種挑戰，而走進綠意盎然的園區，放慢腳步、親近自然，正是一種重新整理心情、沉澱思緒的方式。生態池中的水景、樹木花草與鳥類生態，也提醒我們尊重自然、珍惜環境的重要。

從美學角度而言，士林官邸呈現的是一種自然與人文相互融合的美。園林景觀並非刻意追求華麗，而是透過空間、植物、水景與光影的搭配，形成樸實而富有層次的景致。這種簡約、和諧的美學，也可以帶給企業經營不同的啟發：真正長久的發展，不只在於追求速度與成果，也在於建立平衡、品質與永續的價值。

對會員廠而言，此次參訪更是一個增進交流與凝聚情誼的機會。透過共同漫步、欣賞景觀與自然生態，讓平日忙於工作的夥伴有機會放慢腳步、彼此交流，在輕鬆的氛圍中增進了解，彼此在自然中沉澱，在交流中凝聚，在人文與生態之間，看見生活更豐富、更美好的可能。



◆朱銘美術館活動照



◆士林官邸活動照

