

突破



久裕

人文

中華民國壹零陸年二月份第十期 半年刊
出版發行：久裕興業科技股份有限公司
地址：台中市大雅區昌平路四段 462 巷 9 號

網址：<http://novatecwheels.com>

總編輯：王朝立

編輯顧問：蔡杰原、顧盈盈、林宛頻

編輯製作：人力資源發展部

公司活動介紹	/圖、文：林宛頻、單車社
得獎資訊	/圖、文：顧盈盈、廖麗觀
同仁專訪	/圖、文：顧盈盈、黃淑娥
社會責任介紹	/圖、文：王朝立
志工團活動	/圖、文：王朝立、志工團
健康資訊情報	/圖、文：王朝立

目錄

Contents

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

公司活動介紹

- 久裕旺年會
- 單車社騎乘活動

公司得獎資訊

- 卓越經營品質獎-三星獎

同仁專訪

- 專訪當年度優秀資深同仁-黃淑娥，如何創造個人的職場價值

企業社會責任介紹

- 企業社會責任應用

志工團活動介紹

- 久裕志工團活動情況剪影

健康資訊

- PM2.5認知與防護
- 預防心肌梗塞

2016 年久裕旺年會

「2016 年度久裕集團台灣總廠旺年晚會正式開始，請鳴炮！」一陣鞭炮聲後，氣勢磅礴的戰鼓表演揭開了久裕集團尾牙饗宴的序幕，時間過得很快，轉眼又過了一年，尾牙的舉辦是為了慰勞員工一整年的辛苦並感謝員工對公司的付出，久裕傳承已久的在歲末舉辦了尾牙餐宴來犒賞同仁，在主持人開場完後，大家便以熱烈的掌聲歡迎陳總裁上台致詞，同時也期許久裕集團在新任董事長 陳世偉董事長代領下公司業績蒸蒸日上且持續成長、茁壯，並針對 2016 年的回顧檢討及 2017 年的展望跟同仁做嘉勉，旺年會應是一個承先啟後的開端，我們應該都要對新的一年懷抱著新的希望，祈禱新的一年國泰民安、事事如意皆大吉。



活動接著由蔡總經理頒發優良協力廠商獎，久裕的協力廠商永遠是久裕最好的朋友兼伙伴，無論是產品品質或產品交期都能配合公司要求且達到標準，所以不免俗的在這尾牙場合裡要特別感謝長久支持久裕的廠商們，也期許未來廠商們能提供久裕更優良的產品及加工品質以做為久裕的後盾。



今年對久裕而言，仍然是個豐碩的一年，由於同仁的努力及高階主管的大力支持，久裕今年獲得了『2016 日本 Good Design 產品設計獎』、『2016 卓越經營品質獎-三星獎』、『2016 TTQS 企業機構金牌獎』、『2016 創新中小企業高質成長計畫獎』等眾多獎項，公司也頒發禮金嘉獎並感謝同仁的努力付出，期許久裕未來能精益求精，好還要更好，不斷進步！

頒發 2016 年得獎獎項





公司活動介紹

✦ 2016/02/20 單車泰安溫泉之旅

集合地點：久裕公司廣場或自行前往雪霸公園遊客中心及鯉魚潭景山橋

目的地：騰龍溫泉山莊

活動內容：輕鬆騎車+溫泉之旅

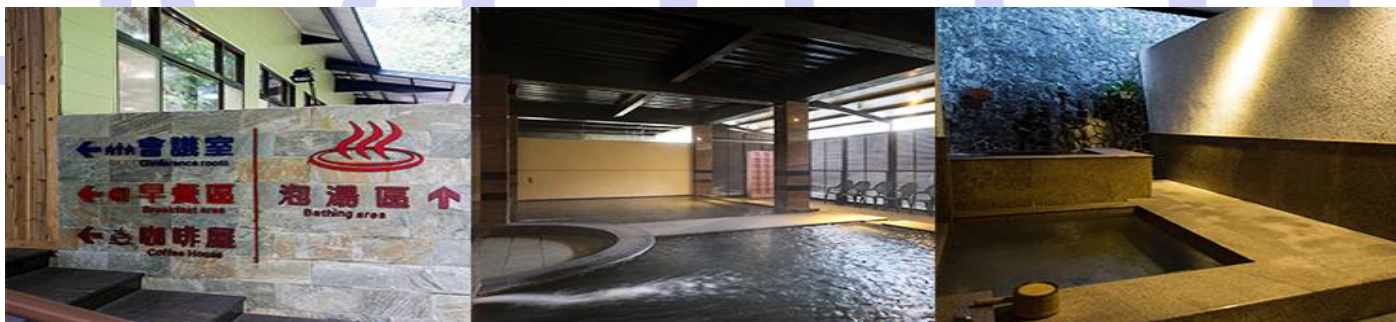
『騰龍溫泉山莊』座落於苗栗縣泰安鄉錦水村，『錦水』係為客家話『滾燙之水』之意，早年客籍人士入山拓荒墾山之際，而在此尋獲豐沛溫泉水源，故稱之『燒水』或『滾水』，因此泰安設鄉之時，便沿用此名而至此。

『騰龍溫泉山莊』位於橫龍部落山下。橫龍山標高一三一七公尺，係屬加里山快向西南伸展的一支稜脈，並緊鄰『雪霸國家公園』苗栗段之起點，成為群山中最精華之所在，在壯盛的山容之下，聳立於乾坤天地之間，昇華出潔淨精微之氣，在山嵐晨霧飄渺時，『騰龍溫泉山莊』的神采更增添大自然的靈氣，而溫暖更具人性。

『騰龍溫泉山莊』保有河流沿岸最原始之森林原貌，紅色木屋在綠樹中掩映，點綴出人間仙境。空靈幽謐、溪谷峻峭、巨石羅列，展現出大自然最偉大的作品，而在潺潺流水如織的游魚、蟲聲鳥鳴裡，更顯示出大自然對生命的尊重。遠離塵囂、拋開煩惱，尋訪現代世外桃源是人們最渴望的夢想。



含有碳酸氫鈉的重曹泉，是對皮膚有滋潤功能的「美人湯」的主要泉質，有軟化角質層的功效，對女性來說，泡此湯彷彿浸在天然化妝水裡一般，皮膚會有滋潤以及漂白的功能，而燒傷、燙傷等外傷患者，泡此湯也有改善消炎、去疤痕的效果。



台灣美人湯—碳酸氫鈉泉

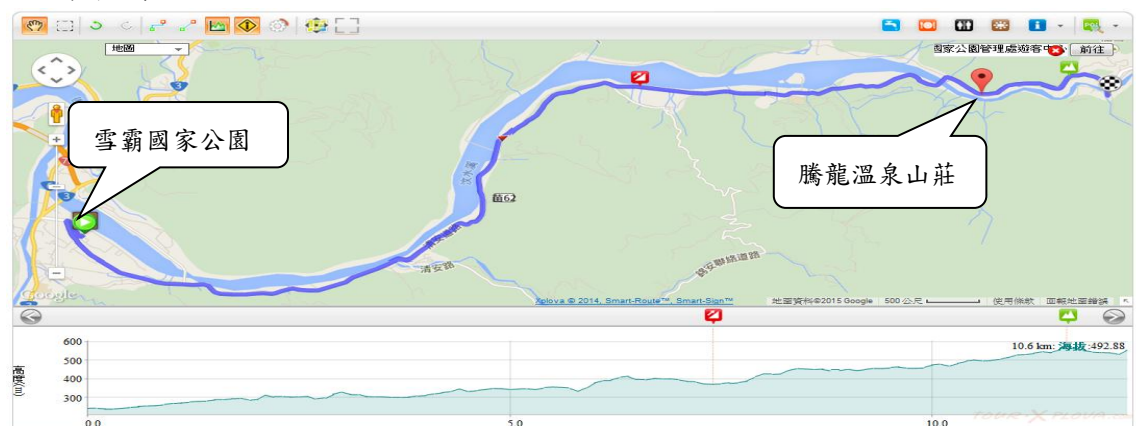
■ 輕鬆組：

* 路線：雪霸國家公園遊客中心 → 騰龍溫泉山莊

* 單程距離：12.29 km

* 平均時速：9~12km/hr

* 騎乘時間：1.3hr



■ 挑戰組：

* 路線：鯉魚潭景山橋 → 騰龍溫泉山莊

* 單程距離：27.9 km

* 平均時速：12~15km/hr

* 騎乘時間：2.3hr



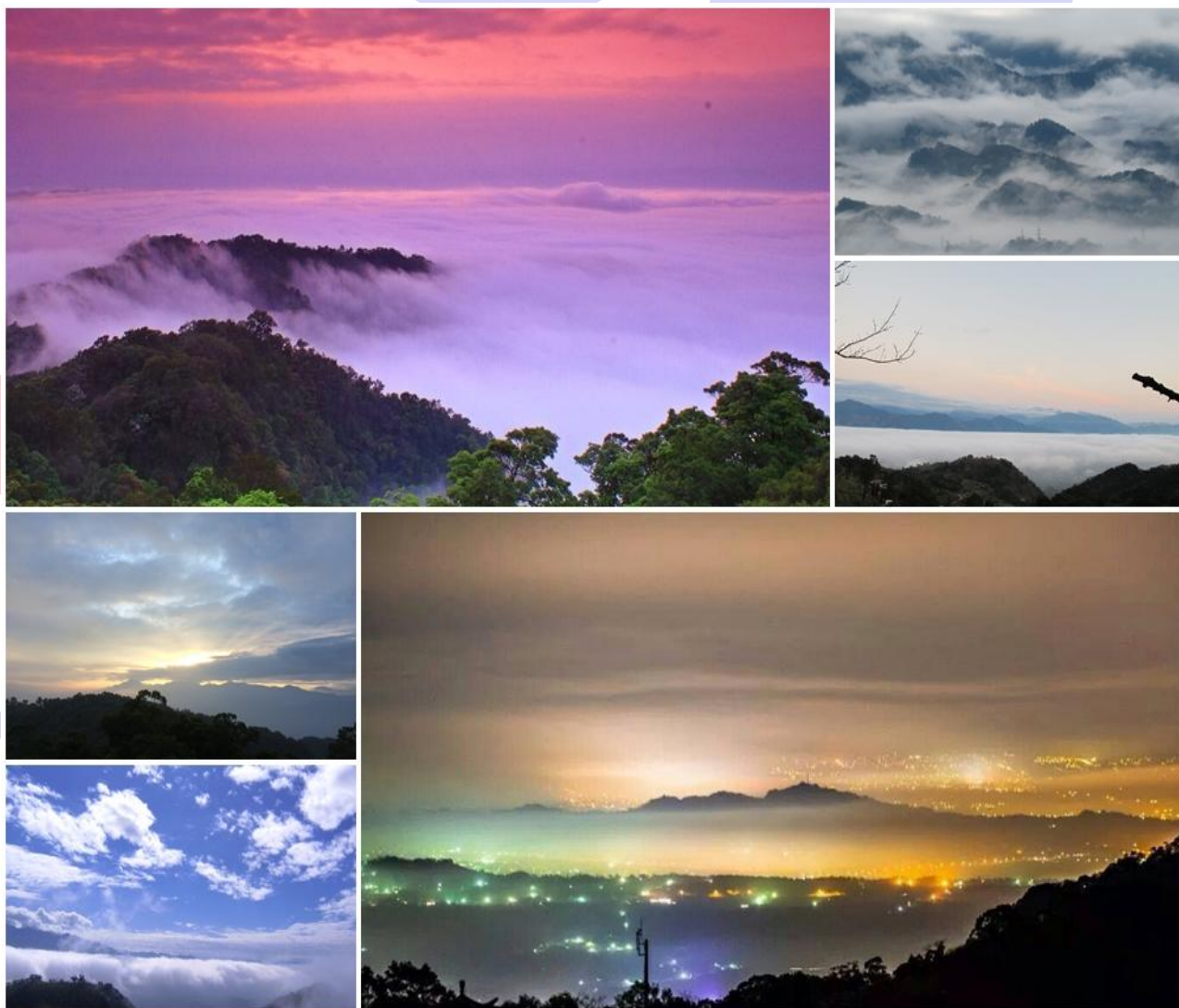
✦ 2016/05/21 薑麻園休閒中心~喝薑母茶

集合地點：久裕公司廣場或台三線薑麻園休閒農場大招牌下

目的地：薑麻園農業休閒園區

位於苗栗縣大湖鄉栗林村「關刀山」山系的薑麻園，海拔五百至八百多公尺，位於苗栗縣大湖鄉與三義鄉的交界，苗130縣道由西向東串聯大湖薑麻園及三義雙潭兩個休閒農業區，早於清朝時期，由於地形、土質、以及氣候等特殊條件，加上先民刻苦耐勞與擁有種植薑麻優越技術與經驗，因此普遍種植生薑，不論是質或量，均被政府與民間所讚譽，「薑麻園」這個地名之稱呼也就漸漸地形成，長久以來一直是官方與民間共用的正式地名至今。

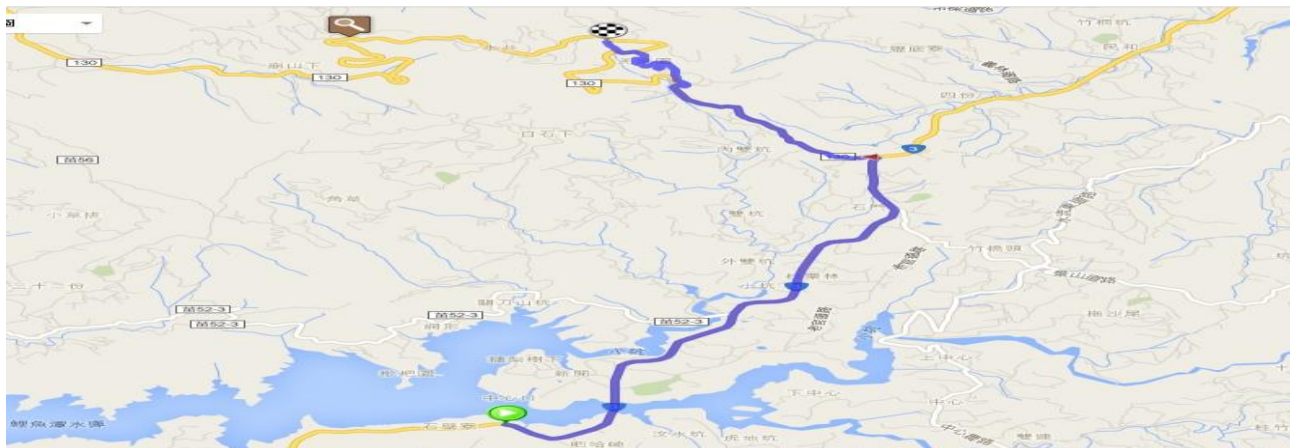
整個休閒農業區大約有 239 公頃，本區東接省道台3線可達大湖、泰安、卓蘭、東勢等水果之鄉，西臨三義交流道，交通路網四通八達。



季節的變化帶來無限美麗的夕陽日出雲海

■輕鬆組：

6:00 在公司集合出發，7:30 到達台三線「鯉魚潭景山橋」，往台三線直騎，左手邊看到「薑麻園休閒農場」的大招牌，往此方向左轉急上坡，延著此公路直騎，將抵達目的地~薑麻園休閒農場。



■挑戰組：6:00 從公司出發，經豐原大道，往石城方向，經台三縣，會經過鯉魚潭景山橋，左手邊看到「薑麻園休閒農場」的大招牌，往此方向左轉急上坡，延著此公路直騎，將抵達目的地~薑麻園休閒農場。



✦ 2016/08/27 谷關單車清涼冰棒行

集合地點：久裕公司廣場

目的地：白冷冰棒

■ **輕鬆組**：06:00 久裕公司集合座車前往東勢麥當勞

第一站前往大道院短暫休息

第二站前往谷關 7-11 短暫休息

第三站前往白冷冰棒

第四站到達集合地東勢麥當勞

*騎程距離：約 52.2 km

■ **挑戰組**：06:00 久裕公司集合開始騎乘

第一站前往國道四號(7-11)短暫休息

第二站前往大道院短暫休息

第三站前往谷關 37K(7-11)短暫休息

第四站前往白冷冰棒吃冰

*騎程距離：來回約 93.4 公里



2016/12/17 第九屆單車傳愛日



甘霖基金會自 1999 年開始送餐服務，18 年來，已送出約 170 萬份的餐盒給弱勢獨居的長輩。在日照方面，甘霖也是大台中地區第一間從事日間照顧服務的單位(自 1994 年起)，有專為失智症規劃的小規模多機能的「樂多家園」，以及失智、失能混合型的「柳川家園」和「人瑞家園」共三家日照中心。

歲末寒冬，甘霖基金會邀請大家一起來加入傳遞愛的行列--疼惜老大人，用愛溫暖整個冬季~12 月 17 日久裕單車社參加甘霖基金會「第九屆單車傳愛日」，集結 850 位車友化身一日送餐天使，將營養餐食、聖誕禮物和滿滿的祝福送到長輩家中，讓長輩們在寒冷的冬天感受到滿滿的愛及溫暖。



公司得獎資訊

卓越經營品質獎

獎項介紹

自民國 53 年 9 月迄今，卓越經營品質獎曾以品質團體獎（以下簡稱本獎）的激勵功能，協助國內許多民營與公營企業，運用領先的品質管理實務運作模式，有效地提升了團體會員組織的產品/服務品質，已受到企業界的肯定。其間評審項目與內容曾多次變更，如今為因應當前企業環境變遷的需要，作了更大幅修訂，以加強對企業的服務。

「兵無常法、水無常形」，經營者只要能參考「卓越經營績效模式」或自創一套獨特管理模式，展現其運用全面品質管理方式的成效及其關鍵核心能力，並把組織的績效做出來，就可達成本獎基本要求，就有機會獲得本獎的榮銜，其目的為：以全面品質管理概念，建立「卓越經營績效模式」供企業提升實務運作能力，達到「改善體質，永續經營」之目標。

卓越經營品質獎分為三類：1. 企業類，2. 教育類，3. 醫療類，依管理評審要項表現卓越之程度，評鑑獎別遞增層次有三，分別為：1. 一星獎 2. 二星獎 3. 三星獎。

公司申請獎項動機

1. 以全面品質管理概念，建立「卓越經營績效模式」提升實務運作能力之參考。
2. 在組織中，從事溝通與分享最佳實務運作之資訊，以增強其競爭力。
3. 作為訓練員工及改進組織績效的工具。
4. 將「卓越的經營績效模式」用在實務運作時，從自主評鑑中，找出改進之道，從而提升營運能力。

申請獎項過程或遇到的困難，如何解決？

當品保部決定嘗試申請卓越經營品質獎，去電主辦單位詢問參賽資訊，接著參加說明會、報名獎項申請、書面資料提出、文件審查、到現場評審到決審，從四月初到十一

月大約花費了七個月的時間，一步一步的來完成，在這期間經歷過許多困難，例如：在書寫申請書內容時雖有指引書可供參考，但總是琢磨在評審要項字義上以及要求的內涵為何，而不知如何編寫。曾有過今年度先放棄下一年度再申請的念頭，但經與上層主管討論與鼓勵之後，還是秉持著自我挑戰的精神，透過卓越經營品質獎項的申請，一併檢視公司品質流程並持續改善，當然重點是…一定要拿獎，「必勝!必勝!」因此，靠著組織的運作、部門間互相的討論，反覆檢討終究突破這些困難點了。

公司得獎亮點

久裕秉持者〔轉念、改變、創新〕的精神，運用〔PDCA 概念〕和〔追根究柢，預見預防〕的手法從事持續改善活動，評審優點如下：

1. 久裕興業於 2010 年已榮獲卓越經營品質獎二星獎，之後除繼續維持各項優點外，更不斷精進、深化、創新，力求精益求精，多年來有長足進步，屢創佳績。
2. 久裕興業經營理念頗為明確，自願景、使命展開至執行方案，逐步推展，深入探討，使所訂計畫能順遂推展，至為肯定。
3. 通過 ISO9001、ISO14001、TOSHMS(CNS 15506)/OHSAS 18001、碳足跡 PAS2050 等多項驗證。
4. 專利通過總件數達 197 件，多實際應用於製程中，強化專業技術。
5. 以有限的人力，自創集團資訊系統多達 757 支，能彈性配合集團需求，全球佈局，提升競爭優勢，至為感佩。
6. 以 JIT、Best Quality 及 Value Innovation 為發展主軸徹底實施不接受不良品、不製造不良品及不流出不良品的三不政策。
7. 對社會責任參與與推動，尚稱積極，亦獲有各界社會團體對其貢獻之讚譽，應持續執行。
8. 對身障與年長代步工具之開發，至為專注，操作亦頗為簡易，宜積極推廣，以增進年長或身障者有輔助之交通工具。
9. 評審作業之安排，甚為恰當，對時間之掌控亦頗為確實，參獎單位事前勢必做妥善之演練，雖係申請三星獎，惟總經理全程陪同親予解釋、簡報，強烈表達申獎之企圖心。

10. 評審要項所列七大項，無論書面、簡報、現場評審、闡述頗為簡明，並以圖示或實體道具作輔助說明，增加審閱之了解。

未來期許

品保部引用柏拉圖的名言：「成功唯一秘訣，就是堅持到最後一分鐘！」也就是說，沒有行動就沒有結果，與其期待未來如何，還不如當下馬上就去創造它、實現它！坐而言不如起而行，面對挑戰勇往直前，不怕挫折，期待未來能挑戰其它獎項，也能讓品質管理繼續在久裕發揚及深根，達到全面品質管理持續改善之目的。

11/19 榮耀與肯定



優秀資深同仁專訪



優秀資深同仁檔

- 姓名：黃淑娥
- 年資：22 年
- 部門：物管組
- 職稱：組長
- 座右銘：Just do it!

一聲電話聲響讓正在埋頭苦幹的淑娥停下了手邊的工作!「喂!淑娥姐，這期半年刊資深優秀員工專訪想訪問您，請問您有空嗎?」淑娥客氣的回覆:「呃...公司優秀的人很多，真的要訪問我嗎，我會拍謝啲?」「是啊，您很優秀，有空嗎?」「好吧，不過我現在手頭上有事，可以下午再訪談嗎...?」「Ok，沒問題!」取得受訪者的同意後，筆者就開始擬定訪談大綱囉!訪談時間到了，來到了物管組，淑娥姐正在對著樣品單找物料，嬌小的身軀忙碌穿梭在一排排的物料當中，雖然已是個主管且年資已有 22 年，但絲毫沒有主管的架子，溫柔微笑的接受我的訪談，諉諉道來這段時間在久裕服務的心路歷程...



請問您當初為什麼會想要到久裕任職呢?



我是民國 84 年來的，來的時候 37 歲，在這之前我本來是在川飛擔任物管人員，川飛主要是做腳踏車變速飛輪的，那時也有請久裕幫忙組過，後來因為公司訂單減少，想說久裕感覺起來也是一家不錯的公司，又離家近可以方便照顧家庭，工作也穩定，因此便來應徵，之後順利加入久裕這個大家庭一直到現在已經快 22 年了。



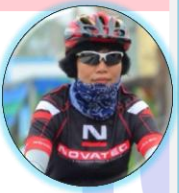
二十二年的時間過去了，您有看到久裕的成長嗎？



有啊!早期久裕現場是走輸送帶的，產品也是走較低階路線，大約十年前，公司轉型導入豐田式生產，把現場的輸送帶改成站立式生產架構，從計畫性生產轉變為依下單量生產，讓必要的產品、只有必要的量、在必要的時間生產，這樣可降低庫存量!產品也逐漸加入高單價產品生產，環境也從原本的黑暗髒亂到現在乾淨明亮且規劃的井然有序，物料分類擺放，這樣找物料會快很多也也大幅降低所佔的空間。



在工作中有發生過讓您很沮喪的事情嗎?您如何克服的?



我剛來久裕時是應徵現場職務，後來生管有位資深同仁拉我一把，我才進入了生管領域，在久裕前前後後待過生管、物管，後來做了一個多月的業務，又回到了生管，現在則是在物管。最困難的時候是從現場轉調生管時，那時我什都不懂，也不會操作電腦，由其當時有些老鳥會欺負菜鳥(淑娥姐補充：現在已經不會有這種狀況了)，問前輩問題時常被兜，只好自己勤做筆記，看前輩心情好一點時再過去繼續問，我記得整整有三個月，我晚上壓力大到失眠，每天都很晚下班回家，工作沒做完假日再來公司繼續做，因為我覺得別人會，我也要會，就是這樣不服輸的精神，後來前輩也比較願意教我，工作業務也漸漸上手步入軌道了。



請問您在久裕最得意的一件事情是？



我在久裕二十幾年的心得是，你只要不計較、認份做，該是我們應當做的就做好，久裕也不會虧待員工。我遇過的主管像是秀春、曉萍、文輝、明遠…等，都非常照顧部屬，舉凡物料基本面、帳面單據處理、生產排程…等，都不厭其煩耐心地教導部屬，我就一樣一樣慢慢的學，那時不會想太多，就是想說要做的比別人好，努力做，後來就升為組長了，升為組長後面臨的另一個挑戰就是帶人，每個人都有他們自己的個性，主管要懂，要用愛的教育，不能罵，有的主管對部屬很兇，其實是錯的，部屬會不挺你，畢竟當初大家都是從基層做起的，惟有將心比心，這樣部屬才會服你。



請問您有什麼話想要對久裕新進同仁說的嗎？



Just do it!

用心做、認真做、努力做就對了！

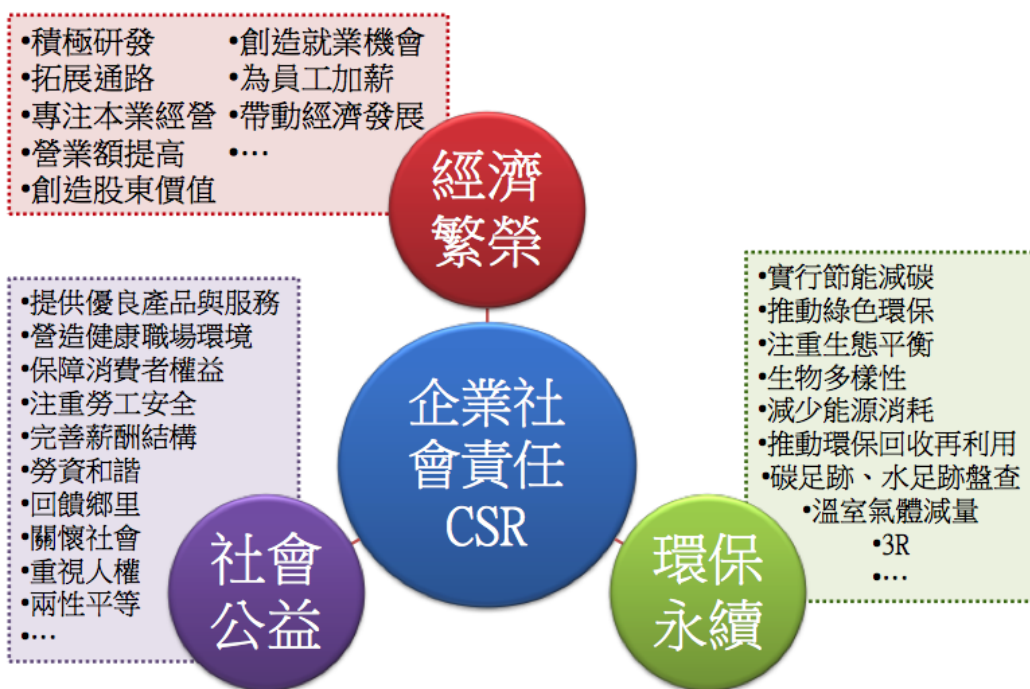
訪談到這邊告一段落，感謝淑娥姐百忙中撥冗接授專訪，從採訪過程中，筆者感受到淑娥姐認真負責的態度，加上一股不服輸的精神，人家說：戲棚站久了就是你的，淑娥姐就是最佳寫照，她也用自己的經驗勉勵後輩，「不用想太多，用心做、認真做、努力做！」當別人看到你的努力，自然就會給予相對的回報，與大家共勉之！



企業社會責任介紹

✦ 企業社會責任 (Corporate Social Responsibility, 簡稱 CSR) 應用

「企業社會責任」(Corporate Social Responsibility, CSR)泛指企業營運應負其於環境(Environment)、社會(Social)及治理(Governance)之責任，亦即企業在創造利潤、對股東利益負責的同時，還要承擔對員工、對社會和環境的社會責任，包括遵守商業道德、生產安全、職業健康、保護勞動者的合法權益、節約資源等。



依據世界企業永續發展協會(World Business Council For Sustainable

Development, 簡稱 WBCSD)的看法，企業社會責任是企業承諾持續遵守道德規範，為經濟發展做出貢獻，並且改善員工及其家庭、當地整體社區、社會的生活品質。世界銀行則對企業社會責任定義為：企業與關鍵利益相關者的關係、價值觀、遵紀守法以及尊重

人、社區和環境有關的政策和實踐的集合，係企業為改善利益相關者的生活質量而貢獻於可持續發展的一種承諾。

近年來全球氣候異常、天災、地球暖化加劇等現象頻仍，社會已逐漸要求或期許企業經營者應兼顧企業社會責任，期許企業經營者能全面考量商機、風險及利害關係人權益，轉變組織營運模式。2008 年全球經濟經歷金融大海嘯後，更再度興起全球性之企業社會責任推行聲浪。

系統架構與內涵：



全球具代表性的 CSR 規範：

	全球具代表性之 CSR 規範	概述
1.	聯合國全球盟約 (The UN Global Compact)	由聯合國前任秘書長安南提出，包含人權、勞工、環境、反貪腐四項核心領域及 10 項原則。
2.	國際勞工組織各號公約 (ILO Conventions)	國際勞工組織是聯合國一個專門機構，其制定國際勞動公約以規範勞動關係以及勞動相關問題。
3.	OECD 多國企業指導綱領 (The OECD Guidelines for Multinational Enterprises)	係各國政府對多國企業營運行為的建議事項，為一符合相關法律規範的自發性商業行為及標準。
4.	ISO 14000、26000 系列	皆由國際標準組織 (ISO) 所訂定，ISO 14000 為企業的環境管理系統、ISO 26000 為一套社會責任指引。
5.	Account Ability 1000 (簡稱 AA 1000)	目的為提供組織一套國際認可且可免費自由下載的原則，作為組織設計與建構以瞭解、治理、管理、實施、評價及溝通組織當責性的方法。
6.	永續性報告指南 (Sustainability Reporting Guidelines, 由 GRI 發布)	為 GRI 所發布，為一套永續報告架構，整合經濟、環境與社會三面向指標。
7.	全球蘇利文原則 (The Global Sullivan Principles)	為國際人權工作者 Reverend Leon H. Sullivan 所推動，包含 9 大原則。
8.	Social Accountability 8000 (簡稱 SA 8000)	美國成立的國際社會擔當組織 (Social Accountability International) 推出的 SA8000 包含 8 大構面，是改進勞工工作環境的國際標準規格。

CSR 社會責任報告書

目前 CSR 報告書查證準則與標準：AA 1000 series standards，係提出報告書在查證時所需具備的準則，著重於永續性及從利害相關者參與觀點出發，為一個具統合性的查證標準，可運用於不同刑式(Type 1 或 Type2)之中度與高度保證。截至 2012 年底已有超過 5000 家以上的國際企業報告採用 GRI G4 報告，是現階段應用最廣泛的 CSR 報告書建置指引。

GRI G4 績效指標：有以下之績效指標類別與 91 項指標，經濟(EC)9 項、環境(EN)34 項、勞工(LA)16 項、人權(HR)12 項、社會(SO)11 項及產品責任(PR)9 項。

GRI G4 績效指標：核心選項(Core)，全面選項(Comprehensive)

1. 核心選項(Core)

-->透過 GRI 多重利害相關者議和過程所制定，對大部份組織均相當重要且適用的指標。

2. 全面選項(Comprehensive)

-->針對一些可能對特定組織特別重要，但對其他組織卻非屬重要的議題或設施指標。



績效指標類別與 91 項指標 (Categories & Indicators)		主要考量面(46 Aspects)
經濟(EC)9 項		經濟效益、市場佔有率、間接經濟影響、採購作業
環境(EN)34 項		原物料、能源、水、生物多樣性、溫室氣體排放、液態污染物排放、產品及服務、遵守法規、交通運輸、整體情況、供應商環境評估、環境訴願機制
社會	勞工(LA)16 項	勞工雇用、勞資關係、職業安全衛生、培訓與教育、多元化與平等機會、男女同工同酬、供應商勞工評估、勞工訴願機制
	人權(HR)12 項	投資及採購措施、非歧視、結社自由與集體議價權、童工、強迫勞動、安全保障措施、本地員工、人權評估頻率、供應商人權評估、人權訴願機制
	社會(SO)11 項	社區、賄賂、公共政策、反壟斷行為、遵守法規、供應商社會衝突評估、社會衝突訴願機制
	產品責任(PR)9 項	客戶健康與安全、產品及服務標示、行銷傳播、客戶隱私權、遵守法規

為何要公佈 CSR 報告書

提升企業的形象。

1. 強化公司治理能力、提高資訊透明度。
2. 增進企業對經濟、環境及社會責任風險管理的能力。
3. 彰顯企業經營策略中的環境與永續之核心價值與原則。
4. 揭示企業在經濟、環境及社會層面的績效資訊及目標。
5. 企業高層經營者對各種績效的持續改善承諾。
6. 公佈企業整體對於環境保護與社會責任的具體貢獻。



預期效益

1. 完整揭露企業產品環境特性
2. 從各層面落實節能減碳
3. 明確的策略目標與價值鏈
4. 健全員工照護與管理
5. 透過完整的 CSR 策略與指標落實管理
6. CSR 策略整合業務發展
7. 用核心專長強化社會參與



適用對象

1. 各行各業，但上市上櫃公司現鼓勵為主，未來將趨於半鼓勵與半強制。
2. 台灣企業到歐美股市發行公司債，及參與國際工程競標者，都應揭露 CSR 報告書。

資料來源：

證券櫃檯買賣中心 <http://www.tpex.org.tw/web/csr/content/introduction.php>

台灣證券交易所-公司治理中心 <http://cgc.twse.com.tw/front/responsibility>

科建顧問 http://www.kind.com.tw/tutor.php?id=68&item_id=414

圖片來源：

股感知識庫

<https://www.stockfeel.com.tw/%E4%BC%81%E6%A5%AD%E7%A4%BE%E6%9C%83%E8%B2%AC%E4%BB%BB/>



JOYTECH®

志工團活動剪影

久裕志工團簡介

緣起 2016 年 9 月 1 日公司捐贈玩具給予大雅國小，並期望學生們能在充滿歡樂的環境中成長，蔡總經理承諾後續將與大雅國小舉辦長時間合作的志工活動。



總經理與大雅國小校長合影(2016/09/01)

歷經學校溝通、員工宣傳，終於久裕志工團於 2016 年 10 月 15 日正式成立，由人資部游凱裕經理擔任團長，並秉持著志願服務是一項奉獻、不

計回饋的崇高志業，積極參與各項活動。

久裕志工團活動時程表-持續增加中

- 2016/10/15 久裕志工團開團-in 大雅國小
- 2016/10/29 參與大雅國小玩具清潔志工服務
- 2016/11/12 參與大雅國小玩具裝箱志工服務
- 2016/11/19 協助大雅國小玩具嘉年華志工服務
- 2016/12/26 協助茄萇國小童玩同玩志工服務
- ...



活動花絮：

2016/10/15 久裕志工團開團



志工團合影



國小李老師講解配合事項



玩具體驗

久裕志工團於 10/15(六)開團，前往大雅國小玩具博物館進行玩具清洗及玩具認識的工作，久裕不僅僅擁有大人志工團，也包含小小志工一起為社會盡一份心力。

2016/10/29 及 2016/11/12 大雅國小玩具清潔及裝箱



清潔玩具



玩具分類裝箱



眾人努力的分類成果

志工團的大家配合國小的玩具清洗步驟以及分類規則，將玩具消毒及清潔完成，並把玩具歸類裝箱。

2016/11/19 大雅國小 105 年度兒童玩具嘉年華志工服務



志工團隊合影



玩具試玩(憤怒鳥放大版)





遊戲花絮



遊戲花絮



遊戲花絮

「台中市 105 年度兒童玩具嘉年華會」於 11/19 上午九點假大雅國小舉辦，由久裕興業蔡總經理帶領同仁一起擔任志工，除與家人同樂外，也讓同仁找回童年，建立童年，傳承童年回憶，度過一個非常充實的上午。

2016/12/26 彰化縣芬園鄉茄荖國小志工服務(傳愛到偏鄉-送愛到茄荖)



大夥合力搬運



學童童玩體驗



學童童玩體驗



久裕興業志工團與大雅國小於 12/26 至彰化縣芬園鄉茄萣國小擔任志工，與小朋友同樂，使偏鄉地區學童亦能享受童年樂趣，綻放天真笑容！

健康資訊

✦ 隱形殺手 PM2.5 認知與防護

小辭典

隱形殺手 PM2.5

來源：飄散在空氣中的細懸浮微粒 (particulate matter)，主要為燃燒排放物藉光化反應二度形成的產物，露天燃煤、汽機車內燃機排放、火力發電、石化廠等均會產生。

定義：在2.5微米 (μm, 百萬分之一公尺) 以下。相較之下，PM10為較大的懸浮微粒，粒徑範圍在10微米以下。人類頭髮50~70微米，海灘沙粒90微米，而PM2.5只有2.5微米，等於頭髮直徑的1/28。

危害：細懸浮微粒容易被空氣中的戴奧辛、多環芳烴化合物及重金屬所附著。又因為非常微細，可以穿透皮膚、肺泡，干擾肺部氣體交換，或直接進入血管隨血液在全身流動，造成呼吸道疾病與慢性心血管疾病。



資料來源：環保署、WHO

出門不僅注意天候變化，隨著霾害、沙塵暴在臺灣經常拉警報，有氣喘病史或是過敏的民眾，還得隨時注意空氣品質監測情形，以免空氣太髒，提高呼吸道疾病及死亡風險。

抬頭望，天空灰濛濛的情況越來越常見。新聞報導中「紫爆」也成為經常出現的用語。沙塵暴來襲、車輛及工業排放廢氣等因素，使得人類賴以為生的空氣品質越來越差。

去年討論中國霧霾的紀錄片「穹頂之下」，揭露中國大陸空氣混濁的真相，把 PM2.5 形容為「看不見黑色敵人」，藍天與新鮮空氣似乎成了難得的奢侈。其實近半年來，臺灣民眾也飽受霧霾之苦，媒體三天兩頭就提醒民眾空氣品質不佳。

空氣污染指標 (PSI) 與健康影響					
空氣污染指標 (PSI)	0~50	51~100	101~199	200~299	>=300
對健康的影響	良好 Good	普通 Moderate	不良 Unhealthful	非常不良 Very Unhealthful	有害 Hazardous
狀態色塊					
人體健康影響	對一般民衆身體健康無影響。	對敏感族群健康無立即影響。	對敏感族群會有輕微症狀惡化的現象，如臭氧濃度在此範圍，眼鼻會略有刺激感。	對敏感族群會有明顯惡化的現象，降低其運動能力；一般大眾則視身體狀況，可能產生各種不同的症狀。	對敏感族群除了不適症狀顯著惡化並造成某些疾病提早開始；減低正常人的運動能力。

表格來源：行政院環境保護署

測量空氣污染對你的影響

空氣品質不佳，即使是免疫力正常的健康民眾，也容易產生呼吸系統疾病，對於免疫力弱的呼吸道過敏病人可能造成更大傷害，因此出門前應留意空氣污染指標。根據環保署的空氣污染指標 (PSI)，將每天監測所得的懸浮微粒、二氧化硫、一氧化碳、臭氧、以及二氧化氮等五種空氣中主要污染物的濃度值，依照對人體健康的影響程度，換算出空氣污染指標值，當 PSI>199，對於敏感族群會有明顯症狀惡化的現象。

除了有空氣污染指標 PSI，另一個參考指標則是細懸浮微粒 PM2.5 指標。所謂懸浮微粒是飄浮在空氣中，類似灰塵的粒狀物，主要來自道路揚塵、車輛、工廠、焚化爐排放的廢氣、露天燃燒及大陸的沙塵暴等，至於懸浮微粒中，粒徑小於 2.5 微米的細懸浮微粒，與健康的關聯，已成為國際間關注的議題。

環保署將空氣中的細懸浮微粒依濃度區分為十級，以不同顏色警示，當每立方公尺大於或等於 71 微克，就是濃度「非常高」的「紫色」等級。這也就是現在經常提到的「紫爆」，代表 PM2.5 濃度達到對人體危害最劇的等級。

PM2.5 對人體的影響

臺北馬偕醫院小兒過敏免疫科主任徐世達表示，PM2.5 濃度偏高對於健康人己是不利的因素，對於幼兒、有過敏病史、慢性病患者、罹患心血管疾病者，更要注意。當呈現「紫爆」，有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應該避免體力消耗，特別是避免戶外活動，長時間暴露於髒空氣下。

懸浮微粒可能直接引起呼吸道症狀，造成咳嗽、呼吸困難、降低肺功能，誘發氣喘等。徐世達說，冬末春季是沙塵暴發生的主要季節，60%的沙塵暴，發生於三到五月間，沙塵暴不僅會攜帶、累積工業廢氣中的有害物質，而且還夾帶著黴菌、細菌，這些都是氣喘、呼吸道疾病患者應避開的過敏原。在沙塵暴發生頻率高的季節裡，門診中過敏氣喘的患者大幅增加 30%以上。皮膚過敏的患者則會有皮膚癢、嚴重搔抓、蕁麻疹，結膜炎的患者則可能因此出現眼睛紅癢等。至於鼻子過敏的患者則開始流鼻涕、鼻塞、打噴嚏、鼻子癢等。

細懸浮微粒 (PM_{2.5}) 指標對照表與活動建議

指標等級	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
分類	低	低	低	中	中	中	高	高	高	非常高
PM _{2.5} 濃度 (μg/m ³)	0-11	12-23	24-35	36-41	42-47	48-53	54-58	59-64	65-70	≥71
一般民衆活動建議	正常戶外活動。			正常戶外活動。			任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應該考慮減少戶外活動。		任何人如果有不適，如眼痛，咳嗽或喉嚨痛等，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。	
敏感性族群活動建議	正常戶外活動。			有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童感受到癢狀時，應考慮減少體力消耗，特別是減少戶外活動。			<ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，應減少體力消耗，特別是減少戶外活動。 老年人應減少體力消耗。 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 		<ol style="list-style-type: none"> 有心臟、呼吸道及心血管疾病的成人與孩童，以及老年人應避免體力消耗，特別是避免戶外活動。 具有氣喘的人可能需增加使用吸入劑的頻率。 	

呼吸到髒空氣，不僅是影響直接接觸到的眼耳口鼻，越來越多研究發現，懸浮微粒對全身健康都是有害無益。世界衛生組織已將PM2.5列入一級致癌物，國內國家衛生研究院亦曾發表研究，懷疑國內日益增加的女性肺癌，跟PM2.5的暴露有關，當空氣汙染物PM2.5每立方公尺增加10微克，女性肺癌死亡率就增加16%。

徐世達認為，PM2.5濃度高，不僅是接觸身體表面，因為細懸浮微粒的粒子非常微細（粒徑小於或等於2.5微米），可穿透肺部氣泡，直接進入血管中，隨著血液循環影響全身，特別是對心、肝、肺、腎及大腦。因此可能使大腦損傷，導致中風機會升高、提高失智症機率；心血管疾病患者也可能發生心肌梗塞、心律不整；正值學習階段的幼兒，則可能會影響到腦部，降低學習力。徐世達說，空氣品質惡化不能等閒視之，應減少戶外活動，國外甚至已有些國家，在懸浮微粒濃度超標，空污嚴重時，學校會暫停戶外活動甚至停課，以保護正在成長發育階段的學童。

霾害少出門

徐世達建議，沙塵暴來襲、霾害等空氣品質不佳期間，應盡量待在家中，緊閉門窗，在家中開空調，或使用空氣清淨機。若非不得已得外出，建議一定要「全副武裝」，戴上口罩、護目鏡，穿著長袖衣物與長褲，盡量隔離髒空氣的接觸，回家後儘速換下外出的衣物與清潔身體。近視的民眾不要配戴隱形眼鏡出門，以免造成眼睛的不適。

氣喘患者或呼吸道敏感族群，外出須攜帶急救藥物，如果在空氣品質不良期間，出現眼睛癢、鼻子癢，或是氣喘發作等症狀，最好也及早就醫，不要輕忽身體的不適。年

紀大的氣喘患者如要外出，尤其是出外晨間運動，最好有家人陪伴以防萬一。如果是空氣品質惡化期間，建議改為游泳等室內運動較佳。

路跑也要看天氣

近來馬拉松、路跑盛行，徐世達認為，臺灣地區的空气品質以東半部最好，西半部以北部區域最好、中部次之，最差則是南部，要參加路跑活動，應要考量空氣品質不佳對身體的傷害。因為跑步等運動時，氣體交換大量增加，有害物質會大量進入身體，有過敏等病史的族群最好再三衡量，也不要勉強帶小孩參加。

改善空汙 你我皆行

日常生活中的食衣住行各方面的節能減碳行動，也能達到 PM2.5 減量。包括出門多搭乘公共交通工具、生活中節約用電，讓發電廠的 PM2.5 排放量減少；配合政府管制高污染機動車輛，機車族定期檢查、減少廢氣排放；以及少吃燒烤食物、少燃放鞭炮、祭祀時不燒金紙等，這些具體行動都能為改善環境中的空氣品質盡一份心力。

資料來源：【全民健康保險季刊】 第 119 期

http://www.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/CustomPage/P_Detail.aspx?CP_ID=169

✚ 遠離心肌梗塞，飲食「加減」做對了嗎？

氣溫忽冷忽熱，心血管疾病是第一大健康殺手！日前親民黨秘書長秦金生爬山時突發心肌梗塞，宣告不治。國內外名人因心臟疾病過世的新聞時有所聞，高危險族群除了溫度變化要注意保暖，日常飲食控制也不可馬虎。心臟內科醫師提醒，飲食掌握「加減」原則，才能保平安。

遠離心肌梗塞， 飲食「加減」做對了嗎？



華人健康網

冬天心血管疾病容易好發 高風險族群要小心

冬天因心血管疾病就醫比率增加約2至3成，氣溫驟降為什麼容易好發心血管疾病？其實是因為當氣溫降低時，血管內的平滑肌也會跟著收縮，容易造成血壓升高，進而增加心臟病及中風急性發作的機會。

尤其，本身屬於心血管高風險族群包括：糖尿病、高血壓、高血脂、腎臟病患者，或是有抽菸習慣、肥胖者，或是曾經有中風、心絞痛等病史，清早外出運動時應特別注意保暖，否則容易增加心臟病發作的風險。

遠離心肌梗塞威脅 飲食要「加減」

至於，飲食控制與預防心血管疾病發作，又有什麼關連？國泰醫院心臟內科主治醫師陳冠任表示，一旦突發的血栓造成冠狀動脈阻塞，即所謂心肌梗塞有三成的病患可能會因而猝死，而心肌梗塞的發生原因與飲食高油、高鹽、高糖有相當直接的關係。

遠離心肌梗塞的威脅，為什麼要重視飲食「加減」原則？陳冠任醫師表示，研究指出，高密度脂蛋白膽固醇俗稱「好的膽固醇」，量愈多，對心血管愈有好處，可扮演「清運垃圾」到肝臟消耗掉的角色。但是，令人擔心的是，若是壞的膽固醇(低密度脂蛋白膽固醇)超標，則建議都要接受治療，否則日久累積在血管內，容易引起血管鈣化、狹窄，進而引發心臟病。

飲食注意提升高密度膽固醇、減少飽和脂肪酸

透過一些方法有助於提升高密度脂蛋白膽固醇，例如適度飲用紅酒，攝取紅酒中的抗氧化物質，還有人藉由有氧運動例如跑步、跳舞、游泳等，但是，要避免做無氧運動例如重量訓練。

此外，飲食要減少飽和脂肪酸的攝取，建議攝取植物性油脂包括：芥菜子油、橄欖油，其中地中海飲食即是不錯的飲食方式，遠比動物性飽和脂肪酸來得好。

冬天不忘補充水份 避免發生血栓風險

陳冠任醫師提醒，預防心臟病發作，不要以為只有夏天才需要補充水份，冬天維持補充水份也很重要，每天至少攝取 1500cc 至 2000cc 為宜。因為冬天天氣冷，血管容易收縮使管徑變小，於是容易阻塞。適度補充水份，血液不容易黏稠，就不致容易形成血塊造成血栓危機，而能遠離心臟病發作的風險。

民眾切勿輕忽天冷帶來心臟疾病的影響，外出時要注意保暖，除了穿著保暖衣物外，四肢保暖（例如：戴穿手套及襪子等），以及頭頸部保暖（穿戴帽子和圍巾等）更要注意。

資料來源：良醫健康網

<http://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?ID=ARTL000079825&p=1>

JOYTECH®