中華民國 精彩一百
報卓歲月 感恩榮耀
榮光雙周刊
中華民國一〇〇年九月七日 星期三

健康資訊

一樣的月光不一樣的健康新主張

中秋佳節將至，各式各樣的月餅紛紛上市，肥美的文旦、香噴噴的烤肉，加上親朋好友團聚一起，更讓人食慾大開，幾天下來，不只天上明月圓，連自己的肚子也圓了。鮮少有人能抵擋中秋美食的誘惑，若強迫自己不碰觸時令美味，卻又怕壞了親朋好友過節的雅興，因此要過一個圓滿的中秋佳節，還真需要一點巧思。

中秋月圓人團圓 別讓婦娥笑你圓

親朋好友聚會除了聊聊近況，也要關心彼此的健康狀況，建議量量腰圍做比賽。國民健康局表示，若男性腰圍≧90公分、女性腰圍≧80公分時，就是腹部肥胖，也是三高（高血壓、高血糖、高血脂）的高危險群。歡度佳節可將「量腰圍」當成節目競賽活動之一，看看誰的腰圍最「中厚」喔！

糕餅熱量仔細瞧 一同分享味更好

小小一個鳳梨酥或廣式小月餅（約六〇公克）就有二三〇—三〇〇大卡的熱量，相當於一碗白飯。建議可將月餅切成小塊與親友一同分享，不但減少熱量攝取，也可以品嘗到多種口味，美味而不過量。油、糖稍多的月餅，可搭配無糖茶類解解油膩，在茶香餅香中，留下濃濃節慶味，而不增加太多身體負擔。

千里傳香烤肉趣 醬汁稀釋含鈉少

目前市面上常見的烤肉醬含鈉量平均有二九四四毫克／百公克，以一次烤肉使用完一瓶三〇〇公克的烤肉醬計算，除以一家四口，則一餐烤肉每人平均攝取鈉含量已達二二〇八毫克，若再加上胡椒鹽、辣椒醬等調味料，則鈉攝取量可能超過衛生署建議的二四〇〇毫克（每人每日）。建議可將醬汁加以稀釋，或用檸檬、醋、香草、果汁來增添風味，避免過度醃製肉品，減少鹽分的攝取。

高纖蔬菜別忘記 搭配水果更滿意

在烤肉食材的選擇上，國民健康局建議可多選用菇類、青椒、筊白筍、絲瓜等蔬菜取代，佐以新鮮水果，如時令盛產的柚子、番石榴及蘋果等，達到「天天五蔬果」的飲食原則。



吃飽喝足動一動 散步談心或遊戲

茶餘飯後，與三五好友漫步月光下，讓心跳到一〇〇下的中速走路，連續二十分鐘以上便可燃燒體內的脂肪，若日行萬步更可消耗體內三〇〇大卡的熱量。趁著假期與親友一同運動聯絡感情，增進身心健康，可謂一舉數得。

健康主張心謹記 美味體態皆得意

享受美食與維持健康體態並非背道而馳，只要掌握少油、少鹽、少糖、高纖的飲食原則，攝取足量的蔬菜水果，搭配適度的體能活動，中秋佳節可以過得傳統又健康！

（資料來源：行政院衛生署國民健康局）

防疫快訊

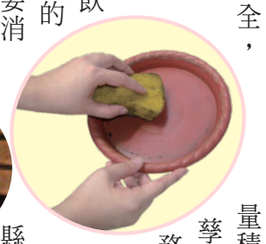
颱風過後 做好防疫工作

南瑪都颱風帶來豪雨，導致部分地區淹水，衛生署疾病管制局呼籲民眾，應儘速清除病媒蚊孳生源，避免登革熱疫情擴大，同時須注意飲食及環境衛生，以避免災後傳染病發生。

疾管局呼籲民眾注意：

一、注意飲水、食物及環境衛生，預防腸道傳染病

豪雨可能導致飲用水濁度上升，影響用水安全，若住宅的蓄水池淹水，應確實清洗消毒後再蓄水；飲用水要澈底煮沸或飲用包裝水；泡過水的廚房用具及餐具，要消毒後才能使用，也不要食用泡過水或解凍過久的食物；並依「清除、清潔、消毒」三步驟，做好環境衛生。



二、做好手部、腳部防護，避免鉤端螺旋體及類鼻疽感染

在清理家園環境時，請穿著雨鞋或防水長靴，配戴防水手套及口罩，做好個人防護措施，工作完畢或裝備卸除後，應再以清水及肥皂清洗全身。老年人、身體衰弱、免疫功能不佳、慢性病患者（糖尿病、心臟病、高血壓、癌症及酒癮者等）及皮膚外傷者，應避免直接暴露於污水或淤泥。如有出現發燒、頭痛、肌肉痛、腹痛、腹瀉、黃疸、倦怠或其他身體不適的症狀，請儘快就醫。就醫時務必告訴醫師居住地區及污水淤泥曝露史，以利診斷。



三、清除孳生源，預防登革熱

颱風豪雨過後會產生大量積水容器，易形成病媒蚊孳生源，災後整理家園，務必清除室內外所有積水容器、垃圾及廢棄物。

民眾若有災後防疫相關疑問，可聯絡各縣市衛生局，或撥打免費民眾疫情通報與諮詢專線1922洽詢。

（資料來源：行政院衛生署疾病管制局）

消保會網路抽獎活動

由行政院消費者保護委員會主辦的「搶攻消保智慧王」網路抽獎活動，即日起至九月三十日晚上十二時截止。只要進入消保會網站首頁，點選活動Banner，閱讀「消保智慧王」相關資訊後，即可開始答題，十題全數答對，就能獲得消保智慧王的封號，並可參加抽獎。獎品包括iPhone 4手機、數位相機、環保電扇及隨身碟等將近四百個大小獎項，將於十月中旬公開抽出幸運得獎者。歡迎民眾踴躍參加抽獎活動，把獎品帶回家。

（資料來源：行政院消費者保護委員會）

同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第330次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 100 年 8 月 25 日（自 99 年 9 月 1 日至 100 年 8 月 19 日止售出之儲券均適用）
領獎期限：自 100 年 9 月 1 日起至儲蓄獎券到期後 6 個月內止。

第一特獎（獎別 A）	第 9639 組　18836						儲券之組別及號碼均相同者一個，獨得新台幣參拾伍萬元整。
第二特獎（獎別 B）	第 9507 組	第 9564 組	第 9614 組	第 9620 組	第 9621 組	第 9635 組	儲券之組別及號碼均相同者，每個各得新台幣陸萬元整。
	06681	40449	23017	90898	48108	28983	
頭獎（獎別 1）	51541						各組號碼相同者，每個各得新台幣伍佰元整。
貳獎（獎別 2）	02944			84225			各組號碼相同者，每個各得新台幣參佰元整。
參獎（獎別 3）	04307	05141	10656	11305	13809		各組號碼相同者，每個各得新台幣捌拾元整。
	32459	40464	46905	50115	81101		
附獎（獎別 9）	336			728			第 9536 組以前各組末三號相同者，每個各得新台幣壹拾貳元整。 第 9537 至 9595 組各組末三號相同者，每個各得新台幣壹拾參元整。 第 9596 組以後各組末三號相同者，每個各得新台幣壹拾肆元整。

說明：1. 為慶祝中華民國建國100年，將於民國100年10月份加開10個「建國100年增加獎」，每個10萬元，預定於100年9月底公開搖獎，並自100年10月份起兌獎；凡99年10月至100年9月間所購買之儲蓄獎券均可參加兌獎。
2. 上列號碼如排印有誤，以同袍儲蓄會開獎紀錄為準，相關問題可電02-23952300。

就業資訊

100年度拜會地區標竿企業——

幸福企業—嘉強電子

■ 圖．文：嘉義榮服處徐慧芳

MIPRO嘉強電子股份有限公司創立於民國八十六年，創辦人張洸照先生以「研發創新、品質優良、顧客滿意」的經營理念，專業從事設計、製造與銷售無線麥克風及手提無線擴音機等產品，並自創「MIPRO」品牌行銷全世界。

張洸照出生於嘉義市，適值日據時代，及至臺灣光復之初，因家境清寒，選擇公費的國立臺灣師範大學為第一志願，並順利考上美術系，在校期間以優異成績完成學業，他並利用課餘積極鑽研無線電相關技術。

大學畢業服完預官役後，張洸照回到自己的家鄉任教，並利用閒暇開設「四海電音社」，從事音響器材的裝修及銷售。民國五十八年，他獨自研發電容式麥克風音頭，取得臺灣第一項麥克風新型專利，隨即利用此技術研製國內第一支電容式FM無線麥克風。張洸照在艱辛的籌劃與奔波之下，於民國六十年取得特許營業證，也正式創立嘉友電子公司。

經過篳路藍縷的創業歷程，張洸照應用所學專長，親自設計許多無線麥克風產品，行銷國內外，成為臺灣無線麥克風拓展國際市場的先驅。八十四年間，張洸照為了公司的永續經營，選擇重新出發，獨資再創立MIPRO嘉強電子股份有限公司。

再出發的嘉強電子，其中具有技術指標性的設計是：世界首創ACT（自動頻道追鎖）功能，使發射器與接收機自動同步精確鎖定工作頻率，已然成為當今國際業界的工業標準。該公司以堅強的研發技術團隊、高效率的製程環境、優質的行銷管理與臺灣製造的優越條件，締造亮麗的佳績，非但成為國內市佔率最高的無線麥克風品牌，更擠身世界五大知名品牌之一，誠屬我國中小企業的優良典範，譽為「臺灣之光」亦實至名歸。

張洸照總裁平日熱心地方公益，舉凡對弱勢團體的援助、學校教育的支持以及社區文化的推廣，無不踴躍捐輸，積極參與。另外更值得一提的是，公司員工每年至少調薪百分之五，同時針對公司員工就讀高中職以上子女，均提供全額學費補助，嘉強電子不僅是愛心企業，更是國內難得的幸福企業，也正因張洸照非凡的成就，讓他在今年獲得國立臺灣師範大學頒贈第十一屆傑出校友的殊榮。

張總裁特別強調，公司目前駐北部地區代表林中勝先生，為負責盡職的榮民弟兄；猶記得民國八十九年象神颱風肆虐北臺灣，造成臺北東區水淹成災，林中勝冒著危險，隻身涉水固守辦公室，其忠於職守、勇於任事、不畏艱難的精神，委實令人敬佩。

期盼該公司能與輔導會簽署合作備忘錄，配合政府未來的募兵政策，多加進用榮民榮眷，共創雙贏。



➔張洸照先生（右）自國立臺灣師範大學校長張國恩手中接獲第十一屆傑出校友獎座。

◎長新貿企業有限公司
行政主管，工作地點：台中市大雅區。※意者請電洽：(04)2565-9988廖乙臻小姐，或將履歷表註明應徵項目EMAIL至wf.ind@msa.hinet.net，或親洽台中市大雅區雅潭路89號。

◎台北市私立弘華文理短期補習班
櫃枱行政人員，工作地點：新北市新莊區。※意者請電洽：(02)2990-9088吳主任，或將履歷表註明應徵項目寄新北市樹林區238東山里東豐街54號，或親洽。

◎倉勝航空貨運承攬有限公司
理貨人員兼司機，工作地點：桃園縣大園鄉。※意者請電洽：(03)383-2917#17徐先生、甘小姐，或親洽桃園縣蘆竹鄉仁愛路三段260巷77號9樓。

◎智詮精密工業有限公司
廠務，工作地點：台中市潭子區。※意者請電洽：(04)2533-1562林小姐，或親洽台中市潭子區大富路三段219巷36號。

◎冠南有限公司
塑膠射出人員，工作地點：台南市仁德區。※意者請電洽：(06)249-0877蔡宗訓，中午休息時間(12點到1點)請勿打電話，或親洽台南市仁德區忠義一街38巷10-1號。

◎茂宏有限公司
成型機技術員，工作地點：台南市歸仁區。※意者請電洽：(06)239-7760謝佩璇小姐，或將履歷表註明應徵項目寄台南市歸仁區711民生十街59巷182號，或親洽。

◎臺灣正佑股份有限公司
電機天車維修人員，工作地點：南投市。※意者請電洽：(049)225-8259周小姐，或親洽南投市永豐里工業北六路6號。

◎東華紙器有限公司
自動軋盒機師父，工作地點：新北市五股區。※意者請電洽：(02)2980-4610李小姐，或親洽新北市五股區四維路185巷30之3號。

◎信宏起重工程有限公司
設備起重工程搬運人員，工作地點：台南市新市區。※意者請電洽：(06)302-1838店長，或親洽台南市永康區中山南路201號。

◎天信物流有限公司
送貨員，工作地點：高雄市左營區。※意者請電洽：(07)556-9889陳沛君，或將履歷表註明應徵項目寄高雄市左營區813富國路69號，或親洽。

◎凱聖工業股份有限公司
送貨人員，工作地點：彰化縣鹿港鎮。※意者請電洽：(04)771-9866#234林小姐，或親洽彰化縣鹿港鎮頂草路129巷32號。

◎大稻田自助餐
包便當人員，工作地點：彰化縣伸港鄉。※意者請電洽：(04)727-8967廖小姐，或將履歷表註明應徵項目寄彰化市500介壽北路207號，或親洽。

◎聖祥興業有限公司
作業員，工作地點：新北市樹林區。※意者請電洽：(02)2684-4264沈小姐，或將履歷表註明應徵項目寄新北市樹林區238東山里東豐街54號，或親洽。

◎倉勝航空貨運承攬有限公司
理貨人員，工作地點：桃園縣大園鄉。※意者請電洽：(03)383-2917#17徐先生、甘小姐，或親洽桃園縣蘆竹鄉仁愛路三段260巷77號9樓。

◎豐銓企業行
維修技師，工作地點：台南市永康區。※意者請電洽：(06)243-5185葉廠長，或親洽台中市大雅區雅潭路5之1號。

◎花蓮縣餅／麥式多歐式麵包
包包二手，工作地點：花蓮市。※意者請電洽：(03)833-7818、833-4336賴小姐，或將履歷表註明應徵項目寄花蓮市970民國路139之1號，或親洽。

◎紅太陽國際餐飲連鎖事業
外送人員，工作地點：台南市永康區。※意者請電洽：(06)302-1838店長，或親洽台南市永康區中山南路201號。

◎凱聖工業股份有限公司
清潔人員，工作地點：台南市關廟區。※意者請電洽：(06)596-1234#271黃小姐，或將履歷表註明應徵項目寄台南市關廟區718東榮街291號，或親洽。

◎建福紡織股份有限公司
成品包裝員，工作地點：南投縣草屯鎮。※意者請電洽：(049)235-9789簡小姐，或親洽南投縣草屯鎮草溪路176之8號。

◎保證責任彰化縣翡翠園地瓜葉生產合作社
外場蔬菜採收員，工作地點：彰化縣二林鎮。※意者請電洽：(04)896-1831陳小姐，或將履歷表註明應徵項目寄彰化縣二林鎮526長春路637號，或親洽。

◎老貝殼開發實業股份有限公司營業處
粗工，工作地點：桃園縣龍潭鄉。※意者請電洽：(03)489-0111林明雅小姐，或親洽桃園縣龍潭鄉聖亭路八德段675巷56之7號。

◎漢光精機股份有限公司
操作員，工作地點：苗栗縣竹南鎮。※意者請電洽：(037)664-682#9江昕潔，或親洽苗栗縣竹南鎮頂埔里13鄰中華路78巷47號。

◎鑫豐團膳有限公司
蔬菜包裝，工作地點：桃園縣中壢市。※意者請電洽：(03)498-9387莊小姐，或將履歷表註明應徵項目EMAIL至xinfeng6@godbless.com.tw，或親洽桃園縣中壢市內厝里中正路三段85之18號。

◎YBS生利服飾有限公司
成衣代工，工作地點：桃園縣八德市。※意者請電洽：(03)364-8986#22人事，或將履歷表註明應徵項目EMAIL至pipi666@hotmail.com。

◎鼎泰豐小吃店股份有限公司
1料理廚師，工作地點：台北市五間分店(信義店、忠孝店、復興店、天母店、101店)、新竹市一間分店、台中市一間分店。2包裝，工作地點：總公司(中和)。※意者請備履歷、照片，寄新北市中和區235立言街36號人力資源部收，電話：(02)2226-7890#5229林小姐。

◎家合興保全股份有限公司
1託管期主任，工作地點：新莊、三重、文山、內湖。2社區保全員，工作地點：新店、新莊、淡水、林口、三重、信義區(松平路)。3工地保全員，工作地點：薪莊區(中山路一段)、南港區(重陽路)、信義區(吳興街)、林口區(忠孝二路)。4機動保全員，工作地點：新北市(林口、新莊、龜山、三重、淡水)、台北市(士林)。5賣場保全員，工作地點：新莊區。6禮賓保全員，工作地點：新店、淡水、南港、新莊。7社區清潔員，工作地點：淡水、新店、新莊、三重。※意者請電話預約面試時間 (02)2955-0977#11、0982-850-334蕭主任。

◎正規電線電纜工業股份有限公司
作業員，工作地點：台南市新市區。※意者請電洽：(06)599-5221#215王小姐，或親洽台南市新市區國際路16號。

◎慶益實業有限公司
裁剪學徒，工作地點：台南市將軍區。※意者請電洽：(06)794-0669羅小姐、蔡先生，或將履歷表註明應徵項目寄台南市將軍區725嘉昌里昌平11之10號，或親洽。

◎龍邦汽車修護中心
汽車維修學徒，工作地點：高雄市左營區。※意者請電洽：(07)556-3397人事，或將履歷表註明應徵項目寄高雄市左營區813辛亥路86號，或親洽。

◎聖朝食品股份有限公司
作業員，工作地點：台中市神岡區。※意者請電洽：(04)2561-8797曾小姐，或親洽台中市神岡區中山路793號。

◎運通工業股份有限公司
清潔人員，工作地點：台南市關廟區。※意者請電洽：(06)596-1234#271黃小姐，或將履歷表註明應徵項目寄台南市關廟區718東榮街291號，或親洽。

◎臺經公寓大廈管理維護股份有限公司
1總幹事，工作地點：台北市民權東路6段(豪宅)。2辦公大樓管理員，工作地點：台北市瑞光路、忠孝東路2段、民權東路3段。3集合住宅管理員，工作地點：台北市木柵路4段。※意者請於每日10:00-12:00、14:00-16:00，至台北市民權東路6段160號13樓國家財經中心，面洽馬經理，電話：(02)2796-2228#3603。

◎新禾物業管理股份有限公司
1社區物管主任，工作地點：新北市三重區。2社區清潔員，工作地點：台北市中正區。3社區管理員，工作地點：新北市三重、蘆洲區、新莊區、永和區。※意者請電洽：(02)2586-5119人資部預約面試。

◎榮民計程車業服務中心
駕駛員，工作地點：北、中、南大都會區。※意者請電洽：(02)8786-1185#222熊小姐。

※各公司詳細徵才內容，請上輔導會網站：http://www.vac.gov.tw/→「就業資訊」→「榮光雙周刊就業資訊」瀏覽，請多加利用，以掌握就業先機，如有疑問，請電：(02)2757-1730。

※榮民(眷)對有意前往工作之公司，於面談時，對該公司之經營狀況及工作性質、待遇、福利與工作保障等事項，請當面詢問充分瞭解，以維護自身權益；若提參與加入公司投資，或擔任行銷商及其他方式理財等要求，請慎重考慮。

※以上部分徵才公司，尚有其他職缺，請上該公司網站查詢，或電話洽詢。

※企業廠商如欲刊登本欄徵才，請電：(02)2757-1659。