



台達化學工業股份有限公司  
Taita Chemical Company, Limited

ESG 電子報第 031 期

2022 年 12 月



## ➤ 台達化公司積極參與綠色存款共同響應綠色經濟

台達化公司響應政府綠色金融行動方案，並積極參與國泰世華銀行推出之「綠色定期存款專案」，將綠色存款資金投入再生能源產業發展，包括如太陽能電廠融資、風力發電、漁電共生等項目，可讓更多不同行業的資金，都順利引入相關產業，為綠能盡一份心力。台達化公司秉持深耕台灣，積極實踐「綠色發展」，創建「綠色未來」，將 ESG 思維深化於公司永續經營理念。

### 台達化公司積極參與國泰世華銀行推出之綠色存款專案

國泰世華銀行響應政策，7月推出「綠色定期存款專案」，截至11月底超過30家企業響應，總承作規模超過新台幣100億元，相關存款資金可投入再生能源產業，像是太陽能電廠融資、風力發電等。

國泰世華銀行響應政府綠色金融行動方案2.0及3.0，與安永聯合會計師事務所合作，針對綠色存款投資計畫的可行性及有效性進行評估，並對投資計畫及資金運用出具確信報告，確保相關資金符合綠色授信用途。

國泰世華銀今天發布新聞稿，目前已獲得眾多企業響應，包括長年支持綠能轉型，積極參與國泰世華綠色存款的長榮，不僅是國泰世華銀所承作金額最高者，集團夥伴長榮航也共同響應。此外，台聚集團旗下的台聚、亞聚、華夏及台達化等公司，也以集團方式積極參與綠色存款。

資料來源：經濟日報

## ➤ 台達化林園廠參與高雄市環保局贊助活動

台達化林園廠參加高雄市政府 2022 年度跨部門溫室氣體合作減量計畫，協助地方當地林園國小推動節能減碳事務（協助汰換空調設備），授獲感謝狀。



高雄市政府環保局頒發之感謝狀

## ➤ 台達化林園廠參與高雄市政府空氣品質淨化區認養活動

台達化林園廠參加高雄市政府空氣品質淨化區認養活動，協助地方當地中芸國小推動空品淨化事務（填沃土及栽種灌木花卉綠美化），授獲貢獻卓越獎牌。



績優認養單位表揚合影留念



空氣品質淨化績優之獎座

## ➤ 台達化頭份廠熱心公益捐贈液態稻草分解菌

苗栗地區每逢稻作割期後，露天焚燒稻草的問題嚴重，其既不環保亦衍生空污。故為了減少稻草露天燃燒，台達化頭份廠響應苗栗縣政府推廣使用液態稻草分解菌之環保政策，透過捐贈液態稻草分解菌由苗栗縣政府轉贈農民使用，希望逐漸減少空污及降低碳排放量，增加苗栗縣稻米的競爭力。



台達化頭份廠廖國允廠長(右)代表領獎



與會企業代表合影留念

## ➤ 台達化前鎮廠辦理臨場健康服務活動

台達化前鎮廠臨場健康服務活動主要辦理員工健康管理、員工健康諮詢、職安法四大計畫(人因性危害預防、執行職務遭受不法侵害預防、異常工作負荷疾病預防及母性勞工健康保護)推動及其他勞工健康服務相關事宜等。且為強化臨場健康服務活動，自 2023 年起特約護理師臨場服務頻率從原本 1 次/月調整為 2 次/月，及特約職業醫學科專科醫師從原本 1 次/年調整為 2 次/年，持續邁向健康職場。



辦理臨場健康服務活動

**台達化學工業股份有限公司**  
健康衛生宣導資料

編者	111 年後疫情時代	宣導日期	111 年 12 月 23 日
主題	健康新生活運動	資料來源	國民健康署

**全民健康新生活**

「習慣」成了健康大敵？養成好習慣，向疾病不戰而退！

各種傳染病讓我們大家知道一件事，想要維持健康，真的不是不戰而退的一件事。想要保持健康，重點在於我們平時生活習慣有那些習慣，習慣好，人自然健康；習慣不好，等於每個時間點都做出錯誤選擇。健康的生活對於每一個人意義不同，不過，無論你的目標為何，有些簡單的習慣做到了就是可以協助你每一天更平衡、更有活力。

**1. 用心喝水**

大多數的人都知道喝水有益健康，但你知道喝水不夠容易發胖嗎？中醫師呂經毅表示，會收效一位約 30 歲左右女性，每天喝水量約 1,000cc 左右，因工作非常忙碌，有時甚至連桌上的一杯水都喝不完，也很少起身上厕所，長久下來出現反胃尿道炎、皮膚粗糙、小腹凸起變胖。而這一切原因來自於「水喝不夠」！到底喝多少水才夠呢？中醫師呂經毅指出，一般而言，人每天的喝水量至少要與消耗的量達到平衡，人每天排出量大的為 1,500 毫升，再加上形成糞便、呼吸過程以及皮膚蒸發的水分，總共的消耗量大約為 2,500 毫升。而人體每天從食物中吸收或從新陳代謝過程獲得的水分大約有 1,000 毫升，所以至少還要再喝 1,500 毫升左右。因應每個人體重不同，建議喝水量要達到體重 (kg) 乘以 30 (c.c.) 的份量。例如體重 55 公斤，55kgX30c.c.=1650c.c.)，而更健康的民衆水則要喝更多，必須乘以 40(c.c.) (例如：小編體重 55 公斤，55kgX40c.c.=2200c.c.)。

**2. 用心吃飯**

現今生活，你我 3c 產品時手不離身，就邊吃飯，不是滑手機，就是看電視，吃飯總是無法專心品嘗，再加上趕時間，不到 10 分鐘就吃完，這種無意識的進食 (或稱「盲目飲食」) 容易造成飲食。

在一項研究中，找了 88 名女性，讓他們在兩種不同的情況下進食，一種是只吃飯，就專心地吃飯；而另外一種是讓他們在吃飯的同時玩電腦遊戲，也就是分心吃飯，結果顯示，分心吃飯的時候會覺得不太飽，並且整天下來想吃更多，所以吃飯時就專心地吃飯，好好的品嚐你的食物，也讓你的身體好好地感受到飽的信號。這項研究也顯示，正念飲食可以幫助你體會到肚子飽了，讓你感受到飽足的信號，而無意進食，避免了無意識進食的情況發生。為什麼呢？這是由於正念飲食一個很重要的訓練技巧，就是放慢進食的速度，一般大腦需要至少 20 分鐘才能察覺到你已經吃飽，進食速度慢，有助於大腦接收到飽足的信號。

**3. 放鬆心情，呼吸新鮮空氣**

從精神緊繃時，「深呼吸」是一個能夠快速幫助你舒緩情緒、壓力，放鬆的有效方法，建議可以使用腹式呼吸法(又稱 478 呼吸法)，用比較「長」且「深」的方式吸入更多空氣，讓我們能夠在較短，感到放鬆，立即試試看吧！

第一步：從鼻子吸氣約 4 秒鐘時間，吸入更多空氣並送至肺部深處。

第二步：接著閉嘴 7 秒鐘，使身體感受到吸入空氣的歡愉。

第三步：最後用 8 秒鐘時間慢慢吐氣，並感受將心中的負面情緒隨著吐出來。

第四步：重複上述動作 6-8 次。

**辦理臨場健康服務活動**

「當用手抓取腰部的脂肪，會發現有能夠輕易抓住的皮下脂肪，及無法輕易抓取的內臟脂肪」和上腹部脂肪有關的，正是內臟脂肪。由此可知，當上腹部過於突出，就代表著人體內臟脂肪過多，同時罹患高血壓、心血管疾病的風險，也會跟著上升。

**4. 輕鬆運動**

「當用手抓取腰部的脂肪，會發現有能夠輕易抓住的皮下脂肪，及無法輕易抓取的內臟脂肪」和上腹部脂肪有關的，正是內臟脂肪。由此可知，當上腹部過於突出，就代表著人體內臟脂肪過多，同時罹患高血壓、心血管疾病的風險，也會跟著上升。

人體中有「壓力調節器」之稱的皮質醇，白天時濃度較高，以提供身體充足體力工作，隨著夜間則會調降濃度，幫助身體進入預備休息的狀態。此時，若能在午夜前入睡，並睡滿 7 至 9 個小時，便能讓皮質醇維持穩定運作，使大腦中神經系統放鬆，進而舒緩壓力。

如果你還想了解睡覺時大腦的修復再生程度，你會感到驚訝，睡眠時間對大腦和情緒表達有關的大腦中心的功能至關重要。沒有睡眠，我們大腦的這些區域實際上會隨著年齡的增加而縮小，讓我們感到大腦思維越來越遲鈍不清，並且經常在情緒的表達上產生障礙。

睡眠不足也會影響瘦素水平，水平生長素釋放素 (ghrelin) 和瘦素 (leptin)，是要求調節進食的滿足程度的，瘦素是一種告訴你「吃夠了，遠離食物」的激素，而生長素釋放素也是一種激素，即使你吃飽了也會讓你繼續吃東西，不管你吃多少都會讓你感覺不滿意，睡眠不足會導致身體產生生長素釋放素多於瘦素，從而使人難以控制食物摄入量。這種不平衡會很快讓人出現包括胰島素升高的內在糖尿病症狀，胰島素的分泌會影響脂肪堆積和血糖水平。

資料來源：國民健康署

**輕鬆運動**

1. 平躺，將雙腳屈膝與肩同寬，再將膝蓋彎曲。

2. 雙手交疊放在頸部下方，吐氣，腹部出力拉上半身。

頸部與肩胛骨不出力

「當用手抓取腰部的脂肪，會發現有能夠輕易抓住的皮下脂肪，及無法輕易抓取的內臟脂肪」和上腹部脂肪有關的，正是內臟脂肪。由此可知，當上腹部過於突出，就代表著人體內臟脂肪過多，同時罹患高血壓、心血管疾病的風險，也會跟著上升。

人體中有「壓力調節器」之稱的皮質醇，白天時濃度較高，以提供身體充足體力工作，隨著夜間則會調降濃度，幫助身體進入預備休息的狀態。此時，若能在午夜前入睡，並睡滿 7 至 9 個小時，便能讓皮質醇維持穩定運作，使大腦中神經系統放鬆，進而舒緩壓力。

如果你還想了解睡覺時大腦的修復再生程度，你會感到驚訝，睡眠時間對大腦和情緒表達有關的大腦中心的功能至關重要。沒有睡眠，我們大腦的這些區域實際上會隨著年齡的增加而縮小，讓我們感到大腦思維越來越遲鈍不清，並且經常在情緒的表達上產生障礙。

睡眠不足也會影響瘦素水平，水平生長素釋放素 (ghrelin) 和瘦素 (leptin)，是要求調節進食的滿足程度的，瘦素是一種告訴你「吃夠了，遠離食物」的激素，而生長素釋放素也是一種激素，即使你吃飽了也會讓你繼續吃東西，不管你吃多少都會讓你感覺不滿意，睡眠不足會導致身體產生生長素釋放素多於瘦素，從而使人難以控制食物摄入量。這種不平衡會很快讓人出現包括胰島素升高的內在糖尿病症狀，胰島素的分泌會影響脂肪堆積和血糖水平。

資料來源：國民健康署

**聖功醫院 關心您**

健康衛生衛教文件

## ➤ 台達化頭份廠強化職場健康安全

台達化頭份廠為推廣良好的休閒活動、樂趣，讓員工能在忙碌工作空隙中有一個好的休閒寄託，使緊繃的精神有釋放的空間和增進員工間彼此的情感。由釣魚社社團規劃於 12/24(六)安排員工一起體驗釣蝦樂趣，現場氣氛活絡愉快。



釣魚社同仁合影留念

## ➤ 台達化前鎮廠舉辦年度家庭日

兩年多來，COVID-19 疫情蔓延全台灣，台達化前鎮廠確實遵守中央疫情指揮中心防疫政策，並配合台聚集團防疫措施，避免非必要之群聚活動。

現階段因中央疫情指揮中心已逐步放寬管制政策且疫情有趨緩之勢，台達化前鎮廠為增進親子互動，故規劃於 12/03(六)及 12/24(六)等兩梯次，舉辦「梅山宛若梅趣 1 日遊」家庭日，可使同仁親近大自然及品嚐在地特色小吃，且同時享受親子歡樂時光，但仍提醒出遊同仁須做好防疫措施，方可玩得開心又安心。



同仁於「佐登妮絲城堡」合影留念



同仁於「梅山公園」合影留念

## ➤ 台聚教育基金會 2022 年度獎學金表揚餐會圓滿落幕

財團法人台聚教育基金會 2022 年度獎學金表揚餐會 12/09(五)在維多麗亞酒店宴會廳隆重舉行，活動圓滿完成。自基金會成立 11 年以來，為促進化工、化學、材料領域之教育及人才培育，為社會培養優秀產業人才，提供國內多所公私立大學相關系所優秀清寒學生申請獎學金，迄今頒發獎助學金新台幣 1,710 萬元，共有 295 位優秀學生獲獎。

本屆共有 29 位獲獎同學，其中有 21 位親自出席領獎，亦邀集 19 位集團主管參與，與同學互動交流，並期勉所有得獎同學，持續學習並保有感恩之心，在逆境中茁壯成長，將來學有所成時不忘回饋社會



台聚集團主管與獲獎同學合影留念



台達化 ESG 專區



台達化 ESG 粉絲頁



訂閱電子報

公司官網：<https://www.ttc.com.tw/>

ESG 專區：<https://www.ttc.com.tw/zh-tw/dirCSRnew/>

ESG 粉絲頁：<https://www.facebook.com/台達化-ESG-專區-114522780300989/>

ESG 信箱：[esg-ttc@usig.com](mailto:esg-ttc@usig.com)

聯絡電話：(02)8751-6888