

南良通訊

Namliong group

2024年7-8月
No.56期



南良集團 總管理處
www.namliong-group.com
台南市永康區三民里仁愛街357號
電話:+886 6 254 2372
傳真:+886 6 253 0310

南良通訊

Namliong group

2024年7-8月
No.56期



專業與效率

是企業進步的重要指標

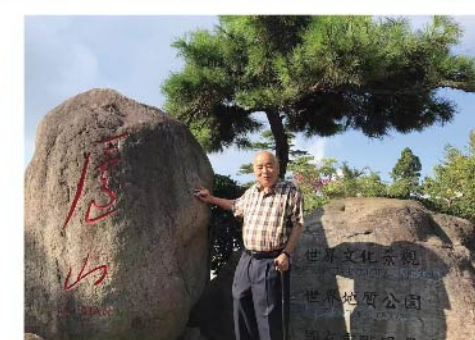


P02 總裁的話 - 集團於東南亞發展和未來之觀念

嘉良主刊

- P06 人才培育的重要性
- P08 整合性作物管理引領農業邁向永續發展模式
- P11 ICM 聯盟初探東南亞市場的切入點
- P14 鈣好健康，存骨本要趁早
- P18 骨關節炎的預防保健

P24 產業快訊-南良集團聯合企業參訪南寶樹脂
新研發大樓與印度市場經驗交流



P22 產業快訊-兩岸企業經貿文化合作



肌膚/頭皮困擾救星

！
解危肌

皮膚專科醫師推薦

！
救危髮



「水楊酸松焦油專科洗沐組」

煥膚 1+1，艾立舒洗沐組搭配使用，幫助皮膚微生態平衡穩定，全身SPA級淨化保養、解決困擾。

舒緩

2.3% 松焦油
肌膚乾癢 敏弱掉屑

重生

2% 水楊酸
軟化角質 淨化頭皮

※衛福部粧製字第008958號 / 化粧品產品資訊檔案管理建置 (PIF)

南良集團員工可享
特活綠官網優惠價

再 85 折

馬上進入官網85折



加LINE享更多優惠



若對產品有任何疑問或訂購，歡迎加入官方LINE / 訂購專線：05-2381832 #233筱楓 #238瓊儀

嘉良生技 / 特活綠

南良 通訊
Namliang group
2024年7-8月
No.56期



有獎徵答好康讓您拿不完！

有獎徵答題目

有獎徵答

辦法說明

參加辦法

1. 使用有獎徵答線上表單(下方QR)
填寫正確解答，或透過email將
姓名、連絡電話及解答一併回傳
予南良通訊編輯部收，即參加完
成本次抽獎活動。

2. 每期抽出7位幸運得獎者，得獎
名單將公佈於下一期通訊中。

3. 本次活動贈品由嘉良贊助提供

特活綠-Q彈美姬膠原精華飲
+ 鋅悅保護力口含錠 7名



Q1

關於ICM作物整合管理，以下敘述何者不正確？

(詳P.10嘉良主刊)

- (A) 利用科學作法和技術，執行作物生產管理
- (B) 容易受到失控的害物危害與營養缺失影響，進而導致產量不穩定
- (C) 依照合理化使用有效益的資材，減少對環境衍生的迫害
- (D) 注重生態平衡，減少對環境負面的影響

Q2

骨質疏鬆症主要依據骨密度測定儀的測量值作為臨床診斷標準，採用T值評估，根據世界衛生組織定義T值小於多少即為骨質疏鬆症？(詳P.15嘉良主刊)

- (A) 0
- (B) -0.5
- (C) -1.5
- (D) -2.5

Q3

骨關節炎是軟骨磨損以及關節液流失引發的一種關節發炎疾病，下列敘述何者可有效預防/改善骨關節炎？

(詳P.20嘉良主刊)

- (A) 避免長期進行粗重、搬運重物等過度勞動的動作
- (B) 穿戴具有包覆性和支撐性的鞋子、護膝
- (C) 補充40 毫克非變性第二型膠原蛋白或富含類黃酮類成分食物
- (D) 以上皆是

上期有獎徵答得獎名單

項	獎品	單位	姓名
1	側背包(藍色)	友良事業體	魏月紅
2	側背包(梅紫色)	寮步管理中心	梁浩球
3	側背包(梅紫色)	上海華東辦	何卉
4	側背方型包(灰色)	友良事業體	陳玉燕
5	側背方型包(灰色)	天疆事業體	張羽伶
6	側背方型包(灰色)	南良事業體	江佳玲
7	側背方型包(灰色)	總管理處	吳珮綺



1. 有獎徵答線上表單填寫網址：

<https://goo.gl/forms/aRrlrwyF0FYZKMgl2> (左圖QR碼)。

2. 或透過email將姓名、連絡電話及正確答案一併回傳至

ruby@namliang-group.com 南良通訊編輯部收，即完成抽獎活動流程。



發行人 蕭登波
總編輯 張明
責任編輯 劉振銘
美工編輯 林郁綺
文字校對 張庭瑜
南良編委 林君章
中良編委 廖宣雅
友良編委 林進誠、張聰榮、楊雅鈞
嘉良編委 謝順成、沈建村
洪良編委 段姿婷、魏瑋萱
大健康編委 陳駿億

發行所 南良集團 總管理處
電話 +886 6 254 2372
傳真 +886 6 253 0310
台南市永康區三民里仁愛街357號
www.namliong-group.com

-目錄-

02 總裁的話

◆ 集團於東南亞發展和未來之觀念

04 南良學院

◆ 南良集團第二屆財務座談會

嘉良主刊報導

- 06 ◆ 人才培育的重要性
- 08 ◆ 整合性作物管理引領農業邁向永續發展模式
- 11 ◆ ICM 聯盟初探東南亞市場的切入點
- 14 ◆ 鈣好健康，存骨本要趁早
- 18 ◆ 骨關節炎的預防保健

22 產業快訊

- 22 ◆ 兩岸企業經貿文化合作於江西廬山開展交流
- 24 ◆ 南良集團聯合企業參訪南寶樹脂
- 26 ◆ 副執行長洪良幹部會議節錄心懷期待，共築未來
- 28 ◆ 南良國際員工球類競賽聯誼活動超越挑戰，共創佳績！
- 30 ◆ 複利效應微小舉動，巨大成就
- 32 ◆ 越南阮富仲總書記逝世
- 34 ◆ 長笛四重奏在民雄日式招待所浪漫演出

36 知識園地

◆ 法律常識何謂「緩起訴」

集團於東南亞發展和 未來之觀念

在這個快速變化的全球市場中，南良集團在東南亞的發展已經歷了 23 個年頭，尤其在越南及印尼的佈局，我們已取得顯著成果。隨著經濟的多元化和全球化浪潮，我們深知必須持續調整和擴展策略，以適應不斷變化的市場需求。展望未來，我們將重點放在深化現有業務，同時進軍東南亞新興市場，這不僅是我們的商業戰略，更是面對全球挑戰的重要一步。



東南亞成為全球經濟成長亮點

隨著地緣政治的變化，東南亞國家已成為全球經濟的新焦點，在全球供應鏈重組及貿易路線調整驅使下，使得東南亞的經濟和貿易地位顯著提升，加之政策支持及外來投資的增加，該地區正快速崛起，並被視為推動全球經濟成長的火車頭。根據聯合國的預測，東南亞 2024 年經濟將增長 4.8%，而印度將達到 6.9%。這顯示出東南亞和印度已成為全球經濟成長的亮點。到 2025 年，東南亞的數位經濟預計將達到 2,950 億美元，市場潛力巨大，RCEP 和 CPTPP 為東南亞提供了強有力的支持，特別是 RCEP 的關稅減免及有利的原產地規則，進一步強化了東南亞作為全球製造業基地的吸引力，並獲得企業的廣泛認可，該地區的創新活力近年來更是備受青睞，顯著推動了新創企業的成長。

集團戰略佈局東南亞

東南亞十國不僅是我們的基礎，更是未來發展的廣闊腹地，這些國家擁有豐富的資源和多樣的市場，為我們的業務拓展提供了無限機會。隨著當地經濟的增長和中產階級的崛起，消費需求

日益增加，集團必須把握這一趨勢，擴大市場份額，從而提升集團的整體競爭力。南良集團在早期專注於工業發展，但隨著市場環境的變化，我們計劃加快進入第三產業，特別是服務業，須提升生產效率和產品質量的戰略布局，這將成為我們進軍其他東南亞國家的跳板。

東南亞積習向淨零低碳加速轉型

全球氣候變遷加劇，促使各國加速減碳目標，國際品牌客戶為打造符合綠色環保要求的商業模式，已開始制定淨零排放策略與盤點供應鏈碳排放，以擴大影響力帶領供應鏈建構綠色產業生態。集團作為品牌大廠之重要策略夥伴，必須針對客戶對碳管理的要求，積極在東南亞的生產基地正積極制定因應對策、導入減碳與綠能措施以有效回應客戶的需求。當前，面臨著前所未有的挑戰，我們的生產和營運須加速低碳轉型，我們才能在競爭激烈的環境中脫穎而出，我們將致力於設備系統的升級與改造，推進綠色高效的生產模式，並在此過程中尋求技術創新與可持續發展的完美結合。面對 2025 年即將到來的挑戰，我們必須提升在 ESG 方面的表現，這不僅是企業的責任，更是獲得市場信任和支持的關鍵。我們將加強與各利益相關者的合作，共同推動可持續發展，創造更大的社會價值。

提升國際人才戰略

在制定國際戰略時，我們也必須考量當前的地緣政治局勢和貿易政策的變化，隨著全球經濟的重新調整，我們需要靈活應對潛在的風險，並尋找新的合作夥伴和市場機會。在這個充滿不確定性的時代，只有持續創新和靈活應對，我們才能立於不敗之地。未來的發展中，我們也將注重人才的培養和技術的積累。我們將持續投資於員工的培訓與發展，提升整體團隊的專業素質與創新能力，這不僅能提升我們的服務質量，還能在市場競爭中塑造品牌價值。

停滯不前將成為未來最大的危機

企業經營的本質在於創造與開拓，為實現永續發展，我們必須敏銳應對環境變遷，任何產品都必須符合時代潮流，停滯不前將成為未來最大的危機。因此，我們的主管必須具備雄心壯志、國際視野以及卓越的領導能力，並擁有積極解決問題的態度，商業模式應不斷進步，以符合時代所需，而管理模式也需隨之更新。時代的菁英需具備國際觀，放眼天下，與世界接軌，追求卓越。最後，我要強調，東南亞是南良集團未來發展的重要戰場，面對新興市場的挑戰，我們要始終保持開放的心態和靈活的策略。讓我們共同攜手，立足於這片充滿希望的土地，推動集團在東南亞的蓬勃發展，書寫更加輝煌的未來，與大家共勉之。

南良集團 總裁

撰稿人：華東管理中心

南良集團第二屆 財務座談會



第二屆財務座談會於上海松江廣富林大酒店舉行。南良集團蕭登波總裁透過線上方式為本屆財務座談會致詞與期勉，蕭總裁強調：「企業健全的核心，是要從財務的健全為核心，財務是一個共同的成果。」、「企業永續經營，需先健全財會，創造可永續、可創研的企業環境。」

集團層級的財務座談會舉辦頻率原則為每三年一次，是集團內部財會單位專屬的一項重要會議。因疫情緣故，本次財務座談會距離第一屆的舉辦時間睽違超過四年，內容的規劃則是偏重於實務面的專業學習與研討，也因此更加被期待，集團各事業體的財務主管以現場出席、或透過線上方式共同參與。

本屆財務座談會上午階段，邀請到 PwC 資誠聯合會計師事務所徐丞毅會計師、富邦華一銀行陳光裕副總經理，分別以「大陸區稅務法令更新動態與查核趨勢」、「台商公司股權交易全流程暨台籍個人跨境匯款釋疑」兩主題，就台商企業最關心的法令面和資金實務流程面，講授企業在大陸經營實務面的合法合規新動態、以及台幹個人所得資金如何合法匯出程序等，與財會人員的工作直接相關，相當實用。

下午段的研討由總管理處華東管理中心歐陽玉協理針對集團積極布局的大健康通路新興產業發展所必需的資金流，整理對「電子商務第三方收付之資金管控與會計處理實務研討」報告，壓軸單元由現任南良國際財務部副總經理，也是集團最高財務主管的白景仁財務長擔任主講，宣導即將於 2025 年起 IPO 公司必須將「永續資訊管理」納入內部控制，強制規定必須列為必要稽核項目的新規制度。



永續的議題涉及企業經營層面相當廣，不只是財會相關主管應學習了解，各部門主管與同仁也都必須積極重視，唯有企業永續，員工才能穩定工作、安心生活。

可能列入永續報導之重大永續議題與指標(以GRI為例)

環境				社會				治理	
氣候變遷	自然資源	汙染 & 廢棄物	環境機會	人力資源	產品安全、品質及生命週期管理	利害關係人之反對	社會機會	公司治理	企業行為
溫室氣體排放	水資源壓力	有毒物質排放和廢棄物	環保科技	勞動力管理	產品安全與品質	爭議性採購	溝通管道	董事會之多元性	商業倫理
產品碳足跡	生物多樣性和土地使用	包裝材料和廢棄物	綠色建築	健康和安全	化工安全	產品設計與生命週期管理	融資管道	高階主管之薪酬	反競爭
金融環境影響	原料供應	電子廢棄物	可再生能源	人力資源發展	金融產品安全	保險產品之健康及人口風險	營運監理管道	所有權	貪腐與營運不穩定性
氣候變遷脆弱性			能源管理	包容和多样性	隱私權與資料保護		業務與健康	會計	金融系統不穩定性
				供應端勞動力準則	責任投資		破壞性創新		稅務透明度
							社區關係		

經營模式韌性與持續營運 (Business Resilience & Continuity)

法規遵循

重大事件風險管理

資料來源：宣導課程講義

人才培育的重要性



目前很多企業都在面臨轉型，並且需要對外找尋適當的人才，但在人力資源相對匱乏的台灣，企業難以投入足夠的時間或經費來招徠和培育大量高階人才。所以企業應該回頭來思慮如何培養內部員工的專業技能，畢竟這些員工的行業經驗足夠，也熟悉公司內部的企業文化，缺乏的僅是專業能力，如要培養一位具專業能力的人才其實不難。

面對企業轉型或變革時，不要把契機寄託在一個英雄或者少數人身上，因為光靠幾個人是扛不起一家企業的，而必須思考的是如何全面性的提升全體員工的能力，絕對不是指望找一個「專家」就能夠帶動企業轉型或轉盈，也不要寄望找一個「顧問」就能夠讓團隊變得更好，只要求一個人來救全團隊的思維，是一種「不正確」的思維，也是一種「取巧」的想法。雖然可以借助這些專家或顧問的經驗與專業，讓團隊少走一些冤枉路，但重點在於務必要讓全組織的能力在這過程中迅速提升，只有組織整體能力提升，才能真正的轉型或轉盈，如果僅靠著一兩個人硬撐出來的短暫成果，企業體質並無法因此受到改變。

有肥沃的土壤，才能培養出好的作物，有健全的組織才能培育優秀的人才，也才能夠留住優秀的人才，人才的能力也會隨著公司的發展而持續成長，優秀的人才也才能為公司創造價值，「單打獨鬥」的個人作為是很難對公司的運作推展有幫助，尤其公司到了有一些規模後，幾乎不可能由一個員工來推展企業所有的事物，整個企業的價值都需要由團隊合作來創造。所以企業要用人必須先看總體價值，而非視個別員工的價值，個別員工價值則須透過組織內部的績效考核來賦予職能，這才是企業用人應有的作法。

企業能找到對的人且用對的人，才能把人才的功能發揮到極大化，而找到對的人也可以暫時先解決企業內部的人才問題，但要能用對的人這才是重點，就要配合企業組織內部的選、育、用、留管理制度，選才、用才兩者都必須兼顧。

若不幸找到的是一位能力不到位的員工，對企業的傷害不僅是他個人無法滿足崗位的需求，還會直接或間接地影響到其他績效良好的人，企業也必須花更多時間來填補缺口；甚或找到對於工作態度或價值觀不合適的人加入企業團隊，帶給企業的負面影響也會更大，他產生的工作效益也會更差。相反地能找到一位優秀的好人才，對公司能產生正向的價值，即使他離職，對公司的貢獻也不會立刻消失，他有可能會幫企業推薦好人才、推薦好客戶，甚至可能延伸出其他商業合作的機會，其實維繫員工關係還是很值得企業重視的課題。

企業的經營成果需要依靠好人才，經營者就必須在這項目中多用一點腦筋，不能以計人頭數來找人，人才的選用基本上是不困難的，但要找到能立即上戰場的人才，則較為艱難，因為要找到合適且即刻上陣的人才得花上較多時間，此外，即便找到合適的人才，進入公司後也必須進行適當的培訓，否則他們無法發揮應有的戰力，甚至可能在短時間內離職，最終還是得面臨重新尋找有即戰力的人才，不如還是回歸由組織內部自行培育適當的專業人才。人才的需求雖透過培訓於短期間難以做得到，有遠水救不了近火的困擾，那就以有效的招募方法去找到好人才作好專業培訓，或可以一邊找人才一邊透過培訓來提升內部員工的能力，雙管齊下也沒有什麼不妥之處。

不論是要即戰力人才或者是選拔內部人才培養，核心還是要把企業組織的人才管理與培育制度建立完善，才不致產生人才荒或人才斷層的問題。

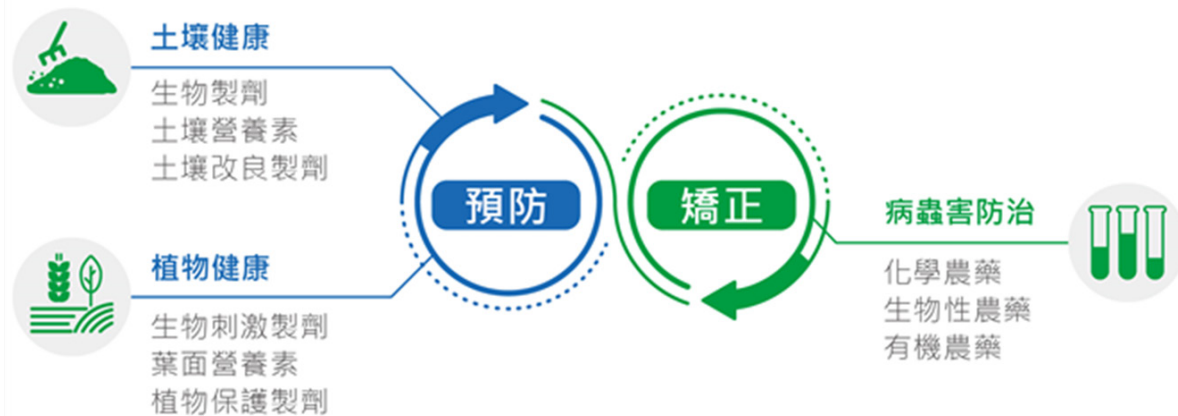


整合性作物管理

引領農業邁向永續發展模式



整合性作物管理 (Integrated Crop Management)，簡稱 ICM，於 1997 年由英國作物生產委員會 (BCPC) 所提出，在農業資材與管理方法的使用上，互相配合以達到最佳化的處理方式生產高品質、高價位之農產品，以獲取最高利益，達永續經營之境界，原則兼顧經濟利益與社會利益，調合資源利用與生態平衡與永續農業之宗旨不謀而合，可謂農業永續經營 (sustainable development) 不可忽視之作業模式。



整合性作物管理 (ICM) 的原則

一、改善土壤創造良好的生長環境

土壤的組成物質多樣且複雜，包含礦物質、有機質、水分、空氣和微生物等，這些土壤的組成物質相互作用，共同決定了土壤的健康狀況。如何維持和提升土壤健康，需要進行科學合理的土壤管理措施，如施加有機肥、改良土壤結構、保持適當的水分和通氣條件，以及促進微生物活動等，以保障植物健康生長和高產。



二、植物健康提高農產品品質

作物健康受到外在環境或植物內在生理過程的影響，利用科學化環境監測與了解植物反應，能夠及時干預以減輕壓力和預防病害。結合對環境條件和植物生理的了解，可以發展有效的作物管理實踐。例如：使用健康種苗的來源與抗病品種、落實田間的管理、依照植物生長條件給予精準營養來源等，這些措施有助於優化作物的健康管理和農業生產力。



三、病蟲害的預防

病蟲害的預防通常比處理已嚴重感染的更具成本效益。健康或抗病的品種取得與田間管理的落實，在預防作物病蟲害管理中扮演著至關重要的角色。有效的預防措施可以顯著減少病蟲害發生、降低病害傳播與治療的成本、有效控制農藥的殘留，達成作物更健康、品質更優異、產量更增加，追求永續農業的實踐。



撰稿人：良農現代化農業 李長翰

整合性作物管理
引領農業邁向永續發展模式

四、減低環境汙染影響達成永續目標

降低化學肥料與化學農藥的施用量，取而代之使用天然植物源資材、生物農藥、費洛蒙等，或著混合使用減少化學農藥、肥料的使用量，這些化學品可能對環境產生汙染造成作物生長不利，因此友善環境降低環境的壓力及促進環境生態的健康度，是永續農業的最佳處理方式。

達成永續目標

預防農業永遠都是主動出擊，伴隨著減少對化學投入的依賴，轉而使用相較於更天然的農業資材，並運用大自然天敵相剋的特性減少害蟲，加上有效率的營養管理，對於生產者與消費著相對有益，而有機農業和農業生態學方法更是強調友善環境預防措施，維護土壤健康、生物多樣性和生態平衡。



特 徵	傳統耕作方式	ICM (作物整合管理)
方 法	耕種方法主要依賴於經驗和傳統知識。	利用科學方法和技術，執行作物生產管理。
資 源 使 用	資源使用較不精準，常常存在浪費。	透過精準農業，能有效地利用資源，減少浪費。
化學品使用	傳統耕作通常依賴於化學品，且可能存在濫用的情況。	依照作物合理化施用有效益的資材，減少對環境衍生的迫害。
作 物 產 量	產量不穩定，受到失控的害物危害與營養缺失的影響。	可控的增加作物產量與品質，因為它結合了科學知識和技術。
環 境 影 響	傳統耕作方式可能對環境造成負面影響，如土壤侵蝕、水質污染等。	更加注重生態平衡，減少對環境負面的影響。
經 濟 效 益	在經濟效益方面，傳統耕作方式可能較難與ICM相提並論。	因其更高的效率和生產力，可能在長遠帶來更好的經濟效益。
知 識 需 求	需要傳承的知識和技能較混雜，且可能存在地區性差異，普遍口耳相傳的誤解。	有明確的依據專業知識和技術，可通過培訓和教育來提升。

整合性作物管理作為一種綜合性的農業管理模式，不僅能夠提升農業生產效益，還能夠促進資源的可持續利用和環境的保護。它提供了一種系統化、全面的解決方案，幫助農民在追求經濟利益的同時，友善環境維持生態平衡。

在全球範圍內，許多地區已經成功實施了 ICM，並取得了顯著的成果。例如，荷蘭在溫室栽培中，通過精確的溫度、濕度控制、優化的水肥管理、以天敵為主力的蟲害防治方法，另外配合黃色黏帶及誘蟲燈，以避免農藥殘毒，因此在實用上，整合出一套農藥與天敵及其他非農藥防治資材的完整推廣體系，改善了土壤健康，減少了化學品的使用，更提升了作物產量與品質，實現了經濟與環境雙重效益。

隨著全球農業面臨的挑戰日益增多，ICM 的推廣和應用將成為實現農業可持續發展的關鍵途徑，為未來環境的友善及農業的發展提供了新的方向和啟示。

ICM 聯盟初探東南亞市場的切入點

近年來，東南亞國家協會（ASEAN）的經濟在全球範圍內表現突出，顯示出其在世界經濟中的地位逐漸提升。面對這一趨勢，行政院於 2016 年推出了「新南向政策推動計畫」，旨在透過「長期深耕、多元開展、雙向互惠」的核心理念，強化與東協、南亞以及紐澳等國的合作，共創互利共贏的新合作模式，並建立更緊密的經濟共同體。



撰稿人：良農現代化農業 李長翰

ICM 聯盟初探東南亞市場的切入點

此政策涵蓋「經貿合作」、「人才交流」、「資源共享」及「區域鏈結」四大策略面向，整合中央與地方政府、民間企業與團體的資源，以推動更廣泛的區域合作與發展。東南亞的農業佔據了地理與氣候的優勢，是全球農業生產的重要一環，成為各國政府重點扶持的產業。

然而，東南亞國家在全球氣候變遷的影響下，面臨雨季和乾旱等更極端的氣候災害。這對農業生產造成了嚴峻的挑戰，包括農作物品質與產量的影響，以及農藥殘留問題。此外，勞動力短缺也是一大問題，許多年輕人避免從事農業勞動，使得農村地區勞動力更為匱乏。因此，政府推動農業現代化，加強農業科技應用，如水資源管理、有機農業發展及科技農業生產加工等，以提升生產效率和農民收入。在此背景下，東南亞國家也在積極促進農產品加工和出口，以增加農民的收益。未來，例如泰國將進一步提升農業的科技含量和競爭力，應對氣候變化和勞動力短缺等挑戰，確保農業的持續發展。



整合性作物管理 (Integrated Crop Management, ICM) 在最近的報導中被提出，尤其強調了預防重於治療的理念。透過長遠的教育與推廣，東南亞國家勢必將減少農藥殘留超標的問題，並通過創新思維和產品應用，為農民創造更大的利益。

總體而言，東南亞的農業發展在過去數十年已取得顯著進步，不僅成為該區域經濟的重要支柱，也顯示出在全球農業舞台上的重要地位。透過國際合作和科技應用，東南亞農業有望迎來更加繁榮的未來。



原裝進口
良農獨家代理





以色列化工集團

優質園藝肥料
ICL Specialty Fertilizer
For Horticulture

通用肥



精準奧綠肥 692	Osmocote Exact Standard 3-4M	釋放效期3~4月
植物要素含量：16-9-12+2MgO+TE		
精準奧綠肥 592	Osmocote Exact Standard 5-6M	釋放效期5~6月
植物要素含量：15-9-12+2MgO+TE		
精準奧綠肥 591	Osmocote Exact Standard 8-9M	釋放效期8~9月
植物要素含量：15-9-11+2MgO+TE		

多肉植物專用

精準奧綠肥 1181	Osmocote Exact Standard High K 5-6M	
植物要素含量：11-11-18+1.5MgO+TE		
精準奧綠肥 1182	Osmocote Exact Standard High K 8-9M	
植物要素含量：11-11-18+1.5MgO+TE		

撰稿人：嘉良生技 李琇晴

鈣好健康，存骨本要趁早

鈣的重要性 & 功能

鈣 (Calcium, CA) 是人體內含量最多的「巨量礦物質」，佔體重2~4%，是不可或缺的營養物質，也是骨骼組成的主要成分之一。飲食中鈣質營養對於維持骨骼、牙齒等組織的強度和結構扮演很重要角色，同時滿足體內鈣調節的生理機能。

鈣在體內具有結構性與調節性的功能，結構性功能的鈣佔總量的 99%，主要用於建構骨骼和牙齒、指甲等硬組織，調節性功能的鈣佔總量的 1%，控制肌肉收縮和放鬆、神經訊息傳遞、荷爾蒙分泌等作用。

存在的部位	主要功能		缺乏產生的健康問題
牙齒、骨骼、指甲	結構性功能(佔99%)	建構硬組織，構成支架，支撐體重	骨質疏鬆症、骨折、牙齒鬆弛、指甲脆弱
以離子形式存在於軟組織和體液，如血液、細胞、肌肉等	調節性功能(佔1%)	控制肌肉收縮和放鬆、神經訊息傳遞、荷爾蒙分泌	焦慮、失眠、心悸、腰酸背痛、高血壓、抽筋

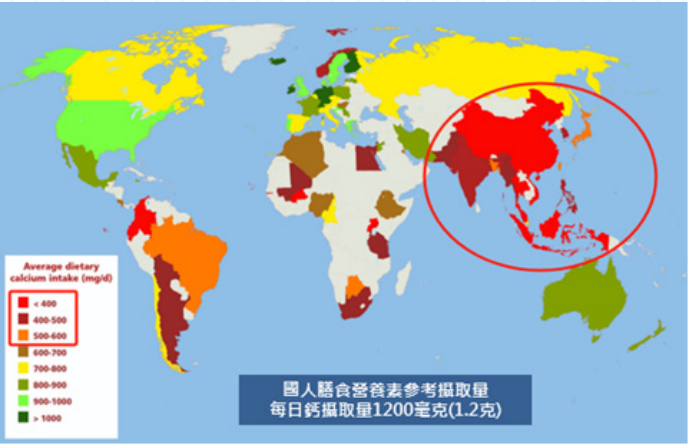
人體需補充豐富的含鈣食物

鈣質補充建議從飲食著手，可多攝取含鈣的食物，作為鈣的主要來源，包含牛奶及乳製品 (如乳酪、優酪乳)、深綠葉蔬菜 (如甘藍菜、地瓜葉、莧菜等)、豆腐、帶骨小魚 (如沙丁魚和罐裝鮭魚)、黑芝麻等。依據衛福部公布的營養素每日參考值中，建議每日鈣攝取量為 1200 毫克，若每日飲用 1.5~2 杯 240 毫升乳品，約可提供成人一日 1/4 的鈣建議攝取量。

補充鈣的益處

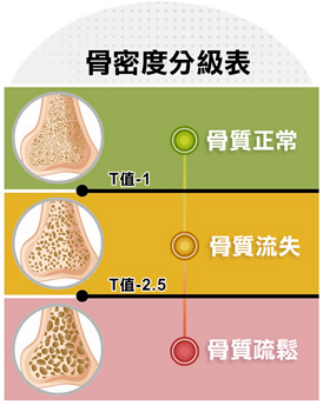


根據 Balk 等人在 2017 年發表的論文，統計世界各地平均飲食鈣攝取量，在 74 個有數據的國家中，一般人群的平均膳食鈣攝取範圍為 175 毫克 / 天 (尼泊爾) 至 1233 毫克 / 天 (冰島)，以亞洲飲食而言，南亞、東亞和東南亞等多數國家，每日鈣的平均攝取量普遍不足，低於 400~500 毫克 / 天，台灣人平均每日鈣攝取量落在 500~600 毫克，約為建議攝取量的 1/2。



骨量流失，造成骨質疏鬆

人體骨骼是一個動態的活性組織，骨鈣的存積量隨著成長而增加，在 20 至 30 歲時達到最高峰，之後骨質會開始逐漸流失。身體生成新骨組織的速度比不上失去舊骨組織的速度，骨量就會流失，由於骨質流失是一種不會造成疼痛感覺的生理現象，多數人不會有警覺，一旦流失過多，就會使緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現「骨質疏鬆」。骨質疏鬆症 (Osteoporosis) 是一種「沉默的」全身性骨骼疾病，其特徵是骨量低，骨組織的微細結構衰退導致骨質脆弱，並因此增加骨折風險，許多人因為發生骨折或檢測骨質密度時，才發現骨質疏鬆，若老年人發生髖骨骨折，具有相當高的危險性，1 年內死亡率達 20%。



骨質疏鬆症主要依據骨密度測定儀的測量值作為臨床診斷標準，採用 T 值評估，世界衛生組織標準：T 值 > -1 骨質正常，-1 ≥ T 值 ≥ -2.5 骨量不足，-2.5 > T 值骨質疏鬆。

預防骨質疏鬆要從年輕開始「存骨本」，足量「鈣質攝取」即是「存骨本」根本方法，是維持骨質健康的重要關鍵。

撰稿人：嘉良生技 李琇晴

鈣好健康，存骨本要趁早

鈣不同，吸收率不同

為了補充膳食鈣的不足，可以適時補充含鈣的補充劑，鈣的選擇最好挑選高吸收率以及不受胃酸影響的成分。無機鹽類的鈣化合物在人體內吸收率很低，多數會藉由糞便和尿液排出體外，建議選用有機來源的鈣，具有較高人體吸收利用率，不過不同有機鈣化合物的鈣含量及吸收率不同，所以總吸收量亦不同，其中，以胺基酸螯合鈣吸收率最佳，且不受胃酸影響，如下表所示：

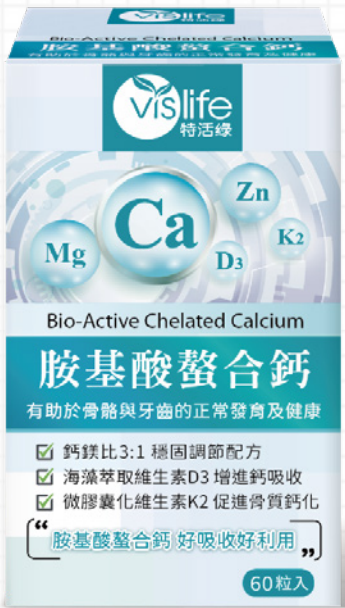
	胺基酸螯合鈣	海藻鈣	碳酸鈣	磷酸鈣	葡萄糖酸鈣	乳酸鈣
鈣離子含量	40% (特活綠)	32%	40%	39%	9%	13%
鈣離子吸收率	80%	40%	27%	25%	27%	29%
攝取 1000mg 補充的鈣離子	320mg	128mg	108mg	97.5mg	24.3mg	37.7mg
最佳食用時間	隨時	隨時	隨餐或餐後	隨餐或餐後	隨時	隨時

在正常健康成年人中，小腸的鈣吸收飽和濃度為 3.3 mM，飲食中 265 mg 鈣即達到該濃度，超過飽和濃度，腸道對於鈣質的吸收力就會大幅下降，建議鈣攝取宜採用一日多次，單次攝取量建議低於 500 毫克。

促進鈣吸收，還需要搭配其他營養素

骨骼中主要的礦物質成分是鈣，影響骨質密度的因素，除了「鈣」之外，還需要補充其它的營養素，才能達到最佳補充效果，以下做進一步說明：

- ◆ 鎂：佔骨骼含量的 0.4%，在骨骼結構中具有包覆鈣質的功能，是鈣的主要調節因子，血清鎂濃度不足時，會影響正常骨骼生長。依據 2023 年文獻建議，預防骨質疏鬆鈣：鎂攝取比 ≈2.2：1~3.2：1，鎂具有良好保護骨質流失的作用。
- ◆ 維生素 D：補充鈣和鎂之外，再加上維生素 D，可將小腸內腔的鈣離子主動運輸至小腸的絨毛細胞內，可增加腸胃道對鈣質吸收，增加血液中鈣離子的量，抑制骨鈣的流失，增加骨質。
- ◆ 維生素 K：鈣需要維生素 K 作用，將鈣結合至骨骼中，促進骨質鈣化，其中維生素 K2 比 K1 有較長的半衰期，可在人體停留較長時間，也有較佳的生物利用率。
- ◆ 其他營養素 / 礦物質：例如酪蛋白磷酸胜肽 (Casein Phosphopeptide, CPP)，可幫助腸道吸收鈣質，防止破骨細胞作用，減少骨質流失；鋅可促進骨細胞增殖和活化，促進骨質鈣化。



適用族群：

- 宅男、宅女 (日曬不足)
- 不愛運動者
- 體型瘦小或體重不足
- 孕婦
- 停經婦女
- 老年人
- 長期食用胃乳片之患者
- 飲酒過量、抽菸
- 飲食缺乏鈣質 (例如少食用乳製品或豆腐等食物)

特活綠：鈣健康小叮嚀
除了飲食計畫，還要適當曬太陽，有助於活化體內的維生素 D，幫助體內鈣質的吸收，並適當從事荷重運動 (如：慢跑、健走) 可以強化骨骼，養成良好習慣 (如戒菸、酒)，減少鈣質流失，保持硬朗骨骼。

預防骨質疏鬆「存骨本」是正確的概念

存骨本

- 攝取足量鈣
- 養成良好飲食習慣，避免高鈉、高磷、飲酒、少咖啡等

減少鈣流失

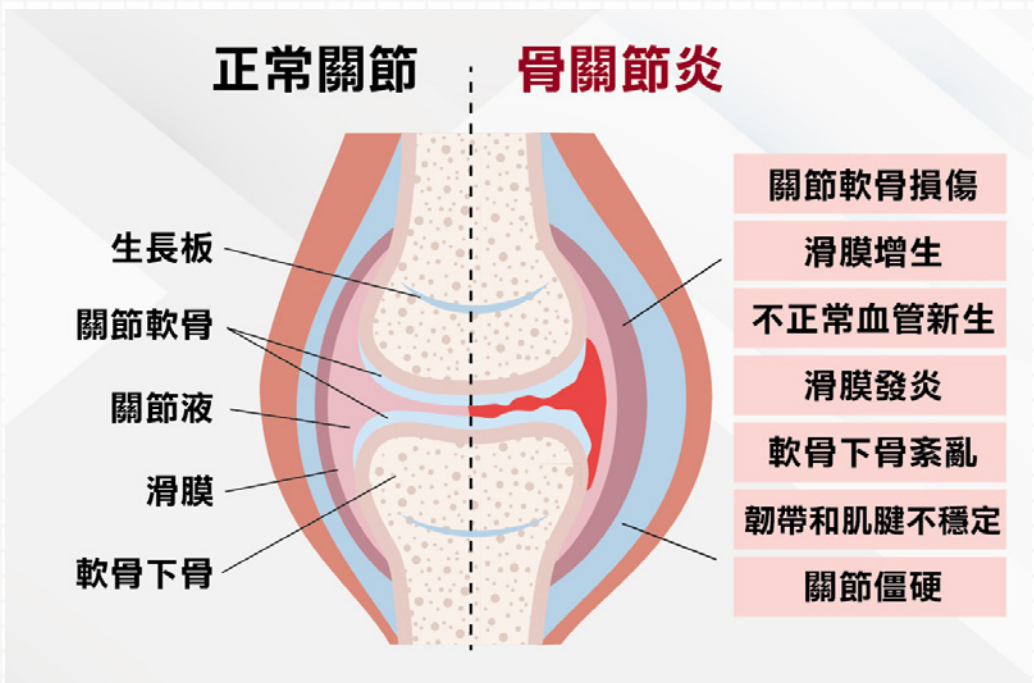
- 適量運動
- 定時曬太陽，讓維生素D2轉成D3，幫助鈣吸收
- 戒菸、酒

撰稿人：嘉良生技 李琇晴

骨關節炎的預防保健

什麼是骨關節炎？

骨關節炎 (Osteoarthritis, OA) 又稱退化性關節炎，是世界最常見的關節疾病，致殘障率高，人約 20 幾歲之後關節就開始退化，到了中、老年後症狀變得顯著，是成年人行動不便或殘疾的重要原因，也是導致人類失能成長最快速的疾病之一，僅次於糖尿病和失智症，造成骨關節炎原因主要關節在承受重力或外傷及免疫疾病使關節軟骨退化，進而造成軟骨磨損而使關節疼痛、腫脹、僵硬、變形，導致行動受限、生活不便。



自 1950 年代以來，因為 (1) 壽命延長，(2) 肥胖問題，骨關節炎盛行率增加 2.1 倍，預計到 2032 年骨關節炎盛行率將從 26.6%，上升至 29.5%。台灣盛行率約 15%，約有 350 萬人為骨關節炎所苦，其中，60 歲以上佔 >50%，70 歲以上人口則有 70% 以上罹患骨關節炎。在 1996 年，歐洲的「關節炎與風濕病國際協會」(Arthritis and Rheumatism International, ARI) 創立全球性的世界關節炎日活動，並將 10 月 12 日訂為世界關節炎日，推廣疾病相關資訊、早期診斷與治療的觀念。骨關節炎影響人類生活層面廣泛，包含直接的醫療、照護等費用，還有間接性的生產力損失、提高失能風險，進而影響睡眠、情緒、降低生活品質。

直接損失	間接損失	無形損失
外科手術費用	生產力損失	疼痛&心靈痛苦
醫院照護資源	缺勤	生活品質下降
治療費用	提早死亡	可能產生憂鬱症和焦慮
研發費用	提高失能風險	

骨關節炎對行動力造成巨大影響

一般人膝蓋平均一年活動約 100 萬次，隨著年齡增長，關節累積使用次數增加，加上 40 歲以後軟骨細胞的數目直線下降，容易出現關節磨損，導致疼痛、僵硬感、行動不便及骨關節炎等關節不適狀況。

一項在加拿大安大略省對於 55 歲以上人群 (樣本數為 18,490 人) 做的調查，顯示 10% 的人有髌關節炎、15.4% 有膝關節炎和 25.4% 行走困難，再進一步進行人群行走困難因素分析，針對年齡、性別、收入、BMI、髌部骨折與慢性疾病 (高血壓、中風、神經系統疾病、糖尿病、癌症、呼吸系統疾病、週邊血管疾病、精神健康障礙、失智) 等因子分析，結果顯示髌部和膝部骨關節炎導致行走困難的可能性最大，並且隨著髌 / 膝關節炎嚴重程度增加，對於行走困難的影響就愈大。

撰稿人：嘉良生技 李琇晴

骨關節炎的預防保健

如何預防 / 改善骨關節炎

骨關節炎是軟骨磨損以及關節液流失引發的一種關節發炎疾病，依據美國骨科醫學會提出治療指引，適當的肌肉強化、復健治療及健康生活型態等多方配合才能有效達到關節保健的目的。

1、改變生活型態：避免長期進行粗重、搬運重物等過度勞動的動作，並應保持適度運動，鍛鍊肌力和維持肌肉量，可幫助緩解疼痛。此外還需要積極進行體態控制，若是體重過重，首要就是維持健康體重，世界衛生組織建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來衡量身體肥胖程度，健康體重 BMI 介於 18.5~24 (kg/m²) 之間，BMI 計算公式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重 (kg)}}{\text{身高 (m)} \times \text{身高 (m)}}$$

減掉過多體重，不僅可以降低關節過度摩擦損傷，也能幫助身體遠離肥胖引發的疾病，擁有健康。

2、利用輔具輔助行動：如助行器、使用具有包覆性和支撐性的鞋子、護膝以及退化關節炎專用支架等。

3、接受關節炎的治療：初期著重症狀緩解，藥物治療以指示口服消炎止痛劑或注射玻尿酸到膝節內保養軟骨，減輕疼痛，改善症狀；物理治療以熱敷、超音波或短波照射等方式來減輕症狀；復健治療著重增強股四頭肌運動，改善肌肉力量，減少軟骨磨損；若有骨刺產生，治療以內視鏡直接診視關節腔受損程度並直接清除骨刺和磨損脫落的軟骨碎屑，改善症狀；以上治療方式無效時，施以手術置換人工膝關節。

4、補充對關節軟骨、關節液、抗發炎有益的營養素：

✓**非變性第二型膠原蛋白 (Undenatured Collagen Type-II)**：軟骨由軟骨細胞組成，還含有大量的細胞外基質，主要成分是膠原蛋白、玻尿酸和蛋白聚醣。非變性第二型膠原蛋白大多萃取自雞胸軟骨，採用特殊低溫製程，未產生變性，才能維持第二型膠原蛋白三股螺旋結構完整，才能達到較好的作用效果。經過人體臨床測試，每天補充 40 毫克非變性第二型膠原蛋白，可以緩解骨關節損傷，有效降低疼痛、僵硬並增加關節靈活度。反之，之前大量應用於醫療保健 / 治療的葡萄糖胺類 (Glucosamine) 成分，根據近幾年的研究發現，其對於關節的疼痛舒緩不如預期，台灣政府於 2018 年取消健保給付葡萄糖胺類的產品做為改善關節炎的用藥。

✓**玻尿酸**：是構成軟骨的主要成分，可以幫助軟骨修補及再生，也是關節液的主要成分之一，可增加關節潤滑度。在科學研究中發現，由口攝取玻尿酸，經腸胃道消化吸收後，約 2 小時後可以在關節中偵測到，所以玻尿酸可以應用於關節的潤滑、吸震、止痛及幫助軟骨修復。

✓**抗發炎食物**：部分食物含有天然抗發炎成分，可有效幫助減緩發炎作用，例如：(1) 辛香類植物的活性成分，如薑黃素、大蒜素等，薑黃素是從薑黃提取出來的多酚化合物，也其最重要的活性成分，含量占 3~6%，除了抗發炎作用外，還具有良好改善肌少症的效果，可改善肌肉含量，增加肌肉力量與協調性，Saud 等人在 2023 年發表的評論性論文，彙整薑黃素應用在治療效果的研究，提到薑黃素透過上調蛋白質合成相關的基因表達並抑制肌肉退化相關的基因來預防肌肉退化，並且透過維持衛星細胞 (satellite cell) 數量和功能、保護肌肉細胞的粒線體功能以及抑制發炎和氧化壓力來保護肌肉健康。(2) 富含類黃酮類成分食物，如藍莓、洋蔥等。(3) 富含 Omega-3 脂肪酸食物，如魚類、堅果等。



適用族群：

- 中、高齡者
- 肥胖
- 運動過度
- 工作型態需長期負重
- 需要關節保養者

兩岸企業經貿文化合作 於江西廬山開展交流

2024年8月，由兩岸企業家峰會參與支持的第十九屆贛台（廬山）經貿文化合作交流大會於江西廬山舉行。本屆贛台會簽約台資項目，包括電子資訊、裝備製造、新材料、新能源、生物醫藥、生態旅遊、紡織服裝等產業。並有贛台電子信息產業對接會、贛台現代農業產業對接會、贛台文旅產業合作推介會等多場專題活動，支持單位有針對性地邀請台灣有關工商團體和企業家參與活動，南良集團也在受邀參加的企業名單中。



觀察本屆贛台會對未來兩岸經貿的影響，根據台企聯的分析：台灣在化工、康養、食品加工等方面都有做得很好的企業，但在文旅面涉及較少，大陸有很廣闊市場，透過經貿交流，可以實現資源互補、提升文旅附加價值。

江西是離台灣最近的內陸省份，台灣目前已是江西外資的第二大來源地，主要由於：江西把台灣作為境外引資的重點地區，推動一系列惠台政策措施支持台企發展，對台資企業在財稅優惠、科技創新、用地保障等方面給予大力支持。精準對接重點台資企業，圍繞重點產業鏈做好精準招商，並大力優化對台商台企服務，使投資江西在台商企業圈中形成良好口碑。

全球各地人口老化都是相當明顯的趨勢，康養相關也為未來市場提供龐大的商機。本次贛台經貿文化合作交流大會的舉辦地點廬山，正是適合康養旅遊的好地方。

康養旅遊是通過養顏健體、營養膳食規劃、慢活養性、關愛環境等各種手段，使人在身、心、靈都能達到自然和諧健康狀態的旅遊活動。

江西山清水秀、人文薈萃，康養旅遊資源豐富；而初秋的廬山，更是層巒疊翠，色彩漸豐；先天就具備發展康養旅遊的獨特優勢和基礎條件。



黃龍寺，位於江西省九江市廬山玉屏峰麓。所在踞廬山之中，前對天王峰，後枕玉屏峰，西為賜經亭，下臨大溪，寺宇為萬山環抱，松杉碧繞，修篁蔽日，景色奇幽，居然勝地。



南良集團聯合企業參訪南寶樹脂 新研發大樓與印度市場經驗交流



南寶集團與南良集團同屬台南在地的知名企業，分別在不同產業但又有所關聯的領域中居領導地位，南寶集團於 1952 年由黃堂慶雲先生創立，生產各式接著劑，陸續投入生產液體與粉體塗料、鞋用膠和熱熔膠等事業，產品應用遍及建築、工業及家具用塗料等各產業，為台灣接著劑龍頭、全球最大運動鞋黏著劑生產商，且為亞洲特用黏著劑、塗料與建築材料的領導廠商。全球工廠分布在台灣台南、中國大陸、越南、印尼、泰國、馬來西亞、澳洲等 20 多個工廠以及 50 多個全球據點，後續也橫跨電子零件、健康食品與製藥、醫療用膠等新事業，南寶集團的發展歷程與南良集團類似，其在鞋用膠的市占領域與南良集團在鞋材、成衣材以及工業材上有著互相幫襯、相輔相成的關係，在機緣安排之下，總管理處獲得南寶的方怡仁總經理的邀請，集結集團相關企業在 7/23 舉行一次聯合拜訪，參觀其新研發大樓以及請教其經營印度市場之經驗交流，南良國際派出王凌霜副總以及研發陳俊彥經理，匯良則是張照及副總以及石青樺經理，和福清洪良董事長室的曹宏光特助，加上總管理處數位幹部一同組成此次拜訪，各主管對南寶的新研發中心的投入、經營理念以及印度市場的經驗交流都感到獲益良多，對於日後的業務或研發工作也有相當的啟發與助益。

南寶集團的新研發大樓的外觀為一球狀造型，走進其大廳，牆面是一幅其董事長所收藏的日本現代畫家小松美羽一對七彩神獸的大幅畫作，我們在其嶄新的國際會議廳聆聽完其集團簡報後，接著方總帶我們走進一個展演走廊，彷彿進入了時光隧道，了解其創辦人故事、歷史照片、發展沿革、管理制度、組織架構、產品演進、研發技術、國際布局...等具有教學導覽的性質，期間還有可以讓人打卡拍照的地點，接著我們走訪了其員工交誼廳、餐廳、樓上的研發實驗室、貴儀室、辦公室...等，最後南良主管們在一間會議室與南寶的印度團隊交流討論與請教對於印度市場的經驗與看法，南寶團隊表示他們 20 年前就在評估印度市場，摸索跟花費了不少費用後，才在 20 年後，現在確定要設廠，最大心得是切莫急躁設廠或合資，以及找尋合適、有政商背景、有信用的經銷商非常重要！

南寶目前在印度有三個據點，分別是清奈、新德里、孟買，他們把印度劃分成南印度區以及北印度區，北印度區主要是與當地的經銷商合作；南印度區則是因應國際品牌客戶，主要是供應豐泰、寶成、宏福...等台資鞋廠，也是 Nike 指定南寶供應鞋材接著劑，因此南寶在距這幾家鞋廠中間的某一經濟特區計畫設廠。北印度的運作是以內銷市場為目標，南印度則是因應國際品牌以外銷為主的保稅區，配合不同業務性質其運作與合作對象也有所區分，對於內銷市場，其具政商實力與信賴度的合作夥伴尤其重要。

雙方經過交流後，南良主管們獲取寶貴的當地市場概況與經驗，歸納南寶這 20 年來在印度的結論：印度人的思考邏輯非常快，幾乎每個人講話都很誇大但實際運作後往往會有一些欺瞞不實的行為；不同的州稅制不一樣，是蠻大的問題；當地不管運作公司或是設廠，資金就算到位，工程還是會拖；近幾年印度與大陸政治關係緊張，較不適合大陸人才過去；經營當地市場最重要是找到合適有政商關係的經銷代理，前期需要心理準備投注必定的時間、費用、人力...等，才能慢慢累積其人脈及業務資源。經由這半天的參觀與交流，雙方彼此都獲益良多，也希望能夠建立未來更多的合作機會與長久關係。



副執行長洪良幹部會議節錄

心懷期待，共築未來

2024年7月23日，張副執行長蒞臨洪良公司，與大家共聚一堂，就公司未來的發展方向、團隊建設、以及我們共同關心的議題發表重要講話，並轉達總裁的關心。

一、豐富閱讀，為子女教育樹立榜樣

無論身處什麼崗位，無論身處什麼行程，抓一點時間豐富自己的知識，提升自己的閱歷，為孩子樹立一個積極向上的榜樣，激發他們對知識的渴望，潛移默化的培養良好的學習習慣和終身學習的態度。

二、戒驕戒躁，安全第一

一切成績的取得都是有源可溯，並不是憑空而來。靠的是洪良全體員工的努力、汗水得來的。取得成績的同時，不可驕不可躁，戒驕戒躁體現在工廠的管理上，就是時時刻刻小心謹慎，步步為營，安全第一。安全包括工業安全、產業安全、營運安全、財政安全、風險管理等。在品牌市場上始終維持正面的形象，是我們所有安全的起點。

三、抓住痛點，服務到位

上半年李寧品牌尤其表現超出預期，並不是李寧格外需要我們，而是我們服務到位，我們抓住李寧需要的痛點，在急單和新的市場開拓上，相互支援、緊密合作結果。

迪卡儂品牌在全球市場的表現下滑，卻與洪良保持穩定的合作關係，迪卡儂並不是獨靠洪良，而是我們的服務到位，及時的把開發、營收、售後等工作做好。



四、沒有創新，沒有日後的洪良

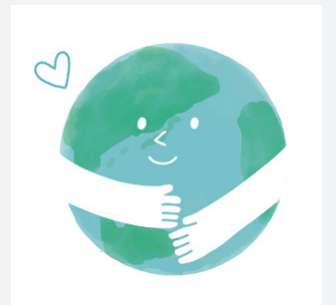
上半年洪良的整體表現在集團裡占到前三，要穩住前三這個位置，包括合理的利用增加的瑞虹體量，保持國際市場低潮下的亮點。創新除了我們基本團隊以外，也要加入新的力量，新的技術，新的人才。然後我們新的工藝，新的流程才會出現，包括設備更新也要同步進行。

五、共創共用，回饋精神

副執行長的成績來源於陳團隊，陳團隊的成績來源於一二級主管，一二級主管的成績來源於所帶的部屬，我們時時刻刻不要忘記自己的一線員工。在營收達成，盈利達成的基礎上，洪良體現共創共用原則，貫徹積極公開透明的獎勵機制，第一回饋是幹部員工，第二回饋是股東，第三個回饋是社會。

六、追求進步，企業發展

印尼的資源豐富，有三億人口的市場，同時也是福清人的海外僑鄉。洪良要去印尼設立生產基地，用最新的設備，最新的工藝，最新的技術，派出我們的幹部團隊，到那邊去帶領一群印尼的員工設立新廠。第三季結尾或第四季由陳燕屏副總組織、張副執行長協調、陳柏森經理安排考察團隊前往印尼考察。按照總裁的佈局，這是必須要走的一步。



南良國際員工球類競賽聯誼活動 超越挑戰，共創佳績！



回顧南良國際上一次全公司性的運動賽事，已經要追溯到 106 年南良實業時期，該期間因公司經歷合併及新冠肺炎疫情的衝擊，相關運動賽事一度中止。今年，為了響應公司持續推動的「ESG 企業永續經營」政策，人力資源部特別策劃並舉辦了一場充滿活力與友誼的球類競賽聯誼活動，目的是在於提倡健康生活、激發運動熱情，並加強員工間的向心力。

這場名為「113 年度南良國際員工球類競賽聯誼活動」的盛會於 113 年 7 月 28 日下午 13 時至 17 時在永華國民運動中心隆重舉行。活動不僅歡迎員工參與，還鼓勵大家攜帶親朋好友共同參加，營造了一個溫馨的「小型家庭日」，在公司諸多主管共同參與下，超過 150 人熱情投入，使活動圓滿落幕，為這個夏天增添了不少亮點。

今年的活動不僅延續了以往的傳統，還首度新增了羽球比賽項目，這是一次突破性的創舉，此次活動充分融合了公司在 ESG 推動下的 DEI 理念，強調多元、平等、共融。主辦單位精心設計了多元化的比賽項目，旨在提升員工的參與度，包括女性員工和外籍移工，都有機會展現他們的運動才能，從過去的啦啦隊角色轉變為比賽球員，這不僅激發了更多人的運動潛能，也讓每個人都能找到屬於自己的舞台。

此次活動內容豐富精彩，包括籃球三對三鬥牛賽、籃球五對五比賽、籃球罰球比賽、羽球女雙比賽、羽球男雙比賽以及令人期待的摸彩活動，其中，罰球比賽和摸彩活動更是開放給所有當日參與的親友參加，讓他們也能感受這場運動盛會的熱情，現場還特別規劃了籃球及羽球暢打區域，供親友們可以在冷氣房內自由運動，享受運動的樂趣，為了讓大家盡興，主辦單位準備了精美的小禮品和豐盛的茶點，讓參加者在舒適的室內球場中不僅能夠觀看精彩比賽，還能享受美食，拿取獎品，度過一個充實且愉快的下午。

在全體員工、親朋好友及工作人員的共同努力下，所有賽事順利完成，羽球比賽經過多場激烈對決，最終產生了男女雙方的冠軍隊伍；籃球三對三鬥牛賽的冠軍則由「特材事業本部」摘得；而籃球五對五比賽在雙方激烈拉鋸戰中，「海棉 & 織造聯隊」在不被看好的情況下逆轉勝出奪得冠軍，象徵著南良國際在面對挑戰時，總能「突破困境，再創佳績！」

活動最後，張舜卿總經理及王凌霜副總更是加碼摸彩活動，將現場氣氛推向高潮！隨著大家滿載而歸，這場充滿歡笑與感動的活動圓滿落幕，期待明年我們能再度擴大規模，增添更多比賽項目，吸引更多員工及其家人共同參與，將南良國際康樂活動推向新的里程碑！



複利效應

微小舉動，巨大成就

近期閱讀經理人雜誌，有篇主題深得我心：「劈開石頭的，不是最後一次敲擊，是前面的 100 次堅持 - 複利效應」，與大家分享。

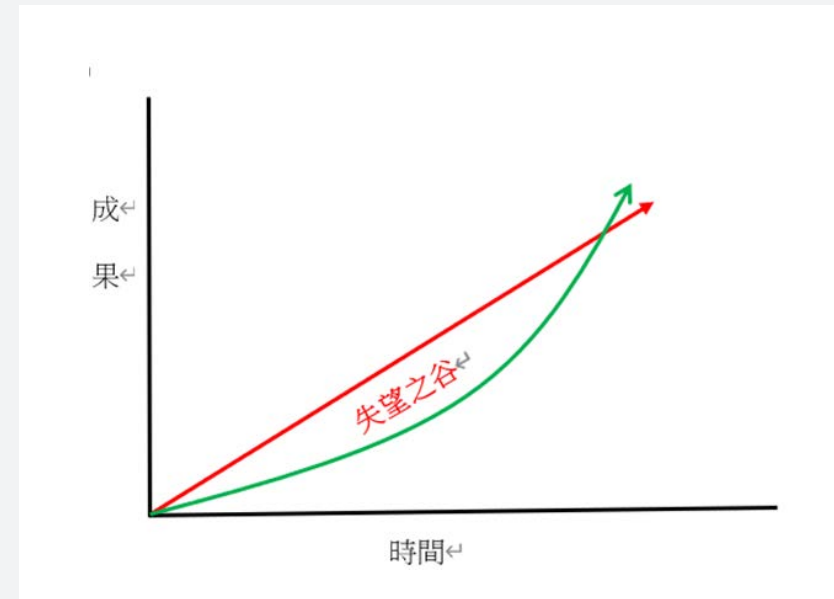
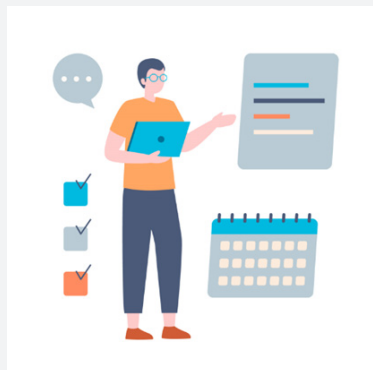
有關複利效應的概念，不僅僅在理財方面，善加利用也能更快地讓人達到他們的目標。《複利效應》作者 Darren Hardy 將複利拆解為更簡單的公式：「行動 + 習慣 + 時間 = 複利效應」，雖然成果可觀，卻不是短時間能達到的，建立長久習慣之所以困難，在於跨到複利的門檻前，有很長一段時間看不到任何改變，導致很多人，包括我自己可能在過程中就放棄。



成功不外乎自律及持之以恆，但多數道理總是知易行難，首先關於建立好習慣，可以先做三件事：

1. 找出核心動機：釐清自己為什麼不去做？還有為什麼需要這樣做？價值觀是什麼？
2. 釐清需要調整或加強的目標生活領域
3. 設立目標：規劃達成目標的行動計畫，並重複行動養成習慣。

設立目標後，執行過程會先遇到的問題，為什麼一點改變都沒有？《原子習慣》裡，作者 James Clear 提到努力的成果經常姍姍來遲，這個重要原因為「結果滯後」，也就是我們的行為與結果之間缺乏即時的反應，James Clear 稱之為「失望之谷」。



圖一、失望之谷

通常我們期待進步會是線性的，但事實是剛開始時，我們可能不會看到明顯改變，而在這個階段常常感到失望，甚至想要放棄。但是正如主題所說：劈開石頭的，不是最後一次敲擊，是前面的 100 次堅持，習慣的積累也需要達到一個臨界點，才會顯現出其強大的效果。



複利效應不僅能用財務管理上，也適用於我們的個人成長和技能提升，就像種子，透過持續的培養和呵護，最終會長成一棵高大的樹木，開始及堅持是最困難的，只要持之以恆，保持耐心和紀律，微小的努力會在時間的推移中帶來意想不到的成果！

越南阮富仲總書記逝世 對臺灣企業家和在越南 投資的企業有何影響

越南共產黨總書記阮富仲 (Nguyen Phu Trong) 逝世，享年 80 歲，其掌握越南最高權力超過 13 年，是越共史上任期第 3 長的最高領導人，僅次於胡志明和黎筭。阮富仲總書記積極領導越南發展國家經濟與社會及致力提升區域繁榮與和平，其逝世將對臺灣企業家和在越南投資的企業產生重大影響，這些影響可以分為以下幾個方面：



1. 政策連續性的不確定性

阮富仲長期以來主導越南的政策方向，特別是在吸引外資、加強基礎建設和促進出口等領域，臺灣企業在越南的投資主要集中在製造業、科技產業和紡織業，阮富仲在反腐敗方面做出了重大努力，創造了一個更加透明和公平的商業環境，受惠於越南穩定的政治環境和相對友善的投資政策，隨著阮富仲的逝世，新領導層是否延續穩定性政策，將是臺灣企業家關注的焦點之一。

2. 經濟環境的變動風險

越南近年來經濟增長快速，並成為東南亞地區的重要熱點投資區域，然而，阮富仲的逝世可能會影響越南短期的經濟穩定性，繼任者的選擇和政策方向將決定越南是否能保持這一增長勢頭，對於在越南有大規模投資的臺灣企業來說，這可能意味著他們需要調整其投資策略，以應對潛在的經濟波動。

3. 對臺越關係的潛在影響

臺灣與越南之間的經貿關係密切，越南也是臺灣企業在東南亞的重要投資地。阮富仲在世時，推動開放和國際一體化的經濟政策，越南保持了對外資相對開放的政策態度，並與臺灣保持了良好的非官方經貿往來。隨著他逝世，新領導層對臺政策的態度可能會變得更加謹慎，特別是在中美競爭日益激烈的背景下，越南可能會重新考量與外部勢力的關係，這對臺灣企業來說是一個潛在的挑戰。

4. 勞動力和供應鏈的潛在變化

臺灣企業依賴越南作為其製造業的主要生產基地之一，特別是在電子產品、紡織品和鞋類等領域。阮富仲的逝世可能會帶來越南內部的勞動政策和供應鏈管理方面的變化。若越南政府因權力轉移而進行改革或調整，這些企業可能面臨更高的運營成本或勞工問題。因此，企業需要提前做好應對計劃，確保供應鏈的穩定性。

總 結

阮富仲總書記的逝世對臺灣企業家和在越南投資的企業既有積極影響，也有消極影響，這種影響在很大程度上取決於歷任領導人如何繼續維持和發展阮富仲制定的經濟、政治和社會政策，阮富仲總書記的逝世標誌著越南政治的轉折點，對於在越南投資的臺灣企業家來說，這可能會帶來一系列的不確定性。然而，越南作為東南亞經濟體的一個重要角色，其基礎經濟條件仍具有吸引力。臺灣企業應密切關注越南的政治動態和政策變化，並做好風險應對措施，以在這一過渡時期繼續保持競爭優勢。

長笛四重奏在民雄日式招待所浪漫演出 笛聲繽紛、心動七夕

嘉義民雄日式招待所與嘉義縣表演藝術中心、嘉義市管樂團在浪漫七夕前推出夏至藝術節系列活動 - 「笛聲繽紛、心動七夕，長笛四重奏音樂饗宴」！民雄日式招待所邀請到嘉義市管樂團，透過長笛的悠揚，用音樂探索夢想的可能性，為聽眾帶來一場富有啟發性和感動力的音樂饗宴。

首度開場演奏雷蒙·古約的爵士長笛四重奏，體驗不同情感的音樂旅程；透過經典電影音樂，包括《綠野仙蹤》和《神隱少女》主題曲，讓聽眾感受到愛情的美好；另外搭配流行音樂《情熱大陸》和《我只在乎你》，最後以迪士尼電影《冰雪奇緣》的《有史以來第一次》作為結尾，為聽眾獻上一場浪漫的音樂饗宴。

在昭和浪漫的日式建築物裡，聽眾們搭配著民雄日式招待所特色九宮格餐點，聽著優美的長笛樂聲，視覺味覺都得到身心靈的滿足！讓民雄日式招待所陪伴聽眾一起在音樂中共度七夕，感受愛的力量！

民雄日式招待所文創園區也是嘉義縣政府文化觀光局近幾年在大力推廣觀光重點行銷之一，園區外有大片草皮供大小朋友、毛小孩娛樂放鬆，園區內保留最完整的日式建築，在日式榻榻米空間裡可以體驗到頤鉢療癒、精油調香、頭療放鬆、氣功八段錦等身心靈療癒課程，同時我們也引進不同類型的手作老師來到本館教學不同的手作課程，如苔球水作、黏土手作等親子課程。



透過不同情境的曲目，讓聽眾體驗不同情感的音樂旅程

園區本館內更與嘉義排隊名店貓尾巴麵包店合作，推出日式特色九宮格餐點，搭配高品質藝伎咖啡及健康茶飲。下半年度更搭配萬聖節慶，10/26-27 推出萬聖市集系列活動，歡迎大家持續關注粉專消息，來民雄保留最完善的日式建築群園區穿浴衣拍美照吃下午茶！



民雄日式招待所文創園區

* linktr.ee/minsyonghostel



√交通資訊：

園區地址：嘉義縣民雄鄉民權路 50 號。

距離民雄火車站 700m，走路 10 分鐘即可抵達。

距離國 1 民雄交流道 3 公里，開車 7 分鐘即可抵達。

法律常識何謂「緩起訴」

緩起訴制度的立法意旨，主要目的是對初犯輕罪又有彌補誠意的犯罪者，有自新的機會，讓犯罪者有機會彌補他對社會或被害人所造成的損失，不致於留下前科紀錄。依刑事訴訟法第二百五十三條之一第一項規定，被告只要沒有被判決「死刑」、「有期徒刑」、「三年以上有期徒刑」，經檢察官參酌刑法第五十七條所列事項及公共利益之維護，認為以緩起訴處分犯罪人為適當者，可以訂定以一年以上三年以下之緩起訴期間為緩起訴處分，緩起訴處分之期間自緩起訴處分確定之日起開始計算。犯罪者之法定刑事責任若是符合可接受緩起訴標準，則可爭取檢察官在衡量犯罪動機、被告品行和對社會影響，做出緩起訴處分。然而，緩起訴的內容主要為何？依刑事訴訟法第二百五十三條之二第一項規定：「檢察官為緩起訴處分者，得命被告於一定期間內遵守或履行下列各款事項：一、向被害人道歉。二、立悔過書。三、向被害人支付相當數額之財產或非財產上之損害賠償。四、向公庫或指定之公益團體、地方自治團體支付一定之金額。五、向指定之公益團體、地方自治團體或社區提供四十小時以上至二百四十小時以下之義務勞務。六、完成戒癮治療、精神治療、心理輔導或其他適當之處遇措施。七、保護被害人安全之必要命令。八、預防再犯所為之必要命令。」

其中主要是指，檢察官對已具備追訴要件的犯罪，在一定條件下，以命令被告遵守或履行一定事項代替提起公訴，若被告信守承諾，在緩起訴期間不違背應遵守事項，檢察官即不再對其進行追訴，意即被告不必上法院接受審判，亦不會留下前科紀錄，犯罪人均可放心。但犯罪人若在緩起訴期間再犯罪或不遵守應履行事項，檢察官會撤銷對犯罪人的緩起訴處分，亦即犯罪者又必須接受檢察官的起訴及法院的審判。依刑事訴訟法第二百五十三條之三規定：「被告於緩起訴期間內，有下列情形之一者，檢察官得依職權或依告訴人之聲請撤銷原處分，繼續偵查或起訴：一、於期間內故意更犯有期徒刑以上刑之罪，經檢察官提起公訴者。二、緩起訴前，因故意犯他罪，而在緩起訴期間內受有期徒刑以上刑之宣告者。三、違背第二百五十三條之二第一項各款之應遵守或履行事項者。」

檢察官撤銷緩起訴之處分時，被告已履行之部分，不得請求返還或賠償。舉例來說，犯罪人之法定刑事責任若是符合可接受緩起訴標準時，亦即符合刑事訴訟法第二百五十三條之一第一項規定之標準時，犯罪人則可爭取檢察官在衡量犯罪動機、被告品行和對社會影響，做出緩起訴處分。此際，檢方可依刑事訴訟法第二百五十三條之二規定，命被告立悔過書、向被害人支付損害賠償、向公益團體支付一定金額或參與社區勞務；緩起訴時效最少一年，最多三年，若於緩起訴期間內不違背應遵守事項，即不會留下前科紀錄，犯罪人均可放心；但有一點仍應注意避免再犯罪，以免遭撤銷緩起訴，並被逕行提起公訴。