

關心外勞生活—舒緩工作辛勞

泰籍員工藤球、排球、足球比賽

◎吳瓊怡

2007年10月30至11月1日，福委會特別於活動中心旁的球場，舉辦「泰籍員工球類比賽」，由泰籍員工依寢室別組隊參賽，本次活動包括藤球、排球及足球。

藤球(Sepak Takraw)運動在泰國城鄉到處可見，只動腳不動手、動感十足，是一種泰國古老的民族體育活動。藤球是用藤木做成，比賽時，可以用腳、膝、頭、肘、肩等部位踢球，或用踢、掂、頂、勾等動作，將球頂過網，繞著身體飛旋而不落地，最後，以踢球和進球次數、動作的變化和難度來決定勝負。



本次所舉辦的足球賽，在福委會熱心發起下，主辦單位特別邀請外勞仲介公司協助足球賽的發球儀式，為足球賽揭開序幕，在一聲哨音響起後，參賽的球將們個個生龍活虎、鬥志堅強，充分表現足球

的爆發力和速度感，也發揮合作互助的團隊精神和默契，球員們奮力運球、踢球，戰況激烈，讓在場觀賽的同仁都激動不已，真可說是看球的比打球的還緊張、刺激。

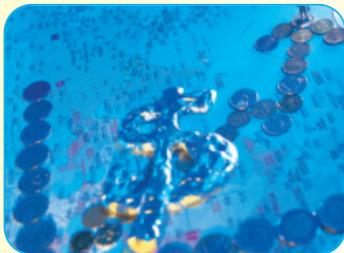
公司內部經常舉辦各項球類活動，關懷、重視泰籍員工的生活，不僅傳達公司濃濃的溫情，也讓外籍員工無限的感動。球類比賽期間，泰籍員工下班後，就會呼朋喚友的去練球，不但可以活絡筋骨，還可促進肢體靈活運動，真是一舉兩得。本次比賽方式是採取循環輪賽方式，每隊表現的都是可圈可點，雖然最後是由綠隊奪冠，但泰籍員工都能體認到最重的意義是從比賽之中，積累經驗、砥礪志氣，也正所謂的勝不驕、敗不餒。最後，在福委會張主委主持頒發獎杯及獎金的高潮下，圓滿閉幕，透過活動相片，讓大家一起分享他們的喜悅。



法律專欄

收受票據之迷思

◎張瀚華



■ 案例：

大明為A輪胎公司之業務員，某日銷售一批輪胎予某輪胎行，於收取貨款時，輪胎行老闆交給他一張銀行本票，大明覺得很困惑，因為在他的經驗裡，平常老闆都是簽發支票或是背書後之客(支)票給他，究竟大明應否接受？支票與本票有何不同？

■ 說明：

1. 依我國票據法第1條之規定，票據分為三種，即匯票、本票、支票。所謂匯票係指發票人簽發一定之金額，委託付款人於指定之到期日，無條件支付與受款人或執票人之票據(第2條)，實務上較常見的為郵局匯票，例如中壢郵局簽發(發票人)，抬頭為大明(受款人)之匯票，大明即可向任一郵局(付款人)兌領。所謂本票係指發票人簽發一定之金額，於指定之到期日，由自己無條件支付與受款人或執票人之票據(第3條)，例如文具店銷售之制式玩具本票，即係由發票人自己簽發自己擔負付款之責。至於本例之銀行本票，本質上亦為本票，只是發票人指定銀行代為付款(擔當付款人)(124條準用69條第2項)而已。所謂支票係指發票人簽發一定之金額，委託金融業者於見票時，無條件支付於受款人或執票人之票據。前項所謂金融業者，係指經財政部核准辦理支票存款業務之銀行、信用合作社、農會及漁會(第4條)。

2. 支票與本票之不同，於支票退票刑責廢除後，除付款人不同外，主要見於追索權之行使，所謂追索權係執票人於票據不獲付款時，對於票據義務人(發票人、背書人)所得請求給付票款之權利。行使支票追索權，必須以訴之方式為之(即依民事訴訟法之程序提起給付票款之訴或依督促程序請求法院核發支付命令)，程序較為繁瑣；而本票追索權，本質上為非訟事件，只要依票據法第123條及非訟事件法第100條之規定，向票據付款地之管轄法院，聲請本票裁定准予強制執行即可，手續較為簡單；另一不同點見於票據請求權之時效，例如支票執票人對發票人之請求權時效為一年(自發票日起算)，而本票之執票人對發票人則為3年(自到期日起算)。

3. 案例情形，銀行本票既指定銀行為擔當付款人，大明自得向該行提示請求付款，其受票據法之保障與支票並無不同，大明自得放心收受，只不過事前最好向銀行查詢該客戶往來記錄，以免信用不佳，遭受退票損失。

喜事一籬筐

▲ 強滋生的baby會恩

▲ 宇峯與玲瓏

▲ 林承錫的baby真邑

▲ 黃嗣詠的baby

▲ 莊英彥的baby凱傑

▲ 林嘉宏的baby承穎

▲ 泰豐家族新成員合影

▲ 泰豐家族新成員合影

FEDERAL 泰豐通訊 News

發行所/泰豐輪胎股份有限公司 地址/桃園縣中壢市中華路二段369號 電話/(03)4522156 http://www.federaltire.com.tw 發行人/馬紹遠

1 公司政令宣傳、公司活動報導	1 Company News
2 生產、技術及各部門專業報導	2 Technology, Expertise
3 新知介紹、員工心聲、QCC活動報導、優良提案報導	3 Novelty, QCC, Innovation
4 生活雜感、藝文介紹	4 Life, Amusement

馬岐山教育基金會 Up 講座 熱鬧登場



▲ 馬創辦岐山紀念銅像

「馬岐山教育基金會」是泰豐輪胎集團的新成員，自2006年設立以來，定期舉辦生活新知講座，邀請各項專題的講師，提供最新、最實務的新知給社會大眾，講題內容包羅萬象，涵蓋了文化、

理財、科技、健康、親職、兩性...等等各個層面，主辦單位希望藉由講座引領聽眾心靈更上一層樓，因此，講座取名為『Up講座』，希望大家心情『Up』、生活『Up』。
泰豐集團秉持著回饋社會之原則，長期以來致力於各項教育文化及社會公益活動。2006年，泰豐集團帶著回饋地方、善盡社會責任的心意，正式捐助成立「財團法人馬岐山教育基金會」，除經費贊助外，並結合社區志工，推廣教育計畫、文化藝術活動及人才培育的工作，以期提升國人的文化、生活品質。
泰豐集團在製造輪胎、努力擴充產能、創造利潤之餘，除了企業內部積極推行企業社會責任外，同時亦不忘回饋社會。首先，透過『展望基金會』認養貧困兒童，積極從事社會福利及救急恤

貧等多項活動；其次，提供『里民活動中心』、捐贈社區『籃球場』和『生態公園』，讓社區居民享有優質和舒適的生活環境。
泰豐集團秉承「以我之有餘，濟人之不足」的胸懷，除了主動參與地方慈善事務外，並以具體行動出錢、出力，成立「財團法人馬岐山教育基金會」，積極參與各項公益活動，為企業投身社會公益立下典範。
「財團法人馬岐山教育基金會」舉辦的各場講座中，剛開始，參與的人數較少，慢慢地，知名度及宣傳力度愈來愈大，泰豐輪胎附近的民眾紛紛扶老攜幼，一同參與各場豐富的知識饗宴。當然，講師出色的演講口才及主辦單位的精心規劃，應該也是這個講座成功的重要因素之一。近期講座包括孫安迪的

「健康」講座、游乾桂的「親職」講座，還有阮慕驊的「理財」講座，全場聽眾仔細聆聽，認真的作筆記，也為2007年公益活動劃下完美的句點。
「馬岐山教育基金會」除了定期推動藝文的講座活動，並提供設籍在泰豐輪胎鄰近的仁義里、忠義里、普義里、德義里的居民獎學金，獎勵勤奮向學、成績優異的大學院校學生，讓鄰近里民在寒冷的天候中，增添無限暖意，充份扮演社會公益的最佳推手。「馬岐山教育基金會」為創造優質生活盡一份心力，以提升人文素養並營造一個健康、快樂的生活環境。藉由定期舉辦的講座活動，喚動大家對於人文、藝術的關懷，讓人們在享受社會繁榮的同時，也能感受到21世紀最豐盛的人文內涵。



泰豐集團 溫馨的新傳座談會

人資部在2007年11月08日舉辦一個溫馨的新傳座談會，邀請集團內的父子檔、父女檔、母女檔、母子檔等人聚會。
泰豐集團以薪火相傳、延延不息的傳承理念，達到企業永續經營的目的。馬董事長紹進一直致力於凝聚老、中、青的智慧，積極培育後進，馬執行長在薪火相傳的任務上，更是不遺餘力，常常叮嚀人資部門的人員，只要是優秀員工的第二代，集團一定要優先任用。人資部也將薪傳人才資料庫建檔，如遇職缺，優先任用員工子女或由內部同仁推薦。2004年舉辦的新傳聚會成員有14人，2005年有18人，2006年有23人，2007年增加到25人。因此，在泰豐這個大家庭裏，有許許多多的父子檔、母女檔...等，是董事長和執行長積極培育第二代的最佳寫照，也同時展現台灣醇厚的人情味。
一甲子約莫，泰豐輪胎周圍的居民，靠著投身加入生產輪胎這行業，讓一家老小得以糊口，也同時在泰豐這塊土地上落地生根，繁衍出第二代、第三代來...。在泰豐輪胎工作的第二代比例很高，探其原因，主要是父執輩鼓勵下一代投身生產輪胎這行業，成為泰豐員工，讓輪胎技術得以傳承。生於泰豐這塊土地，也在這裏成長的第二代，他們吃泰豐米、喝泰豐水長大，多數的人在泰豐結婚生子、成家立業，在泰豐功成名就，他們對泰豐有著更深厚的感情。
今年的聚會場所選在中壢錢櫃KTV，讓同仁可以引吭高歌、藉此放鬆心情。錢櫃有五星級飯店式裝潢，舒適沙發座椅及音質清晰的麥克風，還有寬敞舒適的空

間和豪華的音響系統，讓同仁可以一起颯歌、盡情歡唱，藉以連絡彼此的感情。座談會與會過程中，出現一位神秘的佳賓—范執行技術副總經理，讓與會的同仁非常驚喜，范副總在致詞時表示：「除了感謝泰豐輪胎的栽培外，也強調泰豐輪胎是培育優秀輪胎專技人才的搖籃，勉勵大家要好好學習，以自己的父母為榜樣，精進輪技、為泰豐效力，並且發揮泰豐人愛廠、愛家的精神，讓泰豐的明天比今天更好」。
薪傳的第二代，因為家庭成員是「泰豐人」，對公司的企業文化有更深的了解，減少新進人員的摸索時間，也儘可能地努力表現，避免讓推薦的父母和親人失望。在叔叔、伯伯和阿姨等長輩的關照和愛護下，同時揹負著不能丟老爸、老媽臉的雙重壓力下，深怕自己表現不夠理想的壓力接踵而來。慢慢地，集自助、人助(爸媽、叔叔伯伯、阿姨)和天助於一身，愈來愈能承擔責任、發揮能力時，壓力就會慢慢轉為成長的動力。
一年一度的溫馨聚會，執行長特別準備了紀念品—飛達牌高級不斷電手電筒，贈送給與會的第二代，象徵「泰豐在輪胎競逐市場中，永遠發光發熱」。「泰豐集團」從外在來看是一個營運的企業體，但從內涵最深處的角度觀之，其實更像是一個大家庭，父傳子、子傳孫的延續下去。最後，馬執行長也期勉與會的同仁，落實薪火相傳的精神，一起在這個優質的團隊裡共同打拚、一起成長，並且相約明年再聚一堂。薪傳聚會在溫馨、熱絡的氣氛下，劃下完美句點。



中西雙雄 · 熱血上陣 · 非凡成就 · 誰與爭鋒 飛達595RS-R上市發表會

◎ 張嘉樺

繼595RS高性能在市場上獲得熱烈迴響與肯定後，泰豐積極投入更多的資源和心血，幾經精密的研發和不斷的測試，造就新一代胎壁加強的革命性產品—595RS-R高性能半熱融胎的完美誕生。595RS-R運用CAE軟硬體分析輪胎行駛時的應力狀態，作為改進胎面及胎唇設計的依據；高模量聚脂纖維材料搭配特殊配方，有助提升輪胎於高速行進時的安定性。全新強化胎壁剛性的結構，可迅速改變行駛方向，讓過彎反應更為靈敏直接，亦能有效預防花紋的異常磨耗。此款高性能半熱融胎在胎壁紮實的支撐下，讓如行雲流水但不失精準的駕駛體驗不再是夢想，其盡忠職守的貼身捍衛是您恣意奔馳的唯一信仰。承襲595RS極速狂放的剽悍血統，改良升級版的595RS-R堪稱物超所值的競技之最!!

為呈現595RS-R優異的性能表現及領先的進化理念，我們特別安排英國頂尖甩尾高手 — Mr. Phil Morrison與台灣美洲國際車隊齊聚於龍潭GAMFA全民賽車場較勁獻藝，上演精彩可期的過招對決，並帶領大家領略595RSR所帶來前所未有的刺激快感，共同見證甩尾風潮引爆的無窮魅力。現場由飛達海外贊助車手Mr. Phil Morrison操駕身披飛達專屬的車身彩繪的Nissan Silvia S13號車，單挑台灣首屈一指的甩尾勁旅。美洲國際車隊包括王昱仁、楊東益和王冠翔等三位飛達當家本土車團，採花式追走的表演方式先後完成慣性橫移、急速進彎等高難度動作，企圖以震耳欲聾的引擎聲浪和華麗過人的靈巧駕駛技成功擄掠在場每位與會人士的目光。雙方於賽會對此難得交流的寶貴機會表現英雄惜英雄的相知相惜，對彼此鮮明的飄移風格與特色亦留下深刻印象。

象，更異口同聲地表示：輪胎是貼近地面的第一道防線，因此其品質的優劣和胎種的配裝及選用為影響比賽重要關鍵，而在親身體驗595RS-R的超凡性能後，595RS-R整體的胎壁強度穩固勇健，在過彎表現上絲毫不費吹灰之力，明顯勝過原本已是精心傑作的595 RS，它優異的抓地力能適時地修正轉向的過度與不足，將犀利攻勢發揮極致；甫於八駿亞拉孟明星甩尾賽首站封王，在圈內擁有相當名氣的王昱仁榮獲06'年DIGB職業賽冠軍，具有豐富甩尾實戰經驗的Mr. Phil Morrison皆有志一同地認為，使用595RS-R高性能競技胎讓他們增加在沙場上與對手廝殺的霸氣與信心，是征服強敵的必備武器。

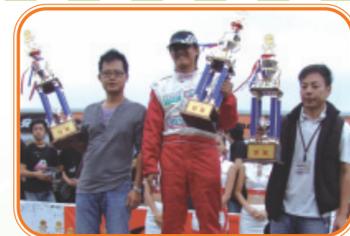
595RS-R高性能胎的問世，除了代表飛達輪胎永遠創新、力求突破的服務精神外，更意味著培育扶植國內外優秀賽車新秀的信念。競技運動對飛達而言是08'年的重點發展項目，我們誓言化身所有追夢人的後盾和肩膀，並提供充足完善的資源與諮詢，讓這些明日之星無後顧之憂地以亮眼實力縱橫大小賽事，藉由無數的試煉及考驗，汲取知識經驗，進而成長茁壯，進軍國際舞台，不僅成為台灣之光與世界之光，更是飛達永遠的驕傲。



飛達贊助車手楊東益 上演摘金傳奇



◎ 張嘉樺



由飛達輪胎領航贊助，美洲車隊旗下當家車手楊東益甫於日前舉辦的OPTION盃環場後驅組比賽中發揮驚人實力，在全場總計共三千五百名觀眾的見證下腳踏飛達595RS-R高性能競技風火輪，挾以飛達綠白車身勁裝，一路過關斬將，殺出重圍，展現一夫當關的氣勢；在一連串險惡彎道的層層阻撓下，以俐落流暢、一氣呵成的精湛技巧和閃電般迅雷不及掩耳的極速旋風打遍天下無敵手，凌駕所有戰駒，在胎煙香長、火藥味十足的瀾瀾煙硝中呼嘯而過，狠狠將其它參賽選手甩在腦後，創下史上單圈最速五十八秒的佳績，不僅為眾家車隊代表上演一場扣人心弦的震撼教育，也為在座佳賓帶來一場精彩絕倫的視覺饗宴。

尤於本次比賽的與賽者均為一時之選，素質水準堪稱台灣第一，在這般列強環伺、高手雲集的激烈競爭下，楊東益能有如此傑出耀眼的表現，飛達595RS高性能半熱融胎的表現居功厥偉，而楊東益榮登盟主寶座的英雄事蹟也將595系列「颯風競速、盡其在我；卓越成就、誰與爭鋒」的運動精神以直接的行動力作出最佳的詮釋和示範。

此外，飛達亦把握良機宣導正面健康的運動形象，在美洲車隊的攤位展示及擺設方面，皆傾力協助相關硬體配備的後援補給，藉以爭取最大的推廣及曝光效益，而飛達輪胎的最佳代言人偶-飛弟也藉此首度公開亮相，透過與民眾合影的近距離接觸和發送手機吊飾、海報等周邊商品的直接互動匯集超高人氣，場面盛大宛如嘉年華熱鬧非凡；兩位飛達專屬活動女郎則以甜美笑容和可人氣質擄掠在場民眾的目光，並接連成為鎂光燈爭相捕捉追逐的焦點。飛達輪胎始終肩負我其誰的社會使命和引領世界的創新技術，以製造先進優良的產品向這群驍勇善戰、衝鋒陷陣的熱血份子們喝采致敬；新一代595RS-R胎壁進階加強版高性能半熱融胎的上市登場勢必再掀甩尾狂潮，選擇飛達是勝券在握，展現王者風範的贏家表現，更是讓對手望塵莫及、相形失色的最佳證明。

英雄輪胎獨家冠名 AGF 亞洲方程式國際公開賽

◎ 張嘉樺

泰豐進軍國際美事再添一樁!!繼飛達當家競技家族595系列在各大知名賽事中屢創佳績，展現所向披靡的無敵魅力後，另一生力軍—英雄牌Milanza HZ1亦不遑多讓，率先成為中國大陸第一屆AGF亞洲方程式國際公開賽成都站房車組的官方指定比賽用胎；此項殊榮再次印證英雄品牌的生產製造無論在技術的研發與品質的服務均已達世界級水準，同時深獲內地人民的信任和愛好，成功在兵家必爭的神州大地上打下江山。

在主辦單位的巧心安排下，英雄輪胎與中國自主汽車品牌吉利遠景初試啼聲的聯手搭檔吸引無數觀眾的熱情捧場，從看台上座無虛席的空前盛況可以得知。活動當天，雖然路面在前晚大雨的洗禮下相對顯得濕滑；但此時此刻正是考驗輪胎的性能大好機會。果不其然，當大會賽旗瞬間落下的當頭，只見英雄Milanza HZ1如入無人之地，一路急駛狂奔，從容攻克首次正式啓用的成都金港賽道，宣示志在必得的雄心壯志。

除了提供強而有力的抓地性能及收放自如的過彎操控外，Milanza HZ1亦能適時調整轉向過剩與不足，使整體的供輸傳導取得最佳平衡，使戰力指數有如神助般無限升級，縱使在任何艱困的窘境下均能搶得先機、出奇制勝；在此款競技用胎的配裝與加持下，其敏銳輕快的速度反應對於賽道攻略和路線的掌握上簡直如虎添翼，讓參賽車手們可以奮不顧身地勇闖禁區，是問鼎冠軍、睥睨群雄的必備武器。

隨著F1所引進賽車運動在中國的持續發燒和相關風氣的日漸成熟普及，英雄輪胎將現身更多引擎聲浪嘶吼的刺激畫面，並以輝煌的戰績追求利那永恆，為真正的追風英雄孕育而生。



創新活動報導

◎ 范雅綺

泰豐輪胎第六十期創新活動成果發表會於十二月廿七日熱鬧展開透過競賽方式，使各圈成員間能相互觀摩學習，藉此評估各圈活動執行成果。

活動開始前由范執行技術副總經理致開幕詞，范副總提到創新活動是我們日常生活中的一部分，廠內的品質改善及技術提升都需依賴創新活動來完成，希望各單位能將創新活動展開至每一個細節。

此次成果發表會共有九個圈組參與競賽，包括莎莎圈（資材部）、新力圈（機械課）、模仿圈（企劃課&模管課）、成型圈（成型課）、押出圈（壓延課）、預備圈（預備圈）、電能圈（電機課）及服務圈（總務部）。評審邀請六位廠內長官擔任，計分依平時成績（60%）及成果發表會現場表現（40%）來進行評審，為鼓勵各單位對創新活動之投入與努力，對於執行成效優良之圈組，當天即依總成績排名分別頒予獎狀及獎金以茲鼓勵，同時將得獎各圈圈員提報行政獎勵。

進行成果發表時，各參賽圈組無不使出渾身解數，競相用最富創意、最流暢完整的形式來展現主題，使各圈能相互學習所長，並期望成為全員參與的創新活動。發表各圈組的表現，均深獲評審好評，發表後由陳製造副總經理進行總講評，陳副總特別針對各圈發表給予建議及後續改善追蹤方向，並期許各圈在下期活動開始能再提升各項改善手法。最後由機械課新力圈的「生胎輸送系統及脫銜機構改善」奪冠，壓延課押出圈的「T-BOX胎面押出回頭率下降」居次，成型課成型圈的「FM廢品降低」抱走第三。至於未得名次的圈組，亦皆獲頒發表紀念



FMS特殊輪胎開發課年度盛事 賽車界的越野馬拉松賽事 WRC世界錦標賽

◎ 江昆勇

賽車界中的拉力賽(RALLY)是我們一般人口頭上的講法，正式的名稱為WRC (World Rally Championship, 以下簡稱WRC) 是一項由FIA所組織的，是個每年有數億人口在注意觀看的汽車界年度指標賽事運動。

WRC主要區分為兩大組。A組賽車(Group A 改裝組)和WRC廠商組 (Group N原廠組)。其中A、N組又細分如下。

WRC賽車組別一覽表

Group A改裝組		Group N原廠組	
A5	1400 C.C.以下 改裝組	N1	1400 C.C.以下 原廠組
A6	1401-1600C.C. 改裝組	N2	1401-1600C.C. 原廠組
A7	1601-2000C.C. 改裝組	N3	1601-2000C.C. 原廠組
A8	2000C.C. 以上 改裝組	N4	2000 C.C.以上 原廠組

WRC的賽車為裝配2.0L渦輪增壓引擎，並嚴格按照FIA的WRC賽車改裝規則，改裝的四輪驅動公路賽車，與一級方程式F1賽車不同的是WRC的參賽車型，必需以市售超過25,000輛的產量車為基礎再加以改裝。WRC賽車的性能遠超越一般車輛，在搭載著馬力強大的引擎下，能在最艱難的地形上貼地飛行，也能在短時間內煞車急停。當然，它看起來很像我們平常開的車，只是內裝有著最先進的科技。比賽用車使用2.0升的引擎，卻能製造300hp、40kg-m扭力的強大輸出，搭配六速序列表變速箱以及四輪驅動，各種安全設施兼備，可以在事故發生時保護比賽的駕駛者。

拉力賽事的車輛必須經過大幅調整，通常會將車子拆解到只剩下車體結構，然後一點一滴逐步改造。賽車的底盤比一般市售車強度要強上2~3倍，並且使用符合F.I.A賽事規定的超硬防滾籠。所有應用於WRC的賽車，通常需要六名技師、花費

代謝症候群面面觀

◎ 許宸燻



醫學新名詞「代謝症候群」是危險因子集合、同時出現的現象，臨床發現如果中圍肥胖、三酸甘油酯(TG)偏高、高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)偏低、血壓偏高、空腹、血糖偏高等五項中，具有三項以上就符合代謝症候群條件，此時就是健康已亮起紅燈。

依據95年十大死因統計資料，代謝症候群的死亡率總計已超過惡性腫瘤，且健保門診住院費用，也已超過癌症費用。國外研究發現代謝症候群患者得心臟病的機會為一般人的兩倍，得糖尿病的機會更超過三倍，近幾年的研究也發現代謝症候群與癌症、生育能力及肥胖也有密切關連。國內中央研究院的研究也指出，在同樣身體質量指數(BMI)值下，台灣人的高血壓、糖尿病、高尿酸血症的流行比美國白人高。代謝症候群不是病，而是種病前狀態，可以預警健康情形。

代謝症候群需個案自我照護和自我管理，新陳代謝症候群的治療原則是：健康活力的生活型態、低卡高纖飲食習慣、積極減重、針對危險因子輔以藥物治療及定期追蹤。運動可增加胰島素敏感增加血中高密度脂蛋白膽固醇，每天中等強度的運動(如：快走30分鐘，每週快走150分鐘以上)，積極減重7~10%體重，可以改善各種新陳代謝的異常。綜上所述：預防或控制代謝症候群沒有特別的訣竅或捷徑，就是保持標準體重及養成良好的健康飲食習慣。



新陳代謝症候群的診斷標準

危險因子	定義範圍
腹部肥胖(腰圍)	男>90 cm、女>80 cm
三酸甘油酯	≥150mg/dl
HDL	男<40mg/dl、女<50mg/dl
血壓	收縮壓>130mmHg或舒張壓>85mmHg
空腹血糖	≥110mg



三週的時間來打過。

賽事開始前，製造廠所資助的車隊會準備二到三部的車輛，在比賽開始前幾週就抵達比賽地點作實地準備。WRC是採出發順序，第一優先A組，並依車手的世界積分排名為順序，其次為N組，也就是比賽大會所提名的車手，其他組別的車手則依報名順序出發。一般來說，前20部車都要有2分鐘的出發間隔，以預防後出發車輛追撞前方車輛。在幾個SS(Special Stage:有計算速度成績的關卡)路段

之後，會有20分鐘的整備維修時間，每一個Leg結束之後(通常有2~3個SS路段)，會有45分鐘的整備維修時間。車輛必須在規定時間內完成整備維修工作，每延誤1分鐘，總成績必須加罰10秒。因此WRC不但考驗車手與車輛，對於車隊後勤的維修補給能力，更是一大挑戰。在這些艱難的賽事路段與嚴苛的比賽條件中，各車隊都希望拿到最好的比賽名次。WRC最有趣的地方，就是不論車手技術多優越、設備多精良，只要輪胎的搭配錯誤，就可能就從天堂掉到地獄，因此要在WRC的賽事中拿下好的名次，輪胎是非常重要的關鍵指標。

通常一場拉力賽會有90部左右的車輛參與比賽，想要勝出不是一件容易的事。WRC可說是所有賽車項目中最嚴苛，也最接近真實世界的比賽，所有參賽車輛都是以量產車種為基礎研發製作，並在雨林泥濘(mud)、雪地(snow)、沙漠(sand)及蜿蜒山路(grave)等險惡路段中進行。

記得有一個廣告台詞是這樣說的

在每場比賽勝出需要1500公里的賽程、100個人力/小時的準備時間、90輛比賽車輛、6位技師、賽事需維持3週、2位車手駕駛、只有1個輪胎廠陪你跑完比賽，那就是

