



102年員工自強活動茂林行正式開鑼



▲新威森林公園裡有夢想中的時光隧道，讓想追回18歲時光的美少女風姿夢想成真。

102年度自強活動出團了！我們期盼已久的自由行，在千呼萬喚中終於敲定日期7月25、26日，當日起程決不延遲「宣誓聲中定案。「時刻已到立即發車，未到旅客請自行搭車前往」領隊發令，車子也不遲疑發動，結果大伙都準點報到。首站永齡杉林有機農業園區，當日適逢園區辦理「感動心科技、幸福新經濟」的農業活動，本團躬逢其會除參觀有機農特產品及生產區外，另一個重頭戲就是參觀高科技產業—設施農業及植物生長箱，此農金產業係將農業結合新科技跨足各種不同領域及方法，呈現設施化生產新樣態，在有限的資源與條件下，落實科技於實際

生產作業，除可用於大規模生產外，也適合家庭小量生產，利用植物生態箱結合LED植物生長燈，在小空間就能生產高品質清潔蔬菜，也適合小朋友自己動手及觀察植物生長。在解說員的說明下，我們接觸了最新最夯的農金產業。

參觀完高科技農業後，在滂沱杉林中我們告別了園區，我們轉往原始林生態區「新威森林公園」，雨後的林中清新的芬多精，讓大伙都陶醉在濃郁林中，蟬叫聲像在發號司令般，美少女們追趕跑跳碰活像兒時年代，桃花心木林蔭中拍個雨中撐傘清純(蠢)照，回憶18歲時少女風姿，天壽喔沒勇氣啦，別為難我們這群美少女了，還是來張林中精靈般的輕快與愉悅的團體照。新威森林公園裡面樹林成蔭，春夏綠意盎然，其中以桃花心木、竹子、杉木最多，現已改為森林公園，由茂林國家風景區管理處經營。最有名的是有一條桃花心木大道，

周邊綠樹成蔭在鋪滿小徑的落葉，景色顯得詩情畫意。不過要小心有吸血小黑蚊，但本團發現有高級門牌”便所”，是否全台僅有，確實讓大家莞爾一笑。

晚餐感謝茂林簡主任的體貼，讓大伙在無居束的空間享用紫精靈餐，雖然不是紫蝶出沒期間，但是置身在滿屋的紫色巴特美菜中，享用”甘米特餐”的饗宴，真情貼心的服務加上獨一無二用餐空間品嚐美食，讓大伙都給簡主任按一個讚，這只有金鑽團才有的VIP喔。夜慢慢深了，雨後寧靜的茂林，享受著涼風與新鮮空氣，亦是另一種悠閒方式。大伙搬出泡茶工具，大門的麻將玄關，剛好大伙圍桌，臨風聽暮蟬在這聚聚，山小品茗閒聊話家常，真的很棒。溶入大自然的奧妙，遠處的山影依稀可見，浮雲倚天雲海朵朵…，這樣的景”這樣的地方，頓時”忘記工作中所有煩惱”最後”慢慢的眼皮沉重”坐著就入夢中，但是那群美少女精靈，精力特別旺盛，仍拿著麥克風狂歡高歌，遠離塵囂的精靈卸下心房，真是不知”扇涼”的我內心酸酸甜味～還吵～還要吵多久～天丫～

山中窗外的初曉，沉睡中精靈”阿喜喚醒了我，晨曦微亮的茂林相當寧靜，我

們美少女多在枕上聞雞鳴，只有少數幾人起床在抬手放在嘴邊打哈欠揉眼。我們沿著茂林國中往溪谷漫步，兩旁大樹迎風搖曳，濁口溪兩旁是高聳的翠巒，溪水蜿蜒平緩流過，河床乾涸的沙地平坦柔細，步行約20分鐘後抵達情人谷瀑布，水瀑由天上直瀉而下，岩壁長滿蕨苔，再往上看，瀑布上層還有另一道，如白絹絲帶隱藏翠谷中。魯凱族的傳說，情人來到情人谷瀑布，在此手牽著手，讓瀑布的水打在身上，這段戀情即可得到愛神的祝福。另一個傳說只要情人手牽著手橫跨濁口溪兩端的「情人吊橋」，向情人谷方向許願，這段戀情將能更長久甜蜜，你是否也嚮往神話般的浪漫？在這裡談情說愛也格外浪漫，不妨與情人來此驗證天長地久的神話囉，可惜現在身旁的都不能驗證神話，還是有點…掃興。

早餐到了，大伙仍不忘情大門的麻將玄關，開飯時間一到，大伙準時圍桌，和樂融融邊吃邊討論生活中的趣事，由於清晨情人谷之行已滿足健行樂趣，早上行程羅木斯健行樂，想

當然爾放棄者眾，加上山中微風徐徐的吹著，慵懶之意湧現，信用部林主任又熱心的現沖咖啡服務，大伙一致通過原地泡茶。茂林空氣清新氣候溫和，小販車一車車往社區叫賣，好久沒有看到這種景象，攔手叫車參觀一下，各種百貨、衣服、蔬菜、肉品、水果…應有盡有、樣樣齊全，美少女阿喜也挑選好幾件，試合身請大家提供意見，引來一串串笑聲連連，也帶給此次活動另類樂趣。

走入林間，烈陽林中灑落，山徑幽深翠濕，如詩如畫的山水景象，茂林這裡環境很清幽”好舒服，遠離城市的繁華，來這裡放鬆自己，真的很棒！有機會真的要來走走喔，別有一番風味呢^^。

(文、圖/吳成仁)

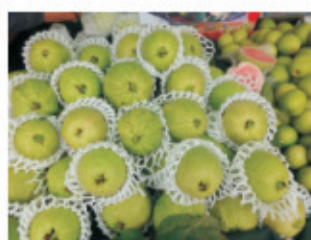


▲大門前玄關享用早餐、品茗、閒聊話家常，加上大自然氛圍真的很棒，有金鑽VIP的感覺喔。



抗氧化吃芭樂就對了

◀果皮呈現淡綠色至黃綠色表示成熟度適中，凹凸不平的外表是美味芭樂的特徵之一。



▲優質芭樂的果臍縮口小。

時序入秋，中秋節家家戶戶的烤肉活動蔚為風潮，而除了應景的文旦柚可均衡油膩的烤肉之外，高雄區農業改良場（以下簡稱高雄場）推薦您另一個絕佳選擇—爽脆營養的芭樂。俗稱芭樂的番石榴，含有豐富的天然抗氧化物維生素C與超強的亞硝酸鹽清除能力，可降低燒烤產生的致癌物質及香腸、培根等加工肉品中，亞硝酸鹽對人體的危害，想兼顧美食與健康的民眾可多多食用。

芭樂是原產中南美洲

的熱帶水果，台灣四季都盛產，高雄及彰化是最大的產地，購買容易且價格實惠。其營養價值極高，依據美國農業部（USDA）營養資料庫，每100公克的芭樂，維生素C含量高達228.3毫克，超過奇異果2倍之多（92.7毫克），位居台灣水果之冠。維生素C可清除體內致癌的自由基，抗氧化力強；研究單位也指出，將國產的珍珠芭樂果汁稀釋100倍後，即可清除90%以上的亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽常添加在香腸、培根及熱狗等肉類加工品中，其與肉類的蛋白質結合後，會產生致癌的亞硝酸胺，因此，烤肉的季節食用芭樂不僅可解油膩，且能降低燒烤食物所帶來的風險。

高雄場黃場長指出，秋多是品嚐芭樂的最佳時

機，因為此時日夜溫差大，果實糖度高，脆度佳，糖酸比例適中，風味最佳。黃場長進一步指出，購買芭樂時，可挑選果皮呈淡綠色至黃綠色的果實，其成熟度適中，若太過青綠，成熟度不足會有澀味；此外，表皮凹凸不平有顆粒狀，果實比重大，拿起來有沉沉的感覺，果臍縮口小，外觀飽滿等，都是美味芭樂的指標。建議民眾購買回家後，將果皮洗淨後直接食用，如食用不完，應用塑膠袋包好存於冰箱，才能延長芭樂的新鮮美味。時值中秋佳節，高雄場呼籲民眾，在攝取肉類或海鮮烤物時，應儘量多食用蔬果，而其中，尤以芭樂為首選，以兼顧美味與健康。

資料來源：高雄區農業改良場<http://kdais.coa.gov.tw/view.php?catid=5195>

戶政宣導內容

◎便民新措施—102年8月1日起得向戶籍地以外之戶政事務所申請之戶籍登記項目：

1. 補領及因出生登記而設有戶籍者初領國民身分證，得向戶籍地之直轄市、縣(市)政府所轄任一戶政事務所申請，設籍離島(與臺灣本島隔離屬我國管轄之島嶼)地區者，初領及補領國民身分證得向任一戶政事務所申請。
2. 死亡登記除當事人於國外死亡者外，得向其戶籍地之直轄市、縣(市)政府所轄任一戶政事務所申請登記。
3. 變更姓名(含改姓、改名及更改姓名)登記除有以下情形者外，得向戶籍地之直轄市、縣(市)政府所轄任一戶政事務所申請登記；同時申請補領國民身分證，應向戶籍地戶政事務所申請登記。

同時申請撤銷原變更姓名(改姓、改名及更改姓名)登記，應向原辦理登記之戶政事務所申請登記。

◎新修法令～未滿20歲者申辦初領或補領國民身分證，應注意事項及證件：

1. 未滿14歲者須與法定代理人一同至戶政事務所辦理。
2. 滿14歲者需本人親自到戶政事務所核對人貌。
3. 戶口名簿或身分證明文件正本。
4. 最近2年內所攝正面半身彩色相片一張。

◎人口政策宣導

- ※結婚生育，讓生命延續
 - ※男孩女孩一樣好~孩子是我們最好的傳家寶
 - ※關心今天的老人，就是關心明天的自己
 - ※新移民 新社會 和樂融融~
- 免付費愛護外籍配偶專線：0800-088-885。
高雄市鳳山區第一、第二戶政事務所 關心您
電話：07-7429784 (鳳一)；07-7511841 (鳳二)