



本會繼續取得旗山肉品市場承攬經營權

【本刊訊】旗山肉品市場係民國76年高雄縣政府為照顧旗美地區及相連毗鄰偏遠鄉鎮食用衛生肉品安全，保障地區養豬農戶收益，並減少豬隻及屠後肉品運輸路程及時間出資興建，並委託專業機構營運。本會於93年參與評選，自94年取得經營權至今已接手已10年，期間投入人力及設備汰換維修，並穩定地區豬肉之供給及肉品價格，為繼續服務當地及延續以往經營實績，繼續參與旗山肉品市場投標。

本會自民國45年起即獨資經營肉品市場，配合政策調節豬隻產銷，歷經人工拍賣及電腦化拍賣系統，加上環保意識抬頭，環境、空污、噪音及水污染防治等等，本會均依相關規定，負起企業應盡責任，落實改善及執行，至今奠定現代化肉品電腦化拍賣及屠宰作業之基礎。

本場具有電腦化拍賣交易、屠宰場及污水處理場等設備，旨在服務生產豬農及

肉商，利用運銷管道直接供應，減少中間剝削，調節產銷及穩定價格等三大功能，並提供符合衛生、安全電宰設備嘉惠消費大眾，對於改善肉品衛生及提高肉品品質貢獻良多。

高雄市政府委託經營權合約以五年為一期，得續約一次，今年底合約到期，本會為繼續服務當地及延續以往經營實績，繼續參與投標，並依市府公告投標程序，取得投標廠商資格，於11月26日假高雄市政府舉行廠商簡報決標，由市府農業局主辦，本會歐總幹事國南率領肉品旗山分場及資訊室

相關人員出席參加，並由范姜主任擔任簡報，內容包括本會沿革、經營概況、經營肉品市場實績、未來經營旗山肉品市場營運計畫，最後以本會優勢及配合政策優點做為簡報結論。

本次簡報架構精簡、內容條文清晰而有重點，配合數據化說明，傳達本會經營理念及實績，最後由專家及學者Q & A提問，本會也針對問題一一提出說明，也都獲得審查委員認同，結果出爐本會取得優先經營權，確定可繼續經營旗山肉品市場。



◀ 本會承攬旗山肉品市場建築物外觀。

戶政宣導

◎歡迎多加利用指定送達地址服務
戶政機關為有效迅速送達戶籍相關文書，有行為能力人得向任一戶政事務所或以自然人憑證於戶政司網站申請指定送達地址。指定送達地址，由申請人以國內之住居所、事務所、營業所或就業處所門牌地址擇一指定。

◎身分證遺失了，怎麼辦？
請先利用以下2種方式擇一掛失，本人再攜帶2年內彩色相片1張(須符合身分證專用規格)及戶口名簿或1項有照片證件，至全國任一戶政事務所辦理補證。

- 1.撥打24小時內政部服務熱線1996掛失。
- 2.運用自然人憑證到內政部戶政司網站掛失。

◎歸化國籍專屬服務
1.外籍配偶依親居留滿3年，可向戶政事務所洽詢歸化國籍相關事宜。
2.歸化測試隨到隨考，可至全國任一戶政事務所辦理。
3.外籍配偶申請歸化國籍時，當事人提憑原屬國出具之相關證明文件及其中文譯本，所載之國籍別、中文姓名、外文姓名及出生日期等個人資料，應與國人配偶之戶籍登記所載內容一致，如有相異者，應儘速更正完竣。

◎首次申辦護照人別確認
1.首次申辦護照人別確認已開放任一戶政事務所辦理。
2.14歲以上應本人攜帶身分證正本及2張6個月內護照用相片。
3.未滿14歲者應由直系血親尊親屬、旁系血親三親等內親屬或法定代理人陪同親自辦理。陪同辦理者應繳驗親屬關係證明文件正本。

◎人口政策宣導
※結婚生育，讓生命永續
※性別平等大步走，女孩、男孩一樣好
※關心今天的老人，就是關心明天的自己
※新移民、新社會，互助和諧共營多元天地
外來人士在臺生活諮詢服務熱線0800-024-111
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)

家政活動推廣教育

為照顧及關懷銀髮族的健康，甚至擴大關懷全家各年齡層的健康，以營造社會保健風氣。本會家政推廣教育特於103.8.28假本會三樓禮堂，配合長庚醫院聯合辦理「高齡者健康飲食概念」、「銀髮族膳食料理」及「醫師與您健康有約」單元研習活動。

研習活動前，長庚醫院特別安排醫護人員檢測血糖、血壓、腰圍、體重等，並安排近20名家醫科醫生與會，讓參加學員諮詢慢性疾病保健與預防。諮詢過程中，學員們相當踴躍提問與自身所面臨的慢性疾病，並向醫生請益，如更年期服賀爾蒙為什麼發胖、我的手為什麼會抖、記憶衰退是不是

文/圖：推廣股股長吳素麗
得了帕金森氏症、膝關節痛要不要開刀、糖尿病飲食如何攝取、視力模糊、腰痠背痛等...問題琳瑯滿目，應接不暇，而參與諮詢的家醫群醫師們，也非常有耐心的一一解惑學員問題，並為了讓學員進一步了解，國台語雙聲帶的溝通，場面相當溫馨。

諮詢結束後，隨即由長庚醫院營養師廖嘉音，講述高齡者健康飲食及銀髮族膳食料理，因高齡者進食時經常面臨食物太硬、不易咀嚼、吞嚥、飲食攝取不均衡及慢性病飲食之困擾。這次活動希望提供在選擇食材時盡量選擇天然來源，如全穀類、豆類與蔬菜是膳食纖維含量高的種類

，並於調理過程中，善用食物烹煮軟爛的撇步，例如全穀飯製作，可以將1/2的全穀取代精製白米，只要將全穀類洗淨，預先浸泡再取出加入白米中一起煮熟，即可享用好吃並軟Q的全穀飯，以幫助營養消化吸收，除此之外運用「得舒飲食概念」，也可幫助長輩控制好血脂、血壓，更能維持身體健康與長壽。

得舒飲食 (Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH)，是唯一納入美國最新高血壓教育計畫手冊的一個經科學及臨床試驗證實，能有效降低血壓的飲食治療方法。高血壓患者連續使用得舒飲食兩週後，可降低8~10%的血壓，效果等同於一顆降血壓

救國團 鳳山終身學習中心 1、2月開始招生了

救國團鳳山終身學習中心位於鳳山區農會(維新路122號)6樓，教室新穎，停車方便，課程種類豐富多樣化，歡迎想習得第二專長民眾前來報名上課。本中心課程包含：健康運動、語文教育、工商管理、文創藝能、兒童成長五大學院，課程多元，讓您能夠為生活加分，不論在工作職場上或生活應用上，均有實質收穫，歡迎來電諮詢，電話：07-2621126

- ◎凡鳳山農會會員憑會員證報名課程即可享有85折優惠(新生須加100報名費)。
- ◎本中心另有規劃多項美食烹飪課、電腦課，趕快加入我們的行列!
- ◎詳細課程簡章可來電索取或上網下載
【FB:救國團鳳山終身學習中心】

藥物。除此之外，亦可降血脂、減低心血管疾病風險、有利骨質健康，也有許多人藉這套飲食方式成功地減重。

- 得舒飲食特色：
- 1.選擇全穀根莖類：至少三分之二以上的全穀類。
 - 2.天天5+5蔬果：每天攝取5份蔬菜、5份水果。
 - 3.選擇低脂肪：每天攝取2份低脂肪奶或脫脂奶。
 - 4.紅肉改白肉或豆製品。
 - 5.每天一份堅果用好油。

課程最後，長庚醫院更提供了食材，由本會家政幹部示範調理，讓與會學員近百人品嘗，各個讚不絕口，說好課程結束回家，晚餐即將展現今天所學讓家人好好享受品嘗一番，更希望藉由家政推廣平台讓我們的家政班媽媽們能將食、衣、住、行、育、樂日常生活資訊，應用於家庭生活中讓家庭幸福和諧。



▲長庚醫院參與諮詢的家醫群(前排)們態度認真，用語親切，讓家政班員感受到相當溫馨。



▲長庚醫院營養師廖嘉音(左上)講授高齡者健康飲食及銀髮族膳食料理，並由家政幹部示範調理「彩蔬燉飯」。