



# 110年員工自強活動 騎鐵馬覽山海風光 古堡秘境怎麼拍都美



▲第一梯次員工自強活動，員工開心合影留念。

本土疫情趨緩，各行各業步入正軌中，隨著國旅券等振興措施實施，國人出遊意願大增，不少民眾都開始規劃出遊。為鼓舞工作士氣、提供各單位間之溝通管道，促進團隊和諧氣氛，本會陸續舉辦員工自強活動，今年員工自強活動於10月12日至14日開辦，由本會潘總幹事建仲帶領36名員工及其眷屬享受3日快樂假期。

員工旅遊的目的不只要和同事培養默契與感情，更是要一同盡情放鬆與歡笑！本次選擇至中台灣遊玩，最令人印象深刻的旅遊景點是后豐鐵馬道及東豐自行車綠廊，「東豐自行車道」是全國第一條由廢棄鐵道改建而成的自行車專用道，也是國內唯一封閉型的自行車專用道，全長約十二公里，沿途風光明媚，沒有車輛干擾，非常適合旅客隨意停靠，與同伴一起在超夯打卡景點拍照留念。沿途經過9號隧道、在花樑鋼橋上可以俯瞰大甲溪美景。許多同事選擇電動自行車，在充滿綠意的林蔭大道，騎起來悠閒又涼快。

到新社菇神採菇是自強活動的景點之一，同事在這裡感受產地到產桌，美味零距離的新鮮體驗！許多人在這採菇，還能體驗食農教育，親自體驗採收農作物的豐收滿足感，更了解食物的來源與選擇，也可以培養健康飲食新觀念。

接著來到新社莊園古堡，園區占地寬廣且建築物充滿中古世紀的歐洲風情，來到此地經典必拍的就是「古堡」，還能欣賞湖畔風光。同事們紛紛對於園區內的美景印象深刻，總幹事也因此選擇在此與員工開心合影留念，邀眾員工擺出最美的pose一起合照，為員工自強活動留下美好的回憶。



▲總幹事在后豐鐵馬道花樑鋼橋邊騎著單車，邊享受沿途風景。

## 「肌」不可失 預防肌少症小撇步 防疫超給力飲食這樣吃



【本刊訊】本會推廣部辦理課程宣導食農教育，強化飲食均衡與健康觀念，提供高齡者友善均衡原則之餐飲，於今(110)年10月25日下午假本會3樓大禮堂邀請鳳山醫院營養師講授「綠色照顧推動計畫講習」，孫兆良營養師於課程中主講預防肌少症的飲食小撇步，以及後疫情時代的防疫飲食與養生觀念，吃五色蔬

果顧健康。

隨著年齡增加，肌肉快速流失，肌耐力會明顯下降，想要有行動力不要老態龍鍾，關鍵便是要養「肌」。孫兆良營養師講解預防肌少症的飲食小技巧，就是要攝取優質的蛋白質以及補充維生素D，最好是從日常飲食中多選擇富含優質蛋白質的食物，例如黃豆及其相關製品、魚類海鮮、蛋類、禽畜瘦肉、乳製品等，而不是完全仰賴吃市售的乳清粉。維生素D是脂溶性，建議還是從天然食物來攝取，像是木耳、蛋黃、深海魚類(鮭魚、鯖魚)，如吃額外補充劑不要超過建議攝取量。

孫兆良營養師也特別提到，在後疫情時代，疫苗、醫療防護都跟不上快速的病毒變化，能保護自己的，只有提升免疫力，吃對食物，天然食物比合成營養補充劑好，藉以提升自我免疫力降低慢性疾病與傳染病風險。

根據衛福部國民健康署建議，每天盡量依照「我的餐盤」均衡飲食中準備5色蔬果，每



▲營養師講解如何簡易檢測肌少症的3大指標，並提供飲食菜單。

五色蔬果含植化素與功效資訊來源：取自衛福部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4306&pid=14084>

餐攝取1個拳頭大水果之外，還要兼顧多種維生素、礦物質和膳食纖維，這些都在增強抵抗力與個人的營養狀態上扮演重要角色。不同顏色的蔬果含有不同種類的植化素：

### 一、綠色

- 1.代表蔬果：綠花椰菜、地瓜葉、奇異果等
- 2.常見植化素：多酚類、吲哚類
- 3.功效：抗氧化、降低罹癌風險

### 二、黃/橘色

- 1.代表蔬果：胡蘿蔔、鳳梨、木瓜等
- 2.常見植化素：類胡蘿蔔素、玉米黃素
- 3.功效：抗氧化、強化免疫功能

### 三、紅色

- 1.代表蔬果：紅甜椒、西瓜、番茄等
- 2.常見植化素：茄紅素、花青素
- 3.功效：抗氧化、降低罹癌風險

### 四、藍/紫色

- 1.代表蔬果：葡萄、茄子、紫甘藍等
- 2.常見植化素：類黃酮素、花青素
- 3.功效：抗氧化、抗發炎

### 五、白色

- 1.代表蔬果：白蘿蔔、洋蔥、香蕉等
- 2.常見植化素：蒜素、含硫化合物
- 3.功效：抗氧化、降低罹癌風險



## 本會九樓農村文物館 體驗一日農夫生活好遊趣

- ▲農村文物館設有水稻認識區，讓小朋友體會農作物的生產方式。
- ▼老師帶著小朋友們參觀黃牛拉車，或是在三合院廣場前合影。



【本刊訊】來一趟充滿古意的懷舊之旅吧！本會9樓農村文物館，收藏早期農家生活的農具以及生活用品，還有擬真造景讓大家更能了解傳統農村生活的情景。本會歡迎幼稚園及國小生戶外教學參觀，讓小朋友們彷彿走入時光隧道，體驗早期簡樸農村生活。

國內疫情趨緩，大眾逐漸恢復往常的生活樣態，有轄區內幼稚園透過舉辦戶外教學，老師帶著小朋友們至本會九樓農村文物館參觀，並且開心參觀黃牛拉車，或是在三合院廣場前合影。

文物館內分為：早期古農具區、器具區、農家生活區、水稻認識區，藉由

農業生產及農家生活的靜態展示空間，透過探訪本會農村文物館，小朋友們能更認識早期科技尚未發達的年代，先人如何運用智慧善用周遭素材製作各種生活用具，像是風鼓、犁、米糶及蓑衣。

農村文物館設有水稻認識區，將水稻一生的縮影，春耕、夏耘、秋收、冬藏的水稻過程，水田插秧、施肥、除草、灌溉用踩水車、收割後手工脫粒、曬穀場風鼓等場景一一呈現出來，讓小朋友能體會農作物的種類及生產方式，並學習珍惜食物不浪費，培養他們健康的飲食習慣與關懷在地文化的態度。

### 110年9月1日起 國稅局單一窗口回復金融遺產資料

網路申請，線上下載，環保愛地球 臨櫃申請照樣行

銀行、郵局、電子支付機構  
農會、漁會、信用合作社  
投信、投顧、證券商  
保險公司  
期貨交易所、集中保管結算所、金融聯合徵信中心

國稅局 金融遺產參考清單

申請書

申請後30個工作日，自行線上下載或由國稅局回復

**申請方式**

- 1.線上申請：以憑證透過「財政部稅務入口網」申請
- 2.臨櫃申請：向「國稅局」或「六都地方稅稽徵機關」全功能櫃檯申請

**回復方式**

- 1.以憑證透過「財政部電子申報繳稅服務網」下載
- 2.以憑證或查詢碼透過「遺產稅電子申辦軟體」下載
- 3.國稅局郵寄回復

**查詢內容** 存款、投資理財帳戶(基金)、保管箱、貸款、電子支付帳戶、記名式儲蓄卡、保單資料、期貨、上市櫃/興櫃股票、短期票券、信用合作社社員股金等

相關問題請洽免付費專線0800-000-321或至財政部稅務入口網(<https://www.etax.nat.gov.tw>)查詢

財政部 高雄市稅務稽徵處 關心您