



## 體驗不一樣的幸福農村 重塑米食記憶

◎文/圖 吳胤純

本會推廣部辦理112年幸福農村推動計畫，第二主題「食農綠稻及公共服務作業組」。唐朝詩人李紳〈憫農詩〉：「鋤禾日當午，汗滴禾下土；誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」。四健義指吳盈萱老師於今(112)年8月，設計一系列教學，一同認識我國最重

要的糧食之一「米」。更透過交流互動的課程，創意設計屬於自己的梗稻穀拼貼畫，及食農教育DIY製作飯糰，讓會員們動動頭腦動動手指，實踐四健會「身心手腦」的精神。

也很感謝日品元品有機米農場給予我們學習的機會，由陳毅鴻農夫老師

帶領會員一同參與公共服務活動，整理教室環境及布置活動現場，接著再教導會員種稻的流程及介紹現場的各個器材，更藉由分組互動遊戲的方式，學習團體間的分工合作及分享，讓學習不只是學習，而是多面向的讓會員體驗及體會課程活動中的真諦。



▲吳盈萱老師帶會員們認識「米」，並且創意設計屬於自己的梗稻穀拼貼畫。



▲陳毅鴻農夫老師教導會員們種稻的流程及介紹現場的碾米設備。

## 本會會員領取113年度日曆及農民曆

【本刊訊】本會112年度發放113年度日曆及農民曆，自112.12.01起自112.12.15止，歡迎會員攜帶本會通知單及私章，依據所屬里別就近前往本會辦公室領取。如欲更改戶籍資料之會員請攜身份證及戶口名簿正本至本會會務部(鳳山區維新路124號二樓)辦理。

本會日曆及農民曆發放地點一覽表如下：

領取地點	所屬里別	電話
五甲辦事處	五福 福祥 福興 福誠 鎮南 南成 富甲 天興 大德 龍成 富榮 善美 南和	8312832
老爺辦事處	老爺 一甲 武漢 新甲 正義 新強 新富 武慶 新樂 新泰 海洋 新武 中崙 中民 中榮 二甲 保安	7713131
過埤辦事處	過埤	7922225
東區辦事處	埤頂 中正 美齡 鳳東 誠信 誠智 誠德 東門	7038888
鎮北辦事處	鎮北 忠誠 武松	7404305
文山辦事處	文山 文英 文衡 文德 文福	7761177
市場辦事處	興中 興仁 協和 成功 國富 國泰 國光 國隆 誠義	7553711
茂林辦事處	茂林 多納 萬山	6801115
信用部	南興 三民 和德 新興 和興 縣衙 縣口 光明 鳳崗 鎮東 誠正 生明 鎮西 中和 忠孝 忠義	7463131
供銷部	北門 文華 海風 海光 曹公 瑞竹 瑞興	7462685

### ◎歡迎多加利用內政部戶政司「線上申辦戶籍登記」功能

戶政服務大升級！內政部自107年陸續開放出生登記、未成年子女權利義務行使負擔登記、監護登記、死亡登記等多項線上戶籍登記服務，民眾只要符合申辦資格，使用自然人憑證，就可線上申辦，不必再往返戶所，省時又便民。

### ◎人籍合一宣導

遷徙登記應依居住事實審認，以符合「人籍合一」原則，並正確戶籍資料。切勿輕信租戶籍廣告，小心觸法。未依居住事實辦理遷徙，最高罰9,000元，最重罰5年。

### ◎當事人死亡不得再為委託(任)辦理各項戶籍登記相關業務

當事人死亡不得再為委託(任)辦理各項戶籍登記相關業務，申請人故意為不實之申請或提供戶政事務所不實資料者，涉及違反戶籍法第76條規定，處新臺幣3,000元以上9,000元以下罰鍰。

### ◎我愛高雄 全民一起做志工

※熱心奉獻，我在行；志在生活，一起來。  
※招募學生志工~歡迎有公共服務熱忱的您加入本團隊，大家一起當志工，詳情請洽鳳山戶政志工承辦人。

### ◎檔案應用宣導

鳳山戶政事務所已開放閱覽、抄錄或複製檔案等檔案應用服務，歡迎多加利用。

### ◎性別平等宣導

※男孩女孩一樣好，生來通通都是寶。  
※尊重多元性別特質，破除性別刻板印象。  
※年滿18歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。  
※性別平等，從母姓或父姓一樣好。

高雄市鳳山戶政事務所 關心您  
電話：07-7429784 (所本部)  
07-7511841 (第二辦公處)

## 探索自我有撇步 找回和諧有序的身心靈

◎文/圖 蔡昀容

人的一生都在認識自己，適時傾聽自己內在的聲音和心靈，重新思考自我生命的意義和價值感。本會推廣部邀請勵馨基金會研究專員林晉賢老師，與班員分享如何自我療癒。

身心靈課程範圍廣泛，要如何才更能探索自我？可以探究從認識自我、心

智運作、情緒管理、自我靈性意志...等。

老師運用卡牌與班員同樂，發揮自己的想像力，可以更進一步認識自己；揮別傳統刻板印象，讓自己不斷超越自己的想像，成為最美的自己。

提升自我價值是近年的熱門課題，透過不斷自我探索、學習的歷程中發掘自己生命中豐富韌性。釋放負面情緒，負面垃圾思維，負面能量，讓身心靈的三種能量必須和諧平衡的運作。



▲老師運用卡牌與班員同樂，發揮自己的想像力，更進一步認識自己。



▲老師與班員分享如何自我療癒。