



## 113年員工旅遊玩台東 美拍夢幻景點

【本刊訊】令人期待已久的員工自強活動展開囉！今年國旅第一梯次員工自強活動於4月17日至4月19日，由本會潘總幹事建仲帶領33名員工及其眷屬享受3日快樂假期。



▲台東隨處都是拍照打卡景點。(圖/郭家秀)

第一天到L行旅祕密花園好拍又好玩！因為這是一家網美咖啡廳，有相當多拍照打卡景點，像是天空之梯、白鋼琴、水上幸福鐘；園區內還有可愛的貓貓空間是貓奴的最愛，還可以餵食水豚、羊咩咩等動物。

第二天參訪池上鄉農會的稻米觀光工廠-金色豐收館，可以比較該廠內的烘乾機、低溫冷藏桶、碾穀機、精米機、及周邊設備與本會供銷部的碾米廠之異同之處。其中，比較特別的是，這裡還設有文物區展示早期農業器具，並結合碾米加工製程，讓遊客可以米食DIY體驗，如何成功打造一個兼具食農教育休閒的景點，非常值得本會學習借鏡。

到知本泡湯之餘，也要體驗大自然，因此第三天的重頭戲是遊知本國家森林遊樂區。這

裡宛如一間生態教室，沿著區內的步道行走，可以看到一片彷彿熱帶雨林般的魔幻森林。該區屬海拔100-650公尺間的亞熱帶季風林，以榕屬家族為基礎、熱帶雨林樣貌的大樹、還有「板根」發達的九丁榕等，讓本會總幹事與員工們探索生態。



▲池上鄉農會的稻米觀光工廠。(圖/郭家秀)

## 均衡營養這樣吃 彩色繽紛我的健康餐盤



◎文/蔡昀容、圖/林郁庭

本會推廣部綠色照顧計畫理念為妥善照顧農村高齡者，促進健康老化，以建構符合農村高齡者實際之各面向需求，特於今(113)年5月3日邀請林子正老師進行飲食營養教學。讓大家同心協力一起製作「我的健康餐盤」，主打「好製作、美味、材料易取得！」

以綠飲食為主軸，推廣在地家鄉料理或食譜，透過飲食設計推出符合高齡者胃口健康及營養所需之菜單，且秉持從土地到餐桌的食安理念，進行共食服務。



▲健康餐盤色香味俱全。



113年度結合統一發票推行辦理租稅宣導活動

活動期間  
113年7/1日  
~9/30日

### 夏日稅月樂逍遙 水果消消樂

今夏最夯線上活動 萬元禮券等您拿~

**水果消消樂**  
得分累積滿3,000分可獲得一次抽獎機會，累積得分越高抽獎機會越多。

禮券 5000元  
禮券 3000元  
禮券 2000元  
電子購物金 200元

**雲端發票愛心獎**

- ★ 排名獎  
捐贈張數最多的前10名並達到最低捐贈張數標準者，可獲得10,000元-1,000元禮券。
- ★ 愛心獎  
捐贈滿15張雲端發票即可抽300元禮券。

**推薦獎**

- ★ 達人獎  
推薦最多的前5名(需推薦10人以上)，可獲得1,000-300元禮券。
- ★ 歡樂獎  
推薦達5人以上即可抽200元禮券。

捐贈5張消費金額10元以上雲端發票，並正確回答租稅問題即可抽50、100、200元價值不等之超商購物卡(此活動為機會中獎，非每次均有獎)。

高雄市稅捐稽徵處  
Revenue Service Office, Kaohsiung City

## 有機豆腐乳DIY 美味關鍵曝光

◎文/圖 蔡昀容



▲這次的食農教育體驗是有機豆腐乳DIY。

食農教育的目的，讓你知道食物的來源與加工製作，本會推廣部培育班員了解基本農業生產、農業加工，讓班員擁有餐飲製備知能以及實踐。本會推廣部於5月22日、5月24日於本會供銷部2樓進行食農教育活動。

這次要來做豆腐乳，是配飯、煮菜的神器！要做出好吃豆腐乳一點也不輕鬆，概略步驟為：1. 豆腐角要經過發酵、陽光日曬後洗淨瀝乾水分才能製作。2. 有機米麴清洗乾淨浸泡純米酒。

吳秋月老師說：「自己吃的要用心、用最好的材料、要乾淨衛生！」

做好的豆腐乳還要放3個月等待」也是這些祕方，讓班員們做出來的豆腐乳都好吃到回甘、不死鹹！



▲班員們做出來的豆腐乳都好吃！