

北投戶訊雙月刊

第134期

發行人：吳瑞珍
總編輯：翁源泰
編輯：吳冠儒

<https://bthr.gov.taipei/>

地址：臺北市北投區新市街30號3樓

電話：(02)2892-4170



目次

| | |
|--------|-----|
| 活動訊息 | 1-1 |
| 法令新知 | 2-1 |
| 不可不知 | 3-1 |
| 生活調色盤 | 4-1 |
| 溫馨勵志小品 | 5-1 |
| 員工園地 | 6-1 |
| 網路申辦 | 7-1 |





臺北孔廟夏令營 六藝生友會 允文允武好感度攻略 7 月 2 日開放報名啦

臺北市孔廟君子儒風夏令營，集合啦！禮樂射御書數一把抓，多面向學習，玩味藝術與品格教育度過充實的夏日，動靜皆宜親近儒學成為允文允武的小儒生。即日起受理網路報名，敬請把握時機。

今年首度開辦「藝數 FUN 手玩」、「小小木匠・鑿花趣」課程。「藝數 FUN 手玩」是一堂看得到與摸得到的數學課，從正方形看似簡單的 2 等分、4 等分問題，激發出正方體 6 等分組合的創意，面對 3D 圖像不再只是紙上談兵，透過體驗與探索的互動學習，享受「藝數」之樂。以傳統藝術再創新為主題的「小小木匠・鑿花趣」，邀請臺灣藝術大學古蹟藝術修護學系白士宜助理教授親自授課，運用新媒材學習傳統技法，以孔廟裝飾花草為題，搭配傳統匠師使用之斜口刀，練習雕刻線條，領略廟宇建築特色之美。

夏令營課程豐富且多元，著重品格涵養的「君子有愛·暢行無礙」、「君子之爭·志射天下」課程。古時射箭除了狩獵與軍事功能外，也是儒家教育的重要項目，「君子之爭·志射天下」課程側重儒家習射「揖讓」與「觀德」的素養教育，以「禮之射」取代常見的「競之射」體驗，在習射中探索古典射箭與身



2020 君子儒風夏令營

君子有愛·暢行無礙
 星期 二 9:20-12:00
 7/28 8/4 8/11 8/18
 共4梯次
 ●暑假後升2年級~3年級。
 ●親子課程(需1名家長陪同)。
 ●穿著深色長褲及白鞋(勿穿襪鞋)。
 ●高壓請勿攜帶、孩子。
 ●需由家長接送上、下課。

君子之爭·志射天下
 星期 二 13:50-17:00
 7/28 8/4 8/11 8/18
 共4梯次
 ●暑假後升4年級~9年級。
 ●身高建議超過130公分。
 ●戶外課程，需防曬、防蚊。
 ●需由家長接送上、下課。

藝數Fun手玩
 星期 三 9:20-12:00 · 13:50-16:30
 7/29 8/5 8/12 8/19
 2個時段各4梯次
 ●暑假後升4年級~9年級。
 ●需由家長接送上、下課。

神手巧匠來捲紙
 星期 四 9:20-12:00 · 13:50-16:30
 7/30 8/6 8/13 8/20
 2個時段各4梯次
 ●暑假後升4年級~9年級。
 ●需由家長接送上、下課。

小小木匠·鑿花趣
 星期 五 9:20-12:00 · 13:50-16:30
 7/31 8/7 8/14 8/21
 2個時段各4梯次
 ●暑假後升5年級~9年級。
 ●需由家長接送上、下課。

臺北市孔廟 Taipei Confucius Temple
 網址: <https://www.tctcc.taipei>
 電話: 02-2592-3934
 地址: 10369 臺北市大同區大馬路275號

Facebook粉抽獎
 臺北市孔廟學校抽獎

報名網址 QR CODE

注意事項:
 ●網路報名: 請掃描各課程 QR CODE。
 ●課程全免費, 各梯別僅可報名1梯次, 至多可報名2梯別課程。
 ●課程依實際情況調整(含疫情因素), 本會保留調整之權利。
 ●如因行政院人事行政總處發佈停止上課通知, 該次課程取消辦理。

心兼修的精華，一窺儒家經典傳統射藝之全貌。「君子有愛·暢行無礙」課程從品格故事建立正心修身與樹立仁者之風範，頭戴「幅巾」(古時方便穿戴的頭巾)與穿長衫古服，練習揖禮，從衣著、行為學習「禮」，踏出學習禮儀的第一步。

「神手巧匠來捲紙」課程歷年皆以孔廟建築物裝飾為題，使用不同捲紙技法來表現，今年將重點放在孔廟大成殿山牆上的通氣採光釉磚窗，匠師利用山牆上的「鵝頭墜裝飾」開孔，做成「磬」的造型，美觀外也賦予吉慶的意涵。



臺北市政府民政局長藍世聰表示：在孔廟夏令營學習成為內外兼具文武合一的小儒生，手作課程以創新手法認識古蹟建築之美，品格課程以儒學文化涵養身心，期許孩童們在孔廟度過精彩難忘又有意義的暑假時光。

詳細活動訊息請上臺北市孔廟網站：<https://www.tctcc.taipei/>查詢或電洽 02-2592-3934 分機 22 陳小姐，本活動皆採線上報名，報名網址如下：

【君子有愛·暢行無礙】<https://bit.ly/2MI7sly>

【君子之爭·志射天下】<https://bit.ly/37gIKyM>

【藝數 Fun 手玩】<https://bit.ly/2BPE2MJ>

【神手巧匠來捲紙】<https://bit.ly/3dQC6BJ>

【小小木匠·鑿花趣】<https://bit.ly/3cQU3ir>

★資料來源：臺北旅遊網

★網址：<https://www.travel.taipei/zh-tw>

★檢索日期：109 年 7 月 15 日

臺北捷運拍照機照片買一送一！搭捷運來拍趣味照、證件照【就想約你來購物】捷運商品販售處推出好康優惠！

想留下搭捷運出遊的珍貴紀念嗎？臨時需要證件照嗎？即日起至8月31日期間，臺北捷運拍照機趣味照、證件照買一送一，通通只要100元！北捷沿線車站、貓空纜車及兒童新樂園，共設有26臺拍照機，除了有各種背景的趣味照片，也可以拍攝證件照！此外，中山站、忠孝復興站捷運商品販售處精選捷運聲光迴力車、捷運拼圖軌道車等10大熱賣商品，推出好康優惠，今年夏天，就想約你一起來購物！

拍照機有捷運意象、臺北特色景點、結婚紀念、節慶等圖框，可以自行選擇套用，拍下你最喜愛的紀念照片；證件快照則有身分證、健保卡、護照、駕照及多國簽證等照片規格，可依個人需求選列印1吋、2吋或其他尺寸分割照片；拍照機所提供的美肌模式，不但不加價，還能夠讓你拍出各種美照，通通都是100元！拍照後可立即取件，並掃描QRCode下載電子檔至手機存檔。

捷運拍照機分布在臺北101/世貿站、臺北車站、中山站、劍潭站、士林站、淡水站、新北投站、忠孝復興站、忠孝敦化站、市政府站、西門站、龍山寺站、松山站、公館站、東門站、行天宮站、動物園站等5條路線車站；東區地下街、貓纜動物園站、貓纜動物園南站及兒童

新樂園也都有設置。

中山站、忠孝復興站捷運商品販售處即日起至8月31日期間，推出「捷運好康伴手禮！與你一起樂臺北！」優惠活動，各項精選商品享有好康優惠，包括最暢銷及小朋友最喜愛的捷運聲光迴力車、捷運拼圖軌道車，通通下殺至267元(原價299元)；任購2款捷運金屬書籤，可享優惠價174元(原價200元)，精緻的書籤分為車頭、迷你車身2種造型，各有燙金、亮面銀2種顏色，共有4款，歡迎大家來「包色」，讓電聯車當你的書籤，為閱讀增添質感！

捷運商品販售處營業時間為每日中午12點至晚間7點，

各項商品依現場數量售完為止；活動內容及捷運商品販售處營業點位、時間如有變動，以現場實際公告為準。

詳情可洽詢本公司24小時客服專線：(02) 218-12345，或臺北市民當家熱線1999(外縣市02-27208889)或瀏覽本公司網站



捷運好康伴手禮！與你一起樂臺北！

期間限定好康優惠GO!

活動期間：109.7.1(三)~8.31(一)
活動地點：捷運中山、忠孝復興站商品販售處 (營業時間：每天12:00-19:00)
活動內容：

- 捷運意象鑰匙圈基本組+3款配件 (小南門、台北101及劍潭站) 一次購買257元
- 捷運拼圖軌道車(370、381型2款) 每款優惠價267元
- 捷運聲光迴力車 優惠價267元
- 捷運321型電聯車木質名片座 優惠價627元
- 台北捷運意象筆記本 優惠價177元
- 捷運金屬書籤 (車頭款-金、銀/車廂款-金、銀) 任購2款，優惠價174元

注意事項：商品依現場數量，售完為止。另活動內容及捷運商品販售處營業點位、時間如有變動以現場實際公告為準，本公司保有變更或停止活動之權利。

(<https://www.metro.taipei/>)。

★資料來源：臺北旅遊網

★網址：<https://www.travel.taipei/zh-tw>

★檢索日期：109年7月15日





修正「國家賠償法施行細則」部分條文

第 16 條

賠償義務機關應以書面通知為侵害行為之所屬公務員或受委託行使公權力之團體、個人，或公共設施因設置或管理有欠缺，致人民生命、身體、人身自由或財產受損害，而就損害原因有應負責之人，於協議期日到場陳述意見。

第 24 條

賠償義務機關得在一定金額限度內，逕行決定賠償金額。

前項金額限度，中央政府各機關，由行政院依機關等級定之；縣(市)、鄉(鎮、市)，



由縣（市）定之；直轄市，由其自行定之。

第 28 條

協議文書得由賠償義務機關派員或交由郵務機構送達，並應由送達人作成送達證書。

協議文書之送達，除前項規定外，準用民事訴訟法關於送達之規定。

第 41 條

本法第二條第三項，第四條第二項所定之故意或重大過失，賠償義務機關應審慎認定之。

賠償義務機關依本法第二條第三項、第三條第五項或第四條第二項規定行使求償權前，得清查被求償之個人或團體可供執行之財產，並於必要時依法聲請保全措施。

賠償義務機關依本法第二條第三項、第三條第五項或第四條第二項規定行使求償權時，應先與被求償之個人或團體進行協商，並得酌情許其提供擔保分期給付。

前項協商如不成立，賠償義務機關應依訴訟程序行使求償權。

★資料來源：全國法規資料庫

★網址：<https://law.moj.gov.tw/>

★檢索日期：109年7月15日



戶政便民！5 月起大宗戶籍謄本可線上申辦

好消息！從今(109)年 5 月起，符合申辦戶籍謄本規定的利害關係人，只要使用自然人憑證或工商憑證，24 小時均可線上申辦大宗戶籍謄本，不必再往返戶所，節省時間與金錢。

內政部表示，現行請領大宗戶籍謄本，申請人需持相關利害關係證明文件到戶政事務所臨櫃送件，經戶所審核若需補正資料，則需再跑一趟戶所，審核完成後，申請人又必須再到戶所領取戶籍謄本，申請 1 次至少要到戶所 2 至 3 次，耗費民眾許多時間。

為提供更便利的服務，自今年 5 月 1 日起，保險公司要找尋保險受益

人等符合申辦戶

籍謄本規定的利

害關係人，不論

民眾或公司只要

使用自然人憑證



3-1



不可不知

或工商憑證，即可於「內政部戶政司全球資訊網」
(<https://www.ris.gov.tw>)的「網路申辦服務」項目中，線上申辦大
宗戶籍謄本。

內政部指出，大宗戶籍謄本 1 次最多可申請 80 人，申請人線上送件收
到受理成功通知郵件後，須將被申請人名冊及利害關係證明文件，以
電子郵件傳送戶所，經戶所審核無誤後，將通知申請人繳費，繳費成
功，即可下載瀏覽電子戶籍謄本，相當簡便。

內政部強調，未來仍將持續推動更多便民服務，鼓勵多用網路，少用
馬路，以節省申辦過程往返奔波不同機關的時間，讓民眾生活更加便
利。

★資料來源：內政部戶政司

★網址：<https://www.ris.gov.tw/>

★檢索日期：109 年 7 月 15 日

**各戶政事務所於 109 年 7 月 1 日至 8 月 31 日辦理清查
「未換發新式國民身分證者」之戶籍狀況，請民眾配
合戶政人員辦理人口清查作業。**

按清查人口作業規定第 2 點規定：「戶政事務所清查人口，清查期程及

對象如下：……(四)

未換發新式國民身

分證者：每年七月

一日至八月三十一

日清查。……」，各



戶政事務所於 109 年 7 月 1 日至 8 月 31 日辦理清查「未換發新式國民身分證者」，請民眾配合戶政人員辦理人口清查作業，以落實戶籍登記，維護國民權益。

★資料來源：內政部戶政司

★網址：<https://www.ris.gov.tw/>

★檢索日期：109 年 7 月 15 日

北投戶訊雙月刊 生活調色盤

第 134 期 109 年 7 月 出刊

宅在家仍可以健康吃 國健署教你健康煮調理包

宅在家仍可以健康吃 國健署教你健康煮調理包

2013至2016年國民營養健康狀況變遷調查：我國19至64成人營養素攝取不足狀況

| | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 蔬菜類 86% 攝取不足3份 | 水果類 86% 攝取不足2份 | 乳品類 99.8% 攝取不足1.5杯 |
|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|

【聰明挑 創意煮】

搭配當季或保存期較長的蔬果，以起司片代替奶類、無糖優格加堅果種子當作甜點

【聰明選購】

看清營養標示多比較，以多樣原態（原型）食物優先，用豆類及海鮮類取代肉類

【健康烹調】

烹調時將調味粉（油）包加入量減少，油炸麵在煮前先用熱水燙過等

均衡搭配

搭配當季或保存期較長的蔬果，以起司片代替奶類、無糖優格加堅果種子當作甜點

聰明選購

看清營養標示多比較，以多樣原態（原型）食物優先，用豆類及海鮮類取代肉類

健康烹調

烹調時將調味粉（油）包加入量減少，油炸麵在煮前先用熱水燙過等

| | | |
|-------|---------|------------|
| 每一份量 | 公克（或毫升） | |
| 本包裝含 | 份 | |
| | 每份 | 每100公克（毫升） |
| 熱量 | 大卡 | 大卡 |
| 蛋白質 | 公克 | 公克 |
| 脂肪 | 公克 | 公克 |
| 飽和脂肪 | 公克 | 公克 |
| 反式脂肪 | 公克 | 公克 |
| 碳水化合物 | 公克 | 公克 |
| 糖 | 公克 | 公克 |
| 鈉 | 毫克 | 毫克 |

每日鈉攝取量應限制在2400毫克以下（即6公克鹽），且飲食中「添加糖」攝取量不宜超過總攝取熱量的10%，若以一天攝取1500大卡為例，則不可超過38公克，熱量需求可參考「每日飲食指南」

嚴重特殊傳染性肺炎疫情持續蔓延，戴口罩、勤洗手已成為全民防疫運動，而且為了避免人群接觸，增加感染風險，許多民眾從外食改成在家自行烹煮，但上班族常因下班晚時間有限，且採買食材、備料、烹煮等過程繁瑣又費時，為了解決許多民眾的困擾，國民健康署教您如何運用市售食品，快速煮出一頓兼顧營養、健康的餐點。攝取均衡飲食、養成良好生活習慣，才能加強身體免疫力，為抗疫做好準備！

聰明挑 創意煮 吃得營養又健康

一般民眾常會購買如冷凍水餃、調理包、泡麵及罐頭等食品放在家裡，國民健康署王英偉署長提醒依照「我的餐盤」6口訣，運用自己的掌心、拳頭掌握份量，再搭配以下小撇步，在家也能輕鬆健康吃一餐。

1. **均衡搭配**：市售的即食食品成分以精製澱粉、肉類居多，長期食用容易缺少蔬果、奶類等營養，所以食用時要記得搭配新鮮蔬果，不方便出門時可多利用如冷凍蔬菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、洋蔥、乾香菇、乾海帶、鳳梨、蘋果等當季或保存期較長的蔬果，或以起司片代替奶類、無糖優格加堅果種子當作飯後甜點，才能餐餐均衡營養。

2. **聰明選購**：購買時看清「營養成分標示」多比較，選擇油（脂肪）、鹽（鈉）、糖等成分含量低的食物，並以多樣原態（原型）食物如糙米、南瓜、深綠色蔬果等優先，適時用黃豆、毛豆、豆腐及海鮮類取代肉類，減少飽和脂肪並增加維生素、礦物質等各種營養素攝取，達到健康選聰明吃。

3. **健康烹調**：烹調時多利用清蒸、水煮、滷及涼拌等，減少油炸、糖醋及勾芡等方式，像是烹調泡麵或調理食品時，將所附的油包和調味包減半、油炸麵在煮前先用熱水燙過，簡易去油，吃起來更健康無負擔。

國民健康署提醒對於所購買的食材可依每次食用量先分裝再儲存，每次取出需要量即可；調理前後和飯前要用肥皂清洗雙手；切勿烹煮過多，如有剩菜請分裝密封，放入冷藏或冷凍，避免細菌滋生，並盡快食用完畢。防疫期間在家吃，也要注意食品衛生與安全，才能吃得健康，提升免疫力！

★資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站

★網址：<https://health99.hpa.gov.tw/>

★檢索日期：109年7月15日

2 成肝癌與生活習慣有關 聰明吃 快樂動 跟脂肪肝說掰掰！



脂肪肝是我國僅次於 B、C 型肝炎的肝病，根據 106 年癌症登記資料顯示，約有 2 成民眾罹患肝癌並非因罹患 B、C 型肝炎，而是與脂肪肝或酒精性肝炎有關。一般人常輕忽脂肪肝對身體的影響，其實脂肪肝有可能引起肝硬化甚至肝癌。最常見造成脂肪肝的原因，包括肥胖、高血脂、過度飲酒、糖尿病控制不良，都可能造成脂肪肝，因為脂肪肝沒有症狀，讓人難以察覺，忽視它則可能造成脂肪性肝炎、纖維化、肝硬化最後導致肝癌。

均衡飲食 規律運動 可幫助改善脂肪肝

世界衛生組織（WHO）指出「肥胖是一種慢性疾病」，呼籲重視肥胖對健康的危害。相較於健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群(如脂肪肝)及血脂異常的風險超過 3 倍，而發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風也有 2 倍風險；「喝酒」也會提高罹癌風險，包括口腔癌、鼻咽癌等頭頸部癌症，以及食道癌、肝癌、乳癌等，即便是少量飲酒，得到癌症的機會為不喝酒的 1.26 倍，過量飲酒甚至會高達 5.13 倍。國際癌症研究機構（IARC）已將酒精列為一級致癌物。

目前脂肪肝雖沒有有效的治療藥物，但改善脂肪肝可從日常生活做起，最有效的治療方法是培養良好生活習慣，即均衡飲食及每週至少 150 分鐘中等強度的規律運動；培養正確飲食觀念，也是消除脂肪肝的重要關鍵，正確飲食概念可參考國民健康署「我的餐盤」口訣：「每天

早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。國民健康署提醒您，平常只要落實均衡飲食及規律運動，就有助改善脂肪肝。

48歲的陳先生於前幾年公司體檢的腹部超音波都發現有中度脂肪肝，及偏高的肝功能及血糖。由於喜歡吃甜食又少運動，近幾年體重增加到80公斤。去年初某次就醫確診了第二型糖尿病，醫師請他減重，調整飲食，增加運動以及開始服用控制糖尿病的藥物。他下定決心，很努力的改善飲食及生活習慣，每天固定慢跑或快走一小時，今年體重減少了10公斤，血糖值改善了，超音波也已經沒有脂肪肝，且肝功能完全正常了。

規律運動 減少脂肪肝

有氧運動也可幫助減少肝臟中的脂肪，近期的研究也指出，體重減輕5-10%就可以改善肝臟內脂肪肝的程度，並減少肝纖維化。國民健康署呼籲民眾減重有訣竅-「聰明吃 快樂動 天天量體重」，且針對各個年齡階段設計了身體活動指引，讓大家身體健康動起來，對抗脂肪肝，更多資訊可至國民健康署健康九九網站

<https://health99.hpa.gov.tw/>(首頁/找教材/多媒體或手冊)下載使用。

★資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站

★網址：<https://health99.hpa.gov.tw/>

★檢索日期：109年7月15日



生命是一種回聲

生命是一種回聲，你把最好的給予別人，就會從別人那裏獲得最好的回應！

你幫助的人越多，你得到的也越多。你越吝嗇，就越一無所有。

多點淡然，少點虛榮，多點踏實，少點浮躁，活得真實才能自在。

有些人，似荷，只能遠觀；有些人，如茶，可以細品。

有些人，像風，不必在意；有些人，是樹，值得依靠，一切皆緣也。

人這一輩子，不管活成什麼

樣子，都不要把責任推給別

人，一切喜怒哀樂都是自己

造成。

生命是一種回聲，你把最好

的給予別人，就會從別人那

裏獲得最好的。



人生就是一場修行，修的就是一顆心。

心柔順了，一切就完美了；心清淨了，處境就美好了；心快樂了，人生就幸福了。

★資料來源：學習電子報

★網址：<http://ibook.idv.tw/>

★檢索日期：109年7月15日

人生三處

很多時候，人們往往善於忘記別人對自己的好處，而一旦出現無心的冒犯，卻總是耿耿於懷，變成了話不投機半句多，甚至老死不相往來。

想想我們身邊是否有這樣的事例，而人生在世，不可避免地要與人交往，要想過得愉快，就要處理好自己與身邊人的關係。

處理好自己與身邊人的關係，要記住三句話：

一、【看人長處】

人無完人，每個人都有缺點，如果你總是盯著別人的缺點不放，你們的關係肯定好不了，反之，學會換位思考，多看別人的優點，你就會發現，越看別人就越順眼，就能與人處好關係，就懂得用人所長。

一枝獨秀不是春，百花齊放春滿園。只有懂得與人友好相處的人，才能成事。懂得用人所長，你也就擁有了領袖的素質。

二、【幫人難處】

就是在別人困難的時候，伸出你的援助之手，可能是舉手之勞，也可能需要一定的付出，只要力所能及就好，錦上添花，不如雪中送炭。

人在春風得意的時候你幫他，他不一定會記得你。在別人有難的時候你給予了幫助，人家會記你

一輩子的好。

在你有困難的時候，人家也會同樣幫助你，你的路才會越走越寬。

比如人生中常常遇到的一些事，生病住院、紅白喜事、

天災人禍等等，你的幫助、

你的一聲問候、甚至是一條簡訊，都會猶如春風水暖，徹底拉近彼此間的心理距離。

三、【記人好處】

就是要常懷感恩之心。要知道，每一個人從出生到死亡，每一點進步、每一滴收穫，都離不開父母、家人、朋友的幫助。



永遠記得別人的好，才能每天擁有陽光，每天都有朋友相伴，終生都有幸福相隨；相反，總是記得別人的不是，只會苦了自己。

★資料來源：學習電子報

★網址：<http://ibook.idv.tw/>

★檢索日期：109年7月15日



平凡的小事，也是最溫暖的事 臺北市北投區戶政事務所 郭○君

剛到戶政事務所任職，雖然才過了一個多月，充滿溫馨氛圍的北投戶政事務所，讓我感到很幸運。伴隨越來越熟悉的開工儀式與精神喊話，

「北投北投，服務第一，北投北投，加油加油加油！」每天與全體同仁一起以滿滿的朝氣揭開戶政事務所一天的序幕。

記得剛開始擁有職章獨自上櫃檯，師父不在身旁一步步指導，對於各項業務仍在熟悉中，面對民眾也十分容易緊張，辦理的過程也較為緩慢。某天接近中午，有對夫

婦一起來辦理遷徙登記，因為擔心會影響到他們中午用餐，尷尬地告訴他們：「不好意思，我是新進人員，速度比較慢，可能會耽誤你們比較長的時間。」但他們反



6-1

而安慰我，讓我慢慢來不要緊張，一瞬間讓我覺得很感動，也化解了一些些不安的情緒。遷完戶口的最後，我告知他們有協助跨機關通報的便民服務措施，可以通報稅務、監理、健保、國民年金等機關更改寄件地址，他們很驚訝與開心的表示現在的服務真的很方便，讓他們不用在各個機關間奔波。離開前，太太對先生說：「現在的服務態度真的很好，與過去的印象不一樣」，並對我說：「謝謝，辛苦你了，加油！」幾句話就觸動了我的內心，臉上也不由自主地充滿笑容。一句加油，對我而言更是一份期許，期許自己日後能更好的服務民眾，一天比一天更進步，看著民眾滿意的離開，自己的心情也跟著無比快樂。沒想到我們每日習以為常的工作，也能對人產生莫大的幫助，帶給民眾愉快的心情，民眾簡單的一句感謝，也讓人內心感到溫暖，「贈人玫瑰，手留餘香」，一件平凡微小的事情，哪怕如同贈人一朵玫瑰般微不足道，但它帶來的溫馨都會在彼此的心底慢慢散發開來。

日常的工作，伴隨著悲歡離合 臺北市北投區戶政事務所 張○仁

某日早上，我一如往常按著叫號機，處理著案件，「登登~XX號，請到第X號櫃檯辦理，謝謝」。從遠方大門走來的是一對男女，臉色凝重。我第一時間立刻詢問「請問今天要辦理什麼？」我在當下並沒馬上得到這對夫妻的回應，亦感覺到他們帶著些許情緒，且看似有點生氣及

不悅。後來男方開口了，我們來辦離婚。

我趕緊請他們坐下，由於兩人並沒有提供事先寫好的離婚協議書，因此我從櫃子裡拿了空白離婚協議書，請他們填寫。太太先收了下來，並開始填寫，我則開始告知相關事項，及提醒還需要兩位證人的簽名，才能完成整個離婚手續。在說明的過程中，我隱約聽到了啜泣的聲音，原來太太邊寫邊默默流著眼淚。

我問她是否還需要點時間考慮？

在情緒上頭的時候，不要急著做

出決定。她停下了正在簽寫著離

婚協議書手中握著的筆，眼眶帶

著淚望著我，不發一語，最後看

向先生。我問先生，您想清楚了

嗎？他低著頭，亦不發一語，過

了良久，說「是太太想要離的」。

我與他們說，是否需要點時間想想，或是去吃個東西呢？彼此談一談，

是否自己有什麼要改進的地方，婚姻是要用心去經營的，不要說出負

面的話，多表達關心對方的話，再想一想是否非離婚不可。之後，我

一直留意著這對夫妻是否還有再回來辦理離婚登記，但在當天我都沒

有再看到他們了。雖然我不清楚最後他們是否能重修舊好，但無論如



何，希望他們已透過良好的溝通，讓對方了解自己的想法，找到屬於他們最好的結果。

我們每天都會遇到各種案件，從使人心情愉悅的結婚登記、慶祝新生命誕生的出生登記、到哀傷的死亡登記，或是氣氛不太好的離婚登記，都是我們戶籍員每天的日常，但是每一件案件都有屬於他們自己的故事，每一個登記亦都有屬於他們自己的回憶。



臺北市政府市民服務大平臺提供請領戶口名簿服務

臺北市政府市民服務大平臺提供非全程式請領戶口名簿服務，歡迎市民至臺北市政府市民服務大平臺(<https://service.gov.taipei/>)線上申請換發或補發戶口名簿，可免去臨櫃抽號等待。在市民服務大平臺網站於機關分類點選民政局，即得於案件名稱「請領戶口名簿」進行網路申辦，可免去臨櫃抽號等待。換發或補發戶口名簿須為戶長身分，若您非該戶之戶長尚需檢附該戶戶長之委託書(如在大陸地區作成應經海基會驗證，於國外作成應經駐外館處驗證)，戶口名簿分為現住人口詳細記事、現住人口省略記事、現住人口含非現住人口詳細記事及現住人口含非現住人口省略記事 4 種於申請時可一併選取，線上填寫申請表並完成身分驗證，就可至承辦戶政事務所繳交規費領取您的戶口名簿。



編號：650001201461031110162432 中華民國 103/11/10 16:25:07 換領 發證

戶口名簿

戶號：FXXXXXX8 戶長統號：Z1XXXXXX6 戶別：共同生活戶 流水號：00001
 戶籍地址：新北市瑞芳區○○里XXX鄰○○○○路○○之○號
 戶長變更及全戶動態記事：原戶長○○○民國102年12月23日辭退戶長變更戶長為○○○。

| | |
|----------------|---------------------|
| 稱謂：戶長 | 出生日期：民國XX年X月XX日 |
| 姓名：○○○ | 國民身分證統一編號：Z1XXXXXX6 |
| 父：○○○ | 母：○○○ |
| 父統號：Z1XXXXXX7 | 母統號：F2XXXXXX1 |
| 配偶：○○○ | 原住民身分及族別：平地原住民 ○○族 |
| 配偶統號：F2XXXXXX3 | 役別：除役 |
| 出生地：臺灣省臺東縣 | 出生別：長男 |

記事：原登記平地原住民身分民族別○○族民國102年11月27日變更。次男○○○統一編號F1XXXXXX1民國102年12月16日出生。原登記父姓名○○○因父更改姓名民國102年12月23日變更。原登記平地原住民身分民族別○○族民國103年7月2日變更。

| | |
|---------|---------------------|
| 稱謂：祖父 | 出生日期：民國XX年X月XX日 |
| 姓名：○○○ | 國民身分證統一編號：F1XXXXXX2 |
| 父：○○○ | 母：○○○ |
| 父統號：(無) | 母統號：(無) |
| 出生地：臺北市 | 出生別：男 |

記事：民國102年12月23日憑定居證初設戶籍登記。民國103年1月15日登記出生地。

詳細記事戶口名簿

編號：650001201461031110161133 中華民國 103/11/10 16:12:37 換領 發證

戶口名簿

戶號：FXXXXXX8 戶長統號：Z1XXXXXX6 戶別：共同生活戶 流水號：00002
 戶籍地址：新北市瑞芳區○○里XXX鄰○○○○路○○之○號
 戶長變更及全戶動態記事：原戶長○○○民國102年12月23日辭退戶長變更戶長為○○○。

| | |
|----------------|---------------------|
| 稱謂：戶長 | 出生日期：民國XX年X月XX日 |
| 姓名：○○○ | 國民身分證統一編號：Z1XXXXXX6 |
| 父：○○○ | 母：○○○ |
| 父統號：Z1XXXXXX7 | 母統號：F2XXXXXX1 |
| 配偶：○○○ | 原住民身分及族別：平地原住民 ○○族 |
| 配偶統號：F2XXXXXX3 | 役別：除役 |
| 出生地：臺灣省臺東縣 | 出生別：長男 |

記事：省略記事共4筆。

| | |
|---------|---------------------|
| 稱謂：祖父 | 出生日期：民國XX年X月XX日 |
| 姓名：○○○ | 國民身分證統一編號：F1XXXXXX2 |
| 父：○○○ | 母：○○○ |
| 父統號：(無) | 母統號：(無) |
| 出生地：臺北市 | 出生別：男 |

記事：省略記事共2筆。

省略記事戶口名簿

圖片來源：內政部戶政司全球資訊網
<https://www.ris.gov.tw/app/portal/644>

