

快訊

- 登記課辦事員吳璧君 107 年 1 月 16 日屆齡退休。
- 登記課課長王百祿與行政課課長陳力綸 107 年 1 月 30 日相互遷調。

在地深耕服務系列二

本(2)月 9 日於文山健康服務中心「社區健康篩檢活動」進行業務宣導。現場除了民衆、萬芳醫院等他機關工作人員，還有許多熱心公益的服務志工，常在國稅局、稅捐、戶政、或醫療體系等各機關單位輪值服務。多元的層面、主動趨前廣泛宣導的交流特色，擴展地政各項服務業務的認知及傳播，成效顯著。



在地深耕服務系列一

喜氣洋洋的新春揮毫活動於本(2)月 6 日於文山公民會館登場。本所由登記課、測量課、地籍資料課及研考派員，提供法令諮詢、以及和民衆權益相關之陽臺補登等各項地政業務便民服務措施宣導。

時時以民衆之需為先，為本所之服務理念，藉由良性友善的互動，有效提升機關施政效能。

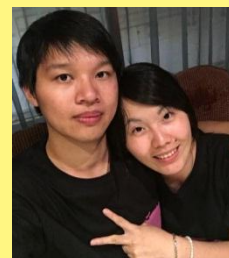


春節大食攻防教戰區

「學會食物選擇 減肥不用挨餓」

地籍資料課/顏毅分享

擺脫節食、發胖的煩惱，六大原則融入生活中，逐漸調整飲食與生活習慣，不僅身材可以越來越苗條，身體也會一天比一天健康哦！請記得再搭配上【80/20 法則】的觀念(80%節制、20%自由放縱)，就算偶爾毫不節制的放縱自己，痛快的享受一頓大餐，身體也完全有能力進行代謝。



圖左：本所地籍資料課顏毅，目前體重 80 公斤 (減重前體重 104 公斤)

六大原則 (痛風或身體有狀況者，請依照醫師建議選擇食物)

1. 每餐減少一半的澱粉量，尤其白飯、白麵、白吐司要儘量避免。
2. 一天兩份蛋白質，每一份約一個拳頭大小，各種蛋豆魚肉類都會在內。
3. 一天最多兩湯匙的油，調味以蔥、薑、蒜、辣椒、鹽巴為主。
4. 避免在晚餐吃水果，且芒果、西瓜等升糖指數偏高的種類要減少食用。
5. 葉菜、菇類等蔬菜可無上限食用，再多都不會胖，千萬別讓自己餓到！
6. 為了促進人體本身的代謝機能，充足的飲水與睡眠千萬不能少，每日飲水量保持在【體重 X30】CC，睡眠時間則在晚上 11 點前就寢較佳。