

104學年度第一學期農漁民子女 就學獎助學金得獎學生名單

| | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 江欣柔 | 呂惠珊 | 林庭瑋 | 張珮雯 | 陳映妘 | 黃銘川 |
| 江鉸峻 | 呂慧君 | 林庭瑜 | 張創為 | 陳昱妘 | 葉翼慈 |
| 王文彥 | 李宛諭 | 林彙文 | 張紮紮 | 陳柏仲 | 廖于慶 |
| 王奕涵 | 卓采誼 | 林靜宜 | 張瑞庭 | 陳柏翰 | 劉書瑜 |
| 王胤甯 | 林昀萱 | 邱莉婷 | 陳文彥 | 陳崇能 | 劉祐竹 |
| 呂育菁 | 林泳成 | 徐瑋辰 | 陳文騏 | 郭壁綾 | 鄧至 |
| 呂秀蕙 | 林秉辭 | 張佳如 | 陳芝妤 | 黃玟瑄 | 魏思婷 |
| 呂佩臻 | 林芮如 | 張家誠 | 陳俊龍 | 黃禹瑀 | 羅婉瑜 |
| 呂祐昇 | 林俐吟 | 張家豪 | 陳姿穎 | 黃婭嵐 | 羅瑋 |

土農會刊

張國城 謹識

中華民國七十八年六月二十日創刊

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

No.112

- 理事長／李榮達
 常務監事／林生喜
 總幹事／張國城
 發行者／新北市土城區農會
 發行人／張國城
 會址／新北市土城區中正路五號
 電話／8261-5200
 網址／<http://www.twtcfa.org/>
 編印者／造極印刷製版股份有限公司
 電話／2240-0333
- ★清水辦事處 8261-5245~51
 - ★頂埔辦事處 2268-7801
 - ★貨饒辦事處 8261-5258~61
 - ★峰廷辦事處 8261-5255~57
 - ★廣福辦事處 8966-2586
 - ★永豐辦事處 2263-9388~89
 - ★供銷部 2267-7484

呷好米請認明臺灣米標章

外食吃好米 鮮享在地 品質有夠讚

精選特色米



- 使用農委會公告之特色米品種
- pH值6.5及食味值70分以上

嚴選



- 使用農委會公告之優良水稻推廣品種
- pH值6.5及食味值70分以上

優質



- 使用農委會公告之優良水稻推廣品種
- 碾製日期為半年內



截至104年8月底，共計有24家餐廳業者、全台3,713家門市申辦臺灣米標章。



廣告 行政院農業委員會 COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

~農特產品專區~



全國農會農好蓬萊麵 \$ 240 (15包/箱)



三立牛蒡茶 \$220 (300g)

新品上市

100%純苦茶油 \$650 (500ml)



安哥羅白咖啡 (3合1/40g)、(2合1/30g) \$200 (15條)



龍宏剝皮辣椒 \$100 (650g)



龍宏香脆筍 \$100 (760g)



羅農養生皮蛋 \$68 (4顆/盒)

歡迎上網搜尋:新北市土城區農會<http://www.twtcfa.org/index.php> 更多商品更多的選項可以讓線上購物唷

推廣簡訊

- 1、11/3辦理104年度家政班班員講習暨市民講座~生活科學養生系列之七：優質電影解析與探討，125人參加。
- 2、11/5農事部門辦理104年度農民圓夢創業專案計畫，有機栽培教育講習。
- 3、11/13參加新北市農會辦理「新北市104年度家政推廣教育高齡者生活改善講習」。
- 4、11/14本會辦理104年度「愛家-幸福家庭123宣導講座」這樣做~家庭溝通沒壓力，114人參加。
- 5、11/18辦理104年休閒農業農事體驗活動-深秋田園尋樂趣。
- 6、11/24辦理104年度居家環境綠美化講習-家庭園藝超EASY，84人參加。
- 7、11/27辦理高齡班文化巡禮活動，地點：台北市客家主題公園。
- 8、12/5、6至台北市希望廣場參加新北市農會辦理四健推廣教育聯合成果展暨公共服務。
- 9、12/12辦理104年休閒農事農業體驗活動-農家田園假日趣。
- 10、12/13假本區萬枝伯有機農園辦理本會四健推廣教育成果展暨農業服務學習活動。
- 11、12/16帶領班員參加市農會辦理「新北市104年度家政推廣教育樂齡者培訓」，地點：文山農場。
- 12、12/18參加104年度新北市各區、地區農會推廣部主任暨農事、四健、家政指導員聯合會報。



11/3辦理家政班班員講習暨市民講座



11/5辦理農事農民圓夢創業專案計畫，有機栽培教育講習。



11/14辦理愛家-幸福家庭123宣導講座



11/18深秋田園尋樂趣休閒農業體驗活動



11/24辦理居家環境綠美化講習-家庭園藝超EASY



11/27高齡台北市客家主題公園文化巡禮活動



12/5、6參加市農會辦理四健推廣教育聯合成果展暨公共服務



12/13辦理本會四健推廣教育成果展暨農業服務學習活動



12/16參加市農會辦理新北市104年度家政推廣教育樂齡者培訓

104年度家政班班員講習暨市民講座~

生活科學養生系列之五：地中海飲食

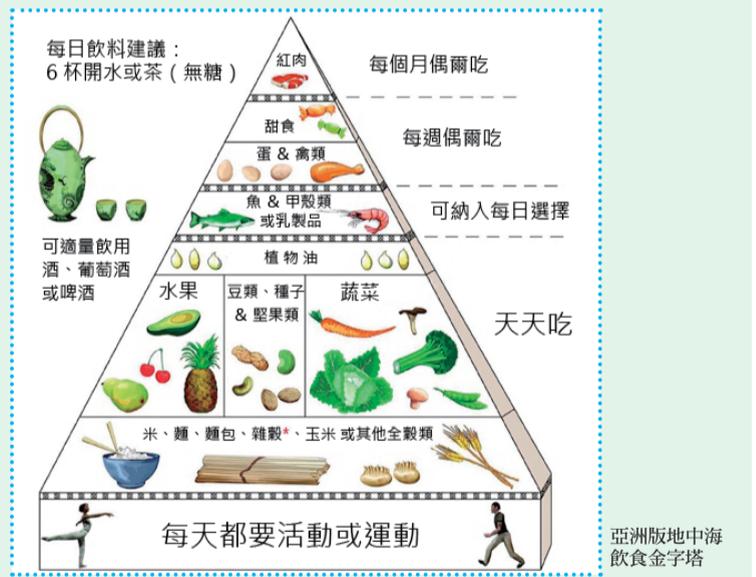
推廣部

「地中海飲食」這名詞在健康飲食電視節目上時常聽到，但或許不是很了解，9/8這天就邀請郭哲誠老師來跟大家聊聊什麼是地中海飲食？

地中海飲食源自於環地中海地區及國家的傳統飲食型態，以大量蔬果、橄欖油、適量紅酒為其重要特色，其簡單、清淡卻富含營養的飲食內容，被認為能預防心血管疾病，並降低發生諸如中風、阿茲海默症等腦部病變的機率。在日常生活中飲食要如何攝取呢？就如同地中海飲食金字塔以非精製的全穀類為主食，天天食用足量的蔬果、適量的堅果及豆類及使用橄欖油、茶籽油等100%植物油，適量的食用魚肉、禽肉、蛋及乳製品，少量紅肉，並可適量飲用紅酒；最重要的，除了飲食外還要養成每天運動的習慣。此外，平時避免攝取精緻食物（如蛋糕、麵包、棕櫚油加工食品）及高溫油炸類，能控制血壓、血糖，避免膽固醇過高，減少中風、心血管疾病的發生。

藉由老師的分享使我們了解到日常活中攝取食物與身體健康是有絕對的相關，養成每天適當運動的習慣對健康也有極大的幫助，長期的壓力會導致自律神經失調、降低免疫力，故需適時的抒解壓力。

最後祝福大家，每天保持愉快心情，家庭、朋友相處圓滿，更重要的是要保有健康的身體才能擁有樂活的人生。



休閒農業農事體驗活動~深秋田園尋樂趣VS農家田園假日趣

推廣部

在這車水馬龍的城市裡，「土城彈藥庫」是土城難得的一片淨土，堪稱是土城之肺，距離土城捷運站僅短短五分鐘的車程，曾經是戒備森嚴全台最大的彈藥庫，如今化身成為鮮為人知的世外桃源，11/18及12/12我們準備前進彈藥庫，一窺彈藥庫的景色。

今年的休閒農業體驗活動我們舉辦在「劉老師自然教室」，消息一出，大家紛紛爭相報名，截止日前早已額滿，看來大家對於這活動都備感興趣。第一場活動大多是學齡前年紀的小小孩來參與，每位小朋友都非常仔細聆聽劉老師解說色素，老師準備紅蘿蔔、蘿蔓及甜菜根打成汁取代色素讓小朋友們親手製做中午要吃的彩色麵疙瘩，自己動手做真的特別好吃，我看每個小朋友都吃得很滿足，似乎這就是他們心中的滿漢大餐。

12/12這天，一早在土城捷運站集合時天氣非常不好，不僅陰天還伴隨著綿綿細雨，因為活動內容要下田採洛神花製作果醬，深怕會因為天氣關係而取消，但看來是白擔心了！當我們全數人員到達劉老師教室後，雨停了！太陽公公也熱情露臉。今天參加人員不同於上次，這次參加的幾乎都是經驗豐富媽媽們，即使這樣，我看每個媽媽還是很認真的聽劉老師講課，老師果然是大小通吃，我想這就是她的過人之處。



經過這兩次的活動，我深深覺得彈藥庫這地方真的是我們土城的綠寶石，歷經數載的隔絕，低密度的開發使得這裡的生態維持得相當好，彈藥庫曾經是土城人的恐懼，但現在是我們的驕傲，我們要一同好好維護這份驕傲，讓後代子子孫孫也能享有這份資源。



戶政法令暨最新便民服務措施宣導

▶ 自然人憑證250元吃到飽，提供各項服務-在家上網輕鬆搞定

◆ 內政部憑證管理中心網址：<http://moica.nat.gov.tw>

▶ 新北市印鑑數位跨區申辦，拍攝人像-安全有保障

- ◆ 設籍新北市市民，可親至本市任一戶政事務所申辦印鑑業務，並可選擇拍攝影像(受委託人亦可拍攝)，以防他人偽冒申辦
- ◆ 注意事項：
 - 無行為能力人或限制行為能力人須由法定代理人代辦。
 - 跨區申辦不受理委任申請。

▶ 首辦護照人別確認，新北一處收件-全程服務

- ◆ 首次申請護照之民眾，得向全國任一戶政事務所辦理「人別確認」。
- ◆ 新北市提供代收代辦護照(不含補、換照)，請多加利用。

▶ 健保卡的初、補(換)發-戶所輕鬆辦

- ◆ 初領新生兒健保卡；僅限申辦無照片健保卡，若選擇有照片健保卡，請由加保單位辦理。
- ◆ 於戶所補領身分證後，可併同辦理補發健保卡。
- ◆ 姓名及統號變更登記後，可併同辦理換發健保卡。
- ◆ 補(換)發健保卡，可自由選擇有照片或無照片的健保卡。

▶ 民眾辦理往生除戶登記，可一併申辦跨機關通報壽險公會

- ◆ 由壽險公會轉各保險公司，通知壽險受益人申領各項壽險給付。
- ◆ 需要投保紀錄者：至公會網站www.liaroc.org.tw下載申請書，逕向壽險公會申辦。

▶ 一生幸福-新北市生育獎勵補助

- ◆ 獎勵金額：每一胎次新臺幣2萬元；雙胞胎4萬元依此類推之。
- ◆ 申請資格：母或父之一方設籍並實際居住本市滿10個月以上。
- ◆ 應備證件：申請人之國民身分證、印章及新生兒母親之存摺影本(申請人無法親自申辦時，得委託他人攜帶申請人及受託人之國民身分證、印章及委託書辦理)。

▶ 新北市與金門縣、連江縣、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、屏東縣，辦理跨縣市行政協助

| 項次 | 實施項目 | 實施戶所 |
|----|-------------|--------------------------------------|
| 一 | 出生(含同時認領)登記 | 新北市、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、屏東縣及福建省金門縣與連江縣各戶政事務所 |
| 二 | 原住民身分登記 | |
| 三 | 英文戶籍謄本 | |
| 四 | 婦女生育獎勵(補助)金 | 新北市及臺東縣、花蓮縣各戶政事務所 |

新北市土城戶政事務所
服務電話：02-2260-5640

週一至週五服務時間：08:00~17:30
延長服務時間：週一至週五17:30~20:00
(每月最後1日如為週一至週五，配合人口統計作業，當天延時服務暫停)

週休二日超值服務時間：週六09:00~12:00
電子信箱：ntpc510@ms.ntpc.gov.tw

網址：<http://www.tucheng.ris.ca.ntpc.gov.tw>

新北市土城戶政事務所~關心您~



104年度「愛家-幸福家庭123宣導」講座 這樣做，家庭溝通沒壓力

推廣部

想一想，平常家庭生活中與家人在相處溝通上是否感覺到沒想到那麼容易呢？甚至心理、生理及家庭因素導致壓力存在，那要如何來預防避免壓力發生？於11/14邀請到郭正雄校長與我們分享『這樣做~家庭溝通沒壓力』。

「壓力」這2個字眼是現代家庭面臨最大問題，例如：家庭結構改變、生活適應學習迫切、多元化家庭時代來臨、生活壓力大、雙薪家庭增加、教養責任轉嫁商業機構、工作優先於家庭、家人與親子關係疏離……等；也因這樣導致家庭經營、教育、人際關係、溝通上出問題，甚至與家人相處與溝通上不合時，自我情緒控制不佳，爭吵就出現，影響家庭和諧及人際關係。壓力不只是家庭問題，而易對任何外在足以威脅個人身心平衡事物的一種內在反應，如：物理環境、人為環境、生理、心理因素……。

人因求好心切，有壓力是正常的，愈在意，壓力就愈大。當壓力發生當下，試著讓自己情緒放鬆，冷靜處理心情再來處理事情，改變想法，凡事往好的方向想，以正向思考來面對它、接受它、處理它、放下它，相信會有意想不到收穫。

經由郭校長分享了解到當面對壓力如何解決是有技巧的，與家庭經營、教育也是息息相關。其實家庭經營與相處，溝通是最重要的一部份，要設身處地了解對方的感受，以同理心互換立場，期待他人如何對待，就要如何對待他人，讓對方感受到你對他的尊重及專注地傾聽，懂得找到方法來管理自己的情緒及保持適當幽默感；懂得以智慧、正向、尊重來對待身邊所有的人，你會是家庭中快樂的人，更是生活中受歡迎的人。最後送一句話給大家，**幸福家庭123**，也希望大家能有個圓滿融洽家庭。



- ◎1：每1天
- ◎2：至少20分鐘
- ◎3：陪家人一起做 3 件事情~閱讀、分享、遊戲或運動

手機條碼西遊記:第四回 105年1月1日起，
水、電、瓦斯及電信帳單可對獎！

師父，這期電費帳單都繳完了，帳單我要丟掉了！

你別亂丟這帳單，小心獎金飛走囉~

啥？帳單又不是發票、彩券，怎麼能中獎？

你太遜啦~水、電、瓦斯、電信等公用事業自105年1月1日起都要改開發票啦！而且還是電子發票欸~

那我還可以到超商繳費嗎？發票什麼時候開給我呢？

繳費方式跟以前一樣囉！至於發票是開到雲端幫我們存起來，等到開獎後，主動幫我們對獎，中獎了再通知我們~

一個月後...

哇~這麼方便，不用對獎，公用事業主動通知我中獎呢。

台電通知 00年00期 統一發票 中獎

繳費後 → 妥善保存已繳費通知單或繳費憑證
水、電、瓦斯、電信公司
開立無實體電子發票存到雲端

↓

接到公用事業中獎通知

↓

用已繳費通知單或繳費憑證上的「載具編號」到超商列印電子發票證明聯

↓

兌領獎金

電子發票最環保，載具兌獎真是好

財政部臺北國稅局 廣告