

## 105年度強化農村農家生產及生活經營能力暨高齡者生活改善計畫 — 家政班幹部講習會 (2) —

推廣部惠貞

8月29日邀請到巫雲英營養師與郭哲誠老師，進行「保健食品如何吃得安全」與「健康低GI飲食」二項課程，與大家分享如何才能吃得安心又健康。

「保健食品如何吃得安全」課程內容重點包括：健康飲食與均衡營養要如何做到、食物和食品要如何挑選與搭配、琳琅滿目的保健食品要如何吃才能健康又安全、健康身心靈的根本之道。天然、尚好，專家學者都建議，營養素最好的來源其實是天然食物，但要如何選擇天然吃出健康，營養師給班員們以下建議：1.認識食品及營養標示，2.聰明挑選食物遠離食品添加物，3.選購食品時應謹記一多蔬果多全穀根莖、少油脂少鹽少糖、選天然未加工及在地食材的原則、購買食品時應仔細看成分、營養標示、選擇不含反式脂肪的食品。縱然營養專家們都大力提倡多吃天然食物的好處，但大眾卻普遍存在一種迷思—猛吞保健食品可以維持健康，市售保健食品種類品項繁多，如何才能吃得安全？

安心使用保健食品的四守則：1.有需要才吃，2.需注意與藥物的交互作用，3.不要超過每日建議量—應依產品建議攝取量食用，4.選擇小包裝較好。食藥署也提醒，選購健康食品時應考量自身需求，要掌握停、看、聽三要訣：停—冷靜思考是否確實有需要，及對健康是否有幫助；看—留意產品包裝上的標章及核准字號，要選擇有綠巨人標章之食品，仔細閱讀包裝上的警語、注意事項、建議攝取量，及產品保健功效的實質意義；聽—食用前務必請教醫師或營養師等專業人員的建議，正確選購真正對自身狀況有幫助的健康食品。

最後，巫營養師強調對於保健食品，我們應建立的基本正確觀念：1.健康食品多食無益，2.要選擇真正有需要且適合自己的產品，3.應依產品建議攝取量食用，4.注意食用後是否產生不良反應，5.健康食品本質仍屬食品，不等同藥品的效果，更無法取代正規醫療，千萬不能只倚靠食用健康食品，以免延誤病情，6.均衡飲食、正常作息，加上持續運動，才是最好的保健之道。

「健康低GI飲食」課程內容重點包括：血糖與健康、低GI飲食、維護健康之本。郭老師首先提出飲食養生的重點，須先了解食物特性及身體代謝。人體的健康與血糖息息相關，身體及大腦之活動，都會消耗能量，所以我們的身體需要糖，但過高或過低對健康都會有影響，所以要知道它的來源與進貨速度，才能與之和平共處。「低GI」的觀念最早用在糖尿病飲食上，所謂GI (Glycemic Index)即「升糖指數」，是顯示食物經腸胃道消化吸收後，其所含的糖份造成血糖上升的速度快慢。食物的GI值越高，表示令血糖上升的速度越快，而採取低GI值的飲食，比較容易維持血糖的穩定，可降低人體胰島素分泌、亦可減少熱量產生及脂肪形成。但我們平常飲食時，並無法立即知道食物的GI值，所以郭老師提醒班員們把握一個重點，低GI食物有三個特色—多纖、少糖、少精緻。所以我們要少吃精緻食物多吃粗食，尤其食物的纖維量愈高，GI值愈低。而多吃高膳食纖維食物也有以下益處：可增加腸道物體積，促進排便，預防便秘、痔瘡、腸憩室症；增加飽足感，有助體重控制；降低膽固醇，預防心血管疾病；其能與食糜混和，延緩醣類消化吸收速度，有助控制血糖穩定；可改變腸道的生態，增加好菌，抑制壞菌生長。在飲食習慣方面，以全穀類替代白米、吃澱粉類食物時搭配蔬菜、飯後以水果替代甜食等，都可降低GI值。最後，郭老師希望大家在課後，可以重新檢視家庭的飲食習慣，掌握低GI飲食的三個重點，輕鬆享受優質的健康生活。



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.117

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

## 農特產品



(高麗菜、韭菜、香菜三種口味)

彰化北斗農會  
手工水餃  
\$100 (750g)



安哥羅白咖啡  
(香滑綠奶茶、羊奶)  
\$200 (15條)



擺接手打風乾麵禮盒  
\$250 (300g\*6包)



澎湖干貝醬禮盒(2瓶入)  
\$480 (450g/瓶)



擺接乾拌麵禮盒  
(肉燥、炸醬二種口味)  
\$300 (95g\*10包)

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



## 推廣簡訊

- 1、8/29辦理「105年度強化農村農家生產及生活經營能力暨高齡者生活改善計畫」家政幹部講習，159人參加。
- 2、9/6~10/4於寶格麗花園社區辦理四健親子菜園研習班。
- 3、9/8於市農會參加「新北市105年度文旦柚果評鑑競賽」。
- 4、9/8辦理105年度家政班班員暨市民講座~居家收納DIY系列之六：會做家事小孩有創意，151人參加。
- 5、105年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班，於9/9開課，70人參加。
- 6、9/10、9/11於三峽參加「2016三峽農產品聯合行銷推廣活動—農產品展售會」。

- 7、9/10、9/11於八里參加「新北市105年度文旦柚聯合行銷推廣暨農產品展覽會」。
- 8、9/12、9/26於本會三樓辦理農委會「105年度強化農村農家生產及生活經營能力暨高齡者生活改善計畫—農村特派員進階訓練」，117人次。
- 9、9/22帶領班員參加「新北市105年度家政推廣教育高齡者生活改善講習」。
- 10、9/22與新北市衛生局合作辦理「食品暨用藥安全衛生教育宣導講習」。
- 11、9/25於快樂花園社區辦理「親子假日歡樂料理DIY活動」。
- 12、9/28農事部門辦理第二次優良雜禽補助土雞配送。
- 13、10/5參加中華民國農會辦理「有機農業推廣職能訓練」。



家政幹部講習參加人員合照



家政班班員暨市民講座居家收納DIY系列之六：會做家事小孩有創意



農業推廣志工一農村特派員進階訓練



與新北市衛生局合作辦理「食品暨用藥安全衛生教育宣導講習」



寶格麗花園社區一四健親子菜園研習班



銀髮族健康人生及樂活學習班開課囉！



參加「新北市105年度家政推廣教育高齡者生活改善講習」



快樂花園社區一親子假日歡樂料理DIY活動

## 105年度家政幹部區外觀摩研習活動



### 推廣部

於8/12舉辦，本次活動探訪苗栗境內三義、銅鑼及泰安，體驗秀麗山城的自然生態景觀及客家人文風情。

首先來到三義百年老校建中國小，觀賞「3D立體彩繪天梯」。通往校門前有九十九層階梯，十分壯觀雄偉，當地稱為「天梯」，後經鄉公所引進藝術家進行彩繪，成為觀光新亮點，為老街注入一股新活力。由階梯底端往上看，宛如欣賞一幅巨型油畫，在地特色元素都蒐羅其中，包括木雕達摩、龍騰斷橋、保育類動物石虎、油桐花、舊山線鐵道及蒸汽火車頭等，分層階梯所形成的3D立體感，讓圖像生動的好似躍然梯上，只見大家拾級而上，坐臥畫中與之合影，此起彼落的歡笑聲，劃破一旁廣盛老街靜謐的空氣。廣盛村原本單調斑駁的街道，因引進地景彩繪，打造成饒富生氣的「好客走廊」，讓人驚艷不已，老街社區的牆面、街角，藝術家們揮筆畫上台灣藍鵲、貓熊、動物樂隊等栩栩如生的圖騰，呈現出煥然一新的風貌，其中有一座傳統柑仔店的牆面，繪上開滿白色桐花的油桐樹，以及農夫辛勤犁田耕作，象徵客家硬頸精神，充份展現濃情客家味，這番意趣盎然的景致，吸引大家忍不住多按了幾下快門呢！

第二站來到銅鑼天空步道，跟著指標走，沿途步道還不算太狹隘，但由於它是順著地勢而成，一路上多是有點傾斜的陡峭路程，考驗著大家的腳力，走著走著，前方出現藍色的鋼骨結構景觀建築，這時開始飄起綿綿細雨，四周山嵐雲霧飄渺升騰，不遠處景觀橋連接著涼亭的線條，在灰藍的天空點綴下仍然十分醒目，步上景觀涼亭，台上視野極佳，雖然我們錯過了滿山雪白的桐花時節，但登高遠眺俯瞰，茂密的樹海及鄰近鄉鎮全景，同樣美得讓人摒住呼吸。家政幹部們平常無論是家庭主婦或職業婦女，終日都是為了生活大小事而忙碌著，鮮少有機會停下腳步，剛好利用此次活動的機會，盡情敞開胸懷，投向大自然的懷抱，好不快活悠哉！

來到苗栗，當然不能錯過客家美食，午餐道地的客家菜挑動著我們的味蕾，油油亮亮的白斬雞、入口嗆酸的薑絲炒大腸、香氣撲鼻的梅乾扣肉、傳統菜餚客家小炒、客家艾粄、紫糯米糕等等，客家飲食特色的「鹹」、「香」、「肥」，完整呈現在餐桌上，老闆也展示一些早期客家農村古物，懷舊氣氛感染了用餐的客人們。

下午行程安排到泰安「神畫峽谷生態主題園區」。透過導覽人員介紹，帶領大家一窺其神祕面紗，其中，最讓我們嘖嘖稱奇的，就是在汶水溪河谷中壯麗的神畫石。天然造物，真是令人讚嘆不已，在汶水溪畔，我們體驗到大自然鬼斧神工的魅力，神畫峽谷中處處藏著驚奇，有神犬把關、白虎圖、巨人腳印、仙魚拓印、吉甯高照、千年畫石、回頭象、青蛙石等奇石化石群景觀。山區氣候多變化，傾刻間便下起傾盆大雨，我們提前結束了神畫峽谷的景點行程前往苗栗特色館，傳產館展示香茅油、樟腦油的製造過程及器具，陶瓷博物館則展示當地的製陶技術，以及陶瓷歷史文化古物，重現苗栗陶藝的風華。

透過家政幹部區外觀摩研習活動的聯誼交流，感謝家政幹部們一年來，為班務協調及農會事務推動的辛勤付出及配合，有你們真好！讓我們攜手一起為土城農會的成長茁壯繼續努力。



## 認識農業用地農業使用證明書

文/呂德旺 地政士

行政院農委會農地銀行訓練講師  
文化大學建築及都市設計研究所碩士  
新北市土地利用學會創會理事長

王大全今年六十三歲，任職於公務機關主管職位，計畫於兩年後辦理退休，並擬於退休後在新北市板橋區附近購買一塊「農業用地」，從拾幼年鄉間野趣與歸隱山林之自耕兼休閒生活。請問王大全要如何找尋自己想要的這塊「農業用地」，「農業用地」在法律上的定義為何？實務上有哪些要注意的事項？

### 壹、「農業用地」的定義：

- 一、依平均地權條例第3條、農業發展條例第3條、土地稅法第10條規定：係指非都市土地或都市土地農業區、保護區範圍內，依法供下列使用之土地：
  - (一)供農作、森林、養殖、畜牧及保育使用者。
  - (二)供與農業經營不可分離之農舍、畜禽舍、倉儲設備、曬場、集貨場、農路、灌溉、排水及其他農用之土地。
  - (三)農民團體與合作農場所有直接供農業使用之倉庫、冷凍（藏）庫、農機中心、蠶種製造（繁殖）場、集貨場、檢驗場等用地。
- 二、依土地稅法施行細則第57條規定：本法第39-2條第1項所定之農業用地，其法律依據及範圍如下：
  - (一)農業發展條例第3條11款所稱之「耕地」。
  - (二)依區域計畫法劃定為各種使用分區內所編定之林業用地、養殖用地、水利用地、生態保護用地、國土保安用地及供農路使用之土地，或上開分區內暫未依法編定用地別之土地。
  - (三)依區域計畫法劃定為特定農業區、一般農業區、山坡地保育區、森林區以外之分區內所編定之農牧用地。
  - (四)依都市計畫法劃定為農業區、保護區內之土地。
  - (五)依國家公園法劃定為國家公園區內按各分區別及使用性質，經國家公園管理機關會同有關機關認定合於前三款規定之土地。
- 三、依小地主大佃農貸款要點第3條第3款規定：農地指耕地範圍及都市土地農業區範圍內依法使用之農地。
- 四、依「申請農業用地作農業設施容許使用審查辦法」第2條規定：本辦法所稱農業用地之範圍如下：
  - (一)依區域計畫法劃定為各種使用分區內所編定之農牧用地、林業用地、養殖用地、國土保安用地，及上開分區內暫未依法編定用地別之土地。
  - (二)依都市計畫法劃定為農業區、保護區內之土地。
  - (三)依國家公園法劃定為國家公園區內按各種分區別及使用性質，經國家公園管理機關會同有關機關認定作為農業用地使用之土地。

### 貳、「耕地」的定義：

- 一、依土地法第106條第2項規定：以自任耕作為目的，約定支付地租使用他人之農地者，為耕地租用。前項所稱耕地，包括漁牧。
- 二、依農業發展條例第3條第11款規定：依區域計畫法劃定為特定農業區、一般農業區、山坡地保育區及森林區之農牧用地。

### 參、「農業使用」的定義：

- 一、指農業用地依法實際供農作、森林、養殖、畜牧、保育及設置相關之農業設施或農舍等使用者。
- 二、但依規定辦理休耕、休養、停養或有不可抗力等事由，而未實際供農作、森林、養殖、畜牧等使用者，視為農業使用。（農業發展條例第3條）

### 肆、實務見解

- 一、土地法第106條有關農、漁、牧使用農地之認定
  - (一)於實施區域計畫或都市計畫或其他用地編定之使用管制前：應以該租約土地實際供農、漁、牧使用者，為農地。
  - (二)在實施都市計畫以後之地區，應指農業區、保護區內供農、漁、牧使用之土地。
  - (三)於實施區域計畫以後之地區，應指編定為農牧用地、養殖用地之土地。
  - (四)關於訂定耕地或養地租約之始，如該土地尚未實施都市計畫或非都市土地使用管制，或屬未登記土地，無法認屬為耕地租用。
  - (五)因民眾與政府訂定者為耕地或養地租約，且約定作耕作或養殖使用，其迄今均依約使用者，基於信賴保護及誠信原則，類此情形一併考量認定屬於耕地租用之範圍。（待續）



## 105年度強化農村農家生產及生活經營 能力暨高齡者生活改善計畫辦理 ~社區親子假日歡樂料理DIY



安和班櫻華  
9/25 星期一  
一早，秋高氣爽，風和日麗，與安和家政班的幾位姐妹，開心的進入土城「快樂花園社區」，與一群的快樂家庭及快樂小天使一同參與，社區親子假日歡樂料理

DIY活動，由家政義務指導員張美琴統籌，安和家政班美琴、麗玉、愛玲、美玲、旻淳、玉如及櫻華等人，擔任現場指導人員。

姐妹們與農會指導員們，幾週前就積極利用時間，透過多次的練習彩排，幾經討論，試吃口感、安排食材與份量、確認簡報分享內容，團隊態度認真，分工合作，配合的默契十足；透過美玲老師細心又有趣的方法示範，操作與說明，讓現場觀眾，個個磨拳擦掌，躍躍欲試，小朋友的實力更是不容小覷，每位都表現出色、認真學習，小廚師人人都親自動手料理，完成作品，不管是小美女、小帥哥，人人充滿自信與成就感，讓一旁的家長都忍不住讚嘆，孩子們好棒喔！



真的感謝，土城農會推廣部的雅雯、惠貞、婉如、弘文，鼎力支持，願意給安和班如此的學習機會，姐妹們的向心力，更是有目共睹。美琴姐以身做則，統籌大局，出聲呼喚，姐妹們馬上排除萬難，粉墨登場，素人首演，大家都超級棒，美琴姐，您好棒棒！！

只是，個人做簡報分享時，小小凸槌了一下，還好眾人海涵，將此跳針當趣味，社區住戶的配合度高，大家在歡樂氣氛中，互動熱絡，透過簡報，介紹黑米與甘藷的營養與用途，希望藉由淺顯易懂的介紹，讓大家都能了解到，農會正推廣如此優質的養生保健聖品，分享最新資訊。

古人云：善養生者壽，飲食養生目的，在於合理且適度的補充營養，媽媽們在家也能撐起半邊天，顧廷、顧仔、顧好家中的那口鼎，藥補不如食補，分享的過程中，潛移默化的將正確的飲食習慣進行推廣，正是我們的目的。早餐好、晚餐巧、愛護家人，守護健康，祝福大家都能健康久久～



終於，活動圓滿落幕，總算是完成一個任務，感恩喔！真是開薰喔(^\_^)

## 居家收納DIY系列：再利用的綠生活

推廣部



8/24進行居家收納DIY系列第五場次—再利用的綠生活，由「生活魔法家」陳映如老師主講，本次講題內容包括：食材、廢容器及兒童用品的再利用，以及不浪費的拯救術。家中雜貨、生活用品、廢棄物等，都能經過創意改造後有效再利用，實現環保、省錢的輕簡新生活概念。

首先談到食材的再利用。家中有乾掉的土司麵包，切成丁狀稍微烘烤，可成為濃湯及沙拉的良伴。烤焦的NG土司不要急著丟，將之烤成焦黑，經高溫炭化後，放入冰箱內能吸附臭味。茶包放入鞋內或電話聽筒上可用來吸濕除臭。咖啡渣可以做成肥皂，不只具有除臭功效還能去角質，用它來清洗，清潔力會更佳，但老師提醒，咖啡渣要先曬乾再使用，不然容易發霉，現場老師也帶來幾塊成品，濃郁的咖啡味讓人忘了它其實是肥皂，引起很高的詢問度。洗米水不要倒掉，可自製成乳酸菌清潔劑，稀釋10倍後可用於拖地、擦拭、洗碗及去除衣物上的血漬。



家裡總會出現許多廢容器，簡單的兩三個步驟，就能讓廢物再利用，成為居家收納的好幫手。濕紙巾或奶油盒子可輕易變身抽取式衛生紙盒，厚紙板折成Z狀放底部，使抽取更容易。蛋盒一格一格的可當作拋棄式調色盤。布丁盒可再利用成為花壽司壓模或抽油煙機的集油盒。吃完喜餅的餅乾盒蓋子，可拿來做為磁鐵式佈告欄使用。寶特瓶罐也有一些妙用，如加裝吸盤後可固定在牆上當置物籃，裝滿水插入土中可作為自動澆水器，也可改造成為窗軌清潔輔助工具。空牛奶盒經過適當切割，瓶身可改造為筆筒、遙控器收納盒、抽屜分隔盒、桌上型小畚箕、髮夾收納板，而瓶口因附蓋子，可改造為食物封口器；另外，飲料罐廢硬紙可當作拋棄式砧板，尤其處理大蒜、洋蔥、海鮮等味道難洗掉的食材時特別適用，也可以利用它輕輕鬆鬆把盤中的沾醬及剩餘湯汁刮下來，是洗碗盤時的好幫手。使用完的面紙盒，剪開後修邊，即成為一個小型置物盒，可放在抽屜內收納小雜物，或換季時收納鞋子，但要注意，紙盒邊緣較硬，切割後可用自黏貼布包覆，以防劃傷手指。保鮮膜的內軸及紙盒，也是很好利用的廢棄物，紙盒較長，可改造成為毛筆、水彩筆收納盒，盒身附有刀片，剛好作為各色各樣紙膠帶切割收納盒，內軸可用來收納髮圈及再利用為圖稿筒。

隨著兒童年紀的增長，有些玩具或用品已不需要再使用了，除轉送外，其實只要施展些小魔法，就可以賦予其新生命。例如將髮飾固定在室內拖鞋上，可改造原本單調的鞋面，變身成可愛獨特的拖鞋，簡單又不用再花錢。將童書的圖案剪下來，貼在厚紙板上，隨意分割成數片，就成了自製拼圖，當玩一陣子之後，就將拼圖再割成更小片，增添挑戰性。另外，寶寶每天都會喝奶，留了一堆奶粉罐，只要發揮創意，動動手就可以幫奶粉罐大變身。將奶粉罐的塑膠蓋子中間部分割下來，挖空，留下較硬的外圈，將小垃圾袋放進去，蓋上改良過的蓋子，就是桌上型或車用垃圾桶，除了可固定垃圾袋，也可避免奶粉罐的金屬部分，割傷手指。另外，亦可自製成抽取式衛生紙筒。老師提醒，勿水洗奶粉罐，因為只要有一點點水氣，鐵罐就易生鏽。可以拿乾淨的布乾擦，若有奶粉殘留，使用小牙刷輕輕地刷掉即可。

最後，老師教我們一些不浪費資源的實用拯救術。如果睫毛膏有點乾掉，別急著丟棄，只要在裡頭滴一兩點化妝水或精華液，睫毛膏就會大復活了。斷掉的口紅加入凡士林調勻，就變身唇蜜或有色護唇膏。指甲油變乾變濃稠刷不動，將整罐指甲油泡在熱水裡，可讓指甲油恢復到原來的狀態，加入一點點去光水雖然亦可達到效果，但缺點是可能會傷甲面。斷水的原子筆泡熱水即可重現生機。輕微磨損的傢俱可利用蠟筆、睫毛膏修復。信箱中常收到堆積如山的廣告傳單，老師教我們摺成環保垃圾盒，讓紙類可再利用。



透過映如老師的說明，發現智慧綠生活其實並不困難，只要我們願意開始行動，每個人都能從生活中落實再使用、再利用的概念，為環境保護及自然永續盡一份心力。

### 作法：

- 1.壽司簾鋪上保鮮膜，保鮮膜大小最好要超過壽司簾，方便後續操作
- 2.保鮮膜上面，平鋪上1張海苔片
- 3.海苔片上，平鋪黑米飯，要壓實
- 4.在黑米飯上，均勻灑上香鬆及碎堅果粒
- 5.將起司片對折撕成二半片，放在黑米飯上
- 6.再放上甘藷、小黃瓜、胡蘿蔔等，最後再灑上適量枸杞
- 7.藉助壽司簾及保鮮膜捲起，揉壓成長條狀，盡量壓實
- 8.切段，即可食用



## 薯香黑米捲

份量：1捲

### 材料：

- ◆ 黑米飯 1碗 (約200克) ◆ 甘藷 (黃) 約70克 ◆ 海苔片、起司片各1片
- ◆ 小黃瓜、胡蘿蔔、枸杞、香鬆 (肉鬆或素鬆)、碎堅果粒 / 適量

### 前置作業：

- 1.黑米飯煮法與一般煮白米飯方式同 (黑米：白米 = 1：1；米：水 = 1：1)
- 2.甘藷削皮，切成正方形條狀，蒸熟，待涼備用
- 3.小黃瓜洗淨外皮，切成細長條狀，用少許鹽輕抓，再用開水沖過，瀝乾，備用 (註：內心去除，避免出水過濕)
- 4.胡蘿蔔削皮，切成細長條狀，用少許油煎過，備用



## 105年度強化農村農家生產及生活經營能力暨 高齡者生活改善計畫—農村特派員進階訓練(1)

推廣部 惠貞



及社區服務活動，應具備的職能與知識。

9/12上午「農村推廣團隊領導與激勵」課程內容目標包括：認知團隊與團體的差異性、行為表現與心理冰山圖、激發工作動力的成就感、卓越團隊領導的三要素。團隊發展的過程帶領總是充滿挑戰，這個過程各階段有不同的領導任務，但都要經過衝突、適應與協調整合後，才能成為自動自發的團隊，而有良好的表現。團隊成員間首要建立「彼此是不可分割的整體」之概念，繼而領導者發揮其影響力，帶領並鼓勵成員為實現目標而努力。而一個卓越的領導者，必須獲得被領導者的接納與支持，才能發揮領導的效能，老師引用艾森豪將軍的名言—只有做好被領導角色的人，才能成為真正的領導者，學習接受別人領導與學習領導別人是同等重要的。再者，如何激勵團隊成員，老師建議可透過心理冰山圖，了解團隊成員的需求，進而提供更符合的指導、支持與協助。人際間的互動，稱讚就像是一個潤滑劑，可幫助建立良好的關係，也可以激發團隊成員工作動力的成就感，但要如何適切的稱讚，是需要學習的課題。最後，老師與志工團隊分享心得，好的領導技能並不是與生俱來的，而是可以透過訓練培養出來的，只要掌握三大關鍵要素：目標一致、激勵鼓舞、創造價值，那麼你我都可以帶領團隊，激發潛能，創造卓越。

下午為「在地食材創意料理製作學習」課程，為積極推廣在地食材，又時值中秋佳節，老師特別為我們精心設計二道料理-苦茶油農家菜飯、香柚涼瓜拌雞絲，由於料理十分應景，學員莫不滿意心期待。在老師的教學示範中，除帶領學員認識今日食材的特性，分享如何挑選及處理食材的祕訣，亦悉心教導志工團隊成員們，如何運用這些食材，做出一道道色香味俱全的健康料理，後半段課程時間裡，由老師指導學員們親自試作料理，當成品完成進行試吃時，看到大家臉上洋溢著滿足的笑容，空氣中似乎也圍繞著中秋團圓的過節氣氛呢！（待續）



## 戶政法令暨最新便民服務措施宣導

### 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。
- ◆ 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

### 105年8月24日新增任一戶所皆可辦理項目

- ◆ 確認親子關係存在、不存在之訴，經法院判決確定須辦理非婚生子女親子關係更正父母姓名、姓名更正及出生別更正等戶籍登記，開放得向戶籍地以外之戶政事務所申請登記。

### 新式戶口名簿具防偽功能-可替代戶籍謄本

- ◆ 新式戶口名簿有專屬騎縫章、押花、核發機關浮水印等防偽設計。
- ◆ 戶籍登記記事有異動，戶口名簿就須換新，申領戶口名簿可選擇省略記事及詳細記事2類，詳細記事具有與戶籍謄本一樣的功能。

### 戶政機關受理申請指定送達地址~通知文件不漏接

- ◆ 戶政機關送達行政處分書、催告書或其他相關文件時，優先寄送民眾指定送達地址，無法送達或未指定時，依行政程序法送達規定辦理。
- ◆ 指定送達地址申請類別：申請、變更、廢止、查詢等4項。
- ◆ 有行為能力人，得親自或委託他人向任一戶政事務所臨櫃辦理，亦得以自然人憑證於內政部戶政司全球資訊網（<http://www.ris.gov.tw>）辦理指定送達地址。

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)

週休二日服務時間：週六09:00~12:00

電子信箱：ntpc510@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~

## 腳底冷吱吱 6方法讓腳瞬間變暖

資料來源：華人健康網

寒冬時，冷風會從褲口往裏灌，雙腳麻、木、涼、痛，加上從足心到小腿，再到全身，被凍得瑟瑟發抖。這是我三十年前曾有的經歷，現在想來，更能體會「寒從腳下起」的意思。

現在的人很少能體會腳凍的感覺了，但還是有腳涼的時候。如果不採取正確的方式，可能一夜雙腳都不會暖，這可是不利於健康的。以下介紹的，是能夠讓腳瞬間暖和起來的六種方法，看起來簡單，卻很有效。

**方法1 / 踏步法：**做原地踏步動作。腳落地時稍用力，只需5到10分鐘，雙腳就會暖和。注意選擇地點，盡量不要在臥室進行，以免打擾到樓下的鄰居。

**方法2 / 頓足法：**同時抬起雙腳腳跟，腳尖著地，再迅速頓下腳跟，反覆50至60次。此法對便秘有作用，但老年人不宜。

**方法3 / 按摩法：**盤坐在床上，兩腳掌相對，用雙手摩擦足背以及小腿。然後再搓足心，到溫熱為止。睡前適度按摩足部，更能改善血液循環，達到安神鎮靜、促進睡眠的作用。

**方法4 / 浴足法：**用溫熱水泡雙腳，邊泡脚邊揉搓按摩。也可以在熱水中加入少數鹽待溶化後浸泡，有消炎作用。有灰指甲、足癬等足病者，可以用苦參30克、白蘚皮30克、蒼術30克、枯礬10克，煎水泡腳，既能暖足，又能治病。

**方法5 / 薑湯法：**腳涼，全身又覺得有寒氣的，可以熬一碗薑湯趁熱喝下，再蓋被取暖。特別是涉水、淋浴後，腳部受寒者，更適合用本法。

**方法6 / 舉腿法：**仰臥床上，雙手置於身體兩側，將兩條腿緩緩舉起，垂直於身體，稍作停留後，再緩緩放下，如此重複數次。本法還可以鍛鍊腹肌，有助於減肥。



## 家政幹部暨班員區外觀摩研習活動~活動報導part2

推廣部



(承上期)「大坡池」緊鄰海岸山脈，池水為秀姑巒溪的源頭之一，淡水沼澤濕地的天然環境，孕育了豐富的生態資源，湖內遍生荷花，吸引班員駐足觀賞。池上農會「金色豐收館」是一結合感性休閒與知性教育之場所，館內文物區陳列展示傳統農村農具，透過圖片導覽，班員們可了解碾米加工製程，館前的四季花海景觀區內，各式特色花草設計的園藝造景，在台東朗朗藍天襯托之下，宛若大地畫布，美不勝收，讓喜歡拈花惹草的班員們快門按個不停。晚上，參訪「鐵花藝術村」，是由廢棄的台鐵老宿舍改造而成，現規劃為音樂藝文展演之地，特別吸引班員們目光的，是沿著舊鐵路人行步道，懸滿了彩繪熱氣球的燈籠，當萬光齊放，猶如天上繁星點點，溫暖了台東市的夜空。回到飯店後，班員們盡情享用室內外設施，草葉編教學、大眾裸湯、SPA芳療、無邊界溫泉泳池、露天星光電影院、爆米花及棉花糖DIY、星光觀景步道、熱氣球3D立體光雕秀，看來夜間自由活動的精彩絲毫不減白晝。

前二個梯次第三天來到台東濱海的小野柳、八仙洞。「小野柳」是東部海岸最南端的風景據點，此地巨大的珊瑚礁群，長年累月經海浪侵蝕沖刷，使其在外觀上呈現出多樣而奇特的造型。兼具地質景觀與史前遺址的「八仙洞」，位在長濱鄉一座面海的峭壁上，有自然形成的十數個海蝕洞穴，沿木棧步道尋幽探訪，可一覽鬼斧神工的自然美景。班員們把握機會，在旅程中最後一個景點，用相片記錄這難忘的歡樂回憶。後二個梯次第三天造訪后里「月眉糖廠」，其以觀光糖廠的姿態，帶領大家認識台灣製糖產業過去的風華。

背起滿載歡笑記憶的行囊，旅人們踏上歸途，班員們感性地說，旅途中最美的不只是風景，最讓她們留下深刻印象的，是土城農會滿滿的人情味。雖然三天二夜的花東之旅結束了，但我們仍將秉持初衷，在土城這塊土地上，持續與在地鄉親們，攜手共同耕耘。

背起滿載歡笑記憶的行囊，旅人們踏上歸途，班員們感性地說，旅途中最美的不只是風景，最讓她們留下深刻印象的，是土城農會滿滿的人情味。雖然三天二夜的花東之旅結束了，但我們仍將秉持初衷，在土城這塊土地上，持續與在地鄉親們，攜手共同耕耘。

