

土城區農會第18屆選任人員暨總幹事大合照



土城區農會第18屆選任人員名單

職稱	姓名	職稱	姓名	組別	職稱	姓名
理事長	林生喜	會員代表	林蓮舫	大安	小組長	游俊男
理事	鍾舜德	會員代表	廖三興		副組長	唐憲龍
理事	王明輝	會員代表	李宗芬	柑化	小組長	呂理家
理事	李建旺	會員代表	曾茂樹		副組長	廖博賢
理事	林忠謀	會員代表	李文聖	員林	小組長	游財旺
理事	江陳水玉	會員代表	劉朝慶		副組長	黃崇煒
理事	林滄浪	會員代表	張國華	峰廷	小組長	林義濱
理事	林義隆	會員代表	邱顯俊		副組長	吳棋旭
理事	張國禧	會員代表	廖林玉霜	埤塘	小組長	張明哲
常務監事	李榮達	會員代表	張順青		副組長	邱文進
監事	彭成龍	會員代表	劉朝容	清水	小組長	廖特青
監事	張國倉	會員代表	劉臣清		副組長	劉心正
上級農會監事	江成彬	會員代表	呂煜培	貨埤	小組長	廖嘉財
上級會員代表	呂理德	會員代表	呂學政		副組長	黃永昌
上級會員代表	鄧萬福	會員代表	廖克乾	頂埔	小組長	陳天養
會員代表	黃江阿蒜	會員代表	黃永吉		副組長	陳清雲
會員代表	林金結	會員代表	陳明樾			
會員代表	江清輝					

新北市土城區農會106年度四健會員暑期作業組研習班招生簡章

一、招生對象及報名應備文件：

1. 本會四健會員及義務指導員，請攜四健會員(義指)證、家長印章及研習費用。
2. 本會客戶之9至24歲子女，請攜本會存摺(餘額壹萬元以上)、戶口名簿、家長印章、研習費用。

二、報名日期及地點：

即日起至該班開課二週前為止於本會推廣部(中正路5號2樓)辦理，額滿截止。

三、注意事項：

1. 為求資源公平分配，每位學員得報名二項，第三項以上則暫列候補，俟報名結束視名額依序通知遞補。
2. 報名人數未達各班開課標準，則該班不予開課。
3. 凡報名參加本研習課程，需配合繳交作業紀錄並參加成果發表等活動，不得藉故推諉，違者取消下年度課程報名資格。

四、研習項目：

課程名稱	名額	開課日期	堂數	研習時間	研習地點	研習費用	備註
魔法氣球	20名	7/3	8堂	週一 14:00-16:00	本會6樓	600元	
扯鈴	20名	7/10	10堂	週一 09:00-10:00 週五 09:00-10:00	本會3樓	400元	不含扯鈴
流行MV舞蹈	30名	7/11	10堂	週二 14:00-16:00 週五 14:00-16:00	本會7樓	600元	
編織達人手作	20名	7/13	6堂	週四 09:00-11:30	本會6樓	600元	
皮雕手作	20名	7/6	6堂	週四 14:00-16:30	本會6樓	600元	
迷你色土風-jSAX	15名	7/11	12堂	週二 10:00-11:00 週五 10:00-11:00	本會6樓	600元	不含樂器

推廣部四健指導員：徐詩婷 聯絡電話：(02)8261-5214

土農會刊

張國城 謹識

中華民國七十八年六月二十日創刊

No.120

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

- 理事長／林生喜
 常務監事／李榮達
 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／造極彩色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

土城農會嚴選推薦
擺接麵線
單包45元(300g)
整箱9折\$810(20包)

西螺農會
白醬油
\$110(420g/瓶)

全國農會出品
使用正港台灣米
農好蓬萊麵
蔥香肉燥風味16元/包
素香風味17元/包

屏大薄鹽醬油
\$225(710g/瓶)

羅東農會
養生皮蛋
\$68(4顆/盒)

屏大薄鹽油膏
\$120(300g/瓶)

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!

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

◆ 國籍歸化測試-隨到隨辦

- ◆ 本人持外僑居留證(或外僑永久居留證)正本、相片1張及報名費500元。
- ◆ 測試時間：每週一至週五8時至11時及13時30分至16點30分，報名後即刻辦理測試，當日核發成績單。

◆ 市民關懷專案-除戶紀念卡-留給您最美好的回憶

- ◆ 民眾至本市各戶所辦理死亡登記時，戶所將製作除戶紀念卡，並發送「家屬亡故應辦事項檢核表」，提供民眾了解利用。
- ◆ 民眾如需往生親人遺照，可以向戶政事務所申請親人身分證照片光碟。

◆ 新北市印鑑數位跨區申辦-拍攝人像-安全有保障

- ◆ 凡設籍本市市民，親自持國民身分證及印鑑章，至本市任一戶政事務所及其所屬辦事處、區所、工作站即可申辦。
- ◆ 印鑑數位化跨區服務，領先全國搭配「人臉特徵影像儲存系統」，多重比對容貌、筆跡、印鑑，省時省費用安全有保障。
- ◆ 跨區申辦不受理委任申請；無行為能力人或限制行為能力人須由法定代理人代辦。

◆ 新式戶口名簿俱防偽功能-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。

◆ 自然人憑證提供多項服務-少用馬路多用網路

- ◆ 自然人憑證可免費列印戶籍謄本，本所設有便利站歡迎使用。
- ◆ 小叮嚀！欲臨櫃申辦自然人憑證者請提早辦理，避開5月申辦人潮。另自105年起，憑健保卡也可網路報稅(須至健保署網站註冊)，敬請多加利用
- ◆ 內政部憑證管理中心網址：<http://moica.nat.gov.tw>

◆ 英文戶籍謄本開放異地申請

- ◆ 為免去民眾奔波及節省交通費用，讓民眾感受到政府貼心便民的服務，即日起申請英文戶籍謄本可向全國任一戶政事務所申辦。

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~

「文山農場之美」攝影比賽

文山農場/黃嘉安

文山農場位於新店烏來風景線上，是個自然、有機的生態農場，遍植楓香、青楓、櫻花、烏來杜鵑、魯冰花、愛情花、相思樹等花木，色彩繽紛、四季鮮明，夾以座落於起伏山丘上的茶樹，滿眼綠意，宛若人間仙境。

為鼓勵大家走出戶外、親近大自然，感受文山農場人文、風景、茶文化之美，特別舉辦攝影比賽，期透過專業攝影鏡頭找出文山農場不同角度之美，並將農場多變的樣貌紀錄下來，歡迎對攝影有興趣的民眾踴躍報名參加。

報名方式如下：

1. 至活動網站下載報名表（以A4紙列印填寫，傳真、郵寄或親送主辦單位報名均可，傳真或郵寄請務必來電02-2666-7512確認是否有收到）。
2. 主辦單位受理、審核通過後，核發「攝影證」予參賽者，活動期間憑證入園攝影。
3. 收件日期：即日起至2017年6月30日止（以作品到達為準）。
4. 收件地點：新北市農會文山農場。
5. 活動網站：<https://goo.gl/Bw2opM>



文山農場

聯絡電話：02-2666-7512
 傳真電話：02-2666-4284
 地址：新北市新店區湖子內路100號

健保卡註冊去 來報稅 so easy

105年度綜合所得稅結算申報
 106/5/1~106/6/1



也可以到健保署或
國稅局臨櫃註冊囉!

網路申請



財政部電子申報繳稅服務網站 <http://tax.nat.gov.tw>
 手機條碼存發票 自動對獎免煩惱

衛生福利部中央健康保險署網站
<https://www.nhi.gov.tw>

各位用路人朋友大家好~

裁決寶寶來跟大家宣導交通小觀念囉!

今天跟大家討論的是：大型車視線死角！

各位朋友在路上行車或行走時，一定多少都有跟大型車擦身而過的經驗，那麼大型車要注意的地方有哪些呢？

一般大型車車身高有四公尺，主要視線死角分布在車子正前、後方，以及駕駛左、右兩側的三角地帶。（如示意圖）

因此當我們騎車遇大型車，要注意的事項如下：

- 大型車視線死角含車兩側、正前、後方避免靠近
- 大型車轉彎時內側需空間大，騎士應保持2公尺以上距離
- 大型車煞車距離較長，不要在大型車前緊急煞車
- 騎車遇見大型車要盡量靠右，轉彎前也應注意車況





新北市106年度四健推廣教育義務指導員暨會員研習 (上)

四健義指/莊平男

新北市農會為增進四健幹部及義務指導員及會員學識與技能，以健全四健會的組織，落實四健教育的推展，106年3月11日於文山農場辦理四健義務指導員暨會員研習。主要課程『必備的口語表達技巧』及『如何用手机拍出好照片』，有機會參加研習深感榮幸，課程內容值得學習，發表課後感言。

上午『必備的口語表達技巧』由鍾曜陽講師主講，鍾老師一流的口才、風趣的教學讓人留下深刻的印象。分享授課內容：

口語表達重要性

是現代人基本必備的重要技能，不論是溝通、說服、交涉或談判能力都會應用到口語表達，也是身處競爭激烈的全球化環境下，能否出類拔萃、脫穎而出的基礎。一個擁有良好表達能力與溝通技巧的人，將表現出優異的說服、協調、交涉及談判能力！本課程重點在於提升口語表達能力及了解不同的口語表達方式，擁有優秀的溝通及說服能力，能在人與人相處間更加如魚得水，並且提升與客戶的關係。首先登場的是學員『自我介紹、提問』，並讓學員上台練膽，從中學習傾聽、培養得體的應對。

自我介紹

開場前先打招呼。自我介紹要簡短，最好1-3分鐘。範例

- 1.開場問候：大家好，我是 -- (全名)
- 2.主題：介紹自己，說重點、特色。
- 3.內容：相識即是緣份，請大家多多指教。
- 4.再說一次主題：大家知道我的姓名嗎？知道您姓名表示自我介紹成功。
- 5.結尾問候：有問題要提問嗎？謝謝聆聽。

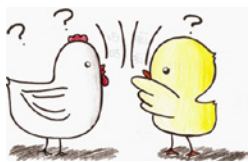
為什麼要學口語表達

- 『話說的多不如說的好』
- 『話說的少更要說的好』
- 『人才未必有口才，有口才一定是好人才』

口才訓練能提升魅力讓您說的更清晰、簡潔有力、消除緊張，表達愛心、關懷、價值觀。鐘老師也舉2個偉人的例子，紀曉嵐智鬥乾隆皇，幽默、風趣又機智；雷根總統遇刺，第一夫人到達醫院時，總統為了緩解太太緊張的情緒，還跟她開玩笑說：『親愛的，我忘記閃躲了』。

口語表達技巧五要素

1. **幽默**：相當於詼諧，林語堂撰文指使人感到好笑、高興、滑稽行為舉動或語言，相當於風趣。幽默感則是運用或者理解幽默的能力。「幽默是一件嚴肅的事情」，要用得巧也要看對象及自己的身份，否則便成了人際關係的殺手。
2. **同理心**：站在對方的立場設想，理解對方的真正感受。
3. **讚美**：應用技巧需要合理恰當，人性的弱點之一，就是喜歡別人的讚美。



4. **撒嬌**：女人的利器，女人撒嬌有技巧，男人一定跑不了。
5. **道歉**：做錯事了該怎麼辦？真誠道歉，說對不起，就對了。『面笑、嘴甜、腰軟、腳手快、目色巧』配合肢體語言，豐富多變的聲音、面部表情、手勢及動作，讓對方聽得懂。

口語表達--非語言溝通

1. **標記語言**：如OK和勝利V、鳳梨(旺來)...等。
2. **動作語言**：親近及空間距離能表達兩人親疏...等。
3. **物體語言**：如『下巴圓』易相處、善解人意；『双下巴』的女人屬幫夫運面相中的福相；『屁股大』旺夫旺子，男人顧家、女人生貴子，會賺錢也會花錢。

口語表達--語言溝通

溝通是一表達能力，也是思想的植入。
溝通三步驟：先懂得聽話--問比說重要--聚焦講重點

提問的四個層次：引導→再問→觀察→繼續問。

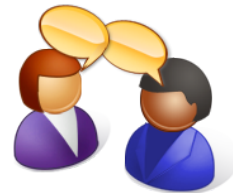
傾聽四心訣：停看聽、用心聽、聽重點、送回饋。

回饋四心法：目光接觸、點頭微笑、出聲回應、適時發問。

口語表達從聊天開始：重點不在於說什麼，而在於怎麼說。

- 1.想聊、而且能說的
- 2.想聽、而且願意說的

鍾講師提供的聊天話題：姓名、家鄉或現址、家庭成員、第一次經驗、求學過程、成就如何辦到、低潮如何克服、下班休閒娛樂及興趣，貴人，未來展望、最想給年輕人的一句話...等。聊天內容越精彩，越容易投入對話。



開放式寓教性--寓教於樂，

在娛樂中研習，在研習中享受樂趣，比教條式的教育方式，效果來得大

目的性--教化

高齡阿嬤親手洗菜除活動筋骨外，具『身教』意義。培養孩子誠實正直的品格，身教重於言教。

激勵性--老鷹生命

四十歲的老鷹選擇：等死！或經過一個十分痛苦的更新過程；在我們的生命中，有時候必須做出困難的決定。開始一個更新的過程，我們必須把舊的習慣、舊的傳統拋棄，使我們可以重新飛翔。

結論

用想的、易做不到
用做的、意想不到

~~ 做就對了 ~~

兒童節大晴天



上週五晚上提早為伴讀班的孩子們慶祝兒童節，由伴讀的大哥哥大姊姊們帶領孩子們手作巧克力當作是自己的兒童節禮物，看著每個孩子既期待又興奮的表情，小編心裏感到滿滿的欣慰，孩子不就是要快快樂樂平安長大嗎？

土城區農會成立伴讀班的初衷，就是提供一個安全的環境，讓家長還未下班的孩子們有個去處，希望伴讀班可以遍布在土城的每個社區，讓更多家庭可以享受這項資源，如有意願開設伴讀班的社區，歡迎撥打8261-5214給四健指導員-詩婷詢問相關事宜。



2017大專四健體驗學習營

四健會員/瑞佑

這次很榮幸能夠被四健指導員推薦參加這次的大專四健營，有很奇特的經歷。這次活動辦在魚池鄉日月潭旁的營地，早上九點集合，於是我們凌晨三點就搭車出發，搖晃六個小時才抵達。

剛到馬上無縫接軌的參與活動，挑戰自己體力與精神的極限。主辦單位很用心的設計許多課程，像是了解四健的背景、自我探索、團康遊戲等等。其中一個活動叫獨立造舟，團隊成員要用竹子與塑膠桶合力製作成一艘竹筏並且下水划行，算是很奇妙的經驗。謝謝指導員能讓我去參這個營隊，讓我連假期間有不同的體驗且認識很多朋友。



推廣簡訊

- 1、3/1-6/14辦理106年度四健學校「花生」什麼事作業組。
- 2、3/9辦理106年度家政幹部研習暨年度工作會報，247人參加。
- 3、3/11帶領四健會員及義指至文山農場參加「新北市106年度四健推廣教育義務指導員暨會員研習會」。
- 4、106年1期水稻代耕共同作業已於3/14辦理完畢。
- 5、3/16帶領家政義指參加市農會辦理「新北市106年度家政推廣教育幹部講習」。
- 6、3/17-7/21辦理106年度四健你知「稻」嗎作業組。
- 7、3/20辦理106年度農事技術研究班幹部會議。
- 8、3/23桃園區農業改良場於本會辦理農業技術諮詢服務暨傾聽人民心聲座談會，110人參加。
- 9、3/24農事班員參加新北市106年度農事推廣教育技術交換大會—公民常識測驗，獲得亞軍。
- 10、4/19帶領家政班員至文山農場參加「106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講習」。
- 11、4/21新北市農業局水土保持服務團技師至本會辦理「新北市山坡地輔導農民農地水土保持處理與維護講習會」。
- 12、4/25帶領農事班員及本轄區青年農民至桃園區農業改良場台北分場，參加「新北市106年度在地青年農民組織與輔導計畫—第一次研習訓練」。
- 13、106年度第一次優良雞禽補助，土雞於4/26配送完成。



四健「花生」什麼事作業組



家政幹部研習暨年度工作會報



參加「新北市106年度四健推廣教育義務指導員暨會員研習會」



水稻共同作業一代耕作業情形



參加「新北市106年度家政推廣教育幹部講習」



四健你知「稻」嗎作業組



農事技術研究班幹部會議



傾聽人民心聲座談會暨農業技術諮詢服務

全身按摩經絡系列講座

地點：新北市立圖書館土城分館 3 樓演講廳

活動預告

日期	時間	辦理內容	講師
5/24 (三)	9:30~11:30	打通任督二脈 肺與大腸氣脈相通	蕭鳳庭老師
6/21 (三)	9:30~11:30	脾胃健康好消化 心小腸暢通天天開心	
7/12 (三)	9:30~11:30	膀胱腎健康呷百二 心包三焦防心梗	
8/9 (三)	9:30~11:30	肝膽相照強精力 全身氣脈暢通賺千萬	

如何判別有機食品

有機食品怎麼選？

所有有機產品的加工過程不得加入任何合成化學成份或含重金屬、亞硝酸鹽、硝酸鹽或亞硫酸鹽等或其他有毒成份。另外，煙燻、防腐劑及殺菌劑的添加也都是不被允許的加工過程，有機產品中的水質也必須是完全符合飲用水的標準的。很可惜的是，台灣目前對於有機產品的認證還只停留在「業者的良心」階段，你買到的是不是真的有機生鮮產品，除了選擇可靠的商家外，消費者的判斷力才是最重要的。

有機蔬果v.s.一般蔬果倒是有幾點可以明顯區分的特質：

1. 比較耐儲存：使用化肥農藥的產品，蔬果的儲存時間會明顯比較短，新鮮的有機蔬菜放在冰箱裏，放了一個星期才煮，葉子依然翠綠多汁，如果現代農法生產出來的葉菜，三天沒煮，從冰箱裏拿出來後，大概就要揀掉一半的爛葉子了，但是，前提是你買的有機蔬果必須是新鮮的。
2. 風味比較強：有機農法生產出來的蔬果，保持了蔬果的原味，果蔬的香氣很強，水果明顯比較甜。
3. 色澤：有機栽培的蔬果，顏色都很深，例如：有機絲瓜，顏色成深綠、皮薄、瓜肉顏色也比較綠、味道更是香甜。
4. 易煮熟爛：有機栽培的蔬果，纖維質比較細嫩，生食嫩脆，炒煮都很容易爛熟。

選購有機農產品 請認明標章標示



項目	國產品	進口品	備註
	品名	品名	應標示有機文字
應標示事項	原料名稱	原料名稱	原料名稱與品名相同者得免標示
	農產品經營業者名稱、聯絡電話號碼及地址	進口業者名稱、聯絡電話號碼及地址	已標示足以表徵原產地(國)之製造廠地址者得免標示
原產地(國)	原產地(國)		
驗證機構名稱	驗證機構名稱	已使用驗證機構標章者得免標示	
有機農產品驗證證書字號	有機標示同意文件字號		