

## 賀! 本會家政班員參加新北市家政推廣教育米食創意便當競賽，獲得冠軍

6月3日，新北市農會辦理「家政推廣教育米食創意便當競賽」，本會由清溪班彭碧珠班員參賽，本次作品~不平凡的尋常，設計主訴「原始健康，自然永續」，食材挑選多以在地當季為原則，為保留食物的原形原味，捨棄繁複的工序，多採用水煮汆燙、清蒸乾煎的簡單烹調方法，為兼顧均衡營養，採多樣少量的菜式設計，使看似尋常的便當，味道卻教人驚艷，忍不住一口接一口，無法停下筷子……也因此，在20多個參賽農會中脫穎而出，獲得評審青睞，獲得冠軍。

日後，我們也將持續秉持真誠的心，採用尋常易得的簡單食材，呈現出不平凡的創意便當饗宴，期盼堅持原始健康自然的初衷，能永續守護親愛的家人，許諾他們一個健康安心的美好生活。



土農會刊

張國城 謹識

中華民國七十八年六月二十日創刊

No.115

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／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

### 新品上市! 擺接麵線

即日起至9/30止，  
 優惠價40元/包



\$45元/包(300g)  
 \$810元/箱(20包)

### 農特產品專區



台灣香菇 (300g)  
 \$600元



南投魚池香菇 (300g)  
 \$650元



新市區農會毛豆莢(400g) \$50元



屋可寧噴霧式香茅油 (450 ml) \$170元



屋可寧噴霧式樟腦油 (450 ml) \$120元



龍虎樟腦油 (80CC) \$120元



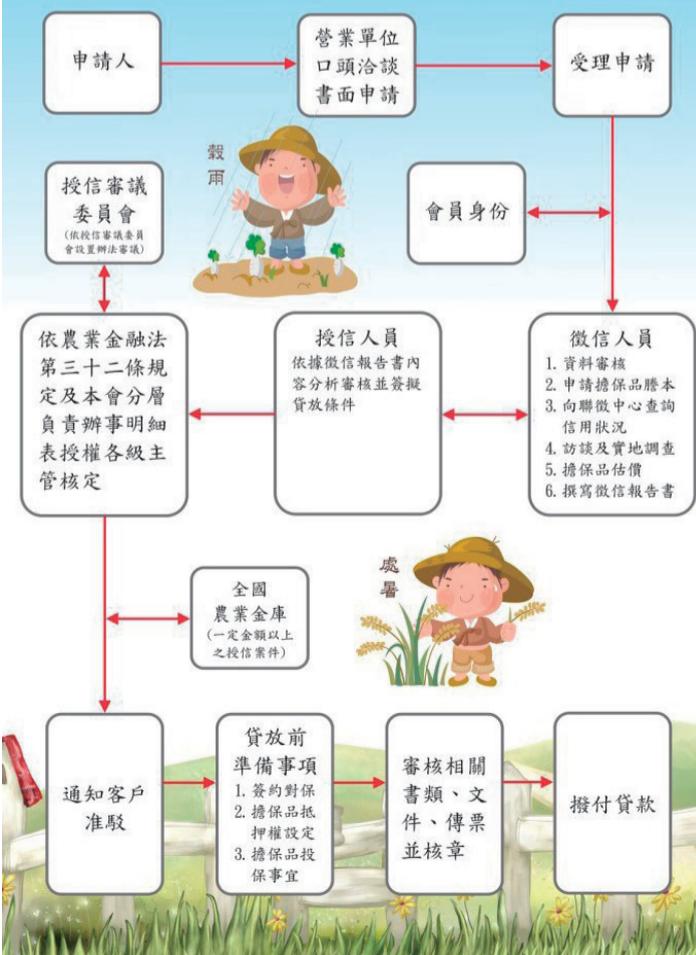
龍虎香茅油 (80CC) \$170元

山茶花洗髮精(500 ml) \$450元



澎湖蘆薈洗面乳(100kg) \$119元

### 土城區農會貸款流程图



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線上購物唷!

## 推廣簡訊

- 1、4/24-7/3(星期日)辦理四健料理玩童作業組研習。
- 2、5/6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。
- 3、5/11-13辦理農事研究班班員區外觀摩研習活動。
- 4、5/12辦理105年度家政班班員暨市民講座～居家收納DIY系列之二：廚房收納，257人參加。
- 5、5/17-19、5/24-26、6/14-16及6/15-17分4梯次辦理家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動，共1199人參加。
- 6、本會轄區水稻代噴藥作業已於5/28(六)完成。
- 7、6/2辦理105年度家政班班員暨市民講座～居家收納DIY系列之三：天然清潔，203人參加。
- 8、6/3本會家政班員參加新北市「105年度家政推廣教育米食創意便當競賽」獲得冠軍。
- 9、6/20於桃園區農業改良場台北分場辦理「105年北部地區優質安全綠竹筍評鑑」，由陳清雲組長及詹春龍農友2位參賽。
- 10、6/23於市政府辦理「105年新北市綠竹筍評鑑」，由廖博賢組長及簡安照農友2位參賽。



四健料理玩童作業組研習



傾聽人民心聲座談會  
農業技術諮詢服務暨



居家收納DIY系列之二：廚房收納  
家政班員講習暨市民講座



本會轄區水稻代噴藥作業情形



家政班員講習暨市民講座  
居家收納DIY系列之三：天然清潔



參加新北市家政推廣教育米食創意  
便當競賽，獲得冠軍



家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動  
三首長合影



農事研究班班員區外觀摩研習活動



家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動

## 活動預告

### 居家收納DIY系列講座

地點：新北市立圖書館土城分館3樓演講廳

日期	時間	辦理內容	講師
7/27 (三)	09:30~11:30	居家收納系列： 居家清潔	陳映如 老師
8/24 (三)	09:30~11:30	居家收納系列： 再利用綠生活	
9/8 (四)	09:30~11:30	居家收納系列： 會做家事的小孩有創意	
10/13 (四)	09:30~11:30	居家收納系列： 聰明省錢術	

## 土農四健發現小廚神

四健會員 宗霖



土城農會四健會今年開辦料理玩童作業組，包含我有18位四健會員報名參加。實際參與活動後，才發現這不同於一般的料理廚藝研習，蚊子(指導員)竟然要我們自己決定作什麼菜，然後自己去超市或傳統市場採買，最後自己處理食材，自己料理，還要自己編寫食譜做成紀錄，超瘋狂的！一開始我們還摸不著頭緒，還好蚊子有找了3個義指媽媽分別帶1組6個人下去操作，大家安心了不少！

在採買的過程中，義指媽媽會適時告訴我們，哪些農產品是當季在地的食材，而且我發現愈是當季的蔬果，品質愈好，價格也會比較便宜，所以我們就開始從決定菜單時就考量使用當季食材，我們每次的採買金額也從幾近超支的邊緣漸漸減少，有時甚至只用了一半的預算就能完成預定的菜色呢！

另外每次做完後就直接開飯品嚐各組的成果，有沒有用心製作也立見分曉，色香味俱全的菜餚就秒殺見底，而賣相較差的就剩大半，還好義指媽媽最後都會把剩菜分裝打包，作為後面作業組會議發表的獎勵，才不至淪落至廚餘桶中。

用完餐整理完畢就馬上召開作業組會議，把早上從採買到料理完成過程中學到的事做分享，認識產銷履歷及有機的標章、水分太多的東西下熱油鍋會油爆....等等，都是過去沒去注意的東西，在這幾堂課下來就牢記在心了，感謝義指媽媽耐心的指導，也希望日後能有類似的課程，再和大家一同學習。

用完餐整理完畢就馬上召開作業組會議，把早上從採買到料理完成過程中學到的事做分享，認識產銷履歷及有機的標章、水分太多的東西下熱油鍋會油爆....等等，都是過去沒去注意的東西，在這幾堂課下來就牢記在心了，感謝義指媽媽耐心的指導，也希望日後能有類似的課程，再和大家一同學習。



# 週末電影爆米花

2016

地點：新北市立圖書館土城分館3樓演講廳(土城區中正路18號3樓)  
時間：星期六下午14:00開始(開演前10分鐘入場)

日期	片名	片長(分鐘)	分級
7月02日	我的鋼鐵老爸	89	護
7月09日	小王子	107	普
7月16日	皮巴弟先生與薛曼的時光冒險	92	普
7月23日	蜜蜜與莉莎	49	普
7月30日	樂高玩電影	100	普
8月06日	變形金剛. 4	165	護
8月13日	大英雄天團	102	普
8月20日	怪怪箱	96	護
8月27日	酷巴	85	普
9月03日	購物狂的異想世界	104	普
9月10日	戀愛拼圖	110	護
9月17日	把愛找回來	114	普
9月24日	不要讓琴子不開心	113	普
10月01日	生命最後一個月的花嫁	130	普
10月08日	移動迷宮	113	護
10月15日	年少時代	165	護
10月22日	御愛專用守則	114	輔
10月29日	魔幻冒險王：消失的黃金盒	99	護
11月05日	黃金時代	178	護
11月12日	灣生回家	111	普
11月19日	從謊言開始的旅程	104	護
11月26日	歡迎光臨愛情餐廳	87	普
12月03日	大法官	141	護
12月10日	壞姐姐之拆婚聯盟	108	護
12月17日	海の蓋子	83	普
12月24日	聖杯騎士	118	護
12月31日	戀戀銅鑼燒	113	普

播放影片如有調整，將另於現場公告，謝謝！

新北市立圖書館  
New Taipei City Library  
廣告

## 涼拌小菜可防癌！小黃瓜頭尾營養多更多

資料來源:華人健康網

到小吃店或飯館吃飯時，別忘了點一盤小黃瓜涼拌菜！鮮綠脆口的小黃瓜，營養價值豐富，有助體重控制、預防心血管疾病，對於國人十大死因之首的癌症，更有很好的預防和改善效果，營養師提醒烹調時最好不要切頭去尾，那可是營養最多的部位！

### KO癌細胞！細數小黃瓜3大防癌力

大千綜合醫院營養師鄭羽孜表示，多吃小黃瓜可以防癌抗癌，大致可歸功於綠原酸、膳食纖維和維生素E等3大營養成分。**綠原酸**具有抗氧化能力，能防禦體內自由基對人體的傷害。

**膳食纖維**不只能夠降低血清膽固醇，降低心血管疾病的風險，膳食纖維經腸道細菌發酵作用產生短鏈脂肪酸，還能促腸黏膜細胞增生，降低細菌轉位，且酸化管腔環境，降低前致癌物生成的機會，另外，膳食纖維可以做為益菌生，促使大腸益菌增值，也能幫助排便，降低腸癌的風險。

**維生素E**是一種抗氧化劑，有抗血栓、預防心血管疾​​病的作用；對於癌症，維生素E可捕捉並減少脂質過氧基，中斷脂質過氧基所引起的一連串脂質過氧化之連鎖反應，維持細胞膜完整性及膜上蛋白的功能，也能抑制致癌物質的形成和癌細胞活性，保護DNA不受致癌物侵襲，且能中和腸道中的致癌酵素。

### 營養多多！吃小黃瓜也能預防感冒

除此3大防癌成分之外，小黃瓜也含β胡蘿蔔素，轉化為維生素A之後，可以保護視力、皮膚黏膜和預防感冒；維生素A可增強免疫細胞對抗原的辨識能力，活化自然殺手細胞及巨噬細胞的作用，有助於調節免疫功能。小黃瓜含鉀量較高，能加速血液新陳代謝，排除體內多餘的鹽分，利尿、消水腫，預防高血壓。

### 別浪費！小黃瓜這樣吃才對！

小黃瓜防癌抗癌一級棒！如何料理更恰當？鄭羽孜營養師表示，小黃瓜不切頭尾、不削皮，能保留最多營養，在流動清水下，以軟毛刷從蒂頭往下刷洗，去除表皮農藥，再以熱水（不蓋鍋蓋）的方式汆燙，隨後放入冰水冷卻，能保持清脆口感，好吃又能保留大部分營養。

#### 【健康小叮嚀】

中醫認為小黃瓜屬性偏寒，腸胃道狀態不佳的人或女性生理期前後，應減少食用。另外，小黃瓜含有維生素C分解酶，較不建議與富含維生素C的食物同時食用，可能會降低整體的維生素C吸收效果；深綠色蔬菜富含維生素K，有助凝血的功能，如有使用抗凝血劑-Warfarin的患者可能須酌量食用。

#### 【示範料理／涼拌小黃瓜】

材料：小黃瓜、蒜泥、辣椒。調味料：糖、鹽、醋、少許香油、味醂。

做法：

- 1.小黃瓜洗淨後擦乾表面水分，切段後用刀背拍碎；蒜頭及辣椒切末。
- 2.切好的食材放入袋子，並加入糖攪拌均勻。
- 3.出水後加入香油、味醂、醋（量與步驟2的糖相同）、鹽巴拌勻，放入冰箱冷藏約30分鐘即可食用。



多吃小黃瓜可以防癌抗癌，大致可歸功於綠原酸、膳食纖維和維生素E等3大營養成分。

## 了解米、麥等常見穀物的營養

### 營養價值

小麥製的食品：小麥富含澱粉、蛋白質、脂肪、礦物質、鈣、鐵、硫胺素、核黃素、煙酸及維他命A等。因品種和環境條件不同，營養成份的差別較大。

稻米的營養：稻米的營養價值高，其主要營養成分是：蛋白質、糖類、鈣、磷、鐵、葡萄糖、果糖、麥芽糖、維生素B1、B2等。

大多數人都了解，高血壓、高血糖、高血脂，甚至癌症發生的機率都與現代人過度精緻的飲食有關，所以倡導全穀物健康飲食已逐漸成為食品廣告的最大銷售賣點之一；而最新版的國民飲食指南中也建議，主食類應有1/3為糙米、胚芽米、全麥製品或雜糧等，穀物對人體健康的重要性可見一斑。

### 什麼是全穀物？

全穀物食品是指以完整穀物種子（包括胚芽、胚乳和麩皮）加工而成的食品，例如糙米、大麥、燕麥等。全穀物食品富含膳食纖維、抗性澱粉、寡糖等物質，並含有植酸、植物固醇、維生素、礦物質和多種植物化學素等生理機能性物質，是天然的保健食品。然而，全穀類的蛋白質品質不佳，因其缺乏一種必需胺基酸-離胺酸，為不完全蛋白質；建議可與富含胺基酸的肉類，或與同屬不完全蛋白的豆類一起食用以彌補此缺點。

### 為何要選擇全穀物？

1.防止便秘、預防癌症：豐富的膳食纖維可吸收腸道內的水分，使糞便體積增大，刺激腸內壁產生規律性的蠕動，進而加強腸道的排泄力，預防便秘；並縮短致癌物滯留在腸內的時間，降低形成大腸癌的機會。

## 居家收納DIY系列之二：廚房收納

推廣部/邱惠貞



105年度家政班員講習暨市民講座，於5月12日進行居家收納DIY系列第二場次，主題為廚房收納，內容包括：廚房收納及清潔原則、冰箱及食材管理。由於前一場次「衣物清潔及收納」已有許多班員到場聆聽，透過口耳相傳討論，踴躍分享運用經驗，競相走告之下，使得本場次除家政班員們再次蒞臨外，更吸引了不少土城區民共同參與活動，希望能獲得聰明生活新知識。

一開始映如老師與大家分享上媒體節目的趣事，作為輕鬆幽默的開場。接著，老師先分享廚房空間提高效率與維護清潔的大原則。工作台面、流理台保持淨空，地板上不堆放雜物，打掃輕鬆不費力。即使廚房空間很小，也盡量保留一些淨空的小區塊，可彈性運用，不顯擁擠。維護廚房整潔，必須從日常生活中養成習慣動作，順手清潔和整理，就可改善許多髒亂的現象。

進一步，說明廚房收納重點。1.對於「層層堆疊的碗盤」，建議將碗盤直立收納，是最節省空間的方法，且拿取時也便利，可善用市售層架，讓收納工作變得更輕鬆。2.對於「瓶瓶罐罐的調味瓶」，可利用回收的面紙盒或牛奶盒，好處是拿取方便、集中放置不易倒塌，就算醬汁不慎滴落、打翻，亦可隨時替換紙盒，減少檯面髒亂。3.對於「各式各樣鍋具」，因大部份鍋具都體積龐大，往往造成收納不便，可利用收納檔案的文件架，直立方式放置，亦可依據自己的需求，挑選合適的收納架。老師亦介紹善用小工具的一些技巧。1.利用少了壺蓋而不再使用的水壺或不使用的水杯，收納湯勺、削皮器、鍋鏟等廚房必備用具。2.若最下層抽屜空間不好利用，則找個厚紙板，摺成與抽屜一樣高的三面開型框，就可加大深度增加收納空間。3.櫃子上方多利用掛鉤及層架，懸掛質地較輕、無法疊高收納的塑膠杯，充分利用櫃子空間。4.利用毛巾桿可收納吊掛鍋蓋、清潔劑，亦可作為分隔桿。

此外，對於抽油煙機及碗盤油垢，映如老師有其獨到的清潔建議。抽油煙機內部清潔不易，有一個簡單的解決方法，先將抽油煙機電源打開，然後直接對著風扇噴灑清潔劑，當清潔劑被風扇吸入，就可清除內部油汙，最後清潔劑和油汙會滴落在集油杯，再一併清洗即可。媽媽在炒菜完，抽油煙機可多開5~10分鐘，盡量將空氣中的油煙吸乾淨。洗碗盤前，可先將盤子上的油汙，用勺子刮掉或用餐巾紙擦拭，碗盤油漬殘留較少時，就比較容易清洗。

第二部份，映如老師教大家如何拯救雜亂的冰箱。常見的問題是因冰箱久未整理，食品快過期也不自覺。收納原則首先要了解自家的冰箱設計，依照設計的區塊擺放食品，就可改善找不到東西的窘境。其次，將快過期的產品擺放在前方，先進先出，比較常使用的東西，也應放在隨手可得、顯眼的位置，減少拿取物品花費的時間。老師也建議可在冰箱放置小蘇打粉以除臭，效果可持續1個月左右，除臭後的小蘇打粉還可當清潔劑使用，一舉兩得。最後的重點放在食材管理，老師簡單說明如何保存易腐的蔬果、雞蛋。

本次課程內容，依然獲得現場班員與民眾的熱烈互動與回響，居家收納系列課程可讓我們發現、遇見、體會與實現生活中的小智慧，帮助大家以簡單的工具、正確的方式，學習以最省力的方法來改善居家生活環境。

- 2.有效控制體重及血糖：全穀類食物纖維高、有足夠的飽足感，適量限制主食份數能幫助控制體重及延緩血糖上升。
- 3.降低膽固醇：研究證實含豐富可溶性纖維的食物，如燕麥和大麥有助降低膽固醇。

### 每日攝取量

國民飲食指南中建議，一天至少一餐全穀類，新嚐試者可以將全穀類與白米混合，以1:1或1:2的比例開始，讓腸胃適應。應避免初次嘗試就整天攝取全穀類，否則容易造成腸胃問題！

### 選購注意事項

- 1.建議最好選擇真空包裝的雜糧產品，並注意包裝的完整性，確認穀粒堅實、均勻完整、無發霉、無砂粒、蟲等異物。現有推廣之小袋裝米，保鮮度甚佳，可多採用。
- 2.注意保存期限，拆封後放在密閉、乾燥容器內，置於陰涼處，勿存放太久或置於潮濕之處，以免蟲害及發霉。

但市面上穀物產品琳瑯滿目，到底哪些才屬於全穀物呢？

- 1.一定是屬全穀物的食物：糙米、紫米、紅糯米、玄米、全燕麥等。
- 2.可能屬於全穀物的食物：五穀飯、全麥麵包、蕎麥麵等。

此類食物是否為全穀物要看其全穀成分是否達51%以上。

- 3.非全穀物食物：胚芽米、麵粉、小麥胚芽、玉米粉。

另外，常有些商品名稱容易讓人誤會為全穀物食品，像是名稱加上五穀、多穀、雜糧、小麥粉等，雖然名稱看似全穀物，但內容物不見得是全穀食物喔。



## 居家收納DIY系列之三：天然清潔



推廣部/邱惠貞

105年度家政班員講習暨市民講座，於6月2日進行居家收納DIY系列第三場次，主題為天然清潔，內容包括各種天然清潔用品及清潔好幫手之使用方法介紹。暑假快到了，很多主婦會利用孩子們休息時間，一起進行親子大掃除，清掃時期常會使用大量的清潔劑。所以，今天映如老師要與大家分享如何聰明有效率的清潔。

可資利用的五大清潔用品包括小蘇打粉、檸檬酸、白醋、柑橘及鹽，除了可直接使用外，與不同的成分搭配調和還能有更多的功能。小蘇打粉的功用為吸濕、除臭、研磨、去油污及軟化水質，但也有些無法使用其來清潔的物品，包括漆器、鋁製品及榻榻米。小蘇打粉加水加鹽可製成研磨去污粉(小蘇打粉糊)，可有效清除鍋具焦垢及頑垢，乾淨又安全。亦可使用小蘇打粉當作地毯清潔劑、垃圾除臭粉、冰箱除臭劑，洗衣加小蘇打粉可提升洗淨力，鹽加小蘇打粉可當作砧板去污膏。而檸檬酸的功用為中和水垢、除皂垢、尿垢，映如老師特別提醒大家，檸檬酸與氯系清潔劑(如漂白水)混合後，恐將釋放出有毒氣體，要特別注意。檸檬酸經常被用以清潔保溫瓶，若混清水可作馬桶清潔劑。

第三是白醋，功用為抗菌、除臭、去污、去水垢、防食物腐壞。因白醋所含的醋酸具有分解污垢的能力，將100c.c.的白醋和50c.c.的水混合，並加入5滴具抗菌功效的尤加利精油，可混製成萬用清潔劑，用於水槽、桌面、電話以及玩具等物品的清潔，效果好又安全。白醋混橄欖油可製成木傢俱保養油，以1:2的白醋和橄欖油混合，沾在軟布上輕輕擦拭木頭表面，因白醋具有溫和的清潔功效，再加上橄欖油的滋潤，讓木製品在清潔之餘還能展現其光澤度。白醋與水以等比混合也可當成玻璃清潔劑。水龍頭、電鍋的水垢均可使用白醋去除。而柑橘皮是很好的天然清潔劑，其功能為高除油垢性、天然香味宜人、抑制病菌、驅害蟲。將橘子或者柳丁皮，泡在濃度75%的酒精中，一星期後，將果皮濾掉，就成了自製的天然清潔劑。使用時，可裝在含噴頭的瓶子中，直接噴灑在流理台、牆面等油污處，就能有效除油，是性能極佳的廚房清潔劑。柑橘皮亦可自製為天然的衣物香氛袋。最後是鹽，其功能為研磨、殺菌、去污。將鹽與小蘇打粉以等比混合可有效去除茶垢。另外，醋:鹽:水以2:3:4比例混合可自製家電清潔劑。

很多班員媽媽們都發現，廚房裡的日常調味品如白醋、鹽，都可透過適當調配而成天然清潔劑，而在柑橘盛產的冬季更可妥善利用，成為年終大掃除時的好幫手。今天老師教大家自製的清潔用品都非常容易上手又實用，深獲在場聽眾的好評。最後，映如老師也希望大家可以繼續與她多交流，所以提醒若還有其他生活相關問題，可上她的部落格與之分享生活大小事。

## 戶政法令暨最新便民服務措施宣導

### 105年度新住民生活適應輔導班~熱烈招生中

- ◆ 上課時間：105年7/1至7/29，每週一、三、五 下午13：30-17：30，課程共計50小時。
- ◆ 上課地點：新北市土城戶政事務所會議室。
- ◆ 費用：完全免費，並提供貼心托育服務。
- ◆ 報名地點：土城戶政事務所(土城區和平路28號)。
- ◆ 報名日期：即日起開放報名，名額有限請儘速報名。
- ◆ 報名方式：攜帶外僑居留證、最近2吋照片1張及國人配偶身分證影本，親自或委託他人至本所填寫報名表。
- ◆ 課程期滿後，將核發上課時數證明，以供歸化國籍時使用。
- ◆ 洽詢專線：(02) 22605640分機227丁小姐。

### 新北市跨縣市行政協助服務~輕鬆一處辦

- ◆ 為擴大為民服務效益，便利旅居新北市之其他直轄市、縣(市)民眾及旅居其他直轄市、縣(市)之本市民眾，就近申辦跨縣市行政協助戶政業務。辦理行政協助縣市迄今共有福建省金門縣、福建省連江縣、澎湖縣、花蓮縣、台東縣及屏東縣等6個縣市與本市合作。
- ◆ 實施項目及戶所：

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

### 新北首辦護照~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」。
- ◆ 年齡未滿18歲者，需法代陪同辦理。
- ◆ 新北市提供代收代辦護照(不含補、換照)，請多加利用。

### 自然人憑證250元吃到飽，提供各項服務~在家上網輕鬆搞定

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

### 多合一跨機關通報~省時又省力

- ◆ 民眾只要在戶政事務所辦理案件，可直接申辦跨機關通報，修正相關資料，包括監理、稅捐、國稅...等機關之資料，減少往返奔波的不便。
- ◆ 歡迎民眾多加利用。

### 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)。

### 新北市印鑑數位跨區申辦~拍攝人像~安全有保障

- ◆ 凡設籍本市民，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)

週休二日加值服務時間：週六09:00~12:00

電子信箱：[ntpc510@ntpc.gov.tw](mailto: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~

健康存摺的資料內容有什麼

那妳上週、上上週上上上週過去吃1次! 囍!

原來我上週、上上週上上上週都有去看腸胃科耶!

隨手一滑,醫療資訊馬上來

2014年4次  
2015年6次  
2016年3次

怎麼又不見了!我的健保卡到底...要不見幾次阿!

保費、卡片資料通通有der找

我去年花了894元的健保耶

我花了81,000... (明位牙齒比較多痛)

醫療費用透明化,花多少\$都知道

該洗牙了  
該領慢性處方藥了  
該去健康檢查了  
該癌症篩檢了

專屬貼心健康小雞婆

資訊一把抓,健康存摺最知道

健康存摺對民眾的好處

自己的健康,自己抓

原來我這麼常感冒呀~

健康存摺的就醫資料

自己的健康,自己懂

醫生別醫說!

我怎麼覺得每週都看到你

我上週來  
上上週沒來  
上上上週來  
上上上上週沒來

自己的健康,自己查

連我的健康它都有!實在真巧!

原來電腦不只會選花生

自己的健保,自己瞧

原來看感冒要花這些費用阿~

我怎麼都是...腸胃科!!!

健康存摺好處多,就等你來領健康