

家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動～

活動報導 part 1

推廣部

105年度家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動—花東之旅，在家政班員們的引領期盼中開鑼囉！本次觀摩活動報名踴躍超出預期，由原先規劃的三個梯次增加至四個梯次進行，同時，前二個梯次原為東部去東部回，中間又遇豪雨，為安全考量，後二個梯次改為西部去西部回，因而調整第一、三天行程景點，真可謂計劃不如變化大。但無論如何改變，一年一度的盛事，都絲毫不影響班員們帶著興奮的心情大聲歡唱出發，準備遠離城市的喧囂擾攘，go！



前二個梯次第一天來到花蓮瑞穗鄉「吉蒸牧場」，牧場鄰近秀姑巒溪泛舟中心，佔地廣大，視野遼闊，草地青翠而綠意盎然，牧場內飼養三百餘頭荷蘭種乳牛，提供低溫殺菌的優質鮮乳，伴手禮區尚有自製鮮乳相關商品可供選購，班員們坐在室內落地窗前，遠眺青山美景，快活敞佯在大自然的懷抱中。後二個梯次第一天造訪斗六「雅聞峇里海岸觀光工廠」，其為國內最大具南洋慢活風情的景觀工廠，是一兼具知性、紓壓、美學的休閒空間，廠區內猶如女性的購物天堂，從美容原物料、美妝用品到機能性貼身衣物，滿足班員媽媽、姊妹們追求美麗的需求。

傍晚時分，我們入住台東五星級休閒觀光飯店「鹿鳴溫泉酒店」，這間結合鹿野鄉休閒農業資源，並強調生活、生產、生態「三生一體」「三生共榮」的休閒度假溫泉酒店，不論是自然景觀或整體服務品質，都讓班員們體驗到五感滿足，晚餐的盛宴，將台東在地農產好滋味設計入菜，充份展現土城農會東道主的誠心實意。

翌日清晨，天還濛濛亮，晨曦薄霧中熱氣球緩緩升空，早起班員們的驚呼讚歎聲此起彼落，夾雜著蟲鳴鳥叫聲，揭開第二天精彩旅程的序幕。「龍田村」在歷史淬鍊下饒富人文風采，展露出多元的風格，村落間，農田風光景緻秀麗，「碧蘿園」，品茗賞趣茶香四溢，筆直的綠色隧道上，微風輕拂，耳畔傳來樹葉摩擦的沙沙聲，漫步在蔥鬱林蔭中，班員媽媽們暫時拋開了平日柴米油鹽的忙碌辛勞，爭相留下難得悠閒放鬆的美麗倩影。關山農會「米國學校」是由舊碾米廠改建而成的觀光園區，融合「看米、聽米、吃米、玩米、買米」等米概念元素設計的體驗活動，班員們除獲得米的產製消費知識，通過有趣的玩米認證，並將自己親自包裝的關山米帶回家當紀念品。（待續）

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.116

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.twtcf.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



古坑農會加比山即溶咖啡(2合1/3合1)
 \$135 (18包)



南投高山茶(300g)
 \$ 250



關西農會仙草茶(600ml)
 \$ 30 (瓶) · 690 (24瓶/箱)



和美農會黑木耳(470ml) 茗林農會番茄汁(680ml)
 \$ 40(瓶) · 900 (24瓶/箱) \$ 40(瓶) · 750 (20瓶/箱)



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

推廣簡訊

- 1、7/11辦理家政幹部講習「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」，159人參加。
- 2、105年1期水稻共同收割作業於7/12辦理完成。
- 3、7/14-8/18(每週四)辦理四健暑期巧手創作編織作業組研習。
- 4、7/19帶領家政班員至文山農場參加「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」一食譜說故事競賽，獲得季軍。
- 5、7/27辦理105年度家政班班員暨市民講座～居家收納DIY系列之四：居家清潔，219人參加。
- 6、7/28-29辦理本會105年度四健成長營活動。
- 7、8/8與新北市土城區衛生所合作辦理「長期照顧服務資源暨自殺防治心理衛生宣導」講座，152人參加。
- 8、8/12辦理本會105年度家政幹部區外觀摩研習活動，231人參加。
- 9、8/12帶領班員參加「105年度家政推廣教育卡拉OK歌唱競賽」。
- 10、8/16與新北市立圖書館土城分館合作辦理「預防失智講座」，136人參加。
- 11、8/24辦理105年度家政班班員暨市民講座～居家收納DIY系列之五：再利用綠生活，205人參加。



家政幹部講習參加人員合照



本會轄區水稻共同收割作業情形



四健暑期巧手創作編織作業組研習



參加新北市「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」一食譜說故事競賽，獲得季軍



家政班班員暨市民講座 居家收納DIY系列之四：居家清潔



四健成長營活動



家政班幹部區外觀摩研習活動



參加新北市105年度家政推廣教育卡拉OK歌唱競賽



與新北市立圖書館土城分館合作辦理「預防失智講座」



家政班班員暨市民講座 居家收納DIY系列之五：再利用綠生活

10月份即將開課囉～ 名額有限，報名要快

課程	開課日期	上課期間	上課時間	研習費用		備註
				班員	本會客戶	
我家小菜園II	10/17	6週	週一 14:00-16:00	800	1000	此課程不含保證金，含課程所需各項資材費用

面對層出不窮的食安問題，如何利用家的有限空間種植作物成為社會風潮，在這課程中，我們會從環境的評定、栽培土壤的調配、常見蔬果的栽培方法到陽台菜園的配置與美化及菜園實地參訪等，由淺入深，讓大家成為種菜高手。

週次	課程大綱	材料/備註	講師
第一週	陽台窗台環境的評定 作物繁殖方法=>種子育苗、扦插、分株	含實作(穴盤、軟盆)	邱顯輝老師
第二週	常見葉菜的種植 土壤介質及肥料調配	含實作(長花槽)	
第三週	農場參訪	輝要無毒菜園	
第四週	蔬菜立體化栽培	空間規劃利用	廖博賢老師
第五週	常見果菜、瓜菜、豆菜的種植	含實作(我家菜園)	
第六週	農場參訪	萬枝伯有機農園	

健康講座

暈眩症

講師：亞東醫院馬德慧醫師

是眩暈還是頭暈？
真正的眩暈指的是看四周的東西在旋轉的感覺，以內耳半規管的問題最常見。至於頭重腳輕、眼前發黑、快暈倒、身體漂浮感等可統稱為頭暈，以心理(如焦慮)、腦部缺氧或血液循環(如低血壓)的問題居多。
腦瘤或中風？
大部份的眩暈症，並不是腦部的問題，乃是內耳的問題。也不會造成生命的危險，只是症狀很恐怖也很惱人。

地點：土城分館3樓演講廳
時間：10月11日下午15:00-16:00

◎無需報名、免費入場、自由入座
新北市立圖書館
New Taipei City Library

幸福講座

生活依然美好

中年女性的慢活輕旅手記

講座日期：9月20日
講座時間：上午9:00-12:00
講座地點：土城分館3樓演講廳
講師：吳銀玉

◎無需報名、免費入場、自由入座
新北市立圖書館
New Taipei City Library

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
9/8 (四)	09:30~ 11:30	居家收納系列： 會做家事的小孩有創意	陳映如老師
10/13 (四)	09:30~ 11:30	居家收納系列： 聰明省錢術	

四原則聰明吃保健食品

台灣人喜歡吃保健食品，一年消費可蓋半棟101大樓，不過保健食品過量有害健康，該怎麼吃才安心？

四守則，安心使用保健食品

◇ 有需要再吃

- (1) 維生素不必天天補充，有需要再吃。
- (2) 身體對營養素的吸收並非照單全收，有時吃得少，反而會強迫細胞吸收得更好。
- (3) 每隔兩、三天吃一次，不但減少過量危險，也可以補足身體對營養素的需求。
- (4) 但孕婦和幼童，最好不要隨便補充維生素。因為任何外來物質都會影響到胚胎發育，譬如綜合維生素中含維生素A，過量會造成畸胎，因此在懷孕過程中，最好不要服用維生素和補充品。至於該不該吃葉酸預防寶神神經管缺陷？建議可先和醫師及藥師討論後再使用。

◇ 注意藥物交互作用

- (1) 維生素和保健食品經常與西藥發生交互作用，建議心、肝、腎有問題的人，使用前最好先跟醫療人員討論。
- (2) 常見藥物交互作用如魚油、大蒜、銀杏和阿斯匹靈併用會產生出血危險。
- (3) 纖維類的保健食品如車前草等，會減少止痛藥普拿疼藥效，因此最好先服用西藥，等兩小時藥物吸收完畢後再服用保健食品比較安全。
- (4) 如果已經在服用某種保健食品和西藥，建議兩者都不要隨便停掉，以免影響藥物療效。
- (5) 建議慢性病人使用保健食品最好先跟醫師、藥師討論，並隨時觀察自己是否有異常症狀。譬如，發癢表示可能是藥物過敏。
- (6) 保肝類保健食品，如菇類等，會啟動身體解藥基因，讓藥物失效，因此最好與西藥間隔3~4小時再用。

◇ 不要超過每日建議量

- (1) 細胞不是鐵打的，保健食品濃度過高也會出問題。
- (2) 且無論是天然或合成，吃過量都會對身體造成毒性和增加代謝負擔。有人把一天吃三次的維骨力改成一天吃五、六次，結果造成胃痛、低血糖。
- (3) 維生素及礦物質攝取，最好在每日建議範圍之內。且選擇綜合維生素會比單一補充劑安全。
- (4) 此外，要小心mega為開頭的維生素加強錠或是高單位維生素。專家警告，這類維生素劑量太高，很容易影響藥物或治療，甚或造成肝臟代謝負擔，且一旦停用，身體反而會產生缺乏症狀，最好不要輕易嘗試。

◇ 選擇小包裝最好

吃營養品也要分散風險，至少每兩個月更換不同品牌，不但增加身體利用率，也可避免產生抗藥性，此外，因為用量不多，選擇小包裝較新鮮。



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 (1)

推廣部/邱惠貞

第一場次，於7月11日上、下午分別進行「食譜內容設計與製作」與「食譜創意美學設計」二課程，特邀請到德霖技術學院餐飲廚藝系洪景文教授，與大家分享製作食譜所需相關知識。「食譜內容設計與製作」主題內容包括：食譜的定義及功能、食譜的建立、食譜成本的計算、營養與熱量及食品衛生安全；「食譜創意美學設計」主題內容則包括：創意的定義、美學設計的功能、食譜的美工、色彩及拍攝。本場次課程主題吸引家政幹部班員踴躍報名，參與人數共計159人。



由於「食譜」與「菜單」這二個名詞常被混淆使用，因此洪老師首先說明兩者的不同。「菜單」的使用者是餐飲消費顧客，顧客透過閱讀菜單，瞭解餐廳所提供餐飲商品內容，使顧客需求能傳遞到廚師，進而備製所需餐食。「食譜」的使用者是烹調者（如餐廳的廚師），廚師透過閱讀食譜，瞭解食物調配及烹調方法，進而製作出菜單上的菜餚。由此可知，兩者的共同點是均為溝通工具。食譜的應用廣泛，一般烹調製作者，可運用食譜所記載的材料配方、烹調步驟與技巧，按部就班製作出菜餚，惟成品會因烹調技術不同而有所差異。撰寫食譜前，應具備一些基本知識及技能，設法讓製作者能清楚閱讀，並按照食譜的製作方法盡量烹製出口味一致的菜餚，這就是本課程的目標。



詳盡的食譜內容包含以下元素：品項、供應份數、食材、重量（單位）、製備方式及照片。品項是指食譜的菜餚名稱。總供應份數是指在每一次製備時所必須準備的總數量。食材是將這一道食譜中所有用到的材料逐一列出，包括主材料、副材料、調味料及香辛料。重量與單位需標示清楚。製備方式要將製作流程清楚記載且合於烹調的順序邏輯，為了使烹調製作者能在短時間內上手，通常會將烹調的前置作業寫在最前面（如：烤箱預熱，或熱鍋），然後再按照烹調流程條列出製備程序。照片可提供烹調製作者一個參照的標準，讓製作者作為成品外觀的參考。食譜成本分析可讓製作者規劃完成該道菜餚的預算。食譜撰寫者為能設計使用適當食材，應具備有關營養與熱量的知識。食物分為六大類，主食類最重要，是影響血糖最明顯的食物，亦是提供身體能量的主要來源，學習正確代換，將使飲食選擇更有彈性。蔬菜類含有豐富的纖維質、礦物質及維生素，多吃可增加飽足感，可避免其他食物攝取過多。水果類要吃得巧，含有豐富的水溶性纖維及維生素C，但因含有果糖，攝取過量會導致血糖上升，故必須適量攝取。奶類含有豐富的鈣質及優良的蛋白質，故攝取不可少。蛋豆魚肉類因含較多的脂肪及蛋白質，勿過量食用，適量就好。油脂類的使用要留意烹調方法。在食品衛生安全議題，定期正確清潔抹布，生熟食應使用不同砧板及刀具，每日處理食物後應清潔消毒…等。

食譜要能和觀看者產生共鳴，除了菜餚料理要簡單易做之外，美感設計也是非常重要的關鍵因素。食譜在視覺呈現要能吸引人，必須具備美工、色彩及拍攝的知識，洪老師提供大家一些運用色彩的小密訣。首先應認識色彩三要素：色相、明度及彩度，透過適當運用調色原則，可自由發揮獨特創意。色彩能夠表現心情，也能影響心情，可因應週邊元素，如食用的場合、時機、環境、對象等，選擇適當的色彩搭配，以呈現出菜餚的特性。在食譜照片的拍攝上，應考量能表達出整道菜餚的完整性，甚至包括營造食用氛圍的擺盤及擺設。

除講授課程外，為讓參與者有實作練習的機會，老師安排課程後段時間，請大家實際規劃一份食譜，並發揮創意，設計繪製食譜的編排及美工，在洪老師的指導下，每組參與者都信心滿滿地交出了豐碩的成果。本次課程內容，深獲在場聽眾的好評，洪老師用淺顯易懂的方式，帶領大家一窺食譜製作設計的堂奧，並歡喜分享健康飲食新生活。



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——愛心營養午餐分送獨居長者回饋服務活動

推廣部/邱惠貞

本會為強化農產業協力服務功能，結合家政班參與農產業及發揮服務精神，於8月9日辦理「愛心營養午餐分送獨居長者」社區回饋服務活動，本活動之配合單位為華山基金會土城愛心天使站，由家政班員搭配在地食材製作愛心營養午餐，透過配合單位協助，分送予土城地區80位獨居長者。我們事先徵詢站長，瞭解獨居長者們的飲食需求後，決定製作油飯。為讓服務對象能享用新鮮的餐食，班員媽媽們在前一天先備好配料，當日一大早便開始烹煮，各樣食材依其特性慢慢炒香，主角香菇提引出濃郁深沈的味道。與市售傳統油飯最大的差異是不油膩，希望讓長者們吃起來健康無負擔，但卻能顯現出自然質樸的好滋味。班員媽媽的好手藝，真使人感到驚艷，最重要的是，讓獨居長者們能感受到土城農會家政班媽媽的關懷心意。油飯分裝完成後，為讓獨居長者們能及時收到熱騰騰的愛心營養午餐，我們與班員媽媽們趕在午餐時間前，送至華山基金會土城愛心天使站，看到站上長者們歡喜的笑容，大家都感受到，能為他們加餐溫飽，真是非常有意義的回饋活動，感謝家政班媽媽們大愛的服務精神。



2015/8/9

居家收納DIY系列：居家清潔

推廣部/邱惠貞



於7月27日進行居家收納DIY系列第四場次-居家清潔，由「生活魔法家」家事達人陳映如老師主講，本次講題內容包括：廚房清潔、浴廁清潔、窗戶及玻璃清潔與清潔工具DIY。映如老師在開場前，先為大家建立一些清潔的基本概念：1.要先去除灰塵，切勿直接用濕布擦，因為灰塵遇水後會卡得更緊，更難去除。2.清潔劑別混著用，可能產生有害氣體。3.多點耐心，讓清潔劑有足夠的作用時間。緊接著，即正式進入各主題內容。

在「廚房清潔」部分，最讓班員媽媽感到困擾的，就是抽油煙機的清潔，於是映如老師先教大家幫抽油煙機做體內環保。每天都使用的話，風扇約1-2週就要清理一遍，建議可開啟抽油煙機，把廚房清潔劑直接對著風扇噴，利用運轉來達到清潔內部的效果，省力又乾淨，但要留意勿使用泡沫式清潔劑，且勿噴灑太快。觀察流到集油杯內的清潔劑顏色，變得較乾淨清澈時，再噴清水，以去除殘留的清潔劑。清潔爐台及抽油煙機時，爐架、集油杯、濾網等可拆的組件可用「浸泡法」除油，將器具組件放在雙層的塑膠袋中，袋中放入溫熱水及適量清潔劑，泡在此稀釋液中約2小時，器具上的油污慢慢會被分解出來，這時再刷洗沖水，就會變得很乾淨。不可拆的爐台，若有陳年油垢，可用「面膜去污法」，先在難除的頑垢上，噴上油污專用清潔劑，再舖上一層保鮮膜或廚房紙巾，靜置30分鐘，再用抹布擦拭，不用刷即可清潔溜溜。爐台邊的隙縫不好清理，可使用削尖的免洗筷來輔助。塑膠砧板使用一段時間後，會有變黃或變黑情形，利用市售的活氧漂白劑（勿使用含氯的），就能讓砧板白帥帥。在水槽內放入適當比例的活氧漂白水 and 清水，把砧板泡在此稀釋的漂白水中約20分鐘，砧板就可恢復潔白。如何去除砧板上海鮮的腥味，使用檸檬，切口沾鹽擦拭後洗淨，可幫砧板除臭。茶杯、保溫瓶的茶垢都可使用食器漂白粉加水浸泡以清潔。而流理台的排水孔，可用洗奶瓶刷深入水管輔助清潔。

在「浴廁清潔」部分，引起班員媽媽關注的是發霉的問題。浴廁發霉的三大原因：1.溫度：20~30°C（溫暖），2.濕氣：濕度逾70%（潮濕），3.皂垢：水垢和皂垢都是黴菌的營養來源。首先介紹防霉小技巧：1.洗完澡後，用冷水沖洗牆壁降溫，順便將牆壁地板擦乾，可善用刮刀除水，較高處，可用附有伸縮桿的平板拖把擦掉水氣。2.浴室保持通風。3.可用蠟燭抹在磁磚隙縫上以隔水。接著映如老師建議一些除霉的方法：1.卡在水泥隙縫的頑固霉斑，可利用牙刷來清除。2.發霉的矽利康可利用「面膜漂白法」，在發霉的地方舖上折成細長條狀的紙巾，用含氯漂白水沾濕，敷上一晚後，再拿掉紙巾用清水沖，就可輕鬆除霉了。3.乾濕分離的浴室拉門若產生水垢，先噴灑清潔劑或稀釋檸檬酸，停留幾分鐘，再以海綿均勻擦拭後沖水清洗。4.水龍頭的水垢和皂垢，可用海綿沾牙粉刷洗，因它是小顆粒狀，具有研磨清潔的效果，既快速又便利。第二個困擾的問題是馬桶清潔，家中的馬桶常產生黃垢不易清除，可照以下步驟做：先用「濕巾法」，在馬桶上噴清潔劑，並覆蓋上衛生紙增加覆蓋力。靜置一晚後，污垢會變少，但若還有一些嚴重頑垢殘留，則可用「刮刮樂去除法」，使用水砂網輕輕磨，污垢就能完全去除。另外，浴室排水孔可利用市售的水管疏通棒輔助清理。

在「窗戶及玻璃清潔」部份，窗戶清潔的重點：1.陰天及早上時機最好，因空氣中濕度較高，灰塵較易附著於抹布或報紙上。2.先除塵，再擦拭。3.刮刀要由上往下，一氣呵成。4.如果要擦拭的面積很大，可分成上下兩部分。5.不要噴太多清潔劑，最適當的劑量是噴灑一個大叉，若清潔劑擦不乾淨，反而容易沾黏灰塵，或把清潔劑中的油漬留在玻璃上。紗窗的髒汙狀況若不嚴重，可使用泡沫式玻璃清潔劑，以乾淨的抹布或海綿擦拭，但如果是廚房的紗窗，則改用廚房清潔劑，因含有去油成分，可有效分解油垢，讓紗窗恢復乾淨。而窗軌也會累積大量灰塵汙垢，可使用不要的舊牙刷，從左右兩邊分別往中間清理，再用名片摺成「ㄇ」字型當作小畚箕使用，否則灰塵容易卡在角落，增添清潔困難。另可用刀片在洗碗海綿上割多道痕跡，但底部不要割斷，這樣可將海綿和軌道緊緊卡在一起，凹槽較能徹底清潔。

另外，老師特別提醒，使用高科技泡棉雖是除污利器，但一旦遇上熱、油、酸，都可能釋放出三聚氰胺，造成膀胱或腎臟病變，因此，環保署毒管處曾提出警告，使用高科技泡棉時，不能用超過40度的溫熱水，也不能沾到油污，不能直接用來揉搓蔬果表面，去污後的用品最好再用清水擦洗過較好。

最後，映如老師亦教大家善用衣架、少一隻腳的襪子、破洞的絲襪、棉手套及油漆刷或烤肉刷，自製成除塵清理好幫手。若有吸塵器，亦可運用保鮮膜中心紙軸、吸管及絲襪改造為隙縫、窗軌及布料專用吸頭，以幫助除塵。今日的講座課程內容，透過老師詳盡解說，讓班員媽媽們了解到，只要我們在生活細節花些巧思，原來，居家清潔打理也可以這麼輕鬆又easy！

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

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、換護照），請多加利用。

在新北市辦理變更(正)戶籍資料者~可隨同代收代辦換發護照

- ◆ 自105年7月15日起，新北市各戶政事務所實施「因申辦更改姓名、身分證統號、出生地或出生日期異動換發護照親辦一處收件全程服務便民措施」。
- ◆ 凡至本市各戶所辦理更改姓名、身分證統號、出生地或出生日期等戶籍異動者，可至本市各戶所申請代收代辦換發護照。

英文戶籍謄本~自105年7月1日起開放異地申請

- ◆ 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，歡迎民眾多加利用。

戶籍謄本申請人資格~大變革

- ◆ 以親屬關係申請者：僅限於申請當事人及配偶、直系血親。
- ◆ 戶內寄居人口申請全戶謄本：需有戶長委託書。
- ◆ 委託他人代為申請者：委託人應填妥委託書，受委託人應繳驗國民身分證、印章。委託書如在國外作成者，應經駐外單位驗證；如在大陸地區作成者，應經海基會驗證。

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



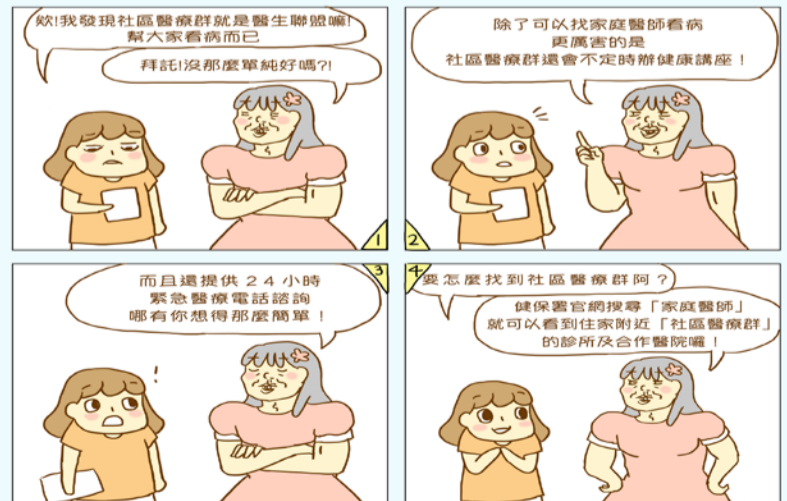
新北市土城戶政事務所~關心您~

什麼是社區醫療群？



衛生福利部中央健康保險署 廣告

社區醫療群，服務好周到！



衛生福利部中央健康保險署 廣告