

106年度農民節大會~活動報導

推廣部

本會106年度慶祝農民節活動於2/6舉行。當天參加人員盛多，相當熱鬧！新北市政府農業局局長、土城區區長、新北市農會長官、本區立法委員及議員撥冗前來之外，區內會員前來與會者也是絡繹不絕，皆蒞臨會場參與盛事，大會開始前由本會世界流行舞蹈、有氧MV、中東肚皮舞、韻律舞蹈及二胡研習班帶來一連串精彩表演，為農民節大會揭開序幕！本次活動由李理事長榮達擔任大會主席，首先除了感謝各界長官給予農會的肯定外也對長期以來一直支持及照顧農會的會員們、農友、家政班員及四健會大小朋友們致上最深謝意，接著由本會農民代表林組長義濱宣讀農業生產公約及本會農民代表唐組長憲龍呈獻農業生產成果，象徵農會取之於農，用之於農的根本。接著表揚對推廣組織有功人員，感謝大家對農會不遺餘力的奉獻，最後大會也隨著大家的掌聲漸漸消逝，活動圓滿落幕。

三首長及來賓致詞



精彩的表演項目



表揚推廣有功人員



農委會農漁民子女就學獎助學金於3月1日開始受理

農漁民子女就學獎助學金申請作業要點 (民國104年03月02日修正)

- 行政院農業委員會(以下簡稱本會)為照顧弱勢農、漁民,使其不致因經濟因素而造成子女喪失就讀國內高中職或大專校院之機會,特訂定本要點。
- 本要點所稱大專校院係指大學、四技、二技、五專、三專、二專等學校,不包括空中大學、空中專校及軍警學校。
- 高中職或大專校院各類在職班、輪調建教班、假日班、學分班、公費生、延畢學生、學士後各學系學生、研究所或年齡超過二十五歲之在學生不納入獎助範圍。但依大學規定之學士學位修業年限逾四年者,以二十五歲加計所逾年限為其獎助年齡上限。
前項年齡之計算,以申請日之實足年齡為準。
前點軍警學校之自費生,經提出在學證明或已註冊之學生證影本,證明為自費生者得納入獎助範圍。
- 參加農民健康保險之被保險人、農會正會員之農民或漁會甲類會員之漁民,符合下列條件者,得申請本獎助學金:
 - 申請人之子女或孫子女為就讀國內高中職或大專校院具有正式學籍之學生。
 - 學生之父母最近一年度綜合所得總額未超過新臺幣一百一十四萬元。學生之父母均已死亡、失蹤者,以祖父母所得總額核計。
 - 學生前一學期學業成績平均七十分以上,德行成績乙等或七十分以上;無德行成績等第或評定分數者,其德行評量之獎懲紀錄不得有累計小過二次以上之處分。
 - 未請領政府各類學雜費減免優待、教育或其他補助者。但已申領各級政府補助就讀私立高中職學生每學期新臺幣五千元或六千元教育代金,不在此限。
 申請人為學生之父或母,且有再婚情形者,以申請人及其配偶核計最近一年度綜合所得總額;學生未滿二十歲者,申請人應取得該學生之監護權。
- 申請人為學生之祖父母者,應與該學生設於同一戶籍六個月以上,並有共營生活之事實,且應於申請表中切結。本獎助學金之核撥,以同一學生於同一學期一次為限。數人就同一學生申請本獎助學金且均符合申請條件者,其核撥順序如下:
 - 父或母;父母同時申請者,以申請在先者優先核撥。
 - 祖父母。
- 本獎助學金每學期發放金額如下:
 - 公立高中職學生(含五專前三年)每名新臺幣三千元。
 - 私立高中職學生(含五專前三年)每名新臺幣五千元。
 - 公立大專校院學生(含五專後二年)每名新臺幣五千元。
 - 私立大專校院學生(含五專後二年)每名新臺幣一萬元。
- 申請人應檢附相關資料,向戶籍所在地之基層農(漁)會提出申請;並由受理農(漁)會辦理初審。
- 申請本獎助學金,應填具申請表,並檢附下列文件:
 - 註明當學期已註冊之學生證影本或在學證明。
 - 前一學期(重考生檢附最近一學期)之學業、德行成績單一份,無德行成績等第或評定分數者,須檢附德行評量之獎懲紀錄。大一(高一)上學期學生檢附高三(國三)下學期之學業、德行成績單辦理。
 - 以父母為申請人者,應檢附學生及學生父母之國民身分證正、反面影本或戶口名簿各一份。
 - 以祖父母為申請人者,應檢附學生父母之國民身分證正、反面影本或戶口名簿各一份及申請人與該學生現住人口詳細記事戶口名簿。
 - 依申請表所列供審核通過撥款入戶使用存摺影本一份。
前項第三款之申請人有第四點第二項所定再婚情形者,應另檢附申請人配偶之國民身分證正、反面影本或戶口名簿各一份;學生未滿二十歲者,申請人應另檢附載有取得該學生監護權之現住人口詳細記事戶口名簿或現住人口含非現住人口詳細記事戶口名簿。學生父母離異或死亡者,應另檢附現住人口含非現住人口詳細記事戶口名簿。第一項第四款之學生父母均已死亡或失蹤者,以學生父母死亡或失蹤證明文件替代,並另檢附申請人配偶之國民身分證正、反面影本或戶口名簿各一份。
農(漁)會應至內政部戶政司全球資訊網查詢戶口名簿之請領紀錄,確認該戶口名簿為最新請領後,影印留存農(漁)會備查,正本發還申請人。
第一項所定申請表之格式,請至<http://www.coa.gov.tw>「行政院農業委員會網頁資料下載」處擷取或向各基層農(漁)會索取填報。
- 申請期限為每年三月一日至三十一日及九月十六日至十月十五日,逾期不予受理。
- 領取本獎助學金者,若學生中途休學,再就讀同一年級同一學期,則申請人不得重複申請該學期之獎助學金。
- 提供不實之資料申領本獎助學金,或重複申領本獎助學金及政府各類學雜費減免優待或教育補助者,應追繳本獎助學金。
- 申請人於核撥本獎助學金前死亡者,由原申請表所載學生承受其申請,經審核通過後撥付。
前項學生未滿二十歲者,由其法定代理人代理之。

土農會刊

張國城 謹識

No.119

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

中華民國七十八年六月二十日創刊

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

新品上市



新北市農會出品
正宗台灣生產非基改黃豆

黃豆奶

(有糖/無糖)

售價15元(250ml/瓶)

整箱購買8折優惠

\$ 288元 /24瓶

(原價360元)

歡迎上網搜尋:新北市土城區農會<http://www.twtcf.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

- 105年12月21日國籍法修正後相關規定**
 - ◆對我國有殊勳者，或有助我國利益之高級專業人才申請歸化，無須喪失原有國籍。
 - ◆外籍配偶申請歸化無須提憑生活保障無虞證明。
 - ◆外籍配偶因家暴離婚或喪偶未再婚、扶養未成年子女者，申請歸化合法居留期間由5年降至3年。
 - ◆外國人歸化國籍改採先許可再補提喪失原有國籍證明。
 - ◆撤銷歸化許可前，內政部將召開審查會，給當事人陳述意見機會，但經法院判決為虛偽結婚或收養而歸化者除外。
- 落實性別平權觀念**
 - ◆民法規定繼承人之繼承權並無性別差異，無論男女均有繼承權。
 - ◆出生登記，父母應以書面約定子女從母姓或父姓，約定不成者，於戶政事務所抽籤決定；性別平等，從母姓或父姓一樣好。
 - ◆年滿20歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。
 - ◆落實性別平等，從母姓或父姓一樣好。
- 預約結婚登記-輕輕鬆鬆辦理**
 - ◆預約結婚登記：應於登記日前2個工作天，向欲申請登記之戶政事務所完成預約。
 - ◆提前辦理結婚登記：如無法於結婚當日親自到戶政事務所辦理結婚登記者，得於結婚登記日前3個辦公日內，至戶政事務所辦理結婚登記，並指定結婚登記日。
- 新北首辦護照-戶所幫你跑**
 - ◆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」。
 - ◆年齡滿18歲者，可自行至戶所辦理「人別確認」。
 - ◆年齡未滿14歲者，應由法定代理人、直系血親尊親屬、旁系血親三親等以內親屬陪同辦理。
 - ◆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-可代收代辦換發護照**
 - ◆凡至本市各戶所辦理更改姓名、身分證統號、出生地或出生日期之戶籍異動者，可至本市各戶所申請代收代辦換發護照。
 - ◆新北市親辦一處收件全程服務之便民措施，歡迎民眾多加利用。
- 新北市「一處異動-跨機關通報服務」輕鬆一次搞定**
 - ◆民眾在戶所辦理戶籍登記後，新北市提供跨機關通報服務；包括稅捐處、國稅局、地政、社會局、教育局、新北市立圖書館、瓦斯公司及有線電視公司等，省去您在各機關奔波的麻煩，歡迎多加利用！
- 申辦晶片護照時應避免使用經修改或合成之相片**
 - ◆至戶所申辦護照人別確認時，請勿使用合成或修改之相片(因與實際相貌特徵差異過大)，以避免遭外交部領事局退件；另於海外通關時，易遭人貌核對困擾，造成旅遊諸多不便。
- 自然人憑證集體申辦開跑囉！**
 - ◆自即日起至106年4月15日止，凡有意集體申辦自然人憑證之機關、公司、行號及團體，申辦人數達5人以上，本所將派專人收件、送件，歡迎踴躍申辦！詳情請洽承辦人：蘇小姐(聯絡電話：2260-5640分機208)。
 - ◆提醒您！欲臨櫃申辦自然人憑證者請提早辦理，可避開5月申辦人潮。另憑健保卡亦可網路報稅，敬請多加利用。
- 教育程度註記**
 - ◆民眾可至戶政事務所臨櫃辦理教育程度註記。
 - ◆於「內政部戶政司全球資訊網」使用自然人憑證申請或查詢教育程度。

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

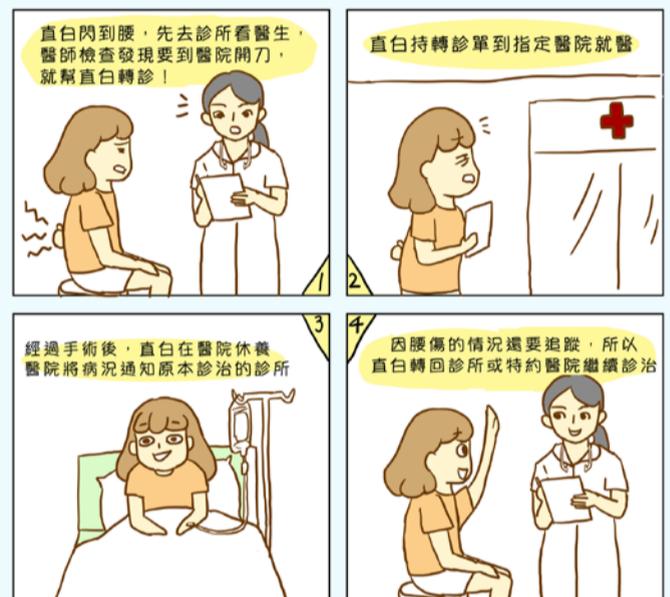


新北市土城戶政事務所-關心您~

看病先找家庭醫師吧！



看家醫，要轉診怎麼辦？



家庭醫師，最懂你的健康



健康存摺2.0 My Health Bank

可以查詢自己的就醫及健康資料，強化自我照護能力！
 還可以提供給醫師參考，幫助醫師快速了解你的病況，
 提升用藥安全！



健保用心 讓您安心
 諮詢專線 0800-030-598 網址 http://www.nhi.gov.tw

1 立刻搜尋：健康存摺
<https://myhealthbank.nhi.gov.tw/>



2 首次使用請先 註冊設定密碼

健保卡



請準備讀卡機及戶口名簿，
 插卡確認身分，輸入資料
 及設定密碼就完成註冊囉！



3 之後不需插卡，輸入資料即可登入！



健康資料一把抓

就醫資料
 西、中、牙醫通通有

檢查結果
 看不懂？衛教指引告訴你

預防接種、過敏、器官、安寧療護緩和意願
 忘記了？別擔心，你有健康存摺！

貼心叮嚀
 該洗牙囉！記得定期健檢

疾病評估
 預測肝癌、末期腎臟病電病風險

視覺化圖表簡單易讀！

105年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班上課花絮(下)

邱惠貞

DIY手作課程總是充滿吸引力，邀請到具有爺奶親和力的周愛倫老師，進行有趣的蝶古巴特教學，周老師精選了鄉村風及典雅風二個樣式，阿公阿媽各有喜好不同。首先為置物盒的胚體「打底」，即使是簡單的動作，大家都如此全神貫注；剪紙是創意的發揮，大家熱烈討論交換意見，沈浸在蝶古巴特的迷人天地，期待DIY出專屬於自己的置物盒。果然，每個人的作品各有特色，大家互相欣賞，開心介紹自己的設計，蝶古巴特手作藝術對高齡長者而言，能訓練手腦的靈活度，是一個頗有助益的課程安排。



郭哲誠老師是老人預防醫學的專家，後段課程主要介紹高齡者所關心的「強化骨骼，預防跌倒」及「減少癌症」二議題。郭老師提醒阿公阿媽，多多運動可以增加骨本，同時減少癌症發生率，每週2次45分鐘運動，並建議多補充含鈣、鎂、維生素D及K之食物，如黑芝麻、深綠色蔬菜等，適度曬太陽也很有幫助哦！台灣每年有四成長者在家中跌倒，伸展、步行、平衡、有氧等運動都可幫助長者預防跌倒。運動亦可幫助防癌，最好每週固定維持一定時數運動，預防效果較明顯的是腸癌及乳癌，散步及慢跑是較適合且簡單的防癌運動，郭老師特別推薦的是太極拳，對高齡者來說，它是一個具多方益處的運動。同時，愈早養成運動習慣，可使自然殺手細胞增量，提高身體免疫力。郭老師最後還與學員分享，陳立夫百歲養生經驗談－「養生在動養心在靜，飲食有節起居有時，物熟始食水沸始飲，多食菜果少食肉類，頭部宜涼足部宜熱，知足常樂無求常安」。

和同伴作伙出遊是阿公阿媽最期待的事，尤其搭乘捷運，更增添旅程的趣味性。這次安排新北投，感受昔日溫泉小城的風華。經翻修的北投溫泉博物館在日據時代原為溫泉公共浴場，仿英式建築物外觀極具特色，隨著導覽人員的解說，參觀館內展區文物，以北投溫泉發展史為主題，也展出過去的台語影片，懷舊的氛圍勾起阿公阿媽年輕時的回憶。接著到凱達格蘭文化館，這裡曾是凱達格蘭族的族地，文化館設於此具有傳承的意義，館內收藏原住民各族文物服飾采風及歷史脈絡，展示出台灣多元文化意涵。上午的文化洗禮考驗著阿公阿媽的體力，利用午餐時間休息，我們來到一個極具日式風格的餐館，造景的櫻花樹及涼亭式用餐區設計，搭配身著日本

服裝的老闆及服務人員，滿屋子洋溢著阿公阿媽的歡笑聲，除交流參訪的所見所聞，也透過話家常來聯絡彼此情誼。回程中，我們在饒富溫泉風格的北投捷運站，留下難得輕鬆悠閒的合影。

12月2日是本年度最後一堂課，前半段吳梅玉老師帶大家動一動手腳暖暖身，準備迎接精彩可期的摸彩活動。隨著獎項一一被揭曉，大家驚喜地交換手中的禮物，隨即共享豐盛的Buffet餐點。看著阿公阿媽臉上燦爛快樂的笑容，我們就像提前感染了聖誕節的歡樂氣氛，為期12週的銀髮族樂活學習課程，就在阿公阿媽依依不捨的擁抱中落幕，而我們仍沈浸在充滿長者爽朗笑聲的幸福感覺中！



「雞」極預防 禽流不感染

廣告



預防禽流感七大撇步

- ◎ 禽肉蛋類要「充分煮熟」才食用
- ◎ 要經常用肥皂洗手
- ◎ 不接觸、餵飼禽鳥
- ◎ 不購買來源不明禽鳥及產品
- ◎ 認明貼有「防檢局屠宰衛生合格」的標誌禽肉
- ◎ 不去養禽場及屠宰場
- ◎ 有感冒徵候，應立即戴口罩儘速就醫

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

日常生活中節能減碳小撇步

1. 冷氣控溫不外洩：少開冷氣，多開窗；非特定場合不穿西裝領帶；冷氣控溫26-28°C且不外洩。
2. 隨手關燈拔插頭：隨手關燈關機、拔插頭；檢討採光需求，提升照明績效，減少多餘燈管數。
3. 省電燈具更省錢：將傳統鎢絲燈泡逐步改為省電燈泡，一樣亮度更省電、壽命更長、更省錢。
4. 節能省水看標章：選購環保標章、節能標章、省水標章及EER值高的商品，節能減碳又環保。
5. 鐵馬步行兼保健：多走樓梯，少坐電梯，上班外出常騎鐵馬，多走路，增加運動健身的時間。
6. 每週一天不開車：多搭乘公共運輸工具；減少一人開車騎機車次數；每週至少一天不開車。
7. 選車用車助減碳：選用油氣雙燃料、油電混合或電動車輛與動力機具，養成停車就熄火習慣。
8. 多利用自然晾乾，少用烘衣機，衣物達洗衣機容量的80%容量時再洗衣，並利用晚間洗滌衣物，這些都是減少電費支出的小撇步。
9. 多吃蔬食少吃肉：愛用當地食材；每週一天或每日一餐蔬食；吃多少點多少，減少碳排量。
10. 自備杯筷帕與袋：自備隨身杯、環保筷、手帕及購物袋；少喝瓶裝水；少用一次即丟商品。
11. 惜用資源顧地球：雙面用紙；選用再生紙、省水龍頭及馬桶；不用過度包裝商品；回收資源。



新北市低碳生活網(網址: lowcarbon.epd.ntpc.gov.tw)有更多低碳生活訊息，歡迎多加利用。

推廣簡訊

- 1、新北市各界慶祝106年度農民節大會，本會林上級代表義隆、黃代表永吉、邱代表榮吉、廖代表克乾、施代表富豐、游組長俊男、陳組長清雲、林組長進財，獲頒優良資深選任人員。
- 2、新北市各界慶祝106年度農民節大會，本會廖博賢組長，獲頒優良農事小組長。
- 3、新北市各界慶祝106年度農民節大會，本會農事研究班呂洪河班長，獲頒農業產銷優良農民。
- 4、本會世界流行舞蹈研習班參加新北市各界慶祝106年農民節大會推廣教育成果競賽-舞蹈家政組，榮獲冠軍。
- 5、本會慶祝106年度農民節大會於2/6辦理，會員紀念品2/6~2/28開放兌領。
- 6、2/8召開106年小組長聯席會暨水稻共同作業協調。
- 7、2/10於本會3樓辦理端正選風宣導，並邀請呂德旺代書針對農業用地相關稅賦做專題研討。



本會林上級代表義隆獲頒優良資深選任人員(左四)



本會黃代表永吉、邱代表榮吉、廖代表克乾、施代表富豐、游組長俊男、陳組長清雲、林組長進財，獲頒優良資深選任人員。



本會廖博賢組長獲頒優良農事小組長



本會農事研究班呂洪河班長獲頒農業產銷優良農民



世界流行舞蹈研習班參加106年農民節大會推廣教育成果競賽獲舞蹈家政組一冠軍



辦理端正選風宣導



106年度農民節大會農事推廣教育有功人員合影留念



106年度農民節大會家政推廣教育有功人員合影留念

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 ~關懷弱勢體驗農村回饋服務活動

邱惠貞

本會為強化農產業協力服務功能，並發揮服務精神，於11月23日在土城劉老師自然教室辦理「關懷弱勢，學童體驗農村」回饋服務活動，服務對象為弱勢家庭學童，透過本活動，讓弱勢學童有機會體驗農村自然生態，達到促進在地農產業發展，同時，給家政班員及本會志工配合協助，進行農事體驗及野外炊事，使班員和志工藉由活動都能達到學習成長目的。為豐富化體驗內容，我們向土城彈藥庫劉老師自然教室的劉麗蘭老師請益，劉老師一聽到本活動是為幫助弱勢學童，即刻表達全力協助提供專業服務及資源的意願，感謝劉老師的愛心。接著，我們徵詢配合學校，希望透過本活動增加課程內容的多元化，也幫助學校弱勢學童，有機會體驗農村生活，因此，所接洽學校表達了高度的支持意願。

當日氣候陰雨綿綿，因安全考量，將部份活動移至室內。首先由劉老師進行有機農作物知識介紹，最令學童感興趣的是觀察學習，原本設計在野外實地觀察，不料卻遇雨，劉老師貼心地尋找獨特的動植物預攝後製，讓學童仍可透過螢幕，體驗大自然觀察的奧妙，劉老師和學童們也開心預約，下次天氣晴朗時，一起體驗有趣的大自然實地觀察。第二階段移至網室外半開放場地，動動小手親作農事，學童手持鏟子，親自拌基肥及種植，拌土時意外發現蚯蚓，興奮驚喜地展示給老師看，大家互相欣賞親手種的盆栽蔬菜，覺得挺有成就感的，還可以帶回去與家人分享。正當大家稍事休息時，忽然發現，劉老師正忙著升火，學童的眼睛倏地都發亮了，原來是要進行無具野炊DIY。為了讓小朋友能嚐到最新鮮的洛神花果醬，劉老師摘採自種的洛神花，連夜熬煮成花果醬，同時，細心將竹子劈成烤麵包長夾，方便小朋友能安心炭烤土司，抹上洛神花醬食用時，學童們說新奇的滋味真是棒極了，甚至比市售果醬還要美味。

看著每個學童臉上的笑容，劉老師與我們都覺得內心溫暖而滿足，充份彰顯出這個回饋活動的服務精神。



新北市土城區農會106年度 推廣教育副業技能訓練暨文康活動招生簡章

- 一、目的：為加強家政班班員之副業技能，提昇其生活品質而辦理。
- 二、對象：1.班員：指本會家政班、農事研究班班員及配偶，存款餘額壹萬元以上，報名時請提供本人存摺。
2.本會客戶：存款餘額壹萬元以上，報名時請提供本人存摺，非存摺正本不受理。（為使報名程序順暢，報名前請先補登存摺）
- 三、報名日期、地點：106年3月21日（星期二）8：30~11：30，於本會三樓辦理。（其餘時間於本會2樓推廣部報名，額滿為止）
- 四、注意事項：
 1. 填具報名表及繳交各項研習費用，各項教材及材料費於上課時繳交，已報名者不得轉讓他人(非本人上課經發現沒收保證金，並取消上課資格)，每人最多限報名三項，餘列入候補，俟報名結束後視名額依序通知遞補。
 2. 不論是否為家政班員，本會帳號及戶名欄請皆須填寫本人之帳戶以利核退保證金，未填寫帳號恕無法退還保證金（保證金將於課程結束後轉入學員帳戶）。
 3. 各班報名人數達最低開課人數標準始開班，本會保留開班與否之權利。
 4. 應農會業務需要，須參加各項比賽、演出時，無特殊情形而不參加者，新年度不得參加研習。
 5. 請慎選課程開課後不可轉班或退費。（上課請假時數超過1/2者，沒收保證金，並影響次年度報名資格）
 6. 報名者請自行注意開課時間，本會不另行通知。

五、課程項目： (費用單位：元)

項目	課程	名額	開課日期	預定上課期間	上課時間	上課地點	研習費用 (含保證金500元)		指導老師	備註
							班員	本會客戶		
1	我家的食物森林	20	4/11	6週	週二 14:00~16:00	輝要有機菜園	800	1000	邱顯輝	此課程不含保證金，含課程所需各項資材費用 *課程內容如下
2	都市農夫練功房	25	6/1	6週	週四 14:00~16:00	供銷部農學教室	800	1000	廖博賢	
3	太鼓	25	5/8	32週	週一 14:00~16:00	本會7樓	2500	3000	麥舒婷	男女皆收 不含鼓及教材費用
4	有氧MV	15	5/5	32週	週五 14:00~15:30	本會7樓	2200	2700	馮連招	
5	二胡(初級)	20	4/12	38週	週三 15:30~17:30	本會3樓	3000	3500	孫文軒	男女皆收 不含二胡、教材、譜架費用
6	二胡(進階)	35	4/12	38週	週三 13:30~15:30	本會3樓	3000	3500	孫文軒	男女皆收 不含二胡、教材、譜架費用
7	手創編織	15	8/3	20週	週四 13:30~15:30	本會6樓	1800	2300	陳美枝	男女皆收 材料費另計
8	英文A	30	4/12	24週	週三 08:30~10:00	本會6樓	1500	2000	鄧 魁	需有拼音基礎 男女皆收
9	英文B	12	4/12	24週	週三 10:10~11:40	本會6樓	2000	2500	鄧 魁	需有會話能力 男女皆收
10	歌唱	35	4/14	38週	週五 13:30~15:30	本會3樓	3200	3700	徐木桂	男女皆收
11	華陀五禽戲(氣功)	20	4/12	38週	週三 08:30~10:00	本會7樓	2500	3000	林建宏	男女皆收
12	中東肚皮舞	15	4/12	38週	週三 14:00~16:00	本會7樓	2500	3000	陳慧卿	限女性
13	世界流行舞蹈	15	4/13	38週	週四 13:30~15:30	本會7樓	2500	3000	李碧玉	限女性
14	韻律舞蹈	25	4/14	38週	週五 09:00~11:00	本會7樓	2500	3000	黃麗卿	限女性
15	養身瑜珈	30	4/10	38週	週一、四 08:30~09:30	本會7樓	2700	3200	呂慧秋	限女性
16	能量瑜珈	20	4/11	38週	週二 08:30~09:30 週四 10:00~11:00	本會7樓	2700	3200	謝肯蒂 Candy	限女性
17	經絡瑜珈	30	4/10	38週	週一、三 10:10~11:10	本會7樓	2700	3200	張耘甄	男女皆收
18	皮拉提斯	40	4/11	38週	週二 10:00~11:30	本會7樓	2700	3200	李郁清	限女性
19	瑜珈堤斯	20	4/14	38週	週五 19:30~21:00	本會7樓	2700	3200	莊麗雲	男女皆收

費用另計之教材及材料費於上課時繳交。各瑜珈課程、皮拉提斯請自備瑜珈墊。

1.我家的食物森林課程預定表：

上課地點：輝要有機菜園 (土城區和平路)

週次	課程大綱	講師
第一週	土壤調配、廚餘堆肥利用	輝要有機菜園 邱顯輝
第二週	認識種子與種子育苗	
第三週	芳香植物種植管理	
第四週	作物管理要領	
第五週	認識在地適作蔬菜	
第六週	作物問與答	

2.都市農夫練功房課程預定表：

上課地點：供銷部農學教室 (土城區永和街25號)

週次	課程大綱	講師
第一週	哪裡可以種菜？	萬枝伯 有機農園 廖博賢
第二週	可以種什麼？	
第三週	農用資材介紹	
第四週	無毒的病蟲害防治方法	
第五週	水分、肥料的管理	
第六週	農場見習	