

103年度新北市 老年農漁民健康檢查9/24圓滿結束

會務股
本會於103年9/22-9/24共3天，假新北市立聯合醫院板橋院區辦理新北市
政府「103年度老年農漁民健康檢查活動」，本次活動計有234人參加受檢。
活動檢查的對象包含年滿50歲以上之農(漁)會正會員及農(漁)保戶。藉由新
北市政府農業局及各區農(漁)會的宣導並透過每年健康檢查活動的辦理，使
大家能更重視自身健康問題，以落實即早發現即早就醫治療的觀念。

活動辦理情形



供銷部訊息

農委會為落實補貼實際耕作農民政策，強化化學肥料補貼措施之管理，頒定
「農民以身分證統一編號購買政府價差補貼化學肥料作業規範」，並自104年1月1
日起開始實施。

作業辦法，農民至農會購買補貼化學肥料，需出示身分證或健保卡、駕照等可
知悉身分證統編之證件或書面資料，由銷售人員掃描身分證背面條碼或於電腦輸入
身分證統編，再透過系統連線驗證農民身分後，進行補貼肥料銷售作業，購買化學
肥料紀錄將資訊化，本會供銷部11月起先行辦理。

本年度推廣股各項農業生產資材補助至11月底，除了農藥、農機、肥料於供
銷部辦理外，推廣股亦直接辦理部分項目的補助，包括有廚餘堆肥補助，果樹苗補
助、畜藥補助、雛禽補助、簡易農業生產設施(網室搭建或修繕)補助，目前除了家
禽補助辦理完畢以外、其他項目尚可申請。

103年土城區農會獎學金得獎學生名單

國小組	國中組	高中組	專科組	大學組	研究所組
陳靖雯 鄭庭安 王渝妹 鍾雅伊 林宗儀 林怡筠	簡啓安 羅愷均 沙桂伊 羅雅瑜 王奕涵 張家誠	顏秀穎 曾家威 呂昶庭 吳迪雙 陳頌 林怡均 林孟璇 簡孜翰	葉家好 鄧宇媛 黃峻峭 許異雯 儲瑄俞 張哲軒 林丙吟 李哲治 倪紹綺 陳董庭 唐英碩 王鈺雅 許鈞雯 邱品潔 邵雅婷 廖育萱 洪文意 李承峰 魏嘉甫 吳亮達	吳易倫 林婷筠 郭子瑄 林筱菁 廖禹綸 林則緯 方芙蓉 廖佩玲 蔡怡廷 李宛諭 黃政軒 謝宗翰 張芷瑄 王棋立 范君寧 梁鈺民 張雅祥 陳芷涵 劉冠群 張莘惠	陳怡君 郭俊緯 陳宏展 詹翊伶 李侑勳 吳曼麗 林宗興 林育萱 蔣清芳 劉丞軒 李明樺 林芷伊 蕭晉中 黃捷翎 劉婕敏 陳奕秀 王思婷 鄭任呈 李俐潔
黃嶸 楊育恩 黃郁芯 陳宥能 黃柏晉	吳曼嘉 賴玲妤 何東霖 張庭爾 翁瑋德	陳雅萱 王靖堯 蔡岱叡 徐瑋瑋 謝佳恩 陳穎薇 郭家瑞 邱柏勝	翁祥恩 呂心伶 張蕙安 邱律瑄 呂柏霖 康佩甄 張智盛 盧佳好 李采蓉 游盛捷 楊凱琳 黃韋智 何冠臻 楊健瑩 王愷 黃耀宏 江冠儒 馮郁寧	李芃萱 陳姿好 柯欣妤 廖俊昇 范聿呈 黃政耀 宋昱輝 蔣佳好 孫翔玲 廖于慶 黃思佳 劉韻香 廖亭茹 盧思羽 邱淑萍 林巧霜 簡佳慶 許依蘋	陳胤學 邱業倫 李政諺 黃芝瑜 廖奕璇 曾奕慈 廖有丞 江祐宏 朱家聲 葉佩宜 曾千玳 陳威霖 謝柏鋒 張雅茵 陳意凌 林韶瑋 鍾俊名
李思穎 呂芝嫻 張元綱 王柔懿 蔣承翰	林映辰 呂孟軒 鄭妹慧 王靖潔 童昱凱	于仕其 劉育伶 張紫綾 蘇偉榮 呂哲輝 邱士誠 蔡沁衡	林婉芹 林睿旭 游騏榕 洪宗邑 黃律瑋 黃紀維 陳薇婷 唐珮璇 劉惠明 蕭詠心 郭正源 林詩雅 蔡東霖 李雯娟 林宛穎 余敏甄 陳信銘	林品言 李昀芝 邱律綺 游瑋雯 黃聖翔 江岳憫 王擎睿 劉冠好 張博閔 賴奕呈 劉景育 陳奕憲 陳靜瑜 謝名媛 陳佩伶 高好寧 李志謙	施博閔 侯如葵 鄧子緹 劉哲璋 陳琮威 李芃諭 黃婉華 莊詠竹 蔡心萍 黃恩瑋 謝心瑜 徐宏榮 陳倫嶺 鄧怡凡 張湘琪 徐敏華 江一峯
王啟婷 黃霽任 許珈寧 王竣弘 林以琳	黃品逸 王彥威 江政杰 許東翰 宋昱德	朱蓉瑩 廖美雯 陳俐儒 王瑋聰 林東瑩 陳星霖 吳佳臻	蔡佳好 劉伊庭 徐仕峰 江政章 劉美依 黃峻霆 黃婉瑋 陳汝菱 涂玉如 張絮絮 鍾佳儒 林益德 黃品時 宋長益 吳品堂 黎慧雯 徐偉庭	黃苑廷 邱昱愷 余佳靜 楊羽涵 張子恩 吳若薇 陳姿婷 許竣傑 呂奇倩 劉品萱 林倍親 侯宗霖 沈德蓉 蔡幸陳 陳博維 李宗翰	楊允豪 汪禹廉 廖子淳 劉宏進 辛禾證 黃美慈 吳芸瑄 鄧至 李若瑄 黃佩玲 羅靖淳 張珮雯 呂佩臻 黃于庭 鍾亦強
劉家宏 陳渝茜 林宛宜 蔡曉瑛 鄧景云 鄭楷衡 鄭仿茹 余姿賢 郭慧雯 鄭竣丰 洪都鈞 蘇鈺鈞 林大翔 林翠薇 陳仁一	呂丞哲 葉羽恩 林萬永 鄧宇哲 華彥霖 蔡佳晉 林佩芸 陳怡君 詹子羣 黃子瑄 彭琳婷 劉惠真 鄧雍馨 林欣儀 林益賢	陳羨妮 李宗輝 廖翊棋 李凡葳 許奕紳 蕭又誠 劉上綺 高瑩育 蕭育嘉 陳心柔 殷凡雅 徐念慈 鄧季螢	林致好 楊宗穎 洪嘉成 呂映萱 盧則宏 林亨霖 李伸一 李宜珊 吳明珍 李為婷 林宜璇 魏成翰 吳佳臻		

本會代辦汽機車強制責任保險

機車強制險保險費如下: (優惠後價格)

本會辦理強制險，
每台另享有優惠價：
機車每台優惠60元、
汽車每台優惠150元

隨辦隨拿~方便省時!

保險項目	保險期間	強制險	強制險+駕駛人傷害險
輕型機車	1年	364元	805元
	2年	675元	1514元
重型機車	1年	598元	1039元
	2年	1140元	1979元

輕型機車(50c.c以下) 重型機車(50c.c以上, 大型重機除外)

☆汽車強制險保險費率依車主年齡、性別、投保年資及出險紀錄有不同費率

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

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.105

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
 ★供銷部
2267-7484

土城農會誠心推薦

泰山農會輔導 羊肉爐

開賣啦!

獨家配方養生美味
調製過程仔細衛生
有羊肉香、無羊騷味
歡迎舊雨新知選購

每份 450 元

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

身分證掛失國內1996及國際電話886-2-81958151服務熱線

- ◆為方便遺失身分證之民眾掛失身分證，內政部提供國內服務熱線：1996
- ◆在國外則撥打國際電話：886-2-81958151
- ◆全年365天無休息；隨時提供您身分證掛失服務。
- ◆考量安全因素，目前非上班時間以電話方式辦理掛失，暫不提供辦理撤銷掛失，撤銷掛失仍須於戶政事務所上班時間辦理。

土地所有權狀取代檢附地籍謄本

- ◆有關「具土地共有關係者申請他共有人戶籍謄本」及「增編及合併門牌編釘(含違章房屋)」2項業務，得以「土地所有權狀(正本驗畢退還或影存)」取代檢附地籍謄本。
- ◆戶政事務所得使用「地政資訊網際網路服務查詢系統」查證地籍資料。

新北辦護照~戶所幫你跑

- ◆自7月1日起開放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」。
- ◆凡至新北市任一戶所辦理人別確認者，皆提供代收代辦護照(不含補、換照)，請多加利用。

新北市與花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣(馬祖)所屬各戶政事務所-辦理跨縣市行政協助服務

- ◆自10月1日起，新北市與花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣所屬各戶政事務所，可於週一至週五(上午8時至下午17時)異地行政協助辦理。
- ◆辦理項目：出生(含同時認領、臺東-生育獎勵金)、死亡(含同時撤冠姓)、姓名變更、戶長變更、教育程度註記、原住民身分登記、國民身分證統一編號配賦重複及不合邏輯處理、代發戶籍登記之附件、英文戶籍謄本等9項戶政業務。

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500元報名費。
- ◆測試時間：每週一至週五上午8點至11點及下午1點30分至4點30分，報名後即刻辦理測試，當日核發成績單。

新北市「12合1跨機關通報服務」輕鬆一次搞定

民眾在戶所辦理遷徙或出生登記後，提供12合1跨機關服務(包括監理、稅捐處、國稅局、地政、社會局、教育局、健保署、國民年金、新北市圖書館、瓦斯公司及有線電視等)省去您在各機關奔波的麻煩，歡迎多加利用！

子女從姓及原住民取用(回復)傳統姓名相關規定

- ◆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。
- ◆年滿20歲成年人得依意願選擇從母姓或父姓。
- ◆性別平等，從母姓父姓一樣好。
- ◆原住民已依漢人姓名登記者，得申請回復其傳統姓名。
- ◆原住民之傳統姓名或漢人姓名，得以傳統姓名之羅馬拼音並列登記。
- ◆原住民申請回復傳統姓名得就近向任一戶政事務所辦理。

免費申請電子戶籍謄本及查詢勞健保資訊

- ◆持有『自然人憑證』的民眾，可自行上網免費申辦電子戶籍謄本，及查詢勞保、健保等資訊，請多加利用。
- ◆本所設置有「電子謄本便利站」，歡迎使用!
- ◆103年7月1日起自然人憑證申請及廢止外，其他項目開放得委託他人至任一戶所辦理(需備妥雙方身分證及委託書)。

預約結婚登記

- ◆網路預約：應於結婚登記日前3個工作天完成預約。
- ◆電話預約：預約星期六、星期日及例假日辦理結婚登記者，請於登記日前1個上班日中午12時前完成預約，以方便連絡他機關配合辦理。
- ◆臨櫃預約：現場臨櫃預約辦理結婚登記日期。
- ◆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，得於結婚登記日前三個辦公日內，向戶政事務所辦理結婚登記，並指定結婚登記日。

新北市土城戶政事務所

服務電話：02-2260-5640

服務時間：週一至週五08:00~20:00

電子信箱：ntpc510@ms.ntpc.gov.tw

網址：http://www.tucheng.ris.ntp



新北市土城戶政事務所~關心您~

防流感 別對健康說謊



Q 流感與感冒有哪些不一樣?

A 感冒的致病源多達數百種的不同病菌，感染症狀較輕微，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。流感易有明顯的頭痛發燒、倦怠、肌肉酸痛等，症狀發作較突然，痊癒的時間也比一般感冒長，且容易引發併發症，甚至導致死亡。

Q 為何每年都要接種流感疫苗?

A 流感病毒容易產生變異，幾乎每年流行的病毒株都會稍有不同，且疫苗保護力一般不超過1年，因此建議每年須接種1次。

Q 流感疫苗接種計畫施打對象為何?

1. 設籍新北市60-64歲長者、全國65歲以上長者及安養等機構對象。
2. 6個月以上幼兒及國小學童。
3. 罕見疾病、重大傷病患者及50歲以上高風險慢性病患。(103年新增)
4. 孕婦。(103年新增)
5. 醫事防疫、禽畜業及動物防疫人員。

Q 哪些人不適合接種流感疫苗?

1. 對「蛋」之蛋白質有嚴重過敏者。
2. 對疫苗的成份有過敏者。
3. 過去注射流感疫苗曾發生嚴重不良反應者。

Q 要在哪裡接種疫苗，是否一定要在戶籍所在地接種?

A 除設籍新北市60-64歲長者須於本市合約醫院診所、國小學童於學校集中接種及特定造冊對象於指定地點接種外，其餘對象可至全國各鄉鎮市區衛生所、合約醫院、診所接種，不受戶籍地限制。

Q 前往衛生所或合約醫院診所接種流感疫苗，要帶什麼證件?

A 健保IC卡及身分證(身分證、孕婦健康手冊、兒童健康手冊、戶口名簿或居留證等)。

Q 接種流感疫苗需要付費嗎?

A 若是流感疫苗接種計畫對象，政府提供之疫苗是免費的，但仍需依縣市規定，自付掛號費及診察費等醫療費用。

Q 流感疫苗安全嗎?會有什麼副作用?

A 政府採購的疫苗皆符合食品藥物管理署查驗登記規定，且經藥政單位核准使用進口。

副作用有注射部位疼痛、紅腫，少數人會有發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚瘙癢、尋麻疹或紅疹等，一般在發生後1-2天內自然恢復。

嚴重副作用如：立即型過敏反應極少發生，若發生，通常於接種後幾分鐘至幾小時內出現。

Q 流感疫苗接種後注意事項?

1. 應於接種單位或附近稍做休息，並觀察至少30分鐘以上，待無不適後再離開。
2. 使用抗血小板或抗凝血藥物或凝血功能異常者，施打後注射部位加壓至少2分鐘，並觀察是否仍有出血或血腫情形。
3. 接種後應注意有無持續發燒(超過48小時)、意識或行為改變、呼吸困難、心跳加速等狀況，如有不適應儘速就醫，告知醫師相關症狀、發生時間、疫苗接種時間，以做為診斷參考，並通報當地衛生局或1922防疫專線。



103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

~銀髮樂活學習班上課花絮(上)

推廣股 張滄云



李榮達理事長
為我們開場致詞

期待已久的高齡班開課了，這些學員見到許久沒見的老朋友，大夥都樂開懷互相擁抱，場面相當的溫馨，可見這是他們期待已久的課程。在一次比一次進步之下，這次課程相當的多元化，有健康講座課程、DIY的課程、舞台劇的表演、合唱團、活動筋骨、外出踏青…等。

一系列課程的第一堂課，就安排亞東醫院周厚江醫師來做牙齒、假牙清潔宣導，一開始周醫師就說了：大家可以叫他「就搞剛」，逗的大夥笑呵呵，拉近了彼此的距離，讓這堂課講師與學員之間沒有距離，大夥也都很踴躍的發問關於牙齒的問題，還可以獲得小贈品，想必這堂課大家一定增進了不少知識。坐在椅子上上課屁股也坐扁了，該起來動一動囉~接著是楊惠珍楊老師來教我們跳首動感的舞曲，左搖右擺、左手右手，



就搞剛醫師
在教導我們正確的刷牙方式

跳的大夥喘呼呼的，呼~流流汗感覺也舒服多了！



我們做的壽司

第二次見面，先由鄭又禎醫師來與我們暢談失智症與長照服務，大家都認真、仔細的檢視自己有沒有這些情況，值得開心的是老寶貝們目前都沒有這種情況，開心的與朋友相聚，不會

讓自己悶在家哩，要多走出戶外，大家要不要相約一起出去玩呀?接著後面的活動也不得閒了！是需要我們動動手的活動了，這次我們請來新店地區農會的家政班員來指導我們如何做壽司。看似簡單的壽司，做起來卻沒有想想中的簡單，原來壽司飯不可以放太多，不然會捲不起來，而壽司也可以做出很多變化，不是單純海苔捲飯跟料。這次大家做的是自己的中餐，好多豐富的壽司，看大家的吃得不亦樂乎，也跟大家一起分享各自的成品，都各有特色的壽司。

每週五都是大夥期待相聚的日子，第三週邀請到葉倫會老師來與我們暢談退休後的精采生活，雖然我們大家大致上都退休了，但要如何過的多采多姿不浪費任何一點時間，還是得由我們葉老師來與我們聊聊了。像是有些學員也會參與我們農會開的研習班，研習班課程種類也很多，動態靜態通通有。葉老師還帶來他出刊的書做為有獎徵答的禮物送給我們，大家也踴躍回答問題，因此收穫滿滿。我們為什麼要微笑呢？老師說微笑的十個理由：1.微笑讓你更有魅力，2.微笑改變心情，3.微笑會傳染，4.微笑減輕壓力，5.微笑增強免疫系統，6.微笑降低血壓，7.微笑使你看上去是成功人士，



行動劇演出-新北市樂活婦女館



製作多功能娃娃置物桶



我跳得很開心唷



看我們大家做的成品

8.微笑能美容，9.微笑能生成內啡肽天然的陣痛物質和複合胺，10.微笑幫助你保持樂觀積極。既然微笑的好處那麼多，何不微笑呢？你今天笑了嗎？下半段的課程，起立！各位準備離開座位。這次我們邀請青雲三班班員張馨文為我們帶上一段防跌健康操，聽起來感覺很無趣，但內容卻超乎我們想像的有趣，搭上音樂的防跌操，竟然就組合優雅的舞曲，令人驚奇！

又到了歡樂的禮拜五，來為我們開場的是新北市婦女樂活館-調色盤行動劇團，內容在敘述退休後的志工生涯，如何充實自己的老年生活，也可以找三五好友一起去咖啡廳喝茶聊是非，最重要的是聚在一起的感覺，就像我們每個禮拜五都相約好要來農會上高齡班的課程。看著每個長輩都是開開心的來，快快樂樂的回去，就會覺得我們這個活動是成功的！接著就是我們需要動動手的時候了~歡迎我們泰山區農會的唐莉玲老師，這次要做是：多功能娃娃置物桶。看起來好像很難，一個步驟一個步驟的跟著老師做，發現就沒有這麼難了！簡單易懂。每個學員都是設計大師喔！每個人設計的東西都好有特色、好特別呀！

歡迎我們老年學的郭哲誠老師來農會與長輩暢談「成功老化，銀向成功」這個話題，全場笑聲不斷，掌聲時時響起，要隨時保持愉快的心情，這樣對身心都是最好的。每到禮拜五看到銀髮樂活班的班員都這麼開心，自己的心情也跟著開朗起來，希望我們的老寶貝們都能長命百歲越活越健康又快樂。



我們是新成員，請多多指教



來看看我曼妙的舞姿



我也想要一起...



想參與我們的小弟弟

~~~~二胡弦樂，樂揚土城~~~~

二胡班 劉美慧 老師

土城區農會歷年來首次辦婦女才藝國樂二胡學習，深獲大家喜好，每位班員認真學習，及老師循序慢慢帶領，讓不懂樂理的班員們漸進認識二胡及奏出美妙的弦律，7月開班至今三個月餘，學員們從不懂12345~~~~54321~~~~及如何拿二胡樂器直到今日能拉奏出簡易基楚歌謠及流行音樂「祈禱」實屬不易。未來亦將在老師教導下演奏出懷念老歌，讓土城農會家政班員提升氣質，生命活躍音樂歡樂中。

~~~~~「學音樂的小孩不會學壞」~~~~~

~~~~~「學二胡的婦女青春永駐」~~~~~

全體班員感謝土城農會創辦國樂二胡才藝成長營。



新北市立圖書館土城分館開幕 & 家政班員回饋服務活動

推廣股/呂雅雯

新北市立圖書館土城分館歷經數個月的整修，於103.7.31以新面貌與大家見面。在圖書館重新開幕前，得知亟需人力協助圖書上架整理，發動本會家政班員回饋服務活動，將訊息公佈於家政班社群網站，班員們反應熱烈，都非常樂於協助，於7/21~25期間，僅4天，家政班員就有87人次幫忙圖書上架整理，連四健會的同學也都來幫忙哩！在7/31開幕記者會當天，班員們也歡喜來逗熱鬧，讓現場人氣滾滾。

新北市立圖書館土城分館的位置就位於本會對面--土城市場的樓上，也因此特別規劃了菜籃族、食譜專區，讓班員們除了到農會學習外，在上市場買菜之餘，又多了一處充實自己的好地方~~



推廣簡訊

- 1、8/23帶領班員參加新北市103年度家政推廣教育健康在地食材烹飪競賽獲得亞軍。
- 2、8/26辦理103年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—家政班幹部暨班員講習會～婆媳經營好歡心、國產農特產創意料理示範，131人參加。
- 3、8/30、8/31參加新北市農會文旦柚節農特產品展售活動，推廣本會產品。
- 4、本會接辦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，辦理銀髮樂活學習班，於9/5開課預計辦理12週，91人參加。
- 5、9/11辦理103年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—家政班幹部暨班員講習會～談性別主流與性別平權、家庭理財～全家一起來，119人參加。
- 6、10/3起於中正國中辦理四健有機蔬菜栽培作業組。
- 7、9/22辦理103年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—家政班幹部暨班員講習會～把話說進孩子心坎裡，113人參加。
- 8、9/23辦理有機蔬菜病蟲害防制管理講座，120人參加。



8/23參加新北市103年度家政推廣教育健康在地食材烹飪競賽獲得亞軍。



8/30、8/31參加新北市農會文旦柚節農特產品展售活動，推廣本會產品。



9/23有機蔬菜病蟲害防制管理講座



8/26辦理專案講習會-婆媳經營好歡心、國產農特產創意料理示範。



9/11辦理專案講習會-談性別主流與性別平權、家庭理財～全家一起來



高齡班上課情形



8/26辦理專案講習會-婆媳經營好歡心、國產農特產創意料理示範。



9/22辦理專案講習會-把話說進孩子的心坎裡。



中正國中四健有機蔬菜栽培作業組上課情形

新北市103年度家政推廣教育健康在地食材烹飪競賽-榮獲亞軍



推廣股 張瀾云
這次比賽的項目是竹筍跟地瓜，在我們安和班碧蓮、淳惠與美玲，試煮了十來道菜後，絞盡腦汁萬中挑選改進再改進，最後造就了我們的成品。我們的瓜甃東坡上最上面這層是苦瓜唷！聽到苦瓜馬上倒退三步...，但這道菜讓不敢吃苦瓜的我，都吃下去了！這苦瓜完全不會苦，而苦瓜的下方是兩種不同種類的地瓜，吃起來感覺就是三重享受，三種口感一次滿足。

在這比賽的過程中，我們嚐盡了酸甜苦辣，最後就像瓜甃東坡上，苦盡甘來。剛開始的沒有靈感做不出東西，有了靈感卻怕只是空談，最後我們成功了戰勝自己心中的惡魔，我們成功了！苦瓜與地瓜的結合，聽起來不是搭嘎，但卻意想不到的合。

聽到亞軍土城農會，大夥興奮到合不攏嘴～我們的努力終於沒有白費了！真的苦盡甘來了！雖然我們過程艱辛，但最後還是開花結果了。



103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—家政班幹部暨班員講習會

推廣股／張瀾云、呂雅雯

今年度本會接辦農委會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，分別於8/26、9/11、9/22安排了3場講習會。

8/26首先登場的是班員們最有切身經驗的主題，邀請到李麗慧老師與班員分享『婆媳經營好歡心～雙贏的婆媳關係』，講到這個議題，大家都感同身受滔滔不絕講個不停，婆媳關係的經營，最重要的就是相互尊重的態度，除此之外，適時嘘寒問暖的關心、家庭規則的掌握、生活習慣上的摩擦與適應、溝通態度要委婉等也都是要注意的，還有，老公永遠都是婆婆的兒子這點是沒辦法改變的。除了婆媳關係的經營外，老師也分享了親子關係及夫妻關係的經營，這都影響了婆媳關係，不論是哪種關係，摩擦難免，要如何吵一個建設性的架，也是值得大家學習的。



李麗慧老師分享婆媳關係的經營

這日下午則邀請陳祐松老師做『國產農特產創意料理示範』，主題就是新北三寶之綠竹筍與地瓜，請老師示範了「夏日涼筍蔬果春捲」及「櫻花蝦地瓜客家炊飯」二道料理，班員們受益良多，除了推廣新北市的特產外，我們還是沒忘記要推廣米食的啦！



「櫻花蝦地瓜客家炊飯」



陳祐松老師做料理示範及班員們實作情形



「夏日涼筍蔬果春捲」

9/11則安排了『談性別主流化與性別平權』及『家庭理財～全家一起來』2個主題。男性與女性的差別，除身體構造的不同，想法、思維也都不同，那要如何談平權呢？其實最重要的還是要互相尊重，尊重每個人都是一個獨立的個體，需要得到相互的尊重。



梁亦鴻老師與大家一起來理財

每個家政班員都是家中財政的掌舵手，要如何量入為出、規劃穩健的投資，讓家人可以無後顧之憂，是班員們需要多瞭解的，尤其理財觀念要從小做起，全家都有正確的觀念，全員一起做理財，才能事半功倍。



張純吉心理師分享性別主流化與性別平權

9/22邀請到黃柏嘉心理師分享『把話說進孩子心坎裡』--建立良好親子溝通。溝通是什麼？怎麼評估是否達到溝通的標準？溝通不等於說服，應是要能夠將正確訊息傳遞到對方身上，又能接到對方給予的回應。但每個人溝通的理解不一樣，就容易產生分歧。老師並提供了建立良好親子溝通的三個秘訣～



- 1.在親子關係中實踐出你想要傳遞的信念—也就是『身教』。
- 2.追求溫和、漸進的影響力—用高壓的方式要求孩子接受自己的意見或是乾脆放棄表達自己的意見，都不是合適的作法；孩子雖然表面上可能對於父母的意見不屑一顧，但實際上他們仍會把父母的提醒納入考慮之一，這種溫和、漸進的影響力是孩子需要的。
- 3.從3個方向鼓勵孩子：



- ①對孩子正面特質表示肯定，
- ②對孩子的努力和進步表示肯定，
- ③對孩子的長處和貢獻表示嘉許或感謝精神。

當然，除了給孩子鼓勵，也別忘了給自己一些鼓勵喔！期待這2天半的講習會，參加的班員都是收穫滿滿～