



員工教育訓練

洗錢防制及政策性專案農貸

【本刊訊】本會為加強員工防制洗錢、打擊資恐的認知，以及瞭解政策性專案農業貸款相關規定，特於今(110)年4月24日假本會3樓會議室舉辦員工教育訓練，邀請全國農業金庫高雄辦公室蔡淑清主任授課。

蔡淑清主任首先指出專案農貸的申貸流程及注意事項，每一項農貸方案對象需確認有符合審核之規定。政策性專案農業貸款課程部分，主要對貸款項目包括：農業節能減碳

貸款、農業保險貸款之貸款對象、額度、期限等作說明。

【**農業節能減碳貸款**】
貸款對象：農(漁)民、農(漁)民團體及農企業。貸款用途為購置使用沼氣、太陽能、風力、非抽蓄式水力、農林植物、國內農業事業廢棄物直接利用或經處理以產生能源之農業相關機械設備。貸款額度：最高貸款額度為新臺幣3000萬元，並以實際所需金額90%為限。目前貸款利率：農漁民

0.79%、農(漁)民團體及農企業1.43%。貸款期限：最長為10年。本貸款資金應於貸款核准後三個月內第一次動撥，並依工程進度於2年內動撥完畢。還款寬緩期，最長不得超過3年。

【**農業保險貸款**】
農業保險貸款配合農業保險法110年1月1日施行。貸款額度：1. 借款人支付全額保險費者，最高為全額保險費，但核貸金額包含政府補助該保險之保費金額者，獲補助款時應即



▲全國農業金庫高雄辦公室蔡淑清主任講解專案農貸。

用以償還貸款。2. 借款人無須支付全額保險費，僅支付自行負擔部分者，最高為自行負擔之保險費金額。貸款期限：最長1年，但保險期間逾1年者，得依實際

保險期間核定。貸款利率：目前為0.54% (中華郵政2年期定期儲金機動利率減0.305%計息)，另自110年1月1日起至111年12月31日止，提供免息，由政府補貼。

家政班樂齡養「肌」 該怎麼動最好？ 銀髮族的肌耐力教學 (圖/蔡昀容)

【本刊訊】本會推廣部為使農村婦女有更多的學習資源，並藉由衛教宣導分享健康管理新知，配合鳳山醫院主辦社區關懷計劃，於今(110)年3月30日下午假本會3樓會議室講授「重拾肌力，談銀髮族肌耐力教學」課程，由該院宋惠吟職能治療師教導本會家政班班員，如何透過簡易運動增加肌耐力，利用生活中隨手可得的工具也能達到預期效果。在短短一個半小時的時間，生動活潑的課程讓班員們快樂學習，認真做好每一個動作。

隨著年齡增加，肌肉快速流失，肌耐力會明顯下降，想要有行動力不要老態龍鍾，關鍵便是要養「肌」。老年人的運動主要是強調適當、有規



▲找一張椅子當做輔助器材，雙手扶著椅背做肌耐力訓練比較安全。



▲職能治療師教導本會家政班員簡易運動增加肌耐力。

律的身體活動，建議有氧式的持久性肌耐力訓練法，培養持續運動的習慣，有慢性疾病者應先諮詢相關醫療人員後，再從事適當的運動計畫。

宋惠吟職能治療師表示，運動前一定要熱身，可以循序漸進手臂畫大圈伸展、搭配原地踏步等簡單動作，最主要的是要先讓身體熱起來。她教導家政班班員「椅子操」，藉由此運動來提升下肢肌耐力。首先找一張椅子當做輔助器材，雙手扶著椅背做比較安全，雙腳做弓箭步後單腳微抬高，接著再做踩地的簡單動作，一般人看起來再容易不過的動作，卻適合訓練年長者的協調性、肌力。

家政班班員們在這堂課學習到了幾招簡易的伸展運動，回家後也可以自主練習，下課期間可聽見有人紛紛笑著表示，「也許是因為跟著朋友在一起運動，心情變得很愉快，現在覺得手腳比較靈活了呢！」

高雄稅捐稽徵處
Revenue Service Office - Kaohsiung City

兌獎APP 智慧e生活

110 / 4 / 26 至 7 / 16

精美好禮 4重抽

第1重 「e碼在手獎」

下載並成功登入「財政部統一發票兌獎APP」，上傳首頁截圖即可參加抽獎。

獎項

200元全家禮物卡 (50名)

第2重 「載具開通獎」

完成2種載具歸戶及領獎帳號設定，並於活動期間內儲存雲端發票達20張即可參加抽獎。

獎項

頭獎:伊萊克斯吸塵器 (1名)
貳獎:家樂福2,000元禮券 (5名)
普獎:全家200元禮物卡 (80名)

第3重 「租稅達人獎」

完成捐贈3張雲端發票，並正確回答租稅問題即可獲得1次抽獎機會，完成2次獲2次抽獎機會，以此類推。

獎項

200名

早鳥獎:100元超商電子禮券 (只有前200名完成5次者，才可獲得)

頭獎:Garmin vivoactive 4S GPS 智慧腕錶 (1名)
貳獎:西堤牛排餐券2張 (10名)
參獎:SOGO百貨1,000元禮券 (3名)
普獎:全家200元禮券 (100名)

第4重 「達陣加碼獎」

完成以上3種任務者，可再加碼抽大獎

獎項

頭獎:Apple iPad 128G (1名)
貳獎:小米空氣淨化器3 (2名)
普獎:全家200元禮物卡 (100名)

※以上獎項每人以中獎1次為限，獎項從優給獎。

553

統一發票兌獎APP

高市稅-稅務廳

活動網頁

雲端發票專屬獎總獎金3.62億 | 發票存載具 便利又好康

戶政宣導

- ◎為因應全國疫情提升至第三級警戒，基於防疫特殊考量，對於申辦戶籍登記之法定最後期日在110年5月19日以後，且仍於第三級警戒期間者，可於解除第三級疫情警戒後再行申辦，逾期者不予裁罰。利用線上申辦戶籍登記服務者，線上登記完成後如需換發國民身分證、戶口名簿及無法使用線上申辦者，可俟解除第三級警戒後再行申辦，逾期者不予裁罰。
- ◎民眾以自然人憑證至內政部戶政司全球資訊網線上申辦戶籍登記之法定最後期日在第三級疫情警戒期間者，雖逾戶籍登記之法定期間，仍可辦理且不予裁罰。

- ◎民眾申辦戶籍登記所持證明文件效期，於第三級警戒期間屆期者，仍得認定為有效文件，且至警戒解除後30日內均可據以辦理戶籍登記。
- ◎為落實無紙化政策，自110年6月1日起戶政事務所不再主動提供紙本收據，民眾至戶政事務所申辦戶籍業務後，於次工作日中午12時後可至民政局官網、戶政資訊服務網及「高雄市戶政線上e指通」APP-「戶政規費收據」項下輸入申請人身分證統一編號及申辦戶所，即可查詢或下載收據。

- ◎**檔案應用宣導**
鳳山戶政事務所已開放檔案應用服務，閱覽、抄錄或複製檔案，歡迎多加利用。
- ◎**性別平等宣導**
※男孩女孩一樣好，生來通通都是寶。
※尊重多元性別特質，破除性別刻板印象。
※年滿20歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。
※性別平等，從母姓或父姓一樣好。

高雄市鳳山戶政事務所 關心您
電話：07-7429784 (所本部)
07-7511841 (第二辦公處)