

## 103年度家政班區外觀摩活動

# 彰化王功漁港蚵田體驗



清溪班 張愛玲

令人期待的家政班區外觀摩活動終於出發了，沿著台17線抵達位於彰化縣芳苑鄉的王功漁港，漁港保留了原始的漁村風貌，盛產Q彈飽滿的「珍珠蚵」，延綿無際的黑色潮間帶，成排林立壯觀的蚵田，覓食的鷺鷥鳥，鹹鹹的海風.....，一切未受破壞的大自然禮讚.....

遠遠就看到一列大風車，隨著風速越大轉動的越快，巍然高聳的芳苑燈塔(俗稱王功燈塔)，燈塔建於1983年，塔高37.4公尺，為台灣本島最高之燈塔，有別於一般的白色燈塔，造型很特殊，八角形黑白條紋相間，具有現代感的配色，非常獨樹一格。

搭乘鐵牛蚵車徜徉在美麗潮間帶，眺望寬廣的蚵田與強勁的海風，腳踏著柔軟的沙灘、挖掘野生文蛤，招潮蟹、和尚蟹、蚵貝、牡蠣.....等，生態豐富的潮間帶是觀察、親近海洋的最佳生態場所，大家體驗著蚵女唱起了青蚵嫂，真是寫實又應景。

每年4月~9月是鮮蚵最肥美的時期，品嚐當地風味餐當然不能錯過，位於漁港旁有一處充滿藝文氣息的蚵藝文化館展出世界首創蚵殼藝品，作品十分精巧，讓我們更了解王功漁村發展風貌。

## 優質農產品推薦給您

### 北斗鎮農會手工水餃

高麗菜、韭菜及香菜口味供選擇  
~真材實料、口感飽滿~

新品上市



香菜俗稱「芫荽」，獨特的香氣可以提味、襯托菜餚之美。因含特殊氣味而少蟲害，不需要噴灑農藥，非常符合現代人食品安全的要求。  
每包30顆裝 售價:100元

### 黑木耳養生露

低糖量



和美鎮農會出產的黑木耳養生露富含纖維素可產生飽足感，促進腸胃蠕動，減少便秘，採用天然食材無添加防腐劑及懸浮劑，老少咸宜的最佳健康飲品  
瓶裝:480ml 售價:35元

### 新市區農會毛豆莢

毛豆+食鹽=清爽好滋味~

新品上市



新市區農會毛豆選用優良品種，製作農田生產管理皆有履歷紀錄；為確保鮮甜原味，嚴選於清晨採收，4小時內加工完成。  
重量:400g 售價:50元

### 有機白雪耳/黑雪耳飲

養顏美容



冬山鄉農會以養生及營養價值極高的「黑木耳」、「白雪耳」作為主素材深入研究，含有豐富多醣體、膠質、膳食纖維、多種維生素以及胺基酸，熬煮後其湯液口感相近燕窩，有「植物性燕窩」之美譽，號稱「菌中明珠」，係養生保健之良品。  
瓶裝:245ml 售價:白雪耳60元 黑雪耳40元

### 仙草茶

生津止渴



新竹縣關西鎮農會出產之關西仙草茶萃取而成，不含人工甘味料、色素、防腐劑為百分之百天然飲品，並經高溫殺菌嚴格品管。  
瓶裝:600ml 售價:30元

### 蕃茄汁

健康好消暑



新竹縣芎林鄉農會出產之蕃茄汁中含有豐富的茄紅素，是一種天然的抗氧化劑，對人體健康很有幫助，蕃茄中的茄紅素需要經過烹煮才能發揮最大的效用。  
瓶裝:680ml 售價:40元

購買地點 本會及各分會營業據點

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.103

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

★供銷部

2267-7484

### 102學年度第二學期 農漁民子女就學獎助學金資格符合名單

黃玟瑄	王胤甯	張月芬	羅璋
黃姝婷	廖于慶	張創為	羅琳
陳柏翰	葉翼慈	呂祐昇	王麗萍
廖涓婷	張皖幀	呂哲輝	卓采誼
呂學宇	張珮雯	張智雅	郭美琪
戴書文	江旻凌	盧茗綺	郭碧綾
呂敏如	江旻軒	張瑜芳	劉祐竹
黃毓婷	鄧筱傑	張瑞庭	劉純華
黃若蓁	陳垣凱	呂秀蕙	林鈺瓊
林艾佳	廖岳凱	邱奕淳	黃涵紋
林鈺淵	徐瑋辰	邱莉婷	黃婭嵐
呂惠珊	鄧至	廖子儼	王文彥
呂佩臻	鄧淳	陳有駿	鄧怡凡
林彙文	張家誠	林泳成	廖柏豪
林秉辭	李家宏	張絮絮	黃銘川
陳俊龍	陳姿穎	邱子懿	陳芝瑀
王楷源	羅婉瑜	邱奕傑	陳崇能
呂彥宏	陳彥融	李宛諭	
呂彥杓	姜莉玫	劉品妤	
王奕涵	黃翊軒	劉丞軒	



## 當季國產大豆~非基改最新鮮

資料來源 行政院農委會農糧署

大豆營養豐富且具保健功能，行政院農委會為推廣國產大豆，101年起配合小地主大佃農政策積極輔導大佃農及農民契作生產非基改優質大豆，102年種植面積為862公頃，為向消費大眾推薦由青年農民回鄉種植之國產優質大豆，今(6)日特邀請大豆產區農民團體、專業農戶及營養專家，現身說法米豆輪作、友善栽培及營養成分，強調國產非基改且當季現採現賣，該會後續將導入產銷履歷、有機驗證及QR-code，讓國產大豆品質安全更有保障。

### 國產大豆源頭控管種原，非基改、新鮮現採好滋味



農委會說明，為確保國產大豆品質，該會與各試驗改良場共同推動優質大豆，不論有機或慣行栽培，種植過程並經抽檢監測，確保100%非基改，讓消費者更安心。該會進一步說明，國產大豆富含植物性蛋白質、異黃酮等營養成分，現打豆漿又濃又香，鮮豆入菜則養生美味。此外，國產大豆當季現採現賣，保留新鮮營養成分，相較於進口大豆需經長途運輸、高碳足跡，國產大豆是環保、健康、保健的首選農產品。

### 國產大豆，家庭用小包裝新鮮上市，數量有限、要買要快

農委會表示，為讓消費者方便購買國產優質大豆，已媒合產區之農民團體、大佃農及青年農民與實體店面及網路商店合作，推出小包裝家庭用台灣大豆，消費者可在家樂福各連鎖賣場、新北市農會真情食品館網路商城、下營區農會、朴子市農會、美濃區農會、滿州鄉農會、麻豆雜糧產銷班第一班及東豐農業網等通路直接選購或宅配到家(如附件)，目前產量有限，請消費者把握產季，以免向隅。該署強調，為讓國人方便買得到新鮮優質國產大豆，本(103)年將再擴大推廣，目標面積1,500公頃。



## 喝酒易臉紅→→→罹食道癌風險高14倍

資料參考:優活健康網

「哎呀！你喝酒好容易臉紅喔，表示你代謝很好」也許會有部分民眾觀念還停留在，只要喝酒容易臉紅，就表示身體健康的錯誤認知，但事實上，喝酒會臉紅是因體內缺乏一種代謝酒精的酵素，導致罹患食道癌的風險比一般人高出14倍，而這些喝酒容易臉紅的族群，若又加上抽菸與吃檳榔，其罹患食道癌的風險更比常人暴增195倍，數字實在驚人！

### 胃食道逆流民眾要注意罹食道癌風險



菸酒檳榔為罹患食道癌的主要危險因子，高雄義大醫院肝膽腸胃科王文瑜醫師指出，喝酒會臉紅的人罹患食道癌風險高出14倍，原因是喝酒會臉紅的人，體內缺乏一種代謝酒精的酵素，因此長期有喝酒習慣食道癌容易找上門。若民眾抽菸加上喝酒，得到食道癌的機率較一般人高42倍，若再加上嚼檳榔，機率更高達195倍。此外，煙不離手又熬夜喝酒造成的胃食道逆流，也有可能造成食道病變，嚴重甚至會惡化成食道癌。

根據台灣消化系內視鏡醫學會調查指出，7成民眾不知胃食道逆流有食道癌化的可能性，只知胃食道逆流容易引發胃潰瘍，更有逾2成民眾曾出現心口灼熱、胃部酸液、胃酸逆液等常見症狀仍不自覺有胃食道逆流。

就算已出現明顯症狀，有近4成民眾沒做任何症狀緩解處理，2成民眾則是透過自行到藥局購買胃藥來改善。台灣消化系內視鏡醫學會理事暨台北市聯合醫院仁愛院區消化內科陳冠仰醫師特別提醒，輕忽胃食道逆流的民眾，等於輕忽食道癌的癌變風險，不得不防！



## 農業技術研究班觀摩活動-part1

推廣股 李盈誼



今年度的觀摩活動首日行程帶領班員們參觀位於南投縣草屯鎮台灣工藝文化園區，園區內展示以台灣本土特有工藝物品包括竹藝、竹雕、藍染、漆藝、金工、玻璃、陶藝等作品，並分成七處工坊，可供民眾參觀與體驗DIY，其中稻草編、竹編等藝品是農友們特別感興趣，園內陳列許多早期農家生活器具，利用農作物製成生活日常所需器材如草蓆、草笠、草鞋、竹簍、竹籠等生活所須用具，一起陪伴農友成長的回憶，雖然工業時代的來臨，很多物品皆由機器所製造，原料皆為化學所合成，雖然制式生產量多，價格也便宜了，但手工藝品呈現的是人類智慧的結晶、文化的傳承及手工技術的精緻細密，非為機器生產所能比擬的。下午帶班員來到位於台南市白河區台灣電影文化城，此地目前是台灣電視電影拍攝本土劇的重鎮，園區呈現出台灣光復前後的街道建築及生活模式，大家感覺時光倒回至三、四十年代，物質生活並不富裕，但村落街上確處處充滿溫暖與人情味。



第二日一早來到屏東縣瑪家鄉台灣原住民文化園區參訪，導覽人員帶領班員介紹原住民文化及生活習俗，台灣有14個原住民族群而每個族群各有自己的語言文化，原住民族的樂天知命，生活於天地之間，取之於自然、用之於自然，就好比農友們取之於農、用之於農的精神！因此原住民族群更是尊天地敬鬼神，各族有各自豐年祭、祖靈祭，不同祭典呈現不同文化特色祈求耕作豐收、狩獵豐收及家族平安皆為對於天地自然間之尊崇。另外，原住民的音樂和工藝也具有相當特色。例如:排灣族、魯凱族的陶壺及琉璃珠製作、雕刻藝術，布農族的皮衣製作技巧，鄒族的揉皮技術，泰雅族、太魯閣族的多金屬簧口簧琴，布農族的多聲部合唱，阿美族的自由對位式複音合唱等是其音樂特色。參觀後使農友們更深一層認識原住民文化的特色與風俗習慣，各族之間更能彼此尊重與包容。下午參觀台灣首屈一指的種苗公司【台灣農友種苗】，車輛一到園區門口，公司人員早已在此等候，並熱情邀約拍團體照，接著帶領班員至簡報室聽取公司的業務及介紹研發各蔬果菜、瓜類、水果的新品種，並聽取栽培技術及病蟲害防治，並由班員自由發問。接著班員來到苗圃及園藝門市，在此提供各式菜苗種子及果樹苗販售，雖然有些品種在北部亦可買到，但在農友買到的卻是品質的保證，難得機會班員在此認真的選、努力的採購，蕉苗、瓜苗、果樹苗，將遊覽車塞滿滿的離開，農友種苗這是此行的最大收穫吧。(未完待續……)



## 婆媳相處沒問題 創造雙贏靠尊重



現在夫妻結婚住外面反而減少與公婆相處機會，不僅彼此疏遠更容易因為觀念差異而產生摩擦，如何克服婆媳間紛爭營造出和樂家庭氣氛呢？讓我們一起來了解吧！

### 形成婆媳問題的原因

#### 1. 婆媳觀念分歧

婆、媳同在一個家庭中生活，雙方也都希望家庭興旺發達，這是婆媳利一致的一面。但同時也常常在家庭事務管理權、支配權等方面發生分歧，出現矛盾，甚至明爭暗鬥。

#### 2. 彼此關係特殊

婆、媳關係既不是婚姻關係，也無血緣聯繫，而是由親子關係和夫妻關係的延伸而形成的。若處理得好，婆婆和媳婦各自愛屋及烏，但若處得不好則婆媳之間會出現裂痕，難以彌補。

#### 3. 生活背景不同

婆、媳原來各自生活在不同的家庭之中，各有自己的生活背景、生活習性，而現在婆媳在一家生活，這就有一個逐步瞭解、相互適應的過程。如果適應不良，彼此不能接納，便會關係緊張，相互矛盾。

### 用觀念解決婆媳摩擦

#### 1. 溝通取代冷戰

一旦有了婆媳摩擦應立即溝通，不要有隔夜仇，應以真實感受為出發點，建立有效的衝突處理機制。有些婆媳關係產生摩擦後隱藏在心中而形成婆媳之間的冷戰，對家庭關係的傷害是非常巨大的。

#### 2. 導正彼此心態

婆婆應該要有把媳婦當自己的女兒看的心態，如果可以以對待自己的兒女的心態和她相處，一切問題就能迎刃而解。

### 成為公婆滿意好媳婦

#### 1. 懂得尊重長輩

對於許多公婆來說，媳婦孝順可遇不可求。最重要應該要懂得尊重長輩。從尊重公婆的日常起居開始，進而尊重公婆的選擇及心裡想法，相信公婆也會尊重你進而寵愛你。

#### 2. 主動會做家务

現代會做家务的媳婦越來越少，做家务的公婆卻越來越多。現在都是雙薪家庭，媳婦如果少做家务只要公婆願意即可。只是如果什麼家務都不做或者不會做，公婆還是會頗有微詞。

#### 3. 擁有穩定工作

作為男人應該努力奮鬥，持家護家。作為女人也是一樣的。因為公婆會心疼兒子獨自艱苦奮鬥，媳婦應該和丈夫攜手奮鬥，至少得有一份自己的工作。



資料參考:媽媽育兒百科

## 戶政法令暨最新便民服務措施宣導

### 103年度外籍與大陸配偶生活適應輔導班熱烈招生中

- ◆上課時間：103/7/2至103/7/30，週一、三、五下午13：30-17：30，共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：土城戶政事務所二樓
- ◆報名日期：即日起至103年6月20日截止(本班招生20名，額滿截止，並於開課前以電話通知是否錄取)
- ◆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。
- ◆輔導期滿發給上課時數證明，以供歸化國籍時使用。
- ◆洽詢專線：(02) 22605640分機227丁小姐。

### 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。

### 新北辦護照 戶所幫你跑

設籍新北市首次申辦護照之市民，即日起只要準備好相關資料，親自到新北市任一戶政事務所，完成資料核對後，免費為您送至外交部領務局辦理護照。

### 新式戶口名簿俱防偽功能-可替代戶籍謄本

- ◆即日起新式戶口名簿，記事只要有異動戶口名簿就須換新。
- ◆新式戶口名簿有專屬騎縫章、押花、核發機關浮水印等防偽設計。
- ◆新式戶口名簿依記事詳略，分為甲乙丙丁類型，甲式戶口名簿上有詳細記事，具有與戶籍謄本一樣的功能。

### 新北市「12合1跨機關通報服務」輕鬆一次搞定

民眾在戶所辦理住遷徙或出生登記後，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。

### 教育程度註記

為正確教育程度註記，民眾可至戶政事務所臨櫃辦理教育程度註記。也可使用自然人憑證，於內政部戶政司全球資訊網申請及查詢，歡迎多加利用！

### 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：母或父一方自新生兒出生日往前設籍本市滿10個月以上。

### 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！

### 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。

### 新北市土城區戶政事務所

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



新北市土城區戶政事務所~關心您~



## 新北市政府水上巴士啟航



新北市為建構淡水河藍色公路，自88年起興建八里客船碼頭、淡水一期客船碼頭、淡水漁人碼頭、淡水客船二期及三期碼頭等，於各客船碼頭啟用後，民眾得以徜徉淡水河岸美景，藍色公路年載客量逐年穩定成長，每年載運人數超過百萬人次，堪稱全臺之最。

為打造水岸城市，新北市政府依循淡水河脈絡於中上游興建忠孝碼頭及華江碼頭，將藍色公路延伸至新店溪匯流口；今水上巴士 Water Bus (華江碼頭-忠孝碼頭-大稻埕碼頭) 定期航線(班)已整備通航，透過優惠票價吸引大家搭乘，帶領您親近水岸、探訪濕地、結合自行車遊憩並享受人文古蹟氛圍，期待藉由水上巴士構築河岸與城市的關係，與您一同再度看見淡水河、再度擁抱大臺北河畔漫遊生活。

### 航線

- 航線一：華江碼頭←→忠孝碼頭
- 航線二：忠孝碼頭←→大稻埕碼頭

### 航班與票價

- 每日9時至21時視潮汐狀況排班(請依公告為主)
- 全票：15元，可使用悠遊卡或上船投現(自備零錢)

### 詳細航班及搭乘地點請至新北市政府交通局查詢

- 服務專線：新北市政府交通局 8965-4555
- 平日9:00~17:00

資料來源：新北市政府交通局

## 灌水牛肉疑雲 新北市政府嚴查



提醒民眾，前往市場採買肉品時，應留意販商是否有標示合法屠宰標章、在挑選肉品時，應以具呈現自然油脂光澤、肉質呈現鮮紅色且未有滴水情形做為選購標準

## 新北市政府就業服務中心

### 提供民眾就業服務一案到底窗口服務



事前預約好，專人服務讚！新北市政府各就業服務站自103年7月1日起推動就業服務一案到底，歡迎民眾多加運用。

# 揭開失智的面紗

## 醫學講座

講座地點：土城分館3樓藝文活動中心  
講座對象：一般民眾(12歲以下不宜進場)  
時間：上午10點~12點

日期：103年7月12日(星期六)  
主題：談失智症照顧者的心理調適與溝通技巧  
講師：林克能臨床心理師

日期：103年7月26日(星期六)  
主題：認識失智症的行為情緒問題  
講師：林立寧醫師

日期：103年8月9日(星期六)  
主題：腦過勞與腦力衰退  
講師：胡朝榮醫師

報名方式：  
電話：02-27136165  
轉分機313  
傳真：02-25149052  
e-mail：  
spiritcare@ht.org.tw



行天宮文教發展促進基金會 合辦  
新北市立圖書館土城分館

## 推廣簡訊

- 1、5/8~5/10辦理家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動第二梯次。
- 2、5/14~5/16辦理農事技術研究班班員區外觀摩研習活動。
- 3、5/16參加新北市103年度家政推廣教育義指研習活動，由指導員帶領4名義務指導員參加。
- 4、5/22參加新北市103年各區、地區農會推廣人員在職研習計畫，本會由3名指導員列席參加。
- 5、5/24及5/25於本會3F辦理103年度四健幹部暨核心青年訓練。
- 6、6/6新北市農會辦理103年度家政樂活者培訓講習會，帶領4位班員前往參加。
- 7、6/13邀請新北市政府城鄉局來會說明擴大土城都市計畫案之實施方式與範圍，以保障本會會員之權益。
- 8、6/17帶領班員參加新北市農會辦理在地食材推廣研習會，計15位。
- 9、6/20新北市農會辦理樂活講座，本會共計19位班員參加。



5/8~5/10家政班區外觀摩活動-彰化王功漁港合影



5/14~5/16農事技術研究班員區外觀摩研習活動合影-高雄農友種苗合影



5/8-5/10家政班區外觀摩活動-高雄旗山區鼓山公園合影



5/8~5/10家政班區外觀摩活動-高雄旗山文化園區合影



5/14~5/16農事技術研究班員區外觀摩研習活動-高雄農友種苗聆聽簡報



5/14~5/16農事技術研究班員區外觀摩研習活動-台南仁德十鼓文化園區體驗打鼓樂趣



5/16參加新北市103年度家政推廣教育義指研習活動~宜蘭五結鄉農會夢田觀光米廠參訪



5/16參加新北市103年度家政推廣教育義指研習活動~宜蘭五結鄉農會夢田觀光米廠參訪



5/22參加新北市103年各區、地區農會推廣人員在職研習活動



5/24及5/25於本會3F辦理103年度四健幹部暨核心青年訓練



5/24及5/25於本會3F辦理103年度四健幹部暨核心青年訓練



6/6新北市農會辦理103年度家政樂活者培訓講習會



6/13邀請新北市政府城鄉局來會說明擴大土城都市計畫案之實施方式與範圍，以保障本會會員之權益



6/13邀請新北市政府城鄉局來會說明擴大土城都市計畫案之實施方式與範圍，以保障本會會員之權益

## 推廣珠蔥多元發展 鼓勵契作生產

資料來源 新北市農業局

今年三月，農業局長廖榮清因聽聞農民栽種珠蔥的價格及利潤並不好，造成農民收入微薄難以生活，首度辦理「2014新北市珠蔥節系列活動」，以園遊會方式搭配地方生態體驗行程，向民眾推廣珠蔥，希望藉以改善農民生活，並讓民眾認識這極具營養價值的蔬菜，此外，珠蔥本身具有獨特的香氣能驅趕蟲類靠近，是一項不需使用農藥的有機食物，在有機生活的潮流下，珠蔥也是消費者餐桌上的好選擇。



珠蔥的氣味沒有一般青蔥來的嗆辣，不僅僅是配料當作主菜拌炒亦十分美味，唯一的缺點就是保存不易。來自平溪的蘇清標先生，就多次親眼見證了84歲高齡在平溪栽種青蔥的阿嬤，屢屢在收成後，卻因為珠蔥不耐久放，而讓辛苦的栽種心血一夕付之一炬。身為平溪人的他，除不忍看阿嬤的一次又一次的挫折感，也總覺得當地缺少特色伴手禮，遂與同鄉種植珠蔥的農友合作，開發珠蔥燒餅、珠蔥蛋捲等伴手點心，並結合天燈造型包裝，讓消費者在享受美食之餘，也感受到濃厚平溪在地特色。

農業局表示，推廣珠蔥除了輔導農友種植外，並希望朝協助推廣珠蔥發展多元化商品上著力，鼓勵契作生產，以刺激市場對珠蔥的需求量，改善農民的生活也讓民眾認識更多有機食材。



## 適合全家的好料理

### ~地瓜枸杞雞湯



永富(二)班林寶尾、盧秋芬

材料：雞肉塊、地瓜、枸杞、老薑、鹽、米酒

作法：

- 1.地瓜去皮切塊、老薑切片、枸杞洗淨用米酒泡一下
- 2.雞肉塊汆燙備用
- 3.準備半鍋水加入薑片煮開，再放入作法2.汆燙過的雞肉塊煮熟
- 4.起鍋前10分鐘加入地瓜、枸杞和酒一起煮，加入少許鹽調味即可



**地瓜**—味甘性溫，有清腸便道、健胃益氣的功效。它含有大量的糖、蛋白質、各種維生素與礦物質、胡蘿蔔素和維生素C、B6以及抑制癌細胞生長的抗癌物質，大量的食物性纖維，有預防便秘、腸炎的功效。

食用地瓜容易有飽足感能減少熱量的攝取，所以無形中可幫助減肥。

**雞肉**—雞肉蛋白質的含量比例較高，種類多，而且消化率高，很容易被人體吸收利用，有增強體力、強壯身體的作用。另外含有對人體生髮育有重要作用的磷脂類，是中國人膳食結構中脂肪和磷脂的重要來源之一。

**枸杞**—中國傳統醫學及本草文獻記載：枸杞具有滋陰補腎、清熱解毒、養肝、明目、久服抗衰延年等功效，並經臨床經驗予以證實。

名額有限，報名要快喔！

九月份即將開課



## 池坊花藝

- 開課日期：9月1日(星期一)，共12週  
 上課時間：13:30~15:30  
 上課地點：本會3F  
 研習費用：班員\$1000元、本會客戶\$1500元  
 \*研習費用內含保證金500元，不含花材費  
 \*備註：請自備花剪、花器。



## 手創編織

- 開課日期：9月2日(星期二)，共16週  
 上課時間：14:00~16:00  
 上課地點：本會3F  
 研習費用：班員\$1700元、本會客戶\$2200元  
 \*研習費用內含保證金500元，不含材料費

