

101年度地價稅開徵囉!!

提醒您101年度地價稅開徵繳納期限自
11/1至11/30日止，
~歡迎至本會各辦事處臨櫃繳納~

賀 本會農特產品「擺接烏龍麵」
，榮獲2012年中華民國第24屆優良食品評鑑金牌獎。




魚池鄉農會--

日月潭紅茶組合

(阿薩姆紅茶+台茶18號/紅玉)

真情價195元/盒(24包入)



新北市農會
文山茶推廣中心--

清香 文山包種茶

真情價60元/盒(20包入)

風味與營養並進的新鮮人蔘

養蔘人家新鮮人蔘每一根都產於全球最大高麗蔘產地『錦山』~位於忠清南道的錦山郡有1500餘年人蔘栽植歷史~如此優渥因素提供了絕佳新鮮人蔘~

- 1.通過SGS 214項無農藥檢測以及台韓兩國官方檢疫
- 2.無抽精，原根鮮採急速冷凍，風味絕佳，營養無流失
- 3.新鮮人蔘屬溫性，無中藥店乾紅蔘一類的藥性問題，可日常食用
- 4.新鮮人蔘清香回甘無中藥味，入菜易，口感佳，適合入菜日常養氣

*需冷凍，可保存24個月
原價500元/盒(50克，約3根)

新品上市
限時特價
299元/盒



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.93

- 理事長/李榮達
常務監事/廖彰常
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.twtcfca.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

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 **400元**

推廣簡訊

農事:

- 1.土城勤篤有機推廣市民農園計畫自10/8起(每週一)辦理蔬菜捐贈活動,將承租戶收成蔬菜捐予「淨化社會文教基金會-普賢慈海家園」。
- 2.預訂於11/5辦理有機養成班101年度有機栽培教育講習。

四健:

- 1.配合專案計畫辦理四健會員農村體驗活動,於9/9假新竹區漁會辦理完成,參加人數36人。
- 2.10/14帶領四健會員及義指參加新北市『四健愛大米』創意DIY活動,本會獲闖關遊戲競賽優勝。
- 3.10/28帶領四健會員及義指參加新北市農會辦理『四健會60週年鐵馬環市暨公共服務活動』。
- 4.預定於11/10辦理第2梯次四健會員農村體驗活動。
- 5.四健『部部為營』作業組預定於11/17-11/18於本區添伯生態農園及劉老師自然教室辦理。

家政:

- 1.辦理101年度強化農村婦女生產及生活經營能力計畫-家政班幹部暨班員講習會,業於8/27及9/5辦理完成,計296人次。
- 2.本會於9/24辦理101年度強化農村婦女生產及生活經營能力計畫-班際聯合保健講座暨成果展示活動,共計148名班員參加。
- 3.本年度家政班幹部觀摩研習活動,業於9/19辦理完畢,參加人數119人。
- 4.10/3家政班青雲二班代表本會參加新北市101年度家政推廣教育班會比賽,獲季軍。
- 5.本會於10/12及10/26辦理101年度「幸福捷運」社區婚姻教育講座,參加人數共178人。
- 6.本會於8/16、10/18及10/25辦理三場家政班班際聯誼活動,參加人數共215人。
- 7.本會辦理101年度農村高齡者生活改善計畫-銀髮樂活學習班,業於9/28辦理完成,55人參加。
- 8.本會預訂於11/7辦理101年度家政班幹部養生料理研習活動。



本會101年度農事小組會議通知

本會謹訂於11/13、11/14下午7時10分於本會3樓禮堂召開農事小組會議,請攜帶通知明信片、私章出席與會。敬請踴躍準時出席。

日期	農事小組組別
11月13日(星期二)	1.貨饒、埤林 2.清水 3.柑林、清化 4.峰廷、廷寮
11月14日(星期三)	1.員林 2.埤塘 3.大安、永寧 4.頂埔、祖田、頂福、沛陂

*會議紀念品於當日會後發放,恕不補發。

本會會員子女獎學金

於10/15開始發放

本會101年度會員子女獎學金已於9月5日至9月25日受理申請截止,並於10月15日開始發放,申請總件數441件,錄取365件,總發放金額420,700元整。

土城農會租屋訊息

2樓出租

地點:
於土城金城路3段上

坪數:
39坪(3房2廳)

租金:
1萬3千元/月

意者請洽土城農會
李先生 02-82615207

101年度農村高齡者生活改善計畫 ~銀髮樂活學習班上課花絮 (2)

本年度銀髮族課程於終於圓滿結束，老人家們都依依不捨的與這些相處幾個禮拜的朋友道別，不過經過這幾個禮拜下來，想必大家除了交到許多好友之外，也學習到許多知識及觀念，現在就帶大家做一下精彩的回顧。

9/7請來亞東醫院藥師來跟大家分享正確用藥的觀念，老人家有時來往醫院做些檢查或領取慢性疾病的藥物，這時候如何正確使用及存放就很重要。當天另外排了一堂電影賞析課程，挑選了很久才決定撥放「佐賀的超級阿嬤」這部影片，主要是希望影片的內容可以貼近大家，果然每位老人家們看到影片後都不禁回想起小時候的生活，甚至有些人還看到感動得落淚呢！9/14就是大家期待已久的動物園一日遊活動，可是天公不做美，從土城出發時明明還豔陽高照，到了木柵之後卻傾盆大雨而下，由於怕這些老人家淋雨感冒，我們就只參觀幾個室內館區，接著就在熊貓館內準備用餐，正巧碰上電視台八點檔連續劇的劇組人員也在館內拍攝，這些老人家們可能是因為曾經在電視上看過這些演員，也紛紛的與他們一起合照，各個也都笑得合不攏嘴的，這也算是活動的一個意外小插曲。

9/21我們安排了一堂抗老化與健康飲食的課程，由老師與大家分享該怎麼吃才可以更健康。另外在組合盆栽DIY的課程裡，老師很用心的為大家準備迷你版的蝴蝶蘭非常的漂亮，大家也都很小心的為蘭花裝飾一下，除此之外也都露出非常開心的笑臉與自己的蘭花一起合照，頓時覺得這些老人家真是和花一樣的美呢！9/28最後的一堂課希望每個人在之後的生活都可以過得很多采多姿，先是安排了一堂活到老又活得好~談生活品質，這堂課，老師用諷刺的影片及圖片讓大家在很歡樂的氣氛下結束了學習。最後我們規劃了一個簡單的結業典禮並且為大家準備一份富有紀念性的禮物~把每個人在所有課程中的相片編製成一份桌曆，所以這份禮物除了紀錄每個人的學習歷程同時也是獨一無二的禮物，每個人在收到禮物後都很感動，頓時覺得一切的辛苦都是值得的。而天下無不散之筵席，期望明年的課程中還可以見到這群既可愛又年輕的老寶貝們。

推廣股 陳筱婷



每一個人的蘭花都好美喔！



大家一起搭捷運動物園，來個全體大合照

家政班班際聯合講座暨成果展示

推廣股 呂雅雯

本會為執行強化農村婦女生產及生活經營能力計畫及提供班員正確的健康保健知識，於9/24辦理家政班班際聯合保健講座及成果展示活動，講座邀請到臺北市立聯合醫院劉佳祐中醫師主講『高尿酸血症與痛風』。

劉醫師指出，痛風是指血液中尿酸過高引起急性關節炎，尿酸一部份是由人體中的普林分解而來，而蛋白質及高普林的食物攝取過量時，也都會增加尿酸的形成，當身體排除尿酸的管道受阻時，就會得到痛風了。痛風是有遺傳性的，雙親有痛風的症狀，子女罹患痛風的機率是一般人的10倍；痛風的發生率和性別也有相關，男性罹患率可是女性的20倍呢！如果生活作息不正常，經常暴飲暴食又熬夜又肥胖，那罹患痛風的機率就會很高。

劉醫師還提供痛風的飲食原則，要維持理想體重、少吃肥肉及油炸物，多喝開水以利尿酸排泄；多食用低普林食物，多攝取低脂乳製品及富含纖維、維生素B、C及葉酸的食物，避免喝酒等等，都可避免痛風的發生。

另外，劉醫師還提供穴位按摩保健的方法，如三陰交穴、太衝穴、太白穴、公孫穴等，平時按摩保養用，痛風發作時按摩還可減緩不適。其實根本保健之道還是要生活作息正常，並養成定期檢驗血液尿酸值，追蹤身體狀況，痛風才不會上身。

除了講座外，當天還有家政班各班班會紀錄簿的展示，讓各班藉此互相觀摩學習，並展出了今年度高齡班作品，班員們無不讚嘆高齡班成員的表現！



紀錄簿展示觀摩及高齡班成果展示



劉醫師介紹穴位保健按摩

新北市101年度 家政推廣教育班會競賽 本會榮獲季軍

推廣股 陳筱婷

今年度新北市的班會比賽本會推派「青雲二班」參與比賽，當各位家政班員們一接到要參與比賽的重任時，心情都很緊張，除了擔心比賽時間已迫在眉睫，準備的不夠好之外，又怕萬一沒有好成績會不好交待，不過，我們的雅雯指導員勉勵大家參與比賽的主要目的是互相學習而不是為了彼此競爭。如此一來大家也就建立起自信心，在練習時也比較沒有壓力。

參與比賽當日大家都表現得很好，在練習時注意到的小缺點也有改善，最重要的是大家經過多次的練習之後就比較不會緊張，反而可以表現出大家最好的一面，把埋藏在心裡的那份熱情及自信心呈現出來。果然我們的班員也因為付出那麼多的努力，不負眾望的贏得了季軍，大家都感到很開心，並且彼此一起分享這份榮耀。



101年度家政班幹部暨班員講習會

推廣股 呂雅雯

本會為執行行政院農委會101年度強化農村生產及生活經營能力計畫辦理2場的家政班幹部暨班員講習會，出席皆非常踴躍，每場皆將近有150位家政班員來參加，可見我們土城地區的家政班媽媽們各個都很主動的來學習，求新知的慾望不落人後。

8/27上午請來桃園區農業改良場的陳錦木副研究員跟大家介紹耐空氣汙染的植物，以往在家裡種植可能只注重美觀，但聽過老師的講解後發現原來植物還可以降低室內二氧化碳的濃度，剛粉刷過的居家環境也可以擺放一些植物降低甲醛的含量。為了讓大家動手體驗種植低汙染植物，特別請了林麗芳老師為大家準備「常春藤」的組合盆栽，種植之餘還可以更認識這種低汙染的植物。當天下午則是由陳櫻枝老師跟大家分享米食的創新運用，透過影片說明的方式，改變大家對米食的傳統概念激發出不同的創意。

9/5安排了林覺隆老師跟大家分享「家庭三角關係的危機及處置」。所謂家庭三角關係舉例來說自己對婆婆及先生這三個對象即是三角關係的一種。如何將家中這些關係處理得當是我們每位家政班媽媽們一項很重要的課題。另外下午安排陳祐松老師為大家做簡易料理示範，分別是雞茸玉米燉飯及蔬菜大飯燒，這2道料理都很健康、製作也很方便，有媽媽們回去後開班會時就示範給班員看，與大家一起做分享，如此以來，大家彼此學習所獲得經驗與知識會更多。



陳副研究員用心的準備
植栽跟大家講解



林麗芳老師教大家做
「常春藤」組合盆栽



林覺隆老師跟大家分享
家庭關係的處理方式

居家綠美化~ 認識居家小花草

每種植物對光線的需求和喜好都不一樣，只要評估居家環境的座向以及受光位置，針對不同條件選擇適合的植物，擺放在正確位置，並給予適當的光線和水分，必定能養出健康的植物。

植物依受光程度分成三種：陽性、中性、陰性植物

1.陽性植物(全日照)：此類植物需要種植於日光充足 的環境中，每天至少要6小時的日光照射。此類植物如：仙人掌、多肉花卉植物、香草植物及水生植物等。

2.中性植物(半日照)：此類植物對於光線的適應能力比較強，在強光下或陰暗處都能生長。如：大部分的觀葉植物及室內盆花植物皆是。

3.陰性植物(耐陰)：此類植物可以忍受陰暗、潮濕的無日照環境，如果直接被強烈陽光照射，反而會灼傷、脫水枯萎。如：黃金葛、長春藤、蕨類植物等。



生命力強的黃金葛
適合在耐陰環境生長



薄荷(香草植物)，
需要全日照環境



彩葉草
最適合半日照環境

資料擷取：〈5盆100元打造居家小花園〉一書



什麼是「田媽媽」?

資料來源：<http://tianmama.coa.gov.tw/index.php>

田媽媽品牌故事：

田媽媽泛指一群每天在台灣各地辛勤努力又有著精湛手藝的婆婆媽媽們。行政院農業委員會自92年開始輔導台灣各地農家婦女成立「田媽媽」，運用個人專長及團隊經營力量，開創其副業。「田媽媽」品牌以田園料理及地方特色農產品加工、米麵食餐點為主軸，透過食品衛生、營養、加工、行銷等領域的專家學者指導，以在地新鮮食材及三低一高（低油、低鹽、低糖、高纖維）之健康料理概念，開發各種可口、健康且具地方特色的田園料理，並藉由地方農民團體協助結合當地休閒旅遊，發展為在地旅遊之美食料理，以帶動在地消費，創造更多的就業機會。

認識田媽媽專用識別標章：

田媽媽是一群有著堅強毅力與專業精神農家婦女代稱，似狀台灣地圖的含苞花蕊，象徵著重土地孕育而生的大地之母，富涵田媽媽們的用心及愛心，只要看見餐廳標明著田媽媽專用識別標章，就是優質、安心的保證。

推薦新北市的特色田媽媽之一「田媽媽北海驛站石農肉粽」：

石門靠海，肉粽因為方便攜帶、食用，且料多營養，是當地漁民上船工作時必備的食物，後來十八王公廟興起，香客們為了表示誠意，一次祭拜需要十八顆肉粽，因此帶動石門鄉的肉粽商機。石門鄉農會每年都會舉辦包肉粽比賽，媽媽們各顯巧手、包的又快又漂亮；幾年下來田媽媽們興起設攤念頭，於是2001年石門鄉農會成立肉粽販賣部，「田媽媽北海驛站」從此飄香十幾年頭。



紅麴養生肉粽



媽媽們的用心
都包在這肉粽裡

閱讀·獨白 林世斌創作個展

展期：101.11.7(三)~12.2(日)
展出地點：土城藝文館 土城區和平路24號
開放時間：週二至週日9:00-17:00(每週一休館)
11.29清館日不開放

林世斌，1972年生，臺灣臺中市人，現為臺灣師大美術所美術創作理論組博士候選人，任彰化市民生國小教師、編劇科大兼任講師，作品曾獲行政院文建會青年繪畫作品典藏，計值展12次，聯展數十次，另有多篇文發表。本次展出內容，為近年來透過閱讀的心得，經創作來進行自我的獨白，藉此機會，以敬請各界方家的不吝指正。



新北市政府 土城區公所 網址：<http://www.tucheng.ntpc.gov.tw>
電話：(02)2276-3276、2276-2000#751-756

「多一分的災前備，少一分的災後災」 土城區公所與您共同營造美好家園