

104學年度第一學期農漁民子女 就學獎助學金得獎學生名單

江欣柔	呂惠珊	林庭瑋	張珮雯	陳映妘	黃銘川
江鉸峻	呂慧君	林庭瑜	張創為	陳昱妘	葉翼慈
王文彥	李宛諭	林彙文	張紜紜	陳柏仲	廖于慶
王奕涵	卓采誼	林靜宜	張瑞庭	陳柏翰	劉書瑜
王胤甯	林昀萱	邱莉婷	陳文彥	陳崇能	劉祐竹
呂育菁	林泳成	徐瑋辰	陳文騏	郭壁綾	鄧至
呂秀蕙	林秉辭	張佳如	陳芝妤	黃玟瑄	魏思婷
呂佩臻	林芮如	張家誠	陳俊龍	黃禹瑀	羅婉瑜
呂祐昇	林俐吟	張家豪	陳姿穎	黃婭嵐	羅瑋

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.112

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
 ★永豐辦事處 2263-9388~89
 ★供銷部 2267-7484

呷好米請認明臺灣米標章

外食吃好米 鮮享在地 品質有夠讚

精選特色米



- 使用農委會公告之特色米品種
- pH值6.5及食味值70分以上

嚴選



- 使用農委會公告之優良水稻推廣品種
- pH值6.5及食味值70分以上

優質



- 使用農委會公告之優良水稻推廣品種
- 碾製日期為半年內



截至104年8月底，共計有24家餐廳業者、全台3,713家門市申辦臺灣米標章。



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

~農特產品專區~



全國農會農好蓬萊麵 \$ 240 (15包/箱)



三立牛蒡茶 \$220 (300g)

新品上市

100%純苦茶油 \$650 (500ml)



安哥羅白咖啡 (3合1/40g)、(2合1/30g) \$200 (15條)



龍宏剝皮辣椒 \$100 (650g)



龍宏香脆筍 \$100 (760g)



羅農養生皮蛋 \$68 (4顆/盒)

歡迎上網搜尋:新北市土城區農會<http://www.twtcfa.org/index.php> 更多商品更多的選項可以讓線上購物唷

推廣簡訊

- 1、11/3辦理104年度家政班班員講習暨市民講座～生活科學養生系列之七：優質電影解析與探討，125人參加。
- 2、11/5農事部門辦理104年度農民圓夢創業專案計畫，有機栽培教育講習。
- 3、11/13參加新北市農會辦理「新北市104年度家政推廣教育高齡者生活改善講習」。
- 4、11/14本會辦理104年度「愛家-幸福家庭123宣導講座」這樣做～家庭溝通沒壓力，114人參加。
- 5、11/18辦理104年休閒農業農事體驗活動-深秋田園尋樂趣。
- 6、11/24辦理104年度居家環境綠美化講習-家庭園藝超EASY，84人參加。
- 7、11/27辦理高齡班文化巡禮活動，地點：台北市客家主題公園。
- 8、12/5、6至台北市希望廣場參加新北市農會辦理四健推廣教育聯合成果展暨公共服務。
- 9、12/12辦理104年休閒農事農業體驗活動-農家田園假日趣。
- 10、12/13假本區萬枝伯有機農園辦理本會四健推廣教育成果展暨農業服務學習活動。
- 11、12/16帶領班員參加市農會辦理「新北市104年度家政推廣教育樂齡者培訓」，地點：文山農場。
- 12、12/18參加104年度新北市各區、地區農會推廣部主任暨農事、四健、家政指導員聯合會報。



11/3辦理家政班班員講習暨市民講座



11/5辦理農事農民圓夢創業專案計畫，有機栽培教育講習。



11/14辦理愛家-幸福家庭123宣導講座



11/18深秋田園尋樂趣休閒農業體驗活動



11/24辦理居家環境綠美化講習-家庭園藝超EASY



11/27高齡台北市客家主題公園文化巡禮活動



12/5、6參加市農會辦理四健推廣教育聯合成果展暨公共服務



12/13辦理本會四健推廣教育成果展暨農業服務學習活動



12/16參加市農會辦理新北市104年度家政推廣教育樂齡者培訓

104年度家政班班員講習暨市民講座～

生活科學養生系列之五：地中海飲食

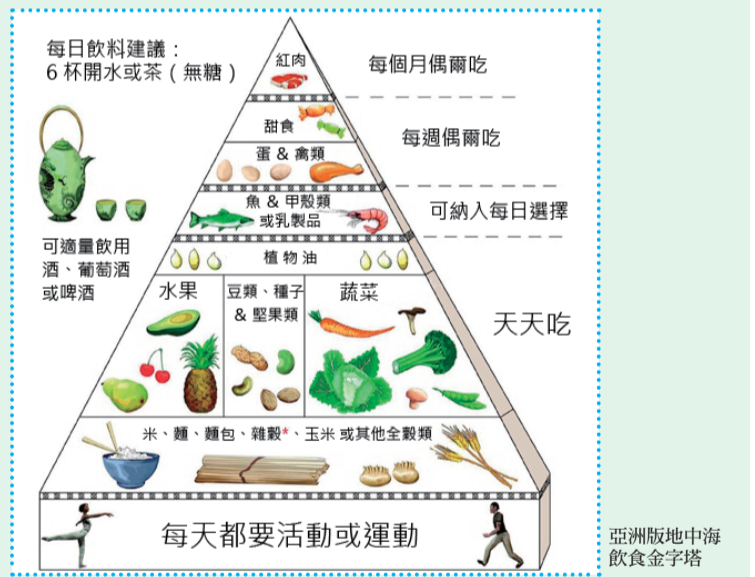
推廣部

「地中海飲食」這名詞在健康飲食電視節目上時常聽到，但或許不是很了解，9/8這天就邀請郭哲誠來師來跟大家聊聊什麼是地中海飲食？

地中海飲食源自於環地中海地區及國家的傳統飲食型態，以大量蔬果、橄欖油、適量紅酒為其重要特色，其簡單、清淡卻富含營養的飲食內容，被認為能預防心血管疾病，並降低發生諸如中風、阿茲海默症等腦部病變的機率。在日常生活中飲食要如何攝取呢？就如同地中海飲食金字塔以非精製的全穀類為主食，天天食用足量的蔬果、適量的堅果及豆類及使用橄欖油、茶籽油等100%植物油，適量的食用魚肉、禽肉、蛋及乳製品，少量紅肉，並可適量飲用紅酒；最重要的，除了飲食外還要養成每天運動的習慣。此外，平時避免攝取精緻食物（如蛋糕、麵包、棕櫚油加工食品）及高溫油炸類，能控制血壓、血糖，避免膽固醇過高，減少中風、心血管疾病的發生。

藉由老師的分享使我們了解到日常活中攝取食物與身體健康是有絕對的相關，養成每天適當運動的習慣對健康也有極大的幫助，長期的壓力會導致自律神經失調、降低免疫力，故需適時的抒解壓力。

最後祝福大家，每天保持愉快心情，家庭、朋友相處圓滿，更重要的是要保有健康的身體才能擁有樂活的人生。



休閒農業農事體驗活動～深秋田園尋樂趣VS農家田園假日趣

推廣部

在這車水馬龍的城市裡，「土城彈藥庫」是土城難得的一片淨土，堪稱是土城之肺，距離土城捷運站僅短短五分鐘的車程，曾經是戒備森嚴全台最大的彈藥庫，如今化身成為鮮為人知的世外桃源，11/18及12/12我們準備前進彈藥庫，一窺彈藥庫的景色。

今年的休閒農業體驗活動我們舉辦在「劉老師自然教室」，消息一出，大家紛紛爭相報名，截止日前早已額滿，看來大家對於這活動都備感興趣。第一場活動大多是學齡前年紀的小小孩來參與，每位小朋友都非常仔細聆聽劉老師解說色素，老師準備紅蘿蔔、蘿蔓及甜菜根打成汁取代色素讓小朋友們親手製做中午要吃的彩色麵疙瘩，自己動手做真的特別好吃，我看每個小朋友都吃得很滿足，似乎這就是他們心中的滿漢大餐。

12/12這天，一早在土城捷運站集合時天氣非常不好，不僅陰天還伴隨著綿綿細雨，因為活動內容要下田採洛神花製作果醬，深怕會因為天氣關係而取消，但看來是白擔心了！當我們全數人員到達劉老師教室後，雨停了！太陽公公也熱情露臉。今天參加人員不同於上次，這次參加的幾乎都是經驗豐富媽媽們，即使這樣，我看每個媽媽還是很認真的聽劉老師講課，老師果然是大小通吃，我想這就是她的過人之處。



經過這兩次的活動，我深深覺得彈藥庫這地方真的是我們土城的綠寶石，歷經數載的隔絕，低密度的開發使得這裡的生態維持得相當好，彈藥庫曾經是土城人的恐懼，但現在是我們的驕傲，我們要一同好好維護這份驕傲，讓後代子子孫孫也能享有這份資源。



104年度銀髮族健康人生及樂活學習班上課花絮(下)

推廣部 / 徐詩婷

台灣隨著老年人口的增加，罹患失智症的比率也因而提高，為了給病人權上的尊重，現今口語及文獻記載上皆以失智症來取代癡呆症，所以不要再說癡呆症了！人類大腦的構造區分為枕葉、顳葉、頂葉、額葉、小腦及腦幹，掌管我們的視覺、聽覺、動覺、構思、平衡感以及生存(呼吸、消化、心跳、血壓)，然而失智症是因為腦細胞退化、受損，造成記憶力及其它神經功能減退，程度嚴重到足以影響日常生活。課程進入第六、七週特別邀請成功老人學院執行長-郭哲誠老師來與我們淺談失智症及認識大腦與記憶，讓我們對失智症從面對、瞭解到預防，在上課過程中，我發現每位阿公阿嬤各個都很好學，不僅認真聆聽老師所說的，聽到Key word還會做筆記，看來我們的老寶貝們和失智症是兩條不會相會的平行線。

自己的袋子自己做，這週請到黃麗秋老師來教我們利用蝶古巴特再加上無限的創意，輕鬆展現創意設計的藝術品，阿公阿嬤用他們的巧手，把一個平凡無奇的袋子，賦予全新面貌，不論上街買菜或是出門逛街，我想只要拎著自己親手裝飾的手提袋，必能引起他人目光，開啟新話題。

接下來連續兩週的影片賞析，郭哲誠老師延續上次失智症的課題與我們分享一部片名為「被遺忘的時光」的紀錄片，片中記錄失智症患者的痛苦、醫療人員無私的奉獻以及家屬的感受。在東方傳統孝道的觀念，以目前台灣社會來說，將養育我們的父母親送往安養中心仍是被社會所譴責且飽受批評的行為，送不送照顧機構依舊是個敏感議題，許多家屬在討論照護方式時，家人間唯一的堅持就是「絕對不能送安養機構」，假若家庭中主要照顧者選擇送照顧機構，會招致其他家人「怎麼沒照顧好」的抨擊，使得「送安養機構」某種程度上就好比現代版的「上檣山」，但許多時候，讓老人家在安養機構接受專業完整的照護，甚至協助他們在晚年找到屬於自己的快樂，往往比家屬親力親為的照顧會來的更好，或許我們該以不同的角度去思考老年照顧的問題。



又來到了阿公阿嬤最喜歡的郊遊日，這次我們要搭捷運前往位在台北市的客家主題公園，這一天大家都顯得特別興奮、雀躍，在搭捷運時，阿公阿嬤紛紛跟我說：「帶我們這麼多老人出來應該很辛苦吧！謝謝你們。」其實我一點都感受不到辛苦，因為阿公阿嬤們不論是搭捷運或是在活動進行中皆很有秩序也百分百的配合，你們說，帶這麼可愛的老寶貝們出來玩會累嗎？是不是一點都不覺得。

12/04是104年度銀髮族健康人生及快樂活學習班的最後一堂課，今天安排活潑可愛的吳梅玉老師來教導我們土農的老寶貝們手語帶動唱，老師的活力搭配耳熟能詳的經典老歌，班上整個氣氛格外愉悅開心，看著老寶貝們賣力的跟著老師擺動，頓時覺得他們好像是個十七、八歲的「笑連郎」，經過2小時的唱跳，想必阿公阿嬤們的肚子已經咕嚕咕嚕叫了吧！你們以為活動就這樣子結束準備吃豐盛美味的Buffet嗎？錯！我們還有一個賓果遊戲，準備許多獎品等著老寶貝們贏得比賽拿取，也準備獨一無二的神秘小禮物送給大家當作畢業禮物，為期12週的課程就在這歡笑聲中結束，我們相約明年土農樂活學習高齡班相聚。



防大腸癌必吃！ 綠茶菇類3食物

資料來源：華人健康網

說到抑制癌症的食品，大家可以多關注綠茶、大蒜及菇類的功效。就拿綠茶來說好了，日本進行一項長壽地區的調查發現，長壽者較多的區域全是大量飲用綠茶的地區。

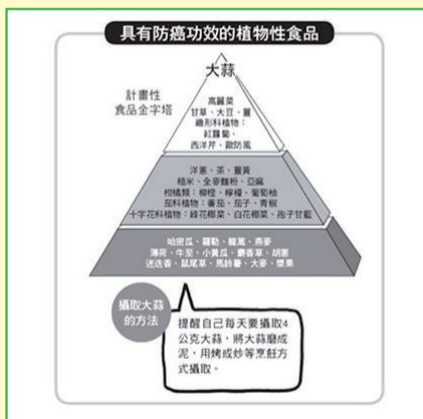
大家都知道綠茶具有「抑制癌症」及「防止老化」的效果，綠茶中所含的兒茶素已被證實具有強力抗氧化和抑制基因突變的作用，是促進我們身體健康的功臣。

美國國家癌症研究所進行了一項流行病症調查，整合能夠抑制癌症的植物性食品，製成「計畫性食品金字塔」。在這個金字塔頂端，預防癌症效果最好的食品是大蒜。此外，日本一項藉由大蒜萃取液預防大腸癌的實驗中也發現，大量攝取的組別，罹癌風險降低30%。

不過，大蒜是一種令人難以理解的蔬菜，雖然具有抗癌效果，但不表示大量生吃就能獲得完整的效果，因為不同的烹飪方式會使得大蒜裡的成分出現相當大的變化。至於菇類中所含的β-葡聚糖，能夠提升免疫力，並且發揮抑制癌症的效果。

腸重點Check！

1. 預防癌症效果最好的食品是大蒜。
2. 綠茶中富含兒茶素，是促進身體健康的功臣。
3. 所有菇類都有抑制癌症的效果。



四健成果展紀實

推廣部 / 蚊子

你知道全脂牛乳中脂肪佔的熱量超過一半嗎？你又知道台灣鯛不是台灣的原生魚種嗎？以上這些全是土城農會今年四健推廣教育成果展中農育金頭腦活動中出現的題目。沒錯，四健會近年來都致力於小朋友對食物及農業的基礎知識作教育。這些年來種種的食安問題，在在都顯示國人對食物的基礎知識明顯不足，甚至包括食品從業人員。

12月13日這天土城農會四健會來到青雲路的萬枝伯有機農園辦成果展及農業公共服務，園主廖博賢是農會的小組長，也是四健會的義指，看到小朋友們陸續到來就熱情的一一招呼，好像見到自己的小孩一般。會員們報到後先集合作公共服務，園主帶我們下到菜園，他說這一畦種的菠菜，因為氣候的關係，還沒長大就要開花了，菠菜一旦開花就長不大了，所以要把有花的菜拔除，而有些長太密的也要間拔，而這些拔起的菜就可以幫我們中午加菜了，會員們聽到有現拔蔬菜可以吃，大家拔得更賣力了，也沒細看到底有沒有開花、是不是太密，身為指導員只好趕快提醒大家要照園主的說明拔菜，倒是園主很開朗，直說沒關係盡量拔，放空了他再種新的，園主的不計較反而讓大家有些不好意思，開始按部就班來拔菜。

結束菜園的工作稍事休息時，農會的常務監事知道四健會在這辦活動，專程來到現場關心，不免俗的也請常務監事與我們會員說幾句勉勵的話，順便來張大合照。接下來是農育金頭腦的活動，蚊子費盡心思準備了40道關於農業與食物的問題，想不到大家都能一一回應正解，看來四健會員真的比一般人更了解在地的農業和食物。經過一番腦力激盪，大家也餓了，園主準備了好吃的素油飯、蘿蔔湯、素魚排、鐵蛋等一道道美味而且健康的餐點，當然還有一早拔的菠菜最受歡迎，一端出來就被掃空，所以又另外炒了農園的油菜來治我們這群餓鬼。最後請美枝老師教大家利用蠶絲帶編出一朵朵高雅的玫瑰，另外也把今年的研習作品整理後帶回家，成果展就在大家意猶未盡中畫下句點，大家也開始期待明年四健的活動。



戶政法令暨最新便民服務措施宣導

▶ 自然人憑證250元吃到飽，提供各項服務-在家上網輕鬆搞定

◆ 內政部憑證管理中心網址：<http://moica.nat.gov.tw>

▶ 新北市印鑑數位跨區申辦，拍攝人像-安全有保障

- ◆ 設籍新北市市民，可親至本市任一戶政事務所申辦印鑑業務，並可選擇拍攝影像(受委託人亦可拍攝)，以防他人偽冒申辦
- ◆ 注意事項：
 - 無行為能力人或限制行為能力人須由法定代理人代辦。
 - 跨區申辦不受理委任申請。

▶ 首辦護照人別確認，新北一處收件-全程服務

- ◆ 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」。
- ◆ 新北市提供代收代辦護照(不含補、換照)，請多加利用。

▶ 健保卡的初、補(換)發-戶所輕鬆辦

- ◆ 初領新生兒健保卡；僅限申辦無照片健保卡，若選擇有照片健保卡，請由加保單位辦理。
- ◆ 於戶所補領身分證後，可併同辦理補發健保卡。
- ◆ 姓名及統號變更登記後，可併同辦理換發健保卡。
- ◆ 補(換)發健保卡，可自由選擇有照片或無照片的健保卡。

▶ 民眾辦理往生除戶登記，可一併申辦跨機關通報壽險公會

- ◆ 由壽險公會轉各保險公司，通知壽險受益人申領各項壽險給付。
- ◆ 需要投保紀錄者：至公會網站www.liaroc.org.tw下載申請書，逕向壽險公會申辦。

▶ 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：母或父之一方設籍並實際居住本市滿10個月以上。
- ◆ 應備證件：申請人之國民身分證、印章及新生兒母親之存摺影本(申請人無法親自申辦時，得委託他人攜帶申請人及受託人之國民身分證、印章及委託書辦理)。

▶ 新北市與金門縣、連江縣、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、屏東縣，辦理跨縣市行政協助

項次	實施項目	實施戶所
一	出生(含同時認領)登記	新北市、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、屏東縣及福建省金門縣與連江縣各戶政事務所
二	原住民身分登記	
三	英文戶籍謄本	
四	婦女生育獎勵(補助)金	新北市及臺東縣、花蓮縣各戶政事務所

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)

週休二日加值服務時間：週六09:00~12:00
電子信箱：ntpc510@ms.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~



104年度「愛家-幸福家庭123宣導」講座 這樣做，家庭溝通沒壓力

推廣部

想一想，平常家庭生活中與家人在相處溝通上是否感覺到沒想到那麼容易呢？甚至心理、生理及家庭因素導致壓力存在，那要如何來預防避免壓力發生？於11/14邀請到郭正雄校長與我們分享『這樣做~家庭溝通沒壓力』。

「壓力」這2個字眼是現代家庭面臨最大問題，例如：家庭結構改變、生活適應學習迫切、多元化家庭時代來臨、生活壓力大、雙薪家庭增加、教養責任轉嫁商業機構、工作優先於家庭、家人與親子關係疏離……等；也因這樣導致家庭經營、教育、人際關係、溝通上出問題，甚至與家人相處與溝通上不合時，自我情緒控制不佳，爭吵就出現，影響家庭和諧及人際關係。壓力不只是家庭問題，而易對任何外在足以威脅個人身心平衡事物的一種內在反應，如：物理環境、人為環境、生理、心理因素……。

人因求好心切，有壓力是正常的，愈在意，壓力就愈大。當壓力發生當下，試著讓自己情緒放鬆，冷靜處理心情再來處理事情，改變想法，凡事往好的方向想，以正向思考來面對它、接受它、處理它、放下它，相信會有意想不到收穫。

經由郭校長分享了解到當面對壓力如何解決是有技巧的，與家庭經營、教育也是息息相關。其實家庭經營與相處，溝通是最重要的一部份，要設身處地了解對方的感受，以同理心互換立場，期待他人如何對待，就要如何對待他人，讓對方感受到你對他的尊重及專注地傾聽，懂得找到方法來管理自己的情緒及保持適當幽默感；懂得以智慧、正向、尊重來對待身邊所有的人，你會是家庭中快樂的人，更是生活中受歡迎的人。最後送一句話給大家，**幸福家庭123**，也希望大家能有個圓滿融洽家庭。



- ◎1：每1天
- ◎2：至少20分鐘
- ◎3：陪家人一起做 3 件事情~閱讀、分享、遊戲或運動

手機條碼西遊記:第四回 105年1月1日起，
水、電、瓦斯及電信帳單可對獎!

師父，這期電費帳單都繳完了，帳單我要丟掉了！

你太遜啦~水、電、瓦斯、電信等公用事業自105年1月1日起都要改開發票啦！而且還是電子發票欸~

亂丟這帳單喔，小心獎金飛走囉~

啥？帳單又不是發票、彩券怎麼能中獎？

那我還可以到超商繳費嗎？發票什麼時候開給我呢？

繳費方式跟以前一樣囉！至於發票是開到雲端幫我們存起來，等到開獎後，主動幫我們對獎，中獎了再通知我們~

一個月後...

哇~這麼方便，不用對獎，公用事業主動通知我中獎呢。

繳費後

- 妥善保存已繳費通知單或繳費憑證
- 水、電、瓦斯、電信公司
- 開立無實體電子發票存到雲端

↓

接到公用事業中獎通知

↓

用已繳費通知單或繳費憑證上的「載具編號」到超商列印電子發票證明聯

↓

兌領獎金

台電通知 00年00期 統一發票 中獎

電子發票最環保，載具兌獎真是好

財政部臺北國稅局 廣告