

106學年度第一學期農漁民子女 就學獎助學金得獎學生名單

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 王奕涵 | 呂韻如 | 張絜絜 | 黃楷鈞 |
| 王鈺嘉 | 卓采誼 | 許郁玲 | 葉津瑞 |
| 王麗萍 | 周雅姿 | 郭璧綾 | 葉翼慈 |
| 江旻凌 | 林秉辭 | 陳文騏 | 劉丞軒 |
| 江欣柔 | 林俐吟 | 張家誠 | 劉書瑜 |
| 江禕涵 | 林彙文 | 游淑鈞 | 劉逸辰 |
| 呂奇倩 | 林澤叡 | 黃禹瑛 | 鄧至 |
| 呂慧君 | 張佳如 | 黃姪嵐 | 鄧佳欣 |
| 呂學宇 | 張家豪 | 黃祥軒 | 羅珮瑜 |

土農會刊

張國城 謹識

No.124

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

中華民國七十八年六月二十日創刊

新北惜食分享 · 莊園婚禮

推廣部/李盈誼

惜食分享計畫是透過媒合產地與餐廳，讓原受限於外觀或規格而無法進到你我眼前的蔬果格外品有機會轉化為餐桌上分享美味的佳餚，讓所有農產品都能竭盡利用，讓這些外觀或身型較差的蔬果不致於變成廢棄廚餘。

在今年9月即接獲市府林務科來電將至本區輝要無毒菜園辦理惜食分享莊園婚禮，希望本會也蒞臨參與，如此有意義的活動當然不能錯過。11月22日下午，期待多時的「格格莊園婚宴」終於上場，輝要菜園搖身變成婚宴會場，今天的新人當然就是農場主人輝哥與餐廳主廚兩位，主持人介紹兩位新人並由輝哥手捧著格外農產品步入婚宴會場由主婚人牽引下交與餐廳主廚，簡單又隆重的格外品婚禮在眾多來賓見證下從此展開它的新旅程。

婚禮儀式完畢現場多位主廚示範惜食料理，教導大家如何將食材發揮到它最大的功用，戶外區展示主廚們從格外品做成的各式點心並邀請與會來賓品嚐，雖然它的食材是格外品，經過廚師們的手藝，NG醜蔬果一樣變為美味佳餚，它們不再是醜蔬果了。



- 理事長/林生喜
 - 常務監事/李榮達
 - 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/造極彩色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

農特專區



屏東紅豆湯禮盒
\$300元(12入)



手工水餃
\$100元(750g/包)



毛豆莢
\$60元(400g/包)



新竹肉燥圓仔米粉
\$130元(480g/8包)



羅農養生奶
\$350元(24瓶)



雲農花生湯
\$25元(330g)

歡迎上網搜尋：新北市土城區農會 <http://www.twtcfa.org>
更多選項和商品可在線上購物唷！

四健推廣教育領袖營訓練活動

四健義指/毛櫻華



微微風，徐徐吹來，12月初的文山農場，放眼望去仍然是一片綠意，遠眺茶園風光，土黃色的門，迎風傳來淡淡的桂花香。坐在如此幽靜的環境，聆聽年輕小農一王御庭(庭少)分享《食在好安心》加強版研習，如何照顧好自家菜籃子裡的營養，正確選擇食的安全與安心，在兼顧營養與健康的前提下，色香味俱全的餐點，更是讓品味生活提升的秘訣。

當令當季盛產的蔬果，配合正確的洗滌方式，烹調方式以維持食物自然原味，享受美食的當下，也享受健康！

原本以為令人昏昏欲睡的午後，在講師根秀欽的風趣幽默的分享中，瞌睡蟲都跳出五界外，一整個下午，不絕於耳的歡笑聲與掌聲響起，這是一場讓人激賞的分享—《有愛無礙～談家人溝通與親子關係》根老師說：現代人太複雜，以前的人亂回答，所以問題一直沒解決，研習是讓自己學習成長的最佳選擇，精闢到位的分析了現代人最常遇到的情緒困擾，處理壓力的方法與解決之道。

帶著原住民樂觀的基因，談紓解壓力的文化差異，越是親密關係，越是容易不拘小節的讓家人受傷，唇齒相依；但是，也因為太近，彼此之間太無距離，而太容易忘記尊重。不管是夫妻，婆媳，親子，朋友關係，溝通技巧一直是一門學問，生活中的種種因素，累積下來的種種情緒，如何不讓情緒低落的颱風警報波及到家人，如何紓解，讓負面情緒找到正確的出口，根老師教我們試著找出屬於自己的快樂，面對挫折，接受它，處理它，放下它，吸取正能量，結交樂觀的朋友。

每天找到讓自己快樂的三件事，試著學習找出屬於自己的快樂，她說：你可以不成功，但不能不成長。在清新浪漫的文山農場，悠閒歡度了美麗的一天，洗滌了我們心靈的疲憊，感恩讚嘆根老師，這真是一場經典的研習分享。

明明沒吃很鹹！為什麼還是「鈉」麼高？

資料來源：華人健康網

明明吃得很清淡，卻常常在吃完飯後覺得口渴，一覺醒來也容易水腫，整張臉腫得像豬頭，究竟是怎麼回事？讓我們一起來看看這些隱藏版的高鈉食物有那些吧！

鈉離子是人體調節生理機能不可或缺的礦物質，也是人體體液中重要的電解質之一，鈉存在於細胞的外液中，和存在於細胞內液的鉀共同維持細胞內外體液水分及滲透壓的平衡，還能協助神經系統和肌肉的正常運作。

鈉過多有害無益 恐罹患高血壓、加重腎臟疾病

鈉攝取過多過少都不好，世界衛生組織（WHO）建議成人每日鈉攝取量應小於2000毫克，約是5公克食鹽。不過，根據調查，國人男性平均一天攝取4578毫克的鈉、女性平均一天攝取3567毫克的鈉，雙雙超標。飲食中若鈉攝取過多，不僅容易讓你口渴、水腫，長期下來還會提高罹患高血壓的機率，甚至會加重腎臟疾病患者的病症。那麼，這些隱藏版的高鈉食物、調味料有哪些，讓營養師陳怡鏞來為大家揭曉。

★【隱藏版6大高鈉食物】

1白吐司：大家早餐常會點的火腿、培根蛋夾土司，雖然白吐司吃起來沒什麼味道，但2片吐司鈉含量就將近500毫克，更不用說內餡的培根（鈉610毫克/100克）、熱狗（600毫克/100克）、火腿（鈉1000毫克/100克）等加工品，鈉含量也都不低，一口咬下美味的培根蛋吐司，等於已經吃下一整天一半的鈉攝取量。一般來說，加工越多的麵包，鈉含量也越高，陳怡鏞營養師建議，早餐的白吐司不妨以全麥吐司取代，再搭配一杯豆漿或牛奶，就是讓你能活力滿滿的健康早餐。**2烏醋：**不管是喝酸辣湯還是吃火鍋的沾醬，一定要加點烏醋調味才夠味，不過你知道嗎，光是5cc的烏醋鈉含量就高達400毫克，酸辣湯加2匙烏醋一餐的鈉含量就破表，所以下次用烏醋時記得要小心使用。**3魚丸：**吃炒米粉時配一碗魚丸湯可說是絕配，但美味的魚丸其實也是高鈉陷阱，製作魚丸的過程中，通常會加入鹽巴捶打至魚漿有黏稠度，鹽巴加多鈉含量越高，平均來說每100公克的魚丸就含有600~700毫克的鈉，尤其若吃的是爆漿的丸子，鈉含量恐怕會更高。**4夾心餅乾：**許多人會將夾心餅乾當作下午小點心，肚子餓了來一兩片，不過別以為甜的食物鈉含量就不高，製作夾心餅乾的過程中，會添加奶油、人工添加物，以草莓夾心餅乾為例，每100公克就有300毫克的鈉，不容小覷。

5涼麵：天氣炎熱沒胃口時，來一碗涼麵最開胃，不過涼麵在製作過程中會添加小蘇打增加Q彈的口感，小蘇打化學名為「碳酸氫鈉」，由於小蘇打本身就含有鈉，再淋上一匙每100公克就有1000毫克的麻醬，享受香醇滑順的涼麵同時，你已經吃下至少1000至1200毫克的鈉了。**6麵線：**絲瓜蛤蠣麵線、豬腳麵線、油拌麵線，光是聽到食物名稱就讓人口水直流，但有個驚人的內幕不得不讓你知道，每100公克的乾麵線鈉含量高達2874毫克，吃一小碗麵線再加上其他調味料，直接讓你的鈉攝取量超過一天的建議量，榮登高鈉食物的寶座。

【營養師小叮嚀】：

如果某餐覺得吃得很鹹，飯後不妨多喝水或吃點高鉀食物，如香蕉、奇異果、鳳梨或是各類蔬菜，可以幫助體內排出過多的鈉。不過，特別要注意，包裝的蔬果汁通常都有含有鈉，想要避免再攝取到多餘的鈉，最好是自己打一杯新鮮蔬果汁，才能避免水腫、高血壓找上門。

有機及友善環境耕作 政府有補貼

行政院農業委員會農糧署

「有機及友善環境耕作補貼」如何發放？

| 補貼農戶 | 補貼項目與金額 |
|-----------------------------------|---|
| 慣型農法 → 友善耕作 走回頭路不補貼 | 生態獎勵 3萬 ●最長補貼3年 |
| 慣型農法 → 有機驗證轉型期 友善耕作 走回頭路不補貼 | 生態獎勵 3萬 + 減損補貼 3萬 = 6萬 (水稻、蔬菜) 生態獎勵 3萬 + 減損補貼 5萬 = 8萬 (其它作物) |
| 友善耕作 → 有機栽培 有機驗證轉型期 走回頭路不補貼 | 生態獎勵 3萬 |

最-多-每-年-每-公-頃-補-貼-9-萬-元，最-長-補-貼-6-年。

資格條件

- 土地
 - 通過有機驗證(含轉型期)的農地。
 - 經行政院農業委員會審通過之友善環境耕作推廣團體登錄農友實際耕作的農地。
 - 非都市土地使用管制規則編定的農牧用地；都市計畫法劃定為農業區的土地。
 - 採密閉型環境設施不補貼，但傳統溫(網)室仍可補貼。
- 申請者
 - 農民。
 - 農業企業機構。
 - 依法設立或登記的農民團體、農場、畜牧場。但學校、公營機關經營之農場、畜牧場不補貼。

補助申請流程

9/1至9/15 提出申請

10/15前 函送

11/10前 造冊

11/30前 抽查

撥款

友善環境耕作推廣團體認定標準

- 友善環境耕作農戶之認定標準
- 友善環境耕作推廣團體之認定標準
- 友善環境耕作推廣團體申請程序

其他有機農業補助

- 有機驗證及檢驗費
- 有機及友善農業生產及加工設施(施)補助
- 有機及友善農業溫室設施
- 增加有機及友善農業適用肥料與微生物肥料資材

戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

◆ 戶籍謄本申請人資格大變革

- ◆ 以親屬關係申請者：僅限於申請當事人及配偶、直系血親。
- ◆ 戶內寄居人口申請全戶謄本：需有戶長委託書。
- ◆ 委託他人代為申請者：委託人應填妥委託書，受委託人應繳驗國民身分證、印章。委託書如在國外作成者，應經駐外單位驗證；如在大陸地區作成者，應經海基會驗證。

◆ 婚姻、遷徙、姓名更改紀錄證明書

- ◆ 民眾可於任一戶政事務所申辦婚姻、遷徙、姓名更改等3種紀錄證明書，可替代戶籍謄本使用，歡迎多加利用。
- ◆ 若涉及跨戶籍數位化及電腦前(後)，其證明書之核發需3-6工作天。

◆ 戶政機關受理申請指定送達地址~通知文件不漏接

- ◆ 中戶政機關送達行政處分書、催告書或其他相關文件時，優先寄送民眾指定送達地址，無法送達或未指定時，依行政程序法送達規定辦理。
- ◆ 指定送達地址申請類別：申請、變更、廢止、查詢等4項。
- ◆ 有行為能力人，得親自或委託他人向任一戶政事務所臨櫃辦理，亦得以自然人憑證於內政部戶政司全球資訊網 (<http://www.ris.gov.tw>) 辦理指定送達地址。

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)

週休二日服務時間：週六09:00~12:00

電子信箱：ntpc510@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~



106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—農村特派員進階訓練

農村特派員/素香



微風輕拂，帶著愉快心情於土城捷運站與志工姊妹們集合，在一聲聲愉悅的道早安聲中，前進劉老師自然教室，一進入劉老師自然教室，映入眼簾的紅白色的洛神花，及許多不知名的花種，種植種類多元，真是美不勝收！

對於此次參加農會指導員特別規劃的農村特派員進階訓練是很期待的。課程內容是農業體驗活動設計與實作及實作內容是洛神花果製作。

劉老師開始講課了，看著漂亮嬌小的老師自我介紹，同學專注傾聽之餘並發揮了幽默應對。輕鬆愉快的課程，花果與人的溫馨之情已悄悄蔓延。

進入正題後，老師介紹洛神花被大量栽培，是因為植物的花萼、莖及葉皆可被利用，也介紹了洛神花營養及功效，洛神花新鮮的果萼還含有蘋果酸可以做為果醬、果汁、果凍、茶包、蜜餞及清涼飲料，洛神花營養成份中含有類黃酮素、兒茶素、花青素等抗氧化物。哇！真的好棒喔！簡直是迫不及待的想知道今天實際要學習及製作的是什麼，心想應該是蜜餞或果醬吧！果不其然，猜對了，第一階段將洛神花萼製成果醬第二階段利用洛神花果醬做一道創意料理。

第一階段開始，分成兩人一組去剪洛神花果萼，老師特別交代洛神花纖維粗，要用剪的方式不能用折的（其實也折不斷）很快的剪了一小桶，先將剪回來的洛神花果萼撥去籽洗乾淨，切成細碎，1斤洛神花加1碗半的水，大火煮開，攪拌至濃稠，再加1斤糖繼續攪使糖融化，再加些許的檸檬汁及完成裝瓶。

接著是第二階段將沒裝完的果醬留待設計部分，此次任務是給每組不同食材，做成創意料理我們這組指定的是地瓜餅，一時大家有些錯愕，這地瓜餅已是熟食.怎麼料理阿，姊妹們開始找谷歌了，搜尋最適宜的做法.此時老師適時提供我們用擺盤方式，於是我們呈現出海南島風的樹木及花草，非常漂亮與成功。

再來是將此作品拍照洗出，老師讓我們將相片貼在海報上，重點是將此料理推銷出去，不僅海報設計要有主題、菜名、價位及吸引顧客上門噱頭，且要引起顧客食慾及想消費的衝動。在姊妹們的腦力激盪下，海報上呈現了一幅漂亮如花園的夏日輕食風，主食地瓜餅取名為甘味人生~好滋味，又是一陣的讚嘆聲，真的是太成功了。

透過這次的進階訓練，讓我深刻體會到若想有不同的驚喜與收穫，想圓滿完成使命，就一定要專注、用心，更要團結同心、集思廣益，每個成功的背後都需要讚美與認同。在此特別要感謝農會指導員，為了我們的成長，勞心勞力，不辭辛苦，謝謝你們，愛你們喔！



新北市農會辦理106年度新北市 家政推廣義指教育研習活動

家政義指/愛玲

11月14-15日與指導員雅雯一起參與活動，與大家分享台灣紅茶之鄉—『日月潭、魚池鄉』。

魚池鄉以栽培阿薩姆品



種與台茶十八號(紅玉)為主，手工摘採精製，擁有濃郁古典紅茶香，香氣中帶有淡淡的薄荷與肉桂香，多年來在紅茶中獨樹一幟。在海拔平均為600~800公尺的茶園，所生產之高級紅茶，被國內外紅茶專家認定，具有海拔2000公尺茶園之香氣與滋味。

當地年平均溫度19度，年平均雨量2,389公釐，非常適合茶樹的生長，劃為紅茶產區，設立茶葉改良場魚池分場，是台灣大葉種紅茶之研究中心，對紅茶產業頗有貢獻。

參訪魚池鄉農會，看見其對台灣農業的經營與用心，積極促使傳統產業轉型，開發產品多樣性，市場調查制定銷售策略，推廣展售與網路行銷，參加茶葉博覽會、產業文化活動，並加強員工的教育訓練。品牌化的經營，建立產地標章、生產履歷...等，嚴謹檢驗、限制總產量，預防仿冒，以創造產銷雙贏的目的。

推廣簡訊

1. 11/03參加市農會辦理「新北市106年度家政推廣教育幹部講習」。
2. 11/05辦理「106年度四健公共服務暨農業體驗活動」。
3. 11/06辦理「106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—農村特派員進階訓練」。
4. 11/13參加「分區督導暨家政指導員聯繫會報」。
5. 11/14-15參加「新北市106年度家政推廣教育義指研習」。
6. 11/15與新北市立圖書館土城分館合辦「性別平等」講座。
7. 11/18假安和國小辦理本會「106年度家政四健推廣教育聯合成果展」。
8. 11/22辦理「有機及友善環境耕作補貼政策宣導暨蔬菜果樹有機質肥料施用技術講習」。
9. 11/22新北市政府農業局於本區輝要無毒茶園辦理「新北惜食分享網」。
10. 11/24參加新北市政府農業局「106年度志願服務工作聯繫會報」。
11. 11/27參加「新北市106年度家政推廣教育幹部講習」。
12. 11/29辦理「106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—關懷弱勢體驗農村回饋服務活動」。
13. 12/01參加「新北市106年度四健推廣教育領袖營訓練活動」。
14. 12/5-7辦理本會「106年度家政幹部暨義指觀摩研習活動」。
15. 12/10帶領本會志工參加「106年農業局志工歲末感恩表揚年會」。
16. 12/12本會太鼓班，應邀於「苗栗香芋·與您相遇--芋頭美食品嚐促銷記者會」做開場表演。
17. 12/13辦理「106年休閒農遊體驗活動—繽紛食材分享健康」。
18. 12/16協辦「新北市106年度家政推廣教育當季農產品行銷推廣」，由本會家政班員於新北市農會希望廣場擔任方法示範並帶領現場民眾料理DIY教學。



參加新北市家政推廣幹部講習



四健公共服務暨農業體驗活動



農村特派員進階訓練



參加新北市家政推廣教育義指研習



與新北市立圖書館土城分館合辦性別平等講座



本會家政四健推廣教育聯合成果展



有機及友善環境耕作補貼政策宣導暨蔬菜果樹有機質肥料施用技術講習



關懷弱勢體驗農村回饋服務活動



新北惜食分享網



四健推廣教育領袖營訓練活動



家政幹部暨義指觀摩研習活動



土農太鼓班於「苗栗香芋·與您相遇--芋頭美食品嚐促銷記者會」



休閒農遊體驗活動—繽紛食材分享健康



農業局志工歲末感恩表揚年會

四健~+園攝影作業組



四健會員/吳曼嘉
 很开心農會為我們開了攝影課，也是我期待已久的課程，在這七堂課除了學習基本的攝影技巧，還有三堂外拍課，我覺得外拍是蠻重要的，比起理論，拿起相機更實際些。三次的外拍都是下雨天，鞋子泡了水，而相機雖然穿了雨衣還是淋濕了。有次在文山農場外拍，老師為了讓我們的照片有生命力，拜託穿著鮮豔的情侶多走幾趟文山橋。

這次外拍學到的就是拍攝風景最好等著有人經過，景色固然美麗，但是卻只是一張平凡的紀錄照而已，有人出現在照片裡並不會破壞整體美感，反而是替這張照片留下故事。

我最喜歡的是檢討大家的作品那一堂課，即使是同個場景，但是每個人都有自己認為最美的角度，藉由觀摩別人的攝影作品，我會感到驚訝原來這個地方這樣拍會如此美麗。

我很喜歡這個攝影班，老師非常熱情幽默，也不藏私地傳授他懂的，指導員非常關心我們，每次外拍都準備得很齊全，而同學們雖然年齡差距很大，但是都非常喜歡攝影，這七個有你們和單眼的週末，是充滿笑聲的。

106年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班上課花絮(上)

推廣部張瑞庭

106年度銀髮族高齡班課程，又開始啦~現今不管是根據「老人福利法」叫做『老人』，還是一般稱呼的高齡者、年長者、銀髮族，這根本都不重要；重要的是如何能快樂生活，尤其是安全、自在的生活，顯然是一件非常神聖與重要的事。

第一週安排高齡者與家庭交通安全與動健康勇健椅動起來2個課程。遵守交通安全，一直是重要不可輕忽的議題，上半場就由社會局歐陽夢蘭老師宣導交通安全重要性，過馬路如何停看轉揮動。下半場葉錢美老師，教導各位長輩隨時隨地都能在椅子上做簡單運動，即便在家裡看電視，也能活動一下筋骨，帶著愉悅健康的心情，度過每一天。

近年來食安事件層出不窮，從塑化劑污染食品、毒澱粉、手搖飲料店茶葉農藥殘留超標，凸顯出國內食品業者對於原物料追蹤追溯管理不確實。第二週邀請新北市藥師做食品安全暨用藥安全衛生教育宣導，由藥師教導大家正確的飲食安全觀念，如何吃得安心又放心。聽完重要但有些嚴肅的宣導，來點輕鬆的吧！接下來由指導員帶領大家做個小小的趣味競賽，乒乓球吹水杯遊戲，在30秒內把水杯裡的球吹過三個水杯，看著阿公阿嬤賣力的吹著乒乓球，即使沒有成功但每個人都是一百分，這遊戲讓大家都玩的不亦樂乎，也培養團隊的合群及默契。

第三週請到郭哲誠老師為我們講解：如何一夜好眠。銀髮族每天平均睡眠約5~6小時，隨著年齡的增長，需要的睡眠也時間減少，儘管每個人狀況不同，也不要執著久睡，應該是致力提高睡眠的品質。認識壓力與情緒問題，簡單從日常生活改善壓力與睡眠品質，睡出高品質睡眠一夜好眠到天亮。

第四週唐莉玲老師首先與大家分享如何落實性別平等，現今的社會性別平等如何從生活中落實，維護自己的權利是一門很重要的學問。接著老師帶著學員們DIY做凸凸筆記本，利用黏土讓貼在書皮的圖案變得很有立體感，是不是很有趣呢！立體筆記本拿到的感覺特別不一樣，對高齡長者而言，能訓練手腦的靈活度，是一個頗有助益的課程安排。(待續...)

