



土城區農會第19屆選任人員名單

職稱	姓名	職稱	姓名	組別	職稱	姓名
理事長	林義隆	會員代表	廖克乾	貨埤小組	小組長	廖嘉財
理事	李文聖	會員代表	李建旺		副組長	黃永昌
理事	邱顯俊	會員代表	黃永吉	柑化小組	小組長	呂理家
理事	張順青	會員代表	呂學政		副組長	廖博賢
理事	鄧萬福	會員代表	呂煜培	員林小組	小組長	李文元
理事	林忠謀	會員代表	廖三興		副組長	游財旺
理事	張國倉	會員代表	林蓮舫	埤塘小組	小組長	張明哲
理事	張國禧	會員代表	林滄浪		副組長	邱文進
理事	江陳水玉	會員代表	呂仁達	清水小組	小組長	廖特青
常務監事	李榮達	會員代表	張明輝		副組長	劉心正
監事	鍾舜德	會員代表	李宗芬	峰廷小組	小組長	吳棋旭
監事	王明輝	會員代表	劉朝容		副組長	林義濱
上級農會監事	江成彬	會員代表	劉啟瑞	大安小組	小組長	江嘉偉
上級農會代表	呂理德	會員代表	彭成龍		副組長	呂洪河
會員代表	江清輝	會員代表	劉朝慶	頂埔小組	小組長	陳天養
會員代表	廖林玉霜	會員代表	張國華		副組長	陳清雲
會員代表	陳明樾	會員代表	林金結			

土農會刊

張國城 謹識

No.144

中華民國七十八年六月二十日創刊

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

理事長／林義隆
 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

農特產品



西螺白醬油
110元/420g

保留住最原始的黑豆原味，帶著甘甜味，可取代高湯湯頭使用，只要在入菜時加入一些西螺白醬油，每一道菜都像是餐廳大廚的口味喔！



剝皮辣椒
110元/650g

本產品採用嚴選青辣椒製成，直接食用辣脆爽口，夾饅頭或煮雞湯更是絕配。



古坑咖啡
135元/盒

朋友聚會時，與朋友分享的好口味，二合一即溶咖啡、三合一即溶咖啡，任您選擇。



愛鳳醬
135元/600g

遵循傳統釀造方法釀製而成，適用於湯類、熱炒類、燉煮，簡單上菜的好幫手，煮出酸酸甜甜的滋味。



鳳梨乾
90元/100g

濃郁果香與鳳梨酵素完全封鎖在果乾內，百分百純天然吃得到鳳梨纖維柔軟香Q，打開包裝袋撲鼻而來的鳳梨香氣令人垂涎三尺。



魚池香菇 700元/300g

遠近馳名的魚池香菇，菇身厚實、香味濃郁，營養豐富，深受消費者喜愛。更是端午節包粽的最佳首選！

推廣簡訊

1. 3/5、3/10於本會辦理高麗菜義賣活動，活動收益全數捐予華山基金會。
2. 3/15辦理110年第1期水稻共同作業計畫 - 代耕作業。
3. 3/19帶領班員參加新北市110年度家政推廣教育幹部講習暨幸福農村推動計畫工作會報。
4. 3/24參加新北市110年度農事推廣教育技術交換大會，本會由青農邱奕豪代表參加經驗發表競賽，獲亞軍。
5. 3/26參加新北市110年度四健推廣教育指導員經驗發表競賽，本會獲亞軍。
6. 3/27辦理四健會員日 - 製皂幸福活動。
7. 3/31帶領志工參加中華民國農會辦理之「樂齡特攻隊-再現銀髮價值」志工訓練。
8. 4/13帶領農友參加農業政策說明暨作物栽培管理技術諮詢。
9. 4/14帶領班員參加新北市110年家政推廣教育性別平等講習暨幸福農村推動計畫工作會報。
10. 4/14辦理110年度家政班班長、義指研習暨年度工作會報。
11. 4/16辦理110年度家政班書記工作研討會。
12. 4/22帶領農友參加新北市110年度幸福農村推動計畫 - 農業達人活動。
13. 4/24假輝耀無毒菜園辦理110年度農事技術研究班幹部會議。
14. 4/28配合中華民國農會於本會辦理「行動農學園-土壤與肥培管理技術」講習。



高麗菜義賣活動



110年第1期水稻共同代耕作業



參加新北市110年度家政推廣教育幹部講習



參加新北市110年度農事推廣教育技術交換大會



參加新北市110年度四健推廣教育指導員經驗發表



四健日 - 製皂幸福



參加中華民國農會辦理「樂齡特攻隊-再現銀髮價值」志工訓練



參加農業政策說明暨作物栽培管理技術諮詢



參加新北市110年家政推廣教育性別平等講習



110年度家政班班長、義指研習暨年度工作會報



110年度家政班書記工作研討會



110年度農事技術研究班幹部會議



110年度幸福農村推動計畫 - 農業達人活動



「行動農學園-土壤與肥培管理技術」講習

四健會員日 - 製皂幸福



歡迎本會客戶9-24歲子女參加四健會 洽詢電話：02-8261-5214

申辦網銀轉帳、繳費免出門

為趕上數位金融科技時代，提供便捷多元的金融服務，本會提供網路銀行服務，只要手機下載「農漁行動達人」，立即體驗行動網銀，透過手機，一指完成各項金融服務。



存戶本人攜帶身分證、存摺及原留印鑑至原開戶分會臨櫃申請網路銀行服務後，即可讓您在家輕鬆完成在農會所有帳戶的往來明細查詢、約定轉帳、繳費、繳稅等各項服務。

欲辦理之客戶請洽本會信用部各營業櫃檯，網路銀行及農漁行動達人詳細資訊請見全國農漁業及金融資訊中心網站。

開啟您的手機QR碼掃描器，對準QR碼，立即前往安裝。



或前往Google Play Store或Apple Store 搜尋「農漁行動達人」下載安裝。

食民曆

清明·穀雨

4月

❁ 清明 (國曆4月4日至6日之間)

清明的意思是「景色清明」，這一天開始天氣逐漸溫暖，景象清新，水稻開始發芽。此時溫差大，容易讓身體失衡，需要注意溫差變化引起的疾病。

❁ 穀雨 (國曆4月19日至21日之間)

穀雨這天處於春夏之際，此時水稻幼穗已經形成，同時也將迎來梅雨季節，環境中的濕氣會變重，影響腸胃功能，飲食應以健脾胃、祛濕為重點。可以透過食用山藥、麥片、蓮子，全穀雜糧，及木瓜等食物來保養身體。

每月之星

菠菜

菠菜又名菠薐，耐寒性強，所以主要產季為冬天到春初。菠菜含有鉀、鐵、磷、草酸、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素D、β-胡蘿蔔素、蛋白質等，是很強大的抗氧化食物。



營養素小知識

鉀 | 礦物質

簡介

鉀的功能主要是維持血液和體液的酸鹼平衡，缺鉀時會有心律不整、神經傳導不正常、嘔吐等症狀。

※腎臟病患者，由於腎臟排鉀能力變差，很容易會造成血液中的鉀離子濃度上升，因此需要注意鉀的攝取。

健康訴求

維持肌肉正常收縮、預防高血壓。

其他建議食材

菠菜、香蕉、空心菜、葡萄乾、草菇、金針菇等。

建議加強攝取

成年人、銀髮族。

鈣
鐵
鋅
鉀
鎂
維生素B1
維生素B2
維生素B6

維生素C

葉酸

維生素A

維生素E

立夏·小滿

5月

☀ 立夏 (國曆5月5日至7日之間)

立夏的天氣開始逐漸炎熱，身體毛細孔張開，流汗後別急著吃冰冷食物或吹冷氣，否則可能會增加寒氣與濕氣進入體內的風險，且冷空氣也會造成毛細孔收縮，身體無法散熱，反而容易感覺不舒服。

☀ 小滿 (國曆5月20日至22日之間)

小滿代表農作物開始飽滿，準備要結實。臺灣這時恰逢梅雨季，雨量會明顯增加、空氣濕度上升，因此經常會感覺悶熱、潮濕、不清爽，這時節的飲食建議以清爽、清淡為主。

每月之星

荷葉白菜

荷葉白菜和小白菜類似，荷葉白菜的葉面皺褶明顯，口感軟嫩，適合初夏時節食用。荷葉白菜含有豐富的鎂、鉀、鐵、鈣、維生素B1、B2、維生素C和β-胡蘿蔔素等營養素。



營養素小知識

鎂 | 礦物質

簡介

鎂在身體內可以維持骨骼相關功能，也有助於輔助其他酵素進行代謝等生理功能，更參與蛋白質合成作用。缺乏鎂時，會提高罹患心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆、情緒焦慮等風險。

健康訴求

維持肌肉與神經功能正常。

其他建議食材

紫菜、堅果、香蕉、酪梨等。

建議加強攝取

成年人、銀髮族。

鈣
鐵
鋅
鉀
鎂

維生素B1

維生素B2

維生素B6

維生素C

葉酸

維生素A

維生素E

吃掉憂鬱情緒！與食物讓你開心有活力

文章擷自「華人健康網」

老是鬱鬱寡歡、對什麼事都提不勁？當心，恐是罹患憂鬱症的前兆！想要擺脫憂鬱情緒，除了多培養自身興趣、找到合適的紓壓方法外；適度改變日常飲食內容，多攝取富含色胺酸、多巴胺等有助「快樂荷爾蒙」血清素分泌的香蕉、菠菜等5食物，就是不錯的調理方式之一！

深海魚：

適度攝取魚油中富含的Omega-3不飽和脂肪酸，不僅有在人體內會轉變成DHA、保護腦部細胞的功效；更能發揮與常用的抗憂鬱藥如碳酸鋰的類似作用，達到阻斷神經傳導路徑，增加血清素的分泌。



香蕉：

香蕉含有天然植物鹼，適度攝取有助提神醒腦。此外，香蕉更是獲取人體無法自行合成的色胺酸和維生素B6的良好來源，這些營養素都可以幫助大腦製造血清素。

葡萄柚：

葡萄柚獨特的芬芳香味，不但可以淨化繁雜思緒，還有幫助提神的好處。最重要的是，葡萄柚裡富含的維生素C，不但能協助人體製造副腎上腺皮質素對抗壓力；更是人體製造多巴胺時，不可或缺的重要成分之一。

全麥麵包：

適度攝取碳水化合物確實有幫助血清素增加的作用！在補充碳水化合物時，不妨多選擇屬於複合性碳水化合物的全麥麵包、蘇打餅乾。尤其是，富含有助提振情緒功效的微量礦物質硒成分的全穀類類食物更是首選！



菠菜：

日常飲食中，長期缺乏葉酸會導致精神疾病，包括憂鬱症及早發性失智等疾病上身。雖然，幾乎所有常見的綠色蔬菜、水果中都有葉酸成分的存在，但其中又以常見、民眾容易取得的菠菜CP值最高。

110年綜合所得稅申報指南

109年度 每人基本生活所需費用 大幅調整！

調高至 18.2萬元

今年5月「綜合所得稅」申報適用哦！

18.2萬元 X 申報戶人數 = 基本生活費總額

107年度 17.1萬元

108年度 17.5萬元

109年度 18.2萬元

省稅有感！

戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

◆ 110年度新住民生活適應輔導班~熱烈招生中

- ◆ 上課時間：110年6月22日至110年6月30日，每週二至週五下午13：30－17：30，課程共計28小時。
- ◆ 費用：完全免費，並提供貼心托育服務。
- ◆ 報名上課地點：新北市土城戶政事務所（土城區和平路28號）。
- ◆ 報名方式：攜帶外僑居留證、最近兩吋照片一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。
- ◆ 結業時核發上課時數證明，可於辦理歸化國籍（身分證）時列入上課時數用。

◆ 首次申請護照親辦一處收件全程服務

- ◆ 適用對象：在臺設有戶籍且無急需使用護照的首次申請護照國民。
- ◆ 申請檢附文件：國民身分證(未滿14歲且尚未請領國民身分證者，須繳驗戶口名簿正本或3個月內的戶籍謄本)、護照用照片2張（請參考晶片護照相片規格）、未婚且未滿18歲者，需由法定代理人簽署「同意書」、未滿14歲需由法定代理人陪同。
- ◆ 繳費方式：持申請後領取之繳款暨證明單，於繳款期限內到便利商店、郵局或農漁會繳交護照規費，每筆須另自付手續費15元。
- ◆ 領照方式：可選擇至戶所領取或郵寄至指定地址(須另付快遞費用)。

◆ 內政部「戶役政管家」APP上架囉!!!

- ◆ 戶役政管家APP上線，戶政、役政資訊一手通，全天候24小時當您的戶役政管家。
- ◆ 戶政服務內容如：附近戶所、我的戶籍、戶政小百科、戶政資訊、我要申辦、人口統計資料、線上預約、國民身分證掛失、我的戶籍資料、申請電子戶籍謄本、線上申辦。
- ◆ 役政服務內容如：役政消息、役男短期出境線上申請、役男體（複）檢進度查詢。



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)
 週六服務時間：09:00~12:00

新北市土城戶政事務所
 ~關心您~



行政院農業委員會
農業金融局

百億農業綠能貸款

自110年3月1日至12月31日止

節能減碳 綠能設置

農漁民
農漁民團體及農企業 一般民眾及企業

額度高 利率低 手續簡便

農業節能 永續共生

貸款諮詢專線

農業金庫：0972-590951
 農信保基金：0963-619301
 農業金融局：0933-239983

廣告 農林動物防疫檢疫局-防疫小尖兵

抓到了! 是豬肉!

擅自輸入 最高可罰 300萬

擅自輸入境外肉類製品，最高可處7年以下有期徒刑，得併科新台幣300萬元以下罰金。

