

## 本會臨櫃代收業務歡迎多加利用

### \*各項稅款：

電費、水費、電話費、健保費、國民年金、汽車燃料費、空污費、火險費、基地租金、南山人壽保費、就業安定費、新光保全。

### \*信用卡費：

新光銀行、永豐銀行、台新銀行、國泰世華銀行、遠東銀行、聯邦銀行、中國信託銀行、第一銀行、合作金庫銀行。

### \*黨費：

中國國民黨、民主進步黨

## 2012年6月全國新措施報你知！

**第一階段電價調漲 10日實施**  
夏月電價至少多24元，用電低於330度的用戶不漲，夏月電價1日上路。

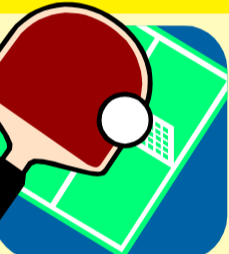
**ATM跨轉降2元 跨提降1元**  
跨行提款由每筆6元減為5元，跨行轉帳由每筆17元減至15元。

**怠速3分鐘不熄火 最高罰5000**  
機車罰1500元，小型車3000元，大型車5000元，未改善者按次處罰。

**電視類比訊號 各地陸續關閉**  
南部11日、北部30日關閉，收看無線台民眾須安裝數位機上盒。

**臨檢未帶行、駕照 不再罰款**  
改以勸導取代罰款，駕駛人最高可省下1萬3800元罰鍰。

**桃機電子登機證 憑手機通關**  
下載登機證條碼，拿手機到機場感應，免排隊可通關，可省1小時。



## 新北市各農會第30屆桌球友誼賽

本屆桌球友誼賽訂於6/30(六)上午8時，假土城海山高工志清堂辦理，當日廣邀各(地)區農會會員及農業相關團體來參加，以促進農會員工之身心健康及加強農會間聯繫。

招生中

## 本會 拼布研習班

開課日期：101/9/4(二)13:30~15:30，共12週。

凡本會客戶對拼布有興趣者皆可報名參加喔!!

研習費用：本會客戶1,500元/人；

家政、農事班員1,000元/人(已含保證金500元；材料費另計)。

\*報名請洽本會推廣股：02-82615215呂小姐/陳小姐

# 新品上架 冬山鄉農會出品

營養價值豐富，又有農會掛保證，是你我的最佳選擇...



**售價**  
單瓶 60元 (245ml)  
禮盒 350元 (6瓶)  
整箱 1400元 (24瓶)

**有機百雪耳飲**係採用新鮮有機雪耳精心熬煮而成，含豐富多醣體、膠質、多種維生素及胺基酸，可補充人體所需營養，是養顏美容聖品；所含植物性膠質高於燕窩，卻又物美價廉，因此有『平民燕窩』之美稱，係養生保健之良品。



**售價**  
單瓶 40元 (245ml)  
禮盒 230元 (6瓶)  
整箱 920元 (24瓶)

**有機黑木耳飲**係採用新鮮有機黑木耳精心調製而成，含有豐富膳食纖維、天然膠質，能刺激腸道蠕動，減少食物中脂肪吸收，能幫助排便順暢，是消化系統『清道夫』。高纖維、低熱量，有植物性『黑燕窩』之美譽，是美顏養生最佳聖品。

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.91

理事長／李榮達 8261-5245~51  
 常務監事／廖彰常 8261-5258~61  
 總幹事／張國城 8261-5255~57  
 發行者／新北市土城區農會 8966-2586  
 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

## 推廣簡訊

- 新北市土城區有機市民農園耕作講習於4/28辦理完成，並於5/26開園。
- 101年1期水稻代噴藥作業於5/8辦理完成。
- 本會承辦之新北市土城農夫市集於5/19開幕，並於每個月第4週的週六辦理。
- 本會櫻花美在土城植栽計畫於5/26辦理竣工完成。
- 101年度農事研究班區外觀摩活動於5/28~5/30辦理完成，共153人參加。
- 101年度家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動業於6/14~6/16辦理完成，共334人參加。
- 本會於6/30承辦新北市各農會第30屆桌球友誼賽。
- 本會101年度農村高齡者生活改善計畫-銀髮樂活學習班訂於7/20開課。
- 本會主辦新北市101年度四健會員聯合教育訓練活動訂於7/4~7/6辦理。
- 本會101年度四健會員暑期作業組各研習班訂於7/9起陸續開課。



新北市土城區有機市民農園耕作講習

櫻花美在土城植栽計畫竣工典禮

101年度家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動

新北市土城區有機市民農園開園典禮

101年度農事研究班區外觀摩活動

家政觀摩參訪菁寮無米樂社區-煌明伯講解製作古早味棉被

新北市土城農夫市集開幕典禮

101年度農事研究班區外觀摩活動一參訪食水料休閒農業園區

101年1期水稻代噴藥作業

## 病蟲害 防治諮詢服務中心

本會供銷部營業部目前設有「病蟲害防治諮詢服務中心」，安排專人受理農友諮詢服務，歡迎多多利用。

\*時間：每週三上午9:00  
 \*地點：土城區永和街25號(近土城交流道)

## 農委會100學年度第2學期 農漁民子女就學獎助學金

資格符合名單如下表：

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 余家兆 | 呂友志 | 呂易貞 | 林容儀 | 張瑜芳 |
| 葉翼慈 | 呂敏如 | 廖于慶 | 陳思宇 | 陳垣凱 |
| 呂惠珊 | 呂佩臻 | 呂學宇 | 呂觀涵 | 邱奕淳 |
| 邱中敏 | 呂宜玫 | 呂彥宏 | 黃翊軒 | 江昱凌 |
| 江昱軒 | 江旻哲 | 林彩玉 | 廖清婷 | 王譽勳 |
| 廖家葦 | 陳薇安 | 林昀萱 | 林鈺瓊 | 呂彥杓 |
| 鄧筱潔 | 徐瑋鴻 | 卓艷秋 | 張淑萍 | 張皖幀 |
| 羅婉瑜 | 林禹丞 | 廖怡雯 | 廖子儼 | 呂佳勳 |
| 劉威圻 | 陳彥融 | 邱子懿 | 林鈺淵 | 林莉蓉 |
| 劉純華 | 江柏緯 | 陳文騏 | 陳文彥 | 陳葳駿 |
| 劉芳瑜 | 李易宗 | 李柏駿 | 李家宏 | 江衡佳 |
| 鄧怡凡 | 唐岳凱 | 林育勳 | 呂祐昇 | 呂哲輝 |
| 陳芝淨 | 陳哲峯 | 唐柏勳 | 姜莉玫 | 林潔如 |
| 蔡育璇 | 呂紹全 | 廖家琳 | 王文彥 | 黃姪嵐 |
| 黃涵紋 | 黃涵寧 | 盧茗綺 | 盧忠煒 | 卓揚舜 |
| 林禾純 | 卓采穎 | 卓采穎 | 卓婉蕓 | 張鄭傑 |

\* 合格者之獎助學金已於101年5月14日轉入申請人帳戶

## 無毒·低碳 新北市土城農夫市集

時間：101年7月28日(週六) 10:00-13:00  
 地點：劉老師自然教室(新北市土城區和平路111號)  
 市集內容：本地產安心蔬果、農產特色美食、手工菓餅、自然生態、手工洛神花美食、百產咖啡...等。

## 主題體驗：綠竹筍粉墨登場

時間：當日10:30~12:30

綠竹筍有「綠寶石」之稱，屬禾木科單子葉多年生植物，以芽繁殖，喜溪岸地和丘陵土壤之肥沃和濕潤。因觀音山得天獨厚之天然地形、地勢及氣候影響，纖維質細嫩、甜度高、青脆可口，具有獨特風味，盛產期為每年五月至十月(維基百科)

活動資訊請電：(02)8261-5214 土城農會推廣股  
 支持環保觀念，現場不提供碗筷、水杯及購物袋，敬請自備  
 \*下次市集時間搶先報：101.08.25 水稻三部曲-稻草人  
 新北市政府農業局 輔導  
 新北市土城區農會 主辦  
 土城區生態保育協會 承辦





參觀通霄精鹽場-鹽來館



大同黑金釀造館-米餅DIY



參訪無米樂社區，和崑濱伯來張合照是免不了的啦！

## 醬油・海水・鹹蛋與鹽

### ～鹹到爆的家政觀摩活動

■推廣股/呂雅雯

甫於6/14~6/16辦理完成的家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動可說是本會家政部門每年的重頭戲，數個月前即開始著手籌畫，活動行程安排參訪大同醬油黑金釀造館、海洋生物博物館、走馬瀨農場、菁寮無米樂社區、通霄精鹽場等，跨足不同領域，為的就是要給班員全方位的學習。

策劃許久的活動，就在於出發前2日遇到了今年最強梅雨鋒面及西南氣流的夾擊，土城發生了多年未見的淹水情景，一早進辦公室就有接不完的詢問電話：「觀摩活動要延期嗎？」在幾經考量及審慎評估後，做出了『如期辦理』的決定，也受到了老天爺的眷顧，讓我們3天的行程未受到惡劣天氣的影響。

首站參訪百年老店-大同醬油黑金釀造館，帶領班員乘坐醬油文化的時光機，進入我們的生活點滴，見證台灣醬油文化的演進。第二日來到最受歡迎、國際級博物館-海洋生物博物館，在虛擬和實體結合的情境營造中，達到寓教於樂的參觀體驗。來到屏東車城，當然也不能放過全台灣最大的土地公廟-福安宮，朝拜之餘還可了解恆春半島之風俗文物及品嚐綠豆荳、鹹鴨蛋、洋葱等在地小吃。接著參訪由台南市農會經營的走馬瀨農場，經由導覽員精闢的解說，讓班員認識農場的歷史及豐富的動植物生態。第三日參訪典型的農村聚落-後壁鄉菁寮無米樂社區，因為崑濱伯種植全國優質冠軍米的過程被拍成無米樂紀錄片而聲名遠播。最後參觀了結合高科技精鹽生產與鹽業教育的通霄精鹽場，發現原來鹽還有令人意想不到的妙用。

結束了3天的行程，也終於能放下忐忑不安的心，一路上，因為有300多位有福氣的媽媽，使活動平安順利完成，也期待下次活動的來臨。

## 健康飲食園地

最新「每日飲食指南」，強調國人應多吃全穀、堅果種子，喝低脂乳品，並宣導多運動及喝水等健康概念。此外，新版「國民飲食指標」加入環保概念，建議民眾飲食「少葷多素、不過量」。

### 一、新版每日飲食指南

新版「每日飲食指南」改為扇型圖案，中間多一個騎單車人像，放入「水」字，代表「要吃也要動」，多喝白開水而非飲料。各類食物圖案面積不同，代表每日攝取分量多寡。

- (一) 全穀取代五穀，預防慢性疾病
- (二) 「蛋豆魚肉類」順序改為「豆魚肉蛋類」
- (三) 多喝低脂乳，每日攝取堅果
- (四) 主食攝取量減少，增加蔬果攝取量
- (五) 多運動，避免含糖飲料

新版圖表多了騎腳踏車與水的圖案，扇柄中單車手及車輪裡「水」的圖示，提醒民眾別忘每日運動30分鐘，成人應喝水2000c.c.。專家強調，飲食與活動同樣重要，希望國人多運動、補充水分，增加新陳代謝，還建議挑選在地食材、留意食品安全衛生與標示。另外，衛生署發表的國人飲食指標，更重視體重控制，建議含糖飲料應避免，多喝開水更健康。



### 二、新版國民飲食指標

新版「國民飲食指標」從原來八項原則擴充為十二項。除持續宣導均衡攝取六大類食物，少油炸、少脂肪、少醃漬、多喝開水，更強調少喝含糖飲料，吃全穀食物；另應每天運動半小時，純母乳哺育至少六個月，少葷多素，點餐不過量，選擇當地當季食材，注意來源標示等。

此外，這次的飲食指標特別加入環保概念，建議飲食「少葷多素少精緻」，也就是多以植物性食物為優先選擇、減少加工食物，並強調點餐應適中不過量，一方面避免浪費，一方面也扭轉觀念。

### 國民飲食指標

飲食指南作依據，均衡膳食六類足  
健康體重要確保，熱量攝取應控管  
維持健康多活動，每日至少30分鐘  
母乳營養價值高，哺養至少六個月  
全穀根莖當主食，營養升級質更優  
太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾糖  
含糖飲料應避免，多喝開水更健康  
少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工  
購食點餐不過量，份量適中不浪費  
當季在地好食材，多樣選食保健康  
來源標示要注意，衛生安全才能吃  
若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

資料來源：食品藥物管理署

(資料來源：行政院衛生署)

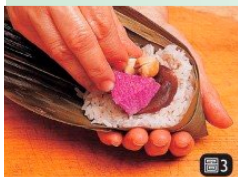
## 紫山藥蓮子粽

材料：長糯米600克、紫山藥300克、紅豆沙200克、蓮子100克、水400克  
調味料：冰糖2大匙、橄欖油1小匙

作法：

- 1.長糯米洗淨，泡水約60~120分鐘，瀝乾水份；蒸籠上鋪紗布，再將糯米置入，以中火蒸約30分鐘。
- 2.紫山藥去皮、切塊；紅豆沙分成10份，蓮子加入水，置蒸籠以中火10分鐘(若使用電鍋蒸，則外鍋放1杯水蒸熟即可)。
- 3.鍋內入水，放入紫山藥、蓮子、和冰糖以中火煮3分鐘(圖1)，將紫山藥、蓮子撈出，湯汁盛入另一容器，並取出湯汁200克、油1小匙與作法1.熟糯米混和拌勻(圖2)。
- 4.取2片粽葉，折疊成斗狀，舀入作法2.糯米飯，再依序放上紅豆沙、作法3.紫山藥和蓮子(圖3)，最後舀入作法2.糯米飯填滿，包成四角形粽。
- 5.粽子置蒸籠，以中火蒸約20分鐘即可。

處處聞粽香



## 政府並未獎勵種植蓖麻及麻瘋樹 請農民審慎評估&請民眾勿採摘



近來坊間盛傳種植蓖麻及麻瘋樹可領取每公頃4.5萬元補助，並非事實，政府目前並無獎勵種植能源作物，蓖麻及麻瘋樹亦不屬輪作獎勵作物，請農民種植前審慎評估。另該兩種作物植株含有毒成分，請民眾勿採摘，以防不慎中毒。

經濟部能源局正會同行政院農業委會研訂「利用休耕地種植能源作物供產製生質能燃料獎勵補助辦法」草案。尚政策確定，將有完整之產銷配套措施，並透過公告讓農民充瞭解。

生質燃料之產製與銷售均需經經濟部能源局核准方得為之，請農民與業者簽訂契約前，先確認業者是否為經濟部許可之生質燃料廠商及其覆約能力，切勿輕信廠商片面說詞，盲目種植而受損。

資料來源：行政院農業委員會農糧署

## 瞭解信用，讓您的生活 多采多姿 <part 3>

### 信用資料的變更

問：當事人發現信用資料有錯誤時該如何辦理更正？

答：聯徵中心所建置的信用資料，是從各金融機構依規定所報送的資料彙整而來，如果當事人發現信用資料有誤報、免列報或經法院判決確定等原因而需要更正的情形，可以向原來提報的金融機構反映，請其向聯徵中心通知改正；或是您也可以用書面的方式，並提出足以說明的證據，直接向聯徵中心反映，聯徵中心會把您的資料轉交給報送的金融機構，如果查明屬實，便會把您的資料更正過來。

### 信用資料的揭露

問：聯徵中心揭露利用信用資料有沒有一定的期限？

答：有。為了充分保護當事人的權益，聯徵中心提供銀行查詢之揭露利用是有一定期限的，超過期限以後就不會再揭露了，各項資料揭露期限如下：

- 逾期、催收及呆帳紀錄：自清償之日起揭露3年；但呆帳紀錄最長不超過自轉銷之日起揭露5年。
- 退票紀錄：自退票日起揭露3年，已清償並辦妥註記者，自辦妥清償註記之日起揭露6個月。
- 拒絕往來紀錄：自通報日起揭露3年；拒絕往來紀錄提前解除者，自提前解除之日起揭露6個月。
- 破產宣告紀錄或清算裁定註記：自宣告日或裁定開始清算

- 日起揭露10年。
- 更生註記：自更生方案履行完畢日起註記4年，但最長不超過法院認可更生方案之日起10年。
- 信用卡資料：自停卡發生日起揭露5年。但款項未繳之強制停卡資料，未清償者，自停卡發生日起揭露7年；已清償者，自清償日起6個月，但最長不超過自停卡發生日起揭露7年。
- 信用卡戶帳資料：繳款資料自繳款截止日起揭露1年，催收及呆帳紀錄自清償之日起揭露6個月，但呆帳紀錄未清償者，自轉銷之日起揭露5年。
- 信用卡特約商店資料：自解約發生日起揭露5年；特約商店每日請款交易資料，自請款交易日起揭露1年。
- 會計師受懲戒處分資料：除撤銷簽證之核准及除名者永久揭露外，餘皆自處分或懲戒日起揭露5年。
- 其他信用不良紀錄：自事實發生日起揭露5年。但其他法令或契約對於各該資料揭露利用期限另有規定或約定者，從其規定或約定。
- 其他資料之揭露至特定目的消失為止。

問：為何揭露期滿後向金融機構申請往來時仍有不良紀錄？

答：金融機構基於其經營策略及風險管理需要，往往本身也建置有內部的信用資料庫，因此，如果您在聯徵中心申請的當事人綜合信用報告中，因資料揭露期限屆滿而無紀錄，但在向金融機構申請往來時卻被告知過去的不良紀錄，其實是因為金融機構本身還保有該項紀錄所致。

廣告

## 夏日高溫慎防中暑 隨時補充水分

預防中暑小撇步

- 躲太陽** 避免在太陽底下長時間從事田間工作，特別是上午10時至下午2時太陽最烈的時候。若需穿戴防護設備噴灑農藥時，最好選擇氣候涼爽的清晨或傍晚。
- 補水分** 隨身攜帶白開水，隨時補充水分。
- 勤防曬** 穿戴斗笠或帽子等遮陽裝備。
- 要通風** 穿著輕便寬鬆透氣的淺色系衣服；避免在密閉環境作業。
- 保聯繫** 出門記得告知家人，有手機者可隨身攜帶方便聯絡；留意附近農友的情況，隨時互相照顧。

行政院農業委員會 關心您

## 油電雙漲時代來臨，夜間進修學士計畫可以很淡定

進入德霖夜二專或在職專班夜四技就學，將是高中職畢業人士一面工作、一面充電成長之最優進修方案之一。為什麼呢？

- 1.學雜費可以省很大：夜四技比日四技之學雜費便宜約近三成，夜二專又比夜四技再便宜5%左右。(真的省很大，每學期約三萬元有找)
- 2.專業技術還是可以學很多：師資設備、課程標準及畢業學分與日間相當，專業可以學很多，夜二專畢業即頒發副學士學位，在職專班夜四技畢業即頒發學士學位。
- 3.如期如質畢業順暢：夜二專畢業繼續唸夜二技，學習不中斷，即可再取得一項專長的學士學位證書，二專+二技即擁有二項專長學位，擴大就業選擇與增強競爭力。

### 德霖進修部系科特色說明：

- 1.德霖不動產經營系 課程--考試+實務實用性最高
  - 二專：以不動產經紀人考試科目+行銷類課程為主
  - 二技：以地政士+估價師考試科目為主
- 2.餐旅管理系--21世紀最閃亮耀眼的科系鍛造國際餐旅優質人力
  - ※未來發展--擔任國內外旅館、連鎖餐廳之基層幹部或自行創業
  - 夜二專+夜二技 · 四技在職專班
- 3.餐飲廚藝系 課程---考試+實務實用性最高
  - 二專：以訓練專業廚師為目的，結合專業廚藝課程
  - 二技：以訓練中、高階廚藝人才為目的，結合微型創業

不動產經營系與甲山林簽署 2012年總統就職酒會服務 廚藝系學生榮獲香港國際美食大賽六面獎牌，共一銀五銅

聯絡洽詢：02-22733567-733劉老師或0935261213凌主任或請進入德霖進修部招生網頁  
(www.dlit.edu.tw/dep/academics/NT/comein.htm)