

103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 -國產農產品創新再利用研習活動

推廣股

為調節季節性農特產品，經過家政班媽媽精湛的巧手和創新廚藝，一方面鼓勵大眾多元食用國產農產品，更為體恤辛苦耕種的農民協助其解決產季過剩的問題，辦理了國產農產品創新再利用研習活動。

這次我們做了泡菜以及水餃，剛開始洗菜、切菜、調味料的比例都在大家分工合作之下很快的就完成了，泡菜也在一早就進行醃製，中午稍做休息後，下午就進行包裝作業了。

每顆水餃都很有特色，大的小的胖的瘦的各式各樣都有，還有媽媽最溫暖的味道，像是賦予水餃靈魂一樣，另外我們也將水餃分送給地方的弱勢團體，讓他們感受到家政班媽媽的溫暖，也感謝這些媽媽的對於我們農會的支持與幫助。



103年休閒農業農事體驗活動 推廣股 小李子

秋天已漸漸進入尾聲，在這秋高氣爽的日子，滿園艷紅的果實隨風搖曳，農家將粒粒果實做成垂涎蜜餞，這悠閒的田園生活不必跑遠，在土城埤塘里您就可體驗到怡然自得、詩情畫意的景致，並借由體驗活動使大家能得到動手作的成就感。就讓我帶您來身歷其境吧。

11月2日及23日，來自四面八方的成員集合於土城捷運站，雖然備有九人坐車，但大家都選擇步行，應該是大樓住久了期待能多吸收新鮮的田莊空氣，約莫20分鐘到達今天活動場所「劉老師自然教師」，首先由劉老師為大家介紹蔬菜的分類，十字花科、菊科、茄科，在這食安問題已成社會關心議題時，今日的蔬菜介紹特別吸引大家興趣。

很久沒有看到古早灶了吧？今天不只看到還要您親自到灶旁炒菜，分成七組要吃午餐自己去大灶炒，告訴您今天的菜特別的香。午餐後大家下田採收去，粒粒飽滿的洛神正在等待客人，一會兒一桶桶洛神果實採收回來，去中心種子，紅色花萼一片片撥下，洗淨、剁碎、加水、熬煮、加糖，一瓶瓶洛神果醬誕生出來了，活動也近了尾聲，大家依依道別後，期待農會的再次辦理。



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

中華民國七十八年六月二十日創刊

張國城 謹識

No.106

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

★供銷部

2267-7484

農漁民子女就學 獎助學金得獎學生名單

黃翊軒	呂彥杓	劉品湄	林鈺瓊	林彙文	張潔潔	李家宏
張淑雯	徐瑋辰	葉翼蕤	卓采詠	李怡慧	林庭璋	江錦峻
呂學宇	魏思婷	魏成翰	劉丞軒	陳崇能	呂秀薰	王文彥
呂奇倩	鄧佳欣	鄧怡凡	鄧至	陳俊龍	呂佩臻	呂蕙珊
陳垣凱	呂祐昇	呂學鼎	邱新婷	江晏軒	林靜宜	廖子儼
廖千慶	張日芬	張創為	陳姿穎	陳芝婷	鄧筱潔	林芮如
王楷源	邱奕傑	黃銘川	黃毓婷	張家誠	黃品舜	卓栢漢
王奕涵	羅琳	羅璋	陳栢翰	江晏凌	林泳成	羅婉瑜
王麗萍	姜莉玟	黃若蕤	張瑞庭	卓婉蕤	黃玟瑄	王胤甯

(2kg/包)
五農糙米
真情價**150元**

(5kg/包)
池農米
真情價**340元**

(5kg/包)
霧峰香米
真情價**320元**

(12kg/包)
池農飯包米
真情價**730元**

(300g/罐)
三立牛蒡茶
真情價**220元**

(300g/罐)
高山茶
真情價**250元**

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

網路預約戶籍登記

- 為縮短洽公等候時間，請透過內政部戶政司線上預約服務。
- 於預約日前1日(下午3時前)至7日完成申請，例假日結婚登記請於3日前至30日完成申請，歡迎民眾多加利用！
- 網址：https://www.ris.gov.tw/zh_TW/webapply/458

教育程度註記

- 為正確教育程度註記，民眾可至戶政事務所臨櫃辦理教育程度註記。
- 於「內政部戶政司全球資訊網」使用自然人憑證申請或查詢教育程度。

子女從父姓或從母姓一樣好

- 出生登記時，父母應以書面約定子女從父姓或母姓，約定不成者，於戶政事務所抽籤決定。子女經出生登記後，於未成年前，得由父母以書面約定變更為母姓或父姓，子女已成年者，得變更為母姓或父姓；前二項之變更，各以一次為限。

原住民取用(回復)傳統姓名相關規定

- 原住民已依漢人姓名登記者，得申請回復其傳統姓名。
- 原住民之傳統姓名或漢人姓名，得以傳統姓名之羅馬拼音並列登記。
- 原住民申請回復傳統姓名得就近向任一戶政事務所辦理。

全國任一戶政事務所辦理結婚/離婚登記及初/補領身分證

- 只要結婚或離婚當事人雙方或一方，於國內曾設有戶籍，且在國內辦理結婚或離婚者，即可在全國任一戶所辦理結婚或離婚登記。

身分證掛失熱線服務-國內1996及國際電話886-2-81958151

- 內政部提供全年365天無休息掛失身分證，國內服務熱線：1996
- 在國外則撥打國際電話：886-2-81958151

新北辦護照-戶所幫你跑

- 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。

新北市與花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣(馬祖)所屬各戶政事務所-辦理跨縣市行政協助服務

- 新北市與花蓮縣、臺東縣、澎湖縣、金門縣、連江縣所屬各戶政事務所，可於週一至週五(上午8時至下午17時)異地行政協助辦理。
- 辦理項目：出生(含同時認領、臺東-生育獎勵金)、死亡(含同時撤冠姓)、姓名變更、戶長變更、教育程度註記、原住民身分登記、國民身分證統一編號配賦重複及不合邏輯處理、代發戶籍登記之附件、英文戶籍謄本等9項戶政業務。

免費申請電子戶籍謄本及查詢勞健保資訊

- 持有『自然人憑證』的民眾，可自行上網免費申辦電子戶籍謄本，及查詢勞保、健保等資訊，請多加利用。
- 本所設置有「電子謄本便利站」，歡迎使用!

新式戶口名簿俱防偽功能-可以查詢請領紀錄

- 內政部為提供社會各界查驗新式戶口名簿請領紀錄，於「內政部戶政司全球資訊網」(<http://www.ris.gov.tw>)提供新式戶口名簿請領紀錄查詢功能。
- 查驗戶口名簿請領紀錄前，應先查驗所持戶口名簿是否具核發戶政事務所浮水印、騎縫章、押花相關防偽功能。

新北市第3胎以上兒童證明卡

- 於本市辦理第3胎以上出生登記之兒童，由戶所製卡交申請人。
- 已辦理出生登記或換(補)發證明卡，可在戶所填寫申請書傳真通報衛生局製卡後郵寄申請人，以免除民眾奔波於衛生所辦理之辛勞。

新北市土城戶政事務所

服務電話：02-2260-5640

服務時間：週一至週五08:00~20:00

電子信箱：ntpc510@ms.ntpc.gov.tw

網址：<http://www.tucheng.ris.ntpc.gov.tw>



新北市土城戶政事務所~關心您~

出租、出售農地
請找農地銀行!



農地是農業生產基礎 請共同落實農地農用



可以確保 農業經營環境好收益

維護良田可營造農業經營好環境，提高農產品質好收益。

可以享有 賦稅優惠減負擔

農地作農業使用並取得農業主管機關核發之農業使用證明書，可享有土地增值稅、遺產與贈與稅等賦稅減免優惠。

可以保障 農產品衛生安全食安心

落實農地農用可確保國內的糧食供應無虞，也可以掌握農產品之衛生安全，保障國人食的安心。



委託出租123 快速方便又簡單

1 透過網路或電話委託農會出租農地



2 準備委託書及相關資料至農會辦理



3 農會人員協助刊登農地物件



完成囉!

閒置農地請交給 農地銀行出租啦!

好處多多

1. 租金穩穩收
2. 農地農用有人顧
3. 農會掛保證，沒有375



農地銀行網站
相關疑問請洽詢...

網站客服電話 02-2396-5775
網站客服時間 平日09:00-18:00

103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

～銀髮樂活學習班上課花絮(下)

推廣股 李婉如



調色盤行動劇團精彩的演出

因雙十國慶停了一次課，讓老寶貝們心癢癢的，好期待來農會上課的日子呀！10/17登場的是新北市婦女樂活館帶來的～調色盤行動劇場PART2，內容敘述有3位退休後的中年人，在年輕時有過自己的興趣夢想，但因工作關係沒時間，退休後的他們就以年輕時的專長和興趣組成了一個樂團，也因這樣實現他們的夢想而生活是多采多姿！這天也安排了組合盆栽DIY，大家很厲害把單枝的蘭花變成一盆不輸花店設計蘭花盆栽喔！

課程進入第七週，郭哲誠老師見面了，這次老師與大家一同來分享「懷舊藝術活動」；沒想到老師收藏許多爸媽、阿嬤那年代熟悉的老歌，播放時老寶貝們陶醉其中……，老師也邀請老寶貝們唱自己喜歡的老歌，大家很踴躍，拿起麥克風一點也不怯場，讓我很佩服；班員們也拿了數十年前照片與大家分享，看著照片回憶過去的種種，好懷念啊！接著老師與大家一起做懷舊版國民健康操，還請大家分享小時候印象最深刻的童玩，大家因此沈醉在兒時的記憶中，也為這堂課做了完美的ending……



我們在跳海帶舞唷～



阿桂老師逗得我們笑呵呵

又來到令人期待的星期五，這次由李滿小姐與大家分享：樂活人生～大家一起來想想，想要什麼樣的老年生活呢？大家感觸良多。為了不讓大家的心情持續低落，接著安排阿桂老師來進行老不休合唱團，今天要教大家唱歌，一開場老師就先表演農村時代田裡工作情形，大家笑的不亦樂乎我也是其中之一，結束了表演之後就合唱團開始了，大家學習能力很強，一點就通，各個都是大明星喔！

第九週先由黃麗秋老師與大家一起來縫製個人專屬的勇氣娃娃吊飾，雖然這對年紀稍大的阿嬤較吃力，但她們仍努力的完成，大家都好棒啊！再來是惠珍老師再度與大伙兒一起「活化筋骨·動起

來」，手擺一擺，屁股扭一扭，腳點點踏踏，大家舞跳得很棒，都有當舞蹈老師的潛力。

大家期待已久的活動～探訪蘆洲紫禁城的日子終於到來，與往年一樣，今年的交通工具仍是「捷運」，來到蘆洲紫禁城博物館，大家眼睛真是為之一亮，外觀看來並不起眼的博物館，裡面的寶貝可真多呀！真是讓我們大開眼界，不虛此行。到了午餐時間，來到蘆洲，怎能不嚐嚐這兒的特色小吃～切仔麵呢？大家飽餐後臉上都透露著滿足的笑容；接著前往湧蓮寺，導覽老師的介紹讓大家長了不少知識；接著大夥兒還一起到蘆洲有名的龍鳳堂餅店購買伴手禮，每個人都有不少的戰利品哩！回程中，學員們感謝我們的活動安排與照顧，讓我們聽了好窩心和也很感動，一整天的疲累也因此消失殆盡。



蘆洲紫禁城博物館前大合照

課程即將進入尾聲，今年的看電影聊人生，播放失智症相關影片～昨日的記憶，描寫患有失智症時，如何從日常生活或是常去的地方中找尋以前的記憶，平常相處的生活模式；也有學員分享自己朋友是家人平常忙碌無法照顧最後送去療養院，那種是很心酸和不捨感覺；所以再忙還是要空出時間，常去看沒在一起的家人，陪伴他們，讓他知道有人關心著他。



看！我們的薑餅屋

時間過得真快，結業前，先由新店地區農會家政義指余碧玉老師來與我們一起創作薑餅屋，大家的想像力很豐富，每個人的薑餅屋都是獨一無二的。重頭戲來了～結業式&成果展；今年指導員依舊幫大家製作回憶的影片送給大家，除此之外還安排了摸彩活動，每個人都興奮又期待的等著抽到大獎呢！今天的午餐，來點特別的BUFFET，為大家準備的餐點中，還有我們家政班員親手包的水餃和自己做的泡菜喔！今年為期12週的課程就在歡笑聲中結束，大家心中都有許多的不捨，期待在不久的將來，打佳又能齊聚一堂，一起學習，一個都不能少喔！期待明年再見～



性別咖啡館～銀色奇緣

暢談長期照護

推廣股



為了迎接高齡化社會，人們越來越重視高齡健康、經濟安全與長期照顧……等等各項議題，除了能夠豐富我們的知識，更能夠展現女性多元優勢與風采，肯定自我～找到重新啟動生命的能量！

對於照顧者來說會遇到的問題：照護的知識不足、生活作息受限、缺乏社會支持、家庭經濟困難，使得照顧者的情緒越來越低迷，為了改善此種情況，政府提供了「喘息服務」，讓照顧者周休一日喘息一下，別讓照顧者一直處於低迷的情緒。

103年11月20日本會與新北市婦女樂活館合辦「性別咖啡館-銀色奇緣女性議題座談會」，邀請到家庭照顧者關懷總會理事長陳正芬，與我們一同暢談銀髮婦女與長期照護。

聽了這堂課才了解，家中有需要長期被照顧者的家人，照顧者必須要花時間、精神、體力來專心的照顧，但對於照顧時間並不是短期而是長期的日積月累，照顧者自己本身的體力負荷和精神狀況越來越差，或是照顧品質不好、壓力過大導致心理會有不好的念頭甚至想做傻事，對照顧者是不公平的，但他也不得已必須接受這項工作。對照顧者或被照顧者而言，應該是一種選擇，而不是義務。

政府日後針對需要幫助照顧者的家庭來規劃政策與服務和配合機構，有多餘的休閒時間來紓解壓力，讓照顧者與被照顧者的生活品質良好，日後，心裡不會排斥照顧者的角色反而會樂意接受這個角色。



認識台灣癌王-大腸癌

文章出處:和信醫院雙週刊

大腸癌病人初診往往沒有症狀

大多數被診斷出大腸癌的病人第一次就診時，最常見的症狀就是沒有症狀，至於下列的症狀，是腫瘤到比較大才會有的症狀，像出血、排便習慣改變，或者是大便變細。另外像是有黏液便，貧血、腹漲，都是一些大家看起來不是很特別的症狀。比如，出血在臨床上都會被認為是痔瘡造成的；排便習慣改變，有的人也不會特別去注意，大便變細，有些人也會覺得排便習慣有時粗、有時細，沒有什麼特異性。所以大部份病人來診還是以沒有症狀是最見。

甚至有些病人是在追蹤B型肝炎、肝臟超音波時，才意外發現有肝腫瘤，經進一步檢查診斷出是大腸癌，這類情形在臨床上也不時會發生。

腫瘤長在不同的部位，症狀各有不同

腫瘤發生的位置跟一般臨床上病人早期的症狀會不同。大致分為左側、右側、直腸這三個不同部位，症狀會不太一樣。通常腫瘤若在直腸，因離肛門口是最近的地方，所以一旦長出腫瘤以後，在腫瘤還沒有很大的時候，就會有症狀，包括血便、肛門出血；直腸是我們平常儲存糞便的地方，一旦直腸長了腫瘤以後，大部份病人會覺得大便變細，這個也是很常見的症狀。如果腫瘤在左側，排便習慣就會改變，偶爾大便有血；如果腫瘤長在右側，因為這是大腸最開始的地方，這樣的病人不太會有排便習慣改變、出血的問題，我們知道大腸從右側一直走到左側，然後才到直腸，所以腫瘤長在右側如果有流血的情形，糞便至肛門排出來時，血也都被分解掉，所以這類的病人基本上都說排便都沒有看到血，但往往有貧血的情形。所以大腸癌長在右側的病人，臨床上我們常常可以發現，這類病人有貧血的情形，可是病人自己不知道，也沒有症狀。



推廣簡訊

- 10/22帶領家政班員參加新北市103年度家政班會示範觀摩。
- 10/31參加2014米穀粉多元化加工應用推廣會。
- 11/1辦理「愛家-幸福123宣導講座」--代代關係·你我關心，計102人參加。
- 11/2「103年第二次四健會員公共服務暨農業體驗活動」，參加人數37人。
- 11/2辦理103年休閒農業農事體驗活動~田園趣·認識蔬菜ABC，63人參加。
- 11/13、14銀髮樂活學習班探訪蘆洲紫禁城與湧蓮寺。
- 11/19帶領班員參加新北市103年度家政推廣教育高齡者生活改善講習，24人參加。
- 11/20辦理性別咖啡館-銀色奇緣女性議題座談會「銀色照顧，女性護身福」，111人參加。
- 11/19、20辦理本會103年度農事小組會員大會。
- 11/22辦理土城勤篤有機推廣市民農園有機栽培教育講習。
- 11/23辦理103年休閒農業農事體驗活動~農家風情·灶過來，69人參加。
- 11/30辦理四健推廣教育成果展示暨公共服務活動。
- 12/2參加新北市103年度農業體驗研習活動，計4人參加。
- 12/4辦理「庖廚食光-幸福分享會」，134人於圖書館土城分館3F演藝廳。
- 12/1-12/10辦理家政班幹部文書處理(WORD)課程，於巨匠電腦土城分校。



家政班會示範觀摩



「愛家-幸福123宣導講座」--代代關係·你我關心



四健公共服務暨農業體驗活動-邱顯者咖啡農園



農業農事體驗活動-劉老師自然教室



新北市高齡者生活改善講習



性別咖啡館-銀色奇緣女性議題座談會



四健推廣教育成果展



市民農園有機栽培教育講習



庖廚食光，幸福分享會



農事小組會員大會



文書處理課程

新北市土城區農會銀髮樂活學習班 我的心得 學員：薛振聲

烏鴉錯飛鳳凰群，意外收穫一籃筐。牙齒保養重清潔，硬刷過度會磨損，牙周病應快醫治，假牙多種要慎選，口腔癌症多防治。活化筋骨益身心，你叫我跳不同調。失智實在很可怕，家人受累已不便，參加活動腦不老。壽司製作初體驗，份量捏功與刀功，功到方成。退休健康為首要，飲食運動需適度，快樂心情需裝傻，不爭不取施捨樂。防跌操需拉筋骨，手腳齊動知年齡。行動劇團義工演，鼓勵銀髮走出去，年青夢想要追求。娃娃置物筒製作，配件顏色需搭配。成功老化需防跌，飯飽七分慢慢嚼，常保快樂多助人。蘭花綠葉紅瓷盆，組合盆栽自己作，金紅飾品添喜氣。音樂童玩好懷舊，銀髮懷舊解憂鬱。樂活人生在當下，善行學習不要等。唱歌疏解壓力多，合唱同樂感情好。吊飾製作需針線，考驗眼力知養護。紫禁城館覽稀寶，湧蓮寺內悟信仰。導師團隊好用心，全期照顧該言謝。同學購書百本贈，匿名不知何處謝，借此感謝善心人。

103.11.28

「愛家-幸福家庭123宣導」~代代關係·你我關心

推廣股

總有一天我們會老。老人的特質是什麼？動作慢、反應慢、健忘、生理機能退化...等，為什麼女生會比男生長壽？因為女生比較懂得抒發自己的情緒。三代同堂要怎麼樣才能相處的愉快？可以溝通時就不要等有時間再溝通，並且要講聽得懂的語言。8月第4個週日祖父母節、9/9重陽節、10/1國際老人日，並以同理心相互體諒、尊重、學習和協助，懂得教養子女是父母的責任，別干涉父母對於自己子女的教導。



要怎麼樣才能享受老人的生活呢？1.保持「笑、靜、婉、備」的態度。2.訴說家族歷史與經驗分享。3.協助日常生活照顧與常規的建立。3.從事一些休閒活動(增進體能、娛樂性、學習性、社會性活動)。4.做好聰明老人幸福十誡(①不要再替成年子女操心，才不會碎碎唸。②不要再將成年子女當成未成年來「監護」，以免顧人怨。③不必事事都「非知道不可」，尊重已成年子女的隱私權、自主權。④不要再以兒、孫為生活重心，尋找自己的園地，才不致天天望穿秋水。⑤不要逢人就訴苦，寧可寫作、畫畫、練功、唱歌，以藝術、創作昇華情緒。⑥不要凡事抱怨，多欣賞、感謝別人為取悅你所做的努力。⑦不要因孫輩和子女媳婿爭執衝突，這樣只會惡性循環，害了你的孫輩。⑧不要因病痛而唉唉叫，有病要治病，領了藥要服藥，治不好的要忍耐。⑨不要疑心病太重，要感激還願意留在你身邊的人，免得最後連他也走了！⑩要多多親近神，有堅定的信仰，對未來抱著開心、樂觀的態度。)

要怎麼過好我們得老年生活，令人省思！把愛一代一代的傳承下去，幸福美滿就在你家。



四健會員暑期 作業組研習班花絮



麵包達人



古藝編織



植物染



知竹長樂