指壓促使肌肉放鬆，消除精神壓力

資料來源：台灣新生報

推拿可以治病，也可以改善精神狀態。中西醫師廖桂聲表示，傳統中醫的傷科推拿流傳久遠，以前又稱為喬摩、按摩、按蹻等名稱，其作用原理主要是用來調整人體狀態、恢復筋骨或關節的功能，以及改善身體的經絡、氣血、臟腑等功能；輕柔的推拿手法也可用來消除緊繃的精神壓力。

廖桂聲醫師指出，透過指壓手法能促使肌肉放鬆、血液循環順暢，再加上淺層的按摩、肌膚皮表的輕微安撫，有助於迫使大腦分泌腦內啡，進而調節內分泌、消除過度緊繃的精神壓力。

廖醫師進一步指出，指壓推拿屬於非介入性及非藥物性的自然療法，不會干擾或影響到人體正常的生理活動，適用於傷科、內科、外科、婦科、兒科等疾病，當民眾接受推拿手法之後，都可以改善各種不舒服的情況，譬如民眾接受指壓手法進行按摩之後，皮膚、深層皮下組織的溫度有明顯升高的情形。

皮膚等部位升溫之後，有助於促進皮膚組織的新陳代謝、增強皮膚的呼吸作用、幫助汗腺或皮下脂肪的分泌、增加皮膚的供血量等。如果施以深層的推拿手法，還能促進皮下脂肪的消耗、減少脂肪的堆積、提高肌肉的緊收力、有助於減輕表皮產生皺紋。

如何保護自己免於被侵害

資料來源：台灣婦女資訊網

「免於恐懼」是人所需要的最基本的保障。然而，做為一個生活在台灣的女性，不斷聽到、看到或自己碰到的暴力事件，已讓許多女性無論外出、在家或在工作中，都無法得到足夠的人身安全保障。對女性所可能遭遇到的暴力或騷擾、女性可如何因應、自保及政府與社會提供那些資源等層面，進行介紹。可讓各界對女性人身安全議題有更清楚的認識與了解，再則可提供確實有需要幫助的婦女朋友一些資源與方法。

◎據經驗有些地方，婦女朋友仍應提高警覺。

所謂的高危險地點？

●高層建築物中的昇降梯及陽台 ●傳統樓梯的轉角處 ●密閉大廈長廊，易於阻隔視線的死角 ●無人管理的盥洗室 ●無照明設備的狹巷路段 ●停車場 ●公園、灌木叢或荒遠的道路河堤 ●陰暗的地下道 ●廢棄的空屋、舊宅

◎女性應如何注意外出安全？

●將外出的目的地及住宿旅館、電話留給可靠的親友或鄰居 ●參加旅行團的集體旅遊，不可單獨脫隊 ●慎選出遊的地點，儘量避免深夜單獨在外 ●財不露白，單獨外出時儘量不要穿戴金銀裝飾 ●外出隨身攜帶防範器械

◎如何注意自己的搭車安全？

1. 搭乘公車、火車

●搭乘公車時，最好把皮包放在視線可及之處，避免扒手趁人多時割破皮包扒竊 ●若公車上人多，應儘量站在女士旁邊，減少被騷擾機會

2. 上計程車前

●儘可能結伴搭車，深夜返家儘量利用叫車服務 ●不搭乘裝潢怪異，視線由外入內而內不明、或車號車行不明者之車輛 ●確定車中前、後座沒有藏匿他人 ●注意車門之開關有無脫弱、試搖落車窗把手功能是否正常 ●搭長途車，離開座位返座時，已打開的飲料或茶水，不要再喝，亦不要接受陌生人致的飲料

3. 上計程車後

●上車後拉開部份車窗，留住部份空隙以備應急喊叫之用 ●司機有喝酒、衣著不整、言語不正經者，應設法儘快下車 ●言談間少談及個人起居或財經狀況 ●默記車行、車號及司機姓名

指定行車路線，並留心沒途路徑景物，發現有異隨時作反應準備 ●遇狀況時，亦可用口紅在玻璃上寫字求救

◎若是女性單獨開車要如何避免可能的危險？

●隨時保持車輛的良好狀況，汽油尤需充足 ●吸收車輛維修知識，並能夠排除簡單的故障 ●駕車時，車門窗應緊鎖 ●不搭載陌生人 ●即使短暫離開車子，也不應將鑰匙留在匙孔上 ●貴重物品不可留在車上，以免引起歹徒非份之心 ●每一次上車，應檢視車內，下車應注意附近有無可疑人物，確定安全後才上、下車 ●擇管理良好、有照明設備的停車場停車 ●隨時注意後照鏡，如果發現有車子尾隨應設法擺脫，必要時可鳴按喇叭求救

如果駕車時遭歹徒挑釁，不要停車或下車，往鬧區急駛。

◎婦女外出街上之安全守則

●避免深夜、凌晨單獨外出活動或行經暗街、陋巷及荒涼的街道。不要為了抄近路走荒涼的小路或公園,上街如無特殊需要，不要攜帶笨重物品，保持雙手 之靈活 ●上攜帶適宜的防身器械、哨子或警報器，以及零錢、電話卡，以方便必要時可打電話求助 ●不要經過一整群男性聚集的場所，儘可能保距離 ●行走不要太靠近建築物或停放在路旁的可疑車輛，對上前問路的人車，應保持距離，以避免被強行擄走 ●如果精神不集中、情緒不安，就避免單獨一個人行走 ●如有可疑人物跟蹤，不可以停下來，應該繼續前進，沿街道繞行一圈回到原地，以確定是否被跟蹤。若已確定自己被跟蹤，可以採下列方法處理：變換路線移到路中央行走或往燈光人潮多處行走；進入熱鬧商店或有憲警治安人員的地方；找最近的居家按鈴，向主人求援；踢或搖動路邊停放之車輛，讓警報器大響

◎如果，真的不幸遭遇襲擊，該怎麼辦？

遭遇襲擊時，要保持冷靜，這點雖不容易做到，但卻是自我保護的最重要方法。這裡提供幾點建議：

●降低歹徒的警戒心

無論攻擊歹徒與否，皆應儘量降低歹徒的警戒心，使歹徒易於分心，增加逃脫的機會。如歹徒持有刀械私武器，應設法讓歹徒放下武器。

●與歹徒攀談

儘量使用方法拖延、困惑歹徒，如告訴歹徒你正值生理期、懷孕、生病（如性病、高傳染疾病），或要求歹徒更換至你較熟悉可掌控的地點。

●選擇歹徒最脆弱的部位攻擊

若情況允許，攻擊歹徒而逃脫的機會很大；歹徒的眼、耳、鼻、髮、下體等脆弱的部位，給與奮力一擊後，趕快逃跑，儘快求救。

●僅有一次逃脫機會

萬一遭遇歹徒施暴時，保持冷靜，衡量打擊歹徒後的利弊得失，及攻擊後逃脫的機會有多少。如果可以，尋找僅有的一次機會，針對人體要害，在最短時間內奮力一擊，並趕緊逃離現場。（這裡必須再提醒，攻擊歹徒，也可能導致自己更大的傷害）

逃脫時，求救以喊「失火」代替喊救命或非禮，較容易引注意。

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

土城戶政即日起週一至週五延長辦公時間至晚間8時

◆為提供民眾更多洽公時段選擇，即日起本所及板橋區、三重區…等17區戶政事務所，每週一至週五延時服務至晚間8時。

◆隨到隨辦案件立即辦理，其餘先行收件，歡迎民眾多加利用。

新增跨機關通報自來水公司及電力公司服務

◆基於個資考量，倘戶籍資料變更申請人非為「用電戶名」時，請先向台電公司辦理變更戶名手續。

◆倘戶籍資料變更申請人非為「用水戶名」時，請註明與「用水戶名」之關係。

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；三胞胎6萬元；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）。

新北市土城區戶政事務所
服務電話：02-2260-5640
服務時間：週一至週五08:00~18:00
加值時間：週三18:00~20:00及週六09:00~12:00

新北市土城區戶政事務所～關心您～

新北健康三寶 最窮全美味 民眾放心食用

【新北市訊】「新北健康三寶-綠竹筍、甘藷、山藥」陸續盛產！今（17）日下午市長朱立倫與健康達人潘懷宗博士一起分享養生秘訣，他說，吃當季、當地、當令的食材，最安全、美味。

朱立倫說，新北市擁有好山好水，加上農友們的細心栽種，培育出品質第一的綠竹筍、甘藷及山藥，為讓消費者安心享用最優質的食材，市府打出「新北市健康三寶」的品牌，配合時令將陸續推廣新北農特產，讓民眾買得安心、吃得健康。

健康達人潘懷宗也在場介紹「健康三寶」的特色，他說，綠竹筍具有「低熱量、高纖維、均衡酸鹼度」的特性，甘藷「抗氧化、高纖維、抑制膽固醇」，山藥可「健胃、助消化、增加免疫力」，都適合高血壓、高血糖、高血脂的民眾食用。

農業局表示，觀音山、大屯山因土壤富含礦物質，種出的綠竹筍特別鮮甜細緻，而北海岸為海口多風氣候，甘藷吃起來香甜Q嫩。雙溪的山藥為臺灣原生種，生長環境純淨無污染，所以品質特好。

朱市長特別提供民眾「夏筍、秋藷、冬山藥」的口訣，他說，民眾若想要品嚐最當季、當地、當令新北市農產品，記住口訣就不會錯過享用的最佳時機。

新北健康三寶首波行銷重點為「綠竹筍」，將於6月25日舉辦評鑑比賽，選出今年的新北筍王。7月6日、7日在臺北市八德路希望廣場辦理展售會，7月更規劃產地一日遊，讓大家有得吃又有得玩。

另外，甘藷、山藥產季分別落在8月、10月，市府也會規劃相關展售會、產地活動以及旅遊行程，民眾敬請期待。

今日農業局還特別邀請農友們告訴民眾選用健康三寶的秘訣，綠竹筍一定要當天現摘，選擇筍頭大，筍尾尖，色澤為金黃色；甘藷要選外表如臺灣形狀，並完整無凹洞的為佳；山藥則需挑選長條狀。

資料詳洽：農業局林務科 科長 林愛琴 電話：本市境內1999、2960-3456轉3105
撰稿人：新聞局新聞聯繫科 鄒昱亭 電話：本市境內1999、2960-3456轉6166
電子信箱：AE4501@ms.ntpc.gov.tw

酒駕新制2013年6月13日實施

呼氣酒測值由〇．五五毫克下修到〇．二五毫克，只要酒測值超過標準，恐吃二年以下的牢飯、得併科新台幣二十萬元以下罰金。酒駕撞死人最重可關十年，致重傷者七年，刑度全部變重。此外，道路交通安全規則也一併作修正，酒測值達〇．一五毫克以上就會開單罰款，最高可處新台幣九萬元罰鍰。

公費肺炎鏈球菌疫苗接種擴大到1至5歲兒童

新北市提早到位公費肺炎鏈球菌疫苗接種擴大到1至5歲兒童，新北市政府自即日起，將公費肺炎鏈球菌疫苗接種對象，由原來的2-5歲幼童，擴大到1至5歲，共約有3萬4千位1~2歲的小朋友受惠，不僅可以替家長省下6,000元的費用，也可以透過群體免疫效果，間接保護家中其他幼童及長輩，讓新北市的幼兒健康快樂的成長。

衛生局提醒，家中有年滿1歲以上的幼兒，須攜帶兒童健康手冊、健保卡及戶口名簿正本，到衛生局所屬的29區衛生所及220家合約醫院診所施打，衛生所完全免費，而合約醫療院所則會酌收掛號費、診察費等費用，民眾須多加注意。

無毒澱粉 安心吃的

本會擺接烏龍麵產品所使用之原料皆已檢驗合格，請大家安心購買。

加比山即溶咖啡

即溶咖啡－朋友相聚時，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。

真情價 135元 規格：17gX18包/盒

芋芋生薑系列

植物性生薑粹取其薑酚促進皮膚循環，深層清潔污垢，洗後身體舒適清爽無負擔，相當受消費者喜愛。

真情價 190元 規格：750ml/瓶

水果醋

蜂蜜、梅子、蘋果

食用時可加入冰或溫開水稀釋5～6倍，或依個人喜好調配，夏季冷藏後飲用，別有一番風味。

真情價 160元 規格：600毫升/瓶

澎湖蘆薈洗面乳

採自澎湖純天然、無污染的蘆薈，溫和不刺激。

規格：100公克/條

真情價 105元

土農會刊

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

中華民國七十八年六月二十日創刊

張國城 謹識

NO.97

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

芸林農會 ～番茄汁

不含防腐劑及人工色素

番茄除了富含茄紅素之外，還有豐富的維他命A、E，做成飲品更是營養健康又養生，炎炎夏日來杯冰涼又健康的番茄汁吧!!

單瓶售價 40元(680ml)

土城農會誠心推薦

金融卡暫掛失服務
24小時免付費專線
0800-555-456

卡片暫掛失服務
若您的金融卡遺失不見了，別緊張！
馬上拿起電話撥 0800－555－456
即有專人為您服務。

關西鎮農會出品～

古早味 仙草 28元 255公克

清涼退火・養顏聖品

整箱購買，650元/24罐

生津止渴・打開即可飲用

仙草茶 30元/600ml

整箱購買，650元/24罐

農委會101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：

王文彥・呂彥宏・林彙文・陳文彥・廖淯婷・王宛萱・呂彥杓・林鈺淵・陳文騏・劉丞軒・
王奕涵・呂哲輝・林鈺瓊・陳有駿・劉書瑜・王胤甯・呂祐昇・邱中敏・陳芝瑀・劉祐竹・
王譽勳・呂紹全・邱奕淳・陳垣凱・劉純華・江旻凌・呂惠珊・邱奕傑・陳彥融・蔡育璇・
江旻哲・呂學宇・邱莉婷・陳智雯・鄧　至・江旻軒・呂學鼎・姜莉玫・陳薇安・鄧　淳・
江鋐畯・李怡慧・唐岳凱・黃涵紋・鄧筱潔・江慧敏・李家宏・唐柏勳・黃姬嵐・盧忠煒・
江懋鑫・卓采誼・徐瑋辰・黃翊軒・盧茗綺・呂佳勳・卓揚舜・張月芬・黃銘川・羅婉瑜・
呂佩臻・林艾佳・張珮雯・葉翼慈・羅　琳・呂奇玲・林泳成・張皖幀・廖于慶・羅　瑋・
呂奇倩・林秉辭・張瑜芳・廖子儼・呂宜臻・林芮如・張鄭璨・廖怡雯・呂易貞・林彩玉・
郭美琪・廖家琳・呂欣玫・林雅雯・郭壁綾・廖家葦

新北市農夫市集FUN暑假

在暑假即將來臨，讓我們一起到新北市農夫市集FUN暑假！其中農業局輔導成立的淡水及碧潭農夫市集，6月起市集農友推出各式各樣的手作DIY與美食活動，以回饋在地鄉親，農業局表示活動規劃於6月、7月、8月每月第1週與第3週下午2時至4時，在市集現場辦理，農友們將親自介紹自家的農場經營方式與各項體驗活動，歡迎阿公阿嬤父母帶著小朋友到淡水及碧潭市集參與活動，並用實際的購買行動力來支持對環境友善的有機農業，肯定本市農友為維護環境的努力，一起FUN暑假！

新北市政府農業局為落實照顧小農政策，協助小農販售自己生產的農產品，透過在地生產在地消費，目前已分別於深坑、鶯歌、雙溪、淡水與新店碧潭成立5處農夫市集。希望有機農業藉由農夫市集讓農民直接面對消費者，避免中間剝削，增加農民直接販售給消費者的收益。

歡迎各位民眾闔家大小踴躍前往新北市政府農業局輔導成立的農夫市集參觀選購，為健康加分。

資料詳洽：新北市政府農業局農漁會輔導科 周佑軒科長
1999(本市境內)、(02)29603456分機2999 手機：0970-113-936

新聞聯絡人：新北市政府農業局秘書室 陳品憲主任
1999(本市境內)、(02)29603456分機2923 手機：0920-666-873

8月份推廣細纖活動訊息～聰明收納達人系列課程

辦理時間：8月1日至8月22日每週四上午9:00～11:30 (共4週)
辦理地點：本會3樓禮堂 (土城區中正路5號3樓)
參加對象：本會家政班班員
辦理內容：

日期	時間	上課內容	講師
8 / 1 (四)	09：00 ～ 11：30	居家收納的秘訣	楊賢英老師
8 / 8 (四)	09：00 ～ 11：30	廚房清潔與收納	
8 / 15 (四)	09：00 ～ 11：30	臥房收納	
8 / 22 (四)	09：00 ～ 11：30	快速上菜的法寶	

八、九月即將開課囉～名額有限，報名要快喔!!

課程	開課日期/週數	上課時間	研習費用(含保證金500元)		備註
			班員	本會客戶	
池坊花藝	八月五日 / 20週	週一 14:00~16:00	2,000	2,500	男女皆可 花材費另計
彩妝與保養	九月三日 / 12週	週二 14:00~16:00	1,000	1,500	含材料 自備一小臉盆

推廣簡訊

1. 4/27帶領四健小鋤頭作業組會員參加新北市四健作業組會議競賽，榮獲季軍。
2. 102年度家政班幹部(書記、會計)工作研討會於5/3辦理完成，計88人參加。
3. 5/17辦理家政班班際聯誼會。
4. 102年1期水稻共同代噴藥作業5/31辦理完成。
5. 102年度農事研究班班員區外觀摩研習活動，於6/18~6/20辦理完成，參加人數166人。
6. 6/19帶領班員參加新北市家政推廣教育健康飲食烹飪競賽，榮獲亞軍。
7. 6/26辦理家政班幹部(班長)領導才能訓練，計39人參加。
8. 6/27辦理家政班義指培訓。
9. 6/29~30參加2013三峽農產品聯合行銷活動，推展本會產品。
10. 預定於7/4辦理家政班班員講習會。
11. 102年度農村高齡者生活改善計畫-銀髮樂活學習班，預定於7/5開課。
12. 預定於7/18四健農村體驗活動。

四健小鋤頭作業組會議競賽，榮獲季軍

舉辦家政班幹部(書記、會計)工作研討會

家政班班際聯誼會

帶領班員參加新北市家政推廣教育健康飲食烹飪競賽榮獲亞軍

辦理家政班幹部(班長)領導才能訓練活動情形

辦理家政班幹部領導才能訓練課程結束囉！大家與老師帶著滿滿收穫開心大合照～

農事研究班區外觀摩研習於東石漁人碼頭合影

農事研究班班員區外觀摩研習活動，畜產試驗所前大合照