

行動綠生活，從飲食做起

家政班班員：張愛玲、林惠華

在談到這個議題時，腦海中出現的盡是非洲飢荒困苦的畫面。目前全球總數有70億人口，超過10億人口處於挨餓的狀況，每5秒鐘，就有2個小孩餓死。因此臺灣世界展望會舉辦「飢餓三十」活動，讓大家體驗飢餓的感受。根據英國IME(Jan.13.2013)報告顯示：全球每年生產40億噸食物，其中20億噸被浪費掉，而被浪費的20億噸食物，就足以養活全球人口，可見浪費嚴重的程度。

那臺灣的情況呢？臺灣人愛吃又浪費，每人每天平均產生0.26公斤的食物浪費，1個人1年高達96公斤，1年全臺產生4萬桶廚餘，可堆成70座101大樓。全臺有800萬個家庭，1年至少浪費損耗2,400億臺幣在食物上，金額足以讓全臺小學生免費吃營養午餐39年。除了家庭形成的浪費外，餐廳、學校營養午餐、大賣場、便利商店也都是浪費的來源。

想一想，浪費食物的原因有那些呢？

1. 吃到飽餐廳林立：吃超過個人所需要量，商家難控制需求量，造成浪費。
2. 老一輩的觀念：逢年過節總是準備過量。
3. 食物取得容易又過度依賴冰箱：80.7%的臺灣家庭，會買超過所需份量的食物，平均準備食物量為需要量的1.7倍。
4. 選購商品以(外型)取勝。
5. 精緻辦桌文化。
6. 促銷活動：打折、買1送1、加1元多1件、集點等。銷貨者各出奇招，促使了過度消費的行為。
7. 制度性浪費：2011年公糧(稻米)73萬公噸，安全存糧40萬公噸，約多出一倍，一但過期只能做為豬飼料。
8. 國際貿易盛行：長途運送過程，造成延期等因素，以至食品過期腐壞。

媽媽小撇步，減少廚餘數

小撇步～美味2次料理

1. 年菜2次料理：年糕紅豆湯、發糕法式吐司。
2. 冰箱料理：雞捲、蔬菜大阪燒、剩飯米布丁。
3. 剩菜剩飯換個包裝。

小撇步～產量過剩怎麼辦？

1. 高麗菜可做泡菜、包水餃。
 2. 水果做果醬、蜜餞。
 3. 米取代麵粉：臺南區農業改良場研發米穀粉，可取代麵粉的使用。
- 小撇步～廢棄食材再利用**
1. 借福菜：醃漬蘿蔔皮、芹菜葉青醬、蔥尾。
 2. 果皮清潔劑、天然蚊香。
 3. 菜梗熬高湯：健康又美味。
 4. 冰箱衣櫃天然除臭劑：咖啡渣。
 5. 做廚餘堆肥。

因此，減少食物浪費應該：

1. 從小建立食育觀念：食育是德、智、體的基礎，更是全民健康的未來。每週一為世界無肉日，一人一天不吃肉可減少二氧化碳7公斤，減少吃肉可減少碳足跡。新北市政府推動有機飲食活動，每週一天有機營養午餐，目前有284所學校參與活動，每週有機蔬菜消耗量為35公噸，以實際行動，共同響應行動綠生活運動。
2. 飲食綠生活：吃在地、選當季、不浪費。
3. 學習過減法生活：減浪費、減消費、減碳、減油、減糖、減鹽等，健康過生活。
4. 每一餐，都能改變世界：面對全球飢餓問題，我們也許無法解決全球糧食產業供應鏈中的不公義，但是每個人都能從自身做起。

以上為2013年4月17日，參加102年度家政推廣教育義務指導員教學示範的內容，由指導員呂雅雯、陳筱婷，家政班員清溪班張愛玲、安和班林惠華共同完成，有幸榮獲比賽冠軍。最後跟大家分享幾句話：「日食8分飽、2分助人好；身體負擔少、健康沒煩惱」。

參考資料：臺灣環境資訊協會網站、多多開伙網站、天下雜誌第519期

全球風行「Five in a day」之秘密 ～植化素～

長久以來，大家對蔬菜水果的認識就是裡面有很多維生素、礦物質及纖維素，科學家們對「維生素」、「礦物質」及「纖維質」的研究相當多，這三大物質是維持我們生命的重要元素，所以，科學家也已經將人體對這三大物質的需求量訂定出來了。而被忽略已久的「植化素」--它不是「維生素」，也不是「礦物質」，更不是「纖維質」！但是，它對於人體保健功能亮眼的表現，是目前科學家爭相研究的題材，雖然，目前尚未對每一種「植化素」訂出入體最低需求量，但可以確定的是，如果我們缺乏「植化素」，女人會不夠美麗、男人會不夠強壯、大家會不夠健康！

什麼是植化素？

在蔬果中的植化素數以千計，植化素不只讓每種植物有特殊的顏色，更是植物用來保護自己的特別物質，例如某些植化素讓植物具有特殊的顏色及味道，可以吸引蝴蝶及蜜蜂來傳播花粉，以繁殖後代；另一些植化素具有特殊的氣味，可以驅趕傷害植物的動物或昆蟲；還有一些植化素相當於植物的免疫系統，可以幫助植物抵抗細菌、病毒或真菌等。更有一些植化素，擔任抗氧化劑的角色，會把太陽光照射在植物上所產生的自由基清除，讓植物展現旺盛的生命力。植化素讓植物本身美麗、健康、有活力，更棒的是，植化素作用在人體身上，一樣會讓我們美麗、健康、有活力！目前，研究證實不同的植化素具有不同的生理功能，大致可分為下列幾項：

1. 良好的抗氧化劑
2. 激發體內解毒酵素的活性
3. 增強免疫系統
4. 調節荷爾蒙
5. 具有抗細菌及病毒的功效



掌握色彩、迎向健康

要如何從蔬果中得到所有的好處呢？其實，上天給予蔬果不同的顏色，就是要引導我們能做正確的選擇，雖然，存在於蔬果中的植化素上百種，但是，生理功能類似的植化素，亦會以類似的顏色呈現，我們日常生活中常見的蔬果大致可分為5種顏色：綠色、橘黃色、白色、紅色、藍紫色，如果每天平均攝取這5種顏色的蔬果，大致就能獲得不同生理功能的植化素，基本上，每天若能掌握色彩來選擇蔬果，就是迎向健康的基礎。

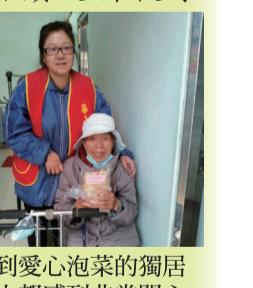
綠色蔬果：可以讓眼睛更雪亮、對抗癌症、強壯骨骼牙齒；
黃色蔬果：可以使肌膚更有彈性、保護視力、增強免疫力、對抗癌症；
白色蔬果：可以維持正常血壓、降低膽固醇、抗發炎、對抗癌症；
紅色蔬果：可保護心臟、抗老化、對抗癌症；
紫色蔬果：能增進記憶力、保護泌尿系統、對抗癌症；

唯有每天攝食包含這5種顏色的蔬果，才能全方位的獲得所有的好處，所以「Five in a day」正在全球風行，被醫學界視為最健康的飲食法。

資料來源：<http://tw.myblog.yahoo.com/jw!GGmQkiaeHxlyBj051RcDvoY.ves-/article?mid=9>

本會家政班班員製作「媽媽愛心泡菜」分送弱勢團體

推廣股 陳筱婷



收到愛心泡菜的獨居老人感到非常開心

為配合農糧署102年度「甘藍地產地銷」計畫，本會家政指導員呂雅雯帶領23名家政班媽媽們將農糧署分配過來中南部400公斤的高麗菜加工成泡菜，以增加高麗菜保存期限，並於做好後分別分送至大同育幼院、華山基金會土城站、樹林站等單位。班員表示雖然辛苦，但是能做愛心就感到無比幸福、快樂。



戶政法令暨最新便民服務措施宣導

內政部1996服務熱線→身分證掛失免煩惱

- ◆為方便遺失身分證之民眾掛失身分證，內政部提供服務熱線：1996
- ◆全年365天無休息；隨時提供您身分證掛失服務。
- ◆自然人憑證5年效期於102年屆滿者→可辦理展期3年
- ◆自然人憑證5年效期於102年屆滿之用戶，可繼續辦理展期3年。
- ◆94年度申辦憑證者於102年到期後，憑證自動失效，不再辦理展期。



自4月1日起自然人憑證IC卡工本費調降為250元

- ◆內政部自本(102)年4月1日起自然人憑證IC卡工本費調降為新臺幣250元。
- ◆於4月1日前已申辦自然人憑證之民眾，一律不補退差額。

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）。

外籍配偶與大陸配偶生活適應輔導班→5月28-6月27日

- ◆上課時間：5/28~6/27每週二、四下午13:20~17:30。
- ◆課程簡述：限20名於本所上課，免學費、提供托育服務。
- ◆報名方式：攜帶外僑居留證、最近2吋照片2張及國人身分證影本，親自或委託他人至本所填寫報名表。

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-

聯邦農金聯名卡優惠訊息

至6家連鎖加油站加油 天天享優惠

加油刷農金卡 天天享優惠

102年4月1日至6月30日

卡油天天降	台亞、鯨世界自動加油	每公升 降 1.7元
(註1~2)	全國、福懋、山隆	每公升 降 1.4元
	台亞、鯨世界、西歐	每公升 降 1元

註1. 全國、福懋、山隆、西歐、台亞、鯨世界單車汽油加油1公升以上，山隆單車汽油加油2.01元以上，降低價差後加油價格。註2. 交割牌農金聯名卡原價

回饋5%—除了高鐵、臺鐵，再新增長途客運

高鐵.臺鐵.長程客運 車票天天現金回饋

102年4月1日至6月30日

5%	聯邦農金聯名卡享高鐵、臺鐵、長程客運(註1)購票金額5%現金回饋。(當月高鐵、臺鐵、長程客運(註1)交易外新增消費須滿6,000元，每日擇優回饋一筆最高回饋100元，每月每戶回饋上限500元)
----	--

農業金庫

New Taipei City government mobile app interface showing services for cross-district services in New Taipei City.

新北市29區都為您服務！

新北市各區公所提供之跨區服務開始囉！全國首創

你知道嗎？現在新北市民辦理敬老、愛心悠遊卡申請等業務只要就近到您最方便的區公所送件、申辦即可完成受理，不用再跑回戶籍地區公所囉！

～好康A！讓市民更方便～

試辦期間，提供以下22項民生相關服務

役政類	社政類	原民類	民政類
甲請	身障失手腳	原民申請	埋頭證明
役男定期出境	長照服務	綜合發展基金貸款	申請
役男定期請假	敬老、愛心、陪伴悠遊卡	購置自有住宅	補助
替代役請假	身體證明	修建自有住宅	申請
替代役役員役請明	後備軍人歸鄉報到	修繕住宅	申請
役男免役證明	現正試辦中！	耕種	申請

相關服務項目未來陸續增加中！

相關申辦內容，請就近詳洽各區公所或洽新北市1999市政服務專線網站：<http://www.crossdistrict.ntpc.gov.tw/>

本會辦理新北市政府農業局農業生產資材補助

補助時間：即日起~102年10月31日止
(經費額度內用完為止)

補助對象：設籍本市或農地位於本市之農民

申請地點：本會供銷部(土城區永和街25號)
電話：02-22677484

補助項目：

(一) 肥料

1、國產有機質肥料：
(1) 粒肥(20公斤)：一般農民每公斤補助3元，1包補助60元

(2) 粉肥(25公斤)：每公斤補助2元，1包補助50元。

2、化學肥料(40公斤)：每公斤補助0.75元，1包補助30元。

3、苦土石灰等土壤改良物質1包補助40元。

4、黃豆餅補助比照有機質肥料粒肥每包補助60元。

(二) 生物性防治資材

1、蘇力菌及枯草桿菌最高補助市售價格50%，
2、購買補助資材，請攜帶身分證件及印章。

3、本會另有提供多項農業、園藝資材，種苗、種子、農具等應有盡有，敬請惠顧。

