



# 土農會刊

張國城 謹識  
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	發行者 新北市土城區農會	本會信用部 8261-5200	峰廷辦事處 8261-5255	推廣部 8261-5214
常務監事 李榮達	會址 新北市土城區中正路五號	清水辦事處 8261-5245	廣福辦事處 2263-9386	供銷部 2267-7484
總幹事 張國城	網址 www.twtcfa.org	頂埔辦事處 2268-7801	永豐辦事處 2263-9363	農村社區小舖 2270-3735
發行人 張國城	編印者 造極彩色印刷製版股份有限公司	貨饒辦事處 8261-5258		

## 推廣簡訊

- 9/26 辦理四健會員日-滾珠遊樂園
- 9/28 參加新北市110年度家政推廣教育樂齡生活改善講習暨幸福農村推動計畫工作會報
- 9/30 辦理綠色照顧推動示範計畫-志工訓練：桌遊活動帶領技巧及實作
- 10/1 辦理綠色照顧推動示範計畫-高齡者多元學習課程：從陽台到餐桌 I ~農來種菜
- 10/6 辦理綠色照顧推動示範計畫-志工訓練：用影像說故事~活動紀錄攝影手機篇
- 10/8 辦理綠色照顧推動示範計畫-高齡者多元學習課程：性平講座~從生活中看見性別平等
- 10/15 辦理綠色照顧推動示範計畫-高齡者多元學習課程：人文飄香~靜思茶道
- 10/22 辦理綠色照顧推動示範計畫-高齡者多元學習課程：香草植物就要這樣玩
- 10/22 辦理綠色照顧推動示範計畫-高齡者多元學習課程：行動互助~香草應用之擴香磚DIY



四健會員日-滾珠遊樂園活動



參加新北市110年度家政推廣教育樂齡生活改善講習



高齡者學習課程-農來種菜活動



用影像說故事-活動紀錄攝影志工訓練



高齡者多元學習課程-從生活中看見性別平等講座

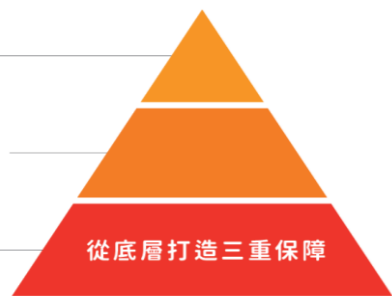


高齡者多元學習課程-人文飄香~靜思茶道活動

## 完整的車險三重保護，意外不怕天價賠款

### 車險三重保護 投保順序大圖解

- 3 終極保障  
超額責任險
- 2 進階保障  
第三人責任險
- 1 基本保障  
強制險



完善健全的車險保障，可分成三道防護保障：

第一道基本保障-強制險。

第二道進階保障-第三人責任險。

第三道終極保障-超額責任保險。

超額責任險的存在，補足強制險與第三人責任險的缺口，建構完善保障。

保險最重要的是貼近自身的需求來辦理。而保障內容是否完善，是需要經驗及專業來檢視的。歡迎前往土城農會本/分會諮詢，讓我們為您推薦最適合的商品。



不慎擦撞到超跑，面臨天價賠款時，超額責任險就是你的護身符

## 從陽台到餐桌~農來種菜

推廣部/小編

為妥善照顧農村高齡者，促進健康老化，鼓勵導入青壯年人力，協助執行農村社區綠色照顧，本會接辦農委會「綠色照顧推動示範計畫」，辦理一系列高齡者多元學習課程及活動。



近年來食品安全是國人相當重視的議題，10/01這一日邀請了土城當地對無毒、有機蔬菜頗有涉略的青農邱奕豪，前來本會分享有關居家種菜、食安的相關知識，眾人也可將活動中種植的菜苗盆栽攜回，打造家庭菜園的第一步。



從陽台到餐桌的概念，不假他人之手，從幼苗到採收的每一步都由自己把關，相當有成就感，並可藉由體驗人與自然事物互動之歷程來療育身心。

本農會供銷部，除了辦理肥料、農藥、農機具、菜苗、菜籽及農特產品銷售業務，對於種植的各種疑難雜症，更設有專業的「植物醫生」，來解答您的疑惑。

新北市土城區農會供銷部 地址：土城區永和街25號 電話：(02)2267-7484

### 振興五倍券 土農加碼送

滿千送百優惠活動  
限量1,000張 贈完為止

凡持任一 面額紙本五倍券 (200元、500元或1,000元) 至本/分會/小舖購買農特產品結帳金額滿1,000元者 即贈本會商品抵用券1張(面額100元) 滿2,000元者，即贈2張，以此類推……

活動期間 | 即日起至110年11月30日止

※說明事項  
1. 本商品抵用券使用期限為110年12月1日至111年4月30日，逾期作廢。  
2. 本商品抵用券於使用期間內可折抵本會農特產品消費金額100元，且不得找零。  
3. 本商品抵用券，數量1,000張，贈完為止。

臉書追蹤按讚 獲取更多最新訊息!!

新北市土城區農會

### 農遊券 農TAIWAN

農村社區小舖  
地址 | 土城區金城路三段211號  
電話 | (02)2270-3735

## 農村社區小舖 可以用喔!

### 年輕族群 接種COVID-19疫苗請注意

衛生福利部疾病管制署 廣 TAIWAN CDC 告

暈厥  
心悸 (心跳不規則)  
胸痛  
呼吸急促  
運動 耐受不良 (如走幾步路、上樓梯喘)

接種後出現心肌炎/心包膜炎疑似症狀 請立即就醫

## 農村小舖嚴選

~農村社區小舖也提供各式有機無毒的小農蔬果，歡迎參觀選購~  
小舖地址：土城區金城路3段211號(變電所對面)  
營業時間：周一至周五08:30~19:30(例假日休息)

中寮農會-荔枝乾  
220元/1包  
古法煙燻烘焙，果肉厚實能感受糯米荔枝的鮮甜與風味。

八甲牧場-放山土雞肉  
399元/1包(1公斤)  
有別於一般肉雞，肉質紮實鮮美的放山土雞肉，內行的一吃就知道。真空包裝易保存，健康好吃又安心。

中華民國農會-保久乳-全/低脂  
保久乳-調味乳(蘋果、巧克力、麥芽、果汁、草莓 24入/430元)  
採用超高溫瞬間殺菌+無菌填充，能夠長久保存。每天早上來一瓶，營養滿分。

屏東縣農會-薑黃洋蔥飲  
屏東縣農會-薑黃洋蔥飲 45元/1瓶 (479元/12入)  
無洋蔥的刺激嗆味，淡淡的薑和香氣，入口溫順，後韻回甘，具有層次感。

薑黃洋蔥飲 50%

本區商品僅在本會農村社區小舖販售



# 戶政法令暨最新便民服務措施宣導

## 疫情期間歡迎多加利用線上申辦戶政業務~

◆ 只要使用自然人憑證，在家即可線上申辦多項戶政業務（網址：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/260>），包括：出生登記、未成年子女權利義務行使負擔登記、監護登記、死亡登記、出生地登記、出境遷出登記、原住民身分及民族別登記，及經法院判決（調解、和解）之離婚登記、輔助登記、收養登記、認領登記、終止收養登記、電子戶籍謄本、紙本戶籍謄本、國籍證明、掛失國民身分證等，減少出門洽公機會，共同為防疫努力。

## 新北市新住民愛心大平台，醫療補助減負擔~

◆ 本市為協助結婚後首次入境六個月尚未加入全民健保之新住民，補助突發意外或罹病之部分醫療費用，落實新住民照顧措施。

◆ 申請人為居住本市新住民(國人之配偶)本人，申辦時應檢附申請表、醫院診斷證明書、醫療費用單據、居留證及申請人金融機構存簿封面影本。

◆ 自醫療補助原因發生後或醫療費用單據開立後二個月內，向本市任一戶所申請，並由戶所辦理案件審核及補助款撥付事宜。

## 新住民一站式服務，讓網路代替馬路~

◆ 只要新住民到本市各戶政事務所辦理業務，戶所即將新住民需求協助通報市府社會局、教育局、勞工局、衛生局、經濟發展局及法制局等相關機關。

◆ 服務項目計有：關懷服務站個案服務、關懷訪視、職業訓練、技職證照輔導、創業諮詢、法律諮詢、華語學習、健康指導等服務，或續辦轉介服務。

◆ 歡迎本市新住民朋友多加利用。



新北市土城戶政事務所 ~關心您~

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

# COVID-19影響免疫力飲食「安內攘外」怎麼吃？

文章來源／今日健康

讓世界瞬間靜止、聞名喪膽的COVID-19，主要影響呼吸系統，感染後的症狀從類似普通感冒、輕度流感到重症肺炎，可怕的是它會引起體內細胞激素風暴（又稱免疫風暴），讓宿主發生免疫系統出現防禦過當行為。

## 避免病毒傷害 安內攘外是關鍵

國泰綜合醫院營養組營養師李佩蓉說明，對人類而言是新的病毒，尚未有天然的免疫力能對抗，才會傳播得如此迅速。面對來勢洶洶的病毒，除了攘外的策略，包括：勤洗手、戴口罩、保持社交距離等行為，更要安內提升自身的免疫力。

## 「安內」有妙招 健康體位+充足營養不可少

李佩蓉營養師提醒，第一點「維持健康體位，別和病毒過不去」。根據H1N1甲型流感病毒大流行，研究發現肥胖者感染後，對抗病毒的反應力比較延遲和減弱，罹病後的恢復能

力也比較差；還有「足夠的微量營養素，兵力充沛」，是免疫的反應需要細胞增殖，除了攝取足夠的熱量和蛋白質外，更應注意維生素和礦物質，它們也是代謝合成過程中重要的輔助因子，如維生素A維護第一線物理性屏障完整；維生素B群有助腸道屏障功能；維生素C膠原蛋白合成所必需的營養素，保持上皮細胞的完整性。

## 維持腸道好菌 減少呼吸道感染發生

第三則是「維持腸道好菌和益生菌」，因為腸道菌群異常稱為生態失調，和肥胖及年齡有相關性。目前所有研究證據都顯示，乳酸桿菌和雙歧桿菌可能會改善免疫功能，增強對季節性的反應流感疫苗接種（模擬病毒感染），減少呼吸道感染的發生率。

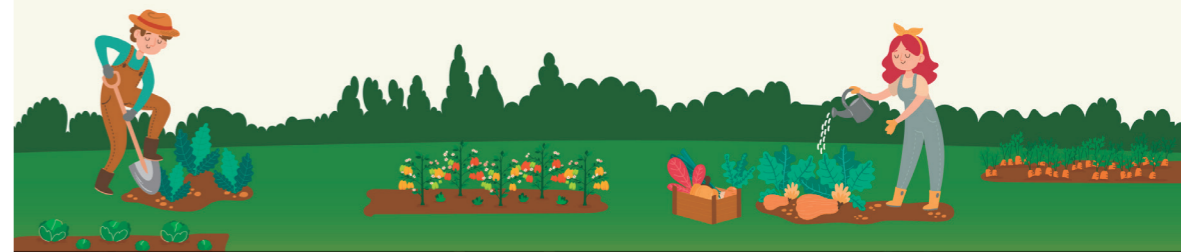
# 推動農民4大福利措施—讓農民安心從農

我國農業長年扮演充裕軍糧民食、安定社會、培養工業、促成臺灣經濟起飛之重要角色，但近年來面臨人口結構改變、國際貿易自由化，以及氣候劇烈變遷造成農業災損等內外環境挑戰，農業就業人數逐年下降，以致農業勞動力不足及高度老化日益嚴重，衝擊我國長期農業發展。

為此，政府4年多來積極推動農民健康保險、農民職災保險、農業保險、農民退休儲金等4大福利措施，以建構完整農民社會經濟安全網，保障農民健康、協助農民分散經營風險，提高經營保障，並照顧農民退休安養生活，期能打破農業看天吃飯、相對弱勢的刻板印象，讓農民安心務農，並吸引更多青年從農，為臺灣農業注入新血。

# 「三保一金」的4大農民福利制度

	<b>農民健康保險</b>	實際從農者都可加入
	<b>農民職災保險</b>	包括職業傷害與職業病
	<b>農業保險</b>	天災、疫病、市場風險都納入
	<b>農民退休儲金</b>	滿65歲時，可按月請領退休儲金



# 食民曆

立冬·小雪 11月

**\* 立冬 (國曆11月7或8日)**  
「立冬補冬，補嘴空。」，立冬這天是冬季的始端，由於天氣轉冷，不少民眾會在立冬進行食補，冬令進補以健脾胃、養腎氣為主，打好根基，就能抵禦冬天的嚴寒。

**\* 小雪 (國曆11月21至23日之間)**  
小雪是冬天的第二個節氣，這時冬日氛圍愈來愈濃，而流感、感冒的疫情也逐漸攀升，透過營養且不過度調味食物來調養身體，可以減少「跟流行」的機會。

**每月之星 地瓜**  
地瓜塊根內色呈現橙紅色的品種是番薯改良後的成果，例如：台農62、64、66號都是。與黃肉地瓜相比，這類地瓜含有較豐富的維生素A、β-胡蘿蔔素，而β-胡蘿蔔素是維生素A的前驅物，人體也會將β-胡蘿蔔素轉化成維生素A。

**營養素小知識 維生素A | 脂溶性維生素**

**簡介**  
維生素A是維持人體正常視覺功能、生長發育及組織分化所必需的維生素。缺乏維生素A時，會出現視網膜異常、夜盲症及毛囊角化症。

**健康訴求**  
視力保健、促進生長發育、減少感染。

**其他建議食材**  
胡蘿蔔、南瓜、芒果、黑豆、豬肝等。

**建議加強攝取**  
青少年、銀髮族。

大雪·冬至 12月

**\* 大雪 (國曆12月6至8日之間)**  
大雪這天開始，氣溫明顯降低，在此萬物消長時，身體也容易出現健康狀況，特別要注意心血管相關疾病，養生上遵循「驅寒保暖」的要訣。

**\* 冬至 (國曆12月21至23日之間)**  
冬至的夜晚最長，農事大多會在冬至前完成，所以人們會選擇在這天歡慶。冬至在曆法上是黑夜最長、白天最短。因此在養生上認為，在這陰陽氣交會的時期，要特別注重食補，以增強人體免疫力，並且保留精氣，讓身體修復五臟六腑。

**每月之星 毛豆**  
毛豆就是尚未成熟的大豆，含有豐富的維生素E、鉀、磷、維生素A、大豆異黃酮，同時也是蛋白質與膳食纖維的絕佳食物來源之一。

**營養素小知識 維生素E | 脂溶性維生素**

**簡介**  
維生素E和維生素C一樣，有很好的抗氧化能力，可以協助清除自由基，同時具有抗凝血的功能。缺乏維生素E時可能導致生殖能力下降、不孕、肌肉萎縮及神經系統異常或病變等。

**健康訴求**  
抗氧化、護心血管、有助於維持正常生殖能力。

**其他建議食材**  
菠菜、番茄、芒果、堅果類食物、萵苣類蔬菜等。

**建議加強攝取**  
全體民眾。

資料來源：衛生福利部國民健康署

農業金庫策略合作獎

新北市土城區農會

優等

農金獎 第15屆