

永豐辦事處開幕剪綵典禮

土城區農會盼望已久的第六個辦事處終於在8月6日正式開幕，除了提供延吉街、永豐路一帶民眾全方位的金融服務外，供銷部各項農特產品在永豐辦事處也都能就近購買到，這就是對社區的具體服務表現。

剪綵活動現場氣氛熱鬧，除了市府長官、選聘任人員及家政班員，也有附近社區居民一同參與，典禮在李理事長及來賓致詞後邀請本會理監事一同剪綵，代表本會的團結一致，並創農會更好的佳績，活動在全場所有與會人員的鼓掌歡迎聲中劃下完美句點。



家政幹部暨班員觀摩活動~活動報導part 2

推廣部

歇會兒後，我們前往下一個地點「鰲鼓溼地森林園區」，可說是目前全國最大的陸封型濕地，原是台糖為了進行農漁牧開墾，填海造陸的海埔新生地，後來因為地層下陷、海水入侵而逐漸荒廢，沒想到卻是一場美麗的意外，造就了今日生態豐富的濕地環境。來這兒最重要的活動就是賞鳥了，這裡的鳥類資源根據調查達兩百零六種以上，幾乎占全台有記錄鳥種的一半，其中更有四分之三是候鳥或過境鳥，連黑面琵鷺及全球僅剩兩千隻左右的黑嘴鷗也有約一百五十隻左右在鰲鼓溼地棲息度冬，這沿路都設有賞鳥平台，整個溼地很大，這個地方被當地人士命名為千島湖，還有點像呢！鰲鼓溼地真的是鳥類的天堂，幾乎沒有人為的破壞，難怪各類候鳥會樂於停留在此甚至定居，可堪稱為鳥中帝寶。

走進東石漁人碼頭，除了海風微微輕撫面及鹹鹹的海味外，還能見到仿荷蘭風車的指標性建築，上頭還有水世界的浮雕圖，主體設施包含海洋文化館、特產館、商店街、觀海亭、浮橋市場、海邊漫步平台等，並結合原有的漁港功能，提供多元化的服務，希望給予遊客更多不同的體驗。

快樂的時間總是過得特別快，到了第三天最後一個景點「達娜伊谷生態園區」帶著一點點依依不捨的心情，盡情享受這趟旅途最後一站。「達娜伊谷」位於阿里山鄉山美村，鄒語意為「忘記憂愁的地方」，園區成立於民國84年，擁有珍貴的高山鱒魚生態、獨特的阿里山鄒族文化特色，是全台最具代表性的高山鱒魚保護區，達娜伊谷的景色優美與周邊山區形成了股淡雅幽靜的氣息，吸收一下溪谷所散發出來的新鮮空氣，有助於平日消除堆積下來的壓力！在經過導覽人員細心地解說之下，讓我們悠遊這忘記憂愁的地方，呼吸新鮮的空氣，心曠神怡。

結束了這三天的行程，也大包小包的準備回溫暖的家去。快樂的時光總是過得特別快，放下家中的事務，外出放鬆了三天，也期待明年度三天兩夜的行程～再見，美麗的嘉義～



鰲鼓溼地



東石漁人碼頭



達娜伊谷生態園區

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.110

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／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
 - ★永豐辦事處 2263-9388~89
 - ★供銷部 2267-7484

農特產品專區

奧利塔 橄欖油(1L)
\$299元

霧峰香米(5kg)
\$320元

屏大薄鹽醬油
\$139元

擺接手打麵
\$40元/包, 720元/箱(20包)

水果醋
\$170元

蜂蜜、梅子、蘋果、蔓越莓醋、四種口味

澎湖干貝醬禮盒
\$460元

王家蜂蜜
\$280元

百花、龍眼口味

歡迎上網搜尋：新北市土城區農會<http://www.twtcfa.org/index.php>
更多商品更多的選項可以讓線上購物唷

推廣簡訊

- 1、7/7辦理104年度家政班班員講習暨市民講座～生活科學養生系列之三：選對脂肪、抗發炎飲食，202人參加。
- 2、7/9參加「新北市104年度家政推廣教育指導員培訓」。
- 3、7/13本會辦理104年度水稻共同收割作業，共計5位農戶，1.75公頃。
- 4、7/14-8/18(每週二)辦理四健暑期巧木匠作業組研習。
- 5、7/15-8/19(每週三)辦理四健暑期黑色迷戀作業組研習。
- 6、7/16-8/20(每週四)辦理四健暑期巧手創作編織作業組研習。
- 7、7/16、17四健參加「新北市104年度四健會露營大會暨作業組比賽」，團體定向越野比賽獲得亞軍。
- 8、7/21帶領義指參加「新北市104年度家政推廣教育義指研習」。
- 9、7/24辦理本會104年度家政班幹部區外觀摩研習活動，181人參加。
- 10、7/30、31辦理本會104年度四健成長營活動。
- 11、8/5帶領四健會員參加104年度四健推廣教育技術交換大會「經驗發表比賽」，獲得殿軍。
- 12、8/6家政班員參加新北市104年度家政推廣教育卡拉OK歌唱競賽，獲得季軍。
- 13、8/11辦理104年度家政班班員講習暨市民講座～生活科學養生系列之四：抗氧化與自由基，201人參加。
- 14、8/19、8/20參加中華民國農會辦理「農村特派員訓練工作坊」。



生活科學養生講座系列-選對脂肪、抗發炎飲食
 新北市四健露營大會
 四健巧匠木工作業組
 四健黑色迷戀作業組
 水稻共同收割作業情形
 四健成長營活動
 卡拉OK競賽
 家政幹部觀摩活動
 新北市家政推廣教育義指研習
 生活科學養生講座系列-抗氧化與自由基

土農四健成長營之小小消防員體驗

蚊子

土農會四健會員成長營今年邁入第6屆，這次我們邀請苗栗縣南庄消防分隊協助辦理小小消防員體驗營，給我們的四健會員一個不同的經驗。

一到百香農場，農場的迷你馬就在園區四處閒晃迎接我們的到來。這次有很多第1次參加的會員，一開始都很羞澀，不敢跟其他會員交談，空氣彷彿都凝結了。這天上午就由四健中高級的隊輔哥哥姐姐們帶領破冰活動，在遊戲中很快的大家就熱絡起來了，這些哥哥姊姊引導這些小朋友的功力還蠻有一套的。



下午就是本次活動的重頭戲-消防員體驗，這時下起了大雨，消防隊的老師精心設計的課程該不會就此泡湯了吧？這擔心是多餘的！在宣導課程後老師就在室內先操作消防衣著裝體驗，小隊員依次穿上消防衣褲、長靴、手套、頭盔，超萌消防員就此登場。可愛歸可愛，這些裝備加一加10幾公斤，小隊員可有點吃不消，也更敬佩消防員的辛苦。接著是利用「安妮」操作CPR，小隊員現學現賣按壓安妮，這時有沒有專心聽講就一目瞭然，姿勢不正確就是按不下去的。再來就是煙霧室逃生體驗，消防員老師實事求是，確實模擬火場煙霧的濃度，進入後才知伸手不見五指的真实感受，兩兩一組在煙霧中以低姿式穿過層層阻礙抵達出口，重見天日超級感動。做完前面三個科目，正好雨也停了，老天爺賞臉讓我們進行戶外的雙索橫渡及滅火器使用操作。

五大科目操作完畢，當然會驗收成果，老師用輪盤挑選題目，隊員們積極搶答，看來大家都多少有些消防知識的收穫。結束一下午的課程，大家一起拍個合照留念後，消防員們接到電話，下午的這場雨有民眾受困山區，就匆匆的離開出任務了，想留老師用餐的念頭只好作罷，也真正體會消防員時刻待命，保護民眾生命財產安全，是一份崇高的工作。



晚會在炫麗的燈光音響中進行童話穿梭，隊員發揮天馬行空的想像，在不同童話間游走。第二天就讓大家輕鬆一下，安排小隊闖關，從遊戲中培養隊員間表達溝通及互助解決問題之能力。結訓後在手忙腳亂豐富的烤肉餐中結束2天的行程，四健會員帶著疲憊卻又滿足的表情，在回程車上睡著了。下一次會員們又會在哪個活動中相聚呢？

104年度家政班幹部區外觀摩研習活動

推廣部

一年一度幹部區外觀摩研習活動的到來，第一站來到宜蘭縣大同鄉，轉搭部落賓士車抵達被遺忘的部落~樂水部落，部落居民精心安排了熱鬧的迎賓歌舞迎接我們的到來，接下來體驗獵人便當-竹筒飯DIY，沒想到還蠻簡單的，蒸熟打開後有一股濃濃竹子香味飄出來，聞到肚子都餓了；再來體驗泰雅族搗米DIY，使用部落種植、經過日曬的小米蒸熟後，放入大鉢裡搗，大夥兒都使盡全力搗小米，玩得不亦樂乎，登登登登.....小米麻糬完成了，沾著花生粉吃，別有一番風味。樂水部落雖然不大，但憑著居民對部落的認同感，發掘社區資源與特色，開啟部落更新發展面向。



樂水部落迎賓舞



竹筒飯DIY

中午來到玉蘭社區的田媽媽泰雅風味館享用午餐，主廚以現代人的健康概念融入美食用當地山產、野菜為主要食材，是風味館的特色之一，也因這樣榮獲94年神農獎傑出農家婦女。

午餐後抵達三星鄉，既然來到三星，怎能錯過這邊最有名的蔥呢？行程安排來到這兒的蔥仔寮體驗農場，在農場人員解說下，才了解原來三星蔥會這麼有名、這麼好吃，就是因為這裡的地形及氣候環境所致，在這兒除了吸收"蔥"的知識外還親自下蔥田拔蔥及洗蔥，真是特別的體驗。接著進行蔥油餅DIY，過程中笑聲不斷，完成後煎熟吃下肚，每個人都覺得自己做的餅是最好吃的。

最後一站來到是全国唯一有導覽解說的三星地區農會青蔥文化館，館內導覽人員介紹蔥的歷史、構造、特性及三星蔥的栽培環境與方式等，讓我們對三星蔥更加了解了。

時間過得很快，一日幹部觀摩研習活動即將結束了，相信大家都是收穫滿滿滿載而歸，也期待明年研習活動新旅程。

時間過得很快，一日幹部觀摩研習活動即將結束了，相信大家都是收穫滿滿滿載而歸，也期待明年研習活動新旅程。



拔蔥體驗



蔥油餅DIY

活動預告

104年度家政班班員講習暨市民講座 ～生活科學養生系列

地點：新北市立圖書館土城分館3樓演講廳

日期	時間	辦理內容	講師
9/8 (二)	09:30~11:30	生活養生：地中海飲食	郭哲誠老師
10/20 (二)	09:30~11:30	優質電影解析與探討	
11/3 (二)	09:30~11:30	優質電影解析與探討	

104年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-家政幹部講習

地點：本會3樓禮堂

日期	時間	辦理內容	講師
9/3 (四)	09:00~12:00	改善睡眠的好食物與好習慣	郭哲誠 老師
10/1 (四)	09:00~12:00	『油』夠危險 ～食用油該怎麼選	黃妃君 老師
	13:00~16:00	從足部穴道看健康 (腳底按摩DIY的原理)	李棟樑 老師



獎學金申請來囉～

104年度新北市土城區農會會員子女獎學金 自9/5-9/25受理申請

- 一、本會為獎勵會員之子女求學上進精神，培養優良人才，特制訂定本辦法。
- 二、凡本會會員直系子女(包括孫子女)在學就讀，當每學年成績符合下列標準而無第三條規定者，得申請發給獎學金，其獎學金之發給依據所提出之學校成績單為準(申請獎學金每戶人數限一人。)
 - ※ 就讀空專、空大或進修補校者恕不予獎勵。五年制專科學校學生一、二、三年級比照高級中學；四、五年級比照專科學校標準發給。
 - 1. 學業成績:(各科成績均及格)
 - ◎國小：五育總平均90分以上。
 - ◎國中：一般學科總平均達85分以上。
 - ◎高中(包括高級職業學校及五專一、二、三年級)及專科、大學、研究所學生總平均分數：
 - 公立學校80分以上 ■私立學校85分以上
 - 2. 操行或德育成績80分以上(甲等)。(國小、國中及高職除外)
 - 3. 體育成績70分以上(乙等)。(殘障不限)
- 三、本會會員有下列情事之一者，不得申請發給獎學金：
 - 1. 已遷離本會組織區域者
 - 2. 入會後有遷出本會組織區域者而未重新辦理入會手續。
 - 3. 借款逾期而未繳息達二個月以上者。
 - 4. 無下列條件之一者：
 - ◎放款金額在壹佰萬元以上(包括壹佰萬)。
 - ◎定期存款貳拾萬元以上。

- ◎存款憑證(開戶半年以上，半年內六次往來平均存款餘額在壹萬元以上。)
- ◎開新戶代繳水費、瓦斯、電話費其中之二項，存款金額壹萬元以上。(凡公所或縣政府列管低收入戶者，得不受此限。)
- 四、獎學金之申請及發給日期依照下列規定辦理之。
 - 1. 申請期限:每年9月5日起至9月25日止(逾期不予受理)。
 - 2. 申請地點:本會會務股。
 - 3. 發給日期:經本會審核後由本會發函通知學生領取，申請人對於本會核定發給與否不得異議。
- 五、獎學金金額每名國小伍佰元、國中捌佰元、高中壹仟元、專科壹仟伍佰元、大學貳仟元、研究所參仟元。其發給名額依本會上年度盈餘撥入發放金額，依序編定，發放時公告。
 - ※ 申請獎學金之會員每次應填寫申請書一份，連同下列證件送本會審查。
 - 1. 成績單正本(影本無效且須有分數)若交影印本，應經校方蓋章，視同正本處理。
 - 2. 在學證明書乙份或本學期已辦妥註冊證明之學生證正本或影本(學生證正本核對後退還)。
 - 3. 戶口名簿影本乙份(戶口名簿影本須攜帶正本備驗)。
 - 4. 會員印章(會員印章需與身分證姓名相符)。
 - 5. 會員證正本。
 - 6. 農會存摺正本
- 六、審查發放以學業成績總平均分數高低依同組申請人數依次發給至第五項所定之名額為止，若額滿名額有同分數者再依操行、體育成績高分者取之。
- 七、獎學金發給後，如發現有偽造申請獎學金之證件，除追回其已領之獎學金外，以後不得再向本會申請獎學金。
- 八、本辦法經理事會通過後呈報主管機構核備後實施，修改時亦同。

104年度家政班班員講習暨市民講座～生活科學養生系列之三：選對脂肪、抗發炎飲食

推廣部

聽到「脂肪」二字，多數人第一個反應就是一那是不好的，熱量又高.....，腦袋裡浮現的都是負面的看法，但脂肪就真的是對人體有害的嗎？其實不然。今日邀請郭哲誠老師來與大家一同分享生活科學養生系列之三 - 「選對脂肪、抗發炎飲食」了解如何選擇對人體有益的脂肪及哪些不好脂肪少攝取。

經由郭老師的分享使我們了解到，原來脂肪酸有好的脂肪酸和不好的脂肪酸，好的脂肪酸如單元不飽和脂肪酸，有「降低壞的膽固醇、減少血液凝結、延緩血栓、等益處」例如：苦茶油、茶籽油；及Ω3多元不飽和脂肪酸，但Ω3的脂肪酸碳鏈中有雙鍵易受熱破壞。飽和脂肪則較為耐高溫但吃多了可能會造成血液凝固、血壓上升，只能適量食用。最不能食用是反式脂肪(氫化脂肪)這類會造成三酸甘油脂、胰島素阻抗、低密度脂蛋白膽固醇增

加，不容易代謝，如：人造奶油、酥油、白油，大多都添加在加工食品中。

一般人在選擇食物都講求口感好、氣味香，但這種「美味」的食物往往添加過多不好的油脂及辛香料，雖然滿足了大家的口腹之慾，但也對身體造成極大負擔。慎選食物，只要選對食物，選對好油，就能吃得健康。



104年度家政班班員講習暨市民講座～生活科學養生系列之四：抗氧化與自由基

推廣部

「自由基」那它是從哪來呢？大家也許對它很陌生，生活中其實是於我們息息相關，今日邀請郭哲誠老師一同來探討生活中的自由基與抗氧化飲食。

原來自由基是帶「不成對電子」的分子、原子及離子，因此它特性非常不穩定、具高度活性、它會去搶奪其他物質的電子，就形成了連鎖反應；自由基是從身體進行新陳代謝的過程中自然產生的物質及外來刺激如:激烈運動。現在大家所常在使用平板電腦、手機無形中的藍光導致眼睛視網膜黃斑部病變症狀，代謝性疾病如糖尿病、高血壓或抽菸這些身體內遭自由基的破壞而導致眼睛病變，從食物中多補充葉黃素（例如：甘藍、菠菜、花椰菜、南瓜、豌豆等）、玉米黃素（如：玉米、黃甜椒、枸杞）及維他命E、DHA都是可預防眼睛病變；適度運動、減少環境危害(抽菸、輻射線、化學、紫外線)、抗氧化飲食養生，在日常生活中也都能減少自由基的產生。

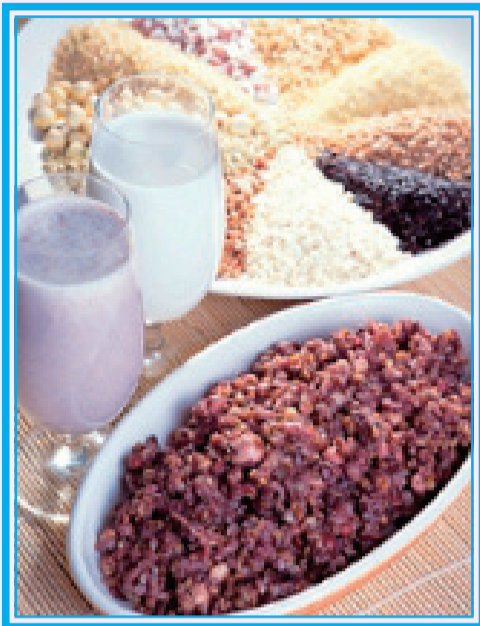
說到抗氧化食物有哪些，含有維他命C：菠菜、青椒、芭樂、櫻桃、奇異果等、及富含維他命E的堅果、豆類、含β胡蘿蔔素的紅蘿蔔、木瓜、南瓜等及多酚類 - 生物類黃酮如花青素(紅酒、櫻桃、藍莓)、原花色素(葡萄籽、花生皮)、兒茶素(綠茶多酚)、異黃酮類(黃豆、莢豆類)都是抗氧化的好食物；所以多攝取這些食物對人體是有益處的，也是我們容易取得的。

最後，謝謝郭哲誠老師帶來這麼棒資訊，內容充實易懂，也了解多攝取這些食物對健康的重要性，希望聽完這堂課大家都有吸收到新知識，也祝福大家每天都快樂生活，有個健康身體。



養生抗衰·健康十穀米

資料來源：農糧署糧食產業組



近年來，社會掀起自然飲食，為養生找出口。其中，十穀米因為蘊藏百種有益人體健康物質，在各界引起一陣旋風。因為十穀米而青春美麗、抗癌有成、找回活力的報導廣泛流傳。十穀米，儼然成為新世紀的養生新寵。

而根據科學研究，十穀米所含成份有助於降血壓、降低膽固醇、清除血栓、舒緩神經，食療效果不亞於藥物控制，且無副作用。

十穀米包括燕麥、蓮子、麥片、糙米、紅薏仁、黑糯米、小米、小麥、蕎麥、芡實，傳統作法是煮成飯或粥，如果想提升口感，可以添加牛奶、龍眼、葡萄乾、茶葉蛋，或隨個人喜好的配料，也可以打成飲品，或做成飯糰、手捲，風味絕佳，製作空間甚廣。

作法：

1. 穀物中的蓮子、紅薏仁先行泡水十分鐘。
2. 將十種穀物各取等量混合，注入1.2倍之水煮熟。
3. 可選擇三種不同食用法，如比照一般飯食配菜；或將十穀米飯煮成十穀米粥；也可將十穀米飯與等量牛奶，用果汁機打成飲品，以糖適度調味，可提升口感。

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

戶籍資料異動或身分證遺失，可隨同通報辦理初、補、換健保卡

- 初領：出生登記時，戶政事務所可隨同通報辦理新生兒無照片健保卡，若選擇有照片健保卡，則由加保單位協助辦理。
- 換領：戶籍資料變更(包括姓名、出生年月日及國民身分證統號變更)，戶政事務所可隨同通報辦理換發有照片或無照片的健保卡。
- 補領：國民身分證及健保卡同時遺失，戶政事務所可隨同通報辦理有照片或無照片的健保卡。

財政部免繳附戶籍謄本~省時又省力

- 國稅：民眾至各地區國稅局(含分局、稽徵所)申辦全功能服務櫃台服務項目及下列各項稅務案件，免再繳附戶籍謄本。

項次	申辦項目
1	依所得稅法第72條規定，由遺囑執行人、繼承人或遺產管理人申請延期辦理綜合所得稅結算申報案件
2	遺產稅申報案件
3	申請遺產及贈與稅延期申報
4	被繼承人財產、所得及死亡前二年內贈與資料
5	申請被繼承人全國財產歸戶資料
6	遺產及贈與稅申請實物抵繳案件

- 地方稅：民眾至地方稅捐稽徵機關(各地方政府所屬稅捐處及稅務局)申辦稅務案件，已全部免檢附戶籍謄本。

過世親人沒遺照~7月起開放申請身分證照片電子檔

- 即日起民眾可以向戶政事務所申請親人身分證照片當遺照，戶政事務所會以光碟方式提供有需求民眾的照片電子檔。

市民關懷專案~除戶紀念卡~留給您最美好的回憶

- 即日起民眾至戶所辦理死亡登記時，若死亡者身分證未遺失繳回，戶所將製作除戶紀念卡，並發送新北市民家屬亡故應辦事項檢核表，提供民眾了解利用。

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

延長服務時間：週一至週五17:30~20:00

(每月最後1日如為週一至週五，配合人口統計作業，當天延時服務暫停)

周休二日服務時間：週六09:00~12:00

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~



食品標示新制上路 食在好清楚

104年7月陸續上路

包裝食品
營養標示

含基因改造食品原料標示

食品過敏原標示

連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示

重組肉食品標示

衛生福利部 食品藥物管理署 透明食品資訊，消費聰明選

中油刷農金卡 天天回饋2%

活動期間：104年3月1日至12月31日 · 活動對象：聯邦農金聯名卡持卡人 · 活動通路：全臺中油「直營站」

中油新增消費可享 2% 現金回饋

每月代繳任一事業費用(含水、電、電信、瓦斯費)且當月任一新增不限金額之一般消費。

最高回饋上限 100元

- 一、活動期間：104年3月1日至104年12月31日。
- 二、活動對象：農金(悠遊)卡持卡人。
- 三、活動通路：全臺中油「直營站」。
- 四、活動內容：活動期間達其中一項標準，於中油直營站新增消費可享2%現金回饋，每月每戶最高回饋上限100元(正附卡交易合併計算)。
 - 標準一：當月一般新增消費累計達3,600元(含)以上(不含中油直營站消費)。
 - 標準二：當月代繳任一事業費用(含水、電、電信、瓦斯費)，且當月任一新增不限金額之一般消費。

註：新增一般消費定義：活動期間之一般刷卡消費及一般郵購項目，不含預借現金、通信貸款、餘額代償、各項手續費、年費、延滯息、掛失費、退款、爭議款及其他手續費等非消費性帳款。