

本會信用部11月12日將轉換新資訊系統 請於11月11日起至原開戶行更換存摺

- 一、本會將於107年11月12日參加農漁會資訊共用系統，因電腦系統的轉換，請存戶於**107年11月9日前**至本（分）會櫃檯做未登摺交易補登，若未補登，嗣後舊存摺將無法補摺，僅能列印交易明細。
 - 二、107年11月9日13:00起，停止使用金融卡、網路銀行、語音轉帳等自動化服務設備。
 - 三、自**107年11月11日起**：
 - (一) 由存戶本人持身份證正本與原留印鑑至**原開戶地**重新申辦各項自動化服務設備業務及換發新金融卡。
 - (二) 換發新存摺，無需本人親自辦理，以舊摺至本（分）部櫃檯即可辦理換發。
- *存摺換發沒有期限，舊金融卡亦可延用至108年11月11日，待臨櫃辦理業務時再行更換即可，以節省您寶貴的時間。**

農民新聞

農民保險更周全 安心務農有保障

- 農民職業災害保險107年11月1日開辦
- 投保資格：農保被保險人且需有實際從事農業工作者，依其自身意願參加
- 投保單位：基層農會
- 保險費：農民職業災害保險月投保金額為10,200元，保險費率為0.246%，被保險人自付60%，各級政府補助40%，每月15元

給付	普通事故 農保	職業災害 農民職災保險
傷害給付	無	第一年每月7,140元 第二年每月5,100元 最高二年
就醫津貼	無	門診津貼每日50元，住院津貼每日900元
身心障礙給付	最高408,000元 最低10,200元	最高612,000元，最低15,300元
喪葬津貼	15個月（153,000元）	30個月（306,000元）

- 「農保給付」與「農民職災保險給付」，**不重複領取**。
- 被保險人如未準時繳納保險費時，保險人將自保險費起算日零時起取消其投保資格



- 理事長／林生喜
 常務監事／李榮達
 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／造極彩色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

冬令進補的最佳選擇 11/7 (三) 補冬喔~

羊肉爐

高貴不貴

總鋪師到你家

美味馬上吃

羊肉軟嫩

秋冬進補的最佳選擇
 冷凍商品，解凍加熱後，即可享用
 總鋪級料理，你我都可以當大廚
 無須任何烹飪技巧，美食即可輕鬆上桌
 嚴選食材，嚴格的製作過程，衛生有保障
 土城農會誠心推薦

\$ 520元/包
(僅含羊肉13兩及中藥材湯4斤 不含其他食材)

新北市土城區農會



火鍋的好朋友



台中新社區農會 香菇沙茶醬

全素，口味清香不油膩，香菇研磨加工製成，吃得到淡淡的香菇清香是火鍋料理的好幫手。

\$80元



台中新社區農會 香菇香椿醬

全素，口味清香不油膩，賦予食物多種風味，層次豐富淡淡的香菇清香是火鍋料理的好幫手。

\$80元



龍宏-辣豆瓣醬

本產品採用非基因改造黃豆、米經烹煮、發麴入陶甕，醃漬發酵熟成無添加防腐劑，醬料天然且風味獨特可直接食用拌麵、豆瓣魚、豆瓣豆腐火鍋、涼拌、炒菜、沾醬等。

\$110元/460G



戀戀蚵仔寮 花枝丸

產地直送，新鮮Q彈看得見蚵仔寮當季現撈大花枝製成製作全程嚴格把關，絕無任何添加物口感紮實飽滿，滋味鮮甜，煮湯酥炸兩相宜。

\$150元/600G



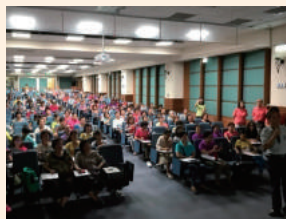
歡迎上網搜尋：新北市土城區農會 <http://www.twtcfa.org>
 更多選項和商品可在線上購物唷！

推廣簡訊

1. 9/3、9/19 辦理二場新北市山坡地輔導農民農地水土保持處理與維護講習會。
2. 9/6、9/18、10/12 辦理三場「107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」一性別意識培力工作坊，共633人次。
3. 9/7桃園市區農業改良場至本會辦理農業技術諮詢及傾聽人民心聲座談會。
4. 9/8辦理家政回饋服務活動及四健公共服務活動，做中秋月餅轉交華山基金會關懷轄內獨居老人。
5. 9/15-9/16參加新北市107年度文旦柚整合行銷展售會。
6. 10/2辦理「107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」一農村特派員進階訓練。
7. 10/6辦理107年度四健會員日-fun疊杯活動
8. 10/30辦理「107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」一低碳飲食與綠色生活講座。
9. 10/31辦理有機及友善田間栽培及肥培管理講習。



新北市山坡地輔導農民農地水土保持處理與維護講座



性別意識培力工作坊—居家水電修繕系列講座



農業技術諮詢及傾聽人民心聲座談會



家政回饋服務暨四健公共服務活動做中秋月餅轉交華山基金會關懷轄內獨居老人



新北市107年度文旦柚整合行銷展售會



性別意識培力工作坊—居家水電修繕系列講座



107年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班



辦理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—農村特派員進階訓練



四健會員日—四健fun疊杯活動

每月15日 食物日

一要
在地食材
當季吃

二要
揪人共食
快樂吃

三要
原型食物
真好吃

不要
浪費食物
多多吃

行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

四健食農長營-食農嚐百菜活動心得

四健會員/羽恩



活動當天，我帶著期待和快樂的心情到農會參加四健會食農嚐百菜活動，首先，先由維尼姊姊介紹四健會教我們跳四健代表歌曲「阿爸牽水牛」，上午彈藥庫裡的雅婷老師介紹了好多好多蔬菜，還教我們怎麼挑選、如何分辨新不新鮮及認識農產品標章。

吃午餐時，我們一刻也沒閒著，因為要抓緊時間討論下午的料理需要哪些食材，吃完午餐後，食安知多少闖關遊戲正式開始，我們要在1個小時內賺到今天的買菜金，每個人都非常投入卯足全力，深怕賺得比其他組還少。重頭戲即將來臨，我們帶著辛苦賺來的買菜金到6樓的菜市場買菜，想盡辦法要以最少的花費買齊全部的食材，買完菜後緊鑼密鼓的洗菜備菜及做菜，在家政媽媽及隊輔姊姊們的協助下，我們終於完成涼拌菜、咖哩料理、蛋料理及茄子創意料理，每道看起來都非常美味。晚餐時間，爸爸媽媽也來農會和我們一起享用我們所做的料理，家政媽媽們還幫我們每桌加菜，整張桌子都快擺不下去了，晚會時，隊輔哥哥姊姊們又是跳舞又是帶著我們玩遊戲，整個晚上氣氛好熱鬧，結束後大家帶著滿滿的獎品和菜餚開心回家。

第二天，我們大夥來到深坑老街自己動手做豆腐，雖然成品外觀不是很漂亮但是超級無敵好吃也非常有趣，其他人也吃得津津有味，午餐後我們逛了深坑老街，準備要搭公車回土城時嘩啦嘩啦下起大雨，幸好我們已經搭上車了！

這次活動我學到很多跟吃的有關的知識，例如：什麼是4章1Q、判別天然及人工添加物、食安問題...等，而且學會煮4道料理，從買菜道煮的過程真的非常辛苦，所以大家以後吃飯的時候，一定要珍惜吃進去的每一口飯菜。





107年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班上課花絮(上)

推廣部



107年銀髮族樂活學習班開課囉！阿公、阿嬤與老朋友見面大家都有說不完話題，可見大家都是既期待又興奮的心情迎接今年度的課程。這次課程包括：一系列運動課程、戶外體驗活動、多樣DIY及最受學員喜愛的郭哲誠老師的銀髮課程。

9/21第一週課程，首先邀請衛生所護理師宣導失智症，充實失智症社區支持與照護網絡，提升銀髮族對失智症之正確認知及友善態度。再來請到葉錢美老師，老師帶的運動是以銀髮族為主，在日常生活中隨手可得椅子為輔佐，簡易動作，不用擔心受傷，讓四肢關節都有舒展不易退化，帶著愉悅心情運動，讓自己身體越健康。

第二堂課程，一開始先由錢美老師帶暖身操，學員也以自己能力慢慢跟上速度，越做越起勁，讓筋骨活絡，身心靈保持愉悅。接著林麗芳老師帶著學員動手做盆栽DIY，阿公、阿嬤們聽著老師解說，一邊動手做忘不了跟許久不見朋友聊起天來，一轉眼間，大家都把手上繽紛花卉盆栽完成了，看來DIY對學員們是很簡單的，時間也很快要下課，學員們帶著自己DIY盆栽得意回家囉！

第三堂課邀請最受學員歡迎及期待的郭老師，是阿公、阿嬤眼中的小鮮肉，課堂上老師用預防醫學觀念，結合老年學「成功老化」理論，打造未來迎向成功老化之路。結合個人實務經驗，用輕鬆易懂的口吻，讓銀髮族對健康老化，有更深一層的認識。

第四堂課由能靜能動的陳秋微老師帶領大家，透過分組比賽，讓銀髮族藉由遊戲動手、動眼、動腦分工合作。手腦並用後，安排微電影賞析及共餐活動，阿公、阿嬤樂此不疲共同分享，增加看電影的趣味性，也展現每個人對影像的想法與意念。



107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－性別意識培力工作坊(一)

延和文穎班/桂英



農會於9/6辦理第一場性別意識培力工作坊，主題是女性居家水電修繕系列－用水設備基本認識及維修。原本對水電沒概念的我，透過這次上課學習

很多知識，講師都很認真教學及設計課程，讓我們了解常用電器耗用瓦數概念

電源的供電方式及用水設備，也學會了跳電問題排除還有簡易計算家中耗電量跟居家用電安全等……。雖然沒有實際操作，但講師一一介紹材料與講解，讓我認識水、電、器具如何正確使用。我很開心能上這門課也非常感謝講師。

107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－性別意識培力工作坊(二)

永寧一班/張妙雀

農會於9/18辦理第二場女性居家水電修繕系列－基本電學及居家水電設備介紹。當時看到家政班公佈時，當下覺得好酷的一堂課喔！二話不說馬上報名，可當名字報上之後其實心裡倒是有點懷疑，水電修繕？唉……這內容感覺挺專業又很生硬，這能聽得懂嗎？於是抱著姑且聽聽的心態，若是感到無趣頂多是閉目養神一番。

課程開始首先以「告別性別刻板印象」來破題，直接道明了自古以來對於性別與權力、地位及生活中的各項分配之間的微妙關係；其實我們應該拋開舊思維，兩性之間並非事事分男女，就像水電修繕並非得由男性來做不可。

在上這堂課之前，相信有很多家庭主婦就和我一樣，家裡的水龍頭漏水了……等老公回來處理！馬桶水流個不停……等老公回來再說！插頭沒電了……放著不要動！深怕一旦動了手會使情形更糟，水漏的更多、電……就更不敢亂碰了！

呂老師利用有限的時間簡介家庭用水、用電的基本概念，對於一般家庭生活中經常碰到的漏水、排水問題（廚房、浴室、馬桶）或是從來不會去關注到的配電箱、延長線、插頭、插座等等用電安全習慣都用心去詮釋成淺顯易懂的內容並破除了我們害怕面對水電修繕的迷思。



戶政法令暨最新便民服務措施宣導

- ◆ **住在新北設籍新北~啟動快速入籍服務，遷戶口免奔波免規費**
 - ◆ 新北市人口即將邁入400萬大關，市府特別推出「住在新北 設籍新北」系列抽獎活動，獎額超過新臺幣1,500萬元(有套房、汽車、黃金、電動機車、公主遊輪、國外來回機票、禮券、體驗券等)，邀請居住在新北市尚未設籍的居民遷入戶籍，逗陣來作厝邊。
 - ◆ 為鼓勵實際居住本市尚未設籍之民眾於社區、公司揪團5人將戶籍遷入本市，自即日起至107年11月30日止，凡滿5人申請遷入者，免徵戶政規費（換領國民身分證每張50元、領取戶口名簿30元）讓遷戶口免奔波又省錢。
- ◆ **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）。
- ◆ **身分證掛失網路及國內1996、國際電話886-2-81958151服務熱線**
 - ◆ 全年365天無休息；隨時提供您身分證掛失服務。
 - ◆ 內政部戶政司全球資訊網，提供24小時網路免用自然人憑證掛失（撤銷掛失）國民身分證服務。
- ◆ **婚姻、遷徙、姓名更改紀錄證明書**
 - ◆ 民眾可於任一戶政事務所申辦婚姻、遷徙、姓名更改等3種紀錄證明書，可替代戶籍謄本使用，歡迎多加利用。
 - ◆ 若涉及跨戶籍數位化及電腦前(後)，其證明書之核發需3-6工作天。

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)
 週休二日服務時間：週六09:00~12:00
 電子信箱：ntpc510@ntpc.gov.tw
 網址：http://www.tucheng.ris.ca.ntpc.gov.tw



新北市土城戶政事務所~關心您~

生活「塑」化，拒絕塑化人生



你知道自己每天都在吃塑膠嗎？

除了盛裝食物的容器溶出塑化劑，喝的水裡有塑膠微粒，更且每天呼吸的空氣裡也有焚燒PVC塑膠衍生的戴奧辛等毒氣……

每天睜開雙眼，你我就開始「與塑膠為伍」：穿上合成纖維衣褲、捧著塑膠牙刷牙杯、拎個塑膠袋裝麵包趕忙出門，到超商買杯咖啡，雖然用的是紙杯，但為求防水，內層淋膜還是塑料，更別提各式生活文具用品、食衣住行育樂，樣樣脫離不了塑膠材質。

此外，生活中大量塑膠製品，許多用於食器或與人體貼身接觸，例如盛裝熱湯的塑膠袋、奶瓶、保鮮膜、塑膠杯、美耐皿碗公等，一旦遇到高溫、酸性或油脂類的食物，就有可能溶出塑化劑或其他毒素，直接影響健康。

危害健康的塑化人生

- 男童女性化、女童性早熟
- 毒害下一代
- 危害神經系統、腦部損害
- 傷肝、腎、肝腫瘤、肝癌
- 子宮內膜異常增生
- 男性不孕
- 內分泌失調（糖尿病、甲狀腺疾病）
- 抑制骨髓細胞生長
- 乳癌、攝護腺癌

減塑生活，從零浪費開始

從源頭減量，回到相對簡約單純的生活，就是人人可實踐的減塑行動。

「更重要的是，購物之前，每個人都可進一步思考，為什麼我需要這個東西，」減塑生活達人、小事生活自然好物創辦人洪平珊觀察，太多人不知道自己需要什麼，只因為跟流行而購買。就連環保商品也一樣，業者以各種設計、宣傳撩起民眾的購買慾，結果不是買太多重複的東西、就是買了也不曾帶出門使用，反而造成資源浪費。

家中有哪些應處理之廢舊藥品？

- 急性病藥品已超過半年沒吃（不確定是否過期）。
- 沒吃完的慢性病藥品，已超過半年以上且不确定會不會再吃（不確定是否過期）。
- 沒吃完的指示藥或成藥，已超過半年沒吃。
- 電台、夜市或朋友介紹的成藥，不確定為合法藥品，也不確定該不該吃。

家庭用藥總檢查



可居家自行處置

處方藥、指示用藥與成藥、動物用藥、維他命、軟膏/乳劑、噴霧吸入劑、液體藥劑、藥丸鋁箔包裝、空罐子。

回原開立醫院處置

麻醉/管制藥品、IV袋、含血或感染廢棄物、注射器/針頭、癌症類藥物。

衛生福利部食品藥物管理署
 中華民國藥師公會全國聯合會

廣告

廢舊藥品清除步驟

- 1 把藥水倒出來**

[步驟一] 將剩餘的藥水倒入夾鏈袋中。
- 2 沖洗罐子**

沖完後的水倒進來

[步驟二] 將藥水罐用水沖一下。注意!沖過藥水罐的水也要倒入夾鏈袋中。
- 3 將藥丸集中**

[步驟三] 將剩餘的藥丸從包裝(如鋁箔包裝、藥袋等)中取出，並全部藥丸集中在夾鏈袋裡。
- 4 將泡過的茶葉**

咖啡渣用過的擦手紙全部混合

[步驟四] 可以用泡過的茶葉、咖啡渣或用過的擦手紙等，把它們和藥水藥丸混合在一起。
- 5 將夾鏈袋密封起來**

丟到垃圾桶

[步驟五] 將夾鏈袋密封起來，就可隨一般垃圾清除。
- 6 回收乾淨的藥袋和藥罐**

[步驟六] 乾淨的藥袋和藥水罐就可以回收囉!