



107年度推廣教育成果展暨農村社區小舖活動



在一個豔陽高照，晴空萬里的歡樂星期六，為今天的推廣教育成果展拉開序幕的是我們的太鼓研習班帶來的精采表演。在震耳欲聾、振奮人心的鼓聲下，也帶動了許多小朋友興高采烈高昂的情緒，小朋友的歡笑聲是今天的活動最歡樂的開場。

在各個精彩的表演結束後，還有許多攤位及DIY活動、及各區青年農民帶來琳瑯滿目的農業相關產品，然而最令我印象深刻的是DIY活動區，今天的DIY活動有環保飲料杯套、紅寶石隨行罐沙拉。現在大家都在提倡減少提袋的重複使用，環保愛地球，而這活動可以讓我們親手製作一個自己喜歡的環保飲料杯套，是個十分實際又有趣的活動。

夕陽漸漸下山，夜幕降臨，今天的推廣教育成果展也即將慢慢步入尾聲，謝謝今天每一位熱心的工作人員讓我們有個充實愉快的活動體驗，使我期待著下一次的推廣成果展。



107年度新北市農漁民健康檢查10/31圓滿結束

會務部



本會於107年10月29~31日，假新北市立聯合醫院三重院區辦理新北市「107年度農漁民健康檢查活動」，本次活動計有223人參加受檢。活動檢查的對象包含年滿50歲以上之農（漁）會正會員及農（漁）保戶。藉由新北市政府衛生局及各區衛生所及醫療院所的宣導並透過每年健康檢查活動的辦理，使大家能更重視自身健康問題，以落實即早發現即早就醫治療的觀念。

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

土農會刊

中華民國七十八年六月二十日創刊

張國城 謹識

NO.130

- 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

2019年過年 伴手禮

網路招攬賣家



~農委會未補助相關網路銷售專案~

如接獲任何「以農委會補助網路行銷」或「農業電商活動」之名義招攬網路的農友賣家時，請先按下列步驟，以免花冤枉錢：

步驟1 記下對方聯絡資訊(公司/姓名/電話)

步驟2 撥打-電農諮詢服務專線(免付費)：

0800-508-598 電農工作小組

，確認訊息的正確性



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



擺接麵線禮盒

採用手打式多加水製麵及低溫熟成乾燥的工法製成，麵的延展性極佳。

\$280元/600G*6包



有機黑木耳飲

MOA有機驗證
全國漁農會百大精品獎

\$230元/245ML*6瓶



南投魚池香菇

遠近馳名的魚池菇
菇身厚實，香味濃郁

\$650元/300G



高山茶

台灣品種厚潤
韻味

**\$250元
300G**



西螺日式白醬油

嚴選上等黑豆、傳統古法釀製
搭配濁水溪地下甘泉

\$660元/400ML*6罐

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. 11/6參加新北市農會辦理「107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－幹部講習」。
2. 11/15-11/16參加新北市農會辦理「107年度家政推廣教育義指研習」。
3. 11/18參加新北市農會辦理「107年度四健推廣教育義務指導員暨會員研習」。
4. 11/29-11/30 辦理本會「107年度農事小組會員大會」。
5. 12/1辦理本會「107年度推廣教育成果展暨農村社區小舖活動」。
6. 12/7參加新北市農會辦理「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－幹部講習」。
7. 12/8參加新北市農會辦理「新北市107年度四健推廣教育義務指導員暨會員研習」。
8. 12/9參加新北市農業局辦理「107年度農業局志工大會」。
9. 12/9辦理107年休閒農遊活動-新北農遊趴趴GO。
10. 12/9辦理107年休閒農業體驗活動-自然知性農場趣。
11. 12/9辦理107年四健農業教育-體驗農村生活活動。
12. 12.7-12.28至土城國小辦理「四健認識動物作業組」。
13. 107.9.26-108.1.16至樂利國小辦理「四健農學園作業組」。



參加新北市農會辦理107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－幹部講習



參加新北市農會辦理107年度家政推廣教育義指研習



本會107年度農事小組會員大會



107年度推廣教育成果展暨農村社區小舖活動



參加新北市農會辦理107年度四健推廣教育義務指導員暨會員研習



參加新北市農會辦理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－幹部講習



107年休閒農業體驗活動－自然知性農場趣



參加新北市農業局辦理「107年度農業局志工大會」



107年休閒農遊活動－新北農遊趴趴GO



107年四健農業教育－體驗農村生活活動



土城國小認識動物作業組



樂利國小農學園作業組－珠蔥大豐收

參加新北市107年度家政推廣教育義指研習

豔芬、玉如



107.11.15~16天涼好個秋、go~go跟著新北市農會來趣宜蘭，首站我們來到了花泉有機休閒農場，下了車老師已在園區等候我們的到來，開始導覽帶領著我們進入了植物藥用園區，認識了這些花花草草（赤道櫻草、水車前、球薑）種類之多，接著進入今天的主題DIY－揉麵製麵初體驗，再將摘好的野薑花加入麵糰裡，味道一定很特別，下午就享用了有手感溫度自己親手煮的麵條，Q度夠非常好吃，園區還特別幫我們加了好多好吃的菜餚，飽餐一頓後，漫步在落羽松林中，感覺秋瑟之美，讓人為之通體舒暢。接著來到三星蔥文化館，聽著解說員敘述有關三星蔥的歷史文化由來以及圖片說明，農會還請我們吃有著濃濃三星蔥味道的冰淇淋~好吃，在此短暫停留咱們就來趣採蔥了，一到了門口超吸睛的愛心拱門先來個團體照，拍完美照後先做蔥油餅，利用等候煎餅的空檔，我們體驗了拔蔥的樂趣，選好雨鞋帶好斗笠直奔蔥田，老師也現場示範教學如何拔蔥植蔥，回憶小時候到田裡去玩的景象，好開心，大家玩的不亦樂乎，回程就有熱騰騰的蔥油餅可吃了~~~

第二日一早參觀了羅東農會養生工廠園區，內設有旅客服務中心、展示館、生產線參觀區、休閒旅遊餐廳，還有鹹蛋DIY讓大家體驗…這天也恰巧是羅東家政班成果發表會，隨即安排大家到場觀摩，看著精彩演出深刻感受到加入家政班走入人群獲益良多！

下午…參觀中興紙廠、老廠房轉身成為文創園區、為宜蘭文創產業帶來商機、蛻變與新生、帶動了新契機！謝謝農會為姐妹們開啟了一扇窗…二日知性旅程收穫滿滿！

紅白蛋大PK

紅蛋卡健康啦

錯!

紅蛋比較貴
應該更營養吧

錯!

蛋殼顏色跟營養價值無關
是和母雞品種、遺傳有關

農賀小學堂



107年度社區 銀髮族健康人生及 樂活學習班上課花絮(下)

推廣部



幾週過後，阿公阿嬤歡迎的小鮮肉郭哲誠老師又來嘍！為了鼓勵經常動腦，上課前老師帶動回顧上次課程內容，長者們頭腦敏捷、

踴躍發言；延續第一堂成功老化，今天上Part II：維持與促進身體健康，內容包括維持與提升身體與心智功能、運動與鍵鍊，藉由播放影片，長者們以適合自己的速度手舞足蹈，增加體能活動，在活動中找到成就感與自信。

幾堂的室內課後，大家期待已久的戶外課終於到了，雖然天空不作美下著濛濛細雨，依然不減出遊的興緻，帶著阿公阿嬤放慢都市生活的腳步到劉老師自然教室擁抱大自然，農園內建築風格充滿鄉土，擁有豐富的自然生態，劉老師也很熱情接待，課程中安排認識常見中藥草功用、DIY香氛包、DIY洛神花果醬及共餐活動，長輩們玩的不亦樂乎，真是乘興而來，盡興而歸的一天。

第八週郭哲誠老師為我們講解：積極參與生活與社交。隨著年齡增長，人們可以擁有較長的時間享受人生，追求自我實現。邁入老年要成功老化，應儘量保持樂觀、開朗的人生觀；應積極參與社交、社團活動；尋找繼續自我肯定的機會，達到健全的人生觀及愉快的心理與生活。



第九週由葉錢美老師隨著音樂帶動跳，長者一起來動動，更勇健，老師傳授幾招強化長者肌力，讓長者於日常生活及隨地可運用，可強化上下肢的肌力，預防跌倒，共享活動筋骨的樂趣。還有由林麗芳老師帶著阿公、阿嬤DIY玫瑰花盆，老師運用小技巧示範如何利用家裡的塑膠杯打造出一個盡顯心思與創意的裝飾品，經過長者巧妙的改造，每個都是獨一無二。

第十週由周愛倫老師安排「把美好記憶，封存在繽紛花語裡」—手作DIY不凋花香磚，用視覺、嗅覺來認識精油，製作過程香氣環繞整個環境，阿公、阿嬤也依照個人的喜好，製作出擁有自己的風格唯一無二，不管擺著或掛著都能帶來繽紛療癒的香氛。

第十一週由新店區農會義指帶老寶貝們一起動手做小點心，這一道美味的卡士達水果塔，淡淡的果香，甜而不膩，用最少的材料，最簡單的做法，讓阿公、阿嬤輕易上手，充滿成就感，露出孩童般笑顏。

12/14來到最後一堂課，前半段陳秋微老師教導阿公、阿嬤用丹田唱歌仔戲，歌仔戲曾經是阿公阿嬤年輕時重要的娛樂之一，現在帶來生活中練唱，大家都唱得很開心呢，接下來是基本手語動作，帶大家邊唱歌邊認識手語！隨即就是共餐活動，邊吃飯邊欣賞鐵獅玉玲瓏，大家笑的合不攏嘴，看到阿公、阿嬤臉上燦爛的笑容，我們的辛苦都值得了，大家在課堂上相約明年見～

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 —農村特派員進階訓練

農村特派員/盈寬



一早趕在8點45分前報到，簽名後拿到一本厚重的講義。天啊！老師也太厲害了，把所有有關食材食安相關注意資訊，整理集結成大綱，還有下午志工研習課程也是，可想而知秋微老師用心收集資料，要給志工們滿滿的收穫。

我們都知道要吃當季蔬果，才能吃到它較多的營養，不是當季蔬果，病蟲害會較多、生長不易，要靠很多農藥、催生劑等才能消滅病蟲害，使其結果碩大、外表漂亮。老師特別提到烏龍茶，以前耕作施肥都是使用化學肥料來提高生產量，嚴重污染環境導致土壤酸、鹽化破壞了水資源，更危害到我們人類的身體健康。隨著大眾對於環境保護的意識抬頭，同時對於大自然土地的尊敬，選用有機肥料，不但對土地有滋養的作用，對於農作物本身也可以提升其生長的強度，民眾在購買農產品也會注意有無認證標章。特別提醒大家，市面上有很多仿冒吉園圃標章，標章顏色不一樣，藍色數字才是正牌吉園圃標章，請消費者選購時查看「吉園圃安全蔬果標章」顏色。

下午志工研習課程，秋微老師要大家進主題之前，分享一個很重要的觀念：「每位志工幹部，必須彼此信任，讓大家清楚知道大家同在一艘船上，榮譽與共、同心協力團結一致才能走的更遠，一個組織團隊才能永續發展」。很棒的一段話，不只要信任，遇到事情意見相左時，彼此互相站在對方立場為對方著想或是透過溝通等方式，來交換彼此的想法與看法，避免造成誤解和不必要的衝突。

緊接著秋微老師讓我們五個小團隊，進行拼圖、按摩密碼、展翅高飛(紙)等活動，透過遊戲方式促進團隊成員相互之間的溝通，提升團隊成員之間默契，增強團隊成員之間信任。今天就在這些遊戲歡樂中結束了一日課程。



戶政法令暨最新便民服務措施宣導

落實性別平權觀念

- ◆民法規定繼承人之繼承權並無性別差異，無論男女均有繼承權。
- ◆出生登記，父母應以書面約定子女從母姓或父姓，約定不成者，於戶政事務所抽籤決定。
- ◆年滿20歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。
- ◆落實性別平等，從母姓或父姓一樣好。

市民關懷一站式服務-除戶紀念卡~留給您最美好的回憶

- ◆民眾至本市各戶所辦理死亡登記時，戶所將製作除戶紀念卡，並發送「家屬亡故應辦事項檢核表」，提供民眾了解利用。
- ◆健保退保及壽險公會通報：戶所代為通報後，可免除民眾往返各機關辦理之辛勞。

出生登記一站式服務

- ◆為便利及早辦理出生登記，以保障新生兒權利，自106年7月3日起，開放出生登記得向戶籍地直轄市、縣（市）政府任一戶政事務所辦理。
- ◆生育獎勵金亦可同時向受理地戶政事務所申請，免除民眾兩地奔波，有需求者歡迎多加利用。
- ◆新生兒健保卡通報服務：可申請無照片健保卡，但若選擇有照片健保卡，請自行掃描QR code連結到健保署「健保卡相片上傳平台」進行照片上傳作業，戶政事務所不另作相片掃描作業。
- ◆另同時取得原住民身分者，請至戶籍地戶政事務所辦理。

英文戶籍謄本開放全國異地申請

- ◆為免去民眾奔波及節省交通費用，讓民眾感受到政府貼心便民的服務，即日起申請英文戶籍謄本可向全國任一戶政事務所申辦。

戶籍謄本申請人資格大變革

- ◆以親屬關係申請者：僅限於申請當事人及配偶、直系血親。
- ◆戶內寄居人口申請全戶謄本：需有戶長委託書。
- ◆委託他人代為申請者：委託人應填妥委託書，受委託人應繳驗國民身分證、印章。委託書如在國外作成者，應經駐外單位驗證；如在大陸地區作成者，應經海基會驗證。

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~

冬季盛產

寒露 夜寒如水，露水將凝結成霜

蔬 番茄 冬瓜 山藥 菱角

果 田柿 番石榴 木瓜

漁 秋刀魚 吳郭魚 虱目魚

生活農達人

107年度強化農村農家生產及生活經營能力暨高齡生活改善計畫—低碳飲食與綠色生活講習



提倡「為了自己，要更珍惜自己、以及擁有的物品。」

面對全球暖化、氣候變遷的威脅下，有效實踐減塑、低碳生活的方式，最具體的方式是快速降低溫室氣體排放。

然而，一般民眾在日常生活各項環保行動當中，大多是以減塑生活、低碳飲食的方式來減緩全球暖化的危機。因此，目前各國已紛紛推廣減塑、樂活、蔬食的新低碳飲食概念。



低碳飲食：是指適時的改變飲食習慣，調整選用當地種植蔬果和食材，以『在地生產、在地消費』之方式減少食材的旅運碳足跡，蔬果種植採有機栽種方式，以減少環境負荷，達到低碳永續的環境。

減塑生活：塑膠製品幾乎已經成為人們生活中不可或缺的存在，想要不去使用它真的不容易，只是「一旦我們把（減塑生活）當作一種習慣，我想我們總有辦法完全杜絕塑膠」。

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(三)



學成班/惠美

一場深入淺出的演講是不容易的，呂理民老師為了讓女性們多了解居家水電知識，從基本電學介紹、用電設備、用水設備，詳盡的講述供電的方式、路徑、耗電量及常用電器的用電瓦數。

用水方面，亦當場展示了部份的零件，其中火災的影片，延長線引起的火災，讓我震撼。老師說：「用電時，延長線一定不要捆綁，若被捆綁，易產生高熱起火，相當危險。」

學無止境，在知識爆炸的時代，大家一時的追求新事物、新嘗試，但基礎的生活認知卻仍不足，希望有機會在不同領域多學習，多體驗。

