

食農教育成長營—品味茶湯會

推廣部/小編

本會四健會於1/23辦理「食農教育成長營—品味茶湯會」活動，上午邀請新北在地青農黃耀寬老師來為會員們介紹新北在地好茶，從茶樹的栽種、採收到凋萎、殺菁、揉捻每個加工步驟都為會員們詳細的解說，讓大家對茶葉有了更深入的了解，同樣的茶葉加工程序不同風味也大不相同，課中也讓會員們品飲各式的台灣茶類鑑別其中的不同並票選出大家最喜歡的茶類，以蜜香紅茶最受到大家的歡迎！最後進行了手工揉茶體驗，在大大的竹篩上大家都賣力地揉著茶葉大家的手都搓到綠綠的十分有趣。下午的活動由四健會的大孩子們帶著會員認識香草植物並親自動手製作好吃的香草茶凍及好玩的團康接力競賽拉近會員們的感情，度過了充實且愉快的一天～



土農會刊

張國城 謹識

No.143

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

中華民國七十八年六月二十日創刊

理事長／林義隆

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

農特 產品



香脆筍

130元 / 760公克

採用高山筍，以傳統技術與最新設備，嚴格品質管制，經蒸煮、調味、真空封罐、高溫殺菌等多道工序精心製作而成，直接食用或入菜均可，香脆可口是上等美食。



雲農花生湯

30元 / 罐

本產品採用雲林優良的花生，精心調配出符合現代人的口味，不但味道香醇、營養可口，冰飲、熱食皆適宜，是夏季消暑飲品，更是冬季滋補聖品。

剝皮辣椒

110元 / 罐

嚴選青辣椒製成，直接食用辣脆爽口，夾饅頭或煮雞湯更是絕配。



農會牌純肉鬆

200元 / 罐

精選CAS健康豬腳後腿肉製成，肉質鮮美及富彈性，不加豆粉、防腐劑，SGS檢驗合格，經檢驗不含瘦肉精，請安心食用。



擺接乾拌麵 40元 / 包

土城農會最新力作擺接乾拌麵歷經多次研發改良，正式推出椒麻及炸醬兩種口味！椒麻口味香麻爽口越吃越涮嘴，炸醬口味經典不變帶你重溫古早的美好時光。

更多商品可在線上購物喔～ 新北市土城區農會 <http://www.twtcfa.org>

推廣簡訊

- 1/1開始辦理新北市政府農業局農業生產資材補助及有機生產補助計畫。
- 1/9本會銀髮族東洋舞創新學習班參加「紫流日本舞踊歲末聯歡」演出。
- 1/23辦理四健會食農教育成長營 - 品味茶湯會活動。
- 受疫情影響，本會110年度農民節慶祝活動暫停辦理，農民節紀念品於2/3~2/26於本會及各分部受理兌領。
- 2/17開始辦理本會正會員農藥、肥料、農機等農業生產資材補助計畫。



「紫流日本舞踊歲末聯歡」演出



四健會食農教育成長營 - 品味茶湯會活動



兌領110年度農民節紀念品



四健會食農教育成長營 - 品味茶湯會活動

買農藥 要登記及索取販售證明

廣告

確保農藥正確使用及農產品安全

購買農藥須登記

- | | |
|-------|------|
| 姓名 | 住址 |
| 身分證字號 | 農藥名稱 |
| 年齡 | 數量 |
| 連絡方式 | |

業者未登記購買者資訊或未開立販售證明，可處新台幣1萬5千元至15萬元罰鍰。

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

青年農民百萬年薪 10年3萬創新大軍

新世代農業工作者 10年養成 青年從農 正是時候！



農業新貴百萬年薪

新世代農業工作者培育專案
培育青年農民發展「農業生產力4.0」與「台灣生物經濟產業」等重點戰略產業，盼未來可進軍國際。

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

廣告

性平電影賞析-82年生的金智英

林麗君/峰廷一班



聽說這部韓國電影上映前是部禁片，讓我很好奇是多麼灑狗血的劇情；當我得知農會性別平等講座裡有這一部被韓國禁忌的電影，讓我充滿期待，究竟是甚麼樣的故事。

透過講師的片段及重點介紹，把女性的日常演出滿滿的壓抑

氛圍，過年廚房忙碌的永遠是女性—媽媽、伯母、嬸嬸、表姐，如果要幫忙永遠是叫女性去洗碗的社會。

在這社會家庭裡有很多女人就跟女主角智英一樣，但有多少老公會像智英老公這樣的呢？女人會被困在繁瑣的家事裡，困在兒女的哭聲裡；在經濟起飛的年代，越來越多職業婦女，在職場專業領域裡往往被老闆質疑，不想肯定女性對內對外都能拿捏得當。

東方文化裡存在一些性別差異，會因為性別的不同而遭受差別對待。要改變社會對女性的偏見和成見是條漫長的路，而有些問題屬於社會層面，經濟環境、社會福利保障、育兒、生活困難重重讓家庭和事業成為對立面，這也使得逐漸開始追求平等的女性中有部份走上極端，要求女性優越，但所有聲音都值得被聽見，現代的社會要求男女平權，是我們共同努力的目標。兩性之間存在著差異，各自擅長不一樣的東西，在21世紀的現今，男女平權不是口號，而是互相尊重，了解彼此的不同，看到彼此的難處。

食民曆



- ✿ 1月
- ✿ 2月
- ✿ 3月
- ✿ 4月
- ☀ 5月
- ☀ 6月
- ☀ 7月
- ✿ 8月
- ✿ 9月
- ✿ 10月
- ✿ 11月
- ✿ 12月

- 鈣
- 鐵
- ✿ 鋅
- 鉀
- 鎂
- 維生素B1
- 維生素B2
- 維生素B6
- 維生素C
- 葉酸
- 維生素A
- 維生素E

驚蟄·春分

3月

✿ 驚蟄 (國曆3月5日至7日之間)

驚蟄象徵著春雷初響，萬物萌發。在驚蟄此節氣，要注意養肝、排毒及提高免疫力。可以透過多吃蔬果、紅棗、薏仁、綠茶、小黃瓜、牛蒡等食物來提升健康。

✿ 春分 (國曆3月20日至22日之間)

春分這天的晝夜長度平均，之後的白天時間逐漸增加，農民必須更早起床工作。春分養生重在養肝，要避免易上火的刺激物，飲食清淡、多吃當令鮮蔬，最能滋補養肝。

每月之星

芋頭

芋頭是臺灣最多產的農產品之一，一年四季都常見，主要盛產季節在春天。芋頭含有鋅、鉀、鈣、維生素B群等營養素，特別是鋅通常在動物性食物中較豐富，而芋頭是素食者補充鋅的絕佳來源。



營養素小知識

鋅 | 礦物質

簡介

鋅能夠促進生長、神經發育、維持正常免疫及生殖系統、調節內分泌。缺乏鋅時，可能有生長發育遲滯、勃起功能障礙、腹瀉嘔心、雄性禿、性腺機能低下、認知與行為異常等。

健康訴求

提升免疫系統、抗發炎、調節內分泌等。

其他建議食材

牡蠣、菠菜、貝類、雞蛋等。

建議加強攝取

青少年、銀髮族。



芋香珍穀飯 4人份

【食材】紫米 120 克、白米 120 克、乾蓮子 40 克、芋頭 80 克、南瓜 80 克、水 1 杯 (240c.c.)

【調味料】無

作法

1. 乾蓮子、紫米分別洗淨浸泡 2 小時，白米洗淨浸泡 30 分鐘，瀝乾備用。
2. 芋頭、南瓜去皮切小丁備用。
3. 蓮子洗淨泡水軟化後，蒸熟備用。
4. 將所有材料放入鍋中，加水 1 杯，並於電鍋外鍋放入 1 杯水，蒸至開關跳起續燜 15 分鐘。
5. 食用前稍微拌勻即可。

營養成分

1人份計

熱量	264.8 kcal
碳水化合物	55.7 克
蛋白質	6.9 克
脂肪	1.6 克
鋅	1.6 毫克



清明·穀雨

4月

✿ 清明 (國曆4月4日至6日之間)

清明的意思是「景色清明」，這一天開始天氣逐漸溫暖，景象清新，水稻開始發芽。此時溫差大，容易讓身體失衡，需要注意溫差變化引起的疾病。

✿ 穀雨 (國曆4月19日至21日之間)

穀雨這天處於春夏之際，此時水稻幼穗已經形成，同時也將迎來梅雨季節，環境中的濕氣會變重，影響腸胃功能，飲食應以健脾胃、祛濕為重點。可以透過食用山藥、麥片、蓮子，全穀雜糧，及木瓜等食物來保養身體。

每月之星

菠菜

菠菜又名菠薐，耐寒性強，所以主要產季為冬天到春初。菠菜含有鉀、鐵、磷、草酸、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素D、β-胡蘿蔔素、蛋白質等，是很強大的抗氧化食物。



營養素小知識

鉀 | 礦物質

簡介

鉀的功能主要是維持血液和體液的酸鹼平衡，缺鉀時會有心律不整、神經傳導不正常、嘔吐等症狀。
※腎臟病患者，由於腎臟排鉀能力變差，很容易會造成血液中的鉀離子濃度上升，因此需要注意鉀的攝取。

健康訴求

維持肌肉正常收縮、預防高血壓。

其他建議食材

菠菜、香蕉、空心菜、葡萄乾、草菇、金針菇等。

建議加強攝取

成年人、銀髮族。



養氣翡翠雞粥 4人份

【食材】去皮雞胸肉 200 克、菠菜 150 克、小米 80 克、紅棗 30 克、新鮮蓮子 40 克、當歸 8 克、雞高湯 500 c.c.、水 300c.c.

【調味料】初榨橄欖油 30c.c.、米酒 50c.c.、鹽 6 克、黑胡椒粉適量、白胡椒粉適量

作法

1. 小米洗淨後泡水半小時，瀝乾備用。
2. 當歸片與雞胸肉切小丁。
3. 先將蓮子加水煮滾後，續煮 20 分鐘。撈除表面浮渣，再放入當歸、紅棗、小米及料理米酒，煮至酒精揮發，加雞高湯熬煮 20 分鐘，再加雞肉丁煮熟，以鹽 3 克及白胡椒粉調味。
4. 菠菜泥製作：將菠菜去尾梗洗淨，放入加鹽的滾水，將菠菜燙熟，再用冷開水冷卻後瀝乾，放入果汁機，加橄欖油、鹽 3 克及黑胡椒粉，攪打成泥即可。
5. 小米粥盛碗後，佐以菠菜泥即可享用。

營養成分

1人份計

熱量	272.6 kcal
碳水化合物	23.3 克
蛋白質	16.6 克
脂肪	9.5 克
鉀	482 毫克



戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

◆ 新北市新住民愛心大平台，醫療補助減負擔～

- ◆ 新北市政府民政局自109年1月1日起，為協助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。
- ◆ 新住民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。
- ◆ 提供本市新住民最新照顧措施，歡迎多加利用。

◆ 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，由申請人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。
- ◆ 性別平等好觀念，家事分擔一起來;互相尊重多體諒，幸福婚姻在我家。

◆ 新住民一站式服務，讓網路代替馬路。

- ◆ 本市自108年8月1日起推出「新住民一站式服務」，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就近到戶政事務所洽詢。



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)

週六服務時間：09:00~12:00

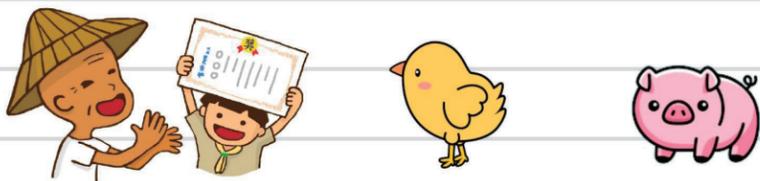
新北市土城戶政事務所
～關心您～



行政院農業委員會

109學年度第2學期 農漁民子女助學金

申請期限：110.3.2~110.3.31
(以公告日期為準)



COVID-19 嚴重特殊傳染性肺炎防疫因應指引 人潮擁擠場所 及密閉空間 請務必 佩戴口罩

<p>醫療照護機構</p>	<p>大眾運輸</p>	<p>教育學習場所</p>
<p>賣場市集</p>		<p>宗教場所</p>
<p>展演競賽場所</p>	<p>娛樂場所</p>	<p>大型活動</p>