



農會會員子女 **開始受理申請!**

獎學金 9/5~9/25



110年度新北市四健技術交換大會

推廣部/小 編

一年一度四健的盛事—四健技術交換大會，8月20日於文山農場舉行。新北市各地區的優秀四健會員們在此齊聚一堂，互相交換這一年中的各種作業心得以及優良的農業經驗，秉持著四健會座右銘「精益求精」的精神，共同實踐四健會的哲學—「從工作中學習」。



今年的技術交換大會發表的主題多元，從竹筍、水稻、柚花、家禽畜養、在地特色植物等，五花八門十分精彩。此次土城農會以「我的爬蟲農場」為主題，向大家介紹爬蟲生物與農業的結合及應用，並推廣友善環境無毒栽培的自然農法，會員間彼此學習作業組操作技巧可說是獲益良多！



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.146

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.twtcf.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

農村小舖嚴選



中秋節 限時活動

魚池香菇

小舖限定加購價 **629元**
 凡於小舖消費農特產品100元以上，即可加購香菇一包 每日限量加購，每人限購一包！即日起至9/17(五)止

【豐茶道】茶飲系列

多種品項請至現場選購 60元/瓶



特價 任選五瓶 ~~800元~~ >250元

喝的安心健康為品牌精神
 1.純天然無添加防腐劑 2.不加茶精 3.不用果糖 4.不用化學果汁



酥脆美味，高膳食纖維，且無添加人工色素香料。除了當早餐吃之外，健身、減醣飲食都是最佳的選擇。

【Sanitarium】高纖穀穀脆 堅果/草莓 380元/370g

特價 任選三盒 ~~1140元~~ >999元

【ACE】ACE Superkids 德國機能營養Q系列維他命



120元 14顆/袋

德國兒童營養團隊研發，不含人工色素、香料、防腐劑 好吃以外還能額外補足所需營養。

以上品項僅在本會 農村社區小舖販售

~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)

土農中秋

文旦季

MOON FESTIVAL

麻豆產



10斤 大家族分著吃 11~12粒 **560元**

5斤 小家庭剛剛好 7~9粒 **350元**

臉書追蹤按讚 獲取更多最新訊息!!



新北市土城區農會




推廣簡訊

1. 7/16 新北市土城區農會110年1期水稻共同代收割作業，於7/15辦理完成
2. 8/20 帶領四健會員參加新北市110年度四健推廣教育技術交換大會經驗發表競賽
3. 8/26 帶領班員參加新北市110年度家政推廣教育幹部講習及公民常識測驗



水稻共同代收割作業



參加新北市四健推廣教育經驗發表競賽



新北市家政推廣教育公民常識測驗頒獎典禮

麵條學問大！麵類小知識報你知

中元節我們土城農會擺接麵的促銷，您是否囤了許多呢？在這邊分享幾個麵類小知識，讓您的廚藝更上一層樓！

寬麵vs細麵

寬麵、細麵主要差在煮食時間及口感。細麵吸水快，不適合久煮，尤其是麵線，特別要注意時間以免煮糊了；寬麵吸水慢，煮熟較費時。口感則是寬麵較細麵有Q勁、紮實。

適合的口味

從湯頭的濃郁清淡，也有適合使用的麵條，像是鹽味、大骨、日式等清淡湯頭，適合用較易吸收湯汁的「細麵」，吃來更有味；反之，牛肉湯、味噌、麻辣等湯頭較適合寬麵，麵才不會吸太多湯汁而過鹹。

煮麵的訣竅

煮麵的水，要比麵體多出3倍，讓麵條在水裡有快速翻轉攪拌的空間。煮麵時，須注意水的溫度必須保持最高沸騰狀態，且要等水滾開了，才能放麵條，煮出來的麵才會Q彈順口好吃。



(土農明星商品~擺接麵系列 好評熱賣中)

行政院農業委員會

農漁民子女助學金

110學年度第一學期

申請日期

9月16日~10月15日

(依實際公告日為準)

新農安心，給家人多一份安心

什麼是新農安心？

農會與台灣產物保險公司為全國民眾特別規劃的消費型意外險，不限於農民申辦。

什麼事故屬於意外呢？

也就是非疾病導致的傷害。例如：燙傷、刀傷、跌倒、車禍等...諸如此類事故皆可申請理賠。

辦理對象：全國民眾（0~15歲：年繳997元／16~70歲：年繳1,905元）

意者請洽：土城區農會各營業據點

~ 辦理新農安心，也給家人多一份安心 土城農會關心您 ~

農金保險經紀人股份有限公司

107年9月起適用

新農安心 2

每日11元，即可享有最高2000萬元高額保障！

【專案特色】

- ★同時給付 保障完整：每日11元，即可享有一整年最高2,000萬元的意外傷害保障，另外還有實支實付5萬元、傷害住院日額每日1,000元(最高給付90日)、傷害住院加護病房每日2,000元(最高給付45日)、燒燙傷病房每日3,000元(最高給付45日)、骨折未住院(最高3萬元)等多項保障。
- ★意外險與旅平險二合一：不論國內國外，一年365天皆享有最高2,000萬元的搭乘大眾運輸工具意外傷害保障。當您出國洽公或旅遊時，不僅可省去投保旅平險的費用，而且還享有比旅平險更多的超值保障！
- ★特定事故 加倍保障：被保險人與配偶因同一意外事故身故者，本公司最高將給付受益人600萬元保險金。
- ★住院日額 不限次數：天有不測風雲，意外事故的發生往往無法預知。本專案住院日額保險金，對於每次之意外事故最高給付90日，一年內不限次數，給保戶真正的保障。
- ★手續簡便 毋須體檢：您只需要填寫本專案要保書並繳交保費，送交農漁會業務員，即可完成要保手續。本公司確認承保後，約5-7個工作天即可收到正式保險單及收據。

| 給付項目 | 保險金額 | | | |
|--------------|------------------------|----------|----------|----------|
| | 基本型 | 保障型 | 寶貝型 | |
| 意外傷害 | 意外傷害身故(身故失能保險金) | 100萬元 | 300萬元 | — |
| | 身故慰問保險金 | 30萬元 | 30萬元 | — |
| | 意外傷害身故(失能保險金) | — | — | 200萬元 |
| 意外傷害事故(擇一給付) | 搭乘大眾運輸工具意外事故 | 900萬元 | 1,700萬元 | — |
| | 國外地區意外事故 | 200萬元 | 300萬元 | — |
| | 火災事故保險給付 | 200萬元 | 300萬元 | — |
| | 乘坐電梯意外事故 | 200萬元 | 300萬元 | — |
| | 與配偶同一事故身故 | 200萬元 | 300萬元 | — |
| 傷害醫療 | 傷害醫療保險給付—實支實付型 | 5萬元 | 5萬元 | 10萬元 |
| | 傷害醫療保險給付—日額型(含骨折未住院給付) | 1,000元/日 | 1,000元/日 | 1,000元/日 |
| | 傷害住院加護病房保險給付 | 2,000元/日 | 2,000元/日 | 2,000元/日 |
| | 燒燙傷病房日額給付 | 3,000元/日 | 3,000元/日 | 3,000元/日 |
| 保險費 | 第1-3類 | 1,905元 | 3,772元 | 997元 |
| | 第4類 | 3,757元 | — | — |

投保流程：客戶填寫要保書交付業務員 → 業務員傳真要保書至臺產分公司 → 經臺產承保後，保單將於5-7個工作天寄達

臺灣產物保險 Taiwan Fire & Marine Insurance Co., Ltd. 100臺北市館前路49號8、9樓 電話(02)2382-1666 公司網址: http://www.tfmi.com.tw/ 客戶諮詢專線: 0800-365-518 (365天 我要保)

農金保險經紀人股份有限公司 107臺北市中正區館前路65號11樓 電話: (02)2370-1855 專員第18085號 P11PA05(10709)-05 1/6

愛地球，我們過綠色生活！

從食、衣、住、行、育、樂、購等生活小細節做起

「全民綠生活」一起這樣做

- 綠色飲食**：選用地當季食材，減塑減廢飲食、使用環保餐具
- 綠色消費**：購物少一點、包裝減一些，延長物品壽命
- 綠色居家**：簡單家具裝潢、做好環境清潔，節約用電
- 綠色旅遊**：搭乘大眾運輸、自備水瓶與盥洗用具、選擇綠色景點
- 綠色辦公**：空調控溫、節省能(資)源，綠美化辦公室

行政院 Executive Yuan 政策廣告 歡迎轉貼 資料來源：行政院環境保護署

食民曆

白露·秋分

9月

★ 白露 (國曆9月7日至9日之間)

夜間天涼，晨起已有露水。白露這天開始代表著秋天來了。臺灣的秋天雖然短暫，但在養生的角度看來，悶熱的秋天天氣，容易使人感到疲憊、四肢乏力、口乾舌燥等狀況，這時候應避免劇烈運動，適度活動，並保持好心情。

★ 秋分 (國曆9月22日至24日之間)

秋分這天也是晝夜平均，之後的白天時間會縮短，有些作物開始成熟。此時自然界的陽氣漸收，氣候變得乾燥，老年人、小孩及過敏患者，可能都會開始感受到呼吸道不適，因此這些族群需要小心禦寒，以免罹患感冒、咳嗽等。



每月之星

番石榴又稱為芭樂，其富含的維生素C，堪稱水果之冠，比柑橘足足高了2倍。此外，芭樂也含有豐富的鉀與葉酸等，是一種低熱量、高纖維、水分高，易有飽足感的水果。



營養素小知識

維生素C | 水溶性維生素

簡介

維生素C有很好的抗氧化能力，也能幫助鐵質吸收，並參與膠原蛋白、神經傳導物質、膽固醇及荷爾蒙等合成。缺少維生素C時，會出現暴躁易怒、呼吸短促、傷口癒合不良、易感染，甚至可能出現壞血症。

健康訴求

抗氧化、維持皮膚健康。

其他建議食材

奇異果、甜椒、木瓜、芥藍菜、苦瓜、花椰菜等。

建議加強攝取

青少年、全體民眾。

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

寒露·霜降

10月

★ 寒露 (國曆10月7日至9日之間)

「中秋過後夜夜涼」，寒露開始陽氣會慢慢減弱、陰氣逐漸增加，人體的陽氣也要內收，早睡早起可以減少人體的精神和體力的耗損，儲存能量，準備過冬。

★ 霜降 (國曆10月23或24日)

時序進入霜降，天氣開始轉為微涼，但秋季末天氣依然乾燥，易影響身心和情緒，也注意氣候乾燥影響皮膚，因此適度保濕，並且保持好心情，是霜降養生的要點。



每月之星

韭菜的花苞，就是韭菜花。主要產季在8~10月。韭菜花富含葉酸、維生素A、膳食纖維等營養素；此外，韭菜花口感爽脆，簡單料理就很可口。



營養素小知識

葉酸 | 水溶性維生素

簡介

葉酸主要參與DNA合成、細胞分裂與胺基酸代謝，缺乏葉酸會導致巨球型貧血症及生長遲緩等現象。孕媽咪在懷孕時缺乏葉酸，會導致胎兒神經系統損傷，像是神經管畸形、脊柱裂及無腦症等疾病。

健康訴求

協助製造及修復DNA、造血功能。

其他建議食材

韭菜、菠菜、豆類、草莓及豬肝等。

建議加強攝取

育齡婦女。

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

農漁行動達人 轉帳服務再升級

手機門號轉帳服務 農漁頭家轉帳更方便 手機門號就是農會帳號

再也不用記帳號了! 轉帳真方便!

1. 註冊帳號
2. 手機門號即時轉帳

用手机也能輕鬆設定了喔!

※手機門號轉帳註冊帳號及即時轉帳(視同非約定轉帳)，皆須先完成設備綁定!

農漁資訊共用 | 全國農業金庫 Agricultural Bank of Taiwan

網路銀行轉帳服務再升級

手機門號就是你的存款帳號

免背號 👍

容易記 😎

收款快 ❤️

如何使用手機門號收款/付款?

收款人
登入網路銀行，綁定手機號碼 連結農漁會帳號

付款人
轉帳時，輸入收款人綁定之手機門號即可轉帳

農金資訊股份有限公司 Agrifinance Information Service Co., Ltd. | 農漁會資訊共用系統

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。

內政部戶政司全球資訊網免用自然人憑證掛失或撤銷掛失國民身分證服務

- ◆ 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。
- ◆ 使用手機掃描QRcode圖檔，即可進入網頁辦理身分證掛失、撤銷掛失及掛失查詢作業。
- ◆ 掛失網址：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/3045>。



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

新北市土城戶政事務所

～關心您～

新冠疫苗施打前後 你一定要知道的幾件事

文章來源/聯合新聞網

打疫苗前後要做這些事

張文靜以自身為例，之前打AZ疫苗的前後並未先投藥，但比平常多喝了許多水，同時補充綜合維他命和B群。在接種後的3天內並無明顯症狀，到了第4天，覺得頭痛，這時才服用止痛藥，減輕疼痛。

張文靜說，接種疫苗後，身體發燒，這代表身體正在產生抗體，如果輕微發燒，不用緊張。如果溫度偏高，且持續兩天，就應該積極就醫，尋求協助。

食藥署則提醒，不管是哪一種疼痛，在服用止痛藥後，仍無法緩解疼痛，就該就醫，由醫師找出病因，開立合適的止痛藥品。此外，民眾不應浮濫使用止痛藥，以免肝腎功能。

普拿疼買不到？你還可以有不同選擇

國內疫苗已進行大規模施打，許多民眾擔心接種後會出現不適反應，會先購買止痛藥備用，也有不少網友先預防性投藥。不過，台北市藥師公會理事長張文靜建議，等真的出現發燒、疼痛、骨骼痠痛，再吃止痛藥，不建議提早用藥。

自從國內大規模接種AZ、莫德納疫苗，止痛藥更成為熱銷藥品，常常一上架就被搶購一空。張文靜指出，很多人均備有止痛藥，如果頭痛、經痛、牙痛，或者是因運動傷害、姿勢不良引發的手腳或肩頸痠痛等不適症狀，就會自行服用。

常見的非處方止痛藥分為兩類，分別是「非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）」（布洛芬）以及「乙醯胺酚（Acetaminophen）」（如普拿疼），兩者對於一般疼痛均具止痛效果。

張文靜進一步分析，「非類固醇類消炎止痛藥（NSAIDs）」具有消炎、止痛、退燒的作用；而「乙醯胺酚（Acetaminophen）」成分止痛藥則是以止痛、退燒為主。同時也提醒民眾，只要購買含有「乙醯胺酚（Acetaminophen）」成分的止痛藥都可以，普拿疼不是唯一選擇。

部分民眾在打新冠疫苗的前一晚、當天一早就先服用止痛藥，認為可以預防或減輕副作用，但效果極為有限。張文靜建議先備妥藥物，等到真的出現副作用，再服用1顆。

| 普拿疼 安全使用劑量 | 325 毫克 | 500毫克 | 650毫克緩釋 |
|----------------------|------------------|---------------------|-----------------|
| 一次吃幾粒？ | 1 或 2 | 1 或 2 | 1 或 2 |
| 多久服用一次？ | 每 4 至 6 小時 | 每 4 至 6 小時 | 每 8 小時 |
| 安全的最大日劑量 | 8顆 | 6顆 | 4顆 |
| 在 24 小時內不要 超過多少劑量 | 12 顆 (3900 毫克) | 8 顆 (4000 毫 克) | 6 顆 (3900 毫克) |



許書華醫師 陪你寫日記
@crazySophiaHsu · 醫生

（安全使用劑量可參考許書華醫師建議。圖片來源/許書華醫師臉書粉絲專頁）

土農會 × LINE Pay money

連結帳戶扣款
付款便利、免接觸！