

## 104年度新北市老年農漁民健康檢查 10/15 圓滿結束

會務部

本會於104年10/8、10/15共2天，假永和耕莘醫院辦理新北市「104年度老年農漁民健康檢查活動」，本次活動計有91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。

### 活動辦理情形



## 防疫趁早 流感不上身

### 預防流感小叮嚀

- 按時接種流感疫苗，每年都要施打。
- 維持手部清潔。包括勤洗手、咳嗽或打噴嚏後更應立即洗手，盡量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴
- 注意呼吸道衛生。有呼吸道症狀時戴口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時立即更換，打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻。
- 生病時在家休養。有流感症狀就醫後盡量不上班、不上課。
- 流感流行期間，減少出入公共場所或人多擁擠地方
- 保持室內空氣流通，降低病毒傳播機會
- 注意飲食均衡、適當運動及休息。

資料來源：疾管署

## ~農特產品專區~



手工水餃  
(高麗菜、韭菜、香菜三種口味)  
\$100 (750g)



新市區農會毛豆莢  
\$50 (400g)



南投魚池香菇  
\$600 (300g)



池農飯包米  
\$730 (12kg)



梅汁醃瓜  
\$96



芊芊洗髮精 /  
芊芊沐浴乳  
\$200

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

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.111

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

土城農會誠心推薦

## 泰山農會輔導 羊肉爐 開賣啦!

獨家配方養生美味  
 調製過程仔細衛生  
 有羊肉香、無羊騷味  
 歡迎舊雨新知選購

# 每份 450 元

## 推廣簡訊

- 1、本會接辦農委會104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，於9/3、10/1辦理家政班幹部講習，計293人次參加。
- 2、9/5、9/6參加三峽農會農特產品聯合行銷展售活動，推廣本會產品。
- 3、9/6於本會3樓辦理四健節能親子營活動。
- 4、9/8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五：地中海飲食，194人參加。
- 5、9/8農事部門辦理油茶栽培技術講習會。
- 6、104年度銀髮族健康人生及樂活學習班，於9/11開課，80名參加。
- 7、本會接辦農委會104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，辦理農業推廣志工及農村特派員培訓，基礎訓練於9/14、9/17辦理完成；特殊訓練於9/22、9/24辦理完成。
- 8、9/17參加新北市農會辦理104年度文旦柚果品鑑競賽。
- 9、9/19、9/20參加新北市文旦柚節農特產品展售活動，推廣本會產品。
- 10、10/6參加「新北市104年度家政推廣教育班會競賽」，獲得季軍。
- 11、10/15農事部門辦理「土地利用與節稅規劃」講習課程。
- 12、10/16辦理高齡班戶外休閒農業體驗活動-文山農場。
- 13、10/20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六：優質電影解析與探討，126人參加。
- 14、10/22參加「新北市104年度家政推廣教育班會示範觀摩」。
- 15、10/29農事部門辦理第二次優良雛禽補助土雞配送。



9/3辦理家政幹部講習會



農業推廣志工基礎訓練



10/16高齡文山農場戶外活動



10/1辦理家政幹部講習會



農業推廣志工特殊訓練



參加104年度家政推廣教育班會競賽，獲得季軍。



9/6辦理四健節能親子營活動



10/15農事辦理土地利用與節稅規劃講習課程



農業推廣志工訓練大合照

## 四健節能講習

推廣部



你知道家中的電器，哪些比較耗電？你知道家中也有螢火蟲嗎？這天土城農會四健會，特地邀請荒野保護協會的簡老師，來會指導四健會員及家長家庭節能的觀念。

電火鍋、微波爐、烘衣機、電磁爐、電鍋、吹風機、電熨斗……等電器，都是高瓦數的電器，意思是在使用相同時間下，這些是比較耗電的。可是家中用電量最多的卻不一定是這些，開飲機、電冰箱、電熱水瓶這些電器是1天24小時都在用電的，所以用的電更多。

睡覺到起床中間，開飲機或電熱水瓶是沒在使用的，最好將他關掉，如果想起床就有熱開水用，可以找有定時開關功能的插座或延長線就能解決。減少冰箱開啓次數及時間；冷氣調到27~28度；電腦、電視等電器待機一樣在耗電，要將開關關閉……”這些小小舉動都能有效減少電的消耗，節能的同時也省了荷包。

習慣要從小養成，這些小小四健會員生長在科技進步生活便利的時代，需要從現在灌輸節能減碳的觀念，並從生活中實踐，才能永續維護我們生存的環境。



## 104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

### 家政班幹部講習(二)

推廣部

本會辦理農委會104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，於10/1辦理第二場幹部講習，第一個講題是「『油』夠危險～食用油該怎麼選擇」，說到食物裡面一定有「油」的成分也是每天必備食用的，自從餿水油事件發生後，現在選購油時很謹慎小心，但該如何選擇對的油並對身體沒傷害，今日邀請到黃妃君營養師來與我們談談食用油該怎麼選擇。

食用不好的油會使壞的膽固醇容易吸附殘留體內血管，嚴重的話會產生血栓，並可能導致中風，好的油可將血管多餘LDL(低密度脂蛋白)運回肝臟排除留下好的膽固醇。日常生活避免食用動物油、內臟及帶殼海鮮魚卵能預防膽固醇偏高；最後要選擇對人體健康的好油，相信大家來上這堂課應該有意想不到的收穫，要謝謝黃營養師所帶來詳細資訊及精闢解說。

第二個主題是由足部專家李棟樑老師來與我們聊聊從足部穴道看健康，原來身體器官有小毛病就會反射在足部上，它反射區分為：腳底、腳內側、腳外側、腳背，每個反射區都對應於人體的各器官、脊椎、盆腔器官、肢體及臉部組織；原來我們也能自己DIY腳底穴道按摩，除能讓氣血流通，還能刺激腳底對生命而言最重要的六條經絡包括：腎、肝、膀胱、脾、膽及胃經。

最後老師跟我們分享足浴療法的好處：**春天泡腳，升陽固脫；夏天泡腳，暑濕可祛；秋天泡腳，肺潤腸濡；冬天泡腳，丹田溫灼。**





## 104年度銀髮族健康人生及樂活學習班上課花絮(上)

推廣部

期待已久高齡班開課囉！學員們與老朋友見面大家都眉開眼笑，場面相當溫馨，可見大家都是以既期待又興奮的心情迎接今年度的課程。這次課程相當多元化，有體能課程、DIY課程、戶外活動、手語……等。

今年的課程於9/11正式展開，第一堂課，安排元復醫院紀建興醫師來與我們談談合理就醫、正確用藥觀念，生病不亂投醫，要按照醫師開處方籤服用，避免服用不是醫師開藥物及自行加重藥物，聽了醫師清楚告訴我們，想必大家增進不少知識。接著邀請到新北市婦女樂活館帶來~調色盤行動劇場演出，內容敘述有一位新住民飄洋過海嫁到台灣，因老公暴力相向，也讓她遇到了知心好朋友協助開小吃店夢想，在開店後遇到隔壁老闆的歧視與偏見，好朋友的排解讓他們和睦相處，也因這樣相處與瞭解讓他們對她照顧與關心更多了。

第二週由輔仁大學劉佳鎮老師為大家安排「銀髮族體適能檢測」，另安排優質電影欣賞讓大家測驗前後等待時間不無聊，雖然檢測活動對他們來說也許有點小累，也不勉強一定做完全部項目，盡力就好，看著老寶貝們完成所有的檢測項目表示大家的體力都很棒，身體也健健康康的，希望大家能收穫滿滿學習新知識。

第三堂課要讓大家動動手了，這次安排「絲襪花小夜燈DIY」，除了動手外，也讓大家動動腦，思考如何做出自己特有、獨一無二的花朵造型，老師還沒開始講解，大夥兒卻等不及動手了，看似很難，其實不然，還能自得其樂互相幫忙及討論，大家都好厲害啊！完成五顏六色的小夜燈，各個都是獨一無二的，可見想像力都很豐富又！

轉眼間又到了星期五，今天邀請到官銓興老師來與我們談談適合銀髮族的體能運動，雖然沒辦法做太激烈運動，但只要音樂一放，阿公阿嬤們都跟著老師動起來，唱唱跳跳，讓手腳筋骨活動一下，原來大家體力都不輸年輕人啊！

接著阿公阿嬤們滿心期待的文山農場之旅終於到來，這天大家都早早的到達集合地點，想必每個人都已迫不及待，經過半個多小時的車程，我們來到了文山農場，迎接我們的是溫暖的陽光、新鮮的空氣和風光明媚的景色，農場特地為我們安排一位名氣響噹噹茶師來為大家解說有關茶的知識，既然認識了茶，當然還有要來個有趣的茶凍DIY，在這當中，我們發現阿公阿嬤非常可愛，為了得到老師的讚賞，各個分工合作一同齊心完成，茶凍DIY活動結束後，老師帶著我們一一介紹園區的生態，在這過程中獲得許多「綠」知識，活動結束後，阿公阿嬤回家帶著自製的茶凍當作伴手禮回家與家人分享，不僅分享茶凍的製作過程，還能與家人有新的聊天話題。



## 104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

### 家政班幹部講習(一) ~改善睡眠的好食物與好習慣

推廣部

「睡眠」是每天必需做的一件事，當睡眠品質不佳時會導致做夢或隔天一整天的精神不佳，我們要怎麼改善呢？9/3這天邀請到郭哲誠老師與我們一同來探討如何改善睡眠的好食物與好習慣。

「失眠」的原因有很多種，例如：壓力、心理憂慮、不能放鬆易緊張或是阻塞型呼吸終止症(打呼)……等等。這些症狀會影響精神及工作效率不佳；聽了老師分享後，原來在某些食物中是有改善睡眠的效果，食物中含有色胺酸(如：芝麻、燕麥、牛奶、魚肉、香蕉)及維他命B群(如：堅果雜糧、糙米、奶類、肉類)和鈣(黑芝麻、小魚乾、深色蔬菜)，都是能改善睡眠的好食物，最重要的是在睡覺前避免在床上看書、打電腦、吃零食、晚餐不要吃的過飽、減少刺激性飲食、光線刺激、養成固定的睡眠及起床時間、選擇高度及軟硬適合的枕頭及保持固定運動的生活也是幫助睡眠的方法。

聽完了這堂課，才瞭解日常生活當中的習慣及攝取對的食物都是對睡眠品質影響很大；謝謝郭老師分享這麼棒的訊息讓我們增長知識，最後祝福大家夜夜好眠不讓失眠找上門。



## 土地利用與節稅規劃講座

小李子

早期土城部份地區因營區軍事管制使得土地、房屋禁止開發建設，並編定為暫緩發展區。而今因營區遷出，管制區終獲得解禁，目前正辦理市地重劃中。農友們往昔顧守的田園，不久將變成住宅、商業區，以前從事農業耕作農友們不須煩惱農地稅金等問題，領回重劃分配地後，農友將面臨開發、合建或過戶、租賃等選擇，而這些土地開發利用將產生增值稅或贈與稅等稅金問題，為協助農友了解自身權益，如何規劃利用才能節稅保障權益。本會於10月15日聘請專業代書辦理土地開發利用與節稅講習，讓農友認識相關土地稅金問題以保障農友權益。會中農友亦踴躍發言將自身問題提出討論，經講師一一的分析解答，使農友在此次講習會中收益滿滿。



## 戶政法令暨最新便民服務措施宣導

### ◆ 新北市印鑑數位跨區申辦

- 設籍新北市市民即日起，本人可至本市任一戶政事務所申辦印鑑業務，無需再回戶籍地戶政事務所申辦。
- 申辦對象：凡設籍本市市民，本人親自辦理。
- 注意事項：
  - 無行為能力人或限制行為能力人須由法定代理人代辦。
  - 跨區申辦不受理委任申請。

### ◆ 新北辦護照-戶所幫你跑

- 首次申請護照之民眾，得向全國任一戶政事務所辦理「人別確認」。
- 新北市提供代收代辦護照(不含補、換照)，請多加利用。

### ◆ 新北市稅捐稽徵處受理稅捐業務-全面免附戶籍謄本

- 為落實節能減碳政策並達到簡政便民(免書證)成效，本市稅捐稽徵處受理稅捐業務全面免附戶籍謄本(含申辦房屋稅、地價稅、使用牌照稅、契稅、土地增值稅、印花稅等各項稅捐業務)。
- 詳情請電洽免費服務專線0800-580739。

### ◆ 新增全國任一戶政事務所-得異地辦理戶籍登記項目

- 「死亡(死亡宣告)登記」、「姓名變更登記」、「出生別變更登記」、「戶長變更登記」、「國民身分證統一編號配賦錯誤(重複)更正登記」及「因性別變更衍生之國民身分證統一編號變更登記」，得向任一戶政事務所辦理。

### ◆ 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)。

### ◆ 新北市「跨機關通報服務」輕鬆一次搞定

- 民眾只要在戶政事務所辦理住址變更或改名後，以下機關及公司(包括監理、稅捐處、國稅局、地政、社會局、教育局、健保署、國民年金、新北市圖書館、瓦斯公司及有線電視等)會一起為您通報服務。
- 省去您在各機關奔波的麻煩，歡迎多加利用！

### ◆ 役政業務全面免附戶籍謄本

- 役男申辦相關役政業務全面免附戶籍謄本。
- 請役男檢具身分證(或戶口名簿)、印章(役男及法定代理人)逕洽戶籍地鄉(鎮、市、區)公所辦理。

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~

## 農業推廣志工及農村特派員培訓

推廣部/呂雅雯

本會接辦農委會強化農村生產及生活經營能力暨高齡者生活改善計畫，今(104)年最重要的任務就是要招募農業推廣志工，成立土城區農會志工隊，基礎訓練及特殊訓練於9月份辦理完成。

在將招募志工辦理訓練的訊息發出之前，很擔心班員們參與的意願不高，深怕沒人願意來參加訓練、參加志工隊，還為此拜託了幾位班員，請她們要幫忙捧場哩！結果招募公文一發出，來報名參加志工、參加訓練的人數還真是出乎我意料之外，預計招收50名的特殊訓練，報名人數超過90位，真的很感動我有這麼多熱心的班員，一聽農會需要志工，馬上飛奔過來，連老公也一起帶來要幫農會服務，讓我感到非常窩心！

9/14、9/17這2天的志工基礎訓練雖然是不管到哪儿當志工都需要上的課程，也有班員即使已經上過基礎訓練，仍然一起來學習，好學的心值得大家學習。看似無趣的基礎訓練，在老師生動的演說及分享下，讓大夥兒也在輕鬆的氣氛中學習，學習成效頗佳。

為期2天的特殊訓練，首先是9/22由來自花蓮的吳建國老師，帶領我們認識在地食材農耕特性，包括綠竹筍、甘藷、山藥等，還運用這些在地食材，教導我們這群準志工們做出簡單、美味、創新又具古早味的健康料理，還分享多許多料理的小撇步，讓大家真是收穫滿滿。接著是9/24由吳秀蓮老師與大家分享農會志工在農業推廣的角色、瞭解消費者需求趨勢及農產品行銷溝通技巧等3個主題，秀蓮老師運用互動、活動進行的方式與大家分享，讓大家印象深刻，學習也更有效率，還請準志工們做行銷的演練，看了她們的演練，對話幽默、反應之迅速，真是讓我佩服。

在完成志工訓練後，這些準志工們各個期待農會賦予重責大任，有了這群生力軍的加入，期待日後在這群熱心、活潑、可愛志工們的協助下，往後農會各項推廣工作會更順利、更多樣化……。



志工基礎訓練-學員分享



吳建國老師-創新及古早味的料理製作



特殊訓練-學員分組討論情形



學員心得分享



結業大合照

## 農創百寶箱 e點萬事通

「青年農民創業入口網」

農糧

漁業

畜牧

休閒

整合提供技術、資金、土地等  
一站式查詢服務

行政院  
Executive Yuan

資料來源：行政院農業委員會