

想吃什麼菜，自己動手栽

~「我家農園」DIY體驗課程~

新北市土城區農會開辦「我家農園」，提供一個健康休閒又專屬於您的空間，觀迎來報名！

- 一、時間：五月份每周四下午六點至七點
- 二、地點：供銷部大安倉庫(土城區永和街25號)
- 三、名額：每次課程30名(額滿就開課)
- 四、內容：有機蔬菜、花卉水果、有機無毒栽培…
- 五、報名方式：

- 1.向供銷部電話報名
(電話：2267-7484)
- 2.向推廣部或信用部各分部報名
(電話：8261-5266代表號)



105年度家政班班員講習暨市民講座~

居家收納DIY系列之一： 衣物清潔及收納

推廣部/邱惠貞

本會辦理105年度家政班班員講習暨市民講座自4月14日起於新北市立圖書館土城分館3樓演講廳，陸續安排七次的課程活動，邀請到收納達人陳映如為大家介紹居家收納DIY系列內容，4月14日首先登場之主題為「衣物的清潔及收納」，內容包括：認識洗標及各種洗劑、衣物正確的清潔及晾曬法、衣物去汙的好用秘招、各類衣物的摺衣練習、換季衣物的正確收納法等。本次活動吸引了許多班員及市民共同參與，活動現場幾乎座無虛席，顯見大家對此主題的高度興趣。

映如老師非常用心帶來許多輔助道具(衣褲、曬衣架、石蕊試紙、清潔劑等)，透過現場示範幫助大家能迅速了解各種清潔及收納方法。首先，老師說明衣物清潔常見的問題，例如：如何清除衣服上的髒汙油脂、蠟筆、原子筆及彩色筆痕跡、紅酒漬、咖哩等，衣服不小心黏到口香糖如何輕鬆去除，並教導大家如何正確清洗毛衣、羽絨衣等較不易處理的衣物。接著介紹有關洗劑選擇的常識，而有關洗衣機的保養方法及各種晾衣、摺衣小技巧等家事細節，更引起許多班員熱烈的互動回應。有關衣物收納部份，映如老師先教大家利用橘子皮、柳丁皮、檸檬皮自製衣物香氛袋，它能让衣物散發自然清香，現場並帶來發出淡淡柑橘香的成品，吸引班員爭相體驗，接著教大家如何善用環保回收的盒子、將曬衣架適當折疊，以輕鬆收納整理衣物及配件，同時說明衣物防潮方法，最後，由於最近正值冷熱換季的時節，老師亦貼心提醒大家換季收納的五大重點，並與在場班員交流意見。

本次課程內容，班員們多認為非常實用，獲益良多，最重要的是能夠現學現用，不但讓班員們聰明樂活於家事中，也幫助大家以最經濟的方式來改善居家生活品質。



土農會刊

張國城 謹識

中華民國七十八年六月二十日創刊

行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

No.114

- 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

農特專區



奧利塔橄欖油(1L) \$350元



100%純苦茶油(500ml) \$650元



濁水溪黑米 \$100元



池上農會良質米(5kg) \$340元



五結農會糙米(2kg) \$150元



飄峰香米(5kg) \$320元



池上農會飯包米(12kg) \$730元

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

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

- ◆ **申辦晶片護照時應避免使用經修改或合成之相片**
 - ◆ 至戶所申辦人別確認時，請勿使用合成或修改之相片(因與實際相貌特徵差異過大)，以避免遭外交部領事局退件；另於海外通關時，易遭人貌核對困擾，造成旅遊諸多不便。
- ◆ **新北首辦護照~一處收件全程服務**
 - ◆ 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」。
 - ◆ 年齡未滿18歲者，需法代陪同辦理。
 - ◆ 新北市提供代收代辦護照(不含補、換照)，請多加利用。
- ◆ **新北市開放同性伴侶註記**
 - ◆ 欲辦理同志伴侶註記的市民，需一方設籍新北市，由雙方攜帶身分證，親自到新北市任一戶政事務所註記為「伴侶關係」。
 - ◆ 若非本國籍之市民，請攜帶護照及居留證等身分證明文件。
 - ◆ 新北市目前採「隱性註記」，僅登錄在戶役政資訊系統之所內註記，但完成註記後，可同時申請同性伴侶註記書函。
- ◆ **105年度新住民生活適應輔導班~熱烈招生中**
 - ◆ 上課時間：105年7/1至7/29，每週一、三、五下午13：30-17：30，課程共計50小時。
 - ◆ 上課地點：新北市土城戶政事務所會議室。
 - ◆ 費用：完全免費，並提供貼心托育服務。
 - ◆ 報名地點：土城戶政事務所(土城區和平路28號)。
 - ◆ 報名日期：即日起至105年6月20日截止。
 - ◆ 報名方式：攜帶外僑居留證、最近2吋照片1張及國人配偶身分證影本，親自或委託他人至本所填寫報名表。
 - ◆ 課程期滿後，將核發上課時數證明，以供歸化國籍時使用。
 - ◆ 洽詢專線：(02) 22605640分機227丁小姐。
- ◆ **新北市印鑑數位跨區申辦-拍攝人像-安全有保障**
 - ◆ 印鑑數位化跨區服務，領先全國搭配「人臉特徵影像儲存系統」，多重比對容貌、筆跡、印鑑，省時省費用安全有保障。
 - ◆ 跨區申辦不受理委任申請。
- ◆ **自然人憑證250元吃到飽，提供各項服務-在家上網輕鬆搞定**
 - ◆ 自然人憑證可免費列印戶籍謄本，本所設有便利站歡迎使用。
 - ◆ 內政部憑證管理中心網址：<http://moica.nat.gov.tw>

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

新北市土城戶政事務所~關心您~



不動產交易安全，報乎你哉！

委託仲介買賣房屋 務、注意！！

- 慎選合法經紀業者
- 瞭解市場成交價格
- 如經地籍圖重測請以重測後資料為主囉！
- 簽訂委託銷售契約
- 確認產權及屋況
- 抄寫填載不動產說明書
- 簽訂要約或預售契約
- 雙方合意簽訂不動產買賣契約書

詳情請上：
 eHouse不動產交易服務網
 不動產交易價格e點通
 新北市政府地政局-暨各地所網站專區

網路報稅新措施，「健保卡及密碼」查詢申報更便利

資料來源：財政部北區國稅局

國稅局於105年4月28日起提供查詢所得及扣除額資料服務，納稅義務人除利用**自然人憑證**、**金融憑證**或稽徵機關核發的「查詢碼」下載所得、扣除額資料及上傳申報外，今年新增以申辦「**健保卡網路服務註冊**」的**健保卡(簡稱「健保卡及密碼」)**作為網路報稅憑證，以該「**健保卡及密碼**」為通行碼，透過綜合所得稅電子結算申報系統查詢104年度所得及扣除額資料，並辦理網路申報，適用稅額試算服務的納稅義務人亦可辦理線上確認申報。

納稅義務人使用「**健保卡及密碼**」申報104年度綜合所得稅，必須先申請「**健保卡網路服務註冊**」並設定密碼，申辦方式有下列2種：

- 一、臨櫃申請：納稅義務人持**健保卡**及身分證明文件，親自到衛生福利部中央健康保險署(以下簡稱**健保署**)各地區業務組辦理註冊，註冊成功後，系統將發送註冊成功通知郵件至納稅義務人電子郵件信箱。
- 二、網路申請：納稅義務人備妥**健保卡**、讀卡機、戶口名簿戶號及電子郵件信箱帳號，連結**健保卡網路服務註冊網頁**(<https://cloudicweb.nhi.gov.tw/cloudic/system/Login.aspx>)，依序點選「電腦環境檢測」、「下載元件安裝檔」及「首次登入申請」，並填寫網頁註冊資料及設定密碼，於電子郵件信箱收取確認信後，透過**健保卡**驗證點選確認回復，即完成註冊程序。

納稅義務人亦可透過已完成註冊的**健保卡**，利用**健保署**提供的各項網路服務，線上申辦各項**健保**業務，例如下載健康存摺，查詢就醫用藥狀況、個人未繳保費查詢與繳費等資訊、查詢本人及依附其投保眷屬的**健保**加退保明細，即時掌握個人及眷屬投保狀態。

納稅義務人如對「**健保卡網路服務註冊**」有疑義，請向**健保署**各地區業務組洽詢；**報稅**相關問題，請撥打國稅局免費服務電話**0800-000321**，或向國稅局所屬分局、稽徵所及服務處洽詢。

健保卡 好用到超乎你的想像

準備來報稅啦~

你拿錯張了吧 這是**健保卡**

現在**健保卡**除了可以看病和使用**健康存摺**外，還可以報稅囉！

什麼是**健康存摺**？

簡單來說就是可以透過網路來瞭解自己最近的就醫狀況和用藥資訊

只要上「**健保卡網路服務註冊**」網站，按步驟設定密碼，就可以用**健保卡**看**健康存摺**和報稅啦！

健保卡還真好用欸~ 阿你蛀牙就診紀錄也太多了吧 都不好刷牙...

不要偷看啦~!!

烹調用油的使用原則

每天油質攝取量約15-30cc，大約一顆雞蛋的量，佔總熱量的20%左右。按照正確的脂肪酸攝取比例來攝取油，尤其有三高或已經罹患心血管疾病的人，更要遵循正確的脂肪酸比例來攝取油脂。同時食用3-5種油，並時常更換油種，因為不同的油有不同的營養成分。非素食者，可以同時攝取動、植物油，動物油少一點，植物油多一點，不要只偏食動物油或植物油。避免使用回鍋油，回鍋油不但營養盡失，還會產生很多致癌物。買油或自榨油都要少量多樣，久放的油容易氧化變質，不變質的油反而有問題。油壺用完必須馬上蓋好，避免氧化，最好的保存方式是放在冰箱裡冷藏。

烹調用油的使用原則

1. 油燒七分熱就好，不要熱到冒煙才將食物下鍋。
2. 依照油的發煙點調理食用油，以免造成油脂高溫變質。
3. 少用油炸、油爆、油炒、油煎，多用清蒸、涼拌、水煮、入湯，可以保留油脂和食物的營養。

油的保存方法

油有五怕，怕光、怕熱、怕水、怕空氣、怕金屬，盡量避免這五怕，就可以延緩氧化時間，放置冰箱冷藏是很好的保存方式。

1. 預防空氣：隨時將油罐、油瓶、油壺上蓋密封，以免經常打開接觸空氣，導致氧化變質。
2. 預防高溫：油品要避免高溫，遠離爐邊，使用後最好放置冰箱冷藏。
3. 預防光線：使用深色或可以遮光的容器，避免陽光或強光照射。
4. 避免金屬：二價金屬離子，如二價鐵和二價銅都會促進油脂氧化，應避使用銅製或鐵製的容器，以避免金屬離子的催化作用。
5. 預防水溼：水會加速油的氧化，因此要避免放置水槽旁邊。

油脂保存祕技

1. 在油中放入萬分之三的丁香或萬分之二的生薑，可防止油脂產生臭味。
2. 用過的油不要倒入新油中。
3. 豬油特殊保存方式：豬油熬好後，趁未凝結之前，加進一點白糖或食鹽，攪拌後密封，可久存不變質。

油點高低

發煙點低

一般冷壓植物油因發煙點低，不適合大火快炒，建議拿來涼拌，或是處理小火料理，開封後應放冰箱冷藏，冷藏呈白色濃稠狀為正常情形

發煙點高

精製後的各種植物油或冷壓苦茶油，發煙點高適合拿來大火快炒，或是煎炸料理時使用，保存時放陰涼處，並遠離爐火即可。

各類油品

特級初榨橄欖油EXTRA VIRGIN

橄欖油外包裝標示EXTRA VIRGIN，屬於第一次冷壓的橄欖油，不耐高溫，因此不適合拿來烹調，拿來涼拌菜或是沾食使用最佳。

PURE級初榨橄欖油

PURE級橄欖油為第二次冷壓的橄欖油，耐高溫程度較純初榨橄欖油高，可涼拌或炒菜，不過價錢較高，拿來油炸太浪費，耐高溫程度也不適合用於油炸。

調和橄欖油

調和橄欖油是除了橄欖油外，還加入其他油，像葵花子油等調和而成，但仍以橄欖油為主，讓油品更耐高溫，不適合涼拌或沾食，適用於炒菜使用。

大豆油

大豆油即一般沙拉油，耐高溫，適合各種煎煮炒炸，缺點是油溫達160-180度，易產生過多油煙，也不適合重複高溫使用，油炸後的油即須丟棄。

調和油

蔬菜油指調和油，由多種油品混合成，和調和橄欖油不同在於此油品未含橄欖油或含成分很少，耐高溫，除炒煎使用之外，一般家庭很適合拿來油炸使用。

花生油

百分之百純花生油耐高溫，價格高，適合做點心、食品加工類，例如糕點、豆沙餡等，較少人拿來烹調。

好油挑選原則

冷壓萃取

冷壓指在常溫下以油壓機壓榨種子所獲得的油，油量較少售價也高，但富含植物種子的維生素、蛋白質、營養素，有助健康，油品風味接近種子原味；但冷壓油品質較不穩定，若保存不良較易變質。

同原料選色淡

有些廠商為提高種子香味，並取得更多的油量，會在製油前高溫翻炒，經過高溫處理的種子會流失部分營養素，通常顏色會較深，選購時可挑顏色較淡的油。

詳讀標籤資訊

衛生署公告民國100年3月1日起製造的油品，調和油品包裝品名標示，僅可以兩種以下油脂名稱為品名，依含量多寡高至低排列，讓民眾可從標示看出內含油品的多寡，即可知道主要油品為何。

發煙點前食物下鍋

油逐漸加熱後開始冒煙的溫度為發煙點，一旦超過冒煙點，油達到冒煙點後會產生氧化變質，任何好油也會變成壞油，因此最好在發煙點前下鍋。

熱鍋熱油

一般的鍋子，不管用什麼油品，都應該先熱鍋熱油，唯有使用不沾鍋時，需冷鍋冷油。

炸油少回鍋

油炸食物後，不建議用回鍋油，若覺得可惜，可冰箱冷藏勿超過一周。炸過海鮮的油，海鮮內含的膽固醇較高，油品更快氧化，建議倒掉，不宜重複使用。

專家怎麼說

最適合高溫油炸的屬於椰子油和棕櫚油，但此類油幾乎為桶裝，較少家庭使用，大多是營業用，除非家中人口多，油炸機率高才適合。炒菜時，盡量避免在熱油鍋時冒煙，在發煙點前即應把菜放入鍋中。

冷壓萃取的油會帶有種子原味，可用嗅覺分辨，若有種子香味就是冷壓油，幾乎沒有任何味道則為精製過的油；另外，將油品放入冰箱冷藏，若有白色結晶則為冷壓油，與常溫下無異則為精製過的油。

健康存摺是什麼？
 唉，個十百千。我怎麼這麼慘
 唉，個十百。快沒錢，我才慘...
 我...我連個位數都沒有！
 因為我這本是「無價」只要上網查一下自己的健康存摺，隨時雲端來
 怎麼查一下？我也要健康存摺

用電腦申請健康存摺！
 如果你有...
 電腦、又剛好有讀卡機、又剛好有健保卡
 電腦開機
 【進入健保署官網的「健康存摺專區」】
 請小心保護
 【申請密碼與認證資料】
 完成後點選要查詢的就醫資料，你的健康存摺就到手了！

手機也能查詢健康存摺Yo!
 1. 大家都說滑手機不健康，其實...
 只要下載【全民健保行動快易通App】點進健康存摺專區
 2. 只要下載...
 3. 裝設認證...
 4. 這支手機就成為「充滿健康」的手機了！

走到那，都能用健康存摺把健康帶出來~

繽紛黑美人

材料：(6人份)
 • 黑米飯1碗(約150g)
 • 雞胸肉120g、透抽150g
 • 鳳梨150g、青花菜150g
 • 新鮮黑木耳30g、紅蘿蔔30g
 • 蔥1根、薑片數片、蒜頭2粒、辣椒2條
 • 柴魚醬油2.5大匙、米酒1小匙、烏醋1.5大匙
 • 蓮藕粉1小匙、熱開水適量、食用油2小匙

作法：
 1. 先將黑米飯分成小塊，稍微壓扁，煎至2面微焦，起鍋暫放一旁。
 2. 利用鍋內剩餘的油，將蔥白、薑及蒜以小火爆香後，將紅蘿蔔一同放入鍋內拌炒。
 3. 將雞胸肉放入鍋內拌炒，雞胸肉顏色轉白後，再加入透抽及柴魚醬油。
 4. 接著加入黑木耳、鳳梨及青花菜拌炒，再放入蔥綠、辣椒、烏醋及米酒，最後放入煎好的黑米香。
 5. 起鍋前再用蓮藕粉水勾芡，即可盛盤。

推廣簡訊

- 1、3/3農事部門辦理「綠竹栽培管理與更新」講習。
- 2、3/4辦理105年度家政幹部研習暨年度工作會報。
- 3、3/7-8家政部門於宜蘭香格里拉農場辦理「你融我農~創造團隊價值暨休閒農業研習營」。
- 4、105年1期水稻代耕共同作業已於3/14辦理完畢。
- 5、3/18帶領家政班員參加市農會辦理「新北市105年度家政推廣教育幹部講習」。
- 6、3/22與國際扶輪社合作辦理「疼惜阮的肝~肝病防治」講座。
- 7、3/26與圖書館合作辦理「長命百歲~從學呼吸開始！」講座，132人參加。
- 8、4/8家政義指參加新北市105年度家政推廣教育技術交換大會—方法示範競賽，獲得亞軍。
- 9、4/14辦理105年度家政班班員暨市民講座~居家收納DIY系列之一：衣物清潔及收納，241人參加。
- 10、105年度第一次優良雛禽補助，土雞於4/20配送完成。



綠竹栽培管理與更新講習



「你融我農~創造團隊價值暨休閒農業研習營」學員分享



「疼惜阮的肝~肝病防治」講座



家政幹部年度工作會報



水稻共同作業—代耕作業情形



家政班員講習暨市民講座
居家收納DIY系列之一：衣物清潔及收納



參加新北市家政推廣教育技術交換大會方法示範競賽，獲得亞軍



「長命百歲~從學呼吸開始」講座

你融我農~創造團隊價值暨休閒農業研習營

推廣部/徐詩婷

為期二天一夜的「你融我農-創造團隊價值暨休閒農業研習營」終於在3/7、8日圓滿結束，這次不論是上課地點或是模式都與以往有所不同，此次地點我們選在宜蘭香格里拉休閒農場，還記得起初在網路上尋覓適合的場地，香格里拉不論場地大小或是住宿環境都符合我們的需求，但害怕照片與實際有所落差，當下立馬決定前往宜蘭實際察看，還記得當天抵達宜蘭時下起大雨，沿路雲霧繚繞，那氛圍有種來到仙境的錯覺。



此次研習活動或許是因為地點選在土城以外，再加上還要在外頭過夜，所以許多參加學員把此次的研習認為是小旅行，但誰說研習活動就非得坐在椅子上聽老師講才叫研習呢？我們也可以用輕鬆愉悅的方式讓大家都能投入其中，非常感謝吳秀蓮老師的用心教學，讓學員們無一不認真。



在這次活動中，我的身分不僅是工作人員還是學生，因為全程參與整個課程，所以那份感受來的更深，更能體會老師的用心與學員們的認真，在活動當中令我印象最深刻的一項活動是「翻越電籬笆」，大家齊心為共同目標而努力，不分你我，為自己也為他人鼓舞加油，那份感動，我想應該也深烙印在每個學員心中。



疼惜阮的肝~肝病防治

推廣部/李盈誼



今年初，李詩宗醫師告知，由國際扶輪社主辦，邀請財團法人肝病防治學術基金會辦理肝病防治講座，欲借用本會場地及邀請本會農事及家政班員蒞臨聽講，覺得免費又可增加班員保健醫學常識，便欣然配合辦理。

3月22日座談會當日班員參加踴躍，由亞東醫院梁程超醫師擔任講師介紹台灣國病-肝病，在台灣有300多萬B肝帶原者及40-60萬C肝患者，肝病三部曲---肝炎、肝硬化、肝癌是如何感染轉化，B型C型肝炎是經由血液體液傳染，A、E型肝炎是由飲食飲水傳染。因此平時就注意衛生勿與他人共用牙刷、刮鬍刀，注意飲食飲水衛生。保肝對策就是戒菸、酒、飲食清淡、生活規律、適當運動、不吃來路不明藥物補品等，並且定期抽血檢查看看自己是否患有肝炎，一旦發現得病須儘速就醫。



肝臟是一沈默的器官，代謝、解毒、儲存肝醣、合成蛋白、分泌膽汁消化液等多功能，肝病早期沒有明顯症狀，一旦出現症狀通常已是肝病末期，人生變黑白，所以愛惜保護肝臟不受傷害是維護健康的第一步，有一顆好肝才有彩色的人生。



認識吉園圃台灣安全蔬果標章

隨著生活水準提升，國人對食的安全日益重視，而農產品農藥殘留是食品安全最重要的環節之一，但因農藥殘留無法由外觀辨別，因此政府推動「吉園圃」安全蔬果標章，期透過農政單位輔導，教育農民安全用藥，申請審查並使用吉園圃標章行銷產品，以建立消費者信心，形成市場區隔，提升國產蔬果競爭力。

吉園圃安全蔬果標章制度是為輔導農民正確使用農藥，建立責任生產觀念，提供消費者安全衛生的優質國產蔬果。標章有兩個特點：

- 1.代表生產者符合安全用藥規範；
- 2.標章具有追溯性。

標章樣式如下：

▲二片綠葉代表農業。

▲三個紅色圓圈有雙重意義，其一是強調農民要「合理病蟲害防治」、「使用推薦藥劑」以及「遵守安全採收期」；其二則指本產品經過「輔導」、「檢驗」、「管制」。

▲下緣9個識別碼具有追溯性，方便消費者查詢生產者資訊。

農糧署與連鎖超市或供貨業者合作，於全國超市或量販店等設置「吉園圃蔬果專區」，均懸掛標章廣告看板，方便消費者採購，讓民眾更認識吉園圃標章。

