



健康美味-綠竹筍

推廣部/李盈誼

綠竹筍為新北市三大特色作物之一，每年於端午節前後，在各市場、市集都可見到它的芳蹤。新北市為綠竹筍全國最大產區，栽培面積1600多公頃，年產量6千多公噸，市府每年於六月也辦理全市優良綠竹筍評鑑比賽。

每年5~8月天氣轉熱雨量豐沛為綠竹筍盛產季節，綠竹筍含高單位膳食纖維不含膽固醇，是低脂高纖的健康食材，而它最好吃的食用方式是以涼筍方式呈現才能嘗到最新鮮甜脆的口感。

綠竹筍挑選的秘訣有；1.底部潔白細緻。2.頂端若出現綠色表示筍子已冒出土，曬到太陽吃起來會苦。3.筍的形狀要短胖彎曲，彎曲的綠竹筍是剛從主幹分枝長出來還很幼嫩就被採收了。4.雨後春筍，今天下雨，隔日早晨筍子也會比較好吃。最後筍子買回家洗淨須盡快煮熟，若放太久再煮會逐漸老化而失去綠竹筍的甜脆。

夏季炎熱胃口不好，油膩大餐吃不下，綠竹筍涼拌是最佳選擇，竹筍排骨湯更鮮甜好吃。在山邊路旁、在市場，不必跑遠，很多在地新鮮綠竹筍就在那，聰明的朋友要吃新鮮甜美的綠竹筍腳步要快，晚了一步您就吃不到了，因為新北綠竹筍尚讚。



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.121

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

農特專區



屏東縣農會紅豆湯禮盒
單瓶售價25元
\$300(12入)



雲林縣農會花生湯禮盒
單瓶售價25元
\$300(12入)



水果醋
(蜂蜜、梅子、蘋果、蔓越莓醋四種口味)
\$170(600ml)



冬山鄉農會有機黑木耳飲
單瓶售價40元
\$230(6入/盒)



羅東鎮農會養生奶
\$350(24入)



雲林縣農會黃金比例
健康調理油
\$190(2公升)

105學年度第二學期農漁民子女 就學獎助學金得獎學生名單

王文彥	呂鴻鈞	張家豪	黃若蕓
王奕涵	呂韻如	張創為	黃婭嵐
王家華	卓采誼	張絜絜	葉津瑞
王鈺嘉	周雅姿	張瑞庭	葉翼慈
王麗萍	林昀萱	郭璧綾	廖于慶
江禕涵	林秉辭	陳文彥	劉丞軒
呂沛庭	林俐吟	陳文騏	劉品好
呂佳珊	林哲宇	陳宜辰	劉家慈
呂奇倩	林彙文	陳俊龍	劉書瑜
呂奇穎	林筱蘅	陳映妘	劉逸辰
呂惠珊	林澤叡	陳柏翰	鄧至
呂慧君	林靜宜	游淑鈞	鄧佳欣
呂學宇	張佳如	黃禹瑛	魏思婷

歡迎上網搜尋:新北市土城區農會<http://www.twtcfa.org> 更多商品更多的選項可以在線上購物唷!

戶政法令暨最新便民服務措施宣導

- ◆內政部移民署各類申請案件已全面實施免收戶籍謄本
 - ◆內政部移民署配合執行「全面免戶籍謄本」政策，各類申請案件全面免檢附戶籍謄本。
 - ◆申辦移民署業管案件，可以臺籍配偶之身分證或戶口名簿替代。
- ◆原住民取用(回復)傳統姓名相關規定
 - ◆原住民已依漢人姓名登記者，得申請回復其傳統姓名。
 - ◆原住民之傳統姓名或漢人姓名，均得以傳統姓名之羅馬拼音並列登記。
 - ◆原住民取用傳統姓名原則：

為維護原住民族姓名權與原住民族傳統文化，按姓名條例第1條第2項規定：「臺灣原住民及其他少數民族之姓名登記，依其文化慣俗為之；其已依漢人姓名登記者，得申請回復其傳統姓名；回復傳統姓名者，得申請回復原有漢人姓名。但均以一次為限。」同條例第4條第1項規定：「臺灣原住民及其他少數民族之傳統姓名或漢人姓名，均得以傳統姓名之羅馬拼音並列登記，不受第一條第一項規定之限制。」。
- ◆戶籍資料異動跨機關通報-為民服務到家免煩惱
 - ◆民眾於戶政事務所辦理遷徙登記、變更或更正姓名、國民身分證統一編號及更正出生年月日後，得由戶政事務所或自行使用自然人憑證通報至受通報機關(台灣電力公司、台灣自來水公司、稅務、監理、地政等機關)。
 - ◆民眾亦可使用自然人憑證或輸入個人基本資料，查詢申辦進度與結果。
- ◆身分證掛失國內1996及國際電話886-2-81958151服務熱線
 - ◆全年365天無休息；隨時提供您身分證掛失服務。
 - ◆考量安全因素，目前非上班時間以電話方式辦理掛失，暫不提供辦理撤銷掛失，撤銷掛失仍須於戶政事務所上班時間辦理。
- ◆自然人憑證有效期限屆滿者-免費展期3年
 - ◆線上展期：內政部憑證管理中心將於用戶之憑證到期前60天起陸續發送憑證展期通知至用戶原憑證註記之電子郵件信箱，由用戶自行至憑證專屬網站(<http://moica.nat.gov.tw>)辦理展期。
 - ◆臨櫃展期：憑證用戶本人親自攜帶身分證及原憑證IC卡，於憑證到期前60天至憑證到期後3年期間內，親至各地戶政事務所自然人憑證申辦櫃檯辦理憑證展期。

新都市土城戶政事務所
 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~

垃圾減量的好方法

1. 垃圾分類及回收處理再利用。
2. 使用可回收再用或能分解的容器及包裝。
3. 減少包裝次數及用量。
4. 商店購物一定自備購物袋。
5. 外出帶環保筷或杯子以減少垃圾處理。
6. 不用或減少使用用完即丟掉的用品，例如：竹筷子、塑膠袋、免洗杯、碗...等。
7. 飲料紙盒壓平、寶特瓶、鋁罐踩扁回收。
8. 使用可以修理或重複使用的用品。
9. 舊有用品在跳蚤市場互相交換或贈送給有需要的人使用，讓舊愛成為別人的新歡，使用品壽命延長。
10. 將果皮、樹葉、廚餘回收，做成有機肥或養豬。



順遊新北 筍尋寶趣

新北健康三寶 好地×好食=好健康

2017新北綠竹筍推廣

新北綠竹筍 聯合展售會

時間：2017年7月1-2日 地點：台北市希望廣場

新北綠竹筍 採筍體驗一日遊

活動日期及地點：平溪7/8、深坑7/9、八里及石碇7/15、五股和鶯歌7/22

新北綠竹筍 老街商圈尋寶趣

活動日期：2017年7月1~31日
地點：五股區、八里區、三峽區、林口區、新店區、深坑區、平溪區、土城區、鶯歌區

詳情可瀏覽新北市政府農業局搜尋【2017新北綠竹筍推廣】
網頁<https://www.agriculture.ntpc.gov.tw/>

指導單位：新北市政府 主辦單位：八里區農會
 協辦單位：新北市農會、三峽區農會、五股區農會、石碇區農會、平溪區農會、林口區農會、泰山區農會、深坑區農會、新店地區農會、鶯歌區農會、土城區農會

配合新修正「洗錢防制法」之施行，自106年6月28日起，每名旅客出入境攜帶新臺幣限額10萬元；超過部分如未依規定申報，將由海關沒入。

案例

旅客出入境 攜帶50萬元新臺幣現鈔

情況一	如實申報50萬元者	▶40萬元禁止攜帶出入境
情況二	未申報者	▶40萬元沒入
情況三	申報不實者	▶(一)15萬元沒入
	如僅申報35萬元	▶(二)25萬元禁止攜帶出入境

限額10萬元可攜帶入境

特別提醒：新臺幣禁止寄送出入境，違反者適用沒入規定。



家政班員講習暨市民講座～ 全身按摩經絡系列之一： 打通任督二脈、肺與大腸氣脈相通

安和班/櫻華

隨著時代進步，雖然年紀漸長，腦袋裡的資訊，也要隨時補充更新，土城農會的家政班，就是一個可以增廣見聞，補充養分的好地方。

今年，農會推廣部在土城圖書館演講廳舉辦全身按摩經絡系列講座，5/24邀請蕭鳳庭護理師分享的主題：打通任督二脈、肺與大腸氣脈相通，全場座無虛席，整個演講廳的座位全滿，班員個個都豎起耳朵，仔細聆聽，唯恐錯過精彩內容。

韓劇迷一定常常在家庭劇裡看到，母親抱著孩子，邊安撫邊拍背，嘴裡邊念叨：媽媽的手是藥手……；近年在日本流傳著當紅的一本書「媽媽的手是最好的醫生」，針對育兒穴位按摩附圖解，媽媽的手解決了夜哭、感冒、過敏、情緒問題... ..，在在都說明了，咱們雙手的萬能科技再進步，但是老祖宗的智慧，不容小覷，仍然歷久不衰～～尤其近年來，孩子們升學壓力大，家長們拼搏經濟，買房壓力更大，常常就是「出外一條龍，在家一條蟲」完全累趴了，講師鳳庭就分享說，天地是大宇宙，身體是小宇宙，透過雙手就可以走通經絡，幫助身體磁場順轉，進而促進淋巴代謝，血液循環，神經傳導順暢，達到紓壓解憂，讓身體健康，課堂上老師認真的帶領大家找穴位，打通任督二脈，開竅醒腦，一邊唸著有趣的口訣，加深印象，深入淺出，肩頸痠痛，如何自癒？睡不著熊貓眼怎麼辦？按哪裡？又該怎麼搞定腸胃不適？

所有現代人的狀況，均不求人，靠自己這雙萬能的雙手，一切搞定，最重要的就是平日自己努力不懈的按摩與拍打，養生保健，靠的是日積月累的努力。今日不養生，來日養醫生，預防勝於治療，經絡按摩課程，既可自助又可以助人，精彩豐富的內容，讓人好期待下次的課程～



106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 家政班幹部性別平等講習

安和班/愛玲

農會推廣部經常推出很多家政班員及幹部們的精進課程，近日一場兩性平等教育～談親子溝通與伴侶關係，根秀欽講師以時事與親身的經歷作為分享，內容充實精彩，淺顯易懂引起共鳴大夥反應非常熱烈，實在是很棒的課程。當天強忍頭疼也要上課，一切都是值得的。

親子關係～時代改變需要翻轉觀念，父母的任何決定都會影響孩子的一生，抱持信任、放手、傾聽、等待的態度，給孩子空間成長，成為孩子的玩伴、朋友與顧問。關懷孩子讓他感受到愛，導正孩子的行為，成為孩子的支柱。決定孩子行為好壞的因素，不是管教的鬆與嚴，而是陪伴者參與孩子生活的程度，身教更是最有說服力的教養。

伴侶關係～愛—不是尋找一個完美的人，而是學會用完美的眼光，欣賞那個並不完美的人。溝通是需要常練習的，不是天生就會的，經常慶祝婚姻裡的美好小事，且要小題大作；不輕易放棄對『美好婚姻』的合理期待，快樂要自己去尋找，不要把自己的快樂，轉嫁成配偶的負擔，幸福～就是要讓身邊的人幸福。

關係重建～需要體貼與關懷，原諒別人，就是給自己最好的解脫。所謂看別人不順眼是自己的修養不夠，真是如此。想要擁有好人緣，運用微笑的力量，它是人類CP值最高的工具，不批評、不抱怨、不責備。一句真誠的讚美，勝過一百句關心的責備。幸福是笑聲，是健康與知足的累積；而有熱情、面對挫折、積極的正向思考更是快樂的秘訣。



土農端陽誠敬老、家政四健合包粽

四健會員/緯嘉



農會在端午節前夕，辦理「土農端陽誠敬老、家政四健合包粽」活動，完成的粽子將透過華山基金會，轉送至土城區內的獨居長者。隨著老年人口的增加，需要關懷的獨居長輩也是逐年增長，在收到這個活動訊息時就非常吸引我，由於就讀相關科系的關係，我覺得這是一件非常有意義的事情，能用我小小的力量讓長輩能飽餐一頓，也能更深入了解目前對於老人化社會有什麼樣的資源。

一到集合地點，看到許多阿姨們在後面幫我們辛苦備料，在看到食物一樣樣從廚房端出，撲鼻而來的粽子香已讓我垂涎三尺，阿姨一步步細心且耐心教導著我們，對不會折粽葉和綁粽子的我來說是難能可貴的經驗，從一次的失敗到後來越來越順手，原來看似簡單的動作卻有著很多的技巧，我將包好的粽子一顆顆綁在一起時，心中充滿無比的喜悅，不僅自己學到如何包粽，也能幫助到獨居的長輩，讓長輩能在端午佳節中感受到暖暖的愛。



推廣簡訊

- 5/4-5本會四健義指參加「新北市106年度四健推廣教育農村好綠工作研習活動」。
- 5/7辦理「106年度四健會員日暨感謝媽咪—感恩獻禮」活動。
- 5/10與圖書館配合辦「失智症守護天使」宣導講座，217人參加。
- 5/12-13辦理「106年家政班班員回饋服務活動～土農端陽誠敬老、家政四健合包粽」。
- 5/16帶領家政義指觀摩「新北市106年度家政推廣教育在地食材創意料理競賽」。
- 5/20-21協辦「106年度玉里大西瓜暨優質農特產品行銷推廣活動」，並參與展售。
- 5/24辦理106年度家政班班員講習暨市民講座～全身按摩經絡系列之一：打通任督二脈、肺與大腸氣脈相通，294人參加。
- 6/4帶領四健義指參加新北市四健協會辦理「106年度第八屆第四次會員大會暨四健指導員、義指教育訓練」活動。
- 6/7辦理「106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—家政班幹部性別平等講習」，192人參加。
- 6/10辦理「106年度四健會員日—我與我的動物們」活動。
- 本會106年度社區東洋舞創新學習班於6/13開課。
- 「106年新北市綠竹筍評鑑」6/14於新北市政府辦理，本會由廖博賢組長及簡安照農友2位參賽。
- 6/15-16辦理「咖啡栽培管理」講習。
- 6/16帶領家政義指參加「106年度家政推廣教育技術交換大會」，教學示範競賽獲季軍，公民常識測驗獲殿軍。
- 6/21辦理106年度家政班班員講習暨市民講座～全身按摩經絡系列之二：脾胃健康好消化、心小腸暢通天天開心，294人參加。
- 「106年北部地區優質安全綠竹筍評鑑」6/22於桃園區農業改良場台北分場辦理，本會由陳清雲組長及詹春龍農友2位參賽。
- 6/24-25「106年度新北市全國大南瓜比賽」及農特產品展售活動，本會參與展售。
- 6/24-25「2017三峽農特產品聯合行銷推廣活動」，本會參與展售。



四健會員日暨感謝媽咪—感恩獻禮活動



失智症守護天使宣導講座



家政班班員回饋服務活動
土農端陽誠敬老、家政四健合包粽



新北市106年度家政推廣教育
在地食創意料理競賽



家政班班員講習暨市民講座
身按摩經絡系列之一：
打通任督二脈、肺與大腸氣脈相通



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—
家政班幹部性別平等講習



四健會員日—我與我的動物們



咖啡栽培管理講習



參加新北市106年度家政推廣教育
技術交換大會—
教學示範競賽獲季軍，公民常識測驗獲殿軍



家政班班員講習暨市民講座
身按摩經絡系列之二：
脾胃健康好消化、心小腸暢通天天開心

四健會員日暨感謝媽咪—感恩獻禮活動

四健會員/卉綺

今天我到農會參加四健日感謝媽咪「皮雕創作—媽咪的零錢包」活動，我覺得全程自己做皮雕零錢包是一件很有趣也很有成就感的事，因為做皮雕零錢包需要利用一些字母、數字、圖案器具刻印在皮革上，為了讓圖案較好印上去，大家都拿著鐵鎚在桌角邊敲敲敲，直到皮革上出現了模型上的圖案，如果敲的角度不正確，圖形會不明顯，老師還教我們一個小技巧，萬一圖形敲失敗的話，可以拿一塊布，沾點水，輕輕擦拭在皮革上，這樣失敗的圖形就可以變得較不明顯，最後，沾自己喜歡的顏料水輕輕擦拭在皮革上，替零錢包換上美麗的顏色並塗上一層膠，再將皮革組合起來釘上釘子後，獨一無二的零錢包就完成囉！

母親節到了，我將自己手做的零錢包送給我親愛的媽媽，獻上我最真摯的祝福，感謝媽媽對我們的奉獻，媽媽～母親節快樂～



活動預告 全身按摩經絡系列講座

地點:新北市立圖書館土城分館 3樓演講廳

日期	時間	辦理內容	講師
7/12 (三)	9:30~11:30	膀胱腎健康呷百二、心包三焦防心梗	蕭鳳庭 老師
8/9 (三)	9:30~11:30	肝膽相照強精力、全身氣脈暢通賺千萬	

TC4H 蒙學園
7/29.30 in 埔心牧場

活動名稱：土城區農會第7屆四健會員活力四健成長營
時間：106年7月29-30日(二天一夜)
活動地點：桃園埔心牧場
活動內容：

7月29日(星期六)	7月30日(星期日)
7:30 土城區公所前集合上車 山訓活動 大地闖關活動 烤肉野炊 蒙面舞會 夜宿埔心牧場	手作伴手禮 團隊合作訓練 (歡樂泡泡足球大對抗) 回饋分享 牧場特色體驗 16:30 抵達土城區公所

報名資格及費用

- 本會四健幼、初期會員(9-15歲)，報名費用為**1,800元**。
- 本會客戶之9-15歲子女，請攜帶本會存摺、戶口名簿，報名費用為**3,000元**。

7/14前請攜帶參加人員健保卡、家長印章、家長同意書及配合款至本會推廣部(中正路5號2樓)報名，名額有限，額滿截止。

活動負責人：四健指導員—徐詩婷 02-8261-5214