

## 106年度新北市 老年農漁民健康檢查10/27圓滿結束

會務部

本會於106年10月26-27日，假新北市聯合醫院板橋院區辦理新北市「106年度老年農漁民健康檢查活動」，本次活動計有102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



## 四健食農教育講習暨會員日

四健會員/羚家

期待的9月3日終於到來，說到食農想必一定會想到白米，所以我們第一堂課就是上「東方主食-白米」，首先，陳秋微老師先帶我們玩認識你我的遊戲，我覺得很有趣，最後一個遊戲是老師發了6包各種不同的米，要我們猜出米的名字，圓糯米圓圓的像顆球、白米白的像珍珠，各種米都有花枝招展的向我們展現它的美！



接下來老師利用各種影片來跟我們講解稻米的各種知識，老師也利用ppt來和我們講解什麼是食農，我覺得很開心可以學到這麼多知識，最後重頭戲要來了！我們是先煮好的圓糯米加點油拌一拌，再放進耐熱袋中，揉一揉，打一打最後再撒上一些花生粉和糖，美味好吃又健康的麻糬就完成了！

下午，王奕尊老師帶我們認識莫斯水草，還教我們要如何照顧莫斯水草，老師也利用問答的方式讓我們加深印象，接下來，老師請我們把一種很像水晶寶寶的魔晶土加水讓它長大，再來在玻璃罐裡裝入彩砂、莫絲水草和一隻螺，接著把保麗龍球黏上釣魚線，再把釣魚線黏在龍貓上頭放進瓶子裡，這樣生態瓶就完成了！老師還教我們用3張衛生紙做大理石花，還有利用針筒將剩餘的魔晶土做成迷你許願瓶。

一天的活動就這樣子圓滿落幕了！我覺得非常有趣又好玩，希望下次還有這樣子的活動。



## 農特專區

### 羊肉爐

- 高貴不貴
- 總鋪師到你家
- 美味馬上吃
- 羊肉軟嫩

秋冬進補的最佳選擇  
冷凍商品，解凍加熱後，即可享用  
總鋪級料理，你我都可以當大廚  
無須任何烹飪技巧，美食即可輕鬆上桌  
嚴選食材，嚴格的製作過程，衛生有保障  
土城農會誠心推薦

**\$520元/包**  
(僅含羊肉13兩及中藥材湯4斤  
不含其他食材)

圖片僅供參考  
新北市土城區農會



奧利塔橄欖油  
\$350元  
(1公升)

西螺農會  
白醬油禮盒

\$660元(420g \*6瓶)



南投魚池香菇  
\$650元  
(300g /包)

御珍甜酒豆腐乳(全素)  
\$135元(840g/瓶)



霧峰香米  
\$340元  
(5kg/包)

100%  
純苦茶油  
\$700元(500ml)



歡迎上網搜尋：新北市土城區農會 <http://www.twtcf.org> 更多選項和商品可在線上購物唷！

## 推廣簡訊

1. 9/3辦理「106年度四健會員日—四健食農教育講習」活動。
2. 9/15於市農會參加「新北市105年度文旦柚果評鑑競賽」。
3. 106年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班，於9/15開課，78人參加。
4. 9/16、9/17於八里參加「新北市106年度文旦柚聯合行銷推廣暨農產品展售會」。
5. 9/18-20及9/19-21辦理農事研究班班員區外觀摩研習活動。
6. 9/20-10/18辦理四健安和一米學堂小廚房作業組。
7. 9/21帶領班員參加「106年度家政推廣教育卡拉OK歌唱競賽」，獲得冠軍。
8. 9/27起分8梯次辦理家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動。
9. 10/1辦理「106年家政班班員回饋服務活動～家政、四健中秋送暖關懷活動」。
10. 10/3於本會3樓辦理「食農教育—在地生產在地消費」講習。
11. 10/3-11/21辦理四健安和—咖啡飄香作業組。
12. 10/5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」家政幹部暨班員講習，200人參加。
13. 10/13本會家政班員參加新北市「106年度家政推廣教育米食創意便當競賽」。
14. 10/14-12/2辦理四健田園攝影課作業組研習。
15. 10/17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」家政幹部暨班員講習。
16. 10/18於本會三樓辦理農委會「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—農村特派員進階訓練」。
17. 10/20辦理高齡班戶外創新農業體驗活動—淡水區阿三哥休閒農莊。
18. 10/30辦理「106年休閒農業體驗活動—水田漫步採筍樂」。



四健會員日—四健食農教育講習



社區銀髮族健康人生及樂活學習班



農事研究班班員區外觀摩研習活動



四健安和—一米學堂小廚房作業組



參加新北市家政推廣教育卡拉OK歌唱競賽，獲得冠軍



家政班幹部暨班員區外觀摩研習活動



家政班班員回饋服務活動～家政、四健中秋送暖關懷活動



「食農教育—在地生產在地消費」講習



辦理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—家政幹部暨班員講習(1)



參加新北市家政推廣教育米食創意便當競賽



四健田園攝影課作業組研習



辦理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—家政幹部暨班員講習(2)



農業推廣志工—農村特派員進階訓練



高齡班戶外創新農業體驗活動—淡水區阿三哥休閒農莊



休閒農業體驗活動—水田漫步採筍樂

## 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—家政班幹部暨班員講習 性別主流化～如何從生活中落實性別平等

埤林一班/秋蘭



土城區農會本次邀請到李麗慧講師為我們帶來「性別主流化-從生活中落實性別平權與友善環境」的分享。深入淺出的內容指出了台灣這50年來對於男女、兩性到性別的新定義，也讓我們了解到除了外觀顯而易見的生理性別，

還有心理性別、性別特質及性傾向決定了一個人對於自我的性別認同，藉由認識這些不同特質的族群，從中能夠發現不同，進而理解與學習尊重。

在自然法則之下，我們的父母或我們本身是無法決定出生時的性別，即便我們有了顯著的生理性別特徵，基因排序之中或許仍然隱藏了小秘密。在台灣，有1/1000的新生兒是在一出生就同時擁有明顯的男性及女性生殖器官，也就是我們所知道的「雙性人」，但根據調查指出，有4/100的人是屬於跨性別的族群。

這些人或許就生活在你的我的周遭，他們無法選擇自己的生理形式，但卻要長期背負著大眾異樣的眼光與社會輿論的壓力。隨著時代的變遷，我們的社會從傳統大家庭走向小家庭，甚至還有抱持著不婚或不生的人也不在少數，為了給予各種不同族群在法律上、關係上的保障，因此衍生出「多元成家法案」，可惜的是沒有透過深入且全面的了解，我們容易給同志婚姻制度、家屬制度及伴侶制度錯誤的定義。伴侶制度是提供兩個同居人的保障，家屬制度則是順應社會結構改變，提供兩個以上的個人或家庭，建立彼此的互助關係而達到能夠相互協助的目的。透過這個講座了解到不論制度如何增加與改變，我們仍然只能選擇一種家庭制度。

社會的和諧是建構在彼此的包容與尊重，因著時代與醫學的進步，我們了解到性別原來有著更多元的意義，也謝謝講師帶來的精闢解說。



新北市立圖書館土城分館

# 性平系列電影 讀書會

10/14(六) 姊妹The Help(普)146

10/21(六) 我的鋼鐵老爸(護)95

11/11(六) 明日的記憶(普)122

11/25(六) 志氣(護)125

12/09(六) 高年級實習生(護)121

時間：上午09:00開始

地點：土城分館3樓演講廳

地址：土城區中正路18號3樓



## 家政班員講習暨市民講座～ 全身按摩經絡系列之四： 肝膽相照強精力、全身氣脈暢通賺千萬

亞東三星班/金麗

現代文明社會生活步調快，工作繁忙、精神壓力大，導致作息不正常。外食人口越來越多，加上科技進步電子產品長時間過度使用，種種文明病叢生，不僅造成家庭醫療負擔增加，也讓健保擔上沉重的負荷，讓醫界不禁要大聲的呼籲：預防重於治療。有鑒於以上種種困擾，農會特別邀請蕭鳳庭老師，針對人體全身經絡按摩舒壓展開四堂系列講座。

經絡穴位的存在與走向給人一種神祕的感覺，一般民眾只在有病痛求助於中醫或推拿師時，才淺顯的了解：原來氣血不順也會讓經絡淤積。而穴位的對應是有對稱性的，也就是經脈所過，主治所及。而蕭老師深入淺出的說法讓362個穴位組成的14條經絡線彷彿就呈現在眼前。

身體經絡按摩也是講求順序的。前胸－後背－胸－手－頭－足－腹－胸－前胸－後背。當我們用沒時間、沒地點等等藉口偷懶不運動時；其實雙手就是能量工具，隨時隨地不受限制，經絡穴位就是靈丹妙藥，老師一直強調：相信就有力量。每天用1/3的時間愛自己，利用8種手法：指壓、敲、拍、扣、捶、刮、安撫、梳，來拍打全身經絡舒壓按摩，可以達到有病治病，沒病強身的功效，也是在我們自己的健康銀行存款中積沙成塔。

每次在班員充滿笑容也充滿正能量的圖書館演講廳上課時，蕭老師身體力行的現場操作，以及詳細的圖文解說中，讓我們清楚的認識，透過雙手走通經絡，就可以幫助身體磁場順轉，進而促進淋巴代謝，血液循環、神經傳導順暢，達到身體健康快樂境界。



## 銀色料理上桌囉～

資料來源：華人健康網

### 美顏鳳爪玉米湯

特色：西洋芹、玉米等含豐富的纖維素不僅可促進腸胃蠕動，雞爪富含膠質，更能夠滋補養生、養顏美容、使肌膚Q彈細緻。

材料：

雞腳70公克、玉米100公克、蕃茄80公克、西洋芹40公克、鹽3公克

作法：

1. 鳳爪洗淨，切成2段，玉米洗淨切4塊，蕃茄1切成4，西洋芹去粗纖維切成約4公分段狀備用。
2. 鳳爪加水300cc 煮約30分鐘，再加入玉米、蕃茄煮5分鐘，再下西洋芹煮2分鐘後，加入鹽調味即可。



## 家政幹部暨班員區外觀摩研習活動 ～活動報導

頂新班/幼秋



第一天期待已久家政班區外觀摩研習活動就在風和日麗的日子出發了，土城區公所集合點，看到每個人都穿著紫色的農會制服，真是美麗。一路上嘻嘻哈哈（唱歌.聊天.話家常）到達，花壇農會，農會人員太貼心了，知道大家太熱了，準備了在地的茉莉花茶是冰ㄟ喔實在有夠讚！

接著當然要介紹農會的農業，花壇鄉農會領頭進行產業轉型，朝安全、無毒精緻化農業努力，鼓勵農民以無毒方式栽種，將高齡75歲的閒置穀倉改建成為全台灣唯一以茉莉花為主題的【茉莉花壇夢想館】。

午餐過後，到達日月潭頭社，頭社活盆地休閒農業區位於水里與日月潭之間，是一個小而美、小而豐富的精緻休閒農業區。解說專員帶領大家換穿雨鞋，跳躍於「活盆地」上，體驗活盆地的晃動，當然有人不慎跌坐水裡，都是不錯的回憶。製作絲瓜絡手工皂，好像太專心了忘記拍照，大家分工合作，回家記得7天後要拆模喔！住在都市的美女們嘴裡說太陽好大喔，還是下園採「金銀花」，上車前又是一陣騷動，原來大家是採買組的，通通來啦~這樣農民們可以提早回家休息了，上車後你也要、我也要一下子分了了，哈哈！接下來去豬樂園，來去看豬……肉乾、香腸，當然不忘與豬合照。晚餐，田媽媽料理實在有夠讚！晚上自由選擇參觀台中歌劇院戶外夜景或市區自由行，我帶領的是「買組ㄟ」所以只能去市區逛街加採買（非假日夜市沒什麼好逛）。

第二天今早將前往清境農場高空景觀步道，全臺首座高山空中步道位於清境，全長約1.2公哩，在這裡建議可以慢慢走欣賞遠處的中央山脈及奇萊山，涼風徐徐吹來，眺望遠處一層一層的山嵐是一種享受。接著安排至，食農教育~從產地到餐桌---霧峰區農會，參觀「民生故事館」除了展出和霧峰相關的歷史，也和農業結合，「霧峰農會酒莊」酒莊改造萬豐舊穀倉，也保留珍貴地方農村文化資產。

快樂的時光總是過得特別快，轉眼兩天就在下交流道時結束了，餐聚後結束了此次旅遊，期待下次。



# 戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

## ◆ 健保卡的初、補(換)發~戶所輕鬆辦

- ◆ 初領新生兒健保卡；僅限申辦無照片健保卡，若選擇有照片健保卡，請向加保單位申請。
- ◆ 戶所補領身分證後，可同時辦理補發健保卡。
- ◆ 姓名及統號變更登記後，亦可併同辦理換發健保卡。

## ◆ 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）。

## ◆ 大陸配偶經許可居留期間免工作證得在臺工作

- ◆ 中國大陸配偶經許可可在臺依親居留、長期居留（含專案長期居留）期間，即得在臺工作，毋需申請工作證。

## ◆ 新北市跨區跨縣市行政協助服務~輕鬆一處辦

- ◆ 新北市提供跨區戶籍登記行政協助，並與金門縣、連江縣、澎湖縣、花蓮縣、臺東縣、屏東縣，辦理跨縣市戶籍登記行政協助服務。
- ◆ 服務項目包含出生（含同時認領）登記、原住民身分登記及婦女生育獎勵(補助)金(限新北市及花蓮縣、臺東縣)。

## ◆ 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電子簽章之戶籍謄本。
- ◆ 本所設有便利站歡迎使用。
- ◆ 自105年起，憑健保卡也可網路報稅(須至健保署網站註冊)，敬請多加利用。
- ◆ 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)

週休二日服務時間：週六09:00~12:00

電子信箱：[ntpc510@ntpc.gov.tw](mailto: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~



# 家政班員講習暨市民講座~ 全身按摩經絡系列之三： 膀胱腎健康呷百二、心包三焦防心梗

青雲二班/春茶

首先要感謝農會安排了這麼好的講座，及聘請了這位蕭鳳庭老師，教大家做經絡按摩達到自癒療法，自其然所以然的保健身體，進而更能強身就不怕外來的病毒感染做防護。

所以個人認為只要有空來學習不管學的多與少，重要的就是學到老師教的按壓穴道及經絡部位，因此回家把老師所講的不斷重複練習，當作是一種運動及保健，更讓自己的身體促進血液循環，活絡筋骨也讓身體可以通暢無阻，就好比老師說的”有做比沒有做好”這句話真的太好了!

因此現在無論是坐或站立也會把雙手當作最好的按摩工具:指壓虎口、敲敲頭、拍打肺經、叩叩膻中、捶捶臀部、刮頸部、安撫眉骨、梳頭醒腦開智慧以達到最好的能量及磁場。

然而人體細胞是由六十兆的細胞數量所組成的並以繞圓圈做循環才能通暢無比，所以我們更需要好好地愛它，不管是三餐飯前做36下，也許有時候會忘了做也不要偷懶，相信有很好的改善，就我們班員自己都分享給大家常做按壓真的改善很多，並且與家人朋友分享人體各部位穴道及功效，例如老師說要常按壓勞宮穴對心臟非常好，百會穴對最近天氣炎熱，易中暑做敲打或按壓，湧泉穴對疲勞降壓降火按壓，承山穴對小腿常會抽筋做拍打，委中穴對於腰突然扭到馬上拍打36下約三分鐘都非常有效。

人的醫生文氣在於肺大拇哥肺經，所以要肺好一定要經常多讚美別人讚啦!心情不好多按小拇指或讓自己變得更愉快喔!人要不老就是把腸道顧好才能得到吸收而骨頭要強壯腎經一定要好好顧，天地是大宇宙，身體是小宇宙，經常透過雙手走通經絡就可以幫助身體磁場順轉，促進淋巴代謝神經傳導暢通以達到健康快樂境界!

人一定要有好的身體才能做好一切運轉，細胞有活躍健康這樣人生疾病不纏身才是最有意義的。



### 腸病毒小百科

- ◆ 經由腸胃道、呼吸道傳染，接觸患者糞便、口鼻分泌物及皮膚上潰瘍水泡等途徑傳染。
- ◆ 潛伏期平均為3至5天，在發病前數天即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強。
- ◆ 多為無症狀感染或似一般感冒症狀，常引起的症狀為手足口病或疱疹性咽峽炎。
- ◆ 出現下列任一重症前兆：  
(1)嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力  
(2)肌抽躍（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）  
(3)持續嘔吐  
(4)呼吸急促或心跳加快，請儘速帶孩子至大醫院就醫。

### 預防小叮嚀

- ◆ 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
- ◆ 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強免疫力。
- ◆ 生病時應儘速就醫，並請假在家休息。
- ◆ 注意環境的衛生清潔及通風。
- ◆ 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
- ◆ 儘量不要與疑似腸病毒感染病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童需特別注意。
- ◆ 兒童玩具(尤其帶毛玩具)經常清洗、消毒。
- ◆ 大人返家後，記得先洗手及換衣物再接觸幼童。