



**12.2**  
Opening ceremony  
**開幕慶**  
活動日期：12.2-12.6

**土城區農會-農村社區小舖**  
凡開幕當日來店消費，不限金額送「來店禮乙份」，限量300份!  
◎開幕期間來店消費一律享有**9折**優惠，滿**1000**元再贈「精美小禮」。

**加碼活動** 開幕期間，購買擺接麵系列 **買10包再送2包**，每人每日限購**20**包，數量有限售完為止。

臉書來店打卡 按讚分享抽好禮~  
更多活動資訊，  
臉書請搜尋\***新北市土城區農會**  
活動地址：新北市土城區金城路三段211號(峰廷分會旁/變電所對面)



行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第捌壹伍壹號

中華民國七十八年六月二十日創刊

張國城 謹識

No.135

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

## 108年度「新北市農漁民長者健康檢查」

推廣部/小編



108年度「新北市農漁民長者健康檢查」本會業已於10月29日至31日辦理完成，報名受檢人數共113人，參加對象為本會年滿50歲以上正會員及非會員農保戶（每2年檢查一次），本次主要檢查重點為低劑量肺部電腦斷層（CT）+心血管冠狀動脈鈣化分析，可早期發現肺癌病灶及心肌梗塞風

險評估，尤其是肺腺癌屬於肺癌的一種，屬於非小細胞癌，不同於鱗狀細胞癌，且腫瘤擴大較慢，症狀不明顯，診斷出來時往往已是晚期，如果能及早發現及早治療提高治癒率，平常也應遠離菸害、空氣汙染、油煙、化學物質（石棉、鈾、鉻、鎳等），為為自身健康各位長者平時應控制腰圍及BMI值，飲食上少油少鹽並養成長期運動習慣，早期預防，遠離心血管疾病突發的威脅。



### 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

**\$590元/包**  
 (僅含羊肉13兩及中藥材湯4斤  
 不含其他食材)

新北市土城區農會

### 農特專區

歡迎上網搜尋：新北市土城區農會 <http://www.twtcfa.org> 更多商品可在線上購物喔~



**澎湖丁香干貝 XO醬** 【240元/罐】

使用澎湖當地新鮮無污染之丁香、干貝、蝦米等食材，加入獨特XO醬調味料拌炒，製作出獨樹一幟的丁香干貝醬，具多種吃法，除了當小菜食用外，更能入菜例如拌炒飯、麵等，做出個人特色風味料理。



**古坑咖啡** 【135元/盒】

精選阿拉比卡種咖啡豆中度烘焙，香氣濃郁口感甘醇挑動老饕的味蕾，與朋友分享的好口味，有二合一、三合一，任您選擇。



**剝皮辣椒** 【110元/罐】

特選上等青辣椒搭配醬料醃漬製成，微辣口感散發舌尖，直接食用辣脆爽口，用餐配菜或夾饅頭讓人一口接一口，煮雞湯時加入剝皮辣椒一同煮成「剝皮辣椒雞湯」更是絕配！



**牛蒡茶** 【220元/罐】

冷熱皆宜是非常理想的天然保健食品。

## 推廣簡訊

1. 9/1辦理四健會員日-里山動物面面觀。
2. 9/6家政班員張肇雯參加新北市108年農業推廣教育卡拉OK競賽，榮獲冠軍。
3. 9/10辦理農村特派員(志工)進階訓練及家政班員回饋服務-中秋送暖關懷老人活動。
4. 9/11辦理家政班員&市民預防失智講座。
5. 9/18、9/25辦理農事技術研究班聯合班會山坡地水土保持講習。
6. 9/18-9/19參加108年度四健推廣人員分區標竿學習。
7. 9/20起辦理本會108年度社區銀髮族健康人生及樂活學習班。
8. 10/09本會與玉溪農會聯合辦理食農教育-米食推廣活動。
9. 10/17辦理108年度休閒農業體驗活動-橄欖流星雨。
10. 10/5-6、10/19-20指派本會四健義指參加108年度四健會志工特殊訓練-義指營。
11. 10/22辦理家政班員&市民性別平等講座及東洋舞創新學習班發表。
12. 10/25供銷部辦理「作物合理化施肥技術」講習。



四健會員日-里山動物面面觀



參加新北市農會卡拉OK競賽，獲冠軍



農事聯合班會辦理山坡地水土保持講習



家政班員&市民講「預防失智」講座



參加108年度四健推廣人員分區標竿學習



社區銀髮族健康人生及樂活學習班



中秋送暖關懷老人活動



家政班員回饋服務-手作鳳梨酥



與玉溪農會聯合辦理米食推廣活動



休閒農業體驗活動



參加108年度四健會志工特殊訓練-義指營



東洋舞創新學習班成果發表



「作物合理化施肥技術」講習

## 橄欖流星雨

推廣部/小李子



寶山橄欖產銷班是國內唯一生產橄欖的重鎮，橄欖味甘性溫能清肺利咽、生津止渴，果內所含維生素C是蘋果、梨子的好幾倍，

鈣和鉀含量也特別豐富，更含有多種微量元素、礦物質易被人體吸收，是營養保健的果實。

10月17日辦理農事體驗活動，參加人員在導覽人員的帶領之下來到橄欖樹下，人人手上握著長長的竹桿子敲打著橄欖樹枝，一顆顆的橄欖果實如流星般落在地平線上，不愧稱作流星雨。隨後大家收集地上的橄欖，集中帶回到教室，準備接著做橄欖蜜餞，依照著老師的步驟把橄欖敲破放入瓶內加入砂糖、封罐，雖然方法簡單，卻也馬虎不得。

中午園區提共了橄欖養生餐，雖不是山珍海味，卻是道地的客家風味餐，不知是否大家肚子餓了沒多久的時間桌上的飯菜就被大家扒個精光。下午參觀了寶山僅存的木炭窯解說員介紹木炭的艱辛製造過程，從樹材入窯、封窯、供火、冷卻到出窯經歷40~50天的製程，才能生產出品質良好的木炭供人使用。

經過一天的行程讓大夥兒更進一步認識了新竹寶山的人文風情及農業的發展歷程，大家收穫滿滿快樂賦歸。

## 四健活動特輯

### 校園變菜園作業組



### 四健日-里山動物面面觀



## 108年度家政班員暨市民講座～

推廣部/小編



農會每個月都有一場不同主題的精彩講座，從環境、健康、預防失智、攝影、高齡者理財及大家都很關注的性別平等講座。

「如何預防失智 從現在開始」，講師非常的用心傳遞專業知識給現場的班員及民眾，告訴我們心智及體能活動與我們生活息息相關，比如數讀、填字遊戲都可以訓練幫助細胞成長，許多研究證實有氧運動對大腦非常好，像是健走、慢跑、游泳等，會使身體更敏銳，除此之外搭配飲食吃對的油及抗氧化高的蔬果效果會更好。

其中使人最印象深刻的「彩攝人生」講座，老師幽默風趣整場可以說是坐無虛席。現在是手機不離身的時代，人人都想拍出打動人心的照片，讓大家現學現拍甚至搭配APP後製修圖，讓每位班員及民眾都能成為拍照神人，拍出好看的照片也能為自己留下美好的回憶!

農會每個月精彩的講座，你怎麼能錯過呢!



## 類胡蘿蔔素保護心血管有夠讚～ 冬天必吃3黃色食物！

文章擷自”華人健康網”

低溫來襲，想好怎麼保護心血管健康了嗎？每年11月到隔年3月，由於天氣偏冷且日夜溫差動輒超過10℃，增添心臟和心血管不小的壓力，一向是心血管疾病發病的高峰期。營養師表示，冬天保健心血管健康，除了要注意保暖之外，飲食優先選擇含有豐富「類胡蘿蔔素」的黃色食物，也是保養心臟血管的不錯方法！

冬天護心～營養師激推3種黃色食物

對此，營養師推薦以下3種黃色食物，幫助大家在冬天做好心血管健康的保健。不過，就像人一樣，每一種食物都有其獨特的「個性」，建議民眾食用前先對它們有一定的瞭解，掌握好食用秘訣和食用禁忌，以免吃錯了反而傷身。近年越來越多研究發現，黃色蔬果中富含的類胡蘿蔔素，尤其是β-胡蘿蔔素，具有預防動脈硬化、保護心血管健康的重要作用。此外，也有資料顯示，類胡蘿蔔素具有顯著的抗氧化功能及增強免疫防禦的能力，可以強化自身的抗氧化能力，延緩細胞和身體的衰老，並在預防癌症、預防動脈硬化和改善肝功能等方面發揮積極的作用。

### 【地瓜】

**營養成分：**除了富含有助腸胃蠕動、減少便秘的膳食纖維，以及類胡蘿蔔素、維生素A、維生素B群和維生素C等營養素之外，另含有珍貴的黏液蛋白，有助維持血管壁彈性，使壞膽固醇排出，並且保護呼吸道和消化道。

### 【甜椒】

**營養成分：**含有β-胡蘿蔔素、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素K、鉀、磷、鐵等營養素，有助預防心血管疾病、促進新陳代謝和預防老化。

### 【橘子】

**營養成分：**橘子富含維生素C和類胡蘿蔔素等抗氧化物質，可以抗老防癌；且成分中種類多元且豐富的維生素與礦物質，能預防血管破裂與血管硬化，調節血壓。



## 農民職業災害保險

實際從事  
農業工作

加保資格



1 農保被保險人  
2 全民健保第三類被保險人

勞軍公教退休人員  
外籍配偶、大陸配偶

親自向農會  
申請加保

保費政府有補助  
農民每月自繳

15元

給付項目

### 傷害給付 收入減少之補償

因實際從事農業工作  
致傷害不能工作治療中  
第一年每天 238 元  
第二年每天 170 元  
■自不能工作第4日起 ■最高可領2年

### 身心障礙給付 工作能力減損補償

診斷為永久身心障礙  
按身心障礙等級及給付標準  
最高：第1等級 612,000 元  
最低：第15等級 15,300 元

### 就醫津貼 療養期間慰問金

隨同傷害給付一起發給  
門診每天 50 元  
住院每天 900 元

### 喪葬津貼 殯葬費用補償

因從農之職業傷害致死亡  
306,000 元

農賀小學堂

保障田間從事農業  
工作的職業傷害

## 戶政法令暨最新便民服務措施宣導

### ◆ 新住民一站式服務，讓網路代替馬路。

- ◆ 本市自108年8月1日起推出「新住民一站式服務」，只要新住民到本市各戶政事務所辦理業務，戶所即將新住民需求協助通報市府社會局、教育局、勞工局、衛生局、經濟發展局及法制局等相關機關。
- ◆ 各受通報機關主動提供新住民服務項目計有：關懷服務站個案服務、關懷訪視、職業訓練、技職證照輔導、創業諮詢、法律諮詢、華語學習、健康指導等服務，或續辦轉介服務。
- ◆ 歡迎本市新住民朋友就近到戶政事務所洽詢本市新住民一站式服務。

### ◆ 自108年5月24日起臺灣為亞洲首辦同性結婚登記！

- ◆ 國人與承認同性結婚國家人士（或者2位國人）於108年5月24日起已可辦理同性結婚登記，爰不再受理渠等之同性伴侶註記，如原有同性伴侶註記者，於辦理同性結婚登記後，該註記應予刪除。
- ◆ 國人與未承認同婚國家人士於108年5月24日起無法辦理同性結婚登記，仍可受理渠等之同性伴侶註記。

- ◆ 愛不分異同-清除偏見擁抱彩虹；支持平權為愛啟程-平權路我們一起走。

### ◆ 內政部戶政司為提升掛失作業速度，於全球資訊網提供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。
- ◆ 提供您更便捷服務，有需求者，歡迎多加使用。
- ◆ 掛失網址（戶政司）：<http://www.ris.gov.tw/3013>。



**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)**  
**週六服務時間：09:00~12:00**



### 新北市土城戶政事務所~關心您~

**我的新北市APP**  
**行動市政服務**  
**一機在手服務帶著走**

下載APP立即使用 行動化市政服務

- 週末活動懶人包：週末去哪兒？懶人包報你知各式藝文、節慶、活動集錦
- 免費電腦課程：新北市民每年可報名3次免費課程，加入新北卡變6次唷
- 福利補助：可輸入您的查詢條件，提供補助申請建議，讓您輕鬆申辦
- 特色/寵物公園：收錄新北共融遊戲場大人小孩休閒好去處
- 加碼註冊「新北卡」會員：讓您享受專屬會員服務
- 行動借閱證：取代實體借閱證，輕掃條碼即可借書
- 行動圖書館：讀者個人化服務借還書輕鬆查
- 個人客製化訊息推播：最新市政消息、活動訊息停水停電等客製化訊息服務
- 新北繳費專區：即查即繳免出門 停車繳費 租金/使用補償金 行政罰鍰 公有市場使用費

1. 請至App Store 或 Google Play 下載安裝「我的新北市」APP 並註冊會員  
 2. 升級「新北卡」會員享更多優質會員專屬服務  
 更多相關內容請 Google 新北卡

**APP下載註冊說明**

- 1 下載我的新北市APP
- 2 個人設定 點選「註冊」
- 3 會員註冊
- 4 輸入簡訊驗證碼
- 5 完成註冊 已登入

## 養生茶譜

### 【養生牛蒡茶】

保肝、消炎、預防心血管疾病、明目、健胃。

材料：牛蒡40克、水500cc、枸杞適量。

作法：將牛蒡放入水中煮30分鐘，再將枸杞放入煮10分鐘後即可飲用。喜歡甜一點可以加入黑糖。



### 【茉莉花茶】

有助於增加血管彈性，為護心佳品，常飲可保護心臟，化生氣血。

材料：茉莉花3-5朵、冰糖適量、水600cc。

作法：將花朵及冰糖放入水中煮10分鐘，放涼後即可飲用。

