



## 小編去哪裡?!

推廣部/小編

小編去哪裡現在告訴你，隨著小編在小舖直播上爆紅，各種直播邀約接踵而來，小編這次接到任務要出發去花蓮壽豐鄉直播採西瓜，不過你以為是一般的西瓜嗎？那就大錯特錯了！這次要去採的是有「國宴西瓜」之稱的果艷西瓜。

為了採收香甜多汁的西瓜，小編可是起了個大早太陽都還沒出來就到西瓜園裡了，原本以為小編是最早抵達的，沒想到壽豐鄉農會的工作同仁早已經全員到齊，小編突然覺得身在土城農會實在是太幸福了～在開園團拜後，隨即展開採收、分級、封裝的工作，看著壽豐農會的工作同仁俐落的把西瓜抱起，以傳遞的方式將西瓜放到磅秤上秤重分級並封箱包裝，小編看了真的覺得太厲害，每顆西瓜都重達15公斤以上，小編要抱起來都很吃力了，更不用說還要搬運傳接。

壽豐鄉農會黃總幹事也親自帶著小編參觀西瓜園，在一望無際的西瓜園中，黃總幹事和小編講解果艷西瓜的緣由，果艷西瓜是壽豐鄉導入無毒農業的代表作品，從翻土、養蚯蚓、利用蔬果殘餘及田邊廢棄農作物作堆肥，再佐以益生菌的幫忙，經過發酵腐熟而成為專屬於果艷西瓜的獨特肥料「康浦液」，以宣揚無毒農業的理念與精神，持續提供消費者最安全的蔬果。黃總幹事也提及今年的氣候適宜才能有不錯的收成，若是遇上大雨數公頃的西瓜田很有可能在一夕之間化為烏有，農民們一整年的心血也會付諸流水，小編聽到這裡真的更深刻的體會了農民們的辛苦。最後小編和黃總幹事在西瓜園中開啟直播向土城農會的粉絲們推廣介紹果艷西瓜，人數在短短五分鐘內衝破百人，可以說是破了紀錄呢。在直播結束後整個活動也就順利落幕啦~



掃描加入「土城農會」官方LINE帳號



想知道更多即時資訊嗎？想獲得限定優惠嗎？加入「土城農會」官方LINE帳號，好康消息報你知。小編去哪裡？下次告訴你！



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.139

- 理事長／林義隆
- 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

## 消暑一夏

### 關西古早味仙草 (30元/罐)

高溫溽暑，來罐爽口的仙草凍，清涼退火讓您暑意全消，經高溫殺菌處理開瓶後即可食用。



### 龍眼蜂蜜 (600元/瓶)

如琥珀般金透亮的美麗色澤，散發著清新的龍眼花香，富含豐富的礦物質及維生素，能直接為人體所吸收利用，簡單自然，蘊口回甘。



### 水果醋 (170元/瓶)

果汁醋中含有豐富的維生素和氨基酸，增強鈣質的吸收，果汁醋中還含有豐富的維生素C能防止細胞癌變和細胞衰老，增加身體的抵抗力。食用時可加入冰或溫開水稀釋5-6倍，或依個人喜好調配，夏季冷藏後飲用，別有一番風味。



### 毛豆莢 (60元/包)

新市毛豆選用優良品種，製作農田生產管理皆有履歷紀錄；為確保鮮甜原味，嚴選於清晨採收，4小時內加工完成，毛豆的蛋白質、脂質、維生素、礦物質、醣類及有益消化的食物纖維含量非常豐富，其營養值遠高於澱粉類或蔬菜類食物，而有「植物肉」之美名。



## 推廣簡訊

- 5/6辦理 109年 1期水稻田中後期病蟲害共同防治作業。
- 推廣果艷西瓜，於5/17-18至花蓮縣壽豐鄉拍攝影片，並於臉書粉絲專頁直播中播出。
- 5/20參加 109年度新北市家政技術交換大會暨公民常識測驗，公民常識測驗獲殿軍。
- 6/3-6/5參加 109年度新進四健推廣人員職能訓練。
- 6/11參加新北綠竹筍評鑑比賽，本會由農友廖博賢、劉金德參賽。
- 6/15參加北區優質安全綠竹筍評鑑比賽，本會由農友陳清雲、詹春龍參賽。
- 6/17-6/18參加全國四健作業組經驗分享競賽。
- 6/18參加新北市家政推廣教育「舌尖上的記憶-家傳食譜分享會」競賽。
- 6/20-6/21參加新北市全國大南瓜比賽活動-農特產品展售。



109年1期水稻田中後期病蟲害共同防治作業



推廣果艷西瓜



參加109年度新北市家政技術交換大會



109年度新進四健推廣人員職能訓練



新北綠竹筍評鑑比賽



北區優質安全綠竹筍評鑑比賽



全國四健作業組經驗分享競賽



新北市家政推廣教育「舌尖上的記憶-家傳食譜分享會」競賽



新北市全國大南瓜比賽活動-農特產品展售

### 新北市土城區農會 109 年度四健會員暑期作業組研習班招生簡章

- 招生對象及報名應備文件：
  - 本會四健會員及義務指導員，請攜帶研習費用及家長存摺(本會)。
  - 本會客戶之 8 至 24 歲子女，請攜本會存摺(存款餘額壹萬元以上)、戶口名簿、研習費用。
- 報名日期及地點：即日起至 7 月 28 日前於本會推廣部(中正路 5 號 2 樓)。
- 注意事項：
  - 招生報名時間至 7 月 28 日為止。
  - 已報名者不得轉讓他人(非本人上課經發現沒收保證金，並取消上課資格)，每人最多限報名三項，餘列入候補，俟報名結束後視名額依序通知遞補。
  - 報名人數未達各班開課標準，則該班不予開課。
  - 請會員慎選課程，開課後不可轉班或退費(出席次數未達 60%者，不退還保證金並影響次年度報名資格)。
  - 凡報名參加本研習課程，需配合繳交作業紀錄並參加成果發表等活動，不得藉故推諉，違者取消明年年度課程報名資格。
  - 本會得視新型冠狀病毒肺炎疫情，延後開課或取消課程。

#### 四、研習項目：

課程名稱	預定名額	開課日期	研習堂數	研習時間	研習地點	研習費用 (含保證金 500 元)
編織達人作業組	15 名	8/3	6 堂	8/3-8/5、8/10-8/12 13:30~15:30	本會 6 樓教室	1,000 元
陶藝作業組	15 名	8/3	4 堂	8/3-8/4、8/6-8/7 10:00~12:00	本會 6 樓教室	1,300 元
永生花作業組	15 名	8/6	4 堂	8/6-8/7、8/13-8/14 13:30~15:30	本會 6 樓教室	1,000 元
百變無人機作業組	15 名	8/10	5 堂	8/10~8/14(每日) 10:30-12:00	本會 6 樓教室	1,500 元

推廣部四健指導員/聯絡電話：(02)8261-5214

## 實價新制7/1上路 房屋買賣亂報價當心遭罰

新制實價登錄將在7月1日上路，相較以往地政士、仲介業等角色吃重，修改後責任不僅回到「買賣雙方」身上，也讓申報時「逾期」及「資訊不實」罰則更加明確，換句話說，當交易申報的成交價格有誤時，便是直接向雙方開罰3~15萬元不等，如果有隱匿頂樓加蓋、增建等價格以外資訊，也同樣罰6千~3萬元。

### 新舊法制輕鬆看~

	舊制	新制 3大重點
申報義務人	依序由地政士、不動產經紀業或買方申報	買賣雙方共同申報 <b>透明</b>
申報時點	辦竣買賣移轉登記次日起	買賣移轉登記時併同申報 <b>即時</b>
罰則基準	逾期、不實罰鍰皆為 3萬~15萬元	按違法情節輕重區分罰鍰 6千~15萬元 <b>正確</b>



## 5招逆轉高血糖，洗腎遠離我

文章擷自「每日健康網」

根據衛福部健保署統計，2018年健保給付急、慢性腎臟病金額高達513億，占健保總額近7%，洗腎人口更衝破9萬大關，醫療費用一年燒掉近450億，再度登上健保醫療支出冠軍寶座！值得注意的是，以醫療費用而言，第二型糖尿病擠下牙齒疾病，從原本的季軍變成亞軍，年花健保約291億。

從國人最花健保費的冠亞軍疾病可看出，「高血糖」是國人健康的一大威脅，其不僅造成糖尿病，以及可能需要終生洗腎的腎臟病外，還有全身各處都可能發作的神經病變、瞬間爆發的心血管疾病，連聞之色變的癌症也與之相關。究竟該如何遠離「高血糖」帶來的危害？日常生活中有什麼要特別注意的呢？

### 高血糖：國人死亡危險因子第一名

國人死亡危險因子的第一名就是高血糖，嚴重性及發生率都名列前茅。因為血液流遍全身，血糖過高代表全身血管皆泡在「高濃度的糖水」中，泡久了就會硬化，管徑慢慢變小甚至堵塞，血液循環就會變差，造成該部位病變，所以身體各處都可能出問題。

台灣有「洗腎王國」惡名，很大一個原因同樣源自「高血糖」。根據統計，台灣洗腎的患者中約有40%~50%是糖尿病導致，由於腎臟主要的功能為過濾血液，血液中的血糖腎臟會再吸收給身體重複利用，但若身體長期處在高血糖的狀態，腎臟就需要不斷工作，過勞就被操壞了。

提及健保支出，雖然洗腎是第一名，但若有將近半數的洗腎患者是因糖尿病導致需要洗腎，代表我國大部分的健保支出都花在「高血糖」上面。

### 高血糖造成全身器官病變

由於血管遍佈全身，高血糖的危害也因此跟著血管到處走。以下是可能因高血糖導致的身體疾病。

**腦部病變：**失智、腦中風

**視神經病變：**失明

**心血管病變：**心肌梗塞

**周邊神經病變：**周邊神經麻痺、循環變差，就容易導致潰瘍，甚至需要截肢

### 杜絕高血糖：飲食少油少糖，先吃蛋白質再吃澱粉

要遠離高血糖的危害，首先要避免高糖飲食，例如含糖飲料及精緻甜點等，同時也要避免高油飲食，原因在於吃太多油容易提高體脂肪，造成身體嚴重的發炎反應，就容易導致胰島素阻抗。

一旦胰島素阻抗增加，血糖就無法順利進入細胞內，導致胰臟要分泌更多胰島素來降低血糖，胰島素如同我們細胞大門的鑰匙，開門讓細胞能夠利用血糖，但當發生胰島素阻抗，就像是大門的鑰匙孔故障，雖然有很多鑰匙卻無法開門，導致血液中的葡萄糖無法進入細胞，全都留在血液中，當然就會到身體各處作怪了。

飲食上還可以改變進食順序，我們吃飯可以遵守「蛋白質→蔬菜→澱粉」的順序，由於蛋白質經分解會形成胺基酸，胺基酸能刺激胰島素分泌，代表血液中已經有預先分泌的胰島素，此時再吃澱粉，血糖就可以即時被細胞利用。此外，蛋白質也較有飽足感，就能避免自己暴飲暴食或亂吃高糖零食。

### 杜絕高血糖：多運動，好好睡

想要保護血管，除了飲食外，日常生活中還有其他可以做到的保健法。適度的培養中高強度的運動習慣，一周5次，一次約30至60分鐘即可，就有減脂、穩血糖的功效。

## 全國四健作業組經驗分享PK賽

推廣部/小編

中華民國農會於6月17-18日於台南走馬瀨農場舉行「全國四健作業組經驗分享PK賽」，由縣市級農會派出轄下的一名健指導員參與競賽，全國各地的四健指導員齊聚一堂參與這一年一度的四健盛會，各個農會更是摩拳擦掌精銳盡出。今年全國共有16個縣市參加此次經驗分享競賽，每個指導員在短短10分鐘的簡報中使出渾身解數呈現多年來辦理四健作業組的心得經驗，內容從食農教育到生活技能培養題目包羅萬象，簡報後還需接受評審委員們的犀利提問，這也是此次活動最重要且精彩的一環，透過專業的評審委員們提問，讓一個作業組能有更多面向更深入的探討及思考，不僅讓參賽者有所成長也讓台下的聽眾們收穫滿滿。經過兩天的精彩的經驗分享後公布成績，由屏東縣九如鄉農會榮獲冠軍，新北市由三重區農會參賽榮獲季軍，大會於頒獎後圓滿結束。



### 農業保險法上路

避免農民看天吃飯，穩定農民收入

#### 農業保單

**已開發**

- 梨 芒果 水稻 釋迦 養殖水產 家禽 農業設施
- 蓮霧 木瓜 鳳梨 文旦柚 香蕉 甜柿 番石榴 荔枝 棗

**規劃中**

- 桶柑 葡萄 茶

優點	投保年度	理賠件數	理賠金額(萬元)
<ul style="list-style-type: none"> <li>保險事故含天然災害、疫病、蟲害</li> <li>建置雙軌保險人運作機制</li> <li>成立財團法人農業保險基金</li> <li>補助農民保險費</li> <li>提供保險人獎勵及賦稅減免等措施</li> </ul>	104	35	357
	105	177	735
	106	436	3,850
	107	517	6,147
	108	3,507	7,296
	總計	4,672	18,385

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN

### 發現外來入侵植物

其實發現銀膠菊，也可以拍下照片跟提供確切的地點，通報各縣市地方政府農政單位，會有專人為大家處理哩！

#### 銀膠菊

植株的腺毛、短柔毛及花粉  
易造成人體過敏性反應

**怎麼除?**

- 人力或簡單器具拔除
- 大面積農地可用農耕機具翻除

切勿直接接觸人體 ✓ 長袖衣物 ✓ 戴手套 ✓ 口罩

→ 接觸後儘速洗手

**拔除後怎麼處理?** 植株置於黑色塑膠袋中悶腐或乾燥後焚燒

藥物防治：非耕作農地可使用非選擇性的除草劑 ✓ 固殺草 ✓ 氯磺塞

行政院農業委員會  
COUNCIL OF AGRICULTURE, EXECUTIVE YUAN



## 戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

### ◀ 網路申辦大宗戶籍謄本自109年5月1日開始實施~

- ◆ 新大宗戶籍謄本開放線上申辦囉!
- ◆ 自109年5月1日起，民眾或公司可以自然人憑證或工商憑證於內政部戶政司全球資訊網線上申辦大宗戶籍謄本。
- ◆ 免出門，更便利，歡迎多加利用。

### ◀ 辦理土城區2樓以上以「之號」表示「樓層」門牌門牌整編說明

- ◆ 本區部分2樓以上門牌編釘方式係以「之1號、之2號、之3號、之4號」表示「二樓、三樓、四樓、五樓」，與現行門牌編釘方式不一致，為提供用路人清楚明確之門牌，更為維護住戶整體「消防」、「醫療」、「治安」、「通訊」等居家安全，方便、迅速查找到正確位置，以維居民權益，不致因「樓層」為「之號」門牌紊亂而延誤救災救護。
- ◆ 本所將辦理門牌整編，將2樓以上「之號」門牌整編為「樓層」。
- ◆ 為避免因門牌整編生效後，郵政、稅籍、車籍、水電、瓦斯、有線電視、工商登記及公司登記等資料須改註及往返各機關之不便，本所將於門牌整編生效後3日內，主動函請相關機關配合辦理門牌資料改註，並邀集地政事務所將安排日期主動下里免費換發戶口名簿、房屋所有權狀；國民身分證將配合內政部全面換發數位身分證期程辦理。

### ◀ 愛不分異同~清除偏見擁抱彩虹。

- ◆ 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。
- ◆ 支持平權為愛啟程~平權路我們一起走。



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~

## 立法院三讀通過「農民退休儲金條例」草案 提升農民退休生活保障

依據行政院農業委員會109年5月22日第8539號新聞稿刊登

立法院5月22日三讀通過「農民退休儲金條例」草案，行政院農業委員會主任委員陳吉仲對立法過程中，立法委員與各界對於提升農民退休保障水準的支持，表達感謝。為健全農民社會安全制度，提高農民老年經濟生活保障，在現行老年農民福利津貼(下稱老農津貼)每月7,550元的基礎上，進一步建構農民退休金制度，讓有意願儲蓄退休儲金的農民，能與其他行業同樣享有適當生活水準保障，照顧農民退休安養生活。

農委會說明，推動農民退休金制度，可提升農民退休生活保障。農民退休生活保障水準由「老農津貼」提升為「老農津貼」加上「農民退休儲金」(下稱退休儲金)。政府建構「老農津貼」及「退休儲金」雙層式老年農民經濟安全保障制度，將可使農民年老後能與其他行業退休人員一樣享有適當的生活水準保障，並對鼓勵年輕人投入農業生產、調整農業勞動力結構、間接促使老農安心退休離農及活絡農地利用，將有重大助益。

農民退休儲金是參仿「勞工退休金」制度，設立農民退休儲金個人專戶(下稱個人專戶)，由農民與政府共同按月提繳至該個人專戶。農民於年滿65歲時，可依個人專戶累積的本金及收益，按月請領退休儲金。依目前老農津貼每月7,550元，每4年依消費者物價指數(約4%)調整1次；勞工每月基本工資23,800元，每年平均調升2%；基金收益3%；平均餘命20年；及農民提繳10%的條件設算，40歲提繳25年的農民，「老農津貼」加上「退休儲金」可月領2.4萬元；30歲提繳35年的農民可月領3.7萬元。

農民退休儲金條例草案內容，說明如下：

- 1.未滿65歲且未領取其他社會保險老年給付之農民健康保險被保險人，可自願提繳退休儲金。
- 2.退休儲金由農民及中央主管機關按月共同提繳，並儲存於勞動部勞工保險局設立之個人專戶。
- 3.提繳金額依勞工基本工資(109年1月1日起月薪為23,800元)乘上提繳比率計算；提繳比率由農民於1%至10%內依意願決定。
- 4.農民依規定提繳退休儲金後，政府依農民提繳之退休儲金，按月提繳相同金額至個人專戶。
- 5.農民年滿65歲時得請領個人專戶之本金及累積收益，依據年金生命表，以平均餘命及利率等基礎計算所得之金額，按月定期發給。
- 6.農民已領退休儲金後死亡，個人專戶贖餘金額由遺屬或指定請領人領回。

