

## 四健會農業公共服務

四健會員/映潔

5/1星期六參加了四健會舉辦的公共服務活動，這次的公共服務內容包含協助整理菜園環境、有機蔬菜種植以及茶葉採收。一抵達「輝要無毒菜園」就看到門口有許多雞、鵝、鴨。集合完畢後，老師就先帶我們到旁邊的菜園和我們介紹



各種蔬菜，這次的導覽讓我看到了很多蔬菜原本的樣子，還吃到了老師自己種的小番茄。

接著去到溫室裡協助整理菜園環境，一邊整理一邊聽老師跟我們介紹青菜類，接著去了另外一間溫室種植小菜苗，先用手指在土壤挖一個小洞，把小菜苗一株一株放進去，再用土蓋起來，這些步驟看似簡單，但因為一直蹲在地上，站起來後腰和腿都非常痠。雖然溫室裡面有電風扇，但還是非常的悶熱，加上外面的天氣也非常炎熱，大家在裡面汗都沒停過。

最後我們去了後面的山上採收茶葉，上山的路非常陡；我一直以為茶葉是要採收漂亮一點的葉子，結果老師說要採收「老一點」的葉子，大家一起合作將茶葉裝滿兩個茶簍後下山，老師也替我們準備好吃的點心，這次的餐點是菜園的老師自己做的麵包，和外面麵包店的吃起來都不一樣超好吃的！



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.145

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.twtcf.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

## 農村小舖嚴選

### 白河蓮藕粉

550元/600g

含有豐富澱粉、蛋白質、纖維質，只要用開水沖泡馬上變成一杯消暑止渴的清涼飲料，也可加入麥片一起享用味道更讚喔！



### 初鹿鮮奶薄餅

135元/250g

嚴選100%初鹿純鮮乳製造，絕無加水的純鮮乳薄餅，清脆有勁的口感，咬上一口後在嘴裡化開，散發出濃濃的鮮奶味。

### 平鎮秈米棒

60元/180g

選用台農秈22號第一個育成具有香味的秈稻製成，香脆濃郁，讓你一根接一根停不下來~



### 梅山愛玉子

85元/20g

愛玉是台灣常見的夏日消暑聖品，清涼的愛玉凍飲Q彈口感讓人無法抗拒，半透明天然愛玉是夏日的健康飲品，能消暑生津止渴、清涼降火、養顏美容。



### 台農保久乳

20元/瓶

台農鮮乳廠出品，多種口味任君挑選，新鮮乳品通過食品國際認證，信用保證絕無添加防腐劑，經高溫殺菌加無菌包裝，保存期限能維持到8個月，讓您隨時都能品嚐經典好滋味。

以上品項僅在本會  
農村社區小舖販售

~農村社區小舖也提供各式有機無毒的小農蔬果，歡迎參觀選購~

小舖地址：土城區金城路3段211號(變電所對面) 營業時間：周一至周五08:30~19:30(例假日休息)

## 新北市農漁民紓困措施

### 美味農業得來速

- 協助本市青農、全農會、漁民、漁會開拓銷售通路，推出各式農漁產品防疫包。
- 結合宅配、網路預訂、店外分流取貨及行動支付，降低接觸風險。

### 有機蔬菜新銷路

- 媒合通路商、營養午餐團膳業者與小農，增加批發銷售管道。
- 每周限量供應「防疫安心有機蔬菜箱」網購499元宅配方案。

### 農漁民紓困

- 補貼漁民組織、產銷班、漁民、養殖漁戶電商平台上架費及銷售運費，每單位上限各2萬元。
- 協助農民、漁民申請中央紓困補貼每人1萬元。
- 成立包種茶聯合產銷平台、補助農會設置電商平台、新北好茶運費補助。

### 防疫補貼/預支

- 5/15-8/31漁市或委託經營場域，月租金減收50%、權利金減收35%，繳納期限展延3個月；板橋花市攤商租金減收50%。
- 公共工程廠商可申請預付款10%供購買所需材料設備。
- 漁筏監理執照核換發免費。
- 漁民使用本市轄下漁港盥洗室免費。

臉書追蹤按讚  
獲取更多最新訊息!!



新北市土城區農會









# 食民曆

小暑·大暑

7月

☀ 小暑 (國曆7月6日至8日之間)

「小暑一過，一日熱三分。」小暑這天過後天氣會愈來愈熱。夏天養生原則就是每天早一些起床，跟著太陽作息，且夏季養心，應保持心情愉快，記得開心一夏喔！

☀ 大暑 (國曆7月22日至24日之間)

大暑之後的降雨量很關鍵，因為會影響農作收穫。而大暑後的天氣更為悶熱，人們常因汗液不易蒸發或水分不足而中暑。為了避免中暑，就該隨時補充水分喔！

每月之星  
紅苜菜

苜菜分白苜菜與紅苜菜，白苜菜葉子是翠綠色，紅苜菜的葉子則綠中帶紅，可以耐高溫，主要產季為夏季。苜菜有維生素 B2、維生素 C、鐵、鈣、鋅等豐富營養素，因此有「長壽菜」的美名。



## 營養素小知識

### 維生素B2 | 水溶性維生素

#### 簡介

維生素 B2 又稱為核黃素，是澱粉、蛋白質代謝時所必需的維生素，缺乏時會產生喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、皮膚疾病、眼睛疲勞等。

#### 健康訴求

促進能量代謝、抗氧化。

#### 其他建議食材

深色蔬菜、乳製品、雞蛋、內臟等。

#### 建議加強攝取

成年人。

立秋·處暑

8月

★ 立秋 (國曆8月7日至9日之間)

立秋這天的前後，農民會趕著完成插秧工作，以待入冬前可以順利收成。臺灣秋天來得稍晚，但秋天濕度比夏天相對低，空氣也比較乾燥，容易對肺部產生影響，此時建議吃點潤燥食物，如：水梨、百合、桂圓等，都有助肺部的保養。

★ 處暑 (國曆8月22日至24日之間)

雖然天氣依舊酷熱，但處暑之後，天氣會逐漸轉涼，已經不適合插秧。臺灣初秋時節，風大加上濕度低，天氣偏燥熱，容易情緒低落、四肢乏力、昏昏欲睡，可以透過午睡 20 分鐘來補充體力。

每月之星  
香蕉

香蕉是臺灣常見的水果之一，可以攝取到多種營養，特別是維生素 B6、鉀、鎂等。香蕉也含豐富的膳食纖維，有助於排便，容易便秘者，可以適量攝取。



## 營養素小知識

### 維生素B6 | 水溶性維生素

#### 簡介

維生素 B6 參與身體內許多代謝功能與作用，缺乏維生素 B6 時，會引起皮膚漏疹、小球性貧血、癱瘓與痙攣、憂鬱與沮喪。

#### 健康訴求

抗發炎、促進新陳代謝、穩定情緒。

#### 其他建議食材

全穀類、肉類、菠菜、堅果類食物等。

#### 建議加強攝取

銀髮族。

## 雞蛋營養豐富，躍上防疫餐盤明星

文章摘自「華人健康網」

本土疫情升溫，在等待打疫苗的同時，顧好自身免疫力才是王道！若想要顧好免疫力，充分攝取優良蛋白質是非常重要的，蛋白質是構成細胞重要原料，影響著身體細胞、組織組成，包含對抗外來病毒的抗體，也需要由蛋白質合成。尤其雞蛋是最經濟實惠且營養豐富的食物，防疫居家餐桌上不可少。但是，雞蛋的冷藏保存有秘訣，才能吃的新鮮又營養。

全國已進入三級警戒好一陣子，學校午餐停擺、餐飲業績下滑，使得雞蛋用量大減。董氏基金會食品營養中心鼓勵民眾趁此機會多多採購雞蛋；因人體抗體主要是由蛋白質構成，若想要顧好免疫力，充分攝取優良蛋白質是非常重要的。而雞蛋是臺灣最常見的優質蛋白質來源之一，雞蛋烹調方式多元、口感香嫩，不僅可豐富餐桌，也為自己的免疫加分。

雞蛋除了含有豐富蛋白質，蛋黃中也含有豐富的維生素 A、B1、B2 和鐵、磷等礦物質，蛋是經濟實惠的營養食物。坊間常看到白色或褐色蛋殼的雞蛋，其實蛋殼顏色差異是由於母雞品種不同，褐殼蛋與白殼蛋的營養成份並沒有差異。蛋黃顏色，除了品種遺傳的因素外，主要是飼料中所含色素成分多寡造成，營養成分差異不大；只要是健康雞生產的蛋，營養成分均相似。

待在家裡的時間變多，活動的時間變少，除了腰圍容易多一圈外，也易產生三高的狀況，有些人也可能會擔心雞蛋含膽固醇的問題，事實上這幾年國際間已有許多研究證實，雞蛋含有卵磷脂，可使壞的膽固醇降低；建議一般人平均每天可以吃一顆蛋。飲食中的膽固醇僅佔體內膽固醇來源 20~30%，其餘 70~80% 的膽固醇是受飲食中飽和脂肪影響，由體內自行合成。因此想透過飲食控制膽固醇，更需要減少攝取飽和脂肪含量高的食物，如椰子油、豬油、五花肉、培根、油炸食物、可頌麵包、糕餅、零食等。





## 戶政法令暨最新 便民服務措施宣導

### 疫情期間歡迎多加利用線上申辦戶政業務

◆ 只要使用自然人憑證，在家即可線上申辦多項戶政業務（網址：<https://www.ris.gov.tw/app/portal/260>），包括：出生登記、未成年子女權利義務行使負擔登記、監護登記、死亡登記、出生地登記、出境遷出登記、原住民身分及民族別登記，及經法院判決（調解、和解）之離婚登記、輔助登記、收養登記、認領登記、終止收養登記、電子戶籍謄本、紙本戶籍謄本、國籍證明、掛失國民身分證等，減少出門洽公機會，共同為防疫努力。

### 防疫優先，戶籍登記逾期不裁罰

◆ 基於防疫特殊考量，對於戶籍登記申辦的法定期間最後期日在本（110）年5月19日以後，且仍屬第三級警戒期間者，可於解除第三級疫情警戒後再行申辦，逾期者不予裁罰。

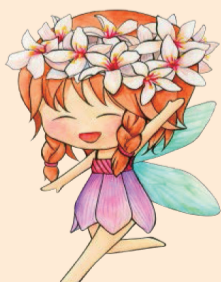
◆ 亦可多加利用線上申辦戶籍登記服務，線上登記完成後如需換發國民身分證、戶口名簿者及無法使用線上申辦者，可俟解除第三級警戒後再行申辦，逾期者不予處罰。

### 自然人憑證展期續卡線上辦

◆ 線上展期：自然人憑證效期5年到期者，可於憑證到期前60天，至有效期限屆滿後3年期間內，至內政部憑證管理中心網站（<https://moica.nat.gov.tw>）申請線上展期，可展期3年。

◆ 線上續卡：憑證8年效期到期，欲續卡者，只要是到期前仍為有效的自然人憑證，可於憑證到期前60天，至到期後1年內，於內政部憑證管理中心網站辦理線上續卡，完成繳費後，將以掛號郵寄新卡。

◆ 初次申請自然人憑證，依規定需臨櫃辦理，疫情期間為縮短等待及接觸時間，可依各縣市政府開放的預約項目及時段，線上申請預約。



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

新北市土城戶政事務所  
～關心您～



## 農藥實名 安心購GO! 購買農藥請配合 登記身分證字號

實名買農藥，身分證、駕照、健保卡頭一次對一下，不會買錯藥用錯藥，用藥照建議有規矩，農藥殘留抽查沒問題，還可以用來佐證自己的實耕身分，方便未來領取各項政策補助，免操煩，更安心！

★ 在有防檢局農藥POS系統的店家回購，報電話就好，也可用系統的會員條碼，跨店免再登記喔！

### 5/1正式上路

## 豬隻死亡保險

#### 應投保對象

- ▶ 領有畜牧場登記證書之畜牧場
- ▶ 領有畜禽飼養登記證之飼養場
- ▶ 實際飼養豬隻之飼養戶

#### 投保頭數

- ★ 畜牧場或飼養場 ★  
登記證所載之總頭數加計一成為上限、八成為下限。
- ★ 飼養戶 ★  
飼養頭數佐證文件所載頭數。

保險期間 6個月為一個保險期，一年有2期

保險金額 1,200元/頭 保險費 32.4元/頭

#### 申請應附文件

- ★ 身分證正反面影本
- ★ 畜牧場登記證書或飼養場登記證影本或飼養頭數佐證文件

#### 投保地點

畜牧場、飼養場(戶)所在直轄市或縣(市)轄區之農會，或會員所屬農會

詳情請搜尋 豬隻死亡保險強制投保專區 | Q

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