



# 清涼解暑愛玉凍DIY

◎文/圖 田秀冬

夏日炎炎，容易讓人口乾舌燥，此時能生津止渴、清火解暑的愛玉凍成了很多人夏日最喜愛的飲品。但由於愛玉凍的製作工序繁瑣，市面上充斥許多以愛玉粉做成的假愛玉，不僅無此功效，恐還會造成對身體的危害。本會家政推廣教育為讓家政班員及其家人能健康吃愛玉，特於8月14日假本會3樓會議室，邀請高雄區農業改良場陳俊吉技士擔任講師，教班員們愛玉凍DIY課程，教大家自己洗愛玉最健康。

陳講師表示，純愛玉凍含水份99%，熱量趨近於零，可增加飽足感，且富含果膠，可幫助排便消化，是天然健康無負擔的消暑聖品，而洗愛玉其實也很簡單，只要遵循幾個要點，一定能成功做成愛玉凍。

愛玉凍DIY，做法如下：

1. 材料：愛玉子、水(愛玉子：水大約是 1：50)、

2. 做法：愛玉子倒入乾淨的紗布袋中，置於水面下搓洗，待釋出果膠，水色變黃並有黏稠感後，將愛玉水靜置約30分鐘即可。

手洗愛玉要點：

1. 不能沾上油污：愛玉果膠是活性物質，油污會分解其結凍分子，使其不易結凍。

2. 要用含有礦物質的水：愛玉結凍需要冷水中的礦物質，不可用熱水、蒸餾水、RO逆滲透水。
3. 愛玉子完全浸在水中搓洗，可避免太多氣泡。
4. 搓洗時間不宜超過10分鐘，搓至愛玉水呈淡黃色且變粘稠狀即可。
5. 搓洗完成後，攪拌一下消氣泡，蓋上蓋子靜置30分鐘，待其結成凍即完成。
6. 可加檸檬、鳳梨、金桔、糖(可以蜂蜜取代)或搭配水果等增加風味。



▲班員們遵循講師方法，認真的搓洗愛玉。

## 擴大家庭農場經營規模協助農民購買耕地貸款作業流程圖

申請人應具備資格(擇一)

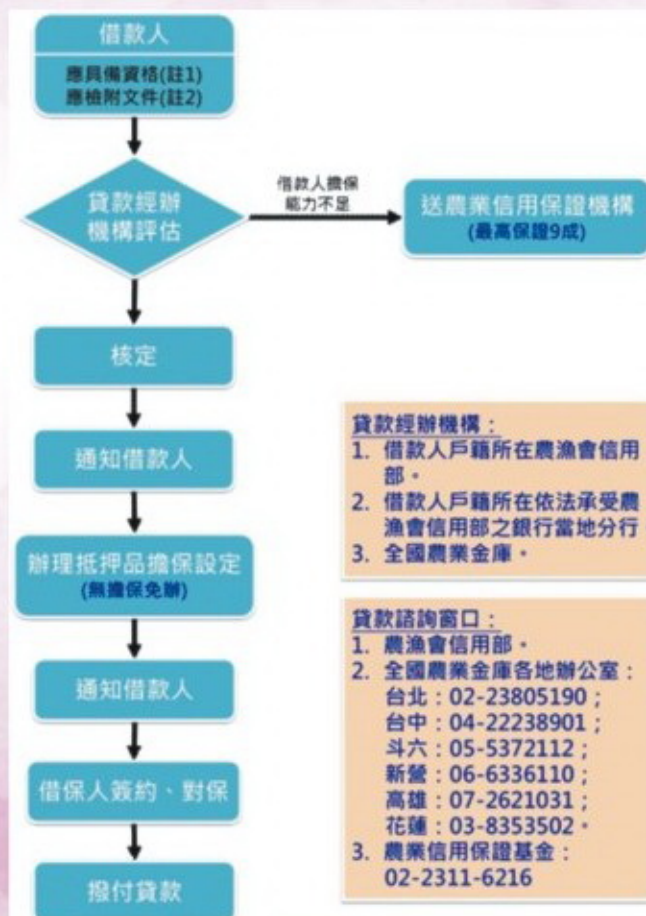
1. 18歲以上65歲以下，購置或交換耕地以實際從事農業經營之家庭農場農民。
2. 家庭農場經營農業用地，因繼承協議由一人繼承以從事農業經營，而需以現金補償其他繼承人。
3. 農業學校畢業，18歲以45歲以下，購置耕地面積0.5公頃以上，直接從事農業生產者。
4. 農地重劃區內之現耕農民，購置相關耕地以從事農業經營者。
5. 三七五租約耕地之佃農購置地主讓售之耕地以從事農業經營。
6. 經中央主管機關專案核准之農業訓練累積達40小時以上，購置耕地面積0.5公頃以上，直接從事農業生產者。
7. 購買台灣農林股份有限公司所有三七五租約耕地以從事農業經營者。(細項耕地相關規定詳參貸款辦法)

申請人應檢附文件：申請書、農業經營計畫書，並依其申請資格條件提出下列文件：

1. 購置耕地：借款人戶籍謄

- 本、買賣契約書、全戶原有耕地土地清冊、地籍圖及土地登記謄本、購置耕地之地籍圖、土地登記謄本及地價證明等資料。
2. 交換耕地：借款人戶籍謄本、契約書、交換雙方耕地之地籍圖、土地登記謄

- 本及地價證明等資料。
  3. 繼承農業用地：借款人戶籍謄本、繼承人系統表、現金補償有關協議證明文件、繼承農業用地之地籍圖、土地登記謄本及地價證明等資料。
- 資料來源：行政院農業委員會青年農民輔導平台  
<https://academy.coa.gov.tw/YF/list.php?id=920>



**貸款經辦機構：**

1. 借款人戶籍所在農漁會信用部。
2. 借款人戶籍所在依法承受農漁會信用部之銀行當地分行。
3. 全國農業金庫。

**貸款諮詢窗口：**

1. 農漁會信用部。
2. 全國農業金庫各地辦公室：  
台北：02-23805190；  
台中：04-22238901；  
斗六：05-5372112；  
新營：06-6336110；  
高雄：07-2621031；  
花蓮：03-8353502。
3. 農業信用保證基金：  
02-2311-6216

## 戶政宣導

◎高雄市戶政所繳納規費新選擇

至高雄市各戶政事務所辦理業務繳納規費時，除現金外，亦可使用一卡通(不含行政罰鍰及自然人憑證費用)及行動支付繳納，歡迎多加利用。

◎壽險清查更便利，戶政臨櫃e站通

105年9月1日起，至戶政事務所辦理死亡登記時，可同時申請將亡故者死亡登記訊息通報至壽險公會，壽險公會將交由各保險公司協助清查承保情形，再由各保險公司主動通知保險受益人辦理相關理賠給付。

◎戶政通報新措施，勞保給付、健保退保e站通

一、自107年7月16日起，辦理出生登記可同時通報勞保局申請「生育給付」，或辦理死亡登記可同時通報勞保局申請「家屬死亡給付」，請多加利用。

二、自107年8月13日起，辦理死亡登記，亦可同時通報健保署「亡故者健保退保」。

◎無親子血緣關係不得辦理認領，應向法院聲請收養

認領登記依民法第1065條第1項規定，須認領人(生父)與被認領人(非婚生子女)具親子血緣關係，倘當事人間無親子血緣關係，其認領登記因不符民法第1065條第1項所定要件而自始無效，依戶籍法第23條規定，該項登記應為撤銷。倘欲收養無親子血緣關係之他人子女，得依民法收養相關規定，向法院聲請認可後，以收養登記辦理。

◎檔案應用宣導

鳳一、鳳二戶所已開放檔案應用服務，閱覽、抄錄或複製檔案，歡迎多加利用。

◎提醒您!

農民(含非農會會員農保被保險人)辦理戶籍遷移時，應注意是否影響申領老農津貼或請領農保保險給付之權益。

◎性別主流化宣導

※出生登記，父母應以書面約定子女從母姓或父姓，約定不成者，於戶政事務所抽籤決定。

※年滿20歲有行為能力人得依其意願選擇從母姓或父姓。

※性別平等，從母姓或父姓一樣好。

◎政府為協助父或母未滿20歲者之新生兒能獲得妥善照顧，減輕父母的照顧壓力及經濟問題，如有相關福利服務需求，戶政所有提供「溫馨關懷服務需求調查表」，協助轉介社會局(處)社工人員提供福利服務。

高雄市鳳山區第一、第二、茂林區戶政事務所 關心您

電話：07-7429784(鳳一)；07-7511841(鳳二)；07-6801231(茂林)

## 健保資訊

最近網路傳言「無相片健保卡需強制換卡」或「自107年6月申請健保卡一律要用大頭照」，都是不正確的資訊，千萬不要被誤導!

健保卡是保險對象的就醫憑證，列印於卡片上的相片即為醫療院所核對身分的重要依據。為提升民眾就醫的便利性，減少醫療院所核對身分的困擾，即日起新申請健保卡者，除新生兒首張健保卡及其他經保險人同意之特殊情形得選擇不貼相片外，一律須檢附相片供列印於健保卡。

健保署特別強調，新規定是新申請或換、補發健保卡者，至於持無相片健保卡(或有相片但辨識度不足)就醫時，和現行規定完全相同，並沒有規定要強制換卡。

如果正好因為卡片遺失、毀損等因素需要換卡，請記得攜帶近年內五官清晰(表情自然不誇張)、正面、脫帽、未戴有色眼鏡、足資辨識相貌的相片，生活照只要符合規定亦可。

下列的生活照的型態是不可印製在健保卡上的：

- 一、翻拍的照片，也不可以用身分證翻拍。
- 二、可愛的裝萌相片或大型髮飾遮住臉部。
- 三、臉型以不同角度拍攝或相片頭型不完整。
- 四、比手勢遮住面部圖像。
- 五、與寵物、玩偶或背景風景合照遮住面部圖樣。
- 六、帶帽的帥氣照或學士照。
- 七、利用APP軟體P圖或增加不必要的圖式(例如可愛的表情符號)。
- 八、相片的人物圖像過小，經裁切、截圖後會因解析度不足無法製作。
- 九、使用修圖軟體讓人認不出是本人。

資訊來源：衛生福利部中央健康保險署  
[https://www.nhi.gov.tw/News\\_Content.aspx?n=90F6EDBE1330721A&sms=36E92BA4F9F6D42B&s=948643232939B216](https://www.nhi.gov.tw/News_Content.aspx?n=90F6EDBE1330721A&sms=36E92BA4F9F6D42B&s=948643232939B216)