

2010年11月創刊

幸福農村·有機田園

宜蘭

農田水利會

Yi-Lan Irrigation Association

2017年08月

發行人：許南山／會員服務電話：0800-255-600／會址：宜蘭市縣政九街65號／電話：03-9255000／網址http://www.ilia.gov.tw

會員子女動腦強身
夏令營活動

▲以棉花棒排列幾何圖形，訓練數學運算及空間概念



▲英文老師以水果實體當教材，誘發學童學習意願

為讓會員子女暑假過得充實，本會於7月10日至8月11日舉辦為期五週之免費會員子女動腦強身夏令營活動，由會內學有專精的同仁義務教導：數學邏輯、英文研習及武術教學...等課程，內容多元有趣，活動設計不以課本講解為前提，係安排一連串的腦力激盪教材，強化孩子們的身心發展，並強調團隊合作的重要性。



▲分隊進行飛機棋遊戲，培養團隊默契及合作關係



▲武術小老師現場指導，激發孩童學習動力及樂趣

106年水利節活動暨績優人員表揚大會特別獎項

認養水利隙地綠化績優獎

品學兼優水利子弟獎



五結鄉三興社區發展協會參予隙地美化種植活動，協助本會展現美化農村地景之特色。



同仁子弟黃奕鈞參加106學年度大學學科能力測驗，獲得75滿級分之優異表現。

好學不倦水利人員獎



張添丁會員已屆90高齡，於本會開辦電腦研習課程時，每日不畏辛苦從台北往返學習，實在值得仿效及學習。



林朝石、張焰灶、林輝男等水利人，目前分別就讀社大及宜大學士班...等，發揮活到老學到老之精神。

大型公益講座活動預告

幸福農村 系列(十) 講座
有機田園

【主講人】

臺大醫院 王宗道 醫師

【題目】

輕鬆戰勝隱形殺手高血壓

【時間】

106年11月18日(六)上午9時

【地點】

宜蘭運動公園體育館



農業經營權信託

一、定義與作法：

- (1)由政府成立「農業信託基金」，其基金來源可由政府籌措，並設立「信託機構」。
- (2)無法或不願繼續耕作之農民，可將農業經營權委託予信託機構，並由「農業信託基金」按期給付其信託利益。
- (3)「信託機構」將受託管理之農地以較低之租金出租予有志務農者（如友善耕作之青年、小農或其他兼農等）。
- (4)農民所獲得之信託利益與有志務農者付出之租金間所生之差額，由上述「農業信託基金」供應補助。
- (5)因農民僅將農業經營權信託，農地所有權仍屬農民，故其得隨時終止該信託關係，而不影響其所有權之完整性。

二、農業經營權信託之益處：

- (1)農地得以活化且大規模化經營，並能減少農地荒置或違規使用。
- (2)老農們即使不耕作，仍能獲致相當收益，並可享有土地之增值利益。
- (3)青年農民、小農等得以低價承租農地，減少經濟負擔，增加務農意願。
- (4)全國耕作面積將增大，並可提高糧食自給率及保障糧食品質及安全。



如何改善宜蘭面臨的交通問題

一、宜蘭交通概況：

國道5號自通車以來，每逢假日，大量車流匯聚宜蘭，塞車之情況越趨嚴重，已連帶影響當地之交通、觀光與生活品質，待「蘇花改」通車後，塞車問題勢將更加惡化。

二、我們的想法：

- (1)西部高鐵對臺灣的經濟貢獻清楚可見，故如高鐵延伸至宜蘭，除能擴大其經濟效益，並讓宜蘭成為連接西部與花東間的轉運站，且藉由桃園機場與世界接軌，宜蘭到高雄2小時多車程，桃園到宜蘭約1小時車程。
- (2)又若能配合「鐵路捷運化」藉著鐵路延伸至宜蘭，另加設熱門景點站，以吸引遊客搭乘各大眾運輸工具來宜蘭，同時亦可疏解當地每逢假日必塞車的窘況，宜蘭到花蓮則改為直鐵化(對號車次加開)。
- (3)另外，亦應改善「北宜公路」、「濱海公路」及積極爭取開通原「台九甲烏宜公路(新北橫公路)」，並提高其道路等級至少為快速道路或高速公路，使其成為能有效疏解國道5號之替代道路。

三、我們的願景：

改善宜蘭交通瓶頸，使其成為臺灣東、西部間之運輸樞紐，且可與世界接軌，將宜蘭重塑為兼具農業與觀光特色的地方。



廣造地下水庫、重塑蘭陽地景

- (1)臺灣因降雨分配不均，地表水之水位豐枯兩極，且水質易濁，然而地下之「伏流水」，其水量常年穩定，又因經過河床砂礫層之自然過濾，水質清澈。
- (2)目前臺灣的屏東縣來義鄉二峰圳及雲林古坑崁頭厝圳，可說是開發伏流水成為地下水庫而供給農業與民生使用最為成功之案例，亦派員特地前往觀摩。本會則有大礁溪枕山圳、梅洲金同春圳等，也係引取伏流水供灌溉使用。
- (3)利用伏流水，形同廣造地下水庫，而相較建造地表上之水庫而言，其工程造價低且容易維護，亦不影響水流與生態。宜蘭若能多覓合適之處廣造「地下水庫」，則灌溉用水、民生用水將源源不絕，同時亦能改善部分地區水質長久混濁之困擾，並營造好山、好水、好蘭陽的美麗地貌。



▲伏流水示意圖



▲大礁溪枕山圳



▲梅洲金同春圳

對宜蘭未來的小小盼望

近八年來，在基層反覆聽到鄉親對宜蘭的種種願景和期許，其中大家對於有關農民的公平性、農舍雜亂興建及宜蘭交通問題等議題尤為關切。

捫心想想，當我們於夜深人靜閉目深思宜蘭的未來時，若腦海中浮現一片井然有序的田園、怡然悠閒的農家、清澈的水川流其間，並且交通皆能順暢

與各地接軌，這樣美麗故鄉的畫面，會是多麼的迷人啊！

所以，為了宜蘭的未來，我們提出幾點看法，祈能拋磚引玉，也希望大家能重視，更期盼有權者或有意從政者能予參酌，畢竟只有面對問題，才能解決問題！

重視農民權益、保護農業生產環境之永續

壹、目前農地與農村概況：

自89年農業發展條例修正以來，臺灣各地之農舍約增加9千餘件，而宜蘭即占約2/3。興建農舍固為農民之權利，但若無適宜之規劃，將致生活與生產環境混雜，依現行法令，更易造成農地破碎化。

再者，臺灣的農業人口已趨老化，常見老農民已無法繼續耕作，其後代又

未必務農，但反觀有志務農的青年們，卻常找不到農地，因此，其間如何相互調節，實顯重要。

上述之問題，若不予正視，勢將演變為國家安全問題，為此我們提出一點粗略的想法，期盼我們共同攜手為下一代的美好環境而努力。



▲農業生產區現況示意圖



貳、我們的想法：

「農業生活區」應與「農業生產區」分離

一、定義與作法：

依目前法令，農地原則其1/10可興建農舍，另9/10則須農用，故建議先由政府劃設一定範圍之土地為生產區(如100公頃)，並以交換移轉等方式，將原1/10可興建農舍之農地交換集中編定為建地外，並另移出1/10為菜園用地(稱「農業生活區」)，餘8/10必需維持農業生產用(稱「農業生產區」)。



▲農業生產及生活區分離示意圖

- (1) 僅「農業生活區」得興建農舍(建地目)，除農舍外，並移入1/10劃設為菜園、果園。
- (2) 政府交換取得之原農地2/10，得透過下述之信託機構出租予青年農民、小農及兼農等，或作為培育有志務農者之教育場地。
- (3) 生產區內既有農舍仍維持，但應加強其廢污水處理，待須重建時，其原基地應回復農用，並比照前述交換方式於「農業生活區」新建農舍。

- (4) 生產區內原編定之甲、乙種建地可透過獎勵，將其建築權利亦交換移轉至「農業生活區」，以減少「農業生產區」受到干擾。
- (5) 道路、污水處理及其他公眾需要之土地，由政府出資劃設。

二、「農業生活區」與「農業生產區」分離之益處：

- (1) 農業發展與農民權益可兼顧，即農舍得興建但應集中，而農地亦集中並農用。
- (2) 「農業生活區」與「農業生產區」互不干擾，而可提高農民之生活環境與品質，並降低農產品受污染之風險，維護國民健康。
- (3) 「農業生活區」之公共設施(如污水處理、管線、道路…等)得以集中規劃、興建，避免公共資源浪費。
- (4) 各地之「農業生產區」皆將連結成為「伯朗大道」之田園美景綠地。



▲農業生活區住戶構想示意圖

三、永續落實農業發展

目前國土計畫法已於105年5月施行，依法，為確保糧食安全及積極保護重要農業生產環境，須予劃定農業發展地區，惟如何予以維護，則更顯重要，而此，有賴後續訂立相關法規，並應委由中央農政單位全權把關，以避免恣意遭工業或都市化之侵蝕，如此才能真正落實農業之永續發展。

小農從事有機農業的契機與挑戰

國際研討會



本會與亞太糧食肥料技術中心、國立宜蘭大學，於5月24日共同舉辦「小農從事有機農業的契機與挑戰」國際研討會之在地小農座談會，許南山會長並與大家分享：推動「幸福農村·有機田園」之專題演講，闡述農田水利會對維護優質農業生產環境所做的措施，及打造有機友善的農業國度願景所做的努力。



▲許會長闡述對維護優質農業生產環境的措施及努力

科技化用水調整

自動控制及遠端監測

為達成水門科技化管理之目標，本會於11處大型水閘門設置遠端遙控系統，有效調配灌區渠道進水及農田用水之需求；並已建置200處一般水門即時監視系統，可運用在手機上同步監看，提升水文監測、記錄及調配水源之效能。



△手機同步畫面顯示各水閘門進水口情形

電子式水門巡查系統

本會水門共計2,254座，在A、B級重要水門皆設置電子巡邏箱，巡防人員須以智慧型手機感應固定於水閘門上之卡片，讀取水門相關基本資料，並將現況照片即時以網路回傳本會主機，即時掌握巡防進度，並確保水門正常運作及民眾安全。



▲巡防人員以智慧型手機感應，讀取水閘門相關資料



▲重要水閘門設置電子巡邏箱

會員子女獎(助)學金 動力進步獎 開始申請囉!



本獎(助)學金係為激勵會員子女奮發向上、成績進步者，分大專組、高中(職)組、國中組。申請資格以105、104前後二學年(一年級者，為上、下學期)學業成績平均進步2分以上，大專組以辦理就學貸款核准有案者，敬請符合資格者踴躍申請。

申請期間自106年9月1日起至10月15日止，申請書請於本會網站下載或至本會及各工作站索取。(詳細請參閱申請辦法)

融入周邊田園景觀 水門外觀以 抵石 取代油漆

本會維管之大型水門，多座落於寬闊平坦之農田與水路樞紐，以往因限於經費及管理方便等因素，水門外觀均油漆塗色，但宜蘭地區多雨潮濕，易造成油漆脫落及視覺色差，形成地景突兀不雅；故為了將本會管轄之大型水門融入周邊田園景觀，營造幸福農村·有機田園之環境，逐步以配合當地色調之抵石方式，取代外表油漆塗色的傳統做法。

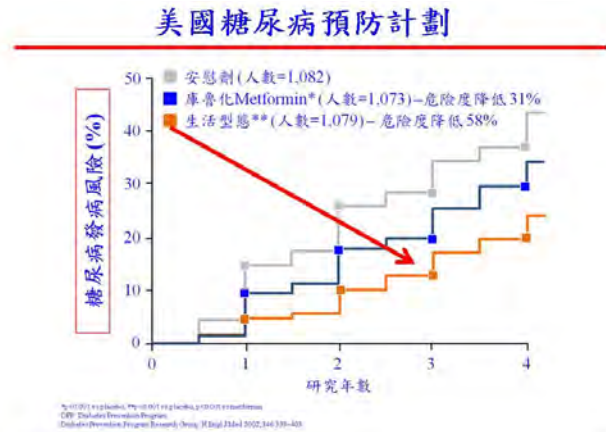


在糖尿病發病之前五年到十年血糖還不高，但血壓高起來，血脂高起來，有時候這種血脂不正

常它就是糖尿病的前兆，血壓也是一樣，血壓一般比血糖早差不多三~五年開始高起來，所以要預防千萬不要到發病跟年歲大以後再開始控制。



英國的研究，越早開始控制血糖而且控制的不錯，長期的心臟病跟長期的總死亡率都會下降，今日的控制不是為了明日的的事情，是為了20年、30年以後的事情。



美國糖尿病預防計畫，藥物加上飲食控制，並做基本運動一周150到210分鐘而且要每天都有運動，生活控制得好，糖尿病進展和發展就會有60%減少的機會，這是非常重要的事情。

飲食的大原則：

- 多種食物的搭配比單一食物來源好
- 維他命是補充品而非健康萬靈丹
- 植物性蛋白/動物性蛋白平衡攝食

糖尿病患者一定要把腎臟顧好，對於吃的東西就沒有太大的限制。若血糖突然升起和慢慢緩升上來的血糖量雖然差不多，但慢慢升上來的對血管比較健康，吃東西可以選擇讓你的血糖緩慢上升的食物；不管是植物性或動物性的都要平衡攝食。

糖尿病與體能活動：

在糖尿病患研究裡，規律的運動可以降低10年間的死亡機會，這個運動包括最簡單的走路、打太極拳、騎單車、打高爾夫球、園藝等等，一個禮拜至少150分鐘，平均一天約20分鐘，要將個人的年紀、經濟、社會、背景等因素納入考慮。做規律運動後要有基本的心跳原則，年輕人運動一分鐘心跳130個，但老年人心跳90、100就可以不一定要很嚴格，但是要養成每天做運動的習慣。

糖尿病的急性併發症：

- **低血糖**：常見，危險度高，如果沒有及時治療，短時間內即可能危及生命，但治療方法簡單，一杯糖水、一劑葡萄糖針劑注射就可以解決問題。
- **糖尿病酮酸中毒**：少見，大多是第一型糖尿病患者，一定要送醫救治。
- **糖尿病高滲透壓非酮性昏迷**：少見，大多為第二型糖尿病患者合併感染或身體不適時發生。

低血糖的常見症狀：

- 頭暈、無力、虛弱、盜汗、心悸，有時會出現躁動不安的精神症狀，但如果能用血糖檢測儀則可立判。
- 但老年之病患則可能因為神經病變，造成症狀不明顯，以致於延遲診斷時機。

老年人最怕血糖過低，血糖降低的過程中等於發生過一次心肌梗塞，這是非常嚴重的事情。急性併發症常發生頭暈、無力、盜汗、心悸，最簡

單的就是餓過頭了，所以年長患者在這當中要做一件事情，不要讓自己餓過頭。

糖尿病的慢性併發症：

- **糖尿病視網膜病變**：糖尿病病史愈久，則機會愈高，血糖控制愈差，則愈早發生。
- **糖尿病足部病變**：多因糖尿病神經病變，少數因血管病變造成，一旦腳部出現小傷口就得小心，如果病情惡化，截肢是可能的結果。
- **糖尿病腎病變**：蛋白尿是最早的症狀，洗腎的病患多集中於第一型的病患或較高齡具高血壓控制不良的患者。腎臟移植是目前解決洗腎病患的唯一方法。

慢性併發症其實最恐怖，失明的患者裡面，每兩個就有一個是因為糖尿病而視網膜病變，這是最嚴重的因為糖尿病時間越久，雖然血糖控制穩定，但是不代表就不會發生，15年以上糖尿病的患者約80%都有糖尿病眼睛的問題，所以長年的糖尿病患者，每一年都要做眼睛的檢查。

再來是腳的問題，正常的腳都會長汗毛，若是汗毛較少，就代表循環較差，就是要注意保護好腳的時候了。

最後一項就是腎臟的問題比較嚴重，台灣洗腎是全球第一名、第二名的國家，在糖尿病的患者中，第一型的糖尿病大概就是孩童時期發病經過30年後，大概10個患者就會有5人產生腎臟的問題，第二型差不多只有10%左右。

糖尿病病友的基本檢查

	最低的篩檢頻率	篩檢步驟
眼睛	2 年	● 散瞳的眼底檢查 ● 視力
腎臟	1 年	● 尿液白蛋白測量
足部	1 年	● 臨床神經學及血管評估 ● 檢視足部及鞋子
血壓	每次門診	● 休息 5 分鐘後，坐著測量
血脂	1 年	● 血中脂肪的濃度
血糖控制	6 個月	● 糖化血色素

在一般的情況下，建議眼睛1年檢查1次，最少2年要有1次；腎臟、腳每年1次，血壓每次門診都量1次，血脂1年1次，糖化血色素6個月1次，血脂跟血糖都要好好的控制。

糖尿病的篩檢

- 具罹患糖尿病的危險因子者，應瞭解減輕體重及定期運動的好處，並至少每 3 年接受一次血糖檢查。
- 罹患糖尿病的危險因子：
 - 大於 45 歲且 BMI = 25 kg/m²。
 - 小於 45 歲且 BMI = 25 kg/m²，且有下列危險因子之一
 - 糖尿病家族史。
 - 有妊娠糖尿病病史或產下體重大於 4000 g 的嬰兒者。
 - 具有血脂異常。
 - 具有高血壓。
- 篩檢方式：空腹血糖或是 OGTT 的 2 小時血糖皆可。若有異常，則需在另外一天確定一次。

糖尿病患者該如何提早篩檢？譬如體重較重的病人、有家族糖尿病史的患者、或小孩出生體重在4公斤以上，或是血脂不正常，例如三酸甘油酯過高，或是高血壓患者，這些都要提早做糖尿病檢查。要多久做1次？建議40歲以上3年做1次，配合成人健檢，不管是不是要用健保額外資源還是自費，我都建議多做一項飯後2小時的血糖，可以提早發現。

糖尿病衛教團隊的PDCA



糖尿病預防就是醫療人員加病友的一個團隊，糖尿病患者也是人，有人性的需求，所以要訂定目標控制食物、做運動等等，另外耐心的控制也很重要，再來最重要的是家族的問題，糖尿病不是一個人的病，它是整個家族的病，所以就是我們要把糖尿病患者好好做一個群體的教育。

醫病關係的建立是一種藝術

醫病這種事情就是一種「先生緣，主人福」的事情，醫病關係就是一種藝術，你跟病人說話，如何作到你說的他會聽，或是他會跟你說老實話，要先相信糖尿病患者本身有控制的能力跟意願，就是要把醫療人員的意識放在第二位，第一位是病人他自己的認知。所以糖尿病現在在臺灣做衛生教育的工作，不是我給你藥你聽我說，而是希望糖尿病患者自發性，有意願控制才是最重要的事情。

醫護人員與糖尿病病友

糖尿病衛教照護品質的關鍵在於

- 1.生活習慣的教育
- 2.飲食內容的養成
- 3.運動的持續性
- 4.早期藥物介入的時機
- 5.病友的認知程度

糖尿病答客問

Q1：為什麼我會得糖尿病，糖尿病會不會傳染？

答：糖尿病不具傳染性，但是與遺傳有關。發病因子：肥胖、年齡、身體壓力或傷害、藥物、懷孕、情緒上的壓力。

Q2：糖尿病是可以根除的嗎？民間的治療方法可靠嗎？

答：到現今，這類或因遺傳、或因其它原因造成的疾病是無法根除的。民間治療的方法多無實際效果。“與糖尿病作朋友”是最實際的方法。

Q3：糖尿病會使我的人生變成黑白的嗎？

答：雖然糖尿病是一種具有許多併發症的慢性病，但是如果能過健康規律的生活，壽命不會縮短，人生依然是彩色的。

Q4：隔多久看醫生是比較安全的追蹤方式呢？

答：一般經過初期較密集的追蹤後，只要按月追蹤即可。但是有特別的病況，如高燒腹瀉、嘔吐或血糖益常升高，就該提早就診。

Q5：糖尿病是可以預防的嗎？

答：其實不論有沒有得到糖尿病的可能，維持一種規律且恆定的生活模式都是很重要的。及早的規範生活飲食運動的話，至少是可以延緩發病的時間。

糖尿病病友的哲學

- 糖尿病不是外來的，是病患身體的一部份，不要排斥它的存在，要“與糖尿病為友，則可天長地久”。
- 糖尿病病人是活的個體，不是機器，飲食及運動一定配合風土民情，病友一定要根據自己的生活病情許可內養成規律的生活模式及飲食運動習慣。
- 教育子女認識糖尿病及預防糖尿病。

認真的面對慢性病的治療

- 高血壓：要規律的飲食控制及用藥
- 糖尿病：年輕時要嚴格，年長時要穩定
- 控制體重及腹部肥胖及高血脂
- 規律恆定的運動是生活型態的基本要求

糖尿病的9又3/4月台~簡單的幸福

- 健康的身體
- 清楚的頭腦
- 穩定的工作型態
- 充足的休息時間
- 關心且互動的家庭成員
- 單純且友善的人際關係

【圖片】資料來源：
中華民國糖尿病學會