

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

2016年11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

走路健康鍊身
更可修行鍊心
快走驅遣妄情
慢走發慧習定
首先放鬆放空
處於無事狀中
快走不作思想
快走身心一致
快走心境忘
慢走垂眉抱拳
慢走呼吸舒暢
慢走意在腳步
不管沿途風光
對境不作取捨
必能心境兩忘

至嚴

聖嚴法師墨寶
「走路健康最好」

感謝法鼓山文教基金會提供聖嚴法師墨寶「走路健康最好」刊登於本期季刊，以造福更多會員、鄉親的身心健康。



▲潑水活動熱烈展開，許會長領頭下水與民眾同樂

柯湧圳潑水透心涼活動

本會於105年8月20日舉辦「105年度農田水利建設成果推廣與技術交流計畫」活動，由柯林國小口琴隊及武耀玉光醒獅團進行暖場表演後，隨即許會長親自領頭下水同樂，與民眾互丟水球進行闖關遊戲，現場氣氛不亦樂乎。

安排柯林社區志工針對埤內水生動植物生態解說，及設置水利工程建設成果展示之導覽區，融合社區、學校，達到農田水利事業宣導之目的，並藉以呼籲民眾重視水資源及維護環境生態的重要性。



▲運用柯林第三湧泉池作為活動場域



▲武耀玉光醒獅團表演



▲柯林國小口琴隊表演



▲會員踴躍參與潑水活動



▲柯林社區志工進行埤內水生動植物生態解說

幸福農村·有機田園

系列九 講座

題目：如何吃得安心？

時間：105年12月24日(星期六)上午9時

地點：宜蘭運動公園體育館

免費索票處：臺灣宜蘭農田水利會、各工作站

可登錄公教人員終身學習

主講人：

立法委員 吳焜裕

吳焜裕現職為臺大教授，同時也是立法委員與台灣风险分析學會會長，畢業於北卡羅萊納大學的環工博士專攻空氣汙染物模擬及分子毒理學，專長研究於蛋白質加合物與生物指標分析；近年積極倡議建構獨立可信的風險評估機關，以真正守護我國國人的健康與知情權。水利會特邀請其蒞臨演講，許南山會長請鄉親們一起來分享，歡迎踴躍參加！



會員電腦研習 數位生活雲端應用班



九月份舉辦會員逗陣來去學電腦系列活動，今年已是連續第五年舉辦，鑑於智慧型手機已逐漸普及，本會針對「行動通訊軟體」及「APP」等課程內容，向會員做更深入的介紹。

本次開課三班計81人完成課程訓練，特別舉辦結訓典禮暨學員意見交流會作檢討改進，考量到學員日後會遇到電腦或手機操作上之疑難雜症，也成立了line群組的窗口，提供學員可以立即洽詢之管道。



▲會員參加電腦研習上課情形



▲會員感謝本會開設電腦研習課程，以充實生活



▲會員對於課程及講師安排，感到十分滿意及稱許

104年度帳務實地定期性查核工作

行政院農委會會計室於9月5~7日率同誠明聯合會計師事務所會計師及查帳員等6人辦理「104年度帳務實地定期性查核工作」，本次實地查核工作針對接受農委會主管計畫經費收支、平時會計事務之處理、年度結束計畫經費結報及展延等，是否依照處理作業規定執行，並另行實施抽查及財產管理之查核。經查核結果，本會各項計畫經費之管理及流程均能符合該處理作業之規定。

農委會專員暨會計師進行會計查帳工作



105年度新進人員座談會

宜蘭農田水利會105年度新進人員座談會

本會於9月21日辦理105年度新進人員訓練暨座談會，先由各組、室主管講解業務性質及重點任務，讓同仁瞭解農田水利會的工作環境、組織型態及相關作業流程，而許會長亦勉勵大家既然選擇身為水利人就要有同舟共濟的精神，把水利會的工作當作自身事業，以最大的熱忱來服務農民會員，期望藉由訓練課程以提升新進同仁的專業素養及展現正確之工作態度。



▲進行新進人員訓練暨座談，俾展現正確工作態度



▲許會長勉勵新進同仁要展現同舟共濟、為民服務的精神

灌溉水質普測技術 培訓班 教育訓練

財團法人農業工程研究中心專業講師於9月5日辦理灌溉水質普測技術培訓班之教育訓練，授課內容包含普測儀器功能校核、內部溫度校驗、採樣注意事項、盲樣測試等，本會各站參訓人數達46人，將透過研習課程及現地指導，俾以有效精進同仁們的水質檢測技術。



▲講師進行儀器功能校核課程訓練

許會長希望透過課程研習，來強化第一線人員的檢測技術▶

度灌溉水質檢測技術輔導培訓班計畫-灌溉水質普測技術培



柯林二湧泉 佛教灑淨儀式



▲師父有感農民辛勤流汗乃為謀眾生利益理念而慨然讓售，爰命名為法定甘泉

本會日前於柯林二湧泉舉辦佛教灑淨儀式，目的藉佛法來淨化以求知福惜福、平安祥和。三星鄉大埔段123地號等4筆水利用地係本會柯湧圳灌溉泉源，灌溉面積達140公頃，為保護水源免遭受污染，即向土地所有權人「法定師父」協商讓售，師父有感農民辛勤流汗乃為謀眾生利益理念而慨然讓售，爰命名為法定甘泉，藉茲紀念並期共同珍惜。



▲舉辦佛教灑淨儀式

香茅 的好處與應用

宜蘭水利會近年創先推動「圳路隙地美化、活化種植」計畫，利用圳路旁較寬闊之隙地，透過以登記認養管理之方式，提供農民可在農閒時種植蔬菜、雜作等，達到有效管理圳路之目的；但部分圳路隙地石礫較多，種菜較費力生長不好，而香茅喜生於山坡石礫草地，栽培容易，全年均可採收，又有驅蟲、食用等多用途，種在農作物間是有效的趨避植物，所以本會目前在乏人問津之石礫圳路隙地種植長度約1,500公尺面積2,800平方公尺，生長良好，會員如有分株種植或料理食用等需要，歡迎至本會或各工作站洽取。



泰國水利官員業務交流座談會

泰國水利局官員及當地教授於9月2日蒞會進行水利業務交流，來訪的貴賓有泰國地下水資源署Worasart Apaipong署長、地下水保育局Jittrakorn Suwanlert局長、地下水開發局Pansak Theerapanyaporn局長、朱拉隆功大學教授以及臺灣大學蘇明道博士，會中雙方特別針對如何善用地下水資源作許多的意見交換及探討，有助於提升用水管理上之效率；會後並安排參觀柯林二湧泉生態園區，一行人對本會愛水、親水、惜水的觀念深表讚許跟認同，也體認到要保護源源不絕且清淨的水源，才是人類得能永續生存的條件。



▲許會長致詞歡迎參訪團蒞會



▲許會長與泰國水利參訪團合影留念



▲前往參訪柯林二湧泉，大家對水源保護的理念表示認同

重陽敬老 表達崇高敬意

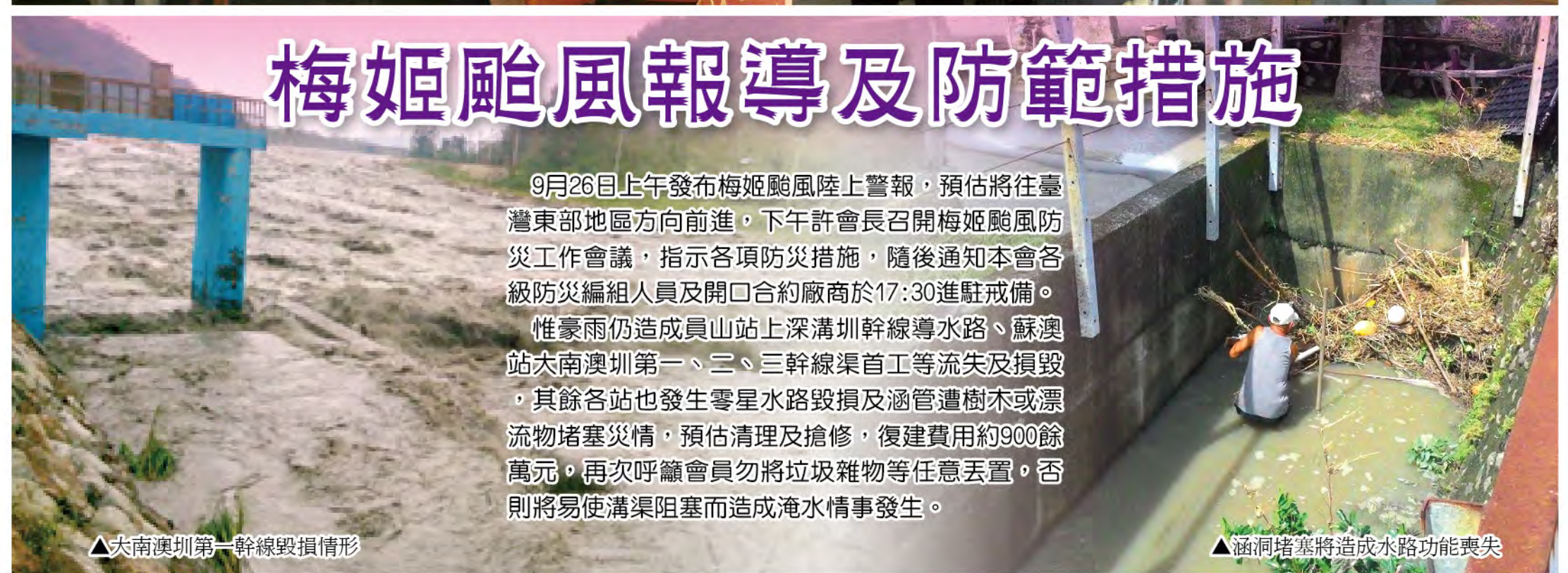
在敬老九九重陽節前夕，許會長探訪4位水利人長輩百歲人瑞以表達最高的敬意，其中110歲的黃欽河老先生亦為全縣最高齡人瑞，許會長致贈代表長壽的長麵線等六樣賀禮及禮金紅包，祝福老人家福壽延年，同時感謝培養出優秀的子女對水利工作的付出。



梅姬颱風報導及防範措施

9月26日上午發布梅姬颱風陸上警報，預估將往臺灣東部地區方向前進，下午許會長召開梅姬颱風防災工作會議，指示各項防災措施，隨後通知本會各級防災編組人員及開口合約廠商於17:30進駐戒備。

惟豪雨仍造成員山站上深溝圳幹線導水路、蘇澳站大南澳圳第一、二、三幹線渠首工等流失及損毀，其餘各站也發生零星水路毀損及涵管遭樹木或漂流物堵塞災情，預估清理及搶修，復建費用約900餘萬元。再次呼籲會員勿將垃圾雜物等任意丟置，否則將易使溝渠阻塞而造成淹水情事發生。



▲大南澳圳第一幹線毀損情形

▲涵洞堵塞將造成水路功能喪失

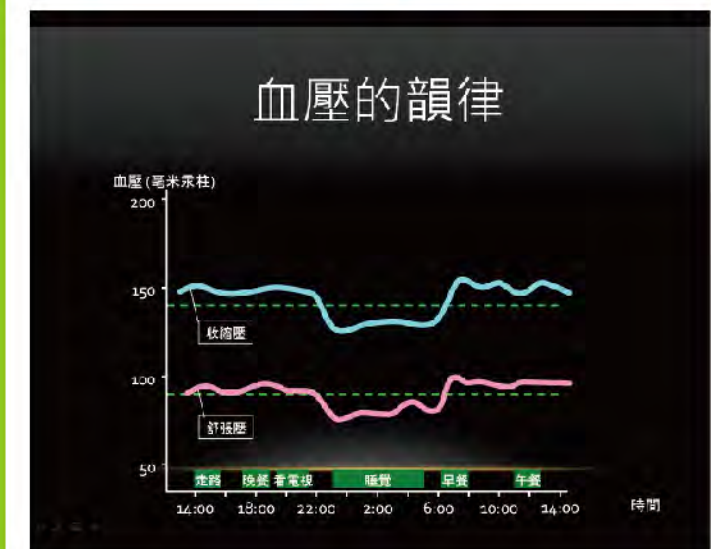


有鑑於近年來心血管疾病盛行，嚴重威脅國人健康，本會為關懷同仁、會員及鄉親健康，於105年8月13日上午假宜蘭運動公園體育館舉辦「幸福農村·有機田園」系列八講座，特別邀請臺大醫院心臟科權威醫師何奕倫醫學博士演講：「常見心血管疾病介紹」，希望讓民眾對心血管疾病有更進一步認識，一起來關心自身及家人健康，建立幸福的家庭。

現場湧進約1,000餘人進場聆聽，活動暖場由「美力蘭陽柔力球工作室」演出柔力球1.一路歌唱、2.向天再借500年等兩首曲目，接著由「薪武耀國術團」的小朋友們武術表演，展現健康活力。

何醫師演講以1.時間溫度與血壓、2.血壓的標準、3.高血脂與冠心症等三大主軸介紹常見心血管疾病，並從時間溫度與血壓的關係談起，其實我們在心臟血管疾病會有很多因素交互在一起，有的是我們的環境、有的是我們的身體裡面的基因、有的是我們的飲食、所以在心血管疾病方面我們要討論的其實就是所謂的天時、地利、人和。

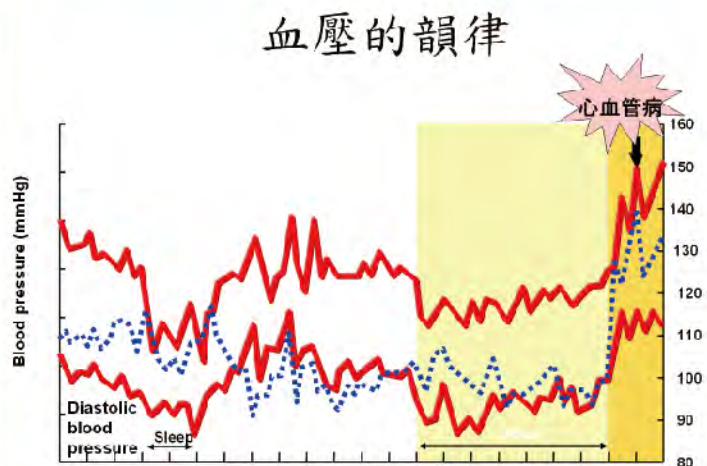
血壓的韻律



血壓時間就是天時，溫度就是地利，人和呢？基本上也就是我們怎麼樣子來調適我們的身體達到一個有機養生保健的目的。在我們每一天的血壓到了晚上睡覺的時候，血壓就開始慢慢的會

降低，到了清晨六點鐘的時候就會慢慢的升高，這是一個自然的韻律，我們常常說身體要有一定的韻律，順著它你才不會生病。

血壓的韻律



當我們在晚上十點鐘，我們的血壓自然而然就應該要慢慢的下降，如果到了晚上十點我們還沒有休息，應該要下降的血壓它就不會下降，結果就會導致夜間的血壓沒有辦法得到適度的緩解，那麼在第二天清晨的時候，它的血壓就會變得更高，常常就會在一大早的時候，出現一些心臟血管的問題。

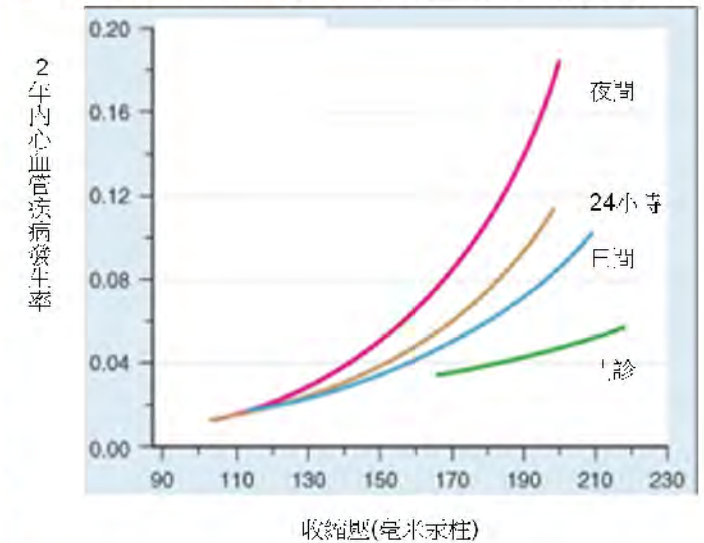
閻王教人三更死絕不留人過五更

古代	現代
初更(戌時)	19:00-21:00
二更(亥時)	21:00-23:00
三更(子時)	23:00-1:00
四更(丑時)	1:00-3:00
五更(寅時)	3:00-5:00

這是古代對於所謂的猝死的觀察，如果翻譯成學術上的文字的話，古代的人觀察到猝死，都是在三更的時候最常發生，那麼猝死的現象在五更以後就不會到來。

夜間血壓與心血管疾病

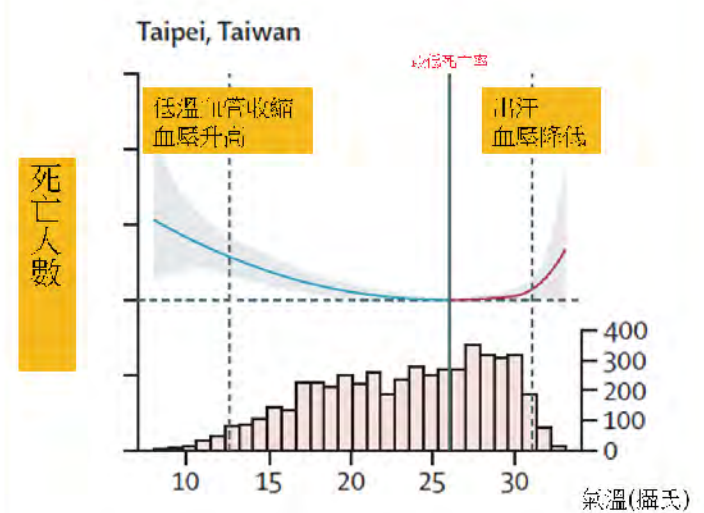
夜間血壓與心血管疾病



這張圖是一個夜間血壓與心血管疾病的關係，2年內心血管疾病發生的比率，跟我們的有4種血壓，心血管疾病發生的比率，跟哪一個血壓，最有相關？直接最相關的是粉紅色的這一條線，就是夜間平均血壓，也就是晚上你所有血壓的平均，如果偏高，心血管疾病的比率最高。

台北市溫度與死亡率

台北市溫度與死亡率



當我們超過32度的時候，身體開始會流汗，然後當溫度更高的時候，汗一流出來它就蒸發掉了，你完全沒有感覺，不知道你在出水，也不知道你在流汗，有些老人家平常就有在吃降血壓的藥，那麼，在這樣子一個的燥熱的情況下不斷的脫水，他的血壓會變得很低，當血壓降低的時候，會導致休克，或者是我們身體的血流不夠，這個對身體來講也是一個危險。

當我們的體溫降低的時候，我們的血管會收縮，血管收縮的時候，血壓就會升高，當我們血壓升高的時候，我們就會產生心血管的變化，所以，一個很重要的概念，我們要適應我們的環境，那麼適應環境先從我們每天24小時血壓的韻律開始。

血壓的標準

量血壓前注意事項

- ◎1小時前：不要喝茶、不要喝咖啡、不要抽菸、不要使用治療鼻塞的血管收縮藥物。
- ◎30分鐘前：不要劇烈運動。
- ◎5分鐘前：要採安靜坐姿。

要避免脹氣或憋尿、要在安靜的環境、左右手血壓有差異時，採用數值較高的手臂、壓脈帶要與心臟同高、要測量兩次，每次間隔1~2分鐘。

醫院診間血壓－高血壓分類

分級	收縮壓	舒張壓
正常	<120毫米汞柱	與 <80毫米汞柱
高血壓前期	120~139毫米汞柱	或 80~89毫米汞柱
第一期高血壓	140~159毫米汞柱	或 90~99毫米汞柱
第二期高血壓	160~179毫米汞柱	或 100~109毫米汞柱
第三期高血壓	≥180毫米汞柱	或 ≥110毫米汞柱
孤立性收縮期高血壓	≥140毫米汞柱	與 <90毫米汞柱

根據中華民國心臟學會的建議，最好的血壓，應該是在120跟80以下。

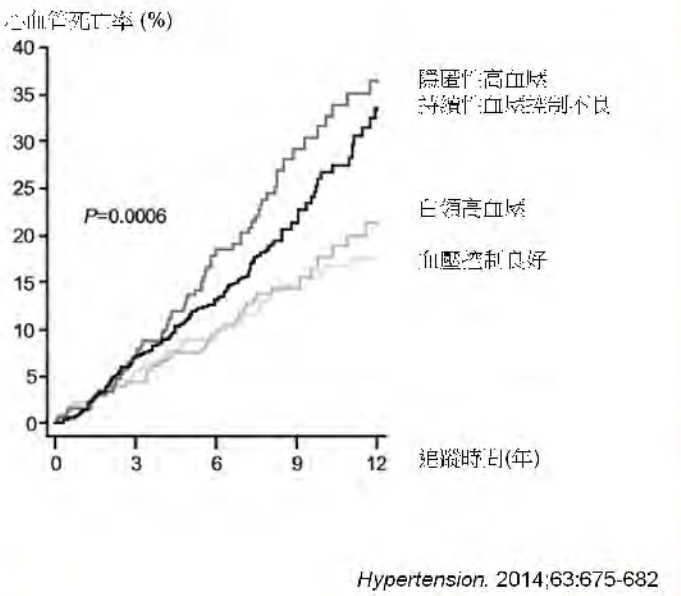
居家血壓－高血壓分類

分級	收縮壓	舒張壓
居家血壓	≥135毫米汞柱	或 ≥85毫米汞柱
24小時血壓	≥130毫米汞柱	或 ≥80毫米汞柱
日間血壓	≥135毫米汞柱	或 ≥85毫米汞柱
夜間血壓	≥120毫米汞柱	或 ≥70毫米汞柱

在家裡因為大家都比較自在，比較不會緊張，所以在家裡收縮壓超過135，或舒張壓超過85，就要注意了。

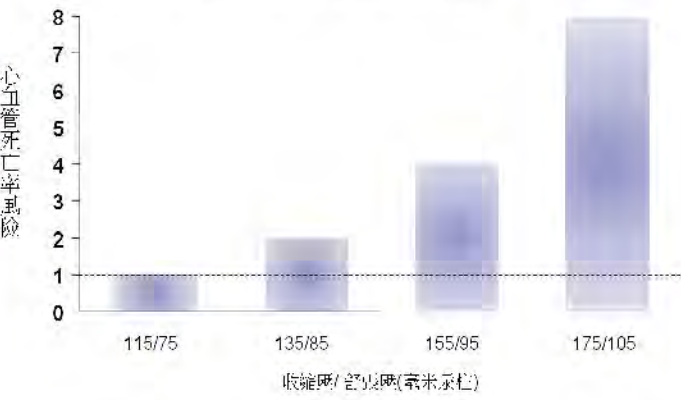


如果在家裡量血壓都正常，可是來到門診血壓都偏高，那這種叫白領高血壓。隱匿性高血壓：在家都不吃藥，來看門診怕醫生罵，看門診前才吃一顆藥，結果看門診時血壓都很漂亮。血壓控制不好、血壓控制良好、白領高血壓及隱匿性高血壓這4種，隱匿性高血壓的死亡率最高。



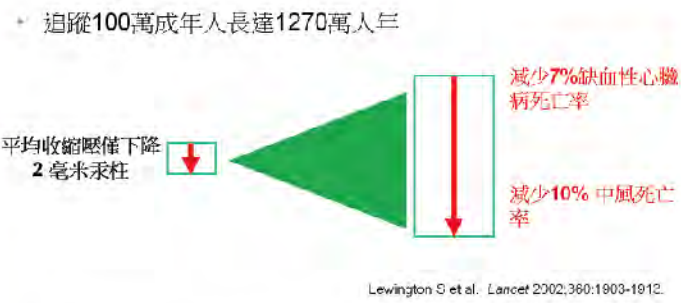
每收縮壓/舒張壓增加20/10毫米汞柱 心血管死亡率倍增

每 收縮壓/舒張壓增加20/10毫米汞柱 心血管死亡率倍增

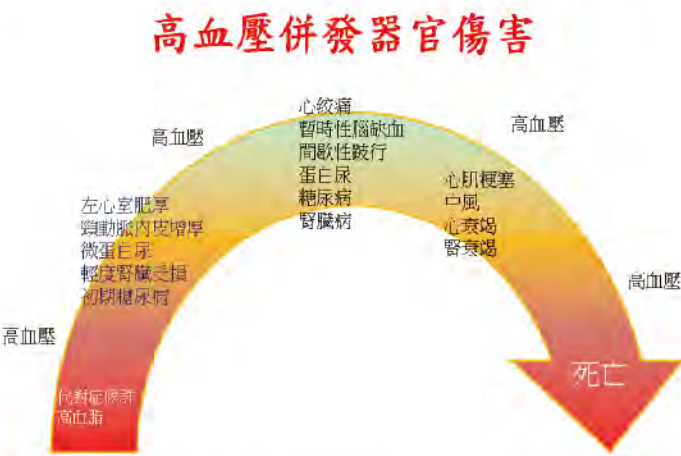


我們把心血管死亡率的風險當做最標準的1，是115/75這是最標準的血壓，收縮壓增加20毫米汞柱，舒張壓增加10毫米汞柱，心血管死亡率會慢慢的會爬上去，尤其來到了155/95、175/105，每增加20你就會發現到心血管死亡率，會比115/75增加，而且是以倍率來增加。

平均收縮壓僅下降 2 毫米汞柱，便減少缺血性心臟病與腦中風死亡率



平均的收縮壓下降2毫米汞柱，狹心症的死亡率會減少7%，中風的死亡率會減少10%，所以血壓這種東西越低越好，千萬不要讓他高起來，差2毫米汞柱就有這麼大的影響，所以請大家要注意，我們在保養自己身體的時候，不要讓血壓高起來。



各種疾病血壓控制範圍

疾病種類	治療目標(毫米汞柱)
中低心血管風險	<140/90
次級預防	
冠心病	<130/80
中風病史	<140/90
糖尿病	<130/80
慢性腎臟病	<140/90
慢性腎臟病合併蛋白尿	<130/80
年紀>80 歲的長者	<150/90
使用抗血栓藥物治療患者	<130/80

生活型態改變——心臟協會給大家的建議

- S-ABCDE
- S (限鹽 Sodium restriction): 低鹽而非無鹽
- A (限酒 Alcohol limitation)
- B (減重 Body weight reduction)
- C (戒菸 Cigarette smoke cessation)
- D (飲食控制 Diet adaptation)
- E (運動 Exercise adoption)

高血壓急症：收縮壓≥180毫米汞柱或舒張壓≥120 mmHg，合併器官損傷。如果有中風、意識喪失、失憶、心肌梗塞、急性腎功能傷害、視力模糊、主動脈剝離、急性肺水腫等這些都是急症，要趕快送醫院。

高血脂與冠心病

心絞痛的特徵：前胸一大片悶痛(不是指尖大小)、持續數分鐘內、幅射痛至左手臂或下巴、常在飯後(病人會以為消化不良)或運動中發生、無冒冷汗的現象、舌下含片(硝化甘油)3顆內可緩解症狀。硝化甘油舌下含片應避光貯存：請注意保存期限，舌下使用後會短暫血壓下降，舌下要有辛辣感才有效。

心肌梗塞胸痛的特徵：前胸一大片悶痛(不是指尖大小)、持續30分鐘以上、幅射痛至左手臂或下巴、常在飯後(病人會以為消化不良)或運動中發生、冒冷汗的現象、舌下含片(硝化甘油)3顆以上無法緩解症狀。

心血管疾病定義

冠狀動脈粥狀動脈硬化病人：1.心絞痛病人。2.有心導管證實或缺氧性心電圖變化或附和性試驗陽性反應者。

缺血性腦血管疾病病人包括：1.腦梗塞。2.暫時性腦缺血患者。3.有症狀之頸動脈狹窄者。

危險因子定義：1.高血壓。2.男性≥45歲，女性≥55歲或停經。3.有早發性冠心病家族史(男性≤55歲，女性≤65歲)。4.高密度脂蛋白膽固醇<40 mg/dl。5.抽菸。

所以我們就要注意預防危險因子，以上五點裡面，有二項，你的總膽固醇就要嚴格控制在200以下，壞的膽固醇要在130以內。

何醫師胸懷善心，以良善的知識，用深入淺出的方式，配合影片，及配合圖卡解說來跟大家結緣，所以看到現場好多鄉親朋友都在動作筆記，讓我們增加善的知識，也希望各位鄉親能夠將這些跟大家健康習習相關的知識跟更多人分享，一起來關心及照顧家人的健康，建立幸福的家庭。

