

幸福農村·有機田園

宜蘭農田水利會 Yi-Lan Irrigation Association

2014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

辦理第15屆水利小組長選舉

本會第15屆水利小組長選舉，於103年10月18日（星期六）上午八時起至下午四時止，於本會公告之26個投（開）票所舉行投票，歷經8個小時之投票，投票秩序大致良好。

登記參選審查通過符合選舉資格之候選人計有236人，其中162水利小組為同額競選，不需辦理投票作業視同當選，另1小組無人登記由本會遴聘之。其餘計有74人競選角逐35水利小組長。

本次水利小組長選舉，應選198水利小組長，經公告

以下經公告198水利小組長當選人名單如下：

臺灣宜蘭農田水利會第15屆水利小組長當選名單

頭城工作站		礁溪工作站		壯圍工作站		宜蘭工作站		三星工作站		羅東工作站		冬山工作站	
小組別	當選人姓名	小組別	當選人姓名	小組別	當選人姓名	小組別	當選人姓名	小組別	當選人姓名	小組別	當選人姓名	小組別	當選人姓名
五股	李東閔	革新	歐永臨	壯西	潘林阿美	凱旋	李竹根	貴林	林阿溪	羅莊	許廣彬	公埔	黃宗添
常興	李登科	茭白	陳金石	龍君	林德村	東村	徐浴沂	柴林	林介山	光華	黃正福	冬山	游瑞典
大塭	林登財	林美	游水生	新志	林春煌	黎明	葉水盆	萬富	李連金	廣安	陳政男	南城	官坤南
五峰	徐振枝	三民	黃榮華	員山工作站		延平	林火琳	石圍	邱庭義	廣興	江振枝	補城	俞金德
湯圍	林義妙	柴圍	吳榮漢	隘界	游木發	美福	陳棟伯	清洲	李芳棋	五結工作站		珍珠	陳振福
白玉	林銘裕	武暖	李茂生	大安	李阿濱	壯五	陳清溪	尾塹	張欽鎮	二結	方黨山	北富	陳章南
玉泉	王清泉	玉田	陸水盆	內城	古來金	古結	林昭男	健義	游成喜	三吉	陳煌章	八仙	林成耀
新塭	王朝祥	玉光	林錦昌	內湖	林朝石	新福	溫益祈	雙賢	李鑫鎔	大吉	林阿東	武淵	楊阿蒼
二城	蔡財添	七結	李益豐	內湖	林朝石	中興	陳清盛	尚義	陳水連	四結	江文枝	三奇	黃錫倉
下埔	林連煌	壯圍工作站		藜巷	曾焯煌	新南	張水池	行健	陳宜聰	國民	陳長乾	東城	羅水樹
頂埔	吳科錠	同樂	張榮	中華	張清田	宜興	吳春伸	新洲	陳明芳	竹林	江邱章	香城	黃錦榮
新建	林旺坤	新生	吳金如	大關	游國燦	金結	張焯灶	羅東工作站		五結	何漢龍	香和	林錫標
金面	李金田	美城	陳丙丁	三關	黃英才	進士	劉陳阿雪	新群	張曜宗	協和	康茂琳	順安	藍正福
金盈	許添佑	五美	游基川	深溝	陳榮昌	南珍	朱坤輝	月眉	林源田	協富	簡焯枝	富農	陳水池
協民	林義成	過溪	江阿秋	洲子	周逸民	新興	江順來	仁愛	藍武雄	協孝	李文漢	蘇澳工作站	
中崙	陳坤木	洲子	周逸民	洲湧	張文政	三星工作站		北成	陳鎮南	孝威	趙紳傑	新城	劉慶雲
竹安	藍光男	洲湧	張文政	葫蘆	李振安	天山	黃富助	柯林	陳阿煌	大眾	周茂春	馬賽	林正夫
大坑	林春發	洲湧	張文政	七賢	邱耀根	天福	彭冬來	柯湧	游春田	錦草	林正道	隘丁	吳金隆
福成	林錫雄	洲湧	張文政	溪洲	黃旺桂	人和	游石龍	福德	張森田	季水	蔡樹海	港邊	林昇
礁溪工作站		洲湧	張文政	枕山	林春生	集慶	張兆富	埔林	簡桂賢	成興	王國欽	功勞	陳勝義
小組別	當選人姓名	洲湧	張文政	永和	林添福	星月	黃基正	進利	何金壢	利澤	張耀南	南澳	王呂福來
時潮	林慶琳	洲湧	張文政	鼻頭	鄭洲波	拱照	俞長庚	大隱	朱健治	復興	李太郎	海岸	林聰明
塭底	楊阿添	洲湧	張文政	水源	楊六科	大湖	劉阿送	光明	陳福山	三結	沈柏勳	南強	劉興松
茅埔	吳國榮	洲湧	張文政	尚德	游金滌	大埔	余壹章	梅花	廖錫輝	冬山工作站		朝陽	賴棋廉
民權	林朝鴻	洲湧	張文政	宜蘭工作站		人德	翁炳煌	梅林	黃德山	小組別	當選人姓名	猴猴	羅三朋
實踐	鄭新耀	洲湧	張文政	惠好	李建治	萬德	張輝豐	鹿埔	范水清	丸山	謝茂山	隘城	葉清熏
民生	莊正平	洲湧	張文政	員山	陳信興	楓林	羅東明	得安	江賜聰	鹿安	李木番	新馬	張如章
詩結	莊枝忠	洲湧	張文政	建業	李三郎	大義	林火木	清溝	李榮順	永美	黃木子	聖湖	吳文傳
光武	謝讚民	洲湧	張文政	壯二	陳永等	大洲	陳奇鴻	義成	張正根	八寶	李文同	隆恩	羅睿甯
大坡	李應西	洲湧	張文政			尚武	簡俊春	西安	李春常	太和	游興南	合計：198 小組	
匏崙	黃朝順	洲湧	張文政										

人生蔬贏· 從腸計議

幸福農村 系列五 講座
有機田園



▲許會長致贈主講人「濟世良醫」紀念品

本會為了表達對農友健康的關懷及土地永續之友善，於10月25日上午9時假宜蘭運動公園體育館辦理「幸福農村·有機田園」系列五講座，特別邀請台中榮總醫院大腸直腸外科王輝明主任前來講述-人生「蔬」贏·從「腸」計議，場外雖然陰雨綿綿，但沒澆熄民眾的興緻，現場湧進約1300人進場聆聽，聽完精闢演講，不少人皆把握這難得的機會，對遠道台中而來的主講人熱烈提問，王主任以詼諧且富知識性方式回答，互動場面十分有趣熱絡。活動現場並播放宜蘭空拍集錦影片配合小朋友同唱「伊是咱的寶貝」歌曲，象徵水利會為了下一代的幸福，將持續把關農田灌溉水質，且沿續倡導有機生活之責任使命。

本次活動之協辦單位，計有宜蘭縣政府衛生局、佛教慈濟基金會、佛光山蘭陽別院等佛教團體及守護宜蘭工作坊、宜蘭友善生活小舖等平時致力推廣有機理念合計18個團體前來共襄盛舉，活動現場提供攤位擺設宣傳品，並透過水利會有機生活班宣導人員之解說，藉由多方面管道讓民眾廣為周知，希望藉由體認食用有機蔬果對人體的益處，以鼓勵從事有機田園生活。

近年來，癌症已經連續30年蟬聯國人十大死因之首，飲食西化愛吃燒烤、紅肉和油炸物，大腸癌發生人數居各癌症第一位，如何從飲食方面著重，以至於減少癌症發生比例，實在是不得不首要關注的事，另加上最近食安風波層出不窮，如何自保已成為人人關心的議題，茲將當日講座內容摘要同現場宜蘭鄉親分享，希望大家都能有個「樂活人生」。

一、腸漏症候群

1908年諾貝爾獎得主梅奇尼可夫的名言：「人的死亡由大腸開始啟動」，腸漏症候群主要因腸道菌叢失衡導致，近代養殖業為了提升「飼料換肉率」，普遍添加抗生素於飼料，造成肉類普遍含抗生素，長期吃肉等於長期吃抗生素。1980年代東京大學微生物系教授光岡知足曾經作研究長期吃肉的人，從其周邊血可檢驗出上述之毒素，他認為腸道菌叢失衡會造成「慢性自我中毒」，進一步使免疫力下降而產生許多疾病。

二、動物性飲食之壞處

營養學的愛因斯坦=柯林·坎貝爾在救命飲食《The China Study》書中提到「肉、奶、蛋」動物性飲食與疾病的關聯。最容易罹患慢性病就是吃最多動物性食物的人，就算只攝取少量動物性食物，也有負面效果。如酪蛋白(在牛奶蛋白質中占87%)，可促進任何階段的癌細胞生長。英國研究報告，牛奶含有IGF-1，常喝牛奶會致癌，乳製品是高致癌物質。科學家經十三年研究發現，喝飲大量牛奶，會增加卵巢癌發病率。

我曾調查過幾位30歲以下的非遺傳年輕大腸癌患者，發現他們均喜歡吃燒烤肉食，燒烤肉食，特別是香腸、臘肉、火腿，這樣的飲食與大腸癌發生非常有關。因為肉類經過高溫油炸燒烤(150度x2分鐘)就會產生致癌物：異環銜(Heterocyclic aromatic amine=HAA)與多環芳香烴(polycyclic aromatic hydrocarbonhydrate)，一公斤燒烤紅肉的致癌物含量，約等於600枝香煙的含量，吃1支烤雞腿約等於吸80支香煙。另外香腸、臘肉、火腿有添加致癌的亞硝酸鹽，這些亞硝酸鹽經腸道細菌代謝後會產生硝化合物(NOx compound)，是很強致癌物質。

大腸癌與飲食的相關性=高動物性飲食(a diet mostly from animal sources)。主要原因有三：動物性食物污染大量環境毒素(致癌物)、動物性食物燒烤產生毒素(致癌物)、動物性食物添加亞硝酸鹽毒素。因為大環境工業污染嚴重，動物性食品容易經由食物鏈的濃縮作用，累積許多環境致癌物質如：戴奧辛(dioxin)，dibenzofuran與PCBs，其中以牛肉、奶油與淡水魚最多。

三、寡醣

寡醣是一種含3至6個單醣的醣類，又稱為有益菌增生因子(prebiotics)，寡醣是這些好菌的「食物」，能夠被好菌利用產生有機酸，刺激腸蠕動，研究發現服用寡醣後可在48小時內大量增加好菌，增加好菌進一步抑制腐敗菌數量，快速改善宿主腸內菌相平衡，有益宿主健康。寡醣的健康價值在「維護腸道健康，預防腹瀉、便秘及腸癌」，以及「幫助消化吸收，促進維他命的合成」。

四、醣質營養素

醣質營養素是近百年來免疫系統最重要的發現，也是醫學史上最重大的發現。醣質營養素是一群植物碳水化合物(單醣類)，糖類(碳水化合物)約有200種以上，其中只有八種是人體所必需的被稱為醣質營養素。這八種醣類為：葡萄糖(Glucose)、半乳糖(Galactose)、木膠糖(Xylose)、岩藻糖(Fucose)、甘露糖(Mannose)、乙醯葡萄糖胺(N-acetylglucosamine)、乙醯半乳糖胺(N-acetyl galactosamine)、乙醯神經胺酸(N-acetylneuraminic acid)。這八種醣類存在於人體細胞表面的醣合物中，用這些不同的醣類排列出不同的醣蛋白組合，以便細胞之間辨認彼此是否為同種細胞。只要細胞間的溝通橋樑建立起來，身體的損壞就會因些減少，就不會因為細胞彼此不認識，因為增加修補時間與空間上判斷的錯誤，延誤修補的黃金時刻，因而醣質營養素的重大職責就是增進細胞與細胞的親密度，並且加以指揮，他可以稱為是細胞的指揮官。如果我們常都攝取足夠的這8種醣類就可維持健康，患有自體免疫疾病或退化性疾病，補充醣質營養素會幫助我們身體呈現無比的能力去修復、痊癒、再生、調節及保護自己。



舉辦水利工程工法改進說明會

本會早期施設圳路改善水溝頂面以15~20公分為主，但因水溝外側有背填土導致雜草叢生，影響農民耕作，增加除草負擔；為改善此一問題，於水溝改善時將臨田側牆寬由20公分加寬至25公分，並不再回填背後土，可解決雜草叢生問題，農民巡視農田時行走更加安全，此一政策深受各方農民好評。

另，水溝頂面臨田側牆寬雖已加寬至25公分，但因宜蘭地區常年多雨，水溝牆頂恐長青苔造成濕滑，許會長就現場施工中試辦的三分天然圓石面、模具壓印及菜瓜布修面等三種粗糙面形式及各工法優缺點，於103年9月12日上午10點，邀請各工作站小組長代表等共同研議，透過意見交流及討論後，決定爾後在新建工程岸頂採用模具壓印工法增加溝頂面粗糙度，防止農民巡視田園行走滑倒，冀求工程設計施作更符合農民需求的水利設施。



▲許會長向小組長解說粗糙面型式工法

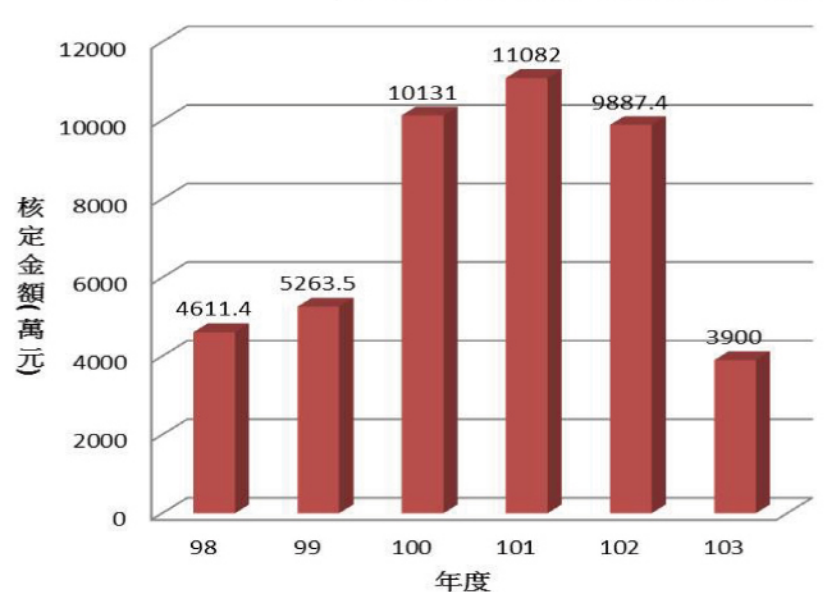


政府豈可罔顧廣大農民權益？

本會曾於101年普查轄內已達應改善程度之農田水利設施，其中灌、排水路之長度約71萬公尺；構造物為76座，其所需經費共約47億元。而行政院農業委員會近期補助本會之水利設施更新改善工程款原則每年約為一億元左右，但於98、99年及本(103)年則僅各約四仟萬元上下，而此已致本會年度計畫之多數更新改善工程未能依期進行，更使各位辛勤會員們的期待破滅。

經查上揭三年度皆適逢選舉年，故亦不禁令人懷疑，所遭減縮補助之原因是否與此相關？但本會仍基於(1)憲法第146條有關發展農業之基本國策規定。(2)馬總統所曾一再提及「振興水利」及甫曾下訪宜蘭指示「沒有虧待宜蘭」之昭示。(3)本會會務委員會之臨時動議提案...等因，將此全體會員之期盼化為措詞強烈之聲明，函請行政院農業委員會應儘速撥足本年度更新改善之工程款額，更請其另補助因接管農田重劃地區水利設施所需之維護管理經費。

98~103年度更新改善核定金額



▲排水護岸遭颱風損毀亟待復建



▲早期重劃水路損毀情形亟待更新



▲早期重劃水路損毀情形亟待更新



宣導如何落實 圳路維護推動人工除草



▲許會長於小組長、班長聯席會作專題演說

水利會自環保單位依水污染防治法規定要求農田灌、排水路全面禁止使用除草劑後，為解決圳路維護改以人工除草所增加龐大維護經費及宣導如何落實『圳路維護推動人工除草活動』。於103年11月6日起至11月14日止分十場次，於各工作站舉開103年水利小組長聯席會暨班長講習會時作為重點宣導如下：

1. 調查各站應清掃灌排水路長度、數量及分佈位置圖，經彙整各小組所提意見研議辦理方式後，於104年春耕整田前全面實施浚渫。
2. 本會將於近期與政府環保單位研商，對於市面上依農藥管理法核准之除草劑成份，對土地、水體污染影響較少範圍，如先進國家(德國拜爾公司百試達)所生產除草劑成份，是被認定合法使用等，向社會大眾說明並提出配套措施。不能依水污染防治法嚴格限制農田灌、排水路使

用除草劑，而造成媒體及非從事農作民眾認為除草劑是被禁止使用，以致本會使用合法之除草劑亦被負面報導甚致裁罰。

3. 今後政府辦理農地重劃工程(如大湖二重劃區)水路如屬土渠未改善前，本會將不予接管。
4. 水利工程圳路改善時，將臨田側牆寬由20公分加寬至25公分，並不再回填背後土，可解決雜草叢生，減少維護費用。
5. 依農田水利會組織規程第22條：小給、小排水路之維護、管理為水利小組之任務。除鼓勵圳路沿岸居民在圳岸隙地種植蔬菜等低莖葉菜類植物，並於各區圳路護岸擴大種植金針花，無償開放當地民眾、社區申請認養外，更適時發動全體員工、當地會務委員、水利小組長，並結合當地社區人士、環保志工等，以實際行動運用割草機鋤草，希望藉此拋磚引玉，喚起水利小組、會員認同主動維護自己田頭、田尾的小給、小排。



▲水利會員工參與圳路人工除草



▲許會長說明辦理「圳路人工除草」之緣由

召開會務委員定期會議

本會於103年10月27日至31日為期五天，假本會四樓會議室召開「第4屆直選會務委員第1次會務委員定期會議」，主要審查104年度工作計畫、事業預算、會長及會務委員等提案，許會長率同各組、室主管、股長、站長列席。

本次會議，由出席委員票選黃委員學能擔任會議主席、江委員益杉為會議副主席。許會長亦針對勞動部公告自明(104)年1月1日起將農田水利會納入勞動基準法適用範圍，屆時有關農田水利會務運作、人事法規及財務活化等重要會務將有所變革，向會務委員作精要說明，各位委員在會議進行中，對各項水利工程及水利事業應興應革事項，均能集思廣益踴躍發表建言，各項提案按議程順利進行並在融洽氣氛下圓滿完成審議。



▲許會長於會務委員定期會議會務報告情形



▲召開會務委員會定期會議情形

會員電腦研習 數位生活應用班

為因應未來數位生活的趨勢，本會於103年9月15至25日，假四樓第一會議室開辦「會員電腦研習」。本次課程以「數位生活e點通」為主題，共分為兩梯次，每梯次授課15小時採1人1機上課，並由本會資訊室同仁擔任授課教師，教授會員學習電腦基礎的應用。

本次「會員電腦研習」為第三年舉辦，透過學員的口耳相傳，獲得會員廣大熱烈迴響，藉由此次課程讓會員了解電腦基礎操作及提升數位素養，以迎接電腦時代帶來的便利性，讓會員感受到便利的數位生活應用。



▲許南山會長鼓勵學員努力學習