

2014年元月 特刊

幸福農村·有機田園

宜蘭

農田水利會
Yi-Lan Irrigation Association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
http://www.yila.gov.tw

恭賀新春 謝謝大家的提攜



許會長暨全體會務委員向大家拜年

又是一年的開始，南山謹代表臺灣宜蘭農田水利會全體，在此向各位鄉親、好朋友拜年，恭祝大家「新年快樂」，也期待今年會比往年更好！

值此嶄新的一年，南山雖仍將繼續抬起腳步向前邁進，但內心亦感慨會長任期將屆，卻仍有未竟之事宜，例如為數繁多之農田渠道尚未能全數更新，以及農田水利會組織通則即將修正鬆綁水利會得從事多角化經營之規定，因此如何能將水利會現有之資產予以活化運用，使其財政得以穩健自主，永續經營以服務會員大眾，並讓水利會跳脫既有之窠臼

，以發揮其最大之功能等願景，皆仍待我們水利人團結努力來完成。最後南山誠懇再次祝福大家平安喜樂、福氣滿滿，並讓咱農田水利會與您，攜手共同打造屬於大家的「幸福農村·有機田園」！

臺灣宜蘭農田水利會會長

許南山 鞠躬

103年1月20日

幸福農村·有機田園 系列（四）講座

食在安心



主講人：譚敦慈女士

本會為擴大會員服務並倡導健康生活，於103年1月4日（星期六）上午09:00-12:00假宜蘭運動公園體育館，辦理「幸福農村·有機田園」系列（四）講座，邀請已故前長庚醫院毒物科專家林杰樑醫師夫人譚敦慈女士主講「食在安心」，參加者非常踴躍，共吸引1千4百餘民眾前來聆聽，結束後除開放現場互動時間並接受新聞媒體採訪。

近年來，生產主食的農業環境遭受破壞，這片土地生產的農產品，因人為手段改變了原有的性質，加上少數不肖商人利益薰心，食品中添加危害人體的物質，致使國內外食品安全問題一再出現；為了宣導民眾對食品安全的認知與有機食品之益處，以及表達對土地友善與對農友之關懷，此次由譚敦慈女士以自身接觸食安問題20年的經驗，親自向現場宜蘭鄉親講解及分享。茲將當日講稿內容摘錄如下：

【年節採購】

又到了採購年貨的時候，南北乾貨更是年節必備，台灣採購方便建議採買適量就好，採買時要應用眼鼻口想食物原貌原味，注意商家信譽、產地、衛生條件、保存期限及包裝完整性並注意四大「太」（太香、太甜、太鹹、太鮮豔）都要避免。

用眼看～外觀完整、色澤鮮豔度、原始色澤

用鼻聞～香味、酸味、油耗味、霉味、原始味道

用口嚐～甜味、鹹味、順口、原始味道

【慎食】

勿單一飲食 多產地 多樣化 當季盛產

適食適量～少油 少糖 少鹽 多五穀 多新鮮豆類 多蔬果

【食物高溫調理】

食物中的成份～高溫烹飪所生毒物，可能的健康傷害。

蛋白質類～異環胺（HCA）等，致癌（大腸、乳）

油脂類～多環芳香族化合物（PAH）等，致癌（肺）

澱粉類～丙烯醯胺（AA）等，致癌（膀胱）及突變

肉類～先進糖化終產物（AGE）等，老化等多種疾病

不可生吃食物～豆類、竹筍、菇類（木耳）、

苜蓿芽多量、豆芽菜、金針、高草酸（如：菠菜、紫蘇、韭菜、十字花科、根莖類、馬鈴薯、地瓜）

【油夠危險】用油守則

無需恐慌只要多吃深綠色蔬菜及高纖維食物，柴米油鹽醬醋茶開門七件事，本是人生中最簡單的一件事，但在現今社會卻令大家無所適從，要選給大家「食」的安全請依如下守則：一少（少用油）、三不（不調和、不氫化、不精製）三要（要多品牌、要小包裝、要多種油）。

（1）依照烹調方式備不同種油，如：煎魚選擇煙點高的油。

（2）放置陰涼處避光、避高溫（可以鋁箔紙包覆油罐）。

（3）各種廠牌輪流使用以分散風險。

（4）不要選擇香味太濃郁持久的油。

（5）有油耗味就不要使用。

（6）儘量不選擇調和油。

（7）儘量不選擇精製油。

（8）不選擇氫化植物油。

（9）花生油注意黃麴毒素汙染。

（10）烹調方式採用半煎半煮。

（11）炒菜儘量不爆香以冷鍋冷油烹調。

（12）自己調製三餐才能確實規避有毒物質。

【使用微波爐注意事項】1、保持距離 2、容器選擇 3、

勿直視微波爐中食物 4、一天勿超過2個塑膠餐盒（塑化劑就超標）

（接續墊板B面）

小朋友向譚女士獻花致敬

懷念永遠的俠醫紀念券

參加講座民眾歡送譚女士離開會場

民眾踴躍參加講座情形

【火鍋怎麼吃】寒流一波波，一鍋熱騰騰的火鍋是溫暖人最好的選擇。但是火鍋長時間多種食材熬煮也容易造成身體負擔。

曾有研究證實有些火鍋煮到90分鐘左右亞硝酸鹽濃度升近10倍，易增加中毒及致癌風險，且火鍋多種食材煮久後湯中易含高鈉、高磷、高普林、高油脂對腎臟病、痛風、代謝症候群及心血管疾病病人傷害大，所以吃火鍋務必遵守下列守則才能溫暖又健康。

1. 火鍋料儘量選擇不加工的食物 如：新鮮魚、蝦、貝、肉。少食魚餃、蝦餃、花枝餃、丸子等再製品。

2. 肉類要選擇瘦肉或去油脂 不要選擇雪花及培根等。

3. 儘量多吃新鮮蔬菜，較易含硝酸鹽的青菜，如：莧菜、青江菜、小白菜、小芥藍、白蘿蔔先以清水川燙過再放入火鍋。

4. 採用鴛鴦鍋一邊放清水一邊放高湯，可高湯煮熟後再以清水刷一下減少鹽份油脂攝取。

5. 煮食過程中加水不加高湯。

6. 喝湯把握煮食前半小時（磷、鈉、亞硝酸鹽較低），喝湯勿超過一碗約300cc。

7. 沾醬加水稀釋。

8. 儘量不用醃製菜當湯底，如：泡菜、酸白菜、酸菜、榨菜。若用醃製菜則先燙過，可以減低亞硝酸鹽含量。

9. 湯不是營養含量高，而是易累積毒素，所以儘量不要喝湯。

10. 當次吃完勿隔餐再吃。

11. 少用美耐皿餐具，以減少三聚氰胺的暴露。

12. 吃火鍋時搭配白開水及無糖茶，不要搭配含糖及碳酸飲料。

13. 進食中多吃芭樂、柑橘類水果，減少亞硝酸鹽傷害。

14. 生熟食務必分開，食材務必煮熟。

15. 糖尿病、痛風、腎臟病、三高族群和心臟血管疾病以洋蔥湯或白水取代高湯

【吃魚好健康及應注意事項】

吃海魚能有效降低得到乳癌、前列腺癌、胰臟癌及大腸直腸癌的機率，同時也有助於心臟血管疾病、氣喘、腎臟病的防治，只要正確的吃魚是健康的。

1. 選擇巴掌大的小型魚（放在盤子看到頭尾）。

2. 不吃魚頭及內臟。

3. 生魚片最好每周不要超過六小片。

4. 魚以清蒸為佳。

5. 煮湯則湯越少越好。

6. 選擇台灣新鮮盛產的魚種。

7. 魚油含量高的魚。如鯖魚、四破魚、竹筴魚

8. 吃海魚要得到保健效果，不要高溫及油炸烹調才能獲得真正的健康。

公德心？尊嚴？特權？

最近參加一個民間社團的邀宴，席間有一位農友問起，為什麼不能擅自於農田渠道上放置貨櫃呢？這乍聽似乎是一個再簡單不過的問題，但其實卻是一個隱含公德心、尊嚴與特權的嚴肅課題。簡單的是，不是自己所有的，本不該占為己用；嚴肅的是，若是貪得一時方便或是仗著受特權的虛榮心，而占用農田渠道，甚至興建地上物、搭架瓜棚或於渠內種植茭白筍等，除因其已將社會群體生活中，最起碼的公共道德與個人尊嚴拋諸腦後，而令人感到難過外，倘遇暴雨，又可能置將危害自己及他人的生命、財產安全，並造成農田渠道之阻塞而致淹水，若然，實在對不起自己的良心和鄉親鄰里啊。

農田之灌排渠道，恰似我們體內的血管，而水利會依法執行渠道及水質管理，或許讓少數人感到不便，甚至排斥，但其就如同為了避免我們的血管發生阻塞或淤濁所做的預防行為而已。一個有為的行政人員，對於事務的處理，除應要求品質、效率與廉潔外，更應具前瞻性，亦即今日若已預見未來數十年後的可能危害，就應該立刻著手準備並予防範，而非等到環境病入膏肓，無藥可救之際，再來亡羊補牢，屆時為時已晚矣。



貨櫃屋拆除前(後)

絲瓜棚拆除前(後)

茭白筍清除前(後)

期勉會員子女，奮發不已，繼續努力！



▲許會長與動力進步獎受獎人合照

親愛的同學們：

欣見你們在學業上的辛勤耕耘，已獲得滿倉豐收，更另人雀躍的是，看到你們已為自己的人生大道，踏出最重要的第一步。想到這裏，忍不住想給你們一些鼓勵與建議。

時光荏苒，遙想我年幼時，因父母離異，加以處於物質匱乏的年代，所以成長過程倍感壓力，但也許是少了父親的陪伴與教導，反讓我因此寄情於書本。約莫於青年時期，我曾燃起攻讀醫科的夢想，原規劃於服完兵役後，即赴日習醫，惟終囿於現實環境，未能得嘗宿願。現今回想，彼時若有家人之大力鼓勵與相挺，我的人生也許將不同。而今我忝為會長，惟猶記那段夢想折翼的過程，爰積極於本會設置獎學金，同時感謝會務委員會之支持，讓該預算通過，而我個人亦拋磚引玉捐出65萬元贊助，此原不足掛齒，但若此舉，可被放大並成為你一生美好前景的助力，就無庸論吧！

另外我想，你現在及將來的成就，是父母的最大盼望，也是反哺家庭對你疼愛的最好方式，更殷盼你來日亦能擴大回饋社會，將此助人之心發揚並散播至其他需要幫助的人，這樣本會獎學金之設置也就更有意義了！

寫到這裏，很高興的是，從成績單裏，已可以看到你過去精彩又認真的一

為勉勵會員或其學子弟(孫)勤奮向學，努力進取，「臺灣宜蘭農田水利會會員子女獎(助)學金」申請已邁入第三年，本年度共計受理528件，複審共錄取401名，結果業於12月中旬揭曉，受獎名單除公告於本會網站並已完成獎(助)學金匯款事宜外，許會長亦親撰一封鼓勵信給所有同學。

另，今年首創「動力進步獎」受獎人計有23人，特邀請於102年12月21日至本會，由許會長親自頒獎，並期勉會員子女以奮發不已精神及宏觀的胸懷規劃未來！



▲許會長長期勉全體受獎人情形

年，然而，別忘了要繼續為自己再設一個可能的目標，並且抱著「雖千萬人，吾往矣！」的精神，再接再厲。相信這段你曾有的堅持與努力，在多年以後，驀然回首時，頓時將有一股莫名的感動湧上心頭，則青春無悔矣。

謹祝學安、健康

臺灣宜蘭農田水利會會長 許南山 敬上
102年12月21日

會長為咱庄腳人權益 向環保署長請命

沈署長勛鑒：

首先為南山於今年6月4日曾致書 署長，並陳有關農舍及非都市甲、乙種等建地之生活廢(污)水未經適當處理即排放至農田渠道，恐將危及農業生產環境，而建請推行應另設置二次生態池設施以自然淨化水質並迅獲回應一事，特以此信，敬向 署長表示萬分謝忱。

另邇來農舍及非都市建地遭大量開發興建，但觀之目前非都市範圍並未有污水下水道之建置計畫，而皆係使用農田渠道以搭排其生活廢(污)水，且此問題日趨嚴重，實已刻不容緩須予正視。本會於今年6月間已先行訂立受理申請農舍、住宅搭排水之自治規範，其中第三點為：「為維受理搭排渠道之水質符合灌溉用水標準，以保護農業生產環境，申請搭排水者，除依法應設污水處理設施外，宜由其另設置可改善水質至符合灌溉用水標準之設施…」。然而，若為落實此等措施，並減低其後續施行之阻力，以維護良好之農業生產環境，南山爰二度冒昧致書，謹請 署長再予參閱審度。

緣目前國內都市計畫地區之污水下水道工程刻正陸續積極辦理規劃、建設中，而依內政部營建署之資料所示，僅98至103年即預計投入總經費約2,000億元，雖都市計畫地區內之人口數及其產生之廢(污)水量相較非都市土地為多，而有先予施作污水下水道之需要，但非都市土地範圍卻為國人賴以生存之糧食生產區，若任生活

廢(污)水排入農田渠道並漫延至農地，恐將使稻米、農作物遭受污染，進而對國民健康產生危害。若然，則此後果恐將遠甚於近來媒體新聞大肆報導之人工香精、混油等食品安全問題，且若欲俟屆時，始予處理，則除問題已更嚴重且棘手外，所需之經費亦將難以估算。

依目前制度，非都市之農舍及建地若設置二次淨化設施，其所需費用皆須由其自行負擔，但若較之都市計畫內係由政府編列經費設置污水下水道，則此著實令人有僅重都市卻輕鄉村之憾。又雖目前普遍民眾已具環保意識，且多有為維護環境及生態而配合相關措施之意願，但前述二次淨化設施之設置經費，若概由興建人負擔亦非合理，且最後亦可能藉供需之手而將之轉嫁予購屋者承擔，然全國民眾皆是依法繳稅，卻需受此不平等之對待，似亦難予服眾。

有鑑於非都市土地為國人之糧食供應區，其若受污染，實甚於都市計畫地區，因此南山祈盼政府得以公務經費補助設置前述二次淨化設施，並訂定設置標準規範，以換取世世代代良好之農業生產環境。爰此，懇請惠予以評估考量，或邀集有關部會研議，以共維環境之保護及國人健康，如荷 俞允，無任銘感。端此奉懇，並頌 勛祺

臺灣宜蘭農田水利會會長 許南山 謹上

會員服務前哨據點

水利工作站系列報導

宜蘭工作站概述

本站設於宜蘭市農權路45號，轄區灌溉面積1,952公頃，會員人數9,616人。灌溉區域：轄區東至壯圍鄉新南村，西至員山鄉惠好村慈惠路，南至蘭陽溪，北以宜蘭河為界，主要灌溉系統為三蘭圳（即宜蘭市舊護城河）及溪洲圳等。

本站依灌溉面積，設置有會務委員林深露、林金泉等二名，現任站長林順昌負責綜理站務，下設5個責任服務區，辦理各該區之灌溉管理工作。另依灌溉系統為主，行政區域為副，劃定19個水利小組，42個水利班，協助水利會推行水利小組業務。



林站長 順昌



林委員 深露



林委員 金泉



宜興小組長 吳春伸



中興小組長 陳清盛



珍珠小組長 朱坤輝



凱旋小組長 李竹根



新興小組長 江順來



惠好小組長 李建治



延平小組長 林火琳



古結小組長 林昭男



東村小組長 徐治沂



新南小組長 張水池



進士小組長 陳定三



壯二小組長 陳永等



壯五小組長 陳清溪



美福小組長 陳棟柏



黎明小組長 歐阿囤



新福小組長 溫益祈



員山小組長 陳信興



金結小組長 郭文斌



建業小組長 李三郎

水利工程建設情形

宜蘭站轄區各級灌排水路計有553,191公尺，阡陌縱橫，流域範圍分屬宜蘭市、員山、壯圍鄉境，因早期農地重劃區水路，年久不堪使用或現況為土渠，影響灌排功能甚鉅，亟需辦理改善者不在少數，經第3屆直選會長、會務委員多年來極力爭取中央補助經費，並兼顧本會財政能力，依各渠道需更新改善情況之輕重緩急，已辦理改善水路有52條9,365公尺，總工程建設經費為新台幣：33,825,000元(詳如工程建設明細表)。完工後，除可減少人民生命及財產損失外，並改善鄰近居家衛生條件及生活環境，增加土地生產利用價值，並有助於區域平衡發展，提高生活品質。



▲宜壯新福B6中排(二)



▲宜壯古結A-15-3小給

宜蘭站99~102年水利工程建設明細表

年度	工 程 名 稱	金額	圳 路 名 稱	工 程 內 容			
99	宜員重劃區員山支線五分線等更新改善工程	2, 208, 000	三蘭圳幹線員山支線五分線	矩形溝 244 公尺			
			三蘭圳幹線金山支線宜員宜榮1-4-3 小給	矩形溝 145 公尺			
			美福大排宜壯凱旋 B1 中排	矩形溝 150 公尺			
			宜蘭河宜商 A1 中排	混砌塊石 20 公尺			
			美福大排宜壯中興 B8 中排 B-8-9 小排	矩形溝加高 130 公尺			
	宜壯重劃區吉祥二 A-12-1 小給等更新改善工程	4, 325, 000	舊港大排宜壯古結中排古結 A-13-6 小排	箱涵 16 公尺			
			三蘭圳幹線壯五支線 A12 分線宜壯吉祥二 A12-1 小給	矩形溝 284 公尺			
			三蘭圳幹線古結支線 A14 分線宜壯古結二號抽水機主給	矩形溝 99 公尺			
			溪洲圳幹線中興一支線 B-9 分線	矩形溝 265 公尺			
			溪洲圳幹線中興一支線 B-9 分線宜壯中興 B-9-4 小給	矩形溝 342 公尺			
			三蘭圳幹線四蘭支線珍珠分線珍珠五主給 3 小給	矩形溝 497 公尺			
			三蘭圳幹線壯七支線 A8 分線宜壯振興 A-8-1 小給	矩形溝 260 公尺			
			三蘭圳幹線壯五支線 A11 分線宜壯吉祥一直給四(主給)	矩形溝 111 公尺			
			100	永同一中排等更新改善工程	1, 060, 000	美福大排宜員三泰三中排 2-1-2 小排	矩形溝 246 公尺
						宜蘭河宜壯延平堤防小排 1	矩形溝 150 公尺
宜員重劃區宜員三泰 2-1-4 小排等農水路改善工程	1, 260, 000	三蘭圳幹線四蘭支線宜榮分線宜員宜榮二主給 2-3-1 小給				矩形溝 101 公尺	
		美福大排宜員三泰 2-1-4 小排				矩形溝 33 公尺	
		三蘭圳幹線四蘭支線二分線三泰 2-1-6 小給				矩形溝 33 公尺	
		溪洲圳幹線新南支線 B-11 分線宜壯新南 B-11-1 小給	矩形溝 316 公尺				
	李寶興圳取水口護堤等五處復建工程(宜壯重劃中興 B-8-2 小給等四圳)	1, 645, 000	溪洲圳幹線中興一支線 B-8 分線宜壯中興 B-8-2 小給	矩形溝 252 公尺			
			溪洲圳幹線新福支線 B-7 分線宜壯新福 B-7-4 小給	矩形溝 405 公尺			
			三蘭圳幹線新興支線宜壯新興二號抽水機十五主給 A-15-3 小給	矩形溝 206 公尺			
			三蘭圳幹線古結支線宜壯古結 A13-4 小給	矩形溝 200 公尺			
			101	三蘭圳幹線壯七支線 A7 分線宜壯振興 A-7-2 小給等更新改善工程	5, 432, 000	三蘭圳幹線壯七支線 A7 分線宜壯振興 A-7-2 小給	矩形溝 224 公尺
三蘭圳幹線四蘭支線珍珠分線珍珠三主給	矩形溝 260 公尺						
三蘭圳幹線員山支線四分線宜員金山 1-2-3 小給	矩形溝 65 公尺						
溪洲圳幹線中興二支線 B-10 分線宜壯中興 B-10-4 小給	矩形溝 234 公尺						
三蘭圳幹線石橋支線宜壯壯七抽水機主給	矩形溝 147 公尺						
三蘭圳幹線古結支線宜壯古結 A13-2 小給	矩形溝 229 公尺						
溪洲圳幹線新福支線 B-6 分線宜壯新福 B-6-4 小給	矩形溝 266 公尺						
三蘭圳幹線四蘭支線宜榮分線宜員宜榮一主給 2-2-4 小給	矩形溝 73 公尺						
三蘭圳幹線壯五支線 A12 分線宜壯吉祥二 A12-1 小給	矩形溝 207 公尺						
	宜壯振興 A-5 中排二等更新改善工程	4, 489, 000				美福大排宜員宜榮一中排 2-2-7 小排	矩形溝 162 公尺
			舊港大排宜壯壯五中排吉祥二 A-12-1 小排	矩形溝 239 公尺			
			美福大排宜員建業中排宜員建蘭特排 5	矩形溝 181 公尺			
			舊港大排宜壯振興 A7 中排吉祥二 A-7-4 小排	矩形溝 191 公尺			
			102	宜壯新福 B-6 中排等更新改善工程	3, 880, 000	宜壯新福 B-6 中排	矩形溝 221 公尺
宜壯中興 B-8 中排	混排塊石 50 公尺						
宜壯壯七 A-8 分線	矩形溝 133 公尺						
宜壯振興 A-8-2 小給	矩形溝 363 公尺						
宜壯振興 A-6 分線	矩形溝 119 公尺						
	宜壯壯七 A-8 分線等更新改善工程	6, 970, 000	三蘭圳幹線員山支線五分線宜員金泰 1-3-5 小給&宜榮二中排金山 1-3-4 小排	矩形溝 590 公尺			
			宜壯古結 A-13-3 小給	矩形溝 265 公尺			
			宜壯新福 B-7 分線	抽水機一座			
			宜壯古結 A-11 分線	矩形溝 58 公尺			
			宜壯吉祥一 A-11-3 小給	矩形溝 147 公尺			
			三蘭圳幹線渠首進水門	加裝電動馬達			
			宜榮二中排金泰 1-3-3 小排	矩形溝 126 公尺			
			宜壯重劃區延平堤防小排一	矩形溝 130 公尺			
			宜壯振興 A-2-6 小排	矩形溝 23 公尺			
			宜壯新南 B-12 中排	擋土牆 61 公尺			
宜壯延平 10-4 小排	擋土牆 226 公尺						
	合 計	33, 825, 000	工程內容： 混凝土矩形溝9, 218公尺，混砌塊石70公尺，渠牆加高130公尺，箱涵16公尺，抽水機1座，擋土牆61公尺，加裝電動馬達1處。				