

# 幸福農村·有機田園

## 恭賀新禧 鼠運亨通

# 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：宜蘭縣市政八街65號 / 電話：03-9255000 / 網址http://www.ilia.gov.tw



### 108年農田水利建設成果宣導

#### 相揪來健走、安農溪健行活動

## 綠活台灣、有機元年 叭叭GO



▲(前行)政院長(期)山文教基金會副團人游覽致詞



▲農田水利建設成果推廣

本會與財團法人仰山文教基金會於108年10月19日上午8至12時，假三星鄉行健村落松松松公園，共同舉辦「相揪來健走、安農溪健行活動」。

此次活動沿健行路線，安排水利設施及有機農業等共10處解說點，包含重要水系分佈、水利設施、灌溉水質監控、有機宣導等，並結合自然農法國際交流、有機農夫市集、有獎徵答及農樂DIY體驗等活動，知識與休閒兼具、內容相當豐富，讓參與民眾不但可以休閒健身、活動筋骨，更能深入了解水利與農業緊密不離之關係，為農業永續經營發展之重要一環。



▲有機農作等覽解說



▲安農溪畔健行

### 幸福農村·有機田園 無毒好生活



▲許會長及全體上管與三位上講者合照留影

108年12月14日假本會5樓大禮堂舉辦「幸福農村·有機田園」系列13講座，主題為「無毒好生活」。

本次很榮幸邀請到前場國內知名守護食安團隊，林口長庚紀念醫院臨床毒物中心主任顏宗海醫師、長庚大學放射醫學研究院林中英博士、林杰傑醫師關懷健康協會譚敦慈女士「輕鬆自在過無毒生活」等三個專題講座，希望藉由本講座介紹日常生活中如何朝向「無毒好生活」的正體觀念，從而讓自己及家人遠離毒物危害，促進民眾身心健康建立快樂幸福家園。



▲譚敦慈女士親自示範手指揮運動

此次講座首次採網路報名，當日計有470位民眾踴躍踴躍，本會並特別透過網路直播方式分享给更多未能及時網路報名之朋友，也能一同汲取實質及實用的食安知識。



▲全體民眾起身運動有益健康

### 會員子女獎(助)學金 錄取揭曉

本會會員子女獎(助)學金自100年起設置，已邁入第九年，總計受理申請4,093件，錄取1,501件。本年度共受理92件(含大專組29件、高中(職)組34件、國中組29件)，複審結果符合資格者共錄取69名(含大專組14名、高中(職)組30名、國中組25名)。

錄取名單業於108年12月16日公告於本會網站(<http://www.ilia.gov.tw/>)，並於12月24日完成獎(助)學金匯款作業。



### 臺灣宜蘭農田水利會 「幸福農村·有機田園」系列13 108年12月14日 無毒好生活 講座 實用食安知識分享



講座專題(一)：  
**從醫師的角度看農藥中毒預防**  
主講人：林口長庚紀念醫院臨床毒物中心主任  
**顏宗海醫師**

#### 如何預防蔬果農藥殘留

**認識農藥種類**  
根據藥理，農藥可區分為接觸型和系統型農藥。  
·接觸型農藥：包含水溶性及脂溶性接觸型農藥，直接噴灑於農作物，可經由清洗和剝皮減少殘留。  
·系統型農藥：直接經由農作物根部吸收，無法利用清洗和剝皮減少殘留。

#### 預防蔬果農藥殘留

·去除蔬果的農藥殘留最好的方法：將蔬果浸泡在滿水的盆子，開自來水龍頭以小水，維持流動清水洗15分鐘，再以軟毛刷清洗青辣椒凹凸不平的表面，切開凹陷的蒂部及葉菜類接近根部的莖，來進一步去除農藥。  
·以其他方法如鹽、蔬果洗潔劑、小蘇打、醋、洗米水等清除殘留農藥效果不好。  
林口長庚紀念醫院臨床毒物中心團隊多年來致力於巴拉刈的臨床治療及機轉研究，並發表多篇巴拉刈相關論文於國際知名期刊上。林口長庚也是台灣治療巴拉刈中毒的重鎮，臨床團隊採用了林杰傑教授創立的巴拉刈去汙療法，利用即時的血液灌洗，再加上高劑量的類固醇及免疫抑制劑，成功救治了將近一半的病人，這種治療方法的存活率是遠超於歐美國家的資料，此治療方法也被 Cochrane Injuries Group 建議採用來救治巴拉刈中毒合併纖維化的病人。

#### 巴拉刈中毒治療方式

1. 支持性療法：生命跡象
2. 減少毒物吸收：洗胃、活性炭
3. 增加毒物排除：血液灌洗
4. 高劑量類固醇和免疫抑制劑的脈衝療法  
脈衝療法：獲得國外權威機構認證

#### 有機磷中毒的治療

1. 除污
2. 洗胃
3. 活性炭 & 瀉劑
4. 抗膽鹼 (Anticholinergic) 藥物
5. PAM藥物：再活化血清中酵素 (Acetylcholine)



講座專題(二)：  
**農漁牧應用之食品添加劑**  
主講人：長庚大學放射醫學研究院  
**林中英博士**

#### 亞硝酸鹽去除法

1. 水煮
2. 不油炸
3. 水果、青菜解毒

#### 硝酸鹽解毒妙方

多吃下列食物可抑制亞硝酸胺合成  
1. 青蒜、大蒜、洋蔥、青蔥、青菜。  
2. 多吃芭樂、梨、火龍果、橘子、鳳梨、木瓜、奇異果等高維生素C食物。  
3. 多吃富含高水溶性纖維素的食物。如：全穀、豆類。

#### 硝酸鹽&磷酸鹽解毒妙方

減少硝酸鹽磷酸鹽進入身體  
1. 保持均衡飲食，勿偏食。  
2. 為減少從進食蔬菜攝入磷酸鹽及硝酸鹽對健康帶來風險  
a. 把蔬菜存放在冰箱內  
b. 烹煮前，先把蔬菜清洗、剝皮、去梗或去皮  
c. 蔬菜切開或磨碎後，應盡早烹煮  
d. 湯汁不應食用  
3. 耕種者應遵從優良務農規範(例如正確使用肥料)，以期盡量降低蔬菜中的硝酸鹽磷酸鹽濃度。  
遵從有關使用和標示食物添加劑的法定規定。

#### 大腸桿菌避毒守則

1. 避免或減少生食牛肉或蔬菜，飲食上盡量以熟食為主。
2. 大腸桿菌0157不耐熱，溫度超過75度便能殺死。
3. 接觸家禽、家畜後一定要洗手，進食前要徹底洗手。
4. 廚房料理，生熟食應分開處理，避免共用一個砧板、刀叉，以免交叉感染。
5. 注意用餐環境的衛生。
6. 有食物中毒現象，如嚴重腹瀉，應儘速就醫。



講座專題(三)：  
**輕鬆自在過無毒生活**  
主講人：林杰傑醫師關懷健康協會  
**譚敦慈女士**

#### 失智症預防方法

1. 多參加戶外活動及社交活動。
2. 控制血糖、膽固醇、血壓，以降低因慢性病導致的血管性失智症。
3. 避免過油膩食物，儘量以穀類、豆類、蔬果為主，魚、肉為輔。
4. 參與新的事物以及腦力激盪活動，維持思考活躍與思路清晰。
5. 多運動。

#### 預防失智飲食 減少53%風險

- 拒絕高油、高鹽、高糖。
- 全穀類。
- 莓果類、柑橘類。
- 適量豆類、堅果類。
- 綠色蔬菜、番茄。
- 魚、2隻腳禽類。
- 世界衛生組織建議不用保健食品如E、B等。

#### 甜點吃法

- 中午前吃。
- 成分單純。
- 巧克力85%以上。
- 100公克以內。
- 專心吃。
- 搭配抑制糖分的食物，如海苔、昆布、杏仁、肉桂。

#### 青菜食譜

- 拌煮炒青菜 (燙青菜營養流失50%)。
- 建議選擇單元不飽和脂肪酸高者好(如橄欖油、芥花油、苦茶油)。
- 先加入1/2匙油置入鍋中，蒜放在油上之後放入青菜，倒入1碗或1碗半的水，此時才開火，煮至沸騰加鹽，撈起青菜，湯汁不要吃。

#### 美耐皿

- 美耐皿出廠耐熱約110~130°C。
- 勿選用有色顏料 甲醯加三聚胺。
- 溶出2.5PPM。
- 勿盛裝熱湯、酸性食物。
- 勿微波、蒸氣、烘烤。
- 有刮傷應即丟棄。
- 勿用鋼刷及菜瓜布清洗。
- 採用中性清潔劑(勿酸、鹼)。
- 勿煮沸及紫外線照射。
- 40°C即會開始溶出(熱湯前15分鐘約70~80°C)



會員電腦研習

▲結訓典禮

### 數位生活雲端應用班

本會為提升會員對於手機及網際網路應用方面的知識，持續舉辦「會員電腦研習系列活動」，課程安排自108年10月28日起至11月5日止，上午、下午各一班，總計約有86名會員參加，並於11月14日辦理結訓典禮，頒發結業證書給每位參加受訓的學員以資鼓勵，同時邀請學員分享學習心得及經驗。

此次課程講師帶領學員們學習如何利用手機APP軟體讓生活中所拍攝的照片、影片能夠輕鬆的編輯、剪輯製作成一個短片，再將此作品透過社群軟體分享给親朋好友。另外，特別邀請中華電信來教授學員們熟悉並運用社群及通訊軟體，藉以凝聚會員感情與行動，達到雙向互動之成效。



▲講師課堂實機教學



▲學員實機操作情形

### 員工座談會暨訓練講座

108年11月1日假本會5樓大禮堂舉辦員工座談會，首先由事務股進行自衛消防編組演練，加強同仁對消防的知識與實務見解；接著邀請出版「從宜蘭海邊孩子到英國企業楷模」黃車女孩蔡惠玉女士，與同仁分享客居異鄉時之所見所聞，並思索如何把國外成功的案例應用在臺灣邊境土地上，讓臺灣能更加進步與成長；最後由財團法人台灣水資源與農業研究院教育基金會辦理「農村再生與農田水利事業整合發展共議營」講座，介紹有關善耕作、工程及技術服務採購、招、決標常見之錯誤態樣。



▲蔡惠玉女士經驗分享



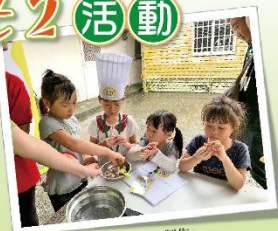
▲許會長致贈紀念品予蔡惠玉女士



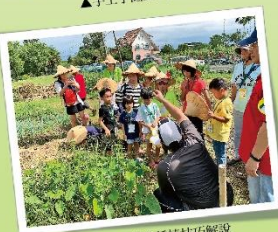
▲加強消防觀念

### 食農IN柯林 我的童農時光2 活動

本會於108年9月28日辦理「食農IN柯林 我的童農時光2」活動，使在學學子們認識及善種植對環境的重要性，將食農教育向下扎根，統計有20名親子共同參與此次有機農業的認識、芋頭種植、圳路生態導覽及手工芋園DIY等體驗。期許以寓教於樂之方式，在孩子們心中埋下一顆愛惜地球、保育生態環境的種子，讓大家對宜蘭在地環境更加珍惜與重視。



▲手工芋園DIY製作



▲芋頭生長及種植技巧解說



▲活動閉幕合影留念

### 108年度農田水利會會長暨模範水利小組長代表晉見總統

108年8月27日農田水利會聯合會辦理「108年度農田水利會會長暨模範水利小組長代表晉見總統」活動，本會由107年度水利小組業務檢查榮獲特等獎之宜蘭工作站南珍小組朱坤輝小組長及冬山工作站丸山小組謝茂山小組長擔任模範水利小組長代表，當日由許會長親自率領北上晉見總統，肯定水利基層組織之辛勞付出。

◀(左起)謝勝信處長、許會長、朱坤輝小組長、陳古仲主委、謝茂山小組長合照留影



### 擴充停車場空間 以增進會員洽公便利



本會因原有停車場空間不足，經規劃購置水利會大樓正前方土地，面積合計0.2411028公頃(約638.36坪)，於108年4月29日開工，同年8月13日完工，並於9月1日正式啟用。本會停車場於週一至週五上班時間開放，供會員洽公使用，讓與會洽公之民眾、會員及參加講座或會議等相關人員，深切感受本會所提供之便民措施，有助於農田水利會形象之提昇，更對農田水利事業之推展，產生實質助益。



### 灌溉水質普測 檢測技術培訓

本會於108年10月25日協助辦理農田水利會聯合會委託農業工程研究中心，假本會5樓大禮堂舉辦「108年度灌溉水質檢測技術輔導培訓班-灌溉水質普測技術培訓班」，課程內容包含普測儀器功能檢核、普測儀器內部溫度校核、導電度計基本原理介紹、儀器維護保養作業說明、盲樣測試、設備展計基本原理介紹、儀器維護保養說明、灌溉水質採樣及樣品保存應注意事項等，共計有38人參加講習，有效提昇員工對灌溉水質之相關知識及技能。

### 美國馬里蘭州洛克維爾市姊妹市促進會參訪水利會

美國馬里蘭州洛克維爾市(Rockville)與宜蘭市雙邊姊妹市促進會於108年3月15日蒞臨本會，並前往本會萬長春川水門公園參觀古農具導覽介紹。此次交流除為美國友人留下深刻的台灣文化印象外，更期望讓更多國際友人認識臺灣、了解宜蘭，透過與洛克維爾市往來交流，相信可以大幅提升宜蘭市國際能見度，雙方產業、觀光能互蒙其利，促進雙邊城市交流成長，進一步帶動雙方合作新契機。



▲許會長親自示範古農具使用方式



▲許會長與貴賓於「萬長春川中美1952合作水門」前合照留影