



赤脚下田 稚手插秧『另類低頭族 插秧初體驗』

為深耕固有稻米文化，本會農糧署及農業組辦理「深度稻米種植推廣教育學童在鄉內國小辦理，已行之多年，希望藉由割稻體驗等相關活動，讓學童透過參與傳統農作體驗加深對稻米的情感與印象。

台灣以農立國以米飯為主食，隨著工業發展，外食人口增加及消費型態改變，國人食米消費量逐年下降，為推廣米食向下的紮根，輔導國小學童種稻體驗，藉由種稻體驗及鼓勵多吃米食，創造出多樣化的學習課程，讓學生親自體驗農夫辛苦，了解「誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的真實意涵。

本鄉雖屬農業鄉鎮，但對於大多數學童來說，下田插秧可是初體驗，為了深化種稻體驗，本會四健會安排於3月13、14日與孝威國小師生160位、利澤國小師生70位，浩浩蕩蕩，從校園來到本會位於孝威碾米廠旁的農業體驗田，展開今年度的「春耕插秧」實際體驗活動。請來社區耆老吳爺爺為我們介紹古早插秧劃格子示範，歷經風霜的秧輪，可以見其所經歷過的歲月。接著農事指導員詳細述說著插秧細節，懵懵懂懂的學童有些是初體驗，有些是有經驗，在一片驚聲尖叫中踏入水田的第一步，是興奮、是驚喜、是驕心…箇中滋味由然而生，當下只看見另類的低頭族，專心的「倒退魯」、有的則像螃蟹橫行、有的腳深陷泥中拔不出來，此景不僅讓人想到捕秧詩『手把青秧插滿田，低頭便見水中天；六根清靜方為道，退步原來是向前』，只有親身體驗才能體會。

俗語說「人是鐵，飯是鋼」，餐桌上的白米飯，可是農

耕耘半載的心血，才讓學生還能體驗農耕的生態、及同作水稻栽培管理，製造觀察水生稻形態知識，並記錄學習過程，長作成長記錄，並稻作創意米食、稻作創作、傳統手藝傳承等課程。引導學生知福惜福，珍惜地球資源，做好大環境保工作，為地球永續經營盡一份心力。讓孩童親自體驗學習，進一步落實於生活中多吃一口飯，藉由活動引導學生了解稻米文化、特色及發揚稻米產業的重要性。



農村高齡者生活改善研習班招生



配合農委會政策，102年度將辦理農村高齡者生活改善研習，並招收50名居住本鄉60歲以上身體健康之男女農村居民。欲參加之高齡者請持身分證影印本，配合款500元至本會推廣股報名，額滿截止，訂5月開班。

上課內容：高齡者健康飲食、生化檢驗、感染性疾病預防、老年人財務規劃、正確用藥常識、意外事件之預防、健康檢查結果說明、體適能健康操……等，歡迎踴躍報名參加。

中式養生麵食研習

本會為提昇家政班員對中式養生麵食製作技巧及認識、減少外食，並應用日常飲食生活。茲定於3月19日、22日、26日、29日辦理。

研習內容：3/19日：養生黑饅頭、花捲

3/21日：蔥油餅、芝麻球

3/26日：蘿蔔絲餅、餡餅

3/29日：香蔥大餅、核果南瓜鬆糕等

講師：聘請李秀雲老師指導。



五結鄉農會夢田有機越光米企業認養體驗方案

壹、體驗：

一、企業部份：

1. 插秧體驗：200元/人（春季）
 2. 收割體驗：200元/人（夏季）
- 以上含米食餐點例如：
- (1) 越光米鹹粥、九層炊、草仔粿、越光米粽（4選1）每增加一項米食餐點再酌收100元/人
 - (2) 蘿蔔魚丸湯（春季）、仙草湯（夏季）

二、家庭部份：

1. 每單位60包，12,000元（含一次體驗費），此60包最多分5次配送。

貳、認養部份：

1. 體驗認養：每單位0.1公頃，金額55,000元
含插秧體驗、收割體驗（2選1、人數100人內）及小包裝米（1Kg）150包
2. 純認養：每單位0.1公頃，金額25,000元，含小包裝米（1Kg）150包

參、體驗時間：

收割：依氣候及生長狀況由農會再行通知



網址：<http://www.wjfarm.org.tw>
免費服務專線
0800501161



宜蘭綠色博覽會



2013宜蘭綠色博覽會將於3月30日開場 五結鄉農會優質農特產品再度參與展售

今年將在綠色博覽會中展現我們好客的性情！推出-有機米、滷肉飯、在地好食材肉粽、米香DIY等產品

本會配合宜蘭縣政府主辦的活動「宜蘭綠色博覽會」，將於3月30日至5月19日在蘇澳武荖坑風景區設置農特產品。

今年綠博主題訂為「憶起，森呼吸」，園區有大地牧場、柚花森林、以及自耕小農夢想的「務小農、蔬活家」等體驗區，邀請民眾遠離都市塵囂到這片綠意中體驗農家氣息、深深呼吸新鮮空氣，以「自然農藝、休閒觀光、樂活養生、體驗學習」為主軸，除了身、心、靈淨化外，本會也配合活動推出有機米、滷肉飯、在地好食材肉粽、米香DIY等產品讓民眾在自在遊玩外，也可品嚐農村、香Q、甜美的好味道。

本會將在園區設置爆米香體驗區，與遊客共同體驗兒時回憶

102年農民節、感謝農民辛勞

農民是最辛苦的一群人，他們整年忙忙碌碌，為了生產人類的基本糧食而努力，五結鄉各界為感謝他們這一年的辛勞，特地在1月29日上午9時起在五結鄉農會六樓大禮堂舉辦102年度農民節慶祝大會，會中邀請五結鄉立幼兒園、五結鄉農會家政班等團體表演及表揚農業貢獻有功人員，計有：

協助農事推廣有功人員：吳俊標、吳文龍、陳光輝、張明坤、張洪碧華、王阿對

協助家政推廣教育有功人員：方華有、戴明津、林由枝、陳美秀、李碧真、陳麗花、林美玲、陳淑敏、江素梅

協助四健推廣教育有功人員：賴惠華、游翔羽、林志翰、林若筠、李晏豪、陳雅芳、王柏元、王晨汝、吳穎萱、吳允韜、邱春月

提昇有機農業有功人員：方福在、林水泉、陳德枝、林慶森

101年稻米品質評鑑：第一名陳正義、第二名林煌濤、第三名簡金壽

推動蔬果共同行銷績優人員：陳茂基、陳清輝、陳茂安

推動畜產共同行銷績優人員：林政男、游本藩

推展綠美化有功人員：林秀英、羅淑惠、邱素蘭

模範農田水利小組長：周茂春、張火土

今年的活動與往來最大的不同是在活動進行中辦理摸彩，凡是當天參加的人員均可參加摸彩，獎品均為非常實用的如：腳踏車、電風扇、吸塵器、開飲機…等共50項獎品，當場幸運中獎的人員都非常高興能得到這樣實用的獎品。

人物專訪

張洪碧華居住在五結鄉大吉村（去年通過有機村認證的村落）她是一位認真生活、行動力旺盛，卻隨遇而安的女性。她有著多重身分，她擔任家政班班長，也是一位種山藥、水稻和蕃茄的農民，更在附近菜市場賣自製紅龜粿、草粿、發糕、麻糬及自家種的農特產，又是家政班製作越光米粽成員，也是---這樣介紹她出場是不是嚇到大家了光是種植山藥與水稻就忙壞了，但她做的事遠比介紹的還要多很多、她是怎麼辦到的呢？只能說她是一個開心的女超人。

行動力旺盛讓她隨時顯得精神奕奕。她用宜蘭五結鄉當地特產五農米、越光米、山藥，做出各式各樣古早味十足的紅龜粿、草粿、肉粽，及山藥料理、也種植原生種山藥，蕃茄及水稻，每件事都讓家政班同學嘖嘖稱讚，提到這位家政班長大家都會豎起大姆指說「讚」一到農閒時，就幫忙農會家政班事務，農會活動研習，她說這是自己的休閒及娛樂。

她所栽種的山藥品種為源自大同鄉獨立山山區的黃皮黃肉宜蘭原生種山藥，其肉質細緻，綿密香Q，口感極佳，切開後不易變色，只有宜蘭特殊地理境才能培育出該品種。她栽植面積有約3分地，每年2至8月開始栽種，9月後進入採收期，產期4到6個月，她種植的山藥可是有經過產銷班吉園圃標章的認證喔！

與她相約探訪地點是附近菜市場，她笑容滿面迎接我，接著說：要報導我會不好意思啦！說著說著她特別推薦她自己製作的草粿、紅龜粿、她說內餡有紅豆、綠豆、芋頭等口味，都是她親自製作，不是買現成來包，紅豆、綠豆餡是自己洗的，內餡製作過程很繁瑣，特別請我試吃芋頭內餡草粿，是芋頭切絲、加入蝦米、蔥頭、炒香再包入草粿裏，材料乍聽之下好像很簡單，但吃起來口感

爆米香，並推出越光米滷肉飯讓遊客為之驚喜！另外邀請請在園區品嚐五結鄉媽媽們採用本地的越光米為食材，讓米香Q融入其他食材，共同飄出肉粽米的香，讓宜蘭綠色博覽會除了自然農藝、休閒觀光、樂活養生、體驗學習外，讓民眾嘴裡吃進在地最自然米香。

今年2013綠色博覽會中我們將再現五結農會好客的性情！我們的好產品，親近我們的民衆，我們將以最真誠的心迎接民衆，我們各地的民衆品嚐農產品，了解宜蘭，我們將把握每次與顧客接觸的機會，就是為了讓他們知道在地優質農產品的好，顧客的滿意是我們團隊努力追求的目標。



在大會進行的同時，本會亦於一樓大廳與紅富文教基金會、獅子會合辦「寒冬送暖物資救援」活動，送暖物資包括白米20公斤、沙拉油二大瓶，使鄉內生活較困苦家庭能感受到社會各界的關愛。另外亦於2月1日也安排四位書法家在一樓大廳書寫春聯揮毫大放送，因當日已近春節時分，故索取春聯的民衆相當踴躍。

在當日六樓慶祝大會活動告一段落之後，家政班員已準備精緻的美食料理以自助式的方式，請參加活動及表揚人員品嚐，雖然不如五星級飯店的規範，但店家常菜的料理都溫暖了每個個人的胃。

最後要在再一次感謝在這塊大地上整年辛勤的農民，因為有你們的勤奮耕作生產各類農產品，我們才能夠有獎品，我們才能夠免於餓的痛苦。

絜實、入口內陷芋頭香氣頓時在嘴裏散開來，芋頭絲不會太軟口感拿捏剛剛好，外皮Q加內餡濃郁香氣很對味，有一種讓人無法退去思念的Q，不是馬卡龍或千層派的那種華麗口感，是把我們宜蘭人的真誠及感動全包在裏頭，讓人很懷念的香氣，也是每年固定時節必須買來解饑的古早味，一句話就是好吃。

接著又說起今年2013宜蘭綠色博覽會即將開幕她又有得忙了，須歸隊到家政班團隊中繼續為我們效力，以鄉產的有機越光米、香菇、豬肉、肉餡，讓大家都品嚐到有機越光米的好味道和健康，越光米對土地和氣候很敏感，種植難度高，但米粒很有彈性，顆粒亮白飽滿，吃了不容易腹脹，她說大吉村也種越光米她每天早上5點起床都必須與這些稻子打招呼，可說是看這些稻米長大，農會推出超光米必得自己保證一定健康啦，因為她每天看著這些稻子長大，還表示自己居住的大吉村是認證有機村。

見她忙得不可開交，問她什麼時候退休享清福，她笑笑說忙閒不得，越忙她精神越好。問她開心嗎？她說時間是自己的，隨自己喜好安排自己生活她很開心，她說2月忙插秧、3-5月賣蕃茄、端午節、清明節、土地公生、重陽節依年節賣傳統米食，有時間就滿意說那些稻子打招呼，她說大吉村也種越光米她每天早上5點起床都必須與她說她掛保證一定健康啦，因為她每天看著這些稻子長大，還表示自己居住的大吉村是認證有機村。

見她忙得不可開交，問她什麼時候退休享清福，她笑笑說忙閒不得，越忙她精神越好。問她開心嗎？她說時間是自己的，隨自己喜好安排自己生活她很開心，她說2月忙插秧、3-5月賣蕃茄、端午節、清明節、土地公生、重陽節依年節賣傳統米食，有時間就滿意說那些稻子打招呼，她說大吉村也種越光米她每天早上5點起床都必須與她說她挂保證一定健康啦，因為她每天看著這些稻子長大，還表示自己居住的大吉村是認證有機村。

見她忙得不可開交，問她什麼時候退休享清福，她笑笑說忙閒不得，越忙她精神越好。問她開心嗎？她說時間是自己的，隨自己喜好安排自己生活她很開心，她說2月忙插秧、3-5月賣蕃茄、端午節、清明節、土地公生、重陽節依年節賣傳統米食，有時間就滿意說那些稻子打招呼，她說大吉村也種越光米她每天早上5點起床都必須與她說她挂保證一定健康啦，因為她每天看著這些稻子長大，還表示自己居住的大吉村是認證有機村。