

務 監 事:陳正宗

宣蘭縣五結鄉五結村五結中路23號

址:http://www.wjfarm.org.tw

恭賀春釐

(毀)

孝四二利

03

五 結

本

事 簡 藤 松





本會於九十五年十二月廿四日 由理事長簡籐松代表捐贈救護車一輛 于五结消防隊,以服務廣大鄉民。

農業產業文化

本會於九十五年十二月二日於晚上假羅 東中山公園廣場舉辦「五結鄉農業產業文化 國華縣長、五結鄉鄉長林義剛鄉長、農 東區分署郭瑞郎專員、本會理事長簡理 事長藤松、陳常務監事正宗.....等長官蒞臨 。會中並舉辦五結鄉冠軍米揭幕及頒獎 儀式,讓五結鄉的喜事也能在宜蘭的羅東商 圈打響名號。

活動中,特別邀請本屆五農米評鑑得獎 者,得獎名單如下:第一名:吳添旺農友、

名:林煌濤農友、第三名:黃福山鳥 :游麗雪、陳正義、方芳池等。 蘭陽戲劇團、陽光舞團、社區土風舞、 蘭陶韻社也爲晚會帶來精采的演出 廣場的兩側設立多個攤位,有趣味遊戲 光米小飯糰製作、稻米小常識闖關遊戲等 吸引許多民眾佇足圍觀並參與 目開始不久就被熱情參與民眾索取一空

最後在優揚的陶笛演奏 聲 及 熱 鬧 的 有 奬 徵 答 氣 氛 圓滿的結束此次的晚











在這次訓練課程設計中,針對領導能 力檢視及團隊規範,製定兩大主題設 計,其中可分成幾大項作爲探討:

會組織呈現問題

農會團隊領導者規範探討

什麼是領導者?團隊發展訓練中談到 有關領導者四個角色,第一,領導者 就是楷模、就是榜樣。第二,領導者 是輔導支持,運用同理心、耐心等溝 通技巧支持部屬。第三,領導者就是 規劃組織營運制度。第四,領導者是 教導專業技能指導。

如果這次團隊發展過程中,你全程參 與,那要恭喜這些部門領導者,你的 領導指數會因爲你支持自己團隊而團 隊會自動給你加分,如果你參與一半 , 當然你的團隊對你的支持度也相對 減半,你得到自己時間,但團隊支持 力量會減半,也就是說,假設農會組 織給每個部門主管領導分數是十分, 你會因爲你對你的團隊支持度,團隊 會無形中給你加分或減分,不過團隊 --直在運轉你自己要加分要減分全掌 握在你自己手裏。

、農會團隊本身對規範處理態度探

遊戲規則代表就是團隊紀律,土改所 老師一再提醒我們,一定要堅持原則 。請我用團體力量找出遊戲範規,請 團體自己找出方法規範,犯規情形讓 組織面對自己問題加以探討,但我當 時卻不敢做,因爲我不確定組織會不 會接受挑戰,如果今天學員不是自己 同事,而是別的訓練課程,我通常會 這樣問大家:剛才遊戲中,我看到有 人沒有參與,請說說當時情況,如果 在工作中有同樣情形該怎麼辦,請你 團隊成員中有違反規定處罰誰的問題 。以前有其它團隊說,處罰領導者。 因為領導者督導不週,你們認為呢? 該如何處理?但我當天的確很膽小, 也讓我們的組織無法面對這樣問題作 探討,很可惜!

結語

團隊訓練中的遊戲輸贏,並不重要。 讓遊戲快速達到目的,不體驗過程,



驗過程共同成長才是目的,個人在遊 戲中表現並不代表這個人優不優秀。 當然這又牽涉到另外一個問題, 個人 贏得比賽或過程表現優異,是值得鼓 勵,分享經驗幫助團體成長,才是最 終目的。讓組織有面對錯誤的勇氣, 才有挑戰未來的能力。單純的想將團 隊發展訓練手法帶回農會,希望它會 是將來農會團隊發展的一個起點,農 會每個成員都是最好教材,大家分享 工作心得也是組織成長基礎,讓組員 利用過去表現肯定自己在團體中價 值,因爲肯定自己認同組織之後,進 而願意爲這團體付出,因爲這樣過程 也讓各部門體驗,其實大家都很辛苦 在工作,但是好還要更好,也就是精 益求精的精神!

只會剝奪其他成員學習機會。團體體







材料:草蝦10尾.地瓜一條.麵 線一包. 蝦餅20g. 青椒一個 白蘿蔔末少許。

醬汁:柴魚.酒.糖.醬油.白蘿蔔末。 作法:

- 1.草蝦洗淨去殼留尾,腹部蝦筋切斷,稍醃
- 2.麵糊水,入油鍋約150℃,炸成粉酥備用。
- 3.取蝦一尾先沾乾麵粉,再沾麵粉,入油鍋 再沾麵酥,待呈金黃色即可撈出,食用時 沾醬汁即可。
- 4. 地瓜沾麵糊炸酥做底,麵線、青椒、蝦餅



材料:鮮魚一條.板油100g.香菇 絲20g.火腿絲30g.薑絲20g 髮菜5g.蔥絲20g.雞蛋4顆. 秋葵10支。

調味料:1.高鮮.鹽.太白粉水。 2. 高鮮鹽. 香油。

作法:

- 1.鮮魚洗淨去骨取肉切片, 醃入調味1.香菇 泡軟切絲。
- 2.雞蛋加入調味料及水蒸成芙蓉蛋備用。
- 3. 魚肉片依序捲入火腿. 香菇. 薑絲. 蔥絲. 板油 後入蒸鍋大火蒸6分鐘,取出後再擺上芙蓉 蛋上面,移入蒸鍋續蒸2分鐘,秋葵燙熟擺 上圍邊。
- 4.高湯加入髮菜芶芡淋上即可。



台灣的家政推廣教育 始於民國45年,由農復會 (農委會前身)結合相關單 位共同輔導農家婦女,以 促進農村社會發展,提升 農家生活品質,迄今正好 屆滿50週年。

爲了慶祝這具歷史意 義的日子,行政院農業委 員會及台灣省各級農會特 於九十五年11月10、11日 天假台中縣大里市運動公 園舉辦「台灣農村家政推 廣教育50週年慶祝活動」 活動中有50年來的活動照 片回顧展,本會提供9張歷 年來照片,獲得省農會採 用,加以放大做為活動展 出。

班員的民俗才藝成果呈現 ,還有生活支援中心志工 透過遊戲帶動大衆健康概 念,更有來自各地的田媽 媽及伴手禮展示,讓與會 來賓可以品嚐家政媽媽好 手藝。

除了以上活動,會中 更表揚對家政教育有特殊 貢獻人員15名、績優資深 工作人員49位,以及傑出 特殊表現家政班員56位。 本縣接受表揚人員:特殊 貢獻獎宜蘭縣農會-許阿 淑、績優資深工作人員五 結鄉農會-簡碧柳、傑出 特殊表現家政班員-五結 林秀蘭、三星-莊翠月。

經過兩天慶祝活動, 大家對家政成果更進一步 認識,期許家政伙伴在工 作上盡一份心力,爲台灣 農村創造更美好未來。

動中家政

老

並不時用實特瓶敲打

有短短的兩 一些平常在學校 裡所不曾接觸的 可是卻讓我得到 多收穫和知識,也識了同鄉其他國小 也讓我體驗 在的 也給 待明年的假期趕 讓我有機會再

這參有影些加些 參加點心

而再這兩

0

製作的感想 名參加這次活動 自己有個不一樣 假五 一樣的暑 的活動,但四点之 的關係我並無法全 的關係所以挑了 参加 項點心製作 一次製作

和是學別

次的吃

方交製

心

部參加中的一

對我

受不

活動內容

為加 是因 已經幫我 準 好材皮 點參 和內 非常誘 型即完成 接 而也 製餅 白和了我们可能 乾,我們 加薰衣草 草餅乾 心的 搓揉,的時間 ,這次花 間,不過 技 巧 因此就報

學進國小陳以芯

,而且每個 很有趣 了一袋餅乾回 都 家

真的很高興五結 鄉農會能舉辦很多不 樣的活動, 因為時 , 所以這次 間的因素 活動有些材料老師已 經幫我們準備好 無法從頭到尾 不過老師在每 堂課製作前都會 我們要準 哪些材 及製作的步驟,所以 我們還是學習的很開

起拿著

快樂的時光總是過 得特別快,這兩天 也成為了我這個署開心的回憶,不只 了知識,也讓我認 更多朋友,更能讓

讓我非常依依不捨 這也讓我更期待 歡樂的到來。跟



農會明年四健會活動中安排五項 作業組及農村體驗營、暑假生活營公 共服務及成果展示等活動,四健會作 業組項目有:

、探索五十二甲部落作業組

1.以拜訪農家探索五十二甲地開墾歷 史,將收集資料以手工書製作中,將 開墾過程相關資料及故事收集整理編 集成册。

2.讓會員在編輯成册資料中,尋找故 事發生地點親臨現場體驗及想像當時 情況,將當下心情加以記錄分享。

3. 收集歷史資料尋找部落生活記事及 圖騰,讓當時圖騰再現。

4.讓生活圖騰與地方農特產品加以結 合賦予新價值。

5.分享探索過程心情故事加以記錄, 讓作業組更加生動有趣。

聆聽地方戲曲作業組:

1.首先宜蘭有一個設備齊全演藝廳, 因演藝廳中時常有精彩歌仔戲演出, 要探索歌仔戲就必須去見識演藝廳歌 仔戲演出,藉由觀賞過成程中引伸作 業組精神,安排課程中是欣賞歌仔戲 演出。

2.由講師述說歌仔戲表演方式及其發 展歷史在與學員分享欣賞歌仔戲心情 及其看法。

3.回到教室之後由講師教唱簡單歌仔

戲曲讓學員有體驗戲 曲之美。

4.介紹歌仔戲及北京 戲不同甚至介紹法國 歌舞劇加以說明加以 比較,讓作業更加多 元化。

5.安排參觀宜蘭歌仔 戲文物館讓會員更加 親近歌仔戲。

6.一連串參觀、講解、體驗之後再由 會員們共同選定戲曲扮演角色參加演 出。

7.將演出過程紀錄錄影供學員觀賞, 讓作業組成員個個是明星,增加作業 組趣味性,讓大家更加喜愛參加四健 會。

霍元甲中國功夫學作業組

1.電影欣賞-霍元甲電影中探討武術

2.藉由霍元甲電影呈現與會員探討故 事中主角歷史背景及中國武術精神及 生命意義。

3.以模仿巨星方式實地鍛練體魄體驗 中國武術之意義。

4.讓中國武術精神結合現代舞,舞出 其武術精神讓中國舞更爲現代年青年 所接受。

5. 會員共同欣賞作業組過程影片體驗 大明星。

、稻草人與牛的故事作業組:

1.請會員收集影片中稻草人的故事介 紹稻草人與我國農業中與牛相關故事 引導會員進入作業組情境中讓作業組 更加生動。

2.利用農村材料創造手工藝近距離接 觸讓稻草人與牛走入時光隧道進入現 代時光與會員再度相遇於作業組活動

3.以稻草人與牛爲故事背景啓發會員 手工藝創作理念基礎讓創意變成無限

4. 尋找童話中牛的故事及自己喜 的圖案進行創作。

5. 將過程進一步整理與會員共同欣賞 讓作業組更加多元化更生動。

五 、幸運草之秘密花園作業組:

1.實驗農場之試種。

2.農場主人之認養。

3.選定植物之種類。

4. 選定植物之種類。

5. 將過程進一步整理與會員共同欣賞 讓作業組更加多元化更生動。

以上是農會96年度作業組五項作 業組內容在暑假亦增加暑假生活營及 農村體驗活想藉由活動內容讓四健會 員更加親近農業及農會,雖然每年辦 那麼多、活動、研習、作業組 子看不到經濟效益但這是農會與年青 學子最好溝通管道,將農會四健活動 辦理讓會員認同是作業組最大基礎 作最好的作業組讓現在年青學子有個 健康身心是我們努力目標 , 藉由四健 活動報導希望明年會有更多四健會員 加入農會四健會,期待你們明年度的 加入



派。沙米

本會推廣五農米訂婚禮盒已邁入 第六年了,這六年來研發多元化的產 品不斷求新求變,以迎合客戶的需求。從今年訂

購數量大幅增加,更驗證社會大衆已漸漸 能接受進而喜愛這項產品的事實。

此外今年更結合宜蘭餅系列產品,將使 五農訂婚禮盒臻於完美。各位鄉親我們誠心懇 請您讓我們有機會爲您服務!

本會免付費電話0800-501-161





本會於今年初,新購一台最新型柳丁榨汁機置於 本會門口,各位會員凡於本會購買柳丁,即可享 受隨時免費使用榨汁機,本會並提供保

> 特瓶大支3元,小支2元, 以便各會員使用。

70.06

42.46





農家總合質數

貸款對象

符合下列條件之一者:

1.農會正會員。 2.農保被保險人。

贷款用途

籌措家計、消費、教育等農家生活改善 所需資金。

最高貸款額度

每一借款人最高貸款額度為20萬。

貸款年利率2%

欲申請者,請洽本會信用 部、推廣股或各辦事處。





五結鄉大眾路43-30號

透天

立春是二十四節氣中的 第一個. 它的意義是指春天 從此開始。 二十四節氣的

「節」一般都在月初,而「氣」則在月中,立春日在正月初一的情形,很少遇到,因此被稱為「百年難逢歲朝春」。

正月初一開新正,戸戸貼春聯,人人穿 新衣,到親友家拜年,街頭巷尾,恭喜 聲、爆竹聲不絕於耳。初二繼續祭祖拜 年,出嫁女兒此日歸寧向父母拜年。初 三俗稱垃圾日,略事休息,初四接神, 初五俗稱「隔開」表示春節告一段落, 各行業開始興工大吉。

以上內容選自農委會網站

http://www.coa.gov.tw

原料 黄金米、紫香米、米糠、米胚芽

功效 清潔、保溼、滋潤皮膚等。

創意包裝

目前此種的「夢米香皂」的盛裝容器是利用玉米澱粉所加工製造的容器(PLA)它可以自然分解,對於地球不會造成傷害,是一個環保產品;而小巧可愛的「浴缸」造型,既時髦又新潮。

夢米香皂是用純手工製作,香皂呈米粒狀,而在製造過程中都未添加任何化學成份,因「夢米香皂」 是純天然植物所製造,質地溫和不會刺激肌膚,且 會散發米的香味,是一項最自然環保的香皂。





图 內 都 資 P. 付

宜蘭郵局許可證 宜蘭字第卅一號

> 四結辦事處:(03)9534702 二結辦事處:(03)9506487 利澤辦事處:(03)9504734·9501