

新陽五農林

五結農訊雜誌

理事 長：簡蘇松
 常務 監事：陳正宗
 總 幹 事：李林欽
 發 行 人：林益全
 發 行 所：五結鄉農會
 會 址：宜蘭縣五結鄉五結村五結中路23號
 網 址：<http://www.wjfarm.org.tw>



行政院新聞局登記政局版登誌第9672號
 中華郵政北台字第4407號執照登記為雜誌交寄

蕃茄新尖兵—花蓮亞蔬21號試種觀摩會



▲本會李總幹事致詞，介紹本鄉特產之一蕃茄

眾所周知五結鄉是一個良質米生產區，但其實五結鄉境內還有許多的農特產，而蕃茄即是其中之一。在五結鄉農民栽種蕃茄的時間已有數十年，幾乎都是栽種大果蕃茄（如黑柿、粉柿）為主，小果蕃茄則栽種不多，今年度農會在花蓮區農業改良場蘭陽分場的支援之下，輔導農民種植蕃茄新品種（花蓮亞蔬21號）。

法拍 訊 息

售 意者洽林小姐
 電話：(03) 9502285

- 臨高速公路及後火車站東西向40米快速道路
- 乙種工業用地
 - (1)五結鄉五結段地號779-3、780-1兩筆，面積2,023平方公尺(約612坪)。
 - (2)五結鄉五結段地號793乙筆，面積2,718平方公尺(約822坪)。

標 的	座 落	土地面積 (坪)	建物面積 (坪)
華廈	礁溪鄉化龍街22街5樓之3	15.59	
田	五結鄉三興段158地號	748.8	
田	冬山鄉永美段136地號	144.29	
透天	宜蘭市中山路一段660巷11號	46.3	36.8
公寓	五結鄉季水路清水一巷1弄107號3樓	16.17	33.4
透天	三星鄉捷揚新邨71號	24.8	63.32
田	五結鄉大義段467地號	563.25	
	五結鄉大義段468地號	422.59	
透天	五結鄉中興路三段279號	28.61	69.56
透天	冬山中正路展南三巷1弄10號	25.97	52.87

而農會於6月10日上午10時於五結鄉大吉村三吉路辦理栽種成果觀摩發表會，邀請此品種育成人員—花蓮區農業改良場蘭陽分場楊素絲股長擔任講師，目前在五結鄉共有五位農友種植，因為此品種為去年才剛育成，故栽培面積不多。在觀摩會中，本會李總幹事提到宜蘭縣目前正朝向休閒農業觀光方向發展，農會本身的孝威工廠已逐漸向觀光米廠邁進，星期假日均有許多遊覽車進來參與體驗活動；而小果蕃茄非常適合民眾採果用，故非常歡迎遊客至五結鄉體驗不同的農業。

緊接著由楊素絲股長介紹此蕃茄的特性，此種小蕃茄果實呈橢圓形，未熟果色淡綠，成熟果橙色，適合成串採收，耐貯運，糖度平均為7.3度（介於6.2-9.1之間），每公頃產量平均約為40.1公噸，本品種為中耐熱性的品種，台灣春、晚夏及秋冬作可種植，成熟果實糖度高、風味佳並富含類胡蘿蔔素，可提供人體必需的維他命A，有益健康，且其果實成熟集中性表現特別好，極具推廣潛力。最後則由栽種的農友陳德枝先生分享栽種過程，他提到此種蕃茄很好栽種，而且採果期又長，銷路也不錯，市場接受度很高，病蟲害又少，是一個具高經濟價值的農作物。



陳德枝農友蕃茄發表會會場



花蓮區農業改良場蘭陽分場的楊股長介紹蕃茄的特性



園區內成串的蕃茄

在發表會後，此果園已開放民眾入園採果（在園內可免費採果食用），外帶則每斤50元，非常適合全家大小假日休閒的戶外活動，不僅可促進親子關係、又能嚐鮮，真是一舉數得。蕃茄觀光果園地點在宜25線二結往五結方向，過高速公路高架橋後即可看到導引路標，延路標指示即可到達。（或電洽03-9501161推廣股陳先生）

孝威國小校園內有座 四健會健康魔法屋

五結鄉孝威國小與五結鄉農會合作，打造了一座位室內溫室，讓小朋友們能夠方便來學習農作，體驗親手種植蔬菜的成就感。該校三年級39位同學自今年三月起，每人種一株皇宮菜，在孩子們用心呵護的照料下，滿園綠意盎然。六月十二日當天舉行成果發表會，所有小小四健會的會員們興高采烈地討論著自己的豐收，驕傲與滿足的笑容洋溢在每個人的臉上。

根據林機勝校長表示，為落實「健康促進學校」的目標，倡導「健康好飲食、生活有朝氣」的正確觀念，在五結鄉農會的大力支持下，有幸邀請到「神農獎」蔬菜種植類的得主陳光輝先生，每個星期都來學校指導，從播種、育苗到收成，讓小朋友學習如何種菜。而且在畢業週的活動中，也將安排畢業生煮菜給學弟妹吃，傳承友愛、愛校的良好校風。

小朋友們每天都會來幫菜苗澆水，還在林麗雅老師的指導下，自製耕種歷程的手工書，紀錄菜苗生長的狀況；翁健庭老師則指導製作與蔬菜合影的相框。小朋友們細心看顧蔬菜的成長，還與自己的農作物培養出甜蜜的情感，每一天的求學都蘊藏著期待與驚喜，在無形中也達到學校「生命教育」的預期目標，一舉數得、值得嘉許。



學童每日澆水並且記錄成長情形



神農獎得主陳光輝先生親自教導學生種菜



在陳先生教導下，學生們認真種植的情形

輕鬆 DIY—無臭味廚餘堆肥

* 什麼是無臭味堆肥

利用蚯蚓把食物殘渣、廚餘、報紙和厚紙板等轉變為營養的堆肥，這些堆肥能使用在花盆植物、草坪或花園等地方。它非常容易製造，你可以在室內（甚至在公寓裏）或室外製造。許多人在其後院利用枯枝敗葉來做堆肥，也同時利用蚯蚓把食物殘渣和廢紙變為堆肥。

* 為什麼要用蚯蚓來做堆肥

蚯蚓堆肥比一般堆肥多了一些優點：它較不佔空間，你甚至可以在一個40公升的桶子製造蚯蚓堆肥。它花費較少勞力，你不需要堆成一大堆和轉動它。即使你只有有限的東西殘渣，你仍然可做為蚯蚓堆肥。它是最快的方法來把紙變為堆肥，普通的堆肥法不容易把紙變為堆肥，它能產生較營養的土壤，你能更快地得到它。

* 所需材料：

選用容器：你能夠使用木箱、塑膠桶、或地上的洞。一個30×60×90公分的箱子或40公升的桶子（須附蓋）是已經夠大，能讓一個中等家庭利用食物殘渣來做堆肥。

紙：紙可當做蚯蚓居住的墊底。蚯蚓將會把墊底和其他東西一起吃掉。你能夠使用任何一種紙，但是蚯蚓吃報紙、硬紙板、餐巾紙和其他較粗糙的紙快於其他細緻的影印及寫作紙。

食物殘渣：幾乎任何水果、穀物或蔬菜，除了油以外均很適合蚯蚓堆肥。蛋殼、咖啡渣、和茶包等也可以。

其他東西：加一些土或細砂以供給適合的環境。樹葉和其他的庭院修剪物能夠用來當做部份的墊底。做室外堆肥時家畜的糞便是蚯蚓很好的食物。

蚯蚓：褐色鼻子蚯蚓 (eiseniafoetid)、Lumbricus rubellus和紅蚯蚓 (redworm) 最適合做堆肥。

水盤。

* 作法：

1. 先將箱子兩側周圍鑽一些約半公分的小孔做為通風之用。在戶外的木箱做堆，一個適合緊密的蓋子能避免害蟲，或者使用紗網也很適合，但是不要使用有蓋子的塑膠桶除非這個桶子通風良好（每隔約2.5公分有小孔）。一個通風不良的

膠桶將不會讓充足的空氣進入也不會讓過量的水份出來。【圖一】

2. 第一層放入硬紙板、餐巾紙、無油墨廢紙板和其他較粗糙的紙（撕成條狀）當墊底，因為油墨含鉛較不適合當土壤肥料，把這些墊底紙放到桶子裏約佔1/3的空間並混合一些土或細砂。第二層則放入一層約1.5或小于1.5公分的食物殘渣在上面並與墊底上層約5公分的東西稍微混合，用至少2.5公分的碎紙覆蓋每一樣東西。不要在表面留下任何食物殘渣。等兩天或長一點，只要東西足夠的話再重複這些步驟。

3. 再放入蚯蚓少許，褐色鼻子蚯蚓和紅蚯蚓最適合做堆肥；不要使用夜間爬行的蚯蚓或大型土壤鑽孔的蚯蚓。堆肥的蚯蚓一般來講可從賣釣魚用具的商店買到。根據你每一星期打算做的堆肥，開始先放入約半公斤的蚯蚓來吃約半公斤的食物殘渣。如果你打算每一星期做一公斤的食物殘渣堆肥，那麼就放入1公斤的蚯蚓。除非你打算利用更多的食物殘渣來做堆肥，否則絕不需要放更多的蚯蚓。

4. 依序1.2.3.步驟一層一層放，直到箱子滿了就封起來，並且用水盤裝水置於箱子底下，以防止螞蟻吃掉蚯蚓。

【圖二】

5. 放置三個月左右就可收穫。當這個桶子滿了，把任何沒有被吃掉的食物殘渣和含有最多蚯蚓的堆肥（經常是上層約7-10公分）一起挖出來。使用下層已成的堆肥的其他東西。把含有最多蚯蚓的東西放回桶子裏，與大約同量的新鮮墊底混合並用約2.5公分的碎紙覆蓋。如果想要從堆肥中得到更多的蚯蚓，在陽光下把堆肥薄薄地鋪在塑膠紙或防水布上面，留下一些小丘。當堆肥乾掉時蚯蚓將會聚集在小丘。要小心，因為熱和迅速的乾燥會殺死蚯蚓。另一個得到蚯蚓的方法是用小孔的濾網過濾掉堆肥，然後就能得到無法穿過孔的蚯蚓。

* 需避免的東西

* 貓狗的糞便能散播疾病。
* 肉類和其他的動物產品（蚯蚓能吃）、有鹽分的食物、魚和油會產生臭味並吸引害蟲。
* 一些彩色的油墨含有有毒金屬（避免彩色影印的紙或報紙）。

* 預防問題

* 把食物殘渣存放在一個密封的桶子裏以免蒼蠅或螞蟻產卵在裏面。如果必要的话把它冷藏起來。
* 增加少量的食物殘渣，特別是第一次，否則桶子將會有味道或溫度升高。
* 把桶子放在陰涼處或可遮蔽的地方，讓墊底的溫度可保持在約30°C以下。
* 不要讓墊底變的濕透。如果有需要的話放一些乾紙來吸取過量的水。
* 保持墊底濕潤。舊和乾的墊底會藏匿害蟲。
* 戴手套並輕柔的處理蚯蚓或用叉子（不要用鏟子）
* 在處理過新鮮的堆肥後把手洗乾淨。

* 提示

* 如果先把厚紙板浸泡水，將會比較好撕成條狀做為墊底。
* 當保存食物殘渣時，如果把食物殘渣切碎或搗碎並保持濕潤蚯蚓將會較快吃完它。
* 適合堆肥的蚯蚓能夠生長在花園或景觀工程等的厚層潮濕的覆蓋物之下。
* 如果有豐富的食物和良好的環境，蚯蚓能每隔90天增加一倍的數量。

在上面兩側每隔約2.5公分鑽一個小孔



底部鑽三個孔

【圖一】



【圖二】

手牽手 讓我們重新上學去~~



醒吾
技術學院
HSING WU COLLEGE

或許曾經迷途 或許曾經困頓

你有很多的原因 錯失不斷求學的機會

這次，請相信醒吾！絕對讓你輕輕鬆鬆繼續升學

快快樂樂地兼顧工作與學歷深造

醒吾技術學院推廣教育中心—企業進修學苑招生中

	美 容 美 髮 組	餐 飲 組
證照輔導	皆輔導乙、丙級證照考試，讓你的職場再加分，開業無牽掛。	
課程安排	* 提供二專八十學分同等學力之取得。 * 以「企業管理學程」為主體，由基礎職能重新奠定，以培養高階管理人訓練為目的，讓學生得以一邊工作一邊唸書，同時兼顧生活與學業。	* 提供二專八十學分同等學力之取得。 * 以「觀光餐旅學程」為主體，配合中餐、烘焙等餐飲相關之技能輔導，讓學員在取得學位之際，同時也可習得米其林級主廚之技術。
上課時間	平日班 每週二、五 09:00~16:40	假日班 每週六、日 09:00~16:40
上課地點	五結鄉農會（五結鄉五結村五結中路23號）	
學 費	一年八個月，共分成五學期，每一學分費為新臺幣1,650元，每學期需另收取學生平安保險費新臺幣310元。	
報名資格	高中職畢業或高中職同等學歷（持有丙級證照五年以上；乙級證照二年以上，報名時需檢附相關工作證明）。	

【報名地點】宜蘭教室連絡處—宜大補給小站（宜蘭市女中路三段51號）

【報名時間】即日起，週一至週五10:00~21:00；週六10:00~18:00

【洽詢電話】宜蘭教室0935-889-941 柯榮貴老師 醒吾技術學院推廣教育中心02-26015310轉1688、1689

五結鄉農會 網路ATM 電話：(03)9501161或洽櫃台
網址：http://www.wjfarm.org.tw



網路ATM交易安全說明

- ◎ 小心受騙上當！使用網路ATM轉帳繳費交易時，晶片卡本身並無法接受匯入款項，貴帳戶只能轉出，並無轉入、退稅或身分辨識等功能，請勿依他人指示操作受騙。
- ◎ 請勿將晶片金融卡密碼與晶片金融卡放置一起或告訴他人。
- ◎ 若不使用網路ATM服務時，請將晶片金融卡拔出並妥善保管。

其他安全事項說明

購買何種規格之晶片讀卡機才符合安全需求？

A: 凡符合Microsoft PC / Sc規格之晶片卡讀卡機皆可使用，並建議您可以選購具有顯示螢幕及確認鍵之讀卡機。

何謂圖形驗證碼？

A: 圖形驗證碼係一防範駭客木馬程式攻擊之安控機制，客戶於網路登入或交易確認過程中，需依交易頁面上之圖形驗證碼畫面所顯示之隨機文數字，輸入相同文數字後才能繼續操作過程；如輸入錯誤或不輸入驗證碼，將無法繼續操作，此一機制可強化網路交易安全，避免駭客發動程式攻擊交易。若圖形驗證碼顯示不清，請按「重新產生」鍵，即可重新產生一組隨機且不重覆之圖型驗證碼。

何謂抽拔卡機制？

A: 為防止木馬程式遠端操控，「北農中心網路ATM」特別加入抽卡、拔卡之安全機制，於每一次轉帳金額轉出前會要求你做一次拔卡和插卡的動作，以確保交易的安全性。

第一次連結至北農中心網路ATM，出現「下載Active X安控元件」的警告視窗，該怎麼辦？

A: 請放心，此為正常現象，且僅在第一次連結至「北農中心網路ATM」或安控元件有更新時才需進行下列步驟。

1. 若您是第一次連結至本中心網路ATM網頁，系統會要求您同意下載北區農會電腦共同利用中心之安控元件（以Windows Xp為例）。
2. 點選「安裝Active X控制項」。
3. 請確認發行者是否為「Taipei County Farmers's Association」，然後按下「安裝」鍵。

農漁會房屋貸款戶之借款契約加速條款內容變更公告

本會房屋貸款戶若符合「個人購車及購屋貸款定型化契約應記載事項」第5條之1之自用住宅者，因發生貸款遲繳，原簽定借款契約內之加速條款，其部分內容變更為如下所示：「台端如依消費者債務清理條例第151條提出法院外前置協商請求，倘台端遲延履行本借款契約分期償還之期數未逾2期，並以書面提出願仍依本借款契約條件分期償還，並就遲延履行未逾2期所積欠之本金、利息、違約金及相關費用，於剩餘年限（即協商方案之清償年限）按期平均攤還，且所積欠之本金，按本借款契約約定利率按期計付利息，則本會不行使加速條款而實行擔保物權人之權利」。

※ **自用住宅**：係指自己所有，供自己及家屬居住使用之建築物。如有二以上住宅，應限於其中主要供居住使用者。

※ **自用住宅貸款**：係指台端為建造或購買自用住宅或為其改良所必要之資金，包括取得自用住宅基地或其使用權利之資金，以自用住宅設定擔保向本會借貸而約定分期償還之貸款。

「會員照過來」別讓權益睡著了

- ☆ 依據行政院農業委員會函「消費者債務清理條例」已於97年4月11日施行，消債條例第84條規定：「其他法令關於破產人資格、權利限制之規定，於受法院裁定開始清算程序之債務人準用之」，而依「農會法」第16條第2款及「漁會法」第17條第2款規定：「受破產之宣告尚未復權者」，不得為農會、漁會會員；至於現具有會員資格者，如依消債條例受法院裁定開始清算程序時，依「農會法」第18條第2款及「漁會法」第19條第2款規定，必須出會不得享有會員相關權益。
- ☆ 如有會員擬依消債條例向法院聲請清算，請其務必斟酌，以免喪失會員相關權益。

強化家政班幹部研習

為提昇家政幹部領導能力，充實新知識與技能。特於97年3月31日在本會三樓農推教室舉辦建構農村優質生活強化家政班幹部研習。研習內容：李總幹事致詞，孝威國小林機勝校長主講：親職教育，農委會花蓮區改良場張同吳研究員主講：地區保健植物之養生與推廣。下午手工藝研習製作一布娃娃傢飾。檢討會。經過一天研習班員吸收很多知識與手藝技巧。

這三節課對農村婦女均有極大的助益，尤其是在親職教育方面，現在的養兒育女觀念與以前有許多的不同，青少年兒童的發育，值得為人父母者花費更多的時間在小孩身上。



建構農村優質生活體系 - 高齡者研習



本會為使農村居民擴充生活領域及生活品質，帶動老人積極人生觀並增進營養保健知識。自5月30日開訓至7月25日止舉辦一期10次活動。

經典時尚 美食烘焙研習

為提昇班員對烘焙點心設計與技巧，訓練一身手藝，增進副業收入。於97年5月6、13、27日6月3、10日辦理一期5次經典時尚美食烘焙研習。介紹2項精美可口點心。

抹茶紅豆捲

材料

- A、橘子水420公克（加熱）抹茶粉60公克
- B、沙拉油300公克、低筋麵粉360公克、玉米粉40公克、蛋黃400公克
- C、蛋白800公克、細砂糖400公克、塔塔粉1/2大匙
- D、蜜紅豆適量

做法：

- 一、A料拌勻，B料依序加入拌勻備用
- 二、C料打至乾性發，加一料拌勻
- 三、D料撒於烤盤上二料倒入抹平
- 四、烘烤：180°C/130°C 烤約20 - 25分
- 五、整形：示範。



日期	課程內容	副活動
5月30日下午2點至4點	一、開訓、老年膳食營養問題與改善 講師：聖母醫院李叔蓮營養師	副活動：骨質疏鬆症、奶類膳食設計 講師：聖母醫院李叔蓮營養師
6月5日上午8點至11點	二、生化檢驗、填寫基本資料 講師：聖母醫院體檢組檢驗師	副活動：營養早餐之認識
6月6日下午2點至4點	三、感染性疾病預防 講師：聖母醫院簡再興醫師	副活動：健康操 講師：伊麗莎林櫻子老師
6月13日下午2點至4點	四、詐騙集團預防 講師：五結分駐所賴茂楨所長	副活動：組合盆栽 講師：邱春月老師
6月19日下午2點至4點	五、健康檢查報告說明 講師：聖母醫院簡再興醫師	副活動：才藝傳承 講師：賴麗霞老師
6月26日下午2點至4點	六、認識老化與心理調適 講師：聖母醫院方彥人醫師	副活動：農產品膳食設計 講師：林秀蘭老師
7月4日下午2點至4點	七、骨骼保健 講師：聖母醫院黃俊民主任	副活動：手工藝研習 講師：黃少伶老師
7月11日下午2點至4點	八、不生病的生活態度 講師：聖母醫院林全和副院長	副活動：多纖膳食設計 講師：耘心園王秋薇老師
7月18日上午6點至20點	九、心靈饗宴：戶外研習	講古、自由歌唱
7月25日下午2點至4點	十、結訓、經驗分享成果展示	結訓意見調查表

燒果子 (40杯)

材料：

- A、無鹽奶油450公克、細砂糖180公克、鹽1/2小匙
- B、蛋黃16個
- C、鮮奶油100公克
- D、中筋麵粉450公克、香草粉1大匙
- E、蛋白16個、細砂糖200公克、金粟絲300公克

製作程序：

1. A料打發，B、C、D料加入充份拌勻
2. E料打至中性發泡與1料拌勻
3. 金粟絲加入拌勻
4. 烘烤：180°C/150°C - 150°C/150°C 約20分鐘

