

首陽立農木

五結農訊雜誌

行政院新聞局登記政局版叢誌第9672號
中華郵政北台字第A407號執照登記為雜誌文寄

理事長：簡藤松
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
地址：宜蘭縣五結鄉五結村五結中路23號
網址：<http://www.wjfarm.org.tw>



五結鄉農會觀光米廠開園活動



五結鄉地理環境平坦，適合種植良質米，種植面積1,100公頃，是宜蘭縣非常重要的米倉，這些面積已被政府列入良質米生產區，而農會這幾年亦成立稻米產銷專業區，與農民契作生產高品質的良質米（如越光、高雄145號...等）。而農民在收割完稻子後，將稻穀全數送往孝威倉庫乾燥儲存。而農會有感於孝威倉庫時常有機關團體前往參觀，於是結合稻田導覽解說、米廠各項碾米過程介紹、及包越光米粽、糙米碾製DIY...等，轉型為一個極具教育性質的「觀光米廠」，讓遊客藉由解說導覽及DIY過程中，認識稻田的生態、稻米的種類...等。

五結鄉農會「觀光米廠」於9月27日辦理開園活動，雖

然下著大雨，但擋不住參加民衆的熱情。當日參加的長官貴賓有農委會農糧署東區分署曹紹徵分署長、花蓮區農業改良場陳吉村主任、宜蘭縣政府農業處陳福處長、林建榮立法委員...等。而當日的各項表演活動、稻米評鑑頒獎、認識稻米趣味遊戲、童畫寫生、包越光米粽、農村照片展、農機具展、米食品嚐...等，參加民衆都非常踴躍，套句俚語「遇水則發」，希望農會及農民能越來越發。

五結鄉農會「觀光米廠」目前已正式運作，遊客可上網（www.wjfarm.org.tw）或打電話至農會推廣股（03-9501161轉227）洽詢，整個時間約1個半小時至2小時。

「觀光米廠」的參觀遊覽項目分為收費與不收費2種，遊客如需動手包越光米粽、糙米碾製DIY...等，則需收取每人50元至150元不等的費用（此行程需前2星期預約，人數20人以上即可）；但如只需參觀行程，農會可派人免費解說導覽。



法拍訊息

標的	座落	土地面積 (坪)	建物面積 (坪)	備註
透天	五結鄉成鳳路345號	33.14	46	
公寓	五結鄉大吉路26-1號2樓	9.67	22.75	
公寓	宜蘭市東後街44號5樓	8.1	30.15	
建	壯圍鄉中華段139地號	467.3		

狂賀稻米界大盛事

吳宗紋農友 榮獲2009年十大經典好米



宜蘭縣五結鄉農友吳宗紋，獲選全國十大經典好米

宜蘭縣五結鄉農友吳宗紋獲選2009年十大經典好米，他說，種稻就像養孩子一樣，看天候施肥，用心管顧，就會有好品質。

宜蘭縣五結鄉農友吳宗紋的稻米也獲選十大經典好米，58歲的吳宗紋從國小畢業就務農，種了一輩子的田，用心得到肯定。他說，「種稻就像養孩子一樣，太飽也不行，太餓也不行」，看天候施肥，用心管顧，就會有好的品質。五結鄉農會表示，五結鄉的稻作面積有1100公頃，是政府規劃的良質米適栽區，也是全宜蘭縣唯一的稻米產銷專業區，吳宗紋得獎，代表五結鄉的稻米品質在全國已名列前茅。摘錄自【2009/09/30 聯合報】

五結鄉稻米品質評鑑

五結鄉是一個以稻米為主的農業鄉鎮，目前稻作的總面積約1,100公頃，主要的栽種品種為台梗八號、台南11號、台中籼10號、越光…等品種，稻作生長期間為3月至6月下旬、七月上旬。而為了提昇本鄉的稻作品質，落實好米能夠賣好價格，自民國86年起就開始辦理全鄉性的稻米品質評鑑。

今年度的稻米品質評鑑已於8月19日辦理完畢，今年在5、6月份有30位農友參加初賽，在經過6月下旬黃熟期的田間檢查後，有13位農友進入複賽。農友在收割稻穀自行乾燥後，在7月下旬繳交2,500公斤至本會孝威倉庫，8月初時農糧署進行樣品米抽驗、進行分析。8月19日本會再邀請農糧署、改良場、縣政府、米穀公會、水稻育苗協進會…等，再進行最後的官能評鑑、稻穀及白米性狀評分。

當天於評鑑成績全部統計完畢後，所有的人都只知道代號的總成績，疏不知得獎者是哪位。最緊張的時刻來臨，在農糧署長官揭開彌封這一刻，成績揭曉，第一名：吳宗紋；第二名：林政二；第三名：林煌濤；優勝：吳文龍、林阿和、黃福杉、陳正義、簡萬登。由於今年的氣候

行政院農業委員會農糧署表示，每年全國稻米產業的盛事「十大經典好米選拔」活動，其全國總決選已如火如荼展開各項目評比作業，並於9月25日公佈20名進入第二階段全國比賽名單。

農糧署為激勵農友生產高品質稻米並鼓勵各稻米產地鄉鎮良性競爭，秉持公正、公開之精神，辦理稻米品質競賽活動，評選出各鄉鎮之冠軍米，並經由全國賽選拔出「十大經典好米」，以獎勵優秀稻農來宣導各地稻米品質特色，促進農民重視稻米品質，並達到賣好米提高收益之目的。本年在激烈的鄉鎮初賽後，在47個鄉鎮地區產生冠軍農友，再參與本年度全國「2009十大經典好米選拔」活動。

2009十大經典好米 得獎者分別為：

得獎者姓名	鄉鎮市	種植品種
徐能發	苗栗縣苑裡鎮	(品種：高雄145號)
陳隆安	台中縣大甲鎮	(品種：高雄145號)
曾永崇	台中縣霧峰鄉	(品種：台農71號)
張茂盛	彰化縣竹塘鄉	(品種：台梗9號)
蔡昇平	雲林縣莿桐鄉	(品種：台農71號)
莊有志	嘉義縣朴子市	(品種：台農71號)
程淑霖	臺南市新營市	(品種：台農71號)
吳宗紋	宜蘭縣五結鄉	(品種：台梗8號)
曾明寶	花蓮縣玉里鎮	(品種：高雄145號)
吳昌誠	台東縣關山鎮	(品種：高雄139號)

十大經典好米得獎者之頒獎活動，將於10月17日上午，在台北市世貿二館「2009優質臺灣米博覽會」開幕典禮中進行頒獎活動，竭誠歡迎各界蒞臨指導。



良好，所以各個品種的稻米品質都超越去年，致使今年度的成績競爭激烈。

第一名吳宗紋農友代表本會參加9月下旬的全國十大經典好米評鑑，今年度全國共有47個鄉鎮市參加，農糧署先於9月25日進行第一階段評鑑，選出前20名入圍農會；緊接著於9月29日辦理第二階段評鑑（選出最後的全國十大經典好米）。當日所有入圍前20名農會代表均出席參加，當農委會黃副主任一個個拆開彌封宣佈前十大經典好米時，在場的每位參賽農友及農會都非常緊張；當拆開到第五個時，宣佈得獎的是宜蘭縣五結鄉農會時，在場農會人員及農友都迫不及待打電話回鄉報這個喜訊，這表示五結鄉所生產的稻米品質在全國已可名列前茅。



糙米性狀評鑑



經濟困難民衆的健保費與醫療協助措施

在現行制度下，對於經濟困難的民衆，政府有以下措施可以協助其度過難關

保費補助

符合社會救助法的低收入戶成員、身心障礙者、中低收入戶70歲以上老人及3歲以下兒童、未滿20歲及年滿55歲而無職業的原住民、失業的勞工等弱勢民眾，內政部、原民會、勞委會等相關單位，補助其應自付的健保費。

欠費協助

(一) 紓困貸款

申請資格：經戶籍所在地公所核定為經濟困難或經濟特殊困難者。

申請方式：請攜帶（1）身分證、印章（2）公所核定為經濟困難或經濟特殊困難者之相關文件（3）申貸應自行負擔之醫療費者，應附醫療費用繳費通知文件，洽健保局各分局或聯絡辦公室辦理紓困基金貸款。

(二) 分期攤繳

申請資格：積欠健保費逾5000元，因經濟困難無法一次繳清者。

申請方式：請攜帶（1）身分證、印章（2）第一期款，洽健保局各分局或聯絡辦公室提出申請。

(三) 轉介公益團體補助

申請資格：不符合紓困貸款資格，但積欠健保費且還款困難的民眾。

申請方式：請攜帶（1）戶口名簿或戶籍謄本（2）村里長開具之清寒證明（如因病確實無法工作而影響生計，請附醫院診斷證明書），向您所屬的健保局轄區分局提出申請。

醫療保障

對於無力繳納健保費民眾，經醫院診斷因傷病須急診就醫或住院醫療或因患急重症須門診治療者，可檢附村里長開具之清寒證明（或就醫之醫療機構認定後出具），由特約醫事服務機構向健保局專案申請給付，以保障其就醫權益。至於未投保者，先請醫院社工人員或由健保局各分局協助投保，再依前述程序就醫。

免費服務電話：0800-030-598 中央健康保險局



農漁民子女就學獎助學金申請作業要點修正

中華民國98年7月31日農輔字第0980051004號令發布修正第5、8點規定

一、行政院農業委員會為照顧弱勢農、漁民，使其不致因經濟因素而造成子女喪失就讀國內高中職或大專校院之機會，特訂定本要點。

二、本要點所稱大專校院係指大學、四技、二技、五專、三專、二專等學校，不包括空中大學、空中專校及軍警學校。

三、高中職或大專校院各類在職班、輪調建教班、假日班、學分班、公費生、延畢學生、學士後各學系學生、研究所或年齡超過25歲之在學生不納入獎助範圍。但依大學規定之學士學位修業年限逾四年者，以二十五歲加計所逾年限為其獎助年齡上限。

前項年齡之計算，以申請日之實足年齡為準。

前項軍警學校之自費生，經提出在學證明或已註冊之學生證影本，證明為自費生者得納入獎助範圍。

※申請條件：

- 農保被保險人或農會正會員
 - 漁會甲類會員之漁民
 - 申請人之子女或孫子女為就讀國內高中職或大專校院具有正式學籍之學生。
 - 學生之父母最近一年度綜合所得總額未超過新臺幣一百一十四萬元。學生之父母均已死亡、失蹤者，以祖父母所得總額核計。
 - 學生前一學期學業成績平均七十分以上，德行成績乙等或七十分以上；無德行成績等第或評定分數者，其德行評量之獎懲紀錄不得有累計小過二次以上之處分。
 - 未請領政府各類學雜費就學減免優待、教育或其他補助者。但已申領各級政府補助就讀私立高中職學生每學期新臺幣五千元或六千元教育代金，不在此限。
 - 申請人為學生之父或母，且有再婚情形者，以申請人及其配偶核計最近一年度綜合所得總額；學生未滿二十歲者，申請人應取得該學生之監護權。
 - 申請人為學生之祖父母者，應與該學生設於同一戶籍六個月以上，並有共營生活之事實，且應於申請表中切結。
 - 本獎助學金之核撥，以同一學生於同一學期一次為限。數人就同一學生申請本獎助學金且均符合申請條件者，其核撥順序如下：
 - 父或母：父母同時申請者，以申請在先者優先核撥。
 - 祖父母。
- 四、本就學獎助學金每學期發放金額如下：
- 公立高中職學生（含五專前三年）每名新臺幣三千元。
 - 私立高中職學生（含五專前三年）每名新臺幣五千元。
 - 公立大專校院學生（含五專後二年）每名新臺幣五千元。
 - 私立大專校院學生（含五專後二年）每名新臺幣一萬元。

※注意事項：

申請人應檢附相關資料，向戶籍所在地之基層農（漁）會提出申請；並由受理農（漁）會辦理初審。申請本獎助學金，應填具申請表，並檢附下列文件：

- 當學期已註冊之學生證影本或在學證明。
- 前一學期（重考生檢附最近一學期）之學業、德行成績單一份，無德行成績等第或評定分數者，須檢附德行評量之獎懲紀錄。
- 大一（高一）上學期學生檢附高三（國三）下學期之學業、德行成績單辦理。
- 以父母為申請人者，應檢附申請人及其配偶、學生之國民身分證正、反面影本或戶口名簿影本各一份。
- 以祖父母為申請人者，應檢附申請人與該學生於申請前二星期內之戶籍謄本及學生父母之國民身分證正、反面影本或戶口名簿影本各一份。

（五）依申請表所列供審核通過撥款入戶使用存摺影本一份。

前項第四款之學生父母均已死亡、失蹤，以學生父母死亡、失蹤證明文件替代，並另檢附申請人配偶之國民身分證正、反面影本或戶口名簿影本各一份。

五、領取本獎助學金者，若學生中途休學，再就讀同一年級同一學期，則申請人不得重複申請該學期之獎助學金。

六、提供不實之資料申領本獎助學金，或重複申領本獎助學金及政府各類學雜費減免優待、教育或其他補助者，應追繳本獎助學金。

七、申請人於核撥本獎助學金前死亡者，由原申請表所載學生承受其申請，經審核通過後撥付。前項學生未滿二十歲者，由其法定代理人代理之。

簡化農漁民子女就學獎助學金申請手續，自97學年度第二學期起，免檢附「在學且未請領政府各類學雜費就學減免優待或補助證明書」。

※申請期限：

為每年三月一日至三十一日及九月十六日至十月十五日，逾期不予受理。申請表之格式，請至<http://www.coa.gov.tw>「行政院農業委員會網頁資料下載或五結鄉農會網站<http://www.wjfarm.org.tw/>」處擷取或向本會會務股索取填報。



4H 行動學習與表演藝術



行動學習係指個人參加小組學習活動過程中，不斷的反省與檢討，以及採取行動，並從行動中強化個人的學習與成長。行動學習乃是一群人聚在一起，彼此交換經驗相互學習過程，個人參與小組學習活動中，經過不斷地反省與問題解決過程中，不但解決個人或組織的問題，而且也從行動中得到學習與成長。

基本上，行動學習的精義，即認為學習是主動體驗所致，是一個反覆、循環的過程，由開始時概念，透過具體應用、探討、觀察、逐步修正，改進和掌握而成為知識，也就是「由作中學」，學習過程中發現解決問題的行動，習行動中強化了學習。因此，行動學習，具有三大特色：1. 合作性：小組成員相互合作學習2. 反省性：從學習中不斷反省與檢討，擴大學習領域3. 行動行：幫助個人或組織有效的解決問題。

行動學習的模式，約可歸納如下1問題分析：進行相關問題及情境分析；2行動計畫和執行：發展行動計畫，並付諸執行，以解決問題；3反思和評鑑：檢討行動執行效果，並反思以求未來改進。4. 學習與再行動：學習新的知識之後，決定下一個行動。在四健會教育體制即是行動學習，包括幼級、中級、高級會員、幹部、工作人員、四健指導員、都是採用行動學習的方法，但要體驗行動學習方法必須是從1合作性2反省性3. 行動性開始學習。行動學習在四健推廣教育運用很廣泛，其中四健會領袖培育夏令營為例：夏令營課程規劃包

括：硫酸河、齊眉棍、希望之城等遊戲設計主要是要發展1. 合作性：小組成員相互合作學習2. 反省性：從學習中不斷反省與檢討，擴大學習領域3. 行動行：幫助個人或組織有效的解決問題的發展而設計遊戲。

而晚會活動設計：除遊戲以外也結合表演藝術課、坐在觀眾席時可能會有人看自己小孩表演的精不精彩，但我比較在意的是這個小孩進步多少，一個晚會完成包括策劃、表演練習，主持人訓練、領導訓練、表演藝術呈現，也是一個小孩對於自己自信展現，重要課程，常參加表演的小孩在團體中表現會比較靈活自在。大家都可能已經注意到了，表演藝術對小孩人格發展重要性，其實人一生都在表演，演小孩、爸爸、媽媽、爺爺、奶奶、演工人、演經理、演董事長、演總統、各種角色都須要觀察、演練及學習過程才能自在演自己角色、而自我要求表現也會慢慢呈現在人格上。

配合遊戲結合戲劇、舞曲讓小孩在歡樂中學習，其實大都父母都知道這個道理，但也有許多父母還不知，一直為自己孩子安排單一教育，其實在單一教育過程中，讓小孩失去很多人格發展機會，在群體中樂於參與或表現比較自在小孩在成長過程中，都是較有機會參與很多表演課程及演說機會，農會設計相關表演課程是希望藉由四健會資源，讓小孩有更多機會學習，在人格發展教育設計也發很多心思，請會員們給自己小孩更多學習機會。



當我們同在一起 參加高齡者研習課程志工服務



俗話說：『夏好高想這老這的豐我者這教育炎炎、正午後誰都每一年群，們、讓長，年道、教育我當然要把握！』

我參加高齡者志工服務這是第二次經驗，在指導員簡人飲食上的問題、要如何注意及改善、還有慢性疾病的認識、保適這兩堂課的內容告訴他們要正確選擇飲食、要清淡、現量的攝取才不會造成體內負擔、慢性疾病的關係，大部分老年長者均是獨居。高齡者意外事件的預防課程中；要如何注意可以減少跌倒發生，當然隨著年紀增長、器官機能的退化以及骨質疏鬆、鈣化的狀況幾乎是每個人最重視的話題，這不外乎也就及該飲食及平時運動保養有著密切關係，而今年最熱門的話題是新型流感H1N1的感染性疾病，這外來客幾乎有如迅雷不及掩耳的炸彈，分明是抵抗力的挑戰，這也提醒他們服藥過量會導致生命危險，有疾病發生時正確就醫安全的用藥是保命的上策。

除了醫學上的認知課程外，還安排了十指神功的手工藝創作，有向日葵手機架、布娃娃信箱的製作，看他(她)們左捏、右捏，擠眉弄眼的將布娃娃上妝，遠看之下彷彿每人都捧著一顆大的水蜜桃；而哇沙米蘭花的盆栽組合也提升了日常生活中的綠意美學；農產品的低脂、低鈉膳食設計，巧妙的蔬果組合高纖、高鈣的均衡營養，真是超級無敵的味

覺享受，滿足的告訴你(粉養生喔！)

7月24日這天的縣外觀摩行程中，行程安排參觀家庭生活的貼切用品「衛浴設備」，技術精湛的按摩浴缸，SPA水流可以洗去你一天的疲憊；而核能發電廠的作業與民生必需的認識，鉬礦是核能的主要材料而他的危險性是每個人都要知道的，導覽員告訴我們若是核能災害發生時，5公里內是最危急的警戒區；而最後一站的是陽明書屋，微風吹來清新自然的芬多精，吸取之後個個老當益壯輕鬆漫步山林中，最後在愉悅的歌聲中結束一天的知性之旅。

結訓這天是生化檢驗健康檢查底揭曉日，每個人手上拿著檢驗報告如同拿到考試成績單一樣，真是教人既期待又怕被傷害，哈哈大笑的表示通過健康無疑，眉頭深鎖的請教過醫生之後嘴裡說著明年健檢我要比今年更健康，透過這次的檢查有的三酸甘油脂太高、膽固醇、血糖、血壓、胸部X光檢查有異常現象的都要找家醫科門診追蹤檢查。

經過這一期十堂課充實的內容，看他們專心的上課收穫滿行囊，知識上的成長這也算是充電，我深深體會到老年生活不容忽視，農友的地方褓母『五結鄉農會』讓高齡者的學員們多一個可以學習的地方，也感謝每一位疼愛我的長者，祝大家健康、順心、如意。

家政志工 邱春月 98/07/31

