

# 107年深坑區農會 四健會暑假活動

今年暑假除了辦理知識與技能的活動外，四健幹部小組共同策劃，開設小小創業家系列活動，讓會員體驗從生產產品、銷售自製產品、所得收入同時灌輸其理財觀念，並增加「這夏，瘋節能夏令營」內容豐富如下：

活動	內容	時間	地點	講師	報名資格	費用
科學營	田園老師 生動活潑的教學，輕鬆學習科學知識，並讓會員親自動手。 第一單元【水滴吊橋—毛細現象】 第二單元【扭力車—扭力位能】 第三單元【地球飛球—空氣浮力】 第四單元【百步穿楊—空氣阻力】	7/2 (一) 8:30-10:00 10:30-12:00 13:00-14:30 15:00-16:30	農會2樓教室	田園老師	9-24歲 四健會員 (36人)	400元 (含午餐) 請自備環保碗筷
工業風機器人手作燈具DIY體驗課程	課程內容如下： 1.安全事項、機工具操作講解 2.認識水管材料、管件、彎頭 3.管材、管件、彎頭的組裝 4.裝配電源線 5.木材介紹及裝飾 6.木匠的結合 7.試燈	7/17 (二) 9:00-16:00	東南科技大學 (8:50 準時東南校門口集合)	東南科大教授	9-24歲 四健會員 (20人)	700元 (含午餐)
手作拼布	讓會員學習基本縫紉能力 作品：收納袋、面紙盒裝	7/23 (一)、7/24 (二)、 7/25 (三)、7/26 (四)、 7/27 (五) 13:00-15:00	農會2樓教室	LULU老師	9-24歲 四健會員 (15人)	700元
創意植栽—觀察與空氣鳳梨	利用網際的多變化性，讓小朋友也能親手挑戰線條之美，當網際與植物(空氣鳳梨)搭配，更能看到它與植物間奇妙的邂逅。	7/30 (一)、7/31 (二)、 8/1 (三) 9:00-11:00	農會2樓教室	吳美軒老師	9-24歲 四健會員 (20人)	500元
四健市集—我是銷售員	學習行銷、並銷售個人暑假手作、點心、植栽或自家作品，最後經驗交流與分享。 最重要要歸個人所有	8/2 (四) 9:00-11:30 行銷與銷售技巧、實戰演練、訂價推估、海報製作、商品擺放…… 12:00-15:00 攤位布置、市集販售 15:00-16:00 經驗分享	農會2樓教室 深坑老街	四健會員 佳芸、允恩	需參加暑假研習活動(有作品)方可報名 (20人)	300元 (含午餐) 請自備環保碗筷
理財與生活	人的一生活都和錢脫不了關係，從賺錢、花錢，到省錢、存錢，都是很重要，必須從小培養的「理財觀念」。這堂課將由最專業的導師投資平台—財經M平方，以輕鬆的方式，教導四健會員如何理財！	8/3 (五) 9:00-16:00	農會2樓教室	四健義指 黃潔淨 前任任職 總經理投資平台— 財經M平方	9-24歲 四健會員 (20人)	400元 (含午餐) 請自備環保碗筷
這夏、瘋節能夏令營	1.北極熊回來的家，怎麼了？！ 2.輕鬆省一度、聰明用一度！ 3.節能尋寶圖、省電不迷航 4.能源體驗DIY 5.我就是小小節能行動家	8/9 (四) 9:00-16:00	農會2樓教室	荒野保護協會 魏老師	9-24歲 四健會員 (30人) 家長可一起參與	50元 (含午餐) 午餐自備則免收費

如有任何疑問，請洽詢深坑農會推廣部 四健指導員 張玉玲 2662-3226 分機 53  
※5月15日 8:00 起接受網路報名，額滿為止。  
※請於6月10日前至農會推廣部完成繳費手續。

## 以遊歷各國為樂的農友高文雄

我們深坑曾經有三位「高文雄」先生而且都是我們農會的正會員，他們三人早年分別住麻竹寮、三腳木和深坑老街且皆從事農業經營。本期我們先來介紹的是早年曾經住在昇高里麻竹寮3號後來搬到深坑老街91號的高文雄，他的外型有個明顯特徵就是高挺的鼻子因此鄰居稱他取了一個以鼻型為偏名外號叫「鉤(噸的台語)鼻呀！」

高文雄先生，現為本會會員代表已連任四屆，31年次的他為人勤勞樸實以務農為生，他與高女士兩人早婚並育有三男一女，夫妻兩人共同在深坑立體停車場後方山上及故居麻竹寮附近經營有近1.2公頃的農園，其種植的作物種類除了綠竹筍約300種外還搭配各種季節蔬菜如蒜蔥、蘿蔔、豆類、瓜類和葉菜類等，尤其是每年冬季常會種植上千棵的蘿蔔，對此項作物的栽種特別有經驗心得，當他被問及農作物要豐收秘訣時他說：「要依節氣種植適宜且須用心勤奮、研究改進……。」此外的農園多用人工除草不用殺草劑，施



肥則多是用複合肥1號和5號為主。他們所生產出的農產品則多交由高太太固定在農會超市前或老街附近販售，由於品質穩定也累積不少老顧客，對他們來說產、銷都相當順利，他們夫妻倆在農業工作上彼此各司其職分工合作，假日時間兒女也會主動到上山分擔農務工作，幫忙荷園培土或搬送肥料上山，因此他們對現在穩定的典型農家生活方式感到相當滿意。

在家庭和諧且農事工作又有人可託付，成為高文雄夫婦安樂的生活也足以支持他們去完成人生目標；他們最大的興趣和滿足就是每年固定與志同道合的朋友自行組團安排出國到各地遊覽名勝，這些年來所累積遊歷其足跡已踏遍亞洲各國家，最頻繁



深坑區農會

### 供銷信用保險推廣

#### 信用部

業、務、簡、介

#### 存款業務

#### 放款業務

團、購、消、費、性、貸、款  
農、業、發、展、基、金、貸、款

#### 代理業務

各項公共事業費  
銀行信用卡  
農會代辦新保代  
各類保險商品  
代辦國民年金、  
健保費、國民年  
代辦老農津貼  
代理團康綜合證券  
股交交割業務

#### 匯兌業務

#### 保管箱出租

#### 代售統一發票

#### 兌現人民幣

換幣鈔

## 農村性別意識講習會

為增進班員瞭解性別意識兩性平等與尊重，本會於4月20日辦理性別意識講習會，特聘請王中砥講師授課。王老師以生

活化、生動上課內容，深入淺出闡述主題，下午方法示範由陳志強講師示範義大利麵、薯條炸皮及義大利肉醬。



●方法示範：馬鈴薯起炸皮

## 烘焙丙級麵包檢定證照班學員課後心得分享



平日最愛吃麵包的我，看到深坑農會家政班《烘焙麵包》課程，自3/4~4/8每個星期日上午8:30~下午3:30，連續六週共計6次，雖然有看到課程是《烘焙麵包丙級技術檢定訓練》，但因被《烘焙麵包》四個字吸引住；其他的字完全忽略沒多想；立即報名參加。第一堂課鄭嘉慶老師雖然很輕鬆愉快的講解考試內容與規定，這也讓我們一起上課的同學意識到這真的是證照班，因為一起來的同學，大都和我一樣學過做麵包只是喜歡吃麵包。

上了課才瞭解麵包製作真的不容易，麵包的製作配方表只有原料百分比，材料重量需自己計算還要加上5%的耗損，還要寫製程說明，剛開始覺得很難非常困難。經由老師詳細解說

教導才明白知道只要多加練習演算就能更加了解計算方式，除了計算還有需手寫製程說明報告，這對沒接觸過麵包製作的我來說，只覺得這是天方夜譚；怎麼想也覺得不可能把整個麵包製作過程，以書面報告方式寫出所有製作流程交付整個烘焙過程。經過多次的實際操作才漸漸的有些概念，終於能寫出《計算、秤料、攪拌、基本發酵、分割、滾圓、中間發酵、整形、擀捲、最後發酵、入烤箱烘焙》等等……這些製作流程。

麵包檢定測驗有7種組合，就是吐司三種(五峰、圓頂奶油、圓頂葡萄)抽一樣+甜麵包(布丁、奶茶、紅豆)及橄欖形餐包抽一樣，由電腦抽出一種吐司+甜麵包或橄欖形餐包組成一題，因為無法預知會抽到那一題，只能每一種都認真練習。經過多次的練習有成功有失敗，雖然製作過程還是手忙腳亂，因同學們之間互相鼓勵，也因此培養出革命情誼，大家都成為好朋友。

4/21星期六就是檢定考試的日期，因為是即測即評，當天就可知道有沒有通過考試。上午是術科測試五個小時的實作麵包加製程說明報告，下午學科測試，我覺得超車我都還沒讀

熟，就要考試心裡真的非常緊張，還好有順利過關，拿到我的第一張烘焙證照，真的非常感謝深坑農會家政指導員蔡麗智小姐的用心和照顧，謝謝蔡小姐一直為我們奔波忙碌，事事都替我們麵包班學員著想。除了星期日上課也安排讓我們星期六可以自我加強練習，並且租借場地讓我們大家實際操作，熟悉考場，也謝謝鄭嘉慶老師認真的教導。感謝一起學做麵包的同學大家互相合作幫忙和鼓勵。感謝深坑農會家政班讓我們有機會學會做麵包，謝謝您因為有深坑農會讓我們的生活更幸福快樂。

\*備註：參加烘焙丙級麵包檢定證照班學員材料全部通過。



## 在地農特產料理

為精進班員深坑豆腐料理，本會於3月22日、23日辦理在地農特產料理，從黃豆浸泡到豆腐完成，在溫國智老師講解、示範烹調到豆腐創新料理。參加班員表示這2天上課學到溫老師料理技巧，例如讓肌肉變好吃，只要一點小技巧加入鳳梨汁，鮮嫩又好吃收獲滿滿。



●豆腐製作



●在地農特產料理(茶香嫩排骨)

## 社區照顧關懷據點 活動花絮



●剪綵走秀場表演(花博大地公園)

本會關懷據點活力健康操聲名遠播，106年小巨蛋舞台表結束後，信義公益基金會立即邀請表演，弘道老人福利基金會於4月21日花博(大地公園)剪綵走秀及4月28日千人健行表演，表演當下獲得在場大、小孩一起動一動。



●終生學習千人健走表演(動物園)

## 銀髮族智慧型手機

本會和東南科技大學合辦銀髮族智慧型手機課程，學生指導長輩如何應用智慧型手機及照相、編修、原來阿嬤學習速度較慢；

要有耐心一次又一次重複指導，不過長輩學習態度也過學生說讚！

實踐大學兒童發展學系師生40人，4月27日參訪本會關懷據點。據點安排歌唱、疊杯PK、竹筒包DIY、老青一起上課、體驗。

參訪學生表示原來阿嬤也玩疊杯。手鼓更是第一次接觸，志工準備竹筒包DIY、老青一起上課、體驗。





### 本會107年度第1期 肥料服務到家登記

本會每年度肥料配送服務到家作業，原由本會派員下鄉接受登記及繳款作業，自本年度起將改為統一由會員直接前來向本會供銷部主辦人辦理登記及繳款作業，不再通知約定時間內到各指定農戶接受登記。本會為此調整另特地延長肥料登記時間為期10天時間內皆可登記，本次登記時段訂在自5月21日至5月31日止，在截止日後本會即備工依路線規劃逐一配送，除此在其他時段本會並無配肥到家的服務業務，請農友注意及多加利用。



### 農民健保費 5月28日扣款

深坑區農會提醒：  
5月28日將扣繳107年下半年度健保費每人2,028元（每月338元），請農戶記得預留金額於帳戶，以利扣款繳交健保費。  
ps 農保費自98.7起由新北市府全額補助，故不扣款。



# 深坑農訊

雙月刊 第23期  
中華民國一〇七年五月二十五日

內附郵資已付  
編者：蘇其可  
編輯：李麗芬  
地址：深坑區農會  
電話：26623226

## 新北市農會超市聯合特價

特價期間為5月24日至6月19日

石門農會古早味肉粽 10入 特價 350元

石門農會南部粽 10入 特價 400元

石門農會肉粽主要製作成員為當地家政班媽媽，在農業局長期輔導下，獲得多項國家級認證。也堅持選用CAS認證食材包括CAS電宰豬肉、池上圓糯米、南投鈕扣菇...等。

雙葉芋頭冰棒、雙葉紅豆雪糕、雙葉脆皮雪糕 特價 39元

讚岐烏龍麵 特價 98元

愛之味甜辣醬 特價 29元

豐年果糖 500g 特價 59元

富里好米 4.5kg 特價 265元

白鶴洗衣精補充包 2L 防蹣  
白鶴洗衣精補充包 2L 防霉 特價 89元

舒潔抽取衛生紙 110抽 8+2入 特價 119元

台糖沙拉油 2L 特價 99元

蘋果西打 2000cc  
維大力汽水 2000cc 特價 36元

下營農會黑豆蔴油/油膏：農會自有蔴油加工廠，遵循古法釀造，再配合現代化設備，除為保有古老傳統。蔴油的甘味、香味，更是符合現代安全、衛生、高品質的純釀蔴油。  
下營農會黑豆蔴油 特價 99元

鄰友甘醇醬油 1.6L 特價 52元

4/16起 農家綜合貸款 最高可貸40萬

若有任何疑問歡迎洽詢  
本會電話 26623226 轉 22  
主辦人：高竹瑩小姐

有錢存農會  
需錢農會借

深坑區農會  
電話：26623226  
傳真：26624638  
營業時間：08:00~16:30

萬順分部  
電話：26626006  
傳真：26629566  
營業時間：08:20~16:30

生鮮超市  
電話：26626363  
傳真：26625236  
營業時間：08:00~22:00

### 本會行動網銀開辦~「農漁行動達人」全新體驗

為趕上數位金融科技的浪潮，提供客戶多元金融服務，本會行動網路銀行開辦了，存戶本人帶身分證、存摺及原留印鑑到本會或萬順分部臨櫃申請網路銀行服務後，即可讓您在輕鬆完成在農會所有帳戶的往來明細查詢、自行(跨行)或預約轉帳、繳稅、繳費、掛失等服務。

如果想要讓銀行服務帶著走，手機下載「農漁行動達人」APP，立刻體驗一機在手通通搞定快速便利的金融服務。

欲辦理的客戶請洽本會各營業櫃檯，網路銀行及農漁行動達人功能說明和常見問題，請掃描下列QR-code。

### 深坑綠竹筍品質比賽 開始報名

本年度深坑區綠竹筍品質比賽時間訂在6月12日(星期二)上午8點開始(9點前報到交筍樣逾時視同棄賽)至12點止，活動地點在農會二樓舉辦，本比賽參賽資格為設籍在深坑區轄內90名(綠竹筍產銷班員一律應報名參賽)，另提供石碇區農會10名參賽名額共計100名，如欲參賽報名者時間自即日起開始報名，報名時請攜帶本人身份證至本會推廣部登記每戶限最多報名兩點，額滿為止。活動當日參賽者每人應繳交綠竹筍一點支數限定為10支且重量達5台斤以上(不得以採購品或出青劣質筍參賽，本會將「嚴格執行」，若未達標準退還筍樣取消參賽資格)，參賽筍樣為便於評審外觀色澤，請經清水沖洗或濕布擦拭後刀切齊筍筍；凡參加綠竹筍比賽者每點筍樣可兌換狀元有機肥3包之提獎券，本次綠竹筍品質比賽依評分標準(外觀、色澤、甜度、柔軟度各佔25%)錄取高分前30名錄取冠軍1名、甜筍王1名、亞軍3名、季軍6名、殿軍9名、優良獎20名，本會將頒發獎牌及獎品(冠軍禮券8,000元、甜筍王及亞軍每名禮券5,000元、季軍每名禮券2,000元、殿軍每名禮券1,000元、優良獎每名贈送紀念品乙份)。在活動當日上午11:30-12:00本會另備有綠竹筍料理美食試吃品嚐會，歡迎會員、眷屬及農友屆時前來本會二樓參觀相關活動及試吃品嚐綠竹筍料理。

### 6月29日續辦 深坑四寶餐

數量有限·歡迎洽訂

本會為了推廣休閒農遊元素行銷在地特產料理，繼去年推出四寶餐廣受好評後今年再度與地方餐館業者合作結合深坑當季農產品與地方美食推出「深坑四寶餐」，提供一般民眾限時限量認購品嚐活動，本餐會時間訂在6月29日晚間7點開始，地點在深坑大園餐廳，本次僅開放民眾預訂桌數為30桌，菜色規劃將融入綠竹筍、包種茶、黑豬肉及豆腐等深坑在地特產為美食料理材料而排訂菜單計有：放山雞拼沙拉鮮筍、綠竹筍和風什錦沙拉、茶香蝦球、古早味豆腐清蒸魚、深農雙寶香腸米糕拼盤、筍片絲瓜排、鮮筍雞湯、香筍扣肉拼竹葉夾、蟹黃海鮮豆腐羹、麻辣臭豆腐等共十道菜外加美味點心及季節水果拼盤，每桌平日定價超過4500元，本會為配合2018年新北市竹筍節系列推廣活動特優惠定價為3,000元(含2瓶飲料及水果)，預訂時間自即日起至額滿為止，請欲訂桌者攜帶配合款至本會推廣部洽辦。

### 徵借 農家古文物或農具

本會創會於西元1918年，今年即將歡度百年，本會為了籌辦百周年慶相關活動徵求各位會員提供或出借家中具歷史性或紀念性的文物和農具，以利作相關活動靜態展出之用，即日起歡迎大家來電向本會推廣部登記或提供家中具歷史性或紀念性的文物，本會將視需求商討借用方式，利用活動期間向公眾展示以了解農會及台灣農業發展史。

無法投遞請退回