

四健會心得

◎吳允恩

四健會就像是一個大家庭，如同另外一個讓人安心的避風港。

我從小就參加四健會，累積到現在也有將近十一年的時間呢！以前的我是一個懵懵懂懂接觸活動的幼級會員，海綿似的吸收大哥哥大姊姊們傳授給我們的農村青年知識，慢慢的在這些年當中成長為初級、中級會員並且了解更多關於四健會的事物，也參加了更多青少年舉辦的活動，而當我也成為當年那些陪伴我成長的哥哥姊姊們的角色時，對於「作中學，學中作。」有著更深刻的體會了！

當自己也開始為農會付出一份力心的時候，就會發現要操心的方面實在太多，而且事情也不會只需要一個人就能完成，參與過程中就會發現我們對待所有事情都是帶著喜悅的心情來完成活動，帶著要做到最好的態度完美達成任務，帶著一顆精益求精的心來改善問題，盡量將一切做到最完善並且憑藉著過人的毅力，使所有問題迎刃而解，每一項事情都是需要透過

大家的合作與協助才能得到最後的成果！身邊的朋友們也曾經問過我一個問題，為什麼我會一直想要待在四健會持續付出、投入呢？我想，除了一方面是因為我們全家都是四健會員以外，另一方面是四健會聚集了許多看法志同道合的夥伴，與他們討論問題的時候我都能夠直率地發表自己的想法，但是又不會發生爭吵，並且能夠學習到課堂上外的事情，同時也增加我對事情的處理的應變能力，更重要的是，深坑是我們的家鄉啊！

我自己是一位很不會擅長表達情緒的人，小時候的我生性害羞又不願跟別人說話，四健會有許多機會讓我勇於踏出想改變的第一步，在我陸續經過四健會多方的淬鍊後，像是參與了新北市四健聯合教育訓練、新北市露營、作業組比賽、新北市農會農業推廣教育聯合成果展覽公共服務……等諸多活動，這些活動除了能夠讓我們和大家都一同創造美好的回憶外，也使我有相當多的機會面對不同的人、事、物，從中更是學到說話技巧、做人處事的態度

以及與夥伴間分工合作的重要性更是能增強了我的領導能力，讓我對四健會有更強烈的歸屬感。

特別是兩天一夜的新北市露營讓我感受最深，首日的午餐由大會提供食材，而我們需要通力合作完成烹煮，讓我們體會不同的炊事體驗，隔日的團體闖關活動也考驗著我們之間的團隊默契，雖然陽光熾熱，但每一次挑戰、每一句鼓勵、每一個笑聲都展現我們滿滿的活力，雖然過程相當疲憊卻是讓我們收穫滿滿的經驗！

十年經歷、十年光陰，造就今日仍在蛻變的我。

黃柏勳106年赴美國國際農村青年交換代表獲選感言

感謝八年參與深坑區農會家政班的媽媽幫我報名四健會活動讓今天的我有機會能夠代表台灣擔任第2017年度國際農村青年交換草根大使，四健充實了我的青春歲月，更使我累積以及挑戰自我！四健教導我「做中學，學中做」從生活中處處去探索學習的機會，並且不設限的追求精益求精的精神！感謝四健生生涯路上每一位老師、前輩與朋友們的支持，草根大使出訪將會是我生涯中再一次的轉捩點！此份補助我能更加開拓對於推廣四健的視野，學習不同國家辦理四健的知識與經驗並帶回台灣回饋四健。



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

購置、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
農會保代台新保代
各類保險商
代繳國民年金、
健保費、國民年金
代繳老農津貼
代理國庫綜合證券
股款交割業務

匯兌業務

保管箱出租

代售統一發票

兌換人民幣

璦公農田水利會旱作灌溉推廣計畫

本會自即日起受理協助會員農友申請台北市璦公農田水利會推廣106年度旱作灌溉設施補助計畫，凡有意願申請及符合申請資格者，可檢附相關資料後至本會推廣部填寫申請表單，名額有限額滿為止。茲將內容簡述如下，詳情請洽本會業務主辦人。

1. 補助項目
 - (1) 水源設施：引水管路(灌溉水源至田間)。
 - (2) 動力設備：馬達、引擎、抽水機。
 - (3) 調蓄設施：蓄水槽。
 - (4) 末端管路灌溉系統：穿孔管系統、噴頭式系統、微噴(含噴霧)系統、滴灌系統、軟管澆灌及複合式灌溉系統。
 - (5) 調節控制設施：包括自動化控制、農業混入器及肥料混入器或其他調節控制設施等。
2. 補助對象

本會正會員(申請土地為依法供農作使用之土地，且合計面積不得低於0.1公頃，以首次申請者為優先)
3. 補助原則

根據工程設計預算書之經費補助百分之八十，但每公頃補助費最高不得超過貳拾伍萬元，餘百分之二十或超額部分由農民自籌款配合。
4. 申請程序

檢附下列文件向本會提出申請：

- (1) 申請人國民身分證正、反面影本。
- (2) 地籍圖謄本及三個月內之土地登記謄本(全部)。
- (3) 承租國有土地者，應檢附租賃契約印本。
- (4) 承租私有土地者，應檢附土地施設同意書或共同持分人同意書，如無法取得土地所有權人同意施設證明書需簽具切結證明書。
5. 申請補助設施之土地，有下列情形之一者不予補助：
 - (1) 申請面積合計未達0.1公頃以上者；
 - (2) 六年內曾接受本項補助灌溉系統。
 - (3) 使用地類別為非農牧用地。
 - (4) 用地位於超限利用山坡地及非農牧用地。
 - (5) 承租國有地之申請人與原承租人非同一人者。
 - (6) 已向政府單位申請相關管溝灌溉施設補助，但使用年限未超過6年以上者。

本年度農業生產資材獎勵

本會為鼓勵農民從事農業生產，獎勵有機農業及機械化作業以提昇生產效率和農產品品質，增加農民生產收益特辦理農業生產資材獎勵計畫，獎勵對象以限定設籍在新北市民眾(以證件認定)為止。

獎勵項目	獎勵額度	獎勵經費	備註
固殺劑(殺草劑)	1.5公升每瓶原價700元，補助200元	40,000元	限定本會會員，每人以6瓶為限
可尼丁(綠竹筴防治劑)	每包原價350元補助100元	30,000元	限本會正會員
手動式噴霧器	16公升補助400元 8公升補助400元	10,000元	限本會正會員
合計		80,000元	以上均為本會經費
各種化學肥料	每包補助30元	3000包	
粒狀有機肥料	每包補助60元	5000包	
粉狀有機肥料	每包補助40元	2000包	配合執行新北市生產資材補助計畫
豆餅肥	每包補助60元	500包	
矽石灰	每包補助40元	300包	
各種一般性農藥及低毒性農藥	一般農藥補助10%物理性有機農藥補助50% (以本會公告為準)	約118,000元	「創毒農藥」本年度配合新北市政府政策不予補助

甘藷苗登記



本會辦理甘藷苗獎勵自4月5日起至4月28日止為受理登記預購時間，登記條件為設籍在本區區民(以戶籍地為主)，請攜帶本人身分證及配合款(每把約300苗配合款為100元)向本會推廣部辦理，甘藷苗品種有黃肉(台農57號)及紅肉(台農66號)兩種，本會與種苗供應商確定配送到逕時間後主動會以電話通知訂購農友前來領取，地點在本會阿柔倉庫，預定送逕時間為五月中下旬。

椰威國際農村青年交換代表獲選感言

草根，以為是個遙不可及的夢想，卻在醒來後才發現不再只是白日夢，下一趟，椰威。原來，當努力付出並得到機會，才明白這一路上的風景可以那麼難忘。很幸運的，在無畏時期就認識了四健會，就加入了深坑四健，就再也離不開四健大家庭。有沒有一種緣份比朋友還更像親人，每一個白天，每一個夜晚，每一個天真的笑容，每一個收穫滿滿的背包，每一個似不夜城的露露基地，每一個來自各鄉鎮各大志願者夥伴，每一個背後給予無限無條件支持的力量，每一份說不完的祝福，每一份說不盡的感動，謝謝王玲阿姨一路上對我的栽培與肯定，謝謝深坑四健長輩們夥伴們的鼓勵與支持，謝謝長官們賦予我這個前往椰威交流學習的機會，謝謝一路上給予我幫助的每一個人，草根大使，新的開始。#期待成為自己想要的樣子 #椰威草根 #IFYE



深坑豆腐創意繪本作業組

深坑豆腐，早已被許多人畫上等號，就連深坑的孩子們也都知道，老街滿滿的人潮，都是來品嚐美味的豆腐；但是，又有多少人知道，深坑豆腐為何特別有名？它背後又有什麼樣的故事呢？因此，為了讓我們深坑的孩子們，能對深坑豆腐有更深入的學習，藉以了解家鄉的文化及歷史，深坑區農會四健會開立了「深坑豆腐創意繪本作業組」，讓孩子從中學習到深坑豆腐的故事、製作方法、營養等，最

終由小朋友們自行創意發想「深坑煙燻豆腐的由來」，並結合版畫的方式，製作繪本，成為孩子們一輩子的回憶。



深坑區農會家政 3-5月份 活動表

活動課程	日期/時間	地點	費用	內容
副業技能研習(小籠包)	3月15日(三) 08:00-16:00 3月16日(四) 08:00-16:00	本會2樓	報名費：家政班員，500元 一般農民，1,000元	軟式紫米核桃麵包、抹茶紅豆麵包、美式甜甜圈與日式歐化麵包 彩虹菠蘿麵包(原味、檸檬、巧克力、蔓越莓、奶泡)、香蔥麵包、紅豆麵包。 講師：曾子非 自備廚具
歌唱班	3月24日起(每週五) 19:00-21:00	本會2樓	報名費：家政班員，1,000元 一般農民，1,300元	發聲練習、基礎樂理、歌曲教唱、台風技巧 講師：楊世傑先生
體適能瑜珈	3月21日起(每週二、四) 14:00-15:30	本會2樓	報名費：家政班員，1,500元 一般農民，2,000元	有氧、肌耐力、柔軟度、瑜珈……(計22次) 講師：郭連德
體適能瑜珈	4月13日起(每週四) 19:00-20:30	本會2樓	報名費：家政班員，1,200元 一般農民，1,500元	有氧、肌耐力、柔軟度、瑜珈……(計12次) 講師：郭連德
毛衣編織	4月17日起(每週一) 14:00-16:30	本會2樓	報名費：家政班員，700元 一般農民，1,000元	棒針持針法、記號圖的認識、成品帽子、背心、手套袋(計12次) 講師：黃麗文 材料自備
日文研習	4月12日起(每週三) 06:30-08:20	本會2樓	報名費：1,000元	日文認讀、發聲練習、基礎樂理、歌曲教唱、台風技巧(計12次) 講師：劉國先生 需有日文50音基礎
歌唱學日文	4月11日起(每週二) 08:30-10:20	本會2樓	報名費：1,000元	日文認讀、發聲練習、基礎樂理、歌曲教唱、台風技巧(計12次) 講師：劉國先生 需有日文50音基礎

◎注意事項

1. 參加對象：家政班員、眷屬、農友及配偶。
2. 報名地點、電話：本會推廣股(家政班專員) 26626938、26623226 # 51
3. 報名人數未達20人以上即取消該課程，並退費。
4. 上課期間請自備飲水杯；本會不提供紙杯。

賀

本會關懷據點入選106年「仙角百老匯小巨蛋舞台演出」，這次參加演出團隊徵選隊伍達到92隊，經初選後再由20支隊伍參加複選，本會據點簡報獲得評審青睞，榮獲特優。106年10月21日(星期六)將站上小巨蛋舞台，演出精采的生命回憶。

本會據點除了關懷訪視、電話問安、健康促進活動更是長者的最愛。每個月第四週星期一志工協助DIY製作，星期四疊杯、銀髮族健康體適能讓長者健康化。4月12日起每星期三上午10點到12點，將開辦新課程：手鼓，什麼是手鼓呢？來上課就知道。

家政活動預告

農產品加工活動 (梅膏製作)

- 時間：5月2日(星期二) 08:30-12:00
- 地點：農會2樓活動教室。

芝麻菜

本會目前有售種子

發芽適溫：20~23℃，**栽種適溫：**15~25℃
發芽所需日數約10天，從播種至採收：約30天為一、二年生草本植物，株高20~30公分，葉呈鋸齒狀，開黃花，新鮮的葉片具有芥末般的香味，是義大利料理中不可或缺的蔬菜。

● 生長習性 ●

喜溫和、涼爽、濕潤的氣候，具較強的耐寒能力，可忍耐短期-2℃以下的低溫，種子發芽適溫為25℃左右，植株生長適溫為20~25℃。植株冬季較弱，在春末、初秋均能開花結實。芝麻菜對水分的要求較高，適宜的水分條件可促進植株的生長和提高葉片品質，但也較耐澇。芝麻菜為喜光植物，陽光充足植株生長迅速，但也可耐陰。芝麻菜對土壤的適應性強，幾乎可在任何土壤中生長，但以土質疏鬆肥沃、保水保肥、通氣性良好的沙壤土或壤土為宜。

● 栽培管理技術 ●

1. 栽培季節及栽培方式
芝麻菜可露地栽培、水培或生產芽菜等，我國南方適宜在秋後至春季栽培，在冷涼地區適宜分期、分批播種，實現週年供應，在南方夏季需搭建降溫防雨棚，以防止烈日曝曬及暴雨沖刷。

2. 播種
芝麻菜生長迅速，以直播為宜，但宜選擇肥沃、疏鬆、排水方便的土壤種植。播種前施足基肥，並輔以速效肥，施腐熟糞肥1000~1500克，把細、起壟作畦。播種時可撒播或條播，條播按行距8~12厘米開淺溝播種，一般畝用種量250~300克。播種後宜蓋黑色遮陽網或其他覆蓋物，並澆透水，3天後應及時揭開遮陽網等覆蓋物。一般4~5天即可齊苗，采收小苗上市的，以直播為主；采收菜薹的，以育苗移植為主，移植株行距為20厘米×30厘米。

3. 田間管理
芝麻菜小苗具2~3片葉時可結合幼株采收間苗和定苗，拔去弱苗、劣苗，並清除田間雜草。間苗完成後視植株生長勢追肥，追肥以尿素或複合肥等速效肥為主，每隔7天追肥1次。在采收前5~7天不宜再追施糞肥，以免影響品質。芝麻菜對水分需求較高，在生長期應盡量維持土壤濕潤，除雨天外，均需要噴水，以保持葉片嫩軟，降低其濃烈的辛辣味和苦味。

4. 病蟲害防治
芝麻菜抗性極強，在秋後至春季栽培病蟲害極少。一般常見黃曲條跳甲、小菜蛾危害葉片，可採用40.7%樂斯本乳油1500倍液、跳甲立殺600~800倍液等防治。在溫多雨的夏季栽培較易出現葉斑病，可選用25%多菌靈可濕性粉劑600~800倍液、斑即脫乳劑1000倍液等防治。

5. 適時采收
芝麻菜生長迅速，及時采收是豐產優質的關鍵。芝麻菜可采收外葉、菜薹或拔除整株。播後35天左右即可采收小苗上市，一般畝產1000~1500千克。產品可分批、分階段上市，去除老葉、病葉、殘葉，切除根部，清洗，包裝好即可上市。作業量采收的一般在移植或定苗後45天開始采收，畝產達1500千克。

● 轉載網路資料 <http://www.apnec.com>

可尼丁5%粒劑 施用竹筍園用法

1. 一畦4~5支竹子用藥量約100公克，直接灑在竹子莖上（直接接觸）才有效，而且每一支竹子都要施藥。
2. 開畦後如可看見根部，可直接灑在根部上面，藥劑溶解後可直接吸收，效果更好，也可一併施用肥料、有機肥等。
3. 如能在青蟲密度不高時就施用，可達到藥劑本身最大效果。
4. 如土壤水分不足或乾燥的時候施用藥劑，會導致藥劑沒有溶解而影響到藥劑。

● 可尼丁0.5%粒劑：作物及防治對象
● 胡瓜（銀葉粉蝨）：定值前3日施藥於植株上，施藥一次。每穴用藥量1公克，限植穴使用。

- 結球萵苣（番茄斑潛蛾）：定值後14天畦上施藥一次，施藥後全園灌水至畦面濕潤。採收前12天停止用藥。
- 綠竹筍（蚜蟲類）：每分地9公升，施藥前要把基部落葉剷除，施藥後應灌水或澆水至土壤濕潤。
- 瓜類（粉蝨類）：定值前3日施藥於植株上，施藥一次。每穴用藥量1公克，限植穴使用。
- 十字花科蔬菜、菊科蔬菜、菠菜、雜菜、葉用甘藷（潛蠅類）：每公頃每次施藥量60公升，小葉菜類播種前畦面施藥一次，包葉菜類定植後14天畦面施藥一次，施藥後全園灌水至畦面濕潤。小葉菜類採收前9天，包葉菜類採收前15天停止施藥。

本會新售 恆誼黑粒王4號 有機複合肥

本會自即日起開始販售「恆誼黑粒王4號有機複合肥」，每包淨重40公升，售價為450元（新北市民可補助30元），本肥料成分比例為：全氮11%（內含氮態氮7%）、全磷6.5%、全氯化鉀22%、鹽酸溶性氧化鈣4%、檸檬酸溶性氧化鎂2%及有機質達40%以上，適用作物有：水稻、果樹類、葉菜類、瓜果類、根莖類、豆類、雜作、特作、花卉等作物，本肥料屬「高鉀」性肥料，有助強化作物之根莖生長發育，另對於甘藷之萎凋病也具有預防效果，歡迎有需要農友前來本會供銷部購買試用。



新上市農會超市聯合特價

特價期間為3月23日至4月13日(清明節檔期)

雙葉脆皮雪糕 5入 特價 39元	雙葉紅豆冰棒 5入 雙特 39元	雙葉布丁冰棒 5入 特價 39元	雙葉芋頭皮雪糕 5入 特價 39元	素三性 特價 145元	名屋牛奶花生 6入 特價 99元	味王婦女醬油 1.6L 特價 52元	美食麥沙拉油 3L 特價 115元	情人抽取衛生紙 100抽*20入L 特價 189元
旺旺家庭裝 特價 45元	旺旺雪月 特價 45元	法樂米黑糖風味餅 特價 79元	法樂米椒鹽風味餅 特價 79元	白鶴洗衣精 2000cc 防蹣 特價 89元	白鶴洗衣精 2000cc 防蹣 特價 89元	日正旺麥冬粉 450g 特價 59元	不鏽鋼剪刀+棉紗手套 特價 59元	蘇格登12年威士忌 (現金價) 特價 990元

深坑農訊

雙月刊 第16期

中華民國一〇六年三月二十日

● 發行所：新台北市深坑農會 ● 理事長：高全定 ● 常務監事：林進發 ● 總幹事：黃士水 ● 發行人：黃士水
電話：02-26623226 傳真：26624638 E-mail: snois.frm@mss.hinet.net
● 中華民國103年9月創刊 ● 廣告地址：新台北市深坑區深坑街8號 ● 印刷：龍馬電腦印刷股份有限公司 新台北市中和區建一路7號2樓 電話：02-82218866

有錢存農會 需錢農會借

106年本會選任人員屆次改選順利完成

本會106年農事小組屆次改選於2月19日辦理，本會共計5個投票所，同步進行投票作業，各投票所選務工作平和進行，整體投票作業於下午2點前順利圓滿完成。

本屆次共計選出農會會員代表31位及農事小組長5位、副組長5位，並依選務時程於3月2日召開會員代表大會選舉、監事，3月10日再由新理、監事分別召開理、監事互選理事會、常務監事，由理事會依法聘任總幹事。

順利完成連任的黃士水總幹事，對農友踴躍參與投票、相關選務工作人員及在場維持秩序的檢票人員表示感謝，讚4年1次的農事小組選任順利圓滿完成，同時對新當選的選任幹部表達恭賀之意。

本會第18屆選聘人員名單如下：
● 理事長：高全定
● 常務監事：林進發
● 總幹事：黃士水
● 理事：謝天賜、黃哲文、周武城、陳秋弘、陳順慶、林清榮、黃清祥、黃世水
● 監事：蔡貴良、王吉雄
● 出席上級農會會員代表：謝樹樹
● 農事小組正、副組長當選人如下表：

農事小組	組長	副組長
深坑、埔新里聯合農事小組	黃清正	黃淑嫻
萬順、萬福里聯合農事小組	楊文得	謝邵慶
昇高里農事小組	李傳慶	高全棟
阿柔里農事小組	鄭守雄	林水淡
土庫、賴仲里聯合農事小組	王緒禮	蘇清標

會員代表當選人如下表：

農事小組	會員代表
深坑、埔新里聯合農事小組	黃哲文、黃清祥、姜義田、黃張賢、高文雄、蔡貴良、謝國賢、林水生
萬順、萬福里聯合農事小組	謝天賜、林清榮、林火松、陳明卿、陳秋弘、葉阿田、林寶順、林旺
昇高里農事小組	高全定、陳順慶、陳義貞、黃山明、蔡啟德
阿柔里農事小組	鄭振豐、蔡金來、林進發、高文堂
土庫、賴仲里聯合農事小組	高炳楠、王吉雄、王正坤、黃世水、高炳來、王清漢



我們農會與茶業之瑰寶

本會常務監事黃水月先生甫於本屆次改選後，因未再參選已於本月卸任，其擔任任人員已超過20年，對地方產業發展及農會業務推動貢獻良多，即便是年事已高卻對深坑農業及土地的投入從未退縮，目前所經營茶園面積約有6分地，茶葉年產量約400台斤，產品種類除了有文山白種茶還有東方美人茶，黃常務監事的茶園位處深坑大崙尾與木柵聯空交界處，海拔約450公尺，茶園位置適宜對植茶的氣候條件來說算得天獨厚，他亦堅持不施用任何農藥來防治病蟲害，經多次農藥檢測皆為「未檢出」，用心做茶讓消費者可以買得安心、喝得放心一直是他持續的堅持信念。

深坑在地認識他的鄉親都稱呼黃常務監事叫「水月伯」，他待人親切和善，十足農家人性情和形象；且由於養生有道、精神體力完全不輸給年輕人；此外，他所經營茶業成果也多獲各項肯定，目前他的茶園獲選為深坑茶業產銷班的無毒示範茶園，製茶廠並多年連續獲農糧署「安全衛生製茶廠」的認證，他多次代表深坑去參加各地的製茶競賽，曾在文山區製茶競賽兩度獲得「頭等獎」及新北市製茶競賽的「參等獎」之肯定，所以其製茶技術水準和茶園管理方式都是無庸置疑的。

「水月伯」從農經歷超過70餘年且平時關心地方農業發展、熱心公益，他曾說：「自己不可辜負所有鄉親的付託要扮演好各種角色，他會盡力督促農會持續正派經營成為農山」，他又說：「農產品代表地方的名聲，若沒做好就會讓消費者誤解，也害到其他農民...」因此他秉持良心做好每件農事，尤其是茶園管理和製茶工作總是親力親為，利用掌握天、地、人關鍵因素盡心做好茶，因此他要讓消費者不單只是購買到深坑的茶葉，也是對地方產業的肯定和支持。

