

本土味的 成功農家

認識周文先生

現年80歲 23年次 擔任本會水利小組組長多年，有著農家歲月淬鍊過的黝黑膚色。聲音宏亮中氣十足，待客熱忱、性情豪邁，在大度中從容顯現敦厚樸實的台灣農家味。



周文先生伉儷

▲培土溫棚，期待明年的豐收

踏入幽靜的巷弄，見到一家人和藹的笑容，開懷問候聲中我們進行了一次相當值得回味的採訪旅程。

從事筍田種植40餘年，種植面積一甲多，近20年來經由木柵農會導入計劃性調整培育，培土等技術下增加了產量，延續了生產期，造就了優質產品，再加上台灣社會生活水準提昇消費力提高，健康意識抬頭，造就了竹筍這種高經濟作物的銷售榮景。

周姓家族可說是個專業的竹筍團隊，每年在木柵及北區（新竹以北）的各種筍農產品比賽中囊括近一半的獎項，比賽項目中包括技術、甜度、柔軟度、外型等…這代表家族成員對竹筍種植專精的用心與經營。

竹筍園的種植約在每年清明節前後培土（約四月初）月底即可出筍，產期一直延續到10月份；為求口感好及賣相佳，每天凌晨就到筍園收割，經過整理、清洗、修齊、包裝，7點前趕到市場販售，相當的辛苦，唯有這樣現掘現賣，才能保得新鮮口感，也能得到頂層客戶的支持與購買。

疏種種植及計畫調整培育筍苗技術的導入，不僅讓筍園有了豐富的收穫，更維持長時間不間斷的供應產量，從上筍價格每斤約120-150元，中筍每斤約100-120元這樣的高販賣價，大幅提升農家參與耕

種的意願與收穫，更在產能增加前提下大幅減少肥料的施放與浪費，真可謂一舉數得。

當然這種筍園最怕颱風來襲，因疏種每個竹叢受風面積就會增強，增加竹子折斷的危機，從而帶給筍園非常大的損失。

擔任本會水利小組組長多年，感受到水利會對農民的即時照顧，因為都市化的結果，原有灌溉渠道水質受到污染，民生排放水工業廢水雙重夾擊下，水質已不適合灌溉用，水利會能集思廣益，或接管或鑿井或造埤…等各種方式讓農戶能及時且隨時使用到乾淨的水源；山坡地上的筍園因能隨時得到水源的灌溉而產量增加，平地上的菜園更能收穫豐碩，這全歸功於水利會。尤其是對農戶的問題反應總是能即時快速而能確切解決，這是我們深為感激的。

另外爭取小組組長的福利能得到回應，相當感謝水利會長官的疼惜與厚愛，期許水利會在未來規劃上能加廣加深服務內容，不僅在農業硬體上支援農戶，更能延伸到農業科技新知的傳遞上與輔導上，這樣就能更臻完美了。

回顧奮鬥歷程備感艱辛，凌晨3、4點即出門耕種採摘，以兩輪手推車載重1000斤的蔬菜，靠著雙腿的毅力支撐，推到木柵市場叫賣，日復一日的操持就為了一家的溫飽，夫妻同心刻苦自持，拉拔2男

3女，子女都能卓然有成，尤其對子女的培育更是不遺餘力，為鼓勵子女努力向學，標舉凡考上國立大學獎學金新台幣壹拾萬元的大手筆，真不是一般農民所能有的氣魄呢！

周先生的養生之道在於早睡早起，每天晚上9時30分就寢，凌晨3、4點就出門忙於農事，餘暇熱忱參與社區活動並與友人聚會、聊天，生活規律而怡然，歲月在他的容顏上少刻劃10載的光陰痕跡呢！

小兒子宜憲繼承父業加入農業耕種行列，現任水利會小組班長，克紹箕裘，接手父親農事且樂在工作，堪為成功的年輕農業工作者的典範；談到筍園管理心得，詳盡且獨到的描述，可看出他的認真與用心。

這是一個成功的農業經營之家！



▲疏種隆畦，為新筍造溫床

認識竹筍

《名醫別錄》謂竹筍性寒、味甘、清熱解毒、化痰益氣、利膈爽胃、可治食積、胸膈不利、熱痰咳嗽、心胃積熱、二便不暢、麻疹透發不暢、瘡瘍等症。

竹類是禾本科(Gramineae)是常綠多年生植物，中空有結可長成20公尺高，最大直徑為20公分以上。

竹筍為地下莖生長的嫩芽，供食用。原產於中國南部及台灣地區，分慈竹與毛竹兩種。

慈竹為地下莖縱走耐熱怕冷適高溫多濕

毛竹為地下莖橫走耐寒力強怕熱適溫涼地區

本次受訪農家種植品種為慈竹中的綠竹筍

綠竹筍：3~10月發筍；5~8月盛產。大1.2公斤、小0.2公斤，形彎曲呈牛角狀，筍箨薄而撐舌小，肉細嫩纖維少、口味佳，適販賣與製罐頭用。



好料理

香菇竹筍

材料：
竹筍2支、香菇2朵、
蒜頭2粒、蔥花1大匙、
鹽1小匙、提味劑1/2小匙、
麻油1小匙

作法：

1. 竹筍切細絲、香菇泡軟切絲。
2. 大碗中加油1大匙入蒜頭、蔥花->先微波2分->取出
3. 加入筍絲、香菇絲、鹽、提味劑、麻油->再微波2分即成一道美味佳餚。



竹筍飯

材料：
熟筍150公克、
泡軟香菇4片、
紅蘿蔔1/4條、炸豆包1片、
米3杯、炒香白芝麻1撮、
高湯3杯(600cc)、鹽1小匙(5cc)
醬油2大匙(30cc)、糖1大匙(5cc)

- 做法：1. 筍子切片，紅蘿蔔、豆包、香菇全部切成絲。
2. 鍋中放高湯煮沸，入調味料將前述切絲放入煮三分鐘後熄火。
 3. 電鍋入米，將前述煮沸湯汁加入，同一般煮飯方式調烹，至米熟為止即成。享用香噴噴竹筍飯前先拌勻芝麻，風味更佳。



溜公農田水利會



宏揚溜公精神
發展精緻農業

發行人：林濟民
編輯小組：阮明宗、張坤釧、李學仁、陳秀雄
吳仲榮、張玉鳳、張麗華、周淑卿
張瑞國、楊桂雄、周萬益

會址：台北市民生東路三段107巷6號 | 網址：http://www.liugong.org.tw | 電話：02-27130025 | 傳真：02-27195748 | 承印者：名格印刷設計 02-29730966

17期

無法投遞請退回



台北郵局許可證
台北字第3762號

版

赴日拜會姊妹會 參訪農村工學研究所



▲姊妹會聚會活動互贈紀念品，右為林會長、中為大橋幸雄理事長、左為茨城縣橋本昌祥知事。

本會與日本茨城縣岡堰土地改良區於民國91年7月締結姊妹會，至今已12年，雙方往來關係密切；以促進農業灌溉技術交流，加強彼此合作力道為互動主軸，並約定隔年互訪一次，從無間斷，對增進本會同仁農業新知、強化會務發展，績效顯著。

今年輪由本會赴日拜會姊妹會，另由於近年來日本農業工學進展可觀，農田水利設施維管與防災、減災技術大幅提昇，對農地改良、農村整體建設等各興革精進事項助益甚宏；深值就近觀摩學習；在姊妹會協助安排下，本會於10月28日上午由林會長領隊，率同會務委員、相關組室主管、同仁一行26人搭機赴日，此行另一附加目的是體驗日本東京、橫濱等現代大城市之治理文化—包括都市建築、交通建設、著名古寺、古蹟景點；並前往箱根、筑波、富浦等農鄉城市，體會各自善用本身條件經營農、漁、牧業帶動地方農經、旅遊休閒及人文，多元發展的豐盛風貌，也

為都城帶來了獨特的迷人風華。

本次行程的重點為11月1日晚上6時假千葉縣筑波東雲大飯店，參加岡堰土地改良區主辦的姊妹會聯誼餐會，當晚大橋幸雄理事長與所有理監事以主人身份熱烈歡迎本會人員，同時邀請茨城縣知事、縣議員、取手市議會議長、副市長、我國駐日代表處官員等貴賓作陪，場面熱鬧盛大，氣氛溫馨和諧；在大橋理事長致歡迎詞後，林會長致答詞強調：「這是締盟12年來個人擔任會長後首次拜會姊妹會，但是貴土地改良區曾多次蒞台訪問，所以與大橋理事長等理、監事熟

稔。今日蒙各位老友感情接待，心中充滿感激，象徵雙方情誼堅若磐石」；接著話鋒一轉述及：「台灣與日本的農業環境相似，面臨務農條件日益惡化，刻正積極從事各項農業轉型工作，圖再造農村新經濟，這是我們共同面對的挑戰，貴改良區在改善農耕條件經營地方特色新農業有優異的成就，所以本會來此取經，藉互動交流、相互學習，共謀會務發展」。受邀貴賓也陸續致詞，祝福雙方友誼長存、農技交流成功順利；聯誼餐會在林會長與大橋理事長，共同舉杯向在場人士敬酒後正式展開，與會者開懷盡興，水乳交融，渡過了難忘的一晚。

在參訪的過程中，令人印象最深刻的是赴農村工學研究所觀摩，它是統合農業、農產食品產業技術研究機構，其主要目的是維護、活化農業用地，管理農業水源並有效灌溉、安定農食生產，防震、防汛新技術之研究、推展等工作，以振興農業，活絡農村。在



會長林濟民暨全體同仁敬賀

該研究機構中，尤其觀摩與本業息息相關的是農田水利設施的維管、更新與防災、減災新技術的開發，暨農業用水品質的檢驗、維護與安定給水等項目，同仁深恐有入寶山空手而回之憾，紛紛蒐集資料、拍照，圖在工作上有所獻替。

八天的觀摩活動緊湊、多元—拜會姊妹會進一步深化了情誼，更加強了彼此合作關係。參訪農村工學研究所積累農業新知識，開拓了工作新視野，走訪東京、橫濱等大都市，雖是走馬看花，參觀區域有限，但是對其城市空間各項建設規劃之完整與細膩，住民生活舒適、便利，留下了深刻的印象；至於赴箱根、筑波、富浦等農鄉城市，將農業生產、宣傳、行銷與休閒旅遊，精美包裝成各具特色著名的賞遊景點，促進了農業與城鄉的共同經營發展，對其創意、創新的工作展現，令人佩服。這是一次收穫豐盛的觀摩、學習之旅。



▲全體團員參訪農村工學研究所聽取水利設施如何有效維管之工作簡報。



厲兵秣馬勇奪「水利杯」錦標賽甲組羽球冠軍

本會全省17個農田水利會員工最少的單位，僅有38位同仁，但是在歷任會長倡導下運動風氣鼎盛，下班後，每星期一、四於新店工作站辦理羽球活動，二、五於本會六樓大禮堂舉行桌球訓練，均聘有教練指導，多年來如一日，參與這兩項運動同仁十分踴躍，球技日益精進，達到了鍛鍊身體，培養團隊精神的目的，亦為參加水利杯競賽厲兵秣馬，爭取佳績。



▲英雄好漢在一班，本會參加農田水利會第49屆水利杯錦標賽員工。

今年第49屆水利杯於11月20日假台北市立大學體育

館舉行，輪由本會、七星、北基等三個水利會擔任「爐主」，除配合農田水利會聯合會，動員員工悉心辦理水利之夜、接待各地運動員、準備運動場地等各項庶務工作外，另本會全體員工精銳盡出，分別報名參加羽、桌、槌球及各項趣味競賽，顯示了「輸人不輸陣」的運動精神。

經過一天的激烈競賽，本會員工莫不全力以赴全力爭取榮耀，展現最佳實力，果然在羽球甲組比賽中獨佔鰲頭，勇奪冠軍，誠屬不易；另外也榮獲大會頒發的精神總錦標，在林會長率領鼓舞下，這是本會難得獲得的佳績。



▲光燦的一刻，本會榮獲農田水利會第49屆水利杯羽球錦標賽冠軍，張坤釧秘書代表授獎，雀躍之情寫於臉上。

珍惜善用水資源

參訪翡翠水庫



▲8月14日安排會務委員參訪翡翠水庫，圖為參觀水庫大壩情形。

台灣年平均降雨量為2500公厘可說是相當豐沛的，但因人口稠密及地形關係，加上國人未能妥善節水，台灣竟成為世界缺水地區之一，本會對水資源的涵育與使用一向重視，為持續強化是項工作，特於8月14日參訪灌溉轄區內一位於新店溪上游之翡翠水庫。

當日上午10時30分 林會長率同會務委員、各組室主管暨同仁，抵達翡翠水庫辦公大樓受到郭常康主任秘書與員工熱烈歡迎，觀賞影片並聆聽簡報；水庫大拱壩自68年起開工，歷時8年完成，是一座技術性高且施工極為困難的工程，值得驕傲的是完全由國人設計執行，在水利工程上具有

劃時代的意義；水庫除可提供大台北地區500萬人用水，並兼具防洪及發電效益；另健全水庫生態是水資源保育重要的一環，故設置人工濕地，復育水生動植物以達到涵養水源、淨化水質之效果；簡報結束後，水庫員工引導參觀水庫運轉中心、登上眺望台遙望大壩雄姿，近中午12時完成整個參訪活動。

此次活動，使參訪團員對翡翠水庫有更深一層的認識，同時對加強自然生態的維護、水資源涵養、保育，珍水節水推廣等工作，有更深刻的體認與啟發，這是一次頗具宣導與教育意義的參訪活動。

長期推廣旱作灌溉績效卓著



本會自民國82年起推廣旱作灌溉，在事業轄區新店、石碇、深坑、坪林等地輔助農友申請管路灌溉及動力蓄水設施，改善耕地灌溉條件、有效使用水資源，對提升農作物質量，增加農民收入，頗具成效；為持續加強推廣是項工作，並深入瞭解辦理情形，特委託農業工程研究中心完成「加強推廣旱作灌溉及歷年來受益戶資料普查」研究報告，在報告中指出自82年~100年就推廣旱作管路灌溉其總體成績而言—事業區受益戶計213戶（不重複申請戶）、受益面積為121.53公頃，另97~100年分別支助金門等地區農戶計530戶、灌溉面積有258.6公頃。

另自90年起配合政府政策，本會每年寬列經費委由農田水利聯合會統籌運作，並在農委會督導下協助全國各友會擴大辦理旱作灌溉工作；根據農委會於本（102）年度推廣旱作灌溉計畫第4次工作會議相關資料顯示，90~101年該會協助宜蘭，石門、新竹等10個友會辦理該灌溉作業，12年來受益農戶計有5489戶、灌溉面積為4061.929公頃；績效突出。

本會今後除在事業區加強推動是項工作外，並將繼續協助政府推展，為國內農業之整體發展奉獻薄力。

五位同仁工作表現優異 榮獲晉升新職

組織要持續發展永續經營，培育、扶植大器幹練的員工並寄予重任，俾發揮工作潛力與組織同步成長，是首長重要的核心任務；本會歷任會長對人才栽培與拔擢的工作向來重視，常藉各種機會及場合訓練、考核同仁，鼓勵員工進修，適時進行職務輪調，加強其工作歷練、經驗並依功績調升職位；故同仁向心力強，工作績效優異，準確完成各項任務。

自林會長上任後，對員工培植與生涯發展更加重視，因其在任職會長前已在本會服務40年，對會內各項工作瞭若指掌，對同仁的人格特質、工作能力及發展潛力早已了然於胸，故職務出缺，立即內升優秀員工遞補；本次計有五位同仁獲得升遷新職殊榮，分別是：楊桂雄站長升任為專員、周萬益站長晉升為管理師、陳威宇辦事員晉升為三等組員、周文鈞助理員調升為權理辦事員、李元中技工升任為助理員；均自9月1日起生效。

五位員工晉升新職，獲得同仁熱忱祝賀咸認真至名歸，渠等亦表示感謝會長、主管的栽培及同仁的支持，今後將更全心全力為會服務，以報知遇之恩。

會務映象



▲總務組組員王安輝君（左）於7月16日榮退，林會長代表全體同仁致贈紀念品。



▲7月21日安排會務會員參訪內蒙古烏梁素海水利設施。



▲9月18日舉辦員工在職訓練 邀請詮敘部楊安城參事講授「研習公文製作相關課程」。



▲10月16日舉行下半年度員工慶生會，林會長率同壽星接受會場人士祝福。



▲11月22日舉行水利小組第二次聯席研討會，林會長向與會小組組長、班長說明本會推動會務展望。



▲11月22日於新店工作站舉行訓頭祭

編者按

今年年初農田水利聯合會舉辦全省農田水利會新進人員考試，經錄取分發到會服務有兩位——陳正絢與許惠茵小姐，都有大學以上學歷，具社會工作經驗及歷練；學有專精，年輕、沉穩、謙和，業於7月1日正式報到任職，本會新添生力軍，為辦公室帶來活絡新氣象，受到林會長暨同仁熱烈歡迎。

許、陳二員各分發於管理組、財務組服務，至今已近五個月，對新環境，新工作自有「點滴在心頭」的感受，特藉本刊抒懷，新人「心」語，頗值一讀。

一個在瑠公農田水利會服務的快樂菜鳥

文／許惠茵

那天，102年5月7日。睜著眼睛躺在床上遲遲不敢下床查榜，直至11點05分，響鈴聲劃破了寂靜，心頭隨之一震，點開手機訊息——「恭喜你耶！你考上了！」——剎那間酸甜苦辣全湧上了心頭，過去幾個月來的埋首苦讀、連春節長假都窩在自習室裡不敢回家過年、背負沉重壓力使內分泌失調導致臉上痘痘蔓延等等，這些辛苦過程與體驗終於孕育出最甜美的果實，這滋味是最值得盛讚與回味的！何其幸運，今天的榜單恰巧成為母親60大壽最好的禮物！

過去經常由師長口中聽到的瑠公農田水利會，不僅服務農民，創辦至今已成立許多基金會嘉惠於社會，如今自己有幸成為其中成員，還是感到有些不真實。猶記初次至會裡報到時，會內寬敞明亮的空間、舒適合宜的氣氛、大家親切的笑容及熱情的歡迎在在讓我印象深刻，更加期待上班後能很快的能融入本會成為一個快樂的瑠公人。

正式上班後，開始接觸與過去就業經驗截然不同的形態，從處理公文、工程發包、監工、各項工程相關行政程序以至於出差參加業務訓練等。常

需要請教前輩如何辦理，而前輩們總是不厭其煩地一一提點；工程監工時，也總是辛勞耐煩地載我至施工位置，更在現場戮力指導工程現況，讓我學習到很多關於工程在實際施作的部分；而參加相關業務訓練或研討會時，吸收到許多工程實務方面的知識與前人的經驗，對於未來工作多有正面挹注。也因為農田水利與社會、生態環境息息相關，在參加研討會交流時，讓我見識到更多社會與環境間的問題以及各個團體機構為環境和人民福祉所做出的貢獻，每每聽到總讓我內心澎湃不已，期望自己也能為社會奉獻不怠。

工作之餘，也會和長官及同仁們學習課後活動。第一次看到同仁們打羽球時，個個揮拍如蜻蜓點水，擊球聲音卻鏗鏘有力；球路精準如雷射、球速飛快如子彈，真是令人大開眼界！看同仁們在場上切磋球技，真是過癮！小妹我會好好在場下練習基本功，冀望能望其項背！

因為平常是個外食族，少能感受到家庭聚餐的氣氛，但每次會內聚餐時，同事間吃飯氣氛融洽就像一家人般，總能吃得很開心滿足，感激之情除溢於言表外，更不停溢於體重。小妹初來乍到，總有



麻煩到長官及同仁的地方，很感謝各位同仁耐心的指導與協助，我會努力學習讓自己能盡快上手，期待很快能獨當一面！



任重道遠 情深義重的瑠公農田水利會

文／陳正絢

進入瑠公農田水利會之緣起，其實很簡單，只是剛好看到地政相關考試中，發現今年臺北市有開缺，就交了報名費。事實上對於水利會並不了解，也搞不清楚是怎樣的機關。當然其中的誘因也是它的辦公室位置近捷運中山國中站，對於外出主要交通是搭乘捷運文湖線的我來說，是最便利的上班地點。

考上之後才真正去上網研究瑠公農田水利會這個機關，原來真有瑠公圳這個水道，才發現整個臺北市的發展，是跟瑠公圳息息相關，也覺得很慚愧自己雖然在臺北市生活了這麼久，居然對臺北市的歷史並不了解。原來因為瑠公郭錫瑠先生的無私奉獻開闢了圳路，引水灌溉當時大台北地區的農田後，使得臺北市得以發展，並為爾後臺北市的繁華奠定了良好的基礎，這一切都要歸功於先賢先進們對於肇造瑠公圳的艱辛付出。隨著時代的變遷，我們在臺北市很難再看到農田阡陌與棋盤水道的美麗農家景觀，甚至我們對瑠公圳些許的印象只是因為立在新生南路上的碑文，也不知水道在哪裡，但對於我來說，我真的很幸運能來到在這個對開發北台灣有特殊貢獻、又別具歷史榮耀的單位上班，跟別

的地方比較起來實別具意義。

剛進會裡報到，我的第一印象是這裡的人非常的敬業與樸實，辦公環境處處充滿綠意，這是個優質的工作單位，由於我非地政本科系出身，又無實務經驗，剛進來心情是忐忑不安的；被分發到財務組服務，這對我來說是一個全新的工作領域與挑戰，幸運的是這裡長官跟同事們都很親切和善，在工作上指導我鼓勵我，使我很快能進入狀況，而且同仁各有專業、知能豐富，重視團隊精神，除在組室內分工合作外，各組室更會在忙碌時打破建制，彼此支援協助，同仁間相處就像是家人般和睦自然，令我每天上班的心情都很愉悅。至目前為止到本會服務雖僅僅只有四個多月，我發現此間文化很特別的地方就是人情味重，這是我在過去的上班經驗中所看不到的。舉例來說：去工作站洽公後，發現，本來以為臺北市已全然都市化，可是沒想到當地會員、農友仍保有傳統農村待人的熱情與誠懇；還有瑠公的秋祭活

動，更是傳承了慎終追遠，緬懷先賢的優良歷史。另舉辦本會自強活動與慶生會後，更深刻感受到會裡照顧員工的心意，讓我非常感動的是參與人員除了員工外，更邀請了已退休人員來參加，讓我能親炙本會前輩們的風範，學習他們待人處事的經驗，凡此種切，充份發揮了瑠公獨特一情深義重文化的延續，不會因為時間的流轉而消逝。

最後還是要感謝本會今年有開缺，還有上天的眷顧，讓我有機會來到這個人文薈萃歷史悠久的大家庭服務。

吃得健康

空腹忌喝牛奶、豆漿



因為牛奶和豆漿裡含有豐富的蛋白質，只有攝入一定量的澱粉食品後，才能不做為熱量而被消耗掉，起到滋補身體的作用，所以建議以麵包或饅頭等澱粉類食物與牛奶與豆漿一齊享用，對健康會有好的效果。



養生保健

多笑促進血液循環

「笑」可紓解壓力，能降低血壓，使全身的血液循環暢通。

生理學家常說：笑一笑能多活五分鐘，經常利用機會笑一笑，開朗心胸，對身體健康有莫大的助益。