

1. 108年農民節表彰大會暨百週年慶祝大會紀實。(詳閱第一版)
2. 蘆農百週年慶祝大會感言。(詳閱第二版)
3. 行動農學園-生態環境教育City&Bee。(詳閱第三版)
4. Xline89蘆洲店 健康運動俱樂部。(詳閱第四版)

VOLUME

194

發行所：蘆洲區農會
 理事長：李賢宗
 常務監事：李有奎
 總幹事：李皓楨
 發行人：李皓楨
 主編：陳文彥
 總會：新北市蘆洲區中山一路129號
 電話：(02) 8282-0777
 網址：www.luzhoufa.org.tw



中華民國七十三年十月十日創刊（雙月刊） 免費贈閱 行政院新聞局出版事業登記證局版臺誌字第4361號

世紀風華 新傳永續

108年農民節表彰大會暨百週年慶祝大會紀實

生活要起飛

春風送暖萬象欣欣向榮，今年為蘆洲區農會創會一百週年的大喜年，蘆洲農會創立於民國8年由蘆洲仕紳李火生先生等人籌設和尚洲信用組織（蘆洲農會前身），後國民政府來台改制為「台北縣蘆洲鄉農會」，民國100年適逢台北縣升格直轄市行政區域改制，而有了現今「新北市蘆洲區農會」，在這一百個寒暑的日子裡，因為有前人的篳路藍縷開拓，以及您的相挺相伴，蘆洲區農會得以在地深耕茁壯。在過去的一年裡蘆洲區農會沒辜負各位的疼惜，榮獲行政院農業委員會指導，全國農業金庫主辦第12屆農金獎「營運卓越獎」甲組優等及「經營管理及人才培育獎」特優。

而今年農民節表彰大會融入了百週年慶祝大會相關活動，活動序幕由本會推廣教育組織「農事」、「家政」與「四健」的太鼓表演擔綱，由四健會的幼級會員打頭陣，農事班員與家政班員在後伴奏，象徵蘆洲區農會承先啟後薪傳永續，隨後班員們用扇子舞結合太鼓打擊，展現出太鼓的力與美的結合，開場活動除了有太鼓的震撼表演，更將蘆洲的文化特色—『神將文化』開啟了活動序幕，當神將步伐穩重緩緩步入會場內，也代表著蘆洲農會這百年來，以穩健、踏實的經營成果守護著在地農民。

本次慶祝大會在主席李賢宗理事長主持下，各界長官與機關首長親臨表達祝賀之意不勝枚舉，計有行政院農業委員會輔導處范美玲處長、農業金融局朱建偉局長、新北市侯友宜市長、新北市農業局李玟局長、新北市財政局李泰興局長、中華民國農會白添枝常務監事、農業金庫吳明敏董事長、農業金庫嚴漢明總經理、農訓協會王志文秘書長、立法委員林淑芬女士、新北市議員李坤城先生、新北市議員李荷萍女士、新北市議員黃桂蘭特助、蘆洲區施得仰區長、蘆洲地區仕紳賢達人士及本會選聘任幹部、推廣組織幹部等共同齊聚一堂，歡慶蘆洲農會百週年慶；大會主席李賢宗理事長致詞中，述說著本會這幾十年來的革新與輝煌成績，將此榮耀歸功於本會全體選聘任幹部、工作同仁及在地農民的疼愛；行政院農業委員會范美玲處長致祝福詞也提到，本會除了信用業務成績斐然外，農業推廣教育的成果也是結實累累，本會家政班曾榮獲全國十大經典家政班之榮耀實屬不易，希冀本會繼續深耕在地薪傳永續。

每年的農民表彰大會也是展現，農業推廣教育輝煌成果的時刻，本



會轄下推廣組織把平常所訓練的舞蹈技能展現出來，此次成果表演活動有四健舞蹈作業組深富農村味道的民俗舞『雞公兄鬥草妹仔』、家政班舞蹈班帶來多元文化的『搖滾原舞』、家政肚皮舞班具有中東祈福風味的『金翅手鼓同歡慶』及最後由四健舞蹈作業組帶來象徵年輕活力『蘆農飛揚100』無不獲得滿堂喝采！有這些農業推廣教育成果，仰賴於協助農業推廣工作有功人員，本次表彰有功人員計有農事45位、家政70位、四健30位，共計145位過去一年來協助本會推動農業推廣教育有功人員，有這一群人的協助讓本會推廣組織得以蓬勃發展。

屹立百年的農會有在地農民與居民的認同，須仰賴農會內部全體工作同仁，主動積極的團隊精神，因為有工作同仁的長期耕耘，讓本會穩健成長，此次表彰大會也表揚本會服務年資滿40年資深優秀員工蔡秘書永福、呂清喜；服務年資滿30年資深優秀員工：康玉芬、朱雪蘭、陳心妍、陳錦珠、潘昭珉；服務年資滿20年優秀員工：張玉如、李明真、黃裕翔、薛佳明；服務年資滿10年優秀員工：陳文彥；共計12名員工接受表彰。

最後在全體與會人員，與深具蘆洲特色的神將拍下活動團體照後，為今日的『世紀風華薪傳永續 108年農民節表彰大會暨百週年慶祝大會』畫下完美的句點！期許本會在未來的時間裡，有無數的百年繼續深耕在地永續經營。

(推廣部/簡仕泓)



新北市蘆洲區農會108年度農民節表彰107年熱心協助農業推廣教育工作表現優異人員受獎名單

優異人員受獎名單：

一、農事推廣教育：

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|-------|--------|
| 01吳伯元 | 02陳友嘉 | 03李輝寅 | 04蔡振揚 | 05李進旺 | 06李春和 |
| 07陳友義 | 08王志平 | 09蔡新興 | 10陳義祥 | 11李登財 | 12李信雄 |
| 13林南 | 14李繼曾 | 15璩秀蕊 | 16梁清煌 | 17李卿雲 | 18林木塗 |
| 19葉桂幸 | 20李進忠 | 21李清花 | 22李陳秀桂 | 23李富義 | 24李進福 |
| 25李火木 | 26李文燦 | 27曾慧真 | 28吳國重 | 29王金梅 | 30梁李牽治 |
| 31李年地 | 32李冬和 | 33李進陽 | 34李榮華 | 35李文彥 | 36李張瑞霞 |
| 37郭東南 | 38鄭金池 | 39李宏友 | 40李隆榮 | 41呂錦春 | 42林進成 |
| 43蔡水連 | 44林忠雄 | 45許綉慧 | | | |

二、四健推廣教育

- | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 01廖珂嫚 | 02李家儀 | 03錢怡汝 | 04郭晨苓 | 05廖苡汝 | 06吳毓馨 |
| 07王麒鈞 | 08王麒甯 | 09江明翰 | 10江明學 | 11李庭萱 | 12廖芸郡 |
| 13郭晨楓 | 14周昱寧 | 15吳怜萱 | 16蘇慈鈺 | 17張庭亞 | 18王薇琳 |
| 19李禹萱 | 20李潔 | 21陳宣邑 | 22李玥璇 | 23楊巧妍 | 24朱睿婕 |
| 25李宗乾 | 26李俊英 | 27林錦洲 | 28陳詩涵 | 29魏伯諺 | 30陳柏丞 |

三、家政推廣教育

- | | | | | | |
|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 01白美玉 | 02林曾彩娥 | 03陳連鶴 | 04連秀玉 | 05李秋霞 | 06許美桂 |
| 07李林淑惠 | 08況劉鳳英 | 09呂張素嬌 | 10鄭惠螢 | 11林朱彩琇 | 12黃桂香 |
| 13李敏青 | 14張梅花 | 15邱玉英 | 16洪麗娟 | 17潘麗燕 | 18林慶源 |
| 19張曹秀霞 | 20高曼璘 | 21賴桂芳 | 22陳雪錦 | 23莊陳吟珍 | 24李陳淑芬 |
| 25李麗雪 | 26李素真 | 27蔡文娥 | 28張慧美 | 29李紫渝 | 30蔡淑娥 |
| 31張李明月 | 32李洪素貞 | 33杜翠蓮 | 34施桂芳 | 35彭李貞淑 | 36周淑瑛 |
| 37蔡艷姿 | 38李懿珍 | 39李嚴孟芬 | 40郭秋華 | 41呂寶月 | 42陳秋月 |
| 43馮瑞梅 | 44杜金蓮 | 45陳秀惠 | 46陳麗芬 | 47錢鳳嬌 | 48李秀珠 |
| 49孫秀月 | 50蔡牡丹 | 51趙素香 | 52陳秋月 | 53林阿梅 | 54王麗雲 |
| 55李寶秀 | 56蔡蘇阿月 | 57尤陳秋枝 | 58李阿雪 | 59張晴華 | 60陳淑慎 |
| 61周雅芬 | 62李麗敏 | 63何家雯 | 64施秀美 | 65易珍珍 | 66楊千笑 |
| 67戴瑪莉 | 68林芳香 | 69葉姿利 | 70周碧玉 | | |

[一路129號
77(30L)
90]

[1分部]

[1路134號
77(10L)
34]

[1分部]

[街117號
33(5L)
255]

[1分部]

[1路392號
88
99][1路129號
77轉811、812][135
145]



蘆農百週年慶展售會感言

猶如一棵閃閃發亮的聖誕樹，聖誕樹上琳琅滿目的燈飾在通電的那一刻，正展現團隊爆發力，也帶來百花齊放、美好瞬間以及共享的榮耀（分享來自推廣部張美玲組長）！沒錯！2019年3月23日蘆農百週年慶祝大會這天，在所有部門同仁協同合作以及推廣組織夥伴們熱情相挺之下，熱熱鬧鬧的替下一個百年開啓了新篇章。新北市侯友宜市長、行政院農業委員會長官以及各農會界諸先進前輩，皆特地到場祝賀蘆農生日快樂！當然，本會供銷部在此百年盛會中也辦了場令人大快朵頤的百週年農特產品展售及試吃會。

「蘆農樂活館」為讓來賓實際感受我們的歡慶喜悅之情及用心，特別邀請蘆農吉園圃蔬菜、蘆農青年農民Sherry無毒農場、新北小農鮮舖、三峽養蜂產銷班……等農民及新北市農會、石碇區農會、寶山鄉農會、新市區農會、關廟區農會等友會於現場展售來自全台由北到南各地優質安全的特色農產品，並於現場特別提供豐富多樣優質農特產品試吃：臺南市關廟區農會綠竹筍及當季新鮮鳳梨當場現削試吃大獲好評，獨特的鳳梨吐司也吸引許多目



光；台南市新市區農會頂級毛豆營養可口、雲林縣產銷履歷的台西特選大文蛤現場火烤，肥美鮮物讓品嚐的人無不豎起大姆指稱讚；新竹縣寶山鄉農會香甜現榨100%柳橙汁濃郁香純；新北市石碇區農會帶有成熟果香及像蜂蜜般甘甜滋味的椪風茶，無論冷或熱飲均別具風味；新北市農會產銷履歷黃(黑)豆奶使用100%國產優質非基因改造黃(黑)豆，是最在地、新鮮以及高營養價值的健康飲品；本會樂活館於現場烹煮的新鮮『蘆農樂活米』更是一大亮點，『蘆農樂活米』來自花蓮玉溪無污染耕作的稻穀，秧苗喝著潔淨的拉庫拉庫溪水長大，粒粒飽滿，顆顆晶瑩剔透，每顆米經層層嚴格把關，自2003年起屢獲米質競賽獎肯定殊榮，深受消費者肯定與喜愛。

蘆洲區農會成立「蘆農樂活館」，提供在地消費者購買安心農特產品的好所在。並不定期舉辦展售會協助小農行銷，同時，協助許多產地農會解決銷售的問題。於此百週年慶農特產品展售會期間，期望透過產品介紹、試吃……等活動，讓民眾了解農會致力於農特產品安全保護與品質把關，並尋求來自各界的寶貴意見，以力求進步，秉持穩健經營，落實社會責任之經營理念服務大眾。

(供銷部/歐學翰)

蘆洲區農會108年農事推廣教育預定辦理活動一覽表

活動項目	辦理日期	上課時間	上課地點	對象	名額	費用
二胡弓弦研習班 (基礎班第二期)	7/5-12/27 每週五	上午 09:00-11:00	本會B1 多功能教室	推廣組織班員 及本會會員	25名	配合款1,000元 保證金 500元
卡拉OK歡唱研習 (一班)	8/7-12/25 每週三	上午 9:00-11:00	本區水湳 活動中心 一樓教室	推廣組織班員 及本會會員	25名	配合款 1,000元 保證金 500元 教材費 200元
卡拉OK歡唱研習 (二班)	8/1-12/26 每週四	下午 14:30-16:30	本區水湳 活動中心 一樓教室	推廣組織班員 及本會會員	25名	配合款 1,000元 保證金 500元 教材費 200元
農事樂活太鼓研習- 進階班 (此課程需報名三 期(含)以上)	8/1-12/26 每週四	上午 9:00-10:30	本會B1 多功能教室	推廣組織班員 及本會會員	25名	配合款 1,000元 保證金 500元

一、招生對象：推廣組織班員及本會會員。

(本研習班係為本會農事班員開辦，班員優先報名)。

二、報名、繳費地點：本會大樓二樓推廣部。

三、請攜帶身份證、本會存摺簿。

四、報名日期：108年6/24-6/26 (三天)。

五、繳費日期：108年6/27-6/28 (二天)。

六、若報名超過招生人數，於108年6/28下午B1多功能教室抽籤 (後補者將另行通知) 未接到通知者請於繳費日期來會繳費，逾期以棄權論。

七、為提昇上課品質收取保證金，出席率達90%者全數退還，優良貸款戶 (餘額100萬元以上) 配合款可享八折優惠 (請自動提出證明)。

八、以上課程內容如有疑問請洽8282-0777分機227

推廣部 農事指導員 胡志浩。

家政推廣教育

108年5月至8月預訂辦理活動一覽表

組織	活動項目	時間	上課地點	名額	對象	報名事項
家政	幹部培訓-農村婦女培力工作坊	7-9月 (週二下午)	本會B1	25-30	家政幹部 家政班員	另行通知 (報名請洽各班班長)
108 年度 (下期) 家政長期研習班	英文進階會話班	8/05-12/23 (每週一上午9:00至11:00)	本會五樓	40	1.家政班員 2.會員、贊助會員 (本身或其配偶)	1.地點：本會大樓二樓推廣部。 2.報名：6/24-6/26 (三天) 3.繳費：7/3-7/5 (三天) 4.費用：合唱團1800元 (配合款)。其餘 每班每人1500元 (含保證金500 元、配合款1000元) * 插花另預收三個月花材費3000 元及值日生保證金1000元。 5.證件：報名請帶會員證、身分證正本。 6.若報名超過招生人數，於6/27上午9:00 假七樓抽籤 (後補另行通知)，否則請 自動繳費，逾期棄權論。 7.以上課程內容如有疑問請洽82820777- 225推廣部張小姐。 8.語文課程於報名前 (6/17-6/21) 可來電 預約旁聽。
	人際管理-面相.手相學研習班	8/05-12/23 (每週一下午1:30至11:00)	本會五樓	30		
	日文高級會話班	8/06-12/24 (每週二上午9:00至11:00)	本會五樓	40		
	日文初級會話班 (五十音、基礎會話適合初學者)	8/06-12/24 (每週二下午1:30至3:30)	本會五樓	40		
	日文中級會話班	8/09-12/27 (每週五上午9:00至11:00)	本會五樓	40		
	小原流插花班 (初級、中級、高級、研究)	8/06-12/24 (每週二上午9:00至11:00)	本會B1 多功能教室	40		
	藝術應用研習班 (布包、絲巾風情畫)	8/07-12/26 (每週三上午9:00至11:00)	本會五樓	20		
	日文金嗓研習班	9/04-12/25 (每週三下午1:30至3:30)	本會五樓	40		
	民俗舞蹈研習班	8/07-12/25 (每週三下午1:30至3:30)	本會B1 多功能教室	35		
	生活彩繪班 (進階班)	8/08-12/26 (每週四上午9:00至12:00)	本會五樓	20		
	肚皮舞研習班	8/08-12/26 (每週四下午1:00至3:00)	本會B1 多功能教室	30		
	律動太鼓研習班	8/08-12/26 (每週四下午3:10至4:40)	本會B1 多功能教室	25		
	合唱團研習班	8/08-12/26 (每週四晚上7:30至9:30)	愛麗生月子中心 (長榮路323號2樓多功能教室)	30		
	書法研習班 (基礎、進階)	8/09-12/27 (每週五下午1:30至3:30)	本會B1 多功能教室	30		

經營理念：社會責任、專業負責、關懷體貼、穩健經營。



FB粉絲團

使

命：提供優質的商品與服務，成就共榮共好新願景。



行動農學園—生態環境教育 City&Bee

服務農民是農會存在的核心價值，中華民國農會於4月26日假本會B1教室舉辦行動農學園。本次課程中教導班會員如何新手如何養蜂、怎樣吃出好蜂蜜、辨別真假蜜、養蜂成本分析、如何在城市養蜂等課程，而在食安疑慮的陰影下，大家對市面上流竄的假蜜不再信任，有民眾覺得自家養的蜜蜂才能確保收成真蜜，城市養蜂就順勢形成了一股熱潮。其實，城市養蜂是一個相對困難的技術，蜜蜂並不是寵物，如果沒有學習過「蜂群管理」的技巧，很可能造成左鄰右舍或是蜜蜂的困擾。透過教導怎樣準備飼養自己的第一箱蜂，讓民眾知道飼養蜜蜂必須學會了解蜜蜂的習性、以及管理蜜蜂的群勢；而城市養蜂最常發生的問題就是當你沒有注意到蜜蜂要分蜂（像是最近新聞媒體報導日本東京出現上萬隻蜂群），造成上千隻蜜蜂飛到居家環境造成恐慌。其次，是誤以為把蜜蜂的蜂蜜喝光，不用照顧牠們自己也能越冬，結果造成蜜蜂死亡。

除了這些比較明顯的問題外，還有個大部分人都會搞錯的概念。許多人提及，他們之所以在城市裡養蜂，是為了改善城市環境以及花

草樹木的授粉率，然而，這個觀念完全是本末倒置的。事實上，飼養蜜蜂並不會改善城市環境，而是環境本身改善了，蜜蜂自然而然就會回到我們身邊來。如果是希望改善環境，建議先從種植授粉者喜歡的植物開始，當家家戶戶都準備一定數量的蜜源植物後，巷弄就會形成一個適合授粉者的食物廊道，這個時候，這些小生物們自然而然就會回到你的身邊。

最後一點，也是最重要的，蜜蜂或其他的蜂類並沒有人們想像的那麼危險可怕，課堂中也把蜂的危險性告訴大家，也讓常聽到攻擊性強的虎頭蜂做一個詳細的介紹，若你感到可怕，或許真正的原因在於我們對這些生物的認識不足，以錯誤的方式與牠們相處，那結果當然就是噩夢一場。我們需建立正確的知識，以便認識蜜蜂，知道牠們的生態行為，並減少有毒化學物的使用，提供蜂類適合居住及繁殖的棲地，使我們的生活以及蜜蜂永續生存，這也是一種愛護蜜蜂的方式。參加這次課程，大家也都交流彼此的經驗，做到農業的傳承及分享，使大家廣為受益。

(推廣部/胡志浩)



米食文化再創新 經驗傳承薪火傳

清明時節雨紛紛 路上行人欲斷魂～

時逢清明佳節在農村生活中，農村婦女總會製作許多的米食粿品，分別有紅龜粿、草仔粿、丁仔粿等，主要用於祭祀祖先，隨著鄉村進步到都市這些常民文化，這些米食文化，漸漸消逝在我們生活中，只有偶爾在傳統市場中，還可以看到這些米食製品的足跡。

而以往在製作這些米食製品，先要將糯米泡水一段時間，在用石磨將糯米磨成，米漿放入粿袋中施以重壓去水，最後將這些粿粹經過揉團、包餡、蒸熟才完成，工法繁複在現今都市社會中，很難可以取得相關器具而完成米食製品，不過因為有米穀粉的出世，讓原本繁重的前置處理變的簡便，材料也方便取得。

此次蘆洲區農會四健會員成長營，為了讓會員知道這些民俗節慶的米食製品，特別與蘆洲農會家政班員合作，請家政班媽媽教授四健學員製作草仔粿與紅龜粿，讓四健會員瞭解，節慶米食製品的製作流程以及它的精神含意，而有別於往常的製法，此次教授的重點接是採用會員，可以從日常生活周遭可以方便取得的材料，例如以米穀粉取代傳統的石

磨米漿、紅龜粿染料改用紅龍果汁液、蒸法把原有的瓦斯大灶改用大同電鍋等，以符合現今的小家庭便於取得的材料，讓會員回到家也可以自己動手做，而不是上完體驗課後回到家無法獨立製作完成，失去推廣教育的美意。

這次的研習讓四健指導員感動的地方，在於一位年紀九十多歲的家政班員李陳花女士，以及家政班員陳雪錦女士，這兩位班媽媽平常深耕於蘆洲區農會家政班，對於傳統米製品與烹飪有深入瞭解，藉由這次上課她們將傳統米食製品經驗，轉變符合現代小家庭的作法，並把這些經驗傳承給四健幼級會員，代表著蘆洲農會推廣組織，四健結合家政媽媽的傳承，體現出我們蘆洲農會價值！

(推廣部/簡仕泓)



▲家政班媽媽米食文化再創新經驗傳承薪火傳。

蘆洲區農會108年度四健會暑期作業活動一覽表

活動項目	辦理日期	上課時間	上課地點	對象	名額	費用
太鼓作業組 10堂(暑期)	7/08-7/19 每週一至五	14:00-15:30	蘆洲農會本會 B1多功能教室	國小3年級至國中	20名	保證金1,000 配合款500
羽球作業組 10堂(暑期)	7/22-8/02 每週一至五	14:00-16:00	蘆洲羽球館 (蘆洲信義路34巷111號)	國小3年級至國中	30名	保證金1,000 配合款500 (球拍自備)
有氧運動作業組 10堂(暑期)	7/22-8/02 每周一至五	9:00-11:00	蘆洲農會 成功分部3樓 Xline89健康運動俱樂部	國小1-4年級 國小5-6年級至高中	各10名	保證金1,000 配合款1,000
游泳作業組 10堂(暑期)	8/5-8/16 每週一至五	14:30-15:45	蘆洲比活力休閒館 (蘆洲信義路165號)	國小2年級至國中	20名	保證金1,000 配合款1,000
桌球作業組 10堂(暑期)	8/15.16.19.20.21. 22.23.26.27.28	09:00-12:00	8/15-16成功分部3樓 8/19-28蘆洲國民運動中心	國小2年級至國中	30名	保證金1,000 配合款700 (球拍自備)
綜合美術作業組 20堂	8/16-1/5 每周五	19:00-21:00	蘆洲農會本會 B1多功能教室	國小2-6年級	25名	保證金1,000 配合款500 教材費400
活動名稱	辦理日期	活動內容	對象	名額	費用	
食農教育體驗營	7/15-16 (兩天一夜) 台中地區	此次食農教育為提昇體驗深度，故安排兩天一夜活動，第一天以體驗農業生產活動為主，晚上安排入住東勢林場並進行夜間生態導覽，第二天體驗農村休閒活動，讓學員體會古早農村的生活，想要體驗的，要把握時間趕快報名喔～	國小3年級至高中	35名	配合款 2,800元	
四健夏令營 農業生態教育互動 學習系列活動	8/19-21 (三天二夜) 新北市文山農場	本活動在環境生態教育場所，採用自主獨立無隊輔學習模式，營期學員必須與同組夥伴完成相關指定作業，以訓練具備獨立思考與解決問題之能力，有別以往夏令營教育模式，內容精彩可期	國小四年級至國中	20名	配合款 2,500元	

一、招生對象：本會會員子女及本會四健會轄下作業組會員。

二、報名攜帶證件：會員存摺、戶口名簿正本。

三、報名繳費地點：本會二樓推廣部。

四、※食農教育體驗營報名即繳費，額滿為止，以報名
先後順序不抽籤，詳細活動內容請洽推廣部；報
名與繳費：5/27至5/31。

※游泳、羽球、有氧運動、太鼓、桌球、綜合美
術、四健夏令營如下：

報名時間：108年5月27日(一)至29日(三)報名
繳費時間：108年5月30日(四)至31日(五)繳費

p.s本次四健夏令營採自主獨立無隊輔方式進行，參與學
員必須與同組夥伴合作完成指定作業，因此煩請家長
評估小朋友是否合適此種教育方式，在行決定是否報
名參加！

五、若作業組報名超過招生人數，報名截止當日下午五
時於本會推廣部抽籤，若沒有接到通知，請自動於
繳費日繳費，逾期棄權論。

六、為提昇上課品質，保證金須出席率達90%者全數退還。

七、本會得依據報名狀況，保有最後開課決定權。

八、以上有未盡事宜請電洽02-82820777分機226
四健指導員 簡仕泓。





農漁民子女就學獎助學金107學年度第二學期(第二階段)申請至5/31截止，且金額提高

請大家踊躍申請，已申請通過者無需重新申請

金額適用新規定自動提高

※學生前一學期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。

※本獎助學金每學期發放金額如下：

- (一) 公立高中職學生(含五專前三年)每名新臺幣四千元。
- (二) 私立高中職學生(含五專前三年)每名新臺幣六千五百元。
- (三) 公立大專校院學生(含五專後二年)每名新臺幣六千五百元。
- (四) 私立大專校院學生(含五專後二年)每名新臺幣一萬三千元。

(保險部/張玉如)

Xline89蘆洲店 健康運動俱樂部 ◎該讓身體動一動◎

運動不想有被時間綁住的壓力…看這邊！

多元豐富的課表，針對每個大人與小孩，甚至老年人來做最適合的課程安排，館內擁有輕器材及基本重量訓練加上韻律教室，讓你在最輕鬆的環境下達到最高的運動效果~讓老師教練為同學把關運動細節吧！

課程部分：“首次”體驗160，單堂300元，五堂1250元，買10堂2500元(再送1堂)~

課卡不限時間~不限本人隨選上課~

器材區部分：單次160元(10次送1)

包月1500元，包季4000元，平日早鳥

09:00~15:00只要100元

一單次消費~免會費~免綁約~

●我該準備什麼呢？●

您只需要自備毛巾水壺及合適的運動服/鞋，加上一顆不放棄的心到來~我們會在這裡迎接各位同學喔！

※重訓器材※教室課程

※特別專屬課程※

兒童增高班/減重保證班

◎兒童跳床班

◎互動式拳擊

◎基礎跳床班

◎兒童趣味拳擊

◎TRX懸吊運動

◎流行MV舞蹈

各種課程持續開班中

營業時時間09:00~23:00

地址:蘆洲區成功路134號3樓

(蘆洲夜市場農會三樓)

電話:(02) 2285 • 0587



掃一下 發現更多



蘆農與您共創



總會【信用部】
新北市蘆洲區中
電話：02-8282-
傳真：02-2283-

成功辦事處【成
新北市蘆洲區成
電話：02-2285-
傳真：02-2282-

長安辦事處【長
新北市蘆洲區長
電話：02-2284-
傳真：02-8282-

長榮辦事處【長
新北市蘆洲區長
電話：02-8282-
傳真：02-2281-

供銷部【農特產
新北市蘆洲區中
電話：02-8282-
02-2281-
傳真：02-2281-

蘆農嚴選 品質保證 歡迎大家參觀選購

蘆農樂活館 KOAS

下營區農會-
黑豆清醬油
(420ml)

120 元



下營區農會-
黑豆蔭油膏
(420ml)

120 元



中華民國農會-
農好蓬萊麵(包)
售價15元

75 元 / (5入/袋)



南投縣農會-
山薑沐浴乳
(850ml)

260 元



南投縣農會-
山薑洗髮精
(850ml)

260 元



草屯鎮農會-
紅薏仁植萃
沐浴精
(400ml)

180 元



本產品嚴選純
淨鹽粒，品質
安心可靠
(3公斤)

65 元



五結鄉農會-夢田米粽
(10入/盒)

450 元



國
郵
資

三重郵局
三重字第

中華郵政

第61號執

為雜誌交

雜

無法投遞
(限向郵局)