《蘆農簡訊》 中華民國一一五年十一月十日

本期重點

1. 愛心共餐惜食不浪費　蘆洲區農會綠色照顧站攜手傳遞公益溫暖 (詳閱第一版)
2. 城裡的農業系列-水滴五星級綠美化 農會情義逗相挺 (詳閱第二版)
3. 蘆洲神將文化祭結合金融教育，「善財守財大考驗」闖關活動圓滿落幕 (詳閱第三版)
4. 蘆農樂活館新品介紹 (詳閱第四版)

蘆農簡訊

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四三六一號

發 行 所：蘆洲區農會
理 事 長：李有奎
常務監事：李煒寅
總 幹 事：李皓楨
發 行 人：李皓楨
主　　編：李宜融
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

VOLUME 239

蘆洲農會官網
歡迎加入蘆農
FB粉絲團

愛心共餐惜食不浪費
蘆洲區農會綠色照顧站攜手傳遞公益溫暖



▲本會李有奎理事長(右)受贈感謝狀



▲安得烈慈善協會人員與本會推廣部主任、志工及指導員於捐贈儀式合影

新北市蘆洲區農會綠色照顧站持續辦理之共餐活動，透過熱心志工們的用心準備，為長輩烹調美味又營養的餐點，讓長輩在享用健康飲食的同時，也能感受彼此陪伴的溫暖。除了照顧站內長輩的飲食需求，本會也將愛心餐點捐贈予「社團法人新北市共好慈善協會」，提供獨居老人便當，讓關懷從照顧站延伸至社區更多需要幫助的角落。

為實踐惜食理念，農會綠色照顧站將共餐後妥善保存、可供分享的餐食，現場提供長輩及志工認購，並將認購所得累積為公益善款，捐助「社團法人中華安得烈慈善協會」，期盼透過實際行動，幫助更多有需要的家庭。這項結合惜食與公益的行動，不僅落實零飢餓的精神，更讓每一份餐食發揮超越溫飽的價值。

經過一年多的持續推動，在綠照長輩與志工們的熱情參與及共同支持下，善款已累積達新臺幣7,064元，本會由李有奎理事長代表接受社團法人中華安得烈慈善協會頒贈的感謝狀，肯定農會綠色照顧站長期投入惜食與公益的用心，也為這段充滿溫情的善行留下珍貴紀錄。

一份餐食，承載著關懷；一份惜食的心意，更能匯聚成幫助他人的力量。蘆洲區農會感謝每一位默默付出的共餐志工，以及熱情響應的長輩們，因為大家的共同參與，讓共餐不只是分享美味，更成為促進長輩交流、關懷弱勢及實踐永續生活的重要力量。未來也將持續推動綠色照顧與社區關懷，讓愛心在每一次共餐中延續，讓善的循環持續發生。(推廣部/陳冠伶)

重陽送暖祝安康



▲本會理事長李有奎(右二)、常務監事李煒寅(左一)、總幹事李皓楨(右一)於重陽節前夕拜訪陳長發先生(中)，並致贈重陽禮金

本會李有奎理事長、李煒寅常務監事、李皓楨總幹事及推廣部張美玲主任於重陽節前夕，特地拜訪陳長發先生，表達關懷與祝福並致贈重陽禮金，並敬祝福壽綿長。

為落實關懷樂齡族群以及退休農民，本會結合綠色照顧站、松年大學及農村高齡創新學習計畫等資源，規劃多元學習課程與健康促進活動，提供終身學習機會，提升長者生活品質與自我價值感，打造健康、活躍且具尊嚴之樂齡生活環境。

第13屆全國農會盃桌球暨路跑賽
蘆農代表隊勇奪佳績

第13屆全國農會盃桌球錦標賽暨路跑賽於10月6日、7日在臺東縣立體育館熱力登場，來自全國各地農會運動好手齊聚一堂、切磋交流。蘆農代表隊以穩健表現與團隊默契，在桌球與路跑賽中全力以赴，為新北市代表隊再添亮眼成績。感謝所有參賽人員的投入與努力，讓蘆農持續為新北市代表隊爭光、為團隊增添榮耀。

榮譽榜

總幹事男子組5K	李皓楨總幹事 第五名
桌球賽・總幹事組	李皓楨總幹事 殿軍
團體接力賽	李振賢主任、張玉如(新北市代表隊)第一名
選任人員組10K	李世鵬代表 第三名
男子組5K	陳建崴 第六名



▲蘆農代表隊在桌球與路跑賽為新北市代表隊再添亮眼成績



▲本會路跑賽參賽選手於賽後合影

慎防假課程詐騙，切勿點擊不明連結！

近期有詐騙者假冒本會名義，盜用蘆洲區農會臉書官方粉絲專頁照片及貼文，發布不實課程資訊，並附上可疑報名連結，誘導民眾點擊，恐造成個資外洩或財產損失。

蘆洲區農會提醒您，務必先確認資訊發布來源，不點擊不明連結、不提供個人資料及驗證碼、不依指示匯款或轉帳。如有疑慮，請直接向本會查證，或撥打165反詐騙諮詢專線，共同守護個資與財產安全。



城裡的農業系列—水滴五星級綠美化 農會情義迴相挺

在現今永續發展與在地共好的時代，基層鄰里社區的自主推動與專業單位的協力支援，正悄悄在城市綻放出最動人的綠意！近十多年來水滴里在吳松標里長的帶領下，里內積極推動多項令人驚豔的綠美化與樂活安養工作，認養仁愛公園與停車場多功能大樓，打造出都市農園的典範，更獲得多次新北市政府環境認證五星級殊榮。

本會此次有幸扮演最堅實的後盾，全力輔導並協助水滴里維護指標性的「仁愛公園」與「銀髮族開心農場」，為支持水滴里的用心耕耘，此次捐贈所需使用之有機肥料，以及協助植物栽培諮詢。有機質肥料不僅能有效改良土壤質地，提供花草樹木更為豐沛的天然養分，更避免了化學肥料對環境與地下水可能造成的負擔。在有機肥的滋養下，仁愛公園的花草樹木日益茂密，綠意盎然的景致不僅成為里民散步、休憩的首選去處，更營造出充滿生氣的鄰里互動核心。

除了公園的景觀綠美化，水滴里最令人津津樂道的莫過於專為長者設置的「銀髮族開心農場」。吳松標里長深知，對於高齡長輩而言，提供一個可以動動筋骨、寄託心靈的場域至關重要。這座開心農場不僅是長輩們蒔花弄草、種植無毒蔬果的樂園，更是落實「在地安養」與「綠色照顧」的最佳實踐場域。

水滴里的五星級環境在地方是有目共睹，而農會的輔導與協助，正是要成為基層社區強而有力的資源庫。透過這一次有機肥料的捐贈與農業技術諮詢輔導，不僅實質上協助了仁愛公園與銀髮族開心農場的永續運作，更深化了農會與地方里民的情感連結。展望未來，本會將持續秉持服務農民、回饋在地的初衷，推動更多元、更貼近在地需求的農業推廣教育。我們深信，只要秉持在地共榮共好，蘆洲地區將會是個健康與溫暖的好所在，成為推動地方永續發展的閃亮典範！(推廣部/簡仕泓)


▲本會捐贈有機肥料並提供植物栽培諮詢，推動資源循環利用與環境永續


▲水滴里銀髮族開心農場提供里民耕作與交流的空間，營造綠意盎然的友善環境

茭遊三芝・食農田園趣



▲學員透過田間觀察與農事體驗，深化對在地農業的認識

從農事體驗到飲食文化，實踐產地到餐桌的食農教育

本會於115年10月13日辦理「茭遊三芝・食農田園趣」休閒農遊暨農業體驗活動，帶領家政班員走進三芝區蕃婆林休閒農場，透過農事操作、農產加工及生態觀察，展開一場從產地到餐桌的食農學習之旅。

活動從認識甘藷產業揭開序幕。農場主人介紹甘藷品種、栽培方式與生長特性，並帶領學員實際下田採收。

本次安排茭白筍草仔粿製作，將在地特色農產融入傳統米食，展現食材加工與料理運用的多元可能。午餐以田園風味餐呈現茭白筍等在地食材，其中「土人參葉」料理更引起學員熱烈討論，拓展對農村可食植物及地方飲食文化的認識。

下午的食農教育以茭白筍為主題，介紹其生長特性及與菰黑穗菌的特殊關係。原來茭白筍可食用的膨大莖部，是受到菰黑穗菌作用所形成；其中偶爾出現的黑點，也與菌體發育有關，並不一定代表腐敗。

深化食農素養，實踐永續生活

活動最後以甘藷湯圓製作與品嚐作為總結，串聯農業生產、農產加工與飲食體驗，讓食農教育融入生活。

本次活動呼應聯合國永續發展目標SDG 2永續農業、SDG 3健康與福祉、SDG 12責任消費與生產及SDG 15陸域生態，透過認識食物來源、支持在地農產與關懷農田生態，深化永續生活理念。


▲學員走入茭白筍田，親手體驗採收


▲學員親手挖掘甘藷，體驗農事樂趣及豐收喜悅

感謝三芝區農會及蕃婆林休閒農場的協助，未來蘆洲區農會將持續整合農業與社區資源，推動兼具知識、體驗及生活應用的食農教育，讓民眾從認識農業開始，進而珍惜食物、支持在地農業，實踐永續生活。(推廣部/邱怡萍)

農業推廣教育（農事、家政）

116 年 01 月～ 06 月預定辦理活動一覽表

類別	活動項目	時間	上課地點	名額	說明
語文課程	日文中高級會話班	116/01/05～116/06/22（週二上午09:00-11:00）	本會五樓階梯教室	30	1. 對象：推廣組織班員、會員、或與本會信用部業務往來之客戶。 2. 證件：報名請帶身分證及存摺。 3. 地點：本會大樓二樓推廣部 。 4. 報名：115/12/14-12/16（三天）。 5. 繳費：115/12/17-12/18（二天）。 6. 費用：除合唱團費用2,000元、樂齡舞蹈、現代韻律、初階瑜珈與養生瑜珈費用各750元，其餘各項課程均為1,500元。 7. 左列各研習班開課日期為預計開課時間，得視實際狀況調整之。並請關注本會官方網站及大大農家小小事臉書之公告。 8. 2月份為農曆春節，將停課一個月。 9. 以上課程內容如有疑問請洽8282-0777#225、226、227推廣部各指導員。
	日文初級會話班	116/01/05～116/06/22（週二下午13:30-15:30）	本會五樓階梯教室	30	
才藝訓練	小原流插花研習班	116/01/05～116/06/22（週二上午09:00-11:00）	本會B1多功能會議室	30	
	樂齡舞蹈研習班	116/01/06～116/06/23（週三下午13:30-14:30）	本會B1多功能會議室	30	
	現代韻律研習班	116/01/06～116/06/23（週三下午14:30-15:30）	本會B1多功能會議室	30	
	初階瑜珈研習班	116/01/06～116/06/23（週三下午17:00-18:00）	本會B1多功能會議室	25	
	養生瑜珈研習班	116/01/06～116/06/23（週三下午18:00-19:00）	本會B1多功能會議室	25	
	日文金嗓班	116/01/06～116/06/23（週三下午13:30-15:30）	本會五樓階梯教室	30	
	色鉛筆基礎研習班	116/01/07～116/06/24（週四下午13:30-16:00）	本會五樓階梯教室	25	
	合唱團研習班	116/01/07～116/06/24（週四晚上19:30-21:30）	蘆洲區信義教會	30	
	書法研習班（基礎、進階）	116/01/08～116/06/25（週五下午13:30-15:30）	本會B1多功能會議室	30	
	壯世代創新太鼓研習班	116/03/04～116/07/29（週四上午09:00-11:00）	本會B1多功能會議室	30	
	卡拉OK歡唱研習	116/01/07～116/06/24（週四下午14:00-16:00）	本會B1多功能會議室	50	
	壯世代創新二胡弓弦研習班 ※新生報名須預約試聽	116/01/08～116/06/25 （週五上午9:30-11:30）	本會B1多功能會議室	30	
	創新二胡弓弦研習班（初階） ※新生報名須預約試聽	116/01/08～116/06/25 （週五下午19:00-21:00）	本會五樓階梯教室	30	
綠色照顧站	綠色照顧多元學習課程班	116/01/20～10/27，計30堂（週三上午09:30-11:30）	本會B1多功能會議室	25	1. 資格：本區65歲以上居民。 2. 證件：身分證正本、本會存摺。 3. 報名日期：115/12/14～12/18。 4. 公告錄取名單：115/12/22。 5. 繳費：115/12/23~12/24。 配合款：分2期，每期15堂1,500元。 6. 左列各研習班開課日期為預計開課時間，得視實際狀況調整之。

蘆洲區

使命：提供優質的商品與服務，成就共榮共好新願景。

經營理念：社會責任、專業負責、關懷體貼、穩健經營。

區農會

願景：幸福蘆農 共榮共好 公益關懷 綠色企業 卓越永續

核心價值：正直誠信、主動積極、團隊合作。

洲後村時光祭重現地方記憶「燕子返家」——行動傳承在地文化

新北市蘆洲區公所與五股區公所於9月13日在成蘆橋下共同舉辦「洲後村時光祭」，透過活動帶領民眾回顧洲後村的歷史與遷村故事。蘆洲區農會四健會「燕子返家」作業組也受邀參與，於現場展示學習成果，與民眾分享在地生態與環境教育的豐富收穫。

洲後村曾是蘆洲與五股地區的重要聚落，民國73年因配合防洪建設，居民陸續遷往蘆洲灰磘重劃區（現今長安街一帶）。為延續對地方鄉親的服務，本會於民國78年設立灰磘分部，並於民國100年更名為長安分部，持續陪伴地方發展，見證洲後村居民落地生根的歷程。昔日的洲後村如今已成為五股濕地的一部分，不僅孕育豐富生態，也肩負著重要的防洪功能。

近年來，本會積極參與成功國小推動的「五股濕樂園」濕地生態教育計畫，結合四健會「做中學、學中做」的教育精神，帶領青少年走入自然環境，探索家鄉的生態與歷史。此次透過「燕子返家」作業組的成果展示，不僅讓會員有機會分享學習經驗，也藉由洲後村的遷村故事，進一步理解土地變遷與先人開拓家園的艱辛。

感謝蘆洲區公所的邀請，讓四健會員能夠參與這場富有歷史意義的地方盛會。未來也將持續結合在地學校與社區資源，推動食農教育、環境探索及鄉土文化學習，培養青少年關懷家鄉、認同土地的精神，讓蘆洲珍貴的歷史記憶與文化價值持續傳承。(推廣部/邱彥翔)



▲本會四健會參與洲後村時光祭之「燕子返家」作業組成員



▲四健會員向現場民眾解說作業組學習成果

蘆洲神將文化祭結合金融教育，「善財守財大考驗」闖關活動圓滿落幕

本會配合2026蘆洲神將文化祭，推出「善財守財大考驗」金融知識闖關活動，將傳統文化、金融教育與防詐宣導結合，吸引民眾在節慶現場邊參與活動、邊學習實用的金融知識。

本次活動以善財童子為主題，透過抽籤答題的互動方式，引導參加者認識日常理財、農會金融服務及反詐騙觀念。參加者可於線上互動答題網站中抽選題目，回答金融知識選擇題，答題後查看正確答案與詳細解說，完成挑戰後還能抽出專屬的「今日運勢」，增添活動趣味性。

金融教育與每個人的日常生活息息相關。透過「先存錢、再消費」、定期檢視支出，以及不輕信「保證獲利」等簡單原則，民眾可以逐步建立正確的理財習慣。若遇到可疑訊息或匯款要求，也應先掛斷、查證，必要時撥打165反詐騙諮詢專線。

本會希望透過神將文化祭的熱鬧氛圍，讓民眾願意主動參與答題，也讓金融教育不只是生硬的宣導，而是容易理解、能實際運用在生活中的知識。感謝蘆洲區公所的邀請，讓本會共襄盛舉，期望此次「善財守財大考驗」的圓滿完成，能為傳統節慶活動注入金融教育與社會公益的新元素。(推廣部/邱彥翔)



▲民眾利用本會平板電腦現場遊玩「善財守財大考驗」闖關活動



▲本會結合農業志工、家政班員與四健會成員共同參與公益宣導活動

神將文化祭 志工體驗

蘆洲神將文化祭由來已久，除了展示神將外也邀請許多攤位，而神將祭邀請的攤位都是與在地有所連結的，也是因為參加農會的四健會，才有機會擔任這一次攤位的關主。

這一次的關卡從以前的白板與磁鐵，改成了數位化的觸控式平板電腦，活動流程是由參加者使用平板回答問題，問題的內容也從食農教育改為金融詐騙相關知識，回答正確的參與者可以進行抽籤並獲得籤詩與農特產品。有趣的是，我詢問邱彥翔指導員後才知道，明明末吉的中獎機率最低，卻有一堆參加者反而比較常抽中；而服務期間，我雖然穿著四健會T恤，卻一直被誤認為前來挑戰的小朋友。

這一次來我們攤位的人比往年更多，其中有幾位民眾非常熱情又好學，認真詢問有關金融詐騙、四健會活動與農會業務的相關問題，我也希望那天來的民眾都能滿載而歸，雖然中間有一度連喝水的時間都沒有，比往年花上更多心力，但也能證明使用觸控式平板電腦確實吸引了更多參與者，也讓身為攤位一份子的我感到與有榮焉。

活動結束後，我配合其他志工迅速將場地收拾整潔，熱鬧與活力的關卡再次回歸到簡簡單單的兩張摺疊桌，看著空蕩蕩的場地，雖然雙腿感到酸軟，心中卻感到充實。這一次活動不僅讓我對金融詐騙有更深的了解，更讓我學會與人交流時的應對進退，以及面對突發狀況時的變通，也讓我更了解這片我從小在這裡長大的土地—蘆洲。(四健會員/陳麒甫)



▲四健會員(中)擔任活動關主，引導民眾透過觸控式平板電腦參與金融防詐知識問答

蘆農樂活館新品介紹



【旗山區農會】原味香蕉脆片

簡介：高雄旗山的經典在地伴手禮，嚴選台灣在地新鮮香蕉切片製作，口感酥脆、帶有天然果香。
規格：100g(10小包)/包
價格：170元



【番路鄉農會】青心烏龍茶茶油乾拌麵

簡介：主打將高山茶香與純粹茶油結合的清雅風味，採用南台灣天然日曬手工麵條，並將具產銷履歷驗證的阿里山青心烏龍茶原片茶葉研磨成粉揉入麵條中，帶有細緻清雅的天然茶韻與彈滑口感。
規格：520g/包
價格：230元



【田尾鄉農會】香菜花生夾心酥

簡介：(奶素)清爽的香菜搭配上鹹香的花生，融合後的口感層次豐富，台式古早味絕對顛覆你對傳統夾心酥的想像
規格：336g(21小包)/包
價格：150元



【田尾鄉農會】黑芝麻夾心酥

簡介：香濃內餡使用極黑黑芝麻粉製作，搭配極黑餅皮，一口咬下芝香濃厚純正，且芝麻含量有高達15%。
規格：252g(21小包)/包
價格：140元



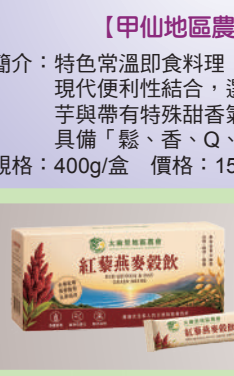
【後壁區農會】越光糙米棒

簡介：後壁區農會與在地農民契作種植「臺南16號米」為原料，口感酥脆、無調味或清香，適合嬰幼兒副食品、長輩點心及一般族群的健康零食。
規格：50g/包　價格：100元



【甲仙地區農會】山芋炊飯

簡介：特色常溫即食料理，主打將在地傳統古早味與現代便利性結合，選用高雄甲仙出產的優質山芋與帶有特殊甜香氣的在地香米為基底，口感具備「鬆、香、Q、綿」的特色。
規格：400g/盒　價格：150元



【太麻里地區農會】紅藜燕麥穀飲

簡介：嚴選台東在地紅藜與香醇燕麥製成的即沖即飲，適合當作晨起早餐、下午茶點心，或是忙碌時刻的暖胃選擇。
規格：240g/盒
價格：135元



【番路鄉農會】柿葉沐浴露

簡介：番路鄉農會與嘉義大學產學合作推出的柿葉研萃養護沐浴露，結合在地柿葉綠色製程精華與天然植萃，溫和洗淨肌膚並兼顧環保與保濕
規格：500g/罐　價格：290元



【番路鄉農會】柿葉洗髮露

簡介：將在地柿葉透過綠色製程轉化為「綠金」植萃保養品，溫和清潔頭皮與髮絲，洗後頭皮清爽輕盈、控油舒適，並能展現自然光澤與柔順感。
規格：500g/罐　價格：290元



【番路鄉農會】柿葉洗手慕斯

簡介：結合在地柿葉多酚、天然植萃精華與胺基酸系潔淨成分，一壓即出綿密細緻的泡沫，可減少手部搓揉摩擦，洗後清爽柔嫩。
規格：350g/罐　價格：250元



【水上鄉農會】蓮藕粉(禮盒)

簡介：嚴選在地自產自銷的天然農特產品，透過契作與人工傳統工法製成，富含膳食纖維、多種維生素及礦物質，具零脂肪特點，盒裝送禮最適合。
規格：450g/盒
價格：530元



【花蓮縣農會】山苦瓜茶禮盒

簡介：選用花蓮在地小果型綠色山苦瓜「小月」品種，無添加其他複方，富含維生素C與奎寧，具清熱退火、促進食慾與幫助消化等效。
規格：3g×16入/盒
價格：320元



防詐騙宣導—提高警覺，守住辛苦錢

隨著網路、社群媒體及行動支付日益普及，詐騙手法也不斷翻新。據調查近期電信網路詐騙手法前三大類型：

一、「假投資詐騙」：歹徒常透過Facebook、LINE、Instagram等社群平台投放廣告，假冒投資專家、名人或知名金融機構，宣稱可以提供「高報酬、低風險」的投資機會，甚至邀請民眾加入投資群組。起初可能讓被害人小額獲利，取得信任後，再誘導投入更多資金。當民眾想要提領獲利時，卻被要求繳交保證金、稅金或手續費，最後才發現整個投資平台都是假的。



二、「假冒親友或公務機關」：詐騙集團可能利用AI變聲、盜用照片或社群帳號，假冒子女、朋友或主管，以「手機遺失」、「急需用錢」等理由要求匯款；也可能假冒警察、檢察官或法院人員，謊稱個人涉及洗錢、刑事案件，要求民眾提供銀行帳戶或將存款轉至所謂的「安全帳戶」。面對這類情況時，切勿因為對方聲稱知道自己的姓名、身分證號或其他個人資料，就認定對方一定是真實身分。

三、「網路購物詐騙」：民眾看到價格明顯低於市場行情的商品，很容易因為「限時優惠」、「最後幾組」等話術而下單。付款後卻可能收到品質不符的商品，甚至根本沒有收到貨品。也有詐騙集團假冒銀行或購物平台客服，通知民眾「訂單設定錯誤」、「重複扣款」，要求點擊連結或提供信用卡、網路銀行及簡訊驗證碼。只要提供這些重要資訊，就可能讓歹徒有機可乘。

面對層出不窮的詐騙手法，請牢記「防詐三步驟」1.冷靜2.查證3.撥打165反詐騙專線。防詐騙不是小心就好，而是要多問一句、多查一次、多想一下。守住自己的帳戶與個人資料，就是守住辛苦累積的財富。(信用部/林容萱)

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

蘆農與您共創

蘆洲區

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：02-2847-
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-