



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第1540號

印刷品

發行所：新北市農會

發行人：林溪水 理事長：林溪水 常務監事：褚清祥 總幹事：楊棟樑

地址：新北市板橋區縣民大道一段 291 號 電話：(02)2968-5191

設計、印刷：長榮國際股份有限公司 電話：(02)2500-1172

行政院新聞局登記證局版臺省誌字第玖肆零號

驚蟄 | 3月5日 | 春分 | 3月20日 | 特產 | 珠蔥 | 產地 | 平溪



新春團拜 感恩過去 期許未來

本會新春團拜於 2 月 15 日在 2 樓農民教室舉行，特別邀請農委會陳前主委武雄、榮譽顧問林前總幹事錦洪、理監事及退休人員等來賓共襄盛舉，常務監事、總幹事、理監事分別為全體同仁獻上勉勵及新春祝賀，祝福同仁猴年吉祥如意，期盼大家在新的一年繼續努力堅守工作崗位，面對新的挑戰。

褚常務監事於致詞中表示，過去一年農會在理監事及全體同仁的努力下，盈餘創新高，在直轄市（縣）級農會拔得頭籌，期許同仁能自我充實、提升能力，農會也會提升員工福利，讓員工能努力為農會打拚。

楊總幹事則是在致詞中表示農會能有今日的發展需感激前輩們的努力，感謝林前總幹事及退休同仁對農會的努力貢獻，為農會扎根，

奠定良好的基礎，未來將秉持繼往開來的精神，積極拓展業務，使得本會業務經營得宜，同時期盼同仁同心協力，讓本會日益茁壯、永續經營。

會中並特別介紹農會的好朋友—陳前主委武雄，陳前主委推出好的農業政策讓農友受益、農會業務蒸蒸日上。最後團拜在理監事及貴賓的新春祝福，與同仁的互道恭喜下，圓滿結束。（撰文／人事部 林杏璇）



新北市政府 一直與農友同在

全球環境改變使得氣候也發生異常。就像一月中的帝王級寒流來襲，使得新北市不少地區被白雪覆蓋，一般民眾看到下雪都樂得開心，卻讓農漁民憂心忡忡。農業局見狀立刻收集各地情報，徵詢專家意見，做出及時應變措施，並且邀集公所、改良場、農糧署到產地關心作物狀況。

朱市長立倫也親自前往產區了解災損情形，並且聽取農友說明，更指示全力協助農友申請農委會現金救助，市府也提供犁接穗、肥料、資材等補助，期望能讓農友損失降到最低。

新北市政府一直以農友夥伴自許，為提升新北市農特產品質的使命而努力。對於遭逢天災的農友，更是責無旁貸，落實照顧農民協助復耕，減少農友損失，盡力幫助他們盡快再站起來，回到正常生活。

天然災害請領小補貼

發生天然災害時，農友謹記一點「安全第一」，寒害、颱風發生當下，請勿出門。災損若達受助標準，只要所耕作單筆面積達 0.01 公頃以上，受災損影響減產達二成，可備相關文件至區公所申請現金救助，經勘查完成後即可撥款。

（撰文／新北市政府 宋珮琪）

在職研習 提升自我收穫多



▲ 前總統府首席參事夏進興老師講解「論文及應用文寫作技巧」。



▲ 楊棟樑總幹事勉勵學員多方面涉獵農業相關知識，累積自己的實力。

為加強本市各農會員工專業知識及公文撰寫能力，本會特於本 (105) 年度 2 月 21 日在本會 2 樓農民教室舉辦新北市各農會在職（新進）人員研習，各農會報名踴躍，參加人數達 120 人。

本次研習主題著重於農會法及公文、論文的撰寫技巧，邀請行政院農委會輔導處簡秀芳技正講解「農會法及其施行細則」、前總統府首席參事夏進興老師講解「論文及應用文寫作技巧」。本會楊棟樑總幹事更親臨現場，鼓勵學員平常除熟讀農會法及其相關法規外，更應時時關心農委會的農業政策及時勢問題，多閱讀農業相關文章，累積自己的實力。

簡技正就農會法及其相關法規逐條解析說明，並補充相關解釋函令，其精闢的講解，使枯燥乏味的法規顯得生動活潑，讓學員不只認

識法規，更能融會貫通。夏老師首先講解公文的格式結構、應注意事項及範例說明。而應用文的寫作技巧不外乎掌握旨意詮釋、見解、文詞、結構及書法、標點及試卷整潔等重點。夏老師表示作文與公文有諸多雷同之處，首段類似公文的主旨，應力求簡明扼要；次段類似說明，可就事實、原由及問題等加以敘述；三段類似辦法，可提出個人的意見或主張；作文相較於公文只是多一項結論做總結。夏老師更鼓勵大家平時要勤於閱讀、累積辭彙，培養「出口成章」的能力，才能使文章通暢無礙。

經過一天的研習課程，學員們對於農會法及公文的撰寫有了更深入的了解，藉由此次的充電，回到工作崗位上，必能發揮所長，使業務推展更加順利。（撰文／輔導部 蔡金玲）

敬請配合 農林漁牧業普查



普查期間：

105年4月1日～5月31日

普查對象：

農牧戶、農牧場、農事及畜牧服務業、林戶、林場、漁戶、漁業公司

敬請相關人員配合協助。

嵩岳冠軍咖啡 讓您從「♥」愛上咖啡



來到希望廣場的咖啡專區，總會被陣陣的咖啡香所吸引，這是古坑農夫郭章盛用心栽植、沖泡的咖啡，請大家一定要來品嚐。

曾聽人笑說：「不要為了一杯牛奶在家養一頭牛」，但是年輕時的郭章盛卻為了一杯咖啡種了一園子的咖啡。親朋好友沒人相信他能成功，直到 2009 年得到了全國咖啡烘焙冠軍，又在 2010、2011 年連續被美國咖啡精品協會 (SCAA) 評鑑為台灣最高分，獲獎無數後，郭章盛現在可以自豪地對每一個人說：「我們家的咖啡是冠軍咖啡！」

郭章盛是台灣第一位在海拔高達 1,200 公尺的阿里山試種咖啡的人，阿里山的日夜溫差 10 幾度，咖啡豆生長不易，但他仍然日以繼夜地研究與改善，終於在 10 年後成功培育出被稱為「頂級台灣咖啡」的冠軍咖啡。

郭章盛表示以前茶葉價格好，為了生存曾不得已改種高山茶來維持家計，直到 2000 年起台灣吹起咖啡風潮，嗅到商機的他知道台灣哪裡最適合種植咖啡豆，因而毅然決然放棄種植高山茶，重回培植咖啡的初衷。

郭章盛介紹生豆的處理方式，分為日曬法、水洗法、半水洗法等，而烘焙的火候及時間掌控尤其重要，這些都必須靠時間及經驗慢慢累積。

堅持不灑農藥，與大自然共存，也因為這種堅持，他所種植出來的咖啡果實都非常大顆飽滿，而咖啡園的咖啡樹約在每年的 2-5 月陸續開花結果，採果之後，不僅做工繁複，每顆咖啡豆還須經過人工篩選，分出等級，才能用最頂級的咖啡豆，烘焙出最優質的冠軍咖啡。

咖啡豆的製程手續雖然繁雜，但郭章盛為了讓大家喝到當季最甘醇的頂級咖啡，從咖啡的摘種到收成，全部不假他人之手、親自把關，就是希望能讓更多人喝到他的冠軍咖啡，讓自己苦心栽植的咖啡能夠進入台灣各地咖啡館，也让大家在咖啡館品嚐時，能多一個台灣冠軍咖啡的選擇。(撰文/供銷部 彭世豪)

希望廣場

地址：台北市林森北路 27-1 號
(林森北路及北平東路交叉處，備有停車場)
電話：(02)2393-0801
網址：www.ehope.org.tw

希望廣場 3 月份農特產品展售活動表

日期	展售主題	主辦單位	承辦單位
3/5~6	雲林縣蒜頭、花生暨農特產品促銷會	雲林縣政府	雲林縣農會
3/12~13	宜蘭縣有機蔬果暨農特產品促銷會	宜蘭縣政府	宜蘭縣農會
3/19~20	台中市虹溪枇杷暨農產品行銷活動	台中市政府	新社區農會
3/26~27	台東縣番荔枝暨農產品行銷活動	台東縣政府	台東縣農會

真情食品館 溫暖推薦

淡淡的三月天除了是杜鵑花開季節，也將是氣候回暖蔬果開始盛產時節。真情食品館精心為您準備了三種當季新鮮蔬果，多吃蔬果多健康，聰明的您絕對不可錯過。(撰文/供銷部)

精選好禮 1



吉園圃頭櫃枇杷

(商品號：21218071)

新社區位台中市台地的平頂，居民多務農為生。全區以枇杷的栽培面積最多，且生產的枇杷品質最優，皮薄肉細，香甜多汁。成熟期間日夜溫差大，且多栽植在山坡排水良好的石礫地，所以糖分高、水分多、風味好。

精選好禮 2



有機蔬菜箱(新北小舖)

(商品號：21229350)

新北小舖的有機蔬菜箱是農業局推行的「新北小農鮮舖」所生產，透過農會與在地有機小農合作，加上「有機驗證」及「新北市政府農業局輔導」雙重把關，是取得新北市產地直送最新鮮的有機蔬果。

精選好禮 3



卓蘭吉園圃玉女蕃茄

每盒 600g (商品號：21226656)

有別於一般的小蕃茄皮澀而厚，玉女小蕃茄，皮很薄，幾乎吃不到皮的口感，果實的肉質又嫩又彈牙，輕輕一咬，甜如蜜的感覺不只在嘴裡，也滲透到了心頭。卓蘭吉園圃玉女蕃茄歡迎上網訂購宅配到家。

這樣買 好輕鬆!



歡迎使用手機掃描行動條碼或直接上真情食品館網路商城輸入商品號碼查詢選購。

真情食品館網路商城網址：<http://www.ubox.org.tw>

購買服務專線：0800-666-980

購買傳真電話：(02)2271-0901



愛在春暖花開時 魯冰花季



送走了寒風凜冽的二月，迎來了氣候宜人的三、四月，這個時節最能夠代表農場的，當屬魯冰花了。

文山農場種植魯冰花由來已久，之所以對其情有獨鍾，是因為其犧牲自我、供養土壤，使茶樹得到最天然的養分；加上曾經有部同名電影《魯冰花》，劇情大概是描述一位具有繪畫天分、出身貧困的小學生，遇到慧眼獨具的美術老師的故事。雖然劇情與魯冰花無關，但卻透過姐姐代亡母扶持家務、一心為弟弟著想、為家裡付出……等劇情，暗喻著無私奉獻的母愛。一位偉大的母親不僅在活著的時候給孩子愛，過世後也將給予支持一生的力量，與魯冰花犧牲奉獻、成就茶樹的精神如出一轍，如此大愛的魯冰花，諸君焉能不愛？

往年三、四月時在文山農場僅見黃澄澄的花海，今年除了黃色，增加栽植了 0.22 公頃 (約 666 坪) 的藍色與白色魯冰花，預估 3 月中、下旬盛開，花期雖然只有短短兩週，但卻總能讓人留下深刻印象。如果您錯過了去年的魯冰花，或是您從未見過它的廬山真面目，今年一定要撥空來一趟文山農場，絕對不虛此行！

此外，農場即日起已開始接受預約報名「賞螢行程」，賞螢期間預估在 4 月中旬至 5 月初，詳情敬請上網搜尋「新北市農會」，點擊「文山農場」頁面，隨時留意我們的最新消息，誠摯邀請您闔家蒞臨。

(撰文/文山農場 黃嘉安)

文山農場

預約專線：(02)2666-7512
來電請找活動組許先生、黃先生

親情的傳承 萬枝伯有機農園



經過土城區德霖技術學院附近，可以看到一個大大的有機認證圖案像廣告一樣掛在建築物外牆，代表已經到了「萬枝伯有機農園」。

「萬枝伯有機農園」緣起於第一代農園主人廖萬枝，負有傳承家中田地的使命。早期農場附近都是水稻田，居住在這裡的人大多以種植水稻為生，直到廖萬枝年紀漸大，才由原本在南投清境山區種植高麗菜的兒子廖博賢回來接手。

第二代主人廖博賢為了增加收益，將原本種植水稻的農地改為種植蔬果，雖然照顧蔬果要花費更多的人力、精神及時間，但是努力後的成果讓大家看到實質收益增加，更讓家人從反對轉為支持。經過幾年後，廖博賢體認到農藥、除草劑、化學肥料…等不僅會破壞土地，人食用過多也不健康，就毅然決定將農場轉型做有機農業。為了消除每次來園購買農產品者所質疑的是否為有機，廖博賢於是積極參加各種專業訓練與輔導，終於在 101 年農園通過並

取得有機認證。同時更將有機認證圖案當作農園招牌，讓消費者買得更安心。

農場的第三代～廖怡雯，從國中畢業後就半工半讀到大學畢業，因為把時間都用在學習上，鮮少有時間與家人相處，雖然從小就看著父親為了家族不辭辛勞的付出，卻也沒辦法幫忙。直到 103 年底，她決定放棄原有工作，回到家裡學習農業種植，同時為了讓更多人認識農園，她自願擔任有機市集推廣、農園參訪、網路行銷、FB 粉絲團及文書紀錄的工作。農務工作相當辛苦，但是廖怡雯覺得可以讓大家吃到的農產品就相當值得。加上有機栽培需要投入相當的人力、時間，全家人幾乎都投入協助農園管理工作，也意外多了許多和家人相處的時間，讓她倍感珍惜。

農園目前主要生產的有苦茶、葉菜類、豆類、竹筍等作物，苦茶油是農園的主打產品。當初會開始種植苦茶是因為廖萬枝的食道、胃、十二指腸穿孔，西醫顧及同時三個洞不宜開刀，

介紹他去看中醫調理，經中醫指示，食用完全純正野生種小果苦茶油後，有明顯改善，但是苦茶油價格不斐，因此農園便開始種植小果苦茶樹。小果苦茶樹一年只能採收一次，從開花、結果到採收最少需要 300 天以上，而且是由人工一顆顆採收下來，再經過曝曬、烘乾、去殼、壓榨、過濾，一連串的作業才能產出一瓶苦茶油，過程雖然辛苦，但是能讓大家吃到好油，一切都值得。

廖怡雯說她們非常感謝新北市政府的輔導，讓農園生產的蔬果在新店碧潭農夫市集、北大幸福市集及板橋活力超市的小農鮮舖都有展售，歡迎大家來選購，支持新北青農好產品。

萬枝伯
有機農園

電話：0981-674130
地址：新北市土城區青雲路 452 號
信箱：WJB201108@gmail.com
FB 粉絲團：萬枝伯有機農園

現場料理示範 推廣當季農產品

為推廣當季農特產品，本會特於 2 月 5 日邀請三重區農會家政班員在希望廣場年貨大街現場示範應景年菜「鳳凰迎春一醉雞」。

中國人最熱鬧、最傳統的節日就是春節了，期間家中就是要準備豐盛佳餚，表示新的一年五穀豐收。雖然各家餐飲業者也紛紛在此時推出各式各樣的年菜，但是無法確定吃進肚

子裡的東西是否安全，加上近年提倡「吃食物不要吃食品」的觀念，自己動手做才能為家人健康層層把關。

由於過年期間幾乎家家戶戶都會準備雞來拜年，因此三重區農會家政班員特別示範一道簡單又好吃的春節年菜「鳳凰迎春一醉雞」，利用雞腿搭配紹興酒、魚露、高湯、中藥材…

等食材，運用簡單料理方式，就能製作出應景又美味的醉雞。示範期間班員詳細講解，民眾也認真聽講並隨時舉手發問，希望能學會這道應景料理。當日現場也準備醉雞成品供民眾試吃，希望透過實際品嚐推廣展場內的新鮮雞肉，鼓勵民眾自己動手料理，不僅吃得開心，而且安全又健康。（撰文／推廣部 陳惠珊）

鳳凰迎春 醉雞

* 材料
雞腿 1 隻
鋁箔紙 1 張

* 醬汁
紹興酒 1 杯
魚露 1 杯
高湯 1.5 杯
紅棗 5 顆
當歸 1 片
枸杞少許



美味祕訣

* 如果希望酒味重些，可以調整比例 酒：水=2：1。雞肉蒸熟後湯汁一併倒入紹興酒醬汁中使用。冷凍保存可隨時取用（雞腿也可用棉繩綁成型）。

步驟 1

雞腿去骨，先用少許紹興酒、魚露醃 30 分鐘。

步驟 2

將雞腿用鋁箔紙捲起，放入電鍋（外鍋 1.5 杯水）蒸熟，待跳起後稍燜一下。

步驟 3

將高湯、中藥材煮滾放涼，加入紹興酒、魚露備用。

步驟 4

雞腿自電鍋取出放入醬汁內，浸泡 4 小時即可食用。

（撰文 / 三重農會 李美玲）

推廣成果教育競賽

精益求精的成果～鶯歌四健舞蹈 勇奪第一

鶯歌區農會為推廣四健會員多元化作業教學，除了安排農業知識技能課程，也安排許多才能訓練研習，尤其今年更推出「體適能律動研習活動」，讓會員們能夠活動身心。

「體適能律動研習活動」的學員都是國小生，由農會聘請專業舞蹈老師，利用課後時間長期培訓，並利用週休時間觀摩友隊演出，以期達到學習啟發效應。經過一年的練習，今年特別推薦他們代表本會參加新北市農會 105 年度農民

節慶祝大會「四健會員舞蹈競賽」的演出。

為了將最好一面呈現給新北市各區優秀的農民們，舞蹈老師不斷修正指導孩子們的動作，義指們也忙著協助製作舞台上演出的各式道具，以及張羅演出用的服裝等，最難能可貴的是，會員們都表現出高昂的興致與積極的學習態度，即使一遍遍的排演極為辛苦，大家都未曾喊累，只為了能發揮四健會應有的學習精神及呈現最真善美的表現。

這一次的比賽讓我們有盡展長才的機會，謝謝評審長官給予冠軍榮銜的肯定，也謝謝新北市農會提供表演舞台，讓四健會員能身體力行呈現成果，並能與各友會間優秀的會員相互觀摩。（撰文／鶯歌農會 鄭志昌）



承擔與榮譽～中和家政舞蹈 榮獲冠軍

中和地區農會對於家政活動一直相當重視，歷年來不斷推出各種訓練、研習班，尤其對班員健康有益的活動，更是長期經營與支持。本會韻律操（舞蹈）班自成立以來已經將近 20 年，家政班員都相當熱愛並積極參與。

為了讓班員能有呈現成果的機會，本會特別報名參加新北市農會各界慶祝 105 年農民節慶祝大會暨推廣教育成果競賽一舞蹈家政組。但報名參賽之後真正的「磨練」才開始，先是遴選班員參訓過程波折不斷，歲末隆冬年關將至之際，很多班員都因事無法全程配合訓練而婉拒徵召，再則參賽舞碼編排也因舞者不斷更換改了又改，最終才定調以義大利式的浪漫異國曲風為本次訓練的主軸。

雖然一波多折，但是為了「承擔」與「榮譽」，班員們不辭辛勞天天到農會報到。將近一個月的時間裡天天咬牙苦練，甚至因密集練習，膝蓋跪到幾乎快站不起來，身為指導員的我真是萬般心疼與不捨，每次練習一定抽空到現場陪伴與關懷。這群可愛的姊妹那份高度的榮譽心，以及對農會的向心力著實令人感動，我想所有參賽的友會家政班姊妹們亦何嘗不是如此，為了所屬農會的榮耀而全力以赴。比賽結果出爐，班員精彩且華麗的演出，獲得全場觀眾及評審們的一致認可，勇奪「冠軍」最高榮譽，這份認真學習、全力以赴的奉獻精神，堪為我全體家政班員學習之典範。（撰文／中和農會 陳志華）



草木萌動話雨水

《月令七十二候集解》中說：「正月中，天一生水。春始屬木，然生木者必水也，故立春後繼之雨水。且東風既解凍，則散而為雨矣。」

中國古代將雨水分為三候：「一候獺祭魚；二候鴻雁來；三候草木萌動。」此節氣，水獺開始捕魚了，將魚擺在岸邊如同先祭後食的樣子；五天過後，大雁開始從南方飛回北方；再過五天，在「潤物細無聲」的春雨中，草木隨地中陽氣的上騰而開始抽出嫩芽。從此，大地漸漸開始呈現出一派欣欣向榮的景象。

隨著雨水節氣的到來，冷氣沁骨的天氣漸漸消失，而春風拂面，冰雪融化，濕潤的空氣、溫和的陽光和蕭蕭細雨的日子正向我們走來。杜甫有詩云：「好雨知時節，當春乃發生。隨風潛入夜，潤物細無聲。」詩人生動描述了春天是萬物萌芽生長的季節，需要雨水的時候，它就來了，這春雨伴隨著和風，當夜幕降臨時悄悄地、無聲地、細細地下著、滋潤著萬物。

「雨水」這節氣，是指冰雪融化成水；常春雨綿綿，農民也為耕種忙碌。農諺又有：「雨水節，接柑橘」及「雨水甘蔗節節高」之說，提醒農人在這個時節該忙哪些農事，使未來能順利收成。

「雨水連綿是豐年，農夫不用力耕田」、「春寒雨若泉，冬寒雨四散」，春天氣溫低則多雨，冬天氣溫低雨反而少。

「春東風，雨祖宗」，春天如果吹東風，必有大雨，且為時甚久；「春南夏北，無水磨墨」則告訴我們每個季節有不同的風，春天是東風，若來了南風則就缺水。所以無水磨墨；「春無三日晴」、「雨水，海水較冷鬼」。

春季氣候轉暖，然而又風多物燥，常會出現皮膚、口舌乾燥，嘴唇乾裂等現象，故應多吃新鮮蔬菜、多汁水果以補充人體水分。由於春季為萬物生發之始，陽氣發越之季，應少食油膩之物，以免助陽外泄，否則肝木生發太過，則克傷脾土。唐代養生學家孫思邈在《千金方》中說：「春七十二日，省酸增甘，以養脾氣」。五行中肝屬木，味為酸，脾屬土，味為甘，木勝土。所以，春季飲食應少吃酸味，多吃甜味，以養脾臟之氣。可選擇韭菜、香椿、百合、豌豆苗、茼蒿、薺菜、春筍、山藥、藕、芋頭、蘿蔔、荸薺、甘蔗等。

精神上凡憤怒、悲思、恐懼，皆傷元氣，因此在精神調攝方面要靜心寡欲、不妄作勞，以養元氣。

春天是萬物生發之時，人體的陽氣也隨著要從蟄伏轉而為生發起來，其中引動氣機靠的就是立志。所以說「一年之計在於春」，往後的季節是否勞有所獲也取決於春天的方向聚焦與定位，才不至於每到年終總是感慨一年又錯過，或者又是虛度！（撰文／養生專家 王怡然）