

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

|清明| 4月4日 | 穀雨| 4月19日 | 特產| 箭竹筍 | 產地| 平溪、烏來



兄弟農會情義相挺 湧捐逾 600 萬

因美濃大地震造成台南各級農會受損嚴重，為發揮農會互助精神，本會特於 3 月 11 日在三樓禮堂召開本市各級農會理事長、常務監事、總幹事工作研討會，匯集全市各農會之力量，募集資金，以協助台南各級農會災後重建工作。

研討會由本會林溪水理事長擔任主席，新北市政府農業局李佳蓉股長、中華民國農會林敏華主任、林靖一課長及本會理監事蒞臨指導。本會林理事長於會中表示本市各農會整體表現亮眼，去(104)年全國盈餘前 10 名，本市就佔有 8 名，此次地震造成台南各級農會嚴重受損，呼籲各農會秉持著人飢己飢、人溺己溺之精神，伸出援手，協助度過此次難關。

地震意外發生後，媒體不斷報導維冠大樓之災情，殊不知台南各級農會亦損失慘重，預估損失金額達 6,000 萬以上。與會各農會三首長秉持農會一體的精神，慷慨解囊，匯集 600 萬以上之資金，將依受災比例捐贈予損失 100 萬以上之農會，協助其早日完成災後復建工作。（撰文／輔導部蔡金玲）



▲林溪水理事長親自主持會議，呼籲各農會伸出援手。

總幹事工作研討會 凝聚農會力量

本(105)年度本市各農會第 1 次總幹事工作研討會，於 3 月 4 日在文山農場召開，研討會由楊棟樑總幹事主持，新北市政府農業局謝宏偉主任秘書、陳進謙科長、李佳蓉股長及中華民國農會林靖一課長蒞臨指導。

此次研討會特意選在文山農場舉辦，乃因文山農場佔地 21 公頃，園區四季分明，值此春暖花開之際邀請各農會總幹事蒞臨指導，除了共同祝願文山農場更加成長茁壯外，同時也將文山農場介紹給各農會，盼未來各農會可選擇文山農場，辦理講習會、研討會或舉行烤肉、露營、DIY 教學等活動，讓更多人可以認識這個大台北地區戶外休閒的好去處。

研討會中除討論了 104 年度本市各農會總盈餘分配推廣互助及訓練經費繳交方式，對於本市各農會臨時財務稽核辦理方式，以及本年

度針對各項業務辦理講習會等相關議題，各農會總幹事亦發言踴躍。經過熱烈討論後，各項議題均獲得一致共識。

研討會在鳥語花香中圓滿落幕，未來將結合各農會地方特色，輪流於各農會辦理，藉由研討會凝聚各農會力量，期使新北市各農會業務推展更加順利。（撰文／輔導部蔡金玲）



▲本會楊棟樑總幹事（左二）向大家介紹農場設施。

好重要
請注意

勞保投保薪資上限 調高至 45,800 元

勞動部表示，為保障勞工勞保權益，勞保投保薪資分級表上限將自今年 5 月 1 日起調高為 45,800 元。

現行勞保投保薪資分級表上限 43,900 元已維持 9 年多未調整，勞工團體多次表達調高之意見，因此勞動部於去年 12 月召開會議廣邀各方團體開會研商，並擬具投保薪資分級表修正草案，於本(105)年 1 月送請行政院核定。

勞動部說明，上開分級表修正草案已由行政院核定，並訂自今年 5 月 1 日實施，預計將有 213 萬名被保險人適用新增加的 45,800 元投保薪資等級。勞動部亦指出，對於之前部分團體認為增加雇主保費負擔部分，經加強溝通並整體評估後，對雇主經營成本不致造成太大影響；至於未來因保險給付增加，對勞保財務影響的部分，將配合整體年金改革持續研擬配套措施，俾使長期財務穩定，確保全體勞工權益。（資料來源：勞動部）

105年起 可用健保卡報稅

財政部與衛福部合作，今(105)年 5 月起提供使用健保卡網路申報綜合所得稅服務。民眾只要先申辦「健保卡網路服務註冊」，進行認證設定密碼，就可以使用「健保卡+密碼」透過網路下載所得及扣除額資料，直接利用網路申報綜合所得稅，讓網路報稅再多一種選擇。

申辦「健保卡網路服務註冊」方法有臨櫃申請或網路申請兩種，取得登入及驗證密碼，再至財政部電子申報繳稅服務網站下載報稅軟體進行線上報稅。由於健保卡幾乎人手一卡，無須特別申辦，也沒有額外費用，可大幅提升納稅服務的便捷性。（資料來源：行政院）

希望飛揚、樂活廣場

3月12日希望廣場群星匯集，農委會陳志清主委伉儷、農糧署李蒼郎署長等多位長官蒞臨活動現場。當週隆重登場的宜蘭縣農特產品三星蔥、溫泉番茄、鴨賞、金棗……等，在長官們的大力推銷及讚賞下，讓原本人潮熱絡的攤位前更顯得熱鬧非凡！

希望廣場遷至林森北路與北平東路口，營運迄今4個多月，每週配合各縣市政府辦理優質農特產品促銷活動，推廣當地、當令農產品，積極落實政府推廣有機蔬果及農產品產銷履歷、農產品生產追溯(QR CODE)等政策，並固定對蔬果做農藥殘留檢驗，嚴格為消費者的健康安全做好把關的工作。

未來希望廣場持續結合更多農業教育、體驗，把天然安全的農業精神融入社區，將在地與健康的理念傳達給國內外消費者。本會同仁秉持使命必達的工作精神，戰戰兢兢屢創營業佳績，更感謝農委會、農糧署長官的支持，讓希望廣場在車水馬龍的首善之都，成為新亮點。



▲楊棟樑總幹事向長官們簡報希望廣場營運狀況。



▲農委會陳志清主委(左二)及農糧署李蒼郎署長(右一)巡視展售現場。

希望廣場 4 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
4/2~4	高雄市鳳梨、芭樂、木瓜暨農特產品促銷活動	高雄市政府	高雄市農會
4/9~10	雲林縣地瓜暨農特產品促銷活動	雲林縣政府	雲林縣農會
4/16~17	屏東縣木瓜、洋蔥暨農產品展售會	屏東縣政府	屏東縣農會
4/23~24	苗栗縣桂竹筍暨農產品展售會	苗栗縣政府	大湖地區農會
4/30~5/1	嘉義縣香蕉、木瓜、高山茶暨農產品展售會	嘉義縣政府	嘉義縣農會

文山農場

閃亮登場

螢火蟲季



文山農場位於新店烏來風景線上，距離捷運站僅10~15分鐘車程，是個自然、有機、環境優美的生態農場，因為堅持不使用化學性的農藥、肥料、除草劑，而是採用有機栽培管理，因此吸引了無數昆蟲、鳥類……等生物來此定居，其中也包括了「環境指標生物—螢火蟲」，每年四月至五月都能在農場的茶園、步道、露營場……等地，看見漫天飛舞的熠熠螢光。

今年農場規劃的賞螢行程分為一日遊與半日遊，行程活動精彩豐富，非常適合公司企業、學校、法人組織等團體及個人家庭報名參與，預約週三還有特別優惠；此外，農場為了提升休閒品質及保護生態環境，活動期間每日都有遊客總量限制，額滿即止，如欲參加記得提前報名喔！

文山農場

預約專線：(02)2666-7512
來電請找活動組許先生、黃先生

賞螢 一日遊

13:30報到→14:00螢火蟲燈籠DIY、螢火蟲簡介→15:00泰雅族原住民舞蹈(假日) / 泰雅幸福手鍊DIY(平日)→16:00親子樂活營→17:00香菇陀螺彩繪→18:00便當、西點→19:00賞螢、泰雅野耀部落說故事→20:00賦歸

報名滿30人開課
週三另有優惠!

賞螢 半日遊

17:00報到→17:10泰雅族原住民舞蹈(假日) / 泰雅幸福手鍊DIY(平日)→18:00螢火蟲簡介→19:00賞螢、泰雅野耀部落說故事→20:00賦歸

真情食品館 真心推薦

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



精選好禮 1



屏東吉園圃金鑽鳳梨 (8粒/箱)

來自屏東瑪家鄉，銘泉農場經營鳳梨外銷日本已有21年，堅持不使用荷爾蒙，鳳梨果型大小適中，每粒約2台斤左右，香味濃郁，酸甜好滋味，符合吉園圃驗證，是台灣優質的安全蔬果，值得信賴與安心購買。

精選好禮 2



羊舍活力早餐免運組

(100%新鮮羊乳+手工羊奶饅頭)

天然、濃醇羊舍活力早餐組，100%純新鮮羊乳，堅持品質。純手工揉製而成的羊奶饅頭，口感像蛋糕一樣！滿滿的羊奶香，滿足一天的活力！

精選好禮 3



安心無毒生鮮鴨蛋免運組

(每盒六粒，共四盒)

養鴨場位於桃園大溪，為了鴨子的健康與安全，特地採購通過檢驗的飼料來飼養鴨隻，並以自然放養的方法飼養，生產安全優質的生鮮鴨蛋。蛋黃較一般大且綿密，蛋白濃稠，無一般鴨蛋的腥味。



三峽谷芳有機茶園 代代相傳的良心事業

「有機茶園」就是不使用化學合成農藥及肥料來生產茶葉，甚至完全放任蟲害孳生，靠自然界裡所謂的「天敵」形成一系列完整的食物鏈，也讓大地得以喘息。所以「有機」不只是對大自然的尊重，更是種精神，而且要做到傳承，透過大自然的洗禮，讓有機生活化、制度化，從「心」做起！

三峽谷芳有機茶園主人李昌峻的曾祖父李阿富，自日本明治時期就以種茶維生，傳承至今已已是第四代。李昌峻還記得小時候父親李旺來除了經營茶園，也是海山煤礦的礦工，因為歷經礦災身受重傷，無法再繼續從事採礦工作。為了生活，開始致力茶葉生產及販售。當時年幼的李昌峻也要幫忙採茶、炒茶、賣茶，漸漸地從父母親身上學習到如何管理茶園管理與製茶。他說日子雖苦，但卻永遠記得與四位姐姐在採茶時，身邊總是縈繞著許多小昆蟲，也是他日後想要從事「有機茶園」的契機。

堅持有機務農不妥協

李昌峻 18 歲那年就和太太結婚，一路陪伴他堅持「有機」這條辛苦的路。茶園的工作不僅由兩夫婦親自操作，兩人還積極投入茶葉製作研究。每逢茶葉產季就會走訪中南部的各大茶區取經與嘗試，勤奮好學的態度，獲得了父親認同，最重要的是，還在就學中的三個孩子已經決定完成學業後，要投身有機茶園的經營與管理。這份心意更加鼓舞兩人，堅持以友善的自然農法來管理茶園，並做為經營的核心

價值理念。

走訪三峽谷芳有機茶園，蜜蜂、螢火蟲、蚯蚓、綠葉蟬、台灣藍鵲、蝴蝶、竹雞、穿山甲、果子狸、兔子……等種類繁多的昆蟲和小動物，望眼可見，讓全家人忙碌於茶園工作時，能與大自然茶香共舞，彷彿置身於無人之境，也是他堅持有機務農的驕傲。

茶湯濃厚帶有柑橘香

李昌峻表示，三峽谷芳有機茶園所種植的茶樹是祖先從大陸安溪所帶來的茶種，經過百年後不斷變種成為今日的青心柑仔種。目前茶園生產有三峽黃金白毫柑橘紅茶、蜜香碧螺春，因為採用有機農法管理，一年四季都有非常多的小綠葉蟬，茶葉經過小綠葉蟬吸吮，茶樹為了生長與生存，嫩芽會透過代謝途徑自體生成一種特殊的香氣與醇糖成份，而這種香氣除了會吸引小綠葉蟬的天敵「白斑獵蛛」來捕食小綠葉蟬外，採下來的茶菁經過加工製成的茶乾還會帶著濃厚的水果蜜香風味，如同是上天給我們最好的禮物。



青心柑仔種屬於小葉種，以李家四代傳承的專業製茶技術來加工，茶湯入口後，口感細緻綿密、丹寧如絲、喉韻深長，茶香帶有濃郁的柑橘木質氣息，適合各年齡層的朋友飲用。



找茶去！

地址：新北市三峽區白雞 153 號（白雞行脩宮 觀光商場 79 號）
電話：(02)2671-1737
0918-771-713
0918-771-723



青農會員大會 帶動農事交流更順遂

本市青年農民聯誼會於去年 11 月 17 日成立，特於今年 3 月 7 日於金山美田社區活動中心辦理本年度第一次會員大會。農委會、桃園區農業改良場、新北市政府農業局、三芝、石門、金山農會等各界長官，以及臺灣大學陳右人教授皆親臨會場勸勵大家，為本市青農加油打氣。

本會楊棟樑總幹事鼓勵青農提昇農特產品競爭力，他指出希望廣場規劃有青農展售專區，用以展示與銷售來自全省各地優秀青農的高品質農特產品，藉此相互切磋學習。楊總幹事期許新北青農要生產出最優質的農特產品，故當場以個人名義捐出 5,000 元作為聯誼會會務推動之用。

農委會楊欣佳技正就「青年農民政策培育青年農業工作者推動情形，青農交流平台推動現況及未來工作重點」提出說明，讓本市青農明瞭各級政府、農會對青農的政策走向及輔導策略。

會中並表揚對聯誼會貢獻有功人員，也藉機為 1-3 月生日的會員慶生，和討論會員參加展售收取公積金比例、會員出會，以及審核新申請會員入會資格等議題。

平常忙於農作的青農們，藉此場合討論栽培技術、農業資材購買等項目，就像一個大家庭，大家融入在一起，拉近彼此間距離，增進對聯誼會的向心力，有利於聯誼會組織發展與運作。期



▲本會楊棟樑總幹事（右一）與壽星們一起慶生同樂。

許聯誼會在會長等幹部領導下，開創新北市新的農業發展方向。（撰文／推廣部李鈺鐘）

醞釀

* 材料

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| 米穀粉 70g | 牛奶 60cc | 糖 50g |
| 九層塔 5g | 雞蛋 4 個 | 鍋巴 6 片 |
| 蒜頭 5g | 橄欖油 50cc | 魚子醬 3g |
| | | 鱈龍魚抹醬 50g |



步驟 1

牛奶、九層塔、蒜頭用攪拌棒打碎。

步驟 2

蛋黃加入一半糖打發，加入橄欖油拌勻。

步驟 3

蛋白加入另一半糖打發。

步驟 4

將步驟 1、2、3 混合後，再將米穀粉分三次加入拌勻，放入烤箱以 180 度烤 12 分鐘，取出放涼塗上鱈龍魚抹醬，並捲起放入炸鍋巴片裡，再灑上魚子醬即可。

（撰文 / 三峽區農會 李美容）

聰明應用當地農產品 健康飲食計畫

為配合政府推動「食在地、享當季」之政策，並結合健康為主軸，本會特於3月18日於二樓農民教室辦理「家政幹部講習」。

本會楊棟樑總幹事特別親臨致詞，表示目前國內食安問題嚴重，全國各地都有生產追溯、古園圃、產銷履歷和有機驗證的優質農產品，在各縣市亦設有農民市集，消費者可與農民直接溝通交流，買到新鮮安全的食物，擺脫食安憂慮，同時縮短「產地到餐桌」的距離，未來本會將持續拓展農產品多元化行銷通路及推動地產地消政策。

上午邀請樂生療養院營養部蘇嘉華組長，主講「在地農產品應用、健康飲食」。蘇營養師提到現代人飲食不均、營養少、熱量高、活動又太少，正確的觀念應是攝取適當的食物達到營養均衡，並建議應有足夠的熱量、纖維質、蛋白質及少量多餐的飲食正確觀念。另外她希望大家從生產到餐桌的過程中，能遵守低碳飲食的原則，建立低碳飲食的生活態度。

最後蘇營養師介紹新北市三寶：綠竹筍、甘藷、山藥之特性及應用。綠竹筍具有低熱量、高纖維、均衡酸鹼度的特性，尤其粗纖維可刺激腸胃蠕動、幫助消化、增加飽足感；甘藷具有抗氧化、高纖維與可抑制膽固醇等益處，並富含蛋白質、纖維素、維生素A及胡蘿蔔素等，相當符合現代人飲食選擇；山藥則可健胃、助消化，並有豐富蛋白質組成的黏液性，可以維持血管彈性，減少皮下脂肪沉積，且含多種胺基酸及植物性荷爾蒙，可促使身體組織功能維持正常生活。

下午由樂生療養院蔡雅禎營養師主講「健康食譜設計」。課程中提到菜單設計的主要原則，包含了廚房設備與用具、知識技巧與能力、金錢預算、餐食的供應型態、季節與天氣、市場狀況與便利性等，並沿襲六大類食物及主要訴求與對象去做設計搭配。在烹調方式上她建議以清蒸、汆燙、涼拌等方式，取代過去傳統的烹調過程。

透過本次一連串的課程，講師與學員上台分享的互動方式，提升家政班員知識技能，了解如何將在地農產品與健康飲食結合，設計出健康、安全又新鮮的食譜。（撰文／推廣部陳惠珊）

什麼是低碳飲食

1. 選當季食材
2. 選在地食材
3. 選精簡包裝、少人工、加工的食材
4. 購物時少使用交通工具
5. 購買適當的份量
6. 遵守節能原則烹調
7. 減少產生垃圾



四健草根講習

草根大使經驗交流

能夠參與徵選擔任草根大使是許多四健會員的目標，為使會員對於擔任草根大使能有多一些認識及知道如何準備，本會特於3月12日辦理「四健推廣教育草根大使及傑出獎章人員研習」。

為了讓會員對於四健會功能及肩負使命，能有更進一步的認識與思考，上午特別邀請中華民國國際農村青年交流協會顏淑玲常務理事主講「從他山之石，看台灣四健」。顏常務理事透過與會員互動，讓大家想想在四健會想要學習什麼？她並且分享個人參加國外四健會活動，以及各國推動四健會的經驗，讓大家反思台灣四健會的發展方向。

下午由去年的草根大使與大家分享個人交流經驗。深坑陳盈仁、黃筠淨及三重許文仁，分別就前往加拿大、挪威及瑞典擔任草根大使的所見所聞，讓大家了解各國的文化與學習的實務經驗，豐富及多元的體驗深深吸引大家的注意力，也讓與會人士心動不已。

本會鼓勵有心參加徵選擔任草根大使的四健會員，平日除多充實語言能力外，還要多參加活動，並隨時為活動做下詳盡紀錄，以為未來徵選做準備。（撰文／推廣部盧怡琦）



農事經驗發表 深坑奪冠



▲與會班會員聚精會神聆聽發表者的經驗分享。



▲桃園區農業改良場臺北分場李阿嬌分場長（左）頒贈冠軍獎牌予深坑區農會葉瑞建。

105年度農事技術交換大會3月23日於本會2樓舉行，今年計有樹林、三峽、新莊、蘆洲、五股、石門、深坑、平溪等8個農會參加經驗發表競賽，本會特別邀請桃園區農業改良場臺北分場李阿嬌分場長、桃園區農業改良場傅智麟助理研究員及市政府李佳蓉股長擔任評審。本年度發表的主題是針對生產技術如何省時、省工及經營模式的創新。

冠軍深坑農會葉瑞建經營規模為5分地，以絲瓜和珠蔥的栽培為主。由於未額外雇工協助，農事工作都是親力親為，因此如何解決人力問題成為他的一大難題。葉瑞建從栽培方式做分析改進，詳實記錄每天農場耕作情形，並登錄於電腦中便於分析，他還利用line軟體即時請教專家如何節省工時及費用。在栽培絲瓜部分，病蟲害防治尤其讓他傷透腦筋，他發現透過定期修剪及疏葉，讓植株通風、提高日照效率，可減少病蟲害及工作時間；此外，在絲瓜套袋紙上標註日期，也能掌握絲瓜成熟日期，直接採摘果實，避免一一解開套袋造成費工耗時。

他也分享以往採取傳統方式以竹子搭設絲瓜棚架，但竹子經常損壞，更換材料耗時又花錢，因此改用水泥柱作為棚架，堅固耐用一勞永逸。葉先生說絲瓜栽培水份的控制相當重要，為此他搭配噴灌系統，定時定量灌溉，可以有效節省人工及水費。

評審委員提到，藉由經驗發表競賽，分享參賽者的實戰經驗，讓與會農友能藉此吸取技術及知識，不僅能節省時間，更能節省成本，讓農友迅速獲得利潤。綜觀今年的參賽者都很樂意將多年來辛苦工作累積的寶貴經驗分享給大家，不論是養蜂、綠竹筍或蔬菜等，這些省工、省時的方式都非常值得學習。（撰文／推廣部李鈺鐘）

農事技術交換成績表

項目	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
經驗發表	深坑	平溪、三峽	樹林、五股	蘆洲、新莊、石門
公民常識測驗	鶯歌	泰山、五股	深坑、汐止、八里	土城、林口、淡水、坪林、新店、中和