

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



|白露| 9月7日 |秋分| 9月22日 |特產| 文旦柚 |產地| 八里、淡水、林口、五股、新店、樹林、土城、汐止、三芝

全國農會盃 桌球錦標賽 新北表現亮眼

第 4 屆全國農會盃桌球錦標賽由桃園市農會承辦，於 8 月 23 ~ 25 日假桃園市立體育館舉行。開幕典禮時，本會林理事長、褚常務監事特地撥冗率同理、監事到場給予球員加油打氣，期許球員們發揮團隊合作精神，為新北市爭取最高榮譽。

本屆全國農會盃桌球錦標賽共有男子團體組 21 隊、女子團體組 9 隊報名參賽，並以去年成績為基礎，依實力強弱區分為甲組、乙組、丙組，本市男、女代表隊均在實力最強的甲組；而個人賽分為總幹事甲組、乙組；男子青年組、壯年組、自強組及女子組，共計 407 人參賽。

今年特邀請深坑區農會黃土水總幹事加入陣容，黃總幹事初試啼聲，就榮獲總幹事甲組季軍，繳出亮眼的成績單。而各球員憑著長期累積的實力與經驗，以及賽前多次的集訓，培養極佳的默契與深厚的情誼，比賽時更是全力爭取佳績，最終榮獲男子團體甲組亞軍、女子團體甲組季軍，以及比賽總成績季軍等多項殊榮。明年桌球錦標賽將在澎湖縣舉辦，讓我們相約再次為新北市爭光。（撰文／輔導部 蔡金玲）



▲黃土水總幹事（中）榮獲總幹事甲組季軍。



▲全體隊員發揮團隊精神，榮獲多項佳績。

第四屆全國農會盃桌球錦標賽 本會獲獎成績表

項目		成績
比賽總成績		季軍
團體賽	男子甲組	亞軍
	女子甲組	季軍
個人賽	總幹事甲組	季軍：黃土水（深坑）
	男子青年組	優勝：黃俊榮（板橋） 優勝：謝枝遠（淡水）
	男子壯年組	優勝：盧建霖（新北市）
	女子組	季軍：羅慧萍（汐止）

恭喜得獎 八里農會勇奪 食譜說故事競賽冠軍

恭賀八里農會班員康郁英代表本市參加中華民國農會於 8 月 16 日在走馬瀨農場舉辦的「105 年度產地到餐桌—料理食譜說故事競賽」榮獲冠軍。

（註：頒獎典禮將於 9 月 30 日在花博爭豔館「家政 60 週年」開幕活動舉行）

製茶競技 汐止勇奪特等獎



▲特等獎得主蔡旭志正在做茶菁乾燥的動作。

新北市、臺北市 105 年度製茶技術競賽於 8 月 25、26 日在本會文山農場舉行。來自坪林、石碇、深坑、平溪、新店、汐止、三峽、林口、石門、淡水及臺北市木柵、南港等 12 個農會共 46 位選手同場競技。

今年很幸運地有很好的天氣，讓製茶過程相當順利，也讓製茶時間縮短許多。經茶業改良場邱垂豐副場長、茶業改良場文山分場陳俊良課長，以及文山茶推廣中心翁啟二股長等品茶專家評鑑後，由汐止區農會蔡旭志先生勇奪特等獎。

這次參賽選手中，最年長為 82 歲，最年輕

為 20 歲，顯示雙北的茶農逐漸年輕化。為培養年輕世代，鼓勵技術傳承，特別表揚年齡滿 70 歲的茶農計 4 位，頒發敬老津貼，獎勵他們將製茶技術傳授下去。

針對今年比賽茶樣品質，評審表示文山包種茶著重在香氣，但是若沒掌控好就會出現菁味，使該有的清香走味，另外有些參賽者的茶湯味道較淡略帶澀味，這點也比較可惜。（撰文／推廣部 李鈺鐘）

製茶競技得獎名單

獎別	農會別—得獎者		
特等獎	汐止：蔡旭志		
頭等獎	深坑：高義泰	石碇：黃鳳嬌	石碇：黃彩鳳
貳等獎	三峽：李昌峻	坪林：陳宥達	新店：游淞富
	林口：蔡世昌	坪林：林文王	林口：駱錢
參等獎	石碇：張清福	平溪：謝明田	新北市：林文珍
	坪林：王翰揚	三峽：劉東銘	坪林：陳鈞傑
	平溪：詹德根	坪林：李明耀	石碇：方金福

本會榮獲 農金獎 特殊貢獻獎



第十屆農金獎頒獎典禮於 8 月 26 日在農委會舉行，新北市農會榮獲「特殊貢獻獎」，由農委會曹啟鴻主委親自頒獎給本會楊棟樑總幹事，本會同仁與有榮焉。農業金庫陳朝輝董事長特別提到在建置「全國農漁會信用部共用資訊系統」時本會資訊室的貢獻，在協助程式、報表的開發修改與測試上出力甚多。

資訊室自民國 74 年成立以來，在各級長官的指導及工作同仁的努力下，電腦作業趨於系統穩定功能完善，未來也將本著提升服務品質、建構更好的資訊平台持續努力。（撰文／資訊室 宋開祥）





▲秋黃梨

天然的礦泉水 水梨 現在吃最對時



▲蜜雪梨

時序逐漸轉為秋天，希望廣場的水果種類也更加多樣化了，其中又以水梨最為多采多姿，黃金梨、秋黃梨、蜜雪梨、蘋果梨等品種任您挑選。

水梨原產於亞洲、歐洲與非洲等溫帶地區，屬世界性的水果之一。果肉白而鮮嫩細緻、清脆且多汁，在溫帶國家被稱為「天然的礦泉水」，與葡萄、蘋果並列為溫帶三大水果。

台灣早年以低海拔的橫山梨（俗稱粗梨仔）為主，自中橫公路開通，政府引進日本高海拔溫帶梨品種，經過農民多年的努力改良，讓低海拔地區也能生產出高海拔梨（俗稱幼梨仔），目前以宜蘭、新竹、苗栗、台中、彰化等地為主要產區，產期以夏秋為主，但經過冷藏技術提升及產期調節，目前幾乎終年都可看到水梨上市。

水梨含水量高、熱量低且頗耐儲藏，冷藏可保鮮至少一個月。挑選原則為果型飽滿結實泛光澤，尾部凹入較深，熟度與風味最佳。水梨營養成分相當豐富，具有促進食慾、幫助消化和解熱作用，坊間傳說以川貝與冰糖燉梨可治咳嗽。水梨雖有諸多功能，但因性寒，吃多恐有傷脾助濕，所以應適量食用。

了解水梨的故事後，您是否心動了呢？歡迎大家週末至希望廣場走走，還有好多的優質農特產品等您採購。（撰文 供銷部／周泰平）

營業時間：週六10：00-19：00／週日10：00-18：00

地址：台北市北平東路及林森北路交叉處

電話：(02)2393-0801

官網：www.chope.org.tw

FB：「台北希望廣場」，即可看到最新活動訊息。



▲黃金梨



▲蘋果梨

真情食品館 溫暖推薦

伴隨中秋節的腳步愈來愈近，禮品的選擇琳瑯滿目，經典月餅、茶類禮盒是歷久不衰的人氣商品；以健康為概念，中秋團圓應景的嚴選推薦，真情食品館精挑細選、為您介紹三樣優質農漁產品，好東西就要和好朋友共享！

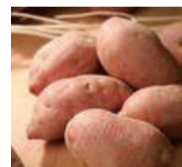
精選好禮 1



自有品牌特選 真情柚 (9粒裝/約6台斤)

40年老欖來自雲林斗六，鮮奶、麻粕、豆餅與陽光的真情組合，擁抱自然環境及沃土優勢，新北市農會真情食品館推出了自有鮮果品牌「真情柚」，果肉細緻、汁多味美、甜度適中，秋節選真情，柚香柚健康。

精選好禮 2



金山紅心甘薯 (約5台斤)

金黃鬆甜的誘惑，金山季節限定一紅心地瓜最夯健康的食材！自然香甜，口感鬆軟綿密，是高纖零負擔的好選擇。

精選好禮 3



海撰超值 海鮮禮盒組 (贈有卵柳葉魚300g)

特選產銷履歷午仔魚、鮭魚切片、海水金目鱸魚排、生干貝、活凍透抽、極品藍鑽蝦等超值海鮮大餐，給您中秋燒烤鮮甜的好味道，吃海鮮不用到漁港，享受新鮮不用等。

這樣買 好輕鬆！



更多好禮在商城、更多好康獎不完，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名稱查詢選購。

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



雲林鵝肉



▲李縣長(中)等長官對色香味俱全的鵝肉料理齊聲讚賞。

為了推廣雲林在地優質鵝肉，農委會防疫檢疫局黃局長德昌、雲林縣李縣長進勇等長官於8月27日上午於希望廣場舉辦「食鵝好時節—雲林在地優質鵝肉推廣活動」，與會長官除介紹鵝肉的營養外，也共同呼籲消費者踴躍選購國產鵝肉。現場準備的燻茶鵝、鹽水鵝、燻鵝等料理，色香味俱全，吸引眾多民眾排隊試吃，讓大家共同品嚐優質鵝肉饗宴。（撰文／供銷部 周泰平）



茶山悠遊 慶中秋

中秋月圓人團圓，一年一度的中秋佳節即將到來，9月15～18日共計四天連續假期，您是否已有出遊規劃呢？如同開頭所言，中國人一向將月圓比擬成家人團聚的象徵，因此吃月餅、品文旦不再是中秋節唯一的選擇，只要能跟親朋好友團聚在一起，烤肉、吃火鍋、唱歌、跳舞……等活動，一樣可以享盡天倫及好友齊聚之樂。

文山農場正是一個適合親友在中秋節齊聚的好處所，它位於新店烏來風景線上，距離新店捷運站不到15分鐘車程，占地21公頃十分開闊，有各式主題茶文化及自然生態活動，場內設有農民烹飪教室、戶外活動中心、露營區、吊橋、步道、寬敞的大草原……等場地與設施，園區遍植各式花木，夾以坐落於起伏山丘上的茶樹，景致十分優美。此外，為了提供遊客更加安全的環境，進而提升遊園品質，農場預定自9月1日起實施人、車分道管制，所有車輛將管制停放於農場門口前方廣場，從此我們更可以大聲說：「來農場遊玩十分安全！」

環境與安全沒問題了，接下來就要滿足民生需求了！無論是烤肉餐或桌餐，都可提前向農場預定，每年的中秋節都是熱門檔期，今年比較幸運的是有四天連續假期，您還在等什麼？快快呼朋引伴，大、小朋友、長輩們相約來到文山農場歡聚一堂，共度美好時光吧！

文山農場

預約專線：(02)2666-7512

來電請找活動組許先生、黃先生



青農挺青農 新北挺台東



今年7月尼伯特強颱重創東台灣，造成農業嚴重災損，尤以台東縣首當其衝。為協助台東縣農業重建工作，新北市青年農民聯誼會成員紛紛響應志工活動，自願前往台東協助支援。

此次與蘇育裕會長、王曼怡、萬蓓琳3位成員各自準備好電鋸、鋤頭等裝備後，7月31日一同啟程前往台東。因當地又受到妮妲颱風外圍環流影響，下起陣陣大雨，看著周遭的民房屋頂、鐵皮、釋迦園、遮陰設施等，被強颱摧殘後殘破不堪的畫面，心中一股複雜的情緒湧上心頭。而後隨著志工人員來到需要支援的三和養蝦場，協助當地青農將被強風吹入數個養殖池中的樹枝、垃圾、鐵皮……等多項雜物清理出來，希望借一己之力盡速恢復原來的生產環境。

而新北、台東兩會的青農亦藉此次活動分享交流有關會務運作、產品行銷、風災問題等經驗，從中學習到關於志工招募、調度協助、救災等各項流程的注意事項，有了這些經驗傳承，對於未來推動新北青農各項事務有極大助益。

此次「青農挺台東青農」活動，因為有來自各地的志工不斷接力進行，大家協助清園、剪枝、重建，讓台東農業逐漸恢復生機，志工們不求回報的付出，讓青農的產業在有限的人力、物力等條件下仍能穩健復原，除了佩服志工們的大愛，我也很開心能夠為台東農民盡一份微薄心力，希望台東農民能早日恢復耕地、重建家園。（撰文／韋峻文）

中秋吃柚子 營養健康去油膩

中秋節即將到來，逢此佳節家家戶戶都會準備柚子，柚子有保佑的意思，帶有濃濃的節慶意味！除了果肉好吃、營養價值高，果皮也有妙用！為了讓更多人認識這項優質農產品，本會特別邀請新店地區農會家政班員於8月27日在希望廣場示範製作「柚子果醬」及「柚子清潔劑」，除了提供試吃品嚐外，並帶領現場民眾DIY。



首先由班員示範「柚子果醬」製作，以新鮮國產的

文旦柚果肉，加入少量的糖和水果果膠，再用慢火熬煮，就成了口感好、含糖量低的天然果醬。而「柚子清潔劑」則利用容易被忽略的柚子皮製作，教大家DIY天然清潔劑。整場活動吸引許多民眾報名參加，除了可以現場試吃到剛出爐的柚子果醬外，還能學會在品嚐柚子酸甜多汁的果肉外，如何將它物盡其用，發揮最大效益！

柚子的營養價值極高，根據農糧署指出，國產的文旦柚富含維生素A、B1、B2、C及膳食纖維、果膠、有機酸、礦物質等，柚皮中還含有揮發油、新橙皮甘及柚皮甘等特殊營養成分。飯後來顆甜美的文旦柚，既均衡營養又可去油解膩，而且文旦柚賞味期限長，可儲放1至2個月不用擔心。

柚子是秋季代表性水果，吃當季國產的蔬果最新鮮美味，歡迎民眾假日到台北希望廣場走一趟，採購最優質安全的農特產品，不僅吃到美味也買到健康！（撰文／推廣部 陳惠珊）

柚香果醬

- * 材料
- 柚子果肉 600g
- 蘋果丁 100g
- 檸檬汁 50cc
- 冰糖 320g
- 玻璃瓶 1個



貼心小叮嚀

- * 柚子果肉需剝散，熬煮的過程中會產生澀汁與浮泡，儘可能撈除，可使果醬風味更好。
- * 糖量為果肉量的45%~50%為佳，酸度則可自行調整。果肉放入冰箱冷藏取出後，亦可使用電子鍋熬煮，更簡便省事。
- * 柚香果醬亦可沖泡柚子茶及水果茶，並可製作冰沙、柚香烤肉醬……等，用途甚廣。

步驟 1

柚子果肉、蘋果丁、檸檬汁及冰糖倒入玻璃碗中混合均勻，蓋上保鮮膜後放入冰箱冷藏6~8小時（約3~4小時取出攪拌一次）。

步驟 2

將果肉自冰箱取出放入鍋中，以中小火加熱並不時攪拌。

步驟 3

熬煮至冰糖融化且果肉變透明濃稠狀即可關火（約20~30分鐘）。之後將果醬裝入瓶內，蓋上瓶蓋後趁熱倒扣，放置30分鐘。

步驟 4

洗淨瓶身，直立置於室溫中3~7天再放入冰箱冷藏（標示製作日期及保存期限）。

（示範／新店地區農會 周慧敏）



四健技術交換 三重奪冠

一年一度的四健技術交換大會業於8月19日在本會文山農場辦理完畢。本次由三峽、八里、三重、金山、三芝、中和、平溪等農會參加，並邀請桃園區農業改良場賴信忠助理研究員、新北市政府鐘鎮錕輔導、中華民國農會巫姿瑩主任擔任評審。本年度項目為方法示範，參賽者很認真的跟大家分享所學，讓在場的會員獲益許多。經評審們評定三重區農會為本次技術交換大會的冠軍，不過，每一位參賽者其實都很優秀，值得鼓勵！（撰文／推廣部 盧怡琦）

三重農會



三重區農會分享的「台灣好蜜境」則是運用天然的蜂蠟結合精油製作芳香劑，不僅對人體健康有好處，更能環保愛地球。

中和農會



中和農會的「創意果昔—火雲香橙」則是運用當季水果搭配鮮奶燕麥，製作好看又好喝的果昔，不僅幫助農民銷售農產品，而且新鮮、真材實料具飽足感，是夏日最好的點心。

金山農會



金山農會的「蚯蚓堆肥DIY」則是強調天然、尚好！利用蚯蚓糞來做成蚯蚓土，不僅減少化學肥料使用，還可解決廚餘問題，可謂一舉兩得。

八里農會



八里區農會分享的「竹筍麻油雞飯」則是配合七夕並利用在地食材所發想的料理，美味與營養兼具。

三峽農會



三峽區農會分享「拼豆」，這是一個啟發創意、饒富趣味又可培養耐性實用的手做，更是親子同樂、增進情感的休閒娛樂。

三芝農會



三芝農會的「消暑良品—金銀花糖漿」則是教大家運用芳香植物做成消暑茶飲，少了市售飲料的不確定成分，多了清爽與健康，而且成本低又簡單易做，值得大家學習。

平溪農會



平溪農會的「珠蔥栽培示範」，我們日常料理用的「紅蔥頭」就是珠蔥的球莖，珠蔥具特殊味道，昆蟲不愛，不需要農藥，是安全、健康的農產品。

新北市 105 年度 四健技術交換大會成績表

方法示範

冠軍	三重
亞軍	中和、金山
季軍	八里、三峽
殿軍	三芝、平溪

公民常識測驗

冠軍	蘆洲
亞軍	林口、樹林
季軍	石門、土城、金山
殿軍	深坑、三重、新莊 五股、泰山、新店

卡拉OK歌唱競賽 深坑區農會奪冠



▲ 詹理事頒發予冠軍得主郭盈鳳



▲ 林理事長致詞

為促進樂齡者健康快樂的生活形態，本會特於8月12日在三樓禮堂舉辦「卡拉OK歌唱競賽」，由轄內各區、地區農會推薦一名年齡介於55~75歲之間的班（會）員參加，期望藉由歌唱交流活動，達到健康老化的目的。

本次競賽特別邀請林理事長夫人開唱為活動揭開序幕，並邀請104年亞軍得主馬素如及本會黃金火理事、江理事夫人擔任表演來賓和大家同樂。最後由邱麗卿評審統一講評，評審建議參賽者應挑選適合自己的曲風，避免在台上因緊張而影響轉音，演唱時亦可跟著音樂節奏擺動、走位，增加台上的視覺效果，並表示本次參賽者的歌唱水準都很高，不管咬字、技巧、台風都有專業級水準，顯示平時訓練有素，值得鼓勵！透過本次卡拉OK歌唱競賽，期能讓每位樂齡者展現自我，藉由唱歌保有好心情，讓身心更健康，活出自信與快樂！（撰文／推廣部 陳惠珊）

本會楊棟樑總幹事對本項活動相當重視，特別邀請中華民國農會陳文錄理事、本會林溪水理事長、褚清祥常務監事及各理、監事一同共襄盛舉。活動開始前，林理事長特別上台致歡迎詞，並鼓勵大家平時有空多唱歌，藉此保有好心情，讓身心更健康，同時勉勵各參賽單位用平常心參加比賽，以此平台相互交流、以歌會友。

參賽者個個精心打扮、盛裝出席，比賽過程中更是發揮歌唱實力，展現個人音噪特質，歌聲或溫柔細膩、或渾厚飽滿，句句感情充沛，簡直是專業級的演出！

105年卡拉OK歌唱競賽亞軍得主



▲ 陳淑銘



▲ 林瑞婷



▲ 林麗蓉



▲ 林雪華

卡拉OK歌唱競賽表演佳賓



▲ 林理事長夫人



▲ 黃理事



▲ 江理事夫人



▲ 104年亞軍得主馬素如

卡拉OK歌唱競賽績優單位

冠軍	深坑
亞軍	汐止、三重、樹林、泰山
季軍	鶯歌、蘆洲、新莊、八里、中和、淡水、石碇