

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



寒露 | 10月8日 | 霜降 | 10月23日 | 特產 | 山藥 | 產地 | 瑞芳、三芝、淡水、平溪、深坑、汐止

## 文旦柚競賽 淡水柯進益勇奪新北文旦柚王



▲特等獎得主柯進益(中)與新北市政府農業局顏副局長(左3)、全國農會陳理事(右2)、本會林理事長(右3)、褚常務監事(左2)、楊總幹事(左1)、淡水農會高總幹事(右1)合影。



▲市長朱立倫(右4)與文旦柚特等獎得主柯進益(右5)八里農會施理事長(右3)、淡水農會王理事長(右2)合影。



▲評審委員正仔細評斷文旦柚的口感、質地及外觀。

新北市 105 年度文旦柚果品評鑑競賽於 9 月 8 日在本會 2 樓農民教室舉辦，共有來自新店、汐止、林口、樹林、淡水、土城、八里、五股、三芝、中和等各產柚地區 30 位農友參賽，特邀請桃園區農業改良場施伯明助理研究員、新北市果菜運銷公司楊協瑞先生、臺北市瑠公農業產銷基金會李積錦小姐等專家擔任評審。

本會林理事長致詞表示，本市文旦柚主要栽培在八里、淡水、新店、林口等地，雖然八里栽培面積及產量最多、品質較佳，但經過本會多年來辦理評鑑比賽，提供柚農交流、學習

優，與南部「麻豆文旦」齊名，因此有「南麻豆 北八里」之美稱。

評審委員施伯明助理研究員表示，北部的文旦柚其樹齡約在 30 年左右，屬於老欖，因此果形大小都相當平均，每顆大小約在 12-14 兩間。雖然年初受霸王寒流影響，開花慢且落果多，但這幾年來果農栽培技術提升及合理化施肥，加上 7-8 月雨水少氣溫高，讓果實提早成熟甜度增高，因此今年參賽柚子甜度 10 度以上者佔八成，最高還達 12.7 度。

的機會，也提升了其他地區文旦柚品質。本會楊總幹事也說明，本市文旦柚多有「穿衣服」，也就是套袋，所以外觀漂亮且品質

各評審委員就形狀、肉質風味、色澤、糖度及種子數等評分項目仔細評斷後，由淡水農會農友柯進益奪得「特等獎」及「甜柚王」獎項雙料冠軍。(撰文/推廣部 李鈺鐘)

文旦柚果品評鑑競賽成績表

獎別	農會別：姓名		
特等獎	淡水：柯進益		
頭等獎	淡水：柯林雪玉	八里：李康榮	五股：林張雪嬌
貳等獎	八里：張讚群	八里：周清章	八里：李家進
	淡水：莊麗真	淡水：王錦士	
參等獎	五股：紀順鎰	八里：褚繼華	八里：陳旗明
	八里：杜慶發	八里：李全益	八里：張文金
	新店：周貴美		
甜柚王	淡水：柯進益		

恭喜得獎

### 新北好茶一碧螺春及蜜香紅茶得獎者出爐



▲碧螺春特等獎得主黃文雄(右3)與農糧署北區分署蘇副分署長(左3)、本會楊總幹事(右2)、范理事(左2)合影。



▲蜜香紅茶特等獎得主徐俊民(中)與本會楊總幹事(右)、范理事(左)合影。

9月10-11日於三峽長福橋上舉辦的「三峽農特產品聯合行銷推廣活動」，除展售來自新北市各地的農特產品，並頒贈了本年度新北好茶一碧螺春及蜜香紅茶特等獎項。

### 製茶高手 無與倫比

汐止農會蔡旭志先生參加「新北市、臺北市 105 年度製茶技術競賽」技壓群雄，在 46 位選手中脫穎而出，奪得特等獎。



▲蔡旭志夫婦(中)與本會林理事長(右3)、褚常務監事(左3)、楊總幹事(右1)、及汐止農會廖理事長(左2)、李常務監事(左1)、曾總幹事(右2)合影留念。

好重要請注意

### 基本工資將調整

勞動部於105年9月19日公布修正「基本工資」，並自105年10月1日生效，修正內容如下：

- 一、每小時基本工資自105年10月1日起修正為新臺幣126元，自106年1月1日起修正為新臺幣133元。
- 二、每月基本工資自106年1月1日起修正為新臺幣21,009元。

(資料來源：行政院公報資訊網)



### 好康逗相報!

詳情請參閱第 2 版

為推廣食農教育，希望廣場將於10月起，每週三下午辦理農業講座，主題相當豐富、實用，除邀請專家及農友免費教導民眾外，現場亦提供展售攤位，供民眾參觀選購，歡迎有興趣者來電洽詢。想知道最新的講座訊息，請參閱第二版。(撰文/供銷部 周泰平)



# 法比歐 希望廣場大展廚藝



▲法比歐採購在地食材。



▲法比歐現場示範料理。



▲法比歐與提供食材的農友共進一頓浪漫的法式午餐。

在電視上相當受到歡迎的法國帥哥主廚法比歐 (Fabio Grangeon)，聽聞希望廣場所展售的蔬果新鮮又豐富，特別於9月24日至希望廣場大展身手，在展售會場逐攤挑選秋葵、茄子、蘑菇、山藥、番茄、羅勒、辣椒等食材，現場即興料理法式蔬菜燴飯，並與提供食材的農友共進一頓浪漫的法式午餐，讓大家相當羨慕。

假日營業時間：週六10:00-19:00 / 週日10:00-18:00

地址：台北市北平東路27-1號（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

## 希望廣場 10 月份農特產品展售活動表

日期	展售主題	主辦單位	日期	展售主題	主辦單位
10/1~2	柿子、香蕉	嘉義縣	10/22~23	甜柿	桃園市
10/8~9	白柚、紅柚	臺南市	10/29~30	甜柚、百香果	南投縣
10/15~16	白柚	雲林縣			

好康  
迎相報

免費講座

## 希望廣場 10 月份農業講座

日期 (星期三)	講座名稱	課程內容	時間	主講人
10/5	認識一粒米	1. 台灣糧食關鍵數字 2. 台灣米的重要名詞 3. 好米的選別與定義 4. 如何煮一鍋好米	15:00   17:00	雲林縣斗南鎮農會 精米工場 蔡清德業務經理
10/12	茶藝講座	1. 茶葉分類介紹 2. 蜜香紅茶製作 3. 如何沖泡茶葉 4. 如何保存茶葉	15:00   17:00	林口茶業產銷班 陳昆諒班長
10/19	認識香蕉種類	1. 香蕉品種介紹 2. 香蕉栽培歷史 3. 香蕉種植至採收 4. 如何挑選香蕉及保存	15:00   17:00	香蕉研究所 林主任
10/26	咖啡講座	1. 咖啡分類 2. 咖啡製作過程介紹 3. 如何沖泡咖啡 4. 咖啡保存法	15:00   17:00	南投縣國姓鄉農會 特用作物產銷班 房信賢

# 迎新宿營最佳選擇~ 文山農場

熱烈辦理中

為促進新生對於大學生活的認識、增進同儕之間的情感，各校在每年的九月、十月都會辦理迎新活動，除可拓展「新生」的



人際關係、消除對大學的恐懼外，也可藉此學習團隊合作之精神，對未來四年的大學生活也將更加得心應手。如此具有傳承意味的活動，當然要選擇一個優質又安全的場所！

文山農場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，場所十分開闊，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……等場地設施，非常適合辦理迎新活動。來自馬來西亞雪蘭莪州就有一群在台灣唸書的同學們，選在9月2-4日齊聚文山農場辦理迎新宿營活動，三天兩夜的活動包羅萬象，大、小破冰、大地遊戲、Running Man、RPG……等熱門活動。每天都由農場專業主廚供應美味的中式餐點，撫慰大夥疲憊的身心靈，而一天當中活動的高潮非「營火晚會」及「夜教」莫屬了，圍繞著營火共舞、刺激有趣的夜間試膽活動，百玩不膩。今年的活動最終就在團體合照、互道珍重再見聲中告一段落。

農場的活動可以熱鬧活潑，可以感性交流，竭誠歡迎各所學校前來體驗農場的美，絕對不虛此行！

文山  
農場

預約專線：(02)2666-7512  
來電請找活動組許先生、黃先生

# 真情食品館 溫暖推薦

這樣買  
好輕鬆！



真情食品館精挑細選為您介紹3樣優質農產品供您選擇，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



### 精選好禮 1



#### 三芝茭白筍3斤 (帶殼 18~24條)

三芝鮮嫩可口的美人腿又來囉！一年只有一收的三芝茭白筍新鮮上市，涼秋正是品嘗季節，可以清炒、做成爽口的沙拉、煮湯或是帶殼烤食，風味都很棒。

### 精選好禮 2



#### 瑞芳原生種山藥一優級 (3斤/2盒)

每年10-12月為瑞芳山藥的產季，與一般常見粗壯、形狀奇特的山藥不同，瑞芳山藥的外型細長，口感綿密、紋理細緻，不但賣相佳，口感也較Q而結實。

### 精選好禮 3



#### 山戊35 秋薑黃粉 (每包300g)

山戊35秋薑黃粉超秀養生聖品，無毒農作物、生產銷售一貫透明，大型溫室曬場，天然日曬，營養成分高，薑黃素含量397mg/100g，味香不苦澀，七年養地，三年收成，遵循自然循環，生生不息的古法耕種理念。

# 健康、快樂、無毒的農業小天地



位於林口的「語林有機農場」，由林元郁、邱語玲夫妻倆一起經營，除了打造市民農園，也提供有機蔬菜宅配，希望藉此打造出一個健康、快樂、無毒的農業小天地。

邱語玲表示夫妻倆過去服務於資訊業，雖然薪水不錯，卻犧牲了健康，於是幾番商議後，決定放棄現有工作返鄉從農。然而對於農業耕作技術完全不了解的他們，先是參加了農委會在 97 年舉辦的漂鳥計畫，不斷學習知識、技術，累積經驗，直到現在還是持續參加進修課程，充實自己。

她回憶著當初為了種植有機蔬菜，和先生從整荒地開始，每一寸土地都親手翻過，經過多年努力，農場的蔬菜園現已略具規模。此外，他們還規劃了一個市民農園，讓更多人可以享受田園樂趣，農園裡很多東

西都是廢物再利用，如學校淘汰的課桌椅、工廠丟棄的木頭、廣告布……等。另外在農地旁設有休息區，讓農夫能稍事休息，假日也能帶家人、朋友一起來此聚會，如此創新的經營模式，讓農園廣受好評，目前已出租額滿。邱語玲說：「自己當了農夫，才了解鋤頭的智慧，來這裡的假日農夫，很多都是我的老師，我們要不斷分享、交流經驗，才會更進步！」

夫婦倆的市民農園經營得有聲有色，有機蔬菜除了可宅配林口、龜山外，也在新北市各區農會超市及板橋區幾家全聯超市上架。當初放棄人人羨慕的資訊業工作，雖然家人反對，一路走來也相當辛苦，不過，邱語玲笑著說，她現在的生活很知足、很快樂！



語林有機農場 邱小姐：0926186833 或 林先生：0916835261

## 農業參訪

### 「和心」談產銷 「嘉東」品柚香

9月3日至4日新北市農會舉辦了員工農業體驗之旅，第一站來到位於雲林西螺的「和心蔬菜產銷班」，它是本會國軍副食蔬菜的優良協力廠商。透過程班長熱情專業的講解，得知其發展型態係以小包裝直銷為重心，設置生化檢驗室，負責產品檢測工作，確實做好健康安全衛生把關工作，才能年年通過「吉園圃」標章驗證。

由於班業務持續成長，原有設備漸感不足，87年興建250坪新集貨場一處，並擴增冷藏庫80坪，啟動真空預冷機器，精確控管蔬菜保存鮮度，如此要求品質，96年即通過「產銷履歷」驗證，104年更榮獲農會體系國軍副食葉菜類評比的第一名。就是這樣的用心和堅持，才能保障廣大消費者食的安心。

第二站來到柚香滿滿的斗六嘉東合作農場，適逢中秋出貨農忙時期，圓滾滾飽滿的文旦柚，擁有完整的生產履歷，從栽植到採收、包裝，所有過程接待人員都詳細介紹，讓我們充分了解嘉東合作農場就是要給消費者最安全的天然美味。

嘉東合作農場盛名遠播，所生產老欖文旦標榜果粒細緻、汁多味美，甜度又佳，我們本著實證精神，現場「隨機」品嘗，果然酸甜比例均衡、香氣濃郁持久，滋味非常「柚」人，難怪廣受消費者喜愛！

這一趟農業的參訪體驗收穫滿滿，也讓我深刻體認到，為了堅持每一個環節，我們要認真、踏實、用心做到最好。（撰文／供銷部 涂翠萍）



▲ 真空預冷機房的品質控管特性介紹。



▲ 嘉東合作農場進行分級選果。

## 高齡者 生活改善講習

為促進高齡者生活品質，達到健康老化，本會特於 9 月 22 日在文山農場辦理「高齡者生活改善講習」。

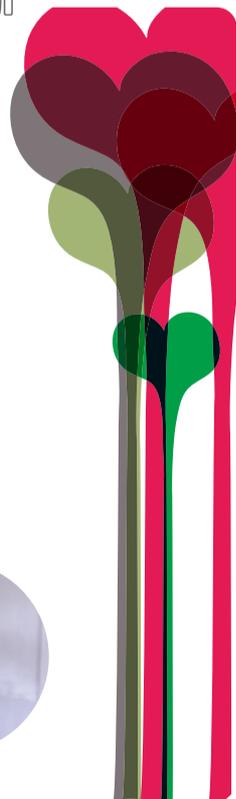
第一堂課邀請實和復健科診所牛廣好職能治療師，主講「搶救老年危機，提升生活品質」。每個人都會面臨老化，此過程中除了身體功能退化、生活不便及品質下降外，各方面的疾病也接踵而來，許多高齡者因心理無法調適，甚而罹患憂鬱症。

講師在課堂中告訴大家「活躍老化」的觀念，強調高齡者應特別注意預防保健及居家生活照護，延長高齡者健康的期間、縮短失能的期程。鼓勵高齡者二度就業，或以志願服務的形式持續貢獻社會，並且多參與社區老人共餐、慶生會及固定式的學習與活動，多與社會接軌，提升老年生活品質。

第二堂課邀請耕莘醫院王依屏營養師，主講「高齡者的食物與營養」。高齡者因為身體機能改變、長年的慢性疾病及牙齒脫落問題等，需要的飲食與營養和一般人不同，如何選擇適合的飲食且改變舊有習慣往往是一大課題。

講師在課堂中舉例如牙齒稍差的高齡者，應將煮熟的食物切成小塊或剁碎後烹煮，亦可加入飲料或湯汁協助吞嚥，但也要避免太稀造成噎食，引發吸入性肺炎的危險。高血壓患者則應注意加強蔬果的攝取量，減少選用飽和脂肪多的肉類，不能食用太多的鹽。同時，講師也強調正確的飲食習慣，是要依照不同個體的身體狀況加以調整，並隨著每次的症狀做修正。

透過本次一連串的課程，相信一定能讓與會的高齡者重視自我健康管理、提升生活品質，達到成功老化的目標。（撰文／推廣部 陳惠珊）



# 與有榮焉

「臺灣農業精品暨農村輔導成果聯合展」於9月30日至10月2日在圓山花博爭豔館盛大展開。本次活動除優質農漁產品展售及推廣成果展，更配合家政60週年慶，頒發獎牌給各項全國家政競賽中成績優異的農會。恭賀本市蘆洲區農會復興班獲選為「104年全國十大特色家政

班」、八里區農會榮獲「105年食譜說故事競賽」冠軍。另外，泰山區農會張綉鈺主任獲選為家政推廣績優人員，蘆洲區農會許淑涼主任獲選為家政推廣資深服務貢獻獎，其在家政工作的用心與付出，足為大家楷模。  
(撰文/推廣部 盧怡琦)



▲農委會翁副主委(左4)頒獎予蘆洲農會。



▲農委會張處長(中)頒獎予八里農會。



▲全國農會張總幹事(左)頒獎予泰山農會張主任。



▲農委會周副處長(左)頒獎予蘆洲農會許主任。

## 八里心 八里情 全國食譜說故事冠軍心得

很榮幸代表八里農會參加「新北市食譜說故事競賽」，思考要以哪道菜跟大家分享時，想起小時候媽媽利用賣相差的竹筍做的料理，至今還讓人相當懷念。50年前台灣農業社會經濟不是很好，家家戶戶努力工作才能讓一家子溫飽，兒時不曾察覺母親的心，而今為人妻、為人母，才知一個女人為家庭傾盡所有的愛。在那個物質缺乏的年代，父母不會溺愛孩子，4、5年級生的我們很知足、很感恩，更珍惜眼前的一切，回想起來總令人搖頭嘆息也莞爾一笑。每次在家練習時說給媽媽聽，媽媽憶起當時也有滿滿的幸福感，還會分享一些我所不知道的故事。

比賽當天和指導員及義指相約上午5點在農會廚房預先烹煮好這道「竹筍麻油雞飯」，並在上台發表時，以八里區的品牌、在地農產品，媽媽懷念的味道、料理創新、值得推廣等多面向作為訴求，雖然上台的表現總會跟預演有些落差，但能上台總是一種學習，尤其50歲了還可以上台發表是多麼棒的經驗。而當司儀宣布我們是冠軍得主時，大家都雀躍不已，多日來的努力終於有了收穫。

會後告知年邁父母拿到市級冠軍，並將代表參加全國比賽時，父母都非常開心。之後的練習，總會邀請兩老當最忠實的觀眾，他們也

會補充更多的小故事來豐富我的內容，同時非常感謝長官們不時給予指導、關心，舒緩我參賽的緊張情緒。

參加全國賽真是大開眼界，題目相當多元，各隊準備的物品更是五花八門，我能代表新北市登上全國比賽的舞台已經是莫大榮耀，更

讓我驚喜的是居然一舉拿下全國冠軍。一個月來為此準備講稿及練習，每天都早起熬夜，跟著組員們不斷練習，壓力很大也很疲憊，但是成績發表的剎那，疲憊和壓力直接昇華成了無與倫比的感動，儘管比賽已經結束，但它所帶給我的經驗與成長，卻是深深刻烙在我的心中。

身為一個農家女兒對八里的心、對八里的情，希望好朋友們來品味蜿蜒的淡水河，欣賞俊秀的觀音山，我們相約浪漫左岸，好山好水好人情味的八里，歡迎大家來我家作客、來阮家品茶。(撰文/八里農會班員 康郁英)



### 竹筍麻油雞飯

- \* 材料  
啤酒 1.5 杯  
日光水岸珍珠米 1.5 杯  
雞腿去骨 1 支  
竹筍 2 支
- \* 調味料  
麻油 1 大匙  
鹽適量  
胡椒粉適量  
薑片適量



#### 貼心小叮嚀

- \* 啤酒與米的比例為1:1。
- \* 以啤酒代替米酒，啤酒酵素能使肉質更軟嫩多汁，使雞肉不乾柴、滋味更鮮美！

#### 步驟 1

米洗淨，老薑切薄片，同時將雞腿、竹筍切丁備用。

#### 步驟 2

老薑、雞腿肉乾鍋煸香，待老薑與肉煸出香味後加入麻油及竹筍，拌至8分熟。

#### 步驟 3

米下鍋翻炒，倒入啤酒，以小火悶煮15-20分鐘，悶煮中可稍微翻炒，以避免燒焦。

#### 步驟 4

待米心熟透，起鍋前加入少許鹽巴、胡椒粉提味，即可上桌。

(示範者/八里區農會 李月寶)