

四健露營大會 熱鬧登場



新北市四健會的年度大事—露營大會於7月13-14日在本會文山農場舉行，來自全市21個農會超過250名的四健會員一早就從各地聚集在農場，天氣雖然炎熱，卻不減大家熱情，充分展現四健會員的滿滿元氣。

四健會員的熱情讓新北市大家長朱立倫市長也特別撥冗前來參加難得的盛會，大會在朱市長致詞、本會楊棟樑總幹事主持及會員代表宣誓下揭開序幕。首日的午餐由大會提供食材，各農會自行烹飪，而朱市長忍不住技癢，也動手展現廚藝，利用新北特產綠竹筍及小農鮮鋪的有機蔬菜煮了兩道菜，與大家一起體驗野炊活動。

下午的作業組競賽是這次露營活動的重頭戲，本年度仍分為生產類、生活類兩項，各農會發揮巧思、創意將作業組的成果展現出來，並且更透過生動、詳盡的解說方式，讓評審更了解作業組的內容及學習的成果。

晚上的烤肉及營火晚會則是會員們最期待的活動，今年我們相當幸運，老天爺給了最好的天氣，讓這些重頭戲能順利進行，營火晚會在推廣部李主任點燃營火後正式宣告開始，隨著熱鬧的音樂聲晚會逐漸進入高潮，主持人帶領著大家跳舞及進行各項遊戲，大家玩得不亦樂乎，成為最美好的回憶。

隔天的團體定向活動考驗會員們的團隊默契，為了拿到好成績，大家莫不全力奔跑、努力完成任務，雖然陽光熾烈，會員們的熱情卻絲毫不減，充分展現團隊精神及活力。

露營活動閉幕式由楊總幹事主持，各項比賽的獲獎單位都雀躍不已，兩天的露營很累，卻是大家一年中最期待的活動，今年雖然劃下句點，大家也相約明年再見！（撰文／推廣部 盧怡琦）



世代交流 推廣一家親

為鼓勵高齡者建立活躍健康的生活型態，本會特於7月18日假五股區農會辦理「高齡者行動互助世代交流活動」，邀請五股區的高齡者一起參加，藉由講習、DIY、共餐等方式，與四健會員、家政班員、青農合作互動，讓高齡者能走出家中並與世代間交流，同時提供本市青年農民一個推廣農業理念及農特產品的平台。

首先由家政班員帶領高齡者做健康操，透過簡單的身體律動，活絡筋骨並增進肌耐力，接著由新北青農主講「食在好健康」，教大家挑選各類蔬果的撇步及如何清洗，實用的內容讓高齡者聽得有趣，也紛紛提出自己的方法與大家分享。之後再安排盆栽DIY課程，由青農挑選適合栽種於室內，並能淨化空氣的植物，讓高齡者動手做組合盆栽，且由四健會員從旁協助，學習如何與高齡者互動。中午則由家政班員利用青農提供的在地食材製作健康美味的午餐，讓高齡者、四健會員、家政班員一起享用，讓四健會員服務高齡者，高齡者透過聊天傳承生活經驗給四健會員，達到世代交流的目的。整場活動氣氛溫馨且收穫滿滿，大家都期待能有再次交流的機會。（撰文／推廣部 盧怡琦）



「文山農場之美」攝影比賽 成績揭曉

為讓更多人知道文山農場人文、風景、茶文化之美，本會特別舉辦「文山農場之美」攝影比賽，業於6月30日收件完畢，並於7月19日聘請國內知名攝影專家組成評選小組評選完畢。

本次攝影比賽的評選委員針對所有作品逐一討論優缺點，錄取金牌獎、銀牌獎、銅牌獎各1名，另有優選5名及佳作30名，得獎名單如下，並同時公告在新北市農會、臺灣攝影學會網站及新北好農情臉書專頁，頒獎典禮時間、地點將另行公告。

為使作品題材更加豐富廣闊，農場將擇期舉辦第二屆攝影比賽，並延長收件時間，使參賽選手能有更多不同季節題材可以拍攝，也使準備時間更加充裕，屆時歡迎各界攝影高手報名參賽。（撰文／文山農場 黃嘉安）



「文山農場之美」攝影比賽得獎人員名單
(佳作名單請參閱網站)

名次	得獎人	作品名稱
金牌獎	周文章	營地風光
銀牌獎	劉維和	伴遊夕陽花田
銅牌獎	蕭慶良	成果豐碩
優選	游勝鋒	文山祕境
	林君立	今夜文山螢光燦爛
	陳泰福	漫步文山橋
	詹美玲	愛的小站
	楊孫明	歡樂園地

新北市各農會理、監事業務講習會



配合屆次改選完成，為使各農會新任理、監事熟悉農會相關法令及本身之職權與責任，本會特於7月5日假新莊區農會舉辦「新北市各農會理、監事業務講習會」，由本會林溪水理事長擔任主持人、新北市政府葉惠青副市長及農業局李玟局長蒞臨指導。

本會林理事長致詞時首先向各農會理、監事們道賀當選，並感謝新莊區農會提供優質場地讓大家齊聚一堂，林理事長表示農會理監事如同農會經營者，必須充份了解農業相關知識與理監事之職權與責任，才能帶領農會邁向新紀元。新北市政府葉副市長則勉勵所有理、監事，未來四年的應著重於「服務」與「發展」，如何服務新北市42,000名正會員、照顧老農、招募青年農民、推廣新北市農特產品、發展信用部業務……等，都是未來努力方向。

講習會聘請行政院農業委員會陳怡任科長擔任講師，講解「農會法相關法規」及「農會理監事之職權與責任」，陳科長準備豐富的講義資料，深入淺出的帶領各農會理監事了解農會會務及自身權責，各農會理監事認真聆聽，受益良多。會後並於新農園餐廳用餐，彼此交流學習，期望將農會業務帶向更高峰。（撰文／輔導部 蔡金玲）

發行所：新北市農會

發行人：林溪水 理事長：林溪水 常務監事：郭進源 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



立秋 | 8月7日 | 處暑 | 8月23日 | 特產 | 綠竹筍 | 產地 | 八里、三峽、五股、新店、深坑、平溪、林口、泰山、鶯歌

桌球友誼賽熱鬧非凡、精采絕倫



本市各農會第 35 屆桌球友誼賽由板橋區農會承辦，7 月 8 日在板樹體育館舉辦，比賽項目除男子組團體賽、女子組團體賽、男子組個人賽、女子組個人賽、自強組個人賽、男子雙打賽外，今年特增加總幹事及選任人員組個人賽，各農會報名踴躍，共有行政院農業委員會、行政院農業委員會農業金融局、新北市政府、農業金庫、農訓協會及本市各農會等 25 支隊伍參加，參賽人數達 332 人。

大會主席楊棟樑總幹事致詞時除感謝板橋

區農會承辦本次球賽，準備寬敞潔淨的場地及全體工作人員熱忱的接待外，更肯定該會之用心與創新，一開場即由農會同仁帶來啦啦隊表演帶動氣氛，並製作名人榜、有獎徵答等活動，促進球員間之互動，緩解緊張的情緒。同時楊總幹事特別提到在這 35 年間從不間斷、每年均參賽的兩位選手—板橋區農會黃兆鴻代理總幹事及蘆洲區農會李素珠球員，感謝他們一路相挺。

行政院農委會輔導處曹昌文技正、新北市政府農業局李攻局長、本會林理事長帶領理監事們及各農會三首長等特地撥空至現場為球員們加油打氣，承辦單位板橋區農會廖裕德理事長、郭宏政常務監事、黃兆鴻代理總幹事及理監事們也以地主身分歡迎所有選手、來賓，希望在「以球會友」之餘，大家能藉此機會歡聚一堂，增進彼此情誼。

比賽開始，各隊選手為爭取最高榮耀，紛

紛展現最佳球技一比高下，場內精彩過招，場外啦啦隊更是呼聲四起，比賽過程中，球員們彼此切磋球技、聯絡感情，經過一天的激烈競賽，各組比賽成績一一揭曉，團體成績總冠軍由板橋區農會奪得，精神總錦標則由下屆承辦單位新莊區農會榮獲，最後由新莊區農會李華順理事長邀約大家「明年新莊見」！劃下完美的句點。（撰文／輔導部蔡金玲）



新北市各農會第 35 屆桌球友誼賽成績表

項目別	名次			
	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
男子團體甲組	新北市政府板橋區農會	新北市農會	泰山區農會	
男子團體乙一組	蘆洲區農會	農委會	三峽區農會	金山地區農會
男子團體乙二組	土城區農會	板橋區農會	深坑區農會	五股區農會
女子團體甲組	新北市農會	汐止區農會	蘆洲區農會	樹林區農會
女子團體乙組	新莊區農會	板橋區農會	農金局	八里區農會
總幹事及選任人員組個人賽	黃土水 (深坑農會)	張永巨 (三峽農會)	王怡然 (板橋農會)	魏水成 (板橋農會)
男子個人賽	羅華嵩 (板橋農會)	曾振忠 (市農會)	張雅傑 (淡水農會)	蔡敏男 (樹林農會)
女子個人賽	林杏璇 (市農會)	廖小萍 (市農會)	李素珠 (蘆洲農會)	廖美枝 (樹林農會)
自強組個人賽	黃兆鴻 (板橋農會)	江聰聖 (板橋農會)	陳世煌 (鶯歌農會)	王瑞成 (中和農會)
男子雙打賽	盧建霖 魏光明 (市農會)	陳金波 陳忠平 (泰山農會)	黃榮俊 林富田 (板橋農會)	賴冠樺 林上淳 (中和農會)

團體成績總冠軍：板橋區農會

精神總錦標：新莊區農會



愛心滿滿！

本會郭進源常務監事響應義賣競標

7月16日桃園市在本會希望廣場舉辦「拉拉山水蜜桃(禮盒)義賣競標活動」，由桃園市鄭文燦市長親自主持。本會郭進源常務監事愛心不落人後，率先熱情響應，首拍以三萬元得標，並將所得金額將全數捐贈復興區巴陵國小做為校務基金使用。（撰文／供銷部黃書楷）



▲拉拉山水蜜桃義賣競標活動，首拍由本會郭進源常務監事（右3）以三萬元得標，巴陵國小林惠枝校長（左3）代表受贈。

新北綠竹筍產季開跑 歡迎民眾品嚐甜筍

新北健康三寶之一的綠竹筍主要產季在6-9月，其清涼爽脆的口感是夏日消暑的不二選擇。7月1日新北市朱立倫市長特別邀請本年度「新北綠竹筍評鑑比賽」的獲獎農友一起到希望廣場舉辦盛大的展售活動，將「低熱量、低膽固醇、高纖維」的優質綠竹筍推薦給大臺北地區的消費者，邀請大家一起吃健康。（撰文／供銷部黃書楷）



▲新店筍農張慶隆奪得本年度「美筍王」及「新北筍王」雙料殊榮，新北市朱立倫市長（左3）與本會林溪水理事長（左1）特別與其合影留念。



跨界合作話題十足 創意平安蕉有呷有保庇



▲全國農會張永成總幹事(左4)於記者會中表示,將免費提供1,000盒平安蕉給臺北世大運選手,臺北市政府林萬發副秘書長(中)特別出席代表受贈。

時序進入炎夏,各種色彩繽紛的夏季蔬果紛紛上市,光是七月份前三週,希望廣場已經舉辦了包括新北健康三寶一綠竹筍、臺南國際芒果節、平安蕉禮盒、拉拉山水蜜桃等四場大型行銷

假日營業時間:週六10:00-19:00/週日10:00-18:00 地址:臺北市林森北路及北平東路交叉處 電話:(02)2393-0801 傳真:(02)2393-0802 官網:www.chope.org.tw FB:臺北希望廣場

推廣活動,為夏季農夫市集增添許多熱鬧氛圍。

其中,以全國農會與北港朝天宮跨界合作的平安蕉活動,最令人印象深刻,不但請來媽祖聖駕進駐希望廣場臨時行宮供信徒參拜,現場還有滿額擲筊送大獎活動,只要能連續擲出5次聖筊進入第二輪的決賽,就有機會可以獲得由朝天宮董事長贊助的1兩重媽祖金身乙座,話題性十足的行銷手法,吸引眾多媒體採訪。

誠如本會楊棟樑總幹事在許多場合中提到,都會型農會雖然在生產面的角色逐漸減少,但因地區消費地,在消費者殷切需求的農產品運銷與行銷推介方面卻能起關鍵作用;以本會經營管理的希望廣場為例,位居臺北市蛋黃區,週遭住家商辦林立,穩定的客流、完善的設施規劃,已經

成為各縣市政府農業局、產地農會在大臺北地區舉辦行銷推廣活動的首選。

初賽期間有民眾連續擲出10次聖筊,展現出絕佳的好手氣,也引起在場所有人驚呼連連!最終共有16人順利進入決賽,由幸運的民眾王詠儀抱回大獎。(撰文/供銷部 黃書楷)



▲北港朝天宮贊助的1兩重媽祖金身,是此次平安蕉擲筊比賽最大獎項。

希望廣場 106年8月份農特產品展售活動表		
日期	展售主題	主辦單位
8/5-6	蒜頭、花生	雲林縣政府
8/12-13	鳳梨	南投縣政府
8/19-20	大西瓜	花蓮縣政府
8/26-27	梨、葡萄	苗栗縣政府

文山農場 清涼消暑 High 一夏



炙艷的陽光、沸騰的暑氣,炎炎夏日何處去?清涼、消暑的戲水活動最能滿足你的需求!



文山農場佔地21公頃,不僅露營區設施完善,衛浴設施、農民烹飪教室(可供炊事、烤肉)、大草原、文山吊橋、兒童跳跳床、營火場、農民教室(可供租借會議、教育訓練)、農產品展售中心、製茶廠……等一應俱全,更有各式茶文化體驗、特

色DIY活動可供團體(20人)預約報名,場內咖啡屋也供應輕食、咖啡……等飲品;利用週休二日預約露營,提前一晚17:00後入園(夜衝),當日營位費還有六折優惠。

此外,農場將於暑假(7-8月)每周六下午1點至4點開放戲水池,除了露營客外,也開放一般民眾購票入園戲水!炎熱的夏天來一場戲水活動,享用展售中心販售的茶冰淇淋,清涼舒適又愜意!快來文山農場,清涼、樂活整個夏日吧!(撰文/文山農場 黃嘉安)



文山農場

預約專線:(02)2666-7512 新北市新店區湖子內路100號
(新店捷運站→搭新店客運849號公車→「伸仗板」站下車→往回走50公尺即達農場門口)

真情食品館 溫暖推薦



真情食品館精挑細選為您介紹三樣優質農產品供你選擇,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>

臉書粉絲團網址: <https://www.facebook.com/ubox5191/>

真情食品館Line@生活圈

服務專線: 0800-666-980



精選好禮 1



梨山頂級水蜜桃

入口即化 甜蜜多汁 限量供應

水蜜桃的嬌貴眾人皆知,在農民細心栽種,來自海拔二千公尺高山水泉水灌溉下,梨山的五星級水蜜桃外表飽滿渾圓、色澤紅潤,咬下去果肉柔嫩、入口即化、甜蜜多汁,散發梨山特有的清冷濃郁香氣,特別的口感是其他水蜜桃所沒有的,滋味絕不遜於日本水蜜桃。

精選好禮 2



牛奶美濃瓜

真的是喝牛奶長大的

嘉義23度半北回歸線通過及獨一無二的地理氣候環境,為嘉義特色之農產品,有瓜界「香奈兒」之美名!豐碩的牛奶香瓜採用自製醱酵液肥灌溉,生長出來的果實碩大、甜美可口,一株一顆,多的必取捨,因非常珍貴,別忘了細心品嚐這個幸福好滋味!

精選好禮 3



禾豐有機杏鮑菇

擁有波羅蜜微香的雪白杏鮑菇

禾豐生技農場以有機栽培的方式生產杏鮑菇,從原菌種到生產包裝一條龍作業,品質嚴格把關,通過ISO國際品質驗證,並獲得有機驗證及SGS檢驗報告,口感Q彈,有如波羅蜜般的清甜,可以做成各種美味料理。



記憶中爺爺奶奶以務農為生，老一輩總覺得多子多孫多福氣，而且務農不用擔心沒有東西吃，所以家中有四個兄弟姊妹，我排行老么，上有兩個姐姐跟一個哥哥。

兒時只想著玩樂的我，成績永遠都是吊車尾，直到高中時期，姐姐鼓勵我讀汽車修理科學習一技之長，才慢慢體會到讀書的重要，於是我又讀了二專，並在半工半讀下考取公立臺北科技大學進修推廣部，繼續未完成的學業。雖然出生在農家，卻對務農沒有絲毫興趣，也沒接觸過農業，直到當兵時，偶爾要出勤到農田幫農民搶收水果，才開始對農業逐漸產生興趣。退伍後從事園藝工務的工作，公司門口就是一片綠油油的稻田，看著稻子從秧苗茁壯到

可以收割，心中激起不小漣漪，於是決定離職回家務農。

沒有任何農業技術的我，唯一會的只有駕駛曳引機，剛好家中有幾塊田地荒廢著，於是我就把工作這段時間存的錢拿來買了一輛中古曳引機，開始了我的務農生涯。剛投入農業工作時對於何時施肥、用什麼肥料、如何做田間管理……什麼都不懂，除了向附近農友請教，也會參加相關農業課程學習知識、技術，在課程中認識不少同好，於是又多了請教的對象。學習過程雖然辛苦，但是看著作物慢慢成長至可以採收就覺得無比欣慰。

從農路上除了感謝家人的支持，加入新北青農更讓我認識了許多農友，大家平日互相交

流農業知識，有需求時還會相互幫忙。記得年初插秧時缺人手，就有青農主動跳出來相助，兩個傻蛋一起頂著 10 度寒冷低溫，任由綿綿細雨打在臉上，彎著腰低著頭一起完成農務。前些日子要在田裡安裝大水塔，工程車無法將水塔運到田裡，在群組請求協助，附近的青農全部放下手上工作立刻來幫忙。

選擇從農真的是很辛苦，但是一路上能遇到這麼多夥伴並肩陪伴，再苦再累都值得！未來路還很長遠，只要肯下田做就不用怕沒人拉你一把，大家一起加油吧！（撰文／新北青農 蔡豪仲）

精緻農業研習 創造新思維

為推動本市農業轉型，本會於 7 月 19-21 日辦理「精緻農業研習活動」，參訪全省經營有成的單位。

首站來到「劍門生態休閒農場」，農場主人賴仲由提到加入 WTO 的關係，導致種植柑橘類果樹的收益下滑，因此決定改變經營方式。他觀察在友善環境耕作下，農場生態相當豐富，因此透過解說果園生態吸引更多遊客，這樣的經營方式讓劍門生態休閒農場成為觀光採果又能吸收知識的觀光教學農場。

而原本經營 5 家火鍋店的羅條原，為了讓顧客享用沒農藥蔬菜。104 年他建置高雄第一間魚菜共生農場，也可能是全世界第一家結合養豬、養魚及種菜的共生農場。他利用廚餘及酒糟飼養豬隻，豬的排泄物則提供魚當部分飼料，而魚池生成的肥料部份提供給植物澆灌，介質裡的蚯蚓養得又大又肥，負責幫忙把豬、魚肥中的粗顆粒

吸收後轉化為天然的有機肥，形成自然生態圈，如此循環不息。羅條原要把這樣的生產方式與大家分享，為地球盡一份心力。

百大青農廖堯亮因為太太的健康因素決定回家種植蔬果。由於耕地遇雨就積水，因而改用塑膠籃架高栽培箱，採離地栽培方式。以友善耕作栽培草莓、梨仔瓜及其他瓜果類。採故事行銷方式來販售農產品，為增加人力，歡迎打工換宿的朋友來田間工作。更歡迎顧客來農場參觀體驗，了解種植的過程，相信他的產品，是健康、無毒的，就這樣培養出一群死忠的老顧客，讓他對農業充滿著希望！

向日葵農場為一座結合農漁業在地特色共同創造的休閒園區。農場場主李安妮，曾經擔任挪威草根大使，因為爸爸種植的大甲芋頭在拍賣市場的價格相當低，決定靠自己來賣芋頭，也開啟了她的農業人生。她利用風車發電景觀、芋頭採

收 DIY、地瓜控窯體驗，並結合具大甲在地特色的蘭草等，依季節安排體驗行程，吸引機關、學校來教學體驗。她說長輩的觀念是舊思維，常與父親意見不合，大家需在衝突中取得平衡，她用實際的結果，來印證她的做法是可行的。

位於卓蘭的鄉野觀光果園，園主曾鎮輝有 31 年的經營經驗。他詳細說明園區果樹的種植方式，以仙楂當母樹樹勢強壯，嫁接四種水梨梨穗，就會依結果期產出四種水梨出來。關於嫁接的技術，曾鎮輝一一說明嫁接的步驟及訣竅，一點都不藏私，讓參訪班會員收穫滿滿。

三天的研習課程，可以了解到品牌的建立、無毒農業、友善耕作等及多樣化的行銷方式，才能在市場上佔有一席之地。而這些農園及轉型的休閒農場在經營管理上的方法，可作為本市農民及產銷班在農業經營管理上的參考。（撰文／推廣部 李鈺鐘）



繽紛白玉

* 材料

花生 150g、熟綠竹筍 50g、絲瓜 1 條、乾香菇 2 朵、火腿片 3 片、柴魚片少許、乾昆布 1 段、蛋 1 顆、奶粉 75g、玉米粉 45g、地瓜粉 35g、煮熟紅蘿蔔 1 小段、圓弧型模型器 1 個

* 醬料

淡醬油 3 大匙、客家桔醬 1 茶匙、甜辣醬 1 小匙、味醂 1 小匙、蓮藕粉 2 大匙



步驟 1

花生泡水 6 小時後濾水、去膜，加 1.5 碗水打成泥備用。絲瓜取綠皮切絲，汆燙後用冰水浸泡，取出切絲備用。蛋打散用平底鍋煎蛋皮切絲備用。火腿切絲備用。

步驟 2

鍋內加入 2.5 碗水煮開，加入柴魚、昆布再次煮開讓湯汁入味，將柴魚、昆布取出，另外將淡醬油、味醂和香菇放入湯汁再次煮開，將香菇取出切絲備用，另外在湯汁加入甜辣醬、桔醬、蓮藕粉勾芡備用。玉米粉、地瓜粉用 1 碗水調勻備用。

步驟 3

鍋內放入花生泥加入 3 碗水加熱煮至散發花生香味，加入奶粉拌勻，再慢慢倒入玉米粉、地瓜粉水拌勻，倒入模型器待涼。將煮熟的紅蘿蔔磨成泥。將模型倒扣盤內，鋪上綠竹筍絲、絲瓜絲、蛋絲、火腿絲，中心放上蘿蔔泥，淋上勾芡汁即可。

（示範／深坑農會 蔡麗智）