

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



|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



## 新北市文旦柚競賽 八里林水源奪魁



▲朱立倫市長(左2)頒獎予特等獎得主—八里區林水源(右2)。

甜度多在12-16度之間，品質更甚於往年。

本次由五股區紀順鎰以15.7度奪得甜柚王，綜合評分則由八里區林水源獲得特等獎，並於9月16日在八里左岸公園永續環境活動教育中心舉辦「柚福同享 新北好柚趣」活動，由朱立倫市長親頒獎牌予特等獎得主。(撰文／推廣部 王浩庭)

「新北市106年度文旦柚果品評鑑競賽」業於9月15日在本會舉辦完畢，來自新店、林口、樹林、汐止、淡水、土城、三芝、八里、五股等各產區共32位農友參賽，本會特別邀請桃園區農業改良場施伯明研究員、瑠公農業產銷基金會李積錦組長及新北市果菜運銷公司楊協瑞先生等專家擔任評審。

本會林溪水理事長於致詞時表示，經過本會多年來辦理評鑑比賽，提供柚農交流、學習的機會，新北市所產的文旦柚品質愈發精良，直追麻豆，希望藉此帶動銷售價格，創造更高的收益。

評審委員施伯明進一步表示，今年因節氣之故，使得白露與中秋時間相差約一個月，採收期剛好是文旦柚成熟最佳時間，因此果品品質相當好，經過適當後熟作用，就能品嚐到味美汁甜、果肉細嫩的文旦柚。而農友的種植技術及田間管理也愈來愈進步，果實外觀與形狀愈來愈符合消費導向。他並指出，今年參賽的文旦柚種子數少、甜酸比適中、外型成洋梨形、

獎別	農會別一得獎者		
特等獎	八里—林水源		
甜柚王	五股—紀順鎰		
頭等獎	淡水—莊麗真	八里—陳林	淡水—王錦土
貳等獎	八里—黃文星	八里—張讚群	淡水—柯林雪玉
	八里—張永源	淡水—柯進益	
參等獎	淡水—張進添	五股—紀順鎰	林口—洪海謀
	八里—張慶忠	八里—謝元貴	八里—李康榮
	淡水—莊金安		



▲評審委員正仔細評斷文旦柚的口感、質地及外觀。

## 全國製茶競賽 新北勇奪七連霸

106年度全國部分發酵茶製茶技術競賽於9月20、21日在茶業改良場臺東分場正式展開，新北市茶農王健智經過2天1夜的挑燈夜戰，從全國41位參賽者中脫穎而出，獲得條形組冠軍。

本市條形組得獎名單：

冠軍	坪林區農會 / 王健智
亞軍	坪林區農會 / 鐘國賓
季軍	坪林區農會 / 李志忠
	新店地區農會 / 張福壽

## 製茶冠軍 無可匹敵

林口區農會陳昆諒(左4)於8月30日參加本會辦理「106年度新北市、台北市製茶技術競賽」勇奪特等獎。本會特擇於9月16日由本會林溪水理事長(右3)親自頒獎，並邀請特等獎得主父母親(右4、右5)與本會郭進源常務監事(左3)、陳詩綸理事(左2)、林口區農會汪誠一理事長(右2)、周世冠總幹事(右1)及本會王國慶主任秘書(左1)共襄盛舉。

活動  
預告

## 地產縣(限)定便當競賽

為配合行政院農業委員會「食在地、享當季」的政策，本會訂於10月13日在2樓農民教室辦理「地產縣(限)定便當」競賽活動，由全市24個農會的家政班員發揮創意，利用當季、在地食材製作便當，期望落實家政班員對本市在地農特產品認識及利用，歡迎大家前來參觀。(撰文／推廣部 盧怡琦)

## 山藥評鑑競賽登場

新北市將於10月25日在新北市農會2樓農民教室舉辦106年度山藥評鑑競賽，有來自淡水、三芝、瑞芳、深坑、平溪等農會參賽，依原生種、大薯種分組競賽，誰會拔得頭籌，敬請期待。(撰文／推廣部 李鈺鐘)



# 產銷履歷呷安心 達人加持買氣旺



▲ 15位產銷履歷達人與農委會林主委(右8)合影。

農委會於9月2日上午在希望廣場舉辦第七屆「106年度產銷履歷達人頒獎典禮暨達人市集」活動，農委會林聰賢主委特別親自到場為達人們頒獎。本屆共有15位優異的生產者脫

穎而出，範圍涵蓋農糧作物、養殖水產品及畜禽加工品等範疇，足見產銷履歷驗證制度已經獲得各領域農漁友的認可。

本次典禮邀請出席活動的長官包括農委會林聰賢主委、農糧署蘇茂祥副署長，漁業署王正芳副署長、農委會企劃處蔡昇甫處長、周妙芳副處長、臺灣大學生物資源暨農學院副院長李達源教授、本會楊棟樑總幹事及各界貴賓。林主委致詞時表示：「現在的消費者對食物的安全與品質要求愈來愈高，農漁民必須更重視市場的聲音，以需求導向來制定自己的生產策略，提供消費者能夠信任的產品；目前

農業各級單位已經組成完整的生產輔導網絡，會用更科學的方法與更嚴謹的生產溯源管理輔導農漁民轉型。」

活動現場還有老外主廚料理教學、標章講座及限時特賣等多項活動，消費者購買產銷履歷農產品還有機會獲得最高8,000元加菜金，現場氣氛熱烈，買氣旺盛。(撰文/供銷部 黃書楷)

希望廣場 106年10月份農特產品展售活動表		
日期	展售主題	主辦單位
9/30~31	甜柚、蜜柚、芭樂	南投縣、高雄市
10/7~8	白柚、火龍果	臺南市
10/14~15	紅文旦	宜蘭縣
10/21~22	甜柿、白柚、木瓜	桃園市、雲林縣
10/28~29	柿子	嘉義縣

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 官網：www.ehope.org.tw FB：臺北希望廣場

## 文山農場—黃緣螢入厝 野放祝福

「在唐詩裡，你是光明與希望的使者。在環境裡，你是清潔與生態的指標。過去，因為我們沒注意到你，讓你消失了，今天，我們把你的家重建回來，讓你重回故鄉。美麗的螢火蟲，歡迎你回家，願你在此安居，願在未來的夜空，世世代代，璀璨明亮！」

在聲聲祝福螢火蟲的祝福詞中，文山農場迎來了美麗的暗夜精靈—黃緣螢！黃緣螢是臺灣3種水生螢火蟲之一，幼蟲棲息在農田、緩流溝渠等地，以田螺、錐螺等水中軟體動物為食，在每年的4-5月及9-10月現蹤，從前遍地可見，如今因為城市迅速發展，光害、化學農藥、除草劑、農田溝渠水泥化等人為因素而使螢火蟲逐漸消失，著實令人扼腕嘆息。

有鑑於此，文山農場展開了一場生態革命，規畫生態池復育整建工作，種植許多有利螢火蟲成長的植栽，清除有害的外來種動、植物，同時也放入黃緣螢愛吃的餌食田螺，並於9月11日特別舉辦「黃緣螢入厝典禮」野放活動，由本會楊棟樑總幹事主持，邀請農委會螢火蟲專家蒞

臨指導。專家表示，農場非常用心為螢火蟲打造一個水質乾淨、不受外來物種影響的棲地，未來會視族群發展情況，進行第2、第3次野放，希望黃緣螢能夠在此定居，也期盼族群能夠日漸壯大，明年4-5月水生黃緣螢得以在農場的夜空飛舞現蹤！(撰文/文山農場 黃嘉安)



文山農場：(02)2666-7512 新北市新店區屈臣里湖子內路100號

## 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



#### 摩天嶺甜柿

咬勁清脆爽口又頂級

摩天嶺甜柿種植於臺中市和平區海拔800公尺的高山，產期為每年10-12月。為使消費者吃得安心健康，農場採用天然肥料施肥，並隨時播放音樂刺激樹體，使其輕鬆愉快的生長，才能孕育出果色橙紅豔麗、果肉甘甜多汁、咬勁清脆爽口的頂級「次郎甜柿和富有甜柿」。

### 精選好禮 2



#### 真情鮮果箱

每個箱子都值得期待

每週六日出貨，經農藥殘留檢驗嚴格把關，堅持產地→檢驗→出貨的最短路徑！精選當季5種新鮮水果，直送到府，每個箱子，都值得期待！讓過去極致奢華的享受，成為現在簡單樸實的滋味。

### 精選好禮 3



#### 官田菱角禮盒

秋天的健康美食

臺南官田菱角風味特殊，口感十足，近年國人崇尚自然，重視吃得健康及美味，而菱角可謂是最佳營養健康食品。菱角肉含有豐富的澱粉、蛋白質、鈣、鐵、磷等多種礦物質，因為菱角的營養價值高，可以替代穀類食物。菱角的盛產期約10-11月間，限量供應，想嚐鮮動作要快！

# 金山熊熊花園 以無農藥花卉為目標



我是一個從討厭農業到愛上農業的7年級生，從小在都市裡長大的我，對農業完全沒有興趣，讀書就業也是完全依照個人興趣一路前進。畢業後進入桃園的平面設計公司，工作一段時間後因家中發生變故、急需人手幫忙，因而開啟了務農的生活。

家中長年在金山經營杜鵑花苗，但因變故來的突然，關於栽培花卉的專業知識，不論是苗栽培育、蟲害處理等……全都沒有留下，緊急中承接家業的我，一時之間慌了手腳，因為在同行中這屬於商業機密，無處可問，就算問了也無人告知，因此接手後的第一年，花園中好幾萬顆的苗栽幾乎全軍覆滅，於是我和母親決定重頭學習，從上網找尋相關知識開始，克服灑水控制與蟲害問題，尤其杜鵑有很多種類，每一種都有不同的栽培及育苗方式，我們就這樣著手記錄各種花卉特性，之中雖也面臨到各種問題，自己也還有很多不足之處，但總算慢慢地一點一滴從傳統種植方式改良到符合自我期許模式，我也從一個門外漢正式踏入杜鵑花

花卉產業中。

這幾年從一個邊做邊玩，到猶豫不決，再到加入青農聯誼會，深度接觸農業，讓我浮動的心逐漸沉澱，從此對農業死心塌地。尤其認識許多一起為農業努力的夥伴，感覺不再只是一個人孤軍奮戰，彼此相互鼓勵切磋，不僅豐富了花卉培育資訊，提升自我 know how，也讓我對於未來懷抱更多的夢想。我，期待全面提升到無農藥花卉產業，也期望自己不只是個生產者，能有更多元的觸角發展，開設體驗花卉的知識館，讓更多人了解杜鵑花的美好。（撰文／新北青農 曾聖雄）



## 新北市健康三寶—山藥

山藥為薯蕷科 (Dioscoreaceae) 薯蕷屬 (Dioscorea) 多年生蔓性根莖類植物，有薯蕷、薯藥、淮山、淮山藥、懷山藥等眾多別名，可供食用、藥用或保健利用，利用部位為塊莖，曬乾後即為中藥材—淮山，亦是民間食補「四神湯」裡重要的一員。山藥除了含有維他命 B1、B2、C、K 及鈣、磷、鉀等礦物質外，最大的特色就是具有黏質多醣以及黏蛋白。黏質多醣可以幫助蛋白質、澱粉的分解吸收，同時促進腸胃蠕動。黏蛋白可防止黏膜受損，保護胃壁，包覆腸道內的食物，使糖分緩慢吸收，適合長期胃部不適者。除此之外，多項研究也指出，山藥含有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，是營養價值極高的養生聖品。

目前全省各地所產山藥大都為改良種，而新北市瑞芳、雙溪、貢寮一帶主要生產臺灣野生特有種之基隆原生種山藥，葉子較其他品種小，因此生長較慢，但也造就了口感特別細膩 Q 彈、黏性高，品質優良的極品山藥，因此素有「北瑞芳、南巴西」的稱號，同時也是新北市健康三寶農特產品之一。

一年一度的山藥產季即將開始，10月也將會有一系列的山藥節慶祝活動，歡迎有興趣的民眾共襄盛舉，有意購買生鮮山藥者也歡迎電洽 (02)2497-8704 瑞芳地區農會供銷部或上新北市農會「真情食品館」網站選購。（撰文／瑞芳地區農會 彭彥儒）



## 第四屆百大青農

# 申請研習課程及分享

106年度第三次青農研習講座於9月19日在本會2樓農民教室辦理，本會特別邀請中國生產力中心楊超惟總監及黃筠珊講師針對第四屆百大青農專案輔導計畫的輔導補助及申請等部分詳細講解，希望各位農友積極規劃並提出申請，爭取更多的機會。在會議中邀請到兩位第三屆百大青農專案輔導計畫的前輩，分別為團體組—畦遊記農場陳坤峰及個人組—遠足農場陳琬婷分享獲選百大青農得到的資源與補助。

首先陳坤峰分享在申請初期時應如何撰寫計畫書，建議內容應具體且有未來發展性，並需規劃出短、中、長期的目標及待加強接受輔導的部分，最重要是在財務規劃上應務實且可行性高。陳琬婷則是建議農友在申請前先自我檢視是否有此項需求，了解此計畫的目的是否與自身規劃相符，未來才能夠相輔相成。尤其她本身過去對於務農完全零經驗，所以對於百大青農計畫中的陪伴師制度讚譽有加，經過陪伴師的逐步建議與指導，找出農場問題與解決方法並發掘自身農場的特色，目前正朝目標一步一步邁進。

席間本會楊棟樑總幹事亦特地抽空參與講座，勉勵各位青農要積極、認真、有計畫性的規劃自身未來的發展，希望藉由這次的講座讓更多有抱負的青農能有機會獲選為百大青農。（撰文／推廣部 王浩庭）



## 眾星拱月

### \* 材料 (6 人份)

梅花肉片 250 克  
甜椒 2 個  
熟地瓜丁 80 克  
蘆筍 1 把

### \* 調味料

A. 醬油 2 大匙、味霖 2 大匙、麥芽 1 小匙  
B. 和風柚子醬 2-3 大匙、紅藜米 (煮熟) 1 大匙、水果丁 (番茄、蘋果、鳳梨) 各 2 大匙、芝麻 1 小匙



### 美味小技巧

\* 彩色甜椒挑選肉質飽滿、口感佳、水分多者，運用二次烘烤可去除生味，並提出甜味，可維持肉片最佳口感。

### 步驟 1

梅花肉片加入A料醃10分鐘，以不沾鍋將肉拌炒至8分熟備用。蘆筍燙熟鋪盤備用。

### 步驟 2

甜椒切成舟狀並去籽，置至於烤箱200°C烤約6-7分鐘（甜椒些微軟化）取出，填入地瓜片、梅花肉片，再入烤箱續烤2-3分使肉上色（肉汁會滲入彩椒融合）。

### 步驟 3

將烤好的彩椒梅花肉片盅排盤淋上B即可。

（示範／蘆洲農會 張美玲）



# 卡拉 OK 歌唱競賽

## 土城區農會奪冠

為促進樂齡者健康快樂的生活形態，增加人際互動，本會特於 9 月 21 日於 3 樓禮堂舉辦「卡拉 OK 歌唱競賽」，由轄內各區、地區農會推薦 1 名年齡介於 55-75 歲之間的班（會）員參加，期望藉由歌唱增加人際互動、達到健康老化目的。

本會楊棟樑總幹事對本項活動相當重視，特別邀請本會林溪水理事長及多位理、監事共襄盛舉，與歌唱好手齊聚一堂。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參加比賽用平常心面對，抱持以歌會友，互相交流。

一大早，只見參賽者個個精心打扮、盛

裝出席！除此之外，每位參賽者皆發揮歌唱實力，展現個人音嗓特質，歌聲溫柔細膩絲絲入扣或渾厚飽滿中氣十足，句句唱出豐富的感情，簡直是專業級的演出！

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，尤其在唱尾音的技巧上不一定要拉長，應視歌曲曲風而定，並表示本次參賽者的歌唱水準都很高，不論技巧、台風都在水準之上，顯示大家平時訓練有素，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）

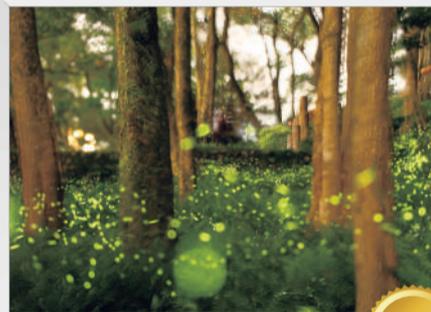
卡拉 OK 歌唱競賽績優單位		
名次	得獎農會	
冠軍	土城	
亞軍	汐止	金山
	淡水	樹林
季軍	三重	五股
	石碇	鶯歌
	中和	瑞芳
	蘆洲	

## 文山農場攝影比賽 得獎作品賞析



優勝

游勝鋒 / 主題：文山祕境



優勝

林君立 / 主題：今夜文山螢光燦爛



優勝

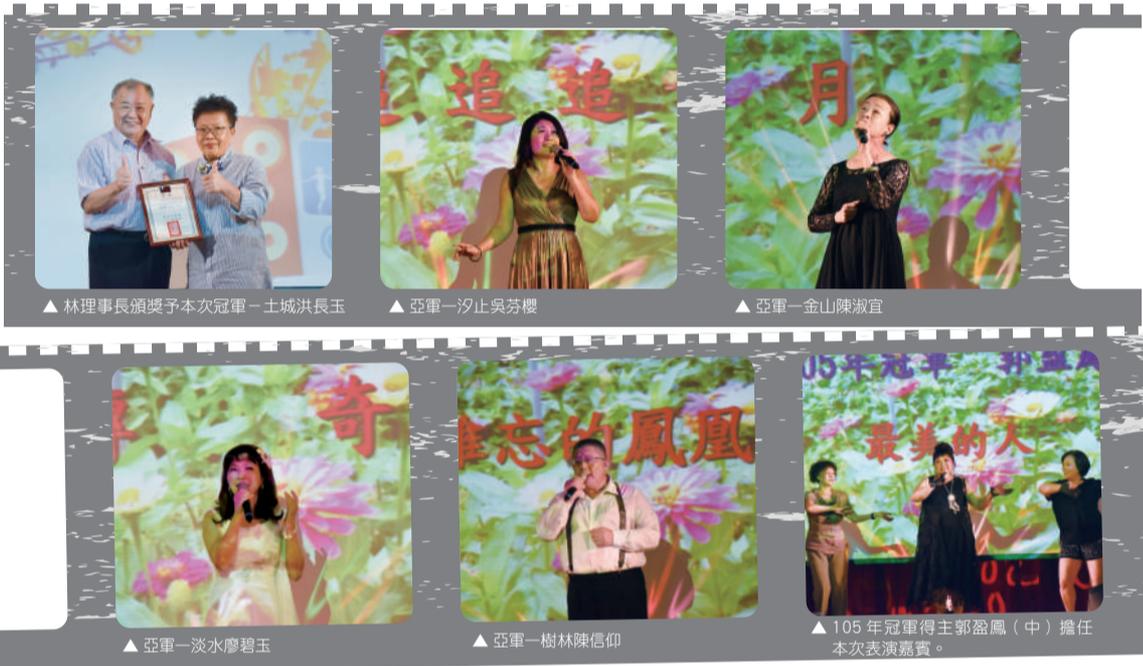
陳泰福 / 主題：漫步文山橋

### 第二屆攝影比賽 熱烈招募中！

本屆攝影比賽除自然組外，特增闢「藝術創作組」，以文山農場之景觀為背景，運用各種後製及合成技法，創作最美麗的文山農場。（撰文／文山農場 黃嘉安）

收件期間：106/10/1 ~ 107/8/31  
17 時止，請分享宣傳！

詳情下載比賽辦法：  
<https://drive.google.com/file/d/0B4tyPkryYbgJTGRiV0VKOW14bkk/view>



## 四健推廣人員分區移地學習

為讓各農會的四健督、指導員跳脫本位思考學習他人長處及特色，中華民國四健會協會特於 9 月 25、26 日假新竹縣舉辦四健推廣人員分區移地學習活動。

首站來到享譽盛名白毫烏龍茶的故鄉—峨眉鄉，白毫烏龍茶為臺灣八大茗茶之一，是臺灣原創的茗茶；白毫烏龍茶因為茶樹嫩芽經茶小綠葉蟬（小綠浮塵子）吸食後長成之茶芽，稱為「著涎」的茶菁，有濃濃蜂蜜香熟果味，由於產量較少，故供不應求價格較高。接著到峨眉國中參訪四健作業組，經陳姿利校長講解，了解全校學生皆為四健會會員，並配合在地製茶產業培養出認證小茶師，同時學校還設有世界茶文化體驗館，分別展示日式煎茶、原住民瑪黛茶、中式綠茶、英式伯爵茶、東方美人茶等 5 種特色茶，讓人印象深刻。

下午來到十二寮休閒農業區，目前由從農第三代老闆黃兆文負責打理，並與在地青農結合在地觀光休閒產業，打造富有創意及話題性的地方特色，黃兆文與志同道合的夥伴們以建立形象商圈為發展目標，集中地方資源，建立地方特色。在眾人努力下，目前已經打造有免費商店、共食廚房等店面，藉以創造話題，吸引更多人潮。

第二天抵達關西鎮農會仙草加工廠，推廣部吳玉霞主任表示農會與地方學校長期配合四健會活動，包括東光國小食農體驗、坪林國小稻穗體驗及關西高中農作暑期輔導營等，將農業觀念向下扎根，是非常值得學習的案例。

經過兩天一夜的四健移地學習活動，著實讓各督、指導員見識到農會四健與在地文化的成功結合案例，讓更多的督、指導員跳脫本位思考，借鏡他人的成功案例，激發出更多的創意想法，幫助農會創造更多價值。（撰文／推廣部 王浩庭）

