



國內郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第156號

印刷品

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



小寒 | 1月5日 | 大寒 | 1月20日 | 特產 | 柑橘 | 產地 | 八里、三峽

恭賀得獎 全國製茶 新北冬茶 坪林雙冠王 推廣人員 聯合工作會報

106 年度全國製茶技術競賽及新北市冬茶文山包種茶比賽頒獎典禮於 106 年 12 月 2 日在坪林區熱鬧舉辦，坪林區王健智參加 9 月 19 - 21 日全國製茶競賽技冠全國、榮獲冠軍，高漢昌則

榮獲新北市冬季文山包種茶特等獎，本會林溪水理事長及楊棟樑總幹事特別蒞臨會場頒獎，祝賀並期勉大家為坪林區茶葉產業再創佳績。(撰文/推廣部 王浩庭)



▲本會林理事長(左3)、陳金山理事(左2)及楊總幹事(右2)與全國製茶比賽特等獎得主王健智(右3)合影。



▲本會林理事長(左3)、陳金山理事(左2)及楊總幹事(右2)與特等獎得主高漢昌(右3)合影。

為推動本市 107 年度推廣教育工作，本會特於 106 年 12 月 19 日在 2 樓農民教室舉辦「106 年度新北市各區、地區農會推廣人員聯合會報」，新北市政府農業局鐘鎮鎧輔導、中華民國農會巫姿瑩主任等長官亦特別蒞臨指導。

全國農會巫姿瑩主任感謝大家一年來在工作上的配合，也提到全國農會近期在招募農業推廣志工成立農村服務團，期望能夠招募到具有服務熱忱之農村青年，共同在未來遇到天然災害時，能夠即時提供人力調動，幫助農場整理、社區家園重建等服務性工作，協助農友儘快恢復生產秩序與農家生活。市政府農業局鐘鎮鎧於會中讚許推廣同仁在平日工作上的努力，並感謝大家配合市政府各項政策的推動及執行。本會楊總幹事除感謝各區指導員於推廣工作的付出外也勉勵指導員能夠精益求精，提升專業能力。

會中除了報告 106 年度本市辦理的各項計畫成果，各部門也針對 107 年度預定辦理的工作提出討論，各指導員亦提供許多寶貴意見供參考，本次聯合會報圓滿完成，期待今年推廣工作更上一層樓。(撰文/推廣部 王浩庭)



希望廣場貴賓雲集 好油好米聯合展售

由臺南市政府舉辦的「臺南健康好油、好米聯合行銷活動」106 年 12 月 17 日在希望廣場熱鬧展開，現場準備了 100 份麻油雞麵線提供民眾免費品嘗，陣陣麻油香撲鼻而來，讓原本濕冷的空氣頓時溫暖了起來。

活動當日臺南市李孟諺代理市長、農業局李建裕副局長、農糧署南區分署黃怡仁副分署長、西港區農會黃仁良理事長、徐作欣常務監事、陳月英總幹事、新化區農會陳榮賢總幹事、本會楊棟樑總幹事等長官及各界貴賓皆應邀出席；李孟諺代理市長致詞時表示：「臺南市的農產品多元豐富，以秋冬最受歡迎的食補材料胡麻為例，目前以西港區產量最多，占了全國九成；另外俗稱臺灣越光米的「臺南 16 號」更拿下今年農糧署「精饌米獎」好米組第 1 名。臺南水圳的灌溉用水直接引用水庫水，與排水分開，乾淨且富含礦物質，種出來的農產品當然安全又健康，歡迎大臺北地區消費者安心選購。」



▲李孟諺代理市長(後排左6)、本會楊總幹事(右3)及與會貴賓手捧台南出產的好油、好米，一同進行開鍋儀式。

大家知道胡麻油是怎麼製作的嗎？由臺南市政府農業局輔導，安定農會監製的「台南胡麻季行銷短片」，將胡麻田景觀與胡麻的採收與加工過程呈現在大家面前，胡麻農人敬天愛人的淳樸模樣、產地農會與農民的緊密關係，在影片中都感受得到喔！(撰文/供銷部 黃書楷)



2017 臺南胡麻季 農業產業文化活動行銷短片 <https://youtu.be/jyrs3YKcGIM>

恭賀得獎 石碇冬茶 許淑添奪魁

106 年度石碇區冬季優良茶比賽於 106 年 12 月 7 日於石碇區農會 3 樓禮堂舉行頒獎典禮。本會林溪水理事長及楊棟樑總幹事親臨頒獎予特等獎得主許淑添。(撰文/推廣部 王浩庭)



▲本會林理事長(左2)、楊總幹事(右2)與特等獎得主許淑添(中)合影。



希望廣場 週年慶開跑！ 整點特賣 民眾大排長龍

希望廣場一年一度的週年慶活動於106年12月9-10日正式開跑！包括17種特惠農產品、一元有機蔬菜整點特賣與憑3張認證貼紙參加抽獎等都是亮點，其中最大獎項「2018水果月曆」是許多媽媽們的最愛，不少民眾就是衝著它而來。

其實早在兩、三個月前就有民眾陸續詢問週年慶事宜，大家對於難得的搶好康機會都顯得十分興奮！為了回應消費者期待，管理單位在挑選優惠品項時也特別用心，除了遴選人氣攤位的商品，產品齊全度也是重要考量。在此要特別謝謝今年配合優惠活動的農友，在接到邀約電話時都義不容辭的全力配合，大夥兒對希望廣場的向心力令人感動。

民視新聞採訪團隊在首日晚間亦作了電視新聞報導，媒體效應的加持讓隔天人潮幾乎都處於滿檔情況，消費者一波接一波湧進市集，不少攤位很快就被搶購一空。

今年是希望廣場第二次舉辦週年慶，本會期許未來能增加更多熱鬧的嘉年華元素，將其打造成年度最具代表性的節慶品牌。（撰文／供銷部 黃書楷）



▲整點特賣舞臺區大排長龍的盛況，工作人員得靠發放號碼牌維持秩序。

| 日期 | 展售主題 | 主辦單位 |
|---------|----------|----------------|
| 1/6~7 | 蜜棗、蓮霧 | 屏東縣政府 |
| 1/13~14 | 黃金柑、小蕃茄 | 宜蘭縣政府 臺南市政府 |
| 1/20~21 | 茂谷柑、冬茶 | 嘉義縣政府 |
| 1/27~28 | 蜜棗、芭樂、甘藷 | 高雄市政府 雲林縣政府 |

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

真情食品館 溫暖推薦

精選好禮 1



佳冬黑珍珠蓮霧 透紅佳人

屏東縣佳冬鄉果農細心栽培、農會精選鮮美多汁、口感清脆、甜度11度以上的蓮霧，創造健康高品質的「透紅佳人」品牌。其所產黑珍珠蓮霧色澤紅潤，口味均屬珍品，可說是蓮霧中的上選，深受消費者的好評！

精選好禮 2



大社蜜棗 鮮甜清脆爽口

大社鄉的蜜棗果實大、果肉細緻、表皮薄、甜度高，具有優質牛奶蜜棗特質：顏色「淺綠」、果皮上有「皺紋」且會有一層如打過腊般的光澤。鮮甜爽口，是最佳伴手禮！

精選好禮 3



有機米御饌禮盒 ★獨家販售★2017年冠軍米

106年全國稻米品質競賽特別強調參賽稻米安心、安全、溯源的高品質形象，其參賽稻穀栽培地點需取得有機驗證，且不得檢出農藥殘留，由源頭建構農業安全體系，讓消費者更安心。內含冠軍、亞軍、季軍各1包的精美禮盒，送禮最大方！



真情食品館精挑細選為您介紹三樣優質農產品，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



文山農場 新風貌

新北市農會文山農場「農特產品展售中心」大改造！鑒於現有的展售空間及商品陳列數十年如一日，為了使顧客在選購農特產品時，能有更加便利舒適的購物環境及更佳的購物體驗，農糧署輔導文山農場進行展售中心整修，希望藉此改善農會賣場形象、提供多元化服務，並使來場休閒遊憩的顧客能夠採買到臺灣最優質的農特產品！農場也將配合本會真情食品館、寶島珍品特價商品辦理優惠促銷活動，歡迎舊雨新知蒞臨參觀選購。

此外自107年元月份起，農場餐飲將由「吃茶客休閒餐飲集團」供應，吃茶客以川菜帶入中式的料理，傳承川菜麻、辣、鮮、香……等主要特色，再搭配中式的口感融入結合，讓您品嚐到道地的四川與中式創意料理；菜單計有個人套餐、合菜（桌餐）、自助式打菜團餐、自助式饗宴 BUFFET、下午茶、早餐、便當……等，種類繁多且均投保產品責任險及接受農場嚴格監督把關，讓您享受美食之餘也吃得安心、吃得健康！

上網搜尋文山農場，是否常常連結到其他網站、獲取的資料都是已過期或錯誤的資訊呢？文山農場聽到了顧客的聲音，正如火如荼建立農場獨立官方網站，預計於107年2-3月份上線，敬請拭目以待！（撰文／文山農場 黃嘉安）



歲末年初烤肉何處去？

農場自106年12月1日起至107年2月28日止推出烤肉優惠方案，歡迎有興趣的民眾來電預約！

★優惠對象：來烤肉且訂購烤肉餐者適用。

★優惠條件：

- 拍攝農場2張美美的照片上傳FB打卡，須於結帳時出示。
- 需訂購農場烤肉餐方能享有優惠價。

★優惠內容：

- 烤肉餐：一律9折優惠。
- 入園費：平日享8折優惠、例假日享9折優惠，隨團有65歲以上長者及持殘障手冊者同行，免費優待。

※本優惠方案不得與其他優惠方案同時使用。

預約專線：(02)2666-7512

新北市新店區屈臣里湖子內路100號

我的農業之路 從零開始

我從小在都市中長大，對於農業零接觸，不過家裡有個愛捻花惹草的爸爸，他在住家頂樓加蓋的空間中，將一處角落變成了一座小花園，而我總是喜歡窩在那觀察著這些花草，期待著花什麼時候開、果什麼時候結，或許農業就是在此時默默於我的心中埋下了種子吧！

長大後因搬家且伴隨而來的是沉重的升學壓力，我不再有走進大自然的空間及心情。直到進入職場後，因緣際會下參加自然生態攝影協會，深入學習到生態攝影的技巧與生態知識，也開啟對於環境教育及生態保育的概念。

某次應朋友邀約到淡水社大學習永續農耕的課程，從一小塊約 17 坪的開心農場，到放棄

上班族的規律步調，開始過著半農的生活。三年前我開始在淡水承租一塊一分半的農地，主要種植葉菜瓜果類，在土壤不肥沃、沒有人協助下，所有田間規劃及管理都靠自己一個人摸索，這時才面臨到許多專業種植的問題，所幸一路上有很多專業農民不吝教導，讓自己在跌跌撞撞中成長不少。

加入新北市青年農民聯誼會後，認識更多願意投入農業的年輕人，大家彼此互助，雖然從農過程很辛苦，但有大家的陪伴並不寂寞。雖然我扮演生產者的角色，但同時也是消費者，而這些農友們的產品，因為認識了解，所以我可以消費的很安心，這是我覺得從農後的一個



小小收穫。期許未來有更多消費者能夠支持臺灣農業，讓臺灣這塊土地得以永續經營而不再是滿目瘡痍。（撰文／新北青農 江瑩青）



青農標竿學習 從 A 到 A+

他山之石，可以攻錯，藉由不斷的虛心求教互相學習，才能夠跳脫本位思考，讓自己能夠更精進專業技術及效法他人成功的方法。

本會於 106 年 12 月 13、14 日舉辦兩天一夜青農標竿學習，本次行程一路向南取經，首站來到風城新竹，由得過許多獎項的橄欖先生余振華分享橄欖栽種技術及養生功效，透過解說，讓我們了解橄欖除可當作日常零嘴，同時對健康好處多多，而寶山鄉更是全臺第一個栽種橄欖的地方，經過大力推廣下，讓在地橄欖奪下新竹第一伴手禮美名。接著來到寶香柑

桔果園，由新竹青農余振全詳細說明柑桔栽種過程及如何防治病蟲害，並分享與物流通路合作的經驗，讓大家獲益良多。經過片刻休息後來到臺中霧峰鄉，邀請到臺中青農陳致諭、魏訊益、吳奇霖分別針對無患子功用、蜂蠟加工品及有機番茄種植等，做詳細經驗分享。

第二天抵達農業首都雲林，雲林青農會長盧傳期熱心指導關於玉米筍病蟲害防治與栽種技術，以及如何利用溫網室栽培有機蔬菜，盧會長更分享許多溫網室種植注意事項及實際操作手法。最後一站來到新竹峨眉富興老茶廠，第二代老闆曾祥紘介紹許多富興茶廠歷史與東方美人茶特色，讓我們再度回味製茶歷史並學

習到東方美人茶製茶技術。

每經過一次標竿學習，就吸取到不同經驗，藉由不斷學習、教學相長的過程，所得到的不只是農事專業技術，更與不同地區青農相互交流，發揮 1 + 1 大於 2 的結果，一同為臺灣農業發展盡一份心力。（撰文／推廣部 王浩庭）



紅寶石沙拉罐 隨「食」好滋味

講到「洛神花」大家第一個想到的就是蜜餞，但是除了當零食，洛神花可是富含許多對健康有益的营养素，而且醒目的紅色是料理的最佳點綴。本會於 106 年 12 月 16 日特別邀請土城農會家政班員在希望廣場，利用當地農產品洛神

花、蔬果……等示範「紅寶石隨行沙拉罐」。土城農會家政班員提到忙碌的工作讓許多上班族成了外食族，纖維質攝取不足是個大問題，為此方便的「隨行沙拉罐」因應而生，利用可以密封的玻璃罐依照新鮮蔬果的特性層層堆疊，再搭配醬料調味就成了好看又好吃的沙拉罐，不僅補充纖維質，而且事先準備好，出門前直接帶著走相當便利。而

洛神花經過醃漬後味道甜中帶酸不但提升沙拉的味道，也讓單調的生菜多了不一樣的色彩更增添食慾，另外將洛神花製成果醬搭配優酪乳、優格就成了最佳的醬料，淋在沙拉上酸甜好滋味讓人忍不住一口接一口，簡單易學的「隨行沙拉罐」，歡迎大家在家試試看！（撰文／推廣部 盧怡琦）



紅寶石 隨行沙拉罐

步驟 1

將洛神優格醬材料攪拌均勻。

步驟 2

於玻璃罐中依序放入洛神優格醬、小番茄、芭樂、紅黃甜椒、花椰菜、橘子、洛神蜜餞、葡萄乾、皺葉萵苣、鹿角萵苣。

步驟 3

蓋上瓶蓋即完成，食用時再翻轉罐子使醬汁均勻分佈於食材上即可。

* 材料

1. 洛神優格醬：原味優格 1.5T、無糖優酪乳 1.5T、洛神果醬 2T、檸檬汁少許
2. 食材：小番茄 3 顆、芭樂 3 小塊、橘子 2 瓣、洛神蜜餞 2 顆、葡萄乾 3-5 顆、紅黃甜椒、花椰菜、皺葉萵苣、鹿角萵苣（各種蔬菜份量可隨意調整）
3. 容器：玻璃罐

美味小撇步

* 第 1 層→醬汁；第 2 層→不易吸收醬汁或適合浸漬的食材；第 3 層→較硬的根莖類；第 4 層→蛋類或肉類等蛋白質；第 5 層→堅果或起司；第 6 層→較軟嫩的蔬果。



（示範／土城農會 呂雅雯）



四健領袖營

鑒於四健義指及高級會員對於四健

工作的協助有相當助益，因此本會特於 106 年 12 月 1 日在文山農場辦理「四健領袖營」，針對食農教育及性別平等教育等主題，邀請專業講師授課，藉此提升專業知識與技能。

隨著大家愈來愈重視健康及減少碳足跡的觀念盛行，多吃蔬菜是很好的選擇，但是要怎樣挑選、保存、清洗才安心呢？本會特別邀請新北青農王御庭與大家分享「『食』在好健康」。他提到購買蔬菜時，最好是當季盛產或病蟲害抵抗力比較強或者有特殊氣味的蔬菜。至於如何挑選呢？他分享市面上常見的幾種蔬菜挑選撇步，例如：高麗菜要選球體蓬鬆不堅硬、外葉翻捲有光澤且愈重愈好；胡蘿蔔最好選形體圓直、顏色豔麗富光澤、根尖不是青綠色、根鬚少；小黃瓜則要粗細均勻、瓜刺突疣粒明顯；秋葵要選顏色深綠、絨毛均勻、果長 10 公分以內……等。然而選購後如何清洗最好呢？王御庭說用少量的流動水長時間沖洗是最好的方法，但是考量水資源，他建議用多一點的水浸泡並換水數次也有同樣效果。至於怎

樣保鮮呢？他提到千萬不要用密封塑膠袋，避免水氣留在袋內造成葉片腐爛。最簡單的方法就是將葉片噴點水再用舊報紙包起來，以直立姿勢讓莖部朝下放入冷藏室，如此就能延長保存期限。

下午由根秀欽老師主講

「有愛無礙—談家人溝通與親子關係」，由於少子化的關係，父母對於小孩容易過度保護、過度寵溺而成為「直昇機父母」，卻也讓小孩產生人際互動及社會適應困難等問題。根老師以自身例子分享，因為父母對她的教育方式：品格重於一切，所以她對小孩的品格教育也相當注重，觀念、行為正確了，進入社會也不會成為問題人物。她提醒在座的學員，管教孩子是父母的天職，責無旁貸，不可以推給其他人，萬一親子相處出現問題，要試著用體貼與關懷去改善，同時建議情緒當下先不要急著溝通，免得引發更糟糕的後果。

一天的課程，講師用心分享，學員也認真聽講並回應互動，相信大家都收穫豐富、滿載而歸。（撰文／推廣部 盧怡琦）



文山農場攝影比賽 得獎作品賞析



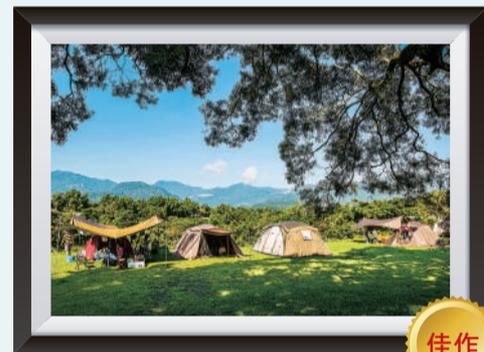
林君立 / 主題：思古幽情

佳作



韓務光 / 主題：採茶即景

佳作



吳幸璉 / 主題：徜徉

佳作

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，創作出最美麗的文山農場。（撰文／文山農場 黃嘉安）

收件期間：106/10/1 ~ 107/8/31
17:00 時止，請分享宣傳！

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



桌球比賽成績斐然 慶功宴上熱鬧非凡



為慶祝本市桌球代表隊榮獲全國農會盃第 5 屆桌球錦標賽總成績冠軍及成績總錦標，本會特於 106 年 12 月 1 日舉辦盛大慶功宴，除代表隊所有選手外，並邀請農業局長官、參賽農會三首長及本會理、監事一同分享勝利的喜悅。

本會林溪水理事長於致詞時特別肯定參賽選手的付出及傑出表現，並期勉大家繼續努力，再創佳績。慶功宴上大家互動熱絡，熱鬧非凡，球員們相約明年宜蘭行再度奪得雙料冠軍，為新北市爭光。（撰文／輔導部 蔡金玲）



▲本會林理事長（台上）致歡迎詞並勉勵本次參賽選手。



▲新北市政府農業局長李政局長（台上）特別蒞臨並給予鼓勵。

恭喜
得獎

青農田園饗宴 新北勇奪亞軍

農糧署北區分署為宣導農民在地生產安心、安全農產品及創新活力品牌形象，特於 106 年 12 月 23 日假臺北花市辦理「青農田園 真食饗宴」青農料理饗宴暨企業聯合發表會。由北區五縣市青農使用在地特色食材現場烹調並進行料理競賽，特別邀請到蔡季芳老師、黃景龍老師等擔任評審，經過一翻激烈的龍爭虎鬥，新北青農不負眾望，奪得亞軍殊榮。（撰文／推廣部 王浩庭）



▲評審蔡季芳老師（右 3）、黃景龍老師（右 1）頒獎予新北青農。



▲農糧署北區分署長蘇宗振（左 3）與新北青農參賽者合影。