



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



|立秋| 8月7日 |處暑| 8月23日 |特產| 地瓜 |產地| 金山、萬里、三芝、石門、淡水

## 三首長農業座談會



本(107)年度本市各級農會理事長、常務監事、總幹事農業座談會，於7月18日在本會2樓會議室召開，座談會由本會林溪水理事長主持，新北市政府農業局陳進謙科長、中華民國農會蕭景田理事長、白添枝常務監事、張永成總幹事等多位長官蒞臨指導。

農委會於4月24日全面啟動第6次全國農業會議系列活動，以農業安全、永續、前瞻、幸福為四大主軸，自4月30日起，由花蓮往南順時鐘方向在全國各地舉辦18場「地方草根會議」，傾聽在地心聲，亦規劃於6月至7月分別以農村、畜禽、漁業、林業、農糧五大

主題辦理「焦點座談」，廣泛蒐集各界意見，最後匯集將於9月7~8日舉行「全國農業會議」。

農委會分別於民國71年世界糧食危機、77年520農民運動、83年世界保育潮流、87年我國加入WTO農業諮商完成，以及92年因應我國加入WTO與我國農業發展新情勢，先後五度召開全國農業會議。距92年召開全國農業會議至今已歷時15年，本會三首長十分重視，特別召開此次農業座談會，請各農會提供意見，彙整後將於「全國農業會議」提出，期盼為農業盡一份心力。(撰文/輔導部 蔡金玲)

## 總幹事工作研討會



本市各農會107年第2次總幹事工作研討會，於7月13日假農訓協會召開，研討會由楊棟樑總幹事主持，行政院農業委員會曹昌文技正、新北市政府鍾覺非簡任技正、中華民國農會白添枝常務監事及農訓協會王志文秘書長蒞臨指導。

本會楊總幹事於會議上報告直轄市及縣(市)農會總幹事工作會報重要決議事項、農會近期辦理之各種講習訓練、107年全國四健年會活

## 春茶頒獎



▲本會林溪水理事長(左2)、郭進源常務監事(右2)致贈匾額予三峽春季碧螺春綠茶特等獎得主王維誠。



▲本會林溪水理事長(右2)、楊棟樑總幹事(左2)、新店地區農會林建長理事長(左3)致贈匾額予新店春茶特等獎得主周正男。

## 義賣火龍果 助日本災民



▲宜蘭農友林庭財(右3)21日發起火龍果愛心義賣活動，所得將全數捐贈本月日本暴雨受災之災民。農委會農糧署胡忠一署長(中)、本會楊棟樑總幹事(右2)等長官及貴賓皆出席活動，共襄義舉。

動及本會為協助本市基層農會辦理農業推廣工作，補助部份農會農業推廣經費等相關事宜，各農會總幹事齊聚一堂，氣氛融洽，為推展本市共同事務，彼此溝通，期盼各農會業務順利推展。(撰文/輔導部 蔡金玲)



# 綠、黃、紅繽紛登場！希望廣場增添夏日氣息

綠竹筍是夏天的消暑良食，為推廣新北綠竹筍，7月7~8日由新北市政府與各產區農會合作，在希望廣場舉辦「新北健康三寶一綠竹筍推廣展售會」，活動除頒獎給新北綠竹筍評鑑



▲新北市政府葉惠青副市長（左11）、李玟局長（左1）、本會林溪水理事長（右6）與出席活動貴賓，共同邀請民眾到農家體驗「採筍趣」，感受新北綠竹筍的清涼魅力。

比賽的獲獎農友，還邀請各區冠軍及新北筍王，展售最優質的綠竹筍，現場不僅有試吃品嚐、趣味競賽，還有精彩的表演，吸引非常多民眾參與。

緊接著，7月14日由農委會舉辦「蕉個新朋友」限定優惠活動，並與中信兄弟啦啦隊 Passion Sisters 攜手合作，共同推廣國產香蕉及紅龍果，讓炎炎夏日掀起一股購買熱潮！（撰文／供銷部 許宇萱）

日期	展售主題	主辦單位
8/4~5	百香果	南投縣政府
8/11~12	木瓜、紅龍果	屏東縣政府
8/18~19	高接梨、葡萄、香蕉、木瓜	苗栗縣政府 嘉義縣政府
8/25~26	木瓜、鳳梨、芭樂	雲林縣政府 高雄市政府



▲中信兄弟啦啦隊的青春洋溢為推廣活動注入熱情的力量。

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 夏日露營季 報名中

在這個熱力四射的夏天，來文山農場露營、體驗自然風光，在陽光下戲水嬉戲，在月光下找尋生態足跡，享受充沛又天然的日月精華。有趣的夏令營、茶文化體驗與特色DIY活動也熱熱鬧鬧的在進行。

想知道這個夏天究竟還能夠到文山農場發現什麼樣豐富有趣的事情呢？那就趕快上文山農場官方網站和我們的臉書粉絲專頁查詢吧！（撰文／文山農場 邱彥翔）

- 官方網站：www.wsfa.com.tw
- 專線：(02)2666-7512 楊先生、許先生
- 傳真：(02)2666-4284
- 地址：新北市新店區屈尺里湖子內路 100 號



f 新北市農會文山農場

活動詳情請掃描



## 深坑區農會理監事 聯席會議 in 文山農場

本市深坑區農會在 7 月 24 日於文山農場召開理監事聯席會議，是第一個來農場召開法定會議的農會，也是一個嶄新的嘗試，晴朗的好天氣伴隨著此起彼落的瑟瑟蟬鳴，讓會議更添盎然生息。本會楊棟樑總幹事致詞時也強調本會非常重視各級農會間的交流機會，透過不同的交流活動及情感聯絡，將能更促進各農會彼此間的關係與情誼。



## 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



#### 彰化二林火龍果

大家一起來挺農民

來自彰化二林的火龍果，果園採無農藥草耕栽培，果粒大，甜度高，農民用心栽種，通過吉園圃驗證，火龍果富含膳食纖維，紅肉火龍果特別含有甜菜紅素，是非常養生的水果，來吃火龍果，養生又可幫助農民。

### 精選好禮 2



#### 【友善栽培】公館新鮮紅棗

吃過會上癮

土生土長的苗栗公館紅棗，富含多種維生素，甜度高、風味佳，果皮清黃中帶有紅暈，果肉呈青白色，爽脆口感就像蘋果一樣，果肉甘甜，清甜的滋味中慢慢飄上來熟悉的乾紅棗味，中心微酸，吃了會上癮！

### 精選好禮 3



#### 香蕉米乖乖

中元普渡首選 全臺瘋搶

香蕉也能成為香脆可口的零食！近年臺灣香蕉價格下跌，香蕉產量過剩，價格浮動不定，高雄旗山蕉農與業者合作研發出香蕉口味的米乖乖，不僅提升香蕉價值，保存期限也能增長，限量供應，千萬不要錯過！

# 安心農園 代代相傳



從農前原與父母在樹林區經營餐廳，身為總鋪師的父親為讓客人能吃到新鮮食材，堅持定時回到平溪老家親手栽種香菇、竹筍等農作，做為餐廳美味料理的食材以滿足饕客的期待。而為了陪伴年邁的祖母，在與父母商討過後，全家人決定搬回平溪，一方面孝順長輩，另一方面在兩分農地開始務農、養雞，從此開啟我的從農之路。

從農後，父母非常注重有機種植，參與其中的我也感受到有機種植的辛苦，為種出更優質的農作，父親與我常向資深農友討教，並參與農改場實務課程，從中學到不少專業知識；平常除了對抗病蟲害外，還要阻止山林中的野生動物闖入農園，因為我們的香菇與綠竹筍鮮

嫩好吃，山羌、山豬時常夜半光顧，飽食一頓之後逃之夭夭，只得建立圍欄並放置假人，與動物鬥智，來保護農作物順利成長。

農作物順利收成後，如何行銷也是一門學問，除了將最新鮮的農產品送到市集外，也在積極構思農產加工品，期望讓消費者有更多樣的選擇。目前我固定在臺北 248 農學市集（註 1）、圓山花卉博覽會、希望廣場等地方擺設攤位，除增加銷售機會，也希望能夠傾聽消費者聲音，更貼近大眾的需求，並且見識來自不同地區的農產品，與其他農友交流，學習更多寶貴知識。

雖然加入新北青年農民聯誼會的時間不長，但前輩們對於我的問題都願意熱心回答，讓我受益良多，希望未來從農這條路會愈走愈寬廣，並將有機農產品推廣到民眾餐桌上，讓大家吃得「十分安心」。（撰文／新北青農 楊絲羽）

註 1：臺北市忠孝東路四段 248 巷  
周五 14-20 時、周六 10-17 時

十分安心農園 電話：0983631905 臉書：萬金小農

## 本月我最美 醉蝶花



作者：林晴影代表 提供者：蔡正諒理事  
地點：文山農場 文山橋下

# 四健露營大會 熱鬧登場



一年一度的新北市四健會露營大會暨作業組比賽於 7 月 12 ~ 13 日在本會文山農場盛大展開，今年約有 260 位四健會員前來參加活動，爭取四健作業組比賽的榮耀也為暑期留下珍貴回憶。

兩天的露營活動，雖然在活動前有颱風來攪局，不過很幸運的並沒有留下太雜亂的足跡，反而帶來了兩天的晴朗好天氣。在活

動中更邀請到新北市葉惠青副市長與侯友宜前副市長及各區農會的長官前來為各四健會員加油打氣，讓整個活動更加添上了十足亮麗的光彩。

在四健作業組競賽中，今年同樣分成農活及農務兩個項目作評分，各個農會無不使出渾身解數，發揮創意與巧思，就是為了獲得評審的青睞，在經過嚴格仔細的評審過程後，農活組的冠軍由三重農會奪得，農務組的冠軍則由淡水農會摘下，兩組的表現都相當亮眼，冠軍的榮耀實至名歸。



而在大地闖關活動時，所有四健會員展現出活潑與朝氣，每個關卡都賣力的為自己農會爭取最好的成績，在完成所有的關卡統計分數後，恭喜深坑農會贏得大地闖關遊戲的冠軍。（撰文／推廣部 王浩庭）



新北市 107 年度 四健會露營大會暨作業組比賽績優單位名單			
項目	冠軍	亞軍	季軍
作業組比賽 農務類	淡水	林口	
作業組比賽 農活類	三重	深坑、蘆洲、 五股	泰山、土城、 八里、新莊、 樹林
大地闖關活動	深坑	金山、板橋 蘆洲、五股	三峽、林口 泰山、三芝 中和、新店

## 纖纖玉粒

### \* 材料

絞肉 4 兩 生香菇 6 朵  
蝦仁 2 兩 海苔 2 片  
竹筍 8 兩 蕃茄 2 個  
豆薯 2 兩 蘆筍 6 支

### \* 調味料

鹽巴 1 茶匙 米酒 1 大匙  
香油 1 茶匙 包種茶湯 50cc



### 貼心小叮嚀

\* 蒸筍肉的湯加入茶湯勾薄芡淋於竹筍上可增添風味。

### 步驟 1

竹筍煮熟放涼，筍頭切成圓片狀 18 片、尾部切成丁、蝦仁、豆薯切成丁備用。

### 步驟 2

絞肉先以手甩出漿後放入蝦仁、豆薯丁拌勻放入鹽巴、米酒、香油調味取約 30 克、鋪於海苔捲成筒狀再裹上筍片，放入鍋中蒸約 6 分鐘。

### 步驟 3

生香菇抹上鹽巴以小火煎熟、將蒸好筍肉擺於香菇上以燙熟蘆筍及蕃茄排盤。

（示範／坪林農會 鐘秀琴）

# 臺東情、臺東晴



經過4天3夜的新北聯合教育訓練活動，當我一回到臺北家中的剎那，才驚覺這4天裡的每分每秒，我竟沒有一絲想家的念頭，也後悔自己並沒有好好珍惜這僅僅四天的短暫光陰，更開始想念起臺東燦爛的朝暉及那片星光璀璨的夜空。

回想這趟旅程中，「一、二、三！一、二、三」的聲音迴盪在耳邊，對初次體驗划竹筏還得背負採蓮任務的我，真是難上加難！幸好在同伴的帶領下，我們靠著鍥而不捨的精神，最終成功採到許多蓮花花苞。除此之外，有看過粉紅色的爆米香嗎？加上洛神花粉的爆米香，酥脆的口感和酸酸甜甜的滋味，真是絕配；此外也親手製作百



香果原汁冰棒，儘管只有小小一枝，自己動手做的美味，令人忍不住一口接一口。



一日早晨，我們步上茶樹間的小徑，走進綠意盎然的生態森林，各式各樣的小生物和略為陡峭的山路，使得我們一路上驚呼不斷。而我們也發現在DIY教室樓上的誠實商店，竟然沒有店員！不知道老闆怎麼能這麼放心的讓顧客自己投錢呢？其他令大夥熱血沸騰的闖關活動、超級尷尬的鐵花村快閃表演、浪漫炫麗的熱氣球嘉年華以及令人哭笑不得，遍尋不著的梅花鹿……等，都成為大家最難忘的記憶。

人生中許多的第一次，都發生在這趟旅程當中，充實著我的身心，成為我難能可貴的經驗。當然，除了臺東的好山好水之外，還伴隨著許多四健朋友的歡笑聲，讓我的心情有如掛上晴天娃娃般，天天晴朗、天天開心，也期待明年的新北聯教活動，大家再一起創造屬於我們的回憶！（撰文／深坑農會四健會員 莊欣昀）

## 世代交流 經驗傳承

為增加高齡者社會交流、促進身心健康，本會特於7月20日假深坑區農會辦理「高齡者行動互助世代交流活動」，邀請深坑區的高齡者來參加，由四健會員、家政志工及青農一起透過健康操帶動跳、講習、DIY、共餐等方式，讓高齡者能走進社會並與世代間交流，同時提供本市青年農民推廣農業理念的機會。

深坑區農會對於高齡者生活改善的推動一直不遺餘力，並且培訓一群家政志工協助高齡問安、訪視、量血壓、課程帶領等服務，因此活動開始時就由家政志工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。接著由青農主講「食在好健康」，教大家挑選各類蔬果的撇步及如何保存，實用的內容讓高齡者聽的有趣，也紛紛提出過去生活經驗分享，台上台下互動熱烈，更獲得教學相長的意外之效。之後再由青農帶領高齡者一起動手做簡單DIY，並且由四健會員從旁協助，透過這樣的交流學習如何與長者互動。中午則由家政班員利用青農提供的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，並且由四健會員替長者夾菜，從中學習服務的精神，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。（撰文／推廣部 盧怡琦）



## 夏季大露營 歡笑與回憶的交織



我又回來了！」

再度回到這熟悉的地方，一草一木，隨風搖擺，彷彿在歡迎我們，清新的空氣，讓長期置身都市的我，身心都感到放鬆；艷陽雖高照，但不減我對這次露營的熱情，反而讓大夥的心也跟著燃燒起來。開幕式中，大家宏亮的宣誓聲，一同揭開這次新北市四健大露營的序幕；在與夥伴合力搭起帳棚、煮好午餐後，我先行抵達比賽會場布置屬於我們的小空間，為了完美呈現「樂在服務，烏克蘭麗麗作業組」，我們顛覆以往的展現方式，把展示空間變為屬於我們的舞臺，預計把歡樂帶給現場的所有人，一切準備就緒後，就等待評審的到來，身為開場的我們，立馬用閃亮亮的歌聲開始現場演唱，在短短的十分鐘內盡力展現我們的表演，讓評審們看見我們努力的成果。

傍晚烤肉時，帶著小會員們升火，把我多年來的烤肉技能傾囊相授，讓大家都

能吃飽飽，迎接今晚的重頭戲——「團康晚會」，晚會中，領隊非常盡力的領導著我們，大家都盡情的揮舞雙手，用力的歡呼把氣氛推到最高點，晚會結束前的感性時間，看著身旁好友，感受來自不同人傳來的溫度，大家都笑的很開心，沒有一點的虛假，可以感覺到大家的心是連在一起的。



翌朝，天空露出了魚肚白，鳥鳴漸大，收拾好行李、享用完早餐，緊接而來的就是小會員們都很期待大地闖關遊戲，以往各個單位分頭行動，而這次不一樣的是由三個農會同時闖關，不僅培養團隊默契，也能認識更多的朋友，整個遊戲的過程非常的順利，得到許多的分數，大家也都玩得很盡興。

烈日當空，閉幕式開始進行，大夥都期待著這次作業組比賽及大地遊戲的成績，對於作業組我們胸有成竹，成績公布後，果然不出所料，亞軍穩妥到手，而大地闖關遊戲得到冠軍倒是令人出乎意料，最後帶著滿滿的獎品與喜悅，再度揮手告別文山農場，結束這次充滿回憶的四健露營。（撰文／深坑農會四健會員 李妮）

