

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

清明 | 4月5日 | 穀雨 | 4月20日 | 特產 | 箭竹筍 | 產地 | 烏來



## 三首長工作研討會



▲本會林理事長(左)致贈養生好品「文山包種茶比賽茶」予王教授(中)。

本(108)年度「新北市各農會第1次理事長、常務監事、總幹事工作研討會」於3月8日假農訓協會召開，研討會由本會林溪水理事長主持，行政院農業委員會輔導處曹昌文技正、農金局朱建偉局長、新北市政府農業局李玟局長、中華民國農會林靖一課長、農業金庫吳明

敏董事長及農訓協會王志文秘書長等多位長官蒞臨指導。

會中提到今年度新北市桌球友誼賽由汐止農會承辦，日期訂於7月13日(星期六)假秀峰高中舉辦，歡迎各農會踴躍組隊參賽。同時邀請王正一教授演講「健康快樂呷百二，談健檢論養生」，王教授目前是臺灣大學醫學院名譽教授兼內科兼任主治醫師。王教授分享養生之道，並鼓勵定期健檢，以期早期發現早期治療。

本市各農會三首長平日為農會打拼，也要照顧好自己的身體，藉由此專題演講，讓大家更了解健檢與養生之道，期勉大家「健康快樂呷百二！」(撰文/輔導部 蔡金玲)

## 農會大樓招租

新北市農會三重大樓(三重區重新路4段12號)出租，本大樓為12樓層高，有大坪數空間可供選擇(141~269坪)，格局方正、採光良好，24小時保全管理，安全可靠！交通便利，近捷運菜寮站，公車路線班次眾多，車輛由忠孝橋至臺北車站迅速可到達，有地下停車場及周邊多處公共停車場可停車。詳洽產業部周主任(02-2968-5191)。

(撰文/產業部 魏光明)



## 三重土地商機無限

本會為活化土地資產，特別將位於三重區集美街(三重區重新段壹小段1-28及2地號)蛋黃區土地招商出租，該基地4,200坪，面向集美街，格局方向極適合大型商場開發，以公開招商租賃方式出租，租期20年。

本土地招商租賃案依據農會財務處理辦法及相關規定辦理，國內依法登記設立之公司資本額達5仟萬元以上，並檢附相關證明文件及符合投標須知規定者，歡迎自民國108年3月21日起至5月16日至本會板橋大樓於辦公時間(上午8:30~12:00，下午13:30~17:00)產業部領取招標文件。

投標標單一律以通信方式掛號投遞，於5月22日下午5時前寄達新北市板橋郵局第7-35號信箱(逾時寄達無效，原件退還)。歡迎大家介紹及邀約廠商前來參與，詳情可上本會官網(<https://ntcfa.org.tw>)查詢或洽產業部周主任(02-29685191)。(撰文/產業部 樓鼎新)

**商機無限**

**新北市蛋黃區**

**三面臨路 4200坪**

**無限潛力**

**高投報**

新北市農會 招商租賃案  
洽詢專線: 02-2968-5191

## 2019 IFOAM 亞洲有機青年論壇在新北

新北市政府近年致力推動有機農業，同時實施學校有機營養午餐政策，成功吸引青年農民投入有機行列。為積極參與國際有機農業運動的發展，首次與國際有機農業亞洲聯盟(IFOAM Asia)合作，於3月26~31日舉辦「IFOAM 亞洲有機青年論壇」，以「先有通路、再開農路」為主題，辦理包含有機農業工作坊、國際研討會、現地參訪等為期6天活動，活動中除了亞洲多國參與，本市青農陳坤



峯、李昌峻夫婦等，也於研討會中上台分享從事有機農業的經驗與各國青農互相交流，透過本次論壇讓各國青農學習彼此長處，具備更創新的農業思維。

### 心得 新北青農 李昌峻

我們夫婦非常榮幸代表新北市參加IFOAM亞洲有機青年論壇，這次的訓練課程讓我們了解有機2.0與3.0最大的差異，並透過workshop的方式，與來自其他國家的有機農夫、行銷人員等，互相學習分享農場規劃、行銷策略、成本試算、出口貿易等實務經驗；也更了解到農民應要發掘農產品的魅力並創造其價值，並與消費者之間建立信任的橋樑，有機產業不只是將水桶裝滿，而是要將心裡一把友善環境的烈火點燃。



### 新北青農 陳坤峯

這次很幸運能代表新北市參加亞洲有機青年論壇活動，讓我充分了解世界有機耕作的發展與精神，也讓自己對有機耕作產生新的想法。有機3.0從傳統觀念延伸到重視健康、環境友善、關懷、公平等議題，讓耕作不只是耕作。課程中講師提出各項預設性問題讓參加學員進行團體討論並組織回答，來自各國的學員紛紛發表自己國家的狀況並交換想法，充分達到國際交流、開啟新的視野。期許從這次的論壇是一個開始，未來我們能與國際間繼續保持互動交流。



# 慶祝 直播特賣一周年 消費就送折價券



▲直播特賣線上互動拿好康，抽出面額100元\*12個月的一年份購物折價券。

這個乍暖還寒的春天，希望廣場直播特賣滿一周年囉！一年來近50週的時間，希望廣場長期秉持服務農友及消費者的精神，於每週六11點準時在Facebook粉絲團直播與大家見面，

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.chope.org.tw FB：臺北希望廣場

我們依當令農產品介紹，邀請許多優秀的農友上直播，與消費者分享他們的產品故事，更提供客人多一個選購平台！

為了回饋直播特賣的忠實觀眾，在3月8日一周年的特賣，只要下標就送50元的折價券及本會文山農場的賞螢優惠券；每一標之間還有抽臺南好米等互動好禮，最後還有抽出一位獨得一年份1,200元購物折價券，錯過這次的好朋友請記得每週都要收看希望廣場直播特賣，每週都有好康等著您喔！

最後，長時間以來希望廣



場鳴謝社會各界的支持與愛戴，在每次的展售中，不斷汲取來自客人、農友及長官的建議，並一步一腳印的提升品質，是因為我們期許，希望廣場會是一個公平而有效率的平台，能夠創造多方共好的成果，一起為臺灣農業盡一份心力！（撰文／供銷部 高才軒）

日期	展售主題	主辦單位
4/5~7	茶葉、梅子	南投縣
4/13~14	鳳梨、早春葡萄	屏東縣、彰化縣
4/20~21	筍筍	花蓮縣
4/27~28	木瓜、鳳梨、海鮮盛宴活動	雲林縣、漁業署

## ~ 歡螢來到文山農場 ~

文山農場的賞螢活動於3月29日起跑，最閃亮的夜晚終於到來，文山農場孕育多種螢火蟲，有陸生螢火蟲也有水生螢火蟲，當然也少不了臺灣最大宗的「黑翅螢」。黑翅螢一年一代，幼蟲期約為10個月，然而成蟲壽命只有1~2週，雖然是最美麗的階段，卻也非常短暫。螢火蟲的光，獨特的溝通方式，可用來求偶，吸引伴侶，達到交尾的目的，並且不同的種類也有各自的閃爍頻率。通常我們所見到在空中飛舞大多為求偶中的雄蟲，至於雌蟲則通常停留在草叢等隱匿處等待著雄蟲。

螢火蟲觀賞的最佳時機是沒有月光的時候，喜歡有點潮濕，溫暖的天氣，所以下過雨的夜晚更容易看到，除非遇到豪雨，影響飛行的強風或是溫差明顯下降，否則一般下雨天，螢火蟲還是會出現。然而過於明亮的夜晚會影響螢火蟲的求偶行為，而雨天則會沾濕螢火蟲的翅膀影響飛行，因此螢火蟲不愛在這種天氣活動。賞螢的最佳時間會是在天黑之後一直到晚上九點這段時間，所以要賞螢的民眾絕對要挑準時機喔！（撰文／文山農場 許皓鈞）

Mail: wensunfarm@gmail.com

專線：(02)2666-7512

文山農場 2019螢火蟲季  
活動時間：3/29起

半日螢 純賞螢

採茶體驗 黏土產品DIY 螢火蟲標章

票類	半日螢	純賞螢
13-65歲	450元	200元
3-12歲	350元	100元
66-80歲		

Facebook: 新北市農會文山農場  
預約電話: (02)2666-7512  
地址: 新北市新莊區潭子內路108號

### 107年文山農場攝影比賽得獎作品

自然組



劉志仁 — 文山朝陽

藝術組



李品萱 — 當茶園遇上彩虹

## 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



#### 早春甜心葡萄

酸甜Q彈

產期調節讓原本6月份才吃得到的葡萄，4月份就可以嘗鮮。以草生栽培、天然肥灌溉、溫室自然熟成，所種植出來的葡萄顆顆飽滿Q彈、酸中帶甜、香甜多汁，大人小孩都愛，會讓人忍不住一顆接一顆的品嚐。

### 精選好禮 2



#### 產銷履歷新鮮桑椹

天然黑鑽石

春天是桑椹的盛產期，擁有酸甜好滋味且營養價值高。許大哥以自然農法種植，加工過程不使用人工香料或色素，過程一切講求天然。可以打成果汁、做成果醬或沾蜂蜜直接吃都是不錯選擇，喜愛桑椹的您別錯過囉！

### 精選好禮 3



#### 屏東金鑽鳳梨

酸甜好滋味

屏東的微型氣候和特有紅色土壤及水質，造就金鑽鳳梨好口感。鳳梨果肉細緻不咬舌，甜度高、酸味低，香氣十足、口感極佳，是您飯後水果最佳選擇。

# 牛埔有機農場 品味「鮮機」蔬果



「你如果真種出有機蔬菜，我以後就只跟你買！」，因為朋友的這句玩笑話，父親從此一頭栽進種植有機蔬菜領域中，雖然歷經許多挫折與失敗，但也因為經驗累積並且對有機品質的堅持，成為在地主婦挑選有機蔬菜的首選，最後創立「牛埔有機農場」，成為在地小有名氣的供應點。

看到父親對這片土地及有機鮮蔬的熱情堅持，也堅定我要傳承農場的決心，於是在高中及大學時就讀園藝相關科系，期望日後能與父

親並肩當位快樂農夫，而「希望每一個人都能夠愈來愈健康」的信念，是支持我在田間農作辛苦耕作時的動力。

農場耕地面積大約 5 分地，大多種植有機短期類作物，每周固定親送生鮮蔬菜到客戶及當地農夫小舖，並提供給本市學校營養午餐，但我最喜歡的還是到淡水捷運站及板橋 248 農學市集展售，能夠跟民眾面對面介紹自家蔬菜及傳達有機蔬食對身體的益處。農場除種植蔬菜外，還有規劃部分區域提供假日農夫體驗、稻草人 DIY、窯烤有機比薩……等親子活動，儼然成為假日時大小朋友的祕密基地，雖然每次拿起麥克風講解活動時還是有些緊張，但看

到大家臉上開心的笑容，總會讓我輕鬆不少。

對於如何消除消費者疑慮、培養熟客回流，以及教導學童更專業的有機知識等，都是我還需要學習的課題，在加入新北青農後，除了能夠快速得到各農政單位所提供的利農資訊，取得更多展售機會，最重要是找到志同道合的年輕農友，面對各項從農問題共同討論，達到 1 + 1 大於 2 的力量，未來也希望民眾能在更多通路中享受到新北青農的有機農產品，讓大家愈來愈健康！（撰文／新北青農 盧苡甄）

農場資訊  
牛埔有機農場  
聯絡電話：0911-977-234



## 家政幹部講習 做好財務規劃與 口才表達技巧

為提升家政幹部專業技能，本會特於 3 月 15 日在文山農場辦理今年度第一場家政幹部講習。第一堂課邀請富爸爸理財中心執行長邱淨德講師，傳授「婦女如何做好財務規劃」。大部分婦女是家中的財政部長，且對於理財的嗅覺天生比男人強，講師首先建立「用錢賺錢才有錢」的觀念，改變原來的思考和行為模式，找到適合自己的理財工具，有效善用投資理財規劃，才能促使財富與日俱增。



第二堂課邀請曾擔任教育廣播電台節目主持暨製作人劉智雯講師，主講「口才表達技巧輕鬆學」。在上課前，講師先請大家用手機錄下一句話，聆聽自己說話的聲音及語氣，透過課堂中教導說話的技巧、邏輯停頓、重點字詞加強、音韻節奏的掌握等方式，最後請學員們將上課前錄過的話再錄音一次，讓大家了解同樣一句話，運用表達技巧就會讓聽者有完全不同的感受！



透過 2 位講師用生活化及輕鬆實作的方式帶領大家開心學習，學員們各個收穫豐富！也期望大家將今日所學應用於日後協助家政推廣工作之中。（撰文／推廣部 陳惠珊）

## 茶識知多少

### 新北好茶系列（三）

## 林口龍壽茶

烏龍茶



新北市林口區屬於台地地形，春冬霧氣濕迷，極適合茶樹生長，在日治時期為有效利用臺灣資源，曾積極在林口鼓勵茶樹種植，光復後更達生產高峰，民國 5、60 年植茶面積曾達近 1,500 公頃，比現今整個新北市植茶面積更多，所以茶葉一直都是林口主要農產品，早期茶葉生產係以外銷商品茶為主，在臺灣都為個體戶，逐漸無法與茶葉產業國競爭即式微，現今僅剩不及 10 公頃。

「林口龍壽茶」是在民國 78 年，時任臺北縣長尤清所命名。「龍壽茶」其實就是現今市售的高山茶或烏龍茶，林口區目前種植有青心烏龍種（臺北稱種仔，南部稱軟枝或烏龍仔）、金萱、翠玉、紅玉、四季春等茶樹品種，其製成的產品有綠茶、烏龍茶、東方美人茶、蜜香紅茶等。農會為提升茶葉製作技術及茶葉品質，每年皆舉辦優良林口龍壽茶比賽，亦辦理製茶技術及茶園管理等研習。

#### 「龍壽茶」製作方式：

採菁→室外萎凋→室內萎凋（靜置及攪拌）→炒菁→揉捻→解塊→覆炒→包揉（反覆 4 ~ 6 次）→乾燥（鮮茶）→檢梗→複焙→成品（精緻茶），其外觀半球形，沖泡後香、濃、醇、韻、美，滋味甘醇、圓滑滋潤、氣味清香、韻味持久！

#### 沖泡方法（小壺茶具）：

1. 壺宜選燒結度高，出水流暢之壺具，茶海或茶杯至少其一應為白色，便於欣賞茶湯及檢視濃度。
2. 置入適量茶葉（約壺的 1/4 ~ 1/3）沖入 100°C 開水約 30 ~ 40 秒即可倒出飲用，欲喝第二泡時，再行沖入開水。同第一泡時間倒出，往後每一泡茶時間應順延 10 ~ 20 秒倒出，可連續沖泡 4 ~ 6 次，可依各人口感調整時間溫度。（撰文／文山茶推廣中心 賴水成）



#### 文山包種茶本舖

電話：02-29143905、29127176 網址：www.tea4u.org.tw 新北市新店區北新路三段 148 號

## 誘惑 黃金筍

### \* 材料

五花肉 300 克、鮮竹筍 800 克、蔥 2 根、剝皮辣椒約 60 克、薑片 6 片、木耳 20 克、紅辣椒 1 根、柚子醬 1.5 匙、柚子葉數片、牛蕃茄 1 顆半

### \* 調味料

冰糖 1 匙、米酒 3/2 杯、醬油 3/2 杯、水適量



### 步驟 1

竹筍切滾刀塊，肉切片、木耳切小塊，將五花肉煎出油後取出備用。運用豬油爆香薑片、蔥段，放入筍塊稍加拌炒。

### 步驟 2

放入剝皮辣椒、木耳、五花肉翻炒，再放入調味料 1 ~ 4 滾開後轉小火慢燒，中間不時翻炒，最後淋上 1.5 匙的柚子醬使其入味，大火收乾湯汁即可。

### 步驟 3

柚子葉洗淨滾水殺青後冰鎮備用，先將牛蕃茄切片圍成圈，再將柚子葉擦乾交錯疊上，最後將黃金筍放在中間再加上紅辣椒絲即擺盤完成。

（示範／八里農會 李月寶）

# 蘆農一百週年

## 百年傳承 永續發展



為慶祝蘆洲區農會創立 100 週年，於 3 月 23 日（星期六）上午在蘆洲國民運動中心五樓舉辦「108 農民節表彰大會暨百週年慶祝大會」。當日一早由四健會員帶來太鼓表演拉開熱鬧序幕，接著由蘆洲在地神將表演，一同祈求風調雨順，會運昌隆。

本市侯友宜市長及各界嘉賓亦特地前來共襄盛舉，會中並表揚農民、農業推廣有功人員，感謝他們過去一年的協助，使得會內業務順利。活動中同時穿插由四健、家政班（會）員精心準備的多場表演，展現平時訓練的成果！

百年慶除了表揚及表演活動之外，同時也

在現場舉辦農特產品展售會，讓民眾參加熱鬧盛會之餘，亦可選購來自北中南各地優質安全的農特產品，了解農會的用心。

回顧百年，蘆洲農會秉持穩健經營、落實社會責任之經營理念、致力於農產品行銷及食品安全保護，同時積極參與社區及慈善文教活動、照顧在地婦女及高齡者，全面性實踐農會應負的社會責任，經營成績有目共睹。未來蘆洲農會將繼續秉持永續經營、滿足市民需求與社會的期望，兼顧農民福利及參與地方公益，落實公益關懷，邁向下一個百年的輝煌榮景。（撰文／蘆洲區農會企稽部 陳俊宏主任）



## 四健義指暨會員研習

「新北市 108 年度四健推廣教育義指暨會員研習」於 3 月 20 日在文山農場辦理。本次邀請「內容駭客」網站創辦人鄭緯荃老師主講「吸睛又吸金的品

牌行銷術：從官網、粉絲專頁和部落格的經營談起」及聲語主持・表演學苑蔡心彤老師主講「口語魔法與魅力」。

鄭緯荃老師針對文案寫作、社群經營與大家分享。文案寫作部分，鄭老師提到吸睛的標題很重要，標題要有意義並置入關鍵字才能快速吸引讀者目光，而文章部分則是要鳳首、豬肚、豹尾，也就是開端要俊美、精彩；主文要豐富、有料；結尾要簡潔、有力，掌握這些原則，讓文章有深度及廣度。社群經營部分則是要注意瀏覽群眾的特性，做好隱私管理、定期更新資訊、培養熱心粉絲、耐心回應成員問題、舉辦活動促進成員交誼……等，如此才能抓住粉絲的注意。



蔡心彤老師分享的「口語魔法與魅力」中提到說話要說對方想聽的且聽得懂的內容，尤其在推銷自己或商品時，更要注意這樣原則，才能達到有效傳播，因此平常要多練習及思考並且找出金句，讓聽的人注意力被鉤住。除了講話的內容，聲音、語調、表情也是很重要的「工具」，因此蔡老師帶領大家練習如何放鬆臉部肌肉及正確發聲，並且利用重音、斷句等方式，讓講話能更生動，更吸引人注意。

一天的學習雖然辛苦，但是課程內容豐富、實用，學員認真聽講、學習，過程更是笑聲、掌聲不斷，相信大家都能有滿滿收穫。（撰文／推廣部 盧怡琦）



## 農業技術交換大會 坪林奪冠



為加強本市農友相互交流農事經驗與兩世代間技術傳承，本會於 3 月 19 日在文山農場 2 樓茶藝教室舉辦「新北市 108 年度農事推廣教育技術交換大會」。由兩世代農友一同出席參加，期望透過不同世代間的思維與想法互相磨合，藉由年輕世代的創新行銷思維與年長世代的從農實務經驗激盪出不一樣的火花。

本次大會邀請桃園區農業改良場姜金龍課長、新北市政府農業局李佳蓉股長、中華民國農會巫姿瑩主任等長官擔任評審，相信藉由評審專業的講評，能夠讓農友們在技術方面更上一層樓。

經驗發表中坪林農會白青長及白俊育父子創立自有品牌，改善茶廠設備獲得「五星級製茶廠」殊榮，將自家茶葉提升檔次並行銷海外，參加比利時國際風味評鑑榮獲「三星獎」，堪稱臺灣之光；金山農會陳忠慶則在回鄉後將原本栽培方式由慣行農法改成有機農法，導致當時父親陳錦源無法接受，在經歷無數次摩擦後，忠慶成功將番薯身價翻漲好幾倍，父親也從無法接受轉成支持，深刻描繪出兩代傳承中所面臨的過程與課題。

經過各農會精心發表後，農事經驗比賽最終由坪林農會白青長父子奪冠，而公民常識測驗則由八里農會周雅雯獲得冠軍，姜課長於講評時提到，本次著重於「傳承」為主題，如何能將兩代間的優勢透過傳承發揮最大成效，是本次獲獎的關鍵，而期望參賽者以學習心態參加比賽獲得經驗才是最重要的目的。

下午則邀請性平講師張清愛老師為農友講述有關兩性間的議題，提升農友對於兩性關係相處的重要性，增加彼此間的尊重與包容，反應相當熱烈，讓參與人員獲益良多。（撰文／推廣部 王浩庭）



項目別	冠軍	亞軍	季軍	殿軍
經驗發表	坪林	汐止、金山	五股、新店	蘆洲 泰山、新莊
公民常識測驗	八里	泰山、汐止	土城 新莊、淡水	石碇、中和 石門、三峽 三重、金山