

發行所：新北市農會

發行人：林讚枝 理事長：林讚枝 常務監事：林文良 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

中華郵政板橋字第 1540 號執照登記為雜誌交寄



| 芒種 | 6月5日 | | 夏至 | 6月21日 | | 特產 | 綠竹筍 | | 產地 | 八里、三峽、五股、新店、深坑、平溪、泰山、林口

## 總幹事工作研討會



▲ 本會林讚枝理事長(左)特地撥冗與會。



▲ 本會楊棟樑總幹事(中間)報告會議事項。

本市各級農會 110 年第 2 次總幹事工作研討會，於 5 月 14 日在文山農場召開，研討會由楊棟樑總幹事主持，中華民國農會郭利泉主任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近期農會各項業務，其中本年度受新冠肺炎疫情升溫影響，原本已緊鑼密鼓籌備之桌球友誼賽，最終決定停止辦理。會中除討論農訓協會第 11 屆理、監事推薦人選外，並推薦板橋區農會總幹事擔任農業金庫純益提撥各級農會輔導及推廣經費審議委員會審議委員、初審委員。



本次會議適逢新冠肺炎疫情肆虐，本會配合政府政策，選擇戶外場所召開會議，落實量測體溫、酒精消毒並全程佩戴口罩，各農會總幹事為推展本市共同事務，彼此溝通，充分討論，期盼各農會業務順利推展。(撰文/輔導部 蔡金玲)



## 110 年度春季新北好茶 各區比賽茶特等獎得主

本年度春茶蒙老天厚愛，給了最佳的生長及製作的好天候，因生長要微濕潤而製作時要晴天又乾爽，新北茶產區皆有此優異條件，故製作出的春茶品質絕佳，期待各位看倌細細品賞新北好茶。(撰文/文山茶推廣中心 賴水成)

舉辦單位	名稱	特等獎得主
新北市政府	新北文山包種茶	鐘翊寧
石碇區農會	石碇文山包種茶	陳佳月
三峽區農會	三峽碧螺春	黃渝婷
新店地區農會	新店文山包種茶	周永清
林口區農會	林口龍壽茶	黃小冬

※ 疫情嚴峻本中心提供購滿 800 元享免運宅配到府

本中心為讓您一次購足新北好茶，特網羅各區比賽茶於本舖，歡迎蒞臨鑑賞或來電洽詢！

客服專線：02-29143905 網址：<http://web.tea4u.org.tw>

地址：新北市新店區北新路 3 段 148 號



## 農產銷售 24 小時不斷電

新北市農會長久以來為協助農友銷售農特產品，建立網路購物平台-「真情食品館」、每週六早上 10 點「台北希望廣場」臉書直播購物，將全台小農、各農會最當令的生鮮蔬果及農特產品，透過網路方式在無區域、時間的限制下，盡力協助農友銷售農特產品，成績有目共睹，獲得消費者好評。



近日因新冠肺炎疫情嚴峻，防疫蔬果、防疫箱、米、豆奶、泡麵、乾貨、農漁牧商品等網路需求量大增，為協助農友不因疫情導致銷售通路受阻，同時也讓民眾不外出就能方便購物，因此本會加開直播場次，並於網路平台增加防疫商品品項，由於這段期間訂單驟然爆增，本會投入大量人力協助讓商品供貨量正常，並於期間內順利完成出貨，讓農產銷售 24 小時不斷電。(撰文/供銷部 林瑞珠)

小叮嚀：因適逢疫情期間全省宅配貨量龐大，約需 3-5 個工作天到貨，還請消費者多多包涵並耐心等待，也請大家繼續用購買力支持台灣農民與本會提供的優質農產品喔！

### 今年綜所稅/營所稅新繳期間 全面延長至6月底

所有申報戶一律展延至6/30

所得/扣除額資料查詢 4/28-6/30

網路申報應送資料

綜所稅 7/12前寄(送)至就近國稅局

營所稅 8/2前寄(送)至所在地國稅局

7/30前透過系統上傳

退稅期程維持不變，6/30前網路申報通過7/30入帳!

### 手機報稅新服務 隨時隨地都能報



## 新北市農漁民紓困措施

詳情請洽：新北市政府 (02)2960-3456

### 美味農業得來速

- 協助本市青農、全台農會、漁民、漁會開拓銷售通路，推出各式農漁產品防疫包。
- 結合宅配、網路預訂、店外分流取貨及行動支付，降低接觸風險。

### 有機蔬菜新銷路

- 媒合通路商、營養午餐團膳業者與小農，增加批發銷售管道。
- 每周限量供應「防疫安心有機蔬菜箱」網購499元宅配方案。

### 農漁民紓困

- 補貼漁民組織、產銷班、漁民、養殖漁戶電商平台上架費及銷售運費，每單位上限各2萬元。
- 協助農民、漁民申請中央紓困補貼每人1萬元。
- 成立包種茶聯合產銷平台、補助農會設置電商平台、新北好茶運費補助。

### 防疫補貼/預支

- 5/15-8/31漁市或委託經營場域，月租金減收50%、權利金減收35%，繳納期限展延3個月；板橋花市攤商租金減收50%。
- 公共工程廠商可申請預付款10%供購買所需材料設備。
- 漁筏監理執照核換發免費。
- 漁民使用本市轄下漁港盥洗室免費。

2021/05/28





# 希望廣場和您宅一起 防疫直播再加碼



溫量測，持續配合中央疫情指揮中心加強防疫。

希望廣場有感於好朋友們因暫停展售而無法在廣場選購農特產品的遺憾，5月15日星期六的線上直播讓各位好朋友們在全民居家防疫之餘，亦能線上購買優質商品。該場次除了當季香甜清脆的花蓮大西瓜，還有常年熱銷的金目鱸魚清肉、產銷履歷認證純海水活動海白蝦、肉質彈牙的黑羽小土雞、居家防疫好夥伴好麵搭好醬組合……等眾多嚴選農特產品。

希望廣場響應政府居家防疫政策，未來除了每週六早上10點的固定直播，另將加碼於每週三的晚間7點與各位好朋友們於線上同樂，和大家繼續宅一起，介紹更多優質好物，回饋給所有關注並支持希望廣場的好朋友們，讓大家買得開心，吃得安心。（撰文／供銷部 周品君）

日期	展售主題	主辦單位
6/5-6	暫停展售	-
6/12-14	暫停展售	-
6/19-20	芒果、荔枝；春茶展售	臺南市政府、新北市政府
6/26-27	新世紀哈密瓜	宜蘭縣政府

\*備註：屆時活動是否如期舉行，請洽希望廣場官網與FB公布之最新訊息。

台北希望廣場農民市集因應政府防疫政策，自5月15日起至6月8日暫停營業4週。廣場於停止展售期間持續維護環境衛生，加強清潔消毒及環境巡視檢查工作，並落實人員體

還有常年熱銷的金目鱸魚清肉、產銷履歷認證純海水活動海白蝦、肉質彈牙的黑羽小土雞、居家防疫好夥伴好麵搭好醬組合……等眾多嚴選農特產品。

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：台北希望廣場

## 文山農場 四季之美

春夏秋冬，每個季節都各有各的特點。而文山農場每個季節帶來的感受大不相同，每一個也都讓人回味無窮。

春天，春日融融，是萬物復甦的季節。悠活漫步在農場間，欣賞櫻花、朱堇等花朵爭先恐後地綻放，伴隨陣陣微風，聞著新翻泥土混著青草味兒的氣息，彷彿置身人間仙境，心曠神怡。春，在文山農場代表盎然生機、每一個景色都是秀麗嫵媚動人心弦。

夏天，蟬鳴連連不斷，火紅的太陽烘烤著大地，但偶而突然一陣徐徐涼風吹來，令人感到暖和又舒爽，吹走了遊客身上幾顆晶瑩剔透的寶石。夏，文山農場以它的熱情奔放、熾熱強悍激人奮發。

秋天，樹上果實累累，樹下滿地黃金。漫步於農場的步道間，看到一片片的楓葉落在頭上，發現那楓葉如手掌一般大小，紅紅的，就像是一顆熾熱的心。秋，文山農場以她的豪爽瀟灑，輝煌成就奪人魂魄。

冬天，寒風刺骨，人們都換上了厚重的衣服，此時的文山農場，萬物似乎也都正沉睡著。穿著厚衣走在農場裡，一股利刃的強風正在臉上滑過，堅硬而冷冽。冬，文山農場不畏嚴寒，純潔寧靜，在剛硬與柔軟間創造衝突的美感。（撰文／文山農場 陳彥璋）



## 真情食品館 溫暖推薦



真情食品館為您精挑細選3樣優質農產品供您選擇，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



#### 飽滿Q彈 珍愛玉荷包

高雄大樹有「荔枝故鄉」之稱。農友張大哥種植玉荷包數十年，以自製營養胺基酸、牛奶等肥料栽培，補充果樹營養，果實自然熟成。果肉飽滿Q彈、籽小、汁多甜中帶酸，酸甜自然風味，健康好吃！產季只有兩個禮拜，彌足珍貴，錯過只能再等一年！

### 精選好禮 2



#### 粽星雲集 端午名粽

端午節最應景的食物就是粽子，不論是北部粽、南部粽、客家粽，還有各式各樣的粽子都讓人難以抗拒。今年特別推出創意端午粽子禮盒，包含使用澎湃內餡的鮑魚干貝粽，也有外型小巧Q冰粽，及用料健康的養生粽供君選擇。

### 精選好禮 3



#### 香甜超Juicy 盧家愛文芒果

屏東枋山得天獨厚的山谷地形，栽種的芒果好品質全台有名，農友盧大哥三代傳承，用心栽培出足以外銷日本的愛文芒果，喝牛奶長大的寶島級愛文芒果，自然熟成、飽滿圓潤，果肉細緻飽滿甜度高！味美香甜可口，讓人口水直流，喜歡吃芒果的您可要把握最佳賞味期。





# 用業務力 打造新北農業地方創生品牌店



二專畢業退伍後進入裕隆公司從事銷售業務一直到擔任課長，2008年因金融海嘯，汽車市場急轉直下，我和太太商議後決定開始微型創業，推著小推車賣素粽和素食料理包，但不幸又遇到食安風暴，販售的產品因為生產商出了問題，導致一連串食安危機，於是下定決心從生產源頭做起，開始我的從農之路。

租下一分地，以種植蔬菜為最大宗，包括地瓜葉、皇宮菜、茄子、小黃瓜、苦瓜、紅鳳菜等，因為不想破壞生態環境及對無毒蔬菜的堅持，除了與老農請教、到農民學院上課，也參加樹林農會開辦的有機種植研習班，課程與實務相結合，從生產到銷售，還有擺攤實習，讓我種植的蔬菜有了銷售通路，隨著銷售額增加，種植面積擴增到兩分地，每月蔬菜產量也可達到 600 斤。

幾年前成立一處約 2 坪大的空間作為販售蔬食和蔬菜的複合式商店，店內設立農特產專區，結合新北青農的產品一起販售，包括鼎盛蜂蜜、自然鄉養蜂場蜂蜜、石碇包種茶、楊儒門彩田米、豪米好菜三芝米和八里柚香農場柚子加工品等，共同努力實現「青農直販所」，發揚地產地銷的理念，將產地到餐桌距

離縮到最短，大大減少碳足跡。

加入新北青農聯誼會，開始有了合作共銷的想法和實踐，雖然是在地社區經營為主，但也學習到互助合作 1 + 1 大於 2 的力量。近期也幸運獲得供貨給五星級飯店的機會，但我們仍努力學習經驗，未來會以社區需求為核心擴大合作，打造出結合在地文化的特色商店，做出差異區隔，並與更多青農合作共創「永萍蔬食網」，進而開創 B2B 市場，全力提供消費者安全、安心、高品質的食材。（撰文／新北青農 樹林 陳永龍）



永萍  
素料行

LINE: @cbi4813n  
電話: 0921-844221  
地址: 新北市樹林區日新街 78 號

## 防疫宅在家 真情食品館宅配即時送



Delivery  
OK!

台灣疫情不斷升溫，在家少出門是防疫最佳選擇。真情食品館從生鮮食品、冷凍食品、飲料零食，到清潔日用品一應俱全，並且搭配每周固定時段線上直播銷售，擴大相關生鮮與加工產品的

宅配服務，消費者只要線上購物在家等宅配，不用出門也不用到賣場人擠人，減少更多與人接觸的風險。

真情食品館擁有 21 年的電子商務操作經驗，累積了不少忠實客戶群和建立好口碑，為照顧農、漁民，維持產銷穩定，促進產業升級，運用現代網路行銷模式，搭配每週六早上 10 點及每週三晚上 7 點直播與消費者互動，推廣本土農、漁商品，協助解決銷售通路問題。有農會嚴格把關，以在地、3 章 1Q 驗證、新鮮直送為主打，落實「從產地到餐桌」概念，消費者選購的商品相對也比較有保障。

受到疫情帶來的變局，民眾出門消費意願降低，真情食品館亦提供 1,000 多項民生所需的柴米油鹽醬醋茶，尤其是農會出品的飲品、保健品、罐頭跟乾糧更是受消費者青睞而熱銷，滿 800 元貼心配送到府，不但減少消費者外出群聚風險，也讓農會品牌商品締造銷售佳績。（撰文／供銷部 張家蓁）



## 紅藜 幸福塔

- \* 材料：綠竹筍 300g、鮭魚 250g、藜麥 100g、紅黃椒各 1 顆、毛豆 50g、馬鈴薯 300g、小黃瓜 2 條、水 50cc
- \* 調味料：鹽、胡椒粉、酒、胡椒鹽、麵粉都各少許

(示範／五股農會 王素香)



做法 1  
竹筍煮熟後切成 1\*1 公分小塊狀備用。



做法 2  
將鮭魚切成約 1\*1 公分小塊，加入鹽、胡椒粉、酒拌勻，醃半小時備用。



做法 3  
紅黃椒切成小丁塊。



做法 4  
將藜麥、水、鹽放入電鍋，外鍋放半杯水，蒸 10-15 分鐘後取出冷卻備用。



做法 5  
用平底鍋將鮭魚慢火煎熟即可。



做法 6  
馬鈴薯刨絲用胡椒粉稍微醃過，再用清水沖洗濾乾，加少許胡椒鹽、麵粉拌勻並裝於容器上形成杯狀，烤成金黃色後變成馬鈴薯杯塔備用。



做法 7  
將竹筍丁、鮭魚、紅黃椒、藜麥、毛豆加入胡椒鹽拌勻混合放入馬鈴薯杯塔內，小黃瓜放上面點綴，即可食用。





# 田媽媽 千戶傳奇

在家防疫享好魚  
購買專線 02-26720748 或千戶官網下單：  
<https://www.fishfarm.tw/product-category/souvenir>  
漁特產品滿 3,000 元免運費，輕鬆宅配到府

位於三峽區的田媽媽—千戶傳奇生態農場依山傍水，以清澈冷冽的山泉水，養殖珍稀的鴨嘴鱚、鱒龍魚、鱒魚、高山鱸魚等。在三峽區上游清澈溪流孕育出的美味鮮魚，沒有常見的臭土味，肉質鮮甜軟嫩。

千戶傳奇除了養殖外更設有餐廳，結合在地食材研發出帝王級的鱒龍魚美食料理及具教育性質的戶外生態園區。尤其農場的招牌鱒龍

料理更是饕客的最愛，不僅可以大啖鱒龍魚，場內還可見水中活化石—鱒龍魚及外型獨特的鴨嘴鱚，在享用完美味佳餚後更可以到餐廳旁冰涼的小溪玩水。

園區擁有養殖及水泉證照，鱒龍魚更通過產銷履歷認證，目前採自產自銷的經營模式，讓客人能第一時間品嚐到最新鮮的料理，近年來更發展出多種風味的冷凍調理食品。如採輪

切方式的生鮮及薄鹽鱒龍魚、以鱒龍魚軟骨加上多種溫補中藥熬煮而成的養生鱒骨湯、滿滿魚骨膠質精華的鱒龍魚骨精粹以及膠原蛋白凍飲……等，都是健康營養又便利的熱銷產品。

為配合政府防疫政策，我們也提供簡便、快速的宅配產品供消費者選擇，讓您在家免出門就能吃到健康，送禮更是大方喔！

TOP 1 熱銷

## 鱒龍魚膠原蛋白凍飲

萃取自鱒龍魚的頭骨、中骨，加水熬煮成膠，再添加少許天然蜂蜜調味而成。



- 100% 保留鱒龍魚的天然膠原蛋白、葡萄糖胺、軟骨素與水解胺基酸等多種珍貴營養素
- 100% 不添加防腐劑
- 100% 適合成長中孩童及年長的老人
- 100% 純天然食品，孕婦也可喝
- 冷凍直接吃，口感像冰沙
- 冷藏後再吃，Q 彈果凍
- 常溫或隔水回溫（液態）也好吃

超值推薦



## 鱒龍魚骨精粹

萃取自鱒龍魚的頭骨、中骨，加水熬煮成膠，富含9種人體無法製造的必需胺基酸，適合稀釋熬煮湯品或粥品。

## 養生鱒骨湯



一鍋為單人份，以20多種中藥材及鱒龍魚骨慢火燉煮四小時以上，富含膠原蛋白，滋補養顏，不燥不膩、四季皆宜，是全家人四季皆宜的養生湯品。

料理方法：★解凍後復熱，起鍋前可加點米酒，提升香氣。★勿大火滾煮，會濁濁的

- 千戶傳奇生態農場
- 地址：新北市三峽區有木里有木 154 - 3 號 電話：02 - 26720748
  - 營業時間：平日上午 08：00 - 下午 19：00 / 假日上午 08：00 - 晚上 19：00
  - 餐廳營業時間：平日上午 11：30 - 下午 19：00 / 假日上午 11：00 - 下午 19：00 (最後點餐時間為 18:30 前)
  - 備註：每周一公休，遇國定假日及連續假日則順延



# 居家防疫動健康

記得以下3原則，相信就算疫情宅在家，也不用煩惱身體生鏽硬梆梆。

台灣日前面臨新一波疫情的考驗，在大家討論封城與不封之間時，在物資充足情況下，沒事儘量不出門，成了大家遵守的防疫原則。但在這個時間點，我們居家上班（課）、吃飯、睡覺、打牌、打電動等，如果一天維持上述諸多的生活日常，可能會逐漸使人慵懶，活動量降低，進而使肌肉緊繃僵硬，那我們該如何宅在家又不會讓身體痠痛纏身呢？（撰文／維德骨科 李庭翔 物理治療師）

## 1 身體姿勢擺位好

站姿必須維持「縮腹平背膝微彎」；坐姿則是「靠頭（收下巴）靠背腳踩地」，除了七字口訣外，另外要注意站姿腳不外八、不內八；坐姿則是要選擇有椅背的適當座椅，不能坐太軟，如沙發椅、不能坐太矮，如小椅凳。所有靜態的姿勢（站姿、坐姿）均不能持續超過20分鐘為原則。



## 2 肌力強化常活動

在家就要多陪陪家人，儘量減少打電動、打牌，身體動起來幫忙大小家事，正確的動作姿勢，其實也可活絡肌肉關節，達到基本強化的效果，像是拖地的正確動作是弓箭步前後拖，可訓練我們的前腳大腿肌肉跟後腳的臀部肌肉；清潔手部時可配合流理台高度做出微蹲的姿勢，來訓練雙腳腿部肌肉。曬衣服或是清理高處層板則可訓練肩關節活動度。



## 3 延緩疲勞常伸展

最常肌肉疲勞緊繃產生痠痛的部位，就是肩頸跟腰部。在執行正確伸展時，切記一定要腰桿打直、縮腹，並且維持正常呼吸頻率，左右兩側均要伸展。坐姿肩頸伸展，收下巴一手勾椅下，另一手將頭拉向同側；站姿腰部伸展，雙手扶著椅背，屁股向後推。伸展均維持15~30秒鐘，感覺肌肉放鬆後停止。



## 關於防疫 你必須知道的 5 件事

### 若你的同住者正在居家隔離/檢疫，你可以

- 戴口罩**：配戴時，別忘4字訣：即、數、壓、密
- 勤洗手**：除了用餐前/如廁後/哈欠後若有觸摸眼口鼻前，都雙洗手
- 保持距離**：保持一公尺以上距離 例如：分開用餐、分房睡

●「若你/妳是居家隔離/檢疫的同住者，你可以這樣做，預防做得好，武漢肺炎不來找~」

當出現不適症狀，請立即通知居家隔離/檢疫通知單上的聯絡人、所在地衛生局，或打1922並依指示就醫

### 戴口罩 4 步驟

- 開：檢查口罩
- 戴：戴上口罩
- 壓：輕壓鼻樑片
- 密：檢查是否配戴正確

●「好不容易排隊買到口罩，但口罩戴法錯誤又沒勤洗手，還是會有感染的風險喔~」

上方鼻樑片向外 (不是以口鼻顏色區分)

### 脫口罩這樣做 Turn (脫) 也很重要的

由耳掛拿下口罩

由內而外包起來 將口罩丟掉 並記得用肥皂洗手

●「口罩戴正確了，也勤洗手了~居然脫口罩步驟錯誤，小心又再次將自己暴露到感染風險中喔~」

### 洗手 5 大時機

- 1 看病後
- 2 吃東西前
- 3 上廁所後
- 4 接觸病人前後
- 5 擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後

●「紮實的洗手，才不會讓病毒信手"黏"來，每次洗手時要唱完兩遍生日快樂歌，讓你保健康！」

### 勤洗手

1. 掌心對掌心
2. 右手掌對左手背，手指交叉清洗，反之亦然
3. 掌心對掌，手指交叉清洗
4. 手指指背對另一手掌面交叉清洗
5. 左手掌對右手背，手指交叉清洗，反之亦然
6. 右手掌對左手背，手指交叉清洗，反之亦然
7. 大拇指旋轉清洗，反之亦然

●「武漢肺炎來勢洶洶，不論你是『濕搓沖捧擦』，還是『內外夾弓大力腕』，勤洗手就對了！」