

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



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

總幹事工作研討會



▲ 總幹事工作研討會以視訊方式進行



本市各級農會 110 年第 3 次總幹事工作研討會，於 7 月 19 日以視訊方式召開會議，研討會由楊棟樑總幹事主持，農委會吳杏如科長、農金局施妮婷副局長、新北市政府李佳蓉股長、中華民國農會張永成總幹事、農業金庫陳錫國經理及農訓協會王志文秘書長等多位長官一同上線指導。

本會楊總幹事於會議上報告近期農會各項業務，有關「全國各級農會第 6 次聘任職員統一考試」訂於 110 年 11 月 28 日筆試，經全國農會統計八職等出缺員額 48 名、九職等出缺員額 10 名、十職等出缺員額 82 名、十一職等出缺員額 359 名，合計出缺員額為 499 名；109

年度合庫金控董事酬勞金分配金額及供銷業務開發新商品等。會議研討內容主要研商 110 年度各級農會申辦政策性嘉惠農民計畫，及 110 年度各級農會發展經濟事業計畫補助單位，會中決議分配予地處偏遠鄉村型之 6 家農會，分別為平溪區、石碇區、石門區、三芝區、坪林區及瑞芳地區等農會。

疫情警戒升至第三級，本會遵從指揮中心防疫措施停止室內 5 人以上之集會，本次會議以視訊方式召開，面對疫情挑戰，期盼各農會業務順利推展不停擺，後疫情時代共同創造農業新契機。（撰文／輔導部 蔡金玲）

三重大樓招租

搶占熱門辦公商圈，僅餘 7 樓——165 坪一個機會。
詳洽產業部尤主任、黃先生
電話：02-2968-5191



狂賀

110 年新北好茶

新北市優質美人茶

特等獎得主

潘淑娟

※ 疫情嚴峻文山茶推廣中心提供購滿 800 元享免運宅配到府

為滿足您一次購足新北好茶，中心特網羅各區比賽茶，歡迎蒞臨鑑賞或來電洽詢！

客服專線：02-29143905

地址：新北市新店區北新路 3 段 148 號

網址：<http://web.tea4u.org.tw>

活動預告

四健技術交換大會 經驗發表比賽

本會預定於 8 月 20 日（星期五）在文山農場舉辦技術交換大會，比賽項目為經驗發表比賽及公民常識測驗。藉由四健會員或農村青年做經驗發表，相互觀摩研習有關農業經驗及優良作業方法，培養具有健全「手、腦、身、心」之現代四健會員。（撰文／推廣部 曾振忠）

文山農場
開園囉

文山農場戶外休閒好去處



新冠肺炎疫情三級警戒兩個多月來，相信大家悶壞了吧！想要出門走走，又不想塞在車陣中嗎？文山農場位於新店區新烏路上，距離市區短短幾十分鐘車程，是您最好的選擇！尤其最近斑蝶大爆發，想要體驗被蝴蝶圍繞的感覺嗎？歡迎趕快來電預約親身體驗喔！

預約專線：(02)2666-7512

（撰文／文山農場 盧怡琦）

◀ 圖片來源：楊棟樑總幹事提供

紓困貸款 4.0 加強加碼挺農民

1 增額度 ● 增列 228 億元紓困貸款額度 ● 農家綜合貸款 40 萬元，去年申請過，可再申請一次	2 減負擔 ● 舊有專案農貸及紓困貸款(110.6.3 的有餘額案件)：不用提出申請，自 110.6.3 至 110.12.31 免息 ● 新貸案件(110.6.3 以後發放之紓困貸款)：受理至年底，自貸放日至 111.6.30 免息	
3 緩還本 ● 舊有專案農貸可申請延期還款(本金寬緩或延長貸款期限) ● 新貸案件可申請本金寬緩 2 至 3 年	4 有彈性 ● 週轉金可專案申請提高額度，但週轉金及資本支出合計以貸款最高額度為上限	5 度難關 ● 天然災害貸款免息期間延長 1 年，自 110.4.15 至 111.4.14

紓困專線
農會金庫 0972-590951 / 農信保基金 0963-619301
農會金服務 0933-239983



文山農場 紫斑蝶大爆發 歡迎賞蝶一日遊



文山農場位於新店往烏來方向的道路上，於20年前開始轉型有機栽培，因為對環境的友善，動物們也逐漸回來，例如獼猴、臺灣藍鵲、貓頭鷹、螢火蟲……等。

為了讓來園的遊客有不一樣的體驗，農場於去年開始廣植蝴蝶的食草植物及蜜源植物，例如玉蘭、馬利筋、長穗木、馬纓丹……等，尤其高士佛澤蘭是斑蝶類的最愛，吸引了許多斑蝶類前來吸食花蜜，例如小紋青斑蝶、琉球青斑蝶、黑脈樺斑蝶、絹斑蝶、小紫斑蝶、端紫斑蝶、圓翅紫斑蝶……等都在身邊飛舞，根本就是愛蝶人士的天堂！不用千里迢迢、跋山涉水去蝶谷賞蝶，來一趟文山農場就能讓您彷彿置身蝴蝶谷！

此外，文山農場多年來採有機栽種方式，自製茶廣受好評，每一上架就被搶購一空。



▲小紋青斑蝶



▲大紫斑蝶



▲端紫斑蝶



▲金斑蝶 (樺斑蝶)

以上斑蝶圖片來源：農糧署前副署長游勝祥

為了讓大家喝到最好的有機紅茶，特地自坪林請來專業採茶團手採茶葉，接著由製茶同仁抓著時間萎凋、揉捻、發酵、乾燥……，經過繁複手續終於完成。我們的紅茶具有獨特的蜜香，入口先帶點苦澀後轉甘醇，讓人回味無窮，喜歡文山農場有機紅茶的好朋友們要趕快來電預約，慢了就被搶光了喔！

- 臉書：新北市農會文山農場
- 官方網站：www.wsfa.com.tw
- 電子信箱：wensunfarm@gmail.com
- 預約專線：(02)2666-7512 楊先生
- 傳真：(02)2666-4284
- 地址：新北市新店區湖子內路100號



植物小教室

高士佛澤蘭是原生於恆春地區的特有種，當地有座高士佛山，因此以此地名命名。因為花期長，蜜源充足，是斑蝶類重要的蜜源植物，也因為高士佛澤蘭花蜜含的植物鹼是幫助斑蝶雄蝶合成性費洛蒙「斑蝶素」的先驅物質，因此也被戲稱為蝴蝶的威而鋼。

希望廣場 夏日芒果 狂饗曲 好康送不停



▲希望廣場促銷國產優質芒果，買就送購物金。

台北希望廣場農民市集因應全國三級防疫警戒延長，現場展售活動暫停至8月1日。原先芒果盛產時的現場促銷活動都因而延宕。農

委會為加強行銷並擴大國產優質芒果的銷售管道，推出「臺灣農產嘉年華」電商平台促銷方案。自6月30日起至7月31日，購買國產鮮芒果每單滿500元送50元的超值優惠。

除了屏東以外，現在也是臺南與臺東芒果盛產之時，受到上半年乾旱影響，果實顆粒雖較往年小，但品質及風味特佳。芒果含有豐富的維他命A、B1、B2、C等營養成分，非常適合全家大小一人一顆強身健體提高免疫力。

希望廣場線上直播及真情食品館一同響應電商平台芒果促銷方案，強化網路行銷，除了讓好朋友們能夠在家安心防疫，線上採買當季

最新鮮、最優質美味的芒果，更能享優惠又能助農，希望大家多多響應，一同享用國產芒果。（撰文／供銷部 周品君）

希望廣場 8 月份農特產品展售活動預定表		
日期	展售主題	主辦單位
8/7-8	茶葉、紅龍果；米糧精品	南投縣政府、農糧署
8/14-15	水梨	苗栗縣政府
8/21-22	金針、香蕉；魚夏味鮮食	花蓮縣政府、漁業署
8/28-29	木瓜、香蕉、高山茶	嘉義縣政府

備註：台北希望廣場維持暫停營運，開展時間依網站公告為主。

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

真情食品館 溫暖推薦



真情食品館為您精挑細選多種優質農產品，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，輸入商品名稱即可查詢與選購。

真情食品館網路商城官網網址：<http://www.ubox.org.tw>
 真情食品館臉書粉絲團網址：<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



森林中的奶油—臺東青農酪梨

被譽為「森林中的奶油」和「幸福果」的酪梨，不含膽固醇擁有豐富的營養，臺東青農陳大姐採自然栽培，不噴灑除草劑種植，多了產銷履歷驗證更多一份安心。酪梨口感滑順無多餘負擔，可入菜、拌飯、拌麵、當沾料來吃，酪梨牛奶也是國人最喜愛的夏季飲品之一，吃法多元，帶給您滿滿營養。

精選好禮 2



酸V滋味—埔里百香果

南投埔里有「百香果的故鄉」美稱，蔡大哥30多年種植經驗，在橿自然完熟掉落於吊網上再採收，新鮮不落地。百香果果肉飽滿圓潤，粒粒分明，香氣濃郁，甜中帶酸，還可以DIY果醬或做杯充滿夏日風情的果汁，一吃就難以忘懷的酸甜好滋味，等著您來品嚐。

精選好禮 3



新北三寶—金山66號有機地瓜

金山區農特產以地瓜最為出名，青農陳大哥從農堅持完全有機管理，嚴選產量稀少的紅心地瓜66號品種，堅持完熟栽種確保地瓜香甜飽滿，金山海口多風，使得地瓜澱粉含量高，吃起來口感鬆軟、香甜，口感一級棒。季節限定，一年只有一產，賞味要趁早。

女霞「蜂」芒



我在大陸湖南出生，高中畢業後，2003年就到福建省食品工廠工作，2005年因為懷孕才決定隨老公回臺定居，直到2010年和先生一起開始跟公公學習養蜂，因為公公的年齡越來越大，慢慢的這項重任就交給我們了。

隨著我們養蜂的時間增長，慢慢發現養蜂不是件簡單的事情，因為氣候變遷，蜜源受到影響，也使得蜜蜂數量減少，因此我們得四處奔波尋找蜜源植物。農曆過年後從三峽把蜜蜂移回龍潭繁殖，趁年節期間把蜜蜂調整到最佳狀況；到了3月移動到高雄大樹區採收玉荷包蜜；接著3月底就到臺南採收龍眼蜜；4月清明節是巡迴採蜜的最後一站，到霧峰採收龍眼

蜜，接著就班師回朝，再把蜜蜂分開放養，大約放置6到7場採收百花蜂蜜，11月到桃園龍潭採收茶花粉；12月底冬至到苗栗苑裡採收油菜花粉，一整年輪迴移動。其實養蜂要像照顧小孩一般的細心呵護，又要如游牧民族一樣帶著他們四處「拈花惹草」。

我們養殖的蜂箱共300箱，主要蜂蜜的產品是龍眼蜜、玉荷包蜜及花粉、蜂王乳，初期我們陷入銷售困境，到處尋求幫助想辦法拓展市場及通路，所幸獲得同行前輩的指點，也憑著跟先生兩人相互扶持的努力，在「蜜」道中走出「昌輝」品牌的一條路。上午在蜂場做蜂王乳，下午就去黃昏市場賣蜂蜜，晚上回到家都10點多，這樣的生活維持了整整兩年，終於慢慢看到曙光，2014年起在每年所舉辦的全國國產蜂蜜品質評鑑連續5年獲得頭等獎殊榮，現在的產量每年更可達到25,000台斤左右。

以前養蜂跟賣蜂蜜單打獨鬥根本沒什麼生活圈，加入新北青農聯誼會後，認識各行各業

的青農，大家互相幫忙，漸漸發展一些異業合作，現在的銷售管道配合新北市農業局和新北市農會輔導農民展售，再加上各區農會超市、希望廣場展售等宣傳，銷售逐漸步上軌道，希望未來我們這甜蜜的成果能推廣給更多消費者，讓經營面慢慢朝六級化邁進！（撰文／新北青農三峽 孫霞）



昌輝養蜂場 電話：0953-537573
地址：新北市三峽區成福路旁



淡水南瓜 + 魚酥 蹦出創意新滋味



今年新冠肺炎疫情來的又急又猛，本會連續舉辦10年的全國大南瓜比賽也因此停辦，但推廣南瓜等優質農產不能停歇。自109年起本會透過新北市政府農業局與經發局的協助，協調優質企業與農會合作，由農會統整在地小農並挑選優質農產品，提供企業作為食品原料，製成當季限定的美味，不論企業、農會或是農友都能獲利，創造三方共贏的局面。

本土品牌——義美食品以支持臺灣在地蔬果為初衷，向淡水區農會製作，採購一萬

斤栗子南瓜，透過師傅精心手作，製作出外表金黃、口感綿密，每一口都是滿滿的乳酪與南瓜香的「栗子南瓜芝士塔」，喜愛甜點的朋友一定要品嘗看看。本會7月13日於淡農超市辦理「栗子南瓜芝士塔」團購，當日就熱銷167盒，深受消費者好評。為服務在地鄉親，8月8日父親節前，將再辦理一次團購，讓喜愛在地南瓜的民眾能夠嘗到美味。

另外本會今年以淡水著名的伴手禮——魚酥為發想，研發新產品「滬尾南瓜鮮味

酥」。利用魚酥的鮮味，搭配南瓜蹦出新滋味！酥脆的口感中帶有魚香及南瓜特有的營養，可當零食、下酒菜或搭配稀飯的好配料。小包裝設計方便攜帶且安全衛生。尤其產品不含人工色素、無添加香料及防腐劑，委託通過ISO22000&HACCP國際食品安全驗證之優良食品廠商承製，即日起於淡水農會超市上架販售中，歡迎民眾參觀選購。

購買資訊 掃描左方 QR Code 或臉書搜尋「淡水區農會」



酸菜筍干雞湯

*** 材料**
客家酸菜 220 公克
筍干 345 公克
雞肉 400 公克
薑（切絲）25 公克
水 1.5 公升
鹽少許

小撇步
* 酸菜分二次加入可保留酸菜口感喔！



步驟 1

先將雞肉塊汆燙備用，再將筍干汆燙5~10分鐘撈起。酸菜洗淨切塊備用。

步驟 2

將雞肉塊、筍干及一半的酸菜放入湯鍋中，加水滿過。煮滾後，加蓋轉中小火續滾20~30分鐘。

步驟 3

起鍋前的15分鐘放入薑絲及剩餘酸菜，轉小火熬煮。

步驟 4

加入適量鹽巴調味即完成。

（示範／樹林農會 林照美）



八里幸福文旦 30 有成



自八里區第一屆文旦柚評鑑比賽開始，從不間斷迄今已達 30 週年，在各級長官、媒體及喜愛幸福文旦的消費大眾支持下，不斷茁壯成長，更成為八里最具代表性的農作，更是農民心中的瑰寶。

八里幸福文旦能有今日的成績，來自農民、農會、政府三方合作，除農民用心經營管理不斷改善品質外，農會及政府部門對行銷宣傳的

投入更是不遺餘力，其中以文旦柚評鑑活動，不斷追求文旦柚品質的提升，及文旦達人形象的塑造，引導消費者購買最具成效。如此歷經 30 年創造無數八里文旦達人，農會再次整合這群文旦達人的產品，以電子商務形式，成立「八里區農會小農電銷直銷站」，讓消費大眾能更方便、更快速的購得八里區優質幸福文旦及各項農特產品。

「八里區農會小農電銷直銷站」目前規劃有黃金筍、幸福柚、八里桶柑、季節鮮果、加工產品等 5 大專區，共有超過 30 位的小農參加，是一個以在地小農產品為主體的電商服務平台，目的在協助小農們以自有產品分級包裝，設立品牌，並在政府輔導的三章一 Q 安全農產品管理下，銷售優質農產，平台為小農們提供完整的金流、物流服務，讓農民在家也能做生意，是近年八里區農會主要推廣的產銷模式，希望能為農民創造一項方便、快速、有效的銷售模式，更希望消費大眾能多加利用，更更希望八里幸福文旦 30 有成、一路長紅。（撰文／八里農會 黃梓雄）

【八里區農會小農電銷直銷站】
網址：<https://www.gotobali.com.tw>
電話：(02)26102996 分機 612、618、619



打完疫苗
怎麼吃？

在地食材優先選 緩解不適增免疫

近期因國人開始接種新冠肺炎疫苗，然疫苗設計原理是將病原菌製成不具傷害力，但仍需保留病原菌刺激人體免疫系統的特性，而能引發身體的免疫反應，而副作用如：注射處腫脹、疲倦、頭痛、關節痛等的比例，雖然較流感疫苗要高出 10 ~ 20%，但多數是輕微的症狀，僅需適當的休息即可自行復原，普遍而言，所有類型疫苗之副作用對於高齡者的反應都較輕微（註 1）。

接種疫苗前後應該要注意飲食來緩解副作用嗎？其實均衡飲食、正常的生活作息是最佳良方，若以營養的角度我們可以調整增加免疫、減少發炎反應之飲食習慣：

1. 減少高油、高糖、高鹽的食品，增加新鮮食物之原型、原味料理。
2. 減少還原果汁及飲料飲品，改以含植化素的新鮮蔬果補充。
3. 選擇優質蛋白質及 Omega-3 脂肪酸來源的食物。
4. 水分的攝取要維持每日八杯水（約 2,000CC/天）。
5. 抗氧化兒茶素來輔助：綠茶。

當季在地食材優先選：臺灣所出產的苦茶油與國人常用的橄欖油成分類別相似，而單元不飽和脂肪酸含量又比橄欖油還高（苦茶油 82.51%，橄欖油 72.85%）；臺灣鯖魚、虱目魚及秋刀魚，也含有豐富的 Omega-3 多元不飽和脂肪酸（註 2），有助於抗發炎；當季蔬果樣式多樣豐富，且富含多種維生素及植物化學素，可多多攝取；綠茶含有豐富的兒茶素可減緩發炎反應，但長期飲用有些朋友會有胃部不適情況，在此推薦新北市所產的文山包種茶，雖為烏龍茶類，但屬於輕發酵茶類，製程中兒茶素僅 8 ~ 18% 被氧化，對於想要攝取綠茶而易有不適情況者，也是另一種好選擇。融入食材簡易製備，為您示範菜色如下：

1. 台灣薄鹽鯖魚 + 低脂雞胸肉 + 龍鬚菜 + 白芝麻：低鹽鯖魚雞粒炒飯，搭配蒜涼拌龍鬚菜。
2. 毛豆 + 紅藜麥 + 胚芽米 + 番茄 + 雞蛋 + 虱目魚肉：毛豆雜糧飯、番茄炒蛋及薑絲魚肉湯。
3. 鮮筍絲 + 紅蘿蔔 + 豬梅肉絲 + 白蝦 + 茶油 + 地瓜葉：海陸粥，搭配蒜香茶油地瓜葉。

餐後搭配約一個拳頭分量或約半碗的當季水果如：富含花青素的葡萄、紅龍果，擁有類胡蘿蔔素的百香果、木瓜、鳳梨及芒果。而水果不是吃越多越好，因水果是含糖量高的食物，需要體重控制、血糖控制的朋友勿過量進食喔！（撰文／營養師 蘇嘉華）

選材建議

全穀類	臺灣紅藜麥、毛豆、南瓜、地瓜
優質蛋白質	黃豆、低脂雞胸肉、雞蛋、鮮蚵、鯖魚、虱目魚
當季蔬果	番茄、高麗菜、地瓜葉及紅鳳菜、葡萄、紅龍果、百香果、木瓜、鳳梨及芒果
油脂	苦茶油、花生油、堅果類適量

資料來源：
註 1：衛生福利部疾病管制署—疫苗簡介。
註 2：衛生福利部食品藥物管理署—食品營養成分資料庫（新版）。

防疫健康料理

包種牛腩

- * 【材料】牛腩 300 克、紅蘿蔔半條、白蘿蔔半條、洋蔥一個、包種茶湯一碗
- * 【調味料】醬油半碗、米酒半碗、鹽及八角各少許

做法 1

牛腩切塊洗淨，汆燙後撈起備用。

做法 2

熱油鍋放入八角炒香，再放入洋蔥、牛腩、紅白蘿蔔、包種茶湯及其他調味料，燉煮 60 分鐘即可盛盤。



（示範／坪林農會 鍾秀琴）