



國內郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第156號

贈閱雜誌

發行所：新北市農會

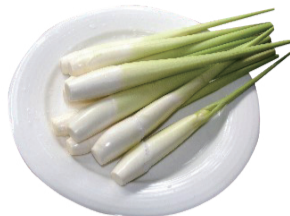
發行人：林讚枝 理事長：林讚枝 常務監事：林文良 總幹事：楊棟樑

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



|立冬| 11月7日 |小雪| 11月22日 |特產| 茭白筍 |產地| 三芝、金山

恭賀得獎 全員齊心創佳績 第 9 屆全農盃熱鬧非凡精采絕倫



請來自全省各地的青農、產銷班參加展售。選手之夜也特別選用新北當季農產「山藥」及「茭白筍」入菜，讓所有選手貴賓都能品嚐到最當令的新北美味。

由中華民國農會主辦本會承辦之「第 9 屆全國農會盃桌球錦標賽暨路跑賽及農產展售會活動」，於 111 年 10 月 19 ~ 20 日假板樹體育館及浮洲河濱公園圓滿落幕。

團體幹部聯合訓練協會林國正秘書長等多位長官蒞臨指導，現場熱鬧非凡。

臺灣農會每年最大盛事就是舉辦桌球錦標賽，從臺灣省農會時代一直到中華民國農會已舉辦超過 40 屆，一方面透過團隊競技努力，凝聚向心力；另一方面相互交流學習營運模式，提高競爭力。本會於民國 86 年承辦過該項賽事，睽違 26 年再次承辦，特別精心規劃並結合全市各級農會的力量，除了桌球賽外，更首次加入路跑賽，鼓勵員工走出戶外，鍛鍊強健體魄！為推廣全國各地優質農特產品，同時於板樹體育館外舉辦為期兩天的農產展售會，行銷全國各地的優質農產品，展現新北市農業特色及成果。

首日賽事由桌球個人賽揭開序幕，晚間選手之夜安排表演活動，展現新北市農業推廣教育成果。侯友宜市長特別蒞臨現場，為所有選手加油打氣。侯市長表示，市府是所有農會、農友及市民朋友的後盾，市府與農會合作開發農產加工品、提升農產價值，未來將持續推動各項農業政策，照顧市民身心及環境健康。本會林讚枝理事長表示，推廣農特產品是農會的任務，因此這次活動特別規劃農特產品展售區，給各地農產一個發光發熱的舞台，邀

本次活動共有農會隊伍 17 隊及機關團體 7 隊將近 1,000 人共襄盛舉，開幕典禮於 19 日下午 1 時盛大舉行，行政院農業委員會陳俊言處長、新北市政府劉和然副市長、中華民國農民

路跑賽成績紀錄表

項目別	名次									
	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名	第七名	第八名		
路跑賽個人賽	總幹事 5k 組	花蓮縣黃盛皇	新北市黃土水	新北市高忠	屏東縣潘宏道	臺南市孫慈敏	臺東縣邱美玲	宜蘭縣陳誌銘	屏東縣邱潤良	
	總幹事 10k 組	新北市張永巨	臺北市曾崇華	屏東縣黃金順	屏東縣吳泰逸	南投縣賴育佑	南投縣江林瑤			
	選任人員 5k 組	新北市江文杰	宜蘭縣游力韜	新北市陳正洋	新北市林繼順	新北市呂鈞鴻	臺北市黃美芬	臺北市黃文德	臺北市王有仁	
	選任人員 10k 組	新北市廖仕文	新北市李世鵬	新北市陳友嘉	新北市徐百利					
	男子 5k 組	新北市林渝竣	新北市游晨豪	新北市郭誠岳	新北市湯右士	新北市黃興富	高雄市李泰鋒	臺東縣黃建彰	臺東縣孔恒源	
	男子 10k 組	彰化縣黃異水	苗栗縣黃國昌	臺南市張智傑	南投縣簡佑昌	新北市李振賢	臺東縣林光耀	彰化縣蘇伯鈞	嘉義市林佳瀛	
	女子 5k 組	新北市李安妍	新北市蘇麗雲	新北市李惠雯	南投縣蔡曉芸	南投縣徐麗慧	中華民國許容翎	臺北市李慧姿	宜蘭縣游素嬌	
	女子 10k 組	高雄市李佩蓁	臺中市侯雅芬	苗栗縣黃宜捷	中華民國蔡宜芳	高雄市蔡秀怡	新竹市吳琴芬	南投縣洪雅真	屏東縣張靜江	
	項目別	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	優勝	優勝	優勝	優勝	優勝
	路跑賽團體賽	團體接力賽	新北市農會	高雄市農會	屏東縣農會	中華民國農會	臺東縣農會	雲林縣農會	南投縣農會	臺南市農會

桌球賽成績紀錄表

項目別	名次								
	冠軍	亞軍	季軍	殿軍	優勝	優勝	優勝	優勝	
桌球賽個人賽	總幹事組	新北市黃土水	苗栗縣郭豐文	苗栗縣徐文欽	新北市張永巨	高雄市曾海星	花蓮縣黃盛皇	臺東縣陳正笙	花蓮縣官俊彥
	男子組	桃園市王萬運	雲林縣張志成	苗栗縣葉秉哲	雲林縣李文	桃園市林東毅	新北市盧建霖	新北市張雅傑	南投縣洪銘健
	女子組	南投縣簡英竹	南投縣廖淑琮	宜蘭縣林貞瑩	臺北市黃湘玲	嘉義市李孟燕	新北市黃淑真	臺南市楊淑溫	屏東縣洪蕙莉
桌球賽團體賽	團體甲組	農委會	新北市農會	高雄市農會	苗栗縣農會	臺東縣農會	臺南市農會		
	團體乙組	臺北市農會	宜蘭縣農會	南投縣農會	桃園市農會	彰化縣農會	雲林縣農會	屏東縣農會	花蓮縣農會
	團體丙組	農業金庫	農信保	中華民國農會	新竹市農會	新北市政府	農金局	農訓協會	嘉義市農會
精神錦標	臺北市農會								
精神總錦標	新北市農會								



文山農場之美 第二屆攝影比賽

11/25/31止



徵件開跑

即日起至112年5月31日17:00時止(以郵戳為憑)

活動說明

文山農場位於新店區來風翠園上，是座自然、有機的生態農場。玉水碧綠、山巒疊翠、花木扶疏，環境十分優美，是都城市中的綠花園；農場以「茶」聞名，自日治時期的「茶業傳習所」以來，農場對於茶文化的傳承與推廣一向不遺餘力。

為鼓勵民眾走出戶外、親近大自然，並展現文山農場人文、風景、茶文化之美，特舉辦第二屆攝影比賽，並邀請攝影名家擔任評審，期盼透過各方的攝影鏡頭將農場多樣化的面貌記錄下來，「一張好照片，勝過千言萬語」，透過影像之紀實，呈現文山農場之美，並使其流傳於世！

參賽資格

凡全職攝影愛好者均可參與(禁止匿名)。

報名簡章



比賽組別及獎勵

組別	獎項	獎金	人數
自然組	金牌獎	20,000	各1名
	銀牌獎	10,000	各1名
	銅牌獎	5,000	各1名
	佳作	3,000	各6名
藝術創作組	佳作	2,000	各6名
	人氣獎	1,500	各6名

報名方式

請於新北市農會文山農場官方網站下載比賽辦法及報名表，或電洽新北市農會文山農場 (02) 2666-7512 活動組周先生、洪小姐。

文山農場之美 攝影比賽活動開跑囉！

文山農場環境優美、林蔭茂密，有翠綠茶園、茂盛橄欖及遼闊的大草原，處處散發大自然芬芳多精氣味，一年四季皆有不同景色。農場從事有機耕作 20 餘年，不使用化學肥料及農藥，進而形成了豐富多元的自然生態，除了常見的白鷺鷥、臺灣藍鵲、貓頭鷹、松鼠外，每年 4 ~ 5 月更有漫天飛舞的螢火蟲可以欣賞，是一個放心、安全、友善環境、合法登記的優質農場。為了讓更多人了解文山農場的人文、風景及茶文化之美，特舉辦「文山農場之美」攝影比賽。即日起至 112 年 5 月 31 日止，只需線上填表，再加入農場官方 LINE : @vrx8145k，就可輕鬆報名！最高獎金 20,000 元，等您來挑戰！歡迎各界攝影愛好者、學生參加！詳細比賽辦法請至文山農場官網下載。

文山農場近年來轉型朝休閒農場發展，加入多元農遊元素，推廣發揚茶文化體驗活動(採茶、製茶解說、泡茶、茶凍、茶包等)，提供各級學校作為學生教育、體驗等校外教學，讓都市型學子體驗農村生活，認識臺灣特有茶藝文化，寓教於樂；另外，廣大的草皮及遼闊的場域，不管是親子出遊、野餐踏青、大專迎新、露營野炊，或是公司企業舉辦大型活動都非常適合。

「文山初芯」景觀餐廳已經正式開始試營運，現在來餐廳用餐就享有門票優惠。歡迎大家來欣賞農場風光，同時也品嚐我們用心的美食。(撰文/文山農場 周定寬)



電話：(02)2666-7512 | 地址：新北市新店區湖子內路 100 號 | LINE : @vrx8145k | Instagram : wensunfarm | 臉書：新北市農會文山農場 | 官方網站：www.wsfa.com.tw

希望廣場 2.0 感恩有您感恩會



▲農糧署陳啟樂主任秘書與農糧署各與會單位長官，以及希望廣場農民代表、志工代表等貴賓共同於 2.0 舞台合照留念。

希望廣場於 10 月 8 日舉辦感恩系列活動，邀請長久以來支持希望廣場的好朋友、農友及無私提供協助的志工們，一同來參與希望廣場 2.0 最後一週的展售。

現場邀請到「半休耕小農那卡西樂團」，樂團是由蘇玉燕等多位農友共同成立，優美的歌聲驚艷全場，甚至被喻為「被農業耽誤的歌手」。感恩會尾聲邀請來賓一同合唱「感恩的心」，代表對 2.0 無盡的感謝與懷念；希望廣場不但是農友展售農產品的場域，也是全臺灣農友互相交流，傳遞農產品知識給

民眾的好所在。
希望廣場 3.0 預計於 11 月 19 日試營運，舊雨新知敬請期待！(撰文/供銷部 賈尚珍)

日期	展售主題	主辦單位
11/19~20	全國青農派對 絲瓜、紅蘿蔔	中華民國農會 雲林縣政府
11/26~27	柑桔、柳丁、香蕉 高山茶、番石榴	嘉義縣政府 高雄市政府

營業地址：臺北市中正區北平東路 31 號

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：台北希望廣場

真情食品館 溫暖推薦



真情食品館精挑細選為您介紹多種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官網網址：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



萬柿如意

梨山甜柿

梨山日夜溫差大，讓這裡的甜柿更容易累積糖分，口感也更清脆。傳承第二代的農友周大哥採用日本富有品種進行改良，草生栽培、套袋防蟲害、無農藥憂慮，無需削皮就可直接入口。果實香脆可口加上甜度高，擁有絕佳口感，深受饕客喜愛。一年一採，賞味趁早。

精選好禮 2



清脆香甜

梨山蜜蘋果

兩千多公尺高的梨山地區，聳罩在雲霧水氣中，豐沛的日照和溫差，讓當地的蜜蘋果甜度高、香氣濃郁。果農吳大姐採用草生栽培，不使用生長激素及除草劑，利用套袋方式減少病蟲害及農藥使用。堅持完熟採收，產出的蘋果更是又脆又香甜、滋味豐富，是蘋果迷每年期盼的秋季水果！

精選好禮 3



清脆可口

帝王芭樂

芭樂是國人愛吃的水果之一，含豐富維生素C與多種營養素。帝王芭樂果型圓胖碩大，清甜中帶點果酸味，保留了些許土芭樂獨特的自然香氣。果農鄭大哥堅持草生栽培，自製健康肥料，照顧出豐碩果實。種出軟脆而不硬、甜度高、香氣十足的帝王芭樂，是大人小孩都愛吃的風味！

從茶港回到茶鄉的囡仔

我是個在茶鄉（坪林）與茶港（大稻埕）長大的孩子，茶季跟放假時我們就會往山上跑，平常則在都市生活。大學主修經濟學、輔修政治學，累積了一些行政經驗。剛好當時新北市有機運銷合作社在找人處理政府計畫及補助申請，就被長輩們推派為執行長。其中經手的合作社在坪林承租的民眾服務站內，作為坪林地方創生的共享空間，開始對從農有初步接觸；此外也陸續辦理有機茶的分級分類評選、食農教育推廣、社區都農規劃師等相關計畫。

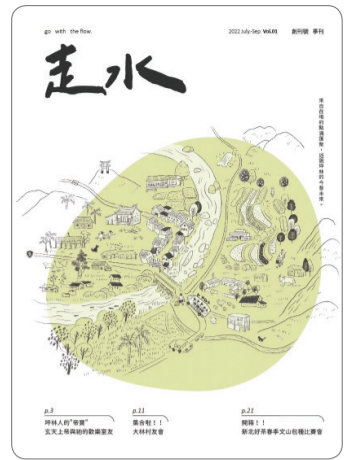
離開合作社後，持續接觸坪林在地的議題、加入坪林在地的青年團隊：坪林故事採集、坪林青年茶業發展協會。現在和德志茶園的鍾振紘、福茶苑的吳柏諺、青苔插畫的許



楚妘創辦了「走水」這本地方誌，希望將在地的知識累積透過我們的口吻、插圖與排版，讓更多人知道坪林的人文、產業、環境各面向，以及社會議題的脈絡，持續擴大在整個大文山地區的社會影響力。

我們老家跟茶園大概在坪林南山寺附近，到我這代已經是第六代。而農業在農村面臨人口老化開始採取機械化後，還是需要人力來協助，包含茶園管理、採收、製茶等。而茶園的耕作面積大約三甲多，我主要跟著家裡的兩位老師傅學習，加入青農聯誼會後，也會去跟茶葉組組長昶志、坪林茶青的宇雋，這些經驗豐富的農友們請教。目前主要以文山包種茶、蜜香紅茶做自產自銷，令人振奮的是，近年新北的包種茶

比賽，都有幸得獎。如果說遇到困難的課題，應該是家裡的茶產業的未來性？以及自產自銷不需要因客群定位額外成立品牌？需要有更多的想法與交流。加入聯誼會則可以跟許多農業前輩們學習，回鄉不是只有單純農耕，還有很多事情等著我們捲起袖子開始努力。（撰文／新北青農 坪林－詹培昕）



詹建華 製茶廠 電話：詹培昕 0953-100-538
地址：新北市坪林區上德里（南山寺附近）

新北山藥評鑑



▲本會林讚枝理事長致詞。



▲評審委員仔細評鑑。



▲競賽現場進行線上直播。

為鼓勵本市農友精進栽培技術，持續種出優質的新北山藥，本會特於 10 月 14 日在 2 樓農民教室舉辦「新北市 111 年度山藥評鑑競賽」，由本市淡水、瑞芳、三芝、平溪、深坑、汐止、石門等產區農會推薦農友參加。本次競賽邀請桃園區農業改良場龔財立博士、臺北農產運銷股份有限公司游義安、新北市果菜運銷股份有限公司邱垂憲等 3 位專家擔任評審，以外觀（表皮、形狀）、肉色、黏液質、質地等標準進行評分。

本會林讚枝理事長表示，被喻為「新北三寶」之一的山藥，盛產於瑞芳、雙溪、平溪、貢寮、石門、三芝、淡水、汐止等區域，其 Q 彈口感近年來受到消費者肯定，堪稱國內最優質的山藥產地。每年舉辦山藥評鑑競賽，除了感謝新北市政府大力贊助及農友用心栽種，希望藉由競賽，讓農友的耕種技術更精進，也推廣給更多民眾認識新北優質山藥，請大家多多支持！

評審委員表示每位參賽農友帶來精心栽培的山藥，對於其品質表示讚美與肯定，在經過一番嚴謹的評鑑後，本次原生種（穴管栽培）、原生種（非穴管栽培）、大薯種（紅、白皮屑）、刺薯種等四品種冠軍紛紛揭曉，得獎名單如下。（撰文／推廣部 陳惠珊）



項目	冠軍	亞軍	季軍
原生種 (管子栽培)	瑞芳地區農會－吳國賢	三芝區農會－吳幸男 瑞芳地區農會－藍仕明	三芝區農會－余金來 三芝區農會－余張暖 瑞芳地區農會－魏秋林 瑞芳地區農會－藍澤清
原生種 (非管子栽培)	平溪區農會－關三	平溪區農會－蔡劉金士 平溪區農會－林火潭	瑞芳地區農會－藍澤清 平溪區農會－關莉恩
大薯種	淡水區農會－吳明燦	淡水區農會－李楊玉美	淡水區農會－吳春雄
刺薯種	汐止區農會－廖順良	淡水區農會－吳明燦	



本市 3 家農會榮獲 第十一屆台灣傑出 金融業務菁業獎

菁業獎堪稱金融業之「奧斯卡」，為金融圈年度盛事，本屆共有 53 家金融機構提案 129 件參選，參選案件再創歷屆新高。在歷經長達 3 個月的初審、複審、決審等嚴格程序後，由 25 家機構齊獲殊榮。本市淡水區農會榮獲「最佳 ESG 獎」基層金融組特優獎及「最佳農業金融獎」優等獎、蘆洲區農會榮獲「最佳農業金融獎」特優獎、汐止區農會榮獲「最佳農業金融獎」優等獎。（撰文／輔導部 蔡金玲）



獎項	得獎機構	業務名稱
最佳 ESG 獎 基層金融組	特優獎 淡水區農會	綠農綠融～ 守「滬」山河好時光
最佳農業金融獎	特優獎 蘆洲區農會	青銀互動 世代共融
	優等獎 汐止區農會	集結全省農特產，融入生活育樂與日常，提供彈指間的普惠金融
	優等獎 淡水區農會	疫心守滬 融躍淡農～ 共創金色未來

從棚內到產地的新滋味

農會行腳去節目預告	
播出日期	地點
111年11月14日	淡水區農會
111年12月05日	深坑區農會

新北好農情直播易利購節目在進化，從攝影棚內走出戶外，前進新北市三芝區農會超市，推廣在地農特產品，尋訪新北最當季、最在地的好滋味。農會行腳去直播，10月24日第一場來到三芝區農會超市，邀請擁有眾多婆婆媽媽粉絲的人氣網紅：蔡季芳老師，到產地「直」「剝」茭白筍，親身體驗農夫耕作辛勞，以最直接的方式和農民互動，讓消費者除了買到最當季的農特產品，更透過直播增進農業新知識。

茭白筍的魅力，讓正在逛超市的粉絲們抵擋不了紛紛聞香而來，為的就是要嘗上一口，蔡季芳老師結合在地食材料理的「茭白筍飯」，首先將小蝦米、香菇爆香，再加入三芝最具特色的梯田米，最後放入茭白筍，小火蒸煮到收汁，起鍋後灑上紅蔥頭就完成了，讓現場粉絲大飽口福，也讓線上的觀眾羨慕不已。

本次直播同時上線人數達510人，影片觀看數達3萬人次，下單數更突破以往棚內直播的訂單量，直播觸及率更衝破6.9萬人次，超市易利購農會行腳去直播，將會持續前進到新北市各農會超市，尋訪最當季、在地的農特產品，讓消費者在直播「+1」訂購，隔週四起至雙北28個取貨點取貨付款，節省運費更縮短產地到消費者手中的距離，未來將擴及更多地區服務農民與消費者。（撰文／王昱凱）



▲蔡季芳老師前進新北三芝「直」「剝」茭白筍。



▲新北三芝區農會超市農民直銷站推廣農特產品：結合三芝茭白筍、梯田米料理的「茭白筍飯」。



本市全國四健作業組比賽 榮獲佳績

狂賀！本市10月29日於國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校，參加由中華民國四健協會舉辦之全國四健作業組比賽獲得佳績，深坑區農會深農好食在作業組榮獲中高級A組三等獎，汐止區農會水稻田作業組榮獲幼初級A組優等。（撰文／推廣部 馬瑀婷）



▲深坑區農會深農好食在作業組



▲汐止區農會水稻田作業組

2022 全國農會盃路跑賽 — 訓練特輯



新北市代表隊為了準備10月20日於浮洲藝術河濱公園所舉辦的2022全國農會盃路跑賽，花了近兩個月的時間訓練，最終獲得優異成績，鑒於許多參賽隊伍及參賽者皆有詢問本市代表隊訓練的方式及過程，以便作為借鑒，準備明年的比賽，故藉由此篇特輯希望明年全國農會盃路跑賽參賽者，一起跑得漂亮、跑出健康。

對於準備比賽的訓練，本市代表隊是安排在每週五的下班時間，約2個小時（18:30～20:30）安排教練做專業訓練，訓練內容大致如下：

- * 跑前熱身+拉筋+簡單肌力約20～30分鐘
- * 輕鬆跑：約1～2圈（400公尺跑道）約5～10分鐘
- * 肌力+協調訓練約40～60分鐘
- * 配速團跑約30～60分鐘
- * 拉筋收操約10～15分鐘

因為賽事有分組，所以8月份的首次訓練教練就施行鑑測，鑑測的內容很簡單，計時12

分鐘記錄每位代表隊選手能跑多長距離、配速狀況、呼吸狀況、疲累程度等，而依個別成績分配5K、10K及團體接力賽選手，因為訓練不只員工參加，部分基層農會總幹事及選任人員也都撥冗參與訓練，更加深了團隊感與向心力，一個人練跑，跑不遠，但一群人跑，背著主辦城市的榮耀，成為一步步邁出爭取好成績的動力。

自主訓練

這是非常重要的課表，除了每週一次的教練帶隊團練，週間不間斷的訓練配合教練的訓

練菜單才能更精進。當我們練完課表，身體是處於被破壞的情況，也需要適度的安排休息才能夠恢復，生長新的細胞跟肌肉，讓身體更強壯；另外，生活作息會影響體能狀況，進行訓練後，要盡量避免熬夜，保持睡眠充足，才能有效完成課表，如果下班後沒有時間或是太累無法訓練，推薦可以利用晨間訓練。我們有一個代表隊群組，大家都會PO上自己路跑的路線、距離、時間等，彼此激勵，跑著跑著就越有心得，跑著跑著比賽時就越能發揮潛能、挑戰自我極限。（撰文／推廣部 游晟豪）

