



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：張麗梅
 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)2508-1811 Ext. 8879
 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



小寒 1月5日 大寒 1月20日 特產 柑橘 產地 八里、三峽

第12屆全農盃 桌球賽暨路跑賽成果豐碩

由中華民國農會主辦，高雄市農會承辦之「第12屆全國農會盃桌球錦標賽暨路跑賽」，12月9-10日於高雄鳳山體育館熱鬧登場。本市各級農會組隊參加桌球與路跑的各項競賽，與全國各農會農業界好友齊聚一堂，展開為期兩天的競技交流，活動在緊張刺激又精彩的過程中圓滿完成。

本次賽事於9日下午率先進行桌球比賽，場內賽況激烈，選手們全力以赴，展現平日苦練的成果，現場加油聲此起彼落，充分展現農會同仁的向心力與運動精神。

10日清晨6點，路跑賽於澄清湖風景區舉行，選手們於簡單暖身後整裝出發，隨著起跑

槍聲響起，選手們陸續起跑，場面壯觀，為清晨湖畔增添健康與活力的氣息。

本市代表隊由轄內各農會的優秀選手組成，憑藉堅強的實力與豐富的實戰經驗，桌球代表隊勇奪團體甲組冠軍，路跑代表隊也不遑多讓，摘下團體接力賽冠軍，個人賽項目更是獲獎無數，於頒獎典禮中成為全場矚目焦點，充分展現新北市代表隊的實力與凝聚力。

下屆桌球錦標賽暨路跑賽由臺東市農會承辦，期盼再次齊聚後山，在競技交流中凝聚農會情誼，為新北市再創佳績。（撰文／輔導部張維凌）



項目別	名次	單位/姓名		
桌球團體賽	甲組 冠軍	新北市農會		
	總幹事組	亞軍	三峽區農會 / 張永巨	
		季軍	深坑區農會 / 黃土水	
		優勝	蘆洲區農會 / 李皓楨	
	桌球個人賽	男子組	季軍	淡水區農會 / 張雅傑
			優勝	淡水區農會 / 莊仁凱
		女子組	季軍	汐止區農會 / 謝淑貞
			優勝	樹林區農會 / 王芷渝
	路跑團體賽	團體接力 冠軍	新北市農會	
		總幹事 5K	第5名	蘆洲區農會 / 李皓楨
第7名			深坑區農會 / 黃土水	
總幹事 10K		第1名	三峽區農會 / 張永巨	
		第3名	三芝區農會 / 黃興富	
選任人員 5K		第1名	三芝區農會 / 江文杰	
		第2名	鶯歌區農會 / 游銘河	
		第6名	鶯歌區農會 / 林繼順	
		第7名	五股區農會 / 李重興	
		選任人員 10K	第1名	三峽區農會 / 廖仕文
第2名			三芝區農會 / 陳正洋	
第3名			蘆洲區農會 / 李世鵬	
第4名			新莊區農會 / 林品承	
第6名			新北市農會 / 陳友嘉	
第7名			新莊區農會 / 徐百利	
男子組 5K			第1名	石碇區農會 / 湯右士
		第3名	蘆洲區農會 / 陳建崴	
男子組 10K		第1名	新莊區農會 / 林渝竣	
女子組 5K		第1名	新莊區農會 / 李安妍	
		第2名	新莊區農會 / 王燕貞	
女子組 10K	第4名	新莊區農會 / 陳盈安		

「農會一家」 挹注光豐地區農會重建經費

9月23日花蓮馬太鞍溪堰塞湖災害，造成花蓮縣光復鄉多處地區受創，光豐地區農會相關設施亦遭受嚴重損壞。為發揮農會體系互助互援之精神，本市各級農會共同發起樂捐行動，凝聚資源，協助光豐地區農會進行災後復建工作。

本市各級農會於12月6日，在希望廣場舉辦之「南北二路·相挺農業」直播易利購宣傳記者會中，一併舉行聯合捐贈儀式。活動當日，農業部、農糧署、農金署、新北市政府及花蓮縣農會等多位長官與貴賓蒞臨見證，現場氣氛熱絡。

此次捐助行動，象徵農會體系於面對天災挑戰時，展現同心協力、相互扶持的團結力量，並以實際行動傳遞不畏困難、攜手前行的堅毅精神。（撰文／輔導部張維凌）



▲本會理事長林讚枝、常務監事林文良及總幹事張麗梅代表本市各農會頒贈捐款300萬元支票，光豐地區農會總幹事張明發代表接受；農業部次長胡忠一、次長黃昭欽等長官蒞臨見證。

LIVE 直播易利購串聯 12 縣市 200 取貨據點

農產品首創直播到店取貨跨區串聯 全臺農漁會服務再升級

為打造國產農漁產品多元通路、提升在地生活便利服務，本會於12月6日舉辦「南北二路相挺農業」直播易利購宣傳記者會，宣布「直播易利購」平台，自111年7月上線以來，以「線上下單、農漁會取貨」為核心服務模式，目前已成功與12個縣市農漁會完成串接、服務據點突破200處，正式邁向跨區流通、到店取貨，打造全新里程碑。

三年從 27 點拓展至 200 點 農漁會零電商也能快速上線

「直播易利購」率先於轄內農會設置27個取貨點起步，短短三年間即擴展至宜蘭、高雄等12個縣市，顯示農漁會體系對平台機制的高度肯定。本會不僅提供完整教育訓練與社群經營輔導，更協助各地農漁會即便零電商經驗也能快速上手，順利導入線上直播銷售、商品管理與粉絲經營，成功為農漁會創造新的收益來源，讓消費者享受到買一件也能自取免運、便

利、具信任感的採買新選擇，成為「消費者便利、農漁會收益、農友安心」的三贏電商典範。

持續擴展服務版圖

打造更便利、更永續的農漁會電商生態

未來將持續整合產地資源、導入更多優質農漁會與特色產品，擴大直播易利購的服務版圖，讓農漁會體系成為國人採購國產農漁產品最值得信賴的夥伴，與全臺農漁會一起邁向更便利、更友善、更永續的農業新時代。（撰文／供銷部葉淑玫）



▲長官貴賓合影。



希望廣場米香滿



▲ 現場眾星雲集，力挺臺東好米系列。



▲ 臺東的稻米香又Q，現場超多可以選擇，還有米餅乾、米香等農產品。

12月13日（六），希望廣場整個被米香包圍啦！臺東縣池上鄉農會把《來去臺東，穗稻飽》縱谷好米帶到臺北，讓大家不用跑到臺東，也能在希望廣場一次吃到、買到金牌等級的池上好米。

活動當天，農業部農糧署副署長黃昭興、東區分署分署長林美華、本會總幹事張麗梅、池上鄉農會理事長李業榮、總幹事游玉櫻等貴賓都來到希望廣場，和大家一起感受縱谷好米的魅力，也為活動加油打氣。

現場一次亮相「114年臺灣稻米達人選拔」的得獎好米，從非香米組金牌到香米組銀牌、銅牌通通到齊，讓民眾直接品嚐最道地的縱谷風味，吃過都說讚。

除了好米，現場還有各種創意米食加工品，讓大家發現原來米食也可以這麼多變又有趣；

加上希望廣場線上直播同步開賣，就算沒到現場，也能把池上好米帶回家。

活動也安排親子最愛的食農教育體驗，邊玩邊學認識稻米知識，在希望廣場輕鬆感受臺東的農業風景與米食文化。（撰文／供銷部 吳佳珍）

希望廣場 115 年 1 月份農特產品展售活動表

日期	展售主題	主辦單位
1/3~4	黃金柑 茶葉、柳丁	宜蘭縣政府 南投縣政府
1/10~11	蓮霧、蜜棗 國產禽產品	屏東縣政府 畜牧司
1/17~18	臺灣豬肉 金棗	農業部 宜蘭縣政府
1/24~25	蜜棗、番石榴 米糧俱樂部	高雄市政府 農糧署
1/31~2/1	蜜棗 寶島鱸魚一年節用魚 國產禽產品	臺南市政府 漁業署 畜牧司

營業時間：週六 10:00-19:00 / 週日 10:00-18:00 | 台北市中正區北平東路 31 號（華山藝文特區旁）
電話：(02)2393-0801 | 官網：www.chope.org.tw | FB：台北希望廣場

溫暖推薦

真情食品館

這樣買，好輕鬆！

真情食品館為您精挑細選多種優質產品供您選擇，歡迎使用手機掃描 QR Code 或直接上真情食品館網路商城輸入商品名稱查詢選購。服務專線：0800-666-980



網路商城



臉書粉絲團



Line@ 生活圈

精選好禮 1



飽滿爆汁——美濃玉女小番茄

玉女小番茄是很受歡迎的小番茄品種，其酸甜適中、果肉Q彈、甜度高，果肉細緻香甜多汁，顆顆飽滿紮實，一口咬下馬上爆汁，酸甜好滋味，飯後最佳解膩水果。張大姐用心栽種並且通過產銷履歷，一口咬下酸酸爽口、生津止渴，令人胃口大開，一顆接一顆停不下來！

精選好禮 2



軟Q香甜——大目釋迦

臺東大目釋迦有著碩大果形，帶有淡淡花香，果肉厚實飽滿，當果肉呈現軟綿綿的雪白色時，這時候吃起來最美味。牛奶色的果肉一瓣一瓣，口感吃起來像在吃棉花糖一樣軟嫩綿密，還有果樹釀出的獨特甜美與水分，甜進心裡卻不膩口，是大人小孩都會喜歡的水果之一。

精選好禮 3



爽脆清香——檜木雪麗蜜棗

屏東高樹的蜜棗，在南臺灣充足的陽光下，以富含礦物質的山泉水灌溉聞名。張大哥運用檜木使蜜棗不易讓病菌靠近，木屑腐爛成為天然肥料提供蜜棗養分，並通過產銷履歷認證。飽滿的果實自然香甜，皮薄、清脆、多汁，口感十分的清爽，剛剛好的大小，讓人吃了還想再吃。

百年茶園與櫻花共舞 茶香伴隨冬日暖陽

隨著新年的腳步靠近，文山農場即將迎來一年一度的櫻花盛開季節。依歷年花期盛開時間與近期花苞概況，今年櫻花預計將於1月中旬後開始陸續綻放，粉白相間的花朵點綴著翠綠茶園，為冬日的山間帶來一抹絢麗春意。不論是親子同遊，還是好友小聚，文山農場都是享受大自然與休閒時光的最佳去處。

文山農場擁有超過百年的茶園歷史，不僅專注於高品質茶葉的栽培與製作，更積極維護園區自然生態，讓櫻花與茶樹在和諧共生中展現獨特景致。櫻花樹有富士櫻、八重櫻、吉野櫻等多樣品種，花期約持續到二月底，漫步在茶園中的步道，能夠近距離欣賞花瓣飄落，如同置身夢幻畫卷。冬季茶園的涼意中，櫻花的綻放彷彿提醒我們春天的希望與活力。無論您是茶葉愛好者，還是首次來訪的賞花旅人，都能在這裡找到屬於自己的美好時刻。

為了讓訪客有更豐富的體驗，農場特別規劃每週六日將有園區生態導覽可以自由參加，講解茶葉生長的季節變化與精緻手工製茶工藝。此外，農場設有茶鄉咖啡小棧，不僅販售咖啡，還有獨具特色的農場自製有機茶（包種茶 / 蜜香紅茶），選用當季最新鮮的茶葉，讓品茶時光更加美妙。邀請大家放慢腳步，靜心感受片刻悠閒，無論是擇一角落泡杯茶，或是與家人好友相聚，文山農場都能帶來溫馨又專業的茶鄉饗宴。

邀您蒞臨文山農場賞花、品味茶香、感受自然的寧靜與美好，留下難忘的冬日回憶。（撰文／文山農場 林依穎）

文山農場：02-26667512 | LINE 搜尋：@wsfarm
地址：新北市新店區湖子內路 100 號 | 官方臉書：新北市農會文山農場



用科技守護茶山— 谷芳第七代的返鄉行動

我是李璟旻，來自新北市三峽「谷芳有機茶園」，也是家族第七代的接班人。和多數人想像的青農不同，我的求學背景並非農業相關，而是畢業於國立臺灣海洋大學水產養殖學系。大學四年所累積的科學訓練，讓我習慣以數據分析問題，並從生態系的角度思考生產與環境之間的關係，這也成為我日後投入茶產業的重要養分。

畢業後，我曾面臨是否返鄉從農的抉擇：一方面是熟悉的科技與養殖產業，另一方面則是傳承七代的家族茶園。從小看著父母為了堅持有機農法，辛苦守護這片土地，也讓我深刻

感受到傳統茶產業正面臨人口老化、缺工與行銷斷層等挑戰。我逐漸明白，回鄉不只是接手家業，而是為產業帶來新的可能，因此決定帶著所學回到三峽，投入茶產業的轉型。

谷芳有機茶園位於新北市三峽區，目前種植面積約三公頃，並與其他農友契約五公頃，主要生產有機碧螺春綠茶、有機蜜香紅茶、有機白茶及有機 GABA 茶。農業技術的學習，來自父母親的實地教導，從茶園管理、採茶到製茶，每一步都需耐心與經驗累積。面對缺工問題，我開始導入 AI 與數位工具，協助資料整理與營運管理，提升效率，也讓農務管理更加精準。

在銷售上，除了透過真情食品館、官方網站與有機通路推廣產品，也成功將茶品外銷至歐洲、日本與中國，並有機會隨農業部赴日本

參加東京食品展，讓我更加確信臺灣有機茶具備國際競爭力。

此外，我也投入食農教育，邀請民眾走進茶園，並走入校園分享茶文化，拉近消費者與產地的距離。加入青農聯誼會後，前輩們的經驗分享更讓我在從農路上少走彎路。未來，我希望持續深化智慧農業與食農教育，讓谷芳不只是一座茶園，而是一個連結土地與人的生態學習場域。（撰文／三峽青農 李璟旻）



新北市農會 114 年度志工大會

點火熱忱，志工力量大凝聚！



活動當天還有精彩的成果報告、榮耀分享，中午在文山六堆餐廳享用美味的客家料理，以及下午收穫滿滿的志工知識講座，行程充實且圓滿。（撰文／輔導部 邱寶全）



本會 114 年志工大會在充滿綠意的文山農場舉行，首先由張麗梅總幹事開場向全場服務熱忱志工夥伴問候與感謝，因為有新北市農會志工隊夥伴們的努力，農業推廣工作才能如此有聲有色。

會中特別獎勵文山農場及希望廣場服務時數前三名志工夥伴，這份熱心奉獻與始終如一的堅持，值得我們深深佩服。

狂賀



▲ 114 年 12 月 5 日「2025 年新北好茶石碇山文山包種茶頒獎典禮」，本會林讚技理事長（左 3）、林文良常務監事（左 2）、陳金財理事（左 1）、張麗梅總幹事（右 1）頒贈特等獎予得主林素慧茶農（中）。



▲ 114 年 12 月 6 日「114 年新北好茶冬季文山包種茶比賽會」，侯友宜市長頒贈特等獎匾額予得主鄭冬泉茶農（右）。

蔥串 GG

* 食材

雞里肌 250 克
大蔥 3 根
小番茄 3-4 顆

小黃瓜 1 條
竹籤 6-10 支
醬油膏 2 大匙
烏醋 1 小匙

胡椒粉少許
沙拉醬、香鬆、柴魚片適量（依個人喜好增減）



貼心小叮嚀

- * 蔬菜與醬料可依季節與個人口味調整。
- * 蔥與雞肉比例可自行變化，風味更有層次。

步驟 1

雞里肌以冷開水沖洗後擦乾，去除筋膜切成 4 等份，灑少許胡椒粉略醃。

步驟 2

大蔥洗淨，蔥白切成與雞肉相同大小，蔥綠切成蔥花；蔥花以油炸香，取蔥油備用。

步驟 3

竹籤以熱水燙過後擦乾。以竹籤交替串上蔥段與雞肉。

步驟 4

鍋中加入少許蔥油，放入雞肉串煎至半熟，刷上醬油膏與烏醋調成的醬汁，翻面煎至熟透。

步驟 5

起鍋後可依喜好擠上沙拉醬，撒香鬆與柴魚片，搭配小番茄或小黃瓜食用。

（示範／鶯歌區農會 張克佑）

新莊四健會作業組 全國賽之路



回顧 2024 年的「綠作業手指組」，新莊區農會首次挺進全國四健作業組競賽。當時的我們滿懷期待，認為已做好萬全準備，卻也在競賽中深刻體會到「人外有人 天外有天」。最終成績止步於「幼初 B 組優等獎」，雖未能翻開最亮眼的一頁，但對新莊而言，已是一項重要且珍貴的突破，更成為我們重新檢視與成長的起點。

為了提供在地學生更扎實的學習與實作體驗，作業組團隊在新年度開課前調整方向。本次課程以新莊在地深具代表性的「麥芽糖文化」為主軸，從文化起源、農作種植、實際手作，到義賣推廣與成果分享，規劃出一條完整且循序漸進的學習路徑，讓孩子們不只學會「做」，更能理解背後所承載的歷史、文化意義。

在課程推動過程中，特別感謝在地店家「翁玉美商行」的支持與協助。透過實務經驗的分享與展示素材的提供，使孩子們能更貼近真實產業樣貌，也讓競賽中的攤位呈現更加完整，成功為整體展示畫龍點睛，讓在地文化以更具體、生動的方式被看見。作業組的學習場域不侷限於校園，課程中特別邀請農會家政班的阿姨、阿嬤們共同參與，跨世代交流讓孩子在實作中感受文化傳承的溫度，也在陪伴中學會尊重與分享。歷經三個月的扎實學習，最終選出四位學生，代表農會、學校與在地文化，踏上分享「黏 TT 作業組」旅程的舞台。

備賽過程中，除了反覆打磨要呈現的內容，團隊也特別加強評審問答訓練，讓選手能清楚說出作業組的理念、歷程與學習收穫。在新北

市競賽中，雖僅獲得亞軍，卻也因此取得全國賽門票，這份「意外的驚喜」成為團隊持續前進的重要動力。

進軍全國賽後，無論是作業組內容的呈現或攤位展示皆全面升級，讓評審、會員與來賓一眼就能辨識新莊區農會四健會所要傳達的核心精神。最終，團隊成功突破自我，榮獲「幼初 B 組一等獎」。這份驕傲，不只是獎項的肯定，更是新莊四健會深耕在地、持續前行的最好證明。（撰文／新莊區農會 曹俊邦）

一群人 走得更遠

接任家政指導員迄今已 8 年，今年適逢多項競賽，期間與不同競賽項目的班員並肩籌備。其中數項競賽有幸獲得優異成績並進入全國評選，令人鼓舞與感謝！

而「特色家政班一味之香」主題榮獲新北市冠軍及全國佳作，別具家政意義！該競賽需完整呈現兩年來與競賽主題緊密扣合的家政班運作成果，對於缺乏地產資源的都市型農會而言，實為一大挑戰。因此選定平時即投入香草園藝，並高度參與烹飪與釀漬食育課程的復興班參賽，透過盤點班員組成、志工服務歷程與專長證照，不僅完善資料內容，也進一步凝聚班級向心力。

班長憑藉幼兒園園長的專業，帶領班員走入社區，持續辦理銀髮先修班，並依節令設計課程，號召班員投入志工服務。班員自營的早餐店亦成為料理交流基地，將課程所學轉化為創新料理，並於鄰里活動化身「社區廚房」支援共食。書記用心彙整班員食譜、建立雲端資料庫，在班會示範使用，使成果得以延續。

在籌備競賽的過程中，我更體會「味之香」的意涵一以料理凝聚共識，做為連結愛與文化的橋樑，將味之香及溫暖傳遞給更多人。這份榮耀屬於每一位熱於學習、分享、服務的復興班員！（撰文／中和地區農會 林欣欣）



守護銀髮健康從飲食開始： 家政志工齊聚一堂，共學全食物料理新知



臺灣已正式邁入超高齡化社會，如何讓長輩「吃得對、活得好」成為高齡照護的重要課題。因此本會特於 12 月 5 日舉辦「零飢餓計畫一家政志工講習」，邀請衛福部樂生療養院專業營養師團隊，帶領家政志工深入探討全食物料理的營養觀念與實務應用，期盼透過志工的雙手，將健康飲食的種子播撒至社區長輩的餐桌上。

上午場講習由蘇嘉華營養師揭開序幕，以「食物原型～全穀雜糧的秘密」為題，剖析國人現代飲食的隱憂。蘇營養師指出，國人普遍面臨主食過於精緻、蔬果及乳品攝取不足的現狀，反倒是飽和脂肪與鈉含量的攝取量過高，這對高齡者的心血管負擔極大。蘇營養師強調，「全食物」的核心概念在於「完整攝取」，這不僅是選擇最少加工的天然食材，更是一份愛惜食材的心意。透過選擇營養密度高、質量



並重的烹調方式，保留食材原始的營養與美味，才是促進健康的根本之道。

下午的課程則由蔡雅禎營養師接棒，主講「全食物料理技巧應用」。蔡營養師特別針對高齡者最常忽略的早餐進行教學，示範利用燕麥、奇亞籽、優格及鮮奶等食材，搭配色彩繽紛的當季水果，製作出方便又營養的「隔夜燕麥罐」。針對長輩常見的乳糖不耐症問題，蔡營養師也傳授替代方案，讓每位食用者都能安心攝取。此外，課程結合在地食材，介紹新北三寶之一的「山藥」。蔡營養師詳述山藥對人體的多種益處，並現場指導學員製作精緻的「山藥點心」。志工們在實作過程中反應熱烈，不僅學習到如何保留山藥的黏多糖體營養，更驚嘆於全食物料理竟能如此美味且平易近人。

此次講習不僅提升了家政志工的專業知識，更強化了他們的實作技巧。學員們表示，過往照護長輩時，往往只擔心對方有沒有吃飽，現在學會了如何挑選食材與調整烹調手法，未來能更精準地協助長輩改善營養狀態。透過本次「零飢餓計畫」的推動，家政志工們收穫滿滿，帶著滿腔熱誠與專業技術回到服務場域。未來，這些健康料理技巧將化作一道道充滿愛的餐點，守護每一位銀髮族的健康與幸福。（撰文／推廣部 盧怡琦）