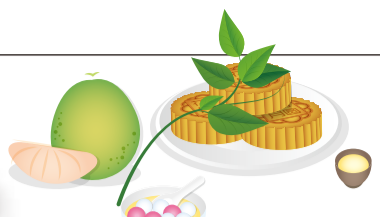




# 花好月圓樂金秋



《陳彥佑·臺北報導》農曆八月十五日是我們傳統的中秋節，是全家人團圓賞月的好日子。台北花博農民市集為異鄉打拼的遊子們加油打氣，並配合中秋節的團圓氣氛，規劃「親子創意來畫柚」的活動，準備要陪伴大家度過這充滿溫馨的佳節！

秋意綿綿，涼爽又多風的秋天，最適合來花博農民市集走走逛逛，輕鬆享受周末假期。9月7、8兩日有來自台南的洋香瓜、金煌芒果、麻豆文旦，9月14、15日有南投茶葉、柚子並特別規劃了「親子創意來畫柚」的活動，9月21、日有『新興米食好稻意』活動，9月28、29日『108年度珍愛&芬餐食農教育

嘉年華』活動，除了各週主題活動外，還有許多豐富的當季蔬果在市集展售。

農學講堂的課程多樣豐富，9月7日教大家利用米製造過節的糕點：米創意料理、夢幻的彩虹；9月14日柚香馬拉糕、蜜柚果凍；9月21日田園在我家系列特別安排：變~植物的色彩與變~彩葉植物操作兩堂課程，讓大家在繁忙工作之餘，也能用植物輕鬆製作充滿溫馨的裝飾；9月28日則安排：酪梨青醬荷葉捲餅、酪梨杯子蛋糕，教大家利用酪梨做好吃的甜點，有興趣的朋友們千萬別忘了揪親友一起來報名參加！

在假日空閒之餘到花博農民市集走走，為

了讓大家在有賓至如歸的感受，每週的音樂饗宴邀請了歐寶、斑妮恩+龍才順、艾克樂團、中正國中弦樂團、巧樂團、風聲古謠樂集等樂團，悠揚深情的旋律，婉轉優美的演奏，歡迎大小朋友們共襄盛舉，共同來市集享受午後的悠閒時光。

關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定臺北花博農民市集活動資訊哦！歡迎至官網(<http://taipeimarket.ehosting.com.tw/index.php>)或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」粉絲專頁查詢。



## 山坡地資訊登載地籍謄本保障農民權益

為了推動資訊公開，維護農民權益，臺北市政府工務局大地工程處已將山坡地土地可利用限度查定結果（宜農牧地或宜林地）、公告林地範圍及水保違規紀錄等土地資訊登載於地籍謄本，建議農友在土地買賣前，至地政事務所或網站申請地籍謄本查閱土地參考資訊檔，即可清楚知道該土地是否遭裁罰暫停開發、是否屬不能超限利用的宜林

地或林地，敬請多加利用。另農友如有山坡地資訊查詢需求，可直接上大地處網站查詢，如對山坡地土地可利用限度分類有任何疑慮，或土地分割合併後有重新查定需求，也歡迎電洽大地處(02)27593001分機3728。(大地處提供)



## 高雄旗山、岡山、鳳山 三山之旅三日遊

《吳建毅·臺北報導》夏天總是和海邊有些許關係，陽光、沙灘、泳衣、草帽，好像都是必備的要件。除了海邊，應該還有值得玩味的地方，這次我們將帶大家到高雄來一趟熱門的三山之旅三日遊。

從台北出發，第一站來到草帽的故鄉苗栗苑裡。苑裡有「蘭草之鄉」的別稱。蘭草的莖柔軟而強韌，非常適合用來編織。苑裡鎮農會特別設立「蘭草文物館」，讓這項傳統文化技藝永續傳承。這裡的蘭草織品品質好，千萬不要空手而回。

第二站是香蕉王國「旗山」，旗山農會碾米廠是1942年建造的，負責稻穀收割的後續處理。整座廠房以現代化機電系統一貫化作業，是當時臺灣精米工業的代表性作品。來到香蕉王國，當然也要品嚐一下正宗的旗山蕉。接著帶大家到旗山老街懷舊一下，從糖廠火車旗山站開始延伸，附近仍保留著日據時代的建築和特色，是值得駐足拍照的打卡點。旗山天后宮則是舊時旗山人的信仰中心。

第二天搭車前往岡山的阿公店水庫，搭接駁車前往崗山之眼。崗山之眼園區的天空廊道，全長約88公尺，以提琴意象為設計概

念，走在天空廊道上微風吹過，彷彿演奏著自然的樂曲，享受雲端漫步的視覺與聽覺饗宴，天氣晴朗時，還可以看到海岸線，視野超乎想像的美。

豆瓣醬是「羊肉爐」的好夥伴，志斌豆瓣醬醬廠，開放讓遊客體驗製醬的部分過程，醬缸則是網美拍照好背景，絕對是IG打卡的好地點。來到岡山，午餐當然是羊肉爐囉，這家經營近四十年的老店，堅持使用本地土羊肉，讓您品嚐在地的味道。午餐後，前往橋頭糖廠參觀藝術創作區，著名的紅豆酵母冰，甜甜紅豆味中帶著淡淡酵母味道，嚐起來讓人回味無窮。

離開橋頭糖廠，帶大家到愛河搭乘愛之船，迎著海風，細聽導覽解說員訴說著愛河的故事，欣賞倒映於水面上的河岸風景，好不愜意。

第三天早晨，活力滿滿，準備體驗鳳山城的文化之旅。第一站鳳山龍山寺，與鱘鯉龍山寺、鹿港龍山寺齊名，除了大格局之外，細部設計亦精緻可觀，富涵藝術價值。逛完龍山寺，接著來到鳳儀書院，名稱源自『有鳳來儀』，象徵文風鼎盛，文采輝煌之意，是目前保存清朝古書院中規模最大且最完整



的一所。來到這裡一定要試穿官服，體驗一下清朝當縣太爺的感覺。

午餐安排的是一家懷舊餐廳，餐廳主人豪氣的把從鐵路局標購的火車車廂放在門口當裝飾。餐廳內裝潢以民國30-40年代的人文當背景，讓人有一股思舊的情趣。用完午餐，散步到附近的大東生態園區，拍照打卡，體驗網美的IG視角。接下來去衛武營國家藝術文化中心，這是全球最大單一屋頂綜合劇院，具有亞洲最大管風琴，是臺灣規模最大的文化硬體建設，也是南臺灣的第一座國家級表演藝術場館，英國衛報讚譽為「有著史詩般場景的地表最強藝文中心」。

為了不讓大家太勞累，回程特別安排搭乘高鐵，讓大家快樂的吃著高鐵餐盒，舒舒服服的回家。  
出發日期：108年9/7(六)-9/9(一)、10/16(二)-10/18(四)  
詳細行程內容以及更多的休閒農旅行程請上台北市農會網站([www.tfa.org.tw](http://www.tfa.org.tw))查詢或電洽台北市農會(02)2707-0612分機266

### 中秋團圓樂

網路商城挑好禮，安心又便利

2019  
8/12

2019  
9/6

台北市農會網路商城 [eshop.tfa.org.tw](http://eshop.tfa.org.tw)

網路商城單筆購物滿2000元免運費 限台灣本島

## 2019 臺北市四健會員 綠色生活食農教育體驗營

《呂埤翰·臺北報導》臺北市四健會員綠色生活食農教育體驗營，在台中市東勢林場圓滿落幕。今年體驗營安排了許多體驗活動，像是闖關競賽、營光晚會、鑑別比賽及認識高接梨等...，豐富又充滿寓教于樂，充分運用身、心、手、腦並發揮精益求精的四健會精神。



540  
《8月號》

# 北農簡訊

TAIPEI FARMERS' MONTHLY

台北市農會會刊 中華民國57年12月25日創刊  
 理事 長：莊龍彥  
 常務 監 事：鄭明川  
 總幹事/發行人：蘇光正  
 發 行 所：台北市農會 (TEL: 2707-0612#275)  
<http://www.tfa.org.tw>  
 地 址：台北市106復興南路一段390號14樓  
 中華郵政臺北雜字第1641號執照登記為雜誌交寄

### 體驗幸福金色稻浪

# 北投割稻趣體驗活動

《魏俊凱·北投報導》北投區農會於7月27日在關渡平原公正橋福德宮旁的水稻田舉辦2019北投割稻趣體驗活動，今年約有1200民眾參與，闔家前往體驗「鋤禾日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」的務農生活。臺北市鄧家基副市長親至現場主持祭天祈福，並與民眾一同下田割稻，體驗早期農民耕作的辛勞，台北市農會莊龍彥理事長及蘇光正總幹事與多位貴賓也蒞臨參與。現

場除了可以親自下田收割稻作並進行脫穀體驗外，亦有碾米體驗、稻草人製作、草頭娃娃DIY、愛的穀粒吊飾等各項活動，其中新增稻草人造型鉛筆DIY活動，由珍珠社區的講師群指導民眾進行製作，稻草人的臉部表情是由民眾手繪上去，民眾發揮創意，表情千奇百怪，十分有趣。

臺北市目前僅存的水稻栽植區位於北投關渡平原，種植面積約300多公頃，成熟後的稻穗隨風搖擺，那稻浪的沙沙聲，彷彿是天籟般的美妙歌聲，心中充滿欣喜，臉上帶著笑容，那就是陽光下的金黃色幸福。標竿青農王宣智也在關渡平原種植稻米，目前朝農事體驗及新創臺北優質米品牌努力。

目前關渡平原水稻田皆採用機械化耕作方式，由代耕隊全程從整地、插秧、灌溉、施肥、除草到收割，傳統耕作方式已不復見，藉由水稻文化活動，在夏季舉辦傳統割稻體驗，現場還有割稻傳承表演賽、脫穀碾米體



臺北市鄧家基副市長(中)與吳思瑤立委(右一)及潘懷宗議員一同進行割稻體驗

驗、製作稻草人的活動，以及各種米食點心的推廣試吃。讓參與民眾了解台灣的水稻文化外，培養親子民眾對土地及農耕的關懷，體會到農民豐收的喜悅，使其深刻體認稻米的重要，以及傳統水稻文化的精神並將關渡平原打造成臺北最大的田園教室。

## 臺北市接待美國佛州四健會草根大使

《李詒善·臺北報導》來自美國佛羅里達州四健會的草根大使阿瑪芮絲(Amaris Daniels)8月1日下午與接待家庭張欣柔一同來到台北市農會參訪，由吳新祺秘書、陳芸主任、及推廣部楊惠嫻主任與同仁們熱情接待，並致贈今年臺北市四健體驗營T恤給她，

她非常喜歡。阿瑪芮絲個性活潑健談，大家一同聊起臺北與佛州的農業差異，與在臺北所見所得，興奮之情溢於言表。這段時間她也品嚐過了各種臺灣水果，尤其喜歡的是芒果；另外珍珠奶茶讓她十分驚艷，但提到臭豆腐還是怕怕的。



感謝張協興茶行第三代傳人張欣柔(左三)的熱心接待，讓Amaris這段期間體驗了台北市會區裡的柔情蜜意。張欣柔曾擔任「台北市四健會員總會」總主席、赴瑞士草根大使，現為台北市青年農民。

現年22歲的她自小開始參與四健會活動至今，讀的是農業相關領域，並剛於當地大學畢業，實習課程是飼養雞、豬、羊等動物，來到臺灣也在各地接待家庭照顧之下體驗了各種農業活動。臺北市四健會員總會義指張欣柔非常熱心地擔任本地接待家庭，並在各區農會的熱心協助下，提供到木柵區體驗製茶，景美、大安區挖竹筍等等活動，讓Amaris Daniels體驗了非常不一樣的臺北都會農業現況。

四健會的「草根大使」國際農村青年交換訪問計畫(IFYE)，每年遴選優秀四健會員、四健義務指導員、四健專職工作人員及優秀農村創業青年赴國外交換訪問。也就是透過體



驗當地農村與生活方式，拓展農村青年的見識與國際觀，學習觀摩各國農業生產技術、農場經營管理觀念及相互體驗生活方式與文化特色交流，促進我國與友邦國家之間情誼，目前與我國辦理交換的國家計有：美國、加拿大、瑞士、瑞典、挪威、芬蘭、日本、韓國、泰國、菲律賓、印度等十一個國家。

有興趣的四健會員可以藉由加入區農會四健會員以及臺北市四健會員總會的會員幹部開始，積極參與四健會會務，一直到參加全國四健領袖營等，就有機會報名參加國際農村青年交換訪問計畫四健草根大使的選拔，也能有機會一圓出國交換的夢想，臺北市的許多義務指導員、四健專職工作人員及優秀農村創業青年赴國外交換訪問。也就是透過體

# 108年度台北市農會休閒農業活動規劃與現場輔導診斷

開課囉!

《翁紹銘·臺北報導》為提升本市農民、推廣人員具備結合休閒農業與文創產業添加創新農業體驗元素、提昇農友自體行銷實力與加強休閒農業之經營管理基本功進而增加休閒農業收入，本會將於9月20、30日；10月1、2日四天，辦理此次研習，今年邀請到臺北市青年農民輔導顧問許琬婷老師，特別為了這次休閒農業活動規劃所設計的一系列課程，從基礎的活動規劃要素分析與評估、活動規劃設計要領，並結合資源運用、行銷手段等由淺入深的課程讓學員了解活動設計的

各種面向，並由老師在學員實地演練後現場點評；讓學員能從理論到實務完整學習；此外，也安排簡佩平老師分享新興的穆斯林旅遊市場及蔡劫甫介紹穆斯林文化簡介、認證申請說明，讓本市休閒農業有機會進入穆斯林市場，擴展客源。歡迎本市各區農會會員、青年農民等及其眷屬與推廣人員，踴躍參加。  
有興趣的農友，請直接向所屬農會推廣部報名，相關活動訊息請詳台北市農會官方網站。



編輯小啟：若您重複收到北農簡訊，或同一地址有多位讀者，請來電取消或合併收件人以免資源浪費，為環保盡一份心。更改收件人或地址請來電2070612分機275、277。

## 擴大納保 擴大農民職業災害保險加保對象 提供實際從農者職業安全保障

《郭純純·臺北報導》為保障實際從農者的職業安全及經濟補償，行政院農業委員會已經修法擴大農民職業災害保險加保對象範圍，自108年8月7日起，已領取相關社會保險老年給付的退休人員，或實際從事農業工作的國人外籍配偶、陸籍配偶，皆可以全民健

康保險第三類被保險人身份申請參加農民職業災害保險，符合加保資格者，請持國民身分證者親自至戶籍所在地之基層農會申請加保，至於持居留證者則應向配偶戶籍所在地之基層農會申請加保，其他申請加保應附文件，請先向申請農會洽詢。



## 2019 臺北市四健轉動台灣 青銀共舞環台公共服務



《呂坵翰·臺北報導》台北市農會與轄下各區農會四健會員在7月30日前進文山區萬和里自主照護站，配合中華民國農會辦理四健轉動台灣-青銀共舞環台公共服務。  
活動於下午兩點首先由農夫老師許旭舟指導田園城市種菜課程，接著由四健會員攜手帶著社區高齡者一同表演唱跳歌曲-阿爸牽水牛，現

場氣氛熱鬧開心，最後由全體參與人員至古亭地政頂樓-屋頂菜園，由農夫老師指導四健會員陪同社區高齡者進行拔菜及清理雜草。  
此次公共服務活動，走入社區讓四健會員從工作中學習，體驗田園城市都市農耕，關懷社區年長者與互動，傳遞快樂喜悅的氣氛，實際落實了四健會的教育理念。

## 南投訪茶趣 木柵青農製茶技術提升研習觀摩

《周莉蓉·南投報導》7月29、30日木柵農會帶領轄內青年農民及茶業農事研究班幹部前往台灣最大茶產地—南投，針對茶葉生產、加工及行銷等層面進行觀摩及交流。  
因應目前茶樹老化問題，茶苗更新需求提高，故中首先參訪名間鄉的鴻興茶苗圃，由園主康賜福先生詳細介紹茶苗繁殖方式及茶苗產業現況。接著前往茶業改良場一凍頂工作站，與鹿谷當地茶農交流，品評鐵觀音茶及凍頂烏龍茶，並由改良場講師詳加解說產

區的異同之處。最後拜訪位於竹山工業區內的游山茶坊—茶文化館，館內提供深入淺出的導覽體驗，由茶產區、茶文化到茶產業演變皆有仔細解說，再搭配館內靜謐的氛圍，讓人更能投入到茶藝的世界中。  
貓空地區茶產業結構相當特殊，除為茶產地外，亦是相當重要的消費地之一，因此轄內青農除須具備製茶技術外，亦須了解茶葉市場行銷方式，期望透過生產、加工及行銷等不同層面的交流，增進青農對於茶產業之瞭解，促進木柵區農特產品之銷售。



## 108年臺北市策略性作物推廣計畫 小果油茶種苗補助及油茶栽培管理研習課程

《楊淑雯·臺北報導》台北市農會為鼓勵農民種植小果油茶，推廣成為北市新興特色作物，凡設籍本市之農民，其本人、配偶或同戶直系血親所有農地面積（包含農、林、漁、牧用地）0.1公頃以上，今年度未接受同性質補助者，請於10月8日前向所屬區農會提出申請登記(由各區農會審查資格)，預計於11月中旬完成油茶種苗補助作業。  
另為提升農民種植油茶專業知識及技能，規劃辦理5場次油茶栽培管理研習課程，邀請行政院農業委員會茶業改良場劉秋芳助理研究員擔任講師，歡迎農民向轄屬區農會推部辦理報名參加。研習場次日期如右：

場次	參加研習轄區農友	日期	研習地點
1	景美區農會 木柵區農會	9/2	木柵
2	中山區農會 松山區農會	9/9	南港
3	大安區農會 南港區農會	9/11	南港
4	北投區農會 士林區農會	9/17	士林
5	全市	11/13	台北市農會 15樓大禮堂

### 松山區

#### 安全農業推廣講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣安全農業生產模式，特別於9月16日前農委會農業藥物毒試驗所楊秀珠博士，蒞臨主講「安全農業講習」，針對蔬菜病蟲害及栽培整合管理加以說明及介紹，來達到合理化施肥及農業安全用藥之安全生產模式，歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加。  
上課地點：松山區農會四樓會議室。  
聯絡人：推廣部汪明華先生電話：27531013分機162

### 士林區

#### 青農如何運用FB臉書粉絲團作網路銷售

《邱佩娟·士林報導》士林區農會執行「幸福農村」推動計畫，於8月7日上午辦理「如何運用FB臉書粉絲團作網路銷售」課程。臉書是台灣地區使用人口數最高的網路社群軟體，掌握網路行銷心法，訊息發佈時，將「圖片」和「文字」同時發佈，並配合發佈的時間點-節日、熱門話題、消費者需求，就能有效行銷。接著由臉書的洞察報告，可了解貼文觸及人數、粉絲專頁按讚數、總瀏覽次數、貼文互動次數。  
在課程中，青農們也在講師的引導下建立行銷自家農產品的粉絲團專頁；已建立專頁的青農們，講師也提出互動建議，調整專頁內容。期望本次辦理的課程，讓青農學習在臉書粉絲團專頁的露出自家生產的產品。而青農更能在介紹產品的過程中，加深消費者的印象，對銷售量及青農個人形象提昇增加正面助益。

### 木柵區

#### 108年度木柵鐵觀音茶製茶技術競賽

《鄭宇翔·木柵報導》二年一度的木柵鐵觀音茶製茶技術競賽今年除了21名優秀茶農參與競賽外，更引人注目的是15名優秀的青年農民也一起來參與。雖與茶農不同組評比，但一起同場競賽，也著實令青農們感受到比賽的緊張氛圍及相互較量切磋的樂趣。  
茶菁在高溫下開始進行日光萎凋後揭開了競賽序幕，接下來是長達6小時以上的室內萎凋及重覆攪拌，進入了炒菁、揉捻、初乾、布包團捻、乾燥、撿枝，最後完成繳茶作業。選手們頂著高溫，歷經一天一夜的製茶過程，不眠不休的完成最後成品，讓人見識到為了榮譽的奮戰精神，著實令人欽佩。  
值得一提的是，青農們抱持與一般組無異的比賽態度，每個製茶階段，都按部就班地確實執行沒有一絲的鬆懈，遇到不解之處也都能虛心的向前輩請教、學習，讓人看到木柵茶區下一代接棒的曙光。  
此次競賽是由茶業改良場的潘章成股長擔任評審。一般組由張南山拔得頭籌，榮獲特等獎；而青農組則由張育榕榮獲特等獎。



### 士林區

#### 農村再生 蛻變中的菁山社區

《李劭臺·士林報導》行政院農業委員會水土保持局為改善農村生活及維護農村生態環境，創造農村經濟活力，促進農村社區再生，縮短城鄉差距，擬定培根計畫，以「農村再生、先做培根、培根做好、根留農村」為培訓目標。  
農村再生培根訓練，課程採循序漸進的方式依序由「關懷班（識寶）」、「進階班（抓寶）」、「核心班（展寶）」與「再生班（享寶）」，完成四階段68小時課程，培訓課程利用農村社區農餘時間安排專業講師至社區說明農村再生概念及社區實作技巧，訓練社區在地人力，研提屬於社區自己的農村再生計畫，逐步實現社區未來發展的願景，呈現出社區自己的特色。  
士林區菁山社區發展協會經臺北市政府產業發展局的協助於今年2月26日經農委會認定有農村活化再生需要，晉級為農村再生培根社區，要進行農村再生培根訓練。自7月22日起由共創公司培根團隊開始進行21小時的進階班課程，由社區的民眾了解自己居住社區的資源及在地特色及認識農村營造相關操作策略及方法，期許菁山社區可以有全新的蛻變。



### 南港區

#### 南港區農會推廣活動-臺北也有農家樂?

《柳雨順·南港報導》為推廣優質的臺灣茶葉與增加其附加價值，南港區農會與農民們共同推出不同適合全家大小與三五好友共同參加的DIY活動，不用跑到宜蘭、坪林跟別人擠人，在南港就可以體驗茶文化、享受手作的樂趣。  
活動中不僅在山林間的小農家裡製作茶饅頭、茶凍，材料及製作過

### 景美區

#### 景美區農會一日筍農體驗活動完美落幕

《高震宇·景美報導》今年景美區農會的一日筍農體驗活動，活動還沒開始就有許多民眾提前打電話詢問，也有往年參加過體驗的民眾再來報名。總計八個梯次230人次參加，證明了採筍體驗活動已經有不錯的口碑。  
這次活動除了一般參加市民外，最後一個梯次特別安排了接待木柵區農會四健指導員及美國草根大使，過程中藉由木柵區指導員精闢的翻譯，可以讓草根大使清楚瞭解到整個竹筍的成長過程，之後也親自走入筍園體驗挖竹筍，活動結束後也安排品嚐了道地且深具特色的竹筍風味餐，著實也讓美國草根大使上了一堂寶貴的食農體驗課。  
農會辦理體驗活動，就是希望讓參與者經由與食物、植物、農民、自然環境接觸後，認識在地的農業，與農業和飲食方式對生態環境造成的影響。邁入了第三年的採筍體驗活動，不論是採筍體驗過程及竹筍風味餐菜色的安排上，農會也都精心設計與規劃，為的就是要讓每個參加的民眾有著滿滿收穫，更希望藉由好的口碑來打造出有在地農業特色的體驗活動，並與筍農結合將轄下好的綠竹筍讓更多人知道，創造雙贏。



### 大安區

#### 宣導「擴大辦理農職災保險說明會」

《何雅維·大安報導》為配合農委會近日擬定擴大辦理農職災保險的政策，大安區農會已於8月6日、8月8日舉辦農健保暨農職災宣導說明會，宣導相關議題及注意事項。  
農職災保險開辦已近一年，部分政策施行過程中陸續完善修正中，本次預計「健保第三類」實際從事農業的被保險人，符合規定者也能申請辦理農職災保險。但需要注意的是，甲種漁會會員雖然為「健保第三類」成員，但不在此次農職災的擴大名單中。水利會會員則可以依照實際從事農業工作申請表上的相關規則，向農會遞交申請表經過審查通過後，當日完成加保手續。  
農民職業災害保險為自願加保，夏日農作期間多好發意外狀況(蜂、蛇等)，除此噴灑農藥造成的傷害依據評估也是農職保的保障之內。實際政策執行及上路時間，仍依日後農委會公告的內容為主。若尚有相關疑問可撥打電話：(02)2732-5237 何小姐或勞保局承保科電話：(02)2316-1266 #2317

### 木柵區

#### 木柵四健·勇者無懼

《周莉蓉·木柵報導》木柵農會四健會於8月5日-6日前往桃園青年體驗學習園區，辦理一年一度『義務指導員暨會員幹部訓練活動』，本次訓練希望藉由專業的訓練場域，讓參與的學員循序漸進挑戰自我。  
活動中先接觸基礎的低空體驗設施，藉由團隊溝通及討論完成任務，接著一步步邁向共三層樓高的高空探索。在高空探索中，每個人必須鼓起勇氣，克服對與「高」的恐懼，同時也必須信任協助安全確保的隊友，才得以克服高空關卡。  
勇氣、溝通、信任是本次訓練中最重要三項條件，也是四健會中每位幹部必須具備的特質，本次訓練最主要是希望四健幹部擁有跨出舒適圈的勇氣，勇於接受挑戰，同時信任自己的伙伴，增加團隊凝聚力，讓木柵區四健會更加成長茁壯。



程都親自看見並體驗，完全無人工添加物，「食」在好安心！中餐還可以吃到桶仔雞等農家小吃，滿滿「農」村風情。吃完飯，來到涼亭，再用剛學會的方式品茗，看著滿山的綠意，短暫體驗著「結廬在人境，而無車馬喧」的意境，休息一下，等等下午還要磨搗茶呢！  
各式各樣DIY、免費活動請洽(02)2783-6121 #13推廣部 王先生或上南港區農會官網查詢，隨時掌握最新訊息！