

六月蔬果宴 歡樂粽動員

【陳玲佳·臺北報導】農糧署北區分署為提供消費者多樣化優質、新鮮及安全的食材並享受農業文化與美學，於台北花博農市民集設立「北區農民俗專區」展售當季盛產農糧特色產品，並於5月18日辦理【北區農民俗專區開幕活動暨有機栽培手冊發表會】，由農糧署胡忠一署長進行簽署儀式致贈手冊予4位分別代表手冊中4篇作物主題(蔬菜、水果、茶、米雜糧)有機農友；「北區農民俗專區」展售自5月18-19日至11月10日，期間將搭配當季時令蔬果之主題月活動，絕對讓民眾有更別以往的體驗！

6月端午節將至，又是粽味飄香的季節！市面上各式粽子怎麼樣也比不上自己動手做的肉粽來的美味吧？「花博歡慶端午」，在端午節當週(6/8-9)，將特別邀請張美慧講師在舞台區舉辦「客家粽子動手作」的活動，每日兩場次，每次15個名額，只要憑花博農市民集消費農收據即可報名參加！

六月份的市集水果陸續登場；6月1、2日，是由台南市農會帶來的火龍果與荔枝，

而其中荔枝是屬於比較嬌貴的水果；6月8、9日，是由南投縣農會帶來的茶葉與梅子，品茗茶葉就像品味人生，皆會苦盡甘來。而酸澀的梅子，加工後的產品，如紫蘇梅、梅精、話梅可各個都是甜蜜滋味呢！6月15、16日，是由雲林縣農會帶來的紅龍果與芭樂，芭樂又稱「番石榴」，因外型像石榴，卻產自外地因而得名；6月22、23日，是由宜蘭縣農會帶來的哈密瓜，由於日照充足、排水良好、日夜溫差大，因此宜蘭產出的哈密瓜品質絕佳；6月29、30日，是由彰化縣農會帶來的火龍果，火龍果富含膳食纖維，又兼具熱量低。

六月份農學講堂內容豐富多樣，6月1日的「巧克力的製造從可可開始」與「可可豆的變化」的課程，將教導大家簡單認識巧克力的製作方式；6月8日端午節當週，則會有「香包」與「涼夏涼粽」教學，簡單又容易上手！6月15日不僅要帶大家學習火龍果的知識，更要教大家烹調火龍果的料理，別具創意與營養的料理，保證大人小孩都喜歡；6



月22日則是充滿知識性的「浮水植物世界」；6月29日是兩樣夏日創意料理—「涼米糰佐沙茶醬」、「綠竹筍果凍」的教學，夏日炎炎總讓人食不下嚥，所以不如來道涼夏輕料理吧！

關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定臺北花博農市民集活動資訊哦！歡迎至官網(<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>)或上Facebook搜尋「臺北花博農市民集」粉絲專頁查詢。

國內郵政特准掛號
郵政特准掛號
板橋郵局特准掛號
板橋字第1419號

537 《5月號》

台北市農會

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

北市綠竹筍季即將起跑 邀你品嚐安全優質臺北鮮筍

【柯漸濱·臺北報導】民眾期待已久的臺北市綠竹筍季系列活動即將起跑囉！為了讓更多的民眾體驗臺北市獨特特色的綠竹筍風貌，今年台北市農會繼續擴大聯合辦理綠竹筍系列活動，除了大家所熟知的綠竹筍三大系列好康活動-饗宴趣x買筍趣x採筍趣外，也將持續舉辦第二屆的臺北市優質綠竹筍品質評鑑比賽，讓消費者能吃的開心，更能夠吃的安心！

臺北市的綠竹筍有著綠寶石之美稱，今年綠竹筍季系列活動，將由本市綠竹筍產區包括木柵、士林、北投、內湖、景美、南港、大安、松山、中山區農會、各區筍農、台北市農會與北市府合力規劃辦理，預定6月5日舉行辦理綠竹筍季開跑記者會、6月27日安全優質綠竹筍品質評鑑比賽、6月21日木柵區的綠竹筍饗宴趣、6月中旬到8月份每週六、日台北花博農市民集買筍趣，以及6至8月各區農會的「一日農夫生態體驗」採筍趣活動。採筍活動去年反應熱烈，活動一開放報名即快速額滿，因此今年採筍趣活動特別再加碼名額，希望讓更多有興趣的民眾能夠參與，並期盼透過這一系列活動，讓大家一到綠竹筍產季，就想起綠竹筍的好滋味。北投、士林、南港、松山、景美及木柵區



農會將進行為期三個月綠竹筍園一日農夫生態體驗，歡迎有興趣的民眾趕緊拿起電話報名，以免向隅。各區農會報名聯絡電話：
 ●北投區農會02-2892-4185#340
 ●士林區農會02-2882-8959轉507
 ●南港區農會02-2783-6121轉13
 ●松山區農會02-2753-1013轉162
 ●景美區農會02-2931-3446轉102
 ●木柵區農會02-2939-8021轉214
 活動相關細項規定及報名辦法，依各區農會為主，請逕洽辦理農會。

安全農業宣導 植物病蟲害及防治講習開始報名

【葉滄瑜·臺北報導】為指導農民栽種作物遭遇病蟲害時，能選擇適當之非農藥防治策略，以施用農藥為最後手段，期望達到農藥減量之目標，台北市農會訂於6月14、19日；7月4、11日四天於辦理講習活動，敬邀本市青年農民、農會會員及其眷屬與推廣人員共同參與。各場次之課程主題及講師資訊請上台北市農會官網查詢，有興趣之農民請直接向所屬區農會推廣部報名參加。

景美區農會一日農夫體驗活動登場

【高震宇·景美報導】景美區農會叫好又叫座的農事體驗活動已於五月份登場，今年除了邁向第三年的一日農夫採筍體驗外，也增加了「種瓜得豆迎春來」的蔬菜採擷體驗活動。種植蔬菜品項農會選擇了小黃瓜、大黃瓜、敏豆、粉豆，此次耕作是採友善耕作的模式進行，活動除了現場安排農友來介紹種植作物特性以外，更會讓參加活動者直接下田體驗採果的樂趣。另一項重頭戲就是已經舉辦第三年的採筍體驗活動，有別於一般的體驗活動，在農會精心規劃下，讓每位參加民眾都可以拿起筍鏟在農友的指導下，學習如何採筍。今年為了讓更多民眾的參與，景美區農會將八梯次活動都訂在假日，分別是6月1、8、15、22、29日及7月6、13、20日。活動報名請洽景美區農會推廣部高震宇，電話02-2931-3446分機102。

挖筍趣！北投-仙旅崎緣

【詹振嘉·北投報導】炎熱的夏天筍香濃郁的鮮甜涼筍，是讓人透心清涼的消暑聖品，北投區農會特別於二崎農場舉辦綠竹筍體驗活動，讓您到筍園親自挖筍，透過頂開土縫的筍尖，學會如何尋找筍子與選購料理竹筍，當雷雨過後更有機會見到竹筍，聞聞它的獨特氣味。光蠟樹上傳來陣陣啃樹皮的聲音，原來是獨角仙在樹上覓食，雄蟲忙著將競爭者挑落樹下，取得支配權，7月份獨角仙數量多時曾達上千隻，讓大小朋友驚呼連連。歡迎您來體驗挖筍樂趣與觀察獨角仙及手作米麵食DIY。活動時間：7月至8月的星期三或星期六，費用每人450元，含保險、午餐、體驗材料及解說費（不含交通，五歲以下優惠）。每梯次人數需15人以上，歡迎團體預約報名，15人以上可自訂日期。電話2891-7787或0919-310553，或洽北投區農會推廣部2892-4185分機450。

108年木柵春季優良鐵觀音茶比賽時程

活動項目	時間
繳茶	5月23日(星期四)
農藥殘留檢測	5月24-27日
評審	5月28、29日(星期二、三)
茶葉展售會	6月15日(星期六)
頒獎典禮	6月15日(星期六)

茶葉展售會暨頒獎典禮地點：臺北市文山區指南路三段34巷21號(德興茶園)詳情請上木柵區農會Facebook粉絲專頁查詢(張睿菁)



繡球花季正式開始 美麗花期可到七月

【葉滄·北投報導】陽明山竹子湖除了大家熟悉的海芋，從五月中開始色彩繽紛的繡球花接棒登場，將山頭揮灑成大片彩色花海，在竹子湖大約有7到8個品種，顏色鮮豔，一球一球像極了新娘手中的捧花，討喜迷人。繡球花是大自然的指示劑，依照土壤的酸鹼性呈現出不同的顏色，偏酸時花朵呈現藍色、偏鹼時花朵則呈現粉紅；到竹子湖能一次看到純白色、粉

滾紅邊、粉紅色、紫紅色、淺藍色、藍色等色彩層次濃豔豐富的繡球花。7月初初到竹子湖就欣賞色彩繽紛的繡球花海，盡情享受被滿滿繡球花海擁抱的幸福吧！5月18日起至7月初繡球花園開放讓遊客觀賞照相，並在不同農園設計風格不同的打卡點，有悠閒風的花池，有浪漫有趣風的泡泡浴缸，也有溫馨滿滿的繡球星球，非常豐富有趣。而6月6日前非假日(每週二、四)則由北投區農會規劃豐富套裝行程，將帶領遊客了解竹子湖生態人文的發展，體驗與繡球花親密接觸的樂趣，想參加如此超值活動，請撥電話02-28924185轉340報名，或參考北投區農會網站<http://www.btfa.tw>，名額有限。



南港包種茶競技 茶農許麗芬奪得特等獎

【潘建華·臺北報導】南港區農會舉辦的春季優良包種茶競賽，於5月18日舉行頒獎。本次參賽茶葉共90點，競賽結果，由茶農許麗芬奪得特等獎，余文騰獲得頭等獎。台北市農會特別製頒獎牌，祝賀得獎茶農。今年春茶產期的雨水量變化大，茶湯滋味普遍帶澀，因此製茶期間的技術挑戰在於攪拌，輕重的拿捏顯得相當重要。值得一提的是，本次由台北青農余文騰奪得頭等獎，顯見茶葉技術得到了良好的傳承。

網路商城: <http://eshop.tfa.org.tw/> 網路商城單筆購物滿2000元免運費(限台灣本島)

台北市農會

5/28 開始配送

大樹大玉荷包
玉荷包禮盒(粒裝)
3kg/盒 售價750元

網路商城限定

玉荷包禮盒(粒裝)/6盒
3kg/盒 特價3900元

2019 5/2

珍愛玉荷包
玉荷包禮盒(帶枝)
1.8kg/盒 售價530元

玉荷包禮盒(帶枝)
3kg/盒 售價850元

2019 5/31

網路商城限定

玉荷包禮盒(帶枝)/9盒
1.8kg*9盒/箱 特價4200元

玉荷包禮盒(帶枝)/6盒
3kg*6盒/箱 特價4500元

梅居休閒農場 身心自然舒暢

《李諭善·士林報導》「我們園區負責管理及餐飲的楊主任最近去泰國接受農村廚房的訓練，回來之後，致力研發新的素食健康菜色，將各新鮮色水果入菜，獲得很大的迴響。」我們力行全方位環保：推廣蔬食減緩地球暖化、天然食材養生健身、大地環保...等，從農園主人郭太太(楊安心女士)口中娓娓道來，一路走來筆路藍縷，如今略見成果，十八年來的付出，所經歷之各種考驗，包括土地取得、道路的開闢、面對繁複的法規申辦等等，其中的過程，處處都能有貴人相助，感恩之情，永難忘懷。

位於士林區陽明山平等里，陽明山國家公園旁的「梅居休閒農場」面積有1.17公頃，緊鄰有梅居市民農園4.6公頃，由入口意象處往內走，沿路種滿梅花的大道、各色蜜源植物、芳香萬壽菊，及各種香草植物等；山坡上則遍植數十棵各種日本楓樹等。園區有紫藤休閒棚區、紫藤步道等，三月開滿浪漫紫藤花時非常壯觀，吸引了各種蜂類，蝴蝶區的食材也引來了各種蝴蝶。八月時，可賞山坡上的金針花海。

緊鄰的一邊則是提供食農體驗菜園「梅居市民農園」，是集合休閒、教育、生產及食農體驗四合一的自然園地，還有孟宗竹林夢幻區、果園、蔬菜、香草區及食農育苗室。在食育學堂前置有亮點，命名為『感恩、尊重、愛』的親子牛雕塑，傳頌著「心靈環保」，分享對先人堅忍負重的感念，也因為懷念第一代園主，各取其名之一字，命名為「梅居」休閒農場。

由楊安心帶領的農場經營團隊，對食農教育體驗式的教學休閒農場，有很深的憧憬。園內飲食皆為蔬食，園區可遠眺美景，前有紗帽山，右有七星山、大屯山，遠處可望見101大樓、松山機場及大台北地區。黃昏夕陽西下時更是美景盡在眼前，還可看見台北盆地的美麗夜景，及夜空滿天星斗。期待每一位來到這裡的有緣人，都能夠享受大自然所賜給我們的禮物。

園區提供的蔬食餐飲是提供真正用心烹調的食材而非食品。味覺方面皆使用園區自己採收的農作物，並親自烹煮，可體會出食材本身的天然香氣，而不是調味料的香味。在觸覺方面也藉著與作物食材實際的接觸，而產生真實觸感，讓人內心對於



自然有深刻的感動與領悟。隨著季節變換，以園內孟宗竹、香草與蔬菜、瓜果等提供各種適合的DIY活動，諸如：採菜做米披薩，香草餅乾，果皮酵素製清潔劑，蝶豆花漸層次飲料...等。也可隨不同年齡層的兒童、青少年、社會人士、銀髮族等對象意願，安排不同體驗。

園主特別邀請公、私立小學及公立幼稚園師生及家長們，一起來享用大農場作校外教學。搜尋FB「梅居休閒農場」電話0905-169176。

- 2018年獲得田媽媽媽合格餐廳。
 - 2018年11月通過穆斯林友善餐廳認證。
 - 2019年1月獲得休閒農場服務認證。
 - 2019年3月獲慈心友善農場認證。
- 另正受輔導為農村廚房、特色農業旅遊場域認證中、與慈濟科技大學產學合作指導中。



療癒系絕美秘境一日遊 帶你感受幸福

《楊文豪·臺北報導》東北角私房生態秘境+望幽谷+十分瀑布一段山與海的深呼吸，讓你忘卻煩憂，靜心放鬆徜徉於優美的大自然之中。

海蝕平台體驗行

以前的漁民得在潮間帶採海藻、採牡蠣、抓螃蟹等等來討生活，由於潮間帶很濕滑，即使打赤腳也不見得好行動，聰明的漁民發現了好穿又實用的鞋子……草鞋。行程中將安排穿上草鞋，體驗古早人的討海生活，行走在佈有海藻的潮間帶海蝕平台，也能四平八穩的作業喔！

忘卻煩憂山谷中

「望幽谷」又名「忘憂谷」，意指在高處俯瞰層層綠油油的山谷，使人忘卻了所有煩

憂。望幽谷是一個V字型的山谷，春夏之際綠草如茵，襯著八斗子漁港往來的漁船，以及遠眺可見的基隆嶼，形成一幅唯美的山海戀景。

台灣尼加拉瀑布之美

十分瀑布位在平溪鄉，寬度約有四十公尺，高低落差有十五至二十公尺，是一座岩層與溪流流向相反的逆斜層瀑布，亦是台灣最大的簾幕瀑布，有「台灣尼加拉瀑布」的美名。此區域長年瀰漫瀑布水氣，陽光照射之下，常形成一道綺麗的彩虹，因此又名「彩虹淵」。

祈願天燈十分幸福

十分的特色在於這裡的老街與火車鐵軌是並存相連的，獨特的景色風貌吸引許多歌手MV，甚至是電影，都選擇在十分車站取景拍攝，加上十分的特色祈願天燈，讓十分老街呈現熱鬧多元的面貌，每每讓旅人佇足感受山間小鎮的幸福感。整裝行囊，跟著我們的腳步，一起探訪這段療癒系絕美秘境的旅程吧！



- 出發日期：6/5(三)、6/28(五)，此行程滿18人出團
- 費用：每人新台幣1550元(含車資、餐費、門票、解說、保險(500萬責任險、20萬醫療險)、領隊費等。
- 註：14歲(含)以下及71歲(含)以上最高投保上限為200萬。
- 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)查詢或電洽台北市農會(02)2707-0612分機266。

臺北市農民專業技術及第二專長預訂辦理訓練內容

《李宜榛·臺北報導》為培養農民及本會輔導的臺北市青年農民能持續學習農業專業知能、技能或農業外其他專長，108年農民專業技術及第二專長訓練，預訂辦理課程有：簡易小品盆栽製作班、萌翻商用組合盆栽課程、安全農業宣導(植物病蟲害及防治講習)及中餐烹調(葷食)丙級考照班，各課程之招生細節於規劃完成後，於本會官網及本刊將會陸續公佈相關資訊；基於個資法保護規定事項，於各課程開放報名期限內，請符合資格者親洽轄屬區農會推廣部填寫報名表並親自簽名後始符合遴選資格。



課程名稱	預訂上課月份
簡易小品盆栽製作班(商業設計類)	預計9-10月辦理
萌翻商用組合盆栽課程	預計8-9月辦理
安全農業宣導(植物病蟲害及防治講習)	預計6月份陸續辦理
中餐烹調(葷食)丙級考照班(每週2天)共10天	預計8-9月辦理

以上課程的參訓學員皆需繳交課程配合款項(繳交完成後，恕不接受退費)

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27070612分機275、277。

士林區

士林區水蜜桃園開放採摘了

《吳大德·士林報導》士林區平等里元山水蜜桃園開放了，欲前往的市民可提前向園主李英珍預約，電話：0937-932003。園址位於臺北市平菁街43巷1號旁，可搭乘303公車，在崙仔尾站下車，往回走50公尺。



素。這幾年農民用心栽培照顧，植株已經適應北部氣候，一年四季可開花結果，非常好照顧，歡迎有興趣朋友與農友張素娟聯絡，電話：0901-309105。

四季紅妃早生樹葡萄已經馴化成功

樹葡萄的果實營養價值非常高，含有多種碳水化合物及營養



南港區

南港區農會養蜂班 自產自銷香甜蜂蜜

《蔣宗耘·南港報導》南港區農會近年來積極輔導農友發展城市養蜂，農會與蜂農秉持著安心實在的精神，雙方共同努力下，農友已維持穩定品質與產量，產出品質優良、無添加物的純蜂蜜。

蜂蜜含有豐富的礦物質和維生素群。從養蜂到採蜜，自產自銷，才能維持品質。現正值蜂蜜採收期，有需要者歡迎洽詢南港區農會或養蜂班購買。

大安區

大安區農會每週三開辦講座

《何維雅·大安報導》大安區農會自4月份起每周三辦理農民講座活動，詳細舉辦內容請洽推廣部，或上台北市大安區農會Facebook專頁查看最新消息。

內湖區農會產銷班教授的蜂蜜梅子酵素課程已順利結束，其中蜂蜜原料源自於內湖區養蜂農事班，由內湖區農會所輔導的百花蜜一「湖之蜜」，在大安區農會也能採購到，請電洽門市部訂購。

108年大安區農會農業生產資材補助

為配合政府有機及友善耕作環境政策，增進農地生產力、提高農作物品質及照顧實際從事農業耕作之大安區農民，3月初開始登記農業生產資材補助，農民請先電話聯繫(02)2732-5237推廣部楊先生確認詳細補助流程及補助品項；另已配送完成的農友，請於指定時間前來繳交自費金額以利後續作業，感謝您的合作。

木柵區

木柵四健職人體驗

《周莉蓉·木柵報導》一年一度的木柵區農會四健會員聯誼活動開跑。有別於以往以團康活動為主的辦理方式，本次活動帶領四健會員深入石碇地區，拜訪「許家手工麵線」及「竹柏苑手工柴燒麥芽糖」，透過實際操作瞭解從工作中學習的精神，更能懂得一位職人的養成需要經過多少磨練。



四健會中級會員尚樺表示：許家麵線體驗拉麵線，好吃又好玩。石碇老街尋古，讓身為半個石碇人的我更了解自己身處的環境原來是多麼的值得細細品味。最後的麥芽糖夾心餅、拉糖、梅子麥芽糖等等，甜食愛好者怎麼能抗拒得了呢?真是讓人收穫滿滿、滿載而歸的石碇一日遊!

士林區

108年士林區農會四健會作業組研習

《林秀美·士林區報導》士林區四健會為增進青少年多元知識與技能，學習舒緩課業壓力，設計各項作業組及農業體驗活動，利用啟發與創意的課程，引導及開發各方面潛能，以培養五育兼備的四健會員，增進會員情誼。

木柵區

推動「幸福農村」健康幸福攏仔遮

《鍾淑玉·木柵報導》「幸福農村」推動計畫輔導農村高齡者，透過木柵區農會的推廣並配合政府的政策政令，用多元化的研習課程搭配不同的主題，帶動一群退休後的銀髮族藉參與活動和人互動豐富生活，除了強健身體並建立良好的觀念，且時時保有快樂的心靈，鼓勵參加高齡志工服務，走入社區服務人群，提昇社會認同感及自我成長與肯定，過著向陽晚年。

- 計畫內容包括：
- 一、在地食料理米食料理DIY研習，藉以宣傳在地農特產品特性及宣導食農食安教育。
 - 二、培訓高齡者志工當樂齡種子，結合社區辦理共食或公益表演，讓高齡者走入社區提高個人成就及社會認同感。
 - 三、辦理多項高齡者多元學習課程鼓勵區內長者活到老、學到老的終身學習精神。
 - 四、辦理性別平等及食農食安宣導教育等相關講座。
 - 五、辦理互助共食，讓吃飯不再只是吃飯而是人際關係互動的另一種方式，也是農會敦親睦鄰的最佳推廣。

「幸福農村」推動計畫活動正招生中，活動性質項目多元且豐富，歡迎年齡55歲(含)以上的班、會員或信用部銀髮族客戶踴躍報名參加，讓木農家政園地陪在地高齡者一起邁向健康幸福。

景美區

2019悠揚美聲飄鄉里

《黃如鈴·景美報導》景美區農會結合社區推廣藝文活動不遺餘力，而將國樂以「傳統」與「現代」兼容並蓄的方式呈現，也是農會與興福國樂團想要突破的表演。



4月27日在景華公園有一場另類的演出，很感謝農會三首長及主任到場加油打氣，讓參與演出的家政班員們更有自信。當天國樂團除了演奏經典的傳統曲目外，也結合農會歌唱班演出，由班長王月妹主唱追追追將現場氣氛帶入高潮，隨後演唱青春悲喜曲等曲目都獲得滿堂彩。接著由甫成立的陶笛班上場表演，以雨夜花、萍聚、滄海一聲笑與國樂團的巴烏合奏演出，更獲得全場鼓掌一致叫好。

創新國樂並注入新的元素，以多元方式呈現國樂生動的樣貌，讓更多的里民願意參與，提昇景美在地文化，這是我們共同努力的目標。

松山區

青年農民有機蔬菜研習及田間診斷服務

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣有機農業耕作模式及青年農民培訓，分別於5月15、29日上午辦理有機農業耕作模式田間診斷服務及教學活動，邀請鐘山有機農場陳明煌老師前往信義區虎山四獸山意象公園旁清連園、象山登山路旁松山第一市民農園現場進行病蟲害及栽培管理診斷及指導。

另為培訓青年農民認識有機農業，於6月5日起每週三上午於會議室辦理有機蔬菜栽培技術研習班共10次。內容包含認識有機農業、土壤肥料、營養管理、栽培方式、育苗方法、病蟲害管理、採收及食用方法。請鐘山有機農場陳明煌老師分享40年來有機栽種經驗及知識，機會難得，請把握機會。報名專線：松山區農會推廣部汪明華先生 2753-1013分機162。



課程及時間：7-8月生活魔術師、超夯智慧城、藝術繪畫、烏克蘭麗麗、英文立體小書及流行舞蹈作業組，7月2日辦理農業體驗營一日遊，請向士林區農會推廣部報名。