



花博農民市集

陪您放粽一夏



《陳玲佳·臺北報導》說到端午節，您會想到什麼呢？肉粽？香包？不管您想到什麼，臺北花博農民市集通通有！6月份的市集為與民眾同慶端午，特別規劃有「六月入夏放粽一下」主題，除了市集裡有多樣應景食材，如香菇、蝦仁、豬肉...外，舞台區還有「驚夏粽」活動等待大家的挑戰，今年6月邀您一起來臺北花博農民市集放縱一下！

6月份除了每週為民眾獻上的音樂饗宴外，



市集還邀請了南投縣、彰化縣、臺北市、宜蘭縣等農會，為大家直送專屬各縣市的蔬果派對。6月6、7日是由南投縣農會帶來的茶葉與香蕉，其中香蕉不僅富含鉀離子，口感更是綿密香甜，喜愛的民眾絕不能錯過！6月13、14日是由彰化縣農會帶來的紅龍果，好吃的紅龍果除了富有多樣礦物質外，更是健康與安心於一果的聖果！6月20、21日則是由臺北市農會邀集全國各地優質農特產品共襄盛舉，同時還為大家獻上當季最新鮮，也是夏季餐桌上最不可或缺的食材-鮮甜綠竹筍！6月27日、28日則有宜蘭縣農會帶來「新世紀哈密瓜」，肉質細緻、香脆爽口的新世紀哈密瓜原產自新疆，而後透過原種的改良，使其符合宜蘭氣候，是被譽為「瓜中之王」的水果！

本土疫情漸趨穩定，眾所期待的農學講堂6月份要開課囉！本月份課程規劃有「香蕉果醬優格杯」、「香蕉燕麥鬆餅」、「夏季草花世界」、「夏季草花DIY」，還有應景的

「香包」、「客家粽」、「五穀雜糧粽」等教學，歡迎報名參加！

疫情逐漸穩定，防疫依舊不馬虎，除了工作人員全面配戴口罩、每日進行健康管理登記、加強防疫資訊宣導外，服務台亦備有酒精供民眾消毒使用。建議民眾遵守中央疫情指揮中心之規定，勤加洗手。

有呼吸道症狀之民眾，勿參加市集活動或集會，市集後續也將配合政府政策及疫情發展調整活動內容。

好康、好玩、好食盡在安全的花博農民市集，歡迎大小朋友帶著家人來一起同樂！更多活動內容介紹，請鎖定臺北花博農民市集活動資訊，歡迎至官網 (<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>) 或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」、「臺北饗樂趣」粉絲專頁查詢。(臺北花博農民市集營業時間為每週六、日早上10:00至晚上18:00)



549
《5月號》

臺北市農會

北農簡訊

TAIPEI FARMERS' MONTHLY

臺北市農會會刊 中華民國57年12月25日創刊
 理事長：莊龍彥
 常務監事：鄭明圳
 總幹事/發行人：蘇光正
 發行所：臺北市農會 (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

臺北春茶好滋味 包種茶鐵觀音茶



新鮮上市

《李諭善·臺北報導》在全球重要防疫期間，大自然依舊遵循自己的步調前行不受絲毫干擾。北投區的海芋花期結束繡球花接著搶露鋒頭；內湖區的草莓與小番茄還在努力開花結果；木柵、景美區鮮嫩的綠竹筍已探出頭來迎接初夏。

臺北市重要的特色農產品中的木柵鐵觀音茶與南港包種茶，在清明過後即進入採茶、製茶以及比賽的季節，由於採茶高人力已漸漸不足，因此都是各家茶園輪流採茶，以前整片茶山滿是採茶姑娘的盛況已不復見。

鐵觀音茶及包種茶所採之茶菁都以一心二葉至三葉為主，尤其比賽茶更是講究，要由委請熟練的採茶工自清晨開始採收，只見工人雙手貼著鋒利的刀片上上下下快速移動絲毫不會遺漏。接著鐵觀音茶茶菁會經過日光萎凋、室內靜置及攪拌、炒菁、揉捻、初乾、覆炒、團採與包布焙、乾燥及烘焙等工法程序處理，而包種茶茶菁則是經過日光萎凋、室內靜置及攪拌、炒菁、揉捻、解塊及乾燥等工法處理。

在5月中下旬時，南港區及木柵區農會皆舉辦春季茶葉比



賽，經由茶業改良場等專家進行官能鑑定、品評等第。如果想要品嚐道地的鐵觀音茶或包種茶春茶，大家可於這段防疫逐步開放期間至木柵貓空或南港地區，走走步道體驗大自然，途經茶莊時可順道進入品茗，了解當地人文及製茶的歷史，並選購喜歡的茶葉產品回家好好享用。據茶農們表示，得獎茶很快就銷售完畢，對比賽茶有興趣的民眾也可趁著5、6月比賽茶展售期間，到臺北市農會建國假日市購買。

當我們購買茶葉回家沖泡時，建議茶水比例為茶葉1克:水100C.C.，沖泡包種茶之水溫建議為80-90°C，鐵觀音茶則為90°C以上，至於沖泡時間第1、2泡為60-75秒，第3泡比前次增加15秒、第4泡再增加25秒、第5泡再增加35秒，茶湯濃淡再依個人口味調整。

景美種瓜得豆 臺北市農會員工體驗研習

《鄒祝惠·臺北報導》「有心才敢大聲」！農會工作多年後發現，對農業有熱情的人，才能真正把農業的推廣工作做好，這是身為臺北市農會員工這三、四年來參加景美區農會「一日筍農」和「種瓜得豆體驗」活動的心得。

每一次參加這個活動都會觸及景美區農會在準備活動過程的心動小故事，這回聽到的更是不可思議的一章。93歲的農友-黃明老先生，因聽說農會沒有場地繼續辦這樣的教育體驗活動，特別尋了一塊地，買下後再交付給農會全權運用，景美區農會三首長周理事長、許常務監事、闕總幹事和推廣部廖主任組成搭架部隊、抓蟲部隊，用有機而友善的耕種方式，完成農地施作。讓離農多年的人借由體驗活動懷舊，讓新一代的年輕人藉著



熱心公益的黃明老先生

參與過程發揮啟迪作用。

對於臺北休閒農業推廣，臺北市農會蘇總幹事也一直有著深刻的體會與參與，希望帶動台北市的多個農業景點形成一個臺北的休閒農業圈，從木柵、景美到士林、北投；從花市到花博甚至上到陽明山休閒農業區，這個台北休閒農業圈的願景，就像是浪漫臺三線，也像是德國的浪漫大道。透過參與景美農會活動，老、少、新、舊同仁一起體驗、學習，溫故而知新，同步傳承農業推廣使命。

景美區農會今年從4月25日至5月15日開辦9梯次種瓜得豆活動，6月份也將開辦綠竹筍採筍體驗團，今年因為疫情的關係，僅能提供給該區農事小組成員體驗，對於未能開放給有興趣參與活動的舊雨新知，景美區農會也表示可惜！農會粉絲如對相關活動有興趣請隨時關注臺北市農會粉絲專頁，記得按讚分享加入，臺北市各區農會如有新活動推出，我們將以最新訊息報知給有興趣的農會粉絲。

實習才植物醫師小記 19

葉溫瑜

最近氣溫逐漸升高，在農園內訪查時常可發現農民栽種瓜類及豆科作物，於這些作物上面都能觀察到一些常見的病蟲害，如瓜類露菌病、瓜類白粉病、豆科銹病等，若要降低這些病害的發生率，除常見施用慣行農藥外，我們也可以從土壤著手，於栽種前之整地翻土時添加有益微生物，並於植株定植後施用亞磷酸資材，增加其抗病能力，降低病害發生率及未來之防治成本。

另外提醒農民於農園耕作時應注意荔枝椿象，其主要寄主植物為荔枝、龍眼、臺灣欒樹及無患子等，如於葉背發現卵塊，應立即摘除銷毀，並可於農園施放平腹小蜂或施用推薦藥劑防治之，相關防治方法可參閱動物防疫檢疫局網站之荔枝椿象防治歷施作。

臺北市的農民朋友如於作物栽種上有任何問題，都歡迎與市農會接洽詢問，如有診斷需求，連絡電話為(02)2707-0612分機218。



瓜類露菌病

網路商城: <http://eshop.tfa.org.tw/>
臺北市農會

粽情重禮
 網路購物最安心

網路商城單筆購物滿2000元
 免運費 (限台灣本島)

大樹大玉荷包

6/1 開始配送

玉荷包禮盒(粒裝) 3kg/盒 售價: **700元**

網路商城限定
 玉荷包禮盒(粒裝)6盒 3kg/盒 售價: **3750元**

珍愛玉荷包

6/1 開始配送

玉荷包禮盒(帶枝) 1.8公斤/盒 售價: **520元**

網路商城限定
 玉荷包禮盒(帶枝)9盒 1.8公斤/盒 售價: **3800元**

玉荷包禮盒(帶枝)6盒 3公斤/盒 售價: **4200元**



這片位於貓空的茶園，應該是臺北目前保存最完整，也是最美的一塊！臺北市農會鄭明圳常務監事特別請木柵區農會周協隆代表協助拍攝，周代表家族傳承四代製茶技術，與其弟周德勝先生共同經營「談天園」茶坊，兄弟倆多年來參與茶葉比賽屢獲獎項，並長年配合農會辦理各項茶葉推廣活動。

冷泡茶泡法

茶水比例為茶葉1克:水100C.C.，先以常溫水沖泡，室溫放置0.5-1小時，再置入冰箱8小時即可享用。

(冷泡茶圖文感謝貓空晨曦茶坊張安如提供)



北市綠竹筍季即將起跑 邀你品嚐安全優質臺北鮮筍

《柯浙潼·臺北報導》期待已久的臺北市綠竹筍季系列活動即將起跑囉！新冠肺炎疫情稍緩，為了讓更多的民眾體驗臺北市獨具



特色的綠竹筍風貌，今年台北市農會繼續聯合辦理綠竹筍系列活動，除了大家所熟知的綠竹筍買筍趣x採筍趣外，第三屆的臺北市優質綠竹筍品質評鑑比賽也將持續舉辦，將使消費者除了能吃的開心外，更能夠吃的安心!!

臺北市的綠竹筍有著綠寶石之美稱，為了讓民眾體驗本市的綠寶石，今年綠竹筍季系列活動，將由臺北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，以及筍農們、台北市農會與市府合力規劃辦理，包括6月19日的安全優質綠竹筍品質評鑑比賽、6月



20-21日於花博農民市集的頒獎活動及一系列綠竹筍體驗行銷活動、6月中旬到8月份每週六、日的花博農民市集買筍趣。

6至8月北投、士林、南港、松山、景美及木柵區農會的「一日農夫生態體驗」採筍趣活動已行之有年，每年反應熱烈，很快額滿，並期盼透過這一系列活動，讓大家一到綠竹筍產季，就憶起臺北市綠竹筍的好滋味，歡迎有興趣的民眾趕緊拿起電話，以免向隅。



採筍趣一日農夫生態體驗圖行程

臺北市推廣工作會報

《柯浙潼·臺北報導》台北市農會於4月30日假士林梅居休閒農場召開臺北市推廣工作會報，並安排奇潔創意設計有限公司康乃元老師講授「手機拍照、修圖及拍攝技巧及實際操作練習課程」。

下午安排至竹子湖請北投區農會導覽介紹海芋及繡球花推廣輔導現況。活動除充實台北市各級農會推廣人員推廣輔導工作技能，並深入了解觀摩士林區、北投區農會在休閒農業的輔導成效。



109年農民專業技術及第二專長訓練課程預訂辦理內容

《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、技能或其他專長，今年預訂辦理課程及時間如表列，各課程之招生細節於規劃完成後，將於本會官網及本刊陸續公佈相關資訊；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。預訂辦理時間如下：

課程名稱	預定日期
修剪技術員培訓班	6月
休閒農業與食農教育研習	7-9月(每週二)
快速盆景製作研習班	7-9月(每週三)
手捏仿木陶藝花器創作班	7-9月(每週三)
多元盆栽組合手作班	8~9月(每週四)
烘焙食品(餅乾)丙級證照班	6/17-8/19(每週三)
農村青少年食農教育訓練領袖營	7-8月
植物病蟲害講習	6-9月
城市農園進階教學	9-10月
小果油茶研習	10~11月

部份課程須繳交學員配合款，繳交完成後恕不再接受退費申請

農民第二專長-烘焙餅乾丙級證照班 開放報名

《李宜榛·臺北報導》台北市農會為協助本市農民職涯發展豐富性及提升就業能力，培養農民農業外之職業技能，藉以提高收入，特辦理農民第二專長-烘焙餅乾丙級證照班課程，6月17日至8月19日，每週三於新北市莊敬高職上課，預計招收30人。

報名資格如下：一、本市區農會會員或眷屬二、台北市青年農民聯誼會成員三、本市區農會家政班員，需符合上述資格之一且未參加過本會辦理之烘焙類如：麵包丙級、西點蛋糕丙級等訓練課程，以上由各區農會審查確認。

即日起至6月8日止，符合資格條件者，應填具報名表二份、身分證影本，向轄屬區農會推廣部辦理報名。本訓練課程每位學員須繳交配合款3,500元，參訓者皆須參加烘焙食品-餅乾丙級技能檢定考試，未配合者將追繳全額訓練費用。



烘焙西點蛋糕丙級證照班學員操作情形

三灣梨採果 山上人家 張學良故居一日遊

《吳建毅·臺北報導》最近天氣晴朗，您是否有很想出門踏青的感覺呢？7月份特別安排到新竹採果體驗一日遊，帶您體驗採果樂趣，並上五峰的山上，吸收芬多精，順道探訪張學良將軍五峰故居，來一趟採果、悠遊及文化知性之旅。

三灣梨名聞遐邇，在台灣50年代開始就是送禮的高級水果，目前以肉軟、味甜的豐水梨為主，近年則多了蜜雪、秋黃等二個品種。三灣梨清脆爽口，汁多味甜，果粒碩大，甜度可達12度以上，品質優良，經過生產履歷的認證，保證讓您吃的安心，是自用送禮的最佳聖品。

山上人家森林農場座落在新竹縣五峰

鄉，鄰近參山國家風景區，海拔1200公尺，有時可以看得遠處翻騰的雲海，夏天氣溫18-22度，是最佳避暑勝地。行走園區，可以充分享受森林浴洗禮，享受充滿芬多精的森林、呼吸著帶有甜味的空氣，遠離都市塵囂所帶來片刻寧靜，達到身心靈的放鬆。

張學良將軍在1946年由重慶轉至臺灣後，居住在新竹縣五峰鄉直至1959年。新竹縣政府重新整修張學良清泉故居，改建成紀念館。館內陳列與張學良相關的史料，在館內可以透過老照片、文件等，了解中國近代史上最傳奇的少帥一生。

本行程共推出三梯次，出發時間為7/7(二)、7/16(四)、7/22(三)，活動費用每人1,100元(含車資、保險、膳食、門票、活動材料費等，不含午餐費用)，有興趣的民眾可向台北市農會聯絡洽詢，電話：(02)2707-0612*266。詳細行程，可上台北市農會官網休閒農業旅遊 http://www.tfa.org.tw/tourism_list.php查詢。

木柵區

木柵區農會家政班志工關懷送餐活動

《鍾淑玉·木柵報導》這次全球性的疫情，臺灣能防守得當，除了大家全力配合防疫政策外，最辛苦的莫過於第一線的醫護及相關工作人員為我們健康把關，4月24日上午木柵區農會在許理事長、張常務監事及張總幹事帶領下，親赴市立萬芳醫院，以愛的午餐向勞苦功高、守護文山地區民眾健康的醫護人員表達由衷的感謝。

萬芳醫院是文山區內服務品質、效率均優的公辦民營全方位的醫學中心，木柵區農會也是區內居民的好厝邊，透過愛心送餐擔起心手相連，情義相挺，一起防疫，有愛就有力量。

木柵區農會藉由家政班志工班員的巧手廚藝，運用臺灣米製作好吃的肉粽、美味的當令高麗菜素菜包，以及鐵定包中運紅365茶包，慰勞第一線辛苦的醫護人員。感謝家政班、幹部及幹部的另一半協助這次的愛心午餐製作，全程都很注意衛生，好讓醫護人員吃到的每一口都是貼心和美味。



大安區

農會與您一起對抗疫情

《何維雅·大安報導》天氣逐漸炎熱，農友也開始耕種備肥，但面對新冠肺炎影響，農業也遭受不小打擊，農委會為此編列特別預算啟動紓困措施，提供農業紓困貸款、輔導受衝擊之休閒農業，申請獎勵計畫等，可向農會洽詢。

在此防疫期間，大安區農會家政班媽媽們特別推薦以當季春筍燉煮的養生雞湯，來增強免疫力，備好清洗燙熟的雞腿肉與薑、蒜，竹筍在冷水時就要下鍋一同煲煮三五分鐘到滾滾，加入胡椒與少許鹽即可開火上桌。

春筍可增加膳食纖維的補充，而胡椒、蒜、薑等有助於人體發汗排毒，以及薑辣素與蒜素能抗發炎，推薦給您最天然的食療保健法，一同度過疫情。

挺農民度難關 農漁民每人一萬元現金紓困

5月11日起申請

《郭純純·臺北報導》面對新冠肺炎疫情，行政院農業委員會擴大辦理農漁民紓困，提供農漁民生活補貼，適用對象為農民健康保險之被保險人、漁會甲類會員且實際從事漁業勞動，以及實際耕作者(參與農糧政策、農民職業災害保險或經改良場確認之實耕農民)，並設排富條件，且未請領農委會或其他機關性質相同之補貼，自5月11日起至6月30日受理申請，每人發給一萬元。

農委會表示，符合資格的農漁民可持身分證向戶籍所在地農漁會提出申請，補助金將直接匯入申請人在農漁會信用部、郵局或金融機構之存摺帳戶。

其中對於發放對象如參加農保、農職保等於管理系統中已登錄完整者，將簡化申辦作業，由電腦資訊系統逕予審查，通過後直接將補助款一萬元匯入帳戶。



南港區

南港春季包種茶得獎茶展售品茗愛好者勿錯過

《陳景岳·南港報導》南港春季優良包種茶比賽結果即將揭曉，今年因氣候少雨及暖冬關係，產量較少，但品質經過茶改場評審嚴格把關，希望讓消費者選購到經濟又質優的南港包種茶。

5月23、24日將假台北市農會建國假日花市進行頒獎展售。現場另有南桂坊之土肉桂紅茶、包種茶、薑黃紅茶等試喝活動，並有茶藝講座和茶餅乾製作研習活動開放民眾免費參加，有興趣的民眾請把握兩天的展售活動。因應消費者需求，南港區農會推出多樣茶葉禮盒，也可到農會行銷部或直接向茶農選購。



麗山有機農場深入校園 推廣食農教育

南港區有機模範農民林書慧為推廣食農教育，特與胡適國小幼兒園合作，利用校內畸零地開墾為小小快樂農場，以田間實地栽種教導幼兒園的小朋友有機耕種方法。

本期栽種落花生，在農夫爺爺指導下，幼兒園的小朋友從苗栽開始興奮的經營起開心農場，按時澆水施肥，並常常去觀察落花生生長情形，更期盼農夫爺爺能天天到校園教導新知識，還早早預定了下期栽種作物。

寓教於樂，經由實地田間耕種，讓我們的下一代從小對農業有深層認識，是新農業未來發展的根基，感謝默默付出的農夫爺爺們。

士林區

防疫家中守 安心在家食

士林區農會農民蔬果直銷站是您選購蔬果的好選擇

《邱佩娟·士林報導》為了防範新冠肺炎的疫情擴散，避免群聚感染，在家吃飯也能減少受到傳染的機會，以下是幾項飲食的建議：

- 一、避免生食，食材煮熟再吃。
- 二、水果用自來水清洗乾淨，最好是削皮後再食用，可避免攝入水果表面殘留的病毒。
- 三、多吃新鮮蔬果，補充維生素、礦物質、膳食纖維，提昇自體免疫力。例如香菇的多醣體能提高免疫細胞的活力；而十字花科的高麗菜、小白菜，是很好的抗氧



士林區農會活力生活館的農民蔬果直銷站，販售由士林區農友生產的蔬果，為新鮮現採，產地直送，經過農藥殘留的檢測。且供貨的農友取得台灣農產品生產追溯條碼(QR-code)，產地來源透明好放心。地址位於士林區文林路342號(士林國小對面)，營業時間：星期一至五8:00-20:00、星期六8:00-16:00。

松山區

植物繁殖研習班招生

《汪明華·松山報導》松山區農會為培訓青年農民及會員園藝專業技能，於6月2日每週二下午在松山區農會4樓會議室推出植物繁殖研習班，邀請園藝世界出版社尤崇魁老師，利用投影機及實際操作教學，內容包含播種、扦插、壓條、分株及嫁接(含現場實習操作)，使上課學員能夠充分的得到相關技術及知識。歡迎松山區農會會員、青年農民、班員及家屬踴躍報名參加。

即日起至6月1日止請洽2753-1013、分機162汪明華先生，松山區農會會員、青年農民、班員及家屬優先，最多20人，每人報名費1,000元，全勤者結業時退還報名費及贈送1本彩色圖解觀賞植物繁殖技術。

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。