



# 花博農民市集 採買農產消暑趣

《黃琦婷·台北報導》隨著夏季腳步到來，許多清甜的當季水果都將在「台北花博農民市集」展售，帶給大家甜蜜消暑的好滋味，執行單位台北市農會分別邀請宜蘭縣、台東縣、雲林縣、台南市等農會及轄區農民，為大家直送專屬各縣市的特色蔬果。

最具台灣代表性水果之一由成功鎮農會帶來八噶鳳梨，可愛的盛名是來自阿美族族語，纖維細緻的果肉香氣足，甜度高，就連「鳳梨心」的口感也很細緻；6月17-18日有雲林縣的鳳梨、西瓜，每年4月及5月為西瓜盛產期，由於西瓜生長於濁水溪河床旁，其獨特生長環境及沙質地，使得雲林西瓜具有汁多味美、甜而不膩等特點，吃過的人都讚不絕口；6月24-25日有台南市農會帶來情人果，爽脆酸甜的情人果，是由初夏時節農家摘取未成



## 休閒農業之旅

### 三灣梨採果 蓬萊溪護魚步道 南庄老街一日遊

《吳建毅·台北報導》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，走一走護魚步道，吸收芬多精，順道探訪南庄老街，來一趟採果、悠遊及文化知性之旅。

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，保證讓您的安心，是自用送禮的最佳聖品。

邊即可望見成群魚兒悠游於水中，苦花、石賓魚在水中發出閃閃銀光，美觀動人。溪流兩側峰巒陡峭，四周桂竹林、天然雜木林混生，蒼鬱參天，山川交錯，置身其間，只想要深~深~深呼吸，然後再帶著一身的芬多精和滿滿的能量回家。

服、聊天話家常的地方，老街的南庄老郵局、永昌宮、乃木崎及南庄戲院等景點都是不能錯過的重點。



圖：三灣鄉農會提供

台灣梨子的產季是5月到9月，7月是三灣梨的產季。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

蓬萊溪護魚步道，全長1.6公里，走快一點的話大約一個小時就可以來回一趟，2002年得到內政部頒發「魅力城鄉大獎優良自然景觀獎」，溪水晶瑩澄澈，從岸

南庄老街位於南庄永昌宮附近的中正路及一旁小巷內，緊鄰南庄遊客中心，當地最夯的伴手禮就是特產桂花釀，因此又稱桂花巷。必嚐的小吃美食包含豬籠板、狗薑粽、桂花冰鎮湯圓、桂花梅、擂茶、滷豆干、客家菜等。老街尾端的「洗衫坑」是以前婦女洗衣

本行程共推出3梯次，出發時間為7/11(二)、7/19(三)、7/27(四)，活動費用每人800元(含車資、保險等，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分機281或253。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](http://www.tfa.org.tw/tourism_list.php) 查詢。



**585**  
《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：翁清楠  
 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106470復興南路一段390號14樓  
 中郵郵政臺北雜字第1641號執照登記為雜誌交寄

# 天時地利農情正好高麗菜鳳梨盛產 台北市農會為農業產銷調節拚全力



圖：農糧署提供

《李諭善·台北報導》香甜多汁的鳳梨產季到了，目前屏東產區已進入量產，再依序由高雄市、台南市、嘉義縣、雲林縣及南投縣往北採收。依據農糧署表示，今年鳳梨生育期間氣候平順，果品質優味美，營養價值高，請民眾多多選購。目前金鑽鳳梨及甜蜜鳳梨正值產期，後續還有芒果鳳梨、牛奶鳳梨及冬蜜鳳梨

等品種接替上市，消費者可趁產期時多多享用營養豐富、質優味美的台灣鮮鳳梨。台北市農會全力配合農糧署政策，為解決穩定鳳梨產銷全體動員努力，讓台北的消費者可以輕鬆購買輕鬆享用優質台灣鳳梨，至五月上旬台北市農會已銷售高麗菜15噸、屏東金鑽鳳梨40噸，有效協助平衡國產鳳梨產銷。

台北市農會蘇光正總幹事表示，台北市是全國農產品最大的消費地，人口眾多消費力強，服務消費者並協助解決農產品運銷問題，一直是台北市農會努力的目標。每當高麗菜、文旦、鳳梨、蓮霧、芒果、青梅等當季優

質農產品生產旺季時，台北市農會農特產品展售中心、蔬果舖子門市、台北市建國假日花市、台北花博農民市集(自103年起)，以及提供B2C網路購置宅配到家的台北市農會網路商城都會全力配合促銷。同時提供了產地農會與農民一個良好的銷售場所，整體銷售成績更是一年比一年好，代表台北市農會的努力受到消費者肯定。透過產地與消費地之間的銷售合作，不僅達到產銷平衡、提高農民收益，也讓消費者也買得安心、吃得更安心。

4月15、16日台北市農會就開始於台北市建國假日花市展售區及台北花博農民市集、台北市農會購物中心各門市同步舉辦金鑽鳳梨與高麗菜促銷。高麗菜味道鮮美且營養豐富，料理方式多元；金鑽鳳梨於8、9分熟採收，完全展現色香味俱全之品種優勢，也受市民喜愛紛紛選購，大家一起力挺台灣農業。延續到五月第二波促銷，台北花博市集推出消費滿額贈高麗菜與鳳梨的活動，大力刺激現場民眾的消費意願。台北市購物中心門市亦加強火力搭配母親節活動再創一波業績高峰。

配合食農教育政策向下扎根，鼓勵地產地消，台北市農會5月在花博農民市集舉行食農教育一鳳梨推推推活動，提供

民眾報名鳳梨加工體驗、醬鳳梨製作教學講座，以及消費滿額送鳳梨活動持續刺激買氣。台北市各區農會也配合舉行共10場次的食農教育一鳳梨推推推活動，透過食農教育，實際實作推廣國產水果的營養價值。

台北市農會為農民提供銷售通路，為市民提供安全健康的銷售服務，同時也配合政府政策辦理產銷調節及農產品促銷活動，這些年來我們努力的目標未曾改變。雖然面臨嚴峻的挑戰與轉變，在不斷努力調整方針後，我們有信心昇昇國產農產品競爭力，使農民能得到合理的收益，讓消費者得到品質可靠的農產品，共創三贏局面。



## 儲備植物醫師小記(八)

### 草蛉介紹

儲備植物醫師 馮全

草蛉為一種肉食性的捕食天敵昆蟲，幼蟲時期食量大、捕食性強而廣泛的被應用於蟲害生物防治。目前廣泛使用的品種為基微草蛉，為台灣本土品種，適用的作物包含草莓、小胡瓜與葡萄等。草蛉幼蟲透過將鉗狀口器刺入害蟲體內，並且注射消化液吸取蟲體的體液，主要捕食的對象為葉蟬、蚜蟲、粉虱、介殼蟲等小型害蟲。

在田間，約3天後孵化成幼蟲，幼蟲期約2週。若蟲害較為嚴重時可考慮使用施放具有即時戰力的幼蟲進行防治。不管是哪一種產品，到貨後應盡速施放於田間。建議農友們可在預計購買前1-2週詢問草蛉的供應狀況，尤其夏季時蟲害較為嚴重，較多人訂購，避免向隅。須注意此類天敵在蟲害發生初期使用防治效果較佳，嚴重發生時單獨使用天敵進行防治則效果有限。此外，天敵對於化學農藥較為敏感，若蟲害較為嚴重時建議先使用非農藥防治資材再施放草蛉，才能達到較好的防治效果。



已孵化的草蛉卵片

# 粽情端午

端出好禮送呼哩~

2023  
5/22

2023  
6/14

台北市農會農特產品展售中心·台北市文山區萬隆街47-12號1樓  
電話：(02)2932-6806分機332或333營業時間：每日AM10:00~PM6:30

蔬果舖子·台北市大安區復興南路一段340巷旁空地  
電話：(02)2701-7267 / 營業時間：每日AM10:00~PM7:00

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

網路商城單筆購物滿2000元免運費(限台灣本島)



# 2023年北投區竹子湖繡球花季

繡球花季活動日期：5/20至6/18

《李秉城·北投報導》進入五月後，溫度逐漸穩定回暖上升，竹子湖純白浪漫的海芋花漸漸進入休眠，色彩艷麗的紫藍粉色浪漫繡球花正悄悄吐露新芽，粉墨登場。竹子湖的濕冷氣候及偏酸性的土壤特性，正適合繡球花栽培，讓其著色更加鮮豔繽紛，吸引遊客紛紛前來一睹風采。

竹子湖地區開放賞花的繡球花農園共有14處，包括下湖(海芋大道)的大梯田花卉生態農園、曹家花田香、花與樹園藝、高家繡球花田第二園區、迎春園花園，東湖(水車寮步道)的午後陽光、阿華繡球花園、芋花香繡球花園，頂湖的名陽甸休閒農

莊、大賞園、財福海芋田、花谷海芋園、早晨陽光及小油坑繡球花園，各農園種植的繡球花品種不同，種植環境也各具特色，有花牆、花海、梯田等不同風貌，建議繡球花迷們在上山賞花之前致電洽詢農園相關資訊。

竹子湖繡球花一直以來皆以地植方式耕作，是台灣繡球切花市場最主要的供應地，因耕種方式的因素，讓繡球開花期受氣候影響頗大，今年因閏二月及竹子湖四月份氣溫偏低，應該早開的白色和藍色品種繡球，在五月初皆還含苞待放，預期會和紫紅色品種繡球在五月中下旬一起綻放，屆時滿山遍野色彩豐富多樣化的

景觀，絕對適合遊客拍照留念，令人驚艷不已。

竹子湖種植的繡球花有十幾個品種，色彩豐富多樣化，有純白色、粉色滾紅邊、粉紅色、紫紅色、淺藍色、藍色等色系，花形有球狀花序的大爸爸、未來等品種，還有蕾絲形花序的妖精之瞳等，皆分布在農園中，色彩層次濃豔豐富，增添繡球花千變萬化的風采，非常適合遊客拍照留念。繡球花切花瓶插壽命約一週，採完的繡球花最好全花浸泡在水中1-2小時以上，並把花朵用濕透的報

紙包覆住，這樣才能確保繡球花帶回去後，可以開的亮麗鮮豔。

詳細活動內容資訊請參考「竹子湖海芋季與繡球花季官網」(http://www.callalily.com.tw)和「海芋繡球竹子湖」臉書。



## 台北市農會桌球訓練歡樂開訓

《郭純純·台北報導》為促進農會同仁身心健康，並選拔優秀選手參加「全國農會盃桌球錦標賽」，台北市農會於4月20日假士林區農會辦理第一梯次桌球訓練，由台北市農會吳新棋秘書(右一)主持開訓。

這次訓練邀請到台北市永遠的冠軍一北投區農會退休的王哲生主任擔任教練。期待在王教練的帶領下繼續把第10屆全國農會盃桌球冠軍留在台北市。



## 景觀樹果樹修剪方法及健康管理概論基礎班開課

《曾中煌·台北報導》112年景觀樹、果樹修剪方法及健康管理概論基礎班預定7月6日開課，課程內容以科學理論為基礎，樹木為標本、以實體圖說等淺顯易懂的方式，教授果樹(景觀樹)其修剪目的、方法，以及樹木健康管理技術。從基礎原理清楚解析，讓學員知識紮根後，可應變使用於各自的農田管理，達到樹木健康與果實多產的共好。

授課講師劉東啟博士學歷豐富：日本國立千葉大學多樣性科學學院環境多樣性科學專攻博士、日本國立千葉大學環境綠地學碩士、日本國家認證樹木醫生，現任國立中興大學園藝系副教授。

訓練對象及報名資格需符合下列情形之一者。

- 1.台北市青年農民聯誼會成員。
- 2.本市輔導之休閒農場。
- 3.本市區農會之會員或其眷屬。(以上由區農會審查確認。)

台北市農會依下列原則優先遴選：1台北市青年農民聯誼會成員。2從事休閒農場及園藝相關工作者。報名日期5月17日起至5月31日止逕洽各區農會，限額60名。上課地點在台北市農會15樓大禮堂(室內圖說講解)、大安森林公園(戶外樹木診斷實習)。

## 台北市四健會淨山公共服務活動

《陳彥佑·台北報導》5月6日天氣正好，台北市各區四健會會員發揮四健服務精神，身體力行、回饋社會，前往北投辦理淨山服務活動，藉以宣導隨手做環保、愛護家園、守護地球之綠色觀念。



來自各區農會的四健會員在指導員與義指帶領之下，齊心齊力將周遭的落地垃圾撿起清理，維持環境整潔，最後在自己親手製作菇菇米漢堡，讓四健會員從工作中學習，落實食農教育理念。

## 老樹、兜蟲、夏日挖筍趣

《詹振嘉·北投報導》微風穿過楓香老樹，帶來夏日涼意，熱鬧的光臘樹廊道，獨角仙、蝴蝶及蜂彼此爭鬥，吸引著大小朋友的目光。來趟農遊之旅吧！體驗「ㄅㄚ、竹筍」與手作筍子Pizza，品嚐鮮甜的竹筍湯。



邀您來北投「二崎生態休閒農場」，環抱老樹呼吸新鮮空氣，體驗夏日農遊。今年的活動訂於7-8月的星期三及星期六上午，內容包含採竹筍體驗和生態人文導覽及手作竹筍Pizza及午餐，費用每人600元(2歲以下免費，2-5歲450元，5歲以上全額)，活動需事先報名，報名電話02-28917787或0919310553。



5月12日台北市四健義務指導員及農業推廣人員教育訓練，邀請朝陽科技大學陳警警教授教導SDGs永續發展課程，學員們均表示今日課程甚有收獲及成長，未來也將用所學來輔導及培育四健會員，協助四健推廣教育。

圖：李諭善/文：陳彥佑

編輯室小啟：取消訂閱紙本或更改地址請來電27070612分機275、277。手機請掃描



北農簡訊 電子版

### 景美區

#### 樂齡肌耐力訓練

《黃如鈴·景美報導》肌少症與衰弱症是高齡長者老化最常見的問題，以自身重量做為最佳阻力訓練工具，再加上適當重量的水瓶或啞鈴，循序漸進訓練肌力、耐力、平衡力、柔軟力、心肺力、免疫力，不僅可以提供功能性益處，也可以打造均衡的健康體態。



景美農會開辦耐力訓練新研習課程，期能協助年長班員增肌慢老，預防老年失能，活出健康有活力的逆齡人生。

### 南港區

#### 食農教育-鳳梨料理示範教學

《潘又旭·南港報導》近年來食安問題層出不窮，也引起政府對於食品衛生安全的重視，除了食品包裝要求添加正確的營養標示外，農產品部分更是要求張貼產地及三章一Q標示，就是CAS台灣優良農產品標章、台灣有機農產品標章、產銷履歷農產品標章，三種標章，加上台灣農產品生產追溯條碼一個Q，業者將食品內容及特色經由正確的標示展現現在包裝上，不僅可以吸引消費者注意，也是代表對產品的負責態度，讓民眾吃安心又安全！



南港區農會為推行地區食農教育，以及解決國內農產品過剩問題，在4月28日於南港農會二樓交誼廳舉辦鳳梨料理示範教學&DIY活動，邀請手做達人王玉卿老師及闕淑惠老師，教導學員利用新鮮鳳梨製成鳳梨杯子小蛋糕、鳳梨果凍以及生鮮鳳梨醬等多樣小點心，活動期間亦於供銷部推廣台灣在地鳳梨，買一送一反應相當熱烈，導致供不應求，未來亦規劃長期辦理優質農產品促銷活動，詳情請加入南港區農會好康報line群組以及鎖定我們農會官方網站，我們將不定期釋出相關的活動資訊，歡迎民眾踴躍參加!

### 大安區

#### 台大農場城市小農夫體驗

《何維雅·大安報導》繼去年度插秧活動廣受好評，今天延續辦理城市小農夫米食推廣活動，預計在六月底將已經成熟的稻穀收割下來囉。邀請台北市大安區轄內的國小幼稚園學齡的小朋友們體驗下田活動及安排農場導覽，酌收活動費用每人100元整，名額有限，額滿截止。

自五月份起開始辦理年度農事推廣課程，已恢復實體授課模式，每週三下午2點至4點於大安區農會地下室舉行，歡迎農友踴躍參與。5月3日首先由桃園改良場的林勇偉老師，講授有關天氣及人為因素導致農業環境的變遷，必須考量土地酸鹼值影響採取合理化、重點式施肥灌溉，進而衍生近年度政府宣導的購肥實名制政策，以避免囤積肥料及過量施肥加劇土壤酸化的嚴重性，維護農地再生、水資源汙染等問題。

### 木柵區

#### 千人繞境青農奉茶「尪公巡田園」

《鄭宇翔·木柵報導》木柵年度地方盛事「尪公巡田園」於5月6日辦理，保儀大夫(尪公)係為農業守護神，每年於春末夏初病蟲害好發之時，皆會乘著轎輦至貓空山上茶園巡視、立大夫公杖，透過「放軍」儀式，驅除害蟲，庇佑茶園豐收。



尪公巡田園之習俗已有250餘年的歷史，雖然中間停辦10多年，但自2016恢復辦理之後，規模愈見盛大，參與繞境的信眾也逐年增加，木柵區農會青年農人也積極參與於地方盛事，於活動當天在遠境路線上設立三處奉茶站，讓參與民眾能品茗、解渴，除了體驗甘醇茶香外，更能深入了解木柵茶山經過百年發展所錘煉出的深厚的茶文化，讓特色農業與在地信仰相結合，凝聚在地向心力。

### 士林區

#### 陽明山水蜜桃成熟了開放採果

《吳大德·士林報導》5月中~6月下旬是上山採果的好季節，初夏的蜜桃季節已悄悄來到，別忘了來台北市的後花園一嚐初夏蜜桃的滋味！士林區的水蜜桃品種是適合平地栽培的甜蜜桃，每年過年後為開花期、五月份採收期，採收期約1個月。甜度高達14度，肉質白色，果皮鮮紅色，汁多肉軟，一口咬下~~令人有一親芳澤之幸福感。



由平菁產業道路往上走，位於平等里的「元山水蜜桃園」是採用網室栽培，產量多且便於採摘，結合園主巧思創意經營的咖啡小木屋，附設咖啡雅座，讓前來的遊客除了採桃外，還可以靜靜享受這片刻時光值得遊客細細品味。

為推動安全健康農業，士林區農會於農園開放前會做農藥殘毒檢測，合格者將發「蔬果農藥殘毒快速檢驗報告單」，讓消費者可以採的安心、吃的安心，享受採果樂前請先電洽農園。元山水蜜桃園李英珍28620069/0937932003，開放時間：5月10日起至6月下旬。

### 木柵區

#### 木農四健親子聯誼活動一「好伽/餃在有你」

《巫家穎·木柵報導》木柵區農會4月30日以「感恩」為主題辦理四健會親子聯誼活動一「好伽/餃在有你」，除了透過親子瑜珈、包水餃體驗等活動增進親子情誼外，更將食農教育、農業推廣宣導、友善環境耕作蔬菜、小農有機食材等融入等活動，並在活動過程中推廣農會、四健會之理念。

「好伽在有你」邀請專業親子瑜珈講師傳誼，透過故事性的瑜珈遊戲，引導家長與孩子協力完成動作，並帶領學員對這片土地、農業、家人懷著感恩的心。「好餃在有你」邀請義指張淑月來為大家分享包水餃秘訣，將四健會的精神帶入多元的包水餃知識及方式，每組親子在做中學的過程中皆玩得亦樂乎。

活動還安排了四健會員溫尚樺與溫子嫻及義務指導員張欣柔與家長們分享他們在四健會的成長經歷、美國州際青少年交換及



草根大使的經驗。並讓四健中高級會員帶領小朋友完成康乃馨卡片，在活動的尾聲請小朋友將自己親手做的心意及話語傳達給家長，作為整個活動的祝福。

### 木柵區

#### 木柵好筍 新鮮開賣

《周莉蓉·木柵報導》木柵地區為台北市主要綠竹筍產地，因地理環境、土壤條件及優異的田間管理技術，使產期可提前至5月採收，並可持續生產到中秋節前後。



木柵綠竹筍外觀彎曲成牛角狀，筍殼金黃光滑，又有牛角筍的稱號。入口滋味鮮甜、口感細嫩，烹調過後筍香撲鼻，不論是涼拌、清炒、燉煮或是入湯皆美味可口，消暑聖品當之無愧！

木柵區農會於5月開始每週二~六，上午8時至售罄為止於木柵區農會騎樓辦理好筍展售活動，洽詢專線：(02)2939-8021分機214 周小姐。

### 松山區

#### 科學化綠竹筍栽培管理研習

《汪明華·松山報導》松山區農會為了提高綠竹筍品質及產量、增加農民收入及保障消費者食的健康，將於6月5日特別邀請士林區農會安心綠竹筍班張盛玄班長，針對綠竹筍辦理科學化綠竹筍栽培管理研習課程。內容包含綠竹筍苗期管理、採筍、土壤肥料、栽培管理技術及微生物運用等相關技術及知識，歡迎松山區農會會員及家屬、農事班班員踴躍出席參加。聯絡人：汪明華先生27531013、分機162。