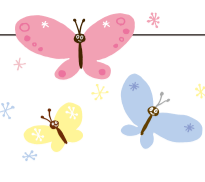




童心四月



花博與愛童行趣

《陳玲佳·臺北報導》微風徐徐的四月份，正值木瓜、芭樂、蒜頭、西瓜及箭竹筍等蔬果的產季，為使大家能食在地嚐新鮮，市集特別邀請臺南市、雲林縣與花蓮縣農會，共同為大家帶來季節限定的優質鮮果，同時也提供送禮的最佳選擇！首週有臺南市農會帶來的木瓜與芭樂，其中芭樂含有豐富的粗纖維，不僅能帶來飽足感，其纖維質還能刺激腸胃蠕動。

舞台區推出有趣的「歡樂蔬果套出幸福」活動，活動獎品除了有有機蔬菜外，還有眾多花博限定紀念品等您來挑戰！4月11、12日則是雲林縣農會帶來的蒜頭與西瓜，其中味道辛辣的蒜頭，用途相當廣，既可入菜又可作調味料使用，是家家廚房皆必備的食材呢！4月18、19日配合台北市政府政策活動，將休市一週，請民眾留意以免向隅；4月



25、26日是由花蓮縣農會帶來的箭竹筍，目前國內箭竹栽培多採粗放之管理方式，因此不需擔心農藥殘留的問題，而箭竹筍從出土、成長到30公分高，約需七天，現採的箭竹筍不僅新鮮，更保有水嫩口感。

另外，為因應日漸嚴峻的「嚴重特殊傳染性肺炎」(武漢肺炎)疫情考驗，並提供民眾安心逛市集的空間，花博農民市集第一線工作人員將持續配戴口罩、每日進行健康管理登記、加強防疫資訊宣導，服務台亦備有酒精供民眾消毒使用。由於人潮眾多，建議參與市集活動的民眾佩戴口罩，注意手部衛生、勤加洗手，同時，籲請有呼吸道症狀之民眾，落實自我管理，勿參加市集活動或集會等行程，以避免近距離接觸之風險，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、好食盡在花博農民市集，歡迎大朋友、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，亦歡迎至官網(<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>)或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」、「台北饗樂趣」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)



547
《3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：鄭明川
 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

防疫期間不出國也能玩透透

竹子湖賞海芋 內湖採草莓



《李詒善·臺北報導》相信有很多人過年前早就準備好計畫出國去日、韓賞櫻，或是歐洲旅遊，但因為疫情的關係只好取消了，畢竟金錢的損失事小，健康可是一輩子的事。在這段期間除了上班上學，許多人不敢亂跑，假日都悶在家裡，不過還是推薦大家趁休假期間出去走走、踏踏青，臺北還是有許多可以在戶外健康遊玩的地方，其實專家都說在空曠通風的地方不用戴口罩，所以大家在這段非常時期也還是可以有安排旅遊，放鬆一下心情。

賞花必到竹子湖
 好山好水的竹子湖地區因暖冬氣候效應，海芋已綻放達8成以上，今年海芋季以「芋望塵事」為主題，提倡一種能讓生活變得更美好的生活態度，目的在喚醒人們如何去享受生活中，隨時都會出現的「小確幸」。竹子湖海芋季將

於3月27日正式開鑼，除了以「芋見日常小確幸」為主軸的海芋地景設計展外，並在假日設計深度認識竹子湖的導覽解說，由專業解說員帶領，從竹子湖入口停車場，行至湖田國小旁小徑右轉進入東湖地區，途經日據時代原種田辦公室（現為竹子湖蓬萊米原種田故事館）、高家祠堂、水車寮步道、人工柳杉造林地至頂湖，沿途可清楚看出竹子湖人文演替過程，以及竹子湖優美的自然景色。
 每週二、四則由農會規劃一日遊豐富套裝行程，帶領遊客體驗親手採海芋樂趣，品嚐特色餐飲等，將讓您留下美好的回憶，想參加如此超值活動，請撥電話02-28924185轉340報名，名額有限。

大人小孩都愛採草莓
 每年12月至翌年5月為臺北市內湖區草莓產季，內湖觀光草莓園農園面積逐年增加，多集中大湖街、白石湖一帶。種植品種以內湖

一號、香水、桃園四號為主，其中內湖一號種，為內湖地區最主要栽培品種，口感風味甚佳，有「蘋果草莓」之稱。農友們多採用獨特的溫室高架栽種方式，栽培出美味又香甜的草莓，讓民眾們在無論晴雨天都能放心體驗田園採果樂趣。
 現在來內湖區採草莓正是時候，臨近還有大溝溪親水公園、大湖公園、白石湖吊橋、開漳聖王碧山巖等景點可一併安排遊賞。

臺北市休閒農場、觀光果園開放資訊(請先電話聯繫)
 參考資料：臺北市休閒農業入口網
<http://www.tfa-leisure-agri.org.tw/>

小叮嚀：出門在外大家還是要做好防疫措施，勤洗手、隨身攜帶酒精或是酒精濕紙巾消毒，進入室內可以戴口罩。居家隔離、居家檢疫的人千萬要遵守法令，在這段期間不要出門，保護自己也保護別人。



傳承父母的紅心土芭樂園-宜蘭縣員山鄉農民 曾國棟

《王世瑛·宜蘭報導》父母親種植紅心土芭樂超過一甲子，隨著年紀增長，體力大不如前，也放不下辛苦耕作一輩子的果園，身為家中獨子的曾國棟，不捨父母太過勞累，辭去機車零件工廠的工作，返鄉承接果園，並希望發展成為觀光園區，於是取其父親名字中的“順”字，將果園命名為「順伯紅心土芭樂園」。

市售芭樂常見的品種有珍珠芭樂、水晶芭樂、帝王芭樂...等，紅心土芭樂卻罕見，國棟堅持只種植紅心土芭樂，卻是因為“傳承”，他希望將芭樂最原始的滋味延續下去。
 順伯紅心土芭樂園位於宜蘭縣員山鄉枕

山村，這裡擁有清澈的水質、利水性佳的砂礫土質，採友善耕作方式，生態相當豐富，蝴蝶、蜜蜂、夜行鳥、竹雞、白鷺鷥...等都常到果園聚集，自然能栽種出好品質。

紅心土芭樂產期為每年七月至隔年三月，其中以八月至十二月產量最多，也是最佳品嚐期。果型如拳頭般大小，不起眼的外表切開後呈現誘人的紅色果肉，且吃軟不吃硬。若愛吃硬硬的口感會有些許澀味，但依然感受到濃郁的果香。放軟後的紅心土芭樂香氣四溢、令人垂涎，口感香甜綿密，喚起兒時記憶中的古早味甜蜜滋味，令人回味無窮。歡迎市民朋友們在產季期間至臺北花博農民

市集，依循紅心土芭樂的飄香味，就可以找到尋到攤位囉！



實習植物醫師小記 17 葉滄輝

最近世界上除了肺炎疫情肆虐外，在農業上也有需要各位農民朋友注意的蟲害發生，【沙漠飛蝗】為直翅目多食性昆蟲，見綠就吃，偏好禾本科糧食作物及豆科作物，孤生階段之體色常為綠至淺綠色，群生階段則為黃至褐色，成蟲體長約4-6公分，如農民在田間有發現外觀疑似上述特徵之昆蟲，請馬上跟市政府產業發展局通報，或跟我聯絡由我這邊協助通報。

此外，最近天氣開始暖和，秋行軍蟲也可能開始活躍，目前仍處於秋行軍蟲緊急防疫第二階段，如農民於田間發現秋行軍蟲出沒，亦請主動通報，選用政府公告緊急防治藥劑且正確施用，才能即早發現、即早治療，確保農作物收穫量。

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，市農會視作物類別及病況邀請大學院校教授或改良場的專家學者前往訪視診斷給予適當之建議，如有診斷需求，實習植物醫師的連絡電話為(02)2707-0612分機218，農民朋友亦可請臺北市各區農會指導員協助幫忙轉介。



沙漠飛蝗1 防檢局提供資料
 沙漠飛蝗2 防檢局提供資料

臺北市各休閒農園 自主防疫措施

《翁紹銘·臺北報導》為了防範特殊嚴重傳染性肺炎(COVID-19 新冠肺炎)疫情擴散，更為了大家玩得開心且健康，臺北市各休閒農園依據中央流行疫情指揮中心所公告之自主防疫措施，主動維護園區內環境清潔。也請各位入園時配合園區各項防疫措施，如有發燒及呼吸道症狀請盡量避免外出，必要外出時請戴上口罩，並主動告知園區工作人員協助填寫通報單；在參與體驗活動時，請避免不必要的碰觸農產品或觸摸眼口鼻；動手品嚐之前，請記得洗手。

預防 COVID-19(武漢肺炎) 進出機構務必

洗手

保護自己 保護他人

濕洗手
以肥皂徹底搓洗
雙手40-60秒

乾洗手
使用酒精含量
60%至80%的
乾洗手液搓洗
20-30秒

中央流行疫情指揮中心 關心您

來趟有深度的竹子湖海芋生態之旅吧！

《翁紹銘·北投報導》陽明山竹子湖海芋季是臺北市休閒農業的春天盛事，更是臺北市休閒農業導覽志工發揮所長的舞台，雖然志工們各個都已身經百戰，但台北市農會為了這一年一度的盛會，也不敢掉以輕心的在海芋季開始進行一次導覽志工的解說訓練。
 感謝志工們的熱情配合，在春雨霏霏的3月4日完成了行前訓練；從3月28日(六)開始，到4月25日(日)間，每週六、日及清明連假共計12天的上午10點30分與下午2點，志工們將穿上臺北市休閒農會志工的背心，站在竹子湖派出所前停車場，迎接您的到來，代領各位深入認識竹子湖人文演替過程與產業的變遷及植物生態，來趟深度的竹子湖海芋生態之旅吧。
 海芋季與繡球花季期間台北市農會另有辦理一日遊活動，請參考台北市農會官方網站，其他活動請詳海芋季與繡球花季官網。(以上圖片皆為3月12日花況)

竹子湖海芋季官網 <http://www.tfa-leisure-agri.org.tw/>
 芋望塵事一日遊

台北市農會加強防疫措施保護你我健康

《李諭善·臺北報導》新型冠狀病毒疫情日漸嚴重，為加強防疫工作，台北市農會蘇光正總幹事也指示員工超前佈置、加強警覺。本會建國假日花市、農特產品展售中心及臺北花博農市民集等處第一線工作人員一律配戴口罩、勤洗手並每日登記測量體溫進行自主健康管理。櫃台冰箱與展售

場域每日消毒，服務台均備有酒精提供顧客消毒手部，也會提供防疫資訊及製作防疫宣導告示牌，並透過字幕機及廣播加強宣導。不過防疫酒精與口罩實在很難充分取得，也希望主管機關能給予協助，提供農會第一線的工作人員最大的保護。



預防新型冠狀病毒肺炎一次搞懂酒精漂白水次氯酸水怎麼用

《李諭善·臺北報導》新型冠狀病毒肺炎疫情緊張，防疫三寶口罩酒精額溫槍十分搶手好難買，其實降低病毒、細菌危害，勤洗手、不碰眼鼻口最重要。防疫專家表示，勤

洗手，絕對是自我防護的第一原則。酒精、乾洗手、次氯酸水等成分，都是在沒有肥皂或洗手乳可洗手的情況下，輔助清潔的替代品，千萬不能反客為主，忽略洗手的重要。



酒精能消滅細菌以及這次的新型冠狀病毒，但酒精濃度不是越高越好，95%酒精只能將病菌表面蛋白凝固，無法順利穿透病菌，故應選擇75%濃度上下的酒精效果最佳，將雙手互相搓揉20秒至酒精完全揮發為止，

若有傷口請不要使用。

漂白水是強力的居家消毒劑，主要成分是次氯酸鈉，殺菌、抗病毒效果佳，但相對的刺激性也較高，會刺激人體皮膚及黏膜，只能用於環境消毒。將市售漂白水以清水稀釋50~100倍用來擦拭物品，停留5-10分鐘再用一般清水擦乾。使用時一定要保持通風，也不要跟其他清潔劑混用以免發生危險。

次氯酸水結構和漂白水(次氯酸鈉)相當類似，但絕對不是將漂白水稀釋就會變成次氯酸水。在食藥署規範濃度下，可做為殺菌劑，以及食器、食材清洗用。

以上這些物品除漂白水外都只是清潔手部的替代品，想要有效預防病毒感染，應該使用肥皂或洗手乳勤洗手，清洗時牢記「濕、搓、沖、捧、擦5步驟」，並落實「內、外、夾、弓、大、立、腕」口訣，洗滿60秒以上，最後將雙手用乾淨紙巾擦乾才是自我保護最佳防疫措施。

不出門也能買菜購物台北市農會網路商城提供宅配服務

《鄭明蘭·臺北報導》網路購物的便利，國產農產品的好，眾所皆知，人在家中坐，只要上網連到網路商城，動動手便可買到，付款也方便，商品又有專人送到家，省時又省力，體驗過就讓人自然喜歡上這些好處。

台北市農會自104年起推出網路商城後，便陸續將眾多符合食安標準的國產農產品引進網站，提供三種溫層(常溫、冷藏、冷凍)的商品，滿足消費者多樣的的需求，並推出在網路商城購物單筆滿2,000元，即享免費配送到府的服務(限台灣本島)，對現代忙碌的人而言，能夠透過網購解決農產品食的需求，算是一大福音。

網購下訂單完成後，必須在網站上刷卡或使用ATM支付貨款，才算訂單成立，為讓消費者安心購買，金流交易安全交給歐付寶第三方支付把關，物流方面，宅配車將親自或委託專業的物流業者配送到府，



整個流程簡單又方便，真的是不用出門就可以買到想要的商品，一試成主顧的案例頗多。春節以來，受到疫情的影響，出門逛街購物的意願降低了，網購更變成消費者購物的首選，若您還沒嘗試過，歡迎前往台北市農會網路商城逛逛，體驗一下網購的樂趣。

臺北市四健會員總會響應捐血樂當一日志工愛心不間斷

《呂坵翰·臺北報導》農曆春節剛過，武漢肺炎疫情又起，各地血荒嚴重，為使醫療用血不虞匱乏並響應「捐血一袋、救人一命」社會救助精神，臺北市四健會員總會於2月27日與救國團台北市委員會、救國團大安區團委會、大安區青溪協會及國民黨青年團等多位團體共同在台北市農會一樓前參與捐血及當一日志工活動。

經過四健會員總會幹部們一整天在街頭努力宣傳、招募熱心民眾及本會同仁參與踴躍捐輸熱血，總計一日募得79袋血，也稍稍減緩了最近的血荒。



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。

景美區

景農歡喜迎春耕 體驗活動前置作業開始了

《高震宇·景美報導》景美區農會為了一年一度「種瓜得豆」蔬菜採擷體驗與一日農夫採筍體驗活動，分別開始進行前置作業的準備，因為今年將由「種瓜得豆」採擷體驗開起序幕，二月初已經開始進行整地翻土的作業，經過兩週的日曬消毒後，日前由景美區農會周理事長與徐常務監事、關宏基總幹事等一行人展開前置分組作業。



常務監事負責支架定位瓜棚主體搭建，有稜有角整齊劃一。理事長負責攀爬網架設，總幹事則是負責菜畦的施作，大家頂著烈日工作，多位志工都曬到脫皮，在此由衷感謝，充分展現出屬於農人的向心力，就是要體驗活動做到最好。

農會另外一項重頭戲「一日農夫」採筍體驗活動已經邁入第四年，筍園整理已經在去年年底開始清除老竹頭，以利今年新筍發育及採筍作業的進行，接續後面的筍園維護，也是常務監事暨總幹事率領志工們親力親為。



所有的辛苦與付出就是為了把最好的結果呈現到所有人眼前，農會也希望透過活動的辦理，拉近農民與市民的距離，把食農教育往下再扎根，讓地區特色農業可以永續經營下去。

木柵區

2020疫起防疫一齊平安

《鍾淑玉·木柵報導》2020想必是大家共同難忘的一個年，原本是個家人歡聚出遊的春節好時光，卻因武漢病毒入侵搞得全球談笑色變，賀年祝福變成互祝平安祈求疫情快過。這個疫情影響層面很廣，真的是百業蕭條，各行各業損失慘重。農會活動有些年前已規劃好的聚餐或觀摩旅遊也一一取消或延期，家政研習班的上課日期也不斷的順延，在這疫情尚未明朗化之前大家都不想群聚，以降低感染機會。

雖然這個觀念是正確的。但班員的心情是很矛盾的，很想念來農會和大家一起上課的時光，但又怕沒來上課的這段寒假期間，誰去了哪裡玩又和誰接觸過，所以在既不想影響大家來上課，但又不能確定大家身體狀況下，我們就以政府防疫方向來設定上課防護措施，希望班員們能逐漸恢復正常生活步調，又能在疫情當前人人健康平安。

武漢肺炎(新冠肺炎)防疫之上課配合事項有四項：一、量體溫(額溫37.5度，請居家休息)，二、戴口罩，三、勤洗手，四、身體不適居家休息不要來上課(到過中央流行疫情指揮中心宣布的警示旅遊景點敬請先自主管理不出門)。

不求鼠年行大運，但求疫情快過，人人能平安、百業快復甦，大家都回到正常生活軌道，這段時間大家真的要好好配合政府的防疫政策，人人做好個人自主健康規範，相信這難關很快就能度過。



南港區

南港區麗山有機農場有機蔬菜栽培講座暨實習班即將開班

《陳景岳·南港報導》現代人注重養生，許多人選擇自給自足的樂活生活，為跟上時代變遷，農友亦積極朝休閒農業發展。麗山有機農場有機蔬菜栽培講座，聘請資深有機農友傳授有機蔬菜栽培10堂課，實習耕作10人一組，耕地約20坪，農場提供有機肥料及公用農具，材料費每人新台幣2000元即可自己種菜自己吃，享受樂活生活。



歡迎熱愛有機生活，嚮往有機耕作，希望藉由休閒互動的方式，放鬆身心，接近大自然並藉此活動以增加親子間互動的市民朋友參加，請洽詢南港區農會推廣股王先生 02-27836121#13。

南港區在地特色美食 茶油包種茶麵線輕食套餐茶山上市了

《陳景岳·南港報導》臺北市產業發展局為推廣南港區在地農特產品，特建立了南港茶葉製造成示範場。在群山環繞的紅瓦白牆建築內，除了有南港包種茶的歷史沿革及製造過程的導覽外，並規劃了舒適優雅的品茗用餐區，讓造訪的遊客可以在充滿芬多精的山林間，享受南港在地農特產品。

南港區農會家政班關淑惠班員，用南港區農會以在地苦茶精製的苦茶油和南港區農會南桂坊的包種茶麵線為基底，搭配在地農友生產的蔬果，推出茶油包種茶麵線輕食套餐，於去年冬茶頒獎典禮時舉行試吃餐會，獲各級長官及貴賓讚譽有加，今年3月正式在南港茶葉製造成示範場上市販售，希望遊客在群峰繞繞的大自然中，盡情享用南港區在地農特產品美食。

特別是當前武漢肺炎疫情方興未艾，遠離人群，走入茶山山林，吸取大自然的芬多精，不失是防疫的另一種好選擇。

松山區

小型農機操作保養及維修講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為幫助農民認識及操作農業機械，將於5月7日下午，邀請肇德機械有限公司林秋貴老師，前往松山第一市民農園辦理「小型農機操作保養及維修講習」。

課程包含耕耘機、割草機、鏈鋸、吹葉機及噴霧機之介紹、操作及保養方法。農友可以攜帶要維修保養農機到現場親自拆解更熟練。聯絡人及電話：汪明華先生27531013、分機162。團主郭榮隆0937457190。上課對象：松山區農會會員及家屬、農事班班員。



大安區

全民食農教育運動 每月15食物日

《何維雅·大安報導》農委會為推廣食農教育，將每月15(音同食物)日訂為「食物日」，推動「三要一不要」口訣：第一要「在地食材當季吃」、第二要「揪人共食快樂吃」、第三要「原型食物真好吃」、一不要「不要浪費食物適量吃」。講究珍惜食物，對地球環境友善，也塑造個人均衡飲食，正確的飲食知識。

大安區農會持續結合學校教師和農會推廣人力，與區內國小合作。設計的課程不僅只有學習栽種作物，更強調環境友善的農耕方式，讓學生參與完整農事生產、處理、烹飪等過程，激發學生對親自經手的食物情感，切身省思日常生活與「盤中餐」的得來不易，也追求人與環境都健康的宗旨。

在食品安全的宣導上，教導學生們食物的外觀與營養價值並沒有絕對關聯，鼓勵食用當季國產的蔬果；而了解加工食品的製造過程，也能了解非原型食物對環境與身體的負擔，在選購食品時能做出正確的選擇。期盼運用從小培養並融入課程的方式，可以衍伸成生活習慣的一部份，擴展到一般民眾的身上。