



# 週末FUN市集 憶起童趣來相聚



《張捷語·台北報導》四月是春暖花開的季節，週末不妨到戶外走走踏青，帶著小孩到花博農民市集採買、遊玩，度過不一樣的兒童節！花博農民市集不定期推出食農教育活動，期望透過手作體驗讓大小朋友認識農作物，加深對國產農產品的認同。

臺北花博農民市集匯聚全臺優質農特產品，執行單位台北市農會4月邀請了南投縣、臺南市、花蓮縣等農會帶領轄區好農來到市集，展售在地特色農產品。4月4日至5日全國農特產品展售，適逢兒童清明假期，當週匯集全臺在地農友齊聚，展售多元豐富農特

產，提供市民採買鮮果食材的優質選擇；4月11日至12日南投茶葉、梅子展售，南投地理環境優越，適合梅樹生長，在梅花盛開結果後的春天，就是梅子盛產的季節，酸甜的滋味令人胃口大開，此時品嚐美味加倍；4月18日至19日臺南鳳梨展售，關廟地區有獨特的山坡地質，栽培出的鳳梨酸甜適中、肉厚多汁，廣受消費者喜愛；4月25日至26日花蓮竹筍展售，花東地區擁有優質天然環境，生產眾多臺灣特有農作物，其中竹筍是當地原民的傳統食材之一，甘甜、脆嫩的口感，無論是涼拌、炒食皆適宜。



619  
《3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：潘清森  
 常務 監 事：翁清楠  
 總幹事/發行人：郭淑敏  
 發 行 所：台北市農會 (TEL: 2707-0612#266)  
 http://www.tfa.org.tw  
 地 址：台北市106470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

## 帶著媒體去旅行 潔白海芋譜出 花田樂章

《陳政君·台北報導》今年3月14日白色情人節，迎來竹子湖年度盛事——竹子湖海芋季！台北市農會於3月10日帶著多位媒體朋友，率先曝光海芋初綻的浪漫絕景。

行程首站來到發現生活園藝，由專業花農指導進行「自然色彩沐浴鹽DIY」，引導媒體朋友將風聲、鳥鳴與花田氣息轉化為色彩與氣味，製作專屬自己的療癒紀念品。隨後走進海芋園，體驗農園精心打造的創意景觀打卡點，在潔白花海中留下美好影像。中午享用美味午餐，美食加上美景令人陶醉。下午前往名陽圃休閒農莊享用悠閒下午茶，在山嵐與花田景致中，感受竹子湖慢活的農園氛圍。

今年竹子湖海芋季以「花田樂章」為主題華麗開場，將整片花海化作一座由自然指揮的戶外舞台。各農園都特別設計了獨特特色的打卡點，讓你在最美的角度拍下驚豔的瞬間。此外，台北市農會也安排專業志工提供竹子湖生態人文導覽解說活動，3月14日起至4月26日止，每逢週六、週日舉辦，每日分為兩個梯次，分別於10:30及14:00，從竹子湖入口停車場（竹子湖派出所對面）準



時集合出發。詳細活動內容資訊請參考「竹子湖海芋季與繡球花季官網」和「海芋繡球竹子湖」臉書。



## 台北市農會新春團拜馬到成功



《陳政君·台北報導》萬馬奔騰迎盛世，龍馬精神賀新春！新的一年揭開序幕，台北市農會於2月24日上午舉辦新春團拜，由台北市農會潘清森理事長(右排三)與郭淑敏總幹事(右排二)帶領全體員工互相祝賀新年。產業發展局王三中副局長(右排四)亦率領同仁親自蒞會向大家拜年祝福。



潘清森理事長致詞表示，期許蔬果鋪子的工程能如期落成，未來除了繼續提供市民選購安心國產蔬果外，也將逐步擴大服務內容，成為連結產地與市民的重要橋樑，讓更多優質農產品直接走入市民生活。郭淑敏總幹事則期許今年市農會購物中心收益穩定提升，為農會挹注更多資源帶領台北市農會再創高峰，進一步照顧農民權益。

## 2026竹子湖海芋季IG打卡點地景花藝設計競賽得獎揭曉 花田樂章奏響創意高峰 三大農園脫穎而出

《魏俊凱·北投報導》2026竹子湖海芋季以「花田樂章」為主題，於3月14日起浪漫展開，將整片山谷化為自然與藝術交織的戶外舞台。今年「IG打卡點花藝設計競賽」邀集在地農園結合花藝、音樂與環境創意進行創作，透過裝置藝術展現竹子湖的自然底蘊與農村美學。經評審團專業評選，金質獎與銀質獎正式出爐，作品不僅吸睛，更展現農友深厚的創意。

金質獎由名陽圃休閒農莊奪得。位於竹子湖頂湖的農園，由農友王財欽打造作品《海芋風鈴下的蛙聲》，以樹蛙與海芋為主角，巧妙運用廢棄素材製作風鈴，讓自然風聲化為清脆樂音；並結合在地竹材設計樹蛙造型創意笛子，象徵山林間的生命律動。整體作品呼應「花田樂章」主題，將蛙鳴、風聲與花海視覺交織成一場自然交響曲。評審團表示，作品創意獨具、環保理念鮮明，且與在地生態高度連結，在藝術性與主題契合度上表現亮眼。



金質獎 名陽圃休閒農莊 王財欽

銀質獎由兩處農園共同獲得：曹家花田香農友曹瑞芸以好友致贈的烏克蘭麗

為靈感，創作《舞動烏克蘭麗》，以不同色彩的烏克蘭麗作為視覺主軸，搭配白、紫、粉紅及藍色花卉色塊配置，讓整座園區宛如一場繽紛音樂會，樂器象徵音符在花田間跳動。另一件銀質獎作品《發現花田樂境》則由發現生活園藝農友曹昌正創作，以在地竹材製作樂器裝置，結合農業療育理念，邀請遊客走入花田敲響竹管，讓節奏在山谷間迴盪。遊客可坐在原木座椅上，沉浸於花海景致之中，讓自己成為風景的一部分。作品呈現土地、聲音與花海共鳴的沉浸式體驗，也展現花季活動由觀賞型走向體驗型藝術的創新。

## 北市231 家厝邊醫師逗陣守護您的健康！ 二十起步顧身體，代謝健康好收成

「人若勇健，做田才有力」依據國民健康署2017年至2020年國民營養健康調查，20至64歲民眾代謝症候群盛行率為24.8%，相當於4人當中就有1人罹患代謝症候群，為了守護在地耕耘的英雄，臺北市政府衛生局結合231家「厝邊醫師」，讓專業醫療走入巷弄，針對20至69歲符合條件民眾，提供收案評估、追蹤管理及年度評估服務，協助您養成健康飲食、規律運動、體重管理與戒菸戒檳的好習慣。

提醒您自114年1月1日起，衛生福利部擴大成人預防保健服務，30至39歲民眾也能每5年享有1次免費健康檢查，讓我們一起把健康這塊田顧好，讓未來的生活更有體力、更有朝氣！

資料來源：臺北市政府衛生局提供，依北市衛健字第1153072312號函辦理。

請詢問醫師，立即加入管理計畫

20歲以上國人  
每10人  
近3人有

# 代謝症候群

健檢報告中 5項指標

- 腰圍過粗
- 空腹血糖偏高
- 血壓偏高
- 三酸甘油酯偏高
- 高密度脂蛋白膽固醇偏低

有3項 就是！

邀請20-69歲的您 翻轉代謝症候群 遠離慢性病

HPA 衛生局

# 2026 內湖草莓季 莓野樂園大冒險活動開跑

線上刮刮卡最高折500元、莓寶公仔快閃農園追好康券

《胡建勳·內湖報導》2026內湖草莓季活動在臺北市政府的輔導下，將於3月2日至4月30日推出一系列線上互動及實體好康活動：

【好康活動一】線上刮刮卡抽獎活動，只要加入「內湖草莓季LINE官方好友」，即可參加線上刮刮樂，抽合作農園折價券，最高有機會可折抵500元。每波活動期間皆可參加一次，讓民眾線上互動、線下實體消費一次滿足。

【好康活動二】線下實體活動同樣精彩，「莓好相遇—草莓園限定好友禮」

活動期間，民眾至合作草莓園刷QR Code，即可獲得2026內湖草莓季專屬100元折價券1張，每日限量、送完為止。

【好康活動三】莓野樂園大冒險，莓寶公仔將於合作農園限時快閃，只要找到莓寶拍照打卡分享至FB或IG，即可獲得100元折價券好禮，千萬不可錯過！限量好康、送完為止。

在草莓季期間，民眾除了可以品嚐到在地風味的草莓外，內湖草莓園皆採用溫網室及高架栽種，農場乾淨、衛生，市民朋友不需要彎腰或蹲下採果，也不用擔心會被泥土弄髒鞋子，在下雨天也能輕鬆享受採草莓的樂趣。



民朋友不需要彎腰或蹲下採果，也不用擔心會被泥土弄髒鞋子，在下雨天也能輕鬆享受採草莓的樂趣。



編輯室小啟：取消訂閱紙本或更改地址請來電27070612分機266、277。

手機請掃描



## 第六屆 霧裡的百年石屋

台北市標竿青農

# 在「巫雲山莊」封存一瓶山的記憶



《陳玟君·台北報導》在陽明山雲霧繚繞的魚路古道南段，近百年的安山岩三合院「巫雲山莊」靜靜矗立。它曾見證早期挑夫翻山越嶺的汗水，亦曾是文化大學美術系學生的創作基地與革命搖籃。如今這座歷史建築成為連結地方風土的基地，延續著半世紀前的創作靈魂。

### 老屋作為媒介，連結山間的群像

後代青農林樂昕創辦「草山好土氣」農場，也修復險因道路拓寬而遭拆除的祖厝。老屋不僅串聯山區的農友與手作職人，更邀請藝術家開發蕨類剪紙與香氣課程。在這歷史不再是課本上的文字，而是透過感官體驗，與陽明山的土地重新接軌。

### 走讀古道南段：腳底下的產業史

體驗不只侷限於屋內，運用地緣優勢帶領訪客踏上門前緊鄰的魚路古道南段。為突破場域限制，團體客群可採AB分組策略：一組在屋內體驗，另一組則走入古道，在緩步間聆聽藍染大菁、茶葉與柑橘的產業更迭，重新理解聚落演變。

### 與猴共存的五感美學：帶得走的香氣

面對猴群掠食瓜果，林樂昕改種猴子不感興趣的香草，將農損壓力轉化為與山林協調。課程採取模組化設計：同樣一籃香草，對老饕而言是餐桌上的「香料鹽」；對都會旅人則是封存氣味的「植物酊劑」。看著葉綠素在酒精中溶出寶石般的光澤，調配專屬的山林氣息；或嗅聞帶有焦電線味的楠木，感受原始野性。老

屋牆縫間的蕨類也轉化為「蕨類剪紙」藝術課，讓五感體驗能依參加者年紀彈性調整，增加活動廣度。

### 將山林的溫度帶回日常

林樂昕指出，透過食農教育與文化轉譯，希望參與者帶走的不僅是成品。當旅人回到都市，在忙碌午後開啟那瓶封存山嵐氣味的酊劑，草山的泥土氣息與老屋的溫度，便能持續在日常生活中裡輕柔散開。



參觀及體驗活動為預約制，請洽草山好土氣團隊



## 南投梅子節 春分一簍梅

《曾中煌·台北報導》為推廣地產地消與食農教育，台北市農會建國假日花市將於4月連續兩週末舉辦「脆梅DIY手作體驗」與農特產品展售會，透過親手製作脆梅，推廣食農教育，並行銷南投縣信義鄉青梅產業，讓民眾認識臺灣在地優質農產。

- 地點：建國花市第3區（農業樹窗）
- 展售時間：09:00至18:00
- DIY場次：每日10:30、13:30、14:30、15:30（現場報名，額滿為止）

### 第一場：4月4日至5日

南投縣農業合作社聯合社主辦、台北市農會協辦。費用每人100元（每場限20人）

### 第二場：4月11日至12日

台北市農會及南投縣信義鄉農會主辦。費用每人200元，可折抵信義鄉農會攤位50元梅子產品消費（每場限30人）。

## 士林區

### 士林區農會農民節圓滿落幕

《楊婉若·士林報導》士林區農會於2月在士林國小大禮堂舉行農民節慶祝大會，每年農民節，是向辛勤耕耘的農民朋友致上最高敬意的重要日子。農會多年來致力於輔導農民提升產銷能力，推動農業教育、技術改良及農產品行銷，協助農民穩定收益。透過農民節的表揚活動，不僅肯定優秀農民的努力成果，也鼓舞更多農友投入農業發展行列。

活動中特別表彰績優小組長、績優農民、頒發致力於農事90歲以上資深敬老禮金等項目；頒發農民子弟獎學金，並邀請家政班精彩的口琴及舞蹈表演；現場準備逾百項豐富獎品供農民摸彩，長官來賓加碼助興，氣氛熱烈！值此農民節之際，謹向所有農民朋友表達最誠摯的感謝與祝福，感謝您們以雙手孕育土地，以汗水滋養社會。期盼在政府、農會與農民攜手合作下，共創農業新局，邁向更繁榮永續的未來。



## 木柵區

### 木柵四健寒假作業組：親子共學進行式

《巫家穎·木柵報導》今年寒假期間，木柵區農會四健會推出的作業組，不再只是孩子的學習時光，而是親子一起走進教室、一起完成作品的共學旅程。在「4H的可可田與雪球田作業組」中，家長與孩子一同認識原料、動手實作，從備料到完成，每一步都並肩合作；「幸福四季甜點親子作業組」裡，大人小孩一起秤重、攪拌、烘焙，香氣瀰漫教室，也拉近了彼此的距離。「4H皮革小匠親子作業組」更是耐心與默契的考驗，從裁皮、打洞到手縫，孩子專注學習，家長也一同動手，完成專屬於彼此的手作成果。而「從零開始！快樂學韓文作業組」同樣開放家長參與，不少家長與孩子一起練習發音、書寫字母，讓學韓文不再只是孩子的興趣，也成為大人為了旅遊、追劇而認識語言文化的新目標。

現在的四健會，不只是培養孩子能力的場域，更希望打造家長願意走進來、一起參與的學習空間。寒假雖然結束，但親子共學累積的默契，正悄悄在生活中發芽。



## 大安區

### 春肥配送繳費通知 施肥應適量

《何維雅·大安報導》大安區農會辦理春耕肥料補助，預計於3月中旬開始配送，屆時將另行通知收費，請農友依通知期限完成繳費手續。依補助相關規定，補助肥料不得轉賣或移作他用，如經查獲將涉及法律責任；若辦理使用情形抽查，亦請配合相關作業。另提醒農友，施肥應適量，避免因過度使用造成土壤酸化及水資源污染；農藥亦應依規定安全用藥，以降低殘留及對周邊環境之影響。

每年3月至6月為荔枝椿象好發期，常見於荔枝、龍眼及臺灣欒樹上。若需移除，請務必穿著長袖衣褲並配戴護目鏡，避免受驚時噴射分泌物造成皮膚刺痛或過敏反應，共同維護作業安全與環境品質。

## 中山區

### 中山區農會慶農民節 宣導權益推廣國產農產

《簡嘉慧·中山報導》中山區農會於2月舉辦「115年農民節慶祝大會暨農事小組會議」，活動已圓滿落幕。當日由家政班舞蹈《海洋之歌》揭開序幕，高銘鴻理事長致詞歡迎農友與來賓蒞臨，並就農務推動與相關措施向大家說明，現場氣氛溫馨融洽。會中特別安排主題講座「健康消炎、好命運連」，分享實用保健觀念，提升農友健康意識。家政班接續演出《夢醉荷塘》，展現團隊活力。現場亦同步推廣農特產品，介紹臺灣好米及國產高麗菜等優質農產，鼓勵支持國產農產品。



此外，亦加強宣導農友參加農、健保期間，如投保土地或戶籍資料有異動，將影響相關權益，請務必主動申報，以維護自身保障。活動在同樂交流中順利完成，兼具聯誼、宣導與推廣之多重意義。

## 南港區

### 南港區農會農民節落實政策宣導、深植在地情誼

《張玉鈴·南港報導》農民節不僅是向辛苦農民致敬的重要日子，也讓社會大眾更加認識農業的價值，促進消費者與生產者之間的交流，同時凝聚農民與農會的向心力，推動農業技術交流與永續發展。

南港區農會於2月在南港三重區民活動中心舉辦「農民節慶祝大會暨農事小組會議」。活動內容豐富多元，包含最新農業政策宣導、防範金融詐騙教學，以及邀請陳秋微老師以台語分享性別平等觀念，讓宣導更貼近生活。現場也表揚入會滿40年的資深會員，並頒發台北市農民子弟獎學金，肯定農民家庭對農業與社會的付出。活動最後還安排小提琴演奏與眾所期待的摸彩活動，農會準備了多項豐富禮品與紀念品，祝福會員在新的一年好運連連、財源廣進。



## 松山區

### 農家生活技能研習

《汪明華·松山報導》因應高齡化社會對健康養生的重視，松山區農會將於4月份舉辦系列研習課程，邀請專家帶領農友與會員共學保健實務與友善耕作技術。

4月7日「保健植物應用研習」，首場課程邀請「福記漢藥青草店」謝福松老師擔綱，介紹山藥、黨參、桑椹子及黑芝麻等藥膳食材的營養價值。學員將現場實作「加味養生桑芝丸」，透過親身參與體驗養生智慧。課程時間為上午9時至11時，地點於農會4樓會議室。

4月13日「友善耕作栽培管理」，為提升農友栽培知能，接續由王如玉博士主講友善耕作專題。課程聚焦於有機及友善栽培管理、常見病蟲害防治技術，並深入說明生物農藥與免登保護資材的實際應用，協助農友解決耕作難題。課程時間為上午9時至12時，地點於農會4樓會議室。

本系列研習誠摯邀請松山區農會會員、眷屬及農事家政班員參加。欲了解更多資訊或報名，請洽聯絡人汪明華先生（2753-1013分機162）。

## 景美區

### 農村高齡者快意人生計畫

《藍麗娜·景美報導》景美區農會於115年3月至9月在農會農民活動中心辦理一系列「農村高齡者快意人生計畫」課程，關懷高齡會員、班員身心健康，打造健康快樂的樂齡生活。特規劃「樂齡卡拉歌研習」、「長青經絡按摩研習」及「銀髮肌力優化研習」三大課程，透過歌唱交流促進情緒抒發與社交互動，傳授經絡保健技巧強化自我照護能力，並以安全肌力訓練提升體能與行動力。期盼長者在規律學習與團體互動中，建立生活重心與自信，並融入ESD永續發展教育理念，倡導健康老化與世代共好精神，透過學習與交流實踐樂活、永續的銀髮人生。