

今 年農曆六月，中秋節晚了許多，使得文旦的最佳採收期，落在中秋節前一個月，時間非常充足不用搶收，加上今年颱風未造成文旦損傷，雨量又少，使得今年各地文旦的成熟度夠，品質風味絕佳，實在機會難得，自用送禮都適宜。

《李諭善・臺北報導》

文旦與白露中秋的三角關係

說到文旦，大家都公認為是中秋節最佳應景水果，不過就農業的角度來說，文旦跟節氣白露關係比較深。因為文旦開花期約在2月底3月初，到果實成熟約需6個月，所以採收期就會落在白露也就是9月7日到9日的前後。果實採摘後放置於通風處約10天，風味轉佳，長期貯藏品質仍可維持。若果實成熟期恰逢中秋佳節，則節後食用風味更佳。如果白露太接近中秋節，那農民不但採收期被壓縮，相對於文旦採收後「醉水」(註)時間不夠，就會影響品質。

而時序越接近中秋，原本節後的特產紅柚也逐漸成熟，在中秋節就能享用得到。紅柚頂部凸出，果肉鮮紅多汁口感酸甜富含維他命C與茄紅素，今年紅柚生產期天候佳，預計產量多三成。臺北地區的許多休閒農場也有少量栽培各種不同的文旦、紅柚及香柚等，可以在秋高氣爽時分到農場採果，詳情請上臺北市休閒農業資訊入口網查詢。

文旦的營養成分

文旦富含維生素C及纖維素、礦物質，各種酵素及鈣、磷、鈉、鐵等，對人體健康相當有幫助。文旦皮可沐浴，表皮燃燒還可驅蚊。成人吃半顆文旦就可以吸收一日所需之維生素C。此外含有大量的纖維素，是現代人的保健聖品。

門市：臺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



臺北市農會網路商城
eshop.tfa.org.tw

秋 風起出遊去



千島湖、八卦茶園&
十分瀑布一日遊

出發日期
106年9/26(二)10/6(五)
10/18(三)、10/26(四)
團體可自訂日期

宜蘭太平山翠峰湖一日遊
出發日期
106年9/28(四)10/12(四)
10/17(二)、10/24(二)
本行程8人即可成行、
團體可自訂日期

宜蘭明池國家森林遊樂區&
賞花一日遊

出發日期
106年9/28(四)、10/19(四)
10/31(二) 團體可自訂

宜蘭雙連埤&福山植物園一日遊
出發日期
106年9/22(五)、10/19(四)
11/17(五)、12/13(三)
團體可自訂日期

更多優質農旅行程請上臺北市農會網站查詢
•服務電話：02-27015827 特約旅行社
航天國際旅行社(大安辦事處)(交觀甲2488號)
•協助策劃：臺北市農會27070612分機266



文旦不是越大顆越好

好的文旦必須皮薄、肉甜、多汁，而且果味甜中點酸味，這種文旦才有特色。選購文旦要先單手掂份量，小而入手沉重者必定是汁多。再看果形呈完整圓錐體狀，側面為正三角形，底部開闊而內凹，表皮光滑細緻為最佳。比起其他地區文旦，麻豆文旦形體小得多，尤其多年老欖結出果實風味絕佳，絕不能像其它水果一樣選又大又漂亮的。初摘下的文旦果肉較硬，須放幾天讓它「醉水」，等表皮稍呈縮皺、顏色由綠轉黃，此時果肉漸軟，甜度也增高許多，才是食用的最好時機。此外剝過果皮的手及刀具，不可接觸到果肉，因為文旦果皮含有豐富的精油，其味道苦辣，會影響到文旦的風味與口感。

麻豆老欖小而美 鶴岡文旦急起直追

行家都懂得選擇老欖的麻豆文旦，因為剛種不久的柚子樹，生長勢強，根系發達，吸收養份多，枝葉茂盛果實較大，文旦皮厚質肉粗汁少；而25年以上老樹的根系穩定，枝葉樹勢相對不旺，養份全流入果實中，因而肉質細緻柔軟多汁，其果形底部平坦，果皮顆粒較小且密集。尤其是50年以上老樹所結之果更是老饕們眼中的珍品。

近年來文旦的種植區域轉移到花蓮鶴岡等區，面積更是擴大到二千多公頃，而且樹齡漸老，品質日漸穩定，風味直追麻豆文旦，今年更是因為採收期於白露之後而加分不少。

註「醉水」俗稱消水，文旦在室內靜置一至二週以後，水分蒸散，甜度提高，表皮稍呈縮皺顏色也由綠轉黃，此時果肉漸軟，是食用的最好時機。



板橋郵局許可証
板橋字第1419號

517
(9月號)

台北市農會

北農簡訊

TAIPEI FARMERS' MONTHLY

木柵區農會獲得第11屆農金獎雙獎項殊榮

連續六年獲得資產品質績優獎
睽違十年獲得營運卓越獎

賀



農金活水 農創動能
農金獎 頒獎典禮
《葉灑・臺北報導》第11屆農金獎於9月4日上午在行政院農業委員會舉行，由林聰賢主任委員親自頒獎，以表彰農漁會提升信用經營績效、改善資產品質之努力。農金獎為該會對農漁會經營信用業務唯一頒予之獎項，備受農漁會認同且深具鼓勵意義。本屆共308家農漁會報名參選，報名件數高達522件，報名情況相當踴躍，而獲選特優獎及優等獎的51家農漁會，其業務營



農金獎堪稱農漁業界的奧斯卡獎，是農金體系之最高榮譽獎，臺北市木柵區農會秉持「在地心、永續情」的信念，一步一腳印來拓展農會業務。在本屆農金獎中獲得了「資產品質績優獎」優等獎及「營運卓越獎」丙組優等獎雙殊榮。該會連續六年獲得「資產品質績優獎」，自101年起逾期放款比率維持0%、淨值佔風險性資產比率BIS均維持在13.92%以上、備抵呆帳逐年提高到244,722千元，足見該會的資產品質相當優異。而「營運卓越獎」則是睽違10年得到優等獎，十分不容易，這是一個全方位檢視農會的綜合評比獎項，除了資產品質需要相當優異外，這10年木柵區農會致力於在地金融，結合社區、社區的人脈資源，深入農家、客戶的訪視及金融產品推廣。該會也積極培育人才，平均每位員工年受訓時數50.25小時，為與金融數位業務接軌，在105年共13人通過第二屆金融數位知識鑑定測驗。

木柵區農會張金婉總幹事在受

遺餘力的信用部許桐源主任則表示，入圍到得獎的等待是最煎熬，這次得到非常好的成績，未來也將繼續抱持著「努力、努力、再努力」的精神繼續為該會爭取榮耀。

臺北市除了本屆木柵區農會得到雙獎項的殊榮，歷屆以來，景美區農會在第3屆農金獎中獲得

「資產品質改善獎」優等獎，士林區農會在第5屆農金獎中獲得「資產品質改善獎」優等獎及「農業金庫策略合作獎」優等獎，木柵區農會在第6屆農金獎中獲得「資產品質改善獎」優等獎、第6到11屆連續六次獲得「資產品質績優獎」及第11屆「營運卓越獎」優等獎。農委會強調，藉由農金獎選拔及表揚，除彰顯農漁會努力與信用業務優良事蹟外，並可增強其正面社會形象，成為學習之典範，激勵更多農漁會持續改善營運，進而帶動農漁產業發展。

訪時表示相當感

謝同仁們的努力打拼，自92年接任總幹事起存放比從26%提高到現在的62%，逾放比則降為0%，期許年輕一代的同仁未來能有夠優異的表現。在農金獎參選上不

獎學金

臺北市農民子弟獎學金
10月15日截止申請

《楊淑雯・臺北報導》本年度臺北市農民子弟獎學金申請時間自9月16日開始至10月15日止(遇假日順延至次一上班日)，請向各區農會申辦，逾期將不予受理，請各學子留意申請時效。

凡本市各農會會員及本市各級農會現職員工之直系子女，申請時仍就讀於臺灣地區內經政府立案之大專院校，並符合臺北市農民子弟獎學金發給辦法標準者，得申請發給獎學金。但每一會員或每一員工最多以申請一人為限。相關辦法請上臺北市農會網站下載專區查詢。

農情知識與文化特展

臺北花博農民市集



《陳彥佑，臺北報導》告別燠熱難耐的夏季，迎來涼爽舒適的秋天，秋天有豐收的象徵！許多美味食材到了，秋天正是最成熟美味的時期，因此各種美食也紛紛出爐，不僅秋刀魚、鰻魚，螃蟹肉質更是肥美又鮮甜，可謂老饕們最愛的「食欲之秋」！此外，栗子、南瓜、松茸、柿子、水梨等蔬果也都是專屬秋天的季節之味。

秋季的氣溫涼爽舒適，不像夏天令人暴躁煩悶，適合大小朋友們外出走走。10月1日將為大家帶來的『農情文化特展』，10月7、8日推出『有獎問答』活動。每個週末都有精彩農特產品展售活動，要讓大家吃得健康又安全，包括來自宜蘭縣的紅文旦、台東縣的金針，花蓮縣的香蕉，南投縣甜柚、蜜柚，千萬不要錯過哦。

農學講堂規劃了料理的應用及農學相關課程如：『雞肉豆腐卷』、『紹興醉雞』、『金針油飯』、『金針雞湯』、『天然手工皂』、

用臺灣土肉桂葉粉 烘焙出美味的歐式麵包

《楊淑雯，臺北報導》臺灣土肉桂為本地樟科特有樹種，在臺灣多分佈於海拔400-1500公尺間的山區，在九二一地震後推廣為水土保持樹種，台北市農會輔導農民種植土肉桂，於民國93年成立臺北市土肉桂產銷班第一班，迄今已逾十三年，為創造土肉桂的附加價值，將研發之產品以「台北珍惜」為註冊商標，歷年來開發的產品有土肉桂清潔系列用品、土肉桂蜂蜜、土肉桂酒、土肉桂茶包、土肉桂咖啡等。

近年，國人熱愛咖啡飲品，遂將土肉桂葉低溫烘乾研磨成粉狀，搭配阿拉比卡種的咖啡豆，研發出濾掛式土肉桂咖啡產品，深受好評，進而發想將土肉桂粉與創意美食結合，並廣為推廣試做。因緣際會，位於文山區木柵路的阿段烘焙自稱火頭工的吳家麟老師，運用本會推廣的土肉桂粉，在店裡試做了兩款肉桂麵包，他說：許多原本不敢吃肉桂的客人，都讚不絕口，能推廣產品又同時協助山坡地水土保持，這是很棒的，很值得推廣，加上有台北市農會把關，更加安全有信心。

多年來，台北市農會輔導班員研發土肉桂系列產品，運用辦理產品行銷宣傳活動，拓展行銷通路，並於台北市農會網路商城上架販售，用以增加農民收益；此次，

承蒙吳家麟老師熱情試做、推廣，是將土肉桂粉從研發、試做階段，推動走向產品化、上市上架的一大推手，本會將積極輔導班員，可望在近期內，以符合市場、消費者需求，將土肉桂粉商品化，距離產品上市指日可待。

台北市農會休閒農業

志工研習活動

《翁紹銘，臺北報導》為有效運用農會志願服務人力資源，使其參與農業發展事務，擴大農村及社會民眾參與農業活動，並藉此教育訓練，培訓志工職能，以期協助休閒農業導覽業務之推行，本會將於106年10月26日(四)、11月2日(四)、11月8日(三)及11月9日(四)共四天，辦理此次研習活動，課程內容安排除了志工基礎訓練課程外，特別邀請文化大學郭維倫老師講授如何將環境心理學應用在休閒農業的導覽解說，另外將安排一天的戶外解說研習，歡迎有興趣的市民朋友，直接向臺北市各區農會推廣部報名，相關活動訊息請詳台北市農會官方網站。



南港區

農民教育訓練—養蜂技術訓練班暨觀摩

《吳修仲，南港報導》養蜂除可收成蜂蜜增加農友經濟來源，亦可增加農作物授粉結果率，南港區農會為友善環境及增加農民收入，於今年度成立養蜂農事研究班，特別於8月30日-9月1日邀請到國立宜蘭大學陳裕文教授主講「養蜂技術」，第一天內容含括解蜜蜂的種類、發育、構造、生理與行為，認識蜜蜂病蟲敵害、東方蜜蜂的生態危機，第二天則至宜蘭大學觀摩田間蜂群管理及蜂產品採收實作，學習蜜蜂病蟲敵害田間防治策略運用。最後一天主講蜜蜂授粉、蜂產品生產與應用、蜂蜜摻假與鑑別、臺灣養蜂產業現況與休閒養蜂。三天紮實的課程，農友受益匪淺，南港區農會未來也會持續開設養蜂相關訓練，協助農友產銷認證蜂蜜。

土肉桂紅茶製茶體驗

《吳修仲，南港報導》為使民眾親身體驗南港特產土肉桂紅茶製作過程，南港區農會於9月3日舉辦土肉桂紅茶製茶體驗，邀請前茶業改良場製茶課長暨各大茶葉比賽評審鄭政宏先生擔任講師，在地茶農擔任助理講師，鄭課長細心的說明製茶過程的眉角，並親自示範揉捻技巧，讓學員第一次體驗便能上軌道。

歷經辛苦的製作過程，就能品茗新鮮出爐的茶葉，由鄭課長教導學員品茶技巧，並說明藉由觀察茶葉、茶湯顏色及苦澀味學習製作過程中如何控制變數。此次活動不僅讓學員親身體驗製茶的辛苦，更學習到如何品出好茶，讓學員收穫滿滿不虛此行。

士林區

106年下半年士林區農會會員子女獎學金自九月一日起

《邱佩娟，士林報導》為鼓勵士林區農會會員及員工子女(含孫子女)積極向學，106年9月1日起至9月30日止，於士林區農會信用部及文林、社子、天母、陽明山、延平分部，受理士林區農會106年下半年會員及員工子女獎學金申請。本獎學金申請表格可至農會及各信用分部櫃檯索取，或至網貢shilin.naffic.org.tw文件下載區下載。

名額及獎學金金額

- ① 國中組每學期80名，每名新臺幣1,000元。
- ② 高中(職)每學期60名，每名新臺幣1,500元。
- ③ 大專院校每學期100名，每名新臺幣2,000元。
- ④ 高職農科及大專農學院學生，依前2.3項金額加倍發給。

詳細申請規定請參閱「士林區農會會員及員工子女獎學金辦法」



大安區

農健保說明會

《沈佩蓉，大安報導》農民健康保險與農民意相關，因此大安區農會於8月31日舉辦農健保說明會替大家解惑。邀請勞保局陳益豐科長針對「生育給付」、「身心障礙給付」、「喪葬(死亡)津貼」及老年農民福利(老農)津貼給付的申請條件、申請手續及給付標準都有詳盡的說明。

農民健康保險給付目前有三項保險事故可領取現金給付，健保部分由許淑華小姐為大家講解分級醫療、厝邊好醫師、社區好醫院相關議題，並分享透過智慧型手機下載「全民健保行動快易通」就能隨時隨地掌握健保署的各項資訊，也可查詢個人就醫紀錄、健保法規…等，歡迎大家下載使用。

雙北年度製茶競賽南港區 廖文益 曾連豐獲參等獎

《葉文冠，新北市報導》新北市農會於8月30、31日在文山農場辦理「新北市、臺北市106年度製茶技術競賽」，經過一天一夜的奮鬥，南港區農友廖文益與曾連豐表現優異，皆獲參等獎。

參賽選手來自各地，憑個人的製作技術，依照茶農多年的製茶經驗考量氣候、溫度、濕度等環境因素，決定萎凋時間，並獨立完成浪青、炒青、柔捻、烘乾、檢枝等製茶過程，最後經由農委會茶業改良場及文山分場、新北市農會文山農場等專家就成茶外觀、水色、香味進行評審。

南港包種茶已成為臺北市優良特色產業，但隨著茶農年歲漸增，農家年輕子弟少有意願繼續從事農作，包種茶發源地的優良傳統技術將面臨失傳的危機，希望市民朋友們能多多支持在地農業，品嚐天然又健康的南港包種茶。

木柵區

四健會中、高級會員幹部訓練

《周莉蓉，木柵報導》暑假邁入尾聲，每位四健會員都將回歸校園，木柵區農會四健會快樂暑假系列活動最終章也展開了！為了增進幹部彼此之間的情誼，使團隊更加成熟，特別於8月27、28日前往三峽區長城溪露營地進行兩天一夜的幹部訓練活動，過程中除了藉由各項團體動力增加幹部們的團隊意識外，也邀請本區義務指導員針對四健會生涯規劃、作業組籌畫及運作、由會員轉為幹部心態之改變等主題進行經驗分享及交流，讓幹部們可以對於自己的四健生涯設立目標，了解自己的無限可能。

松山區

四健夏日行 雙溪茶花莊

《劉馥嬪，松山報導》為讓四健的孩子們增進對休閒農業及在地農產的認識，松山區農會於八月份前往雙溪茶花莊農園體驗。一早莊園主帶著大家循著園區小徑緩緩而行，園主信手拈來皆是學問，沿途講解遇見的各種動植物知識，還秀了一手草編功夫！到了溪畔，孩子們變身生態小英雄，認真地幫小毛蟹蓋民宿。午餐享用家政媽媽和園主準備的野薑花大餐。

下午則認識植物栽種的撇步。從扦插嫁接的要點，到如何修剪澆水，還現場採收薏苡串成手鍊。茶花莊以蘊藏豐富的茶花品種聞名，雖因季節之故無緣得見，但莊主熱情地讓大家帶回一盆茶花學著栽種。期盼孩子們能從體驗中領略植物及農業之美，並將這份熱愛推廣出去。

① 為落實老年農民福利津貼(老農津貼)用於照顧老年農民生活之目的，轄區內(大安區、信義區)領有老農津貼之農民若有遭受“虐養”情形，請通知農會辦理。

② 切勿將私人印章、存摺及身分證委託黃牛代辦各項農保給付！