

花博秋收好食節

品嚐稻香好滋味

《陳玲佳·台北報導》九月份適逢「白露」，也代表秋季即將來臨，台北花博農民市集特別規畫「秋意濃稻香農」主題月，並在9月13日於安排「花博稻草人」活動，只要憑消費收據滿500元，即可報名參加(數量有限，額滿為止)，而且消費方式不限於現金支付，振興三倍券或悠遊卡也可以使用！歡迎大家踴躍報名，並自備想要佈置在稻草人上的衣服、帽子等，一起體驗秋季稻田的稼穡之樂。

九月份的豐收季節裡，市集邀請嘉義縣、台東縣成功鎮、花蓮縣農會、雲林縣農會為大家帶來優質蔬果！9月5日-6日為嘉義縣農會帶來的香蕉與阿里山高山茶，由於阿里山高山茶多生於高海拔，具高山氣候、平均日照短的特性，因此所產製的茶便有冷冽、

甘醇之風味；9月12日-13日，有台東縣成功鎮帶來的木鱉果及其他產銷履歷農特產品，其中木鱉果除了外觀相當特別，其味道同樣很特殊，果肉為鮮紅色，具有豐富的營養成分，歡迎民眾來嘗鮮；9月19日-20日，則有花蓮縣農會帶來的文旦柚，香甜多汁的文旦柚除了風味絕佳外，更是國人心中秋季最應景的水果之一；9月26日-27日，將有雲林縣農會帶來的木瓜與柚子，好吃的柚子如此應景，一週怎麼夠呢？本週的雲林市將為民眾帶來中台灣的好味道，民眾不妨比較看看兩地的差異，誰才是您心目中的首選！

九月份農學講堂內容有「麥向幸福-夏日涼爽小麥沙拉」、「麥向幸福-全麥蔬菜捲」等創意蔬食料理外，還有「認識三章一Q」、「簡易居家香草植物栽培」與「秋色~秋季



草花世界」等知識性教學，更有應景的「柚子香氛袋DIY」與「口齒留香-蜜漬柚子皮」，讓大家在享用水果同時，還能發揮水果的剩餘價值，歡迎民眾踴躍報名參加！更多活動內容介紹，請鎖定台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「台北花博農民市集」、「台北饗樂趣」粉絲專頁查詢。(台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)



國內郵政特准掛號
郵政特准掛號
掛號字號第1419號

552
《8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：莊龍彥
 常務監事：鄭明圳
 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

指揮中心宣布出入八類場所務必戴口罩

夜市傳統市場和市集在列

《李詒善·台北報導》國際新冠肺炎疫情嚴峻，但國內戴口罩比例卻開始降低，中央疫情指揮中心宣布，即日起出入八大處所務必配戴口罩，含醫療照顧機構、大眾運輸、賣場市集、教育學習場所、展演場所、娛樂場所、大型活動等。

指揮官陳時中表示，民眾出入人潮擁擠或密閉場所需配戴口罩，含醫療院所、人口密集機構、大眾運輸場站或無法保持

社交距離車廂內、賣場或市集(百貨公司、量販店、傳統市場、夜市等)、教育學習場所(補習班、K書中心等)。另外，休閒娛樂場所(電影院、音樂廳、體育館、兒童遊樂場、KTV、遊藝場等)、宗教場所及活動(廟宇、教會、禮拜、遶境等)時，也請佩戴口罩並勤洗手，以降低感染風險。



實習植物醫師小記

台北市農會於7月中旬邀請台大孫岩章教授至南港區農民農園看診，發現瓜類作物葉片上有許許多多細小孔洞，為守瓜類昆蟲危害，建議可以主管機關推薦的農用藥劑處理，但如果是有機或友善耕作的農園，這類害蟲將非常難處理，在此建議於作物尚幼小時先以孔目小的黑網蓋住，避免害蟲啃食為數不多的葉片，阻礙光合作用，影響植株健康生長，待植株長大爬上藤架後再移除黑網。

防檢局於今年在中部地區發現番茄潛旋蛾入侵危害，在此提醒農民於農園栽種茄科作物時，應定期觀察植株生長狀況，葉片如有大型取食孔道或果實表面有絲狀物及潰爛的現象時，即拍照傳給區農會指導員，請其協助鑑定或後續通報相關事宜。

台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專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

◀ 疑似椿象吸食莧菜葉片造成孔洞及黃暈



綠竹筍食譜

筍蝦一口酥

料理提供者：景美區農會家政班員王月妹

食材

綠竹筍、蝦仁、洋蔥、絞肉、小黃瓜、冷凍酥皮

調味料

鹽、胡椒粉、太白粉、米酒、麻油、蛋白

做法

- 1.綠竹筍帶殼蒸熟切丁備用。
- 2.將蝦仁洗淨加入所有調味料拌勻。
- 3.蝦仁過油撈起，將洋蔥及絞肉炒香，再下筍丁、小黃瓜丁、蝦仁拌炒並調味。
- 4.冷凍酥皮用烤箱160°C烤15分鐘備用。
- 5.將做法3材料填入烤好的酥皮內。
- 6.擺盤，成品。



南港區陳添進參加雙北製茶技術競賽榮獲貳等獎

《葉涇瑜·新北報導》新北市台北市109年製茶技術競賽於7月31日圓滿落幕。來各茶產區選手總計46位參加。台北市派出南港區陳添進、余欽明、陳錦隆及木柵區張景歡、張家愷五位茶農參賽。歷經一日一夜製茶流程，十足考驗茶師技藝、經驗及體力，次日上午8時由茶業改良場評審評選、公布競賽結果，台北市南港區陳添進榮獲貳等獎。

茶農陳添進先生已逾70歲，但仍勤奮不懈地栽種茶樹、採收茶葉及製茶，其以慣行農法栽培、製作的茶葉皆經過產銷履歷驗證，此外亦有部份為通過有機認證之有機茶葉，若想想嘗南港包種茶滋味的市民

朋友，可前往位於南港區舊莊街二段332號的添進茶園選購，或是每周六日前往圓山捷運站的台北花博農民市集台北市農區區，也可以找到親切的添進伯。

希藉由本次競賽活動能與其他製茶好手互相交流、切磋，增進茶農製茶技術，而台北市農會與木柵、南港區農會，亦將持續栽培在地茶農、參與各類製茶技術競賽，提升其製茶技藝並使茶藝文化得到傳承。



南港陳添進專心製茶



陳添進(右四)與本會鄭明圳常務監事(中持獎牌者)、蘇光正總幹事(右一)和北市產業局王珠容股長(左四)及南港區農會三首長合影



木柵區參賽者青農張景歡(右一)與張家愷(左一)

自己購物自己袋 建國假日花市加入減塑同盟

《曾中煌·台北報導》台北市農會與台北市政府、慈濟基金會合作推動「減塑同盟」活動，希望藉由「自己購物自己袋」觀念的建立，改變消費行為，減少塑膠垃圾。台北市農會大力支持這次活動，積極鼓勵花農參與，建國假日花市就有百位花農加入「減塑同盟」。究竟甚麼是「減塑同盟」？當消費者自己購物自己袋，店家願意提供折扣或優惠，就可以加入減塑同盟。

即日起至2021年4月30日止，只要民眾自備購物袋來花市，在掛有「減塑同盟標章」的攤位消費，就可以蓋章集點換好康，消費十次就可以兌換手工皂，台北市農會再加碼贈送種子一包。



北農簡訊電子版線上看，每月20日準時出刊不用等郵差

北農簡訊電子版從103年1月開始都能在台北市農會官網上查詢，如不需要再收到郵寄紙本北農簡訊，請來電27070612分機275取消，感謝您對保護地球盡一份心力。



2020 台北市四健會員青少年教育訓練領袖營

《呂培翰·台北報導》台北市農會於7月20、21日在復興青年活動中心辦理台北市四健會員青少年教育訓練領袖營活動，藉由體驗式學習教學，讓各區四健幹部去學習並且感受分享許多生活上的觀念與問題，進而探索自我、改善關係與解決問題的能力，未來在帶領四健會各項活動，找到屬於自己的價值。



台北市策略性作物推廣 - 油茶種苗補助

《楊淑雯·台北報導》台北市農會為鼓勵農民種植小果油茶，推廣成為台北市新興特色作物，自民國105年起辦理油茶種苗補助，輔導台北市的農民種植，今年配合執行台北市政府產業發展局農業振興方案計畫，持續辦理補助。

即日起至9月30日止，凡設籍本市之農民，其本人、配偶或同戶直系血親所有農地面積（包含農、林、漁、牧用地）0.1公頃以上，今年度未接受同性質補助者，均可向所屬農會提出申請登記(由各區農會審查資格)，並預計於10月下旬完成油茶種苗補助作業，相關資料請上台北市農會網站下載專區查詢。



四健轉動台灣-青銀共舞環台公共服務

《呂培翰·台北報導》台北市農會配合全國農會於7月30日在台北市萬和里自主照護站辦理四健轉動台灣-青銀共舞環台公共服務。活動中有田園城市種菜教學及四健會員攜手社區高齡者一同表演四健會歌、阿爸牽水牛，一同共食享用下午茶，最後全體參與人員至古亭地政事務所頂樓屋頂菜園拔菜及整理環境後結束活動。

本次公共服務活動，讓四健會員走入社區從工作中學習，關懷社區年長者與互動，傳遞快樂喜悅的氣氛，體驗田園城市都市農耕，實際落實四健教育理念。



台北市農會公益性食農教育體驗

《翁紹銘·台北報導》為了發揮農會公益性社團法人的特質，同時豐富休閒農業主辦理食農教育之經驗，提昇休閒農業社會地位，展現農會促進社會和諧的積極態度，7月17日台北市農會再度辦理「一日農夫-食農教育體驗活動」，不同的是，今年邀請到財團法人基督教聖道兒少福利基金會附屬台北市私立聖道兒童之家的小朋友來參加，並特別邀請到區農會家政志工來協助，地點是內湖區清香休閒農場。

活動一先跟隨農場女主人的腳步探訪清香休閒農場，聽著主人訴說農耕的心得，接著採集些肉桂葉來製作窯烤肉桂雞為午餐加菜；下午則先學習手工熬煮草莓果醬後，下田親身體驗學習作物修剪技巧，之後採些農場的新鮮水果玉米回家，農場為了慰勞辛動的學員與志工，特別準備了楊梅剉冰讓大家清涼一夏，活動氣氛熱絡。

感謝台北市政府產業發展局的支持，也感謝區農會家政志工的協助，更感謝來自聖道兒童之家大小朋友的配合，讓活動圓滿順利完成。



手捏仿木陶藝花器創作班成果

《曾中煌·台北報導》台北市農民第二專長訓練課程7月22日開課，搭配「快速盆景製作研習班」，學員可將創作的小品盆栽作品，配上獨一無二的手捏仿木陶藝花器，提升價值後再販售，增加收益。圖為手捏仿木陶藝花器創作班學員作品：陶藝花器塑型+仿木紋技巧（五行盆創作）趙炯智老師指導。



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2715、277。

景美區

繽紛冰皮月餅好滋味

《黃如鈴·景美報導》景美區農會為讓高齡班學員學習更多元技能，今年辦理一系列創新研習課程，第一站～繽紛冰皮月餅。

彩色冰皮主要運用國產糯米粉及在來米粉為主材料外，並利用當季新鮮的芒果、火龍果及抹茶粉來調色。內餡為求豐富，我們用了新鮮芭樂打成泥，煮過收汁後加入栗子及綠豆餡，讓內餡更有層次感，Q軟的外皮甜而不膩的內餡，更能吃出繽紛冰皮月餅的好滋味。

本次研習除了可以推廣國產米食外，更可以應用在伴手禮上，吃膩了傳統月餅了嗎？今年就可以來點不一樣的。



松山區

小小總舖師四健農食科學營

《劉瓊媛·松山報導》秉持著四健會理念「學中做，做中學」，松山區農會7月舉辦農食科學營，以食農教育為主軸，從產地到餐桌，從生產端到消費端，完整走過一趟食物旅程。

首先到苗栗樂活牧場參觀蛋雞的家，瞭解「友善畜牧」，以六大類與黃金比例221為概念，為自己設計一餐的食譜；再至1919食物銀行參訪，藉由一個月/兩萬元/五口之家的生活遊戲，體驗弱勢族群的生活感受。並瞭解吃不完賣不掉的食物，除了丟棄還可以如何處理，達到惜食3R(再分配、再利用、再加值)。

重頭戲則是最後一天的「小小總舖師」，從菜色發想、採買、烹煮都由會員自己來，果然親手作的料理大受歡迎，全部吃光光呢！



友善農業推廣講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣友善農業生產模式，將於9月1日上午9時分別邀請美林植物公司謝永照老師蒞臨主講「友善農業病蟲害管理講習」，針對蔬果進行友善栽培管理及病蟲害管理加以說明及介紹，來達到合理化施肥及友善安全生產模式，歡迎松山區農會會員、農事班員或家屬報名參加，推廣部 汪明華先生 電話：27531013分機162。

木柵區

木柵茶葉古道親山親子采風之旅



《鍾淑玉·木柵報導》木柵區農會配合台北市府產業局政策推廣家庭、親職教育，藉由活動提升家庭成員之向心力，結合在地資源與貓空休閒農業區合作辦理了這次「木柵茶葉古道親山親子采風之旅活動」。

活動由貓空休閒農業區達人導覽解說，走訪木柵茶葉古道，了解古道過往的民俗風情及生態環境。今年新冠肺炎疫情影響大家生活步調，戶外活動讓班員接近大自然吸收芬多精，沿途欣賞豐富的山林生態，是防疫紓壓的最佳選擇，也因共同參與讓親子家庭關係更加緊密。

南港區

南港區農會有機農園秋季班招生

《潘又旭·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，農友亦積極朝休閒農業發展。熱愛有機生活，嚮往有機耕作，希望藉由休閒互動的方式，接近大自然並藉此增加親子間互動的市民朋友們，南港區農會有機農園秋季班開始招生了，歡迎至推廣股報名。

秋季班上課時間自9月第二個週六開課，到11月第二個週六，在南港市民有機農園上課，聘請資深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（自己種自己吃，享受樂活生活），請洽南港區農會推廣股王先生02-27836121#13或南港市民有機農園林書慧 0926-084-147



大安區

理解學習新世紀性別觀念

《何維雅·大安報導》8月12日舉辦的農村性別平等教育講座，邀請陳秋微老師解說兩性平權議題。傳統早期農業社會居多以男性為生產主力，女性在家中主持家務，因此造就性別刻板印象。

現今兩性多元發展，男性在家顧小孩等待職場太太回家也不是新鮮事，期望藉著兩性平權的教育宣導，鼓勵農家婦女參與農事班組織運作，鼓勵男性參與家政班學員學習及推動家務分工等觀念，在農家落實性別平等。

另大安區農會配合政策，鼓勵民眾跨區消費，歡迎居住地在安區外的民眾來使用農遊券抵用消費金額。

木柵區

綠竹筍快閃展售2020涼夏喫筍趣

《周莉蓉·木柵報導》為支持木柵在地優質綠竹筍，木柵區農會與台北遠企購物中心合作，7月31日於遠企購物中心舉辦「2020涼夏喫筍趣」綠竹筍行銷活動。

特別邀請今年台北市優質安全綠竹筍品質評鑑比賽的冠軍農周富先生到場展售，消費者反應相當熱烈，開賣不到半小時隨即售罄，供不應求。現場也提供當季香甜多汁的綠竹筍沙拉供消費者試吃，讓消費者能親身體驗木柵綠竹筍的鮮甜滋味。木柵區農會積極推廣在地綠竹筍，除鼓勵農友配合農藥殘留檢驗，消弭食安疑慮外，更辦理栽培管理相關講座，藉此提升品質，增加產量，期望透過跨界合作的方式，推廣木柵的好筍。



近幾年吹起食農食安教育風潮，極力推廣食當季吃在地，采風之旅於貓空東昇園，由家政幹部利用台灣當季雜糧教作地瓜芋頭芋圓，以親子DIY方式進行，除了增進親子間的感情，也有助於認識食材，懂得用原味做美食，建立正確的飲食觀念。並由家政幹部以綠竹筍或茶入菜，做簡易茶筍餐當午餐，藉以一併推廣在地農特產品風味餐。

今日活動有許多班員的家人一起參加，班員的家人因參與活動進而更了解農會。雖汗流浹背，但活動內容豐富讓大家都收穫滿滿。