

2018 陽明山中山樓 & 幸福

初春時分，經過一季寒冬洗禮，邀請您暫時脫離都會生活，參加小旅行，去陽明山走走。首先帶您經由仰德大道直上陽明山，參觀構思巧妙設計獨特的中山樓，中山樓為中國傳統古典式建築，瑰麗而宏偉，具中國傳統宮殿建築藝術之美，是一座具有歷史紀念價值的建築物，此處有專人導覽解說，為您揭開中山樓的神秘面紗。

接著直上竹子湖進入青楓步道，這裡種植青楓等樹種，樹形細長不高但是很密集，感覺不像一般森林濃密，但是頗為清幽。午餐就當然是品嚐竹子湖最出名的當地風味餐。餐後漫步於海芋大道，其實這裡一年四季都

適合來，各個時節也都有不同的面貌，每到假日吸引不少人們前往觀光賞花，沿路有許多商家，賣的花卉盆栽也很有特色。由海芋大道再往上走進入竹子湖頂湖海芋環狀步道。在此，能徹底體驗海芋之美，在廣闊無際的海芋田感受竹子湖迷人的景色。回程順帶探索小油坑生態，小油坑為一處後火山活動地質景觀區，位於七星山的西北麓，海拔約805公尺，以「後火山作用」所形成之噴氣孔、硫磺結晶、溫泉及壯觀的崩塌地形最具特色。

- 出發日期：3/21(三)、4/13(五)、4/24(二)、5/3(四) 每車滿18人出團(團體日期可自訂)
- 費用：平日每人新台幣1,200元(含車資、餐費、門票、解說、保險500萬責任險20萬醫療險、領隊費等。註：14歲(含)以下及71歲(含)以上最高投保上限為200萬。
- 報名繳費地點：台北市復興南路一段390號14樓

- 時間：星期一至五/上午8點30分至下午5點
- 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：台北市農會27070612分機266)
- 另有猴硐村 & 基隆海洋科技博物館一日遊等旅遊行程 更多優質農旅行程請上台北市農會網站查詢。



實習植物醫師小記 2

居家蔬菜栽培真簡單

生活在臺北市都會區裡，如果想要種植蔬菜享受田園樂趣時，我們可以使用一些容器及土壤就能夠簡單地開始栽種，但我們所選用的容器能確定它的排水性質良好嗎？我們所選用的土壤能確定它不含土壤傳播性病蟲害嗎？能確定土壤性質疏鬆，其排水性、保水性良好嗎？因為無法確定我們自己選用的容器是否適合，土壤是否乾淨無汙染，所以建議可以採購市面上的產品來進行居家田園蔬菜栽種。

台北市農會供銷部裡面所銷售之有機蔬菜栽培盒具有底部及側面排水孔，不會因為底部堵塞導致淹水，且附贈細網可降低土壤介質流失，並於材質內添加抗紫外線材料，因此不容易劣化，可長久使用。栽培介質可採用福壽牌固根土1號，此商品經檢驗含有適當之酸鹼值、導電度及通氣排水性，不需額外添加珍珠石或蛭石等通氣排水材料，而基肥可採用綠煜肥有機質肥料，其肥份釋放較緩和，不易造成蔬菜幼苗肥傷。

實際栽種時，我們可以先在有機蔬菜栽培盒內放置細網，加入1包20公升之固根土及1包2公斤之綠煜肥當基肥混拌均勻後，在上方鋪設乾淨之泥炭土約4公分，再充分給水至盆底流出水分時即可開始種植。若是利用種子栽培，覆土深度大概種子之1.5-2倍即可，若是利用菜苗栽種，深度約與根系相同即可，切勿覆土過深，掩埋根基部，造成危害，栽種完成後再輕輕澆水，檢查植株是否固著未鬆動，若鬆動則再輕輕壓緊根部土壤，次日若菜苗葉片挺立，則代表其可正常生長。

每隔二日充分給水至底盆流水，但仍需視天候狀況適時調整，約1周後可開始施肥，可選用台肥黑旺特1號或黑旺特43號肥料，肥份釋放較快速，能即時提供短期葉菜類成長所需，施用方式為離植株3-5公分處，挖掘3-4公分深溝後放入約100g之肥料再覆土，約10天施肥一次即可，視栽種環境及狀況適時調整肥料用量及頻率。栽培時若發現蟲害問題，建議動手清除較佳，或是小型害蟲可施用苦楝油，毛毛蟲類可施用蘇力菌防治。建議栽種環境日照需充足，並選用當季菜苗，以符合氣候環境，才能健康生長。

栽培成本統計：栽培盒150元/個，20公升固根土150元/包，2公斤綠煜肥80元/包，每個栽培盒約380元設置費用，之後假設蔬菜約50天採收期，每次栽種約需500公克台肥黑旺特1號或黑旺特43號100元/盒，若不考慮設置栽培盒及菜苗的費用，則每50天約只要100元即可享受到栽種的樂趣及享用自己栽種的安心蔬菜，以上提供想於家中栽種蔬菜的民眾參考。

蔬菜栽培各種資材請洽台北市農會供銷部
02 29326806 分機325-326



葉涇瑜

士林陽明山山藥

山藥 創意料理食譜

想吃新鮮、安心、安全的山藥料理就別再錯過了士林陽明山山藥的產季囉！現在正值士林陽明山山藥的產期，在這冷冷的冬天除了喝暖暖的山藥雞湯外，還可以運用山藥創作美味又時尚的山藥料理，趕快到士林區農會生活館採購新鮮的陽明山山藥訂購專線：2882-8959轉602

香煎淮山拌豚肉

- 材料** 山藥適量、豬絞肉 半斤、青蔥兩支、醬油 一大匙、糖 一小匙、米酒 一小匙
- 作法** 1.將山藥切小丁，與豬絞肉及蔥花一同攪拌，並加入醬油、糖及米酒調味，充分攪拌、拍打再塑型。
2.熱鍋後倒入少許油，中火煎約三分鐘即可取出。



舞動鮮蝦拌山藥

- 材料** 山藥適量、蝦仁6尾、西洋芹菜1支、蒜頭3顆、鹽、糖少許、米酒少許、生菜
- 作法** 1.將蝦仁、山藥、芹菜皆切成小塊。
2.在鍋中倒入少許油，加入蒜頭爆香後倒入切成小塊的蝦仁，炒到變色之後再依序將山藥、芹菜倒進鍋中炒，接著灑上鹽跟米酒少許的糖來調味，即可放入生菜。



法式黃金豚肉條

- 材料** 山藥適量、豬肉片、起司條、胡椒鹽
- 作法** 1.將山藥切成條狀。
2.豬肉片攤平，將切好的山藥平鋪後捲起。
3.熱鍋後加入少許油，將豬肉捲放入正反稍微煎一下，灑點胡椒鹽即可擺盤食用。



522 《2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：鄭明洲
總幹 事：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

恭賀新年

台北市農會 敬賀

理事 長：莊龍彥
常務 監 事：鄭明洲
總幹 事：蘇光正

新春何處去 達人帶路 北市近郊農遊賞花採果

《李諭善·臺北報導》年節剛到，但是卻能感受春天即將來臨，在臺北市近郊的休閒農場裡，已滿是萬物滋長、欣欣向榮的春天氣息。此時走訪北投、土林的休閒農場，有各種冬季蔬果可採收，新鮮的桶柑可現採現吃；內湖的溫室草莓更是讓人愛不釋手的冬天紅寶石；抑或只是靜靜的搭纜車上木柵貓空品茗看臺北，

漫步南港茶山喝茶走步道，都是不錯的選擇。臺北市是都會型農業城市，這些年來台北市農會持續輔導青年農民聯誼會，協助下一代青年農民回鄉發展，所以近年來青農人數快速增加，在各個休閒農場、農園都能見到這些在地青農們的身影，他們面帶笑容親切的態度與熱誠為本市農業注入一股清新的活泉。



在首善之區臺北的近郊，臺北市民朋友就能有這麼多值得賞玩的地方，不論欣賞美景、農村休閒或親子娛樂皆適宜，不僅能夠接觸大自然，更能享體驗田園採果的樂趣，年節前後，臺北的農園正等著大夥前來享受自己動手採果的樂趣。

台北市休閒農業資訊入口網 <http://www.tfa-leisure-agri.org.tw/>



2018臺北農遊慢食-跟著達人走

北投 摘菜採柑博柑情

北投區除了著名的溫泉，也是臺北著名的蔬菜、花卉區。竹子湖的海芋極富盛名，每逢花季吸引大批人潮前來參觀帶來可觀的在地消費產值。來到這裡徜徉一個假日週末，順便享用鄉土料理大餐，還可帶一些當地農民種植的山野蔬菜回家，重拾自然知性趣味。

大屯山為火山地形，這種地貌使得桶柑得以生長於日照陽光充足的環境中，且火山土壤中富含礦物質，由於氣候、水質及土壤特殊，在農民細心照料與陽光的滋養下，桶柑果肉細緻、味道酸甜、香氣濃郁，盛產期在農曆年前後，故稱之為「年柑」，愛吃桶柑的人不能錯過。

北投區柑農為了提供遊客賞景踏青、親近農業、看橘子高掛果樹上及體驗採桶樂趣，觀光採果，目前有

大屯里四位柑農開放，交通可自行開車前往，或自捷運北投站搭乘小6公車(下車位置請洽各園主)要採桶柑賞櫻花的民眾可搭捷運至北投站，轉搭小六公車至大屯復興三路開放的桶柑園採果，要賞櫻花或海芋的民眾可搭捷運至石牌轉搭小八，或至北投轉搭小九公車至竹子湖。觀光柑園有四位農戶開放，陳水珍：0928853516、張明海：0916085701、游金順：28937639、廖宗良：0972076287，開放時間：一月至三月，入園收取入園費一人100元，可折抵1台斤的桶柑，如採摘超過1台斤者，其價格視當日桶園產量及品質而定。

內湖 全家採果草莓樂

內湖觀光草莓園從原本7、8戶，到目前為止已經增加至18戶，農園面積也逐年緩步增加，種植品種以內湖一號、香水、桃園4

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。內湖草莓園的開放時間從每年12月初開始，至翌年的5月。過完年或是228假期，至內湖區大湖街、白石湖一帶，採草莓正是時候。觀光採果臨近景點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，可以一並安排遊賞。

內湖區觀光草莓園開放農戶

(詳細開放地址內容資訊請上臺北市休閒農業資訊入口網查詢。)

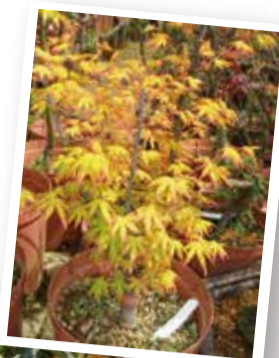


下接第二版

士林 賞花採橘好去處 士林達人蔡邦勳

象徵吉利的橘子季節又到了，陽明山的柑橘，也稱「桶柑」、「草山柑」，具有柑橘特有的果酸香，比一般的橘子濃郁許多，每年從農曆過年前到4月份為盛產期，特有的酸甜滋味，就像戀愛的感覺，讓人吃了還想再吃。

好山好水的陽明山，為臺北市近郊最理想的踏青去處，現在上山採柑橘正是時候，有多處可自行採果的農園，每顆橘子經過農民細心的栽培及管理，讓柑橘又美又甜，風味佳、值得品嚐。欲前往採果的遊客請先電話聯絡農園。張清輝：0932019499、林永隆：0912308578、李雅傑：0921915022簡崇明：0936996046、曾清權：28751148(中午連絡)。



南港 慢食慢走喫茶趣

南港山區因當地海拔約200至300公尺，土壤富含岩礫，全年雨量適中，適合茶樹的生長，而成為臺灣包種茶的發源地以出產包種茶聞名海內外。本區的觀光茶園主要分布於舊庄街二段，南深路低海拔



山坡地亦有零星茶園。遊客除了可以觀賞茶山風光和品茗外，在產季並可參觀採茶和製茶的過程，並走訪當地深具歷史意義的步道景點，另外臺北市府產業發展局最近整修完成的南港茶葉製造型示範場，也歡迎遊客去品茶！

木柵 品茗健行單車遊

文山區一直帶給人們清新的感覺，位於山水間的木柵貓空地區又如同是文山區的一顆綠寶石，空氣清新，景色怡人。天氣晴朗時，從山上便可瞭望整個臺北市與101大樓的美景。此外還有許多條親山步道如樟樹步道、樟湖步道都很平易近人，週末假日便有許多人到此健行。指南路三段沿線的觀光茶園，是台北市農會輔導設立的第一個觀光農園，許多茶園中設有茶坊，是愛茶人士品茗最佳的景點。山下政治大學前的景美溪畔，道南河濱公園設施完善，新增不少運動健身設備，可沿腳踏車道順景美溪向北一直騎到關渡淡水。附近著名的景點包括指南宮、樟山寺以及木柵動物園等。



班員姓名	電話	主要作物
何傳厚	2861-5012	茶花、楓樹、黑松等
何德謨	2861-4060	茶花、杜鵑、松柏等
永明園藝 何傳永	2861-1161	櫻花、楓樹、黑松等
靚霖園藝 何傳養	2861-3091	松柏、楓樹、紫薇等
平青園藝 何德利	2861-2558	松柏、楓樹、茶花等
木樹花園 徐樹木	2861-0898	櫻花、楓樹、真柏等
陳民正	2861-2237	茶花、羽毛楓、櫻花等
平等花園 李明照	2861-2853	黑松、真柏、櫻花等
Maple nursery 徐忠勇	0935-102930	楓樹
吳明達	0932-197335	茶花

三月邀您一起
臺北花博農民市集

春季草花植栽 DIY

《曾華均·臺北報導》隨著春天的到來，又是一年的開始。臺北花博農民市集三月份，除了固定的優質農特產品推廣展售活動外，還有來自宜蘭、嘉義、台南的當令蔬果讓大家選購。

配合春天的節令，本月份特別安排「田園在我家春神來了-繽紛的春季草花」與「春季植栽

DIY」課程，讓大家來逛市集之餘，製作簡單的草花盆栽，輕鬆綠美化居家環境。3月24日舞台區將安排手工藝DIY活動，簡單易學，回家可以分享給家人。每週的音樂饗宴，讓您在下午時刻，輕鬆徜徉在樂音中。



在臺北花博農民市集，只要消費滿100元，即可兌換「集點券」1點，集滿2點可參加農學講堂課程；集滿3點，就能參加抽獎活動囉！

關於更多詳細的活動內容介紹，歡迎至臺北花博農民市集官方網站 (<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>) 查詢或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」粉絲專頁查詢。



景美區歡慶農民節 農躍百年再創佳績

《楊淑雯·景美報導》農民節是一年一度慶祝及表彰農民的日子！景美區農會於107年1月30日上午在市立圖書館景新分館10樓，舉辦107年農躍百年暨農民節慶祝大會，會中表揚模範農民、優秀的農事、家政幹部及頒發臺北市農子弟獎學金。

今年適逢景美區農會成立一百週年，農民節慶祝大會為該會百年慶祝系列活動揭開序幕，後續還有令人期待的感恩音樂會等慶祝活動。景美區農會在周伯賢理事長、徐明池常務監事及闕宏基總幹事的帶領下，提供農民最優質的服務，期盼新的一年，風調雨順，農民都能大豐收！

台北市農會莊龍彥理事長、鄭明圳常務監事及蘇光正總幹事應邀出席，並致贈「農躍百年」賀匾，祝福景美區農會源遠流長，更上一層樓，再創佳績。

北投區

北投桶柑季~「慢慢走·搏柑情」

《王文安·北投報導》北投區農會2月3日配合臺北市政府產業發展局的農業輔導措施，在產業展局的農業振興方案的計畫指導下，結合桶柑產業、踏青運動休閒與北投好山好水的大屯山美景，辦理「2018北投區桶柑季~健走活動」，邀請大家一起來北投大屯桶柑產區「慢慢走·搏柑情」。

此次健走活動內容包括健走、大屯山區賞景、觀光桶柑園巡禮、桶柑DIY體驗、點心品嚐等，2月3日上午8時30分大家齊集新北投捷運站廣場報到集合，9時10分出發，雖然天氣寒冷，大家還是在11時前陸續抵達復興三路300巷13號大樹下，開始DIY體

健走活動

驗與點心品嚐等。

此次的「慢慢走·搏柑情」健走活動開放350個名額，一開放就秒殺額滿。產業局表示，桶柑為北投區農會重要產業之一，栽培面積24公頃，年產量60萬斤，年產值2,400萬元，栽培農戶50戶，近幾年輔導朝安全高品質，友善農業的方向發展，並以精緻農業，結合觀光休閒方式，希望透過此次活動，讓市民親山、親水、親農，以「食當季、享在地」，吃到最安全、最新鮮、好品質的果品，並可以提高北投桶柑知名度，增加農



民收益。

草山柑種植全盛時期曾為北投區柑農帶來可觀收入，後因全省各地廣植，及各種果樹的栽培，使得桶柑栽培收益大不如前，北投區桶柑栽種面積也明顯減少，要在市面上吃到正宗道地的草山柑並不容易。

隨著時代進步，工商業發展，北投區大屯山處處種滿桶柑的景象不再，種植的桶柑面積也減少許多，民眾要在臺北市郊區附近看到結實纍纍的桶柑高高掛在樹上的景象並不易見。



木柵區

旺旺嬉春 一起迎好年

《鍾淑玉·木柵報導》因為參與，讓我們更懂得感恩與珍惜，木柵區農會除了信用部及其他部門業務外，我們也常利用推廣活動來延伸農會的服務。年底到了，年味濃了，木農家政書法研習班受邀參加臺北市文山特殊教育學校「旺旺來福報新年」寫春聯活動，這是一個很有意義的活動，除了讓全校師生與家長提早感受年節氣氛，更保有傳統的習俗文化，貼春聯討吉祥。



正值歲末，文山老人服務中心透過兆如恆安照護集團辦理區內第七屆獨居長者暨弱勢家庭歲末關懷園遊會，每年辦理的成效越來越好，透過這個活動讓區內獨居老人和弱勢家庭接受地方很多愛的關懷與重視，木柵區農會也不遺餘力協助這些公益活動，這次的活動農會除了贊助摸彩紅包，也招募一些家政班員擔任當日活動志工，並為活動帶來青春有活力的舞蹈表演。這次園遊會參加人潮熱絡，摸彩獎項和美食攤位很多，讓每位出席的長者不但有精彩的節目可觀賞還可開關遊戲吃美食拿紀念品，而且憑邀請卡現場可兌換500元紅包，可說是提早幫他們過了一個開心的年。



松山區

牛樟栽培管理研習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣農民種植「台灣國寶級樹木-牛樟」特別邀請台灣牛樟之父-黃瑞祥博士蒞臨本會開辦「牛樟栽培管理研習」課程。課程內容包含認識牛樟、牛樟繁殖方法、栽培管理及諮詢服務，歡迎松山區農會會員、班員、家屬報名參加。



- 上課地點:松山區農會4樓會議室(八德路四段656-1號4樓)
- 電話:27531013分機162推廣部 汪明華先生

松山區

城市養蜂研習班招生

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣友善農耕模式把消失的蜜蜂找回來，增加蔬果結果率及維護自然生態，去年開始辦理「城市養蜂研習班」反應熱烈，今年度訂於5月7日繼續辦理第二期，本課程特別邀請擁有理論及實務經驗的臺北市松山社區大學蔡明惠老師於本會輔導「松山第一市民農園」授課。

課程內容包含認識蜜蜂、養蜂器具工具、蜜源植物介紹、採蜜方法及注意事項、蜜蜂飼養及照顧及病蟲害管理共12週，上課型態包含室內理論課及室外實務操作課(5人1組照顧1蜂箱)；歡迎松山區農會會員、農事班員、家屬及一般民眾報名參加。



- 上課地點：松山第一市民農園(松山路666號)。
- 上課時間：107年5月7日起每週一上午9點至12點共12次。
- 電話：27531013分機162推廣部 汪明華先生
- 上課費用：會員及班員1,500元、家屬及一般民眾2,000元。
- 人數：30人(會員及班員優先)。
- 上課地點請參考松山區農會臉書。



士林區

農民蔬果直銷站於天母SOGO百貨展售

《邱佩娟·士林報導》士林農民蔬果直銷站將從3至5月，每週日於SOGO百貨天母店(台北市士林區中山北路六段77號)1樓西側公園旁騎樓，展售士林區優質安全蔬果。在3月4日開市當天將舉辦「金狗(狗)讚」安全蔬果展售活動，當天只要在攤位上購買安全蔬果，每買一包就送10元蔬果現金折價券，限量300張，送完為止。

為推廣友善環境，減塑環保愛地球，3月4日及4月15日下午2:30至3:30，在天母SOGO百貨騎樓休息區，將舉辦2場「環保手提飲料袋」教學及有獎問答活動，請到士林區農會家政班秋玲老師，教導民眾如何善用家中的舊衣服、床單，手縫出獨一無二、輕巧便利的飲料袋，讓您買飲料不用再拿塑膠袋。教學活動於活動當日11:00於服務台開放報名，每場15名，額滿為止。來不及報名的民眾，歡迎參加現場有獎問答活動，就有機會獲得秋玲老師親手製作的精美手提飲料袋。

士林區農民蔬果直銷站展售之農友已取得「台灣農產品生產追溯條碼」，販售之蔬果上市前已通過本會農藥殘留生化檢測，請民眾安心購買。

