

行政院農業委員會國產石斑魚

行政院農業委員會為鼓勵消費者於網路上購買安心安全的國產農產品，俾提高消費者網路購買農產品的意願及信心，委託財團法人臺灣優良農產品發展協會(CAS協會)辦理「國產石斑魚滿888送100」活動，邀請國內現有電子商務平臺參與。台北市農會網路商城(<http://eshop.tfa.org.tw>)也報名參加參與本活動，活動自105年12月1日起至106年1月31日止請消費者共襄盛舉，支持「國產石斑魚滿888送100」，詳細活動及優惠內容請留意網路商城網站公告。

政府推動石斑魚產業發展成果

石斑魚屬高經濟價值魚種，為宴席上重要高級食材，早期無法養殖僅能由漁撈取得，但隨著台灣、大陸地區等大中華區經濟起飛，需求大幅增加，加上沿海漁獲量減少，野生石斑魚逐漸呈現供不應求現象。民國60年代初期澎湖地區即有漁民放養天然魚苗，隨著養殖技術建立，吸引漁民投入養殖行列，但由於野生苗活存率不高，養殖產業發展受到侷限。索性在業界



前輩們及水產試驗單位不斷努力下終於突破繁殖限制，於民國70年代成功人工繁殖出馬拉巴石斑苗，並陸續開發如龍膽石斑等其他石斑魚苗人工繁殖，至民國80年代，石斑種苗產量已可穩定提供國內的養殖需求，同時外銷其他國家。(資料來源：漁業署網站)

石斑魚的營養價值

石斑魚富含蛋白質、胺基酸、EPA、DHA、牛磺酸、膠質等，脂肪含量低，還富含鐵、鈣、磷以及各種維生素，口感絕佳亦是養顏美容聖品，魚皮膠質的營養成分，對增強上皮組織的完整生長和促進膠原細胞的合成有重要作用，被稱為美容護膚之魚。非常適合日常養生及秋冬進補，簡易的清蒸或煮湯方式，即能呈現石斑魚的鮮甜滋味，完全符合現代人養生無負擔的需求。

台北市農會網路商城
(<http://eshop.tfa.org.tw>)只要上網點選，全國各地優質農特產品，直接配送到你家，方便又有保障。



北農簡訊

TAIPEI FARMERS' MONTHLY

建國假日花市34歲生日，大家一起



為週年慶揭開序幕，柯市長表示近年來市府致力推動「田園城市」政策，拉近一般都市民眾與生態環境之間的距離，而花市週年慶的特展及講座活動，讓民眾直接參與，更能啟發大家種菜、種植花卉樹木的熱忱。也感謝市農會配合市府推動田園城市，除了開發各式適合家庭園藝資材，每週也有農夫老師在花市服務



《楊惠瑛，台北報導》今年適逢花市34週年慶，台北市農會於11月12、13日邀請國內首屈一指的農林學術研究單位—行政院農業委員會桃園區農業改良場、林業試驗所，共同籌劃「都市園藝

台北市市長柯文哲也親臨花市



台，提供民眾農業諮詢服務。李國鈞理事長及蘇光正總幹事陪同與會來賓參觀特展區，花市的農業樹窗是提供市民農業新知、推廣農特產品的好地方，這次週年慶有農林學術單位共襄盛舉，將學術界與生產界結合推廣農業新知，充份發揮建國花市農業樹窗的功能。

農事小組長副組長研習

《陳芸，台北報導》台北市各區農事小組長、副組長研習11月9日在台北市農會15樓大禮堂舉辦，市農會特別邀請到全台最美麗的民宿「天空的院子」負責人何培鈞先生講述他自身的偏鄉創業夢想，如何艱辛地從無到有，進而有盈餘成立社會企業，成為地方產業的發展平台，帶給了參加人員有著不一樣的視野、另類新思維；而「性別平等」目前是政府重要宣導政策之一，透過市政府社會局也邀請到環宇法律事務所劉嘉怡律師來為小(副)組長們上了一堂性別平等與性騷擾防治課程，讓農民在日常生活中學習兩性平等觀念。

在綜合座談會中，台北市政府產業發展局王珠容股長也親臨會場聽取農民心聲，也回應發言者的問題，研習活動就在熱烈討論後，圓滿結束。



花博銀色耶誕樂



《陳玲佳，台北報導》隨著12月份的到來，又是一年的尾聲了。台北花博農民市集為幫辛勤工作一整年的市民朋友加油打氣，並配合耶誕節的歡樂氣氛，特別規劃了一系列「銀色耶誕樂」的活動，準備要陪伴大家度過這充滿歡笑的月份！

雖然天氣冷颼颼，但此時也有許多好吃的冬季水果才正準備報到呢！因此12月份的花博農民市集特別邀請了彰化縣、臺南市、南投縣、嘉義縣、雲林縣一起為大家帶來一場冬季水果盛宴，只要來趟花博，便可將好吃的白柚、脆甜的棗子、營養的木瓜，還有充滿年節氣息的柳橙一次帶回家。

在12月17、18日也邀請了南投縣竹藝學會帶來竹工藝相關展售，現場還有趣味的射竹筒遊戲等活動，不僅如此，每週的音樂饗宴更要讓大家在有賓至如歸的感受，現場只要消費滿100元便可得到花博點券一點，憑券還能參加抽獎活動喔！點券還可用於報名農學講堂的課程，而為配合耶誕節的到來，更



特別安排了「聖誕鈴聲-聖誕節佈置欣賞」與「聖誕鈴聲-聖誕植物裝飾」兩堂課程，讓大家在繁忙工作之餘，也能用植物輕鬆製作充滿歡樂的耶誕裝飾，另外，還有教大家製作「蜜棗蜂蜜蛋糕」、「筑前煮」、「橙汁拌雞丁」、「柳橙水果派」…等適合用於聚會的甜點與料理喔！

提醒大家，天冷記得添加衣物，也別忘了在假日安排到花博農民市集走走，採購冬令食補食材或節令蔬果，花博農民市集在此先預祝大家“聖誕節快樂”！關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定台北花博農民市集活動資訊哦！歡迎至官網(<http://www.expofarmersmarket.gov.taipei>)或上Facebook搜尋「台北花博農民市集」粉絲專頁查詢。

秋風起出遊去 太平山翠峰湖一日遊



《李諭善，台北報導》太平山一擁有全國最大的高山湖泊：翠峰湖，群山環繞、嵐霧淡淡，湖景變化萬千，宛如人間仙境！秋天，就是要跟著台北市農會上山走走。

太平山翠峰湖一日遊，行程安排由台北快樂出發，首先抵達宜蘭土場。土場派出所旁有一棟木造建築物，是依據昔日土場火車站的舊貌重建的車站，斜對面的馬路旁則有重建的車站月台，陳設舊列車車廂及蒸汽火車頭，讓遊客可以重新回味已消失的羅東森林鐵路。

白嶺是太平山亞熱帶與暖溫帶氣候的過渡區，位於海拔1450公尺，是闊葉林與針葉林的分水嶺，因後山頭經常籠罩雲霧，所以有此稱號。道路旁有一棵紅檜巨木，高30公尺，樹齡約2500年，腰圍要六個成人合抱，是白嶺重要的地標。

翠峰湖：海拔1840公尺，是台灣面積

出發日期：105年11/24(四)、12/9(五)、12/21(三)、12/27(三)滿八人即可成行。
團體可自訂日期

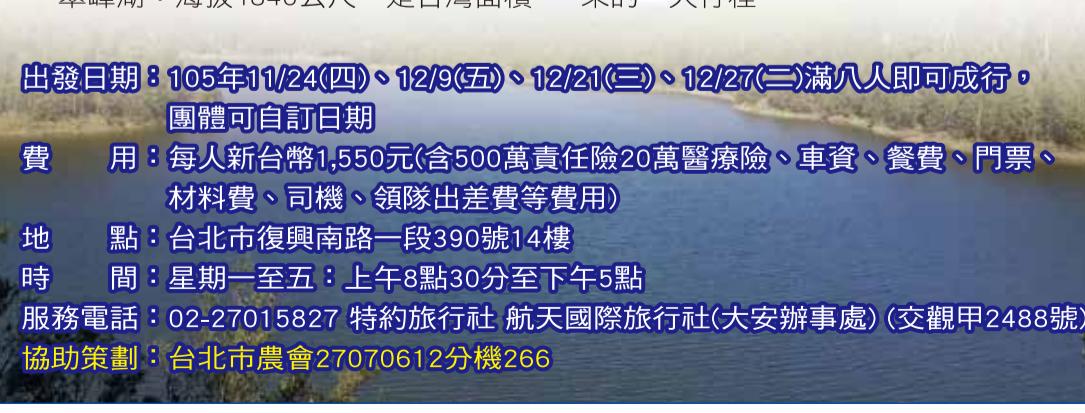
費用：每人新台幣1,550元(含500萬責任險20萬醫療險、車資、餐費、門票、材料費、司機、領隊出差費等費用)

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



**新農業
亮點**

台北青農系列報導

替植物作照片身分證

劉玲岐

建國花市裡其中一個攤位，荷花姿態美豔動人，吸引人觀賞。特別的是，這個攤位上的每個盆栽，都吊掛著名牌，上面印有花的照片和名稱，正反二面均有說明，附中英文對照，讓人感受到主人的細心與用心。

農場主人劉玲岐是個溫暖熱情的女孩，每個週末和媽媽、弟弟在建國花市展售，販賣自家農場種植的水生植物，主要花卉作物為荷花、睡蓮和鳶尾花，其他的包括有日本萍蓬草、紫萍，還有自家種植的野薑花、風鈴花…等等。荷花與睡蓮的種類繁多，包括了九品香水睡蓮、菩薩蓮、香水睡蓮、齒葉睡蓮、大王蓮…等等。

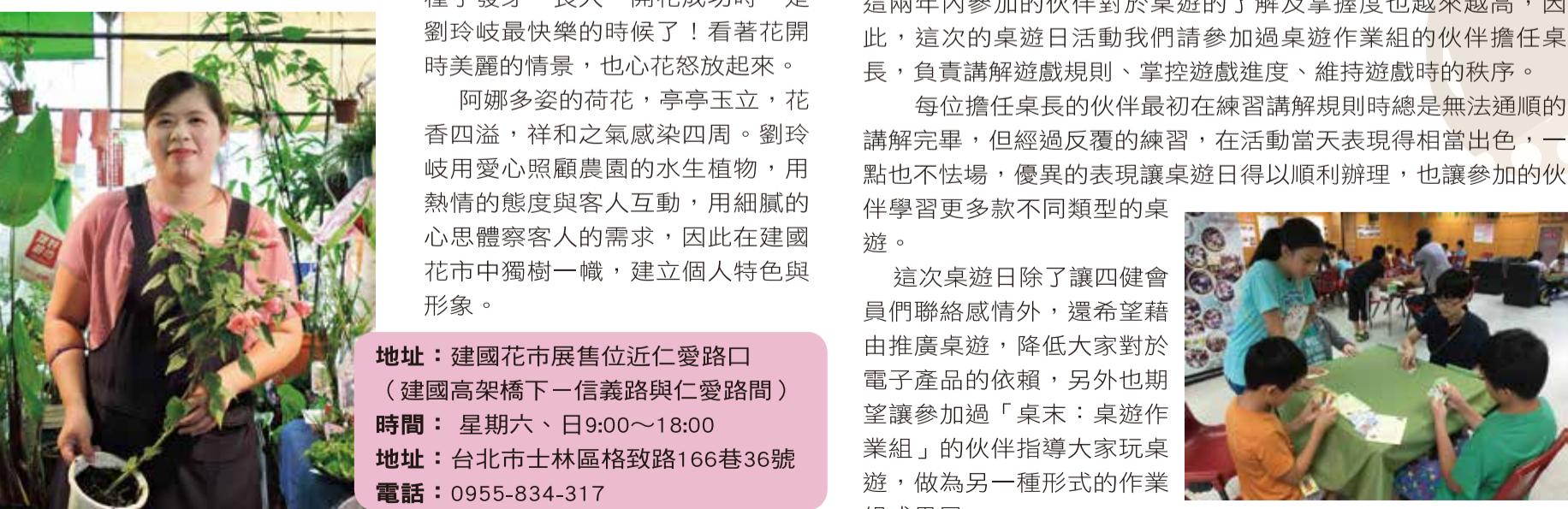
劉玲岐親切地介紹他們自家栽培的荷花和睡蓮，乍看之下覺得二種花長得好像啊，傻傻分不清，「荷花和睡蓮要怎麼分啊？」，她笑著說，簡單來講，只要記得荷花的花和葉是挺出水面，睡蓮的葉子和花浮在水面就可以了。

花卉的照片身分證，就是劉玲岐所設計製作的。源自於在建國花市展售期間，當客人想買種子回家種時，常常問她「那花開出來是什麼樣子？」為了解決這個問題，劉玲岐特地將每種花卉開花的樣子，拍照記錄下來，有些睡蓮的開花時段是夜晚，她也必須抓準時間來拍照。雖然需要花費很多時間，還要熬夜整理照片檔案、編輯、印出，但是只要客人能放心購買自家的花卉，她就覺得很值得！

年僅30出頭的劉玲岐，回來接手家族花卉事業，至今約有5~6年時間。她出生於務農家族，從小就幫忙家裡的農事，對於務農不陌生。



地址：建國花市展售位近仁愛路口
(建國高架橋下一信義路與仁愛路間)
時間：星期六、日9:00~18:00
地址：台北市士林區格致路166巷36號
電話：0955-834-317



木柵區 四健桌遊日

《周莉蓉・木柵報導》「桌末：桌遊作業組」開課將近兩年，這兩年內參加的伙伴對於桌遊的了解及掌握度也越來越高，因此，這次的桌遊日活動我們請參加過桌遊作業組的伙伴擔任桌長，負責講解遊戲規則、掌控遊戲進度、維持遊戲時的秩序。

阿娜多姿的荷花，亭亭玉立，花香四溢，祥和之氣感染四周。劉玲岐用愛心照顧農園的水生植物，用熱情的態度與客人互動，用細膩的心思體察客人的需求，因此在建國花市中獨樹一幟，建立個人特色與形象。

這次桌遊日除了讓四健會員們聯絡感情外，還希望藉由推廣桌遊，降低大家對於電子產品的依賴，另外也期望讓參加過「桌末：桌遊作業組」的伙伴指導大家玩桌遊，做為另一種形式的作業組成果展。

松山區 家政觀摩紀實@大城鄉農會



《劉馥曼・松山報導》為聯絡班員情誼，並深化班員對於在地農糧的意識，松山農會105年家政班觀摩特至彰化大城鄉農會參訪。有趣味的紫心地瓜饅頭DIY，由家政班鄭佳真老師示範在地食材的運用，也瞭解了大城農會產業發展的現況；其後至大城鄉產銷第三班參觀苦蕷麥加工廠，林班長熱情地招待大家品嚐苦蕷麥茶，並介紹以自然農法種植、如何加工、到產品開發。苦蕷麥加工手續繁瑣，但沖泡後香氣十足，有類似玄米茶或米香的馥郁香氣。期盼藉由這樣的觀摩研習，讓班員們更加瞭解我們台灣有多少豐富的寶藏。

上午由桃園區農業改良場五峰工作站站長馮博士做山胡椒栽種精闢解說，讓農民了解其栽種特色。山胡椒全株具香氣，果實味道近似胡椒、薑的綜合，辛辣蘊香氣，樹葉、花朵可應用，一般作為食用香料。栽種方面：中低海拔高溫期花芽分化後進入休眠期，經低溫打破休眠期，每年2月初開花，花期為期2週，花謝後長葉，果實呈漿果圓形綠色，熟果呈黑色。6、7月間採收。植株直立，分枝弱，倒伏後易生新枝，種子有重度休眠特性，故野生苗成活率低。上課期間農民不

內湖區 山胡椒油茶樹栽種講習

《林榮順・內湖報導》內湖區農事班於10月19日前往桃園區農業改良場及茶業改良場文山分場辦理山胡椒油茶樹栽種講習，以了解特用作物栽種方式及成長習性，作為日後栽種參考。

下午由桃園區農業改良場五峰工作站站長馮博士做山胡椒栽種精闢解說，讓農民了解其栽種特色。山胡椒全株具香氣，果實味道近似胡椒、薑的綜合，辛辣蘊香氣，樹葉、花朵可應用，一般作為食用香料。栽種方面：中低海拔高溫期花芽分化後進入休眠期，經低溫打破休眠期，每年2月初開花，花期為期2週，花謝後長葉，果實呈漿果圓形綠色，熟果呈黑色。6、7月間採收。植株直立，分枝弱，倒伏後易生新枝，種子有重度休眠特性，故野生苗成活率低。上課期間農民不



定期提問題交換意見，馮博士即當場解說並持續講解苗株定植與田間管理，直到農民滿意為止。

課堂結束後，驅車前往永安漁港拼經濟，農民買了漁產品，小吃後風塵僕僕前往深坑大圓圓，品嚐特色餐，椒麻肉片尤其切合本日上課主題。

下午至茶業改良場文山分場由羅博士講解油茶產業概況及栽種。油茶樹生長發育時期，大致為休眠期、根系及新芽萌動、大量抽梢及停止生長、花芽分化及果實膨大、果實持續膨大分開始充實、果實採收、果熟後開花根系開始成長等時期。油茶在定植2-3年後，可拉枝整型，以分開心型方式，選擇健壯枝條（幹）

分3個方向，用繩子牽引中段枝條成45度角，使植株透光性良好。

油茶的花芽主要著生於春梢，故促進春梢成長有助於提升開花量，夏秋季8-9月果實膨大成熟、油分充實期，此時乾旱會影響種子充實與油分累積，必須注意適當給水，可繼續油量。採收通常在10月份寒暑過後，果實未開裂前採收，以免種子掉落。熟果呈灰褐色，種子呈黑色，人工採摘時可淘汰發黴不良果實。採收後曝曬，以免存放孳生黴菌，天晴

時的正中午曝曬3-4小時，待果殼裂再曝曬二天，使果實失水，剩重達65-70%以下，種仁榨油前應該堅硬如石。果殼、種仁可一同保存至榨油，小果種油茶可用脫殼機去殼2-3次，黑色種皮脫去即可榨油。

接著就前往工具室參觀榨油機，講解榨油過程及注意事項，然後結束今天課程講解。農民就帶著滿滿學習心得返回家園，結束這一天課程。

相關山胡椒、油茶樹栽種問題請洽：

- 桃園區農業改良場五峰工作站
站長馮永富博士

電話：03-5851487轉11

- 茶改場文山分場羅士凱博士

電話：02-26651801

相關山胡椒、油茶樹苗株請洽：

- 內湖區農會推廣部蔡指導員或林主任

電話：02-27907263

銀髮農民必備不動產相關知識講座

陳代書上課幽默風趣，生動的實例讓農民們在會心一笑後使人印象深刻。本次課程內容含課稅範圍、課稅稅基、課稅稅率、課稅方式、房地移轉新舊制比較、重購退稅優惠及虧損扣抵優惠等。

不動產移轉所牽涉的金額龐大，相關法令的update需與時俱進，唯有如此才能事先規畫節稅，保障自身的權益，相信這堂課會讓會員受益匪淺。

2016士林陽明山山藥季

「山藥採鮮團」、「美食總舖師饗宴」
11/21中午起開放網路線上報名~



殺；去年沒報名到的民眾，今年千萬不要錯過。

今年於12月6、8、13、15日辦理四梯次「山藥採鮮團」，及12月10日「士林陽明山山藥季-美食總舖師饗宴」等活動。相關活動將於11月21日中午12時起，開放網路線上報名，名額有限，額滿為止。

如有相關士林陽明山山藥季活動問題，請洽士林區農會推廣部電話：2882-8959分機502（報名網址：<http://shilin.naffic.org.tw/>）。

士林區農會不斷創新、帶領農友一同跟上時代，今年更獨家首推「山藥寶寶小酷卡限定款手機貼圖」，民眾凡於系列活動中，手機掃描QR code，加入士林區農會LINE@商圈帳號：@gmp0857x，即可獲得一系列可愛山藥寶寶小酷卡，一同與農友總動員體驗有趣活動、品嚐美味山藥！

安全農業推廣講習



《汪明華・松山報導》松山區農會為推廣安全農業生產模式，特別於11月22日上午9時邀請行政院農業委員會農業試驗所王如玉老師，蒞臨本會主講「安全農業講習」，針對有機蔬菜遭遇到病蟲害時如何以非農藥方式進行防治工作深入淺出說明，包含糖醋液、波爾多液及石灰硫礦合劑製作及施用方法、注意事項；歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加。

上課地點：松山區農會四樓會議室
電話：27531013分機162汪明華先生

木柵區 105年木柵區冬季優良鐵觀音茶比賽時程表

活動項目	時間	地點
繳茶	12月12日(一)	農會8樓活動中心
農藥殘留檢測	12月13-15日	瑞公藥檢中心
評審	12月16、17日(五、六)	農會8樓活動中心
頒獎典禮	12月26日(一)	8樓活動中心
得獎茶葉展售會	12月26日(一)	農會1樓
木柵區農會地址		台北市文山區木柵路三段77號

