

好柿近了~

每年十月武陵甜柿陸續上市，武陵因為高海拔日夜溫差大，所產的甜柿特別香甜美味。

武陵甜柿以富有、次郎、花御所三品種為主，各有其特色，次郎品種產期較早、果色黃橙至橙色、糖度最高、果型偏方型、果肉易皺摺、後熟軟化速率快。

富有品種為最主流品種，產期較晚，果

型大、色澤佳、含糖量亦高、果型圓而厚，果色橙色至紅橙色。

花御所品種，屬於新推廣品種，源自日本，產期介於前兩者之間，果型圓而偏扁、後熟速率慢、果色紅橙色。

甜柿的營養價值富含胡蘿蔔素、維生素A、C及鈣、鐵等營養素，其中維生素C和糖分比一般水果高1-2倍。



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。



小叮嚀

不宜空腹食用！因柿子含較多果膠及鞣酸，空腹食用會因胃酸作用，易在胃中形成胃柿石，導致腹痛、嘔吐等症狀。

北市青農與南投青農交流學習

《柯浙潼·南投報導》台北市農會執行105年度在地青年農民組織與輔導計畫，於10月12、13日辦理台北市青年農民技術指導活動，此次活動主題為與南投青農聯誼會交流聯誼，參訪南投百大青農經營的「好交情」及「玫瑰開四度」農場，經由經驗分享及農產品體驗活動，學習青年農民在休閒農業與有機農園經營品牌行銷的創意。



整個參訪活動由南投縣農會的安排至「2016南投國際茶葉博覽會」與現場展出的南投青農交流，在此感受到南投縣青年農民參與國際性農業活動的熱情及強烈的團隊向心力。希望能藉由這次活動提昇台北市青年農民經營農業的技術及增進彼此間交流學習，大家都表示收穫滿滿，不虛此行。

台北市建國假日花市與您攜手邁入第35年

《曾中煌·台北報導》台北市建國假日花市34週年慶將於11月12、13日熱鬧登場，今年台北市農會與農委會桃園區農業改良場、農委會林業試驗所、財團法人梧桐環境整合基金會及都市林健康美化協會共同籌劃，於建國假日花市第三區台北市農會農業櫥窗展區，舉辦「都市園藝暨生活中的樹-生態展」，介紹不同居家環境植物的照顧要領，以及推薦適合種植的植物，以淺顯易懂的講座與實作教學，拉近一般都市民眾與生態環境之間的關係，啟動民眾對都市園藝、種樹的熱忱，傳遞快樂、正向有創意的友善環境訊息。

假日花市為回饋消費者，只要在11月13、14日在花市消費每滿600元，即有一次機會抽現金抵用券。並在11月13日（日）下午3點起，還可參加摸彩活動，獎品有展場佈置花卉盆栽、蔬菜栽培盒等，送完為止，另外亦規劃多項好康活動，來現場你就知道，敬請期待。

農業志工訓練完成台北市即將成立農業志工隊

《李宜榛·台北報導》行政院農業委員及台北市農會為使農事、家政及四健之服務志工或義指，於各區農會協助農業推廣工作時，能有效記錄其服務時數，特別辦理農業志工訓練課程，並依相關程序協助上課學員取得農業志工身份，讓農業志工享有志願服務法給予志工之保障及相對福利，提昇志工個人及整體志願服務品質，協助農業推廣業務及農業政策之推行。台北市農會李國鈞理事長也嘉勉學員志願奉獻的精神，值得佳許，更歡迎學員加入農業推廣行列，一起為農業盡一份心。



506
《10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：李國鈞
 常務監事：程長鵬
 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
 中郵郵政臺北雜字第1641號執照登記為雜誌交寄

重陽九九 台北市農會祝大家健康長久

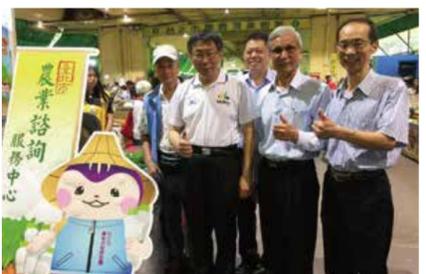
《楊惠嫻·台北報導》農曆九月初九，是傳統的重陽節。由於九月初九諧音是「久久」，有長久之意，所以常在此日祭祖與推行敬老崇孝活動。

建國假日花市即將於11月歡渡34週年慶，花農們從民國71年起與台北市農會共同努力

經營，讓建國假日花市成為全世界知名的假日市集。台北市農會為感謝花農長期的支持，每年的重陽節皆會予滿80歲以上花農敬老金，祝福花農身體健康，並感謝大家多年為花市的付出貢獻。



李國鈞理事長(右二)、程長鵬常務監事(左一)與蘇光正總幹事(右一)親至花市當面致贈花農敬老金。



台北市長柯文哲(左二)與大安區長蘇素珍，10月9日蒞臨建國假日花市，祝福花農們重陽節平安健康！台北市農會李國鈞理事長(右二)也陪同市長問候花農。

台北農業讚！105年「台灣農業精品暨農村輔導成果聯合展」

《楊淑雯·台北報導》為期三天，年度最盛大的在地農產及時尚精品盛會：「台灣農業精品暨農村輔導成果聯合展」活動於9月30日至10月2日在花博公園爭豔館展出，展場分為食在好禮區、食在好家區、食在好young區、食在好玩區和食在好學區等5大區。

台北市農會今年有如年度最大贏家，在「食在好禮」區，有囊括四項【農漁會百大精品】入選：包括「台北心好茶木柵鐵觀音禮盒(兩款)」、「台北心好茶純淨禮盒」、「台北珍情土肉桂茶與咖啡禮盒」以及在【林產精品】區，有台北市土肉桂系列產品行銷推廣展售攤位；在「食在好家」區，有由士林、內湖、木柵等區家政班員們，展現台北市家政體系在地好食料理成果；「食在好young」區，有在地青農余文騰、杜宏全、高華堃展售在地的有機農產品。

感謝農委會翁章梁副主委、輔導處張致盛處長、台北市產業發展局林崇傑局長、劉永修科長，以及農訓協會王志文秘書長，蒞臨台北市農會展售攤位指導與支持，台北市農會用心與努力的产品一定會被看見，大家的支持與鼓勵是我們進步最大的動力，我們會繼續加油、繼續努力，台北農業，讚！



農委會翁章梁副主委(左二)、輔導處張致盛處長(右二)與木柵區農會鄭明圳理事長(右一)、台北市農會蘇光正總幹事(左一)與台北市四項入圍農漁會百大精品合影。



台北市產業發展局林崇傑局長(前排左二)、劉永修科長(前排右二)蒞臨會場為台北市青農加油打氣。



冬季食蔬 盡在花博 健康美味帶著走

《陳玲佳·台北報導》天氣逐漸轉涼，為了讓大家身體充滿元氣，11月份的花博農民市集規劃了冬令進補的系列活動，絕對要給大家帶來滿滿的溫暖！本月份的花博農民市集由花蓮縣農會、宜蘭縣農會、台南市農會、嘉義縣農會來接力舉辦以香蕉、有機蔬果與青皮極柑為主角的冬季蔬果盛宴，喜歡這些蔬果的市民朋友可別錯過囉！此外為了配合立冬的到來，在第一週(11/5~11/6)，由台北市農會為大家安排的「冬令進補月」系列活動，在星期六現場將有桂圓紅棗茶，星期日則是黑糖薑茶供民眾試喝。在11月5日當天還特別邀請了王玉卿老師，來教大家怎麼料理健康又簡單的山藥雞菇湯及黑豆養生蔬菜蒸飯，而市民朋友在現場就可以採購到紅棗、薑、秋葵、山藥、黑豆、雞肉……等材料回家試做！

本月份農學講堂也有許多美味料理等大家把它們學回家！如：麻油雞、桂圓紫米糕、桂圓蛋糕、山藥麻油燴鮮菇、山藥剝皮辣雞湯……等教學，還有田園在我家系列課程—我家有菜園，有興趣在家佈置小菜園的民眾一定要來參加喔！提醒大家，天冷記得多添加衣物，或來農民市集採購食材回家燉煮食補溫暖身心，花博農民市集永遠都會以熱情來迎接每位市民朋友的到來囉！

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。



政令轉載 梅姬颱風「農業天然災害低利貸款」及「農民組織及農企業天然災害復耕復建貸款」第1年免息

行政院農業委員會 公告
 發文日期：中華民國105年10月5日
 發文字號：農金字第1055084496號
 主旨：公告梅姬颱風「農業天然災害低利貸款」及「農民組織及農企業天然災害復耕復建貸款」第1年免息。
 依據：農業天然災害救助辦法第20條及辦理政策性農業專案貸款辦法第23條。

公告事項：
 一、105年9月梅姬颱風造成農業災害，為協助受災農漁業者復建復耕及紓解還款壓力，公告本次新貸「農業天然災害低利貸款」及「農民組織及農企業天然災害復耕復建貸款」第1年之利息免予計收，由本會予以補貼。
 二、本會前以105年9月28日農輔字第1050022900號公告各直轄市及各縣(市)為辦理梅姬颱風「農業天然災害低利貸款」地區。本次公告事項溯自前開公告之日起適用。

新農業 台北青農系列報導

傳統與創新並俱，展現茶葉新風貌

張欣柔 張群

「杏花林休閒農場」位處臺北市木柵區觀光茶園的西側，遠離了貓空纜車周圍的觀光人潮，站在園區入口邊，眺望遠方，可見醒目的臺北101大樓，以及繁華熱鬧的城市景觀。

71年次的張欣柔，是「杏花林休閒農場」的第三代。她在讀書時期，就曾在農場幫忙過感覺務農還蠻有趣，畢業時，剛好家中設立休閒農場，需要人力支援，因此，張欣柔回來承接茶莊事業。

張欣柔說到，台北市農會和木柵區農會提供很多資源與課程，例如：導覽解說課程，讓他們在經營休閒農場時，獲得許多實質的幫助。「杏花林休閒農場」有豐富的生態資源，希望藉由教學與體驗活動，教育民眾認識在地的茶業文化、農業的生產，並配合學校教育，與老師們共同設計學習課程，讓小朋友來農場學習，將生活與知識結合。暑假期間，農場配合台北市農會，推廣「農村旅遊」；而平常日則有學校的「校外教學」活動，來農場參觀體驗，並精心安排與茶相關的體驗課程，讓小朋友了解茶的文化。

而杏花林的形成，源自於她的爺爺張丁頂，於1986年開始，在自家茶園種植杏花，從一小片面積，到後來越來越擴大，最後免費開放參觀讓遊客欣賞，並在園區內販售切花。現在，爺爺張丁順已經90多歲，身體仍然硬朗，如同往常一樣製茶，還會做醃釀製醬油。父親張智揚傳承了爺爺的製茶技術與知識，現在主要負責農場中茶樹的種植及製茶。

「杏花林休閒農場」位於木柵山上，農場總面積0.85公頃，農場裡主要為種植杏花、茶樹、櫻花、蘿蔔與柚子為主。每年的2~3月，農場中3千多株的杏花盛開，繽紛的花海景緻，吸引遊客從各地來訪。

山下的「張協興茶行」，則為茶葉的銷售平台，直接與消費者面對面。而銷售的主要茶品是家傳的鐵觀音，還有其他新研發的產品，如桂花鐵觀音、金萱茶、菠蘿蜜茶...等。另外，

也推出其他茶葉加工品，如鐵觀音奶茶糖、鐵觀音蛋捲...等，讓消費者體驗茶的不同風味。

張欣柔強調，「杏花林休閒農場」的專業在於「茶葉烘焙」，她認為，最基本的是將製茶的技術傳承下去，進而不斷提升與改進茶葉品質。張欣柔本身，就從爺爺、父親身上學習製茶技術，並多次參加木柵區農會主辦的優良茶比賽。

妹妹張群也陸續加入茶行的製茶工作，近幾年也積極參與多項比賽，均獲肯定，包括有2014年及2015年新北市台北市聯合製茶技術競賽，以及104年木柵區農會鐵觀音茶半機械化製茶比賽。以上種種，證明了張家姊妹二人在製茶專業上的努力，獲得肯定。張欣柔說，想當年，爺爺張丁頂在製茶時，那時候沒有電力，都用木炭生火來烘焙茶葉，因此特別設置了「炭焙間」。現在，農場裡仍有保留一間「炭焙間」，可開放讓民眾參觀，但需事先預約。

現代人講求快速方便，都認為泡茶很麻煩，也不知如何泡出好喝的茶。為了解決這個問題，張欣柔發揮巧心，特別製作了中英文對照的小卡片，簡潔的說明，提供民眾快速閱讀。此外，張欣柔還特別從大陸找到一組精美的泡茶杯組，提供茶坊的客人使用。只要簡單的動作，加入熱水，幾秒中後將茶葉取出即可，既省事，又美觀大方。

目前，爺爺和爸爸主要負責製茶工作，張欣柔和妹妹張群協助分擔製茶工作外，主要專心於「杏花林休閒農場」的推廣與茶葉行銷的部分。她還建立了臉書的粉絲專頁，讓遊客在第一時間了解農場現況、開花情形，順便銷售自家生產的農產品，透過茶葉知識與技術，結合現代生活與科技，兼具傳統與創新，展現台灣精緻茶葉的新風貌。



杏花林休閒農場

地址：台北市文山區老泉街45巷30號
電話：02-2936-9367
fb:杏花林休閒農場

景美區 農事觀摩研習

《高震宇·景美報導》105年度景美區農會農事觀摩研習在9月20、21日熱鬧展開，這次活動除了活絡會員彼此之間的感情外，更希望透過觀摩活動來瞭解到各地的在地特色及農作種植技術。行程中參觀了苗栗苑裡鎮農會蘭草文化館、愛情果園。

蘭草文化館是為了延續這項傳統文化技藝永續傳承而建立的，因為這項技藝隨著時代的演變，逐漸被機器所取代漸漸沒落，最後整個產業也走入了歷史。愛情果園主要是採用溫室搭配滴灌方式種植，這個技術可以高效率的利用水資源，跟傳統澆灌相比大約可以省下40%的水，充分提高了農業用水的效率和生產效益。接著南行到萬景藝苑，園中除了有美麗的庭園造景外還有許多造型盆栽、奇石、古董，透過解說員的介紹更可以知道屬於各個展品自己的故事。

次日參觀了台灣鯛生態創意園區，透過導覽可以清楚的瞭解到台灣鯛整個演進，跟整條魚是如何完全充分的運用，除了魚肉可以拿來食用外，刮除後魚鱗更可以拿來製成膠原蛋白、取下的魚皮也可以做成皮包，這真的是把整條魚可以利用的部位充分發揮到了極致。最後來到民間信仰中心竹山紫南宮參拜，來做為這次農事觀摩研習的結尾。農會這次所舉辦的觀摩研習包含了農、林、漁三個方向，最大的目的是想藉由不同的視野，帶給每個人不一樣的啟發與收穫。



士林區 冬季蔬菜及油茶樹栽培管理課程

《邱佩娟·士林報導》士林區農會將於10月25日星期二，舉辦「冬季蔬菜及油茶樹栽培管理」課程，上午的課程請到桃園區農業改良場蔬菜栽培專家李阿嬌主講，解說高麗菜、芥菜等冬季蔬菜的栽培要領，並介紹微生物溶磷菌、木黴菌在蔬菜栽培上的應用。下午的課程請到茶業改良場劉秋芳助理研究員介紹油茶樹的栽培管理。

台北市除草劑管理自治條例已公告施行，配合台北市政府環境保護局政令宣導，將於當日12:50-13:00向農友宣導注意事項。

請有意參加課程之士林區農會會員請電洽推廣部報名，聯絡電話(02)2882-8959分機506邱小姐。

即將上市

南港區 105年度冬季優良包種茶

《葉文冠·南港報導》喜歡喝好茶的消費者有福啦！南港冬季優良包種茶比賽，訂於11月23日進行評審，11月26、27日在建國假日花市農業櫥窗區舉辦展售活動。

今年冬季優良南港包種茶品質經過茶改場評審嚴格把關，在物價節節上升的今日想喝到經濟又安全質優的南港包種茶，請把握11月26、27日在建國假日花市之南港包種茶展售機會！活動現場還有茶食示範教學&茶藝講座供民眾免費參加，現場有全國農漁會農特產品展售，另有本會之土肉桂紅茶、包種茶麵線、桂花麵、茶籽油等試吃試喝活動，歡迎有興趣民眾，一同共襄盛舉。

士林區 2016士林陽明山山藥季即將開跑

《李窈窕·士林報導》陽明山山藥產期為每年的11月至次年的4月，一年一度的「士林陽明山山藥季」即將到來，士林區農會山藥季系列活動，將於11月19-20日在圓山花博農民市集辦理開幕展售活動，活動現場有吃有玩，歡迎大家踴躍參加。

大家引頸期盼的12月初「山藥田間體驗一日遊」活動及席開百桌的「山藥音樂饗宴」，也將於11月底開放網路報名，請喜愛陽明山山藥的市民朋友們密切注意活動訊息。相關活動訊將11月初登於士林區農會網站。

山藥原名薯蕷，俗名淮山、田薯、山薯、長薯。英文名稱Yam或Chinese Yam。山藥主要食用部份為「地下塊莖」，自古以來即被當作藥膳食補的材料使用。陽明山山藥的咖啡色外皮讓整支山藥看起來像枯樹幹，生鮮山藥水分含量約為總重的80.8%、碳水化合物約為15.7%、粗蛋白、粗脂肪及礦物質約為3.5%。削皮後切塊生吃，口感清脆紮實，細細咀嚼後在口中散發出淡淡的甘甜味。煮熟後軟中帶Q，Q中帶軟的口感，也讓山藥成為中西式料理中的百搭食材。不論是煎、煮、炒、炸或是製成甜點，都相當合適。山藥



的主要組成為澱粉，生鮮的山藥切開後，白色的黏液是山藥特有的物質，黏液的成分為多醣，可幫助腸道蠕動。

松山區 農事班農場研習活動

《汪明華·松山報導》松山區農會為讓農事班學員認識養蜂技術及柑橘類果樹栽培管理技術，特別於9月19日辦理農事班農場研習活動。第一站前往行政院農業委員會苗栗區農業改良場，由蠶蜂課吳課長介紹「城市養蜂之相關技術及注意事項」使班員更認識蜂的種類及飼養技術；接著前往古農具展示館，班員們各個回憶起小時候務農之甘苦。

下午前往苗栗縣西湖鄉義芳峰農場，彭園主是2012年全國農民楷模，進入農場首先看到結實滿滿的60年白柚在迎接我們，接著彭園主帶領我們參觀園區各種水果尤其是柑橘類最多，最後招待我們品嚐現採龍眼、龍眼乾及文旦，當然班員們也照顧辛苦的農民，採購滿滿的水果，心滿意足踏上回家之路，也期待下一次次的農場研習活動。



大安區 大安區農會營養保健講座

《楊哲維·大安報導》農村由於社會經濟轉型，高齡化快速，尤以大安區此類都會型農會為甚。高齡化所衍生的問題，譬如



營養保健應當受到重視。高齡者由於身體器官老化、新陳代謝慢，若未予調整日常飲食習慣，則罹患慢性疾病的機率大增。

基於此，大安區農會針對銀髮族營養保健主題，邀請國泰醫院賴秀怡營養師於10月5日蒞會授課。賴營養師就高齡者預防骨質疏鬆症、退化性關節炎及心血管疾病的

發生，提出飲食建議，包含所應及特別加強攝取的營養素、烹調方法、食物的搭配組合、良好的飲食習慣及生活習慣等。賴營養師現場並示範簡易養生料理及飲品製作。

透過營養師教導正確的飲食觀念及生活習慣、配合與會員間的Q&A互動及現場簡易DIY養生食譜製作，相信出席者皆受益匪淺！

後記

景美區 梅姬颱風勘災

《高震宇·景美報導》因梅姬颱風肆虐，造成景美區現有蔬菜種植區大面積嚴重災損，景美區農會高理事長、連常務監事、闕總幹事及推廣部廖主任隨即於9月30日上午前往現場勘災，發現景美溪與新店溪溪水暴漲淹沒農田，聯外道路嚴重淤積造成出入困難，只能透過步行方式逐一巡視轄內受災農民。高理事長除檢視怪手清淤及整地的進度外，更用心請傾聽每個受災

農民心聲，並指示景美區農會盡全力幫助農民會員，務必讓農民能在最短時間內完成復耕。



松山區 高齡樂活藝起來

《劉馥嫻·松山報導》為迎接高齡化社會，松山區農會辦理了一系列課程，輔導班員快樂地擁抱長青生活。

首先由新北市立聯合醫院精神科段永章主任，為班員做老年失智與憂鬱防治宣導；郭美汶老師的高齡體適能，透過簡單的舒展動作增加協調性與肌耐力。接著許玉珠老師教導大家製作堅果地瓜紫米糕，用富含營養的紫米幫助班員們吃出健康；



謝瑞枝老師的花藝組合，手腦並用活化腦力，盼能讓班員們將老年生活過得多彩多姿，真正做到「人生七十才開始」！