

春節在台北 放空輕鬆遊

《李諭喬·台北報導》今年的春節假期雖不多，短短六天除了吃年夜飯、拜年、回娘家，你還安排了哪些活動呢？長途跋涉去中南部風景區、遊樂區必定是人潮洶湧，

台北市春節開放農園名單

冬末春初，臺北市的各個休閒農場都可以享受到萬物欣向樂的氣息，搭乘車上木桶摘空盆茗，走訪杏花林賞花，士林區甜美的精柑與新鮮的蔬菜可供體驗採收；北投區

行前請先電話聯繫

的生態休閒農場有新鮮草莓、有機的冬季蔬菜與柑桔讓各位市民朋友體驗採收好滋味，內湖的新鮮草莓更是冬天的紅寶石，有讓您愛不釋手的酸甜滋味。



473期
1月號

台北市農會

北農簡訊

TAIPEI FARMERS' MONTHLY

台北市農會
中華民國57年12月25日創刊
理事長：李國鈞
常務理事：程長賜
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號執照登記為雜誌類

名稱	電話	地址	春節休閒特色
福田園教育休閒農場	2862-2145	士林區菁山路131巷18號	櫻花、生態解說、DIY體驗活動。
杏花林休閒農場	2939-4866、2936-9367	文山區老泉街45巷30號	杏花切花1把200元起、現焙茶葉。
鄉村休閒農場	8260-2358	內湖區大湖街206號	DIY體驗活動、火鍋大餐、市民農園、闖關遊戲。
椿萱休閒農場	2651-1236、0933-923863	南港區舊莊街二段122巷11號	香椿、香草植物、DIY體驗活動。
日月滿休閒農場	28614116 0937024002、0911244780	士林區平菁街150號	柑糖、蔬菜、古圳生態與套裝活動。
二峰生態休閒農場	2891-7787 0928831459、0919310553	北投區復興路335巷39號	賞櫻與農作體驗，須先預約。
清香休閒農場	27903466、0928539948	內湖區大湖街206號	採草莓、香菇、柑橘、蔬菜、DIY體驗活動須先預約。
白石森活休閒農場	27943131、0921422986	內湖區碧山路58號	有機草莓、番茄採果、養生鍋與下午茶歡迎享用。
樟湖自然休閒農場	29394341、0953283946	文山區指南路三段34巷29-1號	有機蔬菜、水果及茶葉、農業體驗活動。
老泉養生休閒農場	29361230	文山區老泉街26巷27號	創意料理養生天地，花木扶疏的現代美食桃花源。



北投區 觀光柑桔園開放資訊				內湖區 觀光草莓園開放資訊			
名稱	電話	地址	備註(開放期間)	名稱	電話	地址	備註(園主姓名)
陳水珍觀光柑桔園	2893-5753、0928-853516	復興三路230巷附近	2月	碧山草莓園	2793-1382、0910-078230	碧山路47-12號	黃根旺
張明海觀光柑桔園	2896-2059、0196-085701	復興三路清天宮附近	2月	東林休閒草莓園	0936-203178、0953-934999	碧山路43號下之18號	謝明宜
游金順觀光柑桔園	2893-7639、0921-295857	復興三路吳氏宗祠上行約200公尺左側路口	2月	白石湖草莓園	2790-2785、0927-115119	碧山路40號	簡忠義
曾成發觀光柑桔園	2891-9065、0932-228239	復興三路521巷 往淡水方向	2月	野草花果有機農場	0975-638755	碧山路38號	林清立
詹乾得觀光柑桔園	2891-8069、0919-210906	北投國小橋小型公車9號 至泉源國小站下車再步行約10分鐘	2月	碧園觀光休閒果園	0937-458986	碧山路32-2號	林華達
				清香農場	0928-539948	大湖街206號	許三奇
				內湖休閒草莓園	0938-536669、0912-201381	碧山路49號	郭金敏
				田園美色草莓園	2791-5669、0937-080392	碧山路47-15號	黃香武
				農耀棧有機農場	0912-472005	碧山路43號	林錫馨
				美羅田園園	2790-9055、0933-880679	碧山路58-1號	郭正勇
				乃春有機蔬果園	2657-9999、0980-598588	碧山路51-1號	鄭貴月
				白石森活有機休閒農場	2794-3131、0937-104806	碧山路50號	劉昭賢
				桂香觀光草莓園	0917-287032	大湖街143號後方約300公尺	許宏彰
				向陽有機農場	8791-4690、0919-411680	大湖街206號	許有勝
				山櫻草莓園	0933-06537	碧山路40號前	簡文進

士林區 花園&蘭園開放資訊			
名稱	電話	地址	備註(園主姓名)
永明園藝	2861-1161、0938-162579	平菁街105巷11號	何傳永
觀霖園藝	2861-3091、0938-312076	平菁街109巷6號	何傳義
平菁園藝	2861-5012、0915-367775	平菁街105巷11-1號	何傳厚
平菁園藝	2861-2558、0932-137818	平菁街109號	何德利
花園茶語	2861-7569、0932-137818	平菁街127號	趙志昌
芳的園	0933-157473	平菁街133巷6號	林如璋
	0910-225373	平菁街55巷3樓	曹振坤

102年度台北市農民子弟獎學金審查合格名單公布

《楊惠媛·台北報導》台北市農民子弟獎學金委員會已於102年12月召開審查會議，各區申請的農民子弟，經過委員詳細的審閱之後，共計18名學子審查合格，分別獲得0,000元至9,600元獎學金。

台北市農民子弟獎學金係熱心公益農民陳錫堯先生捐獻新台幣貳拾柒萬元，作為基金存入銀行生息。以每年利息及台北市農會於年度編列經費作為獎勵本市農民子弟求學深造、協助優秀青年以及鼓勵青年從事農業研究。

102年度台北市農民子弟獎學金審查合格名單如左：(共計18名)

姓名	學校
范瀚庭	德霖技術學院
簡宜廷	國立東華大學
陳宏穎	新竹教育大學
廖家穎	成功大學
廖瑋雲	台灣大學
曹育甄	輔仁大學
何紹權	台北城市科大
何春德	台北市立大學
林孟錦	成功大學
蘇舒文	台灣大學
郭昆豪	馬偕醫學院
王士豪	宜蘭大學
李詩尹	淡江大學
何宜	清華大學
許傑傑	台灣大學
許琪寧	慈濟技術學院
張家瑋	台灣大學
廖敏君	文化大學

士林區 冬日柑橘戀紅莓 採果正時宜

《邱佩娟·士林報導》時序入冬，鮮紅欲滴的新鮮草莓已漸透紅，柑橘橙黃晶亮，歡迎民眾到觀光果園採果，享受與大自然的甜蜜約會。

每年的12月初至翌年5月正是草莓的產期，草莓園的草莓鮮紅誘人、酸甜恰好處，口感超讚。柑橘產季從一月至四月，顆顆果肉細緻多汁，甜中帶點微酸，別有一番滋味。

位於士林區的10處觀光果園，風景秀麗、綠意盎然，好天氣時遠眺青山、藍天白雲，令人心曠神怡。在士林區農會的輔導下，各農園於開放前皆進行農藥殘留檢測，合格者核發「檢驗報告單」，讓前來採果的民眾，可以放心採果。觀光果園入園不收門票，以實際尊重產額計價，市民採果前請先電洽各農園。

園主姓名	電話	地址	備註
陳秀雄	2861-0818、0921-176056	平菁街40號	橘柑及草莓
李美珍	2862-0069、0937-932003	平菁街43巷附近	草莓
簡榮明	0936-996046	德行東路338巷28號	橘柑及美人柑、葡萄柚等
王駿榮	0936-214721	延平北路八段79號	橘柑及柳橙、泰國柚等
張清輝	2841-2694、0932-019499	至善路三段71巷21弄10號	橘柑及黃金蜜柑、砂糖柑
林如璋	0933-157473	平菁街133巷6號	橘柑
蘇詩通	2861-4116	平菁街150號	橘柑
李雅傑	2861-5649、0921-915222	平菁街93巷29號	橘柑
郭錦松	2861-2037	永公路500巷12號	橘柑
羅財煌	2841-1728	至善路三段370巷3號	橘柑

2014 駿馬奔騰迎新春，迎接嶄新的一年

台北市農會
理事長 李國鈞
常務監事 程長賜
總幹事 蘇光正



北投區農會歡慶90周年 家政成果發表精彩萬分

《本報訊》北投區農會過90歲生日了，元月11日陽光普照，這一天北投區農會舉辦了慶祝90周年慶活動暨家政成果發表會。農委會陳保基主委、臺北市陳雄文副市長，台北市農會李國鈞理事長，程長賜常務監事、蘇光正總幹事，等多位中央長官及區農會三首長出席了此項盛會，北投區家政班也實力演出展現了多年來的練習成果，獲得了全場熱烈的掌聲。

這些年來北投區農會在王茂松幹事帶領下，汲汲營營，由早年傳統農業轉型走向經濟農業、觀光農業。每年舉辦北投水稻節，讓市民朋友親身體會種稻的過程和辛苦，還有舉辦海芋季，現今每年可吸引70、80萬民眾參與，相當成功，這一路走來的努力，保留農業文化特色，使北投區的農業有新發展。讓我們祝福北投區農會生日快樂，未來業務蒸蒸日上、欣欣向榮，發展更加興盛茁壯。

103年 台北市各區農會 農民節慶祝大會時間表

農會別	地點	時間
南港區農會	三重區民活動中心2樓 (興東街1號2樓)	1月23日(星期四) 上午10時
內湖區農會	內湖區公所8樓 (民權東路六段99號8樓)	1月25日(星期六) 上午9時
北投區農會	北投區農會4樓 (光明路96號)	2月7日(星期五) 上午9時
士林區農會	士林國小(士林區農會對面) (大東路165號)	2月7日(星期五) 下午13時30分
木柵區農會	木柵區農會老農福會 (老泉街45巷1號)	2月8日(星期六) 上午9時
松山區農會	松山區農會大樓4樓 (八德路四段656-1號4樓)	2月11日(星期二) 上午10時
大安區農會	黎明文化教育基金會 (安源街98巷22號4樓)	2月12日(星期三) 上午10時
景美區農會	市立圖書館景新分館10樓 (景後街151號)	2月13日(星期四) 上午10時
中山區農會	朱尚區民活動中心3樓 (龍江路15號3樓)	2月21日(星期五) 上午10時

因應春耕需求年度肥料及農業生產資材補助於年初辦理

《楊惠媛·台北報導》台北市農會為因應農民農事耕作的需要，經去(102)年12月理事會議通過延續往年補助各區農會推廣經費，且為爭取時效，配合農民春耕施肥需求，今年將提早於年初辦理肥料及農業生產資材補助。該會自去年年底起，已開始受理各區農會申請肥料及農業資材補助計畫，預定2月下旬開始辦理，有意申請肥料及資材補助之農民，請依各區農會公告日期，逕洽各區農會登記辦理。

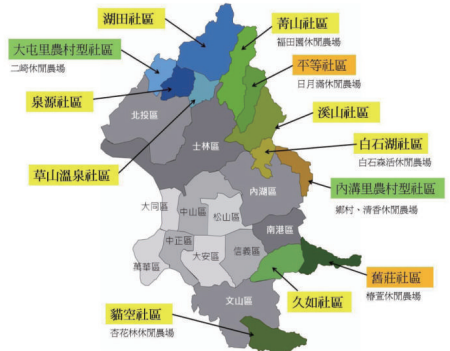
建國假日花市春節營業時間

花市自1月25日(星期六)起至1月30日(除夕、星期四)連續營業6天。
1月25日(星期六)起至1月29日(星期三)每日延長營業至晚間10時。
1月30日(除夕當天)營業至晚間6時。
2月1、2日休市一週，2月8日開市。

臺北市政府推動另類都更 嘉惠農民 營造臺北休閒農業社區 LivCom 國際宜居獎肯定

北農簡訊社專題報導

臺北市轄內均屬「都市計畫區」土地，即使佔有55%面積的山坡地也大多屬於都市計畫的「保護區」或「農業區」，過去隨著工商產業的發展，山坡地農業區人口逐漸外移、廢耕農地增加，使得山坡地農業社區日漸沒落。臺北市政府產業發展局副局長林裕長表示，於2010年1月起接任臺北市大地工程處處長職務期間，有鑒於臺北市五大山系位處近700萬人口的北北基都會地理中心，極具地利優勢，也就是說全臺有30%人口可以就近在車程一小時內抵達山區休憩，避免假日往外縣市塞車及住宿的不便；此外，林裕益副局長也認為座落臺北市五大山系的12處農業社區各具人文、產業特色，有別於其他縣市的農村，具有發展「都會型休閒農業」的特色與潛力。



為改善臺北五大山系農業社區環境，林裕益副局長於職掌臺北市大地工程處四年期間，即針對全市12處具有人文、產業、自然環境特色的農業社區，分別進行整體規劃，分年分期籌編預算，有計畫性逐步施工改善，規劃過程中結合當地產業特色，並藉由社區居民參與提供意見。初期，首先推動北投區湖田里竹子湖、內湖區碧山白湖、士林區溪山山莊、內湖區碧山白湖、士林區溪山山莊、內湖區碧山白湖、南港區莊等社區，猶如結合在地人文與產業「另類都更」的展現。

林裕益副局長表示，臺北12處山坡地農業社區的產業、人文、生態，各具特色，諸如北投湖田里竹子湖有海芋休閒農業及大屯山自然景觀，湖田社區有陽明公園及溫泉，大屯社區有櫻花景緻，內湖區白石湖社區有休閒浪漫吊橋、步道探草等，菁山社區的苗圃及休閒咖啡很具特色，文山指山區可以搭乘纜車、品茗賞景等，藉由點、線、面的規劃營造，結合當地產業特色進行社區改善，進而帶動當地產業的發展。文山區指南山區結合指南風景區以「三方五地，人生指南」為主軸，進行整體規劃改善，雙心相印的「戀人平台」有交杯月娘橋、同心鎖等意象就是目前相當熱門的景點，也可利用樟湖、樟樹等步道悠遊貓空茶園，體驗茶鄉風情。此外，林裕益特別指出，以內湖白石湖

社區為例，當地農民私提供土地與市政府合作，共同打造白石湖吊橋、後湖溼地、許願步道、幸福廣場、竹林秘境、大埤頭及大崙湖等景點，此外，也配合當地休閒農園，融合「健康有機蔬果」、「幸福加持景點」及「自然生態地景」等特色，將閒置空間重新改造成都會型農業休閒區，2012年更為台北市拿下首座「LivCom國際最宜居居住社區獎項(The International Awards for Liveable Communities)」的肯定。2013年再推出北投竹子湖、士林溪山兩社區分別參選2013國際最宜居居住社區「全市獎」及「個案獎」，均順利獲評進入決賽，並於11月28日在各參賽社區激烈競爭下，不負眾望再度奪下LivCom國際最宜居居住社區獎項。林裕益副局長回顧過去的北投竹子

政令轉註 103年活化農地轉(契)作休耕申報開始囉！請農友在1月2日至7日到公所或農會辦理申報

《柯浙潼，台北報導》103年轉(契)作休耕即將開始受理申報了！行政院農業委員會農糧署為因應春節假期性延長申報期，呼籲農友記得在1月2日至2月7日到戶籍所在地公所或農會申辦轉(契)作休耕或種植，可同時申報103年兩個期作之生產措施，第二期作的生產措施可以另當地縣市政府公告時間才辦理申報或辦理補(變更)申報。農糧署再次叮嚀農友儘早申報轉(契)作休耕，安心好過年！

另依據計畫審核規範，若農田經勘查或抽查，申報休耕，種植綠肥、景觀以外作物；或申報轉(契)作，種植非本計畫或該縣市核定之轉(契)作作物，如大宗蔬菜、水稻等，以「申報不符」處理，除當期作該筆申報面積不核予補助外，並處罰次年同一期作不得申報轉(契)作或休耕及依債收罰等，逾期作每公頃

鼓勵種植轉(契)作物，並新增6種進口替代作物，供農友選擇

《柯浙潼，台北報導》農糧署說明，為擴大進口替代作物，提高國產糧食供應，提供農友復耕作物更多選擇種類，除原已推廣之硬質玉米、大豆、牧草等青飼玉米、小麥等進口替代作物外，103年新增胡麻、蔥蒜、蕎麥、仙草、油茶及茶等6項作物，輔導農民以契作方式生產。其中胡麻、蔥蒜、蕎麥、仙草等作物，每作每公頃補貼4.5萬元；另提高小麥每作每公頃補貼金至4.5萬元，以增加農民收益；另油茶及茶輔導年期為4年，契作前3年每作每公頃補貼4.5萬元，第4年全年每公頃4.5萬元，在遠地適作原則下，提供農友更多元的選擇。

資料來源：農糧署糧食生產組糧食產科



林裕益副局長認為，農業社區總體營造有其方法，大致可從「社區居民參與」、「結合當地產業」、「整合資源」等三方面同時進行，每一社區大約三年即可有初步成果展現。在時任臺北市大地工程處處長期間，即利用社區居民下班的晚間或假日，親自帶領同仁巡迴到各農業社區召開座談會。一方面向居民報告規劃構想，同時也聽取社區意見，納入檢討及修正規劃設計圖說，藉由充分的事前溝通，取得工程所需用地地主的同意與支持，每半年巡迴一次，逐漸與居民建立信任感，之後，再訂定短、中、長期改善計畫分年分期進行改造。各項山坡地保育利用管理工作績效，自2010年至今連續四年也均榮獲全國評比第一名殊榮。



湖，曾歷經多次颱風民情肆虐，影響農業發展，為改善竹子湖農業環境，歷經5期逐年施工，結合當地產業、地景特色總體營造社區環境，沿溪營造5條環狀步道漫遊翠山，造就全美最佳的「海芋」休閒農業。林裕益又說，榮獲2013LivCom國際宜居獎「個案獎」的士林溪山山莊，2010年起進行整體規劃，藉由產業道路、親山步道串連內雙溪各處農地，提供台北市推動山莊體驗自然。此外，士林區內雙溪山莊也已陸續完成溪山苗圃、藥用植物園、樹木標本園、碧山露營場及石頭地質解說教

室，目前正計畫打造成為臺北第一座森林保育環境教育場域。林裕益說，國際最宜居居住社區獎是聯合國環境規畫署(UNEP)認證的委員會主辦，也是全球唯一著重環境管理與宜居社區建設的國際競賽。目的致力國際社區環境規劃，促進國際各城市交流。內湖白石湖、竹子湖社區分別勇奪LivCom「全市獎」，溪山山莊也獲「個案獎」，均是對台北市推動山莊總體營造成果的肯定，希望未來其他各區也都能逐步依計畫，打造完成各具特色的「都會型休閒農業社區」，並帶動當地產業發展。

木柵區 充滿驚奇的木柵歲末聯歡 2013 四健 Red Party



『2013四健Red Party』活動共有約120餘名伙伴報名參加，反應非常熱烈，當日會場氣氛相當熱鬧，木柵區農會張金煒總幹事、許啟明常務監事、台北市四健總會翁銘錫視導等貴賓蒞臨會場參觀指導。活動以戲劇表演、串連暑期作業組的四健研習活動，以特色表演的方式如Red Party Show劇場、魔術 Power秀、舞林大道、草根分享，並結合令人驚喜的慶生會、成果展覽讓讓伙們瞭解四健會，進而認同木柵四健。活動一如往常在充滿歡樂及掌聲中圓滿的落幕，活動成果的展現總是把最美好的一面呈現出來，雖然接連幾天有許多參加人員及家長的熱情迴響，但過程中籌備的辛苦常常不為外人道，我們總是需要事前投入許許多多的時間及精神才能把事情做好，重要的事應該不全看結果而是在於過程中的辛苦付出及面對事情的态度，才是我們所要關心的。

木柵區農會四健研習導員 馮柏元

活動花絮心得分享：

每年的尾聲，最讓人期待的非四健「歲末聯歡」莫屬了，這一整年來不管是在籌備活動，還是參與活動，大家都進步了很多，工作人員每日練習舞蹈、撰寫遊戲教案、排練戲劇，指配手工製作的佈景把大夥帶進狼人心血鬼的世界，這些全是為了小朋友的那抹笑容，開開心心的告訴我們：「我好喜歡來四健會、我好喜歡這個活動。」擔任歲末年終的工作人員，最初抱持著勝券在握的態度，沒想到還是遇到了瓶頸，但是我覺得自己很驕傲的是我最終沒有放棄，而是拚命的努力下去，或許這次的歲末沒有十全十美的好，但至少我又向前踏了一步。

士林區

士林區農會於12月13日辦理「家政班歲末聯歡活動」感謝這家政幹部同志四年來對農會所做的貢獻。

圖文/施彩雲

中山區

家政班員 健康輕食講習

《張碧容，中山報導》崇尚健康的現代人，飲食也偏向自然輕食為主，而輕食即是強調回歸自然、少吃加工品、少添加油、鹽、糖、多吃高纖維的飲食型態。所以輕食的飲食方式，不但可降低熱量、減輕體重，也可使身體負擔變小，是值得推廣的輕食觀念。

輕食同樣也要六大類食物均衡攝取，但藉由改變食材及烹調方式，可輕鬆降低熱量、增加飽足感，並提高營養攝取及代謝能力。中山區農會特聘張老師於元月2、9、16日辦理家政班員健康輕食講習，並示範由糙米飯、地瓜、南瓜、芋頭等高纖高營養的五穀根莖類來代替白米飯，不但降低熱量密度、增加飽足感、提高營養素攝取，更可讓腸胃健康。西點的話可以用橄欖油取代奶油、純小麥粉替代麵粉來製作。調味料方面，則可多用海帶、芹菜、洋葱、紅蘿蔔、蔥、蒜等來增加食物風味，減少油、調味料之使用，降低身體的負擔。還有每天喝足2公升白開水，身體也需要環保，超量過多的食物只會造成身體的負擔。無論自己煮菜或外食，都應考慮自己的需求，選擇剛好的食物吃，並以感恩的心吃，不浪費資源。

北投區 大人的科學 四健精油作業組



《魏俊凱，北投報導》102年北投區四健會成立了精油作業組。目前萃取精油的方式有很多，其中以蒸餾法最為普遍，也是我們作業組所採用的萃取方式。此次四健會作業組計畫共分為三大階段。

第一階段：先利用北投區當地主要農作物進行採煉，測試精油味道，並記錄萃取量，由牧場呂朝元老師教導會員萃取精油與精油的保存，目前已進行山胡椒、到山香、刺蔥、土肉桂、楠柑葉、迷迭香、芳香萬壽菊、楠柑皮與柚子皮等萃取。

第二階段選取數種萃取量較多的作物為主目標，並搭配小農大作業-田間種植單元與農友配合採採精油。

第三階段則將採煉的精油利用加工製作護手乳、手工精油皂等實用產品。



蒸餾5公斤的楠柑葉精油約40c.c

採集迷迭香與芳香萬壽菊

在精油作業組中，讓會員學會如何提煉精油，進而了解精油的效用與保存方式，並且藉著採集萃取植物的過程，更熟悉了解北投地方各社區的主要農作物。

102年木柵鐵觀音冬茶比賽 玉茶園莊主張銘恭先生掄冠

《張睿睿，木柵報導》102年木柵冬季優良鐵觀音茶比賽，經茶業改良場的專業評審評選後，由「玉茶園」莊主張銘恭先生榮獲特等獎的殊榮。

張銘恭先生目前身為專業茶農，經營管理5年內更新的茶園，用製茶心，近2年的成績都名列前茅。今年報名參賽的茶樣全數獲獎，更是難得。也說明了，用心經營管理，再佐以精湛的製茶技術，一定會有好成績的表現。



台北市木柵區農會102年冬季優良鐵觀音茶比賽得獎人員名單					
特等獎	張銘恭				
頭等獎	吳顯文				
頭等獎	張進榮	張新永 1	張興林 2	張依平 2	
	周協隆 3	張武次 1	張依平 1	張木生 2	
	王瑞卿 1	張慶泉 3	柯孝柔	張玉貴	

貳等、參等獎此處省略，完整名單請洽木柵區農會。