

# 盛夏 發現古圳的蹤跡

部在眾多遊客的期盼下，於7月23日首發，走讀三條美麗的古圳道。這三條古圳藏身於平等里、溪山里的鵝尾山中，依開墾年代排序，最古為坪頂古圳（1835年）、坪頂新圳（1849年）、登峰圳（1909年），旅程特別之處是要事先申請才能進入的古圳隧道，了解先人開墾土地、開鑿水利工程之智慧。三條古圳都是超過150年的引水設施，肩負灌溉、飲水、運水三種功能，至今仍是平等里居民所仰賴的民生用水來源。



探訪古圳的路途上，有讓人目不暇給的豐富生態。林蔭茂密，加上豐沛的水域環境，不僅水裡有各

種水生動物和成群的蝌蚪悠遊其間；濃密森林也孕育出繽紛多樣的昆蟲和爬蟲類動物。遊客們懷著滿滿好奇心，進入坪頂新圳拱型隧道，感受天然冷氣，充滿整個空間，涼爽舒適，被打擾的青蛙、樹蛙、蟾蜍也出來，打招呼又撲通跳下水，有時蝙蝠也穿梭其間，大家驚呼聲此起彼落。

沿著古圳道，兩側樹林與菜園，是動物、昆蟲、鳥類絕佳的棲息地，放慢腳步，魚、蝦悠遊水道中，熱情的蜻蜓與豆娘迎面而來，好似和流水追逐，沿途蝶飛蛙鳴、蟬鳴、鳥叫，大地的交響樂實力演出，五色鳥唧唧、松鼠答答響，小青蛙吱吱叫，可愛溪蟹出來看熱鬧，處處充滿活潑的律動，此行生態豐富，讓參與的朋友，偶遇不一樣的驚喜，把自己融入大自然裡，用身、心、靈感受，山林之美，身歷其境，方知多有趣。

## 政令轉載

關渡平原遭不明人士架網，致數隻一般類鳥類及2隻保育類鳥類繼死於鳥網，臺北市政府產業發展局依法拆除鳥網，並將該區列為持續查察重點，是為維護本市生態完整，保障動物福祉，並兼顧民眾從事農業行為之權益，請轄內從事農業之居民或會員採用生態防治措施，以防範或緩解動物危害之情形，避免因使用架設鳥網等法定禁止獵捕動物之方式，而致觸法受罰。（依據臺北市政府產業發展局中華民國103年7月15日北市產業授動字第10331838000號函轉載）

本(103)年「調整耕作制度活化農地計畫」修訂小地主大佃農基期年農地租賃作業規範中：租賃獎勵-大佃農轉(契)作補貼，並自本(103)年第1期作起適用，如有相關問題，請洽各區農會。（依據行政院農業委員會農糧署103年7月16日農糧產字第1031092794號函轉載）



480 (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：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  
 中華郵政臺北雜字第1641號執照登記為雜誌交寄

## 北市專業技師農會駐點 歡迎農友多加利用

《本報訊》本市工務局大地工程處於去(102)年在各區農會提供水土保持服務團專業技師駐點服務，免費提供水土保持技術及法規諮詢，農友不需跋山涉水即可於鄰近地點解決相關水保疑慮，服務成效相當良好，現場反應熱

烈，故規劃再度巡迴，使水保諮詢服務更貼近民眾。大地工程處處長黃立遠表示，大地處創全國之先將水保服務走入社區，感謝各區農會於去年活動期間配合宣導及場地安排。農地水土保持的申請程序便

捷了，才能兼顧農民耕作需求及法令規範，施工品質及水土保持安全才更有保障，農民朋友如對農地水土保持有任何問題，歡迎於下列駐點日期上午九時至十二時至各區農會洽詢。

各區農會	服務地點	聯絡電話	駐點日期
大安區農會	臺北市大安區安居街60巷18號1樓	楊先生(02)2732-5237	103年9月3日(星期三)
松山區農會	臺北市松山區八德路四段656-1號3樓	汪先生(02)2753-1013轉162	103年9月4日(星期四)
內湖區農會	臺北市內湖區內湖路二段334號2樓	林先生(02)2790-0138轉250	103年9月10日(星期三)
南港區農會	臺北市南港區南港路一段173號	葉先生(02)2783-6121轉13	103年9月11日(星期四)
景美區農會	臺北市文山區景文街1號	廖先生(02)2931-3446轉104	103年9月17日(星期三)
木柵區農會	臺北市文山區木柵路3段77號	張先生(02)2939-8021、212	103年9月18日(星期四)



行政院農業委員會桃園區農業改良場辦理103年北部地區優質安全綠竹筍評鑑比賽，本市簡農參賽成果斐然，由左至右(著黃衣者)為亞軍-周錫鐸(木柵區農會)，由鄭正勝班長代領、季軍-黃勢棠(木柵區農會)、季軍-李玉聰(士林區農會)由台北市農會李國鈞理事長(右三)於台北市農事家政四健食農教育訓練營開幕式現場頒發獎牌，得獎者並與程長鵬常務監事(右一)、蘇光正總幹事(左一)一同合影留念。

## 103年度農民第二專長-中餐烹調(葷食)丙級證照班

《李宜榛·臺北報導》本會為增進本市農民經營休閒農業之能力及提升良好服務品質，協助培養農業人力發揮農業以外職業技能，儲備農民第二專長。特與臺北市政府產業發展局辦理中餐丙級證照班，訓練對象及報名資格條件：  
 一、本市農會會員或眷屬  
 二、本市農會家政班員  
 三、符合上述資格之一且從未參

加過類似相關課程者，以上由各區農會審查確認。  
 參訓學員皆須參加中餐丙級證照技能檢定考試。報名時間：103年8月18日至9月15日，符合訓練資格者，請填具報名表二份，身分證影本，並檢附相關證明文件，一時照片2張，向轄屬區農會推廣股辦理報名，區農會初審後提送市農會複審。學員於開訓當天須繳交訓練配合款

開放報名

3,500元。歡迎符合報名資格者向區農會推廣股索取相關資料。本班預計招收30人，上課時間為103年9月25日至10月30日，每週三、四上午8:30-下午5:00，共計10.5天，上課地點為育達科技大學臺北推廣教育中心(臺北市南京東路4段120巷27號)。

## 松山嬭ㄟ厝邊合唱團

在台北爵士音樂節

參加「松山嬭ㄟ厝邊合唱團」已二年有餘，很榮幸參與了許多公益演出，也間接的打開了我們這群銀髮族的視野。7月19日這台北爵士音樂節在大安森林公園舉辦，我們受邀演出，面對這麼多的市民觀眾，這麼大的場面，讓我們感到無比興奮，這真是一次難得的演出經歷。

每一次的表演，團員們皆使出渾身解數，盡情地享受台上的燈光、音

樂，也享受著台下觀眾的掌聲及讚嘆，這次在台北爵士音樂節也不例外。這樣的成就感讓每位團員臉上的笑容更燦爛、更美麗。原來只是提供愛唱歌、愛跳舞的阿媽們的一個小小團隊，如今帶領我們走入人群、走出戶外，讓更多人能認識我們，認識松山區農會，希望我們的表演能再帶給更多人歡樂。

合唱團團長 楊麗芬



## 柚 到中秋賞月趣



國圓賞月送好禮 表達心意禮在地  
 台北市農會特選中秋文旦禮盒

- 方國安極品麻豆文旦  
 6kg/箱(含箱重)·14粒以上  
 售價:900元/箱  
 10箱特價:850元/箱·50箱特價:820元/箱
- 方國安特選麻豆文旦  
 6kg/箱(含箱重)·11粒以上  
 售價:600元/箱  
 10箱特價:550元/箱·50箱特價:520元/箱

台北市農會農特產品展售中心 台北市文山區萬隆街47-12號1樓 客服及訂購專線:02-29326806 分機28、23

## 政令轉載

### 農保及老農津貼 相關問題問答集(三)

問：老農津貼為何訂有排富條款？

答：政府發放老農津貼的經費是完全由政府預算編列，並沒有農民自己繳交的部分。事實上，老農津貼與農保給付是兩件事，並不相同。所以，政府依照整體政策考量，考慮國家的經濟及財政負擔能力，訂定老農津貼請領對象的資格，應屬合宜。而且，由於資源有限，為照顧弱勢，我國社會福利都訂有排富規定，退輔會主管的榮民就養金也一樣有嚴格的排富規定。此外，以前的敬老津貼也都有排富規定，所以，排富規定不是老農津貼特有的規定。

## 2014木柵四健會義指、幹部培訓活動

木柵四健會103年8月2、3日在新北市坪林合歡渡假山莊舉辦了『義指、幹部培訓活動』，今年的主題是為『夏令營前訓』，並希望以如何執行本年夏令營活動為本次幹訓之主軸，引導孩子建



立正確的思維與態度，活動中精心規劃以團康訓練及本年夏令營教案實務訓練為主，並結合創新設計理念，以達到伙伴們正視訓練活動的基本價值與認同木柵四健文化。

相信藉由一次次的幹部培訓，參與的四健伙伴，定能好好的學習並成為優秀的資深幹部，把在幹部訓練中學到的東西發揮在適當的時候，而且一次比一次進步，為自己的四健服務工作不斷創造創新的價值。

木柵四健會 四健指導員 馮柏元



花博農學講堂季節水果主題—柚子、芭樂

## 帶家人一同體驗 休閒農業的樂趣

《陳玲佳·臺北報導》在炎熱的夏天過後，即將邁入秋天了呢！在天氣漸漸



轉涼的同時，柚子和芭樂也正式進入產季囉！因此，在九月份，花博農學講堂將搭配季節水果主題—柚子、芭樂，安排柚子乳液、柚子皂、柚子酥、芭樂壽司……等豐富有趣課程，讓民眾可以在假日時光，帶著家人一同體驗休閒農業的樂趣，也鼓勵民眾不妨在慶祝中秋佳節的同時，親自動手做一些應景的小甜點，與家人一起度過「月圓人團圓」的夜晚吧～

農學講堂課程9月份預定課程表(限現場報名)

日期	時間	課程內容	預定講師
9/6	10:00-12:00	草莓推廣講座	林淑貞老師
9/6-9/7	12:30-13:30	中秋月餅禮盒搭配-五穀養生米果教學	邱文娟老師
	13:40-14:40	中秋月餅禮盒搭配-堅果船型餅乾教學	邱文娟老師
	15:00-16:00	瓊公食在健康講座 營養好喝的豆漿	黃學緯老師
9/13-9/14	16:10-17:10	瓊公食在健康講座 軟嫩可口的豆花	黃學緯老師
	12:30-13:30	柚子酥教學	王玉卿老師
	13:40-14:40	涼拌柚沙拉教學	王玉卿老師
	15:00-16:00	柚皮乳液教學	林淑滿老師
9/20	16:20-17:20	柚子皂教學	林淑滿老師
	10:00-12:00	香椿推廣講座	林明淑老師
9/20-9/21	12:30-13:30	芭樂水果蛋糕教學	吳秀娟老師
	13:40-14:40	健康芭樂烤餅	吳秀娟老師
	15:00-16:00	芭樂蔬果壽司教學	許玉珠老師
	16:20-17:20	芭樂糖葫蘆串教學	許玉珠老師
	13:00-14:00	園藝玩家-組合盆栽(草花篇)	賴淑美老師
9/27-9/28	14:20-15:20	園藝玩家-組合盆栽(觀葉篇)	賴淑美老師
	15:40-16:40	花藝講座-歐美花藝的基本技巧	洪德芳老師
	16:50-17:50	花藝講座-手綁花束教學	洪德芳老師

如需更多詳細課程資訊，請上臺北花博農市民集網站(<http://www.taipei-farmersmarket.com.tw/>)查詢，或電洽台北市農會 研究發展室 (電話：2707-0612#222)

## 臺北與韓國 關於四健的相見歡

台北市四健會員總會 副總主席林琳尹

2014韓國草根大使與四健背包團一行人於7月24日下午抵達台北市農會參訪，在此之前中華民國四健會協會已派員前來市農會準備介紹與交流的簡報、四健會簡歷以及小禮物，台北市四健總會的幹部也早到總會做足準備，雖然只有短短的兩三小時，但除了介紹台北市的四健會組織與作業組之外，台北市四健會總會的幹部們更即與上台唱跳四健會歌，並獲得了熱烈的掌聲，當交流會結束離開之前，韓國背包團更是拿出了他們的四健會會旗，請在場所有人在上面簽名，留下此行美好的紀錄與回憶。

這次接待國外參訪團的經驗，對許多台北市四健總會的幹部們來說是初體驗，第一是很少遇到與韓國之間如此接近的草根來台，第二則是首次接待以團為單位的四健背包客，對幹部們來說非常新奇也非常興奮，我們甚至還在會場門口列隊歡迎，他們也熱情的回應了我們，尤其是在會歌唱跳的時候。另外聽說此次韓國的四健會會員們大多數年齡都很小，最年輕的可是只有15歲年齡啊！總會裡更有一位幹部非常熱情的留下了與韓國各會員的合影，才依依不捨的送他們離開。



## 大安區 樂活田園生活 如合休閒農園

《楊哲維·大安報導》為滿足都市人親自體驗農耕的樂趣及對安全農產品的需求，93年本會農友所經營的「如合休閒農園」就在響應農委會「一鄉一休閒」的政策下誕生了。

沿著深坑交流道下走外環道，就在離老街約莫5分鐘車程內的山坡，一處猶如世外桃源的農場忽焉在前。農園佔地約1,500坪，目前以15坪為單位規畫供民眾承租農耕。農園主余小姐為保留祖先留下來乾淨土地而實施有機農法，有機蔬菜耕種者需自備種子或種苗種植自己喜歡的蔬果，園主會樂意分享有機蔬菜栽培經驗，並協助平日的管理照顧。

農園除提供有機農耕體驗外，不時有成群的台灣藍鵲現身、野生猴子的造訪



及仲夏夜隨處可見的螢火蟲等自然資源；農場旁還保留一幢滿佈槍砲口引發思古幽情的石頭屋可供參觀…若您想體驗結合生活、知識、生產及休閒為一體的樂活田園生活，歡迎您攜家帶眷前來。連絡電話：0933221049余小姐。

## 內湖區 2014瓜果節，買農產品又賞樂，可樂了！

《林琪溶·內湖報導》7月27日內湖區農會在仲夏之際於白石湖舉辦2014瓜果節暨露天音樂會，讓市民及登山民眾愛心競價農產品搶便宜之時，順便作愛心，又可在靜謐山林間欣賞優揚帶輕快的小提琴演奏，一舉數得。

音樂會開始前，先是拍賣當地農民用心耕作的當季蔬果：當季葉菜、栗子南瓜、有機水果玉米、有機茄子、有機大南瓜、超甜玉米、大番茄…等等，全部都是本地農民栽種採採的蔬果，不僅新鮮漂亮也讓市民食得安心。

下午3點拍賣開始，所有的起標價都非常親民，不是10元就是50或者100元，



## 內湖區 夏天的味道 四健樂活夏令研習營

這次參與三天兩夜的四健夏令研習營，我負責帶領小朋友們關關及照顧他們生活起居，從他們身上可以看到單純的笑容還有快樂的笑聲，在這三天學到了如何和小朋友溝通，也從他們身上看到了四健朋友的成長，從小隊員到小隊輔，過程中我看到了大家的成長。

我們爬過社頂公園，由於地面有些泥濘，挑戰大家的體力外，也讓小隊員的向心力更加凝聚；在墾丁海洋生物博物館內看到了許多一般鮮少見到的魚類、珊瑚、螃蟹，小朋友們也在過程中專心聆聽導覽人員的解說，不但踴躍的發問及回答問題，在過程也得到了很多海洋知識。

闖關活動目的在考驗隊員們團隊合作的向心力還有考驗小隊輔整合隊伍的能力，每一個關卡都有其意義，不外乎是挑戰自己隨機應變能力、考驗隊員們的智力。最重要的是讓大家學到勇敢向前的精神，感謝小隊員們的團隊合作及配



內湖區農會林琪溶

## 北投區 2014北投割稻趣體驗活動

《魏俊凱·北投報導》歷經4個月的等待，終於到了收穫的季節，在7月26日的「北投割稻趣體驗活動」中，首先進行祭天儀式，俗話說「食果子拜樹頭，食米飯拜田頭」，讓參加民眾能瞭解台灣固有的傳統文化及懂得飲水思源之道理，並祈求今年風調雨順、國泰民安以及活動一切順利平安。

祭天儀式完後由來賓和現場的大小朋友一同進行割稻體驗，並進行脫穀，看那金黃飽滿的稻穗經過脫穀桶打落而形成的黃金雨，每個人的臉上洋溢著豐收的喜悅。接著由臺北市市長候選人連勝文先生為農民割稻比賽鳴槍起跑，今年由於受到颱風的影響造成水稻倒伏，所

以特別考驗參賽者的功力，最後由吳芳生農友奪冠，不管在速度及整齊度上成績都相當優秀。另外本年度新增的挑稻穀趣味競賽活動，挑起40公斤的稻穀，行走20公尺，農友盧柱成其速度奔馳如電，勇奪得本年度第一名。

現場除稻草人製作外，又增加稻穀水份檢驗與碾米體驗，讓參加民眾了解是如何進行稻穀的水份檢驗，及利用簡單的碾米器，將稻穀脫殼變成糙米，並有挑稻穀體驗，讓現場的民眾體驗一下古早時，農友是如何運送稻穀的。另外讓學童參與水稻知識性有獎徵答，答對者可帶玻璃瓶裝的稻穀回家作紀念，答錯者，也可利用脫鞋「擲筊」來獲得關主



提示，讓學童能增進對水稻文化的認識。現場也有學童最愛的草編DIY製作其中有草編彎刀及搓草繩教學。除此之外現場亦有許多以「米」製成的美食，如爆米香、米苔目、南瓜蜂蜜米蛋糕、米涼麵、米冰沙與油蔥粿，讓參與的民眾了解米的多元化運用。

透過活動的辦理，讓都會區親子民眾體驗「再聞稻米香，重溫鄉土情」讓其

親身體驗農村生活、體驗農民耕作的辛勞，實地瞭解稻米的成長及水稻耕作的流程，培養親子民眾對土地及農耕的關懷，體會到農民豐收的喜悅，使其深刻體認稻米的重要，以及傳統水稻文化的精神，更能體會「鋤荷日當午，汗滴禾下土，誰知盤中飧，粒粒皆辛苦」詞句中農民耕作的辛苦。

## 南港區 市民農園秋季 有機蔬菜栽培班招生

《葉文冠·南港報導》近年來隨著國人對食品安全意識的提升，有機蔬菜越來越受到民眾所重視，南港區農會特別開辦市民有機農業講座，推廣有機農業知識及相關栽培技術，邀請資深有機農友開班授課，讓市民學習有機蔬菜栽種技術並傳承農業技能。

上課日期：9/13-11/22每星期六上午9:00-11:00，費用2,000元，名額有限，額滿為止，想要當個都市農夫享受樂活生活嗎？歡迎對有機耕作有興趣之民眾報名參加



## 士林區 會員子女獎學金 九月一日起開始申請

《邱佩娟·士林報導》為鼓勵農會會員及員工子女積極向學，9月1日至9月30日受理士林區農會103年下期會員及員工子女獎學金申請。

凡會員之直系子女(含孫子女)，符合下列標準者得依「士林區農會會員及員工子女獎學金辦法」申請獎學金。加入本會滿壹年以上者(下期以九月一日為基準日)或本會聘任員工服務滿一年以上者。國中、高中職、大專院校學生，成績總平均及操行八十分以上且所有科目須七十以上。

- 檢具下列證件提出申請
- 1.獎學金申請書。
  - 2.戶籍謄本或戶口名簿影本。
  - 3.學生證影本或在學證明書。
  - 4.學業成績單影本或成績證明書。
- 獎學金申請表格可至本會及各信用分權台索取，或至本會網頁 [shilin.naffic.org.tw](http://shilin.naffic.org.tw) 文件下載區下載。

## 南港區 山水綠農民市集

由臺北市政府產業發展局及台北市農會共同輔導、台北市南港區農會辦理的山水綠農民市集於每周日上午九點至下午三點在山水綠生態公園(原山豬窟垃圾掩埋場內)展售最健康的在地低碳蔬食，歡迎市民一起用行動來支持在地農產品及農民。

地點：台北市南港區南深路37號  
營業時間：每週日上午九點至下午三點



## 木柵區 木柵區首屆韻紅紅茶評鑑比賽— 指南茶莊張崑林奪冠

《張睿菁·木柵報導》「103年度木柵優質韻紅紅茶評鑑比賽」已於8月4日評審完畢，特等獎由「指南茶莊」莊主張崑林獲得。木柵農會自100年度從行政院農業委員會茶業改良場技術轉移紅茶製作技術開始，每年辦理製茶體驗及講習，並在102年度辦理了示範評鑑比賽。農會輔導茶農製作紅茶有了基礎後，並於今年7月初辦理了紅茶製茶暨茶園(有機)管理講習，而後在8月初舉辦了第一屆的木柵優質韻紅紅茶評鑑比賽，參賽點數共有68點，經過茶業改良場專業評審後，除特等獎1名外，另外共有7名金質獎得主，以及9名銀質獎得主。



## 台北市農事家政四健食農教育訓練營

《田方倫·頭城報導》103年度台北市農事家政四健食農體驗營隊這個夏天在宜蘭頭城農場盛大舉行，全台北市農會大家庭超過四百多位的成員齊聚一堂共同參與這次的盛會。台北市四健會員總會的幹部們精心籌劃許久，在開幕儀式時就看到總會幹部們各展長才，從舞長槍、國術、扯鈴，甚至在總會幹部當中國手級的跆拳道高手的品勢表演，都在開幕儀式當中，讓現場嘉賓們讚聲連連。

此次三部門聯合食農體驗活動中，讓小小四健會員們親身體驗插秧，現場請

農事、家政班員，在旁協助指導，讓大小朋友都可在活動裡面，享受一家人共同揮汗的時光。台北市農會李理事長國鈞也表示：「在農事家政四健一同辦理的時農體驗活動當中，更能展現出農會是一家人的感覺。」

入夜後，所有參與人員皆在下午把自己心底的希望寫在天燈上，在夜幕低垂天色轉暗後，依序將天燈點燃，看著每個人的期待冉冉上升，更覺得這次的營隊活動所有參與人員的心緊緊相繫著。在晚會時間，四健會員與家政班員們除了共同欣賞了四健總會幹部們精采的舞

蹈秀外，也個個都在團康活動當中跳到精疲力盡；而在另一個會場的農事班員們也在市農會工作人員主持下，玩得不亦樂乎。

睽違已久的台北市農事家政四健共同舉辦的食農體驗營隊，讓整個台北市的農會一起動起來，目的就是希望不論小朋友小朋友都可以在體驗營隊當中，學習新知，珍惜與家人共處的時光。也期待明年度的體驗營隊活動中，讓更多夥伴秉持四健精神「在工作中學習；Learning by doing」。

