



九月花博採買農產 樂中秋

《楊文豪·臺北報導》秋高氣爽九月天，微涼的天氣裡舒舒服服地逛著「臺北花博農民市集」是多麼的享受呀！9月1、2日有來自台東的檸檬與火龍果，富含維生素C的檸檬果實，榨汁或切片泡成檸檬水，皆會散發檸檬特有的香氣，讓人飲用時特別感到清爽宜人，而顆顆飽滿圓潤的火龍果因外皮似蛟龍鱗片而得名，果肉含有維生素B群、C、膳食纖維及鉀等礦物質，鮮食爽口又營養豐富；柚子是秋季最具代表性的水果，其營養價值極高，果肉富含蛋白質、維生素B1、B2、C、P、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵及醣類、酒石酸、檸檬酸等，而且飽含水份，食在當季，非常適合在秋天食用，而且柚子大又圓，其「柚」與「佑」、「遊子」諧音，象徵著希望飄泊在外的遊子可以在中秋節回家團圓，

還有保佑家人平安的好綵頭之意。隨著中秋節將至，自9月8、9日起，花博一連三週都有柚子的展售，來自雲林、南投、花蓮、臺南、苗栗等全臺各產地的文旦柚，皆是酸甜美味，風味十足又回甘，適合家人一同品嚐，更是佳節送禮的最好選擇。除了各週主題水果，還有許多豐富的當季蔬果在市集展售，想鮮嚐當季一定要在週末來市集走走逛逛囉！

九月中秋賞明月，台北市農會特別在9月22、23日推出「歡慶中秋九宮格」趣味活動，活動參與者只要在5球內完成中秋九宮格連線，即算挑戰成功，可以獲得市集準備的小禮物。讓民眾在逛市集時，還可以透過趣味遊戲瞭解中秋節的習俗，好玩又增長見聞。豐富的農產品，趣味的活動，動人的音樂演出，就在花博農民市集囉！

九月農學講堂內容多樣豐富，9月1日要教大家製作焗烤海鮮塔及椰奶西米露料理；涼涼的天氣喝口好茶最是享受，9月8日講堂要分享茶與生活的關係，讓大家可以細細品嚐茶的滋味；9月15日要教大家利用芋頭製作中西式點心，包括芋泥卷及芋粿巧，都能呈現芋香好味道；9月



農民職業災害保險 宣導講習會

《郭純純·臺北報導》農民職業災害保險規劃於107年11月開辦，為使農民充分了解本保險制度，台北市農會配合農委會於8月3日在本會15樓大禮堂辦理「農民職業災害宣導講習會」，當日計有臺北市各級農會農保相關工作人員及農民等，共計100人參加。

2018臺北市四健會員 綠色生活食農教育體驗營



《呂增翰·宜蘭報導》臺北市四健會員綠色生活食農教育體驗營，在宜蘭縣五結鄉農會、夢田觀光米廠及頭城休閒農場圓滿落幕。

今年體驗營安排了許多DIY活動，充分運用身、心、手、腦並發揮精益求精的四健會精神，像是體驗碾米及DIY自製黑糖糕、團體合作共同製作結草繩、創作屬於個人風格的彩繪斗笠及水果醋等...，豐富又充滿寓教於樂。

這次四健會員綠色生活食農教育體驗營，帶給四健會員們一個相當精彩難得且歡樂愉快的暑假生活，同時也是我們優秀四健夥伴們努力的成果展現。



22日要教大家手作喜氣十足的紅包袋綉球及應景的中秋手編兔子，小小的手作趣味橫生，好玩又有意思；9月29日有「田園在我家」課程，要讓大家體會秋季花卉的美，瞭解秋季花卉的類別與特色，並學習如何透過巧手完成秋季花卉盆栽，增添生活秋色。農學講堂的課程豐富又實用，歡迎大家踴躍報名參加。

關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定臺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「臺北花博農民市集」粉絲專頁查詢。



528 《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：莊龍彥
 常務監事：鄭明川
 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

北投割稻碾米體驗 稻草人爭奇鬥艷

《魏俊凱·北投報導》金黃色的稻穗，垂掛在稻稈上，農人們歷經半年的等待，成熟的稻穗隨風搖擺，那稻浪的沙沙聲，彷彿是天籟般的美妙歌聲，心中充滿欣喜，臉上帶著燦爛的笑容，那就是陽光下的金黃色幸福。



為傳承傳統的水稻文化，7月21日北投區農會特與臺北市政府產業發展局合作辦理「2018年北投割稻趣體驗活動」，共計1,300人參加，活動中除了親自下田收割稻作並進行脫穀體驗外，亦有碾米體驗、稻草人製作、草頭娃娃DIY、愛的穀粒吊飾等各項活動。本次新增了碾米體驗，讓遊客將稻穀放入碾米機中碾製成糙米，並帶回家留念或烹煮，備受遊客喜愛。而稻草人製作，讓民眾充分展現出創意與特色，製作出各式各樣，與眾不同的稻草人，爭奇鬥艷，繽紛有趣。

本次活動除讓參與民眾了解台灣的水稻文化外，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並將關渡平原打造成台北最大的田園教室。

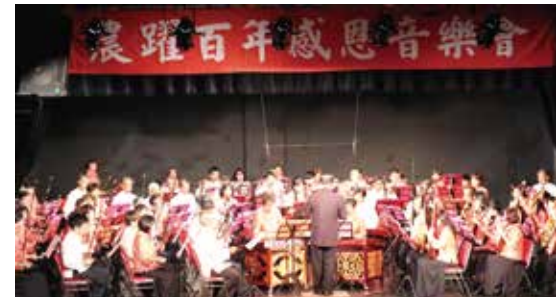


農躍百年 悠揚樂聲飄景美

《高震宇·景美報導》景美區農會於7月14日假文山劇場舉辦農躍百年感恩音樂會，此次活動結合了景美在頗獲好評的地的興福、萬和兩大國樂團，演奏曲目也精心挑選從日據時代、50年代、60年代、一直到80年代中較具代表性的歌曲，這是臺北市的農會界第一次舉辦這樣正式的音樂欣賞會，希望帶給與會的嘉賓有不一樣的聽覺饗宴。

音樂會當中安排了歌唱班班員王月妹理事詮釋兩首台語經典歌曲「可愛的馬」與「春風歌聲」，藉由她嘹亮高亢的聲音更能將這兩首歌曲作一完美詮釋；另外日文歌唱班班員吳麗渝女士也用她清柔的嗓音，完美再現了鄧麗君小姐的經典名曲「又見炊煙」、「何日君再來」，透過美妙的歌聲，彷彿又回到屬於每個人的美好年代。

音樂可以觸動人心，景美區農會這次舉辦的感恩音樂會，就是希望引領大家走入時光裡，去細細回味屬於自己時代的故事，也感念所有會員的一路相挺，陪著農會一起成長至今，未來也將繼續秉持初衷，朝著永續經營目標邁進。



台北市農會

柚圓柚滿·迎中秋

網路商城單筆購物滿2000元免運費 限台灣本島

台北市農會網路商城 <http://eshop.tfa.org.tw/>

門市：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 門市：蔬果舖子·台北市大安區復興南路一段340巷旁空地
 電話：(02)2932-6806分機332或333/營業時間：每日AM10:00~PM6:30 電話：(02)2701-7267 / 營業時間：每日AM10:00~PM7:00

休閒農業食農教育體驗活動規畫工作坊

開放報名

台北市農會休閒農業食農教育體驗活動規畫工作坊

《翁紹銘·臺北報導》為導入食農教育，結合休閒農業，增加休閒農業經營面向及客源，進而增加休閒農業收入，本會將於9月20、21日、10月4、5日共四天，辦理工作坊活動，課程內容安排有：食農教育理念與內涵、食農教育體驗活動規劃與設計、食農教育體驗活動設計分組實作、休閒農場食農教育：校外教學導向、休閒農場食農教育場域設計、我的農場食在有意思：農場食農活動設計、報告與討論及休閒農園食農實地演練與討論等課程。

以上課程邀請本市各區農會會員、青年農民等及其眷屬與推廣人員，踴躍參加。歡迎有興趣的農友，直接向所屬農會推廣部報名。

臺北市青年農民聯誼會士林分會 歡迎18-45歲士林區從農青年入會

《邱佩娟·士林報導》士林區農會107年度針對臺北市青年農民聯誼會士林分會的成員，規劃了一系列的訓練課程，包括「土壤採樣」、「農藥合理與安全施用技術」、「土壤肥力分析結果探討」、「養蜂學概論」、「季節蔬菜栽培管理與病蟲害防治」的主題講座與標竿學習課程，並配合市農會開設的各種訓練課程，輔導及推薦青年農民參加，包括「107年度跨世代農業經營經驗分享競賽-薪火相傳、誰與爭鋒」、「臺北市綠竹筍品質評鑑」、「山野草盆栽製作」、「農創實務經營研習」、「商用花藝設計暨實務經營」、等針對蔬菜、綠竹筍、花木、

農場經營等方面設計訓練課程。

7月24日邀請到前藥物毒物試驗所退休研究員-楊秀珠博士，前來士林區農會講授「農藥合理與安全施用技術」，課程的教材豐富，楊博士利用大量的圖片，從農藥桶噴頭的選擇、施藥者行走速度的控制，到人員噴藥時如何進行防護，皆詳盡的說明。

輔導農友有多年經驗的楊博士，教導農友可使用保特瓶及水果包裝的海綿，用省錢的方式，製作噴藥的防護面罩；也提出農友最頭痛的用藥紀錄填寫，可以使用手機拍照的方式，把施用的藥劑拍照，結合現代的電腦

台北市農會安全農業宣導-植物病蟲害及防治講習

《葉洄瑜·臺北報導》為使本市農民栽種作物遭遇病蟲害時，有能力先大略判斷出危害因素之大方向，選擇適當之非農藥防治策略，以施用農藥為最後手段，以期達到農藥減量之目標，台北市農會將分別於10月8、15、22日之上午9點至12點，辦理講習活動。

講習主題依序分別為：蔬菜疫病蟲害及防治、城市田園作物疫病蟲害及防治、樹木疫病蟲害及防治



十字花科根腐病



軟體整理存檔，省工做另類的用藥紀錄。農友參與踴躍，現場座無虛席，農友在課程中互相討論，熱情回應楊博士的詢問。到了用餐時間還依依不捨提問用藥防治的問題。農友收穫滿滿，滿載而歸。

編輯小啟：若您重複收到北農簡訊，或同一地址有多位讀者，請來電取消或合併收件人以免資源浪費，為環保盡一份心。更改收件人或地址請來電2070612分機2715、277。



恭賀

臺北市青年聯誼會北投分會成立

《魏俊凱·北投報導》北投區農會於8月2日成立台北市青年聯誼會北投分會，當日前來與會的青年農民約有20位，皆為北投農友的農二代，其種植的農作物有綠竹筍、水稻、觀賞花卉、觀葉植物、仙人掌、蔬菜及果樹等。

今日成立北投分會，藉由這個平台，讓青農可以進行經驗分享、問題討論與合作等，帶動農業創新加值發展，並期待未來有更多的青農加入我們的聯誼組織，與其他青農共同成長，一起活絡農村，發展出創新的農業產業價值鏈，讓「農」業的生產、生活與生態價值能充分發揮，使農業能升級且具競爭力，成為值得傳承的事業。



杯當地生產的冰涼百花蜜茶清涼一下，最後進行第三階段由農會養蜂班蘇天生副班長打開蜂箱介紹蜜蜂生態(蜂蜜及花粉分布情形)及尋找女王蜂。

活動結束後大家都收穫滿滿，除了體驗農生活的辛苦外更認識蜜蜂及整個農園及附近的生態(包含動、植物)，也知道在繁華的台北市信義區也有一群農夫為提供乾淨清晰的空氣給市民大眾呼吸，正努力的在維護自然生態來當都市的肺幫我們過濾空氣，真的該感謝這些在臺北市默默努力維護生態的農夫。

松山區

松山採筍體驗圓滿完成

《汪明華·松山報導》松山區農會為了推廣田園城市及讓市民親近及認識綠竹筍、蜜蜂，特別於7月5日及19日上午9點到11點兩天辦理採筍體驗小旅行，邀請市民朋友前往離市中心最近的虎山，進行綠竹筍生態導覽及採筍體驗，另外安排蜜蜂生態介紹及蜂蜜品嚐，此次活動信義區大家長游區長也與大大小小小朋友一同前往挖筍找女王蜂及品嚐蜂蜜的甜美滋味。



活動分三階段進行，首先於虎山溪口完成報到後，由推廣部汪明華帶領前往虎山溪導覽虎山溪生態，接著沿虎山登山步道前往活動主場(黃書景農園)；第二階段交由黃書景代表先介紹農園概況及綠竹筍生長情形，緊接著帶領大家到綠竹筍園及找筍及挖筍；這個時候大家都滿身汗了體驗到筍農的辛苦，先喝

木柵區

木柵「食竹有愛」系列活動

《鍾淑玉·木柵報導》木柵區農會配合農業振興計畫，辦理了「食竹有愛」一系列活動。7月31日上午於木柵區農會8樓活動中心辦理有機農業及綠竹筍推廣研習暨兩性平等講座，由吳寶芬老師主講。讓家政班員認識有機及友善農業新觀念，在吳寶芬老師幽默逗趣的內容中讓班員懂的兩性尊重共創幸福未來。

此外透過推廣休閒農遊元素做地方特色料理給予家政班員料理巧思互相觀摩學習方向，臺灣發展休閒農業旅遊，以「遊在地，食道地」的理念，講求低食物里程、節能減碳，用來支持傳統農業的持續發展，以各家政班為單位召集班員辦理，由各班以綠竹筍為主要食材示範一道特色料理，並將料理方式與食譜上傳臉書。



還有「敬老訪視送餐活動」由家政幹部或班員一同製作筍包及筍粽，由指導員帶領各班班幹部送至各班80歲(含)以上高齡班員家中關懷及慰問。

景美區

溫馨節慶創意盆栽

《黃如鈴·景美報導》為了讓創意盆栽綠化美化家庭環境，並與家人共享成果，增加溫馨節日氣氛，景美區農會於5月母親節及8月父親節前夕特別邀請許香國老師示範製作節慶創意盆栽，並由家政幹部及志工製作屬於自己獨特的作品。

溫馨5月情~老師以蝴蝶蘭、暹蘭、康乃馨、火鶴為素材，加上特別的吊飾製作成母親節創意盆栽。熱情8月8日~老師用石斛蘭、暹蘭、梨花加上應景飾品，製作成父親節創意盆栽。

本次活動讓幹部們以不同的方式來慶祝二個特別的日子，用最溫馨

的方式來表達對自己及另一半的愛意跟謝意。在這裡也祝福全天下偉大的爸爸媽媽們天天快樂。



南港區

秋季有機蔬菜栽培講座暨實習班

《葉文冠·南港報導》為推廣有機農業，南港區農會在臺北市政府產業發展局補助下，協助農友於研究院路四段成立市民有機農園(MOA認證)，並開辦有機農業講座課程，推廣有機觀念及有機生活，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，實際體驗並學習有機栽培技巧，預計於9月8日開課，每星期六上午9:00-11:00(共10堂)，另提供



每組(10人一組)約20坪土地供實習耕種，提供有機肥料及公用農具，報名費只要2,000元，名額有限，歡迎有興趣加入有機生活的市民朋友報名參加。

詳細資訊請電洽：02-27836121分機13南港區農會推廣部葉先生或上南港區農會網站：<http://www.nkfa.org.tw> 農業推廣活動頁面查詢

木柵區

木柵四健一義指暨中高級會員培訓活動



《周莉蓉·木柵報導》為了增進四健幹部彼此之間的情誼，使團隊更加成熟，特別由木柵區農會義務指導員籌辦兩天一夜的幹部訓練活動，過程中除透過各活動增加幹部們的團隊意識外，也由增加劇場遊戲，讓幹部們上台後更能展現自我，了解自己的無限可能。

今年的幹訓一樣秉持著四健做中學的教育哲學，當幹部們在活動中發現問題的時候，坐下來討論並且解決問題，同時也能在思考課程及安排活動的時候，訓練自己的規劃及統籌分配的能力，達到精益求精的目標。

-義務指導員/廖振宏

第一次參加四健會的幹部訓練，跟我想像的完全不一樣，原本以為會是很嚴肅的訓練，但實際去了才了解，(義務)指導員們是希望用遊戲的方式，讓我們了解到團隊合作的重要，領導人的責任，與被領導人的服從命令。

-四健會員/詹宇琦

士林區

真柏修剪造型及維護技術研習

《蔡邦勳·士林報導》士林區農會為培養景觀植物盆景修剪專業人員，舉辦真柏修剪研習課程順利完成，本次課程特別委請臺北市盆栽協會評審委員張志豪老師技術指導，張老師多次榮獲全國盆栽華風展比賽金牌，也擔任全國多處真柏修剪造型維護顧問，本次課程內容包括文人型、模樣型、懸崖型及風飄型等雕塑教學，從基本雕塑到各種樹型雕塑技術，讓人淺顯易懂、易學，不論學員提供任何盆栽，凡經過張老師雕塑的巧手，讓盆栽搖身一變提高經濟價值，對花農來說是非常有學習需求的。預計10月中旬安排黑松盆栽雕塑課程，歡迎有興趣的農友拭目以待。



大安區

家政班綠竹筍餐餐餐

《何維雅·大安報導》每年五到十月是綠竹筍盛產季節，當季蔬菜營養價值最高。因此大安區農會在7月18日舉辦家政班活動一綠竹筍餐餐餐。活動所用的蔬菜及竹筍皆是大安區農會理事長細心栽種、當天現採。家政班媽媽們現場精心示範如何處理竹筍，自去殼、去除苦味、烹調料理一步步熱情教授。最後享用愛心滿滿的佳餚，相信聞香而來的朋友們一定不只填飽肚子，還有將活動豐富愉快的經驗帶回家。



銀髮族陶笛研習課熱情招開中

《何維雅·大安報導》為讓高齡農友藉樂器學習，拓展退休生活的新樂趣，於每週四下午兩點半在農會地下室舉辦陶笛研習課程。教導吹奏多首，如望春風等等的經典名謠，歡迎大安區農會農友參與響應，開啟創新學習的道路！