



夏日好農趣 暑假 FUN 市集

《張健語·台北報導》臺北花博農民市集8月份集結全台優質好農，有熱情農友推薦自家生產的農產品、農家美食，以及舞台區不定期舉辦的食農教育體驗、試吃品嚐活動，歡迎大小朋友暑假到市集來場農趣體驗。執行單位台北市農會8月份邀請彰化縣、臺南市、南投縣等農會帶領轄區好農來到市集，展售在地特色農產品。

8月1日至2日彰化芭樂、小果番茄展售，彰化是全臺芭樂主要產區之一，種植品種眾多，如帝王拔、珍珠拔、彩虹拔等，又以珍珠拔產量最高，芭樂不僅熱量低、纖維含量高，更富含維生素

C等營養價值，歡迎當週前來選購喜愛的口感；8月8日至9日全國農特產品展售，當週市集匯聚全臺各地農友產地直送時令蔬

果，亦設立臺北市農民專區，展售南港包種茶、士林山藥製品、蜂蜜、小品盆栽等特色農產品，送禮、自用皆宜；8月15日至16



日臺南酪梨展售，臺南酪梨產量名列全臺前茅，種植品種多樣，欲判斷酪梨是否成熟，以輕壓果實不彈起，即為最佳品嚐時機；8月22日至23日南投茶葉、梨展售，其因地勢優異，茶文化深厚且多元，當地孕育多樣特色茶品。不同茶種、發酵程度與沖泡方式，造就各式風味，邀集南投茶農齊聚，歡迎前來品嚐、挑選喜愛的茶香；8月29日至30日彰化芭樂、雞蛋展售，彰化為本國雞蛋生產大縣，在蛋農用心飼養與政府層層把關下，國產雞蛋品質安全有保障。消費者採購時可認明溯源標籤及相關驗證標章，輕鬆選購、安心享用。



板橋郵局許可証
板橋字第1419號

623
《7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：潘清森
常 務 監 事：翁清楠
總幹事/發行人：郭淑敏
發 行 所：台北市農會 (TEL：2707-0612#266)
http://www.tfa.org.tw
地 址：台北市106470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

臺北市優質綠竹筍 品質評鑑比賽

木柵區周鐸鄧勇奪冠軍 張紹彥獲「甜筍王」、士林區王文玉摘下「美筍王」

《吳建毅·台北報導》115年度臺北市優質綠竹筍品質評鑑比賽於6月24日在臺北市政府1樓中庭盛大舉行，活動圓滿落幕。本次評鑑吸引轄下共106位筍農踴躍參賽，經過專業評審嚴格評選，由木柵區周鐸鄧榮獲本年度冠軍；木柵區張紹彥則以高達7.3度的甜度奪得「甜筍王」殊榮；「美筍王」則由士林區王文玉獲得。三位得獎者憑藉優異的栽培管理與品質表現，充分展現台北市綠竹筍的卓越水準。

台北市綠竹筍產量雖受山坡地形限制，仍憑藉優良品質屢獲肯定。今年木柵區農友黃勢棠於農業部桃園區農業改良場及農糧署北區分署共同舉辦的「115年全國優質安全驗證綠竹筍評鑑」中，榮獲產銷履歷組優良獎，再次展現台北綠竹筍實力。

台北市綠竹筍產季自6月至9月，鮮嫩爽脆、風味清甜，無論涼拌、燉煮或搭配各式家常料理皆十分適宜。台北市農會邀請民眾把握產季，選購當季、當地生產的綠竹筍，品嚐最新鮮的在地美味，同時落實低碳飲食與支持在地農業。目前預計可供應至8月底，



民眾可至木柵區農會1樓騎樓等販售據點選購。因每日供貨量受天候及產量影響，建議前往前先電話洽詢，以免向隅。更多綠竹筍產季、販售據點及活動資訊，可至台北市農

會休閒農業入口網「綠竹筍季」專區，點選「買筍趣」頁面查詢，掌握最新筍況與活動訊息。

台北市休閒農業入口網QRcode



安全農業宣導

《李國禎·台北報導》為協助本市農民在面對氣候驟變及病蟲草害時，能有效選擇非農藥防治策略、以農藥為最後手段，達成農藥減量目標，台北市農會將於7月21日及8月6日、20日，在台北市農會15樓禮堂舉辦三場植物病蟲害及防治講習會。邀請

本市青年農民、農會會員及眷屬，以及農會員工踴躍參加。

本次課程皆為農藥管理人員研習課程（非主管機關認定），每場6小時。請有意參加者逕洽所屬區農會推廣部報名，名額有限額滿為止。

日期	時間	題目
7月21日(二)	08:45-09:00	政令宣導
	09:00-12:00	安全用藥與病蟲害辨識及藥劑資材整合應用
	13:00-16:00	作物常見病蟲及友善防治
8月6日(四)	08:45-09:00	政令宣導
	09:00-12:00	設施草莓數值化栽培管理及合理化施肥
	13:00-16:00	合理化施肥及綠木黴菌的介紹與應用
8月20日(四)	08:45-09:00	政令宣導
	09:00-12:00	香草植物栽培應用與病蟲害管理
	13:00-16:00	觀葉植物及鹿角蕨栽培與病蟲害及防治

走讀文山 尋找夏季綠寶石「台北綠竹筍」

綠竹筍產季正當時，臺北市社區營養推廣中心營養師與文山區老泉里周良富里長透過影片，帶領大家走入筍園，尋訪有著夏季綠寶石美稱的「台北綠竹筍」，展開一場從產地到餐桌的美味饗宴！

營養小教室：竹筍富含膳食纖維，有助促進腸道蠕動，維持消化道健康。透過竹筍本身鮮甜及鹹蛋天然鹹味減少額外調味，吃得美味又健康！掃描QRCode連結，一起展開夏季綠寶石的探索之旅吧！



里長私房菜－金沙綠竹筍

- 食材（4～6人份）：綠竹筍3根、鹹蛋2顆、蒜頭4瓣、橄欖油適量、蔥花及辣椒少許。
- 作法
 - 1.備料：竹筍帶殼煮熟放涼後，削去外層粗纖維並切塊；鹹蛋捏碎。
 - 2.爆香：倒油熱鍋後，下蒜頭與鹹蛋碎，炒至表面冒出綿密小泡泡，即放入竹筍翻炒2分鐘。
 - 3.悶煮：加水至淹過竹筍，轉中火蓋上鍋蓋悶煮10分鐘。
 - 4.起鍋：開蓋大火收汁，撒上蔥花與辣椒點綴。

資料由臺北市社區營養推廣中心提供

作伙種出台北的驕傲！

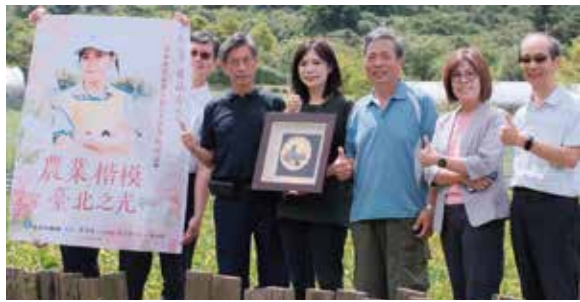
賀北投竹子湖女兒盧品方榮獲全國百大青農

《潘建華·台北報導》欣逢佳報！市農會長期輔導的北投青農盧品方（財福海芋田農田藝術總監、現任休閒農業發展協會理事長），榮獲農業部第八屆百大青農！身為第一屆臺北市標竿青農與青農聯誼會創會會長，品方這次創下歷史，成為北市首位獲此國家級殊榮的青農。在高度都市化的台北務農並不簡單，這份至高榮耀不只屬於品方，更讓在田裡揮汗的台北農友夥伴同感驕傲，證明我們的精緻都會農業一樣能寫下全台最亮眼的標竿。

回首這些年的輔導陪伴，農會看著品方就像看著自家孩子，深知這榮耀背後的每一步多麼不易。在雲霧繚繞的竹子湖，見證妳穿著青蛙裝在冰冷泥濘中咬牙接棒，到如今打造出兼顧永續與美學的農遊體驗「田間美術館」；更難能可貴的是妳不忘本的心意，與阿爸齊心努力，築起全台首座海芋綠保花田。那些組織草創的艱辛與每一次的輔導交流，農會始終與妳並肩。

品方的卓越獲選，不僅展現市農會近年在都會型農業精緻化、青農跨域輔導上的扎實

成效，更是台北農業共榮的里程碑。未來台北市農會將持續扮演大家最強大的後盾陪伴農友，務農路上有苦有甜，只要心在一起，腳步就更有力量。



輔導有成 木柵青農張恩沛摘下全國紅茶製茶冠軍

《潘建華·台北報導》木柵青農張恩沛於「全國紅茶製茶技術競賽」摘下全國冠軍，為台北茶產業再添佳績。走進鴻智茶場，牆上掛滿家人合影，在嚴謹的科學治茶背後，是以深厚的家族溫情支撐。恩沛憑藉著對茶學的熱忱，將傳統手路化為縝密的實驗數據，精準記錄每一次發酵與烘焙，在無數汗水與極致堅持下，不斷精進技術，最終以扎實實力奪得全國冠軍。

這段職人精神的標竿蛻變之路，透過臺北市政府產業發展局的經費支持，以及台北市農會攜手木柵區農會與專業團隊共同輔導。近兩年除在品牌包裝與空間優化上傾力相助，也邀請身為政大校友的恩沛擔任校際茶葉推廣講師傳授茶學。展望未來，市農會期許恩沛能帶著這份凝聚家族溫情與職人堅持的深刻力量，發揮領頭羊的精神，提攜帶領更多優秀的臺北青農夥伴們併肩前

行。一同在台北市茶產業的推動上共同肩負起重任，以對土地的無私熱情，讓這份屬於台北的在

地茶文化，代代相傳、璀璨延伸。



跨域共學促交流！雙北青農攜手共創永續農業新未來

《潘建華·台北報導》為協助在地青農穩健成長，促進跨縣市交流學習，市農會於6月下旬辦理一年一度的「農業經營經驗交流活動」，帶領雙北青農前往新北市展開跨域共學之旅。活動安排臺北青農走訪新北市農業場域，交流在地食材與里山共生的日常實踐，促進雙北農友互相學習，凝聚互助共好的深厚情誼。

活動中，青農先後走訪阿三哥農莊、魯肉販農場及三芝故事館「二號空間」，從食農



教育、多肉綠色療癒，一路學習到二十年舊穀倉的創生轉型。青農們除體驗組盆外，也於老空間中交流團隊行銷經營經驗，彼此毫無藏私，只有滿滿的經驗分享與打氣，互相學習的火花悄悄在每個人心中點燃，激盪更多農業經營與行銷創新思維。青年農民們透過交流逐漸茁壯，展現輔導工作的具體成果。台北市農會將持續深耕青年農民培育與輔導，陪伴青年農民攜手前行，共同開創智慧及永續的農業未來！

木柵綠竹筍饗宴席開95桌 展現夏季在地農產魅力

《張鈞傑·木柵報導》一年一度的木柵綠竹筍饗宴已於6月26日圓滿落幕，今年活動席開95桌，吸引許多民眾及各界人士共襄盛舉，透過辦桌形式品嚐當季綠竹筍料理，以行動支持在地農業。

本次饗宴嚴選木柵新鮮綠竹筍入菜，結合主廚巧思，以涼拌、燉煮、清炒及蒸煮等料理方式，呈現綠竹筍細嫩鮮甜、爽脆多汁的特色。從前菜、主食到湯品，道道展現綠竹筍多元樣貌，讓與會民眾品味盛夏限定的美食，也更加認識木柵綠竹筍的優良品質。

木柵綠竹筍因氣候、土壤及栽培管理條件良好，長年深受消費者喜愛，也是台北市重

要特色農產品之一。農會除持續辦理品質評鑑及行銷推廣活動外，今年也規劃8場「茶筍輕旅行」食農體驗，帶領民眾走入產地，體驗採筍、製茶來認識茶筍文化，深化食農教育，拉近消費者與農業的距離。此外，木柵區農會將攜手遠企購物中心辦理「涼夏喫筍趣」綠竹筍快閃展售活動，將當季鮮筍推廣至都會消費市場，讓更多民眾有機會品嚐木柵綠竹筍鮮甜細緻風味。未來也將持續結合農產推廣、食農教育及跨域合作，提升木柵綠竹筍能見度，推廣優質在地農產品，促進農業永續發展。



景美區

景美區農會帶領跨國銜轉生 體驗在地採筍文化

《高震宇·景美報導》景美區農會以食農教育為主軸，配合臺北市文山區公所、結合政治大學「文山共好USR」計畫，辦理跨國銜轉生新住民子女一日農夫採筍生態體驗活動，帶領學童從產地認識文山在地農業。此次參與對象多為國小階段學童，透過走入筍園，聆聽專業筍農解說綠竹筍生長環境、採收方式與挑選要領，並親身體驗採筍過程，感受農民耕作與採收的辛勞。活動也安排品嚐當季竹筍風味餐，讓學童從認識食物、體驗生產到品嚐在地農產，建立對土地、農業及飲食文化的連結。景美區農會將持續配合區公所推動食農教育，讓更多孩子親近農業、認識文山綠竹筍特色。



南港區

南港區農會推動銀養好油力課程 促進銀髮健康與食農教育

《張玉鈴·南港報導》南港區農會為關懷樂齡長者健康，推廣成人食農教育，辦理「銀養好油力」系列課程，透過營養講座、健康運動及食農體驗，協助銀髮族建立正確飲食觀念與健康生活習慣。課程中邀請專業營養師講授增肌飲食、地中海飲食及提升免疫力等主題，讓學員認識如何藉由均衡飲食、優質蛋白質及在地農產品攝取，以維持身體機能、預防慢性疾病；同時安排適合樂齡族的體適能運動課程，由專業老師帶領進行肌力、平衡及伸展訓練，提升長者活動力與健康品質。

此外，課程結合食農教育精神，運用包種茶、苦茶油、桂花等地特色農產設計DIY體驗，帶領學員製作茶香點心及雞蛋糕等料理，讓長者在動手實作過程中，認識食材來源、農業生產及健康飲食的重要性。透過「銀養好油力」系列課程，不僅增進銀髮族健康知能與社會參與，也深化對在地農業與永續飲食的認識，落實健康老化與食農教育推廣目標，讓長者活得健康、學得快樂、老得精彩。



松山區

松農陪你 友善耕作從零開始

《汪明華·松山報導》松山區農會配合臺北市政府產業發展局農業振興方案推廣食農教育友善農耕，將於9月2日起每週三上午辦理「友善農耕田間實作秋季班」，特邀台北市信義社區大學白益欣老師授課，友善耕作的路途松農陪您認識與實踐！課程將有田間實作課、室內理論課、從產地到餐桌體驗，及田間病蟲害診斷。包含認識有機農業、秋冬季蔬菜整地作畦、育苗移植、豆渣肥料(固體、液體)製作及施用、病蟲害管理、田間診斷、有機蔬菜食用、營養介紹及從產地到餐桌體驗等。為期10週的豐富課程內容，機會難得儘早把握！



- 報名費：1,000元
- 上課時間：9月2日起每週三 上午9點到11點，共10週
- 上課地點：松山區農會、虎山清連園及松山第一市民農園
第一堂課在松山區農會4樓會議室上課(八德路四段656-1號4樓)
- 聯絡人及電話：松山區農會汪明華先生27531013分機162；四育里里辦公室：27682426
為鼓勵全程參與，全勤者另有獎勵，報名請掃描QR Code連結



中山區

支持在地農產 繽紛水果優格DIY

《康雅媛·中山報導》中山區農會協助在地農民推廣盛夏水果與升級農產加工附加價值，於6月23日辦理家政推廣活動「夏日繽紛水果優格」。結合在地香甜香蕉、鳳梨、西瓜、火龍果與濃郁醇厚優格，讓家政班員動手做，共享健康、清爽的夏日輕食新滋味！

透過舉辦水果加工手作課程，不僅讓班員學習運用在地食材，也藉此推廣食農教育理念。除了認識在地農業的多元發展，也能減少對市售含糖加工食品的依賴，吃得更健康安心。現場同步展售台灣各地農會及農民開發的農產加工品，包括熱銷的天然水果乾及南港驗證蜂蜜等，參與民眾不僅能享受手作樂趣，還能將當季最新鮮的農特產品直接帶回家，以實際行動支持在地農民。

隨著健康飲食風潮盛行，農會未來也會持續計畫推廣相關活動，推出更多結合季節水果的加工應用與課程，讓民眾一年四季都能品嚐到台灣「水果王國」的驕傲。



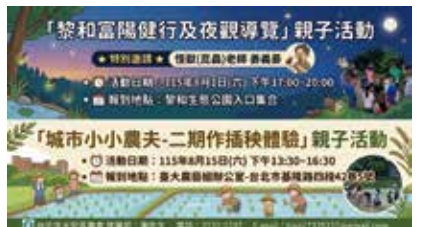
大安區

夜觀富陽公園 親子插秧體驗

《何維雅·大安報導》暑假還沒安排好活動嗎？8月四健活動末班車來囉，邀請大小朋友走出戶外，從觀察生態到走進田間，感受大自然與農耕文化的魅力。

農會於8月1日在富陽生態公園舉行「健行及夜觀導覽」活動，由昆蟲老師姜義晏帶領實地探索夜晚的生態世界，白天熟悉的步道，在夜幕降臨後換上不同的樣貌，沿途可觀察昆蟲、蛙類等夜行性生物，深入認識富陽公園螢火蟲棲地的復育成果，體驗都市難得的自然生態。

8月15日推出深受好評的「城市小小農夫-二期作插秧體驗」活動延續一期稻作收割成果，首先認識稻米的一生，學習農業知識，再走進水田親手插上秧苗，感受土壤的柔軟，與孕育生命的力量。最後安排農場導覽及米食品嚐，讓大家從產地到餐桌，體會「粒粒皆辛苦」的真諦，更加珍惜每口得來不易的米食。歡迎親子踴躍報名參加，一起留下充滿知識、歡笑與土地溫度的夏日回憶。



士林區

守護健康從餐桌開始 士林區農會推廣健康飲食

《楊婉若·士林報導》士林區農會為提升民眾健康飲食觀念，預防慢性疾病，與臺北市社區營養推廣中心合作辦理營養課程「別讓血壓爆表！從餐桌開始」，由專業營養師介紹高血壓的成因、危險因子及預防方法，並介紹得舒(DASH Diet)飲食原則與減鈉技巧，鼓勵民眾從每天的飲食做起，建立健康生活型態。

課程同步結合「選在地，食營養—山藥」健康飲食課程，以在地優質農產品為主題，介紹山藥豐富的營養價值及多元料理方式，推廣「在地生產、在地消費」理念，了解如何善用當季、在地食材，兼顧營養、美味與健康，均衡飲食。此外，活動特別邀請臺北市士林區健康服務中心提供家政班員血壓、血糖、血脂及失智評估等健康檢測，結合營養衛教與健康諮詢，協助民眾掌握健康狀況，提升疾病預防意識。



士林區農會未來將持續辦理多元健康與食農教育活動，邀請民眾共同參與，從餐桌開始照顧自己與家人的健康，享受健康、安心、美好的生活。