



馨心向農 禮馨情意重

《黃琦婷·台北報導》溫馨滿滿的5月份即將到來，在花博農民市集除了每周末規劃音樂饗宴，執行單位台北市農會每周還邀請彰化縣、南投縣、花蓮縣、桃園市等農會及轄下農戶，為大家直送專屬各縣市的特色蔬果。

5月6-7日彰化縣雜糧、稻米週，彰化素有



台灣穀倉美譽，礦物質含量豐富的濁水溪米尤其遠近馳名，由彰化縣農會帶來營養雜糧、稻米，讓你不需長途奔走，一趟捷運來到花博農民市集即可輕鬆買到手；5月13-14日南投縣茶葉、鳳梨週，南投因地緣關係有各種不同優質特色茶葉，種植的鳳梨種類繁多，歡迎在品茶茗之餘，也嚐嚐香氣濃郁、肉質細緻又甜的鳳梨；5月20-21日是花蓮縣大西瓜週，西瓜是大家公認的夏日消暑極品，花蓮的西瓜水源來自天然的中央山脈，加上氣候穩定、日照充足，口感更加沙甜多汁，愛吃西瓜的朋友們請絕對不要錯過；5月27-28日有桃園市農會帶來別具特色的「五月桃」，「五月桃」又稱「媽媽桃」是復興區

出產之水蜜桃早桃，亦是泰雅族部落孩子與農友們的禮物，須經過一整年的辛勤栽培才能採收，其果肉顆顆飽滿且香甜多汁，每逢產季更總是吸引大批饕客搶購，是口碑極佳的水蜜桃品牌。
想知道更多農民市集的活動訊息，請鎖定台北花博農民市集活動資訊，或至官方網站(https://www.expofarmersmarket.gov.taipei/)或上Facebook搜尋「台北花博農民市集」、「台北饗樂趣」粉絲專頁查詢。(台北花博農民市集營業時間為每週六、日早上10:00至晚上18:00)



儲備植物醫師小記(七)

東方果實蠅防治

儲備植物醫師 馮全

東方果實蠅為雙翅目，果實蠅科的害蟲。為台灣果樹栽培最嚴重的害蟲之一，除了造成果實腐敗的經濟損失以外，也為鮮果外銷上的一大阻礙。東方果實蠅在台灣終年發生，四月之後族群顯著增加，夏、秋季為全年發生最多最嚴重的時期，在北部通常是每年的七到十月達蟲數高峰。雌蟲會利用腹部末端的產卵管在果皮進行產卵。果實外觀可見產卵管造成的黑色凹陷斑痕，果實畸形生長而且會由此傷口開始腐爛，孵化後的幼蟲於果實內部鑽蛀取食，造成果肉腐爛，果實被害初期因而呈現水浸狀，後期則造成果

實內部腐爛且落果。目前推廣的防治方式為滅雄法，使用甲基丁香油進行誘引，其誘引距離可達1000公尺，大面積誘引可以大量誘殺雄蟲而減少與雌蟲交尾的機會，達到降低族群數量的目的。東方果實蠅的防治，非常注重於防治時機，在早期進行防治，效果才會出來。在果樹開花前以滅雄法，大量誘殺雄蟲，若能與周圍田區進行大面積共同防治效果更加。在接近結果期時則開始增加誘殺雌蟲



的方法，例如蛋白水解物誘引及黃色黏紙誘引等方式，幼果期可進行套袋處理，避免果實蠅叮咬危害。
若是在田間發現遭到叮咬的果實，應使用塑膠袋收集起來丟棄，切勿遺留在田間以免造成果實蠅的孳生。若有東方果實蠅與其他病蟲害防治的問題，歡迎洽詢市農會儲備植物醫師。

台北市農會

不出門也能買菜購物

台北市農會網路商城提供宅配服務

台北市農會網路商城
eshop.tfa.org.tw

網路商城單筆購物滿2000元免運費 限臺灣本島

國產甘藍(高麗菜)富含維生素A、B2、C、礦物質及纖維素，國產鳳梨富含維生素A、B、C、胡蘿蔔素及膳食纖維等，營養價值皆很高。此時正值甘藍與鳳梨盛產期，品質優良，價格又實惠，台北市農會門市均有販售，歡迎消費者蒞臨選購，支持國產農產品。

農特產品展售中心萬隆店
地址：台北市文山區萬隆街47-12號1樓
電話：(02)2932-6806分機332、333
營業時間：每周一至周日 AM10:00~PM6:30

蔬果舖子
地址：台北市大安區復興南路一段340巷旁(市農會停車場)
電話：(02)2701-7267
營業時間：每周一至周日 AM10:00~PM7:00



政令轉載

拒絕菸檳酒 遠離口腔癌 幸福跟著來

您有吸菸、飲酒和嚼檳榔的習慣嗎？要注意！檳榔是一級致癌物，不論有無添加紅白灰等配料，單嚼檳榔本身就可能罹患口腔癌。台灣每年發現超過8,000名個案被診斷為口腔癌，其中9成為男性，口腔癌喪生的人數更超過3,000人。研究指出有嚼檳榔者罹患口腔癌風險是一般人的28倍，若菸檳酒來者不拒，口腔癌罹

患率更是一般人的123倍！
提醒您政府免費提供30歲(含)以上嚼檳榔(含已戒)或吸菸民眾，每2年1次口腔黏膜檢查，篩檢只要3分鐘，前往篩檢記得攜帶健保卡。(資料來源臺北市政府衛生局:中華民國112年4月6日北市衛健字第1123107908號函)。

單檳注意

3招 遠離口腔癌 幸福跟著來

- 拒絕檳榔、香菸、酒
- 口腔有症狀，速就醫
- 定期接受口腔黏膜檢查

免費 口腔黏膜檢查

30歲以上嚼檳榔或吸菸者
18歲以上嚼檳榔原住民
每2年1次

584
《4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：翁清楠
常務監事：鄭明圳
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

台北青農三月熱血衝衝衝 挑戰路跑 食農教育與會員大會

《潘建華\李諭善·綜合報導》疫情逐漸穩定開放，三月份台北青農們迎來了今年度的第一波活動熱潮，展現熱情與活力向前衝一波。

熱血時刻 全國青農交流暨路跑競賽

3月18、19日台北市農會帶領轄下9位青農與新北市農會、新北市青年農民聯誼會共組聯隊來到花蓮縣瑞穗鄉，參加2023年全國青農交流暨路跑活動，二天的全國青農互相交流，與文旦大聯盟共同推廣柚子，獲得共同的能量與記憶。轄下亦有多位農會會長官也一同到場熱血參賽。
這次全國青農交流暨路跑競賽，台北市包辦了12公里青農組1-5名(全國只有五位青農挑戰)，這是光榮的一刻，十足發揮一邊跑一邊玩的精神，實在太有趣了。還記得上古時代曾經擁有的熱血時刻嗎?下次快跟上我們的腳步!



青農領航 食農教育師資培訓

3月23日台北市農會帶領轄下林佳敏、丁語慧、高華堃、鄭亦真4位青農至雲林縣長鄉，參加中華民國農會辦理青農領航-食農教育教案師資培訓。瞭解食農基本觀念後，展開雙北小組腦力激盪實作，讓青農實際構思食農教育需要注意的每個面向，除了提升內容的豐富性，也得以透過活動，讓消費者從瞭解食物、飲食文化、在地農業特色及生態關係，進而支持在地農業發展。

台北市青年農民聯誼會第五屆會員大會

後疫情時代開啟，各項活動熱鬧非凡，3月27日台北市農會輔導轄下台北市青年農民聯誼會，假內湖區向日有機農場，辦理112年度第一次會員大會，並於會中進行幹部改選；行政院農業委員會桃園改良場、農糧署北區辦公室及台北市政府產業發展局多位長官蒞臨現場指導，台北市農會翁清楠理事長及吳新祺秘書也到場關心。改選結果由北投區青農林佳敏當選會長，南港區青農高華堃當選副會長。
這次的經營分享很特別，以一則提問開閉序幕「你們覺得此農場的主要經營項目是什麼？」農場的命名「向日」，一是日日修皈依，斷



惡向善，二是每日走向陽光，給自己及他人溫暖、光明、希望。光看生產規劃，以為是多肉植物，因為一年四季都有，其實他們自詡為「四級」農業，在這，農業不再是生產，也不只是加工，更超越休閒育樂，而是重新賦予「生命價值」的媒介，是斷惡向善的希望。很多青農是第一次到訪，大家可以從這裡，重新看待人生，豐富農業的內涵。

從瑞穗柚香路跑展現台北青農的體力，也在領航計畫師培中看見企劃力，而會員大會中亦誕生了新一屆的正副會長；北投林佳敏及南港高華堃，展現聯誼會源源不絕的活力與執行力，這麼多優秀的青農聚在一起，以共識作為共事的根基，也讓本年第一季度的組織輔導工作有了美好的起始。
台北市屬都市農業，青農農場經營規模較小，聯誼會就是串連這些小農成為具有自我發展能力的重要組織，在聯誼會自行運作能力有限的情況下，台北市農會將會持續不斷的輔導及予以實質支持，逐步搭建小農之間的無形橋樑，台北市農會將開辦更多的青農輔導項目，各位青年農民們可密切注意。

2023海芋地景花藝設計展

《李秉城·北投報導》今年海芋地景IG打卡點設計展以「一個人的旅行」為主軸方向，讓農友利用竹子湖公共空間及自家農園的小角落，營造獨自旅行的元件，吸引遊客打卡，創造竹子湖成為「偶遇」的打卡場所，並為你帶來一場視覺盛宴。

大梯田生態花卉農園以「平行時空遇見

你」為主軸，利用鏡面反射，搭配一串串的鮮花，營造拍攝限時動態最佳的場景，當旋轉鏡面拍攝動態影像時，宛如置身萬花筒中，完成度高且可多角度拍攝，最後贏得評審青睞獲得冠軍。

名陽甸休閒農莊更將「粉紅mini車」直接搬進海芋田中，搭配七彩氣球，營造多樣化浪漫拍照效果，色彩搭配吸睛，儼然成為今年最上鏡頭獎，獲得亞軍；曹家花田香利用苔球營造「獨旅天下」，精湛的花藝設計，讓意境更佳浪漫；而小瀑布海芋園在海芋田邊，搭起一個「木偶奇遇記」，可與人互動，造型可愛具有童趣；其他如有露營風格的發現生活園藝，利用鏡面折射構圖，創造0.5+0.5=1的財福海芋田，都讓人流連忘返，創造竹子湖成為「一個人旅行」的好場所，為竹子湖海芋季帶來最佳「偶遇」的美感。



曹家花田香 財福海芋田



大梯田生態花卉農園



名陽甸休閒農莊

編輯室小啟：取消訂閱紙本或更改地址請來電27070612分機275、277。手機請掃描

景美區

景美區農會農業資材補助開始登記

《高震宇·景美報導》景美區農會112年農業資材相關補助已經開始辦理，年後陸續受理登記，首先是種苗補助，夏季主要是以瓜果類蔬菜為主，植株以高抗病品種為主，除了提高作物產量外更可以減少農藥使用。農機補助的部分除了一般傳統添加汽油農機具外，農會也嘗試推廣環保電動式農機，有別於汽油式農機在操作時所發出的噪音與排出的廢氣，電動式農機除了便利外也相對安靜且無廢氣較為環保。

另外重頭戲就是肥料補助，除了配合政府購肥實名制政策外，農會也跟農友推廣使用有機肥料，有機肥料含豐富有機質，經微生物分解後，可以釋出多種肥料元素供作物吸收，其有機物則能改善土壤之保水性及保肥力。友善環境是長遠的目標，農會也希望在資材補助上能慢慢推廣環保資材，永續在地農業。



南港區



春動生態農園放牧飼養活力蛋

《潘又旭·南港報導》從110年起南港區農會為推廣環境永續，以及改善耕作環境，特地引進黑水蛇作為友善農業的小幫手，透過農會多次舉辦的觀摩教學，農友們漸漸地掌握到飼養黑水蛇的要領與精髓，其中春動有機農場園主林書文先生更是學以致用，現在已成功將黑水蛇應用於飼養蛋雞，規模穩定成長中。

黑水蛇幼蟲是很好的蛋白質來源，可以餵食雞豬等禽畜，又可用於寵物、水產和皮毛用動物等飼料。成蟲幾乎無所不吃，如廚餘、動物糞便、動植物有機體等都能供黑水蛇食用，同時經過黑水蛇吃食後所殘留下來的剩餘物就是蛇肥，本身為極佳的天然土壤改良資材，可改良耕地土壤酸化問題，在解決剩餘物問題的同時，又不會造成新的剩餘物產生，締造了一個完整的循環利用系統。

農場所產之有機活力蛋，採放牧方式飼養，主要飼料為黑水蛇加上園主精心特調的鈣、磷、礦物質比例食物和EM益生菌，Q彈可口氣味香醇，是南港為數不多的產蛋農戶，在南港區會供銷部及特定餐廳皆有販售，歡迎前往參觀選購。

中山區

台北市小小農夫體驗活動

《黎家榮·中山報導》112年度台北市小小農夫體驗活動計畫已經開始辦理囉!中山區農會與台北市的7間合法休閒農場一起配合辦理台北市農業振興方案，帶領台北市內的公私立國小及公立幼稚園，至各休閒農場辦理戶外教學體驗，並實際在各農場參與各項DIY活動及園區內外的導覽解說，讓學生與老師們能感受到在繁忙的台北鬧區中，不一樣的鄉土感受，並對台北市有不一樣的體認。今年度辦理名額計2,000名，歡迎台北市公私立國小師生(含公立幼稚園)參加。

活動地點有福田園教育休閒農場、杏花林休閒農場、梅居休閒農場、鄉村休閒農場、二崎休閒農場、白石森活休閒農場、清香休閒農場。即日起至112年11月30日止於上述地點實地進行300元以上體驗型鄉土戶外教學活動，即可獲得每名師生150元材料補助費，請直接向各農場報名，並確認補助人數。

相關問題請洽中山區農會 黎家榮先生
電話:02-2541-0238 e-mail:roylei1021@gmail.com

大安區

農保新制上路5月辦理推廣課程

《何維雅·大安報導》大安區農會推廣課程預計五月中旬辦理，因應防疫鬆綁新制將採實體上課為主，部分課程以視訊為輔；請注意自身狀況，若出現症狀建議在家休息，避免非必要外出。課程設計以協助學習應用農委會開發的「田邊好幫手」及「農務E把抓」兩款軟體，銜接高齡農友面對耕地管理及田間作業電子化的資訊落差。

6月中旬將配合市府辦理綠竹筍各項評比，請有意願參與的農友請洽推廣部諮詢相關檢驗及評比項目。另自5月起開始預繳下半年度6~12月農健保費用，並同時補繳1~5月健保費差額。立法院公告實施自2月10日起農保喪葬給付由15萬3千元，提高至30萬6千元；農保生育給付標準由2個月修正為3個月。

木柵區

木農四健桌球隊、桌遊作業組大集合

《巫家穎·木柵報導》台北市木柵區農會四健會於四月起首次辦理「桌球作業組」課程，並邀請到資歷豐富的桌球國手吳森嚴擔任指導教練。吳教練表示，桌球是不分年齡、性別和身體條件的人都可以參加的優質運動，不僅強身健體，更是增強反應、靈敏、協調和操作思維能力。第一堂課教練從基本握拍教起，正反手拍擊球、發球，活潑的四健會員也有模有樣的學著教練的動作：蹲馬步、左手平衡、揮拍！動作絲毫不馬虎，課程中找到桌球的樂趣。而桌球一直以來是農會界十分熱衷的運動，所以能將這項運動風氣傳承至四健會自是相當難能可貴！



木農桌遊作業組也於同時段熱烈進行，桌遊課程的初衷，是希望能夠透過遊戲的體驗及沉浸式學習，讓學員在最自然快樂的狀態下，把觀念及能力不著痕跡的內化。看著四健會員玩桌遊競爭、合作的認真模樣，相信他們不久就能學習用遊戲思維解決生活中的問題！

松山區

合理化施肥及國產雜糧推廣研習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣合理化施肥及國產雜糧將於5月15日及5月22日辦理「合理化施肥研習」及「國產雜糧推廣研習」。

5月15日邀請雲林縣大虫農業有限公司陳國富(大虫)老師，藉由投影片輔助說明植物所需營養成分的功效及如何挑選及施用，深入淺出的說明，讓農友從產業界認識如何合理化施肥降低肥料支出增加生產品質及產量。

另配合政策推國產雜糧，訂於5月22日上午10點到12點辦理「國產雜糧推廣暨利用研習」，聘請許玉珠老師現場示範製作方法及品嚐，歡迎報名參加。

- 上課地點：台北市八德路四段656-1號4樓（松山區農會會議室）
- 聯絡人及電話：汪明華先生27531013、分機162。
- 上課對象：松山區農會會員及家屬、農事班班員。

小型農機操作保養及維修講習

《汪明華·松山報導》松山區農會於5月8日下午1點30分，邀請肇德機械有限公司林秋貴老師，前往松山第一市民農園辦理「小型農機操作保養及維修講習」。

課程包含耕耘機、割草機、鏈鋸、吹葉機及噴霧機之介紹、操作及保養方法。農友可以攜帶要維修保養農機到現場親自拆解更熟練。

- 上課時間：5月8日起下午1時30分至4時30分。
- 上課地點：台北市松山路666號（松山第一市民農園）
- 聯絡人及電話：汪明華先生27531013、分機162。
- 郭榮隆園主 0937457190
- 上課對象：松山區農會會員及家屬、農事班班員。

農糧署北區分署巡迴座談會宣導活動

《柯浙潼·台北報導》農糧署北區分署3月28日上午假本會15樓禮堂辦理112年度「農林漁牧 升級進步」座談會，由農糧署北區分署黃昭興分署長與台北市農會蘇光正總幹事共同主持，會中由北區分署台北辦事處蔡志勇主任進行「為您打拚！全心為農民」農委會32項政策成果說明，座談會現場有來自台北市各區農友80餘人參與，針對農地使用及肥料資材補助等問題充分溝通及說明。



台北市四健義務指導員及農業推廣人員訓練

《陳彥佑·台北報導》為培育台北市各區農會四健指導員、義務指導員、農業推廣人員，台北市農會將於5月12日上午9時至下午3時，在15樓禮堂辦理「SDGs」永續發展課程，期望串連有共同理念與熱情的地方團隊，一同合作、分享資源。預計招收40人，誠摯歡迎對永續創新具有想法與行動理念的四健義務指導員們加入，請逕向所屬區農會報名。

跑跑跑，跑起來！台北市農會路跑訓練開課

《郭純純·台北報導》路跑訓練第一堂，直接傳授專業祕技馬克操，但明明是「馬克操」，有人變成「瑪利歐」，有人跳成「八家將」，還有人是「廣場舞」，這歡樂的第一堂就是跑者必學的馬克操。

為促進選聘人員身心健康，並選拔優秀選手參加「全國農會盃路跑賽」，台北市

農會於4月7日起將辦理三梯次路跑訓練。本訓練邀請到獲獎無數的中長跑選手趙子賢先生擔任教練，期待能把正確的路跑知識及姿勢帶給農會同仁，進而養成良好的運動習慣，讓大家更健康、更有活力，最重要的是在今年10月份辦理的全國農會盃路跑賽為台北市爭取佳績。



家政食農樂齡趣 杉林溪賞牡丹行

木柵區農會推廣部鄭金塗主任

三月裡來百花開，食農教育動起來邀集姐妹逗陣來，人數剛好車兩台許理事長領頭帶，關心活動的安排月眉濕地為首站，中庄吊橋風中顛沿九彎十八拐巔，十二生肖沿路邊杉林溪藏雲霧間，綿綿微雨祈安全瀑布森林氣象千，夾道柳杉疊眼前步道緩走相偕伴，芬多精隨處滿現百花之王為牡丹，花開富貴人人羨合影拍照人爭艷，凍齡就在快門鍵快走慢行兩不厭，放鬆舒暢心沉澱聽經菇園為首見，食農教育來體驗樂齡食安身體健，身心愉悅且悠閑



松山區

綠美化與農村高齡者輔導

《劉復媛·松山報導》為推廣綠色照護、園藝療育的農業政策，並鼓勵民眾多消費國產花卉。3月13及28日，松山區農會辦理五場農村綠美化及高齡園藝活動。蕭老師指導運用乾燥花押花，製作髮夾及鑰匙圈；黃老師則指導班員認識多肉植物，並實際操作盆栽脫土、種植入盆，完成一盆盆可愛的多肉組合。

與植物互動的過程中不僅有紓壓效果，也能發揮藝術創意，提升美感經驗；手巧的主動幫忙同學，也增加了彼此的互動與人際溝通。



北農簡訊 電子版