



花博時令 進補動員令

《陳彥佑·臺北報導》秋冬之際，橙色、黃色、綠色，恣意揮灑在樹上，街道上的落葉，堆疊出絢爛的層次感，漫步在其中，呼吸著涼爽的新空氣，令人感受到自在的氛圍。秋冬交替時分，日夜溫差大，早晚最好再加一件薄外套。

在11月份由桃園市農會、台南市農會、宜蘭縣農會、嘉義縣農會、雲林縣農會以甜柿、青皮椪柑、紅心土芭樂、柳丁、甘藍等當令新鮮農產品為主角到現場展售。

天氣逐漸轉涼，食補是中國早有的觀念，以日常飲食作滋補強身，俗語說，「三九補一冬，來年無病痛」，為了讓大家都能元氣滿滿，臺北花博農民市集特別規劃『花博進補動員令』，在本月的第二週，也就是11月

9、10日，將現場示範如何利用柿餅及杏鮑菇的食補料理分享，並提供現場民眾免費試吃品嚐。

農學講堂的田園在我家，涂匡正老師將教大家認識節水植物；秋天是柿子的季節，許玉珠老師將教大家做柿子料理及簡易當令料理；11月30日我們第一次邀請到具營養食品背景的巢佳苓老師，來教大家做彩蔬高纖美食及香甜地瓜料理；有興趣的朋友們千萬別忘了揪親友一起來報名參加喲！

11月份的午後音樂饗宴，將安排2日KB演唱-歐寶，9日中正國中弦樂團，16日樂團演唱-風聲古謠樂集，17日電吉他表演-尤尚豪，23日樂團演唱街頭搖滾少年團，12月1日國樂表演-馬尼國樂團，每週安排各種豐富有



趣的活動及悠揚深情的音樂饗宴，歡迎大小朋友們共襄盛舉。

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://taipeimarket.ehosting.com.tw/index.php>)或上Facebook搜尋「臺北花博農民市集」粉絲專頁查詢。



542
《10月號》

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

今年的初雪就在銅鑼 杭菊一日遊

《李諭善·臺北報導》在台灣這片可愛的土地上，有著許多令人為之驚艷的美麗景點，不同季節的到訪，有著不同的風味，十一月到苗栗可以欣賞銅鑼杭菊花海及波斯菊花海、品嚐杭菊茶。

趁清早從台北快樂出發到明德水庫，搭



遊船欣賞內三座各具特色的小島，日新島、海棠島、鴛鴦島，環遊船靜靜的滑過湖面，讓你擺脫紅塵俗世，洗滌心靈，獲得片刻寧靜。

中午享用特色午餐，餐後參觀將傳統融入現代，臺灣接軌全球的臺灣客家文化館。臺灣客家文化館位於苗栗銅鑼，於101年5月12日正式開園，園區設計表達客家人尊重自然天性，建築依勢而建，間接展現客家遷徙移民的生活態度。建築設計獲得「黃金級綠建築標章」，是一座兼具綠色環保與節能減碳的文化設施。

園內各展區跳脫過往以史料及文物展示之傳統經營模式，結合多媒體、展演、體驗及活動等多元互動之策展方式，展現豐富、精采絢麗之客家文化，引領民眾走入客家文化的縮影當中。當您走累了，還可來到好客等

路區和好客美食市集逛逛，帶點客家文創商品及美食當作伴手禮。

接下來就是行程的重頭戲銅鑼杭菊花採花體驗，在銅鑼鄉九湖台地的杭菊花園，整片雪白花景，宛如田間鋪上一層積雪，會讓您的心情雀躍起來，甜甜的幸福感覺從心中升起，專人導覽解說杭菊栽培與製作過程，每人還有一份烘乾杭菊帶回家，保證絕對台灣精品貨。

- 出發日期：第一梯11/13(三)、第二梯11/25(一)
- 費用每人新台幣1750元
- 服務電話：02-27015827 特約旅行社 航天國際旅行社(大安辦事處) (交觀甲2488號)
- 協助策劃：台北市農會27070612分機266

四健州際青年交換筆記 密西根州

轟家(接待家庭)常常問我”What's your favorite part in Michigan?”我總是回答”Horses.”在密西根，馬其實很常見，幾乎家家戶戶都有馬，但像我轟家一次養了五隻馬也是蠻稀奇的。基本上我在轟家的一天都圍繞著馬兒們。每天吃完早飯後就開始例行項目：鑄馬糞、清理馬廄、放馬兒們出去吃草，兩個小時後把牠們趕回來。晚餐後有時要去參加她們四健在別的農場辦的馬術練習、有時是在家裡自己練習，或是去請教馬術教練。此外，轟媽知道我想當獸醫，特地把馬的牙醫和修蹄師的行程安排在這段時間，讓我實際了解牙醫是如何幫馬兒磨牙及塑形，以及馬兒的修蹄過程。總覺得經過這次行程，有種對生命的體悟，無法言語的那種。學會了凡事感恩，也對生死與生命有了新的想法。這是一趟值回票價的旅程，不要畏懼，勇敢去闖，必定能有滿滿收穫，強力推薦各位四健伙伴有機會一定要去一次。



木柵四健會 溫尚樺

實習植物醫師小記 14

葉運瑜

台北市農會於9月底邀請臺灣大學植物病理與微生物學系孫若岩教授，到士林區及南港區農民田園訪查，得知農園內之柑橘、柚子果實有裂果之情形，經孫教授觀察植株果實後判斷，應為水分變化劇烈所導致之裂果，建議農民應改善土壤排水性，避免突然暴雨時，土壤水分無法快速排除，果樹根系周遭淹水而導致裂果，此外亦可嘗試增添鈣肥，降低裂果之機率。

農園內可見部分果樹於颶風時期被吹倒，農民詢問對於這些倒伏果樹的處置建議，孫教授告知農民切勿立即扶正，避免果樹根系受到二次傷害，造成更嚴重的傷害，建議可先用毛巾蓋住裸露的根系，避免太陽直射，並定期澆水維持毛巾濕度，於冬季較冷涼、植株蒸散作用較弱時期在扶正，才能大幅提升果樹之存活率。

臺北市的農民朋友如於作物栽種上有任何問題，都歡迎與市農會接洽詢問，市農會視作物類別及病況邀請大專院校教授或改良場的專家學者前往訪視診斷給予適當之建議，如有診斷需求，實習植物醫師的連絡電話為(02)2707-0612分機218，農民朋友亦可請臺北市各區農會指導員協助幫忙轉介。



柑橘裂果病徵 番石榴果樹倒伏後葉片褐化病徵

臺北市建國假日花市 拈花惹草的最佳好去處

《李諭善·臺北報導》建國假日花市滿37歲了！也許你已習以為常的在週末往建國南路方向走去逛逛花市；或許每當有人問起哪裡可以買到花卉、盆栽苗木，甚至於栽培土、栽培盒與蔬菜瓜果種子的時候你就會想起建國假日花市，但是對許多年輕一輩的愛花人士，也許還不知道花市的由來與沿革。

民國71年，台北市農會投入無數財、物力與人力，努力積極主動爭取之下，獲北市政府支持，在建國南路高架橋下的開放空間，從無到有創辦了假日花市；在發展都市農業的方向中，突破農民在產銷管道上所面臨的困難，為農民開拓了直銷花卉的管道。

花市從創辦之初，台北市農會即與展售農民互相合作，加上市政府的支持和相關單位的配合，這些年來更累積許多努力和心

血，到現在每逢週末假日，於建國南路高架橋下綿延約一公里的範圍，有著各項完善的設施，百花奇木在此集中展售，成為社會大眾共享的一座大花園。

民國86年為加強消費者對於國產優良農特產品之認識，增設運銷通路提高農民收益，並促進農民與消費者意見之交流，於花市第三區開闢農業櫥窗展示區，開放給全國農政單位申請參展。為國產農特產品行銷，推廣農村文化活動、農業政令宣導，貢獻心力。民國101年起開辦春節花市，從除夕前一週的週末連續營業至除夕，是市民購買春節應景花卉的最好去處。

假日花市地點位在仁愛路到信義路之間的建國南路高架橋下，目前有展售花農、茶農及資材商共132位，展售時間為星期六、日，



上午9時至下午6時。每週花市都舉辦不同主題的特展，遇有特殊的節慶，花市也會舉辦節慶特展活動或免費的現場教學講座。現今每週到花市參觀的人潮高達五、六萬人次以上，對於增加市民對花卉的認識及提高花農的收益，台北市農會著實扮演一個重要的角色。

要到建國假日花市遊玩，可搭捷運紅線至大安森林公園站6號出口；或搭信義幹線20、0東、204、38等路線公車於大安森林公園站或信義建國路口站下車，即可步行抵達。

攝影：鄭傑森

台北市農會假日花市重陽九九關懷敬老

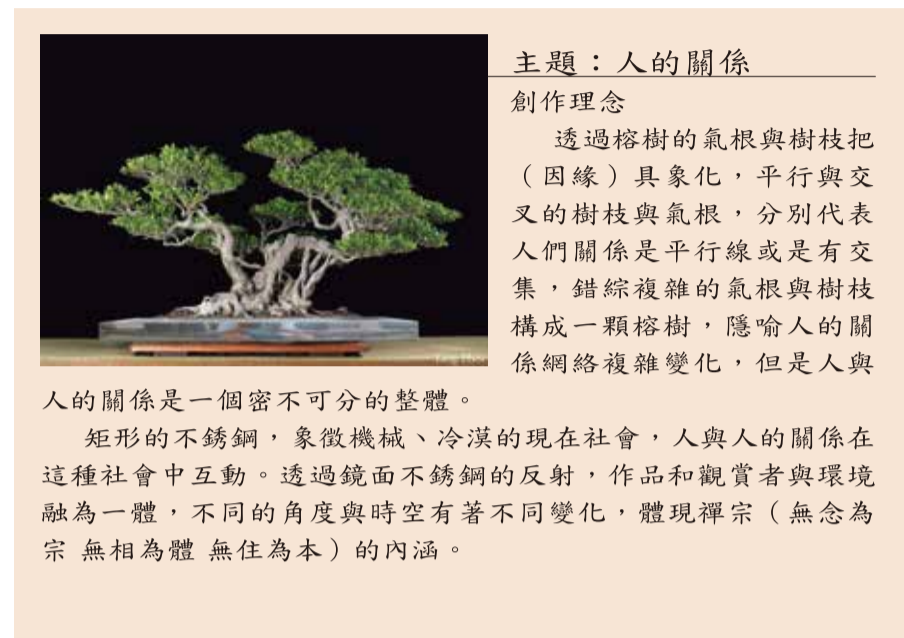
《曾中煌·臺北報導》台北市農會建國假日花市，歷經37年的歲月，草創初期在花市前輩們的努力經營之下，造就建國花市成為國際知名戶外假日花木市集。現在前輩們年事已高，台北市農會感念他們對花市的貢獻與經驗傳承，在重陽節前夕，特地邀請他們到花市走走，讓前輩趁機能聚在一起閒話家常。

為表達對花市長者的關懷及尊敬，台北市農會鄭明川常務監事、吳新棋秘書特地到花市向長者致意，另為祝賀花市80歲以上長者，台北市農會特別準備了3000元的禮券，致贈張朝枝、黃吳雪玉、黃佳寬、侯英井等四位花市元老，祝賀他們重陽節快樂！



假日花市37週年慶盆景藝術暨樹型玫瑰特展

《曾中煌·臺北報導》建國假日花市37週年慶盆景藝術暨樹型玫瑰特展，將於11月9、10日兩天在建國假日花市第三區（靠近仁愛路）台北市農會農業櫥窗展區展出。主辦單位台北市農會，特別邀請盆景藝術大師楊修參展。楊大師盆景作品從傳統作法到建立個人風格，作品有當代藝術的內涵。代表作：「救贖之樹、人的關係」也將在現場與大家見面，敬請期待史無前例的盆景藝術展。



主題：人的關係

創作理念

透過榕樹的氣根與樹枝把（因緣）具象化，平行與交叉的樹枝與氣根，分別代表人們關係是平行線或是有交集，錯綜複雜的氣根與樹枝構成一顆榕樹，隱喻人的關係網絡複雜變化，但是人與人的關係是一個密不可分的整體。

矩形的不銹鋼，象徵機械、冷漠的現在社會，人與人的關係在這種社會中互動。透過鏡面不銹鋼的反射，作品和觀者與環境融為一體，不同的角度與時空有著不同變化，體現禪宗（無念為宗 無相為體 無住為本）的內涵。

另一個亮點為樹型玫瑰展，每一株樹玫瑰擁有其獨特性，具有蒐藏價值，而且它終年皆可開花，優美而少見。在人聲鼎沸的建國花市，我們利用人造的景物與流水綠景，設置庭園造景區，傳達出一片諧和與寧靜，讓參觀的遊客，找回平靜的舒心。



主題：救贖之樹

創作理念

不鏽鋼盆景暗喻現實的束縛，十字架象徵救贖。黃槿垂懸而下，枝條變化多端而險象環生，風雨侵襲而盤根糾結，心形葉片在陽光與空間的掙扎下而綻放，由紅轉綠。作品隱喻自然在人類破壞下危機四伏，物種的棲息地損壞崩落，而大地之母正為人類救贖。紅色心形葉子象徵愛人，轉變後的綠色心形葉子象徵萬物一體的觀念。欣賞者觀看作品時反射在不鏽鋼十字架上的身影，正試著提問：在自然環境保育上，你扮演什麼角色？

盆栽不只是自然的模仿。盆栽和雕塑一樣，能表現作者的觀念、想法、情感與想像等等。

幸福農村計畫 關懷高齡者

《李宜榛·臺北報導》我國已於2018年轉為高齡社會，推估將於2026年邁入超高齡社會（65歲以上人口比例超過20%以上，資料來源：國家發展委員會），故長照相關議題近年來常引起熱烈討論。台北市農會於今年執行農委會幸福農村計畫，配合本市里長及社區發展協會既有之高齡者互助共食活動，由本會訓練之農業推廣志工及北投區、士林區、南港區、中山區及景美區農會農會協助共同辦理。

藉由活動多鼓勵高齡或獨居老人行動方便者皆能走出家門，得到鄰里或社區伙伴的支持與關懷，也讓高齡者樂於享受老年生活；農業推廣志工除協助準備在地食材前置處理及烹調外，於活動前協助帶領簡單的運動或動腦小遊戲(防失智)或是現今最流行的園藝治療等..藉以提昇活動的豐富性，減少高齡化社會帶來的相關問題。(圖為本會與景美區農會及景美里里辦公室共同協助辦理活動)



食竹有愛 為高齡長者送餐

《鍾淑玉·木柵報導》暑假期間「幸福農村」推動計畫輔導農村高齡者辦了二場共餐活動，無論是共餐或送餐，我們的餐點都以在地食材料理及本區綠竹筍為主要食材，透過家政班員的巧手烹調出適合長者的口感，頗受歡迎與好評。

這次配合108年木柵綠竹筍多元行銷暨無病毒種苗栽植示範計畫一食竹有愛系列，辦理「木柵區農會108年家政班高齡者關懷送餐活動」藉此活動表達木柵區農會關懷家政班之高齡族群，凝聚家政班員的情感，同時達到推廣木柵區農產品並提高農民收益之目的。

送餐的餐點是筍包及筍粽，由各班的幹部及協助班員分送到班上長者，說是送餐也像家庭訪問，幹部透過送餐關懷班員，雖然僅是簡單的餐點，但接到這份關懷的長者都好開心，從每張傳回來的送餐照片看到的笑容都讓我們感受到這份溫馨，幹部與班員因此拉近心的距離，讓她們覺得感到幸福。



感謝木柵區農會許啟明理事長及張朝翔總幹事特別致詞嘉勉，張煉聰常務監事和主任也到場關心，台北市農會的家政李宜榛督導也專程出席。讓我們知道我們是朝著對的方向在推廣，也謝謝幹部和班員的協助與配合，讓這份愛的關懷圓滿送達。

士林陽明山山藥料理輕鬆做

《李窈臺·士林報導》天氣愈來愈涼，士林陽明山的山藥也快要進入落葉期了，代表著地底下的山藥正在成長茁壯，山藥的老饕們請注意，山藥就要出來見客了。

陽明山山藥的外皮是咖啡色的，削皮後切塊生吃，清脆紮實的口感，細細咀嚼後在口中散發出淡淡的甜味；或是煮熟後軟中帶Q，Q中帶軟的口感，讓山藥成為中西式料理中的百搭食材。不論是煎、煮、炒、炸或是製作成甜點，都相當合適。山藥除了煮暖暖的山藥雞湯外，還可以運用山藥輕鬆做出美味又時尚的山藥料理

想吃新鮮、安心、安全的山藥料理就別錯過了士林陽明山山藥的產季囉！今年山藥產期約10月底到明年2月左右，最晚可到四月份。

香煎淮山拌豚肉

●材料：

山藥適量、豬絞肉 半斤、青蔥 兩支、醬油 一大匙、糖一小匙、米酒 一小匙

●作法：

- 1.將山藥切小丁，與豬絞肉及蔥花一同攪拌，並加入醬油、糖及米酒調味，充分攪拌、拍打再塑型。
- 2.熱鍋後倒出少許油，中火煎約三分鐘即可取出。



法式黃金豚肉條

●材料：

山藥適量、豬肉片、起司條、胡椒鹽

●作法：

- 1.將山藥切成條狀
- 2.豬肉片攤平，將切好的山藥平鋪後捲起。
- 3.熱鍋後加入少許油，將豬肉捲放入正反稍微煎一下，灑點胡椒鹽即可擺盤食用。



大安區

野生動物危害農業防治宣導

《何維雅·大安報導》蜜蜂螫人的事情層出不窮，不只在農作期間，在居家也時有耳聞於屋簷或冷氣內築巢的案例，尤其最常見的就是虎頭蜂，大多是出其不意的攻擊，即使是壯年男子遭虎頭蜂叮咬，不到十分鐘就引發休克反應。

這次大安區農會特別與動保處合作辦理防治宣導講座，介紹台灣眾多危險的蜂類及危機處理。遭遇蜂群攻擊，首先儘可能利用衣物及帽子遮蔽身體裸露部位，特別是頭頸避免直接螫叮。壓低身體往下風處離開。切記避免一邊揮動衣物一邊逃離，大片陰影及強大氣流會讓追擊的蜂類更容易認清目標。動保處建議，若有需要在外作業的工作人員，可於作業前先行噴灑含有DEET成分的防蟲商品於物衣或身體表面，可達到驅離的效果。

另外大安區農會提醒，「於農業用地因從事農業工作而受動物或植物傷害」為農民職業災害保險保障範圍，若有可能遭遇上述狀況，建議有農保或第三類健保的實際從事農業工作者，向加保農會申請參加農民職業災害保險，保障自身權益。

士林區

士林青農在花博系列之一 張日新

《邱佩娟·士林報導》走出圓山捷運站，偌大的走道，抬頭仰望，一片碧藍的藍天，小朋友在這裡追逐嬉戲，大人們在攤位前挑選新鮮的蔬果，有的吃又有的玩，號稱是台北市最大的蔬果零售shopping mall也不為過，這裡是「圓山花博農民市集」。

本系列將陸續介紹士林區三位從農的後起之秀，首先介紹的是住在至善路半嶺的張日新，張家有多座網室，早期家中經營觀光果園，栽種過水蜜桃、草莓，開放民眾在產季時前來採果、用餐。現在除了栽種金柑、蜜橘、蜜柚等水果之外，也栽種季節時蔬，在士林區農會活力生活館、圓山花博農民市集販售。

在市集販售的蔬菜是當天一大早現採，包裝好再送到花博市集銷售，保證是產地直送、自然鮮甜。為了解決賣相不佳的金柑，張日新與媽媽一同研究，做出深受消費者喜愛的季節限定、每日限量且無香料、色素添加的手作金柑果汁。

他的攤位上，不定時會看到有別於一般的紫、黃、紅彩色番茄，在西餐廳用餐才會看到的紫色葉柄嫩葉羽衣甘藍、紫綠相間的菜豆、節瓜、芥末菜，以及深紫色外皮，綠色果肉的蛋形茄子等，這些都是日新勇於嘗試栽種不同品種蔬菜的成果，歡迎各位一同前來挖寶。

景美區

景美區農會敬老重陽高齡者慰問

《高震宇·景美報導》108年重陽節高齡農民慰問，十月初，由景美區農會周伯賢理事長與徐明池常務監事、闕宏基總幹事由推廣部廖主任陪同，針對轄內80歲以上的高齡長者一一親自訪視慰問。最高齡的徐陳娥女士，雖已96歲但耳聰目明且精神奕奕，三首長在訪視過程中也親切的跟徐女士閒話家常，席間相談甚歡、笑聲滿堂，並互約約定明年重陽再見。



佳節將至為了跟高齡農民傳達祝賀之意，農會本身也特別準備了禮品兌換券及慰問禮品致贈這些伴隨著農會超過一甲子的長者們。因每位農友對農會的付出與支持才能成就了今天的景美區農會，所以農民更是農會的珍寶，我們想傳達的是每一個人都應該要有敬老尊賢的傳統精神，更應保有傳統倫理的觀念。更祝福高壽長輩們都能健康滿滿、長壽九九、快樂九九。

木柵區

2019年全國茶菁採摘技術競賽北市獲亞軍

《鄭宇翔·木柵報導》新北市坪林區農會9月17日假文山農場辦理已邁入第二屆的「2019年全國茶菁採摘技術競賽」活動，該活動是以每組6人，限時一小時採摘茶菁做為競賽項目，藉此讓全國各地的選手們來相互比拚茶葉採摘技術，眾家好手賽前各各摩拳擦掌準備奪得佳績。

此次競賽全國各地共13組採茶高手聚集於此，彼此相互的交流、切磋採茶技術；而臺北市代表隊則是選派木柵區茶農張進榮、張水柳、鄭麗鈴與南港區農會余麗鳳、黃素卿、余金環六位採茶高手共同組成出任此次競賽。

比賽當天，天空下著綿綿細雨，地面濕漉漉，會場更是因為位處山區起著大霧，能見度非常低，而在這樣艱困的環境下，各家好手仍不減其鬥志，著起雨衣披掛上陣。歷經1小時的比賽時間，肅殺的氛圍讓人彷彿只有一眨眼就過了，期間各隊選手們採摘的雙手速度不曾慢下，並在規定時間內交出了成品。最終再由茶業改良場邱垂豐副場長所率領之專業評審團評鑑後，決定出了獲獎名單。



獲獎選手合影



選手採摘茶葉過程

在全場氣氛緊張、心情忐忑下邱副場長揭曉了名單，非常恭喜臺北市代表隊奪下了亞軍的殊榮；此次能在眾多好手雲集、強敵環伺的包圍下，突破重圍奪得此佳績著實不易，此佳績對茶農的採茶功力更有一番肯定，不禁讓人欽佩木柵茶農厚積薄發的實力。

南港區

南港區農產品有機的秘密

《柳宇順·南港報導》隨著人們生活越漸優渥，開始關注有機食品，自然農法成為潮流，友善環境成為義務，而南港區農友們寄賣在南港區農會的農產品正是「無毒、友善環境」，他們是怎麼做到的？原來他們都會參加南港區農會舉辦的講座！

南港區農會與農糧署合辦講座，教導農友們認識植物病理還有如何不使用農藥卻可以使農作物生機盎然；南港區農會也和臺北市動保處合辦講座，讓農友們認識野生動物的習性，以防範動物們的侵擾卻不傷害生命。

因此南港區的農民都不僅是時尚農業的先鋒，更是守護環境的大使！

松山區



安全農業生產推廣講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣安全農業生產模式，將於11月12日上午特別邀請行政院農業委員會農業試驗所王如玉老師蒞臨本會主講「安全農業講習」，針對蔬果友善栽培管理及黑水虻繁殖利用加以說明及介紹，來達到合理化施肥及減少農藥施用之安全生產模式，歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加，上課地點在松山區農會四樓會議室。聯絡人：推廣部 汪明華先生 電話：27531013分機162。