

賣文旦喔~

中秋佳節
STELLA MOON FESTIVAL

中秋節將至，每年此時，台北市農會從不缺席“賣”文旦，今年文旦雖受到寒害影響減產，但農民仍滿懷期待能賣個好成績！

台北市農會推出的文旦品項如下，歡迎至網路商城或門市選購，其它中秋節禮品詳見本會網路商城 (<http://eshop.tfa.org.tw>)，上網訂購單筆滿2000元，免費宅配到府。

品名	規格	1箱	10箱	50箱	100箱
方國安特級麻豆文旦	3公斤/箱(含箱重),5顆以上	300	290	280	260
方國安特級麻豆文旦	6公斤/箱(含箱重),11顆以上	680	660	630	600
方國安極品麻豆文旦	6公斤/箱(含箱重),15顆以上	1000	980	960	
許益堂特級麻豆文旦	6公斤/箱,11顆以上	720	700	680	645
許益堂極品麻豆文旦	6公斤/箱,12顆以上	900	880	860	
許益堂藍鑽頂級麻豆文旦	6公斤/箱,14顆以上	1200	1180	1160	
吳佳勳特級鶴岡文旦	6公斤/箱,12顆以上	600	580	560	530
麻豆農會優級麻豆文旦	3公斤/箱,4顆以上	420	400	380	
麻豆農會特級麻豆文旦	3公斤/箱,4顆以上	650	620	600	

門市資訊：
農特產品展示中心萬隆店
 地址：台北市文山區萬隆街47-12號1樓
 營業時間：每週一至週日 AM 10 ~ PM 6 : 30
 連絡電話：(02)2932-6806分機32或34
蔬果舖子
 地址：台北市大安區復興南路一段340巷旁空地(台北市農會停車場)
 營業時間：每週一至週日 AM 10 ~ PM 7
 連絡電話：(02)2701-7267



《李諭善·桃園報導》台北市四健會會員們，每年引頸期盼的暑期體驗營，在台北市四健會會員總會幹部精心策劃下，7月28日在桃園復興青年活動中心盛大展開了。

開幕當天，台北市農會李國鈞理事長勉勵四健會會員們，認真參與各項活動，有投入就會深入也會有收穫，歡迎邀請朋友一起來參加四健會。程長鵬常務監事也希望藉由二天活動學習團體生活，珍惜相處時光，大家有快樂回憶。最後，同時也擔任中華民國四健會協會常務理事的蘇光正總幹事表示，四健會是國際性組織，四健教育是體制外的教育，在四健會員公約、四健會歌中都顯示出透過各項活動的安排，讓會員從工作中學習，累積實務經驗，期盼未來為國家為社會有所貢獻。

今年四健總會策劃的主題以綠色生活食農教育為出發點，安排戶外鑑別比賽及各種體驗大自然的闖關遊戲，同時結合時下最夯的電影，魔鏡夢遊(愛莉絲夢遊仙境)與四健會員們一同齊心參與體驗營活動，也讓四健會員們能夠從中學習許多新奇知識，還有在團隊競賽活動過程中，學習相互合作及領導等重要能力，讓四健會員們多去接近大自然，去觸摸、感覺、體驗及培養四健精神，達到四健一家親的理念。



105年台北市家政聯合成果展

以在地生鮮食材，展現優秀廚藝

《李宜榛·台北報導》「家政班」是農業推廣體系的重要環節，農村家政教育的最大宗旨就是要讓農家的生活變得更好，迄今家政推廣教育已經60週年。本會每年皆規劃各種家政幹部及志工研習，培育各區家政媽媽們利用在地生鮮食材，展現優秀的廚藝，以

辦桌方式呈現今年的成果展。本會李國鈞理事長、程長鵬常務監事、蘇光正總幹事全程參與並逐桌勉勵與會班員，各區農會理事長、常務監事、總幹事也踴躍出席。

台北市農會李國鈞理事長表示，家政媽媽多才多藝，能歌善舞，往年家政成果展以才藝表演方式舉辦，今年以在地食材料理呈現成果，可見家政推廣成果十分多元化。本次活動同時也辦理「從產地到餐桌」料理食譜說故事比賽台北市初選。經由全體參加人員票選，士林區農會的「五行竹筍養生湯」獲選代表台北市參加全國縣市級農會比賽。

午宴菜色是由各區以抽籤來決定的，包含冷盤、飯、麵、雞肉、豬肉、海鮮、點心等，台北市農會也提供水果及飲料，都是

選用地食材料理。各區指導員、家政班員皆熱烈參與並且提前一天就開始忙碌準備，大家的努力和付出備受肯定。

一年一次，讓人期待的木柵優質韻紅紅茶評鑑比賽來囉！

「105年木柵優質韻紅紅茶評鑑比賽」將於8/31揭開序幕，9/5聘請茶業改良場老師進行評審並公佈成績，9/10、11日假建國花市農業櫥窗區辦理展覽會，9/11下午2時辦理頒獎典禮。屆時除了比賽得獎茶葉可選購外，木柵區農會亦提供了木柵韻紅紅茶系列產品及鐵觀音茶，讓市民朋友在中秋節送禮時，多了更多的選擇。

504
《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

台北市農會農民專業訓練

即將開課

課程名稱	上課日期	時間	上課地點	備註
簡易農機操作保養及維修講習訓練	9月20日	09:00 16:30	台北市北投區竹子湖路57-7號 湖田區民活動中心	台北市農會建國假日花市花農或其眷屬，台北市各區農會正會員或其眷屬、本市輔導之休閒農場、台北市青年農民聯誼會會員，限額50名。 報名時間：即日起至9月13日止。
中式米食加工丙級證照假日班	10月2日至11月6日，每週日(不含10/9)，共計5天	08:30 17:00	財團法人中華文化社會福利事業基金會附設職業訓練中心 地址：台北市基隆路1段35巷7弄1-4號	1.配合款2,500元(不含證照考試費) 2.須配合106年技術士技能檢定考試 3.人數限制：30人

「簡易農機操作保養及維修講習」-課程簡介

指導農民安全、正確的使用農機，可以降低進行農機作業時的風險。介紹新式農機，讓農民認識其功能，應用農機改善農業人力短缺問題。指導農民農機基本保養及維修技術，降低農機維修成本，延長農機使用壽命，發揮農機最大經濟效益，增加農業經營收益。

課程內容：

(一) 新型機種功能介紹及操作示範。
 (二) 農機用油注意事項，農機常見故障原因之判斷與排除，指導學員自行動手「故障排除」自行攜帶已故障之農機具。
 (三) 分組操作實習。



台北市農民農藥代噴技術人員訓練

《柯浙潼·台北報導》為協助台北市農民取得農藥代噴技術人員訓練及格證明，並具備專業安全用藥觀念及能力。台北市農會於105年6月28日-30日共3天，委託台灣大學辦理台北市農民農藥代噴技術人員訓練。訓練結束後計有47位農友取得「農藥代噴技術人員訓練及格證明書」，台北市農會將彙集訓練及格農民相關資料，統一向台北市產業發展局申請辦理登記作業。

柚 烤肉團圓在花博 見中秋

《陳玲佳·台北報導》九月份，秋意濃，正是與家人相聚的好時光。配合中秋節的到來，台北花博農民市集特別規畫了『中秋團圓樂』的一系列活動，要讓大家在賞月之餘，也能陪伴自己的家人來農民市集走走。

九月份的農民市集除了有台南市的中秋應景水果一文旦外，還有南投縣的火龍果、鳳梨與雲林縣的酸菜、榨菜及來自全國各地區的新鮮有機蔬果等著大家來挑選！更重要的是，在本月份17、18兩日將有台北市農會為大家帶來的「月圓人團圓、花博趣味過中秋」的中秋烤肉趣活動，活動當天安排了台中大安區農會烤香腸和鹹豬肉、嘉義農民的鐵板烤肉、桃園毛豬產銷班的烤香腸，現場還有清甜可口的埔里茭白筍、玉米...等，以及烤肉必喝的信義鄉啤酒、屏東檸檬汁、彰化葡萄汁等新鮮果汁，更準備了「水中撈月」與「剝柚子比賽」等應景趣味比賽在舞台區供民眾挑戰，而且民眾還可憑花博點券一點來參加「彩繪柚子」的活動，歡迎大家發揮巧思動手，幫平凡的柚子換上新衣吧！

不僅如此，17、18兩日還有行政院環境保護署與台中市高美濕地生態環境永續發展協會所舉辦的「濕地市集嘉年華」，屆時將有「濕地講堂」、「濕地音

樂會」、「濕地電影院」與「濕地DIY體驗」...等活動來迎接大家，歡迎喜愛濕地或有興趣的民眾前來體驗喔！

此外，配合中秋送禮與烤肉的習慣，農學講堂特別安排了中秋禮盒「柚香月娘酥」、「咖哩酥」的教學，和在烤肉時可以與三五好友一同分享的「柚香泰式涼拌菜」、「葡萄蛋塔烤雞肉起司」教學，還有豐富的知識性課程「多肉植物」與「多肉植物手作」在等著大家喔！歡迎大家假日前來花博農民市集走走，農民市集在此預祝大家「中秋節快樂」！

關於更多詳細的活動內容介紹，請鎖定台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「台北花博農民市集」粉絲專頁查詢。

台北市青年農民共識營

《柯浙潼·台北報導》台北市農會主辦的台北市青年農民共識營活動於8月9-10日假台灣大學創新設計學院辦理，此次的青年農民共識營活動為產發局農振計畫補助，委託台大城鄉所專業團隊執行，活動目的在凝聚青農成為具有向心力與伙伴認同的社群，啟動青農展開台北農業願景的討論與合作推動。課程的設計多元且豐富，著重讓學員有充分的發想及討論。

此次的共識營特別規劃：首都農業的未來時代、農產品實在作清楚講的信任市場、生活農食第一線--饕客與旅人的接觸體驗、青農的行銷等主題於2天1夜的活動中熱烈進行。

學員課程後表示：感謝台北市農會及台灣大學城鄉所專業團隊規劃設計的豐富課程，學習農業新觀點，並讓台北市青年農民聯誼會顯現更扎實的團隊向心力及活動力。



新農業 台北青農系列報導

推廣台灣傳統茶文化 余淑萍

離市區短短30分鐘車程，就到南港舊莊，道路蜿蜒向上，附近可見散佈的茶園與茶莊招牌，青年農民余淑萍從採茶、泡茶、推廣茶，延續臺灣傳統茶文化。

原來，余淑萍的主要工作，是金控公司的經理，事業成績亮眼。她剛生完第二個小孩，在事業、家庭之外，還接手父親的茶園事務及建國花市的茶葉生意，令人佩服眼前這位嬌小的女子，怎麼做得到？她笑說：「時間分配好就行」，幸好，先生也很支持她，還分擔了茶莊的工作，讓她的負擔減輕不少。

父親余順是南港茶農，從17歲開始製茶，前幾年父親生病，行動不便，余淑萍不忍讓父親看見茶莊無人傳承，決定回來協助茶莊生意。早期接手，她以行銷工作為主，後來發現，技術傳承才是最要的，她曾經用ipad記錄父親製茶過程，希望能將製茶技術傳承下去。她並積極提升自己的製茶技能，也獲得南港區農會102年冬茶比賽頭等獎。

南港是臺灣包種茶發源地，包種茶聞名海內外，當地海拔約200~300公尺，土壤富含岩礫，全年雨量適中，適合茶樹的生長，這裡的觀光茶園主要分佈於舊庄街二段，南深路低海拔山坡地亦有零星茶園，遊客除了可以觀賞茶山風光和品茗外，在產季並可參觀採茶和製茶的過程。

余順茶莊的茶葉，除了在建國花市外，也在「台北找茶園」販售，那裡有豐富的南港茶鄉歷史，還有泡茶體驗活動，也可以和親朋好友去品茗、享受悠閒的下午茶時光。走進余順茶莊，眼前的牆面上掛滿獎牌，還有些獎牌放在盒子裡，沒有地方放，堆疊在旁邊。其他牆面，也掛滿余順茶莊得獎照片，其中也有余淑萍得獎的獎牌。她自小15歲就幫家裡採茶，對於茶莊事務不陌生。長大唸書、工作之後，便較少幫忙。可是，每年的春茶、冬茶採收與比賽茶期間，她都會抽空回家裡幫忙採茶、製茶。

余淑萍有四個姊妹，一個哥哥。從小，她看著媽媽擔起所

有家計責任，處理茶莊與家庭的大小事，姊妹們都非常尊重大姐，只要茶莊需要人手，兄弟姊妹都會互相幫忙。孝順的余淑萍，連買房子也選擇離茶莊不遠的地方，只要有事，一通電話，她可就近處理。

余淑萍熟練的燒起熱水，同時將茶葉放進壺裡，當熱水沖入壺中，茶香飄散而來。南港包種茶屬於半發酵茶，茶葉外形條索緊結、色澤墨綠，茶水顏色蜜綠明亮、茶湯甘韻滑潤，具淡淡花香。

余順茶莊的主要茶產品為包種茶、桂花包種茶、桂花金萱及桂花烏龍，余淑萍還研發其它茶點心，例如：桂花千層酥，她將當地包種茶與桂花結合，成為獨一無二的茶點心，桂花的開花時間短，採桂花要把握時機！凋謝了沒有了，可見新鮮桂花之珍貴。

當問到茶葉的種植方式，余淑萍笑說，當初沒有用農藥、不施肥，是因為沒時間照顧啊！話雖如此，她對於茶葉品質的要求可不含糊，茶園採自然種植的方式，以人工親自除草，並將土壤送交改良場檢驗，以了解土壤的品質與需求。雖然以自然種植的方式，茶葉產量少、葉子不漂亮，但是健康無毒，民眾可安心飲用。真心期待余淑萍繼續地泡茶、喝茶、推廣茶，讓父親一生的寶貴的製茶經驗得以傳承，也讓臺灣的茶葉文化繼續流傳。

《魏俊凱·北投報導》金黃色的稻穗，垂掛在稻稈上，農友們歷經半年的等待，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。

為了傳承台灣傳統的水稻文化，北投區農會特與台北市政府產業發展局於7月23日合作辦理「2016年北投割稻趣體驗活動」，活動當天共計1,250人參加，活動中除了讓民眾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、草編彎刀製作、草頭娃娃DIY、愛的穀粒吊飾與米食示範品



5 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，南港區農會在台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10日開課，上課時間為每星期六上午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

4 松山區 「四健Fun假趣~夏日Fun鬆學

《劉瓊媛·松山報導》炎天夏日何處去？在松山區農會，許玉珠老師指導小朋友如何作出營養又美味的米食點心，設計了多變的食譜，不僅動手做，還要動腦想。清涼的五行米苔目，用天然的紅麴、南瓜為蓬萊米粉上妝；用糯米粉

和低筋麵粉做蛋糕，看孩子們小心翼翼地以牙籤沾巧克力醬在上頭畫出各種造型的蛋黃哥。黃碧珍老師教導小朋友用超輕紙黏土捏出吉祥胖，創意無限的孩子們，幫吉祥胖戴上潛水鏡、送到外太空與月兔共舞。四健會不僅陪伴農友子弟們度過夏日時光，更希冀能透過實作課，培養身心手腦皆健康平衡的下一代。



4 北投區 陽光下的金黃色幸福--北投割稻趣



那金黃色的稻穗，你有見過嗎？
那稻浪的沙沙聲，你有聽過嗎？
那忠誠的田邊守衛-稻草人，身上披著你舊時的衣服，為你驅趕偷吃稻穀的麻雀，你有做過嗎？
將稻草編成彎刀，與鄰居小孩廝殺的場景，你有玩過嗎？

《魏俊凱·北投報導》金黃色的稻穗，垂掛在稻稈上，農友們歷經半年的等待，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。

當天的活動會場中，由裝扮成桃樂絲的稻草人帶領著她的夥伴托托、獅子、錫人與稻草人一同與民眾一起割稻，而在水稻田中則有民眾所裝飾的稻草人，每一組都發揮他們的巧思創意，爭奇鬥艷，繽紛有趣。

本次活動除讓參與民眾了解台灣的水食文化外，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。

4 木柵區 四健幹部暨義指培訓活動

《周莉蓉·木柵報導》為配合今年度木柵四健夏令營活動，特別邀請康輔教育推廣協會講師到會指導，希望藉由課程加強幹部們對於團康帶領技巧、主持人台風訓練及透過團體動力增加團隊凝聚力。



活動過程中藉由一邊玩遊戲一邊學習的方式，重新認識了營隊裡耳熟能詳的各種小遊戲，了解到不同的帶領方式，或是透過一些小技巧，即便是經常接觸的遊戲，也會有畫龍點睛的效果。團體動力則讓四健幹部們

了解分工合作及團隊互助的重要性，希望在這些活動後，每位幹部都能對團隊有更深的凝聚力，並對四健會有更深的認同感及歸屬感。

4 士林區 士林區農會投入公益活動不落人後

《朱宜蓁·士林報導》士林區農會理事長、常務監事及總幹事7月18日帶著『2016士林陽明山象牙筍~筍筍來七淘』頒獎活動當天的義賣所得，來到三玉啟能中心，並由中心的主任代表接受大家滿滿的愛意。

與天母三玉啟能中心合作，為社會盡一點棉薄之力，使活動圓滿順利完成。

感謝士林區農會家政班的媽媽們，不論是義賣物品的收集整理或是親自製成令人垂涎三尺的油飯、以及讓人吃了還想再吃的老婆餅來義賣，大家都盡心盡力做到最好，就算頂著烈日一點也不喊苦，由於大家熱情踴躍的參加，有錢出錢有力出力，不但有最新鮮的農產品展售活動，更積極投入公益活動，首次

在此也感謝台北市農會一起參與這麼有意義的活動，希望藉由農會發起此活動，拋磚引玉，讓弱勢團體不再孤單，共同努力一起迎向美好的未來。



4 景美區 景美四健 培養超人小木工

《高震宇·景美報導》景美區農會在這個暑假的四健會作業組嘗試著把木作帶入活動課程中，透過不同主題再搭配機、工具的運用，讓小朋友能夠做中學、學中做；趣味彈珠檯是訓練最基本釘的技巧，主要是讓小朋友體驗工具與木頭之間的關係，再從鐵槌握法與施力的技巧，讓每個人都可以輕鬆拿起鐵鎚釘出屬於自己的彈台；造型車筆插主要是讓

小朋友認識工具機及操作方法，熟悉工具機的運用後，就可以將繪製在木板上的構圖，運用工具機切割各零組件並學習將各零件進行組裝。

辦理超人小木工作業組主要的目的，是訓練每個人都能發揮自己的想像力、創造力，進而將四健會精神「從工作中學習、從學習中工作」帶入日常生活中，以提高競爭能力。

4 松山區 城市養蜂推廣講習

《汪明華·松山報導》松山區農會為推廣友善農耕模式，增加蔬果結果率及維護自然生態，已於5月26日已經辦理了一場「城市養蜂講習」，反應相當熱烈，特別商請老師於9月13日上午9時再針對都會區花粉來源及養蜂採蜜相關問題，進行深入淺出說明，預計於明年度開辦一系列養

蜂食物課程。

本課程特別邀請擁有理論及實務經驗的台北市松山社區大學蔡明憲老師蒞臨本會主講，歡迎松山區農會會員、農事班員及家屬報名參加。

上課地點:松山區農會四樓會議室 電話:27531013分機162 聯絡人:推廣股 汪明華先生

4 木柵區 105年木柵紅茶製茶體驗活動

《張睿菁·木柵報導》木柵區農會於7月27及30日各辦理了1場次「紅茶製茶體驗活動」，原本預計每場次各開放名額30名，由於報名踴躍，每場均有超過30名的市民朋友報名參加。



早上報到結束，首先由在地紅茶製茶高手的茶農張崑林先生解說，全部的參加人員領取所分配到的茶菁，隨即親手揉茶，其間持續近1.5小時左右，著實讓參加的市市民朋友報名參加。

不需太多勞力，但在農會精心安排下，商請木柵在地的有機茶農來跟參加人員談論經營有機茶的心路歷程，並於現場沖泡了鐵觀音茶、韻紅紅茶及包種茶讓參加人員現場品茗，由講師解說各類茶品的特色。活動在茶葉乾燥完畢後結束，每位參加人員都帶回了最無價親手製做的紅茶。

4 士林區 青年從農趣

《邱佩娟·士林報導》67年次的郭建伸大學讀的是資訊科學工程學系，是風動草休閒農園園主郭村松之子。雖然就讀與農業不相關的科系，或許是從小在長輩的愛惜土地、友善環境的身教耳濡目染下，種下他日後回家從農的種子。大學時期的他加入荒野保護協會，向社會大眾推廣生態保育的理念，成為地球環境保護的一份子。

態，也讓民眾享受園區純淨自然的環境。

71年次的何建鋒，住在士林區的菁山里，家中栽種黑松、真柏與偃柏等大型苗木，從事花木買賣，與景觀園藝維護的工作。除了照顧家中的花木，也利用空檔栽種一些蔬果給家人食用，在一次偶然的機會下，栽種出深獲家人好評的高麗菜，從那時候開始，他開始嘗試栽種小黃瓜、南瓜、綠竹筍、山藥等其他蔬果，且積極參加農會舉辦的農事觀摩活動、桃園農業改良場的農業技術諮詢、綠竹筍評鑑活動，學習各種作物的栽種技術，並謙虛的向本區傑出的農友請教，聽取前輩的建議，調整栽種方式，這種精益求精的精神，在他不懈的努力下，終於在綠竹筍品質評鑑獲得「優勝」的佳績。

士林區農會將於山藥產季的農產品展售行銷活動，提供本區青年農民生產之農產品，請民眾不吝以購買行動支持本地青農喔。



士林區青年農民郭建伸於綠竹筍產業一日體驗活動，與民眾解說有機蔬果栽培方式



青年農民何建鋒榮獲今年度士林區綠竹筍品質評鑑優勝獎