



白露時節潤燥食補 文旦、茶、果齊聚花博農民市集

《吳建毅·台北報導》節氣進入「白露」，天氣轉涼乾燥，中醫建議，白露時節應多補水，食用百合、雪梨、無花果、蜂蜜、南瓜等潤燥食材，搭配湯粥，有助潤肺養脾，緩解秋燥。配合節氣花博農民市集推出秋季主題展售活動，執行單位台北市農會邀集各地農會帶來當季鮮果與特色農產，由產地直送，為市民獻上健康與美味兼具的秋日食材。

9月13日至14日，花蓮市農會文旦柚展售：中秋佳節將至，花蓮市農會帶來產自東部、飽滿多汁的文旦柚，果實碩大、香氣撲鼻，是最應景的水果，讓您在團圓時刻品嚐

自然好滋味。

9月20日至21日，嘉義縣農會香蕉、木瓜、高山茶展售：由嘉義縣農會領軍，攜手



在地優質小農北上，帶來香甜可口的香蕉、營養豐富的木瓜，以及香醇回甘的高山茶，讓消費者在都市也能輕鬆選購來自南臺灣的天然風味。

此外，9月6日至7日與9月27日至28日，由台北市農會串聯全台優質好農舉辦「全國週農特產品展售活動」，帶來多樣化的新鮮蔬果與農產加工品，歡迎民眾踴躍前往支持。

秋意漸濃，來臺北花博農民市集不僅能吃得健康、喝得養生，更能實際行動支持在地農業。從產地到餐桌，邀您一同感受台灣土地的溫度與豐饒！



612 (8月號) 台北市農會

北農簡訊

TAIPEI FARMERS' MONTHLY

台北市農會刊 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

四健暑期體驗營 寓教於樂學食農

《吳宛真·台北報導》台北市四健會員食農教育暑期體驗營於7月24日至25日，在桃園復興青年活動中心熱鬧展開。來自台北市各區的四健會員們齊聚一堂，共度結合學習、挑戰與歡笑的兩天一夜課程。

台北市農會理事長潘清森、常務監事翁清楠、總幹事郭淑敏及士林、南港、松山、景美、木柵等區農會長官親臨開幕式，特別為四健小朋友加油打氣，讓活動一開始就活力滿點！各區農會亦熱情贊助飲料及食品，讓孩子們在學習與挑戰之餘補充滿滿元氣，感受農會大家庭的溫暖心意。

本次營隊活動內容豐富多元，包含食農知識闖關、主題挑戰活動、搗麻糬、香菇太空包DIY等手作體驗。透過課程，孩子們不僅了解

農業與飲食的連結，更將知識轉化為生活中的真實感受，從做中學、學中做讓學習效果更加深刻。

最令人印象深刻的，是復興青年活動中心的三項特色設施—雙索吊橋、三索吊橋與猴子系統。即使午後天氣陰雨不斷，許多孩子們依然勇敢挑戰高空關卡，一步步克服懼高與不安，展現堅強毅力與團隊精神，充分體現「不畏困難、堅持到底」的精神。

體驗營在結業式中畫下圓滿句點，孩子們帶回的不只是榮譽狀，更是一份勇敢與收穫滿滿的回憶。兩天的體驗雖然短暫，但他們學到了食農知識、培養了



團隊精神，更重要的是，大家一起勇敢、一起歡笑，一起留下了這個夏天的美好回憶。



南港包種茶文化節 復興茶園綠生活

《張玉鈴·南港報導》為振興在地茶產業、推動茶園復耕，南港區農會於7月18日至19日舉辦南港包種茶文化節，吸引眾多民眾走入茶山、品味茶香，實踐食農教育與永續精神。

活動結合市集闖關、茶師對談、親子DIY製茶與食農教育體驗活動，從喝茶到做茶，引導民眾認識南港包種茶的文化與製程。現場還有定時生態導覽，探索茶園秘境，深化對土地與農業的連結。

開幕式由家政韻律舞班與社大演出揭開序幕，理事長余錦村也期許未來持續強化製茶傳承與

企業ESG合作，共創茶業永續。現場舉辦象徵性的「茶苗種植儀式」，揭開南港茶園復耕元年序

幕，期待市府、農會與社區攜手打造綠意盎然的茶山新風貌。南港包種茶為台北市代表性

農產之一，透過年度比賽與活動推廣，持續帶動品質提升與產業發展。



切勿輕信冒用全國農會名義之LINE開課訊息

《陳政君·台北報導》近日有詐騙集團冒用「中華民國農會」名稱與Logo，在LINE通訊平台上發布開課訊息。提醒各位農友提高警覺，切

勿輕信來源不明的課程資訊，以免受騙。中華民國農會來函表示，於LINE平台僅設有：「全農媒體行銷小組」社群及「農會叭叭

灶」官方帳號，如遇可疑訊息記得先查證，勿輕易提供個人資料或轉載。

慶讚中元普渡 拜拜平安箱 原價1000元 \$850元

中元普渡 保溫提袋組 \$650元

即日起開賣 數量有限 售完為止!

台北市農會

● 地址：台北市文山區萬隆街47-12號1樓
 ● 電話：(02)2932-6806 分機328

詳細資訊請至 台北市農會官網

稻TO相逢 2025北投割稻趣圓滿落幕

《魏俊凱·北投報導》由臺北市政府產業發展局及北投區農會共同主辦的年度指標性食農教育活動「2025北投割稻趣」於7月19日登場，舉辦3場次共吸引超過1,800人次熱情參與。活動以體驗農事、親近土地、認識糧食來源為核心，讓親子家庭在田間揮汗之餘，重新連結土地感情，體驗一粒米從田間到餐桌的精彩旅程。

今年活動特別強調沉浸式農村體驗，民眾不僅親自下田割稻、脫穀，還參加稻草人創作活動，每組家庭都為稻草人精心打扮，更有不少家庭將稻草人載回家



中，成為農村美學的延伸。現場另設碾米體驗區，讓民眾動手操作碾米機，稻作機械展示區則介紹水田整地、收割、烘乾等流



程，搭配導覽解說，完整呈現現代農業機械化的全貌，讓大小朋友皆大開眼界。

值得一提的是，今年同步展出的水稻田地景藝術作品「稻TO相逢」，展出期間吸引大量民眾駐足拍照，為田間風景注入創意新意，打破對稻田的傳統印象。未來也將持續推動水稻文化，讓更多市民能走進田間、親近土地，共同為永續農業與糧食安全努力。

第六屆台北市標竿青農出爐 用心耕耘展現都市農業新風貌

《潘建華·台北報導》台北市農會舉辦的第六屆標竿青農選拔，已於7月21日順利完成。本屆由總幹事郭淑敏擔任評審主席，並邀請產官學界專家共同參與評選，以輔導為

核心精神，從經營理念、實踐行動到未來發展潛力，給予青農具體建議與支持，深化後續培力成效。
透過書面審查與現場簡報問答，最終選出

三位具有潛力與特色的青年農民代表，分別為林佳慈、林樂昕與高泉煥。本屆選拔不僅肯定三位青農的努力，也展現本市農業多元樣貌與發展潛力。



林佳慈在北投經營「隨野家生活」，以雞為主題發展農園，採快樂放牧飼養蛋雞，強調動物福利與永續理念，並設計親子體驗課程，深受家庭喜愛。



林樂昕位於陽明山的「草山好土氣」，是一棟登記有案的歷史三合院，過去曾為文化大學美術系學生宿舍。她保留原始建築樣貌，融合現代設計，並在旁設有小菜園，依季節種植作物，實踐產地到餐桌的精神。



高泉煥經營的「藍調農園」位於竹子湖，保留舊有大梯田景觀，並延續種植萊米的歷史脈絡，設計出一系列深具教育性的食農體驗活動，吸引許多學校與家庭前來參與。

台北市農會透過標竿選拔，期望持續挖掘與陪伴更多有志青農，串連在地資源，讓台北的都市農業能走得穩、走得遠，也讓更多農民看見希望與可能。

鐵觀音茶香飄木柵製茶技術競賽

《周莉蓉·木柵報導》由臺北市政府產業發展局輔導、木柵區農會主辦的「木柵鐵觀音茶製茶技術競賽」，於7月29日至30日在木柵農會倉庫登場。37位青壯年農齊聚一堂，不分年紀與資歷，同場切磋頂尖製茶工藝與不凡毅力。

木柵鐵觀音製茶技術競賽每兩年舉辦一次，至今已超過30年歷史，是茶農技藝交流與傳承的重要舞台。本屆比賽選用鐵觀音作為茶菁原料，恰逢連日降雨，葉片含水量偏高，製茶難度提升。參賽者須在兩日內完成日光萎凋、室內萎凋、炒菁、揉捻、布包團揉、文火覆焙及乾燥等繁複工

序，並因應茶菁特性調整製作方式及手法，每一個製作過程皆是關鍵。

本次競賽邀請農業部茶及飲料作物改良場專業團隊擔任評審，依茶湯香氣與滋味、外觀形狀及水色葉底進行評比。評審作物改良科科長林金池指出，張良發先生以充足的日光萎凋與恰到好處的發酵度，製成茶湯果香馥郁、外觀光澤亮麗的佳作，榮獲特等。

木柵區農會表示，透過賽事不僅激發茶農專業水準，也讓青壯農同場交流，技藝傳承意義深遠。未來將持續推廣製茶技藝與茶文化，讓「木柵鐵觀音」的獨特香韻持續飄揚。

冠軍出爐



114年度木柵鐵觀音茶製茶技術競賽得獎名單

- 特等獎：張良發
- 頭等獎：翁朝亮、張信鐘
- 金質獎：張文義、張子賢、張依霖
- 銀質獎：張進榮、張文欽、楊依琳、張淑歡



逐漸受到民眾喜愛。料理方式簡單多元：可川燙切片搭配胡麻醬或蒜蓉醬，清爽開胃；也能拌蛋煎製成香氣十足的烘蛋，是健康又美味的家庭料理選擇。目前正值盛產期，松山區農會所屬農民已少量上市，歡迎民眾踴躍選購！



松山區

羊角長秋葵新風味 松山農會邀您嚐鮮

《汪明華·松山報導》你看過20公分長的秋葵嗎？來自東南亞的羊角長秋葵，有別於市面上常見的短秋葵，外型細長如羊角，初次見到的民眾常誤以為是過熟的老秋葵，其實它不僅嫩口、營養豐富，還能變化出多種

美味料理！羊角長秋葵最早僅供農民自用或送禮，近年松山區農會發現其獨特風味與營養價值，自兩年前起積極推廣並舉辦試吃活動，

值盛產期，松山區農會所屬農民已少量上市，歡迎民眾踴躍選購！

編輯室小啟：取消訂閱紙本或更改地址請來電27070612分機266、277。手機請掃描



北農簡訊 電子版

木柵區

木柵四健好吃偵探團食育營

《巫家穎·木柵報導》木柵區農會於7月上旬舉辦為期四天的2025暑期夏令營，吸引來自文山區的學童熱情參與。活動以推廣在地農特產及木柵農會供銷部產品為主軸，結合食農教育課程，內容涵蓋鐵觀音茶、綠竹筍、水產品及加工食品，讓孩子們透過五感體驗、互動遊戲與動手實作，深入了解食物與健康的關聯。

營隊課程每日設有主題，從「在地好食大發現」、「蛋白大解密」、「糖的真相大追擊」，到「成分表小偵探出動」，循序漸進地引導孩子認識飲食營養、食品選購與綠色消費，培養正確的飲食觀念及選擇能力。最後一天舉辦結業式與成果回饋，孩子們展現出滿滿的收穫與自信。

此次活動不僅加深兒童對在地農業的認同，也促進親子間對健康飲食的對話與實踐，為暑假注入一段充實又有意義的學習旅程。



景美區

新住民親子採筍樂共創多元文化交流

《高震宇·景美報導》景美區農會與文山區公所合作，於7月中旬辦理「新住民一日農夫採筍體驗活動」，邀請新住民家庭走入筍園，親身感受綠竹筍的採收樂趣。

每年5月至10月是綠竹筍最鮮嫩的時節，為協助新住民融入在地生活，活動邀請景美區農會推廣部退休的廖再添主任進行生態解說，講解綠竹筍的生長特性與採收技巧。分組體驗中，由筍農指導如何運用筍刀，觀察土堆裂痕判斷竹筍位置，親手挖掘夏季寶藏的樂趣，現場洋溢著歡笑與喜悅。

活動後，景美區農會更準備了豐盛的筍宴，讓新住民家庭從農業採收，到品嚐在地風味中進一步認識當地飲食文化。透過此次體驗，期盼拉近新住民與農村社區的距離，強化對農產的認同與支持，推廣友善耕作，更以農地活化達到農業永續發展的目標，促進地方產業活化。



士林區

士林區農會114年度會員子女獎學金申請開跑

《吳承祐·士林報導》士林區農會自9月1日起至9月30日止受理會員子女獎學金申請，對象為士林區農會會員之直系子女，符合獎學金辦法，成績總平均與操作力達80分以上，單科不低於70分者，依就學階段核發：國中每名1,000元(計80名)、高中每名1,500元(計60名)、大專院校每名2,000元(計100名)。

申請須備以下文件，審核通過後，獎學金將撥入申請書填報之士林區農會帳戶：

- 1.獎學金申請書(請至士林區農會及各分部櫃台索取或掃描QR Code下載列印)
- 2.戶籍謄本或戶口名簿影本
- 3.學生證影本或在學證明書
- 4.學業成績單或成績證明書



內湖區

內湖農會四健作業組 趣味學習不打烊

《郭昭君·內湖報導》今夏內湖區農會四健會自7月起至8月6日間辦理多元暑期作業組課程，包含「農藝童樂會」、「桌遊趣」及「氣球藝術創作」，讓小朋友在輕鬆有趣的活動中認識農業與環境議題。

「農藝童樂會」課程由老師結合色彩學與創意勞作，引導小朋友觀察日常農產品，透過藝術創作，培養對農業的感知與欣賞。「桌遊趣」課程則透過結合食農教育、氣候變遷及ESG等概念的桌上遊戲，在遊戲互動中激發孩子的學習興趣，提升環境與農業知識。而「氣球藝術創作」課程以草莓、蜜蜂等主題，讓學童動手創作，並認識在地作物與生態。

透過遊戲與實作，孩子們在潛移默化中習得農業與環境知識，不僅增進對在地農產的認識，也為暑假生活增添了豐富而有意義的學習經驗。



大安區

天然手作推動永續環境發展

《何維雅·大安報導》大安區農會將於9月11日(四)在嘉興里民活動中心舉行農事小組會議，並提供次年度肥料登記表以供擬定115年補助預算，以及宣導今年度農、健保最新政策變動。

閏六月將過，農曆七月慶讚中元之際，建議採購當地供品以減少碳足跡，讓祭祖活動也能實踐節能減碳，響應聯合國永續發展目標(SDGs)。為推動環境、經濟與社會的永續發展，推廣部特別規劃農事課程與活動，9月10日(三)將辦理天然驅蟲手作課程，教導製作艾草皂及左手香防蚊液，以天然香草取代化學驅蟲劑，減少皮膚與環境負擔；另於9月20日(六)舉辦景美仙跡岩生態健行活動，歡迎農友們踴躍參與，透過探討環境議題與親近自然，共同為生態永續盡一份心力。

木柵區

幹部志工培訓與高齡者創新輔導工作

《鄭金塗·木柵報導》木柵區農會於7月7日至8月4日暑假期間辦理「幹部志工培訓與高齡者創新輔導工作」系列課程，特邀各界翹楚名師來會傾囊授課。法官鄭麗燕在輕描淡寫中把日常的法院判例潛移默化，讓「性別平等」、「法律與生活」之觀念深植班員腦海，符合SDGs性別平等之目標。營養師楊惠喬與講師張盛玄介紹「鐵觀音、綠竹筍及台灣土肉桂」，除「食農安教育宣導」與「高齡生活改善」等議題外，更讓班員了解在地特產的營養價值與挑選方式，藉以提昇生活品質，實踐「吃當令食當季」的精神，邁向健康永續的生活型態。

講師洪良一教導班員「認識自己的聲音唱好聽的歌」展現個人才藝，強化歌唱技巧；講師李子強則以「智慧型手機的使用」為題，在輕鬆歡悅的氣氛中，除了解當下最火紅的AI操作外，更從拍出美麗的照片及自拍棒運用、智慧手環的操作到健保快易通等，讓班員不斷練習與快樂學習，跟得上時代，加強防詐騙的觀念，使手機更貼近日常生活。

透過多元課程，班員不僅精進技能，也在交流中增進情誼。木柵區農會期盼藉此讓志工與高齡者持續學習，營造友善、健康的環境。

