



創造新農業文化

以 諸 為 快

- * 有機農業.....1
- * 資訊未來—璫公農產資訊站.....2
- * 水土保持戶外教室.....2
- * 蔬果與健胃整腸.....3
- * 柑橘類水果選購技巧.....3
- * 國產菇類推廣巡迴講座圓滿落幕.....4
- * 「安心蔬果系列」—茭白筍、山藥.....4
- * 活動快訊.....4
- * 安心蔬果真空蜜蜜.....4
- * 各類特色茶沖泡技巧運用.....4

自然環保 生生不息

有機農業



◎有機米、有機蔬菜及有機豌豆苗。

有機

(Organic) 一個大家耳熟能詳的名詞，而有機農業，人稱二十一世紀的綠色希望，有人將它定位為地球生態起死回生的希望指標。在台灣，它的發跡與重症患者尋求應後天然純淨的食物來源之特殊需求相結合，發展至今，因著人們追求健康與環保的消費取向，有機產品逐漸在消費市場上嶄露頭角，並有日益蓬勃發展之姿。

本會在創立之初，即以提供消費者新鮮、健康、安全的食物來源為宗旨，以安心蔬菜的品牌切入清潔蔬菜的領域，佐以農業檢驗中心對輔導農戶的農藥殘留的監控，成功的建立起品牌蔬菜的口碑。自八十三年起，時值國內有機市場的萌芽階段，在衡量本會業務開發的過程，依循著對消費

環境變遷的一份使命感，認為有機農業除了有助於現有安心農戶生產上的轉型與提升之外，站在農業推廣的角度，土地本身的涵養與保護，更是刻不容緩、並行不悖的業務重心，於是，透過與相關認證、推廣團體的接觸，與有機業界的瞭解，逐步發展出本會有機農業的關懷領域，將農業推廣的範疇，擴大至整個地球環境的保護與回饋。

實質的推廣內容包括示範農場的設置、辦理有機栽培技術推廣教育訓練、消費者有機農場觀摩活動、協辦相關團體之認證工作(土壤重金屬、水質、農藥殘留檢測)、有

機通路的拜訪與瞭解、有機網頁的製作與更新，以及針對消費者教育所安排之相關講座活動的辦理(貓空茶飲話有機、健康烹飪講座)。藉由生產面、消費面及市場面的全力動員，期以鼓勵更多的消費族群加入有機消費的行列，不斷增加有機產品的需求，如此一來，自能有效提高農戶生產有機作物的意願，有機產品本身的價格，也可以因而有其調降的空間，讓每一個消費者都能以較低的合理價格吃得健康、用得安心。

有機農業無異是回歸自然、原始的耕作模式，強調適地適種、適期適作的生產原則，在完全不使用化學肥料、農藥與生長促進劑，因地制宜的環境下，生產出符合自然定律的作物。當然，生產環境的土壤與水質的純淨與否，是從事有機的首要條件。此外，生產者本身的理念，簡言之，即從事有機生產的原始初衷當是著眼於整體農業環境的改善，而非只是汲汲營營有機的高利潤，如此的經營方能長久。另外，為了克服天候與生長條件上的嚴格限制，生產者必須投入較一般的慣行農法(即使用化學肥料

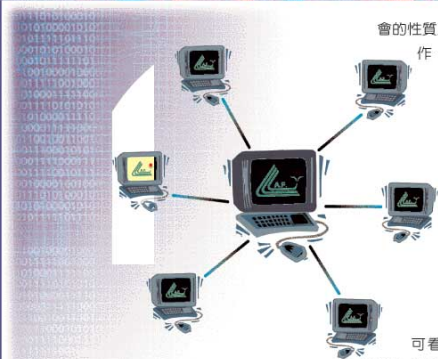
及農藥，以提高生產品質與產量的一般耕作)更多的心力，包括影響作物成長的病蟲害防治、改善土壤本身的肥沃與健康，以提高作物本身的抗病性與營養，以及提升農場周邊環境生態指標。諸如此類的繁瑣事務，都是從事有機的栽培必須關注的重點。因此，相較於國外有機生產成本已然形成的認知，上述針對環境、栽植者、產品的評估所必須付出的代價，應是國內消費者在消費有機的過程，有必要列入評斷價格高低的客觀因素，而非一味的與一般慣行農法產品頭論足，其中隱含著許多不公平的較量標準。

有機產品，對消費者與生產者而言，都是一種選擇性的生活型態與價值的認可。基金會基於農業推廣的角色，有必要提供不同的農業訊息與產品，以符合社會環境的更替，更是樂觀其成，飽受農藥與化學肥料污染的台灣土地，終能有一群有心人士勇於挑戰慣行農法的量產與高品質，戮力於有機農業生生不息的力改善工程。期許有那麼一天，台灣整個自然生態能回復到從前溪水清澈、魚兒悠游、蟲鳴鳥叫、野花爭放、綠蔭油油的美麗田園景象。



◎福田有機豌豆苗栽培溫室。

資訊未來—璠公農業資訊站



會的性質及所推廣的農業工作，藉此讓消費大眾對本會有更深一層的認識。在內容方面我們也一直在做修正、調整，期望有更多、更新的資訊呈現在大眾面前，同時也提升網站的可看性，吸引更多的網友上站查詢，以達到網站的功能。

展望

望十一世紀，「網際網路」是未來科技社會不可或缺的一環。根據網路調查公司的所提出的數據顯示，台灣目前上網人數已達六百四十萬人口，佔台灣人口總數的百分之三十一，可見上網已逐漸普及於一般人的日常生活中。透過網路，人們可以取得來自世界不同地區的資訊，也交換彼此不同的訊息，所謂「網路無國界」，影音視訊的快速傳輸，打破原有時空距離的界線，未來，世界網路勢必成為主流趨勢。

璠公農業資訊網站，成立至今也有一年多的光景，網站成立之初，一方面是為提供消費者多一查詢農業相關資料的管道；另一方面則是介紹本

目前網站的內容包含了本會簡介、安心蔬果、有機農業璠公資訊、生活資訊、手冊索取、最新消息、留言板、相關連結等項目。針對主要內容分述如下：

@本會簡介：

概要說明成立宗旨、組織架構及未來發展。

@安心蔬果區：

本會成立以來，輔導農友創立了「安心蔬菜」的品牌蔬菜，陸續又有「安心鮮筍」、「安心山藥」、「安心菇類」...等產品問世，在網站上逐一將其產地、銷售地點、食譜等內容作介紹。

@有機農業區：

現代人對於吃的健康愈來愈重視，消費大眾逐漸不只是重視吃的口感，且強調蔬果是否有過多的農藥殘留，更不希望自己每天所吃的食物中含有過多有害化學物質，有如慢性中毒。有機農產品也就成為時下追求健康者的不二選擇。

在網站上「有機農業」區分成二個主題：消費領航及有機學典。在消費領航中，規劃了六個單元：有機觀念、熱門話題、有機採訪、簡樸生活、綠色資訊站、體驗營等即時資訊的報導或轉載，其內容都是相當精彩。至於有機學典則是針對有機栽植方面，消費者較易產生疑慮或造成混淆的基本概念加以釐清。

@璠公資訊區：

涵蓋優良農產品介紹及條碼申請說明。本會目前已提供農友免費申請使用條碼，加速農產品的商品化、國際化，使我們的農產品更具國際形象。

@生活資訊區：

收錄日常生活中較常接觸的蔬菜、水果、加工、茶葉、花卉、品牌蔬果等六個篇幅。例如：在加工篇中有自己動手做泡茶、梅子DIY (一)、(二)，這些自己可以隨手拿來應用的食材，不僅體驗動手做的樂趣，更能吃得安心。

@手冊索取區：

本會持續出版的各式推廣手冊，諸如水果、蔬菜、花卉、綠化生活實用手冊、有機農產品消費手冊等...，都有不錯的口碑，網友們可透過網站來函索取。

@最新消息區：

公佈本會近期所舉辦的各項推廣活動、講座，供民眾上網查詢及報名。使活動不只侷限於透過平面宣傳或郵寄的報名方式，藉由網路產生另一種與消費者互動的模式，並開發另一推廣的族群。

此外，基金會於去年代管台北市政府建設局位於木柵貓空的「台北市茶研發推廣中心」，在今年元月正式開幕，其營運內容將於日後公佈於網站上供大眾查詢。到此一遊，不僅可了解木柵茶山的豐富文化，步出戶外更是教學、賞景的好地方，另一方面推廣中心每月也舉辦茶藝講座供民眾學習。

上述即是網站的概略介紹，歡迎大家上網一探究竟。我們的網址是：<http://www.liukung.org.tw>，如有任何意見也歡迎e-mail給我們，信箱是：liukung@ms9.hinet.net。



洋溢生機的自然教室

木柵水土保持戶外教室

(設置於：台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心園區內)

對於大多數台北市民來說，木柵貓空是一個休閒品茗的好地方，也是登山健行的好去處；可是您可知道貓空還有一個在中、小學園裡早已響叮噠的水土保持戶外教室。長年以來，許許多多的同學在老師的帶領下，在熱心義工軟趣橫生的解說中，在這兒學到水土保持的知識和概念。其實只要多留意水土保持教室的周遭，您會發現這兒也是認識本土動、植物，體驗自然生態之美的好地方。

走進水土保持教室的生態園區內，一年四季常綠的花草——非洲鳳仙花立刻映入眼簾：紅的、白的、粉紅的、甚至紅白相間五彩繽紛，令人眼花撩亂！這種來自非洲的草花已在這兒生根茁壯，每到夏天過往的蝴蝶便會相繼穿梭花叢之間，園區內亦栽植繁星花、馬鞭丹、仙丹花等蜜源植物，吸引各式各樣的蝶兒在園區內競相爭艷。

生態水池 面積約40平方公尺共分三種不同水深，池岸以卵石填土營造自然生物棲息環境，每到春、夏之際，池中蛙聲此起彼落，正值蛙類求偶季節，

池邊的香蒲、萬年青、筆筒樹旁細心觀察不難發現牠們的行蹤。

氣象觀測坪 氣象因子是影響土壤流失與作物生產的重要因素，在本教室中設置有：溫度計（包括最高、最低及自動記錄等三種）、地面（土壤）溫度計、濕度計、雨量計、風向及風速計、輻射及日照計等，一方面作教學教材，一方面進行貓空附近微氣候的資料收



集。

人工降雨沖蝕槽 共分三區每區面積10平方公尺，坡度為16%三區分別以不同的處理，第一區：全區土壤裸露、第二區：坡面植生處理、第三區：茶園覆蓋處理，經由模擬降雨沖刷，可立即了解山坡地任意開發，如未做好水土保持，遇上豪雨及颱風季節大量沖刷後，可怕的土石流將威脅大家的生命財產安全。除了上述設施外尚有茶園水土保持、坡地排水、平台階段、打樁編柵、水土保持植生草類示範苗圃等多項設施。在貓空的水土保持教室，除了能學到各種水土保持知識，了解水土保持對人類及大自然的重要性之外；也能認識

各式各樣的花草樹木和小動物，體驗動、植物的關係，所以說這是一個洋溢生機的自然教室，一點也不為過！觀察自然、體驗生態之美，不一定走訪名山大澤，只要有心駐足聆賞，自然就在您身邊！

團體參訪可向台北市建設局第五科，電話：2725-6031或向台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心申請（每梯次不少於二十人，請於參訪時間兩週前提出申請）
地址：台北市文山區指南路三段四十巷八之二號 電話：2234-0568
傳真：2234-0569

營養保健齋——蔬果與健胃整腸

在上一期的專欄中，我們提到了充足且均衡的飲食對人體健康的重要性。基本上食物中的各種營養素，提供人體日常活動所需要的熱量，以及維持器官功能的正常運作，所以每天均衡攝取六大類基本食物，即五穀根莖類、肉魚豆蛋類、蔬菜類、水果類、奶類，以及油脂類，便成為營養保健之道的原則。而由於各種營養素均有賴於人體本身良好的腸胃功能，方可被消化、吸收、利用，因此健胃整腸的必要性也就顯而易見。

提到蔬果與「健胃整腸」，一般人馬上會聯想到纖維素與大腸癌的關係，事實上，在醫學界仍無法充分證實纖維素對大腸癌發生的直接影響之前，蔬果對腸胃道的正面價值也絕非僅此。以下將針對現今社會大眾較常面臨的腸胃疾病或症狀，如便秘、腹瀉、甚至更嚴重的腸胃潰瘍，提出一些蔬菜、水果所能提供的作用以及飲食上的建議。

改善便秘：最主要的即是富含纖維素的食物，

如葉菜類的菠菜、芥藍菜等；根莖菜類，包括馬鈴薯和紅、白蘿蔔；豆類的豆莢、豌豆等；以及漿果類的奇異果、草莓等，其他如黑棗、蜜棗、紅棗、梅子、李子，及其所榨的果汁，除了含有相當的纖維外，還具有其他成分可加速排便，如李子中所含有的山梨糖醇，就是一種不為消化吸收且具刺激腸道蠕動效果的成分。

改善腹瀉：造成腹瀉常見的原因，包括細菌、病毒及寄生蟲的感染；或是對某一種食物之過敏；或是因為如腸道過敏症候群的關係等，改善腹瀉的可行方式就是使用如馬鈴薯、玉米，或是五穀類中的米、小麥所熬煮出來的濃湯，利用其所含有的大量澱粉及液態糊狀物，以改善腹瀉造成嚴重的脫水，更提供補充體力熱量的來源，加速恢復的時間。

改善潰瘍：香蕉在動物實驗中被證實能夠刺激細胞分泌黏液增加，使胃部黏膜及胃酸間形成屏障

來保護胃部，但一次不宜吃太多，以免造成胃腸脹氣，另外由高麗菜（甘藍菜）製成的菜汁，具有抗潰瘍的因子，命名為維生素U，能有效治療潰瘍。

胃腸的保健，非僅靠某些食物來改善腸胃的毛病，應該在平時從正常飲食生活做起，如何做呢？就是要配合健胃整腸的基本原則：

- 每餐定時吃，三餐間至少間隔四至五小時。
- 每餐食物種類勿太多，以簡單烹調為當。
- 勿食過量、過飽，睡前二小時內勿食。
- 使用蔬菜、水果及完整粗糙穀物，並少吃精緻食品。
- 避免攝取含過多食鹽、糖、油的食物。
- 細嚼慢嚥，每餐飲食時間至少二十分鐘以上。
- 避免進餐時喝大量水，以飯前半小時至一小時，和飯後一小時之後喝水較好。

(本文諮詢顧問為臺安醫院趙思姿營養師)



當令水果的選擇 (二) 柑橘類水果選購技巧

柑

橘類水果可以說是秋冬季節中最重要的水果族群了，依上市先後次序最先登場的是檸檬，緊接著是中秋節的代表文旦柚，然後相繼有葡萄柚、金桔、椪柑、柳橙、金柑（又名金棗）、桶柑、溫州蜜柑



等。其中金桔和金柑常常是用來加工，作成果汁或蜜餞。以下就來說明葡萄柚、椪柑、柳橙及桶柑的選購技巧。

葡萄柚：

原產於西印度群島，台灣是在1917年由美國夏威夷引入栽培，由於它的果實是成串簇生懸掛於樹梢，很像葡萄果粒，所以得名為葡萄柚。葡萄柚通常是以果肉的顏色來區分品種，台灣目前主要的栽培品種為「馬喜」（果肉為白至淡黃色）和「魯比」（深紅色果肉），以嘉義縣種植面積最大，採收期為10月上旬至11月下旬，貯藏得宜可存放數個月之久，貯藏果在1月至4月間上市販售。

選購時可先觀察油胞顏色呈現白色的為白肉品種，油胞若有深紅色暈或呈淡紅色者為紅肉品種，由於產地天然氣候及栽培管理的差異，酸度不一，消費者可依自己的喜好選用紅肉或白肉品種。一般而言購買時選擇果粒較大且豐滿圓潤，果皮上的油胞細密光滑，果實較沉重者為佳。

椪柑：

原產於印度，於十八、九世紀之間

陸續有人從大陸引入台灣種植，西螺椪柑、新埔椪柑及員林椪柑都曾名噪一時，由於栽培區域的改變，「豐原椪柑」成為目前市場上的佼佼者，品質一流。椪柑通常要等到果皮顏色轉為黃橙色時，果肉內的果酸也轉化成為果糖時

才開始採收，但在嘉南地區由於日照充足，果皮仍為青綠色時，果肉已具甜度，於是就開始採收上市稱之為「青皮椪柑」。前一陣子還有關於農民使用「磷酸鉛」做為果實的抑酸劑，促使椪柑的酸味提早轉化為甜份，而搶先上市以獲得好價格的報導，引起消費者一陣恐慌，拒絕購買，造成所有的柑橘類滯銷。

椪柑依其果型區分有扁圓型及長圓型二個品系，目前栽培的品種為長圓型的高椪柑，栽培管理容易產量高，且果型大而耐貯藏。採收期為9月下旬至12月下旬，一部份鮮貨出售，一部份分級選別之後，放入透明小塑膠袋，一袋一粒（可以減少青黴菌擴散傳染），再裝入木箱中貯於貯藏室，於翌年1月至3月分批出售。

選購時以顆粒大且豐圓，果皮呈深橙黃色，具重量感者水份較多，無黑斑或黑皮，新鮮的椪柑以果肩寬果瓣深者為佳，初上市時果皮帶有綠色，糖度低，11月下旬上市的鮮果果皮為黃橙色時，糖酸比適中，是最美味的賞用期。購買套有小塑膠袋的貯藏柑時則以果粒硬實且具有彈性者為佳。

柳橙：

原產於中國嶺南地區，本省實稱為柳丁，就柑橘家族而言，柳橙是屬於甜橙系統。甜橙系統的品種很多，栽培分佈最廣，佔全世界柑橘類總產量的70%左右。甜橙系統依其果型又分成普通系、臍橙系、血橙系及無酸系等四型，市售常見的省產柳丁（又名印子橙，因其果頂上有一圓圈狀）及香吉士（晚命西亞品種）都屬於普通系的成員。省產柳丁的採收期為10月至2月間，以台南、嘉義和南投栽培最多。

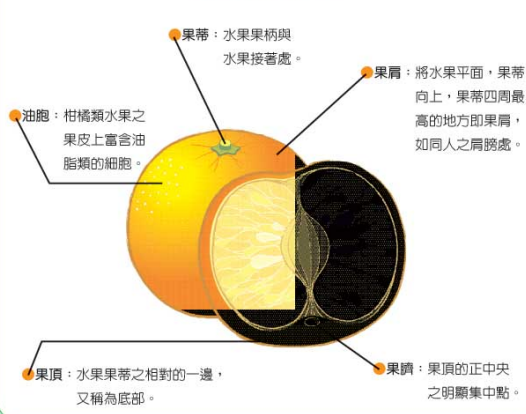
柳丁以果皮薄且光滑、果心結實、香氣濃郁為上選。通常果粒小皮較薄，果汁含量多，消費者可能注意到有些水果販強調自己賣的是柳丁是「雞蛋丁」呢。果粒大者多半皮厚汁少，選購時可稍為注意一下。



桶柑：

原產於大陸華南地區，由於早期使用木桶裝運，整桶交易，所以得名為桶柑。又因其盛產期為農曆春節前後，又稱為「年柑」。桶柑的品種也很多，台灣栽培的品種以「高桶柑」最多，「海梨柑」次之，產地以台中、宜蘭為主。海梨柑的採收期較早為12月下旬至3月上旬，高桶柑較晚，1月下旬至5月上旬，以2至3月期間盛產。選購時果實以中大至大型較好，果實形狀豐滿，果梗綠色，果皮顏色越鮮橙紅色越好。海梨柑的表皮較光滑，高桶柑的表皮稍為粗糙些，果實重則果汁含量較多。

【常用名詞介紹】



國產菇類推廣巡迴講座

圓滿落幕



菇類營養豐富，其中香菇含有各種的維生素、鉀、鐵、蛋白質等營養成分，也有抗癌症的干擾素-多醣體。而金針菇含有豐富的蛋白質、多醣類及多種氨基酸，柳松菇滋味鮮美兼具營養及保健的功能。我們很感謝蔡培鄉老師能擔任我們這次巡迴講座的講師，為我們設計出一桌養生美味的菇類大餐，並陪著我們四處「趕攤」走透透，為我們國產菇類的推廣博命演出，在此我們謹代表菇農朋友向您說聲「老師謝謝您」。



本次巡迴活動共分十個場次舉行，約有1,400位民眾熱情參與，在此我們要感謝囉公農田水利會，由於它的支持使本次活動能順利推動，此外也要感謝各協辦單位：台北市農會、內湖區農會、北投區農會、士林區農會、松山區農會、新店地區農會，免費提供舒適的場所讓我們使用，更要感謝所有參與的學員，由於你們的支持，未來我們將更加努力。

以下我們提供本次講座中的三道佳講與未能參加講座的讀者們分享：

逍遙菇魚



- 一、材料：草魚頭半個。
- 二、藥材：鮮香菇切片5朵、柴胡5克、當歸2片、白芍一小塊、白芍一小塊、白朮一小塊、茯苓1片、炙甘草2片、薄荷1小把、薑片3片。
- 三、調味料：鹽1匙、醬油2匙、薑1匙。
- 四、作法：
 1. 草魚頭清洗後用醃料抹勻用油煎至金黃。
 2. 鍋中魚頭加入藥材加水1500cc小火煮一小時再加入鮮再加入鮮香菇、鹽，即可上桌。
- 五、調理功能：改善失眠，減輕壓力，舒解疲勞。

六、藥膳叮嚀：使用任何魚頭皆可，特別是用腦的孩子或成人，可一星期食用一次魚頭煮湯，魚頭多吃的好處：安定心理，增加集中力，使腦部永遠年輕有活力。

蛋菇戀



- 一、材料：蛋3個、青、紅、黃椒片各少許。
- 二、藥材：柳松菇、鮮香菇、金針菇。
- 三、調味料：鹽1匙、胡椒一些、葛根粉2匙。
- 四、作法：
 1. 柳松菇傘柄2公分取出，蒸熟磨鹽、胡椒。
 2. 柳松菇傘片2公分煮熟，鮮香菇、金針菇炒香。加入椒片與調味料芡芡待用。
 3. 蛋打散入鍋中煎皮一張，全熟煎放入部份作法2之菇料包入蛋皮中，剩下的作法2，料再置於蛋上，運用作法1之菇傘柄作裝飾即可。

五、調理功能：預防調理感冒，健脾開胃。

荷葉金菇魚



- 一、材料：黃魚1條、蔥絲1束、薑絲1匙。
- 二、藥材：(1) 遠志1小塊、玉竹3片、黃耆3片、紅棗2粒、川芎2片 (2) 荷葉半片、金針菇2大把。
- 三、調味料：鹽(抹淡水魚用)。
- 四、作法：
 1. 藥材(1)用水100c.c.煮滾5分鐘。
 2. 荷葉需先泡水半小時。
 3. 魚洗淨置於荷葉上(1)藥材及汁鋪於魚身，中火蒸15分後放上蔥絲、薑絲、金針菇燜5分鐘即可上桌。
- 五、調理功能：加強免疫功能，提高記憶力及抵抗力，清火補氣養肺。

新鮮·營養·健康

「安心蔬果系列」——茭白筍、山藥



安心蔬菜-茭白筍篇

安心蔬菜中比較具地域性的就屬茭白筍了，安心茭白筍的產地位於台北縣三芝鄉，三芝茭白筍於89年起正式加入「安心蔬果系列農產品」體系，以下就向大家介紹「安心茭白筍」：

三芝-安心茭白筍目前有23個班，班員共299人，面積70公頃，產期每年10~11月中旬，主要生產區位於，三芝鄉八連溪兩岸、埔頂坑與錫板坑一帶，本區所生產之茭白筍肉質細嫩，潔白細嫩宛如美女的腿腳，所以又有「美人腿」的雅號。

消費者可向農會尋問電話：2636-3111及購買，未來也即將以小包裝方式進入超市，相信也會造成一陣搶購的熱潮。

安心蔬菜-山藥篇

安心蔬果中另一較特殊的作物為山藥，山藥在民俗食療方面流傳有其效果；而本會輔導的安心山藥產區有台北市士林、北投地區及台北縣瑞芳地區一共有10個產銷班，班員



139位，面積達32.26公頃。以下將一一為您介紹：

士林安心山藥班：位於台北市士林地區，本區目前有8個產銷班，主要栽培紅皮白肉種與黃皮白肉種為主產期為10月中旬~3月上旬，銷售地點為台北農產公司所屬超市、建國花市、電話訂購及當地直接銷售。

北投安心山藥班：位於台北市北投地區，本區有1個產銷班，班員11位，主要栽培品種以紅皮白肉種與黃皮白肉種為主，產期為10月中旬~3月上旬，銷售地點為建國花市、電話及當地直接銷售。

瑞芳地區安心山藥班：地處台北縣瑞芳地區，本區有1個產銷班，班員10位，栽培品種以基隆山藥為主，銷售以冷凍山藥為主，供銷方式為台北縣農會超市、電話訂購及當地直接銷售。

茭白筍	三芝鄉農會	02-2636-3111
山藥	詹水源	02-2891-7787
	鄒旗安	02-2861-0689
	張聰霖	02-2881-3384
	魏煥煌	02-2861-6278
	葉次郎	02-2861-8668
	鄭得川	02-2861-8520
	張士賢	02-2861-0389
	林純章	02-2861-0050
	曾炳東	02-2861-0985
	瑞芳地區農會	02-2497-8704

活動快訊

1. 安心蔬果貓空饗宴

邀您共遊木桶貓空，享受森林芬香
在大自然的洗禮下，日日安心賞景、親親健康保健康！
在清新的空氣中，規劃一系列精彩的活動。
活動時間：2000年11月11日(星期六)上午8:00~PM17:00
活動地點：木桶貓空(台北市文山區指南路3段40巷8-2號)
活動內容：1. 登山健行活動AM8:00~PM12:00(全程40分鐘)
路線：張子善茶園—登山步道—茶推廣中心
本會分別在政治大學及動物園門口備有接洽專車：自八點到十點間每隔二十分鐘，就有一班車送達張子善茶園。
2. 有獎趣味問答
3. 安心蔬果展售會 AM10:00~PM17:00
由本會所輔導的安心蔬果產銷班員，現場提

供(山藥、茶、蔬菜、米)展售。
報名方式：1. 採通訊報名，報名費用200元。
2. 郵政劃撥帳號：19454231
戶名：財團法人台北市瑞公農產產銷基金會
劃撥單背面註明「安心蔬果貓空饗宴」、參加者姓名。
3. 於郵政劃撥後，註明參加者姓名、電話、住址及附郵政劃撥收據，傳真至(02)2394-2591、2392-0974，再電話確認。
4. 活動當日持劃撥收據辦理報到，報名未參加者，恕不退費。
5. 請參與本次活動者，當日穿著輕便衣服及運動鞋，以便登山健行，若下雨請自備雨具。
報名截止：即日起受理至11月8日截止。
洽詢專線：(02)2394-5029 吳敏芳小姐
請於上午9:00~12:00及下午13:30~17:00辦

2. 安心蔬果貓空饗宴 各類特色茶沖泡技巧運用

公時間洽詢。
網址查詢：http://www.11kung.org.tw 最新消息
即日起，您只需繳交報名費200元，除了可享受專車接送及平安保險外，亦可嚐到：精美園遊、休閒、試吃點卷、安心蔬果及攝影券(獎品包含29吋電視機、16吋液晶式電腦)等，名額有限，欲報從速參加！
2. 各類特色茶沖泡技巧運用
活動時間：2000年11月19日(星期日)上午10:00~12:00
活動講師：陳煥堂先生
活動地點：台北市鐵線巷、包種茶研發推廣中心
本活動免費報名參加，歡迎向茶展中心報名，報名電話：(02)2234-0568。

道歉啟事：原定十月七、八日於大安公園舉辦「安心蔬果嘉年華會」，因場地問題無法舉辦，特此致歉！