

瑠公農產會訊

創刊：中華民國八十九年九月一日
 發行所：財團法人台北市瑠公農產銷售基金會
 發行人：陳瑞勝
 編輯小組：李宗明、陳如輝、陳達、吳昭祥、孔繁慧、高素琴、曾淑莉、林志錦、吳紹欽
 會址：100 台北市忠孝東路一段10號
 網址：http://www.lukung.org.tw
 本刊論文，未經同意不得轉載！

2001年5月號 雙月刊 第5期

國內郵政特准掛號認爲新聞紙類
 北社字第16174號

免費贈閱



創造新農業文化

此路高峯

- * 專題報導
 西洋香藥草簡介(上).....1
- * 活動實錄 農檢中心成立十週年
 慶祝會活動紀實.....2
- * 活動實錄 梅子加工DIY實做班講座
 圓滿落幕.....2
- * 蔬果小百科 紫蘇.....2
- * 營養保健專欄 蔬果與美麗肌膚.....3
- * 台灣特色茶(下).....3
- * 讀者園地.....3
- * 休閒農業 來一種芳香的心靈SPA.....4
- * 活動快訊.....4

有機蔬果推廣巡迴講座
 請即刻報名詳見第四版

重視水土保育
 縮空健行活動
 詳見第四版



妙用無窮 西洋香藥草

■ 吳昭祥

藥草

自古以來就和人類生活密切相關，全世界各地皆然，不過由於植物種類和生活習俗的不同，在利用上也有所差異。例如中國藥草比較偏重在醫療和身體調理上，而歐洲的藥草則因為含有較多的芳香精油，香氣濃郁，除了醫療用途外，還可供烹飪、茶飲、觀賞及調製香水和美容沐浴用品等，可以說是兼具實用與生活情趣的多功能植物，為了和中國藥草區分起見，一般就把它們通稱為西洋香藥草。

西洋香藥草以地中海周邊為主要發源地，這裡的氣候夏天乾爽，陽光明媚，冬天有適當的雨量，溫度也較其他地區溫和，在這種特殊的地中海型氣候環境下，孕育出了薰衣草、迷迭香、百里香、洋甘菊、鼠尾草等許多廣受喜愛的香藥草植物，以薰衣草為例，除了原產地法國普羅旺斯外，在世界許多地方，如日本北海道、紐西蘭、澳洲等地也都成了觀光休閒農場的主題植物，也因此贏得了

「香藥草女王」的美譽。

西洋香藥草對於歐美各國而言，是一種栽培歷史悠久，而且應用廣泛的作物種類，從園藝栽培、庭園景觀到加工產品、烹飪烘焙與芳香療法等，以經濟的眼光來看是屬於相當具有開發潛力的植物。有鑑於此，本會自民國八十五起陸續引進薰衣草、迷迭香、百里香、香葉天竺葵等數十種西洋香藥草試種，目前除了輔導專業農民生產盆栽之外，也將香藥草做為休閒農場的主題，應用成為經營特色之一，提供消費者一處芳香的心靈SPA之旅。

本次的內容主要是先就八種坊間消費者最常見的香藥草做一概念性的介紹，希望有助於大家對西洋香藥草的認識。本會也將就五年多來引種試種的成果，包括栽培技巧與生活應用等資料，陸續整理出版，希望提供大眾實用且正確的香藥草資訊。

香葉天竺葵 Scented Geranium

種過天竺葵的人，對它那刺鼻的味道多半會敬而遠之。不過在天竺葵這個大家族中，卻有一個充滿芳香的小家庭，通稱為香葉天竺葵，雖然原種不多，但由於廣受喜愛，目前已發展到二百多個品種。

香葉天竺葵的香味豐富，變化很多，例如玫瑰天竺葵具有玫瑰般的優雅香味，常用來做為玫瑰精油的代用品；檸檬天竺葵的香味比檸檬還更加濃郁；蘋果天竺葵則帶有淡淡的蘋果清香。此外，還有肉桂味、薄荷味等許多不同品種。

天竺葵精油具有護膚作用，常用在化妝品上。葉片可以食用，植株可以觀賞，用途極多。



薰衣草 Lavender

來自法國南部普羅旺斯的薰衣草，盛開時一片紫色花海，空氣中飄蕩著迷人的甘甜芳香，令人為之神清氣爽，一切煩惱頃刻間隨風而去。薰衣草的這種神奇力量，使得它成為最具魅力的香藥草植物。

薰衣草的精油含量豐富，不但香味濃郁，還具有殺菌驅蟲的功效，早自羅馬時代就被用來做為沐浴和清潔的用品。近年來頗為流行的芳香療法，則以薰衣草精油來安撫情緒。

薰衣草有二八個原種和近二百個品種，除了提煉精油的普通薰衣草外，其他如周年開花的羽葉薰衣草，葉如羊齒狀的齒葉薰衣草，花序上有兔耳般苞片的法國薰衣草，都極具觀賞價值。



百里香 Thyme

百里香又叫麝香草，他的枝葉非常纖細，植株高度只有二、三十公分，有些種類如鋪地香更不足五公分，做為薰衣草和迷迭香的親戚，實在是其貌不揚。不過在歐洲中古時代，它可是代表勇氣的植物，據說騎士們在出征前如果收到情人致贈的百里香花枝條，馬上會變得信心十足、英勇無比。

在實際生活中，百里香的用途也很多，它的精油中含有百里香酚成分，具有止咳化痰和防腐殺菌的功能，從漱口的李施德林藥水到埃及的木乃伊中都有它的存在。百里香也常用在肉類和乳製品的調理上，除了香味怡人外，還可以促進消化。



迷迭香 Rosemary

迷迭香是唇形科的常綠灌木，植株帶有濃郁的刺激性香味，可以提神醒腦，自古以來就被認為具有增強記憶力的特殊功效。相傳古希臘的大學生在參加考試時，頭上還會戴著迷迭香花枝條編成的花環。

14世紀時匈牙利的宮廷美容祕方「青春之水」，就是以迷迭香為主要成份，據說有消除皺紋、回復青春的神奇效果。除了護腦和護膚外，迷迭香也是很好的護髮劑，可以保持頭髮烏黑亮麗。

在烹調上，烤雞腿或小羊排時如果加上一些迷迭香，保證香味四溢，令人垂涎三尺。



《想要了解更多香藥草嗎？下期持續》





農檢中心成立十週年 慶祝會活動紀實

■ 林志鴻



在同仁們幾乎是不眠不休的準備下，「農檢中心成立十週年慶祝會」在中心現址熱鬧舉行，三月一日活動當天，賀客盈門，到場的貴賓包括行政院農業委員會郭參事、行政院衛生署食品衛生處陳處長、台北市政府建設局黃局長、瑠公水利會潘會長、台北病理中心的陳董事長及各基金會長官，以及許多前來慶祝農檢生日的來賓們，讓平日專業、靜態的中心頓時熱鬧起來，會場上慶賀花籃的花團錦簇，及台北縣大豐國小絃樂團悠揚的樂聲，讓農檢中心洋溢著一股溫馨祝福的氣氛。

農檢中心成立於民國八十年三月一日，創立之初，承蒙公農田水利會全力支持，接受國立台灣大學園藝系以及前台灣省農業藥物毒物試驗所的指導，並得到美國伊利加實驗所的協助，開始了中心在農藥殘留檢驗工作上的努力。十年來，在中心孔主任全心投入及全體工作夥伴全力以赴下，不僅在農藥殘留檢驗的工作上樹立起

公信力，普遍獲得政府單位及民間團體的肯定與信賴，同時協助本會生產、運銷兩組輔導產銷班農友建立正確的生產模式，進而成功地推廣「安心蔬果」品牌制度。此外在檢驗項目的開發方面，逐步將重金屬含量分析及食品營養成分分析等攸關環保、民生重大議題的檢驗項目納入，至於在人員訓練及設備精進方面，中心除了不斷充實人員在職訓練並取得國家級的證照，如技術人員執照、實驗室認證體系證書，更斥資持續增購先進的分析檢驗儀器，讓分析結果的正確性全面提升。

在慶祝會的會場上，由農檢中心同仁製作的大型壁報內容包括十年成



果：安心蔬果品牌：中心各項檢驗項目流程，如多重農藥殘留檢驗、二硫代胺基甲酸鹽劑殘留檢驗、土壤重金屬含量分析、食品營養成分分析；分析儀器介紹如氣相層析設備、液相層析設備、原子吸收光譜設備；以及針對清洗方式對農藥殘留情形之影響的實驗計劃結果，每一幅壁報內容都在同仁的精心設計下，以實際的圖片及簡要的說明，讓參觀的嘉賓們能對中心工作內容有所瞭解。至於會場上文宣資料的展示及影帶的播放，更是讓嘉賓們對本會各項文宣資料的出版及教育推廣活動的舉辦多一分認識。

對於未來的願景則誠如本會陳董事長在致詞中所說的，農檢中心不只慶祝十年的成果，未來還會有更多個



十年，除了要更努力、更用心，也期盼各界多給我們指導與支持，讓農檢中心的責任與使命持續發揮，做更多、更大的貢獻。

附記：一個結合全體同仁心力的活動成功落幕了，謝謝大家的辛勞，更謝謝前來參加的嘉賓，以及活動當天本會支援的夥伴們，因為有您們的參與與協助，讓農檢中心的存在顯得更有意義。



梅子加工DIY實做班講座 圓滿落幕

■ 吳曉純

每年清明前後便是本省梅子盛產的季節，梅子本身雖然酸度很高，但實際上卻是屬於生理鹼性食品，具有平衡體液酸鹼值的功能，且富含大量的有機酸及鈉、鉀、鈣等礦物質，近年來深受消費大眾所喜愛。

本次講座最大的特色就是除了講解梅酒、梅醋、脆梅、鹽漬梅、紫蘇梅的加工原理及方法外，也讓每位學

員能親手實做部分產品，並將成品免費帶回家與親友分享，每位參加的學員於活動結束後都認為這是一次充實且有趣的實習，並帶著滿面的笑容離去。我們非常感謝台大園藝系許仁仁教授、戴二堡老師，由於他們的鼎力協助提供場地、並安排研究生從旁指導，使講座得以順利進行，在此我們要向他們說聲「謝謝」。



由於實做場地有限的關係，因此活動訊息公布後第二天即全部額滿，約有六、七百名民眾報名後卻無法參加，對此我們感到非常抱歉，不過我們即將推出「有機蔬菜推廣巡迴講座」及「水果加工DIY巡迴講座」，這兩場講座的名額都比梅子講座多三倍，屆時希望大家能踴躍報名參加。



紫蘇 (Perilla)

紫蘇的使用，最常見於日式料理將其新鮮葉片沾麵糊油炸，一般家庭似乎對這類產品沒有任何烹調料理上的經驗。事實上，它的用途除了莖葉可做為蔬菜食用之外，新鮮葉梗加工之後可成為極佳的食物芳香調味料及染色材料，常見的紫蘇梅就是以紫蘇葉為紫色染料的主要來源，正是紫蘇應用很好的範例。

紫蘇盛產期為三至八月，產地集中在苗栗縣公館鄉，由於其對土壤適應性很廣，喜歡高溫多濕的氣候，其餘各地亦可見零星栽培。紫蘇所含的營養成分維他命A高達



6000~7000單位，比胡蘿蔔還高，其他成分如維他命C、B₁、B₂、E、鈣、磷、鐵的含量亦相當豐富，具有促進食慾、滋補、美容、退熱、利尿、促進血液循環等功效。

盛產期間，您可嘗試在較為大型的市場或日系超市採買到新鮮紫蘇葉，若不是用來鮮食，亦可到南北貨、中藥舖採買乾燥後的紫蘇。新鮮葉片清洗乾淨後，放置晾乾，以麵粉、蛋、加少許鹽和糖調成麵糊，沾以紫蘇葉油炸，甜脆可口，值此產季，想更換菜色的家庭主婦不妨嘗試做看看！

營養保健齋 蔬果與美麗肌膚

皮膚就像一面鏡子，能傳達青春美麗的氣息，更能反映體內五臟六腑的健康狀況。皮膚是人體最大、最活潑的器官，也是人體與外界環境接觸最主要的屏障，除了保護我們的身體，更重要的是參與新陳代謝的工作，藉著皮膚的血管和汗腺來調節身體的溫度，以及排除代謝後所產生的廢物和毒素。

充足的營養是美化肌膚的基礎，均衡的飲食是維持健康皮膚的要件。皮膚的營養必須來自於六大營養素：碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水分。每天多吃有美化肌膚效果的食物，可使您更顯亮麗。

鹼性食物

食物的酸鹼性是以其中礦物質的種類和含量比例來決定，鹼性食物是指食物在經過代謝後，產生的陽離子（如鉀與鈣），多於陰離子（如磷酸及氯）。食物有酸鹼性，血液也有酸鹼性，平常的血液略偏鹼性。雖然人體有自行調節酸鹼值的生理機能，但若是長時間的酸性血液，會使抵抗力受影響，皮膚和各器官組織也無法完善

運作。因此，為了身體的健康、肌膚的美麗，應多吃有益健康的鹼性食物，包括豆類：大豆的鹼性最高，但加工製成的豆類食品鹼性會打折扣。其次菜豆、紅豆、豌豆莢亦是鹼化血液的極佳食品。蔬菜類：幾乎所有的蔬菜，尤其是綠葉蔬菜，如油菜、甘藍、牛蒡、紅薑、番茄、胡蘿蔔，都是很好的鹼性食物來源，平常用餐可多用蔬菜來強化肌膚功能。海藻類：褐藻類的海帶、紫菜，紅藻類的髮菜以及綠藻等，都含有豐富的鈣、鐵、鉀、鎂及碘，是強化體質的鹼性食物。水果及鮮純果汁：幾乎所有的水果，都是鹼性食物，即使口感有酸的味道，也都屬於鹼性食物。

美化肌膚的元素

維他命A、B、C、E都是美化肌膚的營養素，他們對皮膚的功能為：維他命A促進皮膚組織正常化，缺乏時表皮容易損傷剝落，皮膚變得粗糙乾裂。為使肌膚更健康美麗，多吃富含維他命A及胡蘿蔔素的食物，如紅心蕃薯、菠菜、綠蔥、綠花菜、南瓜等深綠及深黃色蔬果。維他命B群中的

維他命B2、B6及B12與皮膚強健有關。維他命B2缺乏，會造成肌膚毛細孔容易擴張，嚴重時會形成脂漏性皮膚炎。維他命B6及B12缺乏時臉色蒼白，平時應多吃富含維他命B群的蔬果，如綠黃色蔬菜、菠菜、番茄、香蕉、酪梨等。維他命C常存在水果中，有利於肌膚的美白，人體若缺乏維他命C，皮膚張力喪失，肌膚內血管壁浮腫，肌膚色澤受損且日曬後易產生黑斑。多攝取富含維他命C的食物，如水果中的柑橘、芭樂、柿子、草莓及綠色蔬菜等，對皮膚才是最好的保養。維他命E是良好的抗氧化物質，可減少老人斑及皺紋，平時多吃小麥胚芽及各種綠葉蔬菜可強化肌膚功能。礦物質包括鐵、鈣及鋅，對皮膚的影響如下：鐵質缺乏會使紅血球減少，體內的營養和氧氣無法充分的運送到每個角落，肌膚因此無法正常運作，平時應多吃鐵質含量高的食物，如紅鳳梨、菠菜、葡萄及李子等蔬果。鈣質可預防和治療皮膚發炎的情形，金針、木耳、綠花菜、蕃薯葉等，都是富含鈣質可保健皮膚的優良

蔬果。鈣質缺乏時易引起青春痘和膿包，多攝取堅果、穀類及麥芽等鈣含量高的食物，可使肌膚更細嫩。

水 份

水份在人體中約佔三分之二，其中百分之六十積存在皮膚，用來調理皮膚的彈性、光澤及透明度，對於肌膚機能的活化，具有舉足輕重的效果。平時應該喝多少水才能達到保健的功效呢？正常人最好每天補充1200~2000cc的水，也就是6~8杯（每杯240cc）的水才夠。盡量利用白天多喝幾杯水，否則晚上喝太多會影響睡眠及排泄機能。平常以白開水為理想，太多的咖啡或茶，反而會因其利尿的效果，大量將水份排掉，造成水份的流失。

美化肌膚除了選擇有益皮膚的食物以外，平時均衡的飲食是最重要的。只要多一份肌膚的呵護，就會多一份青春迷人，美化肌膚是值得我們用一生作投資的！

（本文諮詢顧問為臺安醫院趙思蓉營養師）

台灣特色茶介紹

5. 老成持重、憂鬱內斂的「中年男子」——鐵觀音茶

鐵觀音是茶名同時也是茶樹品種名，在茶葉分類上鐵觀音亦屬部份發酵茶，發酵程度略高於凍頂烏龍茶。如同凍頂烏龍茶，鐵觀音也是非常講究喉韻的一種茶類，這兩種茶類加工的共同特點是皆需經過「復炒團揉」的流程，唯鐵觀音是採「包布焙」的流程，即把初乾的茶葉包在一塊方布巾中，再用人工或機械揉成團，隨後置於焙籠上用文火長時間慢慢烘焙，使茶葉成形並生鐵觀音獨特的香味，這種做法在其它茶類絕無僅見，唯獨鐵觀音採用此種加工法。

其實，鐵觀音這種「包布焙」的做法，與凍頂烏龍茶（或半球型包種茶）之布球揉捻採「復炒復揉」的流程幾乎完全相近，都是其獨特風味（焙火香與喉韻）形成之關鍵。

鐵觀音之加工與凍頂烏龍茶之加工同樣極耗人力，甚至有過之而無不及，很少茶類像鐵觀音需要這樣長時間的加熱烘焙處理。新鮮茶青經過鐵觀音這樣繁複瑣碎的加工流程，就好像歷盡滄桑，嚐盡了人生酸甜苦辣憂鬱沈重的中年男子，完全失去了純真自然的本色。鐵觀音茶的品質特徵，其外觀由於一揉再揉，呈現幾乎近圓球狀，外觀色澤烏潤，整體感覺像鐵

一般沈重，茶湯則是黃褐色，香味帶明顯的丁香和純和的蘋果酸味。

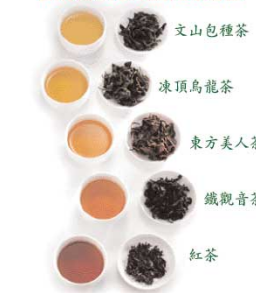
如同凍頂烏龍茶，鐵觀音和凍頂烏龍茶是利用宜興式紫砂壺沖泡「老人茶」最適宜的兩種茶，這兩種茶的特點皆是經久耐泡，喉韻十足。鐵觀音茶有一種明顯的憂鬱沈重又內斂含蓄的氣息，它的風味若甘鬱沈，彷彿舒展不開來。如果您喜歡那種彷彿歷盡滄桑，嚐盡了人生酸甜苦辣，一切世事盡在不言之意境，鐵觀音就是典型的這種茶。目前本省鐵觀音產量很少，僅台北木柵和石門兩地產製，由於加工極耗人力，鐵觀音也算是較昂貴的茶。

6. 金萱茶、翠玉茶、四季春和青心烏龍

金萱、翠玉、四季春和青心烏龍是茶樹品種名，這四大品種再加上青心大冇為目前本省栽種面積最多的茶樹品種。由於這四大品種製造出來的條型或半球型包種茶（俗稱烏龍茶）各具有獨特風味和品質特徵，因此常被茶商或茶行和茶農獨立出來命名及進行分級包裝，實際上這四大品種製造出來的茶葉俱為包種茶類。

金萱即台茶十二號，翠玉為台茶十三號，金萱茶最大的品質特徵即具一股濃濃的天然「奶香」，這種天然

各類茶葉及茶湯顏色參考圖



的奶香很少茶類可以做得出來，只有金萱茶有此特徵，消費者如果喜歡嘗試這種「奶香」可以去選購或點金萱茶試試看；翠玉茶則俱強烈的野香，所謂「清香撲鼻」就是翠玉茶的典型特徵，有時候翠玉茶可以做出類如「野薑花香」的香氣特徵；四季春其特徵是早春、晚冬和一年四季皆可產製，再加上四季春茶具有清揚濃烈的香氣，所以最受消費市場青睞，唯滋味稍苦澀；青心烏龍是目前本省栽種面積最廣，也是長久以來一直最受

本省茶葉消費市場歡迎的茶，香氣清揚、滋味醇和、不容易有缺點是青心烏龍茶最大特徵。

總之，如果您到茶區或茶行、茶藝館選購茶，記得金萱茶帶天然奶香，翠玉茶俱清揚的野香，四季春則具濃烈的清香，但滋味稍苦，而青心烏龍是滋味醇和、香氣濃郁、高品質高價位的茶。

（資料來源：本會茶葉消費小百科）

您想了解更多「茶」嗎？利用週休二日的假期，來趟木柵貓空【台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心】，本中心於九十年度舉辦各類特色茶介紹及品賞之茶藝講座免費報名參加！且參加者可獲得「茶推廣中心出版之茶葉消費小百科之冊」。您想更深入探索製茶的世界嗎？茶研發推廣中心將於九十年度夏季舉辦「製茶夏令營」歡迎年滿十八歲以上之朋友預約報名！如欲索取各項活動資料或報名者請電洽：(02) 2234-0568或2234-0569 茶研發推廣中心 地址：台北市文山區指南路三段四十八巷八之二號

讀者園地

本刊答覆如下：
起泡現象是一種酒精發酵，會使梅子產生酒味。做好的脆梅要放在冰箱中冷藏，可防止起泡現象產生。若已發生起泡，則要將糖液取出，放入鍋中煮沸，等冷卻後再倒入脆梅中保存，如此重複2-3次則可去除起泡現象。

台北市 歐陽小姐E-mail 詢問：
脆梅在製作或儲藏過程中會有起泡現象，要如何處理？

休閒農業

來一趟芳香的心靈Spa!

歡樂田園香藥草有機農場



最近金城武主演的「薰衣草」透過報章媒體的報導，坊間形成一股紫色旋風，薰衣草花茶、薰衣草蛋糕、薰衣草餅乾等；再加上台灣這一陣子流行異國的美食料理，奧勒岡比薩、迷迭香烤小羊排等，還有利用植物精油來達到身心放鬆的芳香療法與養生健康訴求的「Spa」等流行風，頓時「西洋香藥草」成了大家矚目的明星植物。今天就帶會訊的好朋友們一起去一個充滿花香、餅香的好地方，「歡樂田園香藥草有機農場」。

「歡樂田園香藥草有機農場」位於苗栗縣公館鄉，從高速公路苗栗公館交流道下，往大湖方向行車約十來

分鐘，注意右方的招牌就可以到達目的地。該香藥草農場的前身，也是本會輔導的有機蔬菜生產農場，經營多年由於有機蔬菜的價格與通路的限制，本身也一直執著不用化學肥料、農藥的機栽培，幾年下來的虧損，據農場主人賴森賢先生說當初建立有機



農園的貸款及向友人的借貸還款壓力，讓自己幾乎喘不過氣來，和子女間的關係也陷入困境。正於窮途末路極思轉型之時，得知本會正進行「西洋香藥草」等新興作物的試驗與推廣工作，開始將自己的經營重心轉成以西洋香藥草栽培為主的休閒農場。

農場裡幾棟溫室皆種植各類香藥草，計有薰衣草、迷迭香、鼠尾草、香葉天竺葵、洋甘菊、香蜂草、薄荷、百里香、奧勒岡草、芸香、地榆、酸模、羅勒等數十種西洋香藥草，其中除了目前最常見的羽葉薰衣草可以整年開花之外，這個時候正是香出薰衣草 (sweet lavender) 開花的季節，讓消費者不用到日本北海道或法國普羅旺斯，也能見到一片紫色花海。

除了生產新鮮的西洋香藥草之外，農場女主人和兒子女兒們也共同研發各種香藥草的料理，有新鮮香藥草組合沙拉、迷迭香雞腿排、百里香豬排、檸檬薄荷魚及各式西式糕點，如四種不同口味純手工香藥草餅乾、薰衣草慕斯、天竺葵00球、香茅果凍，在您欣

賞滿園的香藥草之後，坐下來點一壺熱飲或冰涼的新鮮花草茶，呼吸著空氣中瀟灑的淡淡香藥草香，這種以邀約三五好友到苗栗公館鄉歡樂田園香藥草有機農場來體驗一下西洋香藥草的迷人媚力。

農場場址：
苗栗縣公館鄉福星村148號
聯絡電話：037-234468
傳真：037-225250



有機蔬果推廣巡迴講座

您知道目前台灣有機農業的發展現況嗎？您明白什麼樣的產品可稱為有機食品嗎？您瞭解有機農產品所具有的營養價值嗎？您想學習一年四季的飲食要領嗎？告訴您一個好消息，我們特別邀請振興醫院謝宜芳營養師及烹調專家蘇達達老師、早乙女修老師來為您講解並示範，希望您踴躍報名參加。

活動結束後免費贈送您一份本會所輔導之有機蔬果。

有機蔬果推廣巡迴講座時程表：

場次	日期	時間	地點
1	5/22 (二)	每場當日下午 13:30 ~ 15:30	松山區農會二樓禮堂 北市八德路四段668號
2	5/24 (四)		新店地區農會三樓禮堂 新店市光明街98號
3	5/27 (日)		生活園藝教室 (士林官邸) 士林區福林路60號
4	5/29 (二)		內湖區農會六樓禮堂 北市內湖路二段334號
5	5/31 (四)		北投區農會四樓禮堂 北投區光明路96號
6	6/2 (六)		士林區農會01 士林區文林路342號
7	6/3 (日)		茶研發推廣中心 木柵區指南路三段40巷8號之2
8	6/7 (四)		台北市農會15樓禮堂 復興南路一段390號
9	6/9 (六)		劍潭活動中心318教室 中山北路四段16號
10	6/12 (二)		埤公農田水利會六樓 民生東路三段107巷6號

報名表 (請手繪或影印放大此表格後傳真)

活動名稱	
姓名	會員編號
郵遞區號	地址
參加場次	電話

水土保育大家e起來 貓空茶鄉健行活動

活動目的：
為配合水土保持月，宣導水土保持之重要性，及增強民眾對於「台北市茶研發推廣中心」附設之水土保持戶外教室功能認知，於九十年五月二十六日 (星期六) 舉辦貓空茶鄉健行活動，歡迎安心讀者！好康到相報-全家e起來運動健身吧！活動行程如下：

日期：九十年五月二十六日 (星期六)

時間	活動節目
07:30~08:30	捷運木柵線動物園站 (集合接洽至指南宮登山口)
08:00~09:00	指南宮凌霄寶殿前廣場 集合報到出發 領取活動帽、環保杯、摸彩券 (限量壹千份送完為止)
08:00~10:00	(踏古道 尋茶香 話水保) 汗水、茶園、綠竹筍、水稻田 步道出口：通過有獎摸彩處 (憑摸彩券參加)
10:00~11:00	(安心餐室) (上午九點~下午三點茶推廣中心停車場) (水土保持戶外解說)
11:00~11:20	維護坡地水土資源 依賴您和我 負責、來賓致詞 (茶推廣中心一樓茶藝活動中心)
11:20~12:00	(摸彩)
12:00	賦歸「可依循市旗指示至春茶展售會場選購得獎之春茶」

連絡方式：
台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心
台北市文山區指南路三段四十巷八之二號
電話報名：(02) 2234-0568
傳真報名：(02) 2234-0569
E-mail報名：lkteal@ms43.hinet.net
※請註明姓名、連絡電話
財團法人台北市埤公農產銷售基金會網址：
http://www.liukung.org.tw

- 交通：
1. 搭乘捷運：請搭乘木柵捷運系統至動物園站搭乘活動接洽公車至指南宮登山口後，步行至凌霄寶殿報到出發。
2. 搭乘公車：請搭乘公車 236、237、611動物園站，搭乘接洽公車指南宮登山口後，步行至凌霄寶殿報到出發。
- 注意事項：
1. 本活動為登山健行往返，參加者請考量各人身體狀況並穿著輕便服裝及攜帶雨具參加。
2. 請響應垃圾減量、不落地運動。
3. 參加活動者請於07:30~08:30內搭乘接洽公車參加！

台北市茶研發推廣中心九十年秋季茶藝講座

日期	時間	主題
7/7 (六)	10:00至12:00	台灣特色茶之介紹
7/21 (六)	10:00至12:00	製茶之理論及原理

講師：行政院農業委員會茶業改良場陳國任課長
報名方式：請參閱第四期會訊活動快訊
備註：敬請珍惜您報名機會也顧及他人權益。若您無法確定是否有空參加請勿預約報名；若報名後無故未能依時前來參加，中心則停止您以後預約報名權利。

傳真：2394-2591 2392-0974
完成報名作業後我們會以郵件通知您