

公璩 農業產銷會訊



創刊：中華民國八十九年九月一日
 發行所：財團法人台北市璩公農業產銷基金會
 編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭洋、孔繁慧
 高素琴、曾淑莉、陳尚宏、吳曉鏡

發行人：陳瑞卿
 會址：100 台北市忠孝東路一段10號
 網址：http://www.liukung.org.tw
 本刊圖文，未經同意不得轉載！

創造新農業文化



六期
特刊

- 1 專題報導
『美梅來囉！』健康美味的梅子DIY
- 2 活動VCR
大陸農業單位參訪農檢
蔬果小百科 蒟蒻
- 3 蔬果與健康 蘋果
茶研發推廣中心「特約導覽解說」活動
田園詩賞 村田樂
- 4 蔬果DIY樂園 韓國泡菜
活動快訊 茶推廣中心九十一年度三~四月茶藝講座
梅子加工DIY推廣講座

國內郵資已付
 監察院審局
 許可證
 台北字第16174號

免費贈閱

『美梅來囉！』

健康美味的梅子DIY

許明仁

標有梅 其實七分
 求我庶士 迨其吉兮
 標有梅 其實三分
 求我庶士 迨其令兮
 標有梅 頃筐既之
 求我庶士 迨其謂之
 詩經 召南



【說明】
 古時求婚的一種風俗，姑娘將梅子拋給未婚男子，表示求愛。如果男子有意愛她，便以配玉等信物相贈，以定終身。梅又與媒同音，古人用來作媒合之果。

【註譯】
 把梅子拋給你啲，筐裡還有七分啲，有心要追我的小伙子，請不要錯過好日子啲。把梅子拋給你啲，筐裡只剩三分啲，有心要追我的小伙子，到今天就不要猶豫啲。把梅子拋給你啲，整筐都倒給你啲，有心要追我的小伙子，現在就把我娶回家吧。

註：標，音「文么」，同「拋」。

梅子

在我們現代生活中的應用非常廣泛。對於梅子的應用，我國已有悠久的歷史，早在詩經，召南篇中即有藉「梅」與「媒」之諧音，描寫古時候求婚的一種風俗記載，由此可見梅子在古時候即已廣泛的被栽種，現在就讓我們來介紹這神奇的媒合之果吧！

一、梅子簡介

梅子 (Prunus mume Sieb. et Zucc.) 英名為mei或Japanese apricot，屬於薔薇科溫帶果樹之核果類水果。本省梅子一般栽培於中央山脈東西兩側海拔300至1000公尺的山坡地，主要產地在南投縣信義鄉、國姓鄉、仁愛鄉、水里鄉，台中縣和平鄉，台南縣楠西鄉，高雄縣桃源鄉，台東縣成功鎮等地。梅樹每年在元月上旬開花，花為白色或粉紅色單生或2~3朵簇生，具淡雅清香。果實約在3月下旬至5月上旬成熟，果形介於桃形與球形之間，縱徑2~3公分，橫徑1.5~3公分，具一淺溝，果表具絨毛。果實未熟時呈綠色(胭脂梅則帶紅色)，成熟時轉成黃色。清明節前後約兩週間盛產，產期極短。

二、梅子的營養與特色

- 梅子風味清香，糖分少。
- 富含大量的有機酸及鈉、鉀、鈣等礦物質。
- 梅子實質上是屬於生理鹼性食品，具有平衡體液酸鹼值之功能。
- 梅子有澄清血液、強肝、整腸、恢復疲勞等功效。
- 胃酸過多者不宜食用梅子。

表一、梅子的營養成分 (每一百公克之含量)

	水分 (%)	蛋白質 (%)	脂肪 (%)	醣類 (%)	纖維素 (%)	灰分 (%)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	鈣 (mg)	磷 (mg)	維生素A (IU)	維生素C (mg)	鐵 (mg)
青梅	90.1	0.7	0.5	0.6	12	14	0.6	0	240	55	-	-	-
鹽漬青梅	74.3	0.7	0.4	1.1	47	15	2.9	6600	150	微量	16.8	-	-
鹽漬梅乾	64.4	0.8	0.8	1.3	24	22	1.7	8100	250	微量	20.6	-	-
梅 醬	43.7	0.4	微量	0.8	17	1	1.2	1317	1	微量	微量	-	-
胭脂梅	45.4	0.5	微量	0.8	20	1	1.6	1488	1	微量	微量	-	-



【梅子的利用】

梅子由於酸度高甜度低，所以極少當作鮮食水果，但由於其香氣濃郁，滋味特殊，因此非常適合加工，故其加工製品可說頗具多樣化。現在讓我們來介紹幾種梅子加工利用及烹調的方法，讓大家對梅子產品有更進一步的認識與瞭解，相信也可以給你帶來自己動手做梅子產品的樂趣。

三、梅子加工

【脆梅】

【材料】

- 青梅 (6分熟) 1公斤
- 粗鹽 (梅子的10%) 0.1公斤
- 砂糖 (與梅子等量) 1公斤



【方法】

1. 取青梅與粗鹽相互揉搓10分鐘後，將溶出之青梅苦汁倒掉，並以木槌或是刀背輕拍梅子，使梅子裂開形成一微小缺口。
2. 將梅子及粗鹽倒入醃漬桶中醃漬一夜。
3. 隔天將鹽水倒掉，以清水清洗梅子，再以流動清水漂洗4~8小時。
4. 撈出青梅，瀝乾水分。亦可將梅子裝入紗布袋中，以脫水機脫除水分。
5. 取砂糖0.3公斤與瀝乾的梅子混合拌勻，糖漬1天。期間可上下翻攪數次。
6. 將糖漬1天後所生成的糖液倒掉。再取0.3公斤的砂糖與梅子混合拌勻，再糖漬1天。
7. 把糖漬1天後所生成的糖液濾出，將糖液放入鍋中煮沸，再加入0.4公斤的砂糖煮沸。等糖液完全冷卻後將其倒入梅子中，放入冰箱浸漬3天即告完成。
8. 脆梅成品需放在冰箱中冷藏保存，以防發酵。

【文章續接第二版】



《文章上接第一版》

【紫蘇梅】

【材料】
青梅 (7~8分熟) 2公斤
粗鹽 (梅子的8%) 160公克
砂糖 2公斤
紅紫蘇葉 50公克

【方法】

1. 以粗鹽揉搓青梅至稍微變軟。再將梅子與鹽倒入醃漬缸中，加入清水淹過梅子表面，浸泡2天2夜。若梅子過熟呈黃色，則可不必搓揉，直接浸泡鹽水即可。
2. 將梅子撈出，置於曬盤上日曬2天至8分乾。如遇陰雨天，無法日曬則要酌加粗鹽，以防產膜酵母生長。
3. 取紅紫蘇葉加入粗鹽用力搓揉，至紫蘇葉變柔軟為止。將紫蘇葉汁液去除，保留紫蘇葉備用。
4. 將日曬後的梅子以一層梅子一層糖(總糖量為500公克)的方式裝入已殺菌過的容器中貯放。待糖完全溶解後將糖液倒掉，再另外放入500公克糖，同樣的等糖完全溶解後將糖液倒掉。
5. 第三次加入500公克的糖後，糖液完全溶出時則不需再將糖液倒掉，只需加入剩餘500公克的糖，並將搓鹽之紫蘇葉一同放入，浸泡約7天後即告完成。



【梅酒】

【材料】
青梅 (8-10分熟) 1公斤
砂糖 (依喜好可適度調整) 0.6公斤
米酒或米酒頭 (或35度以上蒸餾酒) 1.2公升

【方法】

1. 將青梅洗淨，去掉蒂頭。
2. 每粒青梅以乾淨紗布擦乾並充分晾乾。
3. 將青梅放入以熱水消毒過的廣口玻璃瓶中，加入砂糖倒入米酒，然後加以密封，經過2~3個月後即可打開飲用。



【梅醬】

【材料】
青梅 (完熟者) 2公斤
砂糖 0.4公斤
麥芽糖 120公克
水 500c.c.

【方法】

1. 將梅子置於沸水中，以小火煮約2分鐘即撈起。不要將果皮煮破，否則果肉會流失。
2. 將撈起之梅子以濾網或濾布將果肉與果皮、種子分離。
3. 取果肉置於鍋中加入水、砂糖及麥芽糖，以弱火熬煮約15分鐘。加熱過程需不斷攪拌以免焦鍋。
4. 趁熱將梅醬裝填於已殺菌之玻璃罐中隨即封蓋。玻璃瓶封蓋後平置或倒置2-3分鐘利用果汁餘熱殺菌瓶蓋。



5. 以冷水將果汁冷卻至室溫，即為產品。
6. 梅醬主要用於餐飲的烹調、點心的餡料或再經加工製成調味醬(如沙拉醬、烤肉醬)等產品，可增添餐點之風味。



四、梅子食譜

【梅醬燒肉】

【材料】
烤肉用肉片 0.6公斤
薑 8片
蔥 5支

【調味料】
梅醬 150公克 (5大匙)
烤肉醬 60公克 (2大匙)
砂糖 15公克 (1/2大匙)
酒 30c.c. (1/2大匙)

【方法】

1. 將梅醬、烤肉醬、糖與酒拌勻。
2. 將蔥洗淨切段，與薑片加入拌勻之梅醬料。
3. 將豬肉切成1公分厚片，以梅醬料醃漬30分鐘。
4. 將醃漬過之肉片置於烤箱或烤肉架上烘烤至熟即可。



【本文作者為台大園藝系副教授】



**大陸農業單位
參訪農檢**

■ 孔繁慧



中華農業交流協會於九十年十二月邀請浙江省寧波市江北區農業訪問團來台從事農業學術交流。該團含江北區人民政府、江北區農業局、江北區農經委、江北區人民政府辦公室、江北區甬江鎮、江北區莊橋鎮、江北區洪塘鎮、江北區慈城鎮、江北區乍浦鄉、江北區洪塘鎮政府以及江北區紅塘蠶裝飾品有限公司等共十三人，由梁黎明女士率領於十二月八日抵台，共停留十天。期間拜會政府機構、學術單位及民間團體。

十二月十五日上午

至本會農業檢驗中心參觀，當日由陳副執行長如舜、孔主任繁慧、王麗華小姐及陳玉卿小姐負責接待。副執行長說明基金會相關業務，並由主任解說農業檢驗事宜，且至實驗室實地參觀，雙方探討農業相關問題，該團對中心各項檢驗軟體皆讚賞有加，並極力希望基金會遠赴大陸成立檢驗中心，結合兩岸檢驗技術，回饋更多消費者。

該團由梁團長代表寧波市江北區人民政府敬贈三江口風光一面作為紀念，整個參觀活動約三小時結束。



蔬果小百科

■ 高素琴

蒟蒻

Amorphophallus konjac

最近市面上出現以蒟蒻為主角的冰品連鎖專賣店，有藝人的大力推銷又強調低熱量高纖維的健康減肥食品，因此排隊購買的人很多。蒟蒻，日文為konjac，大陸稱為魔芋，英文為elephant foot。原產於印度(或斯里蘭卡)，只分佈在亞洲地區，中國、印度、日本、中南半島等，以日本最多約有一萬五千多公頃(1993年統計)。台灣栽培很少，多是由日本進口蒟蒻精粉加工應用。

蒟蒻喜好溫暖且潮濕及遮蔭的生長環境，一般用2~3年生的子球繁殖，春天開始種植種球，栽培約六、七個月，待葉片及葉柄枯萎後，採收下部的種球。球莖採收後先洗滌乾淨即可貯藏或加工製粉。脫水乾燥的蒟蒻塊莖，經粉碎稱為「粗粉」，再精製分離為「飛粉」(澱粉、纖維素等)和「精粉」(主要成份為「葡甘露聚糖」

glucmannan，蒟蒻的保健功效主要來自此一成份)。

有關蒟蒻的營養成分與食療價值，日本和中國大陸研究最為完整。蒟蒻所含的葡甘露聚糖能抑制小腸對膽固醇、膽汁等脂肪分解物質的吸收，減少脂肪進入血液，促進脂類化合物從便道排出；同時葡甘露聚糖的黏度很大，可增強消化道內食糜的黏性，延長食物停留消化道的時間，調節胰島素的濃度，增加胃腸蠕動使人感覺飽腹，不會因為過量飲食而造成肥胖。蒟蒻能夠調節膽固醇的濃度，對糖尿病患者也有幫助，難怪總是被認為低熱量的天然健康食品。



● 蒟蒻的種球

蔬果與健康

蘋果

An apple a day keeps the doctor away.

■ 林志鴻

這一期會訊出刊時元宵剛過仍是農曆正月之時，除了向各位讀者拜個晚年，也提醒您年節時分的酒足飯飽之餘，要記得均衡的飲食搭配及適度的運動與休息，以免放了年假卻增加了健康的負擔。為了討個喜氣咱們這期就來聊聊**逢年過節的吉祥「伴手」**，也是探訪請安時最主要的**祝福禮品——蘋果**。的確，不論是紅通通



的紅蘋果或是青翠亮眼的青蘋果，對一般消費者而言接受度都相當的高，由於其形、質、色、香、味俱佳，故有「水果之王」的美譽。

蘋果含有以蔗糖為主的豐富糖類、蛋白質、脂肪、多種維生素及鈣、磷、鐵、鉀等礦物質，此外包括蘋果酸、單寧酸、檸檬酸、酒石酸、果膠、胡蘿蔔素等營養素。其生理作用則包括所含的鉀鹽可促進體內過多的鈉鹽排出，有助降低血壓；有機酸成分能刺激腸蠕動，並和纖維素共同作用促進排便的順暢；所含的單寧酸則有收斂作用，能吸收細菌及毒素。

除了上述的生理作用外，近年來多個與蘋果

生理功效相關的研究報告均指出**蘋果與抗老防癌的關係**，美國加州大學戴維斯分校的研究人員發現，蘋果中除了果膠纖維與維生素群這些傳統的營養素之外還含有大量的抗氧化成分，而含有多量抗氧化成分的水果，因為能夠防止自由基對細胞的傷害與減緩低密度脂蛋白

(LDL)的氧化，所以被認為是抗老防癌、保護心血管器官的聖品，研究中同時發現不管是100%的蘋果汁或是整粒的天然蘋果，都具有抗氧化能力。

另一項美國康乃爾大學食品科學系的研究顯示，蘋果中含有的天然抗氧化成分具有預防感冒的功效，每一百公克蘋果萃取出來的抗氧化成分，具有相當於一千五百毫克維生素C的抗氧化能力，由於一顆蘋果僅能萃取五百毫克的維生素C，因此研究者認



為蘋果中應含有抗氧化能力比維生素C還強的未知成分，此外該研究將蘋果萃取物加入實驗室的結腸癌細胞和肝癌細胞後，發現癌細胞的再生能力明顯減緩，其中又以未削皮的蘋果抗癌效果最佳，因為蘋果皮中含有豐富的植物化學物質(phytochemicals)，且此物質已被證實具有抗氧化能力。

此外兩篇來自英國的研究則提出蘋果與呼吸器官相關的發現，報告中指出**多吃蘋果對肺功能的維持及降低呼吸道疾病的機率均有正面作用**，而科學家也相信此與蘋果中的抗氧化成分(antioxidants)有密切的關係。

上述研究結果說明了西方的一句俗諺“An apple a day keeps the doctor away.”(一天一顆蘋果可以不用看醫生)，也某種程度應證了中國人的老祖先說的「潤肺悅心、生津開明、醒酒」等功效，不過仍得提醒消費者的是，在中國幾千年間陶弘景著《名醫別錄》云：「多食令人肺腫臃脹，有病尤甚。」意即肺悶塞及腹脹氣，其實是由於蘋果所含的果膠質造成大腸中細菌的發酵作用，因此「吃過量」仍是會有後遺症的！

茶研發推廣中心 「特約導覽解說」活動

■ 謝淑麗



本會代管之「茶研發推廣中心」，於去(90)年與中華民國荒野保護協會議定，針對特殊之情況及配合學校辦理戶外教學之需求，協助辦理八梯次實驗性的「特約導覽解說」。對象包括親子團體、學生團體、身心障礙團體、低收入戶親子團體及成人團體等，深獲參加團體的好評。本會為充分使用既有場地，擴大對大眾的服務層面，訂於今(91)年三月正式推出「特約導覽解說」活動，歡迎社區、學校、機關團體申請。

那麼甚麼是「特約導覽解說」？其有別於一般性導覽解說者在於「特約導覽解說」是在「茶葉茶藝教學」、「水土保持解說」及「生態概況」等範圍內透過事前溝通，針對不同參訪團體的性質，來設計課程教材(具)、以寓教於樂的遊戲設計，來達到教學活動的效果。

由於此項服務，解說員需事先依團體對象，設計不同的導覽解說內容及教材(具)，導覽解說時間也較長，所以限於解說員人力，每週只接受兩梯次申請，其規定如下：

1. 每梯次以二十人至三十人為原則(不限對象)。
 2. 請於參訪時間兩週前提出申請，行程如有變更亦應於一週前通知本中心，否則三個月內不接受申請參訪。若於預定參訪時間遲到逾一小時未到達者，取消「特約導覽解說」，團體請自行參觀不派員解說。
 3. 時間為每週兩梯次(非假日及假日各一天，非假日訂於星期二或星期四)，上午九時三十分至下午三點三十分。
 4. 活動舉辦前解說員會主動與申請團體聯絡人協調：活動進行中，請遵守解說員指揮安排。
 5. 交通、平安保險及午餐請各梯隊自行準備。
 6. 報名方式：需先電話聯絡確認再傳真報名表(可由本會網站下載或洽本中心提供)。
- 本會網址：www.tiukung.org.tw。

田園詩賞

村田樂 宋 宋伯仁

打稻天如二月天
滿村和氣樂豐年
田翁爛醉身如舞
兩個兒童策上船

【作者】宋伯仁，字器之，別號雪巖，湖州人。工詩，善畫梅。著有「忘機集」。

【賞析】此詩寫秋收後慶豐年的和樂。秋收打稻的時候，恰似二月天，春回大地風和日麗的好天氣，滿村的人和和氣氣，高高興興的慶祝豐年。有個老翁喝得爛醉，手舞足蹈，旁邊兩個兒童扶著他上渡船。

陳達 手書



蔬果DIY樂園

韓國泡菜

泡菜是韓國最出名最具代表的傳統性食物，韓文發音為“Kimchi”，泡菜對韓國人而言是不可或缺的食物，無論大小喜宴、用餐場地都會有泡菜。政府亦重視泡菜不但設立泡菜博物館，每年也會定期舉辦泡菜研討會。

* 泡菜的種類

泡菜的種類大約有190餘種，因原料、製作方法、季節及地區性不同而有所不同。材料的選擇包含蔬菜及水果，蔬菜以白菜、蘿蔔、黃瓜為主，水果則以梨為主。製作方法則分鹽製的泡菜、加辣椒粉製成的泡菜、或是製成水泡菜。以季節而言，分春、夏、秋、冬四季，春季吃較多的水泡菜，韓文“水”的發音為“mool”，所以稱為“mool Kimchi”，它是將泡菜作成湯狀，不但可吃菜亦可品嚐冷冷的湯。夏季以蘿蔔嬰(Young radish或Baby radish)及黃瓜泡菜為主，蘿蔔嬰為還沒長大的蘿蔔，因此韓國人稱之“Chong Kak Kimchi”，韓文Chong Kak代表的意思是還沒結婚的男孩。秋冬季節以醃漬整顆的白菜泡菜最出名，亦是大家最喜愛的，一般稱之為“Tong Kimchi”或“Pong-Tail Kimchi”，韓文“Pong-Tail”是指一顆，另蘿蔔泡菜也為大家喜愛，稱之“Kaktugi”。

就地區而言，韓國北部較南部寒冷，因此南部製作泡菜時，使用的鹽巴較多，以期有較長的保存期，靠近海岸的居民，在製作泡菜過程時會加入蛤蜊、魷魚等海產材料。

* 泡菜的製作方法

傳統的泡菜製作方法為蔬菜加鹽、脫水，再將調好的調味料拌進去，詳細步驟如下：

材料：包心白菜	兩顆
蝦油	40CC
蒜頭	20公克
薑	10公克
鹽	適量
辣椒粉	40公克
糖	少許
紅辣椒	2根
紅蘿蔔	1根

步驟：

1. 白菜橫切約4~5公分。
2. 洗淨後的白菜先鋪一層於容器中，灑上適量鹽巴，再鋪上白菜，即一層白菜一層鹽。
3. 約2小時後，將脫水後的白菜用水洗淨，沖洗過程中不可用手擠壓。



■ 孔繁慧



4. 清洗過的白菜將水瀝乾，約需1小時。
5. 脫水過程中可準備調味料，將蝦油、蒜頭、薑、糖，用果菜機打成汁，再加辣椒粉調成糊狀，做好調味醬依個人喜愛程度取適量與白菜輕輕的混合攪拌均勻，其中紅辣椒及紅蘿蔔可依個人喜愛增減，紅辣椒可增加辣味，紅蘿蔔則可增添色澤的美觀。
6. 做好的泡菜可以馬上食用。
7. 材料若改為其他蔬菜，如青江菜、小黃瓜則調整脫水時間即可。



* 泡菜的營養成分

泡菜為自然的健康食品，其營養價值很高，它含有高成分的纖維及維他命，脂肪含量及熱量低，發酵後的泡菜有不同的微生物，其中以乳酸菌最多，100公克典型的泡菜營養成分如表1。

表1. 典型的泡菜營養成分表

營養成分	每100公克可食用部份
熱量(Kal)	32
水分(g)	88.4
粗蛋白(g)	2.0
粗脂肪(g)	0.6
全糖(g)	1.3
粗纖維(g)	1.2
粗灰分(g)	0.5
鈣(mg)	45
磷(mg)	28
維他命 A(IU)	492
維他命 B1(mg)	0.03
維他命 B2(mg)	0.06
維他命 C(mg)	21
菸鹼酸(mg)	2.1

* 發酵後的泡菜有何用途？

因個人口感不同，因此有人偏愛吃新鮮的泡菜，也有人喜歡吃放久後變得酸酸的泡菜，若泡菜變得很酸另有其他烹調方式，可以參考以下幾種方法：

1. 泡菜炒飯

將泡菜切碎，與炒飯的材料一起炒，若怕辣，可先將泡菜洗過再切碎。

2. 泡菜餅

將泡菜切碎加麵粉、蛋及水，攪拌成糊狀，用平底鍋煎即可。

3. 泡菜火鍋

將泡菜加入火鍋料中，煮熟即可食用。

活動快訊

台北市鐵觀音、包種茶推廣中心

九十一年度三~四月茶藝講座

日期	時間	主題
3月9日(週六)	10:00至12:00	台灣各類茶製茶介紹
3月23日(週六)	10:00至12:00	茶葉沖泡概念
4月13日(週六)	10:00至12:00	如何評茶及品種辨別
4月27日(週六)	10:00至12:00	如何進入茶藝的境界

☆課程介紹及報名相關資料請參閱第九期會訊內容或上本基金會網站查詢。

特別預告：

本會將於近期內舉辦「梅子DIY評比」，內容有趣獎品豐富。

詳細時間請注意本會網站！

茗茶一族，注意囉！

四月中旬，即將舉辦有禮茶深身之旅，請密切注意本會網站最新消息，下載報名表，或於3月15日以前洽詢活動聯絡人曾淑莉小姐。

本會網址：www.liukung.org.tw

梅子加工DIY推廣講座

去年我們推出「梅子DIY實作班」廣受大家喜愛，有一千多名學員因額滿無法參加，今年將與台灣區梅產業策詔聯盟、台灣大學園藝系合辦「台灣美梅季」梅子嘉年華，其中將舉辦8場「梅子DIY推廣講座」，示範「脆梅」「紫蘇梅」「梅子果醬」「梅酒」的加工方法，教大家如何利用梅子烹調出美味的佳餚，並在會後贈送每位嘉賓一份「安心青梅」，希望大家回家後能親自體驗DIY的樂趣，名額有限請大家踴躍報名。

梅子DIY推廣講座時間及地點如下：

- ◆ 3/24(日)~3/31(日)共8天 ◆ 每天下午13:30~15:30
- ◆ 台灣大學農業陳列館三樓(台北市羅斯福路四段1號)
- 註：請由新生南路側門進入

報名表(請手繪、影印或直接填寫此表格後傳真)

活動名稱	梅子加工DIY推廣講座	
姓名	會員編號	
郵遞區號	地址	
參加場次	電話	

報名方式：註明姓名、會員編號、地址、電話、郵遞區號及欲參加場次，以傳真或通信報名。

(傳真) 2394-2591 2392-0974

(通信) 聯公農產銷售基金會 吳曉就收

地址：北市忠孝東路一段十號

完成報名作業後我們會以明信片通知您

(如遲到20分鐘以上謝絕入場，報名後無故未到期者，將不再寄發本會活動資訊。)

