

瑠公 農業產銷會訊

雙月刊 2003年11月號 第20期

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業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭緣、曾淑莉、陳向宏、吳曉旋

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！

先睹為快

- 1 專題報導
~CNLA認證始末~
農業檢驗中心通過國家認證——專業能力再次提升
豆腐DIY推廣巡迴講座
貓空茶鄉健行活動
蔬果小百科 柚子
台灣諺語 甘蔗無雙頭甜。
- 2
- 3 蔬果與健康 奇異果
安心蔬果 優質安心茶葉
田園詩賞 插秧歌
休閒農業 宜蘭南澳豐園有機農場
活動快訊 “茶”道生態、自然、人文
銀川有機米鮮米急送
蔬果汁DIY推廣巡迴講座
- 4



名 錄 點 點 處

國內郵資已付
監察院郵局
許可證
台北字第16174號
免費贈閱

● 專題報導

CNLA 農檢中心通過CNLA國家認證

中華民國實驗室認證體系 授證儀式

專業能力再次提升

■ 孔繁慧



經過多年來努力耕耘財團法人台北市瑠公農業產銷基金會農業檢驗中心終於不負眾望獲得通過「中華民國實驗室認證體系(Chinese National Laboratory Accreditation, 以下簡稱CNLA)」化學測試領域的評鑑認可為第1116號認證實驗室，也是國內第一個以國家檢驗方法申請農藥殘留檢驗，獲頒認證殊榮的民間檢驗單位。並由中華民國實驗室認證委員會主任委員林能中先生於八月二十一日親臨中心頒發證書。

中華民國實驗室認證體系 (Chinese National Laboratory Accreditation)

中華民國實驗室認證體系於1990年成立，其依據國際標準ISO/IEC 17025之規定為準，透過現場評鑑、定期評鑑及能力試驗等各項認證，藉以提昇實驗室技術能力及品質水準。並積極與國際間維持相互認可之關係，CNLA於1997年通過亞太實驗室認

證聯盟(Asia Pacific Laboratory Accreditation)相互認可辦法(Mutual Recognition Arrangement)之簽署國，此項相互認可之效益可涵蓋歐、亞、美、非、澳等五大洲(表一)。並已達成一個標準、一次檢驗、一張證書全球通行。簡而言之，即未來只需經由CNLA認可之實驗室所簽發之測試/校正報告，將可為簽約國家及組織所接受，無需再經由國外之其他單位重複測試，減少國內廠商外銷品之附加成本與交貨時間。



表一、ILAC MRA簽署國及組織名單

區域	國家 / 認證組織簡稱
歐洲	比利時(BELTEST & BKO/OBE)、捷克(CAI)、丹麥(DANAKO)、芬蘭(FINAS)、法國(COFRAC)、德國(DACH、DAP、PTB、DATech、QASMIN)、愛爾蘭(NAB)、義大利(SINAL、SIT)、荷蘭(RvA)、挪威(NA)、西班牙(ENAC)、瑞典(SWEDAC)、瑞士(SAS)、英國(UKAS)、斯洛伐克(SNAS)、以色列(ISRAC)、奧地利(GMMA)、及葡萄牙(IPO)
美洲	美國(NVLAP、A2LA及IAS)、加拿大(SCC)及巴西(INMETRO)
亞洲	中華民國(CNLA)、中國大陸(CHACL & CCIBLAC)、新加坡(SAC)、日本(JAB & IAJapan)、香港(HKAS)、韓國(KOLAS)、越南(VILAS/STAMEQ)、印度(NABL)、印尼(KAN)、泰國(TLAS/ITISD)
大洋洲	澳洲(NATA)、紐西蘭(IANZ)
非洲	南非(SANAS)

授證儀式花絮-

授證當日，除了中華民國實驗室認證委員會主任委員林能中先生親臨中心頒發證書外，本會陳董事長瑞卿、台北病理中心陳董事長炳松、行政院衛生署食品衛生處蕭副處長東明、前財團法人消費者文教基金會游董事長國民及瑠公水利會與其他相關基金會等貴賓蒞臨並致賀詞。

另邀請大豐國小長笛四重奏精彩演出，為會場更增添幾許熱絡及氣氛。總之，在一片讚美及道賀聲中圓滿完成授證儀式。



未來展望

「在精密儀器中求精求實，創造有價值的檢驗資訊」為前任董事長龔中對中心同仁所不斷期許與督促的目標。未來，中心除了在檢驗技術的提昇，檢驗品質與績效的卓著外，更以達到精準、效率、公信的品質政策為方針。今後仍秉持著基金會愛農、護農、創造新農業文化，期許能利用現有資源更加善盡社會公益之責，並配合政府相關單位計劃的執行，為我國的農業發展及國人消費品質的維護與提昇，多盡一些努力與貢獻。

申請過程之工作紀要

日期	工作內容
91.10.07	ISO 17025實驗室品質管理系統內容及做法說明
91.11.29	量測不確定度評估及方法偵測極限訓練課程
91.12.10	內部品質稽核規劃及執行訓練課程
92.02.17	提出化學測試領域申請
92.02.20	第一次內部品質稽核
92.03.13	第一次管理審查會議
92.05.06	評鑑小組現場評鑑
92.08.01	正式取得中華民國實驗室認證體系(CNLA)認可
92.08.21	中華民國實驗室認證委員會主任委員林能中先生親臨中心頒發證書





貓空茶鄉健行活動

■ 邱曾城



五公里。

現場魔笛雙重奏音樂會活動表演，特別邀請任職於長榮交響樂團一長笛許佑佳先生及雙簧管蔡采璇小姐兩位表演，在莫札特輕鬆的歌劇選曲中揭開序幕，讓聽眾在好山好水的陪伴下，欣賞以木管樂器中音色明亮的長笛，及甜美的雙簧管組合形式的優美的古典樂。還有由本會與木柵區農會輔導生產之優質安心茶葉發表品嚐會，及二十多位熱心的水土保持義工，帶領參加民眾前往水土保持戶外教室參觀解說多項水土保持教學設施，習得坡地保育知識。最後齊聚茶藝活動中心進行摸彩活動，由本會陳董事長及台北市政府建設局副局長等多位貴賓致詞，並抽出幸運得獎者後圓滿落幕，期待明年再會！

由本會配合行政院農業委員會水土保持局辦理，宣導水土保持之重要性及增強民眾對於「台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心」附設之木柵水土保持戶外教室功能認知，特於九十二年九月二十日（星期六）辦理「永續台灣向前行保育大地一起來」貓空茶鄉健行活動，當日有900多位民眾前往參加，從木柵動物園搭乘活動專車，前往指南宮報到出發，健行路線行經舊水官古道接指南產業道路，終點站茶推廣中心，全程約

豆腐DIY推廣巡迴講座

■ 吳曉鈞



講師現場示範豆腐DIY製作流程。

在第十九期會訊中有篇文章「年輕人，來做豆腐吧」刊出後引起熱烈的迴響，於是我們便邀請作者黃學韓老師擔任講師，舉辦九個場次的豆腐DIY推廣巡迴講座，講座的内容主要在介紹：黃豆的種類及營養價值，煮豆漿的秘訣，

豆花及豆腐的製作方法，以及如何利用豆腐烹調出美味可口的佳餚，非常感謝羅公農田水利會、松山奉天宮管理委員會、內湖區農會、北投區農會、松山區農會、木柵區農會、士林區農會、新店地區農會等單位共同協助辦理使得本活動圓滿成功。

由現場的調查我們發現幾乎有六成的民眾都自己打過豆漿，但幾乎沒有人做過豆腐，其實豆腐的原料很簡單，豆腐的三要素：黃豆、水、凝固劑。製作流程也不複雜：大豆→浸泡→磨漿→煮漿→過濾→豆漿→加凝固劑→上模→加壓→豆腐。

相信參加過講座的學員現在都已經成為豆腐DIY的高手，如果您沒做成功也不要灰心，因為失敗為成功之母，只要多試幾次相信您一定可以做出營養美味的豆腐囉！



蔬果小百科

■ 曾淑莉

柚子

Citrus grandis

柚子是一種季節性非常強的水果，一過完中秋，文旦柚就已經退居下檔水果的地位，甚至價格也直落而下，所以很多種植文旦柚的農人們，都在白露前後，快馬加鞭銷售產品，希望在行情看漲的最好時機，賣得好價錢！

但是在柚子的品種中，除了頗負盛名的文旦柚之外，碩大多汁的白柚，接續文旦柚產季，在10至11月期間，多產，多年來，隨着國內白柚的普及度與價格的合理化，愈來愈多的消費者都成了白柚盛產期的固定買家。



果形漂亮的文旦柚

柚子原產於中國大陸、泰國、馬來西亞、印度、緬甸，大致可分成中國柚、印尼柚及泰國柚三大品系。話說西元1701年，柚樹從中國大陸福建漳州引進來台，在台南落腳生根，經過變異選種的栽培，生產出皮薄、多汁、口感佳的「麻豆文旦」，一時之間，就成了文旦柚的指標性產品。之後，陸續有斗六文旦、花蓮瑞穗、鶴岡文旦等產地漸漸熬出頭，在消費市

場上就有了「老標」和「新標」，來區隔文旦植株的樹齡，但不管是「老標」或是「新標」，台灣所產的文旦品質還真是不錯！白柚、泰國柚則相繼於1920年由原產地馬來西亞、泰國傳入台灣。目前柚子主要的生產地包括苗栗、台南、高雄、宜蘭、花蓮產量較多，台中、南投、彰化、嘉義、台東則為少量栽培。

柚子多半鮮食，採買的要領是：果皮淡黃或黃綠；果皮細薄光滑；聞來有香氣；掂掂手具沈重感，表示水分夠；文旦柚產期在8至9月，白柚則為10-11月，「霜降」以後採收的白柚最是香甜可口。果皮常被用來製成蜜餞（如柚子麥）、提煉精油或藥品。柚子由於有2至3個月的儲存空間，在季節性強烈的特質下，還是保留給饕客們較長的賞味期限，足夠在一年一度的收成期，滿足消費嘗鮮的脾胃。



果肉搭配成沙拉食用，也是不錯的點子！

台灣鄉語

「甘蔗無雙頭甜。」

■ 陳如舜

家鄉南投埔里的紅甘蔗，既甜又脆，全省有名的農產品。小時候家父常從田間拔回甘蔗給我們當零嘴，並教導我們，吃甘蔗要從末端較不甜部位先吃，因為「甘蔗無雙頭甜」，由淡而蜜，體會人生，也代表年輕時要多努力，老大了可享福。

「甘蔗無雙頭甜」比喻人生多階段起伏不同，有的年少得志，老來悽苦；有的少年坎坷，老大走運；前段後段有所不同。再如有人賺了很多錢，卻失去了時間或健康，有人喜歡過悠閒生活，不可能在事業上投下太多心力，錢財收入自然較少。要「有錢又有閒」似乎不太可能，那人生應該如何調適呢？第一，要抱持平常心，不可因吃到甜頭而欣喜留戀，吃到淡味而垂頭喪志。第二，不妨「倒吃甘蔗」先淡而甜，年輕時辛苦些，以便老來享福。第三，吃甜處看淡處，例如雖然沒錢（淡處）但卻有悠閒的生活（甜處）——悠閒生活是我要的，而沒有錢我不在乎的，如此生活自然處處皆甜。

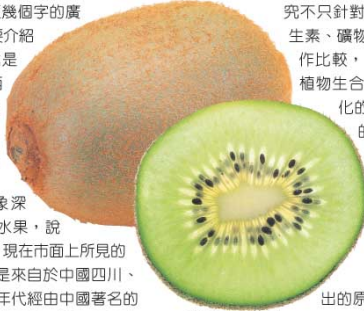


蔬果與健康 奇異果

■ 林志鴻

「係金A！」看到這短短幾個字的廣告詞，相信您已經猜到這次要介紹的營養蔬果是誰。沒錯！就是風行全球、鼎鼎大名的紐西蘭奇異果 (Kiwi Fruit)。說到奇異果大家一定不陌生，因為它毛茸茸的外觀、特別的果肉造型加上酸甜的口感，相信吃過的人都會印象深刻。而這遠從地球南端來的水果，說起來還跟咱們有著密切關係，現在市面上所見的紐西蘭奇異果，原來的品種是來自於中國四川、河南等地的獼猴桃，在1940年代經由中國著名的園藝專家李來榮教授在紐西蘭經過不斷的品種改良而得，在中國傳統醫學上認為獼猴桃性味甘酸微寒，對於舒熱、止咳、健胃皆有療效。

根據美國食品研究著名學府之一的羅格斯 (Rutgers) 大學保羅·拉西斯 (Paul LaChance) 博士所發表的「水果對維持健康及疾病治療的營養評估及建議報告」中指出，在比較了最受美國人歡迎的二十多種水果中，奇異果是營養密度最高的水果，其指數達到16，也就是說奇異果最具營養價值 (所謂營養密度的計算方式為每一百克水果所提供的營養素佔美國食品藥物管理局所建議的每日營養建議攝取量的百分比)。此外該項研



究不只針對一般水果中常見的維生素、礦物質及膳食纖維的含量作比較，同時也探討其它像是植物生成化合物所具有抗氧化化的能力而引發營養學界的注意。在排行榜中同時有其他多種常被推薦的水果，包括蘋果、柳橙、檸檬、木瓜、哈密瓜、香蕉、草莓...等。

奇異果之所以勝出的原因，就在於它除了含有豐富的維生素A、C、E，纖維素及鉀、鎂等礦物質之外，更含有一般水果較少同時具備的營養成分，包括硒、葉酸、β-胡蘿蔔素、葉綠素、鈣質、天然肌醇、多醣類及精氨酸...等，高居綜合營養成分第一名。至於其營養價值包括抗氧化-每一百克奇異果的維生素C含量達每日建議攝取量的230%，足以提供人體一天所需，豐富的β-胡蘿蔔素也是人體抗氧化的尖兵，而硒則與其他抗氧化物質產生協同作用增強抗氧化功能；預防癌症一抗氧化物質能減少人體DNA受損的機率達到預防癌症的功效，在一般水果中少見的葉綠素可與致癌物質結合，進而抑制肝癌細胞的形成及增殖；預

防心血管疾病-低鈉、高鉀含量能預防冠心病及改善高血壓症狀，維生素E則具有降低膽固醇的功能，對心血管健康很有幫助；促進體內環保-豐富的果膠含量被認為是膳食纖維的良好來源，對於促進腸胃蠕動、增強消化能力有極佳效果，並可預防便秘、降低罹患大腸癌的機率。

至於要如何挑選好吃的奇異果呢。根據佳沛紐西蘭奇異果公司 (Zespri INTERNATIONAL)，也就是全球最大奇異果行銷公司網站上所提供的秘訣是挑選握起來有點軟但不會太軟的果粒，而奇異果依其彈性的不同有不同的甜度，若喜歡甜度高的就選擇軟一點的，若喜好酸甜口感的消費者就挑較硬的果粒，買回家的奇異果如果較硬熟度不足，只要把奇異果和蘋果或香蕉一起放置在塑膠袋內，幾天後果粒就可催熟，而您就可以吃到風味十足的奇異果了。

說到這兒筆者有一點點感想，其實台灣的氣候四季如春，終日敬業的農人們也栽培出許多高品質的水果農產品，讓國人享受物美價廉的滿足。最近農政單位正積極地建立台灣優質農產品 (TFPA, Taiwan Finest Agricultural Products) 的品牌形象並將之推向國際市場，期望這樣的活動能像奇異果每年自紐西蘭出口到全世界六十多個國家，創下二十五億銷售量的佳績，為這塊寶島寫下另一頁的「台灣奇蹟」。

新鮮·營養·健康

安心蔬果

讓您回味無窮的~ 「優質安心茶葉」

■ 李積錦



坊間市售茶葉農藥殘留的問題，一直是喜愛喝茶的消費者心中最大的疑慮，而由本會所輔導推出的【安心優質茶葉】正是可以讓您放心的享受品茗的樂趣。

本會自民國88年開始與木柵區農會合作成立「木柵安心茶葉產銷班」，將其正式納入「安心蔬果品牌」系列，多年來並致力於推動木柵鐵觀音茶葉的推廣。該班是由13位專業茶農所籌組而成，大多都是世居在台北市文山區指南里樟湖、貓空一帶的茶農，「專業、年輕、有活力、有企圖心」是班員們主要的共同特色，除了自產自銷茶葉外，隨著因應大台北地區都會的需求，也都各自經營了茶坊或茶藝館，在茶葉文化的推廣上扮演

著盡心盡力、功不可沒的角色。

「木柵安心優質茶葉」所強調的是該班所生產的茶葉產品，不僅是經過本會農檢中心農藥檢測合格，且在品質上亦需達到一定的水準以上，同時為符合消費者的喜好需求，也將產品多樣化包括：罐裝鐵觀音茶、烏龍茶、金萱茶及袋裝優質茶包等。在推廣國人品茗文化中，我們期待推出「品質優異」、「價格合理」、「安心無虞」、「品牌信譽」的優質安心茶葉產品，讓消費者得以享受品茗的樂趣，達到保健養生的目的。

木柵安心茶葉產銷班訂貨專線 (外縣市請先撥02):

姓名	聯絡電話	姓名	聯絡電話
張益銓	29393047	張榮泰	29390789
張文欽	29398088	張銘森	29396668
高振盛	29398277	張哲嘉	29367089
林文星	29394058	張慶泉	29362517
張福欽	29384934	張嘉林	29391439
張智揚	29394866	張子善	29376787
陳威志	29398361		

註：本會印有「木柵安心茶葉產銷班優質文宣」，若欲索取可附回郵3.5元郵資寄至本會「生產組」收即可獲取。

田園詩賞

插秧歌
楊萬里

田夫拋秧田婦接
小兒拔秧大兒插
笠是兜鍪蓑是甲
雨從頭上濕到脚
低頭折腰只不答
秧根未牢時未匝
照管鵝兒與雛鴨

陳逢書

【作者】楊萬里 (西元1127-1205年)，字廷秀，號誠齋，江西吉水人。宋高宗紹興二十四年舉進士，為南宋「中興四大詩人」之一。擅長描寫自然景物。

【賞析】這首詩寫農家插秧時全家勞動的景象。——農夫把一盤盤秧苗從田埂上拋給農婦接，年紀小的兒子把他分成一束一束，交給年紀大的兒子負責插進田裡，每個人的斗笠就像是頭盔，裡衣像是戰甲。雨從頭上一直淋濕到肩膀。送早餐的人在田埂上呼喚工作的人，上來吃飯歇一會兒，他們卻低著頭彎著腰都不作答。剛插上去的秧苗還沒有開根茁壯，必須要防著鵝兒與小鴨來偷吃。



休閒農業

宜蘭南澳豐園有機農場

■ 曾淑莉



台鐵北迴東部幹線上的宜蘭南澳火車站，是一個旅客流量不大的停靠站，一下火車，藍色的天空下，群山疊翠，景致宜人，絕對讓您有個很棒的第一印象！步出車站，農場離火車站僅十分鐘車程。

永豐餘企業在這兒建立了國內少見的大面積栽培、蔬果有機農場。在南澳平原純淨的沃沃土上，廣達三十五公頃的面積，目前已完成十公頃的土地開發，從事有機蔬果栽培。地理位置上，豐園有機農場位於蘇澳鎮海岸路，前臨南澳溪與北溪會流處，後依澳尾山，青山綠水環繞整個農場。農場土地是早期由河床沖積而成，除了河岸外，大底不會淹水，排水良好，四週均有林帶（桉樹林）防

風，有足夠的緩衝帶，成為天然的屏障。由於此農場生態環境獨立，鮮少污染，水質清澈；除了人工培育原生樹種外，植被上具有原始風貌，未遭破壞，具備發展有機農業的天然條件。氣候上，有別於宜蘭與花蓮的天氣，屬於獨立型氣候型態：少下雨，日照充足，年平均溫度23.3℃，氣候溫和乾燥，適合農作物生產。

豐園農場所生產的產品以有機蔬菜及少量水果為主；而產品通路除了供應蔬果批發商之外，農場本身亦開發配送服務。社區宅配採會員制，加入宅配會員，月繳1200元，即提供每月四次送菜到府的服務，每季並有多樣當令菜色可作選擇。



活動快訊 網址: <http://www.liukung.org.tw>

“茶”道生態、自然、人文

如果您是一位懂得營造生活品味的性情中人或茶人，您一定適合安排這麼一天跟著我們跑一趟！

在台北新店山區的某處，有座耕耘中的有機茶園，茶園主人是個年輕的經營者，卻從小懷抱著種茶、製茶的理想。

在那座巧手打造的生態茶園中，處處充滿了年輕生命的豐富哲學。

日期：第一梯次/92年11月20日（週四） 第二梯次/92年11月22日（週六） 人數限定：20人

時間	活動內容
08:00	集合，準備出發
08:30-09:30	台北→亦爾自然生態茶園（新店翠峰路）
09:30-12:00	茶園生態探索&導覽解說
12:00-13:00	饒富禪意的素淨午宴（素膳）本行程所安排之午餐為素膳，恕不提供葷食。
13:00-14:00	精彩簡報：記錄茶園的訪客
14:00-15:30	優雅品茗VS.茶人茶經：茶之舞者 顛覆茶湯、茶色、茶香
15:30-16:00	踴躍時間
16:00	打道回府

對象限定：具多年品茗經驗，或嗜茶如命，或性情中人，或文人雅士。

鑑賞費用：每人酌收850元。（含車資、教學、餐費及旅遊平安險）

“茶”道生態、自然、人文 報名表（請手繪或影印放大此表格填寫後傳真）

姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
郵遞區號	參加時間	<input type="checkbox"/> 第一梯次/92年11月20日（週四） <input type="checkbox"/> 第二梯次/92年11月22日（週六）
地址	聯絡電話	公司： _____ 住所或手機： _____
出生年月日	身份證字號	（此欄供辦理平安保險使用）
品茶年齡	年	教育程度 _____ 職業 _____

郵政劃撥儲金存款收據黏貼處

郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市陽公農產銷售基金會

劃撥單背面註明「茶生態活動」及「參加者姓名」。

報名方式：請先以電話報名，再劃撥繳費。報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。

三天內完成繳費，連同1.報名表及2.匯款收據傳真至02-2394-2591。

活動通知（報到地點）另行寄發。請儘量利用9:00-12:00及13:30-17:00的辦公時間洽詢或報名。經報名繳費，概不受理退費。

生物種類多樣、好山好水、風景秀麗、週邊景點豐富，使農場同時具備生產、生態教育及休閒等多重功能。除了生產有機蔬果之外，農場內部活動：白天包括有機耕作、農場解說導覽，農場單車自由行；晚上則適合夜鷹觀賞、海邊觀星、優格DIY。農場位於河床地，南澳溪蜿蜒其側，除取用水源方便之外，即有清澈的河流可供戲水；緊鄰宜蘭縣農業局經營的南澳農場，景觀及生態資源都相當豐富，且設有露營基地等遊憩設備。如果您想輕鬆自在的享受農場內清新的環境，農場可代為辦妥及安排住宿地點，但需事前預約。

除了農場內部活動外，農場也提供週邊套裝旅遊服務：中海拔原始森林步道戶外生態解說，體驗四季不同的原始景觀特色。而夏季主要以戲水活動為主，農場鄰近太平洋海濱沙灘，車程約十分鐘即可到達南澳海岸和漁港，可供踏浪、賞海及乘坐遊艇

暢遊藍色公路，親水性極佳；再如：溯溪，對於活動力旺盛的訪客，還有專業的領隊人員可配合安排原民部落生活體驗、溯溪等探險活動，提供您另類的遊憩選擇。冬季主要活動則為：南澳定置漁網參觀、鮮魚採買品嚐及腳踏車南澳鄉間巡禮。此外，週邊的遊憩資源，包括多處原住民保留地的社區部落，正積極透過社區營造展現原住民俗文化特色，而有公路休息中心及林務局工作站所屬原生植物園等遊憩景點可供串聯。

台灣地狹人稠，小農小面積的栽培方式，對大多數人來說，已是司空見慣的場面。動輒數十公頃的有機產業，的確少見，抽空走訪，那將是沈澱心靈、舒展身心的好機會！

場長：陳泰安先生
宅配訂貨：蔡麗雪小姐
休憩活動：朱崑均(台灣探險隊八戒部落八戒先生)
農場網址：<http://www.harvest.org.tw>
農場地址：270 宜蘭縣蘇澳鎮朝陽里海岸路100號
農場電話：039-982-566

產地快訊 銀川有機米鮮米急送

您看過煮熟的米飯透著亮光嗎？

『鮮米急送』強調稻作從收割、烘乾、碾米到成品，三天就宅配到您家中！

鮮米急送預購單（請手繪或影印放大此表格填寫後傳真0800-203-089）

訂貨人	訂購份數
郵遞區號	聯絡電話
送貨地址	
到貨時間 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 11/18 <input type="checkbox"/> 11/21 <input type="checkbox"/> 11/25 <input type="checkbox"/> 11/28 <input type="checkbox"/> 18-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 12/02 <input type="checkbox"/> 12/05 <input type="checkbox"/> 12/09 <input type="checkbox"/> 12/12 <input type="checkbox"/> 12/16 <input type="checkbox"/> 17-20時
預購贈品	請擇一勾選，隨貨附贈！ <input type="checkbox"/> 紅麴醬 <input type="checkbox"/> 橄欖油
備註	1. 預購時間：92年11月15日至12月15日 2. 預購價：600元/4公斤/份 3. 付款方式：宅配到府收款。（送禮者，請另電洽匯款方式） 4. 到貨變更：配合出貨數量限制，如果您所選定的到貨日期已滿，將另行通知變更後的到貨日期。不便之處，尚祈見諒！ 5. 查貨專線：0800-010-089

蔬果汁DIY推廣巡迴講座

現代人由於工作繁忙，所以常忽略了飲食均衡即健康的重要性，這時如果能來杯適合您體質的蔬果汁，對您的健康一定大有幫助。

本次講座內容主要介紹，如何調製一杯有健康概念的蔬果汁。包括：1. 為什麼每天要喝蔬果汁 2. 材料的選擇 3. 蔬果汁製作訣竅 4. 最佳的攝取時機與方式 5. 四季蔬果汁。

本單元的講師為賴秋月營養師，名額有限，請速傳真報名。

蔬果汁DIY巡迴講座時程表

場次	日期	時間	地點	地點
1	11/17 (一)	14:00	北投區農會	北投區光明路96號4樓
2	11/19 (三)	14:00	松山區農會	北市八德路四段658號2樓
3	11/24 (一)	14:00	內湖區農會	內湖路二段334號6樓
4	12/03 (三)	14:00	劍潭活動中心318教室	中山北路四段16號
5	12/08 (一)	14:00	木柵區農會	北市木柵路三段77號八樓禮堂

報名表（請手繪或影印放大此表格填寫後傳真）

活動名稱	蔬果汁DIY推廣巡迴講座	
姓名	參加場次	參加日期
郵遞區號	地址	
會員編號	電話	手機

（如遲到20分鐘以上謝絕入場，報名後無故未到者，將不再寄發本會活動資訊。）

（傳真）(02)2394-2591 2392-0974

完成報名作業後我們會以明信片通知您

【DIY講座地點變動特報】
時間：11月12日（三）下午14:00
地點：劍潭活動中心318教室
台北市中山北路四段16號