

# 公瑠 農業產銷會訊

雙月刊 2004年5月號 第23期

創刊：中華民國八十九年九月一日  
發行所：財團法人台北市公瑠農業產銷基金會  
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳明祥、孔繁慧、李昭緣、曾淑莉、陳向宏、吳曉誠

發行人：陳瑞聯  
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  
打造淨土（種子的家）—培育有機蔬菜
- 2 活動VCR 有機加工食品系列活動  
安心蔬果展售會
- 3 食品營養與健康 碳水化合物  
蔬果小百科 仙草  
田園詩賞 采蓮子  
活動快訊 安心蔬果採果活動  
貓空茶鄉健行活動
- 4 台灣諺語 無名無姓，問鋤頭柄  
有機探訪活動  
茶推廣中心活動預告

### 創造新農業文化



名 條 黏 貼 處

國內郵資已付

監察院郵局

評 可 進

北台字第16174號

免費贈閱

### ● 專題報導

# 打造淨土（種子的家） ——培育有機蔬菜

■ 李鴻圖



亮麗且極美味，後者竟被蟲蟲吃得千瘡百孔，而且口感不佳。

### 以森林土壤的狀態培育有機蔬菜

然而在土地普遍貧瘠的台灣耕地，有機質2%以下達到65%以上

有機蔬菜蟲蟲不喜歡吃，也不容易生病，所以不需要吃藥（農藥），當然在抵抗天然災害（如寒害）上也特別強勁。這是當前各從事有機農業先驅者的境界。要做到這樣，就得先從最根本的土壤做起，因為有好的土壤，才会有好的水，從而有健康的食物，也因此才会有健康的人類。

（92年天下雜誌4月份），如此條件下如何培養出好的土壤呢？我們的做法是每年每甲地在地表25cm-30cm施以200噸的完熟堆肥（註三），直到土壤到達森林土壤的狀態才減少施肥量。同時，我們自製堆肥，且慎選堆肥資材，例如：禽畜的飼料中（尤其是雞、豬）多有添加銅、鋅等重金

### 人與蟲的食物不同

很多人為了怕吃到農藥，就挑蟲吃過的蔬菜，殊不知人與蟲的食物不同。不論是蟲蟲或會造成病害的細菌，都是分解不健康或即將腐敗的東西，所謂「物必自敗而後腐」（註一）。關於土壤我們曾經做過一個實驗。同一天把芥菜苗種在相距20公尺的室外，一棵在森林土壤（註二）的狀態下培養，另一棵添加了一半的化學肥料，長大以後前者，植株強壯、



左邊的是在森林土壤狀態下培養的



好的堆肥才能讓植物健康的生長

屬，因此施用愈多，土壤中的重金屬污染就更嚴重。此外，我們嚴格的挑選熱愛大地的農民，也唯有如此土壤才會受到尊重、才會煥發出無比的生命力。從事有機農業有別於化學農業（註四），必需充份體認土壤是有生命的事實，因此更會尊重土壤、愛護土壤。任何人都可以從自然界觀察到最健康的植物是生長在不被破壞的森林裡，因此只要愛護土壤，讓它回復到自然的森林土壤狀態，土壤必然有所回報，長出健康的有機蔬菜，培育出蟲蟲不愛吃，人類吃起來又很美

味的蔬菜，就是有機農業從事者的課題了。

### 有機農業 會是台灣農業的驕傲

世界首屈一指的紅豆、綠豆、毛豆等都生產於台灣，此乃眾所周知的事實，未來我們希望以森林土壤狀態培養出世界級的有機農產品，請大家共襄盛舉。

（本文作者為妙廬有機實驗農場主）



### （註一）物必自敗而後腐—人與蟲蟲的食物不同

任何生物在地球上都有它存在的價值，就連受人喜歡的蒼蠅也有它的功能，西方醫學界曾經做過一個實驗，把蒼蠅的幼蟲一蛆，放在受傷的人一片傷口上，蛆開始不斷的啃食腐敗的肉，活細胞的肉體卻一口也不吃。因此，倘若把我們喜歡的新鮮牛排讓給蟲蟲吃，那麼它只能一命嗚呼了。愛之適足以害之，不知其性也。

### （註二）森林土壤—每公頃每年施用200噸以上堆肥

森林土壤的物理性極佳，有機質達7%以上，保水性、透氣性、透水性，都在極佳的狀態。因此植物的根系茂盛，可以很充份快樂的伸展、吸收養分，又很充份的大口呼吸（植物的根、莖、葉都需要呼吸，如同人的皮膚也需要呼吸一般）。

同時，森林土壤營養充足。由於萬物來自塵土，也必歸於塵土，因此，森林土壤孕含著多樣化、多元化的營養來源，舉凡落葉、落果，動植物殘體，甚至空氣中的氮素隨著雨水回歸到大地成為植物的營養素。

另外就是土壤的化學性：由於土壤的物理性好，造成微生物極其活躍，因此促成了回歸塵土的速度，甚至產生化學變化，例如：過磷酸鈣會分解成磷、鈣，氧化鐵也能分解成單純的氧與鐵分子，分解成簡單的分子植物才能吸收，由此可知造物者的偉大。

### （註三）完熟堆肥—若使用不完熟堆肥，會傷害土壤，危害作物

把多元化、多樣化的資材（不同的土壤需使用不同的堆肥）堆成150cm的高度，且不斷的翻堆，讓微生物（不需要另外添加微生物）得到空氣的補充，以便發酵、分解原料資材，期間亦需視堆肥的變化而補充水分，經過六個月的時間的熟化，即可成為完熟堆肥。

若使用不完熟的堆肥，堆肥將會在土壤中繼續發酵、分解，甚至把植物的根系（等於植物的腸胃）分解掉，植物就不會健康，就會引發病蟲害。

就本農場的經驗，每公頃施用100噸堆肥，約可為地表25cm增加0.7%的有機質。

（註四）化學農業—綠色革命的催生者，確也為土壤帶來了酸化、鈣化甚至沙漠化的危機。化學農業曾經催生綠色革命，創下大量增加糧食生產的奇蹟，然而在唯物史觀的思想下，不尊重土壤、視土壤為生產的工具，且以化學合成的資材（例如：化學肥料、化學農藥、除草劑、荷爾蒙—即生長調節劑）從事農業生產。造成土壤有機質大量下降、酸化、鈣化甚至沙漠化。對此，雖然我們提倡有機農業但不否定化學農業，畢竟化學農業曾經極其風光的大量增產糧食，養活了許多人類。





# 有機加工食品系列活動

■ 曾淑莉



有機加工食品系列活動包括三個不同活動主題的規劃：一是「有機加工食品知多少？」知性講座；二是「新竹地區加工食品一日行」；三是「苗栗地區加工食品一日行」。

三月十八日所進行的講座，由鍾淳淵先生以食品添加物的問題作為引導，包括常見的食品添加物種類、用途、健康影響，以及認清包裝食品的標示；現場並分組調製「可樂」，每位參加者都透過飲料配方調製的過程，驚訝地發現原來這些吃進肚子裡的食物，都經由化學成分的低成本合成，是當今眾多加工食品求新、求變、求快的一個很大的危機。至於有機加工食品，則以日本

JAS、國內的慈心基金會為例，解說有機加工食品的相對要求，包括原物料的比例（百分之九十五以上）、製造、加工、包裝、儲存及配送等環節的相關控管。此外，在會場的後方，特別陳列目前已取得評鑑的優質加工食品或用品，分別依有機等級、優良等級、安全等級，透過個別產品特色卡的不同色卡（依序為綠色、粉紅色、黃色）的設計，讓大家清楚地認識陳列架上的商品應有的身份等級，成為商家與消費者之間一種良性的誠信買賣互動。

四月一日的「新竹地區加工食品一日行」，以關西仙草、豆腐加工為參訪重點。三、四月正值仙草苗的栽植期，關西農會仙草加工廠前就栽植了一排仙草苗，讓來訪者瞧瞧仙草植株的模樣，經過農會專員的詳細導覽解說之後，啜杯仙草茶、再來個仙草凍DIY，充分



領略這項深具台灣特色的飲料植物，開發製作出來的仙草袋茶、即溶仙草、燒仙草等產品的黑色魅力。接著轉往新竹湖口老街尋幽訪勝，人文導覽在大雨中



滂沱進行，顯得有點辛苦，但卻能深刻地瞭解老街的人文與歷史，受益良多。重頭戲—豆腐加工與DIY教學，似乎是大家相當感興趣的內容，由豆漿製成豆花，之後由豆花轉換成豆腐的訣竅拿捏，在黃學韓師傅的經驗傳授下，每一個組別的豆腐成品，真是令人刮目相看，捧著戰利品回家，每一個來訪者又多了一項拿手絕活可以在親朋好友面前獻寶了！

最後一個主題：苗栗地區加工食品一日行，則以三灣苦茶油及四方鮮乳為活動重地。因為在四月十日（星期六）舉辦，老少朋友競相報名，興致都頗高。老朋友們對向來高價位、卻又相當具有保健價值的苦茶油懷著一探究竟的勘查心態，想看一看三灣的苦

茶油製造有什麼獨到的處：小朋友與家長們則對四方牧場裡成群的乳牛、擠牛奶的實況充滿好奇。為滿足各方的需求，除了實地參觀之外，精彩的導覽解說，外加產品的品嚐，例如苦茶麵線、鮮奶酪、鮮乳或牛奶冰棒，寬闊的場地，更讓大

家心曠神怡，最大的收穫：就是多了一份對產品加工過程的認同。

其實，眼尖的您，應該可以發現我們所安排的參訪主題都與台灣傳統產業有關，如同『冬季限定』、『北海道限定』等日式行銷手法，如何做出屬於台灣獨一無二的本土性商品，並發揮專業特色，似乎已成了眾多加工產業的共同目標。在探訪優質加工食品的來處之時，這許多用心經營加工領域的業者，對於傳統產業的堅持，應是最值得喝采與尊重的！這無異是這次活動另一個意外的發現！



# 安心蔬果展售會

■ 吳敏芳



安心蔬果品牌已有十餘年歷史，每年都規劃有系列推廣活動，今年預計辦理4~5場不同主題的展售會，希望藉由展售活動，一方面增進消費者的品牌認同，另一方面也在農產品盛產時協助銷售，以增加農民收益，共創雙贏。

今年第一場安心蔬果展售會在三月二十日、二十一日於建國假日花市舉辦，配合產期及產品研發，這次展售會以山藥作為主題。山藥製成的加工食品非常多，諸如山藥湯圓、饅頭、酥餅、冰淇淋，還有養生粉，可作為早餐及日常飲品。新鮮的山藥不但可以生食，也可以山藥燉煮料理，亦可以作為甜點裡的佐料食材。尤其現在正值春天，消費者可多多購買作為溫補的藥膳。

這次展售會除了山藥以外，現場也搭配許多來自各地的農特產品，如：

- 1、木柵著名的鐵觀音茶，讓前來民眾淺嚐春茶的清香。
- 2、陽明山新鮮的安心蔬菜，

- 增加了現場購買氣氛。
- 3、五股有機桶柑，果粒適中，甜度高。
- 4、台中新社鄉「杏鮑菇」，由於品質佳，賣相好，造成購買熱潮。
- 5、彰化香蕉水果班提供「二十世紀芭樂」和「台農46號蕃茄」，由於蕃茄是新品種：大小適中，粒粒紅潤，口感佳，當然也受到消費者喜愛。
- 6、南投水里「加工梅」是最佳的休閒食品。
- 7、花蓮富里「銀川」有機米，深受現場來賓的喜愛，展售成績斐然。

為期兩天的安心蔬果展售會，適逢2004年的總統大選日，出遠門民眾較少，故展售會場人潮眾多，也因為展售現場產品琳琅滿目，有試吃、試喝，更帶動民眾熱情參與，為整個展售會畫下完美的句點。



## 【台灣諺語】

### 「無名無姓，問鋤頭柄。」

■ 陳如舜

小時候和家父住鄉下，他受教育不高，但對為人處事的禮貌很重視，教導我們，無論對長輩、平輩、晚輩都要有適當的尊重和稱呼，尤其有事時，開口先稱呼對方阿公、阿婆、歐吉桑、歐巴桑或先生、小姐、小弟、妹妹……立即將感情拉近，辦起事來容易多了。

舉個例。你到生疏的地方，想找某人，遇到長輩，不加尊稱：「喂！你知道某人住什麼地方嗎？」他一定回答你：「不知道！無名無姓，問鋤頭柄。」，以表示他的不滿和對你沒禮貌的抗議，乾脆去問鋤頭柄好了。「鋤頭柄」在農業社會裡是種田傢伙，無特別意義。只是「柄」和「姓」押音，「鋤頭柄」又是沒生命的東西，因此這句話帶有一些調侃人的趣味。

人不管年歲長幼、地位高低，都希望被尊重，你尊重對方，對方當然就會客氣，這是一種人情的互動。「無名無姓，問鋤頭柄。」是台灣古早諺語，但如今功利至上，業績第一的時代，更值得我們警惕，尤其長官與部屬，上對下絕不可忽略，互相尊重，互相合作，社會將更繁榮，更和諧。

# 食品營養與健康

# 碳水化合物 Carbohydrates

■ 陳向宏

地球上的綠色植物以土壤的水分與空氣中的二氧化碳為原料，利用太陽光能進行光合作用而生成葡萄糖、蔗糖、澱粉等物質。而這些物質除了提供植物本身的自用，也提供動物和人類使用。而醣類一般可分為單醣類（葡萄糖、果糖、半乳糖等）、雙醣類（乳糖、蔗糖、麥芽糖等）、寡醣類（棉籽糖及水蘇糖）及多醣類（澱粉、糊精、肝醣及不可消化的如纖維素、樹膠、果膠等）。我們將這些物質統稱為碳水化合物。

一、單醣類：醣類中最簡單的形式。單醣依其碳原子數目的不同可細分為三碳醣、四碳醣、五碳醣及六碳醣等幾類。含有3~7個碳原子的醣存在於自然界中，其中，六碳醣具有飲食上之重要性。

1. 三碳醣：如甘油醛為醣解作用之中間代謝產物。
2. 四碳醣：如顯紅糖（Erythrose）為醣類代謝的中間產物。
3. 五碳醣：主要有核糖：為DNA、RNA的構成成分。木糖：存在根莖類蔬菜及水果中。木糖以多分子連結時稱為木膠。木糖的甜度雖不及葡萄糖高，但在人體內的吸收利用率低，所以糖尿病人吃甜食時，可以木糖代替。阿拉伯膠糖：富含於阿拉伯樹膠、李子、梅子中，可供研究細菌代謝之用。
4. 六碳醣：是生理上最重要的單醣類，主要有葡萄糖、半乳糖，甘露糖、果糖等。

二、雙醣類：加酸水解或經消化酶作用可水解為兩分子的醣類，稱為雙醣。常見雙醣的分佈及特性：

1. 蔗糖：廣佈於帶甜味的蔬菜、水果中。蔗糖的旋光性為右旋，但水解後的果糖有很強的左旋性，使得水解後的混合物呈左旋性，故此

混和液特稱為轉化糖。

2. 麥芽糖：為澱粉及麥芽的水解產物，常用於加工食品中。
3. 乳糖：由哺乳動物產生的醣類，是唯一來自於動物的醣類。因乳糖的甜味低，有利於鈣的吸收，亦可促進腸胃蠕動，故有利於嬰兒食用。

常見的雙醣反應式如下：

- (1) 蔗糖→葡萄糖+果糖
- (2) 乳糖→葡萄糖+半乳糖
- (3) 麥芽糖→葡萄糖+葡萄糖

三、寡醣類：水解後能產生3~10分子單醣。

常見的寡醣類，有存在於豆類食品中的棉籽糖（為果糖、葡萄糖、半乳糖結合成的三醣類）及水蘇糖，這兩種醣類在腸管中不易消化水解，但可被腸內的細菌發酵分解而產生大量氣體，故食用過多的豆類，容易引起腹部的脹氣與排氣。

四、多醣類：水解後能產生10分子以上的單醣。

多醣類具有很高的分子量，無固定形狀，不會結晶、不甜、不溶於水。又可分為可消化的多醣類，如澱粉、糊精、肝醣，及不可消化的多醣類，如纖維素、樹膠、果膠等。

一般而言，人體對醣類的吸收是由小腸與胰臟的分泌液所含有澱粉分解酵素，可在腸道中將多醣分解成寡醣、雙醣、單醣等混合產物；雙醣類產物則經由小腸細胞膜上之雙醣分解酵素，包括蔗糖酶、麥芽糖酶、乳糖酶等繼續水解成單醣，以供吸收。單醣進入小腸細胞，進入微血管運送，先由肝門靜脈輸送至肝臟，再分配至週邊組織，進行代謝利用或儲存。各組織細胞可以製造ATP能量，肝臟與肌肉合成肝醣儲存，脂肪組織合成脂肪儲存，

其它合合作用包括轉化成核醣，氨基酸等，以建構遺傳物質和組織成分。

碳水化合物對人體到底有何功用及影響性呢？由於碳水化合物是提供人體熱量的主要來源。1公克的碳水化合物等於4大卡（Kcal）的熱量，所以，你自行可以計算出一天吃的食物中含有多少熱量。身體在劇烈運動後會消耗身體大量的碳水化合物，在貯耗盡後便會動用到體內的氨基酸（Amino Acids）來作為補充能量的來源。但攝取過多的碳水化合物，熱量增加，當超過身體需要量後則會轉變為脂肪儲存在身體中，此乃導致肥胖的主因。若攝取不足，體內無法獲得足夠的熱量，因而缺乏活力，且蛋白質及脂質在身體內的代謝亦會不正常。缺乏葡萄糖則神經細胞無法獲得能量的來源而影響其正常的功能。

一般富含碳水化合物的食物有粥、麵、飯、麵包、餅乾、糖、水果及根莖類的食物（例如：馬鈴薯、芋頭）等。由於碳水化合物中含有一些不被消化的纖維，所以有助清洗大腸及降低膽固醇，也令大便秘通幫助

### \* 含豐富碳水化合物的食物 \*

	份 量	含碳水化合物
乳製品	軟冰淇淋一杯	38克
蔬果	四季豆一杯	42克
	馬鈴薯一個	33克
	玉米粒一杯	31克
	西瓜一片	27克
穀物	白飯一杯	40克
	漢堡包一份	21克
	全麥麵包一片	12克
甜品	咖啡蛋糕一塊	38克

體內廢物順利排洩於體外。所以，對於碳水化合物的正常攝取必須依個人體質的吸收與消耗而定，以避免造成身體過度負擔。

## 蔬果小百科

### 仙草

Mesona procumbens

不管是冬天裡的痲仙草，或是客家菜單中的仙草雞，甚或是夏季裡清涼的仙草茶、仙草凍，對於這項「黑色」食材所發揮的多樣貌料理風格，總令人覺得歎為觀止！

仙草，可以說是一種台灣飲料類植物中相當具代表性的。唇形科一年生草本植物，在每年二至三月採用扦插方式繁殖，初期必須少量施肥（有機肥），由於仙草本身屬於比較粗放的植物，多半不需施用農藥。在中秋節前後收成，經由陽光曝曬、貯存一段時間以後再加工。仙草所採集運用的是莖與葉，將曬乾的莖葉熬煮之後，豐富的膠質成分就能釋放出來，形成仙草茶。

目前栽培仙草的產地集中在海拔1200公尺以下的山區或平地，民國70年之後南部仙草栽培驟減，反而在新

竹縣關西鎮有較集約栽培，也逐漸發展出地方特色產品，每年11月的仙草節活動更是盛大熱鬧的展開，頗具規模！

除了省產仙草之外，也有進口乾品搶攻市場。雖然進口的仙草乾非常便宜，一公斤僅20-30元，而本地仙草乾維持在60-80元之間的行情，但本地仙草依然能夠廣受喜愛，本地仙草具有特殊的香味，讓製成產品如仙草茶、燒仙草、即溶仙草更具風味。

附註：（仙草名稱的由來）少量的仙草乾莖葉加水熬煮後，其濾汁加入少量的澱粉就能變成大量的仙草凍，早期人們認為這種草具有由少變多的特性，因此推斷這種草應是仙人特別恩賜與人們的草，所以將它稱為仙草。另一個說法是：交通不便的年代，天熱趕路容易中暑生病，有些善心人士將這種具有特殊香味的草類植物，曬乾熬煮成茶，施予中暑之路人飲用後，身體很快復原，路人認為這種具有神效的草應是仙人所賜予，因此將這些能治病的草稱為仙草。

■ 曾淑莉

## 田園詩賞

采蓮子 唐 皇甫松  
船動湖光滟滟秋  
貪看年少信船流  
無端隔水拋蓮子  
遙被人知半日羞

陳達

好半天。  
人遠處看見，害羞了  
的男孩，不料給旁  
上把蓮子拋向所愛  
漂流；沒來由的在船  
人，聽任坐的船隨處  
願看著所愛的少年  
的景象，採蓮的少女只  
閃閃發光，呈現出秋天  
動後，湖面水波盪盪，  
愛情。詩意是：採蓮船划  
【賞析】本篇寫採蓮少女的  
號稱梁子，睦州新安人。

采蓮子 唐 皇甫松

## 活動快訊

網址: <http://www.liukung.org.tw>

### 安心蔬果採果活動

您或許看過、也嚐過「楊梅」那種甜中帶酸的滋味吧？但是您可曾有過站在楊梅樹下親自採摘紅澄澄鮮果的經驗呢？本會為了讓您能充份了解「安心蔬果」生產的環境並且豐富體驗採果的樂趣，特別推出了八里鄉楊梅採果一日遊，名額有限，報名請早！

型態	活動地點	時間	所需費用	發車地點
採果活動	八里鄉龍源農場	93年5月23日 8:00-16:00	850元/人	本會(北市忠孝東路一段十號)

「八里楊梅採果一日遊」行程表：

時間	內容	時間	內容
08:00-08:30	報到	11:30-12:20	出發至碧興農村生態教育農場
08:30-09:20	出發至八里鄉聖心中女	12:20-13:00	用餐
09:20-10:00	徒步出發至龍源農場	13:00-13:10	園主介紹
10:00-10:30	園主介紹及園區導覽	13:10-15:00	植物染DIY活動
10:30-11:00	採果活動	15:00-16:00	返回本會
11:00-11:30	楊梅DIY活動		

備註：1. 本活動為戶外活動，請自備礦泉水、遮陽帽並穿著輕便服裝及球鞋。  
2. 本活動費用含100萬元旅遊平安險、車資午餐、DIY活動及導覽。

安心蔬果採果活動報名表(請影印放大此表格填寫後傳真)	
參加日期	93年5月23日
姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生年月日	年 月 日 身份證字號 (此欄僅供平安保險使用)
膳食	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食 教育程度
郵遞區號	職業
聯絡地址	
聯絡電話	公司： 住家或手機：
郵政劃撥儲金存款收據黏貼處	

- ◎ 報名方式：請先以電話報名，再劃撥繳費。報名熱線：02-23945029李楨楨小姐。三天內完成繳費，連同報名表及匯款單傳真至02-23920974。活動通知另行寄發。
- ◎ 郵政劃撥帳號：19762578 戶名：周清章
- ◎ 劃撥單背面請註明「安心蔬果採果活動」及「參加者姓名」
- ◎ 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。(人數限定：40人)

### 保育水土護生態 營造鄉村新風貌 貓空茶鄉健行、摸彩活動

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」附設之水土保持戶外教室功能認知，於九十三年五月二十二日(星期六)舉辦貓空茶鄉健行活動，歡迎喜愛健行的朋友一起來運動健身，親近大自然，瞭解坡地保育水土保持之重要性！

日期	活動行程
九十二年五月二十二日(星期六)	
07:30-08:30	捷運木柵線動物園站 專車接洽至指南宮登山口
08:30	簽到領取紀念品、摸彩券(限量壹千份送完為止)
10:30	踏古道 尋茶香 話水保 依循健行指標(約六公里)由指南宮出發經古道、產業道路終點站台北市鐵觀音、包種茶研發推廣中心
09:00-11:00	藝文表演-台北城鄉與歌謠對話 安心蔬果饗宴-安心系列農特產品展售會 木柵水土保持戶外教室導覽解說
11:00-11:20	貴賓、來賓致詞
11:20-12:00	摸彩活動
12:00	賦歸

報名方式：欲參加活動者！歡迎電話報名！（團體報名亦可需傳真名單）  
活動報名電話：(02) 2234-0568 傳真：(02) 2234-0569

注意事項：

1. 本活動為登山健行全程往返！參加者請考量身體狀況，穿著輕便服裝及攜帶水、環保杯、雨具！活動結束後自行下山，步行約1小時可到政治大學（可搭乘小10路、棕15路公車下山約20分乙班）。
  2. 搭乘接泊專車參加者請於07:30-08:30內至動物園站搭車！過時不候！
- 交通：
1. 搭乘捷運木柵線至動物園站轉乘活動接泊公車到指南宮站後步行至凌霄寶殿報到出發。
  2. 搭乘乘市公車236、237、611至動物園站，轉乘接泊專車，或搭指南客運至指南宮站後步行至凌霄寶殿報到出發。

### 森林土壤與力量菜園 有機探訪活動



「很多人認識有機產品，依循著化學農藥與肥料來判斷，其實，土壤才是最根本的依據，就如同健康的體格不容易生病，有了如森林土壤般健康的土質，蟲蟲也不想吃了！」

在力量菜園，我們安排「森林土壤」的講座，讓農場主人與來訪者一起聆聽這個重要的有機觀念，也看一看精心打造的國王餐食，如何在力量菜園的經營下，在有機的通路中自成一格！另外，走訪關西天主堂的有機天地，分享喜憨兒豐碩的耕作成果！

主 講 人：種子的家 李鴻圖董事長  
農場主人：力量菜園 羅氏夫婦  
日 期：第一梯次 93年5月27日(週四) 第二梯次 93年5月29日(週六)  
預定行程：

時間	內容
08:00	集合，準備出發...
08:30~09:30	台北→力量菜園(新竹關西)
09:30~10:30	知性分享：打造有機的淨土—森林土壤
10:30~11:00	走訪有機菜園
11:00~12:00	另類的有機行銷：力量菜園的經營點滴
12:00~13:00	國王的餐食(生機健康素)
13:00~13:30	生機飲食教學：精力湯
13:30~14:00	天主教華光智能發展中心附設望德園
14:00~15:30	喜憨兒的有機天地：關西望德園農場導覽
15:30~16:00	弱勢族群的美妙成果
16:00	打道回府

活動費用：每人酌收850元。(含100萬旅遊平安險、車資、午餐、教學及導覽)  
人數限定：每一梯次40人

森林土壤與力量菜園 報名表	
參加場次	<input type="checkbox"/> 93年5月27日(週四) <input type="checkbox"/> 93年5月29日(週六) (請擇一勾選)
姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
郵遞區號	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)
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：財團法人台北市環公農產產銷基金會
- 劃撥單背面註明「有機推廣活動」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。
- 備 註：1. 經報名繳費，概不受理退費。
- 2. 本活動所安排之午餐為健康素膳，恕不提供葷食。

### 茶莊廣中心活動預告

★中心為服務有意體驗製茶過程之市民朋友，將舉辦製茶體驗營，詳細內容請注意本會網站。