

瑤公農業產銷會訊

雙月刊 2004年7月號 第24期

創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市瑤公農業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭祥、孔繁慧、李昭綠、曾淑莉、陳尚宏、吳曉鏡、謝淑麗

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



先睹為快

1 專題報導

淺談農場到餐桌的食品安全管理

活動VCR 522貓空茶鄉健行活動

八里鄉楊梅採果一日遊

「森林土壤與力量菜園」有機探訪活動

台灣諺語 一枝草，一點露

3

食品營養與健康 脂肪

蔬果小百科 神秘果

田園詩賞 田家行

安心蔬果 值得您信賴的品牌

活動快訊 芳香生活~香草植物認識與生活應用講座

「2004親一下台北」系列活動

銀川93年一期鮮米急送

4

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

淺談農場到餐桌的食品安全管理

■ 林志鴻

日前 消費者文教基金會公佈了市售有機蔬菜的調查報告，一時間帶給消費者許多疑慮，也讓生產農友受到莫大的損失，在媒體報導相關新聞的熱度消退之後，我們不禁要問：何時才能真正擁有一個吃得安全、吃出健康的飲食環境？

事實上，農政及衛生單位自民國八十年間開始推行實施的優良食品標誌 (CAS)、食品良好製造規範 (GMP)、食品良好衛生規範 (GHP)、吉園圃蔬果標章 (GAP)、到近幾年的有機農產品認證，以及民間組織如本會所推廣的「安心蔬果」品牌農產品，這一路走來都隨著國人生活水準的提升、健康意識的抬頭及消費大眾對日常所需食品品質、營養及衛生安全的要求日趨重視，逐步強化食品安全管理的機制，並提升生產者的自主管理意識，但是為進一步保障國人的飲食安全與生命健康，以及強化我國農產品在加入世界貿易組織 (WTO) 後的競爭力，的確有必要跟上市界各國在食品衛生安全管理上積極發展的腳步。目前國際間針對農、漁、畜牧產業及下游食品加工业或餐飲服務業的品質管理上，公認危害分析重要管制點 (簡稱 HACCP) 制度是最適當的系統，何謂 HACCP？

HACCP 是源於 1960 年代美國國家航空及太空總署 (NASA) 為解決太空人飲食安全而發展的管制系統，其內

容是分析原、物料到消費產品間所構成的食品供應鏈，找出可能產生危害的因子 (包括微生物、化學、物理)，據以建立管制點採取有效的預防及矯正措施。美國自 1997 年將水產品列為實施 HACCP 的對象以來，陸續要求零售業、果汁業及禽、畜產肉品業加入實施，加拿大則是將水產品、肉品及乳製品納入 HACCP 管理制度，歐盟方面英國、德國、法國相繼實施食品相關產業的 HACCP 系統，亞洲國家的日本於 1995 年由乳品及肉品業開始實施，連向來在食品安全管理上被視為相對落後的中國大陸也自 2002 年

強制要求罐頭、水產、肉品及蔬果汁外銷業者實施 HACCP，紐、澳兩國則訂定有園藝產品及水產品的 HACCP 制度，並共同制定食品標準規範，其中部分內容要求農場或養殖場亦須遵循 HACCP 的相關規定，這也就是所謂從農場到餐桌 (Farm to Table) 食品安全管理的基本架構。至於國際標準組織自 2003 年開始進行 ISO 22000 標準的建置工作，更是在專家學者所組成的工作小組積極努力下，整合各國現有的 HACCP 制度並進行與 ISO 9000 品質保證系統的結合，以期在未來能提供一個有系統的跨領域執行模式，以目前工作進度預期在今 (2004) 年的年底可望順利完成 ISO 22000 的最終版本，並正式成為可供世界各國採用的食品安全管理制度。

未來進入從農場到餐桌的時代，整個與飲食有關的上、中、下游產業都將納入 HACCP 的概念範圍，其中的差異只有所謂管制點設定的區別，這

不僅將考驗全面落實 HACCP 的可行性，更對消費大眾的飲食安全有決定性的影響，因此在配合整個 HACCP 制度順利實施的工作上，有幾點努力的方向可供參考。

一、食品履歷制度的建立

要克服生產鏈上、中、下游產品流通及品質資料的追蹤，可由建立產品鏈的鑑別追溯及導入條碼識別管理來達成，更可與現有的農產品銷售資料庫及商品標示加以結合，這不僅提供消費者了解更多包括生產製造、農產品流通等產品資訊的機會，更讓食品安全管理工作的追溯及衛生安全問題發生時的管制多一層保證。我國的鄰國日本將「2010 年實現所有食品的生產品履歷」訂為國家發展的重大目標之一，其試驗階段的「牛肉生產履歷系統」，在去年日本爆發狂牛病感染事件中就及時發揮追蹤並防範疫情的功效。

二、食品檢驗機制的整合

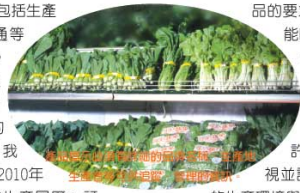
HACCP 是一種預防性的自主管理制度，而檢驗則作為確認管理工作是否有效執行的一種手段，事實上不論是主張源頭管理的產地檢驗，或是強調保障消費安全的商品抽驗，都是確保整個食品供應過程安全與否的重要措施，此外，在國際貿易自由化的趨勢下，檢驗結果的追溯性與可比較性也愈來愈受關注，因此在進行農產品與國際產銷市場接軌的同時，相關檢驗工作的國際間能力比對與交流，在消除非關稅貿易障礙 (檢驗技術的差異) 上也扮演重要角色。

三、社會監督力量的運用

從這次有機蔬菜事件受到國人普遍重視來看，食品衛生安全的把關已

經不單純是政府的工作，民間消費者團體、產、學專家甚至是大家媒體也將成為監督的重要力量。以溫泉和滑雪勝地聞名台灣的日本群馬縣就組成「食品安全會議」，將行政單位掌握的資訊與研究團體、學者及消費大眾做有效溝通與意見交換，並藉由民眾擔任「食品標示監督員」的招募與訓練活動，強化了讓消費者吃得更安全、更安心的食品衛生管理工作。

未來的食品消費環境，民眾對食品的要求將不再侷限於能吃得已，還期待食品能提供更多價值、安全、健康、安全，我們也期待消費者更加重視並試著了解農產品的生產環境與處理過程，就如同強調有機、回歸自然、保育生態、注重環保的主流意識一樣，事實上食品安全與農業、食品產業的經濟利益並不會互相衝突的，但如何讓消費者與業者間的互信基礎更穩固，有賴於一個合理健全的食品安全管理制度，以及持續不斷的執行與監督，相信邁入二十一世紀的我們做得到。



良好的食品安全管理確保供應健康、美味佳餚。



活動VCP 522貓空茶鄉健行活動

「森林土壤與力量菜園」有機探訪活動



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，特於九十三年五月二十二日（星期六）舉辦「保育水土護生態、營造鄉村新風貌—貓空茶鄉健行活動」，當日雖受下雨影響仍有500多位民眾前來參加，大伙在指南宮報到後出發，健行路線行經指南產業道路，終點站茶推廣中心，全程約五公里的路程。

健行活動內容特別邀請台北市政府建設局鐘副局長表演台北城鄉與歌謠對話演唱，現場贈送四首民謠歌譜，並介紹創作動機及帶領民眾合唱。另外邀請本會輔導農友現場介紹多項安心農特產

品、供來賓品嚐選購，茶推中心二十多位熱心的水土保持義工帶領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，及學習坡地保育知識。活動最後齊聚茶藝活動中心進行摸彩活動，由行政院農委會水土保持局卓技佐、本會陳董事長、台北市政府建設局鐘副局長等多位貴賓致詞，並抽出幸運得獎者後圓滿落幕。期待明年再會吧！



鐘副局長表演台北城鄉與歌謠對話演唱

註：本次活動特別感謝張益鈺、張志清、王國欽、周清章、陳淑敏、王春進等安心農友及台北縣瑞芳農會、陽明山安心山藥產銷班等提供精緻農產品做為摸彩品。



力畢菜園裡休閒風十足

過慣了緊張繁忙的都市生活，時下有許多嚮往農耕生活的族群，早早已做好生涯規劃，準備回歸田園，換得浮生半日閒。

在這次「森林土壤與力量菜園」有機探訪活動，似乎就號召了許多對於養土、種田有興趣的朋友，在李鴻圖董事長的知性分享中，熱烈地回應他們所規劃的「農耕大計」。對於自有耕地，如何結合森林土壤的概念；兼具物理性、保水性、透氣性的特點，水質來源是否純淨是首要的確認要件，其次則是土壤檢測，再則透過完熟的堆肥開始養土。您能想像25-30公分的地表土經過改善之後，就如同為大地蓋一座蒸氣水庫！其實，農耕的本質，就如同森林中健康成長的大樹，兼具環保與生態的基礎，給土地適當而無負擔的養分，才是從事耕作最重要的學習課程！

力量菜園，恬靜而幽雅，是一個堅持天然有機種植及純手工製作的幸福農場。除了新竹地區常態的精力湯及健

康餐食配送之外，為自己產品的原料做好把關，並逐步朝向結合生產與消費於一體的「集體種植」。一甲地的水稻，在三月中旬插了秧，如今已有80-90公分高了，走訪水稻田及菜園，先來一趟田間的解說；回到農場主人所精心布置的雅緻房舍，透過單槍投影的詳細圖像資料，瞭解力量菜園的經營型態與堅持，再由女主人示範拿手的精力湯，這時，空氣中早已瀰漫了美味午餐的香氣！豐富而多樣的菜色，以自助式取餐的方式，參加的朋友也配合自備餐具，在輕鬆悠揚的音樂聲中自在地享受了一頓生機健康素，如同國王的餐食，吃來健康而無負擔。女主人的私房配方菜，相信留給每一個到訪者相當深刻的印象！

下午的行程，以關西望德園所屬有機栽培農場場專為主題。一個半小時的導覽活動，沿著牛欄溪兩側的河谷耕地逐一解說，野生芹菜、紅鳳梨、芭蕉、地瓜葉等作物種類繁多；特別值得一提的是：在這片有機天地庇護下，認真學習工作技能的喜憨兒，從清除雜草及捉除作物蟲害，陽光中透著每一張天真的臉龐，也讓人感佩創辦人葉神父照顧這群生命天使的用心。

一趟有機探訪活動，除了引發來訪者對土地的關注，分享另一種自立耕作的集體農場型態，對於生命的關懷也在行程中佔了一定的比重。最後讓來訪者帶回望德園的孩子們辛苦種植的有機蔬菜，想必更加甘甜可口。

八里鄉楊梅採果一日遊



雨讓園區地上滿是落果，於是大家腳下踩果、手上忙著採果，畫面挺有趣的。接著楊梅DIY的活動，由於先前已聽過周場長提供的楊梅果汁，加上做法簡單，也有人為之心動想回家大展身手一番。

中午用餐及下午的行程都是在教與農村生態農場進行，林炳昌場長簡短地介紹了教授植物染的陳宏彬先生後，隨即由陳老師示範並且帶領大家動手製作植物染布；而在等候煮染的過程，由林場長帶領大家一同到環山的園區導覽解說當年開鑿果樹的歷史和膠添了避難的故事，天氣雖有些炎熱但仍見大家聽得津津有味。返回農場後，就在大伙人忙碌著清洗染布，並且興奮的欣賞著自己的作品曝曬在陽光下，歡喜的結束了這趟八里鄉採果之行。

兩讓園區地上滿是落果，於是大家腳下踩果、手上忙著採果，畫面挺有趣的。接著楊梅DIY的活動，由於先前已聽過周場長提供的楊梅果汁，加上做法簡單，也有人為之心動想回家大展身手一番。

中午用餐及下午的行程都是在教與農村生態農場進行，林炳昌場長簡短地介紹了教授植物染的陳宏彬先生後，隨即由陳老師示範並且帶領大家動手製作植物染布；而在等候煮染的過程，由林場長帶領大家一同到環山的園區導覽解說當年開鑿果樹的歷史和膠添了避難的故事，天氣雖有些炎熱但仍見大家聽得津津有味。返回農場後，就在大伙人忙碌著清洗染布，並且興奮的欣賞著自己的作品曝曬在陽光下，歡喜的結束了這趟八里鄉採果之行。



大家動手製作植物染布



自己動手製作楊梅果汁

【台灣諺語】

「一草，一點露。」

陳如舜

小時候住在海拔二百公尺的小丘陵上，每天早晨上學時，總會經過門前一大片草原、茶園和芋田，草尖、茶心、芋葉上面掛滿了一顆顆晶瑩剔透的露珠，長輩告訴我們：這是老天爺最公平的普照，只要是生長在大地上的植物，不管葉色青黃紅白，統統都能獲得露水的滋潤，即所謂「一草一點露」。

這其中包涵二種信念：第一是老天爺會給每個人公平的眷顧，只要肯努力，不論士農工商，不管聰慧或愚笨、健壯或矮小，都能發展生存，不會餓死，不必憂愁，培養出樂觀的生活態度。

第二是反正是有老天爺的照顧，餓不死，孩子多生幾個也無妨。但在台灣地狹資源少，如果人口過多，將產生很多問題：居住環境變小，交通擁擠，社會福利也難以周全，勢必降低分享的質與量。舊觀念需做修正，應計畫生產適當胎數，多培養質高的子弟，提升國家競爭力，增進生活品質。

食品營養與健康

脂肪 Lipids

■ 陳向宏

近十幾年來，台灣因為豐衣足食導致營養過剩，而脂肪肝、心臟等疾病都隨之而來。依據調查，脂肪肝的盛行率約21~25%，也就是國人約每四人中就有一位脂肪肝患者。在過去的農業社會中，我們很少有這些疾病上身，主因是他們每天所消耗的热量都比吃進去的热量還多。行政院衛生署有鑑於此，著手推動於食品外表上需顯示食品營養成分標示及添加物含量，讓消費者明瞭選購的食物中含有多少的热量、脂肪、鈉等營養成分。

而現代女性總是選擇禁食或減食而達到減肥目的，其實這是不智的行為。因為每一種食物的營養元素對身體總是有其意義，而脂肪並非是人體中的累贅。

脂肪對人體而言就像是器官的彈簧墊，多存在腎臟、心臟和心臟的四周。不僅具有保護的功能，而且幫助各個器官固定支撐在原位；在皮膚下面也有一層薄薄的脂肪(皮下脂肪)可以保護肌肉和神經。它提供了人體部分所需的能量(1公克的脂肪能產生9大卡熱量)。脂肪是嬰兒及小孩腦部發育不可缺少的營養元素之一，當缺乏脂肪酸時會造成生長遲緩、生育能力降低，皮膚、腎臟、肝臟等不正常。但攝取過多的脂肪則轉變為身體脂肪組織，因而造成體重過重甚至肥胖。尤其是飽和脂肪酸攝取過多，會使血中膽固醇濃度增加，這是造成心血管

疾病的危險因素之一。

脂肪主要可分成三大類：

1. 飽和脂肪酸	主要存在於動物製品內，例如全脂奶、奶油、芝士、牛、羊、豬肉等。植物方面，例如棕櫚油(椰油)等。
2. 多元不飽和脂肪酸	主要存在於粟米、黃豆、向日葵花籽油及一些魚油內。
3. 單元不飽和脂肪酸	主要存在於蔬菜、果仁油、橄欖油、花生油及芥花籽油中。此種脂肪酸有助降低體內低密度膽固醇(俗稱壞膽固醇)，而不會影響高密度膽固醇的含量，所以是理想的食用油。

脂肪除了能提供身體所需的營養外，也幫助吸收維他命A、D、E及K。脂肪經消化後所釋放出的少量脂肪酸，更是細胞組成的重要物質。脂肪的攝取量乃配合個人熱量的需求而增減，建議不超過總熱量的25~30%，其中不飽和脂肪酸的攝取量要大於飽和脂肪酸。

其實我們多數都攝取夠量的脂肪酸，例如從沙拉油、美乃滋、奶油及其他類食物中均含有脂肪。若要攝取剛好的脂肪酸也很容易，只要固定一個星期攝取兩次魚類食物就可以了。根據研究報告顯示，一個星期約吃兩次魚的人，較不常吃魚的明顯減少得心臟病的機率。

我們已經知道食用過多的热量是導致肥胖的主因，也是引發各種疾病的後遺症。尤其是多數上班族，長時間坐在辦公室裡，且缺乏運動，很容易堆積脂肪在腹部的位，而腹部脂肪屬於深層脂肪，要有效的解決需要多方面的配合。首先要改變飲食習慣，吃完飯後不要立即坐下或躺臥，最好能保持站立的形式。可以選擇散步或整理一些東西，如此除了減少脂肪堆積外，還能幫助消化，因為飯後30分鐘內，如果保持不動的狀態，最容易形成腹部脂肪。再來就是走姿和坐姿要正確，走路時要抬頭挺胸，擺動手臂，若環抱手臂在胸前，腹肌沒有出力，反而容易突起。擺動手臂走路，不僅消耗更多的能量，看起來也格外有精神。坐下時，也要讓脊椎打直，不要彎腰或挺腰，如此才能訓練腹肌，使腹肌有力而不易鬆垮。最後就是要配合運動，搖搖呼拉圈或隨時做一做仰臥起坐、伸伸懶腰，都能逐漸消除腹部脂肪，並且使腹肌日益結實。

蔬果小百科

神秘果

Synepalum dulcificum

檸檬可以說是令人愛恨交加的水果，愛的是它那濃郁的香氣，恨的是它那想到就會牙根發酸的酸味，加糖吃又怕熱量太高，還好最近市面上有一種叫做神秘果的水果，吃了以後再吃檸檬，就會覺得特別甘甜，感覺不到甚麼酸味。

神秘果英文叫做 Miracle fruit 或 Miraculous fruit，原產西非熱帶地方，是山欖科的大型灌木，在原產地可以長到五、六公尺高，不過由於它的生長速度相當緩慢，一般很難得有機會看到這樣的大樹。神秘果每年開好幾次花，有兩次較明顯的花期，分別在二月和四、五月，白色小花約兩個月即可發育成深紅色的果實。

神秘果的果實內含有一種叫做「神秘果素」(Miraculin)的糖蛋白，可以改變我們的味覺，把酸味變成甜味，所以也被稱作「味覺修飾蛋白質」，它的功能非常神秘而有趣。

人類舌頭表面的黏膜上分布著6,000~9,000個叫做「味蕾」的味覺感應器，味蕾分成幾種不同的形狀，可以分別感應甜、鹹、酸、苦和胺基酸等各種不同的味道，像甜味就是由蕈狀味蕾(fungiform papillae)來感



■ 吳昭祥

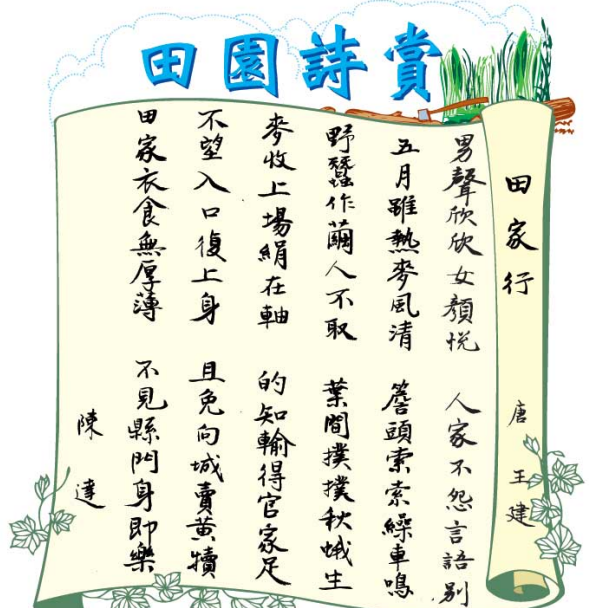
應。神秘果素本身並不會和感應甜味的味蕾結合，所以吃了也不會有甜的感覺，但有趣的是當神秘果素和酸碰在一起時，居然就可以偽裝成甜味分子，騙過感應甜味的味蕾，把甜的訊息傳送到腦子。也就是說，當你吃過

神秘果再吃檸檬時，嘴巴裡頭明明是酸溜溜的，腦袋裡卻會產生甜滋滋的錯覺。新鮮神秘果的這種特殊功效大概可以維持兩個鐘頭，冷凍儲藏過的果實就差不多只有一半時間。不過在這裡要特別提醒一下，不要以為吃了神秘果就可以拼命吃酸喝醋，其實你吃下去的酸一點也沒減少，最後倒楣的可能是你的胃。

非洲土著很早以前就知道神秘果的奧妙，常用來添加在有酸味的食物和釀造酒裡頭。自從1969年美國禁用糖精以後，科學家們開始尋求其他代用品，神秘果也就成了眾所矚目的焦點。目前已經有提煉出來的神秘果素在市場販售，也在某些國家的核准通過作為食品添加物，可說是怕酸人士和糖尿病患者的一大福音。

這兩年在台灣的許多苗圃和花市都可以買到實生的神秘果小苗，價錢也不太貴，不過要四、五年左右才能開花結果，急著要嚐鮮的人可能要多花點錢買扦插的大苗，或者向生產者買幾粒果實來試吃，只是一粒要價五十到一百元，可不便宜。

田園詩賞



田家行
唐王建

男聲欣欣女顏悅
人家不怨言語別
五月雖熱麥風清
蒼頭索索綠車鳴
野蠶作繭人不取
葉間撲撲秋城生
不望入口復上身
且免向城賣黃犢
的知輸得官家足
不見縣門身即樂
田家衣食無厚薄

陳達

【作者】王建，字仲初，穎川人。大曆時進士。是一個出身寒門、官職卑微、晚猶貧困的人。

【賞析】此詩勾勒出一次豐收年景，深刻反映浮樸的農民在官府殘酷壓榨下的可憐處境和心情。詩意是：男人們暢快的呼叫，女人們臉上露出喜悅的笑容，大家都沒有怨怒，說起話來也不一樣。雖然五月的天氣炎熱，可是從麥田吹來的風卻是涼爽清新，這時屋簷邊傳出抽絲車索索的響聲。野蠶紛紛吐絲作繭了，可是人們卻忙得沒功夫去取，結果秋城被破成了蠶繭從桑葉叢中飛了出來。秋收麥子上場了，織成的絹帛捲在軸上，確知足夠給官家繳納租賦。他們並不指望還有糧食給自己吃，還有布帛給自己縫衣穿，只要不進城去賣掉小牛就行了。農家也不去計較衣食富足與否，只要不須進縣衙門，他們就從高興了。



新鮮·營養·健康



值得您信賴的品牌

■ 李積錦

大家或許還記憶猶新，前一陣子報紙上炒得很熱烈的「有機蔬菜非真有機」的新聞話題吧？目前市場上標榜「有機」的產品實在是太多了，對於一般消費者來說，除非是熟知認證及把關單位，否則大概也是真假難辨，有可能只是花了冤枉錢買了假有機的農產品。事實上，在台灣現況的農業環境中，農友要生產有機蔬果不是不可能，但絕對是一條艱辛的路程；舉例如本會所輔導的屏東生產準有機蓬萊的張國泰農友來說吧！張先生在轉型的過程中整整花費了十多年的時間，期間歷經八年毫無收入、僅靠銀行借貸渡日子，生計困難下也差點鬧離婚，所幸堅持到近兩年，總算產品受到肯定、市場通路也順暢了，

才開始有了收入。現在，張先生雖然已開始享受自然、有機生活的回饋，但回首一路辛苦走來坎坎坷坷的生活仍是不勝唏噓、感慨萬千。

面對現實的農業大環境，本會自民國七十八年起即在各大百貨超市、農產公司所屬超市推出了「安心蔬果」品牌標識的蔬菜水果，所標榜的就是嚴格的農藥控管，以提供消費者「新鮮」、「安全」、「衛生」的蔬果，並且保障大眾的飲食健康；所生產的農產品雖未達到有機農業的生產標準，但卻是保證食用安全無虞的安心蔬果。而為了達到這個目標，這些年來透過工作人員不斷的加強教育產銷班農友正確的使用農藥觀念外，並且經由不定期至產地、定期在市場上雙

重管道下抽檢農友生產的蔬果，送到本會農檢中心進行農藥分析檢驗，透過科學儀器篩選約108種農藥的殘留數值，做為追蹤輔導依據。因此截至目前為止，凡是在市面上經由本會所輔導的「安心蔬果」品牌產品或是經由本會所輔導的產銷班所生產的蔬菜水果，農藥殘留合格率幾乎是百分之百，這是本會所引以為傲的小成就。

近幾年，由於市場眾多小包裝品牌的競爭，加上宅配直銷服務的普及與農場大多轉型為休閒觀光農園，本會也將原本僅限在超市推出「安心蔬果」品牌的小包裝服務，擴及至給予所

有輔導的「安心蔬果產銷班」班員皆可享有販賣「安心蔬果」產品的權益。也因此，無論是在農場產地或是農友所供貨的店家、超市，只要您看到印有「安心蔬果」品牌字樣的標識或是璽公基金會輔導的頭銜，就是經由本會所輔導認證的安全蔬果。

總之，讓更多的消費者能吃到「新鮮」、「安全」、「衛生」的蔬果，同時完全的信賴「安心蔬果」品牌是本會所一直堅持的理念。在此也呼籲，為了您的飲食健康著想，「安心蔬果」品牌確實能讓您買了安心、吃了放心！(有關產地資料可進本會網站查詢)



活動快訊

網址: <http://www.liukung.org.tw>

芳香生活~香草植物認識與生活應用講座

香草植物在台灣已經風行了幾年，因其具有特殊香味，普遍受到消費者的喜愛；也因為如此，衍生出很多的週邊產品，無論是香草料理、香草餅乾、花草茶、或是精油手工藝品，皆為目前市面上熱門商品。

本單元課程為使學員進一步認識及有深刻印象，現場將介紹常見的香草植物讓學員認識、說明一般的栽培技巧。另外DIY部份，則是教導學員運用精油調製洗手與護手乳各壹瓶(約50cc)。除此之外，還提供香草餅乾及花茶給學員試吃、品嚐。這是一堂知性的講座，課程結合了視覺、嗅覺及味覺享受，且物超所值。名額有限，請儘早報名，以免向隅！

場次	上課日期時間及地點	所需費用
1	7月28日(星期三)下午14:00-16:00 璽公基金會三樓會議室	200元/人
2	7月30日(星期五)下午14:00-16:00 璽公基金會三樓會議室	200元/人
3	8月04日(星期三)下午14:00-16:00 劍潭活動中心5105教室	200元/人
4	8月06日(星期五)下午14:00-16:00 劍潭活動中心5105教室	200元/人
5	8月07日(星期六)上午10:00-12:00 劍潭活動中心5105教室	200元/人

備註：璽公基金會地址：台北市忠孝東路一段十號
劍潭活動中心地址：台北市中山北路四段16號

報名方式：

1. 請先電話確認再報名，3天內連同報名表及繳收收據傳真至02-2394-2591
2. 郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市璽公農產產銷基金會
3. 請儘量利用辦公時間洽詢，上午9:00-12:00及下午13:30-17:00
- 報名專線：02-2394-5029 吳敬芳與許鈴蘭小姐
4. 經報名繳費，概不受理退費，活動通知單於活動前一週寄出。

報名表 (請手繪或影印放大此表格填寫)	
姓名	會員編號
參加場次 (請勾選)	
1. <input type="checkbox"/> 7月28日(星期三) 14:00-16:00 璽公基金會三樓會議室	
2. <input type="checkbox"/> 7月30日(星期五) 14:00-16:00 璽公基金會三樓會議室	
3. <input type="checkbox"/> 8月04日(星期三) 14:00-16:00 劍潭活動中心5105教室	
4. <input type="checkbox"/> 8月06日(星期五) 14:00-16:00 劍潭活動中心5105教室	
5. <input type="checkbox"/> 8月07日(星期六) 10:00-12:00 劍潭活動中心5105教室	
連絡電話	
郵遞區號	
住 址	
郵政劃撥收據黏貼處	

「2004年親一夏台北」系列活動：

A. 製茶體驗營活動：

- 一、辦理日期：九十三年八月十四日(星期六)
- 二、活動內容：
 - * 製茶原理講座
 - * 製茶之旅
 - * 茶香世界漫遊(室內外萎凋、浪青、炒青等)
 - * 帶著親手製作之茶葉賦歸
- 三、招收名額：四十名
- 四、募集對象：有意深度體驗製茶過程之民衆。
- 五、報名方式：即日起至額滿為止
電話報名：9:00至17:00時間內，請電(02)22340568 FAX: (02)22340569
- 六、收取費用：新台幣壹仟元整(報名繳費後概不退費)(含講師費、餐飲費《中、晚及宵夜》、茶青費、保險費等，製成之茶葉可各自攜回)。

注意事項：

1. 本次活動為冷凍茶製作。
2. 報名方式：請傳真報名表及匯款證明單，始完成報名手續。劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市璽公農產產銷基金會
請於劃撥單背面註明「製茶教學活動」及「參加者姓名」。
- ◆ 劃撥前，請先電話確認名額是否已滿。
3. 主辦單位將郵寄通知及費用收據予參加人員。

製茶體驗營報名表	
姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	身分證字號
聯絡電話	
郵遞區號	<input type="checkbox"/>
聯絡地址	
飲食 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	

(請於繳費後與繳費證明一起傳真至22340569)

B. 與木柵區農會合作辦理之「木柵民情逍遙遊」活動

- 一、辦理日期：九十三年七月二十三、二十四日(星期五、六)
- 二、活動內容：
 - * 草編DIY教學、杏花林農場生態步道、景觀導覽解說、生態認識。
 - * 體驗木柵地區之有機蔬菜園、綠竹筍之田園採收業。
 - * 茶推廣研發中心導覽解說參觀。
 - * 木柵森林呼吸：山園針柏、尚棉、檜木生態、造園導覽。
- 三、招收名額：每梯次四十名
- 四、報名方式：即日起至額滿為止
電話報名：9:00至17:00時間內，請電(02)22340568 FAX: (02)22340569

產品快訊

銀川93年一期鮮米急送

這是一個家所期待的供貨訊息！早在一個多月前，已經有朋友詢問什麼時候「鮮米急送」開始接受預購了！今年一期稻作將在六月月底陸續收割，銀川有機米持續提供鮮米急送的服務，農場主人貼心地準備贈送禮品，讓您除了可以品嚐新米的豐富口感之外，還可以試試「有機十穀米」的不同風味，相信有許多人都已迫不及待想要下訂單了！

鮮米急送預購單 (手繪或放大影印填妥後傳真0800-203-089)	
活動名稱	銀川有機米「鮮米急送」預購
產品特色	強調稻作從收割、烘乾、碾米到成品，三天就宅配到您家中！
預購贈品	「有機十穀米」1包隨貨贈送
訂貨人	用 途 <input type="checkbox"/> 自用 <input type="checkbox"/> 送禮
訂購份數	聯絡電話
郵遞區號	<input type="checkbox"/>
送貨地址	
到貨日期 (請勾選)	<input type="checkbox"/> 6/28 <input type="checkbox"/> 7/1 <input type="checkbox"/> 7/5 <input type="checkbox"/> 7/8 <input type="checkbox"/> 7/12 <input type="checkbox"/> 7/15 <input type="checkbox"/> 7/19 <input type="checkbox"/> 7/22
到貨時間	<input type="checkbox"/> 8-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 17-20時
1. 預購時間：93年6月20日至7月20日	
2. 預購價：600元/4公斤	
3. 收款方式：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爆滿，我們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	

- 五、收取費用：新台幣陸佰伍拾元整(報名繳費後概不退費，含講師費、材料費、餐飲費、保險費等)。
- 六、報名方式：請傳真報名表及匯款證明單，始完成報名手續。匯款帳號：31012001084501 戶名：台北市木柵區農會

木柵農村民情逍遙遊報名表	
姓名	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
出生日期	身分證字號
聯絡電話	
郵遞區號	<input type="checkbox"/>
聯絡地址	
參加梯次	<input type="checkbox"/> 7/23 <input type="checkbox"/> 7/24 飲食 <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素

(請於繳費後與繳費證明一起傳真至22340569)

◆上兩項活動之匯款方式及戶名不同◆