

瑤公 農業產銷會訊

雙月刊 2005年1月號 第27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
李昭緣、曾淑莉、陳向宏、謝淑麗

發行人：陳瑞卿
會址：100 台北市忠孝東路一段109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
讓有機農民動起來—談農產品生產履歷
活動VCR 健康保健DIY—養生紅麴
烏來生態農場之旅
台灣諺語 靠山山會崩，靠水水會乾
蔬果小百科 辣木
- 2

- 3 檢驗觀測站 農產品檢驗結果報導的認知
有機話題 生活也可以變得很有機
茶葉小百科 鐵觀音茶
- 4 文宣報報 有機生活實踐手冊
活動快訊 手工果醋、果醬講座
占山橋園挑戰之旅活動

名 錄 點 點 處

國內郵資已付
監察院郵用
許可證
北台字第16174號
免費贈閱

● 專題報導

讓有機農民動起來—談農產品生產履歷

賴兆炫



推廣有機農業所面臨的問題

還記得八年前一個陰雨的星期六假期，我在惠陽超市正義店辦銀川米的試吃推廣。我所面臨的最大問題不是銷售不佳，而是消費者都問：『什麼是有機米？』，我也納悶的問：『您怎麼會不知道？』。確實在八年前很多人不知道『有機』為何物！每次的推廣都花了很多時間在解釋有機的概念，得到了很多不屑的眼光，更不用談銷售了！

一、二年的推廣努力，加上社會上有一股重視健康力量的浮現，懂的人越來越多。似乎有機農業的生機出現了，但事實上消費者充滿疑問：『你甘係金？』，市面上突然湧現的大量有機商品，令消費者不知如何選擇！於是推廣上面花了很多心力，認證書、檢驗報告...只為證明『我係金！』

今天我很感恩，因為有一群消費者支持，讓我跳脫以上的銷售導向推廣，能夠堅持更自然的有機理念。但是有很多的有機耕作者就沒有這麼幸運，仍然必須花很多時間在解釋、證明，爭取消費者的認同，有機栽培應該有更具效率、透明化的互信制度。

生產履歷的重要性

我們不認識，但透過一份生產記錄與消費者更接近。

事實上，一個可回溯性的有機栽培

記錄，對消費者是一種負責的態度，它的内容應該是詳實的記錄耕作流程、資材使用與管理現況等方面。農產品是老天爺恩賜的禮物，品質受氣候、環境的影響很大，每一個環節的投入程度都影響到日後產品的品質，生產履歷建立了一個溝通管道，讓消費者能輕易的瞭解到農產品的成長過程。

激發農民對土地的热情，瞭解越多，掌握越多。

在八年前，我的第一包米袋背後就完整的記錄當期的種植情形，那時也沒有什麼生產履歷的概念，完全是因為『成功不在於記憶，而是記錄』，因為害怕種失敗，努力的記錄每一個自認重要的部分。

接下來的記錄又多半是為研究及試驗，對栽培技術的精進，有很大幫助。內容多半是日期、分蘗數、穗數等。這個階段的記錄，只有自己懂。

事實上生產履歷的制度是讓農民動起來的動力。以往傳統農耕，農民很輕易的憑直覺來決定田間管理的工作，有時給太多、有時太少，焦點完全放在最終農產物。但生產履歷的執行是讓農民更謹慎地看待農業工作，每一份資材的投入都是準確而必要，透過書寫記錄的動作，可以增加農民關注土地的热情。雖然農作物是最終目的，但是農田中出現的每一個小生命都是重要推手，生產記錄有助於農民真正瞭解土地，尊重自然。

銀川有機米如何填寫生產履歷

農委會與資策會推動的生產履歷資訊化，給農民更簡單的記錄方式。三種記錄方式分別是：年紀大的農民用書面記錄，以最簡單的表格來勾選記錄；年紀輕的農民在書面記錄之後，將資料輸入電腦系統以供查詢；設備齊全的農民用隨身電腦直接記錄並傳輸到查詢系統。

每一塊田區栽種後就會有一個生產履歷條碼產生，並跟隨到最後成品，成為包裝上的識別條碼，消費者只要進入銀川網站，點選「生產履歷大集合」的網頁，並輸入生產履歷條碼編號，即可看到生產者資料，包括水質、土壤資料與栽培記錄。

生產履歷對生產者的絕對意義

生產履歷可說是農產品的品質監控系統，透過詳細記錄，讓農友自己知道不同期別的氣候如何影響、有機肥施放數量以及施放時間、該如何避開病蟲害的危害等。另外品質的追蹤提升，如何回饋到栽培方法，從而建立一套屬於這塊田區的高質栽培模式，將人為疏失減到最低，讓農產品的品質穩定度增加。

舉個例，從經驗與記錄時間可以發現：稻熱病好發於清明節，因此配合氣候，我們將有機肥配成二種不同內容的配方，將提升抗力的配方使用在稻熱病來之前，就可降低危害情形。但是如何精準而有效地掌握有機肥的效力、施放時機與作物危害情況，就必須透過生產記錄作為調整的依據。

經驗是可貴，而人是健忘的，唯有詳實記錄才能建構一個回饋管理機制。

只要您在乎，他會更有價值！

最近自己在推廣生產履歷，覺得好『冷』！因為消費者多半是『不懂』、『無所謂』或是『關我什麼事！』的反應。但是著眼在農業上，生產履歷的記錄是農民成長的動力，尤其是有機農戶。因為在農田當中，農民所能掌握與改變的，真的很少。透過一份詳實而長期的記錄，減少多餘的破壞，更傳承一些自然的智慧。

不論是生產者或消費者，只要您在乎，這份記錄可能成為農民的傳家寶典，更是消費者的信心來源。

後記

農產品生產履歷最近被討論得沸沸揚揚，報章媒體多所著墨。對一般人而言，這或許是時興一時的報導話題，過些時日，總會被淡忘！但對實際參與這項計畫執行的農戶，或是主導此項農業政策的政府單位而言，生產履歷不僅僅只是喧騰一時的話題，而是落實『從農場到餐桌』食品安全理念的具體作法。

期待有更多的農民能夠嘗試瞭解、接受及執行這個田間控管的作法，讓所有的生產過程多一份信任與保障，也消弭整個台灣的消費市場所瀰漫的不信任態度。



◆場長在他得意的農場裡

(本文作者為銀川永續農場場長)

活動VCR 健康保健DIY

養生紅麴講座



◆老師將做好的紅麴醬料裝罐釀製。

現代人生活富裕，日常生活高糖、高油脂的飲食導致營養過剩，或因工作忙碌、缺乏運動及不良的生活習慣，產生一些文明病，如高血壓、糖尿病、高膽固醇...等，而且依據最新醫學報導：這些文明病有逐漸低齡化的傾向。

近年來在歐、美、日等國家，以先進的科技對紅麴展開醫學研究及臨床上的應用，並且以科學方法證實：紅麴對心血管疾病的預防及保健，具有相當的效果，經常食用有增強免疫力及幫助身體新陳代謝的功能。

本次「紅麴醬料DIY」課程特別規劃，以傳統簡易方式，安排在每年11月至12月上旬最適合釀造紅麴的時間，聘請頂尖營養師賴秋月老師現場示範教學，讓參與講座的學員，回家後可以自己動手製作紅麴，不但可以選擇較好的有機食材，又兼顧衛生、

實惠，還能確保飲食的健康，可說一舉數得。

講座在開始籌備、規劃同時，一直擔心著：推廣紅麴—這古老的醬料，將無法引起消費者的興趣；但是出乎意料之外的，講座推出不到一週的時間，獲得本會會員熱烈迴響，五個場次全部額滿。之後來電表示願意列為候補的仍然約有五十位。每堂課都有不同背景的學員參加，還有學員特地由台中北上參與，也有部份學員於課堂相互交流、討論。課程結束後每位學員可以獲得賴老師親手釀製的紅麴醬料一瓶。

本次講座受到人力、物力及時間的限制，無法滿足所有的需求，非常感謝大家熱烈參與，我們也將秉持審慎的態度，以符合時尚及實用性，來規劃明年度的講座。



◆賴老師示範紅麴的製作過程。

烏來生態農場之旅

林宗慶



由台北市瑞公農田水利會委託的台北地區休閒農園輔導計畫，在這個計畫中的工作重點項目是辦理推廣及宣傳活動，因此基金會於11月底開始辦理了三梯次相關的活動，其中

兩梯次活動地點位於烏來中的美鹿山上，海拔約600-700公尺，年均溫約27℃，氣溫舒適宜人。園區保持自然生態景觀，園中有各種動物、植物、昆蟲的生態景觀，一年四季都適宜前來體驗與觀察，且距離台北市只約1小時的車程。

本次在活動安排之下，參加的消費者能夠慢慢品味欣賞園區的自然景觀與享受山區清淨的芬多精，同時安排園區的導覽與解說能讓參加的人員認識許多台灣的原生植物例如：食茱萸、山胡椒（馬告），在導覽園區後還讓大家研習「葉拓」的製作，大家在

製作「葉拓」時分別發揮個人創意，製作出令人驚豔的作品，此外午餐時間還能體驗原住民的「石板烤肉」與「竹筒飯製作教學」。

再來就是原住民狩獵技能的體驗，在指導老師細心解說野外陷阱製作技巧後，每一個學員莫不讚嘆原住民先人的智慧。接下來活動的另一個主要項目隨之登場—「搗麻糬」，在大家一連串吶喊聲中輪流換手之下，雖然大家都有點手麻腰酸，但終於也把糯米搗成麻糬了，就在大家忙著相互分享麻糬的同時，我們先前做的竹筒飯也蒸好了，農場的馬告



◆石板烤肉



◆竹筒飯製作



◆野外求生體驗

雞湯也煮熟了。正好讓所有參加的人員大塊朵頤一番。最後在依依不捨與生態農場的人員相互道別後，大家才滿懷愉快的心情離開烏來生態農場，結束了一天的體驗活動。

蔬果小百科

吳昭祥

辣木 *Moringa oleifera* Horse-radish tree. Drumstick tree

許多國際救災組織為了協助非洲部分地區的饑荒問題，投入大量人力、物力在尋找解決方案，其中最大的成就之一就是找到了一種值得大量推廣種植的奇蹟之樹—「辣木」。

辣木是辣木科辣木屬的落葉性小喬木，有十四個原種，分佈在印度、阿拉伯半島和非洲地區，目前栽培最多的有原產印度的 *M. oleifera* 和肯亞的 *M. stenopetala* 這兩個種。

辣木的特點是全株都可利用，葉子、嫩果莢、種子和花都可供食用，風味不錯，而且含有非常豐富的蛋白質、維生素和鈣、鉀等礦物質，比同等重量的牛奶、柑橘、胡蘿蔔等都還高，是很好的營養補充品。肥大的根略帶辛辣味，早期在印度的歐洲人用它來取代歐洲一種叫做辣根 (Horse-radish) 的蔬菜，不過

由於植物鹼含量較高，不宜多食。種子可榨取辣木油 (Ben oil)，脂肪酸成分接近橄欖油，可供食用油或製作肥皂；榨油後的渣餅還可作為飼料或肥料；種子還有一項特殊用途，就是用來淨水，效果與明礬類似，一棵辣木每年採收3公斤種子，可以處理30公噸的水，在缺乏淨水設備的落後地區，不啻是一大福音。此外，辣木的木材也是很好的紙漿材料和燃料。

辣木在印度的民俗療法裡號稱可用來治療三百多種疾病，也引起西方醫學界的廣泛興趣，目前比較確定的是它的殺菌作用，在治療皮膚病上效果不錯，其他仍都有待證實。

除了功能多和營養成分高以外，辣木耐旱、耐熱以及生長快速的特性，也使得它在貧瘠的土地能夠栽培收成，近年來印度 Tamil Nadu 農業大學有成推廣的 PKM1 品種，一年可長三、四公尺高，播種當年即可收成，可當成一年生作物栽培，的確是很神奇。



【台灣諺語】

『靠山山會崩，靠水水會乾。』

陳如舜

今年，台灣天然災害特別多，讓大家印象深刻的事件：諸如七月二日大水災，造成山崩地裂；十一月多份多次規模在五、六級以上的連續強震；再加上最近現代化最重要的資源—石油，因全世界消耗量大而價格步步高升。雖然事發已久，依舊令人耿耿於懷，使我想起與這類情事相近的比喻：靠山山會崩，靠水水會乾。這句話的粗略解釋是依靠單一資源過活，這資源終將耗盡，而無以為靠。這也暗示著一個人在社會上做事應廣交朋友，獲得多方資源，不要單獨仰賴某單方人脈，有一天該資源發生變化時，則無所適從。

人們也常說「靠山吃山，靠水吃水。」意思是大自然生生不息，森林火災、舊木燒盡，新木依舊崢嶸茁生；乾旱地裂，魚蝦也不可能絕跡，雨水一來，照樣魚蝦滿河；人靠大自然過活，無慮匱乏。但今天人類過度開發各種資源的情形，如不節制或另闢新資源替代，有一天終將物盡源絕，「坐吃山空」的情境恐將無情到來。

台灣是個寶島，我們有美麗的山、清澈的水。坐享資源的同時，不要忘記「愛山護水」，否則美麗的島恐有成為荒蠻枯地之虞。



農產品檢驗結果報導的認知

■ 孔繁慧

最近媒體上經常報導與我們日常生活息息相關的話題，如「市售八成鮮奶，幾無營養」、「市售生菜沙拉半數衛生不合格」、「農委會、衛生署監督不週，蔬菜農藥殘留嚴重」等。如此之報導對消費者、產品製造業者、配銷業者、政府部門、檢驗機構、學術單位等，皆會引起強烈之衝擊及影響。消費者面臨不知要吃甚麼才能安心，產品製造商對相關產值愈趨減低，政府部門忙著救火，忙著表演吃菜、喝水等鏡頭年復一年經常出現。因此這樣的報導，務必要再三求證才能公佈，不僅報導不合格的部分，同時合格的也要公佈，才不致失之偏頗。

健康是人生中最重要的寶藏，現代人工作壓力沉重，因此更需要靠安全健康的飲食維持體力，如果每日自媒體得到都是令人擔憂的訊息，那我們應如何去選擇吃得正確且有益健康的食物呢？而又如何面對這些大肆渲染的負面報導呢？

筆者從事檢驗工作多年，常接觸的檢驗項目主要為農產品中農藥及重金屬檢測、醬油中3單氯丙二醇含量以及食品中營養成分與黃麴毒素的分析，因此對以上項目的檢測結果分析較熟稔，綜合個人的工作經驗針對媒體對這類話題的報導有以下幾種看法：

第一、負面報導居多

“好學校也會有壞學生”這是大家所公認的，可是每當檢測出某一件檢體農藥殘留量有問題時，則會誇大其辭以偏蓋全的報導，造成消費者產生負面的影響，故而因噎廢食，嚴重者造成市場滯銷。媒體應善盡其責，找出真正原因，並提供合格產品的品牌或出售點，讓消費者多做一些選擇。

第二、應以事實真相來報導

目前坊間媒體常在未得知真相之前即以“多數”或“大部分”的字眼來報導，此種報導方式皆引起消費者的不安。媒體應根據研究單位以公正採樣、科學方法檢測、並以統計學算出的比例，才具實值參考與報導的價值。

第三、報導要有審慎嚴謹的統計資料

若兩種或兩種以上的東西需要做比較時，基本上需雙方條件一致才能加以比較。通常會因農藥檢測所使用的方法不同而檢測的農藥種類也不一樣，所以無法做比較。然而，統計件數及採樣方式也必須符合統計學，不能只檢驗兩件中有一件不合格就推定有五成不合格率。如此對產銷業者極為不公平，更令消費者無所適從。

第四、明確的官方角色與立場

由於媒體及網際網路的進步，消費者能輕易的取得各種專業知識及訊息。所以每當不合格事件爆發時，對消費者便產生杯弓蛇影之效，如此一來，對生產優質產品的農民同樣也造成負面影響。此時政府才出面充當救火員的角色，忙著採樣並出面澄清，或幾位官員在鏡頭前放心的吃著蔬菜或水果等等，而隨著新聞的熱度漸漸淡忘後，似乎不再繼續追蹤及解決核心問題。

我們期盼主管機關能起帶頭作用，率先公佈檢驗結果及數據資料，讓消費者有知的權利，才能安心的去選擇產品或品牌，如此才能制衡農民不當用藥或未依規定採收之效。同時，政府若能整合民間力量，建立一套完整的品牌管理系統，透過透明化的資訊，可以將好的產品及品牌推薦給消費者，相對的，消費者也會抵制不肖業者。如此作法才能提升農民素質，而消費者可以依據品牌管理系統的資訊，不需擔心吃的是否安心。

日後筆者將針對農藥殘留、重金屬等與我們生活相關的一些題材來為讀者做深入探討。

有機話題 生活也可以變得很有機！

■ 曾淑莉



『早晨醒來，呼吸一口晨間最新鮮、無污染的空氣是一種幸福。甩甩頭、動動腳，活絡活絡筋骨，美好的一天就此開始。』

接著，享用一頓最自然無負擔的蔬果早餐，讓沉睡一夜的腸胃在舒緩的進食環境下，正常而規律的蠕動，為您儲備一天工作的原始能量。

整裝待發之後，踏著自信而愉悅的腳步踏出家門，選擇最便捷的大眾交通工具代步，或是走走路，減少大量自用轎車上街的油料污染。

上班族，隨手的一張紙、一枝筆、一個紙杯，都別忘了用心善待。因為它們都來之不易。

繁忙的一天結束，回家與可愛的家人享用一頓溫馨而健康的晚餐，或是三五知己相約聊天敘舊，分享彼此的心情點滴。

就寢前，洗個舒舒服服的熱水澡，消除一天的疲憊。來一段輕柔好眠的音樂，一本對味的好書，在鬆鬆軟軟的床上，甜美的進入夢鄉。』

現代人對生活的要求，其實就是這麼簡單。仔細想想，我們要的並不多。健康的體身，自由呼吸的生存環境，一點點的生活目標與成就，再加上至親好友的關懷。

當然，想要擁有這樣的生活方式，是有條件限制的。

首先，健康的體身要靠純淨的飲食與正常的作息才能維持。第二個條件是，自由呼吸的生存環境，必須減少對空氣與大地的各式污染，才能綿延。第三，生活目標與成就，必須懂得付出與善待周遭的人、事、物，才有人獲得肯定與支持。最後，至親好友的關懷，必須有良好的人際互動才能產生效能。

有機生活，符合了一切人們對健康、對生活、對環境、對生態的渴望，同時，也是我們對這塊土地該盡的本份，它的深度與廣度絕不僅止於有機物料的選擇。

試想，讓一切歸零，地球生態的還原、人類文明的回歸、飲食步調的重整、生活型態的淨化，抖落一身的凡事塵土，輕輕淡淡地過日子，你可能會因而發現人與這塊安身立命的土地之間息息相關的生活本質。

茶葉小百科 鐵觀音茶

■ 陳國任

鐵觀音茶之由來

鐵觀音原是茶樹品種名稱(別名紅心鐵觀音)，適合製成部分發酵茶，具有獨特風味，茶葉成品種為鐵觀音。中國大陸所謂鐵觀音茶即是以鐵觀音茶樹製成的茶類，在台灣鐵觀音茶是指依照鐵觀音茶特定製法製成的茶類。台灣用來製作鐵觀音茶的原料，可以是鐵觀音茶樹，或其他品種茶樹的芽葉，如台北縣石門鐵觀音茶係以硬枝紅心為原料；在木柵茶區，鐵觀音茶樹品種外，亦有以武夷、梅占為原料者。

鐵觀音茶製造法

鐵觀音茶製程為：茶菁→日光萎凋→室內萎凋及攪拌→炒菁→揉捻→初乾→包布揉→包布焙→解塊→乾燥。

製造鐵觀音茶的特殊過程，即是毛茶經初焙未足乾時，將茶葉用方形布包裹，揉成球形狀，並輕輕用手在外轉動揉捻，並將布球茶包放入「文火」的焙籠上慢慢烘培，使茶葉形狀逐漸彎曲聚結。如此反覆進行焙煉，茶中成分

藉焙火之溫度轉化其香與味，經多次沖泡，仍芳香甘醇而有回韻。

鐵觀音茶品質要求

鐵觀音茶品質要求條索捲曲、壯結、重實，呈蜻蜓頭狀；色澤鮮潤，葉表帶白霜；湯色琥珀，濃豔清澈；滋味醇厚甘鮮，入口回甘喉韻強；香氣馥郁持久；葉底肥厚明亮，具網面光澤。

台灣特色茶發酵及烘焙程度之比較

茶 類	發酵程度	烘焙程度
龍井茶	無	無
碧螺春	無	無
文山包種茶	輕	輕
高山茶	中	輕
凍頂烏龍茶	中	中
鐵觀音茶	中	重
白毫烏龍茶	重	無
紅茶	全	無



「有機生活實踐手冊」

這是一個專屬於本會所發行文宣、手冊的版面，經過多年的編輯、發行耕耘，許多內容精闢而充實的文宣手冊，一直是本會相當重要的推廣媒介，也讓眾多消費大眾熱衷索取！在會訊的一隅，我們將不定期為您摘要精彩的文宣內容，讓您先睹為快！如果您想要取得該手冊，索取原則與方式為：1.每人以一本為限。2.於來信信封正面註明索取××××××手冊。3.內附貼足3.5元郵資、填妥收件人資料的回郵中標準信封。

冬季養生

冬天的寒冷，對體質寒的人是最嚴苛的考驗，但也是最佳改造體質的契機。冬天在五行應水，在五臟應腎，在六淫之邪多寒證。冬主腎，腎主要功能藏精氣，它包括泌尿、生殖、內分泌及腦的部份功能。冬季天寒地凍，草木凋零，是四季中最冷的季節，生活中要避寒就溫，所以冬季該多選滋補腎臟的食材。

- 氣候特徵：寒
- 選擇食物原則：滋補腎陽
- 可選擇的食物：

- 1.動物性高蛋白質的食品：羊肉、牛肉、雞肉、鴨肉、魚、蛋。
- 2.蔬菜類：木耳、藕節。
- 3.全穀類：具補陽功能的糙米、糯米、小麥、小米。
- 4.豆類：黑豆、芝麻。

■可選擇的藥補：

藥補：根據個人體質，最好先引補，調整脾胃功能，如：芡實燉排骨，當歸生薑大棗桂圓燉羊肉，或芡實紅棗花生，進補期間如果遇風邪感冒、發燒、腹瀉，應停服各類補品。

■適合的藥材：當歸、熟地、黃耆、人參、山藥、芡實、杜仲、巴戟天、菟絲子、淫羊藿、補骨脂。

■當季盛產蔬菜：蘿蔔、大蒜、高麗菜、包心白菜、芹菜、菠菜、茼蒿、芥菜、花椰菜、蕃茄、青菜、青椒、白菜、翠玉白菜、結球莖苣。

麻油紅菜麵線

【材料】紅鳳菜及麵線適量、枸杞1大匙、當歸10g、杜仲8g、紅棗5顆。
【調味料】鹽適量、麻油3大匙、糖少許、薑片5片。

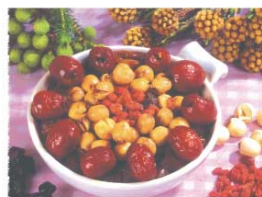


【作法】

- ①薑爆香，再與中藥材加水煮開後，調中火煮到剩下1/2湯汁份量。
- ②麵線燙熟，放入1湯汁中。
- ③麻油將紅鳳菜炒香，擺在2上即可。

《營養師的話》

紅鳳菜含高纖，利用薑和麻油增加熱性，對想調理身體的素食者及產婦很適合。



養生八寶飯

【材料】紅糯米2杯、蓮子1/2杯、桂圓肉30公克、葡萄乾30公克、紅棗10顆、枸杞1大匙、黃耆15公克、當歸3公克。

【作法】

- ①黃耆、當歸用水煎煮，取湯汁。
- ②蓮子、桂圓肉、葡萄乾、紅棗、枸杞等洗淨煮熟。
- ③紅糯米洗淨，用黃耆、當歸水，代水蒸熟。
- ④蒸好紅糯米加作法2拌勻即可。

《營養師的話》

冬天養生的好補品，適合體虛怕冷的人。



蘿蔔麥芽飲

【材料】白蘿蔔半條、麥芽糖3大匙。

【作法】

- ①將白蘿蔔切小丁與麥芽糖拌勻，放入玻璃瓶，置冰箱中釀汁液漬出。
- ②將浸出汁液沖熱水，可治咳嗽。

《營養師的話》

這是治咳嗽的偏方，對急性慢性支氣管炎也有效。

(摘錄自「有機生活實踐手冊」)

活動快訊

網址：<http://www.liukung.org.tw>

有機講堂 手工果醋、果醬講座

在台灣，一年四季都可以吃到豐富而多樣的水果，而水果除了生鮮食用之外，運用您的巧手，還可以輕鬆變化出不同的產品，例如果醋、果醬，就是非常實用的衍生食品。

在農曆年前後，我們將分別推出三場的手工果醋、兩場的手工果醬教學課程，利用當季的有機水果現場教作，強調所有原料的天然與原味，讓您既可享受果香四溢的純手工製品，也可順便學幾招您意想不到的吃法。如果您喜歡用料健康、口感紮實的果醋、果醬，就不要錯過這次的課程！

報名費用：300元（會後可領取相關製作所需材料或成品）
上課地點：本會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號3樓）
報名熱線：02-2394-5029 曾淑娟小姐（經電話報名確認名額，再行劃撥繳費）

「手工果醋、果醬講座」報名表（請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	
通訊地址	
聯絡電話	公司： 住所或手機：
參加場次	手工果醋講座
	<input type="checkbox"/> 第一場次 94年1月18日（週二）14:00—16:00
	<input type="checkbox"/> 第二場次 94年1月21日（週五）14:00—16:00
	<input type="checkbox"/> 第三場次 94年1月27日（週四）14:00—16:00
	手工果醬講座
	<input type="checkbox"/> 第一場次 94年2月16日（週三）14:00—16:00
<input type="checkbox"/> 第二場次 94年2月18日（週五）14:00—16:00	
劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會	
（郵政劃撥收據黏貼處）	

備註：1.三天內連同報名表及匯款收據傳真至02-2394-2591。活動通知另行寄發。
2.經報名繳費，概不受理退費。



占山橘園挑戰之旅活動

本會為了讓您能充份了解「安心蔬果」五股柑橘的生長環境且豐富體驗採果的樂趣，特別推出了占山橘園挑戰之旅活動，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	五股鄉山區	94年1月30日 8:30-16:00	850元/人	本會（北市忠孝東路一段10號）

活動行程表：

時間	內容	時間	內容
08:00-08:30	報到。	12:10-13:10	用餐。
08:30-09:20	出發至五股鄉占山。	13:10-13:40	旗竿湖步道巡禮。
09:20-10:00	徒步至橘園。	13:40-14:40	DIY活動。
10:00-11:40	園主介紹及採果活動。	14:40-15:00	梨酒品嚐。
11:40-12:10	前往旗竿湖農園	15:00-16:00	返回本會。

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.因橘園較陡險，如年事較高、體力不佳者及幼小孩童請勿參加。
3.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	94年1月30日（星期日）
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 職業
郵遞區號	
聯絡地址	
聯絡電話	公司： 住家或手機：
◎郵政劃撥帳號：19850056 戶名：吳永田	
劃撥單背面請註明「安心蔬果採果活動」及「參加者姓名」	
郵政劃撥收據黏貼處	

◎報名方式：請先以電話報名，再劃撥繳費。報名熱線：02-23945029李禧娟小姐。請於三天內完成繳費，否則視同棄權，並連同報名表及匯款單傳真至02-23920974。活動通知將於活動前一週另行寄發。

◎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。（人數限定40人，因人數不足而取消行程時不在此限）