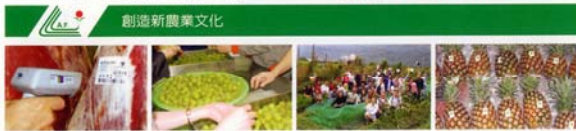


瑠公 農業產銷會訊

雙月刊 2005年5月號 第29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、李昭偉、曾淑莉、王麗華、謝淑麗

發行人：陳瑞勝
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
畜產品流通的安全與衛生管理之趨勢

2 活動VCR 健康美梅DIY講座
茶葉小百科 紅茶
蔬果小百科 人心果

3 檢驗測站 認購農藥
有機話題 有機農業推動志工種子團隊
產品快訊 有機鳳梨，宅配到府！
活動快訊 茶覺幸福~貓空健行活動
趙老師的營養教室/能量食物



內容豐富已付
郵費院郵局
許可證
北台字第16174號
免費贈閱

● 專題報導

畜產品流通的安全與衛生管理之趨勢

最近在雲林縣所查出的疑似病死豬肉流入市場之事件，除了引起消費者的巨大恐慌，似乎也同時喚起政府的農政機關準備積極擬定改革措施。

事實上，自從1996年英國爆發狂牛症開始，世界各主要畜產事業生產國接連發生許多安全與衛生上的危害事件，諸如台灣發生豬口蹄疫、北美與東北亞的狂牛症、中國的高流感等等的動物疫病，造成生產農家莫大的損失。此外，即使是在動物健康成長、上市之後，卻也多次因為後續的流通管理缺失，而造成消費者產生高度的不信任感。例如在2002年，日本的某些牛肉分切業者以低價進口牛肉偽裝為日本高級國產牛肉、台灣的走私豬肉冒充國產豬肉、以及此次的病死豬肉事件，都充分證明畜產品安全與衛生必須緊密結合生產現場與流通管理，才能保障生產者、流通業者以及消費者的利益與權益。事實上，食品的可追溯體系(traceability)在1990年代後期已經在歐洲被開發與研究，直到最近2、3年才逐漸呈現，且具備實際運轉的型態。

可追溯體系，目前在歐洲的英國、德國、法國、荷蘭、丹麥以及比



進入屠宰流程以後，動物身分號碼應依法標示在屠體上，才能確保追溯的完整性。

利時已經被正式導入畜產與水產的生產領域，而日本則是亞洲國家中率先進行可追溯體系實驗的國家；前述國家都是在面臨狂牛症或是化學物質污染的挑戰之下，基於保障畜產品或是養殖水產品的正常生產過程而展開可追溯體系的運用。根據其他資料顯示，日本已經決定自2006年開始強制生鮮肉類產品實施可追溯體系，而2010年開始則是擴及到加工食品的強制實施。

台灣雖然也是畜產與水產的先進生產國，但是目前只有在2004年度農委會漁業署於部分養殖水產的領域進行局部的供應鏈追蹤管理，以利輸出到歐盟境內；而同年度，農委會企劃處也選定蔬果與稻米等16項農產品進行示範性的履歷記錄試驗。從我國的實施現狀來看，可以瞭解我國導入可追溯體系的原始目的，在於強化我國有輸出能力的農產與水產品之競爭力，與其他實施中的國家是為了保障畜產品事業的安全與衛生並不相同。但是因為最近適時的發生病死豬肉事件而引起全國消費者普遍重視畜產品的來源與生產過程，於是，農產品來源之可追溯體系，便頓時引起我國相關領域的產官學界之高度興趣。

當筆者於1998年還在日本擔任研究機構研究員的時候，曾與農林水產省的官員、流通系統開發中心(是EAN國際機構在日本的代表組織)進行共同研究；當時筆者看到日本政府為了提升農產品的交易多元化與流通自動化，投入高費用進行農產品的基礎商品編碼，即意識到日本政府有意進而推動可追溯體系的構想。筆者後來於2001年回到台灣擔任東海大學的教職之後，有鑒於當時台灣正準備加入WTO，而開始倡議我國農畜產品必須

迅速進行商品基礎編碼，以作為後續提升我國農畜生產力與市場競爭力的策略基礎。因為唯有先確立農畜產品的商品基礎編碼以後，才能延伸出有關生產過程、運輸過程、保藏過程、交易過程、加工過程、販賣過程等全體流通記錄的建構，所以這項農畜產品的商品基礎編碼，應該可以稱之為是農畜產品的身分證號碼。綜觀其他先進國家的實施現況，可以發現這些國家著眼於流通國際化與市場自由化的必然趨勢，產品幾乎一致採用EAN(European Article Number)國際機構所規劃的編碼規格與項目定義，以達到產品的品質與流通記錄可以快速連動的在各國之間保持相互交換的目的。目前EAN國際機構在台灣的代表組織是財團法人商品條碼策進會(簡稱商策會)，在商策會的持續推動之下，一般工業產品已經全面性的使用EAN規格的條碼，並促使生產現場與結帳櫃檯之間藉由POS(Point of sales, 銷售時點情報管理)系統、EOS(Electronic Ordering System, 訂貨資訊傳送)系統等建構出高度的商業自動化，而在農畜水產品領域也開始逐步採用EAN規格的編碼原則，以促進農畜水產品市場的進化速度。

筆者在此先針對畜產的流通，援用EAN國際機構與日本農林水產省所提供的照片簡述如何建構可追溯體系以實施安全與衛生管理。

(1) 建立動物個體編碼：為了確實建立動物的成長記錄，必須思考如何對於農場內的動物進行個體單獨編碼。如果農場內的飼養方式已經達到標準化作業流程，則同一批的同齡動物或許僅需要共用一個代表性的批號即可；但是如果生產者認為其農場內的動物個

體之間的飼養方式差異頗大，有必要建立單獨的個別記錄時，則最好使用動物個體號碼。(如圖①)

(2) 確立農場編號：必須向農政管理機關取得獨立的農場號碼。

(3) 確立飼養過程標準程序：經過農政管理機關通盤規劃以後，制定出動物飼養過程中必須執行記錄的重要程序。例如確定品種、父母系來源、出生日期、胎數仔數、離乳日期、前期飼料、畜舍移動、動物用藥、後期飼料、離場日期等等。這些重要程序的記錄方式，都必須依照農政管理機關所規定的數值上下限進行記錄，然後正確的串聯在動物個體編號與時間序號。



圖為歐洲國家以條碼系統記錄動物個體編號。

(4) 建立運輸標準程序：經過農政管理機關通盤規劃以後，制定出動物離場的運輸標準程序，例如運輸業者代號、運輸工具、運輸路線、離場批次、運輸目的地等等，同時必須確定記錄過程也同時串聯時間序號。

(5) 建立屠宰標準程序：由於目前我國已經實施CAS認證機制，所以屠宰程序已經具有基本的標準程序，但是為了確保將來可以確實追溯到畜產來源的農場與動物個體，筆者認為有必要調整現行的

(文章下接第二版)



(文章上接第一版)

同部位集中式的屠畜分切方式，而改為單頭動物全部位置處理箱的分切方式。此外，筆者認為藉由



單頭動物全部位置處理箱的分切方式，有助於在包裝上標示出相同的動物個體來源。

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points, 危害分析與緊急管理要點) 管理制度建立屠畜過程中應該記錄的標準程序。

(6) 建立零售標準程序：經過農政管理與衛生管理機關通盤規劃零售地點的標準程序，特別是溫度、細部分切、保存日期等在零售地點會發生的程序。

國內向來以豬肉為最主



豬肉包裝的動物標記，除於零售點外，也可以應用RFID系統使用。

要的消費及出口之肉品品項，因此在發生口蹄疫之後，對於肉品加工業強制實施HACCP、並加以進行來源追溯管理的可能性也大大提高。但由於豬肉加工業目前仍採用豬隻活體拍賣交易的方式進行原料肉的採購，因此必定會發生同一批原料肉中的豬隻，是來自於多個不同的肉豬生產者。再加上進行分切加工之後，一頭豬可能會被分切成數百個部位、產品，使得要從最終商品向上追溯顯得困難重重。因此在未來，以HACCP的管理概念進行改善畜產交易市場的方法，並且運用電子化器材如RFID (Radio Frequency Identification, 無線射頻辨識系統)、條碼、電腦設備、連續監控儀器等硬體設備來進行記錄與追溯，將成為重要發展方向。

(本文作者為東海大學食品科學系助教)

蔬果小百科 紅茶

紅茶製造之基本原理，第一步萎凋過程是以均勻擴散水分，濃縮葉內含物而起自然生理及物理作用為主體，適當的萎凋不但葉內含有適量可動性的水分，且表皮細胞亦不受損傷。第二步揉捻過程在求茶葉的捲曲，或結緊成條，使茶汁迅速流失，發酵立即開始，並非求萎凋葉的迅速揉捻成碎片。第三步發酵過程是以細胞液中之多元酚類為基質，與液體膜外綠色體共存之氧化酵素相混合，吸收氧氣所發生之酵素氧化作用：發酵過程中，溫度26.6℃~32.2℃時最迅速，低於26.6℃時，其氧化速度隨溫度之降低而緩慢，高於32.2℃時隨溫度之升高而使紅茶品質降低，甚至發生不正常的發酵作用，導致酸化使品質劣變。乾燥完成時，茶葉中的水分含量以3%最適宜。

台灣地區以南投縣魚池及埔里茶區為主要產地，種植品種以台茶7、8、18號及阿薩姆為主；其中台茶18號別名紅玉，滋味甘醇又具薄荷香，在政府及茶業相關單位大力推廣下，產品供不應求。外觀勻稱、水色鮮紅豔麗及味呈焦糖香為其品質特徵。

紅茶係屬全發酵茶，因外觀、內容及形質之不同，產品亦多樣化，其沖泡方法分為：

1. 純紅茶：取3公克之紅茶，置於陶壺杯壺中，加沸水150cc待五分鐘後用細網過濾即可熱飲。或容量2-3克之袋茶，加水150cc待五分鐘後取出茶

袋即可飲用。沖泡紅茶時，時間一到必須將茶渣或泡過之茶袋取出，不宜再浸泡，否則對風味有不良的影響。沖泡後之紅茶，冷卻後產生乳化現象即為高品質紅茶。

2. 調味紅茶：紅茶迷人之處不止於其顏色及香氣，其可愛在於能容，不論酸的檸檬、辛的肉桂、甜的糖或柔潤的牛奶，皆可容納於茶湯中。將泡好之紅茶，待稍涼時加檸檬及糖即為檸檬紅茶。將紅茶150cc加煉乳10~15cc或奶精，及方糖二塊或白糖一匙，飲用時增其風味，此為俗稱之奶茶。或將炒後之大麥與紅茶等量置於杯內注入沸水沖泡5分鐘後加糖即可飲用，此謂麥香紅茶。其它蘋果、荔枝、酸柑、草莓等水果紅茶及白蘭地、威士忌、紅葡萄酒等酒類紅茶，別有一番滋味，在興之所至、閒暇之餘，何妨來一杯吧！

3. 泡沫紅茶：將泡好之紅茶置於不鏽鋼容器，並加入冰塊及糖，然後快速搖動容器，一則加速冰塊溶解使其瞬間冷卻，二則上下搖動產生泡沫，待冰塊溶解後即可倒出飲用。



紅茶茶葉及茶湯

活動VCR 健康美梅DIY講座

吳敏芳



揮別兩年，期待已久的梅子DIY再度登場。此次活動承蒙台大園藝系許明仁老師協助，借用上課場地規劃「健康美梅DIY講座」，這也是本年度國產農產品加工推廣計畫第二單元活動，課程內容除了介紹梅的歷史、產地分佈、營養價值、應用及製作方法之外，也讓學員自己動手做。

DIY實做部份分為脆梅班及紫蘇梅班。脆梅班為了增加學員深刻印象，特別分成兩部份來實習。首先學員在助教帶領下按

步驟操作：將梅子蒂頭去掉、清洗，按比例加入粗鹽，以手掌心搓揉10分鐘，使青梅達到「殺青」效果，再以棒槌拍裂，拍裂後的青梅及粗鹽放入罐內，帶回家繼續處理後續未完成的步驟。另一部份則是已經先完成製作過程，只剩最後一個步驟：將青梅及糖液裝罐，帶回家放冰

箱浸漬三天即可食用。至於紫蘇梅則以較成熟的青梅，按老師教導過程，在最後一個步驟加入新鮮紫蘇葉揉成汁液醃漬。其實製梅步驟相當簡單，材料也容易取得，重點在製作過程及考量個別差異，增減使用糖、鹽比例。

每年清明節前後兩週，正是梅子的產期，趁著梅熟時節，買個十斤、二十斤青梅自己動手醃漬，不但可以吃到自己動手醃漬的梅製品，衛生不添加防腐劑，又可調和身體酸鹼值，還能饋贈親友，享受DIY的樂趣。此次活動參與的學員依然很多，看著學員帶著滿足、喜悅的表情回家，工作人員也很開心，希望往後能提供會員更多、更好的資訊。

附註：對青梅製作有興趣者，可附7元回郵信封來函本會索取手冊。



青梅製作



紫蘇梅製作

蔬果小百科

人心果 Sapodilla Manilkara Zapota

吳昭祥

到嘉義一帶去玩，如果當地朋友問你要不要嘗試「查某囡仔」，千萬不要誤以為他在從事色情行業，因為他指的可能是一種英文名字叫做Sapodilla的熱帶水果——「人心果」。鄉下老農們大概覺得這個名字有些拗口，就乾脆謔稱為查某囡仔。

人心果是山欖科的常綠喬木，高度可達十公尺以上，原產中美洲墨西哥、瓜地馬拉和加勒比海一帶，1902年由日本人引進台灣栽培，卻一直沒有受到重視，只有在南部和台東鄉間偶而可見，春末盛產期時有些農民也會挑到路邊兜售。最近在某些超市也看得到人心果，而且改了一個名字叫「人參果」，至於是台灣本產還是國外進口的，就尚有待查證了。

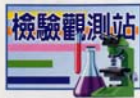
人心果可說是其貌不揚，土褐色的外表常讓人誤以為是馬鈴薯，而且剛採收時不堪入口，需要經過一段時間後熟等果肉變軟後才能食用，這時候的果實皮薄肉黃、甘甜多汁，有點像軟柿，果肉中卻又富含石細胞，吃起來沙沙的，口感頗為特別。在熱帶美洲，食用人心果時通常會

加上幾滴檸檬汁以增添風味，或者把果肉打成泥用來製作冰淇淋或甜點。

早期在中美洲，人心果曾經是很重要的作物，

倒是因為它的果實，而是因為它的樹幹可以分泌出一種白色乳汁，可以提煉成叫做chicle gum的膠狀物質，是口香糖的主要原料，不過自從人工合成膠上市以後，天然chicle gum的需求已經大不如前了。





認識農藥

■ 孔繁慧

在從前，農民一般利用火燒、水淹、捕捉或煙燻等物理方式來防治病蟲對農作物的危害，可是效果不彰。直到化學合成農藥發明後，由於可有效殺死病菌及害蟲，使得農作物品質與產量都大幅的提升，對農民的幫助很大，同時也解決了許多地區的饑饉問題，因此農藥的使用在全球的糧食供應中扮演舉足輕重的角色。但隨著許多研究報告顯示，若是不當的使用將對於土壤、水等非生物資源造成嚴重的衝擊，例如在第二次世界大戰期間，有一種化學合成農藥DDT，殺蟲威力驚人，但它無法分解的性質對生態系的破壞時間相當長，雖然已停用20年以上，但大部分曾與其接觸過的生物都還有殘留。有鑑於此，新問世的農藥都是以用量少、效果快及容易分解且對人類和生態系影響最小的方向發展，希望在全球人口成長對糧食需求的壓力及永續環境發展的前提下，研發出最適宜的用藥方法。

目前世界各國上市的農藥總計有六百多種，在台灣登記上市也超過四百多種，以防治的對象分類，主要分為殺蟲劑、殺菌劑、殺蟎劑、殺線蟲劑、殺鼠劑、除草劑、植物生長調節劑及補助劑。另以化學結構分類有數十種之多，常見之分類為有機磷劑、有機氯劑、氨基甲酸鹽類、合成除蟲菊類及二硫代胺基甲酸鹽類。同時政府以安全使用準則又可分為四個等級，第一級為極劇毒，在國內是禁止使用的。第二級是劇毒，必須有限制的使用。第三級是輕毒。第四級是低毒。其中第二級劇毒農藥

須在包裝上標示紅色骷髏頭的警告標誌。

每一種農藥的毒性都不同，分為「急性毒性」和「慢性毒性」。急性毒性是以小鼠或白鼠等小動物利用藥劑經由口服、皮膚塗布及皮下注射等方式來試驗，以體重每公斤致死量毫克數用LD₅₀mg/Kg來表示其結果。急性毒性意即在短時間內大量接觸會產生中毒的現象，例如農民在田間施藥時沒做好防護設施，經由皮膚或呼吸而中毒；農藥工廠的工人在生產農藥時不慎被污染；消費者在不知情下誤用誤食；以及喝農藥自殺等等。也曾經發生過有消費者為了搶鮮，在觀光草莓園直接食用，造成中毒現象。慢性中毒就是長期取食含有微量農藥的食品，經年累月在體內累積而成慢性中毒，此一現象也是消費者所擔心的問題。由於這項問題無法由人體試驗得知不同程度殘留農藥對人體造成的危害，因此相關文獻報告數量很少。就目前已知對身體造成負擔而出現慢性中毒的病狀，如有機氯殺蟲劑會殘存累積於人體脂肪及母乳中；若長期接觸有機磷劑殺蟲劑會有情緒不穩、容易疲勞之反應，並有頭痛、嘔吐、食慾不振等症狀；殺線蟲劑會造成男性不孕症；殺草劑可能導致畸形胎兒的產生；二硫代胺基甲酸鹽類在水煮過程中易分解致產生物ETU (Ethylene thiourea) 等等。總之各種農藥所造成的結果都不相同。

本會農檢中心成立至今，統計近十年來的蔬菜樣品，其中最常被檢出的十種農藥，依檢出次數之

多寡分別為二硫代胺基甲酸鹽類、陶斯松、百滅寧、佈飛松、賽滅寧、達馬松、納乃得、四氫異苯腓、畢芬寧及貝芬替等十種農藥(表1)，這十種農藥含7種殺蟲劑、3種殺菌劑。

表1. 蔬菜類檢體近十年最常被檢出的十種農藥

排序	農藥名稱	出現次數
1	二硫代胺基甲酸鹽類(菌)	688
2	陶斯松(蟲)	158
3	百滅寧(蟲)	153
4	佈飛松(蟲)	149
5	賽滅寧(蟲)	123
6	達馬松(蟲)	121
7	納乃得(蟲)	87
8	四氫異苯腓(菌)	59
9	畢芬寧(蟲)	44
10	貝芬替(菌)	37

總之，世界人口不斷地在增加中，如何增產高品質、無污染、足以供人類賴以維繫生存的糧食是專家們一直努力的方向。農作物在採收後經由去皮、水洗、烹煮及食品加工等過程中都可以降低農藥殘留量，如果消費者選擇當令蔬果，或選購經由政府單位、民間團體所輔導的品牌蔬果，則更可吃得安心、吃得健康。

有機話題

有機農業推動志工種子團隊

■ 李美雲



「不要低估有決心的小眾，他們也擁有改變世界的力量。」這是人類學家瑪格利特·米德提出的呼籲。如果將此呼籲印證在許多公益團體上，可謂不謀而合。據瞭解這些團體在初創期，大多是經由一群理念相似、需求相仿且具有服務熱誠的有心人群策群力共同推動他們所要傳達的信念，如果這個信念能逐漸獲得其他人的認同與支持，就會有人陸續加入推動行

列，在國內有機農業推動諸多團體中，我們也看到不少類似的實證。近些年來，國內「有機產業」市場逐步活絡起來，而政府與民間驗證單位也積極宣導民衆如要購買有機農產品，以貼有驗證標章的「有機農產品」才能獲得保障。筆者因從事有機農業推廣教育多年，諸如「有機產品的真偽如何辨別」、「台灣的環境真的能種出有機農產品」、「有機農產品的價格太高」、「有機農產品就是沒有農藥殘留的農產品」等問題屢見不鮮。顯見這些年來，「有機農業」的推展內容仍以生產技術與教導民衆認識或瞭解「有機產品」的表象意義居多，而對於有機生活教育、推廣、資訊與「有機農業」背後所蘊含對土地、自然生態、人

文、環境保育，以及學習尊重萬物生命存在的價值意義等內涵，仍有待加強宣導及建立。

關心台灣的農業發展，不能只靠農民或農政單位，而是全民所要面對的課題。筆者有幸在工作領域裡結識一群關懷有機農業發展「小眾人物」，基於上述的前提與信念，決定一起群策群力推動「有機生活教育」的理念能於全省各地逐步發酵成型，除了參與推廣人員專業能力外，「人力資源的建立」是不容忽視的。去年(93)在本會與農委會農糧署支持下，參與志工學員以半自費的方式，自8月份開始至11月以<2004年有機農業推動志工種子培訓營>展開每個月2天、分4次共8天的培訓活動。在整個學習內容設計上，考量到能夠讓學員未來在各自的、家庭、家鄉、社區、工作環境中，以更寬廣的層面作推廣，而

非僅限於在有機農業生產技術。因此將內容分為：(1)生態、生命與農業 (2)生產與農業 (3)生活文化與農業 (4)有機農業推動與實踐。整個內容兼具理論與實務學習，獲得很不錯迴響，每次出席率達90%。同時為讓志工學員能與實務學習環境、地點產生深刻共鳴，各選定於陽明山國家公園菁山自然中心、中興大學試驗農場、池上、花蓮區農業改良場與淨土有機農園作為我們學習場所。

回顧這四個月來與這群有機農業推動志工學員藉由共同學習，凝聚共識，到共築一個可以彼此經驗交流與解嚴的園地，蠻難能可貴的。就如同參與這次培訓學員龔明山先生在心得分享報告中所提到：「或許是大地的有意安排，把一群有志一同的朋友群聚在這裡，這真的是千載難逢的好機會，有機農業的推動一定要靠團體的力量才足以發揮「影響力」，這個影響力是很重要的，意義也很廣的...」。各位朋友，如果您願意的話，無論您身處何地，參與任何團體，別忘了「有機農業」會因有您的參與，而對全民的福祉與地球環境保護無形中增添了一份影響力。



(本文作者為財團法人植物保護科技基金會秘書)



產品快訊

有機鳳梨預購，宅配到府！



◆現採的鳳梨就等著送到你家囉

喜歡品嚐鳳梨的饕客注意囉！由本會輔導推薦的桃源自然農場二一年一度鳳梨產季即將開始！桃源自然農場所生產的有機鳳梨，香氣濃郁、鮮甜可口，又不吸舌！訂購方式以“箱”為單位，3粒/箱，一箱約9斤左右。

該農場位於嘉義竹崎，早在三月初鳳梨已有部分採收，除了有機驗證（慈心有機農業發展基金會）的背書之外，本會特別在產品上市之前，直

接至田間採樣，帶回進行農藥檢測，合格報告並已於三月下旬出爐雙重的確認，就是為了保障喜好有機鳳梨的朋友，買得開心，吃得放心。

本次預購，配合農場分區採收的作業，特別安排五月當期、鮮度與熟度俱佳的果品試辦預購，不一樣的有機栽培口感，絕對讓您眷戀這兩年一度的採收季，預購受理中，邀請您一同來品嚐有機鳳梨的好味道。

【產品介紹】金鑽（台農17號）鳳梨，3月就開始上市，但是以4-5月最當季，品質也最好，產季其實可以一直延續到8月。春天採果，甜度高，色澤佳，別稱春蜜。金鑽鳳梨可以在這麼短的時間成為市場主流，是因為集諸多優點於一身，讓果農、果販和消費者都很滿意。產量高，可以提高果農的收益；採收後相當耐放，可以延長販售的時間，果販不需降價求售；入口酸甜適中，皮薄果肉多，

而且纖維柔軟細緻，還帶一點脆爽的口感，相當可口，很受消費者喜愛。



◆這裡的鳳梨都是有掛保證的呦！

有機鳳梨預購單（手繪或放大影印填妥後傳真05-254-3550）	
訂貨人	訂購箱數
聯絡電話	手機
郵遞區號	
送貨地址	
到貨日期	<input type="checkbox"/> 5/3 (二) <input type="checkbox"/> 5/5 (四) <input type="checkbox"/> 5/7 (六) <input type="checkbox"/> 5/10 (二) (請勾選)
到貨時間	<input type="checkbox"/> 8-12時 <input type="checkbox"/> 12-17時 <input type="checkbox"/> 17-20時 (請勾選)
備註	1. 預購價：700元/箱(含運費) 2. 收款方式：宅配到府收款。 3. 預購時間：即日起至5月9日止 4. 查貨專線：05-254-1550 5. 請清楚填寫本預購單各項資料，以便農場作業。

活動快訊

水土保持國家園 活力鄉村展新貌
“茶”覺幸福~貓空健行活動

配合行政院農業委員會水保局宣導及臺北市文山區公所藝文活動，舉辦茶覺幸福貓空健行活動，歡迎喜愛健行的朋友一起來親近大自然、欣賞地方藝文、瞭解坡地保育與水土保持之重要性！活動行程如下：

活動日期：九十四年五月二十二日（星期日）

時間	活動行程
07:30-08:30	捷運木柵線動物園站，專車接駁至指南宮登山口
08:30	指南宮凌霄寶殿前走廊 報到出發
09:30	簽到領取摸彩券（限量600份送完為止）
	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」
09:00-11:10	*展示室、水土保持戶外教室導覽解說 *藍染原料解說及植物染DIY體驗 *茶文化表演：花藝與茶道欣賞、茶與音符的悸動
11:10-11:30	貴賓、來賓致詞
11:30-12:00	摸彩活動
12:00	賦歸

報名方式：(名額600人)欲參加活動者！歡迎電話報名(團體報名亦可傳真名單)

活動報名請洽電話：(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！參加者請考量個人身體狀況，並穿著輕便服裝及攜帶水、環保杯、雨具參加！活動結束後自行步行下山約1小時可到政治大學（或搭乘小10路、棕15路公車下山約20分乙班）。

2. 請響應垃圾減量、不落地運動。

交通：請搭乘捷運或台北市公車236、237、611至動物園站，轉搭接駁專車（也可搭指南客運）至指南宮登山口後步行至凌霄寶殿報到出發。

網址：http://www.liukung.org.tw

趙老師的營養教室/能量食物

對於趙思姿營養師，大家應該不陌生，除了媒體的邀約不斷之外，持續出書與演講，是趙老師傳遞營養與健康概念的直接方式，而不斷進修、提升專業素養，應該是所有參加過趙老師演講活動最大的收穫。

甫出爐的新書內容，能量食物，宣告了廿一世紀人們共同關心的飲食選擇的話題，我們將透過演講活動的安排，讓趙老師將書中的精華傳遞給每一位到場的朋友，如果您在飲食保健的觀念上，亟需專業的營養建議，請儘早報名參加這場難得的講座，以免向隅！課程中，趙老師也將為現代人健康的最大隱憂—慢性疾病與癌症，提出飲食的相關建議！現場並將示範有氧伸展運動，分享營養師運動健身的寶貴經驗。

報名費用：250元（會後可領取有機產品一份）

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 曾淑莉小姐（經電話報名確認名額，再行劃撥繳費）

「趙老師的營養教室/能量食物」報名表（可手繪或放大影印填寫）	
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	<input type="checkbox"/> 第一場次 94年5月25日（週三）14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次 94年5月28日（週六）14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 第三場次 94年5月31日（週二）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。