

公農會訊

第42期

雙月刊 2007年7月號



創刊：中華民國八十九年九月一日
 發行所：財團法人台北市公農會產銷基金會
 編輯小組：李宗興、陳如輝、陳遠、吳昭祥、孔繁慧、李昭綠、曾淑莉、陳淑齡、黃華祿

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
 電子信箱：liukung@ms9.hinet.net

國內郵資已付
 監察院郵局
 許可證
 北台字第16174號

台灣郵政北台字第7170號執照登記為雜誌交寄

名 錄 黏 貼 處

個人資料變更，請傳真 (02-2394-2591)、郵寄或E-mail，謝謝！

創造新農業文化 本刊圖文，未經同意不得轉載！

專題報導

仲夏話艾草

細雨紛飛清明後，夏白炎熱歸陽來。民間諺語：清明插柳，端午插艾，自古先民認為艾草在夏季蚊蟲滋生，菌毒好發之時，具有相當的防病功效，所以端午節也是代代相傳的衛生節，因而民間有“懸艾人、佩艾虎、飲艾酒、食艾糕、薰艾葉、泡艾澡”的養生習俗，流傳千秋萬世而不衰！

艾草歷史故事

相傳一則民間歷史故事「蛇報恩」是這樣說的……某日窮家子弟崔煒在市集上看到一位孤苦零丁的乞丐婆，因多日沒有吃飯，餓得頭昏眼花，走路也搖搖晃晃的，竟然撞倒了路邊飲酒人的酒，這群青年怒氣沖沖地責罵乞丐婆，並對其拳腳相向，一旁觀看的崔煒，雖然身上半毛錢也沒有，但仍脫下自己的衣服來償還酒錢，為乞丐婆解圍。崔煒排解了紛爭，一轉頭，乞丐婆竟然不見了！生性豁達的崔煒也毫不在意，拍了拍身上的灰塵就回家了。

當晚，崔煒夢見一條青蛇向他道謝：「下午多虧公子搭救，小女子非常感激，特地送來艾草做為報答。這個艾草妙用無窮，它可以去除各種癩腫癩，只要一點點就可以了，不要多用！希望它能幫你完成心願，娶一房賢妻。」說完，青蛇再次拜謝，就消失了。崔煒從夢中驚醒，想著夢中的情景，覺得真是不可思議，但是伸手一摸到床邊，竟然真的有一束艾草！

不久，鄰縣的一位姓大富翁的女兒得了怪病，頭上長了一顆大腫瘤，訪遍名醫都沒有治好，於是任大

富翁貼出一張告示：「只要有人能醫好小女的病，我願將女兒許配給他。」崔煒聽說了這件事，想起了自己的靈藥，就抱著試試的心態到了富翁家，果然就像青蛇所說的，任家小姐敷上艾草後，不到兩天就消腫痊癒了。就這樣，崔煒娶到了溫柔可愛的任家小姐為妻，而艾草的功效也逐漸被人們廣為宣傳而使用。

生活中處處有艾

艾草其實是經常出現在生活中的藥草植物，只是我們往往忽略了這個綠色植物的存在。例如紅色印泥是用艾草纖維精製成的；薰膳養生塑身的神奇療法可是用艾絨製成；端午節家家戶戶都會在門口插上艾草來辟邪除穢；到醫院探病或參加喪禮通常會在上衣口袋放著幾片艾草避凶；經常吃到的客家艾板或菜市場裡常見的草仔粿，正是艾草的代

表作；拜拜用的招財香、除穢香是用艾草為主要原料。

艾草的生活妙用

艾草運用於生活中的使用方法大約有六種：

- 一、艾草飲用法：可製成茶、醋、粉末等當成飲品來調息養生。艾草茶的主要功效為“淨化血液”將酸性體質改變為弱鹼性體質，改善因酸性體質而產生的症狀，能

編者的話 夏天來囉！戶外的溫度節節攀升，令人一點也舒爽不了！這一期不少版面報導都與夏季劃上等號。艾草的養生妙用，您可能不曾瞭解！愈熱叫聲愈響亮的蟬兒，也有名詩可供賞析。西瓜，天熱必吃的水

果，有個您意想不到的發跡地點。更別錯過「健康早養新觀念」的養生保健專欄，以及這一期的精彩講座活動。



李振輝

- 自動分解藥物中的毒性及諸多食劑添加物與混合體內之毒素一起向外排泄。
 - 二、艾草食用法：採用嫩葉煎蛋、炒菜、燉湯調整體質，改善身體狀況。艾草因特殊芳香及鮮綠色澤、廣泛被採用製作草仔粿、年糕、餅乾、麻糬、麵條等。
 - 三、艾草萃取法：從艾草萃取精油與有效的成分做成軟膏藥劑、清潔衛生、美容保養等產品。
 - 四、艾草溫灸法：艾草背面絨毛是艾灸之材料。取艾絨製成艾灸，全身九十八處穴道都能施灸，作為養生防病之用。
 - 五、艾草藥浴法：將艾草煮水全身浸泡沐浴，也可以作局部的腳浴、手浴、坐浴，對於氣血循環、制菌、殺菌、肌膚潤澤有所幫助。
- 艾草力線法：用艾草萃取或乾燥艾草莖葉製成枕頭、被褥、椅墊、鞋墊，讓藥草成分緩和釋放，有健身保固之妙。（力線法是人體本身的體溫與艾草產品產生之遠紅外線波長同調，彼此產生共振作用，讓細胞產生活性化。）

視祖先的智慧結晶，積極發展中草藥，早在數千年前人們就已經使用藥草來保健治病，也因為現代的科技進步與醫學發達讓人類逐漸解開各種藥草使用的依據，同時更證明了這些傳承了數千年的藥草神奇功效並非神話。艾草的使用方法千變萬化，凡吃、喝、擦、泡、睡、薰、灸、辟邪除穢、殺菌消毒、驅蚊避蟲，美化環境，皆可充分發揮效用；穀雨到夏至，氣候潮濕且日漸炎熱，此時也是艾草生長最為旺盛時期，同時成份也最高，剛好可以運用於生活中的保健維護，所以在炎熱的夏日曬曬下何懼百菌生，有艾護全身。

《艾草小檔案》
 艾草為菊科艾屬的多年生草本植物，莖高約50-100公分，地下根莖繁衍而群生，分枝頗多，集中於莖之上部，單葉互生，羽狀分裂或具有缺刻，葉表面為深綠色，背面密生白色絨毛，夏末秋初之間開淡褐色或淡黃色結穗小花，至冬初會在各分枝末端結成圓錐狀排列的種子。
 艾草為全日照植物，生長條件應注意陽光充足、通風良好、土質鬆軟、排水性佳。
 艾草在民俗節日中，不但占有一席之地，也因為全草皆可利用而被珍惜。採收時節全年皆可，春、夏為佳，避開十一月至十二月開花期。

夏日百菌生 艾草護全身
 世界潮流吹起一陣“自然養生的健康流行風”，人們返璞歸真開始重

(本文作者為彰化縣花壇特用作物產銷班班長、艾草之家總經理)



瑠公意象

飲水思源話瑠公

邁入21世紀，大台北地區發展成為一座熱鬧繁華的現代都會。隨著時代的變遷與人們的遺忘，一段鮮為人知的瑠公川史，記載著台北數百年來的開發歷程，被時代的巨輪所吞沒。直到人們重新開啓塵封已久的回憶，瑠公川曾是那麼熟悉，卻又是遙不可及。

話說尚未開發前的台北盆地，原為草木叢生、沼澤遍佈的荒野，只有飛禽走獸出沒，以及少數平埔族人在此以漁獵為生。直至明末清初，漢人陸續前來開墾闢荒，從事農業生產，但是由於當時水利未興，只能利用天然池沼引水灌溉，一遇乾旱便無法耕作，飽受旱澇之苦。

1736年（清乾隆元年）郭錫瑠先生來到台北開墾，為解決農田灌溉用水需求問題，乃勘查大台北地區山川

地勢，尋找可供開發利用的灌溉水源，幾經波折終於覓得新店溪支流—青潭溪為最佳水源頭，並依據當時探勘情形繪製埤圳川路線圖，擬定出一項偉大的水利灌溉事業計畫。

1740年郭錫瑠先生變賣家產集資動工開鑿圳路，歷經艱苦歲月，克服重重障礙與抗爭，終於在22年後（1762年），完成長達20餘公里的供水大圳，貫穿大台北地區、澗澤千畝良田。其中工程最艱難的特別是開鑿百餘公尺長的引水岩石隧道以及跨越景美溪的通水木枧（渡槽），後人為感念郭錫瑠先生的豐功偉業，於是將其開鑿的大圳取名為「瑠公川」。

圳路開通後由於灌溉之農田面積日增，青潭溪所引之灌溉水量日漸不足，所以

郭錫瑠先生的長子郭元芳先生乃於1767年在大宅庄（碧潭）築壩引水，即今日瑠公川的主要取水口。

二百多年來，大台北地區的千畝良田，因為瑠公川的滋潤灌溉，農產得以年年豐收，百姓才能安居樂業。也因為農業的繁榮發展，提供社會安定成長的力量，促使大台北地區的工商業蓬勃發展。

現在的瑠公川因為都市發展而失去灌溉功能，台北市內舊有的瑠公川路也因配合都市建設幾乎蕩然無存，但是昔日瑠公父子傾力建圳犧牲奉獻的精神，將永遠留得我們緬懷與紀念。

（本文作者為台北市瑠公農田水利會副管理師）



田園詩賞

垂緜飲清露
流響出疏桐
居高聲自遠
非是藉秋風

陳達書

蟬 唐 虞世南

〔作者〕虞世南（西元五五八年至六三八年），字伯施，浙江餘姚人。為人沉靜寡慾，精思讀書，議論持平，書法秀逸。

〔賞析〕這詩是藉蟬的棲高鳴遠來比喻自己的清廉高潔懷抱。

大意是：蟬停在樹枝上，吸食枝葉上的露水，流利的鳴聲，從疏落的桐樹林中傳出來。因為棲居高處，所以鳴聲自然會傳得很遠，並不是依靠秋風來傳達。

台灣諺語

「尪仔某、吃菜脯。」 「尪仔某」意指好夫妻；「菜脯」即蘿蔔乾。

蘿蔔乾，鄉下農家幾乎家家戶戶都會製造、且必備的配飯菜餚，既經濟又實用的土產食物。製造過程很簡單，將新鮮蘿蔔洗淨，從中心剖開或切片，醃漬、曝曬、裝入陶甕保存，隨時可取出蒸煮。因堅韌、不易咬嚼，一般總認為是粗陋、窮苦人家才吃的菜。但目前台灣料理餐廳推出的「菜脯蛋」、「菜脯雞」卻頗受大眾歡迎！

「尪仔某、吃菜脯。」簡單的解釋是夫妻生活在一起，要同甘共苦，雖然三餐僅以蘿蔔乾配飯吃，沒有大魚大肉可以享受，只要兩人相愛、同心協力、相互體諒，還是可以過著神仙般的快樂生活。

最近從媒體報導的數據得知：台灣地區每個月有一百七十多對夫妻離異，細究其原因，除了時代改變，人們對於一生一世的婚姻關係所持的看法也大不相同之外，現在的社會價值觀念也變得功利了，雙方很容易因為外在物質環境的引誘，夫妻無法共同應付苦日子的煎熬，也就是無法承受從吃大魚大肉變成吃菜脯的境遇，缺乏「同心」的意志和忍耐所致。「花無百日紅，人無千日好」，誰都不敢保證終其一生能夠一帆風順、無風無浪的過日子，愈是困難的時候，夫妻更應意志堅定、互相扶持，遇到不順遂時，暫時的「吃菜脯」有什麼關係，「菜脯」吃久了，總會有魚肉可吃。朋友們！「菜脯」雖然粗硬不好嚼，耐心地細細品味，也會有意想不到的甘甜好滋味。

陳如舜



健康早餐新觀念

■ 趙思安

“一日之計在於晨”，早餐對健康的重要，大都能認同。不過這個道理似乎不符合時代潮流，漸漸被現代人淡忘了。根據調查發現，在現代人三餐之中，早餐最容易被省略，許多人經常不吃早餐或隨便吃早餐，有些人早餐能喝杯牛奶或吃點麵包已經不錯了，如果較注意營養的人，認為早餐能喝杯蔬果汁或打個精力湯，也算是對自己健康做了些貢獻。不過，早餐喝牛奶、果菜汁、精力湯就健康嗎？如何吃早餐，來提升您的健康呢？

掌握早餐的黃金時間

早上的7至9點，是吃早餐的最佳時間。有人認為在午餐前吃東西，就算吃早餐了，現代人流行吃早餐，就是早上十、十一點才吃第一餐，其實這種早餐對健康一點幫助也沒有，而且容易導致身體變成易胖的傾向。正確吃早餐要規律，且有時間性，最好每天7-9點之間吃早餐，這就是中醫醫脈循環的「胃經」，身體的「胃」主在於消化功能，此時進食能活絡胃部機能，有利食物消化，讓身體取得更多食物的營養，因此，有吃早餐習慣的人，不容易得胃腸疾病或消化不良等問題。

許多人不吃早餐的理由，就是「沒食慾」，早餐沒胃口的原因很多，例如用餐的時間太趕，以及起床時身體仍處於「半睡半醒」的狀態，都是導致早餐沒食慾的原因。一般而言，身體晚上是由控制睡眠的「副交感神經」運作，白天是由控制吃東

西、說話的「交感神經」運作。早上醒來，身體無法馬上從副交感神經轉換到交感神經的作用，所以一早醒來大多沒胃口，至少需要等20分鐘身體才能調整過來，因此起床後20至30分鐘再吃早餐較為適合，此時食慾也會變好。早上起床不要急著吃東西，最好先飲用1-2杯或350-500cc的溫開水，讓身體器官先徹底洗滌一番，約過30分鐘再進食早餐，這樣能促進身體器官的運作功能與新陳代謝。

掌握營養均衡吃早餐

早餐是一天的第一餐，對於身體營養素的平衡很重要。尤其身體經過十小時以上沒有任何食物補充，身體極需食物來提升血糖含量，增強體能。

如何搭配一份優質的早餐，對許多人而言，早餐喝一大杯牛奶，煎蛋與火腿、培根的組合，應該算是一份營養的早餐吧，不過，這種組合很容易造成蛋白質、脂肪攝取過量，而忽略了醣類，尤其纖維質的攝取嚴重不夠。

均衡的早餐應該有適當的三大營養素，即蛋白質、脂肪、醣類適當的比例，其中醣類比例至少佔總熱量的一半，另一半，蛋白質約佔三至四成，脂肪則約佔六成左右。合適的早餐應以穀類食物為主，穀物含有豐富的醣類、蛋白質及維生素B群，脂肪含量低，與其它富含蛋白質的奶類蛋、肉類或豆類做組合。常見的穀類食物包括大麥、小麥、燕麥、玉米等，現代人更將這些穀物做成各種的成

品，從麵包到饅頭，從蘿蔔糕到玉米脆片，讓早餐有不同的組合。飲食均衡的搭配應留意至少有三大類的食物，早餐可考慮基本三類的食物即五穀類、奶類與水果類，五穀與水果類提供複合性的醣類與纖維質，奶類或豆類、堅果類可提供蛋白質與鈣質，對於一天的營養平衡相當重要。

掌握身體體質吃早餐

長期吃相似或一嘗不變的早餐，很容易導致身體的失衡，例如長期喝蔬果汁的人，容易手腳冰冷或貧血；經常吃三明治或喝奶茶的人，容易有較高血脂的傾向。

一早就喝冰冷的飲品如冰牛奶、冰果汁，會影響體內血流循環與器官收縮，冰冷的食物會抑制消化液的分泌，加重脾胃的負擔。因此，藉由起床喝足溫水來調整，其次早餐可考慮熱食，如稀飯、熱麥片、熱牛奶、芝麻糊，配著吃蔬菜、麵包、三明治、水果等食物，經常變換著食物攝取，對於胃腸機能較弱或一般人都有不錯的保養功效。切記，早餐絕不能一成不變。

「早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少」是前人流傳的保健原則，說明了早餐很重要，因此，讓均衡多變的健康早餐，打好您一天的基礎。

(本文作者為專業營養師)

飲食文化



東漢末年，曹操率兵攻打張繡，由於天氣酷熱，途中又錯過水源，士兵們口渴難當，部隊行進緩慢，狡黠的曹操靈機一動，就傳令說：「前面有一大片梅林，結實累累，甘酸美味，可以解渴。」，士兵們聽了以後口水都流了出來，趕緊加快腳步前進，終於及時到達下一個水源。世說新語中這段「望梅止渴」的故事，是對酸味最生動的描述，一般人只要想到酸的食物，首先就會分泌唾液，嚴重的話可能連牙齒和骨頭都會發軟，這就是酸的威力。

來自水果的酸

食物中的酸大部分來自水果中的有機酸，主要包括檸檬酸、蘋果酸和酒石酸等，一種水果可以同時含有多種不同的酸，像柑橘類含的主要是檸檬酸，還有少量蘋果酸和

琥珀酸；蘋果、梨、櫻桃等則以蘋果酸為主，果心部分比較酸，是因為還有檸檬酸；葡萄中含有多量酒石酸和部分檸檬酸、蘋果酸；至於水果的甜味則通常來自單寧酸。

通常我們買水果的時候，都會問老闆說甜不甜，萬一老闆說酸，恐怕大家都不會買了。其實水果要是單有甜味，沒有酸味，是不可能好吃的。水果在成熟過程中，含糖量會逐漸增加，含酸量逐漸減少，當糖酸比達到一個比率時，就是酸甜適中，風味最佳的時候。不過要是問老闆糖酸比如何，恐怕老闆也答不出來，因為酸度的測定是比較麻煩的。

一般水果成熟時，有機酸含量大概在0.3-2.0%這個範圍內，但也有特別高的，像檸檬的有機酸可以達到6-7%，高居榜首，梅子4-5%，

屈居第二，有機酸含量在1%的常見水果還有杏、李、草莓、奇異果和某些柑橘類。

酸非酸

食物的酸澀並不是憑口感，而是食物經過消化吸收之後在體內代謝的結果。水果中雖然含有有機酸，但在人體內經過代謝所得的產物為無機鹽類如鈣、鉀、鈉、鎂等鹼性物質，所以也算是鹼性食物。少數例外的是杏、李等，因為含有不易分解的安息香酸和草酸，所以代謝後仍屬酸性，比較不宜大量食用，大陸有句民諺：「桃養人，杏傷人，李子樹下埋死人」，應該就是經驗之談。不過這裡指的是過量，一般食用是不會有問題的。

會咬人的酸

有些水果的酸會「咬人」，相信很多人都有被鳳梨咬過的痛苦經驗。這是因為鳳梨含有蛋白質分解酵素和草酸鈣結晶，蛋白質分解酵素會使口腔黏膜軟化，尖銳的草酸鈣結晶就趁虛而入，造成刺痛。在果肉鳳梨上抹點鹽巴，可以降低酵素活性，或者把皮削乾淨些，減少草酸鈣殘留，都可避免。

吃醋當養生

食物中另外一個酸味的來源是穀類或水果發酵以後產生的醋。醋

由於在自然環境中可以自行生成，所以在世界各地的使用歷史都很悠久，也都很早就發展出釀造技術。釀造醋的成分因材料而異，但酸味來源主要都是醋酸，通常含量在3-5%左右，此外，水果醋中還含有原來果肉中的檸檬酸、蘋果酸和酒石酸等，米醋中則含有較多蛋白質分解產生的氨基酸。

「柴米油鹽醬醋茶」，醋是古代「開門七件事」之一，可見它在飲食生活上的重要性。不過隨著時代改



◆ 製醋工廠。

變，現在市面上流行的天然釀造醋多半標榜養生和美容功能，也特別強調醋可以調節身體酸鹼值，但有一種說法是食物的酸鹼對人體酸鹼平衡並沒有多大影響。人體有相當良好的酸鹼緩衝系統，除了尿液外，體液和血液都能保持恆定的酸鹼值，不太會受到食物酸鹼所帶來的影響。站在營養保健的角度來看，食物的攝取還是以均衡而多樣為宜。

蔬果小百科

西瓜

學名 *Citrullus lanatus*
英名 Watermelon

炎炎夏日裡，來一片冰涼沁心的西瓜，真是再痛快不過的事了，不過你大概很難想像這含水量在92%以上的水果，居然是原產自非洲沙漠。西瓜在埃及已經有將近五千年的栽培歷史，早期可能是輾轉經由印度、西域傳入中國，所以叫做西瓜，英文Watermelon和日文 すいか 都是西瓜的意思。

西瓜不只是水多，也含有豐富的醣類和多種維生素，尤其它的茄紅素含量比番茄還高，是所有蔬果中最高的。此外，西瓜還含有精胺酸和瓜胺酸這兩種胺基酸，有利於食用者的心血管健康。

大家都知道西瓜是很常見的水果，不過在專業的果樹栽培書上是找不到西瓜這個品類的，因為西



瓜是葫蘆科的一年生蔓性草本植物，在園藝分類上把它和習性相近的南瓜、冬瓜一樣歸類於蔬菜類中的果菜類。

台灣的西瓜栽培很普遍，各地都有生產，面積在民國90年前後曾經高達2萬多公頃，不過目前已經減少到1萬2千公頃左右。西瓜生長喜歡砂質土壤，所以一般都栽種在河川地或沙丘地。西瓜的果實雖然碩大，但生長非常快速，從播種到採收只要四個月左右，在果實成長期間，需要供應大量水分，俗云「一粒西瓜九擔水」，實在是貼切的描述。

全世界的西瓜有1200多個品種，不同品種的果實大小差異也很大，平常我們看到的大西瓜有十幾二十公斤重，今年在雲林舉辦的台灣西瓜節中，最重的西瓜是28.3公斤，一般人還不容易抱得起來，不過比起金氏世界紀錄的118.68公斤，可就小巫見大巫了，這是美國田納西州瓜農在1990年所創下保持至今的紀錄。

產品快訊

安心鮮果搶鮮報！

產 品	產 地	生產者	訂 購 專 線
水 梨	東 勢	羅吉焱	04-25871333
		古孟松	04-25874480
	八 里	吳添松	04-25875192
		周清章	02-26183687
綠竹筍	五 股	吳永田	02-22922439
	八 里	張盛玄	02-28413290
有機鳳梨、芭樂	台 東	何介臣	089-568088

銀川96年一期鮮米急送

洽詢電話：0800-020-100

訂單下載：<http://www.organic-rice.com.tw>

活動快訊

網 址：<http://www.liukung.org.tw>

活動報名時段：上午9:00~12:00；下午13:30~17:00

「貓空茶鄉找茶趣」系列活動

本會茶推廣中心為因應貓空開車開通，特於七月十四日起舉辦一系列大型活動及DIY課程，參加及報名辦法如下：

活動名稱	日期	時間	報名方式	報名費用	說 明	人數
茶餅乾及播 茶DIY	請參閱〈備註說明〉	10:00-12:30 13:30-16:00	郵政劃撥	250元	邀請營養師 賴秋月教學	40
六福皇宮飯店 廚藝表演	7/15-7/29 8/5、8/19	15:00-16:00	自由參加	免費	包種茶釀蒸鮮鮭魚 嫩雞鐵鑊香茶春卷 飯店主廚黃志強示範	
親一夏一日遊	7/20-7/21	09:00-14:30	匯款	500元		20
製茶體驗營	8/11	10:00-22:30	郵政劃撥	800元	可攜回約半台斤 冷凍茶	50

註：一、茶餅乾及播茶DIY辦理日期為：7/14、7/28、8/4、8/18，九月起每星期六皆舉辦【預約報名八折優待】。

- 報名即日起至額滿為止。
- 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：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
請於劃撥單背面註明「參加活動名稱」、「日期梯次」及「參加者姓名」。
-劃撥前，請先電話（02-2234-0568）確認名額是否已滿。
- 主辦單位將郵寄報到通知及費用收據予參加人員。
- 製茶活動為冷凍茶製作（冷凍茶成品可委託焙製成包種茶、約需一星期後可宅配送達費用另加收200元）。
- 「親一夏一日遊」報名單位為木柵區農會。（農會電話：02-29398021-212）
戶名：台北市木柵區農會 帳號31012001084501
TEL:2939-8021*6 FAX:2939-2121

報名表 (請影印放大或自行繪製使用)	
報名項目	<input type="checkbox"/> DIY課程 <input type="checkbox"/> 製茶體驗營
日期	梯 次
姓名	性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
聯絡電話	
聯絡地址	(請註明街道門牌)

(此為需繳費的活動報名表，請於繳費後與繳費證明一起傳真至2234-0569)

暢談有機 夏季講堂

即將進入盛夏，炎熱的天氣上哪兒避暑兼充電？「暢談有機夏季講堂」安排了精彩的講座與實作課程，肯定是炎夏裡的最佳選擇。

話不多說，不需猶豫，拿起電話，趕快報名！有限的名額可不等人喔！

- 上課地點：本會三樓會議室（台北市忠孝東路一段10號3樓）
- 人數限定：每場次為35人，每堂依限定人數接受報名，恕不接受旁聽或增加名額。
- 內容與收費：

講座課程 (每堂150元)	講 師
1 原料、加工品到分裝工廠 一個從醬料起家的年輕老闆，從原料篩選、進口到加工、分裝，都是大學問！這是個消費層面很少關注到的製造細節，但卻更貼近加工過程的用心。	7月24日(週二) 10:00-12:00 倪豐小鎮 陳宇恬
2 台灣有機農場 台灣有機農場愈來愈多，聽明人看門道，看農場的分佈、經典的農場介紹，讓您也是有機農場的門道達人。	7月26日(週四) 10:00-12:00 前土庫雞舍產蛋專員 林俊育
實作課程 (含實作材料費，每堂300元)	
3 家庭菜園DIY (第1場) 家庭菜園DIY (第2場)	7月21日(週六) 10:00-12:00 桃園區農業改良場 劉廣泉 7月21日(週六) 14:00-16:00 桃園區農業改良場 劉廣泉
4 無負擔的夏日涼拌菜 (第1場) 無負擔的夏日涼拌菜 (第2場)	7月28日(週六) 10:00-12:00 專業料理達人 劉維珍 7月28日(週六) 14:00-16:00 專業料理達人 劉維珍

暢談有機夏季講堂 報名表 (請影印放大或自行繪製使用)	
姓 名	性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
地 址	郵遞區號□□□□
聯絡電話	日： 夜： 手機：
講座課程	<input type="checkbox"/> 7月24日(週二) 10:00-12:00 (請自行勾選！) <input type="checkbox"/> 7月26日(週四) 10:00-12:00
實作課程	<input type="checkbox"/> 家庭菜園DIY <input type="checkbox"/> 7月21日(週六) 10:00-12:00 (請擇一場次勾選！) <input type="checkbox"/> 7月21日(週六) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 夏日涼拌菜 <input type="checkbox"/> 7月28日(週六) 10:00-12:00 (請擇一場次勾選！) <input type="checkbox"/> 7月28日(週六) 14:00-16:00
費用加總	150元 × () 堂 + 300元 × () 堂 = () 元

郵政劃撥收據黏貼處
郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
劃撥單背面請務必註明「暢談有機夏季講堂」及「參加者姓名」，以方便核對入帳。
報名方式：欲參加者，請先以電話報名確認名額，再劃撥繳費。
報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。
請於三天內完成繳費，連同1.報名表2.劃撥收據傳真至02-2394-2591。活動通知於活動前一週另行寄發。
注意事項：經報名繳費，概不受理退費。