

瑞公農業產銷會訊

雙月刊 2005年11月號 第32期

創刊：中華民國八十九年九月一日
發行所：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
編輯小組：李宗興、陳如舜、陳達、吳昭洋、孔繁慧
李昭祿、曾淑莉、王麗華、謝淑麗

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
菜金！菜土！淺談蔬菜價格波動
活動VCR 生機醃料DIY講座
茶傳人—木柵秋茶競技觀摩活動
台灣語錄 一樣米餉百樣人
田園詩賞 雙井茶送子瞻

- 3 檢驗觀測站 生活中的重金屬污染
有機話題 有機村
安心蔬果 好「柑」報你知！
活動快訊
步道森林與有機農場一日行
味噌DIY講座

4

名條黏貼處

國內衛資已付
監察院 華局
許可證
北台字第16174號

免費贈閱

● 專題報導

菜金！菜土！ 淺談蔬菜價格波動



■ 陳達

衆所周知生鮮農產品包括果、菜，是民生必需品，因此謀求價格穩定，供應正常是各級政府所關切的課題。價格穩定的先決條件必須維持一定的品質，偏偏生鮮產品的供應有季節性、區域性、易腐壞性，所以要以貯藏、運輸、加工，作為調節供應的手段。部分蔬果可以冷藏提供保鮮運輸，葉菜就不易掌控其易腐、高耗損的特性了。茲就蔬菜部分淺述於下：

菜金！菜土！是農村的俚語，菜價高到讓人歡樂，賣菜如獲黃金一般，豈不是菜金？當菜價賤到連收穫工資都付不起時，只能忍痛將辛苦栽種的菜，翻耕入土做為肥料，那就是菜土啦！

蔬菜價格是由供給和需求兩種力量來決定，在特定的場所（市場），有多少產品提供，有多少人需要這種產品，自然地形成一股平衡力量而形成價格。農產品是自由競爭的產品，也就是說農業是自由競爭的行業，生產者人數衆多，產品的品質、價格協調困難，所以少數人企圖掌控或影響價格，效果是有限的。

在短期內影響價格的變動，可以肯定的是供給面的影響較大，如果供給量驟然減少，價格隨即瘋漲，例如本年7月16-20日強烈颱風侵台，台灣東北部、北部、中部產地遭到嚴重損

害，颱風過後葉菜類供應量突然減少，菜價就跟著上漲。接著8月3-6日中度颱風瑪莎又以相同路徑接踵而至，復耕中及等待收穫的菜類再度遭到蹂躪，以致菜價節節上漲，高居不下，家庭主婦叫苦連連。8月30日至9月1日強烈颱風復從花東附近登陸，掃過中台灣，接二連三的颱風災害，蔬菜的供需也就失衡。反之需求的變動，當然也會影響價格，在供應正常情形下，需求降低，價格下降，產地會調節減少供應。最明顯的變動是學校註冊前後約一個月，菜價常會處在低迷狀態，原因應該是一般家庭，為籌措註冊費而減少開支，也就是降低需求。所以在菜價高漲時，專家學者一再呼籲消費者改變消費習慣，找供應穩定的芽菜類、根菜類或冷凍蔬菜來消費，降低對某一特定菜種的需求量，等到復耕後，供給量充足時，菜價自然回穩。

我們常會見到學者建議政府，為了充分掌握民生必需品，應該儘速實施計畫生產。然而在實務上從劃定生

產專業區，組織產銷班，釐定各種不同品項生產目標，以迄共同實施生產管理、採收、集貨、調配出貨等必要之運銷措施，當事人常有不同意見，協調困難。尤其在高溫多濕的夏季蔬菜生產淡季，病、蟲害繁多，再加上颱風、豪雨等災害，使得計畫生產目標充滿變數。再者國外產品，頻頻叩關，使計畫生產的效益大打折扣。

本瑞公基金會自80年起至88年，逐年撥出款項，累計達2,200萬元，配合行政院農委會、台北市政府、台北農產公司，辦理『購貯蔬菜調節供應緩和價格波動計畫』，由台北農產公司執行，每年購貯根莖葉菜類，上百公噸至數百公噸，長期貯藏，於逢災後，適時推出。以推陳入新方式購貯耐短期冷藏之葉

菜類，同時辦理契約供應獎勵及機動掌握資源各數千公噸。於颱風或暴雨災後，曾發揮穩定價格功能，雖實質效益有限，但已經達到宣示意義。該計畫目前仍在繼續運作當中。

台灣地區有三類農產品市場，一類是產地集貨批發市場，另一類是消費地批發市場，第三類則為零售市場。大致而言，蔬菜行情在零售市場形成後，反映到批發市場，再回溯到產地集貨批發市場。因此消費者在零售市場買進10元的產品，零售商賣到批發市場約以6-7元買入，從產地買貨集運到消費地的商販，在產地就只

能用5元左右收購，而農民實際所得就不到5元了。較早時期零售菜販把買公斤賣台斤捧為金科玉律，原因是除蔬菜運銷耗損率偏高外，零售規模太小，銷售量有限，零售商為求取一家人足夠的生活費，就把價差拉大，謀求一定金額以上的利潤。在超市、量販店相繼興起後，其銷售規模擴大應是最大利基，因為擴大銷售規模，銷售成本會下降，可用較一般商販為低的價位，吸引顧客。最近坊間陸續出現店面不小的水果或蔬菜專賣店，有的生意興隆，經營得非常好，就是擴大經營規模的實例。可是受限於地點的難尋以及店租負擔過重，似乎較難迅速擴散，部分經營者並不一定是

一帆風順。

維持蔬菜合理價格是促進農民持續生產的誘因。當生產過剩，價格急速下跌後，生產者就以休耕來調節，農民也就無所得。反之災害持續發生供應量減少，雖然價格高漲，但農民實際上已無產品可以出售。所以惟有在可控管情況下生產，而在辦理外銷、拓展行銷或加工貯存等手段，農民才能提高所得。

現階段農政主管單位，全力推動生產履歷制度，期待生鮮產品能取得消費者信任。本基金會多年來，一直積極推廣國人多消費國產有品牌生鮮蔬菜，既可安心消費，又能使農民穩定生產，達到產銷雙贏。



◆ 辛勤採收的是菜金？還是菜土？

◆ 猶豫的菜價常讓消費者望菜興嘆！



◆ 穩定合理的菜價，才能達到產銷雙贏





生機醬料DIY講座

■ 吳敏芳

由於社會變遷快速，且一般家庭人口數簡單，為求方便，常採外食或者簡餐方式。但你可曾想過吃下的這些食物是否符合食品的衛生及安全？因此，我們特別於九月份邀請天然料理專家蘇塘塘老師及早乙女修老師，現場示範運用天然蔬菜及簡單食材，製作營養又兼俱美味的各式醬料來做家常料理。

二個小時課程，內容豐富又充實，老師首先介紹南瓜及香椿的特性與營養價值，便著手一道又一道的料理示範。如：製作香椿醬、南瓜醬拌通心粉、腰果醬拌生菜、味噌醬拌蒟蒻、香椿炒飯及低醣蒟蒻製作等等！為了讓學員對每一道料理印象深刻及有互相探討的時間，老師每示範一道料理，便馬上試吃。學員邊吃邊讚賞：料理好吃，製作又簡單，也讓我們了解到「想要有好吃的料理，需先要有美味的醬料」，醬料在所有的佳餚裡，的確扮演著重要的角色！



◆ 陳組長為大家介紹講課的老師。

每次的講座都是經過精心規劃，考量農產品的季節性，消費者運用的方便、實用性，以及是否為多數會員所喜愛等因素，所以針對國產農產品推廣講座，一年大約會有2~3個單元，每個單元主題3~4場次講座。這次講座仍然是推出不到一週的時間，就得到會員們熱烈的迴響，三個場次講座全部額滿，應要求加開一個場次，最後，還是無法滿足所有的人，仍有許多候補者無法參與課程，真是始料未及。我們的資源有限，無法滿足所有要求，所以，下次當你看到精采的講座課程，一定要儘快報名，以免錯失充電的機會！



◆ 講師解說、示範生機醬料製作。

台灣諺語

【一樣米飼百樣人】

人間風日不到處，天上玉堂森寶書。想見東坡舊居士，揮毫百斛瀉明珠。我忘江南摘雲腴落壁霏，雪不如。

舟泊西湖宋黃庭堅詩

陳達

夏秋採收的一期稻作，筆者從報上看到中正農業科技社會公益基金會指導、推介銷往日本的「富麗米」，堂堂進入第二年，由於日本消費者反應很好，增加下單的進口量，花蓮縣長和富里農會理事長特地親自押送至高雄港口裝運出口。

米，是亞洲人的主食。在台灣早期的農耕社會，對「米」有著深層的情感，因而衍生出來不少的諺語：「一粒米百粒汗」、「吃米不知米價」、「無米食著薯蕷」、「歪嘴娘子好米」、「一樣米飼百樣人」等等。

「一樣米飼百樣人」從字面上來看：同樣的食物，養出一百種不同長相、個性、膚色、族群的人，這句諺語是對芸芸眾生的單純描述，但也帶出了足以發人省思的啓示與警示！啓示是：世界村E世紀的現今環境，人與人之間接觸的頻率不斷增加，大家要以寬大的心胸去包容彼此，學習接受各式各樣的人，才能創造融洽和諧的社會氛圍，也才能保有平和的生活環境。警示是：人通常具有多樣面貌，個性和道德無法從外觀看透，所謂：「人心在肚內（台語）」，不得不對人性的黑暗面加以提防。綜觀時下社會案件頻傳，倒債、綁架、傷害事件的加害者常常都是身邊熟識之人所為，在無法充分掌握來往對象的實際面目之前，適度防範措施還是不可少！

茶傳人—木柵秋茶競技觀摩活動

■ 張銘財

由台北市木柵區農會主辦、本會協助辦理之「94年鐵觀音茶製茶競技暨茶傳人製茶體驗營」已於94年9月11日圓滿落幕。

9月10日上午八點半，全體活動人員演練活動流程後，活動正式開幕。待茶菁到齊，經由週記記錄重量、混堆、分配上架，農友進行抽籤，便與茶傳人（農友子弟）展開製茶。



◆ 製茶比賽競爭激烈。

最後一次浪菁至殺菁大約需靜置四小時方進入炒菁，選手大多趁這個時間小睡一下。但見中壯年農友倒地便睡，年長農友閒話家常，至於小選手則看書、逛逛或聊天不一。此次自家子弟兵也參賽的農友，更是希望孩子能藉此活動知道製茶的辛苦，體會一下老農常常說：

「茶碗歹捧，茶飯歹吃」的含意。

午夜時分，正是選手們忙碌的開始，場地內選手相互切磋製茶經驗，各種製茶機具也陸續起動，使先前風雨中的寧靜變得妙趣橫生！這時候，場地管理員就是想睡一下都不敢！或許機械故障需要排除，或許電力發生狀況，都可能影響得獎的排序。

凌晨一點，選手陸續將初製成茶推進電子迴風烘培機烘培，由於天雨茶菁較濕，整個比賽延至9月11日下午兩點方結束，主辦單位沒有準備午餐，所幸木柵區農會張金勉總幹事叫來炒麵慰勞機器輔助的工作人員！用餐後，整理場地、結束善後工作，劃下此次盛會句點。

適逢天雨，茶菁萎凋過程考驗著選手的經驗，有選手將茶菁搬到戶外，有選手將茶菁放到冷氣房，有選手按兵不動，無不使出渾身「看茶」本領，因為茶葉的香氣及滋味的成份優劣，萎凋結果佔製茶過程百分之七十強。

田園詩賞

人間風日不到處，天上玉堂森寶書。想見東坡舊居士，揮毫百斛瀉明珠。我忘江南摘雲腴落壁霏，雪不如。

舟泊西湖宋黃庭堅詩

陳達

〔賞析〕在那人間風日不到的地方，儼然如天上的玉堂中書如林。想像中看到東坡居士，正在執筆揮洒，文詞像千斗明珠，傾瀉而下。我鄉鄉親的雙井茶放入磨茶石磨研磨細的，連雪花也比不上。當你在喝茶的時候，也許會喚起在黃州的往事：一個人駕隻小船，浮遊在太湖南上。

雙井茶送子瞻

〔作者〕黃庭堅，西元一〇四五五年～一一〇五年，字魯直，號山谷道人，分寧人。曾與蘇軾並稱蘇黃，為宋江西詩派代表。是有才能、有修養、開心國民生計的詩人。



生活中的重金属污染

隨著人類生活日益發展與進步，環境污染問題亦逐漸增加，一般污染包含水質污染、土壤污染、空氣污染或食品污染等，種類繁多不勝枚舉，在此僅就與日常生活息息相關的重金属問題作一探討。

所謂重金属是指密度超過每立方公分5克的元素，若依比重來說，大於5的金屬統稱為重金属。目前已知大約有四十種左右，一般常被提出討論的有銻、汞、砷、鉛、鋅、鎳、銅、鋁等八種重金属，特別是前四項。重金属的來源有很多，例如鉛可能來自於紋眉的染料、食品罐頭的焊接材料、油漆、香煙、水管管路以及空氣污染等等；汞來自河流和近海水產所吸收的工業污染、牙齒補綴物、劣質中藥材和化妝品等；砷則可能來自農藥殘留及地下水。

重金属污染的特點在於它不能被微生物分解，它經由飲食攝入、空氣吸入或是皮膚接觸等途徑進入人體，進入之後不易排泄，能在人體的某些部位累積造成慢性中毒，中毒後就難以治癒。重金屬也會結合人體內的酵素，當酵素的活性中心與重金属結合時，可能導致酵素活性減弱或消失。例如鉛會

干擾鋅的正常生理功能，汞會被身體當作是鈣而吸收，當重金屬和DNA或RNA結合，便會導致DNA和RNA的構造產生變化，使得基因密碼突變，影響細胞遺傳特性，並且有可能產生畸形胎或癌症。因此世界各國都將重金属列為重要的監測項目，並嚴格管制。

在臨牀上，鉛中毒的早期症狀包括噁心、嘔吐或腹痛，若是吸入大量的錫微塵，會導致肺炎、肺氣腫、甚至腎衰竭以及衍生尿毒症。錫污染最嚴重的是痛痛病，痛痛病的病例首先在日本發現，其特徵是慢性而長期的累積中毒，日本發生痛痛病的地區稻米受污染時間在1943年，而農民得病卻在1955年，其間間隔了十二年，罹患者會流失鈣質，進而合併骨折甚至變形，全身到處疼痛，因而稱之為痛痛病。嚴重的是鉛中毒後並沒有解毒劑，也沒有任何有效的根治方法，僅能針對病痛的症狀給予支持性的治療，所以患者的痛苦可是一輩子無法解脫的。汞、鉛的毒害則是潛伏性的，對人體的傷害是漸進式的，並且一旦毒害累積到一個程度引起急性傷害時，現在的醫學往往是束手無策，因此早期偵

測、早期排毒是唯一的解決方法。

台灣土壤受重金属污染，最著名的是桃園縣觀音鄉大潭村及蘆竹鄉中福村的銻污染事件，這兩件案例都是化學工廠不當排放含鉛及銻的廢水，造成下游農田受到污染，不但嚴重危害作物的生長，並且使稻米累積過量重金属，危害人體健康。目前台灣河川受重金属污染也日益嚴重，以南部的二仁溪為例，不論其下游或支流都有嚴重的重金属污染。由於整個生態系統環境遭受到污染，因此其生產的稻米、水產品、中藥材、飲用水…等，都有機會遭受到重金属污染。所以政府相關單位應有定期的檢測數據公佈，讓生產者、消費者或相關單位參考。

到底我們要如何避免重金属中毒，平時應多補充富含有各種維他命、抗氧化劑和礦物質的食物，例如新鮮的蔬菜、水果，特別是十字花科的蔬菜如包心菜、花椰菜以及蒜、洋蔥、青蔥等。另外，多吃水溶性纖維如洋菜、果膠等，都可以加強體內解毒和排毒的能力。總之，生活在這片土地上的我們也應對環境善盡愛護、珍惜之責，才能讓後代的子孫孫有一個安全舒適的生活環境。

■ 孔繁慧

有機話題

有機村

■ 張明耀

台灣的有機農業，近年來興起所謂「有機村」的發展概念，姑且不論這樣的發展歷程是出於必然、抑或是偶然，單就其隱含的意義，確也微微道出有機農業推展或各項輔導措施，迄今仍然缺乏一套完整「農（鄉）村發展政策」，以「村」作為農業總體政策標的，幾乎是付之闕如。此時此刻，有機村的發展概念，或許隱約指出了農村永續發展的多元思考契機。

從永續經營的角度來看，有機農業是農業及農村永續發展的必要手段與方法，因為有機農業不僅只是使用有生命的物質材料，更強調所謂的整體性，農林漁牧等各類產業的經營，應該是有機的、是活的。從長程目標來說，更是要創造具有整合性、人性化，並在經濟與環境上得以永續的生產系統。

有機農村的發展，假如僅限於它的生產層面就可以稱之為「有機村」，筆者相信，這樣的論點絕對是窄化了有機村的定義或標的，也無法達到永續性目的。因為，農村不僅只是從事生產活動的地方，同時也是農民與其他非農民共同生活、

從事社會活動的地方，因此在推動有機村的同時，影響所及絕對是全面性、無可避免必須做區域面積內的通盤考量。

在社會經濟急遽轉變的過程，過去農村社區建設由於缺乏前瞻的規範、設計與誘導，任由農村居民自行摸索，盲目投資，不僅無以滿足村民工作需要與改善生活，卻無形中造成對傳統風貌與環境的破壞，使得「家鄉」逐漸脫離其傳統景緻與風格，農村聚落的規則性、和諧性與美感不再，居民對於農村的疏離感亦油然而生。人們不再以莊稼人為榮，農人的角色顯得如此卑微，有辦法的人，趕緊往都市裡鑽，做學問求功名，學買賣賺大錢，鄉下的田地，留不住青壯，任其荒蕪，只剩下老嫗幼苦守莊園，令人不勝唏噓。

兩者，過去政府為改善農村生



◆鄉間風貌獨樹一格

活環境，推行許多實質的改善計畫，也都著重於局部與急救性的短期效益，除無法兼顧整體性及長期性發展之需要，亦偏重於硬體建設，更欠缺對於村民、村莊與生態的尊重。

有機村概念的發展絕對不應僅僅強調有機的農業生產，更應該轉型為兼顧農村生活與社會層面的鄉村發展，涵蓋「生產、生活與生態」各層面，即從「生產面」來創造農村的經濟力，促進產業發展；進而從「生活面與社會面」增進農民之福祉；並且從「生態面」來兼顧自然保育及景觀維護。以改造「人與生活」及「人與自然」的關係。

真要為「有機村」下一個定義：①村裡必須有賴以維生的作物生產，並得以取得消費信任。②村落生態獨立、無污染，乾淨的土地與鄉間風貌獨樹一格。③在地文化的發揚，並形成

無可取代的地方特色人文產業。
①在不影響整體環境的前提下，適度發揮觀光、休閒的功能。②產業的傳承，活絡村里的生機，讓更多的農村人口得以回流。

從花蓮富里的羅山村，透過媒體宣示成為國內首座有機農業村，到默默耕耘多年的南投仁愛曲冰部落，九二一重建之後的南投中寮和興有機文化村，到台東池上的萬安村，我們不難發現「有機村」的端倪。因為農業的未來規劃框不住來自農村住民自發性的力量，除了謀生存，他們想為家鄉土地盡一份心力的想法與有機村的概念不謀而合，這樣的使命感，似乎遠遠超過任何三申五令的農業政策，民間的動力，還是永遠走得比較快、比較新！

身處台灣，很多人不知台灣的美。有機村，讓大家熟知的物產富饒之外，更深入體會這份踏實的土地之美，遠超乎您的想像！

產品快訊

如您對下列農場所提供的商品需要進一步的諮詢，請逕行與該農場聯絡。

產品屬性	生產農場	聯絡電話	產品名稱	宅配價格
有機水果	嘉義竹崎 桃源自然農場	05-254-1550	脆柿 (10斤裝) 椪柑 (10斤裝) 柳丁 (10斤裝) 龍眼乾 (1斤裝) 龍眼肉 (1斤裝)	750元/件 750元/件 650元/件 150元/袋 450元/盒
有機米	花蓮富里 銀川永續農場	電話：0800-010-089 傳真：0800-203-089	94年二期鮮米急送 (4公斤裝)	650元/份

鮮米急送訂單下載：<http://www.organic-rice.com.tw>

新鮮·營養·健康

安心蔬果 好「柑」報你知！

■ 李精錦

隨著一道道來襲的鋒面，帶來了些許涼意，秋意漸濃了。此時，放眼路邊水果攤擺滿了種類繁多的國產及進口水果，眼尖的消費者或許已發現身著綠色果皮的柑橘悄悄的現身其間。在此不妨就台灣市場上較常見的三種柑橘做些簡單的介紹。

『椪柑』相傳原產於閩南地區的一種柑橘，因果肩部特別隆起，閩南地區將隆起的事物稱為「膨起來」，所以就被稱為膨起來的柑，久了就簡稱為『椪柑』，日後因覺用字不雅，於是又改稱『椪柑』。一般市售的椪柑依選別可分成三種等級：依果實的圓周長為25~27公分者為上等級，25~23公分者為中等級，23公分以下者為次等級。正常的產期原本在11月初即可上市，但今年由於颱風侵襲影響，預估產量將會減少三分之二，也由於氣溫影響產期也會遲上半個月，預估11月底才會量產上市。



◆ 綠色果皮的柑橘

搶先上市囉！

『茂谷柑』則是寬皮柑及甜橙雜交的桔柑類，取自英文「Murrcott」，意指柑桔茂盛山的意思，又稱為長壽柑。由於果皮薄且光滑，果形圓扁如車輪狀，果肉呈深綠色且多汁，糖度高、風味濃郁爽口，外型看起來十分美觀，也極耐貯藏，因此頗受消費者歡迎。台灣主要的產地多集中在中部地區，產期約在正月下旬至二月下旬。

『桶柑』相傳是因華南地區習慣將桶柑儲藏於木桶中一起運輸賣出，此為桶柑由來，像陽明山的「草山柑」、新竹的「海梨柑」都是屬於桶柑之類。又因生產季節遇逢春節前後，所以又稱為年柑，也很耐貯放，可以說在年節中扮演了很重要的角色。



◆ 秋天到了，橘子紅了！

本會所輔導的安心蔬果產銷班中，位於台中縣東勢的水果班栽培了大面積的椪柑、茂谷柑及桶柑，由於地處海拔高約350公尺的山區，空氣清新且加上大甲溪清澈的水質灌溉等優勢環境，因此果實粒碩大、果肉甘甜且多汁，頗受消費市場的歡迎。而另一處位於台北縣五股的鬱音山觀光果樹園種植了約2公頃的茂谷柑及桶柑，由於位在北部地區，所以生產期較中部地區晚些，果皮著色也較慢且遜色，但甜度及水份、口感在市場上反應仍是贏得肯定。

柑橘由於含有豐富的維他命C，可說是現代人不可或缺的水果，在中醫上雖譽稱屬陰冷食品，但根據中醫學上更深入的探討，則認為如果

連柑橘果肉上

訂購專線：

的薄膜脈絡一
產地 栽培種類 聯絡人 電話
東勢 檳柑、桶柑、茂谷柑 陳奕彬 04-25875062
五股 檳柑、桶柑 林昌錦 04-25876537
橘子紅了！ 可調合其陰冷之氣， 吳永田 02-22922439

在此也不妨提供大家參考。

至於柑橘的選購方法，一般來說只要是果型勻稱完整、果粒堅實飽滿有彈性、拿起來有重量感（表示有水份）、色澤橙紅光潤，大概品質和風味都不錯。此時正是柑橘家族開始現身於籠的季節，喜歡嚐鮮的朋友別忘了向安心蔬果班員下訂單喲！



◆ 結實纍纍的柑橘，等您來嚐鮮。

活動快訊

步道森林與有機農場一日行

日期 94年11月26日（週六）

參加對象：歡迎親子同行，孩童年齡限在七歲以上者。

費用 不分大人或孩童，每人650元，交通自理。

(含100萬旅遊平安險+5萬意外醫療險、午餐、DIY教學及導覽)

預定行程：

時 間	內 容
08:30	捷運淡水線 忠義站集合
08:30~09:00	沿著〈忠義山親山步道〉漫步至農場園區
09:00~10:30	園區導覽與有機耕作的體驗分享
10:30~11:30	廣式蘿蔔糕DIY（分組操作）
11:30~12:00	炊煮廣式蘿蔔糕、餐前準備
12:00~13:00	田園有機午餐（請盡量自備餐具）
13:00~14:30	步道攻頂：挑戰800公尺的忠義山親山步道 姜太公釣魚，老少皆宜的餘興活動（非常有趣，連大人都著迷。）
14:30~15:30	新鮮採收—當令蔬果
15:30~16:00	美味帶回家—廣式蘿蔔糕
16:00	賦歸（緩步下山至捷運站後解散）

步道森林與有機農場一日行 報名表（請手繪或影印放大此表格填寫）			
姓 名	性 別	<input type="checkbox"/> 男	<input type="checkbox"/> 女
地 址	郵遞區號□□□		
聯繫電話	公司：	住所或手機：	
出生年月日	年 月 日	身份證號	(此欄供辦理平安保險使用)
教育程度	膳食需求 <input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食		
郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市璿公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明「有機推廣活動」及「參加者姓名」。			
郵政劃撥收據黏貼處			

報名方式：本活動限收60名，欲參加者請先以電話報名，再劃撥繳費。
報名熱線：02-2394-5029曾淑莉小姐。報名後請於三天內完成繳費，並連同1.報名表及2.匯款收據，傳真至02-2394-2591。活動通知另行寄發。
請利用9:00~12:00及13:30~17:00的辦公時間洽詢或報名。

備註：經報名繳費，概不理退費。

網址：<http://www.liukung.org.tw>

味噌DIY講座

味噌是很好的調味食品，但是很少人會自己動手做，它是以黃豆為原料，而黃豆的營養價值高，含豐富蛋白質、維生素B群…等。味噌的製成就是由黃豆、麴菌及鹽，經一段時間的發酵而完成，算是一種營養、健康的發酵食品，平時於家常料理中添加少許，可以增加免疫力及預防慢性病。

在日本，味噌的運用十分廣泛，以味噌湯為例，隨著春、夏、秋、冬季節的不同，依不同的蔬菜及食材，可以煮出不同風味的味噌湯，呈現四季不同的變化。除此之外，運用在料理的醃漬、拌醬、燉煮都能發揮其特殊的風味，當然這都依照各人的喜好而變化。

本次講座特別邀請賴秋月老師親臨指導消費者，如何挑選材料，自己製作天然、無人工添加物的味噌。課程內容包含介紹味噌的特性、現場示範作法及試吃。課後每位學員贈送味噌一罐約500g，有興趣參加者，請早報名，以免向隅！

味 嘌 DIY 講 座 報 名 表（請手繪或影印放大此表格填寫）	
姓 名	會員編號
連絡電話	(日) (行動電話)
參加場次	<input type="checkbox"/> 94年11月21日（星期一）10:00~12:00 <input type="checkbox"/> 94年11月22日（星期二）14:00~16:00 <input type="checkbox"/> 94年11月28日（星期一）14:00~16:00
上課時間	璿公農業產銷基金會 地址：台北市忠孝東路一段10號3樓
每場次費用	NT\$ 250元
住 址	郵遞區號□□□
郵政劃撥收據黏貼處	

- 報名方式：
1. 本次講座預定3場次，每場35人，欲參加者請先電話報名；確認後再行劃撥匯款，未經確認報名，自行匯款者概不退費。
 2. 電話報名後3天內，連同報名表及劃撥收據傳真2394-2591。
 3. 郵政劃撥：19454231 戶名：財團法人台北市璿公農業產銷基金會。
 4. 請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00及下午13:30~17:00。
 5. 請報名電話：02-2394-5029 吳敏芳或許鈴蘭小姐。
 6. 經報名繳費，概不理退費；活動通知單於活動前一週寄出。