

好茶企畫

冷泡時游離型兒茶素溶出快速，較為甘甜，咖啡因含量較少，對因喝茶有睡眠障礙者，可考量飲用冷泡茶。

知多少

◎ 鄭正宏

冷泡茶



喝茶是中國人傳統的生活文化，來一壺熱騰騰的茶，享受茶葉優雅的香氣，飲用茶湯滋味的甘醇甜美，那是品味好茶、逍遙愜意的意境。熾熱的夏天，時下年輕朋友們都喜歡飲用冰涼的飲料；茶飲料、冷泡茶當然也是其中之一。

何謂冷泡茶

所謂冷泡茶，就是茶葉不以熱開水、茶壺來沖泡，而是浸泡在冷開水或礦泉水中的茶飲料，它是時下一種流行的趨勢。在家DIY時當然要將其置入冰箱中冷藏，出外只要將茶葉以飲用水浸泡即可。上班族、上課族、開車族、登山族等，無論走到那兒，只要可以買到礦泉水，就可將茶葉、袋茶、隨身包等置入其中，隨時享受既好喝又保健的冷泡茶飲料。

什麼茶葉可以冷泡

任何茶葉都可使用冷水浸泡方式來飲用，使用相同重量的茶葉，茶湯滋味會因為茶葉外觀及烘焙程度的差異，有滋味清淡、濃厚程度不同的感受。外觀條索型的文山包種茶、龍井、碧螺春、紅茶、極風茶在浸泡的茶量、時間、水量相同時，其冷泡茶的滋味，比外觀球型、半球型的烏龍茶、高山茶或熟茶的茶湯口感較為厚實。高焙火程度及含有雜、陳、異味的茶葉較不宜使用為冷泡茶之原料。

如何DIY

在家：準備茶葉與冷開水或礦泉水，以茶：水比例為1：50浸泡於適當容器後，移入4°C冰箱內，冷藏8小時即可飲用。縮短浸泡時間當然也可飲用，只是滋味會稍微淡薄，保健類的兒茶素類溶出量會比較少點。若第二天要出門旅遊，可於晚間十點後浸泡最為適當。

出門在外：以自行攜帶之冰開水或由超商購買的礦泉水，仔細瞭解水的容量，同樣以茶：水比例為1：50浸泡，大約2小時後就可享受味甜可口的冷泡茶。



浸泡及飲用注意事項

通常浸泡的比例相同，若要滋味濃厚可以增加茶葉量，或可將茶葉稍加壓碎，不但容易裝填，增加有效成分的溶出率，且縮短浸泡的時間。茶湯若有混濁、酸化現象應即停止飲用。外出沒有冰箱或移出冰箱後，應在四小時以內將其喝

完。容器內的茶水飲用完後，尚可加入冰冷開水或礦泉水繼續浸泡飲用，其保健類成分還會繼續溶出。

建議使用的器具及茶葉用量

冷泡茶使用的容器以透明、廣口，較易放入茶葉者為宜，水與茶葉能分開者更好。廠商已開發出不同容器及工具供茶葉冷泡時使用。目前市面上銷售的有很多種，大都為廣口瓶，部分底部或瓶口有置茶用之內膽，可放入茶葉或茶包。內膽在浸泡文山包種茶時放滿即可；至於烏龍茶、高山茶因較為緊結，只需置入一半容積即可。尚有一種塑膠製茶匙有孔隙及濾網，方便置入適當的茶量並配合市售保特瓶礦泉水使用。不銹鋼或含鐵質之容器會使冷泡茶之湯色及滋味改變，建議斟酌使用的效果。

廣口且無內膽之容器需先瞭解其容量為何，以1000ml的水瓶沖泡，茶葉的用量約為20公克，對文山包種茶、綠茶、極風茶、紅茶及半球型之宜蘭茶而言，以手指大把抓二把即可。球型的凍頂烏龍茶、高山茶則輕鬆抓二把即可。如果不好拿捏，建議還是以茶：水比例為1：50來量測比較不容易出錯。熟茶或茶葉以熱水沖泡葉面不易開展者，較不建議作為冷泡茶之原料。



冷泡茶大哉問

茶葉熱泡與冷泡的不同

茶湯中含有兒茶素類及咖啡因，熱泡時酯型兒茶素及咖啡因溶出量較高，滋味較澀也較提神，冷泡時游離型兒茶素溶出快速，較為甘甜，咖啡因含量較少，對因喝茶有睡眠障礙者，可考量飲用冷泡茶。

不同茶葉冷泡建議最適浸泡時間

文山包種茶、包種袋茶及碧螺春綠茶最適冷泡時間為二小時，綠茶袋茶最適冷泡時間為三小時，烏龍茶袋茶最適冷泡時間為四小時，鐵觀音茶最適冷泡時間為六小時。

茶飲料成分的比較

以不同茶類最適冷泡時間浸泡的含量與其熱泡四泡的總含量相比，在總游離型、總酯型及總兒茶素、咖啡因等的比值列於下表。

茶類	冷泡時間	兒茶素類			咖啡因
		總游離型	總酯型	總兒茶素	
文山包種茶	二小時	62%	37%	50%	33%
包種袋茶	二小時	59%	18%	35%	42%
碧螺春綠茶	二小時	87%	45%	57%	43%
綠茶袋茶	三小時	90%	34%	51%	52%
烏龍茶袋茶	四小時	77%	28%	43%	44%
鐵觀音茶	六小時	74%	10%	30%	36%

冷泡茶可否再泡？

一般茶葉以熱水至少可以沖泡四次，茶葉經冷泡後其總浸出之含量與其用熱水沖泡四次的總含量相比，其總游離型、總酯型及總兒茶素、咖啡因等的比值僅為45%~57%左右，顯示出冷泡後至少還有一半的成分保留其中，這也說明了冷泡過的茶葉是可以再加冷水繼續飲用，或移出茶葉再以熱水沖泡飲用。

季節小品

藤架上的 絲瓜

◎向學文

院裡搭起的絲瓜棚上，生命力旺盛的藤鬚向著空中，牽住左右，不停的拼命延伸，那瓜藤上四處垂墜著絲瓜的豐收景象，好像也在我的心裡結實累累……

絲瓜

顏護膚的美人水——絲瓜露。通常是在傍晚，媽媽煮飯時，我會搬個小板凳，跟著爸爸一起挑比較粗壯的絲瓜藤莖、切斜口、套上罐子、綁好封口，一隔夜的時間，清晨日出前，爸爸就會幫我們收回來最新鮮直達的絲瓜露，純天然的美白保濕精華液。

對絲瓜的依戀

院裡搭起的絲瓜棚上，生命力旺盛的藤鬚向著空中、牽住左右，不停的拼命延伸，像是想邀蜂蝶們一塊兒飛舞似的。深綠色的絲瓜葉長得比手掌還大，負責遮陽，保護著每朵嬌豔黃花底所孕育著的小絲瓜，慢慢成熟。這一切，讓每天在瓜棚下張望的我看見生命，感受到生命在眼前完整的呈現與生生不息。爸爸也教會我要選幾條絲瓜存著別摘，留籽等到來年播種栽苗時好用。之後的很多經驗，更讓我明白絲瓜是價值不凡的好菜。除了花、果可以煮食，絲瓜絡取籽後，還可以用來當做菜瓜布，一轉身變成洗碗筷或沐浴淨身的好幫手。絲瓜藤和絲瓜葉也能夠入藥，都是夏季用來消暑、清熱、解毒的良方。小時候，我們家和鄰居媽媽們都有在夏天採摘絲瓜葉煮水，給孩子洗澡的習慣，讓我們這群蘿蔔頭好像都因此少了長痱子的困擾。那瓜藤上四處垂墜著絲瓜的豐收景象，好像也在我的心裡結實累累，學習珍惜美好、尊重萬物自有的生長時序，而絲瓜如此物盡



↑絲瓜絡是天然的洗滌幫手。



↑瓜藤上的絲瓜令人垂涎！

其用的貢獻所有，更是讓我心中滿溢著富足。

簡單入菜

對於初始無法領略絲瓜滋味的我，在吃過了現摘絲瓜的鮮甜後，不僅完全改觀，而且真心將絲瓜視為夏季蔬食的頂級首選。絲瓜的口感較清淡，我個人偏好用清炒的料理方式，除了兩三片薑、一點鹽，不用其他調味料，就非常的順口好吃。尤其是清炒絲瓜的菜湯，更是鮮甜到一定要全部喝光光，就是那麼迷人的味道。另有一道絲瓜拌麵線，也是夏日令食客開胃爽口，掌廚者輕鬆端出美味的上好選擇。

選好瓜，趁鮮享用

說到挑選絲瓜，我有些心得。從絲瓜身形看，要挑選瘦長、有點腰身的絲瓜，千萬不能選體型富態、有肚子的絲瓜，會是瓜瓢厚、籽多，較老的絲瓜。還有，鮮嫩絲瓜的底部通常留有花萼，瓜皮的顏色翠綠、鮮嫩，表皮上突起的瓜紋明顯，無碰撞損傷，以手掂重越沈越好，以上都是可辨別新鮮的方式。絲瓜好吃關鍵在其新鮮時飽含水分的口感，因此不適合存放，最好趁鮮享用。

吃喝塗抹，炎夏好捫！

自家種幾株絲瓜的好處，是炎夏裡能夠因為吃、喝絲瓜，達到從體內去濕、降火氣，還能順便塗抹敷用絲瓜露以養顏美白，這比起吃冰、吹冷氣，堪稱非常省錢、健康、節能又減碳的避暑妙方。

在絲瓜棚下的故事好多，數說不盡，正如瓜藤綿延伸展，像是我對父親的思念不斷……

★本文作者：天然食材保養達人&作家



↑夏日的驕陽下，絲瓜王長最是旺盛。

夏季，直覺就是豐盛，擠滿著各種氣味，熱鬧鮮亮炫目得不得了，簡直就是一場蔬果恣意展現青春的大型秀！整個視覺、嗅覺、味覺、聽覺、觸覺，都被眼前鮮紅多汁的西瓜、酸甜令人咋舌的鳳梨、果肉細白水嫩多汁的荔枝、晶亮夠味的葡萄，再加上不論青熟都想多吃幾口的芒果，還有哈密瓜、芭樂、龍眼、釋迦、蓮霧、百香果等隨時上場的即興演出，給推逼鼓脹成一股強烈、讓人迫不及待的食欲，那種非得馬上吞入肚腹不可的痛快、得意！

季節的滋味

我發現，自己對於四季變換的感知，竟早已完全的融入在地蔬果，拱手讓天然食材當家囉！越是跟著走、隨著當季盛產的食材吃喝，日子也就過得越發有土味兒、更踏實自在。生活裡處處可見新鮮生動，樣樣是充滿活力的好滋味。好比最近，這些老下雨的日子，我常被潮濕厚重空氣中，偶然飄來的一陣糯米竹葉的清新香氣所牽動吸引，似乎在提醒著，吃粽子、過端午的時候到了。然而，每到了這個溽暑濕熱的時節，更使我心繫的是，初春時才種下的絲瓜。這一小排瓜架，就能帶給我長夏幾個月清爽舒適。

因緣初始，父親栽下的絲瓜

曾經，絲瓜是我口裡淡而無味的湯裡菜，懵懂無知的一口口喝著因有絲瓜才如此甘甜的湯頭，心裡卻嫌棄著絲瓜礙了我，無法盡享唏哩呼嚕喝湯的暢快。這幾年，長了些體會，嘗得出真味兒，才知道絲瓜是寶貝。記得家裡第一次種絲瓜，就是爸爸為我們種下的，起因當然不是為了嗜食絲瓜，而是念著我們愛美，為我們採集可養

產業發現

綠竹筍的夏日饗宴

◎張盛玄

台北向來給人煩忙、車輛吵雜的印象，但在我所居住的士林外雙溪地區，每天由青蛙、蟋蟀聲伴我入眠；清亮悅耳的鳥叫喚我起床工；白天與蝶共舞，享受無盡和風與竹香；綠竹葉投射光影、摻雜著蟬鳴，更有如置身聆聽竹林交響樂的舞台，心中常溢滿一股幸福感覺。在如此自然、生物多樣性環境下，亦孕育出栽培綠竹筍最佳的土壤環境。

隨著陣雨不斷，天氣逐漸暖活起來，夏天終於到了，也象徵鮮甜好吃的綠竹筍生長期就要開始了。綠竹筍是屬於高纖低熱量的食物，向來頗受消費者喜愛。以傳統方法所生產的綠竹筍約在農曆五月初才上市，但現今在三月初即可大啖綠竹筍了。這就是目前應用創新生物科技的栽培方法，先將健康、生長強勢、無感病毒病的綠竹筍植株，育成為健康的繁殖種苗，並運用生物法找出有益微生物菌置入土中，進而促進肥料的分解、土質鬆軟及根系發展旺盛，使植物葉面及果實生長更健壯。綠竹筍在這樣具有健康種苗及養分充分吸收的良好環境下，生長變得非常強勢、快速，自然也就能提早生產，並且培育出特殊香味、柔嫩、脆、甜的高品質綠竹筍。

民國81年，在桃園區農業改良場、台北市瑠公農業產銷基金會與士林區農會的輔導協助下，創立了「士林安心鮮筍」品牌，以預冷小包裝直銷超市。所謂「預冷法」就是找出綠竹筍保鮮的最適溫度，即2°C，透過預冷機器把剛出土24°C的綠竹筍溫度，降低到最適溫度2°C保鮮方法。安心鮮筍就是在①生長環境自然、②採行創新科學管理栽培、③採收後運用預冷技術等共同呵護下



↑綠竹筍品質評鑑是年度產季的盛事。

產出的產品，除了品質自然鮮甜、香脆柔嫩外，也同時擁有產品可保鮮14天的特性。近兩年，為讓消費者嘗鮮，亦發展出「不添加防腐劑」、以高溫高壓滅菌的真空包裝產品，不僅完全保持住綠竹筍最自然鮮美的原味，達到任何時間、任何地點、想吃綠竹筍都可辦到的產品優勢，並且完全符合現代人即食的要求。

為了讓士林安心鮮筍生產模式及產銷管道國際化，也為提昇國內綠竹筍生產技術與技能，讓一般農友實際了解綠竹筍的栽培過程及如何運用科學化生產的實務，特設立綠竹筍達人部落格(網址為<http://tw.myblog.yahoo.com/mmk168167/>)及安心鮮筍園的網站(<http://bamboofarm.myharmonica.net/>)。經常透過Email每日快速照片傳送的方式，與農友密切交集與互動，大大縮短對方學習的時間，也提昇生產效率。因此在96年度經由行政院研考會主辦「企業與民間社團無障礙網站」評選活動中，榮獲當年度無障礙網站設計獎。在98年亦贏得北部地區優質安全綠竹筍評鑑最高榮譽冠軍獎、100年榮獲行政院農委會桃園改良場頒贈綠竹筍品種選育及栽培技術研究獎狀。不同領域的殊榮，在技術精進的肯定上更有加成的效果。

目前我們的產品已通過兩個有機驗證單位(慈心有機農業發展基金會、國際美育自然生態基金會)驗證，正式取得有機農產品標章。並且在臺北市政府輔導下正著手開發有機綠竹筍市場，以臺北有機蔬果品牌建立行銷網。

- ◎臺北有機農業資訊網：
<http://www.organic.taipei.gov.tw/>
- ◎實體店面：
位於圓山爭艷館臺北有機蔬果示範店
- ◎訂貨專線：0919-701-035
- ◎聯絡人：張盛玄

★本文作者：士林安心鮮筍產銷班班長

→綠竹筍以筍殼光滑帶金黃色，筍身略彎呈牛角狀，切面潔白無褐化或纖維化為極品。



↑張盛玄(左二)榮獲獎章。



↑翻土採收鮮筍。



台灣諺語

橫柴入灶

陳如舜

第二次世界大戰前後，正是台灣經濟最困難的階段，家家戶戶幾乎全用磚砌燒柴的大灶來煮食，沒有現在所謂的煤炭爐、瓦斯爐、微波爐來做輕鬆又快速的烹煮工具。

磚砌大灶為了節省柴火、提高溫度、加速煮炒效果，都有一個深長的入柴口，以利放入柴火。如將柴火以橫式送入灶口，幾乎不可能的，除非將乾柴切成小塊或搗碎。

「橫柴入灶」字面上是指將長條柴火由灶口強送灶內燃燒，實際上是不合理，也不可能的。然「橫柴入灶」最好的解釋應該是「霸道橫行」、「霸王硬上弓」、「不講理，不求實際」、「迫人於難地」。

現在社會上常有一些苦主，因一時生活困難或經濟上急需金錢，向所謂的「地下錢莊」借款應急，結果因一時還不起錢而發

生利息愈滾愈大，受到債主逼債，情況極為慘痛。某媒體曾有一則報導，某債主借了十萬元，還了四年還欠債主一百四十萬元，高利貸的利息高得嚇人，就像「橫柴入灶」，想安然脫離高築的債務都顯得非常困難！

「橫柴入灶」的另一解釋是人們違背天理，不信氣候自然法則和無視地球上的環境生態，以科學手段做一些違抗或改變的手段，意圖「人定勝天」，結果受到無情的反撲，山崩、土石流、海嘯、焚風、巨浪等天然災害不斷發生，落得生命財產屢屢受到威脅，這無異是等同強拗的瓜不甜，自食惡果。

這句古老的智慧話語，就是適時提醒我們：在生活起居上，應順從社會倫理法則，樂善好施，與人為善；在地球環境的依存上，更要尊重生命與土地的自然定律，多做生態保護的工作，否則到頭來吃虧受害的還是自己！

農場巡禮

在那遙遠的東海岸

松林梅自然生態農場
◎李積錦

松林梅自然生態農場，佔地約11公頃，座落在台東縣延平鄉鸞山村都蘭山西側的半山腰上。初識農場主人何介臣先生時，即對他瘦高模樣及一頭稀疏的頭髮卻慎重地紮了個小馬尾留下深刻印象。熟識後，即便他現在擁有台東縣有機農業發展協會常務監事、台東縣加工釀造協會常務理事及聖果蜜多股份有限公司董事長的光鮮頭銜，「何班長」仍是大家對他唯一的親切稱呼。

其實自民國93年正式以松林梅李產銷班納入本會安心蔬果產銷班的輔導體系之前，松林梅自然生態農場早已取得了國際美育自然生態基金會(MOA)的有機驗證。從初始接受農業專家吳三和博士指導，至今二十多年來何班長採用有機方式培育農作物，利用果皮、枝葉、雜草製造大量堆肥；並購買糖蜜、米糠、奶粉、海草等資材自製液肥；滋養農場土地，以提高產品品質。他也堅持「取之於大地，用之於大地，才能享受大地」的土地永續利用理念。接觸禪學後，尤其讓他津津樂道的是前幾年面對農場即將採收的各類水果被猴群、田鼠及山豬偷吃時的慘狀，那是交雜著一股怒氣及欲哭無淚的無奈。於是他試著用心與它們溝通，拜託要嘛一次吃完整粒水果，不要東咬一口西咬一口而讓整個園子的水果無法採收。也或許果真萬物有靈性，自後不曾再見到水果各個受傷的景象；也因此延續至今，何班長的農場總會留些不套袋或邊排的水果讓蟲、鳥、野生動物們盡情享用，誠如何班長說的：那是要用來供養大自然的！

為讓更多的消費者能吃到健康有機的農產品，農場所種植的蔬果（桃、李、梅、梨、柿、芭樂、鳳梨、山藥、芋頭、蔬菜）除了供應有機商店販賣外，也透過電子商務網路行銷農產品及有機水果加工產品。由於有機生鮮蔬果常受天候影響致產量無法確實掌控，何班長也常被店家的人追盯著貨跑，最常出現的狀況是，唯恐缺貨，店家甚至提早一年前即下單預訂。此外，何班長更擅長將盛產的水果釀製成加工產品，甚至組團前往日本和歌縣參訪研習釀造方法，也因此產品品項多元，如蜜梅、梅精、蜜薑汁、李子醋、梅子漿、梅子醋、水果酵素、苦茶油等產品，頗受消費者肯定。今年，何班長亦取得了農業改良場小米的技術轉移，研製了小米輕酒產品，並且打算秋天舉辦產品發表會讓消費者試飲品嘗。

置身在五葉松、竹林、櫻花、檉木、肖楠、苦茶、黑心石、橄欖、無患子等林相豐富自然的松林梅自然生態農場，彷彿一處清幽的世外桃源，加上農場主人的熱情好客，也難怪吸引許多熟客及消費者常親臨造訪。7月份起，農場種植的土鳳梨（台農2號）即將量產上市了，想品嘗健康、鮮味的人，不妨趁早下單訂購哦！



↑松林梅農場產品。

↓松林梅農場
何氏夫婦。

◎訂購專線：089-568088 或 0937-559151 洽何介臣班長

◎有機鳳梨售價：10斤（每斤50元+運費）；20斤（每斤45元+運費）；40斤（每斤40元，免運費）

活動快訊

夏の講堂

炎炎夏日，配合時令蔬果，我們規劃了二種主題課程：①涼夏冰淇淋 ②味噌料理，以季節性的冰品及家常實用料理為主軸。歡迎有興趣者，儘早報名！

講座主題	課程內容	授課講師
① 涼夏冰淇淋	課程包含水果食材的選擇與製作技巧、現場示範清爽口味冰淇淋、濃郁口味冰淇淋與試吃等。	高職 餐飲講師 張瑞文老師
② 味噌料理	味噌只能煮味噌湯嗎？這堂課將呈現味噌家常料理的不同變化與風味。如：拌炒、沾醬、燉煮、醃漬等。	

◎報名費用：每場次400元

◎上課地點：台北市忠孝東路一段10號三樓會議室

◎報名電話：請利用辦公時間洽詢，上午9:00~12:00 下午14:00~17:00。
02-2394-5029 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐

◎報名方式：

1. 講座每場次32人，未滿25人將採不開班或併班。
2. 參加者，請先以電話確認、報名→三天內，將填妥報名表、劃撥收據傳真至2392-0974。
3. 報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

夏の講堂 報名表

姓名	會員編號
聯絡電話 (日)	(行動電話)
活動通知方式	郵寄地址或電子信箱請擇一填寫： <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
請勾選參加之主題時間	涼夏冰淇淋（課程贈書：第一次做冰淇淋就成功） <input type="checkbox"/> 第一場次：101年6月27日（週三）14：00—16：00 <input type="checkbox"/> 第二場次：101年6月28日（週四）14：00—16：00
	味噌料理（課程贈送：味噌一罐約500g） <input type="checkbox"/> 第一場次：101年7月5日（星期四）10：00—12：00 <input type="checkbox"/> 第二場次：101年7月6日（星期五）14：00—16：00
郵政劃撥	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 請於劃撥單註明「講座主題」、「時間」及「參加者姓名」。

輕盈窈窕的有機美人

不管是輕熟女、熟女或資深美女，擁有輕盈窈窕的體態，絕對是大家共同追求的目標。天然食材保養達人向學文老師，將透過這堂課教大家善用當令的天然有機食材—鳳梨、荷葉、老薑，這三種小暑、大暑間盛產的食材來調整體態，緊實減重後肌膚，讓大家都可以透過簡單上手的方法，成為水水的有機美人。

◎報名費用：400元（可帶回一份有機贈品）

◎人數限定：每場次32人

◎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(分機33)曾淑莉小姐（請以電話報名確認名額，再行劃撥繳費！）

◎注意事項：

1. 三天內完成繳費，連同「報名表」及「匯款收據」傳真至02-2392-0974。活動通知的方式請擇一勾選書面郵寄或電子信箱。
2. 經報名繳費，概不受理退費。

輕盈窈窕的有機美人 報名表

參加場次	<input type="checkbox"/> 第一場次：101年7月17日（週二）下午14：00—16：00 <input type="checkbox"/> 第二場次：101年7月19日（週四）下午14：00—16：00 <input type="checkbox"/> 第三場次：101年7月21日（週六）下午14：00—16：00 （請擇一場次勾選！）		
姓名	性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	
聯絡電話	白天：	手機：	
活動通知方式（擇一）	<input type="checkbox"/> 郵寄地址 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電子信箱		
郵政劃撥收據黏貼處	郵政劃撥帳號：19454231 戶名：財團法人台北市瑠公農業產銷基金會 請於劃撥單通訊欄註明【有機美人】及「場次日期」、「參加者姓名」。		

◎報名表格請放大影印填寫，或以空白紙張謄寫相關資料。