



發行所 財團法人台北市瑞公農業產銷基金會
 發行人 李宗興
 編輯小組 吳昭祥、阮明宗、陳如舜、孔繁慧、曾淑莉、汪明耀、林常慈、高玉萍

地址：100台北市忠孝東路一段10號
 網址：www.liukung.org.tw 電子信箱：liukung@ms9.hinet.net

刊

國內
郵資已付

台北郵局許可證
北台字第16174號

雜誌

台灣郵政北台字第7170號
執照登記為雜誌交寄

瑞公

農業產銷會訊 季刊

Liu-Kung Agriculture Foundation

73

期 中華民國一〇二年九月十日 發行
中華民國八十九年九月一日 創刊

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

生活學習

回家做飯、吃飯

文／李鴻圖

(妙鷹有機創辦人～台灣樂活有機農業協會理事長)

現代人對於美食往往追求好吃且好看，但是
 越來越多美食出自廠房，而不是來自廚房，
 這種“好”只不過是表相！為了便宜，為
 了方便，大部份人吃著工廠出來的食品和外
 食，但餐廳原食材、調味料就有問題，很
 多餐廳的食材更來自大型烹飪工廠～中央廚
 房，日子久了，我們的味蕾被假食加蒙蔽，
 漸漸忘記粗食的原來美味，事實上，最好的
 美食應該誕生在自家廚房的！

近來，毒澱粉、毒醬油、毒豆花…事件不斷引
 爆，根據商業周刊報導指出市售添加劑達八萬種
 (1331期)，我們可以想見，目前爆發事件
 不過是冰山的一角。面對層出不
 窮的毒食事件，我們還能把一日
 三餐的食物決定權都交給食品業
 者、餐飲業者嗎？

隨著毒食事件，
 飲食安全意識慢慢覺
 醒，一般人有個迷
 思～往往在垃圾食物
 中找出「比較」健康的
 來吃，周邊很多親友都是
 如此，相信著廣告的營養素、
 健康成分，認為自己很養生，但身體卻仍然敗壞！

我們倡導用天然飲食關懷眾生，期待廚房取代病
 房！我建議從日常生活中盤點消費支出，把飲食列為
 第一要務，把享受真正好的、健康的，帶給我們飽足
 與快樂的天然樂活有機食物排入生活重要目標，
 而且從增加在家做飯、吃飯開始，你會發覺實
 踐有機飲食生活的成本其
 實不如想像的高。

或許有人會馬上提
 出一個問題：誰來做飯？

二次大戰後的婦女
 解放運動，鼓勵女性接受
 教育，出外工作，不做廚房
 裡的奴隸，如今，多數婦女
 都有自己的職業、且有一番成



就，與男性不相上下。要求女性過完漫長的一天，下
 班後還要負責大部分的家務，在廚房烹煮、善後，似
 乎不太合理。儘管如此，目前台灣多數家庭中負責料
 理三餐的人，還是以女性為主。因此很多職業婦女在
 家庭、事業兩頭奔忙，分身乏術時，對於食品、餐飲
 業者的建議：「吃快餐或三分鐘可以上桌的加工食品
 吧！」也就欣然接受了。

然而，換種角度思考，如果下廚不是增加工作負
 擔，如果烹調不是被迫去餵飽丈夫和子女，如果廚房
 可以成為家庭生活的核心，在每一個人忙碌一天各自
 回到家後，一起下廚，一起吃飯，一起收拾，大家在
 廚房裡穿梭、交談，在餐桌上分享每一個人在這一天
 當中發生的事情，在廚房裡、在餐桌上學習到，每一
 道好吃的食物都有個過程和故事，在家飲食就變成一
 種值得推廣的文化！

我們可以觀察周遭的朋友同事，那些經常和家人
 一起做飯、吃飯的人，是不是有更緊密的家庭關係？
 我想答案是很明顯的。不需要有廚師級的手藝，不
 需要豪華餐具，不需要大魚大肉、山珍海味，自己動
 手做的食物本身就能傳遞最真實的關懷和最豐富的愛
 意。不論經過多少年歲、不管走到海角天涯都難以忘
 記，這就是為什麼每一個異鄉遊子都會有一道最
 懷念的料理：有「媽媽味道」的菜。

根據調查，「沒時間」是超
 過五成家庭沒有下廚習慣的主
 要原因，如果你也這麼想，
 不妨思考一下芭芭拉·金索
 夫的這段話：「誰都可以自
 稱沒時間做飯，那很容易；
 搞清楚把煮飯的時間拿去
 做了什麼，為什麼後者更有
 價值，那就比較難。有的人
 的確一天做兩

班工作，外帶加班，從來不從事任何休閒活動；還
 有人無家可歸，或者沒有爐子、冰箱可用；但是多數人
 幸運得多，能做點別的好玩的事情，或者自我充實，
 或者全家娛樂一下。」

做飯可以成為趣事之一，借用一句電影對白：
 「只要有心，人人都是食神。」同樣的，只要願意打
 開爐火，不把下廚當成苦差事，在一個星期內找出一
 兩天的時間，做一餐飯全家一起享用，絕非難事。或
 者，你也可以試著與家人或朋友，一起完成一份食
 譜，從採買、烹調、料理、上桌到享用（記得吃飯時
 關掉電視機）。在這個過程中，你得到的不會只是健
 康的食物而已，還有情感的凝聚。

廚房本是誕生美食、製造歡樂的場域，好食材簡
 單烹調往往就擁有好口味，相信我，“回家吃自己”
 已經變成新運動，回家做飯、吃飯吧！生命文化的內
 涵從餐桌開始是簡單又可行的！



我在東部的日子

文/梁美智
(銀川有機米經營者)

→銀川有機米的專用碾米廠。

農婦日記

記得22年前第一次到花蓮當里的時候，真的想哭！繞南迴公路暈車快沒命了，出了山路只見左右兩山夾道，往右進海岸山脈，左碰中央山脈，困住的感覺很強烈。在彰化都是一望無山的農田，生命就是有這樣的姻緣，翻山越嶺的把我引入後山花蓮從事有機農業。

十七年前，台灣的有機農業還不成熟，所以推廣很辛苦。從超市試吃到展售，銀川米的攤位上都看到我這位「農婦」的身影。由於產地與工廠在花蓮，我是隻身帶著三個幼子於西部奮鬥業務，一定要把種的有機米銷售完！家庭與工作的壓力很大。

直到五年前的台北第二屆有機展，我看到自己無法睡覺、焦慮、心跳出現問題，滿腦子想回家裡那盆近120公分高的盆栽搬到展場，熬到天亮，我這位「農婦」抱這盆景搭高鐵，8點就在世貿門口等開門。其實，我真的生病了，醫生說是「甲狀腺機能亢進」，當下我就決

定帶三個小孩回花蓮後花園養病加修心，我這個「農婦」真得下田種米了。

回到花蓮的生活，早上6:30起床陪小孩吃早餐上學。巡田後9:00進工廠處理事情，等各方朋友找「美智」，在電話裡我最常說的是：「你們要來花蓮看我！」但是往往花蓮比美國還遠，難得真的來一趟！中午一定睡午覺。下午時光，三不五時與農友互動，去農友家關懷、田區看田，花園裡的草也夠我忙。最喜歡傍晚打網球，還有一個禮拜一天的讀書會。看似平淡的生活...，我的病好了！

離開高鐵、塞車、紅綠燈、電話之後，悠閒的日子好像不太適合我！閒不到一年，為了實踐我的水稻哲學，我開始認真學種稻，40公頃的有機實驗田，很忙、很辛苦，可是學習很多。以前用嘴巴種田，還要怎樣、那要怎樣...，現在親自下田後真正體會到農民的苦樂。半夜起來顧水，才發現半夜的星空好美！腳踏進水稻田裡拔草，才看到蝌蚪小蟲好可愛！窩在稻浪裡才感受到收穫的感恩！颱風來了，跟著大夥一起擔心、一起祈求。原來與人的「同理心」要升起，位置要站對，角度才會相同。

雖然很認真的種，但也跌破很多資深農友眼鏡，「草太多了、有機肥料太少、還有不放肥的...。」總之，意見很多啦！但是我認為田埂草多生態好，留點草給蟲吃、颱風來時草還能撐住稻子，不容易倒伏！稻子營養不要太好比較不容易生病啊！因為看到太多農友的掙扎，與病蟲害爭、與大自然的鬥爭，到頭來白忙一場。

老子說：「希言自然，故飄風不終朝，驟雨不終日。」沒有實際體驗與感受很難了解其意境，狂風暴雨不會太久，不要在當下急著對抗，放輕鬆！還記得曾經有位農友水稻遭受捲葉蟲的危害（他形容得很慘），一直詢問我解決之道。我每天陪他泡茶聊天，安撫情緒，不到十天捲葉蟲走了，那次他的收成也有八成！

跟著農友的步調與生活節奏，領悟到一些人生的道理，「事緩則圓」，「放輕鬆才能得救！」。看到很多農友為了一些雜草、病蟲害困擾，我跟他們分享，給稻子一些時間與空間，大自然會調整生態。如果只是一味照自己的過往經驗，給予過多的有機防治、干預，其實



↑總是吸引特別的鳥。
→鶩也來稻田裡拜訪。



↑二期稻作準備插秧。

活力健康的早餐 十穀南瓜漿

- 材** 銀川有機十穀米煮熟一碗(可先煮熟分包冷凍備用)
- 料** 銀川有機十穀粉或糯米粉少許
蒸熟的南瓜一片(可先煮熟分包冷凍備用)
非基改豆漿一杯
熱開水一杯

- 步驟**
1. 全部材料放入果汁機攪打3分鐘(太容易了！)
 2. 準備好一個大器的馬克杯或玻璃杯。
 3. 小心加到8分滿，「十穀南瓜漿」完成了！

營養可口的午餐 十穀拌飯

- 材** 銀川有機十穀飯
- 料** 香椿醬
有機醬油膏
南瓜子或葵花子

- 步驟**
1. 南瓜子或葵花子乾鍋炒熟。
 2. 放入十穀飯。
 3. 加入適量香椿醬、有機醬油膏。
 4. 拌勻後，再撒上炒好的南瓜子或葵花子。
 5. 配上一盤爽口的涼拌菜，午餐就很棒了。



↑草很多。



↑到農友家走動。



↑蔬菜「天」中央。

多半沒有幫助。我以「40公頃的水稻田，病蟲害從來沒有防治過」的經驗，來實證與分享給我所有的農友。要與稻子、大自然學習的地方很多，人生不也是如此。

我對有機農業充滿信心，生活方式也改變了，飲食更是進步很多。每天吃清淡的飲食，個性比較不易急躁，歸功於我的婆婆很會種菜，自己有一個菜園，各式應景的青菜都有！有一次種了一棵南瓜，藤葉爬遍整個花園，大概整個村都快吃到了，運送貨的司機都分到。所以身心靈要全面配合才會健康，不是只有來花蓮才會健康，養成良好的生活態度，到那裡都可以創造健康生活！

推薦兩個健康食譜，簡單方便！但是，光看不會健康，一定要動手做、吃下肚才有幫助。特別注意事項，一定要「感恩、滿足的享用」，你將會一整天活力無限、幸福滿滿。

舒展筋骨

坪林茶農說：「山羌長得很可愛，但牠的叫聲卻一點也不討喜。」

在坪林大林里的油杉步道奮力攀爬的同時，山羌的叫聲，讓我們停下腳步仔細聆聽。

山羌，外表像隻迷你可愛的小鹿，動作有如山羊機敏敏捷，叫聲卻聽起來像犬吠，因為叫聲的緣故，山羌也叫吠鹿(barking deer)。

拜訪坪林茶農，因為在風景秀麗的茶園裡，有一座在2009年完工的景觀涼亭。涼亭的位置，可以俯瞰北勢溪水，周邊遍佈著許許多多茶園，環山而居，不僅擁有絕佳景觀，也是休憩放鬆的好地方。為了把這座美麗的秘境設施分享给更多的朋友，我們前來踏勘大林油杉步道，順道走訪了鄰近的鱸魚堀溪自行車道，以及名為「峇里島晴天」的咖啡餐廳。

有點吃力，卻通體舒暢。

手腳並用的步道健行，是慣於台北都會生活的人們，疏於運動的驚腳行徑。一路攀爬，顯得有點吃力。大林油杉步道，沿路的自然山徑，屬於登山客習慣的路線，因為路徑間的步階一路上行，少有平台休息之處。稜線兩側，還好有樹幹可以攀附支撐，落葉加上高低落差的坡度，讓沒有慎選登山鞋的我們，飽受一路滑行的風險。左右開弓，能抓、能



↑涼亭。

Sarah's talk 文/向學文(天然食材保養作家)

栗子

Chestnut

宜人的秋風才吹起，鼻尖就嗅到有那麼一絲絲的特殊甜香，循著香氣望去，原來，應景的糖炒栗子已開始火熱上市！

我一直喜歡栗子，因為好吃、有飽足感、是卡通裡小松鼠的最愛，而最心動的，是栗子的溫度。尤其在冬天，一包現炒的熟栗子，暖呼呼的握在手心裡、揣在口袋裡，簡直無懼寒風低溫。

憶及在加州，感恩節前撿栗子的經驗，更是讓此刻嘴裡的栗子吃起來不僅別具滋味，也倍加珍惜！對於從沒見過栗子的我們，出發前，還興奮的說撿栗子，直到入園才知道，高掛在樹上的栗子尚屬青澀，所以要彎腰撿拾自然熟成、掉落地上的毛茸茸栗子果球，並且要戴上保護手套，免得被栗子如尖針似的果莢刺傷。熟成的果莢會裂開，通常內含三顆栗子，只要兩手輕輕一撥，閃著光澤、深褐色、發亮的栗子就落入袋中。我們一路上等不及似的盤算著各式栗子料理，到了家，才發現栗子不只有帶刺的果莢、硬殼，裡面還有一層薄膜，最要細心、耐心的慢慢剝，真希望自己能有如小松鼠般的俐落，一顆接一顆的入口，那該多好！

栗子又稱板栗，營養非常豐富，具飽足感，是屬於熱量相當低的堅果類食材。其中澱粉成分不含麩質，即使是過敏體質都可安心食用的澱粉主食類食物，也有豐富的礦物質，如鉀、鐵、鈣、鎂、錳、磷和鋅，維生素B群、C和葉酸、菸鹼酸、硫胺素，核黃素，並有「腎之果」的封號。宋朝詩人蘇轍有詩曰：「老去自添腰腿病，山翁服栗舊傳方，客來為說農興晚，三咽徐收白玉漿。」由此可見一斑，栗子可有效調整荷爾蒙、延緩衰老、抗氧化、養顏美容、促進健康的功用。

台灣寶島也有生產栗子，就在嘉義縣中埔鄉。全世界緯度最低，產期較早的



中埔鄉，位居北回歸線以南、海拔二百多公尺，中埔鄉的栗子不僅長得好，品質更是令人讚賞！從每年的八



↑栗子樹。

月就開始進入盛產期，一直到十月份。今年當季盛產時，就讓我們一起品嚐台灣栗子的獨特美味！

選購新鮮栗子的原則是，果粒整顆要圓、實、滿，外殼紅褐色有光澤，無斑塊或蟲咬的洞，按壓上下兩端堅實、果殼與果實間無空隙，以手搖晃無聲響，放入水中會沉底。新鮮栗子薄膜比較容易剝除的方法是：煮食料理前，先用剪刀在栗子頂部剪十字開口，在太陽下曬一天，或是新鮮栗子買回家後，晾在通風處幾天，外殼會因為脫水而變軟，且會和有些緊縮的栗子果肉之間產生縫隙，較好剝除。若是無法一起將絨毛似的薄膜去掉，可以將栗子放入煮沸的熱水中浸泡後，趁熱剝乾淨。

一次採訪中，學習到栗子達人林素育的分享，可以完全封藏住新鮮栗子的亮黃色澤與口感，訣竅就是：先把去掉外殼、薄膜的栗子果肉放入透透明夾鏈塑膠袋裡，然後注滿水，封好再放進冰箱冷凍，如此就能夠長時間保鮮，新鮮栗子即使冰凍一年都不褪色，風味也可保存。

好吃、養生的栗子，近年來大受歡迎，從中西甜點上即可看出端倪。就連日本和菓子，也頻頻出現栗子造型、栗子餡。每到栗子產季時，我們家飯桌上就會經常出現栗子香菇雞湯、栗子醬、栗子燜飯，還有健康零嘴一烤栗子。自己烤栗子很有趣，要記得先在栗子上用刀劃開，才不會在烤盤上亂跳，若能塗抹上一些椰子油再烤，會更潤口美味。要提醒大家的是，栗子吃來順口、卻別過食，記得細嚼慢嚥，以免造成脹氣、不消化。

小小一顆深褐色的栗子，有著秋收時節的豐富之美，是不是也找個下午，和家人一起喝茶、細細品味栗子，為自己的健康儲值！

盛夏的大林油杉步道，大暴走！

文/曾淑莉

佳、只走平坦路徑的人，倒是不建議前來，因為頗有風險。

悠遊自行車道，散步也行。

盛夏的坪林，在豔陽下，點綴著漸層的綠。鱸魚堀溪寬廣的河道，以及沿途幾座別具特色的橋墩，大林橋、鶯子瀨橋、三號過水橋(多孔橋)、石槽橋，點綴在寬廣的鱸魚堀溪上，煞是美麗。自行車道沿著平緩的溪谷上溯，經過鱸魚堀、鶯子瀨、下石槽，直到終點青雲橋為止，長約8公里。左側清澈平緩的溪水，右側綠樹夾蔭，或騎或走，兩相宜。河床的巨石、石壁，襯著湛綠的溪流，讓鱸魚堀溪更加動人。



↑美麗的多孔橋。



↑鱸魚堀溪。



↑自行車道可騎可步行。

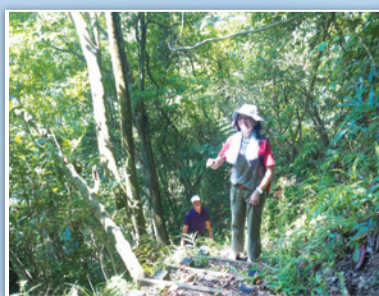


↑百年油杉。

扶、能蹲，為了踏穩腳步，所有招數使盡。擔任此行嚮導的茶農鄭先生，從小在這片山林長大，熟門熟路，走起來駕輕就熟。為了不讓我們跟不上腳步，特意殿後壓陣，打趣的安慰我們說：「平常爬山的人，能有這樣的腳程，算是不錯的啦！」

大林油杉步道，顧名思義，沿途零星散佈著台灣百年油杉。台灣油杉為台灣特種，屬於冰河期遺植物。僅在北部坪林一帶和南端台東大武山區，海拔400-700公尺的稜線或山坡上有天然植群，呈不連續破碎分佈於台灣南北兩端，是台灣明令保護的稀有植物。落葉鋪徑，小道悠悠，步道的高低起伏，得配合著身體的自然律動與調息，一棵百年油杉矗立在步道彎處的陡坡上，襯著山下美麗的風景，親眼目睹，頓時上路的辛苦與汗水，都顯值得。

如果你是不善腳力、體力不



↑上坡體驗。

了，可以輕鬆點杯自家烘焙的咖啡，靜靜欣賞溪邊的山嵐，以及潺潺的流水聲，洗滌塵囂，是一處提供過往旅人，放鬆休息的據點。

尾聲

一趟大林油杉步道，說來驚險。我們幸得茶農帶路，佛祖保佑，才能順利完成踏勘。雖然這條步道並不適合納入一般踏青民眾的活動行程，但如果你是登山的識途老馬，倒也可以自在享受山林遊走的樂趣。建議大家攀此步，一定要準備抓地力牢靠的登山鞋，才能穩住腳步。免得如我們此行，暴走其間，事後雙手雙腳痠痛無比。只是坪林山區走一遭，體驗青山綠水，運動健身加賞景，值得推薦。



坪林區是新北市下轄的一個市轄區，境內多山。北勢溪蜿蜒全境，河谷平原分佈溪流兩岸，為坪林區之主要聚落所在，並為水源保護區及觀光勝地。主要經濟農作物為文山包種茶。



活動快訊

時序將進入秋冬，選擇以季節性盛產的農產品，承襲傳統製作方式，做出美味又符合衛生之日常食用加工品。歡迎對課程有興趣者，儘早報名！

講座主題	課程內容	授課講師
(1) 紅麴DIY	紅麴經由糯米及麴菌混合、自然發酵而成。過去大多用在色素的點綴，近來，大家逐漸重視它的機能性與保健性，也是家庭實用養生食品。可以運用在泡菜、料理或是調味品。課程內容含現場示範製作紅麴，學員再分組實作、裝罐。	廚藝講師 賴秋月老師
(2) 米食點心	運用秋冬盛產的白蘿蔔、芋頭，學習自己動手做蘿蔔糕、芋頭糕。從食材挑選、加工處理，過程雖然瑣碎，但衛生與美味看得到，做出來的米食點心，健康又安心。課程內容含說明食材的挑選、處理，示範製作及學員試吃等。	楊桃補習班 江麗珠老師

產品快訊

安心蔬果佳節好禮

採購參考

水梨
古孟松 0937-283-270
吳永田 0933-859-229

文旦柚及加工產品
周清章 0935-738-068
林炳昌 (有機) 0921-173-803

綠竹筍
八里區農會 02-2610-2996
張盛玄 0919-701-035

山藥月餅
瑞芳地區農會 02-2497-2760

鐵觀音茶葉及冰淇淋
木柵區農會 02-2939-8021

梅子加工產品
王國欽 0928-253-668
何介臣 0937-559-151

土肉桂產品
台北市農會 02-2707-0612

- ▶ **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9~12時，下午2~5時。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24人，未滿24人將採不開班或併班。
 2. 參加者，請先以電話確認、報名→並於三天內至郵局劃撥報名費即可。
(說明：請務必於劃撥單上填寫報名表資料，如：參加者姓名、會員編號、連絡電話、主題、時間及活動通知採電子信箱者註明電子信箱)
 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。

秋季講座報名表			
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"/>		
請勾選參加之主題時間	(1) 紅麴DIY (贈送學員紅麴一罐約400g)		
	<input type="checkbox"/> 第一場次：102年10月31日(週四) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：102年11月1日(週五) 14:00-16:00		
	(2) 米食點心 (贈送學員當季食材一份)		
	<input type="checkbox"/> 第一場次：102年11月6日(週三) 14:00-16:00 <input type="checkbox"/> 第二場次：102年11月7日(週四) 14:00-16:00		
郵政劃撥	郵政劃撥：19454231 戶名：財團法人台北市瑞公農業產銷基金會		



活動快訊

石碇 · 訪幽境之旅

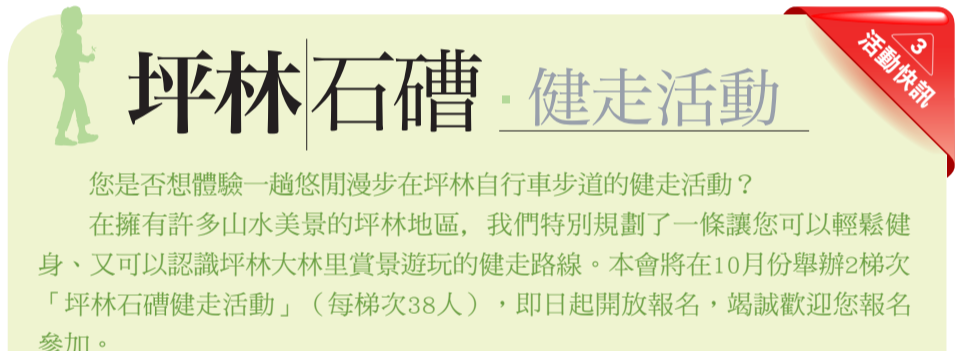
欣賞過石碇地區翡翠水庫上游的「千島湖」的美景嗎？本會將在10月份舉辦2梯次「石碇訪幽境之旅」（每梯次38人），即日起開放報名，竭誠歡迎您報名參加。

- ▶ **報名費用**——新台幣1000元/人(含保險、車資、飲料、午餐費用)
- ▶ **活動時間**——當天上午8:30至下午4:30
- ▶ **上車地點**——本會(台北市忠孝東路一段10號)
- ▶ **報名電話**——請於上班時間洽詢(上午9~12時及下午2~5時，電洽02-2394-5029分機37李積錦小姐)
- ▶ **注意事項**——
 1. 請先以電話報名確認名額後再行劃撥繳費。
 2. 三天內完成繳費，連同「報名表」及「匯款單收據」傳真至02-2392-0974。
 3. 經報名繳費，概不受理退費。(每梯次報名人數不足30人時取消活動)

石碇訪幽境之旅 | 活動行程表

時間	地點	備註
08:20~08:30	瑞公基金會	報到、準時出發前往石碇
09:30~10:00	茶農家	賞景
10:20~11:30	八卦茶園·千島湖	(小車接駁)賞景
11:30~12:20		
12:20~13:30	農家	午餐(享用風味餐及賞景) 包種茶品茗·簡易蔬果雕型及擺設
13:30~15:00		
15:20~15:50	淡藍吊橋	賞景
15:50~16:30	車程→瑞公基金會	賦歸

石碇訪幽境之旅報名表			
姓名		身分證字號	
聯絡電話	白天：	手機：	
活動通知地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
參加梯次	<input type="checkbox"/> 10月11日(五) <input type="checkbox"/> 10月14日(一) (請勾選)		
用餐內容	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食		
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 請於劃撥單通訊欄註明參加者姓名及參加日期。		



活動快訊

坪林石碇 · 健走活動

您是否想體驗一趟悠閒漫步在坪林自行車步道的健走活動？在擁有許多山水美景的坪林地區，我們特別規劃了一條讓您可以輕鬆健身、又可以認識坪林大林里賞景遊玩的健走路線。本會將在10月份舉辦2梯次「坪林石碇健走活動」（每梯次38人），即日起開放報名，竭誠歡迎您報名參加。

- ▶ **報名費用**——新台幣1000元/人(含保險、車資、飲料、自助式午餐費用)
- ▶ **活動時間**——當天上午8:30至下午4:30
- ▶ **上車地點**——本會(台北市忠孝東路一段10號)
- ▶ **報名電話**——請於上班時間洽詢(上午9~12時及下午2~5時，電洽02-2394-5029分機37李積錦小姐)
- ▶ **注意事項**——
 1. 請先以電話報名確認名額後再行劃撥繳費。
 2. 三天內完成繳費，連同「報名表」及「匯款單收據」傳真至02-2392-0974。
 3. 經報名繳費，概不受理退費。(每梯次報名人數不足30人時取消活動)

坪林石碇健走活動 | 活動行程表

時間	地點	備註
08:20~08:30	瑞公基金會	報到、準時出發前往坪林
09:30~09:40	坪林遊客中心	休息站(上廁所)
09:40~11:30	石碇自行車步道口	健行賞景
11:30~13:30	峇里島晴天	午餐(品嘗豐盛的自助餐及溪邊戲水的樂趣)
13:40~15:30	茶農家	品茗·賞蜂蜜茶·賞景
15:30~16:30	車程→瑞公基金會	賦歸

坪林石碇健走活動報名表			
姓名		身分證字號	
聯絡電話	白天：	手機：	
活動通知地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
參加梯次	<input type="checkbox"/> 10月17日(四) <input type="checkbox"/> 10月24日(四) (請勾選)		
用餐內容	<input type="checkbox"/> 葷食 <input type="checkbox"/> 素食		
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 請於劃撥單通訊欄註明參加者姓名及參加日期。		

