



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 阮明宗、陳如舜、孔繁慧、李積錦、曾淑莉、汪明耀、李鳳美、吳曉銑
 執行編輯 曾淑莉
 美術設計 行者創意

會址：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

國內郵資已付

台北郵局許可證
 北台字第16174號

雜誌

中華郵政北台字第7170號
 執照登記為雜誌交寄

瑞公

農業產銷會訊 季刊 81

Liu-Kung Agriculture Foundation

中華民國一〇四年九月十日 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！

適期適作

預約秋冬菜園裏的繽紛色彩



時序 進入秋季後，天氣漸漸轉涼，相較於夏天耕作的汗流浹背，種起菜來就顯得舒適許多，是適合親子共享農耕樂趣的季節。選擇不下雨、土壤乾燥的天氣下田，播下種子，把種菜當作是休閒活動，即使在陰雨灰濛的冬天，心情也會很舒暢！對於喜歡自己種菜自己吃的假日農夫來說，諸多蔬菜種類的栽種選擇，更是一個可以開心揮灑的季節。



找個涼爽的天氣與孩子一起享受耕種的樂趣。

跟著季節變化耕作

9月~10月剛入秋，天氣還算炎熱，也經常有颱風帶來的危害，種植小白菜、青江菜的短期作物，30~40天就可以採收，萬一遇到颱風，也可以搶收一些小菜苗。10~11月以後溫度降低，天氣也穩定了，這時就是冬季蔬菜(高麗菜、大白菜、紅白蘿蔔、青花菜...)栽培的最好時機，每一種蔬菜都甜美得讓人口水。秋冬蔬菜的豐收季，會一直延續到隔年2月份，立春之後，春暖花開，來不及採收的蔬菜，會陸續開花，這時可以選擇適時採收，也可以留著賞花，或取下種子，留待下一季栽種！

容易入門的蔬菜

優先選擇適合秋冬栽培、病蟲害少的非十字花科蔬菜，就能夠輕鬆收穫！例如萵苣(普通萵苣、福山萵苣、皺葉萵苣、鹿角萵苣...)、茼蒿、菠菜，這些葉菜類都能在30~40天以內採收，要是能在菜苗店買到苗，那採收的時間又更快了！

在這個季節，西式料理常用的西洋香藥草也不難栽培。迷迭香、百里香、奧勒岡、義大利芹、茴香等，可以很容易在花市找到小盆苗，帶回家換個較大的花盆，很快就會枝葉繁茂，做菜料理隨手新鮮採摘，挺實用的。

胡蘿蔔、萵菜根、蔥、蒜的栽培時間比較長，但是也不難種。豌豆、番茄需要棚

十字對稱的花瓣是十字花科蔬菜的共同特徵。



多樣化的栽培，可以享受不同的美味。

架，讓它們的藤蔓枝條有地方可以攀爬，如果細心照顧，收成的時間也會比較長！

家裡的紅蔥頭，如果發芽了，拿來種在盆栽裡，就會變身成綠色的珠蔥，切成蔥花，用來代替青蔥，可以吃得健康又安心！

十字花科蔬菜

冬天是十字花科蔬菜盛產的季節，當然也是適合栽培的季節。葉菜類的小白菜、青江菜、油菜、芥菜、包心白菜、高麗菜、芥藍菜；根莖類的白蘿蔔、結頭菜；花菜類的花椰菜、青花椰菜等，這些在分類上都屬於十字花科蔬菜，對初學者來說，都是有點栽培難度的蔬菜。

十字花科蔬菜常有共同的病蟲

害，像是猿葉蟲、黃條葉蚤，以及紋白蝶、小菜蛾的幼蟲等。經年累月的種植，讓這些害蟲很容易就出現在我們的耕種環境中，只要種植十字花科蔬菜，害蟲就會跟著來，連續的耕作種植，蟲害就會愈來愈嚴重，並經常會造成歉收。

建議暑假過後，害蟲密度不高時，可以嘗試種一些短期的蔬菜，像是小白菜、青江菜、芥菜等；當蟲害逐漸增加甚至失控時，先改種其它非十字花科的蔬菜、或者休耕一陣子，等天氣涼冷時，再開始種植十字花科蔬菜。



各種顏色的蔬菜，讓菜園更美。



非十字花科的高苣、菠菜、胡蘿蔔的蟲害較少。



文/林俊育
 菜園子農園、
 士林社大講師

運用一些小技巧，可以減少蟲害的威脅，例如遠離病蟲害的區域育苗栽培，即使害蟲來了也可以集中管理。苗期覆蓋網子阻隔害蟲侵襲、產卵，也可以減輕危害。混合不同種類的蔬菜種植，間植香藥草植物、非十字花科的蔬菜，也會有意想不到的效果。

秋冬受歡迎的小白菜

小白菜屬於十字花科的不結球白菜，我們常聽到的土白菜、東京白菜、尼龍白菜、蚵仔白菜等都是不同品種的小白菜。

小白菜是全年都可以栽培的蔬菜，生長速度快，夏季從播種到採收只需25~30天，冬季也只

需30~40天就可以採收。但有機栽培或者無農藥栽培，蟲害是主要的限制因子，尤其是猿葉蟲與黃條葉蚤，特別愛吃小白菜，因此需要細心照顧與防蟲，才會有好的收成。

小白菜通常採用種子直接播種，也可以育苗再移植，佐以適量的有機肥、適度的澆水及維持良好的排水。小白菜要種得好，秘訣是要適時疏苗，讓它有足夠的生長空間，就會長得又快又好喔！



黃條葉蚤愛吃小白菜。



在溫暖的天氣裡，猿葉蟲很快就把菜給啃光了。



間拔後足夠的生長空間，小白菜可以長得更大。

秋冬的陽台，找個陽光充足的角落試種小白菜：

- 1 選擇深度15~20cm以上的花盆。
- 2 培養土深度10cm以上，並混入少許有機肥。
- 3 整平表土之後撒下種子，種子間距約3~5cm就夠了。
- 4 覆蓋約1cm深之培養土，並將水澆透。
- 5 大約3天就會看到可愛的小苗長出來囉！
- 6 小苗長到葉子互相重疊時，持續間拔維持菜苗充足的生長空間，拔下來的菜苗也是美味。
- 7 大約30天可採收，但只要空間夠、持續追肥，小白菜可以長得更大。

小農復耕，從農田到餐桌的實踐

農田孕育著「灶腳」裡的食材，最後成就餐桌上的盤盤佳餚。從農田到餐桌，連結的不只是口腹之慾的滿足感，更是農人耕耘大地以滋養我們日常生活動力的關係。2009年八八水災，讓隔著灶腳那端的大地餐桌面對更嚴峻的問題：自然環境破壞、農鄉年輕勞動力流失，以及長期社會資源分配不均帶來的農業價值低落。

為了找回失落的鏈結，浩然基金會與台灣農村陣線合作啟動小農復耕計畫，透過輔導陪伴及經濟支持的方式，協助重建區農友進行農業經營與行銷方式轉型，改善農民經濟並修復環境。2009年底迄今已有五個小農團隊啟動復耕計畫，包含：台東金峰鄉歷丘部落、高雄桃源區勸和部落、雲林北港及水林兩個農友組合，以及高雄美濃區的芝蔴復耕團隊，每個團隊因為不同的生產能力與環境條件而發展出不同的復耕主題，不變的是讓農業有生機的願望。

陪伴復耕的過程，輔導團隊努力落實「小農耕作，綠色消費」的原則，從復耕作物的選擇、耕種方式、加工與否、如何加工、建立品牌、連結通路等，都回到小農團隊本身，以累積經驗，豐富在地農民的社會網絡。五年來，復耕計畫因著各地小農團隊的實踐而得以在農鄉落土深耕，開展新的生產與流通交換關係，包含：適地適種、在地農法的探尋、連結友善生產與綠色消費、建立在地經濟的體系等，試

小農復耕計畫5個支持點



▲圖片出處：小農復耕：好食材，好生活，好市集，好旅行/ P42，果力文化出版，2014.05

文/陳芳瑜
浩然基金會小農復耕計畫資深專員

圖將農業生產與食物消費，重新鑲嵌在社會文化脈絡中，以突破自由貿易下糧食遠端供應的模式。

適地適種與在地農法的探尋

從慣行農法轉型友善土地農耕，背後是田間管理技術的再學習、勞動力調整，以及不確定的生產風險。為降低風險並提高農友意願，復耕計畫以「公田」作為農友學習友善農耕及發展適地農法的實驗地。

台東歷丘部落是排灣族與魯凱族人共同組成的村落，以農業為主要的生計來源，與台灣多數農村相同，也面臨年輕勞動力外流及農友習於農藥化肥耕作的情況。加入小農復耕計畫後，種作小米經驗倍受推崇的杜義中帶著4戶、6位農友嘗試恢復父祖輩的耕作智慧，他們將小米種子混入草木灰驅蟲、放入黑螞蟻窩食農田間害蟲，以及種植肥料豆來恢復土地肥力；復古之餘也自創木製割線器，將傳統小米撒播改成條播方式以方便田間管理，逐步摸索適地農法。

位於西部平原的雲林是台灣最大的農業縣，除適地適種原則外，復耕作物的市場需求及經濟效益是農友投入的關鍵，當地農友團隊主力復耕豆類，以回應台灣雜糧98%仰賴進口的現況及國人健康意識提昇的需求。北港溝毛里的農友團隊從村落主要的作物「花生」著手學習友善農耕；水林農友團隊則選擇輪種水稻與黑豆，利用乾溼作物輪種來管理雜草，並善用豆類固氮的特性來補充地力。農友們的投入扭轉了不用藥不可行的迷思，讓慣行農耕為主的田野有了改變的可能。

社區工坊，啟動在地經濟的發展

除了改變耕作方式，透過在地農耕及衍生的農產加工、製造、販售等環節，逐步穩定當地社區的社會與經濟發展也是小農復耕的重要目標。高雄勸和部落農友在八八水災之後組成梅子加工坊、發展「桃源香梅」的地方品牌，讓社區合作經濟的理想在當地稍具雛形。

勸和部落所在的桃源地區是僅次南投信義鄉的第二大青梅產區，2009年種植面積達到938公頃，長期以來本地的梅子青果竿打採收後就交由盤商收購，盛產期的收購價格常低落到每公斤6至10元。



黑豆，是水賊林農友雜糧復耕的第一步，也連結了兩代農友間的記憶與經驗。(連偉志攝)



在歷丘部落的公田上，農友們相互學習及切磋祖先種植小米的知識。(謝聖華攝)



強韌又溫柔的布農媽媽們，用心守護加工坊的未來。(吳國煊攝)

八八水災造成區域極大的破壞與聯外道路的毀損，讓部落農友開始思考生產轉型及發展在地加工的可能。目前加工坊的規模不大，主力是四位婦女及他們的家人，透過農友的勞動合作、勞動所得的分配與共管，「桃源香梅手作坊」有機會朝向更穩定的社區產業運作，投入很深的婦女也在勞動中更加肯定自身的價值。

綠色消費連結，促進城市與農村的相互支持

生產方式的改變需要消費者的支持而得以深化，透過理解、購買、援農的各種行動，開創彼此互惠協作的可能。從2011年9月開始，彎腰農夫市集在台北城市端每個月固定開市，讓生產與消費、農村與城市的兩端，藉由食物產生更多的互動與連結。農友透過生產的作物搭起跟大眾溝通的管道；消費者則透過直接跟農夫購買及參與市集的各項活動，重新認識農業、土地與食物。知名部落客Munch對此一新的生產與消費關係有一段令人深刻的描述：

有人為生活勞動，生產美味食物。
有人為土地正義，堅守農村價值。
有人為知識學習，體會生態之美。
有人為衷心感激，深深彎腰道謝。



婦女是桃源香梅加工坊的主力，從採梅到醃製的細工都難不倒她們。



熟悉的花生，農家中的無毒耕作，雲林溝農友善耕作的未來，在小農的細心呵護中慢慢成型。(連偉志攝)

小農復耕計畫還在過程中，新的「農業生產」與「食物消費」的關係與可能，需要多方的參與及鬆動結構，具理念的小農生產者、連結有意識的城市消費者及各方的協作者，不僅拉近了農田到餐桌的距離，也讓「城鄉共好」的理想得以邁步前行。

彎腰農夫市集
開市時間：每月第三個週日10:00~17:00
開市地點：政大企企中心 | 台北市大安區金華街187號(捷運東門站)

熱情果園 Passion Fruit

埔里大坪頂百香果園

文/蔡舒莉
埔里大坪頂百香果園

清晨四、五點的清澈空氣，幾乎穿透身上的細胞，相當涼爽。埔里大坪頂的好山好水，孕育出讓人垂涎三尺的百香果。

「大坪頂百香果園」地處台灣中心位置、南投縣埔里鎮一個純樸小村莊。從民國80年起，就開始栽植百香果，不過當時鮮少人知道，原因是以前大家對百香果的刻板印象，除了酸、還是酸。

直至民國99年，這裡

的居民皆以栽種百香果為主，放眼台灣將近90%的百香果來源皆集中在埔里大坪頂，種植面積約300公頃左右。每年產期從農曆7月開始，直到過年前結束。百香果原屬四季皆可收穫的水果，但若栽植時間過長，百香果會越小顆，外殼也會變得厚實，果肉也大大縮水。果農們為穩定百香果品質，每隔半年就夷平重新栽種。

「吊網式」的改良採收

百香果採收方式原是讓果實熟成轉為淡紅色後自動落地，再從地上撿拾。不過根據經驗發現，百香果受到撞擊時，內部果肉會產生分離，導致果子發酵變酸。果農幾經思考討論後，決定開始改採「吊網式」。在百香果棚架之間，懸吊起一層網子承接熟成的果實，以防果實直接掉落地面。這樣百香果不僅不因撞擊造成果肉分離，外觀色澤更漂亮，並更能保



▲吊網式採收百香果。



▲開花期的百香果。

有水果甜度。採收完成後，果實存放在恆溫室內靜置約1~2天，並替它們蓋棉被，其目的是為增加果實內部溫度與熟成，提高鮮甜度。

「熱情果」圖騰，尊貴生命傳承之美

「熱情果」最初由來是因百香果原譯為Passion Fruit，即是熱情洋溢的水果。原為綠色果實的百香果，經過沒日沒夜的洗滌，一點一滴轉為成熟的紫。紫色於古代皇室有尊貴之意，亦冷色系與暖色系的結合，冷與暖象徵雌雄，熱情果即雌雄所造之果，更有傳承延續之表徵，彷彿父母與孩子間的維繫。

大坪頂百香果園的元老蔡村裕，對百香果始終充滿堅定與熱情信念，細心呵護百香果就像對待子女一樣。所以蔡永鴻與蔡舒莉兩人，為了傳承這份熱情，一個留在家鄉幫忙，一個則由外地回鄉。其實兩人自小就在這樣的農業環境成長，對於百香果的了解奠定了相當穩固的基礎。加上年輕世代有著更豐富的創新思考，因此決心傳承父母的百香果事業。「熱情果」既是老一輩的冀望，也是年輕人的熱情使命，層層回甘的微妙幸福，就像蔡家人的事業傳承，刻劃著濃厚的情感滋味。

不經一番寒徹骨，焉得「熱情果」撲鼻香

民國100年，突如其來的塑化劑風暴，重傷了整個



▲百香果園的景致及綠色果實。

埔里大坪頂小鎮的果農們，那真的是最艱難的時期。雖然大坪頂百香果園的原汁，通過百分之百的合格驗證，且完全沒塑化劑，但食安風暴的牽連，還是重重的壓垮了當時蔡村裕老闆辛苦建立的熱情王國。不僅百香果原汁滯銷，甚至波及到百香鮮

果，只能用慘不忍睹來形容。皇天不負苦心人，花了多年時間終於研究出多種特色商品，讓喜羅大眾知道百香果不僅止於一種吃法，更可藉由創新口感豐富大眾的味蕾。農產品的推陳出新，讓原本單純務農，歷經風霜漸漸轉型多元化工廠，熱情果小麥草醋、百香鮮凍原汁、熱情果凍、熱情果冰棒，大坪頂百香果園的「熱情果」已漸漸煥然一新。

頭號品牌「熱情果」

嶄新的未來，渴望更多人知道百香果的價值，讓原本已經老化萎縮的農業，重新定位，返鄉接班的年輕人，能更有信心將原始大自然產業快樂的傳承延續，成為消費者最信賴的頭號品牌。



熱情果網站
http://hot-fruit.com

▶百香果濃縮汁。



▲熱情果冰棒。

森林與木材資源的永續利用

文/卓志隆
國立宜蘭大學森林暨自然資源學系教授

始於一粒種子，
穿越樹木生長的軌跡，
開啟木材的旅程。

森林，是一種可再生循環利用的資源。森林中樹木會吸收二氧化碳CO₂，並釋出氧氣O₂，樹木生長倚賴太陽能與其生命力來完成，生長期間最省能源，並可淨化空氣，只要能以永續的經營方式，則森林資源將可取之不盡、用之不竭。

惟自工業革命以來，人類為了擴張土地，大面積伐除或焚燒森林以利工業或農牧等用途，使得21世紀之今日，人類面臨部分物種滅絕、地球溫暖化、臭氧層破壞等問題。因此，全球正積極透過相關森林管理或木材製品認證(如FSC、PEFC、ECO-label等認證標章)、取締非法木材(歐盟FLEGT木材法案、美國雷斯法案Lacey Act)、減少毀林及森林退化造成的溫室氣體排放計畫(REDD+)、碳足跡標示等措施，以確保森林可持續提供人類適宜的生存環境、社會利益及全球林業經濟等目標。

木材產自森林，以纖維素、半纖維素、木質素為主要組成之天然有機材料。自古以來，人類依所需之利用方式而得到各種不同木材利用價值，如建築結構、室內裝修材料、家具、工藝品、樂器、運動器材、紙漿與紙張、纖維素奈米纖維、木炭、藥材、精油、木醋液、葷培培養基材、染料等等。木材為碳素貯藏型材料，具備調節室內環境相對濕度功能、對電與熱之不良導性、高比強度、耐高衝擊力、加工便利性、美麗的紋理與顏色等優點；但亦具有易燃性、易遭致蟲害危害、尺寸相對不穩定、不均質性等缺點。因此，唯有了解木材本身及其基本特性，才可充分有效利用珍貴的森林資源，進而達到「適材適用」。

木材種類主要分為針葉樹木材(Softwood)及闊葉樹木材(Hardwood)兩大類，在消費市場上亦分別俗稱為軟木與硬木。全球針葉樹木材種類約700種，歷史紀錄的最高樹種為長葉世界爺(加州紅木)，達115m，生長區域為美國加州西北部，電影「猩球崛起」最後場景就是攀上長葉世界爺。主要針葉樹種類包括檜木、柏木、杉木及松木等類別木材，比重約在0.35~0.60間，所製成的紙漿，稱為長纖紙漿。全球闊葉樹木材種類則高達20幾萬種，最高的生長樹種為油加利樹，達114m，生長區域為澳大利亞，木材比重範圍在0.15~1.30間，所製成的紙漿，稱為短纖紙漿。

近年來，全球每年木材消費量約為35億立方公尺，其中約50%作為建築、家具、造紙等工業用途，另外50%供作取暖、煮食等生質能源使用。台灣每年木材消費量約在600~800萬立方公尺，其中進口材比例約99.5%，大部分為熱帶樹種，實際利用國產林木製作之產品比例僅約0.5%。台灣人工林面積約42萬公頃，其中37%為林木經營區，面積約11.9萬公頃，蓄積量(註一)1,607萬立方公尺，應可優先考慮作為國產木材生產與儲備之區域。

考量現階段國產木材自給率不及1%、且面臨未來進口木材逐漸困難的背景，為培育生長旺盛之森林，發揮森林多目標功能，使後代子孫可持續有木材可使用，有必要推動林木栽植→撫育→利用→栽植的「綠循環(Green cycle)」作業。若木材不利用，亦不適時實施適當的撫育管理等措施時，「綠循環」之鏈結會被破壞，森林亦會荒廢掉。當然森林之滅碳、涵碳等功能亦無法發揮。這是台灣未來在森林永續的關鍵課題。

註一：
森林蓄積量指森林面積上生長著的林木樹幹材積總量，它是反映一個國家或地區森林資源總規模和水平的重要指標。



▲高聳入天的長葉世界爺。



▲綠建材標章(上)及FSC Logo(下)。



▲木材利用範例：台中石岡情人木橋。



▲可容許汽車通過之巨大世界爺。



藍瓶咖啡的啟示

曾淑莉

藍色瓶子的魅力，橫掃美國和日本。

★ 先說說「藍瓶咖啡」的背景

「藍瓶咖啡」的總部位在加利福尼亞州的奧克蘭。2002年從一個農夫市集的小攤開始，慢慢成長到現今在舊金山(Bay Area)、紐約(New York)、洛杉磯(Los Angeles)、東京(Tokyo)各有分店。許多迷上Blue Bottle Coffee的客人，即使為了一杯現沖(煮)得等上15分鐘也甘之如飴。這股「藍瓶熱」，因為今年二、三月在東京都清澄白河及青山的展店計畫而受到亞洲媒體的注目。報導指出，日本人頂著寒風、花上幾小時的排隊，就為了品嚐這杯藍瓶咖啡的濃醇。

據說藍瓶咖啡的創辦人James Freeman 就是個對咖啡的品質相當堅持的人。即便是到外地，他都要準備一個磨豆機及手沖式的咖啡壺來享用現磨現沖的質感，無怪乎，對於藍瓶的經營可以如此從容定調。

藍瓶咖啡的發跡，著實拜矽谷科技人的捧場而聲名大噪，2014年初也因為推特(Twitter)、Google創投與摩根史丹利(Morgan Stanley)等金融、科技業者的投資，得以將堅持的理想發揚光大、加速海外展店腳步。

★ 藍瓶咖啡的堅持與亮點

選豆	鮮度	手工	店鋪
藍瓶使用來源清楚、對環境永續、風味佳的咖啡豆。	堅持提供烘豆之後，48小時以內的新鮮咖啡豆給顧客。	藍瓶端到客人面前的每一杯單品咖啡，都是慢慢手沖濾滴出來的絕活。	倉庫型的店鋪，後場烘豆、前場沖煮，自家烘焙，很有臨場感及說服力。

★ 從藍瓶咖啡我看到的產業啟發

1 **口碑的累積**：從市集小攤、車庫到特色店鋪的營造，藍瓶走過近10年的醞釀，因為一貫的堅持，打出好口碑，在矽谷科技圈口耳相傳，以至於美國東岸的居民，除了需要拜託西岸的朋友寄送藍瓶的咖啡豆解解饞，也渴望東岸可以開分店，如此的品質口碑，讓藍瓶在一步步的經營中可以更加穩健而踏實。



2 **職人的凝神**：在店裡，工作人員一個個專注於沖煮咖啡、很少交談，為了就是能心無旁騖將最好的品質交到顧客的手中。這種屬於職人等級的訓練，在藍瓶堪稱是最美的風景。

3 **四十八小時的鮮度魅力**：藍瓶店鋪的後場，可以直接看到專業的烘豆師正在烘焙咖啡豆，新鮮到位的咖啡豆直接就到前場，讓工作人員可以為客人沖煮，同時堅持48小時以內的鮮度，這也是所有嗜喝咖啡者最為著迷的關鍵。

4 **簡單清晰的品牌識別**：藍色瓶子，是藍瓶咖啡醒目的品牌識別，加上草創階段以車庫概念的店鋪，簡約的工業風，讓藍瓶的辨識度非常高。

5 **店鋪選點的故事性**：每一家藍瓶咖啡的店鋪，都有屬於它們自己的故事，就連今年在日本開的第一家店，位於低調的住宅區內，不招搖的設店風格，卻也更讓藍瓶迷趨之若鶩。

★ 一種時間淬鍊的純粹

在高度追求速度的今日，愈走愈工業、追求產製標準化(SOP)，一股回歸最原始狀態的想望，也就變得更加強烈。我們去反思「藍瓶咖啡」的做法，可能有人會覺得這不太符合經濟效益。但是，換個角度來看，緩下步調、等待一杯好咖啡，也許就是藍瓶創業之初吸引科技人之處——讓緩緩沖出的咖啡香，舒緩緊繃的情緒，品味不同的手作咖啡工藝與氛圍。誰說另類的思考，不會在一片主流價值中突圍而出，其實就看經營者的用心，讓大家看到的是一種時間淬鍊出來的純粹。

照片拍攝：Claire Chou (上、中圖)、Jisoo Shin (下圖)



居家有機 天然手作

薑黃、木炭、迷迭香，這三種大家都熟知的廚房食材，即將成為這次單元課程的主角，各自展現在居家用品的表現，變身成為讓你驚豔的精采手作。

向學文老師及施素蘭老師搭檔教學，一個飽讀各類專書，善於體現天然食材涵養健康的好處；一個則把廚房當遊戲場，食材的裡裡外外當黃金，做出一個個貨真價實又好用的居家好物。取材簡單，用料實在，成品好用，每個單元主題只開兩堂課，歡迎喜愛天然手作的的朋友們呼朋引伴相約上課！

課程名稱	場次代號	日期及時間	概要說明
薑黃	A1	104年10月5日(週一) 下午2—4時	現場享用：薑黃抹醬 個人實作：薑黃潔牙粉 居家提案：薑黃素可以抑制變形鏈球菌，製成潔牙粉不僅可以預防齲齒還能去除牙垢。
	A2	104年10月6日(週二) 下午2—4時	
木炭	B1	104年10月13日(週二) 下午2—4時	現場介紹及分享：木炭運用 個人實作：潤膚手工皂 居家提案：喇皂，真的是一種自我感覺良好且具有療癒效果的休閒活動。
	B2	104年10月14日(週三) 下午2—4時	
迷迭香	C1	104年10月15日(週四) 下午2—4時	現場享用：迷迭香料理 個人實作：迷迭香純露面膜 居家提案：只要四個鍋，自製迷迭香純露，簡單好上手。
	C2	104年10月16日(週五) 下午2—4時	

■ 報名費用：單場次600元(可帶回手作成品)

■ 人數限定：每場次32人

■ 上課地點：台北市忠孝東路一段10號3樓

■ 報名方式：02-2394-5029分機33曾小姐

(上午9~12時、下午2~5時來電洽詢或報名。)

■ 繳費須知：

① 經電話報名確認名額，三天內完成劃撥繳費！

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

② 劃撥單之欄位資料，請完整填寫「上課本人」的資訊。

③ 劃撥單通訊處，請務必註明「場次代號」、費用含2人以上，寫明「參加者姓名」。

④ 有使用email者，請加註填寫，便於活動通知寄發。

■ 注意事項：

① 經報名繳費，概不受理退費。 ② 活動通知於活動前一週另行寄發。



粗食過生活 地瓜料理

地瓜營養價值高，古往今來扮演著重要的角色，不論是正餐或點心，經過蒸、煮、炸、烤各種烹調方式，呈現出不同的風味，一直深受大眾的喜愛，視其為養生食材。

本次課程將邀請張瑞文老師指導，內容將介紹及現場示範地瓜料理的不同變化，如：涼拌、紅燒、拌炒及甜品等，並請學員試吃品嚐。歡迎對課程有興趣者，儘早報名，以免向隅！

▶ 報名方式——

1. 02-2394-5029 分機：31、30 吳敏芳或許鈴蘭小姐

請利用辦公時間洽詢，上午9~12時、下午2~5時。

2. 參加者，請先電話確認、報名→並於三天內至郵局劃撥報名費即完成。

(務必在劃撥單註明：參加者姓名、講座日期及活動通知採電子信箱者須填寫)。

▶ 劃撥帳號——19454231 / 財團法人台北市瑞公農業產銷基金會

▶ 課程資訊——

1. 報名費：每場次400元。

2. 上課地點：台北市忠孝東路一段10號3樓。

3. 每場次32人，未滿24人將採不開班或併班方式。

4. 報名繳費後，概不受理退費；活動通知單於活動前一週寄出。

5. 課程場次：

□ 第一場次：104年11月17日(週二) 14:00—16:00

□ 第二場次：104年11月19日(週四) 14:00—16:00

□ 第三場次：104年11月20日(週五) 14:00—16:00

▶ 注意事項——

1. 為不影響學員彼此權益，課程中請勿錄音及攝影。

2. 如遇不可抗拒因素停班停課，主辦單位擇期補課，學員應無異議。