



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、鄧麗亞、李鳳美

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

瑞公

農業產銷會訊 季刊

Liu-Kung Agriculture Foundation

76

期

中華民國一〇三年六月十日 發行
中華民國八十九年九月一日 創刊

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

●本刊圖文，未經同意不得轉載！

點滴心頭

沈澱 樸食小舖的 況味

文／林宜璇
樸食小舖經營者

樸食小舖的經營，是人生中的意外，還是夢想的實現？經營三年多來，累積了許許多多的體會。
走過成本與體力負荷的掙扎，是否更為篤定？給懷有開店夢想的朋友，一個最完整而中肯的感性分享。



▲ 樸食苗栗公館

樸食小舖自2011年3月21日開店到今年，累積了一千多個酸甜苦辣的日子。三年裡，我們面臨各種開店經營會遭遇的狀況，這些經驗雖不全然，但可拋磚引玉，作為「社會企業」小店舖的經營參考。

許多朋友以為我們「有備而來」，其實是一連串「美好意外」的促成。答應幫忙災區農友處理一時過多的檸檬，成立了「樸食手作坊」；因加入了清大「綠市集」，協助籌辦第一次「全國農學市集研討會」；看到各方好漢護土護農熱切的心，引發了三個「不年輕的熱血熟女」開了「樸食小舖」。

我們沒有財力、沒有背景，只是單純地想以各自專長，共同創造一個在地友善農業與大眾之間的軟性橋樑，以「食物」為平台，重新認識食物、生活、土地與文化細密交織的溫暖網絡。

「樸食小舖」三年時光在新竹市博愛街上，今年轉移到苗栗縣公館鄉間。這兩個地點都是意外美好的發現，因城鄉差異，我們在經營上做了調適、成長與改變。以下分幾個部份分享：

① 利他動機：「樸食小舖」開店是意外產生的。意外的背後，可以說是多年學習「有機是什麼」的累積。這些學習除了在有機商店工作經歷之外，最直接的是受到有機農友的影響，特別是將友善環境的想法落實在生活之中的農家。每次拜訪，每次感動，你會發現臺灣的生命力在這些平常百姓之中。我們覺得「樸食小舖」可以做一個橋樑，說故事給大家聽，認識臺灣人如何努力「有機」的過程。

② 資援支援：開店之前、中間與結束或搬遷，每個階段，眼睛所望見的一切，都需要資金投入，資金多寡確實會影響運作模式。因「樸食小舖」立基於社會企業的精神，在開支平衡原則下，我們計算所需的預算及未來營運的方式，主要資金來自家人，還有許多親友以各種形式的支持。在各項支出裡，我們可以自己動手做的部份，都學習自己來，例如店內規劃設計、小面積的油漆、店內陳列架使用二手木料釘製，它的好處是風格獨特、維護可自己解決。而在實際過程，因人力、體

力、財力等多方考量下，我們調整多次開店時間與內容，這點與傳統服務業強調顧客至上的原則不同，而消費者透過我們也認識到小店舖服務業的彈性與人性。

③ 行動行銷：立基於社會企業與「身土不二」的理念，我們使用環保油漆、二手木料，甚至坐落鄉間，使用在地竹材、石材、稻桿、落葉…等，自己動手做造型，使老物件重新有了新生命。也因為自己動手做，每天都有一些變化，路過的鄰人消費者，也好奇到底這店家又做了什麼，進而主動討論如何做會更好，這反而成為行銷互動的方式之一。這方式，原本以為吸引城市社區居民，沒想到在鄉村更為有趣。有人認為直接請專人來做，一兩天就處理好，就可以專心開店事務，而我們認為小店舖不同於連鎖店的特色，就在行動者的「個性」展現，在動手做的過程中，也同時傳遞這家店舖的理念。



▲ 廚房手作系列-來玩麵粉吧

▲ 樸食味讀書會

▼ 果釀手作

▲ 樸食胡塗時光

④ 動靜並蓄：「樸食小舖」希望成為在地友善環境的軟性橋樑，除了店舖餐飲、在地小農產品，我們每個月舉辦動、靜兩種型式的活動。其中「樸食味•讀書會」包含新書、電影、漫畫、紀錄片以及觀念講座等靜態活動。「樸食手作廚房」則依照節氣、農產盛期舉行DIY動態活動，像四月釀梅子，五月做蛋糕、九月做柚子醬、十二月做蘿蔔糕、芋頭粿等等。這些活動，依著我們的專長，也因一群好友相挺，無論收費與否，重要的是，開啟對食物及其身處環境的關心。

⑤ 網絡社群：社會企業的理念店舖，它的支持者不限於地理的有形社群，更多在無形的多方。又因現今網絡便捷，只要有心經營，網絡是一個重要的支持回饋系統。樸食小舖行銷另一重點是在FB、Blog，傳遞我們正在做的事、想說的話、想做的事，還有有機農友的甘苦故事。在實體店舖繁瑣的忙碌中，定期更新虛擬店舖訊息與回覆訊息，需要花時間調整身體心力拉鋸戰的磨合。起初勉力為之，後期則倒吃甘蔗，漸入佳境。

⑥ 生命哲學：開店是長期的多元學習與投注，背後需要一個強烈而清楚的動力，那是一種生命哲學的追尋。開店要面對的事務很多，有些會促成深入自己的專長，有些則辛苦從零開始，無論是否自己學習過，在開店過程中，因應不同人事物皆需調整，建議以正向態度來面對。樸食小舖一直以「身土不二」的行者來自我勉勵，其一是身心與外在環境不可分離，其二是人的生命價值與土地息息相關，回到土地，向大自然學習是一個愉快而充實的生活方式。我們回顧這三年的經營，是因為清楚開店的價值，因此再辛苦也全力以赴。

經營樸食小舖期間，我們影響少數人勇於追尋自己的夢想，也改變一些人面對有機食物的概念。一些來店請益的朋友，我們樂於分享自己的實驗過程，大致以上述六項功課來鼓勵年輕人早日回鄉發展，特別對農村有長遠的改變，只是過程並不輕鬆，要有堅忍自然的心力準備。

▼ 樸食手作課程



1

走在田埂上的行者

米的對話

田埂上，每每出現農夫的足音，那是一種最自然而韻律的問候。

文／曾淑莉

其實這群人對種稻的專業領域總是在行，但怎麼把自己在行的田間本領，說給別人聽，清楚又有條理的帶領來到此地參訪的訪客，就是一門需要修習的學問。

今天要上一門說話課，一堂教農友面對來訪者的說故事課程

課程設計的重點，一是說故事的口條訓練，二是接待的禮儀與態度。

開門見山，在講師登場之前，先聽聽農夫們怎麼介紹自己。除了讓講師可以清楚這群人的「底細」，也可以先觀察他們在講述過程的優缺點，使用前、使用後的對照。

講師特別穿著「一起吃飯吧」的棉 T，準備與這群農夫們搏感情。說是搏感情，就是透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等感官讓人產生感受，稱之為米的五感體驗。這是一種導覽設計的引導，因為直接，而不是虛無飄渺地無的放矢，常民百姓最容易深切感受。現場我們的另一位講師設計手作米體驗，從空氣飄散的米香，炊煮出來的艷彩飯糰，這是一種結合五感的互動體驗，可以讓來訪者自行操作，好吃又好玩，又可感受有機良食的價值。

米的五感體驗：

	設計方向	現場手作、米體驗
視覺	米的色澤	晶瑩剔透、洗米水
聽覺	米的聲音	花開的聲音、炊飯的聲音
嗅覺	米的香氣	稻田、稻草、米、飯
味覺	米的味道	甘甜、芋頭香、舊米的異味
觸覺	米的觸感	糯米、秈米、糙米

- 準時開講 結束
- 正面語言（是、好、請、謝謝）
- 身體語言（微笑、注視/眼神接觸、拍手、握手、不用單一手指示物、比劃）
- 態度自然（聲音穩定、不讀稿）
- 自我介紹（感覺自在良好、不冷、不熱）
- 和聽眾建立親切感（真實、感情流露）
- 主題確立（以談話、聊天、說故事的方式陳述）
- 強調重點時的語氣（重複、提高音量、放慢語調、刻意小聲）
- 挑戰1 不會、不想、不願意回答的問題
- 挑戰2 搶話、插嘴、喧鬧
- 最後5-10分鐘 結語 感謝

我們嘗試利用靜態授課及動態實際演練的交替，轉換想法與做法，讓平日習慣拿鋤頭種田的農夫，可以在生動有趣的課程安排中，有所收穫，提升大家面對來訪者解說的素材與技巧。

走在田埂上的導覽解說課

下午，直接將上課的場景拉到田間，指派農夫即席解說，並拍攝成影片，作為討論的腳本。

潘俊昇及范清富，是銀川有機米產銷班隊的小組長，一個擅長田間管理的解說，另一個則對於插秧教學一把罩，兩位被推舉出來現場導覽教學。



俏皮的農夫朋友，充當觀眾，不時提問，談笑之間，甚是有趣。兩位講師，霎時成了學生，在兩位小組長的專業解說下，虛心學習。

接著，講師分享導覽主題，讓大家可以腦力激盪，撞擊出不同的素材。

農產業品牌的社會責任

農產業，攸關民生消費，影響層面廣大。品牌，只是提供產品識別、方便銷售及追蹤管理的依據，但如果品牌的市占率很高，許多人消費這個品牌產品，他所承擔的責任，就不僅僅只是一個農產作物的生產者，同時，會需要承擔品牌背後需要扛起的社會責任，讓消費大眾吃得安心、放心的依賴。

這群可愛的農夫，在稻田裡耕種，在國境之東，坐擁天然的好山好水，卻也無可避免，需要在單純的耕種之外，多一份社會教育的學習。透過面對面，讓更多人可以看見稻穗下的水與土、昆蟲與鳥類、生態與溫度，結結實實傳遞每日腳踏田間的二三事。就算只是走走看看，都能簡簡單單觸動來訪者的好奇心，因為這些農夫們視為平常的耕耘，都可能是大家一輩子才親眼目睹的新奇。



行者入列

在廣闊的稻田裡，順勢而為，讓來訪者更加篤定所吃下的米，沒有疑慮，開心開飯。哇啦啦！花東縱谷的田埂上，又添了許多群聚而來的陌生足音與腳印，劃破了寧靜的綠。



慶江梨

的故事

文／黃明城
卓蘭鎮慶江果樹產銷班

身為果農

很多時候只能靠天吃飯。80年初，年產8萬台斤的椪柑園，經不起黃龍病的侵襲而廢園，當下不知該種植何種作物，直到87年初春，家父以命令口氣叫我買三百棵橫山梨，也因為他的幫忙種植，才有今天二甲地的梨園。栽種初期，水保局補助多項硬體設施，才使得整片果園美侖美奐。

雖然有上天及眾多貴人的幫忙，可是一開始缺乏栽培管理技術，導致果園收穫有限。那時候就像無頭蒼蠅，縱然請教有經驗的長者，也只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，等到發現問題時都已經太遲了。曾經有一次高接梨開花很成功、很漂亮，心裡好高興，誰知落花期一到，連果粒都掉光了！歷經數年的打擊，我深深感受技術資訊的重要，因此號召了十幾位農友，自組班隊，接受農政單位的輔導，成為苗栗縣第一個取得產銷履歷驗證的班隊，並獲選95年全國十大經典績優產銷班，這可說是無上的榮譽。

生產的基本問題解決了，接下來就是要提升品質。我的栽培模式大致如下：每年11月是剪枝期，把老舊枝和重疊枝剪除。12月初開始下高價的花生粕做為基肥，2月再施米糠於表土做追肥。使用自製的液肥，每批需耗時2-3個月，製作過程不間斷，一直澆灌到6月中，期間真如同養神豬一般呵護。

12月底開始雇工高接進口花苞(黑市一箱2萬元)，成功的高接一支花苞平均約需10元。接完以後就看天保佑了，若有10度低溫降臨，又要鋸咧等，稍微不順則需重接。高接完成後，再來就是「顧大粒」，這時真是無所不用其極，希望大梨在

最舒適的環境下成長。清明節一過開始套袋、補袋。套袋前一個月，開始減少用藥，套袋後則完全不用農藥，改以自然農法栽培：噴蒜頭醋、辣椒水、益菌，以提高品質和口感為前提。每年6月20日採果送驗，合格後，7月中旬開始採收，7月底供貨上市。栽培管理以農藥零殘留為目標，讓大家吃得開心，吃得安心，又吃得健康。

對於果農來講，銷售充滿太多變數。96年八八風災帶來的感觸最深，風災前和風災後的收購價差達到每台斤17元，以我的總量10萬餘台斤合計金額差距達到100多萬元！如果能做

產地直銷，對於消費者和農民是雙贏局面。兩年前參加農糧署舉辦的「藍海營」，行銷課程讓我獲益良多，接著自己開始做產地直銷，更了解到客源及價位制定是多麼地重要。要吸引顧客採購，堅持品質和信用第一是我的準則，在銷售上，秉持以客為尊的態度，盡可能滿足客人的需求。

慶江梨品質好，可不是隨便說說，要大家吃了都喊讚才算數。有空也歡迎到果園實地觀察，跟果樹近距離接觸，感受它的快樂及旺盛的氣力。

卓蘭鎮

慶江果樹產銷班

- 黃明城 0919-020978
- Fax: 04-25897678
- E-mail: pass5110-28@hotmail.com
- Facebook: 黃大梨



幸福之果

文／石正中
宜蘭大學園藝學系教授

酪梨之加工與利用

酪梨醬

酪梨富含單元不飽和脂肪及多種營養素，如鉀、鎂、葉酸、纖維質、維他命 B₂、B₆、C、E、葉黃素和其他抗氧化物等。因營養價值高，不含膽固醇、不含鈉，有益健康，吃了就會幸福，已故台灣大學林樸教授稱之為「幸福果」，並成立中華幸福果協會，大力推廣此一營養密度最高之果實。

酪梨之用途甚廣，主要加工品為酪梨醬及酪梨油。酪梨醬除作為沾醬食用外，亦可做為沙拉及漢堡之醬料；酪梨油因其特殊滲透皮膚之特性，因此成為高級保

養品如乳霜、保濕劑、唇膏、防曬乳、沐浴乳等之主要原料。本文將以國人較為陌生之酪梨醬為主題，介紹其主要之利用方式及現代化之加工技術，增廣國人對酪梨之認識。

酪梨醬 (Guacamole) 是南美洲阿茲特克文化裡的傳統醬料，以完熟之酪梨製成果泥狀，作為墨西哥薄餅 (tortilla) 之沾醬。Guacamole 一詞在西班牙文中發音近似「瓦卡莫萊」，而在美式英語中發音近似「瓜卡莫利」。「莫萊」或「莫利」(mole) 在阿茲特克人說的納瓦特爾語的意思，就是「醬料」。隨著中南美洲拉丁民族移民遍布世界各地，也將酪梨醬食用習慣，推廣至各地之日常飲食中。

在歐美國家，酪梨醬經常用來當作漢堡或沙拉之醬料，也和洋芋片與玉米片等一起食用。酪梨醬傳統配方包含完熟之酪梨、大蒜、洋蔥、番茄、檸檬汁、香菜、墨西哥辣椒 (jalapeno)、鹽及胡椒等，經充分攪打後

而成，是一種輕度加工之產品。由於酪梨醬普遍受到世界各民族喜愛，因此已發展出各式各樣不同特色之配方，詳情可參考美國加州酪梨委員會網站 <http://www.californiaavocado.com/guacamole-central/>。

酪梨醬富含各種營養物質，因此也是腐敗性微生物生長之溫床。一般而言，即使在5℃下貯藏，也會因為乳酸菌、酵母菌及黴菌等主要微生物之生長代謝而腐敗，貯藏期限不超過五日。以傳統熱加工或化學藥劑方式處理，雖然可有效抑制這些腐敗性微生物之生長代謝，然因為加熱滅菌過程中，酪梨本身會產生後生性苦味物質，對風味影響甚鉅；而防腐劑之添加隨大眾對健康意識之提升，消費者對其安全性恐有疑慮，故兩者皆無法滿足消費者之需求。高壓加工 (high pressure processing, HPP) 是一種非加熱型之食品加工技術，可抑制水果和蔬菜產品中的沙門氏菌 (Salmonella)、大腸桿菌 (E. coli) 和李斯特氏菌 (Listeria) 等之生理代

謝，不僅能夠增強食品安全，同時也能較好地保持食品原有的營養價值、色澤和天然風味，增加產品的價值。酪梨醬在冷藏溫度下，以600MPa壓力處理3分鐘，可有效抑制致病性微生物之活性，同時不會顯著改變酪梨醬之營養價值與其內含酵素之活性，因此可以在不影響外觀、口感、風味及營養價值之前提下，有效延長酪梨醬之樹架壽命。高壓滅菌法為一種非加熱巴氏滅菌法，因此在貯運過程中，為降低殘留微生物之代謝、酵素反應及維持較佳之官能品質，經高壓滅菌之酪梨醬必須於低溫狀態下貯運。

台灣地區酪梨產季依品種有早、中、晚熟，早熟品種在6~8月、中熟品種在8~10月、晚熟品種在10~隔年2月採收，多為營養豐富且含油量較低之本地品種。因此食用時熱量之攝取，較國外其他品種相對較低，相當符合現代人健康輕食之需求。您只知道酪梨牛奶嗎？試試酪梨醬，讓幸福果給您帶來滿滿的幸福吧！

酪梨醬 GUACAMOLE

- 材料 酪梨 (avocado) 2個 青辣椒末 2大匙
- 紫洋葱末 2大匙 青檸檬汁 2~4大匙
- 香菜末 2大匙 鹽 1小撮
- 番茄丁 2大匙



教學影片分享

<https://www.youtube.com/watch?v=5v31qJYUxc>

好康報報

嬉遊 花博公園

文／曾淑莉

在台北都會區，有一個經營超過30年的市區花市及農市集——建國假日花市。這裡是台北市民最近的綠園地，不僅可以添購花花草草，回家滋養陽台或後花園的一方新綠，還可以在農市集，採買來自全省的農特產品，非常方便。

捷運信義線通車之後，建國假日花市因位於大安森林公園站，步行不到10分鐘的路程就到，集客力更勝以往。建議大家不妨轉移陣地到同樣交通便捷、位於捷運淡水線圓山站的花博公園。

❖ 美麗的延續，更添休憩的悠閒

如果你在2010年至2011年間舉辦的「臺北國際花博會」來過此地，應該對這個涵蓋圓山公園區、美術公園區、新生公園區及大佳河濱公園區的會場有所印象。在結束花博會之後，「財團法人臺北市會展產業發展基金會」重新以①營運花博公園園區及場館、②帶動周邊產業發展、③提升休憩環境品質、④推展會展設計產業發展、⑤爭取舉辦國際大型會議展覽及賽會、⑥國際交流等為宗旨，陸續為花博公園注入新的生命，也延續了大家對這個曾經美麗的區塊，有了另一番的嬉遊定義。

❖ 圓山廣場的農民市集買好貨

這裡的農民市集，由捷運淡水線的圓山站1號出口進入，沿著長廊區，每週六、日上午10點至下午6點，都有不同的農產主題，來自全省不同縣市的農特產品在此陳列展售。參展設攤者須通過古園圃、CAS有機、產銷履歷等驗證，並需檢附殘留農藥安全檢測報告等。周末假日來此，親子同遊之外，可以認識許多當令的農產品，不啻為台北市區另一個市集教育的亮點。

❖ 假日的農學講堂

喜歡上課充電的朋友，可以選擇農民市集另外開闢的農學講堂，每週六、日不同時段規劃時令的農業文化體驗教學，時蔬醃製或料理課程、烘焙、茶藝、園藝、童玩手作，多數為免費課程，目前由台北市農會專案辦理。有興趣的朋友，可以抽空上網了解相關課程。花博農學講堂<http://www.taipei-farmersmarket.com.tw/agriculture.aspx>

❖ 應邀規劃「食在健康講座」

瑠公基金會從五月份開始，陸續協助在每個月第一週六、日下午3：30～5：30規劃「食在健康講座」，課程主題以當令農產品的體驗教學為主軸，如何挑？怎麼吃？最符合健康與養生。

擷取與篩選曾經合作過的講師，並開發全新的體驗主題與課程內容。期許在花博公園的公共場域，讓更多喜愛農業的朋友，分享我們的經驗與紮實的教學活動。



▲5月課程主題(品麵包及實用抹醬教學)

日期	課程主題	講師
5/3-5/4	品麵包—益菌麵包品嘗及實用抹醬教學	喬麗克弗爾麵包坊 游麗明老師
6/7-6/8	吃好油—苦茶油的料理變化	金椿茶油工坊 黃捷纓老師
7/5-7/6	玩米食—黃金米飯糰、米乾燥劑、米面膜	天然食材作家 向學文老師 手作達人 施素蘭老師

備註說明：8至12月的課程，還在籌備企畫中，有興趣者，請自行上網追蹤。

當然，整個花博公園還有許多值得探訪的角落，礙於版面，就請朋友們自行至花博公園的官方網站<http://www.taipei-expopark.tw/index.aspx>瀏覽參考囉！

中醫談飲食養生

春夏篇

本次講座將邀請新北市中醫師公會監事暨意安中醫診所曾翠霞中醫師主講。課程將以中醫為觀點，認識蔬果屬性，與春夏不同季節的變化，並探討健康與疾病，學習中醫食療的養生概念。有春夏季節皮膚的保養方法，經由日常生活的實踐，常保健康及青春。歡迎有興趣者，儘早報名，以免向隅！

- ▶ **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完成。

夏訪簪纓之旅

您知道深坑的舊名是「簪纓」嗎？

深坑的鹽鹵豆腐、紅茶又是怎麼做成的？

今夏，本會特別規劃了2梯次「夏訪簪纓之旅」(每梯次38人)，

讓您認識深坑並體驗農特產品製成，即日起開放報名，歡迎報名參加。

- ▶ **報名費用**——新台幣1000元/人(含保險、車資、DIY活動費、午餐費用)
- ▶ **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時~5時)，
電話02-2394-5029分機37李積錦小姐或分機43林靖峰先生

- ▶ **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人得併團或取消活動)

活動行程表

時 間	地 點	活動內容
08:20~08:30	瑠公基金會	報到、準時出發前往深坑
9:00~11:30	茶農家 (蔡班長的家)	茶山古道及農家生活環境導覽、 土角厝前紅茶製作體驗
12:00~13:00	青山飲食站	午餐(品嘗野菜及豆腐風味餐)
13:00~14:00	青山香草農園	香草植物導覽、品嘗香草茶
14:30~15:30	深坑遊客中心	深坑豆腐製作體驗
15:30~17:00	深坑老街巡禮	深坑文史介紹及建築特色
17:00~18:00	車程→瑠公基金會	賦歸

「夏訪簪纓之旅」活動報名表			
姓 名		用餐內容	☐ 葷食 ☐ 素食
身分證字號		出生年月日	年 月 日
聯絡電話	白天：	手機：	
活動通知地址	□□□ _____		
參加梯次	☐ 103年8月29日(星期五) ☐ 103年9月12日(星期五) (請勾選)		
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參加者姓名及參加日期。		

請務必於劃撥單空白處註明：參加者姓名、會員編號、主題、時間及活動通知(採電子信箱者須註明)。

- 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。

中醫談飲食養身—春夏篇 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： □□□ _____		
請勾選參加 之主題時間	課程贈送每位學員：DIY 防蚊香包 ☐ 第一場次：103年7月11日(週五)上午10:00~12:00 ☐ 第二場次：103年7月11日(週五)下午14:00~16:00		
郵政劃撥	郵政劃撥：19454231 戶 名：財團法人台北市瑠公農業產銷基金會		