

# 幸福美滿 從木瓜開始



台灣數種外銷與進口水果之營養組成比較

	食物名稱 (100公克)	熱 量 (大卡)	水 分 (公克)	粗蛋白 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	維生素A (效力)	維生素C (毫克)
進口 日本水果	富士蘋果	46	87	0.3	12.1	1.2	4.2	2
	水梨	40	89	0.4	10.1	1.6	0	5
外銷 日本水果	富士蘋果	46	87	0.3	12.1	1.2	4.2	2
	木瓜	52	85	0.8	13.4	1.7	40.7	74
	愛文芒果	40	89	0.2	10.2	0.8	35.5	21
	香蕉	91	74	1.3	23.7	1.6	2.3	10
	鳳梨	46	87	0.9	11.6	1.4	5.1	9

高屏地區木瓜策略聯盟

行政院農業委員會、高雄區農業改良場 輔導

Tel:07-6612017 Fax:07-6622942

E-mail : yang@mail.kdis.gov.tw

## 第六次甄選

日期：民國95年4月15日至4月22日(共八天)

主辦：社團法人台灣休閒農漁業文化創意協會  
陳燕銀 理事長

承辦：世新旅行社 吳子維先生  
(02-2362-3273)

行程設計、翻譯、解說：

### 陳燕銀 教授

日本立教大學觀光研究所畢業  
曾任農委會休閒農漁園區諮商委員  
曾任世新大學觀光科副教授  
現於東吳大學教授觀光旅館及餐飲經營

**宗旨：**學習日本農漁業旅遊的精神、經營理念與實務，了解未來行銷趨勢與國際觀。

**特色：**1. 本行程經日本農林水產省之農漁山村交流活性化機構之協助，業經顏建賢、葉美秀及陳燕銀三位教授於91年06月16至30日，整整15日的實際路線探勘與訪談，而設計出針對台灣當前業者所需之學習重點。  
2. 各種休閒農業之體驗與民宿經營的待客之道，及高達80%~90%的重遊顧客服務秘訣為本行程之精髓。  
3. 深度探訪六位發展地區性休閒農業且結合民宿經營而奮鬥二十年有成之靈魂人物的理念與秘辛。並有民宿女主人親授省力、簡潔的經營管理秘訣。

**名額：**限25位

**對象：**1. 凡能體認此行為「學習」與「體驗」之旅，因此住宿時有可能四至五人一室，且在郊外野餐等之有心學習者。  
2. 願意熱誠投入休閒農業之發展，並樂於分享經驗給後進者，歡迎同遊。

**研習費+團費：**NT\$68,000 (95年2月26日前繳訂金20,000元者，優惠3,000元)

**報名截止日期：**95年4月1日

**報名聯絡人：**吳子維先生或協會辦公室  
(電話：02-2792-9377)

**付款方式：**1. 匯款：第一銀行內湖分行  
戶名：陳燕銀  
帳號：150-50-048-956  
2. ATM轉帳：銀行代號：007  
轉帳帳號：150-50-048-956  
◎匯款、轉帳後請將收執聯註明姓名、金額傳真到02-2792-6545或以電話02-2792-9377告知  
3. 刷卡：請向吳子維先生洽詢。

# 日本農漁村文化及 民宿經營深度體驗之旅

## 第一天

**行程：**台北→成田機場→群馬縣片品村

搭機前往日本成田機場，抵達後專車前往群馬縣片品村。該村地點偏僻，卅年前是全國最窮的農村。經村民與農協聯手努力，現已是每年吸引來自全世界及國內數十萬遊客的頂級農業旅遊村的典範。當晚住宿具數十年歷史的農村民宿，享受女主人的迎賓盛宴！

**旅店：**農家溫泉民宿

## 第二天

**行程：**片品村(農趣體驗+農村巡禮)

早餐後，以散步方式尋訪當地保留兩百年前的農村實景，體驗農村現有的農作生產及文化生活等，並與農家交流、訪談。之後至森林中農趣體驗：自行製作石窯麵包，並訪問經營者(高山夫婦)為何能研發以這麼低的成本創造NHK全年報導，吸引全日本的中小學生來體驗的鄉土教學勝地。夜晚下榻農場民宿並與有「農民哲學家」之稱的男女主人共同分享由觀光果園轉型田園餐廳、民宿的成功經驗與秘訣。

**旅店：**星野田園民宿

## 第三天

**行程：**片品村(農趣體驗+農家探訪)

早餐後，與當地農會課長永井先生座談，聽取其輔導農家轉型經營理念。今日繼續參加當地的農趣體驗活動：種蕎麥、採菜與種菜、藤籃編織、森林木工等。晚上住於162年傳統農家民宿，享用第13代女主人精心的盛宴，餐後，當地農民及農會同仁將帶領大家一起跳傳統日本民俗之「片品舞」，讓我們離開該村前留下一完美的回憶！

**旅店：**民宿

## 第四天

**行程：**片品村→群馬縣

早餐後，與民宿女主人座談，講述如何活化村內的文化及傳承，與農民及業者互相合作，永續經營的方法。並參觀由村民集資，共同經營的溫泉農休中心。下午前往沼田市田園休閒廣場，此乃觀光型農產品產銷合一的示範區，在此可瞭解現代日本都會人前往郊區農特產直銷中心的體驗式休閒活動的消費模式。晚上投宿於擁有日本600年歷史的猿京溫泉區，享用五星級的傳統日式服務的豆腐懷石料理。飯後有旅館女將精彩且獨特的「昔話」演出。

**旅店：**猿ヶ京温泉ホテル(日式五星級旅館)

## 第五天

**行程：**群馬縣→千葉縣富山町

早餐後，前往日本社區總體營造之典範：匠師的故鄉，在此可體驗數百種已消失的日本固有行業重新展現的手法，並可騎自行車逕行前往附近各種提供體驗的廿、卅戶農家逛逛，如：蒟蒻、豆腐、拉麵、醬菜、面具、植物染、藤編……等體驗，並在該園區自行解決午餐。下午一點半專車前往千葉縣富山町，晚餐於當地漁村享用時令海鮮大餐。

**旅店：**民宿

## 第六天

**行程：**富山町

早上前往「千枚田」及「青蛙」俱樂部參觀，瞭解日本都會人目前最流行的田地認養耕種模式。下午參觀近年來日本政府為平衡城鄉發展所設立之「道之驛」，學習日本農民將不合規格的農產經加工後，提升附加價值的方式。接著拜訪以「花卉」為鄉土教學教材之成功案例及傳統農家生活。

**旅店：**民宿

## 第七天

**行程：**富山町→千葉縣成田市

上午五點半(自由參加)前往小漁港，體驗清晨漁船剛入港，現撈漁獲之漁市情況。八點半回旅館早餐。九點半前往當地百年傳統仕紳豪宅，有日本傳統禮節的解說、示範及體驗。下午即前往成田市下榻旅館，晚上可自行前往位於旅館附近、成田神社(日本人每年必赴，相當於台灣的北港媽祖廟)前的民藝商店街閒逛。

**旅店：**扇屋旅館

## 第八天

**行程：**千葉縣→東京→台北

早餐後，專車前往房總之村，參觀體驗博物館，館內各項體驗活動非常值得參觀與學習，如烘茶、草蓆編織、古代趕鳥、紙藝蠟燭、染布、日本傳統茶道等體驗活動及技術。下午四點前往機場，搭機返台，結束此次日本深度文化體驗之旅。

**溫暖的家**



# 台灣快樂農家之友協會 「傳播快樂種子 愛惜台灣農業」

## 活動簡章及報名表

報名電話：25851188    E-mail：thfa@ms66.url.com.tw    台北市民族西路225巷3弄15號

**快樂願景：認養體驗台北植物園·建立快樂園地·關懷農業·為儂加油·快樂·拉近城鄉差距**  
**目 標：啟動快樂種子幸福一輩子**

- 活動宗旨：
1. 提供快樂互動交流的環境，自我成長，服務他人。
  2. 透過共同體驗學習參與，增進群我互動關係。
  3. 實際接觸農業生態，拉近人與環境的距離，進而愛護這片土地。

- 活動對象：
1. 快樂之友：本會會員、會友、快樂之師長。
  2. 快樂園丁：年滿20歲，熱心社會公益及產業各界賢達人士。(30人)。
  3. 快樂種子：年齡不限，歡迎親子一起參與(名額不限)。

### 快樂活動列車 (濃情蜜意快樂行)

- 【哈氣功】每天保持快樂的心情、哈氣三分鐘，生活更輕鬆！  
【快樂會】每週五和快樂的人一起分享快樂的泉源、健康我們的家園。  
【植物園】每週六上午認養台北植物園·學習植栽·快樂生活體驗。  
【田園養生知旅】每月最末週日啟動『快樂種子幸福一輩子』。

### 【台北植物園快樂行】認養活動列車 (每週六上午08:00~11:00)

時間	活動內容	活動地點	備註/簡介
08:00~08:30	報到集合啟動活力	台北植物園	介紹指導員及本週活動主題與目標
08:30~09:30	分區分組執行活動	認養展示區	讓我們一起設法讓植物活得更好
09:30~10:00	身心靈教學互動	聯誼休憩區	(你認識了多少人與植物呢?)
10:00~11:00	再接再厲或遊園		遊園須事先報名俾利安排解說員

精 神 目 標 : 啟 動 快 樂 種 子 幸 福 一 輩 子

### 「快樂園地」報名表 填妥後請傳真：(02) 2591-9966

姓名 \_\_\_\_\_ 出生日期 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

學經歷 \_\_\_\_\_ 傳真 \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ 手機 \_\_\_\_\_

住址 □□□

報名性質 快樂會友 快樂園丁 快樂種子 志工經驗 沒有。 有經驗：

願參與活動 1.【快樂會】 2.【植物園】 3.【快樂種子田園養生知旅】 4.其他：

參加動機 追求快樂交流的環境 參與體驗學習 增進群我互動 發揮服務的精神

參與意願 親友推薦 有興趣 試試看

專 長 才藝： \_\_\_\_\_ 其他： \_\_\_\_\_

**新**香米是桃園區農業改良場2年前育成的水稻新品種，米飯食味香Q甜，散發可口的爆米花香。市場試銷口碑極佳，被消費者稱譽為不用配菜就好好吃的飯，深具讓先生回家吃晚飯、讓不吃飯小孩吃光光的魅力。現在新香米終於上市了，有2種包裝，1.7公斤真空包定價250元，0.7公斤售價120元。新屋香米產銷班特別推出新香米促銷活動，買1.7公斤1箱10包特惠價2000元/箱，0.7公斤每箱24包裝2400元/箱，宅配每箱加收100元，周六日到產銷班購買，則免費送一份價值150元的新香米下午茶，『包含新香炒米茶、新香柳橙糕及新香海鮮烤餅』，供應時間為下午1到5點。或是贈送一只『客家花布』的手提袋。

請來桃園，體驗新香米帶給您對米食全新的驚喜，數量有



限，此活動至2006年2月底止。如欲享用下午茶，請先來電預約，額滿為止。

訂購及下午茶預約請洽：

新屋鄉新屋香米產銷班 蘇小姐

聯絡電話 03-4772498

地址：桃園縣新屋鄉石磊村8鄰37-2號

新香米桃園3號小包裝上市  
買一箱送一份令人驚喜的新香米下午茶

買香米送敬馬喜



## 農的傳人 一定要看

- ◎提供實用的生產技術
- ◎推廣現代化之經營理念

拋開塵囂，走進……



- ◎帶您親近大自然
- ◎提高您的生活品質

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名 存款金額 電腦紀錄 經辦局收款戳

98-04-43-04 郵政劃撥儲金	單	元	拾	佰	仟	萬	拾	佰	仟	元	
帳號	00059300	金額	金幣(小寫)								
通訊網(限與本次存款有關事項)											
• 豐年：1年份24期訂費650元 2年份48期訂費1200元 • 鄉間小路：1年份12期訂費1000元 2年份24期訂費1800元											
<b>財團法人豐年社</b>											
寄款人											
戶名											
姓名											
通訊欄											
電話											
經辦局收款戳											

儲錄內備供機器印錄用請勿填寫

訂費——

豐年：1年24期650元      2年48期1,200元  
鄉間小路：1年12期1,000元      2年24期1,800元



豐年社 台北市溫州街14號

電話：(02) 23628148分機31

傳真：(02) 83695591

郵撥帳號：00059300財團法人豐年社

各位老闆、頭家們！  
您煩惱新產品沒人知道嗎？  
您煩惱沒業務幫您找客戶嗎？

## 豐年、鄉間小路 讓您免操煩！

廣告刊登效果好，  
經濟實惠，  
讓您……  
財源滾滾來！



### 郵政劃撥存款收據

#### 注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊。帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、0502現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據託收

本聯由儲匯處存查 305 × 110mm(80g/m<sup>2</sup>模)保管五年

農業產銷技術權威刊物

**豐年** 半月刊

◎16開(19 × 26cm)每月1日、16日出版，全年24期

報導養生保健、農業旅遊之家庭生活雜誌

**鄉間小路** 月刊

◎菊8開(21 × 29.2cm)每月1日出版，全年12期

廣告洽詢專線：02-23628148分機19

# 豐年社代售「野人家系列」

只是你忘了聽聽看看。老鷹用牠驕傲的翱翔，依戀著氣流；野人則用明亮的眼、真樸的心，與自然和諧相待，為人們獻上暖暖的太陽。

水泥忘了泥土應該柔軟，塵埃忘了空氣應該清香，窗外有大地的聲音和色彩，



鄉下老師閒閒沒事  
潘祈賢 著 200元



台灣的養殖漁業  
胡興華 著 400元



聽看三義 樟樹故事村：  
從雪山線到木雕王國  
薛淑麗 著 350元



紙的詠歎調  
洪新富的生態紙雕藝術  
洪新富 著 350元



撞見野生動物  
游登良 著 300元



聽看大坑  
中台灣陽明山  
中台醫護技術學院 著 220元



到天涯的盡頭蓋房子  
我們在白俄的造屋假期  
胡湘玲等 著 260元



不只是蓋房子  
玩泥巴拌木屑的汗水假期  
胡湘玲著 著 220元



聽看馬祖  
台灣地中海·燕鷗的故鄉·閩東石頭城  
湯谷明 著 350元



地圖有氧運動  
風行全球Green Map  
荒野保護協會 著 260元



聽看東港從老漁村見識大歷史  
葉志杰 著 360元



劃撥/00059300財團法人豐年社  
(郵購另附掛號郵資60元)

**有機**稻米係指在土壤及

水源未受污染之地區，經政府單位所輔導驗證機構驗證之稻田，種植試驗改良場所推薦之適栽品種，



# 認識 有機稻米

在栽培過程中不使用化學肥料、農藥（含除草劑）及生長調節劑等，並與一般慣行農法所生產之稻穀分開乾燥、貯存、碾製及包裝，且經有機農產品驗證機構送請農藥分析單位檢驗確認無農藥殘留者。





蛻  
變



吉園圃是安全蔬果的代名詞  
自95年1月1日起 吉園圃換穿新裝  
CAS 吉園圃生鮮蔬果讓您  
買得更安心 吃得更放心





# 希望在夢田

在花蓮  
有一群珍惜  
這片好山、好水的人們  
勇敢回歸最自然的栽培農法  
堅持度過轉換陣痛期  
迎接自然生態恢復平衡的美好時刻

因為他們知道  
生長在健康環境裡的無毒農業產品  
才能為人們帶來健康！

花蓮縣長

謝深山  
強力推薦



**把最好的送到您家！**

低溫宅配·服務到家·迅速·安全·方便

花蓮縣無毒農業行銷物流網

<http://www.hualien-innocuous.hl.gov.tw>

花蓮市農會生鮮處理中心 [hlas.center@msa.com.tw](mailto:hlas.center@msa.com.tw) 電話：03-856-9032 傳真：03-856-9031

壽豐農會 [organic5298@yahoo.com.tw](mailto:organic5298@yahoo.com.tw) 電話：03-865-6888 傳真：03-865-2257

光豐農會 [www.kffa.org.tw](http://www.kffa.org.tw) · [www.光豐農會.tw](http://www.光豐農會.tw) 電話：03-870-1055 傳真：03-870-2235

