

2020 年 03 月

# 生活者週報

透過生活實踐 · 維護綠色地球

編輯/北南分社 共同購買

北南分社 03/01~03/31 活動預告 ※詳細活動內容、報名費用、請洽分社各站所及班、並事先報名

站所	日期	時間	課程名稱	講師
板橋	03/05(四)	10:00-12:00	【產品教作】葷素水煎包+鹽炒花生+花生米漿	講師：林足芬
	03/12(四)	10:00-12:00	【產品教作】綜合菇燉飯+彩椒味噌花枝+電鍋作饅頭	講師：林玉霞
	03/25(三)	10:00-12:00	【產品教作】三杯杏鮑菇+100分豬腳+檸檬鯛魚片+皮蛋地瓜葉	講師：吳秀美
	03/27(五)	10:00-12:00	【地區營運會議】歡迎社員列席參與	
新莊	03/12(四)	10:00-12:00	【生產者面對面】綠藤面對面	講師：陳宜珊
	03/17(二)	10:00-12:00	【生產者面對面】林新民面對面	講師：林新民
	03/14(六)	09:30-11:30	【開心社團】二手市集	
	03/20(五)	10:00-12:00	【議題講座】關鍵力量-談談營養素	講師：姜淑禮
林口	03/05(四)	10:00-12:30	【地區營運會議】歡迎社員列席參與	
	03/16(一)	13:30-15:30	【議題講座】微量元素講座	講師：姜淑禮
三鶯	03/05(四)	10:00-12:30	【產品教作】認識酸種麵包 part 1	講師：蘇育田
	03/10(二)	10:00-12:30	【產品教作】認識酸種麵包 part 2	講師：蘇育田
	03/20(五)	10:00-12:00	【生產者面對面】綠藤面對面	講師：陳宜珊
公館	03/04(三)	13:30-15:30	【議題講座】健康用油—認識合作社油品	講師：姜淑禮
	03/06(五)	13:30-15:30	【產品教作】節能輕鬆電鍋料理	講師：陳淑宇
	03/16(一)	13:30-15:30	【生產者面對面】母親節保養品選購攻略—(現場保養體驗)	講師：陳宜珊
	03/18(三)	13:30-15:30	【產品教作】鹽麴豬梅花肉+法式蘑菇+金沙杏鮑菇+當令時蔬料理	講師：吳秀美
新店	03/05(四)	13:30-15:30	【議題講座】健康存摺	講師：姜淑禮
	03/11(三)	11:30-15:30	【地區營運會議+共煮食】歡迎社員列席參與	
東門	03/17(二)	10:00-12:00	【生產者面對面】陳源和—生抽醬油介紹與料理示範	講師：陳鴻昌
	03/18(三)	14:00-16:00	【大家一起學河洛話】台語詩詞吟誦與紙藝教學	講師：黃麗貞
	03/24(二)	10:30-12:00	【產品教作】湯種薑黃葡萄乾麵包+焦糖布丁	講師：林玉霞
新店	03/05(四)	13:30-15:30	【議題講座】健康存摺	講師：姜淑禮
	03/11(三)	11:30-15:30	【地區營運會議+共煮食】歡迎社員列席參與	
木柵	03/18(三)	10:30-12:30	【產品教作】雞肉派+咖哩海鮮燉飯	講師：林玉霞
景美	03/26(四)	13:30-15:30	【生產者面對面】椰子油面對面	講師：椰林生技椰子油

站所	日期	時間	課程名稱
雙和	03/04(二)	11:30-16:00	【地區營運】共煮共食+雙和區會
	03/05(四)	10:00-12:00	【健康講座】傳統食物保存方式 講師：姜淑禮
	03/10(二)	13:30-15:30	【社員分享】健康 DIY-口罩工作坊 講師：馬玉蓉
	03/17(三)	14:00-16:00	【生產者面對面】陳源和醬油面對面 講師：陳源和醬油
	03/20(五)	10:00-12:00	【小旅行】台北城南小旅行 帶領者：林育芬
	03/21(六)	10:00-12:00	【議題講座】綠食育-食物不浪費(親子場) 講師：北區綠食育推廣小組
三蘆	03/03(二)	09:30-11:30	【社員分享】手作裁縫 講師：陳韻如
	03/10(二)	09:30-11:30	【社員分享】手作裁縫 講師：陳韻如
	03/17(二)	09:30-11:30	【社員分享】手作裁縫 講師：陳韻如
	03/20(五)	13:30-15:30	【產品教作】椰香麵包 講師：林佳蓉
	03/20(五)	10:30-12:00	【地區營運會議+共煮食】歡迎社員列席參與
	03/24(二)	09:30-11:30	【社員分享】手作裁縫 講師：陳韻如
	03/26(四)	10:30-12:00	【生產者面對面】椰子油面對面 講師：椰林生技椰子油

【假日農夫第 27 期開課囉！】

春雷響了！農場的春之章即將揭開序幕，3 月 14 日起，

菜菜子農場即將帶著大家一起來種植春天的脆脆黃瓜、水果玉米、超甜的四季豆...，一起來呼吸農田裡的清新空氣吧！

## 假日農夫 第27期招生囉！

課程內容：認識自然農耕、蔬菜有機栽培實務、土壤與肥料、  
病蟲害非農藥防治、雜草管理、蔬果品質與保存、農場維護

參加對象：有興趣學習蔬菜栽培，但無經驗者。

名 額：初級班 12名

報 名：菜菜子農場 陳老師 0911-825886 hsinwei25@gmail.com

上課地點：台北市士林區平等里 菜菜子農場(小19、303公車可達)

上課時間：3月 14日起(共16週)，週六下午14:00-17:00

費 用：4500元/人(家人共學另有優惠)

實作費：2000元/5坪

