



## 新竹

市農會為培養家事改進班幹部領導能力，特於3月22日上午9時，在新竹市郊的青草湖畔舉辦烤肉活動，參加幹部30名。

活動由郭總幹事主持，並由家政指導員李小姐教導班員日常生活有關的新知識及觀念。(郭如珍)

## 大林

鎮農會為促進養豬事業發展，重視豬品種改良及飼養管理方法，3月21日特於農會舉辦養豬經營講習會，參加養豬戶57人。(莊嘉郎)

## 安定

鄉農會為提高家政班員對於日常美容與皮膚保養知識的了解，3月27日特在農會舉辦美容化粧講習會，由美容專家指導，參加班員非常踴躍。(林正雄)

## 大安

鄉農會為增進鄉內留農青年對農機修護技術，特於3月21起兩天，由四健指導員率領農村青年10餘人，前往省立台中高農參加研習。

研習會由該校農機科施議揚等數位老師，輪流教導各類農機組合原理及故障排除、修護等技術，並由學校提供農機，供全體學員實習拆裝等。

研習項目計：基本修護法、檢修工具之使用、汽油引擎、柴油引擎、耕耘機、插秧機、抽水機、噴霧機、聯合收穫機、稻谷乾燥機，農機用電等。(許明鏡)

## 旗山

鎮農會為推行農業機械化，減輕農村勞力不足，特別補助會員購買動力噴霧機10架、半自動背負式40架，希望會員踴躍申購。(林世霸)

## 田寮

鄉農會為提高鄉內養豬專業區農友及大規模養豬戶之飼養管理新知，特於3月22日上午9時在農會召開養豬講習，由台灣氣膠公司及縣農會畜牧專家担任講解。由於授課內容非常實用受到80餘位參加農民歡迎(朱裕寬)

## 永靖

鄉農會自辦理蔬菜生產專業區以來，已組織5個生產隊，隊員達345名，菜圃面積101公頃，目前單位面積產量都很高。

最近為增產夏季蔬菜，特別指導蔬菜病虫害經濟防治、安全用藥及品種改良等工作，政府特別補助生產基金及公共設施，使隊員獲益很多。(曾瑞桐)

## 玉井

鄉農會於3月25日上午9時，在玉井糖廠文康中心舉行創立60周年慶祝會，由理事長王標主持，代表3百餘人參加。苗栗卓蘭鎮農會總幹事詹德添，還率全體理監事遠道參加盛會，為大會增加光彩。

會中並舉辦有獎徵答摸彩，獎品豐富，晚間還有農推三部門聯合同樂晚會。(賴秋澄)

## 鳳山

市農會為指導農友改進蔬菜病虫害防治技術，並協助菜農決定安全採收期，4月4日在市內鎮北里北辰宮舉辦講習，農友50餘名參加。

課程包括：蔬菜病虫害認識及農藥安全使用，由高雄改良場專家江正直講解。(簡平敬)

## 五結

鄉農會於4月6日在農會舉辦義務指導員講習會，參加義指37人。

講習內容：服裝與儀表、青少

年問題與家人關係、手工藝製作，參加班員認真學習，獲益不淺。(簡碧柳)

## 潭子

鄉農會為研討如何充實家政班月會內容及各班工作意見交換，特於3月18日舉辦幹部聯席會及自強活動，班員45名前往谷關山莊舉行工作檢討及烤肉等節目，大家都玩得盡興而歸。(陳麗惠)

## 魚池

鄉農會為培養未來農村幹部，4月2日在農會舉辦四健綜合講習會，由王總幹事介紹今日的農會，楊國平講解國際現勢及我們國家之希望，張瑞卿指導如何攝影。並示範酸梅加工及唱和跳，參加會員50名。(胡金英)

## 峨眉

鄉農會為加強家政班員友誼交流，4月3日上午10時在峨眉湖舉辦野外活動。節目有幸福家庭、公民教育、野炊、唱和跳等，共有班員65名參加。(郭素玉)

## 柳營

鄉農會於4月1日上午9時，在烏山頭水庫舉辦四健會員聯誼活動。

活動包括：作業報告、尋寶、團體遊戲、烤肉等，參加會員57人。(劉大村)



內埔地區農友參觀省畜產試驗所紅泥沼氣袋(王二郎)

**二林** 鎮農會四健會員蔡詩士，代表參加3月在高雄澄清湖舉行的全省四健年會經驗發表競賽，以「我如何栽培較佳蜜絲楊桃之經驗」為題，經評定榮獲第1名，為鎮內全體會員帶來最高的榮譽。(郭國輝)

**內埔** 地區農會為增進四健會員生活情趣，特於3月29日在三地門舉行康樂活動。計有

郊外常見的有毒植物之認識、趣味競賽、公民道德教育、唱遊、團體遊戲、土風舞，參加義指及會員共80名。(王二郎)

**斗六** 鎮農會於4月6日舉辦親職教育講習，由總幹事張捷芳主持，參加班員50名。

會中邀請台南改良場傅富貴小姐、縣農會廖素卿督導、雲林國中黃錦賢老師、陽明醫學院周碧瑟講

師，分別講解幼兒輔導、如何做一個好母親、家庭教育之要領、中年婦女保健、家庭計畫。(高國祚)

**大湖** 地區農會為推廣種植百香果，特於4月12日在農民活動中心舉辦講習會，由苗栗縣農會胡阿青講解栽培技術。預定推廣面積130餘公頃，參加講習農民68人。農會除積極輔導栽培外，並籌辦百香果觀摩會。(黃榮將)

## 甘藷營養高 鼓勵大家吃

林小萍

行政院副院長徐慶鐘，常鼓勵大家種甘藷，強調甘藷很有營養價值，應該普及為大眾化的食物。

學甲鎮農會家事改進班員，於農民節舉行聯誼會時，談到食用甘藷的問題。

**陳月英**(班長)：行政院副院長徐慶鐘是農業專家，每次到南部來，常提起食用甘藷的重要。我們學甲可說是「甘藷之鄉」，一般用來製簽調配作豬飼料外，也賣給工廠作澱粉，只有少數拿來做料理。今後我們應加以重視，三餐多吃點甘藷。

**李光代**(家政指導員)：徐副院長鼓勵大家吃甘藷，曾經說過：我今年72歲，身體很健康，這與每天將甘藷當蔬菜吃有關係。他說在美國，甘藷是奢侈品，1斤約值1美元，只在牛排大餐後，才吃片甘藷，中和肉類的酸性。在本省鄉村，沒人會感興趣，認為有錢人吃白米飯，窮人才吃甘藷。

**陳君易**(班員)：窮人才吃甘藷的觀念，要改變過來。其實甘藷的營養，除含有蛋白質、脂肪、澱粉外，尤以礦物質中的鐵、鈣及維他命A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>與C等，都比食米豐富。

我們農人想吃甘藷很方便，最好在米飯中摻些甘藷，不但味道佳，而且消化良好。

**陳錦春**(班員)：稻米是酸性食物，甘藷是鹼性食物，米飯中放些甘藷，便有中和作用。另外，平時多吃肉、魚或蛋乳等動物性食品時，如另外吃些甘藷，可以平衡起來，維持血液的鹼性，往往能減少患病的機會。



家政班員製作甘藷點心(陳益裕)

**林鳳珠**(班員)：剛才陳君易說，吃甘藷容易消化，的確是事實。我家幾個孩子，過去常有不吃飯的情形，碰到甘藷盛產期，我多燒烤甘藷吃，常喊肚子餓，到下一頓用餐時，便覺得飯菜津津有味了。

**李光代**(家政指導員)：不過食用的甘藷，最好自家種些紅心的品種，不但質鬆、清甜，而且含有維生素A特別多。目前推廣的台農57號、63號，很適合蒸煮來吃，可以栽種，產量多的話，送到市場也可賣錢。

**郭淑枝**(班員)：我介紹一種「甘藷汁」的吃法，就是把塊根洗乾淨後，不用削皮，用果汁機打碎搾汁，加些白糖作飲料，喝了涼爽無比。有位中醫師還說，胃酸過多、胃腸不好的人，多喝有好處，不妨試試。

**陳君易**(班員)：食用甘藷的方式，也可以製作點心。我們以前在實踐家專，就做過甘藷饅頭、甘藷水餃、甘藷餛飩、油炸甘藷、甘藷燻肉、甘藷熱狗、甘藷千層糕等。有機會我把食譜印出來，並示範給大家品嚐，色香味不錯，經濟實惠，值得推廣。