

農事家政樣樣都精通

女中豪傑——沈坐女士

■ 陳慶元

扮農家婦責任兩頭担

一個成功的農民家庭，背後必有一位嫻淑能幹的主婦在推動，沈女士不但扮演了傳統農家婦女的角色，而且也積極的參與社區的活動，為提升農家生活品質奉獻心力，因此榮獲今年全國十大傑出農家婦女，她的成就，已為全國農家婦女立下學習的榜樣。

曾擔任家事改進班長9年、核心農民家政班長5年的沈女士，今年38歲，育有2男1女，目前長女就讀嘉商，長男在台中二中上課，次男讀大埤國中，個個品學兼優。

沈女士在18年前結婚，夫家僅有2分地，在她克勤克儉之下，現已增購5公頃的田地。先生致力外面代耕工作，自有的5公頃水田則由她經營，家庭經濟穩固。

侍公婆育姑叔辛苦多

值得一提的是，沈女士除了協助公婆撫育姑叔8人長大，現在均已成家立業，因而獲得姑叔妯娌的尊敬與信賴。如今婆婆中風臥病在床2年，都由她親自服侍湯藥和起居，每天幫婆婆擦身、復健，目前已逐漸康復中。

沈女士設立農機代耕中心，備有曳引機、耕耘機、插秧機、乾燥機、收割機、噴霧機等，為鄰里提供充分的服務，甚獲好評。

為社區發展奉獻心力

多年來，她熱心協助大埤鄉農會推展社區家政工作，不遺餘力，並對改善農村生活，美化環境衛生，貢獻良多。沈女士自72年起參加縣級比賽屢獲佳績，民國73年，她參加全縣家政技藝競賽獲得冠軍，77年並膺選為全國農業推廣教育表彰年會績優受獎人。

在農家生活多年，沈坐最難忘的是，她領導班員參加農會講習出席率均達100%。她經常鼓勵左鄰右舍栽花種草，清理水溝，整個社區環境大為改善，成為大埤鄉最美麗的社區，因而在75年獲得現



生活起居要有規律，常運動才能強身，沈女士推動不遺餘力。



沈女士(左一)辛勤耕耘的代價是家庭生活獲得更大的改善。



沈女士主持家政班會

代化農村發展計畫縣級考評冠軍，省級考評殿軍。

改變傳統耕作獲益多

沈坐女士很高興的表示，今天大家能有如此幸福的生活，是因為政府正確的領導，社會才有如此

安定，讓大家都有機會自由發揮所長。由於她經常參加各種訓練講習，接受新知識、新技能，改變了她的傳統農耕方式，使得她獲益很多。

沈坐女士的成就絕非偶然，除要有傳統農婦克苦耐勞的精神外，也需要具備現代婦女的進取心，她的成就堪為農村婦女的表率。 ■

農 | 產 | 品 | 專 | 書 | 加 | 工

衛生 · 安全 · 健康

水果加工

(平) 200元

介紹本省常見水果的加工方法，分為果汁、果醬、蜜餞、乾果等四大類計41篇。

18×17(公分)

方祖達、李錦楓等10數位食品加工專家著

蔬菜加工

(平) 120元

介紹本省民間各種蔬菜加工方法：蘿蔔乾、黃蘿蔔、蘿蔔、雪裡紅、樹子、醬瓜、酸辣菜、福神菜、冬菜、筍乾、醬筍、鹹菜、覆菜、榨菜、公館榨菜、越南脯等16篇。18×17(公分)·88頁
10數位食品加工專家著

畜產品加工

(平) 230元

介紹我國傳統風味的畜產品加工製作方法，分肉品、乳品、蛋品等三大類43篇專稿
18×17(公分) 240頁
10數位畜產加工專家著

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02)3628148

郵政劃撥0005930-0豐年社 每次郵購另加掛號郵資45元

全省書局有售 · 農林漁牧園藝家政書籍2000多種，總目錄函索即寄