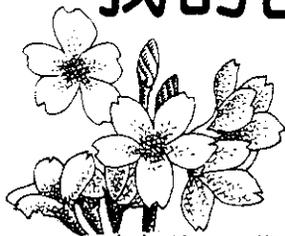


# 我的世界變得 好美好甜！

一位農村婦女加入家政班的心得



中和農會家政班班員 / 江雪貞

多年前，洪指導員在潭墘里做美化環境及家庭改善，在農會補助及指導員熱心、辛苦輔導之下，使我們老舊的房子，還有簡陋的廚房及廁所，變成符合現代化衛生設備，而且在房屋四周圍種了花草樹木，看起來也比較幽雅，當時我有幾位孀孀及嫂嫂他們早已加入家政班，每次開班會時洪指導員教他們做廢物利用，用麵粉做各種點心及家庭管理常識，看他們每次開會時都有說有笑非常快樂，使我非常羨慕；回去之後跟我先生提起加入家政班能夠學習到很多事情，希望能夠參加，我先生也非常支持與鼓勵。

## 家政班舉辦多樣的才藝訓練

參加初期，由於孩子年紀還小，自己也比較年輕，家裡的事情比較多，所以沒有辦法參加各種活動，後來孩子慢慢長大，比較有時間，參加農會舉辦的各種技術訓練，譬如國語班、日文、英文、插花、烹飪、毛筆字、硬筆字、韻律操、歌唱等等，有時候請衛生所小姐講個人衛生，疾病的預防與治療，日常飲食方面常識，或邀請專家來講課，如何教育子女，提到過去對小孩教育不大關心，只供給吃、穿就可以，但是時代不同，現在教育子女要有愛心、關心、耐心，不像以前如做錯事，不是打就罵，還有夫妻或是婆媳之間相處要如何溝通，才能增加家庭幸福美滿；還有如何做一個現代婦女，社會不斷進步我們不



家政班員經常舉辦登山等聯誼活動，大家相處得真像一個和樂的大家庭。

能只做家事而已，要擴大生活的領域多看一些雜誌、報紙、或是多聽專家演講才能夠增加知識，以及辦觀摩會、郊遊等等。

洪指導員每年都安排很好的課程，以及良好環境來提供班員學習，若不好好把握機會而錯過，豈不是太可惜嗎？所以有時間我就盡量去參加。

## 多學多記，表現不同凡響

這幾年來，我也學到不少，譬如我家裡辦喜事，或是親戚朋友娶媳婦或是嫁女兒，大家互相幫忙做胸花、插花，可以增添熱鬧和喜氣洋洋的氣氛；平時在客廳擺上一盆花，增加家庭生活情趣

；社會不斷的進步尤其是在吃這方面越來越講究，像我過去的煮法已經是落伍了，現在我們時常聽專家所說，營養要均衡，還要色、香、味俱全，爲了要學習新知識，於是我加入烹飪班，學習之後我就利用星期日、假日或是親戚朋友來時我就露兩手做幾道菜，他們都吃得非常高興，尤其是我的兒子就說媽媽你有進步，煮的很好吃；我公公也說，這種吃法就好像在餐館一樣，不但衛生好又省錢，我聽了非常高興，雖然忙碌，但是總有代價。

健康是人生最重要的事，我的年紀也不小，難免會有腰酸背痛或是一些毛病，人有不舒服做起事來總是沒有精神，於是我參加韻律班，每天做體操，跳跳舞，使我精神百倍，於是一些小毛病都忘記了。

### 參加家政班，好處多多

加入家政班這段日子來，使我深深覺得我們好像一個大家庭，指導員就是我們家長，在她照顧領導下慢慢成長，每次在一起時都說說笑笑相處非常和樂，假如我有不如意的事對幾位班員說，他們都會替我分擔與安慰我，或是有高興的事他們也能分享我的快樂，尤其是在閒談時，無形中能夠得到寶貴經驗。

這20多年來，我的年紀雖然漸增，



拋開家事的煩惱，跳跳舞，娛人娛己一番，多愉快！

但是我的思想、待人做事或是我的智慧，更加成熟，更加豐富，使我的生活過得更有意義，這一切功勞都是農會總幹事對家政班支持，與指導員愛心和辛苦的教導，使我從一個很平凡家庭主婦到有今天的成就，謝謝農會，謝謝總幹事，謝謝指導員。

最後我希望各位班員把握好機會多學習，而且，農會給了我們這麼多好處應該要有所回饋，如果有剩餘的錢拿來農會存；若是欠錢用，可向農會貸款；日常我們所需要用的東西盡量到農會超市買，使農會業務日漸擴大，蒸蒸日上，使我們以中和農會家政班員爲榮。祝各位身體健康快樂。▲

## 櫥·窗·廣·告

小小的投資·豐富的收穫

每單位(5×5公分)費用1,500元

- 刊登前請利用郵政劃撥0005930-0號，廣告稿請寫在劃撥單通訊欄內。
- 來稿及廣告費請於出版日15日前一併寄到。

