

；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。

