

把心胸打開，生活得更好

提昇營農婦女能力研習班心得

台北縣汐止農會 / 陳祖萱

日出而作，日落而息，是營農婦女之最佳寫照。農家婦女的責任重大，生育子女、操持家務、照顧高齡者等多項工作，卻常常忽略照顧自己，因此汐止鎮農會迎接新世紀農村開創新做法：著重調整婦女在農業經營方面之角色新定位。

汐止鎮農會85年度家政推廣計劃項下辦理「提昇營農婦女能力班」共15位班員參加及數位旁聽生，並鼓勵夫婦共同來參與課程。

課程的內容包括認識國民飲食、家庭記帳與理財、生活調適，活出自己的天空，如何開家庭會議，老人生活規劃和家庭成員溝通技巧等十項。

●天然飲食協會陳潤卿理事長暢談國民飲食指標——吃出均衡飲食，指出國人營養狀況已非患不足，而是患不均，衛生署張博雅已公開指出奶類擴增為六大類的新版飲食指標，她並「推銷」國人多吃五穀根莖類，因近十年國人五穀根莖類的攝取隨外食的增加在下滑，衛生署強調食物價錢高，並不一定表示營養價值高，日常飲食應盡量選擇各類食物，不偏食。不過，另外陳理事長提倡吃糙米、黃豆的魅力（每天吃1/4湯匙黃豆），就可幫助大家達到健康的需要量，因為糙米、黃豆含有豐富的纖維質，可促進排便正常及預防大

腸癌、降低血液膽固醇及脂質的濃度、降低血壓、減緩血糖之上升，並且有助於維持體重。副活動為茶豆腐、糙米八寶飯等由義務指導員魏麗秀示範，並品嚐。

●家庭理財由羅慧萍小姐講述如何將最基本又方便的記帳方法，很清楚指出錢賺多不一定存款多，並澄清所謂開源中開源是除了每固薪水等收入外，利用積蓄創造更多財富，將積蓄創造更多財富，再將錢再作投資且短、中、長期完成，節流是節省支出。

「人兩腳錢四腳」，為求賺錢非常辛苦，首先由家庭記帳做好，為踏出家庭理財的第一步，進而探討投資工具及如何溝通理財現狀。

●生活調適——活出自己快樂的天空



桃園農業改良場蘇寄萍女士（左）頒發贈書給鄭淑娥女士（天然茶莊老闆娘）



結業合照

的課程，由銀髮銀王陳明珠老師將自己七十年來人生經驗分享給學員，老師介紹自己從事教職工作教十年後，辭職放棄退休金從事喜歡又自由的美容院工作，她本身活得快樂是因為朝自己的興趣，堅持做一些事，並不斷進修。

我們懷學習的心，打開自己內心理一扇扇的窗戶，好好看裡面有些景色所吸引一般。種種學習豐富自己開心世界，也唯有自己吸收新知新養分，可增加本身光鮮、自信；這些年來王老師自修了解民間療法、草藥等學問當場傳授自然療法、蘆薈的功效；有皮膚可用艾草治療及減輕頭皮屑效果。又可用粗鹽來洗臉等妙方老師提到要有時間觀念，浪費大家時間等於浪費自己寶貴時間，而家事簡易法是家事分給各人做，可讓家裡整潔乾淨。

此外每個人必須培養興趣，讓生活多彩多姿，懂得經營自己，也經營家庭成爲

亮麗，不一樣的生活。

●林瓊姿作家暢談婚姻是值得經營一輩子的愛，婚姻關係中夫妻要溝通包括通口通心通體，相愛相持，另外教育孩子的責任非常重要，孩子教不好，辛苦一輩子，教好孩子，辛苦半輩子的哲理與大家分享。此外要知幅、惜福、造福，任何一個場合要選擇對自己有利的事去做，凡事百笑爲先。

●吳德淳教授以心理學觀點教大家如何開家庭會議，在訂立家庭會議中孩子也有一半的決定權。讓孩子有被尊重的感覺，也給孩子一些自省的空間，也不致造成親子關係直接的衝突。

老人生活規劃中，提到我們不能決定生命的長度，但可控制它的寬度，我們不能要求自己樣樣勝利，但可以事事盡力，授課中最精彩的部分爲明確提到人生中最重要是目標的設定。