

家政班會競賽， 熱情愛心總動員

文圖 / 王瑞禎

農會家政班是農村婦女重要的組織之一，而其成員每月定期的聚會即所謂的「家政班會」，藉由班員間輕鬆的對談、經驗的分享，不但班員間有一交誼、溝通的好機會，更使所有的成員得以不斷學習、成長、進步；它是農村婦女力量凝聚的原動力，不容忽視！

民國88年10月在台北縣農會三重辦事處便有一場精采豐富的家政班班會競賽熱烈展開了。筆者很榮幸有機會參與盛會，欣賞眾家政班班員的意見發表、方法示範等兼具知性與感性的展現，也令筆者自其中受益不少。

比方說，三重的家政班班員討論「環保餐」怎麼應用於日常生活，大家分享主婦小錦囊：如拜拜時用全鷄，多會吃不完，就可以在「第一餐」以「白斬鷄」



班會中，班員現場示範絲巾如何巧妙搭配服飾

上桌，第二餐以後就加工為「三杯鷄」，全家一樣吃的得笑嘻嘻。另外像現代家庭人口少，用餐後也很容易有剩飯，這時，有人就建議可加上枸杞、葡萄乾、紅豆等材料煮成粥，甜甜鹹鹹的「養生粥」，大人小孩都喜歡；還有人說，也可以將乾飯用海苔包一包，內置肉鬆做成壽司；另一位婦女則透露乾飯加大白菜、奶油放入烤箱烤一烤，也成了香噴噴的焗白菜，全家將它吃光光，且無人覺得它是用「剩飯」所製成，點子幾乎都不錯哦！又有一位媽媽提到有時家裡的水果放了好久卻乏人問津，這時就得動動腦筋，如蘋果、水梨、水蜜桃等可切成小丁做成水果蝦仁、水果沙拉，或製成水果凍，馬上使得家人們胃口大開，尤其家中的小朋友更是吃得不亦樂乎！



家政班員介紹米糠按摩皂的優點與製法，DIY真的不難喔

三芝鄉農會家政班班員則談論「女性如何保護自己」之話題，提出了「深夜儘量不單獨外出」、「搭乘計程車時要選擇信譽良好之無線電計程車」、「隨身攜帶『防狼噴霧劑』」……等等的�方法，也談及萬一真的不幸遇上壞人，該如何應對的問題，及究竟是生命重要，還是貞操重要的觀念問題，彼此間也分享不同的意見。某些問題可能沒有所謂的標準答案，然而充分的討論之後，卻可以讓我們把一些事看得更清楚、更透徹。

此外，家政班班員也分別示範了米糠按摩皂，營養三明治等用品或食品的做法，清楚俐落的示範，讓大家一學就會。也有示範絲巾的各種保養、收藏及運用方法，怎樣讓絲巾巧妙地搭配服飾，作一完美而多變的演出；還介紹一種特別的「健康沐浴法」，原來是「鹽浴」，採用純天然粗鹽輕輕按摩肌膚，這是由新店地區的家政班班員所提出的獨門秘方，據說使用此法沐浴的婦女皮膚一級棒，身材也因為適當的按摩，而

雕塑得更加玲瓏有緻。哇！她的演說說服力頗強，大家聽了都躍躍欲試呢！

班會競賽就在這樣輕鬆愉快的氣氛中進行著。令人感動的是，由於台灣日前遭遇921大地震災變，災區民衆急需各方人力物力支援，許多家政班班員也在班會中提議以其班基金作捐款，甚至拿出原本年度旅遊的全部經費出來賑災，且皆獲得熱烈的回響。不論其數目多少，最重要的是大家的這一份心。

參與本次活動的行政院農業委員會陳秀卿技正就特別對於家政班班員們能有這樣的同胞愛而稱道不已。她也在致詞中提到這次「921大地震」之後多虧各地家政班婦女緊急動員起來，到災區協助烹煮食物、打掃環境，幫了很多的忙。所以家政班朋友們的力量是很大的。陳技正覺得很欣慰，也期望大家日後能持續這一份關懷的心，在社會需要大家時再度挺身而出，貢獻出一己之力。目前農業有關單位也緊急成立一個農村服務團，希望能對農村的復建有更多、更實際的幫助。



演講者示範絲巾之基本折疊方法