

家政班會 豐盛饗宴

台北縣九十年度家政推廣教育班會競賽紀實

文 / 王瑞禎

圖 / 高淑貴

民國90年11月8日、9兩日台北縣家政推廣教育班會競賽在台北縣農會盛大舉開，共有新莊、汐止、平溪、新店、蘆洲、中和、石門等七個農會的家政班參加。筆者也很有榮幸參與盛會，經歷此一豐盛饗宴。

11月8日首先登場的是新莊市農會，班員們身著亮麗的桃紅色外套，個個顯得神采奕奕，整齊又有朝氣。他們首先討論上週的專題指導和中心議題：安全用藥，健康之道及如何面對更年期。針對議題，班員們踴躍舉手發言，發表自己的經驗。接著是本週的方法示範，介紹陽光三明治、活力春捲的製作方法，採用全麥麵包，苜蓿芽、蘋果、優格等食材，以低脂烹調，注意營養均衡，加上愛心點點，就完成了。本週中心議題討論心情沮喪如何排解，班員們

熱烈回應：有人會看點勵志書書，有人去唱歌、去看海，也有人做手工藝排解或是找朋友聊天、吃東西、喝小酒，有人則以運動、跳舞來調劑心情。

接著上場的是汐止市農會，在主席輕鬆活潑的帶領下，班員們討論著過去的旅遊見聞，及乳酪蛋糕的製作。班員們你一言我一語，毫不保留地分享彼此



汐止農會家政班會討論熱烈



新莊農會家政班員身著桃紅外套，個個顯得神采奕奕



新莊農會家政班班員示範「陽光三明治」，製作方法

→ 的經驗。接下來討論本週的中心議題：我生命中的貴人。每個班員也是熱烈發表，有人的貴人是家人，有的是小時候的老師，有的是鄰居，也有人說國軍在颱風來臨時協助救災是貴人，有人感謝慈濟，也有人說家政班的伙伴們就是自己的貴人。

雖然貴人不同，但聊到這個話題好多人人都熱淚盈眶，現場氣氛十分感人。

其中一位班員說道：小時候家道中落，她不能適應，想吃雜貨店裡的零嘴，竟大膽地跑去店裡偷銅板。後來被老闆發現了，他居然對自己說：「乖孩子，我知道你是乖孩子。」保全自己的自尊心，很感謝這位老闆，自己也從此不犯此錯，做個真正的乖孩子。筆者很佩服這位班員的勇氣，講出過去不為人知的這段往事，大家聽了也十分感動。

本週專題指導講的是跨越更年期，再創生命力。報告的班員講得十分專業，她提到，面臨更年期不適的狀況，治療的方法有(1)賀爾蒙補充療法(2)中藥治療法(3)食療法(4)另類療法。其中賀爾蒙補充療法是最有效，但可能會有副作用，而中藥製療法則是效果緩慢，但較無副作用。食療法是症狀較輕微者適用。她的報告頗具參考價值，也很有系統，班員們聽得是獲益匪淺。

接下來上場的是平溪鄉農會的家政班，班員一上場，立刻就發現有好些位高齡者，算



班員們認真製作天燈



平溪農會家政班示範天燈製作

是平均年齡較高，有道是認真的女人最美麗，雖然剛開始有些高齡班員是木訥、緊張了些，但隨著班會進行，各個愈來愈自然，大家非常認真投入，全程使用台語發音，班員們穿著一致的外套，也顯得十分整齊美麗。



評審、來賓也在班會競賽中學到很多

討論上次做金瓜粿，班員發言踴躍，紛紛提出自己做粿的心得。當天方法示範是天燈製作，天燈是平溪鄉的特色之一，班員們聚精會神聽著台上示範者的講解，

三人一組現場製作天燈，同心協力、專心一意地做骨架、黏燈紙，不一會兒，一個一個的天燈就完成了。當天的中心議題討論的是「老人生活」。平溪鄉是一個老人小孩鄉，談這個主題非常切合實際，有的班員指出，有機會老人也要多去參加一些活動，多運動，人老心不老；有的說，去做志工也不錯；有人則富有好學精神，去

上松年大學，又讀高中補校、參加農會辦的日文班，覺得充實愉快。評審們也有同感，台大農推系高主任提出五老五好說：老年人應將老身保健好、老心修養好、老伴照顧好、老友聯絡好、老本保管好。大家紛紛點頭稱是。

輪到新店地區農會登場，先討論上次開會的專題：數字密碼，表情達意。將一些數字密碼如520（我愛你）、837（別生氣）、4430（時時想你）、775885（親親我抱抱我）運用於家庭生活中，可為生活增添情趣，與青少年階段的孩子溝通時使用，也讓孩子覺得和媽媽很親近、沒有代溝。由數字密碼的話題，



新店地區農會家政班示範牙線的使用方法，大家邊做邊學



蘆洲市農會家政班示範製作「巧巧零錢包」

也衍生出一些同諧音字詞的趣味。有個班員就說，從前有一個老先生第一次和家人一起搭飛機很興奮，但他拿到登機證看不懂，不知座位在哪裡，就問空中小姐，空中小姐就告訴他：你C（死）在這，你太太是D（豬），你女兒是G（雞）。結果他聽到就氣死了。原來是同諧音字搞的鬼。

接著討論上次的方法示範：做泡菜，班員們

你一言我一語分享做台式、廣式、韓式泡菜的不同點，最特別的是青木瓜百香果泡菜，班員也準備了一份給來賓和評審試吃，青青脆脆的生木瓜配上酸酸甜甜的百香果，口感十分特別，可謂人間美味。本次專題指導的主題非常熱門：由班員主講星座與個性、事業。聽眾聽得是興致高昂，大家覺得很有趣，沒想到開班會也可以聊這麼有趣的話題。方法示範由班員示範牙齒保健及牙線的使用方法。班員講解得十分仔細、相當專業，一問之下原來這位班員是牙醫診所的護士小姐，難怪講得這麼好。

隔天，11月9日，輪到蘆洲市農會 →



自己動手做—素豬血糕



中和地區農會家政班方法示範—素豬血糕製作

→ 上場，先是上次的專題指導：因應時序之四季養生之道主題研討，健康從認識自己、認識環境開始，春夏秋冬四季有不同的養生重點。再來中心議題部分，討論家有青少年的教養問題，提到父母應尊重孩子，多傾聽孩子說話，父母的身教重於言教，不要對不同的孩子過度比較等。

本次的專題指導則是追求夜夜好眠—拒做熊貓族。講者提到，現代人常有失眠的困擾，據研究，全台灣平均十個人就有一個人有睡不好的情形。怎樣避

免失眠，第一是放鬆心情，第二是善用幫助安眠的食物，第三是讓臥室充分發揮休息的用途，第四是乖乖看醫生去。睡眠是人的生理本能，能消除干擾因素，配合助眠小撇步，就能揮別失眠。方法示範是創意環保—巧巧零錢包的製作。

接下來中和地區農會以宏亮整齊的歌聲開場，身著蘋果綠顏色套裝的她們，個個顯得精神抖擻。書記先詳盡地介紹最近班會的一些愛心活動，大家再討論上次會議作業心得：茼蒿的製作及對節儉是美德的看法和實際行動。當天中心議題是出國旅遊的注意事項，方法示範做的是素豬血糕，班員示範起來是唱作俱佳，輔以真材實料，香味散發出來，來賓、評審看著看著都快流口水了。

壓軸演出者是石門鄉農會的家政班，大家穿著短袖襯衫，在秋冬時節，特別表現出熱情與活力。當天方法示範做的是山藥鮮乳及山藥沙拉。專題指導講的是「如何成為消費高手」，提到我們應貨比三家不吃虧，出國購物注意匯率波動、消費高手有時必須克制消費等等。

班會競賽就在輕鬆愉快的氣氛中進行，每個參賽的家政班都卯足了全力，開會過程反應大多相當熱烈，氣氛融洽，討論內容也是言之有物。方法示範做各種好吃的、好喝的、好用的，十分多樣化，參與這次的班會競賽，無論對參賽的班員，參觀的評審、來賓，相信都是一次很好的經驗，令大家也獲益良多。

