

# 不再自卑

每個人在一生中，或多或少都會有過自卑的感覺。究竟自卑感是如何產生的呢？又如何才能克服呢？

啓華是著名女中的學生，當初能考上這所學校，可說是人見人羨。但誰也不知道，啓華內心有她的苦惱：環視班上同學，啓華覺得：她的功課不是頂尖的，上音樂課時，她的識譜能力暴露了她的短處，體育也不如人，口才也不好，長得又不好看……啓華發現：自己似乎處處不如人，於是，自卑感油然而生。

在每個人的一生中，或多或少都會有自卑的感覺。究竟自卑感是如何產生的呢？根據心理學家阿德勒（Alfred Adler）的看法，人們一直都在面對自卑感的問題。

## 怎麼來的

當我們幼小時，一直處在渺小和脆弱的情境裡，對我們而言，每個人似乎都比自己還聰明、還富有、還具吸引力、還受大家的喜愛。於是，我們變得只看見自己處處不如人的證據。我們永遠可以找到在生

活和個人特質方面，均優於自己的人。

隨著年齡的成長，我們會想盡各種辦法來消除幼小時所經歷到的渺小和無助感。這些感受和想法，很容易結成一種自卑情結而延續下去，也很容易被我們的生活經驗所喚起。當學業很差時、當被心愛的異性婉拒邀約時、當工作不順心時，這種渺小和無助感又油然而生。這便是自卑感的源起。

## 如何克服

明白了自卑感的本質後，又要如何克服呢？

### 1. 認識並發揮自己的長處：

每個人都有他的長處，即所謂的“天生我材必有用”，一個令我們感到自卑的人，可能沒有我們想像的堅強，他也有他自卑之處，而你本身也可能有令別人自卑之處。所以，不妨找出自己的長處並發揮它。藉由此，摒棄自卑感而追求優越感。

但，值得注意的是，在追求優越感的同時，必須先接納自己，若不能接納自己，只會產生人格困擾。

### 2. 要有樂觀的信念：

我們對事物的所有看法或觀念，都是我們自己對事物的解釋（即：艾里斯 Ellis 的 A-B-C 理論），我們對一件事的情緒反應，往往是因我們對它的解釋，而非事情的本身。我們常對一件事做不好的解釋，以致產生了負面的結果。

假如我們相信自己是幸運的，美好的事情終將會發生，這種信念，會促使我們表現出創造的行為和積極的行動。如果一個信念，不能帶給我們任何益處時，就應該斷然改變它們。

### 3. 培養社會興趣：

自私是人的天性，每個人都有自我中心的傾向。但人也是群性動物，我們需要他人來滿足我們許多最基本的需求和慾望。

一個成熟的人由於關懷社會，並有濃厚的社會興趣，故常會竭盡己力，為他人服務。經由關懷社會、忘記自我，進而克服自卑感。

但願每個人都能走出自卑感的陰霾，重新建立一個新的自我。

17卷24期(80年6月17日)封底所刊之行政院環保署“農藥廢容器處理廣告稿”內容說明第4項第一行：

“違反農藥廢容器回收清除處理法者”

應修正為



「違反農藥廢容器回收清除處理辦法者」。

“發得好”<sup>®</sup>

WONDERFUL<sup>®</sup>

上湧公司



泥炭板 FH-180

五片小包裝

播種用的新式培養土

以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮，並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異，蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用

(02)717-3900

台北郵政81-171信箱

郵政劃撥0111559-5周光邦帳戶



## 題 目 期／頁

## 飲食與生活

骨質疏鬆症的預防與治療 (林淑芸／謝明哲)	1 23
開發弱勢新產品 (拓耕)	1 30
吃芝麻活千歲 (李錦楓)	2 17
雞蛋生食安全嗎 (林慶文)	2 18
植物蛋白飲食新趨勢 (王鳳英)	2 19
糖尿病人自我照顧(一) (來隆祚)	3 13
糖尿病人自我照顧(二) (來隆祚)	4 22
茄子 (蔡政純／邱年永)	4 24
讓你的飲食均衡一下 (陳世爵)	4 25
美國人眼中的中國飲食智慧 (編者)	5 15
健康的智慧(1) (來隆祚)	5 16
年節的零嘴	5 21
健康的智慧(2) (來隆祚)	6 13
三餐自己做 (周美惠)	6 16
食用菇 (吉良／阿郎)	7 18
食品是最實用的贈禮禮物 (翁秀貞)	7 20
讓我們更愛吃飯 (編者)	7 21
健康的智慧(3) (來隆祚)	7 22
健康的智慧(4) (來隆祚)	8 18
營養強化蛋 (林慶文)	8 20
你的體重標準嗎 (林麗媛)	9 21
預防肥胖 (徐舜君)	9 22
酸凝酪 (林慶文)	10 22
CAS冷凍食品熱絡了食品消費市場 (劉雅玲)	11 17
學童營養午餐 (吳則雄)	11 19
營養午餐請搭配鮮乳 (吳則雄)	11 20
麵條：包裝冷藏比較理想 (盧榮錦)	11 21
食品不安全怎麼辦 (羅敏芳)	11 22
你吃得夠營養嗎 (林隆祚)	12 19
克服便秘 (林麗媛)	12 23
吃魚不忘黃豆芝麻 (李錦楓)	13 19
兩三下清潔溜溜 (周美惠)	13 20
九〇年產品回顧 (陳啟楨)	13 22
梅的家庭小吃 (溫紹功)	11 30
協助孩子度過「風暴期」 (張佩玲)	14 21
全民富足以後的健康之路(洪建德)(上)	14 25
全民富足以後的健康之路(洪建德)(下)	15 15
罐頭食品當晚餐 (王鳳英)	15 16
冷凍調理食品 (江伯源)	16 16
單車貴族 (黃美慧)	16 17
感冒 (羅敏芳)	16 18
公車優先 (黃美慧)	16 19
台灣比薩 (吳則雄)	17 16
吃出比薩的情趣 (吳則雄)	17 17
比薩流行風 (吳則雄)	17 18
脂肪有好有壞 (劉麗兒)	17 19
看不見的油脂少碰! (劉麗兒)	17 20
良質米 (蔡麗琴)	18 22

米食更健康 (來隆祚)	18 24
晚餐不宜吃多 (李錦楓)	19 20
酸凝酪愈冷愈酸 (林慶文)	19 20
喝牛奶腹瀉怎辦? (羅敏芳)	19 21
雲芝 (陳啟楨)	19 22
竹筍 鮮嫩上市 (江伯源)	20 18
竹筍 質地耐煮 (江伯源)	20 20
科學的營養觀念 (洪建德)	20 21
健康減肥 (羅敏芳)	21 21
蓮：通身是寶 (蔡政純／邱年永)	21 24
飲食與癌症的親密關係 (來隆祚)	22 19
傳統豆腐起革命 (拓耕)	23 18
新生代的豆腐／補腦食品 (來隆祚)	23 20
黃豆蛋白新用途	23 21
米花糖自己做 (拓耕)	24 20
馬鈴薯 (陳存傑)	24 22
維生素服用須知 (來隆祚)	24 23
膳食纖維123 (謝明哲)	25 20
膳食纖維保健康 (謝明哲)	25 21
防癌十步	25 24
看不見的鹽 (李錦楓)	26 25
炭烤三牲今夏賣點 (吳則雄)	26 26

## 題 目 期／頁

## 休閒系列

難忘的丹野之旅：河釣鱒魚逸趣橫生／台灣的加拿大風光／高冷地蔬菜的鮮味／丹野之冬 (周朝／曾文田／丹野農場)	1 4
澎湖漁村之旅：二坎民俗村／古厝旅館／中社村 (周朝／曾文田)	2 6
集集線觀光線 (黃菱怡／曾文田)	3 6
士林觀光果園 (陳春韶)	6 12
台北市民認養果樹 (陳春韶)	7 24
好多好多的羊 (周朝／曾文田)	7 6
休閒農業開囉哩！—小小羊兒要回家，特別報導	9 14
中國北豐平林農場 (余淑蓮)	9 15
慈暉農場 (余淑蓮)	9 16
東勢林場 (廖王戊)	9 17
走馬瀨農場 (溫秀嬌)	9 18
恒春農場 (曾文田)	9 19
天鶴展翅待客來 (林辰雄)	11 12
為我們的農村注入活力 (林梓聯)	14 12
新的鄉下生活 (秋山邦裕／謝順景)	14 15
走過從前 (黃嘉)	14 18
思親感恩慈暉行 (余淑蓮／曾文田)	19 6
都市人的田園夢 (周朝／曾文田)	19 8
小小羊兒要回家 (慈暉農場)	19 12
三仙台 (黃菱怡／曾文田)	20 13
釣龍蝦 (鄒月娥)	20 13
我們走對了路 (編者)	22 6
世外桃源採果樂 (周朝／曾文田)	22 7
蘭陽子弟張清來 (周朝／曾文田)	22 9

冬山鄉風景線 (周朝／曾文田)	22 10
創意解說牌 (周朝／曾文田)	22 12
漁業體驗在澎湖 (編者)	23 6
員貝村速寫／員貝好風水 (黃菱怡／曾文田)	23 7
夜間照海：得來全不費功夫 (黃菱怡／曾文田)	23 8
定置網：親手捕魚樂趣多 (黃菱怡／曾文田)	23 9
海上踏浪：現代出埃及記 (黃菱怡／曾文田)	23 10
踏浪小指南 (黃菱怡／曾文田)	23 13
澎湖發展五大產業觀光 (黃菱怡／曾文田)	24 6
馬公仙人掌公園 (黃菱怡／曾文田)	24 8
時裡牽著活動 (黃菱怡／曾文田)	24 10
沙港海豚表演 (黃菱怡／曾文田)	24 12
赤崁農產中心 (黃菱怡／曾文田)	24 12
西嶼牧野體驗 (黃菱怡／曾文田)	24 13
許武科的牧場 (黃菱怡／曾文田)	24 13
種畜繁殖中心 (黃菱怡／曾文田)	24 14

## 題 目 期／頁

## 攝影與報導

集集鐵路支線 (黃菱怡／曾文田)	3 6
邱清貴的石頭記 (黃菱怡／曾文田)	3 10
蘭溪硯 (黃菱怡／曾文田)	3 12
水里觀光陶窯 (黃菱怡／曾文田)	4 6
水里蛇窯與觀光業連線 (黃菱怡／曾文田)	4 7
大水缸—潘昭振的拿手絕活 (黃菱怡／曾文田)	4 8
捏陶土—年輕人喜愛的復古風 (黃菱怡／曾文田)	4 9
烤肉缸 (黃菱怡／曾文田)	4 10
變色的銀杏 (曾文田)	5 3
胡麻專家李文輝 (溫秀嬌／曾文田)	5 10
高粱插花 (周朝／曾文田)	6 6
陳淑貞—五穀當花材，不怕雷公打 (溫秀嬌／曾文田)	6 8
西歐掠影 (林鈺)	6 27
上元節花燈 (周朝／曾文田)	8 6
泉州式燈籠 (周朝／曾文田)	8 8
塩水蜂炮響 (周朝／曾文田)	8 9
鹿港吳敦厚 (周朝／曾文田)	8 10
四時之歌 (陳明雄／曾文田)	9 6
彭城里新面貌 (周朝／曾文田)	9 9
記得當時年紀小 (曾文田)	9 10
古文物欣賞 (周朝／曾文田)	9 11
何以曾的古早情懷 (周朝／曾文田)	9 12
木屋之戀 (周朝／曾文田)	10 6
原本屋 (周朝／曾文田)	10 9
屏鵝公路美景可待 (周朝／曾文田)	10 10
為大地添新裝 (農委會森林科)	10 11



生活攝影	11	3
溪北村的採種高手(溫秀嬌/曾文田)	11	6
阿銘的玫瑰因緣(陳秀卿)	11	10
創意蛋糕	12	3
藥草群芳譜(溫秀嬌/曾文田)	12	6
藥香撲鼻大山村(溫秀嬌/曾文田)	12	8
崑崙藥用植物園(周朝/曾文田)	12	10
藥園主人游日風(周朝/曾文田)	12	13
荷(林學金)	13	3
久美山村紀實(黃菱怡/曾文田)	13	6
武曲通幽(黃菱怡/曾文田)	13	8
又見白鷺鳥(夢溪)	14	3
番茄選美(曾文田)	14	6
農村曲(張利聰)	14	13
滾滾童年(廖瑞惠)	15	3
原鄉情濃/客家文物/春祭/劉氏宗祠/採茶戲/攻炮城(周朝/曾文田)	15	6
歡顏	16	3
茂林印象/蘭花/萬山神石/石板屋/老鷹谷(黃菱怡/曾文田)	16	6
光影之美(夢溪)	17	3
迎親/古俗婚禮/民藝大會串/蘭花展(周朝/曾文田)	17	6
創意編織/瓢刻/漢宮花(周朝/曾文田)	17	10
宋江陣/大鼓陣(周朝/曾文田)	17	12
八通關古道	18	3
胡蘿蔔之鄉(曾文田)	18	7
大家來拔胡蘿蔔(溫秀嬌/曾文田)	18	8
古漁具大展(曾文田/邱明春)	18	10
胡蘿蔔傳薪活動攝影比賽作品(將軍鄉農會)	18	12
白鷺與夜鷺(溫秀嬌/王仕賢)	18	14
風吹沙夕陽美(溫秀嬌/王仕賢)	18	15
天人菊(曾文田)	19	3
母愛—雕塑欣賞(廖瑞惠)	20	3
成功漁港(黃菱怡/曾文田)	20	6
宜灣村(溫秀嬌/曾文田)	20	10
阿美族(黃菱怡/曾文田)	20	12
蘇州印象(黃芳溢)	21	3
公路花園(周朝/曾文田)	21	8
設施百合栽培(溫秀嬌/方新政)	21	10
雲林分場簡介(溫秀嬌/曾文田)	21	12
花苗保姆孫文章(溫秀嬌/曾文田)	21	13
夜來之香(周朝/曾文田)	21	14
萍水相逢(周朝/曾文田)	21	15
竹田變花田(周朝/曾文田)	21	16
鄉土情懷	22	3
種花生(曾文田)	24	3
追尋歷史的根	25	6
台灣街(周朝/曾文田)	25	7
蠟像館/風獅爺(周朝/曾文田)	25	8
海山館(周朝/曾文田)	25	9
厭勝物(周朝/曾文田)	25	10
億載金城(周朝/曾文田)	25	11
三民鄉地理位置	26	6
山地民宿(黃菱怡/曾文田)	26	7
布農族婚禮(黃菱怡/曾文田)	26	8
打耳際(黃菱怡/曾文田)	26	10
山產豐富/麻竹筍/愛玉子/紅肉拔(黃菱怡/曾文田)	26	12

風景線(黃菱怡/曾文田)	26	16
--------------	----	----

## 題 目 期/頁

# 資訊與科技

溫室效應與日本農業(陳秋伶)	1	15
新藻類(陳秋伶)	1	16
溫室效應不一定都壞(黃嘉)	1	17
推動漁業的手(省立水試所澎湖分所)	2	12
景觀植物市場看好(周文愷)	2	24
清潔蔬果直銷好處多(周文愷)	2	25
生物技術使種子公司炙手可熱(周文愷)	2	25
洋蔥育種開路先鋒—張明聰(溫秀嬌/曾文田)	3	20
銀髮族助收大隊/非洲巫醫(黃嘉)	3	32
養蜂事業大陸行(李錦楓)	4	15
數學家與小蜜蜂(林青)	4	20
種子種苗事業之我思我見(何偉貞)	6	24
張國興經營恆春農場,夢想成真!(周朝/曾文田)	7	9
遠東市場資訊(陳啟楨)	8	21
把傳統打包起來(黃美慧)	8	22
台北國際花卉展	8	26
學農歸農—徐進生(溫秀嬌)	9	20
德國消費者保護(薛復琴)	10	14
數據式助聽器(黃嘉)	10	15
少年騎士戴頭盔(黃嘉)	10	16
德國啤酒品質第一(黃嘉)	10	17
零成長與高品質(余玉賢)	11	15
藥浴,你洗過嗎(周朝/曾文田/邱年永)	12	16
專家的話(高木村/李興進/董大成)	12	17
紙織品(郭蘭生)	13	10
台灣檳榔子的省思(蔡平里)	13	13
藤三七(周明燕)	13	16
台灣需要耐熱的番茄(溫秀嬌/陳正次)	14	7
番茄開口笑(王仕賢/曾文田)	14	10
番茄採收機(溫秀嬌/曾文田)	14	11
美國車庫大拍賣(羅敏芳)	15	17
薄利多銷量販店(黃美慧)	15	18
日本經濟方案(黃嘉)	15	19
回到故鄉的藍色摸里西斯(黃美慧)	17	21
脫胎換骨的台灣花卉產業(編者)	21	6
國際花市前程似錦(黃嘉)	21	17
銀髮族:食品界的金色希望(黃嘉)	22	14
超市裡的鮮奶工廠(葛蒲)	22	17
交談的奧秘(張佩玲)	22	22
不再自卑(張佩玲)	26	28

## 題 目 期/頁

# 農特產品

不含黃麴毒素的虎農花生油/聖港花生油(溫秀嬌)	1	12
山上芒果蜜餞(趙傳銘)	2	20
羅東的養生皮蛋(趙傳銘)	3	15
武彰楊桃(廖壬戌)	3	34

大內胡麻香(溫秀嬌/曾文田)	5	8
黃秋葵(溫秀嬌)	6	10
靈芝飲(趙傳銘)	7	16
養生米奶/豆奶(趙傳銘)	8	16
宜蘭金柑蜜餞(趙傳銘)	9	25
橄欖成熟時(夢溪)	9	27
蜜棗(陳富強)	10	27
薏苡仁又有新風貌(林瑞漳)	11	27
礁溪鄉的溫泉蔬菜(周錦璉)	12	26
蕎麥(夢溪)	12	27
梅子成熟時(全文龍)	13	27
壽山冬瓜醬(吳嬌/彭武坤)	13	29
雲農精緻花粉·濃縮蜂蜜(溫秀嬌/曾文田)	14	25
古坑筍與加工玉筍(廖壬戌)	14	27
雲農的花生加工品(夢溪)	15	27
養生皮蛋(黃旺權)	15	29
蔬果脆片(曾文田/溫秀嬌)	15	30
山粉圓(安純)	16	25
白木耳易開罐飲料(郭登福)	16	26
養生奶(黃旺權)	17	25
甜甜蜜蜜 洛神花製品(林國榮)	17	27
佳里鎮的洋香瓜(夢溪)	18	27
紅糯米(林清水)	18	28
黃藻宮的四季蜜柚(廖壬戌)	19	25
金柑(林乾藏)	19	27
成功柴魚(黃菱怡/曾文田)	20	8
華盛頓脐橙(黃菱怡/曾文田)	20	9
大埔鄉的麻竹筍加工(趙傳銘)	20	25
愛玉的滋味(賴坤衡)	20	27
民雄鄉的金桔加工品(見晴)	21	27
木柵特產綠竹筍(張懋松)	21	28
來木柵,請喝鐵觀音茶(張懋松)	22	25
金紅蒜麵條(陳清志)	22	26
鹽埔小鎮豌豆香(見晴)	22	27
香腸·肉丸·火腿·雞肉做的吻(廖壬戌)	23	25
茂谷柑,你吃過嗎(見晴)	23	27
請嚐來自大地的鮮果(溫秀嬌)	24	25
大埤酸茶香(見晴)	24	27
桃李成熟端午嚐鮮(小石)	25	25
粽葉飄香桂竹筍(黃菱怡/曾文田)	25	27
西螺甘藷粉就是不一樣(寧雅)	26	19
巴西水蜜桃(見晴)	26	22
虱目魚丸(田豐鎮)	26	24

## 題 目 期/頁

# 家庭園藝

甘薯盆栽(鄭琳枝)	1	25
蘭花新星文心蘭(綠衣)	1	26
創造一個沒有負擔的綠園(章錦瑜)	2	28
止咳良藥的野蔓——雞屎藤(李宗泉)	2	32
廚房廢物有妙用(王才義)	3	24
冬季群芳譜(黃瑤娜)	3	26
室內植物的養護法(黃瑤娜)	4	28
台灣袖珍蘭——一葉蘭(綠衣/鄭青)	4	30
玉米娃娃與花冠(小木偶)	5	28
鄉土樹種山桐子(章錦瑜)	5	30



蕨類植物 (葉德銘)	5 31
給它們一個暖暖的冬天 (黃瑤娜)	6 18
盆景禮盒，人見人愛 (章錦瑜)	6 30
羊年植物 羊蹄甲 (小木偶)	7 28
盆花禮盒 歡喜迎新年 (章錦瑜)	7 30
觀葉盆景 經濟實惠 (章錦瑜)	8 28
吉祥盆景——萬兩 (綠衣)	8 31
野外的小鐵膽——蒼耳 (李宗泉)	9 28
春之芽 (小木偶)	9 30
掌上把玩迷你盆景 (黃瑤娜)	10 28
栽培介質的生命 (王才義)	10 32
常春藤 室內綠化好材料 (章錦瑜)	11 28
迎風的舞者 長柄菊 (李宗泉)	11 32
園中有綠樹 鳥兒群棲來 (章錦瑜)	12 28
鳥餌植物的栽培 (章錦瑜)	12 32
野花上桌 (小木偶／鄭青)	13 23
綠蔭 (張瑞卿)	13 26
緬梔 初夏最明媚的花樹 (綠衣)	14 28
綠化尖兵爬牆虎 (黃瑤娜)	14 32
含羞草 (李宗泉)	15 21
觀葉植物的馴化工作 (周明燕)	15 23
鮮花的選購與保鮮 (楊海明)	16 28
小蒼蘭春之舞台展新姿 (小石／林嵩展)	16 30
雛菊 (綠衣)	16 32
陽台栽植槽綠化 (章錦瑜)	17 28
滿天星與劍蘭的選購與保鮮 (楊海明)	17 33
清新的環保尖兵 (黃瑤娜)	18 29
野地小太陽——蒲公英 (綠衣)	18 32
花槽裡，該種些什麼？ (章錦瑜)	19 28
天人菊 (曾文田)	19 32
菊花的選購與保鮮 (楊海明)	19 33
把綠留住 (章錦瑜)	20 28
有機介質 保濕處理 (王才義)	20 32
金魚草與飛燕草保鮮 (楊海明)	20 33
唱一首 月桃曲 (黃瑤娜)	21 30
花展花架 (小木偶／林嵩展)	21 32
五穀果蔬插出鄉土美 (溫秀嬌／王仕賢)	22 29
用蔬果插花 果樹當盆景 (溫秀嬌／王仕賢)	22 30
田園美的代言人 (溫秀嬌)	22 33
辛夷，它是什麼樣的花？ (綠衣)	23 28
六月花事 (黃瑤娜)	23 32
逛花市的秘訣 (章錦瑜)	24 28
土丁桂 (李宗泉)	24 32
白孔雀與星辰花 (楊海明)	24 33
天中五瑞迎端午 (李宗泉)	25 28
把失去的綠找回來 (遙遙)	25 33
植物之死 (章錦瑜)	26 32

## 題 目 期／頁

## 食譜

健康茹蔬 (食研所／曾敏)	1 32
自己煮黑輪 (周美惠／林嵩展)	1 33
高纖茹蔬 (周美惠／林嵩展)	1 34
白鰻 (高孔希)	2 34
洋蔥 (屏東縣農會／曾文田)	3 30
柳橙食譜 (瑞公基金會／實踐家專)	4 14
自己做中式香腸與臘肉 (台灣區肉品發展基金	

會)	4 34
胡麻油 (台南區農改場／曾文田)	5 6
甘藷 (林妙娟)	6 34
米食篇：低油飲食系列(1) (糧食局)	7 34
低油飲食系列(2) (糧食局)	8 34
低油飲食系列(3) (糧食局)	9 34
鮮美魚貝 (高孔希)	10 34
學齡前的兒童飲食 (糧食局)	11 34
美味健身的藥膳 (周朝／曾文田／邱年永)	12 14
蕎麥 (二林鎮農會／廖壬戌)	12 34
梅子 (張惠真)	13 34
香菇 (魚池鄉農會／曾文田)	14 34
山之味 (曾文田)	16 34
花生 (雲林縣農會／安純)	17 34
胡蘿蔔 (李月寶)	18 34
道地的鄉土料理 (曾文田)	19 10
綠大地鄉村便當 (慈暉農場)	19 11
金針花 (台東區農業改良場)	19 34
竹筍 (鹿谷鄉農會／簡書桐)	20 34
鮮花大餐 (鄭琳枝／鄭元春)	21 34
綠豆 (李月寶)	22 34
海鮮上桌 (高孔希)	23 34
沙拉 (李月寶／曾玉惠)	24 34
粽子	25 34
麻竹筍 (竹山鎮農會／廖壬戌)	26 38

## 題 目 期／頁

## 大地系列

立霧主山行 (黃芳溢)	1 35
臭肉丁香減產囉！ (周朝／曾文田)	2 10
澎湖人工魚礁 (周朝／曾文田)	2 11
澎湖之寶——文石 (周朝／曾文田)	2 35
中國歷代神木園 (曾文田／周朝)	3 22
北大武山霞光雲影 (周朝／曾文田)	4 27
菇類真菌生態保育向下紮根 (陳啟楨)	5 25
聰明的席蓆兩人／女權與綠化運動／無農藥咖啡／人工象牙	6 22
俯拾皆是自然 (周朝／曾文田)	7 10
台灣無盡的寶藏 (周朝／曾文田)	7 12
飛禽的樂園——貓嶼 (周朝／曾文田)	9 23
大海親吻的痕跡——玄武岩 (周朝／曾文田)	10 13
海上蓬萊仙境 (曾文田)	11 25
天然石雕展覽場——錠鉤嶼 (曾文田)	16 23
仕女的最愛——珊瑚 (周朝／曾文田)	17 22
小國也可以成大事 (周文愷)	18 17
老椰樹新用途 (黃美慧)	18 19
台灣穗花杉自然保留區 (周朝／曾文田)	20 17
蘭嶼奇岩(上) (周朝／曾文田)	25 19

## 題 目 期／頁

## 田園小品

初冬的嘉南平原 (溫秀嬌)	7 24
---------------	------

老樹長茄子 (寧雅)	8 12
鳴——慢行通過 (溫秀嬌)	8 13
請留下芒果路樹 (溫秀嬌)	13 15
站著睡覺的玉米／摸春牛／穿紙衣裳的鳳梨 (溫秀嬌)	15 14
稻草堆的藝術 (溫秀嬌／曾文田)	16 13
稻草外銷 (曾文田)	16 14
林國忠烤乳豬 (廖壬戌)	17 14
淘汰豬自烤自銷賺外快 (黃嘉)	17 15
綠肥作物面面觀 (溫秀嬌／曾文田)	19 15
百年歷史紅腳苓 (溫秀嬌)	23 14
學甲鎮的西瓜莊 (溫秀嬌)	23 17
西印度櫻桃 (溫秀嬌)	24 17
化糞成金 (溫秀嬌)	25 12
黃牛耕田 (溫秀嬌)	25 13
種藍玉米的農人 (黃嘉)	25 14
變種茄子讓你大驚小怪 (周朝／曾文田)	26 20

## 題 目 期／頁

## 食品新知

黃豆食品明日之星 (王鳳英)	6 19
母乳未必安全 (陳啟楨)	16 20
先喝牛奶再乾杯 (林慶文)	16 20

## 題 目 期／頁

## 保健系列

多吃蔬菜防癌 (李錦楓)	5 19
可能體重 (徐舜君)	5 20
砂與老人痴呆症 (陳存傑)	6 18
爬樓梯 (王秀美)	10 19
如何保持年輕 (劉麗兒)	10 20

## 題 目 期／頁

## 田園之歌

十畝桑陰接稻畦 (劉明儀／汪濟)	3 23
隴頭殘月荷鋤歸 (劉明儀／汪濟)	11 23
漠漠水田飛白鷺 (劉明儀／汪濟)	16 21
稻花香裏說豐年 (劉明儀／汪濟)	19 18
烏雞母·有頭顱 (馮輝岳)	25 17

## 題 目 期／頁

## 水產與畜產

羊羊大觀 (周朝／曾文田)	7 8
九孔與龍蝦 (溫秀嬌／曾文田)	20 14
水產養殖試驗 (水試所台東分所)	20 15