

鐵定讓妳有張蘋果臉

每天吃10顆蘋果或是每天喝2瓶
 統一富鐵 不要羨慕那些綽號叫做小
 蘋果的女人，白裡透紅不是天生，吃
 蘋果真的可以補補妳的蘋果臉，但是
 妳每天會吃10個蘋果嗎？不如每天喝

含有10毫克珍貴二價鐵的統
 一低脂富鐵鮮乳，不但
 可以迅速，輕易地補
 充妳需要的鐵質，更
 可以獲得充份的鈣質，

完美又沒負擔地預防
 貧血以及骨骼疏鬆症。
 蘋果臉是需要天天
 保養的，妳可以每
 天早上一次，晚上
 一次喝喝統一低脂富鐵
 鮮乳，做一個無時無
 刻不臉紅的女子，讓
 別人怦怦心動吧。



統一
 低脂富鐵鮮乳
 讓妳白裏透紅

統一富鐵含有珍貴的三價鐵、與造血有關的維生素B6、B12、C，以及防止骨骼疏鬆症的維生素D。



統一小格言：乾淨的心靈，是健康的第一步

服務專線：(02)7582855 · (06)2535064
 服務信箱：台南縣永康市場行中正路301號

統一企業公司
 PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀



／黃嘉

環保產品，刺激綠色消費

環保先進國之一的德國，最近推出2種生活化的環保產品：不用「氟氯碳化物」CFC。做為冷媒的冰箱，以及可以摺疊的馬口鐵罐。

「氟氯碳化物」是最安定最

便宜的冷媒，却是破壞大氣臭氧層的罪魁禍首之一。改用其他化學物質做為代用品，勢必提高製造成本，不過，這種環保冰箱據說已經收到了70,000份訂單。

摺疊式罐頭的設計是兩端各有一個拉環，不必費力即可把罐頭拉成扁平狀，節省垃圾空間。

（資料來源：Inter Naciones, Germany）



／牧夫

頂上功夫

前年舉辦的台灣省第一屆山胞藝術季活動中，布農族婦女頭頂頂物功夫，比他人雙肩還能扛東西，出盡了鋒頭。早期原住民女性能用頭頂物，傳統上是被認為淑女、溫柔及高貴的象徵，她們從小就把頭當雙肩運用，久而久之練了一頭的功夫，頭上頂十幾公斤的物品毫不費力。

在加勒比海一些黑人女性的頭頂功夫也有一套，小孩子從小就模仿大人學習這門頂上功夫，甚至曾看到2歲不到的小孩，走路時腳都還站不穩，就學著在頭上放東西，到5歲就能將水桶頂在頭上了。

頂著水桶走路而水不會溢出

，看似輕鬆做起來却不容易，如果不是訓練有素，還真難想像婦女將20公斤重物品擱在頭上，還能全身平衡姿態優雅的走著，甚至自在的與人邊走邊聊天呢！



竹竿熱舞

在加勒比海的聖文森，筆者認識一位舞者，她講話及動作都是快節奏，為人豪爽，先生是法國農技人員，喜歡游泳潛水，而她却嗜好陸地跳舞，是當地著名舞者，也是教舞的老師。

她的竹竿舞在當地享有盛名，不但有韻律節奏而且跳得很有勁道，配合竹竿拍合以及汽油桶樂器節奏，將觀眾情緒帶入高潮。每當有外賓或節慶，幾乎都有她穿插表演的節目。



文圖／若魚

金門風獅爺

風獅爺是一種造型近似獅子的雕像或塑像，普遍存在金門各村落間，據說可以鎮風煞、制邪靈，是金門島上獨特的文化景觀。

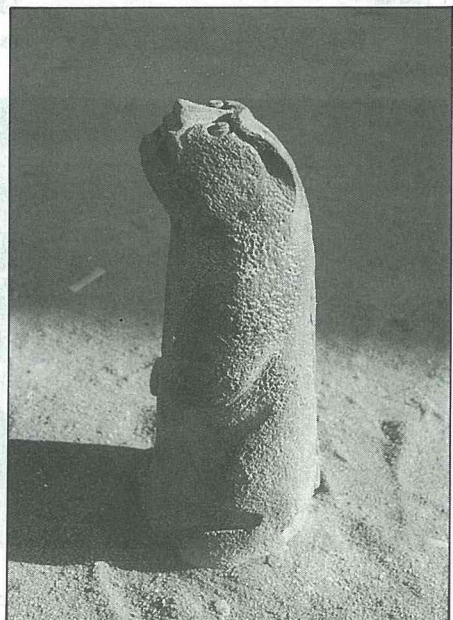
世居金門的王明宗，利用金門質地優良的陶土、礦土、黑土、白瓷土以及黏度含鐵很高的紅土，摻混在一起；由於土質含有砂粒，經高溫窯燒後的質感，頗有當地花崗岩的風味。同時研究以農家燒高粱稈所剩灰燼做為釉料，燒成金門風獅爺特有的陶藝之美。



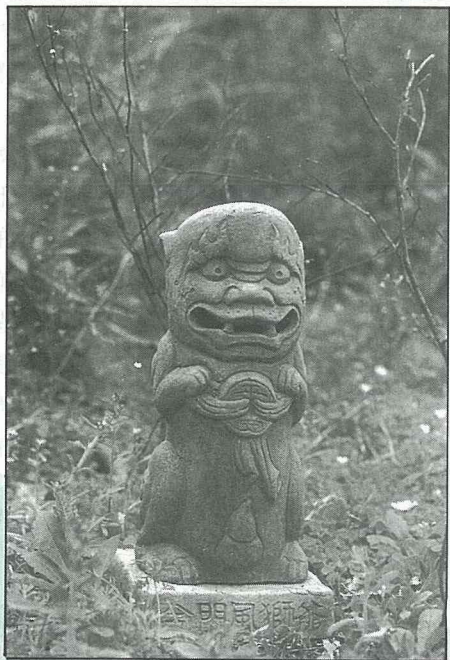
賦予金門風獅爺生命的陶藝家王明宗。



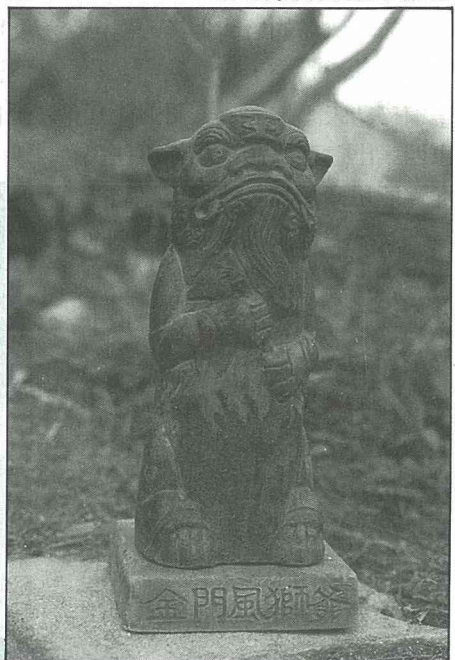
持金銀錢幣的風獅爺。



古樸典雅風獅爺。



手工捏塑的風獅爺。



持令旗的風獅爺。

山產中的女王 特選金針菜

富里鄉農會出品

爲

我國母親節代表花卉的金針菜（別稱萱草花、川草花、忘憂或黃花菜），自古即被先祖拿來作為菜蔬及藥膳之用。根據營養學家分析，金針菜富含維生素A、B群、C及鈣、鐵等礦物質，是種營養價值甚高的蔬菜。在烹調上，除了可單獨炒食之外，也可與其他食物混合炒食或煮湯，但不論以何種方式烹調，時間皆不宜過久，以免影響脆甘的口感。

金針菜為花蓮富里鄉的特產，每到5月，滿山的金針花蕾便陸續生成，除了部份以鮮品供應市場之外，其餘大多以乾燥品上市；乾燥的金針菜，需經過殺菁、乾燥、燻硫、除硫、再乾燥等處理程序，尤其在除硫的過程必須格外留意，以使含硫量低於國家食品規定標準量百萬分之500，而不致妨礙人體健康。

富里鄉出品的金針菜乾品，在專家的指導及協助之下，製作過程安全無虞，且成品包裝精美，送人或自用兩相宜，有興趣的讀者請逕洽花蓮縣富里鄉農會，電話：(038) 831124~6

豐年社門市部亦有代售，零售價每包145元（200公克）。◆



金針菜在烹調時，時間不宜過久，以免影響其脆甘的口感。

金針菇含有獨特的多醣體成份，對人體健康有益。

安心健康的選擇

乾製爽牙金針菇

台灣省農試所技術輔導
台灣省金針菇生產合作社
戴養菌園農場生產

金針菇（*Flammulina velutipes*）除含有豐富之礦物質、維生素、蛋白質、粗纖維、灰分及水溶性物質外，更有獨特之多醣體成份，其中（β1-3）已被證實對人體之健康最有補益。本產品採收後即行烘乾與精緻包裝，不但美觀，且烹調後味道鮮美、嚼感十足，不遜鮮品。

金針菇是一種最衛生安全及可靠的農產品之一，因為它在培養時，栽培材料係以120°C高溫滅菌，成長溫度在5~10°C之冷庫中，且只採收一次，因之生產中不需澆水，也不會有病蟲害問題，更不需噴農藥，所以它的衛生、安全及可靠是得以保證的。

本品必須先以溫水浸泡5~10分鐘再行烹煮，一般烹調方式如下：

●湯類作法：

依家常湯類菜肴（如排骨湯、什錦湯）之作法，把湯燒開後

，即將泡妥之金針菇放入湯鍋中，待湯再度開滾後即可食用。

●炒煮法：

依一般家常炒、煮菜肴之方法，將泡妥的金針菇，與肉或魚鮮等共炒成可口之菜肴。

●涼拌法：

將泡妥之金針菇，經開水氽燙一下，待冷卻後，即可拌入醬油、芥菜、沙拉醬等作成一般之涼拌菜肴。

●火鍋作法：

將泡妥之金針菇，置於備好之碗或盤中，以筷子夾取適量，在滾燙之火鍋湯料內涮一下，即可沾醬而食之。

如未及泡水者，在作湯或火鍋時，可取出直接置入鍋中，待軟化並復水後即可食用。

本產品以冷凍方式保存可達2年之久，日常或外出旅行時食用皆適宜。

每包零售價50元（30公克），豐年社門市部有售。◆

百日草·長壽花花事多



百日草自行採種栽培，無法保持原有優良性狀。

問：本刊讀者陳立偉

一、為何百日草種植一段時間後，葉片及花朵逐漸變黑而後枯萎？其種子如何獲取？

二、長壽花理應到開花季節，為何我所種植的一直沒跡象，

原因可能為何？

三、楊桃外表有層油脂，是否為農藥的殘留？如何去除？

答：瑠公基金會吳昭祥先生

一、來函未附植株樣本，病癥描述也很簡單，所以只能判斷

可能是由黑斑病所造成的。這是百日草最容易發生的病害，病原菌經由土壤和種子傳播。預防方法是避免連作、澆水時不要把泥土濺到葉片上和播種前使用免賴得消毒種子，得病初期可用鋅乃浦防治。

百日草開花後通常會自行結籽，採種沒有什麼困難；只不過目前的百日草大多是 F_1 （一代雜交）品種，自行採種再栽培無法保持原有的優良性狀。

二、長壽花和菊花、聖誕紅一樣是短日植物，如果栽培的地方夜間有燈光照射，開花就會受到抑制。此外，市面上賣的長壽花有些是經過短日處理的，所以花期比較長。

楊桃表面油脂不必去除

答：鳳山熱帶園藝試驗所王武彰先生

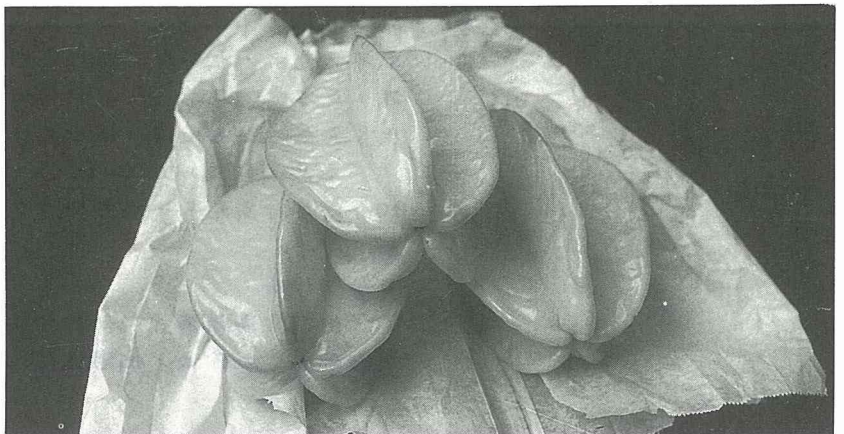
三、楊桃表皮上的「油脂」，其實一種天然的有機臘，對果實本身而言，它具有保護果皮免受細菌感染並減少水份及養分的散失；此外，對食用者而言，它能延長果實儲存期並增加口感，因此，此種有機臘是非常天然的成份，無礙人體健康，食用時不須刻意將它清除。

除了楊桃之外，其他的果樹，如棗子、李子、番石榴、芒果……等也都會分泌有機臘，而其分泌的多寡，則與施用的肥料中有機質的含量高低成正比。有些

水果如蘋果，由於須長途運送，因此會打上合成臘，合成臘與有機臘的區別在於潤滑度上，天然的有機臘較為粘滑，合成臘則摸起來較澀，讀者可據以分別。◆



楊桃、草莓等水果表面有機臘，有保護水果之作用，食用時不必刻意去除。



給讀者

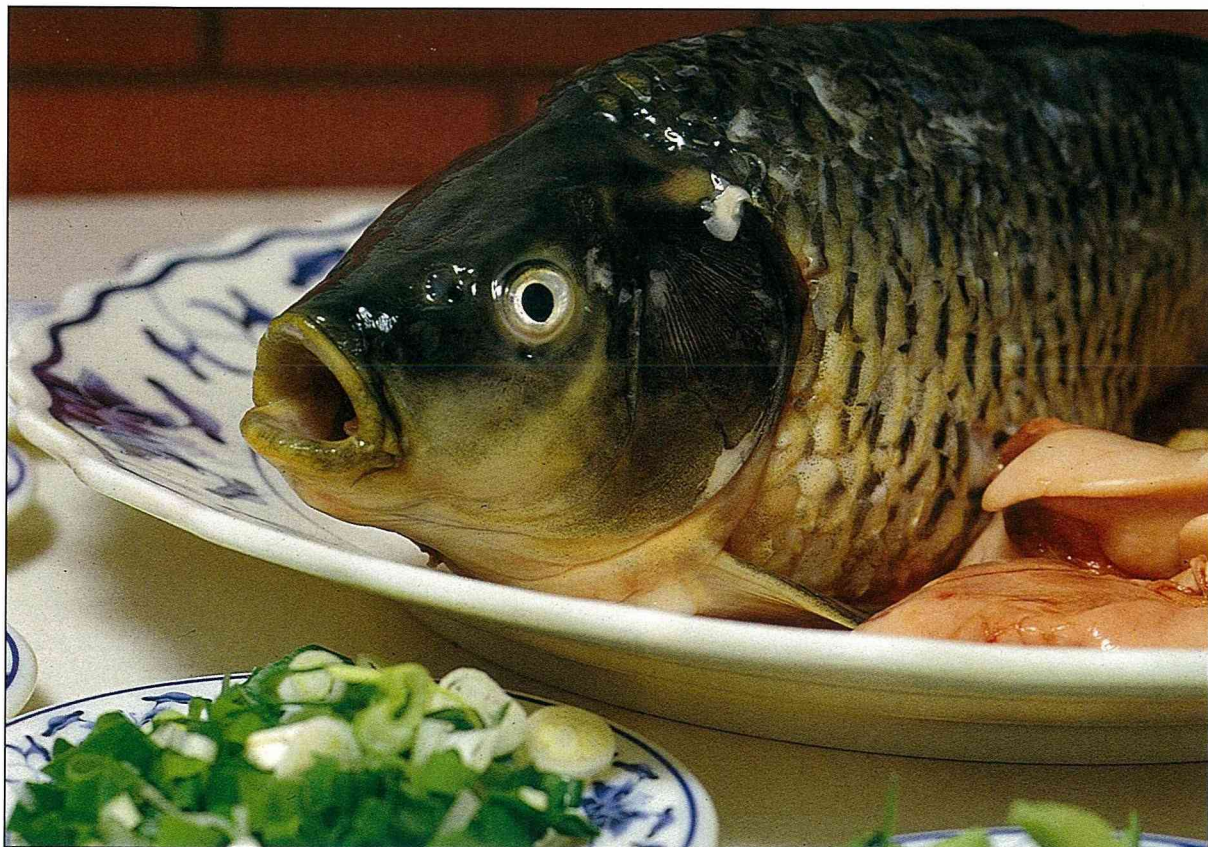
魚
魚
魚

丁
一
乃

古「鮮」字

台灣四面環海，海岸線長達 1600 多公里，東部海岸峻峭水深，為南北洄游魚類必經路線；西部海岸緩和平坦，海底生物資源豐富，有利於魚類棲息繁殖；寶島台灣不僅具有發展漁業的先天條件，近 40 年來，寶島居民也充分享受了魚貝介類的鮮美滋味。從大街小巷林立的水產店、海鮮館，即可看出國人對水產食品的喜愛。

「吃魚讓你聰明」，「魚油保護心臟」，專家學者提出種種研究發現，建議水產食品更適宜作為現代人的膳食。鄉間小路從善如流，今後將增加水產食品的報導，讓大家吃的新鮮，吃的健康。從本期開始我們邀請漁業局的煮魚高手——高孔希，介紹**海鮮食譜**；「餐飲之旅系列」則帶領讀者到台北市的一條「魚街」，拜訪「**蜀魚館**」主人何喜忠，談「魚經」。「**飛躍中的馬里蘭水產養殖**」是海洋大學蕭泉源教授執筆的特別報導，也是本刊「美國農業之旅」系列的完結篇，看看美國這位「沈睡的巨人」如何振興水產事業，讓我們這條亞洲小龍，刮目相看，也為本刊美國之行系列報導，劃下完美的句點！

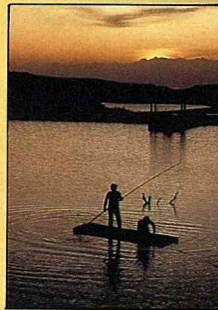


台北市濟南路上的「蜀魚館」，對鮮魚處理有一套絕活，請看本期第18頁的報導。
(王詩雲／攝)

恒春生態農場



(曾文田／攝影)



請珍惜唯一的地球
愛宇宙中所有生命



恒春生態農場

通訊處：恒春郵政第11號信箱
電話：(08)8892633

FTV開放生活資料庫，撥電(02)586-0586直接輸入下列代碼，依照語音指引，即可透過電話或傳真機免費得到下列單元資訊。

啊！雜誌會說話！

進修園地 代碼00001

電影看板 代碼00002

圖書新訊 代碼00003

休閒娛樂 代碼00004

驚喜櫥窗 代碼00005

郵購快訊 代碼00008

熱門推薦單元

金融理財 代碼 00009

房產快訊 代碼 00007



代碼 95720

- 95101 時報周刊
- 95108 新聞周刊
- 95110 九十年代
- 95115 衛翠
- 95118 移民快遞
- 95119 美華叢書
- 95122 新黨通訊
- 95123 中國時報周刊
- 95124 中醫會雙周刊
- 95125 時代
- 95126 光華

社會政經

- 95105 突破
- 95106 管理
- 95107 財訊
- 95111 大聯房屋
- 95112 租賃報稅
- 95113 就業情報
- 95117 透明房訊
- 95121 戰略生產力
- 95205 流通快訊
- 95206 理財顧問
- 95812 新觀念

財經工商

- 95301 薇薇佳人
- 95401 美麗雜誌
- 95305 婦女雜誌
- 95306 第一家庭
- 95307 講義
- 95310 順
- 95311 家庭主婦
- 95312 薇薇新娘
- 95318 女性
- 95320 姐妹壹號
- 95321 茉莉
- 95326 電訊周刊
- 95404 新女性
- 95409 家庭

兩性與家庭

- 95313 嬰兒與母親
- 95314 育兒生活
- 95322 吉的堡
- 95329 全國兒童樂園
- 95330 小小天地
- 95335 巧連智月刊
- 95332 智慧
- 95333 小狀元兒童月刊
- 95334 全國兒童周刊
- 95338 中國兒童周刊
- 95336 小叮嚀兒童月刊

幼兒生活與教育

- 95304 常春
- 95315 健康世界
- 95504 美食世界

美食與健康

- 95316 青春快遞
- 95701 張老師月刊
- 95706 世界電影
- 95722 影華
- 95723 年代
- 95731 網球報導
- 95732 網球特刊
- 95736 網球偶像
- 95744 星光
- 95745 少女心

運動與休閒娛樂

- 95307 講義
- 95602 聯合文學
- 95603 巨匠
- 95604 皇冠
- 95605 維多美
- 95607 推理
- 95608 歷史
- 95609 文訊
- 95610 典藏
- 95611 生命潛能

文學與藝術

- 95801 電話語言世界
- 95802 和風日語
- 95824 常春藤
- 95827 日本語階梯
- 95836 留學情報

語文與進修

- 95905 資訊傳真周刊
- 95907 資訊新聞周刊
- 95908 微電腦傳真
- 95803 資訊家族
- 95826 無線電技術
- 95828 資訊零起
- 95834 無線電製作
- 95835 現代電腦
- 95837 倚天
- 95838 大家用電腦
- 95901 0與1-byte雜誌

- 95902 CAD與自動化
- 95903 第三波
- 95904 開放系統與網路
- 95906 資訊與電腦
- 95910 新電子科技
- 95911 新視界

電腦與科技

- 95809 動腦
- 95807 廣告
- 95811 設計家
- 95819 全球防衛
- 95820 尖端科技
- 95805 音樂論壇
- 95825 CD購買指南
- 95818 高傳真音響
- 95831 音樂與音響
- 95839 現代音響雜誌
- 95843 音樂月刊
- 95733 全美美容雜誌
- 95726 國際美容雜誌
- 93386 康堂雜誌
- 95832 發燒天書

專業知識

- 95711 摩登家庭
- 95712 當代設計
- 95713 美化家庭
- 95714 裝潢世界
- 95715 室內
- 95718 亞太空間設計
- 95724 建築世界
- 95725 造園
- 95742 造園家

室內設計與裝潢

- 95804 汽車百科
- 95806 摩托車雜誌
- 95808 風火輪
- 95814 流行騎士
- 95815 遙控世界
- 95817 汽車雜誌
- 95830 汽車購買指南
- 95833 一手車訊
- 95841 機車購買指南

汽機車快訊

- 95702 博覽家
- 95703 世界地誌
- 95720 鄉間小路
- 95721 大地地誌
- 95729 水族生態
- 95730 魚雜誌
- 95740 台灣釣魚
- 95741 旅遊線上

自然與地理

暢銷雜誌專欄

如欲了解雜誌精彩介紹，撥電(02)586-0586輸入雜誌代號，雜誌精華、一一呈現。隨手撥電，訊息立現。

語音系統規劃、設計：洲際資訊股份有限公司 台北市羅斯福路二段95號17樓之一 TEL:(02)368-2940

恭喜你，中獎了！

讀者歲末新春摸彩活動名單揭曉



農委會輔導處處長涂勳先生(左)抽出特獎：
大同彩色電視 中為本社洪筆鋒社長



農委會秘書室主任邱湧忠先生
抽出頭獎：大同冰箱



中國農民銀行副理賴木山先生
抽出二獎：大同洗衣機



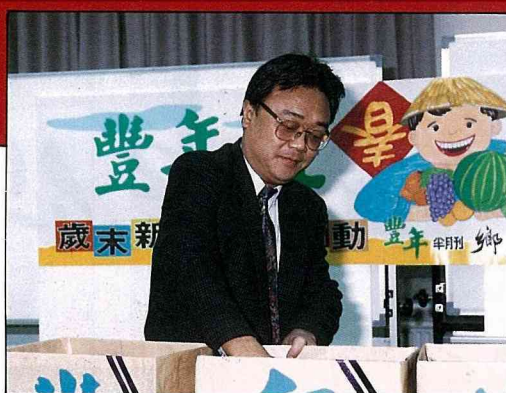
本社舉辦43周年歲末新春大贈獎活動，
讀者回函共計5,000餘件，
3月25日下午2時在行政院農委會會議室
由農委會輔導處處長涂勳先生，
主持公開抽獎。得獎名單如下：

- 特獎 (1名)** 獨得大同彩視1台
游秀婷：台北縣泰山鄉明志路3段259號4F
- 頭獎 (1名)** 獨得大同冰箱1台
陳淑萍：台中市北屯區永定二街49-3號
- 2獎 (1名)** 獨得大同洗衣機1名
錢明賽：新竹市食品路331號
- 3獎 (1名)** 獨得大同放影機1台
李英傑：台北市吉林路379巷9號1F
- 4獎 (2名)** 各得大同電子鍋1台
①張 川：彰化縣北斗鎮新生里興農路11號
②廖泰璋：桃縣楊梅鎮民族路3段551巷12-46號
- 5獎 (2名)** 各得大同果汁機1台
①陳昭賢：台中市北屯區昌平路2段172號
②陳勝華：台北市士林天玉街38巷18弄7之1號2F
- 6獎 (2名)** 各得大同電鍋1個
①王妙典：台北市萬利街33號4F
②吳宏斌：台中縣東勢鎮第四橫街2號
- 7獎 (3名)** 各得大同火鍋1個
①劉來華：屏東縣萬巒鄉五溝村柑園路2號
②古政霖：台東縣太麻里鄉大王村10鄰329號
③丘美蘭：嘉市平等街28巷4號
- 8獎 (5名)** 各得東芝手電筒1個
①方仁勇：南縣新營市府西路63巷20號
②張瑞珍：北市內湖區康寧路3段181號4F
③姜禮權：桃縣新屋鄉頭洲村8鄰14號
④廖玲瑛：台北市新生南路2段56號3F
⑤周德威：台北市信義路2段230號6F之2
- 9獎 (5名)** 各得東芝刮鬚刀1個
①徐達治：新店市五峯路40巷1號
②周德威：台北市信義路2段230號6F之2
③王 亮：台中市旱溪街21號
④李慧津：台北市南海路37號
⑤林秋能：台南縣南化鄉小崙村58號
- 10獎林俊忠等 (22名)** 各得東芝探照燈加收音機1個
11獎陳淨全等 (26名) 各得大同攜帶式探照燈1個

高雄硫酸銨公司總經理陳賢雄先生
抽出三獎：大同放影機



台肥公司業務處何義寬先生抽出四獎：大同電子鍋



國際技術社
王齡先生
抽出五獎：
大同果汁機

杜邦公司經理
謝志勇先生
抽出六獎：
大同電鍋

- 12獎張淑惠等 (30名) 各得香格里拉農場提供2人份優待券2張，免門票；住宿（平日對折，假日8折），膳食另計
- 13獎林漢清等 (2名) 各得頭城農場提供2人房優待券1張，住宿全免（非假日）
- 14獎陳銘宏等 (50名) 各得有木里農場提供面值500元優惠券1張
- 15獎鄒焱忠 (1名) 獨得東勢林場提供優待券1張（2人份），門票、住宿均免費
- 16獎李俊傑等 (50名) 各得龍頭農場提供入場券1張免門票、住宿；膳食另計
- 17獎黃水木等 (30名) 各得走馬瀨農場提供入場券1張，門票全免；膳食、住宿另計
- 18獎邱春魁 (1名) 獨得恆春農場提供（2人房1間）免門票、住宿
- 19獎蔡玉英等 (10名) 各得頤和有限公司PH-400“土壤酸鹼度計”1支
- 20獎許秀鶴等 (3名) 各得樂敏有限公司高枝採收鉗（2m）1組
- 21獎林克彥等 (20名) 各得可多利公司“花果剪刀”1支
- 22獎陳貴生 (1名) 獲得育材公司“盆景自裝滴架”1盒
- 23獎柯靜梅 (1名) 獲得育材公司“自裝旋轉噴頭”1盒
- 24獎陳惠量等 (24名) 各得育菁公司“四段式噴水鎗”1支
- 25獎廖振邦等 (20名) 各得佳音包裝機材公司“蔬菜專用膠帶”1個
- 26獎李善慧等 (20名) 各得大勝化工公司“活性炭纖維口罩”1個
- 27獎魏銀田等 (100名) 各得杜邦公司SONTARA噴藥口罩1個
- 28獎陳國雄等 (2名) 各得友玉公司“可充電式噴霧器”1台
- 29獎吳明芳等 (5名) 各得友玉公司“幻燈片看片器”1個
- 30獎楊秋鳳等 (15名) 各得友玉公司“OM-2PH檢定器”1個
- 31獎徐啓獻 (1名) 獨得友玉公司“數位化照度計”1支
- 32獎許慧彬等 (50名) 各得國際技術社“地王星帽子”1頂
- 33獎林添壽等 (10名) 各得日產公司“銅高尚、勝端”T恤1件
- 34獎邱智賢等 (8名) 各得汽巴嘉基公司“旅行腰包”1個
- 35獎劉松錦等 (12名) 各得汽巴嘉基公司“魔術毛巾”1條
- 36獎李茂盛等 (10名) 各得孟山都公司“旅行用小鬧鐘”1個
- 37獎羅德壽等 (10名) 各得巴斯夫公司“隨身按摩器”1個
- 38獎林世美等 (6名) 各得欣隆製網公司實用型原子筆1盒（12支）
- 39獎翁魁祥 (1名) 獨得晟源旅行社“華航747飛機模型組合”1組
- 40獎鄭春芝等 (15名) 各得上江公司“農用護目鏡”1個
- 41獎謝秀麗等 (5名) 各得富里鄉農會“金針、香菇”之農產品1包
- 42獎張杰信等 (5名) 各得石門鄉農會“袋茶（6小盒裝）”1份
- 43獎劉啓東等 (4名) 各得虎尾鎮農會“花生禮盒”1盒
- 44獎馮金發 (1名) 獨得木柵區農會攜帶式瓦斯爐1個
- 45獎廖仙碧等 (3名) 各得山上鄉農會“芒果蜜餞禮盒”1盒
- 46獎黃秀麟等 (5名) 各得江海食品公司“牛蒡茶禮盒”1份
- 47獎林清忠等 (5名) 各得苗栗市農會輔導，林昌發先生提供“鄉間小路香菇禮盒”1盒
- 48獎周信次等 (3名) 各得草屯鎮農會輔導，林瑞璋先生提供“慈仁產品組合系列”1盒
- 49獎鄭叔汝等 (2名) 各得名間鄉農會輔導，謝金池先生提供“茶葉枕”1對
- 50獎曹美秋等 (5名) 各得台灣生研公司“天合即溶綠茶”1盒
- 51獎許進富等 (20名) 各得日信農資公司“蔬果種子”1包
- 52獎陳麗嬌等 (80名) 各得台肥公司“43號複合肥料”250公克裝1包
- 53獎邱美華等 (300名) 各得農友種苗公司“草花種子”1包
- 54獎蔡明坤等 (600名) 各得台和公司“花寶”1包
- 55獎王新惠等 (600名) 各得台和公司“魔肥”1包



台灣日產公司經理黃東煌先生
抽出七獎：大同火鍋



有木里農場總經理高耀明先生
抽出八獎：東芝手電筒



大同公司宣傳課組長張義雄先生
抽出十獎：東芝探照燈加收音機

攝影／詹明宗

山中傳奇

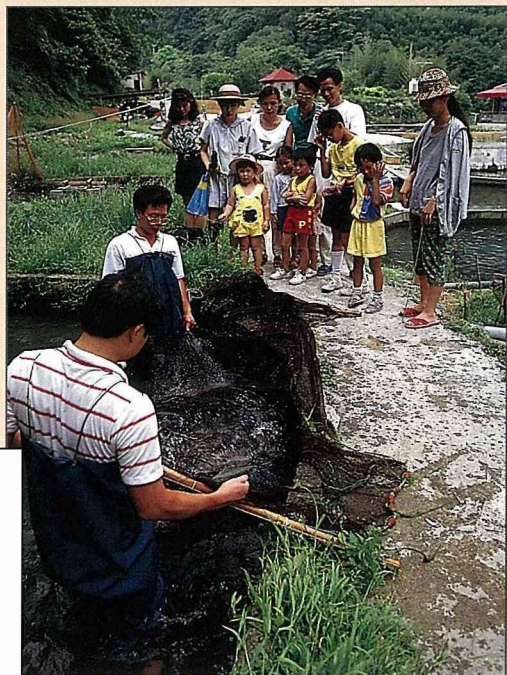
有木里休閒農場

有木里休閒農場是農委會規劃的25個休閒農場之一，農場內有觀光果園、觀光鱒魚場、觀光土雞場、養蜂場、釣鱒場、颯鱒場等，供遊客參觀，並提供渡假小木屋、旅館、會議室、KTV、露營、烤肉、戲水、釣魚、抓蝦等活動，是忙碌的現代人，渡假散心養眼的最佳去處。

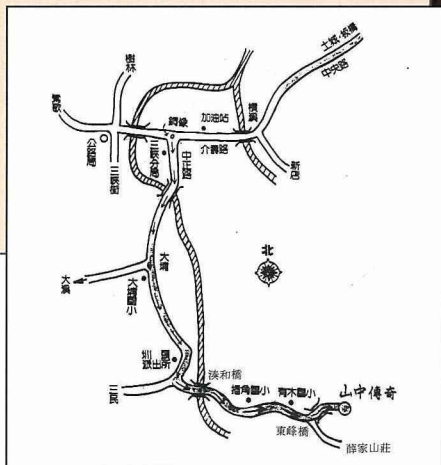


當地農特產品

1. 七葉膽
2. 海山包種茶
3. 白茶
4. 農產米食
5. 活鱒魚、香魚
6. 醃鱒禮盒
7. 蜂蜜竹筍
8. 土雞
9. 溪蝦溪魚
10. 人蔘菜(季節性)
11. 桶柑(季節性)
12. 百香果(季節性)
13. 李子(季節性)
14. 黃金瓜(季節性)
15. 綠竹筍(季節性)
16. 山芹菜(季節性)



訂餐／訂房專線：(02)672-0424
台北縣三峽鎮有木里有木154-3號



“婦女生育健康”系列座談會

惱人的婦女病

身心環境的影響

- 婦科檢查人人怕。
- 婦科患者心事多。
- 婦女病防治，先生在哪？
- 婦女病治療，中西醫各說各話。

婦科的病何其多，且婦女們往往一犯再犯，身心困擾甚巨，又說不出口，對於婦女科檢查所經歷到的種種更是心存恐懼，爲了增進婦女對婦科各種感染炎症的自我保健和預防，婦女科檢查與治療過程的身心照顧，以及對當前不同診斷治療方法有效性的比較和選擇。婦女應有更多的資訊，有更多的醫療權益，以及對病因（如來自先生、或來自心理的因素）的瞭解、控制和社會資源掌握。

主持單位：現代婦女基金會

主 講 人：崔玖、張冠軍、廖書雯

時 間：83年5月20日

下午2：00—4：00

地 點：台北市社教館4樓會議室

台北市八德路3段25號 電話：7725968
7725997

報名電話：3630197（婦女研究室） 傳真：3639565

座位有限，請儘可能事先報名。

主辦單位：中華民國工商婦女企業管理協會

策劃單位：台灣大學婦女研究室

合辦單位：台北市社教館家庭教育服務中心

豐年叢書
健康系列

頤養集

頤養集



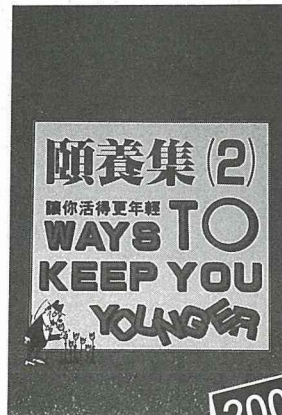
200元

精緻小品·專家執筆
選自農業周刊

主要內容：

正視文明病—
高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
老年保健—
老年病·老年飲食等5篇
積極人生—
慢性病者的心理健康等4篇
飲食設計—
糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
養生之道—
如何維持最佳體能等11篇

頤養集之二



200元

選自鄉間小路月刊
“飲食養生”專欄約40篇

主要內容：

長壽的飲食秘訣(飲食篇)
高品質的晚年(健康篇)
快樂的銀髮貴人(心理篇)
性·美容與運動(生活篇)
慢性病人安養與醫療機構(附錄)

二本合買特價350元

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社
每次郵購另收掛號郵資45元

永續農業系列①

美國俄亥俄州 有機農場巡禮

製作單位／豐年社

指導單位／行政院農業委員會
台灣省政府農林廳

片長30分鐘

定價(新台幣)

250元(國語版)

250元(台語版)

—含解說手冊與掛號郵資—

陽光、空氣、水是人類生存的基本要素，不論地球文明如何演變，這始終是屹立不變的事實。然而在追求產量與效率的時代，農藥與化學肥料的使用量却以驚人的速度在成長，人類爲了提高各項農業生產指數，卻必須付出自然環境橫遭破壞的沈痛代價。

在生存環境受到威脅的警訊下，有心人已展開重整農業的行動，可以永續經營的有機農業正是當前的世界潮流，不用農藥、多用堆肥、重視輪作是其特色，這種回歸自然，順應環境的耕作方式，已在美國引起廣大迴響。豐年社製作的第一部永續農業推廣錄影帶「美國俄亥俄州有機農場巡禮」，重新剪輯7卷有機農場實況錄影帶，對菜園、果園、牧場的有機經營，從生產到銷售都有深入淺出的介紹，有機農場主人對大自然的尊重，對作物、土壤的關懷，以及衷心喜愛泥土的生活態度，讓你我再一次省思人與自然單純而恒久的依存關係。

曾走過黃金歲月，現正面臨蛻變痛苦期的台灣農業，也有機會開創永續經營的百年大業，留給子孫清新的陽光、空氣、水。有機農業與現代化如何並進？請看本片告訴您美國農民的經驗。



郵政劃撥0005930—0豐年社
台北市溫州街14號(02)3628148

開懷篇

來源：MASTERS AGENCY



“太太，
妳遺失的那包郵購種子，
現在送到了！”



“我照顧你，就像照顧我的花一樣寶貝。”

提高 農作物品質

請多施用：
有機質肥料

使用
有機質肥料產品



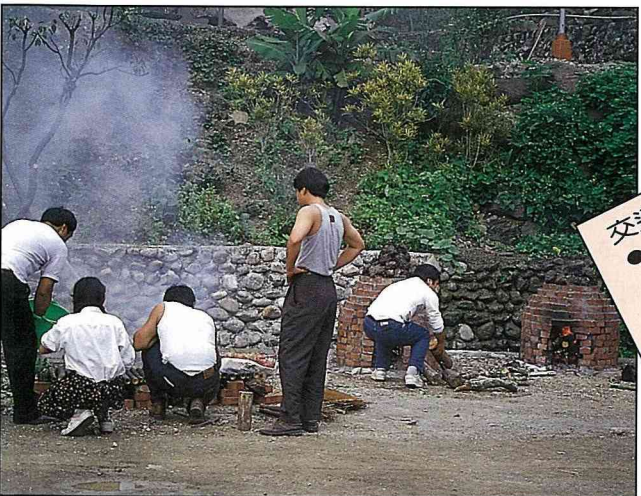
請使用向政府登記有案(註明肥料登記證字號)之有機質肥料
行政院農業委員會 輔導
台灣省政府農林廳

頭城農場假日遊

溯溪／誘蝦／釣魚／野炊／露營／乘竹筏／森林浴

春天竹筍綠・夏天蓮霧紅・秋天芒花白・冬天柑桔黃

12月遊園設計・歡迎閣府光臨



一月酒燒雞
二月花鬧春
三月賞落櫻
四月採桂筍
五月月桃開
六月溪嬉水
七月聞蟬鳴
八月嚐鮮果
九月醉月圓
十月聽山泉
十一月竹弄韻
十二月帝王補



交通資訊
● 從台北走濱海公路
過大溪往頭城方向
在榿枋大橋前右轉
沿標示牌走即達
● 從頭城往台北方向
經外澳到大園
在榿枋大橋前左轉
沿標示牌走即達

頭城農場

宜蘭縣頭城鎮更新里更新路125號
住宿專線(039)772-222

鄉間小路
推薦

郵政劃撥0005930-0豐年社 台北市溫州街14號(02)3628148

劉燕明作品集 · VHS家庭錄影帶

生態保育系列

台灣獼猴

毛毛臉和她的朋友

Formosan Macaque

片長27分鐘
每卷定價(新台幣)
1000元(國語版)
3000元(英語版)



藍鵲飛過

一個藍鵲家庭的故事

Formosan blue magpie

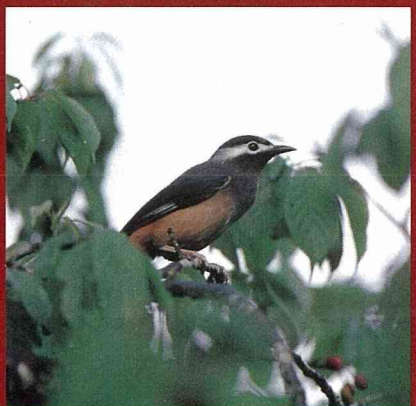
片長27分鐘
每卷定價(新台幣)
1000元(國語版)
3000元(英語版)



台灣野鳥 百年記

A Century of
Taiwan Wild Birds

片長30分鐘
每卷定價(新台幣)
1000元(國語版)
1000元(台語版)
3000元(英語版)



台北樹蛙

本片仍在沖片製作階段

每卷定價(新台幣)
1000元(國語版)
3000元(英語版)



本土文化系列

中國繪畫與技法

片長26分鐘
每卷定價(新台幣)
1000元(國語版)
3000元(英語版)

THE ART OF CHINESE PAINTING

本片用歷代中國名畫配合文字與生動攝影，深入淺出講解中國繪畫中「用筆」「用墨」及「皴法」的畫論。片中請當代中國名畫家，以實際寫生的方法示範繪畫中「沒骨法」、「白描法」、「寫意法」等技巧上的妙處。想要充分欣賞中國繪畫的藝術，我們先要對中國畫中的技法與畫論有所認識。

台灣寺廟藝術

片長30分鐘
每卷定價(新台幣)
1000元(國語版)
3000元(英語版)

THE ART OF TAIWANESE TEMPLE

- 台灣的寺廟，是一所琳瑯滿目的民間藝術博物館，包含了藝術表現的各種形式。本片以鹿港龍山寺為主，全省三十多所古寺為附，呈現出八個主題：(1)建築(2)木彫(3)石彫(4)剪黏(5)交趾陶(6)書法(7)彩畫(8)神像。
- 台灣寺廟藝術，源於中國大陸，本片在文化上更加肯定了台灣與中國大陸的不可分割。
- 台灣寺廟藝術，凝聚了鄉土鄉親，有最濃厚的地方色彩，凡從事社會教育者，不可不看。
- 本片所拍攝的遺蹟，有部分已成絕響，如木雕與鳥母神像，彌足珍貴。



田園之春叢書 15種

行政院農業委員會／印行

每套定價：精裝 1800元 平裝 1500元 (每次郵購另加掛號郵資45元)



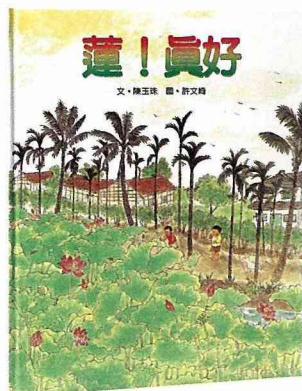
- ① 甜橙果園
- ② 每月一花
- ③ 奇妙的寶貝
—— 菇
- ④ 虱目魚的故事
- ⑤ 水果的秘密 ⑥ 迎媽祖
- ⑦ 牛奶那裡來
- ⑧ 蓮！真好 ⑨ 阿長伯的斗笠
- ⑩ 阿公的紅磚厝 ⑪ 清雲
- 伯伯玩泥土 ⑫ 昆蟲在那裡 ⑬ 鳥聲 ⑭ 村童的遊戲 ⑮ 田家風景

哇，好棒的圖畫書！大人小孩都愛看。



文／黎芳玲
攝影／張義文
圖／卓昆峯

牛奶就是乳牛媽媽的奶。
一隻乳牛媽媽平均一天
可以生產18公斤的牛奶。
牛寶寶出生滿7天，
就改吃奶粉泡的牛奶餵牠。
乳牛媽媽的鮮奶，
則讓給我們喝。
謝謝乳牛媽媽！



文／陳玉珠
圖／許文綺

暑假一到，蓮花開了。
我們高高興興忙著回鄉下，
外公外婆早就冰好了蓮子湯，
一顆顆圓溜溜的蓮子，
像水晶一般，
嘗一口——哇！
暑氣全消。

本刊特約休閒農場·讀者優惠券

83年 5月31日以前有效

香格里拉農場

果園豐富之旅
景觀設計別出心裁
適合郊遊·露營

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

宜蘭縣冬山鄉廣興路120號

(039)511-456

頭城農場

自然資源豐富
戶外教學·渡假·野炊
蟲蝶鳥鳴·雞鴨成群·池魚肥美
桂竹林·櫻花谷·青春泉
龜山朝日·梗枋漁港
美景一覽無限

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

宜蘭縣頭城鎮更新里更新路125號 (039-772-222)

平林農牧場

清溪流過碧山頭
坐看牽牛織女星
擠牛奶·採水果
適合郊遊·露營

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

花蓮縣鳳林鎮 林榮里永福街20號

(038)771-121

東河休閒農場

採桑養蠶
定點渡假·森林浴
溯溪步道·攀岩訓練
露營·烤肉·民宿
觀光果園

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

台東縣東河鄉 北源村45鄰67號

(089)891-193
891-955

恒春農場

國內第一座生態農場
台灣地區羊品種最多的地方
空氣清新·雲彩美麗
請來享受自然與寧靜

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

屏東縣恒春鎮山脚里湖內路100號 (08)889-2633

棲蘭森林遊樂區

棲林鳥雀鳴野趣
蘭芷叢生送花香
苗圃·神木·湖泊
氣候涼爽·避暑勝地

門票一律30元
住宿65折優待
(週一到週五, 不含
春、寒、暑假及國訂
連續假日)

宜蘭縣大同鄉太平村土場巷62號

(039)809-606-9

本刊特約休閒農場 · 讀者優惠券

83年 5月 31日以前有效

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

慈暉農場

團體旅遊專人安排
中型巴士專車接送

台北縣雙溪鄉平林村35號

(02)493-4016~7 493-4159

門票5折優待
住宿8折優待
(非假日)

有木里農場

瀑布 · 鱒魚 · 民宿
山林體驗
適合郊遊 · 渡假

台北縣三峽鎮 (02)672-0758

門票：學生軍警票120元
成人150元
住宿：平常7折
假日9折

東勢林場

清幽比美溪頭
詩意有若陽明
適合郊遊 · 渡假
開會 · 講習

台中縣東勢鎮東新里勢林街6之1號 (04)587-2191

門票7折優待
住宿8折優待
(非假日)一人一券

嘉義農場

歐風建築 · 白牆紅瓦
曾文水庫之濱 · 民宿農莊
滑草 · 射箭 · 森林浴 · 露營
烤肉 · 會議 · 渡假

嘉義縣大埔鄉西興村4鄰3號 (05)252-1054 252-107

假日：門票8折
住宿8折
非假日：門票8折
住宿7折

龍頭休閒農場

挖冬筍 · 觀日出 · 看雲海
露營 · 滑草
渡假 · 會議

嘉義縣番路鄉公田村龍頭17號(阿里山公路44K)
(05)258-6190~1 258-6440(FAX)

門票住宿
一律8折優待
(非假日)

走馬瀨農場

青青草原體驗
觀光 / 旅遊 / 渡假
露營 / 烤肉 / 會議
滑草 / 騎馬 / 嬉水

台南縣大內鄉二溪村唎里瓦60號
(06)576-0280~4 (06)576-0121~3

讀者優惠券

購買豐年叢書及本社代售叢書、農特產品，持券到本社門市部或以郵政劃撥匯款方式（優惠券貼在劃撥單背面），均得享受特惠折扣。

圖書

9折優惠券 (83.5)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

農特產品

9.5折優惠券 (83.5)

購買本社代售農特產品一律享受9.5折優待

圖書

9折優惠券 (83.5)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

農特產品

9.5折優惠券 (83.5)

購買本社代售農特產品一律享受9.5折優待

圖書

9折優惠券 (83.5)

購買本社及代售叢書一律享受9折優待

農特產品

9.5折優惠券 (83.5)

購買本社及代售叢書一律享受9.5折優待

請注意：一、帳號、戶名及存款人姓名住址請詳細填明，以免誤寄。
二、抵付交條單之存款，務請於交撥前一日，二天存入，必要時，可請存款局先以電話通知，及撥中心局，惟長途電話費由存款人負擔。
因電話故障等原因無法及時通知者，應由存款人自行負責。

收據號碼：

收 款 人		帳 號					郵 局 郵 號	單
		0	0	0	5	9		
戶 名		豐 年 社					郵 局 郵 號	單
新臺幣：		【請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、壹零大寫並於數末加一（整字）】						
寄 款 人		姓 名		住 址		電 話		
經 辦 員：		帳 號		日 期		存 款 金 額		
登 帳 編 號		工 作 站 號						

主管：

經辦員：

虛線內備機器印
證用請勿填寫。

98-04-43-04

收 款 人		帳 號					郵 局 郵 號	單
		0	0	0	5	9		
戶 名		豐 年 社					郵 局 郵 號	單
新臺幣：		【請用壹、貳、參、肆、伍、陸、柒、捌、玖、壹零大寫並於數末加一（整字）】						
寄 款 人		姓 名		住 址		電 話		
經 辦 員：		帳 號		日 期		存 款 金 額		
登 帳 編 號		工 作 站 號						

主管：

經辦員：

本聯經登帳後隨郵政劃撥儲金收支詳情單寄交帳戶

◎存款後由郵局製給正式收據為憑，本單不作收據用◎
帳戶本人存款此聯不必填寫，但請勿撕開。

本聯由郵政儲金匯業局劃撥處存查

豐年社

門市部

為

消費者服務

營業時間：
 周一至周五 / 8:00~17:00
 周六 / 8:00~15:00
 星期例假日 / 9:00~15:00

農特產品

- 購滿二千元送貨到家
- 代辦組合式精緻禮盒
- 台北市專人送貨 / 其他縣市貨運專送
- 產品目錄請洽仲小姐

農業專業書籍

- 門市部銷售農業、家政專業書籍2000多種
- 書籍總目錄函索即寄
- 歡迎郵購參觀

豐年社

台北市溫州街14號
 服務電話 (02) 3628148
 郵政劃撥0005930-0豐年社

請存款人注意

- 一、如須限時存款請於存款單上貼足「限時專送」資費郵票。
- 二、每筆存款至少須在新臺幣十元以上。
- 三、倘金額誤寫時請另換存款單填寫。
- 四、本存款單不得附寄其他文件。
- 五、本存款金額業經電腦登帳後或本存款單已經受理郵局寄出者，不得申請撤回。
- 六、本存款單帳戶亦得依式自印，但各欄文字及規格必須與本單完全相同，如有增刪或改印其他文字者，應請存款人另換本局印製之存款單填寫。

通 信 欄	我要訂閱 <input type="checkbox"/> 豐年 <input type="checkbox"/> 鄉間小路 <input type="checkbox"/> 新訂 <input type="checkbox"/> 續訂 自 年 月 日起 年份 份 ▲豐年：1年份24期訂費680元，2年份48期訂費1200元。 ▲鄉間小路：1年份12期訂費1000元，2年份24期訂費1800元。 我要購買下列書籍 / 農特產品
-------------	---

此欄係備存款人與帳戶通訊之用，惟所作附言應以關於該次劃撥事宜為限，否則應請換單另填。

吃最好的 一 鷹記維他 酵母薄片

天然綜合維他命食品



鷹記維他 酵母薄片(ENGEVITA® YEAST FLAKES)是世界最大的酵母公司荷蘭Royal Gist-Brocades生產的純粹培養酵母。含有極豐富綜合維他命B、蛋白質、礦物質、食物纖維等，被認為是世界上最營養的天然營養食品之一。品質超群，口味好又容易沖泡。

國人飲食習慣最容易缺乏維他命B群，長期食用，足以補充這種不足。是均衡營養、強健身體的最佳選擇。

本品特別推薦給——

- 一、兒童、學生、上班族
均衡營養、增進體力、消除疲勞和壓力。
- 二、素食者
提供純天然、完全的維他命B群和胺基酸，是素食者均衡營養的不二選擇。

總代理：會昌實業有限公司
地址：台北市懷寧街92號5樓
電話：(02) 3822333
服務專線：(02) 3759090
郵政劃撥帳號：1698507-5

三、中老年人

長期食用可消除疲勞酸痛和增強體力。

四、糖尿病、低血糖病患

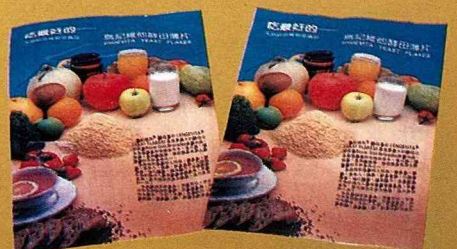
酵母含葡萄糖耐性因子GTF(Glucose Tolerance Factor)可調節胰島素的活性，有穩定血糖的效果。在歐美、日本很多這類患者都依賴酵母為保健食品。

五、高血壓、心臟病患

含肌醇、膽鹼等特殊有效成份，有預防效果。

六、肝機能減退、慢性腸胃病、消化不良、便秘

本品所含的成份，對這類慢性病患有意想不到的預防和保健效果。



全省松青超市、丸九超市和華特健康廣場、萬寧藥局有售

德國產

泥炭苔

播種、扦插、植物
育成及移植專用

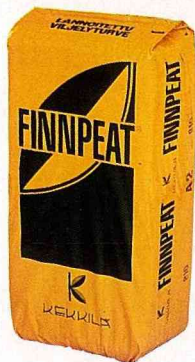


一般的泥炭苔乾燥後，不易吸收水分，本製品經長年研究，適當調配分解程度不同之泥炭苔，添加肥料，微量要素及特殊吸水劑(有德國專利)，可立刻吸水即可使用。適於播種、育苗、培植等用途。



芬蘭產 PEAT MOSS

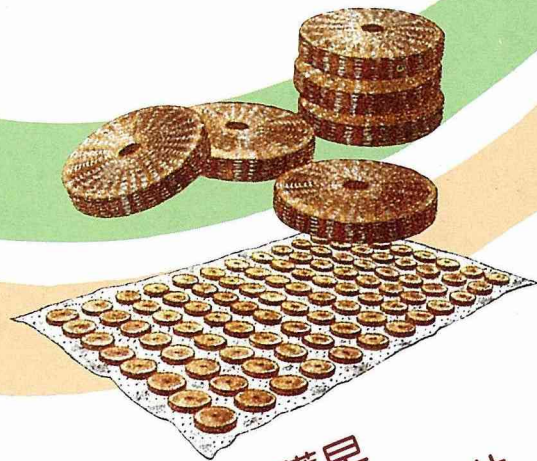
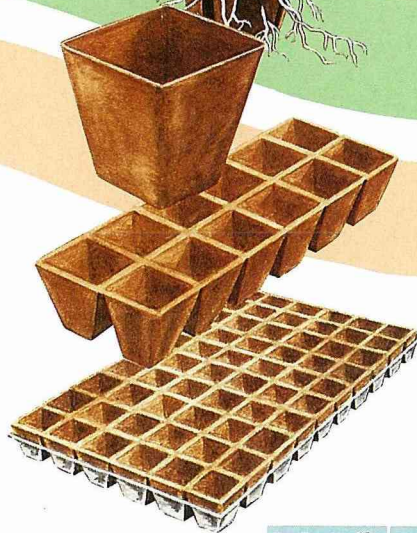
苔類泥煤



無菌的栽培介質
(附有原產國農業管理機關檢疫證明)通氣性、保水性良好，可單獨使用，亦可配合砂、土、珍珠石、蛭石等使用。

吉惠 Jiffy®

世界性專利的育苗材料
泥煤片·泥煤鉢



生長快 收穫早
成活好 幼苗壯

產品名稱	得春盛 C	TKS-1	TKS-2	TERREAU	ST-400
保證成分 (%)	有機質 65 腐植酸 5	90 10	80 9	75 5	85 7
肥料登記證號碼	北進輔字10202	10206	10207	10208	10204號



SUN YARD
上湧

上湧公司

台北市敦化北路222巷6弄6號

電話：(02)717-3900

總經銷：得春盛實業有限公司

郵政劃撥帳號：16993582