

離島婦女的 家政推廣與生活

個人日常生活中，家庭佔了很重要一部分，從出生到老去，整個生命的延續和社會化的歷程與家庭生活有著密切的關係。無論是在物質上、精神上的需求或是生理、心理方面的需求，都需要家庭來提供。家庭是婦女主要活動的空間與工作場所，家庭成員於家庭中所獲得的生活需求也必然受到婦女的影響。

澎湖縣是個海島，由64個大小島嶼所組成，農漁村生活品質不佳，但隨著社會的轉型和時代的推移，工業社會的繁忙，本縣亦由於農村經濟型態改變及基層農村家庭對現實生活的需要，農村婦女亦朝向戶外及學習一技之長的方向前進。

有鑑於此，本會擬定發展方針如下：

1. 輔導農村婦女健康的生活：為灌輸「預防重於治療」的醫療觀念，指導農村婦女認識五大類食物與均衡的飲食設計，讓他們了解過量飲食也會營養不均衡。「營養不

良」並不僅代表營養攝取不足，反之「過量飲食」也是營養不良，常吃太豐富的食物同樣易罹患疾病，這可由腦血管疾病、心臟疾病、高血壓等位居十大死因前茅而窺之。

2. 輔導高齡者家居生活：隨著時代的進步，農村人口老化，尤以本縣目前已步入老人縣為最，而老年人又逐漸失去昔日的權威與地位，孤苦乏人奉養的老人日漸增加，高齡人口的問題在家政推廣工作中將益顯其重要性。除了指導高齡者「老」是人生必經的過程，老化是一種自然現象，不僅要活得老還要活得好，妥善安排其老年生活；同時鼓勵借重高齡者的智慧與經驗協助社區文化的傳承，做一適切的規劃，使其做一個快樂的老人，且是一位適應良好的老人。

3. 輔導環境保護教育工作：環境污染與破壞，在近幾年已成為國人至為關心的切身問題，同時也對國家形像影響甚鉅。空氣新鮮是促進健康的基本要素，而家庭是製造垃圾、廢物的主要來源，如果每一

個人能減少垃圾生產量，並稍做基本分類再丟棄，不但可以減少垃圾量，更能使資源循環再利用。家庭用一般的清潔劑是由不易分解的焦油和苯所化合製成，因此多使用天然肥皂以代替清潔劑，可減少水源污染。而可再利用的資源如廢紙、鋁罐、玻璃等，應和其他垃圾分開，累積一定數量交由回收隊處理，以減少資源的浪費，其中尤以廢紙為例，為達到物盡其用、化腐朽為神奇，特由家政班長林玉鏗將其特長利用班會及研習來教授班員，當然凡事起頭難，從一張廢紙，變成很多紙藤編織成的作品，如花瓶、花籃、果盒、筆筒、紙甕、紙茶壺等各式各樣的家庭用品，不但可美化家庭，又可達到廢物利用之目的；且亦能透過研習將所學的成果及技藝，由各個班員以「種籽」的角色在基層播種、發芽、成長，讓全縣的家政班員都能了解到如何利用廢紙再生來編織精巧的家庭用品，以發揮環保意識。

■大家來做養生操



■廢紙利用—紙藤編織



■捏陶樂樂無窮





■安全急救訓練



■插花課是婦女們最喜愛的課程

4. 輔導副業收入辦理技藝研習訓練：日語研習：辦理語文研習已邁入第三個年頭，回想當初辦理此研習乃抱著活到老學到老，虛心的學習態度，剛開辦時，亦深怕報名人數不足，然出乎意料人數竟然超過預定人數，而且老的少的都有，這對我們來說有如一劑強心劑，在林玉鳳老師悉心的指導下，個個學員抱持著學日語比學英語簡單，只要臉皮厚，敢大聲唸，就會學得很快。為期4個月的語文研習中，在老師不厭其煩的教導下，個個學員均能張開口把字唸出來，因為無拘無束的學習空間，使得這些學員獲益匪淺，像普通的問候語及生活用語，都能朗朗上口。農村婦女能在知識和生活的領域裡不斷的成長，是我們推廣的目標，且今年的進階班，將帶領他們進入更高的學習境界。

陶藝研習：所謂捏陶樂樂無窮，捏陶的過程是需要極有耐性的，因此能使人從中修身養性，收斂暴戾之氣，同時因製陶的過程及手續非常的繁複，也更能使學員們珍惜親手做成的成品。陶藝的製作須經鍊土、成型、上釉、燒窯等三大步驟。成型又分手捏成型、土

條、泥珠成型、土板成型等，主要原料諸如，鈦是白色的、鈷是藍色、鐵是紅色、銅是綠色的…等等；燒成則分為電燒和瓦斯燒，電燒較精美，瓦斯燒較古樸，可視個人喜好而定。陶土含氧化矽多也就是雜類金屬多，則透氣好，吸水力強；瓷土較亮麗，但透氣差，吸水力弱，泡茶較好，此乃學習陶土的基本常識。辦理此項研習常看到學員們渾然忘我，弄得滿手滿臉都是土的糝狀，同學們互望彼此均哈哈大笑，此種心境實非筆墨能夠形容，所謂要怎麼收穫，就要先怎麼栽，若大家能鍥而不捨的努力研習，相信定有不錯的成果。

書法研習：書法是我國的國粹，也是一種藝術，不管寫的好或壞，只要有恒心、信心、專心去寫，定能締造出好成績。有鑑於此，本會特聘請書法協會呂萬傑老師教導學員，從最基礎的握筆、坐姿教起，並由一點、一豎、一橫、一撇、一捺教起，及介紹我國歷代名書法家如唐朝的顏真卿、歐陽洵、柳公權、褚遂良及晉代王羲之等所寫之楷書、隸書、行書、篆書等，尤以王羲之的蘭亭集序最為精采，讓各位學員大開眼界，了解其

天下第一行書之來龍去脈。由學員們認真的學習態度，亦成為推廣工作者我們的一大慰藉。

花藝設計研習：為了調劑生活，最佳的方法是與大自然為伍，花草不僅能鬆弛人們的情緒，也能陶冶人們的性情，若能把大自然帶進自己的家庭，是一件自娛娛人的事，何樂而不為呢？插花對一般婦女來說是最喜歡與最熱門的課題，本會亦由林春滿班長來擔任講師教導學員插花的藝術，花材並不限於高貴、名貴的花材，即使是利用我們生活週遭的一草一木、一枝枯藤、一片樹葉，只要了解應把它擺在那裏，使它顯出美麗的形態或優雅的色彩，達到賞心悅目之感，就是插花的真義。

一分耕耘、一分收穫，如今走在農村到處可見到均是美侖美奐的農舍景觀，這是推廣農宅改善的成果；今又逢家政推廣40週年，眼見農村生活環境品質不斷提升，亦使身為農業推廣者的我頗覺欣慰。☐