



# 高粱·甘藷逗陣來做秀

**義**竹鄉農會為發展地方特產，鼓勵農民研發農產加工，特於88年6月11日舉辦一場高粱、甘藷創意食品發表會，整合鄉內甘藷產銷班、農事研究班及家政班組織網，共同為此一活動跨刀演出。

大會於早上9時在本會3樓禮堂揭開序幕，楊總幹事致詞時指出：本鄉為一典型雜糧區，為因應加入WTO對我農業之衝擊，發展地方特產為必然趨勢，鼓勵農民研究農產加工，更為農業帶來多元化經營的生存空間，希望在本鄉農民及農會的團結努力之下，為本鄉農業帶來新契機。本次活動的另一主角為傳芳村的家政班長李季嘜，據她表示，她是從去年開始在一個偶發的機緣下，觸動研究高粱加工的靈感，基於愛鄉愛土的情懷及發展義竹鄉特產的強烈使命感，驅使她帶動家政班員研究高粱產品加工，前後有嘉義技術學院田豐鎮教授及台南區農業改良場李副研究員月寶做技術上的輔導及引領，共研發出高粱粿、高粱茶、高粱鮮乳酪等十餘種高粱製品。鮮少人知道高粱的歷史由來、營養成份及用途，此次發表會上李副研究員指出，高粱是由非洲傳至印度，再傳到中國，和我們炎黃子孫一樣有悠久的歷史，足證它和我們有很深的緣份，只是從未發現它除了製酒之外，還有這麼多用途。而甘藷也曾與

文圖 / 王秀珍 義竹鄉農會 家政指導員



■李季嘜班長發表「高粱創意食譜」。

我們共同走過歷史，它沒有絢麗的外表，卻有豐富的內涵，是價廉物美、營養豐富的美食，值得國人加以推廣利用。

活動的最後高潮是高粱、甘藷製品品嚐，另有二十餘種創新製品展出及食譜供民眾自



■三色甘藷球。



■高粱鮮乳酪。

由取閱，參加來賓均讚不絕口。期待這美麗的開始能為我們帶來農業的第二個春天。

## 參加農會家政班的 心得分享

文圖 / 余信平

楊梅鎮農會梅新里家政班班長

**在**今年清明過後，期盼已久的採梅之旅終於成行了，家政班的姐妹加上十幾位親友租一部遊覽車浩浩蕩蕩往信義鄉出發，一路上歌聲、笑聲不斷，不覺舟車勞累。

近午時分，到了梅園後，大家紛紛提著袋子採梅，有些

爬到樹上摘得不亦樂乎；有些忙著撿掉在樹下的成熟果子，累了坐在地上等待中午的梅子大餐。望著這群快樂的婆婆媽媽，心中充滿感恩，這個團體除了讓我學習與成長外，更讓我感受到人與人相處的和諧與溫馨。

回想去年初因緣際會，在幾位好友的慫恿下到農會申請成立梅新里家政班，大家共襄盛舉，人數不斷增加，迫於開會場地的侷限，只好維持



■信義鄉採梅之旅。



跳蚤市場，歡笑一籬筐。

在30位。為了學習與成長，大家都認真的參與，我們的家政指導員范秀姁小姐更盡心盡力的帶領我們，除了開營養保健班，有機蔬菜栽培、烹飪班、中國結、土風舞班等課程外，也舉辦了消防及婦女安全防護、消費教育等講習，使我們獲得身心的健康。

上級指導員的有效領導策畫。每一次的活動，姐妹們總是全力以赴，在農會富岡辦事處成立時，大家忙著準備鹹的米台目讓民眾品嚐，臉上的粧被汗水侵蝕成了大花臉，彼此相視大笑，那一幕至今難忘。還有，響應環保，跳蚤市場的叫賣更充滿了歡笑。

「健康的身體與健全的思想是生活中兩大至福」，很幸運因參加家政班而獲得，本著惜緣惜福的心，希望繼續與姐妹們共同努力學習，打造一個幸福的家庭，使這個社會更和諧更健康。

# 我參加北斗農會 農民營養保健班 之感想

文 / 葉秀蘭 北斗鎮農會農民營養保健班研習會班員

總幹事肺腑之言：女人要懂得疼惜自己，有自信的女人最漂亮。聽到這句話，總覺得自己與它大有距離。也常聽人說：耐心的人是最漂亮的。參加營保班的生化檢驗時，醫師看了我的體檢資料，他說：我看起來比實際年齡年輕十歲。

聽了醫師的讚言，內心充滿喜悅與萬分的感激，感謝農會家政班給我機會學習，我終於對自己有了自信。

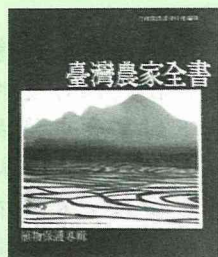
記得剛開始加入家政班時，因才疏學淺，又不善言行，有點怕怕。一段時間後，

受到吳指導員親切耐心的給我開導，讓我覺得家政班是那樣的完美，多樣化、教學也很具體。從親子教育、婆媳之間、農家點心、手工藝、插花、營養保健、土風舞、瑜珈……等等！樣樣俱全，讓我獲益良多，也幫助了我的家庭和諧美滿。

這次營養保健班共8週，每週一節課，第一節：養生之道，我們要時常面帶笑容，要有愛心、同理心、感恩心、多包容。第二節：食物六大類與均衡飲食。

第三節：認識高血壓及高血壓患者的飲食保健。第四節：食物與健康及防治骨質疏鬆症。第五節：膳食營養保健與神奇的乳酸菌對人體的影響。第六節：食品衛生與安全。買肉時要認明有優良肉品標緻，可以让你吃的安心。第七節：運動與健康，簡易的健康指壓。第八節：正確的用藥常識及慢性疾病的心理調適。

最後，要感謝顏總幹事，不惜資金，給了我們那麼多學習的機會，也要感謝股長，吳指導員，精挑細選良師，為我們上課，使我們得最完美的資料。然而我們有這機會，就不要再忘了顏總幹事衷心照顧。更希望各位班員能把這次所學的，活用到每個家庭，多參與社區工作，吸收更多資料，就可以擴展視野，提昇層次，也就不會把所學的給埋沒。



## 十月特價書籍

鄉間小路長期訂戶 10月份特價書籍(88年10月16日至11月16日)

臺灣農家全書

定價：800元  
優待價：640元



花卉蟲害彩色圖說

定價：470元  
優待價：370元



火雞飼養

定價：140元  
優待價：70元

●請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，另加掛號郵資60元。●洽詢電話02-2362 8148 轉30/31