



■本會班員於結訓典禮上表演「元極舞」一展現健康、活力。



■本會楊劍琦總幹事(中立者)頒發結業證書給參加研習者。

由於國民生活富裕，飲食從「粗飽」到「精緻、品味」呈現多元化，養生之道也隨之盛行。鳥松農會為了提升鄉民的生活品質及營養健康的概念，在7月6日開辦了一個「營養保健班」，排了約一、二十種的各式課程，請了很多學有專精的專家及長庚醫院的醫師、營養師、藥劑師等為班員授課。課程內容非常豐富，而且都是和生活息息相關對健康有密切關係。

如生機飲食、骨質疏鬆症、女性更年期、痛風、糖尿病、高血壓、膽固醇、肝病...等各種疾病的預防保健。其他運動減重、農藥蔬菜水果的選用、食品健康、怎樣維持理想體重、如何用藥、慢性病的心理調適、環保與健康以及前陣子備受矚目的自來水污染等都涵括在內，由此可以想見課程內容之廣及主辦單位的用心，整個活動前後約一個半月。

課程的設計分動、靜態設計，靜態內容以醫療、養生、保健為主。醫師、專家將他們數十年的學問經驗及臨床實例詳細為我們做解說，並將各種病由因外在環境、飲食等因素的影響，到內在先天遺傳潛在危機做分析及該如何克服，一一為我們做詳細的解說。而班員在課程中有任何問題，包括本身的疑難雜症都可隨時提出，而醫師、老師也非常有耐心一一為大家解說到包君滿意。能聽到這些寶貴的經驗實在是太幸運了，台上的專家花了數十年的時間經驗累積的成果，而我卻在短短的數小時就得到他們的菁華，非常感謝這些專家對我們這些婆婆媽媽有教無類，不因我們是LKK或SPP而另眼相看，反而提供更多的資訊建議給我們做參考。

耳朵聽可能會忘記，眼睛看可能會記住一部分，但是如果耳朵聽眼睛看再加上自己雙手

健康一身 活力無限

婆婆媽媽參加農民營養保健班

實際操作就會記憶深刻忘不了。班員和高雄區農業改良場曾玉惠老師當場一起製作各種健康飲食及慢性病患膳食調配；如優酪乳、豆花、蛋奶蔥油餅、有機生菜沙拉、手捲、全麥三明治等，都是全體總動員。分工合作完成作品，成品也理所當然成了班員的下午茶點。

動態課程有融合氣功武術的元極舞、減重律動、消除疲勞的體操，每天動一動、跳一跳活到千歲不成問題。另外還有手工藝課，如：向日葵、蝦子、鳳梨等中國結編織；廢物利用將面紙盒巧妙包裝成禮盒，只要稍用心思美的事物就在你我身旁。

一個半月的課程在主辦單位精心策劃下，得到很多醫學、養生知識。人是需要一直成長的，而不斷的學習是成長的方式之一，我個人認為學習是一種享受，因為從學習中吸取別人寶貴的經驗、智慧來增加自己的知識。「經驗誠可貴，可惜學費貴」如果參加一般機構的成長進修課程不但要付費，而且題材內容也受限，但是參加鳥松農會的成長課程不但不用付費，而且場地寬敞，冷氣、桌椅都讓來此上課的人眼睛為之一亮，體貼的指導員更不會忘記為大家準備茶點；以客為尊在這裡你能感受到。

現在農會家政班活動內容已跳脫過去的插花、煮菜模式，轉向知性、感性的課程和時代潮流並行。提高生活品質「吃的健康活的自信」，是此次活動的最大目的，歡迎農會的姊妹一起加入我們的陣容，走出家門看一下外面的世界，你會有意想不到的收穫。