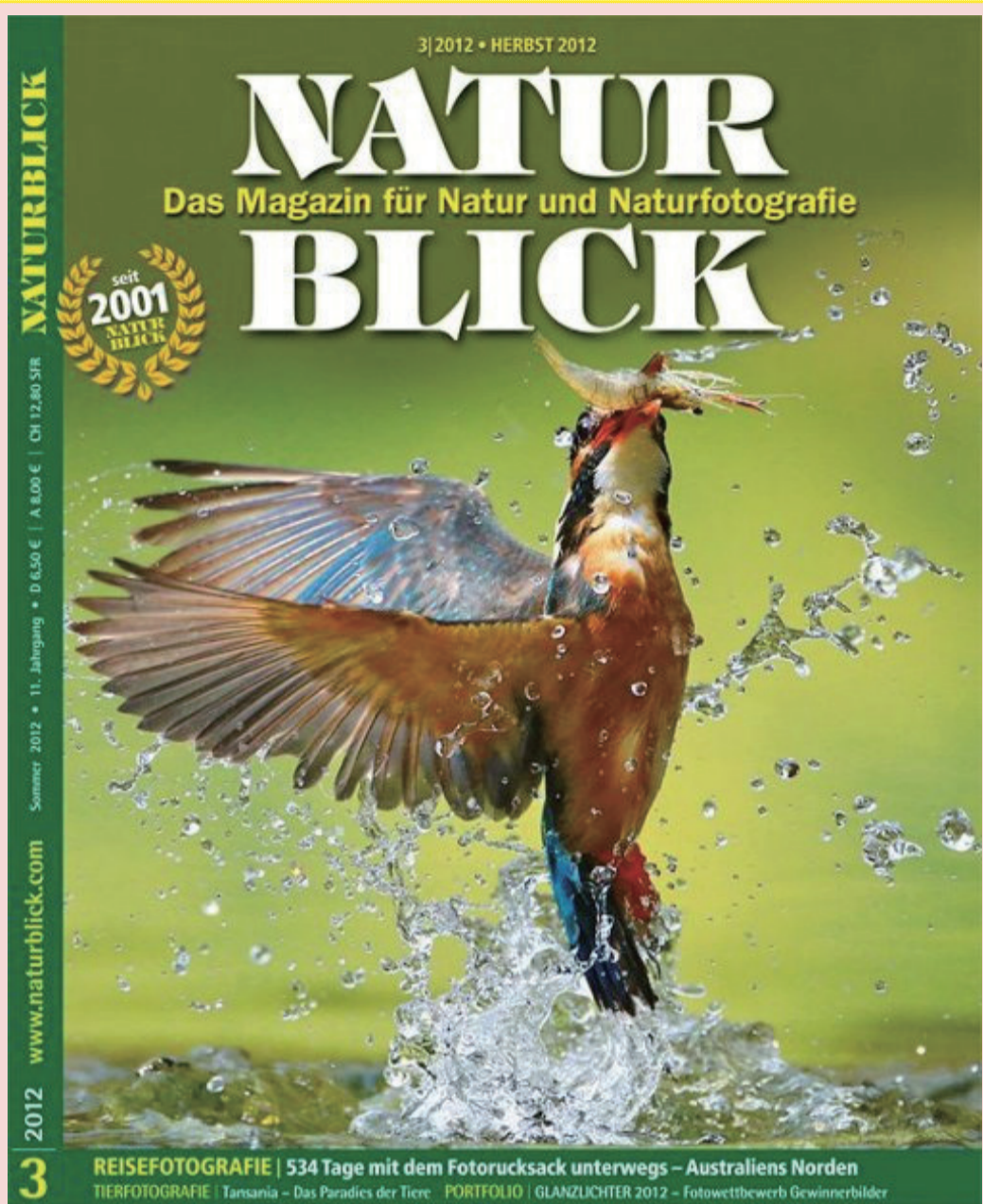


發行單位：國姓鄉文史采風協會
 協辦單位：國姓生活美學協會
 南投縣社區大學國姓分校
 指導單位：國姓鄉公所
 國姓鄉民代表會
 發行地址：國姓鄉中興路 320 號
 發行電話：049-2721356 0911721356
 部落格：http://tw.myblog.yahoo.com/jw!LPURfQ2VBRgcOw.vrXTK1BZjnw--



發行人兼總編輯：何治郎
 副總編輯：吳健麟 詹弘立
 責任編輯：一版李啟弘 二版蔡喬
 三版吳健麟 四版林一曠
 電腦排版：彭雙輝 校對：林秀鳳
 印行：協誠美術廣告有限公司
 電子信箱：pounfa@ms8.hinet.net



金牌作品

這張照片參加2011年9月德國國際攝影展，榮獲世界最具權威的美國CPSA攝影協會的金牌獎，同時發行全球的德國國際沙龍攝影雜誌（mega）在15,000張優秀作品中，選出作為2012年9月出版的雜誌封面。作者本鄉麗影照相館店東何治明，像高爾夫球王后曾雅妮一樣為台灣爭光也為國姓鄉爭光。

何治明現年四十五歲，住在國姓村中興路，曾創辦國姓鄉攝影協會，並被選為創會長。先後榮獲台中市攝影學會碩學會士及博學會士。近年來發現本鄉生態資源豐富，專攻飛鳥、昆蟲等藝術攝影，突破格局沛然有成，已是國內頗具盛名的生態教學老師。這張作品更奠定了他在世界生態藝術攝影上的地位，值得大家鼓掌叫好。文：何緒天 圖：何治明

星期日上午10時騎單車上街幫愛孫買肉燥，在號稱國姓西門町的中興路等候紅燈，身處在混亂的大車陣中。有圖方便的購物者任意停車，佔據了慢車道，有人等紅燈時，雙併停車打開車門互遞香菸、檳榔聊天，又有許多部機車擠進車陣中來；忽然，又有十餘位全副武裝騎士駕著重型機車「轟隆轟隆」而來。身處此境雖然不到一分鐘，但令人心驚肉跳、血壓升高，細胞壞死許多，實在難以忍受。

回到家裏情緒無法平靜，習慣以打掃內外環境的輕柔工作舒緩壓力，卻發現常用的畚箕壞了，在十一時左右又騎著單車上街購買，在同一路段又是同一場景，此時學乖了趕快離開現場繞道老街前往賣場。這個路段每逢星期六、星期日比虎口還危險，奉勸老兄、老姊們還是少去為妙。

當然，我們希望購物的鄉親們將愛車停好再穩穩當當的

假日老人少去中興路

買東西，也希望等候紅燈的諸君，不要急於分秒時間，依序等候，更不要把馬路當成客廳聊天；更期望從城市來的高貴騎士的重型機車，繞道成功街給老人一個走路安全空間。但是老人身輕力薄，希望是可以，指望就很難說了。

一年來本鄉調解會的業務以車禍居多，而車禍的受害者又以老人佔泰半。因此在走路的安全上已經給老人帶來很大威脅，有所謂「行有不得反求諸己」。老兄、老姊們要很認真體察，自己的身體逐漸老化，腦力也逐漸退化，行動慢了，反應也差了，在許多地方真是力不從心，身不由己。而且也要很認真體認到這個社會改變了，敬老尊賢的風氣沒有了，老人是社會的弱勢族群，要自己疼惜自己、愛護自己，不管騎車、開車或走路都要遵守交通規則且處處小心，才能苟全性命於混亂的車陣之中。



防災救護演練

何治明攝

防災演練國姓鄉齊動員

【李啟弘報導】國姓鄉公所於4月25日在南港村舉辦「土石流防災疏散避難演練」，以建立民眾防災意識、熟知災害應變方法、避難疏散路線及收容安置處所，並協調鄉內各機關、團體聯合建立防災體系，將災害損失降至最低程度。

演習前天氣一直不穩定，幾場雷陣雨攪局，場地泥濘，令主辦單位不時需發揮應變本領。從預演前的協調及表演時的環環相扣，經過多方磋商，終使得演練成果完美呈現。

演練中無論南港村的撤離、重機械進駐、國姓分駐所的強制撤離、南港睦鄰救援隊路樹移除、國姓消防隊的人員吊掛等，更結合中華電信公司、台灣電力公司及自來水公司演練，動作確實熟練呈現於現場，贏得在場來賓的嘉許。而演練中南港村民自發性動員能力，亦讓各界給予極高評價，而南港村長彭偉政自然生動及逼真的演出，更是本次演習的焦點之一。

鄉長林福峯表示，本鄉歷年來多次受到天然災害侵襲，本鄉雖經過多次兵棋推演，但實際演練自88年起就

未舉行。而防災工作卻是刻不容緩，鄉民代表會主席戴漢河更指出，雖說是演習，對多數國姓鄉民而言可說是複習，本鄉經九二一震災及多次天災，提高防災整備是非常重要的。

本次防災演練是動員本鄉各界力量，場面可謂壯觀，然防災救災不只靠政府力量，更需有住民自覺。早年總可於災害過後看到鄉民自發性的救災與搶通，但現在幾乎已不復見，依賴政府心態似乎理所當然。然災害發生自助應為先，政府資源當用於最需要之處。

更正

本報132期采風錄

「邱家耀初掌兵符」

中，將執行長誤植為

總幹事，特此更正。

感謝

國姓村長興機車行老闆娘王繪淑女士樂捐國姓報導貳仟元整。





劉昌明的黃金森林露營區

蔡喬 攝

【蔡喬報導】沿國姓大長路17.2K處進入長福村長雙路九號的「黃金森林」，周邊種植200棵的櫻花與梢楠。區內種植1000棵的黃金楓，黃金楓在過冬時節，為了儲存糖分，枝條與樹葉漸漸變成金黃色，在此季節踏入露營區，黃橙橙枝葉金碧輝煌，猶如進入黃金森林，可以露營、賞楓、賞梅、採果，品嚐香Q的梅品，大啖台灣鯛。

主人劉昌明在三十年前種

植青梅，自己採收、製造的Q梅、紫蘇梅、脆梅不加任何化學添加物，每年加工製造共一萬多公斤的梅品，這種傳統加工產業有季節與時令關係，邁向多元的農牧事業才能永續經營。目睹帳篷族與日俱增，遊客喜歡遠離塵囂，徜徉好山好水的山澗林野。他擁有的二公頃多的林園，寬敞平坦，第一階段先規畫了約1200坪的露營台，並架設調理台，供給

水電與照明，提供全天候的熱水、衛浴與化妝室。隱密乾淨素雅，園區可搭約50帳，是全功能型的露營區。區內引進山泉水，清澈的魚池養殖台灣鯛，飼養數百隻的放山雞，遊憩休閒放鬆之餘也可以請主人撈魚，熬煮鮮美的魚湯，品嚐細嫩的放山雞。營區旁包安溪水流潺潺清澈見底，遊客可以踏青、烤肉、戲水，新春開幕特別優惠每個人頭150元。

劉昌明熱心社區服務，態度積極，致力環境綠美化，整修硬體設施，遊客進黃金森林可以到范家枇杷園、楊家火龍果園、何家葡萄園、劉家採黃金果、皇后蕉，品味採果樂，以最低廉的價格採買到最鮮美的水果。

戰勝病魔 超越障礙的蔡美蘭

【蔡喬報導】民國九十一年蔡美蘭經醫院檢驗罹患血癌，經榮總多次的化療與電療，追蹤治療投藥經歷了十年，目前仍在追蹤治療中。但重症並沒有擊垮他，這些年來她積極的參與國姓社區大學研習，選修休閒農業課程，學習休閒農場的經營與管理，參加休閒農業聯盟。申請經營龍泉休閒農場，取得農委會第七十一號合法休閒農場證照。在社大農產品加工萃取班，在賴老師與多位專家的指導下，取得農產品萃取技術，並獲得萃取講師執照。十年中在台中農改場、社區大學、農會、公所辦理的研習都可以看到蘭姐的身影。參加證照班研習，通過勞委會職訓局中餐丙級、調酒丙級、烘焙麵包組丙級證照。居家療護看護執照研習，合格證書達三十多張。

蘭姐勤學好做，學以致

用，農產品萃取製品有橄欖醋、甘蔗醋、草莓醋、紅龍果醋、洛神醋、水果酵素。這些醋的製造均依古法釀造，不加任何化學添加物，是最佳的養身保健食材。還有紅糟、紅麴、紅糟豆腐滷、醬筍，所製造的農產品常在國姓慶典活動中或在外地參展銷售。自製的香皂有艾草、香茅、桃子心等手工皂，是最佳的洗身避邪的清潔用品。另也加工咖啡香皂、蘆薈香皂。若農場遊客要求做農產品DIY，可以邀請她到現場指導。

她戰勝病魔，超越障礙，出類拔萃，現在蘭姐多元的學習，克服了這段病痛與折磨，堅強的走出一條生財生計的康壯大道，蘭姐家居國姓鄉福龜村中正路一段三十一號，需要他的農特產品，手工皂DIY現場指導講授可打0912-687813與他聯繫。



蔡喬 攝



高齡者生活改善班結訓

國姓鄉農會101年度「高齡者生活改善班」4月12日假國姓社區活動中心開課研習，上課日期：4月12日至4月30日，每星期一、四上課。研習課程有：三高防治、生化檢驗、五行健康操、趨吉避凶遠離失智、手工藝製作、造型盆栽、成功老化、健康五寶、廣結善緣從心起、說好話、結好緣。

4月30日結訓，經驗分享、成果展示。全體學員參加。並有相關單位主管長官、來賓、負責人列席指導，對高齡者生活改善有相當的助益。文：洪慶森 圖 陳金枝



國姓鄉立托兒所於4月17日拍畢業紀念照，林福峯鄉長、戴漢河主席、彭國珍副主席蒞臨合影。

圖文：邱玉冠

地方動態

◎洪慶森◎



鄉立游泳池即將開始營運

鄉立游泳池將於5月9日開始營運，國姓鄉早泳會於4月30日下午假國姓社區活動中心召開會員成立大會，推舉徐綠頁擔任會長、陳春綢代表為副會長、總幹事曾茂能、財務邱美玲。目前繳交會費者已有21人，歡迎鄉親踴躍加入早泳行列，並感謝王義隆、胡榮能兩位先生自願擔任義務指導教練。

國姓社區專題演講

南投縣家庭教育中心主辦，國姓社區發展協會承辦，於3月26—29日舉辦專題講座：「要活就要動，預防頭腦提早老化的策略」，許永政先生主講，教導學員動身、動腦，改善身體，腦筋「用進廢退」老化是一種過程非疾病。教導學員「庫氏掛鈎」二式：能舒解壓力、情緒、心悶。「甩手動腦」招式，學員只要常做，身心健康受益非淺。參加學員相當踴躍，認真學習。

婦女會南部參訪活動

國姓鄉婦女會於4月18日

辦理101年度會員及眷屬自強活動，由理事長周鈺姘領隊，秘書張世淦規劃安排，各村組長協助，國道卡拉ok歡唱康樂活動，參訪佛光山佛陀紀念館，雄偉壯闊的建築，信仰力量的宏大，心靈滿載而歸，並在雙冬土雞城由鄉代主席戴漢河、縣議員戴世詮作東請客。

共襄盛舉響應捐血活動

「今天你的捐血幫助了別人，明天或許會因此受到更多的幫助，積善功德」。由國姓獅子會主辦，國姓鄉生活美學協會、國姓鄉婦女會，國姓鄉青仔工會協辦，於4月24日假國姓鄉公所前舉辦捐血活動。捐血一袋救人一命，鄉親善心人士均踴躍共襄盛舉響應捐血。

整合性健康篩檢免費服務

南投縣政府衛生局為加強照顧缺乏醫療資源偏遠地區之民眾健康及減少癌症威脅，特籌組醫療團隊，巡迴遍遠地區之村落。由國姓鄉衛生所承辦，4月15日利用

假日於國姓社區活動中心舉行整合性健康篩檢免費檢查活動。參加健檢民眾相當踴躍，方便國姓、石門、大旗、柑林等村民眾健檢保健。醫療團隊及衛生所志工們以最大的團隊服務精神，做最好的服務。

寺廟公益捐款

國姓鄉境內捐助作公益款項之寺廟：真嚴寺捐助公所36,000元修理鄉內路燈經費，護國宮捐助30,000元，中興路十字路口監視器修護經費。

佛光山清德寺慶佛誕浴佛

國姓佛光山清德寺為慶祝101年佛誕節，於4月30日上午，在石門村國姓鄉農會分部對面，興安藥局前舉行浴佛法會活動，由清德寺慧龍師父主持領眾禮佛，為信眾開示祝禱。祈求佛佑平安，設禮佛壇供鄉親浴佛虔誠禮拜，共霑法喜。國際佛光會國姓清德分會幹部、會員等均到場服務。參與浴佛禮拜民眾甚為虔誠踴躍

喝請
咖大
啡家
來
!

林言謙 向陽咖啡 0937-712563
049-2721430
福龜村中正路206之5號
黃三郎 農場 049-2721371
福龜村中正路190號
李添貴 雅興 049-2723969
福龜村中正路222號
張順嬌 張順咖啡莊園 049-2720009
福龜村中正路255號
周紅秀 九九園 0910-722662
福龜村長壽路
彭春福 悠香 049-2723157
福龜村長壽路107號
彭財興 名號 049-2722198
福龜村富貴路
林文弘 林園 049-2722016
國姓村國姓路438號
劉穎悟 佳佳咖啡 049-2720385
國姓村國姓路452之8號
郭和平 國姓咖啡 0921-705699
石門村國姓路264號
巫叔憶 百勝咖啡 049-2461001
北港村國姓路之9號
王慶祥 梅村咖啡 049-2461620
北港村北港路之1號
曾林香 英香咖啡 049-2461285
北港村北港路
洪義雄 佳多咖啡 049-2461588
北港村北港路
呂碧云 四一咖啡坊 0985-305646
台中市太平路391號

國姓社區打造百萬綠美化公園

【洪慶森報導】這座公園位在國姓路宏益加油站旁，屬於「七星園」第二期工程。民國100年「七星園」第一期工程經林務單位評定為優等，今年補助金額提高一倍，但在社區民眾的群策群力之下，却打造出超過新台幣壹佰萬元的小公園，展現基層民眾的驚人力量。

園區於三月廿八日上午完成最後植栽工程，南投林區管理處處長陳耀榮、台中工作站主任秦思源、國姓鄉

鄉長林福峯、鄉民代表陳春綢、曾明雪、國姓國中校長陳國俊、國姓國小校長詹鶴珠、國姓村村長陳振榮、社區理事長李明宗、環保義工隊員、樂齡學習中心學員、關懷據點老人、社區志工、鄰長、熱心民眾、國姓國中師生、國姓國小師生、等一百多人，一起種樹木栽植花草，呈現出一幅經營社區綠美化家園的感人畫面。

這塊土地為台中市中華蟹大王餐廳曾朝明母子等3人

所有，他們看到國姓社區規劃「七星園」第一期工程非常成功，又將後段土地交給國姓社區實施第二期綠美化工程。園區設計規劃工作由國姓老街發展協會理事長饒坤相義務幫忙，並捐贈5顆珍貴樹木，村長陳振榮、理事長李明宗及地方民眾主動運送樹木、花草，所有樹苗由南投林區管理處提供，計有：喬木88棵、灌木1420棵。園區工程竣工時，從事庭園藝術設計的饒坤相理事長評估，政府僅補助新台幣拾陸萬元，但從實作的效益來看，價值超過新台幣百萬元以上。



林鄉長與校長、代表們一起植樹

何治明攝

這座綠美化公園第一期規劃完成時，鄉長林福峯依地方傳聞故事命名「七星園」，傳說早期先民開發國姓臺地時，發現七座小山丘，像極天上北斗七星的格局，認為係風水

寶地，驚奇的稱為「七星落地」，迄今民眾記憶猶新，而這座綠美化公園附近就有一顆星星，其意義非常深遠。



清淨家園大家一起來

所謂「人要衣裝、佛要金裝」，這修剪門面的做法，已是日久彌新的大道理。平日多一點愛心與關心，我們的社會就是充滿祥和的人間樂土。近年來來自政府下至鄉村社區，無不卯足了勁，宣導整理週遭環境的工作，而非常樂見此幾近全民清淨家園的運動，已初步綻放開花結果階段。為永續保有此蔚為風氣的習慣，除需要有關單位適時鼓勵外，每一位有智慧的居民，亦要時常秉持犧牲小我，完成大我的精神。國姓郵局員工平日盡忠職守、服務桑梓，更為雪中送炭的神聖使命付出心力，也體會清淨家園的重要，在繁忙的工作外，也適時捲起衣袖褲管參與國姓社區四周圍的清掃工作，享受服務為樂的快感。

圖文：林男彥

所謂「人要衣裝、佛要金裝」，這修剪門面的做法，已是日久彌新的大道理。平日多一點愛心與關心，我們的社會就是充滿祥和的人間樂土。近年來來自政府下至鄉村社區，無不卯足了勁，宣導整理週遭環境的工作，而非常樂見此幾近全民清淨家園的運動，已初步綻放開花結果階段。為永續保有此蔚為風氣的習慣，除需要有關單位適時鼓勵外，每一位有智慧的居民，亦要時常秉持犧牲小我，完成大我的精神。國姓郵局員工平日盡忠職守、服務桑梓，更為雪中送炭的神聖使命付出心力，也體會清淨家園的重要，在繁忙的工作外，也適時捲起衣袖褲管參與國姓社區四周圍的清掃工作，享受服務為樂的快感。

圖文：林男彥

奉獻國姓鄉26年牙醫師林德隆榮退

文：吳健麟
圖：范艷萍

在國姓鄉衛生所擔任牙科醫師的林德隆先生，與夫人黃慧美女士同為高雄醫學院的高材生，畢業後林醫師在台北開業，夫人則於台北三軍總院擔任牙醫師。74年起鄉衛生所設立群體醫療中心，為地方提供完整的醫療和保健服務，首創牙科門診，由於地處偏鄉看診人次少，駐診醫師來去



頻繁，無法長住久安。後來由地方聞人許國淵的介紹，篤信佛教一心向善的林醫師，毅然答應到國姓來接任牙醫師，夫人也請辭台北的門診，回家彰化市開業。林醫師於民國75年4月1日到職，從此每天彰化、國姓二地往返奔波，默默地為鄉親服

務。林醫師待人誠懇工作熱心，除了盡責於所內門診治療以外，經常到各個學校、托兒所做口腔健檢及衛教宣導，到縣內各衛生所支援口腔篩檢，有時也支援暨南大學學生健檢、埔里榮民醫院兵役體檢，以及長期支援草屯療養院的牙科門診，還會利用假日遠赴仁愛鄉偏遠部落為病患看診呢！

101年4月1日林醫師榮退，青壯年歲月都奉獻在國姓鄉，仁心仁術留有口碑，鄉民惦念不已，期待能再有這麼好的牙醫師駐診以造福鄉民！

國姓國中

4月12日全縣119防火宣導教育壁報競賽，林容萱、廖怡君、夏秋慧作品榮獲佳作。高中職免試升學44人進榮譽榜，其中江家億（大里高中）、黃律維（文華高中）、黃勁之（台中高工）、江旻潔和李彥蓉（中興高中）、劉怡雯、黃楚貞、邱廉証、黃昭維、何忠翰（以上旭光高中）、呂潔儀（南投高中）、葉錦旭和劉佑祥（暨大附中）。

北梅國中

高中職免試升學超過30人獲錄取，其中湯楷惟（大里高中）、謝承峰入文華高中。角力隊參加全中運，曾南屏勇奪國女組冠軍、馮彩瑛亞軍、陳怡廷殿軍，高凱成和許元培勇奪國男組亞軍（不同級組）、王柏勝殿軍。

北山國中

高中職免試升學51人獲錄取，其中湯楷惟（大里高中）、戴瑋廷（文華高中）、陳佳勳（台中二中）、朱純儀、張瑞家、藍竹君（三人台中科大）、黃惠琦（台中家商）、熊淑葶和張嘉瑞（中興高中）。4月1日參加台電盃橋藝賽，榮獲國中團體組第四名。7日蔡正洋參加大甲媽祖杯武

學府剪影

◎吳健麟◎



術大賽，榮獲國中組跆拳道季軍。

國姓國小

羅孟宜受表揚為全縣模範兒童。5月份活動預告：8日晚幼稚園親子教育，17日上午藝文深耕暨客語生活學校成果發表會，18日上午下學年度新生報到、晚上親子教育&畢業生家長座談會。夏翊展獲表揚為縣101年度孝親楷模。參加台灣網路博覽會學生創作園地文章創作發表篇數排行，張苑宸榮登第六名、張凱祥榮登第九名。

長流國小

邱詩婷受表揚為全縣模範兒童。4月6日太鼓隊參加草屯敦和宮民俗體育競賽獲鼓藝組優勝。10日內政部兒童局到校做「安心上網」校園推廣宣講。17日鄉衛生所及佑民醫院到校做菸、檳防治宣導。21日崇仁文教基金會蒞校實施「穿越時空童玩營」。客家鼓隊、舞團參加妙泉寺浴佛大典及慶祝母親節嘉年華會。

長福國小

郭權瑤受表揚為全縣模範兒童。4月6日舉辦家庭日活

動，有親子說故事及做客家美食「草仔粿」研習。12、13日參訪台北，與明道國小城鄉交流。18日為體驗戶外生活，舉辦高年級學生攀樹活動研習。27日台北北投國小到校城鄉交流。

北港國小

謝明軒受表揚為全縣模範兒童。

福龜國小

林健勝受表揚為全縣模範兒童。校太鼓隊4月6日參加草屯敦和宮民俗體育競賽表演，7日福龜社區辦理對外觀摩研習活動，亦應邀表演。20日蔡美玲校護服務滿20年，接受縣資深護理師表揚。30日華光功德會到校發放愛心物資、兒童節禮物。

乾峰國小

林儀庭受表揚為全縣模範兒童。教導主任簡文益考取校長儲訓班，目前受訓。4月21日黃以軒參加妙泉寺寫生繪畫賽獲得佳作。26日師生參訪台北，與百齡國小城鄉交流。

育樂國小

本校申請「客語生活學校」經費，敦聘王怡文老師

到校實施客家歌舞教學。黃紹然受表揚為全縣模範兒童。辦理校內「慶祝兒童節闖關活動」。4月5日郭欣怡主任參加全國100學年度探究教學教材甄選，榮獲國小甲組入選。4月10日魚池人乘寺文殊院頒發「慈光山甘露助學金」合計12450元，補助六位學童。衛生所到校實施「菸害、檳榔及傳染病防治教育宣導」，4月11日衛生所到校實施「低年級日本腦炎疫苗接種」。4月17日福龜社區愛心菜園贈致本校午餐食材高麗菜兩籃。4月18、19日配合企業捐助，辦理兩天一夜「城鄉交流--台北之旅」，開拓學童視野。4月20日辦理「與作家有約」，敦聘桃園縣平鎮市新勢國小李光福老師蒞校實施「大飽眼福--主題書展」。4月21日二甲馮蕙家參加2012客家桐花祭「藝桐來作客」寫生比賽榮獲國小低年級組優選。4月25日敦聘埔里基督教醫院游文仁醫師到校實施媽媽閱讀志工講座，增進媽媽志工協助閱讀知能。4月30日育樂偶戲巡迴公演：

04/30上午十時在本校禮堂，05/19上午十時在中興圖書館、十二時在埔里鎮立圖書館，05/23在澎湖縣望安國小（配合六年級畢旅辦公演）。

北山國小

李文婷受表揚為全縣模範兒童。4月26、27日參訪台北，與百齡國小城鄉交流、

南港國小

劉羽珊受表揚為全縣模範兒童。4月10日南投地檢署觀護人林宗材到校實施法律教育。13日參訪台北、與力行國小城鄉交流。22日陳慶宇獲邀參加埔里人乘寺覺華園書法比賽。25日全校師生在二號橋參加鄉辦土石流防災演習。

港源國小

劉庭綺受表揚為全縣模範兒童。4月12、13參訪台北，與力行國小城鄉交流。23日為世界書香日，辦理說明會及向學生介紹好書。25日師生參加鄉南港二號橋，鄉辦土石流防災演習。

鄉立托兒所

4月9日說故事比賽，張家綺榮獲第一名，25日代表鄉參加縣賽又榮獲第一組第二名。



國姓鄉蜜棗生產小史

文：林一曦 照片提供：張能文

樹上結實累累的蜜棗，是果農一年辛勤的成果

國姓鄉的蜜棗在一群農民們用心的經營下，生產成果豐碩、屢獲好評。國姓報導一行人於二月下旬，前往福龜村訪問果農梁秋玉女士，在場的還有其家人和友人，大伙就一面喝茶，一面聊起蜜棗的點點滴滴。

本鄉早期生產的棗子約只有二個大姆指的體積，口感、甜度也普通，所以不太受一般人的重視，只偶而在

屋旁、田間見到少數的果樹。

九二一地震後，梁女士受台中區農業改良場植物病蟲害課黃秀華教授委託，在她的草莓園中進行草莓病蟲害觀察研究，彼此互動良好。因黃教授看到草莓每年都要重新翻種，十分辛苦，所以建議改種木本果樹，較好管理。於民國94年黃教授自永靖買來印度蜜棗54棵，當時

試種面積1分8釐。蜜棗為最新改良品種，所以第一年即有果實收成，現在種植面積再增加約一倍。

因為蜜棗受天候影響很大，且家中人力有限，所以在生產策略上重質不重量。每年用活菌發酵的有機肥來種植，將不同品系的雄、雌花朵配對（目前較受市場歡迎的有雪密、中葉、三木），生產優質的果粒，再加上燈照來調節產期（約在11月底到次年2月中），可以比一般市場早20天收成，獲取較好的價格。依市場行情起落，目前每年約可以收入60-90萬元。

目前的蜜棗果農的生產組



蜜棗果實與五十元硬幣和一般棗子大小的對比，這是果農的驕傲

織名為「埔里鎮水果生產合作社第9班」，國姓鄉的成員有：梁秋玉、羅紹圻、陳氏業、林守國、陳玉合、謝鐘祥、李惠能、梁文立、邱家修、鐘建興、張能文、邱新雄。而且已申請「吉園圃認證」，用持續的抽驗、建立生產履歷，來保證「安全用藥」，生產「清潔蔬果」。（梁女士謙虛的說：如此經營，所以不敢自稱

「有機栽培」，真是實事求是、勇於負責的表現。）他們用自身的智慧加上努力，積極累積知識與經驗，再加上樂於實驗、研發，經由有公信力的外部組織監督，可以生產高品質、高價位的農產品，為國姓鄉的農業開發出一片新天地，也為自己取得較穩定的收入，獲得大家的肯定、欽佩，是眾農友們學習的好榜樣。

聰明吃快樂動

依據衛生署101年3月份公布之「生命期營養」營養攝取指南，依照活動量的高低，16-18歲的男生每日建議攝取4-6份蔬菜（每份約半碗）、3-4份水果（每份約1個拳頭大）；16-18歲女生每日建議攝取3-5份蔬菜、2-4份水果。另國民健康局建議青少年每週必須至少從事210分鐘以上的中等費力（會覺得有點喘、呼吸及心跳比平常快）的身體活動，每日要攝取足夠的蔬菜水果，並養成規律運動的習慣，才能健康滿分、課業加分。

學子如蔬果攝取不足、運

健康快訊

動時間不夠以及長時間的靜態活動，很容易就成為代謝症候群及其他慢性疾病的候選人，亦會因體能不佳無法專心應付課業，值得家長及學生一同來關心。國民健康局表示，攝取足夠的蔬果及養成規律運動的習慣，除可提升健康體能狀況，控制體重，並減少慢性疾病發生外，蔬菜水果的纖維及水分多，可帶來較高的飽足感，有助於體重控制及幫助排便順暢，蔬果中的抗氧化劑（如胡蘿蔔素、花青素、葉黃素、茄紅素）可以增加免疫力，維生素C可以幫助傷口修復，深綠色蔬菜含有鈣質，可以幫助骨骼發育，鐵、葉酸可以預防貧血。另外適當的身體活動，除能增加體能、增強免疫力外，亦

可增加活力、自信、促進認知功能，有助於放鬆及戒菸，並能協助適應焦慮、降低憤怒及減少憂鬱等好處。為了讓學生能養成多吃蔬菜、水果的習慣，並增加每日的身體活動量，國民健康局提供以下小秘訣：

一、聰明吃：

1. 以蔬菜水果當點心，減少含糖飲料及高熱量零食的攝取。
2. 每天攜帶水果到學校食用。
3. 孩子作功課時，父母可以準備愛心水果當點心，既能增加水果攝取量，也可以增進親子關係。
4. 外食時，早餐選擇有蔬菜水果的三明治或漢堡，午晚餐要吃到1碗蔬菜，附餐可以選擇水果/沙拉（少使用沙拉醬或是直接食用）。
5. 請老師以水果作為獎勵，取代含

糖飲料或其他高熱量零食。

二、快樂動：

1. 走路或騎自行車上下學。
2. 下課到戶外運動或健走，可抒解壓力並提昇體能。
3. 上下樓也盡量走樓梯。
4. 多參加運動社團。
5. 幫忙做有助提昇體能的家事，如溜狗、倒垃圾、擦地板等。
6. 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動。

為國家未來主人翁預約一個健康的未來，如有健康飲食、運動及健康減重等疑問，歡迎撥打0800-367-100（0800-瘦落去-要動動）

※提醒男生腰圍超過90公分，女生超過80公分，就要小心罹患代謝症候群。

（簡淑貞）

※趕快做癌症篩檢

衛生署公佈「不到七分鐘就有一人確診罹癌」的警訊，其中大腸癌、乳癌、口腔癌、子宮頸癌罹患人數共

佔所有癌症的33%。四大癌症均可藉由早期篩檢發現早期治療降低死亡率。建議30歲以上婦女每年一次子宮頸抹片檢查，可以降低六到九成子宮頸癌發生率與死亡率；45-70歲婦女每2年一次乳房攝影檢查，可降三成乳癌死亡率；50-70歲民眾每2年一次糞便潛血檢查，可降二到三成大腸癌死亡率；30歲以上現（曾經）抽菸或嚼食檳榔民眾每2年一次口腔黏膜檢查，可降四成口腔癌死亡率。

南投縣政府衛生局正舉辦「癌症篩檢抽獎活動」，只要您符合篩檢條件，到衛生所或醫療院所做四大癌症篩檢，任何一項即可參加抽獎，為您健康請記得至醫療院所或衛生所做免費癌症篩檢。您參加就可抽獎活動即日起至101年7月31日止。（李采諭）

田庄人講五四三（三十）

文中標楷體文字部分請使用閩南語 文：王政友

看倌！「不識廬山真面目，只緣身在此山中」乃蘇軾千古名詩《題西林寺壁》中的後兩句，相信許多鄉親對這兩句都能朗朗上口，何以故？聽多了、聽膩了故。這裡不賣弄說文解字的勾當，簡言之，其意係：「見不著真相」。

好！這裡岔開話題。在下於台電總管理處上班期間，經常會在副樓的地下層餐廳用早餐，平常時間餐廳備有稀飯、豆漿、饅頭，食客則任選四樣菜肴，而煎蛋則是每日必有的上等營養料。

一日，在下點了菜，添了碗稀飯與一碗豆漿後，在餐廳一角尋了張沒人的桌子（每張桌4人）便大口喝起了豆漿。喝不到兩口，旁邊來了一位劉姓的台北工專同班同學，這位劉兄服務於核能部門，多年前皈依鼓山聖嚴師父，由於是常年茹素，當然不會去挑選賣相十

分良好的荷包蛋。

兩人談笑用餐間，又來了一位也是同班同學，當時任總處某單位副處長的唐兄。這唐兄以往讀書時還曾與在下共租學校附近的廉價房間，換言之，唐兄曾與在下「同居」過一段時日！

這唐兄愛開玩笑，由於三個人在校皆是同班同學，既是同門師兄弟，說話也就口不擇言亂沒分寸。唐兄見劉兄坐姿端正，菜肴俱是素蔬，老毛病一發便不好收拾：「劉哥！你整盤菜不見葷食，莫怪你面色不若俺紅潤；俺說話聲如洪鐘，你呢？蚊子嗡嗡爾！俺勸你，營養要緊，人生在世只不去害人可也，食這素作甚？……」劉兄只是微笑並不答腔。

一陣機關槍掃射之後，這唐兄眼看彈彈虛發，從而將面轉向在下，開始下第一道戰帖，以稍帶命令的口吻：

「王哥！你講看覓，你後出世是欲作仙？作神？作鬼？你敢信因果？世間敢有因果這款事？」

有道是「世事若棋格，不著是高手」，在下可不若劉兄心定氣長，見這「無鼻牛」無狀，乃正色曰：「阿唐！休得如此，你問我有無因果，我今告訴你，你正生活於因果中哩！豈不聞：不識廬山真面目，只緣身在此山中？」

在下答後，唐兄也就收起了第二道戰帖。

一時，海裡的一條魚兒遇見一條正悠閒中的魚，急忙問道：「魚兄，聽說海裡有海水，我云何未見？那、那海水在哪？」

悠閒游著的魚慢條斯理回道：「你此刻正游於海水中哩！」

這便是世間實相，顛倒夢想者多，看清真實者少。試問，你我在萬花筒裡，眼不

迷者幾希？

言歸正經，本鄉北山坑連接台14線的北山橋於今年二月間封閉進行重建，北山坑與南港村民只得前往茅埔附近「北山交流道」站牌（河岸吟風正對面）候車，開車者亦須繞經該處前往台中或埔里方向。公路單位於岔往北山坑的岔口處立了個指示牌（如照片



所示），告知欲前往北山坑的民眾應行走的方向。看倌！指示牌上寫的可是「北山村」。

的確，北山坑屬北山村轄區，而茅埔乃至外盤安、竹子籬等地莫不皆屬北山村轄區內，因此，該指示牌立於該處顯然荒唐至極；若於南港村或大石村境內立一用以指示北山村方向的指示牌自是合宜，但於北山村境內立此一指示牌，您不覺啼笑皆

非麼？

這其實只是鼻屎大之事，正經人阿誰正眼理它？在下本也不去多望它一眼，可這指示牌不偏不倚立於在下家門前，退休沒事幹的在下日日與此牌照面，日久不免刺癢（反感），於是在這裡這些五四三洩洩悶哩！

上面強調，這僅是區區鼻屎大之事，在台灣，更嚴重的荒唐事可不是俯拾皆是？這意謂著什？

曰：「迷者、盲者眾，用心者寡而已。」不是麼？

或許您認為在下不免小題大作，只是在下十分納悶，立此指示牌的承辦人與一干蓋印章核可者，與上頭所述在海中尋覓海水的魚兒，可有幾多差別？

（更正：第137期《田庄人講五四三-28》文中，前鄉長謝雙和誤植為前鄉長陳元豐，在此特予更正並致歉。）