



傾聽自己身體的聲音

作者：謝家梅
現職：高雄市左營區碧海郵新社區
管理委員會公共衛生顧問

目前生活愈來愈便利，科技愈來愈花了人的眼，各式各樣的享樂與誘惑撲面而來。這同時，現代人在醫療上的投資，也與日俱增。我們一路辛苦得來的今天，只要一場大病，便幾乎整個兒摧毀了，若不是晚期，那麼癌症完全有可能治癒。若你及時地發現了那病魔的萌芽，那麼連根拔除的機會就很大。傾聽你的身體說話，它們會告訴你，你很少意識到病兆。

視力減退的幕後黑手

最近的工作忙到想吐，你整夜整夜地在電腦前加班，視力明顯下降，你要當心了！眼睛經常發花、眼角乾癢、看不清楚東西，這可能是肝臟功能衰弱的前兆。如果按一下肝臟的四周會有發脹的感覺，就有八九成是肝臟出了問題。這時除了及時就醫外，還要注意用眼衛生，不要讓眼睛太過疲勞，用眼不當會影響到肝臟。

腳有些腫了不可視

最近腳有些腫，這件隨着痛癢，這像看似尋常的症狀可不小觀。它很可能是在對你說，你的腳腫出了問題、腫脹了，往往是由於腳腫脹而引起的，及時去就醫治療，就沒什麼事了，不然很可能導致下肢浮腫，甚至會引發肺病，影響到你的生命安危。

腳腫中的一些小血管被堵住了，血液就回流不暢，才會出現腳腫的症狀。所以你可不能掉以輕心。如果你的腳腫，通過按摩不僅無法退下去，反而愈來愈腫，這就更要特別注意了。

腿腕流水，不痛儘可愛

你會覺得腿腕時常流水而不好意思擦嗎？這可不是可愛或不衛生那麼簡單，它可能是由於你的神經衰弱而引起。

唾液分泌的調節，完全是神經反射性的。常說的「望梅止渴」，就是日常生活中條件反射性唾液分泌的一個例子，口腔內的衛生沒

有打掃好，也會出現流口水的現象。口腔裡的溫度和濕度最適合細菌的生長及繁殖，炎癥、腫脹流口水也是在提醒你，小心牙周病要去看看牙醫了。

毀壞變化，不良的窺兆

如果你身上的一些慢性皮膚病，如燒傷或外傷的斑痕癢癢、或慢性皮膚炎等，最近忽然發生了一些莫名其妙的變化，你就要提高警惕了。

若經過治療，這些病變反而增大，或者發癢、變硬、變厚、色素加深、角化過度，甚至出血。這時，應該警惕有皮膚癌的可能。並且，如果皮膚上出現了一些緩緩的小腫塊，這往往是下不去的話，就必須到醫院找專科醫師檢查及診治了。

彩圈-失明的徵兆

若你在看燈光時，發現燈光周圍出現彩圈，別覺得新奇，這可不是你的特殊功能。它顯示著你可能患上了閉角型青光眼。閉角型青光眼是一種常見的，可以導致失明的眼病，早期症狀是出現虹視，就是這種看見彩圈的現象。彩圈近看較小，遠看較大，紫色在內，紅色在外。

稻米創意行銷及包裝

◎文/圖 推高勝 潘建中



▲本會各種不同白米包裝。

本會為有效行銷白米，重新賦予新生命，以增加白米的附加價值，特於9.11.15~18日分次辦理「健全農業推廣組織計畫-稻米創意行銷及包裝」，擬本會三權會辦公室，由本會推廣股推廣專員及供銷部林主任親自擔任講師，讓農民了解如何運用行銷手法與商品外型包裝，創造出不同價值以提高白米售價。

要成功推銷一項產品，農民須接受並願意購買，產品除了講究其價值與實用性外，精美包裝設計也是購買意願的考量因素之一，美化產品包裝吸引消費者，促進銷售，而以適當之文字、符號、圖案、標誌及色彩，表現在包裝產品之適當容裝

與材料上，同時產品在運輸、倉儲、交易或使用時，為保持其原狀與價值，而加以適當材料與容裝包裝。

隨著生活品質的提升，越來越多人購米時，價格不再是唯一的考量，而會更加重視產品品質及品牌知名度，因此要爭取更多消費者認同，必須從產品本身、包裝加工、行銷策略上，徹底地改變，才能賦予產品新生命，增加農產品的附加價值，讓消費者樂於掏荷包購買，從而提高農民收益。本會供銷部也不斷創新包裝，改變包裝容量、設計，並為不同目的客戶，創造客製化產品，希望透過多元通路創造更多商機。

花博農業科技大展 農耀國際-花卉



內花卉產業發展歷程為主軸，呈現影響台灣花卉產業的重要關鍵技術，引導出產業發展的發展歷程。主要目的為展現近年來農業研究單位在花卉新品種與栽培新技術上的研發成果，並依花卉生產鏈上的角色，將展覽分為：

1. 新品種開發—由代工到自有品種研發。
2. 栽培新技術—由粗放轉變為精準技術。
3. 採後處理技術—由內容輸為外銷的關鍵技術等三個主題呈現。

展示內容包括產業發展歷程、台灣原生花卉、新品種育成、種苗繁殖技術、栽培技術、採後處理與貯運技術等，以及未來產業發展優勢資訊，配合實物或以互動模式展出，並遴選出三項具商業意義的技術研發成果，

以「創新之星」之名呈現於展場中央。

稻中花-創業文心蘭

稻內開花蘭形文心蘭試管花是新穎的生物科技產品，美質而生命力旺盛的蘭花，培養在特製無菌又營養豐富的透明培養基中，可以在室內長期開花。

聖誕紅吊盆式盆栽

聖誕紅花期前後技術：以具黑幕與否之圓拱溫室模型搭配開花及未開花植株表現花期之錯前後技術。

資料來源：轉載自農委會網站 <http://f.lora.gov.tw/v119.php?1d=7>



▲觀賞性蘭形文心蘭試管蘭

戶政宣導

- ※高雄市政府大廳提供週五夜間上班服務，實施戶所計23所：鹽埕、鼓山、左營、楠梓、三民第一、三民第二、新魏、前金、苓雅、前鎮、旗津、小港、鳳山第一、鳳山第二、林園、大寮、大樹、仁武、鳥松、岡山、路竹、旗山及美濃等戶所，請民眾多加利用！
 - ※高雄市政府婦女生育津貼發放：第1、2胎每名6,000元，第3胎以上每名10,000元，及補助生育第胎以上子女1歲前每月3,000元育兒津貼與撫養費自付額最高659元，在縣市合併後全面適用於原高雄縣轄區民眾，希望讓市民除歡喜迎接新生命外，同時接受市府對於新生兒家庭的祝賀，原設籍居住高雄縣民眾，如新生兒於99年12月25日起出生，戶籍登記於高雄市，且父母或母設籍原高雄縣市滿1年以上者，市民可至各轄區戶政事務所申辦生育津貼、第3胎以上育兒補助。
 - ※為確保選錄使用安全，99年度申辦自然人選錄之用戶，於100年到期後選錄自動失效不再辦理展期。
 - ※民眾於非上班時間（自上班日下午5時起至次一上班日上午8時止），如國民身分證遺失，得以電話聯繫內政部戶政司辦理國民身分證掛失作業，受理電話專線為02-89127524。
 - ※配偶、父、母姓名變更，請當事人於30日內至戶政事務所辦理變更登記，逾期無正當理由者依法處以罰鍰。
- 鳳山區第一戶政事務所
服務電話：(07) 7628784
地址：高雄市鳳山區經武路38巷1號
- 鳳山區第二戶政事務所
服務電話：(07) 7511861
地址：高雄市鳳山區五甲二路22號2樓