



蔬果食用安全守則

如何購買蔬果

一、不要長期在相同攤位採購

相同貨源可能殘留相同農藥機會高，不要長期選購同種蔬果，避免長期攝食相同殘留農。

二、不要看外觀採購蔬果

外觀稍有蟲孔蔬菜並不影響營養價值，從另一角度思考有蟲孔代表藥劑使用量較少，避免惡性循環變相鼓勵農友加重農藥用量。

三、儘量購買當季蔬果

不合時節的蔬果可能借助較多的化學藥劑，因此儘量購買當季蔬果。

四、夏季可採購冷凍蔬菜

夏季較適合病蟲害孳生，可能使用較多農藥，可採購冷凍蔬菜安全又便宜。

食前處理

1. 水洗—清洗蔬果是減少農藥殘留的第一步，清洗的方法為使用大量清水沖洗。清潔劑常含螢光劑，易增加化學物質附著；鹽水經試驗無

中和或清除大部分農藥之功效；不要浸泡在水中，易使蔬果之水溶性維生素流失，殘留蔬果表面農藥反而易進入蔬果內部。

2. 刷洗—表皮凹凸不平之蔬果在以清水沖洗過程中，可用軟毛刷刷洗蔬果表皮。

3. 烹調—蔬菜經水煮加熱可分解部分農藥殘留，不容易被熱分解之農藥會溶入水中，水煮加熱過程會隨水蒸氣蒸散。

4. 貯藏—非葉菜類可經由貯藏分解部分殘留農藥，勿存放冰箱，低溫會抑制蔬果內酵素分解農藥的能力，不易腐爛的蔬果類在較涼爽天氣時可放置室內通風處。

農藥消退的途徑

1. 雨、露水—雨水和露水會把附著在農作物表面的農藥沖洗掉。

2. 風吹—風能加速農藥的揮發。

3. 日曬—陽光中的紫外線，它可以破壞、分解掉農藥，

◎高雄區農業改良場 陳俊吉

使農藥不再具有原來的毒性。而且溫度越高，還可以使農藥揮發得越快。

4. 氧化—空氣中的氧會和農藥結合，改變農藥原來毒性。

5. 蔬果自己的解毒作用—蔬果的體內有一種酵素成分，當農藥進入蔬果的體內以後，酵素會自動催促農藥產生變化，把農藥變成沒有毒的成分。

人體也有解毒機構

人類的身體有一道嚴密的解毒機構，這主要的解毒功臣就是我們的肝臟，只要是毒性小、量少，大部份都可以在三天內，由肝臟發揮酵素作用，把農藥分解成毒性低的代謝物，然後跟著尿和糞便排出體外。不過千萬不要一次大量吃進農藥，使肝臟的負荷太大，否則肝臟一生病，喪失了解毒功能，我們身體其它的器官就很容易受到病毒的侵襲了！



人力式噴霧器講習會

現代農業經營中，農民一旦農具發生故障，本身又欠缺維修能力屆時送修，不但緩不濟急且可能所費不貲，基於此，本會特於10月25日假本會三樓會議室，邀請五洲噴霧器加工修理廠謝經理來本會教授系列課程。講授噴霧器基本構造、平時保養注意事項、使用操作及簡易維修拆卸、換發零件及裝回。農用背式噴霧器構造越來越輕便！早期白鐵桶加銅管結構噴霧器，空桶就有相當重量，對農友來說也是種負擔，但新式塑鋼材質，加上簡易加壓器，重量輕便，使用年限也相當長，非常符合農民老齡化使用趨勢，真的不得不佩服業者用心。現場農友反應熱烈，對新式噴霧器也感到相當興趣。

上止水橡皮，再裝回去即可，使用零件簡單明瞭，在農忙時只要自己處理馬上就好，修護及保養也不沾染到農藥，相當方便。

由於早期噴霧器維修麻煩，且須打開抽出銅管，但因為農友都在使用中才發現故障，因此銅管表面有農藥，加上若有點焊維修時，更是農藥味道滿天飛，因此才會想要改良，新式噴霧器對農友及業者維修安全相對提高，因此請農友安心嘗試使用。本次課程經由廠商專業介紹，配合實際器具拆解及操作說明，讓農友具備有基本裝配及故障維修技能，雖然僅2小時的課程，卻讓農友受益匪淺，也使得農友能在田間噴灑作業上，不求人地完成簡易噴霧器維修作業。

業者表示此新式農用背式噴霧器，採用二組加壓器，維修簡易只須點抹機油，換修更是簡便，除了零件破損無法自行換修外，簡單換修只有漏水問題，只要十字起子或六角板手退出螺絲，拔出唧筒，換



▲講習會場農友與廠商討論及學習噴霧器保養簡易修護。

戶政宣導

◎便民新措施～結離婚可異地辦理

自即日起，開放雙方或一方在國內現有或曾設戶籍者，在國內結婚或離婚，得向任一戶政事務所辦理結婚或離婚登記。

◎讓愛漫延，終止暴力侵害

緊急報案：110

全國婦幼保護專線通報諮詢：113

◎關心今天的老人，就是關心明天的自己

關懷長者「老人保護專線」0800-095-785

◎高雄市西拉雅族正名運動

自102年10月1日起，設籍於高雄市之民眾，其本人或直系血親尊親屬於日據時期戶口調查簿、寄留簿及除戶簿種族欄記載「熟」者，皆可持下列證件至戶籍地戶政事務所辦理登記即可。

- 一、申請人國民身分證、印章或親自簽名。
- 二、委託他人辦理者，須附當事人簽名或蓋章之委託書及受託人之國民身分證及印章（可親自簽名）。

◎自然人憑證卡好用

有了自然人憑證，您可利用網路享受政府機關提供的各式「自然人憑證應用系統」，包括「戶政網路申辦服務」，提供網路申辦現戶戶籍電子謄本，現戶全戶戶籍電子謄本、現戶部分戶籍電子謄本及驗證服務，身分證掛失及撤銷掛失服務等9項服務。另外還有「個人綜所稅結算申報」等共計27大項服務，您只要持下列證件至任一戶政事務所皆可辦理。

- 一、中華民國國民年滿18歲。
- 二、申請人國民身分證及e-mail信箱。
- 三、須親自至任一戶政事務所辦理不得委託。
- 四、費用為新台幣250元。

高雄市鳳山區第一、第二戶政事務所 關心您
電話：07-7429784（鳳一）；07-7511841（鳳二）

持一卡通刷卡搭乘市區公車完全免費

高雄市政府自即日起至12月31日止實施「公車任意搭、公車坐免費」活動，只要持一卡通（可洽各高雄捷運車站服務台購買）刷卡搭乘市區公車完全免費，同時舉辦「尋找公車省錢達人」活動，讓民眾省錢之餘還有機會抱回豐富大獎。

交通局表示，有鑒於油價節節高升，為了替市民省荷包，並鼓勵多加搭乘公車、捷運等公共運輸，於活動期間，只要持一卡通刷卡即可享市區公車（不含文化、觀光公車及專車）免費搭乘；公路客運、就醫公車、旗美國道快捷公車等則可享原票價減免12元之優惠；並同時舉辦「尋找公車省錢達人」活動，前5名的省錢達人可獲得iphone5S、平板電腦、ipad mini...等豐富獎品；活動期間省錢的金額累積超過2,000元的參賽者，還能參加省錢達人獎的抽獎，活動詳情可上交通



「公車任意搭」啟動 創造三贏

局活動網站 (<http://www.tbkc-free-bus.com.tw>) 查詢。

交通局指出，今年7月1日起實施的棋盤幹線公車先導計畫，藉由路線直截化、加密班次及整合轉乘資訊，增加民眾乘車的便利性，不僅有效達到省時、省錢、環保的效益，棋盤幹線公車路線102年7~9月日平均運量更較101年同期成長9.8%。本次的「公車任意搭」計畫透過一卡通刷卡享票價優惠，不僅鼓勵民眾多加搭乘公共運輸系統，更改

變及培養民眾轉乘習慣，期使高雄市朝綠色永續的城市更邁進一步。

除了在11月及12月兩個月期間推出「公車任意搭、公車坐免費」，鼓勵市民及遊客多加使用一卡通，提供持卡人免費或折扣部分車資優惠外，市府並於制度面進行相關改革，希望藉此計畫減少私人載具的使用，達到節能減碳綠化城市的目的，創造市民、業者及市府三贏局面。

資料來源：高雄市政府全球資訊網