



衛武營都會公園介紹

自然觀察林區，是整體基地規劃中，希望保有生態功能的區域，占公園將近一半空間。藉由原有管區植栽因高速公路屏風已形成的屏障優勢，將之定位為自然發展區，提供人與生態和諧共存的一個體系。設計中僅以補植方式，植種呈現衛武營區在成為軍營之前的熱帶森林及濕地之樣貌。其中特定地點設有觀察站及林間教室，作為遊客體驗及學習自然的場所。

人行橋位於北湖西側，形狀如同一棟蓋在湖面上的小木屋，遊人們散步其中，

靜靜地透過觀察窗觀賞園區生態。從北湖到自然觀察林區是公園裡的生態「高敏感」區，走在人行橋上，可以減低人為的干擾，使遊客更容易觀察到公園的自然生態，拉近了人與自然的距離。

觀察窗外有著活潑的鳥兒，許多藍鳥，穿梭在繁茂的公園裡，橋中的遊人盡量保持安靜，別怕打擾了這些可愛的鳥類朋友。黃鸝鳥和喜鵲的鳴叫聲此起彼落，即便沒看到牠們美麗的身影，也能透過鳥聲在鳥兒們的歡聲中；迷濛的斑馬橋

和馬蹄山寮必須睜大眼睛仔細搜尋；綠樹叢的衣領上，總是綻放著一塊塊鮮豔的藍底白點色布；還有屬於一般保育類的紅尾伯勞也會在枝頭上隨風搖擺，模樣相當可愛討喜！

園中還有許多的鳥兒，等著愛鳥的朋友們來到園區內，分享生命的自在與喜悅。觀察窗外，池面荇菜與浮萍植物隨波盪漾，生態池裡魚兒在其間悠游自在，而湖畔的昆蟲、兩棲動物則呈現著生機盎然的氣息……透過人行道的觀察窗，公園中的自然生態一覽無遺，讓人驚嘆在大高雄都會區裡竟有如此美妙的自然風情！

來到這座都會中的生態公園，最期待的，就是與大自然進行一場身心靈的英語對話。讓耳朵，領我們觸及自然界中最動人的旋律；讓眼睛，為我們開一扇窗，忽發生態的奧秘；讓心，靜靜地收納每一幕靈性的風景，豐富我們的回憶。

文圖來源：衛武營都會公園網站http://p060110.tcg.gov.tw/ue10uy10g/ue10uy10g/page2_1.h.html



▲人行橋如同一座小木屋，橫跨在碧綠的湖水之上，橋上置有許多觀察窗，供遊客們盡情享受賞鳥的樂趣。

有關稻米俚語(下)

動物之驚

- 一粒田螺，九碗湯
說是「灌水」，也未免灌得太嚴重啦。
- 田螺合水溫寒多
堅忍不拔，苦撐待變。這是農夫相賦的田野觀察。
- 田仔吃田螺——不和
致後路。小孩子吃田螺，嘴巴低低嚼嚼（ㄉㄞㄉㄞㄉㄞ），喻人多嘴，不和睦。
- 種牛，多屎尿
形容「貧憐」散，窮得吃的人，比喻中看不中用。

農具之驚

- 石磨仔心
忍辱、受折磨，兩邊不是人。
- 三齒頭，兩齒箕
比喻做事俐落，毫不拖泥帶水。
- 有毛，食到採糞；無毛，食到稀飯
無所不吃的「大胃王」。
- 採糞戶糞——食毛毛
這是一句俏皮幽默的致後路。食毛毛，語「食無毛」，撈不到好處。
- 籬絞吊梭，豆腐破頭，割乾淨，壓吞日
萬種保款不會死的方法。是一種戲謔搞笑的詼諧。可用來緩和火爆緊張場面。

資料來源：高雄縣糧食產業組糧食經營

農保訊真

各位農保戶您好！

每半年一次的農保報告繳納期已到，現金繳納或存款不足之被保人，請收到繳款通知單後於期限內（103.06.30）止持單或持身份證至本會大樓二樓保稅部（鳳山區維新路124號）開立繳款單至信用部繳納，以免逾期繳納而罰滞纳金。謝謝！

術（減鹽到完全無味度的狀況）、或減重（體重控制）、得舒飲食（Dietary Approaches to Stop Hypertension, DASH）是唯一正式納入美國最新高血壓教育計畫手冊的一個經科學及臨床試驗證實，能有效降低血壓的飲食治療方法。高血壓患者連續使用得舒飲食兩週後，可降低8~10mmHg的血壓。除此之外，亦可降血脂、減低心血管疾病風險、有利骨質健康，也有許多人藉這些飲食方式成功地減重。

得舒飲食特色：

1. 選擇全穀類：至少三分之二以上的全穀類。
2. 天天5+5蔬果：每天攝取5份蔬菜、5份水果。

3. 選擇低脂奶：每天攝取2份低脂奶或脫脂奶。
4. 紅肉改白肉或豆制品
5. 每天一份堅果和用好油。

為配合中華民國農會103年度方法示範競賽，高雄農會於103年7月1日假仁武區農會四樓會議室，提前規劃以國產農特產品之食材研發製作，透過烹調及廚藝的示範，遴選適合銀髮族飲食習慣之健康料理，而辦理高雄區各區農會方法示範競賽，本會為爭取榮譽，在推廣農特產品及農家營養師指導下，家政班長曾美娟帶領參加7月1日比賽，期能獲得獎狀。

高齡者健康飲食講座

◎文/圖 推廣股股長 吳素蘭

為因應高齡化社會需求，並推廣國產當季食材，本會將於5月9日開始辦理103年度強化農村農家生產及生活經營能力暨高齡者生活改善計畫，課程包括：高齡者健康飲食、銀髮族營養料理、生活調理、理財規劃、高齡者常見疾病與保健、更年期症狀與保健、

婦女腦部認知、花藝園藝治療與生活、銀髮憂鬱症與自殺防治、用藥安全、在地老化、農村技術傳承、健康生活與環保、鳳山赤山採茶、等為期四個月系列研習活動。

在高齡者健康飲食講座上，應高晉營養師提到高齡者進食時面臨食物太硬、不

易咀嚼、吞嚥、飲食攝取不均適及慢性病飲食之困擾，因此在選擇食材時儘量選擇天然來源，如全穀類、豆類與蔬菜是膳食纖維含量高的種類，並於調理過程中善用食物原形或調劑的進步，例如全穀類的製作，可以將1/2的全穀類取代精製白米，只要將全穀類洗淨，預先浸泡再取出加入白米中一起煮熟，即可享用好吃並軟Q的全穀飯，以幫助營養消化吸收。除此之外，另可藉著飲食與生活形態，減少藥物的劑量。因此如能運用得舒飲食概念，也可幫助高齡者控制好血脂血壓，更能維持身體健康與長壽。

所謂得舒飲食的原則是使用高鉀、高鈣、高鈣、高膳食纖維、不飽和脂肪酸豐富、飽和脂肪酸前劑的飲食，以多種營養素的搭配，全方位的改善健康來達到降血壓的目的。雖也強調低鹽飲食，但並不涉及強力的減



▲推廣股股長吳素蘭在講解高齡者健康飲食。