



季刊·免費贈閱

發行所：高雄市鳳山區農會
 理事長：歐國南
 常務監事：薛東森
 總幹事：潘建仲
 發行人：潘建仲
 社址：高雄市鳳山區維新路124號
 電話：(07) 7463131-20線
 承印：美育彩色印刷公司
 地址：高雄市中華二路170號

鳳農會刊

第 307 期

行政院新聞局登記證局版台誌字第1240號
 中華郵政鳳山雜字第65號登記證登記雜誌交寄

房價節節升高 想買低於市價房屋
 或想購地對抗通膨
 歡迎至FB搜尋
 鳳山區農會法拍資訊
 隨時追蹤與找尋法拍好物件



鳳山區農會法拍資訊



五甲龍成宮攜手白沙屯拱天宮 「雙媽會」遶境鳳山3天

【本刊訊】今(113)年11月8、9、10日(農曆十月初八、初九、初十日)五甲龍成



▲開漳聖王廟打頭陣接駕白沙屯媽祖一景(圖/開漳聖王廟授權使用)



▲本會潘總幹事建仲(右二)與開漳聖王廟管委會主委鄭安秝(右三)、鳳山區長石慶豐以及各里長合影。(圖/開漳聖王廟授權使用)



▲圖中為鎮北辦事處潘主任憲昌與海報合影。(圖/王淑珍)

宮、鳳山北辰宮聯合賜福繞境，邀請拱天宮天上聖母贊境。8日上午11時由開漳聖王廟打頭陣接駕，下午1時起駕後沿途遶境並於北辰宮駐駕。隔日再由北辰宮起程前往五甲龍成宮完成為期3天的遶境活動

，沿途行經超過30間廟宇，上看20多萬人參與。

11月8日本會潘總幹事建仲受開漳聖王廟管委會主委鄭安秝之邀共襄盛舉；本會鎮北辦事處特於門口張貼恭迎媽祖聖駕賜福的海報祈福。

高雄市四健作業組競賽 本會創意「桌遊」展現活力

◎文/吳奎學、圖/林郁庭

本會推廣部於今(113)年9月28日，由四健指導員吳奎學，帶領四健會混齡會員王若琰、林秉穎、林宇晨參加高雄市農會舉辦的「113年度高雄市四健作業組競賽」。首先，謝謝本會總幹事、主任及同事的支持，才能有今天這個機會讓大家共同努力爭取比賽佳績。

本會以「餐桌食樂創意手做桌遊」作為發表主軸，讓會員玩樂桌遊的同時，更認識到食物的寶貴知識與其營養價值，例如像是了解如何選擇當季水果、吃在盛產季等認知，讓食農教育融入日常生活中。

本次競賽中共有十五組爭取冠

軍，冠軍隊伍即可參加全國四健作業組競賽。本會在本次競賽中獲得優勝的佳績，今天也見識到其他農會四健作業組的精彩表現。



▲本會四健指導員吳奎學(右一)，帶領四健會混齡會員王若琰(左二)、林秉穎(右二)、林宇晨(左一)參加比賽。

難以忘懷的古早味 這樣做芋粿巧又香又Q

◎圖/ 蔡昀容

【本刊訊】本會推廣部綠色照以健康促進為核心，發展綠飲食、綠療育及綠照顧三大主軸，其中綠飲食為結合農漁會家政班設計能推廣在地家鄉料理或食譜，特於10月18日由家政幹部鄭美珠班長及志工謝碧娟示範教學綠照班員製作傳統美食芋粿巧。現場蒸煮出籠，「芋粿巧QQ的口感，搭配著月桃葉香氣」讓大家直呼好吃！



▲將炒好的芋頭與配料熄火加入粉拌成糰，再將粉團塑成半月形，再放在月桃葉上面。

糯米粉 1包 600 克 (可做 40 條芋粿巧)
 芋頭 (含皮) 1.5 斤 or 芋頭 (去皮) 1 斤
 素火腿 100 克 (相當於一條的 1/10 即可)
 香菇 50 克 素料 100 克
 黑胡椒少許及糖少許

作法：

1. 油炒香菇、火腿、素料、芋頭，加入水 350c.c. 煮熟
2. 加入粉拌成糰
3. 分割成型
4. 蒸 12 分鐘 (蒸 6 分鐘掀蓋透氣，再繼續蒸 6 分鐘，形狀較漂亮) 用電鍋的話→外鍋放一杯水，跳起來 1 次即可

茂林紫斑蝶季起飛！美景限時看

【本刊訊】2024-2025雙年賞蝶季系列活動開始囉！活動期間為113年11月16日至114年3月31日，茂林國家風景區的「紫蝶幽谷」現象，為傲視全球的世界級生態景觀，每年冬天，茂林山谷總會飛來一群紫斑蝶躲避寒冬，歡迎民眾把握時機到茂林除了探尋蝶蹤外，還能逛市集、看表演，感受濃濃魯凱族文化氣息。茂林紫蝶3D視聽館。

最佳賞蝶時機為選擇12月至翌年2月微風晴天的日子、氣溫約22度至27度的上午(早上6時至11時)、方可有機會遇到成群結隊紫蝶飛舞。紫斑蝶相關訊息可google搜尋關鍵字「2024-2025雙年賞蝶」，點選茂林國家風景區管理處的網站，裡面還有「蝶況預報」、「最新蝶況」的拍攝影片、活動包括親子賞蝶體驗、市集等訊息；也可至「Fun心遊茂林(茂林國家風景區)」FB粉絲專頁查詢。



雙年賞蝶季 2024-2025 11.23 至 3.31

茂林生態園區 茂林·萬山·多納 Season of Purple Butterfly in Maolin

2024 11.23 (六) 11:00-14:00	雙年賞蝶季開幕 賞蝶及好商家 賞蝶換好禮	2024 11.23 (六) 11:00-14:00	賞蝶及好商家 賞蝶換好禮
2024 12.14 (六) 01:11	賞蝶攝影 靜然攝影	2024 12.15 (日) 01:12	賞蝶攝影 靜然攝影
2024 11.23 (六) 01:26	賞蝶攝影 靜然攝影	2024 02.22 (六) 03:08	賞蝶攝影 靜然攝影
2024 01.27 (六) 03:16	賞蝶攝影 靜然攝影	2024 03.08 (六) 09:00	賞蝶攝影 靜然攝影

▲雙年賞蝶季各活動日期。(圖/摘自Fun心遊茂林(茂林國家風景區)FB)