



## 只需一張椅子 坐姿伸展也可運動練肌力

【本刊訊】本會推廣部綠色照顧站於8月底舉辦4場運動與健康活動，由李少騰老師針對年長者設計運動及認知訓練，帶領大家一起舒展筋骨。只見班員各個專注地看著老師，跟著老師一起動作，從手腕的靈活開始，也有做到訓練手臂、腰、腿力量的運動。

本會透過綠色照顧站準備多元的課程包括飲食、藝術療癒、照顧等，這次是有關運動與健康的課程，長輩也感到很有興趣，不僅能運動增加肌耐力，還可動腦活化，讓反應更靈活。



## 相聚就該Chill一下 手沖咖啡的藝術

【本刊訊】本會推廣部於今(113)年10月30日，由洪順意老師及洪順燕助教帶領綠色照顧站的班員一起品嚐手沖咖啡的香醇風味。「手沖咖啡」是將熱水澆在咖啡粉上，使咖啡中的分子開始釋放，溶解過後的氣味分子會以擴散方式溶入熱水中，並透過濾紙、濾杯，最後萃取出咖啡液的咖啡沖泡方式。

洪順意老師指出，每杯手沖咖啡都是獨一無二的，無論是水溫、沖泡方法、沖煮時間、水的比例等因素都會呈現出不同的風味。

手沖咖啡最迷人之處在於比起即溶咖啡，更可以享受到比較緩慢愜意的生活風格，班員們也表示非常喜歡這類的課程，大家相聚一起吃著點心、舉杯啜飲咖啡，「喝咖啡，聊是非」心情整個變得超好！



▲大家相聚一起吃著點心喝咖啡，心情超Chill。



▲洪順意老師(左三)帶領綠色照顧站的班員認識手沖咖啡的藝術。



## 蔬菜栽培管理&安全防蟲妙招大公開

◎圖/劉緯杭

【本刊訊】本會推廣部為持續加強輔導本會產銷班班員、農友對農產品安全落實減少使用化學藥劑之資訊，邀請高雄區農業改良場陳俊吉先生，於今(113)年11月7日上午假本會3樓大禮堂辦理「休閒體驗農業在蔬菜類經營管理的應用介紹」。陳俊吉先生於課程中依不同蔬菜的生育特性來介紹栽培管理法、食農教育農場的教學服務等。

課程中陳俊吉先生介紹蔬菜學分類分為「根、莖、葉、花、果實」，接著他針對蔬菜作物(十字花科、菊科蔬菜)的生育特性來介紹如何適當栽培，舉例：十字花科一結球類根群為鬚根系、葉片大、不耐旱所以須注意水分的特性。

課程最後介紹安全的除蟲方法，蘇力菌是一種好氣性革蘭氏陽性桿菌，會產生殺蟲結晶毒蛋白，結晶毒蛋白具有專一性的殺蟲效果，並且對目標昆蟲以外的生物完全無傷害。不同蘇力菌菌株具有不同殺蟲範圍與效果，須依據商品包裝標示的防治對象來選用。



## 繡線細針 勾勒農村生活風景



【本刊訊】本會推廣部於9月中旬與下旬開4堂刺繡課，由蔡曼吟、洪玉華、蔡依潔老師帶領班員，從最基本的輪廓繡、緞面繡到高難度的立體繡的技巧縫出農村生活裡常見的花草、麥穗、稻穗等圖案。這次課程挑戰有點難度，起初班員說著「眼睛花花、穿線好難」，卻仍相當積極地詢問老師刺繡手法，努力一針一線縫出屬於自己美美的作品。

