

秋色正繽紛 連袂來賞花



士林官邸「菊展」

迎接猴年，士林官邸將今年的菊展主題訂為「嬉遊秋菊」，用各式菊科花卉打造九個《西遊記》裡的逗趣場景，讓參觀的民眾可以跟著《西遊記》裡的角色，穿梭在經典名著的時空中。

此次菊展的焦點為「大立菊」，但「大立菊」並非菊花品種，而是一種將菊花種得大而挺立的栽種方式，透過不斷整枝摘心，在一棵菊花植株上綻放數以千計大小相同、排列整齊的菊花。民國九十三年首次以一百八十朵展現，單株朵數隨著栽培技術的躍進而逐年增加。

菊展是士林官邸每年秋天的重頭戲，總會吸引許多遊客慕名前往觀賞。



士林官邸此次展出的大立菊「泉香新綠」。(圖片提供／臺北市公園路燈管理處)

活動地點：士林官邸，臺北市士林區福林路六〇號。

賞花時間：即日起至十一月二十九日止；每天上午八點至晚上七點。

活動詳情：請上官網「2015士林官邸菊展」/ 2015.schshowtaipei，或致電臺北市公園路燈管理處：(〇二)二八八二五二二、(〇二)二八八二九二二。

草嶺古道「芒花季」

秋天芒花盛開，也是草嶺古道最美的季節。漫步在清代遺存的百年古道上，沿途盡是隨風搖曳的銀白色芒花，搭配無邊無際的廣闊景色，在陣陣海風吹拂下，讓秋天的草嶺古道幽靜宜人。

「草嶺古道芒花季」今年邁入第十四屆，位於新北市貢寮區與宜蘭縣頭城鎮交界的草嶺古道，本月舉辦為期三週的賞芒活動，民眾可在古道上的「埡口」和「虎字碑」一帶健行，沿途欣賞滿山的芒花。對於愛好健行及大自然的民眾，草嶺古道的芒花季是非常不錯的選擇。

芒花季期間的週末假日有接駁公車，往返福隆遊客中心、遠望坑親水公園，及往返福隆遊客中心、大里遊客中心，若遇天候不佳，接駁公車可能提早停駛，有意搭乘的榮民眷，請先致電遊客中心詢問。

活動地點：草嶺古道。

賞花時間：即日起至十二月十九日。

活動詳情：請電福隆遊客中心(〇二)二九九二二〇、大里遊客中心(〇三)九七八〇七二七洽詢。



草嶺古道芒花季。(圖片提供／曾百村)

苗栗縣銅鑼鄉「杭菊」

苗栗縣銅鑼鄉是國內著名的杭菊產地，每年十一月杭菊盛開，成為拍照取景勝地，預計十一月中旬到十二月上旬為杭菊的最佳賞花時機。

臺灣平地不下雪，但盛開的杭菊花海，猶如落在田野的積雪，雖然花色不是單純的白色，但有黃、白、紫不同的花色，讓苗栗銅鑼鄉的「花雪」更加繽紛、迷人且具特色。

賞花時間：十一月上旬至十二月上旬。

活動詳情：請上官網 <http://tolo-farmerexponow.tw/eyd/front/bin/homehtml>，或致電銅鑼鄉農會(〇三二)九八一〇〇八轉推廣部洽詢。

新社花海暨臺中花毯節

「二〇一五新社花海暨臺中花毯節」日前絢爛登場，結合新社花海與臺中花毯節，這場花的秋季盛會將為期一個月。

新社花海節邁入第十年，今年以「繽紛十年・花漾臺中」為主



苗栗銅鑼杭菊花開，宛如大地鋪上瑞雪，十分美麗。(圖片提供／陳志東)

新社花海與大樹美景

活動地點：臺中市新社區協興街三十號。

賞花時間：即日起至十二月六日，每日上午八點半至下午五點半。

活動詳情：請上「二〇一五臺中



新社花海與大樹美景。(圖片提供／農委會種苗改良場)

臺東縣金峰鄉「洛神花季」

每年秋末冬初，洛神花盛開，臺東縣金峰鄉的環境與氣候非常適合洛神花生長，其栽種面積及產量為全臺最大宗。

金峰鄉又稱為「百步之鄉」，他們這麼形容自己的家園：「入鄉一步，初識金峰人民和睦；入鄉十步，再見洛神紅花錦簇；入鄉百步，方知山水眷戀何處。」由此可見洛神花在金峰鄉的獨特地位。

十一月的洛神花，花萼通紅碩大，開滿金峰鄉的山坡、平地，四處可見，花季期間舉辦許多活動，也推出套裝行程，想欣賞美麗的洛神花海，到金峰鄉絕對不會失望。

賞花時間：即日起至十一月三十日。

活動詳情：請上官網 <http://www.rose.com.tw/>，或致電金峰鄉公所(〇八九)七五一三三七洽詢。



採摘洛神花萼。(圖片提供／金峰鄉公所)



色香味俱全的可樂東坡肉。(圖片提供／方濬哲)

| | |
|------------|------|
| 食材(四人份) | 六百公克 |
| 五花肉(請切方塊狀) | 五支 |
| 薑片 | 四片 |
| 蔥 | 兩顆 |
| 醬油 | 一杯 |
| 紹興酒或米酒 | 三百毫升 |
| 可樂(或沙士) | 一杯 |
| 沙茶油 | 三大匙 |
| 清水 | 五杯 |
| 棉繩或草繩 | 數條 |

料理步驟：

- 一、首先將五花肉處理乾淨，切成方塊狀，之後用草繩或棉線，以十字交叉的方式把肉綁起來，以防五花肉在烹煮時散掉。
- 二、將綁好的五花肉放進鍋中，加入五杯清水、蔥及薑片，一起煮三十分鐘。
- 三、煮好之後，把五花肉撈出，並浸泡在冷水中。
- 四、將一杯醬油與三百毫升的紹興酒混合，再加入一杯可樂，調成綜合調味料。五花肉冷卻後撈起瀝乾，並燒熱三天匙沙茶油，把瀝乾的五五花肉放入鍋內，再把綜合調味料與八角倒進去煮開。
- 五、煮開後，將整鍋五花肉及湯汁一併倒入砂鍋，用小火再煮三十分鐘，也可以放入壓力鍋煮，更加方便。
- 六、待三十分鐘之後，東坡肉就可以上桌了。

料理小知識：可樂或沙士具有軟化肉質作用，對新手廚師而言，是相當有用的祕密武器。

(本刊記者吳禹彤整理報導)

可樂東坡肉食譜



榮民莊文宗細心整理園圃。(圖片提供／花蓮縣榮服處)

榮民典範——解甲務農的莊文宗

花蓮土生土長的莊文宗，父母親務農，他從陸軍上士退役後，由於從小的經驗與退後生涯規劃，決定與妻子投入花蓮地區的有機生態農業，另創農產事業。一次偶然的機緣下，他品嘗到「羊奶頭」的料理，那獨特的香味令他驚豔，念念不忘。

羊奶頭，一般稱為「山拔仔」或「天仙果」，天仙果這夢幻的名稱，源自於人們可像天庭神仙般直接摘取熟果食用，又因為果實長得很像羊的奶頭，拔下後又會流出白色汁液，因此民間價稱為羊奶頭，客家人則稱為羊奶埔。

莊文宗決定自己種植「羊奶頭」，經過多年研究、篩選、試種、試吃，莊文宗由數十種品種裡選出最優質的桑科濱榕，配合壽豐鄉農會推廣有機無毒農業，不使用化肥及任何農藥，終於通過有機認證，使他所經營的「溪口香草園」成功蛻變為有機羊奶頭農場。研究羊奶頭多年的他，更進一步讓原本逐地攀爬的羊奶頭挺直起來。

因對有機農產的貢獻，莊文宗去年當選花蓮縣優秀農漁會人員楷模，獲得縣政府表揚。莊文宗以軍人勤奮、熱忱的精神及行動，創造出自己的一片天，成為榮民創業典範。

(本刊記者江詔華整理報導)



吞嚥困難 如何吃藥？

「吞嚥困難」泛指患者從嘴裡吞下食物的過程遇到阻礙，最直接的反應就是多喝些湯水，好讓「卡」在食道的食物順水推舟地進入胃部。如果「吞嚥困難」，在日常飲食中，可以以乾飯(固態食物)改成稀飯(半液態食物)，或改選牛奶或營養飲品(液態食物)等易於食用的型態，以方便進食。

對「吞嚥困難」患者或其照護者而言，如何正確、安全地吃藥？也有一些值得注意之處：

吞嚥困難者服藥時需知：

1. 服藥時別讓患者躺著——最好能上半身坐正(約呈九十度)或站立，臥床者或可將床頭搖高，或以靠枕撐扶上身。
2. 請告知醫師或藥師——並詳閱藥袋或藥品說明書等使用說明。服用的藥物如體積較大，又不能以剝半、磨粉(如持續釋放、緩釋、腸衣等劑型等)，甚或是需借助鼻胃管進食者，可以告知醫師或藥師，選擇可供磨粉、(配製)液劑或口服錠劑型，或其他可行的替代方法。
3. 若服用的粉劑容易噎到，可以先加少許水；對喝水劑也有困難者，可混合蘋果醬或布丁等增加黏性的東西，讓藥水變得較黏稠後再餵食。
4. 吃藥時要專心——專注於吃藥和喝水，藥物在口中時別說話，儘可能避免分心。
5. 服用足量的水——許多藥物本身具有酸、鹼性，吃藥時喝水量不夠，可能會灼傷咽喉或食道，一般建議飲用二〇〇至二五〇毫升左右為宜。二〇一四年，德國海德堡大學科學家研究藥錠及膠囊的最佳吞服方法，針對兩者密度上



明書等使用說明。服用的藥物如體積較大，又不能以剝半、磨粉(如持續釋放、緩釋、腸衣等劑型等)，甚或是需借助鼻胃管進食者，可以告知醫師或藥師，選擇可供磨粉、(配製)液劑或口服錠劑型，或其他可行的替代方法。

若服用的粉劑容易噎到，可以先加少許水；對喝水劑也有困難者，可混合蘋果醬或布丁等增加黏性的東西，讓藥水變得較黏稠後再餵食。

吃藥時要專心——專注於吃藥和喝水，藥物在口中時別說話，儘可能避免分心。

服用足量的水——許多藥物本身具有酸、鹼性，吃藥時喝水量不夠，可能會灼傷咽喉或食道，一般建議飲用二〇〇至二五〇毫升左右為宜。二〇一四年，德國海德堡大學科學家研究藥錠及膠囊的最佳吞服方法，針對兩者密度上

最後，服藥如進食，慢慢地、別著急，如果在同時需要服用多種藥物，還需要注意每口的食量，不要超過二分之一茶匙量(約二點五毫升)，確認完全吞下後，再吃下一口。

(高雄榮總藥學部／毛志民藥師)

的差別，依研究結果提出：建議在將藥物置於舌頭後，若為藥錠，可以水瓶就口，將飲水、仰頭與吞嚥動作一氣呵成；若為膠囊，可以喝一口水，於吞食時將頭部微向前傾並嚥下。

5. 若病情允許，可以嘗試吮吸冰棍、冰碎片或冰塊檸檬，或者喝檸檬味的水，能增加唾液分泌，也可活絡吞嚥頻率。