

一 活動，除了多樣化的優良農特產品及各類深受消費者喜愛的有機蔬菜、水果外，彰化縣埤頭鄉農會的有機米，也是吸引民衆的焦點產品，慕名且蜂湧來購買的不勝其數。此外，該農會提供的有機米品嚐，每日上、下午各一場，共4場次，準備2,000人份的有機米飯，不一會兒，香氣四溢、QQQ、香噴噴的誘人米飯，已經被大排長龍的人潮吃得鍋底朝天了。

另外，台東縣太麻里地區農會也在會場上提供品嚐「金針系列」料理，也贏得好口碑，在吃過有機米飯後，來碗金針湯，真教人大呼過癮，讓消費者也重新認同來自台灣東部有原鄉味的原住民產品。

展售會中還有民衆非常喜愛的原住民歌舞表演和趣味競賽、「有機栽培」相關問題的有獎徵答以及吃有機飯比賽的「大胃王」活動，都為會場增添不少樂趣。



趣味競賽一角



民衆大排長龍，一嚐香Q的有機米飯

## 生活大師

# 放風箏可以預防兒童近視

文 / 金鳴

如何預防小朋友近視？眼科醫師的建議是放風箏。放風箏有助於放鬆睫狀肌，可以避免近視。

根據衛生署的調查，國內國小學童近視比例是12%，國中生是70%，高中生高達84%，比國外都高出太多。值得注意的是，現在學童生活空間愈來愈小，家裡電視愈來愈大，加上電腦、琴譜、漫畫及電子雞普及，過度近距離用眼會引起睫狀肌緊張，導致近視。

大家都知道看遠有助於預防近視，但小孩很難配合，因此家長可以在秋高氣爽時，多帶小孩到戶外放風箏，小孩目不轉

睛盯著風箏自然對視力有幫助。

至於坊間宣傳的眼睛體操或氣功，這些方法對預防近視的功效至今還無法被醫學界證實。因此預防重於治療，避免讓小孩長時間近距離用眼，也不要常吃酸性食物；至於開刀治療近視，由於小孩眼睛發育還未成熟，最好成年以後再考慮。

老師、家長及小朋友該如何發現是否罹患近視呢？像是老師若發現學生經常揉眼睛、眯眼睛或皺眉看黑板，或小朋友本來遠遠都看得到的麥當勞招牌，若有一天看不清楚，就要懷疑罹患近視。



原住民傳統舞蹈，吸引民衆圍觀（楊顯章／攝）



「大胃王」的吃有機米競賽，冠軍是吃6碗（楊顯章／攝）



無子桶柑“好吃”！



令人垂涎欲滴的無子桶柑，4月之前還可以吃得到



鳳梨釋迦肥又大



展售會場人潮多，買氣熱絡