

****除了圖片外，文字、表格均要抄寫**

活動 2 表達需技巧 1節

溝通有訣竅

家人的每句叮嚀都是關懷，我們回應的話語有時也非故意叛逆，雙方的起心動念皆是愛，但為何有時家庭能溝通無礙，有時卻無法好好說話，原因究竟在哪裡？讓我們找出與家人溝通時需注意的溝通訣竅，並利用時間在家中實際演練一番！



行動蒐集計畫

理解自己與每位家人需要的愛之語類型，以及各種愛之語可展現的具體行動後，想想看自己與家人相處時，是否使用他們所喜歡的方式表達？還可以怎麼做得更好？現在，讓我們為家人量身打造適合他們的愛之語，透過每日的實踐力行，為家庭生活的每一刻留下愛的紀錄，並將其具體呈現出來。

愛之語行動步驟

Step 1

思考預計執行的愛之語行動
依據家人喜好的愛之語類型進行思考，並列出每日可執行的愛之語行動。

Step 2

思考愛之語行動紀錄呈現方式
考量家庭特色、個人資源等，思考愛之語行動紀錄的呈現方式，例如：記錄在錢幣形狀的泡棉片上，並投入撲滿中。

Step 3

準備作品製作相關工具與材料
1.如要製作以撲滿為概念的行動紀錄，需攜帶撲滿、泡棉片、剪刀、奇異筆等。
2.執行愛之語行動並記錄之。



一、市場常見食材的選購與儲存

全穀根莖、堅果



選購原則

1. 穀類要完整、無蟲蛀及無霉味。
2. 根莖類無芽眼、無發霉。
3. 堅果顆粒飽滿、無油耗味。

儲存方式

1. 穀類與麵粉放在陰涼乾燥處。
2. 根莖類放入多孔袋冷藏。
3. 堅果盡量不要和空氣接觸，先分裝密封起來後，再放到冷凍室保存。

豆製品



選購原則

1. 外觀正常完整、表面乾爽、無黏液及酸敗。
2. 顏色正常，無漂白或是過氧化氫等非法添加物。

儲存方式

1. 盡可能低溫保存。

海鮮、魚、肉品



選購原則

1. 蝦蟹外殼無剝落，貝殼互敲聲音清脆。
2. 魚類眼睛明亮、鱗片完整、鰓鮮紅。
3. 肉類有彈性，顏色自然、無臭、無黏液。

儲存方式

1. 清理後依每次用量分裝於冷凍庫。
2. 解凍後立即料理。

蛋



選購原則

1. 透過光源觀看氣室，以氣室小者為佳。
2. 蛋殼完整，無破裂。
3. 非洗選蛋宜置放於蛋盤上。

儲存方式

1. 放在冰箱的蛋架上時，鈍端朝上、尖端朝下。
2. 鹹蛋最好冷藏，以延長保存期限。

蔬菜



選購原則

1. 葉面型態完整，沒有斑痕，無破裂。
2. 豆仁、豆莢無萎縮、無蟲咬。
3. 瓜果類要飽滿，沒有壓傷、碰撞等斑痕。

儲存方式

1. 葉菜類使用多孔塑膠袋置於冷藏室下層。
2. 瓜類或根菜類先去汙後，再冷藏。
3. 冷凍蔬菜存放在冷凍庫。

水果



選購原則

1. 果皮完整，無腐爛、無蟲咬。
2. 果實飽滿、水分多、質感沉重。
3. 以當季盛產者為佳。

儲存方式

1. 置於陰涼通風處或冷藏室下層。
2. 待成熟的水果不宜冷藏。
3. 應趁新鮮時食用，營養含量較多。

二、臺灣常見季節蔬果

農諺：「正月蔥，二月韭，三月莧，四月薤，五月鰓，六月瓜，七月筍，八月芋，九芥藍，十芹菜，十一蒜，十二白(指白菜)。」真正了解各季節作物，才能挑到便宜又好吃的蔬果！

Summer

夏天代表作物

文旦	高接梨	洋香瓜	番石榴
韭菜	蔥	辣椒	落花生
西瓜	水蜜桃	李	釋迦
酪梨	荔枝	鳳梨	龍眼
苦瓜	百香果	南瓜	
番薯	葡萄	麻竹筍	
香蕉	檸檬	芒果	



Spring

春天代表作物

蓮霧	番石榴	金棗
蒜	韭菜	蔥
辣椒	箭竹筍	甘蔗
李	山藥	甜椒
芋頭	番茄	枇杷
甘藍	南瓜	番薯
奇異果	楊桃	草莓
印度棗	蘆筍	香蕉
洋蔥	茄子	毛豆

Fall

秋天代表作物

文旦	番石榴	韭菜	蔥
辣椒	毛豆	甘蔗	山藥
甜椒	釋迦	酪梨	柿
大白柚	洛神花	甘藍	苦瓜
百香果	柑橘	蘋果	花椰菜
奇異果	葡萄	楊桃	木瓜
麻竹筍	咖啡	柳橙	青花菜
菱角	香蕉		



Winter

冬天代表作物

桶柑	蓮霧	番石榴	金棗
韭菜	蔥	辣椒	蒜
油菜	甘蔗	虎頭柑	山藥
甜椒	芋頭	釋迦	番茄
枇杷	甘藍	苦瓜	南瓜
蘋果	花椰菜	奇異果	蘿蔔
葡萄	楊桃	草莓	木瓜
印度棗	咖啡	柳橙	
青花菜	香蕉	洋蔥	
茄子	紅豆	馬鈴薯	





一、食物顏色與功效

隨著物質生活水準提升，人們對於三餐更加注重營養均衡、美感等。如果在烹調過程中，善用食物顏色搭配，不但可以讓餐桌的菜色更豐富多樣，也能提高食欲，更能攝取較多樣的營養。天然食物的顏色愈深或愈鮮豔表示色素含量愈豐富，各種顏色營養保健功能不盡相同，可以根據自己所需來選擇。

