

奇特珍寶「百香果」

◎退休同仁／樹枝

「百香果」（學名：Passiflora edulis）原產地巴西，俗稱巴西果，又稱熱情果，適宜生長於熱帶和亞熱帶地區。百香果早期外移至中國大陸福建、廣東等，台灣也是盛產區域。切開外表薄薄的一層皮後，裡面果肉是芳香撲鼻的氣味，汁水豐盛，味道甜美、營養豐富，氣味獨特。可散發出香蕉、菠蘿、檸檬、石榴等多種水果果酸及芬芳香氣，而被稱為「百香果」，又有「果汁之王」美譽，也是筆者最愛的水果之一。百香果的花有五片花萼和五片花瓣，像時鐘上的字盤，所以日本人又稱為時計果。

「百香果」含有人體所必需的十幾種胺基酸、多種維生素和胡蘿蔔素等，還具有豐盛微量元素，所以百香果具有極高的營養成分和養生價值。據目前科技了解，每100克百香果中的維他命C含量同等於6-8個橙子，維他命E含量=8-10個蘋果，能增強人體免疫力！也可以用百香果拌青木瓜，味道獨特，是理想的天然保健食材。

百香果的營養價值很高，富含蛋白質、多種維生素、超氧歧化酶（SOD酶）、膳食纖維、鈣、磷、鐵、鉀以及各種微量元素等對人體有益的物質及不可或缺的珍貴原態食療。據《本草綱要》記載，百香果具有安神、寧心、活血功效，並有助失眠，對於工作、精神壓力大者可經常用食。



◎中山人／尚志

身為程式設計師的Roger為了遠離因Lisa提出分手的悲傷糾纏，轉換職場到了國家中山科學研究院，來到距離原公司有一段車程的中科院新新院區，因為在台北不會有人相信「情傷」這件事會和Roger沾上邊兒。風流倜儻的Roger，不但長得高大俊挺，而且家世顯赫，加上他穿著品味卓越，身邊始終不乏女性同事及友人投以愛慕的眼神。這樣得天獨厚的男性，怎麼會有「情傷」問題？加上Roger衆多兄弟的關心，也成為了他難以承受的心理重擔，遠離老東家彷彿成了Roger的最佳選擇……

設址在桃園龍潭的中科院新新院區，由於早期軍事機關的色彩，使得一般外人在難窺堂奧的歷史因素下，間接使院區自然生態獲得良好的保護，林相茂盛，草木扶疏，加上部分野生鳥禽棲息其中，使得院區仿若世外桃源般地美好純淨。院區的同仁有如家人一般，除行走時的點頭招呼外，就連在開車會車時都會相互舉手示意。院區濃濃的人情味與友善的職場環境，對於初來乍到的Roger來說，簡直就是心靈療癒的特效藥，Roger撥了撥前額被微風吹下的頭髮，漫步在經一路的林蔭中。

就在Roger邀約Lisa出國旅遊並期待藉著異地風情規劃甜蜜未來的前一個月，Lisa毫無預警的在LINE中留下一則應該是手打宣言的訊息！訊息說道：「以前的生活中沒

2.對百香果過敏者，可能要流口水的禁嚙考慮。
3.百香果通風良好不易變質，不宜密封保存，可冰箱保鮮，不宜冷凍（市場整包購回時，一定要將袋子打開通風，且不要放置過長時間，鮮食畢最完美）。

百香果很容易種植，且成長快速，屬性適暖濕及熱中間、不宜冷；土地肥沃，結果率高。百香果怎麼種植？在鄉村有不少農家會在院子裡搭設棚架，種植百香果，這樣一來夏季不僅能遮蔭，具觀賞價值，還能品嚐到百香果美味。不僅農村，現在有些餐廳的前院或花園，都有嚐試百香果走廊，供來客觀賞及採食，以提高商業經濟效益。

如今在大城市裡，也有不少喜愛百香果的朋友在自己家陽台上、露台上種。百香果喜歡溫暖濕潤有陽光的环境。筆者退休後，就在朋友的農地種起百香果，現在就結果成串，可採收，味道甜美。百香果常見有2-3種品種（筆者目前正在台灣所認識到的，或許更多）：最常見的紫色品種的百香果可以通過昆蟲授粉（不能噴藥，用套袋方式最佳（賣相最好，也是聰明選擇），否則昆蟲量少或絕跡），就不能結果了。萬一不能結果，尤其黃色品種，就需要人工異花授粉才容易結果。

百香果的果色艷麗、口感獨特，深受消費者青睞，具有很高的種植價值。近年來，隨著溫室大棚架種植技術普遍化（採收也用吊網，避免掉落地上傷果粒，造成賣相不佳），大棚架百香果的種植也備受果農喜歡。利用溫室大棚架種植百香果有利於保水保肥，避免造成

畸形果、少果等現象，是百香果種植穩產及高產的重要夢想。那麼，百香果怎麼種植？
據百香果達人所述：大棚架百香果的種植技術介紹如下：
1.種植時最主要應慎選沒有病蟲害的健康壯苗。壯苗標準：苗高30cm，離土面3cm，莖幹直徑0.6-0.8cm，根系發達且白根多，葉色青秀但不濃綠。
2.整畦沿大棚建設走向進行整畦，畦面寬3m，畦與畦之間挖30*20cm的排水溝，在畦面中間沿直線起壟箱，壟箱基部寬60cm、高40-50cm。
3.綠葉過度茂盛或有變黃色葉片要剪除，以利陽光照射充足及通風良好，更會開花結果，也可以延長壽命（一般百香果只有3-5年壽命）。

百香果如採人工授粉，最好是在早晨（有陽光充足時）9-11點多之間授粉為宜。用棉簽或毛筆蘸取雄蕊柱頭上的花粉，把蘸到的花粉塗到三個雌蕊的柱頭上。如果時間把握得好，植株營養充分，授粉後三天，就可以看見小果子baby了，兩星期內迅速長大成飽滿果粒。

百香果容易種植，要求條件也寬裕，是上帝賜於人類最佳禮物，採收時也很有成就感，營養價值之高是一般大眾所始料未及的，百香果含有維生素E、番茄紅素，對生殖系統的功效作用不容小覷，對夜間頻尿的改善尤其明顯！凡正退休同仁閒閒沒事做（盆栽也可種植），或是現役同仁下班無聊時當作休閒、消磨時間，有興趣就加減一種種植這奇特珍寶——百香果吧！

至少要問到名字或是加個FB、LINE的聯絡方式……否則就真的遜斃了！」。

隨著主講人方間教授結合簡報投影片流暢地敘述宋代藝術史的特色：「宋代工藝美術史服務於宮廷、文人及平民等不同層次，生產上更具有手工業商品特點。藝術風格上從唐代的華麗轉向典雅，設計和製造上更為嚴謹完美……」，但Roger從一開始就無法集中的思緒，早就騰飛到自己與Lisa待會兒散場時搭訕攀談的預想場景……。

「噯！我是鉗鏈電的Roger，幾個月前曾經與妳在桃園龍潭一同參觀過中科院的軍民通用科技研發成果展示，妳還記得嗎？」

「嗯……你不就是那位在5G通訊展點不斷發問的先生嗎？口才便給，舉一反三，風度翩翩，真的令人印象深刻！」Lisa主動伸出要與Roger交握的手。

「好說！好說！妳似乎比上次見面時更漂亮了！近看下，我認為志玲姊姊都比不上妳。待會兒一起喝個下午茶好嗎。剛剛方教授的演講，我有一些個人的看法想找個懂的人來分享……」

「好呀！我對方教授的演講也恰巧有一些個人的觀點，就大家交流一下嘍！」握手間，兩人完成了下一場的約定。

「不過……妳可能要等我回座位拿一下東西，我還有東西留在位子上。這樣吧！留個LINE的聯絡方式，以免待會兒兩人彼此互等，浪費喝茶研討的時間。」Roger使出屢試不爽的把妹絕招。

「我想這樣也好，那就加個LINE吧！……」Lisa伸手從与她氣質相稱的The Bridge皮革手拿包中掏出了手機。

我家廚房唯我獨尊，任我擺設布置家

（待續）

光 8 7 8 期五

中華民國一〇八年三月一日 星期五

光 8 7 8 期五

中華民國一〇八年三月一日 星期五

藝文資訊

3/1 9:00-17:00 邊．緣（中壢藝術館第2展覽室）

3/1 9:00-17:00 黃哲夫師生聯展（中壢藝術館第1展覽室）

3/1 9:00-17:00 「宇宙連環圖」當代藝術展（桃園展演中心展場）

3/2 18:30 關懷弱勢敦煌慈善義演（桃園展演中心展演廳）

3/3 19:30 青管四十周年團慶系列室內樂音樂會～管樂三國志 II之《木管英傑傳》（中壢藝術館音樂廳）

3/4 19:00-21:30 西洋美術縱橫談（桃園展演中心）

3/5 19:30 魔力之舞－風雲再起－愛爾蘭踢踏舞劇（中壢藝術館音樂廳）

3/6 19:00-21:30 西洋美術縱橫談（中壢藝術館）

3/9 19:30 展獻劇團 2019《我的未來誰的夢》（桃園展演中心展演廳）

3/9 19:30 表演工作坊《花吃了》（中壢藝術館音樂廳）

3/10 14:30 星空交響管樂團二團《經典神話Odyssey》（中壢藝術館音樂廳）

3/10 桃園藝文廣場街頭藝人－捏麵人（桃園展演中心）

3/12 19:30 魔力之舞－風雲再起－愛爾蘭踢踏舞劇（桃園展演中心展演廳）

3/15 19:45 天成禮讚 NSO 歌劇音樂會《托斯卡》（中壢藝術館音樂廳）

3/15 19:00 中興國中「藝術才能舞蹈班畢業展演」（桃園展演中心展演廳）

光 8 7 8 期五

中華民國一〇八年三月一日 星期五

光 8 7 8 期五

中華民國一〇八年三月一日 星期五

定期英語學習課程》系列之十：單字篇(VI)

你 我 他

Ways to Increase Word Power(VI)

◎航空所／張瑞鈞

It is true *that* the earth is round. 地球確實是圓的。It 代替由連接詞 that 所帶頭的名詞子句 that the earth is round。當主詞是名詞子句時，通常使用虛主詞 it 代替該子句，真正的子句則置於後，句子更容易閱讀，更容易聽懂；而且句子的頭 (it) 變小了，身子變長了，猶如九頭身，較優美。句子也是要看外表的，可善加運用。舉個本院實際的例子：

It is common *that* aircraft equipment undergoes stress from vibration during flight. 飛機在飛行中，其裝備因振動而產生應力是很尋常的。所有代名詞：His house is larger than *ours*. 他的房子比我們的大。ours 是所有代名詞，代替 our house。所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

其中，第一條即為本篇的主題：代名詞。James 說：在型錄中簡介一項產品時，不要使用代名詞，即使前面已經提過了。行銷產品就是要重複講（寫）出產品名稱，以加深顧客的印象；如果在提過名稱後，接著都用代名詞，顧客在聽或看的過程，可能忘了在講什麼產品。James 舉了一個例子，要我們數數其名稱出現幾次，結果多達 6 次。可見，學英文（或任何語言）是不可先學規則的。

經歸納，國人使用英文代名詞頻率最高的是 “this” 和 “it”，對於其他的代名詞使用法，卻顯得陌生，例如：they, them, that, what, those, one……。以下將解析本院文稿撰寫最常用，但不習慣使用的代名詞。

代名詞的功用是用來避免重複，包括代名詞的所有格：所有形容詞及所有代名詞。

一般，它用來當主詞國人毫無困難。但以下例子，則不然。Having empathy is not enough, we need to show *it*. 光有同情心是不夠的，還要表現出來。It 代替 empathy，it 當受詞使用時，就顯出語言差異，而不習慣；因為當受詞不是指人的時候，中文很少說表現它 (show it)。反之，英文代名詞的使用，人、事、物是同等的。

The analysis results are consistent with *those*

3/9 19:30 展獻劇團 2019《我的未來誰的夢》（桃園展演中心展演廳）

3/9 19:30 表演工作坊《花吃了》（中壢藝術館音樂廳）

3/10 14:30 星空交響管樂團二團《經典神話Odyssey》（中壢藝術館音樂廳）

3/10 桃園藝文廣場街頭藝人－捏麵人（桃園展演中心）

3/12 19:30 魔力之舞－風雲再起－愛爾蘭踢踏舞劇（桃園展演中心展演廳）

3/15 19:45 天成禮讚 NSO 歌劇音樂會《托斯卡》（中壢藝術館音樂廳）

3/15 19:00 中興國中「藝術才能舞蹈班畢業展演」（桃園展演中心展演廳）

obtained from experiments. 分析的結果和實驗方法所得到的（結果）一致，以 those 代替 results，避免重複。Heaven helps *those* who help *themselves*. 老天幫助那些幫助他們自己的人。即，天助自助者。此句 those 代替 people，themselves 代替 those people。UAV Defense System can be effectively used to counter commercial UAVs like fixed-wing and rotary-wing *ones*. 無人機防禦系統能有效對抗商用無人機，如固定翼的（無人機）、旋轉翼的（無人機）。ones 代替 UAVs。

It is true *that* the earth is round. 地球確實是圓的。It 代替由連接詞 that 所帶頭的名詞子句 that the earth is round。當主詞是名詞子句時，通常使用虛主詞 it 代替該子句，真正的子句則置於後，句子更容易閱讀，更容易聽懂；而且句子的頭 (it) 變小了，身子變長了，猶如九頭身，較優美。句子也是要看外表的，可善加運用。舉個本院實際的例子：

It is common *that* aircraft equipment undergoes stress from vibration during flight. 飛機在飛行中，其裝備因振動而產生應力是很尋常的。所有代名詞：His house is larger than *ours*. 他的房子比我們的大。ours 是所有代名詞，代替 our house。所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

所有形容詞：再以本院飛機裝備飛行時的振動測試為例。In the early development of aircraft, a fast and simple way to predict the vibration environments of *its* equipment is to reference the standard specifications. 飛機於發展早期階段，預測其裝備振動環境的一個快又簡便的方法就是參考標準規範。its 代替 aircraft’s，稱為所有形容詞，修飾名詞 equipment。

光 8 7 8 期五

中華民國一〇八年三月一日 星期五

藝文資訊

3/1 9:00-17:00 邊．緣（中壢藝術館第2展覽室）

3/1 9:00-17:00 黃哲夫師生聯展（中壢藝術館第1展覽室）

3/1 9:00-17:00 「宇宙連環圖」當代藝術展（桃園展演中心展場）

3/2 18:30 關懷弱勢敦煌慈善義演（桃園展演中心展演廳）

3/3 19:30 青管四十周年團慶系列室內樂音樂會～管樂三國志 II之《木管英傑傳》（中壢藝術館音樂廳）

3/4 19:00-21:30 西洋美術縱橫談（桃園展演中心）

3/5 19:30 魔力之舞－風雲再起－愛爾蘭踢踏舞劇（中壢藝術館音樂廳）

3/6 19:00-21:30 西洋美術縱橫談（中壢藝術館）

3/9 19:30 展獻劇團 2019《我的未來誰的夢》（桃園展演中心展演廳）

3/9 19:30 表演工作坊《花吃了》（中壢藝術館音樂廳）

3/10 14:30 星空交響管樂團二團《經典神話Odyssey》（中壢藝術館音樂廳）

3/10 桃園藝文廣場街頭藝人－捏麵人（桃園展演中心）

3/12 19:30 魔力之舞－風雲再起－愛爾蘭踢踏舞劇（桃園展演中心展演廳）

3/15 19:45 天成禮讚 NSO 歌劇音樂會《托斯卡》（中壢藝術館音樂廳）

3/15 19:00 中興國中「藝術才能舞蹈班畢業展演」（桃園展演中心展演廳）

3/15 19:45 天成禮讚 NSO 歌劇音樂會《托斯卡》（中壢藝術館音樂廳）

3/15 19:00 中興國中「藝術才能舞蹈班畢業展演」（桃園展演中心展演廳）

3/15 19:45 天成禮讚 NSO 歌劇音樂會《托斯卡》（中壢藝術館音樂廳）



預防流感方式（衛生福利部）

考慮可能另有其他感染或發燒原因。3．接種後如有持續發燒、意識或行為改變、呼吸困難、心跳加速等不適症狀，應儘速就醫，並通報醫護人員，或撥打（03）3340-935 桃園市預防接種專線，將有專人為您服務。（二）接種流感疫苗的注意事項：1. 發燒或正患有急性中重疾病者，宜待病情穩定後再接種。2. 前接種流感疫苗六週內曾發生 Guillain-Barre 症候群（GBS）者，宜請醫師評估。3. 其他經醫師評估不適合接種者，不予接種。（三）接種流感疫苗後注意事項：1. 流感疫苗是由死病毒製成的不活化疫苗，因此不會因為接種流感疫苗而得到流感。接種後可能會有注射部位疼痛、紅腫，少數的人會有全身性的輕微反應，如發燒、頭痛、肌肉酸痛、噁心、皮膚瘙癢、尋麻疹或紅疹等，一般會在發生後 1 至 2 天內自然恢復。2. 接種流感疫苗後 48 小時內約有 1 至 2% 可能有發燒反應，應告知醫師曾經接種過流感疫苗以作為鑑別診斷的參考。接種 48 小時後仍持續發燒時，應

臺灣地區位處於熱帶及亞熱帶地區，雖然一年四季均有病例發生，但仍以秋、冬季節較容易發生流行，流行高峰期多自 12 月至隔年 1、2 月份。呼籲同仁平時需多加強個人衛生習慣，勤洗手；於流感流行期間，盡量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，減少病毒感染機會；如有出現類流感症狀，如高燒、咳嗽、四肢無力等，請記得戴上口罩，及早就醫並盡量在家休息，避免病毒傳播。