

2版



高空俯瞰大臺中 港區藝術中心展出
環保過中秋 今年不烤肉

3版



中秋派對領頭
臺中9月超熱鬧

大容西街
美食新天地

4版



西苑棒球隊 國片借將演出

水源地文教基金會 為社區注活水

〈貼心提醒您〉

不動產交易實價登錄實施

不動產交易實價登錄8月正式實施，臺中市政府地政局提醒，未來不動產交易登記完成後30天內，必須上內政部實價登錄成交資訊網站，登記交易價格，逾期登錄或申報不實者，將處新臺幣3萬至15萬元罰鍰。

市府提醒，現行不動產交易常委託地政士、經紀業等辦理過戶登記，逾期或申報不實者，將直接開罰；所有權人自己辦過戶時，地政事務所會貼心協助，超過登錄期限者，還有15天寬限期。

不動產交易實價登錄網站：<https://clir.land.moi.gov.tw/cap>。

〈好康報你知〉

臺中二十大景點 票選抽獎

臺中市二十大必遊景點票選活動即日起至10月31日止，民眾可以網路或現場投票，還可參加抽獎。

現場投票者可至29個區公所、中港市政大樓聯合服務中心、陽明大樓服務中心、臺中車站、清泉崗機場旅客服務中心、石岡旅客服務中心、高鐵臺中站旅客服務中心投票；選擇網路投票者則請上活動官網www.taichungtop20.com.tw投票，每個身分證字號限網路與現場各投一次票，一次最多可投20個景點。

參加投票者有機會抽中包括電動自行車、Apple New iPad (wifi-16G)、高級自行車、便利商店千元禮券等大獎，詳情可上活動官網查詢。

公園變身滯洪池 臺中治水有一套

氣候變遷，臺灣動輒豪大雨侵襲，防洪治水觀念愈來愈重要，臺中市政府在各區規劃滯洪池，平時植草成為綠意盎然公園草坪，或可供停放車輛，大水一來頓時化身蓄水池，積蓄無處可排的水量，引先進觀念與工法，保護市民的生命財產安全。

臺中市副市長蕭家淇說，新建的滯洪池包括即將在九月底完工的秋紅谷公園，可蓄積20萬公噸的大水，最主要就是紓排臺灣大道沿線大雨的水量；另在水滴的大宅門特區中央公園也規劃一處滯洪池，容量可達10多萬公噸，協助西屯區不致淹水；洲際棒球場的滯洪池則已完工，約可蓄積上千公噸大水。

各區都規劃有中小型的滯洪池，以便在任一區域發揮防洪治水功能；蕭家淇說，像清水有鰲峰山公園的滯洪池，東、南區則設在台糖生態園區裡，另在新開闢的重劃區、學校用地，開發時都引入滯洪池觀念，避免地區水患。

這些滯洪池並非只有蓄水滯洪功能，經過「美化」，發揮最大效應；像秋紅谷公園的滯洪池，平時是美麗的景觀池，池畔興建一座賞景餐廳，可供民眾啜飲咖啡，悠閒欣賞美麗湖景風光。在公園的滯洪池則是一片綠油油的草地，平日可供民眾散步、運動、踢足球，大雨來時發揮功用供雨水蓄積。

最特別是中港市政中心與新議會大樓之



綠意盎然的秋紅谷將是休閒的好去處。

間的公一之三公園，引進最新的觀念，公園下闢地下停車場，平日可供停車使用，大雨一來禁止停車，以供雨水下滲到地下，停車場瞬間變成大型滯洪池。

蕭家淇說，早期的排水溝都以十年前降

雨強度估算，降雨量只要超過73公釐，就很容易淹水，但若全面更改不僅經費龐大，施工也很困難，臺中市政府改以滯洪池分布在各地，一樣能夠達到防洪治水的效果。

更正啟事:本期紙本將本文第二段第三行的20萬公噸誤植為20公噸，特此說明更正。



秋紅谷公園在開發興建時即已引入滯洪池觀念。

公園提高透水率 下雨不淹水

城市開發後，原本的草地、森林，變成水泥建築與柏油路面，雨水只能隨著下水道宣洩，萬一雨量驚人容易造成淹水，市府打造多個滯洪池，還規定新開闢公園透水率不得低於65%，要減少都會區硬鋪面，營造透水空間。

臺中市政府建設局長沐桂新說，臺中市公園綠地管理自治條例修正後，規定新闢公園透水率不得低於65%，限制公園內開發，不僅增加綠地面積，更重要的是雨水降下後，可透過透水層滲透到地底，不會造成淹水。

他強調，新闢公園透水率提高，公園地形設計出山坡、低谷，未來下雨時，地勢較低的地區可暫時儲水，把降雨流在公共空間。

沐桂新說，市議會正門前新闢公園，地面有綠地、植栽與噴泉景觀，地底下有兩座滯洪池，可貯水2,500公噸，平時用來澆灌花木，颱風季節把滯洪池排空，就能貯存雨水，避免市區淹水。

水滴經貿園區的中央生態公園，本身就是大型滯洪池，一旦遇到暴雨，全區八成面積都可以儲水，可預防都市水患。

〈絕不胡塗〉

現在不種樹 子孫哪乘涼？



胡志達

上月數個颱風來襲，雨量驚人的蘇拉颱風，造成市區幹道淹水；行蹤飄忽的天秤颱風，連氣象預報都難測。極端的氣候變遷、雨量暴增情形，未來恐成為常態，防洪、防災措施都得重新規劃，我們必須加快學習的腳步，從經驗中學會與自然和平共處的生存之道。

蘇拉颱風帶來罕見豪雨，臺中市多處淹

水，幸好在雨停之後，積水很快退去，沒造成更大災情，市府已將積水地區作紀錄，到底是雨量太大？還是排水設計有問題？要找出原因積極改善。

市府在七期、太平、水滴地區新闢數個滯洪池，平時是公園綠地，一旦下起大雨，景觀池變成大水庫，可儲存無法即時宣洩的雨水，最近的豪大雨即發揮滯洪功

能，避免周遭地區淹水。

豪雨造成的災情，未來恐怕不會少見，尤其短時間降下暴雨，市區排水肯定無法負荷，如何因應氣候變遷帶來的極端氣象？現有的防洪措施能否發揮功效？中央、地方都得重新思考。

氣候變遷、雨量暴增的原因很多，人類肆無忌憚的追求成長，也是加速環境破壞的元凶，臺中市打造低碳城市，不只著眼於中央補助，也不是政策選項，而是人類的共同依歸。

現在不種樹，未來就沒有綠蔭可乘涼，現在不推動環保生活，將來大自然的反撲，恐怕是我們無法負擔的沉重。

〈精彩活動速報〉

高空俯瞰大臺中 港區藝術中心展出

■由臺中市政府新聞局主辦的「高空獵影—瞰見大臺中」攝影展，即日起至9月23日在港區藝術中心展出，攝影家陳敏明飛到4,000公尺高空拍攝，從雪霸聖稜線到清水高美溼地，大臺中美景盡收眼底。

市府新聞局委託攝影家陳敏明搭直升機從空中拍攝臺中，並精選52張美景，分成雄偉山林、湛藍海岸、建築聚落、農田水利4部分，著名景點如高美溼地、林家花園、武陵農場、德基水庫等盡收眼底。

從高空看臺中公園湖心亭，亭臺被碧綠湖水包圍，襯托得更雅致。東海大學路思義教堂結構精巧，從高空鳥瞰雙曲線牆面，展現翅膀般的建築之美。



高空看湖心亭，更顯雅致。

陳敏明說，最美的是飛到大甲溪上游、和平環山部落上空4,000公尺，背後是中央山脈、腳下是閃閃發光的大甲溪，而眼前是超過3,000公尺的雪霸聖稜線，拍下照片的瞬間，也把心裡的感動記錄下來。

港區藝術中心地址：臺中市清水區忠貞路21號。電話：(04)26274568。

永信杯排球賽 三千名好手同場較勁

■「永信杯全國排球錦標賽」為國內歷史最久、規模最大的排壇盛會，即將在9月20日到23日，於臺中市大甲區鐵砧山永信運動公園熱鬧登場。今年全臺共有280支隊伍，約三千名排球好手同場較勁，以球會友，即將擦出臺灣排壇最絢爛的火花，備受矚目。

永信杯排球賽分為社會組、大專組、高中組。這次活動特別拍攝「永信微電影」，以嘉義縣大林國小排球安親班的小朋友為主角，真實記錄他們努力不懈的練球點滴，以及熱血沸騰的排球故事，讓大家看見小選手對排球最純粹的熱情與夢想。



排球好手們即將在永信杯同場較勁。

黃綠皮、細臉、不倒翁 選柚有訣竅

■舉頭望明月的節日，少不了清香的柚子相伴！把握「黃綠皮、細臉、不倒翁」原則，即可買到美味柚子回家賞月！先挑出較重的柚子，柚皮毛細孔越細越好，果形勻稱、上尖下寬像不倒翁。若要立即食用，建議挑選柚面呈淡黃色的柚子；要放置一陣子，則選略呈黃綠的柚面。

柚農解釋，剛採下的柚子滋味並非最好，靜置一段時間可讓水分蒸發、甜度增高，淡黃色皮的柚子代表已「釋水」，肉質由硬變軟，消水後果肉更甜美，通常老株柚比新株小顆。新採的綠柚子，放在通風處可存放一至兩個月，是存放性高的水果。

柚子富含維他命C，幾乎是等量蘋果的八倍，含大量精油的柚皮，加清水細火慢熬成湯汁，可加入洗澡水中，柚香使人神清氣爽、有效驅趕蚊蟲。



柚子要挑上尖下寬者較佳。

甲安埔地區 閱讀、看戲「藝」起來

■臺中市政府文化局今年規劃甲安埔「藝」起來系列活動，即日起到9月27日在大安區、大甲區、外埔區登場。

這次規劃的靜態展覽展期從9月16日至23日，有國立自然科學博物館的「未來科技狂想曲巡迴箱」及廣達文教基金會的「宋代文物教育展校園巡迴」。這次也有圖書巡迴車加入，9月16日上午9點開始在海墘國小入口停車場，可以辦理借閱證。葫蘆墩巡迴車也提供2,000冊童書與1,000冊成人書供學童與市民閱讀，凡現場辦證者即贈送小禮品。

動態表演部分，文化局邀請華園戲劇總團，9月16日晚間7點起在大甲市南慈德宮前演出。臺中聲五洲掌中劇團9月21日晚間7點在外埔國小外操場演出金光布袋戲「六羽逍遙傳：那一年，我們一起救的女孩！」紙風車劇團9月23日晚間7點在海墘國小操場，演出「紙風車魔法書」。

環保過中秋 為了空氣品質 維護您的健康 今年不烤肉

臺中市「公園及行道樹管理自治條例」已經出爐，今年的中秋節，民眾必須注意不能任意在公園烤肉，市府規劃開放五個公園供民眾聚會，其他公園綠地一律禁止，民眾要注意避免受罰，但在自家庭院騎樓烤肉則不在此限。

中秋節變成「烤肉節」，幾乎有八成以上家戶都會以烤肉慶祝，以往有些民眾會相揪到公園，一邊賞月、一邊烤肉，但最近臺中市公園管理的自治條例已在市府和議會通過，公園祭出「禁烤令」，避免烤肉時火星掉落造成火警危險，並製造大堆垃圾。

臺中市政府建設局長沐桂新說，為方便民眾，規劃五個公園開放烤肉，包括石岡區五福臨門公園、清水區鰲峰山公園、豐原區中正公園、太平區九二一震災紀念公園和北屯區大坑中正露營區，這些公園多數原本就有烤肉區，市府在中秋節期間也會劃定區域並派員巡視，提供民眾在此烤肉。

沐桂新提醒，除了這五個公園，其他公園禁止任何燒烤食物、烹煮等行為，違反者可處新臺幣二千元以上、一萬元以下罰款；在中秋節期間市府

與警察局、區公所將聯合稽查，注意是否有違法行為。

環保局空氣品質及噪音管制科科長商文麟說，根據前兩年的監測紀錄，在中秋節期間每逢傍晚五點至晚上，空氣汙染指數飆高，主要是該時段很多家戶在戶外烤肉，若再加上氣候條件不佳，烤肉產生的煙霧中飽含懸浮微粒，就會造成空氣品質降低。

但目前針對烤肉製造的空汙，並沒有罰則，環保局仍以勸導代替處罰，商文麟說，很多民眾也反映一年只有一次烤肉聚會，政府過度干預顯得沒有人情味，只能勸導社團組織或民眾舉辦活動時，儘量減少木炭烤肉，可改成煮火鍋，或部分先用電烤箱、微波爐處理，減少在料理食物時產生的濃煙。

衛生局也表示，根據流行病學調查，烤肉產生的濃煙含有懸浮微粒，吸入對人體不利，經燒烤的食物有些焦黑部分易產生致癌物質，並非健康食品，呼籲民眾中秋團聚，還是選擇比烤肉更健康的方式，一起吃柚子或水果及適量的月餅，一樣能達到團圓賞月的目的。



經燒烤的食物易含有致癌物質。

渡假賞月去 新社規劃七路線

今年讓我們渡假賞月去！臺中市新社區規劃七條主題路線，有許多特色民宿、露營營區，把握中秋節週休二日，到山上呼吸芬多精，白天體驗農村生活，大啖香菇風味餐；晚上伴隨星光賞明月，體驗愜意的中秋佳節。

新社區的電線桿共漆上七種繽紛顏色，每種顏色代表不同主題路線：藍線—天空夜景、綠線—生態慢活、黃線—花海、咖啡線—香菇、紅線—人文歷史、粉紅線—春天桃花、紫線—浪漫，遊客可依照個人的喜好來規劃行程。

擁有歐風鄉村館、南洋渡假館的木佃軒民宿，巴洛克式建築下蘊藏有機香草園的天籟園民宿，飽覽新社視野270度的日出印象民宿，或是回歸最單純的大自然—小路露營區，詳細民宿資訊可臺中觀光旅遊網<http://travel.taichung.gov.tw/>查詢。

新社區農會推薦，民眾可遊覽馬力埔休閒農業區，休閒產業經營者規劃有濕地生態教育解說、日夜間動植物觀察、農村風味飲食、農村生活體驗等等遊憩活動，還可欣賞豐富的原生植物。



月冠全臺中秋晚會今年將在圓滿戶外劇場舉辦。

中秋派對領頭 臺中9月超熱鬧

臺中市政府觀光旅遊局9月30日晚七點，將在文心森林公園圓滿戶外劇場舉辦「2012月冠全臺—中秋晚會」，眾所注目的「玉兔白色主題派

對」，現場以雷射、投影燈照射民眾與建築物，展現壯觀星空，活動邀請民眾著白色服裝入場，參加千人狂歡派對。

臺中市中秋活動一覽表

活動	時間	地點	主辦單位
2012月冠全臺—中秋晚會	9月30日晚上7點	文心森林公園圓滿戶外劇場	觀光旅遊局
幸福伴手在臺中票選活動	9月15、16日上午10點	臺中公園	工策會
自由路商圈購物節抽獎活動	9月16日晚上6點	臺中公園前廣場	經發局
電子街商圈購物節抽獎活動	9月22日下午2點	繼光街與電子街交叉口	經發局
繼光街商圈購物節抽獎活動	9月22日晚上7點	繼光街與電子街交叉口	經發局



明月星空之下露營賞月，可享受最單純的浪漫逸趣。

〈食在好滋味〉

大容西街 美食新天地

隱身在大樓住宅區的大容西街，地段雖不明顯，但緊鄰文心森林公園，靠近文心路、大墩路的地理位置，等於串連七期與五期，在中港市政中心成立後，這裡宛如後花園般，近期開了不少新餐廳，裝潢明亮又時髦，販售各式異國料理，有義式披薩、泰式料理，風格獨特，滿足消費者的味蕾，也因選擇多，用餐時間總是門庭若市，吸引不少人上門消費，讓此區宛如如新的飲食天地。

大容西街沿線餐廳面對著河道所形成的綠園道，河道兩旁綠樹成蔭、環境清幽，從文心路一轉入大隆路，一直到大墩十八街，可說是該區餐廳聚集所在地，頗有鬧中取靜的感覺。該區住宅林立，琳瑯滿目的餐廳對附近住戶來說很方便，也吸引別區民眾來此尋寶。

附近住戶推薦的「Copain義式廚房」採原木色調裝潢、大片玻璃窗，自然引進戶外光線，給人舒適感受，賣的雖是義式料理，但創始店其實在日本，店內廚師也多是日本人，成了近期該區十分熱門的小店。

該區還有金玉煥韓國料理、傳祥園素食、PayLess美式餐廳、豬頭擔之臺灣雜菜麵、義泰泰輕食料理、Carbone手工披薩等。

其中甫開幕的義泰泰輕食料理，是臺中知名泰式餐廳蘭那的副品牌，走平價輕食簡餐，標榜一個人也能享受泰式料理，白色外觀十分搶眼，吸引不少饕客注意。



緊鄰文心森林公園的大容西街近期開了不少新餐廳。

〈休閒最好玩〉

大安濱海樂園 海景無敵

臺中市沿海地區在傍晚時刻，一直是欣賞夕陽的絕佳去處，除了最著名的清水區高美溼地外，還有到處景點可以欣賞，像是大安區的風力發電群，加上海景，讓人不禁流連忘返。

大安區濱海樂園因水質問題關閉後，已幾乎沒有遊客前往，但美麗海景依舊，尤其是滿潮階段，海天一線的景色最讓人難以忘懷。今年風力發電公司到大安及大甲地區裝設超過三十支的風力發電機，搭配海景相當壯觀，不少遊客來此處就是為了一睹美麗的海景。沿海還設有自行車道，可以邊騎自行車邊賞海景；退潮時，還可以輕踏海水。

除了賞海景外，還有佔地寬廣的休憩園地「大安休閒農場」，園區內有不少動植物，有國寶大安水蓼衣可以認識觀賞，還可以體驗天然湧泉，天然湧泉內有飼養臺灣特有的長臂蝦，俗稱過山蝦。園區內還可以體驗餵魚、餵鴨等，也可以烤肉，但須提前預約（預約專線：04-26711878）。

大安區沿海還有三處漁港，分別為北汕、塹寮及五甲漁港，漁港內有傳統的竹筏，漲潮時可以觀賞漁民駕乘竹筏出海捕魚，海邊也有漁民利用魚網捕捉近海魚類，相當純樸。

有漁船就有漁貨，附近有不少海鮮餐廳，料理漁民捕撈回港的新鮮食材，生魚片相當鮮甜，有時會有意外的漁貨，像是波士頓龍蝦、石斑魚等等。民眾如果假日想不到知名景點去人擠人，不妨選擇大安沿海地區，享受難得的大安壯麗海景。



大安及大甲地區沿岸成列的風力發電機相當壯觀。

響應祖父母節 整治太平福石園 輔導客家藍染

水源地文教基金會 為社區注活水

每年8月的第四個星期日是「祖父母節」，今年水源地文教基金會響應全臺的「臨時孫子：抬行李運動」，當天有40多名學生熱情響應。該基金會多年來積極投入社會服務、協助社區產業，耕耘帶動社區活化不遺餘力。

水源地文教基金會1998年於臺中市北區成立。基金會會長葉晉玉說，「水源地」是臺中市北區的舊地名，取名「水源地」是希望基金會成為推動社會服務、社區產業活化的水源地。

水源地文教基金會去年獲行政院勞委會多元就業「金旭獎」肯定；得獎後，獲得太平區頭汴坑社區支持，並在中彰投區就業服務中心的「多元就業經濟型計畫」支援下，積極整治已荒廢3年的太平福石園生態教育園區，為地方社區產業、社區就業再注入活水。

葉晉玉說，太平福石園生態教育園區硬體設備完善，有荷花池、蓮花池、泥鰍池、冷泉區、戲沙區及步道區，早已建築完成，水源地文教基金會投入多元就業的教育訓練，加入園區導覽，打造太平福石園兼具「生態、生活、生產」三生的休閒產業，讓當地成為生態教育園區。

除了社會公益、活化社區，今年水源地文教基金會輔導的「太平頭汴坑客家藍染」也在經濟部中小企業處OTOP（一鄉一

鎮一特產）甄選中脫穎而出，為臺中市的社區產業爭取到發展願景。

葉晉玉說，水源地文教基金會能開創社區產業，幕後的重要推手是中彰投區就服

中心主任林淑媛，她親眼看著「太平頭汴坑客家藍染」社區產業計畫從無到有，從有到好，並給予最大支持與鼓勵，造就了這項社區產業的奇蹟。



太平福石園是兼具「生態、生活、生產」的教育園區。

西苑棒球隊 國片借將演出

國片「球來就打」描述高中棒球隊克服萬難，燃燒棒球魂的故事，參與演出的臺中市西苑高中棒球隊，草創時歷經艱辛，靠著對棒球熱愛的眾人扶持，前年代表中華隊勇奪雙冠。

臺中市政府新聞局補助「球來就打」電影拍攝，去年在臺中市洲際棒球場開鏡，片中七成場景取自臺中市，參與演出的西苑高中棒球隊，民國88年成軍時很艱難，遇上921大地震及職棒簽賭案，士氣降到谷底。

起初連練習場地都有問題，球隊在學校屋頂架球網練習打擊，一度改在中科二期用地，當時的興農牛練習場土地被徵收後轉到其他地點，球員得騎腳踏車半小時才抵達，還要花1小時拔草及撿石頭。

球隊找上職棒元年防禦王、三商虎前投

手黃武雄擔任教練，他回憶說，當時看孩子每天整地不是辦法，「練球時間根本不夠！」決定跟妻子標會60萬元募款，讓球隊逐漸步上軌道。

靠著愛好棒球的眾人協助，西苑棒球隊後援會長張廖萬堅募款、富宇建設認養，體委會及市府也補助經費，目前球隊在櫻花球場練習，球隊運作無後顧之憂。

球隊初期只有20餘名球員，現在國、高中合計110名球員，黃武雄說，年輕球員聽到以前的故事，都覺得不可思議。

西苑球員及其餘好手前年組成中華青棒代表隊出賽，勇奪IBAF世界青棒賽、世界青少年軟式棒球雙料冠軍，市府為這群中華健兒慶功，動員吉普車從市府遊街回到西苑高中，球員揮舞棒球帽致意，市民則興奮地豎起大拇指稱讚「世界第一！」



西苑高中棒球隊如今已成「世界第一」的勁旅。

民國101年全民國防網際網路有獎徵答，9月5日至10月5日止，詳情請上國防部官網（www.mnd.gov.tw）

大腳丫 熱血長跑20年

慢跑、快走或跟著隊伍到戶外走走，是「很快樂的」嗎？臺灣大腳丫長跑協會會長劉金書說，慢跑活動只要心到、人到，大家一起「動」，就能聚出熱活。「慢腳丫」社團成員很想尋覓更多「同好」。

大腳丫長跑協會「老慢腳」團員，歷經社團組織升層級，都快20年了，說起來有點浪漫。劉金書說，最早從國立中興大學400公尺標準跑道起跑，大家「一股勁」直跑不完，十幾年來，一棒接一棒。

劉金書說，跑步一個人想跑就跑，想走就走，非常自在，這就是跑步的魅力；他表示挑戰過高山、三鐵等，但都不如慢跑適合每個人。偶在某學校操場外圍碰到「慢活」族，不一定要努力快跑，有時慢走也是可以，這就是大腳丫精神。

跑步族最怕的是猛跑會不會傷腳？劉金書笑著說，愛跑步者都會到這類問題，建議可從快走做起，再逐漸增加速度，測試體能，千萬不要逞強。

他也說，周三晚上如有機緣，大家不妨

●市民園地●

中秋團聚 這樣吃最健康

中秋佳節，家家戶戶團聚烤肉，大口吃月餅，小心肥油上身。臺中市潭子區慈濟醫院臺中院區營養師沈蕙蘭提醒民眾，聰明的做法是烤肉、月餅淺嚐即可，多攝取足夠高纖維質蔬菜、搭配無糖茶飲才是王道。

近年來，台灣民眾喜歡在中秋節前後呼朋引伴烤肉賞月聯誼，並且準備應景的月餅、柚子讓親友分享，大吃特吃的結果就是腰臀圍愈來愈粗，血糖血脂血壓也跟著飆高。

沈蕙蘭說，從營養學角度來看，烤肉包括肉類、沾醬都是高油、高脂，燒炙過程易產生致癌物質，因此「能省則省」，不但可避免熱量與致癌物過度攝取，還可以減碳救地球。

中秋節應景的月餅，餅皮多由麵粉、糖、奶油、豬油等製成，餡料常見豆沙、芋泥、蛋黃等，幾乎是高比例的糖與油組合，即使養生概念興起，內餡加山藥、白鳳豆等，仍難脫高油高脂；而應景的柚子甜度高，熱量也不低。

沈蕙蘭舉例，一顆60克的蛋黃酥或廣式小月餅熱量就有2、3百大卡，相當於一碗飯，傳統綠豆椪約400大卡，相當一碗半白飯，另外台式鳳梨月餅有450大卡，廣式五仁月餅500大卡，幾乎等於一餐的熱量。

中秋節想要享用美食、又不想肥油上身，聰明做法是限量淺嚐，搭配高纖蔬菜、無糖茶飲解膩。月餅要特別注意熱量，柚子熱量不低，也不能輕忽，尤其糖尿病患者要特別注意，依照營養師告知的主食份量做代換。



大腳丫協會的熱血團員已長跑近二十年。