



主婦聯盟環境保護基金會

100 台北市汀州路3段160巷4號5樓之1
電話：(02)2368-6211 傳真：(02)2368-6213

主婦聯盟生活消費合作社

電話：(02)2999-5228 傳真：(02)2995-9736

國內郵資已付
臺北郵局
台北第13支局
許可證
北台字第7731號

樣品
印刷品
限時專送
掛號
雙掛號

中華郵政北台字第3736號執照登記為雜誌交寄
行政院新聞局登記證局版台誌字第8037號

活動訊息

看看以下活動訊息，找自己想參加的，翻開會訊，別猶豫，
拿起電話，趕快報名參加喔！

台北總會

- p.13 會友茶會——春天邀約
- p.16 演講預告
- p.18 活動預告
——「防災科學教育館」參觀

p.26 NPO環保幹部人才培訓招生

協辦活動

p.23 2002Quit&Win~
「戒菸就贏」比賽

台中工作室

- p.9 台中工作室活動訊息
- p.20 活動訊息
——消費品質自力救濟營



主婦聯盟

月刊



不滿意

▶ 減少垃圾從塑膠減量做起 p.8

▶ 【省水愛台灣——節水有妙方】記者會 p.5

▶ 嬰兒奶粉中的污染物 p.14

▶ 生活者主張 p.27

※ 隨本刊附上「共同購買目錄」季刊乙份

171

2002年4月1日出版

主婦聯盟

第171期・2002年4月

中華郵政北台字第3736號執照登記為雜誌交寄
行政院新聞局登記證局版台誌字第8037號
出版者：主婦聯盟環境保護基金會
發行人：陳曼麗
總編輯：陳婉君
編輯：林秀琴・邱萬芳・陳月雲・呂美鸞
廖映茹・陳麗美・許秀嬌
設計：neogen工作室
印刷：紅藍彩藝印刷股份有限公司

主婦聯盟環境保護基金會
電話：(02)2368-6211
傳真：(02)2368-6213
地址：100台北市汀州路三段160巷4號5樓之1
e-mail：homemakr@ms15.hinet.net
劃撥帳號：1294898-3
劃撥帳戶：主婦聯盟

主婦聯盟環境保護基金會台中工作室
電話：(04)2260-2800・2260-2729
傳真：(04)2260-2728
地址：402台中市忠明南路730巷1號2樓
e-mail：huaf@ms14.hinet.net
劃撥帳號：2140428-7
劃撥帳戶：主婦聯盟台中工作室

主婦聯盟生活消費合作社
電話：(02)2999-5228
傳真：(02)2995-9736
劃撥帳號：19617580
劃撥戶名：有限責任台灣主婦聯盟
生活消費合作社
地址：241台北縣三重市頂垵街13-2號
e-mail：gncooptp@ms15.hinet.net

主婦聯盟生活消費合作社台中分社
電話：(04)2260-0838
傳真：(04)2260-0837
地址：台中市忠明南路730巷1號
e-mail：gncoop@ms52.hinet.net
帳號：050030010245（世華銀行五權分行）
戶名：有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社

共同網址：<http://forum.yam.org.tw/women/>

歡迎讀者投稿，本刊保有刪修權，不願刪修者請註明。恕不退稿，請自留底稿。

本刊物使用再生紙，由永豐餘造紙公司提供

編輯手記 ■陳婉君

本期起，讀者們可以看到本月會訊編排與先前之風格有所不同。由於與本會訊配合多年的美術編輯賴慧玲，因需隨夫婿移居美國，所以，自今年1月起的會訊編排，我們已改交新任美編王增怡小姐負責，在經過三期不變動版型的配合方式後，編輯小組決定自本期起，重新設計會訊的呈現風格，也許，新版型的確立尚待討論與調整，編輯小組除了繼續改進，我們也期待讀者在閱讀後，提供不管是編排上或是內容上的建議，請與編輯小組聯絡，告訴我們您的寶貴意見。

即將上路，且與民眾購物習慣關係頗大的「塑膠類（含保麗龍）免洗餐具及購物用塑膠袋限制使用」政策，是近來不管媒體或是業者早已炒熱的話題，主婦聯盟環境保護基金會自成立以來，就不斷推動減少使用塑膠袋，並自備購物袋的運動，因此，在政策上路前，早已有許多媒體前來詢問：民眾要如何因應環保署新政策的實施？本期針對環保署此一新政策，有文章與讀者分享。今後，我們可以自備購物袋出門；可以要求餐飲業對於碗盤筷的衛生，必須添設優良的清洗設備，也可以自備一雙筷子，拒絕使用製造衛生假象，其實不乾不淨的免洗筷。每個人追求的人生目標雖各有不同，但環保是一種生活習慣與態度，畢竟，有了健康的身體與環境，美好的人生才更有意義，不是嗎？共勉之。

封面說明：3月15日「省水愛台灣—節水有妙方」記者會。

目錄

內頁→標題字

主婦聯盟環境保護基金會

環保

- 3 減少垃圾從塑膠減量做起.....圖陳曼麗
- 5【省水愛台灣——節水有妙方】記者會
- 7 崩場地整治之砍樹比賽.....圖張豐年
- 10「失竊的未來」讀後感.....圖楊淑慧
- 12 頂樓上的朋友.....圖躲雨
- 消毒區
- 13 可以美白食品的過氧化氫.....圖陳修玲

消費

- 14 嬰兒奶粉中的污染物.....圖消品會編譯

教育

- 17 課程變革對教學及學習模式的衝擊(上)
.....圖陳文典

婦女

家庭生態系列

- 19 也是一面鏡子.....圖陳慈美

人物

資深義工專訪系列(一)

- 24 銀髮貴人黃月嬌——環保委員會副主委
.....圖陳月雲

本會消息

- 21 主婦聯盟九十一年二月份大事記要
- 22 主婦聯盟九十一年二月份捐款名單
主婦聯盟「信用卡繳費授權書」

活動訊息

- 9 台中工作室活動訊息
- 13 會友茶會——春天邀約

- 16 演講預告
- 18 活動預告——「防災科學教育館」參觀
- 20 活動訊息——消費品質自力救濟營
- 23 2002Quit&Win~「戒菸就贏」比賽
- 26 NPO環保幹部人才培訓招生

主婦聯盟生活消費合作社

生活者主張

台灣CO-OP

- 27 發揮一人的影響力.....圖陳來紅
- 28 新鮮NEW一下，我都自己來！.....圖廖映茹
- 28 農藥檢驗捐款
- 29「運將素描」——愛玩鍋鏟的環保司機
.....圖朱慶芳
- 30 四月取貨站服務資料異動
- 31 合作社活動訊息
- 33 橄欖油二、三事(下).....圖陳信苓
- 34 生活營造點——台南取貨站.....圖董雅玢
- 34 南瓜食譜
- 35 取貨站站長聯誼——烏來行小記.....圖劉芳枝
- 35 社員看這邊！
- 36 社員來函——賺得(教育通訊費)有撇步
.....圖陳麗玉
- 37 親子採草莓——集集快樂行.....圖趙永誠

封底

活動訊息

太聖、可瓦漸層

減少垃圾從塑膠減量做起

文／陳曼麗

從

今年7月1日開始，台灣政府機關、學校、公營事業機關，以及軍事機關，都要限制使用塑膠類免洗餐具，包括保麗龍免洗餐具。這是台灣自塑膠文化發展以來，首次面對氾濫的免洗餐具及塑膠袋的一個扼制的政策。主婦聯盟站在環境保護的立場，不但支持環保署此項政策，同時也呼籲大家，共同全力配合。

台灣每天每人使用2.5個塑膠袋

依據環保署的統計：我國每年消費型塑膠袋使用量約10.5萬噸，其中購物用塑膠袋約6.5萬噸，估計約近二百億個，平均每人每天約使用2.5個。以四口之家而言，一個家庭一天約使用10個塑膠袋。有的人說，我會把塑膠袋收留起來，可以當作垃圾袋使用。但是，許多家庭大概都有一大包塑膠袋的收存經驗。收來收去，仍不得已要把它們拋棄，因為，實在太多了，用不完了。主婦聯盟自1987年成立後，就一直在努力推動垃圾減量，希望台灣不要成為一座垃圾島。對於塑膠袋使用數量如此龐大，有些沒有公德心的人，還把使用後的塑膠袋隨意拋棄，不但造成路邊塑膠袋垃圾充斥，而且河流上也漂浮很多塑膠袋。而致使每年水庫的攔霸上，總要清理出數公噸隨波逐流而至的塑膠垃圾，否則會阻礙出水口流暢。

把塑膠垃圾收集後，拿去掩埋，數百年

都不易腐爛，台灣真的會成為塑膠垃圾島。如果拿去焚燒，產生的廢氣，會污染空氣品質；若未完全燃燒，有害毒氣，類似戴奧辛這種世紀之毒，都會排放到我們生活中。最近有人建議回收塑膠袋，送到工廠，還原成石油再利用，在理論技術上可以執行，唯台灣人消費使用習慣是用塑膠袋直接與油質、顏料、或其他金屬屑、纖維等物質沾觸，回收後根本不適合再生，其再利用價值很低。若要還原成石油，成本巨大，沒有經濟的可行性。因此，主婦聯盟一直宣導民眾：少用塑膠袋，出門自備購物袋。台灣現在環保意識提升，政府也承受垃圾處理的壓力，限制高度污染與不易回收的塑膠袋，總算是為環境污染把關的一項德政。

免洗餐具中塑膠類約佔七成三

免洗餐具在台灣也是非常泛濫的產物。60年代，台灣B型肝炎盛行，有人追究其原因，唾液會傳染B型肝炎，恐懼的台灣人開始產生使用別人食用過的碗筷會帶來B型肝炎的危險，於是，衛生署在無力監督餐飲業的洗滌設備的情況下，放任使用一次即丟棄的免洗餐具存在。由於便宜好用，餐飲業（尤其是攤販）開始節省洗滌設備的改良投資，而大量採購使用免洗餐具。因為塑膠類比紙類便宜好幾倍，所以塑膠免餐具，當然包括保麗龍，就大行其道。其結果是：醫界證明使用免洗餐具並未降

低台灣B型肝炎的人口數，而B型肝炎也不是使用免洗餐具就能抑止的，但是，台灣的環境卻已付出極大的代價，免洗餐具所產生的垃圾已經泛濫成災了。環保署表示，免洗餐具之使用量每年約5.9萬噸，其中塑膠類（含保麗龍）免洗餐具之使用量每年約4.3萬噸，佔免洗餐具的72.88%。

有人擔心限用塑膠類免洗餐具，是否會造成大家改用紙類免洗餐具，反而浪費更多森林資源。的確，我們不用塑膠類的免洗餐具，是



為了環境保護的理由，不製造塑膠垃圾，但是，我們並非就支持大家來使用其他材質的免洗餐具。主婦聯盟主張：我們在外用餐時，不到使用免洗餐具的餐廳或攤販進食，吃一餐飯，除了骨頭，其他的垃圾都不會製造出來；同時，買便當時自備便當盒。如果大家都這樣身體力行，垃圾量一定大大地降低。

出門攜帶三件寶，環境乾淨不可少

主婦聯盟經常推廣出門一定要帶三件寶貝，一是自備杯子，不用免洗杯。二是自備隨餐包，內附筷子、湯匙，可以不用免洗筷及湯匙，吃遍全台灣。三是自備購物袋，可以不拿購物用塑膠袋。如此一來，我們都可以從自身做到垃圾減量的工作，推己及人，每個人都做得到。

垃圾減量有四大原則：即4R，拒用(Refuse)、減量(Reduce)、重複使用(Reuse)、回收再用(Recycle)。環境是大家的，是現代人的，也是未來子孫的。我們這一代要好好愛惜環境，保持環境乾淨，珍惜資源使用，讓子子孫孫都能共享美麗台灣，乾淨地球。永續發展不是口號，而是真正深植到每一個人心中，在行動中表現出來。

(主婦聯盟聯合會)

◀自備餐具出門，是你我都可做到的生活習慣。



【省水愛台灣——節水有妙方】記者會

有感於缺水問題的嚴重，本會於3月15日上午10:00，

召開【省水愛台灣——節水有妙方】記者會，

告訴民衆許多節水的好方法。希望提醒民衆，

節水應從平時做起，學習省水的方法，每個人都可以做解決水荒的大功臣。

面臨水荒，民衆要怎麼過，面對缺水，民衆又能怎麼做？相信近來的限水危機已經讓許多人感受到缺水的不便與壓力了。其實，台灣先天、後天的水資源條件，早已名列全球缺水國之一，而民衆的用水習慣，更在平日不知不覺中浪費了很多水，因此，民衆應於平時學習如何省水與節水，並養成節水的生活習慣，以解決台灣水資源不足的難題。

主婦聯盟長期宣導民衆資源再利用的環保工作，目前台灣地區家庭用水比例約為：洗衣用水25%，洗澡用水21%，廁所用21%，廚房用水25%，其他（洗手、洗臉等）8%，在面對

現階段的缺水問題時，更有責任提醒民衆如何省水、節水以共度水荒。

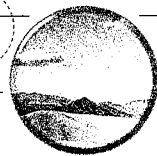
記者會中，由環保媽媽們現場示範，表演洗米水再用來澆花、洗碗，洗菜水除了可澆花，也可以用來擦洗地板；而廁所中用水甚多的馬桶及洗手台，更可藉由安裝省水裝置，節省50%以上水量。在此特別提醒大家：肥皂易清洗不易殘留的優點，是家中各種清潔工作最好選擇，對水源、河川的影響才能減致最低。

此外：記者會中收集數種省水妙方供民衆參考，並提醒大家平日即養成節水、省水的正確觀念與習慣，才是確保用水無虞的做法。

節水妙方：

家庭用水	節水來源	節水方法
在廚房	煮麵水	洗碗
	洗米水	澆花、洗碗
	洗菜水	澆花、洗地、沖馬桶
	洗碗筷	餐桌碗盤不疊放：收拾碗筷時，碗盤不疊放可減少盤底油膩，節省沖清時之用水量
在浴室	馬桶	1.新建房舍可採用省水馬桶 2.現有馬桶可安裝省水裝置 3.水箱底小浮餅拆下，即可成為無段式控制出水，用手自己控制出水量 4.將小便池自動沖水器沖水時間調短
	水龍頭、蓮蓬頭	1.安裝低流量蓮蓬頭、曝氣式水龍頭裝置，可節省大量用水 2.將全轉式水龍頭換裝為1/4轉水龍頭，可縮短水龍頭開關的時間，可節省水的流失量

楊子華 謝文雄



家庭用水	節水來源	節水方法
	洗澡	盆浴用水——洗地、澆花、洗車(可節省肥皂用量) 淋浴——(1)淋浴比盆浴省水，盆浴用水是淋浴3分鐘的3~4倍，淋浴時間不宜超過5分鐘 (2)抹肥皂時，把水關掉，每次至少可節省約60公升的水。
	洗手、洗臉、刷牙	開小水沾濕，關上水龍頭、塗抹肥皂、開小水洗淨、關緊水龍頭
其他	洗車	1.盆浴用水 2.洗車時使用栓塞管嘴的水管或以水桶取代水管 3.每月洗車一次減少用水量
	擦地	1.盆浴用水 2.榻榻米：以微濕茶葉渣清潔榻榻米
	花木	1.洗米水、洗菜水、煮麵水再利用 2.澆水時間選擇早晚陽光微弱蒸發量少的時候 3.綠化時，選擇耐旱植物，按植物需水性分區栽種，以便分區調整澆水用水量 4.灑水系統噴灑範圍不要超出庭園以外，庭園邊緣採用「部份圓形灑水器」往內噴灑 5.配合天候澆水，在雨天時關閉自動灑水器及不在強風時澆水 6.對花草施予適量足夠存活的水即可，花園使用微灌方式最有效，方式是以滴嘴滴灌向個別植物施水，或以底流量噴霧器對整個花園施水 7.修剪草皮應下10-15毫米高度的草株，以減少地面水份蒸發，節省澆水用水 8.庭園土壤改良，添加濕潤介質或保水聚合物，如蛭石、蛇木屑、稻穀、木屑、泥炭土等以提高土壤的透水與蓄水能力 9.庭園以草類殘株樹皮、木屑、礫石等敷蓋，以減少土壤水份蒸發、土壤沖蝕。 10.冬天時，只在連續陽光普照及乾旱時才澆水（春秋之時，大部份植物只需夏天時水量的一半即可）
	除濕機產生之廢水	沖洗馬桶、洗地、澆花
	洗衣機	1.排水擦地、洗車(可節省肥皂用量) 2.避免洗衣機及洗碗機中的洗滌物過多或過少。 3.配合衣料種類適當調整洗滌時間：毛、化學纖維約5分鐘，木棉、麻類約10分鐘，較髒污衣物約12分鐘 4.選擇有自動調節水量的洗衣機，洗衣清洗前先脫一下水，可節省用水及清洗時間
	收集雨水	1.於頂樓或一樓庭院以盆、桶盛接雨水，用來沖洗馬桶、澆花、洗車、打掃
	水龍頭	1.隨時留意水龍頭是否有漏水 2.隨時記得關緊水龍頭，勿讓水未經使用就流掉 3.可加裝有彈簧的止水閥或可自動關閉水龍頭的自動感應器 4.安裝省水水龍頭——一般水龍頭用水量是曝氣式的兩倍
	定期檢查	定期檢查抽水馬桶、水塔、水池、水龍頭或其他水管接頭以及牆壁或地下管路有無漏水情形
	洗碗、洗菜、洗衣	勿對著水龍頭直沖，應放適量的水在盆槽內洗滌，以減少水的流失量
	食物	不要用水沖食物退冰，改用微波爐解凍或及早將食物由冰箱冷凍庫中取出，放置於冷藏室內退冰

崩塌地整治之砍樹比賽

文／張豐年

自90年春季開始，921地震災區各鄉鎮全面被迫以重建會自詡「全球獨創」之「生態工法」整治崩塌地，其中最離譜者莫過於假藉「危木」濫砍無辜，連有些官員或受雇災民私下亦紛表難以忍受。為此，7月末，靜宜大學生態學研究所陳玉峰教授等特為文批判「危木」說，緊接著桃芝豪雨更驗證「工法」失敗，筆者原樂觀認為該工法已步上末路，不意決策者卻藉「不求甚解」之媒體不斷播散「工法成功」，最後反蒙行政院採納，擴大進行。

為此筆者多次質疑有關單位，卻如石沈大海，為免傷害持續擴大，「危木」邪說有必要攤在陽光下接受檢驗。

「危木」一詞定義不清：

何謂「危木」？筆者遍詢有關人士，卻皆語焉不詳，僅見相關單位印行之「土石流及崩塌地整體治理工作手冊」有如下敘述：裂縫區內、外之高莖危木截短依地形、地質……等現況而定之，卻未定義「危木」、說明如何「截短」，濫砍自非意外。

二、山林無辜遭殃，不忍睚眦：

不管是崩塌或水沖蝕地，周邊或坡面，根部有無裸露，主幹有無傾斜，只要不幸被選上，樹木大小一併遭截斷，連草本亦無法倖免。很多場次並無任何安全之虞，卻被照砍不誤。然而真有

效嗎？實情卻是豪雨一來到處照樣崩塌。筆者收集到濫砍超過九十株之場次，無查證者就有25場，總數約6,000棵，慘況直如砍樹比賽。

三、反對矯枉過正，濫砍「危木」：

環保意識高漲如今，濫砍「危木」仍能通行無阻，不知政府推行多年之「保育政策」為何脆弱至此？新政府以此「在傷口撒鹽巴」之方式復育山林，可預期難以善了，理由如下：

該些林木兩年來歷經921地震與桃芝、納莉豪雨之先後考驗而仍能屹立不搖，點出了一項不容置疑之事實：立地穩固，護土有功。之所以被硬指為「危木」，諒必是決策者思考邏輯錯亂所致。

官員若肯用心觀察早還可否定「危木」說：事實上叢生之林木幾無例外地根部連結成一緊密之網狀構造，藉以互保、護土。崩緣常見根部已懸空或主幹傾斜之林木卻終其一生仍不倒；或苦撐多年後不支倒地，但周邊草木卻已代之而起。換言之，根部裸露或主幹傾斜不代表就是「危木」，何況大部分被砍者根莖仍完好。其實稍具生態知識的人應都會同意林木根系具再生、填補裂縫、截擋土石之作用，有利於穩定地體及次生演替之進行，濫砍只會進一步惡化崩塌地而已。

從崩塌地復育之機制亦可否定「危木」說：在惡劣之崩塌地植物如何再生復育事實上極其錯綜複雜，套用專業術語，即破碎「鑲嵌體」藉由

「廊道」而「連結」。基本上是既存草木或種子之直接、間接拓展，可簡化為三種方式：（1）由周邊往內侵，假若崩緣有壯株，伴隨之地被更易拓展；（2）伺機藉由倒木根部之殘土與種苗播散；（3）直接由崩塌面之殘存區拓展。換言之，不管於崩緣或崩面，不管何方式之復育，殘存林木總是扮演復育先鋒之角色，絕非「危木」，濫砍只是與大地之復育更加背道而馳。

只要稍具生態概念之人應皆不會否認「樹倒」有其特殊意義存在，如根部攪起土石或樹體停滯於坡面皆可塑造地表粗糙多樣；朽木亦能提供昆蟲、微生物棲息之空間，或分解、產生養分等功能，在在有利於復育。另外，引進外來草種之舉亦讓人難以理解，事實上台島地震、崩塌恆常發生，早已鍊就一批最適地之陽性樹種伺機而起，無須任何費用，何需刻意加以砍除，卻花冤枉錢引進外籍傭兵（外來物種）代勞，不知決策者居心何在？

從力學觀點亦可否定「危木」說：有一基本觀念必須釐清，是地體不穩造成崩塌，斷非樹倒造成崩塌。且縱使樹倒，根部能攪起之土石有限，堅持砍樹者誇大謂會產生滾雪球作用，製造土石流，實為危言聳聽。另常理亦可知，林木藉由「集體護衛」而保護地體，設若強風迎面而來，崩緣之木有後排為靠山，不易倒；若風從背面來，則為殿後，當然更無機會倒。且縱使林木已傾斜亦多少仍能抗風，若遭砍，風力無阻，可直接從後排引發骨牌效應，更形危險。換言之，任何樹木皆是「防風聖戰士」，官員輕率做出「砍除」之決策猶如迫使軍人於戰場自動解除武裝，任憑宰割，不可原諒。

若能從「植病」之角度思考亦不應魯莽至此，事實上砍樹之後遺症相當多，卻從無人加以仔細評估，如針葉樹已無再起之機，闊葉樹亦未必存活，即使存活亦因光合作用之頓減傷害至相對之根系，減低抓地力，崩塌地更無可救藥。



◀ 歷經921地震、桃芝與納莉颱風之考驗，護土有功之林木卻遭攔腰截斷。拍攝地點：豐原市中坑巷。



數十年來在大有為之舊政府「人定勝天」政策主導下，上下盲幹、硬幹已激起「大地連續之反撲」，很可悲的是，新政府仍未得絲毫教訓，一面高喊「山林保育」，一面卻埋首濫砍，不知「保育」保到哪裡去了？除政府外，學界之心態亦大有可議之處，地震災後筆者特意參加相關會議多次，發覺學界已競相將傳統工法掛上「生態」之招牌，難怪以「砍樹，打鋼筋樁，編塑膠柵」為主、違逆自然之工法亦可魚目混珠地被拱成救大地之一帖「靈方聖藥」，名正言順地繼續危害災區。幸而在桃芝與納莉災變後，總算有學者勇於挺身而出，如台大邱昌平教授於立法院公聽會上即明言「無所作為」之工法為最佳生態工法。偉哉斯言！但可悲的是，有幾個人有如此膽識敢否定既往？又有幾個人敢得罪當道？

四、建議：

為長遠及經濟考量崩場地之治理最終仍須回歸地質、生態考量，建議把握幾個簡單原則：

- (1) 除非崩場地危及居民生命財產或維生命脈之安全，否則基本上不予處理；
- (2) 萬一若需處理，僅需穩定基腳，不動崩塌面；
- (3) 萬不得已若必須處治崩塌面，應合乎嚴謹之「生態綠化」原則，即以撒播種子，栽植苗木，施肥與敷草蓆為限；絕不引進外來物種，不引進非自然材質，不製造二度傷害，不製造污染，不改變地貌，不圍堵、阻礙水流。

殘存林木本就附屬於崩場地體，除非情況危急卻無相對穩定措施之例外，否則無須另行考量。為免造成嚴重傷害，若需處置則僅限於修剪，範圍應以周邊枝葉為限，不容攔腰濫砍；且對象必須限定根部真正裸露懸空且植株已傾斜者，幼株或草本絕不容犧牲。

筆者相信，現今新政府「濫砍林木」之舉形同「飲鴆止渴」，終將逃不過「歷史」與「大地」之嚴酷考驗，值此「環保意識高漲」之時刻籲請決策者三思而後行。

台中工作室活動訊息

專題演講

4/25(四) 隱形殺手——環境賀爾蒙

郭錦堂教授(中國醫藥學院)

5/30(四) 吃豆腐哲學——豆製品之營養價值

李秀蘭經理(美國黃豆協會)

時間：下午2:00-4:00

地址：中市忠明南路730巷1號2樓 台中工作室

名額：40位，名額有限，報名請早！

活動費用：會員、社員免費；非會員、社員每人100元

報名專線：2260-2800

生態之旅

4/21(日) 中興大學生態之旅

5/19(日) 東海大學生態之旅

時間：上午9:00-12:00

名額：40位

費用：每人100元(小一以上)

報名專線：(04)2260-2800

劃撥帳號：21404287

戶名：主婦聯盟台中工作室

「失竊的未來」讀後感

文／楊淑慧

1897年「文明的殘酷」一書中預言，文明的進步將招致自然殘酷的反撲。到現在幾乎完全印證，人類想掌控大自然，在科技文明高度發展之下，為求提升生活品質，創造出各種化學合成物質，卻不知因此必須要承擔嚴重的後果。在過去半世紀以來，數十億磅的人工化學合成物質，大大地改變地球的大氣層及人體，造成了臭氧層破洞和環境荷爾蒙的干擾。

書中提到幾個案例：(1)禿鷹受到DDT污染，80%不孕。(2)水獺受到殺蟲劑的污染逐漸消失。(3)母貂吃到受多氯聯苯污染的魚繁殖率下降。(4)鯊鰐受到戴奧辛的污染導致畸形，同性共巢。(5)海豹、海豚因為多氯聯苯污染導致免疫系統不全易感染病毒死亡。(6)人類男性精蟲數平均減少50%、睪丸癌增加、性器官變形。在在都清楚地揭露：這些事件大部分都被認定和化學污染有關。

何謂環境荷爾蒙？

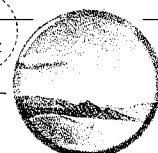
人體有外分泌(例如汗腺)及內分泌(例如甲狀腺)，內分泌所產生的微量物質即為荷爾蒙，例如性荷爾蒙，會傳達刺激至相關器官，影響成長發育及生殖功能。一旦化學污染物透過食物鏈進入人體，一方面會形成假性荷爾蒙，產生類似荷爾蒙的作用，另一方面會影響原本體內荷爾蒙的分泌量。環境荷爾蒙會使人類生殖

功能低下，男性精子減少1/4到一半；女性子宮內膜炎及不孕症患者增加；免疫系統失調及癌症的好發性。母親傳給子女，會導致學習障礙和行為異常。女性懷孕時，在子宮內的胚胎是否會培育出正常健康的胎兒，端賴在適當時機(懷孕初期)是否收到正確的荷爾蒙而定。

本書追查至少51種化合物會干擾體內的內分泌系統，許多到目前為止被認為是安全性高的農藥、界面活性劑、塑膠原料等化學物質，都有釋出環境荷爾蒙的可能。

1962年瑞秋·卡森所作的「寂靜的春天」，即針對殺蟲劑及農藥的濫用提出警告，尤其DDT對環境生態具有毀滅性的殺傷力。在第一次世界大戰出現40餘種毒瓦斯作為戰爭武器，造成十萬人死亡。第二次世界大戰有一種神經瓦斯，它的化學結構和巴拉松農藥相似，30秒內就會令人精神錯亂，數分鐘後會抽搐而死。

1971年越戰時，在越南的美軍，為了清除茂密的森林以利作戰，並破壞越共的糧食來源，自空中大規模撒下除草劑，使無辜小孩死亡、孕婦流產，而且浸透於水中、土中的毒性，長久地威脅越南人的身體健康，並因而產生很多畸形兒；而美軍退伍後，有些人罹患癌症或生下肢體殘障的小孩。有些化學物質就像放射性的銻90，特別容易破壞骨髓；殺蟲劑所用的苯，會堆積在骨髓中長達20個月之久，並造成白血病。全球每年會出現十萬種商業用化





合物製品，一千種新的化學物質在生態系中，對人類或動植物造成各種大大小小的傷害，化學物質會誘發人體產生病變，容易致癌或干擾荷爾蒙系統。

多氯聯苯於19世紀末期發明，1930年代才開發成商品，現在已有209種調配出來，因為化學穩定性高、耐熱、易燃性低，通常被用於變壓器、開關、斷電器、水泥、防火劑、油墨、油漆等等，用途很廣，但它具有動情激素作用，和DDT一樣會影響性荷爾蒙的代謝。1979年台灣多氯聯苯米糠油事件，受到污染後出生的孩子有生理及神經方面的問題。

戴奧辛被稱為「世紀之毒」，其毒性是多氯聯苯的2.5萬倍，巴拉松250萬倍，大部分經由食物鏈，小部分經由皮膚與呼吸道進入生物體內，是在製造殺蟲劑，木材防腐劑等含氯化合物或燃燒紙類、石油燃料等過程中所產生，戴奧辛常與夫喃一起出現，二者的毒性與生物作用類似。

垃圾焚化爐所產生的戴奧辛，主要是含氯的垃圾，如PVC材質之工業用品及日用品、電線電纜、塑膠袋及水管等，在低於攝氏850度以下燃燒汽化所致。最近日本發現居住在焚化爐附近的居民罹患癌症機率較其他地區高出50%。

DDT和其他殺蟲劑、多氯聯苯及戴奧辛全都囤積在我們脂肪組織內達數個月或數年之久，不易排出體外，而母體會將終身累積的毒素經由胎盤和母乳傳給新生兒。

人造動情激素DES即人造荷爾蒙，在五十年代開始，懷孕婦女大量服用，以防止流產。從1950到1980年代有近600萬個嬰孩被DES接觸到，卻沒想到2、30年後，女孩成了陰道癌、生

殖器官變異而不孕的高危險群；男孩容易女性化和罹患前列腺癌。

塑膠製造商在聚苯乙烯(PS)和聚氯乙烯(PVC)中添加「對壬基苯酚」作為抗氧化劑，可以使塑膠製品穩定不易斷裂。「對壬基苯酚」也是一種假性荷爾蒙，會從塑膠製品(如奶瓶、食品包裝、PVC管)一般工業用的清潔劑、殺蟲劑和個人清潔用品產生，食品罐頭中的塑膠塗料含有酚甲烷，進入人體容易導致乳癌，男性會造成不孕。過去我們認為最安全的化學物質，到後來都被證實是最危險的。

合成化學物質散佈於地球每個角落，連南北極都難逃它的污染，而且若將多種化學物質放在一起會產生「雞尾酒作用」，即毒性會有加成作用。

為了我們自己和下一代的身體健康，儘量避免化學物質的污染，必須從日常生活中注意以下幾點：

(一)飲用水的品質：水是生存必需品，因此，必須監督水資源管理機關善盡檢驗之責，確保飲用水安全。

(二)慎選食物：

(1)減少攝食動物性脂肪：因為環境荷爾蒙會囤積在脂肪內。

(2)選購或種植有機蔬菜：避免農藥和化學污染。

(3)避免接觸塑膠製品：塑膠會釋放荷爾蒙干擾物質。

(三)少用化學物品：

(1)經常洗手。

(2)避免使用殺蟲劑。

(3)幼兒玩具應用木製不上色為宜。

(4)少用化學合成清潔劑：合成洗劑常添加

界面活性劑、發泡劑、漂白劑等造成河川、湖泊污染，並且因沖洗不容易殘留，會引起皮膚病和內臟障礙。

(四)加強保護措施：

(1)政府應做好把關工作及標示提醒大眾毒物的污染程度，事先有預防措施，才能將傷害程度降到最低。

(2)工廠排放水、空氣、廢棄物應加強管制。

(3)民衆實行垃圾減量、做好垃圾分類，將可回收資源再利用；而塑膠袋、保麗龍更應分別包裝回收。廚餘現在也有回收，才不會進入焚化爐燃燒，容易產生戴奧辛。

人類所製造的環境污染與破壞，不但對自然生態造成嚴重威脅，也危及全人類的身體健康與生存發展，請大家為後代子孫保有一片淨土，還給他們清新的空氣、無污染的水質與土壤，許給他們一個美好的無毒未來。

頂樓上的朋友 文/躲雨



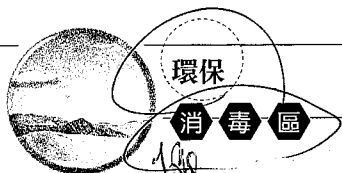
自 三年前社區頂樓開放種菜以來，很多人都把頂樓當成是聯絡家人感情的最佳管道。

假日一到，只見夫妻檔、親子檔，分工合作忙著菜園的事，從墾地、施肥、抓蟲、除草，無不事事躬親，哪裡馬虎的了！？因為要是不認真一點，鐵定你的菜是種給菜蟲吃的。冬天，紋白蝶翩翩飛舞好不漂亮！但是，菜農的惡夢才開始；只要常看到紋白蝶在您的菜園，過不了多久，十字花科的蔬菜，如：高麗菜、大白菜，就會發生蟲蟲危機了。而葉菜類的菜籽是鴿子的最愛，當牠漫步在菜園裡，菜籽兒一個也不剩，一定得蓋網子。只是呀！牠沒得吃時，就吃嫩菜葉，比菜蟲還狠，吃的只剩葉梗，我為了不讓菜裡頭硝酸鹽太高，經常不蓋網子，卻便宜了鴿子！下雨前最壯觀的要稱是燕子了，只見成群低飛的燕子(家燕)，在你頭頂上飛過來又飛過去，好似有一定的路線，每一隻都不會衝撞在一起，只見背部黑且寶藍的顏色相互輝映，低飛時，腹部泛白也看得到喉嚨處的紅褐色，我喜歡

目光追隨著牠們的身影或遠或近，只想捕捉一點與牠們親近的偶然。

有一個冬天的暖陽，把先生與孩子都呼喚了去，我忙著施肥，孩子們捉弄著葉上的菜蟲，觀察著空花盆內的蝶蛹，嘟囔著為什麼還沒羽化？先生平常個性嚴謹，並不常隨我上樓，那一天，湊巧好幾位鄰居的先生也在樓上享受日光浴，見面先是一陣寒暄，繼而談起近日話題，不外是：經濟不景氣造成工作的影響啦、加入WTO的產業變遷……等等，連近日炒的火熱的璩美鳳事件、VCD光碟也在談話內容；不管他們談的是什麼，但是這樣暖暖的太陽，照在這些大男人身上，除去他們習以為常的矜持，這幾個男人索性拿了養身酒配著花生喝了起來，後來連女人也加入話題。

「我喜歡這樣的關係，不只是鄰居的關係，還多了朋友的情誼，藉著社區辦活動、推動資源回收的義工身分，讓我有幸可以結識更多的鄰居，進而成為朋友。」



可以美白食品的過氧化氫

文／陳修玲

過氧化氫和雙氧水

過氧化氫 (Hydrogen peroxide)？又是一個不太熟悉的化學名詞！其實，它就是我們常用來消毒的雙氧水。它在水中的濃度因使用需要而不同，如果您看過主婦聯盟第169期月刊的毒專欄「彩妝你的秀髮，會有後遺症嗎？」，可能對它還有一點印象，過氧化氫就是永久性染髮劑中的一個成分，使用濃度是百分之六，它漂白您的秀髮並和染劑反應，讓頭髮呈現出您要染的色澤。

食品中的過氧化氫

過氧化氫有殺菌防霉的效果，而豆類製品因為蛋白質含量高，容易滋生細菌，讓產品腐敗變酸，所以廠商喜歡添加過氧化氫。另外，過氧化氫的漂白功效，更讓產品看起來更為潔淨！這種加工行為並不違法，但是，如果食品售出時仍有過氧化氫的殘留，可是要受罰的！台北市衛生局公佈去年十一、十二月於超市、傳統市場、零售商店和素食餐廳的豆類製品和蓮子的抽驗結果，發現近四成的生鮮蓮子和三成三的豆乾產品有過氧化氫的殘留。（順道一提，讀者們可以享用綠主張高品質又不加過氧化氫的豆腐、豆乾，是何等的幸福！）

過氧化氫的特性

過氧化氫是一種無色無味但具刺激性的液

體。低濃度(小於10%)的過氧化氫，主要用於殺菌、美容及醫療用途，如蔬果的去皮消毒，魚苗、魚卵的防黴，頭髮的漂白染色，口腔潰爛、傷口及醫療器材的消毒等。高濃度(大於10%)過氧化氫，則用於紡織品、皮革、木材製造業，作為漂白及去味劑。雖然過氧化氫被允許用在食品的處理，但是，它在人體內卻會產生自由基，破壞細胞、造成組織的壞死。當皮膚、眼睛及腸胃道接觸到高濃度的過氧化氫時，會因它的強氧化力而被腐蝕。所以誤食過量之過氧化氫，有噁心、嘔吐、腹瀉的症狀，嚴重者甚至造成腸胃潰瘍。

破除「白即是好」的迷思

週遭的事物，除自然界中的白雲、白雪、白色花朵外，有許多「白」是人類加工產生的。「白」給人純淨的感覺，漂白的食物可能有視覺上的享受，卻可能要身體付出代價，聰明的消費者應該了解自己需要的是什麼吧！

會友茶會——春天邀約

春天即將來到，您是否已準備好以一個躍動的心重新出發？邀請您來基金會走走，認識我們，順便學點DIY，也是一種成長喔！請報名參加！

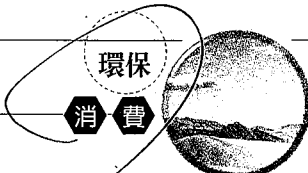
活動日期：2002年4月18日(星期四)，下午2:00-4:00

活動內容：1.歡喜來相見

2.環保袋著走——「塑膠袋塑身」教作

3.「紅豆涼糕」教做

報名專線：(02) 2368-6211分機17謝小姐



嬰兒奶粉中的污染物

文／消品會編譯

初為人母的現代媽如果被環境荷爾蒙嚇著了，憂心自己分泌的乳汁可能會把自己體內的毒物傳給小寶寶，可能就會放棄母乳哺育，而選擇了奶瓶加嬰兒配方奶。

其實，嬰兒的配方奶粉存在許多問題：

污染物與各種添加物，許多更是成份表中未標示出的。

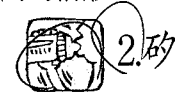
我們俗稱的嬰兒奶粉，它的正確名稱是「嬰兒配方奶」，這是一項每年有美金80億元以上的食品產業。透過廣告與醫院体系的強力行銷下，許多人都相信嬰兒奶粉比母乳好。

目前市售的嬰兒配方奶依主要成份可以分為兩種，一種是以牛奶調製的，另一種使用大豆為主成份，做為模擬母乳的替代蛋白質。嬰兒配方奶其實就是模擬母乳營養成份在工廠所調製出的化學奶，含有許多大家所不知道的添加物，包括合成維生素、乳化劑、植物性油脂(如棕櫚油)、安定劑、甜味劑、增稠劑、抗氧化劑等。以下是大多數人所未聽聞過的嬰兒奶粉內的未標示或隱藏的成份，提供給即將為人父母的思考與參考。

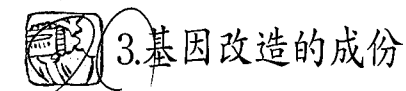


鋁會干擾細胞代謝過程及DNA傳遞訊習，鋁在大豆為主成份的配方奶粉、低過敏性嬰兒奶、早產兒專用配方奶中特別高。我們的擔心是，過高的鋁可能會沉積在大腦組織，而造成腦部功能的不健全。一般標準的嬰兒奶粉的鋁含量是母乳的大約40倍；而大豆嬰兒配方奶的

鋁含量可達到母乳的50~1,000倍！其它如錳、鎘、鉛等重金屬嬰兒配方奶中也曾被驗出含量過高的情形。



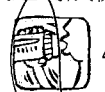
矽和鋁一樣，都是由大豆與其它添加物被加到嬰兒配方奶中。媽媽如果曾經做過矽膠隆乳手術，她所分泌的母乳中的會有微量增加的矽（和一般的母乳相比）；但是嬰兒配方奶中的矽含量又更高。美國曾有測過27種品牌的嬰兒配方奶，所測到的矽含量竟高達母乳的15-270倍！大量的矽對嬰幼兒會有什麼樣的影響？目前並無答案。



部份的嬰兒配方奶已被測出含有基因改造的玉米或大豆。目前美國的大豆種植比率中有近6成是經過基因改造的，而GMOs的玉米也佔了約3成（註1）。美國品牌的Neocare、Isomil、Similac(心美力)、Alsoy、ProSoBee等都被測出含基因改造的大豆成份。對嬰兒來說，基因改造的成份可能含有新的毒素或新的過敏原，也可能增加嬰兒體內的抗藥性細菌的存在（註2）。



因為我國政府目前尚未強制要求廠商標示產品是否含有GMOs的成份，所以爸爸媽媽在為寶貝選購嬰兒配方奶時就忽略了小寶寶可能吃到基因改造的成份。



4. 麩氨酸鈉 (味精)

麩氨酸鈉在許多品牌的嬰兒奶中都可發現到，它可以透過嬰兒尚未發育完整的血腦障壁而進入大腦，麩氨酸鈉可能具有神經毒性。麩氨酸鈉的含量在一些低過敏性的嬰兒奶配方中含量特別高，但對大腦功能的長期影響並不清楚。



5. 植物性雌激素

嬰兒大豆配方奶 (嬰兒豆奶) 主要用在對牛奶過敏及嬰兒腹瀉時的替代奶。飼食大豆配方奶的嬰兒其血液中測到的植物雌激素是天然雌激素的13,000~22,000倍，這樣高濃度的雌性激素會在體內轉化成類固醇荷爾蒙，也可能影響性器官的發育。嬰兒豆奶被證實曾引起早發性乳腺發育 (8歲以前的乳房發育)。植物雌性激素也是抗甲狀腺因子，可能會造成甲狀腺機能亢進 (大脖子)。研究發現兒童在嬰兒期喝嬰兒豆奶比較容易得到自体免疫性甲狀腺疾病。



6. 塑膠奶瓶溶出物

嬰兒配方奶必須使用奶瓶，現在多數的父母都選擇購買塑膠奶瓶，在奶瓶製造過程中必須添加的塑化劑，用來軟化塑膠以方便成型。調查證實有幾種塑化劑包括雙酚-A (bisphenol-A) 及苯二甲酸 (phthalates) 會溶出到沖泡的嬰兒奶中。這兩種化合物都是已被證實的環境荷爾蒙，會引起男性的精子數量的減少及增加女性

得到乳癌的機率。英國政府曾在罐裝的即食嬰兒配方奶中檢測出雙酚-A。雙酚-A也使用在罐頭的內層塗料，在食物製罐的過程會溶出而與油脂結合。



7. 水污染

許多人相信飲用水的污染是開發中國家才有的問題。但管線老舊、水廠水源的水質變化都可能讓各地的自來水品質差異極大；飲水完全依賴地下水 (井水) 的地區更應定期檢測水中的鉛、砷、硝酸鹽與農藥含量，以確保全家人的健康。老舊住宅的自來水鉛管可能是鉛污染的主要來源；絕對不要使用熱水管的水來沖泡牛奶，因為鉛的含量可能會提高，而讓小寶寶的血液中鉛的濃度提高；嬰幼兒食入過多的鉛會導致智力的低下。

飲用水如果含有太高的硝酸鹽 (農業地帶的地下水井常有的硝酸鹽污染)，用它來沖泡嬰兒奶，可能為導致嬰兒的「藍嬰症」，這是因為硝酸鹽代謝成亞硝酸，會和血紅素結合，大大降低了血紅素的攜帶氧氣的功能，造成嬰兒的全身缺氧而呈現膚色發藍紫。

除草劑草脫淨 (atrazine) 是美國許多農業州，包括愛荷華、印第安那、伊利諾、俄亥俄等州的自來水系統中常發現的農藥污染物，其它常見的地下水汙染物質包括含氯殺虫劑、其它除草劑、溶劑、鉛、砷等。這樣類似的情形也可能出現在台灣的農業區。而瓶裝水也可能含有污染物。



8. 細菌污染

嬰兒配方奶在製造、運送的過程很容易遭到細菌污染。荷蘭有項研究購買了35個國家的

嬰兒奶粉，結果有52.5%的嬰兒奶遭到腸病毒的污染，這是新生兒腦炎與敗血症的主因。1993年加拿大衛生部曾要求Enfalac與Soyalac的產品全面回收；Enfalac的即食罐裝嬰兒奶因殺菌不全而遭到臘桿菌的污染，Soyalac奶粉則是被沙門氏菌所汙染，這在嬰兒會引起嚴重疾病的。母乳中所沒有的黃麴毒素也曾在幾家廠牌的嬰兒奶中被檢驗出。



思考與選擇

雖然一些工業化的污染物已進入每一個人的體內，母乳也反應著母親生活環境的選擇與影響，雖有一些化學污染物的存在，母乳仍是嬰孩成長的最佳食物。我們不必驚慌地尋覓另一種替代奶，應該致力的是不讓環境繼續惡化，因為我們希望孩子們的未來子孫能免於更

加惡化的生存環境。

(本文參考Mothering雜誌2000年5/6月刊，及美國自然資源保護會網頁www.nrdc.org)

註1：基因改造的食品是來自基因改造的生物體 (GMOs)，利用基因轉殖的生物技術把含細菌的基因放入馬鈴薯、大豆、玉米中，讓這些農作物不怕除草劑的傷害，或不怕害虫來啃食。但因為長期食用、或長期種植對生態的影響都未仔細研究，現在已在北美洲大量種植與加工，現在是想要不吃到也很難了！

註2：目前的GMO作物多植入一個耐抗生素的基因，作為篩選技術的標記之用，但這種耐抗生素的基因可能會在腸道或自然界傳給其它生物，有可能造成耐抗生素的細菌 (俗稱的抗藥性細菌) 的繁衍。

演講預告

市售蔬菜的農藥殘留情形

對於農友於田間用藥等事宜，不是消費者使用肉眼，甚至嗅覺、味覺就能辨識出，而是需要經過科學分析出的數據來證明。

台北市瑠公基金會為了研究本土農藥殘留議題，於民國80年設立了當時全台灣設備最佳的精密農業檢驗中心，運用科學方法來瞭解台灣農業使用農藥的現況及變化，並以此為基礎，輔導農友生產合乎安全的蔬果。本次演講，我們將為您介紹該基金會，並分享去年輔導的農友在農藥殘留部分的結果。

講師：孔繁慧主任／財團法人台北市

瑠公農業產銷基金會農檢中心

時間：2002年4月24日 (三)，上午9:30-11:30

帶「電」的頭腦～談電腦

資訊發達的e世代，電腦漸漸成為家庭的普通設

備，電腦不再只現身於辦公室中，儼然成為基本的家電用品。

電腦種類可分為桌上型與筆記型兩大類，這兩大類別有何不同，如何選擇適合自己使用的電腦種類？而PDA又是什麼？您家有沒有必要添購？歡迎想要入門了解電腦產品的您，一同來聆聽陳守治老師的演講，陳老師將以最淺顯、口語方式為各位介紹這類科技產品，讓這帶「電」的頭腦，成為您日常生活中的好幫手。

講師：陳守治老師／台灣科技大學電子系

時間：2002年5月8日 (三)，上午9:30~11:30

* 以上演講之相關報名事項如下：

地點：主婦聯盟會議室

(台北市汀州路三段160巷4號5樓之1)

人數：30人，請預約報名

費用：會友、社員免費，非會員、非社員單場100元。

報名電話：2368-6211分機14楊小姐。



課程變革對教學及學習模式衝擊的回應(上)

文／陳文典

比較之於82年的課程，89年頒佈的「國民中小學九年一貫課程」是一個變革幅度很大的課程；在教學、教材、評量方面大半的主導權由教育部移至學校及教師的手上。整個教育情勢、校園生態將會做一次大調整。本文只是將這種正在調整的狀態做一描述，並藉多年來在教學方面的經驗，提出一些有待調整的關鍵點。

一、新課程的基本特質

自民國82年社會上掀起一股教育改革呼聲之後，87年9月教務部頒佈「國民教育階段九年一貫課程總綱綱要」，算是官方對此一運動做出了第一次具體的回應。總綱綱要標示出課程的結構，也顯示了課程的特質。分析整個總綱的內容，我們可以歸納出幾個要點：

- 1.課程目標在於培養國民生活所需之基本能力。
- 2.為了培養國民的基本能力，設計七個「學習領域」。
- 3.宜將九年國民教育的課程做整體規劃。
- 4.以「學習領域」來規劃課程，領域內之教學應以統整為原則。
- 5.教學內容與活動設計應力求生活化，教材應以生活經驗為重心。
- 6.教學應以學生為主體，進行學生主動自主的學習活動。

為了使課程得以實現，在實施的規劃上有許多重大的改革：

- 1.在課程綱要的規範下，學校可自行編製教

- 材。教師亦可依社區或學生特性編修其教材。
- 2.總授課節數減少。以利課餘時間做社團、社區服務等活動。
- 3.各「學習領域」之授課時數在規定比例範圍內可做彈性調整。
- 4.設定各學習階段的能力指標。在同一個學習領域的同一個學習階段之教材可做統整規劃。
- 5.必要修習的教材內容僅作大要的指定，並大量的減縮。

整體而言，新的課程不管是在授課時間、教材等方面的規劃都做了大幅度的寬鬆調整。等於是將教學的主導權大量放歸學校、教師，希望賦予學校及教師的教學自由空間，可使教師能自如的發揮其教學技能，使學生的學習擁有較大的自主和創造機會。

二、新舊課程教學與學習模式之比較

- 1.教育目的以「學生本位」取代「目的導向」
- 其實舊的課程，本來也是以發展學生潛能為目標的，不過由於客觀教育分流制度的設計，已經使整個教學發展成為以「升學」為導

向的唯一目的了！此番重申此一宗旨，並廢除高中聯招，且「可能」在制度上進行改革，期望以「學生潛能的開發」為目的的教育得以實現。

- 2.課程目標以「能力本位」取代「教材中心」

揭示培養國民生活所需之基本能力為整個教育的目標，為了達成基本能力的提升，才設置七大學習領域，也即是學習是為了能力的提升。以往的課程則首先強調的是要講授的教材內容，其基本假設是相信學習這些教材之後，學生的能力自然會提升。

- 3.教材編選以「學校本位」取代「統一標準」

課程綱要中僅原則性規範少量必修的教材，教師們(以學校為單位)可以依這些少量必修的教材為核心，再因應地方特殊環境、學生需求，發展出合適的教材。

- 4.學校組織以「教學本位」取代「行政掛帥」

由於教師對教材選擇、學生學習計劃的指

導，具有較大的自主空間。所以，各校學習領域的課程委員會將成為一個很忙的機構，再加土如何調適學生性向、能力差異、安排學生選課及課餘活動，學校行政將是以協助教師完成其教學為主語，負責各部門的協調工作。這和以往教材一致、進度一致、選課一致的情形，在行政工作的內容上很不一樣。

- 5.教學活動以「引領學習」取代「知識講授」

「教學應以學生為主體」。新課程強調教學法的更新，希望學生自動的參與學習活動，而且整個教學活動中應賦予學生自主的創造空間，即「怎麼教」比「教什麼」更為重要。我們可以說以往教師的首要工作是「教書(傳授書本的知識)」，現在，教師的主要工作是「教學(教學生怎麼去學)」，因此，學生的學習心態也會以「主動探索」取代「被動受教」。(待續)

(作者為國立台灣師範大學物理系教授)

「防災科學教育館」參觀

921的震撼，桃芝颱風的驚惶，新聞報導中火神的肆虐，處於多變的環境，您是否隨時有防災應變的能力及知識？4月23日，主婦聯盟將舉辦「防災科學教育館」參觀活動，並特地請館內人員為大家解說防災知識及應變能力。

防災科學教育館內主要的設施有：兒童防災教室、風雨體驗區、地震體驗區、滅火體驗區，我們邀請您一同參加，籍由此次難得的機會，親身體驗操作，學習防火、防洪、防震、防颱等緊急避難知識與技能，以期遠離災害。歡迎親子共同參與！

參觀時間：2002年4月24日(星期三)下午1:30-3:30

集合時間：下午1:00-1:20

集合地點：防災科學教育館門口／台北市內湖成功路2段376號(民權東路六段與成功路二段口)

活動對象：主婦聯盟會友與社員

人數：40人，額滿為止

活動費用：免費參加(請預先報名，以利與參觀單位聯繫)

注意事項：1.請自備飲水。2.館內禁止飲食請配合

交通：請自行前往

公車：

A.內湖區行政大樓站／0東、214、278、286、521、613、617、630、645、646、652、903、棕1

B.湖興站／28、240、256、284、藍20、藍27、棕9

台汽客運：湖興站

報名電話：(02) 2368-6211 # 14楊菊小姐



也是一面鏡子

文／陳慈美

我們家裡六個人共用三台電腦，很多東西都是公開交流，不分彼此。有一次正在整理檔案，看到小女兒去年剛進入高中後學校要她們寫的一篇自我介紹，雖然文中對媽媽著墨不多，但是，讀完之後，我有照鏡子的感覺——十多年來，我堅持用自己認為比較正確的方法經營這個屬於我們六個人的小天地，也很慶幸能夠在主婦聯盟認識許多非常賢慧的媽媽，讓我不斷有見賢思齊的機會，而我的四個孩子就在這樣的氛圍下成長著。在女兒的同意下，本期，我和主婦聯盟裡看著我的孩子長大的眾阿姨們分享小女兒的「自我介紹」。

我，小鴨鴨，今年十五歲，剛從天真活潑又快樂的國中，進入水深火熱的高中生活。深深的覺得以前都被學姊騙了，說什麼高中多自由快樂.....呵呵呵！現在知道了，我寧可相信國文老師說的：「高一雖很累，高二更可怕，高三不是人！」好有點心理準備。

關於家人，我有二個姊姊和一個弟弟，大家小時候打打鬧鬧，到現在卻是相親相愛的。大概是因為從小就睡在一起吧！不曾分開的我們，應該也無法想像失去其中之一的感覺。陪著我們長大的，還有爸爸媽媽，他們恰好是一黑臉一白臉的角色扮演。爸爸總是板著臉孔，口頭禪是：「喂，幾點了？溫習功課了啦！」（這時候，原本要開始讀書的我，就會立刻去睡覺，一覺到天明喔！）媽媽管教的方式，就比

較接近道家的清淨無為吧！讓我們自然的「生長」。

對我來說，媽媽對我的要求比較少，是「本我」，爸爸的要求較嚴厲，是「超我」，當我想墮落時，超我會來約束本我，所以倒也沒做出什麼令人擔心的事。

特別要說說我弟弟，從小和他是死對頭，以前還曾經反目成仇，互相不爽！也許是因為年齡的差距不大，這小子一點也沒有「長幼」的概念：完全不把我當姊姊，於是，心理不平衡的我，就會用行動來証明我是「姊」字輩的！！就這樣惡性循環，.....一直到我奇蹟似的，戲劇性地進入別人口中的「第一志願」，臭小子才知道原來他姊姊也有無限潛能，還會謙恭地來問功課呢！哼！

說到奇蹟似的，戲劇性地進入綠園，自己也覺得運氣可能找錯人了！！我真的是非常幸運的.....個案，不像有人是拼死了命才如願的。說實話，以前我還相當不屑綠園的呢！覺得每個人都只知道第一志願，不知道什麼才是最適合自己的.....結果，在陰錯陽差之下，踏上了綠園的芳土，穿上了綠色的制服。

在綠園待上了一兩個月之後，才發覺「第一志願」果然不一樣！！同學都很上進，卻不像原本以為的「彬彬有禮」，「學富五車」.....很多有意義的活動，社團超讚，還可以認識一大堆學姊.....最重要的是，食物超豐富，吃不

完、吃不膩的合作社，早餐部、熱食部and水果部.....而且，離我家又近，現在真慶幸自己進入了綠園！

回到嚴肅的話題，我是個重感情的人，正因如此，別人的一句話都可以令我產生強烈的情緒。尤其是朋友，對我而言，比成績重要。

另外，大而化之也是我的個性，太小家子氣的行為會被我嘲笑。「快樂」是我的原則，也是基本需求吧！還有，我很愛睡覺。

有點不知道自己在說什麼，快點收尾了！總結一句，我應該是個隨和、隨性、隨便的人吧！

活動訊息

消費品質自力救濟營

台灣加入WTO，消費者面對更大的挑戰，如何做個理性、有智慧的消費者？我們的消費環境安全嗎？是否處處陷阱？消費者如何自覺並發揮自我力量保障自己？都是我們共同的課題。

一、主辦單位：主婦聯盟環境保護基金會台中工作室

主婦聯盟生活消費合作社

二、對象及收費：

1.會員及社員保證金500元，一般民眾1,300元（含保證金500元）；午餐請自理。

2.全勤者退保證金。

三、上課時間：91年5月18、19日（週六、日）8:00-16:50

四、招收名額：40位 名額有限，未免向隅，報名請早！！

五、劃撥帳號：21404287 戶名：主婦聯盟台中工作室

六、報名電話：(04)2260-2800洪秘書

七、上課地點：台中市忠明南路730巷1號2樓

八、課程內容：

日期：5/18(六)

8:00~9:50 你在「瞎」拼嗎？~如何做個理性與聰明的消費者？
10:00~11:50 團結就是力量~談合作消費
13:00~14:50 健康與互助的結合~喜願麵包的故事
15:00~16:50 食品中的SKII~認識食品添加物

謝麗芬 主婦聯盟生活消費合作社理事
陳來紅 主婦聯盟生活消費合作社理事主席
施明燦 喜願麵包坊總監
張美齡 台中市衛生局

日期：5/19(日)

8:00~9:50 你是吃虧還是佔便宜？~消費者如何自我保護
10:00~11:50 蔬菜硝酸鹽及農藥問題面面觀？硝酸鹽檢測D.I.Y.
13:00~14:50 談肉品安全~如何辨識安全雞肉、豬肉？
15:00~16:50 清潔劑知多少？自製肥皂

劉金城 台中市消保官
林碧霞 主婦聯盟生活消費合作社理事
曾松清 畜產藥品業者
鄭政峰 中興大學教授

主婦聯盟九十一年二月份大事記要

台北總部

910201(五)

◆至台東參加環保署九十年度執行機關辦理資源回收績效考核複核行程。

910204(一)

◆出席環保署91年度環保示範社區計畫決選會議。

◆出席董氏基金會「2002年戒煙就贏」討論會議。

◆出席「亞洲非核論壇」會議。

910205(二)

◆出席環保署「機關綠色採購績效評核小組會議」。

◆接受伊甸廣播組「愛心園地」節目訪問，談「環保過年」。

◆至嘉義及台中參加環保署九十年度執行機關辦理資源回收績效考核複核行程，共三天。

910207(四)

◆出席環保署「購物用塑膠袋及免洗餐具限制使用推動計畫評選會議」。

910208(五)

◆出席環保署「應繳交回收清除處理費之免洗餐具業者營業量查核計畫」期中報告審查會議。

910219(二)

◆參加環保署「九十一年度辦公室做環保運動實施計畫」評選會議。

910221(四)

◆台北市中正區河堤里里長鄒士根來訪，洽談廚餘做堆肥。

◆出席環保署「回收獎勵金制度存廢及相關配

套措施」公聽會。

910223(六)

◆參加「萬芳醫院開幕五週年院慶紀念會」，本會設置「綠色生活廣場」攤位。

◆接待荒野保護協會來訪。

◆參加看守台灣協會新春茶會。

910225(一)

◆出席環保署「廢印表機回收宣導計畫」期末報告審查會議。

◆公視「我們的島」節目前來拍攝「環保DIY」。

◆參加綠色和平電台節目。

910226(二)

◆參加環保署「九十一年度稽核認證公正團體監督委員會第一次會議」。

910227(三)

◆出席參加環保署環境品質諮詢委員會第111次委員會議。

台中工作室

910202(六)

◆參加台中廣播節目，談「年貨大街設攤」。

910208(五)

◆至彰化大城鄉參觀：「中部事業廢棄物最終掩埋場」。

更正啟示

上期會訊(170期)，第11頁「教數學，不只在教算題」一文，作者處說明應為：鄭端容、林秀地。本文為二位校長共同發表之文章，本刊誤植作者說明為鄭端容演講、林秀地整理，特此致歉。

主婦聯盟九十一年二月捐款名單

台北總會

20,000 陳曼麗

8,000 顏美娟

5,000 吳明真、李貴燕

2,500 施智華

2,000 彭德潤、黃敏茹、劉月嬌、許劉瓊蘭

1,000 黃月嬌

600 呂素梅、黃瓊音、廖玉容、劉雲雀

560 李菊春、李麗琴

500 王敦雅

200 陳淑芳、詹瓊月

100 陳榮宗

90年12月份主婦聯盟生活消費合作社醬油回捐基金
7,240元

台中工作室

1,000 莊俊彥

600 鍾香蘭、劉彩禎、邱貴鳳、程蘭鈺、紀麗鳳、王守珍、施授貞

300 陳素月、邱淑曼(每日十元做環保俱樂部)

163 家全事務機器有限公司

九十一年二月份「台中工作室購屋基金」捐款名單

3,000 呂玉鈴

2,600 江翠娥

1,663 王邁

1,000 莊俊彥、洪美玉

300 黎明蔬菜班、謝易修、陳進典

感謝您！您的支持是我們前進的動力！！

捐款劃撥帳號：21404287

戶名：主婦聯盟台中工作室

聯絡電話：(04)2260-2800

主婦聯盟信用卡繳費授權書

傳真後請來電確認

姓名：_____ ☐會員，編號：_____ ☐非會員_____

身分證字號：☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

電話：公() _____ 宅() _____ 傳真() _____

通訊地址：☐☐☐

信用卡別：☐VISA ☐MASTER ☐JCB ☐聯合信用卡

信用卡號：_____

發卡銀行：_____

信用卡有效期限：____年____月 授權號碼：_____ (此欄免填)

持卡人簽名：_____ (與信用卡簽名一致)

填寫日期：____年____月____日

繳費訂購資料

☐入會，成為贊助會友 ☐一般600元 ☐贊助1,500元 ☐永久10,000元

☐續會 ☐一般600元 ☐贊助1,500元 ☐永久10,000元

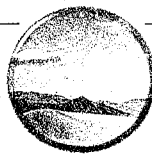
☐捐款_____元

☐活動費_____元，活動名稱_____日期_____人數_____

☐購物(圖書或環保品，請註明品名、單價、數量)

☐其他 _____

*填妥表格後，請傳真至(02)2368-6213，傳真後請來電確認(02)2368-6211轉14分機，以利作業；或郵寄至主婦聯盟，100台北市汀州路三段160巷4號5樓之1。



環保

「戒菸就贏」比賽

不抽菸，來抽60萬！2002年4月25日前，吸菸者與不吸菸者兩人一組作伙逗陣來報名，只要從2002年5月2日至29日不吸菸，兩人就有機會健健康康抱走獎金共60萬元。

「Quit & Win」是世界衛生組織（WHO）支持的國際性成人戒菸比賽，芬蘭國家公共衛生署自1994年起每兩年舉辦一次；預估2002年第五屆全球戒菸比賽將有約100個國家及百萬個癮君子參加；今年是台灣首次加入Quit & Win國際性戒菸比賽行列，大家將有機會贏得健康又贏得獎金。

活動辦法：吸菸者(參賽者)

與不吸菸者(見證人)兩人一組，於報名期內報名，成功戒菸者即可參加抽獎。

活動日期：報名期：4/1-4/25止，戒菸期：5/2-5/29止

活動獎勵：

(一) 國內獎項：

- 1.成功戒菸獎金新台幣30萬元一名，其見證人獎金新台幣30萬元。
- 2.成功戒菸獎金新台幣20萬元一名，其見證人獎金新台幣20萬元。
- 3.成功戒菸獎金新台幣10萬元一名，其見證人獎金新台幣10萬元。
- 4.成功戒菸獎金新台幣1萬元十名，其見證人獎金新台幣1萬元。

(二) 國際獎項：

戒菸就贏

Quit & Win

2002

www.quitandwin.org.tw

國際主辦單位將從100個參賽國家的主要獎項得獎人中抽出一位，頒發美金一萬元獎金，並於6月底在波蘭華沙公開頒獎；另外，抽出六名各得美金2,500元。

(三) **抽獎時間：**2002年5月30日進行抽獎，得獎名單將公佈於「戒菸就贏」網站，主辦單位亦會以電話通知得獎者，並進行檢測，確認其不吸菸後，擇期公開頒獎。

簡章索取：衛生所、署立醫院、康是美連鎖藥妝店、丁丁連鎖藥局、健康新希望聯誼會、董氏基金會

活動電話：(02)2776-6133

活動網站：www.quitandwin.org.tw「戒菸就贏」

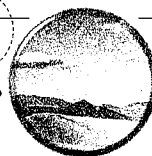
主辦單位：衛生署國民健康局、董氏基金會

協辦單位：財團法人主婦聯盟環境保護基金會、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國牙醫師公會全國聯合會、台灣家庭醫學醫學會、國家衛生研究院、消費者文教基金會、新環境基金會、台灣醫界聯盟基金會

贊助廠商：法瑪西亞股份有限公司 尼古清贊助

環保

人物



資深義工專訪系列(一)

銀髮貴人黃月嬌

——環保委員會副主委

文/陳月雲

在 主婦聯盟「南庄尋古」活動的車上，一位古錐的婦女帶著孫女，兩人戴同色的帽子、同色提袋和小揹袋，好一幅「媽孫裝」——這就是環委會副主委黃月嬌，她利用大女兒穿舊了的大毛衣，巧手改做成自己和孫女的新裝。

隔不了多久，在非核家園首映會上，又看到月嬌胸前可愛的蚌殼別針；過年後，發現她隨身攜帶的隨餐包，是自己車縫的，而身上那套衣服，則是十幾年前的舊衣服，稍加修改變成新套裝……。這樣一個創意無窮的女人，是怎樣被主婦聯盟網羅的呢？

空巢媽媽・專長日文

其實，說網羅顯得太見外，月嬌其實根本就是自投羅網來的——話說，月嬌是家中七個孩子的老大，光復前唸了幾年日本書，後來國語倒是讀得較多。不過，那個年代，老大總是要讓弟妹讀書，甚至賺錢扶助家庭，因此月嬌到醫生館做護士；受日本教育的老醫生，老是用日文交代她配藥或打針，為了把工作做得更好，月嬌很用心的自修醫院的日文書刊、聽日文會話，把日文練得聽、說、讀、寫呱呱叫。

結婚後，月嬌專心做家庭主婦。那時，市面上童裝很少，僅有的孔雀行又很貴，為了打扮兩個可愛的女兒，月嬌去學了兩個月的洋裁

後，就開始買日本的BOOK來看（別忘了，她的日文在醫院就練得很精通），自己做童裝，做啊做的，練就了一身好手藝。

把兩個女兒帶大，等到她們都到美國修碩士後（一個現在在美國上班定居，一個在新竹某高中任教），月嬌面臨「空巢媽媽」的困境。這時，她有兩個想法：1.必須尋找自己的天空，為未來做生涯規劃；2.每次到市場，就看到廢棄的保特瓶、保麗龍很多，塞住下水道；同時，明知有些殺蟲劑含致癌物，卻又非用不可，到底怎麼辦？

環保媽媽・使命感重

為了同時解決這兩大問題，她開始留意到市面上的義工團體。民國78年，主婦聯盟正式成立，強調要為台灣的環境保護把關，並矢志

▼黃月嬌擔任環保義工12年，她對環保的堅持，認真的態度令人敬佩。





環保

人物

要解決保特瓶充斥問題，宣導殺蟲劑的毒害性。接著，基金會首任董事長陳秀惠（現任台北市議員）帶團赴日取經，攜回許多日文資料，並舉辦第一期環保媽媽營，月嬌參加這個環保營，並開始到主婦聯盟走動。

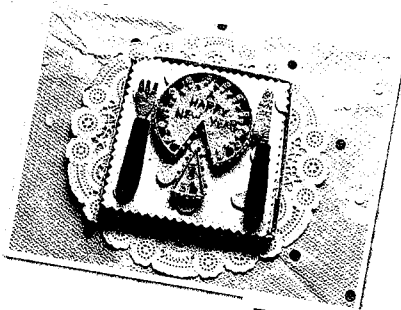
然而，做了兩年的旁聽生，她還是沒有得到「怎麼取代有毒殺蟲劑」的答案。一天，她翻閱書架上秀惠帶回的日文資料，發現有一篇做蟑螂藥的文章，她才領悟，這堆寶藏裡面資訊豐富——日本生協走過的路，我們其實只要借過來，就可以少摸索幾年。因此，月嬌開始做日文翻譯，把日本消費者報導或相關資訊，都翻譯給主婦聯盟會員共享。

十年前，洗潔劑廠商為了讓衣物洗得更白，在洗衣粉內添加螢光劑。主婦聯盟環委會深知這些螢光劑和某些界面活性劑，會慢慢滲透到皮膚，累積毒素，因此非常反對，經常派環委會成員，到各社區宣導拒用含有螢光劑的合成洗劑。當月嬌她們把螢光燈照到衣服上，衣服變得像螢火蟲一樣時，社區的媽媽們嚇了一大跳，社會上反對螢光劑的聲浪才掀開。

月嬌說，環保這麼難推動，因為「要改變人家的生活習慣」是最難的，而且環境中的毒素，對人的影響是累積性的，不是立即病發，所以大家都皮皮的，心無畏懼；可是一旦毒素累積到一定的量時，往往一發病就很嚴重了。

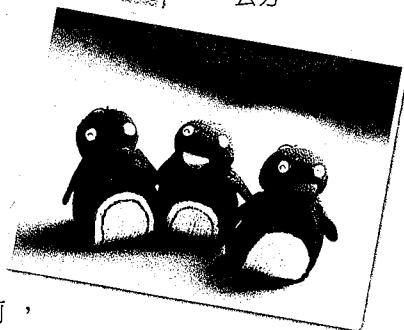
雖然推動困難，我們卻不能退卻。月嬌很鼓勵婦女們加入環委會，因為，環委會的議題和推動工作，都和食衣住行有關，和我們的日常生活環環相扣，日子一久，至少自己會變成聰明的消費者。

銀髮貴人・主婦聯盟之寶



◀零碎的不織布，在月嬌的巧手下，成了一個迷你蛋糕飾品，（蛋糕直徑4.8公分，刀、叉約7.5公分。

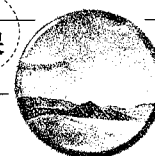
▶月嬌發揮巧思，將破襪子做成可愛的小企鵝。



六年前，台北市和高雄市社會局，甄選五十歲以上有特殊專長的銀髮貴人，月嬌的創意巧手，被選為資源重新利用的薪傳教師，六年來，已被轉介到六、七所國中或國小做薪傳教學（每週一次）。月嬌最擅長的課程包括蟑螂藥DIY、廢油做肥皂DIY、營造無毒的家、再生紙的製作……等等。空奶粉罐填上厚紙、穿上衣服，就是孩子的小凳子；舊襪子做企鵝和貓，蛋殼做裝飾品，蛤蠣殼做別針等資源品DIY；很多你想不到的東西，到了月嬌手上，都可以獲得新生命！

算一算，月嬌在主婦聯盟當義工，也有12年了。她對台灣的環保問題，還有什麼期望？月嬌說，她有兩個心願：1.心靈環保——希望台灣走向富而好禮的社會／去年11月，她到日本參加「世界湖沼會議」，上天橋時，看到她提著重重的登機箱，好幾個人和一位學生主動跑來說：「我幫妳提好嗎？」我們的禮貌和溫情呢？；2.河川復育——路途雖遠但不能放棄／日本鄉里之間，大人定期帶著孩子去美化河川、做水質檢測，讓河川恢復魚群和螢火蟲的景象，期望我們也可以做得到。

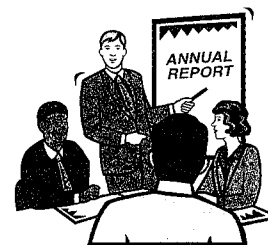
環保



NPO環保幹部人才培訓招生

為宣導環保、生態理念及本會工作主旨與服務內容，特舉辦幹部人才培訓以儲備幹部及種子人才，並促進多元化環境保護之推動，共同為台灣的環保工作貢獻心力。

- 一、主辦單位：行政院青年輔導委員會
- 二、承辦單位：主婦聯盟環境保護基金會台中工作室
- 三、對象及收費：社團幹部及一般民眾研習費用免，但需繳交保證金500元，全勤者退費
- 四、上課時間：91年5月10日-6月21日（每週五）上午9:00~11:50
- 五、招收名額：40位，名額有限，報名請早
- 六、劃撥帳號：21404287 戶名：主婦聯盟台中工作室
- 七、報名電話：(04)2260-2800 傳真：(04)2260-2728
- 八、上課地點：台中市忠明南路730巷1號2樓
- 九、課程內容：



日期	時間	課程內容	講師
5/10	9:00~10:20	環保社團的角色	許秀嬌／主婦聯盟台中工作室主任
5/10	10:30~11:50	環境議題及實務之推動	江翠娥／主婦聯盟台中工作室執委暨環保組組長
5/17	9:00~10:20	婦女成長與環境教育	廖淑娟／暨南大學成人與繼續教育研究所助理教授
5/17	10:30~11:50	愛鄉愛土之自然生態活動	游嵐淇／主婦聯盟台中工作室執委暨綠人組組長
5/24	9:00~10:20	增進環保功力的書香世界	楊淑慧／七七讀書會資深導讀
5/24	10:30~11:50	他山之石之國際交流	謝麗芬／主婦聯盟台中工作室執委暨國際組組長
5/31	9:00~10:20	內、外在環保之提昇	林慧昭／主婦聯盟台中工作室執委暨消品組組長
5/31	10:30~11:50	健康生活、綠色消費	莊俊彥／主婦聯盟生活消費合作社經理
6/07	9:00~10:20	如何撰寫企劃書	陳裕琪／主婦聯盟前秘書長、副董事長
6/07	10:30~11:50	企劃書分組撰寫演練	陳裕琪／主婦聯盟前秘書長、副董事長
6/14	9:00~10:20	個人在組織的自我定位與潛能開發	陳來紅／主婦聯盟生活消費合作社理事主席
6/14	10:30~11:50	組織的資源與發展	陳來紅／主婦聯盟生活消費合作社理事主席
6/21	9:00~10:20	心得分享	許秀嬌／主婦聯盟台中工作室主任



發揮

台灣Co-op

一人

的影響力

文／陳來紅

一人，可以影響下一代的健康

在新店「中正90」取貨站時，曾聽暖豐站長說：「我們社員的子女在家吃的是合作社的有機農產品，可是在學校的那一餐卻一點辦法都沒有，如果幼稚園也通通採用合作社的有機農產品，那該有多好。」，她是說一家位於新店山上的幼兒園，有一些社員子女在那兒就讀，心思細敏的站長聯想到下一代全面受惠的可能性。

一人，可以代表合作社的態度

去溫泉山莊泡溫泉時，莊主寶珠說：「前些日子，妳們合作社有社員來消費，因為我們的水管閥門搞錯，所以流了一些親水魚池的水入浴池。他們是用了家庭池三間，家庭池與原來是親水池的管線相通，親水池改為魚池以後，閥門未廢才發生這樣的錯誤。但是，妳們的社員很生氣到要如何抵制我們，我實在覺得很抱歉。但是，妳們合作社的社員一付不肯饒恕的態度，讓我很難過。如果妳卸任時，我想終止這樣的合作協定，妳覺得如何？」。

社員在消費時，用什麼態度，對業者而言，這樣的一人代表了合作社的形象，得理是否在態度上也饒人，是一門人際藝術。業者的

品質如何保持，消費者的反應是關鍵，能令人改過向善的，除了觀念、原則的堅持外，態度的合宜相信是會令業者從善如流吧！

返家的路上，途經暖豐站長說的那家幼稚園，於是心念一轉，車已進入校園內。這是第二次與老師懇談，談的內容即是暖豐站長的想法。老師說：「上學期妳談這件事時，我們來不及安排，這學期可試試看。我來安排說明會，跟家長說明共同購買的好處。」

我向老師說明「班」的可能性，結合家長若40位每個家庭若消費5000元的話，以價差4%的分配回饋，每月有8000元可作為採用有機農產品的補貼。那麼，下一代在家在校都可一致的利用合作社的有機農產品，同時又不增加學校的負擔，唯一不同的是，家長勢必要在學校協助訂貨、取貨的工作，讓校園的「班」如常運作。

一人，影響力是不容輕視的

一天之中，隨時都有可能向親朋好友推廣合作社的理念與共同購買的綠色消費行動。一人的影響力是不容輕視的。美國一位最佳汽車推銷員的名言是一人有250個關係，都是行銷的好機會。親愛的社員，今年一年之中以一人為目標，可以嗎？（作者為本合作社理事主席）



新鮮NEW一下，我都自己來！

文／廖映茹

在我的記憶中「Bagel」這個名字，是在1998年同學間口耳相傳的新玩意！「外型像甜甜圈，實際是麵包」吃過的人都是這樣說的。而我自己的貝果初體驗感覺不是很好，在美式餐廳中端上疊得高高的貝果，一口咬下卻是「又冷又硬的麵包中還夾著生菜、燻雞肉」吃起來好像在咬橡皮筋似的。進入主婦聯盟合作社三重好所在工作後，時常與社員交流食材的運用，其中有一位社員固定每週都會添購大量的藍莓貝果，看他形容我們的貝果是如此美味，又加蛋、又加苜蓿芽、還有果醬，雖然沒有像電視上美食節目般華麗的辭藻來形容，但透過社員真實訴說著豐富的貝果早餐，就像卡通影片中有人在背後敲鑼打鼓、無數仙女持扇舞動的畫面，同時眼神散發出光芒嘴角展露幸福般的微笑。

於是我開始添購貝果學習料理，並集合各家調理方法在這邊與大家分享：

步驟一：「加熱」

「酥脆版」：貝果退冰對切後，用一般烤箱烤至表皮略黃，口感較酥。

「香Q版」：貝果退冰對切，進入電鍋加三分之一杯的水，蒸熟加熱，口感較Q。

「講究版」：貝果退冰對切後，進入電鍋蒸熟加熱後，再噴少許開水在貝果上，進入烤箱烤至表皮略黃。（此方法綜合烤與蒸的優點，擁有內軟外酥的口感。）

步驟二：「加料」

合作社媽媽生產般的果醬是我的最愛，無色素、不添加防腐劑，安全又健康，桑椹、洛神、柑橘、鳳梨可以依每個人愛好的甜度來做選擇，而不喜歡甜果醬者，可以選擇杏仁醬、腰果醬；再加一個荷包蛋或是西式火腿片甜中帶鹹的口味擁有許多創意的空間。

在此特別推薦藍莓貝果麵包塗鳳梨果醬，再加上瑞成牧場「無抗生素、有β胡蘿蔔素」蛋香肆溢的荷包蛋，另外可加苜蓿芽或小黃瓜讓早餐豐富安全又有營養，而且味道相輔相成。（亦可參考2002食譜記事本四月份「貝果的吃法」）

在速食店、西式早餐店、豆漿店，快速方便取得早餐的同時，我選擇早30分鐘起來在家享用美味安全的營養早餐，喜願的「貝果」麵包成為我的最愛，在此提供給你另一種選擇。

農藥檢驗捐款

90年10月~91年2月	1/31	蒲公英1000元
10/15	楊琇玲400元	2/6 林秀玉1000元
12/31	蒲公英1000元	2/7 陳家豪1000元
1/4	蔡明蓉 1128元	2/27 蔡瑪麗1000元
1/16	廖秀足 800元	
1/20	陳玉真 1000元	本次小計 9,973元
1/20	簡寶蓮 1000元	上次結餘 82,864元
1/22	黃淑惠 645元	至91年2月27日止 92,837元

「運將素描」 ——愛玩鍋鏟的環保司機



▲環保司機——白裕文。

白裕文還在政戰學校念書時，擅長的是柔道和橄欖球，你很難想像他現在最喜歡玩的卻是廚房裡的鍋鏟；同事常衝著他的咖啡香去做客，到了他家，立刻被他的手藝傾倒，從玄關、咖啡吧、桌椅、掛鐘到廚具，都引起話題不斷，因為大部份是路邊撿回來的，經過他DIY加工改造，不但好用還別具風格。

他說：「一般人喜歡用全自動零故障的物品，我喜歡用必須我動手的東西，像這些老掛鐘，都得定時上發條，這些熱水瓶清洗過再重新組裝一次瓶蓋，一樣可以保溫，但保溫的時效不同，我每一支都用過。」牆上整齊地排列廚具，咖啡爐和壺也都閃著使用過的光澤，話題切入他的「招牌」——咖啡，他一邊動手磨咖啡豆、一邊介紹他的爐、壺、杯、匙，他說咖啡好喝與否，除了要有好的豆子，更須依不同的沖泡方式，搭配其適合的粹取流程，濾泡式、虹吸式、義大利咖啡機，他都玩出自己的心得。

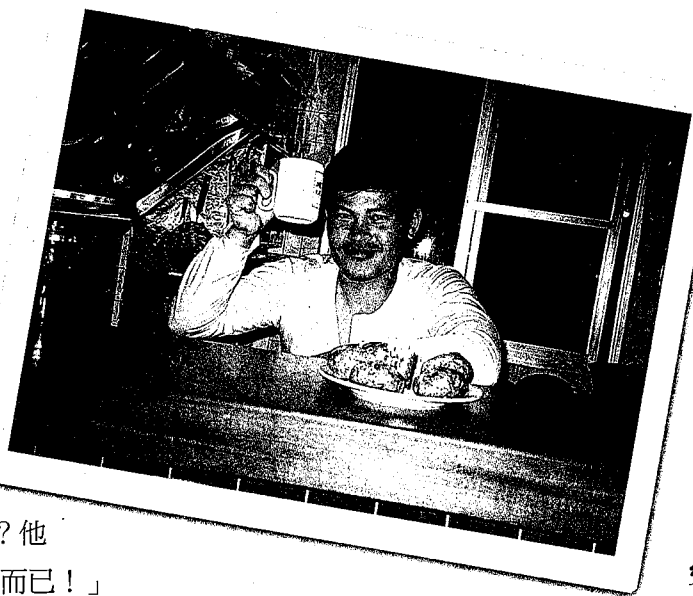
白裕文還來不及細說他的咖啡經，已經被另一個話題切入，朋友對他吊掛的各種造型壺更有興趣，問他怎麼找到這些可愛的東西？他說：「從跳蚤市場買回來的，幾百塊錢而已！」

文／朱慶芳

其他的小東西如密封罐、小鬧鐘、熱水瓶、旅行冰箱，竟是撿回來的，大東西也照撿不誤，他細數和這些「老東西新朋友」相逢的時光；這張圓桌面是我去年除夕前撿到的、這個老裁縫機桌面是有一次颱風過後和拾荒老人分到的、這個旅行冰箱是納莉颱風後撿到的、鞋櫃是我撿選舉後廢棄的木板裝釘的。

正當朋友懷疑他是現代魯賓遜時，他一歲半的兒子肚子餓了跑來找爸爸，白裕文用快鍋

▼白裕文喜歡在廚房裡玩，會調香醇的咖啡、會做可口的佳餚，白太太真是有口福。



煮薏仁和燕麥粥，再將粥和剩菜剩湯加牛奶一起用果汁機拌打，裝在奶瓶裡給兒子喝，客人也分了一杯羹，味道還真不錯！原味的香和甜，他說：「我家廚房歸我管，廚具就是我的玩具，兒子如果聽到廚房有洗碗的聲音，會喊『爸爸！爸爸！』出來找我。聽到浴室有洗碗聲就知道是媽媽在那裡。」怎麼會有這種聽聲辨位法？原來白裕文家的浴室是環保浴室，洗臉檯的水管切斷、底下用水桶接廢水，用來沖馬桶的，白太太如果在廚房洗碗，得將廢水提到浴室，很麻煩！

白裕文三年前少校退役，加入共同購買中心司機行列，他的生活方式改變很多，尤其共

同購買是非營利組織，待遇並不如軍官豐富，但他說：「能過自己喜歡的生活，收穫很多。」光是看他玩鍋拿鏟的樣子就知道有多愜意！他有時得擔任講解，教人如何選用鍋具、教人如何選上等黃豆做豆漿，他常洗手做羹湯並非太太偷懶，而是天生喜歡研究，他覺得每一件東西應該有另一層價值，只是我們沒發現，生活裡天天面對的人、事、物，不分大小用心相處，就有無限的趣味，他特別喜歡藉由分享增加價值，他分享的不只是健康、安全、有趣的生活觀，他也很樂意把撿來的好東西分給大家用呢！

四月取貨站服務資料異動

台中分社

電話：(04) 2260-0838

服務時間：週一至週五9:00~17:30
週六9:00~17:00

天母士東站

電話：(02) 2837-5696

服務時間：週一至週五9:30~17:30
週六9:00~14:00

北投明德站

電話：(02) 2821-4057

服務時間：週一至週五10:00~18:00
週六9:00~14:00

三峽從善站

電話：(02) 2672-9818

服務時間：週一、二、五、六12:00~19:00
週三、週四12:00~20:00

淡水中山站

電話更改：(02) 2622-6794

傳真更改：(02) 2621-2720

台南分社籌備處

電話：(06) 200-2223

服務時間：週一至週五9:30~17:30
週六9:00~12:00

若需各地取貨站詳細資料，請上網

<http://forum.yam.org.tw/women/backinfo/recreation/actives/bb.htm>

或電洽：(02) 2999-5228 轉總機

合作社活動訊息

感謝多位社員反應活動訊息之篇幅問題，本期起我們做了一些改善，希望您不吝指教，給我們改善的機會

5/26 週五



洽詢電話：(02)2821-4057

士林好所在～米食系列烹飪課程

日期 課程內容

4/19 碗粿、滷汁製作

4/26 壽司的各種變化

5/03 油飯、紅豆飯、菜飯、黃豆糙飯的做法

5/10 五穀米的介紹煮法及各種吃法

時間：週五上午9:00-11:00

費用：社員500元；非社員600元，含講師費與材料，請預先報名

洽詢電話：(02)2832-9556 周小姐

板橋新埔取貨站～健康生活DIY系列課程

日期 課程內容

4/9 鳳梨醋、鳳梨豆醬、鳳梨發酵煎餅

4/16 糙米堅果奶、美白粥、五穀養生粥

4/23 辣椒醋、薑醋、大蒜醋、自製健康水餃

時間：週二上午9:30-11:30

費用：單堂課程350元，含講師費與材料，請預先報名

講師：盧幼明

洽詢電話：(02)2257-1570

北投明德取貨站～腳底按摩系列課程

內容：通氣行血、體內排毒，充實神經組織的電磁力，自療為各種醫療復健的最佳幫手。

時間：4/3、4/10、4/17、4/24，

每週三上午9：30～11：30

講師：王廷崇(北市啟明學校課外輔導老師)

費用：4堂課1期，每期500元，全勤全額退還，場地有限，限16人，請先報名

北投明德取貨站～內丹功系列課程

內容：丹田是人體的重心，透過丹田呼吸法、分段呼吸法，觀想意到、氣到，達到增強體質，促進身體更健康。

時間：5/8、5/15、5/22、5/29，

每週三上午9:30～11:30

講師：王廷崇(北市啟明學校課外輔導老師)

費用：4堂課1期，每期500元，全勤全額退還，場地有限，限16人，請先報名

洽詢電話：(02)2821-4057

大安東門站社員免費產品品嚐學習會

4/10 沙拉、醬汁+壽司

4/24 肉品+有機蔬菜

5/8 蓋飯拌飯+社員聯誼

講師：陳美株

時間：上午10-12時

名額：30人 請事先報名

洽詢電話：(02) 2391-4037

主婦聯盟取貨站活動預告

4/13 應景蔬果、時序插花 350元

4/20 桌上造森林／紙漿雕塑 120元

4/27 布藝展秀 30元

5/4 拾回骨本／談更年期骨質疏鬆 免費

5/11 海帶食譜DIY 免費

時間：週六9:30-11:30

洽詢電話：(02) 2365-5480請事先報名



台中分社



生產者之旅～浴火重生中寮之旅

活動日期：民國91年4月13日（六）、14日（日）

活動地點：南投縣中寮鄉

活動費用：社員2000元、班長1800元、小孩(3歲到12歲)1800元、非社員2500元(含住宿、車資、四餐、植物染DIY費用、解說費用、保險)

報名專線：(04)2260-0838 組織部 蔡央雪小姐 或 傳真 (04) 22600837

(詳細內容請見三月月刊)

社員講座

報名電話：04-2260-0838

講座地點：台中分社（台中市忠明南路730巷1號）

主題1.中寮植物染

時間：4/9（二）下午1:30～3:30

主講人：林淑惠

內容：歡迎來聽中寮婦女努力重建家園的故事，也來認識「植物染」的奧妙。

主題2.生活中的「毒」在那裏？

時間：4/23（二）下午1:30～3:30

主講人：陳修玲

內容：1.「毒」、「不毒」有關係，毒的定義以量「計」
2.認識生活中的有毒物質～從食衣住行育樂談起
3.驅毒、避毒和解毒

員林地區



活動地點：員林取貨站

洽詢電話：(04) 833-9770

社員進修活動預告

歡迎親朋好友一同參加

無毒的家～安全居家環保妙方

4/18(四)9:30-11:30 內湖好所在 2659-3148

4/25(四)14-16時 文山興隆站 2938-1603

4/11(四) 9:30～11:30 北投明德站 28214057

北投明德站週年慶社員聯誼（請自備餐具）

內容：急難時第一時間的自救

時間：5/1(三)13～17時

地點：北投明德站

電話：(02)28214057

講師：鄧慧娜／榮總護理師

環保種籽訓練課程

日期 課程

4/20 台灣環境現況

4/27 環保生活家

5/4 垃圾分類——談資源回收

5/11 合成洗劑有害人體

時間：週六上午9:30-11:30

上課地點：士林好所在

費用：社員500元，非社員700元

報名電話：(02)2832-9556

健康講座系列

基隆地區「綠色生活健康講座」

「進口水果安全嗎?」、「本土保健食品縱橫談」、
談「兒童零食」

時間：4/20（六）上午9～12時

地點：德育醫護管理專科學校/演講廳
(基隆市復興路336號)

主題1. 動手作美味可口的牛奶「鮮」布丁

時間：4/27 (六) 上午：10:00~12:00

講師：陳美雲

費用：50元

主題2. 親子壓花~美麗的花世界

時間：5/13 (四) 下午：2:00~4:00

講師：葉麗媛

費用：50元

橄欖油 二、三事(下) 文/陳信苓

橄欖油的烹煮方式

基本上，不論選購任何油品，請購買採冷壓方式榨油，或是選購有機的油品為原則，而且油品應放於陰涼處儲存，一旦開封，請於1個月內使用完。為了您的健康，請選購含不飽和脂肪酸的油品為主。

食譜介紹：

1. 奶油替代品(Oliver Oil Spread)

將橄欖油放於塑膠盆中，入冷凍庫冷凍，食用時，以奶油刀取凝固於油品上層的凝固物，直接塗抹於麵包，替代奶油食用。

2. 沙拉醬(Salad dressing)

3湯匙橄欖油+1湯匙醋+少許的鹽與胡椒，混合均勻，可淋於生菜上食用。

3. 豆腐醬(Tofunese)

取嫩豆腐1塊，放入果汁機中，加入1杯橄欖油、少量的鹽與水，口味較重者，可加入適量的黑胡椒或芥末，以果汁機打勻即可。打好的醬料可搭配麵包或任何生菜食用，請放於冰箱中儲存，並於2天內食用完畢。

4. 義式香油(Aromatic oil, chili)

將香草(如薰衣草、香草、迷迭香.....等)清洗乾淨、晾乾，投入裝有橄欖油的瓶中，浸漬數天後，

台南分社(籌備處)

綠的關懷取貨站

洽詢電話：(06) 200-2223

主題1. 綠廚房~談安全的豬肉

時間：4/18 (四) 上午：10:00-12:00

主題2. 綠廚房~談水果醋製作

時間：5/15 (三) 上午：10:00-12:00

橄欖油便會帶有香草的香味。

5. 綠醬

取適量的小黃瓜、青椒、大黃瓜、芹菜、九層塔等綠色蔬菜，加入1杯的橄欖油，以蔬果調理機打勻，再加入適量的鹽調味，即可用來沾食各類食物(如麵包、芽菜或馬鈴薯等)食用。

6. 紅醬

取適量的蕃茄、紅椒、胡蘿蔔等紅色蔬菜，另外也可放入少量的松子或核桃，再加入1杯的橄欖油，以蔬果調理機打勻，加入鹽調味，即可用來沾食各類食物(如麵包、芽菜或馬鈴薯等)食用。

7. 烤麵包

將麵包烤硬後，塗上一層橄欖油、灑適量的鹽及蕃茄醬，最後放上一片cheese，烤過後食用。

烘焙與油炸

在烘焙的食物上，加入橄欖油，可使風味更佳。

油炸注意事項：若需使用橄欖油來油炸(註：以橄欖油油炸的食物，外觀會呈現漂亮的金黃色，並具有強烈的風味)，使用的油溫若達180℃，則可重複使用1次；達160℃，則可重複使用4次；140℃可重複使用8次，但請記得，每次重複使用前，需經過過濾、去渣後才能繼續再使用。(全文完)

生活營造點——台南取貨站

文/董雅玢

人結好姻緣說是上輩子修來的福，而台南成立取貨站可說是三輩子修來的福，主婦聯盟生活消費合作社在成立之時也選擇造福南部地區的民眾，有機會實踐綠色生活，實在讓南部的社員感激感動。

由於社員們的惜福知足，取貨站馬上變成一個可以認識同好；可以抒發心情、交換心得、學習經驗的好場所。不認識的社員在相互對看的眼神中會帶點熱誠，一回生二回熟，捧著一粒南瓜就可彼此分享南瓜米粉、南瓜海鮮湯的滋味，熟捻的甚至拉開椅子、拿起月刊就相互討論起白米長米蟲的問題，話題中甚至難掩自己煮的五穀粥騙過了孩子的味覺而欣喜，甚至連照顧婆婆的訣竅都可傾囊相授，多元生活自在豐富。

取貨站不同於一般的賣場，面對著貨架上冷冰冰不會說話的物品，也只是冷漠的表情，而取貨站架上的物品，卻是一篇篇、一段段引



◀社員正在分享「南瓜球」的作法

人入勝的話題；一塊豆腐即可從食品級黃豆談到基因改造；一包豬肉更能切入食品添加物、豬隻管理甚至人道屠宰的領域，一把蔬菜更道盡了有機農業的可貴與農藥殘留的可怕，連咖啡也都有生態保育的故事，我們在取貨站面對的不再是一瓶瓶冰冷的商品，而是熱誠溫馨的感人故事。

取貨站成為一群因為理念的契合，對環境的保護、對本土的熱愛，以行動來支持合作社，努力實踐綠色生活機能的社區窗口，實為合作社社員之幸。

(作者為本社理事及台南分社籌備處負責人)

南瓜食譜

糙米南瓜飯

材料：中型南瓜 1個、糙米 2杯、胚芽米 1杯、薏仁 1杯、南瓜子 1/2杯、陳皮 5片、肉桂少許

作法：1. 南瓜洗淨削皮切小塊，
2. 其他材料洗淨泡水5-6小時，加入南瓜，以煮飯方式煮熟即可

特點：適合飯糰或主食，做法簡單

YAMMY雙瓜湯

材料：南瓜 1/2個、蕃薯 1-2個

作法：1. 南瓜(不削皮)、蕃薯削皮洗淨，加水淹過瓜，放入電鍋內蒸熟。
2. 將蒸好之瓜連湯放入果汁機中打成細漿，倒出後以鹽及胡椒粉調味即可食用。

3. 可切些雞肉絲於湯上，小孩更愛吃。





取貨站站長聯誼

文／劉芳枝

▲站長聯誼，攝於橫跨南勢溪之木板吊橋前。

——月二日，晨七時，於捷運新店站集合，——搭乘新店客運上山。雨絲飄飄，山嵐裊裊；沿途疏落的櫻花，猶似山巒一夜宿醉半睡半醒輕啟朱唇向我們道早安。

山的呼喚，理事主席來紅決定帶我們輕扣山扉；一行人遂在過堀尺的紅河谷站下車。右轉巷道入山，步行數分鐘見一轉折處，右為民宅，左為登山步道入口處。

約二公里的碎石步道地勢尚屬平坦，山徑兩側野草清新脫俗，飄渺林間偶聞山雉啼聲；來紅細數著烏來四季之美：有二、三月的櫻花，四、五月的梧桐，七、八月的相思……等等。大夥兒說說笑笑，步履輕盈，不覺來到橫跨南勢溪的木板吊橋；此橋早期興建，一次只容四、五人通行。望著橋下潺潺水流，慶幸自己像個早起的鳥兒，得以投入大自然空靈的懷抱。

繼續往前行有一山澗瀑布，駐足瀑布之前，飛落的泉水有如仙女散花般灑落滿谷的馨香；深深地吸口氣，芬多精、水離子的薰染，滌去隱在心中不易察覺的塵埃，心境頓覺清朗舒暢。台灣的山林很美，雨後的山林更美！

社員看這邊！股票寄發了

親愛的社員您好：

90年10月底前入社的社員請您注意，您的股票已於3月份陸續發放了，於三月底前，仍未收到股票者，請速與組織部確認。

收到股票後，請妥為保管！若有遺失，請立即通知財務部，並自行登報掛失作廢，及完成相關手續。遺失股票不再補發，股金以股票存根為據。

洽詢電話：02-2999-5228轉組織部

社員來函

賺得(教育通訊費)有撇步

文／陳麗玉

自從去年四月由台北遷居至台中，巧逢「綠主張共同購買中心」歷經八年的努力，終於得以獲准成立「主婦聯盟生活消費合作社」的籌備，這時我就成為創社社員的一份子，每位社員需要繳交最低入股金額二千元，另外社員需每年繳通訊教育費六百元。

有些人覺得自己年紀太大，頭昏眼花，或是沒有時間來閱讀「主婦聯盟」月刊，也許有人認為自己已經很有環保觀念，無須藉助刊物來增加知識，殊不知會訊尚有其他許多寶藏未曾被挖掘，舉凡環保、毒物專欄、生活消費、家庭生態系列、專題演講、社員聯誼以及各種活動等資訊的傳達，都要透過這本「主婦聯盟」月刊的傳遞，才得與讀者分享。我就是將參加台中的「社員聯誼」、聽專題演講後的心得，寫成文章和大家分享，投稿後得到錄用，沒想到所得的稿費剛好預付次年度的通訊教育費。或許你（妳）也可以將這筆稿費捐給慈善機構；或是捐給主婦聯盟環境保護基金會台中工作室，台中工作室經歷數次搬家之苦，想擁有自己的家，希望購屋美夢早日成真，你也可以成為「購屋基金」的一員，「劃撥帳號：21404287」。

以下是我參加台中社員聯誼的心得分享：

李秋涼女士是一名動過多次手術的癌症患者，走出醫院後，更走出自我，擁有快樂、積極的人生觀，決定以生機飲食來面對病痛，她

得知畜試所的新品種牧草具有栽培容易的經濟效益，營養豐富又有益健康，這些年極力推薦牧草養生，生產者李先生十分敬佩她與病魔奮鬥的歷程與決心，更本著服務社會的精神，將好產品分享社會大眾。因「牧草」含有豐富的蛋白質、礦物質、維生素，人若食用新鮮的牧草，也可以健康如牛喔！順此介紹兩道食膳供大家參考

一、牧草百香果凍

材料：牧草粉20公克、百香果肉6兩、水1500CC、蒟蒻粉一包300公克。

作法：牧草粉加百香果肉加水煮沸騰後過濾，最後加蒟蒻粉煮滾即可裝模。

二、牧草豆腐

材料：牧草汁二分之一罐（500CC）、豆腐一盒、水500CC、蒟蒻粉300公克。

作法：牧草汁加豆腐加水用果汁機打完煮過，最後加蒟蒻粉再煮滾，即可裝模。

合作社「社員來函」徵稿：

五月母親節，誠徵「另類母親節禮物」

小品，約100字左右，

例如：母親節時，我買了兩包冷凍水餃，

填飽弟弟、妹妹的肚子，

讓媽媽有時間跟他的朋友喝咖啡、聊是非

……傳真至2995-9736月刊編輯收



文／趙永誠

集集特有生物研究中心解說員李麗華
帶領大家進行親子有獎徵答。

寒假前夕，心頭正惦記著，如何安排孩子這次的長假？可巧主婦聯盟生活消費合作社台中分社的生活小簡上，看到了一則親子自然合作採草莓的活動訊息，地點是南投集集。哈！這真是一個難得的機會，可以帶領全家一起走入、擁抱、親近大自然，用身體、四肢、一顆赤子心真真切切的與大地做個朋友。

平時一家四口的生活作息要湊在一起近乎是奢求，這次好不容易東挪西移才把生物時鐘調整適當，趁著春節前全家總動員恣意的投入大自然懷抱。兩個孩子打從報名開始，就期盼這一天，因為姊妹倆從小就嚮往採草莓的情景，在天時、地利、最棒的誘因下，相信集集行肯定是一趟豐富之旅。

集集特有生物保育中心

早上八點整，一行28人自備交通工具，從台中分社前緣地準時啟程，路上車流順暢，車速不疾不徐，較預定時間早了個十來分鐘到達

目的地—集集特有生物研究保育中心。休息片刻後魚貫進入保育教育館研習教室，聽取蘇錦松組長的中心簡介與生態影片欣賞，讓我們對這塊居住的土地遭受人為破壞以及復育人員投入的努力一點一滴累積的成果留下深刻印象。緊接著由解說員黃俊源大哥哥導覽，引領著我們這群老弱婦孺參觀館內展示。

首先，映入眼簾的是一棵讓人難以分辨真偽的大榕樹，中心工作人員稱它為生命樹，在這裡我們看到有人類聚落、多樣的動植物，藉由這棵生命樹孕育了多彩多姿的生態，再經過黃大哥深入淺出地解說，更具體呈現了生命樹的意涵。二樓的展示場，從中低海拔到高海拔台灣特有種動、植物更叫人驚豔，模型製作栩栩如生，令人眼界大開。一個半小時的參觀，起先還覺得好漫長，可是到了後來才感覺時間不夠，最後只得走馬看花勉強完成這段旅程。

生態微觀 觸動心靈

飽餐一頓豐盛美味的午餐後，下午節目次第展開，「黑熊求生記」寓教於樂的遊戲，大伙兒從中學習到維持自然生態均衡的法則；有趣的葉拓讓我們這群大的老的重溫兒時舊夢，小的少的編織了一頁童年樂趣；蝴蝶生態園區走一回，讓人見識到蜜源植物對這群花間小精靈的吸引力，目睹毛毛蟲羽化過程更是令人驚嘆；「尋找我的樹」親子與樹捉迷藏，爸爸、媽媽、哥哥、姊姊、弟弟、妹妹相互牽引撫摸樹幹，感覺生命的韌性，觸動心靈的震撼，霎那間開啟了一個人磅礴無盡地思維，生命樂章是如此美妙！台中分社組織部的俊英導演「我想認識你」，跳脫慣用的自我介紹模式熟悉伙伴，改以問卷方式敞開心扉秀出人我，深層地互動讓人耳目一新。遠離都市叢林奔向藍天綠地，與大自然相依相偎，入夜不到十點，集集小鎮已經睡眼惺忪進入了夢鄉。

親子合作採草莓

第二天晨起，先到戶外吐納一番，每回到鄉林田野，忍不住就想把那兒的空氣充填整個軀體，徹底新陳代謝。

今天的戲碼由生態遊戲教育園區尋寶揭開序幕。早餐後到楓香小徑集合，解說員李麗華大姊姊發給每人一份導覽手冊、題目單及筆，同時要求每個人必須在規定時間內按圖索驥完成作答，然後才有資格參與有獎徵答，看在獎品的份上，親子亦步亦趨，尋尋覓覓，眼觀四面，耳聽八方，卯足了勁去發掘奇珍異寶，這一堂自然課，人人興致勃勃，經過觀察、比對、研究、分析對台灣原生植物有了進一步的認識。有獎徵答統統有獎，沒有讓任何人失望，每個人懷著愉快的心情驅車前往行程的最

後一站——國姓魏家村。

車隊準時抵達國姓魏家村享用主人款待的午餐，隨即展開這次的主題活動—親子合作採草莓，看著一粒粒鮮紅、飽滿的果實錯落植株間，大伙兒那管它田畦是不是有積水，會不會弄濕鞋襪，紛紛入田彎著身子只顧採草莓，兩手忙得不可開交，每個臉上掛著滿足的笑意，裝滿一盒又一盒，直到盡興才歇手。玫瑰花也是大家的搶手貨，花蕊賞心悅目，紅、黃、粉紅顏色交雜，讓人愛不釋手，一大束近30枝只花50元，真是物超所值。

兩年前921大地震後災區生產者之旅曾經造訪過一次，如今再次舊地重遊已經脫胎換骨，以嶄新面貌迎接舊雨新知，紅瓦白牆矗立偌大一片田園中間，散發出重建區的生命力。草莓叔叔魏勇春帶領我們這群朋友參訪周邊觀景台、咖啡亭、烤肉區、露營區新增闢設施，聽著勇叔描繪這座示範農村願景，心中默默祝禱這些歷劫重生的同胞復建順利！生生不息！

最後，僅藉此一角向合作社的工作伙伴獻上誠摯的謝意，感謝您為照顧社員的健康把關！感謝您為這塊土地的健康守護！

▼南投國姓鄉草莓農友之魏姓家族在921地震後集合宗族力量，興建「魏家庄」成為新式集合住宅的成功典範。

