

愛綠動

外頭的陽光正好，
來個小旅行也剛剛好！



八堡圳的水悠悠地流
流過“田中央”
孕育著台灣米倉之鄉～
田中的四季各式風情
老街也隨著時代更迭
天主堂是修澤蘭大師的作品
乾福宮是地方的信仰中心

找個時間
我們坐火車到田中
再騎自行車去逛逛吧！



發行人 | 李修璋
主 編 | 謝文綺
編輯委員 | 粘思容 陳玲珠 章雅喬 王祥蓉 李世祥
美術編輯 | 賴淑雅
台灣主婦聯盟生活消費合作社 台中分社 編輯委員會
電 話 | (04) 2335-377

2021
春

在地小旅行的意義·旅行良伴
海灣繪本館·敦化公園·樹合苑
一本書店·遊藝手作·東海紅土學院

- 2 在地小旅行的意義
- 3 好滋味的旅行良伴
- 5 來去海灣繪本館
- 6 深秋的寂靜。一本書店
- 7 站所小旅行地圖
- 9 轉個彎就能「回家」
- 10 連結一切美好的樹合苑
- 11 巷弄裡的陶花源-遊藝手作
- 12 星空中的許愿
- 13 后庄站前綠意盎然的敦化公園
- 14 農場好鄰居-東海站的大學社區生活圈

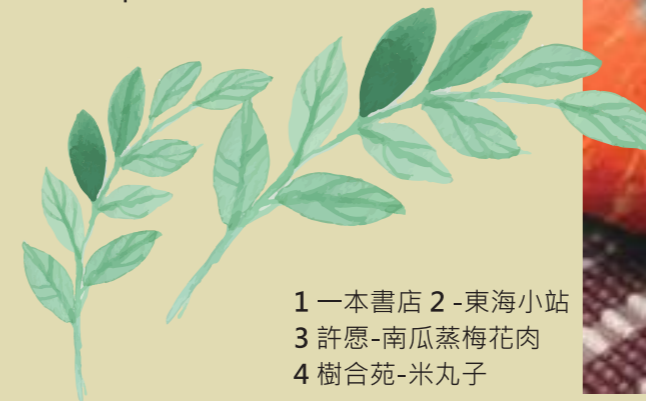
在地小旅行的意義 文謝文綺

2020年因為新冠肺炎的肆虐，讓民眾無法隨興出國，卻也帶來另一個角度的發展，產生所謂「報復性出遊」，像是國5創下史上最長的塞車潮，連塞36小時，而許多離島熱門景點，一下湧入大批旅客造成服務品質的下降，又或是出現在桃園機場登機，以較低飛行高度，俯瞰臺灣美景的「類出國」行程等等，不一而足。

其實中社編委會在2017年就規劃進行站所附近的探索報導，包括社員經營的餐館、獨立書店、友善店家，或是值得一遊的景點。這次專刊集結了八篇文章，讓大家不用人擠人，而是去走訪不同的站所，同時感受當地特有之風情，創造獨一無二的回憶。帶著我們推薦的合作社好物，選個晴朗的日子，呼朋引伴一起踏上專屬的在地小旅行吧~



1	2
3	4



- 1 一本書店 2 -東海小站
- 3 許愿-南瓜蒸梅花肉
- 4 樹合苑-米丸子

合作社嚴選的安心零食，帶著走也無負擔

好滋味的旅行良伴

小旅行時總喜歡帶一些簡單的零食在身上，嘴饞時就可以吃一下點心，療慰身心，再繼續往下一個目的地前進。本篇嚴選合作社的旅行良伴零嘴，有了這些美味點心，包準你成為旅伴中最受歡迎的人（大家搶著吃你的好吃零食）。

大人小孩都喜歡

動物造型餅乾

價格/35元

共7款超可愛療癒系動物造型，使用喜願本土麵粉與低筋麵粉1:1製成，不添加麵粉漂白劑，以椰子油烘焙、海鹽調味，酥脆口感、鹹香涮嘴，同時還能支持本土雜糧呢！



酸酸甜甜最開胃

芭樂乾

300g/170元



合作社的芭樂乾有著與眾不同的香氣，只用少量鹽、糖與檸檬酸調味，是留有古早味的好果乾，絕對是你的旅行良伴。

飽足感第一名

雜糧八寶粥

價格/25元

使用合作社指定原料有8種雜糧和果乾，真材實料，用心熬煮，以台製二砂糖簡單調味，降低甜度，不添加人工增稠劑與香料，完整保存穀物香氣並感受穀物的鬆軟口感，讓您吃得滿足又安心。

補充營養最佳

核果零食

300g/168元

堅果經低溫烘焙，可即食；無調味，保留堅果原味及口感。內含核桃、杏仁果、腰果、葵花子與南瓜子、青提子，品嚐得到天然堅果香氣。



送禮自用兩相宜

薄鹽海苔

6入/165元

使用韓國海苔為原料，以少油少鹽的調味，湖鹽更能帶出海苔的鮮甜味。每袋內含6大包，1大包海苔約為一般海苔3包的量，可大家分享海苔的美味，出門旅行隨手帶一小包剛剛好。



補充熱量又支持公平貿易

Tony's Chocolate (杏仁海鹽與70%黑巧克力)

180g/179元

Tony's Choclonely生產過程零剝削、零奴隸，致力改變橫跨世界的血汗產業鏈。可可和砂糖為公平貿易認證，成分天然，無人工添加物。

更特別的是剝開包裝紙後的驚喜，刻意切分為不規則的形狀，無法平均分配每一片，讓您深刻體認可可產業中的不平等事實，是個寓教於樂的好巧克力！





來去海灣繪本館

文/陳詩宜 圖/謝文綺

海灣繪本館的誕生，源自中部一群長期關懷地方社會的行動者，想建構一個供台灣本土繪本作家創造、交流的場域。館內提供閱讀、說故事，並搭配每期不同作家的主題，提供手作、與作家面對面、展覽、音樂會等多元的活動，期盼能帶動周遭的社區營造與人文脈動。

繪本館裡外都有大翅鯨的創作元素，因為清水地區連接大安一帶的沙洲，舊稱是「海翁窟」的原因（海翁即鯨魚的閩南語俗稱）。館內天花板的作品為「陪伴飛行的小翅鯨與白雲媽媽」，上方像雲朵的是母鯨，是不具象的形體，創作者原意是要體現母親多樣性的角色形象，在孩子眼中，母親是多變及無所不能的。

這群熱愛原生土地的平凡人，因著對社會的關懷，他們自發性去連結、募款、建立運作模式，小小的繪本館便從無到有了。爾後鄰近的居民或志工自發的來協助活動，吸引更多的人來參與，活絡了繪本館的運作，讓市府也願意投入資源在繪本館與周遭眷村舊址的整體規劃。

我想起之前在站所參加的節電講座，聽過講座的人，回去後就是家中的節電小種子。又或者我們購買對大地友善的農產品，也能引動一些改變。這些行動都是小火種，聚集起來就是改變社會的力量。就像之前擔任館長的玉米辰老師說的：『我們都是火種，我們要到處點火，世界就會改變。』不要忽略你生活中的小小力量，雖然小卻很重要。



那天在繪本館中說的故事是本土作家張秀毓的〈阿婆的燈籠樹〉，聽著故事的小孩，可能在繪本中想到他的阿嬤、想像阿嬤年代的情景，也好似能感受到書中九降風的吹拂、摸到澄澄柿餅...小孩在繪本中，跟台灣的故事融為一體。看著小孩聽故事的笑顏，我也不禁跟著微笑起來。(作者為大甲班社員)

半日遊建議路線

港區藝術中心---士官長擀麵---鰲峰山運動公園

深秋的寂靜。一本書店

文/石毓菁 圖/謝文綺



深秋時節的綠川，靜謐的像幅畫，坐落在旁的一本書店鑲嵌其中，「我們需要寂靜以碰觸靈魂」，門前木棧這句話定義它的位置。

一本書店窗櫺映照門前老樹，時間靜止與人隔絕的氛圍縈繞，有種奇妙的時空感。書店女主人Miru正拿著關於麵包的書幾本與夥伴文綺分享，聊著麵包是有生命的，平穩聲音掩不住對書本的喜歡，我從旁悄悄觀察她。

「走進來的人，有時會有點狀況，但在這裡稍坐一下，往往能安頓好身心再走出去」疲憊混亂的心需要沈澱，亦或是一個寂靜之處省思自己，所以這裡會是不錯的選擇。「對於人生，常有很多的不理解，但從閱讀中，可以看到與自己雷同的經驗」這麼說來，閱讀像是打預防針一樣，人生路上偶有感冒，但發作時症狀稍輕，一切也終將過去。

踏進這兒的訪客，有時會找Miru攀談，也許是想找本書尋求生命答案，至於我也在採訪中岔開話題聊到自身困境，她像個女巫般，藉著對話讓人找到微光道路。

有的人進來，是為了飽餐一頓。這裡的飲食單純崇尚自然，許多食材上，也都選自合作社。「我們不提供外帶，除非是自備容器」「人自己做的事，終將回到人自己身上吸收」她說著人由石油提煉塑膠，製造太多塑膠後又不可避免地將它吸收到人體內，人因塑化劑死後成為化石，又變成石油的來源，人與塑膠的循環是如此詭譎反諷。

「也許人少一點，對地球才是好的，但人們願意如此換回一顆乾淨的地球嗎？」

睿智的言談正巧呼應書店老闆娘最喜歡的環境之書《一平方英寸的寂靜》：一平方英寸的小石頭不能有人的聲音，而我自然地聯想起一本書店裡那句銘刻 [我們需要寂靜以觸碰靈魂]。

也許你也正想體驗寂靜，那不如就選在綠川流水粼粼，一本書店。(作者為三民站社員)



半日遊建議路線

台中文化創意產業園區---台中第三市場



站所小旅行



連結一切美好的樹合苑

文·圖/ 謝文綺

踏入距離賴厝站僅需5分鐘車程的樹合苑，迎面而來的是滿滿的綠意。這裡沒有空調，不用水的生態廁所，雨水也要回收再利用，建築設計完全展現對環境保護的堅持。身為合作社資深社員，創辦人陳孟凱老師對「合作」有著深切的期待，不論是與夥伴共同創辦的全台第一個有機市集—合樸農學市集，抑或是樹合苑，名稱都有個「合」字；也加入友善書業供給合作社，提供讀者專業的選書。

樹合苑扮演的是一座發揮連結功能的平台：連結城市與鄉村、生產者與消費者。藉著培育友善食農職人，協助他們打造斜槓精實創業人生，由合樸市集規劃農志學苑，樹合苑安排課程、住宿與實習場域，並且有師傅指導教學。無論你原本任職哪一種工作，只要願意學習用好的食材做出成品提供他人享用，例如透過手作豆腐班，復興在地大豆，這裡提供最堅強的後盾，包括師資、器材、場域...

有些參與者成為樹合苑的夥伴，有些人回到家鄉成立了社區豆腐坊，共同成就一個自利利他的社群，讓生活更美好。

(作者為三民站社員)



轉個彎就能「回家」

文/芳草 圖/回家蔬食提供

倡導「隨緣而食」，吃盛產、全食物、不強求、不挑食，從中體悟珍惜蔬食與放下的智慧，隨心用心品嚐後，你一定會有所體悟，原來可以如此！破除慣性，新的健康觀念與生活觀念就此一轉！

這是個嬌小玲瓏的店，位於台中市東山路不太顯眼的透天一樓店面，以至於來往的人群不免會錯過，可是一旦你來過以後，一定會想再來，同時好康相報、呼朋引伴的再度光臨。

傾聽女主人張司佩細說著餐點與特色，並且首度關注到，原來養成「健康的飲食次第」習慣，對健康絕對有益，這也是「病從口入」警語之道。接著一盤擺置極美的套餐上桌...飯後，品嚐了一小盤西瓜內皮，這平常被我們忽略的白色部位，在精心調味後，居然能如此的美味！這用餐之處存在著濃厚的清淨氛圍與優雅的自然感，點點滴滴無不顯露女主人的用心經營。

張小姐所提倡的生活禪，是良善的經濟循環、勿貪食慾，非營利組織自給自足的運作，開店是為了薰染、分享有緣人，這充滿「道法自然」的色彩，真是難得一見的開創式經營。

「回家蔬食」的經營本著「吃盛產，全食物」的概念，順著時令、節氣的取食觀，並嚴選產地，直送自然農法蔬菜與有機糙米入菜；全食物，安全有保障的食物來源，如與主婦聯盟、里仁、里禾合作的蔬食品進貨。目前套餐有季節養生餐、堅果營養餐、蒸美輕食餐、幸福便當等，另有單點小菜與飲品供應。

「回家蔬食」之命名乃因此地是張小姐的出生地，目前店裡設有包廂與烹飪教室，適合團體聚餐與共飲，歡迎大家光臨用餐；二樓正在積極的規劃身心靈教室與藝文課程，歡迎在這方面學有專精的人士一起交流，留下寶貴的訊息。(作者為東山站社員)

半日遊建議路線

新都生態公園





巷弄裡的陶花源

遊藝手作

文/粘思容 圖/粘思容、遊藝手作



追求美好生活，是每個人的理想。但什麼是美好生活呢？

生活，不只是生命的存在，更要有豐富愉悅的精神。「生」之外，更要「活」，手腳靈活，腦筋靈光，心會感動，這才是活生生的精彩生活。諷刺的是，隨著時代進步科技發達，人們卻被自己發明的電腦電視手機給綁架束縛了。我們越來越宅，人與人之間的互動越來越少，生活彷彿只剩下「生」，卻少了「活」。

在偶然機緣裡，我發現「遊藝手作」這家特別的小工作室，招牌和店名就很吸引人。招牌是方形橘色底，裡面有一朵台灣百合。橘色是明亮溫暖的，積極樂觀的；而台灣百合是台灣特有種，是在地的，思念的，有一種「木有水、水有源」的意象。「遊藝手作」的店名很有意思：遊戲中創造出有藝術美感的手作。真的，刻意要創作什麼，很累很難，但是解開束縛以遊戲的心情好好的玩，隨興的畫，就是獨一無二的好作品了！

陶藝工作坊的主人是陳明德老師。夫妻兩人都是藝術家，先生在大學授課，最近展出的畫展主題是「地平線」，有多幅大自然美景，取材真實的路邊景緻。太太的畫作色彩繽紛，動感十足，有種欣欣向榮生生不息的意涵。

陳老師提到許多創意、有趣的活動，比如用手指頭按壓作畫，用手掌、小嬰兒的腳丫印畫，寫字簽名留念...想像一下，當畫作的人已不在，而這作品卻能延續其精神保留下來，對子女們來說是多麼珍貴啊！

如果你感覺生活無趣，如果你想開發自己的潛力，那就來遊藝手作玩陶吧！找回自我主控的快感。老師會設計合適的活動課程，歡迎揪團一起來，動手動腳動動腦，說說笑笑忘了老，這將是一個愉快的手作空間。（作者為賴厝站社員）



*主婦聯盟合作社社員參與另有優惠喔！

★ 星空中的許愿

文/蔡凱 圖/許愿提供



茴香肉末咖哩



家傳梅醬豬小排

在霧峰有個老地方，周圍盡是舊式一、二樓灰白色牆身和紅磚圍牆，斜灑陽光傍著平房邊的大樹，樹梢任由微風輕拂。這處平日幽靜空間正是政府為了鼓勵青年安居樂業摘星計劃的其中一區，「許愿」工作坊即座落在此。

進門處有盞暖暖黃光，將忙於烘焙的嬌小身影映在窗邊，頂戴著日式小草帽的是媛婷，她小巧的手沒停歇地在食材間穿梭，或煎著生產履歷肉品，或溫火翻炒在地小農當季時蔬，亦揉拍甜紫色米麵糰，讓經過或特意前往的訪客隨嗅覺造訪充滿香氣轉角的「許愿」。

創辦人竣為與媛婷原從事醫療相關行業，偶然機緣下，透過市集活動結識在地小農。深入了解後，嘗試參與摘星計劃而獲進駐機會，得以將移動式市集換至這處甜蜜小屋，在此耕耘讓大家更認識台灣小農。

這對伙伴各司其職，當媛婷忙於烘焙時，臉上總是掛著靦腆笑容的竣為則招呼訪客了解小農特色，試著將小農產品融合於餐點，減少食材的食物哩程也是努力的方向之一。除此這裡有一道食材橋，搭起在地小農到您家廚房的快速通道，提供用餐後的朋友也能買些穀類及油品帶回家烹調，將味蕾延續，讓每一位造訪的朋友以購買行動支持小農。

他們善用本土飲食文化-稻米，將之巧妙運用在麵包、點心等，讓胃更好消化並提供對麥麩不適的朋友們另類美好選擇。用餐前一日請您預訂餐點是愛地球的表現-減少剩食，邀請您找個週末，來這與「許愿」相遇！（作者為三民站社員）

半日遊建議路線

光復新村/許愿---霧峰民生故事館---霧峰農會酒莊



不一樣的公園

后庄站前綠意盎然的敦化公園

文/觀星 圖/陳玲珠

曾經號稱是「全台造價最高的公園」-敦化公園，當你來到后庄站，必定會與它相遇。「我是因為在公園運動、散步，才注意到主婦聯盟合作社的。」有許多新社員如是說。

社區參與公園設計 凝聚居民共識

敦化公園可貴之處，在於社區參與。早在民國64年，公園預定地便已畫定，卻遲遲未動工。22年後，晶華書店老闆黃智華邀請附近大樓管委會主委、民意代表等爭取闢建公園。當時敦化社區關懷協會理事長張月瑩，同時也是后庄地區營運委員會主委，她說：「想要知道敦化公園的大小事情嗎？來問我就對了！」她描述著，第一次活動是『拜訪社區提燈籠串門子』，讓孩子度過了特別的元宵節，更開啟敦化社區以元宵節活動催生公園的訴求。

接下來，各里間舉辦的聯歡晚會、跳蚤市場、萬人提燈遊行...使得臺中市政府終於在民國91年啟動編列預算。2年後「社區參與敦化公園設計」工作坊開始運作，有講座介紹台灣原生植物、現有植栽調查、植栽設計與選種、園藝志工培訓；還討論消防隊是否可以進駐公園？施工廠商就地掩埋廢棄物的處理問題等。

曾經，我們票選出樟樹為公園的主景樹，植於公園入口處的表演廣場；

曾經，大家一起製作屬於自己的陶版、並嵌於敦化公園陶版牆；

曾經，我們在園內的市民花圃拿著鏟子、種下花苗，為公園畫上幾抹色彩；

曾經，.....

公民參與故事動人 成就敦化公園添綠意

民國95年，公園完工啟用了！園內大量栽種的台灣原生種植物，漸漸蔚然成蔭，展現出豐富的生命力，四季分明的無患子步道，秋天總是結實累累；青剛櫟、苦楝、茄苳樹是鳥和松鼠們最愛造訪的所在；還有位在公園北側的原生種荔枝樹，每逢6月鮮紅色果實掛在樹梢，歡迎來后庄站所時，走進綠意盎然的公園，感受它的美好～

這個由在地民眾爭取預算、合作參與規劃的敦化公園，真是成熟公民社會運作的最佳典範。(作者為后庄站社員)

半日遊建議路線

中央公園---四張犁圖書館---文昌廟---水滸市場

農場好鄰居-東海站的大學社區生活圈

文 / 李世祥 圖 / 東海小棧

到台中的東海大學，大家無非想到的就是校園內有名的路思義教堂，但位於東海大學的東南角，有一個角落卻默默的在進行一個大型的社會實驗。這裡本是一片紅土丘陵，過去這裡種滿牧草，人煙稀少，偶有遊民闖入，一度是校園治安死角。但自2014年開始，這片紅土上有了愈來愈多的溫室，溫室外圍種了各種蔬果，形成一片井然有序的農園景觀，這是由師生共同經營、期待建立一個農業、學校與社區一起共享的城市生活圈，其名叫紅土學院。

紅土學院主要負責人卓逸民，是校內的生科系教授同時也是主婦聯盟社員，他表示：「紅土學院以培育未來綠領袖或是食農教育的人才為目標，因此這座農場會去設計各種實驗性質的模擬場域」。

目前紅土學院管理的面積大約有8千坪，除了規劃蔬果種植區外，也設計了可以讓通識課學生實際操作的場域。紅土學院除了開設通識課程讓東海大學學生選修之外，也與東海大學附設幼稚園、東海大學附中合作，讓學生種植花生、甘蔗，以了解該種作物的生長和過去台灣的農業發展歷史。除此之外，老師與學生還設計了許多課程模組，讓校外的人也能一同參與，像是弓道課程、攀樹課程、魚類課程、農業課程、蜂學課程、蟲學課程。依據不同年齡的需求去規劃合適課程，非常適合家庭、學校單位來體驗。

目前農場生產的蔬菜，大都藉由Line群組的生活圈來宣傳，農場也有推動會員制購買，做計畫性生產。紅土學院串聯了都市與產地中間的距離差和減少碳排放，使在地自產自足的生活圈成為可能，為台灣的食農教育立下穩定根基。(作者為東海站編輯委員)



半日遊建議路線

東海大學路思義教堂---東海國際藝術街