

2026 年主婦聯盟生活消費合作社

公益金申請計畫書

(一) 計畫名稱及目的

1. 計畫名稱與申請動機：【石角聚落跨代飲食記憶採集與實踐手冊開發計畫】

【在鍋鏟聲中，以社會藝術修補聚落韌性】

本計畫發起於臺中東勢的石角聚落（福隆社區），一個面臨極度高齡化與產業轉型挑戰的客家農村。我們觀察到，聚落中長輩擁有的豐富「默會知識」（如對土地火候的掌握）正隨著人口老化而消逝。計畫動機在於將「共餐」轉化為一場「社會藝術」和「社區及個人肯定式探尋」的實踐。

在前期實踐中，我們看見「在地農友」描述客家爌肉時那種對火候的職人堅持，以及「市集核心幹部」回憶天剛亮與母親採摘麻竹筍的清晨光影；而「移居新住民姊妹」將南洋香蘭葉種入東勢土地，則是跨文化身分拼圖的重建。這些記憶不只是食譜，更是發光的生命座標。

透過「飲食記憶與生命故事」與專業的「提問與引導」，能讓原本因世代隔閡而疏離的居民，在餐桌上重逢。核心精神在於「慈悲聆聽」—創造一個不帶評價、全然接納的對話空間。當我們能從食物的感官考古出發，聽見對方的生命質地時，社區的韌性便能從中生根。本計畫旨在將這些散落的記憶，透過跨世代協作（青年引導師與少年設計師團隊記錄），編織成可溫暖社群的公共資產，讓石角庄成為一個具備自我對話與傳承能力的里山聚落。

【實踐手冊開發：像食譜一樣清晰的對話行動指南】

本計畫核心產出《石角聚落對話餐桌實踐手冊》，致力於將深奧的引導技術去門檻化。手冊設計如同食譜，提供引導 Tips 與「做法」（實作步驟），讓有心推動對話的個人或團體能按手冊動手實踐，完成高品質的採集與交流。

手冊預計產出四種情境指南與核心引導設計：

(1) 聚落實作指南：

針對聚落公共場域。引導如何連結在地產季與柴燒廢材能源，促進不同生活背景的居民在公共空間中交會。

(2) 社區/社群實作指南：

針對多族群交匯。著重「跨文化轉譯」，透過不同飲食系譜的相似與差異（如肉粽與娘惹糕），消弭隔閡並建立認同。

(3) 自我對話實作指南：

個人化的感官考古流程。引導個人透過五感回溯與食物記憶對話，在安靜中尋找定義自我的座標。

(4) 慈悲聆聽引導設計 (Compassionate Listening Facilitation)：

手冊之靈魂。詳細列出「感官定錨」社會藝術引導與「同理傾聽」的指令與步驟，提供引導師如何守護「不評價」空間的 Tips，確保對話能觸及深度。

這套手冊不僅是石角庄的紀錄，更是一套可供大眾分享、可以按圖索驥的社會實踐工具，讓對話的力量能隨著一道道「生命食譜」在各地社區擴散。

2.計畫目的：

(1) 飲食記憶轉譯與默會知識典藏

透過「感官考古」與「社會藝術」的引導，採集石角聚落長輩與移居新住民的飲食記憶。將原本散落在廚房中的「火候、氣味與生活智慧」等默會知識 (Tacit Knowledge)，轉錄為具備生命溫度的文化資產，避免聚落珍貴的客家風土與跨文化拼圖隨人口老化而消逝。

(2) 慈悲聆聽實踐與跨代對話引導

建立一個不帶評價、全然接納的「對話餐桌」場域，落實「慈悲聆聽」與「肯定式探尋 (Appreciative Inquiry)」之核心精神。由青年引導師帶領少年設計師團隊參與紀錄，修補因世代隔閡而疏離的居民關係，讓共餐轉化為跨世代連結與相互看見的社會藝術實踐。

(3) 聚落韌性修補與里山生活教育

將零散的個人記憶編織成社群共享的公共資產，讓石角聚落建立「自我對話」與「傳承」的能力。強化居民對土地的連結感，提升社區在面對人口轉型挑戰時的心

理韌性，邁向具備文化主體性的里山永續聚落。透過連結在地產季與柴燒廢材能源的實作流程，示範落實減廢與環境永續精神的能源循環的生活方式。

(4) 實踐手冊開發與降低專業引導的參與門檻

開發《石角聚落對話餐桌實踐手冊》，將深奧的引導技術模組化。比照食譜「備料與做法」之直覺設計，提供「聚落、社區/社群、自我對話、慈悲聆聽」等四種情境指南。旨在降低實踐門檻，提供大眾一套可按圖索驥的社會實踐工具，讓對話的力量能隨著「生命食譜」擴散至更多社區。開發手冊將提供 80 本給合作社各區營運委員會應用。

(二) 臺中市東勢區福隆社區發展協會（石角庄）組織簡介

1. 聚落背景：里山門戶與客家底蘊

福隆社區舊名為「石角庄」，位於臺中東勢進入大雪山國家森林遊樂區的樞紐位置。本社區為典型的客家傳統農村，以夥房集村為特色，保有珍貴的早期防禦地景。作為東勢高齡比例（24.3%）之冠的縮影，社區在深厚的人文歷史基礎上，正積極面對人口老化與產業轉型的挑戰，轉向打造可持續發展的里山永續聚落，致力於石角聚落在地關懷與文史保存，是推動在地共好的核心社群組織。

2. FEC 永續實踐：農業與食農教育

社區核心產業為高接梨、甜柿與柑橘。為因應環境變遷與食安需求，協會自 2022 年起運用社區閒置空間經營「石角庄友善土地市集」，並設置「友善耕作諮詢站」，提供有機耕作實務與農產加工技藝分享，推廣友善耕作與在地農產，作為連結生產者與消費者的永續平台，也組織有機與生機互動農耕的農友指導關懷據點長者經營不彎腰菜園。

- 轉型動能：目前已成功支持 15 處農場轉型自然農法或有機耕作，將傳統農耕知識轉化為具備環境意識的食農教育資源。
- 合作經濟：結合 12 個友善農場與生態環保社團（如石虎保育協會），推動具生態共識的合作經濟模式，確保從產地到餐桌的永續價值。

3. FEC 永續實踐：環境與循環能源 (Environment)

坐落於大雪山生態廊道，社區致力於推動低碳生態體驗。

- 資源循環：利用在地果園廢材與枝桠進行柴燒（石虎廚房），實踐農業廢棄物能源化。
- 里山生活：自去年起加入國際生態聚落共學網絡（UnaVillages），將里山生態教育與低碳旅遊結合，保護大甲溪流域與石虎棲地，落實環境保育與社區發展的可持續發展。

4. FEC 永續實踐：社區營造與合作教育

面對高齡化挑戰，協會以「青銀共創」為核心策略，修補社區關係紋理：

- 跨代協作：連結海聲華德福高中部及東海、逢甲等大學資源，由農友帶領海聲華德福高中青年共同修築友善市集棚架，讓青少年在勞動中成為「關係人口」，持續在畢業之後協助社區。
- 社會互助：實踐自給自足的社會企業精神，將市集營收按比例挹注於社區關懷據點的老人供餐，並支持在地婦女發展微型經濟，建立互助共好的社區微型經濟模式之原型。
- 志工動能：組織包含關懷據點、環保志工、家政班與產銷班等多元團隊，透過 18,000 字引導手冊開發，將社區治理經驗模組化，致力於轉型為韌性的生態聚落。

(三) 主辦及協力單位

主辦單位：福隆社區發展協會、石角庄友善土地市集

專業協力單位：文化事業學會 (ICA Taiwan) 引導師團隊

(四) 服務對象

1. 社區婦女與農友：友善耕作的實踐者與飲食智慧的傳承者。
2. 在地青少年：以市集招募的青少年志工，自發成立「少年設計師團隊」，將參與採集記錄、青少年分組對話場邊記錄與數位媒體社群報導。

(五) 工作內容

1. 「Dish to Dialogue」對話餐桌（共 5 場）：
 - 雙食譜模式：每場由 1 位料理人現場教學，搭配 1 道農友提供之已採集食譜，連結聚落時空。
 - 參與式引導：運用 ToP 引導技術帶動跨世代協作，執行「感官考古」與「慈悲傾聽」練習。

- 永續營運：每位參加者繳交 150 元餐費，所得回饋於在地食材採購，建立共同支持的責任感。
- 2. 農業廢材能源循環示範：記錄果園廢材作為柴燒燃料過程，強化環境守護意識。
- 3. 編寫與出版《對話餐桌操作手冊》：整理 18,000 字引導歷程與實務案例，完成專業設計與小規模出版。預計印製 250~300 本。

(六) 經費預算表 (執行 5 場活動計)

項目	計算說明	申請補助	團隊自籌
食農材料費	每場 4,000 元 (申請 1,500 元；自籌 2,500 元) x 5 場	7,500	12,500 (含一般參與者酌收餐費及象園計畫補助)
料理教學費	1 人 x 1,000 元/人 x 5 場	-	5,000
專業引導費(含會後整理引導報告)	2 人 x 2 小時 x 1,700 元/時 x 5 場	34,000	-
操作手冊稿費	18,000 字 x 1.2 元/字	21,600	-
操作手冊審稿費	2,000/人*2	4,000	-
印刷與出版費	手冊編輯、設計，預計印製 250~300 本	24,000	9,000(小額贊助)
交通費	高雄-台中/台北-台中來回 (包含高鐵與接駁) x 5 場	8,500	-
行政與場地	文具、雜支、果園廢材收集與管理	-	3,000
小計		99,600	29,500
總計			129,100

*自籌部分包含由參加者繳交之 150 元餐費收入支應。

*食農材料費自籌部分，包含由參加者繳交之 150 元餐費支應。

(七) 預期效益

1. 產出：藉由工作團隊社區成人教育，和指導青年社區參與實作的實務經驗，完成具行動研究品質之 18,000 字操作手冊，也將以參與式科技和對話引導應用於食農教育。
2. 強化跨世代間社區居民的社群互動與共同支持：強化社區婦女、農友與青少年的協作，建立在地永續耕作與文化支持系統。
3. 永續機制：透過餐費機制實踐「合作互助」理念，建立社區資源自籌示範案例。

(八) 計畫執行期程 (2026 年)

- 5 月下旬- 6 月：啟動計畫、培力少年設計師團隊、整理首批農友食譜。
- 7 - 9 月：辦理「Dish to Dialogue」對話餐桌 (共 5 場)。
- 8 - 10 月：手冊撰寫 (1.8 萬字)、編輯設計、審稿、完成正式出版與成果分享。

(九) 與本社互動事項說明

福隆社區發展協會執行長吳鎮坤先生，身為「大甲溪生態環境維護協會」創會長，早期即與主婦聯盟台中分會有深厚的合作歷史。雙方曾在大甲溪流域生態保育、環境教育推廣等多項行動中密切合作，建立了良好的互信關係。

目前市集農友中，蜻蜓谷農場的農產品有進到主婦聯盟販售。

本計畫旨在延續此合作基礎，透過食農文化再造，將環境保護精神深植於聚落日常與跨代對話中。具體合作方向包括：

1. 綠色消費：計畫食材優先向主婦聯盟社員或在地友善生產者採購，推廣健康飲食與永續農業。
2. 食農理念推廣與知識共享：操作手冊可作為總社推廣之教具。

(十) 分工項目及其執行人員

1. 規劃執行與引導團隊

(1) 方雅慧：具備多年行動研究與國際社區發展網絡，指導青年社區實踐的協作經驗，專長於運用體驗式學習設計與社群對話帶動社群協作，負責計畫架構、專業引導與手冊主筆。

(2) 文化事業學會薛碧雯/Amy/ Vina：具有食農教育、青年參與式規劃課程教學和社區討論引導經驗，每次場次一位協助引導。負責現場對話引導、自轉反思實踐與少年團隊培力。

(3) 青年引導師陳欣蓓：具有青年參與式規劃課程教學、社區討論引導經驗，具三年東勢田野調查經驗、對話引導設計、現場分組引導、自轉反思實踐與少年團隊培力。

2. 採集與記錄 (少年設計師團隊，為市集招募的在地青少年)：負責錄音採集、數位整理與市集網站更新。

3. 社區發展協會吳鎮坤執行長與家政班：協助邀約料理傳承者與社區志工招募，支援料理實作進行。

4. 石角庄友善土地市集經營團隊：分享如何運用在地果園廢材與枝椪進行柴燒（石虎廚房），提供計畫團隊進行記錄與典藏。

5. 操作手冊審稿人：擬外聘食農教育、聚落飲食文化與社區專家兩位。

附件 1:立案證書



附件 2: 對話餐桌實作歷程目前的發表(收錄在《青芽兒》2026 年 4 月號)

鍋鏟聲裡的跨代對話——場從共餐出發的對話設計 文 | 方雅慧、陳欣蓓

如果有機會策劃一場屬於自己社區的「對話餐桌」，你會想邀請誰來坐坐？又或者，你想聽聽誰的故事？「這不只是一場餐桌聚會，更是一場練習放下主觀預設的對話行動。」當我們不再急著評價，而是全然接納對方的生命經驗時，記憶的光影便會自然靠近。

當記憶隨熱氣瀰漫

「那塊肉端出來的時候，它是會抖動的，軟而不塌。」2026年1月底週日早上，石角庄市集的石虎廚房裡，熟悉的柴燒味中透出農曆過年的氣息。這份煙燻感，來自在地果園廢材與修剪下來的枝桠。共餐後，隨著光明大哥的雨林咖啡香散發，原本的聚餐轉場為話談飲食的「對話餐桌」，圍坐著兩位小朋友與市集重要幹部。蜻蜓谷農場主人興健大哥，神采飛揚地回憶起那道最愛一客家爌肉。

原本的聚餐，在那個午後，悄悄轉場成了一次彼此聆聽的練習。從看著市集將廢棄空間整地起，到如今成為聚落的公共空間，我們看到聚落風土與料理間的深層連結，也看見「共餐」作為促成不同背景居民開啟深刻對話的潛力。雅慧提出從共餐開啟對話的構想；負責現場引導的欣蓓，則將此轉化為一場從感官採集出發，跨越記憶回顧與集體展望的行動。

傾聽給出空間，來自青銀世代的記憶光影靠近

在分組分享環節，我們特別引入了「慈悲傾聽」練習，關於聽見聲音，更是關於放下主觀預設與評價，全然地去接納對方的生命經驗。

過程中，兩位參與的小朋友他們不僅在小組中專注地傾聽與分享，更化身為專業的「故事採集工作者」。孩子們邊聽著故事，一邊不忘觀察錄音設備的動態，甚至靈活利用大人們停頓閒聊的空檔，趕緊搜尋可以下載錄音檔案的APP，細心比對訪談文字是否已經完整收錄。這種跨世代的協作，讓長輩的記憶，不再只停留在口述，而是典藏成檔案，開始有了被保存與再閱讀的可能。令人驚喜的是，這股參與的動力在餐桌後持續發酵：主動為市集規劃專屬網站，並持續整理發佈市集相關報導。在慈悲傾聽引導下的分享時刻，每一道被喚起的料理都成了發光的座標。興健大哥與光明大哥如電影畫面般的敘述，讓石角庄的生活紋理變得立體。

展現生活智慧的料理手藝，心中的味覺復刻顯影

興健大哥口中那種「溫馴且有節奏感的咕嚕聲」，揭露了客家庄慢燉時光中的生活節奏。其家中獨門運用「甘蔗切片墊底」取代糖的妙方，不只是為了提甜，更是在陶鍋慢燉過程中防止燒焦的生活智慧，料理人對火候和容器的講究，職人的堅持造就食物的滋味。

隨後，光明大哥帶領大家進入客家鹹湯圓的世界。他強調，選擇生長在深土裡的「麻竹筍」是美味關鍵，味道才甜而不苦。回憶中，那是長在淺山上的筍子，天剛亮就得去採摘；那包裹著小時候與母親踩著露水上山的期待。當鍋鏟和鐵鍋碰撞產生快炒的聲響，腦海隨即浮現好料即將出爐。完成的鹹湯圓視覺上油亮濃郁，紅蔥頭與豬肉炒熟後的香氣四溢。大哥特別提到一種特別的觸覺記憶：剛煮好的湯圓軟糯迷人，但若是為了祭拜祖先而貼在門楣上的湯圓，經過風吹乾燥後會變得很硬。這種從軟到硬的質地變化，也是早期石角聚落歲時祭儀的共同生活印記。

引導的守護，讓現場交流碰撞與轉化

在現場協作中，欣蓓根據狀態即時調整引導方式，也觀察到參與者從「困惑」到「投入」的轉變。欣蓓留意到，市集幹部們在進入活動前多處於困惑狀態。活動始於瀏覽十道已被記錄下來的食譜，並邀請大家選擇一道菜將閱讀中的感官記憶記錄在採集表上。當採集表發下的那一刻，有人遲疑地問：「我可以用說嗎？」現場沉默片刻。欣蓓意會到書寫對部分長輩而言是一項挑戰，隨即回應：「當然可以用說的。」那一句鬆動了空氣，也鬆動了彼此的緊繃。

第一位發言者雖然沒有動筆書寫，但在分享食材選擇的堅持時，那種投入感令人動容，在場的參與者都被捲入口述故事的世界。欣蓓回顧道：「在那個當下，我能感受到所有人都跟著他一起走進了他眼中的這道食譜，文字隨即有了色彩。在傾聽的過程中，感官敘述與個人記憶交織，對話餐桌的空間就此展開，從困惑走向了一場酸甜苦辣鹹的共感體驗。」

這也是一場關於引導師內在覺察與外在設計的持續練習。每一次對話結束後，我們都會回到書寫之中，重新梳理自己在場域裡的情緒與身體反應，辨認哪些情緒屬於自己的，哪些屬於場域的。這種內在的「鹹淡調和」，讓我們更有能力，以中性且

慈悲的姿態守護對話空間。同時，對話並不隨著餐桌的收拾而結束，它會在社區的日常生活中持續，觀照參與者在對話之後，關係如何隨時間推移而產生細微的轉變。

共感中對抗遺忘，釀出社群感與韌性

在分享完食譜的感官記錄後，我們邀請大家集體討論這些菜餚對個人的意義，給予感官之外的故事更多空間。現場許多記憶被點亮：有人談起童年物資匱乏卻溫暖的點滴，或是與妻子心靈相契的關鍵滋味。便利貼上密密麻麻的字跡，成為了對抗遺忘的宣告。

這場對談，也共感出社區在地的味道清單，並發掘聚落中婚嫁移民姊妹的故事。不久後的某個週日午餐，或許會有展現原鄉文化的特典主場——那裡將有來自東北方的麵食小點、沿海的海鮮醃漬料理，還有南洋姊妹巧手將香蘭葉入味的客家米食。

對話餐桌的意義，正是透過「感官考古」與「慈悲傾聽」重拾互相款待與照顧的生活藝術，讓用心所銘記的，不只是一道菜的作法，而是一個人、一個家庭、乃至於石角聚落的故事。那是來自客家料理中「鹹淡剛好」的人生哲學，席間或許規模不大，但它讓人願意再約下一次，再端出一道菜，再聽一次故事。當大灶添上一段薪火，也為下一次對話預留位置，延續了聚落裡相互交陪的溫度。

附件 3:東勢家鄉菜食譜採集與生命故事報專輯

