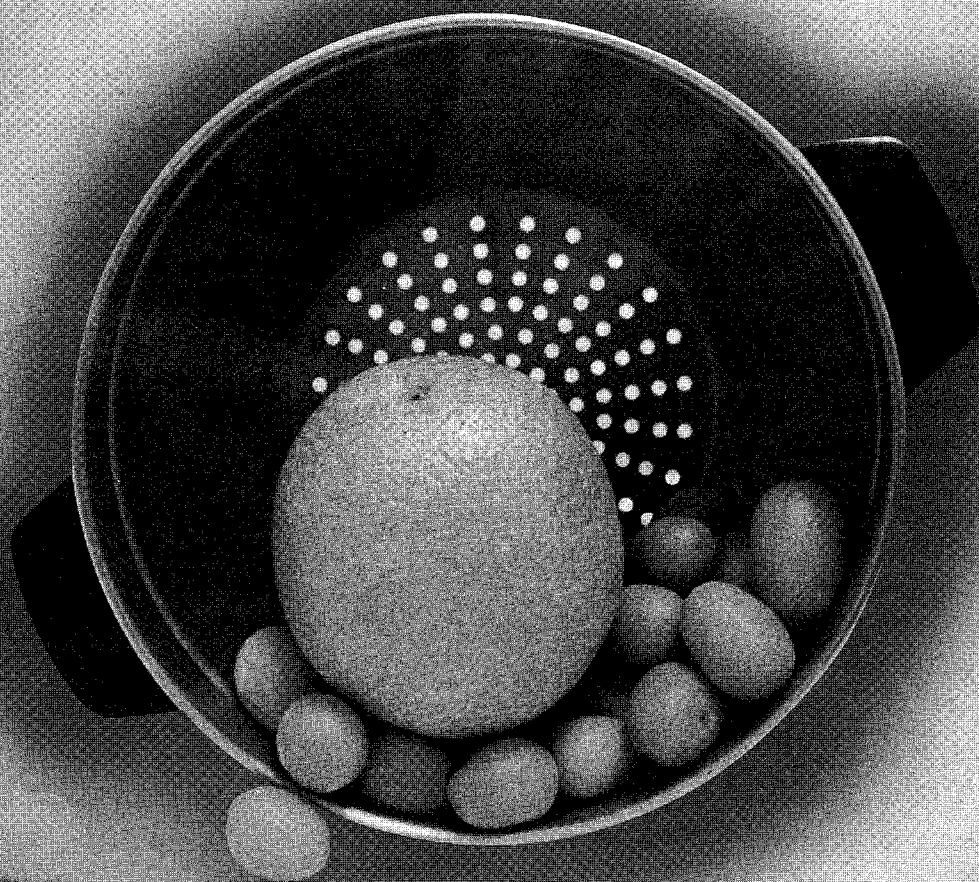


好鄰居

中研社區協進會通訊

22

創刊日期：83年5月1日
出刊日期：88年10月15日

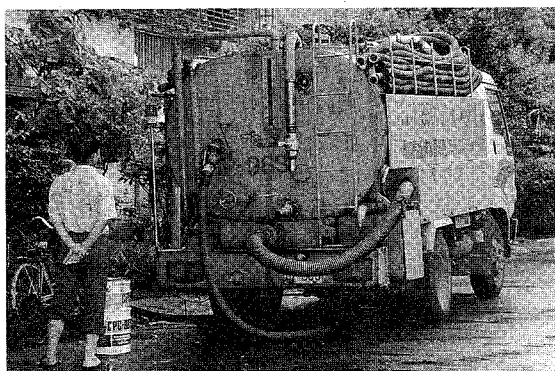


1. 水肥今昔及環保 1
2. 外牆修繕感言 3
3. 訪黑豹巡守隊
感言 5
4. 社區活動看板 7
5. 母親節慈善義
賣活動感想 9
6. 天母婦慈協會
來訪 10
7. 中研社區協進
會第五屆第二
次理監事會議
記錄 12
8. 小朋友園地：
(1) 萬人路跑
大賽-竹
子山路跑 16
(2) 金雞蛋休
閒農場一
日遊 17
9. 社區工作與
游泳 21
10. 垃圾變黃
金-廚餘堆
肥與我 23
11. 廚餘雜記 24
12. 健康與環保
的生活據點 26



水肥 今昔及環保

秘書長
楊良惠

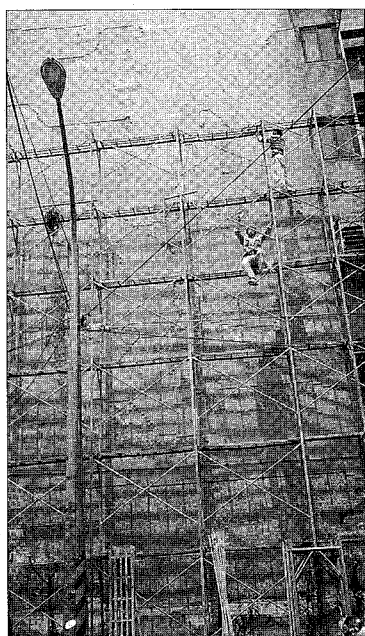


和我們生活息息相關的化糞池，它的運作及清除後的流向，是本文關注的焦點。

記得小時候，半夜水肥車來訪，工人們吆喝的聲音，劃破寂靜的夜晚，母親匆忙起床，開門後，一陣臭味傳來，一、二十分鐘後，才又歸於寧靜。有時到鄉下拜訪外祖母，經過鄉間，看到一口口做為肥料來源的化糞池，心想一不小心掉了下去，豈不是變成臭死鬼。稍長，看到報導說：駐台美軍特別從菲律賓空運蔬菜來台，不吃咱們農夫種的菜，嫌水肥灌溉的菜，寄生蟲多，好尊貴的美國人啊！時移勢轉，物換星移，二十年後的今天，經過處理後的水肥是有機肥料，種出來的菜是有機蔬菜，那可是現今市場上的寵兒。

如何處理呢？原來化糞池有兩口，大的是第一類接觸，來自各家，等待一些時日，微生物分解產生氨氣、阿摩尼亞、二氧化碳、水或沼氣（甲烷）。氣體從頂樓的出氣孔溢出；水份流到第二口，滿後溢流到下水管道；剩下的固體物，沉澱下來，滿池後就是抽水馬桶作怪、必須叫水肥車來的時候。水肥車把抽取物送到河南路污水處理場，經過壓縮乾燥變成塊狀，給農家當作肥料，重新落地滋養農作物供應大眾，這是回歸生態系統的能量循環。

至於分解過程產生的沼氣如無適當管道溢出，會成爆炸源。當然民間養豬場的糞尿能大量聚集運用成為電力來源，達成氣電共生的目的，但是抽取水肥車的老闆說：如今的「化糞池」卻變成「儲糞池」，原來是使用化學清潔劑惹的禍，微生物無法生存，無從進行分解，堆積的速度因此加快，徒然增加清理費用。其實浴廁的清潔，水及刷子就夠了，現代人的潔癖，危及其他生物的生存，反過來又傷害到人類自己，又一明證。



外牆修繕感言

✍ 理事長 吳文欽

中研社區前有上千坪的中研公園，旁有清澈的四分溪、翠綠的山巒，又有全國的學術重鎮中研院，住戶的素質相當的優秀整齊，堪稱是山明水秀、地靈人傑的地方，身處於此覺得是莫大的光榮。

近年來由於房屋老舊，水管漏水時有發生，但住戶們也都能互相配合、體諒，也鮮少紛爭。但比較嚴重的問題是外牆磁磚剝落，除了外觀難看之外，最重要的問題是行人安全，如不慎誤入『地雷區』，招來橫禍，有可能被飛落的磁磚擊中，那後果將不堪設想。此外，也可能使屋子出現滲水，而底下的花圃更是無人敢靠近整理，以致荒廢、髒亂不堪。以前雖有住戶提議要修繕外

牆，但也因事涉資金龐大及修繕方式等等，終究不了了之，一拖再拖。

四月份我接任理事長，第一件事情便請各棟理事著手進行調查修繕意願，因各棟外牆磁磚剝落情況不一，但目標鎖定三十七弄十號、十六號、十八號及二十四號四面外牆，經一番的解說、訪談，獲得很大的迴響及認同，期間也找了廠商進行勘察、估價。並請廠商舉辦工作說明會，其中包括修繕方式、工期、價格等等。會中討論熱烈、詳盡。會後再進一步的調查住戶修繕意願、修繕方式的選擇，經過一番冗長的聯絡及詢問，好不容易十號、十六及二十四號已決定修繕。

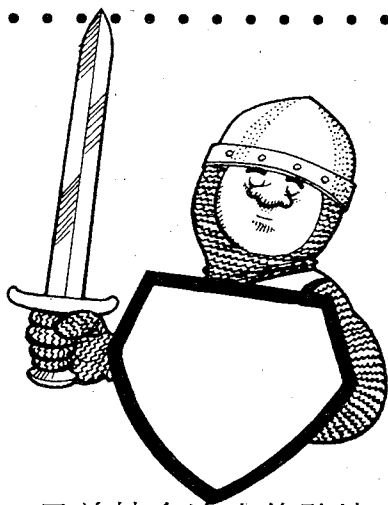


其間特別感謝林素琴理事夫妻倆大力協助十六及二十四號兩面牆的溝通與協調，他們兩位盡心盡力，辛苦不亞於我，在此代表社區住戶們致上誠摯的謝意。

十號的外牆是第一個決定同意要做的，故也從這面牆開始做起。眼見動工時的祭拜、搭鐵架及舊磁磚的清除，我的心也隨著激昂起來，壓力也越來越大，深怕不能把牆做好，對住戶不能交代，每次下個雷雨都會讓我擔心棚布有沒有蓋好？會不會把剛貼好的磁磚沖刷滑掉？會不會沒貼正、沒貼平？每天上下班及中午回去吃飯，都會在外牆旁都跟工頭聊一聊，今日進度如何？兩眼卻盯著這片外牆許久，就好像期待一個新生命誕生一樣的緊張，但又帶有點欣慰的感覺。

好不容易經過約二星期的工程，原先剝落破舊不堪的外牆，煥然一新，如同脫胎換骨一般，連底下的花圃也重新整理過，與整個外牆花色搭配如同一體，裡頭的桂花也是住戶們挑選栽種進去的，這種美好的感覺真不知如何形容才好。我相信經過這一番整理過後，行人的安全得到保障，同時，生活品質也將大大的提高，房子也將會更加的保值，但這些都需要各住戶有共同的認識及配合意願才行得通。





訪黑豹巡守隊感言

✎ 理事長 吳文欽

目前社會治安的敗壞，宵小的猖獗，再加上警力的不足，為維護社會治安，除了政府的力量外也要靠社區的力量才有辦法。因此加強社區意識，凝結社區力量，才是防範犯罪的根本之道。

中研里社區巡守隊八月一日在中研市場二樓正式成立。隊長余孔儒先生及其家族算是我們社區眾所皆知的在地名人，平日樂善好施，不落人後，其中聖原中醫診所便是其一。這次余先生出來主持社區巡守隊最恰當不過。目前參與巡守隊約百餘人，巡邏時間為晚上九點至凌晨一點許，每組六人，針對社區一些較易聚集不良青少年或易犯罪的區域進行規勸及巡邏工作。為落實全面性的巡視，並在中研里的許多地方都有巡邏箱裝置以便簽到。

巡守隊在八月一日正式成立，他們已在今年二月就開始排班巡視作業。但是在凡事起頭難的情況中，場地、人力、資源設備皆不足下艱辛的成長著，短短四個月間已有相當成績；例如在今年二月間與警方配合，

破了本里合家歡超市搶案，它的成績也受到北市府的肯定。參與的成員以原黑豹緊急救援隊為班底，他們平時以支援登山救難、重大交通事故或一些突發性意外事件為主。目前更擴展到教授、博士、工人、商人、家庭主婦及一些從工作崗位退休下來的人員，可以說是包羅萬象，各行各業都有，真是一場社區總動員。其中更有遠從他鄉異地的板橋、土城地區及一位外國籍人士康豹先生，自動加入社區的巡守任務行列，著實令人感動。

目前巡邏的人員僅穿著一些熱心人士捐贈及警察局提供的背心、手電筒及短棍之類的簡易裝備。其實若置身於惡匪之中，還是有危險之慮，故余隊長也耳提面命，不厭其煩的叮囑隊員們，若面臨身處惡境，千萬不要奮不顧身，應儘速通知相關治安單位處理。目前巡守隊亟需一些經費來添購無線通訊器材，同時也需要更多的人來參與巡守任務，以便能擴展巡邏的時段。因為以小偷為例，最近常被偷的時段應為早上十點至下午三點居多，均是上班時間；深夜約在凌晨三



點左右，趁大家熟睡之際，故也呼籲住戶們，小心門戶安全，養成隨手關門，睡前或出門前檢查門鎖是否確實門上，更要與左鄰右舍做好敦親睦鄰的關係，大家互相關照一下，相信宵小較不易有得手的機會。

在沒有市府經費的支持下，巡守隊的隊員們還能秉持著為維護社區治安的精神而努力不懈，身為社區一份子的我們，不管在精神上愛的鼓勵或熱誠實際地參與巡守任務方面，都要給予支持。我衷心的期盼這樣一個對社區治安具有防範於未然的組織，能繼續蓬勃發展。我相信這個社區巡守隊的成立，將會是對打擊犯罪工作的一大助益。

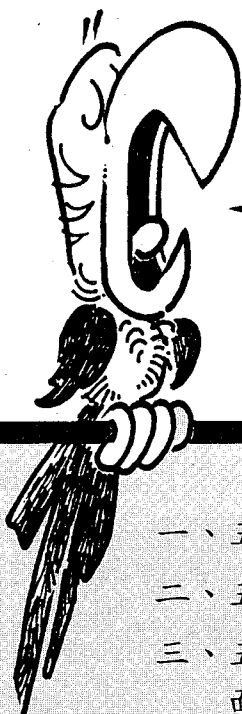


家庭式的披薩篇

先將一個馬鈴薯煮熟，搗成泥狀，加入適量的鹽、糖和奶油，將材料調拌均勻，並塗在厚片土司上，撒些熟的玉米粒或胡蘿蔔丁，然後鋪上起司和培根肉，撒些黑胡椒在上面，放進烤箱以 300°C 烤十分鐘即大功告成。這道充滿奶香味的披薩，再配上一杯鮮奶，絕對可以讓家裡不喜歡吃早餐上學的孩子，眼睛一亮，食指大動。

勤勞的媽媽們可花點心思變更一下內容，參考披薩店（必勝客）廣告紙上的材料，又是另類口味的披薩出爐了。





社區活動看板

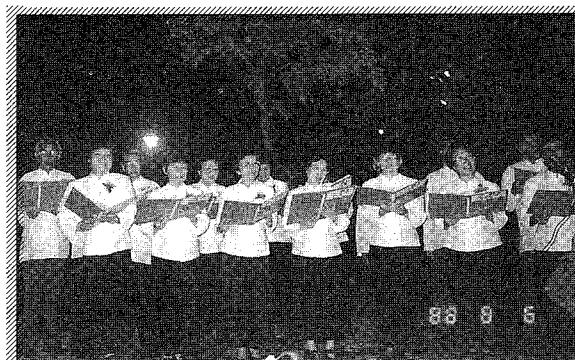
- 一、五月二日社區大掃除。
- 二、五月五日婦慈協會來訪。
- 三、五月十五日召開外牆修繕說明會，外牆更換磁磚共有四面牆達成共識：三十七弄十號、十六號、十八號、二十四號已於六月二十日陸續動工，預定八月底完工。
- 四、五月十六日舉辦母親節義賣活動。
- 五、六月三日舉行第五屆第二次理監事會。
- 六、今年清除化糞池工作於六月十六、十七兩日完成。
- 七、六月底中研院總務組完成幼稚園旁中研社區通往研究院小道。
- 八、七月十六日請北市府相關單位劃七十巷三十七弄及七十巷部分路段車位及機車位。
- 九、七月二十二日南港公園處派人割除四分溪雜草。
- 十、七月二十五日整理中研公園綠化小山坡。
- 十一、七月三十一日邀請南港高中教務處謝麗花主任、中研院分生所余淑美教授來社區演講，講題為「中研院與南港高中建教關係」。
- 十二、八月一日「中研社區黑豹巡守隊」成立。
- 十三、八月一日整理中研公園綠化小山坡。
- 十四、八月七日舉辦社區才藝表演。





才藝表演

由活動小組召集人黃金富理事所舉辦的暑假週末社區才藝表演，在八月七日週六晚上於中研公園熱鬧上演。



南港高中建教合作關係

21期好鄰居中，有篇介紹港中文章，引起社區熱列迴響，因此特別邀請謝麗花主任與中研院分生所余淑美教授到社區做更精闢的演講。

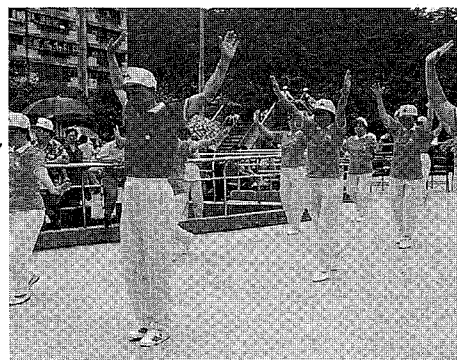
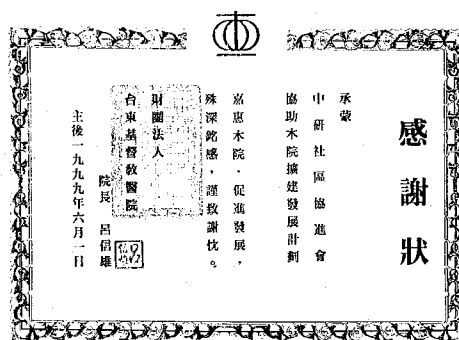
時間：七月三十一日星期六下午三時至五時

地點：中研公園

在此次義賣募款活動事後的檢討會上，許多參與的單位得到初步的共識，那就是今後舉辦這類活動，除了慈善募款外，如又能兼顧到社區內各社團的發展，透過舉辦活動，籌募到特定的經費來幫助社團的成長，取之於社區，用之於社區，那將會更具有意義。



這些年來，中研里在許多熱心人





天母婦慈協會 來訪

秘書長 楊良惠

五月五日天母婦慈協會的「社區組織工作坊」一行二十餘人來訪，雖然天公不作美，下起綿綿細雨，但未減低雙方對空間綠美化工作的心得交流，而婦慈諸位大姊們的熱情，似乎也逼退了細雨帶來的涼意。

理事長吳文欽先生，前任秘書長林琇梨女士和我對中研公園綠美化作了報告後，引起熱烈的討論，如義工的動員、分工或募款工作、公園認養的問題等，顯示社區工作者腳踏實地關心問題的一面。

婦慈協會已經成立好些年了，由王慧珍和王貽懿女士共同推動，她們認為家庭主婦的潛在能量相當大，平日除了照顧家庭、先生、兒女之外，也可參與社區活動，服務社會才對。在協會中，會員們不僅像好友般地互吐心聲，相濡以沫，

同時也交換相夫教子經驗，互相切磋心得，俾使自己得以成長。

四年前，婦慈協會她們發現了老年人退休後，很少走出家庭，而且也缺乏休閒活動的問題，於是開始為老年人設計一系列活動，如成立長青班，教授健康、休閒、文化、資訊等課程。其間引起熱烈響應，每期都有一百多人參加，開班一年後還成立社區關懷團，用來協助及探望行動不方便的老人。會員們因參與義工活動，而更豐富了她們的生活，婦慈協會在這方面的努力是我們的模範，值得學習。

由於劉容貴小姐的引薦，大伙兒得以參觀民族所原住民陳列館，使整個活動增色不少。下午的課程在生醫所的演講室進行，地點是由吳理事長安排的。講員

此謝謝他們對社區的支援和配合。

爲迎接貴客來訪，綠化組五月一日在小山坡上種植一些花草，微風細雨中刨土、撿石塊、用廚餘施肥，種上金露花、四季海棠、美櫻花、還排上圖案，由高處往下瞧真是一個不錯的景點，環境組也提早在五月二日舉辦社區大掃除，來了許多熱心的小義工，爲今年的社區服務課程展開踏實的第一步，公園到處是父子、母子共同打掃的身影，讓人印象深刻。

自從向市政府認養中研公園後，維護的工作一直是一項挑戰，藉著貴賓的來訪來整理門面不失為方法之一。





中研社區協進會第五屆第二次理監事會議記錄

時間：民國八十八年六月三日（星期三）晚上 8:00~10:30

地點：中研里民活動中心

主席：吳文欽

出席理事：楊良惠、黃美銀、林有義、黃金富、宋瑞鳳、田君美、陳素華、葉琬如、盧艾馨、陳錦雪、蕭葆義

出席監事：周謀鴻、蕭代基

列席：楊立凡

記錄：黃美銀

吳理事長報告：

一、從理監事交接至今約兩個月，已經執行一些工作：

1. 五月二日任鵬飛先生帶領大家社區大掃除，免費請參與者喝飲料、吃冰棒。
2. 五月五日婦慈協會來參觀中研公園，並感謝曾旭正教授撥冗前來指導，楊里長供應礦泉水，以及楊良惠和林琇梨捐出對婦慈協會演講所得之演講費 3,200 元給本社區。
3. 五月十六日協辦「母親節義賣園遊會」所得款項，全數交由主辦單位「中研教會」撥捐「台東基督教醫院」。

二、上屆理事長和秘書長勞苦功高，對社區發展有殊多貢獻，為感謝他們的付出，建議發給獎狀或獎牌以茲表揚。另建議，以後各屆當選理監事者，為鼓勵其熱心公益，皆授以聘書或獎狀加以鼓勵。

三、颱風季節來到，請注意社區二樓以上住戶植栽盆景是否會掉落，以免傷到人或遮雨棚。

四、幼稚園旁邊，新鋪的小徑，是為我們步行進出中研院方便而設，卻常有機車出入，有違院內禁騎機車規定，經與中研院總務組溝通後，現已裝設路欄，以延長小徑使用壽命，並內縮幼稚園鐵籬笆支柱，使小徑寬敞許多。



- 五、社區會費已收到 264 戶，未繳者有 19 戶，商請理事繼續溝通，如有拒繳者則檢覆洗水塔和抽化糞池費用收據，要求其負擔，如不肯者，則公佈其姓名住址。
- 六、今年度社區補助各自來水塔清洗費用一次，每槽 3,000 元，預計十到十一月間完成（颱風季節過後為宜），請共梯戶提供白天在家或容易聯絡的住戶名單一份，以便安排進樓清洗時間表，好鄰居也可自動監督清洗品質。
- 七、今年度社區補助抽洗化糞池一次，採集體式。依去年統計，本社區共五十六孔，經詢價後共需花費 95,000 元，預計六月中旬處理。若要二次抽洗，則各共梯戶自行負擔費用。抽洗時，請住戶注意抽取的時間和清洗的狀況。
- 八、電梯鋼索換新：一些電梯住戶反應，電梯經常卡住，或不正常升降震盪。根據維修人員告知本社區，因鋼索十幾年未曾更換，再加上住戶裝修房子時，搬運磚塊等重物，大部份電梯已過度使用，其中有鋼絲已斷。本社區所有電梯均一直由崇友實業公司負責裝置、維修、保養，與社區關係良好緊密，單座電梯換新鋼索願依估價單價格打八折，並不限所有電梯要一起換新（單獨一台也可打折和施工）。其費用為：九樓鋼索規格：99 米 x330=32,670 元，七樓鋼索規格：81 米 x330=26,730 元，請理事會發通知到各電梯戶，再依需求請崇友電梯公司安裝。
- 九、社區建築物外牆更換磁磚調查：
 1. 37 弄 10、16、24 號願意更換外牆磁磚，37 弄 18 號尚未達到共識。
 2. 工期每面牆約三星期（六月底可能開始動工）。
 3. 擬委託松園公司潘龍發先生，本地人，多年來在研究院承包了很多工程，包括外牆修補及花草庭院，社區很多人認識他，工程技術評語還不錯。
 4. 費用由外牆相關住戶均攤。理監事幫助協商住戶、聯絡廠商、估價、監工事宜。
 5. 磁磚規格和顏色採用與社區整體外觀搭配者，廠商會提供樣本由住戶選擇。
- 十、第四台及網路（龍馳、新台北、富視）問卷尚未全數回收，統一



價格目前市議會還在爭論中。

楊秘書長報告：

1. 謝謝各位理事積極的催收會費。
2. 謝謝黃明華小姐在園遊會義賣活動，提供兩個攤位，成本悉數捐出。
3. 張秋寶女士和我於台北市社會局「社區綠美化專題訓練計畫」中，和參加的學員一同分享本社區動員、分工的經驗，所得演講費 4,800 元全數捐給社區。

會計宋瑞鳳女士報告：

八十八年四月七日到五月三十一日收支表

單位：(NT\$)

收 入	金 額	備 註
上月結存	139,428	(不含上屆洗水塔費 54,000)
會費收入	264,000	
演講費(林琇梨、楊良惠捐)	3,200	(婦慈協會「社區工作坊」)
演講費(張秋寶、楊良惠捐)	4,800	(綠美化專題訓練計畫)
收 入 合 計	411,428	
支 出	金 額	備 註
影印費	352	
清掃工具	1,830	
午餐費	2,215	(招待婦慈協會成員)
底片沖洗費	558	
支 出 合 計	4,955	
本月結存	406,473	

《好鄰居》編輯陳素華女士報告：

本年度「好鄰居」將朝報導性和資訊性方向製作。以往的作法由邀稿到編輯、打字、排版等都由編輯處理；因人力及專業關係，本年度電腦排版將改由印刷廠負責製作。

活動組召集人黃金富先生報告：

- 一、五月十六日協辦「義賣園遊會」，很多義工出來，卻幫不上忙，



往後若要協辦活動，要注意到人員的調動。

- 二、活動組今年年度活動有兩種，一為配合節日舉辦，如：粽葉飄香（端午節前）、中秋賞月（中秋節）、春聯揮毫（春節前一週）、元宵花燈製作（元宵節）。二為常態性活動，如：週末才藝表演（週末）、組織木球隊、組織慢速壘球隊、配合綠化小組和環境小組活動。詳細活動計畫將刊載於《好鄰居》。

綠化小組召集人黃美銀女士報告：

綠化小組工作計畫如下：

1. 除 70 巷前雜草。
2. 裝設中研公園澆花用水管（已由廖典昭先生裝設完成）。
3. 續辦中研公園認養。
4. 配合活動組舉辦認識樹木活動。
5. 中研公園小草山植花維護、草皮補土、沙坑維護。
6. 中研公園樹木修剪。

討論事項：

- 一、社區今後主辦或協辦各項義賣活動，所得捐助目標應先確定。
- 二、第四台業者聯合哄價，建議社區住戶忍耐一段時間不看，以抵制無理的漲價。若要續約，建議採取以月為限，避免市議會通過定價而招致損失。
- 三、四分溪畔的水黃皮若不修剪，恐颱風來襲時會連根拔起，商請相關市政單位處理。
- 四、週末才藝表演應積極籌辦，下午四點後公園人多，適合舉行。
- 五、颱風季節到了，四分溪需再清理，以免淤積，孳生病媒。

楊里長報告：

- 一、最近有熱心人士組成社區巡守隊，已開始運作，八月會正式成立。
- 二、中研里社區發展協會將於今年六月十三日成立。
- 三、謝謝中研社區協進會經常舉辦活動，帶動中研里活絡氣氛。
- 四、六月七日或八日環境消毒。
- 五、部份居民反應，四分溪不該常清理，避免破壞自然生態。



小朋友園地

萬人路跑大賽

——竹子山路跑



胡適國小 何雲咸

前幾天，媽媽和我及哥哥一起快樂的到陽明山參加竹子山路跑。

那一天清晨，媽媽不管三七二十一的就將我和哥哥從床上拉起來；因為沒有公車可搭，我們搭計程車趕到臺北體育場。

到了臺北體育場，我們找好久才找到李哥哥，他幫我們報名，我們找他為的是拿T恤及名牌。

搭上往陽明山的專車，我一找到座位就坐下來看風景，而坐在旁邊的哥哥看起來有些疲倦，可能是一大早就被媽媽從床上拉起來吧！不過即使是這樣，我看著美麗的風景，心裡還是很快樂。到了小油坑，我一下車即被東森電視的攝影機拍到，我當時正和哥哥在講

話，不知道新聞會不會播出來？

到了正七點的時候，由市長鳴槍起跑，大家拼命的跑，我和哥哥在看不到媽媽的情況下也只好開始跑步。一路上我們一邊跑步一邊看風景，七星山從這邊看才像錐形火山。我們在這樣的情形下一路順風，快到折返點才遇到媽媽，我們又趕快回小油坑。

終於回到了小油坑，我們就在遊客中心旁的空地談天說地。除此之外，我還參加了趣味問答，拿到獎品。差不多十點我們就搭專車下山，還吃了一頓麥當勞特餐，才心滿意足的回家。路跑真好玩，明年我還要再來。





小朋友園地



金雞蛋休閒農場一日遊

胡適國小 張曼芹

星期日，我們和社區阿姨一起去金雞蛋休閒農場，我們坐的車子到了休息站，媽媽幫我們買零食，免得我們的嘴太空了，到了金雞蛋農場，有一位張大姐帶領我們去參加農場裏的活動。

第一個活動是彩繪雞蛋，張姐姐說，畫雞蛋不要太用力才不會畫破了，還好沒有人用大力士的力氣對待一顆蛋，我們家畫了四顆蛋，最好的就是媽媽畫的。

接下來是包客家菜包，大家做的都不一樣，裡面有各種不同的樣式，劉爸爸的菜包樣子像皇冠，做完後就是午餐時間了，飯後曾老師請全部的人吃冰棒，真清涼。

我們各領了一張卡和蛋盒就到雞舍裡撿二十六顆蛋，那是一間好大的雞舍。可是，那一層一層的雞籠，一間一間小小的間隔，就關了兩到三隻雞，牠們連轉身都不行。撿完後他們把六顆蛋放在小盒子裡，其他的二十顆放在一個較大的禮盒裡，讓我們提回家。

我們一起去聽「雞生蛋、蛋生雞」的故事，才知道母雞要長到五、六個月大才會下蛋，雞一年可生下三百顆蛋左右，雞可以活很久，但是生蛋的雞就沒有機會活這麼久，牠們大約成長到二年後就會把一小部份送到市場，大部份送去做雞精。

回到活動室，張姐姐和叔叔們教我們做鹹蛋 DIY。叔叔說，自己做鹹蛋要放二十天才能食用，做法是三碗紅土、一碗鹽，加冷開水拌成泥糊包好再等待即可。

洗乾淨手後，我們就去吃自己做的菜包和綠豆湯。最後的節目是去捉泥鰍，因為人太多而水太少，叔叔把小朋友分成兩隊比賽，使得大家只好混水摸魚，最後我們這一隊還是捉到很多泥鰍，捉完後叔叔用問問題來發獎品結束所有的節目，我到現在還是很想回去玩，為那裡實在太好玩了。



林耕仔繪



小朋友園地



金雞蛋休閒農場一日遊

胡適國小 張勇信

那天一大早老爸就把我們趕出去等車，結果一看大家還沒來，只好到處逛逛，好不容易等到幾個早到的朋友，終於時間到了，大家才慢慢上車。

車子開動了，一路上山山水水讓我眼花撩亂，忘了我要去何處，想了又想，還是猜不出來，車子上歌聲不斷，大家又吵又鬧又叫又笑的來到目的地。一下車就有解說員來帶大家到會議室彩繪雞蛋，可能我心太浮躁，我畫了又畫，改了又改，洗了又洗，擦了又擦，不管怎樣總是不如我意，不過最後還是決定草草亂畫一通，過了一會兒，快接近中午，大家一同到餐廳捏客家菜包，順便吃午餐。

那天菜餚很豐富也很好吃，尤其是白斬雞，一出場就盤底朝天，一塊肉也不剩。由於菜很多，有些小朋友吃幾道菜就飽了，大家吃飽了便和隊長去撿雞蛋。那裡有成千上萬的母雞，牠們長得很可愛，撿雞蛋時我還看到軟殼蛋，出了雞舍，大家朝會議室走去，這一次的

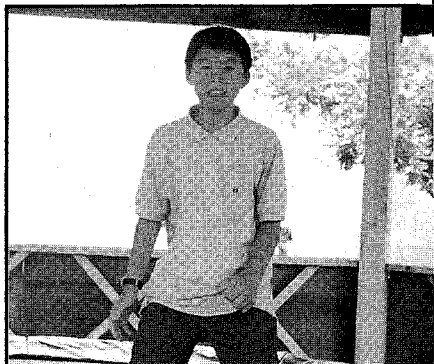
主題是「雞生蛋，蛋生雞」。農場主人告訴我們蛋雞的故事，產蛋雞壽命是多少年，小雞從蛋中出來要多少天等常識。

出去時我們還去看小雞，接著跑去做鹹蛋 DIY。農場主人告訴我們，如何在家自己做，紅土和鹽的比例是三比一，大家也跟著做，料看起來黏黏的，等大家 DIY 好了，就去吃中午做的點心和綠豆湯，真是好吃啊！

最後一個節目便是小孩的重頭戲—抓泥鰍，大家一看是泥鰍便東抓抓、西摸摸，此時就像摸魚大賽，大家把水弄得很亂又很混濁，使滑溜的泥鰍抓起來更是難上加難，簡直是火上加油，有些人用力過度泥鰍就掉進水中，泥鰍滑滑的看起來真是好玩，一副呆呆的長像可是本領高超。這時正是好玩，可是無情的時間卻不饒人，大家終要踏上歸途，今天大家玩得太高興了，回家路上一個個都睡著了，真是有趣又好玩，下次真想再來玩。



小朋友園地



金雞蛋農場之旅

胡適國小 劉德懋

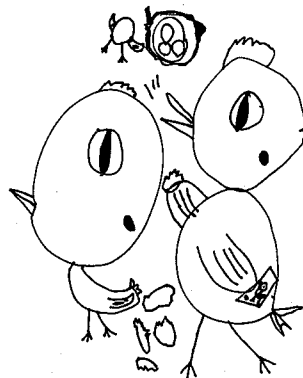
七月四日的早晨，我和一些鄰居朋友們，興高采烈的坐上遊覽車，準備向目的地金雞蛋農場出發。

在優美的歌聲陪伴下，轉眼間，我們已到了目的地，一下車，就有一位張姐姐來帶活動。第一個活動是彩繪雞蛋，我們被帶到一間很漂亮的房間內彩繪，我彩繪了一個人站在大地上，雖然畫的很辛苦，但是作品卻不怎麼漂亮。接下來是一個蠻特別的小活動，就是做客家菜包，它是由糯米等東西製成的綠色團狀物，裡頭包的是蘿蔔絲乾，包好客家菜包後，拿去蒸一蒸，便大功告成了。

用完午餐，休息一會兒，我們又開始一系列精彩的活動，首先我們去了養雞場，在那裡撿新鮮的雞蛋，養雞場內很吵也很臭，最後我只好憋氣快速撿了二十六顆蛋回來。第二個節目是由一位劉老師來幫

我們上課，上有關於雞的課，上完課後，我才明瞭原來是先有雞才有蛋，而不是先有蛋才有雞。接下來劉老師又教我們製做鹹蛋，及玩團體遊戲，很快的到了最後也是最好玩的節目—抓泥鰍。抓泥鰍真的好好玩，雖然牠很滑很不好抓，但我還是抓了十三條，最後有一位老師還因為我抓最多條，而送了我一包魚飼料呢！

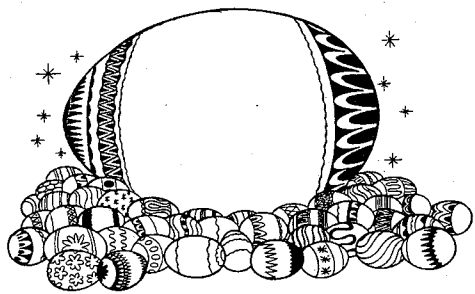
抓完泥鰍後，已經五點半了，我們大家該回家了，我覺得這次金雞蛋農場之旅不但好玩，又讓我對雞有更進一步的了解，如果下次還有這類活動，我一定還要參加。



林耕仔繪



小朋友園地



金雞蛋農場之旅

胡適國小 宋宜珮

今天，是一個風和日麗、陽光普照的日子，我們懷著一顆愉快的心情，和陶土班的同學、家長們一同搭遊覽車前往金雞蛋農場遊玩。

在車上大家引吭高歌，氣氛愉快，所以不知不覺就來到了目的地。一下車，映入眼簾的是清香碧綠的樹木，陪襯著歐式的小木屋，景色非常宜人。

農場的張阿姨帶領我們到雞蛋彩繪區，大家埋頭苦幹，發揮自己的才能，替雞蛋裝扮，經過一番努力，各式各樣的圖案，呈現在大家眼前，我發現每個人的作品都很有特色，我們還親手包客家菜包，到養雞場撿雞蛋，我的心情很興奮，因為這些事都是平常很難接觸到的，但看到這些雞被關在狹小的籠子裡，沒有一點活動空間，真替牠們感到可憐啊！

最後壓軸好戲是我們最喜愛的抓泥鰍，我們分兩組比賽，大家卯足了勁在混濁的水裡找泥鰍，有人屁股相撞，有人衣服髒透了，大家抓得不亦樂乎，場面很刺激。

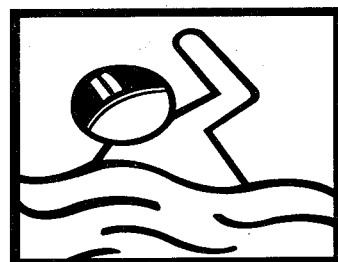
很高興能夠參加這次的活動，彩繪雞蛋時我覺得自己像一位小畫家，細心的在蛋上作畫，也體驗到撿雞蛋、抓泥鰍的樂趣，這次每人撿了二十六顆雞蛋，加上里長送的礦泉水，所以行囊鼓鼓，真是滿載而歸呀！今天真是美好的一天。





社區工作與游泳

林琇梨



編者按：本文曾於《好鄰居》第 21 期刊載，由於編排之誤，以致漏了一大段未能刊登，謹向作者致歉；同時，為讓讀者能一窺全貌，本期再登一次。

社區工作與游泳，是我近五年來的重要生活課題。這二件看來完全不相干的活動，奇妙地相輔相成，不只充實了我的生活內容，更灌注了我的生命活力。而我之所以能如此全力地參與社區工作，以及不懈地每日晨泳，細思起來，所依恃的即是一股「堅持」的意志力。

游泳是我的喜好，早已成為我生活中不可缺少的一部份。不過，在這之前，我經歷了一段相當掙扎與挑戰的時期。從女兒在小學一、二年級時，我與她一起參加 YMCA 的親子泳訓班後，自己摸索著游了一段時期，直到加入「亞力山大」為會員，才真正進入狀況，也就因此由每星期只游一次逐漸達到「每日一游」的「境界」。除了在室內溫水游泳池的良好條件下，讓自己沒有任何的藉口（如天候不佳、天氣太冷等）不去外，有時候還是有些困擾要克服。譬如說，想到游泳後整理頭髮的麻煩，或是早上起來覺得懶洋洋時，會對自己說「今天不想去了」。可是我知道不去

的結果是：那一天整日無精打彩，且懊惱不已。若是在猶豫不決時，強迫自己去游，之後，反而會一掃去之前的慵懶，覺得全身通體舒暢，心情格外愉快。在不斷地有這種經驗後，堅持「每日一游」的動力也就越加充足。也由於這種每日游泳後精神百倍的身心狀況，讓我對某些吃力不討好或較為繁瑣的社區工作，皆能夠「欣然以赴」。

曾經讀過一篇名為〈我僅有一人，但不容忽視〉的文章，內容頗引人深思。文章中強調「個人的力量」之重要性，而所謂「個人的力量」就是指我們自己有能力選擇要做個「有心人」，或是做個「無心人」。既然我們都有這種能力，為什麼不去善用它呢？我覺得社區工作就是用這種「我僅有一人，但不容忽視」的精神推動出來的。「德不孤，必有鄰」，透過個人無怨無悔的努力與付出，加上理念相同之人的結合，應是可以成就一些公共事務的。印證於五年來中研社區的營造與發展，不正是許許多



多社區義工發揮「個人的力量」所帶來的成果嗎？

社區開始有組織運作以來，今年已是第六個年頭了。過去的五年，我有幸全程參與社區工作，其間擔任了二屆活動小組和一屆環境小組的召集人，以及二任的祕書長。也許是因為在社區活動中“曝光率”太高之故，竟然被戲稱為社區的「媽祖婆」。今年，理監事會成員換新，我也終於卸下了理事一職，交出了祕書長的棒子，覺得生活輕鬆了許多。回顧這五年來，我本著「更深的參與，更多的成長」的信念，無懼地投入社區工作，付出了不少的時間與心力，有時雖不免有挫折和無奈的感慨，但結果終究是美好的。就如每日晨泳的經驗一樣，從挑戰中我體認到了自己的成長，也同樣地在「堅持」之下，我感到自己有著豐碩的收穫。

多年來，我一直感到特別欣慰的事有幾件：（一）是增加了對社區人、事、物的了解，充分感受到住在此地的溫暖，尤其是參與了中研公園的綠美化，也看到了具體的成果，讓我倍加感受到「我愛我家園」的真實意涵；（二）是社區媽媽們所組成的「四分溪合唱團」的成立，二年來，唱歌帶給我們無比的歡樂，團員之間感情的交融，成為擴展社區工作的一股力量；（三）是環保理念的落實，從四年前「共同購買」班的成立，到

去年底將「綠主張」產品引進中研院合作社，成立取貨站，以及近日「廚餘做堆肥」班的成立，皆是我們一群環保媽媽的理想逐步實現的結果。

和社區裡多位熱心的好鄰居們一樣，在「堅持」地推動社區工作多年之後，我現在已有較充裕而自由的時間來安排自己的生活了。目前的我，仍然每日游泳，除了享受運動樂趣之外，也期盼游泳磨練出來的體力、耐力和毅力，能有助於我繼續持有熱情與熱力，從事社區義工的工作，一如以往。

免 費 招 生



中研社區太極拳班

10月13日（三）晚上 8:00

中研里民活動中心

有多久，你不曾好好
舒展筋骨？

多少次，想要運動的
念頭閃過腦際？

來吧！站起來，走出去
追求健康生活，別再猶疑！



垃圾變黃金——廚餘堆肥與我

劉容貴

轉載自《主婦聯盟綠主張》137期，1999年6月1日出版

數年前，我到瑞士友人家小住半個月。友人家位於蘇黎世不遠的一個小鎮，依山傍水景色宜人。每每早晨醒來，往窗外望去，紅牆綠瓦夾在新發芽的綠樹間，自己似乎變成了小精靈，悠遊於此童話般的世界中流連忘返……

瑞士的美，得天獨厚是原因之一，但是我想瑞士人環保做得好更是功不可沒！記得當時令我印象最深的是：友人家的垃圾分類。玻璃瓶、塑膠瓶、鐵鋁罐、舊衣服皆有定點的回收處，紙類也有固定的時間來收。剩下的垃圾，可回收做成堆肥的裝成一袋，其餘的另裝一袋，因此不能利用的垃圾只剩一點點，根本無所謂的垃圾「戰爭」。友人說，剛開始實施垃圾分類時，有許多人抱怨，但政府強制實行，沒多久也就便成一種習慣了。如今回台灣探親時，沒做垃圾分類，反而心有不安，很不習慣呢！

去年，在共同購買「情報小站」上看到「廚餘做堆肥」的計畫，便興沖沖地與當時蔬菜班的班長麗娜，各買了一個堆肥桶，開始做廚餘堆肥。外子深愛園藝，也幫著我一起處理我

們自製的堆肥。由於廚餘的產量太多，我們又添購了一個廚餘桶。然而，因為住的是公寓，沒有足夠的地方消化這些堆肥，沒多久我們家所有的盆景都埋滿了堆肥，外子便拿到他研究室外的窗台中掩埋，可是也沒過多久便爆滿了。這時做出的堆肥不知該埋到何處，只好暫時休兵。

自此以後，每回將可做成堆肥的廚餘丟進垃圾桶時，總覺得不安與無奈！為什麼政府不鼓勵大家做廚餘堆肥呢？那可減少多少垃圾啊？！

今年春天，素華與琇梨積極推動本社區（南港中研社區）參與主婦聯盟的「廚餘做堆肥」計畫，我真是開心極了！想到打入冷宮的兩個廚餘桶又可派上用場，便忍不住哼起歌來！

自從加入這個「廚餘做堆肥」計畫後，我家垃圾頓時減少了許多，一星期只須倒一次就好。聽說這個計畫只到6月底（太短了吧），真希望能繼續做下去！台灣原是個美麗的寶島，如果我們大家都注意環保，有朝一日，我們台灣也會像瑞士一樣美，不是嗎？



廚餘三部曲

廚餘雜記

盧佩蘭

① 將廚餘之菜根葉、果皮、食物殘渣等切成小塊



② 倒入廚餘桶，加入肥土菌以便快速分解



③ 集中於廚餘回收地點



在孩子們放暑假的第一天午後，我接到了素華的電話，她希望我能對廚餘的製作感想寫一篇文章。對我而言，這真是一件有點困難的事。不過，若藉此能讓大家多瞭解「廚餘」，進而改變想法，共同響應，也是值得的。

我是一個很喜愛綠意的人，在家中前後陽台種了許多植物，它們使我的家充滿了蓬勃氣息也美化了環境。我也是一個重視環保的人，爲了不增加垃圾量，以往，我都將果皮、菜渣直接堆放在花盆裡，讓腐化後的有機物直接滲入土壤中，以達到施肥的成效。但是每日所累積的果皮、菜渣比腐化的速度還快，把每個花盆堆得滿滿的，長久下來，似乎連植物本身都受不了

了。我種的八株桂花原本很茂盛，現在只存活了一株。探究原因，大概是覆蓋太厚，使得植物的根部無法正常吸收，負荷過重所致吧！除此，這樣做還會滋生蚊蠅、蟑螂、螞蟥等，真讓人困惑。我只好暫時不再堆置果皮、菜渣，又回歸垃圾車去增加垃圾量了。但是，這些殘渣還是很好的有機物質，可以改善土壤、資源再利用，當成垃圾丟棄實在太可惜了，如何是好呢？

機會來了。今年四月份參加了琇梨邀約的「廚餘做堆肥」計劃，這是主婦聯盟對於環境保護所做的推廣工作之一。從此，我不再有增加垃圾量的困擾，而且，將廚餘堆肥所製造的汁液收集起來，用來施肥，可使植物長得更茂盛又不會滋生蚊蠅等，

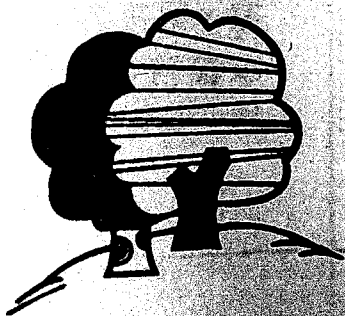


真是一舉數得。

廚餘處理過程中，有些事也許會讓人感覺有些麻煩，例如，切碎費工、氣味難聞、傾倒滲出液、清洗廚餘桶等；加上廚餘回收桶的設置點對社區曾帶來一些困擾。原來，施行之初，回收桶放置在它處，居然失竊，有些離譜，但這是真的。回收桶目前設置在兩位班員家的庭院，真謝謝她們願意提供這個地點，使這個計畫能順利進行。

雖然，有些麻煩或困擾，但這些畢竟都是可以克服的。只要我們有心認為廚餘做堆肥有垃圾減量（台北市每日垃圾中廚餘佔三分之一）、資源再利用、改良土壤、減輕每天丟垃圾的麻煩、節省政府處理垃圾的經費等許多的意義，為了解決台灣嚴重的垃圾問題，配合政府進行廚餘回收的工作是值得推展的。

有心的好鄰居們，何不讓我們為「廚餘做堆肥」盡些力，擴大實行的層面。美麗而綠意盎然的環境是大家所追尋的，這樣對台灣將會是更好。



莞爾篇



遲點得好

妻說：「客廳的沙發椅都壞了，去買一套新的好嗎？」

丈夫答：「遲些時再買，買得早，壞得早。」

妻氣憤的說：「那你為什麼不遲幾年結婚？遲幾年結婚，你的太太也不會這麼快就老了。」

回答得當

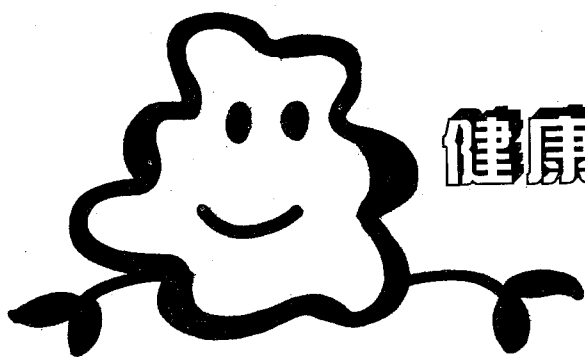
關燈就寢後，太太仍舊喋喋不休話說個沒完，做丈夫的卻已睏乏不堪，不加理會，於是太太想讓先生清醒些，便推著丈夫問道：「起來吧！看看各處門和開關有沒有關好？」

「我在臨睡前都檢查過了」，黑暗中傳來丈夫有耐性的回答：「就剩妳的嘴巴還沒有關好。」

開燈資敵

關燈就寢後，寶貝兒子大聲叫：「媽！有蚊子叮我」，老媽答：「把燈打開會比較好」，兒子答：「那蚊子不是看得更清楚了嗎？」





健康與環保的生活據點

瞿海源

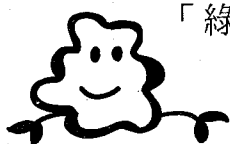
(轉載自《中央研究院週報》第 728 期，
88 年 7 月 16 日出版)

中研院合作社代銷「綠主張」的食品和用品，愈來愈受同仁的歡迎。綠主張能在本院合作社成功建立銷售點，讓大家能就近買到有機的、優質的、環保的食品和用品，實在是大家的福氣。對合作社、綠主張、和研究院同仁而言，可以說是三贏的局面。

去年十一月，在我們社區幾位熱心媽媽的努力下，撮合了綠主張和合作社。雖然綠主張第一次送貨時，由於合作社準備不及，讓人好不擔心，經過幾位熱心媽媽的奔走後，正式成功地展開銷售了。當時我一時興起，就以電子信告知社會所所有同仁，說是有好東西要和朋友分享。

「綠主張共同購買」原隸

屬於主婦聯盟環境保護基金會，多年來在推動環保與綠色消費之時，體認到要有效率地誘引生產者生產健康、安全又環保的產品，必須要凝聚具有意識的消費者來形成一股力量，因此有結合消費者一齊推動「共同購買」之構想。1993 年「綠主張共同購買」自主婦聯盟獨立出來，自行運作已有六年的歷史。大約五年前，中研社區（原思亮新村）就由林琇梨女士引進，成立了一個班。當時正好我擔任社區理事長，也在我們的社區通訊《好鄰居》推薦。後來這個班有相當成長，據說成了全台最大的班。經過三年，參加人數快速增加，分為兩班。這兩個班到後來成為兩位班長過重的負擔，最後實在負荷不了，在徵求義務出任班長人選不成之後，只好忍痛結束。





結束後，大家還是覺得綠主張的物品實在很好。經過好長時間的探索，終於想出在本院合作社設立銷售點的主意。在幾位社區媽媽努力撮合並親自做義工幫忙及本院福利委員會大力協助下，合作社開始銷售綠主張共同購買物品，也立刻受到同仁的喜愛，銷售狀況很不錯。到了新任福利委員會主任委員丁之侃先生接任，更主動促成好些有利綠主張銷售有機食品和良質物品的條件，使得除了蔬菜以外的東西在本院合作社都可以買得到。

丁之侃先生和前任經理雷穎豪先生，還有林琇梨、吳珍慧、劉容貴、黃錦香和內人陳素華等，完全義務促成綠主張共同購買在本院合作社銷售，很值得肯定，因為他（她）們的努力，使我們就近買得到有益健康和環保的物品。

本院合作社可能是最方便購買綠主張產品的所在之一，好東西實在很多，還沒去買過的同仁應該儘早去看看，看了以後，你應該會喜歡。

精力湯是活力泉源

精力湯是倡導飲食同療同源，將飲食習慣回歸大自然，徹底強化身體免疫功能、預防慢性疾病的根本良方。

材 料

石蓮花、小麥草、胡蘿蔔、苦瓜、地瓜葉、芭樂、酪梨、檸檬、奇異果、蘋果、哈密瓜、南瓜子、核桃、腰果等放入果汁機打成汁，每日飲用兩百五十西西，不失為一種強身漸進之道。

出產何地



二歲兒子正在吃蘋果，媽咪隨口機會教育問：「小涵，你知道你吃的蘋果是從那兒出產的嗎？」小兒愣在那兒想了一會，然後天真的說：「是從媽咪冰箱出產的啊！」



為考生加把勁

一、益氣湯

天氣由涼轉熱，考生由於久坐熬夜，運動不足，以致腦部貧血缺氧，出現昏沈嗜睡，注意力不集中、食慾不振、情緒不穩定等症狀，此帖是中國醫學金元四大家中的李東垣先生設計的。

黃耆五錢、黨參五錢、炙甘草一錢、葛根三錢、升麻一錢半、蔓荊子三錢、黃柏二錢、白芍二錢。

此藥可煎兩次，第一次清水二碗半煎八分，第二次清水二碗煎八分，必要注意服藥時間，第一次是睡前，第二次是起床後，水煎藥使用比科學的粉劑來得好。



二、丹參飲子

出自宋代方劑大作「太平聖惠方」，適合長期用腦過度，出現心悸心煩、失眠健忘、頭目昏痛之考生。

丹參八錢、九節菖蒲三錢、當歸三錢、白朮三錢、天門冬三錢、麥門冬三錢、珠貝母三錢、知母三錢、陳皮兩錢、黃連一錢半、五味子二錢、甘草一錢、加老薑三片。

第一次清水三碗半煎成一碗半，第二次以清水三碗煎成一碗，兩次混合，一天分三次服用。

三、狀元丸



明代醫家孫一奎所著「赤水玄珠集」，方名為「狀元丸」，適用於考試期間情緒緊張所出現心悸、健忘、失眠多夢、神疲乏力、意志不堅等。

九節菖蒲五錢、遠志五錢、白茯苓四錢、人參一錢半、八戟天四錢、地骨皮四錢。

將以上藥材磨成細粉作成丸狀，每日服用三次，每次三錢，以溫開水調開後服用，此方藥性平和，可以長期服用。

發行人：吳文欽
主編：張月榮
編輯：陳素華、高玉景、鄧桂月、劉容貴
美編：吳珍慧
地址：台北市南港區研究院路2段70巷37弄20號6樓
電話：2783-7412