

目錄

- 2 理事長的話
- 4 垃圾費隨袋徵收

〈社區生活〉

- 6 我的社區服務心得

- 7 社區義工服務的感想

- ✓ 8 流水十年間 我的退休生活

- 11 剪報的樂趣

〈環境與健康〉

- 12 聽楊乃彥校長談飲食、養生與瘦身

- 14 綠主張「夜間配送」簡介

- ✓ 16 華婆婆廚房

〈生活散文〉

- 17 談讀書

- 18 回到出生地

- 20 「中研居」散記

〈才藝花絮〉

- 22 跳舞多快樂

〈社區記事〉

- 19 中研社區協進會工作日誌

- 24 中研社區協進會會議記錄

- 24 編輯碎碎念

好鄰居 25

中研社區協進會通訊

創刊日期：83年5月1日

出刊日期：89年6月30日

開始囉！



兼談女性與社區工作

/ 林琇梨

我們社區自一九九四年成立理監事會，開始經營社區以來，已進入第七個年頭了。凡事起頭最難，在瞿海源理事長二年努力帶動下，奠定了社區發展的根基，接著歷經黃寬重、陳章波、葉永田、吳文欽四位理事長的苦心經營，社區各項工作遂能順利推展開來。當然，除了感激各屆理監事外，居民的熱心投入與熱情參與，更是功不可沒。

這些年來，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，以及二屆的祕書長。今年，我很榮幸地，搭上了「兩性共治」及「女人出頭天」的歷史列車，成為我們社區第一位女理事長。

由於女性

具成熟、細膩的特點，婦女往往就成為社區中的最佳溝通者，而女人與社區鄰里間的生活、教育及文化活動，也是帶有最密切的關連。目前台北許多發展成功的社區，可以說大都是由於女性的積極投入而經營出來的，尤其是家庭主婦，因為對子女的教育及生活的環境高度關切，經常是社區工作的核心人物。也因為她們持久的熱心投入，以及無時無刻的關注，社區工作才能不間斷地推動下去。所以，女性是可以在社區營造的永續發展上扮演積極而關鍵的角色，女人從家庭主婦的生活瑣碎與精神煩悶中走出家門，開展自己的生活圈子，在關心教育品質和社區發展的動機下，進一步化為行動力，扛負起維護與改善社區環境風貌的工作，提高我們家戶內外的生活品質，應是我們當仁不讓的快樂任務。

當然，社區是屬於大家的，社區工作是兩性的公共事務，雖然女性在社區工作中有其重要性，並不表示男性就不需要參與，因為許多社區活動若沒有男性加入，會備感吃力，且失色不少。社區工作既然需要大家一起來營造，不論男女、老幼，只要肯為我們居住的環境付出一點心力，為公共事務付出一些關懷，為共同的理想達成共識的話，我們



的中研社區的「可居住性」會更高，而且我們也會以自己能營造出這樣的家園為榮，快樂地與我們摯愛的家人在四分溪畔共相廝守美好的歲月。

這五、六年來，社區工作、游泳和合唱團三者已成為我生活中環環相扣而牢不可分的重要活動。我本著「更深的參與，更多的成長」之信念，投入了社區工作，充實了我的生活內容。為磨練毅力，儲備耐力和體力，每日不懈地晨泳，游泳因此成了我的最愛，也灌注了我的生命活力。為陶冶身心，使自己健康快樂，每週參加二個合唱團的練唱，增添了生活的情趣與歡樂。回顧這些年來的義工生涯，付出了不少的時間與心力，過程中雖不免有挫折和無奈的時候，但在「堅持」的意志力之下，我感到自己有著豐碩的收穫。如果沒有從事社區工作，我可能無法有今日肯定自我的感受，我的生活有一大部份將是索然無味的，我或許會陷入「身為女人的悲哀」中而自怨自艾吧！這是我近年來的經驗之談及心中感受，特別在此提出，與社區中的眾姊妹共相勉勵。

至於今年理事會推動的社區工作，除了環境組的清洗水塔、化糞池和社區大掃除，活動組的舉辦各項有意義及帶有知性的活動，綠化組加強中研

公園綠美化之外，希望還能達成下面兩項目標：

1. 完成社區監視系統

社區治安是我們最關切的問題，社區中已有多戶人家遭竊及女性遭性騷擾，令我們憂心與不安。去年九月底的社區治安會議提議，擬在本社區設置監視系統（中研院一個，學人宿舍及本社區二個）以加強社區安全維護。此議已獲得中研院高度配合，本社區的監視站可望設在中研院的警衛室，目前相關事宜尚待內政部許可。期盼這套系統能早日完成，讓社區安全多一份保障。

2. 社區建築物外牆的修繕

去年理事會協助完成了三十七弄十號、十六號、十八號、二十四號的外牆修整（感謝前理事長吳文欽勞苦功高）。不過，社區內尚有部份外牆剝落，破舊不堪，尤其是九樓的正面牆，破損情況相當嚴重，時聞有磁磚掉落之事，不僅行人安全堪憂，亦有礙社區觀瞻。今年的理事會願就此進行意願調查、聯絡廠商估價、協助監工等事宜。這將是一項大工程，能否完成，端賴各位住戶的共識與高度配合。（2000年5月20日於南港）



垃圾費隨袋徵收

「垃圾費隨袋徵收」已經開始了， 你習慣嗎？

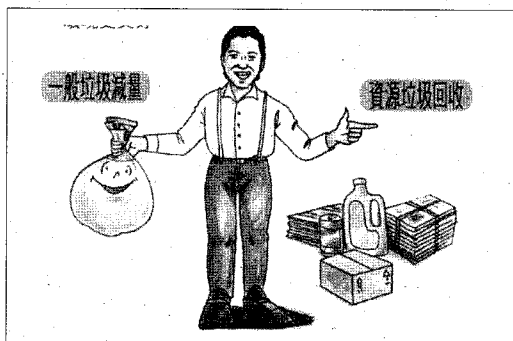
<好鄰居>在這兒摘錄一些重點加深大家的印象。



(1) 從89年7月1日起，台北市垃圾費將採取「隨袋徵收」，原來隨自來水費附徵的垃圾費將停徵。



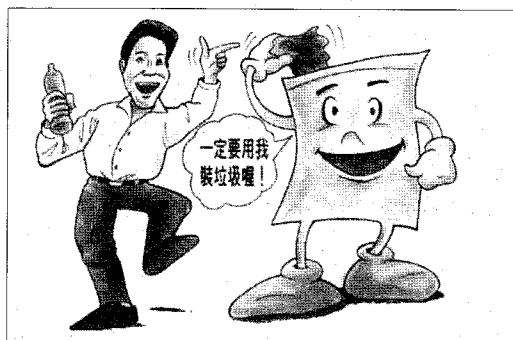
(4) 一般垃圾量越少，所需(專用垃圾袋)越少，收費就越少，資源垃圾回收越多，比隨水費徵收更為節省(目前隨水費徵收每度用水附徵4元，本市平均每三戶，每月隨水費須繳144元垃圾費)。



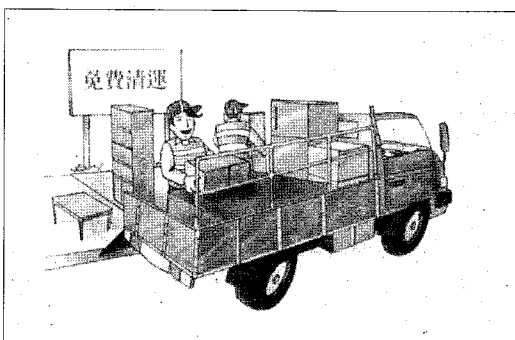
(2) 「隨袋徵收」的目的，是採取以價制量的方式，來促進「一般垃圾減量」及「資源垃圾回收」，使台北更乾淨，環境更美好。



(5) 實施垃圾費「隨袋徵收」後，請將資源垃圾分為五大類包裝，交給「資源回收車」或「資源回收站」回收清潔隊可以免費清運，以減少您的垃圾費支出。



(3) 垃圾費「隨袋徵收」後，市民丟棄垃圾必須使用「專用垃圾袋」，7月1日起，垃圾車將拒收未使用「專用垃圾袋」的垃圾。



(6) 廢家具、家電等大型廢棄物，及公寓大廈或社區自設的「資源回收站」，可與當地清潔隊聯絡，約定時間、地點，由清潔隊免費收運(大型廢棄物指最大的「專用垃圾袋」無法直接裝入的單件廢棄物)。

垃圾費隨袋徵收

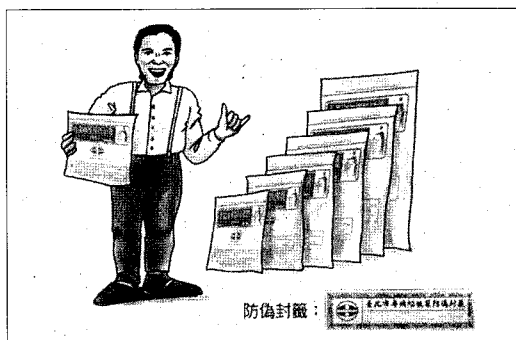
垃圾費
隨袋徵收



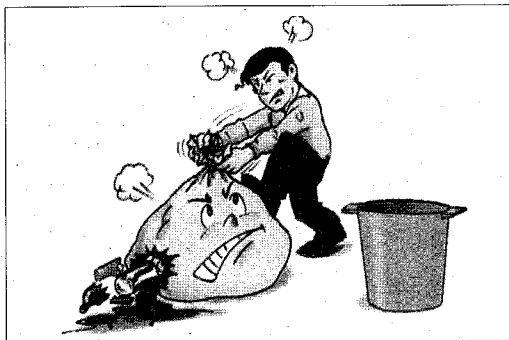
〔專用垃圾袋之規格與售價〕

1. 特小型袋(五公升), 每包三十個, 售價 75 元。
2. 小型袋(十四公升), 每包三十個, 售價 210 元。
3. 中型袋(三十三公升), 每包二十個, 售價 330 元。
4. 大型袋(四十五公升), 每包二十個, 售價 450 元。
5. 特大型袋(七十六公升), 每包十個, 售價 380 元。
6. 超大型袋(九十二公升), 每包十個, 售價 460 元。

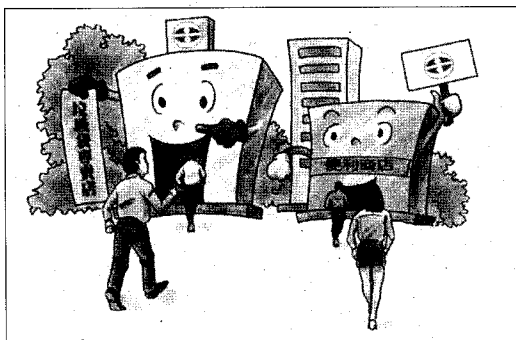
八十九年六月一日起, 環保局三合一資源回收增加為週收三日, 南港區為週一、週三、週五。



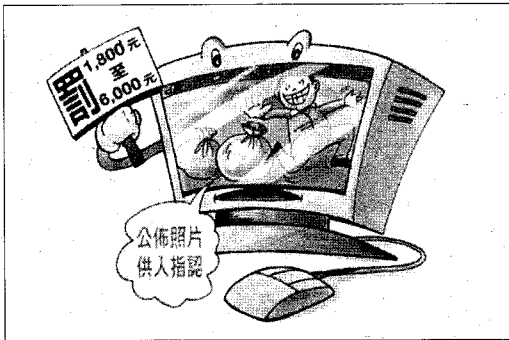
(7)「專用垃圾袋」共分為六種規格, 整包賣出, 不予零售。請辨識外包裝上之防偽封籤, 以防偽造。



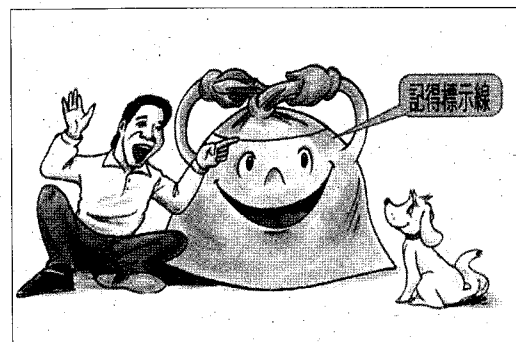
(10) 勿為節省垃圾費而擠壓垃圾包, 以免「專用垃圾袋」破裂, 滴落污水及垃圾而受罰。尖硬物或碎玻璃, 請用其他垃圾包裹, 以免刺破垃圾袋。(將大件廢棄物拆解可減少容積, 容易裝填, 並回收資源垃圾)



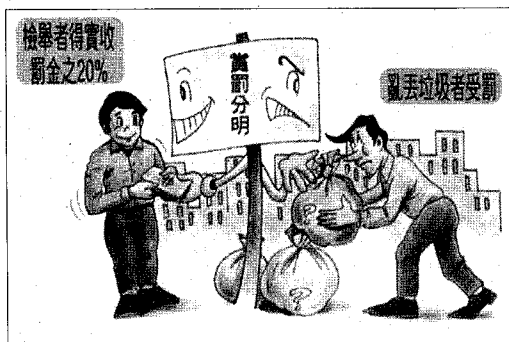
(8) 六月下旬起, 市民可在大部分的連鎖便利商店、超市及有「專用垃圾袋銷售處」標示的商店買到「專用垃圾袋」。銷售處可上網查詢: www.epb.taipei.gov.tw



(11) 亂丟垃圾且拒絕出示身分證明者, 將於網絡上公布其照片供人指認, 經確定身分者處新台幣 1,800 元至 6,000 元罰款。(網址: www.epb.taipei.gov.tw)



(9) 市民將垃圾置入「專用垃圾袋」時, 請勿超過容積基準線並妥善捆綁。超過容積基準線裝填垃圾或未捆紮妥當, 垃圾車可以拒收或處以罰款。



(12) 檢舉未使用「專用垃圾袋」亂丟垃圾或偽造「專用垃圾袋」者, 可得實收罰款 20% 的獎金, 檢舉電話: 2720-6301~2。

我的社區服務心得

/ 紫楹

在忙碌緊張的上課壓力隨我五日之後，終於盼到了週休假日，我總是特別喜歡慵懶的生活，聽慣了城市中車水馬龍和學校高分貝噪音的生活，享受安靜的假日，就是我的最大期待。慢條斯理完成我學校的功課，看看我想看的國語日報及書籍雜誌，在人所砌成的狹小公寓陋室中，成了我專屬一人享受快樂時光的地方，或坐、或躺、我聽音樂，我玩電腦，自由自在，感受是那麼的真實。

在心思沉澱之後，煩躁似乎已拋到九

霄雲外，房裡只聽到牆上滴答、滴答的鐘聲，又感覺離群索居的生活是這麼的無聊，此時突然想起明天社區有掃除工作，爸媽每次都會參與社區服務，邀我共同參與，我可都是意興闌珊、敬謝不敏。但這回報紙公佈八十八年台北市教育局，爲了鼓勵中小學生參與社團公益活動，將此列入推甄入學參考，看來此項參與公共服務的觀念，我必須與父母親大人多多學習與配合才是。

今年的社區掃除工作，我參與了三次，說說心得嘛，就是感覺單調了點，怎麼只有掃除一項！不過綠草樓前草除盡，還是感覺蠻有成就感的。希望社區的叔叔阿姨們，若有時間，假日可以安排豐富一點的節目，讓我們努力秀出健康青少年對社區工作的熱忱，否則我還是願意多安排一個人孤獨自在、不受拘束的快樂週休假日。



社區義工服務的感想

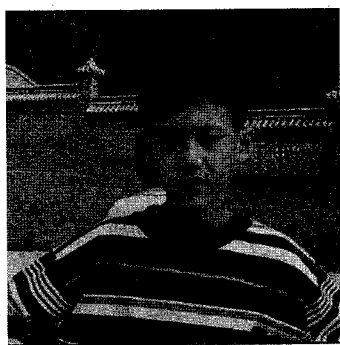
/ 蕭錚浩

記得以前小的時候，有時候會看見很多人在掃地、整理社區環境，當時並不曉得他們在做什麼，一直到我小三的時候，我爸爸才開始叫我去參加這些活動，為社區貢獻一些心力。

記得剛開始的時候，由於年紀尚小，所以都沒有適合的工作，於是我就和兩、三個同學一起蹲在水溝旁清理漏水孔。印象中，好像連續好幾次都被路旁的大人「規勸」，要我們做一些要緊的事情，可是他們也不能否定我們做的功效，因為我們連續從公園一頭挖到鐵門旁，共有十多個出水口。記得每次只要有颱風來，出水口就會被堵塞，所以現在大概已經塞得滿滿的了吧！。後來被「規勸」太多次了，漸漸地我就開始做一些掃地的工作了。

從小參加社區服務到現在以來，也有了一些感覺。我認為，現在社區服務方面，每次真正來參加的小孩並不是很多。

他們自然有他們的理由，可能是要準備功課、全家出遊，也可能是在家中看小說、上網，甚至同一時間在公園裡玩，而形成強烈的對比。但是不管理由是什麼，只要今天你住在這個社區，每天在這裡生活，就應該要貢獻出自己的一份心力，不可搪塞藉口。你可以一次、兩次沒來，說有事，大家都瞭解；但如果你從來都沒有出現過，相信大家也都心知肚明，可是你也並不會有任何損失。可見做是在自己，任何人都管不了你。



在此誠摯的呼籲，所謂團結力量大，希望大家都可以來幫忙打掃，為社區盡一份心力。

同時，我也希望大家在排定日期的時候，能顧慮到我們的考試時間，像是這一次的清潔日就在我們段考的前一天，所以相信有許多的同學們都不能前來，非常的可惜！！

我認為參加義工活動算是一項非常好的事情，它不但可以使社區鄰居之間能夠互相認識，對我們學生來說更可以當作服務點數，對於將來的升學也是一項非常好的加分方法，所以我非常慶幸我父母從小就要我參加社區服務，培養良好的服務態度，使我現在能夠自動地參加活動，增廣見聞。

流水十年間

我的退休生活

/周 朗

告別公職後，流水十年間，在職的朋友問：「退休好不好？」，我唱著回話：「快樂得不得了！」

拿到退休金，發現自己突然變成了小富翁，一輩子窮公教，無時不寅吃卯糧，一次拿到如此多的鈔票，此樂實在非同小可，除此，還有半俸月退，不勞而獲，坐享其成，足夠我家吃香喝辣，吃到死耶！身輕如燕，拿了退休令、身份證到區公所，換來一張〈敬老證〉，義工朋友奉茶之後，送上兩張免費公車卡，「伯伯，用完來領！」乘坐公車，自有青年朋友讓座，憑敬老證到任何收門票文化機構，收票人笑臉相迎，恭迎入內，任憑觀賞，這真是一個敬老的社會，一個禮讓的社會，一個可愛的社會！

退休老人是幸福的，中研院退休老人尤其幸福，別的機關，居家與辦公距離遙遠，是兩個遠遠的社區，兩個疏離的社群，退休下來，江山只賸半壁。而研

究院與家在一個社區，是合一的，人際關係沒變，老朋友、老同事，依然朝夕相見，同氣相求，只要想求知，研究院各圖書館有看不完的書刊，足供消磨，這是別的機關退休人享不到的福氣。

但是，退休老人也面臨難局，畢竟人生是換了跑道，需要自我調適，心理上、生理上都得調整，我有下面的認知：

養生有道，健康第一

人生沒有健康便沒有幸福，何況老人，老人病痛，多啦！如何保健是老人首要之務，預防重於治療，大抵上醫生的箴言與媒體教育是有效的，我遵守的原則，易記易行，那便是：

- (1) 多菜 少肉 不胖
- (2) 運動 活動 不忘
- (3) 妄念 雜念 遠颺
- (4) 不伎 不求 不悵
- (5) 忘卻 利鎖 名韁
- (6) 快快 樂樂 過時光

心理生理都快樂，才是快樂幸福的泉源。忠孝醫院近在咫尺，稍有不適，快看醫生。遵照醫生所說，沒錯。

安排作息，做個忙人

朱自清說：「閒愁最苦」，退休後一

定把時間有所安排，不能閒下來，一閒便愁，一愁便苦，一苦便病，越病越懶，越懶越胖，胖則怕動，形成一種可怕的惡性循環。

我感謝兼課二十年的黎明工專，不以我年老見棄，仍讓我兼授〈中國文化史〉，使年輕朋友分享我所累積的知識。上四天課準備兩天，教務處說我，比退休前教得好，聲音更洪亮。全班同學起立之後，齊聲喊：「周爺爺好！」，真是其樂無窮。下課之後，籃球場上投兩球，與青年朋友竟也打成一片，到了忘我的境界。

中研市場上的活動中心，我捐出家中舊書，每週半天，整理有序，以供眾覽。朋友！

家中舊書千萬
別丟，拿出
來，把活動
中心佈置成
圖書館。



周先生家門前的花

開卷有益，聽講有益

終生求知，終生得益。台北求知的地方多啦！定期、不定期的名人演講幾乎隨處皆有。可數的講壇，以南海學園區、中央圖書館、中正紀念堂、誠品書店、國泰霖園廣場、國父紀

念館、聯合報、社教館。稍稍留意報紙，不難一飽耳福，增廣見聞。

朋友！如有興趣，起個大早，跳上270公車，到中正紀念堂的百丈長廊，多的是名票名角，生旦淨丑，吹拉談唱，引吭高歌，絲竹之美，美不勝收，興之所致，獻上一段，一定會贏得掌聲。聽完之後，附近四海豆漿，現出爐燒餅、剛出鍋油條，保證口角留香。想看彩排，木柵國光劇校有，免費啦！

語言有味，衣著留香

退休後，要做一個不惹人厭的老人，要語言有趣，乾淨俐落，對人絕不囉

唆，不出惡言，口齒留香，和藹可親，笑臉迎人。

至於衣著，至少要做到整齊清潔；增加嫵媚，別忘了修面刮鬚，表現出紳士風度。老人身上會散發老人氣，

來自頭皮、汗臭、體臭、衣臭，是一混合而難聞的特殊氣息。因此，便要勤於洗頭沐浴，多用香皂香精，噴一點香水。老人廢氣多，公車上以及公共場所，千萬要戒急用忍，忍住

你那浩然之氣，不然，人會暗罵臭老不知自愛，討厭！

三老三少不可忘

我說的三老，是：1.老本，2.老友，3.老伴。老本指退休金，要好好守牢，不可放高利貸，利大本危；不可投資，因為不會經商；不炒股票，套牢了解套難。退休金足夠享受美食與衣著。老友嘛，不可沒有，那是聊天、憶往、互相慰勉的對象，小聚、小飲（茶）其樂無窮。至於老伴，已牽手走過一生艱難，老年更須呵護。

所謂三少，是：胃中食少，腦中事少，心中氣少，如果做到這三少，保證延年益壽。

好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章

研究院這一社區真是一個美麗社區，四分溪兩岸，風光明媚，人傑地靈，有山有水，中華工專向山內走，茶區茶香四溢。更有親善的好鄰居，晨曦初放或夕陽西下之際，四分溪兩岸，有的在漫步，有的打拳練身，只要你與這些人攀談，才發現每一個老人幾乎都有他們輝煌的過去。有淞滬戰役英雄，有衡陽保衛戰的師長，有八二三砲戰的砲長，有神槍手的飛將軍，有蛙人，士官

長、、、；往中年人看，有諾貝爾獎得主，有學者專家，大選之後又浮出一批新政府中新人物。如再假我時間，我會重操舊業，對他們進行口述歷史訪問，將他們的豐功偉業記下來，存放在中研裡活動中心，供人景仰崇拜。

刮刮之樂，不可缺

人是七情六慾的萬物之靈，人也是賭博動物，難道老人沒有？我，當然有。愛國獎券時代，小我從不缺席，每期一張，大獎無緣，小獎不斷，一券在手，希望無窮。如今，刮刮樂重來，捲出我的發財之夢。根據權威報導，美國人消耗在獎券上的開銷是薪資的百分之一，據此，我的消費該是五百元，刮五次，這不是投資而是純消費。有一個月花五百元，得獎再刮，一共刮了二十五次，想想看，只要財神爺看上我一次，刮中了三百萬，哇！比退休金還多得太多了！月底那一次的五百萬，更不用說有多樂啦！

秉持著以上原則，退休以後，我快樂的、健康的走過十年。台灣男人平均壽命是七十四歲，我又再規劃超老人歲月如何度過。小小經驗奉獻給芳鄰，願君健康、長壽、幸福，迎向未來。

剪報的樂趣



/ 李勇成

從事公務員工作幾十寒暑，退休後無所事，這些年來剪報給我帶來無限的樂趣，寫作時思路也比以前開闊，它不但是我不可或缺的「精神食糧」，也是我生活的一部份。每當找到一份好的材料，就會給我帶來無限的樂趣，朋友來了，我們一起朗談，沐浴在知識的陽光下，使我感到充實的舒暢。

剪報，也是一種生活情趣。每天閱讀這麼一大堆報紙，棄之可惜，留下來又沒地方擺，何不把心愛的文章剪貼分類，閒暇時，反覆瀏覽，神遊其間，既可陶冶性情，又能廢物利用。或許是政情分析，也許是幾個有興趣的專題，或者是小品散文，只要照著我們的興趣蒐集，點點滴滴，過一段日子，你會發現有成就感，自己竟然這麼富有，擁有自己心愛的東西。

隨著時間的推移，我的剪報越積越多，內容也越來越豐富，簡直像一套小百科全書，為了便於查閱，我把剪報分成以下幾類：

- 一、國內外主要大事。
- 二、我喜愛的文章。
- 三、名人軼事和哲人睿語。
- 四、科技小品、知識問答。

而每本剪報的扉頁也按其特點，作了精心的裝飾。

剪報，知識的海洋裡一朵不起眼的小浪花，它以文章短小精悍，筆調生動活潑，內容豐富多采的獨特風格吸引著我，它是生活的寫照，時代的縮影，它比書本更接近生活，比小說更接近現實，它便於日常查閱，又可以隨時代的步伐不斷的更新。凡此種種，使我真正體會到剪報的樂趣。

我喜歡剪報，因為它是我的老師，教育我怎樣認識人生，怎樣去充實自己，我喜愛剪報，因為它是知識的「萬花筒」，開闊了我的視野，豐富了我的知識面，我喜愛剪報，因為它是我的忠實朋友，遇到困難的時候它給我力量，在榮譽面前它鼓勵我繼續前進。

總而言之，不管是剪貼文章或圖片，我認為剪報是非常有意義與價值的，如果你有興趣，也不妨來試試看。

聽楊乃彥校長談 飲食、養生與瘦身

/ 黃菊英 陳素華

中研院史語所禮俗宗教研究室，最近推出一系列探討人體身心健康的演講活動，四月十五日邀請德育醫護專校營養學博士楊乃彥校長，談飲食、養生與瘦身。有這樣好的訊息當然要與社區的好鄰居分享知道。也許緣於標題上有瘦身字樣，聞風而來的清一色女性聽眾。

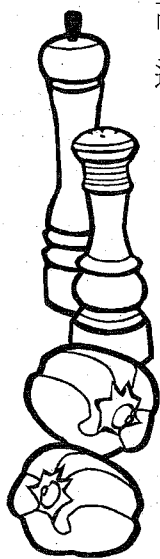
其實，養生就是要致力於無疾病的生活。現代人的壽命確實比幾十年前增長了許多，但是生活的品質是否相對提高，卻是值得深思的問題，尤其醫藥的進步可以使人帶病延年。而速食文化造成飲食習慣的改變，加上環境污染、各種農藥、化肥、殺蟲劑、除草劑、抗生素等的濫用，使得食物不再是原來的食物，許多新的疾病，如癌、心臟、腦、血管質變等正方興未艾。

楊校長強調健康飲食的要素，就是食物的復古，他建議：

1. 多吃蔬果，每天至少五份，而且每天早上一杯蔬果汁以增加蔬果攝取量。
2. 多攝取富含維他命 A 的食物，如黃綠色的蔬果：胡蘿蔔、菠菜、馬鈴薯、甘藍菜、蕃茄、木瓜、芒果等。
3. 多攝取富含維他命 C 的食物，如青椒、葡萄柚、柳丁、花椰菜、菠菜、鳳梨、白蘿蔔、白菜、蘋果、西瓜等。
4. 澱粉類應盡量從全穀類攝取，全穀類係包含胚芽、內胚乳與麩皮三部分，其營養價值遠勝過精製的穀類。
5. 多攝取十字花科蔬果，如花菜、茄科、芹菜。
6. 多攝取豆類食品。日本婦女較無更年期障礙與多吃豆類有關。痛風問題應避免吃動物內臟。
7. 多攝取海菜。

所謂彩虹大餐：紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫，就是用顏色表示食物的能量。紅、橙、黃、綠色的食物適合白天或清晨，可以提高能量；而藍、靛、紫色的食物適合晚上吃，有沈澱或鎮定的功效。

楊校長說每天早上一杯果菜汁，好處多多，可以攝取到充分的維生素 A、C、K、B、E、D，礦物質：鉀、鈉、鈣、鎂、鐵以及纖維素。這一杯蔬果汁最好要包括有木



瓜或鳳梨，可以幫助消化蛋白質的大分子成為小分子，方便人體吸收，避免造成過敏。

果菜汁的功效：可以改善皮膚粗糙、面皰、脫髮、頭髮分叉、感冒，增進皮膚彈性光澤，提高視力與精力。

楊校長也建議大家多攝取蔥屬植物，如大蒜、洋蔥、韭菜等。蔥屬植物能：

1. 預防心血管疾病
2. 預防及抑制癌症
3. 調節血糖（降低血糖，提升胰島素作用）
4. 調節免疫系統
5. 抑制微生物（細菌、黴菌）
6. 但食用過量會有嘔吐、厭食、下痢的反應。



3. 腎上腺皮質素提高

現代人應如何抗老？這是一門功課。楊校長給大家的處方：

適當的飲食 + 中度的運動 + 每天靜坐15-30分鐘。

我們攝取低熱量、高纖維、低脂肪的飲食，可以產生如下的生理效應：

壽命增加、抵抗力增強、學習力增強、消化力增強、肝腎功能增強；而另一方面，體脂肪下降、血糖下降、胰島素下降、血脂肪下降、癌症機率

下降、心血管疾病機率下降、糖尿病機率下降、自體免疫力的疾病機率下降。

動物壽限的算法是：

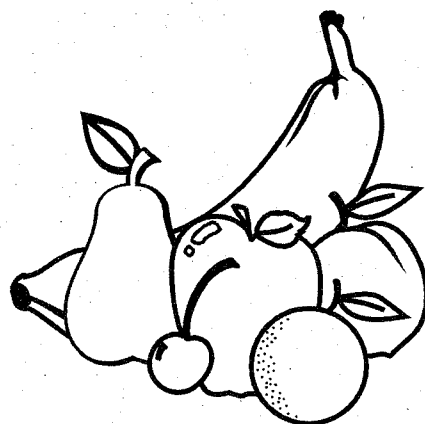
成熟期的五倍，以此計算

人類的壽命應有125歲。楊校

長說：食物可以養生但也可以害生，現代人可不深思乎。

談及大家最為關心的老化問題，楊校長說，人體老化的化學變化有：

1. 自由基提高
2. 血糖提高



綠主張

「夜間配送」

簡介

/ 陳素華

對於每天必須面對柴、米、油、鹽的家庭主婦來說，採購食物、日用品等母寧是一項費時又繁重的工作，若再進一步想到農作物、蔬果、畜產因為抗生素、農藥殘留等引發的污染問題，真會讓我們這些掌管一家大小健康的婦女們買東西買到手軟，心中怕怕！真是花錢買冤枉。各種媒體或專家一再告訴我們，要吃新鮮有機的蔬果及作物，食物要避免添加物，日用品要盡量少包裝、、、這是多麼美好的理想，但若又要兼顧合理價格及運送的方便性，也許是知易行難的夢想吧！

綠主張共同購買中心（原主婦聯盟之消費品質委員會為集結消費力量而組成）成立於1992年，多年來秉持著珍愛環境資源的理念，盡量減少包裝，並減少消費生活可能帶來的生態破壞，支持本土性農業、協助弱勢族群，關心婦女、農民、原住民、殘障者等的權益，凝聚民

間的社會力，將關心面由家庭而社區，再擴及生活的各個層面，六年以來，綠主張激勵會員的主體性，共同尋求健康、環保的生活必需品。今年三月以前，綠主張的營運方式，採組班（六人以上為班）送府，鼓勵社區婦女透過集體購買的力量，參與生產的過程，建立消費者與生產者間的直接對話，經由此一方式創造出健康安全的新生活模式。

隨著宅配時代的來臨，今年三月起，綠主張更推出新的營運方式，此一方式叫做「夜間配送」，時間更有彈性，以方便一般職業婦女訂購。凡會員每次訂購金額在1000元（包括蔬菜一份約500元，9-11種菜，菜單由綠主張搭配）以上，未滿2000元加收100元運費，即可送貨到府，不必限定組班才能配送。本社區排定的配送日，為每週五晚上六點半至七點半之間。聯絡電話：2999-5228。

本社區自民國83年起，由林琇梨女士（現任理事長）積極推動共同購買運動。87年底，更推動在中研院合作社設一取貨站（不賣蔬果），廣受歡迎，這足證綠主張的理念也就是消費者對這塊土地的心聲。現在，有了夜間配送的服務，好鄰居們可以有更多的選擇，自行訂購或一、二人合夥都是可以的。

我自今年三月起也參加了夜間配送的訂購，個人覺得至少深得以下幾點好處，在此願與好鄰居們分享：

一、最重要的是覺得，所吃或所用的東西都很安心、很符合環保，因為所有的生活品都有專家幫我們檢驗、把關或說明，當我購買時，不再心中怕怕，而是只有歡欣與喜悅，因為我知道他是可靠的。

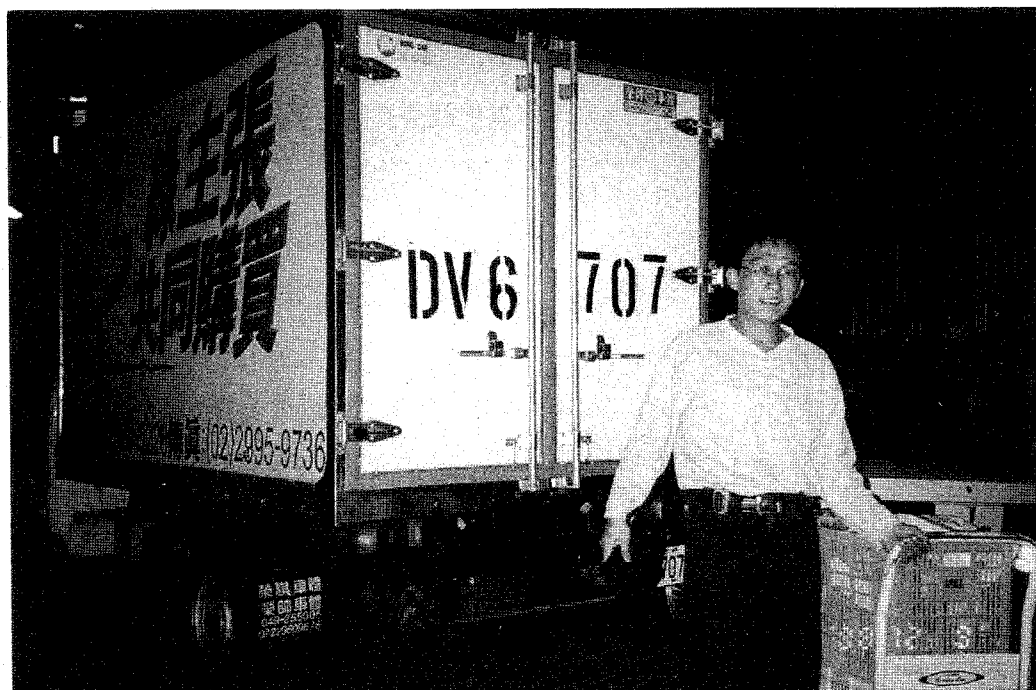
二、綠主張所提供的貨品範圍很廣，在這裡你可以買到有機栽培介質土、麵包、洗衣粉、蠶絲被、、、等等，當然，蔬果、五穀雜糧、雞、魚、肉、乾果等也是不可或缺的。以家庭需要而言，大概都可以應付了。

三、我覺得宅配服務是一種很尊重女性的時代趨勢。大部份女性同胞為了服務全家大小的五臟廟，花了多少時間與精力在準備三餐上，現在，有專人送到家，可以省下不少時間，這個時間我們可以考慮多做一點公益活動。

四、認同綠主張的行動，參加了夜間配送，心中覺得更自在，我知道很多污染不因我而起，我不是污染者，太好了。

五、綠主張共同購買中心是一個非營利性的事業團體，他自我定位為環保社會運動的推動者，所有營運並不以賺錢為目的，而是以平衡為目標。

所以，購買他的物品，價格應是合理的，不用擔心會花了冤枉錢。



年輕親切笑口常開的司機小葉，負責夜間配送深得會員誇獎

華婆婆廚房

原味豆漿優格

材料：

- (1) 黃豆1米杯、糙米1/4米杯、水2杯。
- (2) 克菲爾乳酸菌 1 小包。
- (3) 冷開水適量。

作法：

1. 將(1)浸泡5、6小時。
2. 將泡好的(1)煮熟放涼。
3. 把煮熟放涼的(1)到入果汁機中，加冷開水至果汁機刻度 1000cc 處。開機用高速打勻成米豆漿。
4. 倒入乳酸菌用低速續打半分鐘。
5. 將半成品倒入玻璃罐中蓋好，放在室溫中 24 小時後即成。此時可放入冰箱中貯藏，可保存一星期。

註：

1. 黃豆(大豆)、乳酸菌可向綠主張共同購買訂購，或在有機商店購買。
2. 享用此豆漿優格時，可隨各人喜好加葡萄乾、果醬、水果等增加風味。

義式焗蔬菜飯

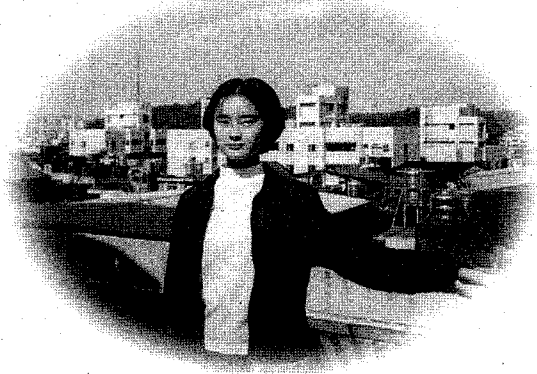
材料：

- 1) 高麗菜半個、洋蔥1/4個、紅蘿蔔小半條、新鮮洋菇 1 盒、豌豆或毛豆 1 小碗、九層塔少許
- (2) 蕃茄 1 個、腰果 1/3 杯、蒜頭 2 瓣、洋蔥粉 1 茶匙、鹽 1 大匙、椰棗 1 個、俄力岡粉 (Oregano) 1 大匙、羅勒 (basil) 1 大匙、水 1/4 杯 (約 50cc)、太白粉 1 大匙
- (3) 五穀飯或糙米飯 4 碗
- (4) 匈牙利紅椒粉 (Paprika) 少許、cheese 一些

作法：

1. 將蔬菜洗淨切小片(或小塊)，將洗切好的洋蔥、紅蘿蔔、豆子放入鍋內加水蓋住蔬菜煮開，接著放入高麗菜、洋菇續煮至軟熟。
2. 將(2)放入果汁機內打成漿，然後倒入煮好的蔬菜裡，用大湯匙攪勻，待開即熄火。
3. 準備一個大烤盤(或玻璃盤)，將飯鋪在最下層，將調味煮好的蔬菜先倒一半於飯上，灑上九層塔，再將剩下的蔬菜倒入，上灑紅椒粉與 cheese，放入已預熱 200 度的烤箱中烤 15 分鐘即可。

談讀書



/ 李佩芝

夜深了，在柔和的燈光下，讀著一篇文章、詩、詞……，遨遊在書聲中，渾然忘我，一聲聲讀書聲彷彿優美的樂曲、悅耳的歌聲，令人陶醉，那是多麼美不勝收的悅事啊！。

讀書是爲了什麼呢？由於升學主義作祟，許多學生們多半爲了考試而讀書，都把讀書當作是一種苦差事。其實，讀書的目的在經由讀書而獲得在這日新月異、科技發達的時代中所必備的知識、學問。劉白如在論讀書中說：「一個人不能一天不吃飯，也不應該一天不讀書。吃飯爲『維持生命』所必需；讀書爲『充實生命』所必需。」書可說是我們的精神食糧，只要擺脫權力與名利羈絆，從書中探索人生的真理，領悟其深刻的道理，更可以慢慢品嚐文章、細嚼詩中的一詞一句，放鬆心情，獲得最高的精神享受，感受讀書中的韻味。「三日不

讀書，則面目可憎，語言無味」，也深深地描繪出讀書可以培養我們高尚的人品及陪襯出我們高雅的氣質和慈善的胸懷。「貧者因書而富，富者因書而貴」，更說明了讀書的好處是說不盡的。

孟瑤的〈智慧的累積〉中說到：「假若你在書的本身沒有找到樂趣，根本就不夠資格談讀書。」「有興趣作後盾的讀書，譬如一顆大樹，深入沃土，盤根錯節，因此能枝葉茂密，生意盎然。」要領略讀書的好處，最主要是要有讀書的興趣。有些人因爲興趣而讀書，那讀書便是一種享受，手不釋卷；有些人被迫讀書，那讀書就成了痛苦，拿起書本，沒看幾頁，便昏昏欲睡，無法體會書中的樂趣。應該要如何培養讀書的興趣呢？我認爲最重要的就是養成常常翻閱書籍的習慣，可以選擇一個幽雅寧靜的環境，先從簡短有趣的文章開始讀起，以一種遊玩的心態，放鬆心情去閱讀它，漸漸融入書中的意境，慢慢的便有了興趣，有了興趣就能瞭解讀書的樂趣，體會讀書的好處。

讀書聲越多，社會就越富有；讀書聲越脆弱，社會就越貧困。書是可以豐富人生，撫慰創傷的，所以一個充滿書聲的社會是最美好的。朋友！讓我們一起來建立一個書香社會，到處都是讀書聲的社會。

回到出生地

/ 楊良惠

母親在世時，一談起全家人如何從東北鞍山花了一整月的時間回到台灣，我總是百聽不厭詳問整個過程，照片上（譬如在北京天壇前）是有我三歲時的情影，然而腦海裡卻無任何蛛絲馬跡。至於鞍山的一切，除了母親說的國共巷戰，婦女剃光頭髮，塗黑了臉躲進塌塌米地板底層躲避軍人騷擾這些之外，我只能就課本上的一點知識來想像我的出生地——號稱「鐵都」的一個地方。這次乘先生出席在北京的國際會議之便，提前造訪東北，一方面使想像落實，另一方面也完成母親生前的心願，看看雙親在東北十二年間辛苦打造的家。

行前我準備了1946年離開時的住址，在東北的朋友很熱心，直接從瀋陽機場開車前往鞍山，總共花了一個半鐘頭才抵達。在鞍山的朋友也熱心地查到了某區，可是詳細的資料也許在文革時都燒燬了，無從對照，我只能在我可能出生

的某區照個像。北國四月初春，嫩芽仍在醞釀，光禿禿的枝桠一整排，蠻是肅殺的氣氛，鞍山鋼鐵場佔了市區的大部份，夜晚一片漆黑。不過，下榻的旅館卻比美台北的五星級飯店，只是目的未能達成，也無心情欣賞大廳裡的鋼琴演奏。

整件事看來我是準備不足，權狀被母親丟了，照片也沒帶去，我完全是以在台灣的情況來想像這件事：日人佔領台灣所整理的戶籍可追溯到十八世紀，新舊戶籍的對照並不難。哪知大陸政治變動天翻地覆，我是想得太天真了，文革雖已過去，然而以大陸目前經濟一切向前看的情況來看，老祖宗的東西，除了可為觀光資源的文物外，其他的是否刻意保護，令人存疑。其實前人的東西，即使「日本鬼子」留下的都必須保存，做為負面的教材，譬如日人曾佔領東北與台灣的史實，也是一種教材，更何況是地方詳實資料，更不能丟棄，譬如台灣戶政在日據時代所留下的詳實記錄，豈不是今日台灣戶政，甚至是稅政上軌道的紮實基礎嗎？

前往瀋陽的高速公路上，漫天大雪掩蓋了一切，先前肅殺的枝桠、樹列，呈現出另一幅面貌——潔白神聖；主人

也訝異初春的大雪，更擔心冰封大地，雪地難走，花了四個多鐘頭才到瀋陽，途中前方曾發生車禍，然而未等「公安」來到，大家就合力把擋路的車子挪開了，燕趙男兒多豪爽，得一明證。惡劣的天候使人與人之間的互助有其急迫性，飯店裡大盤菜、大塊肉、大碗酒，都讓我們驚訝不已。

到北京後發現，現代與傳統和諧地並列，顯現曾是帝王之都的氣象萬千，光是帝王生前及死後的住家 ----- 故宮及十三陵 ----- 就集天下財富於一身，氣派豪奢，難怪惹起天下英雄豪傑爭逐之。如今北京已把古蹟供著大賺觀光錢，市區和世界其他城市一樣，上下班時也到處塞車。在街道旁、地下鐵的走道上販賣的諸多報紙，薄薄的幾頁，對特定議題的千篇一律，讓我不禁念起台灣的報紙，及幾乎已看厭的call in節目。實行直接民主的希臘城邦是一個城鎮，真正參與政治不過是五、六萬，台灣投下選票選總統的選民有一千二百多萬人，十二億人口的大陸，如何能了解每一個人都看重自己一票的心情？

中研社區協進會第六屆 理監事會工作日誌

2000年3月29日～6月10日

.....

[3月29日]

第一次理監事會議
推選理事長、各組召集人及工作幹部

[4月11日]

各組召集人會議
擬定全年工作方針

[4月14日]

編輯組會議
商討社區期刊內容及工作分配

[4月27日]

環境組會議

[4月28日]

活動組會議

[5月7日]

社區大掃除

[5月16日]

中研社區協進會與主婦聯盟及社區大學促進會
合辦「南港需要什麼樣的社區大學」說明會

[5月20日]

中研里「垃圾費隨袋徵收」制度說明會

[5月27日]

南港區基層藝文活動
本社區「四分溪合唱團」在活動中演唱

[5月29日]

綠化小組會議

[5月31日]

第二次理監事會議

[6月4日]

本社區舉辦「端節棕葉飄香，大家來包粽」活動

[6月10日]

中研里「環保園遊會」
本社區承辦四個義賣攤位

「中研居」散記

/ 止 觀

隨著孩子漸漸長大，家中四房兩廳的房子也逐漸感到擁擠，房間總覺得還少那麼一間，遂興起了不排除「小屋換大屋」的可能性。於是乎，假日看房子竟成了我與外子的另一項休閒方式。近從鄰近方圓一公里之內，遠至桃園龍潭數十里之遙，但是房子看愈多，愈知換屋的可能性正逐漸降低中...

十三年前，新娘禮車把我送進了中研社區，住慣了都會中心的我，常對朋友自我解嘲，我嫁到了台北市的「草地」。住的是九層高樓，眼前卻是荒煙蔓草一片。家中若沒開伙，就得發愁晚餐就近如何打發？尤其令我不可思議的是，白天的四分溪畔，但見白影幢幢，近看才知是白鷺鷥群集覓食，夜晚竟還有蟲鳴蛙叫伴我入眠，一時之間，時空錯亂不知自己身在何處？也悠然忘卻我落腳之處仍屬台北市的行政區域。

後的中研公園，草木扶疏綠意盎然。而我卻因公司事務更加繁忙，每天早出晚歸，已無暇享受這看似「草地」的地方已脫胎換骨成為「美麗家園」的景緻了；直到兩年多前，我毅然決定交出公司管理權，以「顧問」身份呈半退休狀態，用「心」過自己的生活時，卻也發現，多出來的時間給了我身心更大的成長空間。

清晨的中研公園與四分溪畔延伸到中研院區，空氣清新，是散步與慢跑的好地方。若你能起個大早，到公園打一段太極十八式氣功，再來兩段元極舞，一段健康操，包你全天精神舒暢。

在上午時分，一般人上學上班的日子，打開面對公園的門窗，清風徐來，陣陣草香撲鼻，四周寧靜，喝上一杯自製的優格，看本好書，聽聽喜愛的音樂，仰頭忽見柑橘鳳蝶在窗前陽台上飛舞，不會兒，麻雀或者綠繡眼也前來佇足。在這寧靜的上午時分，你忽然感覺，這生生不息的大地與大自然與你是如此地貼近與相融，幸福與喜悅之心油然而生。

用過午餐小憩片刻，你也可移步至中研院內生命科學圖書館，林林總總的書

隨後不久，中研公園開始興建，竣工

報雜誌，會讓你驚覺時光飛逝，怎麼一下子就日落黃昏了。當然，院內的咖啡廳也是午後很好的去處，一杯香濃的咖啡與兩三好友共聚談心，或獨自一人選一個面對庭院綠地的角落，看一本雋永好書，也會讓你覺得光陰似箭、意猶未盡。

當然，若是覺得靜態活動太沈悶了，你也可以驅車五分鐘時間，至舊莊「亞歷山大」游泳、健身或泡三溫暖也是絕佳的選擇。再不，也可來一段知性之旅的午後活動，就是到中研院內聽演講。這似乎是中研社區居民的一大福利，可以免費享受到院內這種寶貴的資源。

近來，更由於在社區大學民間促進會及主婦聯盟等民間團體、民意代表、行政單位首長以及中研社區理事長的努力

奔走下，終於在今年九月要成立南港社區大學，社區大學的成立，讓我們在終身學習路上多一項機會與選擇。

「中研居」結合了環境、知性與人文的優厚條件，這陣子以來，看屋得到的最後結論是：台北市要找到這樣的居住環境實在太難了！人，為什麼總是要經過「比較」，才會更肯定原來的價值？我作了如是「無聊」想。



跳舞多快樂

（胡適國小一年級）

今天我和姊姊去跳舞。我們去到那裡時，看到好多間跳舞的教室。我們在那裡認識好多小朋友，她們的身材都很好，我真希望長大以後我會變瘦。

曾老師給我們表演的新衣服穿，媽媽說我穿得下。我們去的是蘭陽舞蹈團的教室，回來的時候吳阿姨給我們吃麵包，我們還在車上看卡通。

塔懷慈（胡適國小一年級）

今天我好高興，因為媽媽帶我們去跳舞。我們坐遊覽車去，曾老師給我們表演的新衣服，媽媽說我穿了好漂亮。回來的車上阿姨給我們麵包吃，我們還看卡通。等遊覽車時我看到以前幼稚園的小朋友，我好高興哦！

陳郁文（胡適國小三年級）

表演的日子到了！大家高興極了，我們準備好衣服等車子來。在車上我們玩得很高興。到了！到了！社教館到了，小朋友有些緊張，但是我們「C」班可沒像以前表演的時候那麼緊張。

在活動中心練習時老師對我們很兇，但是這次表演老師不太兇，我們小朋友還有說有笑呢！

表演的時間到了，小朋友們高興又期待，我們表演得很成功，小朋友也很努力，所以我們沒有表演錯。

陳郁璇（胡適國小一年級）

今天要表演了，我好高興，我不會很緊張，但是我怕我會跳錯，那就會被觀眾笑，很丟臉呢！

我不緊張是因為去年我們班表演過，所以不會很緊張。本來以為老師會很兇，沒想到老師沒罵我們，我們還有說有笑呢！

我很喜歡表演，我希望以後還可以再表演。

遲維平

涵真很小的時候就喜愛唱歌跳舞，過去我們住內湖時有一個機緣讓她去跳舞班學跳舞，那時她三歲。她非常地 enjoy 舞蹈且樂在其中。

自從搬至南港後，因一時找不到舞蹈班，便中途停了一段時間。後來經朋友告知中研社區有辦許多才藝課程，諸如舞蹈、陶土、繪畫等，就帶著涵真參加舞蹈課程，從律動班學起。

我們希望孩子能透過學舞幫助她在

發育成長期間變化氣質，有高雅的風度和體態。涵真每堂課都相當認真地上，我們發現她是快樂地學習，因此也就讓她芭蕾A、芭蕾B班這樣一路學下來。

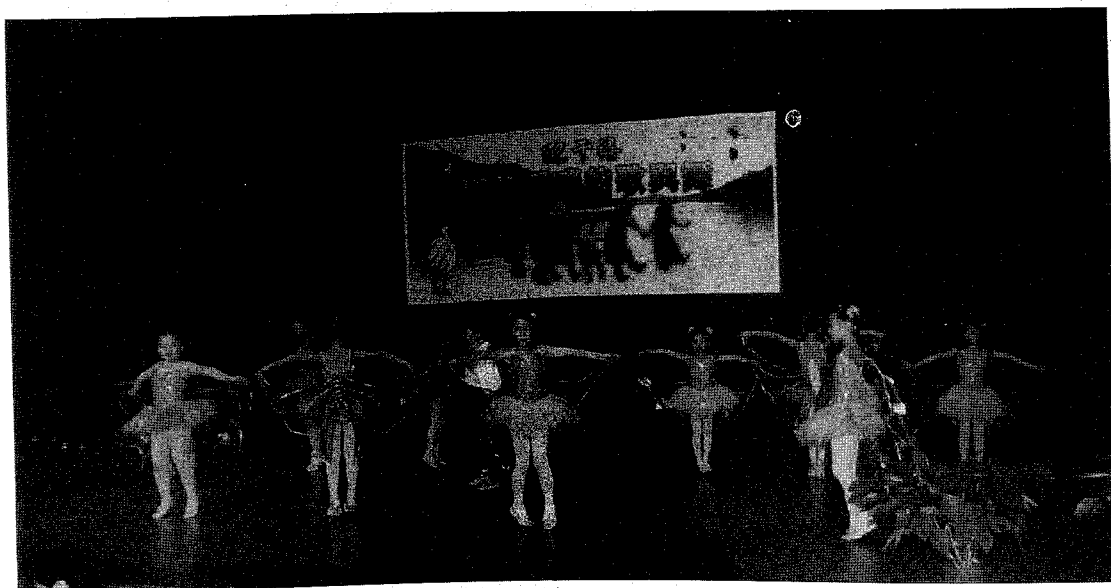
這次參加蘭陽舞蹈團的公演，涵真和其他小朋一樣，非常興奮和期待。表演當天我帶她到美容院去做頭髮，因為是第一次，所以感到很新鮮。當天的表演非常成功，孩子們面對這麼多社教館的觀眾顯得大方、可愛又略帶點羞澀。整個演出在中研社區義工媽媽協助下，相當順利成功。

蘭陽的師資非常優秀，以前的賴老師，現在的曾老師，對小朋友都非常有耐心、愛心，同時也要求嚴格，小朋友因而進步很快，我們非常感謝能有這樣一個機會讓小孩有許多美麗的回憶。

Janet's Mom 胡晚霞譯

我們一家三口去年自烏克蘭抵台灣，在我們家鄉，女兒除了上學外，還參加音樂和舞蹈的才藝課。為此，我曾擔心來台後能否持續女兒在這方面的培育。幸好，這份疑慮是多餘，中研社區的舞蹈班正配合我們的期望和需要。舞蹈班一星期上課兩天，每堂課一小時三十分鐘，課程揉合了音樂和舞蹈。課堂中，老師悉心指導每一位學員，詳細解釋如何進行練習，事後更給予個別及整體的評語。我相信每一個女孩子都喜愛學習舞蹈，更渴望能上台演出，一展所學。這一年舞蹈班曾分別在中研院活動中心和台北市社教館兩度演出。

衷心地感謝舞蹈班的導師和各位義工媽媽，期望舞蹈班每一位成員都健康快樂地成長與進步。



中研社區協進會第六屆第一次理監事會議記錄

時間：2000年3月29日晚上八時

地點：中研區民活動中心(中研市場二樓)

出席：吳文欽、楊良慧、李德章(李勇成代)、蔡結泰、盧田輔(廖素珍代)、余永玲、陳中華、陳秀敏、蕭葆義(盧佩蘭代)、張秋雯、張存武、謝慶華、黃錦香、林琇梨、黃菊英、謝昭賢(彭寶珠代)、劉勤

13票，謝慶華1票，陳中華1票)

秘書長：黃菊英女士

活動組召集人：黃錦香女士

環境組召集人：謝昭賢先生

綠化組召集人：蔡結泰先生

5. 劉勤女士因事辭去監事職，由候補監事田君美女士接任。

一、討論與報告：

1. 綠美化餘款使用問題

綠美化專款尚餘卅九萬餘元，今年應善用此款項，加強中研公園及社區的綠美化。

2. 說明小義工的認定問題。

3. 有關佛光大學資源回收組回饋訪宜蘭事宜

(經4月11日活動規劃會議討論後，決定此議作罷)

4. 推選第六屆理事長、秘書長及各組召集人，選出

理事長：林琇梨女士(全體理監事互選，林琇梨

二、臨時動議：

1. 上屆理監事會議建議發聘書予各理監事，會中討論後，認為無此必要。

2. 各活動通知及公告請於一星期前發出或張貼。

3. 建議河邊人行道鋪設無障礙便道，請里長設法爭取興建。

4. 有住戶在新樓後面防火巷上砌磚，引發爭議，建請理事會前去了解與溝通。

5. 公園周邊人行步道積水問題，建請里長處理。

編輯碎碎念

為了配合7月1日實施「垃圾費隨袋徵收」這項市政，我把環保局的宣傳單挑了一些重點刊登，幫助大家加強印象。

每次看〈好鄰居〉，最吸引我的，是社區裡爺爺奶奶輩寫的文章。除了有豐富的人生閱歷、生活經驗、語言文字真誠樸實之外，字裡行間散發的溫良恭儉讓的氣息，在現代社會真是彌足珍貴。

這期有兩位青少年朋友針對社區活動的義工服務提出看法，文章不長，但是稍微表達了真實的想法，非常寶貴，值得社區理監事開會時參考。他們丟出了很多問題，可以幫住我們大家深入思考這個議題。其中一篇用筆名，我鼓勵作者更勇敢一點，在表達自己真實的想法時，大聲說出自己的名字。

這裡要謝謝素華、菊英、月榮、容貴，當然還有琇梨，是你們用力邀稿、找相片，〈好鄰居〉才能出刊。

出版 / 中研社區協進會

發行人 / 林琇梨

主編 / 余麗娜 美編 / 陳鳳珠

編輯 / 陳素華、劉貴容、楊良惠、張月榮、高玉景

地址 / 台北市南港區研究院路2段70巷20號6樓

電話 / 2783-7412