

好鄰居 38

中研社區協進會通訊

創刊日期: 83年05月01日

出刊日期: 95年03月15日

目錄

理事長的話

2. 進住二十年之後

社區專題

3. 【居民中研院停車事宜】

中研社區管理費使用說明

社區活動

4. 龍崗自然步道・情人湖生態一日遊
跳蚤市場

5. 桂花巷敬老茶會

特稿

6. 回憶

7. 那一年，我在孤島

8. 吃火的人

10. 來去屏東

12. A市買菜

養生廚房

14. 紅豆糕、養生茶

15. 愛的叮嚀

社區檔案 中研社區協進會

17. 第十一屆理監事及工作幹部名錄

九十四年度居民大會記錄

20. 第十一屆第一次理監事會議記錄

21. 第十一屆第二次理監事會議記錄

22. 第十一屆第三次理監事會議記錄

24. 第十一屆第四次理監事會議記錄

26. 社區工作日誌

第十一屆理監事會收支表

社區活動預告



進住二十年之後……

章英華

去年剛結束了公教貸款，回想一下，自己搬進思亮新村已經超過了二十年了。入住之初，雖然有年長的住戶，不少的住家是三、四十歲的夫婦帶著幼小的子女，間或有三代同堂的。當中研社區協進會創設之初，社區的兒童們大都在幼稚園、國小、國中階段，很多活動的設計，就因應這樣的人口結構。各種兒童才藝班在社區媽媽的合作之下，辦得有聲有色；年節的活動，認養中研公園的拼瓷磚活動，都在各家帶領兒童參與之下，有模有樣。

曾幾何時，各家的小孩都成長了。當初的青壯夫婦都逐漸邁入空巢期，有的也從工作崗位退了下來，小孩們大都因就學就業而離家在外。雖然，有住戶的流動，帶進了年輕的家戶，但整體而言，我們的社區已經逐漸老化。社區協進會用什麼樣的活動帶起參與的心情，需要新的點子，這也是這一屆理事會規劃敬老活動的出發點。先是以租車出遊設想，最後還是以方便與安全為要，決定在「桂花巷」辦個茶會，效果還不錯。多多利用桂花巷，或許是將來辦活動的參考，當然要老天爺幫忙。不過我們不能忽略，新搬進來的住戶年紀較老住戶小得多，他們仍可以藉由兒童連結一起，間或舉行一些專門為小孩設計的活動，似乎還是不可避免的。經過各屆理事多年的努力，很多社區的公

共事務已經例行化了，一季一次的大掃除，每年各兩次的清洗水塔和清除水肥的工作，每年秋天的跳蚤市場，都是常態例行工作。另外我們的各項活動或一些需要市府協助的地方，也能透過里長，獲得適當的處理。這些例行化的工作，大家可能覺得沒什麼了不起，但都是社區朋友、與理監事會長年努力才建立起來的制度。讓這個社區還有它讓人欣賞之處，多少也要歸功於這些不起眼的例行事務。

當然，如何讓這些例行事務辦得好，則仍有努力的空間。曾聽到社區的朋友對清洗水塔有所質疑，認為集體找人來洗，雖省錢，可是沒有好好監督，洗水塔的承包商或許只是虛應故事，效果反而更差。為了落實清洗的功效，我們或需安排可行的監督機制。在社區中，修剪樹枝的工作可能有兩極的意見。在美觀與安全之間，總是要有個平衡點，但我們似乎還沒有找到。每次剪枝之後，總會耳聞批評的聲音。今年剪枝時，雖然環境小組的朋友看著一顆顆的作業，但最後一刻無人注意之下，作業人員竟然擅自將47弄24號牆邊的九重葛攔腰截斷。這實在是很難令人釋懷的疏忽，我們除了親自登門道歉之外，實在沒有其他彌補之道。經過這次的教訓，有社區的朋友建議，就每株將剪枝的樹木拍照，並定出剪枝的地方，要作業人員務必切實遵循。當樹木成長之後，再照個剪枝後的相片，我們可以就剪枝前後的對照，讓大家瞭解剪枝的適當與否。

在煩忙的都市生活中，居民與社區的關係比不上鄉村，是難以逆轉的趨勢，但是不良的居住環境總是會影響到個人與個家生活的。

中研社區協進會的各項事務的順利推展，再加即時能夠對危害社區居住品質的事件（或透過里長）立即處理，對保障大家基本的居住品質，多少都有幫助的。絕大多數的住戶都能繳納每年一千元的會費，在都市地區已很難得。如果有一半的家戶，每年至少參加一次社區活動，就非常難能可貴了。



居民中研院停車事宜

有關居民中研院停車事宜，結果如下：在中央研究院十一月十七日的交通委員會會議中：

提案三：研究院路2段70巷中研社區居民陳情「希望本院於非上班時段開放停車空間供民衆使用，以疏解院區周延停車位不足現象」。

決議：本案宜再深入研究其利弊及罰責之合法性，且本提案與提案二具相關性，如提案二申辦停車場許可勢在必行，屆時再討論本案。

（提案二是中研院停車管理制度應依「停車場辦法」辦理公共停車場登記事宜。

決議是：暫緩辦理；將請法律專家對相關法令深入瞭解，並透過相關單位瞭解情況後，再做決議。）

中研社區管理費使用說明

各位芳鄰大家好：

中研社區是一個很有組織的社區，社區裡有許多熱心的朋友，組成中研社區協進會設立理監事會，每年遴選熱心的住戶代表來為社區服務，貢獻心力。中研社區協進會理監事會有一個共同的目標，希望藉由集體的力量，對內提供最佳的服務，對外爭取更好的利益。

秉持過去社區優良的傳統，各位每年每戶繳交的一千元管理費，是中研社區最大的活動支柱和經費來源，各屆理監事會妥善運用經費，過去一年絕大部份經費使用於水塔清理、抽水肥等公共設施之維護，善盡管理的責任之下並負責執行公共事務，使這個社區無論在美化環境，社區監控防盜系統，爭取電梯保養降價、環保等活動，均有極佳的成果。

請各位芳鄰繼續支持中研社區協進會的努力和用心，支持會費之繳交，並踴躍參與社區活動。

謝謝各位的合作！

第十一屆理監事會理事長

章英華 敬啓 94.5.2.

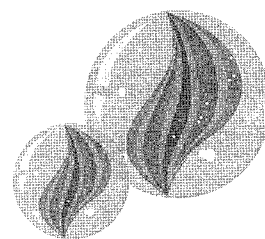


龍崗自然步道・情人湖生態一日遊

活動日期：94年7月30日，由林有義老師帶領社區好鄰居及親朋好友共37位。



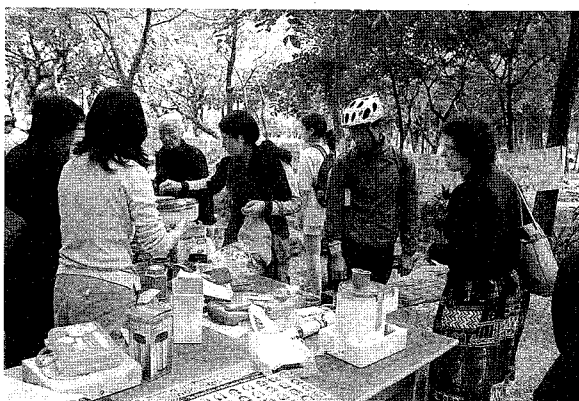
↑ **林有義**老師常常帶著一群人，在山野水澤中，對著花草、樹木、蝴蝶指指點點地解說。他告訴大家各種生態的奧妙，各種動植物的名字和特色，也告訴大家正確的保育觀念，希望大家不要過度干預會自己療傷的大自然。他在「陽明山國家公園」是義務解說員，在「台灣蝴蝶保育學會」是監事，在中研院生態池則是一位水生植物的超級解說員。



跳蚤市場

活動日期：94年12月3日，此次活動共計21個攤位。

由社區好鄰居們提供各式物品義賣，所得3,380元撥入社區經費。



桂花巷敬老茶會

活動日期：94年11月19日，由盧美惠老師主持茶會活動，節目豐富及茶點精美計有48位社區六十五歲以上的長者參加。



↑ 盧美惠女士 - 退休老師，四分溪合唱團團員，編織達人，園藝達人。



↑ 中研教會木笛班



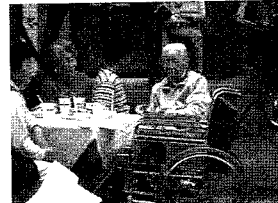
↑ 陶元吉先生



↑ 戴金治女士：一位熱心推動社區居民健康的好朋友。如果沒有她，不會有中研宇宙班的成立。

成立至今，除了推展莊淑旂博士的防癌宇宙操之外，還帶動社區婦女學習元極舞、法鼓八式動禪、五行健康操，以及目前最流行的排舞。運動地點也從中研院活動中心前的大廣場，體育館左側巷道，地球所門口，到今天基因體研究中心前的右方空地。

每天清晨六點之前，她必定先到場，替大伙兒提來收錄音機與卡帶CD。除了站在



隊伍前面做示範之外，對每一位新進成員，都能一視同仁地親切熱心指導。而爲了加強運動好處的說服力，她甚至將自己從前豐滿壯碩時的照片帶給妳欣賞。讓您不得不驚嘆她的毅力、她的開朗、微笑與魅力。自然吸引了路過佇足的夥伴前來參加。

沒有她的帶領，這個活動不會蓬勃發展；這個中研宇宙班也無法持續至今，而且難得的是大家情同手足。偶而舉辦的郊遊與聚餐，都辦得十分精采叫座，令人回味無窮。

我們感激她的用心和付出，想好好對她說聲謝謝您。



回 憶

王世容 95.1.20. 寫於南港

古諺云：「人生七十古來稀」，我今年已經八十歲了，真沒想到會活到這麼一大把年齡，一路走來，靠著自己堅強的意志和刻苦的精神，對我來說，這一生的過程感覺非常滿足。

我是民國三十七年三月二十六日離開家鄉——福州。說來好笑，那時世流大哥在香港工作，流嫂在廣州市立小學教書，流哥安排請母親搭飛機到廣州香港去玩，聊表他的孝心，可是母親因為需要照顧還在就讀高中的世季妹，而不放心離開；飛行促進我好奇的心，既然母親不去，我便和母親商量，浪費一張飛機票太可惜了，不如就讓我去看看廣州和香港是什麼樣的地方吧！就這樣，三十七年三月二十六日那天，我搭飛機離開福州，來到了廣州。

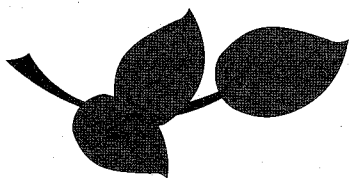
到廣州後，孝英二姑很喜歡我，留我住下，大超姑丈並介紹我到西南日報社擔任出納股股長工作。三十八年五月，時局緊張，孝英二姑及流嫂都轉往香港，也要我一齊同行，我當時因為一面在西南日報工作，一面代嫂嫂上課，有兩份工作及收入，覺得日子過得很快樂，就說你們先去吧！直到那年八月十四日早上，自己似乎有預感，我住在廣州市沙面靠近岸邊，覺得奇怪今天早上怎麼沒有聽到大船進港時

汽笛的聲音，莫非共軍要來，船隻不敢從香港開進廣州，心想那我得走了，飛機票不是我這個小子買得到的，船又沒進港，唯一的陸路要乘坐火車，靈機一動趕忙跑到警察局，門口站著兩位警察問我：「小姐，妳這麼早來有什麼事嗎？」，我當時也不知哪來的勇氣，回答他們：「有事找你們警察局長，想請他幫我買一張到九龍的火車票！」，兩位警察回答說：「買火車票簡單的很！」，我便說：「那就拜託兩位了！還有，請你們一位幫我買火車票，一位要幫我佔座位！」，說也奇怪，兩位警察居然乖乖聽我的話，留下了連絡電話，我就匆匆回家打包行囊，才一到家，電話鈴響了，「王小姐，火車票買到了！」，我趕緊坐上三輪車趕往火車站，果然看到那兩位警察手上拿著火車票在幫我佔位子，匆忙間我就上了火車，可惜當時未請教他們的大名，讓我數十年來銘記在心，也為無法向他們申謝，感到無限的遺憾！但願他們一切平安！我默默的祝福……。

我在香港待了兩年，然後跟隨孝英二姑來到台灣，起初在中國之友社工作，之後再轉任公賣局出納組工作，四十三年八月與外子陳挺蘇結婚，長子出生後，因請保母照顧時常生病，我坐在辦公廳心感不安，毅然辭職在家自己照顧，之後次子、小女兒相繼出生，十年的時間完全在家中親自照顧小孩，直到五十四年，林崇墉姑丈擔任經濟部證券管理委員會主任委員時

，帶我到證管會上班，一直工作到七十九年九月一日六十五歲退休。

如今我已退休十五年，我已是八十歲的老人了，回想起過去的一切，歷歷猶在眼前，但是人事全非，愛我的親人相繼離開人間，留給我內心無比的沉痛與懷念，但願他們在天之靈，保佑我們平安順利！一張飛機票和一張火車票，改變了我的一生，卻也是我始料未及的……



那一年，我在孤島

舞揚

那一年，我到了太平洋中的一個小島上，做什麼呢？去種菜，也教人怎麼種菜。這個小島全由珊瑚礁沖積而成，島上最多的植物是高大的椰子樹。椰果成熟時會由樹上掉下來，這種已成熟的老椰子，裡面的椰汁已枯乾，只能利用殼內的椰肉來榨油，也就是我們較為熟悉的“椰油”，可供家用。要吃新鮮的椰子汁，要爬到樹上採取椰果，破開取用果汁，甜美而不膩，十分可口，椰殼內面有一層薄薄的果肉，白色，刮下來吃也是美味。

這個小島沒有我們所熟知的土壤，地

面全是黑色的珊瑚細砂。這層細砂，不厚，挖下去可以取得淡水，如挖得超過一公尺，就是白色細砂，由此取得的水，即為鹹水，不能飲用，也不能用來種菜。因此，我們只能在黑色層種菜，絕不去碰白色層。在我們那小小菜園內，用大量椰油場榨油後的渣做為種菜的肥料，在這種情況下，我們短期內即有成熟的白菜可吃，接著又種了瓜類和玉米、高粱等，還養了幾隻鴨子和雞，為自己加點營養。

這個小島最高海拔只有六公尺，因此雨水的收集十分困難。當地人腦筋動得快，他們在機場跑道四週修了一條水溝，跑道上面的雨水落到水溝，再引到一個大型水池，經過濾後送到人煙較多的地區，作為家庭及生活用水。我所住的地方，偏離在島的一端，無緣用他們的水，只好收集屋頂的雨水來用，我戲稱這是“天水”，倒也快活自在。每天工作完畢，跳到海邊游上兩三圈，起來用“天水”沖洗，就此洗去一天的疲勞，可說是快樂似神仙。

到了中秋節，吃不到月餅，只好坐在岸邊，此時皓月當空，萬籟俱寂，只有來自椰樹上輕微的風聲和海浪拍岸的細小浪聲，孤獨的我，只見海天一色，分不清那是海，那是天，地平線無形消失了，我幾乎忘了自身的存在，進入忘我的境界，那一天的情景永難忘懷。

最後容我悄悄的告訴你：我去的那個孤島是馬歇爾群島的首府，名叫“馬傑羅”。



吃火的人——我愛你

Fire-eater, I Love You

周 朗

消防局舊庄分隊進駐本社區了，新廈落成，望之巍然，消防局弟兄雄糾糾、氣昂昂，替我們社區帶來了消防服務，周朗為社區一員，謹撰此文表示熱烈歡迎，高呼「勇敢的消防弟兄！我們熱烈歡迎你！」

社會越進步，物質享受越豐富，都市形成、人口密集、巷弄狹窄，相對地，潛在危機也正滋長。諸如：傳染病、治安、環保、偷盜、社會風化、宵小歹徒入侵。最嚴重的首推火災，高樓失火、水壓不足、灌救困難、逃生不易、威脅生命安全、犧牲寶貴的生命，家破人亡，慘不忍睹。從電視上看，熊熊烈火轉眼吞噬整座大樓，黑焰衝天，星火燎原，警笛嘶鳴，逃難人們驚慌奔竄，無路可逃的人，奮身一跳，跳向死亡，輕者折骨，重傷終身殘障，一片樂園瞬間成了廢墟，能夠拯救的只有勇敢的消防隊員——有的甚至是義消，他們不顧危險駕起雲梯，扛著笨重骯髒的水柱，奮力灌救，有的攀爬樓梯，衝入火場在烈焰中救出我們的親人，置自己生死於度外，比起執干戈衛社稷、冒著炮火的偉大軍人，也是一樣的偉大，一樣的令人尊敬。

消防弟兄們能與我們結鄰，難道不是社區之福，對於好鄰居的好鄰居，我們敬

愛你，我們歡迎你！

你們是我們社區守護神，好偉大！好偉大。

※※※

※※※

※※※

美國人與我們一樣，也敬愛消防員，人同此心，心同此理嘛！

四、五十多年前，台灣便流行一首純美國的歌謠歌名叫〈吃火的人——我愛你〉（*Fire-eater, I Love You*）

。這是一首旋律優美歌詞也美的歌，由一位山地姑娘名叫派娜娜的唱紅，同時紅的歌還有一代妖姬瑪麗蓮夢露（Marylan Monroe）唱的〈大江東去〉（*A River of No Return*）。兩首歌都有作家改寫成中文，深為人們所喜愛。如果不信，現在去西門町紅包秀場，或者電視台、廣播台偶而聽到看到，令人蕩氣迴腸、餘音繞樑三天不絕。

那個年代（1950～）受韓戰影響，美軍強駐台灣，美國文化隨之入侵。中山北路變成美國文化街，酒吧林立，醉鬼滿街，小洋房如雨後春筍，因應需要山地姑娘下山來求職，賺取美金，有一位叫派娜娜的女娃，在美軍家庭幫傭，男女主人上班，她在家中打開音響，獨自學唱DIY，無師自通，學會不少美國流行歌，到電台應徵，一試錄取，嗓音甜美、清晰、嘹亮、婉轉、低靡、千迴萬轉，尖唱時如鋼絲衝

天，低唱時如海鷗掠水，哀哀如怨婦孤泣，當時引起各界人士的激賞，歌壇興起，爭相延聘，轉眼之間身份不凡，超越張惠妹多矣！

她的代表歌便是：

〈Fire-eater, I Love You〉

(消防員—我愛你)。

派娜娜唱紅Fire-eater, I Love You時，周朗正是青春年少，但卻是個蔡英文，英文蔡，蔡到不懂英文歌詞義中的一個字。偶而一個機會，問到一位年輕的美國大兵，他連說這個故事十分的ridiculous（可笑），十分的silly（傻蛋），他為我解說，二戰時代，美國一個小鎮上，一位金髮綠眼姑娘，愛上一位健美的小伙子，火熱的很，小伙子奉命出征，派到太平洋島上打日本，她相思難熬，到愛人家中打聽消息，看到愛人的孿生兄弟，日久生情，原愛人消息杳然，新愛人在眼前，依依難捨，於是心一橫，捨棄了大兵愛人，嫁給了他的雙生兄弟——一位健美勇敢的消防員，鎮上管消防員叫*Fire-eater*！

她唱出下面的歌，中文歌詞如下：

送走了你 我好寂寞 我好寂寞
數過多少月亮 數過千萬顆星星
到你家探詢消息 消息杳然 消息杳然
到你家多少次 親愛的 我要嫁了



不嫁別人



嫁給你的雙生兄弟 ——



Another John



下一次園遊會，周朗一定引吭高歌，



愉悅眾家高鄰！消防弟兄！你如果找不到



女友，耐心點，說不定你哥哥的未婚妻找



上你，看你怎麼辦？



※※※

※※※

※※※



來去屏東

楊良惠

三年多前，高雄、屏東間的「88號快速道路」仍未打通，高屏溪難以跨越，因為原先經由鳳山到屏東的省道，路又長又亂；另一條公路，往南經高雄大坪頂，上萬大橋（大寮到萬丹）也挺複雜的；更何況，因先生職務的異動，我們的目的地，其實是更往東邊、往中央山脈去，距屏東市三十分鐘車程的屏東科技大學。我們拋開上述的路線，搭乘縱貫路的支線—高屏線，一下火車站，郭耀綸教授夫婦（先生以前在台大的學生）驅車前來接應。

車子經過大片的檳榔園、香蕉園，低矮的農舍與簡單的民舍點綴其間，路又窄又長，一顆不確定的心，想的是「天啊！這是甚麼鄉下地方！」直到進了校門，兩排福木及楓香形成的林蔭大道，迎面撲來，近三公里長的校園大道—學府路，似乎綿延到大武山山腳，其氣勢比美台北的仁愛路，勝過台大的林蔭大道。右手邊的公園牧場神似北海道風光，左手邊一大片荔枝園，心想「台灣也有如此壯闊的地方！真幸福啊！」

從小被教導台灣是寶島，但是從未感受到，是遲鈍或閱歷不足？小時候成長於炎熱乾燥的高雄（當時愛河未整修，港口未開放參觀）。結婚工作後，待在多雨、

潮濕、悶熱的台北。偶爾路經西部沿海城市，只覺得雜亂無章，一幢幢似棺材的房子，醜陋二字約可概括。到了近幾年，拜黨派競爭之勢，各地市容已多所改善。而精神上，由於對台灣歷史無知，心靈上也無從和這個島嶼、這片大地有所連結。

如今花甲之年，腳踏灼熱的屏東大平原，只見到處綠意盎然，種什麼長什麼的熱力四射，孕育台灣歷史的豐饒大地在此，這才是「寶島」兩字所詮釋的地方吧！從學校行政大樓往西看，高雄的八五大樓、柴山在望。從宿舍往南望，「沿山公路」順著大武山山脈一路可抵達墾丁。有人說，天晴時還可望見鵝鑾鼻燈塔。

剛到學校時，工友，一位排灣族的公主，遲疑地問我，是否覺得此地太落後？進步、落後的標準何在？充滿廢氣的大城市是進步的象徵嗎？依我看，只能說城裏比較熱鬧罷了。生性不喜競爭的我，倒覺得此地是歇息居住的好處所。

學校所居的內埔鄉客家人居多，也有閩南人，而沿著大武山邊是原住民排灣族聚集之處。離學校十五分鐘車程的「萬金天主堂」為西班牙傳教士所建，古樸莊嚴。白色的外牆，牆上懸掛一方同治皇帝的匾額。內部地磚是閩式的，牆上有彩色玻璃窗。多次駐足期間，常常想一百六十多年前，這位神父從高雄前金區跋涉近六十多公里來到萬巒地方，他的傳教十分成功

，似乎整村莊的人都是教徒。

聖誕節時的活動是全村的大事，除了神父的宗教熱誠令人敬佩外，又聯想到只因「英法聯軍」的結果，台灣沿海港口開放，神父才能到此。不管是渡過黑水溝的閩南、客家，隨著列強軍艦而來的商人、傳教士或者近半世紀前才來的新住民，都曾為這塊大地澆灌他們的心力。前人已渺，而仍然矗立於此的教堂成了鐵的見證，人們可感受到那位西班牙神父對教化人民所做的努力，那麼，我們又能做什麼呢？

外子是大學主管，除了要求教授努力於研究、教學外，社會服務也是考核的項目之一。農學院「生物多樣性研究中心」因此以鄰近的原住民的物產為研究標的。如小米、紅藜、山蘇、咖啡、裝飾用的花卉等；還建立了「原住民植物步道」，規模雖小，卻也讓人驚艷；社工系則開辦短期訓練班，訓練原住民的社工人才；木材設計系則開辦原住民雕刻班；資訊管理系的學生也組成團隊支援小學生如何利用電腦求取知識。

依我看，排灣族的居家環境是全台灣最美者之一，也因此文化的表現也相當獨特。只要激發他們自尊自重的態度，擺脫別人加諸於他們的落後野蠻等汙名，就能有很好的發展。那位排灣公主閃亮有神的眼睛充滿了活力，就在我陳述「社區總體營造」的意義後不久她就成立了排灣社區

發展協會，以協會的力量來幫助自己的族人。今年她將從社工系進修推廣部畢業，先前她已受過護士的訓練，畢業後她決定從事社會服務工作。我衷心地祝福她成功。

由於屏東原先離中央政府較遠，山林大地因此得以免受過度開發的惡運，保持原先翠綠的本色。但高屏溪的阻隔，卻使得屏東人相對地保守悠閒，純樸到容易受騙。一度「黑道治縣」的惡名籠罩。九二一地震中部受重創，墾丁躍昇為台灣觀光客首選。然而屏東市以東各鄉鎮，即屏北地區，仍然在沈睡中。當地最高學府的教授們也悠閒地過日子。

外子求好心切的個性，不因本身是「空降」而有所改變。所謂「改革」之火，燒得讓人吃不消，引起的反彈可想而知。一位教授說，還不滿四年已做了別人八年才能做完的事，也算是功德圓滿。是收拾行囊離開的時候了。當然88號快速道路已開通，從高雄上高速公路二十分鐘即可抵達屏東潮州，南二高已開拓抵達終點-屏東林邊，五里亭機場開始營運，台北飛機可直達墾丁。今年底屏科大聯外道路也將開通，下南二高麟洛交流道，不到七分鐘即可抵達校門口。屏東及屏科大人恐怕是無法置外於整個台灣快速前進的潮流了。祝福屏東人！



A市買菜

余麗娜

這一年隨先生來美進修，落腳在加州柏克萊附近的A市。A市的邊緣有座小山叫A山，我們就住在山腳下的一幢雙拼平房裡。房東太太是韓國華僑美國人，非常客氣有禮，決定簽約之前，我問：「房租可以便宜一點嗎？」她想了一下，說：「既然大家都是中國人，嗯～那就減十元好了。」所以我們的房租是每個月美金1390元。房租很貴，幸好我買菜、孩子上學很方便，都在走路三十分鐘的範圍之內，不但省了買車、開車的各種開銷，連公車都不用坐。

我們住的南港，比起台北其他地區，吃喝的店家少之又少。但無論怎麼少，出門走幾步路，總有麵攤、小吃館、自助餐等，可以救救急。在美國，一方面為了省錢；另一方面，美國的食物對我們這個年紀的人來說，真是難吃呀，連最普通的皮薩，常常都是鹹得讓人舌頭髮麻。所以我在美國是標準的家庭煮婦，天天煮、餐餐煮。

雖然全家只有三口人，但是每頓飯都在家吃，食材的消耗量非常大。更麻煩的是，我吃主婦聯盟合作社的蔬菜十幾年，中毒已深。先生吃素，兒子不挑食、不偏食，我也愛吃蔬菜，多年來主婦聯盟合作

社的有機蔬菜，是我們家餐桌上的主角。現在到了美國，無論走進美國超市，還是中國超市，滿坑滿谷的食物我卻在那兒遊來遊去不知道買什麼好。每樣菜看起來又胖、又大、又漂亮，辛苦買回家，又洗、又切、又煮，端上桌吃起來卻沒有什麼滋味，我這個家庭煮婦做的真苦惱。

沒多久，我打聽到美國超市的停車場每逢二、六早上，有「小農市集」。於是每個禮拜六的早上我會到小農市集買菜。很多小農是越南人，所以有不少中式蔬菜。但是將近二十個攤位裡，只有一個攤位公開標示「有機」，其餘攤位都只寫某某農場。這個有機蔬菜攤位大概是整個市集的招牌，菜樣比較豐富，有中式蔬菜，還有西式蔬菜。我仔細的瞧來瞧去，扣除西式蔬菜，我認識的、常吃的、會煮的，大致有：蕃茄、紅蘿蔔、青椒、彩椒、白玉米、四季豆、小芥菜、地瓜葉、青江菜，偶而有洋蔥、馬鈴薯。這幾樣菜就是我們家餐桌上的常客。

吃了兩三個月，發現菜越來越不夠。首先是燉湯的白玉米沒了；蕃茄越來越小、越來越爛，聖誕節之前就完全沒了蹤影。過完新年，除了一些西式沙拉生菜，主要靠菇類撐場面。中式蔬菜讓人眼睛一亮的，只有青花芽，一小把兩塊半，頂多買兩把，趁鮮吃了。有一個週末什麼菜也沒，就買了三把青花芽，心想放在冰箱省著吃、慢慢吃。沒想到蟲卵快速孵化、繁殖

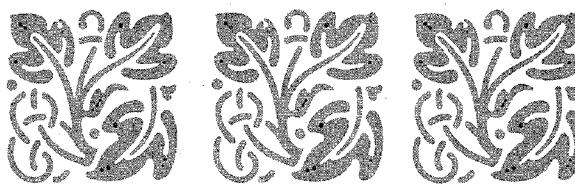
佈滿整個青花芽，只好忍痛丟棄。

很久沒吃到她的紅蘿蔔了。不是沒有，而是這一兩個月來，紅蘿蔔都只有一根手指頭粗，洋人吃沙拉還可以，我拿來燉湯、紅燒、炒菜，整捆下去，只有五根手指頭的量。老闆娘說：「沒辦法，有機蔬菜長得太慢了。」我問老闆娘種有機蔬菜可以維生嗎？老闆娘坦白的說：「夏天不錯，夏天菜多，可以賺些錢。冬天不行，賺的只能補貼工錢。」

「小農市集」的對面是個精緻超市，叫Trader Joe's。賣場的東西經過業主篩選，以自然、健康為訴求重點，所以很多垃圾食物、汽水、可樂架子上都找不到。這兒的結帳員也和一般商店不同，他們很親切、有精神，會跟每一個客人問好，說幾句話，打破傳統賣場冷冰冰的交易方式。這兒的蔬菜不多，倒是有很多半加工食物提供給忙碌的都市小家庭或單身人士。我主要在這兒買油、醬料、蛋、奶、餅、零食。Trader Joe's的生意極好，相形之下，另一邊美國典型的連鎖超市Alberson，就顯得冷清了。我很少去Alberson，偶而去，不得以要買一點垃圾，例如萬聖節前夕趕緊去買一堆糖果、巧克力，應付隔日上門討糖果的小鬼。

冬天以來，我的蔬菜主要在中國超市買。現在美國的華人超市什麼都有，美國的華人覺得比起十多年前已經幸福很多了。可是我的心境是忍耐的，我忍耐著，等

著夏天回到台灣，又可以吃到主婦聯盟合作社的蔬菜，這是我生活裡重要的幸福來源之一



紅豆糕 • 養生茶

徐華 提供

紅豆糕

材料

紅豆半斤 在來米粉1碗 赤砂糖2碗

作法

1. 紅豆加2大碗水煮3小時，待煮滾轉小火，紅豆還未煮透但水份快乾時，可再加一點水續煮。
2. 再來米粉加一碗水調稀。
3. 等紅豆煮軟加入糖，再滾至糖溶化後熄火，倒入再來米漿慢慢半合，倒入模型中用多層蒸籠，大火蒸約一小時，離火。
4. 待涼切片排盤，也可切片煎一下再享用會更香。

養生茶

材料

紅棗、黃耆、枸杞適量

作法

將材料放入茶壺中，加入滾水沖泡即可。

【營養師叮嚀】

紅豆的維生素B群，能消水腫，其鐵質行使氣色紅潤。在來米很容易消化，另外搭配養生茶。同樣具有補氣血的功效。故有貧血毛病的銀髮族，每週食用一次，能讓臉色容光煥發，精神十足。



愛的叮嚀

陳秀容

各位親愛的好鄰居大家好：

我不諳烹飪，也沒有專業的食品營養訓練，不過卻有一個熱心腸，想分享大家幾件事情。若有不正確處，祈請前輩們不吝指正。

一、紅豆糯米甜粥

材料1：

糙糯米、黑糯米、小紅豆

材料2：

桔仔餅、冬瓜糖條、柑橘類果醬（例如柚子醬）等

1. 電鍋烹煮法：洗淨糯米、紅豆並一起浸泡約8小時，依糯米量及個人口味喜愛稠或稀，加入適量水，放入電鍋煮熟。採兩次烹煮，第一次烹煮時外鍋放入兩杯水。起跳後燜20分鐘。再煮第二次，此時可放入桔餅、冬瓜糖條與柚子醬等一起同煮，外鍋放2杯水，起跳後再燜20分鐘。

2. 慢燉鍋(slow cooker)烹煮法：

慢燉鍋十分安全、省電。將材料1洗淨並浸泡8小時，晚上睡覺前放入鍋中，水量需較多（約材料之5-7倍，多煮幾次後再依據經驗調整之），開小火烹煮。待次日早晨，加入材料2

，再煮30-40分鐘，即有一鍋香綿透軟的甜粥可享用。極力推薦此種烹煮法。

小叮嚀：

1. 若有缺氧或氣虛者，糯米是補氣的最佳食品。工作繁忙時，一次可煮數日份，待涼存放於冰箱，食用時再盛出適量甜粥以電鍋溫熱。為確保新鮮，仍請儘早食用完畢。若腸胃不佳者，仍適宜吃此甜粥，但一次以一小碗為限，且不宜吃油飯，凡是用油炒過的糯米，特別難消化。
2. 桔餅與冬瓜糖條，建議使用廚房用剪刀將之剪碎，也可以另加桂圓、紅棗或枸杞，但不宜多。

二、養胃白米粥

當腸胃不舒服或發炎時，糙米或有麩皮的食物只徒增身體負擔，此時白米粥是很好的選擇。

1. **電鍋烹煮法：**適量白米洗淨，注入水量為米量之3-5倍，浸泡1-2小時候，外鍋放3杯水烹煮，起跳後燜20分鐘；再放3杯水，起跳後仍燜20分鐘，加一點點鹽巴於粥內，趁熱慢慢食用。
2. **慢燉鍋烹煮法：**晚上睡覺前將白米放入鍋中，水量需較多（約材料之5-7倍，亦可依據個人經驗調整之），開小火烹煮。待次日早晨，加一點點鹽巴於粥內，即有透軟的白米粥可享

用。此種烹煮法，能將米的精華完全釋出，其滋味異常香綿可口，將超乎您的想像。

小叮嚀：

1. 腸胃不佳者，忌食湯湯水水，不宜吃「稀飯」，而適宜吃「粥」，亦即烹煮時間需長至2-3小時者，且以一次食量為準，不宜一次烹煮過多，以免因放置過久而導致胃酸。
2. 腸胃發炎嚴重者，只佐以一點點鹽巴，食粥2-3次後，待腸胃稍好時，再佐以不油膩的青菜，此種方法很容易讓腸胃康復。

三、薑末與味噌很速配

味噌是非常好的食物，若是電腦工作者，或正在接受放射線或化學治療者，每星期應食用味噌1至2次，它可以幫忙排除我們所受到的輻射傷害。不過味噌不能烹煮過久，食物起鍋前再將調勻的味噌加入，約1-2分鐘後即可熄火，以免破壞營養。

我的經驗是，薑末、蓮藕粉、一點食用油（例如橄欖油、苦茶油、葡萄籽油等）與味噌一起用冷開水（由於味噌不能久煮，不宜用生水）調勻，作為蒸煮食物的調味料或湯頭，都非常可口，不妨試試。

四、茶籽粉

有富貴手的家庭主婦們一定為清洗一事煩心，因為一雙玉手已被各種清潔劑蹂

躡得不堪一握。試試茶籽粉吧！

1. 洗手、洗碗盤：用一小瓶易開啓的小罐子裝入茶籽粉，並將之置於水槽邊，每次需用時，倒入適量茶粉和水清洗，既不傷玉手，又可以徹底洗淨油污。

2. 洗臉、洗澡、洗頭髮：用一塑膠容器，放入適量（必須依賴個人經驗）茶粉，用水調勻成糊狀，塗抹於臉上、身上、或濕頭髮上，既能清洗乾淨，去角質、去頭皮屑，又不乾澀，在盛夏時節使用，特別舒服。要特別提醒各位，洗臉、洗髮時一定要緊閉雙眼，並準備一條小毛巾隨時擦拭雙眼，否則被茶粉水刺傷，是很不舒服的。

3. 有香港腳者：用熱水加入適量茶粉以及一小匙鹽巴，浸泡雙腳約20分鐘，且讓雙腳自然晾乾，每隔數天浸泡一次，如此反覆，療效頗佳。當然，應輔以良好的個人衛生習慣，始能根絕此惱人的問題。

小叮嚀：

1. 茶粉沒有太多泡沫，洗頭髮時可能有人不習慣，不必勉強。在使用茶粉時，它的水漬呈褐色，讓人以為是骯髒，此時用水一沖或擦拭一下就清潔溜溜。
2. 患富貴手較嚴重的媽媽們，做家事時仍應戴手套，而且必須先帶一層棉布手套後，再戴塑膠手套，不能直接以手碰觸

塑膠手套，否則富貴手不易斷根。另外，做完家事時或玉手較乾燥時，多擦拭保養乳液。

五、麵粉水

麵粉水（或洗米水或煮麵水）是清洗蔬菜水果的好幫手，可能是因為麵粉中含有蛋白成分，而蛋白是一種很好的清潔劑。首先調勻麵粉（避免阻塞排水管），將蔬果浸泡麵粉水中約5-10分鐘，使用專用洗蔬果的抹布或菜瓜布清洗蔬果，再用足量水沖洗，您便可以安心享用甜美的蔬果。目前在台灣農業界所使用的農藥多為水溶性，但有一類農藥，遇到鹽巴，反而更不易清洗，所以一般人習慣以鹽巴浸泡、清洗蔬果，並不安全。

野人獻曝，就此打住。

敬祝大家

身體健康 平安如意

陳秀容敬上



中研社區協進會第十一屆理監事及工作幹部名錄

章英華	理事長			
陳麗秋	秘書長		李天寬	理事 綠化環保組
張秋雯	執行秘書		林仁良	理事 綠化環保組
易祥麗	活動組召集人		林振業	理事 綠化環保組
黃菊英	環保綠化組召集人		胡台麗	理事 綠化環保組
吳玉美	出納		侯毅	理事 綠化環保組
周珂如	會計		陳捷敏	理事 綠化環保組
王紀霏	理事	活動組	陳敬田	理事 綠化環保組
闕朝輝	理事	活動組	陳福彬	理事 綠化環保組
陳素琴	理事	活動組	程原祥	理事 綠化環保組
詹明才	理事	活動組	蔡結泰	理事 綠化環保組
余麗娜	監事	活動組	劉益昌	理事 綠化環保組
林富邦	監事	綠化環保組	謝慶華	理事 綠化環保組
陳素華	監事	綠化環保組	賴澤涵	理事 綠化環保組
許大經	監事	綠化環保組		

17

中研社區協進會居民大會會議記錄

時間：94年4月10日(周日) 上午10:00~12:00

地點：中研市場2樓活動中心

主席：許大經 紀錄：陳麗秋

出席人員：(詳如簽到單)

列席人員：楊里長

壹、主席致詞：

1. 時間過得很快，本社區理監事會自去年五月開始運作，過去一年來舉辦一些活動及社區清潔項目，承蒙理監事會多位幹部協助，讓社區居民在環境清潔上有所提昇，在此謝謝各位居民的參與。
2. 一年來社區活動收支報表將刊登於社區刊物好鄰居37期上。
3. 表揚對本社區長期貢獻有功人員

姓 名	具體事蹟
林琇梨	十年來為社區協進會重要支柱，熱心服務，為社區凝聚共識，足為楷模
張秋雯	長期對社區工作具服務熱忱，出錢出力，不居功，默默付出，精神可佩
李勇成	服務熱心，老當益壯
郭宗德	好善樂施，愛護社區
陳章波	熱心公益，曾任本社區理事長
余麗娜	自社區成立以來，每年均被推選為理事或好鄰居之幹部，熱心公益，對本社區貢獻良多
易祥麗	編輯好鄰居，熱心公益，精神可嘉
黃寬重	熱心公益，精神可佩
章英華	服務熱心，足為楷模
謝昭賢伉儷	服務熱心，擔任鄰長，精神可嘉
瞿海源	本會創辦人之一，十年以來，無私無我，全力奉獻，時間與力量於社區事務，貢獻卓著

貳、討論與決議事項：

一、請協進會理監事會正式洽請中央研究院及國科會動物中心儘速有效清除噪音，以維護本社區及附近居民安寧。

說明：中央研究院鄰近本社區之研究單位空調設施等終日發出噪音，而國科會動物中心也有不斷的噪音發出，嚴重影響本社區及鄰近居民生活，尤其在晚上和早晨。其中有高低頻噪音，關於低頻噪音，政府已進行草擬防制及處罰辦法。特請理事會正式洽請中央研究院及國科會動物中心儘速有效消除噪音，以維護本社區及附近居民安寧。

決議：通過，請接洽中央研究院及國科會動物中心解決。

二、協進會組織章程為協進會之組織依據，第十屆及第十一屆之理監事產生有所變動之處，提議應修改組織章程。

決議：通過，授權理監事會擬訂修正案後，以書面進行全體居民投票

三、中研院自院區設置停車收費管制措施之後，中研院有許多同仁白天及晚上將車輛停放在本社區，致使本社區居民停車位大幅減少，理監事會上一次會議決議將與中研院協商本社區居民車輛是否可停放至中研院院區之內。

決議：請中研院研議允許本社區居民能停至中研院院區內。以中研協進會名義交涉，允許本社區居民免費晚間停放或是付費停車。

四、本社區之停車是否可以計時方式收費。

里長說明：道路為公家財產，非私人所有，不可以計時方式收費。70巷靠中研幼稚園至河堤處之馬路，依據法規社區無權力去收費，也無法畫停車格，因此提案不可行。至於轉彎處要畫紅線禁止停車，則因停車位已少，恐會引起反彈，中研院停車場晚上8點以後不再收費。

五、四分溪過中研院院區後有明顯的水污染，請備函通知中研院告知中研院餐廳污水之處理方式並應責成餐廳改善，並請里長請相關單位清理四分溪。

決議：請備函通知中研院告知中研院餐廳污水之處理方式並應責成餐廳改善。

里長說明：清理四分溪最近已清理一次(每年一次)。

六、電梯老舊，居民有被關住幾次之經驗，建議應設有把手，以下為電梯下墜時保護自己的最佳動作，請各位參考。

第一、(不論有幾層樓)趕快把每一層樓的按鍵都按下。

第二、如果電梯裡有手把，一只手緊握手把。

第三、整個背部跟頭部緊貼電梯內牆，呈一直線。

第四、膝蓋呈彎曲姿勢。

決議：過去理監事會已決議，電梯由各共梯戶自行保養修護，請各共梯戶自行決定是否加裝把手。

參、報告選舉結果：

1. 不分棟理事 (5人)

章英華 何建民 蔡結泰 黃菊英 易祥麗

(候補1名：蕭代基)

2. 不分棟監事 (5人)

林富邦 許大經 張秋雯 林琇梨 陳素華

(候補1名：余麗娜)

3. 分棟理事(18戶，名單收集詳如所附名冊)

肆、散會。



中研社區協進會第十一屆理監事第一次會議記錄

時間：94年4月22日(周五) 20:00~22:00

地點：中研市場2樓活動中心

主席：許大經(代主持理事長選舉) 章英華(獲選理事長) 紀錄：陳麗秋

出席人員：李天寬 吳玉美 林富邦 周珂如 許大經 張秋雯 易祥麗

章英華 陳素華 陳素琴 陳麗秋 黃菊英 程原祥 關朝輝(鄭麗貞代)

列席人員：楊里長(出國)

壹、主席致詞：許大經(代主持理事長選舉)

為第十一屆理監事會順利運作，我們今天先推選第十一屆理事長，歡迎踴躍提名。

貳、理事長推選結果：

章英華理事獲選為第十一屆理事長

參、推選理監事會幹部/組長推選結果：

秘書長	陳麗秋	執行秘書	張秋雯
會計	周珂如	出納	吳玉美
活動組長	易祥麗	環保綠化組長	黃菊英
編輯組長	王紀霏		

肆、討論與決議事項

- 一、監事林琇梨因將有六個月不在社區，由候補監事余麗娜候補之。
- 二、為確定本社區協進會今年活動範圍，請活動組、環保綠化組、編輯組提出規劃案於下次會議討論。
- 三、為促進居民交流，請活動組負責企劃增加辦理短程旅遊。為提高居民之參與，請環保組之活動規劃於夏天排出一於周六舉行、另一次為周日舉行。
- 四、對中研公園之具體建議：中研公園為本社區之重要資源，但是四周走道一下雨會積水並且造成路滑，不安全，過去已有數位名居民摔倒受傷，市政府應予重視儘速編制預算支應。不只是將防汛道路一側整修，應整體規劃四周道路。請反應意見給里長，以向市政府積極爭取整建。如市政府僅能逐年編列預算，則請里長進一步了解其編制進度，希望四周之鋪磚路面可優先整建，止滑墊高(使不再積水)。

五、本社區會費收取訂於五月初製表，請各共梯理事代為收費。

六、下次會議暫訂於94.5.20.(周五)晚上8:00舉行，請各組召集組員討論年度計劃並於下次會議提出規劃表為荷。

伍、散會。



中研社區協進會第十一屆理監事第二次會議記錄

時間：94年5月20日(週五) 20:00~22:00

地點：中研市場2樓活動中心

主席：章英華

出席：章英華、蔡結泰、易祥麗、林富邦、許大經、張秋雯、陳素華、陳捷敏(黃本元代)、陳敬田(王東亮代)、陳素琴、林振業(許大經代)、吳玉美、李天寬、劉益昌、侯毅(張碧芬代)、林仁良、闕朝輝(鄭麗真代)、謝慶華、黃菊英

列席：楊立凡里長

紀錄：張秋雯

21

壹、主席致詞：

- 一、上屆居民大會決議，請協進會洽商中央研究院儘速解決噪音及停車問題。本人將代表理監事向中央研究院反應、交涉，希望能夠儘快解決。
- 二、社區會員會費收據業已印妥，勞煩各共梯戶理事代為收費。
- 三、遞補林琇梨監事一缺之余麗娜監事，因將出國一段時間，無法參與會務。其缺亦不再遞補。

貳、環保組組長報告：

本組預計於六月、九月、十二月、三月各舉辦一次環境大掃除，希望理監事們都能踴躍參與協助。也請里長大力幫忙，在六月活動之前，先派人將70巷樹籬修剪一番，以利清掃。另預定九月及明(95)年四月間，各進行一次清洗水塔及抽水肥之工作，屆時也請理監事協助監督注意。

參、活動組組長報告：

本組計畫於七月、九月間各辦一次休閒活動；十一月辦一次跳蚤市場；明(95)年三月間辦居民大會。詳細內容將與相關幹部協商，再作決定。

肆、里長報告：

六月間大掃除之前，里辦公室將派人先將70巷樹籬修剪乾淨。

伍、討論與決議事項：

一、通過中研社區協進會組織章程第十二條條文之修訂；並以書面徵詢辦法徵求意見(詳附件)。

二、決議再作十面活動旗幟，交環保組組長黃菊英全權處理。

陸、散會。



中研社區協進會第十一屆理監事第三次會議記錄

時間：94年9月9日(週五) 20:00~22:00

地點：中研市場2樓活動中心

主席：章英華

出席：章英華、王紀霏、陳敬田、蔡穩惠、周珂如、程原祥、許大經、陳素華、黃菊英、李天寬、易祥麗、張秋雯、吳玉美。

列席：楊立凡里長

紀錄：張秋雯

壹、主席致詞：

一、「中研社區協進會修訂組織章程徵詢同意表」共回收75份。其中同意46份；不同意2份；無意見27份。基於「未回覆意見表者，視為同意」原則，本次第十二條條文之修訂通過。

二、有關噪音與停車問題，經向中央研究院交涉結果：噪音問題將儘速追查根源給予適當處理；停車問題則將交中央研究院交通委員會討論。

貳、環保組組長報告：

一、6月4日已舉行第一次大掃除。此前，里長已先派人代為修剪樹籬樹木。因事先未作好溝通，致部分居民不甚諒解，謹在此致上萬分的歉意。

二、第二次大掃除將於9月11日舉行，盼望理監事們儘量撥空協助，並鼓吹左鄰右舍一起參與。

參、活動組組長報告：

本組於7月30日舉辦一次知性之旅，地點是基隆的情人湖、龍岡步道。沿途並請林有義老師作生態講解，全程相當圓滿。

肆、出納報告：

社區會員會費仍有一些住戶未繳，請共梯戶理事繼續努力。

伍、會計報告：

上期(94年5月25日)結餘新臺幣223,405元，目前(94年6月20日)結餘新臺幣441,105元(詳附件)。

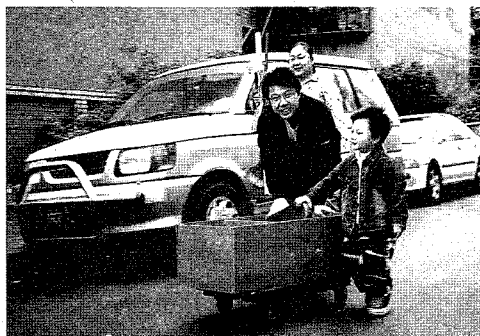
陸、里長報告：

- 一、剪樹造成糾紛，可能是事先未作好溝通，希望以後能夠改善。
- 二、本里將舉辦中秋晚會，歡迎大家踴躍參加。

柒、討論與決議事項：

- 一、動物中心時有臭氣、臭味飄來，請理事長透過中研院總務處交涉改善。
- 二、摩托車亂停現象愈趨嚴重，請大家隨時注意勸導。
- 三、決議為社區長者辦一次溫馨的休閒活動，請活動組負責籌辦。

捌、散會。



中研社區協進會第十一屆第四次理監事會會議記錄

時間：95年2月24日 20:00~22:10

地點：中研市場二樓會議室

主席：章英華 理事長

出席人員：關朝輝、程原祥、許大經(章小霞代)、侯毅、章小霞、陳麗秋、易祥麗、
林富邦、黃碧珠(陳捷敏)、張秋雯、謝慶華、陳素華、賴澤涵(羅文雄代)、
黃菊英、吳玉美、周珂如(吳玉美代)、林仁良(出國)

紀錄：陳麗秋

列席指導人員：楊立凡 里長

壹、主席致詞：

本屆理監事會這一年來接洽事務進展如下：

- (1) 中研院動物中心噪音改善事宜，經交涉後已有改善。
- (2) 居民至中研院內停車之申請，中研院初步表示原則上同意本社區居民可於晚上至院區內停車，但早晨八時前需離院，並須年繳2400元，惟此案仍需經中研院交通委員會開會討論。但中研院交通委員會因故尚無決議，故暫時還未能辦理(主因違規懲罰之適法性尚無定論)。
- (3) 重陽敬老活動在桂花巷第一次試辦，相當成功，謝謝各位工作幹部。
- (4) 五樓、七樓大樓邊牆擬翻修事項，目前正在與廠商接洽，將來亦需召開公聽會後，再作進一步決定。

貳、活動組報告：桂花巷敬老茶會(略)

參、環境及綠化組報告：

九月中清理蓄水池、水塔及十月初抽水肥，已順利完成，下次清理蓄水池、水塔及抽水肥預訂在四月份辦理。

肆、收支報告表如附件，目前尚有11戶未繳(4戶為空戶外，另7戶仍在溝通)。

伍、討論與決議事項：

- 一、居民大會時間定為95年3月19日(周日)上午10:00~12:00
形式包含居民大會會議、選舉下屆不分棟理監事、表揚長期對社區有功人士等。
所需茶點、出席獎、摸彩等經費預算比照往例以四萬元為原則。
- 二、提名不分棟理監事候選人：
 - (一) 不分棟理事候選人：
蕭代基、張秋寶、周謀鴻、易祥麗、盧艾馨、陳麗鳳、曾千宮、陳永宗
 - (二) 不分棟監事候選人：
章英華(當然監事)、程原祥、章小霞、羅文雄、闕朝輝、王紀霏、盧佩蘭
- 三、本社區部分大樓消防水管已銹爛，為安全起見，建議該共梯應儘早研議更換。
- 四、為鼓勵本社區居民踴躍投稿《好鄰居》刊物，本會決議略致薄酬，惟經費有限，每篇稿費為新台幣三百元。
- 五、居民表示本社區巡邏警察少，請里長代為反應給轄區警察局。
- 六、暫訂95年三月十二日再辦一次大掃除。
- 七、清理水塔時為確保清洗品質要求，決議：(1)建立監督機制，確切監督，(2)請承包商提供洗前洗後之照片並順道檢查相關設施(如馬達、開關、浮筒)。

陸、里長致詞：

- 一、本人參加過很多社區居民會議，很高興本社區有很多熱心的成員，熱心推動社區公益，十分敬佩。
- 二、警察巡邏一事，會儘快轉達轄區警局，惟社區治安問題需要住戶守望相助才更有效，如發現閒雜人士進出，則可打電話給警察局。

柒、散會



中研社區協進會社區工作日誌(94年4月~95年3月)

94年04月22日	第十一屆理監事第一次會議
05月20日	第十一屆理監事第二次會議
06月04日	社區夏季環境清潔美化活動
07月30日	龍崗自然步道、情人湖生態一日遊
09月09日	第十一屆理監事第三次會議
09月11日	社區秋季環境清潔美化活動
09月20~23日	清洗社區水塔及蓄水池
09月29~30日	社區抽水肥處理
11月19日	桂花巷敬老茶會活動
12月03日	社區跳蚤市場義賣活動
12月31日	社區年終大掃除
95年02月24日	第十一屆理監事第四次會議
03月12日	社區春季環境清潔美化活動
03月19日	中研社區協進會居民大會



26

中研社區協進會第十屆理監事會收支報表

執行期間：94年3月至94年5月

日期	摘要	收入	支出	結餘
94年3月24日	上期結餘	281,590		281,590
4月10日	理監事會議點心費(4/10)		780	280,810
4月10日	環保綠美化組工具		2,100	278,710
4月12日	慰問社區居民(奠儀)		1,500	277,210
4月22日	社區居民大會		29,805	247,405
4月23日	好鄰居37期期刊印刷費		24,000	223,405
5月20日	第十屆移交金額			223,405

製表日期：94年5月20日 製表人：吳玉美

中研社區協進會第十一屆理監事會收支報表

執行期間：94年5月至95年3月

日期	摘要	收入	支出	結餘
94年5月20日	上期結餘	223,405		223,405
8月18日	環保綠美化組製作旗子10面		3,800	219,605
9月24日	社區蓄水池、水塔清洗費		36,000	183,605
10月01日	社區化糞池清理費用		75,000	108,605
11月26日	桂花巷敬老茶會		20,090	88,515
12月08日	跳蚤市場義賣所得	3,380		91,895
12月09日	社區事務公用 (影印.印泥.牛皮封套)		810	91,085
12月09日	慰問社區居民(奠儀)		1,000	90,085
12月09日	理監事會議點心費(5/20,9/9)		895	89,190
95年2月24日	理監事會議點心費(2/24)		495	88,695
2月25日	目前已收會費274戶 (其中一戶500元)	273,500		362,195
3月03日	郭宗德先生夫婦捐款	10,000		372,195
3月12日	目前結餘			372,195

備註：

1. 社區會費未繳者共10戶(包含空戶5戶)。
2. 第十一屆理監事會尚需支出項目，預估：
 - 1) 95年3月19日社區居民大會，約NT\$30,000元。
 - 2) 95年上半年，社區蓄水池、水塔清洗費用，約NT\$36,000元。
 - 3) 95年上半年，社區化糞池清理費用，約NT\$75,000元。
 - 4) 好鄰居38期刊物印刷費，約NT\$24,000元。

製表日期：95年3月12日 製表人：周珂如



社區活動預告

〈中研社區協進會九十五年度居民大會〉

時間：95年3月19日，上午十點

地點：中研里活動中心（中研市場）2樓

〈四分溪合唱團招收男女團員〉

練唱時間：每週四下午1:30~3:30

練唱地點：中研教會（研究院路2段11巷5號）

費用：二個月1500元。

報名電話：2783-5444或2788-2678

感謝小則

給敬愛的兩位社區長者-郭宗德夫婦

敬愛的兩位社區長者，您們關愛本社區，多年捐獻，裨益社區活動，
也鼓舞了工作人員的士氣。

蒙您再度捐款，謹代表社區居民致上最高的謝忱。

敬祝 安康

中研社區協進會第十一屆理事長

章英華 敬上 95.03.03



出 版/中研社區協進會	編 輯/陳素華、王月美、鄭美能、陳俊良
發 行 人/章英華	電 話/(02)2783-5804
主 編/易祥麗	地 址/台北市南港區研究院路二段70巷47弄16號5樓

印 刷 設 計/光美照相排版有限公司 (02)2771-2777
