

發行人：謝文綺
編輯：陳穗妮、鍾瀚樞
電話：04-23755234 傳真：04-23755231
地址：40346 台中市西區三民西路 61 號 2 樓

網址：www.huf.org.tw/ taichung
E-mail：huaf@huf.org.tw
郵政劃撥：2140428-7/主婦聯盟台中分事務所

facebook 主婦聯盟台中分會

主題焦點

有魔法的土地 東海·美食育基地

台灣食安問題層出不窮，解決的根本方法之一，便是鼓勵家庭、學校、社區共同實踐食農教育，透過耕作，拉近產地到餐桌的距離。2015 年 9 月起，我與數個家長共同承租鄰近東海小學的一塊荒地，帶領著一群孩子開墾、種菜、進行食農教育實驗，更保留土地上的相思樹以推廣生命教育，家長們串聯合作，展開異想又趣味的農學生活。

成員豆爸將這塊土地取名為「東海·美食育基地」，「東海」指東海小學及社區共同參與；「美食育」則是結合美學與食農教育，並遵守有機栽種與環保原則。我們不以營利為目的，秉持共耕共作、共學共享的理念，希望重新找回人與土地、人與人、人與萬物之間，失落已久的連結與情感。

這塊土地有種魔力，深深吸引每個小孩，不管是搬石頭、挖土坑、澆水種菜、拔草爬樹、搭造景，加入教學設計巧思的勞動，全成了好玩的遊戲。孩子在基地盡情奔放地玩，可以靜靜自我探索、可和好朋友探險，儘管全身沾滿泥土，家長都很放心，因為基地禁用農藥、除草劑、化肥，可見到蚯蚓、蟾蜍、螳螂、蝗蟲、雞母蟲、松鼠等多樣生物，在基地和平共存。

這塊土地還有一股魔力，無時不刻激發大人再學習的動力，思考如何在乾旱貧瘠的紅土上種菜？如何防治蔬菜病蟲害？大人也像個小一新生般，不停實作著。隨著種菜的人越來越多，我們開始討論公共議題，如：家裏的盆栽可拿到基地種嗎？基地要放置公用垃圾袋嗎？彩繪藝術創作如何兼顧環

境保護？基地適合辦理烤肉派對嗎？

為解決基地層出不窮的問題，我們進行組織分工：負責對外聯繫和導覽，叫外交部長；規劃季節性的種菜種類，叫農業部長；負責水力維修，叫內政部長；負責教育課程，是教育部長，負責財務，當然是財政部長。誇張的抬頭，讓小小的基地，彷彿變成一個偉大的王國，卻也呈現了，我們慎重對待基地所有發生一切的態度。



每週日上午，基地辦理進修聯誼活動，有寫生、花草遊戲、照顧菜圃、無毒水果分享等，吸引大家接觸、認識，進而更喜歡大自然；而短短三個多月，竟種滿了蔥蒜、萵苣、白菜、A 菜、茄子、辣椒、九層塔、高麗菜、地瓜葉等蔬菜。最令人期待的，莫過於豐碩的收成，及作物料理而成的美味佳餚。在基地 FB 專頁與 line 群組間，感性的回饋與分享，經常被讚個不停。

這兒總是充滿笑聲和人情味，成為許多家庭的生活重心。基地長了菜、長了凝聚力，及大家對社區的認同感。基地的食農教育，快樂實踐中。



-敬請事先報名，請洽(04)2375-5234、huaf@huf.org.tw。 -

年節系列講座

開心又忙碌的過年節奏，也是實踐環保的好時機，讓友善土地的清潔方法及飲食方針，陪伴您過個好年！省力掃除、避免清潔成為污染的開始，吃出健康、打造新概念年菜，用綠意守護家人與環境，開啟嶄新的一年。(地點皆在本會 2 樓/西區三民西路 61 號)

日期	時間	課程	講師	備註
1/15(五)	下午 13:30-15:30	大掃除的新選擇 —環保清潔酵素 DIY	張騰維 /五權社大專任講師	課程免費；請自備剪刀、廢棄寶特瓶(2 公升)。
1/21(四)	上午 10:00-11:30	魔法清潔小物 —創意鉤針刷布 DIY	葉慈菁 /手工編織達人	課程費 100 元，課後可獲贈壓克力刷布乙個；請自備壓克力毛線一卷、鉤針一支(7 或 8 號)。
1/21(四)	下午 13:30-15:00	魔法清潔小物 —環保廢油皂教學	陳麗美 /主婦聯盟台中分會 執行委員	課程費 100 元，課後可獲贈廢油皂兩個。
1/22(五)	上午 10:00-12:00	訂做一桌綠食育年菜	張明純 /主婦聯盟台中分會 副主任	課程免費；請自備餐具於課後品嚐低碳料理。

「大掃除的新選擇—環保清潔酵素 DIY」

想到大掃除就傷腦筋？來點輕鬆的選擇，將廢棄果皮製成清潔酵素，讓它成為你的萬用幫手。體驗自製的樂趣，減廢也減費！

「魔法清潔小物—創意鉤針刷布 DIY」

使用化學材料合成的菜瓜布，將長期累積毒害。改用自製洗淨力極佳的鉤針刷布，也讓你家廚房充滿一整年的巧思藝趣。

「魔法清潔小物 II 環保廢油皂教學」

皂是最簡單、天然的清潔品，收集廢棄油品製成的廢油皂，除了避免下水道及河川遭汙染，它更是清潔界的魔法師，碗盤、衣物、室內空間皆適用。學習廢油皂製作方法，讓大掃除事半功倍，「皂」福全家～

「訂做一桌綠食育年菜」

豐盛的年夜飯充滿掌廚者的心意，再加入把關，必能加分許多！部分年菜的料理方式，常造成人體負擔，「年年有餘」現象也讓剩食問題造成土地負擔；而選購食材時，容易就讓食品添加物、蔬果農藥、蔬菜硝酸鹽、基因改造等食品，悄悄攀上你我餐桌。

透過講座，學習選購年貨的方針，課程也將帶來美味的低碳料理示範，一起為家人打造綠色概念圍爐菜吧！



大專生減塑創意生活徵件競賽

- 詳情請洽(04)2375-5234、huaf@huf.org.tw。 -

便宜且大量的塑膠製品，是多數台灣人心中「理所當然」的存在，但千年不化的塑膠，持續毒害著健康、土地與海洋。近年減廢減塑意識興起，多數大專生扭轉了製造一次用品垃圾的形象，邀請更多同學響應、發揮創意，透過徵件競賽，實踐減塑生活！



【活動辦法】

鼓勵大學生激發創意，在生活中運用各種方式，落實減塑生活，如：自備餐具、購物袋、提鍋、水杯，使用不鏽鋼吸管、竹牙刷等，減少外食、增加自己下廚的機會；或擴大影響力，遊說店家、攤販、夜市減少提供免洗餐具、塑膠袋等；更甚者，影響許多廠商的營運方針，提供非塑生活商品，減少塑料垃圾對海洋生態的傷害。任何充滿巧思、意想不到的行動，都為自己的團隊加分。

將實踐的過程以精采文字、豐富照片，製作成果報告，送交後，即有機會經挑選進入決賽；入選者於發表會中，口頭呈現執行歷程，可搭配圖像、影像、微電影等任何形式搭配分享，經評選將有機會獲得不同名次之優渥獎金。

【活動期程】

日期	內容	日期	內容
3月9日	報名及企劃書收件截止	6月17日	成果報告收件截止
3月10日至 6月17日	創意減塑行動執行期間	6月22日	公布初審入圍結果
		6月29日	成果發表會暨頒獎典禮

【報名資格】

全國大專院校**在校學生**皆可參加，以團隊方式報名，每隊至少三人，可自由跨校/科系/年級，每人限報名一隊參賽隊伍，不得重複組隊報名。

【報名方式】

即日起至2016年3月9日，於活動頁面(www.huf.org.tw/event/content/3348)下載並填妥報名表、著作授權同意書，並附學生證圖檔、企劃書，寄至 huaf@huf.org.tw，即完成報名。(請慎填報名資料，報名截止日後即不受理更改隊名。)

【競賽獎勵】

第一名	30,000	特別獎	5,000
第二名	20,000	佳作	3,000
第三名	10,000		

【注意事項】

本競賽分二階段進行，初賽採書面審查方式，通過初賽書面審查之參賽隊伍，將邀請參加複賽，參加複賽之隊伍，須於會場進行口頭簡報之呈現。

【活動說明會】

本會於三所大專院校辦理徵件競賽說明會，詳細說明活動辦法，也分享減塑環保概念及國內外案例，歡迎各校學生踴躍前往聆聽，亦歡迎各校申請加開場次。(務必請於活動頁面事先線上報名)

- ◇ 國立台中教育大學：2/26(五) 12:00-13:30 @行政樓 A307 教室
- ◇ 朝陽科技大學：3/2(三) 10:25-12:10 @圖書館演講廳
- ◇ 靜宜大學：3/3(四) 15:00-17:00 @生態系館方濟樓惠三廳



活動頁面請掃 QRcode



空汙宣導種子培訓

空汙霾害專訊

身處空汙重災區，應了解汙染現況與成因，學習自保之道與宣導技巧；因受社區及民眾好評，於 1/17(日) 9:00-16:10 在臺中市社區營造中心(中市中區中山路 69 號 4 樓)，加開第二梯次，歡迎舊雨新知、有興趣的大眾參加。(免費培訓課程、午餐自理、敬請事先報名)

時間	講題	講師
9:00-10:00	認識細懸浮微粒 PM2.5 及空汙現況	白珣玲/台灣綠碁科技公司副總經理
10:10-11:10	空汙霾害下的健康影響	錢建文/彰基醫院小兒腎臟科主任
11:10-12:10	共同與談、Q&A	白珣玲&錢建文
13:00-14:00	兒童宣導教案分享	耿明誼/主婦聯盟台中分會執行委員
14:10-15:10	成人宣導教案分享	許心欣/主婦聯盟台中分會執行委員
15:10-16:10	共同與談、Q&A	耿明誼&許心欣

空汙研討聚會

交流霾害資訊、帶領討論教案，可進一步投入社區及校園宣導，將空汙自保概念，傳達給更多民眾。

每月第二個星期二，下午 13:30-15:30，於本會(中市西區三民西路 61 號 2 樓)辦理，一月份聚會日期為 1 月 12 日。



回顧與展望 歡迎捐款成為主婦之友

由衷感謝各界長期對本會的支持與鼓勵，成為我們持續前行的動力！新年的開端，謹致上最誠摯的謝意與新年祝福！這一年來，在夥伴與支持者共同努力下，我們交出了以下的成績單：

- 推動臺中市學校(含大學和幼兒園)全面實施每日懸掛空汙警示旗幟，並將黃色警示門檻中 PM2.5 的部分自 35 微克降至 12 微克。
- 結合在地公民團體共同關注並促使「臺中市公私場所管制生煤及禁用石油焦自治條例」完成立法。
- 間接促成臺中市政府增列校園午餐每人每餐 5 元補助、推動在地非基改大豆契作。
- 促使台中市政府推動「臺中市學校午餐自治條例(草案)」，納入基改退出校園、健康飲食、限用免洗餐具、規範清潔劑等條文。
- 倡議反基改，響應國際反孟山都日、世界糧食日等活動，辦理多場綠食育與食農教育講座。
- 辦理「減廢無塑 低碳生活」論壇、協辦 No Nuke Go Green 能源戶外短講論壇。

為守護這塊土地，推動共好生活，我們亟需您的支持。歡迎每月 100 元(含)以上小額捐款，或捐款達 1200 元(含)以上，即成為年度主婦之友，捐款 1 萬元即為永久會友；會友將定期收到本會刊物，享有借閱會內圖書與影音資源、課程活動優惠等資格。新加入會友者，可獲贈有機棉口罩 1 枚或 1000ml 玻璃冷水瓶 1 只。捐款方式如下：

- 郵政劃撥：帳號/21404287、戶名/主婦聯盟台中分事務所(註明主婦之友、姓名及聯絡方式)
- ATM 轉帳：銀行代號/郵局 700、帳號/0021208 0623082、戶名/主婦聯盟環境保護事務所台中分事務所謝文綺，請轉帳後來電或 mail 通知，以便登錄主婦之友基本資料。
- 信用卡捐款：下載台中分會捐款授權書 (<http://goo.gl/esGXev>)，填妥傳真至(04)2375-5231。