

發行人：張明純  
編輯群：陳穗妮、鍾瀚樞、王晴  
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

### 綠食育親子夏令營 感受食物的幸福滋味

長長的，長長的，是薯條；  
圓圓的，圓圓的，是漢堡；  
冰冰的，冰冰的，是可樂；  
喝一口：呃，有色素！

這是主婦聯盟七月份綠食育親子夏令營的最後一堂課，本會新任會長張明純老師帶領孩子與家長們一起吟詠的綠食育手指謠當中的一段。當天下午，與會的小朋友與大朋友們就在可愛的手指謠以及感人又有趣的分享當中，為第一梯次的夏令營活動，劃下了美好的句點。

7/14-15 兩天，主婦聯盟台中分會在主婦聯盟合作社東海站舉辦了一場小而美的綠色飲食教育夏令營。

營隊的第一天，明純老師用生動易懂的方式介紹了綠色飲食教育的理念。

芳如老師帶領大家進入繪本的世界裡，還引領小朋友跟大朋友們一起共同製作了長長的壽司飯捲。

木蘭老師的不良食品課堂上，帶著大家小旅行到站所隔壁的量販店，紀錄了大家平常最愛吃的洋芋片、巧克力和果汁成分當中的添加物。招治老師的「美味布丁大對決」讓大家學做美味的家常布丁，還讓學員們實際比較了手作布丁跟市售布丁滋味的不同。

在營隊的第二天。除了有專業的明誼老師帶來一系列教材，引領大家深入有趣的土壤世界；還有

慧君、君如、蔡凱、曉慈、祥蓉共同設計規劃的「綠色地圖尋寶趣」課程，透過料理解題遊戲，傳達「吃在地，食當季」的理念。孩子們一下子就把自己與夥伴們合力料理出來的菜餚吃得盤底朝天了呢！

下午的奶茶好好喝課程，讓大家看到了非天然的「游離糖」，對健康與身心狀況的影響；大家還實際感受了用鮮奶、小葉種紅茶泡出的清香奶茶以及充滿人工添加物的奶茶之間的巨大差異。



營隊的最後，自己擔任隊輔，同時也為女兒報名營隊課程的怡文，分享了自己參與過程的美好感動。生活組長麗玲老師則覺得參與這樣的工作很有意義，未來希望能全心投入基金會的工作當中。

還有位第一次參與本會夏令營的媽媽表示：食物是一切的根本，很慶幸自己和孩子能參與這樣的活動。在嚐過用鮮奶、雞蛋和香草莢做出的手作布丁後，有位大朋友感動地說：「很難形容那種美味，只能說那是一種幸福的滋味。」-全文請見本會官網-



- 活動請事先報名，洽(04)2375-5234、huaf@huf.org.tw。 -



## 翻轉地球培力營

環境狀況越來越差，空氣、水資源、食安都遭受汙染。想守護孩子和全家人的健康，想關心環境卻不知從何下手？歡迎參加「翻轉地球培力營」，認識生活環保、兒童環境教育、在地生態、食農教育等面向，翻轉受傷的地球，需要每個你。

透過每堂課程的凝聚，除了環境議題的學習，也了解本會的種種行動，進一步成為本會一份子，同為土地來發聲！

日期	主題	地點	本會講師群
09/13(二)	生活環保 清潔小物 DIY	本會教室	邱美芳 /副會長
09/20(二)	綠繪本 兒童環教魔法書	本會 繪本屋	謝文綺 /綠繪本小組組長
09/27(二)	空氣污染放大鏡	本會教室	許欣欣 /副會長
10/04(二)	生態風景 自然導覽解說	中興大學	陳麒文 /資深綠人
10/18(二)	從產地到餐桌 I	本會教室	張明純 /會長
10/25(二)	從產地到餐桌 II 食農教育體驗	東海·美食育基地	耿明誼、呂木蘭 /執行委員



- ◇ 時間：9/13-10/25 每週二 9:30-13:30
- ◇ 地點：本會 2 樓 ( 台中市西區三民西路 61 號 )，其中兩堂在戶外。
- ◇ 費用：全程報名 1000 元 ( 含膳食費 )、本會會友優惠價 800 元；每人需繳保證金 500 元 ( 至少出席五堂課即退還 )；單堂選課者，為每堂 200 元。
- ◇ 繳費方式：ATM 轉帳至郵局(700)0021208-0623082；繳費後請 mail 或來電，告知繳費日期後五碼資訊，或至本會 ( 西區三民西路 61 號 2 樓 ) 親繳。
- ◇ 備註：每堂課皆含用餐時間；課程限額 20 人；繳費期限至 9 月 3 日止。



## 2016 綠繪本故事媽媽培訓 系列課程



綠繪本即以環保議題為主要內容的圖像童書，本會自 2011 年起推廣，受社區親子、學校師生好評，並於 2012 年底獲「學學獎」肯定；藉由演奏故事內容、講解相關環教概念、搭配教案活動，讓兒童認識淺顯的環境保護理念。

喜好童書、喜愛說故事的媽媽們，邀您共享綠繪本饗宴，認識經典繪本、切磋說故事技巧、分享教案研發創意，開闢兒童環境教育的新視野，在孩子心田上種下愛地球的幼苗。

◇ 時間：10/6-11/24 每週四上午 09:30-11:30

日期	課程	講師
10/06	經典綠繪本賞析	黃美瑾 /本會綠繪本講師
10/13	兒童環教魔法書	謝文綺 /本會綠繪本講師
10/20	教案分享：食育主題綠繪本	張明純 /本會會長
10/27	教案分享：空氣汙染主題綠繪本	許欣欣 /本會副會長
11/03	好繪本，在哪裡？	林真美 /資深兒童文學工作者
11/10	教案分享：綠色能源主題綠繪本	黃美滿 /本會綠繪本講師
11/17	分組演練 I	謝文綺 /本會綠繪本講師
11/24	分組演練 II	



◇ 費用：全程選課 1000 元，本會會友或主婦聯盟合作社社員優惠價則為 800 元，皆須繳 500 元保證金，出席至少六堂後退回；單堂選課者，每堂 200 元，會友及社員優惠價則為 150 元。

◇ 備註：11/3 課程時間異動為下午 13:30-15:30

## 環保清潔 DIY

學習製作友善環境的清潔品，清潔省力，避開化學洗劑的環境荷爾蒙風險，減費也減廢！

◎ 日期：9/21(三) ◎ 費用：各為 100 元

### 「魔法鉤針刷布」 10:00-11:30

自備鉤針(7-8 號)、壓克力粗毛線一捲；課後贈刷布 1 個。

### 「環保廢油肥皂」 13:30-15:00

歡迎提供家中廢油；課後贈環保皂 2 個。



歡迎購買「環保廢油皂」，掃除事半功倍，「皂」福全家，一舉數得！

價格：一般皂 15 元/1 個、香茅皂(添加天然香茅油) 20 元/1 個

購買方式：

◎ 親至本會購買：台中市西區三民西路 61 號 2 樓

◎ 轉帳：請致電 04-2375-5234 或電郵 huaf@huf.org.tw 下訂，確認金額後，轉帳至郵局(700)0021208-0623082。





## 守護生態講座：跟著環境信託去旅行

英國的彼得兔湖區、蘇格蘭皇家哩大道上的歷史建築、日本的龍貓森林、法國的蔚藍海岸線、美國的社區農場、肯亞的卡魯拉森林等，這些都是各國人民自主發起守護美好環境，透過「國民信託」的制度與精神，為全民永久保存珍貴的公有資產。現在，也成了大眾親近自然環境、學習、休閒、放鬆身心的好去處，甚至也吸引世界各地的旅人來認識當地的美景與文化。

您曾參與或聽過「認股買濕地，救救白海豚」的「彰化大城濕地環境信託」運動嗎？台灣的民間環保團體積極推動的「環境保護公益信託」其實在國外已有 120 多年歷史，自從於英、美起源並成功發展後，現在已經在世界五大洲多個國家扎根，成為各地人民自主保護環境的另一條路徑，以「信託」的方式永久地守護珍貴資產。透過講座，跟著講者一起環遊世界，體驗友善環境又深度的旅遊，認識各國美麗的環境與保育運動！

時間：2016/9/8(四) 10:00-12:00

地點：本會 2 樓 ( 台中市西區三民西路 61 號 )

講師：許惠婷 / 台灣環境資訊協會專案執行

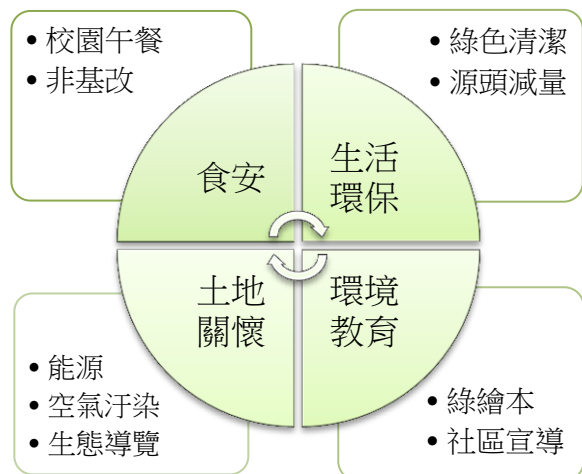
備註：免費講座，報名請洽 04-2375-5234、  
huaf@huf.org.tw。



## 支持我們 加入成為主婦之友

為持續投入飲食安全、校園午餐、非基改議題，及空氣汙染、能源政策、土地守護等倡議行動，並推動相關環境教育，我們需要您的支持。

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、1000ml 玻璃冷水瓶 1 只、廢油皂 1 個。( 三選一 )



### 【捐款資訊】

- 郵政劃撥：帳號/21404287、戶名/主婦聯盟台中分事務所
- ATM 轉帳：( 郵局 700 ) 0021208 0623082，轉帳後來電或 mail 告知。
- 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。