



天主教振聲高級中學
ST. FRANCIS XAVIER HIGH SCHOOL

主弦74 振聲上菜囉



CONTENTS

目錄



P.01 主編的話

潘于萱老師

P.03 主題文章

主菜篇

耶穌-我們的天菜

薛井然神父·圖 / 巫瑞華老師

主廚房 潘于萱老師·圖 / 廣二真 張家豪·影片提供 / 生命恩泉

我的妯娌是男孩暗夜中火光

廖雲章老師

麵包情傳主愛

潘于萱老師

酒釀餅

許紘捷老師·圖 / 廣二善 廖昱榮

復刻阿嬤的好滋味

林美惠老師·圖 / 廣二真 符硯涵

台泰一家親

潘于萱老師·圖 / 廣三善 李嘉慈
、廣二真 陳羽靖、廣二善 林志軒

思鄉思親

電三心 古月旻·圖 / 廣二真 吳玟霖
、廣二善 許少愷

炸年糕

陳俐穎老師·影片 / 國一和 黃彥誠

台菲情緣

英一德 余承恩·圖 / 廣二真 林瑋婷

行萬里路勝讀卷書

好心人·照片 / 游麗珠老師

長崎杯子

林至謙老師

老饕帶路

黃培軒老師·圖 / 廣二善 林瑞庭

自然界的藥草魔法

鮑詩韻老師

導向健康

机恩加學長·圖 / 廣二真 劉昱伶、廣二真 林曼茨

甜點篇

那一年，餅乾教會我的事

普三利 陳曉仁·圖 / 英一慧 張筠琪

思念的甜味

普二勝 洪湘婷·圖 / 廣二真 黃郁惠

佳餚與環境文

國二平 陳嘉宇·圖 / 廣二善 劉佳欣

一碗牛肉河粉

賀二慈 陳綉俞·圖 / 廣二真 孟令亞

遙望天堂的眼淚

多一美 李怡臻·圖 / 廣二真 林庭仔

粽子

英一德 余承恩·圖 / 廣二真 劉佳莉

餅乾的無窮滋味

國三仁 梁芷寧·圖 / 廣二善 潘育雲

與畢卡索的相遇

普二勝 劉子齊

最難忘的餐廳

訊一業 溫政豪·圖 / 廣二真 鍾佳好

爺爺的芒果冰

國一誠 黃柏儒·圖 / 廣二真 楊依晴

記憶中的味道

普一利 金譽恩·圖 / 英一慧 林亭好

寒冬溫暖的一餐

普二勝 陳品萱·圖 / 國一義 邱心悅

「地瓜球」的兩件事

賀二慈 楊惠婷·圖 / 普一成 謝 恩

睽違二千年的邀請

普二勝 李學昕·圖 / 普二成 張譽騰

傳遞力量的一碗麵

英一德 林庭瑄·圖 / 廣二善 魏伶芸

佳餚與自己

英一慧 張庭毓·圖 / 廣二真 周子毓

客家湯圓

英三慧 林子安·圖 / 廣二真 鍾文儀

阿嬤的家鄉味

普一利 戴佑臣·圖 / 普一功 汪佳儒

湯圓

國一義 白淨雅·圖 / 國一平 許瑋捷

春捲

普二廉 陳佩亘·圖 / 廣二善 林宜靜

鹽水雞與媽媽的辣椒醬

普一利 陳仕賢·圖 / 廣二真 梁馨月

犧牲·愛

普一勝 張幸安

盤子上的回憶

普一成 許煌東·圖 / 廣二善 朱玉萱

曾經的三杯田雞

英一慧 楊東翰·圖 / 廣二真 彭禧蓀

媽媽的家鄉味

賀二慈 林佩君·圖 / 廣二善 黃靜惠

Thanksgiving

英一德 杜 柔

難以忘懷的親情味

商二勤 蔡伯佩·圖 / 廣二真 黃詩茜

那年夏天

普一利 陳德安·圖 / 廣二真 王維茜

CONTENTS

目 錄



P.79 生命教育多元評量

- 一分鐘說好料理
- 料理與生命故事
經典重現

林吟娟老師

潘于萱老師

P.111 生命教育特色課程

- 從遊戲中學習
- 一當生命教育遇上
桌上遊戲---OMG---
- 靈性啟蒙課程
- 一我要遇見天主

林吟娟老師

潘于萱老師



P.125 生命教育室活動

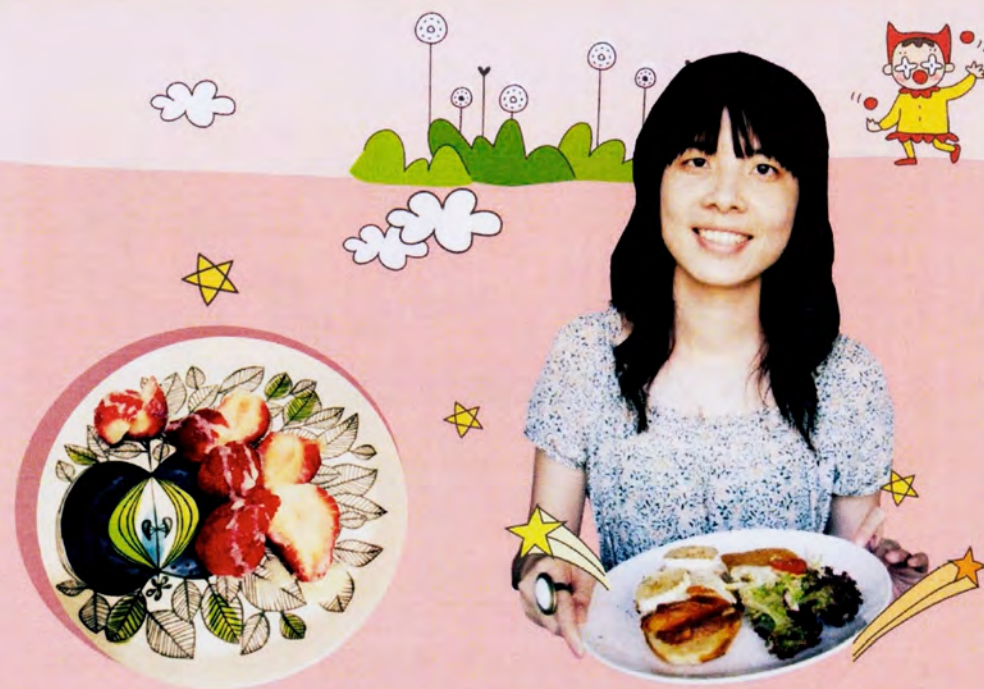
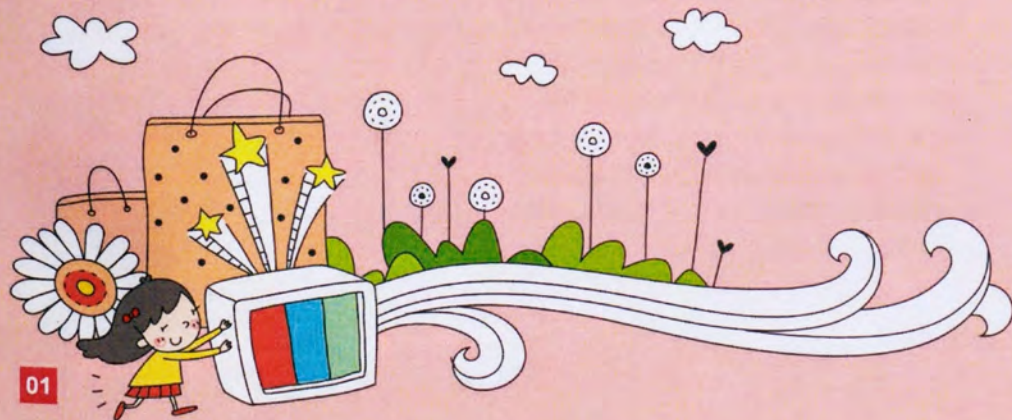
- 開學祈福禮
- 行政單位報佳音
- 敬老慈幼園遊會
- 關懷貧窮分享愛
- 統測祈福禮
- 國中會考祈福禮
- 高二成年禮
- 畢業祈福禮

P.138 生命教育室105(下)學年大事記



民以食為天，「吃」成為我們每個人生活當中不可或缺的事情之一。除此之外更有許多人是「品嚐美食」、「烹飪佳餚」為生活當中的樂趣，還因此而成為一名專家。然而不論是飽餐解饑、動手做羹湯或是純粹興趣使然，這當中也有不少的人則是透過「媽媽的味道」、「家鄉味」或是「愛情的滋味」，回想、重溫專屬個人深刻又懷念的生命故事，幫助自己再次產生愛的連結與再次體驗愛的關係。

像是日本安倍夜郎所創作的日本漫畫作品「深夜食堂」，每一位進到店裡用餐的客人，透過佳餚而圓夢、解鄉愁或是與他人和好等等動人故事。又像是二千多年前，耶穌建立「聖體聖事」，就是讓祂所愛的子民可以藉由恭領「聖體、聖血」來紀念祂之外，最重要的是「時時我在祂內，祂在我內」---天主與我同在，不斷更新我們的生活，不論在順境或是逆境，我們都不是「一個人」、「孤單的」。



因此校刊主弦74期「振聲上菜囉！」，主題區特別規劃了主菜、甜點，主菜單元是個人親自誠摯邀請了多位校內外的師長，經驗分享「一道料理與自己相關的溫馨故事」，還有生命恩泉團體所精心製作「主廚房：四旬期特輯」影片，在此萬分感謝百忙中依然撥空慷慨分享。而甜點單元則為校內多位同學，透過文章和畫作，真誠分享自己從小到大其中一則重要的記憶與回憶。除此之外，還特闢一個經典故事重現「料理與生命故事」單元，當中有林吟娟老師帶領學生「一分鐘說好料理」方式，也有潘于萱老師帶領學生透過「戲劇、攝影和說書三部曲」方式，運用多元有趣的方式進行故事敘事分享。

可說是不論「料理與自己」；「料理與他人」；「料理與環境」或是「料理與信仰」，皆完全豐富完全豐富校刊主弦74期「振聲上菜囉！」，而使其能成為獨一無二的振聲色香味俱全的生命佳餚。希望每一位本期校刊讀者，在用心閱讀、細心品嚐這一篇篇具有生命味道的作品之後，能真誠又貼心具體行動經營於「自己與自己」、「自己與他人」、「自己與環境」和「自己與神」，好好地「烹飪」自己的「生命佳餚」喔！



照篤會會士畫作 最後的晚餐

格林多人前書11章20-33節

你們聚集在一處，並不是為吃主的晚餐，因為你們吃的時候，各人先吃自己的晚餐，甚至有的饑餓，有的卻醉飽。難道你們沒有家可以吃喝嗎？或是你們想輕視天主的教會，叫那些沒有的人羞慚嗎？我可給你們說什麼？要我稱讚你們嗎？在這事上，我決不稱讚。這是我從主所領受的，我也傳授給你們了：主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：「這是我的身體、為你們而捨的，你們應這樣行，為記念我。」晚餐後，又同樣拿起杯來說：「這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣行，為記念我。」的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。為此，無論誰，若不相稱地吃主的餅，或喝主的杯，就是干犯主體和主血的罪人。所以人應省察自己，然後纔可以吃這餅，喝這杯。因為那吃喝的人，若不分辨主的身體，就是吃喝自己的罪案。為此，在你們中有許多有病和軟弱的人，死的也不少。但是，若我們先省察自己，我們就不至於受罰了。我們即使受罰，只是受主的懲戒，免得我們和這世界一同被定罪。所以，我的弟兄們，當你們聚集吃晚餐時，要彼此等待。

作者介紹

薛井然
天主教慈幼會會士

不知道大家有沒有想過：耶穌為什麼要以食物（麥麵餅、葡萄酒）的型態臨在我們當中？要相信聖體、聖血是主耶穌的親臨，為現代人來說已經很需要豐富的想像力。但麥麵餅和葡萄酒的存在意義，搞不好更是超出我們新世代人類的理解力，畢竟，我們是吃不講求意義的速食長大的。

首先，我們要知道耶穌是天主聖子，祂與無形無相的造物主聖父同性同體。《若望福音》中也說耶穌是「天主聖言」降生成人（聖言成了血肉，居住在我人間），萬物是藉著祂而造成的（天主一言既出，萬物造成）。天主聖言既是如此超越、傑出的存有，那幹嘛需要一個拖油瓶般的肉身？

事實上，這個看似麻煩的肉身還真的不能沒有！因為天主本體的無形無相已不易被人感知，如果聖子不降生成人類，世人要如何得知天主的臨在？身體是個可以被看見的標記，因此，天主取了人形，並降生人間，一切為使我們看見，看見「父」的旨意由「子」來承行。那，究竟「父」的旨意為何呢？講白一點，父的旨意就是叫子「去死」，子降生人間就是要「死給人看」。這當然不是叫人去死那麼簡單，而是藉著「子」，讓人知道天主是「生命之源」。因著「耶穌復活」的奧蹟，彰顯聖子耶穌「以死亡戰勝死亡」的福音喜訊。

文/薛井然神父 照片/台北南松山天主堂2017耶路撒冷聖地朝聖團

耶路撒冷 厄瑪烏朝聖地



奉獻 巫瑞華老師

話說回來，因為天主子耶穌是「生命之源」，祂也化身成為維持生命的食糧——麥麵餅和葡萄酒。我們的造物天主其實不需要食物，祂供給人類食物，祂更化身成為食物，成為人類生活的必需品（多數人一生勞苦，求的不就是三餐溫飽嗎？）。但不要忘記，餅酒不單供人食用，更是我們人類酬神的祭品。麥麵餅是不流血的祭品，與鋪張奢華的大魚大肉形成對比；葡萄酒則是悅樂人心的飲料，有錢有閒才有機會暢飲享用。耶穌取用了這些材料，當成新約天主子民的祭獻。

我們每個活著的人都有一個身體，我們有時太注重自己的身體，反而忽略了主控身體的靈魂。結果是，我們經常用我們的身體犯罪——腦袋胡思亂想、目視非禮之物、口出狂妄之言、手腳不乾不淨……。但耶穌降來活給我們看（不只是死給我們看那麼簡單），我們的身體如果不犯罪，可以成為天主悅納的祭品。祂讓我們這些信祂的人預先品嚐天國的滋味，我們應該好好的珍惜這個豐富美好的信仰。

耶路撒冷厄瑪烏朝聖地

文/潘于萱老師 影片授權/生命恩泉 主廚房



圖/耶穌愛你 廣二真 張家豪 指導老師/潘于萱老師

在二千年前耶穌曾在曠野40天，為了世人做了如何善度生活的示範，那就是簡單生活、為他人祈禱、善行愛德，讓我們每一個人能夠免於金錢、物質、權力等誘惑。

今年四旬期，生命恩泉團體的《愛·常傳》特別製作《主廚房》環節特別推出關於「煮中見主-食物與四旬期的信仰思考」的四旬期特輯，因此我特別與《愛·常傳》製作團隊聯絡，十分感謝Rosa Tse和Paul Yeung慷慨大方，而能獲得刊登播放的授權。

在我們的日常生活中，食物除了是維持生命的基本需要之外，食物和我們的信仰也有很密切的關係。聖經舊約，以色列人在曠野流徙的時候，天主就每日從天上降下嗎納來供他們食用。在新約，耶穌：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓。」可見食和基督徒生活也是息息相關的。

在四旬期間，準備紀念基督受難、聖死和等待光榮復活的時候，希望可以透過烹飪的平台，激發大家在這方面的思考。《主廚房》每輯都介紹不同菜式，帶出與四旬期有關的主題，希望大家在學習烹調之餘，也能準備好心靈，迎接復活節！

在此懇請天主幫助我們每一天能夠節制我們的口舌：不傳八卦、不說髒話、不詆毀他人、不抱怨反而學習感謝，願意以溫柔的言語向他人溝通、不吝當讚美他人。

懇請天主幫助我們每一天能夠節約各式各樣的能源，好好保護天主所創造給我們的地球人間家園。懇請天主幫助我們每一天能夠多看見別人的需要，並提醒我們在每一個人身上自己應負的責任。

懇請天主幫助我們每一天能夠降低對美食、物品等享受的欲望，願意慷慨將自己所節制下來的金錢透過愛德運動去幫助國內、外所需要的人或是團體。

懇請天主幫助我們珍惜祢所賜予我們每個人生命當中的一切。讓希望、仁愛、正義、和平、悔改、憐憫、寬恕、援助、和好，這些都是我們該做的功課，好回應天主對人類的慈愛。

生命恩泉簡介

生命恩泉於2004年底及2005年初，由一班華人天主教徒成立，首個目的是透過不同媒體，向加拿大和全世界華人天主教社區傳揚福音，並已正式註冊成為加拿大的慈善機構。

主要的工作是透過製作電視及電台節目，將天主的救恩廣傳，令大眾明白天主教的真理，及竭力維護「生命文化」。世界各地的朋友現在可以登入生命恩泉網址（www.FLL.cc）觀賞或收聽節目，讓天主的臨在觸動您的心。

生命恩泉的原動力，是希望為福音傳播工作者及團體提供有效的平台及資源，鼓勵更多人積極參與福音傳播工作。總括來說，生命恩泉是一個福傳平台、一個福傳團體、一個福傳運動！我們不斷需要與別人分享這個理念，希望天主帶領更多人一同參與。

我們不但要延續宗徒的福傳心火，還要讓它不斷蔓延！我們希望效法洗者若翰成為基督的前驅，以我們卑微及有限的工作為主耶穌修直道路，在世上及人的心靈準備空間迎接基督來臨。



愛·常傳 - 四旬期特輯第一集 馬鈴薯薄餅
Food for Thought - Potato Pancake



愛·常傳 - 四旬期特輯第二集 三文魚批
Food for Thought - Salmon Pie



愛·常傳 - 四旬期特輯第三集 馬卡龍
Food for Thought - Macaron



愛·常傳 - 四旬期特輯第四集
無花果沙律及中東豆蓉
Food for Thought: Salad and Hummus



愛·常傳 - 四旬期特輯第五集 亞參魚
Food for Thought: Fish Assam



愛·常傳 - 四旬期特輯第六集 焗羊肩肉
Food for Thought: Lamb Shoulder

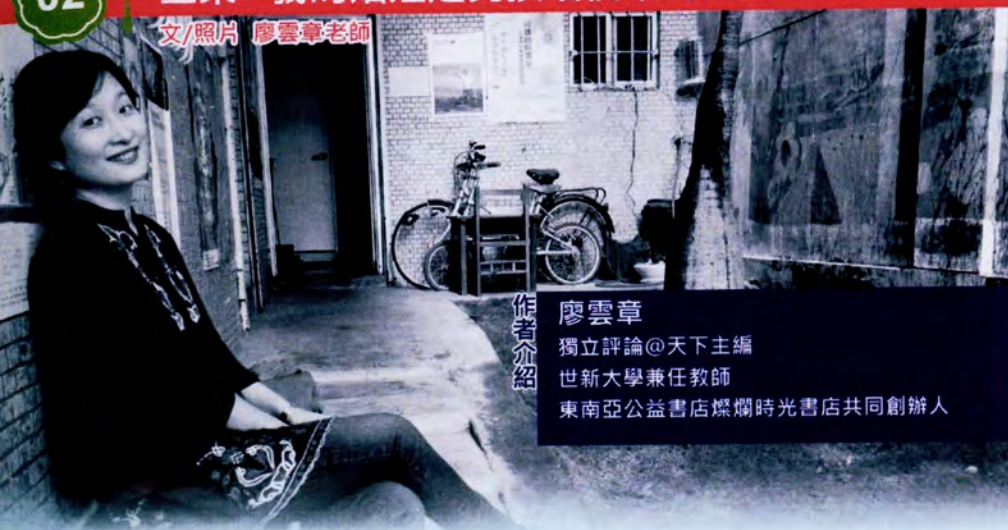


愛·常傳 - 四旬期特輯第七集 十字包
Food for Thought: Hot Cross Buns



愛·常傳 - 四旬期特輯第八集
中式焗復活蛋牛肉卷
Food for Thought: Easter Meatloaf

文/照片 廖雲章老師



作者介紹

廖雲章

獨立評論@天下主編

世新大學兼任教師

東南亞公益書店燦爛時光書店共同創辦人

我的妯娌能幹又體貼，知道我工作忙又沒空做飯，常私訊要我下班後去她家拿菜，油燜筍、八寶辣醬、麻油雞、烤麩這種麻煩的料理都是她的拿手菜，她說正在跟長輩學做上海菜，請我嚐嚐，況且我們就住在同一棟大樓的不同樓層，助人為快樂之本，我也就不客氣了。

拿菜時總會聊聊天，這一聊，我就發現了她的專長其實不只是做菜，她是個很好的管理者，管理事業、家務，以及小孩的學習。她的女兒小學時就開始學各種才藝，本來以為上了國中之後會停掉一些，沒想到，不但沒停止，還能在私校保持非常好的成績，允文允武還學多種外語，我很好奇她是怎麼辦到的？

我對學習一直非常感興趣，每次聽到她講如何安排孩子的學習與作息，我常跟她開玩笑說：有妳這種媽媽，任何人都可以上哈佛了！為了幫助孩子複習功課，她會先把課本全部讀過，安排複習進度，培養小孩紀律，即使到了國中課業壓力增加，她的小孩也沒有遇到太多困難，功課保持得很好，才藝也繼續學，喜歡的小說繼續看，還寫小說，真是不可思議。

我常覺得，像她這樣有本事的人，能力只用在一個孩子身上實在可惜。有能力的人應該要多多發揮，於是聽聞了一位外配姊妹的男孩上了國中功課跟不上，對學習有挫折時，我靈機一動，決定要做件雞婆的事：我介紹妯娌去當男孩的義務家教。先介紹兩位媽媽認識，了解狀況，詢問男孩的意願，沒想到雙方一拍即合。

去年十一月開始，每周日男孩從永和搭車來新店上課，妯娌會先從訂正評量測驗卷開始，了解他的學習狀況，那些觀點需要澄清，討論生活作息，上課情況，幫他安排每周各科複習進度。

如此奮鬥了兩個多月，最近期末考成績出來了，男孩每一科都進步了，最弱的那一科，從不及格躍升到及格更好一些，雖還不到頂尖，但已進入了平穩上升狀態，男孩告訴她，他對自己讀書有了信心，因為明白了讀書的方法，願意比以前更認真用心，而成績也反映了他的努力。她對男孩說，我們一起努力，每個人都應該有機會翻轉自己的人生。

知道消息的我好高興好高興，雖然自從我妯娌開始義務當家教之後，就忙得沒時間做油燜筍了，可是我覺得讓小男孩得到一位人生導師比阿姨我能不能吃到油燜筍更重要，而且，這也讓我的妯娌有了更大的自我實現，我覺得她非常有引導和教學能力，這些客製化教學的案例簡直就可以開班授課了。

我非常感謝她的熱心與專業，感謝她願意關心與她無關的男孩，在對方有困難的時候，慷慨付出自己的時間和方法，提供男孩一條求知的繩索，陪伴鼓勵，讓男孩慢慢學著用自己的力量往上爬。

印尼俗諺說：每個人都有義務成為暗夜中的火光。我的妯娌實踐了這句話，她讓男孩在升學主義的暗夜中看到一絲光明的希望，再沒有比這個更棒的禮物了，我覺得這可以抵得過一百盆油燜筍！（但油燜筍還是超棒的！）





受訪者介紹

吳偉立

天主教聖母聖心會會士



吳神父的愛心麵包出爐了

吳偉立神父，比利時人，天主教聖母聖心會會士，因為來台數十年，早已說一口流利的中文和閩南語。他常常以自行車代步，穿梭四處傳福音，即使距離再遙遠，他還是如熱血少年一般，騎乘著具有多年歷史的自行車前往。在他的代步工具後方，安置了個黑色置物帆布袋，袋內永遠少不了吳神父自己烘焙的麵包。因此藉此校刊專訪機會，特別相約百忙抽空分享吳神父專屬的「料理與生命故事」。

為什麼吳神父特別喜歡烘焙麵包呢？這要從神父家的背景說起了，在第一次世界大戰前，他的祖父自己蓋了一座磨坊，不料戰爭開始，德軍進攻，不得不先放棄自己的產業，全家逃離，而避難在不遠的鄰境法國內，直到戰事趨緩，又再返回比利時。當再次回到自己的家鄉，那座當初祖父所蓋的磨坊，早已被戰火成了斷垣殘壁，所以神父他的父親便捲起衣袖，重新再蓋起新的磨坊，承接起種麥、磨麥的工作。

那時候工作辛苦，連星期日也無法休息，雖然如此，吳神父的父親依然努力抽出時間，騎著腳踏車，約莫40幾公里，只為了能夠和當時的女友見上一面。後

來兩人的愛情花開結果，結婚一起組織家庭。然而幸福生活卻被大戰侵擾，二次世界大戰來襲，德軍佔領多處，吳神父的爸媽家當時也被德軍進駐。家中空間、物資都被奪去，一家人只能屈就在廚房內，那時他的母親已經大腹便便，某天的陣痛難耐，就在自己的廚房產下吳偉立神父。

大戰時期一切拮据，不過吳神父的爸媽依然努力用心養育自己的孩子們，家中一頭乳牛可以一天產下30公升的牛奶，加上田地的麥子、老母雞所生下的蛋，就這樣默默地，不能讓德軍知道以免又要再分他們一半，父母親用自家牛奶和自製麵包，供給家中大群孩子而不匱乏。

二十幾歲初到台灣傳福音，開始學習中文、閩南語之外，吳神父負責大群青年學子，神父靈光一閃就想到自己爸媽以前餵養孩子的方法，所以神父就開始自製麵包和果醬。每回幫學生上完課，學生們就可以到神父餐廳，享用神父專程準備的麵包和果醬，享用的時光中，大家邊吃邊彼此融洽話家常，大家之間的關係也不知不覺地十分濃厚，有時青年們還跟神父，一起騎腳踏車至戶外踏青野餐。現在吳神父擔任中華殉道聖人朝聖地的負責神父，還身兼教會內數職，他依然帶著自製麵包和果醬，與參加完彌撒的教友們共融，或是騎著腳踏車到各個大專院校、工廠，關心陪伴與餵養青年們和移工們的肚子和靈性生命。



攪拌麵糰

備料中



陸續加入自己獨門的配方





作者介紹

許紘捷 Dog Face

1973年生，自由攝影

2010年8月首次進入柬埔寨之後，深受當地文化與民情吸引與震撼，於2011年1月開始長期旅居吳哥窟，駐地經營民宿之餘，同時從事長期紀實攝影與投入國際人道救援工作。

Love in Cambodia 攝影計劃發起人

台灣希望之芽柬埔寨兒童創作計劃駐地工作人員

這是去年底回台時發生的一件小事。

我是在西門町長大的小孩，每次回台，必定會去城中區晃晃，幾乎是固定路線了---先到上海隆記嗑個菜飯+雪菜百頁+臭豆腐，若還餓，就去旁邊桃源街吃碗芙蓉搶鍋麵，最後到合作金庫後面的上上咖啡點碗羅宋湯作為暫時的句點。

中山堂廣場坐著發呆片刻後，接著進城中市場，來盤沙茶牛肉炒麵，再拼碗豆花，走上明星咖啡館上個廁所、發個呆，離開時，在騎樓下望著周夢蝶老書攤的位置發愣，然後轉進重慶南路，買兩個酒釀餅，最後到公園號買袋酸梅湯，加個蘿蔔絲餅，最後到新公園內，坐在史博館的台階上，一邊閒適的嗑著滿手的時代味道，一邊遠望館前路上的繁忙，公園內外，是截然不同的世界，時間與空氣在公園內是凍結的，大門口的兩頭銅牛，多年來始終頑強的守著這個結界。

這一切都應該完美的，但問題就出在那酒釀餅小攤，從我有記憶開始，是一位奶奶在中華商場沿著中華路推著賣，運氣好才能遇見，後來開始固定停放在

重慶南路上的小郵局門口，算是陪著我長大的小食，老奶奶不知何時退休了，目前接手賣餅的是奶奶的女兒，以前奶奶滿手麵粉時，都是她在負責幫媽媽找零錢跟裝袋，我記憶中的這位阿姨，隨著時光流逝，也變成奶奶了，幾年前我離開台灣到柬埔寨之前，還特地去買了一次，但之後每次回台專程前往，那騎樓下卻總是空無一物。這幾年回台，我始終重複著這樣的路線，最後總在郵局門口硬生生的嘎然而止，沒買到酒釀餅，去公園號也沒這麼開心了。

去年初，我不死心，還是去走了一遭，這次甚至連小郵局都歇業了，我看著郵局拉下的鐵門塵封著，心中悵然所失，我不太確定自己失落於那酒釀餅的香味，還是奶奶的笑容。

但這次，我買到了。我激動地接下這暖熱的餅，嘴巴張得大大的，愣愣的看，不敢相信是真的，從阿姨變成的奶奶看著我笑，我猜想，她是否時常見到這樣的光景，異鄉遊子，來尋找遙遠的記憶，她一定知道，這酒釀餅傳遞的不是食物，而是幸福，所以她必須守著這個小攤子。我沒有問阿姨，前幾年攤子怎麼不見了，這時候就算只說一個字，都是雜音。

在回家的捷運上，我對面坐了一位老先生，從淡水站上車開始，就一直瞅瞅的盯著我，看著看著，還拉拉身旁老太太的衣服，交頭接耳竊竊私語，起初我不以為意，只是笑笑，直到老先生開口說話了：「你是小捷嗎？」我愣了一下。好久沒人這麼叫我了，不知道是不是每個人都是這樣，每個不同的人生階段，都有一個特定的小名或代號，只有出現在那個時期的朋友，才叫得出那個特定的名字。而小捷這個名字，則專屬於短短高中三年，我所打工的KTV裡。

「你是小捷吧？」「哇X！我們是江爸跟江媽啊！」這一聲哇X，把我拉回25



甜品

還記得小的時候不常看到「甜」，因為是古早味，所以叫「甜」，但後來因為大家都叫「甜」，所以就叫「甜」了。現在「甜」不多了，所以叫「甜」了。現在「甜」不多了，所以叫「甜」了。

甜·紅豆 圖/廣二善 廖昱萊
指導老師/潘于萱老師



年前那個將熟未熟的我的時空裡。第一次看到他們，是郝伯村推行宵禁的時候，當時過了午夜，民眾是不能出門，娛樂場所不能營業的，所以我們必須拉下鐵門，偷偷營業，有客人要進來，得先電話通知，鐵門外安排個服務生，用對講機核對身份，聯繫內部，確認後再拉開鐵門放客人進來。

當時點歌得先透過手寫點歌單寫下曲號，再送進機房，機房內就像錄影帶店一樣，上千片錄影帶依照序號陳列在架上，上面沒有註明歌名，最厲害的機房人員，光聽歌名就可以直接找到正確序號的那支帶子，每間包廂連線兩台VHS放映機，一台播放一台stand by，兩台裡面都要有帶子，否則就會出現上一首結束了，下一首歌遲遲沒播送的情形，會讓外場被客人幹樵甚至拿不到小費，所以整間KTV最屌，同時最忙的是機房，所有公主跟少爺都會巴結機房人員，我上班時不必買吃的，因為一直會有人送好康的進來。

那是個只要開門進去服務，就會有小費的年代，江爸他們倆最讓人印象深刻的，就是他們一進房，就會拿出厚厚一疊千元大鈔放在桌上。「全部換100。」他總是很豪邁地說。換成小鈔之後，他就更開心了。「哇X！看起來有這麼多啊！」「來來來，有進來的就自己拿1張！」

其他的規則大家都很清楚，收點歌單、清桌面、送小菜送酒各拿1張，陪唱一首歌3-5張，唱歌+跳舞10張……有他在的時候，總是非常瘋狂，整棟三層樓的服務生都會輪流進去拿小費，吧台、機房，也都會趁亂進去唱首歌之類的，連經理都會參進去搶小費大戰。桌上那疊被拿光了，江爸就拿出一疊大鈔再換，我默默算過，他每次來，至少都要發掉將近五萬的小費。當時有位漂亮的公主，啥都不會，但唱歌好聽，暑假來打工的，兩個月過去，光靠江爸的小費就買了兩台摩托車，一台給媽媽，一台自己騎。

相較於江爸的爽朗豪邁，江媽顯得非常安靜，穿著樸素，臉上總是掛著微笑，不發一語，只要開口，就是唱歌，所以我腦中完全不記得聽她說過話。也許江媽是唯一一個我只聽過歌聲卻沒聽過她說話的人。江媽唱歌非常好聽，只唱鄧麗君跟鳳飛飛，她唱歌時也有個有趣的規定，每次當她的歌單上寫著「何日君再來」的時候，就表示這是最後一首，他們準備要走了，此時，服務生+經理就會湧進去站在包廂兩側，每個人先抽一張100，等江媽唱畢，大家就要開始狂拍手，一陣熱烈之後，江媽的手會指著她覺得最賣力最討他歡心的那個

人，這個人可以想抽幾張就抽幾張，膽子大一點的，如果桌上全拿，至少都會有個1-2萬，台灣錢，淹腳目，就是在說這個時代，那是個小費輕易就多於本薪的年代。

「你是小捷吧，錯不了，哇X！你長這麼大了！頭髮這麼長啊哇X！」江爸的哇X在捷運上顯得特別宏亮，氣勢不減當年。我有點尷尬，因為整個車廂都往我這裡看。江媽則是一貫風格，微微的笑著，看著我不停的點著頭。正想問，他們怎麼還記得我的時候，江媽突然說話了。「你是唯一一個每次都只拿一張的孩子，我們印象特別深。」「每次我唱何日君再來，都是你留在機房吧，謝謝你。」

江媽的聲音，跟她唱歌一樣好聽，跟我多年前想像的一樣。我坐下來，我們三個不顧旁人，唱了好幾站的鄧麗君跟鳳飛飛，直到他們到站必須下車了。江爸突然開口：「我們從以前就覺得，你這樣的孩子，人生的路會特別辛苦，但也會特別快樂。」江媽：「但你現在看起來很好，我們不擔心。」

一陣感動襲上心頭，突然間我好想送點什麼給他們，但我手上什麼都沒有。在口袋裡，掏出剛買的酒釀餅，我很不好意思的遞過去。「你在哪裡買到的！」江爸江媽異口同聲地大叫。

這個世界上發生的所有事，都有原因，答案時常不會出現在當下。出現在你身邊的每一個人，都有意義，每一次都要好好的說再見。



文/照片 林美惠老師

林美惠

林家的小女兒小妹妹
一個喜歡剪剪貼貼
喜歡說故事
喜歡孩子的幼兒園老師



明天是家族掃墓日，大哥約大家做粿祭拜祖先。大哥採集老家後山的鼠麴草，鮮嫩可口的有機小草和在米粿糰中，特別有味。

這次沒用市售的糯米粉，而是請鄰家奶奶幫忙磨米漿，循著祖母的傳統手路，按古法準備綠豆內餡及菜脯乾肉餡，一邊搓揉製作一個個的紅龜粿及草阿粿，一邊說著兒時的趣事。有人搓揉，有人包粿，有人壓模，有人剪葉，有人蒸粿，當然還有試吃群，合力完成愛的粿品。

祖母是98年往生的，一生傳統的女人，做粿高手，好像什麼都難不倒她。而母親民國79年往生，這甜糯米糕，是我母親的拿手，一直都沒人學會。有一次孀孀做給我們吃，說是我媽生前有教過她的，因此她口述做法，我整理成食譜，我也做了好幾次，希望能甜甜大家的心，想念媽媽的味道。

這次掃墓，我負責做米糕祭拜祖母及母親，我很開心能做這份糕點，除了祭品，大家品嚐時開心的臉龐，我看見回憶兒時阿母的味道，看見的幸福的滋味！年過半百以上的我們，最近常常在找尋阿母的味道。哥哥們和大姊真有心，身為么妹的我，當然也覺得很棒！在傳統的家庭，我們的兒時回憶，反而有很多現代人沒有的。我們就這樣一邊做著，一邊回憶媽媽及阿嬤的味道，一家人聚在一起做粿、做糕真是美好！復刻傳統的做法，找尋舊時的味道，共同留下美好的回憶！

阿母拿手的甜糯米飯



磨好的米漿壓乾



雙手搓細成粉狀，等候揉成糰



媽媽的甜糯米糕



圖/朋友生日一起烤蛋糕 廣二真 符硯涵
指導老師/潘于萱老師

材料：

- 1.糯米1斤（約4.5杯）
- 2.砂糖半斤（酌情減量）
- 3.桔餅（切細）、龍眼乾、枸杞及紅棗（各少許適量）

做法：

- 1.糯米洗淨瀝乾（免浸泡）。
- 2.1杯米：1杯水比例放入電鍋煮熟（燜10分鐘）。水可以米酒代替（酌量）。
- 3.砂糖及材料3，加入1杯水，用小火煮溶至黏稠。
- 4.糯米煮熟倒入做法3鍋中，攪拌均勻即可。
- 5.拌勻後靜放待涼黏稠成形（不要再攪拌）。

※親愛的大家：

孀孀說：只有她學起來阿母的拿手甜糯米，口述做法，希望我們也能學會，美惠紀錄並經孀孀確認正確，若有疑問，可向孀孀請教，讓我們一起回味阿母愛的味道！

鼠麴草糰

材料：

1. 日正牌水磨糯米粉(500g/包)*8包
2. 黑糖2/3包約600克
3. 鼠麴草隨喜好約2斤
4. 乾的蘿蔔絲300克、絞肉100元、香菇100元、蝦米適量、蒜頭、胡椒粉、醬油
5. 月桃葉

做法：

1. 鼠麴草川燙後冰凍保存。使用前用果汁機攪碎。
2. 乾蘿蔔絲、絞肉、香菇、蝦米、蒜頭用油爆香，加入胡椒粉、醬油炒香備用(放涼)。
3. 鼠麴草加8杯水、黑糖煮滾。然後放入糯米粉攪拌均勻，慢慢加入冷水約8杯，揉均勻成糰。
4. 適量分小糰，包餡，壓模成形，放在月桃葉上並修剪橢圓形。
5. 大火約蒸20分鐘(不沾筷子即熟)。

※備註：此食譜份量做出約40個鼠麴草糰。



大嫂負責剪月桃葉



只有我學到祖母的包法，全程負責包了50幾個



大哥負責壓紅龜糰及桃子糰模



大家分工，小哥繼續揉，預防乾裂我負責包



做好未蒸熟前的鼠麴草糰原色



紅龜糰和鼠麴草糰



圖/餓了吧 廣二真 陳羽靖
指導老師/潘于萱老師

作者介紹

沈伯沛

(บุพเพ พงษ์พุดวัฒนา BUPPAE PHONGPUTWATANA)
為泰國華僑，在泰國出生長大並長期在台灣居住，
具多年教學經驗，熟悉泰語及華語
曾擔任元智大學泰語講師
華夏大學泰語講師
實踐大學進修暨推廣教育部泰語講師



餓了吧
吃貨就選
沈老師

由於廉價航空旅遊推銷盛行，而安排了一趟泰國曼谷之旅。在出發前三個月時，在因緣際會之下而發現一門泰語課程招生，故興起學幾句實用泰語以利泰國曼谷之旅。就這樣認識了泰語老師沈伯沛，透過老師的語言課程，開啟我對於泰國文化、美食等更高一層的認識。

就算沒去過泰國也吃過泰式料理，尤其在台灣的大街小巷或是百貨公司內很容易見到泰式料理小吃店、餐廳，所以對於泰式料理深刻的印象就是又酸又辣，不過透過沈老師的課程，才真正明瞭泰式料理的深厚之道，因為光是「辣」就分各項類別與層次，所以不是我們台灣一般所區分的大辣、中辣和小辣這麼簡單，加上泰式料理十分喜歡和必須運用各項香料、香草在其中，使得在品嘗料理時，可以明顯感受到自己的味蕾受到滿足。

竟然沈伯沛老師對料理的品質有一定的要求，又加上他說了一口好泰式料理，每回我們下課必去老師所推薦的泰式小吃店試驗，屢試不爽真如老師所說的好吃且令人回味，因此藉此這次製作校刊的機會，特地拜託老師排除萬難接受訪問

「料理與生命故事」。

到訪問的當天，一下課直衝火車站搶搭自強號，十分順利的抵達捷運大安信義站，接著就是考驗了，在錯綜複雜又蜿蜒曲折的小巷弄裡，我跟隨著Google map的指示繞了又繞，適時搭配路人的幫助，終於順利抵達「辣姐泰式小吃店」，然而不巧實際開店時間與網路上的述說有些微差距，因此沈老師與我只好站在路邊，邊接受訪問邊等著辣姐開張。

首先沈老師開啟話匣子，分享了第一道泰式料理---蝦醬空心菜。炒空心菜是台灣常見的家常菜，相同的是在泰國也是如此，不過沈老師強調泰國炒空心菜，照泰語字面的意思翻譯為「大火炒空心菜」，顧名思義火候的控制是為大火。而且其菜種與台灣有著天差地別，台灣的空心菜較為鮮嫩，反之泰國的空心菜則是粗梗多餘嫩菜葉。對於嘴刁的沈老師不諱言地說台灣的空心菜品種較泰國的好吃，但是為何老師分享的第一道菜卻是蝦醬空心菜呢？因為沈老師小時候是在泰國學習的，而在小小的年紀卻在學校裡學會第一道料理，在老師細心溫柔的教導與陪伴下，自己小小的身子能夠拿起重重的鍋鏟，不畏油濺四起，而順利完成了自己人生的第一道家常小菜。

在辣姐的呼喚下，我們暫停訪問而轉進入小店內，挑了個位子坐了下來，便拿起菜單而勾選出沈老師即將要繼續向我分享的第二道泰式料理---打拋豬肉飯。此道料理則帶出沈老師那時已經隨著父母搬遷至台灣定居，由於沈老師的家庭



圖/愛的蛋炒飯 廣二善 林志軒
指導老師/潘于萱老師



點餐中



圖/番茄炒蛋 廣三善 李嘉慈
指導老師/黃志盟老師



打拋豬肉飯外加半生半熟荷包蛋

泰式料理泰文教室

大火炒空心菜 ผัดผักบุ้งไฟแดง
phad3 phag3 bung4 fai1 daeng1

蝦醬空心菜 ผักบุ้งผัดกะปิ
phag3 bung4 phad3 ka3 pi3

打拋豬肉飯 ข้าวกะเพราหมูสับ
khaaw4 ka3 phrao1 muu2 sab3

半生半熟的荷包蛋 ไข่ดาวครึ่งสุกครึ่งดิบ
khai3 daaw1 khreung4 sug3 khreung4 dib3

是台泰背景，因此家中的料理也是十分中和台灣和泰國的口味。泰式口味相較於台灣口味是為重鹹、重辣和重甜，但是沈老師的母親卻能巧妙調整適合成台灣的口味，所以真的注定適合在台灣生活的媳婦。

話說沈老師的父親曾到泰國念研究所，在一次學校所舉辦舞會，原先其父親已約好了結伴同行的女舞伴，然而在宴會前幾天該女舞伴卻臨時說自己在宴會當天要訂婚，以致於沈老師的父親只好單獨赴宴。沈老師的母親那時在一家日商公司上班，卻在朋友穿針引線之下被帶去參加了沈老師父親就讀的學校所辦的舞會，就這樣沒有舞伴的兩人，而當晚湊成一對舞伴，舞會後的兩人進而相約而越來越熟悉到論及婚嫁。

之後沈老師一家舉家搬遷回台灣，母親忙於生活日常，因此母親有時便會挑選不花時間又可以快速上桌的料理---打拋豬肉，外加半生半熟的荷包蛋，沈老師說那個伴著熱騰騰白飯，真是十分美味，每回都可以扒上好幾碗，若是要拿某道台灣料理與這「打拋豬肉飯套餐」相比擬地位，那答案應該就是魯肉飯加顆滷蛋。

話落就在此時，辣姐便上了道我們所點的打拋豬肉飯加蛋黃半生半熟的荷包蛋套餐，是時候享用此佳餚了。

文/照片 電三心 古月曼 指導老師/潘于萱老師

圖/吹糖人生 廣二真 吳玟霖
指導老師/潘于萱

今天要分享與自己有關的小故事。我的母親在十八歲的那年離鄉背井，獨自嫁來台灣，在人生地不熟的國家加上語言不通，只能慢慢適應。光陰似箭，一年過去了生完小孩要做月子，看著同病房的媽媽們都有娘家和婆家溫暖的照料並吃著娘家送來香噴噴的月子料理。雖然自己的月子料理也不差，但就是少了家鄉的一味和娘家的一份溫情，心裡總是覺得難過。有時會默默地思念著家鄉的味道，好不容易等到小孩大一點了終於可以回家鄉再和家人團聚，但在回去的那一年外公意外的離世。母親回去時吃到的的確是她念念相思的家鄉味道，卻還是缺少了那一份溫暖的味道。悲傷的心情也不能持續下去，沒多久她要回台時又再跟外婆學幾樣家鄉菜，靠著家鄉菜思念著故鄉的家人，也思念著離世的外公。

想家時也不能隨時飛回去，心想著台灣還有家庭和事業要照顧。偶而假日時會去菜市場兜一圈買些食材做幾道家鄉菜給家人品嚐，也可以讓自己的思鄉情能抑制下來。我總是喜歡跟在廚房忙碌的母親身旁學做菜，印象中最深刻的是「紅豆椰奶糯米飯」，要將親戚所給的紅豆，用水清洗三次，並要瀝乾再用快鍋煮沸，放著備用。接下來要洗淨糯米，我們家都用泰國糯米，母親說吃起來才會有QQ的口感，我們家沒有新鮮的椰奶，但可以用泰國的椰子粉代替加入一杯的熱水，再拿幾瓣蒜頭切碎，之前母親都用電鍋去做，但味道總是不對，打了電話問在家鄉的阿姨，說要用平底鍋煮才會比較香，還會有脆脆的鍋巴。但還是少了一個香氣，因為母親說外婆在快起鍋前會鋪一片香蕉葉來增添香氣。

我為甚麼要從這麼多道菜中分享這道呢？就因為這道是我外公生前最愛的一道料理，母親經常會做這道懷念他在世時吃的樣子，「紅豆」除了代表相思的意思以外，也包含了母親對家鄉以及外公的愛。在印尼的客家人，「紅豆椰奶糯米飯」是過年必煮的團圓飯，很高興能分享這篇故事。

圖/小確幸 廣二善 許少愷
指導老師/潘于萱老師

紅豆椰奶糯米飯

材料：

一人份糯米、一個人喜好加入煮熟的紅豆、蒜末、一杯椰奶、適量的鹽巴。

做法：

步驟一

將切碎的蒜末丟入平底鍋炒出香氣。

步驟二

把瀝乾的糯米倒入郭忠和蒜末伴炒。

步驟三

把煮好的紅豆依自己喜歡的量加入和前面的食材一起炒香再依個人的口味丟一撮鹽巴或味精。

步驟四

慢慢倒入椰奶須將其他食材蓋過，但也不能太多。

步驟五

用鏟子均勻地鋪平，再蓋上鍋蓋，用中火在偏小一點點的火悶煮十分鐘。

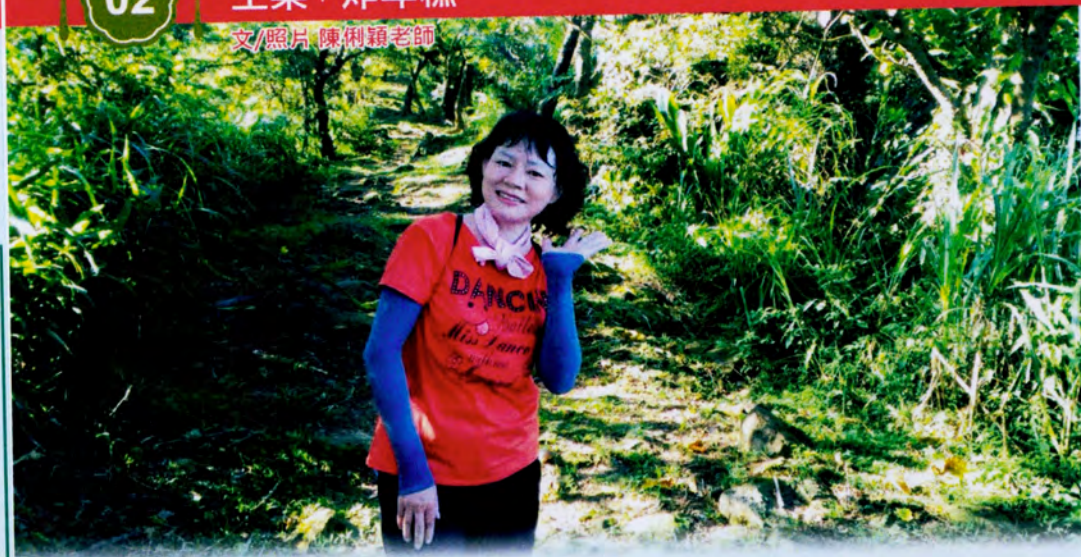
步驟六

十分鐘到，用鏟子翻面看看有沒有鍋巴，如有沒有可能要再悶一下，有的話就翻面另一面也要煎到有鍋巴，等待的同時香味飄滿整個廚房，就可期待擺盤裝飾。



紅豆椰奶糯米飯

文/照片 陳樹穎老師



剛結婚時，每年過年，婆婆都會做很多年糕，也常放到發霉丟掉，覺得很可惜。想起在家時，媽媽過年都會炸年糕，於是興起了年糕的念頭。

每一年的大年初三，婆婆都會宴請親戚們來家裏聚餐。大家聚在一起聊聊天、到菜園走走，青少年們則會放鞭炮、騎腳踏車等。到了下午3、4點，大家都有點飢餓、嘴饞，於是我就把年糕拿出來，除了媽媽以前的做法，我試著讓麵衣帶點微鹹口感，再加上婆婆種的香菜，沒想到極為成功，好多親戚的孩子，每年到訪，都等著我炸年糕，一次都要炸3個圓形年糕。今年，還安可的追加了宵夜場！雖然婆婆年紀大了，已不再做年糕，但炸年糕，卻成了我們家年節必備的活動。

在現在年節氣氛愈來愈淡的氛圍中，這道只有過年才會做的炸年糕，也意外帶來了濃濃的年味。人愈多，吃起來愈香，我也樂得為現代的孩子們做上這道美味的傳統糕點，有機會，您也可以試做看看喲！

炸年糕



食材：
市售圓形年糕1個
麵糊：
麵粉一飯碗
水適量
雞蛋一枚
鹽一小匙
醬油1/2大匙
香菜：1小把
炸油適量

做法：

1. 將年糕對切再切約1公分厚片
2. 麵粉過篩，加入水、雞蛋、鹽、醬油拌勻，香菜切約1公分小段加入拌勻。
3. 年糕放入麵糊中，均勻裹上麵糊
4. 起油鍋加熱，可放入木筷試溫，筷上附著滿滿氣泡油溫已達，火，放入裹上麵糊之年糕炸至面金黃即可。



步驟3:將年糕沾一沾蛋和麵粉，再拿去油炸

影片/國一和 黃彥誠 指導老師/潘于萱老師



主弦74期一振聲上菜囉！



這道菜對我媽媽來說意義非凡。這道美食等同於她的愛，不僅在人生中帶來了很多的收穫，也編造了她的愛情故事。

她離鄉背井，第一次來到台灣的時候，她在這開了一家餐廳。這家餐廳充滿著她對家鄉的思想，每道菜都蘊含著菲律賓道地的鄉味，專門為那些在台工作的菲律賓人設立，她想藉由她煮的菜，回味起他們家鄉的味道。她在店裡最暢銷的料理就是Pork Adobo，吃過這道菜的人都會讚不絕口，為了它而來，這打響了她餐廳的名聲。

有一天，我爸爸來到她的餐廳吃飯。那天不僅是我爸媽第一次的相遇，也是改變她一生的重大日子。在我媽第一次看到我爸的眼裡，他臉上總是掛著笑容，而且樂於和那些菲律賓人交談，有說有笑的，這場景稍微打動了我媽媽的心。她為了想讓我爸在此留下深刻的印象，於是煮了她的招牌菜Pork Adobo獻給他。這不僅深深地打動了我爸的味覺，也開啟了他們兩人之間的旅程……

Pork Adobo

食材：

- 1公斤豬肉
- 1/2湯匙精細切碎的大蒜
- 1/2湯匙黑胡椒粉
- 1/4杯醬油
- 1個洋蔥
- 1個馬鈴薯
- 1湯匙食用油和水

做法：

01. 先把切好的豬肉放進碗裡，加入醬油進去，用手一起攪拌混和。
02. 再加入黑胡椒粉，繼續攪拌均勻。
03. 在烹飪鍋中加入食用油，等到油發熱時，把豬肉放在鍋裡。攪拌並煮熟個6分鐘。
04. 再倒入水，讓豬肉沸騰。蓋上鍋蓋並低溫烹飪直到豬肉變軟。
(如果液體開始快速乾燥，添加些水，倒入醋，讓醬汁重新煮沸。)
05. 在豬肉烹飪的時段。先把大蒜、洋蔥、馬鈴薯切成適當的份量。
06. 再把煮好的豬肉另外放在碗裡，把切好的馬鈴薯放入鍋裡，攪拌到煮熟為止。
07. 把馬鈴薯放在另一邊。接著有順序的加進大蒜、洋蔥、煮好的馬鈴薯和豬肉。
08. 一起攪拌，加入一些醬油(如果味道太淡)。
09. 蓋上鍋蓋直到全部煮熟為止。
10. 最後把煮好的Pork Adobo放入盤裡。
11. 好好享用這道美食佳餚。



步驟1
將食材與醬料混合



步驟2
加入胡椒粉且繼續攪拌



步驟3
下鍋拌炒



文/照片 英一德 余承恩 指導老師/潘于萱老師



步驟4
加入少許清水



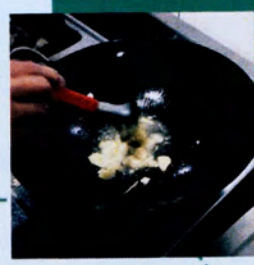
步驟5
進行悶煮6分鐘



步驟6
準備拌炒的蔬菜



步驟7
炒馬鈴薯塊



步驟8
炒大蒜



圖/愛的蛋包飯 廣二真 林瑋婷
指導老師/潘于萱老師



步驟9
加入洋蔥拌炒



步驟10
將蔬菜拌入悶煮好的
豬肉塊伴炒



步驟11
再悶煮一下



步驟12
起鍋

完成!



對！經書確實難懂！但也可以選讀「食譜」啊！沒錯！在此就為您推薦天下美食佳餚。全都是親自體驗、親口品嚐到的。

但是首先要加註的是：美術課的美感引導和品味消化。而成就自己對美的鑑賞和堅持。體育課要勤練習莫偷閒。練出一雙好腳力。天涯海角才可走遍。歷史和地理課更要認真學。天南地北才辨識得清。以免南轅北轍多走冤枉路啊！外文課程當然要多實際練習。幫助自己問出條條道路與他人真誠交流。最重要的是生命教育課。才能好好體驗每個當下。細細內化反省。進而實際行動。

話說民生六大需求：食、衣、住、行、育、樂。就是將「食」名列首位。人生開門七件事：柴、米、油、鹽、醬、醋、茶。凡夫俗子們又有誰能避得開呢？因而生活在二十一世紀的現實人生。除了日行規律工作生活腳步。休閒餘暇雖亦可利用無遠弗屆的數位網路遨遊四海。但想滿足口腹之慾。還是得心到、足到、口才可到啊！以下則就口味現有的資源。勾引各位讀者好友們一同垂涎三「寸」就好！

照片作者

游麗珠老師



欣賞新疆民族舞蹈



塞外風情 白樺林



塞外風情 日落美景



塞外風情 羊群們低頭吃草



塞外風情 雅丹地貌



烤全羊大餐



塞外風情 倒影



塞外遊牧民族暫時落腳處

照片/文 林至謙老師

作者介紹

林至謙 老師



海鮮丼

長崎是個美好的港灣城市，雖然在歷史發生了一些令人遺憾感傷的事件，1597年，豐臣秀吉下令在長崎處決26名天主教徒，此事件後來被稱為「二十六人的殉教」。在被押赴刑場的過程中，教徒們雖受盡磨難，卻仍不改其堅貞的信念，令人動容。1945年8月9日，美軍在長崎上空投下了名為「胖子」的原子彈，當時長崎人口約有240000人，卻約有149000人罹難，戰爭的殘酷在長崎留下了無法抹滅的印記。

江戶時代的日本，長崎是唯一對外的國際貿易港口，與歐洲及中國往來密切，因此也造就了當時深具國際化多樣貌的都市景觀。

來到長崎，搭上色彩鮮豔的路面電車，悠悠哉哉的來到港邊餐館，熱鬧的用餐氛圍瀰漫著新鮮海味，點了道海鮮丼，碗中羅列著刺身、海膽、魚卵等令人驚艷的食材與色彩，照片一上傳當然吸引了無數垂涎欲滴的讚。

用完餐隨即跳上路面電車，來到下一個目的地-眼鏡橋，眼鏡橋是日本最早的石造拱橋，也是日本的三大名橋之一，與水中的倒影形成了眼鏡的造型而得名。此時天空飄著細雨，我只好倉促的尋找此行的陶藝工坊-ゆとり炉。往巷子走去，一家家小店在假日午後仍一派悠閒地呈現著創意陳列，鋒芒內斂地暗自將自己藏身在綠意之中。

地圖上一直找不到，有些焦急，只見到咖啡館的老闆兀自端著咖啡在自家門口享用，管他沒有客人上門的悠然自在，比咖啡本身更迷人哪，整條巷子也因這杯咖啡而跳開了華麗芳香...

在打算放棄的剎那突然發現了ゆとり炉的小小店招，原來這麼小呀，難怪



ゆとり炉



長崎のゆとり炉

以變賣房子、以向人借款所得的黃金三十枚買進，也不願意接受對方念在他籌錢艱辛而願意折價售出的價格購得，而當光悅拿出茶罐使用時，一旁的權貴欲以高價向他購買，他亦不為所動，因為他不以金錢數字來衡量他所鍾愛的器皿，而是發自內心衷愛著他所認同且喜愛的茶具，並用心感受那一分自在消魂。

況且一代茶聖千利休亦勸人說縱有一件至寶平時亦當使用，而近代作家祥見知生在《想要一起生活的器物》一書中也撰寫了許多耐人尋味對器物的描述，再再令人玩味器物在生活當中緊密連結的深厚情感。

當我在社群網站中再次上傳長崎的杯盤，裡頭盛裝的或許只是便宜簡單的皮蛋豆腐或烏龍茶，也能引起一些同好的共鳴，讓我不禁想說：就和喜歡的器皿一起生活吧！因為裡頭盛裝的不只是食物，可能還有長崎吹拂的海風和那條不知名的小巷裡隱約飄散的咖啡香呢！

門斗犬造型的杯子



不易察覺，屋裡陳列各式陶藝作品，和老闆點頭示意後，即慢慢欣賞著，工作室裡有些人正在進行著創作，專注的神情讓現場顯得寂靜無聲，想起了自己學生時代的陶藝課那時可是天南地無所不聊的歡騰時刻呢！

選購了我最愛的青蛙和鬥牛犬造型的杯子，即滿意的跟老闆道別，期待著將它帶回台灣的喜悅。回至住處與友人分享，大家的讚賞也是毫不吝惜。當相隔遙遠兩地的人與物的聚合，在交通便捷的現今，也許不如古代那麼珍貴，但因能夠感受到作者的用心與執著，也令我想起當年日本古代人物光悅的故事。

中野孝次在《清貧思想》一書中曾經提及，在織田信長和豐臣秀吉曾以茶具代替食邑地分封且被世間奉為至寶的時代，光悅曾經為了一個深愛的茶葉陶罐，寧可



作者介紹

黃培軒 組長

感謝生命教育室提供這個機會向全校師生分享美食的機會，本人就愛到處走走看看吃吃喝喝，順便拍照記錄下這些會讓肚子變大的美食，說到這裡又開始思考下次要吃啥好料了。



1 台中屋馬燒烤

想吃屋馬燒烤最大的前提就是「電話要打的進去」，根據兩次的經驗都打了超過50通，相當的不好訂位。菜色為飲料、泡菜、沙拉跟無限量供應的超好喝雞湯，肉品有牛肉、豬肉、雞肉、蝦子及干貝，食材品質優、環境佳且服務極好，價位方面雙人套餐約2000元。



2 高雄漢神大飯店翠園港式飲茶

去高雄就一定要去漢神大飯店走走，號稱全高雄市最高級的飯店，還附設百貨公司及餐廳，翠園港式飲茶就位於百貨10樓。價位方面沒點魚蝦蟹牛等較高單價的食材，點個三寶拼盤加上蘿蔔糕、腐皮捲、河粉、炸春捲、燒賣及甜品等，價位方面雙人約落在1000元。



3 這一鍋鴛鴦鍋

麻辣鍋或鴛鴦鍋的餐廳多到不行，有人愛吃麻、有人愛吃辣、有人怕油膩、有人要求食材。這一鍋的麻辣鍋湯頭不油不膩，微辣有香不會很麻，吃起來不會負擔很大。點一份牛、一份豬、綜合丸及青菜再加上老油條，搭配壽星優惠、APP優惠、肉品優惠等等，價位方面雙人約落在1000~1500元。



4 高雄劉家酸菜白肉鍋

有了高鐵之後，也時常為了美食搭車到中南部，所以美食地圖的範圍也越來越大。高雄左營擁有許多眷村美食，劉家酸菜白肉鍋湯頭微酸，酸白菜份量十足，還有丸子、凍豆腐及微肥的豬肉，再加點蔥油餅、水餃及小菜，價位方面雙人約落在1000元內。

5 金子半之助

林口三井outlet裡餐廳非常多，最有名的的就是來自日本的金子半之助丼飯，飯上鋪上炸蝦、炸魚片、炸香菇、炸花枝及干貝，滿滿的好料搭配飯上淋上獨門的醬汁與半熟蛋，讓人停不下來的把飯吃的乾乾淨淨，價位方面一碗約400元。



圖/蚵仔煎 廣二善 林瑞庭
指導老師/潘于萱老師

蚵仔煎

6 新竹城隍廟鴨香飯

每次去新竹城隍廟拜拜都一定要去吃碗鴨香飯，簡單的鴨肉淋上肉汁再加上胡椒粉，不到三分鐘就吃到碗見底，好想再來一碗。如果想吃肉想吃好一點，再加點190元的去骨鴨後腿肉，保證讓你下次還會專程來吃，價位方面一碗約55元。



8 牛店牛肉麵

每次去新竹城隍廟拜拜都一定要去吃碗鴨香飯，簡單的鴨肉淋上肉汁再加上胡椒粉，不到三分鐘就吃到碗見底，好想再來一碗。如果想吃肉想吃好一點，再加點190元的去骨鴨後腿肉，保證讓你下次還會專程來吃，價位方面一碗約55元。



9 中壢清田燒馬鈴薯

馬鈴薯可用多種方法料理，清田燒的明太子馬鈴薯，把馬鈴薯切片後油炸，在搭配上明太子沙拉醬，濃郁的醬比馬鈴薯本身更有滋味，清田燒烤物也值得推薦。下次去中壢威尼斯看電影前不訪走訪一下吧，價位方面一個50元。



10 大苑子柳橙綠

不知道大家最常光顧哪家飲料店？大苑子強調低糖主打現榨果茶，柳橙綠是最推薦的飲料，最適合在吃炸的烤的來上一杯，可以解油膩且順口，記得點少糖去冰喔，價位方面一杯55元。



7 周家豆漿店蔥油餅

基隆不只有廟口夜市或海鮮，早上時段基隆中正公園旁的周家豆漿店總是在排隊，幾十年的老店販賣的品項並不多，先煎後烤的蔥油餅表皮微酥，裡面透著淡淡的餅香與蔥味。吃三個蔥油餅，再來一杯豆漿，健康的一天呀，價位方面一個蔥油餅17元。





作者介紹

鮑詩韻

美食、音樂、工藝、旅行、閱讀、思考、憂笑愛笑，組成了一個我。

九月初趁冬天來臨前，我會去戶外採集一些野生薔薇(dog rose)的果實 - 玫瑰果(rose hips) 和接骨木(elder tree)的莓果(elderberry)在清洗後做成濃縮糖漿，好預防及抵抗傷風感冒，因為本身有多種藥物過敏的問題，所以盡量以天然花草汁液去代替西藥的治療。玫瑰果本身肉硬且薄、多籽無味，但富含維生素C、A、D、E等；而接骨木莓富含花青素等高抗氧化物質，果小多汁，兩者皆有助消炎且強化身體的免疫系統。因此採集它們的果實所自製的濃縮糖漿對英國這樣漫長且寒冷的冬天來說，是很家常且經濟實惠的補充飲品，尤其在物資缺乏的二戰期間。

或許有些人會覺得，噢~接骨木，聽起來很耳熟。是的，哈利波特系列小說中“死神的聖物”裏就有提到接骨木製成的魔杖法力無邊。在歐洲，接骨木被視為具有靈性，能驅邪避兇並防止病魔與惡靈纏身。而這樹其實在英國，不管是路邊還是鄉間田野都很容易發現它的踪跡。每年五六月間，接骨木會開滿一簇簇乳白色的小花(elderflower)，花朵可用來製成香檳水和啤酒飲用，九月間成熟的紫黑色莓果則可以做成濃縮糖漿和果醬。不過接骨木的根、莖、葉和未成熟的果實都有毒性，所以只能採收成熟的紫黑色果實，且一定要經過烹煮以消除任何殘存的毒性。

玫瑰果糖漿的作法是將略微壓碎的500公克的玫瑰果、少許丁香(cloves)、肉桂粉(cinnamon)加入一公升的滾水中沸煮後再小火煮十五分鐘即可過濾，因為煮太久會破壞維生素C，而過濾要過乾淨因為玫瑰果內的小籽和細毛非常多，濾過的汁再倒入鍋內加入250公克紅砂糖續煮五分鐘後關火放涼、裝瓶冷藏。接骨木莓糖漿則是將一比一份量(杯)的莓果與水及少許辛香料(生薑、八角、肉桂條或粉)一起煮沸再轉小火煮約45分鐘至湯汁減半後關火，擠壓過濾後放涼，才加入與莓果同份量(杯)的蜂蜜混合均勻再裝瓶冷藏。原本我先生對我的製成品有些怕怕，因為他不喜歡喝我做的果醋，但後來發現確實能舒緩喉嚨痛及感冒的不適，於是也願意嘗試飲用接骨木莓汁和玫瑰果汁，沒想到他覺得蠻好喝順口的，並要我多做一些。於是後來只要我們快要感冒或喉嚨稍有不適，我就會混合果醋、果實糖漿和些許檸檬汁與溫水一起沖泡飲用。而接骨木莓過濾後的果肉我則會混合與也在九月陸續熟成的野生黑莓果(blackberry)一起做成果醬。實在感謝自然界慷慨的給予，也讓我懂得更珍惜且尊敬。





机恩加學長與母親合照

還記得在國小的時候，下午四點放學，花上二十分鐘走路回家，為了趕五點机媽媽香味傳千里的私房滷肉半補習班上課，父母親上班，所以必須親自料理自己的晚餐，不過前一天媽媽都會在我上學之前跟我交代冰箱裡有地瓜葉、高麗菜、水餃，用熱水去煮熟，淋上各種喜歡的調料自己配著吃。幾天下來，晚餐已經想來吃點除了水餃跟燙青菜以外的東西了，於是特別翻翻冰箱，發現還有隔夜飯、雞蛋，下意識就是打電話到媽媽公司，讓媽媽在公司電話裡教我炒了個蛋炒飯，這四不像的蛋炒飯，因為是自己煮、自己吃，所以都會覺得很好吃，一旦讓別人嚐了下，那可是多了不少必須要改進的地方。好些日子過去了，越做越豐富，逐漸地，下廚做菜可以說是成了興趣，也是一生中我最想做的事。

在2016年，大四的時候，因著專業科系而到了海上開始為期一年的實習，也就是跑船啦！某天晚上，正於熟睡之際，一個無意識地翻身，忽然一下子驚醒且肚子痛到發顫，當時的感覺就是想拉肚子，蹲在廁所好久也沒見個啥，時痛時不痛的肚子就這樣持續了三天，終於到了第三天讓我真的忍受不住了，船長見我情況非常不佳，緊急安排小拖船，特地把我從海上接送到岸上的醫院急診，在醫生一系列的敲打我肚子的周遭後，診斷出腎結石，且結石已經卡在輸尿管內，怪不得我怎麼樣都痛得受不了。感謝主，當時是在深圳某港外海不遠之處，船需要下錨停在海上數日，讓我能夠及時就醫，也經過幾天按時吃藥，結石順利排出，才

終結了這場「災難」，回到船上繼續工作。很大的原因是在船上養成了非常不好的飲食習慣，事後才再次發覺「健康」的重要。

其實每個人都能有個健康的身體，只是大部分人是否有發現自己的日常生活習慣都跟健康息息相關？尤其自己的飲食習慣！於是我立志盡可能只吃看的見食材所烹調出來的食物，若不放心外食，就一定會自己動手做，也因為本身愛吃麵包，所以花上好長的時間，一試再試，成功的自己養了天然酵母、使用的也是無添加物的麵粉與健康的植物油，做出百分百純天然的手工麵包。在未來我一定會開一家以「環保」、「健康」為主軸，「與自然永續經營」的餐廳，為的是與自然為伍，帮助大家把「健康找回來」！因為我們的身體是上帝的殿，祈願人人健康一生。

私房滷肉



机媽媽
香味傳千里的
私房滷肉

食材（以一般中小型湯鍋一鍋量來計算）：

1. 豬五花肉→約三斤
2. 天然醬油→約180cc
3. 五香粉→兩小匙
4. 豬皮→約200克
5. 紹興料酒→約60cc
6. 蒜頭→一球的量
7. 冰糖→約手握一小把
8. 八角→兩朵
9. 天然製成紅麴(可有可無)→半小碗

國小一直到現在，大部分都是跟在媽媽屁股後面學做菜，後來在地方餐廳打工，大學時期也在高級自助餐廳做幫廚，在經歷這些得出一個結論，還是媽媽做的菜「單純」許多，何謂單純？就是食物裡少了「非自然」而來的人工化學添加物。而這次在「振聲上菜」要端出的是自從在海上期間體會到結石過後，特別想念的「媽媽的滷肉」。

圖/滑蛋的力量 廣二真 林曼莢
指導老師/潘于萱老師



主弦74期 一振聲上菜囉！

食材切割

1. 五花肉替下多餘肥油，切成約3公分厚的塊狀、肥油切粗碎
2. 豬皮切成約3公分長寬
3. 蒜頭拍碎去皮。



烹調

豬肥油下鍋煸出油脂，下肉塊開始拌炒，炒至全部上金黃焦色，轉小火下冰糖、八角與豬皮，翻炒幾下放入紅麴繼續炒，此時關閉抽油煙機開始聞味道，將原先的醬生味炒到剩下醬香味，下五香粉（少許），翻炒兩下即可放入醬油，分兩次加，一樣將原先的醬生味炒到剩下醬香味後，入蒜頭拌炒幾下入紹興，加入熱水再次煮滾後，就開啟了接下來為時一個半至兩小時的滷肉人生，來去短暫休息一下，晚餐就有令人不撒上兩碗白飯不罷休的香噴噴滷肉了！



圖/魔法咖哩 廣二真 劉昱伶
指導老師/潘于萱老師

這款小餐包，是在我開始接觸麵包烘焙的第一款自製小餐包，這麵包適合搭配咖啡、茶飲一起，無論是早餐、下午茶都很適合來吃，因為整個麵包所使用的食材都是無人工添加物，所以一定吃的放心。



經典小白餐包

食材(約12顆直徑5公分的小餐包)：

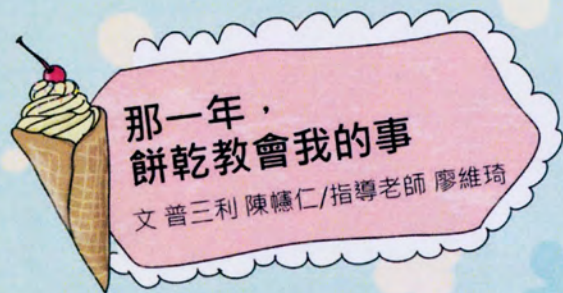
1. 高筋麵粉→500g(所使用的是嘉禾牌無添加高粉)
2. 水→260cc
3. 白砂糖→30g
4. 酵母→5g(所使用的是玫瑰牌低糖酵母)
5. 蜂蜜→約一大匙
6. 橄欖油→約兩大匙
7. 鹽→一小捏

製作過程：

將麵粉、砂糖、酵母全部倒入盆，鹽與蜂蜜加入水中溶解，開始和麵，將麵團揉至三光（盆光、手光、麵團光），然後將油下入跟麵團一起揉和，揉至麵團柔軟並且微微可以拉出小薄膜，接著盆內塗點油（防沾黏），麵團放入封起來發麵，發至兩倍大就好（依照當時溫度、濕度所決定發麵時機），接著塑型，揉圓移至烤盤（盤底塗薄油，或是用烘焙紙），再次發麵，一樣兩倍大，烤箱上下火170度預熱的同時，麵團表面刷上全蛋汁（附蛋香、金黃顏色），入烤25分鐘，時間到時別急著拿出來，在烤箱內利用餘熱確保麵包內部熟透，約10分鐘後就可以拿出來放涼吃囉！

※小補充知識：

1. 水分的選擇→開水使麵團韌性；牛奶使麵團綿密
2. 油類的選擇→植物油使麵團韌性；動物油使麵團綿密



有人曾問我，品嚐過最好吃的甜點是什麼？我從臺北東區的抹茶蛋糕店，想到於某家百貨公司販售的名品冰淇淋……它們的確都很美味，但就少了那麼一點「情感」在裡頭。於是我循著記憶裡僅存的香氣，挖出了其深處藏著的美味綜合體——國小時黃老師做的餅乾。

黃老師是我國小三、四年級時的班導師，授課方式有別於其他老師，經常以球類運動和大自然為教材，使我們在專注課業之餘，也能體驗書本外的世界。黃老師喜歡自己動手做菜，在家裡和師母兩人共同完成一道道佳餚是他的興趣，更經常和我們這群學生分享自己做菜的過程與成品。其中令我印象最深刻的是，他經常烤餅乾讓我們享用。

記得小學四年級的某一天，我的生日到了，黃老師請全班同學為我唱生日快樂歌，並給了我一大片巧克力餅乾，還記得當時的小手比不過它的直徑呢！輕輕咬下第



點心

圖 英一慧 張筠琪
指導老師 潘于萱

一口，濃郁的可可香氣即竄滿鼻腔，使我等不及將嘴中鬆軟的餅乾碎塊送入咽喉，滿足感隨之昇華！生日時能吃到老師的傑作實在是三生有幸。食用完畢之後，天真的我忍不住問老師，為何要烤餅乾給我們吃、對我們那麼好？老師用溫柔的口吻回答：「能教到班上的幾位同學都是因為緣分，緣分這東西難以保存，過了就不再有，這兩年時間不對你們好，更待何時？」我突然驚覺，原來能吃到這塊餅乾，竟是天時地利人和的結果，怪不得其他甜點皆無可匹敵！

如今我從國小畢業都已六年時間，黃老師和他的餅乾都已成回憶。我曾試圖找尋他們的蹤影，有人說黃老師之後到某個夜市當餅乾攤販去了，有人則說他回老家過著退休的生活，雖然無從辨別消息真偽，更無法捕捉回我記憶中的實體，不過也罷，畢竟緣分一場，如同過眼雲煙，曾體驗過的美妙事物就永藏於內心吧！

這些，是那一年，餅乾教會我的事！



思念的甜味

文 普二勝 洪湘婷/指導老師 方純強



理想的家庭料理

圖 廣二真 黃郁惠
指導老師 潘于萱

「雙木非林，田下有心，相思。」紅豆象徵綿延不絕的思念；「而年年又高升。」年糕則是望子女成龍最殷切的盼望。朱紅色的中國新年，一整桌琳瑯滿目的佳餚，然而在我唇齒留香的是綿密的甜味；在我心中溫存的是記憶的喜悅—紅豆年糕的滋味。

已故的曾祖母將他最青春的年華都奉獻在我們家，男主外，女主內，曾祖母說，從商的曾祖父每十天、半個月回家一次，她總是會替他準備一桌子的菜餚。而曾祖父最喜歡的莫過於甜而不膩的那盤紅豆年糕，也許是他吃箇中最深情的思念和等待，那是結髮夫妻最浪漫的承諾。

童年裡的的我，紅豆年糕的那抹甜味只有久久回到鄉下曾祖母家才能拾得。幼稚園時坐在飯廳聽年糕煎的滋滋作響，那是滿心的喜悅和滿足所交織的滋味；直到長大一點在廚房看著曾祖母熟練的煎紅豆年糕，那雙佈滿歲月網紋、不止顫抖的雙手深深的刻在我心中，這才發現熟悉的甜竟還夾有感謝，這使我泛紅了眼眶；隨著輾轉流年，偌大的廚房已無曾祖母的身影，一盤溫熱的紅豆年糕放在擺滿山珍海味的供桌上，紅豆年糕的甜、室內裊裊瀰漫的線香、牆上的曾祖母依舊慈祥的容顏，籠罩著我的情緒，是相思。

「雙木非林，田下有心，而年年又高升。」，與情感和回憶協奏的甜味—紅豆年糕。




佳餚與環境文

文 國二平 陳嘉宇/指導老師 林吟娟

晚餐時間，一道道山珍海味被端了餐桌，那股香味，令人食指大動、垂涎三尺。然而，在這些佳餚的背後，是否藏了些什麼不可告人的祕密？

「食物後的真相」的記錄片，徹底揭開食物的神秘面紗，令人不寒而慄：養雞戶對雞隻進行基因改造，雖然肉的產量增加，卻也使雞隻們再無法正常行走。屠夫們運用機器將豬隻活活壓死，用非人道的手法進行宰殺。農夫們為了使作物不被蟲咬，選擇噴灑各式農藥，因而汙染了生態環境……。種種殘忍的手法，只為了將食材能送入我們口中，不僅是動植物受到莫大的傷害，事實上連人類也遭到波及。

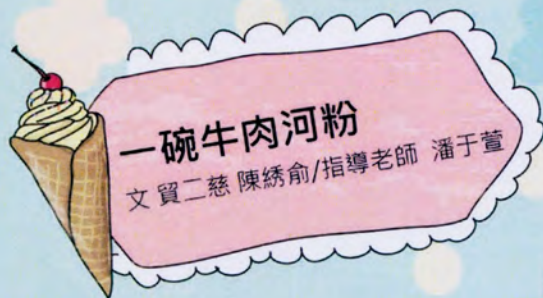
我們中華民族可是無所不吃的民族，但也常使我們周遭的環境面臨浩劫：鯊魚在人類的印象中，除了可怕、凶猛外沒有其他形容詞了，但若把每年被鯊魚吃掉的人數與被獵殺的鯊魚數量相比，可說是小巫見大巫，而且當鯊魚被割去魚翅時，不會立刻死掉，而是慢慢的在痛楚中死去，這一切的始作俑者是那碗香氣四溢的魚翅羹，所有手段，都是為了滿足人們的嘴慾。

地球、各生物和我們是相依共存的，難過的是人們逞自己一時的口腹之慾而帶給環境資源耗竭。看著桌上的一道道佳餚，我們應學習人道對待牲畜、珍惜我們所處的資源，並與大自然和平共存，才能在生態平衡中，也可以繼續享用美食。



貪心

圖 廣二善 劉佳欣
指導老師 潘于萱



一碗牛肉河粉

文 賢二慈 陳綉俞/指導老師 潘于萱

簡單的幸福
圖 廣二真 孟令亞
指導老師 潘于萱



每過兩、三年，我就會去越南看我的外公、外婆，每次回去，最令我期待的事是：可以吃到外婆親手做的牛肉河粉。

每天早上起床時，牛肉河粉的香味飄進我的房間裡，使其都被都充滿了這股香味，而這讓我每天起床時都很有精神，心情也很愉悅地一步一步走到飯廳，越接近那牛肉河粉的香味就愈來愈濃，外婆便端了一碗河粉給我，我找了個位子坐下來，看了別人碗裡的河粉，再看看自己的，才驚覺外婆真的很愛我，別人碗裡的牛肉，眼睛一看就立馬數的出來；而我手裡的這碗，牛肉多到看不到河粉，要不是我知道外婆要煮牛肉河粉，我還以為自己要吃一碗牛肉呢！我用筷子夾了一塊牛肉放進嘴裡，嚼勁又多汁，美味極了；吸了一口河粉，滑順可口，煮的恰到好處。

要回台灣了，吃著上飛機前的最後一碗牛肉河粉，心裡覺得很難過又不捨，十分謝謝外婆每天六點多就去市場買新鮮的牛肉和菜，回到家後調了湯頭、煮了麵、放了些牛肉，沒有多煮也沒有少煮一分鐘，以至於煮出來的味道才可以如此恰到好處，我吃到的每一口裡都充滿了外婆滿滿的愛，外婆，謝謝妳這麼疼愛我，有個這麼疼愛我的外婆，我覺得我是全世界最幸福的人！



烘焙暖心情

圖 廣二真 林庭仔
指導老師 潘于萱

遙望天堂的眼淚

文 多一美 李怡臻/指導老師 林吟娟

太陽高照，我前往南部的高雄為了去阿公家遊玩。好幾年不見的阿公，頭上的白髮好像又多了許多，給予久違的溫暖擁抱，我知道阿公很愛我。

我們全家去附近的夜市覓食，逛著逛著，阿公看到手工餅乾就問我會不會做餅乾？雖然我不會做，但是我願意為了阿公去學習，而且阿公表示非常期待能嚐到我的手藝。

那年夏天，我們祖孫之間有了這樣的一個約定……，又過了幾年，那突如其來的電話聲，阿嬤在電話那頭說阿公病危住院，在電話另一頭的我，心一陣涼，十分不知所措，那麼開朗活潑的阿公怎麼生病了？親愛的阿公過世後，我們之間說好的約定，我卻都來不及實現。

遲來的兌現約定，我練習著烘焙餅乾，希望阿公在天堂可以嚐到我做的手工餅乾，這時我拿起了其中一塊咬了一口，想起阿公小時候帶我出去玩、去吃山珍海味的那段時光，心裡湧起又酸又甜的滋味，眼眶不禁紅了，感慨我愛的阿公已經不在自己身邊，而我只剩下那些阿公帶給我的美好回憶，衷心祈求阿公在天堂可以快樂的生活，並享受著我特地做的手工餅乾。



粽子

文 英一德 余承恩/指導老師 潘于萱

阿嬤的肉粽

圖 廣二真 劉佳莉
指導老師 潘于萱

「食物」牽連到我們的人生，也記載著我們的故事。我們日常生活中不可避免的就是「吃」，沒有了食物來維生，我們的能量會一點一滴地在減弱，說不定會因此喪命。另一方面，食物會編造屬於我們的故事，為我們的生命刻下難以忘懷的回憶。

每當端午節將近時，我們台灣人在這節日的習俗就是划龍舟和包粽子。粽子是我在台灣當地最愛吃的美食。我和媽媽總是會特地為了這節日一起親手做粽子。雖然我媽媽是菲律賓人，但她做的粽子可以說是世界無敵地好吃，好吃程度可以跟當地人不相上下，想必她可能之前曾和某位大師學習過。在和她一起製作粽子的時候，需要的特質就是耐心，粽子不能隨便亂做亂綁，它需要做成正確的形狀，塑造成三角形，足以讓葉子好包圍它。而且還需要熱誠的心，我想每道菜都是如此，沒有了心，就不會覺得好吃。

粽子不僅代表我和媽媽母子的深情，也代表著我成為勇士的那一刻。划龍舟是我每次端午節會做的慣例，每次的練習結束都會讓我筋疲力盡，但是吃了粽子之後，我就會重新地振作精神。經過了無數次地練習，我們在比賽當天大放異彩，勇奪亞軍。雖然不是亞軍，但我們心滿意足，這足以證明了我們的努力。

每一個食物都有它自己的故事。不管是山珍海味，或是民間小菜，都有它精彩的一生。食物不是只有視覺享受，它的背後都有我們未曾經歷的世界。



餅乾的無窮滋味

文 國三仁 梁芷寧/指導老師 吳玟玲

杯子蛋糕

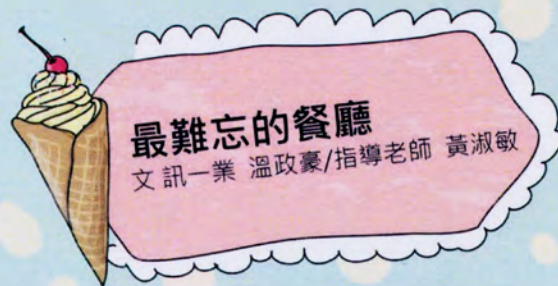
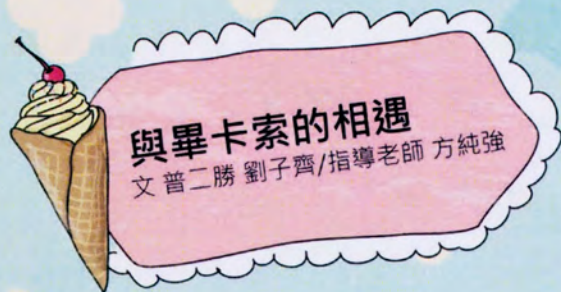
圖 廣二善 潘育雲
指導老師 潘于萱

墊起腳尖，我瞥見書櫃角落的一本點心食譜，泛黃的頁面寫滿奶奶的筆記，一頁接著一頁，我越看越有興趣，於是我和媽媽決定在周末下午和奶奶學習做手工餅乾。

看著琳琅滿目的材料，激起我躍躍欲試做餅乾的決心，但由於經驗不足，做事笨手笨腳，在多次失誤後，奶奶說：「小孩子別在這裡妨礙大人做事。」突然委屈湧上心頭，我即刻轉身回到房間，鎖上房門。面對鏡子，鏡中人的淚流滿面、失意沮喪。

擦乾眼淚後，我突然覺得自己很可笑，只因為別人的一句話，就感到挫折甚至哭泣，其實沒有必要這樣放棄一次可以學習的機會。於是我鼓起勇氣走出房間，重拾起燦爛笑容，好好的和奶奶重新解釋自己想做餅乾的動機和決心。終於，我踏實地揉著麵團，滿懷期待的把餅乾送進烤箱。

吃著自己親手做的餅乾，濃郁的奶香裡蘊含那份學習的初心和蛻變的喜悅！下一個目標：起士蛋糕！



小確幸炒飯

圖 廣二真 鍾佳好

指導老師 潘于萱

雖然西班牙之旅，已經是五年前的事了，但「四隻貓餐廳」令我難以忘懷。「四隻貓餐廳」位於西班牙巴塞隆納，在二十世紀初期，許多崇尚自由的波西米亞人與藝術家會在此聚會，連年輕的畢卡索也常光顧此地，也曾在此舉辦了生平第一次畫展，當時的畫展宣傳海報，現在則是此餐廳的菜單封面。

那時參觀完畢卡索博物館後，我們來到了「四隻貓餐廳」用餐，一入餐廳映入眼簾牆面掛滿了當代藝術家的畫作，與曾經光顧過多位名人的照片，其中也包括了畢卡索的經典畫作仿作，雖然都不是真跡，但也夠令人興奮了，據服務生說，我很幸運，我的座位，恰好就是畢卡索在此創作時坐的位置，頓時讓我整个人飄起文藝風了。

環繞在藝術氛圍下的餐廳，其餐點當然也是美味極了，即使只加了橄欖油和紅酒醋的前菜核果生菜沙拉，不僅新鮮美味，更是營養滿分；主菜是嫩煎鮭魚，盤飾漂亮，肉質軟嫩多汁，清爽美味；更搭配好吃的麵包與葡萄酒；餐後有熱呼呼的烤布丁，幸福極了。

到西班牙旅遊，可別忘了造訪「四隻貓餐廳」，跟隨畢卡索的足跡，在濃厚的藝術氣息中，想像二十世紀初，巴塞隆納的黃金年代。

生命，就像燈芯上的火不斷地燃燒著，發光發熱，但是總會有一天火熄了、不亮了，那也就是生命的終點——「死亡」。

在小時候的我，常常趁著寒、暑假時，到外婆家玩，爸爸、媽媽有時也會利用假日帶我和弟弟去吃飯，「那個地方」靠近海邊；也靠近機場；也是媽媽最喜歡的地方。在那裡有間餐廳，裡頭賣的是熱炒，非常鮮美可口，外頭還有池塘、鞦韆，有時飛機還會從頭上橫跨飛經過，場面非常壯觀，所以爸媽每次都一定會帶我們來這個地方！

但那一年，我剛上國中，一場令我陷入悲傷的發生了，媽媽出了車禍再也無法痊癒好起，記得我哭了三天三夜，然而爸爸卻沒有哭，他是一個堅強的男子漢，在媽媽臨終以前一直都是爸爸在照顧著她。直到那一天，媽媽她走了，當時的我無法形容那種痛，現在的我回想起來，只能說就像千萬把刀插在胸口上的疼痛！

在老媽過世後，那間餐廳對我們來說是痛苦的地方，同時也是承載著我們一家最溫馨時光的地方，這樣如此糾結著。說實在的就算再傷心也沒用，終究日子還是要過，因此我們決定把對媽媽的思念全放在這個空間，每當我們一想起她時，爸爸就會帶我們來這餐廳，安靜中細細品嚐著美味的食物，一邊想著媽媽的好，心裡向在天之靈的母親說聲：我想妳！



爺爺的芒果冰

文 國一誠 黃柏儒/指導老師 潘于萱



炎炎夏日的午後，踏著輕快的腳步，漫遊於涼爽的林蔭大道，四周高聳挺立的棕櫚樹，身旁不時傳來啾啾歌唱的鳥鳴聲，伴隨著蟬聲唧唧，有如交響樂般，聽得我如癡如醉。忽然一陣微風吹來，空氣中頓時充滿了花兒的清香，令人神清氣爽。偶然步入一片翠綠的草皮，四處皆是休閒遊憩的人們，我隨處找在樹蔭間的長凳，緩緩地坐下，隨手點了一碗芒果冰，輕輕品嚐一口，四周孩子們的嬉笑傳入耳中，這美好的一刻，不禁讓我想起四年前……

四年前，在我小學二年級時，父母由於忙於工作，每到暑假，便會將我送到住鄉下的爺爺家。爺爺的社區，是民風純樸的村落，人民生活質樸，自給自足，這也是爺爺喜歡居住在這裡的原因。爺爺的家是間小雜貨店，雖然它只是間小小的平房，卻陪伴著爺爺度過幾十年的時光，經過歲月的摧殘，這棟房子已經十分破舊，原本純白的牆現在早已泛黃，某些老舊的家具則被蟲蛀得殘破不堪，儘管如此，這棟房子對他意義重大，始終不肯離去。

每年我到爺爺家，總是在火傘高張的溽暑，也因為如此，爺爺賣的冰便成為了消暑聖品，大家都為了爺爺最有名的芒果冰前來朝聖，而這家雜貨店也成為街坊鄰

從背後抱起

圖 廣二真 楊依晴

指導老師 潘于萱



居們談天的場所，由於人數眾多，有如排山倒海而來，經常爺爺分身乏術，而我便成他的最佳小幫手，看著爺爺辛勤付出，充滿熱忱的樣子，使我深受感動。經歷了一天的努力，早已筋疲力竭，這時爺爺便會端出新鮮的芒果冰，一聞到芒果的香氣，我便會精神百倍，望著桌上的芒果冰，晶瑩的碎冰淋上酸甜的糖漿，以及渾圓的珍珠和如果凍般搖曳的仙草，再加上金黃的芒果點綴，嘗入口中，美味瞬在口中散發開來，這美味的滋味，令我永難忘懷。

幸福是什麼？對我來說，不必大魚大肉，更不需山珍海味，只要能嘗上一口爺爺的芒果冰，就已經是莫大的幸福了。想到這裡，我不禁抬頭仰望著蒼天，不知在天上的爺爺，是否正展開慈祥的臉龐，綻放溫柔的笑顏，默默地守護著我呢？



記憶中的味道

文 普一利 金譽恩/指導老師 潘于萱

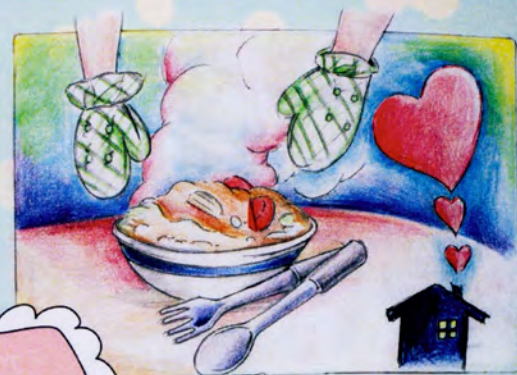
媽媽的愛

圖 英一慧 林亭妤
指導老師 潘于萱

記憶中最讓我印象深刻的一道料理是媽媽做的花生麻糬，因為對我來說這是一道具有溫度又有回憶的甜點。

小時候住在國外，每年最期待的就是回台灣度假。有一次返台，偶然吃到了祖母買的客家麻糬，那柔軟香甜的口感再加上沾著細細濃郁的花生粉，真是味蕾上的一大享受，讓人久久不能忘懷。自此之後每次回台，一定要先來一大盤花生麻糬，才會心滿意足。對於當時的我而言，台灣的家鄉味最直接的代表就是花生麻糬。

然而度假完後回到韓國，就會常常因為想念台灣的家鄉味，而要求吃花生麻糬解饞與相思。這時媽媽便會先把糯米磨成粉，再蒸過之後，送上我的眼前就是一盤熱騰騰冒著煙的麻糬，真的讓我一解思念之愁。口腔充滿著又軟又甜的麻糬，滿足的感覺是無法言喻。而這道甜點徹底融合了媽媽的愛和台灣的味道，是讓我無法忘懷的回憶與重要的記憶，即使現在回到台灣定居，只要每當我吃到花生麻糬時，仍會讓我浮上幸福的微笑。



寒冬溫暖的一餐

文 普二勝 陳品萱/指導老師 方純強

愛的心意

圖 國一義 邱心悅
指導老師 潘于萱

每年接近過年的時候，創世基金會都會舉辦一個尾牙給寒士、街友、獨居長輩和單親媽媽。剛好我有機會能參與這項活動，也讓我看到世界的需要與溫暖。

活動一大早，我和媽媽先去會場幫忙。有上百名志工在那兒準備事前的作業、分配工作，我和媽媽被分配到把各式各樣色香味俱全的菜餚分送到各桌去。漸漸地時間愈來愈近，人也越來越多了，我們便開始忙了。這次的活動總共有上千桌，一道道的菜送上桌忙得我暈頭轉向，偶爾抽空休息一下，到志工區喝口水，望著剛走出的人海，仔細一看，每個人臉上都有著幸福的笑容。大家雖然互不相識，卻一起聊天、分享生活任何喜怒哀樂的事，就彷彿大家都是朋友，任何話題都可以聊。在角落默默看著一切的我，哭了。從來不曾與對方見面過，卻能真誠地對待大家，世界真溫暖啊！

其實那些菜對我們而言平凡無比，卻也有印象深刻的菜—清蒸石斑魚。鮮嫩的肉上甜甜的醬汁，真的是人間美味。看到那些寒士和街友滿足的樣貌，也讓我很開心，疲憊的心靈瞬間消失的無影無蹤。在寒冷的冬天，一頓飯溫暖了許多人的心。

「地瓜球」的兩件事

文 賀二慈 楊惠婷/指導老師 潘于萱



馬卡龍

圖 普一成 謝 恩
指導老師 潘于萱



回想起那年暑假，我還是一位小學生，整天無憂無慮的，但卻有一件事情令人十分煩惱，就是暑假作業要與家人一起做一道料理，而且這次的暑假作業會進行競賽，於是我想了很久，還是不知道要與家人做甚麼料理，直到暑假快結束，我才哭著找媽媽求助，可能那天媽媽也累了，對我的口氣並不好甚至厲聲罵了我，當下我覺得媽媽不愛我了因此我跟她冷戰很久，直到暑假剩三天，媽媽買了我最愛的地瓜球給我吃，還說：「這不是你最愛的地瓜球嗎？」當下我才真正明白媽媽是愛我的。

那天晚上，我跟媽媽和好了，也因此有了作業的靈感---邀請媽媽一起做地瓜球，媽媽隔天就帶我去買粉，剛好爺爺也有在開心農場上種地瓜可以運用，我和媽媽待在廚房裡，研究著地瓜球的食譜，那是我第一次做地瓜球，而且是跟媽媽一起，心情特別的興奮，一邊看著食譜一邊捏著麵團，我們又一邊聊天談心，現在每次想到這畫面，總是覺得很溫馨，到現在都還想再一次跟媽媽做地瓜球。

我們把捏好的麵團放入油鍋油炸，那吱吱作響的油炸聲，就有如一場親子音樂

會，五分鐘後，原本小小的麵團，都變成一顆顆金黃色的地瓜球，我和媽媽將剛起鍋的地瓜球，擺盤裝飾拍照，讓地瓜球成為一顆顆有生命的故事，我將照片洗出來，貼在暑假作業上，並敘述了中間發生的事，到了開學，老師將我的作業拿去比賽，過了沒多久，老師告訴我，我得名了，我當下真的超級開心，而且是與媽媽一起完成的，我真的很開心。

地瓜球，看似一樣平凡無奇的小吃，但我身上，它卻是一樣讓我和媽媽和好的一道菜，更是我和媽媽大手拉小手，一起得的第一個獎，一道地瓜球，讓我知道媽媽從來沒有不愛過我，只是壓力大，口氣比較差，我應該體諒他，而不是跟他耍脾氣，現在每次一到夜市，就是必買地瓜球，每次一吃到地瓜球，就有一種媽媽的味道，一種警惕自己的印記，更是一種優勝的勳章。

睽違二千年的邀請

文 普二勝 李學昕/指導老師 方純強

輕啜一口葡萄酒，
飲盡發酵的叛離；
咬碎，
虔誠的信仰。
當你被釘牢在，
世界以此延伸的座標上。
滴滴滴落、延著y軸，
是世界的血淚。
你問為何涕下？
請受祂之邀，
赴宴這場——
最後的晚餐。



圖 普二成 張譽騰/指導老師 方純強

傳遞力量的一碗麵

文 英一德 林庭瑋/指導老師 潘于萱

那一道不單單是為了填飽肚子的一碗麵，更是帶給我愛、希望、勇氣的力量。它擁有五彩繽紛的配料如同雨天過後浮現在天上的一道彩虹，帶給我視覺上的享受，豐富了我的味蕾。

在某個冬天的夜晚，外婆熬了一鍋牛肉的湯頭和製作陪襯的小菜。那時的我是一個剛升小學的孩童，身軀矮小的我站在外婆的旁邊，盯著那鍋湯頭和剛水煮好的熱騰騰的麵條，這時的我早已垂涎三尺。外婆告訴我：「別急！這湯是愈熬愈甜美。凡事都別只想著趕快完成、隨便結束；別不努力就只等著收成結果喔！」直到現在，我才漸漸明白了那碗令我印象深刻的牛肉麵，那是充滿回憶的一碗麵蘊含了大道理。

外婆做的牛肉麵就像做事時付出愈多努力和汗水，當你努力的愈多，自然就會有所回報。背英文單字亦是如此，你無法要求一夜之間英文實力就大增，唯有慢慢的累積，等著時間發酵，最後會發現自己學到了很多東西。我想，這就是外婆要教我的道理。

翠綠的青蔥；正紅色的辣椒；橘色的胡蘿蔔；白色的麵條，再加上入口即化的牛肉，真是新鮮的食材、外婆的用心與好廚藝，而造就了這道菜，我領悟到那是一碗充滿力量的牛肉麵，也是外婆帶給我的教導。



媽媽麵

圖 廣二善 魏伶芸
指導老師 潘于萱



佳餚與自己

文 英一慧 張庭毓 / 指導老師 潘于萱

國中同學會那天，我們圍在老師家的餐桌，回想起畢業前一天的家政課，那時的我們心中是那麼的期待、那麼的徬徨、那麼的不捨。

家政教室的桌面上擺放著一片片的水餃皮和一碗碗的絞肉及高麗菜，老師說：「水餃通常被世人借代為金元寶，送給他人當作祝福。」這堂課老師要我們把想祝福的話，用我們虔誠的心、溫暖的手將這些充滿愛與希望的祝福語包起來，成一粒粒的水餃送給畢業生身分的我們。

首先，第一份水餃先給了我自己，我靜下心祈禱與期許：「盼我從明天開始，成為一位成熟的高中生，盼我能一直保有一顆感恩及純真的心。」第二份，我送給我朋友們：「期許未來的你們能朝向理想的目標前行，不畏眼前一切得障礙。」短短幾句話，卻充滿滿滿的祝福，將這些水餃料理後，希望大家都感受到許多的支持及鼓勵。

現在，身為高中生的我們，又再一次的祝福對方，希望大家在高中三年的旅程，即使不能一帆風順，也能順利地迎接每個挑戰。

藉由這道看似平凡的料理，我學會了敞開心房去關心同學、祝福朋友，使我獲益良多。

草莓蛋糕

圖 廣二真 周子毓
指導老師 潘于萱



客家湯圓

文 英三慧 林子安 / 指導老師 黃冠仁

阿嬤牌的荷包蛋

圖 廣二真 鍾文儀
指導老師 潘于萱



身為一位勤儉持家的客家人，從小就居住在純樸傳統的鄉下，每日早晨，最喜歡與阿嬤手牽著手，步行半個小時的路程。步伐有些蹣跚的阿嬤，牽著活潑亂跳的我，走到了觀音廟旁的熱鬧市場，有活力熱情的叫賣聲、有趣地討價還價，變成我和阿嬤最大的興趣！然後滿載而歸，期待和阿嬤煮菜！

「今天教你做客家湯圓哦！」阿嬤準備食材中，愛吃湯圓的我，口水早已垂涎三尺！先把煮熟糯米糰捏成小塊，放在掌心中細心搓揉，愈揉愈圓，就好像人生經歷許多滄桑與揉擰才得以圓滿；愈揉愈香，天然的淡雅糯米香迴繞在透天厝，在湯圓內加一些天然抹茶粉和洛神花一抹深綠襯托花的紅豔，彷彿自己置身在大自然裡，無不舒爽！

手工編製的竹盆佈滿三色湯圓，先用大鍋子熬湯，豬骨湯底，加入爆香過後的瘦肉絲、香菇、蝦米、紅蔥頭、芹菜韭菜和山茼蒿等食材，陣陣濃郁香氣撲鼻而來，加入小湯圓小火慢燉，最後再填上胡椒粉、香油和香葉提味，整鍋都是我和阿嬤的愛心。

看著家人們邊讚賞並吃得不亦樂乎，很有成就感！每當阿嬤撥一通電話說要煮湯圓，子女和孫子都立刻飛奔回阿嬤家，因為湯圓，讓我們團圓，也使我們外方內圓、功德成就皆圓滿，如今阿嬤年紀大了，這樣子的好味道，就由我傳承，祝福每個人都能事事圓潤，團圓快樂相聚！

阿嬤的家鄉味

照片/文 普一利 戴佑臣
指導老師 潘于萱

粒粒皆辛苦

圖 普一功 汪佳儒
指導老師 潘于萱



從小到大，我吃過了無數個這麼多國內外美食，但是我更忘不了，還是我阿嬤做的「菜料」。這個「菜料」是從閩南語所翻譯而來的，其實是我們所說的「豆皮」，在一般火鍋店都看的到。菜料裡夾雜了我許多的回憶，那是和滷味混和在了一起，鹹鹹的口感再配上一碗白飯，實在是完美呀！

在國小時，我總是故意不吃蔬菜，把所有蔬菜通通丟到別人的碗裡，然後趁阿嬤不注意，再偷偷地打開冰箱裡的玻璃盒，那裡面裝滿了菜料、滷味和香菇，所以我會偷偷地從盒子裡拿走一些，然後趕緊關起冰箱，趕快配上白飯全部吃掉。但神奇的事，我明明起先已拿掉蔬菜和偷拿菜料配飯，但我總是被阿嬤發現，因為她的觀察力很敏銳。

那好吃的味道至今我已經吃了十二年，那味道神奇地也都未曾改變過，阿嬤依然每天都做美味的滷味和菜料給我吃，我真的很感謝她疼惜我的心，因為她都把滿滿的愛與能量夾進豆皮中，我每回都感受到暖暖的祝福。自從國中以後，我便很少再去偷拿菜料和不吃蔬菜了。因為我了解那是我阿嬤辛苦熬煮的美麗，我不應該再為我的自私而去偷拿然後獨自享有，應該也要讓辛苦工作的家人能夠享用到，從阿嬤的默默奉獻的行動，那身上的愛與光芒，讓我改變了自己，學習為別人著想。



湯圓

文 國一義 白淨雅/指導老師 潘于萱



掌心搓揉。奶奶說：「湯圓搓圓圓，家裡才會賺大錢。」可是我和妹妹總是調皮地將糯米糰搓揉成不同的形狀或是小動物，讓奶奶又好氣又好笑。

當紅白相間的糯米球變成一鍋熱騰騰的湯圓，在一旁等候多時的我們立刻蜂擁而上。Q彈而不黏牙的湯圓在口中，彷彿譜出一首首和諧的圓舞曲。一家人圍坐在圓桌旁，臉上都浮現了滿足的表情。這鍋湯圓已填滿了大家的胃，還傳遞了奶奶對子孫深深的祝福與期許。

時間一年年的過去，奶奶的體力也一年不如一年，於是製作湯圓的傳統也漸漸的消失在家中，成了回憶。或許市場上的湯圓唾手可得，但是我對手工湯圓眷戀以及奶奶疼愛子孫的心，是永遠不會變的。

暖心湯圓圖

圖 國一平 許瑋健
指導老師 潘于萱



它，是冬日溫暖人心的聖品；它，象徵著一家團圓的幸福；它，是我兒時過節的回憶。

小時候，每逢元宵節或冬至，奶奶就會去巷口的米行買糯米，回家後磨成米漿。看著那純白的米漿沁沁流出，讓我內心充滿美味的期待。米漿要用棉布袋裝好，再用石頭反覆的壓，等水份盡出，只剩糯米糰，就是小孩子的歡樂時光——像黏土一樣，放在

春捲

文 普二廉 陳珮亘
照片/指導老師 潘于萱老師

最溫暖的火鍋

圖 廣二善 林宜靜
指導老師 潘于萱

在平日裡，媽媽每天都會工作到很晚，所以我和弟弟都會自己弄些簡單的飯菜或到外面買、訂外賣來吃。但只要媽媽有提早下班、放假，藉會到廚房煮一頓簡單的家常菜，而我最喜歡吃的就是一春捲。

春捲的由來可追溯到春秋時代，傳說當時的賢者介子推為了照顧母親，因而拒絕晉文公的封祿，帶著母親帶到山洞躲藏。晉文公發現後，並聽從旁人建議，放火燒山，相信他會帶著母親逃出來。沒想到介子推沒逃出山洞，寧死不屈，晉文公悔不當初，並下令全國在清明節禁止生火，以紀念介子推。所以古時候的人會把涼掉的飯菜包在麵皮裡，也就是我們現在的潤餅。傳到各地也根據當地不同的飲食習慣發展出不同的美食，其中，最具特色也最好吃的，就屬於越南的特色小吃「春捲」莫屬了。

或許，在平常人的家裡，這道菜並不常見，但在我們家中，卻是出現率頻繁的一道料理。這也是因為媽媽是越南人，我才有此口福，可以經常享用這道料理，其實製作起來還挺簡單的。

首先，要把生菜、配料準備好，這些都可以根據每個人不同的口味，想吃的東西而有所不同，想包什麼就準備什麼。接著調製沾醬——魚露，魚露真的是個很棒的東西，當醬料真的讓食物的美味更上一層樓，然後再準備一碗水，這是用來沾薄餅的，需要把它用濕才能包。最後，就是開始動手DIY了，把自己想吃的放到薄餅上，再捲一卷包起來，就大功告成了，當然要沾著魚露一起吃，超讚！大家有機會也可以在家動手做做看，真的很有趣，又好吃的一道料理——春捲。



鹽水雞與媽媽的辣椒醬

文 普一利 陳仕賢/指導老師 潘于萱

簡單的幸福

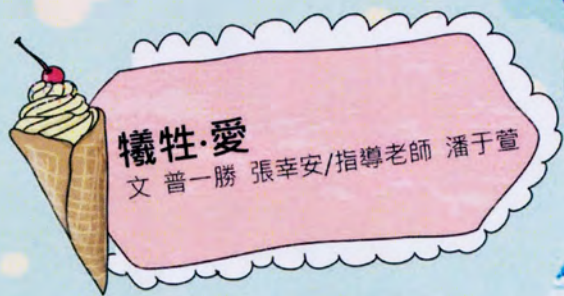
圖 廣二真 梁馨月
指導老師 潘于萱

自從我懂事以來，我們家就是做夜市的！雖然我們賣過很多的東西，但我們在鹽水雞這站停下了，起初我以為它只是一般般的雞肉並沒有甚麼大不了的！但當我吃下一口，才發現那同時所帶著「嫩」與「韌」的口感令我不知該怎麼形容，卻讓我吃不釋手啊！再加上我們家裡的很愛吃辣，所以媽媽就研發出了一款獨一無二的辣椒醬！

通常到收攤的時候所剩下的雞肉不會很多，所以媽媽會通通帶回家再搭配辣椒醬下麵！現在回想起來還真讓我垂涎三尺啊！不過但現在想吃也吃不到了！這件事要從我小五時說起，媽媽病倒了；是得了癌症，這個消息讓我們全家很錯愕，我一時之間也不知道該怎麼辦，慢慢地我逐漸適應與接受這事實。某天，媽媽卻在睡夢中辭世了，這個消息又再度打擊了我那幼小的心靈。

從那時候到國一，我始終都沒有對任何人打開我的心，而且悲傷使我變得很情緒化。後來升上了國二，面對課業及考試的壓力，我反而漸漸地轉移了注意力，不過我還是不會忘記這件事，即使我已經釋懷了！但是遺憾的是不能再跟媽媽一起吃那美味的雞肉麵。





天主子耶穌

照片 潘于萱老師

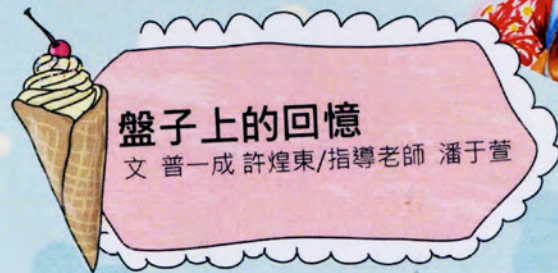


聖餐對於基督徒來說是一個很重要的事情，聖餐代表著耶穌對於世人的犧牲，代表著對世人的愛。

因為著世人的罪，神必須交派耶穌道成肉身來到人間，然而耶穌明白即將受到出賣而受的酷刑，所以祂才會在大博爾山上，只為了向天父祈禱，哭出血淚，代表著祂的害怕與緊張，但祂還是願順服神，願意犧牲自己為了世人被釘在十字架上。

然而神給人自由意志，人們看見耶穌的死，卻又不真正悔改，我們自己有愧於神，因為祂這樣的犧牲，我們卻沒有給神一個回饋然而還一直傷祂的心。所以我們必須真正悔改，讓我們成為新造的人，做好自己該做的而不受世界的誘惑。

當我每次領受聖餐時，就會重新思考自己的生活、反省自己的生活，是否又被世界所牽制？是否又犯了許多罪？確實重新悔改且誠心感謝神所為我做的，也提醒自己在生活中時時想到神，就能在踏進罪之前懸崖勒馬，好好努力成為一個更好的自己。



阿嬤的便當

圖 廣二善 朱玉萱

指導老師 潘于萱

剛煮好的白米放上看似快要爆發的溫泉蛋和在煎鍋上滋滋作響的肉餅，再加上幾片番茄，最後淋上不可或缺的醬汁，美食就誕生了！這道菜讓人忍不住一口接著一口，而正當盤子上的食物慢慢地消失時，我的眼眶也漸漸紅了起來，臉上掛著笑容，但淚水卻誠實的流了下來。

每年搭機回台的早上都是這道菜，盤子上裝的不只是食物，而是滿滿的回憶，我是獨生子，雖然能自己獨享美食、霸佔電腦桌、玩具也不用分別人玩，但卻也失去了玩伴、孤獨的吃著美食、玩電腦和玩具。而唯一能帶給我溫暖的是和越南親戚們的小孩玩樂的時光，所以每回越南時每個人都認識我，而且帶我到處去看看，甚至還曾租一台遊覽車去海邊遊玩，因此每年回去的幾個禮拜中，我與他們培養出了一種不可抹滅的情感，這也使我在離別時會情不自禁的滴下眼淚。

這道菜不只是為了填飽肚子而製造的，而是為了保存這些回憶、感情，吃這道菜不是為了品嚐美食，而是希望能再回來越南、製造更多記憶與回憶，這道美食也許在哪都能做，但不是他們做的對我而言就會少了美好的味道。



曾經的三杯田雞

文 英一慧 楊東翰/指導老師 潘于萱

燒酒雞

圖 廣二真 彭禧霖
指導老師 潘于萱



這一道菜是小時候阿嬤常煮的一道菜，也是我最喜歡吃的一道菜！在那時候，我還是小學一、二年級，鄉下的生活型態很簡單，因為是鄉村，所以大部分民眾都從事農夫這個行業，當然！阿公、阿嬤也不例外，那時候的我，天天跟著阿公去田裡幫忙，大概都在早晨六、七點，阿公開著一台卡車載著我和堂弟出發，鄉下的空氣很好，因為沒有太多的空氣汙染，居民們也都很友善，但刺眼的陽光總會曬傷我們。

在陽光底下奮鬥完的我們，總是期待趕快到家，因為阿嬤早已從另一個田裡回來，並且煮好豐盛的午餐，因為家裡的小孩多，所以份量都會多一些，在這麼豐盛的午餐下，我獨愛一道料理，它叫做：「三杯田雞」。這道料理是我和堂弟和阿嬤一起完成的，由於材料需要九層塔，所以在煮之前，我都會跟堂弟到外面有種九層塔的地方去摘，所以我印象非常深刻，田雞肉吃起來很像雞肉，但比較起來，田雞吃起來的質感嫩多了！尤其是腿的部分，吃一口就能配好幾口飯呢！

但是由於時代的轉變，科技的發達，人們的飲食習慣也跟著改變，所以市面上已經很少看到田雞的身影了，每次回到阿嬤家的時候，也幾乎看不到這道菜了，所以這道三杯田雞不僅是我愛吃的食物，也是我的回憶。



媽媽的家鄉味

文 賢二慈 林佩君/指導老師 潘于萱

雞酒仙丹

圖 廣二善 黃靜惠
指導老師 潘于萱



媽媽是來自越南，所以媽媽很常煮越南家鄉料理。雖然現在在外面開很多異國的餐廳，但總是自己媽媽做的才有懷念的味道。

媽媽做過的越南料理很多，其中我最喜歡的是排骨米線，排骨米線有分兩種一種是乾的另一種是湯的，我比較喜歡湯的。那湯頭好喝到不得了！製作過程首先是把番茄切一半的大小丟進湯裡讓湯的顏色變成紅紅的，就可以下一步了把排骨、豬血、蛤蜊（去殼）、豆腐都丟進去煮熟，過了一段時間後把米線燙一燙，讓它熟了即可，製作過程其實不難但每次都能讓我吃的很滿足，我覺得有了這鍋媽媽的愛，心就可以暖一整天。

媽媽之所以會做這份料理，緣起是因為我以前超討厭吃番茄，只要有番茄的相關料理我一律不吃，所以媽媽才想到這道料理然後再加一些我喜歡吃的東西作點變化。自從吃了第一碗後，我就不再排斥番茄，反而更喜歡它，從那天起我開始把這道愛的料理加進我心中的美食清單了，只要媽媽有煮我就一定會吃的，真的很感謝媽媽的用心良苦！

其實媽媽做的每一道越南料理我都很喜歡，每一道都代表她想念家鄉的味道，所以她把想念的味道做出來讓我品嚐後，她再看到我吃飽後滿足的笑臉，她就很开心了。



Thanksgiving

照片/文 英一德 杜柔
指導老師 潘于萱

Thanksgiving is a day that all family members would get together and have a nice family dinner. Thanksgiving is only celebrated once a year, so every year I'm always counting down the days. On Thanksgiving day, it's not just only a dish but multiple dishes on the table. The main dish is the "stuffed turkey", the taste or the smell always reminds me of when I was living in Canada.

The ingredients you need for the stuffed turkey is mostly in your everyday live, in the West Coast of course. You would need chicken broth, dried mushrooms, chopped onion, chopped celery, chopped green peppers, vegetable oil, salt, eggs, parsley and the most important turkey! This is just how my family makes the stuffed turkey, not every family would use the same ingredients. Each family has their own taste. I have never made or helped out with this dish before but I know that someday I would be the one making it for my family.



香噴噴的烤雞

照片 潘于萱老師



The reason why I chose this dish was because when I first moved to Canada, I got to see all my family members on thanksgiving. I hadn't even met my Canadian family ever before, so that makes it a memory I would never forget. There's a bone in the turkey that's called the "wish bone". It's a bone that connected but easily to break. Every year me and my dad would try and find it and play with it. The game is pretty simple to play. You would need two people in this game. It's sort of like toggle war. The person with the most bone in their hands gets to make a wish. Whenever I eat or smell the dish, it would always remind me of my family back in Canada! If someone ever asked me what I missed most about Canada, I would say "Thanksgiving".

難以忘懷的親情味

文 商二勤 蔡伯佩/指導老師 黃淑敏

阿嬤與我的小秘密

圖 廣二真 黃詩茜
指導老師 潘于萱

年幼時，父母親因為經濟壓力，工作忙得不可開交，甚至經常要加班到三更半夜，忙道都沒有時間好好陪伴我和哥哥，只好把我們帶到鄉下的外婆家，麻煩外婆照顧我們，也因為工作的因素，每年只有生日的時候才能撥空陪我和哥哥，因此我天天都在期待生日的到來。

五歲那年生日前一天，我興奮到無法入眠，腦海中不停的想著明天就能和父母親相處一整天，躺在床上左滾右滾，直到睜到眼睛無法張開才睡著。隔天一早天未亮就起床了，我和哥哥迫不及待的打電話，但電話通了之後，卻聽見父母親因為臨時要出差而無法和我一起過生日，我的心情頓時跌到谷底，淚水不禁像下大雨一般嘩啦啦的落下，外婆看了很心疼，於是悄悄地做了一個巧克力蛋糕送給我，雖然外表沒有像外面蛋糕店那樣精緻，但和外婆與哥哥一起吃蛋糕、一起唱生日歌、一起享受和親人相處的時光，那蛋糕的甜味直到長大以後，依然甜在我心中。

上了小學後搬到都市就學，很少回到鄉下和外婆一起過生日，遇到生日時特別懷念外婆親手做的巧克力蛋糕，現在外婆年紀大了，加上行動不便，無法久站，因此沒有太多力氣做蛋糕，於是我現在已經開始學習做蛋糕，希望有一天也能做出和外婆一樣味道的蛋糕，讓我和家人再次回味那甜甜的親情味。

那年夏天

文 普一利 陳德安/指導老師 黃淑敏

蛋炒飯

圖 廣二真 王維茜
指導老師 潘于萱

微風輕輕吹拂著臉龐，熾熱的太陽照映在我臉上，使我不得不抬起手來遮住這刺眼的陽光。樹梢上，那連綿不絕的蟬鳴聲早已在我耳朵不停重複播放著，彷彿是在告訴我，夏天來了。

那年夏天，父母因為工作的緣故，把我送到了住在鄉下的外婆家暫時住兩個禮拜，在那裡，每天都會有不熟悉的臉孔，帶來了熟悉的食物與外婆交換，聽外公說，外婆炒的米粉在這附近可是出了名的好吃，所以大家都會爭相拜訪，拿出自己的食物與之交換。難怪，我看外婆每天都在炒米粉，可是我吃到的，都是其他豐富的菜色。那些到訪的人，雖說是不熟悉的臉孔，但每當他們看到我時，都會驚訝地詢問外婆：「怎麼長那麼大了？」

事實上我在十年前的暑假，小時候也曾來過這裡度過。其中令我印象深刻的是一位媽媽帶著與我年紀差不多的女兒來交換炒米粉，她用的是醬油炒飯。如今前來拜訪的是一位約略十七、八歲的女生，帶來了一樣的料理，卻是不一樣的味道。聊了一下才知道，當初的炒飯是他媽媽做的，但如今母親罹癌，想說，至少在最後，能把媽媽的味道傳承下去，於是想請外婆幫忙試試味道。

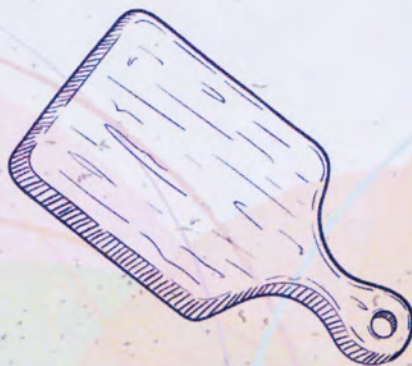
最後終於還原了她母親當初親自烹調的味道，對一般人來說，這是一道簡單、好吃、平凡的料理；對她來說，這代表的不僅是一道料理，還是一個存在回憶深處的親情。

指導老師/ 林吟娟 老師

皮蛋豆腐 / 國二平 李恆安

第一次吃到皮蛋豆腐是小時候第一次露營爺爺準備的開胃菜，對我來說，這道菜代表的是家人滿滿的愛和幸福。記憶中，每次吃到這道菜，周圍總是很熱鬧，所以要說我對這道菜的感想，可能就是「快樂」吧！

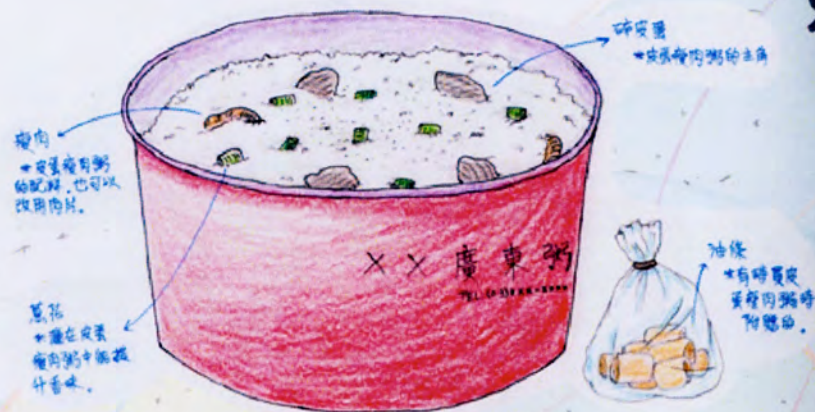
廚房傳來了陣陣的香味，宣告著晚餐已準備好。今天晚餐煮了我歡的「皮蛋豆腐」，冰冰涼涼的白豆腐加上Q軟的黑色皮蛋，黑白相間，再加上爆好的蔥花和一些柴魚片香味四溢。最後在上面淋上醬油——美味可口的皮蛋豆腐就此完成！



皮蛋瘦肉粥 / 國二平 陳祈涵

一種在中國廣東很常見的粥，又稱為「有味粥」。在粵港澳一帶很受歡迎，幾乎所有的粥麵專賣店及中式酒樓都有提供。我會喜歡皮蛋瘦肉粥，不只是因為好吃，更是因為我小時候有一段時間，每天的晚餐都吃皮蛋瘦肉粥，當時，為我準備晚餐的外婆受傷，暫時不能進出廚房，於是我只能自己買晚餐，皮蛋瘦肉粥比較便宜，吃過之後也是我喜歡的口味，因此我那時天天都選擇皮蛋瘦肉粥，也許這就是「日久生情」吧！

雖然之後我沒有再每天吃皮蛋瘦肉粥了，但皮蛋瘦肉粥早已在我心中站了一大席位了。

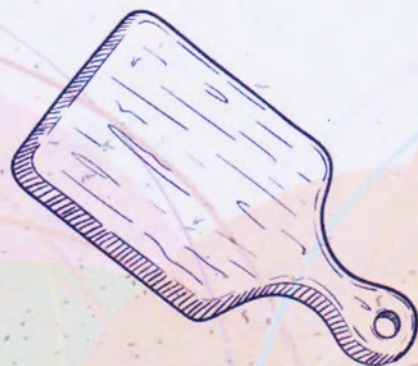


阿嬤の香菇雞湯 / 國二平 王女衣晴

“ 一道有意義的料理，不適一定要山珍海味，而是能傳達你對某一個人的愛與思念。 ”



阿嬤の
香菇雞湯



一道菜與自己生命有關的溫馨小故事 / 國二和 陳昭瑜

“ 還記得我還住在舊家的時候，那時家裡的人都有各自一台腳踏車。爸爸在假日時常常帶我們全家去遊山玩水、騎腳踏車。不管是去了哪裡，回程的途中，爸爸總是會繞到台北幫大家買「阿婆壽司」。還記得有一次，我們家騎腳踏車從上午騎到了傍晚，在全家的同意下，我們順勢到了阿婆壽司的店面吃晚餐。在大家都筋疲力盡十，來盤豆皮壽司和肉鬆壽司是可以讓疲累感拋到九霄雲外。有時回到家時，看到桌上空空如也，一問之下就是爸爸要帶壽司回來當晚餐，那種期待感和純真是阿婆壽司在我的童年回憶裡留下最美好的印記。即使現在搬到了新家，即使現在不常去騎腳踏車，即使現在不再有機會去期待，但回家時，偶爾還是會有突然出現的驚喜，陪伴我一起熬夜讀書；在我懷念它的滋味時，爸爸還是會想方設法的將它帶到我面前。「阿婆壽司」包含了我的童年回憶以及我和家人相處的快樂時光，它的意義不僅僅食物，而是我的一個精神食糧更是我和家人共通的回憶。它，也早已和我的生命緊緊的扣在一起了。 ”

水果招牌蛋糕 / 國二信 林立萱

在我小學的時候，每天的生活幾乎都是在舞蹈教室裡，一天有5至8個小時都在練舞，只要一練完舞，我就會衝去隔壁的甜點店買招牌蛋糕吃，在我累的時候，只要吃一口，就整個都有了活力，可以說是它陪伴了我的童年呢！！這個招牌蛋糕是水果口味的，外型有點像杯子蛋糕，只是外層是用金箔包的，看起來美味又高雅，吃下去的第一口可以感覺到滿滿的水果味，不僅內料豐富外觀更是五顏六色，不但有味覺上的享受、更有視覺上的震撼、以及嗅覺上的美好！

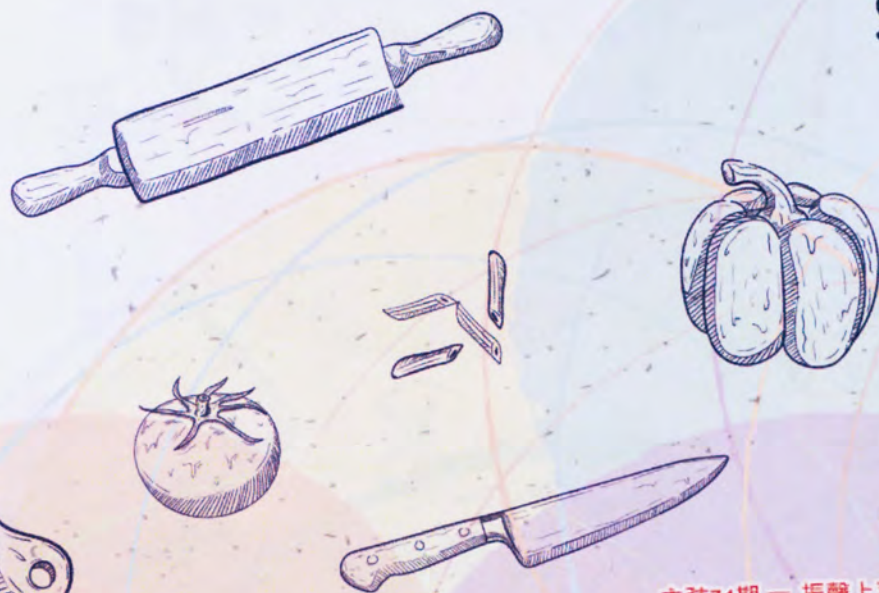
從幼稚園開始至小三，我每天都會固定去學舞，無止盡的疲勞，讓我沒有品嚐美食的機會，這個蛋糕是我吃過最好吃的，不管有怨恨時、有心事時、快樂時、被教練罵後，只要一吃，忘憂啊！



馬鈴薯泥沙拉 / 國二信 璇

3歲以前，家裡有很多好吃的，特別是爸爸有時候會做很好吃的馬鈴薯泥給全家人吃，但在我快4歲的時候爸爸媽媽不和，所以他們決定分開，在那之後爸爸還是常常買食材回家跟我一起做馬鈴薯泥沙拉，而且冰在冰箱後更好吃了，每次吃到就想到我跟爸爸和媽媽的快樂時光，有一次我吃一吃就想說，媽媽應該也很想念爸爸的這一位，所以我就偷偷的在跟媽媽出去的時候帶給媽媽吃。

雖然爸爸常常帶我去吃很多很好吃東西也會做好吃的食物，但我還是最喜歡吃爸爸做的馬鈴薯泥沙拉，因為那有媽媽的味道，也有爸爸的愛，食物也許是一種回憶的形式讓我們能品嚐那段回憶。



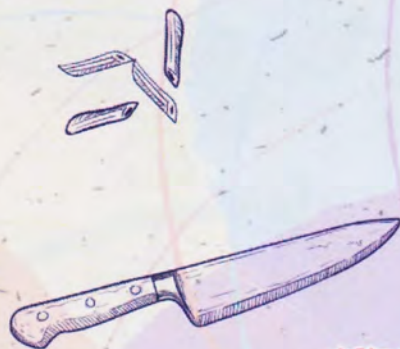
指導老師/ 林吟娟 老師

跟我生命有關的食物 / 國二愛 王柏鑫

我想分享一到跟我生命有關的食物，它是「炒飯」。
主要的食材包刮：白飯、醬油、油、紅蘿蔔、高麗菜、香腸；
製作步驟是：

- 1將油倒入鍋子中，加入白飯和醬油拌炒
- 2等到白飯表面呈現均勻的醬油色
- 3再加入香腸、紅蘿蔔、高麗菜繼續翻炒
- 4炒三分鐘後，即可完成

我會選擇炒飯是因為每當我補習完回家後，媽媽都會特地幫我煮飯，有一次我跟媽媽大吵了一架，心裡想我恨透媽媽了，但是又覺得這樣做很不禮貌，於是我就去向媽媽道歉，媽媽不但沒有罵我，反而摸摸我的頭說：「你一定餓壞了吧，我煮碗炒飯給你吃。」當場我感動得落淚，心裡想有媽媽真好，從此以後我一定不會再跟媽媽吵架了，俗話說的好：「身在福中不知福。」我終於知道了，我是很幸福的。



料理與我 / 國二愛 吳丞倫

有的時候，我不知不覺會突然想起這件事，但也許不是像題目中講得「溫馨小故事」，可能有點小悲傷但對我來說卻是無可取代的記憶。
當時爺爺也經確定肺癌末期，而要去住院的前一天他煮了一鍋拿手的「白菜滷」，而那個味道到現在仍然記憶猶新，可是本原想說能在吃一次那溫暖又悲傷的回憶，然而一個月後這味道卻消失了，而且生命教育課看的影片我也有點類似的感覺，可是我也一定會像裡面的阿嬤一樣找到記憶的味道，但那也只是大約兩兩年前的事而已，不過有些事一輩子也忘記不了，對我來說這種有點悲傷的事能讓我有点憤發向上的力量，為了再次找到已消失的味道，必須走遍世界，所以也要有一定的金錢。

事實上，我想到這件事時，心中大部分的情緒是感傷，而那種味道我一直再找，到了現在還沒找到那個感覺，可是每次媽媽煮「白菜滷」都一定會隱約有爺爺的身影，而又靜靜的消失了，時間真的好無情，人生快快樂樂的不是很好嗎？那時的我就是這樣，可是之後讀完佛經，也了解到因果循環，該來的就是會來，逃也逃不掉，我想這也是除了回憶的味道外，同時也學到的人生大道理吧！

指導老師/ 林吟娟 老師

溫暖的味道 / 國二愛 岳思瑩

“ 每逢元宵，外婆總是會煮一些美味、熱呼呼的湯圓，讓我的心情愉快，心裡是溫暖的。現在，和外婆分隔兩地。但是，每逢元宵，我吃到湯圓的時候，都會想起，那記憶中甜蜜、溫暖的味道。

材料 獨家秘方：

1. 飯糰
2. 內餡(可為肉、紅豆等)
3. 對家人的愛



媽媽煮的麵 / 國二愛 倪靚菁

“ 在寒冷的夜裡，吃上媽媽煮的麵，是一件幸福的事。



指導老師/ 林吟娟 老師

一道菜-南部粽 / 國二誠 張禾豐

在我心目中，南部粽有著濃濃的家鄉味，可說是我最鍾愛、最懷念的美食。記得小時候在外公外婆家，每到端午節，外婆一定會親手包南部粽，當香噴噴的粽子出爐時，我總是迫不及待的剝開粽葉，品嚐起這人間頂級美味。綿密Q彈的糯米配上顆粒飽滿的花生，加上粽葉香氣直接滲融入於米香中，舀起送入口中時，美好的滋味立即從舌尖蔓延，而外婆總是慷慨地在粽子裡摻入魷魚、香菇、栗子、滷蛋、滷肉等豐富的內餡，這些配料與糯米形成完美結合，每咬一口，粽子美味便觸動每一個味蕾，滿足口中每一個貪饞的細胞，征服我那如老饕般挑剔的嘴，香濃的滋味直搗心田！對我而言，外婆親手包的南部粽就是頂級美食、人間極品啊！

但遺憾的是，幾個月前，外婆卻在睡夢中悄悄的撒手人寰了！這一個晴天霹靂的消息帶給家人無限的不捨與傷慟，當然，外婆親手包製的南部粽也永遠成為絕響了！只是，這令人難忘的美味曾溫暖了我的心窩，亦將珍藏在我心深處，永不抹滅……。



哥的生日蛋糕 / 國二誠 張逸雯

黑櫻桃蛋糕，是目前我吃過最喜歡的蛋糕口味。它其實是我哥的生日蛋糕，它對我代表其實是時光的流逝和成長（適合成人的口味？）並且「享受」它。

因為我和我哥算很親的，所以他讓我也了解和家人一起成長了，進步了，又過一歲了，是很幸福，因為成長的時候一旁還有一個和你年紀相差不遠的人，互相幫助，真的很棒。



指導老師/ 潘于萱 老師

最溫暖的水餃宴

普一成 左家瑄、朱麗絮、徐玉鳳、桂以琳、
陸濤、周信緯、邱仕賢、許溫騏
普一利 桂以勒

鄰居爸爸因為賭博而跑路，丟下了鄰居媽媽一家，事後十分懊悔打電話向其妻子和小孩懺悔。此時鄰居媽媽的心情十分複雜與低落，眼裡看這一切的孩子也十分擔心。在一次放學途中，麗絮與鄰居小孩一起回家，聽他訴說家中發生的變故。麗絮返家後，便與自己父母親商量討論如何幫助這對鄰居母子恢復心情和為他們加油打氣。於是麗絮一家人決定為他們安排一個水餃宴，邀請他們一同用餐也祝福他們可以圓滿。

01



02



03



04



05



指導老師 / 潘于萱 老師

老爸的咖啡館 /

普一成 陳柏昌、黎哲均、陳宥霖、邱昱凱
王庭宏、吳彥棠、錢可洋、陳育佐

從小就是聞著老爸煮的咖啡香長大的。在小小的咖啡店內，有著老爸的精心設計與布置，更有老爸專業手沖咖啡的濃純香。來咖啡店的客人，除了可以品嚐老爸的咖啡之外，老爸還會與客人話家常，有時聆聽客人們的喜怒哀樂。最近我開始向父親拜師學藝，學習沖煮咖啡的專業與哲學。

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

食在非凡英一德 周永佳、胡祐瑄、何佳穎、張雨瑄、
湯佩儒、吳哲億、余承恩、林鉉凱

這一天，氣候宜人，我走在巷弄之間。突然感到肚子餓，看到一間門庭若市的古早味小吃店。便找了個位置坐了下來，點了一碗滷肉飯，嚐一口，美味驚人。鼓起勇氣，趨前請教老闆是如何製作如此好吃的滷肉飯？原來這一碗看似平凡的滷肉飯，是老闆從選材到烹飪的用心、耐心、誠心而製成美味又親民的小吃。

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

阿爸的牛肉麵

英一德 范辰晟、陳恭孟、簡廷翰、胡証清、
繆昱陞、莊皓崧、胡家齊、繆昱塘

從前父親靠著牛肉麵白手起家，爸爸退休後，阿爸的牛肉麵變成是我的宵夜專屬寵愛。阿爸的牛肉麵，色香味俱全，每吃一口，都深感幸福！然而，就在我國小的畢業典禮前一晚，阿爸卻一去不復返，從此天人永隔。失去父親的我，特別想念辛苦大半輩子，養育我的爸爸，每回只能在睡夢中見上一面。現在就算有機會嚐到牛肉麵，卻是冷清的餐桌和少了幸福的牛肉麵。

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

強勢回歸的咖哩飯！

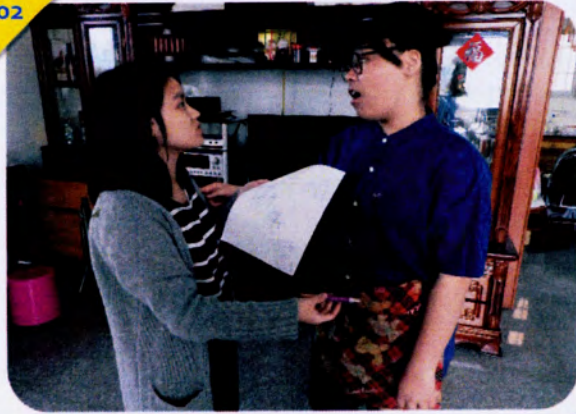
賀二慈 王唯菱、江昕妤、陳妍蓁、梁珍溶、
楊馬益寧、黃俐綺、楊惠婷、葉曼蓁

爸爸媽媽一起合作研發出好吃的豬排咖哩飯，一同開了一間豬排咖哩飯小吃店。後來爸爸媽媽常常因為一些事情吵架，感情也出現裂痕，媽媽也因此提出離婚。因為爸媽離婚，爸爸因此而失志，不願意製作豬排咖哩飯，店面也沒有再做生意了，爸爸成天喝酒消愁。我和姊姊不願爸爸消沉下去，我們每天鼓勵父親振作起來。結果父親真的願意重新振作起來，再次拿起鍋鏟烹調，好吃的豬排咖哩飯，回來了！

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

燦爛的食物：豬腳與麵線

英一慧 林潔、林亭妤、邱彥慈、邱婷苡、
洪采妮、莊易璇、許雅琪、郭家伶、
陳子萱

開開心心出門去囉！卻突然遇上一場車禍。
又痛又難過地打起電話告知媽媽，先前發生的一切以及需要被安排住院。好不容易可以出院回家了，媽媽特別準備了豬腳與麵線，要幫我去去霉運。吃起媽媽用心的準備，歡喜慶祝順利出院。

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

改變命運的白色澱粉篇 /

英一慧 林予晨、林語陽、徐楷、王佳君、
林薇彤、林子文、張景涵、石旻軒、
黃若瑄

好友之間因為細故而吵架翻臉而決裂。返家後，獨自在房仍深受友情而感到困擾，媽媽特地進房關心。為了安慰失落的心情，媽媽特地烹飪好菜，以及遞上一碗熱騰騰的白米飯。在用餐後，再次返回房間，回想整天發生的一切事情，加上在飯桌上用餐時，母親的安慰和相勸，不禁流下委屈的眼淚。調整好心情後，決定鼓起勇氣打電話給好友，在通話中彼此深談許多，最終此友情又再次相聚首。

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

媽媽愛的呼呼！

廣二員 彭禧蓀、曹馨尹、楊祐瑄、蔡緯潔、
戴其吟、莊靜宜、鐘佳妤、梁馨月、
黃翹慈

感冒生病了，媽媽幫我打電話向學校請假，
讓我在家好好休息。媽媽為了讓我趕緊恢復元氣，
特地親自料理一道「美味的蛋包飯」。美味的
香氣吸引我，爬起重重的身軀，一口一口吃進媽
媽的愛心。在親愛的媽媽細心照料下，我的感冒
好轉許多！



指導老師/ 潘于萱 老師

蛋之歌!

廣二員 柯懿芳、胡嫻婷、游子萱、湯芯茹、
鐘淳湘、林庭仔、張文宇、彭韻民、
陳品豪

復活節到來，大家一起來找復活彩蛋。東找西找，真是不好找呢！找的時候，要細心、耐心更要謙卑彎腰，才易尋獲。哇……大家陸續找到各式復活彩蛋。YA! 復活節快樂!

01



02



03



04



05



指導老師/ 潘于萱 老師

媽媽的愛/

廣二善 黃至良、陳珮琦、蘇家慧、魏伶芸、
藍廷文、廖振發、江礎、劉亦浚

上學、補習、通車，返家時已經疲憊不堪。
這時媽媽已經在廚房，幫我準備好吃的宵夜了。
耶！是我最愛的太陽蛋。哇！嚐一口便覺得疲勞消
去不少。看著媽媽轉身去廚房的背影，真的謝謝
媽媽為我等門，還特地準備宵夜。

01



02



03



04



05



「校園」如同「社會」的縮影，透過生命教育課程不斷在經驗生命與生命之間的交流，依據十二年國教之綜合領域活動，秉持著「自發」、「互動」、「共好」的理念，關注學生的生活經驗，期待透過生命教育課程落實本領域總綱，培養學生具備「探索價值、經驗統整與實踐創新」的能力。為能夠更貼近青少年階段的孩子，設計從遊戲中學習的課程方案，依據生命教育的學習重點：哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨、靈性修養，篩選出與課程內涵結合之桌遊種類為教學媒材，以「體驗、省思、實踐」之方式進行課程，從遊戲中培養創造力、社交能力、語言能力、團隊合作、分享、解決困難能力、培養挫折容忍力，也間接地學習到高層次思考、人際溝通等能力，透過經驗學習會引發個人對生命產生省思和感受以及生命意義的轉變，體驗中省思生命議題，進而實踐於生活中。

從遊戲中學習！ 當生命教育遇上桌上遊戲

A

課程單元名稱-
那就是人生

教學媒材-
桌遊：糟了個糕

B

課程單元名稱-
抉擇_讓生活更美好

教學媒材-
桌遊：矮人礦坑

本課程學習重點及桌遊項目、特質說明

課程名稱/桌遊項目	桌遊特質	對應生命教育學習重點
那就是人生 (That's Life) 桌遊：遭了個糕	從遊戲中對自我生命的價值與意義進行思辨，起點到終點板塊，象徵生命的開始與結束，透過遊戲體驗對生命重要的三個問題進行自我覺察，六種顏色的人偶代表生命，正分卡象徵人生勝利組的概念，負分卡則反之，人生不斷遇見許多問題困難挫折，事情好壞、一體兩面，人生偶爾也會有貴人(幸運草)的出現相助，有機會幫助你生命的從逆境中站起來，進而走向順境。	A. 哲學思考 B. 終極關懷 C. 價值思辨 引導學生思辨並意識到生命的歷程，總是會經歷許多風浪，風浪背後會讓我們的生命更加成長，這亦是學習如何讓自我的生命活得更有韌性，乘風破浪使我們的生命更加精采。
抉擇_讓生活更美好 桌遊：矮人礦坑 (Saboteur)	矮人礦坑為正反二方對戰遊戲，遊戲中好矮人與壞矮人，即象徵善惡兩方，你會為了達到目的、為了得到黃金而不擇手段的犧牲或傷害他人權益(阻擋去路)還是會以大多數人的利益為優先考量呢？從遊戲中學習，需要善用你自己的觀察力，透過觀察去判斷隊友中誰是好矮人與誰是壞矮人，面對壞矮人的破壞，又該如何有智慧的因應，面對好矮人隊友，該如何相互合作取得勝利。	A. 哲學思考 B. 人學探索 C. 終極關懷 D. 價值思辨 遊戲中學習，也足以反映到真實人生，當遇見道德兩難困境時你會如何選擇？考量選擇的後果是否帶來傷害？從遊戲體驗中自我覺察，並思索道德善惡時應考慮的因素。

教師教學省思

從遊戲中學習是一種教學方式，桌上遊戲是一種教學媒材，遊戲與教學比例的拿捏極為重要，活潑生動地媒材對於引發學生的學習動機以及興趣，還有具有立即性、現實感以及具體化的特性，是高中職生透過桌上遊戲融入生命教育課程的重要經驗。

對於部分較為思考邏輯層面的生命教育意涵，透過可以具體操作的桌上遊戲，可多學習與應用，而教學過程也要注意到遊戲內涵與生命教育的連結，教師在教學過程，要注意到教材與遊戲之間的時間分配，讓整個桌上遊戲的體驗確實可以和生命教育精神密切結合，此一部份則是回歸教師對於生命教育課程內涵的理解與桌上遊戲的多加學習。

桌遊：遭了個糕

學生課後反思

電一心 柯丹文

在課程中我觀察到這如一個人的一生，在未知世界自己勇敢追求未知的東西，也許有好但也有壞！在失敗無助時卻有貴人陪伴一起走完一生。我學習到，原來往人生之路「挫折」比「成功」多，還必須自己去面對，拿到負分卡真的很難過，但想到後面有幸運卡，可以將我的人生逆轉勝，又或許挫折會成為生命中的養分，人生不是如此嗎？

我反思到也許自己觀點有限，忘了小細節，甚至是忘恩負義沒注意身旁貴人，但他們也會主動來找並且提醒，讓我明白一個人可以走很遠，但一群人可以走更遠。

電一心 吳依靜

在課程中體驗桌遊心情與感受是拿到幸運草和正分卡的快樂，拿到負分卡的挫折，就像人生遇到的挫折一樣，遇到失敗挫折的難過，獲得成功的快樂，遊戲過程中有快樂有難過讓我了解到人生也是如此，有些事會發生的很突然，就像擲骰子甚麼事都有可能，每個人的過程可能不一樣。

生命的價值和生命的意義是互相幫助，可能不僅是幫助他人，可能也是在幫助自己，在人生中會遇到很多各式各樣的人，也要學著他人的優點和好的方法，例如遊戲中有些人的方法比較好，比較不容易失敗，所以也必須看到他人的優點，才能更容易地達到目標。

電一心 徐捷霖

在課程中我觀察到站在不同角度能看到不一樣的結果，觀察到不同的事情，也能觀察到每個人的個性，說話的方式。

我學習到如何與人合作，與人一同過關，也學習到如何說服他人，讓人聽從我的答案。

我反思到不能直接要求別人順從我的答案，應該要把想法說出來，讓別人認同我的答案。

電一心 黃幸儀

在課程中我觀察到有些負分卡是可以用幸運草來變成正分的，就如同碰到不好的事情，遇到轉機就可以變成好的。

我學習到也許負分卡是不好的，但遇到幸運草卻是大大加分，這告訴我們遇到阻礙，不要失望，要想辦法來解決，也許就變成了希望。

我反思到人生的阻礙可能是你的保護傘，壞的事情不見得會壞下去，遇到轉機就會變成好的。

電一心 黃若誠

在課程中我觀察到每個人都很認真地想下一步該做什麼。我學習到經過三個人的討論可以動動腦也可以增加遊戲的重要，也體會合作的重要。

我反思到即使拿了很多負分卡，但後來還是有機會扭轉情勢的，就像人生會遇到一些壞事也不要灰心，總有希望在前方等你。

桌遊：矮人礦坑

學生課後反思



電一心 黃幸儀

體驗課程中當壞矮人的時候，我猶豫要不要去傷害別人，會不會讓他們難過，可是，給他們困難的時候，他們團結合作，幫助對方。進行桌遊體驗時，幫助我學習到尊重他人，不要去傷害他人，站在他人的立場上。

電一心 吳依靜

進行桌遊體驗時，幫助我學習到達到目標而不擇手段，為了自己不顧他人，各種阻擋妨礙他人未必每次都會成功，也許阻擋他人反而害到自己，最後誰都達不到目標，或許互相幫助才是比較好的選擇，人生道路也許也是如此，有很多的阻礙必須一一的克服最後才能完成自己的目標。

電一同 林正彤

這遊戲讓我學習到「觀察」的重要性，細微的觀察別人的動作和臉上的表情。幫助我學習到做好自己的本分，也要努力完成自己該做的事情，並且幫助別人，但這次演壞人的

電一同 張珈瑜

其實要評斷一個人是好人或壞人時，當中有包括了種種因素，也不完全代表好人都會做出一些違反道德善良的事，壞人永遠都只有惡劣的一面，所以我覺得要當正義使者時，應該要考量到當事人的處境，為何會做出這樣的行為舉止，令人反感，也要設身處地替他人著想，或者自身也應該思考假如遇上這問題，會如何去解決，所以在討論事情的好或壞，可以多尊重包容些，不要當人人口中的正義魔人，只會覺得沒向心力而已。

電一心 吳泊翰

進行桌遊體驗時我覺察或思考到道德善惡時應考量當下要是這麼做會影響多大，不能因自己的便利性，而造成別人的不便，己所不欲，勿施於人，當你被別人這麼做時開心嗎？可想而知，因自己的快樂方便也好建在別人身上想必你也不喜歡，所以做事出來之前要三思，想後果，再去做。

電一心 游怡凡

進行桌遊體驗時，幫助我學習到：

- 1.不應在別人走得平順時，伸出腳絆倒他，應該替她加油，因為有一天，你可能也會需要他。
- 2.尊重每個人做的決定。
- 3.要下好難手，不可在無人看到時做更改，要落實「公平、公正、公開」。
- 4.不做違背良心的事，因為這樣自己也過得不心安。
- 5.要互相信任，相信唯有「同心」才能走向美好的未來。



靈性啟蒙課程: Alleluia, Jesus is alive

教學目標:

1. 了解耶穌受難與復活事蹟。
2. 明白耶穌受難與復活的意義。
3. 透過行動，體驗到愛與希望。

教學對象: 國中一年級; 高中一年級

教學堂數: 共4堂

第一堂

1. 自備一顆熟蛋或是蛋的造型蛋、可拍照式的手機或是相機至課堂。
2. 「復活節釋義」: 全體觀賞耶穌受難與復活短片。
3. 「禮尚往來」: 一人抽一支籤，根據籤上的號碼，將自備的復活蛋，贈送給該號的同學，贈送前要講通關密語，贈送者: 「復活節快樂!」受贈者: 「主真復活了!」，然後彼此祝福「舊事已過; 一切更新，復活節快樂!」，最後雙方一同持復活蛋合照。
4. 「動作拍」: 與小組成員一同完成教師指定字彙LOVE、HOPE或是ACTION。(注意要運用大肢體: 手、身體和腳，然而字母大小寫皆可)
5. 「全員自拍」: 所有小組成員持復活蛋至教師指定的地點合照。(需要將指定地點的布置、內容和所有組員的臉都拍入同框內)
6. 「字母拍」: 每人自由地在校園內仔細尋找，透過建築物、物品和植物所呈現的形象，分別收集且拍下教師所指定的英文單字LOVE、HOPE或是ACTION當中的字母。
7. 教師帶領行動體驗後的反思。



第二堂

8. 「輕輕聽」: 在教師帶領之下，請同學閉眼、調整呼吸、靜心，進行個人反省時刻。(注意: 教師帶領的反省需要切合愛、希望和行動三個面向)
9. 「拼圖達人」:
 - A. 小組組長已經預先將「動作拍」+「全員自拍」，運用拼圖軟體合為一張圖片。
 - B. 個人已經預先將「禮尚往來照」+「字母拍」，運用拼圖軟體合為一張圖片。
10. 「愛傳情」: 請學生自備郵資5元郵票2張、2個可以裝4*6照片的卡式信封和收件人的確實地址(2位寄送的對象，不可以同為一人)，將第9項的A、B圖片預先洗出4*6尺寸，在照片輸出的A、B圖片背面寫下隻字片語，目的是與他人和好或是衷心感謝或是加油鼓勵，最後寄送給對方。
11. 填寫學習單進行個人反思。



看我這樣拍!

我們的復活節!

第四堂

16. 每位同學拿回自己在第三堂課所繳交的學習單和墊板。
17. 欣賞「背自己的十字架」的短片。
18. 安靜不語地彩繪復活十字架。(注意：用預先自備的MP3耳機、MP4或是手機搭配自備的耳機，安靜地聽自己預先準備愛或是希望相關的6首歌曲)
19. 下課前5分鐘教師帶領行動體驗後的反思。
20. 下課前完成且繳交。

第三堂

12. 教師發下彩繪圖紙與墊板夾。(預先請學生預備色鉛筆)。
13. 學生持自己的學習單，記得保留學習單上的十字架部分，十字架圖案以外部分，則請班上的同學認真協助著色。(注意：一人只能選擇一個圖案進行著色，不得隨意塗鴉亂畫破壞，並且要在外框簽上自己的名字以示負責。)
14. 下課前5分鐘教師帶領行動體驗後的反思。
15. 下課時，所有同學繳回自己的學習單和公物品。

看我這樣拍！



靜默當中彩繪復活十字架

一起聆聽愛與希望的音樂
靜靜地彩繪復活的十字架

復活節活動

我們的復活節!



普一勝 于皓



普一勝 劉泊漁



普一成 莊于萱



魔法彩蛋 廣二真 柯懿芳



安靜當中彩繪復活十字架



看我這樣拍!

靈性啟蒙課程之我要遇見天主：除舊佈心

教學目標：

1. 明確做到「靜心」、「反省」和「感謝」。
2. 寫下能讓自己變更好的新年新5大目標。
3. 透過明確的行動，真心祝福他人和自己。

教學對象：國中一年級；高中一年級

教學堂數：1堂

預備物品：相關物品/每人紅包袋、目標卡、祝福卡、墊板學生
個人準備原子筆、黑簽字筆、可拍照式手機或相機

教學內容

1. 請同學在安靜當中進入聖堂，每人領取相關物品再就坐。(每一排只坐3位)
2. 安靜中欣賞影片「全新的你」。
3. 「靜心反省」：教師邀請學生輕輕閉上眼睛，在教師引導下進行自己過往一年的反省。(背景輕音樂)
4. 「訂定目標」：靜心反省過，學生們睜開眼睛；安靜地在目標卡寫下自己在新的一年中，如何使得自己成為更好的自己的5大目標。
5. 「祈禱」：完成目標卡後，每位同學將自己的雙手覆在目標卡上，在教師的帶領之下為自己新年新目標的執行力祈禱。
6. 「恭賀新禧」：教師教學新年快樂的4種語言的說法，再邀請4位天使示範新年快樂的4種指定語言和指定相關動作。接著班上同學們持著祝福卡；以自己被指定的通關語和動作，陸續去向班上10位同學衷心恭賀新禧，再請對方在自己的祝福卡上寫下一句吉祥祝福語，並且簽名以示負責。
7. 「好好同框」：從自己所得到的10句吉祥祝福語中，選一句自己最為喜愛的，用黑色簽字筆將此句最喜愛的吉祥祝福語，大大地；滿滿地；好好地寫在紅包袋的正面上，最後帶著自己的紅包去與該位同學同框合照。
8. 最後在教師的引導與提醒下，每個人將自己的目標卡和祝福卡收入自己專屬的紅包袋內。



靜心反省



開心的問候

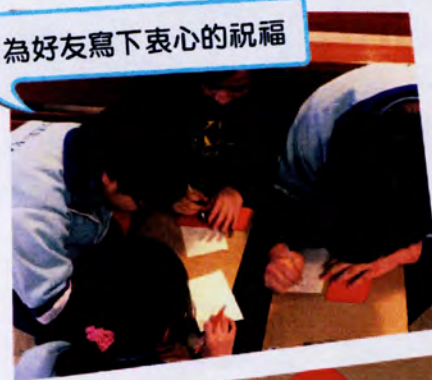


熱誠的問候



寫下衷心的祝福

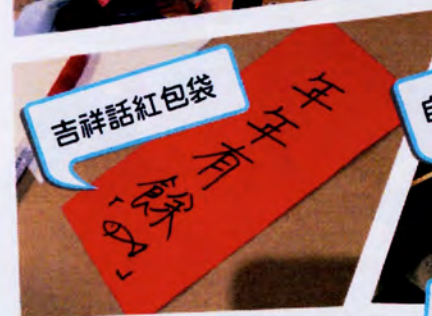
為好友寫下衷心的祝福



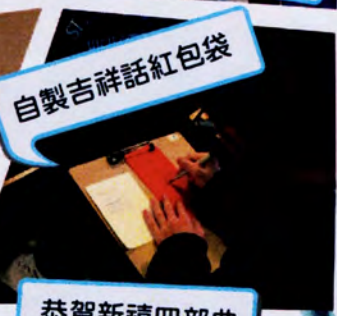
衷心祝福同框留念



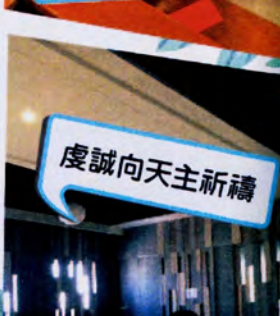
自訂新年新目標



吉祥話紅包袋



自製吉祥話紅包袋



虔誠向天主祈禱



新年快樂



Happy Chinese New Year



Bon Nouvel An Chinois



สุขสันต์วันตรุษจีน



恭賀新禧四部曲

董事長劉獻堂主教給予
振聲師生們來自天主的降福

開學祈福禮



振聲學子
聆聽祈禱文

and

劉安國校長
恭讀祈禱文



為學生的健康一定要到健康中心
送上來自上主的祝福

至各行政單位報佳音



報佳音-生命教育室的同仁
誠摯為輔導室獻上祝福



生命教育室同仁至
資訊室歡唱上主的祝福



報佳音-
人事室及會計室同仁皆起立接受上主的祝福



報佳音-學務處同仁
愉悅聆聽祝福

校長親臨為志工們加油打氣

敬老慈幼園遊會



有愛無礙~ 愛心義賣



有愛無礙~
振聲人為世光孩童盡一份心力

校長主任與師生
共同參與本活動

and



有你愛相挺~
振聲學子獻聲捐款為聲遠

有你愛相挺~
振聲三師演唱演員

校長相挺愛心駐唱~
為聲遠長輩們盡心力

打賞

活動結束後每個人將祈禱單
掛在心靈走廊的祈福牆

參與關懷貧窮分享愛活動的
同學攜帶立願單先進行報到

祝福 賜福 筆

神父祝福賜福筆及包糕粽

職三考前祈福禮



接受神父
聖水降福

and

林咸煜主任帶領所有國三同學頌唸信心誓詞

國三考前祈福禮



主禮黃啟才神父
施行灑聖水禮
降福所有禮品

and

校長贈賜福筆
給各班導師



神父和職三班導師握手集氣



05

生命教育室活動 /



高二禮堂班與師長大合照

高二成年禮

高二學生參禮後感言

賀二慈 林佩君

這是第一次參加這關於成長的典禮，在典禮當中感受回味到成長的過程，成長真的不容易不管是哪一個階段，總是需要很多人來照顧自己，現在被典禮嘉勉後的不容易不管是哪一個階段，總是跟好朋友開心的約定走完高中3年，這些我們是該長大了。不再讓家人擔心，也能跟好朋友開心的約定走完高中3年，這些成長的路程說長不長；說短不短，但是錯過了就不會再重來。所以我們都應該珍惜身邊的人事物，一生就這麼一次，是要好好珍惜把握當下，讓自己好好成長也為自己創造美好的回憶。在這次的典禮領悟到很多道理，也很慶幸自己讀振聲，才能有這麼特別的典禮，也認識了很多良師益友，讓自己的高中生活多采多姿的，接下來要升三年級了要開始進入高中生活的最高峰了，自己應該要有所成長，不要再懵懵懂懂的像一年級一樣了。謝謝振聲這個大家庭讓我擁有許多溫暖。



老師大大的祝福



三場成年禮總監老師合照



校長特向成年禮負責的志工和老師加油打氣



林吟娟老師與司儀組和攝影組合影



父女緊擁

振聲高中 成年禮

 振聲高中
Rite Of Passage

在愛中成長



看啊! 大家都笑得多燦爛

高二成年禮

賀二慈 梁珍溶
成年禮對我而言是一個心境上的轉變。告訴自己，長大了要更加懂事，別老是讓父母操心。從小我就是個愛跟父母唱反調的搗蛋鬼，老是讓父母放不下心。成年禮那天，媽媽特地向公司請了假，來陪我度過這個隆重的儀式。過程中媽媽時常溫柔地摸著我的頭，即便沒有言語，從她的笑容也能夠感覺到她對我的關愛。當我從台上要接受洗禮，每當我往台下看過去，總是能和媽媽對到眼，我真的很感謝她的陪伴，使我的成年禮更加的有意義。成長並不是指外在的變化，而是心靈式的富足，期許自己能成為更好的人。



親情的交流是最感人的風景



二慈成長海報



校長加冕花茨冠


 看到孩子平安的成長
是父母最大的驕傲

 學生從導師手中
領取成年禮證書
與殷切的叮嚀

來自神父的覆手降福



感恩時間~向父母獻花，母女深深的擁抱，
流露出孩子的感恩與父母的感動

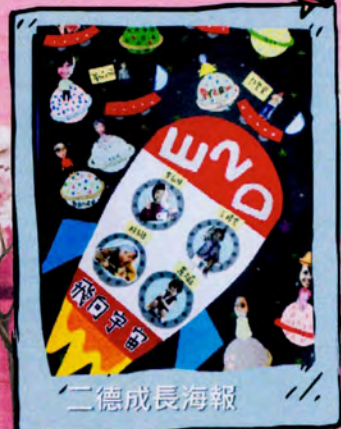
高二成年禮



二善成年禮海報



二善成年禮海報



二德成長海報

兒時記憶猶在，
如今都長大成年了



成年了，
老師還是忘不了
諄諄教悔與鼓勵



母女相視而笑



許多家中長輩
特地撥空來校
參與孩子
成年的見證



黃淑敏老師與舞台組與
場務組的志工同學合影



潘于萱老師
與投影音燈控
組合照

主禮：
願施予一切安慰的天主，
賜與你們各種恩寵，
使你們在他的平安中

隆重降福禮

董事長劉獻堂主教在主禮楊安仁神父
邀請下為全校畢業生行隆重降福禮

畢業祈福禮

天主教振聲高中 105學年畢業 祈福禮

振聲高中
畢業祈福禮

主禮神父與
輔祭合照

實施時間	活動名稱	地點
106.02.13	開學祈福禮	大操場
106.02.14	行政單位報佳音	各行政單位
106.03.11	敬老慈幼園遊會	學校大操場場邊近振聲堂
106.04.14	關懷貧窮分享愛	四維樓六樓聖堂
106.04.14	甘路	校園14處
106.05.05	職三統測祈福禮	振聲堂
106.05.19	國中會考祈福禮	振聲堂
106.05.15-26	高二成長海報展	校園各處主題區
106.05.24-26	高二成年禮	四維樓七樓振聲大講堂
106.06.06	畢業祈福禮	振聲堂

主弦74

振聲上菜囉



發行單位：天主教振聲高中
Saint Francis Xavier High School

發行人：劉安國校長

執行單位：生命教育室團隊

陳名博主任

黃淑敏老師 林吟娟老師

潘于萱老師 方純強老師

鄭惟仁先生 李素華幹事

主編：潘于萱老師

助理編輯 / 圖片掃描：鄭惟仁先生

文章繕打：普三利 董映呈

畫作翻拍：普三利 張文彥

封面設計：廣二真 黃詩茜

發行日期：中華民國106年6月

