

2021 February

微客燒

微客領隊的專屬空間



Waker Kitchen

品項	價格	數量
新鮮事 2020國際志工生活節	P03-06	-
訓練回顧 共識營、門訓、集訓	P07-10	-
據點裡的他/她 世界的另一邊・孩子的現在進行式	P11-18	-
人物專訪 河馬劉紘睿、Sonya王桑亞	P19-24	-
總部的話	P25-26	-
特別企畫 疫情下變身異國料理大廚	P27-30	-



內用免服務費。

內用外帶皆可享有免等待的快速取餐。

一次享用或分次品味皆可，風味依舊。

Waker Kitchen 南昌門市：

台北市中正區南昌路一段67號2樓

訂購專線：02-3322-5103

發 刊 言

這半年是個辛苦卻也很幸運的一年，
疫情下的今天我們面臨了前所未有的
困境，導致我們無法出國服務，卻也
很幸運地讓我們能在台灣的服務據點
遍地開花。與此同時，在夥伴們絞盡
腦汁發想後，我們有了許多新的服務
專案，希望能讓更多人能接觸微客，
接觸服務。這次的微客燒給大家帶來
美食饗宴，好吃、好喝又豐富，希望
你們會喜歡。

February, 2021

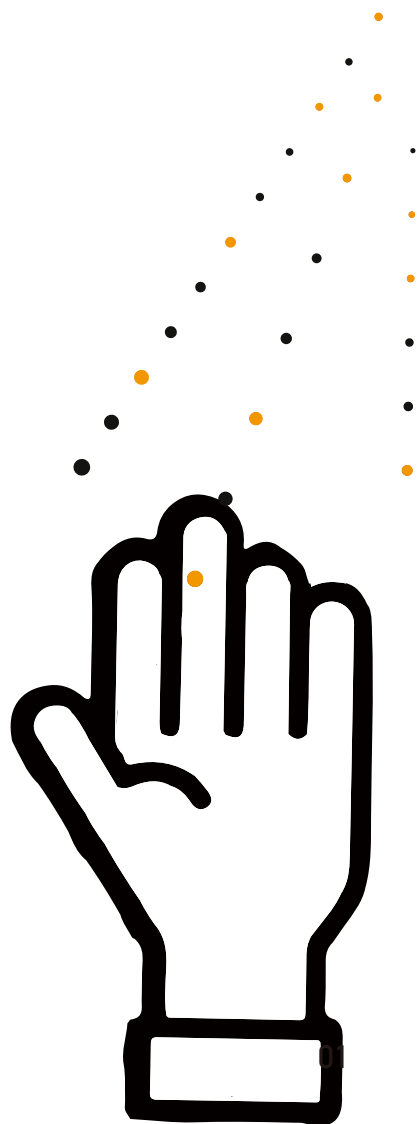
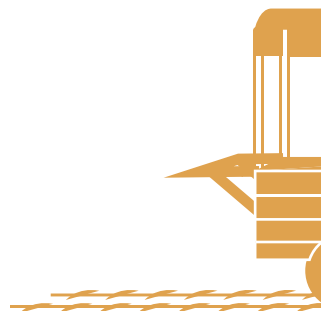
編 輯 群

主 編 范 哲 維

文 字 編 輯

陳	紹	恩
劉	芳	甄
葉	奕	均
林	楚	涵
李	姿	穎
邱	羽	婕
林	煒	絮
陳	羿	均

美 術 編 輯 吳 曇 玲



目錄

新鮮事

03 - 06

/ 國際志工生活節 /

訓練回顧

07 - 10

/ 共識營 / 入門訓練 / 行前集訓 /

據點裡的他／她

11 - 18

/ 柬埔寨 / 印度 / 蒙古 / 尼泊爾 /

人物專訪

19 - 24

/ 劉紘睿 / 王桑亞 /

總部的話

25 - 26

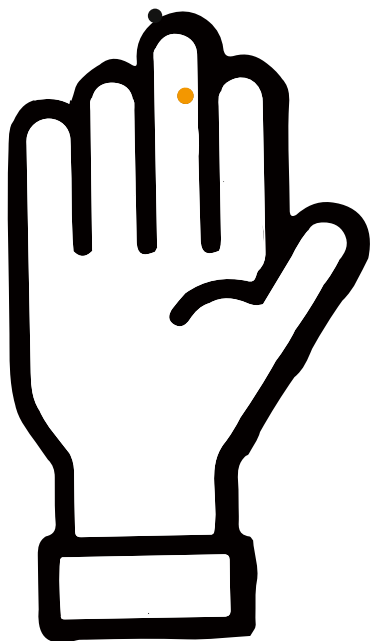
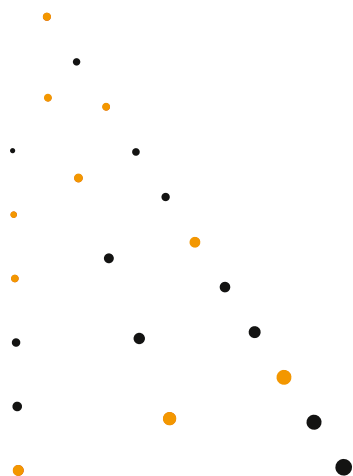
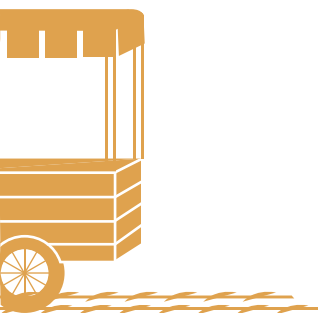
/ 麻煩給我的 ____ 來一 ____ /

特別企畫

27 - 30

/ 印度豆子湯 / 泰國媽媽麵 /

/ 柬埔寨咖哩 / 蒙古奶嚼口 /



國際志工生活節

國際志工生活節是國際志工服務時生活點滴的縮寫，希望在這一年一度的展覽中將微客志工出隊的故事和自身的轉變分享給所有參觀展覽的人。

對你來說，旅行是什麼模樣？

你是否有過出國的經驗？你可曾去過日本京都體會過清水寺的幽靜、俯瞰過美國大峽谷的壯觀、甚至追過挪威的極光。出國旅行的方式千百種，而「國際服務」也是其中一種。你可能會問：以志工的身份出國算是旅行嗎？我也曾有過這樣的疑問。旅行的本質到底是什麼？是像觀光客那樣走馬看花？或是自我探索及發掘？2020年的國際志工生活節以「旅行」為主題，讓旅客搭上飛機藉此認識微客在不同國家的服務及其文化。進到展間，首先映入眼簾的是由旅行團海報組成的牆面，「泰國三日遊」、「一週玩遍東京」、「寒假韓國行」等等熟悉的標語讓我不知不覺踏上了旅行的道路……





Xinbin

和平

THINK

和平

Peace

Carrying
Get Away

WITE
WITE

我幸福，
你幸福，
世界幸福

Good
is
Good

尼泊爾

我邂逅在旅行的路上

進到展間，印入眼簾的是擺各式蔬果及辛香料的尼泊爾廚房，以及穿著傳統服飾笑容溫暖的品嘉。在充滿尼式風情的廚房裡，品嘉指著照片開始述說著在尼泊爾每天早晨的生活。「早上一定要來一杯 MasalaTea……」除了與觀者介紹尼泊爾的點滴生活，品嘉也分享了這趟旅程帶給她的意義。聽著她的故事，彷彿置身於尼泊爾。



「邂逅，有兩種解釋，一種是久別重逢，另一種是偶然相識。它讓我遇見了新的人、事、物，同時終於能真正地放空、整理了因為生活繁忙而凌亂的思緒，意外地再度遇見了充滿熱情與能量的自己。」你就是你自己，而這樣的邂逅讓我意猶未盡。聽完品嘉的分享，就像早晨的一杯 Masala Tea，在心中注入了一道暖流。

印度

我在告別的旅行路上



離開尼泊爾展區後，印度展區以一面巨大嘟嘟車的吸睛呈現。迴盪著印度傳統歌謠的展場，像是穿梭時空置身於印度街頭。

街頭上，志工吉拿正替來賓畫著印度彩繪 Henna。出隊經驗豐富的她最印象深刻的是在印度與孩子們道別時，一位孩子說：『Didi, this is life, someone comes and someone leaves.』如此成熟的話語讓她感到十分驚訝。這也使吉拿對於離別有了更深的感觸：「無論如何，我們終究會說再見，但是至少在彼此相處的時光時我們也會不留遺憾地好好相處。」



泰北 我一直在旅行的路上

來到泰北的分享區，志工大魚正分享著在 2017 年造訪的泰北滿星疊。即使已經時隔三年，大魚仍然記得自己在湄公河與美塞河交匯的金三角聽到有關毒品、信仰與信念的故事。



儘管這區空間有些狹窄，熱情的民眾依然靜靜地聽著大魚說著關於泰北的故事。襯著微客志工在泰北據點和弟兄們齊唱的詩歌。儘管聽起來是輕鬆的話語、充滿期望的讚頌，但背後卻是一個個接近死亡與絕望的生命故事。最後大魚感慨地分享道：「我們何其幸運帶著愛與被愛在賣糖果的地方出生，而他們卻在賣毒品的地方長大。」

沉澱 我____在旅行的路上

來到展覽的尾聲，娓娓道來微客這十幾年旅程中發生的點點滴滴。展區中間的沙龍講座、公益購專區與《The Price of Free》的紀錄片播映。走到這，我們好像重新認識「旅行」。



旅行，不是去一個新的地方，而是有新的視野。旅行，是掏空自己，再注入新能量。

生活節這三天裡，收到了許多民眾的回饋，他們如同一股暖流撫過心頭，一句鼓勵、一點溫暖、一些感動，正是填飽我們志工的糧食，我們也將帶著這些新能量繼續往前進。





訓

練

回

顧



共
識
營



訓
練
回
顧



共識營

著上黃 T，一同找尋志工服務的真諦，途中我們培養默契、相互鼓勵，並建立尊重與理解對方的關係。這段旅行背後的意義，是為團隊努力。

在搶渡洪流這款為搭橋過河的遊戲，傳遞了合作與溝通的重要性，並帶領我們拋開以自我為中心的觀念、熟悉以團體為單位的生活。

透過攀爬高牆這項遊戲，大家的相

互支援、提醒之下，一同完成任務。此遊戲不僅增進了我們互助和協作的的能力，也向我們訴說在團隊中對隊友信任的必要性。

最後，我們乘上必須保持平衡的賞鯨船，這是邁向建構良好默契的過程，也是一堂培養我們清楚表達、有效溝通的課程。我才明白，這不僅是趟知性之旅，更是一門「緩解衝突」和「達成共識」的練習。



入門訓練

「領隊要做什麼？」、「我適合做領隊嗎？」參加門訓前，這兩個問題不斷的在腦海中迴盪。

透過門訓中 DISC 測試的環節，讓我們進一步了解自己的情緒特質、工作態度及社交風格。最奇妙的是，當我們熟悉四個不同的人格後，有些夥伴的類型竟然一眼就能看出！這讓我們不禁開始好奇彼此之間在團隊中會擦出什麼火花。

接續的門訓主要設計以團體為單位的分組討論和活動，讓領隊們在相互溝通、傾聽的過程中，不但能意識到自己沒注意的細節，也學習別人的思考模式及特質。透過傾聽、反思及回饋，從他人身上獲得養份並充實自己，也在一來一往的互動中，一層層剝開自己的內心，更認識自己。

門訓結束後，對於參加門訓前的那些疑問似乎有些解答。奠基在瞭解「我是怎麼樣的人」及「我想成為怎樣的領隊」才能知道自己是否適合成為一個領隊。

行前集訓

生命影響著生命，要與人產生關聯，並不是你「向」人做什麼，而是你「與」人做什麼。

當我們的身分從隊員轉變成領隊後，一連串的課題迎面而來，「什麼是出隊行政？」、「籌會還要帶活動？」和「如何引導教案？」

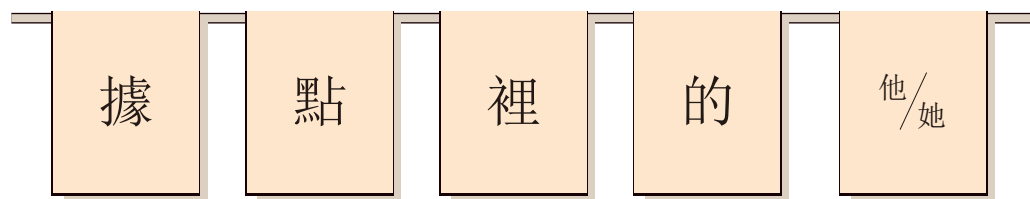
出隊像是一場任務闖關的遊戲，而行前集訓就是遊戲初的裝備供給站。在這供給站內，經驗豐富的領隊會在這裡跟大家分享一些小撇步。舉凡籌會的破冰遊戲設計、修改隊員教案時應給的貼心建議、出隊時的突發狀況應對，以及許多真實情境的靈機應變，這些都是我們在這供給站中獲得的實用技能。

經過了兩天的行前「補給」，我們的行囊裡有如裝載了充裕的能量補給丸。手握滿滿能量、懷著期待雀躍的心，我們將帶著隊員一起去據點出任務！空蕩的背包在經驗的傳承下，一點一滴地被寶物裝滿，最終我們將帶著豐厚的行囊展開旅行。



在印度 _ 每六分鐘就有一個孩子失蹤

Bal Ashram 是一間童工收容所，在這裡的孩子平時笑容開朗，和一般的孩子沒什麼不同，但一觸及到那些尚未結痂的傷口，天真的笑臉也會馬上收起，轉為嚴肅的神情並拉緊你的衣角，好像是想用這一點的安全感掩蓋掉些不願想起的過往。



Bal Ashram

Ganesh 是個調皮搗蛋且極致黏志工的小孩。當其他小孩在寫作業、讀書時，會獨自把老師的鑰匙藏起來以及找志工玩。某天，我與 Ganesh 大手牽小手到教室做瑜珈冥想時，平時嘻笑、調皮的他變得謹慎、嚴肅，他忽然一句：「嘿！姊姊，你爸爸、媽媽的名字是什麼？」此時感覺這孩子好像有故事想與我分享，而我反問：「那你的爸爸、媽媽的名字呢？」Ganesh 對我搖搖頭並且比手畫腳告訴我去世了。我只好笑著並拍拍他說：「這裡是你幸福的新家，你擁許多愛你的朋友與老師。」這是我首次面對在此種環境下成長的孩子，不知此處理的方式是否正確；不知是否有帶給他傷害或影響。

回到台灣後，輾轉知道此孩子的故事。Ganesh 曾是個街童，在我到 Bal Ashram 的據點前，他剛被送來，還是保持非常具有攻擊性的樣子。他會拿石頭砸其他小孩、躲在廚房角落睡覺。因為在他過往的認知裡如果不武裝自己、逞凶鬥狠的話，勢必會在街頭遭受欺負。Ganesh 在印度文是大象之意，大象在印度又象徵幸運，這孩子很幸運能在此據點有新生活、並追尋夢想。我也很幸運能遇見這孩子，從他清澈的眼裡，我看見了純真的光芒。他眼中倒影的我，當下也體會心靈上純粹的快樂。曾經，我眼中也曾閃爍那種光芒，但繁忙、步調快速的城市生活硬深深削弱了它。





在柬埔寨 _ 許多孩子放下紙跟筆走上街頭

原以為透過觀光，柬埔寨可以得到改變，沒想到村子反而變得更貧窮殘破。

許多孩子失去上學權利，走上觀光區街頭販賣一個一塊美金的紀念胸針以

維持家計，成為街上四處兜售紀念品的童工。

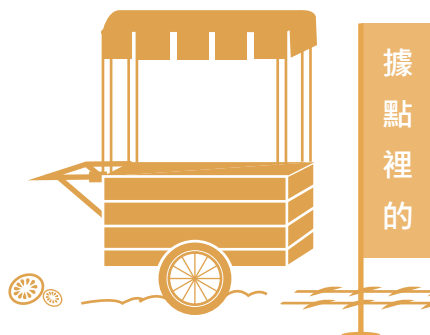
Rainbow

Rainbow 孤兒院院長 Pean 是在村子裡少數讀到高等教育的知識份子。在孤兒院建立之前，Pean 原本是位學校校長，因為看見村落裡孩子因家計而失學，又因失學而落入貧窮。他希望透過教育，讓孩子的生命可以不被侷限在這窮苦之中。

Pean 除了是孤兒院長，同時也是兩所學校的校長，除了照顧院裡的孩子外，院外的孩子也是他照顧的對象。不僅如此，村裡很多建設如平整的紅土路及正在籌措的圖書館，都可以看見他的身影，除了院長、校長，Pean 還像村長一樣照顧著大家。

除了打理孤兒院、學校、村子以及跟外部組織接洽外，為了賺錢供應龐大的組織營運費用，Pean 身兼多職，除了在政府機關上班還兼差賣魚苗。多年前還曾經因為資金問題，想過是否要把孤兒院收掉再去市區打工，幸好最後 Pean 撐了下來，如今孩子們才能繼續受到幫助。

為了孩子和村子未來奔波的 Pean，心裡最大的心願就是孩子能學有所成，回饋當地。而令人欣慰的是已經有好多位孤兒院的孩子長大後成為老師回到村子裡任教。這些孩子們的成就大概就是 Pean 心裡最想看見的彩虹了吧！



在蒙古 _ 長期的社會問題在草原上留下許多孤兒

牧場荒漠化、貧民缺乏教育、家暴、酗酒、偷竊及長期營養不良等等，導致成人早死。

並不是只要進入大城烏蘭巴托就能過上好生活，在草原上生存，還需面臨更多挑戰。



Lotus

Lotus 意思是蓮花，就好像形容這裡的孩子一樣，即便原生家庭的困難或是經濟環境的窘迫，他們依舊努力成長，耀眼的綻放，就如同蓮花出淤泥而不染。

在 Lotus 院區裡，孩子們能夠自由地學習。不僅限於知識上的學習，更多是技能的培養，像是烘焙、美容美髮、縫紉、建築等等，鼓勵孩子們學會一技之長，在出社會後運用所學，來幫助更多需要的孩子們。因此能在烏蘭巴托市區看見的 Lotus Cafe 和 Lotus Guest House，都是過去在院區長大的孩子所管理的。

Gantulga，綽號 Second Boss，是一位在 Lotus 長大的男孩。這個小小的身軀，今天衝得比任何人都快，早一步到了山頂。在山頂上，有好多用石頭堆起來的小丘，上面插著一根根的旗子，每位小朋友都圍著旗子許下了願望。我轉向 Gantulga 問他：「你許了什麼願望？」他笑了笑說了一句：「我不知道！」大概隔了一分鐘，他突然開口對我說：「I want to help poor people. I can build gears for them to live in .」現今十三歲的他，四歲學會騎馬，十二歲就學會拌水泥、蓋房子，或許是環境驅使他們要身懷一技之長，但令人感動的是，即便有一個可以許下願望的機會，他依舊選擇能夠成為一個能幫助別人的人。

在尼泊爾 _ 孩子上學的路必須翻山越嶺

生活貧窮所面臨的現實因素，讓孩子們往往不重視教育、也不喜歡學習。

不過孩子總是世上最純真的寶石，當你拿出一顆球，或是手工藝材料，孩子的眼睛立刻就發亮了！



Nallu

在 Nallu，每當放學時，Neros 小小的手會扣著你的指頭，在回家的路上拉著你輕輕地晃呀晃，一路上慢慢地介紹這些他每天都會經過的風景和日復一日的生活。他和我分享到尼泊爾人的一天中，只有一杯茶和一頓飯，那就是一早的 Masala tea 和尼式咖哩。

當地人會將新鮮的茶葉煮滾、過濾，加上村裡獨特的香料和大量的糖，最後倒入當日現擠的羊奶，為一天帶來幸福的 Masala tea 就完成了。在氣溫略低的早晨，喝下一杯冒著熱煙的 Masala tea，一天的活力就隨之甦醒。

而那一端上桌就香味撲鼻、難以用過去的飲食經驗明確描述這樣香氣的一日一餐，就是道地的尼式咖哩。一大鍋清水煮滾後，拌入數十種獨特的香料，接著放下一根一根切成長條狀的馬鈴薯、撒上一片片切薄的小黃瓜和紅蘿蔔，最後再配上白飯或是手桿的烤餅。隨著香料的不同，從黃色到綠色的尼式咖哩都有，每個家庭的味道都不盡相同，美味從零到有。

在這一趟路程中，Neros 傾盡全力的向我分享他的一切。最讓人不捨的是，不知道明天還有沒有機會再握住這雙牽了兩個小時的小手，因為孩子隨時會因為經濟問題而被要求暫停學習，走向工作。



人

物

專

訪

河馬_劉紘睿



啟程

微客 815T 是讓我找到自己。在那次的服務之中我瞭解了我自己真正的樣子。在學習如何善待這一個不一樣的世界的同時，緊緊握住真實的自己，努力擁抱每一個當下後，為自己找到更好的方式生活。所以如果沒有踏進微客，我想我現在也不會認為自己這麼好、這麼特別。

志工路上

國際志工一直以來就是一個議論紛紛的難題，或許面對許多質疑我並沒有答案，或是有些想法我並未認真去思考過，而有些問題對現階段的我來說確實也無法回答。但在成為一名國際志工的過程中，我們能放開了自己原有的模樣，悄悄的進入他們的世界，一起創造出許多不一樣的事情。在當下相互成為對方生命中的一份子時，讓彼此共同度過了比平時更新鮮、更開心的生活。對我而言，過程中的每一句話、每一個故事、每一個感受都是種學習。在這趟旅程中我確實收穫了不少啊！

很難細數究竟國際志工的到來帶給當地什麼，可能微乎其微，也可能沒有。但可以確定，這十天因為我們，有機會讓這兩個完全不同的角落連接在一起。



再次上路

在某一次出隊前我一直反覆地問自己：「如果是為了讓自己的心靈能夠獲得更多而去服務，那樣是自私嗎？」還是再次的出發，其實需要背負的不應該再只有自己？最終我仍妥協，讓自己自私地踏上旅程。

但在菲律賓孤兒院孩子朝夕相處的日子裡，我似乎得到了一些解答。在這趟服務的過程中發現了我們的意義。可能是把正向又能帶給孩子思考的東西傳遞出去，孩子心裡撒下種子。或許永遠不會發芽，但至少就是讓他們能有不一樣思考的機會。又或是傳播我對服務的態度跟想法，讓隊員有更多想法的衝擊、心靈上的成長又或是對服務的理解。

或許國際志工就是這樣一個溫柔的存在，在每個人心中默默種下一顆種子，在未來的某一天悄悄發芽

當 下 學 會 擁 抱 每 一 個 世 界 學 會 善 待 不 一 樣 的 自 握 住 真 服 務 讓 我 學 會 當 學 會 擁 抱 每 一 個 世 界 學 會 善 待 不 一 樣 的



河 馬 劉 紘 睿

參與志工不是一件有效期的事。因為志工跟服務從來都不是狹隘的，不是只有做國際志工才是服務。

服務可以大到傳播理念給不同種族，也可以小到只有日常周遭。重要的是服務的心。它可以是一群愛動物的人組成的動物照護；可以是環保熱愛者組成的淨灘活動；可以是自己平時隨手拾起街邊垃圾；又或是好好落實回收……。這些都是服務的一部分，服務不會消失，更不會因為離開了國際志工而消失。

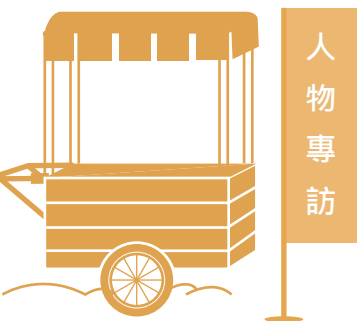
偉大的旅程 完成
也是平凡的步伐 管
儘管是平凡的步伐 管



Sonya 王桑亞

第一次服務完，只想著下次還能做什麼，覺得服務好像是會上癮的，當你真正體會到時，就會明白服務是有影響力，不只對社會有貢獻，自己也會有所成長。

對我而言服務沒有一定的形象的。它不受性別種族年齡限制，只要是努力創造改變、不計收穫的付出，願意奉獻自己心力讓其他人、事、物變得更好，相信儘管是平凡腳步，也可以完成偉大的旅程。





Q&A

Sonya_ 王桑亞

Q：

還記得第一次服務的感覺嗎？

A：

第一次辦正式公益活動是七年級，那次是在照顧的是身障者的台北的聖安娜之家。還記得全班在一個溫馨小教室，院方醫護人員推著身障者們進場。起初是緊張的，因為從未和身障朋友們相處，後來發現他們是很單純、活潑的。印象很深刻有個妹妹手一直舉起來跟著節奏動，希望至少音樂能讓他們帶來一點快樂。

Q：

高中生涯裡，為甚麼想加入成為國際志工呢？

A：

家人給我的影響很大，我是美台混血，每年都會去美國旅行，旅行就像生活的一部分。但我喜歡能為當地有所貢獻的旅行，像父親之前去喜馬拉雅山騎腳車，去了印度附近的小村落交流；母親在其他國際志工組織有認養蒙古的孩子，這些事情讓我間接認識各地的陰暗真實面，而非旅行社呈現的如此陽光普照。我不喜歡現代年輕人出遊打卡拍美照的風氣，覺得旅行要留下的是與當地的連結。就像在志工服務期間短，但至少彼此交個朋友。即使相隔很遠，心裡都能有彼此。也反映出志工非單向給予，而是雙向收穫。



Q：

對你而言，年紀會是成為志工的阻礙嗎？

A：

不會！阻礙都是自己心理造成的。可能外界的刻板印象認為小孩做不了志工，但其實只要你有意願，年紀就不會成為問題。到了微客可以報名的年紀之前，還有其他活動可以參加；像我國小常和阿婆一起做便當送給附近獨居老人，便當部分由我操刀，可能廚藝不是很好（笑），但那也是一種心意啊！

我自己在志工的路上其實是很幸運的，因為我的同學、家人都很支持我。國小的時候就想參與國際志工，常在上網看簡章、照片，幻想有天也能輪到自己，現在終於達到國際志工的年齡限制門檻。



Q：

從隊員到成為領隊，心情上有什麼轉換嗎？

A：

我喜歡挑戰，出隊時是抱著體驗、闖闖看的心態，意外被選為領隊後才知道，原來領隊要肩負更多責任，並且要付出的更多。以領隊的身分來說當然領導力也很重要，雖然現在只是高中生，但我會抱著以往的态度，躍躍欲試期待有天能帶隊。

Q：

你會用哪三個詞形容自己呢？

A：

純，成為跟孩子一樣單純的人。樂，保持樂觀，找到轉機。暖，一句鼓勵的話、一個擁抱、一張卡片都有影響力，想當大家的小太陽。

總部的話



朱永祥

麻煩給我的生命來一個美麗的雲彩

聖經希伯來書說，我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔。奔那擺在我們前頭的路程。如同我們就像雲彩般圍繞在遠方的孩子們身邊那般。



麥詠欣

麻煩給我的法國號們來一些 selmer 草莓醬、hetman#12 還有 alcasa 火箭

致我從前的戰友 Conn8D 和 Alex103，對不起讓你們餓 10 年，希望 2021 你們可以定期吃飽。



洪巧玲

麻煩給我的腦袋來一桶銀杏

從小到大我總是健忘，每個時期的我身旁總是有一個像記事本的朋友，提醒我明天要考試、後天要聚餐、下禮拜要 oral，雖然聽起來很好笑，但是我真的超感謝生命中的這些小鬧鐘，我想就算來一桶銀杏，大概也治不了壞到根本的腦子吧！最後偷偷告白我在微客最親愛的兩顆小鬧鐘一小布和小白。



曾詩涵

麻煩給我的未來每一個日子裡都來一道媽媽的菜

每次媽媽在廚房煮什麼菜，縱使隔著一間房也可以聞的到，香香酸酸的，耶！今天是最愛的酸辣魚湯，有一股焦味，咦？馬麻又迷糊囉！自有記憶的那一刻起，我總記不得媽媽總共做了多少樣菜，我只記得每次吃飯大家臉上的幸福感，還有，媽媽永遠在廚房為家人添的飯。



林辰

麻煩給我的打烊好夥伴來一份茶王鱸魚套餐

還在打工的時候，我們總是羨慕著那些有能力點最貴套餐的人，還約定出社會後要一起回店裡點爆吃爆，但現實總是沒那麼美好，已是上班族的我們，卻還是 2 個人點一份最便宜的套餐哈哈哈，老實說吃什麼都好，重要的是有你一起笑看那些我們曾經的青春和理想。



范哲維

麻煩給我的生活一杯美式咖啡

不想緬懷過去和期許未來，只想好好活在當下。美式咖啡，就是一杯簡單、舒服、輕鬆、好喝、必備、有活力的飲品。希望他能提醒我，至少要享受一下生活！



蔡妙涵

麻煩給我的 1033T 配搭巧玲來一盤香濃滷辣的咖哩飯

2020 年，covid 19 讓一切彷彿靜止之時，遇見妳，作為 1033T 的夥伴領隊，就如這世界依然可親可熱，與微辣咖哩相當的滷口而可愛，我猜我已經開始細數懷念了，把熾熱的咖哩送給妳！



蘇子淵

麻煩給我的柬埔寨阿公來一杯咖啡

第一次到柬埔寨當國際志工時，遇到一位來自台灣雲林的講師，他待我們就像自己孫子一樣，因此我跟團員們都稱呼他「阿公」。阿公喜歡跟我們喝咖啡，並聊起他的人生故事，那裡的咖啡是在台灣完全無法複製的味道。想念那獨特的香味，也想念那片紅土大陸上，我的柬埔寨阿公。



王宣敏

麻煩給我的 2020 一袋雷根軟糖

2020 年，我的人生偏離了原有的規劃，走向了意想不到的地方，遇到了溫暖友善的人們。咬下一顆顆雷根豆軟糖，就像 2020 年一樣充滿未知的驚喜和挑戰，送給你！

特

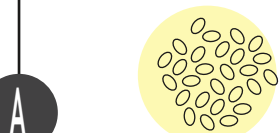
別

企

畫

蒙古奶嚼口

Clotted Cream



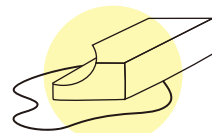
A

黃米
moderate



B

白砂糖
100g



C

無水奶油
200g

將A蒸熟並晾乾再用乾鍋中火乾炒。

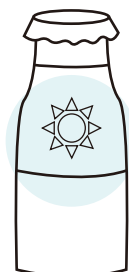


BCD以1比2比3的比例調配拌料。

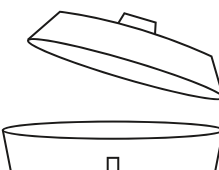


將拌料與炒香的黃米拌勻即可食用。

D



酸奶
300g



奶嚼口其實是將全脂牛奶過濾靜置

放在陰涼處兩至三天牛奶表面的那

一層凝固油脂通常厚度大概一厘米

B

C

C

D

D

D

泰國媽媽麵



泡麵
two



魚露
1/2 tbsp.
檸檬汁
1 tbsp.



糖
1 tsp.

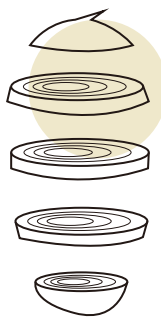
Yum Mama



蒜頭
moderate



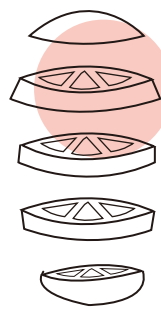
香菜
moderate



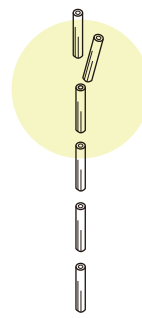
洋蔥
moderate



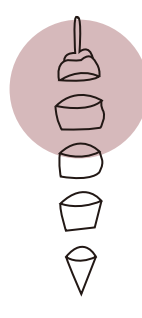
九層塔
moderate



番茄
moderate



芹菜
moderate



辣椒
moderate

將 A 與 E 的麵體與豬肉燙熟，豬肉選用國產豬健康安全無負擔，還可煎顆太陽蛋。



取一容器調配醬汁，B 與 C 依照比例調配，並放入泡麵附贈的調味粉均勻攪散。



將 D 區辛香料及配菜與上述兩項步驟混和均勻，另外芹菜可捏碎使香氣更突出。



豬肉
moderate

柬埔寨咖哩

將 A 的魚肉切成塊狀與調味料抓醃。



加入攪拌均勻後的 B 再醃製 15 分鐘。



醃製後加入攪拌均勻的 C 輕輕攪拌。

A



鹽
moderate



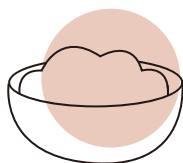
魚肉
one



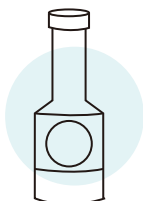
胡椒粉
moderate

Fish Amok

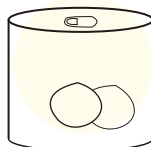
B



Kroeung 醬
2 tsp.



魚露
1 tsp.



椰奶
1 cup

熱一些油將 D 爆香並加進醃製好的魚。



將調味好的魚隔水蒸煮 10 到 15 分鐘。



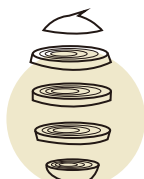
熟成後將切絲的 E 撒上更加提香提味。

C



蛋黃
1 cup

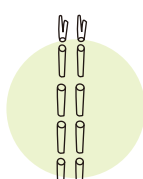
D



洋蔥
moderate

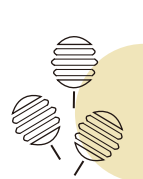


植物油
moderate

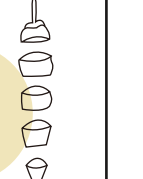


蔥
moderate

E



青檸葉
moderate



辣椒
moderate

印度豆子湯

A



水
300g



綠豆
200g



薑黃粉
1 tbsp.

將 A 放入鍋中煮爛後再滾 10 分鐘。



取一個乾鍋將 B 到跳跳跳之後熄火。



待 B 冷靜開小火加入 C 拌炒至上色。

India Dhal

轉中火加入 D，炒到洋蔥邊緣上色。



再加入 D 的番茄丁，炒成番茄糊狀。



轉小火加入 E 炒 20 至 30 秒即可。

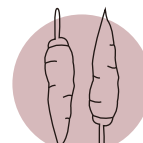
B



植物油
3 tbsp.



芥末籽
1/2 tsp.



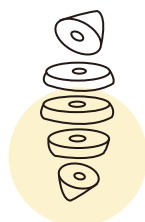
乾辣椒
three



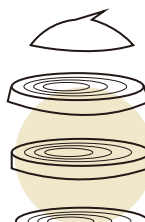
孜然籽
1/2 tsp.

C

D



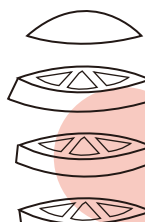
蒜頭
moderate



洋蔥
moderate



薑
moderate

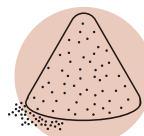


番茄
moderate

E



芫荽粉
1 tbsp.



孜然粉
1 tsp.

領隊活動 看這邊！

02/20 02/21 共識營

03/13 微愛而走

03/27 03/28 新進領隊入門訓練

04/24 04/25 領隊出隊行前集訓

微客燒 2021 February

主編 | 范哲維

文字編輯 | 陳紹恩、劉芳甄、葉奕均、林楚涵
李姿穎、邱羽婕、林煒絜、陳羿均

美術編輯 | 吳曇苓