

4

April 2018

No.173

# 綠主張



日常生活的革命

## 食農教育

2018 端午節粽子預購——「漢典」的三心良意

滴水涓流，分享「公益金」大小事

一起創造自己的「居場所」

## 食農教育 日常生活的革命



## 封面故事

「A菜就是大陸妹啦，所以只能算一種。」「哇！竟然有人寫出鹿角高苳～」「芋頭算是蔬菜嗎？」新竹市科園國小四年一班教室裡，學童分組比賽寫出的蔬菜名稱和數量，正熱烈討論著。綠食育課程讓孩子從小「識食」，拉近孩子與土地的關係，看到這一幕，我們可以更樂觀地相信，下一代會有更多在乎飲食、進而關心種出食物的土地的人。(封面攝影/忘忘)

## 版權

2018年4月/173期 ISSN | 2521-4535  
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄  
本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製 Printed in Taiwan

發行人 | 李修璋 總編輯 | 王琇姿  
編輯委員 | 于有慧、李修璋、吳蕙芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺 (依姓氏筆劃排列)  
主編 | 潘嘉慧 採訪編輯 | 黃榆晴  
文字校對 | 莊佩珊、陳怡如  
網站編輯 | 林如茵、陳宜茹 美術設計 | D-3 Design  
製版印刷 | 沈氏藝術印刷股份有限公司  
台灣主婦聯盟生活消費合作社北北、北南分社  
地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號  
電話 | (02)2999-6122  
台灣主婦聯盟生活消費合作社新竹分社  
地址 | 300 新竹市東區南大路175號  
電話 | (03)562-6500  
台灣主婦聯盟生活消費合作社台中分社  
地址 | 414 台中市烏日區溪南路二段68巷58號  
電話 | (04)2335-3772  
台灣主婦聯盟生活消費合作社台南分社  
地址 | 701 台南市東門路三段179巷107號  
電話 | (06)335-5665

勘誤 | 2018年3月第172期第17頁：木瓜採收後採取自然後熟……。此句正確應為：採取自然後熟或人工催熟。特此更正。

## 專題報導

- 4 食農教育：一場日常生活的革命 文/黃榆晴  
6 綠食育點線面，串起農業與食育現場 文/彭桂枝  
8 粘巴達假日學校：運用五感學習生活、復育田野快樂童年 文/歐陽惠如  
10 桌遊——食農教育的好幫手 文/謝文綺

## 產品平台

- 12 2018端午節粽子預購——「漢典」的三心良意 文/郭亭君  
14 鳳梨：金黃540天的在地台味 文/李婉婷

## 理事會與你談心

- 16 滴水涓流，實踐關懷——分享「公益金」大小事 文/楊婷琪

## 合作脈動

- 18 山里社區合作社 文/王翠菱

## 美好照顧

- 22 長照有限、社區無限：一起創造自己的居場所 文/五十嵐祐紀子

## 行動議題

- 24 日韓民間非基改倡議行動策略 文/陳儒璋

## 站所小旅行

- 26 春遊台中好食光——從三民到麻園頭站 文/台中分社編委會

## 共同閱讀

- 28 食魚教育的入門三堂課 文/賴威任

## 主婦食堂

- 30 一起動手做早餐吧！ 食譜設計/何振維、邱曉燕、何語宸、何紹國、何懷謙 文/潘嘉慧

## 圖說八道

- 32 自我保護到公民行動，抗空汙行動123！ 文/石毓菁 圖/Hui



## EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

綠色生活21天，  
百萬綠行動募集中！



響應2018台灣地球日，「綠色生活21天」由台灣環境資訊協會、國家地理頻道、綠藤生機共同發起，集結9位不同領域的綠色夥伴(合作社也一同響應喔!)一起為環境展開行動。連續21天，每天一個簡單綠行動，一起在日常生活中做一點小改變，也許你會開始習慣，隨時隨地，都對環境再好一點點。邀請你加入，一起讓台灣向2020年完成「百萬綠行動」的目標更進一步！  
活動連結：<https://goo.gl/MzzjW> 或搜尋「綠色生活21天」



## 428 藻礁永存音樂會



大潭藻礁告急，原訂「第七屆珍愛桃園藻礁健行」改以「藻礁永存音樂會」方式，走上凱道為藻礁發聲。歡迎大朋友小朋友一起參與，認識並守護珍貴的藻礁。  
時間：4/28(六)15:30-18:30  
地點：凱達格蘭大道  
活動內容：藻礁學習走廊、親子闖關遊戲、藻礁地景生態模擬創意展示、桃園藻礁劇團演出、綠能音樂會  
詳細內容請見臉書活動頁「428藻礁永存音樂會」  
了解更多藻礁議題：  
[www.pts.org.tw/ourisland\\_AlgaeReefs/](http://www.pts.org.tw/ourisland_AlgaeReefs/)



《食·農：給下一代的  
風土備忘錄》出版分享會



■ 竹北場「為什麼要推動食農教育？」  
時間：4/28(六)14:30-16:00  
地點：或者(竹北市文興路一段123號)  
■ 台東場「如果食農教育成為全民必修課」  
時間：5/5(六)19:30-21:00  
地點：食冊café書店(台東市洛陽街265號)  
■ 嘉義場「往返鄉村與都市之間的節點——食農教育」  
時間：5/19(六)14:30-16:00  
地點：島呼冊店(嘉義市北興街86號)  
詳細資訊請見游擊文化臉書活動頁



## 世界地球日綠生活市集

邀請綠色攤主齊聚一堂，鼓勵以「以物易物(務)」的方式推廣團隊理念，以綠色服務、手作料理或互動課程，讓每一個團隊的友善理念可以在市集不斷擴散及傳遞。合作社也是攤主之一，當天在市集將有格外品分享以及入社說明會。  
時間：4/22(日)13:00-19:00  
地點：台北市信義區松勤街54號(信義公民會館/原四西南村)





## 一場日常生活的革命！

# 食農教育

文／黃榆晴 攝影／志忍

講台前，「綠食育」推廣員彭桂枝喊一聲「開始！」，台下的新竹市科園國小四年一班小朋友蜂擁而上，一個個奔到黑板前拿起粉筆咻咻寫下各種蔬菜的名稱，分組比賽結算成績後，每組竟都寫出了超過三十種蔬菜！班導師笑說，班上學生前一個學期到教室樓頂的農園學種菜，所以認得很多菜。從這些孩子身上，可以看見近年民間推行「食農教育」醞釀的初步成果。

談到食農教育，就會聯想到日本在二〇〇五年開始實施的「食育基本法」，將安全飲食、產消關係、活化地區、飲食文化、友善環境、地產地消以及提升糧食自給率的思考，都導入國家政策及法律層級，

並開展出從家庭、學校、社區到地方政府都可以依循實踐的具體推進方式，在情感面更提出「感謝大自然的恩惠、以及與飲食有關的人與活動」的訴求，形成席捲日本的全民運動。豐碩的運動成果，不僅台灣民間與政府單位都赴日取經，也成為歐美先進諸國參照仿效的對象。

關注農業與教育的記者、作家楊鎮宇，在《食·農——給下一代的風土備忘錄》一書中寫道：「推動食農教育首先會先遇到斷裂的現象：人與人、人與食物、人與農業、人與環境的疏離與斷裂。」回看合作社與早期共同購買走過的軌跡：用「一籃菜」實現計畫生產、減少食物浪費；透過解說員培訓及入社說明會與新社員面對面傳達理念；社員最期待的「生產者之旅」可以學習最鮮活的農業知識；「主婦食堂」除了提供營養美味的食譜，更讓產品成為連結「食育」與「食慾」最直接的管道。社員在合作社的每一次利用和參與，



新竹市科園國小與新竹分社長期合作，推廣綠食育理念，推廣員帶領四年一班學生透過「種子想開花」趣味活動學習植物生長要素、也用觸覺嗅覺等感官仔細辨認蔬果。活動結束後全班開心合影。

都蘊含了修補這些斷裂、彼此連結的意圖和行動，也是食農教育在生活中的具體實踐。

本期食農教育專題，介紹新竹分社近兩年逐漸紮根茁壯的綠食育推廣計畫，投入甚深的計畫主持人彭桂枝分享她觀察到的城鄉差異與結合學校資源的實踐方式；新竹粘巴達假日學校設計一系列課程，在遊戲中帶入食農教育，讓孩子找回與土地的連結；此外，也介紹四款以食物與農業為主題的桌遊，希望不論小孩大人都可以透過輕鬆好玩的桌遊，認識低碳農業、節氣文化、在地米食文化與均衡飲食。

「相信消費可以改變世界！」是合作社的核心理念，而食農教育的最大大公約數、也是人數最多的關鍵角色，就是消費者。長期關注農業議題、在台灣推動食農教育法的立法委員蔡培慧說：「食農教育是日常生活的革命！」讓我們一起推動這場革命！



## 綠食育點線面 串起農業與食育現場

文／彭桂枝·二〇一八綠食育點線面「連結·跨越」公益金計畫主持人 攝影／忘忘



1

新竹分社與地方社會連結，進行食育倡議的緣起，可以回溯到二〇一四年，社員們投入校園午餐運動，提出基改食品退出校園午餐、落實食育及環境教育，以及一週至少提供一次友善耕種午餐（地產地消）這三大訴求。行動後，大家體認到綠食育推動的重要性，也慨歎桃園苗區與雙北市資源的城鄉差異。新竹分社營委會基於實踐關懷地區社會的合作社第七原則，決議投入綠食育的培力、紮根及推廣，並將議題推廣小組納入教委會組織內，由教委會負責陪伴。

### 城鄉食育經驗有差異

我們發現都會區的學童對食物的認識，大多來自校園午餐，以及週末與家人出外用餐的經驗。由於家庭普遍缺乏烹煮及飲食文化傳承的食育經驗，市售商品的外觀、廣告以及味道，極易影響學童對食物的認知。我們在國小分享繪本《阿平

的菜單》，並用橘子香精及色素調製出汽水時，許多學生會被化學添加物的顏色及香味吸引，而忍不住想喝；學童認為草莓香精就是草莓口味，但真正的草莓口感酸甜且多元，學童反而會覺得味道不對。而鄉間的學童，對農業及食育經驗，雖然接觸較多，但不見得覺得這些經驗是珍貴的。綠食育課程的引進，有助於強調原味、飲食文化及生活經驗的重要。有一次我們到某農會家政班分享食品添加物知識，並搭配雞蛋布丁實作的課程，阿嬤下課後把用心做好的布丁帶回家給孫兒吃，隔週阿嬤回饋說，孫兒竟然不賞臉，覺得蛋奶味太重，還是便利超商的布丁香甜。我們鼓勵阿嬤要勇敢教授孫兒食物的原味及飲食智慧。

### 銜接學校教育、知識與實作並重

這些經歷刺激我們開始思考：媽媽們須照顧家庭與孩子，可投入推廣的時間有限，無法長期蹲點經營，那又要如何深化綠食育呢？主婦聯盟環境保護基金會綠繪本召集人林玉珮無私地分享「綠食育夥伴學校」概念：入校推廣前，先和學校老師討論，並演示教案，提供教師思考如何與現有的教學結合；確認雙

方合作意願後，再申請課程，安排推廣員進班；進班結束後，雙方交換觀察及建議，調整後續教案的深淺度，並累積彼此的綠食育經驗。我們調整模式，與學校或組織長期合作，建立夥伴關係，讓學童的綠食育概念能和學校教育銜接起來。

除了針對學童的綠食育課程外，我們也設計了成人的版本。教案概念來自在社大開課的社員：姜淑禮和葉雪霞。她們常感慨許多年輕父母對於料理食物的陌生感：怕合作社肉類髒，沖洗後才烹煮；不敢買整尾魚，因為不會煎；也有人不會切鳳梨。她們建議綠食育教案不需引經據典，運用基本的食育知識，加上簡易的實作，既可以增加回家後動手做的意願，在料理食物時，也能重新思考背後的社會及環境議題。

二〇一八年，歡迎桃竹苗區的朋友申請綠食育課程，也歡迎社員加入培訓的行列，和我們一起深耕綠食育！

### CHECK THIS

#### 綠食育推廣課程

目前規劃的綠食育課程主題包括：基改食品知多少、食品添加物知多少、綠繪本教學應用、建構綠色生活圈～認識合作社、剩食與全食、糧食自給率與當季當食、汙染從清潔後開始、我們要喝乾淨水。

■ 申請方式：至遲請於活動前1個月，先電郵索取申請表，填寫後回覆至信箱，後續將有專人聯繫。「綠食育夥伴學校」合作專案，歡迎桃竹苗區學校於前一學期申請，以便安排學校說明會。

■ Email：greenbookhucc@gmail.com

■ TEL：召集人彭桂枝 0937-989482

1 新竹市科園國小學生分組趣味競賽，踴躍在黑板上寫下認識的蔬菜名稱。2+3 綠食育課程中，讓學童DIY製作輕食，這天做的是「全麥餅皮芽菜捲」，食材全來自合作社，自己做的食物吃起來特別香！4 學童將手伸進不透光的「神秘袋」，運用感官辨認袋中蔬果。



2



3



4



CHECK  
THIS

### 磚砌大灶煮食好風味

走進竹屋廚房，大灶上冒著炊煙，鍋子裡煮的是當天午餐：田園蔬菜肉片麵。本身也是新竹站社員的粘峻熊說，為了讓孩子們吃到安心的食材，肉製品都會選擇主婦聯盟合作社的產品，蔬菜則以附近小農阿嬤種植的為主。早上會先請孩子們協助剝菜洗菜，再交由助教烹煮。當天廚房助教是清華大學人文社會學院學士班的劉敬恆，他笑說平時在家不太會動手做菜，在這裡有時會遇到不認識的菜，就要去問、去學習料理方式，連動手劈柴、要加多少柴薪才能煮熟，也都是透過一次次的經驗學來的。

■ FB：粘巴達假日學校



## 運用五感學習生活、 復育田野快樂童年

### 粘巴達假日學校

文／攝影／歐陽惠如·第六屆社員代表

位於竹北溝貝農地的粘巴達假日學校，佔地一千三百坪，沒有圍牆，中央保留類似傳統三合院「埕」的設計，環繞著苦楝樹、茅草屋、高腳樹屋、沙地、磚造火炕、環保廁所、茅草迷宮、小池塘等自然素材搭建的空間，孩子們往來穿梭，或盪鞦韆、或攀爬爬高、或草堆開戰、或發呆閒晃，自由在地做想做的事。

#### 遊戲文化的世代傳遞

創辦人粘峻熊，孩子口中會玩

的「粘巴達」校長，輔仁大學會計系畢業，一九九二年轉換跑道擔任幼稚園老師，長期參與體制外幼兒園經營，二〇〇四年開辦假日學校，帶著許多家庭上山下海玩透透。「這三十年來台灣發展成都市化社會，兒童的課後時間都被安親班及各種才藝班佔據，我們小時候的三合院大埕或是在街頭巷尾吆喝鄰居出來玩耍的空間消失殆盡，以前玩跳格子、跳橡皮筋、戰國王、爬樹、玩泥巴、抓魚、灌蟋蟀，現在的孩子都不會玩了，大人也不知道該怎麼跟孩子玩，我們這一代沒有將這些遊戲保存下來。」有感於此，在彰化農村長大的粘峻熊，看見台灣傳統遊戲的價值與意涵，遂著手整理出台灣童年遊戲文化，例如跟土玩、跟火玩、跟水玩、跟動物玩、節慶、烹飪、冒險遊戲等等主題。二〇〇一年落腳竹北後，逐步在這塊土地上實踐理想的童年遊戲廣場。

#### 「有機教育」 返回田野與土地的

長期關注兒童發展的粘峻熊認為，教養孩子跟種植蔬菜有異曲同工之意。「現在孩子花很多時間補習英文數學，長大考上大學、成績都不錯，但就像施了很多化學肥料的蔬菜，都是虛胖，因為孩子只有高學歷，生活經驗卻很貧乏。我們帶孩子返回田野，在土地上摸索學習，就是一種『有機教育』。」採訪當天正在進行小農夫課程，孩子分成幾組，跟著導師種植絲

動手做來吃，應該是運用到所有感官的生活學習。」導師帶著孩子們從拔草、鬆土，到為種苗覆土，也讓孩子使用鋸刀切割竹枝，製作保護支架，從中可以學習測量、工具使用、固定、結繩等技能。劉錦達老師說：「當孩子親手種下，也思考如何保護菜苗不受風害，這就是一種生命教育。」

這是一堂不用寫黑板、不用解釋理論的課程，運用動手示範與鼓勵嘗試，引導孩子自我發現、調整與改變。粘巴達假日學校為孩子打造的不僅是寬廣的遊戲場所，更珍貴的是為孩子守護著自由奔放的心靈國度。



### 米桌遊

**研發者** | 主婦聯盟環境保護基金會志工  
馬仲玲、許淑娟  
**遊戲人數** | 單人就能玩  
**遊戲時間** | 可設定獲取米粒的數量  
來控制遊戲時間長度  
**適玩年齡** | 10歲以上

2017年南社辦理的下港主婦·塩油會活動現場，有一個攤位特別吸引孩子駐足，探頭張望，原來是「米桌遊」！研發者馬仲玲、許淑娟因曾參與白玉蘿蔔節的活動規劃，加上熱愛桌遊，於是把稻米的相關知識設計成大富翁的形式，貼近孩子的經驗，玩起來就容易上手。馬仲玲談到這款遊戲有幾個目標，一是讓大家認識在地的米食文化，介紹稻子種植、採收、機具的演進和米食的變化運用，如湯圓、年糕或米披薩等；二是以糧食自給率為例，讓玩家體認到國家政策會深深影響人民的生計；三是帶入對環境友善的農作方式，寓教於樂。



### 好食曆

**研發者**—禾樸文旅  
**遊戲人數**—2~8人，也可運用在大型團康活動  
**遊戲時間**—20~30分鐘  
**適玩年齡**—6歲以上

絲田水吉永續生活執行長孫崇傑，有感於大家熟知十二星座卻說不全二十四節氣，但是從前的農村生活正是照著春耕、夏耘、秋收、冬藏運作，而對應節氣生長的農作物也比較不需用藥，相對安全。因此在遊戲中藉著扮演廚師，配對各節氣的食材烹調出一道佳餚，輕鬆學習節氣與作物的相關性。



### 食物王國大冒險

**研發者** | 芒果社企  
**遊戲人數** | 2~4人  
**遊戲時間** | 30分鐘  
**適玩年齡** | 8歲以上



擁有營養師專業背景的芒果社企團隊，在訪談許多家長及老師之後，發現孩子的飲食習慣是一個令人頭痛的問題，舉凡只愛吃零食、把飲料當開水喝、看到正餐就沒胃口，以及食材經嚴格把關烹調的營養午餐，常不受學童喜愛等，種種疑難雜症，激發他們結合遊戲設計師研發桌遊的想法。孩子透過桌遊故事裡的角色扮演，體認唯有攝取多元食物才能成為勇士，進而對抗零食、甜食、飲料及炸物四大魔王，同時學習食物得來不易、珍惜剩食、均衡飲食、不偏食挑食的好習慣。



用石油能源，當然相對製造出更多的溫室氣體。希望透過一顆蛋的生產旅程，反思人類可以選擇在地、當季、友善種植的食材，甚至可以開始考慮在自己家中養雞生蛋，減少對石油的依賴，避免對環境造成更多的傷害。

# 桌遊

## 食農教育的好幫手

文／謝文綺·第六屆社員代表 攝影／潘嘉慧

大人小孩都愛玩的桌遊，由於有極佳的互動性，不分男女老幼、新手老鳥，都能很快地投入遊戲之中。早期桌遊多由國外引進，近來國內發行幾款桌遊，除了休閒娛樂目的外，也能讓食農教育變得更有意思！接著就來一一介紹吧！

### 桌遊工作坊開課啦！

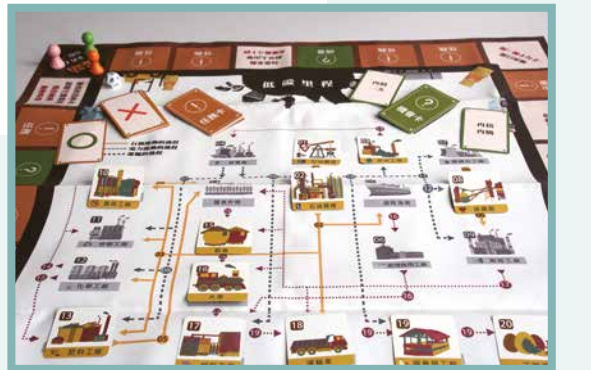
主婦聯盟環境保護基金會台中分會2018年將於4/26、5/31辦理2梯次桌遊工作坊，邀請研發者授課，教材選用「低碳里程」、「好食曆」、「食物王國大冒險」3款桌遊，邀請有興趣的民眾參加，學習桌遊玩法，以及生態保育的理念傳達方式。活動及報名詳情請見台中分會網頁。



### 低碳里程

**研發者**—禾樸文旅  
**遊戲人數**—2人以上團體合作遊戲  
**遊戲時間**—20~30分鐘  
**適玩年齡**—9歲以上

二〇一七年農委會水土保持局南投分局針對農業六大議題中的「低碳農業」與「節氣文化」，委託禾樸文旅研發兩款桌遊：「低碳里程」與「好食曆」。低碳里程內容發想者合樸農學市集創辦人陳孟凱說，台灣一天吃掉一千多萬顆蛋，集中飼養、大量製造的過程中，不論是飼料、肥料、農藥、運輸等等，無一不是使



# LET'S PLAY GAMES!



## 二〇一八端午節粽子預購 「漢典」的三心良意

文／郭亭君 企畫部企畫課課長  
攝影／郭亭君、阿春（主圖）、漢典食品



攝影／漢典食品



生產者	品名	規格	售價
漢典食品	肉粽(漢典) <b>NEW!</b>	2入	150
		6入	435
富澄御坊	北粽	2入	160
		6入	460
餐御宴	台式肉粽(南粽)	2入	135
		6入	395
		紫米芋頭粽(全素) <b>NEW!</b>	2入
	花生菜粽(全素)	6入	265
		6入	270
<b>限量</b> 信功肉品	肉粽(信功)	2入	175
<b>限量</b> 祥太米食	鹼粽(全素)	6入	195
		紅豆鹼粽(全素)	6入
<b>限量</b> 阿南達	五穀素粽	6入	415

### 2018 端午節粽子 預購

#### 【預購期間】

4/16(一)～5/5(六),  
班個配至  
5/4(五)17:00止

#### 【取貨期間】

6/4(一)～6/16(六)  
• 6/18(一)端午節



漢典總經理鍾紀銘。

漢典冷凍調理食品(下稱漢典)位於農業大縣雲林二崙鄉，是由鍾紀銘總經理創立於一九九七年。說起回憶道，「當時我經營連鎖補習班，家長因為工作忙碌，小朋友下課後送到安親班，下班再接回去，也沒時間料理三餐。」他觀察到這是未來的社會型態，決定以「簡單、方便、快速、安全」為原則，轉而投入冷凍食品業。今年邁入第二十一個年頭，本著初衷，從原料、研發、生產製造、物流、業務，環環相扣，提供最安心的食品給大眾。

#### 源頭把關，成品就放心

「原料從源頭把關，產品就不容易有問題。」鍾紀銘說。漢典在原料端的控管上，下了很多苦心。一是原料端冷鏈，進倉庫之前一定會測試中心溫度，確保食材新鮮；二是原物料效期，漢典自主管理加工的原物料，必須要有三分之二以上的效

「食物全利用，減少食物浪費」也是合作社長期實踐的消費運動理念。漢典用分切雞肉後產生的雞骨架，製作成「濃縮白肉雞高湯」及「濃縮善糧黃金雞高湯」。二〇一七年，為了解決虱目魚部位利用不均的情形及使用剩餘蝦仁剩餘的蝦殼及蝦頭，開發出了清爽的「濃縮虱目魚高湯」及濃郁的「濃縮蝦高湯」，都讓合作社的全食物利用往前邁進了一大步，這些產品也深受社員歡迎。

#### 誠意十足的繁複製程

今年漢典首度製作肉粽，光是一顆肉粽內的指定原料就高達十一種。每種原料到貨的時間不一定相同，原物料驗收後需單獨存放，做好的成品也需要單獨儲存，不論是驗收所需人力及空間，都需格外費心。

漢典的肉粽除了使用高比例指定原料外，另一大特色就是結合了北部粽及南部粽的作法。師傅先以南粽手法，將生米拌炒至三分熟，包入五花

期，才能通過驗收標準，以保存期限一年來說，進到廠內的原料效期至少要有八個月以上才允收。

#### 指定原料，安心的堅持

「和一般廠商合作，原料端大多交由我們處理，僅針對成品做口味上的要求。不過，合作社不一樣，大部分需用指定原料。以肉粽來說，連肉桂粉都有要求。」漢典業務黃淑君小姐說。

「指定原料，產品互用」是合作社最初就有的開發原則。以目前有效社員四萬多人的規模，已經很少發生「找不到生產者」的情況。但在創辦初期，為了提高社內產品的利用，同時也打造優質生產者合作的平台，因此實踐此精神理念，並貫徹至今日。漢典就是因為認同這樣的理念，也一路合作至今。

#### 有心實踐全食物利用

肉、栗子、鹹蛋黃等原料，進行水煮熟化，最後再加上一道步驟，就是北粽的蒸煮，用意在於讓粽子的水分減少，糯米吃起來會比較Q。講究的製作過程搭配純手工包裝，為今年端午肉粽帶來新的風貌。

#### 急速冷凍，新鮮良意不打折

一般人對冷凍食品常有不新鮮的印象，但真的是這樣嗎？大家可以思考，在傳統市場採買溫體肉，在室溫下容易孳生細菌，再者，食物烹調後放冷再進入冷凍，過程中會經過攝氏七、六十度細菌快速繁殖的危險溫度帶。但是，以肉品原料為例，漢典選用冷凍肉品，屠體宰殺後進入急速冷凍，完成包裝後再進到漢典加工，加工完成後馬上急速冷凍至零下三十五度，反而在新鮮度、安全上更有保障。肉粽製程也是相同原理，蒸煮過後直接進入零下三十五度的急速冷凍，所以粽葉外會有一層霜，並非凍壞喔！





**蘋果鳳梨**  
台農6號

**特色** | 綠皮，冠芽皆為鋸齒狀的尖刺。具蘋果清甜香氣，果肉細緻。  
**新鮮賞味期** | 此品種較不耐儲存，綠皮帶1至2果目黃(註：鳳梨外皮一格一格像眼睛，便稱「果目」，蘋果鳳梨會自最靠近鳳梨頭的果目開始依序變色)，或常溫3天內最佳。



**甜蜜蜜鳳梨**  
台農16號

**特色** | 綠皮，果肉纖維最細嫩，病害多、栽種不易。  
**新鮮賞味期** | 綠皮轉略黃(註：甜蜜蜜與蘋果鳳梨不同，不會一目一目變黃，而是整個外皮大面積轉黃)，或常溫3天內最佳。



**紅寶石鳳梨**

**特色** | 冠芽不全為綠色，稍帶橘黃，耐熱。香氣、酸氣、甜味層次豐富。  
**新鮮賞味期** | 常溫5天內最佳。



**土鳳梨**  
台農2號

**特色** | 糖酸比適中，風味濃郁。  
**新鮮賞味期** | 常溫5天內最佳。

# 鳳梨： 540天的在地台味

往田裡去！跟著節氣吃果子

文·攝影/李婉婷·企畫部企畫課專員



**金鑽鳳梨**  
台農17號

**特色** | 風味濃郁，果芯鮮嫩可食，糖酸比佳。  
**新鮮賞味期** | 此品種耐儲存，常溫14天內最佳。

## 合作社的鳳梨農友

李昭貴



**產地** | 屏東內埔  
**栽種方式** | 安全用藥、低化肥

今年76歲的李昭貴，已與合作社合作10餘年，其栽培地大部份為沙石礫土，蓄熱與排水性佳的特性極適合鳳梨生長。李昭貴以大面積栽培模式，企業化經營鳳梨生產，需要固定人力協助，也提供了當地農村就業機會。

黃盛男



**產地** | 高雄大樹  
**栽種方式** | 安全用藥、低化肥

從小在自家鳳梨園長大，20多歲時便承襲家族土地，全心投入栽種行列已近一甲子。76歲的他遵從傳統農業古法，依循節氣之轉變栽種、採收，鳳梨園部分採自留種，工作繁複而費時，只為掌握鳳梨品質與大小。

巴錦楸(綠冠)



**產地** | 高雄大樹  
**栽種方式** | 無農藥、草生栽培、自製堆肥、有機肥

今年55歲的巴錦楸在中年毅然辭職，回鄉成立「綠冠有機農場」種鳳梨。10年來，他秉持和自然生態對話的精神，不捕鳥與老鼠；支持循環經濟概念，收集枯枝、樹葉與廚餘，自製堆肥；農場30%以上面積用於造林，滋養水土。

李萬枝



**產地** | 台東鹿野  
**栽種方式** | 安全用藥、低化肥

栽種鳳梨已有20多年的李萬枝，27歲自嘉義農專畢業後，更以熱誠的心種植安心作物；種苗完全自行繁殖，採行分區輪作，以保持地力、維持生產品質。他也致力蝴蝶生態保育，用心對待自然萬物。

台灣人對鳳梨的印象，多半烙印在逢年過節、供在那神案上拜拜的「鳳梨花」，象徵旺來與吉祥；又或者是那一顆顆代表台灣味，以「二號仔土鳳梨」為餡料的鳳梨酥；陪著台灣人民走過漫漫歲月的鳳梨鐵罐頭，則以「開英種」為主。鳳梨百百款，合作社供應的鳳梨品種又有哪些？各自有何特色？一起看看吧！

請社員多多利用鳳梨，挺農友！

### 金鑽鳳梨(環保級)

**生產者** | 巴錦楸-綠冠  
**售價** | 99元/顆 (2017年價格約125元/顆)  
**規格** | 1.2 ~ 1.5斤



看更多鳳梨介紹  
與料理請掃描  
QR CODE





## 滴水涓流，實踐關懷

### 分享「公益金」大小事

文／楊婷琪 公益金審核小組召集人



楊婷琪  
第六屆理事

社員加入合作社的初衷，除了希望吃得安心、用得安心，更是出於認同共同購買的理念，即集結消費力量改善世界。但多數社員可能不清楚合作社還有公益金的制度，根據《本社章程》：每年度結餘的百分之十提撥為公益金，作為發展本社組織區域內合作教育及其他公益事業之用，並訂有《公益金使用辦法》。簡言之，透過公益金能回饋更多資源給社會，具體實踐合作社第七原則「關懷地區社會」。

### 擴大社員參與

雖然有如此立意良好的公益金制

度，但因為和一般企業設立的基金不同，目的非為行銷社會形象，合作社並未特別宣揚，因此鮮為人知。不過近年來社員們開始關注，希望讓更多人了解和參與，將這筆社員共同累積的公益金，做更好的執行和發揮。

第五屆社員代表大會將「公益金使用辦法」制訂得更完整，二〇一七年第六屆社員代表大會時再次提案修正，有意在擴大參與和公開透明，重點有兩項：

一、第二十條：審核作業改為理事二名，會同各分社代表各一名組成審核小組擔任，監事得列席審核小組會議。

能源、照護、公共議題，及年度公益金固定提撥（如下圖表格）。

經整理發現，固定撥款給予支持團體或持續關注議題，對公益活動的發展有實質幫助。年度公益金固定提撥百分之三十予主婦聯盟環境保護基金會作為其組織發展之用，多年來基金會的倡議和合作社的消費行動相輔相成。有些團體已經和合作社攜手前行多年，例如串連糧食和食安議題的「非基改行動聯盟」、「麥田音樂會」、「新竹分社綠食育推廣」、環保及反核的盟友「地球公民基金會」和「綠色公民行動聯盟」，以及提供照護需求的「乳癌病友協會」等，也常看到社員積極投入的身影。此外，我們開始鼓勵各分社營運委員會建議補助單位或計畫案，第一個案例是新竹分社提案推薦「桃園在地聯盟」成為長年合作團體，以具體支持守護桃園藻礁的行動。期盼透過各分社了解在地，發掘及支持更多地區性組織，落實關懷地區社會。

公益金多年來支持生產者喜願麵包坊舉辦「麥田狂想音樂會」，攝於2017年音樂會現場。（攝影／林如茵）



各類別的案件量和補助金額占比

類別	申請案量	補助金額占比	補助金額
年度公益金固定提撥	7	33.35%	4,507,490
合作	15	4.23%	571,599
糧食	21	14.53%	1,964,665
環保	19	20.22%	2,733,820
能源	13	9.87%	1,333,754
照護	6	9.63%	1,302,000
公共議題	16	8.17%	1,103,874
總計	97		13,517,202

※【本社法 107】公益金使用辦法第四條：年度公益金應提撥30%予主婦聯盟環境保護基金會作為其組織發展之用。前項年度公益金，係指本社當年度結餘分配之公益金數額。2017年以申請金額計算。（圖表整理／公益金審核小組）

二、第二十一條：申請案經社務會審核通過後，獲補助之對象及其計畫書、金額，以及結案時的執行成果報告將公告於官網。

公益金審核小組成員新增至七位，雖然大家都是第一次參與，但討論申請案時，視角更多元，有更多觀點激盪，也能更妥善地把關。而各分社推派代表的過程，也讓社員有多一次機會學習民主參與。以新竹分社為例，推選代表的議案在分社營運委員會正式提出，請主委們帶回各區會討論提名候選人，分社營運委員會再投票決定分社代表。尋覓適當人選時發現，社員們因而進一步認識彼此的興趣專長，

### 善用公益金：找出策略與重點

並發掘出新參與的熱心社員。二〇一七年五月開始，本社官網設立「公益金專區」，公布詳細相關資訊後，能見度大幅提升，有意願申請的單位隨之增加。為了方便各計畫申請作業及安排審核事宜，首度公告固定的受理時間，分別在一、四、七、十月的二十日止。自此公益金的審核核撥流程就更完整、公開了。

公益金審核小組每次開會時，會先行討論審核的重點原則，包含符合本社理念、組織評價、計畫內容、預算編列合理性、持續關注議



## 推動部落經濟、傳承賽德克文化 山里社區合作社

文／王翠菱，國立東華大學人文創新與社會實踐研究中心經理  
圖片提供／國立東華大學人文創新與社會實踐研究中心



在賽德克的傳統中，婦女是為了準備女兒的「嫁妝」而織布，讓出嫁的女兒可以帶上幾十件pala（用傳統地織機織的布）到夫家，藉由織布表達對女兒無限的愛。（山里社區合作社提供）



1 藍天白雲、豐坪溪的曲流、田間山豬的掘痕……這些山里部落的日常，讓從都會來的朋友充滿驚嘆！ 2 復種傳統的芋麻品種，結合生產及文化體驗，不僅復興傳統編織技藝，更意味著人與環境、人與人之間的重新連結。

### CHECK THIS

#### 合作社小檔案

##### 【成立時間】

2016年9月完成登記

##### 【社員數】

14人

##### 【股金】

新台幣30萬元

##### 【提供服務】

1. 探索山里體驗遊程（獵人、織女、部落）
2. 賽德克風味餐
3. 單品農產銷售

##### 【洽詢】

理事主席王碧雪 TEL：0988-978717

或監事主席謝秋生 TEL：0910-552744

### 走進山里

山里部落是花蓮縣賽德克族群中最集中的部落，位在花蓮縣卓溪鄉。由台九線二八一、五公里處轉進中央山脈，開車約十五分鐘可抵達。部落群山環繞，豐坪溪流穿其中，將部落區隔成下村、西包兩個部分。部落周邊可見山羌、山豬的活動痕跡或聽見其叫聲，螢火蟲季節有群聚飛舞的螢光點點，仍保有多樣的自然生態環境。文化特色方面，部落因為地理位置的區隔，與外界交流較少，因此仍保留其傳統特色。在賽德克族的文化工藝中，男性製作工具、弓箭、獵具、口簧琴、藤編；女性則負責織布——不是為了交易買賣，而是作為出嫁女兒的嫁妝。

#### 為推動部落經濟成立合作社

山里部落以一級產業為主，現有的農作物包括苦茶樹、梅子、稻米擁有，不會被廠商賺走；最終目的希望可以成立加工廠，自行榨油、包裝、販售，未來可收購卓溪其他地方苦茶籽來榨油，增加合作社收入。」

「合作社可收購其他村落好的產品，如立山部落稻米等……自行加工、販售，成立自家品牌；可透過合作社發展部落優勢，絕佳的自然環境，體驗在地工寮活動等；協助利用外地觀光資源，整合當地部落老人、小孩，例如買老人種的菜、蓋食堂讓小孩一起吃飯等；成立合作社將部落發展起來，可增加年輕人回鄉動力。」（2015/02/15產銷班會議紀錄）

對於合作社的成立，也有許多的理想性：

- 一、能自行生產整合，自行獲利。
- 二、合作社可收購其他產品進行加工、販售並獲利。
- 三、人人皆為老闆，獲利公平分配，避免不必要的剝削。

（2015/02/15產銷班會議紀錄）

及少量的火龍果、咖啡、筆柿、香蕉、枇杷等。由於一級產業的收入不穩定，也使得族人必須離鄉外出謀職、打零工，才能維持生計。目前部落有一百八十三戶，實際居住人數僅約二百人，以六十歲以上、十九歲以下的老幼人口佔多數，青年大多離開部落到外地就業。

二〇一五年底，在國家發展委員會六級化產業輔導中心的協助下，族人認為部落產業必須將一、二、三級產業作有效的整合與增值，才能提高一級產業的經濟價值。因此，以部落會議主席、社區發展協會理事長、產銷班班長及苦茶油產銷班第三班為主的成員，共同發起組成「有限責任花蓮縣山里原住民社區合作社」（簡稱山里社區合作社），做為部落推動經濟的窗口。部落成立合作社的過程中，族人討論的共同想法包括：

「合作社向班員收購產品時，可以即時發放錢給班員，並可由合作社進行其他加工，販售後還是合作社

#### 山里部落體驗行程

合作社業務除了農產產銷之外，將文化的發展與傳承列為優先工作，規劃發展學習型經濟，納入文化導覽、文化傳承教育、生態體驗、環境教育等內容，推出不同主題的體驗行程。利用復育完成的三分地芋麻園，將芋麻抽絲編織的十四道工序規劃為「織女體驗學習課程」，以部落長者為業師，指導學員將芋麻的種植、加工（芋麻抽絲）、編織體驗教育整合為一，增加農民與編織者的經濟收入，吸引年輕人學習傳統編織技藝。

另一受歡迎的體驗行程是「探索山里」，由部落獵人徐福田帶隊，經山里的獵徑步道，觀察山豬、山羌的活動痕跡，來到大果油茶、咖啡等作物的種植園區，了解作物田間種植的情況，由烏龜山俯瞰豐坪溪流景觀，再回到部落拜訪織娘，讓民眾透過體驗活動深入認識部落生態文化。



## 南北廢核大串連 節電就是最好的發電

文／忻儀·節電撲滿專案執行 攝影／潘嘉慧



北台灣廢核遊行現場，社員們高舉著節電標語，一起呼籲大家節電即是發電！

二〇一一年福島核災後，每年的這個時節，在台灣也會舉辦廢核遊行活動，時屆福島事件七週年，隨著二〇一五年核四封存後，遠在台灣的人們逐漸淡忘此事，但在台北、高雄仍每年舉辦相關活動，提醒民眾核能並非選項，能源轉型刻不容緩！

政府為了解決國人用電不斷成長的問題，近來又將重啟核電、重建深澳電廠作為選項，這與政府原先廢核減煤的計畫背道而馳，倘若這是國人樂見的發展，那麼該如何具體行動來解決用電不斷攀升的問題呢？二〇一四年首爾市長朴元淳用「省下一座核電廠」的計畫取代興建新電廠的案例中，光是節電項目僅花了一年半，市民的節電量即達到四十四億度的成效，顯見城市節電的潛力無窮。<sup>1</sup>

節能減碳儼然已是一種信仰價值，但有信心卻沒有行動是無益的，合作社呼籲民眾以每期「一戶節一度電」為目標，共同響應用電零

成長！合作社甫推出「節電撲滿」活動，即受到高度迴響，三月十日在高雄的「勿忘福島、能源緊急」、三月十一日台北以「面對核電代價、翻轉能源未來」為主題的廢核活動中，節電桌遊與節電塔羅活動受到大小朋友歡迎，現場更有超過兩百位民眾為了展現行動的決心，熱情響應登錄節電撲滿活動。

### 節電桌遊

由台南分社環境議題推廣「食光機小組」所開發的「節電桌遊」，設計了二十六道相關題目，負責的桌長身兼解說任務，透過桌遊將正確的節電方式傳遞給民眾，許多爸爸媽媽在遊戲過程中帶領小朋友學習在家中可以如何節電。遊戲中特別設計的功能卡不但可以改變卡片屬性、交換卡片，還能搶奪別人已經答對的題目加速過關，在場的大人們玩起來更是瘋狂！

### 節電塔羅

電費單就能看透一個家庭的小秘密！難得可以現場與民眾面對面互動，在活動宣傳時便鼓勵大家帶著電費單到現場交流並登入節電撲滿，吸引許多人帶著電費單到現場問卦，大部分人面對家中的高昂電費顯得無所適從，在節電講師的說明下先從認識電費單開始，再一一了解、分析家中用電情況，發現許多驚人的事實！例如：

A 小姐拿著電費單到現場，只有兩個人住的房子，電費卻高達四千元，與去年相比多出三倍，A小姐說新室友來了之後電費就高出許多，在仍要平均分攤的狀態下，A小姐決定要好好跟新室友溝通，不然真的虧大了。

B 先生秀出一張彩色電費單，跟以往制式的藍色、粉紅色帳單完全

不同，原來這是台電正在試驗階段的「體驗電費帳單版面設計調查」版本，目前以民生用電高用電用戶、未申請時間電價的用戶作為調查對象，以圖像化的方式幫助民眾了解自己的用電資訊。B先生的用電度數超過兩千度，將近七千元的電費令人咋舌，若無法改變用電行為，建議他盡快申請時間電價會比較划算。另外，有好幾位民眾電費偏高，原因都出在「電熱水器」，因為沒有定時定溫的功能，導致二十四小時不斷運轉，形成不必要的浪費。

薄薄一張電費單，可以看出一個家庭人口的變動帶來的影響，電器用品使用得當與否，如果還不知道為什麼電費這麼高，歡迎上「主婦聯盟合作社節電撲滿選手村」<sup>2</sup>和大家一起切磋交流。



1



2



3



4

1 南台灣熱情民眾踴躍登入節電撲滿響應活動。(攝影/忻儀) 2 現場民眾帶著自家電費單來診斷居家用電狀況。 3 志工媽媽透過節電桌遊傳遞節電知識給小朋友。(攝影/忻儀) 4 北台灣活動現場有兩大展區，展現各種民間節能與翻轉能源的發想與行動，喜願小麥施總兼也開著強奈森號一起北上，用太陽能發電烤麵包分享給現場夥伴。



1 韓國節電量新聞來源



2 主婦聯盟合作社節電撲滿選手村



## 長照有限、社區無限 一起創造自己的居場所

文／五十嵐祐紀子



宮森咖啡創辦人加藤女士(左)認為「在宅醫療是社區居民可以聚集的地方」，因為鄰近在宅療養支援診所「物語診所」，她決定將咖啡店開在這裡。中間是她91歲的父親，時不時就到店裡幫忙，加藤女士還照顧父親、邊經營咖啡店。圖右站立者為台灣在宅醫療學會理事長余尚儒。(攝影／台灣在宅醫療學會)

本文為節錄版，  
全文請見網站。

從二〇一四年十月開始實地造訪日本的在宅醫療到現在，我發現，要有安心的老後生活，最重要的不是政府的政策，也不是醫護人力是否充足，而是社區裡有沒有營造出居民的互助網絡。本文所要介紹的「居場所」，就是居民互助網絡裡的亮點。

「居場所」是日文漢字，我找不到相對應的中文字詞，因此無法翻譯。但我不想翻譯也好，因為「居場所」背後有複雜的發展脈絡，而不只是一個新的單字，本文無法一下子說清楚講明白，我只能介紹幾個我去過的地方，以及我去那些地方做了哪些事、感受到了什麼，讓大家一起一點一點了解居場所。

### 砺波市宮森咖啡館

我與宮森咖啡館(みやの森カフェ)創辦人加藤女士現在已經是好朋友，也曾邀請她到台灣來參加長照研討會以及台灣在宅醫療學會的「在宅沙龍」活動，分享她的經驗與理念。

陳爸(陳俊朗)等人交流。所以，我這次參觀人間，特地帶了陳爸培力偏鄉青少年打造的「黑孩子黑咖啡」種植的白米當伴手禮。

我第一次拜訪人間，主要是跟宮田先生請教，那時候的我其實無法馬上掌握並用既有的詞彙說明這個空間的特色以及重要性在哪裡，回台灣後一直思考，也看過NHK特別節目，我的直覺告訴我，這裡很重要，這裡有我不知道的世界。

但第二次拜訪人間，一邊包水餃一邊跟大家聊天過程中，我忽然抓到如何描述這個空間的詞彙：「豊かである(意即富裕、富有、豐富)」。在那個空間裡，不管每一個人做什麼、當時的身心狀況、經濟狀況如何，我都深深感受到大家很珍惜這個空間，不想失去它。

### 南砺市的

### Funny's Kitchen &

### 「誰都可以來的家『惠』」

我跟我的兩個孩子瓦拉和瓦力，曾經一起參加宮森咖啡館針對發展遲緩的孩子舉辦的園藝治療課程，從三歲到六年級，一共有六個孩子和他們的家長一起參與。由於當天下雨，課程在室內進行。首先老師向大家說明今天的課程內容，接下來我們種花和鬱金香的球根。瓦拉和瓦力相當投入，順利完成種植工作。休息後繼續製作聖誕節裝飾。課程結束時，早上採收的地瓜蒸熟了，我們打掃完畢後，大家一起吃點心。

瓦拉和瓦力在宮森咖啡館非常自在，情緒也很穩定，他們一進到咖啡館馬上知道自己可以做什麼，我去那裡感覺好輕鬆，完全不用擔心他們。

### 高岡市的「人間」

創立「人間」的宮田隼老師曾經跟宮森咖啡館的加藤女士一起來台灣，而且宮田老師還前來我與家人一起生活的台東，並參觀了陪伴弱勢孩子的「孩子的書屋」，與創辦人

參觀Funny's Kitchen那天，我們下午三點抵達，瓦拉和瓦力從三點到七點半，除了用餐外，一直在隔壁的一個房間玩耍。平日白天咖啡館會舉辦「育兒支援事業」，服務對象是還沒有上幼兒園的孩子，每次收費一百日圓，除了可以參加活動之外，還可以吃點心。

因為這家咖啡館有孩子可以盡情又安全地玩耍的空間以及他們愛吃的餐點，我能夠很放心地跟幾位居家服務界的前輩聊天。這次經驗告訴我，只要商業空間具備對孩子友善的空間和餐點，孩子的主要照顧者也可以在咖啡館放輕鬆、討論事情，好好用餐或喝咖啡。

我所知道的「居場所」，都不是大規模或有巨大商業利益的地方，經營者也不是厲害的專家或是有錢的大老闆。但我認為，生活裡有居場所真的太重要了。與其什麼都交給政府或大資本的市場，不如集合每個人的力量，我們可以為自己、也為他人，在社區裡創造更多的居場所。



1+2 宮森咖啡館舉辦的園藝治療課程，材料都是瓦拉和瓦力幾乎沒有看過的溫帶植物和果實，他們很專心投入。Funny's Kitchen給孩子的房間「惠」裡有各種優質繪本、小桌椅、各種玩具，有矮矮的衣架讓孩子自己掛衣服，也有矮矮的洗手台，房間旁邊也有附小馬桶的親子廁所。衣架上方有玻璃窗，室內的孩子隨時可以看到媽媽在做什麼，媽媽也可以一邊聊天一邊看到孩子，彼此都很安心。(攝影／五十嵐祐紀子) 3 本文作者(右)與創立「人間」的宮田隼到台東縣富山國小與一年級學生交流。(攝影／王常怡)





## 日韓民間非基改倡議 行動策略

文／陳儒璋，校園午餐搞非基行動共同發起人



2016年11月韓國全國反基改聯盟成立大會，台灣亦受邀於會中分享推動非基改校園午餐之歷程。(攝影／高嘉鴻)

基因改造作物自一九九六年美國實施商業化種植，至今約佔全球十分之一的可耕地面積，對全球的農業與生態造成極大影響。

台灣雖未允許種植任何基改作物，但民眾在日常生活中大量食用各種基改黃豆製品，黃豆自給率低至千分之一；以進口基改玉米為原料的食品也隨處可見。同處東亞的韓國與日本，亦面臨美國壓力和跨國農企強勢進口，基改作物與食品帶來的衝擊同樣巨大，兩國主張農糧自主、反對基改的民間團體均嘗試採取不同的行動策略因應。

### 直指總統大選的行動策略

韓國進口的基改原料進口數量，在國際上多年來名列前茅，二〇一四年更創下超過一千萬公噸的歷史紀錄，其中約有八成比例是供食品之用。

二〇一六年十一月，Hansalim合作社、韓國農漁村社會研究所與全速度遠較台灣與韓國來的快上許多。此外，持續深耕「GMO-FREE NON」登錄」與「基改油菜自生汙染調查」等地區行動，亦是培養公民參與的重要途徑。今年三月三日於名古屋市舉辦的第十三屆GMO-FREE NON全日本交流會，會中報告顯示截至二〇一八年二月底，日本無基改農地登錄面積為九萬五千五百二十六公頃，較去年增加約一千三百一十公頃。

趁著此次前往日本名古屋參加交流會之際，我另行拜訪當地民間團體「基改食品思想中部之會(遺伝子組み換え食品を考える中部の会)」，往知多市途中沿路採集野生油菜，當天總共採集了八個樣品，其中一個經試紙快篩檢驗後顯示具有抗除草劑磷塞特性，再次證明基改油菜確實有野外自生的汙染情況，原因主要來自運輸途中掉落的基改油菜籽。

召集人河田昌東先生表示，他們從二〇〇四年七月在愛知縣名古屋

國四十幾個民間團體組成「韓國全國反基改聯盟」，在成立大會時開宗明義宣示以總統大選為運動目標，各組織採取策略聯盟，訴求包括：反對開放基改稻米種植、要求總統候選人對基改採取更加嚴格的管制政策，同時積極拜會各黨總統候選人，推出大選政策公約，一年之間取得多項階段性勝利。

二〇一七年二月，韓國基改食品標示新制正式上路，食品中只要含有基改成分就要強制標示；五月，共同民主黨的文在寅入主青瓦台就任第十九任總統，他所提出的農業政策公約中包括擴大有機農業、強化基改標示與保障糧食主權等等承諾；九月，韓國農業振興廳更與公民團體「反GMO全北道民行動」簽署協議，承諾中止基改作物商業化上市的政策。

另一方面，韓國於二〇一七年五月爆發遍及及十三省的基改油菜汙染事件，嚴重到使得每年舉行的太白油菜花節因為汙染情況失控而取消。

港與三重縣四日市港展開首次「基改油菜自生汙染調查」以來，此後每年選擇在春天與秋天號召志願者加入，至今已持續十四年。另外，全國各地地方團體亦會定期彙整調查資料，將數據公布於網站並呈交農林水產省，不過他認為主管單位的重視不夠，也沒有正視汙染問題。

### 亞洲結盟之必要

二〇一八年三月初，台日韓三國民間非基改倡議團體已達成初步共識，計畫籌組亞洲非基改倡議聯盟，期盼透過攜手合作，打造更為緊密的運動防線。



「韓國全國反基改聯盟」號召百萬人連署，公開要求政府制訂基改食品完整標示制度、學校午餐全面提供非基改食材，以及中止基改作物商業化種植計畫。  
(圖片提供／Hansalim合作社)

消。以Hansalim合作社為核心的公民行動募集各地社員組成調查團，召開記者會公布結果，提出包括「資訊透明、擴大調查、加強審查、提供補償與基改原料完全標示」等五項訴求。由於至今尚未收到政府的積極回應，因此他們仍持續蒐集資料與號召公民連署。

### 深耕消費者教育的日本經驗

日本民間反基改倡議團體「不要基改食品」倡議(遺伝子組み換え食品いらない! キャンペーン)的代表天笠啟祐表示，在日本，從選舉著手有其困難之處，與韓國和台灣利用政治時機對政府施加壓力的作法不同，因此採取積極透過文字撰述與團體共學等方式，讓消費者更理解基改議題並實際產生改變。

二〇一七年底，天笠啟祐與「日本消費者連盟」合作出版探討基因編輯技術的《基因體改造食品》與《基因體改造食品爭點》兩本著作，



宣示「無基改農區」的徽章。  
(攝影／陳儒璋)



春遊台中好食光

從三民到麻園頭站

文／台中分社編委會 攝影／謝文綺



1 [社員獨享] 6/30前，持合作社社員卡至包心菜實驗廚房用餐並打卡，即贈新鮮香草茶1杯！（風味隨季節更替）  
2 [社員獨享] 6/30前，持合作社社員卡到鬍丘蔬食餐廳用餐並打卡，贈小點1份，數量有限請把握喔！  
3 逛市場累了，可以到尼克湯屋坐坐、歇歇腿，也沒有非買不可的壓力，店主尼克希望跟客人像朋友一樣互相關心。

**市場中的安心所在：尼克湯屋**

留日多年、擔任平面設計與翻譯的店主尼克，結識許多製造、貿易商，因緣際會下開了這家風格多樣的

用完美食的午後最適合來到草悟廣場，以蝸牛作為吉祥物揭示了悠閒慢活的理念，下沉式空間搭配大片植生牆，同時設立雨水回收系統，也建置了腳踏車道，此處還能體驗智能平衡車、電動自行車、體感滑板等，社員不妨到此一遊，租借一輛綠色運具踏上後面的探索之路。

**低碳綠色之心：草悟廣場**

園。原本想法單純，覺得頂多挪半個人力種菜澆水即可，想不到需要請專人來全心照顧菜園，外加不斷投入澆水系統等設施。來自台北的店長莉莎眼睛發亮地談論著菜園的種種，一旁客人對於料理的讚美，這一切不言而喻。

**生活裡有書、有食物就豐足：一本書店**

靜靜佇立在綠川旁的一本書店，

由於積極參與環保運動，深知環境遭受巨大破壞，社員野自與家人決心從每日的飲食開始改變，希望形成一個善的循環。餐廳食材多數來自小農，而油品、調味料則盡量採買合作社的產品，所以會看到野自出沒在三民站。野自的母親曾到站所分享由清甜蔬菜湯熬煮的麵疙瘩料理，眾人一掃而空，受歡迎程度可見一斑。

**懷念阿嬤菜園的那一味：鬍丘蔬食餐廳**

的雜貨及打樣童裝小店。聊到合作社共老及照護議題，上有高齡八幾歲雙親的她感同身受！如果長者到尼克湯屋附近時需要協助，歡迎來店（電），她非常樂於幫忙唷！

SHOP INFO	
<b>包心菜實驗廚房</b>	<b>尼克湯屋</b>
FB 包心菜實驗廚房	FB 尼克湯屋
ADD 台中市西區公益路68號15樓	ADD 台中市西區向上北路189巷4弄1號
<b>草悟廣場</b>	<b>鬍丘蔬食餐廳</b>
FB 草悟廣場	FB Algernon Food Meet. 鬍丘
ADD 台中市西區英才路534號	ADD 台中市西區五權西六街96巷12號
	<b>一本書店</b>
	FB 一本書店
	ADD 台中市南區復興路三段348巷2-2號

店主社員Zico以最踏實的心過好每一天，店裡每一本選書都傳遞獨特訊息，餐食則是每日晨起細細備料慢慢烹煮而成。大推用合作社雞蛋製作的限量布丁，淋上手工熬煮黑糖，孩子吃過後對市售布丁就再也提不起任何興趣！

台中三民站最特別的一點，就是與主婦聯盟基金會台中分會相鄰而居，也是中社第一個站所，社員來自中部各地。因為貨品流量大，早年還出現不到九點，門口就有婆婆媽媽等著搶菜的奇景，因此中社亟思在附近的台中市西區成立站所，紓解三民站每到下午貨架總是被搶購一空的情況，位於忠明南路上，鄰近麻園頭溪的麻園頭站於是誕生。兩站之間正是台中舊市區文教精華區，且隨著春光正好，漫遊其中吧！

**勤美誠品最早起的風景：**  
**包心菜實驗廚房**

搭高鐵來到台中站，十公里內免費的公車任君使用，坐上159號公車約二十分鐘，來到麻園頭站附近的公益公園。下車沿著公益路前進，會看到頗負盛名的勤美誠品。包心菜實驗廚房創辦人陳華蕙與好友共同創業，源自對食材的講究，破天荒在誠品十五樓開闢空中菜園。



## 食魚教育的入門三堂課

從《科學教你挑好魚》開始，  
走進《魚市場》

文・圖片提供／賴威任・孩好書屋店主

Vol.3

相信不少家長聽過「多讓孩子吃魚會變聰明」的說法，二〇一七年底，學術期刊《科學報告》(Scientific Reports)刊登由美國賓夕法尼亞大學針對中國青少年取樣的研究結果，發現每週至少吃一次魚的小孩，不僅睡眠品質較好，智商也比不吃魚的孩子高，相信這樣的研究成果，更加佐證多吃魚的好處。然而二〇一四年《保育生物學期刊》(Conservation Biology)刊登集結

各國學者、政府官員、非營利組織成員發表《海洋的71個痛》(Seventy-One Important Questions for the Conservation of Marine

Biodiversity)的漁業專篇中，列舉十一個衝擊海洋環境的重大問題。

究竟要怎麼「食魚」才會對孩子好，同時減低對海洋環境的衝擊呢？從《科學教你挑好魚》一書中，我們可以歸納出食魚教育的入門三堂課。

## 一、買魚前先認識魚

「食魚教育」的第一堂課，就是要教導民眾買魚和吃魚前都要先問清楚，或是學會如何認清標示。

為什麼要先認識魚呢？舉例來說，根據台灣調查顯示，各種漁貨銷售通路包裝上，至少就有七種魚

劑維持或減緩魚鰓褪色的速度，甚至讓魚浸泡色素來維持魚體顏色……等伎倆，建議選擇有產銷履歷的安心海鮮。在傳統市場挑選時可以採用以下三步驟：

一、**眼看**：確認魚眼明亮、無凹陷，倘若魚眼呈現灰白色或滲血情形，表示這條魚受到反覆退冰，已經不新鮮。

二、**鼻聞**：開鰓或輕按魚肚上的小洞聞味道，如果魚不新鮮，經過反覆冷凍、解凍的魚腹腔內膜易破損糜爛，一擠就有腥臭味跑出。

三、**手摸**：鮮度差和保存環境冷度不足會導致魚身軟而無彈性，相對來說魚體僵硬的比較新鮮。

## 三、如何買到對的魚

學會如何挑選一條知道名字且又新鮮的魚之後，最後一堂重要且困難的課，就是買到一條對的魚。

什麼是「對的魚」呢？指的是符合

曾被假冒或簡稱為「鱈魚」，加上真正的〇〇(大西洋鱈，即真鱈)數量太少、少有人見過或吃過，一般民眾在市場中實在難以分辨。雖然消費者並非真鱈才吃，然而也顯示多數人對漁產不熟悉，相當依賴市場攤商、餐廳或賣場提供的資訊。為避免吃入來路不明的漁獲，清楚的標示、充分揭露海鮮的相關資訊極為重要，須認清同時有中文和英文的漁產標示，讓民眾可以清楚理解眼前的這條魚是何種魚，還須告知原材料出口產地、於何處包裝。

## 二、如何買條新鮮的魚

魚離水後會迅速退鮮，一般民眾少有自己的垂釣、至大海和養殖池現場捕撈、或前往定置漁場採購的機會，幾乎都從傳統市場、超市、賣場採買漁獲。為了吃得健康，分辨魚商是否為了延長漁獲保存時間，在碎冰或水中加入藥劑以延長魚體僵硬和魚眼發亮時間，以及利用藥

子逛傳統市場、海鮮餐廳、超市賣場，跟孩子一起拿著《臺灣海鮮選擇指南》<sup>1</sup>，學習如何買條健康又不會傷害環境的魚。

最後，別忘了把挑好的海鮮帶回家一起煮食，不只挑魚變聰明，也要吃魚變聰明，共同享受將生活與閱讀結合的樂趣。



## SHOP INFO 孩好書屋

一間陪伴孩子一起成長、為孩子營造更好的成長環境的書店。店內選書以友善環境、海洋、鯨豚、多元文化教育、東台灣研究、文學、繪本類為主。同時販售友善環境的飲料輕食、手作雜貨。我們深信閱讀能影響人的思考，進而改變人的行為，並透過閱讀實踐保護環境、豐富文化底蘊，孩好期許能發揮社會影響力，留給孩子們更好的自然、人文環境。

TEL 0910-951113 FB 孩好書屋

ADD 花蓮市民權路37-1號



1 《臺灣海鮮選擇指南》

1 《科學教你挑好魚》／晨星出版；《魚市場》／步步出版。 2 孩好書屋是適合親子一同造訪的閱讀空間。(攝影／張書榜)





## 一起動手 做早餐吧！

食譜設計・製作／何振維、  
邱曉燕(北北分社社員)、  
何語宸、何紹國、何懷謙  
文／潘嘉慧 攝影／阿春



週末的早晨是何振維一家人的早餐時光，不必忙著上班上學，因此有充裕的時間，帶著孩子們一起下廚，做出一道道簡單、營養而且豐盛的早餐料理。「這些都是經常出現在我們家餐桌上的早餐。」何爸爸在和我討論食譜時這樣說。食譜拍攝當天，全家人在碧湖站廚房裡忙碌著。何爸爸負責煎蛋，一邊煎蛋一邊說：家裡每個人喜愛的荷包蛋熟度都不同，媽媽喜歡蛋黃熟蛋白不熟、老大喜歡……，如果弄錯了他們會生氣。大兒子語宸在一旁調製鬆餅麵糊，兩個弟弟扶著攪拌盆一起幫忙，鬆餅是他們最愛的早餐料理之一。廚房裡，每個人有不同的分工，聽見媽媽問：「誰負責切麵包呢？」老二紹國馬上跑了過來，拿起刀子很熟練地幫法國麵包切片。而小弟懷謙則在一旁嚷嚷著：「那我呢？我忘了我負責什麼工作了……」。

三個孩子一起加入做早餐的行列，整個廚房好不熱鬧，雖然偶爾有些不受控制的情況出現，像是小弟弟肚子餓了，沒辦法等早餐做好，坐在一旁啃起麵包。在一陣手忙腳亂、同心協力之後，全家人共同完成了豐盛的早餐料理，也一起共度了一個溫馨而美好的早晨！

### 早餐組合

2



#### A. 自製大蒜抹醬佐法國麵包

材料 | 法國長棍麵包(或吐司厚片)1條  
大蒜抹醬 | 蒜米10-15粒、初榨橄欖油100毫升、義大利香料、鹽、黑胡椒適量

作法 |

- 1 蒜米去皮切成細末，與橄欖油、香料、鹽、黑胡椒調勻成抹醬。
- 2 法國麵包入烤箱烤至外酥內軟，塗上大蒜抹醬即可。

#### B. 橄欖油烤蕃茄起司佐荷包蛋

材料 | 雞蛋5顆、牛番茄1~2顆、莫札瑞拉起司半條、大蒜抹醬適量、九層塔葉5片

作法 |

- 1 將雞蛋依個人喜好熟度煎妥。
- 2 番茄洗淨切片，起司切片，備用。
- 3 將番茄、起司放入烤盤，烤至起司變軟，取出塗上大蒜抹醬，搭配九層塔一起放入口中，一口吃掉。

### 早餐組合

1



#### A. 香腸佐鮮果生菜沙拉

材料 | 蘿蔓(或美生菜)1顆、德式香腸2條、小番茄20顆、小黃瓜1條、季節水果(鳳梨、柑橘)少許、豌豆苗少許、高達起司少許

沙拉醬 | 大蒜抹醬3大匙、無糖優酪乳3大匙

作法 |

- 1 將蘿蔓、小番茄、小黃瓜洗淨，生菜用手撕成小塊，小黃瓜切圓片；季節水果去皮切小塊。
- 2 德式香腸入電鍋蒸熟或水煮熟，切圓片。
- 3 將所有生菜沙拉材料放入木盆中，撒上高達起司，與大蒜抹醬與優酪乳拌勻後淋上即可。

#### B. 蜂蜜水果優格

材料 | 無糖優酪乳1瓶、蔓越莓或葡萄乾1小把、鳳梨適量、蜂蜜適量

作法 | 將所有材料拌勻即可食用。

### 早餐組合

3



#### A. 雜糧漢堡

材料 | 雜糧饅頭5顆、雞蛋5顆、漢堡肉5片、起司片5片、小黃瓜1條、牛番茄1~2顆、生菜少許、美乃滋適量

作法 |

- 1 雜糧饅頭蒸熟，橫切成一半；小黃瓜、番茄切片，備用。
- 2 取一平底鍋入油燒熱，分別將荷包蛋及漢堡肉煎熟。
- 3 將饅頭夾入所有材料，擠上美乃滋就是美味漢堡囉！

#### B. 豆漿鮮奶

材料 | 豆漿1瓶、鮮奶1瓶

作法 | 將豆漿和鮮奶混合倒入馬克杯內，可依自己喜愛的比例調整。



「霧霾」已成為全民關心的課題，我們可以三天不吃東西、一天不喝水，卻不能五分鐘不呼吸。究竟空汙帶來的PM2.5這比毛細孔還小的致癌物，我們該如何防範，又可以做些什麼改善呢？

# 自我保護 聰明公民行動 抗空汙行動123!

## 1 養成隨時看 空氣品質的習慣



手機APP



EdiGreen 空氣盒子

臉書粉絲專頁



推薦追蹤至少2個相關粉絲專頁，  
如：主婦聯盟台中分會、  
台灣健康空氣行動聯盟、  
爭好氣聯盟、綠色公民行動聯盟。

電腦網頁



零時空汙觀測網、  
空氣盒子 - 城市PM2.5

早上起床時、運動前先觀看空氣品質如何，PM2.5數值越低越適合運動，數值超過每立方公尺35微克 ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )，則建議避免室外運動。一般來說，指標間的差距有時很大，讓人無所適從，建議選「即時」的空品觀測指標。

## 2 防護措施



選擇外出用口罩時，  
以包覆性較佳的為原則。  
PM2.5濃度在 $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下時，  
佩戴D級之口罩即可達到良好的防護效果，  
建議在車上或包包內隨時準備一些，以備不時之需。

外出必備口罩，但是PM2.5比毛孔還小，會穿過口罩纖維，但因呼吸時口罩與鼻腔的小空間會存在較濕潤的水氣，進而包覆PM2.5成為較大的分子，比較不容易深入身體，可以減輕對身體的危害唷！



室內空氣清淨機：

空品不佳時，若室內並未緊閉門窗，室內與室外空氣會一樣糟糕唷，建議使用配備HEPA濾網的空氣清淨機，中等價位即有，夜間睡眠時亦保持開啟，因常有夜間空品惡化情形發生。



## 3 公民行動 也同樣重要!



我們自身可以採取的小行動包括：

減少食物里程、減少廚餘剩食、減少不必要廢棄物、實踐節電、搭乘低碳交通工具；更進一步還可以參與反空汙與綠能行動。每人行動一點點，匯集起來就是巨大的改變，改善空氣從自己開始！



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。