

5

May 2018

No.174

綠主張

范玉芳

每一條洋香瓜網紋

都是挑戰！



細說從頭，關於蛋盒停止回收

農產品自主管理新增友善級

陳映如的減法生活哲學

范玉芳——每一條洋香瓜網紋都是挑戰！



封面故事

因先生忙於聖誕紅的種植，范玉芳一人擔起栽培洋香瓜的重責。為了掌控果實品質，她採取耗工的精緻管理路線，繁重的農務讓她多以便當打發午餐，也常忙到沒時間吃飯。此外，一家大小事也由她包辦，說是做習慣了，不太會叫先生或孩子們幫忙：「小時候父母要種田，在外面還兼其他工作，我們小孩就會主動幫忙家務，很習慣了啦！」(封面攝影／林思誠)

版權

2018年5月／174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、黃豆油墨印刷 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 | 2017年4月173期第26頁，地圖標示應為麻園頭站、麻園頭溪；第27頁圖1提供者為包心菜實驗廚房。

來自現場

- 4 種出視覺系洋香瓜！
每一條網紋，都是范玉芳的挑戰 文／曾怡陵
- 8 如家人般照顧紅龍果，黃敏樂在開心農場 文／潘嘉慧

產品平台

- 12 細說從頭，關於蛋盒停止回收 文／莊桓昌
- 14 農產品自主管理新增友善級 文／鐘元鴻

理事會與你談心

- 16 期待繁花滿樹的未來——
2018年社代大會紀實 文／李修璋

合作脈動

- 18 用香草找到回家的路——橄欖葉合作農場 文／王翠菱

美好照顧

- 20 日本生活俱樂部共濟連新成立「生活俱樂部
福祉事業基金」 文／伊藤由理子 譯／黃惠秋

基金會專欄

- 22 讓綠色女力，成為翻轉台灣能源結構的動力 文／吳心萍

農業觀察

- 24 自足經濟的社區實踐：
泰國灣頭社區學習中心 文／張正揚

減法生活家

- 26 讓生活更簡單自在的清潔收納術 文／陳映如

共同閱讀

- 28 正視死亡，是生命的指南針——尊重「善終權」 文／梁秀眉

主婦食堂

- 30 魚與漬物——母女的廚房時光
食譜設計／葉姝伶、林如茵 文／黃榆晴

圖說八道

- 32 基改2.0全面來襲！ 文／陳儒璋 插畫／Hui



EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

食物革命月 改變從食開始



■「綠色飲食在台北」系列課程

時間 | 5/5、5/19、6/2及6/9(六) 09:30-16:30

地點 | 台北市汀州路三段160巷4號5樓之1

(汀州路兩側樓號上)

活動網址 |

<https://www.huf.org.tw/event/content/4370>

■小農大食系列講座(三) 假裝看不見的農地癌細胞—— 違章工廠的歷史共業

講者 | 地球公民基金會專員吳其融

時間 | 5/17(四) 19:00-21:00

地點 | 呷米蔬食/素食餐廳3樓(台北市衡陽路9號)

活動網址 | <https://www.huf.org.tw>

2018非基改行動系列活動



■台日韓食刻——學校午餐與非基改行動工作坊

「學校午餐22」計畫團隊首次邀請台灣、日本、韓國三地的講者，從台日韓兩國兩億份學校午餐的共同經歷與回憶出發，分享各自參與的民間推廣教育與行動經驗。

時間 | 5/8(二) 9:30-16:30

地點 | 台北文創大樓6樓多功能C廳

(台北市信義區菸廠路88號)

報名連結 | <https://goo.gl/6EkFsd>

■2018全球反孟山都行動

時間 | 5/19(六)

地點 | 水花園農夫有機市集(台北市中正區思源街1號)

精采活動規畫中，請持續關注官網公告。



用電行為面面觀—— 小改變大影響



你知道生活中的一些小動作，可以帶來大改變嗎？汰換老舊家電、改變用電習慣，跟台灣整體能源有什麼關係？一起來聽聽看！

時間 | 5/18(五) 9:30-12:00

地點 | NGO會館(台北市中正區青島東路8號)

報名連結 | <https://goo.gl/6WsyNZ>



社員基礎教育—— 走出無限可能的共同購買



一群生活者，以共同購買，開啟主婦聯盟合作社的美麗篇章，也讓七萬個家庭以實踐生活、生計、生態並蓄的綠色消費來主宰消費意識，進而以提昇經濟、社會、文化為目的的合作社理想，來鋪陳一條通往幸福的共好家園。

時間 | 5/24(四) 13:30-15:30

地點 | 台北市立圖書館11樓(台北市建國南路二段125號)

報名連結 | <https://goo.gl/8vWw2d>



種出視覺系洋香瓜！

每一條網紋，都是范玉芳的挑戰

文／曾怡陵·北南分社社員 攝影／林志誠



范玉芳和先生吳金坤分頭專注在果園和聖誕紅的種植，雖然多少會有意見上的衝突，但也會互相體諒彼此的辛勞。

挑戰最高山頭，
要種就種最好的

「我剛離開（溫室），我先生就打來：『快點回來，我授粉授不完了！』授粉工作是一場與時間的競賽，依據范玉芳過去幾年來鉅細靡遺的工作記錄，發現中午的高溫不利授粉成效。她匆匆趕回溫室，與先生一起分頭趕工，務必在中午前完成授粉。」我什麼都記錄，播種日期、授粉日期、用肥次數……，其實就是一般說的產銷履歷，只是我連溫度、時間都記，遇到問題就可以去翻記錄。」

這時節會進行的工作多為授粉、清園……等，溫室的走道極為乾淨，幾乎不見落葉。「他們有好好落實清園管理。」合作社產品開發部農產專員蕭元彰說，植株確認著果後再長出的花不會用於著果，故不具經濟價值，若不處理，花朵就會凋謝並發霉而成為病菌汙染源。

婚前，范玉芳任職於工業水質檢測實驗室，婚後隨丈夫一起經營種植聖誕紅的事業。以前時常旅行，特別喜愛日本，種了洋香瓜後，幾乎所有的時間都耗在溫室裡了。會進入瓜果產業，源自國立中興大學植物病理學系教授蔡東纂的建議，「那時候老師幫我看看聖誕紅的病，說我們這裡溫差大，種洋香瓜品質會很好。」聖誕紅生長期在秋冬兩季，每年有半年的工作空窗，蔡東纂的建議讓她躍躍欲試，於是買了日本洋香瓜品系中最嬌貴、最難照顧的品種「阿羅斯」。會選擇阿羅斯則是因為想挑戰，「大家都說很難種，有人種了七年都不曾成功，沒有收成。我想說要做了，就給他選最難的！我本來就有聖誕紅的主業，比較沒有壓力。」

洋香瓜在形成網紋前會先裂開，初次種洋香瓜的范玉芳以為是品質異常，「第一年種，我不知道會裂網紋，以為壞掉，想說完蛋了，還去採掉！拿去給老師看，老師笑說連這個都不知道，還採那麼多顆下來，有夠

拍損（台語：浪費）的！」從那時開始，只要蔡東纂開課，夫妻倆一定報到，也時常私下請益。

溫室裡一刻不得閒

前三年幾乎只能打平成本，如今范玉芳種植洋香瓜已邁入第七個年頭，品質和產量趨於穩定。蕭元彰補充，一般洋香瓜多採匍匐式栽培，瓜果容易接觸到土壤的細菌及濕氣；而范玉芳的洋香瓜採直立式栽培、單蔓整枝、一蔓一果的方式栽種，須費工地將瓜果和藤蔓吊掛起來，但有助於通風、可減少細菌感染，一蔓一果也有利於養分的集中。產品開發部農產組長洪瑞澤說：「在日本，一顆洋香瓜可以賣

台幣好幾千元，台灣只能賣幾百，可是台灣的不一定比日本差，甜度和風味可能更好。」市面上多數的洋香瓜於採收前兩週停藥，范玉芳則是在出現花苞時停藥，蕭元彰說：「洋香瓜著果期

即將進入夏季，熱辣的日頭高掛灰藍無雲的天空，從苗栗卓蘭大安溪畔吹來陣陣微風。范玉芳包裹小碎花頭巾、戴上斗笠，僅露出戴眼鏡的雙眼，走入河堤旁的溫室，較不透風的室內猶如桑拿，逼得她的汗水不斷滲出。溫室這一頭的洋香瓜已開始裂網紋，預計於五月底成熟，開始出貨；另一頭的洋香瓜則處於授粉期，開出一朵朵嫩黃的花。她的神情有些緊繃，快速地用水彩筆進行人工授粉。



以避免病菌危害。」

為了應付瓜類最常見的白粉病，范玉芳使用亞磷酸加精煉植物油防治，「白粉病會讓葉片枯黃，甜度拉不起來。」最近，她使用蔡東纂研發的谷特菌來防治，她將配方仔細噴灑於患病的葉片上，但仍然會有漏網之魚，「葉片那麼大，死角很多，裡面的葉子沒噴到，明、後天孢子會散出來到處飛，就一直感染下去！」

要照顧好阿羅斯，水分是關鍵，「就是老師一直在說的『三水』。」洋香瓜對水分的敏感度極高，土壤、空氣、植物本身的水都要特別注意，水分控制的工作必須做到非常細緻，盆內植株的生長勢不一，所以土壤濕度不均，須以人工的方式補水。「每一條網紋都是在考驗對水分的控制。」洪瑞澤說。范玉芳夫妻

種的洋香瓜網紋均勻，果形渾圓飽滿，光看就十分賞心悅目。

到原產地取經

阿羅斯來自日本，范玉芳當然會好奇日本人怎麼栽種這個品系。她曾拜託友人安排參訪日本果園，從中觀察並修正自己的栽種方式。「洋香瓜的肥大期很短，選果或授粉的時候，open(延遲)個三、四天，大小就會差很多。怎樣的果要留？要留幾顆來選果？多大之後要留到剩一顆？以前都沒有辦法很確定。」若選果時間延遲，那麼果樹的營養都分散了，會影響果實的大小。

有一年去日本巧遇採果期，范玉芳出發前還特地交代工人要採收掛有特定顏色鐵線的洋香瓜，結果在日本接到市場客戶的電話：「妳今天的瓜怎麼都不甜，跟前幾天採的差那麼多！」原來范玉芳出門那段时间遇到連綿陰雨，葉片光合作用差，導致果實甜度降低，「採收現場

還是要看當時的狀況來判斷。後來我打電話叫工人先不要採，等我五天後回去處理。」

老家在苗栗縣竹南鎮的范玉芳，笑自己是不會講客家話的客家人。她謙稱自己的個性並沒有特別認真，自己一人實在忙不過來時，會放給工人做，但常出問題，最後自己又接起來做，「它就給你開那三朵花，如果那三朵授粉都沒成，那一棵洋香瓜就失敗了！」那先生是否會幫忙呢？范玉芳說先生忙著種聖誕紅，大多無暇幫忙，但常出意見，「我們以前很少吵架，因為種洋香瓜，吵了三、四年，他很會唸呀！」

范玉芳又說先生每次上完農民講堂，就信心滿滿說要種更多種類的水果，都被她擋了下來。不過講到洋香瓜，她自己倒是興致高昂地提起想試種近幾年在日本風行的紅肉洋香瓜，「我很想去北海道找紅肉來種，大家都說好吃、很香。聽到哪裡有最好的，我就想拿回來試！」

洪瑞澤認為范玉芳是很願意配



1 范玉芳每天早上7點半上工，10點回家休息，下午1點繼續工作，然後持續到晚上6點。除了繁重的農務，家務也多由她打理，自從嫁作人婦，她幾乎全年無休。 2 范玉芳發現蜜蜂授粉的洋香瓜品質不一，因此洋香瓜全以人工方式授粉，並使用不同顏色的鐵線來區分不同的授粉時間，以掌握生長期程。 3 使用聖誕紅盆子種植洋香瓜，單盆栽種相較於連貫式的栽培，更可以避免疫病、蔓枯病等病害的傳播。 4 粉蠹為洋香瓜種植過程中常見的害蟲，范玉芳以其天敵盲椿來防治。圖中紙盒內裝有盲椿的食物及穀類緩衝材。 5 小巧的黑栗子南瓜適合小家庭食用。 6 洋香瓜在裂網紋的時候要特別注意水分控制，網紋才會均勻漂亮。圖中瓜果約為墨球大小，約1個半月後成熟可採收。



合、嘗試的農友：「我跟她說一起來做友善環境，她把整個溫室的南瓜都改成無農藥、無化肥；我說有非破壞糖度檢測設備，她二十三萬就買下去了；我們講要有倉儲，她也很快蓋了。」范玉芳今年初主動砍掉整個溫室五千多顆品質不佳的洋香瓜，「年初寒流來襲，溫度過低造成果實生長停滯，另外濕度過高造成一部分裂果，損失快五十萬。」洪瑞澤說明原因。打下來的洋香瓜和南瓜，加入燕麥及一些當季盛產的水果，成為范家的早餐。

外型漂亮、口感綿Q的小黑栗子南瓜已陸續供應，同為視覺系且擁有豐盈甘甜汁液的網紋洋香瓜也將於六月中左右開始於站所上架，社員將可以品嚐屬於阿羅斯品系的愛特納、紅冠、奧費斯等品種，及本土的蒂特蜜和天蜜。蕭元彰說：「范玉芳不會滿足於現況，她想要再更好。」未來，范玉芳還會供應什麼優質的瓜果呢？我們抱持著期待。

黃敏投入這塊田區種植紅龍果將近7年。為家人喜好和健康而種植各種水果的她，爽朗地笑著說：「這裡是我的開心農場。」

如家人般照顧紅龍果，黃敏樂在開心農場

文·攝影／潘嘉慧



在台東縣鹿野鄉龍田社區土生土長的黃敏，從小跟著媽媽在田裡幫忙，身為農家子弟的她，種過白甘蔗、鳳梨、玉米、花生，也照顧過釋迦園，對於農務一點也不陌生。黃敏說：「我跟媽媽一樣，很勤勞都停不下來，很愛弄弄弄西的。」因此她不在田裡，就是在工作室裡玩手工藝創作。當孩子們大了，她逐漸轉移重心，把心力放在開心農場裡，悉心照顧果樹，為家人種出好吃又健康的水果。

歡迎來到開心農場

三月初春的早晨，鹿野高台的空氣裡還帶著些許寒涼，隨著太陽漸漸露臉，溫度也慢慢爬升，到達黃敏的紅龍果田區時，已經是豔陽高照，稍微走動就會汗流浹背了。我們一行人穿越去年新種植的紅龍果田區，兩位農務幫手正用手和鏟刀除去紅龍果根部周圍的雜草，「我們這裡蝸牛很多，紅龍果在幼苗階段時，如果沒有把草除

掉，蝸牛、蟲子容易躲在草堆裡，一旦芽心被咬掉了，生長就會停滯，必須等新的側芽再長出來才行。」黃敏說她最討厭扁扁的蝸牛，因為有機規範不能隨便用藥，她都是用手一隻隻抓，現在有用苦楝油、珪藻素防治，但是看到蝸牛出現時，還是用手最快。走過紅龍果田區，看見黃敏正在巡視後側的木瓜田，包得密不透風，只露出了眼睛、鼻子，卻絲毫掩不住她熱情爽朗的笑聲。因為家人喜歡吃木瓜，所以開始試種幾排木瓜樹，本來單純地想要種來自己吃，沒想到客人到家裡來一吃就愛上了，後來產量多了才跟客人分享，開放小量訂購。因為剛學著種木瓜，黃敏緊抓著農產專員請教種植木瓜的技術，像是如何疏果、除葉，才能讓每一顆果實有足夠空間成長，果實才會飽滿、果型才會正。剛開始種紅龍果的時候，黃敏憑著一股傻勁投入，還曾經受騙買錯苗，不斷從錯誤中學習成長，累積經驗往前走，一路走到現在已經邁入第七年。



1-3 目前栽種紅龍果時，遇見較大的危害是蝸牛和莖潰瘍病。日常巡園對抗病斑三部曲：發現點狀病斑、用夾子做記號、再用刀子刮除避免繼續擴散。 4 當枝條長到頂柱時進行「摘心」，也就是黃敏口中的「轉維管束」，引導主枝下垂成為結果的母枝。



田區的管理都是自己來，只有除草時請人幫忙。採訪當天，幫忙除草的工人，正用手和鏟刀將紅龍果根部附近的草清除。

何糖、也不加水，儘可能原汁原味。而春一枝第一次製作紅龍果冰棒時，便是跟她收購裂果，那一年一共收了一千斤紅龍果來製作冰棒，即時紓解了她的困境。為了紅龍果加工，黃敏報名了食品加工課程繼續學習，過年時，還跟媽媽一起蒸了紅龍果發糕，紅通通的發糕十分討喜。

二〇一六年，尼伯特颱風來襲，田區的紅龍果架都倒光了，僅留下四小行，產量有限，颱風後重新立架，新種的植株今年可能只有極少的產量，必須等明年後年才有量可以採收。目前僅存下來的四小行，種植「蜜玄龍」品種，是屬於大紅品系的一支，帶有特殊香氣，產期從每年四月底、五月

初開始來花，六月底開始有果實，一直持續採收至十一月。只是四小行的產量沒辦法滿足所有需求，因此能供給合作社的量也很少。要先請社員稍稍等候，給新苗一些長大的時間。

今年三月八日，這塊田區就通過有機轉型期了，明年就會正式拿到有機驗證。不過黃敏說：「認證只是一個形式，其實我們一開始就是用有機的方式在種植。」老公在一旁幫腔說：「我們比有機更有機！」像是對待家人一般地細心照顧紅龍果，果實又甜、又香，又好吃，她希望自己照顧的紅龍果能讓每一位客人吃得滿意又滿足，享用到營養滿分的果實！這就是黃敏想要做的事！

「剛開始種紅龍果時，什麼都不懂，也曾跑到南投取經，看人家怎麼種，然後買苗回來。」黃敏指著枝條上的黃色斑點說：「我一開始不知道這些菌會相互感染，一刀刀剪過去，結果全部植株都中獎了。」現在黃敏看到莖潰瘍的病斑時，會先用夾子做記號，回過頭來再把它用刀子剪掉，每剪一次枝條，就必須用酒精消毒剪刀和枝條的傷口，才能再剪下一枝。「這些都是經驗啦！」

除了木瓜，黃敏在田區的隔離帶上種植了家人愛吃的果樹，有芒果、枇杷……等等，這些樹長大之後就是最好的隔離帶。黃敏愛玩勇於嘗試的性格，讓她並沒有把耕作當成是一件辛苦的事，她笑著說：「這裡就是我的開心農場呀！」

從哪裡跌倒，就從哪裡站起來

這片八分七的田地是黃敏的公公留下來的，早年種植枇杷，公公過世後荒廢了很多年沒有耕作。因為

家人愛吃紅龍果，於是一頭栽下去種植，而且一開始就選擇以有機的方式管理。二〇一一年到南投民間取經，當時盛行「大紅」品種，跟人買了苗，結果一年後新苗長大了才發現買到的是「石火泉」品種，卻也因禍得福，因為「石火泉」的外皮很好看，而且有皮薄肉質細緻的特點，黃敏又堅持完熟才採收，熟度夠了，甜度、香氣也會跟著提升，透過客人口碑相傳，開始做起宅配。黃敏說：「我很幸運能夠進來合作社。」在投入種植第三年之後，經過農產專員的訪查，開始供貨給合作社，而有了穩定供貨的來源。這對黃敏來說，除了是鼓勵，也是一個肯定。

完熟採收的紅龍果雖然在口感、香氣上都很棒，但對於農友來說，卻也是一種考驗，尤其紅龍果種到第三年時會大量生產，夏天的果實產量大，如果前一天下雨，隔天遇到高溫就產生裂果。為了克服這個問題，黃敏曾經把裂果加工製成紅龍果醬，不加分

黃敏愛玩勇於嘗試的性格，並沒有把耕作當成是一代辛苦的事。她笑著說：「這裡就是我的開心農場呀！」



1-2 製作色彩繽紛的布包是黃敏的興趣，看書自學從摸索中逐漸累積經驗，做出一個個細緻的作品。 3 喜歡園藝的她，在家裡庭院前方種植了各種多肉植物，後院則種有樹葡萄、紅毛丹等果樹。



細說從頭， 關於蛋盒停止回收

文·攝影／莊桓昌·產品開發部專員



本文可搭配閱讀
〈本社蛋盒停止回收說明〉



1 食品加工廠和許多國家通用的30入紙盤。 2 10入蛋盤每箱可疊3層，若使用原本的蛋盒只能疊2層，前者空間使用效率更佳。 3 物流部夥伴正模擬「30入紙盤方案」的操作過程。 4 善糧放牧雞蛋外紙套包裝樣品。

【編按】蛋盒重複使用、且可退押金費的作法，是合作社一直以來為了環保減廢的堅持。但在二〇一四年底，農委會修訂「動物傳染病防治條例」第十四條規定：「裝載生鮮禽蛋，應使用一次性之裝載容器或包材」，衝擊了蛋盒回收制度的存續。

政府修法原意是針對塑膠蛋籃在各牧場間流通，導致病原難以控制所進行的改革，而合作社的蛋盒回收制度，與市場上的散蛋運銷方式相當不同，卻意外受到此法的影響。行政團隊經過品保、法務和生產者等多方確認後，於二〇一五年跨部門成立「雞蛋一次性包材專案小組」（以下簡稱小組），展開為期二年多的討論、評估與測試。

重新審視蛋盒回收制度

二〇一六年底，政府大動作宣告「雞蛋使用一次性包材」政策的兩年宣導期已結束，合作社第一時間仍表達

社員包裝雞蛋，根據新法令，只要蛋盒不再回到牧場（生產者端），就不會有違法的问题。

展開一連串實際測試

最先進行測試的方案，是生產者以通用的三十入紙盤出貨，合作社由物流部夥伴，依現行的蛋盒進行包裝，三十入紙盤為一次性載具，蛋盒則於合作社內部回收使用。經過物流部夥伴實際測試和評估後，發現除了需增加許多人力成本外，場地的限制更是難以克服的問題。

第二種「十入蛋盤方案」是參考韓國某些雞蛋的包裝，在蛋盤外加一層紙套，送到合作社後再以外紙套裝盒。其中十入蛋盤因來自牧場，僅能一次性使用，而外紙套則可回收再利用。原本測試過程相當順利，物流破蛋率僅約百分之〇·五，且塑膠蛋籃可放置的雞蛋數量更多。由於十入蛋盤放置於陳列架時，不易區分不同生產者的雞蛋，

維持蛋盒回收政策的立場。事實上，無論雞蛋相關業者或合作社，皆不斷與主管機關討論對產業衝擊較小的替代方案，最後政府調整為「物流籃可重複使用」和「塑膠蛋籃內鋪設一次性內襯」。相較之下，蛋盒回收制度幾乎是合作社獨有的作法，即使曾與立委討論，也深感若要透過修法等方式來合法化，著實有相當的難度。

另一方面，合作社也回頭重新審視蛋盒回收制度，確認防疫上是否真的萬無一失呢？徵詢了多位專家學者，皆建議合作社應符合法令規範，並留意病原菌及沙門氏菌傳播風險，共同致力於動物傳染病防疫。經過內部評估，亦發現蛋盒回收流程仍有交叉汙染的防疫風險存在，並非零風險。

蛋盒的回收再利用，對社員來說已是再自然不過的事情，即使面對政府的既定政策，小組夥伴們仍努力嘗試，於是設定了一個目標：讓蛋盒回收制度繼續留在合作社「利用」物流籃可重複使用」的概念，讓生產者把雞蛋送到合作社後，由合作社的物流部、站務人員或

因此原先規劃各家雞蛋都要放在站所的櫃檯，最後要進入試賣階段時，選定了空間最狹小、利用量相對大的東門站模擬作業，卻發現完全沒有足夠的空間可進行操作，功虧一簣。

經歷各種沙盤推演、測試和評估後，小組決定還是回歸最簡單的一次性蛋盒，除了這些一次性紙漿蛋盒可循一般紙類回收系統處理外，我們也發現只要在合作社進行雞蛋「分裝」，背後衍生的人力成本，很容易就會超過單純使用一次性蛋盒的成本。此外，我們也讓生產者在使用「紙質」包材的前提下，全面開放由生產者自行決定要使用何種包裝型式，各家生產者因而更能找到最合適、有效率的蛋盒。例如永興畜牧場因曾參與「十入蛋盤方案」的測試而產生靈感，未來的包裝將以調整過的八入蛋盤搭配外紙套，由於產品標示可直接列印在外紙套上，可省去相當耗時的貼標籤作業，總算讓這段時間的努力沒有白費！

農產品自主管理 新增友善級

文：攝影／鍾元鴻，產品開發部品保課專員



種植綠籬、設置緩衝間隔帶或隔離網，都是防止鄰田汙染常用的方式。

月已成為農委會認定之「友善農耕推廣團體」，友善農耕定義為「無農藥、無化肥」的耕作模式，對照合作社的自主管理等級，符合為友善農耕者應包括環保級、環保移行級及部分的健康級。但因健康級涵蓋有施用農藥者，故審核時備受質疑，因此提報友善農耕團體之農友名單時，需將健康級的農友排除在外，將影響農友申請農糧署補助的權利。

在上述考量下，二〇一七年十二月進貨原則會議中決議，將健康級中「栽培過程中無施用農藥及化肥之田區」，獨立出來形成「友善級」，並將原本的環保移行期依照田區狀況，轉移至友善級或環保級。

調整後的自主管理等級

新版自主管理等級將以四個級別：環保級、友善級、健康級與安全級進行管理，此四個級別可依據農友用藥用肥狀況，劃分成兩大區塊：

一、全程無農藥，無化肥，環境及農業操作上，達到對生態友善方式，在農產專員的輔導稽核管控下，不定期查訪產地實際狀況，配合架上抽驗做風險管控，保障社員食材的安全，依田區實際查驗狀況分為環保級及友善級。

二、使用減農藥栽培或合理化施肥，農產專員在進貨前實地採樣檢驗農藥殘留，依檢驗結果風險係數分為健康級或安全級。

關於介質栽培

以往介質栽培在自主管理分級列為健康級，因早期介質栽培，農友大多外施化學肥料供給作物養分。但隨著有機管理技術提升，目前使用介質已可不施用化肥，因此在進貨原則會議中，本社產品顧問一致認為使用介質（椰纖、蔗渣、泥炭土等）已可視同栽培管理來討論，故不限於健康級，而是回歸栽培環境來審定等級。

在需求及安全之間，如何尋求平衡點，是合作社一直在思考的問題。當初（二〇〇七年）因應「農產品生產及驗證管理法」，「有機」變成專有名詞，需經驗證，否則不能隨意標榜。當年合作社有許多小型農友種植規模不大，為了取得有機驗證需花費的驗證費用，可能讓原本就不高的收入又打了折扣。檢驗只是最後的手段，重要的是過程和種植理念是否公開透明以及誠信，因此制訂農產品自主管理分級制度，藉此使社員了解合作社農產品的耕作方式。為避免與外界脫軌，此制度也與時俱進、持續修訂調整。本次自主管理修訂方向，以農產品的栽植方式及安全性為出發點，使社員可依照自己的需求來選擇利用，進而鼓勵農友往友善環境的生產模式邁進。

移除安全二級

二〇一六年，考量檢驗技術的進步，及極端氣候的變化，為了讓農友

一年一收的努力不會因此全然白費，合作社農產品新增了「安全二級」。而實施近兩年，原先可能判定為安全二級的產品，再次進貨前產地採樣送驗後，大多符合安全級規範。施行後，只有二〇一七年喻嘉璧的蘋果再次檢驗後，仍須以安全二級進行供應。依據資料顯示，合作社農友對於農藥之管控成效均逐漸提升，故在多方考量之下，移除安全二級類別。合作社也將持續輔導農友，往安全用藥的方向進行栽培。

無農藥化肥的「友善級」

原分級之健康級定義標準包括：「全程不用藥不用化肥，但隔離帶不完整」、「全程不用藥但使用化肥」、「使用減農藥栽培，最終檢驗無農藥殘留」，所涵蓋的耕作方式範圍太大，無法完整呈現農產品的特色，且社員無法直接理解此標示等級於栽種時是否有施用農藥。

其次，合作社在二〇一七年十一

合作社農產品生產自主管理辦法總表

實施時間：2018年5月1日

 環保級 無農藥栽培	【栽培管理】不施用農藥及化學肥料，耕作田區隔離帶及緩衝帶相對完善，有效防護鄰田汙染 【資材】使用本社自主管理辦法允用資材生產 【檢驗】產品於農藥殘留檢驗時，檢驗結果須為未檢出
 友善級 無農藥栽培	【栽培管理】不施用農藥及化學肥料。農友對於其耕作田區不完善之隔離帶或緩衝帶有積極管理、觀察及適時防護 【資材】使用本社自主管理辦法允用資材生產 【檢驗】產品於農藥殘留檢驗時，檢驗結果須為未檢出
 健康級 無農藥殘留	【栽培管理】農藥減量施用或化學肥料合理施用 【資材】使用植物保護手冊推薦用藥或化學肥料 【檢驗】產品於農藥殘留檢驗時，檢驗結果須為未檢出
 安全級 農藥安全殘留	【栽培管理】農藥減量施用或化學肥料合理施用 【資材】使用植物保護手冊推薦用藥或化學肥料 【檢驗】產品於農藥殘留檢驗時，檢驗結果須符合本社進貨原則： 一、水果類：衛福部公告農藥殘留標準1/2以下，不超過4種農藥，危害指標須小於1(註) 二、根莖菜：衛福部公告農藥殘留標準1/2以下，不超過2種農藥 三、新鮮菌菇：衛福部公告農藥殘留標準1/2以下，不超過2種農藥 四、茶葉：衛福部公告農藥殘留標準1/3以下，不超過3種農藥 五、稻米：衛福部公告之農藥殘留標準 六、乾燥香菇：衛福部公告農藥殘留標準1/2以下，不超過1種農藥

註：危害指標係指將所有檢出之農藥種類的檢出值除以該農藥種類法規容許量，所得之數值相加的總和。如：檢出農藥A 0.1ppm (法規容許量:10ppm)、農藥B 2ppm (法規容許量:8ppm)、農藥C 0.06ppm (法規容許量:3ppm)，以上的危害指標則為 $(0.1 \div 10) + (2 \div 8) + (0.06 \div 3) = 0.28$ 。*合作社供應之葉菜類皆為環保級。*合作社供應之一籃菜為環保級及友善級。

期待繁花滿樹的 未來

二〇一八年
社代大會紀實

文／李修璋



李修璋
第六屆理事主席

首次成立社代大會籌備小組

為了讓社代大會進行更順利，二〇一七年度理事會下增設了社代大會籌備小組，納入五分社各一名代表，針對與大會相關的提案流程、時程、大會手冊、活動設計及前一天的社代研習方式先做溝通及分工，使今年的大會和研習有了與以往不同的面貌。

社代研習過程中，由新竹分社負責設計的擲骰子和許願樹活動，讓嚴肅的討論多了幾分活潑歡樂的氣氛。第二天的大會在企畫部同仁編輯的共購二十五週年回顧影片中拉開序幕，在感念創社前輩之餘，也

力，若能上下一心，相信可以在減塑行動上再向前跨出一大步。

另一個臨時提案是：未來各分社社員代表每季應與分社營運委員會聯席開會。主要原因為去年大會中決議社員代表提案需經所屬分社營運委員會通過，原意為提升提案品質，但部份社員代表與地區營運委員身份未重疊，將對社員代表之提案權形成限制，因此希望透過聯席會的方式，以確保提案權回歸社員代表季會而非分社營運委員會討論。

由於各分社狀況不同，有許多分社之社員代表兼為地區營運委員，每月即有固定月會要開，季會顯然疊床架屋徒增負擔，因此多數代表

令人油然而生起承先啟後的責任感。

大會流程上午是合作社業務報告，重頭戲則是下午的提案討論。本次社員代表只有一個正式提案，是討論理監事、社員代表的任期，是否由現行的兩年改回以往的三年，以節約選舉經費、利於人才培養。由於在前一天的社代研習中先做過意見交流，多數人認為任期兩年僅施行一屆尚難做經驗總結，不宜立即更改，因此很快達成維持現況的共識。

通過成立減塑行動小組、 電子通訊投票提案

持反對意見，未獲通過。此案實屬分社自治的範圍，雖未通過，但各分社仍可自行決定如何增加社員代表與地區營運委員間的分工合作，落實社員代表為社員發聲的功能。

另外理事會的提案中，較重要的是因應新修訂的合作社選舉罷免法第三條第一項規定，通過修訂本社章程，以便未來的社員代表及地區營運委員選舉能適用電子投票，減輕選務人員的負荷和選舉費用支出。

社員代表大會雖是年度盛會，但合作社的民主價值更需要在每一天的營運中落實。本社從創社之初即開始地區營運發展計劃，就是希望

另外兩個社員代表的臨時提案，

一是敦促理事會成立減塑行動小組，納入關心此議題的社員，全面盤點合作社包材利用現況、提出合作社減塑短、中、長程行動方案，每三個月將進度揭曉於官網，並於二〇一九年社代大會中提出書面報告，以回應社員及社會對合作社減塑之深切期待。此案在高度共識下通過後，三月底的理事會隨即成立減塑行動小組，決議邀請本案提案人及連署人兩名加入小組，並請總經理指派行政團隊成員負責。減塑原本就是社內一貫立場，但在食品保鮮、安全以及生產端的配合上，還需社員具備共識並發揮共購影響

透過地區社員的在地參與，在平日匯集意見達成共識，而不是僅透過少數的社員代表在一年一度的大會中提出。近年來各地區營運委員會開始辦理在地的社員年會，以期彌補無法直接民主的遺憾，也期待各地社員就近參與，讓合作社真正成為所有社員共同關心、共同擁有的幸福企業。

展望二〇一八年，共同購買已走過四分之一個世紀。踩在前人辛勞耕耘的土地上，我們要一棒接一棒的努力，祈願合作社在眾人的心血澆灌下，開出繁花滿樹，持續成為引領社會向上向善的力量！

所有與會者在會場上彼此傾聽、交流的過程，先是眾聲喧嘩而後達到和諧共振。這是一個美妙的體驗，也是合作社民主價值的實踐。

1 社代大會若遇無法達成共識之議案，主席會請社代舉牌表決。(攝影／王琪君) 2 經過社代大會籌備小組的討論，今年度的社代研習把握五分社社員代表們齊聚一堂的機會，把講習改為分組討論隔天的大會提案。(攝影／陳婉君) 3 社員代表林玉珮參與提案討論，發表意見。(攝影／王琪君) 4 新竹分社營委會設計的許願樹，以回收紙箱製作，並以壓克力刷布點綴成葉子，邀請參與者寫下對合作社的願景。(攝影／王琪君)



用香草找到回家的路

橄欖葉合作農場

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／王翠菱



稜線上一棵老茄苳樹，需要十人才能環抱。右二為橄欖葉合作農場理事主席陳人鼎。

CHECK
THIS

合作社小檔案

【成立時間】
2014年7月
【社員數】
30人
【股金】
新台幣100萬元
【提供服務】
香草代耕、香草契作、
香草茶、尚德里山生活遊程
【洽詢】
陳人鼎 理事主席
0982-161682

型、居民需要有工作，於是萌生籌組合作事業的想法。

在社區整合成熟後，與社區父執輩、長者共同討論，陳人鼎決定延續祖父早期經營合作事業的理念，也因社區土地面積足夠、大家願意將土地整合，故決定成立合作農場。

合作農場取名「橄欖葉」係取自《聖經》典故，鴿子帶來橄欖枝，代表著希望。希望透過產業整合的方式，讓土地有新的希望，居民有新的盼望，可以在當地安居樂業。陳人鼎回鄉後做過農林漁牧，最後選擇種植「香草」（薄荷、左手香、檸檬香蜂草、香茅、薰衣草等），因為

香草的栽培可以使用友善農法、友善土地的耕種方式，加工後經濟價值高。目前已和廠商簽訂合約，進入規模化生產，也將升級至二級、三級的產業，如製作香草茶、精油。未來會保留這片農業生產的美麗土地，讓農村景象可以留給下一代，是他對土地的責任與想法。

成為台灣的普羅旺斯

橄欖葉合作農場成立以後，以香草做為尚德發展的核心產業，讓尚德成為台灣的普羅旺斯，是農場的願景。由農場和部落的中高齡長者

幽谷中的尚德

在台東海岸山脈南端的泰源幽谷中，有一群散居於此的阿美族人，也有因八七水災、或隨退輔會「東部開發隊」移居來此墾殖的居民。這個區域在民國五十八年自泰源村行政轄區劃出，經村民大會決議，取「軍人崇尚武德之精神」，將村子命名為「尚德」。

隨著時代的變遷，許多人到都會區尋找新的工作機會而遷出尚德，這裡快速地沒落。早期居住在這裡的二千人，現今戶籍人口僅存三百餘人，而真正住在村子裡的，也只剩下一百多人了，留下來的，多是最早居住於此的阿美族人。

尚德的水與綠

因為人口外移與低度開發，沿著馬武窟溪南溪而上的谷地，散布著一塊塊的梯田；再往山邊去，是早期開墾的水圳，順著海岸山脈，將最乾淨的原水引入田間；山坡上那

共同勞動，建立自己的工班，農場育苗、種植、採收等作業程序也在摸索中成長，近年和民宿業者合作，鼓勵農地農用、種植香草，增加香草的種植面積與量；一級生產穩定後，農場開始提煉精油、研發香草茶，從標準化、包裝到設備調整，仍在持續研發的工作。

農場現階段還談不上獲利，為了增加農場的現金流，開始推展體驗旅遊，利用尚德的水圳、百年老樹、自然地景、閒置小學等資源，發展休閒旅遊，以支持農場運作。

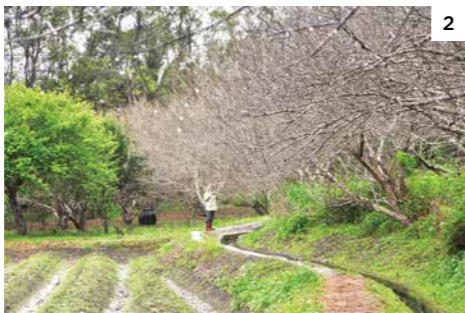
二〇一七年，尚德社區發展協會和合作農場爭取到尚德國小的認養，以尚德國小做為村子的中心，繼續進行關懷老人、兒童的工作，也利用學校場域，落實「農學苑」、環境教育的理想，讓有心返鄉的青年可以得到完善的農業訓練與輔導，也以此作為尚德的窗口，推動環境教育、體驗旅遊，把「教育」——「人」——「環境」的連結重新建立起來。

些種植了幾十年的老梅園，襯著海岸山脈的山景、雲霧，在這片山谷，可以看到綠色的樹海、金黃色的稻浪、白色的梅花盛開，全年春、夏、秋、冬、日、晨、昏，有著不同的面貌與美景。

在平緩的山稜線上，是一大片早已無人管理的柚子園，巨大的集塊岩散布其中，形成特殊的環境景觀。也因為荒廢、車輛不易抵達，讓稜線上一棵百年茄苳老樹得以保存。這些幽谷中的水與綠，是尚德珍貴的自然資源。

照顧人、保護環境

橄欖葉合作農場理事主席陳人鼎，在二〇一一年回到尚德。返鄉，是為了人和土地。返鄉後更深刻體驗到周邊居民的需要，看到老人、小孩需要被照顧，於是他成立了社區發展協會，從照顧、關懷老人、開始，慢慢了解問題之所在——地方需要有產業的發展、農業要轉



1 尚德村位於台東縣東河鄉泰源盆地的南側，是海岸山脈環繞的美麗幽谷。 2 沿著海岸山脈邊緣開墾的水圳與梅園。 3 以阿美族的Ina(媽媽)為主的香草工班，要打造台灣的普羅旺斯。

以親手打造「地方福祉」為目標

日本生活俱樂部共濟連新成立

「生活俱樂部福祉事業基金」

文／伊藤由理子・生活俱樂部共濟連合會常務理事 翻譯／黃惠秋
(譯自日本生活俱樂部共濟連發行《生活與自治》月刊，二〇一七年九月號)



則是以互助為主，是共同自治組織下的互助機制，具有公益性質。

在日本，社會保障制度現況越來越嚴苛，經濟上的保障——例如住院一天可領取多少金額——確實是一件重要的事。生活圈裡的合作互助組織若能更充實，將來是否可以實現令人安心的生活呢？趁現在仍就職時加入共濟，所捐獻的公益款項運用在地區上的互助組織，幫助年長後的自己。為實現這樣的地區架構藍圖，我們認為需要一些新嘗試，因此成立了基金。

生活俱樂部生協從一九八〇年代起，導入不以營利為目的的「ECCOLO共濟」，之後成立「COOP共濟(互助)」是以直接合約的方式營運。截至二〇一六年三月，共有十萬八千多人參加共濟成為社員，COOP共濟發出的現折金一年約達四・一億日幣。從這些領取現折金的成員之中招募認同共濟理念者，首先以募集到百分之十的認同者為目標。

募集的金額將投入哪些方向？

共濟制度與生活俱樂部生協的「消費材」相同，因有眾多社員的加入，從制度到產品，都得以持續改變。然而，政府強制奪取有如此可能性的共濟制度，二〇〇〇年後的小泉政權著手執行了郵政民營化，獨斷地將郵政事業及簡易壽險事業、郵政儲金事業拆分開來。

二〇〇七年，日本政府更進一步修訂合作社法，禁止合作社兼營共濟事業，將共濟事業與其主體事業切割，統一納入金融廳的管制下，與外資保險業者在同等條件下處於激烈「競爭」的狀態。另外，將生活俱樂部福祉事業基金餘款全數運用於福祉事業的方式，在法律上頗受制約，因此採取募集捐款的形式，也成立負責運用基金的一般社團法人。

未來，民眾對自己所支付的互助金的使用方式是有選擇權的，生活俱樂部福祉事業基金若可成為一個思考如何運用付出的金錢的機會，就是件好事。

設立「生活俱樂部福祉事業基金」的目的為何？

日本生活俱樂部共濟連合會於二〇一七年設立「生活俱樂部福祉事業基金」，目的是為了支援各地的生活俱樂部單協，將福祉政策具體化所需的資金，期望透過基金的活用，讓事業集團內的福祉事業更活躍、蓬勃。

目前生活俱樂部運動集團從事的福祉事業，在日本十五個縣市中，已擴增到八百二十四個事業處，年度創造的營業額超過日幣一百七十億(約新台幣四十五・九億)。生活俱樂部生協在東京都、千葉縣、神奈川縣分別成立「悠遊」、「生活俱樂部風之村」、「活力福祉會」三個社會福祉法人，更從生協總部、勞動自主事業(MCO)與民間非營利團體的主體中，展開了各式各樣的社區福祉事業。

雖有如此的成果，但難免還是因地區不同而有發展差異。對於初次想投入福祉事業的單協，初期的投資門檻相對高。例如高齡者的活動

場所、育兒支援、身障者支援等設施，若是從頭開始做起，籌措資金相當費時，也會因一步之差而無法完成事業化。

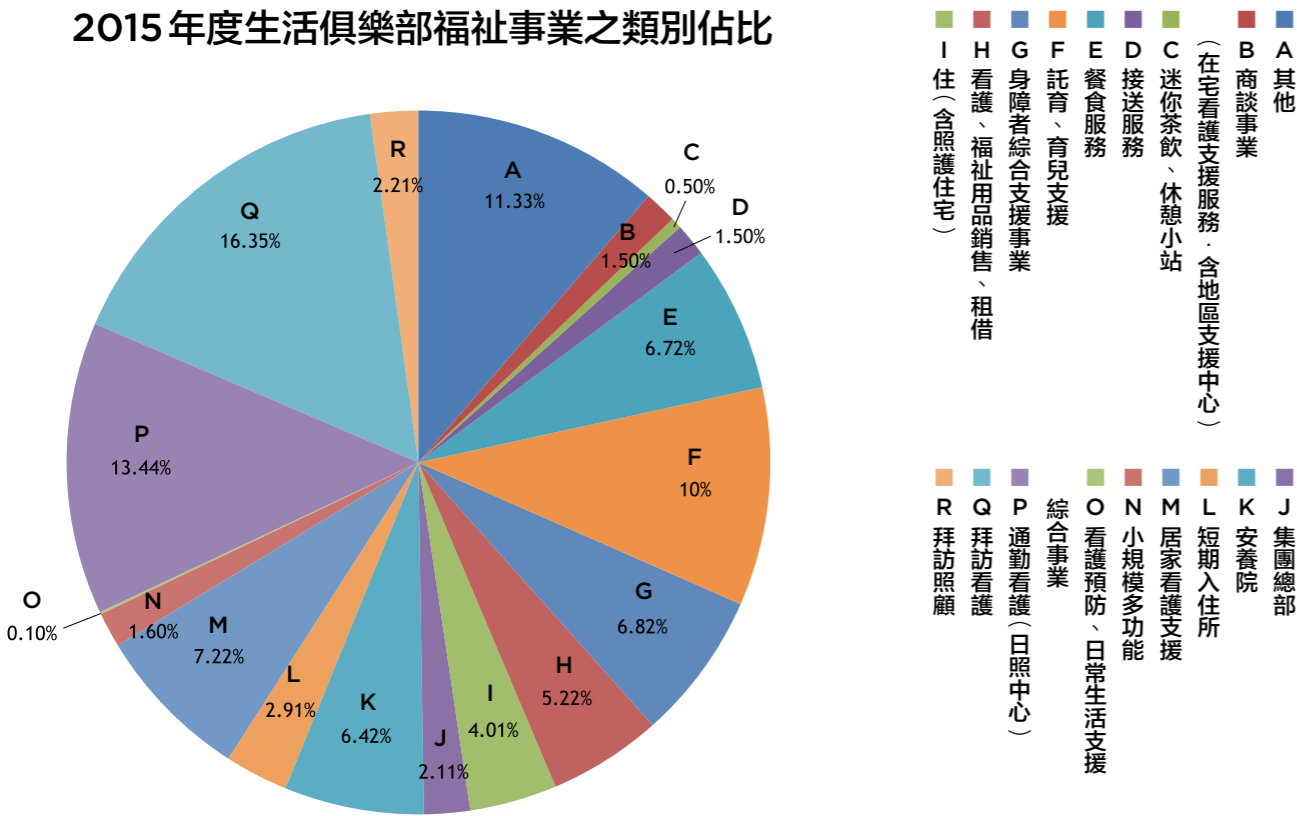
為此，在「讓整個集團的福祉事業更加擴展版圖」的理念下，生活俱樂部共濟連合會成立了福祉事業基金。各地的單協除了獨自籌措資金，也可由生活俱樂部共濟事業補助育成資金。

如何孕育出基金？

共濟連合會從每位簽署合約者的定期出資額中扣除支付款、事業營運經費、風險準備金提撥後的餘額，以現折金方式回饋給合約成員。我們向成員們募集此部分的現折金捐款，以此成立福祉事業基金。

共濟與保險皆是為了保障當發生事故或生病等意外時，可領取到一定的金額，但前者資金運用的方式與保險制度完全不同。保險是以不特定多數人為對象的自助性組織；共濟的目的

2015年度生活俱樂部福祉事業之類別佔比



讓綠色女力，成為翻轉台灣能源結構的動力

文／吳心萍・主婦聯盟環境保護基金會副執行長



2017年，基金會邁入30歲的新里程碑。為了讓下一代看見我們對未來乾淨的承諾，以及支持願意投入公民發電的年輕團隊，基金會以購買30片太陽能板來支持兩座太陽能公民電廠的建造。(攝影／湯琳翔)



2015年起，基金會在台北市的公館及木柵，推動社區能源教育，希望以貼近生活者的角度，讓民眾對能源「有感」，一起學習省下生活中不必要的用電外，更希望社區居民能有一個固定討論能源的據點。(攝影／吳心萍)

透過參與公民電廠的建造，我們了解到公民參與能源會有哪些困難，以及運用發電的公開資料和收入，成為能源教育的教材和資源。圖為位於台北市公館的主婦聯盟能源教育基地。(攝影／林雅惠)



從一九八六年車諾比事件以來，主婦聯盟環境保護基金會的身影就一直出現在反核活動裡，多年來更持續以平易近人的節能教育，嘗試跟大眾討論能源的議題。二〇一一年日本福島核災，讓社會再次關注核能的潛在風險，更曾有廿萬民眾上街支持反核。然而，在參與反核／非核的運動中，我們開始思考：除了不要核能，是否可以更積極地為孩子爭取更乾淨的能源？

打開公民發電可能性

二〇一四年，我們彷彿看到了新的出路和希望。當時公民電廠的概念開始引進台灣，綠能在技術及金額上也較以往親民，讓公民參與能源生產的門檻大大降低，型式也能因地制宜。因此，我們便展開了兩年的學習，更與其他團體成員共同發起台灣第一個公民電廠的社會企業「一人一千瓦」，打開台灣公民發電的可能性。

除了在台灣的討論和共學，我們更年底，台灣第一座透過合作經濟發電的公民電廠，也正式投入發電。今年，當社會還在爭論「要不要重啟核電、蓋燃煤電廠」時，我們很高興看到合作社的姊妹們推動全社的「節電撲滿計畫」，而基金會也從三月開始與北北、北南及台中分社的姐妹們一起推動生活節電課程。即使今日社會上仍有很多聲音認為，女性應該在複雜的能源議題上靜默順從，但其實翻轉能源結構可以從我們自己開始，而女力，更是其中的重要動力。

為著下一代的未來，若沒有愛、沒有堅持，是無法持續面對核能、能源這麼艱深、龐大的議題。現在，我們希望您能為這股溫柔而堅毅的力量注入動力，讓能源教育可以擴及更多民眾，並透過引進國外經驗和監督政策，為台灣公民參與能源轉型奠定更穩固的基礎。您的支持將能協助我們完成以下工作：

一、二〇一八年八月能源議題國際論壇：本會將邀請申連歐洲上千家能源合作社的 ESCOOP，來台分享歐

與合作社的姊妹一起到韓國觀摩如何省下一座核電廠，也到日本觀摩公民如何參與綠能，目的就是希望藉由地理、文化上相近的鄰國經驗，進一步了解大眾如何用生活來翻轉整座城市能源。

從消費走向參與的能源轉型

目前，在基金會與其他團體的努力下，非核家園已經被納入國家政策。但一路以來的參與和學習過程中，我們明白所謂的「能源轉型」其實不只是轉換燃料，而是大眾從被動的消費位置走向主動的參與，並以聚沙成塔行動來參與綠能發展，才是真正做到「轉型」。

為了讓更多人可以參與「能源轉型」的公民／社區電廠行動，二〇一五年，我們以一年時間討論及評估以合作經濟方式參與公民發電的可能性，二〇一六年終於催生台灣第一家生產綠能的「綠主張綠電生產合作社」，廣邀公民參與綠電，二〇一七

洲能源合作社經驗。

二、二〇一八年將於南部社區推動能源教育，讓長期受空污之苦的南部民眾，同樣能有實際參與能源轉型的機會。

三、持續關心能源轉型相關政策和法案，研議政策與倡議行動，讓台灣的能源轉型之路能有更多公民的視角。

四、持續進行能源相關環境教育推廣活動，讓更多民眾、社區可以用生活化的方式面對氣候變遷及能源問題。

感謝您的涓滴挹注，支持主婦聯盟環境保護基金會，走在能源轉型之路上。2018年6月1日至30日，社員可於站所進行捐款，單次捐款滿600元即可獲贈手工魔法刷乙個，捐款1,200元可獲有機棉襪乙雙，捐款滿3,600元更可獲贈節電定時器乙個。

從三攀河濱飯店(Sampan Riverside)出發前往「灣頭社區學習中心」(Baan Hua-Aow Learning Centre)時，同行的泰國朋友提高音量主動提醒，「這是翁山蘇姬(Aung San Suu Kyi)女士造訪過的地方喔！」返台後搜尋資料，果然發現二〇一六年時，緬甸國務資政兼外交部長翁山蘇姬，在泰國首相夫人的陪同下造訪了灣頭社區學習中心，當時泰國的媒體對此有大量報導。

三攀河濱飯店原來是曼谷一間頗有規模的渡假村，在營業狀況逐漸下坡，上一代的經營者正在評估是否要結束營業之時，第二代的年輕經營者接手，決定承擔新的社會責任，扮演有機產業的橋樑和支持角色，一方面在飯店園區設立假日蘇界有機農市集(Sook Jai Market)，一方面讓飯店餐點使用有機食材，目前已經做到百分之八十的食材來自有機農業，位於灣頭村的有機農產品正是其供應來源之一，因此在拜訪完三攀河濱飯店之後，我們來到位於佛統府(Nakhon Pathom)的灣頭村。

農業的理念和各種做法，在香港推動有機生活的同行夥伴開玩笑說，「這麼詳細，又有圖片，把泰文翻成英文，就可以讓我們帶回去推廣有機活動時使用，哈哈！」另有一個看板，則是詳列了「象村有機聯合社」的成員，男女老少皆有。再往裡面走，逝世未久，生前曾力倡「自給自足的經濟」(self-supporting economy)，並受到泰國人民愛戴的泰皇蒲美蓬的巨幅相片赫然矗立，看起來這裡是一個頻繁進行交流的地方。「象村有機聯合社」的發言人查亞潘·扎倫(Chaya Pan Jaroen)已經坐定，桌椅也整齊排好，準備要和我們分享他的有機種植經驗了。

善用地方植物的自足經濟

查亞潘和許多投入有機生產的農民一樣，有著強烈的身體感受基礎。曾經患了絕症的他，在醫師宣佈不治之後，抱著姑且一試的心理，嘗試有機食物，沒想到病情因此得以控制，從此堅定了對於有機事業的投入。查亞

自足經濟的社區實踐

泰國灣頭社區學習中心

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長



1「灣頭社區學習中心」的招牌。 2 查亞潘(左)為大家介紹他的農場。 3 查亞潘的農場，混種了各種作物。 4 象村有機聯合社擁有自己的小型肥料生產設備。 5 灣頭社區學習中心周圍的水域和陸域。

※本文為節錄，完整全文請見網站

(本文感謝陳章哈及 Orakarn Suttiwerawat 協助泰文翻譯)

做有機，用一個社區的力量

抵達灣頭村的同時，中心的成員在入口處剖起椰子來，讓我們這些來自亞洲各國的參訪團成員，人手一顆進入社區學習中心。和台灣同樣以農業生產為基礎發展起來的學習中心相較，這裡的空間裡有令人熟悉的農業氣味，但也有因為國情及其他因素差異而顯得特別之處。第一個進入視野的是這個學習中心的三重招牌，從上到下分別是「自足經濟社區實踐計劃」(The community enforcement project under the sufficiency economy philosophy)、「灣頭社區學習中心」(Baan Hua-aow learning centre)，以及「象村有機聯合社」(Baan Chang organic group)。三個招牌名稱從精神、空間以及組織三個層面，巧妙而完整地說明了我們造訪對象的豐富內涵。

進入中心，是一個寬敞的半開放空間，兩側懸掛了一些看板，看板內容以生動的圖文搭配，呈現了關於有機潘手上拿著心葉青牛膽(Tinospora cordifolia)的枝條，向大家介紹這種很苦的植物，如何具有殺蟲的效果而被他們運用到農業生產，例如製作成桌子上擺放的寶特瓶裝褐色液體，這是「象村有機聯合社」社員們自製的生物驅蟲劑。在介紹的過程中，各種植物的名字不斷出現。地方的植物如此大量地被運用在農業生產上，除了需要具有環境友善的理念，還需要熟悉這些植物的特性。

室內交流完畢，查亞潘帶我們來到他的農場，和學習中心一樣，也是水陸混生的區域，不同的是前者水域大，後者陸域大，種植的作物也更多樣，香蕉、檸檬、木瓜、芭樂……等，參差而生。水域中可見魚兒游動，迥然不同於大面積單一作物的生產樣貌。查亞潘以一種平和自足的口吻態度，從容地向我們介紹這裡的種植方式，他們實踐的是一種並非追求最大獲利，而是生態更豐富，風險更低，價值更多元的小康模式，也就是自足經濟的價值！

減法

生活家

讓生活更簡單自在 的清潔收納術

文·攝影／陳映如

在演講時，我常和大家分享綠色生活的新觀念，學員對用更天然的方式清潔、減少收納的煩惱都很感興趣，但至於該如何開始、從何下手，卻感到有點困難。其實不管是收納或清潔，不妨從「減法」的觀念做為開端，會更容易些。

減法×清潔

還記得有一回到小學分享清潔的技巧時，有一位負責掃學校廁所的孩子就提到，洗廁所好累，怎麼清

都不乾淨。我請全班同學一起來想想，廁所掃不乾淨的原因為何？好幾位孩子都認為是學校提供的清潔劑太少、清潔力不夠強，所以效果不佳。他們甚至說，大賣場裡有許多商品看起來都很好用，學校應該多買一些。我的外甥女五歲時，也曾跟我說過，妳為什麼要用小蘇打粉刷廚房，感覺很麻煩，電視廣告上的某某牌子一噴就變好乾淨，看起來比較厲害，妳應該去買一罐。

從這些談話中，我發現孩子因為受廣告的影響，常會認為環境要打掃乾淨，使用市售清潔劑是必要的，而且越神效的清潔劑越好。這樣的觀念，讓我頗為擔憂，也更加希望將天然清潔法分享给更多朋友，並深入每個家庭。

然而，要如何在生活中落實天然清潔，我常建議大家不妨用減法做為思考。先減少一些非必要的清潔劑使用，改用天然的方法代替。像是：



▲小蘇打粉和少量的液態皂基混合調成的去汙膏，是對付廚房重油垢的利器。

◀若真的需要使用市售清潔產品時，記得「減量」的原則。例如洗衣時，可以將洗衣精的用量減半，搭配約一杯的小蘇打粉，洗淨力就很好，同時能減少洗劑使用。



▲用等比例的水和白醋混合放入噴罐，就成了便宜好用的玻璃噴劑。



▲拖地時在水裡加入少量的茶樹精油，氣味芬芳並有清潔及抑菌功效，是代替地板清潔劑的好選擇。

減法×收納

除了清潔工作的減法守則外，在收納方面，也可以運用減法的觀念。首先，讓我們一起來減少生活中的雜物，也就是捨棄不要的東西。一定要記得，收納是收有用的東西，什麼都收什麼都留，其實是一「囤積」，不是真正的收納。為了能夠更有效地處理掉雜物，同時避免資源的浪費，大家可以調查周遭親友的喜好、需求、孩子的年齡層、身高、尺寸等，建立一份轉贈名單，讓每樣物品，快速找到適合的新主人。另外，主動出擊也是好用的方法，有時我也會在朋友間的群組，主動告知有哪些物資可以分享，看看是否有人需要。

除了和親友分享外，捐贈也是不錯的選擇。光仁二手商店 (www.kiswf.org.tw)、愛物資網站 (www.igoods.tw)，因為接受的物資種類較多元，且公信力佳，是我常選擇的管道，可以多多參考。

然而在處理掉雜物的同時，我們更應該思考一些根本的問題，也就是生活中的雜物是那裡的？其實大多都是買來的。我的外公曾說過「垃圾都是用錢買來的」，東買西買，想買就買，買了一堆用不到的東西，成了空間中的垃圾，既不環保也讓收納的煩惱越來越大。

因此，針對收納煩惱最根本的解決之道就是：減少非必要性的消費。買的東西越少，要收拾的物品也越少，花在收納整理的時間也能大大減少，何樂而不為呢？我總是提醒大家在購物之前，能多想想，到底是真的需要它？還是單純想要它？家裡已有相同功能的物品嗎？買回去後有地方放嗎？多想個幾秒，其實就能避免掉很多非必要性的消費，不僅錢省下來了，生活也更簡單自在了！

正視死亡，是生命的指南針——尊重「善終權」

文／梁秀眉·無論如河店主、台灣基層護理產業工會理事

Vol.4



《理想的告別》，左岸文化；《在我告別之前》，八旗文化；
《雪花飄落之前》，天下文化。

害怕的是死亡，
還是不得善終？

《在我告別之前》的作者柯瑞·泰勒得到不治之症後，取得一顆能讓他隨時了結生命的毒藥，但卻沒有服用。因為他想要能真正協助臨終的政策，能合法自殺而不用擔心對其他人造成創傷或困擾。他說：「它讓我覺得我的自主依然完整，我依然有可能影響自己的命運。就算我永遠不會服下這仙丹，它還是能消除隨時壓垮我的無助感。」

這是一本對自身死亡探問的遺書，和《理想的告別》同樣指出：我們真正怕的，是死亡，還是不得善終？死亡終究無可避免，不得善終才是最可怕的。但為何整個醫療與社會所共同致力的，是延長存活而不是讓人善終？《雪花飄落之前》有一半篇幅描寫瓊瑤和丈夫平鑫濤的恩愛生活，另一半描寫即便有錢、有條件、有愛人無微不至的呵護，身體衰敗仍無法避

免而且善終不易。每個人都會死，但你有想過自己能善終嗎？

如同《理想的告別》作者安·紐曼發現，她再努力也無法實現父親想在家過世善終的心願，父親死後她不斷思索何謂「善終」？但發現根本沒有「善終」這件事，過程永遠煎熬，我們只能正視死亡、知道死亡如何到來，及接受死亡終不可避免。我們不能「有尊嚴」地死去？

閱讀這三本書，讓我回顧做為護理人員，與做為家屬面對死亡的經驗，更重要的是人該怎樣面對自己的死亡，而死亡是身為人類的共同命運。這三本書很值得大家靜下心來好好閱讀。

正視死亡，是面對生命的指南針；
醫護面對死亡是必然，醫護專業應維護生存權，更該尊重善終的死亡權。

我有一個早夭的姪女，因血癌治療引發感染死於加護病房。做為有護理背景的家屬，台大醫院讓我為她執行臨終護理：拔管、沐浴、更換壽衣。她忍受所有的治療從未哭鬧，治療約莫半年後還是過世了。我常想，躺在加護病房裡乖巧的她，死時是怎樣的心情？

我在加護病房實習時見到許多瀕死的病人，意識不清，無法拒絕加護病房各種治療與急救，歷經磨難後仍然過世。旁觀這種死前的痛苦，為我帶來深沉的無力感，這是我選擇走精神科護理的原因之一。在醫院，我們不討論死亡，只討論治療。每當醫院「盡其所能」延續生命卻與病患意願相違背時，做決定的主體是誰？人的生命真是由自己負責的嗎？

自主死亡和無效治療

《理想的告別》一書中，作者安·紐曼提到一九六〇至七〇年間，人類

發明了各種延長生命的方式，反而陷於過度治療或延長病人痛苦的情況。

「無效治療」是對於無法挽回的瀕死病患繼續給予治療，但這對他們的生理情況毫無助益，也無法帶來任何希望。無效照護概念不難理解，但怎樣的照護才算無效，往往很難決定，需要考慮許多因素，這也是作家瓊瑤在《雪花飄落之前》一書中，書寫到是否幫先生「插鼻胃管」與兒女意見衝突，最後鬧上媒體的重要原因。

《理想的告別》呈現尊嚴死亡立法的艱辛過程，指出人們無法自主決定如何死亡的現實。從眾多案例所呈現的法律、醫療、宗教、道德多方拉鋸可知，原本應自然死亡的人們裝上「維生系統」後，想要移除卻非常複雜，需要經過家屬同意及法律允許，而後者又受到道德與宗教對死亡看法的影響。



SHOP INFO 無論如河獨立書店

「無論如河」是坐落於淡水河畔二樓的解憂書店，由四位愛書的護理人員與駐西班牙藝術家楊翰跨界、跨海合作的「藝術&療癒」獨立書店。四位護理人員同時也是台灣基層護理產業工會的核心幹部。除了書籍發表會之外，期待用多元的療癒方式舉辦各種活動，如一人一故事戲劇、身心靈相關講座、戶外音樂會、社區藝術行動等等。未來更預計以書店作為據點，發展居家護理，提供專業服務、護理、心理諮詢，希望能在醫院外的空間實踐護理真正的本質，服務社區的民眾。

TEL 02-26256694 FB 無論如河
ADD 新北市淡水區中正路5巷26號2樓



無論如河希望藉由書店的空間倡導護理勞動權的重要，以及實踐身心靈療癒。



魚與漬物——母女的廚房時光

食譜設計／葉姝伶、林如茵 文／黃榆晴 攝影／阿春

「臨暗，收工……直想鼻一下／灶下裏煎魚炒菜介味氣……」（客語：傍晚，收工……直想聞一下／廚房裏煎魚炒菜的味）客家歌手林生祥在〈臨暗〉的歌詞中寫道。許多人對「家」的記憶，是連結到廚房裡母親煮食的香氣，對林如茵來說也是如此。

林如茵的老家在宜蘭近蘇澳港邊，媽媽葉姝伶說：「宜蘭人每餐幾乎都有魚，有時候親朋好友從海裡抓到什麼就拿來放在家門口，也不知道是什麼魚。」邊說著，林如茵從冰箱裡拿出幾罐宜蘭特有的漬物，有金黃色的菜脯、輕脆甘甜的醃瓜仔脯，還有呈焦褐色的米麴醃冬瓜，都是驚為天人地好吃！

在廚房一起做菜、聊天，是這對母女最親密的相處時光。林如茵將家的味道複製到自己的家中，從餐桌上的魚與漬物裡，吃得到母親對女兒的愛，也延續了家的記憶。

PEOPLE INFO 葉姝伶、林如茵

葉姝伶年輕時曾與父母一起在基隆擺過麵攤，她對食物總有一份愛惜之情，例如一般人會丟棄的芹菜葉，她拿來作成小孩超愛吃的芹菜麵粉煎，特別擅長各種魚料理和醃漬。女兒林如茵原本對料理一竅不通，婚後有了自己的家庭，她打電話請媽媽連線教學，從頭學做菜。「5步驟內」、「半小時上菜」、「簡單又好吃」是她的料理原則。

DISH

1

過貓炒榨菜 風味獨特



材料

過貓1包、客家榨菜1小把、鹽1小匙

作法

- 1 榨菜(切絲)用水清洗2次。
- 2 起油鍋，加入榨菜、過貓和鹽拌炒。
- 3 加入一點熱水，用小火燜一下即可起鍋。

TIPS

加入熱水而不用冷水，可避免菜葉變黑。

DISH

2

香煎燕鯛 十分鐘香噴噴



材料

燕鯛1尾、料理米酒少許、鹽1小匙

作法

- 1 熱油鍋後，在油鍋中放少許鹽。
- 2 放入燕鯛(不需退冰，表面略沖水清潔即可)後，立刻蓋上鍋蓋。
- 3 以中火煎1分鐘，將魚皮煎至不黏鍋，轉小火續煎2~3分鐘，再轉中火煎1分鐘讓魚皮香脆。
- 4 待魚可輕輕在鍋內滑動後，翻面(絕不可以外力強行翻面)煎至兩面焦黃。
- 5 起鍋前淋上少許料理米酒，蓋上鍋蓋燜一會兒，即可起鍋承盤。

TIPS

鹽不要抹在魚上，較不會死鹹。

DISH

3

醃菜心 喇嘴停不住



材料

菜心1包(原重量990公克，削皮後為550公克)、糖70公克、鹽14公克(糖：鹽比例約5：1)、蒜頭少許、辣椒1小條

作法

- 1 削除菜心皮與白色絲狀的粗纖維。
- 2 菜心切段後以滾刀直切成小塊，「同時」拌入鹽、糖，攪拌均勻。
- 3 靜置後15分使其出水後，將水倒掉。
- 4 拌入切碎的蒜末、辣椒末，放入冷藏，1小時後即可入味。

TIPS

菜心可用A菜心、芥菜心；花椰菜心、結頭菜，作法皆相同。

基因 2.0 全面來襲

切開了也不變黑的蘋果、油炸後丙烯醯胺含量少的馬鈴薯、只生出雄性下一代的基改蚊……，使用基因編輯與RNA干擾等新一代基因工程技術的生物，即將悄悄入侵你我的生活？此發展極可能威脅食品安全、破壞地球的生態系。

傳統的 基因轉殖是什麼？



基因轉殖是導入其他外源基因的技術。例如在黃豆中轉殖入來自細菌的抗除草劑基因，讓黃豆具有抵抗除草劑的特性。

基因編輯

能破壞特定基因，拓展基因工程技術的運用。例如破壞抑制成長的基因，推出能生長快速且肌肉含量高的健美豬；在水產養殖業，也已經誕生能夠長得又大又快的虎河豚和鯛魚。

這兩項都是操作基因功能的技術，可能會影響生命重要的平衡與調節機能。

新一代的 基因工程技術 有什麼不一樣？

RNA干擾

操作RNA進而干擾基因情報的傳遞。例如最近在美國上市、切開之後不會變黑的基改蘋果。

如何 避開基改食品？

- 1 注意基改標示
- 2 支持國產食材
- 3 少吃加工食品



1300/2

想認識更多基改議題的知識，可至臉書專頁「校園午餐搞非基」申請講座，或是支持《基因體改造食品》，從中可以找到最簡明扼要的答案。本書所得將全數投入後續出版和教育推廣。