

7

July 2018
No.176

綠主張



美酒醉萬家

小麥香千里

雜糧復興之路再進擊

施明煌

人與土地共好的甜美約定：灣寶西瓜節
花好月圓人團圓 中秋月餅·文旦嘗鮮
提升雇員勞動條件，起步走！

施明煌 雜糧復興之路再進擊



編輯手記：祈願年年豐收！

在規劃這一期內容的同時，我也正與洪箱大姊和她的女兒嘉玲密切討論著今年灣寶西瓜節的活動，準備以巡田水走讀灣寶的方式，重新認識土地與人的關聯。如同榆晴書寫的活動紀實，我們選在合作社生日的這一天，一起慶祝並分享甜美的果實，而這個夏天也在熱情的西瓜節中拉開序幕。

跟著蟬聲唧唧，與「台灣原味」輔導員一同前進太麻里大王部落，趕在糯小米採收的尾聲，紀錄下採收後細瑣繁複的程序，更讓我們感恩碗中每一小顆金黃米粒。而從種植復耕邁向咱糧儲備中心，這些年來看見施總兼的大夢用行動一步步地實踐，透過這些文字紀錄，期待「產消」之間有更多的理解，相互支持。

如同洪箱所說，農民總是跟老天爺在賭博，賭贏即歡喜豐收，賭輸就通通被老天收走了。祈願農友能年年豐收，而我們每天多煮一頓飯，用行動支持台灣農業！

版權

2018年7月 / 176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總社
地址 | 241 新北市三重區重新路五段408巷18號
電話 | (02) 2999-6122

勘誤 | 2018年5月第174期，第32頁「圖說八道」正確標題應為「基改2.0全面來襲」，特此更正。

來自現場

- 4 喜願咱糧儲備中心 雜糧復興之路再進擊 文/曾怡陵
- 8 看海的小米田 聽見牧者的歌聲 文/梁皓怡

產品平台

- 12 品嚐中秋月餅的手感溫度 文/林芸綺
- 14 鶴岡文旦——張華妹的回甘人生好滋味 文/李婉婷

理事會與你談心

- 16 提升雇員勞動條件，起步走！ 文/林憶芳

合作脈動

- 18 人與土地共好的甜美約定：灣寶西瓜節 文/黃榆晴
- 20 秉持KANO精神 嘉大合作社揮出全壘打 文/陳怡樺

基金會專欄

- 22 不要廣告、要求公開台中空汙健康風險評估報告 文/許心欣

農業觀察

- 24 板東邦的社區有機藥草事業 文/張正揚

農村生活家

- 26 從離開到歸返——我見我聞在農村 文/李慧宜

共同閱讀

- 28 成為更好的照顧者——貓老大教我的事 文/素素

主婦食堂

- 28 宜蘭班聚 夏日共食 食譜設計/陳金蓮、陳明色、溫佳琪 文/陳怡如

圖說八道

- 32 糯小米脫殼 Show 文/梁皓怡 插畫/Hui



EVENT to GO!

關心合作大小事，從參與每一次的運動開始！

在宅沙龍「自己的社區自己顧——社區照顧與共享經濟」



「育坊社區照護勞動合作社」有退休護理師、營養師、遊覽車司機、烹飪師、生態解說員、心理諮商師、會計師和網路工作者……，大家一起採取共享經濟的方式，推動社區照護工作。

這麼神奇的合作社是如何誕生的呢？你家附近也可以有這樣的合作社嗎？來聽聽「育坊社區照護勞動合作社」發起人吳慧瑜怎麼說。

時間 | 7/7 (六) 17:00-19:00
地點 | 在一起 One&Together (新北市板橋區文昌街24巷9號，近捷運府中站)
活動報名請掃描 QR Code



《安妮與阿嬤相遇：看見女孩的力量》特展 7/7 開始！



「安妮與阿嬤相遇：看見女孩的力量」由婦女救援基金會附設「阿嬤家——和平與女性人權館」與荷蘭「安妮之家博物館」合作，經瑞士安妮法蘭克基金會授權，首次將安妮的故事、安妮日記及密室意象帶到台灣展出。從阿嬤家走進展示的密室與日記文字，看見熱情又敏銳的安妮，困頓中仍不忘求知、反省並保有幽默與夢想。

展覽時間 | 7/7-12/30 10:00-17:00 (週一休館)
地點 | 婦女救援基金會附設阿嬤家-和平與女性人權館 (台北市大同區迪化街一段256號)
更多特展資訊請掃描 QR Code 或上網搜尋「安妮特展」



放電一夏！吃電怪獸夏令營！



吃電怪獸喀喀喀吃掉家裡好多電喔！他們到底躲在哪裡？讓我們一起把怪獸找出來，把電存進撲滿裡吧！

對象 | 小一至小六學童 (包含大班升小一)
報名方式 | 請洽主辦站所繳費報名
人數 | 30人
費用 | 社員 500元 / 非社員 700元

■ 台南場
日期 | 7/11 (三) 9:30-15:30 (7/6報名截止)
地點 | 海安站 (台南市北區海安路3段959、961號)
電話 | 06-2581-527

■ 高雄場
日期 | 7/21 (六) 9:30-15:30 (7/13報名截止)
地點 | 鳳山站 (高雄市三民區文濱路13號)
電話 | 07-767-6656

我最愛《綠主張》……



2018年《綠主張》改版已經過了半年囉！你最喜歡《綠主張》哪一個單元？哪一期的主題最能引起你的共鳴？歡迎把心得及建議告訴我們，你的回饋是我們前進的動力喔！歡迎到官網文章下方留言「#我最愛《綠主張》」，或者寫一封文情並茂的投書寄到新北市三重區重新路五段408巷18號《綠主張》編輯收。
8/1 (四) 將抽出5名幸運讀者，贈送實用小禮乙份。

喜願咱糧儲備中心 雜糧復興之路再進擊

文／曾怡陵

攝影／林思誠



喜願行負責人施明煌（最後排左站立者）與苗栗苑裡的農友合影。

初夏午後，來自苗栗苑裡的喜願農友們搭乘遊覽車來到雲林縣元長鄉的「咱糧儲備中心」，拜訪喜願行負責人「施總兼」施明煌。農友熱情的寒暄和施總兼洪鐘般響亮的笑聲匯集成人情的暖流。施總兼一邊說明廠房內設備的運作方式，不忘鏟起一把加工前的雜糧作機會教育：「有機的一公斤遮濟（台語：這麼多）錢，若是消費者看著遮濟雜質是欲按怎，所以愛拜託各位，品質愛顧好。」期間不時親切地與農友握手、拍肩，笑語此起彼落。

從小麥到雜糧， 展開雜糧復興之路

咱糧儲備中心於二〇一七年七月落成，設有五十坪大型冷藏庫及穀類雜糧的初級加工設備，如：將薏仁、苦蕎、小麥、大豆等穀物進行清潔篩選分級，並依據不同雜糧特性進行殼與仁分離的脫殼機，與最終分級用的色選機等。廠內環境潔淨明亮，牆上工具板旁寫著：「效

能，來自歸位，而非規定。」上頭吊掛羊角鎚、螺絲起子等工具，施總兼依各工具的外型描繪輪廓、標上尺寸，方便檢視是否歸位；各式掃把也整齊吊著，依不同區域在頂端黏網不同顏色的膠帶。

儲備種子是我糧儲備中心的主要任務之一，呼應著施總兼「藏種即藏糧」的主張。「如果發生環境變異造成歉收、無法留種，儲備的種子就派上用場；如果發生戰爭或政治衝突而需要糧食，以小麥、大豆這些雜糧穀類來說，種子可以供應二十

倍的作物，種植一百噸種子最少可收成二千噸作物。藏種是化整為零、散豆成兵，這就是喜願因應變局的自處之道。」他認為若自許為公民力量，該要有自主行動，設想出自己的方法來因應國家面臨的國際政治壓迫和困頓。

在實踐中建構論述， 串起斷鏈的雜糧產業

從種小麥、大豆到雜糧，是「在實踐中建構論述」的過程。施總兼猶記

得二〇一〇年底，「好農壯遊」團隊於寒風中在墾丁大街上喝酒聊天，聊到本土小麥復育的成果，合作社常務理事黃淑德與畜產試驗所墾丁分所主任陳嘉昇建議接著應該要種大豆，於是他隔年便成立「喜願大豆特工隊」，鼓勵農友進行豆科與禾本科的多元輪作。他認為，若持續讓農友輪作同為禾本科的水稻和小麥，哪天發生嚴重的病蟲害，喜願對農友的損失也有道義責任。

該年正值合作社成立十週年，合作社思索著餐桌上的飯碗在下個十

CHECK
THIS

喜願共合國的歷史軌跡

【1999年】

成立「喜願麵包工坊」，讓身心受限的夥伴藉由工作肯定自我價值。

【2007年】

成立「喜願小麥契作農友團」，展開「麥田狂想」計畫。

【2008年】

首次開辦「麥田音樂會」，透過音樂會建立與社會對話的平台，邀請大家關注小麥復興運動。

【2011年】

●全國教師工會總聯合會與喜願小麥推動「麥田見學」致力食農教育。

●「喜願大豆特工隊」計畫啓動，鼓勵農友種植本土非基改大豆（黑豆、黃豆）。

【2012年】

●與雜糧農友合組「喜願咱糧聚樂部」，以2020年達成喜願自有產品原料自給率80%為目標（已於2018年1月達成）。

●將麵包與各農作生產團隊組合為「喜願社區協力農業營生群組」，簡稱「喜願共合國」。

【2014年】

●成立「喜願穀物製粉所」，開始自己磨粉，成為全台第一個有機麵粉廠。

●成立「喜願日光發電場」，使用太陽能板自主發電，供應「喜願麵包工坊」70%的電力。

【2015年】

透過搭載太陽能板的「強納森行動號」專車，到全台校園推動食農教育。

【2017年】

啟用「喜願咱糧儲備中心」，從事雜糧穀物的儲種及初級加工。



1 施總兼在可供堆高機進出、高五米的五十坪大型冷藏庫裡，與儲糧合影。2 施總兼(左一)種大豆時剃光頭，種小麥時留鬍子，對他來說，這是植入生命和靈魂的儀式。3 喜願發展出飲品、麵條、麵包、調味品等雜糧產品，藉由多元應用來支持雜糧復興運動。4 經由色選機的CCD光譜可判讀出未熟等不合格的穀粒，以確保出貨品質。5 操作部分機器時會產生高分貝噪音，員工須配戴耳罩。另外為了避免員工在高噪音的環境下長時間勞動，廠房設有提醒休息的定時器。

年要裝什麼，舉辦「碗中的未來：糧

食自給在地行動論壇」，期許透過共

同購買拿回食物自主權。施總兼從

統計數據中意識到台灣的雜糧朝進

口嚴重傾斜，決定從民間有需求但

大量仰賴進口的苦蕎、芝麻、薏仁

著手。農友、種植設備和土地都到

位後，二〇二二年成立「喜願咱糧聚

樂部」，邀請農友種植雜糧。努力至

此，已將糧食中必需的養分：澱粉

(小麥)、蛋白質(大豆)和油脂(雜

糧)串聯成一張完整的戰略地圖。

但光種植是不夠的，如果不將收成

的雜糧加工成可被一、三次加工廠利

用的階段，根本沒有出路。施總兼透

過咱糧儲備中心的設立，提供雜糧篩

分、脫殼的平台，解決雜糧產業的

斷鏈現象。「進口的雜糧都是加工好

的，只剩籽實或胚仁。以前國內沒有

人做專業雜糧脫殼和精選，但一、三

次加工廠要的是精選過的雜糧。舉例

來說，苦蕎分級後，大顆可以做苦蕎

仁、苦蕎茶，小顆可以製粉，這樣才

能提高穀物利用率。」

崎嶇的路上，幸有大家相伴

加工的環節連接上了，接著是面臨市場的挑戰。施總兼坦言：「現在是真的很辛苦，正在拼戰當中。」但這當中的艱辛，並非三言兩語可以說完。

今年雜糧因氣候因素普遍豐產，收成量較去年成長約四〇%至三百六十%不等，其中苦蕎面臨極大的銷售壓力。施總兼試著向通路提報沖泡飲品、麵食、調味料等多元的蕎麥製品，期能安然度過難關，他像個旁觀者般信心喊話：「總兼就像是不倒的哆啦A夢，凡事都有好方法！」

種種挑戰，考驗著意志和人性，也加深了與農友的互信和情誼。初期種小麥時年年歉收，施總兼心疼麥農，不想收種子錢，麥農依然將錢用紅包包好，豪邁地說：「這是交情，不是交錢！」這樣的義氣相挺，讓他感念至今。

時間來到二〇一六年，連日陰雨讓未收割的成熟小麥在穗上萌芽。因為澱粉已被酵素分解，幾乎無法製成麵粉，數量有一百二十噸。「假設不處理，讓政府出面就好了，或者用各種輕省的方式處理，也交代得過去，不用扛這麼大的擔子。但我認為一定要找出未來可長可久的方式，農友也會看，這好像是在挑戰我跟他們的永續關係。」彷彿那一百二十噸的發芽小麥正在眼前，施總兼的語氣轉趨嚴肅而糾結。所幸，聯華實業幫忙收購四十噸的發芽小麥轉作飼料，並以高於市場的收購價補貼喜願，其餘做成麵條和蒸餾酒；合作社則發起「合作雙拼」推廣案，集結社員共購，支持穗上發芽小麥做成的全麥麵條和米籽條。

兼開始與全國教師工會總聯合會合作推動「麥田見學」(後更名為「咱糧學堂」)，為提升台灣糧食自給率的教育扎根，二〇一六年更針對高中職和大學院校學生舉辦台灣小麥麵粉「野創盃」創藝烘焙競賽。

截至今年五月，喜願已契作小麥四百一十公頃、大豆九十五公頃、雜糧(芝麻、苦蕎、薏仁)七十二公頃，用實際作為讓政府由觀望轉為政策支持，將小麥和大豆列為補貼項目以替代進口作物。未來除了繼續努力耕耘市場來支持契作面積的擴大、為咱糧儲備中心建立流暢的儲運機制，緊接著就是將喜願由公司轉型為雜糧農產運銷合作社。「高度資本化會稀釋核心價值，希望回到以農友為主體、靠集體意志來運作，不能只靠我一個人，太危險了。」未來，喜願的農友們必須學習共同承擔與互助，攜手共建台灣本土雜糧產業鏈，此一願景需要大家的陪伴與支持。

夢想的下一步：

未來的行動方案

種植、銷售的工作千頭萬緒，但要改變日常農食結構中的困境，教育是不能忽視的環節。二〇一一年，施總

「勤奮是一種可以吸引一切美好事物的天然磁石——《聖經》」胡伯伯在倉房牆上寫了這段話。尊敬自然、順應天地、盡己之力與作物互動，他的生活及信仰全和糯小米圈在一起。

看海的小米田 聽見牧者的歌聲

文／梁皓怡 攝影／林靜怡



接下小米種子 埋下信仰的種子

車子彎進了街邊一條狹窄小徑，沿著緩坡而上，我們抵達了台東縣太麻里大王部落，糯小米的生產者胡明智（胡伯伯）已經在路邊等著了。他家位於巷子最底端，小米田則要再往山上走約五分鐘車程。種植糯小米不是本業，胡伯伯的職業是一名牧師，一家人原本在桃園生活，因為岳父患病需有人陪同看顧而返回太麻里，岳父在山上種植的原生種小米田也就順手接下照顧了。當初堅持只種植一點點也好，因為岳父跟他說：「有小米的豐年祭才有意義。」

台灣原生種糯小米顏色花雜，在市場並不討喜，不像改良種呈現均勻的鵝黃色，「但我覺得用來釀酒或做成『阿拜』很好，就留下來。」他說糯小米黏性高但不像糯米那樣難消化，而且母親吃了之後能消腿部水腫，健康情況因此好很多。他一

邊聊著一邊教我用電鍋煮小米的訣竅：一半糙米一半小米，不用事先泡水，如果煮小米粥的話，外鍋記得放兩杯半的水。」

從前的牧師藉由食物與麵粉傳播福音，讓宗教力量得以更深入各鄉鎮部落，胡伯伯則是藉著糯小米種子傳道，想讓身邊的人相信保留穀物的完整性，也保存了最豐沛的能量及營養素，比起漂亮精緻的加工食品更健康。一顆種子即是一個小宇宙的保健觀念，足夠他信奉傳頌一輩子。

合作社架上的糯小米，由「台灣原味」協助產銷並定期抽檢化驗，來訪取樣的「台灣原味」輔導員劉佳雯說眾多農友中，只有胡伯伯的糯小米從不曾被消費者吃出小砂石，他對糯小米過篩去殼的品質相當要求，程序也繁瑣到「龜毛」的地步（編按：參見第三十二頁「圖說八道」）。

小鳥的戰爭與「空包彈」震撼

從岳父的一分地開始，擴展到現在

胡明智餐桌上的糯小米

過去小米是排灣族的主食，現今的祭祀與慶典依舊可見小米製成的美食。胡伯伯身為牧者，部落傳統的歲時祭儀已漸少參與，不過小米是前人努力留存的豐美果實，家族記憶也早已根植於味覺，因此吃小米聯繫了自身與歷史，更照顧好身體與土壤，讓他得以將熱情全心奉獻給如小米種子般堅實的信仰。



● 每日的餐桌——小米混糙米飯、小米粥

● 款待的餐桌——

小米粽，「阿拜」與「吉那福」

「阿拜」是以小米粒為食材原料包裹豬肉餡，或以地區及當季可獲取的食材入料；部落常以假酸漿葉做為內裡包覆，再以月桃葉做為外層，網綁成手掌大的長條形。（假酸漿葉可與小米粽一起食用，據說有助腸道消化、不易脹氣。）

「吉那福」口感像是「糰」，事先將小米泡水磨漿或以小米粉製作，作法與「阿拜」雷同。

● 慶典的餐桌——小米湯圓

狀似鹹湯圓，以小米粉為原料包裹豬肉，在特殊慶典如豐年祭才會製作。

● 過年的餐桌——小米年糕

以小米取代糯米的自家製年糕，是部落社區的搶手貨，蒸熟出籠鄰近親友就奔相走告，瞬間被買光。

● 藏在餐桌下——小米酒

岳父留下的原生種小米用來釀酒（接獲訂單才製作），感恩先人、慶祝收穫，也慰勞辛勞的一年。

「小鳥很勤奮，五點半就上班打卡，我要比牠們更早。」

清晨五點鐘，胡伯伯就上山看守這片依著山坡開墾的小米田，

接下來，他面向海唱起了歌謠……「這樣部落的人都知道我來山上了。」



6



4



5

4 在鋁製飯菜防蠅罩上鑿出更多孔洞，用來濾除更細小的穗桿。 5 胡伯伯自製的傾斜式篩床，用來篩出糯小米中夾雜的石礫。 6 應戰小鳥的道具之一——純手工石塊響鑼，「鏘！」一聲能暫時嚇跑鳥群。



2



3



1

1 唱歌的胡明智。 2 今年種植了一批台灣原生種糯小米，大部分因缺少雨水變成「空包彈」，只好拿來做肥料，少數留種。 3 日曬後仍夾雜穗桿的糯小米，需經過多道濾篩和脫殼處理才能到達社員手中。

將近兩甲的小米田，近幾年有「台灣原味」陪同成長，少了農民最擔心的銷售包裝以及尋找目標消費客群，胡伯伯可以心無旁騖照顧糯小米，只要提供穩定產量、執行嚴格的篩濾品管，即完成了大半工作，平常，他則要卯足全力應戰鳥兒。

種植糯小米最大的煩惱，是在結穗之際小鳥飛來田間吃掉作物。這片擁有無敵海景的小米田，作物周邊及上方被層層白線包圍起來，仔細一看，線上綁著紅色反光條，只要拉扯主線，一大片的網目就會牽連搖晃。平常只有夫妻倆看顧這片田地，農忙時期的拔草與收割才有教友來協助。人力如此有限，嚇阻鳥兒的道具更是不可或缺，而且，他發現小鳥竟然「進化」了！以前是直接俯衝下來啄小米，現在為了不被人類發現，從很遠的山邊就開始降落，慢慢地踱步走來，雜草遮掩牠們的蹤影，剛開始胡伯伯根本沒發現。

「小鳥進化了，我也要進化啊。」

得小米身稈略顯彎垂，胡伯伯摘取一支卻說，這期原生種全都無法採收了，原來除了「鳥害」，另一種讓生產者最擔憂的是發生「空包彈」情形，六月初沒有降下雨水，小米開花結穗的關鍵時刻缺乏水分滋潤，大部分無法順利結成果實。「只好拿去做肥料，不過也讓我記取教訓，現在的天候異常，下一次時間拿捏就要更謹慎。」

還歸土壤給予的豐厚

農人靠天吃飯，牧者倚靠上帝，胡伯伯種植糯小米近十年來，農人與牧者兩種身分並行，面對大自然的力量，他越發謙遜，生活就越簡單樸實，日常作息的管理也更趨嚴格。小米田間的陡坡偶見堆疊起的樹枝，他會撿回家煮熱水洗澡煮菜，因應人力缺少，他發展出五花八門的防鳥道具，卻從不因人手不足而使用化學肥。

「大家都懶惰直接去買化學肥。我

於是獨具巧思的手作裝置紛紛出爐：放置田間的稻草人、自己做的老鷹風箏……這些只有前兩天奏效，第三天小鳥就開始啄稻草人肩膀上的草梗了。視覺警示無效，換成聲音威嚇如何？田邊的支架掛有許多像粽子般的鐵罐串「叩隆叩隆」，一旁還有塊不平整的大鐵片，原來要搭配懸吊起的大石頭，繩子一拉，石頭撞擊鐵片發出「鏘」的尖銳聲響，小鳥聽了整群驚嚇飛起，「但沒多久又飛回來了。」

與小鳥的戰爭直到日落，小鳥下班才能暫休，並持續到當期收成結束。胡伯伯卻說：「鳥兒為了生存與繁衍盡自己本分，人類當然也要像螞蟻一樣勤勞。」面對強大敵手他從不生氣埋怨，只想著彼此都要做好分內之事。

糯小米耐旱且對土壤適應力相當強悍，田間沒有水稻田常見的引水道，全仰賴雨水灌溉。走到最下排的小米田區，是當初岳父留下的台灣原生種糯小米，結穗的重量已使從農法課程學到生態系有自身循環的功能，就自己用米糠做肥料。」小米米糠、雜草、落葉、樹枝……全都是胡伯伯的寶物，播種的前一個月將米糠與雜草一起燒成灰，犁田整地同時將其一起摻入，讓炭肥照顧土壤；不澆水只喝天然雨水的小米田，用米糠混和落葉灑在根部以避免水分流失；噴灑於葉片的液態肥，是農業學會交流時接觸到泰國的自然農法，他將朋友送的微生物菌種及米糠、糖蜜一起培養製成。從保養土壤、護根、到葉片果實的發展，用自家米糠就能從頭到腳照顧妥當。

餐桌上的小米粥正冒著煙，我告訴孩子：「是山上唱歌的阿伯種的喔。」滋味真好，質地光滑卻保有濃潤的稠度。看海景聽歌搖曳的糯小米，土壤、微生物及小鳥與人類共生的小宇宙，味道竟然如此豐郁。

品嘗中秋月餅的手感溫度

文／林芸綺·企畫部企畫課專員 攝影／李東陽

洛神花酥

餅皮特色 | 屬酥皮系，帶有奶油香氣、酥鬆口感
內餡風味 | 使用來自台東農會的洛神花蜜餞及好味兒自製安心冬瓜醬製成，迷人的艷紅色澤下吃得到洛神花丁及冬瓜的清甜味

紅豆燒

餅皮特色 | 屬日式和菓子系，帶有麥香味、鬆軟好入口
內餡風味 | 以紅豆為主體，使用來自屏東萬丹生產者沈福來的紅豆，再加入增添綿密感的紅雲豆，減油減糖，仍保有日式傳統點心風格

黑豆蛋黃酥

餅皮特色 | 屬酥皮系，香酥表皮底下層次分明、入口即化
內餡風味 | 選用台灣青仁黑豆製成烏豆沙餡，黑豆獨有的清香配上無藥物殘留鹹鴨蛋黃，滑順的口感中帶有鹹香風味

芋頭酥

餅皮特色 | 屬酥皮系，外表如花瓣般、酥香可口
內餡風味 | 選用口感綿密、香氣足的大甲芋頭，不添加人工色素及香料，自然呈現芋頭原始風味及鬆軟口感

中秋佳節象徵吉祥、團圓的「月餅」，在古代是用來祭拜月神的供品，發展至今，種類與風味更加多元，在台灣我們常吃到的月餅，如：蛋黃酥、綠豆凸、芋頭酥……等，大多稱為台式月餅，其「餅皮」的特色是酥而不硬、入口有香氣，餅皮在製作時，無法完全使用機器，而需要以手工擀製：先把一塊油皮攤開，接著放上一塊油酥，包裹起來重疊、擀開、再重疊，重複多次後，可讓經過烘烤後的餅皮，口感和外觀都具有豐富層次。

本土小麥入餅來

使用本土小麥麵粉製作月餅餅皮，對合作社及生產者都是很大的挑戰。餅皮是月餅完美呈現的最終關鍵，只是一個環節沒有拿捏準確，都可能要再從頭來過。月餅皮不需要過多筋性，因為易讓延展度不佳，但本土小

麥麵粉屬中筋麵粉，與一般進口麵粉相比，穩定性較難控制，為平衡筋性，需要再加入低筋麵粉；而不同類型的餅皮，在麵粉比例上都不盡相同。生產者經過多次調整，才找出合適的配比。

減糖減油更清爽

糖與油是製作月餅不可或缺的兩大成分。「糖」是餡料中的介質，具有吸水的特性，扮演保濕、增加亮度及防腐的功能；「油」是增加餅皮延展性及香酥口感的美味關鍵。既然無法捨棄它們，我們就設法從減糖減油中取得口感的平衡。像是今年所推出的新品「紅豆燒」，屬日式和菓子，一般印象中的日式傳統甜點，甜度偏高、油脂含量多，這次嘗試減少蔗糖比例，加入清甜爽口的海藻糖及能增加餡料延展性的麥芽糖，讓內餡依然保有綿密口感。而在「油」的運用

上，挑戰最大的就是餅皮，一開始因奶油減量太多，導致表皮過乾，經歷三次的調整，才成功做出帶有日式風味的「紅豆燒」。

洛神花與冬瓜譜戀曲

延續今年母親節大受好評的洛神花乳酪蛋糕，月餅再次選用台東地區農會的洛神花蜜餞。經過產品開發專員與生產者多次討論與試作後，終於成功製出「洛神花酥」。它有著與金鑽鳳梨酥相同的外衣，內在卻有著不一樣的風貌。洛神花萼帶有迷人的艷紅色、獨特的果酸味，在開發過程中發現，當內餡全部使用洛神花蜜餞製作，口感偏硬，需咀嚼較多次才能入口，再與生產者討論後，試著加上生產者自製的冬瓜醬，發現口感變得細膩滑順，一口咬下還可以吃到冬瓜淡淡的清甜味，呈現出多層次的風味。

2018 中秋月餅預購

【預購期間】
7/16(一) ~ 8/4(六)
【取貨期間】
9/10(一) ~ 9/22(六)
芋頭酥取貨為9/14(五)

生產者	品名	規格	售價
餐御宴	紅豆燒 NEW!	3入 / 180g / 奶素	85
	綠豆凸	3入 / 180g / 奶素	95
	芋頭酥	3入 / 180g / 奶素	105
	咖哩酥	3入 / 180g / 奶素	125
	黑豆蛋黃酥	3入 / 180g / 奶素	160
好味兒	洛神花酥禮盒 NEW!	6入 / 盒 / 288g / 奶蛋素	340
	金鑽鳳梨酥禮盒	6入 / 盒 / 288g / 奶蛋素	340

文旦禮盒

限時、限量預訂中!

【預訂時間】2018/7/9(一) ~ 7/28(六)

【預計取貨】9/10(一)起~

用真心種出的在地美味，
餘韻不絕的酸中甜~



更多文旦禮盒
預訂介紹請掃描

- 鶴岡老欖文旦 5斤禮盒(6粒) / 720元
10斤禮盒(12-14粒) / 1,300元
- 鶴岡文旦 5斤禮盒(6粒) / 530元
10斤禮盒(12-14粒) / 1,010元

【產地】花蓮瑞穗 【栽種方式】草生·有機栽培
【風味】飽水清甜，自然回甘
● 售價以友善級為主。



鶴岡

張華妹

斗六

詹東榮



- 斗六文旦
10斤禮盒(10-12粒) / 1,000元(安全級)

【產地】雲林斗六
【栽種方式】安全用藥·草生栽培
【風味】香甜多汁

- 麻豆文旦
10斤禮盒(10-14粒) / 1,050元(安全級)

【產地】台南麻豆
【栽種方式】安全用藥·草生栽培
【風味】酸甜有味

- 重量為裝盒時規格，文旦採收後經過靜水，重量變輕，但果肉更為細緻甜美。
- 以上禮盒價格可能依實際檢驗級別、天候等因素有所調整。
- 依實際採收情形調整取貨時間。



麻豆

李勇進



鶴岡文旦

張華妹的回甘人生好滋味

文·圖 / 李婉婷 · 企畫部企畫課專員

台灣文旦主要產區除了知名的麻豆、斗六，花蓮鶴岡也算新起之秀。在花蓮縣瑞穗鄉的鶴岡村，家家戶戶幾乎都有一片柚園，「我們這裡好山好水好土壤，連空氣都好甜，種出來的文旦絕對讚！」張華妹打趣地說。小小的鶴岡村依地區分上、下部落（梧繞、屋拉力），而在花蓮土生土長的她則是上部落中唯一採用有機栽培的文旦女農。

大小一樣好，品質最重要

張華妹與先生皆在教會工作，四十歲那年，公公去世、年邁的婆

婆已不事農業，她毅然返鄉，接下婆家經營三十多年、約三分地的老欖文旦園，也將娘家休耕八年、如叢林般的七分農地重新整頓，從柚苗開始種起，從零開始學習；八年來，她定期至花蓮農業改良場上課，果樹生病或遇到蟲害時，甚至拜託專家來果園現場為樹看病、請教解決之道。

要種出好吃又不輸老欖風味的文旦，水分、土壤、嫁接品種、施肥、剪枝、氣候條件等都是重要關鍵，「每棵樹結出的果實都有大、中、小顆，老欖不會都是小的，大果也不一定不好吃，技術和品質才最重要。」她神情認真地說著。時任產品開發部農產小組組長洪瑞澤補充：「她這區的柚樹平均年齡大概七年，文旦吃起來卻有十二、三年的水準，風味很有層次，清甜入喉會回甘。」此外，因為採有機栽種不用藥，園區內約三分之一以上文旦表皮皆留有蟲爬過的痕跡，雖然不美觀，吃起來卻純香、細嫩，最重要的是安全無虞。

不怕辛苦，堅持走最難的路

為使柚樹更自由生長，張華妹將樹與樹的相距拉寬至五米左右，低密度種植雖然犧牲了部分產量，卻讓每棵樹充分享受到空氣、日照和雨水洗禮，結出渾圓飽滿的果實。果樹栽培要做到有機、無農藥、無化肥的管埋，挑戰與風險極大，但張華妹一開始就選擇了走最難的路，她始終堅信辛苦會有回報。「流奶與蜜鶴岡有機文旦園」，除了有有機質肥料、人工除草、完全生物性防治外，每年如有剩餘文旦便拿來自製液態堆肥，空閒時，甚至到山上蒐集枯葉用以增加果園地力，慢慢地，土地越發肥沃，自然生態也越發多樣化，「這裡晚上你來，會有螢火蟲喔！」張華妹邊說邊隨處往土裡一挖，蚯蚓一隻隻地蠕動著。肥沃的土壤孕育出豐碩的果實，同時也改善部落生態環境，還自然一片淨土。

提升雇員勞動條件， 起步走！

文／林憶芳
圖片提供／人資行政部
插畫／H.E.



林憶芳
第六屆理事



備註：感謝理事陳郁玲、林憶秋付出真心真意討論相關事宜，更感謝當時人資行政部陳婉君及林珊瑩的大力協助與過程中來來回回的修改報告檔案，還有很多其他單位的夥伴，熱心提供意見，在此一併感謝！

合作社社務發展很重要的一環即是「社員參與」，一起關注及投入各委員會和任務小組。相信很多人是第一次聽到「雇員勞動條件研議小組」，應該也會好奇這是哪來的神秘單位？實際上，這個小組在今年三月二十八日已完成階段性任務，正式解編了，現在就由我來娓娓道出她的生命故事。

二〇一七年第六屆社員大會，由九位社員代表共同連署提案「關注合作社雇員勞動條件」一案，延續合作社社會運動的精神，理應在勞動事務上精益求精成為表率。本案決議如下：
一、委請公正第三方進行雇員勞動條件及需求調查，檢視各單位員額、流

動率、薪資的合理性，以就勞資會議提出初步建議，並於下次社員代表大會做完整工作報告。社員代表得列席調查過程並調閱相關資料。二、支持本社雇員自主成立工會。三、依勞動部《勞工教育實施辦法》，應落實勞工教育時數，其中納入勞動權益與工會組織之課題。

隨即召開第一次理事會，於會議中針對社代大會幾個重要提案議定各個工作小組的成立，並確立召集人與組成成員。「雇員勞動條件研議小組」於是誕生，委由三位理事以及兩位人資行政部同仁共同組成。

尋求資源，多方請益

二〇一七年四月十九日小組成員拜訪「台灣勞工陣線協會」（簡稱「勞陣」），與執行長張峰益先生、主任洪敬舒先生初步交流，展開我們的第一步。勞陣長期關注台灣勞工運動，早期提供勞工法律服務及自主工會組訓，借助專才協助我們共同找到方向。這一次我們得到的結論：加強與社員代表及員工之溝通，透過資訊公開與說明，讓同仁了解合作社經營狀況、人事政策與員工福利、暢通反應或申訴管道，積極建立彼此了解與信賴關係。

同年六月二十三日再至基隆暖暖左下角工作室拜訪輔仁大學心理系兼任助理教授王醒之先生。當天會談中，他特別提醒，合作社有未來十年的想像與願景嗎？又該由誰來決定未來的方向？是社員、社代、工作人員、還是理事會呢？大家對這件事曾經有具體的聚焦與討論過嗎？合作社應重新辨認你我關係，找出共同願景！也就

是在未來處於極具挑戰的競爭市場中，合作社如何立於不敗之地，並創造另一波高峰，有賴於勞資雙方共同努力，貢獻彼此智慧方能達成，這也是大家共同的責任。王醒之先生也建議勞資會議進行方式，應由勞方與資方自行謀合，尋求適合本社之溝通方式。透過請益專家，在溝通對話中學習，小組成員也在一次次的會議討論中逐步繪出更清楚的輪廓。

一步一步跨出勞資新關係

為了朝更好的雇員勞動條件前進，小組於二〇一七年度共召開五次會議，從職涯學習成長及實質薪資條件著手，討論出以下決議：

一、勞工教育課程及線上學習課程，可於職員核心課程時，公布並宣導線上學習管道。二、針對社代大會決議，本年度先以站務人員（含月薪、時薪）為對象，整理二〇一六

年起之員額、流動率、薪資資料，以利後續分析。

然而實際運作過程中，也發現了現實面的問題，例如：人資同仁有日常的事務要進行，並無多餘人力來進行繁複的歷史資料重新審視與分析，只能在一般業務之餘，抽出時間執行勞雇小組之資料整理。而合作社的電腦系統亦無法支援資料統整，礙於條件不完備，但也只能在現有情勢下，繼續小組的行動、討論與會議。

經過一年來的請益、研議以及討論，人資行政部課長林珊瑩將小組一年來的成果整理成報告，並於二〇一八年社員代表分區說明會中發表，內容簡述如下：一、邀請謝創智（全國產業總工會顧問）講師在北、中、南進行三場勞動教育課程，講題為「認識勞資會議」。二、針對站務人員員額及流動率進行分析說明。三、二〇一八年因應基本工資調整，為照顧同仁生活，保障同仁最基本生活開支，在本社營運可

承擔範圍內進行部分時薪人員及物流理貨人員起薪調整，預估整年約增加三百一十六萬人事費用。

對話，邁向更好的未來！

二〇一七年七月二日主婦聯盟合作社工會正式成立，合作社依法於今年四月二十三日舉辦第一次勞資會議，討論過程理性而平和，亦達成多項協議。例如，為求全社公平一致並鼓勵同仁向上提升，決議由人資單位研議出勤獎金激勵方案，並於實施時取消行政物流五十分鐘遲到緩衝制度。期待經過勞資雙方真誠對話，許合作社一個更好的未來！



合作社第一次勞資會議留影。

人與土地共好的 甜美約定

灣寶西瓜節

文／黃榆晴 攝影／企畫部提供



今年天公作美，灣寶西瓜節於合作社生日6月16日順利舉行。幾乎人人有獎，參加者抱回一顆顆甜美人西瓜。

「從看到氣象報告說可能有颱風，就開始煩惱，今年的西瓜節會不會受到影響，幸好老天保佑，給了我們一個好天氣！」社員臉上的笑容，和今年灣寶西瓜節當天的天氣一樣，晴朗溫暖，涼爽的海風吹在參加「灣寶巡田慢步尋寶趣」的朋友身上，也一併帶走了燥熱與煩憂。

走過抗爭的 洪箱與灣寶農民

從二〇〇二年起每年舉辦的苗栗灣寶西瓜節，對許多社員來說有著難以取代的特殊情感。灣寶的靈魂人物洪箱，日前因騎車意外傷了腳掌，雖拄著助行器，仍然笑容滿面與大家寒暄談話，展現十足的韌性和活力；二女兒張嘉玲前一晚準備活動忙到深夜，主持現場活動駕輕就熟，爽朗熱情有如鄰家大姊姊；洪箱大兒子張書銘駐守在巡田慢步

活動的最後一站「苦棟小徑」旁，一刀切下晶瑩鮮紅的西瓜分享給來客，毫不吝嗇。

二〇一一年，灣寶農民、合作社與反對土地浮濫徵收的人民團結一致，挺身捍衛灣寶農地，歷經三年的抗爭，終於成功迫使政府駁回「後龍科技園區農地變更案」，灣寶農民賴以維生的土地得以繼續生產三寶：西瓜、菜頭與地瓜。前灣寶自救會會長陳幸雄說：「因為大家團結對抗後龍科技園區土地徵收，現在才有這塊土地，感謝也永難忘懷主婦聯盟人力、物力與財力的支

持，農民愛惜自己的土地，才能保留灣寶這塊西瓜原鄉。」洪箱共耕隊成員、灣寶里長謝修鎰站在洪箱的西瓜田邊，為來訪的朋友解說種植西瓜的技術，「灣寶曾經是台灣西瓜最主要的產地，現在人口老化，種植面積減少，但轉型做無毒（西瓜）很值得，（種植）技術應該要傳下去。」他說。

成就土地與人共好的理想

「市面上的西瓜為了產量，噴除草劑、使用系統性農藥，不但破壞

土地，也會影響西瓜風味。灣寶的西瓜不用特別挑選，都很好吃、吃不膩，也吃得安心。」具有水果專業的社員洪瑞澤說。而親自踏上產地、親眼見到在土地上打拚的農民之後，或許西瓜的滋味將變得更豐富。「我從《綠主張》月刊的生產者報導中認識洪箱與灣寶的故事，今天看到本人感受到一種情感的連結，還有洪箱大姊身土不二的堅持。」入社四年、亦擔任解說員的北南社員蕭婉君說。關心農業的廖惠跟十多位友人相約一起來參加，「去年西瓜節因為下雨取消，我跟朋友

還是搭遊覽車來灣寶，看見西瓜田泡水，心痛到掉眼淚，體會到農民與老天爭地的辛苦。」無論苦或樂都與農友一起面對，生產夥伴之間的情誼也是合作社珍視的價值。「多吃無毒、無添加物的在地農產，才是最健康、自然的。」洪箱說。農友堅持友善對待土地的理念，有了社員堅定的支持，相信灣寶的故事將繼續傳頌。讓我們相約明年、後年、未來每年的西瓜節，一起成就人與土地共好的理想。



1



2



3



4



5

1 吐西瓜籽大賽開始！ 2 洪箱是社員熟悉的灣寶西瓜農友，也是最具指標性的台灣農業代表人物之一，堪稱是合作社的「寶」。 3 西瓜節最過癮的就是大啖西瓜！ 4 出發囉！到灣寶巡田慢步尋寶趣。 5 抵達第一站龍雲宮吃西瓜，別忘了蓋章等等領取完賽禮。

秉持 KANO 精神 嘉大合作社揮出全壘打

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



目前嘉大員生社的行政團隊皆由教職員兼任，左起為會計蔡秋美、文書周玫秀、合作社經理朱淑玲，門市聘僱兩名專職人員，右一為業務經理葛定富，及兩名工讀學生。



1 醬油是嘉大合作社的熱銷商品，以前只能透過關係向食品科學系購買、或等到校慶才有機會買到，現在已經委託工廠自動化生產。 2 嘉大牧場的鮮奶在合作社有許多周邊產品，從鮮奶優格、鮮奶茶、拿鐵到霜淇淋，都是合作社經營團隊的巧思和心意。 3 嘉大合作社明星商品茶葉蛋，以嘉大醬油滷製。 4 嘉義大學員生社。

CHECK THIS

合作社小檔案

【成立時間】

2000年(自併校算起)

【社員數】

約1,050人

【股金】

100元為1股

【利用額】

2017年約1,400萬元

【社員資格】

全校師生皆為準社員。自由入社，畢業、退休視為離社。

【提供產品】

師生及職員生活必需品

還記得電影《KANO》中，那支打進甲子園的嘉義農林棒球隊嗎？

當各級學校員生消費合作社慘澹經營，紛紛將業務委外給超商時，嘉義大學員生消費合作社就像當年的KANO小將突破重重困難，更在二〇一七年創造了超過千萬的利用額。

醬油、鮮奶茶成明星產品

一個月賣出將近兩千顆的茶葉蛋是嘉大合作社熱銷商品，「校外消費者或新進社員總是問，醬油的品質好嗎？」合作社經理朱淑玲想，醬油又不能試喝，不如用來滷茶葉蛋，沒想到培養出一群「一試成主顧」的嘉義市民，走過一甲子的嘉大醬油成了名符其實的明星商品。

「鮮奶茶」是另一項受到嘉大同學歡迎的商品。合作社的奶茶以嘉大牧場生產的鮮奶調製，不用奶精、奶油和果糖。剛開賣時，同學反映不濃不厚香氣不夠，朱淑玲賭

校外廠商做不到的事

「嘉大牧場的鮮奶、醬油，這些好產品都是學校努力研發的成果，希望和大家一起分享，不想讓合作社萎縮下去。」合作社經理朱淑玲說。二〇一六年初上任的朱淑玲與工作團隊，至今舉辦超過百場活動，努力走入社區，希望讓嘉義市民更認識嘉大合作社產品。「合作社的營運需要有傻勁的人參與。」合作社會計蔡秋美坦言，前幾年的營運狀況較為萎縮，損益快打不平，直到朱淑玲加入後，激發合作社的活力。

面對校內「亦敵亦友」的委外廠商通路，「合作共贏、利益共享，大家都經營得好，這很重要。」朱淑玲指著不遠處說，那裡有年初剛進駐的「小七」，還有校門口的咖啡學院，這些都是學校資產組外包經營的單位，學校有租金收入，學生也有更多元的選擇和服務。

「校園合作社的目的不只賺錢，提供的產品和服務，都以學生為優先

上一口氣想讓被市售奶茶養壞口味的大學生感受，什麼才是真正的濃醇！如今也養出了一批嘉大合作社鮮奶茶的死忠粉絲。「讓學生了解食物的原味。」她笑說，這應該也算是另類飲食教育吧！

嘉大合作社的商品總數約五百種，自有產品占約一百項。「二〇一七年營業額中，光是醬油和牛奶的利用額就占了三分之一。」經理朱淑玲表示，社員及消費者對品牌的認同度越來越高，「實習產品」需通過以合作社職員為主的「產品上架小組」內部評選、訂出售價、試賣等上架流程；校外產品同樣透過上架小組評選，並邀請廠商說明報告。為了解決實習產品不能對外銷售的問題，嘉大合作社於仍屬校區的蘭潭，成立蘭潭服務站，讓校外消費者有機會認識、品嚐到合作社的產品。此外，不論社員、非社員，嘉義大學員生社的每一筆銷售皆開立發票。

考量。「合作社文書周玫秀談到，合作社和委外廠商最大的不同在於，委外廠商的利潤屬於老闆，合作社的結餘則分配給社員，合作社固定提供清寒家庭學子工讀機會，目前工讀金為一百四十五元，校外廠商較難做到這點。」結餘分配的比例為公益金百分之四十、社員分配金百分之四十、公積金百分之十、理監事酬勞金百分之十。「會計蔡秋美補充，每年的結餘分配中固定提撥約二十萬元贊助支持校內活動，包括校慶、運動會、獎金等，且不論盈虧，合作社每年固定提撥六萬元作為清寒獎助學金。

「你們去了旁邊的沁心湖嗎？我們嘉大校園榮獲百大校園第三名！坐在湖邊，喝一杯嘉大合作社鮮奶茶，配上一顆嘉大醬油滷的茶葉蛋，好舒服呀。」朱淑玲熱情地說合作社週末不打烊，寒暑假也照常營業，提供師生及市民更全面的服務。

不要廣告、要求公開 台中空汙健康風險評估報告

文／許心欣·主婦聯盟環境保護基金會台中分會執行委員



台中地區空汙問題嚴重，圖為澎湖飛台中航機上空拍台中火力發電廠、中龍鋼鐵。
(攝影／張明純)

二〇一五年，台中市長林佳龍處理反中科擴廠議題時，端出三年一億五千萬元的健康風險評估計畫，想化解民眾對空汙增量影響健康的疑慮，之後並不時將此計畫列為重視空汙問題的重要措施來宣傳。然而，市府迄今卻遲不公布第一年計畫的空汙物暴露評估報告，讓人質疑市府只會廣告，卻不願公開評估報告，罔顧市民知情權。

空汙健康風險評估遲未完整公開

二〇一五年，中科擴廠環評通過，環團與市民除了反對砍大肚山森林換台積電汙染之外，也憂心因此加重中部空汙。本會在母親節前號召中彰投雲上百人齊聚市府前抗議，也參與當月的反中科擴廠遊行，許多中社社員也參與了這波行動，而這也開啟了台中人的空汙意識。林佳龍市長為化解反對聲浪，採納南部反空汙大聯盟發起人陳椒華教授要求進行空汙健康風險評估的建議，端出三年一億五千萬

元的規劃。

然而，三年過去了，第一年計畫早已於二〇一七年初完成，但迄今委辦的二項計畫「環境汙染物調查計畫」及「居民空氣汙染物暴露評估計畫」，僅「二〇一六年台中市后里區、西屯區、大雅區及港區空氣汙染物健康風險計畫：環境汙染調查計畫」的報告，於二〇一七年六月上傳到環保署網站，另一份「居民空氣汙染物暴露評估計畫」報告卻遲遲未上網公開。

地球公民基金會去年向高雄市環保局提起訴訟，要求公開「二〇一四年高雄市臨海工業區鄰近區域居民健康風險評估計畫」，高雄市法制局在今年二月裁定要求環保局依法公開報告，外界方知小港區空氣汙染物高達一百二十二種，總致癌風險已超過可接受程度（一般以百萬分之一，10⁶做為容許風險值），罹癌風險明顯高過其他地區。高雄市政府敗訴後迫於壓力始公開報告，台中卻無視前車之鑑，堅持不立即公開報告。

市民有環境知情權

因此，本會在五月初召開記者會要求立即公布空汙物暴露評估報告，強調市民有知情權，但市府卻以三年計畫為由，表示將待計畫完成後再一併公開。這根本是強詞奪理，既然第一年計畫已公布其一，豈有道理不公布其二？且雖說是三年計畫，實際上是每年招標委託學術單位或機構進行調查。難道這份不公開的暴露評估報告結果超出可接受程度，怕市民恐慌而不公開資訊？還是市府恐慌公布後引發民怨？

台中市環保局在二〇一六年八月的第一場說明會提到，二〇一七年計畫將對一千五百名居民進行血液或尿液檢查，而會議紀錄結論明列報告成果將上傳至環保署網站。而第二場說明會紀錄環保局將會透過各種說明會，把區域性計畫的執行成果透過簡報或口頭說明方式讓大家知道。

但在二〇一七年五月的第二年計畫

說明會中，居民健康檢查計畫不見了，環境汙染物調查也刪除了戴奧辛，四月才爆發彰化芳苑戴奧辛蛋事件，而台中后里也至少有十人遭中科健檢驗出體內戴奧辛濃度超標，因此我們要求繼續戴奧辛監測，但環保局卻以監測所費不貲，且前一年結果都遠低於標準為由，堅持不再做戴奧辛的環境調查，完全不理會市民的意思，說明會淪為行政程序。而第一年計畫完成迄今年餘，環保局從未辦理成果說明會，而之前在說明會中承諾的成果報告及說明通通跳票！

要求立即公布報告

減少一級致癌物

近年眾所關心的PM_{2.5}易因附着重金屬、戴奧辛、多環芳烴等有毒物質，而戴奧辛與苯並芘（多環芳烴的一種）更是其中最可怕的一級致癌物，應極力降低這些物質在環境中的濃度。因計畫涵蓋區域的居民都生活在排放一級致癌物的燃煤電廠及工

廠附近，讓市民得知目前長年累積的空汙對居民身體健康的影響程度，是居民最基本的環境知情權。因此本會要求：立即公開空汙物暴露評估報告，到各區召開成果報告說明會，持續監測並逐年降低空氣中一級致癌物濃度。

我們呼籲中南部社員，自己的空氣自己救，想要空氣品質早日改善，就得關心空汙相關計畫與政策，別被官方話術唬弄，務必睜大眼睛檢視政府的作為。



1



2

1 主婦聯盟環境保護基金會台中分會今年五月初召開記者會，要求政府立即公布空汙物暴露評估報告。(攝影／呂嘉齡) 2 PM_{2.5}易附着戴奧辛等多種一級致癌物。(繪圖／林政翰)

板東邦的社區有機藥草事業

文·攝影／張正揚，高雄市旗美社區大學校長

板東邦村（Ban Dong Bang）是位於泰國東部巴真府（Prachin）的巴曾達勸縣（Prachan-takham），這裡原來只是一個小小的農村，十幾年前在鄰近的昭披耶·阿派僕貝醫院（Chao Phraya Abhaibhujin Hospital）的協助下，開始發展有機藥草事業。

抵達板東邦村時，沙邁·坤蘇（Samai Kunsuk）早已在接待中心等候。沙邁是板東邦村有機藥草事業的靈魂人物，目前擔任板東邦藥草生產團隊的首席顧問，全家都投入了這項事業，除了一般的生產勞務，也負責研發和外賓接待等工作，參訪這天正是由沙邁負責為大家介紹。這幾年板東邦村逐漸種出名氣，前來參訪交流的人員絡繹不

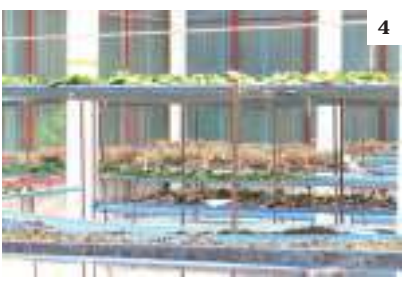
絕，於是在藥草園的入口處設置了一個接待中心。沙邁先在中心為大家做簡報，然後帶領大家進入社區的藥草園。當我們離開接待中心時，另一團參訪隊伍正好抵達。

種植藥草有機最好

板東邦村的藥草園不像我們熟悉的菜園，而更像是一座小森林，藥草不僅來自地上的小株草本，也來自齊人高，甚至高過人的木本植物。甫進入藥草園，沙邁便在一片空曠處停下來，採下地上植物的葉子，說，「這是穿心蓮（Green chiretta），非常苦，但是可以清熱解毒，消炎止痛。」他邊解說邊將葉子放在口中咀嚼，並鼓勵大家試試它的味道。我跟著大夥兒試了一片，果然很苦，而且



3 藥草生產所需要的勞動力幾乎都來自社區。神屋。



4 各種藥草在乾燥室裡分層置放曝曬。



5 藥草園裡保佑作物和人的土地神屋。

苦勁十足，一直到我們參訪結束離開板東邦村時，苦味仍在口中盤旋。我們接著往前走，在一片蔭涼處停下，沙邁從地上拉起一棵小樹苗，說這是銀合歡（White popinac），可以治心煩失眠和癱腫，對於跌打損傷也有療效。再往前走沒幾步，沙邁蹲下來說，這是泰國薑（Ginger cassumunar），旁邊則是牛軛草（Murdannia loriformis）……。在藥草園步行的過程中，沙邁隨時停下隨時解說，對整個園子的植物如數家珍；在他的解說帶領之下，我們一路聽取藥草的知識，以及嘗試藥草的味道。藥草園的植物皆採有機種植，我們詢問沙邁，為什麼要以有機方式種植呢？沙邁回答，「藥草製成藥劑，是要給人治病，恢復健康的，做為藥品的材料，當然不能有毒性等問題，有機種植是最好的方式！」參觀完藥草園，我們看見一間小小的店鋪，小店鋪以竹子簡易搭起，裡面陳列了小包乾燥藥草，以及藥草相關的貨品，供參訪者購買；喜歡咖啡

的人，可以在這裡點上一杯藥草咖啡。雜貨店對面的樹叢裡，矗立了一座土地神屋（），這種土地神屋在泰國鄉間隨處可見，形式簡樸，用來保佑生產順利，生命平安，讓人想起美濃的土地伯公。過了小店鋪，則是藥草的乾燥室，裡頭的乾燥架整齊擺列成好幾行，每一行再平置了好幾層的藥草盤，乾燥室採透光屋頂，下雨時不用收起，陽光可以穿透而下，天然日曬，不用再另外花費能源費用。原理和構造雖然簡單，但該有的管理一樣不少，當我們抵達乾燥室門口時，沙邁禮貌地請我們不要跨過門口，他在裡面解說，我們在門口觀察和拍照，以免將汙染物帶入乾燥室！

社區勞動力充分投入

乾燥室外，二位村民正在將推車上剛剛採下來的藥草，整理到桶子裡，準備放在乾燥架上曝曬。板東邦村的居民，多數都投入了藥草的種植生產，除了在採收等少數時節，需要另外雇請勞動力，藥草種植所需的大部分勞動力，皆來自本地家庭；在採收需要另外雇請人力時，也會優先考慮社區內的居民。收成的藥草，經過曬乾等處理之後，目前主要供應給昭披耶·阿派僕貝醫院。供應合作的關係穩定，使農民不用在銷售上費心；雖然每個家庭栽種的規模和種類不一，但是投入藥草生產的家戶，每個月的藥草收益可以達到將近三萬泰銖，超過泰國家戶兩萬多的平均所得。在非農忙時期，村民甚至有條件可以去打零工，賺取其他的收入。除了提供給昭披耶·阿派僕貝醫院，目前沙邁等人，也嘗試自製藥劑，並發展新的銷售方式。有機藥草的種植，使得板東邦村民，不僅避免了農藥對己身的傷害，也創造了一個友善的生存環境；以社區為主的勞動力，以及小康的收入，使藥草種植成為一項名符其實的社區事業。（本文感謝陳章哈及Orakarn Suttiwawat協助泰文翻譯。）



1



2

1 穿心蓮（green chiretta）的苦味讓人終生難忘。 2 沙邁（左）為大家解說藥草，藥草園像一座小森林。

1 一間知名的綠色醫院（green hospital），積極推廣泰國的傳統醫學，以及有機草藥。



農村

生活家

從離開到歸返

我見我聞在農村

文·圖片提供／李慧宜

帶著孩子在鄉間做田野調查。

回家的鑰匙

從小，我在新竹橫山的一個小村莊長大，一直以來的願望，是離開農村。

十九歲那一年，我一償宿願，搭上火車到台北求學、就業、生活、追尋夢想，以為人生就此展開新的扉頁。

不過，偶爾，在都市的生活難免會出現某種鬆動。有時候走在永康街上，一陣微風吹落片片落葉，蹲下身拿起葉子搓了搓，記憶中爸爸燒樟樹葉燻蚊子的味道，突然湧滿鼻腔。或是冬日午後公園裡的斑鳩咕咕地邊走邊聊，偶爾用短喙對著地面啄呀啄的，不禁讓我想起小時候每天跟爸爸到油羅溪邊摘野高苜的童年時光。

任何一座大都市，再怎麼裝扮，還是有無數的小角落，靜靜地持續透露著農村的氣息。後來我才了解，這就是農村特有的家園感。

每個在農村長大的孩子，都有一把

鑰匙，可以開啓時光隧道回家，重溫人與大自然、人與人的情感流動。

走進農村現場 發現更多疑問

二〇〇六年底，在當時電視台主管鼓勵下，我走進農村大量拍攝專題與紀錄片，也同時邁出我重返農村生活的第一步。高雄美濃，是進鄉首站。透過一期又一期的稻作生產與生活習慣，我得以梳理出農村一季又一季看似固定，但又隨日應節不斷改變的運作邏輯與生態現象。對我來說，美濃是台灣農村學的基礎，而走出美濃對照各地農村，我又看到越來越多與兒時記憶大相逕庭的農業現場。

車行往東出了國五隧道，我在蘭陽平原上，看到一片片的綠野平疇，矗立起一棟棟的別墅建築；到了高屏溪、東港溪和沖積的所在，我聞到一陣陣隨風而至的檳榔花香，和農民身上混合著烈日與農藥

味的汗水氣息；而在桃竹、雲嘉南、大高雄，我聽到田裡的工廠運轉從未停歇，眼見廢水毫不留情地排進灌溉水圳；還有苗栗，發生毀稻、拆屋、蓋科技園區等不當徵地引發的事件。

我本希望進鄉尋找答案，沒想到在農村反而發現更多無解的疑問。

農村並不浪漫

二〇一〇年初，第一個孩子呱呱落地，我決定就此於美濃定居。然而一切考驗才剛開始。

先是有嬰留職停薪的工作調整，使我一時頓失獨立自主的經濟能力；友善環境農法與自行銷售的嘗試，一次次讓婆家的生產模式面臨人力重組、主導權轉換的挑戰；還有傳統農村人云亦云、耳語傳播的質疑排山倒海而來。更別說兩個孩子陸續出生，我被洗衣服、洗碗、居家打掃、換尿布、餵奶各種瑣事，夫妻間的家事分工，還有孩子

們的爭吵、尖叫、哭聲，團團包圍、緊緊困住。

我個人的現實處境正像農村的真實困境，有如無聲海嘯席捲農村。包含全面水泥化的水圳田埂、灑遍農藥化肥除草劑的土地、怪手山貓濫墾肆虐的山坡地、過度觀光化或去脈絡化的文創和體驗活動、出了家或返不了鄉的青壯年、獨居三合院的老人和困守祖田的老農、單打獨鬥的婦女農工體系、嬰幼托育和兒童教育資源的缺乏、大家庭秩序的崩解與毒品入侵、在地語言和傳統價值觀的流失……。

於是我書寫農村

農村的邏輯，跟都市差之甚遠，南島與北島的風土人情，更是大為不同。但農村與都市緊緊相繫、南島和北島彼此連動的事實，卻像麻雀鳴叫那樣隨處可見而總是不易被聽見。

都市裡各大超市的地瓜葉，最大

產地是屏東里港；人人愛吃的鹽酥雞好搭檔四季豆，有三分之一來自高雄美濃；曾為吳寶春奪下全世界麵包冠軍的玉荷包荔枝，成長的地方是高屏溪畔的大樹；把全台灣餵飽好吃又便宜的稻米，超過七成種在台中以南。農村環境不好、農民舉步維艱，依賴農田生產供應糧食的都市，真的絲毫不受影響嗎？南島上一條條大河沖積而成的狹長平原，餵養的，可是整座島嶼啊！

有多少人理解，農村是都市的上游？那食物、河流與集體命運的上游！

於是在陪伴孩子成長的過程中，我開始書寫，從小故事、大新聞到環境變遷或農村文化，我想把眼前景象記錄下來，送給孩子，送給一起在農鄉掙扎的鄉親，以及那些還在都市打拼的朋友。

因為，農村的困境，正是這片土地未來的縮影。

（本文改寫自《農村，你好嗎？》作者序）



噴灑除草劑後的枯黃田地和破敗的老房子。



大門上的對聯說訴著離鄉的心情，暗示著唯有離開農村才有機會成功。

成為更好的照顧者 ——貓老大教我的事

文·圖片提供／素素·晃晃 二手書店店主

Vol.6



《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，小貓流文化；《在宅醫療 從cure到care：偏鄉醫師余尚儒的翻轉病房提案》，天下文化；《葵照護 Aoi Care：小規模多機能+自立支援，讓人信賴的社區型新照護模式》，太雅出版社。

七年前，有一隻野貓「老大」就住在晃晃書店所在的巷弄裡。約一年後，「老大」竟大方地搬進了書店裡，常窩在書櫃上睡覺。有一天，剛好有位客人是獸醫師，敏銳且細心地察覺老大有點脫水的現象，請我們多加留意。

後來，經由動物醫院抽血檢查，確診是慢性腎衰竭，而且左腎已萎縮，我和先生覺得很驚訝又難過，也自責是否太輕忽。「慢性腎衰竭是無法完全治癒的，且會逐漸惡化直到失去功能。目前，台東沒有針對動物的洗腎機器（腹膜透析治療），但適當的治療可使貓咪過世前享有數個月至數年的高品質生活。」熟悉的陳醫師跟我們解釋著。

從飲食的改變開始

回家後，我沒時間沮喪，開始上網學習許多關於腎貓飲食的知識和照護方式。從原來的貓飼料，我改為自己

設計食譜，學會認識低磷食物，還有無添加、不加工的真食物，積極找尋健康、沒打抗生素的蝦、魚、雞肉和蔬菜等安心食品。

花心思四處蒐集而來的食材，有來自東海岸成功的白蝦、大武山上的放牧雞和蛋、秀明農法農夫的菜、安心海鮮，費用自然貴了一些，但心想支持小農也是認同友善土地的栽種方式。因為老大生病，我和先生開始思考和留意吃進肚裡的食物，別讓不好的飲食造成腎臟的負擔而不自知。想更進一步瞭解食安的朋友，可以先讀《戰鬥媽媽的餐桌與家書》，本書作者是一位孩子的媽媽，書中記錄她為了食品安全、空汙問題走上街頭的心情。第一部「餐桌上的記憶」，第二部「寫給女兒的家書」，把社會議題及教養心得化成二十六道菜及二十九篇文章，篇篇動人溫暖，且充滿著愛，不過越讀越多「洋葱」，肚子也越餓。

因為慢性腎貓，

思考「長期照顧者」角色

因為對貓老大的愛，在實行腎貓食譜三個月後，需回診驗血檢查指數，但幾次下來，牠一知道要再去醫院就開始憤怒、抗拒，抽血檢查時反彈到不行。我和先生開始思考生命的議題，從原本的積極治療，轉而尋求能讓牠舒服的醫療方式。

每天，小小一碗食物，承載的是延續毛小孩生命所需的養分以及應有的熱量，不希望造成牠身體過多的負擔。除了親自煮食、偶爾餵食腎病處方飼料和搭配主食罐，再加上每天要打皮下注射、早晚餵補血藥、活性炭，看他吃進多少……。二年過去，長久處在生理、心理、時間、經濟等因素煎熬的高壓力生活之下，我和先生深深體會到，當家庭中出現需要長期照顧的家人，擔任「照顧者」的角色十分困難，沮喪感也會油然而生，很容易變成一位被照顧者，而這樣

的日子不知道還要持續多久……。

老大生病後，我開始關注長照及老後照護等議題。讀了《在宅醫療 從cure到care：偏鄉醫師余尚儒的翻轉病房提案》和《葵照護 Aoi Care：小規模多機能+自立支援，讓人信賴的社區型新照護模式》，以及去年開始，晃晃每個月舉辦一次「在宅沙龍」，顛覆我以往對療養照護的認知，我開始認同「家」，才是最好的病房。這個價值，對於未來的書店功能也有了更多的想像。這一切的開端，都要感謝老大。

老大腎衰竭兩年多後，記得是忙碌的除夕前一天，牠走了。抱著體重已剩不到兩公斤的牠在附近找一塊地，挖了寬約四十公分、深約三十公分的洞，先讓牠曬曬陽光，好好地跟牠表達感謝和道別，摘了一束小雛菊鋪在土上，親手埋葬了牠。即使身體不在，但牠永遠在我心裡。



1 晃晃二手書店成為人、書和毛小孩相遇的平台。 2 我們的家人「貓老大」。



SHOP INFO 晃晃二手書店

店長是貓，由移居台東十多年的夫妻經營，位於台東市郊。因為對書店的熱愛及需求而創設，有二手書也有嚴選新書。舉辦多元的書籍講座及讀書會、寫作課程、一家一菜、食農教育相關講座，也是在地小農產品的取貨點，是間深耕在地、與社區緊密結合的書店。另提供自家烘焙咖啡、自製甜點蛋糕、有機茶飲、無塑商品。最具特色的「以書交換住宿」，吸引各地旅人來台東晃晃，感受太平洋的風和大武山藍調。

TEL 089-347793 FB 晃晃二手書店 ADD 台東市漢陽南路139-1號

Dish
1

壽司總匯

材料(4人份)

小黃瓜1條、紅蘿蔔半條、雞蛋2個、香菇4朵、米2杯、糯米醋200毫升、砂糖100公克、海苔4張、金桔番茄沙拉醬、肉酥少許、白芝麻粒、醬油。

作法

- 1 將煮好的白米飯放涼，同時準備糯米醋，拌入砂糖，加熱溶解後，放涼，淋上白米飯攪拌均勻作成壽司醋飯，飯與醋的比例=2碗：1碗。
- 2 將雞蛋煎成玉子燒。(作法見QR Code)
- 3 準備壽司卷材料，將小黃瓜、汆燙過的紅蘿蔔、以醬油與砂糖滷煮過的香菇，以及玉子燒，都切成長條。
- 4 在海苔上均勻鋪上薄薄一層米飯，放上作法3的材料，依喜好加入金桔番茄沙拉醬、白芝麻粒、肉酥，捲起來成海苔壽司卷，切片即可享用。

Dish
2

白黑一下

材料(10人份)

白粉圓1包、黑糖1公斤、薑300公克、牛奶1瓶、冷凍芋頭塊600公克。

作法

- 1 白粉圓煮熟。(作法見QR Code)
- 2 薑塊切數片，部分磨成泥，其餘以果汁機打成薑汁備用。
- 3 冷水1公升、黑糖1公斤，加入薑泥，共同煮滾，熬煮成濃稠的黑糖薑汁。
- 4 將冷凍芋頭塊加沸水燜煮至軟爛。
- 5 依個人喜好口味，調配白粉圓、黑糖薑汁、牛奶、薑汁、芋頭塊。冷熱皆宜。



Let's have party!

宜蘭班聚 夏日共食

People Info

陳金蓮、陳明色、溫佳琪

身懷數十載傳統美食技藝的料理家陳金蓮，從她的壽司總匯備料就看得出每一項食材的味道到位，各式材料捲在一起後，配色豐富，滋味相互融合。陳明色設計的「白黑一下」，晶瑩剔透的白粉圓，淋上黑糖薑汁、鮮奶，與參與者徒手壓榨出的老薑薑汁，視覺上就教人食指大動。溫佳琪因為幫孩子準備點心盒，練就了製作別出心裁的蒟蒻果凍。

Dish
3

花式蒟蒻凍

材料

蒟蒻膠凍粉、飲用水(蒟蒻膠凍粉與水的比例=1:5)、檸檬汁、桑椹果粒醬、水果泥、胡蘿蔔綜合蔬果汁



作法

【雙色蒟蒻磚】

- 1 準備桑椹果粒醬、檸檬汁，皆不超過蒟蒻膠凍粉重量。
- 2 水入鍋煮滾，熄火，倒入蒟蒻膠凍粉攪拌溶解。再開火煮滾，熄火後，倒入檸檬汁拌勻。用湯匙分裝至製冰盒的格子內的一半容量即可。
- 3 與作法2相同，改為倒入桑椹醬。用湯匙分裝至製冰盒滿格，待冷卻。
- 4 以湯匙輕推四個側邊即可取出。

【彩虹蒟蒻杯】

- 1 準備桑椹果粒醬、水果泥，皆不超過蒟蒻膠凍粉重量。
- 2 水入鍋煮滾，熄火，倒入蒟蒻膠凍粉攪拌溶解。再開火煮滾，熄火後，倒入桑椹醬拌勻。用湯匙分裝至容器內，至1/3容量即可。
- 3 蒟蒻膠凍粉與胡蘿蔔綜合蔬果汁的比例=1:5。胡蘿蔔綜合蔬果汁入鍋煮滾，熄火，倒入蒟蒻膠凍粉攪拌溶解。稍降溫後，倒入至已有桑椹蒟蒻的容器內，至2/3容量。
- 4 與作法2相同，改為倒入水果泥拌勻。裝入容器至頂部，待涼即可食用。

驅車前往夏日共食PARTY的場——慢8樂猿，沿途風景從樓房、水稻田，逐漸變成一座一座的山頭與樹林，空氣裡充滿木質氣息。台灣藍鵲、白鷺鷥不疾不徐地飛過眼前；大冠鷲翱翔在天，高興地鳴叫。這裡位在宜蘭縣冬山鄉，群山環繞的蕃薯山山坳裡，山泉水潺潺流瀉，身體感受暑氣消去大半。

慢8樂猿，一座六十歲的石頭屋，現在是宜蘭「友善好客班」班長賴碧芬主理的空間。慢8樂猿的8，轉九十度就是一個無限的符號。身處其間，不只是經歷一場活動，更是與土地相連結，與充滿人情味的生活相呼應。

食譜設計／陳金蓮、陳明色、溫佳琪、北南分社社員
文／陳怡如 攝影／林亭鈞

小米脫殼 Show

文 / 梁怡怡 插畫 / Hui

以手工採收成熟的糯小米，經日曬乾燥後，便可以存放或進行過篩脫殼程序（接獲訂單才開始進行）。種植小米最麻煩的不是手工收割，而是採收後一道道的選篩程序。合作社糯小米生產者胡明智自製多種過篩器具，為大家示範小米脫殼show！深呼吸，開始囉～

1 小米日光浴

小米連穗帶稈持續曬曬兩天，體內除濕好存放。



2 足跳足跳彈簧床



將乾燥小米放在自製的傾斜式篩床，抓著篩子讓大網目抖動，讓小米在空中彈跳好幾回合，篩出石礫。

篩床下的小米由於質量輕，將以「水篩法」過濾砂石，曬乾後再進行脫殼。

水篩法

經過脫粒機步驟3之後，取一盆子以清水淹過小米，慢慢地搖晃，讓水與小米流出，就能看見盆底的小石子。重複數次，直到看不見砂石。



3 好聚也好散：月兌米立

使用脫粒機，將小米種子跟穗稈分離，同時開啟電扇將較輕的花穗吹開。



4 小米式太極

以自製圓形大鐵篩（以古早蓋剩菜的大型金屬罩，手工鑿取更多的漏孔製成）用懸吊的鉤子勾住兩側，畫圓輕搖，篩出細小穗稈。



將圓篩垂直立起，用力將上面的穗稈拋向三公尺外的一座穗稈小山，可用來製肥。

5 除穢務盡



改用自製小圓鐵篩再濾一次，徹底去除穗稈。

6 最終式：金虫單(米)脫殼

將小米粒放進脫殼機，至少重複三次才能打完收工，放一邊涼快。

小米殼？當然是留下來製作肥料囉！



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。