

# 綠主張

2017

1 月

160 期

以農為願 的 未來

賴劉數麗

種苦得甘的山蘇園

柳湘致

浪子回農金不換

陳盟元、陳惠屏

共耕安心家園

農業觀察

農民的學校





## 我們有一個夢

文／丁小嫻・現任第六屆北南分社社員代表

成站日期／2003年2月1日

在繁華熱鬧的地段，有一處能讓人安靜、沉澱的角落，靜靜地座落在板橋林本源園邸的斜對角，這是我們的好所在——板橋站。

地處繁忙的精華地帶，又要想辦法經營交易以外的關係，並不容易，然而劉美琪、吳季伶等站務人員仍然努力著，費盡心思設計各類型活動，例如：銀髮保健相關講座、親子手作、桌遊、母親節蛋糕募集贈予貧困家庭、生產者小旅行等等，慢慢經營那份關係，並從中找到願意為了美好理念而付諸行動的社員們；板橋站前任地區營運委員會主委林寶銀，自二〇一六年起擔任合作社監事後更為忙碌，也依然堅持那份熱忱，一有空檔就到板橋站服務，每每聽見她爽朗的聲音，就知道咱們的小太陽來了！

我們有一個夢：希望站所不僅止於消費，更有愛的串聯與溫度，也期待能為老化議題努力。這樣的夢或許不容易，地區營運委員會裡不斷經歷無數次人員來來去去的窘境，至今卻也因為點滴的努力，慢慢地匯聚一些力量，如同林本源園邸那樣，歷久彌新。



文·攝影／黃淥

午後陽光穿透黑網布，灑落在山蘇上，葉片閃閃發光。身材嬌小的賴劉數麗是經營這片山蘇園的主力，訪談過程中，她不時露出靦腆的笑容，表示自己並沒有太多的故事與心得，然而當她身手矯健地穿梭在山蘇園之中，一面介紹山蘇的種植與生長狀況，她的敘述卻是無比地細膩、豐富而溫柔。

## 綠主張

2017年1月／160期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製  
中華郵政台北誌字第246號執照登記為雜誌交寄

**發行單位** 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社  
**發行人** 許秀嬌  
**總編輯** 周美玲  
**編輯委員** 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩鳳、謝文綺（依姓氏筆劃排列）  
**主編** 康椒媛  
**採訪編輯** 潘嘉慧  
**特約編輯** 宋良音  
**文字校對** 邱忻正、歐陽惠如  
**電話** (02)2999-6122  
**傳真** (02)2995-6500  
**網址** www.hucc-coop.tw  
**電子信箱** gncoop@hucc-coop.tw  
**臉書** www.facebook.com/hucccoop  
**美術設計** 遠非設計企劃工作室  
**製版印刷** 沈氏藝術印刷股份有限公司

## 通訊處

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

## 加入合作社



官方網站



粉絲專頁



官方微信號

新的一年，許了什麼願呢？這個應該瑟縮的時節，卻是冬天裡過著秋天。如果可以許三個願，那麼第一個要給生命，聽見自己的聲音；第二個要給生命，每個人都聽見自己的聲音；第三個要給生命，每個人都聽見地球的聲音。在永續的前提下，生命擁有了自覺的渴望與發展的力量，然而當這個前提從眼前隱形了，自覺比發展重要。回到事物的核心，慢慢地深呼吸、放鬆身體，慢慢看見自己的模樣，慢慢思考彼此的狀態，讓願中的善力相聚，自然形成方向。

新的一年，社員們共同選出的第六屆社員代表、第一屆區營運委員乘載著願力，在這個傳承與匯流的交棒時刻，展開「心的對話」，心願促成新願，是社員們共同的課題。《綠主張》月刊也默默展現著朝氣，新的單元「理事會與你談心」、「合作脈動」、「農業觀察」、「美好照顧」，來自現場以農為願，慢慢思索可能的未來，站穩下一步。這份刊物希望盡力寫下社員們走過的、經歷中的道路，共同為成果而給予掌聲、為問題而勇於思考，學習讓初衷保有持續挑戰的彈性。期望我們能重聚於共同閱讀的時刻之中，從閱讀中再生信心。

## 目錄

- 來自現場／**
- 4 賴劉數麗：種苦得甘的山蘇園 文／黃淥
- 8 柳湘致：浪子回農金不換 文／曾怡陵
- 12 陳盟元、陳惠屏：共耕安心家園 文／歐陽惠如
- 理事會與你談心／**
- 16 永續的長跑 文／劉潔鳳等人
- 合作脈動／**
- 18 簡單的社員投票，不簡單的民主參與 文／許秀嬌
- 20 編織綠簾子，為地球降溫 文／于有慧
- 產品平臺／**
- 22 層層把關的承諾，交織記憶的味道 文／朱安棋
- 24 惜農，扶農——「用愛搭橋，拉近產消」募款成果 文／許秀嬌
- 農業觀察／**
- 26 農民的學校 文／張正揚
- 美好照顧／**
- 28 以「服務設計」營造宜居社區 文／許君能
- 主婦食堂／**
- 30 蘿蔔糕巧變一桌菜 食譜設計／陳金蓮 文／宋良音
- 圖說八道／**
- 32 急中送暖—緊急預付貨款 文／潘嘉慧

## 賴劉數麗：種苦得甘的山蘇園

文·攝影／黃淥·北南分社社員



山蘇葉一層層地自中心向外環狀生長，嫩葉的末端蜷曲，隨著成長慢慢舒展。

「最早的這批山蘇種了十八年了，是我先生從山上移植下來，本來都是野生的。」嘉義中埔山區，六十四歲的賴劉數麗繞行依山而建的山蘇園，一面揀去啃食葉片的蝸牛，一面緩緩說著園子的故事。「這片以前是檳榔園，現在我已經沒有在顧檳榔了，只是結果時會給別人進來收成。」最早設置的山蘇園裡，可以見到與檳榔並置的景象，檳榔曾是中埔的「綠金」，帶來豐厚收入，如今幾近「退役」，轉任園區的支架，筆直的樹幹上綁著繩索與黑網布，保護山蘇不受陽光直射。

### 來自過去的支持

賴劉數麗本是嘉義人，婚後與丈夫賴樹木在嘉義竹崎種植高接梨。高接梨相當厚工，除了日常的田間管理，最複雜的工序是「嫁接」：在橫山梨的枝條接上新世紀梨的枝條，以產出多汁、清脆的高接梨。梨樹結果時須逐粒套袋以防止蟲害，繁重的工作往往需要全家數十口的共同努力，她當時忙於農務，孩子委由婆婆與小姑照顧。直到一九八〇年代，臺灣經濟發展帶動檳榔消費人口的增加，中埔充足的水氣與適宜的溫差，得以長成纖維細緻的果實。她回憶，由



- 1 賴劉數麗與她辛苦經營的山蘇園，山蘇園依山勢而建，使用山泉水灌溉。
- 2 山蘇原本生長在森林裡，喜歡陰涼潮濕的環境，因此園區上方須以黑網布遮蔭。
- 3 採收時以手指確認葉片硬度，再以大拇指的指甲掐下鮮嫩的部位。
- 4 山蘇以孢子繁殖，當孢子附著在樹幹上，便會長出幼株。園區內若有植株患病死去，便會以這些幼株填補空位。

1	2
3	4

於檳榔盛產，中埔鄉農會曾是全嘉義最有錢的農會，然而隨著經濟不景氣、環境及醫學報導的負面論述，食用者逐漸減少，賴樹木此時選擇轉種新興作物——山蘇。

一九九〇年代以來，山蘇因其鮮脆口感逐漸受到重視，常見於餐廳，需求量愈來愈大的情況下，陸續有農民開始種植。賴劉數麗回憶，當時山蘇的價格高達一斤兩百五十元。除了最初移植野生山蘇的園區，他們又開闢了其他園區共約一公頃，她說明：「後來種的這批是改良的品種，從外面買苗，口味不一樣，沒有這麼苦，也有人嫌比較不夠味。」

種植山蘇，最重要的關鍵在於光線與濕度的控制。山蘇性喜陰濕，長期曝曬陽光下會導致葉片曬傷，因此園區上方必須罩以黑網布；然而黑網布若太厚，又會導致成長不良、葉片萎縮。此外，夏季光線較強，冬季則反之，因此必須掌握不同季節的光線平衡，然而考量成本，不可能每隔半年更換一次黑網布。為了選擇合宜的黑網布，「試到已經不知道可以怎麼辦了。」賴劉樹麗不斷測試不同厚度的黑網布，才終於找到。媳婦陳鳳珠補充：「這幾年來天氣變熱、光線變強，也要依照天氣來調整黑網布。」



除了厚度，搭設的高度也會影響園區的溫度及通風程度，陳鳳珠說明：「曾經一度植株生長緩慢、健康狀況不佳，請教其他農友才發現可能是網布的高度太低，讓園區的空氣不流通。」將網布提高後，果然改善很多。

黑網布主要由鐵桿及檳榔枝幹支撐，相當容易受到颱風的影響，往往必須耗費大量人力、金錢重新整頓。二〇〇九年莫拉克颱風，中埔受災嚴重，十一處房舍被土石掩埋。山蘇園內滿布石塊、瓦礫，泥水橫流，倒塌房舍的殘骸散落，園區面目全非。災後半年，賴劉數麗身心俱疲，整個人動彈不得。「後來我理想，人活著還是要活動一下，所以就繼續種山蘇。」重建過程雖然艱辛，她仍然咬緊牙關整頓家園。

## 守著家的記憶

一公頃的山蘇園，過去由夫妻倆共同經營，現在全數工作落在賴劉數麗的身上。負荷相當大，孩子們心疼地勸她停止種植，不要累壞自己。這時候，陳鳳珠的姊夫李長安是合作社的農友，建議賴劉數麗加入合作社並協助牽線。「改成種有機以後，主要差別在產量，以前可以收三百斤的話，現在只能收五十斤吧！量真的差很多。」二〇一三年她正式成為合作社的農友，過去曾使用的肥料

胺基酸營養劑、防治蟲害的農藥，如今年事已大無力自製，改為偶爾以自製的黑糖酵素施肥。

山蘇屬於多年生的大型蕨類，根部屬粗短的根狀莖，須定期修剪才能確保植株健康，除了摘除較老的葉片，確保通風之外，每隔一段時間須削除根狀莖，讓葉面距離地面較近，且植株應休養一年左右，才能確保健康。修剪以外，讓新葉適度成長也是很重要的；山蘇可食用部位為嫩芽，新生葉片仍蜷曲時，可摘除末梢鮮嫩部位，然而賴劉數麗表示須定期保留一些嫩芽，讓葉片自然長大，植株才會更為健康。合作社產品專員郭懷恩解釋，「植株的養分來自於葉片的光合作用，若把新生葉片全數摘除，當老葉逐漸枯萎後，將無以供應養分，因此適度保留部分新葉是必要的做法。」山蘇相對不易受病蟲害影響，種植過程的照顧並不困難，然而採收後必須冷藏運輸以保持鮮度，郭懷恩補充，「當溫度過低時，又會導致葉片凍傷，因此保存與運輸特別費心。」目前，她的冷藏庫設置溫度計，須不時檢查確保維持八至十℃之間。

隨著年紀漸長，賴劉數麗已難以負荷過於粗重的工作，除草、搭設棚架等工作皆請工人執行，然而農村青年人口外流，面臨著「有錢，但請不到工人」。缺工問題在颱風過後尤為嚴重，許多農家的溫網室損毀，急待修

復，然而可以將棚架確實修復、將網布拉得平整扎實的專業者難尋，也由於需求者眾，她往往等待超過一個月。另一方面，山蘇園約每月除草一次，須背負沈重的除草機，往返於略有坡度的園區，當缺工時便得由她花費數倍時間與體力，以刀具手工除草。

採收山蘇的日子，夏季得在半夜起床、凌晨時分開始，才能確保山蘇的嫩度，採收後的裝箱、出貨主要由她一手打點。陳鳳珠有時也會幫忙，然而她坦言採收速度遠比不上婆婆。陳鳳珠表示，山蘇園是公婆辛苦經營的心血，也存放著家族的記憶，未來若婆婆因為身體因素無法繼續照顧，她與先生也考慮接手，讓山蘇園得以生生不息。

一輩子務農的賴劉數麗，被問及對於「務農」的想法，卻不知道該如何說起，不特別覺得快樂或喜歡，也不覺得辛苦難耐。陳鳳珠在旁補充，早年為了維持一家生計，務農是非常忙碌的，農忙之餘還必須上山採摘竹筍以貼補家用，辛苦背負著沈重的竹筍行走於陡峭山路，她回憶自己曾走過通往竹林的山路，「我什麼東西都沒有背，就快走不動了。」現在田間工作不像以往那樣粗重，然而賴劉數麗仍非常認真以待，陳鳳珠說：「她就是有一個責任感，每天要採收多少、或者要施多少肥料，就是要把工作做完，沒做完的話，就不願意休息。」

# 苦味的純粹



花蓮區農業改良場《山蘇栽培全書》中提及，山蘇屬臺灣原生種，是大型草本蕨類植物，早期大部分採自山野，常見於中低海拔的森林內，附生於樹幹、岩壁上。葉片叢生於根莖頂端，自中心向四周散開，外觀近似鳥巢，是原住民族常食用的野菜。臺灣市面上常看見的山蘇有兩種，「臺灣山蘇」為原生種，農民所稱的「南洋巢蕨」為改良種；這兩個品種賴劉數麗皆有種植。陳鳳珠說明，臺灣山蘇略帶苦味，可以消炎解熱，相傳山上的野生動物若受傷，便會啃食山蘇，以利傷口復原。若要減低苦澀味，建議搭配豆豉、醬菜等一起煮。

山蘇園周圍種了少量但多樣作物，煮成彈牙甜點的樹薯、適合供奉神佛的橙黃仙桃、鬆軟可口的芋頭，以及冬天煮麻油雞不可或缺的生薑，通通都可以找到，一方面是經濟來源，也提供一家人日常食材。



採收後的山蘇整齊地排列在紙箱裡，交給貨運公司運輸至合作社倉庫。為了防止凍傷，封箱前會蓋上一層報紙。

## 柳湘致：浪子回農金不換

文·攝影／曾怡陵·北南分社社員



芋頭田週邊以黑網阻隔農藥飄移污染。

身著黑衣迷彩褲，腳穿沾覆泥土的膠鞋，柳湘致站在田邊，交代女工農務。「雜草那麼多！」用花布巾將自己包得緊緊的女工嘀咕著。他睜圓了眼，假裝生氣，嘴角卻是笑著的：「妳沒拔乾淨還敢說！快去工作！」健康級的芋頭田，雜草多，作物不漂亮，工人經常在沒有老闆架子的他面前，不避諱地打趣：「為啥物無愛灑藥仔，袂趁錢做這欲創啥？」

### 為了家，回家

每天在嘉義竹崎的田區工作到晚上，沖澡後陪母親吃晚餐，再驅車到嘉義市區陪妻兒，短短幾小時後，又返回母親家過夜，「只有她一人在家，會不放心。」

十四歲離家在外讀書，轉學無數次，唸過美工科、普通高中，工作類型也五花八門，童裝業務、酒店少爺、混混、工地主任等等，生活

地點從嘉義往北，最遠到過花蓮。十多年前，柳湘致一路從粗工、工地主任，當到丙級營造公司老闆，「那時勢賺勢開。」當時父母雙雙病重，母親腦中風，生活無法自理，靠肺癌末期的父親照料。哥哥遠在中國，姊姊在臺東上班，離家最近的他，一有空閒就返鄉。二〇〇九年，父親過世，他將營造公司賣給股東，回鄉照顧母親，也開始全職農夫的生活。

回到老家，才發現老家因柑橘園管理不當，已負債五百多萬。他一個人除了要照顧母親，還得立刻著手還債。第一步，便是賣土地。「鄉下地方大家意見很多，講這是轉來敗家的款。」賣地，加上放棄父親經營多年的柑橘園，認為他回鄉是別有居心。但那時不論是靠微薄的積蓄，或者以極為資淺的務農經驗來賺錢，都不切實際。「不可能靠作稽

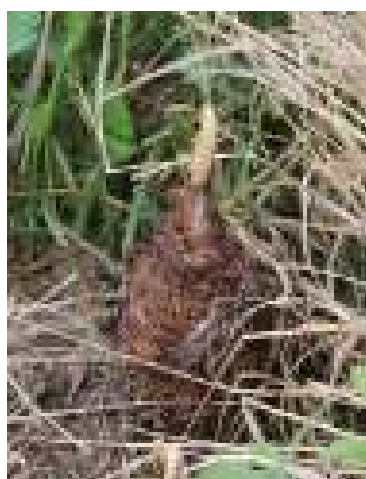




找來南投專業代工業者幫薑田做畦，土壤鬆緊度適宜的畦，有利於均勻灌溉。



雜草會與芋頭競爭養分，而且叢生導致溫濕度、病蟲害發生機率高。



雨水過多容易使芋頭染上軟腐病等病害。

以前跟著父親學種柑橘時，對於耕種和銷售方式經常爭執不下。柳湘致透過上課、請教農民，慢慢建立農業觀念。他記得，父親的作物間距總是過密，「叫他修枝或種少一點，就是捨不得。」

柑橘類病蟲害多，農友普遍習慣以農藥防治，說到這裡，柳湘致略微提高音量，兩手在頭上比劃著，「柑仔攏攏遮大攏。」人站在柑橘樹下，不管怎麼灑藥，都會噴到自己。不噴藥則外觀不佳，往往賣不到好價錢，接手一年後便決定放棄，改種香蕉。

## 用自己的方式做農

翻身，一定會越押（本錢）越多。「他很清楚，必須有效率地解決債務。「我很快就離家了，吃的苦也夠多，這些（閒言閒語）都受得了。」為了爭一口氣，靠賣地約一甲半、農作收成，在短短兩年內償清。

作物在高溫高濕的環境，病蟲害會多。通風好才會長得比較漂亮，也不須要下那麼多藥。「還有對於雜草的容忍度，「路上只要長一點點草，他一定會噴除草劑。我常說，走得過去就好了，不要理它。」

他聊起剛回鄉時常有鄰居熱心分享自家種植的蔬菜，「昨天才灑農藥，今天就採收。拿給你吃，你敢吃嗎？後來才知道，那是另外種的，沒有噴藥，不然就是時間（停藥期）夠久，已經沒有什麼危險性了。今天灑、明天採，是送去市場賣的。」他以「我自己種的，我也敢吃」為原則，只有地上部葉面遇到較大面積的病蟲害時，才適量施藥。

目前租地約五甲，芋頭、薑各一至二甲，香蕉約一甲，另外幾分自有地搭建溫室試驗薑的生長條件。嘉義多為平原，少部分丘陵、高山，竹崎屬丘陵區，當初找地準備種植檳榔心芋，柳湘致特別避開較為悶濕的靠山區域，由於芋頭葉片較大，若能留有足夠的植株間距，通風較好，病蟲害也較少，相對周邊環境更為重要。預計於二〇一七年六月開

始供應主婦聯盟合作社，以應冷凍芋頭塊的需求量缺口，「遇到病蟲害的芋頭產量可能變成一半，都是因為這樣子賠錢的，現在可以把外觀不好的部分拿去加工，這樣就很好了。」以前種柑橘，醜的一顆賣三、五塊錢，工資也差不多賠掉了。相比之下，芋頭的加工用途很多，比較不會浪費，尤其檳榔心芋質地較鬆軟，適合做成火鍋用的芋頭塊、甜點用的芋泥餡。

## 慢慢的成就

剛開始努力耕作，是基於不服輸，想證明自己的能力，卻因為摸不到門道，晚上甚至帶著頭燈，工作到半夜一、二點，也漸漸培養出對農業的興趣。柳湘致打開一本快翻爛的《蔬菜病蟲害綜合防治專輯——根莖類》，行政院農業委員會出版，裡面

細細羅列芋頭在種植前、植株營養生長期、塊莖成長期、採收期等不同階段須防治的病蟲害，包含軟腐病、疫病、心葉黃化症、斜紋夜蛾、蚜蟲、葉蟬、福壽螺、長角象鼻蟲等等。

「芋頭是風險相對高的作物，生產期長達八至十個月。很多慣行農民，多用系統性農藥『好年冬』（學名為加保扶），灑在土裡就不會有蟲害了。系統性農藥經植物吸收後，

在植株體內傳送，整株都會帶有藥性，蟲吃到任何一個部位，都會死亡。」合作社產品專員郭懷恩補充，栽種時間長加上病蟲害多，許多農民會使用長效型的系統性農藥，以提高產量和品質的穩定性。若是非系統性農藥，約七至十天便可代謝，較有機會做到無農藥殘留。另外，「雜草也算是芋農的頭號公敵，很多芋農用除

草劑，一、兩個月都不用除草，也省了工錢。農友願意不用除草劑，算是很難得的。」

剛開始收成芋頭，只有掌心大，柳湘致猜測是土壤肥力不夠，因此請行政院農業委員會農業試驗所嘉義分所檢測，肥力是足夠的，討論後得知控制土壤水分是關鍵。「土壤一直泡著水，沒辦法呼吸，物理性會不好，根系生長狀況不佳，肥料的吸收就差。」

另一個關鍵是看得見與看不見的病蟲害。柳湘致每週至少巡田兩次，每一至二個月拔草一次，觀察作物狀況，以因應病蟲害發生。地上部常見的病害是疫病，連綿陰雨和高溫有利病原菌孳生，在葉面上形成黃褐色圓形斑點，嚴重時導致黃萎破裂，且葉柄枯萎易斷，無法正常光合作用，塊莖則長不



左為父親留下的產銷辦公室，右為冷藏庫，將增建冷凍庫、加工設備，朝簡易加工發展。

## 最自在的生活

借用辦公室外空間處理香蕉分級、出貨的友人，熱情地送來幾顆橘子。柳湘致談到空閒時，協助友人處理薑的出貨。「算阮家婆啦！這兩年我摸索出方法，工人也訓練得差不多了，知道怎麼包裝，所以我沒在出貨這段期間，會去幫忙出貨，變成固定模式了。」剛務農時有些薑農看他不懂，會教他種植技巧，也借他開溝機、營養液等等，這些點點滴滴他感念在心。「阮上驚人對阮好。」友情和親情，穩穩撐起他多年來漂泊不定的心；歸農，是他最自在的生活方式。



柳湘致與行政院農業委員會農業試驗所合作，在簡易溫室裡觀察不同的生長條件對薑的影響，如遮蔭、灑水時間。



大。二〇一六年七月下了兩個月的雨，加上梅姬颱風侵襲，農藥的效果有限，決定置之不理。「薑、芋頭、香蕉差不多賠了八十萬，愛看開啦！」

食塊莖，容易誘發軟腐病，染病組織會開始軟化、褐化。曾有一年軟腐病爆發，收成量只剩四分之一，加工成芋頭塊，利潤又被剝掉一層。「如果要比較簡單的方法，土壤裡面多下點好年冬，就可以解決了啦！」然而，柳湘致選擇使用低毒性農

藥防治地上部，搭配苦茶粕、木黴菌等有機資材防治地下部，才慢慢降低不良率。特別是颱風來臨之前，柳湘致會先將一半以上的葉子砍掉，「雖然比較不能行光合作用，成長也會慢，但總比倒整株好。」

病蟲害加上風災，使得目前還無法從芋頭獲得收益，「芋頭成本比較低啦，不然賠三年我怎麼賠得起！」

權，都是老婆、小孩決定。」「從農初期沒什麼收入的時候，妻子無條件支持，甚至出錢補足資金缺口，才能夠走到現在。「這幾年成績不要說比別人好，至少不比別人差，那也是種成就感。叫我回去以前的工作我也不要，現在多自由自在。」

## 陳盟元、陳惠屏：共耕安心家園

文·攝影／歐陽惠如·現任第六屆新竹分社社員代表



相差四歲的兄妹倆，個性迥異，陳盟元健談外放，負責所有農耕種植計畫，陳惠屏溫婉恬靜，是最佳戰友。

十二月時，從陰冷的北臺灣驅車南下，來到暖陽沐身的屏東鹽埔，一塊介於平地與山地間的草埔，東、南面分別緊鄰山地鄉長治、三地門，相傳漢人用鹽向平地原住民換地而得此名。居民多以務農維生，路上常見老農夫開著農機車滿載蔬果，但鄉內人口嚴重外移，如同陳盟元、陳惠屏兄妹倆在家鄉農耕的中壯年世代，少之又少。

### 挑戰不可能

陳家為傳統農家，孩子們長大後外出打拼，二老在嘉義朴子經營一間飼養三萬隻雞的養雞場，家中農地早已賣掉。長子陳盟元高中畢業後跑遍南北，當過聯結車司機、房屋仲介，也曾養雞、養豬；次女陳惠屏先前在日月光半導體公司擔任工廠作業員，搭乘交通車往返高雄、屏東；么子經營瓦斯行。四、五十歲間，三人陸續選擇回家，深耕也生根。

二〇一〇年，陳盟元回到鹽埔，幫忙弟弟送瓦斯，送瓦斯時認識同村的主婦聯盟合作社生產者鄭英文，開始接觸有機農業及合作社，「那時聽到可以不用噴農藥，很想去嘗試，但只要說想做有機，都會被笑是癡的，但我就是喜歡向不可能挑戰。」跟著鄭英文邊學邊做一年多，他說「拜了一個好師傅」，





學習認識作物習性、肥料運用以及病蟲害防治的原理與技術。

二〇一二年，租下距離住家僅一百公尺的五分農地，與鄭英文共同耕作，種植青椒、玉米、黃秋葵、豇豆等作物。陳惠屏回憶，起初休假期間到田裡幫忙，逐漸產生興趣，農忙時人手不足，哥哥問她要不要一起幫忙？半年後，她辭掉十多年來的穩定工作，跟著哥哥的步伐慢慢學習務農。兄妹倆共同耕作至今，直至二〇一六年七月，以她為名成為合作社農友。

屏東是農業大縣，然而要找到一塊優質農地卻煞費苦心。由於農地規劃不若中北部完善，零散破碎，且盛行種植高經濟價值的檳榔樹，對高處果實噴灑農藥，鄰田極易遭受污染，這也影響農友轉型有機農業的意願。幸運的是，目前的承租地一面緊鄰馬路，其餘三面各是廢棄豬舍、檸檬園、荒地，較沒有農藥飄移污染的隱憂。陳盟元說：「如果想要務農，最好還是要有自己的地，租金雖然不貴，但初期要投入的設施都是高成本，這些都是風險。」目前租約為期六年，若無法續租，心血將付之一炬。

1

2

3

4

- 1 2015 年底寒害來臨，屏東較熱影響較小，當時豇豆已完成採收，青椒未有損傷。
- 2 農場一側是間廢棄豬寮，正好成為前方玉米田的隔離帶，減少污染來源。
- 3 2016 年強颱侵襲，吹倒的不是供應合作社的作物，反倒是自家食用的木瓜、紅心芭樂；陳盟元說明傾倒的樹木不要搬動，讓其就地生長，可延續生命。
- 4 陳惠屏順手將過長的豇豆捲回網架上，使其能順利往上攀附；陳盟元則透露豇豆苗逆時鐘攀援的有趣現象。



「有機農業很難照顧。」陳惠屏幽默笑稱最大的困難是「蟲蟲大作戰」。租地初期蟲害嚴重，只要搖動青椒、豇豆的植株，斜紋夜盜蛾的幼蟲就如細雨般落下，結果時大量幼蟲啃食，影響收成。陳盟元巡田時曾發現青椒上爬滿蚜蟲、螞蟻，蚜蟲會吸食農作物汁液，導致缺乏養分而枯萎，甚至死亡；而且蚜蟲、螞蟻互利共生，螞蟻保護蚜蟲，也會背著蚜蟲搬家，蚜蟲則分泌蜜露供給螞蟻。陳盟元說：「慣行農法的農友認為使用農藥是必經過程，其實是不知替代方法。」如蘇力菌；二〇一七年他們將嘗試使用費洛蒙，合作社產品專員郭懷恩解釋，「費洛蒙是一種昆蟲身上散發的微量交配氣味，用以誘捕昆蟲，抑制蟲的繁衍數量，合作社與朝陽科技大學合作，協助農友共同購置，解決不易取得的問題。」

此外，下雨天數過長，也增加耕作困難。二〇一六年尼伯特、莫蘭蒂颱風接連的雨勢，造成翻土整地、青椒種植遲遲無法進行，兄妹倆擔憂無法掌握青椒育苗的時間，農地將出現空窗期，只好外購菜苗。直到十月底氣候穩定，再從種苗行購買培養土、甜玉米種子自行育苗，陳惠屏說：「自行育苗也是成本考量，自己做比較便宜。」三大盤育苗盤借置鄭英文的層架上，上頭設有透明遮光板防曬，「成果還不錯，一個多星期就長出來了。」

## 經驗的智慧

走進田裡，矗立著三間網室，占地約三分半，二〇一六年颱風帶來的十七級強風，吹得屏東滿目瘡痍，三間網室卻絲毫未損，歸功於搭建時投入重本，加強鋼架結構，陳盟元說明：「一般棚架的土樁是灌水泥的，但是我做的土樁是一般的兩三倍大。」基礎相當穩固。

網室內主要種植青椒、豇豆，露天田地則種植玉米、黃秋葵。陳盟元在腦中盤演不同作物的生長期，採取輪種及混種，減少閒置時間，讓田地發揮最大產能。青椒、豇豆採取混種，豇豆具固氮作用，補充土壤氮肥，提供青椒養分。而種植的時間也是精心設計過的，當青椒苗沿著網架向上伸延後，再種下豇豆苗，當青椒採收後，豇豆就有足夠空間攀爬。陳盟元說：「種植作物要懂得錯開，才不會全部擠在一起，農忙時要請臨時工，卻有一段時間喝西北風。」

露天田地部分，十月種植玉米，十二月採收；採收結束後翻土施肥；農曆年後，二月種黃秋葵，四月開始採收至九月；之後翻土施肥種植玉米，兩種作物輪番上陣。雖然黃秋葵可以持續採收，陳盟元說明植株會長得過高不利採收，也會過度纖維化，因此每年還是清除重種。

安排農工的順序考驗著經驗的智慧。重新種植前，須充分翻土，避免作物因土壤層結塊而無法好好生根；整地後施以基肥，放置兩週待其充分發酵，視當季作物決定菜畦的寬度，種下菜苗後開始架網，架網的同時菜苗也在生長；待架網完成，菜苗也差不多長到需要支架固定的高度，這時插入枝條綁好，陳盟元笑說：「這些都是工，農夫在田裡這摸一下，那摸一點，每天都在拈花惹草。」

採訪前一天才種下六千棵玉米苗，分三區種植，由兄妹倆加上兩位臨時工合力完成。種完還要放水浸潤土壤，天色暗了帶上頭燈繼續做，收工已是晚上九點半，陳盟元說著農村普遍缺工的現況：「這裡農作時間都差不多，要請臨時工也是很困難。」選擇種玉米是考量其省工的優點，等待開公花時才需要較多照顧，接著僅採收兩次。

## 安心的甘甜

除了種植供應合作社的作物之外，菜畦邊緣種植自家食用的蔬菜，如高麗菜、小白菜、韭菜、茼蒿、蒜苗、空心菜等等；農友間也會互贈蔬果，所以不曾在外買菜。陳盟元比較自家玉米直接摘下後生吃，有著天然甜味，而市售玉米吸收農藥後，用水洗也無法去除

## 最營養的自然肥

在田裡看到五個黑色大塑膠桶靠在網室旁，裡面裝著陳盟元就地製作的天然液肥，「只要能腐爛的都可以丟進去，果皮、菜葉、花草皆可，廚餘裝過半就好，收集洗米水倒進去，洗米水本身就有菌，可以用來厭氧發酵，不用另外花錢買菌。」陳惠屏負責煮飯，將料理殘餘的果菜皮丟進桶子裡。每天攪拌一會兒，廚餘腐爛後形成泥狀物，再將泥狀物挖置另一桶，加水稀釋後就成了最營養的肥料。陳盟元特別提醒，上蓋要壓緊，以免孳生蚊蟲，空氣亦有臭味。

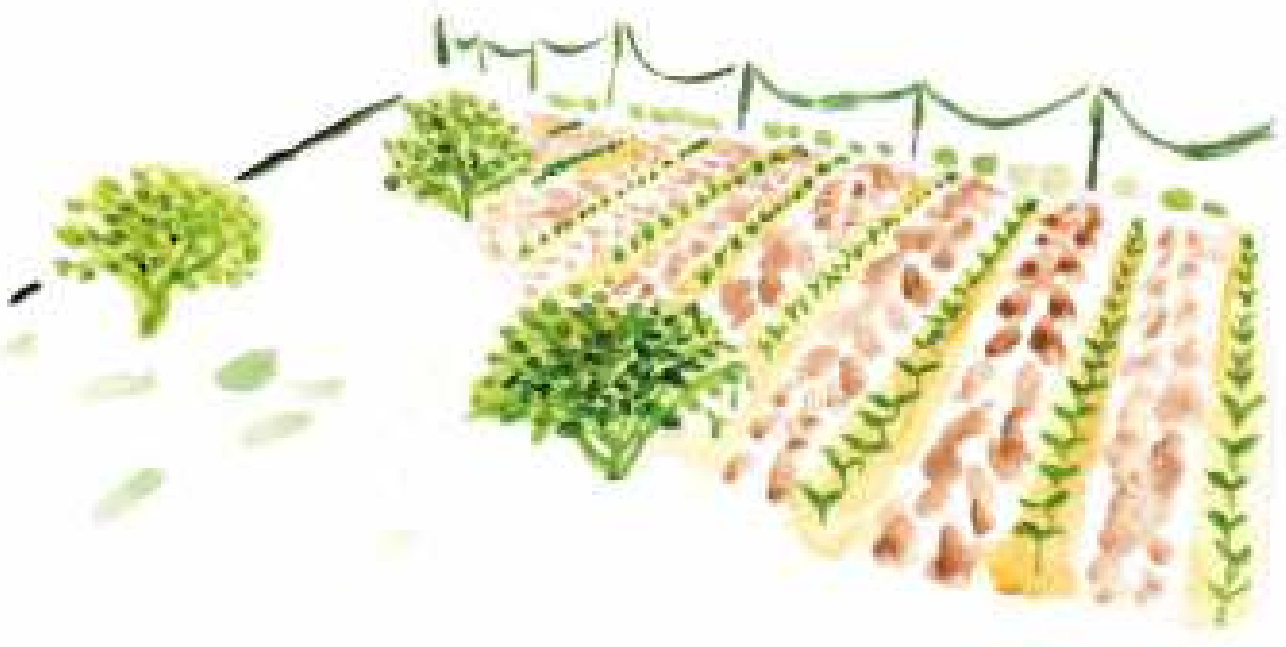


掀開用石頭壓著防蟲、蚊蠅的液肥桶蓋，原以為會有股臭味，飄來的卻是淡淡酸味，不腐臭也不刺鼻。

澀味，「菜有自己的味道，吃原味的最好。現在外面賣的都沒有菜的滋味，像是苦瓜都不苦。」他推薦自家吃法，例如秋葵直接汆燙，沾醬油或豆瓣醬，就是簡單美味。

始終安靜聽著大哥說話的陳惠屏，一踏進田裡就開始沿田埂巡走，這動作已為她的習慣。工廠作業員轉變為全職農夫，同樣日復一日，卻不感辛苦，「以前也會去工廠裡的

有機商店買東西，等到自己開始做有機農業之後，就知道與慣行農業不同的辛勞在哪裡，耕種很累，但就會一直想著怎麼樣可以把它做好。」希望消費者可以理解有機農業的實際狀況，「就是會有菜蟲，外表就是沒那麼漂亮。」現在一年到頭都得在田裡工作，她笑笑說：「生活變得比較自由，早點去或晚點去，都可以自己決定。」那種隨心所欲是無可言喻的。





## 使命的力量

踏出木柵站，仰望天際，深深舒了一口氣，終於開完2016年北南分社最後一場營運委員會會議。突然間感覺輕鬆，卻有更多的不捨；輕鬆的是即將放下這個重擔，重新做回純粹的幸福社員，不捨的是與北南分社的夥伴們也將暫別。過去會議中或有爭論，夥伴們總能透過一次次理性的溝通，共同為合作社的目標而達成共識，繼續努力。以「人」為主的合作社，要有持續的熱情非常不容易！回顧近二十年的心境，因為感念前輩們以共同購買實踐綠色消費的理想，「使命」成了我唯一的力量，也期待所有社員及未來的接棒者，理解合作社必須永續存在的意義，更積極投入，讓傳承無慮。很多人納悶地問我，在這裡賺到了什麼？我總會笑著說：賺到有錢買不到的「歡喜」，賺到以「信人有愛，信己無私」的信念落實生活，也更確信合作人強調的「誠實」，是待人處事最珍貴的基本價值。

**吳梅相**

現任第五屆北南分社理事



## 承擔的學習

隨著社員參與愈來愈熱絡，地區營運委員們也在摸索中逐漸理解自己的角色及職責所在。2016年北北分社營運委員會明定區會主委的職責，也建立了會議議事規則，例如明定議程、提交提案時間、須費時討論的議題付委小組進行深度討論，更有效率完成會議。為了讓營運更順暢，另外成立資訊小組、社員關懷小組、年費小組及事業成長專案研議小組等功能小組，希望透過社員參與給予社務及業務端更多支持，從中發掘人才，慢慢強化分社夥伴間的凝聚力！2017年3月即將選出第六屆理事，除了帶領分社夥伴們一起前進之外，身為理事更須將共同購買及合作社的初衷、理念、原則深化，進而理解合作社組織架構、理事會權責、委員會運作等等，並應抱持著開放、學習的心，在會議討論中學習理性表達並尊重不同意見，且相互合作、共同分擔理事會各項事務，與行政團隊促進合作社永續經營。

**劉潔鳳**

現任第五屆北北分社理事

文／劉潔鳳等人


# 永續的長跑







## 盡力的接棒

台南分社幅員廣大，包括嘉義至屏東，以及臺東、澎湖、金門、馬祖。如此廣大的區域所涵括的地區營運，發展出各自的特色。例如：屏東地區的班曾合作完成「屏東市萬年溪散步地圖」；新營站活絡舉辦共老福祉活動；年輕社員居多的永康站每週分享育兒經驗；南門站持續公車微旅行及文化采風行腳；鳳山站規劃專業的生態導覽行程；苓雅站的共食活動有熱絡人氣。社員展現自主意志時，如何善用這股力量使社務和業務相輔相成，進行有效率的溝通？其實尚有很大的空間。廣大的社員群中臥虎藏龍，是合作社的無窮資源，選任代表能在不同位置分工合作，常常須跳脫原來的框架做不同角度的思維，在不同的高度做審慎的選擇，都是挑戰。合作社的社務基礎扎根於地區營運委員會的運作，一任一任的理事與社員代表，就像長途接力賽選手，一棒接一棒的承接責任，歡喜的盡力而為吧！

**林享玉**

現任第五屆台南分社理事



## 朝初衷前進

合作社就像一個大家庭，由社員、各站所及行政團隊所組成。合作人要展現的就是分工、合作與負責的精神，在合作社體制的運作下，充分了解社員的需求，於供需之間取得平衡，並取得多數社員的認同與支持，這是合作社發展的關鍵指標。而分社營運委員會主委的職責，在於統合各站所的發展需求，協助解決推動社務的困難，讓分社朝遠景目標前進，成為幸福的據點。我從 2014 年 5 月擔任台中分社營運委員會主委以來，感謝夥伴們的協助與支持，讓這一年的社務順利前進，並成立了麻園頭站、員林站等站所。雖然，社務、業務的推動難免遭遇困難，在相互體諒與發揮合作精神之下，已再向前跨出一步。但也請社員記得，為因應地球生態的轉變與氣候極端化的危機，積極減少碳足跡、永續在地生活，將是台中分社朝向 2020 年，推動分社自主自立的願景目標時，不變的初衷。

**沈立忠**

現任第五屆台中分社理事



## 三年的承諾

在新竹分社營運委員會裡，曾聽見分享：「不用擔心沒人支持，不用擔心不會做。只要想做，合作社就會給你資源，在地區營運的這些時間，我看見了！」「我想做一些事，合作社可以給我空間讓我做更多。可是我有三個小孩需要照顧，老公為難地說：『別忘了家裡！』過去一年，我在家裡及合作社的時間分配的確不好，但是我想再試試看，大家要幫我喔！你們幫我，我才敢出來！」全場以投票承諾這個約定，這是合作社。三年來擔任理事的日子，不時有著糾纏、惶然，但是一路有人陪著、幫著，看到的是新竹分社連結著在地一群期盼健康生活的夥伴，一步步與土地靠近，在每個小小生活圈中，讓愛與關懷透過活動，將綠色消費一點一點地放入生活中。這是我想要的，所以用三年的承諾來做著。未來的日子，我想乘著這股熱情在新竹推動互助生活圈，發掘尚未看見的在地力量。

**蘇惠君**

現任第五屆新竹分社理事

# 簡單的社員投票，不簡單的民主參與

文／許秀嬌·現任第五屆理事主席  
攝影／潘嘉慧  
數據整理／宋良音、康椒媛



- 1 投票週站所端全力宣導，從布置、電話催票等等，第一線站務人員、志工是最大功臣。
- 2 2016年舉辦第一屆區營運委員選舉，社員將選票依序投入不同票箱。
- 3 北南分社無站所選區「林口區」，班專員推動「行動投票所」，促使投票率突破58%。（攝影／凌鳳儀提供）
- 4 2016年12月3日，總社會議室另一端正在進行宜蘭地區開票作業。

1	2
3	4

主婦聯盟合作社第六屆社員代表暨第一屆區營運委員選舉，在社員、職員同心協力下，二〇一六年十一月二十八日至十二月三日經由社員直接投票順利產生。本次選舉具備選舉人資格的社員有三萬三千七百三十九位，共選出九十三位社員代表、三百零二位區營運委員；前者總投票率達六十二·四十一%創下歷史新高，後者總投票率達六十二·二十八%，成果令人振奮！

## 民主是一種行動

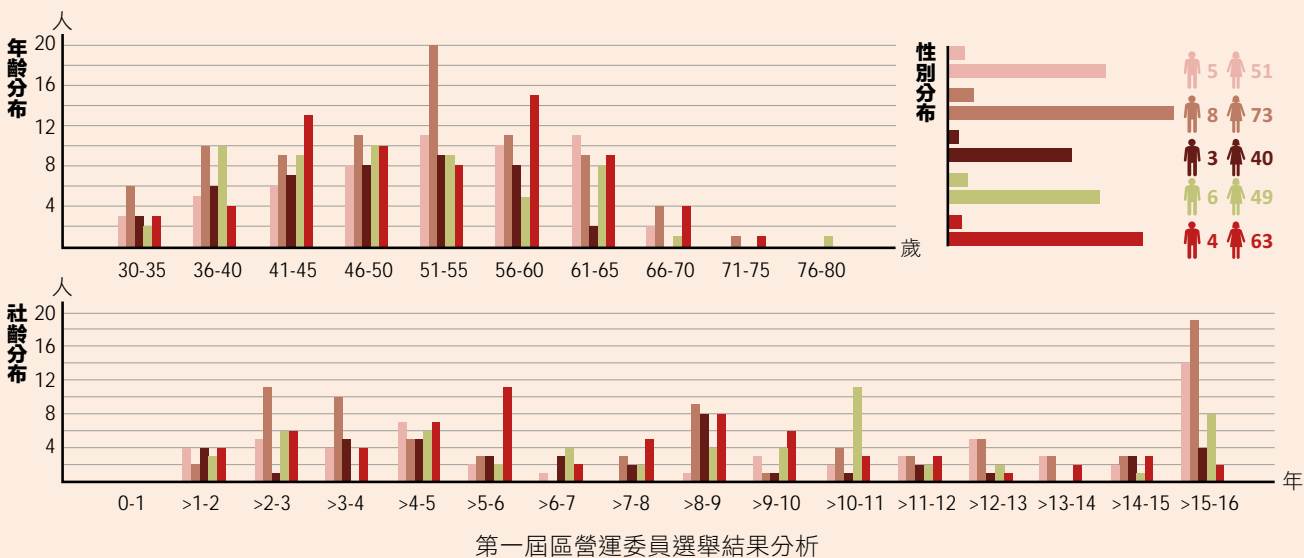
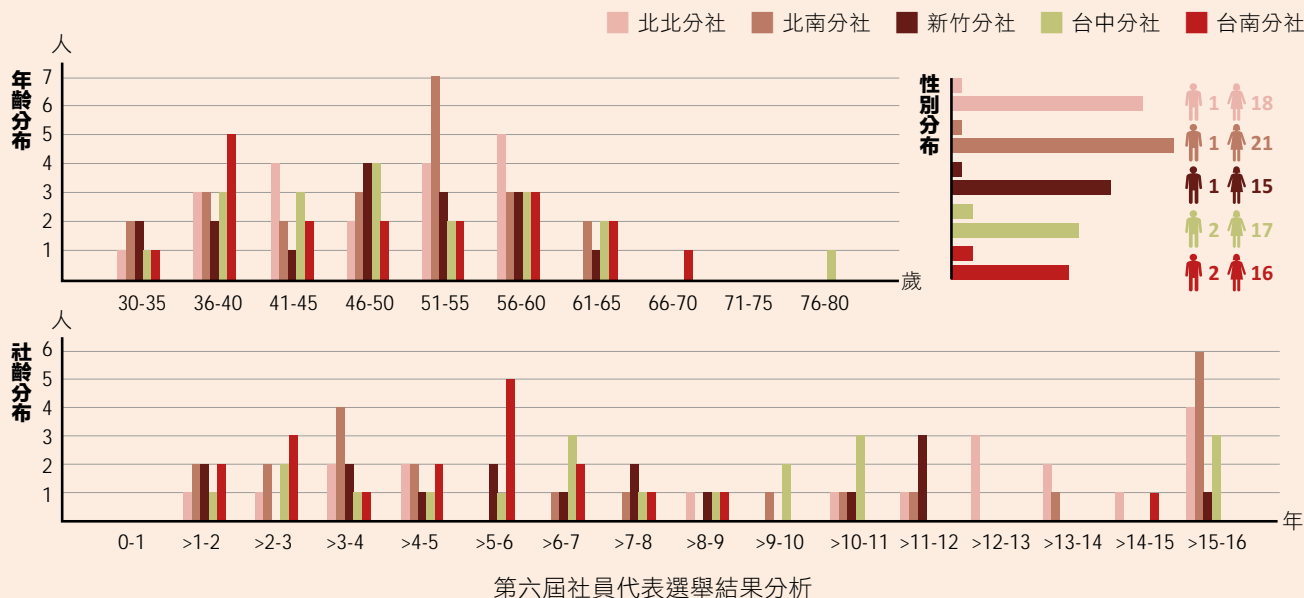
臺灣合作社法規《合作社選舉罷免辦法》規定必須有過半社員出席方為有效下，每次選舉總是勞師動眾，選務人員各個繃緊神經，深怕投票率未過半必須重新

再來一次！

由此看似簡單的投票行為，其過程卻是千折百迴，理事會為了讓社員參與地區社務具代表性和合法性，從二〇一五年開始進行多次的法規內容討論，負責的理事王瑞聰到各分社營運委員會說明法規制定的法理基礎和內容，也召集各分社代表一起討論，二〇一六年三月十九日的社員代表研習營再次安排說明與討論；四月二十七日理事會終於通過制定本社法一二六《區與分社之社員治理組織設置及運作準則》。

再則，為了落實社員應具的出資、利用、參與三角色，二〇一六年三月二十日的社員代表大會修定本社法一〇三《社員代表選舉辦法》，社員享有選舉權利，同





時必須具備相對的利用責任——社員年利用額須達六千元方具有投票資格，社員代表候選人年利用額須達二萬四千元。

許多社員樂於站在第一線擔任選務志工，無論晴雨，排班到站所打電話催票、協助社員投票及後續開票事宜，並將投票所發生的種種臨時狀況回報選務小組，善盡選務責任，充分展現熱情。為了提高投票率，還有許多社員紛紛使出渾身解數，例如：拍攝催票影片、書寫動人催票文、到府收取無法到站所投票的社員投票委託書。站務人員同樣展現高度服務熱誠，例如：社員到站所利用產品時，抓住機會說明選舉的重要性，一有空檔就打電話催票。社員與職員所展現的熱情和精神實在令人感佩！

本次選舉還有一個重頭戲是要選出第一屆區營運委員，未有前例可循加上候選人分屬五十四個選區，過程中的選務疏失及未盡之處在所難免，選務小組在選舉結束後收集各方意見，召開檢討會議，盡力讓下次選舉更順利！

經由這次選舉，主婦聯盟合作社在「社員的民主治理」、「社員的經濟參與」、「自治與自立」、「關懷地區社會」等合作社原則的落實又往前邁進，在臺灣的合作社運動寫下一頁重要篇章。雖然只是一小步，在七萬人的民主組織卻是難能可貴的！期待所有被社員付託的當選人，秉持著合作人「愛與信任」的理念，落實「誠實、公開、社會責任、關懷他人」的基本價值，豎立合作人的良好典範。

# 編織綠簾子，為地球降溫

文・攝影／于有慧・現任第六屆北南分社社員代表



## 問題即解答

地球發燒了，二〇一六年夏季氣溫屢創新高，冬至竟有二十九℃暖陽，力行綠色生活的合作人，能為地球做些什麼？節能減碳是根本，但是臺灣夏季酷熱，省電談何容易？二〇一五年八月北南分社社員培力營時，景美站社員鄭秀娟分享以「綠簾子」降溫節能，「在西曬陽臺或牆面，用架子或編網讓植物自在地攀爬，變成簾子般可遮蔽烈日，根據國外經驗，室內溫度甚至可降十一℃！」隨後一群社員組成「綠簾子小組」，結合相同理念的志工共同推動，初步規劃以景美站、雙和站、木柵站、三鶯站為示範站所，未來再擴及其他站所或住家。

二〇一六年一月下旬，綠簾子小組舉辦第一場大型活動——「城市農夫工作坊」，邀請台灣樸門永續發展協會授課並示範實作。人稱亞曼老師的理事長唐嚴漢提出「問題即解答」的觀念，例如：烈日對人類是問題，對植物卻是能量來源。日本有許多人種植喜愛陽光的一年生苦瓜，夏季生長最為茂盛，攀爬長成一片簾幕時可遮蔽酷日，也增添綠意，採收後成為美食；到了冬天，苦瓜的生長期屆滿而逐漸枯萎，綠簾子漸漸退場，陽光再度透入室內。綠簾子是天然的居家控溫幫手，能減少對冷暖氣的依賴。

樸門永續設計遵循「適地適種」，根據地形、土壤、風力、日照、水源等不同條件調整設計，且顧及多功能、多樣化原則，解決問題時不再製造新的問題。例如：亞曼老師示範以大型廢棄木棧板製作植栽箱，先以工具拆解，接著用噴槍火烤拆下來的板材，讓表面略為碳化，以防潮、延長使用壽命，再根據設計圖裁鋸組裝。

工作坊結束後，各站所志工團隊自行討論綠簾子的設計與實踐方案。四月中旬，配合作物播種時間，綠簾子小組安排編織工作坊，由三鶯站社員陳月愛教作，類似編織漁網，繞

3 | 4



- 3 亞曼老師（左一）帶領學員實際觀察景美站空間，分析什麼是要解決的問題，以及可以如何設計。
- 4 一群沒有經驗的社員組成綠簾子小組，憑著熱情，成為城市拾荒部隊，到處尋覓可用資材。



圈、打結，讓植物得以生長攀爬。

## 主婦變黑手

經過幾個月的嘗試，靠著志工合作，完成規模及型式各異的綠簾子。例如：景美站、雙和站透過樸門永續發展協會協助，以木棧板完成中大型雙層植栽箱；三鶯站於門口原有花臺種植；木柵站利用比木棧板薄的廢棄家電包裝板材製作小型植栽箱。皆採用三明治種植法，在植栽箱中依序鋪放落葉、生廚餘、一層薄土，利用廢棄物為栽培基質，落葉、廚餘分解後成為最佳肥料。每個細節皆蘊含著大量的學問及執行的難處。

首先在於資材取得，綠簾子小組的共識是以廢物利用為原則。例如：木棧板常見於貨櫃碼頭，取得不易，實作前，木柵站、雙和站因為找不到而傷透腦筋，後來鄭秀娟透過朋友得知臺北建國南路一處

大廈工地地下室暫存一批，綠簾子小組成員陳月愛、黃麗美、楊青耿、鄭秀娟與我隨即行動，將十大塊木棧板分兩車搬運到陳月愛裝修中的新居暫放，當時的搬運情景只能用灰頭土臉來形容，後續的拆卸、組裝等等皆是考驗。

土壤、種苗的情況也類似，並不是輕而易舉，「適地適種」真是知易行難。例如：成員覺得好種的植物，為什麼在站所的植栽箱裡長不好？景美站遇到有心人士每日固定遛狗，在植栽箱中留下黃金，辛苦種下的絲瓜因而鹹死；雙和站曾送過不少植物上

天堂，仍不斷嘗試中；三鶯站的花臺是社區空間，曾出現管理員噴灑農藥的意外；木柵站比較幸運，志工捐種白鳳菜、川七，似乎湊巧符合適地適種，植栽箱雖小，卻綠意盎然。

綠簾子小組以實踐樸門永續設計為理念，向大自然學設計，把問題變答案，化廢棄物為資源，鼓勵社員多觀察、學習從生活中收集可用資材，以手做取代購買，盡力落實取之自然、用於自然，並透過共學團隊分享經驗、分享資材。深信綠簾子是可行且相對簡單的愛地球方式，綠簾子小組走到今天，似乎失敗多於成功，卻累積了豐厚的經驗。二〇一七年綠簾子小組將彙整一年來的經驗，規劃一系列容易操作的共學與實作課程，推廣住家綠簾子。期盼更多社員加入綠簾子小組，創造更優質的綠生活！<sup>1 2</sup>



- 1 三鶯站社員陳月愛（左二）教作編網。
- 2 雙和站以綠簾子為屏風，擋住送貨箱，遮蔽雜亂、留住綠意。（攝影／蔡月霞）

## 層層把關的承諾， 交織記憶的味道

文／朱安棋·企畫部專員

用心把關源頭、食材、調味料，直到檢驗成品，層層與生產者密切合作，檢視產品安全性，讓社員吃得安心，是主婦聯盟合作社長期以來貫徹的目標。二〇一七年年貨上架品項中，特別介紹兩家新生產者，松記食品供應「甘納豆」、「小紅豆」，以及溪和食品供應「花生小魚」。

### 蜜豆飄香一甲子

日治時代，松記食品前身人稱「紅豆間」，第一代創辦人汪根藤在納豆屋當學徒，原先採用日本人常用的黑豆來製作甘納豆，不過當時改用臺灣花豆製作的風味不輸黑豆，且單價較低，於是

以此進貢日本天皇。日軍戰敗退出臺灣，師傅將設備、技術留了下來，加上那時民生物資缺乏，花豆的營養成分很高，是每天早餐配白稀飯必備的小點，因此他看見市場潛力而決定創業。傳到

在追求更天然品質的動力驅使下，松記食品從頭檢視製程，避免不必要的添加物，例如：原本加入小蘇打粉避免糖焦化，以重覆使用糖，改為不重覆使用；原本加入漂白粉讓豆類增色，改為



由於師傅養成困難，總經理汪張源也是廠內師傅之一。（攝影／松記食品）

第二代汪桂松，除了將在地食材蓮子、紅豆納入蜜豆類產品，也正式成立松記食品，從事出口與代工；直到二〇一三年，第三代汪張源開始進軍零售市場，推廣自有品牌。

完全捨棄，豆類也因而容易變深、變黑。調整之後歷經近兩年的陣痛期，他們堅持不斷與客戶溝通，希望共同教育消費者，甚至鼓勵客戶少量叫貨，退貨辦法也更為彈性。

首次與合作社共同開發甘納豆、小紅豆，由於合作社使用自有包裝袋，若密封度不夠容易造成失真空，當豆類一接觸空氣容易發酵，難以達到真空保存四十五天的條件，為此松記食品協助進行保存測試。

與其他傳統產業一樣，松記食品需要投入密集人力，加上高溫作業環境，常面臨缺工問題。隨著每天溫度、濕度的不同，造成豆類變化，均須仰賴師傅的經驗才能做出最正確的判斷，行銷業務經理汪張展提到：「師傅的養成需要一到兩年的時間。」目前有兩位專業師傅，一位是汪張源，一位是具三十幾年經驗堪稱元老級的陳志豪，即使目前面臨缺工，還是僱用臺灣人居多。

### 三代堅守漁業加工

電話訪談剛開始，電話另一頭傳來廣播，協理黃慧蘭笑著說，兩臺遊覽車來了！溪和食品除了經營漁業加工，同時兼營觀光工廠，她說這是一漁業人力資源的





## 2017 年貨上架



### 推廣時間

2016/12/26 (一) 至 2017/1/26 (四)

### 推廣品項

請瀏覽 <http://www.hucc-coop.tw/26596>



重複利用」，產季時需要大量人力，是不容許懶惰的行業，但非產季時則人力過剩，這時生產線員工自主調配人手，進行簡單導覽，讓更多人認識、珍惜吃進口中的魚。業務經理黃玉芬分享，為了能在導覽中快速溝通又不讓遊客發現，每個員工都有代號，像是總經理簡大新代號為小卷。

擔任核心的加熱工作，要勝任這個工作，除了足夠的身高以應付一米高的鍋子，更得仰賴加工者的經驗，依照不同魚類掌控加熱程度。

為了延續阿嬤年代的天然風味，加工流程需要大量人力，例如人工挑選異物，也盡量採用現代化設備提升供應效率，像是檢測金屬異物的強力磁棒、封罐機，以支持對產品品質的要求。

首次與合作社共同開發的花生小魚，指定農友王建朝的花生，採低溫控管可減少黃麴毒素的風

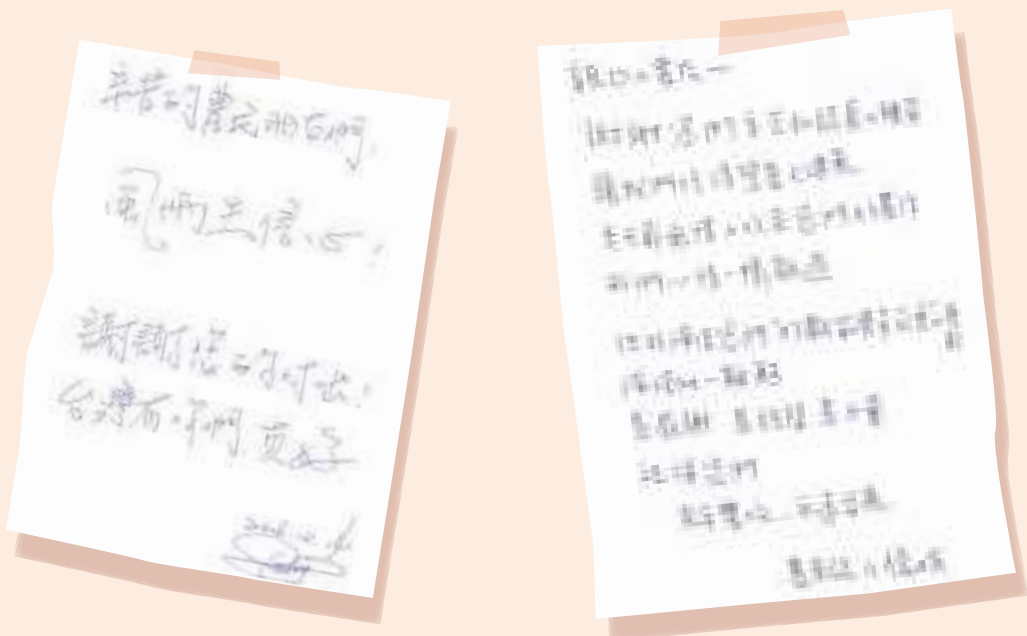
險；雖然溪和食品原有類似產品，製程不是問題，然而原料改變造成鹽度調整，影響含水量，簡大新說明這些嘗試正是溪和食品一直努力的方向。

二〇一六年臺灣小魚的漁獲量少，不足以達到合作社的預期數量，因此溪和食品改採可掌握數量的日本丁香魚。同時，呼應近年海洋資源短缺的問題，除了配合漁業政策，只收當季捕撈的漁獲，漁法上選擇破壞較小的定置漁網，若要捕撈到更為中層的魚類，則使用雙船拖網，以永續的態度一同維護海洋資源。

總經理簡大新、協理黃慧蘭為夫妻，共同為溪和食品努力。(攝影/溪和食品)







## 惜農，扶農—— 「用愛搭橋，拉近產消」募款成果

文／許秀嬌·現任第五屆理事主席

在氣候變遷越來越嚴重的情況下，農業生產越來越難掌控，主婦聯盟合作社對農產品的要求又比一般規範來得高，因此對於願意堅守在農業第一線，以友善農法從事生產的農友，除了感謝更有一份尊敬和佩服！

回到共同購買的初始，友善環境農業仍渾沌不明的時期，論技術沒技術，要資材沒資材，有心從事友善農耕的農友只能各憑本事，找專家求教或土法煉鋼親自試驗，栽培技術就在一次次的經驗累積下慢慢提升，支持共同購買的生活者所拿到的農產品項也越來越多，品質也越來越高，農友的收入也日漸穩定，直接帶動更多農友投入友善農耕的行列。

隨著社員不斷成長的主婦聯盟合作社，對安心農產品的需求也

越來越大，為了滿足社員的需求，近幾年逐步提升與農友合作的種類、產量。然而農業生產有別於工業生產，除了栽培技術和管理方法，老天爺是否願意成全，更是左右著契約的共同約定能否達成？這也是農業難為的主要因素！

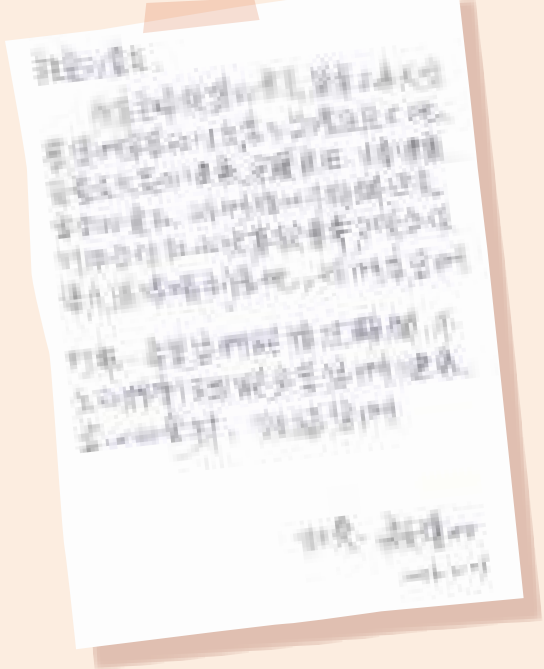
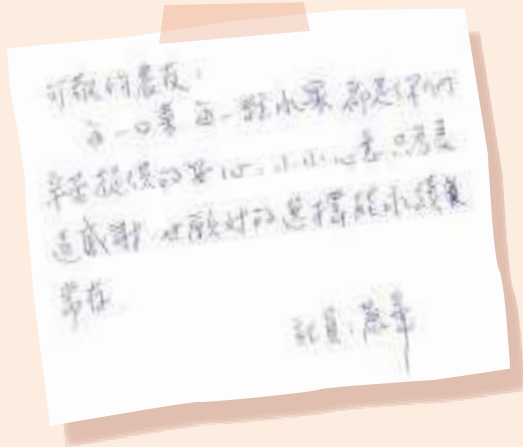
### 第一線的扶持

在大環境景氣低迷的氛圍下，二〇一六年臺灣社會選出的代表字是「苦」！想必農友對這個年度代表字更能感同身受，心有戚戚！這年的霸王級寒流、多個颱風以及連續降雨，每次的災害都造成嚴重農損！一次次不同天災的肆虐，除了有形的農業損失之外，對農友的信心更是一大打擊！「進無步、

退無路」，再再的災害折騰讓農友苦不堪言，也讓許多社員深感不捨！

農友的苦，合作社理事們也感同身受！因此發動「用愛搭橋，拉近產消」社員合作集力，送溫暖到產地「募款專案。從二〇一六年十月十一日至十一月三十日共三千零三十四位社員響應，每筆捐款金額從一百元到二十萬元不等，共募集了三百一十八萬二千零三元。金額雖不大，但社員希望能盡微薄的心意幫農友打打氣，增強農友繼續從農的信心和勇氣！

二〇一六年十二月五日，由三位常務理事、一位監事及總經理所組成的「捐款補助農友審核小組」召開審核會議，在相關行政部門的協助下，決議將



社員捐款加上提撥急難救助基金一萬七千九百九十七元，湊足三百二十萬元。

為了了解農友及生產者的災損情形，並有利於後續補助分配的討論，二〇一六年十月二十日合作社先行寄出紙本信件予所有蔬果農友，以及自有種植作物、養殖類一級加工品生產者共一百七十三位，說明合作社發動募款專案的緣由和心意；再由產品開發部專員分頭打電話聯繫、收集資訊，共有二十位農友、生產者表達願意接受補助，其餘農友、生產者表明可自行解決，請合作社將資源分配給更需要者。

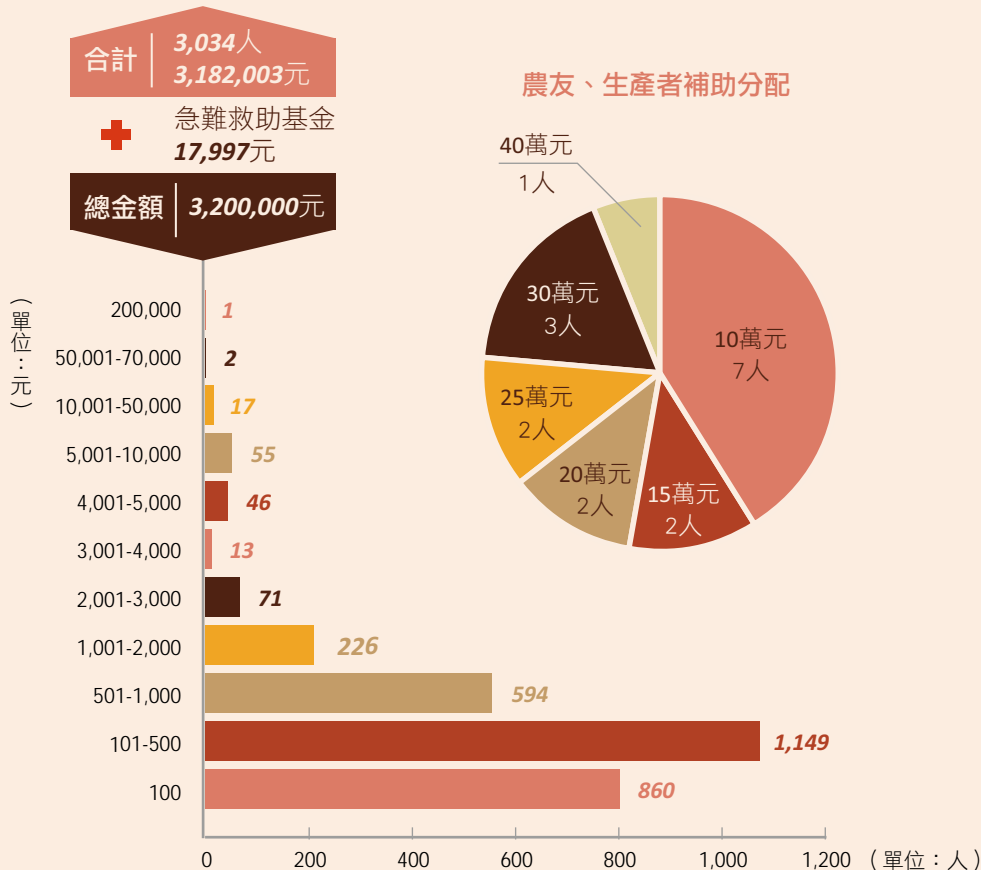
為尊重農友、生產者意願，審核小組依據農友自行評估的作物損失及設備損害、合作社二〇一四至二〇一六年每位農友的進貨金額及對其依賴度、農友與合作社的合作年資、供貨給合作社的可能占比、農友的經濟狀況，整體評估願受補助之二十位農友、生產者的各種面向，最後決議補助十七位，

且每位最少補助十萬元，最多四十萬元。

本次募款專案活動剛好遇上年貨預購期間，加上與社員代表、區營運委員選舉的宣傳、登記及投票時間重疊，使得第一線工作同仁難以全心協助募款

工作，時間緊迫之中仍促成眾多社員的熱心參與，合作社的心意讓農友備感溫暖！如此互助、協力的行動，正是合作人所堅信之道德價值「社會責任」、「關懷他人」的良善表現，也是主婦聯盟合作社落實七大原則之一「關懷地區社會」的積極展現！

社員捐款分布



# 農民的學校

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

十幾年前在旗美社區大學推動友善環境農法時，聽到一句德國諺語：「多一個農村，少一座醫院。」當時聽了有兩層感受，一是農村的存在有益於人的身體健康，其多元價值受到肯定；二是此多元價值能形成諺語，代表一定的社會共識。

居住於農村，且家裡三代務農，農業的發展一直是自己於公於私的關注。「德國對於農業與農村的這種看法是如何形成的？並且如何發展成社會共識？」從此進入我的問題視野。及至後來透過文獻和聽講，才知道德國的農業規模，大抵可以分成南德小農、北德大農、東德超大農制，其中在南德，農業和農村的多元價值特別受到重視，體現於各種農業政策上，巴伐利亞是代表地區。

二〇一六年四月，獲得浩然基金會的資助，終於有機會進行考察；在就讀慕尼黑工業大學農業生產與資源經濟研究所的張聖函協助之下，前往位於慕尼黑郊區的蘭茨胡特

(Landshut)，拜訪了巴伐利亞邦國立有機農業專科學校<sup>1</sup>（本文簡稱有機農校）。

在進入學校的介紹之前，先說明兩個和臺灣大不相同的背景。首先，技職路線在德國教育制度中，具有重要的地位，一般學生在升上高中時，就要開始思考未來的人生走向，並決定就讀普通高中還是職業學校，後續的學習，即會在此選擇上持續積累，但過程中仍有相互流通的設計；其次，德國的農民必須在學校接受農業專業訓練後，參加國家考試並通過，才能獲得農民身分<sup>2</sup>，成為農業政策中的輔導對象。有機農校正是一所由政府設立，必須具備農民身分才能就讀，繼續深造的學校。幸賴張聖函的老師艾羅斯·海森胡伯（Alois Heissenhuber）教授的協助，參訪有機農校時由約翰·施內克（Johann Schneck）校長親自接待。

施內克校長原來是一名農業教師，後來擔任有機農業諮詢

委員，二〇〇七年才接任校長，一直都在有機農業的推動工作中。全德國共有四所有機農業學校，其中巴伐利亞就有兩所，另外兩所則位於弗萊堡和科隆，一般慣行的農業學校則有二十七所。第一個學期是從十月到隔年三月，一整天的室內課程，必須住在宿舍，好處是晚上可以進行經驗交流。冬季學習結束之後，隔年的夏季五到七月是第二個學期，則到農場裡面實習。接著，第二年的十月到第三年的三月是第三個學期，除了室內課程，主要是準備畢業論文。

有機農校有電腦教室，也有許多實驗室和培育室，可充分支持實務課程，上課方式多為小組討論和報告，課程內容除了專業的動植物養殖與栽培，以及後續加工等技術之外，還包括農場經營所需要的各種能力，例如招收學徒、多樣化銷售，以及各種自然保育、資源循環使用和農莊度假體驗等等，課程的目的在於增加農民所得。除了室內課程，還會安





排許多校外觀摩，例如各種農場參訪。

施內克校長說，「學生當中有八成來自農業家庭，八成來自巴伐利亞邦，大部分年齡在二十到二十五歲，是一所農民的進修學校。之前進行的是比較傳統的訓練，例如各種生產技術和銷售方式，但是自二〇〇〇年開始，轉型為農場經營的CEB培養。因此，我們的學生必須完成農業基礎訓練，具備基本能力之後來此進行進階訓練。這所學校在農民培訓的工作上，處於領導地位。德國農業也自手工業

引進師徒制，在此進修獲得農業大師文憑（Meisterbrief）之後，就可以在自家農場收學徒，也可以取得農業技師（Landwirtschaftsmeister）資格，擔任各種相關工作。現在巴伐利亞農業部赫爾穆特·布倫納（Helmut Brunner）部長大力推動有機農業，使得我們學校的角色更形重要。」

自家農場徹底做過一次如上述架構的盤整。

農業的專業性，在德國是如此方式，從制度上全面落实。上午結束有機農場的參訪，下午去拜訪蔬菜小農喬治·史特姆（Georg Sturm）先生，他早年也取得了農業大師文憑，當我問起他的農場經營規劃時，他帶我走到一處牆壁邊，指著壁上的地圖開始說明，如何將整個農場規劃為三處，讓土地可以輪休與耕作，聽著史特姆先生所講的話，讓我想起了上午參訪的有機農校。

（感謝臺灣大學生物產業傳播暨發展學系系主任王俊豪教授協助校正。）

### 備註

1 Staatliche Fachschule für Agrarwirtschaft, Fachrichtung Ökologischer Landbau。

2 王俊豪。2003。《德國農業教育政策》。臺北：行政院農業委員會。

1  $\left| \begin{array}{c} 2 \\ 3 \end{array} \right|$  4

- 1 位於巴伐利亞邦國立有機農業專科學校隔壁的農機學校。
- 2 致贈《菊花夜行軍》音樂CD予施內克校長。（攝影／張正揚提供）
- 3 史特姆先生以牆壁上的地圖介紹農場經營規劃。
- 4 巴伐利亞邦國立有機農業專科學校的辦公大樓。

說著說著，施內克校長拿出一本學生的畢業論文，厚度就像臺灣常見的碩士論文厚度，甚至更厚一些，告訴我裡面的章節，分別是「一、農場描述」、「二、財務分析」、「三、生產內容」、「四、農場整體計算」、「五、農場現狀分析」、「六、如何改善」、「七、目標規劃」、「八、結語」，論文是以自家農場為對象進行撰寫的，非常務實取向。有機農校的入學採取申請審核制，來此學習的農民皆出於自願，當一個農民完成他的論文並通過考試之後，意味著農民不僅已經具備對於農場經營的各種理念與農務能力，並且已經對於



# 以「服務設計」營造宜居社區

文·彙整／許君能·現任第一屆北南分社景美站區營運委員  
攝影／李韻如

主婦聯盟合作社北南分社樂齡共老小組長期關注在地老化、高齡福祉、地區連結等議題。二〇一六年十月，與熟稔日本社會福利制度的專業社工師合作，共同規劃五天四夜的行程，由於日本是全球最早面臨高齡化社會的國家，其應運而生的制度系統、細膩服務、先進技術，皆值得取經。

## 「日本國際福祉機器展」亮點快照

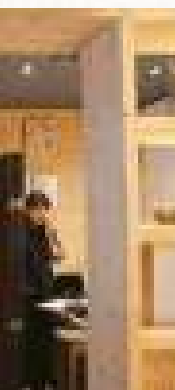
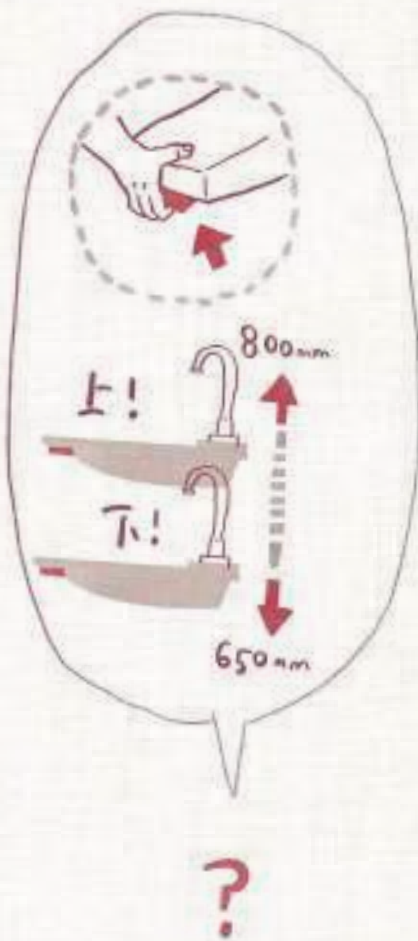
於日本東京舉辦的日本國際福祉機器展含括「食衣住行育樂」六大主題，此行主要關注「住」（尤其是衛浴空間）、「行」。實際操作現場展覽的機器與用品，透過翻譯與展出單位交流學習，並利用展場休憩空間進行小組討

論，分享福祉用品的設計巧思及其解決的使用者生活情境問題、促進的社會效果，希望透過討論深化設計思考的理解，加強參觀展覽的印象。

日本設計工藝的體貼與細緻，是我們熟悉並嚮往的境界。其福祉機器設計亦然，美觀、舒適、人性化的使用感受，來自於對使用者生活情境的同理與體察。衛浴所占的居家空間雖小，卻是生活中使用頻率最高，最能令人放鬆的空間，然而發生意外的頻率也最高，在濕滑的環境中轉身、跨越、移動，對長者、孕婦、幼童而言都有高度跌倒風險，跌倒容易導致重度傷害與失能。臺灣居於溼熱氣候，為了維持衛浴清潔、乾燥，經常採用亮面磁磚或地磚，這種建材卻是導致滑倒的

危險主因。如何兼顧清潔、安全與舒適，日本的設計解方可見兼具排水防滑且易清潔的地磚、吸震緩衝的地板鋪面等等。

此外，行動自由是一個人參與家庭及社會生活的基本條件，臺灣多從無障礙設計出發，以「專用品」、事後修補的角度，針對特殊使用者設計特殊產品或環境，或在規格品之後增加或修改設計以適應特殊需求。這樣的方式既造成設計變更與重新施工的浪費，也容易將特殊使用者邊緣化。無障礙空間已不足以含納多樣化的生命狀態，更需要一體適用的「通用設計、通用空間」，在設計之初就已考量各個年齡層、多種身體樣態、家庭型態的生活需求，找出各種需求的最大公約數，以節約有效的方式，實現平等、包容的社會生活。



## 社區照顧平臺 「照顧咖啡館」

「照顧咖啡館」是日本一種整合型的社區服務與經濟互助系統，功能相當多元。臺灣目前由家庭照顧者關懷總會引進試辦，現階段僅提供照顧者喘息服務；由於行政制度及部門分割，造成社區中服務、經濟、生活面向的分離，日本照顧咖啡館的系統思考，也是此行觀摩的重點。

東京都墨田區向島，是鄰近地鐵站十分鐘腳程的靜謐社區，人潮甚少流動到此，橋商店街（下町人情キラキラ橋商店街）是社區中心，其中二〇一五年四月四日開幕的墨豆咖啡（すみまめカフェ），是由創意照顧公司（株式会社クリエイト・ケア）成立的照顧咖啡館。店名的由來，表達了咖啡豆及墨田區迷你版咖啡館的意涵，店裡販賣墨田區在地商品，希望吸引客人到此區與商店街的店面光顧。

墨豆咖啡專營義大利麵料理，亦透過歡迎外食與寄賣展售的經

營模式，成為商店街的產品型錄與協力行銷熱點。在咖啡館的經濟效益之下，更蘊藏著深厚貼心的服務設計：

- 一、提供照顧者喘息、照顧資訊交流的空間，設有相談室，媒合社區照顧需求、照顧工作。
- 二、咖啡館經營團隊具備照顧服務員、社工師專業證照，協助商店街自治會培訓其他商店的工作人員，建構高齡者退化性徵兆的知識系統，利用長者外出購物、用餐、駐足閒聊的機會，辨認需要社會福利介入的早期需求。
- 三、與墨田區「高齡者支援整合中心」連結，推廣保健活動、醫療服務訊息。整合日本介護保險的資源，傳遞至社區中。

照顧咖啡館不僅活絡衰退中的商店街，並成為高齡照護使用者生活情境觀察、服務支援網絡的重要據點。為此，當初墨豆咖啡申請進駐橋商店街時，商店街自治會特別降低租金，協助咖啡館攤提初期裝潢成本。兩者相互提

供資源和協助，以服務設計打造友善社區，仔細關照社區多重利害關係人的需求、細心營造每個服務接觸點，共同創造友善生活、感動體驗。

目前合作社各站所正居於同樣的關鍵地位，站所不只是取貨站，更應該是社員的社交中心、資訊中心、媒合中心、服務中心，如何讓站所成為活化社區的服務網絡據點，應是地區營運未來思考與努力的方向，以重現傳統社區雜貨店的濃厚人情味。

- 1 墨豆咖啡開放式的牆面，傳出陣陣香味。
- 2 在有限的店面空間，墨豆咖啡進門處設有腳踩式升降平臺。
- 3 相談室顧及媒合雙方的隱私，以及讓外面等候的家屬放心，以書架、盆栽、活動屏風隔成隱約透視的空間。
- 4 輪椅位於車側而非後方，讓輪椅乘客有陪伴及參與感，不會被冷落。
- 5 電動升降洗手臺，現場展示高度 80、75、65 公分，使用控制開關調整任意高度，各種身高皆適用；一種空間適應多種年齡，提升的生活自理能力，減輕照顧者的負擔。

1 | 2 | 3 | 4 | 5





## 蘿蔔糕巧變一桌菜

食譜設計 / 陳金蓮 文 / 宋良音 攝影 / 劉忠



### 家常蘿蔔糕 5人份

**材料** | 白蘿蔔 1.5 公斤、在來米粉 250 公克、水 1800 毫升、紅蔥頭 2 顆、香菇 3 朵。

**調味料** | 調合油、鹽、黑胡椒粉皆適量。

- 作法**
- ①白蘿蔔去皮刨絲，在來米粉、水 500 毫升均勻混合，紅蔥頭切末、香菇泡發切小丁，不鏽鋼盤內抹少許油。
  - ②鍋中放油燒熱，炒香紅蔥頭末、香菇丁，續入白蘿蔔絲炒軟，加入剩餘水煮滾，放入作法 1 在來米粉水均勻混合，以鹽、黑胡椒粉調味。
  - ③將作法 2 炒料均勻倒入不鏽鋼盤，將表面抹平，放入裝有三碗水的鍋中，以大火煮滾轉中小火，蒸 1 小時即可。

**小叮嚀** | 判斷蘿蔔糕是否蒸熟，可用筷子插入中間數次，若無黏筷則可起鍋，待微涼、倒扣後切塊。

「這菜真好食呢！」「啊，無啦！」這是社員陳金蓮家最常出現的對話。當她羞赧回應朋友的讚美時，總會帶著喜悅微笑，畢竟用心做出來的菜餚受到喜歡，就是她持續做菜的動力。

在同是社員的好友陳明色眼中，陳金蓮擅長將平凡菜色做得令人回味，如這次運用冬季食材料理的家常蘿蔔糕，一般成品以白色居多，她則放入紅蔥頭，增香增色，且研發味噌辣椒醬，取代習以為常的醬油或是甜辣醬。

陳金蓮最愛的蘿蔔糕吃法是單純煎香，她也樂於變化料理，不時地動腦筋，想出更加豐富味道的可能。她用了炸、煮、燴三種料理方式，不僅重現古早味蘿蔔糕湯，更將蘿蔔糕包入豆皮中油炸，外酥內軟讓吃過的人直呼像是臺式「酥炸起司條」。

另外，將蘿蔔糕搭配糖醋醬燴煮，獨特的搭配已讓人眼睛為之一亮，更因加入梅醋，增添了開胃的酸香感，忍不住一塊接一塊，聽見友人直呼好吃，只見她又回答：「啊，無啦！」在轉頭的一瞬間，見到的又是藏不住的笑意。

### 陳金蓮

因為女兒和朋友的關係，間接牽起與合作社的緣分，2013 年入社至今。她是友善小農、友善食材的忠實擁護者，加上喜愛為親友烹調，使用合作社的食材總是多了一分安心。目前除了協助家中的餐飲事業，也從事外燴與料理教學工作，相當熱愛與人分享料理。





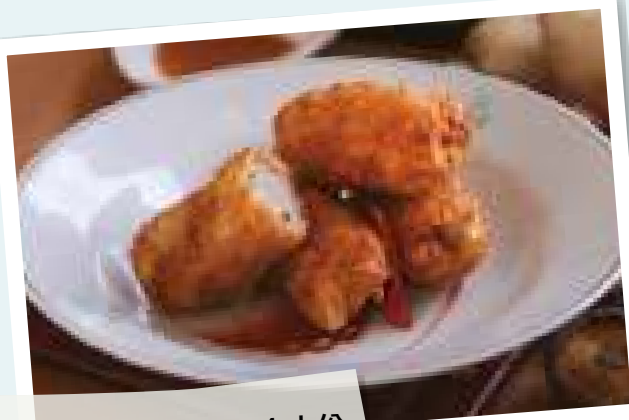
### 糖醋梅香蘿蔔糕 4 人份

**材料** | 蘿蔔糕 6 片、大蒜 3 瓣、芥藍梗適量、紅蘿蔔 30 公克。

**調味料** | 調合油適量、番茄醬 4 大匙、辣椒醬 1 大匙、梅醋適量、冰糖粉 3 大匙。

- 作法**
- ① 蘿蔔糕切成  $4 \times 2.5 \times 1.3$  公分塊狀，豆皮裁剪為蘿蔔糕塊的 1.5 倍大，麵粉、水均勻混合。
  - ② 紅辣椒去蒂切段，連同味噌、水放入果汁機，均勻攪打至紅辣椒成細末。
  - ③ 取作法 1 豆皮 1 張（尖角朝上），將蘿蔔糕橫放中央，豆皮對角折起，封口處取適量麵粉糊沾黏封口處，逐個完成。
  - ④ 鍋中放油燒熱，放入作法 3 豆皮蘿蔔糕，油炸至金黃上色即可取出，搭配作法 2 味噌辣椒醬。

**小叮嚀** | 製作味噌辣椒醬時，建議攪打後放入鍋中略微加熱滾煮，味道更濃郁。記得用鍋鏟輕微翻動，以免黏鍋，剩餘醬料放涼後冷藏，亦可作為煎蘿蔔糕、甜不辣等小吃的沾醬。



### 金磚蘿蔔糕 4 人份

**材料** | 蘿蔔糕 4 塊、豆皮 2 張、低筋麵粉半碗、水  $\frac{3}{4}$  碗。

**調味料** | 紅辣椒 2 根、味噌 500 公克、水 100 毫升、調合油適量。

- 作法**
- ① 蘿蔔糕切適口塊狀、大蒜切末、芥藍梗切 4 公分段狀、紅蘿蔔切長方型片狀。
  - ② 鍋中放油燒熱，續入蘿蔔糕塊，煎至表面略呈金黃色，取出備用。
  - ③ 鍋中續入油至熱，放入大蒜末、芥藍梗段、紅蘿蔔片炒香，續入其他調味料拌炒成糖醋醬後轉小火。
  - ④ 將作法 2 的蘿蔔糕放入作法 3 鍋中，以鍋鏟輕輕翻拌均勻即可。



### 古早味蘿蔔糕湯 4 人份

**材料** | 蘿蔔糕 6 片、香菇 4 朵、青蒜 3 根、紅蘿蔔 50 公克、蝦米 2 大匙、水 1 公升。

**調味料** | 調合油、鹽、黑胡椒粉皆適量。

- 作法**
- ① 蘿蔔糕切適口塊狀、香菇泡發去蒂切塊、青蒜斜切片、紅蘿蔔切長方型片狀。
  - ② 鍋中放油燒熱，炒香香菇塊、蒜白片、紅蘿蔔片、蝦米，續入蒜綠片拌炒，加入水，以鹽、黑胡椒粉調味。
  - ③ 待作法 2 湯料煮滾，放入蘿蔔糕塊，續煮 5 分鐘即可。



一雙溫暖的手  
在急冷急熱中！

一直以來，農友、生產者與主婦聯盟合作社的關係，不僅僅只是提供產品交易的對象，更是長期合作的夥伴關係。當生產者在生產過程中遇到困難，合作社理應秉持互助精神，提供適時的協助，共同解決問題，讓農友、生產者得以穩定提供取負優質的產品，其中一項是提供預付貸款的支持。

# 緊急 緊急 緊急 預付貸款

文／潘嘉慧 插畫／Hui

農友及生產者

緊急需要預付貸款辦法

● 當田下有急事時

雨而求時



短期生計發生困難。



資金用轉或生產設備  
撞壞等式。



第一時間，可以向合作社例常  
接洽的供應管理部、  
產品開發部同仁提出  
申請當式。



天降災害造成生產設備損失。



● 申請  
法流程



打電話給窗口



提出需求



填寫申請表



送件

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。