

綠主張

2017

3 月

161 期

共同生活志業 化

田裡學
永續的承諾

小村子
擁抱媽媽的困境

島呼冊店
翻轉生活的想像

產品平臺
款待母親的濃情時刻





心情如新，感情如舊

文／陳韻婷·北北分社組織課地區營運專員
成站日期／2003年3月

二〇一六年六月二十日，奇岩站搬至捷運北投站對面的大業路，並更名為北投站。從寧靜安詳的奇岩社區，來到位於關渡平原入口、交通要道之處，北投站為鬧區帶來清新的氣味。

有如呼應期待的心情，十月初的連綿陰雨後，終於放晴，給十月八日的開幕茶會一個好天氣。熱鬧的會場中，伴著站務人員們親切滿盈的招呼聲，社員志工們齊心協力的忙碌著，在站所外招呼不斷前來接力闖關綠食育活動的社員、鄰居們；在稍嫌擁擠的廚房中，站長黃美雪與前來幫忙的各站站長、社員志工們端出一道道佳餚，華麗的一字排開，飽足了每個人。

幾次造訪北投站，有個身影時常在站所走動，舉凡站所大小事，例如修理器材、爬梯子掛布條都能勝任，他是活力充沛的北投區營運委員會代理主委黃燕發。北投區營運委員會一度面臨委員不足的窘境，時任理事、也是現任第六屆北北分社社員代表陳敏香的號召下，黃燕發甫退休即加入社員，他原本即是北投站達摩易筋經養生操課程教練，陪伴出一群死忠粉絲，並漸漸凝聚地區營運的向心力。遷站後的地利之便，越來越多社員加入，如何推廣合作社理念、提高社員的忠誠度將是緊接的最大挑戰。



文·攝影／康椒媛

臺北北投湖山國民小學後山是一片梯田，為了校園生活的健康，也與農民、大自然共好，一群家長從拔草開始，希望農民放棄除草劑，也讓農民看見改變的意志。為了堅定這份心意，於是成立臺北市田裡學友善環境協會，進一步以友善耕作協助農民，放棄農藥、化學肥料，為湖底聚落儲蓄自然的寶藏。

綠主張 2017年3月／161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 許秀嬌
編輯委員 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩風、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
網站編輯 林如茵
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.huucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@huucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/huuccoop
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



官方帳號

有一個想像，突然羞澀冒芽，隨意伸展時而閉合。經過一段漫長的初芽期，探探世界說說心話，只是醞釀並未成長。慢慢遇到另一個想像，像根系般探觸，捉摸成一個共同的想像，聚集的能量紊而散，安坐或紛雜。這個想像從來沒有框架，如果只是發想；似乎打開更多想像就是方向，卻只是一個更厚實的圓點。而圓點的核心，連結各個想像的脈動而啟動，脈動強弱記載著信念，決定一個冒險的樣貌，是深是遠，或頓或淺。總有一個永恆的流浪者，實踐是他啟動之後的燃料。

在或長或短的個人合作生命史中，總可以在這一段找到某些時候的自己。主婦聯盟合作社的共同購買事業源自真切的需求，是另一種生活的想像，才與一群人相遇發起合作。想像從真實裡自然落果、無意萌發、巧遇於心，我們可以撿拾呵護，可以孕育等待。這期報導的正是剛填滿燃料的生活事業，社員們與生活中遇見的人們以共同承諾生根，以永續共同善待，以實踐為生活志業。路總會有，夢總會有，伴總會有，夢想總會留下更多，有夢就做大看看。

目錄

來自現場／

- 4 田裡學：永續的承諾 文／康椒媛
8 小村子：擁抱媽媽的困境 文／歐陽惠如
12 島呼冊店：翻轉生活的想像 文／陳怡樺

行動議題／

- 16 讓惜食成為群眾習慣 文／潘嘉慧

產品平臺／

- 18 款待母親的濃情時刻 文／林芸綺

合作脈動／

- 20 悅悅且信任的參與—與新任社員代表紙上話合作 文／陳岫之
22 為什麼學校需要儲蓄互助社？ 文／張瓊文

農業觀察／

- 24 專業小農的多元經營 文／張正揚

共同閱讀／

- 26 從西方的明日農場，探見臺灣的未來農村 文／賴青松

基金會專欄／

- 28 主婦聯盟三十年，迎向綠色女力新浪潮 文／周于萱

主婦食堂／

- 30 家常豆製品變身宴客菜 食譜設計／陳金蓮 文／宋良音

圖說八道／

- 32 簡單做，重複用—蜂蠟保鮮膜 文／潘嘉慧

田裡學：永續的承諾

文·攝影／康椒媛



湖底社區所在的湖底盆地原是堰塞湖，溫泉湖水散盡成了今日的湖底聚落。



路彎且窄，小巴士正慢速深入臺北北投紗帽山區，過了吳厝，恍然前傾一問司機，恰恰過了走進湖山國民小學的路口邊緣。乘客與司機側頭和善說明，到終點六窟坐回頭車，不到三分鐘就到。在沒有招牌的地方停車，指著民房旁的狹小石階，往上走再右轉直走湖底路就是了。石頭扎起來的坡道，向東延伸一片居所，兩間小廟與緩坡農地之間，一道水流聲精神地向南邊田裡流入，清晨八點的日頭正掛在紗帽山肩。二月中的天候冷而不寒，路邊杜鵑、遠山櫻花桃色正盛。

往學校側門一排亞歷山大椰子樹走，沿著民房及家庭菜園，走上一段突升的石階，左間三合院前院裡，在小小的遮雨棚下，五位女性正緊密穿梭在蔬菜之間，分工理菜、秤重、分裝、記帳。桌上、地下擺放著陸續送來的白蘿蔔、芥菜、青江菜、青花筍、綠火焰生菜、帶葉甜菜根、櫛瓜等等，窸窣中裝袋。尚未訪問，陳家琪的開頭說明帶出了自然不過的堅持：「原則使用回收塑膠袋，區分有機蔬菜使用的塑膠袋，區分有機蔬菜使用的塑膠袋，區分有機蔬菜使用的塑膠袋」



1

2

3

- 1 榔瓜生長期四個月，可持續採收，採一次施一次肥，不然營養都被長子（第一顆實寶）吃完了。榔瓜上掛著認領名牌，以株認購或以量認購，鼓勵消費者親自上山採收。
- 2 田邊工具間裡，陳家琪（右）陪伴羞澀的農民陳阿姨（左）合照，打趣地讓她放鬆：「來，愈樛的佢你攝！」
- 3 田裡學契作團的臨時據點，左邊正在秤重，右邊正在記帳，右後方與農民交流近況中。

袋；下次送菜時退還。「她是契作團團長，協助輔導鄰近農民轉為友善耕作。這裡是她的家，作為共同購買的臨時據點。」

跟著陳家琪熟悉的腳步，一邊聽見她在轉彎處親切對著鄰居喊了聲阿媽，一邊回頭繼續說著臺北市田裡學友善環境協會不長卻踏實的足跡。不到兩分鐘，來到湖山國小後方梯田，這片種植面積約五分之多，目前全由田裡學輔導友善耕作。理事長陳尚曄從山

谷往學校比劃東北季風的路徑，「這排二層樓是學生的教室，全校六班，只要一噴除草劑、農藥，學生一聞到常有嘔吐、噁心、頭暈、起疹。以前的作法是通報學校，對農民進行道德勸說，一開始覺得歹勢就不噴了，不然就是下課或週末再噴。看草長得很快，有時還是會忍不住，或是下雨後就要補噴，根本無法禁絕。」

無法禁絕，反而找到生機。二〇一五年九月，當時陳尚曄擔任

湖山國小家長會會長，第一次會議就刻不容緩：「有沒有可能在我們這屆把它終止掉？」其中一位家長史考特提出，何不與農民談契作？「只要放棄農藥、化肥，農民種的作物，我們全部收購！」然而這群多是從北投、士林一帶，遠至關渡、淡水甚至三峽的外地家長，各種直接、間接示好都難以突破農民的認定——只是沾沾醬油，孩子畢業就離開了。後來社區居民陳家琪加入，以其土壤學背景，加以高密度溫

和勸說，成員林舒惟回想當時，「感覺農民對於改變是緊張的、不安全，因為他一直以來的經驗就是菜大又甜、田是咖啡色，一個人要怎麼除那麼多草，種出來的東西又那麼醜！」直到二〇一六年五月三十日開始「雜草爸媽」行動計畫，以放棄除草劑為第一個目標，幫忙農民下田除草。陳家琪認為這是真正改變的開始，「大家排班甚至週末全家一起來拔草，刚开始十分鐘，農民會問玩夠了嗎？一個禮拜、一

個月過去，態度開始有一點點轉變。後來會心疼這些媽媽，叫她們哪裡有蔭哪裡拔。」同時，考量孩子畢業後，家長失去了參與的動機，為了永續實踐「友善環境」這個承諾，終於十二月十一日成立田裡學。

失敗過，才有故事

目前合作的八位農民，除了湖底社區，還有來自十八分、關渡。田裡學拜訪每位農友、每塊農地、確認使用過的資材。接著進行土壤及水質檢測，確認沒有重金屬污染，並持續觀察營養成分的變化；此外定期農藥殘留快篩檢測。二〇一六年開始，田裡學統一購買防治資材分發農民，一組內含窄域油、葉面肥。陳家琪說起後山曾有一半面積種植茭白筍，最麻煩的是附著葉面極小的何飛蟲及地下部的福壽螺，放棄噴農藥初期，農民一天抓了三百隻福壽螺，當時使用窄域油使何飛蟲無法附著，續以葉面肥補充養分，地下部則建議農民使用苦茶粕。

走到梯田中間一區，只剩採收後的高麗菜梗，原本年前染上根瘤菌，沿著水脈四處傳播，幾乎得放棄。協助與農民交流的洪志忠說明，發病的最大原因是酸鹼值過低。「當時只用生石灰泡水，直接當灌溉水澆灌，一個禮拜一次，連續兩個禮拜。」奇蹟似復原，

後來採收了一百多顆，一半以上重達兩斤半、三斤半，田裡學幫忙賣了快一百顆。

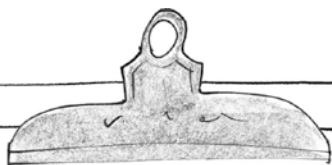
友善耕作是陪伴農民看見自然的必經途徑，而茭白筍防治、高麗菜復生一事解開了農民的經驗包袱。「農藥化肥讓土質越來越酸化，長年使用非天然物質及天氣變化，導致高麗菜狀況很不好，農民才相信必須改變。」陳家琪認為農民樂於改變才是轉變，「我們不做有機驗證，採友善、信任，一開始只講除草劑先不要放，接著農藥不要放，今年改為有機肥料。」田裡學敏於行，心卻放慢，慢慢地看到蜜蜂、地蜂，還有青蛙、蛇、田鼠，「這次過年回來，看到蝴蝶了！」

慢慢地農民看到了。成員李宥慈分享某次除草時，農民看見白鷺鷥，開心說著：「妳們來幫我除草，白鷺鷥來幫我抓蟲。」她想著紀錄片《老鷹想飛》，從知道做到，除了付出再付出，還有各種支持與轉化。從不能容忍雜草，到願意花時間除草，「有時農民會過來我們附近一起除草，唱歌。」彼此正以互相陪伴記錄著對土地的責任。



菜量盛多只好善用地面空間，成員、農民們正在為新的蔬菜命名。雨天時非常克難，沒地方躲，甚至搬至客廳繼續理菜。

除了翻轉，下一步必須連結在地力量，如同根系深深盤纏。陳家琪這麼告訴合作的農民：「不要把菜全部交給我們，萬一今天我們不玩了，你的客人就不見了！」有的如同以往到老地方賣，也有的完全自己賣。另一方面，她則積極拜訪在地餐廳，例如直接問拓樸咖啡、初芽最想使用的食材，提出了大多從國外進口的櫛瓜。考量季節、經濟價值及輔導農民嘗試新的作物，由洪志忠協助育苗，二〇一五年十二月於湖底社區與農民吳阿伯種下櫛瓜一百七十株。「希望天母、北投一帶在地餐廳用在地蔬菜，讓更多人支持農民，不會只靠田裡學。」鼓勵在地餐廳廚師上山看看，親自拔草、採收，感受合作是為了共好，對農民更是一種真實的鼓勵。



持續志業的事業

農民將當天採收的蔬菜送來，田裡學製作團約在七、八點多開始理菜，將每包菜秤重，或秤總重再決定分裝包數，每包葉菜通常約二、三百公克，即一盤菜量。盤點品項、重量、價格、份數、組合後，於十點半左右上網刊登於「有機、製作蔬菜認購平臺」，隨即通知 LINE 群組：開賣！群組裡約有兩百位媽媽，以當天定量及家庭需求計算，平均每天三十張訂單。採訪當天，現場約有二十種蔬菜、四種蔬菜組合，通常櫛瓜、萵苣、玉米特別搶手。接著將訂單印出，貼於袋外，依取貨點裝箱，下午交由成員下山時配送，目前共有八個取貨點。

「我們不壓價，每個禮拜結算，剩下的一點點結餘，用來處理滯銷菜，或捐給天母育幼院，或專款專用於育幼院。農友也會跟我們講要賺一點，或自動降價。」陳家琪說也曾有學校表明可以多量採購，雖然取菜點多相對麻煩，但是田裡學希望的是普及更多家庭。



配菜作業結束，偶爾會發現一兩包菜配錯，只能逐一翻找核對，用心處理每個環節。

櫛瓜生長期間，有天吳阿伯說：「死了好多櫛！」陳家琪問：「你敢有看活活櫛？」他想了一下：「你按呢講嘛有理！好！我以後恰活的講話！」她一邊說「農民越來越能接受作物有好有壞」，一邊經過工具間與農民陳阿姨打招呼，請她提供一份芥藍，以補

昨天配錯的芥菜。陳阿姨認真地確認再確認一次，雖然只是一包菜，看得出神情裡的慎重。訪談中，陳家琪所談總圍繞著心態二字，「無農藥殘留只是基本，重要的是心態，如果只是因为幫他賣菜而不噴，不賣就噴，那麼不管後端驗不驗出，都不算成功。做到最

根本的事，即使田裡學不在了。」走在或窄或寬的田埂上，隨著自然的曲線遊走，一陣陣清風吹過，如今學校教室、社區家戶的門窗隨時可以打開，看著慢慢熱鬧起來的山景。堅持根本的態度，種下深根的行動，就是田裡學的信念。

小村子：擁抱媽媽的困境

文／歐陽惠如·現任第六屆新竹分社社員代表
攝影／高雅雪



小村子邀請推廣自然農法的璞玉自然農場主人詹武龍（左一）分享花盆種菜，帶孩子在千甲聚落 CSA 農場附近走尋，認識土壤。（攝影／張尚文）

二〇一六年主婦聯盟合作社合作找幸福新農場邀請「小村子」，創辦人高雅雪分享：「養小孩需要一個村子的力量。」（It takes a whole village to raise a child.）取自奈及利亞的一句諺語。她認為，媽媽之間是「妳幫我，我幫妳」，信任、關心、熟悉、互助的關係。她是四個孩子的媽媽，不僅僅喊出口號，更將其化成一個共同育兒的實踐。

從事過廣告企劃、電視節目企劃，有著媒體人快速敏捷的思維，高雅雪回憶當時，「做到沒日沒夜沒睡覺，沒人找到妳，但我想要的生活型態是可以回家吃晚餐。」幾番掙扎後，她成為國小老師，婚後本是快樂的頂客族，「那時玩都玩不夠，遊玩行程從年頭排到年尾，當媽媽是個意外。」這個美麗的意外卻激發創造出小村子。

婚後與先生居住於新竹科學工業園區附近，典型的工作移居者，沒有長輩後援，孩子一歲多就組成親子共玩團，高雅雪深深感受到，「能幫妳的就是身邊這群朋友，但就算是好朋友，還是會覺得不好意思。」從媽媽的團購活動中發現，其實許多人住在咫尺之近，她思忖著，「若是能將購買力變成互助力，那是一件多美好的事。」二〇一五年付諸行動，用心智圖畫出構想，與先生、朋友討論，一個月寫成企畫書，以社會企業型態組成小村子。



找到共同的幸福

二〇一五年成立的第一个親子空間是田野親子館，設立在新竹市千甲里集會所。從繁榮的街區拐彎，進入有農田、傳統商店及三合院的千甲里，距離清華大學五分鐘車程，這裡是很多新竹人都不知道的最後一塊淨土。由於在千甲聚落CSA農場擔任志工，注意到這個「養蚊子」集會所，第一次進入則是參加二〇一五年合作找幸福新竹場，她心中打定主意，希望為親子及這個空間「找到幸福」。

當時這裡就像鬼屋，平時只有里民借辦婚喪喜慶，或是選舉開票所。決定與里辦公處合作活化社區空間後，除了既有的水電、廁所等硬體，其他的飲水機、冰箱、大型感覺統合教具、書櫃、童書等設備，皆自行購買或號召媽媽們捐助二手物。「我養小孩的想法很簡單，就是把環境弄好，小孩自己會發展出玩的

方式。」高雅雪笑說自己的孩子是野放的，也曾帶孩子去公辦親子館，但不能跑跳喧嘩，玩具要排列整齊，「小孩玩得痛苦，也扼殺了創意。」其他嚴格規範，例如一個大人只能帶兩個孩子、限六歲以下，「像我生四個的只能被排拒在外。」小村子則張開雙臂擁抱想要進入的每個家庭，不同年齡層的孩子玩在一起，大孩子帶著小孩子寫功課、騎腳踏車探險，媽媽們話家常，恬然地各適其所。

經營一個空間，需要支應水電瓦斯、人力清潔，透過社區服務重新活化閒置空間，這些都需要費用，「人力勞務是花費最多的，鼓勵媽媽們當值日志工，交換勞務，照顧孩子同時也照顧其他孩子。」小村子貼心設計廚房，媽媽們可以帶食材共煮，讓親子共食成為一件輕鬆愉快、容易解決的事。

田野親子館正式開放後，往來最頻繁的是住在附近的長者，無論是自己來，或帶孫子來玩耍，也分享吃不完的自種蔬果，「在這樣老化的社區，許多年紀大的阿公、阿媽不方便出門剪頭髮，有位志工媽媽就來服務義剪。如果沒開門，他們還會小小抱怨一下。」但這樣的信任關係在初始階段可不順利，許多里民誤解為利用公家資源開設私人幼兒園，常有人跑來質問，「只能耐心解釋，邀請他們來使用，久了就瞭解。」



- 1 小村子舉辦親子按摩課程，用手傳愛，柔軟身體柔軟心，建立親密感。
- 2 小村子每年舉辦年菜趴，各家媽媽相互交流學習家傳菜，爸爸與孩子也樂得在廚房裡穿梭幫忙。
- 3 週三固定舉辦一家一菜，下午聚會，晚餐則由孩子們搭火箭爐煮什錦麵疙瘩。
- 4 2016年5月在千甲聚落 CSA 農場協力造屋，號召社區居民與小村子的親子家庭一起幫忙，純手工打造。

1	2
3	4

給媽媽的呵護

田野親子館看似是孩子的玩樂空間，其實也是媽媽的喘息空間。高雅雪解釋，「我們關注的對象是媽媽，媽媽的情緒、身心、教養問題，只要把媽媽照顧好，小孩自然就會好。」不光是幫忙看顧孩子，媽媽最大的需要是心理支持，有朋友交流情感。二〇一六年新竹科學工業園區工程師妻子攜兒自殺的事件，讓她感同身受，往昔家庭彼此支援，對照今日小家庭孤立無援，「全職媽媽與職業媽媽對家庭的安排一定都是考量過的，也有她為難的地方。」對於一般人對不同類型媽媽所作的評斷，她希望將媽媽遭遇的困難正視為社會議題，而非各自的家庭問題，給予更多關注與支持。

二〇一六年十一月，小村子在新竹市區的第二個據點「俏家」成立了，專業心理輔導師進駐，陪伴媽媽調適情緒、提供諮商服務；以桃園 JUDY 親子夢想館為親子聚會地點的計畫也同步展開。而田野親子館因故無法繼續

使用原址，二〇一七年移至其他不同社區集會所，也因此讓媽媽互助的實踐力逐步遍地開花。

小村子下一個目標是建置網路平臺，採用 O2O (Online To Offline) 的經營模式，運用理念及品牌行銷讓媽媽們願意進入平臺聚集交流，離線後透過舉辦共學共玩活動，在實體交流中認識、互動，產生信任後才會願意展開實質互助行為。平臺以人為主角，才能活絡資源與效益。「單純網路交流無法解決媽媽的困境，我要做的事是困難的事，所以才有小村子可以貢獻的地方。」例如，二〇一六年初媽媽們自發組織週三下午共學團，逐步發展出熱絡的聚會模式，主動相約學習打毛線、製作乳液、一家一菜。工作夥伴楊沛縈說：「媽媽把菜學回去之後還會進行改良，下次聚會時再來分享，大家就會躍躍欲試，這是一種延伸。」料理過程中，抒發一週來的情緒、問題，回到家就有續航的能量。

小村子透過 Facebook 社團進行社群經營與測試，曾有媽媽尋求



張開社會互助網

小村子也將互助力延伸到食安議題，透過串聯在地小農，舉辦農務體驗，與農民建立信任關係，支持在地農產品。並長期關注偏鄉及原住民問題，將互助力灌注到花東縱谷，尋求企業及社會團體支持，另外支持花蓮玉溪米，將盈餘30%挹注偏鄉學校，如花蓮卓溪、崙山國小，用於急難救助、幽靈兒生活協助、課後社團校隊師資補助、軟硬體經費等部分，已資助約二十多萬元，或捐米供應玉里天主堂扶助邊緣人。目前正與無添加餐飲食品發展協會合作，協會以企業主捐款購買小村子引薦的小農食材，捐贈需要的學校—讓企業做好事、讓小農專心耕作、讓無添加飲食觀念推廣、讓偏鄉孩子有安心飲食。如同高雅雪所說，「小村子就是一個平臺，以互助為主軸，匯集許多資源，讓更多人連結起來，形成善的循環。」



新竹新埔霄裡溪邊的水牛學校，高雅雪在一旁陪伴孩子牽牛、騎牛，體驗耕牛文化。

短時間的臨時托兒，有的媽媽做安全提醒，也有不認識的媽媽願意幫忙。高雅雪發現，「如果媽媽感覺這個平臺是安全、溫暖的，當她急需幫助但別無他法時，平臺就能發揮效用，這些也是很好的測試，協助未來建置平臺時的設計考量，例如限制好友才能互

相幫忙，以達到安全保障。」

就是這股互助力支持著，只要遇到難以解決的問題，高雅雪總是大聲求助，總會有媽媽貢獻專長或技能，「在這個團體裡沒有誰是頭，也不是誰服務誰，都是自發性的投入，這樣的參與與認

同度就會提高，有些媽媽的小孩都大了，卻願意繼續留下來，都是因為「人味」。」

身邊許多朋友是主婦聯盟合作社社員，高雅雪認同共同經營的精神，但籌組合作社的流程過於繁複，考量創業風險，以及二〇

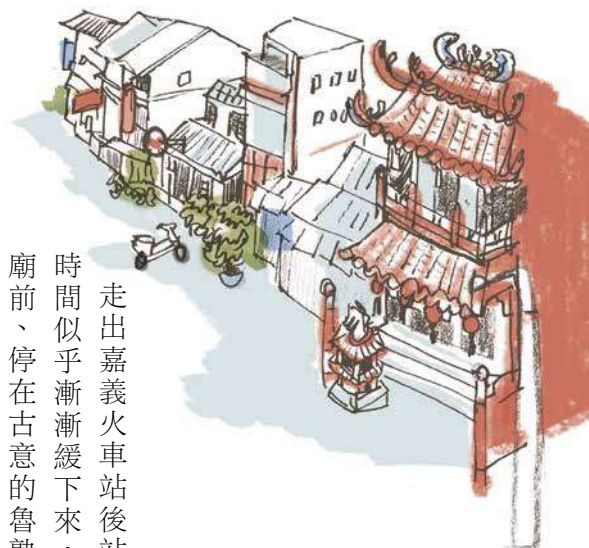
一六年獲選社企流PIE社會企業育成計畫，小村子走上社會企業的道路，「其實到現在還是在合作社與社會企業之間搖擺。」面對公司化經營，同樣必須兼顧社會力與經濟力兩端平衡，以及團隊成員具備相同理念，這才是能否永續經營的挑戰。

島呼冊店：翻轉生活的想像

文／陳怡樺·台南分社社員
攝影／陳郁玲



這棟木造老房子是島呼冊店所在地。翻轉嘉義工作隊進駐後，積了數十年的灰塵被輕輕抹掉，淡綠色的溫暖外衣露出，古老的木梁柱也出現了，牆面重新上色，老屋再展清麗容顏。



走出嘉義火車站後站朝右走十分鐘，時間似乎漸漸緩下來，停在古樸的北嶽廟前、停在古意的魯熟肉攤前、停在凝住的木造老房子前……。這天日頭大好，霧霾稍散，島呼冊店的吳敏華正拉開鐵門，布置門口的免費商店，暖呼呼的冬陽灑進屋內的大木桌，阿里山來的阿薩姆紅茶香氣漫溢。

想要的生活

島呼冊店的起點要回到二〇一四年底的九合一選舉，「我們想要什麼樣的生活？」是翻轉嘉義工作隊成員對自己的提問，也是對嘉義市住民的提問。自此，成員走上街頭與住民談生活、聊政治，收集想法與想像。二〇一五年進入社區、開辦《橋下騷動》社區報，每月以性別、農業等不同議題舉辦講座、讀書會，與在地年輕人討論。某次社區踏查中，遇見了這棟逾六十歲的木造老房子，此後



- 1 島呼冊店是林詩涵（左）和吳敏華（右）的共同事業，她們嘗試用接近社會脈動的精選主題書、友善耕作的黃豆，實踐理想生活。
- 2 淡藍色牆面前的木櫃擺放著友善環境的日用品，以及與社會議題緊密關聯的新書、唱片。採訪那天，正逢熟客、也是嘉義站社員王怡權（右）來採買自家和鄰居的豆腐、豆漿。
- 3 吳敏華特別準備黑豆、黃豆豆腐，供採訪拍照。除了黑豆漿、黃豆漿、黑豆茶、味噌湯外，她們也嘗試研發豆漿布丁、豆纖糕、豆腐布朗尼等風味的豆類點心。
- 4 許多人喜歡圍繞這張大木桌邊開會、聚會，也是小朋友寫功課的地方。

1	2
3	4

成了工作隊的基地，與年輕人互動的據點。

基地位在後驛社區北興街上，北港車頭是社區舊名，這條老街曾是連接嘉義火車站後站到前站的重要通道，更曾是臺灣鐵路、阿里山森林鐵路及糖業鐵路三鐵匯流的樞紐，直到一九八二年北興陸橋開通，糖業鐵路停駛，北港車頭的車水馬龍不再，繁華也留在昨日。隨著工作隊年輕人常來常往，尋常卻老邁的街上，透出清新的氣息。

二〇一五年二月承租店面，歷經近半年的摸索、討論和協調，決定長期營運。七月時島呼冊店正式開張，定位為賣豆腐的書店，由嘉義社員吳敏華和伴侶林詩涵共同經營，也是兩人的共同事業。工作隊十個成員中穩定參與運作約七、八人，包含她們倆，空間租金由工作隊及島呼冊店各付一半，吳敏華負責豆腐坊、林詩涵負責書店，工作隊負責規劃講座、在地行動。

島呼冊店盈虧自負，是她們倆人的主要經濟來源。「有了店面，生存下去是最重要的命題，從裝潢費用、進書成本、設備成本，每一筆開銷都必須斤斤計較。」林詩涵坦言，擁有共同理念和

目標比較容易，但怎麼持續做下去比較困難，其中牽涉如何管理、權責歸屬、盈餘分配等等，都需要磨合。一開始成員熱烈討論賣什麼？提供什麼餐點？用什麼餐具？賣啤酒嗎？越是進入細節，越發現執行的困難。在第一線工作、承擔虧損壓力時，更能衡量自己要投注多少心力、成本。

心的相遇

曾在新竹科學工業園區面板廠工作的吳敏華，過著上班、回家兩點一線的生活，二〇一一年工作遇到瓶頸，偶然參加荒野保護協會新竹分會的培力課程，關心霄裡溪污染議題，猶如踏進另一個世界，也讓生活拉扯出一條無形的分界線。從小到大，她名列前茅，高分考入交通大學電子工程學系，以為進入厲害科系、學到先進技術、做有意義的事，孰不知竟是另一種貢獻——高科技對環境造成無法挽回的傷害。漸漸地，開始關心農業、環境、食物，參與竹蜻蜓綠市集，與夥伴創立蔬活窯，以窯烤披薩連結小農食材與消費者。這之間慢慢改良蔬食，豆製品成了重要的蛋白質來源，也一步步踏進黃豆的世界。

二〇一二年九月後，吳敏華拜訪各地的豆腐坊，學習製作豆腐、豆漿，參加合樸農學市集的豆腐班，在豆之味豆腐坊實習，到穿

龍豆腐坊學習。她認為，每個社區都應該有一座豆腐坊，使用臺灣友善耕作的黃豆，新鮮供應在地住民，減少不必要的運輸、不使用一次性容器，是她的堅持。仿照穀東俱樂部概念，依島呼冊店的製作規模，希望每週供應三十組常客豆腐、豆漿，目前已有十組。

為了維持營運，持續辦活動，用各類選書呈現特色，她們花了一整年摸索，終於以「用豆腐親近土地，用閱讀貼近邊緣」為島呼冊店定調。「邊緣」是什麼？林詩涵曾在台灣國際家庭互助協會擔任社工，長時間與新住民接觸，他們在臺灣社會幾乎沒有發言權，如何將這群社會邊緣人的生活樣貌呈現給更多人看見，是她想做的事。「我的原生家庭很中產，從小成績不錯，長大後工作穩定、不愁吃穿，從我的眼光放射出去，生活中不會接觸到、過去沒留心過的都是『邊緣』。」她期待，走進書店的人能因此有機會透過書、活動關心過去從未注意過的事物。

島呼冊店的書可借可買，不分新舊；以原價把書帶走，看完還書再退還原價，沒還就當作買走。島呼冊店是友善書業供給合作社社員，合作社給予書店很多支持，林詩涵談到，例如基於成本考量，小型獨立書店可少量進書，不然肯定無法順暢運作。目前最穩定的收入來自豆腐坊，但也只夠支持一個人的人事成本，「朋友的關係再密切，應該很

難這樣依賴彼此維生地開店吧！」她看了吳敏華一眼笑說，「還好現在書店稍微打平，我會努力不當賠錢貨啦！」

臺中來的林詩涵和臺南來的吳敏華怎麼認識？宜蘭小農、土拉客實驗農家園成員吳紹文是媒人！林詩涵曾和吳紹文在美濃共事，同住夥房。而土拉客以新竹為基地的那段時間，吳紹文認識了選擇住在璞玉計畫區內三合院的吳敏華。吳紹文牽線後，兩人於二〇一四年落腳嘉義，共同生活。話題轉到日常採買，主婦聯盟合作社目前僅供社員利用，偶而家人來幫忙提貨，須出示證件證明身分，家人關係的認定對於同志伴侶，仍極遙遠。林詩涵嘆了口氣，「法律上，我們是沒有關係的兩個人，實際上，我們是彼此的家人。」

早先店門拉開不久，熟客夫婦拿了保冷袋站在吧檯前等豆腐、豆漿，看著兩人熟練分裝的身影，《勞斯·萊斯》的「能成為密友，大概總帶著愛」這句歌詞浮現腦中，這首歌迴盪在二〇一六年十二月十日的凱達格蘭大道上，香港歌手何韻詩淋著雨獻給支持婚姻平權者。採訪結束，走到島呼冊店對面的魯熟肉攤，吃著吳敏華推薦的紅蟳粿、牛蒡甜不辣配一碗菜頭、油豆腐灑上芹菜的熱湯，抬頭正好看見最新一期《橋下騷動》貼在牆上，一口在地小吃配著一個接著一個正在發生的社區故事，燙口也暖心。



課輔班，深入社區的捷徑



寫完功課後，社區課輔課常有不同活動，最近最受小朋友歡迎的是小蔡老師帶領的陶笛課。（攝影／艾莉絲）



北嶽廟神明聖誕傳來歌仔戲彩排聲，劇碼是《雙猴戰蜘蛛精》。吳敏華說，「等下小朋友來，這裡也會像群魔大亂鬥那樣鬧哄哄。」採訪這天，正好是工作隊每週二義務服務的社區課輔班。

下午五點半不到，穿著運動服、拖著書包提著便當袋的小男生熟門熟路地走進來，由於工作隊成員、課輔班老師艾莉絲下班趕來已將近六點半，先由林詩涵、吳敏華負責鎮住全場、盯著寫完功課。2015年9月開辦課輔班至今，學生數從四位增加到八位，從小二到國三，一開始透過後驛社區發展協會總幹事莊文益幫忙邀約社區小朋友，後來則是小朋友拉了玩伴一起來。

後驛社區雖在市區，卻相對缺乏資源，課輔班發起人、也是特教老師艾莉絲觀察到，社區家長多從事勞力密集工作，社會經濟地位不高，沒有餘錢讓孩子上才藝課、課輔班，放學後常在社區裡晃來晃去，讓她興起了體制外課程的念頭。課程內容豐富有趣，開過攝影課、社區導覽課、共煮共食、科學玩具製作，最近由小蔡老師教奏陶笛、沙鈴。

原本入夜後就寂靜漆黑的巷子，每到週二，島呼冊店裡總有歡聲笑語隨著亮晃晃的燈光傳出，街上也多了生氣。課輔班也成為與社區直接接觸的敲門磚，促進了外來年輕人和社區長輩的彼此熟悉和信賴。

讓惜食成爲群眾習慣

文／潘嘉慧 攝影／MISC. 科學與人文記錄

二〇一六年耶誕節，由青春食農工作室、格外有意思等

青創團隊所籌辦的耶誕惜食分享節在新北市市民廣場搖滾登場。主婦聯盟合作社受邀參與，同時也贊助第二屆「搖擺吧！濃湯 Disco Soup」部分食材，以鮮乳、玉米粒罐頭、罐頭、調味料等食材加上其他組織贊助的醜蔬果，透過主廚巧手烹煮出九百多碗濃湯，分享給現場民眾。延續源自慢食青年網（Slow Food Youth Network）發起的搖擺濃湯（Disco Soup）——打擊剩食行動，活動現場舉辦「友善惜食市集」，連同餐廳主廚們與民眾面對面分享格格外品料理與點心，讓民眾了解格外品的營養與美味不變；「續食短講秀」透過簡短五分鐘傳達各組織正在推動的惜食行動，讓民眾認識並以實際行動支持與實踐；「惜食互動展」讓民眾透過遊戲，從趣味中了解生活中如何減少剩食。

惜食小動作

在續食短講秀中，合作社簡單分享了幾個可以在生活中實踐的方法。

計畫性消費

出門採買食材前，先確認冰箱裡的剩餘食材，根據自己的購買頻率列好購買清單，除了可以避免遺漏外，也不易受誘惑而買了過多無法消化的東西。年節或節慶所需的產品宜及早規劃，讓預購變成一種習慣，以達到生產與消費平衡的理想。

善用即期品

每位社員都是合作社的共同經營者，請用自己開店當老闆的心情看待站所裡的產品，珍惜每一項產品從開發到生產背後的所有努力，不要讓它因為過期無法食用被浪費了。站所以先進先出的原則將產品上架，若是準備於當天料理，請挑選期限近一點的吧！

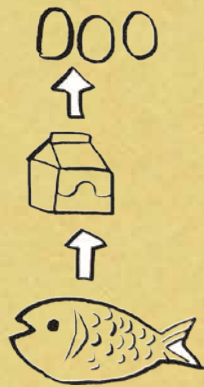




- 1 傳遞分享一碗溫暖，讓惜食成為一種習慣，透過 Disco Soup 活動喚起民眾對食物浪費議題的關注。
- 2 惜食互動展透過遊戲，讓民眾了解不同食材有其適合的儲放方式，例如哪些該冷藏？哪些該冷凍？放在冰箱哪個位置？各有學問。
- 3 Disco Soup 由薛小館的小寶（左）掌廚，連同許多現場志工協力，完成九百多碗濃湯烹煮及發放任務。
- 4 全球有三分之一的食物被浪費，玻璃瓶裡裝著食物浪費的相關知識與統計數字，以喚起注意。

1	2
3	4

做好冰箱管理員



從頭到尾滿懷營養的蔬果們，如果口感可以接受的就帶皮直接烹煮，或者將蔬果皮熬成湯底，渣滓轉為堆肥變養分。以冬季盛產的柑橘來說，清洗乾淨後將果皮剝下來，烘乾後可泡茶增添風味；最常被削掉的鳳梨皮，可熬成甜香的鳳梨水，大人小孩都愛喝。

家中冰箱一樣掌握先進先出的原則，尤其是冷凍庫食材的擺放，往往順手把新買回來的食材放在最前面的空位，舊食材則冰存在深處而被遺忘了；生鮮蔬果必須考量易熟爛、不耐久放的時效性。思考今日菜單時，將家中即期品優先納入菜單，抓住最後保鮮期。

全食物利用



醜蔬果一個春天：早期共同購買的媽媽們在分享時，總會提到「蕾絲菜」的故事，當時剛從慣行農法轉為友善耕作時，技術尚未成熟，蔬菜常常給蟲吃得像蕾絲一樣都是孔洞，但她們卻因為得來不易而格外珍惜。現在農業生產技術進步了，卻要面對極端變異的氣候，即便細心照料，土地給予的回報常常未如預期。其實外表或規格不佳的蔬果，本質及營養不變，但往往不受青睞，甚至沒辦法上架，不妨善用巧思料理格外品，讓醜蔬果也能有春天。

給醜+蔬果一個春天



除了日常生活的個人實踐，二〇一六年主婦聯盟環境保護基金會「臺灣量販店及超市處理剩食調查公佈」的報告中，提到通路期盼政府提出相關政策支持並引導朝向減費（減少食物浪費），例如協助訂立捐贈者免責條款，規定不同規模商業機構之最高食物廢棄物數量等等，多管齊下從源頭減量做起；也呼籲政府加緊腳步，向歐美、日本學習，制定減量目標，針對通路商制定相關政策。未來能否制定《食品回收法》、《食物銀行法》等有利於食物回收循環再利用的法規，必得從源頭減量與消費者生活實踐並進。

款待母親 的 濃情時刻

文／林芸綺·企畫部行銷專員 攝影／阿春

看似稀鬆平常的生活點滴，蘊含母親對子女的關愛與呵護，身為孩子的我們，常常忽略了母親也需要關心與陪伴，給她一個擁抱、一張卡片，陪她吃一頓飯，讓這股溫暖的親情彼此傳遞。

二〇一七年母親節，以款待家人的心意，主婦聯盟合作社與新生產者「好味兒生技食品有限公司」共同開發母親節蛋糕新口味。位在高雄的好味兒，是屏東東港糕餅老店「華珍食品」在二〇〇五年所創立的新品牌，跳脫傳統糕餅店的既有形象，將傳統大發糕改造成桂圓杯子蛋糕，結合年輕化的包裝設計，成為當地知名的伴手禮名店。



一走進好味兒，即可看見產品包裝展示牆，一旁為董事長黃玉琪（攝影／林芸綺）

好味兒選用與小農製作的當令食材，如鳳梨、紅藜、龍眼乾、蜂蜜、紅心芭樂，製作低糖、低脂的烘焙點心；為更提升品質及安全，投入許多心力改造製程，終於在二〇一〇年建置符合 ISO 22000 及 HACCP 的中央工廠。黃玉琪董事長說：「我們要做到連自己都敢吃，才能端出去給客人。」

2017年 母親節蛋糕預購

主婦聯盟合作社以款待家人的心意推出三款不同風味的蛋糕，邀請你一同預約感謝母愛時刻，帶著它獻給為家無私付出的母親。

※落實計畫性消費與生產，預購後不上架供應。



看天田

輕乳酪糙米蛋糕 6" 360元

支持臺灣糧食自給，由看天田企業社烘焙製成，原料使用有機糙米、無藥物殘留雞蛋等製成，口感綿密。不添加泡打粉，以糙米取代小麥麵粉，適合麩質過敏者。（攝影／好食機）

／賞味方式

冷凍庫取出回溫約 20 至 30 分鐘，即可切片可食用，建議解凍後 1 小時內食用，風味最佳。

／預購時間

站 所：3/20（一）至 4/1（六）
班個配：3/20（一）至 3/31（五）

／取貨時間

站 所：5/1（一）至 5/13（六）
班個配：5/1（一）至 5/12（五）

苦盡甘來的好滋味

一路走來近十八年，好味兒經歷不少困難及挑戰，服務六年後的潘唯心副理感受很深，「中央工廠建置後，設備及人力成本增加很多，為了平衡收支，積極四處展店，臺北就設了二家，沒想到引以為傲的產品並沒有受到北部客人青睞。」像是招牌金鑽鳳梨酥，常有客人反應：「不夠酸，有點偏甜。」曾想過是否調整內餡配方，然而當今採收的金鑽鳳梨香氣足、甜分高，若要口感偏酸，必須加入檸檬酸增加酸味。為了堅持自然、健康的開發原則，兩年後決定結束臺北門市，專心經營高雄的五家門市。

約每半年，好味兒固定推出一種新產品，請客人嘗試、評價。潘唯心笑著說：「像是曾推出巧克力杯子蛋糕，希望迎合年輕人的喜好，一開始小朋友都會指名要媽媽買，實際上整體銷售狀況卻不如預期，最後只好下架，重新調整配方。」也因為這些上架、下架又上架的過程中，逐漸發現他們的客群落在三十五歲以上，產品定位更清楚地朝向健康養生。她說明：「在烘

焙業若要永續發展，就要不斷開發新產品，抓住客人的心，所以我們有一群很用心的研發團隊。」

與合作社共同開發母親節蛋糕，對好味兒也是一個新挑戰。產品開發前期，曾想過是否推出自家水果乳酪派，此款質地偏軟，由於擔心運輸過程中易因震盪破壞表面樣貌，最後決定挑戰「蔓越莓可可乳酪派」。原料使用合作社指定馥聚的公平貿易有機純可可粉，加入乳酪進行攪拌後，餡料質地開始變乾，若可可粉比例調高，烘烤後內餡偏硬，潘唯心說明：「這個派的作法與一般乳酪派很不一樣，前後後大約調整了六次才找到最佳比例。」公平貿易有機純可可粉口感帶有苦甘卻不苦澀，與一般市售可可粉差異很大，經過烘烤後的可可香氣更加濃郁，搭配馥聚的有機蔓越莓果乾，酸味意外契合。咬下這一口派，舌尖慢慢從乳酪的滑順，品嚐到可可的苦味及蔓越莓的酸甜，這苦中帶甜的濃郁，如同母親對子女的濃情。



瑪諾蘭迦

芒果乳酪蛋糕 8" 675 元

限量 1,700 個

氣候異常導致芒果歉收而產量有限，仍堅持使用屏東農友董昱劭僅存的愛文芒果，支持農友。原料為新鮮冷凍芒果果肉、乳酪，並添加無糖芒果果乾，保留原始的微酸風味，風味清香。

／賞味方式

冷凍庫取出回溫約 5 至 10 分鐘後即可食用，建議解凍後半小時內食用，風味最佳。

好味兒

蔓越莓可可乳酪派 6" 285 元



支持友善栽種及公平貿易，原料使用合作社指定的公平貿易有機純可可粉加入乳酪為餡料，搭配友善耕作的有機蔓越莓果乾，苦中帶酸甜，風味意外契合。

／賞味方式

冷凍庫取出回溫約 10 至 15 分鐘，即可切片食用，建議解凍後半小時內食用，風味最佳。

2

若平時忙碌，無法經常參與地區營運，能如何了解地區大小事？

平時忙碌又願意擔任社員代表，很難得。可以先想想，你是無法參與地區營運會議，還是無法認領區營運委員的任務？既然願意擔任社員代表，表示有心想服務，建議先透過漸進的方式安排時間參與幾次較有興趣的活動，當你心動了，時間就會自動跑出來了！除了《綠主張》月刊、《生活者週報》、主婦聯盟合作社網站、Facebook、LINE，各分社的編輯委員會、生活材委員會、教育委員會及每個地區社員的網路社群，都能協助你更深入地了解。

愉悅且信任的參與—— 與新任社員代表紙上話合作

文／陳岫之·曾任第三屆理事主席 攝影／潘嘉慧

二〇一六年十二月三日第六屆社員代表暨第一屆區營運委員選舉結果出爐了，隨著地區營運發展愈來愈蓬勃，期待更多生力軍投入共同營運合作家園。在二〇一七年三月召開社員代表大會之前，透過提問對話思考合作社的民主意涵。

社員代表、職員、理事、監事之間的關係？該如何一起合作？

四者的關係，比如一組棒球隊隊員，各盡職守，隊友上場打擊時為他加油，防守時互相協力讓失誤降到最低，看重團隊默契與榮譽。合作首重信任，而信任來自參與，信任感的養成是最重要的。在主婦聯盟合作社，每個人依據時間狀況奉獻自己的才能，同時也享受別人的才能服務，從中共同思考並共同行動，讓合作社的倫理價值，讓世界更美好的理念得以實踐。職員則是日常營運的服務者，處理例行事務，執行理事會交託事務，對理事會負責；也是合作社現場的管理者，所以對於合作社發展有建議的權責。

社員代表大會中，如何參與、推動修法？

社員代表大會是全社社員代表齊聚之日，趁機交流與共同研習。參與或推動修法是在實踐的過程中，發現問題、在相關委員會中提出討論，整合提出策略，再由理事會研擬修法，最後提社員代表大會確認通過。建議社員代表先觀察、多參與，如社內學習會、共識營、分社營運委員會（絕大多數委員會由社員代表主動選舉擔任委員，若無法以出席身分參與，亦可報備各委員會同意後，列席會議學習），了解合作社的運作與目前困境，而後在地區的相關委員會議取得共識後，再提修法建議案。

3



5

如何區分社員代表、區營運委員的任務？

社員代表是法定職務，社員代表大會是法定會議，這天才是代表區域社員行使權益的時候。大會的重點為選舉理事、監事，聽取報告，通過預決算，通過法案修正或與社員權益相關事項；議決的是全社性議題，例如年度工作計畫、結餘分配、重大變革與發展方向共同確認。區營運委員會則是為了區域發展的主要推動在地核心單位，較為地區性事務，又擔任全社計畫執行推動，包含意見收集與提出區域發展計畫。如果社員代表想更深入參與合作社事務，讓合作社運作順暢，溝通平臺的重點就在於分社各委員會，期望社員代表主動選舉出任委員，與區營運委員充分溝通，才能對合作社有所助益。

如何第一次當社員代表就上手？需要做什麼功課呢？

擔任社員代表很容易上手，不用害怕！要做什麼功課呢？第一先把時間空出來，並在日曆上標註社員代表大會的研習會、溝通會等相關會議時間，以免忘記。且先清楚理解社員代表大會將議決的提案內容，事前進行思考或與地區社員交換意見，不清楚之處於溝通會時提問，在大會那天就能輕鬆地執行議決。

4

社員代表除了選出理事及監事，應該或能夠為社員做什麼呢？

在理事、監事參選人的必要條件規定下，各參選者對合作社理念已有基本認識，也有些是被鼓勵、拜託、動之以情下才勉為其難參選，然而合作社的選舉只是一種儀式，讓眾人知曉：要選舉服務者了！社員代表、理事、監事都是志願服務者，透過選舉是一種授權、交託與承諾。理事會、監事會及社員代表大會，由於職權不同而有不等的會議，可見每個職務的承擔不同。曾經，社員代表大會的提案與討論之多，讓一些合作社顧問、學者傻眼：社員代表把自己當理事，有時又把自己當監事。所以社員代表到底應該為社員做什麼呢？如果願意聽我的真心話，我的回答是讓合作社越來越清明，讓合作社的服務者，不管在哪個位置都能感覺自己是有價值的。但是，第一優先是讓自己在愉悅的參與，使自己有成就感，而不是優越感！

認識合作社運動，除了就讀合作經濟學系，最直接的途徑就是擔任合作社職員或選任人員，合作社的選任是志願職，出於個人的自發性意願。主婦聯盟合作社一直是處於做中學，當年並非是在理念透徹、計畫周詳、清楚困境下組成合作社，完全是一股衝勁與熱情。雖然距離日本的生活俱樂部生協那樣有活力、有影響力還有一段路，仍要感謝新任社員代表及各種委員願意承擔任務，為臺灣合作社的發展努力，以上獻上我的見解。

1 | 2 | 3

- 1 各分社社員代表難得能夠相聚交流，相互學習。
- 2 2015年社員代表研習會以生活化的討論認識社員代表這個角色。
- 3 每年社員代表大會前一天是社員代表研習會，透過不同課程設計傳達合作社理念。

為什麼學校需要儲蓄互助社？

文／張瓊文·東華大學臺灣文化學系助理教授
攝影／花蓮縣東華校園儲蓄互助社提供

目前臺灣經濟環境失衡造成就業環境惡化，加上背負就學貸款，青年貧窮化使得整個世代成為經濟弱勢。這樣難解的結構性經濟困境，已不再是高等教育所能解決。二〇一四年經由儲蓄互助協會花蓮區會主任侯阿金介紹，幾位東華大學的主婦聯盟合作社學生社員與我初次

接觸強調自助互助的「平民金融制度」，我們開始思考，若求學階段能實際透過做中學來認識儲蓄互助社的功能、運作及社會價值，是不是有機會在進入社會前先儲備一些非逐利性質的理財知識，而不至於陷入孤絕無助？於是試想合作金融組織推廣到校園的可能性，讓更多學生納入「以人為本」的金融普惠（Financial Inclusion）體系中，結合眾人之力儲備個人的金融能量。

為了進一步了解儲蓄互助社的實際運作，二〇一五年四月拜訪績優的花蓮縣門諾儲蓄互助社，經由理事長余陳金蓮的詳盡說明，瞭解儲蓄互助社透過社員每月定期儲蓄集資，就像是涓滴細水所匯集的水庫，提供亟需資金周轉的社員，

能夠「有尊嚴」的取得借貸機會。大學生通常沒有大筆資金支出，但是開學常購買昂貴的原文學籍或是學期中配合課程參與外埠教學參觀，因此若能成立以學生為主體的儲蓄互助社，將能透過儲蓄習慣的養成讓自己受惠。

儘管臺灣各儲蓄互助社中尚未有以學校為單位，設定共同關係人所成立的單位社，不過在莊金生顧問、于躍門教授、張英陣教授與陳岫之等多位先進的鼓勵下，二〇一五年十二月召開發起人會議，選出四位教授與三位研究生組成「花蓮縣東華校園儲蓄互助社籌備委員會」，根據組織章程第二章第七條：「本社社員由具有國立東華大學及其附屬單位之教職員生與畢業校友共同關係之自然人及非營利法人組成。」

不僅僅為了厚實學生的經濟資本，也希望學生藉由參與累積社會資本，因此以「組織學習」為出發點，向外串連。東華大學社會參與中心提供許多行政支援，於校園內嘗試連結「單車合做社」、學生廚房「Amigo Bar」等學生社團，



Unite for Good 工作坊中，講師分別在六個階段，透過討論引導思考大學生可以如何合作，從合作中學習團體凝聚力，取得實踐的方向與目標。（攝影／李恆愛）



位於花蓮壽豐的生態有機農場「奇萊美地」，農夫與工讀學生正倚靠搬運機午休，檢視勞動的小成果，當天主要農務是為香蕉幼苗套上塑膠袋，預防野生雉雞偷吃。

共同商議未來如何一起利用儲互社，協助學生發展課外活動，甚至為創業做準備。例如單車合做社發想結合東華大學附設實驗國民小學的小社員（小學生），鼓勵將零用錢存到儲互社，以借貸方式透過單車合做社採購「箱車」——未組裝的單車，小社員在單車合做社的協助與指導下組裝單車，並學到基本的保養維修技術，也從中實踐借款與還款的理財概念，瞭解如何計畫性消費。

籌備過程中也一步步拆解現行制度不適用校園的框架限制，並發想深具創意的發展步法。例如，儲蓄是為了節流，但是沒有開源何來節流？因此二〇一六年暑假安排學生到農場打工，只須入社且每月存款至少一百元，即可取得打工機會，也希望藉此為在地小農稍稍舒緩缺工的壓力。這些繁複的聯繫與準備工作由師生共同參與討論，從出發點開始，一再彼此提醒落實民主參與，擺脫一個口令一個動作的機械運作，從而圍繞著創新行動的核心，找出學生經濟獨立的實踐路徑。

儲互社運動需要青年力量

一個以學生為主要對象的儲互社，也存在著以往單位社所沒有的難處。舉例來說，社員人數在籌備期間穩定成長，但受限於學生社員的經濟能力，股金募集速度相對緩慢，且籌備期

有近三個月的寒暑假，造成進度停頓，對校園儲互社而言只有六個月，根據儲蓄互助協會現行制度《設立儲蓄互助社籌備工作實施要點》規定「籌備期最多九個月」，並不適用。

那麼，為什麼堅持要選擇一條比較難走的路呢？一個簡單原因，就是主體性。以學生為主體，針對就學、進修、創業等面向，設計貼近青年需求的方案。此外，臺灣儲互社社員結構正趨於老化，而新血卻注入有限。肩負家計的青壯人口乃是儲貸業務的重要服務對象，因此希望學生透過更直接的參與讓儲互社運動向下扎根，將青年學生的活力與創意帶入社務的革新中，成為堅實的社員以支撐業務發展。

二〇一六年十一月，花蓮縣東華校園儲蓄互助社召開創立大會，通過立案意味更多的學習與承擔，包括如何穩紮穩打的推動儲互社基本業務？如何提供貼近學生需求的金融服務？如何扮演儲互社運動進入教育機構的示範基地，推廣到臺灣其他大專院校？成立之後的第一步，是讓社員瞭解到儲互社可以如何「利用」，包括以低利借貸方案度過學習過程中的資金關卡、共同購買需用品降低校園生活支出。當然，也需要讓更多潛在社員認識儲互社是一個可以倚賴的伙伴。期待東華校園儲互社不僅僅是「又一個單位社的成立」，而是標誌著年輕化的里程碑，成為臺灣儲互社、合作社運動的希望種子。



學生幹部們發揮美工設計、文案撰寫等專長所製作的儲互社文宣。



每月在東華校園舉辦的「Sam Dup 小市集」擺攤宣傳儲互社理念。

專業小農的多元經營

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長



初到巴伐利亞進行農業考察時，面臨了幾重調適問題，首先是語言溝通，遇到的幾位農民只會說德語，這個問題靠翻譯解決了；其次是社會制度，比如農民必須取得證照才能進入政策輔導，這部分可以自行閱讀文獻；但在感受上帶給我最多衝擊的卻是生產內容，不同於臺灣農民更多是種植作物，巴伐利亞小農多為酪農，畜養乳牛、肉牛、蛋雞和豬隻，直到遇見蔬菜小農喬治·史特姆（Georg Sturm）。史特姆家兩代務農，特別的是父子兩人都取得了農業大師文憑（Meisterbrief），除了若干農務聘用幾名工人，父子倆也全力投入農場工作，是典型的家庭農業。

「史特姆農場」位於波因茨豪森鎮（Pannhausen），在慕尼黑北方約四十公里處。抵達農場時，史特姆早已在工作室等候多時，不是因為我重要，而是他看重我這位來自亞洲的訪客，即使語言不同，然而見面時的神情及肢體表達，讓我產生了熟悉感，立刻想起了臺灣農民歡迎訪客時的模樣。

簡單的問候之後，不待我們提問，史特姆開了一瓶啤酒遞過來，然後領著我們走到牆邊，指著牆上已經泛黃的地圖，才開始切入正題。地圖的內容正是他的農場比例縮小圖，邊緣則是各種相關數據，開始解說起來，手指時而游移在農場的不同區位，時而指向邊緣的數據，呈現各種蔬菜及其種植面積，一目了然。農場

包括設施、兩區，皆為有機耕作；設施栽培面積為三千兩百平方公尺，使用簡單、不需要太多資金的網室，種植綠萵苣、紫萵苣、番茄等蔬菜，以及迷迭香、百里香等香料；露天栽培面積更大，約九公頃，其中四公頃為租用，種植各種蔬菜如菠菜、黑麥、綠肥作物如冬季野豌豆（Winterwicke）；分成ABC三區，採取種植「需要多肥分的作物，不需要多肥分的作物，綠肥作物」的三年輪作方式。地圖的清晰呈現，不僅利於規劃，也利於解說。地圖和解說，讓我感到陌生而驚豔！

工作室還有一部簡易洗菜機，將根莖類清洗後直接供應給消費者。史特姆現場示範清洗幾顆蘿蔔，洗完後將兩顆蘿蔔塞給我，又是一個熟悉的農人動作。洗菜機下方有個彷彿下水道進水口的設計，讓洗菜水可以流入，我好奇詢問，「這些水流到哪裡去了？」他回答，「洗菜水流到水塘，然後抽起來灌溉，沒有浪費。」德國是一個高度重視環保的國家，環保工作具體落實到家戶、小農，這整套水循環系統完全由史特姆自行設計，小農的專業包括了資源循環利用。

史特姆先帶我們來到網室，生長著各種不同時期栽種的多種作物，有些直接生長於土地中，例如處於育苗階段的小胡瓜，還有正要採收的蘿蔔；有些則生長於小盆子裡，



例如不同顏色的萵苣等葉菜類，還有羅勒（Basilikum）等香料作物。我看著似曾相識的身形，採下一片羅勒葉，搓了幾下放在鼻間聞味，幾乎脫口而出，「這分明是臺灣的九層塔。」種在盆子裡的作物大一些時，則移到網室中間的空地上，提供出售或是繼續生長。

走出網室，接著走向開闊的露天農地，一部分整齊地種著萵苣、香蔥等作物，一部分則種植著冬季野豌豆。我們走進農地裏，史特姆拔起一株冬季野豌豆，指著根部，說明這種作物的固氮作用，原來這是巴伐利亞的綠肥作物；因為我從未見過，史特姆唯恐我不了解，比手畫腳努力地解釋，手舞足蹈的姿態，像是農地上的舞者，專注、愉悅的神情令人難忘。

突然間，史特姆有點不好意思地說，「接下來介紹的東西味道有點難聞，希望你們不要介意。—原來是自家的堆肥場。經他一說，我努力地抽動了鼻子，才聞到一點點菜葉發酵的氣味。堆肥機一臺高達一萬五千到兩萬歐元，並不便宜，他寧可自行生產。」

不遠處有個小十字架，上有聖母瑪麗亞和耶穌的雕像。巴伐利亞是虔誠的天主教區，各地矗立著宏偉的大教堂，幾天下來，慕尼黑郊區的農地和林子裡，甚至路邊，看到了不少這類小雕像，「就是祈求田裡好收成。」史特姆的說明讓我想起美濃的土地伯公，接著他補上

一句，「不過自從有了農業保險之後就沒有那麼虔誠了。」他說完笑了起來。

兩代共同經營的史特姆農場，正在實踐專業小農的多元經營，不論是生產方式，還是作物種類，乃至於農場經營，均採取了多元形式；另一方面在經營過程中，則以專業格局，兼顧產業和生態價值。

農場參訪結束，來到史特姆家所經營的小店鋪，位在農場入口處，販售自家農產，兼賣有機巧克力、葡萄酒、醬料、麵條等各種食品雜貨，僅假日營業，鄰近居民來此採購，像是社區雜貨店。史特姆邊解說邊從冰箱拿出自製起司，切了幾片分享。我買了一些起司，回旅館時在車站轉車時再買些麵包和啤酒，加上先前送的蘿蔔，鮮甜正好生食，這些成了我的晚餐。¹

（感謝慕尼黑工業大學農業生產與資源經濟研究所博士生張聖函協助校正。）

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

- 1 過了幼苗期的蔬菜，則移出網室，於充足陽光下生長。
- 2 網室中成排的小胡瓜幼苗，整齊地以線支撐其生長。
- 3 水塘位於農場邊緣的最低處，除了匯集洗菜水，也可以收集雨水作為灌溉使用。
- 4 農場左上部為工作室、小店鋪，右上部為網室區，下半部為露天農場。

從西方的明日農場，探見臺灣的未來農村

文／賴青松・穀東俱樂部負責人 攝影／楊文全

回到宜蘭員山深溝村以農為生，一轉眼即將邁入第十四個年頭，當初誤打誤撞創立的穀東俱樂部，也因緣際會被視為華人圈第一個社群支持農業（CSA）的範例。雖說歸農之初，並未有意識地企圖創立CSA農場，盱衡諸般主客觀條件之後，卻自然而然走上了這條由許多先行者前仆後繼、胼手胝足開闢出來的美麗小徑。

《明日的農場》這本書源自於美國一九八〇至一九九〇年代末期的CSA發展經驗，兩位

主要作者崔葛·果戎（Trauger Groh）、史蒂夫·麥克費登（Steven McFadden）是CSA運動的重要推手，果戎是生機互動農法（BD農法）的資深實踐者，而麥克費登是長年關懷農業與生態問題的資深記者。

本書大致分為三個部分，第一部由果戎執筆，將源自於對工業化農業反思所誕生的CSA運動，從發展脈絡論及農場經營與社群運作的實務問題。對於沒有實作經驗的讀者，也能獲取許多另類想法，其中「自由農地」的觀念尤其令人印象深刻！對多數臺灣人而言，土地是最重要的保價財產，果戎卻認為人類根本無法像製造商品一樣生產土地，而是向大地母親借用有限而珍貴的資源，這些觀念也醞釀出美國風起雲湧的土地信託運動！另外，論及CSA並不僅僅是一種農耕制度，而是人類社群與土地共同建立一種全新的有機連結與友善關係；唯有從靈性、經濟與社會（法律）三個層面進行討論，才能夠建立一個穩定、和諧且充滿生命力的CSA社群。

第二部由麥克費登撰寫，重點為回顧CSA農場在美國發展的歷史，論及許多重要且關鍵的課題，直接而且毫不諱言困境，對於未來有心投入者非常受用。特別是CSA眼前最大的危機，在於已然成為不斷擴張的有機食品市場覬覦的處女地！作者直言社群行銷決不能與CSA畫上等號！但是在人們渴望親近土地的潮流下，早已有精明的農場主人將外地批購的南瓜，讓工讀生刻意搬入自家的南瓜田隨意放置，藉以滿足都市人「親手摘南瓜」的心理需求，未來甚至可能出現全國性的CSA連鎖店。而這些困境的源頭，始於消費者與農場的疏離關係，這點與穀東俱樂部的經驗十分類似。

第三部除了麥克費登的報導之外，也加入了數篇其他作者的採訪，主要針對美國一些著名CSA農場進行詳細介紹。如果想單純藉由閱讀本書，便能充分理解BD農法的操作方式，或是徹底掌握CSA農場經營的神髓，恐怕又是不切實際的想像！儘管本書確實將美國CSA農場發展的



理論與實務做了詳實的闡述，對於已有實作經驗的讀者而言，確實是寶貴的參考，然而許多細微的關鍵，仍然必須藉由親手實作、體驗與思索方能明白。

更重要的一點，在於原書所預設的對象應為西方讀者，因此無論採取詳實或概括性的描述，對臺灣讀者形成某種意義上的負擔，然而這並非本書獨有的問題，而是引進外來經驗時，必須不斷面對與衝撞的困境。例如，我在閱讀的過程中，腦海中不斷浮現的問題是，臺灣有真正西方定義上的「農場」嗎？勉強聯想到的是中央山脈上的武陵農場或東海岸的瑞穗牧場，然而這卻是臺灣農業經營型態上的非常態。竹圍、瓦房與稻田相連成景的小農聚村，才是臺灣社會中提供農產品與食物的主要來源。

那麼，如果在太平洋東岸的美國大陸上，反思現代化農業困境時摸索出明日農場的雛形，那麼在太平洋西端的臺灣島嶼上，又該如何面對日益蕭條與老化的殘破農村呢？換句話說，臺灣有可

能在小農精耕的島嶼農村裡，找到CSA生根茁壯的土壤與養分嗎？我想，答案應該是肯定的！

CSA主要緣起於日本與德國，之後輾轉傳布到其他國家，最終在北美大陸落地生根、蓬勃發展。可見其原本即融入了不同文化的多樣元素，更重要的是其核心理念，在於摸索人與土地和諧共存的永續生活，這個終極理想可說是放諸四海皆準。但是在可耕地所有權原本即支離破碎的臺灣農村裡，難道唯有重新整合零星農地，進行較大規模的規劃才能推動CSA嗎？這恐怕會在試行之初便遭遇極大的阻力！關於這點，或許從穀東俱樂部起步發展到後來的倆佰甲新農社群經驗中，可以摸索出一丁點的頭緒。

簡單地說，穀東俱樂部最早創立的出發點，在於一個都市家庭渴望回歸農耕生活的單純心念（靈性需求），為了滿足個人生存與家庭生計的需要（經濟需求），最終不得不發展出與在地農村社會的連結，以及引入並發展新進歸農移民的社群網絡（社

會需求）。這一切並未出現在最初的藍圖之中，甚至中途也經歷過主責農伏生病，縮減面積與放棄風險分攤等波折。幸運的是，讓更多有志者得以回歸土地與農耕，分享在地農地資源與家屋空間，是一路走來堅持的最大原則！而正是這資源分享的理念，讓新進的志願農民們得以在保守的農村建立灘頭堡，走出一條「深溝經驗」的道路來！

如今，這群來自臺灣各地，甚至於香港、新加坡與美國的歸農志願者，紛紛在深溝村租屋落戶，開啟半農半X生活，儘管風格迥異於美國的CSA農場，卻醞釀出同耕、共食以及各自連結消費穀東的網路時代臺灣版CSA農村，我們希望能將這些經驗進一步文字化，追隨國外先行者的腳步，書寫出屬於臺灣在地的CSA農村經驗，讓臺灣曾經美好的農村得以新生，成為所有渴求身心自由的實踐者的美好家園。



倆佰甲建立新農育成平臺，吸引臺灣乃至海外的志願農民群集宜蘭深溝，開啟網路時代臺灣CSA農村的先聲。



書封／財團法人智學教育基金會提供

主婦聯盟三十年， 迎向綠色女力新浪潮

文／周于萱・主婦聯盟環境保護基金會專員
攝影・插畫／主婦聯盟環境保護基金會提供

還記得二〇一六年寒害來襲而缺菜的情景嗎？主婦們周旋在各大大市場賣場間，只為了家中年菜多添一點綠。相較之下，二〇一七年的暖冬卻讓蔬菜產量暴增，加上颶風肆虐後農民搶種，菜價竟低到農民不願採收，只好開放農田讓民眾自行拿取。一年下雪、一年穿短袖拜年，臺灣到底怎麼了？

氣候異常，與大量排放溫室氣體、砍伐森林關聯甚深，現在地球已用「怒吼」來叫人類不得不面對。早在三十年前，一群婦女以臺北市汀州路為基地，開始推動環保運動，持續關注各類議題的背後，靠的就是她們為下一代環境盡力的決心。

回顧過去的倡議行動和生活實踐，無一不圍繞在生活和環境的關係。因為主婦聯盟基金會深刻了解：女性，對氣候變遷的危害特別敏感。氣候變遷使得糧價不斷升高、水源不足、能源供應不穩，守護餐桌越來越困難；空污引起過敏，使得照顧家人健康的負擔越來越重。

面對這樣的困難，女性的力量看似渺小，累積起來卻不容忽視。於是主婦聯盟基金會從關心影響生活甚鉅的食物，延伸到影響河川和土地的清潔劑、垃圾分類、一次性塑膠用品問題；從共同購買運動一路發展到合作社茁壯、獨立運作；從家庭飲食到為校園午餐發聲；從守護孩子的健康，到維護世代正義而反對核能、拒絕空污。這些足跡慢慢成為一股股改變社會的能量，也讓臺灣女性的行動成果站上國際舞臺。

以女力與世界接軌

二〇一五年，主婦聯盟基金會受婦女權益促進發展基金會（本文簡稱婦權會）邀請至法國出席聯合國氣候高峰會議（COP21）的周邊會議分享經驗，在這全球最重要的氣候會議中，各地女性展現各自社區以不同的集體行動面對氣候變遷。她們在會場上大聲疾呼「系統變遷，不要氣候變遷」（System Change Not Climate Change）訴求，更呼

應了我們重視多數女性在家育兒、緊貼環境生活與親近自然的事實，賦予女性在地行動的意義。

回臺灣後，主婦聯盟基金會著力思考如何擴大影響力，培力更多在地女性參與減少碳排放，讓在地行動與國際接軌。二〇一六年十一月，與婦權會合作推出臺灣第一本中英對照《為地球降溫的飲食指南》，期許以簡單明瞭的文字說明和低碳飲食的實踐方法，引領婦女了解日常生活與氣候變遷的緊密關聯，讓國際看見臺灣在地社群的努力。主婦聯盟基金會積極推動多年的「綠色飲食生活圈」，二〇一六年在婦女



1995年9月3日，主婦聯盟基金會的志工組成了大肚子反核查某人隊，參與全國反核大遊行。廿多年後，她們除帶著孩子更牽著孫子站在反核現場，為非核家園的理想奮力著。

氣候變遷 與 綠色女力

國際論壇

Female Green Power under Climate Change

上午場 主題演講：女力×氣候變遷

① 女性行動對抗氣候變遷

講者 | 美國婦女環境與發展組織倡議專案部主任
茉莉安娜·薇勒斯

② 女性培力與綠色永續生活

講者 | 韓國婦女環境網政策部主任
李安素暎

③ 城鄉互動中的女性與氣候適應

講者 | 香港社區伙伴專案經理
陳宇輝

下午場 分組論壇：邁向低碳生活

① 我們的減塑生活

引言人 | 陳穗妮 主婦聯盟環境保護基金會台中分會志工
洪平珊 小事生活·無塑生活實驗空間負責人
許惠婷 台灣環境資訊協會專員
指南國小無塑園遊會籌備成員

② 能源轉型，共創共享

引言人 | 林子倫 臺灣大學政治學系副教授、行政院能源及減
碳辦公室副執行長
黃淑德 台灣綠主張綠電生產合作社理事主席
吳心萍 主婦聯盟環境保護基金會主任

③ 打造綠色飲食生活圈

引言人 | 洪輝祥 綠農的家／彩虹餐廳創辦人、
屏東縣環境保護聯盟理事
沈寶莉 主婦聯盟環境保護基金會
資深專員
張瑋琦 清華大學環境與文化
資源學系副教授

2017

3/24

9:00-17:00



報名

女力三十 綠動台灣

共同緣動於行動

二〇一七年，主婦聯盟基金會三十歲了。三十，是一個重要的里程碑，除了回顧，一刻也不敢

與性別社群（WGC）¹舉辦的第二屆「性別正義氣候良方」比賽中，於全球九十個NGO團隊中脫穎而出，榮獲創新方案入圍獎。證明了主婦聯盟基金會多年來默默努力，其實是越來越呼應與貼近國際間轉向專注於性別與氣候倡議行動的浪潮。

對未來鬆懈。慶祝之餘，特別規劃「氣候變遷與綠色女力」國際論壇，以梳理過去實踐經驗，建構面向未來的實踐策略，同時也作為與國際及相關團體連結的契機，透過借鏡不同的實務分享，捲動更多臺灣公民參與。

論壇分為兩部分，上午場為主題演講，邀請了持續要求將氣候議題納入性別觀點，主張女性充分參與氣候治理，來自美國的國際倡議組織婦女環境與發展組織（WEDO）；關心永續發展的生態女性主義組織，來自韓國的

婦女環境網（KWEN）；以及香港長期耕耘在地發展的社區伙伴（PCD）來臺灣交流分享。下午場為分組論壇，以「我們的減塑生活」、「能源轉型，共創共享」、「打造綠色飲食生活圈」三大主題為主軸，討論未來行動的可能方向。分別邀請了減塑達人及指南國小無塑園遊會成員分享推動社群減塑的經驗、食農教育工作者和餐飲業者實踐綠色飲食的行動計畫，以及能源議題專家和學者分享及共商如何推動臺灣能源轉型。誠摯邀請

所有關注綠色生活的朋友，三月二十四日一起參與討論！

備註

¹ 為《聯合國氣候變遷綱要公約》締約國大會架構下九個具觀察員身分的非政府組織之一，可出席每年締約國大會正式會議。其包括十六個來自全球各地婦女及環境保護團體，主要提倡性別正義及以女性權利為角度來對抗氣候變遷。

家常豆製品變身宴客菜

食譜設計／陳金蓮 文／宋良音 攝影／劉忠

拜家中長年從事餐飲工作之故，陳金蓮可說是在廚房長大的小孩，也造就了對味覺的敏銳度，例如品嚐一道菜色時就能拆解出材料和作法；也因為對健康的堅持，更自製醬油、米醋、豆豉、米酒、豆腐乳等等，乃至以柑橘類製成清潔劑。加入主婦聯盟合作社後，除了減少外食，烹調上也少油少鹽，讓原本的健康生活更健康了！

這次分享的家常豆製品料理就是一例，陳金蓮認為豆腐用法多元，有無限的可能性，例如常見的紅燒、麻婆豆腐外，她運用新鮮蔬菜燴煮咖哩豆腐煲，不僅色彩豐富誘人，又開胃下飯。為了讓豆腐冷盤多些變化，她費心地為一塊塊小巧豆腐包捲紅蘿蔔片，繫上芹菜梗綁帶，並淋上自製調味醬。平凡的豆腐，在精巧的手工下成為讓人驚呼的宴客菜。

豆包部分，除了以滷汁簡單滷製的家常味滷豆包，也有作法稍繁複的芝麻豆包捲，待備好餡料，豆包捲起後，沾裹芝麻油煎炸。問起為何總願意製作一些費心費工的料理，只見她輕鬆微笑地說：「因為每天都煮給家人吃，所以將心比心，不想都吃一樣的菜，想要一直變化，看似費工的事，只要做習慣了，就不會麻煩了！」

芝麻豆包捲

材 料 紅蘿蔔 1 條、菠菜 2 小把、低筋麵粉 4 大匙、水適量、蛋 5 個、生豆包 4 個。

調味料 醬油 1 大匙、調合油適量、鹽適量、白芝麻適量。

作法

- ①紅蘿蔔切長條，連同菠菜分別汆燙，放入冷水至涼，擰乾菠菜水分。低筋麵粉、水以 1：1 調勻成麵糊。
- ②蛋、醬油拌勻，倒入油鍋，用筷子攪拌攤平，煎熟後起鍋，切長條寬約 2.5 公分。
- ③乾淨桌面上，將豆包 2 個展開攤平、邊縫重疊，內側抹鹽，依序放上作法 2 蛋皮條 2 條、紅蘿蔔條 4 條、菠菜 1 小把後捲起，取麵糊沾黏封口處，接著完成另 1 條。
- ④將作法 3 豆皮捲，表面均勻塗上麵糊，放入盛裝白芝麻的盤中，輕輕滾動，均勻附著白芝麻。
- ⑤鍋中放入油燒熱，續入作法 4 豆皮捲，煎炸至表面呈金黃色，略硬即可起鍋，切成適量大小。





醬滷豆包

- 材 料** 生豆包 2 個。
- 調味料** 香油 1 小匙、八角 3 顆、醬油 1 大匙、水半碗。

作法

- 鍋中放入香油炒香八角，續入醬油、水，煮約 10 分鐘。
- 將豆包展開，從中間橫切為 2 個長條，分別捲起以牙籤固定。
- 將作法 2 豆包放入作法 1 滷汁中，以中小火滷煮約 5 至 10 分鐘，起鍋後去除牙籤即可。

紅蘿蔔豆腐

- 材 料** 乾香菇數朵、水適量、菠菜數葉、紅蘿蔔 1 條、芹菜梗 4 支、板豆腐 220 公克（半盒）。
- 調味料** 鹽適量、焙煎胡麻醬 20 毫升、低筋麵粉 1 小匙。

作法

- 乾香菇加水浸泡，菠菜葉切末，紅蘿蔔切長片約 15×2.5×0.5 公分共 4 片，豆腐切塊約 3.5×2×1.5 公分共 4 塊。
- 鍋中放入水、鹽煮滾，續入紅蘿蔔片、芹菜梗，燙熟取出浸泡冷水，將芹菜梗沿著纖維撕成粗長絲。
- 低筋麵粉、水以 1：1 調勻成麵糊，鍋中放入作法 1 香菇水 20 毫升、焙煎胡麻醬、麵糊，以小火煮至濃稠，續入菠菜末混合成醬料。
- 乾淨桌面上，取紅蘿蔔片 1 片，其上放置豆腐塊，順勢包起，以作法 2 芹菜絲為綁帶，打成蝴蝶結，其他逐個完成，置於盤內，分別淋上作法 3 醬料即可。



咖哩豆腐煲

- 材 料** 大蒜兩瓣、乾香菇 3 朵、馬鈴薯 3 個（比拳頭小）、紅蘿蔔 50 公克、板豆腐 440 公克（1 盒）、青花椰菜 5 朵。
- 調味料** 調合油 1 大匙、水適量、素咖哩塊 60 公克、薑黃粉 1 小匙。

作法

- 大蒜切末，香菇泡水切塊，馬鈴薯切塊狀，紅蘿蔔切小塊，豆腐切塊約 2×2×1 公分，青花椰菜燙熟，撈起泡冷水後瀝乾擺盤。
- 鍋中放入油燒熱，放入大蒜末炒香，續入香菇塊、馬鈴薯塊、紅蘿蔔塊炒熟，續入水待滾，續入素咖哩塊拌溶，以薑黃粉調味。
- 豆腐塊放入作法 2，以鍋鏟輕輕拌炒至略滾，起鍋放入作法 1 盤中即可。

簡單做,重複用

蜂蠟保鮮膜



文/潘嘉慧 資料提供/陳仁全·綠兔子工作室 插畫/Hui

因著減塑議題的發酵,站所邀請綠兔子工作室教導社員以天然蜂蠟、棉布製成保鮮膜,取代一般市售保鮮膜,綠兔子不藏私地分享自製方法,一起從生活用品落實減塑生活。

材料



蜂蠟
7公克

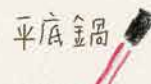


棉布
24 X 24公分

工具



瓦斯爐



平底鍋



刮刀



棉手套

作法

① 將蜂蠟置於



平底鍋中,用瓦斯爐加熱至熔解呈液態。

② 戴上棉手套,把棉布平放在作法①平底鍋內,



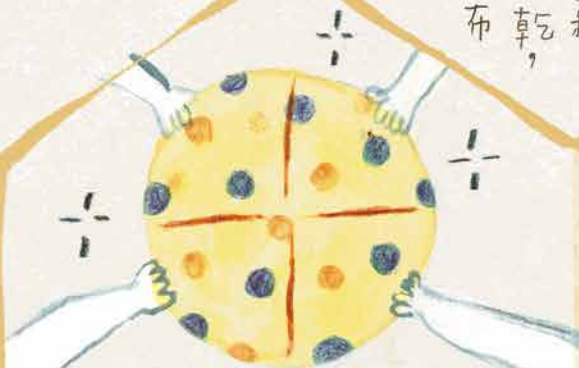
棉布上推勻後熄火。用刮刀將蜂蠟往



③ 取出陰乾,將棉布即凝固。

制衣小提醒

棉布的吸水性、厚薄都會影響蜂蠟用量,綠兔子提供之比例為孝學時經常使用之棉布。原則是讓蜂蠟均勻付著在棉布上,量太多或太少都不好喔!



可自行選用所需的棉布尺寸進行加工,或摺成可放入平底鍋的尺寸,後者起鍋後須在蜂蠟乾掉前(約10秒)迅速打開。



開始使用囉!

● 蜂蠟遇熱即融化,因此不適合直接包覆超過60°C的食物。

● 清潔時請用冷水、溫和洗潔劑輕輕搓洗,自然風乾後收起,可重複使用。

● 將蜂蠟保鮮膜覆蓋於餐盤或容器上方,利用手掌溫度使棉布表面蜂蠟軟化,沿著邊緣下壓即可。

● 蜂蠟保鮮膜使用多次後,蜂蠟可能開始脫落,此時只要重新加熱,將蜂蠟推勻,就宛如新品囉!



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。