

緣主張

2017

4 月

162 期

帶孩子 ● 向永續

赤皮仔自學團
飛出學校的學習社群

潭子共好田
行動改變觀念

親子共讀團
聊出一個夢想

合作脈動
擋下一座核電廠之後



玩出熟齡力

文／黃淑禎·台南分社組織課地區營運專員

成站日期／2010年1月1日

南門站座落於臺南市書香氣息濃厚的五妃街。這裡生活步調緩慢，漫步在綠蔭濃密的五妃廟旁，就能看見砌著白牆的南門站及二樓的白色露臺小花園，在炎熱的臺南，顯得格外沁涼。

2015年，南門站舊址整修期間，多年來參與南門區營運委員會的委員們，用心規劃著開幕滿額玩古早味彈珠檯的贈禮活動，讓重新開幕的南門站充滿兒時回憶的歡樂聲。這些能夠長年參與地區營運的委員們，大多是退休前後的熟齡社員，他們總是笑著說：「我們是來『玩』地區營運的！」沒想到，一玩就玩這麼多年！

其中，靈魂人物陳淑杏帶著熟齡媽媽們豐富南門站的共老活動，委員們也各自發想並帶領課程—許蕙蘭的逗陣 FUN 日語、張素琴的公車微旅行、林享玉的文化采風。2016年更籌辦了以共老議題為主軸的帶狀活動，由現任主委黃心薇、副主委劉玉森成立南門俱樂部，活動多樣如手作才藝、共煮共食、成人桌遊及電影讀書會。因為她們，這些美好的熟齡花朵將繼續在南門站綻放著，與社員一起編織共老共好的幸福生活。下次到臺南旅遊時，不妨來趟文史之旅造訪南門站！





文·攝影／忘忘

由於深深關切著生存環境，許多長者及帶著幼兒的年輕父母來到凱達格蘭大道，與下一代共同實際參與廢核進行式。眾人理性而堅定的前行，路口上一位來自日本福島核災的災民，站在異鄉，親手寫下對臺灣的感謝，更提醒著核能潛藏的痛苦經歷。活動在黃昏時圓滿，聚集在 NO NUKES 大字前，留下廢核宣言。

感謝封面人物王聖元授權刊登。

綠主張 2017年4月／162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 李修璋
總編輯 許秀嬌
編輯委員 于有慧、吳梅相、李修璋、林享玉、許秀嬌、陳郁玲、陳彩鳳、黃舒瑄、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編 康淑媛
採訪編輯 潘嘉慧
特約編輯 邱忻正、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 達非設計企劃工作室
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

在懷念祖先的清明時節，同時也陪伴著孩子歡慶兒童節，四月似乎寓意著一個與過去連結的未來，這個現在式使用的形容詞，決定著未來的模樣如何開展。看著身邊逐一步入家庭的人們，思考著身為父母的感覺、意義及作為，孕育著與自己息息相關的生命，「連結」自此一刻不停。帶孩子，不只是一段歷程，伴隨而來的本源思考是自己對教養的經歷，對自己的成長階段的思考，那不是一種隨意灌溉的自由，那些滴落的養分始終是有意識的。通過給予，父母也從中發現自己的童年，慢慢在給予中陪伴孩子發現自己、回想童年而圓滿自己，與孩子一同學習而彼此成長。

教養的過程是一種共學的互動，從社員們的「行動思考」中，從中看見了親職的需求、孩子的社會化、對自身的思考，正透過一些巧妙不懈的啟發運轉起來，這些行動、摸索、想像、容錯空間，更多的是形成孩子的獨立思考空間，慢慢帶著父母往不同的方向看去。相對於自己更為年長的人而言，我們永遠都是孩子，面對未知時，堅信著永續的本質，與孩子一起學習，去嘗試各自生命的可能吧！

勘誤

2017年3月161期第24頁第2欄第1行提及農場規劃，應為「包括設施、露天栽培兩區，皆為有機耕作」。

目錄

來自現場／

- 4 赤皮仔自學團：飛出學校的學習社群 文／黃淥
8 潭子共好田：行動改變觀念 文／歐陽惠如
12 親子共讀團：聊出一個夢想 文／陳怡樺

理事會與你談心／

- 16 幕謝幕起，合作的風繼續吹 文／許秀嬌

產品平臺／

- 18 元榆畜牧場：創造吸引年輕人的農業 文／莊桓昌
20 粽貫南北真情意—端午節粽子預購 文／郭亭君

合作脈動／

- 22 擋下一座核電廠之後，為什麼還要上街反核？ 文／吳澄澄

農業觀察／

- 24 農村能源民主的實踐—Wildpoldsried 的氣魄 文／張正揚

共同閱讀／

- 26 以明天的答案，決定今天的行動 文／黃淑德

美好照顧／

- 28 樂齡共好合作學苑：老不是句號，而是驚嘆號 文／劉秀雀

主婦食堂／

- 30 飯糰野餐遊春日 食譜設計／王琪君 文／宋良音

圖說八道／

- 32 感冒緩解自己來 文／自癒力學會

赤皮仔自學團：飛出學校的學習社群

文·攝影／黃淥·北南分社社員



颱風時倒下來得馬拉巴栗樹，鄭婉琪（右一）帶著孩子們稍微再做整理，就成了一個天然遊具。（攝影／黃薇潔）

如果沒有學校，我們該如何教育孩子？長年於新北市推動實驗教育的鄭婉琪，談起從事教育工作的初衷：「學習是無所不在的。我總是希望可以從基本的哲學與教育學原理出發，在不同時代與社會脈絡中重新設計學習社群。我們以申請『非學校型態實驗教育』的方式，飛出學校，多方去嘗試多元學習的可能。」她從參與一九九四年四一〇教育改革運動開始，長期觀察與研究臺灣教育。二〇〇四年開始，她回到社區接辦媽媽幼兒園，以在地連結的方式推展別具特色的通泉草幼兒園，二〇一二年也與新店區花園新城社區家長們共辦赤皮仔自學團。她認為教育改革需要更多草根的行動實驗，多一些實際的創造。

學習文化的細節

取名赤皮仔，其一由來是赤皮湖，為花園新城社區附近的舊地名；其二赤皮湖意謂眾多赤皮樹的谷地，而赤皮樹是臺





- 1 每次料理的食材相當多樣，學生們一面備菜，一面討論每種食材如何處理。
- 2 帶著孩子回到緩慢的生活中，讓孩子在重複的生活中感受與發展。（攝影／黃薇潔）
- 3 不同區域的土地，植被、動物、土壤不盡相同，樸門組學生將土壤放入水罐，待沈澱後進行觀察。

1	3
2	

灣原生種植物，木質堅硬密緻，強韌而具彈性。以二者命名，象徵著自學團的萌芽、植根與成長。赤皮仔自學團至今主要招收七到九年級學生，以半日學習、半日做事的教學結構，注重做中學的精神，成為臺灣教育史中非學校型態實驗教育的代表案例。

我們可能很難想像脫離學校的教育會是如何？但是探究「學校教育」的根源，鄭婉琪說明現代國家中最早的義務教育，與國家主義、工業社會的發展息息相關，並不完全是為了學習者而設立。而在臺灣原有的社會文化中，總是希望孩子完美，缺乏動手做與嘗試錯誤的空間，「應該放手讓孩子去做，嘗試的過程中，他可能沒有辦法一次到位，可能會有許多錯誤，但是這些錯誤是可以被包容的，做錯了，只要再去收拾，是很好的學習。」她認為在網路革命時代，臺灣的產業型態、學校結構皆會受到劇烈衝擊，創造力及處理人際關係的能力日益重要，「做中學」

勢必成為未來主流的學習方式。

目前赤皮仔自學團約有四十位學生，上午分年級學習國文、英文、數學、自然、社會等學科，下午採混齡分組進行各類選修課程，每逢週三前往坐落於新店山區的桐溪自然遊戲場，分成「料理組」、「樸門組」、「生態組」等三個組別，進行不同的學習與實作。「煮飯、手作，了解怎麼把每樣材料列出來、到哪裡買，學習把一樣工作拆解成幾個部分，然後估計需要的時間，安排做事情的程序。」鄭婉琪說明透過生活事務培養做事與組織能力，由於持續實作課程，學生們認識到許多生活知識，比方不同天氣會有不同味道，哪株桂花最香？知識被身體牢牢記住，慢慢會變成文化的細節。

從感動中學習

二〇一七年三月八日採訪時，生態組於室內進行生物

課程，樸門組於室外分析桐溪自然遊戲場周邊的土壤性質。蔡明娟是負責樸門組的老師之一，她表示希望在教室周邊營造耕作環境，種些可食植物，雖然距離四十個人自給自足的目標還非常漫長，一開始先慢慢來，與學生一起設計自然環境，一邊玩、一邊學習與自然共處。

目前周邊環境還在評估、規劃階段，蔡明娟說明：「在種植之前，須要對環境做一些觀察，比如說這邊的水是怎麼流動？如何預防水的問題？怎麼好好運用水？還有這邊的土壤是怎麼樣？」當日學生搜集了不同地方的土壤，放入水罐中，靜待土壤沉澱後，觀察土壤的顏色、成分及漂浮水面的腐質層厚度，並且以試紙測量酸鹼值。她請學生分享挖土時的環境觀察，並說明蚯蚓、動物糞便、落葉、雜草對於環境各有作用與意義，必須細心觀察，才有辦法做出最適合環境的設計。

「赤皮仔自學團做事的方法，是讓權責回到孩子身上。我把學

習分成三個層次，首先是發想，再來是分析，最後做下決定。我會協助他們去理解，最後決定的權責還是在孩子身上，如果做出來不完美，再來修正。」鄭婉琪說明，學校教育有一定程度的形式化，然而每個主體會有各自想要學習的路徑與方向，應該讓學生自己思索，什麼是有意義的學習，說出想要的學習方向，並對自己負責。在這個過程中，老師要做的，就是營造一個讓學生感到被接納且自在的環境：「我們對於個人的狀態，比較不是看表面行為，而是看見他內在的心，當每個人的心被看到、被接納，有一些共同規則，團體之中就可以達到平衡，也能自在的展現自我。」

在赤皮仔自學團任教一年半的楊欣頻表示，曾在體制內小學擔任代課老師，與體制外學校的最大差異在於給學生的空間。她認為每個學生都有適合的節奏，以及「被聽見、被等待、被理解」的需要；然而體制內學校的老師得同時照顧課程和整個班級，時間擠壓之下，無法等待每個學生。



依照孩子們的需要，搭配天氣與活動，鄭婉琪（中）在草地上讀繪本給孩子們聽。（攝影／黃薇潔）

赤皮仔自學團的師生比約是一比十，更能給予彼此足夠的時間及空間。

赤皮仔自學團家長李蕙枝的女兒小學曾就讀種籽親子實驗國民小學，國中七年級時轉學至體制內國中，讓女兒看看其他孩子如何學習。初期並沒有太大的適應問題，主要是心理調適：「學校的許多規定到底是為什麼？唸書

除了考試還有什麼意義？」後來女兒找她談話，希望改變學習環境，於是陪伴女兒拜訪不同的自學團體。她說明，由於教育法規的修正，近年來自學團體越來越多，各有不同特色，有的著重於讀經，有的採取精英教育，多方比較後選擇赤皮仔自學團。現在，自己安排作息，學習上有責任感，規劃今天上什麼課、幾點起床、幾點出門、怎麼搭車過去，女兒

課本外的學習

桐溪自然遊戲場設有半開放式廚房，流理臺以紅磚砌成，存放多種廚具。料理組負責準備中餐，從開列菜單、估算分量、採買食材到烹飪調理都必須親力親為。食材採買由家長陪同，家長僅給予建議，決定權仍在孩子。每週三一大早前往市區的市場採買，接著返回廚房，分頭處理食材，洗米、洗菜、打蛋，早在採買時便開始構思食材的搭配、料理方式，料理過程中不時與同學們討論切塊大小、料理順序、調味料分量等細節，最後準時完成四菜一湯。

跟著孩子一起採買的家長李蕙枝，相當支持讓孩子動手做：「我希望小孩有生活能力，理解學習並不只在書本上。」她笑稱，自己的孩子已經習慣烹調四十人份的大鍋飯，回到家準備四人份的小分量料理反而不習慣。經過自學團的練習，八、九年級學生烹飪時相當從容，食材、調味料分量的拿捏已相當熟練。負責料理組的楊欣頻分享逛市場時，老闆們都很好奇孩子們怎麼買這麼多菜，主動幫忙評估食材分量，學生們也向老闆請教煮法，這些互動與溝通都是很棒的學習。



桐溪自然遊戲場的廚房空間寬敞，每週三料理組學生在此烹調全體師生的中餐，約四十人份。

覺得很輕鬆。赤皮仔自學團也會安排許多家長成長課，這個過程就像是與孩子一塊學習。

赤皮仔自學團部分孩子在小學階段就讀體制外學校，部分來自一般公立小學，除了共同課程，孩子們認為在這裡最不一樣的，

在於自己思索如何學習、安排學習計畫。國中八年級的莊雅棋相當喜歡這樣的學習經驗，卻也坦承還是會偷懶，因此「學習自制」相當重要。同樣八年級的連軒毅

七年級時就讀一般公立國中，覺得教學方法不太適合自己，轉學到此後，對於選修課程都很喜歡，

比方週一下午選修動手做課程，練習使用鐳射切割做出四驅車。

談及從事教育工作的歷程，鄭婉琪表示推動實驗教育，是自己覺得重要且想做的工作，當她向政府做各種抗議，反應現行實驗教育法規不足之處，對她來說就

像是打電動闖關一樣。二〇一七學年度開始，由於組織轉移，赤皮仔自學團不再招生；大部分師生將轉入她所創辦「之道學習」的「羽白群學」計畫中。雖然現在推動規模還小，希望可以變成臺灣的一個社會運動，讓未來的孩子可以更自由地學習。

潭子共好田：行動改變觀念

文·攝影／歐陽惠如·現任第六屆新竹分社社員代表



在搬自鄰田的稻草堆上，孩子們展示剛完成的稻草玩具，或躺或坐或滾，有時撿拾幾根稻草把玩，有時追逐互丟笑鬧。

二〇一六年二月冬陽露臉，早上八點臺中火車站前聚集著一群孩子，準備自行搭公車前往一個只能用電子地圖定位座標的地方：潭子共好田。這天是潭子共好田與大同國·小花園合辦田裡野冬令營的第二天，一路上都是孩子們嘰嘰喳喳的說話聲，隨著窗外高樓林立逐漸更迭為郊區的矮房工廠，下了公車彎進小路曲曲拐拐，經過一塊又一塊的農地，遠遠矗立著一棟橘色貨櫃屋，稻草人倚靠著屋邊，孩子大叫：「到了，到了！」一整天緊湊有趣的野放行程就此展開。

一群人的農田遊樂場

籌備一個多月的冬令營，強調讓孩子在田野裡邊玩邊學，三天的體驗課程包括香草薰香包、回收鐵罐變身木氣爐、友善農耕、農場運動競技、稻草藝術創作、熱堆肥、環保酵素等等。當天的第一堂課先由負責農業實務的潭子共好田主人胡耿達示範如何種玉米，手拿玉米苗的孩子們好奇又興奮：「為何要自己種菜？」他說：「因為你不知道買來的是誰種的菜，他怎麼種菜。」孩子又問：「因為我們不認識他們？」他回答：「你說到重點了，所以要找認識的農夫，他不會亂種。自己種或買都可以，自己種比較便宜，還可以學到

怎麼種。「給孩子一個適切的環境，觸發思考土地與自己的關係，學習親自解決問題，進而友愛大地，是冬令營的最大目標。」

環境教育活動設計、連結親子社群網絡則由大同國·小花園團隊負責，發起人馮雅蕾在臺中市國小、高中推動「永續 Maker」課程，她認為永續環境的觀念必須扎根，大人受限於許多因素而難以改變，孩子的改變卻是迅速的，「訓練孩子思考、動手做對地球環境發展有益的事情，並且落實到生活中，這是觀念性的革命，也融入冬令營中，讓孩子瞭解到，在這塊田裡可以拿到所需，我們與身處的環境是共生的。」例如稻草自由創作藝術課程，講師透過繪本故事，傳遞稻米與人類生活的緊密關係，不僅供作食用、燃料用途，也用來製作生活用品如草帽、蓑衣、草鞋、稻草房，或創意童玩如稻草劍、花環、項圈、動物草偶，不過度依賴金錢購買，玩壞了直接回歸大地。

還有一「轉廢為寶」課程，孩子以工作人員先撿來的廢木材，製作個性名牌，馮雅蕾分享：「自己動

手切割、寫上名字，這個名牌就與他有關係，他就知道他有個能力，把一個不起眼的東西變得美好。」也請孩子帶來家中不用的鐵罐，製作燃燒木材的木氣爐，利用二次燃燒的原理，獲得不會造成空氣污染的熱能。透過廢棄物材創造新生命，直接以感受影響觀念，她認為：「若只是教條式教導孩子愛地球，是不會有感受的，唯有沉浸在大自然裡，看到身邊萬物是如此有生命力，他才會去思考要好好愛護地球。」

接近中午，田間有著孩子們奔跑笑鬧的聲音，田邊一座透明塑膠棚內則有五位工作人員忙進忙出準備餐點。工作人員搬來紅磚，孩子圍成一圈，看著講師示範搭建下方放置燃料、上方烹煮食物的高塔型火箭爐，利用田裡的廢木材、稻草作為燃料，當天食材除了潭子共好田自家作物，胡耿逢專程跑了三個友善農場帶回新鮮蔬果，煮成一大鍋什錦蔬菜湯，大大地滿足了孩子們。透過一頓午餐，引導孩子思考身處極端氣候時，如何尋找及生產在地能源，而不是倚靠中央式生產及隨手開就有水有電的生活方式。



1	2
3	4

- 1 潭子共好田農場一隅，貨櫃屋是農具儲藏室，旁邊種植高麗菜、大蔥及百香萬壽菊。
- 2 種植玉米前，胡耿逢為孩子講解植物構造及生長原理，以及耕作工具如鋤頭、鏟子。
- 3 這臺情商農友出借的中耕機，胡耿逢用以解說農耕用途、示範操作及翻土，最令孩子興奮的是能夠近距離觀察與試乘。
- 4 透過講師示範搭建火箭爐，孩子們理解不用瓦斯也能煮出美食，而且柴燒食物別具風味。

另一頭塑膠棚內，夥伴們分工挑菜、洗菜、顧火候，胡耿逢擔心下雨風大還買了炊事帳，齊心齊力以「自己的孩子要參加」為標準，努力籌備活動，幾位夥伴更拉著自己的大孩子擔任小隊輔，馮雅蕾分享：「一個人想做事，但常覺得力量有限，想創造一個環境讓人聚集起來。」他們正透過每一個活動，體現著：「聚集眾人之力，讓一加一大於二。」

社群連結生活的想像

身為主婦聯盟合作社后庄站社員，胡耿逢清楚看見團結合作帶來的希望。二〇一六年六月租下農地之後，嘗試與不同的親子團體合作農耕共學或舉辦農業體驗，不僅僅是提供活動場地，其實是為了實踐心中醞釀許久的計畫：「串聯在地社群力量。」

當農民，為何還要認真經營社群？「之前在逢甲大學圖書館從事數位學習，做了十三年，每

天與電腦接觸，拍（數位學習）影片的生活越來越缺少成就感，直到多年前一趟自行車環島行程，發覺自己是大自然的一環，大自然讓我覺得身心舒暢愉快，農夫似乎是能夠生活在這種環境裡的工作。」胡耿逢於二〇一三年參加行政院農業委員會農民學院課程，二〇一六年八月離開工作，成為專職農民。目前四分地種植馬鈴薯、玉米、番茄、高麗菜、白蘿蔔及香草作物等等，其中一百廿坪出租予業餘農民。

在農民學院裡學到，農業最重要的是產銷經營，而友善農業的產銷模式不同於慣行農業，必須採取社群經營。二〇一五年，他為了臺灣嚴重的空氣污染問題走上街頭，「空氣這麼差，經濟又不好，這不是該給下一代的環境，我想走出一條與傳統經濟不一樣的道路，籌組合作社，發展社群支持農業。」自行透過社群銷售同樣能支持生活，為何仍要組織合作社？「就是支持這個理念，要農民團結起來。」

據胡耿逢觀察，臺灣缺少一個強大的農民團體，農會良莠不齊，易受政治力影響，改革不易，唯有良性競爭才能驅使其質變，一起變好。參考日本合作社經驗，消費、農業類之間的合作相當緊密，臺灣的農業類合作社太少，因此他積極推動農產運銷合作社，組織臺中地區友善農場，集結社群力量支持，並推廣源自人智學、強調順應宇宙運作法則的生機互動農業。

潭子共好田起步後，胡耿逢向外尋找社群團體，融合各項專才促成合作。二〇一五年認識大同國·小花園，慢慢理解馮雅蕾所推動的樸門永續生活設計，認為人們種植、購買作物皆是求溫飽，供需兩端若是互助就能改變經濟模式，一塊田足以供養一群人；此外希望找回人與人的情感交流、人與土地的生命連結，分享多餘讓彼此圓滿。雙方共鳴於推動永續生活，落實社區共好；最特別的是，皆認同合作經濟，分頭籌組台灣食在安心農產運銷

合作社（已於二〇一七年二月十八日成立）、共好生活勞動合作社，未來將以潭子共好田為永續生態村的示範基地，以親子為對象推動食農體驗教育，連結學校、社區，號召大人、小孩成為彼此的「農學伴」；同步建立糧食自主網絡，繪製生產到消費的共好圖像。

共同展開的第一波活動是二〇一六年十一月的「來種馬鈴薯工作坊」，孩子們親手種下馬鈴薯，直到二〇一七年三月成熟期，邀請他們回來協助採收。胡耿逢發現：「年幼孩子的父母對環境的警覺性較高，會多花時間煮給孩子吃，也較有動力帶孩子來參加這類活動。」除了持續舉辦冬、夏季營隊，也計畫於週末開設為期兩天的體驗課程，讓孩子有個長期固定接觸農田的場域；並規劃食農小旅行，將市區居民帶到農場，直接認識農民；以及增闢一小塊水稻田，親身體會插秧與收割的農作辛勞。讓腳踏土地柔軟，成為孩子生活記憶裡的美好。

生活中體驗生態

農業往往為求大量生產而對土地及資源過度壓榨，因此潭子共好田推行的友善農耕以復育土地為核心，一邊生產照顧人所需的食物，一邊照顧土地上的萬物。為了永續照顧的初衷，透過社群協助耕作、購買農作、參與活動，讓農民有安穩的生活，生產好的作物。規劃中的永續生態村概分為七大區，包括「工作屋」、「體驗廚房」、「生態廁所」、自給自足的「食物森林」、保障農夫生計的「經濟作物區」、「資材區」、貯存水資源的「生態池」等等。未來將建置一組總計約十五坪的貨櫃屋，可供住宿休憩、上課、工作、展售、烹飪及用餐，其中體驗廚房讓短期住宿的旅人能夠在農場裡摘取作物及烹飪，體驗真實的農耕生活。一組完善的貨櫃屋需要二、三十萬元，因著人力與經費的侷限，預計逐年逐步建置完成。



農場運動競技中，孩子們分組進行馬鈴薯接力、丟木棍及生態池投擲石塊比賽，學習團隊合作，體驗大地遊戲。

親子共讀團：聊出一個夢想

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



運作剛滿一年的永康站親子共讀團，每週三固定近十組親子前來聚會，也由這十多位媽媽輪流帶領及規劃所有活動。

主婦聯盟合作社永康站位在人口稠密的臺南市北區、永康區交界的重劃區，是一棟新建成不久的獨棟樓。二〇一七年三月八日採訪那天，遇上開春後最強冷氣團報到，心想慘了！會不會沒人來，拍不成照片。豈料，走到永康站的教室門口，笑聲、音樂聲已溢出門外，推開門時一陣暖暖烘烘。地墊上坐了六、七位媽媽，眼睛隨著滿屋子或爬或玩的娃兒們轉呀轉，每週三早上是永康站「親子共讀團」的專屬時間。

凝聚共同的心事

合作社因社員的「共同需求」而成，四面八方的社員帶著不同的靈感、相似的需求聚集於此，那麼主婦聯盟合作社經常提到的「地區營運」又是什麼呢？這是一道有很多答案的題目。如果將地區營

運理解為「有共同需求的一群人」的基地，那麼永康站地區營運的起點則要從一群全職媽媽開始說起，她們在這裡遇見了相互支持的夥伴，而孩子在這裡找到了共同成長的玩伴。二〇一六年一月運作至今，每週聚集約十組親子，多則十五組親子，從日常吃到學習課程等學齡前孩子容易遇到的問題，媽媽們無所不談，最重要且不變的是，兩小時的聚會中完整保留一小時為媽媽聊天時間。

這群媽媽如何在永康站相遇、相聚呢？時間回溯至二〇一五年八月永康站成站之時。第一任站長賴怡廷觀察，到站利用的社員不少是帶著學齡前孩子的年輕媽媽，幾次走逛站所後，總好奇後方教室的用途，還詢問可以在這裡辦活動嗎？她將發現與台南分社組織課地區營運專員黃淑禎分享。

「小小女孩沒有玩伴，加上媽媽的時間很破碎，久了累積負面情緒，情緒沒有出口。」黃淑禎回想自己帶小孩的過往，兩人於是討論邀請社員一起聊聊，與蕭玉琴、林勤文發展出以「繪本」為主題的共有活動，接著烘焙師李聞芬、設計工作者黃子芳等社員陸續加入，透過一場又一場的繪本分享和手作活動，如「愛在自然裡：種子鳥創作」、手感生活體驗系列「回收布衣·媽媽做給你：T恤造型提袋」、「手感金工小物自己做」等課程，孤軍奮戰的全職媽媽們因此被召喚出門，齊聚站所。幾次聚會後，媽媽們更認識彼此，甚至開發了永康站的社員講師，其中全職媽媽李一芳是服裝設計師，在大家的邀請下開設了布藝課程「Yvonne媽咪的幸福手作」。

聚會之初，由蕭玉琴以環境議題為主題的繪本帶

領孩子進入故事，她也是帶領媽媽們走進繪本世界的推手。半年後，交棒給第一任聯絡人劉儀君、社友林思晴，林思晴忙於論文而暫離後交棒給鍾明螢。最初以「永康聊聊」為方向的聚會，成了這群全職媽媽的育兒生活中，彼此取暖、交換苦惱和生活資訊的喘息時間，也順勢更名為「媽媽聊天室」。

慢慢地成員越來越多，共同討論後，於二〇一六年六月正式定名為親子共讀團；劉儀君說明，一方面不希望受限於團名，讓有意願參加的爸爸們被排斥在外，另一方面「共讀繪本」已成了每次聚會的傳統。

隨著發展穩定下來，從原先的來者不拒，到共同制定公約，家長其中一方為社員才能加入，此外也訂下每次活動前後的環境清潔值日生等分工。

媽媽找夥伴， 孩子找玩伴

有著一雙兒女的劉儀君，兒子剛滿三歲的鍾明螢，都是一九八〇年代出生的年輕媽媽。老家分別在嘉義、高雄，因為先生工作的關係，成了典型的工作移民家庭。除了有年紀相仿的孩子，兩人都是為了準備孩子的副食品而入社，許多相似的背景，讓她們成了生活在他鄉的好朋友。

初來乍到新環境，除了重新建立自己的生活圈，也因著身分轉變得培養朋友圈。媽媽容易交到朋友嗎？「只能交到媽媽朋友。」劉儀君苦笑回答。「為什麼你下午要關機？因為孩子還在睡覺。」「為什麼要約早上？太早我起不來啦！因為早上孩子通常精神最好，脾氣也最好啊。」「媽媽逛街看的、盤算的都是哪裡童裝特價。」她們互吐著苦水搖搖頭說，



這天輪到鍾明螢（右一）帶讀《煙囪的故事》，兒子黃楷宸撒嬌地坐在媽媽腿上的專屬位置聽故事。



鍾明螢和黃楷宸採問答方式，和現場大小朋友分享參加反空污找藍天大遊行的心得。

單身朋友不了解「最近的泌乳量很好喔！」這種成就感，人生階段不同，話題也不同了。「長髮飄逸、戴項鍊、穿短裙、踩高跟鞋的日子，『小姐』的生活離我們好遠啊！」劉儀君說，餵母乳的時候寬鬆、方便餵奶的衣服最好，頭髮當然也就是隨手一紮。接著鍾明螢邊笑著說，還記得剛當媽媽不久，第一次參加同學的婚禮，找半天找不到化妝品，最後只好素顏赴宴。

「先生是早出晚歸的工程師，平常只有孩子和我在家，剛開始帶孩子時，處在『我是全職媽媽，要把孩子帶好』的自我壓力下，直到認識了媽媽夥伴後，才讓自己慢慢放鬆下來。」劉儀君談到每天差不多就是在「準備孩子的食物、整理家務」的反覆中度過，有時穿插處理孩子的情緒等等。在住家附近的永康站成立後，她加入媽媽聊天室，才開始媽媽的社交生活。怕孩子沒玩伴，回想剛搬到臺南時，鍾明螢在網路上瘋狂搜尋媽媽寶寶的聚會，嘗試了幾個不同社團後，才終於在親子共讀團安頓下來。

「這個世代正在經歷劇烈的轉變，我們夾在傳統的上一輩和全新世代之間，想帶給孩子不同於過去的制式學習。」她們有相似的教養態度，期待孩子提出各式各樣的「為什麼」，也期待當孩子越來越有自主意識，能主動探索未知的小世界，和孩子一起經驗以前沒經歷過或沒辦法做的事。例如，鍾明螢與先生一起為孩子打造「全臺語」生活環境，她分享：「和孩子說臺語是我很想嘗試的事情，如果不是全職帶孩子應該很難做到。」

採訪時間將近一小時左右，如媽媽先前預言，孩子玩膩了，跑到媽媽身邊，看看大人在做什麼；有趣的是，這時她的兒子黃楷宸拿著玩具電話，走到她身邊玩起了高雄表妹來電的「臺語對話」。

春雨飄飄，媽媽們騎摩托車載著孩子，頂著強勁冷風朝站所移動，風雨無阻。放鬆度過這一段屬於與媽媽夥伴們的「聊聊」時間，對全職媽媽來說，難得又珍貴。回想與親子共讀團成員一路

走到現在，黃淑禎一臉滿足，「有一個讓年輕的社員媽媽持續參與經營的小小天地，就是最好的地區營運了。」

一直以來，主婦聯盟合作社自詡不只是一個通路，因為這裡有許多由社員自發自主的活動、行動，而社員在地區營運裡聚會、討論，「地區營運」就像是一個小小培養皿，孵化醞釀著各種想像、可能，永遠無法預期下一個發芽的種子，或是開出那樣自由繽紛的一朵花。



- 1 現場的大小朋友彼此熟識，對每個阿姨都不陌生。
- 2 劉儀君正忙著帶討論，剛滿兩歲的女兒徐巧芯在一旁也沒閒著，坐在整齊的脫鞋區旁努力自己穿鞋。

我要天天出去玩

「你跟大家說，這本書在哪裡買的？遊行買的！」「你跟大家說，為什麼你要去遊行？空氣都不好！」「為什麼去遊行，空氣就可能變好？去跟政府講。」鍾明螢、黃楷宸全程臺語的一問一答，分享二〇一七年二月十九日參加了「反空污找藍天大遊行」高雄場，以及買到《煙囪的故事》的過程。黃楷宸用臺語輕輕說，「我要天天出去玩！」是他和媽媽討論出來最想對大人說的話。

一年下來，親子共讀團的聚會形式大致固定，第一個小時由當週執勤的兩位媽媽規劃活動，從繪本挑選到活動設計，如勞作、律動等形式不拘；第二個小時則是媽媽專屬的聊天時間。採訪這天，正好輪到鍾明螢和黃楷宸帶領共讀。劉儀君說明活動設計緣由，透過媽媽的引導，讓孩子成為訴說的主角，自在地和大家分享自己的感受，讓每個小小孩有練習表達的機會。

除了繪本共讀，劉儀君提到，親子共讀團成員一起討論想聽的主題，每年兩場講座外邀講師如兒科醫師、園藝老師的專題分享；此外也正在建立線上資料庫，與大家分享家裡的繪本。



換季時日夜溫差大，不少大小朋友感冒，身為專業護理人員的劉儀君（前排右）是大家的「有問必答小護士」，正在分享按摩穴道的小技巧，止咳、舒緩感冒症狀。



幕謝幕起，合作的風繼續吹

文／許秀嬌·總經理、曾任第五屆理事主席 攝影／林如茵

二〇〇一年，共同購買的前輩們，無私的把賺錢的「綠主張股份有限公司」轉換成「有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社」，將有利潤的事業體分享給認同共同購買和合作社理念的公民參與。轉眼間，社員共有的主婦聯盟合作社已進入第十七個年頭，作為合作社大腦的理事會在一棒接一棒的傳承下也進入了第六屆。身為第五屆理事主席，在帶領合作社的過程裡，一方面要穩住事業體的經營，一方面也得掌握社會脈動，讓合作經濟和社會運動雙輪並軌前行，其中的拿捏真是點滴在心頭！

三年的理事主席生涯，經常有機會對外分享合作社的經營理念和經驗，諸如媒體採訪、外部團體邀約、來社參訪團體、學術研究訪談、參加研討會或會議，屬性涵蓋合作經濟、社會企業、農業生產、婦女創業、食安把關、低溫物流等等。每一次的分享，總會得到對方正面的肯定和回饋，但是越多的肯定，除了感懷前輩們的努力和氣度外，也讓自己覺得責任越重。



2017年3月8日，召開第五屆最後一次理事政策會，會後合影，前排由左至右為劉潔鳳、蘇惠君、監事林寶銀、黃淑德、姜淑禮，後排由左至右為沈立忠（視訊）、蔡杏青、李碧恬、許秀嬌、王瑞聰、監事蔡美玲、吳梅相、林享玉。

三年成果回顧

第五屆理事會三年運作下來，在選任幹部和聘任員工，以及熱心社員的合作下，共同做出了一些成績，比較重大的為：完成主婦聯盟合作社有史以來第一次的大型增資案。在兩千八百零一位熱心社員相挺下，匯集一億四百四十九萬零八百四十元，完美達成南倉的購地作業，建置工程也正如火如荼的進行中。此外——

—ERP、WMS資訊系統上線，並已逐步改善初期的混亂。

—出版記錄共同購買運動走過二十年的《菜籃子革命》，以及與主婦聯盟環境保護基金會共同出版《真食育——主婦聯盟媽媽們的十四堂食物教養課》。

—二本書的出版，整理了我們過去共同走過的路徑和所做的努力，閱讀當中更感受到前輩們的奉獻大愛及前瞻視野。

—為了避免食物浪費，並推動「零剩食」理念，持續推廣年節產品預購制度，並得到越來越多社員的認同和響應。

—為地區營運梳理出一條共通的軌道，未來有待下屆理事會將軌道調整到更為適切運行的模式。

—發揮產消合作夥伴之間互助互愛的友善關係，集結了三千零三十四位社員的愛心，共募得三百一十八萬兩千零三元，協助風災嚴重受損的農友儘快恢復耕作。

—將長期推動反基改運動理念落實於產品中，如善糧黃金雞、善糧滴雞精，以及二〇一七年下半年將上架的善糧雞蛋。

—修改《本社章程》以落實社員出資、利用、參與三角色，建立新的選舉制度。

—為培養合作社舉辦大型活動的能力，建立分社輪流主辦年度園遊會的制度。

—為落實長期反核、倡議綠能的理念，以公益金協助催生了一「台灣綠主張綠電生產合作社」，並以主婦聯盟合作社為名義加入成為法人社員，為非核家園、低碳綠能的目標盡一份責任。

—二〇一六年九月一日由主婦聯盟生活消費合作社、幸福中心生活協連合會、生活俱樂部事


業連合生活協同組合連合會，在日本重新簽定《亞細亞姊妹合作協定誓約書》，這是繼一九九九年以來，以主婦聯盟環境保護基金會名義，與生活俱樂部生協連合會、韓國女性民友會所締結的姊妹會，經過了十七年的跨國交流，臺灣和韓國團體都經歷了組織變革，交流對象也都非當初簽署的團體，所以重新簽訂讓名實相符。

—三年來，每年合作社營運皆獲得內政部評定為優等合作社。

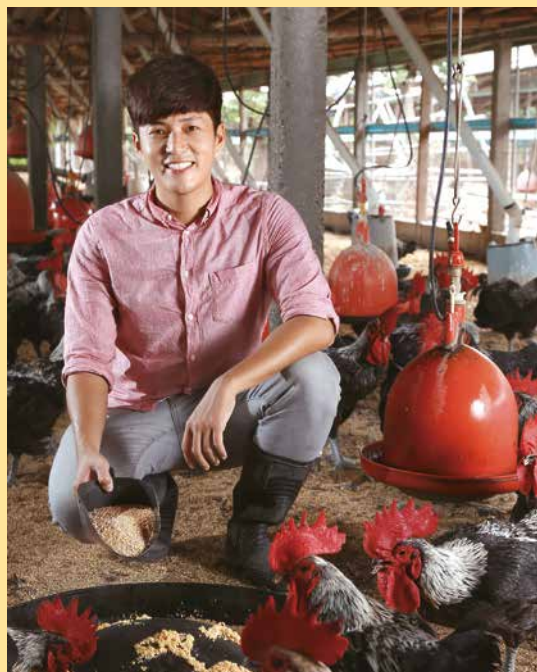
合作人攜手承諾

第五屆理事會已圓滿完成任務！感謝理事們同心協力、互助互勉的共事情誼，以及無私無我的努力和付出。但承擔越多，投入越深的理事，被檢視的機會也相對變大，要溝通的面向也就更多元，所承受的責難和壓力也更大。這些願意承擔重責大任的夥伴們，在任內都付出很大的心力和時間，在家庭和合作社之間奔波，三年下來精疲力竭，打算任期一到就解甲歸田、鬆散身心！

只是計畫總是趕不上變化，第六屆理事和第十六屆監事登記參選，到了截止日卻還不足額，理事會只好將參選登記日展延一週，理事們也分頭積極找人參選，最後幾位理事在合作社利益優先考量下繼續參與。有的留在理事會繼續打拼，有的轉換跑道到監事會參與，大家共同的信念就是讓合作社越來越好！這樣的心意，深深地感謝也萬般地不捨！

第六屆理事會和第十六屆監事會已在二〇一七年三月十九日順利產生，由李修璋接任第六屆理事主席。每位理事、監事皆肩負著合作社的重責大任，將行使社員代表賦予的權利，並承擔起社員代表付託的責任。未來兩年間，每個選擇和決策，緊密關係著合作社是否能更順暢的運作和發展，必須縝密的思考和謹慎的判斷。期待大家謹守合作人「誠實、公開、社會責任、關懷他人」的道德價值，本著「誠信、正直」的共同購買精神，做好政策治理，並用「愛、信任」與行政團隊分工合作，讓合作的風溫暖的吹，吹得順！吹得遠！

管理者陳立言，年僅三十歲出頭。（攝影／元榆畜牧場）



元榆畜牧場： 創造吸引年輕人的農業

文·攝影／莊桓昌·產品開發部產品專員

至還設立飼料廠，專門生產自家土雞所需的飼料。

「我小時候常常被叫去飼料廠幫忙呢！」陳立言回憶搬運飼料的往事。隨著規模擴張，也漸漸面臨初級產業位於郊區的普遍問題：缺工。許多工作只好由生產者一家人扛起，一忙就忙到晚上九點以後才能休息。忙碌的生活，逐漸讓陳家人感到毫無生活品質可言，便決定將飼養規模縮小到目前的十五萬隻土雞，五座雞舍主要是黑羽土雞，偶爾飼養紅仿土雞，並結束飼料廠的營運。目前，除了供應主婦聯盟合作社的雞舍為低密度飼養，其他則為一般密度飼養。

近年來，臺灣的土雞產業颯起了一股由大企業主導的「契養」旋風，改變了過去由盤商逕向雞農收購土雞的產銷模式。由於這些大企業多半同時擁有飼料廠、屠宰加工廠，挾帶整合上下游產業鏈的優勢，透過與雞農契養的作法，不但壓低了生產成本，還利用凍存法調節供應量，進而掌握整個市場。元榆畜牧場，同樣

捲入契養的浪潮之中。「契約養殖其實並不是壞事，對於農民來說，會降低飼養風險，但也只能領到微薄的代工費，這樣子，農業會變得越來越不吸引年輕人回來。」陳立言解釋道。

原本從事科技業的陳立言，當時看到父母親和周遭的雞農，常常只能任由大企業或大環境所擺佈，因而想創立一個品牌為農民發聲，讓消費者能夠看見農民真的食材。對陳寒瑜而言，同樣有感於無論雞養得再好，再怎麼嚴格管控藥物殘留、雞肉品質，出了畜牧場變成別人的商品後，在消費者眼中是看不見差異的，因此相當支持兒子，並空出一座較小的雞舍，讓陳立言去實踐他的理念。

讓產品不只是產品

幾乎，合作社的每個規範皆與生產者原本的生產模式不同。陳立言說：「在合作洽談上，你們有很多堅持的地方，但也聽得進去我們的難處，會替我們農民著

初次拜訪位於高雄市彌陀區的元榆畜牧場，前來迎接的陳立言是第二代管理者。他熱情地泡茶招待，父母則在一旁聆聽我們的對話。當談及配合細節時，養了三十年土雞的父母，眼看兒子對合作社的要求和規範，一副全力配合的態度，終於按捺不住擔心的情緒。

「停藥兩週就很安全了，為什麼要停到五週？」「我們保證符合你們的檢驗標準，為何還要限制雞隻來源？」父親陳寒瑜關心

地問。看著專精於飼養管理、動物營養的陳寒瑜，以及充滿理想、立志扭轉產銷現況的陳立言，兩個世代間的激盪、協調到互相理解，眼前彷彿交織著一段產業升級的前奏曲。

一家人的志業

早在一九八六年，陳寒瑜即投入土雞養殖，並且憑著養雞技術的精湛、防疫觀念的重視，飼養規模曾擴張至三十萬隻以上，甚

想，並從中取得一個平衡點，來達到整個市場的需求。也是讓我們學習怎麼做，才可以符合健康無毒市場的機會。」

剛返鄉養雞的年輕人，即使再怎麼懂養雞，也和絕大多數養雞業者一樣，對後端的加工、商品化過程了解有限。經過一段時間的努力摸索，雖然已將產品推上網路販售，甚至也曾與其他銷售通路接洽，但是，「不管是網購消費者，還是其他通路業者，他們真正想要的還是只有便宜的價格，對生產過程並不重視，甚至也不想去了解。」陳立言道出產業的另一面真實困境。

合作社的黑羽土雞

傳統上，黑羽土雞屬中南部地區較偏愛的雞種，個性較活潑好動，體型不像市面最常見的紅仿土雞、黃金雞長那麼快，因此肉質也較為結實有嚼勁，是燉雞湯的首選。近年來，由於土雞品種改良、市場需求等因素，飼養時間有逐漸縮短的趨勢，雖然可降低生產成本，卻使得土雞慢慢失去了原有特色，變得越來越像白肉雞了。

供應合作社的黑羽土雞，採兩階段飼養：從雛雞到上市體型階段（約十二週齡），按照一般飼養方式於指定養雞場飼養，達到上市體型後再搬移到元榆畜牧場的無用藥雞場²，繼續飼養五週以上才屠宰。延長飼養的這段期間，正值雞隻性成熟階段，此時公雞特別好鬥、母雞則開始生蛋，這些都影響生產成本甚鉅，但如此才能達到最完整的退藥，且顯著增進土雞該有的風味和口感。除了飼養過程的悉心照料外，後段處理也指定於產銷履歷或CAS認證的屠宰場、分切場進行，並與加工廠議定雞肉須為當日首批生產，杜絕交叉污染的可能性。

相較之下，當時合作社決定與元榆畜牧場合作，不但從養殖面進行規範，也協助生產者一起尋找及篩選合適的屠宰場、分切場，並與加工廠議定各種加工流程的細節，幫助生產者將「原料」轉化為「產品」，同時也帶給社員們最大的保障！³

備註

- 1 契養模式，包括契養主與雞農簽訂契約，以保證價格收購雞隻；或者雞農只提供雞舍、養雞的勞力，其他如雞隻、飼料皆由契養主提供，故也稱為「代養」。
- 2 即整場使用空白飼料；空白飼料為經由不添加任何藥物的飼料生產線，所生產出來的飼料。



- 1 元榆畜牧場共有八棟雞舍，每棟中間空地為土雞的運動場。
- 2 雞舍裡裝設棲架，採低密度飼養，讓好動的黑羽土雞過得舒適、健康。
- 3 雞舍外裝設棲架、規劃運動場，給雞隻休息、運動，讓雞隻強壯、不易生病。

粽貫南北真情意—端午節粽子預購

文／郭亭君·企畫部企畫課課長 攝影／阿春



粽子，那蒸煮好時熱騰騰的竹葉香氣，混和著糯米、花生、滷肉等滋味，是端午節的美好記憶。二〇一七年，主婦聯盟合作社延續以往高比例指定原料的堅持，其中與生產者合作開發新品北粽、花生菜粽，正是北部粽、南部粽的經典代表，北粽口感粒粒分明，南粽軟中帶點糯性，「北蒸南煮」為風味的差異下了精準的註腳。



富澄御坊

北粽的新面貌



走近富澄御坊位於土城的加工廠，傳來淡淡的油蔥酥香氣。油蔥酥是北粽的材料之一，雖然用量不多，卻不馬虎。負責人黃治豪提到：「我們堅持使用新鮮的紅蔥頭切末，自己炸成油蔥酥，原本自有品牌使用純大豆沙拉油，而合作社指定使用調合油。」

由於首度為合作社製作端午節北粽，從粽子的主角—賴兆炫的銀川長糯米、中央畜牧場的五花肉、鹹蛋黃、蝦米、香菇，直到調味料—調合油、豆麥醬油、陳源和醬油的生抽壺底醬油、公平貿易有機白胡椒粉，高比例使用合作社指定原料，因此重新為合作社調整製程、比例。黃治豪表示：「客人吃我們自家與合作社的粽子，其實可以吃出差異。」

以長糯米來說，合作社指定的長糯米屬新米，仍保留米的香氣；不同於舊米經過存放而含水量低，煮米時較不易掌握水分。然而，新米從浸泡、炊蒸到最後炒料的時間及比例，皆得重新試驗。首批試做時，長糯米



餐御宴

花生菜粽的臺灣味



花生菜粽是臺南傳統粽子，相傳源自臺南五條港工人的「食粗飽早餐」，如今仍深受在地人喜愛，不過少見於臺灣其他地區。位於臺中大甲的餐御宴，已為合作社製作多年端午節粽子，經理李周淑禎表示：「一直想做花生菜粽這個產品，最主要因為它很單純，很本土，很能夠代表臺灣。」

花生菜粽主成分僅有長糯米、花生，加上合作社的調合油、些許鹽巴調味，樸實無華卻值得細細品味。花生菜粽並無蔬菜，「菜」其實是素食的臺語發音「sai tai」。李周淑禎說明：「花生菜粽成分單純負擔較少，加上調味淡、鈉含量低，米心很軟，適合有點年紀、胃口不好的人。」為了製作道地的花生菜粽，餐御宴邀請臺南名店的師傅教學。選用麻竹葉，手工包入浸泡過的長糯米、花生。技巧就在於包裹生米仍必須維持粽角的直挺，而每顆份量也必須相同，仰賴練習與經驗的累積。最後經過水煮，長糯米、花生結合麻竹葉香氣，便成花生菜粽。

不戰南北，各有其美



浸泡糯米 → 滷製豬肉香菇 → 滷汁拌入生米 → 包入生米餡料 → 水煮熟成

★ 特色：水煮熟而成，包入含滷汁的生米、餡料，米粒具黏性較軟韌。



浸泡糯米 → 炊蒸糯米 → 滷製豬肉香菇 → 加入糯米同拌炒少 → 包入糯米餡料 → 炊蒸

★ 特色：炊蒸而成，包入炒熟的糯米、餡料，口感粒粒分明。

2017 年 端午節粽子預購

{ 5/30 (二) 端午節站所
暫停服務一日 }

預購時間

站所：4/3 (一) 至 4/15 (六)

班個配：4/3 (一) 至 4/14 (五) 17:00 止

取貨時間

5/15 (一) 至 5/29 (一)

推廣案專頁

<http://www.hucc-coop.tw/28088>

富澄御坊

北粽 (富澄御坊)	葷	2 入 174 元
		6 入 515 元
饗御宴		
花生菜粽	全素	6 入 250 元
臺式肉粽 (南粽)	葷	2 入 117 元
		6 入 335 元
信功		
肉粽	葷	2 入 175 元
阿南達		
五穀素粽	全素	6 入 390 元
祥太		
紅豆鹼粽	全素	10 入 327 元
鹼粽	全素	10 入 276 元

包粽子從清洗粽葉開始，選用麻竹葉泡水四小時後刷洗，除了清潔，也讓粽葉柔軟。長糯米浸泡、炊蒸的同時，另一組人使用蝦米、香菇絲炒料，剛炊蒸好的長糯米飯得趁熱拌入炒料，接著趕緊包入圈起的粽葉，以免米冷卻變硬就不好包裹了。最後放入鹹蛋黃、香菇、滷肉等材料，即大功告成。期間，每個流程都必須恰到好處。

蒸熟後發現太軟，於是必須減少浸泡、炊蒸時間。再者，由於五花肉比富澄御坊自有供應商的三層肉較為肥厚，特別與中央畜牧場確認分切部位與規格，以達一致的品質。此外，使用公平貿易有機白胡椒粉，香氣特別足夠，也是經過打樣調整，才逐次確認添加比例，一打開粽葉，就能聞到白胡椒粉的濃郁香氣。

不同於肉粽，花生菜粽冷熱皆宜，餐饗宴特別推薦社員兩種方式都嘗試看看。水煮或蒸熟後，可以品嚐到長糯米包裹著花生香氣的軟韌口感；放涼後再吃，可以品味米的韌彈風味。

高比例指定原料是合作社近年來的產品開發特色之一，其中部分透過節慶預購，同時提升對臺灣本土農糧的利用量，隨之調味料的選用也朝向合作社供應品項為主。理念的堅持，來自合作社與生產者的共同研發，接下來更需要社員，以實際行動支持理念的永續！

擋下一座核電廠之後， 為什麼還要上街反核？

文／吳澄澄·綠色公民行動聯盟專員 攝影／忘忘



出發！主婦聯盟合作社社員、職員們走在遊行的第一大隊，一起為臺灣的能源未來而走。

陰雨綿綿連續一週的臺北，終於在週六放晴，越到中午越溫暖的陽光，像是提醒所有人出門上街曬曬自己，為二〇一七年三月十一日氣氛稍嫌冷清的廢核大遊行，做了最好的動員。

回到反核的原點

日本福島核災已滿六年，距離二〇一三年全臺灣二十萬人上街反核，也已經是四年前的事了。隨後二〇一四年占領忠孝西路、用民意擋下核四廠，這讓國民黨、民進黨在二〇一六年的總統選舉，皆將「非核家園」列為政見之一。「反核」，已經是臺灣多數人的共識，也讓反核運動終於取得階段性成果。

因此這兩年來，社會對於反核的關注似乎變少了，不難理解民眾或許想把力氣放在其他更急迫的議題上。但是到了二〇二五年，臺灣就會自動轉變成非核家園嗎？我們的目標，真的已經達成了嗎？

反核之路如此艱辛，儘管已經取得階段性成果，但未來的挑戰只會多不會少。這次遊行，有些人詢問：「反核之後，電不夠用怎麼辦？」「不用核能，難道就要用高污染的火力發電嗎？」要回答這些問題，要回到綠色公民行動聯盟反核的初衷。反核，從來就不只是擋

下一座核電廠的運動而已，而是本地挑戰臺灣長期使用能源的邏輯與方式：「臺灣的能源問題，不在於電力夠不夠用，而是政府在經濟發展至上的口號下，規畫了環境與社會完全無法負荷的電力需求成長。」照這樣的發展邏輯，再蓋幾座核電廠都是不夠的！

能源轉型正是時候

除此之外，臺灣的低階核廢料，至今仍非法存放在蘭嶼，明明不是主要用電者的達悟族，卻被迫承受臺灣本島製造的核廢料垃圾；近年來政府多次的核廢料選址規劃中，都將原住民族部落、用電量極少的鄉村列為存放核廢料預定地之一。政府是基於地質安全的理由選址，還是單純「眼不見為淨」，把核廢料丟給偏鄉的非主要用電社群來承擔呢？

多年來，臺灣的能源政策，讓少數企業、財團獲利，人民所得到的，卻是越來越骯髒的空氣、入侵家園的核廢料，以及世代代健康、生存權益的犧牲。

此時，希望讓社會看見反核的下一步：在擋下一座核電廠之後，正好開啟了討論新能源、新經濟發展模式的機會，這一步即是「能源轉型」。所謂的能源轉型，就是帶領臺灣社會，徹底捨棄高污染、圖利少數人的經濟



由主婦聯盟合作社社員組成的「媽媽大鼓」，帶領大家齊聲唸出遊行口號「核廢處置動起來·節能綠能作伙來」，鼓動現場氛圍。

發展思維，轉向「不放棄社會中任何一個人的生存權」為目標，堅持以人為本、環境永續的新方向。

公民參與能源政策

二〇一七年的廢核大遊行，臺北、高雄、臺東三地總計五千多人參加，雖不像往年將街頭擠得水洩不通，卻也將反核之聲傳到各地，讓社會大眾知道，仍有一群人在街頭堅守反核陣線，從未離開過。眾人一口氣喊出「非核、低碳、反空污」，這絕非貪心的奢想，而是真正將人權、環境權作為臺灣社會的基本價值。除了要求政府提出非核家園、核廢料處置政策外，更要求政府取消每年高達數百億的化石燃料補貼，並課徵能源稅，落實污染者付費；同時要求政府盡快和國際節能政策接軌，用前瞻技術與治理能力降低用電量。

更重要的是，堅定相信公民的力量，當人民擁有足夠的資訊與數據時，民眾就有能力做出對環境永續最有利的判斷。如同在福島核災過後，臺灣的反核運動來到高峰，匯聚了來自各行各業的群眾共同參與，除了遊行人數屢破紀錄外，也出現許多民眾自發性的反核創作與街頭行動，不同職業、不同背景的人們，都能侃侃而談自己反核的理由。在此呼籲讓一般社會大眾也能參與能源政策的制定與討論，開放各

地民眾在核電廠除役、核廢料處置與能源政策的參與權利，是刻不容緩的事！

要能成功邁向非核家園，最大的關鍵在於能源轉型是否成功，這是一個艱鉅的關卡，卻也是臺灣社會必要的挑戰。在臺北場遊行最後，天色已暗，民眾離開凱達格蘭大道前，一起在主辦單位設計的「NO NUKES」巨型大字前，拍下與總統府的合照，象徵著我們要求政府勿忘反核承諾、推動能源轉型，這是來自民間持續監督的力量，唯有眾人齊心守護家園，才能帶給臺灣遠離污染的現在與未來。



舞臺上「小叮噠 vs. 耗電怪獸大對決！」行動劇活潑的演出方式，讓孩子們看得入迷。

農村能源民主的實踐——Wildpoldsried 的氣魄

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長



搭火車前往維爾德波爾茨里德途中所見農村聚落，與自然融為一體。

一個農村除了是糧食生產、文化孕育和景觀創造的基地之外，還可以在人類社會中，擔負什麼角色？德國巴伐利亞邦的維爾德波爾茨里德市（Wildpoldsried），提供了一個新的想像！

維爾德波爾茨里德的行政區是自治市，其實是一個面積約廿一平方公里、農地約一千四百一十三公頃、人口約兩千六百人的小農村，位於慕尼黑

西南方郊區一百廿公里處，沒有火車經過這裡。我當初前往是搭了火車至鄰近的肯普田市（Kempten），再由副市長君特·穆格雷（Günter Mögele）開車接送。該市在二〇一四年獲得歐洲能源獎·金獎（European Energy Award Gold）¹，於能源可持續發展上的作為，早已受到國際肯定。

就像許多動人的故事開始於一場意外，維爾德波爾茨里德的努

力也與一場能源意外有關，源自一九八六年的車諾比事件。車諾比核電廠爆炸後的核輻射隨風飄散至歐洲各國，包括兩千公里外的維爾德波爾茨里德也深受影響。穆格雷回憶兒時，「車諾比核輻射的影響，使得這裡有一陣子連菜都不能種！」核輻射是一道深深的陰影，不僅瀰漫於空氣中，也籠罩於人們心中，於是有了「核能既然如此不安全，我們能否有一種不依賴核能的鄉村發展？」這樣的反思，從此不斷在居民的心中翻騰著。

德國原本即高度重視環境保護，理念深入民間，並與時俱進地化為政策。早在一九九八年之前，關於綠色能源的討論和行動早已展開，在這樣的氛圍中，維爾德波爾茨里德市市長、議員和居民開始具體討論，「核能與石化能源之外，我們有什麼不同的選擇？」一九九九年，市公所對居民進行能源意見調查，得到「核能、石化能源不應該是未來能源導向」的共識。隨後展開會議進行策略討論，逐次踏出行動的步伐。

此外，基於德國人強烈的科學精神，居民踏出的第一步，是就當地能源生產與消耗，展開務實的調查。首先計算核能、再生能源的成本及經濟效益，當時大電廠基本上持反對意見，認為再生能源更昂貴；不過若將電廠興建費用納入，即使不計環境成本，核能反而更貴。

接著是能源盤整，一方面減少能源使用，另一方面積極開發再生能源。主要五類能源生產，包括太陽能、風力、水力、在地資材（木材、沼氣）、生質能源。三大類能源需求占整體能源耗損比例約為——熱能五十%、運輸能三十%、電能二十%。其中供暖是最大需求，以前是家戶個別燃油，一九九七年建造中央大暖爐、熱水供輸網之後，改用砍伐的零碎廢木材、沼氣，沼氣來自酪農飼養牛隻的排泄物。

再生能源部分，由於該市地理位置優越，山丘迎風，建造了風力發電機，一座造價五百萬歐元，巴伐利亞邦對於設置地點規範嚴謹，住戶必須距離風車高度

的十倍之遠。太陽能板則裝置於三百五十戶住家，所有公家機關均安裝，每個建築物都是一個小發電廠。每年三到十月，透過太陽能發電；冬天下雪時，則輪到風力發揮，產能正好互補。

期間，德國政府於二〇〇〇年制定第一部《再生能源法》(Erneuerbare Energien Gesetz)，透過政策補貼，規範民間配電業者，對於距離最近的再生能源電力，必須以優惠價格進行收購，期間長達二十年。此法支持維爾德波爾茨里德得以順利進行投資購買發電設備，也是許多能源村發展的關鍵助力。不過資金從哪裡來？政府對各式發電設備的補助不多，維爾德波爾茨里德居民並不算富裕，但是居民不希望大財團介入主導，完全由居民自發集資，從大學生到退休者都可以參與，條件是僅限當地居民。以公司型態運作，不同發電方式成立不同公司，例如約有三百位居民投資風車公司，穆格雷的兒子仍在慕尼黑大學讀書，也投資了一萬歐元。在穆格雷眼中，居民自主參與是最重要的事！

自二〇〇四年起，居民開始大規模投資再生能源，如太陽能板，經過多年努力，目前再生能源成本上已可和一般能源競爭。二〇一五年，維爾德波爾茨里德的發電量已經達到用電量的五倍多，二〇一六年又興建了兩座大型風力發電機。近兩年發電事業產生了可觀效益，二〇一五年電力賣出四百七十萬歐元，二〇一六年賣出六百萬歐元，資金早已開始回收，預計分十年攤還投資者。從經濟效益的角度，形成兩個值得關注的內涵，首先是發電創造的利益留在當地，沒有外流；其次，再生能源在其他傳統主流發電方式之外，逐漸成為一種具有競爭力的選項。

目前維爾德波爾茨里德正與西門子股份公司長期合作，推出IRENE、IREN2兩項智慧電網計畫，克服太陽能、風力等發電不穩的缺點，平衡發電量與用電量，藉以維持電網的穩定，積極為分散式發電能源建置最佳化系統。

回顧二〇〇九年，維爾德波爾茨里德在計畫推動十年後又做了

一次意見調查，結果九十%居民同意在現有執行方向上繼續邁進。維爾德波爾茨里德在過去歷史中，即以強悍的自主性聞名，現在正以能源民主的實踐，延續過去光榮的自主性！

(感謝旅德獨立記者林育立協助校正。)



1 | $\frac{2}{3}$

備註

- 1 維爾德波爾茨里德在德國並不是特例，《再生能源法》為各地社區發展再生能源提供了堅實基礎。
- 2 維爾德波爾茨里德生產的電力也供應電動汽車，市街上設有充電站。
- 3 君特·穆格雷自1996年起擔任維爾德波爾茨里德市副市長，談及居民自主參與，他顯現強烈的自豪！



- 1 歐盟針對自願參與能源績效評估的社區所設立的獎項，目前參與國家包括德國、法國、瑞士、義大利及奧地利等國，評估面相包括能源效率提升、CO₂ 排放減量及再生能源使用等等。金獎是其最高獎項，獲獎社區為執行範圍內執行率超過75%，維爾德波爾茨里德曾於2014年以86.5%的高執行率獲獎。

以明天的答案，決定今天的行動

文／黃淑德·現任第六屆理事 攝影·圖說／林詠心

如果可能，這本書《找尋明天的答案》、紀錄片《明日進行曲》應該一起看、一起討論。兩者的原文名是《明日：走向一個新世界》（*Demain: Un nouveau monde en marche*），裡面另闢新徑，不再因循舊思維，人類要擺脫困境，應該群力找出回復力（韌性），與大自然和解，共度生存大困難的未來。

書籍作者、紀錄片共同導演西席爾·迪昂（Cyril Dion）是法國作家及社會運動者，與朋友探討孩子們面臨生態快速崩解的未來，而科學警訊竟未能激起社會關注，於是透過群眾募資，展開跨越十國的社區拜訪計畫。帶著我們繞著地球跑，報導正在改變與帶動轉型的人們、社區與故事。紀錄片長達兩小時，觀看時建議至少暫停兩次，適度加上討論，更能好好思考每個社區如何從「困局」中對應「看到的需要」，而展開的創新行動與改變。

從困局出發

「食物」的困局，在於過去強調增產效率，造成補貼大農企業及依賴石油的耗能生產，小農餵養社群的能力被低估。接著迪昂拜訪轉型社區，一是凋敝的美國底特律市，從「食物沙漠」中創造出超過一千六百座農場與菜園，許多志工與社區廚房連結出新的「良食網絡」。二是兩個好友潘·沃爾赫斯特（Pam Warhurst）與瑪麗·克麗兒（Mary Clear）在英國陶德摩登（Todmorden）引發的「可食綠色道路」運動，花園變菜園，占領市街變成果樹、香草的可食地景，如今已有超過八十個英國城鎮、四百個法國村鎮效法。三是一個樸門永續設計農場，如何善用水、養分循環、培育土中菌叢，以證明生物多樣的小農地可以是低碳、高產量又有回復力的。

「能源」的困局，透過一對一訪談指出，人類社會可能擺脫對化石能源的極

度依賴嗎？探討省能就是創能的新工具有「負瓦特藍圖」、其他國家的能源轉型，以及對未來世界的能源想像等等。接著轉向正在轉型進行式的島嶼，如冰島、法屬留尼旺島，各自擁有不同的天然條件，發展出再生能源、交通、產業的能源自給，其中留尼旺島的港口監獄，將太陽能發電結合設施栽培與雨水回收，提供受刑人參與有機蔬果栽培、養蜂、太陽能板製造等職業訓練。

另外，能源自主的永續城市丹麥哥本哈根、瑞典馬爾默分別宣稱二〇二五年、二〇三〇年預計達到碳中和（零碳排）。哥本哈根的米德爾格倫登風力發電合作社（Middelgrunden Wind Turbine Cooperative）在二〇〇〇年完工時，共有二十座離岸風力發電機，其中十座由八千七百位社員共同擁有。此後，丹麥法律規定每項能源新投資計畫，至少二十%股東為當地居民。此外，建築物的隔熱改善、新建集合式暖氣供應系統，大大降低住戶的暖氣費用；完善的自行車道串出綠色運輸網，讓市民透過多騎自行車、步行而身健體適。馬爾默則是以十二年將舊造船港「由灰轉綠」，變身綠色節能生態村，多樣化使用能源、水、



成為「另一種可能」

《找尋明天的答案》提供豐富的故事，記載作者、受訪者如科學家及另類生活家之間的對話，在一問一答中指出抗拒改變的政商連結，以及已經在創造改變的活動家們所帶來的社區活化、重生的力量。本書共分為「飲食、能源、經濟、民主、教育」五個面向，從深度對談點出今日困局的脈絡，主流思維與另類改變的可能，作者稱之為「昨日的歷史」，接著以幾個引領改變的實例作為未來的典範。

新書講座

講者：黃淑德、林詠心

廢核之後的臺灣

時間 2017/4/22 (六) 10:00-11:30
地點 主婦聯盟合作社桃園站 (桃園市桃園區三民路三段 28-1 號)

糧食的未來

時間 2017/4/29 (六) 10:00-11:30
地點 主婦聯盟環境保護基金會
(臺北市汀州路三段 160 巷 4 號 5 樓之 1)



書封／臉譜出版提供

打破社會結構的迷思

共享設施，如今永續城市新典範的馬默爾已成為熱門造訪地點。

談經濟的困局是本書最棒的對談，

點出全球對經濟成長的迷思，各國政府把它當成失業、貧窮的解方，但其實這卻是啟動貪婪人性、掠奪自然，造成極度財富分配不均，幾乎把所有人都變窮了。其中，談及貨幣是由戰爭籌措資金開始，講到瑞士巴塞爾的 W I R 銀行發行地方貨幣，這種沒有利息的貨幣，讓當地中小企業間快速流通資金。

重新創造民主模式的議題上，大衛·馮雷布魯克 (David Van Reybrouck) 批判選舉及代議民主，提出雙代表制，以選舉及抽籤的公民組合來治理國家。芬蘭提倡「每一個學生都重要」的教育體制，解構國家機器「訓練乖乖小兵」的僵化教育體系。

若我們只剩下二十年可以行動，借書中一句：「我們是感受到氣候變遷影響的第一代人，也肯定是最後一代有機會為此做些什麼的人。」搭配紀錄片及書中故事，這些人們與社區行動以正向能量形塑一個可以療癒重生的世界，「代議民主並不是為了將權力交給大多數的人而設計的」，掌權的政府是害



移動式太陽能板方便農夫在田間使用。

怕改變的，如果你也想從身邊開始行動，那麼這些故事正是我們可以創造並改變「臺灣未來」的行動借鏡。

1 | 2 | 3

- 1 在法國南部小鎮上，這是已經營十來年的有機蘋果園。
- 2 法國人習慣逛逛每週固定一至兩天的農夫市集，幾乎每個城鎮都有。
- 3 在法國的街上走著，時不時遇上一、兩個「分享菜園」，以鼓勵附近居民共耕共享。



樂齡共好合作學苑： 老不是句號，而是驚嘆號

文／劉秀雀·台南分社社員 攝影／劉仙敏

臺灣社會正快速走向高齡化、少子化，以主婦聯盟合作社新營站來看，十%以上社員已來到中高齡（五十歲以上），其中有些社員處於蠟燭多頭燒，尤其肩負長期照顧家中長輩，如何面對生命困境及即將到來的老年課題，是社員們迫切需要學習的。

合作社在二〇一三年年底確認第二期中長期計畫，其中照顧部分，目標是在二〇二〇年之前，推展社區照顧服務。因此於二〇一四年四月，理事會與行政團隊組成了一「社員互助福祉事業研議小組」（本文簡稱互助福祉研議小組），開始學習理解國家照顧政策，並參訪民間照顧機構。爾後，各分社成立互助福祉小組，討論優先考慮利用每個站所為基準點，發想如何透過合作互助的模式，來滿足社員的照顧需求，或者由社員提供照顧服務，繼而延伸至「社區照顧」、「在地老化」。

在快樂學習中共老

二〇一六年三月，我跟著互助福祉研議小組成員們一起參訪屏東的民間照顧機構及共老據點，且由於我目前正侍奉二位高齡長輩，從自身的學習經驗及需求出發，促成新營站承接「在地共老」課程，希望成為台南分社互助福祉小組的示範點。

過程中，新營區營運委員們幾經討論。原本決定參與仕安社區合作社的「社區共老」服務，分組前往協助辦理活動，且與在地長者共食，分享主婦聯盟合作社的理念與食材。後來有感於仕安社區的營運已穩定成長，委員們一致認為應該回歸新營站，以推動社員教育激發社員關懷「樂齡共好」議題，因此最後定案於新營站推行「樂齡共好合作學苑」，由學苑長也是此系列課程之靈魂人物周麗櫻一肩扛起、策劃及帶領團隊。經過一次次密集會議磋商，時間、地點、上課主題、授課講師、共食主廚等活動細節達成共識，順利製作招生簡章及海報。

不過，首次招生除了乏人問津的挑戰外，在「作伙煮呷」活動中共食、講師費用也受到部分社員質疑，例如：上課結束後為什麼要留下來一起吃飯，而不是回家吃飯就好，這樣可以省下餐費；而委員同時兼具講師身分，領取講師費用是否有疑慮等等，由於不了解而產生了誤會。幸賴委員們集思廣益，不斷思考更合理的收費方式、年齡是否設限等問題，並與社員溝通說明，每個過程累積下寶貴的經驗。最後因為台南分社互助福祉小組通過推行此案，並申請互助福祉研議小組之經費支持，還有台南分社組織課地區營運專員黃淑禎全程陪伴，樂齡共好合作學苑終於在二〇一六年九月廿三日，於社員提供的場地「黑熊親子教室」開課。



1 | 2 | 3 | 4

- 1 學員們一起作伙煮呷，地點就在活動場地黑熊親子教室前的走廊上，也引起路人和鄰居們的好奇，而料理的香氣就是活動最好的宣傳。
- 2 2016年12月22日結業式當天，新營站角落的桌上陳列著學員的作品及結業報告。透過動態播放，讓精采課程重現！（攝影／潘嘉慧）
- 3 結業式活動之一「一籃菜PK賽」，當日主廚個個使出拿手絕活，做伙煮出滿桌豐盛菜色。（攝影／潘嘉慧）
- 4 課程規劃多元，囊括美學、生活、健康、環保等主題，圖中為教作環保手工皂課程，結合生活手作讓學員學中做。

照顧生活各種所需

樂齡共好合作學苑的四大主題課程，包括—

晚美生活	桌遊、食物里程、理想老後生活。
康健生活	日常保健偏方、健康飲食與食療。
藝能生活	手作玩藝、手感綠生活—手工皂、綠野小視界。
悠活生活	細啜慢飲、喝出臺茶好滋味、訪心靈故鄉、遊白河水庫、嚐美食、尖山埤攬勝。

每次上課前三十分鐘，先進行平甩功、健身操或動禪，學員各個氣血活絡、精神奕奕，儲備能量與活力，接下來全神貫注上課。講師授課內容精采、逸趣橫生，拓展了大家的視野！

特別在「作伙煮呷」活動中，即使沒有完善廚房設備，也難不倒新營站各個廚房高手的婆婆媽媽們。大夥兒在主廚帶領下，創意料理週週創新，各組分工合作、切切洗洗，巧手動鍋鏟，短短時間就變出一道道美味佳餚；而後「變裝上菜秀」由每週主責煮食的學員們，像喜宴上菜秀般，端著精心料理的佳餚，以活潑趣味的方式上菜，讓學員們樂在其中，更增添了用餐氣氛，歡樂中享用健康美食！

難能可貴的是，委員們各自認領四大主題，不但擔任主講者，也是正式學員，其中五位委員的另一半也加入共學行列，甚至自發擔任司機、搬運工、攝影師等任務，共同成就了三個月的所有課程。

連續十二週，年輕社員劉仙敏專任攝影，將活動過程、精采花絮、結案報告，用心的捕捉入鏡、後製編輯，為每次課程留下美麗的紀錄與回憶！此外，每次課程結束後，團隊成員並未隨即回家，而是圍坐長桌，針對學員需求，檢討當天得失，期望下次課程運

作更臻完善。在學員們歡樂交流心得時，我也深刻體悟：「共學的快樂，在於團隊和情感的相互支援，若要續辦，別忘了得付出時間和努力兩項成本！」

老年，不是用來等待生命的結束，而是另一個全新的開始。老人，不要成為社會的負擔與包袱，而是要有智慧、有能量地開啟新天地，重新書寫生命故事，持續回饋社會。最後，歡迎一起來構築樂齡共好合作學苑的夢想，共同努力營造適合合作人的「共好共老生活圈」，歡喜迎接我們的美味人生！

飯糰野餐遊春日

食譜設計／王琪君 文／宋良音 攝影／劉忠



「國中時因為喜歡看日本料理漫畫，想嘗試呈現出書中的料理，所以開始做菜。」隨著生活環境的改變，王琪君從家鄉宜蘭來到臺北就讀大學後，由於喜愛居家生活，也歡迎親友點菜，更為熱衷於下廚挑戰不同菜色。

現在只要一發現有趣料理，王琪君在嘗過或看過後就會試做，如「一鍋料理」，做出符合生活方式的單身者料理。這次以飯糰為主角，在颯起旋風的免捏飯糰中加入雙色親子丼的新意；以核桃取代松子、加入青花椰菜為青醬升級，以鮮菇捏成素食飯糰；融合日式紅豆飯、臺式地瓜泥的甜飯糰；超級食物藜麥加上豐富食材，做出多彩沙拉。



紅白親子免捏飯糰

2人份

材 料 紅豆 150 公克、冷水 1100 毫升、白米 + 圓糯米 1 杯、地瓜 50 公克、黑芝麻適量。
調味料 二砂糖 4 大匙、鹽 1 小匙、牛奶 50 公克。

作 法 ①紅豆加入水 200 毫升浸泡 4 小時，取出紅豆放入鍋中，加入水 600 毫升，以中小火煮滾後轉小火續煮 10 分鐘，期間分 3 次加入水各 100 毫升後煮沸，以免紅豆爆裂，續入糖 3 大匙、鹽調味，將豆湯分離。
②將米類洗淨放入電鍋內鍋，加入作法 1 紅豆湯 1 杯，鋪上作法 1 紅豆，外鍋放 1 杯水蒸煮，開關跳起後燜 5 分鐘，取出略拌放涼待水分蒸散。
③地瓜去皮蒸熟，壓碎成泥狀，加入糖 1 大匙、牛奶拌勻。
④取作法 2 紅豆飯約掌心大小，中間挖洞，填入作法 3 地瓜泥適量，捏揉成圓球後滾上黑芝麻即可。

小叮嚀 作法 2 將紅豆、米類續煮，使味道充分融合。

材 料 雞胸肉 300 公克、雞蛋 2 個、白米飯 200 公克、海苔 (21×19 公分) 2 張、高苳葉適量。

調味料 鹽水 (6:4)、橄欖油、鹽、黑胡椒粉、牛奶、番茄醬皆適量。

作 法 ①雞胸肉浸泡鹽水 4 小時後切片，每片均勻抹上橄欖油、鹽、黑胡椒粉，煎熟後起鍋。
②雞蛋打散，拌入鹽、黑胡椒粉、牛奶，炒成碎蛋後起鍋，番茄醬拌入白米飯 50 公克。
③桌面鋪上保鮮膜 (塑形用，可不用)，海苔尖角朝上呈菱形，中央鋪上白米飯 50 公克，依序放上高苳葉、作法 1 雞胸肉片、作法 2 碎蛋、番茄醬飯，將海苔對角折起，包覆保鮮膜，從中對切，另 1 張海苔重複以上步驟即可。

小叮嚀 ①作法 1 浸泡鹽水後再煎，雞肉較多汁。

②作法 3 裁切飯糰，須待海苔略吸附米飯水氣後，較為好切。



甜滋豆瓜圓飯糰

4人份



王琪君

進入主婦聯盟合作社工作四年，更了解選擇「對的食材」對於料理的影響。王琪君的日常料理以簡單為主，卻能活潑呈現食材的風味。而為他人料理則十足認真，以用餐者的心情思考，做出健康的滿足感。

美味飯糰的祕訣在於餡料、米飯的比例適中，王琪君提醒餡料也要適量，避免米飯的比例薄弱，造成口感失衡；再者若水分太多則米飯塑形不易，建議米飯煮好後，可先拌至溫涼，待過多水分蒸散後，拌入醬料或包入餡料，就不至於濕軟鬆散。

- 材 料** 紅藜麥 50 公克、蝦仁 80 公克、紅甜椒 1 個、黃甜椒 1 個、菜豆 100 公克、萵苣葉適量。
- 調味料** 米酒少許、鹽少許、檸檬半個、橄欖油 7 大匙、柚子醋 3 大匙、黑胡椒粉適量、義大利綜合香料適量。
- 作 法**
- ①紅藜麥、半杯水放入電鍋內鍋，外鍋放 1 杯水蒸煮，開關跳起後燜 5 分鐘，取出略拌放涼。
 - ②取鍋煮水至滾，加入米酒、鹽，放入蝦仁燙熟，甜椒切小塊、菜豆切小段汆燙，檸檬擠汁。
 - ③將橄欖油 6 大匙、檸檬汁、柚子醋、黑胡椒粉、義大利綜合香料拌勻，即為油醋醬。
 - ④鍋中放入油燒熱，放入作法 2 甜椒塊、菜豆段拌炒，續入鹽、黑胡椒粉調味後起鍋，拌入作法 1 紅藜麥飯、作法 2 蝦仁，取適量放萵苣葉上，淋上油醋醬即可。

藜麥彩蔬溫沙拉

4 人份



- 材 料** 海苔 1 張、蒜頭 6 瓣、杏鮑菇 + 柳松菇 100 公克、九層塔葉 30 公克、青花椰菜 150 公克、核桃適量、溫白米飯 + 糙米飯 200 公克。
- 調味料** 橄欖油、鹽、黑胡椒粉皆適量。
- 作 法**
- ①海苔切條為 3×7 公分共 2 條，蒜頭 2 瓣切末。
 - ②熱鍋乾炒杏鮑菇丁、柳松菇丁，續入作法 1 蒜末、鹽、黑胡椒粉拌勻。
 - ③剩餘蒜頭、九層塔葉、青花椰菜、核桃、鹽、黑胡椒粉、橄欖油放入果汁機攪打均勻，即為青醬。
 - ④溫米飯、作法 2 炒菇、作法 3 青醬拌勻後放涼，取約掌心大小，邊以虎口塑形，邊逆時針旋轉，按捏成三角形，其中一邊至底部貼附海苔即可。



綠野鮮菇三角飯糰

2 人份

感冒 + 紓緩解 + 自己來

文 / 自癒力學會 插畫 / Hui

變化多端的天氣容易一不小心就感冒了，此時適時補充營養、多休息、多喝水，再搭配幾個簡單的小放鬆呼吸操+按摩，就能讓身體慢慢恢復自癒力！

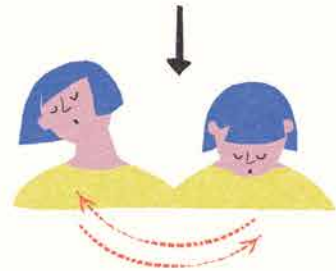
慢 鬆 呼 吸 操

第 1 式 左右轉頭

雙腳打開與肩同寬，
膝盖微彎放鬆



頭正，吸氣，吐氣，低頭



吸氣，頭由下往右轉，吐氣，回正；
吸氣，頭由下往左轉，吐氣，回正；
吸氣，回正

★ 鍛煉大腿肌肉。

第 3 式 哈式呼吸

吸氣，雙手舉起
置於胸前，
由內往兩側
畫圓



收回胸前，
由胸前快速往外推，
同時口發「哈」聲吐氣

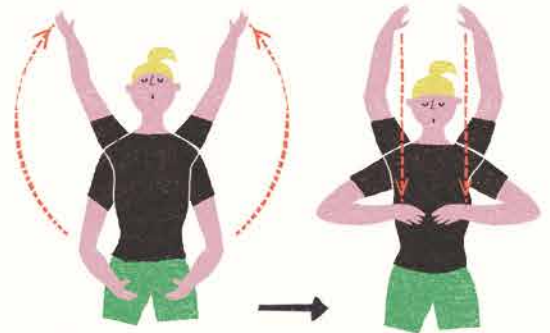


★ 孕婦、高血壓及
癲癇患者，進行
以上動作宜多注意。

★ 口發「哈」聲，
盡量使用氣音，避免傷害喉嚨。

第 2 式

雙手畫圓



吸氣，雙手手心朝上
置於腹部前方，由外
往上畫圓，至頭頂上方

吐氣，手心朝下
慢慢往下壓

吸氣，
雙手手心
朝上置於
腹部前方，
慢慢往上推，
一面翻轉
手心往上推至
頭頂上方



吐氣，手心往兩側下壓

自 我 按 摩

第 1 招 按壓枕骨

● 風池穴 ● 風府穴



雙手同時從耳後順著枕骨
往內推揉風池穴、風府穴

第 2 招 按壓虎口

● 合谷穴



雙手交互按摩合谷穴



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。