

# 綠主張

2017

5 月

163 期

將意念 ● 蘊 於行動

朱美虹

留住農村的味道

張明麗

自由就在愛裡

陳彩鳳

清潔生命的角落

合作脈動

參與中翻轉思考





## 站所搬家，搬入新視野

文／陳怡樺·台南分社社員

成站日期／2011年3月7日

合作社的每個站所，是周邊數百近千位社員買菜、上課、開會的地方。當站所搬家，例行路線、動線變了，「搬家」是直逼吃飯皇帝大等級的事，一點也不為過。

搬家要遇到哪些事？尋找合適地點是第一要務。以台南站為例，朝東北邊找，以臺南市中華東路為界，不影響永康站的服務範圍；朝西南邊覓，以不越過大同地下道為準，不影響南門站的服務範圍。二〇一七年五月八日，順利落腳於崇善路二二五號，是一棟四層樓房，規劃為一樓站所、二樓教室的標準配置。

台南站自成站以來，這是第一次搬家！二〇〇七年，裕農取貨站、林森好所在轉型為「裕農林森好所在」；二〇一一年，從衛國街搬到裕農路，改名「台南站」，搬進八十坪空間，自此台南分社各式大型演講、電影放映，肯定都在此舉行。在裕農路舊址，經歷五次年貨大作戰、兩次社員代表選舉、五次社員回娘家、輪調三位站長，辦過二手衣義賣走秀、二手教科書交換，還有二〇一五年大風吹塌二樓教室天花板等大小事。

這次搬家，也搬進了台南的「正東區」，緊鄰校區和人口稠密區，希望能夠服務更多社員，更多新社員加入，更深入地在合作社裡實踐共同購買。台南站的老舊設備隨著搬家更新，教室裡的烹飪設備更為齊備，期待更多社員一起營造出心目中的地區營運。

## 封面



文／陳怡樺 攝影／陳郁玲

在永康火車站的清潔工作中，澆花是例行事項，尤其南臺灣的夏日已到，更是重要。首先陳彩鳳將所有植栽集中排隊站好，再拉起很長很長的水管，為植物們補充滿滿水分。工作到一半，水管塞住，只見她走向出水口處，拿起工具三兩下就修好，一些簡易的維修工作，她也一手包辦。

## 綠主張 2017年5月 / 163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、李修璋、張育章、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** 黃淥  
**文字校對** 歐陽惠如  
**網站編輯** 林如茵  
**電話** (02)2999-6122  
**傳真** (02)2995-6500  
**網址** www.huccc-coop.tw  
**電子信箱** gncoop@huccc-coop.tw  
**臉書** www.facebook.com/huccccoop/  
**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)335-6665

## 加入合作社



官方網站



粉絲專頁



官方帳號

## 編輯手記

五月，總是帶著一些女性專屬的氣氛，可能是一種節日慣性，也可能是覺得母親節不應該只是如此。在母親節過後，希望延續氣氛的發酵，注入一種勞動酵母，看看這個節日以外三百六十四天的母親面貌，甚至與性別無關，而是單純身為一個人的勞動，關乎生存的勞動，關乎存在的勞動，一種相當個人專屬的模樣。但是普遍知道，母親的特質不一定非得論及「女性皆有之」這般命定，但有其共通的趨性—為了保護孩子，而趨向於好，甚而趨向於共好，與孩子、與生命、與環境，如此一起而有了趨力。

如此的趨性，帶有一種內觀，有一雙疑問的眼睛，因而展開一雙新的眼睛。找到生命的節奏，奏於行走之間、呼吸之時，行動於膽怯之前，頓住是為了連結能量。透過生命最基本的節奏—勞動，反覆、繁瑣、挑戰、轉換之間，看見那清醒的意念，如何轉化為斑斕意志。在孩子身上輕盈點綴，輕觸方向而不施加力量，微微停留而不干預夢想，散發光采帶來溫暖的喝采，只有找到自己的模樣，引領孩子長出自己的模樣，生命之間彼此照耀著共好的模樣。

## 目錄

### 來自現場／

- 4 朱美虹：留住農村的味道 文／歐陽惠如  
8 張明麗：自由就在愛裡 文／康淑媛  
12 陳彩鳳：清潔生命的角落 文／陳怡樺

### 行動議題／

- 16 喜願十年一對臺灣雜糧未來再奮進 文／施明煌

### 產品平臺／

- 18 御品葡萄：產質先於產量的追求 文／洪瑞澤、邱妍蓉  
20 育兒路上好幫手—十位媽媽社員嚴選好物 文／林如茵

### 合作脈動／

- 22 參與中翻轉思考—第六屆社員代表大會四大聲浪 文／張育章等人

### 農業觀察／

- 26 務農，生活新選項 文／張正揚

### 基金會專欄／

- 28 斷開石化鍊結，沒有人是局外人 文／鍾瀚樞

### 主婦食堂／

- 30 寶離乳食品四階段 食譜設計／卓冠齊 文／宋良音

### 圖說八道／

- 32 廢棄傘的春天 文／黃淥

## 朱美虹：留住農村的味道

文·攝影／歐陽惠如·現任第六屆新竹分社社員代表



樂天開朗的朱美虹，身兼太太、媽媽及穀東俱樂部協力工作者，也是社區及學校的長期志工。美虹廚房裡總有朋友匯聚，大小事都來找她幫忙。

三月底太陽難得露臉的一日，來到宜蘭員山深溝村一間約二十坪的小店——美虹廚房。前身貓小姐食堂於二〇一五年歇業後，隔年由朱美虹接手，經歷半年的慢工修整，二〇一七年一月二十一日正式開張。她雖然有個鼎鼎有名的先生，卻不能只用穀東俱樂部負責人賴青松的太太來定義她，以「生活實踐者」來描述更為貼切。

### 找到生活的旋律

在深溝村出生，二、三歲時全家搬到羅東，小學五年級搬去臺北，直到臺南就讀成功大學歷史學系，朱美虹卻只是想離家越遠越好。自認不愛念書，上大學是爸爸的期望，歷史也非所愛，「我們家沒有權威式管教，我沒有被壓抑過，比較任性、叛逆。」大學前曾用一年時間到處工作，語言教材業務員、飯店房務員、西餐廳服務生，十隻手指頭曾有端牛排鐵板時的燙傷。憶起餐飲業初體驗，「實際接觸，才發現沒有那麼浪漫。」

一九八七年參與高雄市後勁反五輕運動，認識同校環境工程學系的賴青松，隨後兩人約會不是郊遊踏青，而是參與一場場的環境保護運動，「我們對環境、生活的想法很相近，但我不像他那樣有遠大的抱負，我喜歡小孩，只想當家庭主婦。」

當年賴青松在共同購買運動草創期打拼，兩度到日本攻讀環境法碩士、參與生活俱樂部生協工作研習，乃至二〇〇四年決定帶著一雙兒女搬回深溝村，開始推動穀東俱樂部，朱美虹始終是伴侶背後最堅實的支柱，「青松沒辦法一個人做，他負責田間管理，所有後勤都是我在家裡做，訂單、包裝、出貨，比家庭主婦更忙碌。」農忙時，還得煮飯餵飽前來幫忙的穀東們，她的好手藝總是令人開懷。

「我和青松一直都在討論、思考想要過怎麼樣的生活。」朱美虹愛做料理，開餐廳卻不在她的人生規劃裡，「我不是那種很有目的性的人，沒有太大的夢想。只要把自己顧好，不要造成別人



1 | 2

3

- 1 朱美虹從早上九點半開始備菜，在小小的廚房區，一邊接受採訪，一邊攪動咖哩鍋、依序放入食材，一邊準備小菜，不疾不徐。
- 2 以木質裝潢為主，讓用餐空間充滿樸質溫潤的氣氛，全店約可容納二十名顧客。
- 3 小孀陳宛逸（左）協助前臺服務，讓朱美虹安心創作料理。相差十八歲的妯娌，反倒因為年齡的差距，有著更多的理解與支持。

的困擾，把家庭顧好，生活不用太多壓力，可以過就好。」年輕時擔憂生計，隨著兒女長大，不須像以往的拼命，卻也發現體力越來越難以負荷田間工作。因此當貓小姐食堂歇業，在賴青松的提議下，「年輕時想開咖啡店」的念頭再度浮現出來。

即使在家拿鍋鏟煮飯燒菜十多年，經營餐飲業必須考量經營與美感的平衡，「在家裡煮久了會懶散，會找到最省力的方式做菜，不會太重視擺盤；但在這裡要注視視覺與口感的一致性，分量與調味比例就不能隨心所欲。」特別的是，美虹廚房採用「小間書菜·慢島直賣所」的友善耕作食材，使用自家新鮮糙米、白米，以及主婦聯盟合作社的人道飼養西湖雞蛋、一心食品行的非基改豆腐、宜陽牧場的無藥物飼養豬肉。有了穩定、信任的供貨來源，「我希望大家盡量預約訂餐，這樣省下的時間就可以用來把關、善用食材。」

把廚房當作實驗室，朱美虹樂在其中。「以前比較像是青松的

助手，現在就是專注在自己的事情，算是獨立了吧！」隨著步入中年，她希望藉由這間小店，緩慢生活的步調——從上午十一點營業到下午五點，不經營晚餐，回家與家人共餐；每週休息三天，「休店時間我會開發新菜色，也會去觀摩學習。生活不綁在店裡，這樣的頻度與強度就夠了。」她提醒著好好生活的重要：「選擇這裡，做這樣的事情，目的是希望支持我們的生活，但不要破壞生活的基調。」

## 用青春，翻轉農村

美虹廚房所在處原是碾米廠，七、八十年前的風光歲月，因著農業的衰落而停歇，她卻爽朗大笑，「所以我們才能來這裡亂搞！」將木造屋頂、紅磚牆打造的碾米廠隔成三間，左間是美虹廚房，以前的穀倉；中間是農民食堂；右間是小間書菜，以前的碾米工作區。

朱美虹擅長傳統家庭料理，如臘肉、香腸、豆腐乳，「這



參與主婦聯盟環境保護基金會三十週年國際論壇後，香港社區伙伴城市項目統籌陳宇輝與中國廣州城鄉匯理事黃義，至宜蘭拜訪賴青松，於美虹廚房用餐留影。

這些是我的累積，實踐出現現在的美虹廚房。」為什麼愛做這些工序繁複的古早味食物？她說這是宜蘭人勤儉的生活態度，為了保存食物，能自己做的就不到外面買，因而發展出各式各樣的醃漬食物，「現在全臺灣應該只有宜蘭的市場，還買的到製作豆腐乳的鹽漬豆腐乳角，五、六十歲一輩還會自己做。我是在暑假製作，大約十月可開封品嚐。」

這些醃漬食物保有宜蘭在地口味，甘甜而不死鹹，「我跟著親戚學，剛開始照著做，做這麼久

一定有其道理。之後才試著慢慢調整口感，比例不至於差太多，也挑選好的食材來做。」

此外，也學著做醬油，宜蘭醬油普遍選用黑豆釀製，一開始太鹹，不好意思拿出來賣，只分享給穀東們。朋友拿朱美虹的醬油來滷菜，發現有股特別的豆香味，請教化學工程背景的朋友，才知道：「西部的黑豆經過一百八十天日曬，豆類蛋白質轉化成胺基酸，做出來的醬油甘醇美味；但宜蘭夏天多颱風，日曬頂多二十天，豆類蛋白質無法完全分解，

當沾醬不好吃，若用做滷醬，加熱後反倒釋放出濃濃豆香味。」這才讓她稍稍釋懷，也更珍惜手做醬油遇到知音。

鄉下的慢步調，既滿足了生活所需，也給予了朱美虹想要的閒散生活，「臺北的知識爆炸，商店爆炸，人口爆炸，宜蘭市小小的，這樣就夠了。」來到深溝村，對她來說就像時空旅行，「回到爸爸那一輩的時代，一個我沒有看過的世代，停滯不前的時空。」農村的艱苦，是上一代急於逃離的地方，卻也因為它的破敗，一群年輕人得以重新進入、安頓。

深溝村的外來青農比例很高，許多人放下都市生活，甚至大好前程，雙腳踏入田地耕耘的同時，也運用本身經驗繼續在地發揮，如餐廳、書店、雜誌社、藝術設計，形成獨有的聚落面貌。朱美虹說：「現代人大多專精單一領域，對生活的其他東西都不懂，也就是不懂生活。農業有很大的包容性，半農半X就是容忍你有另一半的自由，這是其他職業所無法允許的。」

然而這種投入的熱情，是出身農業家庭的女性友人難以理解的，「為什麼要回來？而且還是回來種田。」朱美虹說，上一代沒有人想做農，除非在外面遇到困難、生活不下去只好回到農村，因此多是非自願性農民。若想跳脫貧農階級，不是去工廠賺錢，就得靠念書，若家裡無法支付學費，只能自己務農賺錢，「去工廠賺錢可以穿美美的衣服，放假可以去電影院，做田卻是永遠做不完的工作，滿身黑黑都是土。他們的記憶裡是一種對做田的痛，到最後就是頭也不回的背離家鄉。」

宜蘭農村裡男尊女卑的觀念依舊濃厚，有些大家族仍存有「女眷等男人、小孩吃完飯才能上桌吃飯」的習俗。女性除了下田、張羅飯食，當男人在農閒時出外打工賺外快，巡田水、照顧稻苗等農務自然落在女性身上。然而像賴青松、朱美虹，以及受穀東俱樂部感召而移居深溝村的青農們，懷著「青睞毋驚銃」的好膽，有意識地抉擇人生之路，共構出自由豐富的勞動景象。

# 找一天 窩在美虹廚房吧!

沒有固定菜單，美虹廚房每天提供兩道主菜選擇。2017年3月27日採訪這天的主菜，一道是雞肉咖哩，用大量根莖類如胡蘿蔔、馬鈴薯及蔬菜熬煮，展現蔬菜的自然甜味，不用現成咖哩塊，反倒費工費時炒咖哩粉，自製咖哩塊讓香氣更為濃郁；另一道是雞肉炊飯，將雞肉、香菇、昆布、生米放入電鍋中蒸熟，起鍋前調味拌勻即可。

農曆年前後的菜單，多了自製臘肉、臘腸；隨著春天到來，跟著節氣更換主菜，讓客人盡興品味當季食材的風味，是朱美虹的心意。未來規劃兩週變化一次主菜，配菜則依當天蔬菜調整。另外也供應下午茶，特別為之一亮的是，看不見一般商業販售的飲品甜點，有著的是小農甘蔗汁、黑糯米茶、緬甸奶茶，甜點則有以主婦聯盟合作社的蒟蒻膠凍粉、自家醃梅製成梅子蒟蒻凍，豆腐乳結合乳酪蛋糕製成具香氣的豆芙蓉，以及自家紫米做成冰淇淋，細膩呈現宜蘭農作物特色。



當天料理為雞肉咖哩飯，搭配汆燙蔬菜，簡單調味，保有天然原味；黃豆豆腐、花生豆腐佐豆瓣醬；涼拌黑木耳及蔬菜湯。

## 張明麗：自由就在愛裡

文·攝影／康椒媛



張明麗、周子珊母女倆休假來到南澳務農，大雨剛過造成田裡積水，於是另闢旱田。

穀雨後不久來到宜蘭南澳，位於中央山脈、太平洋之間的大南澳平原，一個農業、漁業兼有的三角洲，大山從西邊連綿擁抱，自由遼闊地東向大海。早上十點，與張明麗約在南澳火車站門，她帶著女兒周子珊從冬山沿著省道臺九線蘇花公路開車過來，車程約一小時。二〇一七年一月從基隆搬到冬山，還忙著整理新工作地點，也是女兒就讀的慈心華德福教育實驗高級中等學校旁的租屋，春節後休假時往返南澳種田，偶爾回基隆瑪陵坑照顧薑田。

從南澳火車站開往大通路，沿路經過蘇花改（臺九線蘇花公路山區路段改善計畫）正在施工，加強部分路段的安全性，預計縮短路線近十七公里。默默坐在後座的女兒忽然說起早慧的觀點：「它的景觀會變。」約莫三分鐘，來到一公里遠的水田屋農家民宿，裡頭的農地主要種植甘蔗、水稻、黃豆、黑豆，主人黃仕聰以秀明自然農法經營「阿聰自然田」，提供近一分地給張明麗耕作。她整理著種子、種苗，取了兩把鋤頭、換上雨鞋；女兒一邊與從家裡帶來的十一歲吉娃娃T T玩著，接著幫忙將鋤頭往水泥地敲緊。走往一分鐘路程的農田，沿著灌溉溝渠、叢生野草走進，陰天裡散發著熱氣，鳥叫蟲鳴四處。待經過甘蔗田，女兒忽然叫著：「小花蔓澤蘭長一堆！媽媽，我要拔小花蔓澤蘭！」豁然一眼，就見一整片已整地的農田裡泛著水光，以及明顯彎彎曲曲的田溝。接著，在裡頭發現意外的垃圾。



穀雨後的農田，滿是積水、爛泥巴。田溝彎曲，似有意的曲線，原來張明麗想依照自然地形分為幾區，從西南邊灌溉溝渠往東北邊排水溝渠，依序說著分區規劃：「第一區做水生植物池、第二區做蓮花池、第三區是稻田、旱田。」將灌溉溝渠開出溝口，引入水生植物池先濾過難免混著生活廢水的灌溉水，一層層分區流過再排出。然而顯然地勢不順，造成排水不良。水已漫過先前種下的臺灣原生種紅藜，其他播種被吃掉了，長了些野草。「看來只能先種耐濕作物。」她來回巡看，回頭往第一區的濕黏黑褐色土壤挖洞，先種了蓮藕，「如果夏天順利開花，明年就有機會採種，種多一點蓮藕。結出一百四十顆蓮子，就可以種一分地。」這次買來的蓮藕種苗一顆一百元，成本高、加上沒經驗，想著蓮藕適合野放，有水應該易長，先種幾顆看看。



她們帶著 TT 一起工作，TT 年紀大了，等同人類 77 歲，周子珊提出將牠帶來宜蘭一起生活，希望帶給牠一個美好晚年。

接著整理緊臨甘蔗田邊的一小塊雜草地，張明麗提醒女兒小心不要傷到甘蔗，「草放旁邊，之後可以用。」女兒補充：「可以覆蓋。」母女倆俐落地鋤草，挖出陳年垃圾，如布娃娃、吸管、玻璃片等等，整出一小塊長條型農田作為旱田，下午種了地瓜葉、薑、薑黃。原本早先準備在三星租地，想嘗試大面積平地，地主顧慮：「自然農法？應該是沒辦法！」等原因而來到環境乾淨、搭火車僅半小時的南澳，以及朋友的支持、農機具的借用，對於小農規模都是缺一不可的助因。

## 必須改變，因而必須行動

搬來宜蘭最大的目的，一部分是嘗試以農業為主的生活型態，與土地一起生活；一部分其實是為了女兒的教育。一月時，女兒轉入體制外學校，目前就讀小學四年級，此前半年在基隆自學，張明麗為了女兒自組「日勝青鳥共學團」。「一直覺得教育有些狀況，我們一直在尋找可能的解決方案。」例如，小學一、二年級就開始考試，「作業的形式，是在訓練考試的機器。她的作業有兩種，一種是練習，一種是讓她對考試題型熟悉，看到這個就是加，看到這個就是減，不求甚解的教育。社區孩子下課就去安親班，鼓勵孩子寫完功課後寫測驗卷，寫完一張給多少點數。點數要幹嘛呢？換塑膠玩具。」女兒一旁補充細節，例如：

「只有我不寫測驗卷！我都不換！」張明麗接著說：「不去參加，就顯得很奇怪。加上學習注音、國字等課程進度很快，和我小時候差很多，快到孩子應接不暇，我認為那是不合理的學習節奏，就被列為課後補救教學名單，但是孩子在學習理解上並無問題。」我問她的女兒現在快樂嗎？她立刻點了頭。張明麗一邊投入華德福學校的高瞻計畫專案工作——回歸土地的教育實踐、兼任午餐祕書，一邊參與華德福教育師資養成課程，積極瞭解教育的本質。

這些行動的背後來自自覺。先前，張明麗擔任基隆市復興國民小學家長會長時期，發起非基改營養午餐運動，當時即使少數人瞭解，「沒有縫也要找縫鑽，想辦法改變！」只要一有方法，她就去試，「在牆壁打洞是很吃力的，但是洞一旦打開，洪水冒出來，牆就會垮



農田挖出條條彎曲田溝，不像一般農田的規整，張明麗說明：「比較有美感。」



張明麗準備自然農法種植的小白菜、玉米筍、馬鈴薯料理午餐，周子珊小學一年級時自然而然就會煮菜，一邊幫忙洗菜、討論烹調，蔬菜麵搭配玉米鬚湯，就有單純的滿足。



透過手的溫度，冬天時或透過蠟燭，周子珊慢慢將蜜蠟塑形，專注捏成喜歡的動物造型。張明麗認為教育就像這樣，自然而然，而不是硬接上去的。

掉！」也因此之後臺灣公民力量湧匯集起來，「每個人都可以在他的位置上，做他可以做得到的事情，甚至多努力一點點，就會更容易成功。」她相信，先把自己改變了，把自己的角色扮演好，整個社會就會一起改變。

回憶二〇一三年黃色小鴨巡迴最後一站基隆港時，市面上出現一堆造型玩具，驚心說起當時差點教育破功：「甚至黃色小鴨棒棒糖！甚至送給全校學生一人一支！女兒跟我說想吃，好險當包裝紙一打開，她就聞到一股化學香料的臭味。」女兒說：「很想吐，我就把它扔了！那裡面一定有檸檬酸、香料等有的沒的。大部分人都吃了！」讓張明麗最驚訝的是，學校推動食品安全已有一段時間，竟然眼睜睜發給孩子吃下去！甚至她想進一步與在地小農合作午餐食材，也是迎來「沒事做事做」的調侃。

直到二〇一四年接受綠黨邀請參與地方公職人員選舉，參選基隆市議員七堵區參選人，「你必須在某個位置上，他們才願意把你的話當成話來聽，即使也是左耳進右耳出，至少停留久一點再出去。」女兒在一旁鼓勵她說出當時參選的原因，忍不住先說了：「六歲時我看不懂《希望之國》的字，但是我看得懂。我問媽媽什麼叫核電廠？我們去把它拆掉好不好？媽媽說不行，已經蓋好了。是誰蓋核電廠？媽媽說政府。政府是誰？媽媽說人民選的。那我們去跟政府講，不要蓋好不好？」張明麗想起更多：「我說只能去

抗議。她說帶我去抗議，又問抗議是什麼？去的時候，她問政府有沒有來？她以為那是一個人。（笑）她七歲時，我想創業，創辦地球人自然生活教室，還學室內設計，打算裝修舊公寓，變成自然生活圖書館。那時綠黨來談，她問什麼是選舉？我說選出好的人來監督政府，讓它做對的事情。然後她馬上聯想六歲的事，她說那妳應該去選啊！」母女倆一問一答之間，做了參選的決定。

隨後，張明麗提出政見關注土地、食物、教育，「農業救人命，教育救人心！」雖然未能當選，也感覺公民力量的具足，之後也有許多人投入非基改運動、甚至立法，她於是順勢退後一些，回到更源頭思考，眾人的意念形成社會的型態，那麼意念如何而來？就是教育來的，「教育是形塑一個人的過程。」她希望陪伴女兒好好感覺自己、探索自己，進而長出自己的模樣。

陪著女兒一起做「學校作業」時，看著她愉悅地捏著天然材料蜜蠟，慢慢捏出喜愛的恐龍造型，母女倆更多時候像是彼此的學伴、同伴。但是當孩子一邊玩也專注聽著媽媽的每一句話時，彷彿一種懷孕的感覺，深深影響著彼此的生命。下午光影漸漸清晰，母女倆帶著TT回到農田，女兒幫忙挖洞，張明麗種下分株後的薑黃，光陰在土地裡變得緩慢、實在，她們的身影重疊、分開又重疊，勞動中無拘的生命旋律，忽然想起多年前看過的一句話：「生命是一種空間。自由在哪裡？自由就在愛裡。」<sup>註</sup>

## 生命自有模樣

被教育為新聞專業者，朦朧地工作。直到生病了五年之後，得知環境污染、食品安全問題，為了推廣理念培力自己，甚至付錢托育擔任志工，連結主婦聯盟合作社的力量。這些問題的急迫，張明麗按捺不住而辭掉當時具有前景的電子書開發工作，直到今天，她仍然是一個勇於打破框架者。「我正在尋找一個真正的落腳點，畢竟需要一個穩定的生活。」對她來說，以前將自己變成發電機，不斷充電、放電，直到來到冬山，這裡有一群夥伴，能量不斷加乘，「這裡就像是一個發電廠。」然而附近水泥廠造成的空氣污染，是最為迫切的環境問題，影響生活的時時刻刻，張明麗加入宜蘭反空污行動平臺「青天計畫 2.0」，持續透過行動落實理念，留下堅毅步伐，是她的態度。「雖然遇到很多困難、誤解，我覺得宇宙有了解。例如選舉那時，明天就要繳總部房租，沒有錢！突然間有一筆錢進來，本來以為是一萬塊，結果多了一個零！」為了「真實」站出來、往前行的她，一路的堅持並不容易，她明白自己必須承受，「我後來才知道，我做的這些事就是社會運動。」這個體悟，註解了她的能量。現在她更懂得必須讓自己放鬆，才能預備能量，週末等忙完農務，她笑著說：「還要去蹺蹺！」



一邊注意水窪，一邊觀察農田的變化，張明麗慎重地、輕柔地種下第一顆蓮藕。

## 陳彩鳳：清潔生命的角落

文／陳怡樺·台南分社社員 攝影／陳郁玲



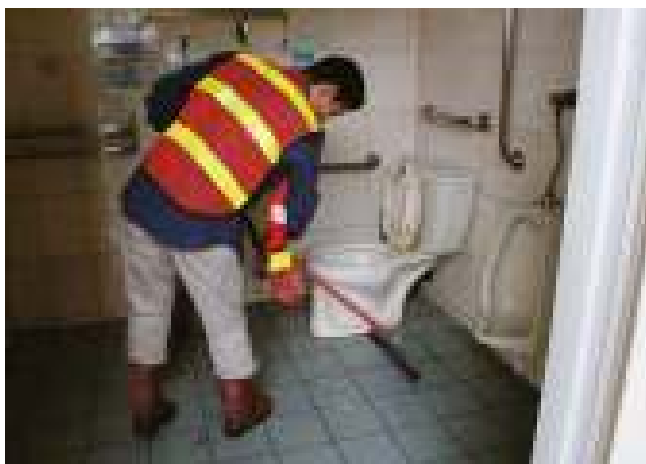
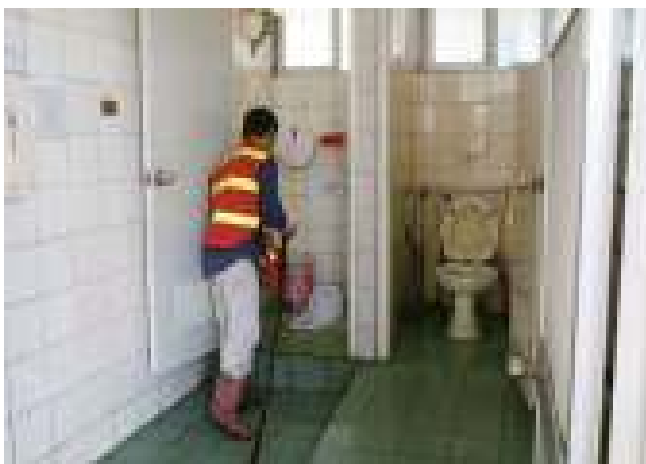
合作社的綠主張生態多功能清潔劑，是陳彩鳳出勤的必備品，她開心分享：「所有油污問題交給這瓶，馬上清潔溜溜。」

二〇一六年十一月至二〇一七年三月期間，台南分社編輯委員會約在永康火車站外的永康樹屋開會，以配合彼此的行程。三月二十日早上近十點，委員們陸續搭火車、騎摩托車前來，陳彩鳳穿著工作雨鞋緩步從車站裡走來。等會議結束，她將回到車站，繼續未完成的清潔服務工作。

### 整理出自己的風景

高中畢業後，陳彩鳳與所有的青春靈魂一樣想離家遠遠的，二十歲離開嘉義縣朴子市，到高雄市岡山區空軍機械學校（現為空軍航空技術學院）唸書，之後隨著抽籤分發北上新竹空軍基地服役三年。「我不喜歡軍中太封閉、刺激太少的環境，想到外面闖一闖。」三年役期一滿申請退伍，前後在臺中、桃園、屏東等地或長或短停留，直到二〇一一年落腳臺南新化。

「從小就喜歡整理、喜歡打掃……，加上受不了被拘束，不想和上班族領差不多的薪水，時間卻被綁得死死的，清潔服務的彈性很符合我的個性。」十多年前參與彭婉如文教基金會「家事管理員」培訓後，陳彩鳳即以居家清潔服務為業至今。她想起十八歲時去看牙醫，「牙科助理是我的國中同學。三十八歲時，我再去同一個診所看牙，牙科



- 1 陳彩鳳一邊沖馬桶，一邊對新同事面授機宜：「整理廁所要抓緊時間，趁沒人的時候趕快整理。」
- 2 沖洗完地板後，陳彩鳳繼續以刮刀把水漬刮乾，以免濕漉漉的地板又被踩髒了。
- 3 聊到如何安排工作時間，正在清理洗手檯的陳彩鳳笑說，不會和合作社例行會議撞期都可以。
- 4 陳彩鳳正在清潔飲料打翻後的地面，一看到就要馬上處理，避免隨著旅客的腳印沾來沾去。

1	2
3	4

助理還是那位老同學。我問自己：「可以二十年坐在同一個位置，做一樣的工作嗎？」我真的沒辦法！」

居家清潔服務的工作內容看似大同小異，對陳彩鳳而言，每次到不同房子都是有趣的經驗，就算是週期性客戶，新鮮度不減。「服務採鐘點計費，由客戶提出需求，配合當次工作時間完成。」每接到一個新工作，她會先和客戶約時間看環境，再細談工作內容、工作頻率、清潔重點、注意事項等細節。「清潔時間通常以四小時為單位，我常一口氣工作到結束，中間經常忘了休息，頂多停下來喝水、上廁所。會過勞不是沒有原因的。」她笑說，這是自己的壞習慣。

聊到有趣的工作經驗，陳彩鳳坦言，怕耽誤工作而避免和客戶一邊工作、一邊聊天。不過，一位過去長時間擔任看護、因為嚴重五十肩而外請清潔服務的阿嬌，是個例外。幾次相處後，發現阿嬌很需要有人願意聽她說話，聊聊家人、身體病痛、在松年大學上課的事，聽她說話很像在聽媽媽講家裡的事，沒什麼負擔。阿嬌和先生各用一間浴室，阿嬌自用的那間維持得很乾淨，「有次我問她，妳先生的廁所突然整理得這麼乾淨，他會不會嚇一跳？」「伊對厝內事都無感覺啦！」也就理解了阿嬌的無奈。清潔服務讓她在不同的家庭空間，看到各自的世界角落。

另外特別有意思的是，例如幫客戶折衣服的經驗中，增進推理能力。有次，一張靠窗的床上堆了小山般的衣服。陳彩鳳想不通的是，衣服堆在床的內側，不是外側，一邊折衣服一邊推測，可能是客戶在後陽臺收衣服時，把窗戶打開，一邊收一邊往裡面扔，以致床上滿滿都是衣服。

目前不少客戶是熟客介紹，「請人打掃，又擔心對方打混摸魚，彼此不信任，我不喜歡。互相信任是很重要的關係。」陳彩鳳對工作的期待是，做到超過客戶預期的付出，除了收入外，更喜歡與客戶建立信任的互動關係。合作久了，當她到熟客家工作時，客戶與家人如同平常一樣做自己的事，不會互相打擾；有時因為了解該戶作息，她會調整工作順序，先避開還沒醒來的家人臥房，或是加強清潔最容易髒亂的地方。

## 成為彼此的照顧

二〇〇七年底，陳彩鳳加入主婦聯盟合作社，與多數媽媽社員的入社原因一樣：為了孩子的食材。對「主婦聯盟」的印象從倡導垃圾分類的環保團體開始，又因曾參觀臺中的體制外學校，該幼兒園園方提到使用主婦聯盟合作社的食材，因而萌生入社的念頭。沒想到，接續而來的是合作人帶來的感動。

當時負責入社解說的解說員是已故的第二屆理事主席謝麗芬、當時衛道新世界班班長鄭毓仁。「鄭毓仁是個很特別、很有服務熱忱的人，只要能力所及都盡力而為。記得我在她的班時，她說全職帶小孩很辛苦，來領菜時，小孩臨托在這裡也沒問題，很多班員可以陪小孩玩。」陳彩鳳原本想申請個人宅配，在她的建議下成了衛道新世界班班員。取菜的地方有一張茶几，桌上總有新品試吃或手做點心，班員們一邊喝下午茶、一邊聊天，從環境議題聊到家常瑣事。「過去我從沒有參加過這樣的社交活動，很驚喜這群婆婆媽媽的行動力，很喜歡這裡的氣氛。」

參與越深，當時三民站站長洪春生看到陳彩鳳帶女兒去站所採買，與她討論：「現在大部分家庭只有一個孩子，想讓孩子有玩伴。」之後邀請社員共組「PG親子團」，約在三民站共玩；這一團玩著玩著，竟也玩遍了台中分社各站所。因為家庭因素，她搬離臺中回到嘉義老家，依然心繫臺中這群夥伴，連續幾個月帶著女兒搭高鐵回臺中參加台中分社營運委員會。對她來說，那是在老家時唯一且珍貴的喘息片段。

二〇一一年秋天，陳彩鳳在臺南安頓下來，因為常到海安站上課而被海安站站長陳怡蓁「發現」，邀請加入海安站地區營運委員會，二〇一五年接任主委。成為主委前，已由台

南分社組織課地區營運專員黃淑禎邀請參加台南分社教育委員會，「當時我想，可以第一時間知道課程，和大家一起討論課程，真是太好了！」同時也參與台南分社編輯委員會，她笑說因為出席率最高，因此當時的主委蔡青昭詢問接任主委意願。「剛開始，我常常聽不懂大家在講什麼。我抱著不懂就問、去學去看的態度參加。在合作社上課習慣了，開會也是一種上課。」她說，如果沒有組織課職員的陪伴、地區營運委員會委員的支持，也不會這樣一步又一步地向前踩。

回想一路走來，「剛入社時，我和鄭毓仁『熱線』不斷，我是個不懂就問的好奇寶寶，她更是有問必答、知無不言。對我來說，參與合作社最珍貴的部分，是人與人之間的互助。」想起二〇一六年八月編輯委員會共職營時，當時新竹分社編輯委員會主委詹武龍提到，現在的新進社員少了像「班」這樣的組織，少了「被照顧」的機會。對陳彩鳳來說，當時確實受到班長許多照顧，後來自己當班長，覺得能回答社員的問題、回應社員的需求，都是一種自我成長。「在合作社，我得到的幫助實在太多了！直到現在，我的付出遠遠少於我得到的支持。」聲音頓住、眼眶泛紅，她喝了一口水潤了潤講了兩個小時的喉嚨。身旁的女兒「適時」催促，「媽媽好了沒呀？」她側身露出笑容，「好了！去主婦聯盟買愛吃的點心吧！」

## 更少的髒亂，更多的良心

清潔服務是一件不容易被看見的工作，但髒亂常常一眼就能看見。陳彩鳳平常以居家清潔服務為主，經親友介紹接下永康火車站公共空間清潔服務，包含車站內外垃圾桶整理、盆栽澆灑，以及廁所、月臺、樓梯清潔。這天正好是她帶新人熟悉環境，「上面明明寫了分類方式，但有些人看也沒看，或是根本不在乎隨便丟。」她站在垃圾桶前，一邊重新分類，一邊碎念。

越整理發現越多「根本不須使用」的塑膠袋，比如早餐和飲料的手提袋；以及普遍的未分類垃圾，比如沒喝完的飲料杯插著吸管、用橡皮筋捆著帶著廚餘的便當盒。順手扔進垃圾桶，之後呢？陳彩鳳先把飲料杯上的吸管拿起來、撕掉塑膠膜、倒掉飲料，接著解開橡皮筋、倒掉廚餘，飲料杯、便當盒才能回收。打掃公共空間，另一個傷腦筋的是，被塞在花臺縫隙很難撿到且永遠撿不完的煙屁股。

抓著水柱噴槍，沖洗廁所時對新同事說明，「沒有人的時候再整理，抓緊時間動作快！飲料打翻也要馬上處理，不然跟著腳印沾來沾去，更難清！」與居家清潔不一樣的是，公共空間像西西弗斯推石頭般，整理完很快又髒了，維持不了太久，不太有成就感。陳彩鳳說完嘆口氣，繼續專心工作。



2017年3月底，陳彩鳳將結束永康火車站的清潔服務，採訪這天，正好遇上她將工作細節交接給新同事。



# 喜願十年—— 對臺灣雜糧未來再奮進

文／施明煌·喜願行負責人 攝影／湯正川



2017年「麥田狂想—崁崁相連音樂會」在臺中外埔農地舉行，社員在回程路上分享，第一次看見麥浪，被農友的真誠感動！

二〇〇七年喜願麵包在主婦聯盟合作社的支持下，開啟一場由生活消費者出發的臺灣小麥復興運動，並透過論述與行動實踐，直接促使政府活化休耕政策，鼓勵農民種植進口替代作物，提高契作轉作補助。雖然，這兩年秋作雜糧受氣候變遷影響總體收穫量，但民眾對本土農糧意識已漸甦醒，市場對本土雜糧的加工需求也有越趨活絡。

二〇一七年是喜願麵包投入小麥契作，進而擴大雜糧種植的第十年，由於多年來社員的利用率穩健，因此確立了合作產銷的平衡基石。喜願共合國近三年來雜糧契作面積——小麥四百五十公頃（四百至六百五十公頃）、大豆（黑豆、黃豆）六十五公頃（八十至一百零五公頃）、薏苡八公頃（十五至十五公頃）、苦蕎二十五公頃（二十五至三十二公頃）。

噸）、芝麻三公頃（二至三公頃）——已建構出農民多元輪作的雛形。然而，這些對臺灣當前迫切的危機仍如滄海一粟。

面對臺灣當前所處的國際關係中，民眾普遍缺乏「安則思危，存則思亡」的覺察，甚至可以說是「遲鈍」。直白地說，與西邊中國因為政治立場差異而持續關係僵固；北邊則有北韓軍事騷動，美國、韓國、日本透過軍事演習展現嚇阻決心；南邊南海群島雖各方按兵不動，但像顆未拆解引信的定時炸彈。

現代的「戰爭」已經不是火砲飛彈的攻擊，而是全面非典型的對弈，時時刻刻；「雜糧」卻是臺灣最弱金光死角。然而爆倉的稻米存糧，讓臺灣誤判真實的危機。近十年來，臺灣平均進口小麥一百二十八萬公噸，大豆



農友邀集在地小農、社區手作夥伴們一起到市集湊熱鬧。



音樂會備有田邊午餐，煮出一鍋又一鍋熱騰騰麵條供應現場參與者。



彩色帳篷內準備就緒，等待午餐時刻一起享用喜願米籽條。



二百四十萬公噸，玉米四百八十萬公噸，其他高熱量籽實（葵花子、南瓜子、芝麻、薏仁等等）合計都在數十萬公噸以上<sup>1</sup>，臺灣雜糧需求幾乎仰賴進口，在這個數字的背後，形成一個極大化的食品加工產業鏈——市場需求就像一隻大恐龍般恐怖。

大恐龍的滅絕方法就是食物鏈中斷或短缺。其實，只要附近一有戰事衝突，臺灣周邊海空運即進入戰線模式，除了戰爭風險保險費提高、運價提高、船期不穩而造成工廠產線缺料等等，民生物價隨即陷入恐慌性波動。所以，爆倉的稻米存糧，臺灣不會「餓死」；卻會因為進口雜糧短缺，臺灣因而「亂死」，這也是「雜糧救國論」的肇始。

我們絕不希望發生戰爭或衝突，但不能不做最壞的準備。喜願共合國決心

在臺灣雜糧契作的面向上再進擊，並以雜糧「戰略儲備計畫」，集結合作的農友們、邀請各加工廠共同承擔我們碗中的未來：  
——喜願共合國與聯華實業（聯華麵粉）在二〇一七年至二〇一八年決議把小麥契作面積擴大到一千公頃，收成目標兩千公噸。

——喜願共合國在農糧營運上的量體，將轉型成立全國性雜糧產銷合作社，成為以農糧生產者為主體的合作團隊，透過喜願共合國友善環境種植規範，搭配農政單位推動的生產履歷系統，建構未來從生產、加工到末端消費可被迅速索引的制度。

——實踐「藏種即藏糧」，為快速確立雜糧儲備期程，喜願共合國在雲林元長的冷藏儲備基地已進入啟動模式，且將再強化薏苡、蕎麥等篩分脫殼加工設備，並納入

「咱糧學堂」食農教育之基地。

十年了。或許，喜願共合國的存在就是為了這一戰吧！當然，主婦聯盟合作社的支持與協力は共同贏得這場戰役的關鍵力量。邀請各位社員一起打下去！

### 備註

1 財政部關務署。統計資料查詢系統。https://portal.sw.nat.gov.tw/APGA/GA01。

## 喜願 × 透明足跡

「透明足跡」由綠色公民行動聯盟發起，藉由全民募資協助成立網站平臺，整合政府監測地區性污染數據，未來每個人可透過網站觀測全臺灣企業污染狀況，即時監督與分享資訊，使污染足跡無所遁形。喜願共合國很榮幸地提供喜願小麥產品作為募資計畫回饋品。我們相信，提升資訊公開共有，進而共享，才會共好，同時讓每個人都能一同肩負友善環境的責任。2017年3月，喜願共合國與農友們在彰化大城拍攝支持短片時，雖然農友不會說出一番大道理，但他們非常明瞭水、空氣、土地，是農業最直接影響的因素，卻也是環境悄然無聲的訊息。我們察覺：「看不見的事情，農民最在乎！」透明足跡計畫已如期跨過350萬元的募資目標，而透明足跡不只是個工具，這只是個起點，開啟臺灣環境運動的新里程碑，為社會帶來更多實際力量！

透明足跡 <https://thaubing.gcaa.org.tw/>



## 御品葡萄： 產質先於產量的追求

文／洪瑞澤、邱妍菩·產品開發部產品專員  
攝影／邱妍菩



2月，農曆年後的葡萄園裡剛完成整枝，等待低溫過後的開葉萌芽。

下過雨的午後，天空顯得特別藍。這是第二次來到臺中新社農友古東喜經營的「御品葡萄」，滿園的草香聞來清爽舒服。一踏進葡萄園，迎接而來的是一隻夜鷺，古東喜曾說，在園中常看到許多樹蛙，或許就是這隻夜鷺前來尋覓的主食吧！繼續以緩慢的步伐前進，輕踩在那鬆軟的土地上，感受到的用心呵護土地的那份心意，更讓人滿心期待那豐碩、渾厚葡萄的採收時節。

距離二〇一七年三月初造訪以來，已經一個半月了，這回抬頭望去，那時的初吐枝芽，現在已結出成串的小果，待疏果、套袋完成後，就等著一起迎接這一季的收成了，一切以尊崇自然的生產方式，祈求著風調雨順迎來滿園的收成，這就是農人們最大的心願。

### 堅持，改變的關鍵

二〇一七年，主婦聯盟合作社推廣「巨峰葡萄禮盒」的主角——古東喜，在十年前從事人壽保險業務，而今日已經是一位栽種面積近一公頃的專業葡萄農民。當問起為何會返鄉

### 古東喜巨峰葡萄禮盒預訂

／預訂時間

6/5 (一) 至 6/24 (六)

／取貨時間

7/24 (一) 至 8/12 (六)

※ 依實際採收狀況調整取貨時間。

2.5kg  
限量  
1200盒  
5串/盒 \$750

從農？只淡淡的回答一句：「因為喜歡農村，覺得應該回來，就回來了。」承接著父母親經營的葡萄園，剛開始那幾年還是實施慣行農法，但也思考著是否能夠讓每一口香甜的葡萄吃得更心安，於是參加了中興大學教授與農民共同成立的台灣安全高品質農業推廣協會，也從中與農民們學習如何減農藥栽培。幾年後著手開始分區試驗，不再大量使用化學肥料並改用有機肥料外，也從數十支農藥減少到目前合乎合作社《農產品生產自主管理》安全級水果類標準（衛生福利部公告農藥殘留標準二分之一以下，不超過四種農藥，危害指標須小於一）。





在套袋前必須修剪多餘的小顆粒，是為了成長期的飽滿，讓每顆葡萄間保留最好的生長空間。（攝影／洪瑞澤）

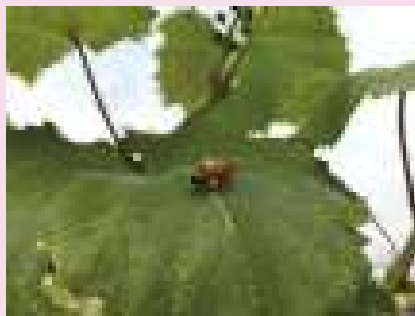
在一般葡萄檢驗出數十支農藥屬正常的狀況下，要如何做到不超過四種農藥呢？關鍵有三。其一為草生栽培，豐富的草相涵養土壤水分，使得葡萄結果期更穩定；其二為掌握葉果比，當光照、積溫充足時才能轉換糖分、轉色成渾厚的紫黑色；其三為施藥濃度較薄、施藥次數減少，部分改用非農藥防治資材——波爾多液、亞磷酸等等。不過，葡萄自套袋到採收期至少要兩個月以上，即便很有經驗的古東喜也曾遇到最難克服的問題——葡萄晚腐病，當果實糖度開始增加、果皮轉色時期就容易發生，已經套好袋的狀態下是連噴藥都無法防治的，所以即將到來的梅雨季就是關鍵期了！更加考驗著堅持減農藥栽培管理的風險，如何在安全、高品質中，也兼顧農友的生計問題。

走在園中，古東喜娓娓道來這一路管理技術的過程，雖然說起來輕鬆，但可想而知，如果與過往慣行農法的操作方式比較，兩者收益上的落差，是一般人難以想像的。一般葡萄農民會以植物生長調節劑抑制葡萄枝條的徒長，來提高著果率，但御品葡萄則是自然著果，雖然果串看起來較為稀疏，反而在果實膨大期間更有空間成長。一眼望去，滿園結果成串的青綠色葡萄，想著今年的產量應該表現不錯的同時，他卻稀鬆平常地說：「這疏枝剪果最少要剪掉三分之二，原本可收成一萬兩千公斤，降到只剩四千公斤。」哇！竟然捨去三分之二的產量！如果是採用慣行農法，或許很有可能滿園收成，但由於只使用有機肥料，在植株管理上，反倒不能讓枝條有太大的負擔。為了求質，量是必須捨棄的。

主婦聯盟合作社與古東喜自二〇一五年夏果開始合作，已邁入第三年，以往是以散裝五百公克的三角袋包裝販售。二〇一七年夏果開啟合作社與農友「專區專種」的合作模式，農友能夠專心生產，社員也能利用最佳品質的安心水果；此次更增加禮盒式包裝，除了提供社員送禮需求，也減少運輸上的損耗。邀請社員將安全相關的農產品分享推廣給親朋好友，合作社未來更能朝向與農友穩定契作、可達規格化的農產品品質，給予在友善農業奮鬥的農友們更大的支持！



3月，春天的葡萄枝條上，正慢慢冒出新芽，因為營養管理得宜，嫩芽長得很好！



4月，葡萄的葉片長出來了，花苞也正成型，停在葉片上的熊蜂是授粉不可缺的小幫手。



6、7月，成串轉色完成的巨峰葡萄等待採收，甜美果實的背後蘊藏著農友的理念。

# 育兒路上好幫手—— 十位媽媽社員嚴選好物

文／林如茵 攝影／主婦聯盟合作社提供

主婦聯盟合作社有一大群可愛的父母，很用心、甚至很用力地在「學養育」。濃濃的求知慾、有時帶點焦慮的神情，認真得很可愛。很多人都是當了父母後才踏入合作社，我們邀請十位媽媽社員打開私房祕笈，分享在孩子不同階段運用的育兒好物，陪伴新手父母輕鬆學養育。

## 零至三歲：吃得安心，用得安全

身為小兒科醫師、長期擔任母乳諮詢的沈貞俐，三個孩子哺育母乳。母乳媽媽總被告知，一定要吃什麼、不可以吃什麼，她說：「發奶食物大部分都是輔助，讓奶量上升的重要因素是正確哺乳或擠乳方式。只要吃得健康、食物來源安全，喜歡吃什麼就吃什麼！抑鬱的心情反而會抑制乳汁。」把握餓了就吃、渴了就喝、營養均衡、不過量也不過度限制，就是母乳媽媽的最佳飲食原則。

學齡前寶寶成長迅速，營養均衡是父母最重要的任務。滿四個月後，只要對大人食物有興趣、食物放到舌頭不會頂出來、稍微會坐時，就可以嘗試副食品。嬰幼兒時期的飲食習慣，影響著成

年後的飲食觀念。二〇一七年四月出版《就想回家自己煮》的林玉霞認為，面對層出不窮的食安問題，必須有智慧、有根據地取捨食物，學習營養知識、如何吃，進而實際著手一些簡單的烹調技能，才能理性且正確地應變。

長期參與地區營運的監事吳梅相已是阿嬤身分，她使用有機棉衣物、手帕，避免孫子引發過敏，無化學添加物的寶貝沐浴露、羊奶皂更是適合從小使用，不刺激眼睛、呵護身體、滋潤肌膚。

## 三至六歲：小心偏挑食，豐富寶貝的成長

想跟著季節飲食的最佳方式是透過「一籃菜」，擁有兩個活潑兒子、也是合作社職員的吳蕙芬，認為一籃菜常帶來許多驚喜，是突破家人常用菜色的好方法，考驗媽媽也考驗孩子，嘗試沒吃過或少見的蔬菜，偶爾會帶來意想不到的美味。

三、四歲後的孩子開始表現對食物的喜好，張小曼說：「女兒不肯吃的食物，我只要試試吃一口，

### 育兒心事

**沈貞俐** 6年級  
從一籃菜開始，持續利用多年。依當天配菜，添購肉類、食材或佐料，養成嘗試多元菜色的習慣。

**艾胥黎** 6年級  
於部落格「Ashley·艾胥黎愛說話」，以感性文筆觸動媽媽們的心。從簡單的居家飲食、週末野餐，由孩子們主責，大人盡量不介入，讓孩子們培養對於飲食的興趣與基本常識。

**林玉霞** 4年級  
孩子心中的廚房魔術師，長期提倡自煮運動，認為最好的食育是「吃完早餐才出門」，學生時代、上班自帶便當、自製點心，就能養成少外食、少零食的孩子。

**吳曉雲** 5年級  
身為職業媽媽，自認不善於烹飪，常選用合作社方便好煮的食材或即食品快速加工，呈現自然風味，也不須擔心食物來源，讓孩子從小就不挑食。

**張小曼** 5年級  
食品營養學專業，重視均衡多樣化飲食，對於偏食孩子特別有辦法，以鼓勵嘗試或找到相等營養素的方式，讓孩子獲得充分營養。



若還是不要，就尊重她的選擇。只要不是拒吃的品項太多，通常可以找到替代的營養，例如：胡蘿蔔素在深綠色蔬菜、紅心地瓜、南瓜中也有，不一定要勉強吃胡蘿蔔。」

辣媽廚房講師王巧溱積極尋找好食材，深深感受到「媽媽了解媽媽的用心」。另外，她認為「逛站所」是一個很好的消費教育，請孩子幫忙選購，藉此了解食品保存期限、食品添加物等等，將食物原本的樣子與餐桌上的料理做連結，並分享農友的小故事。

## 六至十二歲：親子料理是最佳食農教育

「沒有什麼比和孩子做料理更開心的事情了！」艾胥黎依三個孩子年齡的不同，讓他們參與廚房烹煮或籌備野餐活動，「野餐可繁可簡，隨時可以出門的隨興自在，邀請孩子成為野餐的主角。籌備過程像是簡單的飯糰、果凍，可以帶孩子一起做。」甚至依時節做不同的飲食活動，例如：青梅季節一起動手浸漬、端午節包粽子，創造特別的食農體驗。

致力推動減塑生活的洪閱慧，認為父母怎麼做，孩子就會有感受！「小孩從小自己帶，所以一週有一半時間在家煮食，從小慢慢帶他炒菜、炒蛋、煮飯，認識基本烹煮方式。也會讓孩子盡量吃簡單食材做的料理，讓他認識食品添加物。」

「夢田自然園」共同創辦人詹琪芬也分享：「用合作社的鮮蔬熬煮、真材實料調味的咖哩飯、義大利麵、牛肉羅宋湯，還有麥香餅皮、人道飼養雞蛋做的蛋餅早餐，孩子們說吃起來：『不一樣就是不一樣喔！』」

## 青少年時期：食農教育開始結果

活力四射的青少年時期，因應快速長大需要充足營養，職業媽媽吳曉雲分享兩個兒子課後社團、週末打球等活動很多，讓他們帶著米漢堡、週預訂蛋糕出門，隨時補充體力！她認為飲食習慣的建立，到了這時期就是收割期，「下班後匆忙煮飯，要求小孩削皮、切塊、刨絲、切菜等等，有時媽媽淪為助手，只要幫忙指導、遞工具。」

特別是，隨著身體發育，賀爾蒙產生變化，開始使用洗面乳、保養品的青少年，更要慎選護膚產品，成分至關重要。詹琪芬提醒，保養品在臉上停留較久，必須慎選！

面對孩子的不同階段，自然有不同課題，林玉霞分享：「現代媽媽受媒體影響很大，來到合作社就可以心安了，這裡的媽媽群都是善意分享好東西，也真心協助新手媽媽們面對每個育兒階段的困難。」二〇一七年合作社集結十位媽媽社員的《育兒好物一百選》指南，嚴選教養育兒好物，五月起在官網上連載分享喔！

### 王巧溱

👤 6年級

不會開瓦斯爐、沒拿過鍋鏟的外食族，轉變成天天開伙的煮婦，為了做出豐富菜色，在美術館站開設辣媽廚房，活用創意設計的專長，分享煮一頓健康美味又容易上手的料理。

### 洪閱慧

👤 6年級

熱衷生態研究，對人、自然懷著好奇與熱忱。與先生一起成立綠兔子工作室，推廣天然民具，減少使用塑膠。

### 吳梅相

👤 4年級

帶孩子、孫子到站所逛街已是日常一部分，透過實際選購讓孩子明白，可信任來源的產品是如何難得、週報中的農友故事更是很好的教材與餐桌話題。

### 詹琪芬

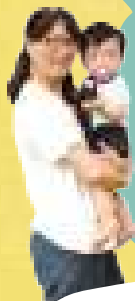
👤 5年級

籌設社區食農教育平臺「夢田自然園」，與在地合作人攜手營造永續、共生的生活空間。陸續參與地區營運，投入生活材委員會，慢慢成為合作社運動的推行者。

### 吳蕙芬

👤 6年級

先生帶著兒子們返鄉耕種，成為全職農夫與家庭主夫，她也於假日陪伴孩子們於農事生活中體會自然脈動，從小親近農村，藉由善待土地所生產的食物中獲取能量。



# 參與中翻轉思考——第六屆社員代表大會四大聲浪

文／張育章等人·第六屆各分社社員代表

## 提案／理事會社務會議表決紀錄應透明公開



提案觀點

### 打開彼此傾聽的脈絡

文／王怡力  
台南分社組織課班專員、  
曾任第六屆台南分社社員代表

提出本案的原因在於資訊的公開與透明，是為了能夠更加瞭解彼此的想法與理念是否契合。例如公開會議紀錄，可以讓提案者有機會瞭解在各級會議中，對議案的贊成理由，共同討論議案的可行性，提出更多、更好的做法；如果是反對理由，可以經由決議的資料，找出須要修改的目標或方法，使議案更明確，減少討論過程的耗損。

資訊公開就像傾聽各方的對話及聲音，使人與人之間的交流能有來有往，而不是單方向的傳遞，這是增加溝通的更好方式。

而且可促使社員較為積極參與，在目前資訊隔離的狀態下，社員往往不知該從何處著手，更由於對於不瞭解的事物懼怕、排斥，因此對地區營運也興趣缺缺。經常討論促進社員參與，我認為瞭解合作社的會議也是一部分的參與。

作為一個以合作社為名的經濟體，資訊公開能使社員理解解決前所討論及思考的事項，後續處理、跟進的人也能從中瞭解解決的脈絡，因此我認為資訊公開是接下來合作社必須勇敢向前邁進的方向。



延伸觀點

### 友善信任中 朝向公共參與

文／石毓菁  
現任第六屆台中分社社員代表

猶記那是在冬末初春之際，熱烈的陽光為前奏，彈出春季的維瓦第。綠園道上紫花風鈴木盛開地嬌豔，像極了這次社員提案的澎湃激昂。我深深感覺，這其實是一種愛，希望合作社更好的熱切情感。

談及本案，要回到合作社一直存在的課題，即代議制度的信託。在民主社會中，資訊公開至關重要。但揭露程度，要更細緻地處理。透過毫不保留的討論，會議較能有全面觀點的辯證；但在攝影鏡頭前可能會有所顧忌，而不能暢所欲言。

理事人選，通常是社員代表積極參與合作社數年後，再更進一步轉任。理事擔負的職責很重，所給付的勞務費，常常不能含括其所承擔之任務；稍有做不好或是疏於溝通的地方，卻有可能被放大檢討。所以對於理事會資訊公開的部分，希望是在友善信任的前提下倡議。解決之道，也許在於開放社員代表列席參與理事會，而非在會議上全程錄影。問題的提出，讓我們思考，資訊的揭露，非常重要。而友善的溝通與信任的目光，會讓合作社朝向更好的方向，就像紫花風鈴木在春風吹拂下，生意盎然。

二〇一七年主婦聯盟合作社社員代表大會中，社員代表提案共十案，另有臨時動議二案。編輯委員會共同選出其中較為熱烈討論的四案，由提案人說明提案觀點，並由其他分社社員代表分享延伸觀點，盡量呈現多元討論。



## 提案 / 關注合作社雇員勞動條件



提案觀點

## 合作社應為 勞資關係的典範

文／張其勸  
現任第六屆北北分社社員代表

本屆出自北北分社的社員代表多為區營運委員，因著參與地區營運所知所感而提出數個期許合作社改革的方向，例如資訊公開、教育深化、生活材流程、社務參與、電子商務、社員代表職能與橫向聯繫等等。這些想法歷經與北南分社社員代表聯誼討論、社員代表大會會前分區說明會，透過臨時架設的部落格、即時通訊軟體的群組、廣邀各分社社員代表參與「提案人面對面」視訊活動，實現大量、多元討論後，終於摘選為社員代表大會的提案與臨時動議。

合作主義與勞工運動有共同的淵源，在原理與實踐上皆密不可分；此案便是在這運作不良的就業大環境中的觀見，身為社員帶給社會的小小進步和

示範，不只是評估薪資水準，也檢視流動率、雇員心理以及組織流程是否到位。

本案的辦法原有社員代表大會下設立專案小組、成立工會、合理銓絃、強化合作及產品教育四項；在向專家請益、理事更新資訊、社員代表「會前會中」反覆溝通妥協並斟酌文字後，通過的版本改為由公正第三方進行調查、支持工會成立及依法辦理勞動教育，用意在於為二〇一七年八月勞資會議準備，同時理事會、社員代表作為資方，不干涉雇員的自主性。理事會已成立「雇員勞動條件研議小組」，社員代表們也持續協助和「關注」，以確保執行過程和結果符合提案精神。



延伸觀點

## 社員更積極， 勞動條件更進步

文／彭桂枝  
現任第六屆新竹分社社員代表、  
曾任新竹縣產業總工會總幹事

合作社因為雇員站在第一線與廣大社員面對面，業務才能推展，社員才有很棒的服務。臺灣從沒有一間零售業或有機通路，會主動支持雇員成立工會；在勞資現場上，更多的是資方希望勞方的意見愈少愈好，甚至是勞方一有成立工會的動作，就會被打壓，甚至為此丟掉工作。

身為社員，怎樣思量這個提案呢？合作社的勞動條件要提升，一個必要因素就是總體利用額要提升，計畫性消費要落實。目前合作社分配給生產者的平均成本率為七十二%，限制結餘在二%至三%之間，其餘二十六%為管銷成本。社員支持雇員勞動條件提升，就是要做個積極的社員：忠實且計畫性地利用產品，利用額提升，耗損降低，管銷成本就可以用在職員勞動條件提升上。

合作社行政團隊則要更切實地評估生產成本，使社員瞭解價格調整的緣由，支持合作社永續存在。

另一個必要因素，是社員的支撐與認同。當雇員工會成立時，將召開勞資會議，也可能提出團體協約，請求改善工作環境，每年調整勞動條件。社員端可能會感受到勞資協商期的緊張感，以及因應勞動條件提升，須要調整管銷成本。我們要讓自己成為進步的社員，把家戶的採購費用留在合作社作永續的運用，成就今日的主婦聯盟合作社。未來，每位社員利用合作社產品時，不僅僅是支持農業、永續環境及公平貿易，更是代表支持雇員勞動條件的提升！公平貿易不只是對國內外香料、咖啡、可以以及國內生產者的收益分配，更是兼顧對雇員的照顧！

## 提案 / 提高合作社社員社務參與及研議社員持續出資方案



提案觀點

## 我們不只是賣菜組織

文／張育章  
現任第六屆北北分社社員代表

外頭的人一想到主婦聯盟合作社，直接聯想到的可能是「賣有機菜的店」；翻開《本社章程》，第二條明列：「本社以置辦環保、自然、安全等物品供社員之需要

為目的，並基於互助合作與終身學習之精神，以改善及提高社員的文化與經濟生活為宗旨。」且第三十五條辦理業務，如第三款為：「公用：開辦育嬰、托兒、托老、養老、喪葬等以服務社員。」由此來看，目前主要經營方向與揭槩的理想，的確還有相當差距。

開創新的事業，除了需要人力投入之外，也要有源源不絕的資金做後盾。一個合作社要能成功，最基本的就是依靠社員出資、利用及參與營運。若將持續出資納為社員義務，一來可集眾人之力，發展與開辦目前市場供應不足或

未能提供的良質服務，以滿足社員在不同生命階段的需求；二來社員也容易因持有股金增加，自然提高了對社務發展的關心與投入。

為了爭取更多社員支持以順利施行，原始提案中提出應設立工作小組，研究國內外合作事業相關案例，徵詢學者專家，於前半年內提出報告，並製作含不同可行方案的說明資料，供社員進行後續討論；後半年，則由各分社區營運委員會為主，透過網路、實體空間舉辦討論會，使更多社員了解為什麼須要出資、持續出資方式與額度限制、合作社中長期資金的可能需求等等，彙整眾人意見，作為明年度社員代表大會提案與決議的參考依據。理事會已成立「社員持續出資方案研議小組」，新的一年就要邁開，彼此繼續努力。



延伸觀點

## 創造自發改變的體質

文／呂梅 gang  
現任第六屆台南分社社員代表

如何改變消費型社員，變成理想型的社員，我想這是很難的。如同人與人相處，很難改變對方成為我想要的樣子。如何讓改變來自於自發而非被動？改變來自於個人意願，才有發生的可能性。消費型社員也是透過消費支持合作社，這是不可否認的。如何讓更多社員願意參與社務呢？我認為，合作社除了辦理知識性課程，體驗教育課程更能讓人參與其中。現在是知識爆炸時代，滿足腦的需求，卻忽略滿足心的感受。透過體驗教育、實作、體驗合作，人們是會產生情感的；而這情感是內化的，會支持人們走更長的路。回想共同購買運動的前輩們，因為創業初期的共同經驗，

什麼事情都要互助合作，這份情感讓他們一直走在支持彼此的路上。後來的社員們呢？與他們連結的是什麼呢？是食物的安全性，是環境的守護，是……，這之中還有其他情感流動嗎？我想是少的，所以不難理解目前的社員型態。

持續出資的問題也是一樣，當社員自主發現目前的社會系統不是他想要的生活方式，自然而然會找尋想要的模式，而合作社的多元性變成一個可以選擇的平臺，持續出資就有其可能性。這些前提在於如何喚醒一個人的自覺，建議研議小組多嘗試辦理體驗教育，聚集社員的感動，才可能發生體質上的改變。







## 提案 / 修訂公益金使用辦法

《合作社法》第二十三條規定：「合作社結餘，除彌補累積短絀及付息外，應提撥五%以上為公益金，供社會福利、公益事業及合作事業教育訓練與宣導用途使用，不得移為他用；合作社解散後，亦同。」《本社章程》第三十七條第二款訂定：「以十%作公益金，由社務會決議，做為發展本社組織區域內合作教育及其他公益事業之用。」為使公益金能更妥適運用，於二〇〇七年另制定《公益金使用辦法》，自施行以來歷經四次修正。

隨著結餘增加，有越來越多的執行計畫，得到主婦聯盟合作社公益金的肯定，但是因為資訊不夠公開，無法及時讓社員知悉，進而參加相關活動給予支持，對於公益金的執行成效也無從關心，實屬可惜。同時，面對蓬勃的公益金申請，需要各分社推派代表加入「公益金審核小組」，期使核發程序更為公平、透明，以落實「關懷地區社會」的合作社第七原則。此外，為使監事行使監督之責，經過社員代表們的討論，本次社員代表大會通過修正《公益金使用辦法》部分條文。



提案觀點

### 提升公益金的透明度

文 / 邱忻正  
現任第十六屆監事

《公益金使用辦法》之修訂，增訂了第二十一條：「社務會議審核通過後，須於七日內將獲補助之對象及其計畫書、獲補助之金額一併公告於官網。獲補助者辦理結案時檢具之執行成果報告，於收件後七日內公告於官網。」其中「公告獲補助計畫書」，據本社法律顧問李鳳翔律師於社員代表大會之提點，確實涉及了《著作權法》，意即任何自然人的著作，不論文字、聲音、圖像、想法等等，都享有著作權，未經作者同意，不得發表。同時，作者未經公開發表但受審查中的著作，如計畫書、學術論文，審查者亦應遵守保密倫理，以保護創作者的原創性。

即便可以在公益金申請書載明：「申請人同意本案如獲補助，本社得將本計畫內容及結案報告公布於本社官網。如不同意者，本社將無法受理本計畫之公益金申請。」且增加申請人同意並簽章欄。我也深深以為不可，理由有二。第一，這種申請條件設定，實則等同剝奪了申請者保護其「原創性」的權利；第二，回到本社設置與發放公益金的初衷與意義，不是施惠，而是與人為善，是自助而後助人，是將合作精神由社內實踐擴大到關懷地區社會，尋求共好。我認為應以尊重與平等精神，積極保護申請者原創性，但考量兼顧社員知情權，建議取得申請者同意之前，僅公告「計畫書摘要」，較為妥當。



延伸觀點

### 兼顧原創性與知情權

文 / 詹琪芬  
現任第六屆新竹分社社員代表



## 務農，生活新選項

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長



2016年11月底，拍攝正在犁田的正尚伯，很難想像他已年近八旬。

### 回農帶給農村力量

我們家座落於美濃郊區西側，屋後不到一百公尺即是美濃山系，鄰近金字面山，前面是美濃水圳「獅子頭圳」和大路「福美路」，四周則是農地與農家。水圳和道路幾乎與美濃山平行，沿著美濃山系往西走，是我每日上班的路徑。途中經過農民劉正尚的幾塊田坵，有的位於路徑上，或在視線範圍內；於是，與正尚伯夫婦的不期而遇，成了生活中的常態。兩年多前的一個下午，大老遠看著他左手拄著竹杖，身揹四公斤重的割草機，右手操控，正在割除農地上的田菁。突兀的畫面勾起了我的好奇之心，原地候著，待他割完後展開詢問。

「你要估著竹杖呢？恁呢毋係蓋壞使？」（為什麼要拄著竹杖呢？這樣不是不方便工作？）

「腰身砵毋贏了，種了恁多年了。」（種了這麼多年，身子骨受不了嘍！）

「仰毋請人割呢？」（那為什麼不請人割呢？）

「請人割要蓋多工錢，也有奈仔

好請人。」（請人割要花很多工錢，也沒有人可以找！）

後來很長一段時間，正尚伯拄杖割田菁的畫面一直停格在腦海中，同時有個疑問呼應著，「為什麼一個年近八旬，身上有著腰椎職業傷害的農民，仍然必須這樣辛苦地耕作？」

美濃山系往西越過金字面山，家屋前大路到達過溝時，即進入旗山區行政疆界；即使進入旗山，兩側景觀並沒有顯著變化，依舊是山林、農地、農作、農家和農人。然而，上述景觀若放在四十年的時間刻度裡，某種結構性的變化卻呼之欲出。四十年來的農地景觀變化，包括：農地由在地農民手中交易出去，在地農民持有比例越來越少；種植作物的農地越來越少，豪華農舍越來越多；過去「水稻／水稻／菸草或雜糧」的三穫結構變成兩穫，第二季大冬禾的稻田景觀，此刻多數正由休耕地取代；儘管種植面積越來越小，但是作物種類正朝向非糧食的蔬果作物發展，反而越來越多。

農業的發展需要很多條件支持，農地與人力是其中最基本的兩樣，只有在其健全的條件基礎上，農業的可持續發展才有可能。農地與人力的變化，是觀察臺灣農業發展很好的角度。以我生活和工作的高雄旗美地區為例，在過去幾十年來，兩者經歷

了怎樣的變化？有關農地發展的變化，請參考〈美濃啟示：善待農地是一種文明選擇〉一文<sup>1</sup>，本文將焦點放在務農人力的變化上。農地一路失守且問題日漸沉痾，令人憂心；務農人力前景看似黯淡，但志願務農者的投入，又讓人對農村願景新生了期待。



透過旗美社區大學友善農課程，讓陳章信選擇了友善農法，他的火龍果園進而成為上課場地。

觀察農業人力的變化，最顯著的有兩點。其一，農民越來越少，但是平均年齡越來越高；其二，過去的農民多非自主選擇，今日志願從農者漸增。不過儘管種植作物種類變多，基本上仍然以同樣的慣行農法種植，但最近幾年，開始有一種新的發展。十幾年前，當時前來旗美社區大學參加有機農法課程，年紀五旬的農民曾啟尚曾在上課時開玩笑，「我去參加農會的農業講習，發現我是最後生的；但是我來社大上有機農業課，發現我是最老的。」

中年返鄉務農的啟尚哥，不論是和老農坐在一起，還是和青農

站在一起，都顯得獨特。中年返鄉務農，有家庭（族）的拉力也有工作的推力，有大環境因素也有個人意志。同樣是中年返鄉務農的，還有高樹農民陳章信。兩位中農原本在城市裡已有穩定工作與生活，因為類似原因而返鄉：年邁雙親需要照顧，家中田業無人管理和承繼。此外還有類似經驗，返鄉初期並非一下子投入成為全職農民，或是慢慢放掉原本手中事業，或是尋求一份過渡期間的差事，如同下水時由淺入深，過程中評估與決定下一步。

問及務農的心得，也有類似感受。家人支持是重要的支持力量，但兩代之間常常在農法和管理上產生歧見，孤單之感無法避免，此時若有相關農民網絡如課程共學，可以產生很大的交流和支持作用。再者，農業的收入很不穩定，受到天候、市場等各種外在條件極大影響，農業的作息也不似上班規律，必須跟隨作物種類和生長階段安排，前者在對生產設備的投資，後者在身體勞動的承受上皆須慎重考慮。因此，對於務農必須更明確自己的想法。

仍在臺灣大學園藝暨景觀學系研究所博士班就讀的林孟姿，很早即決定要走農業實務路線，因為到高雄內門經營皮塔屋有機農場而選修旗美社區大學「小型農業機械保養與改良」課程，與眾多選課農民相識，在課程的交流中受到鼓勵開設了「友善農耕心境界」課程。

對於作物栽培管理，她認為最重要的是，培養觀察與思考的能力，「農民每天面對的是有生命的作物，每天都是變動的過程，必須理解作物的需求是什麼，再給予適當的栽培措施。若不是從作物身上觀察，而是聽別人告訴你什麼時候該做什麼事，這樣永遠不會有穩定的生產，而且你永遠不知道為什麼作物這次長得好，而下次同樣做法卻長不好。」

對他們而言，從農是一種「志願的選擇」，也是一種「生活方式的選擇」。這些人數逐漸增加的志願從農者，他們生氣勃勃地投入，以創造性的作為，為充滿了挑戰的務農事業帶來了發展契機。

## 第12屆 農村願景會議

為了探討農業人力發展現狀，臺南市北門社區大學將舉辦「第12屆農村願景會議—農村人力與農業發展」，本文三位農民皆參與分享。

活動時間 | 2017 / 6/24-6/25

活動訊息 | <http://beimenc.org/archives/3107>



### 備註

- 張正揚。2016。〈美濃啟示：善待農地是一種文明選擇〉。《綠主張》月刊149：28-29。<https://www.hucc-coop.tw/22046>。



主婦聯盟環境保護基金會三十週年國際論壇現場合照。



白天還在凱達格蘭大道抗爭的巴奈來到三十週年晚會，吟唱起族人的古謠。

## 斷開石化鍊結，沒有人是局外人

文／鍾瀚樞·主婦聯盟環境保護基金會台中分會專員  
攝影／主婦聯盟環境保護基金會

二〇一七年三月的清晨，春寒猶在。主婦聯盟環境保護基金會三十週年「氣候變遷與綠色女力」國際論壇在臺北市凱達格蘭大道的另一頭舉行。為了趕往會場，我匆匆走過臺灣原住民族為了捍衛傳統領域正埋鍋造飯的凱達格蘭大道，族人喊著口號：「沒有人是局外人！」其實也是我們這一代必須承擔的使命。

### 減塑生活如何可能？

以邁向低碳生活為主題的分組論壇中，指南國民小學的老師正生動地細數著推動無塑園遊會千迴百轉的過程。小事生活·無塑生活實驗空間負責人洪平珊則拿出一個小罐子，裝著她將近一年所製造的全部垃圾，引發與會者的驚嘆。

與談人窮盡心思推動的減塑歷程，有趣卻也曲折。曲折來自各種阻力與疑慮，畢竟石化產品在這個時代裡，取得、使用與拋棄，何其容易。與洪平珊手中輕盈的一小罐垃圾相比，石化產業的生

產線卻夜以繼日產出不可計數、如山堆積的衍生性石化產品，帶來的是唾手可得的便利。

便利並非沒有代價。臺灣終年籠罩的霧霾，來自這條龐大而繁複的石化產業鏈，一場至今仍醒不過來的惡夢。為了控訴政府治霾無方，臺灣中部與南部計有一萬二千人，於二月十九日集結抗議，隊伍綿延二公里長。為什麼空氣污染揮之不去，治而不理？

### 霧霾之源：化石燃料

以化石燃料為上游原料的石化產業，製造形形色色、難以分解的聚合物產品，同時供應了源源不絕的空氣污染。同樣以化石燃料為基礎的能源系統，讓整體的空氣污染排放量雪上加霜。空氣污染研究學者、中興大學環境工程學系教授莊秉潔曾指出：「解決中南部紫爆的問題其實也簡單，最主要就是七家工廠，中部的台中電廠及中龍鋼鐵、雲林的麥寮電廠及塑化汽電共生廠，及高雄的中鋼、興達電廠及中油大

林煉油廠。」<sup>1</sup>這七個大型固定排放源的共通點，就是皆必須高度仰賴化石燃料。

化石燃料在開採、運輸、燃燒、精煉等環節中，不僅產生包含空氣污染在內的各種污染，其耗用也是溫室氣體的主要來源：「每年燃燒化石燃料產生的二氧化碳約有二百一十三億公噸，但自然界只能吸收其中的一半，因此每年在大氣中約增加一百零七億公噸的二氧化碳。」<sup>2</sup>由此噴發出大量自然界無法吸收的溫室氣體，正是地球面臨極端氣候的主因。驚人的是，大量消耗化石燃料的，不只有工業產品，還有在全球市場上流通的農產品。

## 當農業變成 衍生性石化產品

「二次大戰結束後，美國政府發現自己囤積了過量的硝酸銨。硝酸銨是炸藥的主要原料，但也剛好是絕佳的植物氮源，因此他們認真考慮要將這些過剩的化合物噴灑到森林中，以幫助林業。」

但美國農業部的農業專家有更好的主意：把這些硝酸銨灑到田裡當肥料。化肥工業以及由戰時毒氣工廠轉型而來的農藥工業，其實是美國傾國家之力，將戰爭機器在和平時期另作他用的結果。「出自麥可·波倫（Michael Pollan）在《雜食者的兩難》一書中的這段話，是如此經典。直到今天為止，人類依舊毫無反省地繼承軍火化工業的遺產，透過合成提煉化石燃料，製造出各種農藥、化學肥料。」

根據聯合國糧食及農業組織的研究，這種以化石燃料為基礎的慣行農業體系所排放出來的溫室氣體，竟然占了溫室氣體總排放量的廿五%。假如全球農業能夠加速轉型為低碳排放的生態友善農業，將可以有效遏止極端氣候的進一步惡化。

若無法拒絕以化石燃料為基礎的慣行農業，我們這一代就永遠無法擺脫如美國婦女環境與發展組織（WEDO）成員凡達娜·西瓦（Vandana Shiva）的警語：「我們仍吃著二次大戰的廚餘。」

「一九三〇年代發明的新塑膠在二次世界大戰期間，多數由軍方獨佔。譬如，一九四一年陸軍急著節省珍貴的橡膠，因此下令每個軍人配備的梳子都改為塑膠製，不再採用硬橡膠。……塑膠甚至是建造原子彈不可或缺的元素。……塑膠的產量在戰爭期間大幅躍升，從一九三九年的一億四千二百萬公斤，到一九四五年的三億七千一百萬公斤，遽增了四倍。不過，日本投降後，這些產品的潛力必須被運用到某處，塑膠於是在消費市場中活躍起來。」<sup>3</sup>

蘇珊·弗蘭克（Susan Freinkel）在《塑膠：有毒的愛情故事》中的這段話，證實了塑膠與農藥、化學肥料相近的身世：化石燃料的衍生物，軍工複合體的殘餘。第二次世界大戰已經結束七十餘年，我們這一代何時才能擺脫其遺毒呢？迎著夕陽，凱達格蘭大道上原住民的抗爭未歇；我們腳下這片受族人們守護的土地，如今仍無時無刻不受到化石燃料與石化產業的威脅。告別化石燃料，斷開石化鍊結，正該是我們

這一代的使命吧！畢竟，沒有人可以是局外人。<sup>3</sup>



2017年2月19日「反空污抗暖化大遊行」，主婦聯盟基金會台中分會參與其中。（攝影／廖家瑞）

### 備註

- 莊秉潔臉書。2017年3月6日，取自 <https://www.facebook.com/btsuang/posts/10212534873872020>。
- 麥可·波倫（Michael Pollan）。鄧子衿譯。2015。《雜食者的兩難：速食、有機和野生食物的自然史》。新北市：大家出版。
- 蘇珊·弗蘭克（Susan Freinkel）。達娃、謝維玲譯。2011。《塑膠：有毒的愛情故事》。新北市：野人文化出版。

# 寶寶離乳食品四階段

食譜設計／卓冠齊 文／宋良音 攝影／游家桓

從懷孕開始至今，從飲食上將兩個孩子照顧得無微不至的卓冠齊，坦言是在結婚生子後，廚藝才大幅度精進到可以辦桌請客的境界，而這一切都是「為母則強」的成果，一路走來的育兒經驗，讓她在準備離乳食品時別有心得。

從寶寶滿三個月開始，就可以循序漸進在不同階段製作離乳食品，但卓冠齊表示仍應把握「從泥狀、小顆粒到大顆粒，水分由多到少，調味從無到少許，主食從易咀嚼的白米到五穀雜糧」為原則，並在其中運用帶甜味的天然食材調味，提高寶寶食用的興致。例如，吞食期的菊彩蔬菜粥加入南瓜；壓食期的米麥魚蛋粥採用好消化的魚肉、洋蔥做湯底，並適時加入同樣好消化的小米、燕麥；到了寶寶一歲時，則可以製作放入少許醬油的小飯糰，擴大味覺想像。

由於卓冠齊秉持著應讓孩子與大人食用同樣食材的信念，更激發了她不斷嘗

## 吞食期

4至6個月

## 菊彩蔬菜粥

1  
餐份

**材 料** 南瓜 50 公克、紅蘿蔔 15 公克、洋蔥 15 公克、白米 1 小匙、水 50 毫升。

**作 法** ①南瓜、紅蘿蔔、洋蔥切丁，蒸熟後取出，以攪拌棒攪打成泥狀，以濾網過濾渣籽。  
②白米放入電鍋內鍋，加入水（米：水＝1：10），外鍋放 1 杯水蒸煮。  
③碗中央放入作法 1 蔬菜細泥，周邊放入作法 2 米粥至 7 分滿即可。

## 米麥魚蛋粥

4  
餐份

**材 料** 小米 1 大匙、燕麥 1 大匙、洋蔥 1 個、黑葉白菜 1 片、紅蘿蔔 15 公克、冷水 500 毫升（高湯分量）、虱目魚背肉 600 公克、白米 2 大匙、水煮蛋 1 個。

**作 法** ①小米、燕麥泡水 1 小時，洋蔥切片；黑葉白菜梗葉分離、紅蘿蔔皆切丁約 2 公釐。  
②冷水加熱至 40 度℃，放入虱目魚背肉汆燙，撈出沖淨。另起一鍋冷水加熱至 40℃，放入虱目魚背肉、洋蔥片，熬煮 1 小時，放涼後過濾，取高湯備用。  
③將小米、燕麥、白米放入電鍋內鍋，加入作法 2 高湯 300 毫升（米麥：高湯＝1：5），續入紅蘿蔔丁、黑葉白菜梗丁，外鍋放 1 杯水蒸煮，待開關跳起，放入黑葉白菜葉丁，利用餘溫續燜 5 分鐘。  
④水煮蛋取蛋黃搗碎成末，取作法 3 米麥粥適量，灑上蛋黃末即可。

**小叮嚀** 過濾後的魚背肉多刺，不建議給孩子食用；可加入醬油、米、酒、糖各適量、薑少許，做成日式甘露煮料理給大人食用。

## 壓食期

7至9個月





## 卓冠齊

在大兒子出生後，為了增加食材採買的多樣性而加入主婦聯盟合作社。深深體會友善食材所帶來的安心與健康感，與對孩子的好處後，目前幾乎所有食材來自合作社。第二胎從懷孕開始至今全程使用友善食材，二兒子的體質與出生後兩年才開始食用友善食材的大兒子相較，抵抗力明顯好了許多。

試調味與型態的變化，例如手指食物期的孩子慢慢想嘗試更有口感食物，就用魚肉、馬鈴薯、地瓜等製作小煎餅，讓孩子可以用手抓著吃，同時訓練手眼協調能力。

## 香香小煎餅

4 餐份

**材 料** 扁鱈 100 公克、洋蔥 20 公克、胡蘿蔔 20 公克、高麗菜 1 片、山藥泥 10 公克、麵粉 2 大匙、蛋半個、馬鈴薯半個、地瓜半個、番茄 1 個。

**作 法**

- ①將扁鱈剔除魚骨、魚皮，取魚肉以肉槌拍打斷筋，洋蔥、紅蘿蔔切丁約 2 公釐，高麗菜切絲，連同魚肉以攪拌棒攪打均勻。
- ②碗中放入山藥泥、作法 1 蔬菜魚泥、麵粉 1 大匙、蛋液 1/2，調製蔬菜鱈魚麵糊備用。
- ③馬鈴薯、地瓜去皮刨細絲，加入麵粉 1 大匙、剩餘蛋液，調製馬鈴薯地瓜麵糊備用。
- ④鍋中放入油燒熱，取作法 1 蔬菜鱈魚麵糊適量，小火烘煎至兩面金黃，以餐巾紙吸除多餘油分，以動物模具壓型即可；馬鈴薯地瓜麵糊作法亦同。
- ⑤番茄採十字劃開，滾水汆燙去皮、去籽，切碎丁，以小火燉煮成番茄泥沾醬。



手指  
食物期

10 至 12 個月

## 雞蓉炊飯

4 餐份

**材 料** 雞胸肉 30 公克、杏香菇 10 公克、生豆皮 10 公克、冷凍毛豆 5 公克、胡蘿蔔 10 公克、白米 30 公克、海苔 1 片。

**調味料** 醬油 1/2 小匙、味醂 1/4 小匙、昆布高湯 33 毫升。

**作 法**

- ①雞胸肉切丁約 3 公釐，加入醬油、味醂醃泡入味，杏香菇、生豆皮、冷凍毛豆切丁約 5 公釐，胡蘿蔔切細絲。
- ②白米、昆布高湯（米：高湯＝1：1.1）放入電鍋內鍋，續入作法 1 材料，外鍋放 1 杯水蒸煮。
- ③亦可將作法 2 炊飯放涼，取適量捏製飯糰，部分裝飾造型壓印海苔。



1 歲  
以上

# 廢棄傘的春天

文／黃淥 插畫／Hui

防雨、美觀又環保的傘布包上登場！  
傘布包可以回收傘骨和布料，  
製作成精緻的縫紉，完成一個約20x30cm，  
一起隨筆士的筆和信紙擺滿你的書桌吧！

## 步驟 1 準備一把壞掉的傘

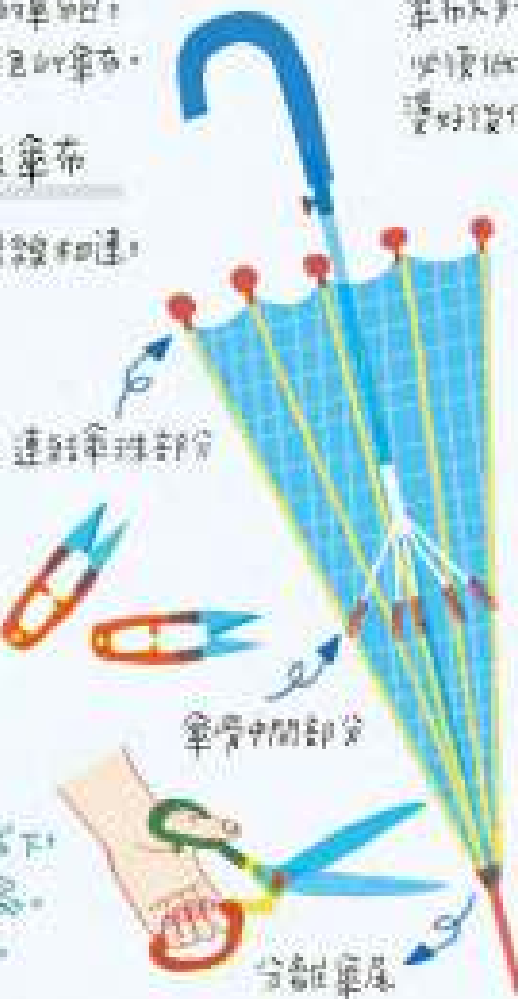
為了做出耐用且美觀的傘布包，  
選擇用沒有破洞、褪色的傘布。

## 步驟 2 分離傘骨及傘布

傘布、傘骨需等一至十條縫線相連，  
用剪刀仔細剪開。



- ▲ 領特別仔細地進行，  
避免傷及傘布。
- ▲ 有些折疊傘的傘骨，  
只需稍微轉動即可拆下，  
若無法則剪斷相連處。
- ▲ 拆下的傘骨可以回收。



## 步驟 3 清洗傘布

回收傘布後不免有些塵埃污漬，  
製作前須先清洗乾淨、晾乾。

- ▲ 若想環保傘布，請完成此步驟，  
即可交給生活者工作坊。

## 步驟 4 拆解傘布

一般由8片三角形傘布組成，用拆線器拆斷  
三角形之間的縫線，變成一塊塊三角形傘布。

- ▲ 如果得空，也可以完成此步驟，再交給生活者工作坊。

## 步驟 5 熨燙傘布

傘布大多使用不布熱的人造纖維，  
必須做溫熨燙避免樣面變質。  
燙好後依顏色、紋樣分類，待著起摺用。



## 步驟 6 拼接傘布

傘布包由3塊三角形傘布拼接而成，可搭配  
兩種不同花樣的傘布，更活潑亮眼。

## 步驟 7 打片反

每把傘的尺寸不同，為了確保每個  
傘布包的容量一致，採用紙模打版，  
剪裁多餘傘布。

## 步驟 8 車縫

將兩個片縫合，抓住底端兩角，  
做2x底端寬度。  
為加強耐用度，  
打版、縫製一塊  
裡布，將兩者車縫，完成後翻到正面。



## 步驟 9 紮細節加工

傘布包在滿足每位作者的想法，  
各有許多實用美觀的細節。

- 1 環扣接縫緊中體，  
相同的圖案，更具整體感。
- 2 車縫生活者工作坊LOGO，  
更有許多實用美觀的細節。
- 3 束口設計，更安心收納。

## 步驟 10 修整

將對面的開口縫合，  
剪除多餘線頭，傘布包完成！



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。