

綠主張

2017

12月

170期

友善環境清潔術

林心怡

以勞動與學習平衡中年身心

陳淑敏

信念先決的環保清潔用品

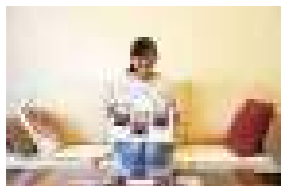
新的綠藤

期待你一眼看穿

腳踏食地

廣結綠力共創好生活





文·攝影／潘嘉慧

坐在整潔的沙發上，林心怡拿著 2007 年家中完成裝修後的照片集，訴說著當年與設計師溝通的過程，如何把家人習慣、需求與動線考量等，納入居家裝修設計。

綠主張 2017 年 12 月 / 170 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
ISSN: 2521-4535 Printed in Taiwan

發行單位 有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社
發行人 李修理
總編輯 許秀嬌
編輯委員 于有慧、李修理、吳惠芬、張育章、陳彩鳳、黃淑德、歐陽惠如、謝文綺（依姓氏筆劃排列）
主編 潘嘉慧
採訪編輯 黃榆晴
文字校對 陳怡如、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 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

每到冬天，媽媽總是會叮嚀，記得幫她帶塊手工羊奶皂回家，乾冷氣候下對肌膚更加滋潤。我自己也很喜歡瑪諾蘭迦手工皂天然的香氛，而且不會輕易化掉，一塊總可以用上一季甚至更久，這是在合作社裡很喜歡的產品之一。

談起清潔用品，我拿起林碧霞博士的著作《天然無毒居家清潔術》重新再讀一次，書中每一則日常清潔知識，像是碧霞博士把畢生累積的經驗娓娓道來。還記得有一次，到碧霞博士家中採訪，她談起「檸檬草」，訴說著這樣的想望：台灣的氣候條件適合栽種檸檬草，有一天也許可以不必依賴進口，取用台灣本土生長的檸檬草萃取出可供清潔用品使用的原料。在閱讀綠宣的文稿時，忍不住回憶起。

所以，很想把合作社對清潔用品這份守護環境的心意，再次透過月刊提醒大家，除了實用的操作使用技巧外，也傳達著對於地球的愛。

勘誤

2017 年 11 月 169 期第 11 頁左圖，冷藏庫照片誤植，特此說明、致歉。

目錄

專題報導／

- 4 友善環境清潔術 文／潘嘉慧
6 林心怡 以勞動與學習平衡中年身心 文／克蘭樺
10 陳淑敏 信念先決的環保清潔用品 文／曾怡陵

產品平台／

- 14 少，卻更好——新的綠藤，期待你一眼看穿 文／綠藤生機
16 支持台灣產業的有機棉寢具 文／郭亭君

理事會與你談心／

- 18 二〇一七年亞細亞姊妹會帶來的反思（日本篇） 文／王瑞聰

合作脈動／

- 20 腳踏食地 廣結綠力共創好生活 文／林玉珮
22 深化參與合作社的意義——記 2017 年解說員培訓課 文／陳逸茹

美好照顧／

- 24 時間停在阿嬤的手上——喜樹樂齡文創平台 文／陳怡樺

共同閱讀／

- 26 認識生活中的《環境荷爾蒙》 文／社團法人台灣環境教育協會提供

農業觀察／

- 28 農業不只是農人的事 文／張正揚

主婦食堂／

- 30 營養滿分的省時美味——豆香全餐 食譜設計／陳月英 文／黃榆晴

圖說八道／

- 32 深度清潔你的家 文／陳彩鳳 圖／Hui



打造主動參與的在地生活圈——南港站

文／詹力穎 · 南港區營運委員籌備會主委

成站日期 / 2008 年 3 月

南港站座落於台北市南港區研究院路二段的小巷弄間，步行約 15 分鐘內可達多個公園、幼兒園、國小與安親班。南港區營運委員籌備會 2016 年參與「還我特色公園行動」¹，今年起更進一步認養中研公園、支持參與式預算，嘗試打造一個主動參與的在地生活圈。

促成區籌備會參與打造社區生活圈的契機，主要歸功於多位積極參與公共事務的媽媽們。孩童成長過程中需透過攀爬、擺盪、碰觸等多樣化刺激，健全身心發展，一位身為職能治療師的社員媽媽苦於南港區缺乏符合孩子需求的理想公共設施，為爭取將住家附近即將改建的中研公園改造為特色公園，她提議區籌備會共同參與，獲得區委們高度支持。結合區會、站務、社區網絡的力量，許多社區父母出席公園改建公聽會，在各種不同意見的折衝中，即使未能完全實現構想藍圖，仍打造出嶄新樣貌的公園——以人工草皮作為地面防護以取代傳統有毒塑膠墊、設置鳥巢盪鞦韆、沙坑（包含一般沙坑與適合乘坐輪椅孩童玩耍的戲沙台）、大人和小孩可以一起玩的搖搖蜜蜂、可刺激前庭的轉轉杯及玩法多元的遊具極限飛輪……等。蛻變後的中研公園獲得在地居民的認同，甚至成了觀光景點。

南港區籌備會亦與鄰近國小家長會及志工團體合作，透過園遊會設攤活動，舉辦綠繪本、打擊食品添加物、認識穀物、拒用一次性餐具等活動，將環保與食品安全議題帶進校園；此外也結合學校、在地圖書館與社區長者團體，舉辦節電、環保布衛生棉、共老等議題講座，希望透過行動推廣環保生活與食安理念。



1 詳見「還我特色公園行動聯盟」臉書專頁
www.facebook.com/ParksAndPlaygroundsForChildrenByChildren

友善環境

清潔術

文／潘嘉慧 攝影／阿春

從環境保護開始的肥皂運動

翻開共同購買初期每月發行的情報小站《生活者主張》，當時參與共同購買運動幾位前輩們，總是親自書寫產品開發的歷程與故事，秉持著誠實公開的原則，試圖讓會員們了解第一線的現況。一九九八年十一月二十日發行的刊物上，泛黃的紙張上書寫著林碧霞博士為清潔劑的開發所立下的原則：一、洗淨力好，對人體無毒，環境負擔小。二、價格平實，據實標示成分。三、不必要成分，例如：濃厚香味、色素、濃稠劑、太多起泡劑等，儘可能避免或降至最少。四、在共同購買各個取貨站也會設置桶裝，鼓勵會員們自備容器充填，減少包裝又可以省錢。自共同購買之初，我們對產品的開發，不僅僅從個人健康安全出發，更懷抱著守護地球環境的心意。

居家生活裡的食、衣、住、行幾乎都少不了使用清潔劑，如何回歸單純的清潔力，避免化學合成洗劑對人體及環境造成的影響，更別讓大量家庭廢水成為汙染河川的元兇，都是合作社開發清潔產品考量的重點，「環保家事皂」便是在這樣的思考下，受到日本生活俱樂部生協啟發而研發的產品。

一九七〇年代，為了搶救日本最大內陸湖泊——琵琶湖，日本生活俱樂部生協發起回收家庭廢油製作肥皂，取代化學合成洗劑，減廢再生，同時能夠避免湖水因為洗劑中的「磷」汙染而出現優養化現象。當年，主婦聯盟基金會與合作社參訪日本回台後，也開始積極推廣廢油肥皂運動，之後更由生活者工作坊翁美川陪伴著精障夥伴，將名豐豆腐提供的回收油再製成為「環保家事皂」，落實從生產、運輸、消費、回收、廢棄五階段的「綠主張」精神。

少用一點，對環境更好！

雖然清潔用品不會被直接食用，但透過肌膚的親密接觸，或是殘留在食器上間接被人體吸收，仍會引起過敏和影響健康。因此「環保」考量下，「安全」是清潔用品的第二要素，其次才是「經濟、便利」。

個人清潔用品的選擇也在這樣的原則下發展出來。社員會發現合作社的沐浴洗髮用品很濃稠且用量不必太多，剛開始使用時需要改變既有的習慣，花一小段時間適應。瑪諾蘭迦使用傳統的天然原料加入羊奶、蜂膠、花茶等風味製成手工皂，一塊皂或是一瓶洗髮沐浴精便可以從頭洗到腳，減法讓生活更簡單。換上新裝後的綠藤生機，把成分配方清楚標示在瓶身上，新瓶器的設計也讓用量更好控制，不同長度的頭髮搭配按壓次數，找到恰好好處的用量，不浪費又經濟。讓我們學習用友善環境的概念出發，找到適切的清潔方法，對自己、對環境都更好喔！

每到歲末年終，家中少不了大掃除，除舊佈新。這一期，我們走進綠宣生技的生產現場，與長期跟著林碧霞博士一起學習的陳淑敏聊居家清潔妙方；也來到社員林心怡家中，收集居家空間收納的小撇步，透過生活達人的提示，讓社員在年終清掃時發掘更多靈感，及早規劃這一年的清潔路徑。



陳淑敏 信念先決的環保清潔用品

文／曾怡陵 攝影／潘嘉慧



合作社的「生產者面對面」活動皆由陳淑敏親自出馬，她希望從自身經驗出發，讓更多人遠離化學洗劑的毒害，也讓環境更健康。

綠宣生技有限公司供應合作社洗衣粉、洗碗精、浴廁清潔劑等各種家居環保清潔用品，對創辦人陳淑敏來說，推廣友善環境的清潔用品，是一份工作，同時也是一份使命。

親密戰友林碧霞博士

陳淑敏與合作社已故的產品顧問林碧霞博士，二〇〇一年在新北市土城區的「永昇園農業生物科技公司」相遇，那時她是會計，林碧霞博士是產品研發經理。陳淑敏創立綠宣之後，林碧霞博士也一路相伴、給予指導。

身為彼此的親密戰友，她從中快速吸收清潔用品的知識，奠定深厚的基礎。「我曾擔任博士的助理，客服、客戶的聯繫我都做，她跟客戶溝通時我也會在旁邊。大家在工廠內一起吃午餐時，博士常跟我們分享平常遇到的問題或新聞，跟在她身邊學到很多東西。」也許是一起共事久了，陳淑敏的談話中總有著林碧霞博士一貫溫婉、細心和堅定的質地。她猶記得林碧霞博士曾分享在實驗中發現的驚人事實，「就算用大量清水沖洗三十次以上，還是會在盤子上驗到洗碗精殘留！所以要選擇安心的成分。」

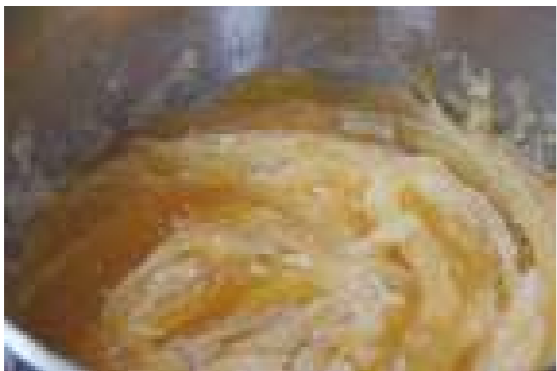
親身經驗化學洗劑之害

謹慎看待洗劑成分的堅持，不全來自於林碧霞博士，也來自陳淑敏個人的深刻體會。用了幾年綠宣自家的環保洗衣粉後，一日早上當她拿起衣服，一陣刺鼻的香味揚起，詢問後才知道環保洗衣粉已用完，婆婆改用了一般的洗衣精。「好長一段時間沒接觸一般的洗衣精，很不習慣那個味道。」不習慣的不只是味道，從起床換好衣服到準備踏出家門那一小時裡，許久沒有困擾她的胸悶和頭痛又來報到，她趕緊換上一套沒有味道的衣服，不適應才緩解。「我是個體質很敏感的人，但以前從來不知道生活裡用的哪那些東西給我帶來不好的影響，那次的經驗讓我去省思這個問題，後來我理解到是化學香精造成的。」

另一個實例發生在陳淑敏的先生身上。先生在年輕時曾長期服藥導致皮膚敏感，背部到臀部容易長痘痘，「男生本來就容易流汗，我們之前都認為這樣是正常的。」用了自家清潔劑幾年後，發現老公幾乎沒再長痘痘了，長期受公司產品知識訓練的陳淑敏推論問題出在清潔用品成分，在先生外派後得到更明確的驗證。「他派駐大陸的時候是住宿舍，衣服有專人統一洗滌，他又開始長痘痘。我說不然你內衣褲自己手洗，他沒這麼勤勞，寧願忍受。直到結



一般為了避免交叉汙染，會用酒精、水等沖洗管線，再投料洗管。綠宣代工的產品皆為環保清潔品，不添加化學香精、色素，安全無虞。



鉀皂是生態洗碗精的主要成分，冬天時易凝固，製作時得用熱水加熱攪拌。考量食物安全，產品開發時假定洗劑會殘留在碗盤上，故防腐劑選用食品級的己二烯酸鉀。

東外派，現在又沒事了。」這些生活中的例子，讓陳淑敏成為天然清潔劑的堅定信徒。

添加物的迷思

有些品牌廠商在合作社或里仁看到綠宣的名字會打電話來詢問是否能代工，但談到後來他們發現，色素不能用、香精也不能用，只好作罷。「陳淑敏舉洗衣精等產品使用的檸檬草油來說，新鮮時顏色接近無色，氧化後會由淡黃慢慢轉為紅褐色，「顏色改變並不影響效能，但一般商業市場不能接受，為了不讓顏色改變就得加色素定色。」

「大家常把不正常變成我們認定的正常。」陳淑敏又舉洗衣精為例，說明出現分層、香氣及顏色發生變化是正常的。市售洗衣精的成分常多達二、三十項，綠宣的洗衣精成分為十一項，各種原料因為相容性及比重不同，一定會有分層的現象。「可是很多消費者被告知，分層就叫做變質，廠商為了不要分層，常會添加乳化劑。要香氣持久、顏色不變等，也都需要靠添加物來達成任務。」

添加物未必不好，有些是必要的。「清潔劑中，主要發揮清潔功能的成分是界面活性劑，以洗衣粉或洗衣精來講，要處理的髒汙有油汙、蛋白質、各種生活上或空氣的髒汙，

清潔力現場——

陳淑敏的居家清潔術

1. 碗盤潔淨浴，清潔無死角

生態去漬粉

睡前將鍋碗瓢盆依大小在洗碗槽裡層層疊好，注水直到水面覆蓋所有碗盤，倒入約 120 至 150 克的生態去漬粉，隔天再沖淨，讓碗盤常保光亮潔淨。

2. 碗盤除垢好省力

生態洗碗精 + 廚房紙巾

為避免水管被油垢阻塞或流入下水道形成汙染，可先用廚房紙巾擦拭碗盤油垢，再以生態洗碗精清洗，用量更省，清潔更容易。

3. 洗衣槽、茶杯頑垢，一粉搞定

生態去漬粉

以 11 ~ 13 公斤洗衣機為例，倒入 150 克的生態去漬粉，滿水位運轉 5 分鐘後靜置 4 小時，再依一般洗衣程序清洗，可清除洗衣槽內壁的頑垢。

4. 洗衣前先浸泡，洗淨力 UP

生態洗衣精 / 洗衣粉

放入生態洗衣精或洗衣粉後注入適當水位，選擇浸泡模式，浸泡約 15 ~ 30 分鐘後進入完整的洗衣程序，可充分發揮洗淨力。但勿浸泡過久，避免微生物孳生或汙垢分解讓衣物發臭，且會破壞衣物纖維！

5. 居家清潔、除臭、驅蚊，通通自己來

生態多功能清潔劑 + 水

在 1 公升的水中噴 3 下生態多功能清潔劑，擦拭沙發、桌椅、門把或地板，能除臭味與異味；或稀釋 300 倍噴灑於居家內外，能除異味及驅除蚊蟲。

6. 排油煙機集油杯，去油汙超簡單

生態多功能清潔劑 + 廚房紙巾

用廚房紙巾抹上生態多功能清潔劑，放回集油杯，下次清潔時就可用杯內紙巾抹除杯內頑垢，再用生態多功能清潔劑洗淨。若要清潔排油煙機，可在下方鋪報紙保護爐台，在扇葉噴上多功能清潔劑後打開排油煙機，直到油汙滴盡。

7. 洗碗機專用洗潔精 out！安心的洗劑自己調

生態去漬粉 + 小蘇打

為了讓碗盤晶亮，一般洗潔劑常會添加亮面劑。可用生態去漬粉跟小蘇打粉以 1 : 1 的比例調合，安心又好用！

8. 食品級規格，在地板打滾也不怕

生態多功能清潔劑

陳淑敏說許多小孩、寵物習慣在地板上打滾，在 3 公升的水中噴 2 ~ 3 下食品級的生態多功能清潔劑用來拖地，不僅透亮無水紋，在上面打滾也安心！

9. 鍋子燒焦了嘛免驚

生態去漬粉

加入生態去漬粉稀釋 100 倍泡一晚，隔天輕刷即可回復原狀。

追求單純成分的梦想

除了界面活性劑，天然檸檬草油所含的檸檬醛和橘子油含的檸檬烯，也是有效的去汙成分。另外，為了解決硬水不利清潔效果的困擾，綠宜的洗衣精使用礦物性的水玻璃和檸檬酸鈉來軟化水質、讓清潔效果更好，也能讓成分均質。

所以需要多種界面活性劑，如果沒有界面活性劑，真的很難洗乾淨。」陳淑敏說，綠宜不使用容易導致皮膚敏感、生物分解度低的石化界面活性劑，而採用以椰子油或棕櫚油系，為主植物界面活性劑。「植物界面活性劑的清潔效能未必比較差，不過價格波動大，像椰子油、棕櫚油這兩年的價錢高漲不少。」

即使綠宜盡量使用友善環境的原料，也避免不必要的添加物，在開發過程中還是不斷追求單純成分的可能性，因此誕生以鈉皂為基底的洗碗精。「肥皂是極度支持環保的人的梦想，皂的成分相對單純，就是油脂加鹼。」皂可分為硬皂和軟皂，硬皂使用氫氧化鈉進行皂化，軟皂又稱鈉皂，則用氫氧化鉀。難道只有洗碗精才能使用鈉皂，其他的清潔劑沒辦法嗎？

陳淑敏進一步解釋，因為碗盤是平滑面，清潔劑容易被水帶走。如果用鈉皂來做洗衣精，纖維容易留住皂垢，久了就產生油垢。若使用洗衣機，鈉皂很難被沖淨，留在洗衣機內壁的皂垢會形成有利黴菌生長的环境。

檸檬草則是林碧霞博士生前的另一個夢想。「檸檬草是熱帶及亞熱帶植物，又比較不會有



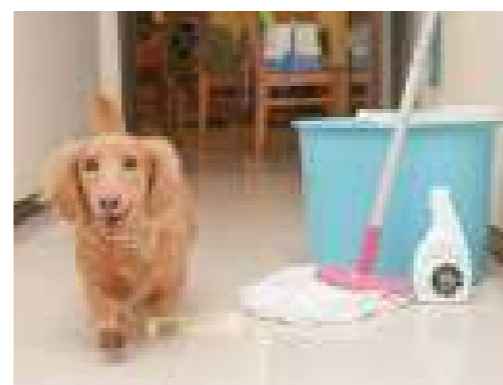
陳淑敏肯定此次（2017年7月）洗衣粉包裝改版的用心，印刷面改為牛皮紙盒內裡的紙質，雖然有顏色不均的問題，且較難黏合，但可以大幅減少印刷面積，更為環保。



若要去茶杯陳垢（適用於非塗層食器），可取一瓢去漬粉，放入淹過食器的水中浸泡 4 小時以上，可輕鬆去除汙垢。（攝影／阿春）

備註

1 棕櫚油系界面活性劑來自非營利組織 R S P O (Roundtable on Sustainable Palm Oil) 成員，該協會成員的原料保證不以砍伐雨林的方式取得。



多數人用地板清潔劑拖地板後，不會再用水洗淨。生態多功能清潔劑使用食品級原料，對小孩及寵物都很安全。（攝影／阿春）

病蟲害的問題，不太需要用藥。當初博士覺得如果達到經濟規模，可以投資小型蒸餾機，在高屏地區找農友製作。我們現在是從印度進口品系比較好的檸檬草油。」

彼時的夢想雖尚未完成，但美好的出發點可以帶出願景、引動力量。靠著陳淑敏在全台站所馬不停蹄、一場又一場「生產者面對面」分享，期待社員和環境更能廣泛受益，使用指定製作原料生產的清潔產品也將指日可待。

林心怡 以勞動與學習平衡中年身心

文／克蘭泰 攝影／潘嘉慧



無論喜歡或不喜歡，需要花費時間長或短，「做家事」絕對是每個人生活重要的一部分，尤其主婦們幾乎都能朗朗上口一套「家事經」，但是這些日常生活「中忙忙碌碌、耗盡體力的家事「經驗」，並不等於家事「專業」。若要把家事做到很專業、有成就感，並且當成一種符合社會需求的服務志業，累積成有系統的服務知識，那就非常不容易了。

做好家事 從斷捨離開始

東門站社員，同時也是第五屆社員代表林心怡，童年時父母忙於工廠生意，身為長女的她從小就開始擔負做家事的責任，從洗碗、拖地、洗衣服、煮飯到把妹妹帶好，「如果妹妹犯錯，倒楣的都是我。」雖然自嘲沒有數學天分，最後還是因為父母期待她可以幫忙做生意，專科學校念了商業文書科。該科系是商業秘書的培育搖籃，在沒有電腦及網路的時代，辦公室的文書工作全靠秘書的一雙手來分類、歸納，進行檔案管理，後來她也的確學以

致用，投入秘書工作。結婚之後，家中先後請了兩位菲律賓籍家庭幫傭協助照顧婆婆和帶小孩，讓她可以安心在先生公司幫忙做生意，工作之餘不需費心整理家務，反倒免於一般職業婦女蠟燭兩頭燒的窘境。



重新投入家事工作，而且精進家事技術的機緣，乃是婆婆過世之後，家裡不再申請外籍幫傭，林心怡才赫然發現要把家中環境維護得和有幫傭在時一樣好，是非常不容易的事，於是她開始在下班後帶著當時還小的女兒，去台北市中山社區大學選修生活達人陳映如老師開設的家事課程，真正有系統地學習做家事。

方便工作流程的家事口訣之外，最重要的還是學會「斷捨離」。林心怡說：「做好家務工作的第一個要件就是斷捨離，各人造業各人擔，平常選購用品衣物都要三思，因為所有的垃圾都是用錢買的。」

正是在陳映如的帶領下，林心怡漸漸明白家裡的東西一旦越積越多，絕對會造成整理和收納的一大障礙，因此養成把「其實一輩子都不會再用的東西」固定清除的斷捨離功夫。比如透過二手書網路書店出清家裡的二手書；又例如定期將不會再穿的衣服打包分送親友，特別是這些衣服被送出去之前都會清洗、燙熨及摺疊妥當，整理得跟禮物一樣，親友接受度高，很快就可以送出去。

從服務的需求者到供應者

在上過陳映如的家事課之後，林心怡總覺得上課是一回事，實際上的操作是另一回事，畢竟上課和坊間教作家事清潔與整理的

書籍傳遞的都是知識，但身體不一定能夠跟得上那些知識，於是又報名了坊間家事管理員的訓練課程，來訓練自己的肢體和知識能夠彼此貫通。

由於坊間的家事服務訓練課程，主要的目的還是在協助市場就業，為求學員服務品質在一定水準之上，必須實施一連串嚴厲的訓練。訓練時間從每天上午八點到晚上六點，第一週光是訓練拖地就整整花費了一個禮拜。課程主要目標是提升清潔的效率，訓練學員在兼顧品質的條件下，可以將特定項目的清潔時間，從三十分鐘加快為二十分鐘，甚至再精進到十分鐘完成；摺衣服一樣是比速度，一分鐘三件、四件、五件……。「訓練期間不能遲到或早退，比的就是意志力，因此一趟下來，每個人至少都瘦了兩公斤。」林心怡回憶。

「基本上，只要你投入家事的時間夠多，整理的效果就會出來。但今天你請了一個外籍幫傭，在家裡的時間那麼長，當然可以把家弄得乾乾淨淨呀！但有必要為了

環境整潔，付出一個傭人住在家裡供她吃住的成本嗎？」因此，本地家事服務員和外籍家庭幫傭的競爭力，就在於享受相同的環境品質下，為雇主節省成本。由於林心怡過去也曾身為雇主，對於家事服務需求者與提供者兩端的想法與需求，相對比其他更能體會。

職業風險、身體勞動與傷害

對林心怡來說，家事服務工作的優點是：「單純，不會有牽絆，回家後就是自己的時間，跟以前做貿易，下班後還要掛心出貨時間的責任制工作很不一樣，家事做完立即有成就感。」但家事工作也有職場風險，「什麼材質的家具要怎麼清潔，大理石還是銅製品？有時候若是對材質不了解，就很容易出包。之前有同仁清潔烤漆的冰箱，使用不適當的清潔劑而刮花了冰箱，產生賠償的問題。」

另外，工作傷害是家事工作的

另一種風險，畢竟勞動和運動還是有所差別，清潔過程中包括仰頭、跪姿、搬運等等動作，都很容易造成頸部、腰部或是膝蓋韌帶的傷害。林心怡接案時首先會衡量自己的體力，不會把工作排得很滿；除了自備許多減輕身體負擔的工具，比如可以減少蹲姿或墊腳的小板凳外，每週也會固定到復健科報到一次。

做家事靠的就是體力，「像我們以前習慣坐辦公室的人，一開始都很不能適應，肌耐力也不夠，像我這樣出去工作出很多汗，新陳代謝變得很好，也沒有失眠的問題了。每個人的身心狀況都不相同，回過頭也要想想若是現在賺的錢將來大部分都要付給醫生，是否划算？」林心怡說。

人生就是不斷學習

若問起為什麼曾當過頭家娘的她，會願意投入勞動體力的工作？林心怡說，步入中年之後，她想要訓練自己，過一種和往昔不一樣的生活。從使用腦力工作

衣櫥 衣物摺疊與收納技巧

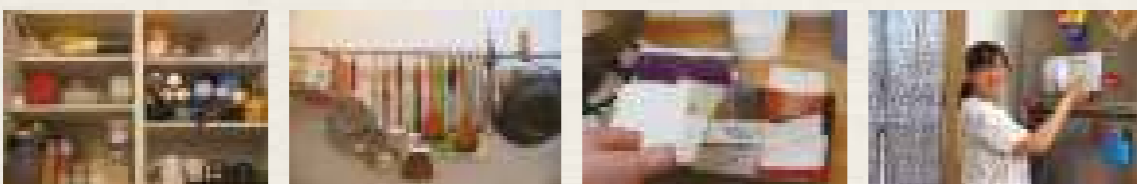
- (1) 一件 T-shirt 背面從領口往下擺，以三個中指與姆指形成的弧口長度，折起下擺。
- (2) 左右兩邊對稱折向衣服中線，再以領口預留一指弧的寬度進行調整。下擺往上對折。
- (3) 如此一來，每件衣服折起來的大小幾乎相同，可以直立方式收納於衣櫃或收納盒。若以收納盒方式進行收納，亦可區分季節，將同一季的 T-shirt 放在同一個收納盒，便於依季節替換。



- (4) 如果是襯衫，建議在水裡折好衣服後平放入脫水機脫水或熨燙。後續可以吊掛式方式收納，並將衣服第一顆、第三顆和下擺最後一顆鈕釦扣上，以維持襯衫的挺度。

廚房 分類歸納貼好標籤

- (1) 分類收納，比如以調味醬料區、飲品區進行分類收納，收納盒須標籤，以免之後遺忘或誤食。
- (2) 勺子、鍋鏟類可吊掛起來，以節省空間。
- (3) 將廢棄的紙質飲品包裝裁剪成小片，可用於清洗鍋具前將炒菜鍋上的廢油刮去，方便清洗，亦達到廢物利用。
- (4) 冰箱內部食材的收納方式可參考合作社站所冷藏櫃，建議直立式擺放以節省空間。遇有缺少的食材，可先速記於冰箱上的磁鐵白板或便利貼，下次前往站所時一併採買，避免遺漏。



衛浴 首重維持乾燥

- (1) 建議充分利用上方空間，進行分類收納。
- (2) 保持通風良好，若有暖風機須常開啟讓浴室維持乾燥。



- (3) 洗完澡後使用刮刀刮掉磁磚和乾濕分離玻璃拉門上的水漬。
- (4) 如果使用浴簾，建議定期更換，避免孳生細菌。



收納小撇步

① 擦玻璃器：

折疊式擦玻璃器

為避免危險，建議使用市面上的擦玻璃器清潔高樓的窗戶，尤其是摺疊式擦玻璃器可以不同角度及伸縮長度調整擦拭外窗。



磁鐵擦玻璃器

透過兩片磁鐵彼此的吸引力，擦拭內窗面同時帶動擦拭外窗面。刮水條可隨浸水的海綿刮去污垢，但須小心磁力過大夾傷手指，且易有清潔死角，仍建議使用折疊式擦玻璃器補強。



② 小板凳：

方便攜帶的清潔幫手，踩上板凳可增加清理高度；若要擦拭低矮的櫥櫃或門扇，建議採坐姿方式，避免蹲姿或跪姿，以保護腰部及膝蓋。



家事達人分享

清潔小撇步

到主要靠體力工作，家事服務帶給她一種放掉過去的全新感受：「做家事時，你就是一個人，沒有其他同事了，對於不喜歡干擾的中年人而言是一個可以讓自己平靜下來的工作。有一種孤獨感，而這種孤獨感會讓你沉澱、放空。……而且，我若是可以克服工作傷害，是不是證明我又可以往前邁進一點？」

為了鍛鍊自己，林心怡也加入主要市場鎖定軍警界的重訓課程，環顧四週都是軍警猛男，反而讓她進行訓練時更加放鬆，感覺就像是藉

由高密度勞動的工作，逼自己回過頭來好好照顧自己的身體。

除了重訓課程，因為熱愛台灣鄉土，林心怡目前也在社區大學學習台語文；另外，還為了精進料理技藝，同時顧全色香味及營養均衡，同時也在實踐大學修習營養學分班。未來營養學分班結業後若能順利通過在職班入學考，完成學程即可拿到大學學位，同時也能取得擔任台語支援教師的基本資格，可謂「一兼二顧，摸蛤仔兼洗褲」。尤其有了營養學知識後，運

用合作社食材做料理將更加得心應手，對於增進中年後的身體健康有相當關鍵的助力。

「我如果把家事學好、把營養學好，就像兩個裝備隨時帶在身上，不管發生什麼事情，都可以度過難關。」林心怡說，人到中年應該把步調放慢，試著過一種「半X半Y」的生活（比如半農半創作），取得身心的平衡。目前她很享受一半勞動一半學習的生活方式，「至少，這樣的生活模式對我這樣雙子座又A B型的人來講，真正好！」



少，卻更好——新的綠藤，期待你一眼看穿

文·圖／綠藤生機提供
主圖攝影／阿春

合作社架上的綠藤生活系列產品，在二〇一七年九月進行了包裝全新改版，社員是否也對「上方下圓」的設計感到好奇呢？在此與大家分享關於新包裝背後的理念，希望能讓更多社員一起重新認識「更透明」的綠藤！

今年九月，綠藤生機首度將生活系列的瓶身進行全面更新，除了瓶身的改造，也在透明度、使用量、成分與包裝上，融入了「Less is More」（少即是多）元素，希望將綠藤所堅守遵循的3R價值，透過更新計畫，繼續「發芽光大」。

挑戰做一瓶全世界最「透明」的瓶身

在這次瓶身更新計劃中，我們決定挑戰做一瓶全世界最「透明」的瓶身。第一眼見到新的瓶身，可能會發現，形狀跟一般容器不太一樣；上方下圓的瓶身設計，「方」來自堅守所相信的那份理性，包含綠藤嚴格探究，關於接觸髮膚的每一項成分來源、以及其存在的意義；「圓」，則是感性守護肌膚與環境的心意，包含綠藤在產品包裝設計上，對人與環境多一分的體恤。除了把「挑戰全世界最透明瓶身」的態度，展現現在瓶器所選用的材質上，透過正面列表產品全成分，同時將成分架構、天然來源比例清楚放上背面。



透明瓶身與標示全成分，消費者能更認識產品，也讓使用者多一分安心。

配方調整，對身體更好一點！

減少溢出浪費。由於綠藤清潔系列多半為濃縮配方，洗髮精用量只需要平常的一半；透過壓頭設計，我們想邀請社員，一起試出能把頭髮洗乾淨的最少使用量，讓洗髮過程不僅更簡單順暢，也減少不必要的海洋污染，對環境更好一點。

少一點用量，對環境好一點！

在全新設計中，綠藤清潔產品如洗髮精、沐浴露等，也將原本的按壓蓋改為壓頭，期待與社員們一起練習更精準地控制用量，

除了調整新包裝，為了更貼近社員們對產品安心的期待，我們蒐集了許多朋友的回饋與建議，藉由這次改版，一併進行配方調整與升級，讓產品更回歸肌膚真實需求、對環境也更友善一點。其中，原料方面，綠藤持續提升天然認證原料比例，並將部分來

源升級成為歐盟有機來源，使成分更天然、更有保障。

少一點包裝，對地球好一點！

「包裝」對於產品而言，不只是設計的一環，更是保護、保存產品的重要元素。也因此，我們一直努力尋找更好的可能，經過各種測試與討論，這次改版，我們決定將舊包裝所使用的異材質、吊卡、封口貼、運送氣泡紙等一一去除。例如合作社架上的純粹保濕精華液，即以全新設計的「環保紙漿容器」取代，希望在減少包裝人力與資源的同時，也對環境更好一點。

等過程製作，並沒有漂白、染色，只有高溫消毒程序，因此，每一批的顏色都不盡相同。雖然許多細節無法平整，卻不影響它的緩衝能力。我們期待社員使用後，能將它放進紙類回收，一起在日常生活中實踐環保。

新的綠藤有許多改變，不變的是綠藤對「肌膚真實需求」的追求與堅持。以「沒有乳液的綠色保養」出發，期待能與社員們一起重新想像，肌膚、保養與環境之間的關係，並以無負擔的保養方式，為肌膚補水、補油²，滿足肌膚的真實需求。¹

備註

- 1 綠藤的3R價值分別為：Reduce（減少購買不需要的）、Replace（以更天然、永續的方式取代）、Reimagine（重新想像對肌膚跟環境更好的可能）。
- 2 綠藤所倡議的「無乳液實驗」保養方式，透過拿掉肌膚保養不需要的多餘添加物，只給肌膚所需的水相和油相保養成分，讓肌膚回歸健康、平衡的狀態。



由於環保紙漿容器是由平時回收的紙類，經散漿、脫墨、淨漿

洗髮五步驟，讓秀髮停留在最佳狀態



新版綠藤洗髮精的建議用量（按壓次數）：

短髮（肩膀以上） 0.8下 | 中長髮（胸至肩之間） 1.2下 | 長髮（胸或胸以下） 1.5下



參考影片

就愛有機棉，天天都好眠

2018 有機棉夏被、寢具、棉被胎預購

預購日期 | 站所 2017/12/04 (一) ~ 12/23 (六)
班個配 至 12/22 (五)

- 品項
- **有機棉夏被** | 綠條紋/暖灰條紋
| 取貨時間：2018/04/09 (一) ~ 04/21 (六)
 - **有機棉寢具** | 取貨時間：2018/05/07 (一) ~ 05/19 (六)
 - ① 枕頭套 | 素綠色/綠條紋
 - ② 被套 (單人/雙人) | 素綠色/綠條紋
 - ③ 床包 (單人/雙人/Queen Size / King Size) | 素綠色
 - **有機棉被胎** | 出貨時間：2018/9/3 起陸續出貨，每週 25 件，送到社員指定地址。
 - **棉被胎：單人/雙人 (限量)**
棉被內胎使用 85% 有機棉及 15% 的聚酯纖維。(添加 15% 的聚酯纖維是為了讓棉被胎較為蓬鬆舒適，使用久了也不致乾癟僵硬)

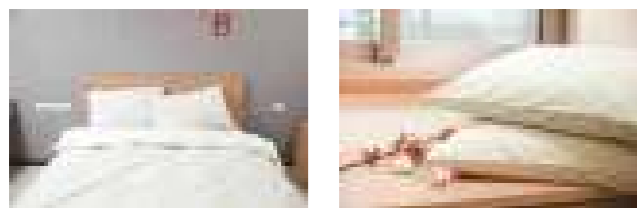
產品特色 | 新色登場：自然清新淺綠色，自在放鬆，天天好眠！
觸感升級：表面採用碳刷磨毛加工，溫柔親膚再升級。
支持在地：紡紗、織布、染整、車縫等生產流程皆在台灣進行。

有機棉標準

根據美國國家統一有機規劃 (National Organic Programme, NOP)，有機棉栽種需符合：

- 1 栽種於三年以上未使用農藥的土地
- 2 須與未施行有機栽培的田地劃清界限
- 3 種植期間，不能施用殺蟲劑、除草劑及枯葉劑等

更多關於有機棉，詳情見網站



1 | 2

- 1 台灣做有機棉寢具的廠商很少，全製程在台灣完成的廠商更少。合作社十年前 (2007 年) 首度推出有機棉寢具，有社員說：「(棉被) 用到現在還在用，你們信用有夠好！」
- 2 今年接受預購訂製的有機棉寢具，碳刷磨毛提升觸感，素雅中帶點花俏的設計巧思，希望社員能親身體驗有機棉的舒適安心與產品理念。

1 全球有機紡織品標準 (Global Organic Textile Standard, GOTS) 為國際知名有機標準。GOTS 針對有機紡織品，訂出原料生產、環保及合乎社會責任的製程，到成衣標識方式等相關規定，以提供消費者可靠、透明化的保證。

備註

大部分的選擇有機棉是為了健康，從另一個角度看，使用有機棉更是關懷土地及棉花農民。棉花產地僅佔全球耕地面積 2%，卻用掉全球農用殺蟲劑的 25% 及全球農藥使用量的 10%。有機棉色彩平淡，價格又高，願意使用有機棉的人，相較起來還是小眾。但主婦聯盟合作社的社員很有理念，知道選擇好東西。「莊英鶯說，「讓社員當種子部隊，把好東西傳遞出去。」每個主婦為家人選擇好的產品，從家中寢具開始，讓我們把有機棉產品的好傳遞出去，也將我們對大地的關懷和善意傳播出去。」

社員的支持像棉花種子散播

了手工棉被產業的興衰。即使羊毛被、羽絨被甚至防蟻棉被更迭流行，但還是最接近自然的棉花最好。不傷害地球萬物、關懷土地，是更優質的選擇。

有機棉被胎

合作社的另一項有機棉經典產品，就屬有機棉被胎了！製作契機是在有機棉寢具推出的隔年，有社員反應寢具有機棉，那麼裡面的棉被胎，有沒有可能也使用有機棉呢？再者，棉被胎中棉花用量大，可以支持更多開發中國家辛苦的有機棉農。抱持著這樣的想法，合作社也推出了有機棉被胎，起初由已有五十年製作被胎經驗的林明仁先生製作，做到高齡八十歲退休後，二〇一四年起，由今年七十八歲，從少年時就開始製棉被的台南郭瑞雲師傅承製。郭師傅走過一甲子的製被歲月，見證

二〇〇五年，在黃淑德、謝麗芬與前產品部專員陳信苓的推動下，合作社第一件有機棉產品「地瓜衣」誕生，兩姐妹也開始踏上了有機棉之路。隔年，一個信念讓合作社與知蓮著手開發有機棉寢具，那就是「每個人一天中有三分之一的時間都在睡覺，與身體最親密接觸的就是寢具，從寢具開始改用有機棉，是更好的選擇。」沒想到這簡單的構想，執行起來卻困難重重。歷經檢驗誤判、耽誤製程、寬幅織布以及紮實布面導致加工裁剪困難等因素，終於在二〇〇七年一月，合作社首套有機棉寢具才得以和社員見面。

堅持台灣製造

相較於十年前的環境，今日大眾對有機棉的觀念已不再陌生。這樣說起來，社內的有機棉寢具有什麼特別之處呢？知蓮的有機棉寢具原料是從土耳其進口、經 GOTS 認證的有機棉，從清花、精梳、紡紗、織布、染整、裁布、車縫一連串過程，皆在台灣完成。近年，東南亞的低廉勞動成本，讓勞力密集的紡織業大量出走，台灣紡織業外移，就業機會也跟著大量流失。所幸，知蓮配合的織布廠因為承製外銷出口，在嚴峻的環境下，還能夠經營，同時在製程方面也取得 GOTS 認證，成立了三十幾年的寢具加工廠也因為有第二代接班，即便面臨車縫人工年齡老化，也能持續運作。

有機棉寢具緣起

走進台南市中西區的靜巷內，沒有顯著的招牌，卻遠遠地看到知蓮實業的莊英鶯出來招呼。這裡是知蓮的辦公室，鄰近莊英鶯、莊淑娟姐妹倆的娘家。從祖父那一代家中就從事紡織業，童年記憶與棉布分不開。現在，兩姐妹談起有機棉，好像回到孩提時代身披棉布一起遊戲的快樂時光。

般市面寢具廠牌，因為成本考量及消費者接受程度等因素，大多只能做到部分原料採用有機棉，因此有機棉寢具可說是合作社的一大特色產品！不過，當年想得太樂觀，一口氣製作四個顏色——淺黃綠、米色、淺棕、棕條紋，在社內利用了很久，也造成庫存壓力，好幾年不敢再推出新品。一直到了二〇一五年，在計畫性消費、計畫性生產的理念推動下，採行預購制供應，才又讓有機棉寢具組進入社員的家中。

支持台灣產業的有機棉寢具

文/郭亭君 · 企畫課課長 攝影/阿春

二〇一七年亞細亞姊妹會帶來的反思（日本篇）

文／王瑞聰·第六屆理事 攝影／王琪君



2017年亞細亞姊妹會參加者合影。

編按：二〇一七年亞細亞姊妹會邁入第十九年，日本生活俱樂部生協、韓國幸福中心生協來台共赴台南分社參與年度盛會「下港主婦·塩油會」，也透過交流會分享彼此最新的發展現況與營運經驗。日本以「共濟與福祉——新的互助形式」為主題，讓王瑞聰理事有感而發，書寫下他的心得感想，希望引發社員對於社務發展有更多不同的想像。

在日本生活俱樂部生協的報告中開宗明義點出共同購買事業實踐三個基本方針：一、提供社員生活必需品；二、建構地區需要的機能；三、在地區建立人與人的關係。針對建構地區需要的機能，生活俱樂部生協連合會在二〇一五年啟動的第六次中期計畫

金的來源為：一、勸募「CO-OP共濟」互助」的加入者捐贈其所獲得的部分退還金²；二、共濟連合會的直接捐贈；三、未加入共濟但贊成此機制者的捐款。今年的募款目標訂為部分退還金的10%，希望二〇一八年起基金能實質挹注地區福祉事業。

參加亞細亞姊妹會第四年，每年我都感受到日本與韓國姊妹們旺盛的企圖心：不僅是辦好共同購買，也不僅是替社員謀福利，更要創造能安心居住的地區社會。有研議，更有行動；辦社團，更要創事業。合作社對他們而言，是解決社會問題的工具，他們有組織地承擔社會責任、關懷地區社會，有清楚的願景、目標，然後擬定可行的計畫，包括籌措資金與人力。

來自姊妹社的跳躍性視野

由於姊妹社的無私分享，我們能夠跳躍性地看見其他發展的可能性，可以快速填補不足的經驗，並且在遇到類似問題時獲得輔

導，減少許多嘗試錯誤的成本，例如發展勞動自主合作社事業、照護事業、自主能源事業，我們都不須自卑於後進，而是應當珍惜這份友誼並善用他山之石。而且，我們的共同購買事業有一定的基礎，擁有支持、發展其他事業的資金潛力。

回頭看，我們還可以

合作社目前提供的服務，除了共同購買生活必需品，其他服務或事業仍在研議或停留在個人的想像中。如同生活俱樂部生協成立「生活俱樂部福祉事業基金」¹，我認為，如果我們能有一策略性的公益³，集中地、有目標地運用公益金與特別公積金，或能向社員募集社員分配金，不是有機會成立基金來支援創設包含福祉事業、能源事業或其他福利國民的事業？但如果我們怯於想像、無法將想像或企圖化為願景、也沒有闡釋那樣的願景的意圖或能力，或者空有研議而無行動，我們就不可能把資源放到對的、可產生具體未來效益的目標

中，提出「以建構FEC¹自給的網絡為目標」的方針，各單協招募社員與地區居民，致力於成立FEC相關的新事業，創造勞動的場所。

基於高齡少子化社會與憂心社會保障崩潰，生活俱樂部生協當前有關「照護」(Care)的目標在於建構地區福祉的機能，例如育兒支援、高齡者支援、照護服務、障礙者支援、生活窮困者自立支援、就業支援、用餐服務等，



創設基金挹注福祉事業

希望能透過社員的討論與參與，具體解決問題。

為了支援各地生活俱樂部單協建構地區福祉機能所需的資金，於今年創立「生活俱樂部福祉事業基金」社團法人，由生活俱樂部生協指派成員管理營運，負責審核各單協或關聯企業的福祉事業申請案，給予補助或融資。基

合作社	2013年	2014年	2015年	2016年	小計
公益金(元)	2,668,035	3,268,744	3,758,952	2,726,648	12,422,379
特別公積金(元)	5,336,071	6,537,487	7,517,903	5,453,296	24,844,757
社員分配金(元)	13,340,176	16,343,717	18,794,758	13,633,239	62,111,890

近四年合作社結餘分配款項中公益金、特別公積金與社員分配金⁴金額。

上，也將無法獲得社員或社會提供更多資源支持。

這兩年我們的共同購買事業遇到利用額、社員數成長減緩的問題，理事會與行政團隊正盡最大的努力找出問題所在以解決之，畢竟穩健經營的合作社是發展未來其他服務的根本。但若停止想

像合作社作為多元服務的滿足者與社會問題的解決者，並繼續親力親為以實現我們的想像，就可惜了社會對我們作為改革實踐領頭者的期待。一起把想像繪製成藍圖付諸實現，讓合作社持續感動我們與他人。

備註

- 1 FEC: Food, Energy, Care 福祉的首個字母文字縮寫。
- 2 共濟類似互助保險。共濟的資金運用分為三部分：給付金、營運經費、剩餘金(部分退還)。CO-OP共濟「互助」到二〇一七年七月的加入者有107,321人，累積部分退還金總額四億一千萬日圓，推估每年增加四至五千萬日圓。
- 3 于躍門，〈二〇一七關鍵報告〉，二〇一六年三月十九日發表於本社社員代表大會研習會。指透過慈善計畫，有計畫地改善所處的經營環境，成為具有競爭力的網絡。
- 4 公益金作為本社組織區域內合作教育及其他公益事業之用，佔年度可分配結餘10%；特別公積金為本社發展之用，以利永續經營，佔年度可分配結餘20%；社員分配金按照社員對社之交易額比例分配，佔年度可分配結餘50%。



台北東門區夥伴訪談獨立書店「水牛書店」主人劉昭儀（右二），一聊之下發現原來她也是合作社社員。（攝影／蔡景州）

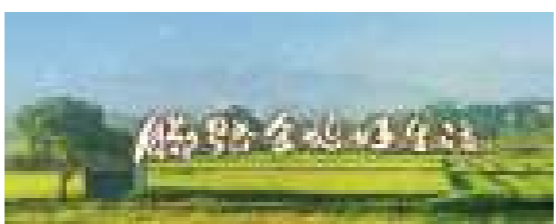
腳踏食地 廣結綠力共創好生活

文／林玉珮 · 第六屆社代、北南分社腳踏食地小組總召集
攝影／蔡景州、張雅玲、凌鳳儀、莊豪隆

得更大：以站所為社區營造的據點。在台、日、韓三國姊妹會共同承諾達成食物、能源、照顧（FEC）自給圈的願景架構下，透過分區探訪、書寫「社區光點」（在地經營的草根人物或組織）；設計FEC個別plan，並製作光點電子地圖；策劃活動來連結社區光點，並強調從生活、從日常、從人與人的真實接觸，讓更多社區民眾認識合作社及在地站所；持續擴大在地的社員基礎及影響力；從過程中發掘地方的特性及需求，找到站所及社員可以為共好努力及成就的事。

書寫光點故事 也在創造自己的故事

「腳踏食地」促成各區夥伴走出站所的舒適圈，去認識、盤點及書寫在地的人、事、物。目前已完成二十多篇光點故事，透過北南分社臉書於每週五刊載，分享著動人的改變能量，目前已完



腳踏食地計畫夥伴特別設計主視覺和FEC三個icon，方便在相關網絡和光點地圖上識別。

由北南分社木柵、景美、新店、林口、東門、新莊、三蘆、板橋、雙和等九區的地區營運委員會，今年初自主發起「腳踏食地好生活」推動計畫（以下簡稱腳踏食地）。在這樣的背景脈絡下，腳踏食地於焉誕生。

站所做為社區營造的據點

脫胎於木柵站「社區達人來開講」的構想，腳踏食地把夢想做

推動近一年來，北南分社編輯委員會主委于有慧始終陪伴，更帶進編採人力、經費與北南分社臉書平台，大大振奮了我們。她說：「一件美事，若僅由少數人扛起，勢必包袱沉重；若集眾人之力，每人成就一點，加總起來的成果即頗可觀。」北南分社前教育委員會主委陳月愛也委身投入，她說：「腳踏食地不能只做一年。」跨九區、跨委員會的合作意志與動能，讓北南分社營委會把「腳踏食地」提升為分社



每月一次的九區聯席會議，腳踏食地夥伴經由分享與對話，凝聚對執行活動價值、目標與定位的共識。（攝影／莊豪隆）



新北市林口區光點「心語幼兒園」園長陳詠立強調從生活中學習，創設孩子餐廳，培養孩子與食物的情感，和提供食物的服務能力。（攝影／凌鳳儀）



新北市雙和區夥伴訪談富貴麗景社區的共老課程時，也跟著這群老大人一起比手畫腳。（攝影／張雅玲）

成二十多篇，例如林口光點「心語幼兒園」園長陳詠立，創辦孩子餐廳與農事體驗場，讓孩子從廚房到農田，學習綠色生活能力；東門光點「綠點點點點」，在古風里的小白屋創造了讓民眾自己動手修護家具用品的共享空間；景美光點「興福里」，在文山社大及里長的合作下，把螢橋國小舊宿舍用地變成都市農耕的食作基地；三蘆光點「米多Go小棧」裡，幾位從東南亞嫁來台灣的姊妹，把家鄉滋味端上餐桌，也在公園跳舞拉近人與人之間的距離……一個社區光點再微小，也能照亮一些人的生命。

重新看見合作社的 價值與目的

「腳踏食地」把站所列為光點，讓參與者有機會重新認識地區的站所與夥伴，看見合作社的過往歷史與力量，也促使大家尋找站所存在的價值與未來發展的方向。例如景美站期許能扮演過去社區裡的柑仔店，全員動起來，開始發展與在地里長的合作關

係，隨著活動往來，社員數及利用額逆勢成長，景華里長也成為社員，強化站所在地的根基；東門站留意到年輕族群因區內房價高不易遷入，開始關注在地的高齢化需求，未來將往長照及老年共食發展；木柵站希望成為社員豐富生活、為理想家園做些事的合作平台；新莊站則成為自主社團活躍的人氣場所；新店站、雙和站、板橋站有志一同經營大家庭般的互助網絡與溫暖的氛圍，成為社員的第二個家……。因為這些努力，站所和商業企業的價值差異化將更為人所知。

正一步一腳印走上日本生活俱樂部生協連合會會長加藤好一強調的：取貨站要「完成對社區總體營造的核心使命」，也努力實踐合作社先驅賴羅博士（DR. A.F. Laidlaw）所指出合作社的核心目的：「支援創造更美好的另一個社會」。從新店區主委轉軌獲選理事後，仍持續參與專案的柳家瑞捎來由衷的鼓勵：「明年期待北南分社所有地區都能參加，讓更多在地光點可以用今年設計好的FEC圖示標示在地圖上。光點就像夜間天上閃爍的星星，標示出社區重要的力量，期待藉由此計畫連結更緊密合作的網絡，促進共好的在地生活。」

「腳踏食地」即將進入第二年，

腳踏食地尋人啟事

完成以下三項任務，
你就是腳踏食地要找的夥伴：

1. 耐心看完〈連結社區光點共創幸福綠活圈〉一文，了解「腳踏食地好生活計畫」的誕生，請點閱 <https://goo.gl/ESzW9r>，或掃描



2. 請至北南分社臉書粉絲專頁，至少看完一篇社區光點的故事。

3. 至少在腳踏食地光點地圖上找到FEC三類各一個社區光點，線上電子地圖連結 <https://goo.gl/ESv8Ji>，或掃描



達成了！請與北南分社各站所或區營委會聯絡，腳踏食地開心有你！

深化參與合作社的意義—— 記二〇一七年解說員培訓課

文／陳逸茹·第六屆社員代表 攝影／于有慧



張瓊文教授主講「世界合作運動」課堂上，徵求學員用一句話說明合作社，學員分成小組熱烈討論。

記得第一次聽合作社入社解說，是由資深解說員、前理事主席陳岫之主講；第二次旁聽解說，則是由研究合作教育的東華大學張瓊文教授主講，從此以後，我對「解說員」懷抱著畢恭畢敬的態度，因為兩位大姐對合作社的歷史、精神、運作等瞭如指掌，不管聽眾提出什麼問題，她們都能講出許多動人的故事，是有著合作魂的合作人。

後來，我開始接觸花蓮地區營運委員會，對合作社了解越來越多，但在此同時，花蓮的解說員因為退休和搬到外地，人數越來越少，到今年只剩下張瓊文一位了，這位碩果僅存的解說員可是花蓮地區的寶，不能讓她累垮，也應該有新血輸入。因此，我和另一位委員黃于恬決定參加解說

員培訓課程，希望花蓮能有更多解說員，自己也能更了解合作社。

好解說員需具備的條件

一個好的解說員需具備哪些條件？首先，我認為必須非常認同合作社的理念。記得第一堂課，逢甲大學合作經濟暨社會事業經營學系于躍門老師談合作社的價值、本質與原則，提到如何用一句話說明合作社，他說：「合作社是社員所有、社員經營、社員分配、社員共享的組織。」原本因地區營運工作繁雜而感到疲憊的我，聽到後眼睛一亮，精神又振奮了起來。沒錯！這就是我為何喜歡合作社的初衷，有別於資本主義下的企業，合作社的倫理價值——誠實、開放、社會責任、關懷他人，讓人心裡充滿盼望。

其次，好的解說員應該認真準備說明的內容，包括多多充實自己的合作社知識、產品故事，並且實際參與合作社營運活動，才能做出生動實用的解說。第三，保持謙虛態度。若有人提出解說

產品開發部專員黃慧宜（右一）講解合作社減硝酸鹽的理念，現場拿一把蔬菜進行檢驗。



資深解說員魏誌中（右）擔任最後一堂課「解說演練」講師，她的風範是不少準解說員心目中的模範。



難得有機會如此深入了解合作社的各個面向，學員在課堂上專心聆聽。



員無法確實回答的問題，就誠實以告，並願意事後確認再回覆。若有人給予批評或指教，就謙虛收下，再帶回社內討論。我認為解說員若抱持「唯有合作社才算好」的心態，容易讓聽的人感覺不舒服，也失去合作共好的精神。

收穫良多的培訓課程

這次解說員培訓課程內容涵蓋的視野非常寬廣，主題包括：合作社的價值本質與原則、台灣合作社現況、世界合作運動，合作社內相關的則有組織架構與運作原則、歷史、綠色消費——產品開發原則、減硝酸鹽和最後的解說演練。這些課程都讓我收穫豐富，尤其「合作社的價值本質與原則」這堂課讓我對何謂合作社有更深入的了解和體會，例如自助、民主的組織價值，在地區營運中，每個人都獨立自主、互相幫助、一起工作，都有機會說出自己的意見，進而影響合作社的決策。參與區會後，也看見更多合作社在倫理價值上的努力，例如非基改運動、風災後捐款救助



解說員參與地區營運，可更深化合作社在社區的發展。照片為花蓮地區營運委員會會議。

生產者等，這正是為何我願意加入合作社，和大家一起邁向更理想的境界，期盼這些價值透過合作社有更多實踐的可能。

「合作社產品開發原則」透過產品開發部專員張智淵解說，了解合作社的產品開發原則有：生活必需品、品質管控、支持綠色產品與公益性生活品、包材選擇、產地直送、產地資訊公開、社員參與、共同開發（自有品牌）以及共同拒買。上了這堂課，我才明白原來合作社產品生產背後的過程是如此用心。讓我最有感的是合作社的綠色產品與公益性生活品，雖然價格不算低，但是我知道付出的錢可以保護環境、支持友善生產者，背後的意義更

大。另外，由產品開發部品保課專員黃慧宜主講的「減硝酸鹽」這堂課也令我恍然大悟，合作社檢驗蔬菜硝酸鹽背後的目的，是希望農友不要過度使用氮肥，國人也可食用包括根莖類的多種蔬菜，而不是只吃硝酸鹽含量偏高的葉菜類。

關於合作社， 我想跟準社員說……

我最想跟準社員分享的是，社員利用產品花的錢，結餘有固定比例會投入社會公益，而非放進資本家口袋裡，這是合作社跟一

般有機商店的不同之處；另外，我也希望強調社員的權利與義務，讓大家都知道加入合作社以後，不僅能利用好產品，還能參與許多課程、社務，學習各種新知，更重要的是認識自己的發聲參與權；再者，合作社的產品分級制度，不只是給產品貼標籤，背後還有陪伴生產者一起開發更優良產品的用心與努力。

上完解說員培訓課程，好像被充了電一樣，終於了解自己在地區營運忙碌的意義。希望更多社員明白，加入合作社不是只有買東西，而是實踐更美好的生活，一起合作找幸福。

如何參與解說員培訓課程

根據合作社法一一九條，解說員培訓課程包含研習課程及實習課程，前者包括合作教育、產品教育及環保教育；後者則包含站所服務、入社說明會觀摩與解說演練，上課後還須經分社教委審核核員審核通過，方能正式成為解說員。為了增進解說員對在地社區的了解及參與，目前想成為解說員的社員，須經由地區營運委員會推薦參加培訓課程。透過區會幹部與解說員之間相互陪伴，對合作社能有更全面、更深刻的認識。二〇一七年課程已由北北和北南分社共同舉辦完畢，來年期待有志者把握機會加入，成為合作社與社外的橋樑。

時間停在阿嬤的手上—— 喜樹樂齡文創平台

文／陳怡樺·第六屆社員代表 攝影／陳郁玲



二〇一七年塩油會攤位上，張粉碧（中）與兩位喜樹阿嬤拿著廣受歡迎的玉米筆袋、紫洋蔥零錢包、吳郭魚隨身包開心合影。（攝影／林如茵）

台十七線的車聲總是呼嘯，暖冬的海風吹拂著古厝零落的小漁村，台南喜樹社區萬皇宮的牆邊正展覽一幅幅在地風景寫生。在小巷子裡左彎右拐，走過或老或塌或頹傾的紅磚牆，目的地是一棟圍牆爬滿朝顏的老屋，這正是「下港主婦·塩油會」中備受期待的活動紀念品「洋蔥包」和「蛤蜊包」的「生產地」。

這棟老房子是郭藤安的老家，郭家祖厝公廳現在變身成阿嬤們縫製作品的工作區。任教於台南應用科技大學商品設計系的郭藤安，和服裝設計背景的太太張粉碧是「喜樹樂齡文創平台」的催生者。十多年前，郭藤安利用學校寒暑假回喜樹老家走走，走進公廳，想起母親健在時候的身影，讓他懷念不已。在街頭巷尾遇見親戚長輩或童年玩伴，人情間的熟絡更讓他有「一小離家老大回」的感慨。有次颱風，公廳的天花板開始漏水，郭藤安抬頭細看才發現祖厝已老朽不堪，雨後到附近巷子走走更發現，附近的老房子早已破舊傾倒，人不在老屋子也折了腰，因此讓他興起了為老家做一些改變的念頭。

採訪這天是平日上午，偶有踩著腳踏車從門口經過的阿嬤，也有慢慢晃過的阿公。郭藤安說，喜樹地區轄內三個里加起來也只有約一千五百戶，工作室所在的「喜南里」則只有五百戶左右，實際上願意走出來參與社區營造者更是少之又少。同時也是台南市社區規劃師

（按：牽罟，早期漁民捕魚的方式之一），引起他口述訪談的興趣，目前進入和阿嬤一起畫繪本的階段。

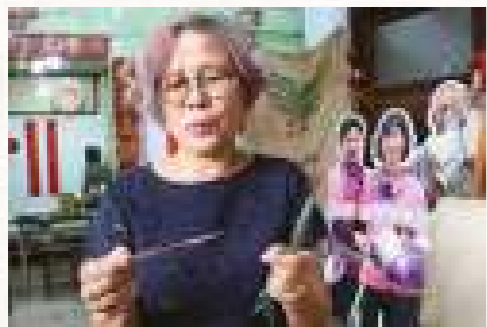
每到週三下午，走路、騎車的阿嬤們從喜樹村內或灣裡前來老屋聚會，不論是動手做工藝、畫畫、聊天都很開心。「來這裡的老人家都很快樂」的迴響在社區裡傳開，讓郭藤安覺得一切的辛苦都值得。他和太太笑咪咪地說，課後教室也很歡迎阿公加入喔！

備註

1 「鯤鯨」說明參見維基百科，指台灣西南沿海（大部分位於台南市）多見的「濱海沙洲」。



郭藤安與阿嬤們組成「黃槿花畫會」，以台灣濱海地區常見的黃槿花為名。阿嬤的作品正在萬皇宮的藝術走廊展出。



「手作市場流行什麼，馬上去吸收新知，轉化、簡化後再教給阿嬤們。」在樂齡中心授課多年的張粉碧也思考，什麼樣的手作課程比較不傷老人家的眼力，發現網子較不傷眼睛、又可以促進手眼協調，減緩老化。



正在研發的新產品「漁網袋」，照片中幾種織法是阿嬤們分組嘗試出來的。



梭子是舊時織補魚網的工具，照片中的這支可算是「古董級」。

的郭藤安談到，做社造，不是一個人說了算，要「交陪」，要把社區裡的人找出來。

阿嬤的手工，留下時代的記憶

兩、三年前，當時的台南市南區區長劉啟崇很重視鯤鯨、喜樹和灣裡社區的發展，申請了一筆漁村社造的經費，其中一項工作是以在地文化為主題，輔導當地居民設計文創作品。當時「樂齡學習中心」設在喜樹國小，當時的校長官湘玲和主任黃懷惠邀請郭藤安擔任樂齡課程顧問，負責美術工藝類課程規劃，郭藤安便從樂齡學員課程作品發想產品，他以小漁村為起點，找了各式各樣魚的照片，指導阿嬤們素描，張粉碧負責找材料、打版，做出了第一代魚筆袋，筆袋上的魚正是阿嬤在課堂上手繪的作品。

開發過程中碰到的第一個問題，就是手繪魚筆袋無法量產，進而採用輸出取代手繪；另

「下港主婦·塩油會」獨家！

洋蔥和文蛤變身吸睛小物

二〇一七年十一月，由台南分社主辦的〈下港主婦·塩油會〉最吸睛的周邊產品「蛤蜊包」及「洋蔥包」，就是由「喜樹樂齡文創平台」阿嬤們親手車縫而成。張粉碧說：「蛤蜊包從紫色高麗菜的版型延伸而來。車縫、裁剪內裡都由阿嬤做，我負責打版，但如果沒有女兒的幫忙，文蛤可能做不出來。」拿到文蛤實品後要先拍照，接著用電腦修背景、調整亮度、形狀、補色、修圖，都靠幕後功臣女兒郭晏汝幫忙。

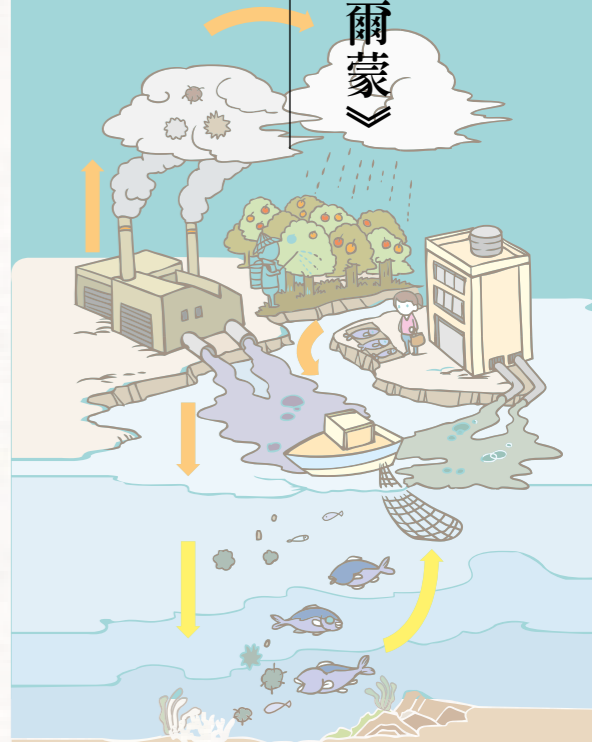
郭藤安說，雖然阿嬤做得慢，但阿嬤的手工才是最珍貴的部分。在課後教室，阿嬤們不只賺到工錢，也賺到成就感，還賺到生活夥伴。



阿嬤們正在製作塩油會的紀念品「蛤蜊包」和「洋蔥包」，這是「喜樹樂齡文創平台」接到的第一筆大訂單。（攝影／郭藤安）

認識生活中的《環境荷爾蒙》

文·圖／社團法人台灣環境教育協會提供



《環境荷爾蒙：認識偷走健康·破壞生態的元凶》，新自然主義，2017年10月出版

一九六二年《寂靜的春天》出版，揭開農藥濫用對生態環境的影響；一九九六年《失竊的未來》則引發對持久性汙染物的關注。

農藥和環境荷爾蒙在這一、二十年間陸續列入管制或禁用，但為什麼我們的生活還是不斷有農藥汙染、環境荷爾蒙效應等環境事件危害人體與生態？

科技一日千里，有時候推進的速度快到人類無法想像。其中化學製品種類更是日新月異，目前世界上出現的十幾萬種化學物質，還陸續在增加中，而環境荷爾蒙的種類也不斷增加。多數合成化學物質在使用前幾乎很少進行長期人體健康和環境影響評

估，過去的「無毒」有可能在今天被驗證為「有害」。

生活中無所不在的環境荷爾蒙

近年來只要關係到飲食安全或日用品檢驗，醫生、毒物專家都會特別呼籲避免攝入「環境荷爾蒙」，這類化學物質在人體或環境會對生物產生類似激素作用干擾內分泌、影響生長、生育、免疫、神經系統等，對人體和生態造成的傷害最為深遠。食衣住行都可能找到環境荷爾蒙的蹤跡，其中製造塑膠製品所添加的塑化劑散布在各種日用品中，在

生活中無所不在，不僅如此，屬於環境荷爾蒙的物質種類還不斷在增加！

如何降低生活風險

消費者往往夾在既擔心健康受損，又無法自外於化學物質無處不在的現代生活的兩難中。其實消費者不必成為毒物專家，也無須死守「無毒」兩字！不想誤觸地雷，需要的是釐清迷思，認清風險在哪裡，維持安全低風險的生活並不困難。

有鑑於多數民眾對於化學添加物的認知並不够正確，也容易與

府與民眾的關注，這些年來更多人投入無毒、有機農業生產、自然環境保育，目的就在於帶動友善地球、環境永續的生活哲學。

切實可行的減毒避毒訣竅

《環境荷爾蒙：認識偷走健康·破壞生態的元凶》嘗試以淺白的方式，作為讀者認識環境荷爾蒙的入門書，因此開宗明義告訴大家，環境荷爾蒙已經是全球都關注的議題，對人體與環境的危害案例歷歷可見，其中二十八

項已經被聯合國禁止使用；接著為讀者介紹目前運用在生活中各種用品的環境荷爾蒙；再針對遍及食衣住行各種用品的塑化劑專章介紹。

本書特別為大家揪出潛藏在生活用品中的塑化劑、深入破解雙酚A、壬基酚、重金屬汞、有機錫……等環境荷爾蒙隱身在那些日用品中，同時提供一些日常生活中如何減毒、避毒的小撇步。

第四章則介紹安心消費的訣竅，包含各種綠色產品，尤其是環保署審查通過的環保標章產品等辨

識方式，提供大家另一種選擇。除此之外，《環境荷爾蒙》有超過四十篇輕薄短小、淺顯實用的識毒錦囊，搭配全彩的生活化插畫與圖片，教民眾輕鬆理解什麼是一「環境荷爾蒙」，以及如何簡單安全地使用各種便利生活的化學材質，將專業的化學知識去繁化簡，避免冗長的說明，讓讀者迅速確立觀念。

更特別的是，《環境荷爾蒙》邀請毒物專家陳修玲參與全書審訂，她花費非常多精力找尋研究報告和判斷資料來源的真實性，

特別是國外完整資料的查證，以避免斷章取義。本書希望媒體平衡報導，更希望提供大眾正確的知識，喚起民眾的知覺，開始認知到環保議題其實和一般人的健康與生活是密不可分的。

最後，本書還訪談食安、減塑生活、安全農藥等各領域專家，從確保安全的觀點，提供各種適用於現代生活的減毒生活建議，幫助讀者善用各種既有標章或生活知識，從容應對毒物風險，不再杯弓蛇影。

避免攝入鄰苯二甲酸酯類塑化劑的生活習慣



飲食前洗手



避免讓孩童在塑膠地板上玩耍、活動



多喝開水

少用塑膠杯裝飲料



用吸塵器吸掉室內灰塵



多吃蔬果

外食自備便當盒



保鮮膜不要直接接觸食物



多運動



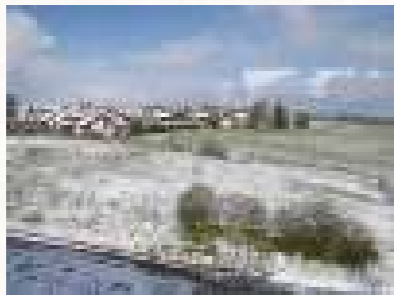
停止使用可能含塑化劑化妝品、日用品

加強代謝排出

減少接觸攝入



自德國移動至義大利那一天，阿爾卑斯山北側正在下雪；南側卻是陽光普照。



建築、政策等各種生活領域的服務，使得農民沒有後顧之憂，可以在農業的專業上持續精進。農民的資格必須透過基本的學習和考試取得，還有各種農業相關的專業證照，同時也有農民退休制度。此外在農村發展上，則有著名的農村競賽（Dorfwettbewerb），以「我們的農村有未來」（Unser Dorf hat Zukunft）為主題，鼓勵農村的多元創意發展。完善的農業支持系統，使農業處於一種可持續發展的健康狀態。



慕尼黑著名的穀物市集（Viktualienmarkt），樹蔭下是休息用餐空間。

他山之石，可以攻錯。台灣有自己的問題情境，任何好的國外經驗都必須經過在地轉化。在德國的考察經驗，讓人看到一種自基本態度而理念，再制度和做法的完整連貫，此種重視農業的基本態度，具有普同意義，正是此次考察最重要的收穫。（感謝國立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。）

編按：二〇一八年，《綠主張》將邀請張正揚校長，繼續分享泰國、香港等國外農業考察的經驗，提供思考台灣農業不一樣的視野，敬請期待！



德國鄉間賞心悅目的景觀，常常是政策補貼的結果。

農業不只是農人的事

文·攝影／張正揚·高雄市旗美社區大學校長

元價值不僅在巴伐利亞，甚至已成為其他地區，詮釋農業價值的重要內涵。

德國考察最大感想： 社會支持

原來想透過考察，略窺當年艾森曼先生的政策作為，但一個多星期的時間實在太短，難以滿足原始期待。不過，異地考察這種交流方式，永遠無法預知可能的遭遇，存在各種可能性；考察過程所接觸的人事物，當下即刺激自己反思台灣情境，這些見聞在回台後仍然持續作用，刺激思考和討論。與其說考察帶回答案，不如說帶回各種思索材料。德國為當初考察重點，關於德國考察，有兩點強烈感想。

第一個感想是，農業不只是農人的事。巴伐利亞參訪期間，一次在火車上看到窗外如綠色地毯般的牧草地，還有草地旁邊清澈的流水，忍不住脫口而出，「為什麼隨處見到的景觀都如此美麗呢？」一旁同行協助行程安排，

在德國念書的台灣友人冷靜地回答：「這些都是政府補貼經費的。」接著我們有以下的對話：「假如政府對農民進行政策補貼，難道其他的社群不會抗議嗎？」「不會，景觀變美麗了，大家休閒時就有去處；生態變好了，大家的食物和休閒就會變得更安全。」簡單的回答，卻反映出農民以外的社群，對於農業的多元價值不僅有所體認，且有一種休戚與共之感。如此態度也反映出農民的身分在社會大眾眼中，是一種值得尊重的職業，使得各種農業政策，在社會的支持下，有更多的發展空間。

態度而理念， 制度而做法的完整連貫

第二個感受是，農業的支持系統完善。巴伐利亞邦有各種農民學校，除了有有機農業，還有農機、園藝等課程，讓專業農民可以針對各自的需求，從農民基礎培訓到進階學習，都有相關學校可供進修；此外，各地還有農協，不僅提供農業技術，甚至也有法律、

2018 旗美社大月曆

農人之舞，糧食生產的姿態

高雄市旗美社區大學自 2006 年起開始發行月曆，邀請大家一起來關注旗美區域內的生活內容。這些生活內容可能是技藝如醃漬，物產如野菜，或是提醒一個事件如莫拉克風災，關注一種對象如走賣人。明年我們想邀請大家凝視農人的勞動姿態。以下摘錄月曆前言：

人類一日三餐，但是人類和盤中餚的距離卻很遙遠。

有鑑於此，旗美社大今年的月曆挑選了旗美九鄉鎮，農民生產 12 種在地作物的姿態，有白天，也有夜間的；有在樹上，也有在平地的；有徒手，也有使用工具的；有挺直腰桿，也有彎下腰板的；有用手，也有用腳的。這些看似平凡的姿態，卻可能潛藏了不凡的火候，他們以身體承受風雨，耕耘土地，姿態殊異，卻是一種以天地為舞台的糧食生產之舞！個中滋味，唯有將自己放在同樣的位置上，實際勞動方能嚐出；或說，勞動的過程將會轉化為另外一種心靈滋味，豐富我們進食的感受。

12 種作物的生產僅是代表，真正的糧食生產面貌遠不止於此。我們將這些農人的勞動姿態，以章刻的形式蓋在生產的場景。我們想邀請大家，以月曆裡的圖樣為起點，欣賞農人真實的勞動姿態！

割取椰子的勞動者是手腳靈活，藝高膽大之人。



未來相關訊息請見：

高雄市旗美社區大學

網站 <http://cmcu.artlife.tw/>

臉書專頁 <https://www.facebook.com/chimei.cu/>



網站 臉書專頁



名豐豆腐黃孝誠老闆、女兒黃雅汶，與低調不願入鏡的黃太太（陳月英）一家人，一起經營看似簡單卻雋永不凡的豆腐人生。

在披荊斬棘、勇往直前的黃老闆背後，有黃太太細心持家、照顧全工廠上下員工。一桌豆腐宴，濃縮了名豐豆腐堅持良食的生產理念、視消費者如朋友家人的情感於其中。吃一塊豆腐，支持用心生產的夥伴，也讓人情與對土地的善念不斷流傳。

伴來訪，來自日本的社員長濱智子吃了豆腐全餐後，感動地對黃老闆說：「你們做的豆腐跟我以前在日本吃到的味道一樣！」這次主婦食堂單元也請黃太太與女兒一起示範四道做法簡單、又可嚐到滿滿豆香與營養的豆腐家常菜。

凉拌小黃瓜豆皮

材料 豆皮3片、小黃瓜1條、香菜少許
調味料 醬油1大匙、香油、糖適量
作法 ①豆皮蒸熟後切小塊，小黃瓜切絲。
 ②將作法1與調味料拌勻，拌入香菜即可。夏天可做成涼拌菜解油膩，也是一道省時方便、口味清爽的小菜。

小叮嚀 豆皮用蒸的口感較Q；亦可燙熟，口感較軟。



香炸豆腐餅

材料 原味豆干1包、香菇2朵、芹菜少許、紅蘿蔔及牛蒡適量
調味料 糖、鹽適量
作法 ①原豆干用手捏碎。
 ②香菇切小丁，芹菜、紅蘿蔔和牛蒡切細絲。
 ③將作法2與1混合，連同調味料攪拌均勻，用手捏緊成餅狀，平底鍋入油燒熱後將豆腐餅煎到兩面呈金黃色。

小叮嚀 可視家中現有材料彈性變化加入豆腐餅的蔬菜種類。



營養滿分的省時美味——豆香全餐

文／黃榆晴 食譜設計／陳月英 攝影／阿春

若說到合作社的經典特色產品，名豐豆腐生產的綠主張板豆腐絕對榜上有名。一九九八年，共同購買一群媽媽們為了尋找安全的豆腐，從研究食品級與飼料及黃豆差異、非基改黃豆，到挽起袖子組織豆腐生產班，歷經了一段辛苦的摸索和嘗試，最終由創社主席陳來紅引介名豐豆腐老闆黃孝誠，做出第一塊綠主張板豆腐，為非基改黃豆寫下歷史新頁！

「我是被主婦聯盟這群歐巴桑感動的。多年來，黃老闆總是這樣說。從加裝儲存設施、多道濾水、快速降溫等製程改善，到無償提供製作豆腐過程中產生的廢油製作「環保家事皂」，黃老闆與合作社在理念高度契合下，陸續開發出豆漿、豆皮、豆花……等多樣化的豆製品，也共同實踐了非基改食品的觀念與行動革命。

只要參訪過「名豐豆腐」的社員們，都念念不忘黃太太（陳月英）一桌色香味俱全的豆腐全餐料理。採訪的這天，剛好有站所夥

清蒸臭豆腐

材料 臭豆腐1塊、生香菇1朵、薑絲少許、辣椒1根去籽切絲、毛豆數顆、香菜適量（葷食者可加點碎肉末）
調味料 醬油1大匙、香油少許、糖適量、清水1大匙
作法 ①臭豆腐裝盤，其餘材料置於臭豆腐上，加入調味料。
 ②放入電鍋，外鍋倒入半杯水，待電鍋跳起即完成；或微波5分鐘。

小叮嚀 嗜辣者可選用合作社的麻辣臭豆腐，或酌加辣豆瓣醬及麻辣醬。



炸豆皮捲 佐梅子

材料 炸豆包（或3片豆皮捲起）、紅蘿蔔絲少許、葛鬱金粉或蓮藕粉（勾芡用）、紫蘇梅3粒、紫蘇梅汁2大匙、香菜少許

調味料 鹽少許
作法 ①冷凍炸豆包退冰後，放入油鍋炸至表面呈金黃色後撈起。
 ②將紫蘇梅及少許梅汁煮滾，另取一碗將葛鬱金粉或蓮藕粉以溫水調勻勾芡，拌勻成醬汁。
 ③將作法2的醬汁淋上1炸好的豆包，點綴些許香菜。

小叮嚀 若不嗜酸者可放少許糖，平衡酸與甜味。梅醬亦可用桔醬代替，也很美味。



深度清潔 你的家

文／陳彩鳳 · 台南分社編輯委員會主委 插畫／Hui

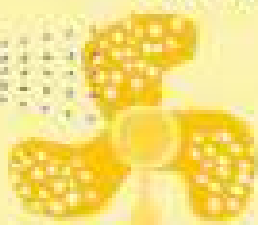
從新年到農曆新年這段期間，好好將家裡打掃一番，以潔淨的環境迎向新的開始，心情也會跟著清爽起來！首先列出清潔項目：例如門、窗戶、牆壁、陽台、廚房（水槽、櫃檯、爐具、排油煙機）、有腳家具的底部、電器（洗衣機及其他）、別忘了窗戶邊緣各種縫……等。接著根據清潔項目總所需時間，準備清潔工具。清潔順序原則是：由高而低、由遠而近，先乾後濕（高處先清避免汙染，離水源遠處先清，取水回水處是後清，乾的灰塵毛絮先吸走再濕擦）。

清潔小撇步



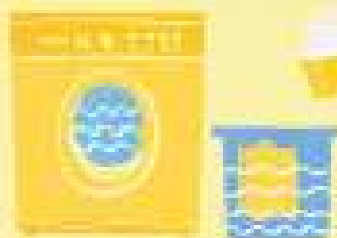
生態多功能清潔劑

廚房清潔可用洗滌器或牙刷等。先清除卡住的灰塵汙垢，再補以生態多功能清潔劑軟化汙垢，最後以抹布擦拭乾淨。



天然檸檬酸

馬鞍汙垢太厚怎麼辦？記得倒些天然檸檬酸溶液（記得不是半夜使用廁所沖掉它啦），水壺內裡的水垢也靠它清潔。



生態去漬粉

鍋具、餐具以及洗衣機可以用生態去漬粉浸泡一夜，隔天再洗（也有人把鍋具、餐具泡進洗衣機，記得啟動前要先取出）

本文中使用的清潔產品，若非社站所發上都可以在網購！



小蘇打

除臭除濕的好朋友小蘇打，平時就可以放一些在鞋櫃裡除臭。吸氣後的小蘇打會變性，但不影響清潔功能，可以用多牌油垢。注意小蘇打屬鹼性物質，如果用量多，最好戴手套，避免皮膚乾燥。

牙刷刷

絕對不要丟，舉凡水槽、牆壁或磁磚縫隙、窗溝……可以用的地方很多；牙刷刷不幹，怕刮傷的小縫汙垢可以用牙刷試試看。

自製實用小工具



磁器刷電刷

收集舊絲襪及廢牙刷，用塵布料包裏磁球再套上舊絲襪即成自製靜電刷；廢牙刷直接套上舊絲襪，適用於清潔小縫隙。

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。