

綠主張

2016

3月

150期

社員 的 時代力量

宜蘭社代林憶秋
從女人到領導者

新竹社代詹武龍
為生活轉個自然的彎

台中社代謝文綺
傳承自然的感動

嘉義社代呂梅菁
與大地母親重逢





親子時光閣樓

文／彭盈方 · 企畫部行銷專員

成站日期／2015年11月2日

三蘆站位於新北市三重與蘆洲區交界的住宅區內，是主婦聯盟合作社的第50個站所。原址是間小巧溫馨的歐式餐廳，周圍被許多大樹及小花園環繞。合作社保留餐廳的木做門面，花了點巧思將分隔櫃改造成三蘆站特有的幾何圖形展示架。

轉身走上樓梯有個小閣樓，矮矮的天花板架出兩坪天地，木地板上擺著一個放滿童書的櫃子，以及社員捐贈的物品，可以在門外舉辦跳蚤市集。這裡主要是親子活動空間，例如讀繪本給孩子聽，在樹屋般的閣樓裡自由想像。



文／詹武龍 攝影／鄭雅如

2013年7月，苗栗縣政府強拆大埔四戶之後，不論警察如何驅離，我還是一直回到張藥房靜坐。雖然太陽非常炙熱，但我的心卻是寒冷的，政府竟然為了炒地皮，而去搶奪人民的財產，逼迫人民放棄自己的家和土地。這面牆壁就是臺灣的哭牆，見證了臺灣這塊土地上曾經有過這樣畸形的經濟發展。

緣主張

2016年3月／150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、陳彩鳳、黃淑德、詹武龍、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)

主編 康椒媛
採訪編輯 李婉婷、王慧思、郭亭君
文字校對 邱忻正、勵麗芬
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/huoccoop
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

有意願入社者，請至本社網站查詢各站所舉辦之入社說明會場次，選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。
<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



2013年11月30日，選出現任第五屆各分社社員代表107位（目前92位），其後三年由他們代表社員的真實聲音——當然，每個社員都有責任親自確認，轉譯後是否落實。想起當時蓋下投票章的那個密室，對於候選人的認知來自政見，以及遙遙聽見發表或參與哪些活動的模糊印象。那時，我就很想認識這些人，聽聽他們的生命故事，彷彿代表眾人的聲音，就是散發勇敢的光芒。

的確如此。後來認識的一些社員代表是原則、運動的先驅。他們盛情給予自己的摸索經驗作為引導，就像在視野模糊的平野之間，向著你點了一朵明朗的笑靨——雖然仍露著微苦追索真義的瞬間。這些生命運動家的風範，印象最深的是，真誠分享的赤子心地，追求正義的凜然容態，以及一句詩意般的經驗談。追隨自己的心，你就會遇見他們，期待我們相聚於地區營運。

勘誤

2016年2月149期第5頁，社員王慧文擔任大直站共食團會計，但非學會計出身，特此更正誤植。

目錄

來自現場／

- 4 宜蘭社代林憶秋：從女人到領導者 文 | 陳怡如
7 新竹社代詹武龍：為生活轉個自然的彎 文 | 歐陽惠如
10 台中社代謝文綺：傳承自然的感動 文 | 康椒媛
13 嘉義社代呂梅菁：與大地母親重逢 文 | 陳怡樺

生命的沃土／

- 16 主婦聯盟：臺灣女性的勞動與運動 文 | 陳來紅

產品平臺／

- 18 堅持單純—善糧滴雞精 文 | 郭亭君
20 安心的甜蜜：感謝母愛的滋味 文 | 彭盈方
21 放粽端午·粽葉飄香 文 | 蔡國樞

合作二三事／

- 22 老朋友·新夥伴：智立勞動合作社 文 | 邱忻正
24 綠能共同購買：日本生協的運動與行動 文 | 黃淑德

美好晚年專欄／

- 26 友善晚年的通用空間 文 | 王慧思

共同閱讀／

- 28 不信公理喚不回—《堅持》反五輕 文 | 王敏玲

圖說八道／

- 30 記憶自然·木食器 食譜設計 | 廖建宏 插畫 | Hui

主婦食堂／

- 31 美好休日早餐 食譜設計 | 葉展君 文 | 邱忻正



1 | 2
3

宜蘭社代林憶秋： 從女人到領導者



文 · 攝影 / 陳怡如 · 北南分社宜蘭地區社員

- 1 2015年11月7日奔赴臺北反貨貿（《海峽兩岸貨品貿易協議》）、反馬習會，林憶秋參與人民作主教育基金會遊行志工行列，提出食安檢驗不可退、農民權益不可讓、勞工生計不可賣等主張。人民作主教育基金會成立於2014年，由「核四公投促進會」主辦的「人民作主」運動轉換而來。（攝影／張堂庫）
- 2 遊行志工從經濟部走到凱道，林憶秋說：「馬政府強欲恰中國簽貨貿、服貿，這會傷害到農林漁牧牧中小企業，對咱个食安嘛是足大个威脅。」（攝影／張堂庫）
- 3 2012年林憶秋去杉原沙灘參加拒絕美麗灣音樂會，因此畫了阿美族人門前種的麵包樹、反核歌手巴奈與那布、美麗灣。

個頭嬌小的林憶秋，一頭濃密的清湯掛麵髮型，讓人猜不

自覺而改變

「全世界的財富，女人擁有的只占1%。一杯咖啡賣一百元，種咖啡的農人只賺1%，跨國大財團賺七十%。這不合理啊！我從《主婦聯盟》會訊裡讀到一天有三次機會可以用消費來改變世界，這就是我們能做的！」現任第五屆社員代表林憶秋，以宏亮的嗓音，堅定地說著對不公不義的反思，從而以行動力求改變。



萬華社區大學開設「臺灣田野美學」課程，林憶秋向林滄洧老師學習關懷土地、在大自然中自由地作畫。（攝影／林憶秋提供）

出他的芳齡，更猜不出社齡。一九九三年，他偶然讀報紙報導主婦聯盟基金會資源回收計畫，就一腳踏入這個與女人為伍的組織。二十三年來的參與，可以註解為：一段女性自覺及公民自覺的人生款款行。

參與帶來更深的自覺，回想一九九五年一個機緣，林憶秋與兒子共同的鋼琴老師推薦，慈林合唱團正在招募團員，他幸運成為創團團員，一圓小學五年級時的夢想。開懷歌唱的四年時光，迎接他的是開啟民主自覺的另一段旅程。「一開始我並不清楚慈林教育基金會¹在做什麼，直到某天基金會二樓的圖書館辦理交換書籍活動。我很喜歡文字，偶

然間被《我喜歡這樣想你》的書名給吸引了！就打開閱讀，第一次知道鄭南榕²的故事。」

從書中世界，林憶秋走進現實生活中關注臺灣民主議題。《閱讀的女人危險》提到：「當女人學會閱讀以後，世上就冒出了婦女問題。」並註解：「因為讀書的女人喜歡追問，而追問之後會打破根深蒂固的成規舊章。」他不服男女不平權的傳統價值觀，「我們可能接觸過這類觀點：修行一千年才可投胎為男人，修行五百年才可投胎為女人，把成為男人放在比較高等的位階。」他舉魯道夫·史代納《靈性科學入門》：「人類投生，一次是男人，一次是女人，每次投生之間相隔一千年。」這樣的男女平等之說才能教他信服。因此，他堅持文章使用代稱「他」，不使用「她」指稱女性。

林憶秋以主婦聯盟基金會的精神「勇於開口，敏於行動，樂於承擔」自許，如同一位女性志工自稱：「就像女人的身體住了一個男人。」他熱切地參與社會議

題、社區大學終生學習課程及登山健行，像個好學海綿一樣，練習開拓自己的經驗，讓身心靈更「平衡」。

民主自習課

想當年，他的婆婆見他這般忠誠利用合作社，也不禁嘮叨：「錢放在你身上會咬你嗎？」他不以為忤，自十八歲出社會經濟獨立以來，理所當然地以農會糧臺工作的薪資，支持共同購買的理念。二〇〇三年主婦聯盟合作社為建置三重廠房，向社員借款，他評估自己的能力後，立刻出資相挺。

二〇一一年，林憶秋開始參與宜蘭地區營運委員會，代表參加北南分社營運委員會，進而出席總社生活材委員會。他分享：「一開始，我很多事情都不懂，先仔細聆聽別人發表。出席幾次後，比較熟悉會議流程，也漸漸有了膽量。我代表參加就有表達意見的責任，但是不要抱持著別

人一定要接受我們意見的心態，而是提供意見給人家參考，就算經過討論後未被採納，我們的心聲被聽見也很好。」

二〇一三年年底當選社員代表，因此二〇一四年擔任宜蘭地區營運委員會主委，學習撰寫開會提案、主持會議流程並掌控時間、清楚表達想法等等。「過去學校的教育體制，縱然有班會，也是老師報告完就讓學生自習，從來沒有真正地學習民主制度。」學習民主對生活的實質益處，他說：「清楚地表達自己的想法，在人與人面對交流的場合，都很受用。」

「氣氛熱絡、人氣旺。」這是林憶秋對宜蘭地區營運的印象。二〇一五年開始籌辦的四季聯誼，每季由不同社員策劃統籌，活動有料理教做、一家一菜、有獎徵答、產品講座，穿插帶入環境議題，每每高朋滿座。或許是宜蘭社員多有從事友善農耕的經驗，或身為華德福學校家長重視慢學，更可能是因為相聚在宜蘭社員經營的小店，諸如和平街

說臺語的天使

座落慈心華德福學校旁的宜蘭友善生活小舖，是合作社班配取貨點，名叫「友善好客班」。林憶秋協力班員訂單及收款等事務，大家叫他柳丁（臺語），起因於他愛吃合作社的柑橘果醬，遂幫自己起了這個暱稱。柳丁常常說臺語、寫臺語。他引用《靈性科學入門》：「語言是族群的大天使。」他在生活中天天照顧這位大天使。與他共事的合作社同仁，也想用臺語回覆他，卻常常鬧出笑話，寫出很奇怪的諧音字。若有心練習，柳丁說：「先用臺語思考來閱讀書報，接著我手寫我口，怎麼說就怎麼寫下來，並且查閱臺語辭典，只要有心就會愈寫愈順。」有一天在報紙上讀到「踹共」一詞，後來才知道是「出來講」的臺語諧音，他佩服這種創意：「文字是靈活的，隨時代而改變，當然也能創造文字。」

柳丁的座右銘：「當全世界的人都幸福的時候，才會有個人的幸福。」出自日本詩人宮澤賢治《用耳朵去看、用眼睛去聽的故事》。他用臺語解釋這句話帶來的啟發：「這個世界是一體，無可能家己好就好，一定是逐家攏好，才有可能家己嘛好。」這就是他奮力關懷社會的堅定心意！



2014年3月8日，宜蘭友善生活小舖組團參與臺灣廢核大遊行宜蘭場。（攝影／顏郁玫）

屋、來去放空咖啡工作室、宜蘭友善生活小舖，別有質樸、緩慢的氣氛。若問推動地區營運的挑戰，他認真地說：「上班族社員無法參加平日聯誼，若舉辦在假日又往往是多數人的家庭日。」

在社員代表任期最後一年，他期許分社分立能大獲進展。「東部地區的社員，本身多有農耕經驗，生活周遭不乏友善耕作的小

農，直接向農夫買的情況十分盛行，因此在合作社的利用額相對於都會型地區的社員，會顯得較低。這不代表我們的消費力不足，而是我們的特質會優先支持在地。在分社分立的前提下，更能彰顯這樣特質的益處：尋求在地小農、生產者，直接供應在地，減少碳里程、包裝材、管銷成本等等。此外，社員的意見也會更快被聽見。」

受訪前，林憶秋在宜蘭友善生活小舖上英語課，興奮地轉達課堂上聽到的新知：「WHO發表十八至六十五歲以前都算是年輕人。外表老，那是正常的，心不要不覺得老，就很有活力。」熱力四射的他，如今仍常常參與街頭遊行，關心議題舉凡反核電、補正《公民投票法》，也曾熱衷參與太陽花學運。勁有學習力、生命力！¹²

備註

1 慈林教育基金會設有台灣社會運動史料中心、台灣民主運動館，收藏展示臺灣社會運動團體、民主運動軌跡等史料。

2 鄭南榕（1947-1989），爭取全面言論自由、主張臺灣民主化發展、推動臺灣獨立運動等等。被以涉嫌叛亂罪遭傳喚出庭，拒絕被捕，最後自焚表示抵抗。



2
3

1

- 1 2012年12月，詹武龍帶領水稻班的學生手工收割、打穀之後的成果展示。（攝影／詹武龍提供）
- 2 2016年2月，整理水稻育苗的苗床，為了堅持全程不使用任何農藥，因此必須自己育苗。（攝影／詹武龍）
- 3 2015年12月27日，一年一度的中區秀明農夫市集在臺中禾豐田食餐廳展開，現場許多農友是詹武龍自然農法課程的學生，熱情地彼此招呼著。來自臺中和平的世豐菓園農友林世豐（左）與詹武龍於攤位上合影。

新竹社代詹武龍：

為生活轉個自然的彎

文·攝影／歐陽惠如·新竹分社編輯委員會委員



「只要能夠為自己而活，就會有獨一無二的味道。」這句話來自詹武龍二〇一〇年出版的少年小說《超級阿伯：和大自然對話的現代農夫》，少年主角李明仁與務農的大伯討論楊桃生長時，大伯說：「我從來不幫楊桃施肥……，沒有肥料的楊桃必須要用自己的方式長大，它們要激發生命的每一分潛能去探索世界，並和這個世界建立緊密的連結；雖然過程會有一些挫折，但是每一個都是貨真價實的楊桃，所以才會那麼好吃。」

將人生觀與教育理念寓於農作物生長之理。詹武龍總能用簡單淺顯的故事讓人明瞭，世界混亂的癥結來自人心，只要細細觀察大自然，以自然為師，就能明白自己存在這個世界的意義和定位。

從搖筆桿到揮鋤頭

一九八九九年，中國政府血腥鎮壓天安門事件，當時是國中生的

詹武龍感到義憤填膺，他意識到中國正歷經一波改變，大眾傳播將是影響這波改變的強大力量，決定朝此發展並前往中國工作，爾後考上輔仁大學大眾傳播學系廣告組。大學教授指定閱讀香港作者周兆祥所著《另一種生活價值》，啟發他對消費文明的反思，打開獨立思考的一扇窗，對廣告行業充滿質疑。

學習路上未能找到認同，一頭栽進嚕啦啦社團¹，回憶大三時同期夥伴正拚考研究所，原本應該分工的事務，由少數人承擔，備感壓力與孤單，卻也訓練出精實的領導力與創意。退伍後進入廣告公司從事創意文案兩年，更加印證廣告是一種鼓勵大量消費、掏空地球資源的事。

充滿無力感的他，不知道自己能改變什麼，心中拉扯不斷，只好透過大量的攀岩、溯溪、騎自行車等戶外活動，來平衡內心矛盾。「當時我覺得人類終有一天會滅亡，後來我想通了，與其唉唉叫，那我就用廣告讓大家帶著夢想快樂地走向滅亡吧。」聽來

滿是戲謔的笑語，有著悲觀又深沉的無奈。

讓他重拾信心的是接觸了秀明自然農法。二〇〇七年參訪大屯溪自然農法教育農莊，深深為無農藥、無施肥的耕作方式所震撼，高中時期大量閱讀自然科學書籍的背景，讓他很快理解農莊主人黎旭瀛解釋每個生物有其生長的自然原理，人類要順應自然，向大自然看齊。

「如果沒有農藥跟肥料，植物都可以長得這麼好，那人類沒有理由走向滅絕。」很快地，詹武龍辭掉工作到農莊學習農事，半年後到桃園楊梅富岡里擔任田間管理員，開始專職務農的生活。

二〇〇九年租下新竹芎林璞玉田，這七分水田，一分半種水稻、約三分開辦市民農園、其餘種菜。堅持自己留種、育苗，以水牛耕種，回歸自然的耕作方式；分租農地給民眾種菜，開辦理論及實務兼具的課程，讓民眾透過動手做的農耕勞動，實踐自然農法的精神。

從農業中自我覺醒

從小在臺北長大，詹武龍離開都市務農經歷一番掙扎，「我擔憂務農之後的生計，但如果當時沒有辭掉工作，我大概可以預見自己以後的生活，我很慶幸做了這個重要的決定。」他觀察到，「我們一直有很深的恐懼，擔心邊緣化、擔心輪在起跑點、擔心競爭對手，然後盲目開發、不顧方向往前衝，破壞賴以生存的環境、農業與社會，而讓生存變得越來越艱難，踩在別人頭上去搶越來越少的機會。」

長期以來臺灣農業的真實價值被嚴重漠視與不受尊重，以一種幾近收買的方式被出賣——發展工商業，蓋房子才能創造產值，農地樹林是閒置空地。「但農業才是一個國家最根本的價值，金錢根本不能吃，空氣、食物跟水才是最值錢的東西，卻為了賺錢一直破壞掉那麼多東西。」他舉例，重工業輕農業的政策，自由貿易談判時放棄保護本土農業，不斷放寬食糧進口標準。消費者習慣

購買低價進口食糧，無法理解價差產生的原因，影響本土食糧的市場競爭力，而低價背後隱藏著大量噴灑除草劑以增加產量、添加滅蟲鼠藥以延長倉儲保存等危害問題。

這些必須透過消費者教育，以本土食物為本，由民間自發抵制進口食糧，支持本土農業，共同購買就是個積極成功的行動。秀明自然農法讓詹武龍看見希望，在於：「生存並不艱難，只要了解自己存在的意義、發揮自己的價值，這樣根本沒有人可以取代我們。邊緣是相對於核心存在的，想像有某個核心，就會想要去模仿它，而讓人失去自我，最後也自傷。」

社員代表：凝聚的軸心

加入初期，詹武龍對合作社的認知是模糊的，直到二〇一三年代表新竹分社參與第五屆社員代表選舉，才花時間認真瞭解合作社的性質，他看到一個希望，「合

作社可以跳脫企業為了追求無限獲利的惡性競爭，讓人重新回到生活，解決共同的需求，這種組織可以減緩人類過度開發所帶來的衝擊。」

然而參與越深，詹武龍越感覺到合作社想做的事情太多，「有崇高的理想很好，但是如果許多目標都要兼顧，那在有限的資源下就會備多力分，讓人疲於奔命。社員代表花費了許多時間進行議題的倡議與教育，也耗費掉很多精神在開會的討論與協調。像陀螺般忙碌的社員代表，讓社員不敢參與社務，低落的社員參與不斷侵蝕著合作社的民主基石。」因此詹武龍開始思考合作社核心的價值是什麼？而社員代表的職責又是什麼？他得到的結論是：合作社應該專注於共同購買，運用共同購買的力量改善社會，而社員代表應該凝聚社員共識、透過民主討論匯聚合作社的方向。

合作社的本質，由社員共同集資成立事業滿足共同需求，但合作社是否在這條道路上？社員的

需求是主動或被安排的？社員代表應該凝聚社員共識，與行政團隊討論合作社的模樣，讓社員經由民主程序討論、決策，而非由上至下推動執行，才能體現「社員是合作社主體」。

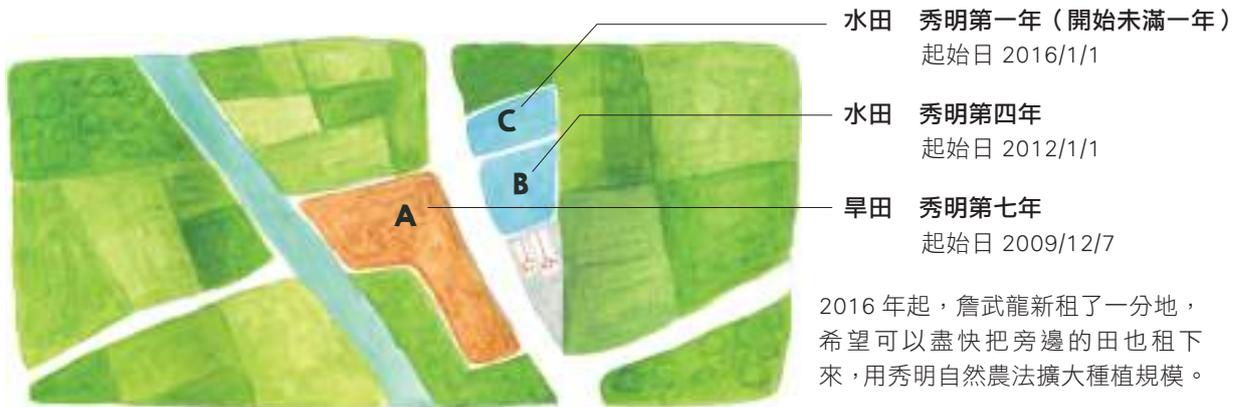
合作社應該專注以共同購買為主軸，不須發展成超級大社，詹武龍直言：「共同購買若能做到最好，就能發揮最大的價值。」總社要能站在輔導角色，協助各分社成立消費合作社，連結在地小型生產合作社，共老、共學、共育等社會支持系統則成立小型勞動合作社，形成支持在地經濟的力量；社員關注的社會與環境倡議行動回歸主婦聯盟基金會，合作社則提供資源配合推動。這些思考值得社員們審慎思考——我們的合作社，我們必須共同關心、共同討論、共同決策。¹

備註

1 救國團轄下的中國青年服務社假期活動服務員之簡稱。

我們活在相同的世界

要體察自然農法的精髓，必須先調整自我中心的價值觀。詹武龍認為：「我們不讓生命活得像他自己本來的模樣，硬要去支配它，菜應該要長成什麼樣子，雞要多快長大，小孩子要如何學習、做什麼工作，這些生命本來的渴望都是不被尊重的，被安排、被獎勵跟懲罰規定在標準的規格裡，在這樣模式下長大的人欠缺整體的觀念，只有從金錢的角度去思考，只會想到對我有沒有直接的利益。」從事自然農法的過程中，他深刻地體會到萬物是一體的，吃進去的食物成為身體的能量，吐出來的二氧化碳提供植物的轉化能量，死後的肉體也回歸到自然循環之中，與萬物共用，人類必須意識到這個世界是「我們的」，不是「我的」。





2016年2月19日，第五屆社員代表2016年常年大會會前分區說明會中區場，於麻園頭站舉辦。由左至右第一排為張秋期、林淑娟、謝文綺、許秀嬌、賴春錦、許綉玉、周美玲；第二排為陳媛琳、莊碧琴、李碧恬、蔡美玲、林煒倩、梁麗娟、陳岫之、陳春杏、李修璋；第三排為游顯瑚、沈立忠。

台中社代謝文綺： 傳承自然的感動

文 · 攝影／康椒媛



如果以參與環境保育為分水嶺，她跨越了二十五年的山頭；如果回歸一個人的視野，她綿延了自然的青春。一九九〇年主婦聯盟環境保護基金會台中分會成立，謝文綺以昆蟲學背景奔走其中，擔任綠人組的生態解說員。懷孕生子後，她不由得將流連野外的目光拉回來，回到本身的飲食問題，看到家人的食育課題，「我發現自己做環境解說，其實真正與土地親近是不多的，是很單薄的。」

看見內心的目光

「每逢九月的時候，就知道臺灣欒樹該開花了。」謝文綺想起一九九八年參加第二梯次環境佈道師培育營時，台灣生態研究中心創辦人陳玉峯老師所說的景象。她靜心內觀，什麼時候人才會回頭注意周遭環境、四季的變化？臺灣欒樹是本土樹種，

「像是忠明南路有一些，精誠路麻園頭溪沿岸種一大排，還有太原路往大坑那邊。」她看見的街道是林道，街名是樹名。

深受陳玉峯老師「親身親力，不求回報」的身教感召，以及對臺中自然環境運動的推進，啟發於陳玉峯老師《展讀大坑天書》

的踏查見證：「大坑存有少數溫帶及高海拔植物，驗證臺灣島百萬年來的造山運動，生界上下遷徙，頭料山石礫碎土自保有道，留下特殊植物景觀，如馬醉木、紅毛杜鵑、高山芒、密大蕨、臺灣二葉松以及珍稀海岸喬木降真香。」謝文綺將這些經驗的哲學帶入前進的步伐，她以二〇一五年代表主婦聯盟基金會台中分會參與推動大肚山成立國家自然公園為例，「我們末端阻擋很多污染或進行抗議很疲累，如果在前面促進大家重視把保護區設立起來，就不會有不當的開發進去。」

然而對於故鄉宜蘭員山，謝文綺遺憾太晚受到啟發。「我們住的土塙厝後面有一條小溪流，我們夏天泡在溪水從上游漂到下

游，走上來就繼續躺下去，就這樣被溪水帶著玩，現在完全找不到這樣的溪流了。」父執輩搬到臺北、基隆一帶工作，故鄉的田地隨之持分轉賣，只剩荒廢的土塙厝。「我對家族也太不了解了，都只看外面，忘記回頭想想自己的部分。」

回頭想想自己，內在呼應著「環境永續必須有更積極的行動」。這個想法來自綠人組志工們的發想，二〇〇八年台中分會因而開辦「想想明天環境教育研討班」，二〇一〇年綠人志工成立想想明天工作坊，其中的重要推手林慧昭說：「我們不能只坐在這邊想。」接著，陳玉研、王秀瑛夫婦提供彰化社頭三分多水田，當作實驗的場域，後續籌辦穀友會招募穀友，以自然農法耕作。謝文綺常在假日帶著親子家庭體驗，「在八堡圳乾淨的水源頭處，在田邊自由地玩，接觸泥巴、幫忙簡單的農事，孩子們更願意品嚐親手照顧的食物。」這一個兜轉——導覽自然到接觸土地，例如安心食材來自友善耕作，她所關注的核心又回到環境保育。

溝通的橋樑

「主婦聯盟合作社正當需要出資成立的時候，我是最初的那一千多個人，我比較像是義氣相挺地加入，還不是忠實利用者。」如今謝文綺連任第四、五屆社員代表，她回想當時參選的三項政見——擔任社員與組織的橋樑、促進社員對環境保護的參與、協助合作教育的展開，「溝通的橋樑不光是社員和合作社，也包含組織之間。合作社日益茁壯，沒有親臨現場，感動力是慢慢遞減的，只能靠傳述、培力營、活動，聽聽前輩怎麼說，保溫、回溫的動作該怎麼做？」她認為入社解說的那個鐘頭，等於啟動了社員對合作社參與的想像，留心社員的需求，並引介到適合的活動或委員會。

台中分社地區營運委員會下有三大委員會——編輯、生活材、教育，「理想上各站都要有委員，入社說明應著重去講這部分的，我們希望他具有代表性，



1 想想明天穀友會的夥伴們在自然米收割的當天，巡禮社頭農地表達敬天謝地之意。（攝影／謝文綺）

2 2014年7月台中分會開辦自然農法班，到南投名間自然田體驗割稻。（攝影／主婦聯盟基金會台中分會提供）

你來不是只有你的聲音，要回到站所把想法提出來，所以往返很花時間的原因是這樣。」一層層，一步步，學習代表眾多社員發聲，落實民主自治。並從中面對問題，「例如掌握開會效率，不足的用培力營來補強。」

回想前幾年，地區營運還沒有定期會議、討論層級未深及站所，「社代等於是一年一會，要看很多的東西、變化，不是有把社員的聲音充分帶上來，就看各站活絡的情況。」也因此慢慢重視推展地區營運。然而困難度在於「總是只有這些人在動」，換個角度想「這也是社會的多元呈現」。

在兩個共名組織推動教育，謝文綺看見主婦聯盟能夠繼續走下去的原因之一，在於友善親子。「包含帶孩子去開會、參與活動，我們一群姊妹都能包容那樣的情況，孩子在那邊畫白板就畫吧，沒關係。」是一種自由有原則的親子空間的形式，「只是孩子太容易看見

你，隨時岔進來找你，這也會的，只是無論如何我覺得不要緊，大家都包容，想辦法去克服就對了，姊妹輪流去照顧，回來再做重點提示。」有孩子後，許多活動、會議都無法出席，謝文綺更加體會到：「在那個當兒，可以有什麼樣的貢獻就去做那部分！」

從人生的必然，思索如何不必然，可以看見她想法中的「自然」。以主婦聯盟基金會推廣議題教育的經驗來看，「教育的意義是讓他們理解有什麼風險，做合適的選擇。教育就是急不得。」同樣推動參與地區營運，讓社員理解有什麼優點、內涵，也是需要慢慢來。她以所屬站所三民站的親子聚會為例，大概走了四、五年，「最近沒了，孩子大了，沒有及時可以接手帶的人，聚會就漸漸沒了。」但是這個形式影響了後來站所規劃空間時多了貼心的考量，她想著或許在還有許多年輕社員的麻園頭站有機會重啟，以吸引更多認同的年輕家長加入。以社員的共同需求搭建起地區營運的橋樑。¹²

回到自然的路



2015年5月在臺中大里國小表演綠繪本《阿平的菜單》，謝文綺化身巫婆調製色素香精假汽水。（攝影／主婦聯盟基金會台中分會提供）

綠繪本的起點，謝文綺回想是總會引進這本《孩子的希望樹》，「描述一個印度男孩有個好朋友是一棵樹，卻被砍了，而陸續有更多樹被砍，後來發現家鄉的洪荒和旱災愈加嚴重，他不斷詢問長老、父親、老師，了解到是因為樹被砍了，勸說大家把樹種回去。他後來種回一棵樹，最後畫面是他帶著孩子在樹下的情景。」

二〇一一年總會正式推展綠繪本小組，台中分會這部分的開展由張明純、許欣欣、謝文綺三人合力推廣，並改善台中分會二樓後面空間，成為綠繪本故事屋並對外開放。謝文綺說：「我坦承利用率是偏低，後來發生很多環境問題，大家都要著力衝很多事，教育推廣面臨志工人數不足，許多層面上來講皆是。」這些綠色希望工程的理念設計，可以看見主婦聯盟提供相對親和度高的參與門檻，對一般民眾來說可及性是很高的；也讓我們思考，如何持續地參與。



1 | 2
|
3

- 1 2010 年前往緬甸紐曼農場，參與檸檬香茅精油的提煉，供給當地孩童解決蚊蟲叮咬的問題，圖片為將提煉過的檸檬香茅用於堆肥。
- 2 2015 年參與野地森活在臺中為店家木桶豆花規劃的土灶效能改造計畫，運用土的特質及永續節能的设计，提升土灶熱儲存的效能。
- 3 2016 年參與野地森活後壁土椅子工作坊，大家合力揉土團，用腳踏混合自然素材，如土、砂、粗糠，為土椅子粗胚塑形。原可以用機器攪拌，但為了找回人類勞動的價值，就像農村裡的幫工，你幫我、我幫你，在互動中找回人們的連結。（攝影／野地森活提供）

嘉義社代呂梅菁： 與大地母親重逢

文／陳怡樺 · 台南分社社員
攝影／呂梅菁提供



看見不一樣的自己

二〇一〇年，七年級新血呂梅菁加入主婦聯盟合作社，曾擔任總社地區營運專員，二〇一三年成為現任第五屆台南分社社員代表。參與越深越千迴百轉，聊到理想合作社的樣子，她停頓了一會兒，說：「一群人朝向同一個目標，開心地推動合作理念的美好，是我最嚮往的模樣。」

幾年期，呂梅菁曾暫離職場，參與跨越印尼、馬來西亞、緬甸、泰國等地的志工服務之旅，由長期服務於公益旅行領域的社員張瓊齡規劃。沿途有兒童社區地圖夏令營、韓國非營利組織 The Frontiers 班達亞齊辦公室發起的協力造屋計畫、緬甸紐曼農場的工作假期，這一趟旅行累積了未來的養分。

參與了幾趟公益旅行，呂梅菁感受到：「和別人共事的過程，有機會看到不一樣的自己。」回憶建造土屋時，拔了三天的釘子，腦子裡的工作、煩惱，好像跟著拔掉了，



2008年印尼大海嘯，有很多團體駐點印尼，但隨著時間的流逝，很多組織紛紛退出，故於2010年參與The Frontiers在印尼蓋國際志工屋的活動，合照中有來自德國、韓國、臺灣及當地人共同參與。

儘管拔了很久，才拔掉一點點，但意外地成就感滿滿。她發現，重複同樣事情或動作，能讓自己好好專注當下，回到簡單的生活，心會更純淨一些。

二〇一五年，呂梅菁參加野地森活舉辦的

協力造屋課程，學習蓋土屋。野地森活的理念是「友善土地，永續設計，協力築夢」，土屋建造分成幾個階段，她參加「地底系統和土橋建置」。材料來自大地，由泥土、沙、碎石、粗糠和稻稈調和而成，就地取材與大地母親更親近，但若濕氣太重，土牆會發霉，為了隔絕濕氣，須在地下室下建立排水系統，土牆下搭幾排石頭與地面隔絕。這部分她學到如何堆疊圓形的石頭，才能鑲嵌固定；建造土牆堆疊土團時，不停嘗試才能找到合適的比例；造屋使用拔釘的舊木材，創造舊物件的新可能。

朝著造屋的共同目標努力，沒有發號司令的人，而是相互協力討論，一路上每個人是開心的。一起動手工作拉近人和人之間的關係，「我們是一群夥伴」的感動帶動彼此。儘管合作社的環境課程啟蒙了呂梅菁對真實環境的認識，但多只有說沒有做，停留在表面的想像。她建議，多增加體驗式和參與式課程，能讓感受進入心裡、貼近自然裡，真正體驗大地母親的美好與哀傷。

特別的是，每天造屋活動結束後，發給每個人一張紙，紙上的問題有：「今天的高點是什麼？」「今天的低點是什麼？」想一想期間發生的事，分享每個細節，哪個作法須改善或值得持續。溝通的過程，聽到每個人對此事的真正回應，也認知「每個人都是生

命的個體」，呂梅菁深深體會：「真正的合作立基於彼此尊重。」不管彼此的關係有多密切，尊重是基本的態度，不然很容易踩到彼此的底線而不自知，也在無形中留下傷害。

回想參與合作社的歷程，呂梅菁認為，溝通過程中彼此消耗得太多，不可否認，這些拉扯糾結是必經之路，也是學習彼此尊重的方式之一。期待相互提醒不要忘記初衷，儘管時代改變，但合作社的核心價值依然不變。

流轉的喜悅

每趟旅行，對她而言都是生命的盛宴，總有需要學習的課題。二〇一五年四月，呂梅菁參加國際交流委員會主辦的尼泊爾永續生活之旅，第二天遇上大地震，全團無恙是最大的幸運。她想著：「這場大災難，也是大地母親給的禮物，祂要我們好好想想——不是太多發展都違反自然了？」

當時某天早上，呂梅菁看到副領隊 Patricia 的父親帶著孫女，用額頭輕輕碰樹枝，跟每棵樹打招呼，讓她印象深刻。「人是生活在自然的懷抱裡的，如果你視大樹小花為手足，忍心破壞嗎？忍心肆無忌憚地把生活中要喝的水，污染成這樣嗎？」她發現當地

人將許多事物神靈化，心存敬畏，當我們把自己和大地母親的連結找回來，感受彼此是依存關係，領受祂的甜美豐饒，就不會是破壞的幫凶。

回想二〇一一年，為了照顧外婆，她從臺北回到嘉義。然而歷經外婆離世的低落期、朋友不在身邊的空窗期，她不曉得自己的人生要追尋什麼？於是帶著疑問走進荒野尋找多年，大地母親告訴她要「好好活著」。

與大地母親共處那樣放鬆和自在，然而回到鋼筋水泥叢林後，很少有機會好好享受祂給予的美好。雖然城市裡有人種花、種樹、種菜，但是呂梅菁認為：「當菜成了賺錢的商品，就鮮少被當成生命看待了。」對她而言，好好活著就是不斷地參與自己喜歡的事，不斷體驗和手做，再將自己感受到的美好，透過網絡傳遞出去。如此的流轉，是她正在實踐的生活方式，她笑著說：「妳們的美好生活是什麼呢？我也想體驗，請跟我分享。」

返鄉六年，呂梅菁開始練習朝自給自足的生活邁進，在高中學姊王怡力位在嘉義朴子家的田裡，與學姊一起種秋葵，學習解決病蟲害、與父母輩老農溝通。她的美好生活畫面裡：有一塊田，有一間自建的土屋，還有一座土窯，和社區裡的孩子一起聽著來自大地母親的故事。

在荒野裡遇見自己

靈境追尋 (Vision Quest) 是印地安人的傳統儀式，把自己全然地交託在自然裡，這段期間不說話、不進食、只喝水，以地為床、以天為被，拋掉熟悉的習慣，沒有書、沒有筆，當然也沒有手機。夥伴在三百公尺之外，視野所及只有身邊的大自然。每個人帶著當下最大的困惑前來，走進自然和自己，與大地母親說話，接收來自祂的訊息，帶著訊息回到生活中實踐印證。

二〇〇八年，呂梅菁成為七世代自然生活學校首屆靈境追尋的學員。她選擇一個大樹棲息，「第一天，天色漸暗視線不清，獨自一人待在荒野裡，似遠而近的聲音，恍恍惚惚若隱若現，可能是動物的覓食聲，也可能是樹葉的飄動聲，不曉得地上為什麼忽明忽暗，越想越害怕，我鑽進睡袋裡睡覺。」第二天晚上，呂梅菁想搞清楚晃動的光影到底是什麼？研究半天，才發現是月光。破解了驚嚇的來源之後，覺得自己的害怕很好笑，「幻想的恐懼大到把自己嚇死了。」

歷經了四天三夜的靜處，望著身邊的萬物想著，小草大樹不疑有他，順應天意好好長著。「好好活著」是她接受到的訊息，不是生存，而是生活。「沒有什麼可怕的事，所有的恐懼都來自自己。」帶著大地母親的訊息，又過了幾年，面對生活裡的挑戰，她發現自己更勇敢一些了。



靈境追尋時遇見的大樹。

長長的一條共同購買運動和組織合作社之路，從一九九一年走來二十五年。回想一九八七年，徐慎恕、王保子、王昭美、游靜如等人所創辦的「新環境主婦聯盟」是新環境雜誌社的一份子，一九八九年三月八日一群主婦離開新環境基金會（前身為新環境雜誌社）籌組成立「主婦聯盟環境保護基金會」。這段主張獨立自主的過程曲折有趣，同心協力的主婦們、寬宏大量的專家學者們有幸分得新環境基金會的一半基金，並感謝

女性組織的格局

為母則強的這群姊妹，一生再生地衍生

——柴松林、林信和的襄助，王澤鑑、王保子、許素蓉、謝敏圓的溫柔協調，劉雲英慨借一大筆私房錢，以及眾多姊妹募款、捐款，才有了如今的主婦聯盟基金會。

十五歲出社會，在不同領域不同層級轉換的我，經驗認為：「改變社會，社團力量來自人，來自多元性。」後來委員會一一獨立另組社團，可貴且高貴的氣度是，主婦聯盟基金會仍持續支持籌組社團所需的資源。教育委員會衍生「家長協會」，提供一間辦公室、二部電話、一位秘書，為期一年。一年後，順利完成立案，我跟著陪伴二年。自然步道委員會衍生「自然步道協會」，提供辦公室一間、二部電話、一位秘書，為期三個月，我跟著陪伴一年。

消費品質委員會衍生「綠主張共同購買中

主婦聯盟： 臺灣女性的勞動與運動

文／陳來紅 · 第一屆理事主席
攝影／主婦聯盟基金會提供



主婦聯盟成立七週年大會暨會友聯誼茶會，前臺上由左至右為吳如玉、林秀琴、林淑圭、黃素津、李美玲、陳秀惠、劉雲英、林碧霞、陳彩蓮、黃菊秋。

出環保、教育、自然步道、編輯、婦女成長、消費品質等六個委員會。然各自茁壯，無暇參與彼此，以致不清楚對方任務，無形中增加摩擦的不快及溝通的困難。關鍵因素在於缺乏組織經驗，無法對自己未參與的事務做出決策，因此溝通成本越來越高。然雙邊皆從家庭百忙之中勻出一些力量參與社會，謹慎決策自己所不能理解的，誠屬必然。

消費品質委員會成立時，我正擔任主婦聯盟基金會董事長，當時我只是空洞地支持祝福而已，沒擔負什麼任務。後來歷經諸多型態組織試煉，確定組織必須轉型，才開始陪伴討論及參與，廣邀各地婦女團體領袖，共同成立全國性的合作社。

心」，完全不需要任何協助，反倒是林碧霞、翁秀綾、翁美川、黃利利、林貴瑛等人的堅持，才得以順利發展成合作社，並且有實力成為基金會基金來源的合作事業，從共同購買的「醬油捐」到合作社的「公益金」回饋，即是同名組織的初心。如果理解這些，對於「分社自立，分區自治」的發展，自然明白「格局和氣度」決定了自己和社團的定位和發展，以及短暫一生可以成就百年歷史社團的奧秘。

共名的初心

這群主婦聯盟的環保父母，幾乎是一人跨兩個組織，所以才「共名」，共名是為了共好，理解身為國家公民的主婦、主夫、父母，對於社會理想的分工之必要。基金會倡議催生法制和政策，合作社運用共同購買的綠色力量，自保也保護環境。從保護環境至生活落實，或是反之，這兩個組織扎實做了二十多年，對於國家社會的貢獻實在不容小覷，成員參與政府部門眾多，如今陳曼麗入選民進黨不分區立委，將介入環境保護及食安問題的源頭，根本立法和監督政策的落實。

思想起，以生命澆灑於兩個組織的姊妹們，生離死別愛恨情愁糾葛無數，黑髮已然

變白的我，憶起累累犧牲奉獻、衝突無數，究竟何以這樣？不由得思考著臺灣女性的勞動、運動當中，有酬和無酬其中的幽微處，潛藏的社會文化問題，這般疑惑在瑞典之行終於理解。兩個組織與衍生的相關組織，牽扯出臺灣文化有待翻轉的價值觀，不單是勞動有酬才足以穩定參與的永續，爭議之中涉及性別、族群、階級、城鄉差距、文化背景、社會運動的價值共識，怎麼一一解析呢？

二〇一五年，我們痛失林碧霞博士，回想共同購買運動一路走來，她為了合作社精簡成本，一人身兼數職的辛苦，非常事者無法體會。第四屆理事主席黃淑德強力推薦我回任合作社社務顧問八個月期間，幾乎是全社集體努力於內部價值觀的溝通。幸好，合作社接棒者年輕、多元專業又肯分工，種種糾結漸漸改善。

今日的幸福

合作社分權化的共識幸而底定，可是一積極參與社員」的無酬勞動，面對食安問題的壓力倍增，有多少社員能夠穩定參與？社員高齡化趨勢下，除了共同購買，創社時所期待的生活品質如何提升？

二〇一〇年首度踏上北歐國家，尤其在瑞典的養老院、幼兒園，看見〇至九十九歲的國家照顧服務系統，確立「人人皆是主體」的認定中，社會福利緊繫每位國民身上，推展而來的多元照顧體系，即是將就任的蔡英文總統所主張的「社區大家庭」整體照顧服務。瑞典老公民自豪：「今日的幸福，是昨日我們在年輕時奮力打造的。」這樣幸福的背後隱藏著「人人終身有酬勞動的價值觀和男女皆就業」的理念堅持。

慶幸目睹臺灣大學劉毓秀教授和臺灣女性學學會從一九九五年《台灣婦女處境白皮書》、一九九六年《女性·國家·照顧工作》，至今如此漫長的北歐取經，在臺灣轉化驗證並再度彙編《北歐經驗，台灣轉化》一書，將「普及照顧與民主審議」全面說明清楚，且讓我們共讀——共同閱讀是行動共識的基礎，並盤點社區照顧條件，共同準備迎接新政的落實。

好事向來都非一個人得以成就，領袖不過是剛好勇於站上浪頭。回顧兩個組織的發展，一群群主婦聯盟的姊妹，以生命澆灑的過往，或淚水或犧牲青春歲月的生活，甚至於生命，此刻看來萬分珍貴，人人都自己「人生的存摺」裡，存進提領不掉的意義和價值。

堅持單純——善糧滴雞精

文／郭亭君

「一開始，是因為我家的大女兒不太吃肉，所以就用自己養的雞，用電鍋滴雞精給她喝。」江森貿易負責人江振德談起當初是為了給女兒補充體力，而做滴雞精的單純動機。主婦聯盟合作社對於是否供應滴雞精曾有一番討論，考量可做為社員探病時的伴手禮，便從二〇一四年開始供應。

二〇一六年五月起，滴雞精更將全面升級為「善糧滴雞

原料特色

- 合作社指定白肉公雞
- 成雞足重 2.2 公斤以上
- 飼養全程無用藥
- 保留全雞精華，每隻僅能萃取約 6 包滴雞精
- 以非基改玉米及黃豆為飼料原料

產品特色

- 油脂過濾，零脂肪
- 全雞滴煉，風味濃郁
- 無調味、無食品添加物

2016 年 5 月開始供應
每包 155 元／60 毫升



精」，指定白肉雞全程食用以非基改玉米及黃豆製成的飼料。

無腥味： 來自飼料的純粹

滴雞精無腥味的原因，來自江振德對白肉雞飼料的原料堅持。飼養全程無用藥、不添加抗生素，飼料以玉米及

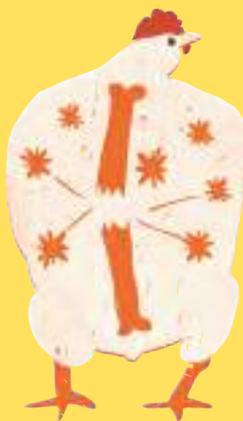
黃豆為主原料，佐以紫錐菊粉、奧勒岡精油、薄荷精油等草藥配方增強雞隻抵抗力。蒸煮萃取滴雞精的製程中，不須如其他同類型產品額外添加中藥材或調味壓過腥味，保留原始、單純的濃郁風味。

隨著白肉雞的成長，各階段的飼料成分比例也會調整，目前非基改玉米及黃豆比例約在八十四至九十%之間。江振德說明：「雞吃非基改

善糧滴雞精製程

1 前置

將雞骨頭敲碎，以完整釋放營養。



2 蒸煮

全雞進入全自動設備恆溫蒸煮，萃取六小時。



3 濾油

過濾油脂，完成零脂肪的滴雞精。



Q&A

Q：滴雞精選用白肉雞的原因？

A：經過育種公司數十年系統化育種選拔，顯著提升了白肉雞的成長性能，嚴謹的管理方式讓小雞較不會帶有病原，故能全程無用藥。

Q：滴雞精的主要成分？什麼人適合飲用？

A：主要成分為胺基酸。全雞經高溫萃取，蛋白質會以小分子的胜肽和胺基酸型態存在，細胞可以直接主動吸收，不須耗能分解蛋白質，不增加身體負擔。適合無法正常飲食及對胺基酸、蛋白質有額外需求者；另須注意限制蛋白質攝取量的患者，如慢性腎臟病患者、痛風患者、楓糖尿症病友等，建議在飲用前尋求專業醫療建議³。

備註

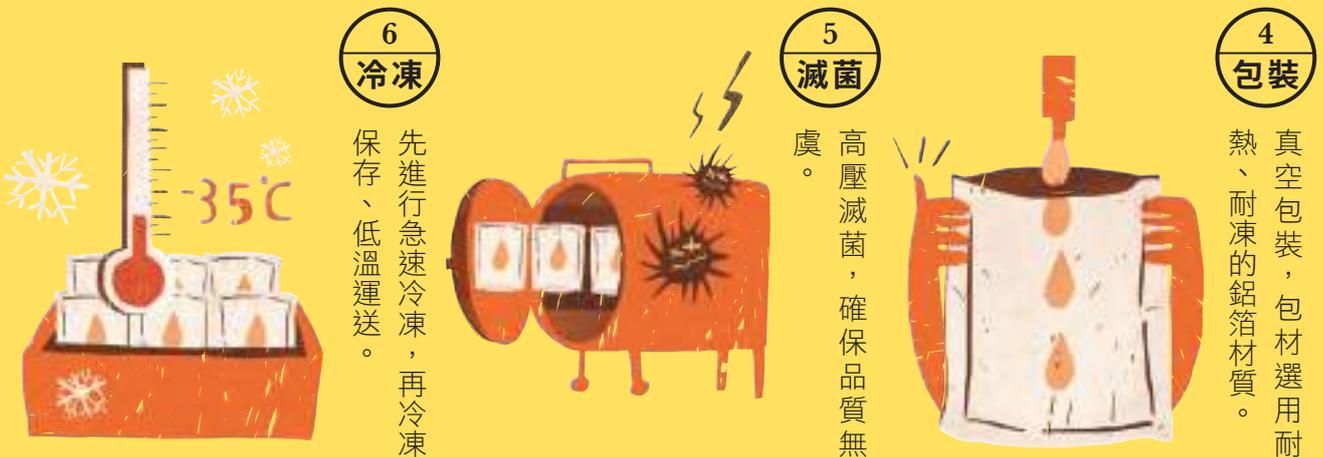
- 1 郭亭君。2015。〈善糧黃金雞：提升非基改飼料比例〉。《綠主張》月刊 147：18-19。
- 2 餵食肉雞的粒料，依照各成長階段的營養需要，按比例混合均勻製成粒狀，然而粉狀飼料易造成雞挑食，成長速度相對緩慢。
- 3 財團法人藥害救濟基金會。2014。〈喝雞精補身，四種人不適合〉。http://www.tdrf.org.tw/ch/05knows/kno_02_main.asp?bull_id=5561（瀏覽日期：2016.1.30）。

飼料之後，健康狀況變好，也比較好養。」剛開始只能做出三公厘的非基改飼料，僅供六週齡後的雞隻食用¹，期間江振德持續與國興畜產討論，加快飼料切刀轉速，以切出較小粒料供喙較小的未滿六週齡小雞食用，雖然導致飼料鬆散接近粉狀、小雞的生長速度較慢²，總算達成全程飼養非基改飼料的目標。

無調味： 凝萃心意的堅持

常有社員表示，滴雞精多是用來當探望長輩或病人，為補充營養的伴手禮。這幾年，江振德到各站所出席「生產者面對面」活動時，社員問起一般人是否需要滴雞精？

他說明，可以吃肉補充蛋白質的人，不須特別飲用。江振德以給自家人食用的心情與大家分享，也是做好全程管控的堅持所在。有別於一般罐裝經調味加工雞精的印象，善糧滴雞精味道單純，喝起來像是無調味的雞高湯，沒有繁複的精裝紙盒，以單包供應，提供社員更安心的選擇。³



安心的甜蜜： 感謝母愛的滋味



文／彭盈方 · 企畫部行銷專員
攝影／王慧思

記得小時候只有生日時媽媽才會買蛋糕，甜甜的蛋糕總是讓我不停期盼生日那天的到來。不知道從何時開始，孩子也會在母親節買蛋糕與媽媽分享甜蜜。主婦聯盟合作社規劃二〇一六年母親節蛋糕預購活動時，邀請高雄美濃的生產者瑪諾蘭迦工作室發想新口味，當時負責人王靖淑說：「挑戰新的口味非常有趣、好玩呢！」開發前期，她積極詢問合作社，美濃附近是否有合作的芒果乾及冷凍芒果、地瓜農友，除支持本土農糧外，也希望減少食物里程。

挑戰的熱情加上豐富的靈感，好奇心驅使下，王靖淑決定實驗看看，開發了地瓜乳酪、芒果乳酪兩款新口味。「地瓜乳酪的靈感來自於前陣子製作的南瓜派，聯想到地瓜同樣富含纖維，鬆軟的口感及特殊的甜味與香氣，或許可以與奶油、乳酪拌在一起做成乳酪蛋糕。一長久以來為了家人健康，她特別

注重食材來源，因此採用合作社嘉義義竹的農友翁錦煌種植的台農五十七號地瓜，利用地瓜的天然甜味，減少製作乳酪蛋糕時的糖量，經過低溫慢烤後地瓜仍能保有香氣，和著奶油、乳酪的濃郁，交織出細緻而綿密的清甜口感。

芒果乳酪蛋糕則選用合作社屏東枋山的農友董昱劭種植的愛文芒果，王靖淑以新鮮冷凍的芒果果肉加進乳酪，蛋糕體上方則加上董昱劭自家烘製的無糖芒果果乾，由於堅持不加糖，保留愛文芒果原始的風味，微酸的芒果乾果粒平衡了奶油乳酪的厚實感，口感清香。「當農產品盛產時，做些加工，讓農產品儲存的時間拉長，即使不是產季的時節也可以嚐到芒果的滋味。」王靖淑笑著補充。

甜甜的蛋糕藏著王靖淑對食物的熱情，今年母親節，就帶著她對食物的愛回家，如同我們對母親的愛，與家人分享一口簡單而安心的甜蜜吧！



瑪諾蘭迦地瓜乳酪蛋糕 8吋 590元

瑪諾蘭迦芒果乳酪蛋糕 8吋 590元

預購限量共 2,000 個

好食機輕乳酪玄米蛋糕

6吋 350元

好食機黑豆蛋糕

6吋 400元

好食機黑豆布朗尼

6吋 500元

預購限量共 5,000 個

落實計畫性消費與生產，預購後不上架供應。

預購
時間

站所 3/7 (一) 至 3/19 (六)
班個配 3/7 (一) 至 3/18 (五)

取貨
時間

站所 4/25 (一) 至 5/7 (六)
班個配 4/25 (一) 至 5/6 (五)

放粽端午 · 粽葉飄香

文 · 攝影／蔡國樞 · 企畫部行銷專員



麻竹葉

具濃郁竹葉香味與油亮的草綠色是其特點，在各地市場或雜貨店都可購得，非常適合用來襯托南粽的糯米花生香。



桂竹葉

雖有葉字，其實是用桂竹筍的筍殼「竹籜」，呈棕黃色，且纖維較厚實，適合粽料已先拌炒的北粽，筒香味是其特色。



山豬耳葉

臺灣中部海拔一千公尺山區的特有種植物，葉型酷似山豬耳朵而有此俗稱，通常以當地山產為粽料。



林投葉

林投樹常見於海邊及溪邊，阿美族喜食其嫩心，葉子稍加處理可用於編織，例如編做阿里鳳凰是其特有傳統粽。

端午「放粽」前，必須先將粽葉脫下，才能一享粽香撲鼻的美味。在塑膠、玻璃、不鏽鋼等食器當道的現代，植物的葉子一直是最方便的一天然環保包材」。傳承一千七百多年的粽葉至今依舊，臺灣常見的粽葉取之於竹，竹葉輕盈柔韌、易取得，葉面光滑盛裝粽料時不會沾黏糯米，煮熟後散發淡淡清香，且耐久煮。臺灣常見粽葉包括麻竹葉、桂竹葉、綠竹筍葉、月桃葉、野薑花葉、荷葉等等，另外罕見如山豬耳葉、林投葉、芒草葉、牧草葉。由於竹葉葉脈纖維走向、葉面寬度的特色，沒有多餘彎折，葉片極致利用，將糯米與餡料緊緊包覆，即使高溫蒸煮也不漏散，怎能不讚嘆這千年美味的深度！今年端午，主婦聯盟合作社嚴選超高比例指定原料，調整口味後推出五款健康好粽，品嚐粽香之餘，別忘了細細觀察藏在粽葉裡的千年智慧！

2016 端午粽子 預購

預購時間

站所、班個配
3/21 (一) 至 4/1 (五)

取貨時間

站所、班個配
5/23 (一) 至 6/8 (三)

落實計畫性消費與生產，
預購後不上架供應。

北粽

生產者餐御宴，使用陳晉恭的長糯米、信功豬肉、溢香醬油、生抽壺底醬油、油蔥酥、香菇、蝦米，以桂竹葉包覆，可嚐到蘿蔔乾、公平交易白胡椒粉的鹹香。

南粽

生產者餐御宴，主要原料與北粽相同，特別加入王建朝的花生增添風味，配上蝦米碎丁、鹹蛋黃等。以油綠的麻竹葉包裹，散發的竹香使米香更香濃。

鹼粽

生產者祥太，使用花蓮銀川圓糯米、橄欖油，不添加硼砂、人工香料，搭配自製柴燒鹼水。原料簡單，麻竹葉更襯得美味分明。

紅豆鹼粽

生產者祥太，主要原料與鹼粽相同，另添加二砂糖、沈福來的萬丹紅豆，打開桂竹葉時可感受到生產者秉持「吃下去無負擔」為最高準則的精神。

五穀素粽

生產者阿南達，麻竹葉包裹王建朝的花生、名豐炸豆包、蘿蔔乾、埃及豆、公平貿易白胡椒粉、調合油、茴香、八角等。大部分食材只經水煮再調味，少油少鹽，保有食材天然風味。





老朋友 · 新夥伴： 智立勞動合作社

文 · 攝影／邱忻正 · 現任第五屆北北分社社員代表



在智立勞動合作社的新址裡，大家正為柳丁去皮、去籽，用以製作柑橘果醬，由左至右為翁美川、黃素瑤、吳惠芬、黃青蓉、顏徐敏、劉靜瑜。



2015年9月25日為智立勞動合作社創立大會暨第一屆第一次理監事會，參與人數14人。（攝影／智立勞動合作社）

一九九二年，一群媽媽看過翁秀綾翻譯的《我是生活者》一書後，深深覺得「合作社」就是天地應長成的樣子，隔年十月開啟了共同購買運動的序幕，其中一位媽媽翁美川隨即組班擔任班長，也在一九九四年五月台北縣理貨勞動合作社成立時加入社員。同年年底，翁美川帶領的「好所在·生活者社區空間」成為共同購買運動第一個社區據點，更促成北區共同購買中心於臺北士林開張。

本著惜農愛物、解決農產品生產過剩及瑕疵品賣相不好的問題，在林碧霞博士的指導下，翁美川於一九九五年帶領一群媽媽成立「媽媽生產班」，製作果醬、饅頭、豆干等加工品賣給會員。二〇〇一年共同購買轉型為主婦聯盟生活消費合作社，媽媽生產班遂併入台北縣理貨勞動合作社旗下，後因社員多設籍臺北市，合作社又有地域限制，不得已在二〇〇七年解散；本想另組台北市理貨勞動合作社，卻因當時臺北市政府不鼓勵合作社設立，只好先取得營利事業登記證成立「生活者工作坊」，接續媽媽生產班的業務，提供社區婦女二度就業機會。

人生轉個彎，只做該做的事

由於早年護理工作經驗，使翁美川堅信讓

精障朋友走出家庭、重返社會，才是對他們最有利的復健。於是利用工作之便，與臺北市立療養院（現更名臺北市立聯合醫院松德院區）、台北市康復之友協會「孫媽媽工作室」合作，提供廢油做肥皂的相關訓練，因而成為主婦聯盟合作社「環保家事皂」的生產者，讓奇夢子¹有機會重回社會。此外，生活者工作坊的資源再生教室，則利用回收的雨傘布或棉布製作手提包、購物袋、桌墊等用品，販賣所得作為奇夢子的工作獎金。

二〇一五年因房東收回房子自住，正當生活者工作坊遷址完成、重新上線生產時，卻收到一封不能在現址從事食品加工的公文，至此翁美川有了不同的方向——對老人的關懷照顧，一直是她的夢想。由於熟識關心社區老人照顧的「奇岩社區發展協會」，透過前協會執行秘書吳慧瑜引介，說服房東出租位於臺北北投、與主婦聯盟合作社奇岩站鄰巷的房子。閒置多年的房子充滿各種挑戰，翁美川一步一步領著大家，「我沒有別的選擇，只該做的事，再拖下去就沒飯吃了，那夥伴們怎麼辦？」她堅毅依舊。

這次，仍以共同出資、共同經營、共同勞動的型態，於二〇一五年九月成立「有限責任臺北市智立勞動合作社」。智立二字是由主婦聯盟合作社創社主席陳來紅提供「自立勞動」為命名方向，臺北大學教授梁玲菁

身兼智立勞動合作社監事，則提出以智慧的「智」來延伸，期許每個人以智慧勞動自立——從「自力」出發，以一己才能創造「自立」契機，朝「自利利人」的目標發展。

自助互助的社區勞動力

智立勞動合作社主要由社區媽媽參與勞動，大家對合作社很陌生，不明白為什麼來工作還要出資？沒關係，梁玲菁老師幫大家上課；不知道怎麼製作果醬？沒關係，翁美川依據早已建立的成套標準程序，按步驟教。二十多年帶領媽媽生產班的經驗，讓翁美川不得不要求這些媽媽們一週只能工作兩、三天，透過這個非常方法，讓總是習慣工作告一段落才肯休息的媽媽們，減少工作累積的疲累與傷害。「我很喜歡與社區媽媽們在一起工作的感覺，好像扮家家酒一樣，每個人分工合作就能成就一個事業。」從二〇一五年九月搬遷、十一月接到主婦聯盟合作社的訂單開始，翁美川帶著媽媽們重新回到社間合作的軌道上，「主婦聯盟合作社要求檢驗過才能上架，所以我們等了兩、三個星期，確定產品沒問題了才能出貨。沒關係，剛好配合『新手媽媽』快不來的節奏！」只可惜現在空間和人力不足，無法像以前一樣回收利用社員們送回來的玻璃瓶。

二〇一五年六月三日《合作社法》修法通過，新增「準社員」的相關規定，過去被法規排除在外的奇夢子得以納入合作事業體系，智立勞動合作社也正研擬修訂相關章程，待召開社員大會表決通過，就能讓奇夢子加入，得到更多照顧與保障。

目前智立勞動合作社有十七名社員，部份承接生活者工作坊原來的食品加工業務，生活者工作坊則保留原來日用品類的生產，只是主婦聯盟合作社的採購與上架規定，「因為缺乏彈性，無法及時採購突然盛產的農產品製作加工，加上社員對醃漬品的喜好改變，近年已少有醃泡菜和小黃瓜上架的機會，讓農友心血白白損失，令人相當心疼。」翁美川建議，該有相對應的彈性機制，讓支持本土農業的理想與現實相結合。

現階段，智立勞動合作社會先從食品加工站穩腳步，未來希望與社區友好團體合作，漸漸擴大社區勞動力的投入，協助老人照顧服務，才能為社區做更多事情，成就別人也成就自己，共同成就理想的大同世界。

備註

1 二〇〇三年，臺北市政府衛生局為推動精神疾病障礙者去污名化運動，以「奇夢子」為新稱謂。

綠能共同購買： 日本生協的運動與行動

文 · 攝影／黃淑德 · 現任第五屆理事

二〇一五年十一月底，簡稱「COP21」的聯合國氣候高峰會議在巴黎舉行的同時，加入主婦聯盟基金會綠能見學團的八位主婦聯盟合作社社員也正在日本觀摩取經，了解日本消費合作社（日本稱為生活協同組合，簡稱生協）及公民團體推動再生能源的成果，也就是從「食的消費材」共同購買運動開展至「減碳的綠能」共同購買。



福島核災後的綠能運動

日本的生活俱樂部生協有三十四萬名社員，從二〇〇九年開始討論建設風力發電機。一開始，社員質疑為何要花大錢建風車，但二〇一一年，福島核災後，社員態度大大轉變，部分日本人終於從政商共織「沒有核電就會缺電」的「發展神話」中覺醒了。

負責生活俱樂部生協綠電事業

的營業部長濱田先生說，當時生活俱樂部生協不僅想要節能、發電，還想做「綠色電力的購買／使用」，但他自己也曾懷疑：「這可能嗎？」二〇一四年「生活俱樂部能源公司」成立了，並從二〇一五年四月開始供應綠電給生活俱樂部生協的物流中心，甚至預計二〇一六年六月將可供應綠電給首都圈（以首都東京為中心的都會區）的少數社員，到十月則可供應約六千一百戶首都圈社員的家庭用電。而這是怎麼做到的呢？

1 | 2
3

全民能源行動旋風

綠能見學團在東京世田谷區的下北澤，拜訪了裝置十千瓦太陽能板的教堂，了解透過募集捐款及出資股東（預估十年攤還）設立的市民共同發電所，此稱為「世田谷全民能源」行動。

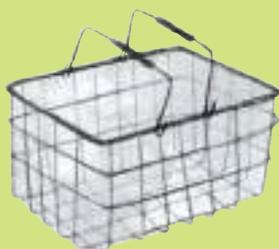
福島核災後，日本政府推出優厚的「躉售電價」制度，才促成二〇一三年這個由世田谷社區居民共同出資管理的小型市民發

- 1 生活俱樂部生協位於秋田縣首都圈的社員投資建立風力發電機「夢風」。（照片來源／生活俱樂部生協網站）
- 2 陰天的上午，飯田物流中心太陽能監控顯示為「發電中」，其屋頂的太陽能發電廠，年發電量約 77 萬度，約可供應 215 戶家庭使用。
- 3 東京世田谷區第一號市民發電廠設於教堂。（攝影／林雅惠）

生活俱樂部生協 「能源 7 原則」



1. 節能（省能）為第一優先。
2. 朝向建立零核社會及減碳社會。
3. 建立對自然環境及社區做出貢獻的發電事業。
4. 使電力價格與輸配電結構透明化。
5. 深化並聯合長期提攜的產地與生產者，提昇能源自給率。
6. 身為倫理消費者，選用再生能源及參與綠電的共同購買。
7. 從生產到廢棄的過程負完全責任。



電所，目前已由第一號發電所——教堂，增加了第四號發電所。神奈川縣三澤安養中心及東京江戶川區的「暖呼呼館」團體家屋²，其屋頂則分別裝置了由生活俱樂部生協及另一生協出資的太陽能光電板，將生產電力併入東京電力公司的電網，再由生活俱樂部能源公司收購，供應（賣電）給生活俱樂部生協相關事業配送中心、生產者及福祉設施。

日本許多生協都利用躉售電價二十年保證收購制度，快速建立太陽能發電所，並同時投資綠電公司，準備供應於各自的事業用電及社員家庭。例如生活俱樂部生協在二十四處配送中心、二處

大型物流倉、四處會館、二處店鋪的屋頂已裝置成發電所，並在兩處偏遠閒置農地投資了大型光電所，朝能源開發與自給自足的目標前進。

二〇〇一年，北海道生活俱樂部生協社員結合當地居民共同募資，建造一座風力發電機「濱風小子」；隔年，首都圈生活俱樂部生協社員則集資在秋田縣偏遠海邊設立「夢風」風力發電機。

就像市民投資農場生產自己所需糧食一樣，透過持續的城鄉交流，夢風成為都會區社員認識且喜愛的自有品牌，目前日本已有十六座公民集資建造的風力發電機。

翻轉能源行動年

在東京江戶川區拜訪氣候暖化行動團體「足溫NET」³時，理事奈良女士提到，核電被政府及東京電力公司宣傳為每度發電成本低廉的印象，是因為完全不計算核廢料處理、安全防护措施、事故後續處理等費用，這些都是其他發電方式不會產生的。

生活俱樂部生協透過中長期計畫的政策、目標設定、策略規劃，建構城鄉交流，並逐步落實糧食、能源、照顧的自給生活圈。二〇一五年十二月《巴黎協議》公布後，二〇一六年將是全民一

起踏出翻轉臺灣能源的行動年，請開始關注並加入能源正義與改變空氣污染的綠能行動吧！^註

備註

- 1 為了推廣再生能源，許多國家都以「二十年固定價格保證收購」的補貼機制促進民間投資再生能源，這種獎勵機制稱為 Feed-in Tariffs (FITs)，包括太陽能、風能（陸上、離岸）、生質能、地熱等等，其收購價格皆不同。
- 2 團體家屋（Group House），是高齡者的共同住宅，提供沒有血緣的健康長者與年輕人共同居住，共享廚房、起居室。
- 3 「從立足所在思考地球暖化市民聯盟」之簡稱。

如何做到室內外生活空間的安全、方便和舒適，是逐漸步向老化的社會亟須思考的現實問題。二〇一六年一月，主婦聯盟合作社社員互助福祉研議小組拜訪社員許君能創辦的「可能設計有限公司」，其初衷在於透過設計，思考身障者更多的可能性，藉由居家輔具調整環境條件，補強生活品質。設計的可能延伸自真實生活，透過適當的空間改造、居家生活輔具，讓不方便變得可靠，是迎接美好晚年的重要課題。

安全是優先考量

可能設計工作室是工作和居家共用的空間。從門口的斜坡緩步上來，沒有遇到任何小臺階，從這裡，就已經開始體驗居家的無障礙設計。許君能介紹：「門口的斜坡是很容易忽視的地方，人們往往都認為小小的臺階隨便就可以邁步上去，但對於使用輪椅或者腿腳不方便的人來說，這都是潛在的風險。」另外，一旦須緊急叫救護車，拓寬的門口可以方便推床進出。「這樣的空間設計，在日本已經超越了無障礙，而叫做通用空間，是為所有需要的人服務的。」

友善晚年的通用空間

文 · 攝影 / 王慧思



● 地板

進到室內，地板雖然不起眼，但可以感受到防滑性。現在地板廣泛使用拋光石英磚，對老年人來說具有相當的危險性，其質地堅硬，走起來不舒適，稍有水氣非常容易打滑，硬質表面更會加重摔傷程度。因此地板是最基礎且優先的安全考量，可以在表面貼一層塑膠貼皮地板來防滑，許君能說明：「當然，這樣的塑膠地板是PVC材質，確實會有環保上的考量。但特定情況下，安全也應優先考慮。」

● 臥室

床鋪的高度可以根據小腿長度進行調整，不高於膝蓋高度最為方便上下床；床鋪也可以儘量加大，方便翻身且避免跌落；年紀大了，每晚睡覺會多跑廁所，可以在床鋪附近安裝電燈開關，又能避免天冷時倉促下床走動著涼。兩個簡單的設計：安裝兩處開關，進門時開燈，躺下時開燈；更方便的是使用聲音控制的遙控開關，在房間的任何角落都可以開關電燈。

● 浴室

居家環境中，另一個高風險空間是浴



許君能兒時罹患小兒麻痺，造成身體不便，因此體會到輔具對生活的幫助，也更在意居家空間的便利性。大門口的小斜坡和加大的門，方便輪椅使用者，或緊急時刻救護車推床出入。



浴室中有多處扶手，可避免跌倒；警鈴設置在馬桶前面的牆壁上，坐在馬桶上可以輕鬆按到；洗臉臺的鏡子微微向下傾斜，方便使用輪椅者或坐在椅子上時使用。



油壓升降櫃只須輕輕用力，即可方便升降。



瓦斯爐的防乾燒裝置，當鍋子放上爐頭，會壓下中間的溫度探測器，一旦燒乾，溫度上升超過設定溫度，就會自動關閉瓦斯。

以上提到的是居家常用空間中方便改善的細節，如何在現有條件下降低風險，提高老年居家生活的品質，在家裡住得安全舒適，是美好晚年生活最基本的需求。

廚房是老年人經常活動的場所之一，除了地板防滑外，其次是瓦斯爐的安全監測。老年人燒水或燉煮東西時，容易忘記而燒乾鍋子，繼而引發火災。可以使用防乾燒裝置監測鍋子的溫度來降低風險。另外，廚房裡的櫥櫃通常都高於頭頂，對於老年人或上肢力量不足的人來說，可改用油壓升降櫃，只須將櫃架拉到櫃子的下緣，輕輕用力就能方便地升降，並能避免櫃中物品跌落，或踩椅登高取物的風險。

● 廚房

浴室地板容易積水，除了防滑外也須排水良好，可使用條形排水溝加大排水量。安裝警鈴也是容易忽略的地方，警鈴可以是簡單的電鈴，須設置在坐馬桶時能輕易按壓處，當如廁發生狀況時，能夠透過警鈴告知家人前來幫忙。但不管怎樣設計，還是有站不穩的可能，這時扶手就顯得很重要。扶手可以安裝一橫一直，方便不同情況下使用，如淋浴、馬桶、洗臉臺附近。當然，浴室的扶手不嫌多。

時光退回國民黨政府接收戰敗的日軍設施時代，高雄半屏山麓破敗的日本海軍第六燃料廠廠房掛上了「中國石油公司」招牌，接著，一座又一座的煉油工廠被蓋了起來，此後，一根根吐著煙的巨大煙囪，成了後勁社區的特殊地景。沒人告訴居民，那吐出的煙是水蒸氣還是空氣污染物，居民只知道熟悉的家園變了樣，環境愈來愈糟，叫苦連天，卻投訴無門。

記錄故鄉的吶喊

一九六八年，中油公司在後勁除了煉製各種油品，又蓋起很高很高的塔柱，愈來愈多大貨車、化學車進出，在那沒有環境影響評估的時代，居民後來才知道，這裡成了臺灣島第一座輕油裂解工廠，簡稱「一輕」，生產乙烯、丙烯等石化原料。沒過幾年，「二輕」竟也在後勁蓋起來了。

在後勁住了六十幾年的居民告訴我，他們沿著中油的圍牆走，

看到廠區多了很多巨大的儲槽，入夜後望向天空，燃燒塔上總是有刺眼的火焰，後勁的田園與溪水被這種詭異的光照著，家園彷彿燈火通明的城鎮。而不夜的廠房傳來轟隆隆的聲音與令人掩鼻的酸臭味，到了夜晚要緊閉門窗，再找舊報紙塞住門窗縫隙，才能入眠。

十幾年忍過去，沒想到，消息傳來，一黨專政的政府不僅沒有改善他們的生活品質，竟然又要

在後勁興建一座規模更甚於一輕、二輕的五輕，居民大嘆：「已經忍無可忍！」

一九八七年七月，反五輕自力救濟運動從南臺灣燒到臺北，居民包車專程到立法院抗議的新聞，一度攻占三大報時代的報紙版面。一九九〇年爬上燃燒塔的那一段，甚至躍上國際媒體。但如果您仔細翻閱那一段歷史，看到的將是「暴民」、「不理性」、「環保流氓」等污名化字眼。相對地，半屏山與後勁溪間的良田寶地滲入大量油污，後勁孩童跳進溪水玩樂的日子被水面的油污

不信公理喚不回 ——《堅持》反五輕

文／王敏玲 · 地球公民基金會副執行長

攝影／余嘉榮

1 | 2

3 | 4

5

- 1 蔡廣雖然虛弱，打起宋江陣拳路依然有力。
- 2 後勁黃昏市場前，劉月華開心賣著青草茶。
- 3 王信長說起圍堵中油公司高雄煉油廠西門的過程。
- 4 經過 24 年，劉永鈴一雙憂鬱的眼神與反抗中油公司的心依然沒變。
- 5 後勁社區與煉油廠、石化廠比鄰。（攝影／王敏玲）



所終結等情形，卻不見報導。往昔舊部落近兩萬的居民走向山的道路，被森冷的圍牆所阻等等，更是隻字未提——這正是地球公民想出版《堅持》這本書，留下一些紀錄的原因之一。

依然堅定的神韻

《堅持——後勁反五輕的未竟之路》由總部設在高雄的倡議性環保團體地球公民基金會發起出版的想法，邀請後勁社會福利基金會參與，並委由透南風工作室成員到後勁社區採訪反五輕戰將的生命故事。同時，整理收錄（部分文章為節錄）地球公民協會於二〇〇七年九月成立（結合地球公民協會與台灣環境行動網絡會，地球公民基金會於二〇一〇年成立）後所撰述、發表有關後勁反五輕活動、中油公司高雄煉油廠爆炸、反對石化業污染，以及從德國魯爾再造經驗談後勁之座談會、轉型生態公園競圖比賽、拜會高雄市市長陳菊等文章，編輯於本書後半而成。

透南風工作室總編輯余嘉榮是負責到社區採訪的主要作者之一，在他的筆下，讀者得以認識當年宋江陣要角之一的後勁耆老蔡廣先生、煮著青草茶憶及當年槍警察的劉月華女士、談起孩子在校被老師歧視的蔡國和先生、扮演反五輕小諸葛智囊角色的王信長先生，以及社會熟悉的爬上燃燒塔抗爭的劉永鈴先生、在綠色小組紀錄片中鏗鏘有力發言的李玉坤先生等人。

此外，本書以大篇幅版面呈現人物攝影，捕捉書中反五輕人物今日的神韻，余嘉榮的鏡頭帶領讀者進入很微細的觀察；攝影記者鍾俊陞、蘇俊郎，以及設計工作者何俊彥等人則提供不同年代的歷史照片，帶給讀者一幕又一幕強烈的影像震撼。

進入環保團體工作前，有一段日子，我的工作就是讀書、買書（版權）、做書、推書。有些，賣的是知識；有些，賣的是哲理；有些，賣的是故事。《堅持》這本書，說的是南臺灣一個民風剽悍的部落為了後代子孫，起身挑戰

統治者的威權，以肉身守護環境的故事。《堅持》這本書，也是一個不信公理喚不回，無論媒體如何污名化，就是要堅持信念走下去的哲理。

我曾撰寫〈五輕退場，謹記教訓〉一文，提醒政府，二十八年反五輕運動中出現的標語「再多回饋，換不回健康身體」、「還我新鮮空氣」，如今還出現在遊行抗爭的場合中，顯示我們

的環境依然惡劣，人民依然在吶喊。反五輕運動也是如此，限期二十五年遷廠的承諾已到，中油公司高雄煉油廠雖已停止生產，但拆遷進度嚴重延宕，還有油槽爭議未解，已然白髮的後勁反五輕戰將們不信公理喚不回，但已忍不住憂憤之言，「不知道到底還要等多久？」

邀請您一起來了解後勁反五輕的未竟之路。



圖／透南風工作室提供

臺灣的出版市場冷冷清清好多年，好書不好賣從來不是新聞，但本書出版者包括地球公民基金會在內，仍堅持給予所有書店公平、友善的書價，並沒有同意大書店、大通路以所謂 79 折的促銷誘惑流血折讓，如果您珍惜這本書記錄後勁民眾堅持的精神，請您支持公平書價原則，支持高雄後勁護衛家園的精神，支持堅守繁體中文版的臺灣繼續出版好書。



文/廖建宏 插畫/Hui

為何是手做木食器?

- 製程不煩用電，雙手萬能。
- 易回收利用，如木門變桌板、窗框改湯匙。



- 木目對其它礦產，木材易取得，如修枝、各倒樹木、漂流木、邊角料。
- 功成身退後可自然分解。

常用為保養之道

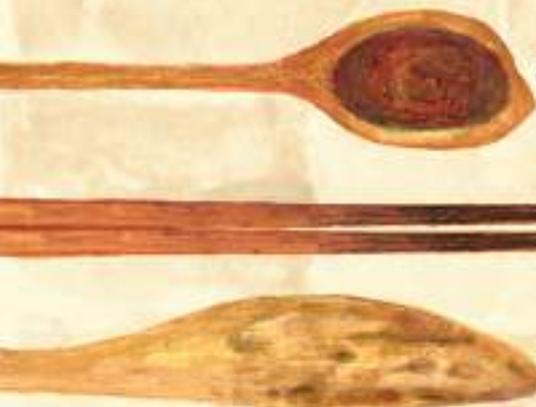
- 經常使用避免黴菌孳生。
- 避免長時間置於潮溼環境。
- 避免急遽的溫溼度變化，自然風乾。



- 使用後以清水清洗，不煩使用清潔劑。
- 無農藥殘留的柚皮，木由皮壓一下就有米青油，直接擦拭，也富有香氣。



木頭的虫朱絲馬跡



- ... 該改變烹調習慣了!!
- 過鹹烹調，木頭會累積鹽分，久了會被侵蝕。
- ... 提醒你該少油了!!
- 過油烹調，木頭不易洗淨，久了產生油耗味。
- 提醒你吃太鹹了!!
- 過多醬料，木頭會累積色斑。



歡迎光臨
自然巧匠粉絲專頁交流分享



攝影／李婉婷



美好休日早餐

食譜設計／葉展君 文／邱忻正 攝影／劉忠

「我從小學二年級就開始煮飯，煮給自己跟弟弟吃。」葉展君家裡開五金行，父母常忙到沒時間做飯。「起初，先從煎蛋開始，媽媽也會準備一些玉米罐頭、調理包之類的，讓我慢慢從簡單的開始練習。」大學就讀食品營養學系，具有中餐丙級證照的葉展君，是主婦聯盟合作社產品開發部的生力軍，由於遠住新店安坑的山上，平時又忙於工作，只好以外食為主，唯有假日才能好好為自己煮一頓餐。

葉展君回憶道：「我媽媽很會做菜，每當阿姨們帶著小孩來聚餐，都是媽媽負責中式料理，我負責西式的。」她還有個開餐廳的夢想，也喜歡把每次「廚藝練習」的成果刊登臉書及愛料理網站上分享，她認為做菜可以是輕鬆又愉快的練習。趁著夏季前鮮奶產量充足，特別設計幾道發揮食材自然風味的營養早餐食譜，讓喜歡吃奶蛋類食物，但不喜歡吃蔬菜的人，也能開開心心地享受，與親朋好友一起渡過溫馨美好的假日晨光。

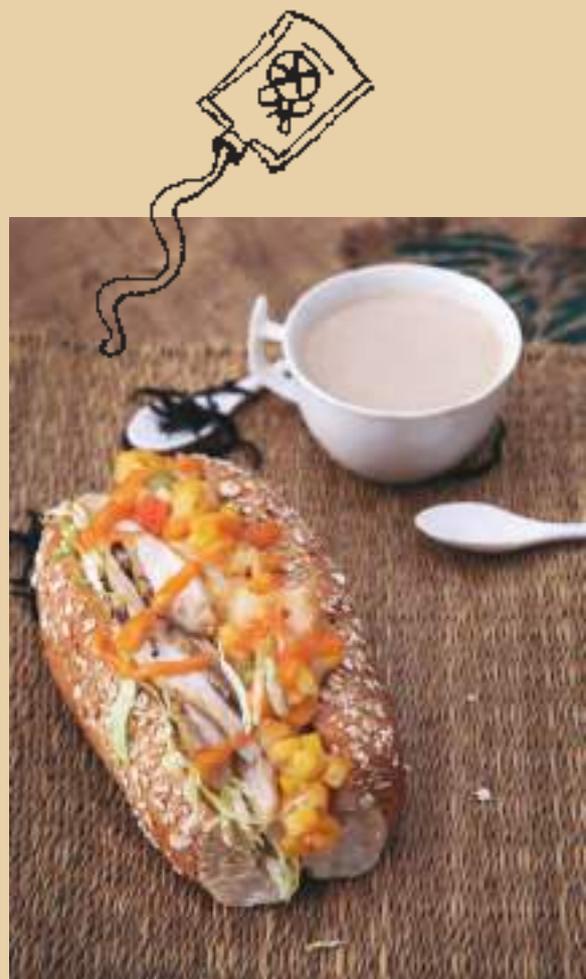
香草雞腿潛艇堡 (2人份)

材 料 雞蛋 1 顆、冷凍三色蔬菜 100 公克、冷凍馬鈴薯丁 100 公克、潛艇堡 2 個、雞胸肉 50 公克。

調味料 海鹽少許、黑胡椒粉少許、金桔蕃茄沙拉醬 20 公克、義式綜合香草少許。

- 作 法**
- 1 雞蛋架於三色蔬菜、馬鈴薯丁之上，放入電鍋，外鍋 1 杯水，蒸 15 分鐘趁熱取出，續入海鹽、黑胡椒粉、沙拉醬、去殼壓碎的雞蛋拌勻即為沙拉。
 - 2 雞胸肉撒上海鹽、黑胡椒粉、香草調味，醃漬 15 分鐘。
 - 3 烤箱以 200°C 預熱 10 分鐘，放入作法 2 雞胸肉、潛艇堡，以 180°C 烤 10 至 15 分鐘，潛艇堡稍微上色即可；雞胸肉亦可放電鍋蒸 15 分鐘，取出放涼 5 分鐘後切條狀備用。
 - 4 將沙拉、雞胸肉填入潛艇堡即可。

小叮嚀 將生高麗菜切細絲填入，更增添口感與風味。





素食
烘蛋
(6人份)

材 料 洋蔥 1/2 顆、紅椒 85 公克、青花椰 150 公克、西式火腿 100 公克、柳松菇 100 公克、莫札瑞拉起司 70 公克、雞蛋 6 顆、鮮奶 150 公克。

調味料 海鹽少許、調合油少許、黑胡椒粉少許。

- 作 法**
- ①將洋蔥、紅椒、青花椰梗、火腿切丁，柳松菇剝開成散狀切小段，起司刨絲或切丁備用。
 - ②青花椰切小朵放入滾水，加鹽汆燙 1 分鐘後撈起瀝乾備用。
 - ③熱鍋倒油，放入洋蔥丁炒至半透明，續入柳松菇炒至出水，加青花椰梗丁拌炒，最後加火腿丁炒香，起鍋前加鹽、黑胡椒粉調味備用。
 - ④雞蛋打散，加入鮮奶、海鹽、黑胡椒粉拌勻。
 - ⑤將紅椒丁、作法 3 炒料平鋪烤盤，倒入作法 4 材料至九分滿，續入起司，最後放上青花椰。
 - ⑥烤箱以 250°C 預熱 15 分鐘，放入作法 5 烤盤，以 180°C 烤 25 至 30 分鐘，至膨脹且表面金黃即可。



- 小叮嚀**
- ①若以冷凍青花椰、白花椰替代，不須解凍、汆燙。
 - ②青花椰放入滾水加海鹽汆燙，可維持漂亮綠色。
 - ③每臺烤箱爐溫不同，請自行調整溫度、時間。

牧羊人派
(4人份)

材 料 洋蔥 1/2 顆、番茄 150 公克、雞蛋 1 顆、豬絞肉（粗粒）100 公克、冷凍馬鈴薯丁 100 公克、鮮奶 100 公克、冷凍三色蔬菜 100 公克。

調味料 調合油 20 公克、水 200 公克、義式綜合香草少許、月桂葉 2 片、黑胡椒粉少許、鹽少許。

- 作 法**
- ①洋蔥、番茄切丁，雞蛋打散，豬絞肉以流水解凍備用。
 - ②熱鍋倒油，將洋蔥炒至半透明，放入豬絞肉炒至略熟，續入番茄丁、三色蔬菜拌炒，加水、香草、月桂葉、黑胡椒粉，小火燉煮約 10 分鐘，起鍋前挑出月桂葉，加鹽調味即為肉醬。
 - ③馬鈴薯丁放入電鍋，外鍋加 1 杯水，蒸 15 分鐘趁熱壓泥，分次加入鮮奶使其吸收，最後加鹽、黑胡椒粉拌勻。
 - ④將作法 2 肉醬平鋪烤皿至 1/2 滿，續鋪作法 3 馬鈴薯泥，表面刷上薄薄蛋液。
 - ⑤烤箱以 250°C 預熱 15 分鐘，放入作法 4 烤皿，以 180°C 烤 30 分鐘，至表面金黃即可。

- 小叮嚀**
- ①刷上蛋液前，可用叉子在馬鈴薯泥上壓紋路，增加美感。
 - ②若有剩餘肉醬，可用於義大利麵或鋪上起司做焗烤料理。

