

緣主張

2016

5月

152期

與班相聚 的 日常

溫柔的支持

就時光班員高慎華

勇敢的前行

逸園小城班長梁玲峯

認真的堅定

鹿港班長張素蕙

快樂的傻勁

楠陽班長張淨瑜



愛在相聚裡蔓延

文／李青齡·苓雅站地區營運委員會主委

插畫／蔡青昭·現任第五屆台南分社社員代表

成站日期／二〇〇四年五月一日

二〇〇四年五月，高雄成立第一個站所「高雄好所在」，二〇〇六年九月更名為苓雅好所在。由於空間漸漸不敷使用，二〇〇九年六月遷至原本是酒莊的現址，有著寬敞、充滿木頭櫥櫃的二樓教室。

苓雅站地區營運委員會規劃的各項活動，必須仰賴站務們宣傳、招攬。要如何維繫委員和站務們的情誼，共食是個好點子。於是每月區會的中午，就當令食材燒幾樣菜，大夥兒在二樓教室共進午餐。談笑用餐間，一些活動構想、規劃也醞釀而成。

如何讓愛得以延續？「好食」是最好的答案，也能讓人對生命充滿熱情。感謝好姊妹，我們一起成就了大大小小的活動，也創造了好多精彩，你、我及社員們的收穫，如同大地般的豐美富足。我喜歡當「煮委」！





文 · 攝影 / 歐陽惠如

奔波於市場攤位間買菜，是許多媽媽的生活影像。而主婦聯盟合作社的班配送，讓張素蕙家門口成了一個小市場，這是班長才有的特殊經驗。班的運作讓社員自主且自然地參與共同購買的過程，是「社員間的活店舖」，班長扮演著類似店長的角色，卻有不同的社會承擔，讓勞動力有著一種社會服務的價值。

綠主張

2016年5月 / 152期

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印刷
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 周美玲
編輯委員 于有慧、吳梅相、林享玉、邱忻正、許秀嬌、陳彩鳳、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
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/hucccoop
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

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>



班，是共同購買運動的組織原型，取貨點通常就在班長的家裡，一長排配送籃，多由班長協助分裝、保存，並等待班員一一前來。隨著個配、站所的開展，班慢慢成了小眾，如今班員數約為總社員數 4%。母親節前夕，油然浮現這群以女性為主體默默勞動的身影（也有些男性班員），是那麼耳熟於她們偶爾的消息，但也像稀有族群般，漸漸遺忘於討論班所存在的真實。

班的經營，凸顯了自主、自然發展的意義；班的聚會，形成了民主意識、共學新知的開端。讓社員真正認識社員本身。班，所無法取代的，在於因緣凝聚的情感，樂於服務的情操，共同成長的情緣，人與人的相遇，也是這個原型最初的內涵。或許你也曾想過組班、解班，在一個班裡，應該微妙感受過身為共同體的一員，應該如實看見過具體而微的生活運動。組班像是結交志趣相合的朋友，生活得像家人般靠近。

小啟

2016年3月150期《綠主張》月刊封面照片，為如實呈現事件現場，非代表本社主觀意識與政治立場，特此說明。

目錄

來自現場 /

- 4 溫柔的支持：就時光班員高慎華 文 | 陳怡如
7 勇敢的前行：逸園小城班長梁玲崙 文 | 張怡潔
10 認真的堅定：鹿港班長張素蕙 文 | 歐陽惠如
13 快樂的傻勁：楠陽班長張淨瑜 文 | 林曉盈

生命的沃土 /

- 16 真實的蔬菜 文 | 康椒媛

產品平臺 /

- 18 本土全花生湯：不脫了！ 文 | 葉展君
20 友善的純淨：綠藤生活系列 文 | 郭懷恩

合作二三事 /

- 22 民主參與：持續善的力量 文 | 許秀嬌
23 第五屆社員代表 2016 年常年大會會議紀錄摘要報告
24 選舉權與經濟參與的平衡點 文 | 吳梅相等人

美好晚年專欄 /

- 26 在地安老，向南方學習 文 | 林邦文

共同閱讀 /

- 28 遠方哭喊的聲音—探究基改的環境倫理 文 | 黃嘉琳

圖說八道 /

- 30 蛋黃不紅了 文 | 產品開發部 插畫 | Chiu Road

主婦食堂 /

- 31 百味魚漿關東煮 食譜設計 | 林佳蓉 文 | 卓冠齊



1

2

- 1 在羅東文化工場學習傳統竹編技藝已一年，高慎華至今仍享受竹編的樂趣，背景為老宅就時光工作室。
- 2 與社員李旭登、陳素月等三個家庭共耕的水稻田就在孩子的學校附近，高慎華帶著孩子巡田水，看看哪裡該補秧。

生活在宜蘭的主婦聯盟合作社員，不少人的生活哲學崇尚自然、簡約。其中兩位社員，對高慎華影響深遠，一位是她入社時的班長李旭登（別名氧化鐵），至今仍是一起種田的夥伴；一位是陳素月，二〇一五年她們找到一間八十年的老宅，經營起「老宅就時光」工作室，這裡是就時光班的取貨點，也是她們共育、共生的烏托邦。在親近自然的生活中，以縫線與竹片，編織著她們的理想。

溫柔的支持：

就時光班員高慎華

文·攝影／陳怡如·北南分社宜蘭社員



媽媽的廿四小時

高慎華的學經歷都是建築領域，直到廿四歲時離開建築師事務所，在宜蘭羅東的新學友書店工作。每逢開學季，不少家長採買一落落參考書、練習卷。她心想，鄉下的家長不免擔憂孩子未來的競爭力，而做過多的準備，哪天她當了媽媽，期許不給孩子競爭式的教育。廿五歲，她的第一個孩子來到世上，她偶然接觸華德福教育，如願讓孩子們在順應自然的教育環境中成長。

身為四個孩子的媽媽，高慎華一日的時光被切割成一片片。早上六點到下午一點半，早起手揉麵包準備早餐、擔任學校志工，到小學一年級的姥么放學，為這段時光畫下句點。把孩子接到離校不遠的工作室，孩子到鄰居家串門子，她則享有或縫紉、或竹編的恬靜時光，不多不少就兩個小時，再出門接小學四年級下午三點半放學的老三回工作室，她或許還能拾掇零碎時光與自己相處。緊接著，國中三年級的老二

搭乘火車於下午五點半回來後，就是馬不停蹄的行程——燒柴、升火、打水、煮食、晚餐，晚上七點收拾回家。晚上八點，是老三、姥么兩個男孩的熄燈號。而後悠然的時光，陪伴高中二年級的老大、老二，讀書、做功課、分享學校的事。

「要到孩子都入睡才真正擁有自己的時間，常常縫衣服、做竹編到三更半夜，但隔天起床會發現，半夜精神不濟之下做的東西常常都做錯了！」媽媽的時光是片片苦甜巧克力，又苦又甜，嚐起來濃郁得化不開。

廿四小時的縮影，「家庭」是高慎華的生活核心。「近來更深刻體悟身為媽媽的角色，除了最基本的營養、健康照顧，就是給予孩子溫柔的支持。」這番體悟來自老二開始頂嘴，「他回答我的話都很有道理，但當下的方法都不是很好，他會用很大聲的語氣。」她總結教育心得：「孩子的爸爸會跟他溝通，不能用這樣的方式回應。孩子多，我的事情也多，所以比較容易煩躁，省思

過後，我也跟兒子說：「媽媽雖然不是大人，但是也會犯錯，如果媽媽處理的方式不是很適當，你一定要跟我講，但你不要當下這個樣子，可以私底下跟我說，畢竟還有弟弟，他會學。」從互動中才發現，其實孩子不需要我們給建議，只是需要我們傾聽，支持他。」

現在，過著想要的生活

「我儘量不要剪布。布長，就穿長褲；布短，就當八分褲。縫紉線也是儘量縫到盡頭才剪掉，布和線都珍惜使用。」二〇一五

年春天，高慎華以三堂課教學農夫褲、上衣與細肩帶背心，改良過的簡易打版，對初學者來說也可以輕易上手。她一邊向學員示範褲子的打版、縫紉方式，娓娓道來「不浪費」的生活哲學，如同投入池塘裡的一顆石子，敲盪出簡約生活的漣漪，當時也是縫紉課學員的我，被這些話打動了。

現在習以為常的簡約生活，當初執行起來，嘗過不少辛酸。「老大出生後，我就開始使用布尿布，謹守著日本書籍上說的，用過的尿布一定要熨過，結果這麼熨了一個月之後，當媽的我就快崩潰了！」苦笑的神情，不難想



高慎華為孩提時的大女兒所縫製的棉布裙。

像她忍受著初為人母的煎熬，還要兢兢業業做家事的模樣。「對此投降後，就改用拋棄式紙尿布，經過了九年，直到懷老四時，當時更有意識地覺醒：我們要過怎樣的生活比較恰當？」陳素月給她的反饋更是醍醐灌頂：「寶寶從一出生，就開始為地球製造垃圾。他們還沒開始有任何貢獻，就一直丟東西、丟東西、丟東西。」

「那個想法讓我好震撼！」高慎華領悟到：「不該是為了環保而環保，而是打從心底欣賞這樣的生活，才有動力去做，不會淪為表面工夫。」她的初衷充滿主婦思維：「第一，我想省錢！第二，用過的紙尿布很重，我不想每天提著這麼重的垃圾去等垃圾車！」勞力付出還是金錢付出？權衡之下，她選擇自己動手做，「竹編、縫衣服、種稻子，自己能做的就儘量自己做。」一點一滴，累積成了現在的生活。

二〇〇八年加入合作社，起因於照顧孩子的健康，也保護孩子們未來生活的環境，出於對孩子

的愛而付出，自然也有了較多的期望：「以前我會期待孩子跟我們過一樣的簡單生活，選擇去務農也很好。但是孩子更大了一些，我理解孩子有他們的生命功課，我們也有我們的，我們就把自己想做的事情穩穩地做好，有一天他們會去外面經歷一番，我相信最後他們會明白父母給他們最單純的東西是比較根本的。」

成為社員後，高慎華加入「我這一班」，「我的第一位班長

是氧化鐵，他舉辦過多次生產者面對面的活動，社員時常聚在一起分享、交流。後來自己當了班長，也時常舉辦聚會，我很喜歡一家一菜，共食的氛圍。」熱鬧的活動、盛情的邀約，讓更多新朋友認識合作社。「我也思考著，當社員人數愈來愈多，組織愈來愈龐大，有些原則無法再以簡單的方式運作，例如一籃菜產生那麼多的包裝袋，現在合作社更顧及衛生管理，而無法回收再利用，我私心覺得合作社組織不要

太過龐大，應該更能落實環保。」

目前，就時光班由陳素月擔任班長，高慎華協助班務，「我不是班長，但是對班務較為熟悉，仍由我負責處理。素月與我正構想，邀請社員在每週一次的班配日，一起縫製布衛生棉。」因為生活上的需要，而自然發生人與人之間的連結，正是她目前傾心的方向，「聚會的意義，是為了傳達落實共同購買的初衷，身為合作人所需具備的態度。」

回到自然的老宅生活

夜幕低垂，高慎華、陳素月的孩子們相聚在工作室，或在廚房幫忙劈柴、燒柴、升火，或在老宅戶外玩耍。她們自然發展出的共有、共生方式，滿是安穩人心的力量。比起瓦斯、微波爐，用大灶加熱晚餐是緩慢了一些，在悠長的時光中，親子一起動手參與，你一言我一語地閒聊。關於親子、教養問題，她們絕不會少，但是一定會有更溫柔的方式迎刃而解。

「吃飯，是孩子們最喜歡的活動！」高慎華、陳素月異口同聲地說。難怪五個精力旺盛的男孩同坐餐桌上不吵不鬧，專心地吃飯。晚餐時間結束，她們帶孩子各自回家。我真想說一聲：「媽媽，今天也辛苦了！」



老宅沒有自來水，因此使用天然的井水，生活簡樸、悠然。



2015年6月，龍潭地區營運委員會主動承辦合作找幸福，梁玲崙（前）正召集著大家來拍合照。

勇敢的前行：

逸園小城班長梁玲崙

文／張怡潔·新竹分社社員
攝影／慕登峰



二〇〇二年，聽聞主婦聯盟合作社可以送菜到家中，對於在家照顧小孩的父母來說很方便，梁玲崙就隨著教會朋友組班加入，從一開始被推舉為班長，一直做到今天。二〇一三年，她舉辦讀書會認識許多在地社員，開始了解合作經濟。聽著社員們對龍潭這個家園的夢想，有人想成立親子合作社，有人想做社區共食廚房……，不同特質的夥伴、不同的理想，要如何合作拼出一塊理想的龍潭藍圖？從陌生到熟悉，共同扎實學習民主討論，從自己思考到自主行動，期待落實自主



- 1 梁玲崙組織地區營運，在龍潭三和里農村再生發表會擺攤，推廣合作社理念。
- 2 龍潭地區營運委員會以「推廣認識合作社，鼓勵婦女就業和創業」為合作找幸福的主題，社員參與踴躍。



營運。這十幾年來最大的體會，是合作社所蘊含的「無窮潛力」，她認為：「在合作社，只要心中有夢，必能一步一腳印築夢踏實！」

實踐生命的純粹

先生口中的梁玲崙：「理想又單純，會純粹為了一個理想就不計成本去做。」共事的班專員陳淑宜眼裡則是：「不屈不撓、勇往直前。」她笑著這麼註解自己：「我的個性像我爸爸，很單純、勇於開創，就是……不怕死吧！」

小時候家裡在高雄經營工廠，梁玲崙從小常跟著出差的父親到處遊走臺灣，無形中養成勇於挑戰、不畏新環境的性格。當過公司祕書、年薪優渥的保險業務，三十二歲隻身到美國念MBA，婚後定居龍潭，她卻毅然決然選擇當全職家庭主婦，一邊照顧孩子、一邊參與教會的志工活動。雖然丈夫、孩子覺得她做全職媽

媽太可惜，但她覺得錢夠用就好，「可能因為小時候生活算不錯，造成我對錢不會看得太重。」大部分時間，她選擇投入對社會更有意義的事情。

回憶當年在爸爸的公司上班，接連面臨工廠經營不順關閉、感情出問題的打擊，是信仰帶她走過了人生的低谷，讓生命漸漸蛻變。「我每次去完教會都覺得很快樂、很平靜。感謝上帝讓我的生命越來越豐盛。」

「我希望自己能影響更多人，能過得更健康，不論是心靈或生活。」懷抱一份簡單的想法，即便志工工作，梁玲崙仍努力闖出一片天。在教會擔任兒童主日學校長時，她邀請小朋友到教會來看聖誕劇《破馬房的奇蹟》，效果却不大好，便主動到學校洽談，組織了一群小朋友直接到石門國小演出。沒想到這一演大獲好評，每年一演，至今演了十幾年，甚至另外成立成人劇團到鄰近四所學校公演。

二〇一三年，在她的串連下，

石門水庫教會開始每月提供場地讓主婦聯盟合作社辦活動，她以環保、產品、合作三大主題去規劃、邀請講師，「我覺得合作社的理念很好，剛好教會願意提供場地，我就希望多辦活動，讓好的東西能傳遞給更多人。」從添加物知多少、健康早餐競賽、「我是生活者」讀書會，腦筋動得快、行動力強、又有親切號召力的她，很快群聚在地居民參與合作社，二〇一四年年底便成立了龍潭地區營運委員會，一起為理想龍潭打拼。

帶組織，到帶孩子

一路走來，梁玲崙為了一份理想時常在外奔波，如何兼顧家庭生活？「可能因為我的個性比較獨立自主，我不太會『教』小孩，就讓他們自由發展。」三十七歲才生第一胎，說起帶孩子，擁有豐富領導經驗的她，認為兩者其實很類似，「每個人的個性都不一樣，我們只是照著每個人的特質，去給他一個環境。」

與其說特別去教出理想孩子的模樣，不如依照孩子的個性，給他充分發展的空間和助力。梁玲崙回想小時候，父母很少給予她讚美或鼓勵，使得她對自我的肯定很薄弱，出了社會後才慢慢摸索出自己的特質。因此能讓孩子認識自己，她認為這是很重要的事情。

當事情不如預期，她也會懊惱沒有做好媽媽的責任，信仰基督多年的她，慢慢體認到人本來就是有限的，不可能萬事做到完美無缺。很多事情其實沒有好壞，只是看的角度不同。「我開始學著去接納自己的不完美，因為上帝也是照著我們本來的樣子接納我們。」她學著以上帝的眼光看自己和他人，讓心自由，不陷入懊惱和自責。

「我還記得從國外念書回來，在機場見到我媽，想抱她都不敢。」那種彆扭的感覺，梁玲崙記憶猶新。藉著婚姻和親子關係，重新修復過去與父母「愛在心裡口難開」的缺憾，讓她一直心存感恩。期許自己不再重蹈覆

比起班員，更像家人

剛結束完班員聚餐，梁玲崙載著大家回到龍潭的逸園小城社區，招呼來訪的我們到家裡坐坐。進到廚房裡拿了一包咖啡粉說：「等等，我不太會沖咖啡，我請秀紅來！」年輕的班員曾秀紅就住在隔壁，她進了門就走進廚房，熟門熟路幫忙切了蛋糕、沖了咖啡，食物端上桌，一邊喊著「記得我的盤子」，就回到自己家裡繼續張羅孩子的晚餐。

這是逸園小城班的日常景象，班員們住在小小社區的兩排房子裡，彼此之間很親密，連結著彼此的生活。「對於班的經營，我覺得我是盡量真實的，我們營造比較像家人的感覺，彼此真誠的互動。」因為喜歡大家一起做事的感覺，成班至今，班務都是分工合作，這群人負責財務、另一群人負責訂單，不會只有班長一個人忙進忙出。「我欣賞每個人的獨特性，期許班就像是個平臺，每個人可以找到勝任的位子。」



主龍發展分共攝
時討論目前
常討論目前
營區社共育
地專員共育
區專員共育
為專員共育
身專員共育

轍，學習用肢體和語言好好表達對孩子的愛，與孩子一起成長。「家是最重要的精神堡壘，如何營造親密關係，是我一生追求的目標。」她真正想做的，是回歸「人與人的心靈交流」。

以前念書的時候，梁玲崙特別喜歡哲學課、生命教育課，參加孔孟研習社、老子課。「我很喜歡想一些有的沒的。」最近她正

積極參加教會開辦的「親密之旅」課程，學習人與人之間的關係，如何傾聽、如何幫助人照顧情緒，讓更多人遇到生命難關或挫折時，能找到出路與平靜。

「這幾年投入合作社的地區營運，讓我有機會跟更多人交流，視野更開闊了。」清楚知道自己喜歡與人分享，勇敢實踐理想，梁玲崙對生活的想法，反而是不

強求，像鳥兒一樣順著生命的風而行。「只是要去衡量，自己到底要的是什麼。其他的事情不要太過擔心，神會帶領你的。」

未來等到學習成熟了，她想著也許有機會在地區營運開辦親密的關係的心靈課程。清楚自己要飛的方向後，只要靜心等待風起，順勢而為，路上總會有很多幫助出現。



1

2

- 1 陳常富除了全力支持組班，也在工作之餘分擔班務，張素蕙笑稱另一半是副班長。
- 2 擔心鹿港在地點心過油，張素蕙端出自製大理石巧克力戚風蛋糕，使用合作社的四方鮮乳、雞蛋，細緻軟綿且風味十足。

走進彰化鹿港菜園路上的早市，正午時分人潮稍減，聽不見攤販的叫賣聲。沿著門牌遍尋著鹿港班，想起當日的主婦聯盟合作社的配送日，憑藉著門口排列整齊的配送籃，直直走進店裡，看到剛接完菜的班長張素蕙手拿話筒抄抄寫寫，原來是遺漏了班員的訂單，下午要專程前往彰化站補買，就是這種認真負責的態度，獲得班員信任，班員逐年增加，成為台中分社最大的班。

認真的堅定：

鹿港班長張素蕙

文·攝影／歐陽惠如·新竹分社編輯委員會委員



堅持的希望

多年前開始接觸有機飲食，認同琉璃光養生世界創辦人雷久南所提出的生活觀——整體健康根源整個地球的健康，陳常富、張素蕙夫妻倆開始調整飲食方式，偶然接觸主婦聯盟，因理念相合而

加入。一九九五年臺中成立綠色生活共同購買中心，張素蕙必須開車一小時到臺中取菜，路途遙遠卻堅定不移。直到成立主婦聯盟合作社中分社，改為個人配送，有幾次和同為媽媽的朋友聊起買菜心得，志同道合的她們於二〇〇四年決定組班，取菜點就在自家經營的飼料行——富豐行。

瞭解自己個性中有種特殊的執著，張素蕙曾抱定不婚主義，覺得沒遇到對的人就不結婚，一個人生活也自在。二十九歲緣分到來，離鄉背井從員林嫁到鹿港，生活封閉苦悶，想起從小喜歡拈花惹草，高職畢業後持續研習插花，當時懷著五個月身孕，在公婆支持下勇敢地在富豐行一隅開了間小花店。

花店生意益發興隆，陳常富下班後常幫忙補買花材，但孩子接二連三報到，顧店同時也得承擔大小家務，張素蕙陷入兩難抉擇，「家庭還是最重要的，小童年只有一次，想要給她們正常的生活，做過也就滿足了。」毅然決然收掉花店，回歸家庭。

二〇一六年入社的陳怡馨是鹿港班最年輕的社員，也是張素蕙的么女，自小看著班長媽媽忙進忙出。「她是讀植物病理學系的，對有機農業很有概念，也喜歡動手煮食，跑去聽入社解說也沒告訴我。」言語間透露出做媽媽的欣慰。從孩子年幼時就餵養糙米飯，孩子曾大哭著拒絕，她轉而變化出十穀米加堅果打成米漿的美味飲品，讓孩子吃得營養又開心。

由於擔憂外頭販賣的點心含過多添加物，張素蕙報名參加慈濟開辦的烘焙課，心想：「要做就要成功！」沒上幾堂課就購入專業攪拌機、烤箱，剛開始老是失敗，整晚想著哪個環節出了錯，連續不斷嘗試終於成功。例如做

蛋糕最困難的是蛋白打發、掌握烘焙時間，前者是為使空氣進入，讓口感膨鬆軟綿，打到呈乳霜狀才是成功，否則烤出來的蛋糕會過硬。「我自己沒有很愛吃，就是很享受做出東西的成就感。」如此堅持為家人料理有機飲食，卻曾被朋友揶揄，直到爆發食安問題，她知道當初的堅持是對的，「不是有希望才堅持，是因為堅持才有希望。」

點燃班的熱情

班務的繁瑣，十多年來張素蕙一手包辦，樂此不疲。每週一次的取菜日，班員陸續來到店裡取菜，順便寫下下週訂單，繳交當週菜錢，所有紙本作業井然有序，遇到產品問題或送錯貨時，班長即時反應，扮演合作社與班員間的橋樑，亟需耐心與溝通。她憶起有次訂單組重複下單，收到兩份一模一樣的菜，趕緊動員其他班員幫忙認購，充分發揮互助與惜物精神。她總是默默推動理念，受到影響的施淑華於二



每到週二取菜日，門口排成長龍的配送籃，張素蕙等待班員取菜繳錢，店面營業到晚上八、九點，讓班員下班後也能方便取菜。

○〇四年加入鹿港班，說：「我很喜歡合作社支持小農的理念，農友願意友善耕作，社員利用支持農友生計，這些都是善的循環。」

目前張素蕙是鹿港地區唯一的班長，班員人數已達二十三人，過年期間利用額曾高達十多萬元，平常每月約有六、七萬元，訂菜、對帳、收款皆由人工處理，耗費時間與心力，二〇一四年七月訂單電子化，大幅提升班務效率。陳常富提到，擔任班長必須有時空的優勢，要能長時間等待班員取菜，也要有空間儲放菜箱，否則彼此都無法安心利用。

過去張素蕙一度考慮推動鹿港成立站所，實際評估後發現，即便加上鄰近員林地區社員數與利用額，皆離目標太遠，而且以往鹿港班班員多半單純利用，醞釀地區營運也須費一番工夫，「以前孩子小，每天顧三餐，工作又忙碌，沒時間參加，雖然每年都有班聯誼活動，但大家興趣缺缺，最後不了了之。」二〇一五年在前任班專員劉玫君的積極鼓勵

下，她才體會原來班不只是做共同購買，還可以這麼共學、共玩。

印象最深的是，台中分社舉辦生產者面對面，邀請油品生產者金椿分享，示範苦茶油料理，班員反應熱烈，進而催生一場生產者之旅。十餘位鹿港班班員，聯合員林地區社員，一同參訪位於苗栗的金椿工廠，邊玩邊學，不僅學習油品知識，也深化共同購買的意願，班的熱情慢慢點燃。之後策辦饅頭教作、班聯誼聚餐等共食活動，參與多次的施淑華明顯感受到，班變得不一樣了，「班員拿菜時間不同，遇到也只是打個招呼，大家都不熟，一起做饅頭後就有機會聊比較多，班長邀約活動就會比較願意參加。」

合作社強調經濟參與，「班」是推動共同購買的基礎。張素蕙家中物品幾乎來自合作社，她相信，「我們共同經歷過蕾絲菜的階段，理解農友種植背後的辛苦，遇到問題就願意包容。人都有種與生俱來的良善價值觀，所以才聚在一起，一起支持合作社理念。」

因捨而得的美好



夫妻倆加入慈濟志工團，每週整理、回收紙箱，落實生活環保。

婚後回家接手富豐行，陳常富運用生意頭腦，成為鹿港第一家販售寵物飼料的商行，也曾販售少量有機產品，顧守家族事業二十多年；張素蕙侍奉公婆，養育二千金成長，堅持守護家人健康。此外，夫妻倆也是體制外教育的先鋒家長；一九九六年與一群相同理念的家長共同推動蒙特梭利教學實驗班，促成彰化縣政府制定非學校型態實驗教育辦法，之後組織彰化縣全人教育協會，成立苗圃彰化社區合作學校，現為苗圃蒙特梭利中小學。生活放慢了腳步，夫妻倆也逐漸體悟到生命的真義，「人生不是只有賺錢而已，要捨更多，要力行不求回報的付出與服務，這樣才會快樂，看到人生的價值。」未來他們計畫投入更多的時間在志工服務上，存續更多能量，繼續傳遞生命的美好。



張淨瑜婚前在外商銀行擔任業務，她坦言對於辭職在家的日子不太適應，才會學公公做饅頭，「學這個、學那個，是想找事情做，想辦法讓自己的生活精彩，也能夠提供我成就感。」

快樂的傻勁：

楠陽班長張淨瑜

文·攝影／林曉盈·台南分社社員



主婦聯盟合作社站所的成立，仰賴一定的社員人數，地區營運才能穩定。對於班長張淨瑜而言，成立楠陽班雖能便利楠梓地區社員利用合作社，但周遭想入社的人仍須千里迢迢到其他站所聽入社說明，「媽媽們其實都很忙，時間不好安排，如果有人要入社，我這邊可以直接解說是最好的。」這是她對自己的期許，雖然解說員考核了幾次尚未通過，她仍持續邁進，「我只是有一股傻勁，只要是對的事情就去支持！」

支持對的事情

「那時我們都是全職在家照顧、接送小孩，抽不出空專程去聽入社說明，這件事就一直擱著。這附近沒有站所，所以學校（楠陽國小）職員想說乾脆我們自己成立一個班。」二〇一三年年底楠陽班成立初始，包括張淨瑜在內共四人，如今兩年多已增加至十一人。

成班之前，張淨瑜會到各家有機商店買菜，最後選擇在合作社「落



班長除了協助班員訂貨、收款等例行事務，遇到到貨日，協調、等待班員到家取貨的時間更成了家常便飯，這天張淨瑜幾乎無法出門。

腳」，在於認同合作社的理念，特別是幫助農民這部分，「像颱風有農損，一般有機商店不會關心農民農損，但合作社會，我們多利用合作社一分，等於相對支持這樣的行為。」

楠陽班成立後不久，「小金魚烘焙家」隨之誕生，成員除了班員，還有一群和張淨瑜同在楠陽國小服務的志工媽媽，自然而然成為志同道合的夥伴。一開始以教做麵包、點心居多，幾次下來，大家對於可以運用於三餐的菜色也有興趣，漸漸地，她家的廚房成為中西式餐點大熔爐，杯子蛋糕、烤豬肋排、海鮮燉飯……，一道道輪番變換。

採訪張淨瑜這天，週一早上十

點不到，一群媽媽已齊聚她家廚房，陳怡君教做醉雞時，陳玉純為雞去骨、綁棉繩，「掌廚人站在瓦斯爐前面，缺醬油的話其他人就遞，她們都很自動，不用講都知道接下來該做什麼。」自動自發的場景經常出現。

烘焙課每月兩次，有人負責示範、有人專司拍照，上午課程結束不久，下午臉書社團立刻刊登原汁原味的圖解筆記。媽媽們私底下的交流更是不計其數——上次我到妳家借攪拌機，下回妳到我家用烤箱，順便享用對方家裡獨有的咖啡機，「我喜歡到淨瑜家，是因為她都很無私的分享！」經

常造訪的陳怡君說。

短短兩小時，枸杞、當歸的味道已滿室飄香，不過還得等湯汁冷卻、送入冰箱，雞腿浸泡紹興酒裡兩、三天後，風味才是最佳。陳怡君透視夥伴們滿溢的期待，端出上週在家預做的醉雞，由張淨瑜主刀，剪棉線、將粉嫩的雞腿切片，鋪滿蔥絲、撒上枸杞，盤飾完成後，一雙雙蠢蠢欲動的筷子快速飛出。

為了不讓烘焙家只是單純的烘焙班，張淨瑜想做得更多。像是有一回烘焙主題是巧克力戚風蛋糕，等待烘烤時刻，原本在廚房吱吱喳喳的一群人轉戰客廳，突然像被按下暫停鍵，一起安靜地坐下來觀賞影片，她回想：「看的是公平貿易，每天吃的巧克力、咖啡是怎麼來的？我覺得每個人都有責任去關心這些社會議題。有的事情你做得到，像公平貿易的咖啡



張淨瑜家的廚房同時有七、八個女人忙進忙出，這時候很像過年。吃完一起整理，聊孩子、拿手菜，居家輕鬆的氣氛，她家的廚房成為情感交流的基地。

豆比較貴，如果經濟狀況沒那麼好，偶爾喝一下支持一下。」

做菜，傳承味道的情感

談起張淨瑜的好手藝，其來有自。她懷孕後辭去工作，跟著婆婆學做饅頭、酒釀，她的兩個孩子後來也加入，「公婆揉饅頭會

掐一坨給他們，他們會覺得很好玩，去感受麵糰到底哪裡不一樣。」公婆是外省人，很多家鄉味不見得買得到，兩位老人家總想辦法按照記憶復刻媽媽的味道。「我覺得那會是一個記憶，除了吃的記憶，也是一個感情的記憶，以後他們或許會懷想：我以前常常跟媽媽一起做這件事情。」她忍不住說：「能夠自己做吃的，是一件很幸福的事情！」

張淨瑜一家人以前喜歡在外面吃牛排，因為食安問題而有所改變，「先生就去研究怎麼煎得好吃，買好一點的肉，也只不過是外面一個人的套餐價錢。然後東西慢慢增加，今天只有單純的牛排，下次多個生菜。一家人有人煎牛排、老大剝大蒜、老二擺盤子，全都擠在廚房裡，『借過一下、借過一下』此起彼落，很好玩的。」落實生活就是教育，她相信將來某一天，換孩子跟她討論哪道菜該怎麼料理。

遇到寒暑假，原本擠滿女人的廚房，這時多了小孩的七手八

腳，烹調出來的滋味除了食物本身，更加豐富迷人，「現在的孩子很難有機會知道食物是怎麼來的，他們跟我們一起捏麵糰，就可以了解：『喔！原來麵糰還沒有烤熟是這個樣子！還沒有發酵是這個樣子！』來我們這邊做披薩的男男女女、大的小的都有，還有還沒上幼稚園的。那麼多小孩子在一起，他們就要去知道怎麼相處。」

這也是小金魚烘焙家想傳遞的：煮菜真的很簡單！「只要把材料準備好，料理沒有那麼困難，其實只要願意做都好吃。」為什麼？「因為妳自己做，材料一定都選好的，不該加的就不要加，就算失敗也很好吃。像之前烤的起司蛋糕沒有膨起來，重乳酪味道濃郁，也吃得安心。」

忙前忙後，終於有空坐下來，張淨瑜笑咪咪地說：「媽媽們在一起都談吃的！」吃很重要，食物讓人聚在一起，感情因而萌發；吃很重要，關心食物從餐桌到產地，而不是只有關心自己而已。

爸爸媽媽是帶頭者



張淨瑜的路跑生涯從 2015 年開始；單車則從簡單的開始騎，慢慢挑戰長距離，「能夠的話我都是拉孩子一起出去，半推半就也好，想辦法說服他們，第一運動是好的；第二這是大家一起做的事，有回憶；第三就是可以遠離 3C。」（攝影／陸潤龍）

二〇一六年三月下旬，張淨瑜和先生參加臺南古都國際馬拉松。兩項運動——路跑、單車，是因為孩子才開發出來的興趣，「會做這些事情一半是為了孩子，我多愛騎、多愛跑其實未必。這些至少是正向健康的活動，帶給孩子的是一個示範，也影響他們去培養比較正面的興趣。」

沒有人一開始就知道如何扮演好父母的角色，而是從陪伴孩子成長的過程中自然跟著學習，「我覺得爸爸媽媽是一種帶頭作用，像我們家不開電視，不是因為不喜歡，而是知道自己一旦坐下來，很多事情就沒辦法做了。」她堅持孩子平日不能看電視，就算功課寫完也不行，「可以去去做其他事情，如果能夠不方便一點的話，他們會想辦法讓生活過得更方便、更好玩。」



2014年11月「合作齊步走同樂會—初路·出路」，林碧霞博士與彭康偉一起在臺北華山大草原，分享低硝酸鹽的堅持與理念。

真實的蔬菜

文·攝影／康椒媛

時碧霞博士建議不要把光線遮起來——溫室裡光線不夠，植物沒有能量代謝。因此他改搭網子，但是下雨室內積水，過了幾年還是剪掉搭塑膠布。

回想第一次見碧霞博士，「我找一顆田裡最大的菠菜，至少有兩斤吧，像我手臂這麼粗，約五十公分高。」她隨即檢測，說：「這菜不行，氮肥太高了，這不營養。」原本以為很好的、很高級的蔬菜，裡面卻有一個東西：硝酸鹽。「我第一次聽到，用它去看待蔬菜的內涵。」原因在於農地追肥太多，菜吸收太多肥料，無法代謝。這下，開啟了長達五年的苦口婆心。

但是，「根本種不出來！」每次交菜皆抽驗，一個月下來的數據就有好幾張，內容基本有三項——維他命C（養分量，越高越營養，彭康偉當時僅五十至一百ppm，現在可達五百至一千ppm）、乾物比（含水量，越低越不紮實，一煮多是水分，菜剩一點點，則是虛胖）、硝酸根離子，彭康偉稱之為「成績單」。他種在溫室的菜幾乎滿江紅，但他不服輸，帶頭唱反調：「不是長越快越好嗎？只要照有機的標準做就好啦！」他坦言，碧霞博士所講的，與當時他所做的利益相衝突，所以當然反對。

鄭正勇老師、林碧霞博士夫婦長時間地上

平日夜裡七、八點，彭康偉經常這時送菜來主婦聯盟合作社總社，從桃園市復興到新北市三重約一小時車程。偶爾物流部職員早已下班了，他獨自或與朋友一起，身手俐落地從貨車中拉出菜籃、過磅、疊放後場，對於這個場景，他爽朗地說：「這裡我很熟！」連門怎麼開關都清楚，那暗夜裡亮著的碼頭、忙碌的身影，散發著共同購買時代的味道，「一人在，情在」是他對傳承的期許。

蔬菜的內涵

那年當兵時，彭康偉發了兩個願。一是回家陪母親下田種菜，二是父親喜歡交朋友，希望能讓朋友的後車廂疊滿菜回家，因此種下往後這條路。一九九三年遇見林碧霞博士，正當彭康偉二十七歲時。隔年辦理創業貸款，花了兩百多萬搭設溫室約七分地，那

山上海找農友，彭康偉也曾跟著參加「農夫說服農夫」的行動。深感說服農夫理解、參與低硝酸鹽的理念，往往十個找不到一個，回想自己：「一開始跟合作社配合，一定是雙軌制，或三軌制，還可以交外面的有機店、宅配。」把菜種得很真實，那是很困難的。「我可以把菜賣得很好，可是要把菜種得很好，不容易。」

一開始並沒有強制檢測或退貨，碧霞博士希望這群農友可以慢慢成長。彭康偉看著幾乎不及格的成績單，「大部分農友看不懂數據背後的意義，我到後面才知道每個數據的來源都是很簡單的。」背後所需要的人力、成本難以估算。

高能量蔬菜

為了說服彭康偉，某天一大早七點半，碧霞博士與他約在臺灣大學實驗室，當著眾多學生面前，急切地責備，對畢業於屏東農業專科學校的他，期許之高。他只記得愣住好久，但他仍然沒有醒悟。「我那時怎麼醒的？是在年底盛產時。」他採收某些許久沒有理會的田區，那時在綠主張公司產品部工作的高中同學黎德斌意外地告訴他：「你最近的菜怎麼都非常好？數字很漂亮。」

他回到田裡，去看怎麼一回事。「我花很多力氣要降的硝酸鹽，想要快一點去解決問題，結果那是多餘的。植物生長過程中需要足夠的能量去把肥料代謝，另外肥料是跟著水的虹吸作用上來，吸水時也在吸肥料，所以中後期應該控制水分，等於控制肥料。」他體悟到的是急求果報，原來好的東西要讓它慢慢長、合理地管理，「我沒有想在過程當中努力，只想在結果上追求。」然而慢慢也等於風險加大，病蟲害、氣候變化、耗損，皆大大增加，帶來下一階段的課題。

聽他說明時，可以看見碧霞博士的身影，一位殷殷教導的老師，「為什麼硝酸鹽高，營養會下降呢？植物吸收肥料時，代謝肥料靠日照轉換，日照不足時怎麼代謝？那會把原來的養分釋放出來代謝肥料，代謝完才可以儲存養分。」他曾捐過菜，志工發現他的菜總是煮不完，實驗得出一般菜一公斤煮熟最多裝五碗，他的可以裝足九碗。他稱好菜為「高能量蔬菜」：「我們允許它會變黃但不會爛，小孩子吃了還會想吃。」如小白菜可以冷藏二十天至一個月。

那段為紅字找藉口、為方便唱反調的歲月，碧霞博士前後說服了五年，「那時候很無知，可是她竟然都沒有放棄我。自己當時好像一顆頑石，終於點頭。」與碧霞博士相知更深，那份安心感是他留在合作社的依

歸。「一個人要發多大的心，會讓你覺得有安全感？是想要利益眾人的心。」利益很多的家庭，是主婦聯盟的最初衷。

彭康偉記得她離世前半年，有次一起走在路上，她默默陪在鄭正勇老師旁邊，鄭正勇老師不管說什麼，她總是「是、是」地溫柔回應。「她沒有笑的時候，覺得很嚴肅，可是一聽她講話，怎麼那麼溫柔！」那時他在後面，心想：從沒看過如此溫柔的人，為那沉靜傾聽的微笑所感動。這些感動不是片段，它們延續成了一個理解的感召。「當時碧霞博士竟然義務地檢測，把她所有的生命投入，為了利益人，為了這個理想前進。老師的心非常柔軟，哪怕有人反對，她從來都是包容，傾聽大家。」也因此，不管組織的名字怎麼稱呼，碧霞博士的心都沒有變。

原來農夫不只是農夫，蔬菜不只是蔬菜，彭康偉感謝這位生命的老師，「當我們遇見一個人，可以讓你的生命變得不一樣。他原來是一個很平凡的農夫，可是遇到碧霞博士，她可以把一個很簡單的農夫，生命提升了。」因為共同購買，許多人相遇於青春之時，協力找到對大家有幫助的東西，碧霞博士負責溝通協調，然後「一起來購買，做成一個影響力，佛法來講是共業。」這是主婦聯盟合作社必須共同用心念傳承下去的影響力。

本土全花生湯： 不脫了！

文／葉展君・產品開發部開發課課長



1

2

- 1 本土全花生湯呈現真實的香純風味，口味上更能自由變化，可搭配鮮奶、豆漿等增添風味。（攝影／王慧思）
- 2 本土花生湯使用農友王建朝的花生為主要原料，共製作5公頃，於春秋季種植，夏冬季收成。（攝影／李婉婷）

主婦聯盟合作社曾與雲林縣農會合作的花生湯，推出當時頗受好評，卻因代工合作因素於二〇一四年暫停供應，直至二〇一五年尋找新生產者「春喬食品」洽談委託代工生產，並將相關產品建議重新檢視、評估，產品全成分展開至原料第二層，其中添加物皆納入管控，讓花生湯再升級，二〇一六年新版「本土全花生湯」預計於年中上架供應。

一九八五年成立的春喬食品主要以蔬菜類罐頭起家，而後轉型生產甜品類罐頭。二〇〇八年順應新一波食品安全意識抬頭與外銷需求，工廠生產線積極爭取 HACCP、ISO 22000 等衛生安全相關認證，二〇〇九年與有機通路合作取得慈心有機驗證，開始代工一系列五穀雜糧、水果等罐裝有機飲品。

本土全花生湯開發前期，產品開發部專員先行市場調查發現，常見市售罐裝花生湯所使用原料為脫皮花生仁、水、糖、脫脂奶粉、乳化劑、品質改良劑、澱粉等等，除一般原料外，考量到其他微量添加物對產品風味的影響，經過一番創新討論，例如不添加脫脂奶粉，因添加奶粉可增添香氣，終於與春喬食品謝惠名副總經理達成共識。

本土全花生湯以「全食物利用」概念出發，使用帶膜花生仁製作，不再只食花生仁，連皮一起吃更具營養，同時將糖度下修，除了吃到營養，也讓身體無負擔。

Step 1. 支持臺灣產花生

原料花生種植於雲林虎尾，與王建朝農友契作。花生類加工產品面臨的主要挑戰為黃麴毒素污染，儲藏環境是影響品質的關鍵。王建朝對於花生品質控管相當費心，採低溫控管，減少黃麴毒素產生。後續所有花生皆須檢驗黃麴毒素，通過才可進行生產。

Step 2. 脫膜、不脫膜？

為了花生如何脫膜加工處理，與春喬食品多次討論作業上的困難，例如花生脫膜操作、花生不脫膜延長加熱時間、降糖測試。因此換個方向想，那如果不脫膜呢？帶膜花生仁更能保留全營養，再來只要做到相同的柔軟口感即可。於是與春喬食品進行測試，脫膜花生仁相對易熟、加熱時間短，帶膜花生仁因外層種皮關係，只須延長加熱時間，為一

般花生湯罐頭的兩倍，即可達到柔軟口感。

Step 3. 添加物Out!

本土全花生湯只有簡單的三種原料：水、帶膜花生仁、砂糖。市售罐裝花生湯常見添加物為乳化劑、品質改良劑，花生含油脂，如不添加乳化劑，花生湯上緣會浮一層油脂；另常見添加脫脂奶粉以增添味道，因此必須以品質改良劑穩定油脂與水分，防止油水分離。

Step 4. 免用湯匙裝

市售甜湯罐普遍附塑膠湯匙蓋，設定消費者不攜帶餐具是必然的，但隨手可得的便利性，成本則轉嫁於環境。本土全花生湯拿掉湯匙蓋設計，連帶無法使用公版尺寸外箱，必須重新丈量設計，雖然只是小小細節，但對於產品包裝、運送、倉儲卻是大大影響。

本土全花生湯罐頭製程

1 清洗篩選



將帶膜花生仁倒入大鋼盆，人工清洗沙土等雜質。

2 空罐噴洗



人工將空罐一一排放於生產線，底面朝上，水柱由下而上噴洗罐內。

3 定量裝罐



已蒸炊的帶膜花生仁置於投料桶，按等比例投入步驟 2 空罐。

6 殺菌



將一籠籠成品推入機器，經適當加熱處理，讓花生湯可在密閉容器中長時間儲存。罐頭使用商業殺菌，主要殺死病原菌、毒素型微生物，使其在一般儲存條件下無法恢復活性。

5 封罐



將馬口鐵罐以二重捲封法封罐，罐蓋的捲曲部與罐身的罐緣齧合，經捲曲、壓緊操作進行捲封，可防止罐內外空氣流通，保護內容物不受污染、延長保存。

4 自動充填



已溶解、過濾的糖水液（二砂糖、水）按比例充填至步驟 3 罐內。



每年綠藤參與合作社所舉辦的生產者面對面講座約數十場，不論參加人數多寡、距離遠近，皆相當樂於分享。

友善的純淨： 綠藤生活系列

文／郭懷恩·產品開發部專員
攝影／綠藤生機提供

產品推出後，綠藤除了根據使用者的回饋作產品的調整，也不斷尋找更好的原料配方的升級。例如卸妝乳改用新的精油種類，聞起來更為舒適；沐浴露原本使用羊毛脂與卵磷脂，低溫時易分層與凝結白化，後改以植物性配方，相對均質與穩定。相較一般市售品牌主打的低價策略，綠藤在乎的是選用對人、對環境更友善的成分，雖然使用天然配方的成本及技術門檻較高，但因使用濃縮配方，用量很省可使用較久。

綠藤生機從研發活的芽菜起家，現在也開發了沐浴保養品等生活系列，兼顧洗淨與保養效果，從人體細胞的需求出發，結合產品顧問林碧霞博士多年來的植物學研究，設定每個成分都要有存在的意義，將造成負擔的化學成分替換成貼近人體的物質，以有效修護細胞，並提供真正需要的養分。綠藤儘可能選用品質認證的天然原料，並投入相當多精神、人力、原料成本研發測試。例如洗髮精的研發是從荒漠植物的保水機制中得到靈感，植物葉子上油亮的一層膜可防止體內水分散失；尤其生長在氣候愈乾燥、日夜溫差愈大的地方，植物的蠟質就愈厚。綠藤藉此模擬髮絲毛鱗片間隙的脂肪構造，形成一層天然能呼吸的保護膜，讓吸水後張開的毛鱗片在撥乾的過程中逐漸平整。

不簡單的天然

文／許偉哲·綠藤生機共同創辦人

為了我們剛出生的女兒小乖，綠藤開始著手研發這款不在預定排程的產品—寶貝 TOUCHING 沐浴露。針對寶貝的肌膚需求重新思考，讓每個成分盡可能安心天然。四種植物性潔淨配方加上獨特植物蠟質保濕成分，酸鹼值以最貼近肌膚的弱酸性 pH 6 調配，我們想給寶寶最溫和的清潔，並同時達到保護肌膚的作用，洗後似有一層薄薄會呼吸的保護膜，就不用再塗抹乳液，也是綠藤唯一不添加植物精油的產品，我們認為香味對寶寶不是必須，也可以再降低肌膚敏感的可能性。

看似簡單實際卻不簡單的配方，背後精神來自林碧霞博士的智慧結晶，她說：「洗乾淨、擦乾，就是照顧寶寶肌膚最好的方式。」這瓶沐浴露不只設計給小嬰兒，也設計給照顧寶寶的母親，或是懷孕中的媽媽。如同產品名稱寶貝 TOUCHING 的字面意思，希望媽媽們懷抱寶寶餵哺時，或每次跟寶寶的親密接觸，不必擔心寶寶吃到殘留在肌膚上的化學物質。

全文閱讀：<http://www.hucc-coop.tw/23119>。

Q & A

如何使髮絲柔順？

綠藤配比接近人體角質與頭髮毛鱗片的成分，能在髮絲與肌膚表面形成可呼吸的天然保護膜，並帶來天然亮澤，使髮絲柔順。

如何有豐富的泡沫？

針對植物性成分起泡性較弱的特性，綠藤從數百種成分中選出甜菜鹼類、葡萄糖苷、氨基酸與椰子油系潔淨成分等四種植物性界面活性劑，有的起泡性高、有的較低、有的泡泡大、有的較細，經不斷測試搭配採高濃縮方式，一點點量就能搓起豐富泡沫。

如何兼顧對人體友善與產品保存性？

綠藤選用天然有機酸、多元醇，輔以最友善的食品級防腐劑山梨酸鉀與苯甲酸鈉，增加品質穩定性。



頭皮淨化洗髮精



使用綠蜂膠，能改善頭皮油脂分泌、紓緩出油不適。天然植物蠟配比，在髮絲表面形成可呼吸的天然保護膜，使秀髮洗後自然蓬鬆、呈現健康保水亮澤。

使用小技巧 | 使用前先以清水沖去頭髮上的污垢，因為是濃縮配方，只要擠約 10 元硬幣大小的量，先於雙手搓揉出豐富泡沫，再以指腹清潔頭髮並按摩頭皮 3 至 5 分鐘，最後以清水沖洗。

活萃洗面乳



超濃縮植物性潔淨配方，兼顧肌膚健康與有效清潔，不易刺激，敏弱膚質也能使用。天然的植物蠟配比形成天然透氣保水膜，保持肌膚水分不流失，洗後不緊繃。

使用小技巧 | 雙手洗淨後以清水濕潤臉部，取綠豆粒大小的量，置於手掌充分搓揉起泡後，塗抹臉部畫圓按摩（較易出油部位可加強按摩），以清水洗淨擦乾即可。



活萃卸妝乳



使用德國葡萄籽油、阿根廷黃金荷荷巴油及植物性潔淨配方，可溫和溶解出毛孔深處的彩妝與髒污，不會造成毛孔阻塞。添加的英國蜜蠟能協助帶走髒污並緩和卸妝對肌膚的傷害，在臉部留下天然透氣保水層，使肌膚觸感水嫩有彈力。

使用小技巧 | 雙手乾燥，按壓一到兩次的量塗抹臉部，以畫圓方式輕柔按摩，使毛孔中的彩妝溶出，化妝棉擦拭後以清水洗淨，可搭配活萃洗面乳再次洗淨。因彩妝為油性，故臉部須於乾燥狀態再卸妝，效果才會好喔！

活萃沐浴露



使用 Ecocert 認證之植物性潔淨配方，天然植物蠟與多醣體形成自然鎖水膜，達到有效保濕、滋潤效果。香味來源為天然檸檬、萊姆、鼠尾草及雪松精油調合而成。

Ecocert 有機認證：1991 年成立於法國，為歐洲具代表性與權威性之有機農業認證機構，於 2003 年訂定天然有機化妝品的認證標準，在國際市場擁有極高公信力。

使用小技巧 | 擠約 5 元硬幣大小的沐浴露，先於手上揉搓起泡後再搓洗全身，以溫水沖淨。若將沐浴露擠在沐浴球上，揉搓後產生更多泡沫，會更好洗喔！



以上 4 款皆含青花椰苗萃取物，富含小分子的蘿蔔硫素與銅鋅等微量元素，補充髮根與毛囊所需養分。

寶貝 TOUCHING 沐浴露



為專門針對寶寶沐浴需求開發的無香味版沐浴露，減少精油造成刺激的可能，可溫和洗淨寶寶稚嫩的肌膚。

使用小技巧 | 取適量塗抹於寶寶頭部與身體搓揉出泡沫，清潔後再以溫水洗淨。亦可添加於洗澡水攪勻後做泡泡浴，清潔後再以溫水沖淨。亦可擠在寶寶專用沐浴球上，揉搓後產生更多泡沫，會更好洗喔！



民主參與： 持續善的力量

文／許秀嬌·現任第五屆理事主席
攝影／王琪君



- 1 社員代表常年大會中，若某議案經熱烈討論仍無法達成共識，會採舉牌方式表決。
- 2 各分社社員代表們在會前熱烈討論此次議案。

1
2

主婦聯盟合作社一年一度的重頭戲——第五屆社員代表二〇一六年年大會，在細雨霏霏的初春熱情上演，三月二十日齊聚臺北新店的天下一家社教服務中心。五分社共九十二位社員代表來自臺灣各地區，除了聽取理事會針對二〇一五年社、業務報告和預算執行情形，並審議二〇一六年工作方針和工作計畫，以及預算編列、修訂組織章程等法規。

社員代表大會是本社的最高權力機構，凡攸關組織運作、社員權利義務的組織章程，以及相關法規修訂均須經由此會議決。二〇一六年一如既往，社員代表們的討論非常熱烈，可貴的是大家都能理性表達意見，也欣然接受民主議決的結果，充分展現社員代表們的民主參與和民主素養。此次特別針對組織章程和選舉辦法作了幾項重要修訂，以下為變動較大之修訂內容：

一、因應組織規模日益龐大和舒緩理事們的過度承擔，理事員額由原來的十一席修訂為十五席，監事也順勢從三席修訂為五席。

二、考慮到理事三年任期承諾較為

沉重，加上二〇一五年《合作社法》修改，監事任期一年的規定已鬆綁，本社下屆理、監事及社員代表任期皆修訂為兩年，希望因此能讓較多的社員願意一起承擔組織政策治理和營運監察的角色。

三、合作社要能落實自立自主的原則，社員的經濟參與就不能少。未來社內選舉選前進行社員社籍清查時，年度利用額必須達到六千元，始具有投票權。

二〇一六年是現任第五屆社員代表任期的最後一年，經過兩年的熟悉和參與，可感受到大家對組織有更深的了解和更多的期待。社員代表們的共同特質是熱心，在地區積極參與地區營運或委員會的運作，扮演組織和社員間的橋樑；有的甚至連結社區或外部社團，為了更美好的社會倡議或參與公共事務。

本社將於年底選出第六屆社員代表，為了組織的穩定和發展，很期待現任社員代表能夠繼續參選，一起攜手合作走下一段路程，在組織既有基礎上更提升，讓善的力量更擴散。

第五屆社員代表

2016 年常年大會會議紀錄摘要報告

會議時間：

2016 年 3 月 20 日 (日) 10:00-16:24

會議地點：

天下一家社教服務中心 B103 會議室

提案
討論

- 第 1 案 案由 2015 年年度業務報告書、損益表、資產負債表、財產目錄。
決議 照案通過。
- 第 2 案 案由 2015 年社員股息及發放方式。
決議 照案通過。
- 第 3 案 案由 2015 年年度結餘分配案。
決議 照案通過。
- 第 4 案 案由 2016 年工作方針、工作計畫及預算。
決議 照案通過。
- 第 5 案 案由 2016 年年費使用計畫。
決議 照案通過。
- 第 6 案 案由 案由：修正法規《本社章程》。
決議 修正通過，修正如下：
1. 第十二條「社員有繳交年費，且年利用額達新台幣六千元以上者，始具有本章程第十一條之一規定之社員權利。社員有繳交年費，但年利用額未達新台幣六千元者，暫停其選舉權及被選舉權。未繳交年費者，暫停其選舉權、被選舉權、產品消費權及書類查閱權。理監事及社員代表選舉相關事項另定之。」。
2. 第十八條「本社設社員代表大會、理事會、監事會及社務會。另為落實社員民主參與，得依發展及營運需求設置其他社員組織。設置辦法另定之。」。
3. 第二十條第四項「理事會由理事組織之，監事會由監事組織之。理事會設常務理事五人，由理事會於常務理事中推選理事主席；監事會五人，推選一人為監事主席。候補理事及候補監事在遞補前，不得出席理監事會議。」。
4. 第三十八條第一項「本社解散時，清算人由社員代表大會就理事選充之。」。
- 第 7 案 案由 修正法規《理監事選舉辦法》。
決議 修正通過，修正如下：
1. 第一條「本辦法依合作社選舉罷免辦法及本社章程第十二條之相關規定訂定之。」。
2. 第五條之一，未通過。
- 第 8 案 案由 修正法規《社員代表選舉辦法》。
決議 修正通過，修正如下：
1. 增訂第一條「本辦法依合作社選舉罷免辦法及本社章程第十二條之相關規定訂定之。」，且其餘條文條號順延調整。
2. 第四條之一，未通過。
3. 第十六條第一項「本社社員應於規定期限內親自到社籍所屬之本社指定投票所投票，選舉人不能親自行使投票權時，得以書面委託其他選舉人代理。但受託人不得接受二人（含）以上之委託。」。
- 第 9 案 案由 修正法規《理監事公務費用支領辦法》。
決議 修正通過，修正如下：
1. 第一條為「本辦法依合作社組織編制及經費處理準則第八條、第九條及本社章程第二十八條規定訂定之。」。
- 第 10 案 案由 修正法規《公益金使用辦法》。
決議 照案通過。
- 第 11 案 案由 授權由理事會執行北倉建置增資計畫。
決議 照案通過。
- 第 1 案 案由 合作社蔬果減塑。
決議 將短期目標列入 2016 年工作計畫，由全社共同討論並推動蔬果減塑運動。

臨時
動議

第十五屆監事選舉結果公告

1 本社分別於 2016 年 3 月 20、28 日辦理第十五屆監事及監事主席選舉，選出新任監事 3 名；監事主席 1 名，特此公告。

2 第十五屆監事當選名單（依號次順序排列）：
當選名單：林寶銀、蔡美玲、戴淑英。
候補名單：無。

3 第十五屆監事主席當選人：戴淑英。

2015 年公益金使用情形請至：<http://www.hucc-coop.tw/events/tags/announce>。



尋找 42.33%的聲音

邱忻正

現任第五屆北北分社社員代表

社員代表、理事、監事的任期均通過改為兩年，對選任人員的生涯規畫將會相對容易，能激勵社員更願意為合作社承諾付出。就怕投票率沒有過半，選舉無效須重新辦理，且看 2016 年編列第六屆社員代表選舉預算高達 194 萬元，就知道這錢只許成功不許失敗。統計 2014 年 8 月至 2015 年 9 月，18,046 名社員（占總利用人數 38.17%）年利用額未及 1 萬元，其年平均利用額 3,988.33 元；1,966 名社員（占總利用人數 4.16%）年利用額為 1 萬元至未及 1 萬 2 千元，年平均利用額為 10,977.84 元，兩組合計 42.33%。是否以利用額對選舉人資格設限？常年大會那天，內政部合作及人民團體司籌備處陳佳容專門委員提醒，不要忘記合作社第三原則「社員的經濟參與—出資與利用」；國際合作社聯盟定義合作社是一種企業，當然要有企業經營的觀念！原本還存著「一人一票」想法的我，也不禁舉手贊成了。回到現實面，好想問問那 42.33%，你們怎麼想？

選舉權與經濟參與的平衡點

文／吳梅相·現任第五屆理事



對於社員須達一定利用額，始能行使選舉權，理事會歷經多次小組會議，理事或社員都有諸多討論，尤其是投票權，其爭議更大。經過冗長的溝通及可行性討論，決定為一萬二千元，並於年初由五分社派員共同討論後送到社員代表大會，決議為六千元，一波多折的提案總算確定了。合作社為民主參與的非營利組織，利用額的限制，的確讓社員們攪動出不同聲音。誠如主婦聯盟環境保護基金會執行長賴曉芬在社員代表研習會中分享：「千里之行，始於足下。」若能藉由利用額的審查，讓社員重新審視自己及再次認識合作社，那我們就前進了一小步。

消費型合作社，出資、利用、參與原是社員的天職，也是落實合作社經濟參與之原則，如果人數與利用額是大家企圖用共同購買理念實現改變社會的重要依據，那集結消費力就更顯重要了。這一小小的改變，正可提醒社員檢視自己的選擇，以更確信對合作社認同的深化。

以下為各分社社員代表分享對此議案的想法，讓我們有更多理解與討論的觀點。



代表 人人平等的投票權

吳銀條

現任第五屆台南分社社員代表

此次大會提議「以利用額限制投票權」之主要理由有二：一、如不設限，須花費較多選務經費且投票率可能不到一半，導致選舉無效機會大。二、社員有利用合作社產品的義務。選務經費主要來自年費，利用額少的社員已盡了繳年費的義務，卻被剝奪投票權，似乎不近合理。至於投票率，因可委託投票，且投票期有一週，依往年經驗，只要善用通訊軟體提醒投票，過半並非難事。對於社員有利用合作社產品義務，利用額少的社員因未盡義務而剝奪其參與社務的投票權，看似有道理，但當看到「1/3 社員未繳年費不再利用，4 成有效社員月利用額不到 1 千元」的資訊時，不禁想：「為什麼超過一半的社員參加入社說明會也繳了股金卻少利用、甚至不利用？」是否全歸責於這些即將喪失投票權的社員？何況繳稅雖是國民的義務，卻沒聽說未達繳稅門檻的國民不能選總統。基於合作社人人平等與鼓勵參與社務的基本精神，仍然希望不要對投票權設限。



維持 民主參與的基本條件

李修璋

現任第五屆台中分社社員代表

對於「以利用額作為選舉與被選舉條件」，台中分社社員代表和社員間存在不同意見，最終透過討論會現場表決，同意選舉權應設利用額門檻但降至 6 千元；社員代表及理事參選的利用額限制不須差異化，並在台中分社營運委員會做最後決議。反對者認為投票權是社員基本權利，不應以條件限制；同意者則表示若未善盡社員義務，而要求同等權利，亦不合理，若不稍加限制可能導致選舉無效重來，形同資源浪費。但原訂門檻 1 萬 2 千元將令近半社員失去投票資格，為不妨礙合作社民主參與的本質，且 2016 年為首次限制投票資格，應給予緩衝時間，在條件限制上不宜太高，因此最終達成同意設置門檻但降至 6 千元的決議。在理事、社員代表參選資格上，普遍認為兩者應在參與社務的年資及能力上做區別，而不是著眼於利用額高低，只要設定基本門檻即可，不須在此做差異要求。



合理 界定權利與義務

詹琪芬

現任第五屆新竹分社社員代表

初步確認了此方案並未侵犯人權與合作社法規的前提下，本人支持「以社員利用額界定選舉人和被選舉人資格」，原因如下：假設能否忠實利用與參與選舉的意願成正比，本社現況極可能造成投票社員未達半數而造成選舉無效。據 2015 年底結算，68% 有效社員中，年利用額 1 萬元以下占 65%，即便年利用額訂定 6 千元以上，可使社員人數達到或超過半數，也須這些社員的投票率達到百分之百，選舉人數才會超過一半。2009 年年初以來，我積極扮演解說員與班長角色，並投入相關組織運作七年經驗來看，我相信積極界定社員的權利義務，對組織較為有利；合作社是人民社團又是事業營運體，社員具有三位一體的身分，即出資者、利用者、管理者，三種身分既是一體不應分割，就應合理界定權利義務。若社員不能忠實利用，原因可能對於產品認識與信任不足，可視之為學習階段，擱置其選舉權與被選舉權，但社務參與和教育管道則毫無限制。

在地安老，向南方學習

文·攝影／林邦文·北南分社社員



長照樂智社區服務據點的個案管理師羅梓凌（左）主動深入社區，與地方人士溝通，也帶著女兒王新雅（右）一起參與。兩年多來得到社區對服務據點的認同，也提供不少志工與物資。

主婦聯盟合作社的精神是從「共同購買」到「合作找幸福」，目前擋在我們幸福之路的巨石，就是如何「共老」。過去幾年互助福祉研議小組定期開會，支持各分社的共老相關學習活動。三月底，小組成員包含許秀嬌、蘇惠君、黃淑德、沈立忠等理事及前輩陳來紅、各分社活躍社員共十三位，透過屏東縣政府社會處安排，參觀屏東縣幾個具有標準性的關懷中心，希望從中了解臺灣良好的關懷模式。

兩天時間參觀了八個據點——古樓松鶴園、古樓部落廚房、屏東縣泰武鄉平和社區互助教保服務中心、長照樂智社區服務據點、銘泉農場、飛夢林青年咖啡、屏東市頂柳社區關懷據點、屏東縣政府社會處。由於參訪時間很短，每站只能來去匆匆，沒有時間訪談實際服務對象，以下僅挑選三處，談些個人觀察。

部落托老

屏東縣目前共有二百零七個社區關懷據點、八個日間托老中心，分布於七個鄉鎮。營運由社區主導，主要參與對象為身體健康、輕度失能的長者，各托老

中心收費每月兩千元至四千元不等，經照顧管理專員健康評估為輕度失能者，就到托老中心上課；如評估為中度、中重度失能者，則會建議長者到日照中心接受更合適的照護方式。古樓松鶴園為屏東縣第一所部落托老中心，目前共有十五位長者，平均年齡七十歲。每週一至週五，上午八點半至下午四點半開辦識字、編織、團康等課程，並提供中餐、點心。照顧管理專員為部落青年，精通原住民語，與老人家溝通無礙。另外，來義高中設有職涯探索課程，學生定期到托老中心服務。

文化落實於生活

泰武鄉平和社區是個排灣族部落，有一百六十四戶、七百零七人，一九六八年從比悠瑪部落搬到現址平和部落。社區的關鍵人物為平和社區發展協會總幹事路發尼耀·德布藍恩（年秀玲），她非常重視文化傳承，為了保有傳統互助的民風，於一九九五年成立協會，以此為溝通平臺，透過部落會議讓族人參與公共事務。近年來積極引進公私部門資源，以「關懷照顧」為宗旨推動各項福利服務。為了找回部落主體性，實踐部落托老照顧，經過多年努力，除了公私立幼兒園、非營利幼



- 1 古樓松鶴園專案經理 Malas (陳秋雅) 於 2012 年利用公部門廢棄公車站做為部落廚房，照顧部落老人。廚房採購當地族人蔬果，並研發適合族人和遊客的口味，推廣古樓社區，部分所得回饋部落。圖中風味餐有當地生產的豬肉、地瓜葉、芋頭、地瓜，以及小米粽。(攝影/余秀清)
- 2 頂柳社區關懷據點每週三次半日托老活動，安排帶動唱、跳舞及手作課程等不同內容帶動老人，延緩老化。
- 3 社區老人平常身體狀況良好，可以在社區自行活動，長照樂智社區服務據點每月安排 5 天給長者做健康檢查及其他活動，老人根據出席狀況把代表自己在部落中地位的圖片貼在牆上的表格裡。(攝影/余秀清)

兒園，產生第四種形式——針對離島、偏鄉及原住民族的文化與環境特殊性，結合國家與在地社區資源設立的部落幼兒園。文化是從生活裡長出來的，教學則是從生活文化中醞釀出來的，在部落的社區脈絡裡，讓幼兒自然接觸部落生活、文化與語言。

老幼共學

為了提升失智症長者及其家庭照顧者更好的生活品質，衛生福利部與台灣失智症協會合作，在臺灣設有二十八個失智症社區服務據點，其中長照樂智社區服務據點位於屏東縣前進國小，是目前唯一設立在學校的據點。前進國小畢業校友也是民眾醫院副院長蘇哲能看到全校只剩下不到七十五位學童，建議據點設在國小，一方面活化校園，一方面讓長者、小孩一同學習。目前據點有三十二位長者，大多為七十至七十九歲，每週上課二天，家屬有六、七成會來一起關懷。負責該據點的個案管理師羅梓凌說明，北部輕微失智者，一旦家人發現即可獲得照顧，但屏東常因家人認為老人家本來就會健忘而輕忽失智的警訊，一直到變成中度失智後才就醫。透

過老幼共學，小孩因為共學而了解長者，長者看到小孩，笑容也增加了，從而延緩老化和失智。

活躍社區服務網絡

在臺灣，常常從北部經驗思考問題，但面對高齡化社會來臨，長者的照護，反而北部須向南部學習，尤其是考慮都會與偏鄉的差異性。此行或許還不能將心得直接運用到各分社，但關於「在地安老」的實踐，以及社員可以為自己、為他人做些什麼，提供幾點淺見：

- 一、第一線公務員影響臺灣的未來。屏東縣預算有限，但在熱情認真的吳麗雪副市長帶領下，落實潘孟安市長「安居大社區」的選前政見，結合各局處，建構綿密的社區服務網絡。
- 二、安排活動或課程，協助健康長者活躍老化。屏東縣政府社會處經常提供社工員或照顧服務員新知，例如最近推廣加賀谷·宮本式音樂照顧法。
- 三、南部人口外移，老化嚴重，社福系統壓力大，各地若能因地制宜，自主發展在地經濟，讓人口回流，各鄉鎮的銀髮族照顧產業可再創在地生機。

如果未來有人爬梳全球和臺灣基改議題的歷史脈絡，二〇一五年絕對是關鍵性的一年：

在美國，食品藥物管理局通過世界首例食用基改動物的申請案，核可加拿大水賞公司（AquaBounty）研發的水優（AquaAdvantage）基改鮭魚。用基因靜默技術開發的基改蘋果和基改馬鈴薯在美國獲准商業種植上市。世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構（IARC）將絕大多數基改作物配套使用的農藥嘉磷賽訂為2A等級（對人體極有可能為致癌因子）。在臺灣，食品藥物管理署公告基改食品標示新制，包括包裝食品、散裝食品、飲食場所供應之食品，全面實施。立法院三讀通過《學校衛生法》第二十三條修正案，明令禁止學校膳食使用含基改生鮮食材及其初級加工品。

基因科技的是與非

二〇一五年，天主教教宗方濟

各發表了一篇以生態為題的通諭——《願祢受讚頌：照顧我們共同的家園》（*Laudato si': On the care for our common home*），獲得舉世關注，更是首位從環境倫理角度討論基改作物爭議的教宗。

事實上，出身阿根廷勞工階級家庭的方濟各針對基改作物生物科技議題發言，並不令人意外。身處於經濟文明與環境生態嚴重破壞中的拉丁美洲社會，方濟各親眼所見、親身經歷太多貧無立錐之地的窮困，對移民、女性和弱勢族群的理解與關懷——尤其深切體認貧窮家庭的生存困境，深深建構了他投身神職使命的一個重要幅度。因此，他在通諭中一再提到謙遜地對話、反省、窮人優先、生態保護的全球治理之紧迫性。

方濟各在通諭中首先說明人類與科技的關係，認可科技確實能幫助人類改善生活條件，但隨即嚴正指出，掌握著科技知識的人、特別是那些有經濟力量可以利用科技的人，也藉科技主宰著

遠方哭喊的聲音 ——探究基改的環境倫理

文／黃嘉琳·校園午餐搞非基共同發起人、《餐桌上的危機：基改食物大解密》共同作者、媽媽監督核電廠聯盟理事、宜蘭縣飲食健康權推動委員會委員



本文內容節錄改寫自《餐桌上的危機：基改食物大解密》第三章〈基因改造作物的社會衝擊〉。

全人類和全世界。這正是科學進步的侷限性，同時也是現今全球人類所面臨的困境。

以基因工程科學為例，本質上是非常複雜的議題，其發展對人類經濟生活或有部分貢獻，但少

數人以其知識和經濟的絕對優勢，壟斷並操控科技走向的圖利作為、宰制全人類並殘酷剝削自然生態與弱勢族群的蠻橫行徑，形同富人將貪婪雙手伸向窮人餐桌以掠奪食物。基因科技的運用或許在某些地區真的促進了經濟

成長，並且解決了一些問題，但也造成：耕地被少數人所壟斷、小農生存權和經濟權遭受迫害無以為繼、農村勞動力因可耕地喪失而扭曲發展、生物多樣性被大型農企業和基改作物鯨吞蠶食而摧毀等問題，對第三世界的生態

和社會結構造成無法挽回的斷傷。

阿根廷為全球種植基改作物的前三大國，方濟各親身體驗跨國農業化學公司與政府聯手，二十年來使得許多土地及民眾受到基改作物及配套使用農藥的重大危害。根據近期研究指出，全面種植基改大豆、玉米等作物的聖塔菲省居民罹癌比率高出全國平均二至四倍，而鄰近查科省的嬰兒出生缺損率更在十年內倍增。

基改成分標示解密

在臺灣，大家熟知的基改食品包括豆腐、豆漿、豆包、豆腐乳、豆瓣醬、味噌、醬油等黃豆加工品。事實上，只要看看產品成分標示，基改成分的蹤跡在我們的生活中幾乎處處可發現。

以油脂來說，大豆油（沙拉油）、玉米油、菜籽油（芥花油）、棉籽油等原料來源以基改作物為主。街頭巷尾熱賣的手搖飲料、碳酸飲料、含糖飲料、冰品、巧克力等甜味來源，多半是基改玉米醇化製成的高果糖玉米糖漿。各項加工食品中常見的大豆粉、大豆卵磷脂、大豆蛋白、玉米澱粉、玉米糖漿等等，絕大多數由進口基改黃豆及玉米製成。此外，禽畜飼料、生質燃料、印刷用的大豆油墨和生物可分解塑膠 PLA 等來源，也大抵來自美國、巴西、阿根廷等國家所種植的基改作物。



2015年7月，主婦聯盟合作社著手進行產品全成分展開工作計畫，清楚標示內容物及其添加物。

遠方的阿根廷與臺灣有甚麼關係？阿根廷是臺灣基改黃豆和玉米的第三大供應國，是臺灣農糧市場上廉價油品和動物飼料的主要來源之一。方濟各指出環境議題必須放在社會公平正義的脈絡中，絕不可單單以市場經濟的邏輯和思維方式思考，成本和利潤不應是唯一考量，更不該全面倚靠市場調節機制來定奪。

「我們不只要聽見地球的哭喊，也要聽見窮人的哭喊。」他說。



蛋黃不紅了

文／產品開發部 插畫／Chiu Road

西湖集佳蛋生產者“五湖畜牧場”，飼料添加角黃素；後壁集佳蛋生產者“牧大畜牧場”，飼料添加相同功能的辣椒紅素。兩種色素在歐盟國家、臺灣為合法的食品添加物，允許用於食品、飼料。

回歸天然蛋黃顏色

為減少不必要添加，長期與生產者溝通後，同意不使用類胡蘿蔔素。

- ① 2016年3月起，開始供應正常黃色蛋黃的集佳蛋。由於母集佳代謝能力不同，過渡期間部分蛋黃仍略呈橘色。
- ② 未使用添加物而產生的合作社規格外集佳蛋，為分揀生產者賤價出售一般蛋商之風險，集佳蛋大小差異會較大。

集佳飼料添加胡蘿蔔素(如同一個化合物大家族，涵蓋600多種脂溶性色素)餵食母集佳，產下的集佳蛋蛋黃呈現漂亮橘紅色，普遍受消費者歡迎。

一般黃色蛋黃

60%玉米碎米粒 + 30%黃豆粉 + 其餘10%全蛋、磷、豆粕、蚶殼、小石子……

一般集佳飼料配方

橘紅色蛋黃

添加色素約占飼料斗0.01%，常用如角黃素、辣椒黃素/紅素、檸檬黃素。

關東煮高湯

材料

洋蔥半個、蘋果1個、柴魚片8公克、水2000公克。

調味料

醇米霖1大匙、醬油1大匙、糖1大匙、鹽1大匙。

作法

- 1 洋蔥、蘋果切大片備用。
- 2 水鍋內放入柴魚片（裝入不銹鋼濾球或小布袋）、作法1材料，水滾後撈起柴魚片。
- 3 加入所有調味料、不易熟食材（同時煮省能），轉小火熬至熟透，撈起洋蔥片、蘋果片。



攝影／李婉婷



百味魚漿關東煮

食譜設計／林佳蓉 文／卓冠齊 攝影／劉忠

從班員到班長，林佳蓉是超過十五年資歷的老社員，擁有三張中式米、麵食加工證照。從麵點製作經驗出發，除了烹飪者源源不絕的創意外，她強調「比例換算」的重要性，烘焙是需要精密計算的科學實驗，例如打魚漿須結合兩者。「百分比很重要，好的魚漿，粉的比例通常不超過魚肉的二十五%，我抓的比例是十三%。」真材實料的好魚漿，是以魚肉為主角。

順著黑潮而來的旗魚生吃鮮美，但油煎或蒸煮過久，易乾柴難以下嚥。不過由於脂肪含量少、魚刺少，善用這項優點反而利於製成加工品。「魚肉富含肌凝蛋白，絞碎後再拌打，就會產生彈性。」這是魚漿製品好吃、有嚼勁的自然本質，為避免攪拌導致摩擦生熱而失去鮮度，林佳蓉的祕訣是加冰塊，「最好保持十至十二℃左右，所以冷凍魚排反而好用，不須完全解凍，就可以製作魚漿。」

此次的百味關東煮，讓洋蔥、蘋果的香甜滲進高湯中，搭配魚漿三寶：蒸的魚板豆腐、煮的高麗菜捲、炸的甜不辣，足以豐富一餐口感，搭配紫菜米糕取代葷味的豬血糕，匯集一鍋滿滿暖意，找回全食物的原味。

旗魚漿

500公克

材料

旗魚排 300 公克、碎冰塊 90 公克、豬絞肥肉（細）30 公克、蕃薯粉 40 公克。

調味料

鹽 5 公克、二砂糖 25 公克、米酒 10 公克、胡麻油 2 公克、白胡椒粉 1 公克。

作法

- 1 半冷凍狀態旗魚排切小塊，加鹽用調理機攪打 1 至 2 分鐘，打至看不到魚塊。
- 2 加入一半冰塊、豬絞肥肉打成細泥，續入剩餘材料、調味料，打至均勻即可。（中途常以刮刀刮除杯壁、蓋上食材。）

小叮嚀

- 1 選用油脂較少的魚種及部位。加豬絞肥肉較滑口，可不加。

炸甜不辣

材料

旗魚漿 200 公克、油適量。

作法

- 1 油鍋加熱至中溫，手沾濕後，將魚漿塑形下鍋。
- 2 炸至浮起，開大火並翻面，待兩面呈金黃色即可撈起。

小叮嚀

- 1 魚漿可拌入牛蒡絲、玉米粒、紅蘿蔔絲等，製成不同口味。



紫菜米糕

材料

尖糯米 300 公克、紫米 300 公克、壽司海苔 5 張、糯米粉 180 公克、再來米粉 135 公克。

調味料

水 450 公克、鹽 1/2 大匙、糖 1 大匙。

作法

- 1 尖糯米、紫米洗淨，分別泡水至少 2 小時，可冷藏泡一夜。
- 2 海苔撕碎，放入水中泡開。
- 3 作法 1 材料撈起瀝乾，加入其餘材料、調味料，混合均勻至無粉糰，倒入鋪烘焙紙的不銹鋼盤。
- 4 取炒鍋煮水，水滾時將作法 3 鋼盤放入，以大火蒸 1 小時（中途加水）後取出，倒去表面回滴水分，放涼切片即可。



魚板豆腐

材料

旗魚漿 200 公克、紅蘿蔔 5 公克。

作法

- 1 紅蘿蔔切細絲，與魚漿拌勻。
- 2 容器底部鋪烘焙紙，放入作法 1 材料，外鍋放半杯水，以電鍋蒸熟。
- 3 待涼取出切塊即可。



高麗菜捲

材料

乾香菇 12 公克、豬絞肉 150 公克、薑末適量、旗魚漿 100 公克、冷凍三色蔬菜 80 公克、蔥花適量、高麗菜葉（中）10 片。

調味料

鹽 2 公克、糖 2 公克、醬油 3 公克、米酒適量、白胡椒適量、胡麻油適量。

作法

- 1 香菇泡軟切丁備用。絞肉、薑末、所有調味料攪拌至有黏性。
- 2 續入魚漿拌勻，再加入香菇丁、三色蔬菜、蔥花拌勻，即為餡料。
- 3 高麗菜葉入滾水燙軟，約 2 分鐘撈起待涼。
- 4 修薄高麗菜葉梗，放入餡料，如春捲般包捲即可。

