

綠主張

2016

9月

156期

我們 的 地區營運

行動中思考

南港站主委張其勸

付出的力量

關新站主委江恆溶

即刻的行動

彰化站主委張維文

扎根的參與

台南站主委陳佳侯





我們的好所在

文／陳怡靜·北北分社組織課地區營運專員
成站日期／2003年4月1日

東區站於2014年12月23日完成原地整建並正式開幕，位於捷運台北小巨蛋站、忠孝敦化站鬧區之間，坐落在臺灣電視公司後方。陽光灑進9米面寬的站所，正對面是敦化公園，郁著一股城市也能慢活的味道。門口左方是站務夥伴育著的小生態園，有合作社酪梨籽、木瓜籽種出來的小樹，司機大哥提供的虎尾蘭，站務帶來的羅勒、九層塔，颱風過後撿回來的田字草、金露華，邀社員交換盆栽綠化好適居；還有纏綿依偎的蚯蚓宿舍！提供社員申請蚓糞為天然肥料。

年輕活力的站務夥伴及平均年齡最高的地區營運委員會，永遠在激盪的驚喜中溫馨生活著，像家。最愛下廚的美女站長蔡麗嬪，與最愛一起吃飯、分享生活趣事的社員們變朋友變家人，「嘿！作伙來共食唷！」地區營運委員會樂齡「不老足小組」，每月四次核心基礎運動健身課、每月兩次慢活健走，路線、地點不重複，總是那樣揮霍著汗水、笑著歡樂！



文·攝影／黃淥

甫入社就接下南港站地區營運委員會主委的張其歡，積極支撐著南港地區的活動，用心思考如何拉近社員間的距離，如何形成一個人際連結更加緊密的合作社。對他而言，合作社不只是一個消費的地方，更是一個社會運動的平臺，讓社員之間可以接觸公共議題，乃至於促進共同參與、合作、前進。

緣主張 2016年9月／156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 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 康淑媛
採訪編輯 李婉婷、王慧思
文字校對 邱忻正、歐陽惠如
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.hucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@hucc-coop.tw
書 www.facebook.com/hucccoop
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>



「地區營運是什麼？」不如加個主詞看看，「為什麼我要地區營運？」從一個概念，換成一個動詞，思考自己與地區營運的關係，就像從遠處來到側面。或者可以再加個副詞想想，「為什麼我不要地區營運？」選擇回到遠處，或再拉近一點，它是來自一個需求關係的思考。你可以說，這來自想像，已賦予某些必然，那麼更大膽地假設，它是「詞性家族」的外衣——我們共同參與的理想生活——代名詞、動詞、形容詞、名詞。驅動詞性，看見生活中的自己，如何驅動生命的引擎。

從生活出發，它是一個發現自己及他人共同需求的過程，環繞出一個邊界無拘的生活圈，透過參與，步步看見承擔的意義及發展的可能，促成共同需求並持續。四位社員與地區營運委員會的故事，所展現的民主參與歷程與魅力，不是一個特例，是種種可能的凝聚——做自己能做的，像個孩子般摸索，像個母親般給予。一位社員，就有一個故事；一群社員，參與而創造新的故事。2016年，第六屆社員代表暨第一屆區營運委員選舉，歡迎你的加入。

目錄

來自現場／

- 4 行動中思考：南港站主委張其歡 文 | 黃淥
7 付出的力量：關新站主委江恆溶 文 | 歐陽惠如
10 即刻的行動：彰化站主委張維文 文 | 張怡潔
13 扎根的參與：台南站主委陳佳侯 文 | 陳怡樺

生命的沃土／

- 16 無私的寶藏 文 | 吳梅相

產品平臺／

- 18 關心農業現場，從心開始復耕 文 | 何有倫
20 臺灣第一家綠能豬場：中央畜牧場 文 | 莊桓昌

合作二三事／

- 22 2016年合作找幸福：社群經濟創造在地價值 文 | 洪翠苹
24 合作傳奇：天母站勞務自主 文 | 邱忻正

美好晚年專欄／

- 26 長期照顧是一種生活設計 文 | 黃惠秋

共同閱讀／

- 28 國際豆類年談糧食多樣性 文 | 郭華仁

圖說八道／

- 30 一刻鐘的顧本操 文 | 自癒力學會

主婦食堂／

- 31 手作醬拌好麵 食譜設計 | 林佳蓉 文 | 卓冠齊



為了挖掘各站所特色、串連站所資源，北北分社編輯委員會委員陳佩君（左一）、丘美珍（右一）首先到南港站訪問主委張其叡（左二）及站長巫雲瑛（右二）。南港站地區營運深入當地，連結社區及團體，一起發聲參與社區運動。（攝影／白嵐楓）

行動中思考：

南港站主委張其叡

文·攝影／黃淥·北南分社社員

「南港是沿著鐵道發展的，以前鐵道旁邊是工廠或貿易商，像是部分拆除的南港瓶蓋工廠。前面是南港橋，過了橋就是汐止，二二八事件時曾在這裡執行槍決。」一九八四年出生的張其叡，對南港地區的歷史侃侃而談，在此成長、居住。二〇一一至二〇一二年在美國密西根州攻讀碩士期間，於大眾食品合作社（People's Food Co-op）的利用經驗，促使他參加主婦聯盟合作社的入社說明會，當中提到「參與社務是社員的義務」，因此認為投入地區營運是理所當然的事情。



參與的視野

第一次走進南港站教室參與活動，是二〇一五年八月的南港站地區營運委員會，當時並沒有主委，由「汐止建成路班」班長蘇淑蘭代理。在地區營運專員陳怡靜的鼓勵下，張其叡甫入社就接任代理主委，定期參與南港站及北北分社營運委員會、社務小組、年費小組，有時主持站所舉辦的活動，不定期到站所走走、關心，還會協助站所產品上架，平均每週至少參與二至三天。

「出國之前，別說是有機了，我連鍋鏟也沒有拿過。」不過家庭食育對他的影響是重要的：「在餐桌上媽媽會考我：『這是什麼菜？』我回答得出來，隔天她從冰箱拿出生菜，再問：『這是什麼菜？』我回答不出來，她就說：『跟餐桌上的是同一種啊！』以前就是這樣一項一項認識食物。」由於美國外食相對昂貴且選擇不多，與母親一封封電子郵件通信中，他學會滷肉等簡單料理，認識美國特有蔬菜，如

羽衣甘藍、球芽甘藍，親自採買、烹煮、調味。

去美國，我可能會找一份薪水不錯，但沒有特別喜歡的工作。」

民的力量去控制，必定需要公民社會去制衡，需要更多公共參與。

創造參與的需求

適逢占領華爾街運動，美國社會充滿左派思潮的討論，張其叡參加的教會「美國聖公會」相當進步開放，更是影響他至深——敬拜時使用爵士樂，教會外掛著支持多元性別的彩虹旗，擁有同性婚姻的證婚儀程。他坦言，曾對同性婚姻存有疑慮，牧師跟他說：「你怎麼知道上帝把同性戀創造到這個世界上，沒有祂的用意呢？」二〇一二年美國總統大選將屆，朋友聚會常一起觀看候選人辯論，生活中充滿公共議題的參與及討論，比如密西根州公路局所屬的一塊空地，街友們組成一個相當有制度的互助社群留意營（Camp Take Notice），形成魔幻

左派思潮像是「點燃了心中的火把」，開啟張其叡對公共議題的熱情。「合作社是某種參與社會運動的平臺，是社會運動組織化、體制化的成果。」他認為，合作社應是增加臺灣的社會資本——人與人之間的連結性，一般家庭往往期待孩子功成名就、家庭美滿，但有些事情無法靠單一人

目前南港地區社員的公共參與相當踴躍，從關心孩子的飲食安全、遊戲空間開始，思考需要怎麼樣的生活環境。社員黃嘉琳是「校園午餐搞非基」的推動成員之一，她提出每年舉辦的園遊會是校園食安大漏洞，往往販賣垃圾食物，於是發起「翻轉園遊會」，首站為二〇一六年四月舊莊國小母親節園遊會，二十三位社員協力舉辦食育活動，包括認識碳足跡、本土及外國作物、食

的聚落，政府卻基於其他居民的反彈而驅離街友，他在拆除前一晚去守夜，過程中對人權議題的視野更為立體。「如果沒有



2016年5月，北北分社各委員會舉辦產地見學，拜訪南投仁愛的萬豐有機蔬果產銷班，農友吳坤錦（右三）說明如何育苗。到訪前，農友忙著抓田裡的小蝸牛以保護菜苗，一早就抓了超過五百隻。（攝影／莊豪隆）



翻轉園遊會活動之一「打擊惡勢力」，透過射擊遊戲認識食物。（攝影／林真）

品添加物、綠繪本說故事，以及小麥草盆栽、汽水DIY等活動，約有兩百一十五人參加。

共同討論、思索、行動，從日常的站所講座，到集眾人之力舉辦大型活動，地區營運貼近張其勸對於公共事務參與的想像。然而隨著投入時間變多，疑問也隨之增加。

合作社的基礎在於社員的出資、利用、參與，然而大多數是利用型社員，很少社員實際參與社務。張其勸認為，消費是義務的基本環節，要有更多督促社員參與社務的方式或法規，加強社員對社務的認知，否則合作社與其他通路的差異並不大。

張其勸亦代理參與生活材委員會，社員推薦產品的程序相當複雜，首先由社員提出需求，地區營運委員會通過後提案分社生活材委員會，再次通過後交予該分社其他站所進行調查確認，提案總社生活材委員會，同意開發後進行產地拜訪、產品檢驗等流程。社員推薦一項產品，需要經

過許多關卡、許多委員同意，固然基於確認社員需求、避免產品滯銷，但社員的身分與家庭條件

不同，對於生活必需品的認定也不盡相同，生活材委員的意見，真的有辦法代表眾多社員的需求嗎？

為了更具調整體制的力量，張其勸決定參選第六屆社員代表選舉。他同時自覺對區內社員並不是那麼了解，嘗試在站所發放名片，有意參與社務的社員可與他

聯絡，希望加強聯結，了解社員的真實需求。

「我的身分的確不太一樣：我是男生，我還沒有小孩，這樣說或許有點冒犯：我還沒有變老。其實也沒有這麼不一樣，大家都有一些共同的抵抗，對生活才有一些共同的堅持。」在地區營運委員會中，張其勸把自己定位成行政人員，了解社員們想要做什麼，接著想辦法執行出來。例如，陳怡靜表示，南港站許多媽媽社

員須配合孩子調整作息，面對這樣的工作夥伴，南港地區營運委員會則盡力營造友善親子的討論空間，站所擺放玩具、美勞用具，媽媽開會時，孩子在一旁玩耍，為了育兒而臨時離席，也能給予充分的體諒。甚至嘗試辦理「親子入社說明會」，過程中安排照顧孩子的人力與空間，讓父母可以更自在地認識合作社，成為合作社的一分子。他認為，需要一些切身的關聯，參與公共議題才會變成自己人生的主軸。

還我特色生活

二〇一五年臺北市政府大量拆除公園內的特色兒童設施，如磨石子溜滑梯、沙坑，改以聚乙烯或玻璃纖維強化塑膠等塑膠材質的組合遊具取代，每座公園長得大同小異，充滿相同的「罐頭遊具」，甚至以成年人的健身設備取代遊戲場。同年「還我特色公園行動聯盟」成立，要求市政府提供使用者對公園設計、建造、改建的參與管道，以及遊戲場設計須滿足兒童學習、遊玩的需要。身為聯盟成員的南港站委員王嵐本身是職能治療師，對兒童設施具有醫療見解，積極與里長討論公園規劃，經過漫長艱辛的過程，張其勸稱之為與公部門鬥法，成功爭取到溜滑梯、沙坑、鞦韆等設施。期間，南港站地區營運委員會扮演穩定的後援角色，在站所舉辦相關講座，利用臉書號召參加公聽會或協助線上連署。



南港站附近的中研公園近期面臨改建，經過聯盟不斷爭取，成功為孩子保留具特色、創意的環境。



2015年11月28日，新竹分社舉辦「美好生活—2015共好同樂會」，新竹分社各站所、地區營運委員會全員出動。由左至右為關新站社員黃菁瑜、陳伊貞、社友陳馨如、林玲玲、江恆溶。

付出的力量：

關新站主委江恆溶

文／歐陽惠如·新竹分社編輯委員會委員
攝影／葉文煌

搭乘臺灣鐵路內灣線抵達新莊站，放眼望去高樓林立，這裡是新竹市關埔重劃區，住戶多是附近新竹科學工業園區的員工，家庭型態屬小家庭，由於工作離鄉背井搬遷進來，好似一個小型移民村。

社員江恆溶也是如此，臺北出生長大的她，成功大學會計系畢業後進入新竹勤業眾信會計師事務所工作，三年的工作生涯，每天追趕著財會報表的進度，不時出差大陸，加班是家常便飯。婚後她覺察到，若要生孩子就不能





2016年5月，關新人文發展協會舉辦新竹北埔生態導覽活動，吸引二百多位社區民眾參加。



2015年11月28日，「美好生活—2015共好同樂會」中，關新站協助喜願共和國咱糧學堂的強納森行動號產品教作及產品擺攤。

再過這樣的生活，在先生的支持下，她辭去工作，專心準備生小孩。

勇於承擔的堅持

為了女兒學習製作副食品，關注食安問題的江恆溶在二〇一二年加入主婦聯盟合作社，半年後從「東區關新班」班長陳霓手上接下班長一職，除了班務處理，

也籌辦產品教育課程，「之後新竹分社組織課找我討論經營地區營運與推動成立站所，起初我完全不懂，到處問才發現地區營運事務好多，其實我一度想退縮，但班員都願意支持、參與分工，所以才能繼續。」

不同於其他站所，關新站是由班慢慢醞釀、發芽而來，也是新竹分社第一個由社員自主發起、籌備的站所。江恆溶與地區營運夥伴一路協尋站所場址、討論空

間功能與規劃、籌辦開幕茶會，舉辦多場產品教作、生產者面對面及生產者之旅等活動。二〇一五年十一月九日關新站熱鬧開站，她與地區營運夥伴的積極，成就了今天的關新站。

回想開站前半年，江恆溶常注意社區內的租屋訊息，看了十幾個地點。考量社員的共同育兒需求，站所二樓空間規劃教室、開放式廚房，還有一間約十坪的獨立兒童遊戲室，讓上課的父母們能安心學習與交流。新竹分社組織課課長黃淑惠談到，「合作社成立站所不只是開一個店，希望能成為社區的生活中心，當初在籌設關新站時，地區營運夥伴就很清楚地理解到這一點，所以對社務空間的經營與管理是積極且有期望的。」

至今新入社社員人數已超過三、四百人，但參與地區營運的意願不高，這也是每個站所面臨的問題。江恆溶不心急，「每個人支持的方式不同，或許社員現在不能理解地區營運與社員參與的重要性，因為這是要付出的，

不是每個人都願意，但認同共同購買就是種支持，就是力量。」她期待，只要社員願意參與地區營運的活動，慢慢接觸而瞭解地區營運事務，提供意見與想法，不一定要做事，等時機到了自然就會投入。

只想做對的事

地區營運委員會屬於社員事務，由有心參與的社員自主討論、決議地區事務，與站所負責業務經營分屬兩大區塊。關新站門口有個約二十坪大小的廣場，屬於社務使用空間，屢因臨時停車、進倒車而有安全死角，在沒有多餘人力看顧下，幼童及行人安全堪慮，地區營運委員會經多次討論，二〇一六年三月決議：除站所菜車進貨及特殊需求者，站前廣場禁止停車。

無法停車造成社員不便，部分社員質疑為何由少數人決定；站務人員承受著抱怨的壓力，也擔憂影響社員利用意願，造成經營

不易。反對的聲浪直接撲向地區營運委員會，「我們必須讓社員知道合作社不一樣的地方，不能只從消費層面教育社員，利用方便與安全的衝突，我們選擇了安全。」江恆溶表示，合作社最可貴的地方，在於提供社員實踐民主參與的場域，面對歧異，可以透過會議發表意見、充分討論，最終尊重會議決議。以往地區營運委員是熱心的志工，有意願就得以參與，二〇一六年十一月即將選出第一屆區營運委員，「這些委員是被地區社員所選舉出來的，具有法定身分，對社員是有責任的，不是想走就走，更需要獲得社員與站務人員的尊重與支持。」

理解站務肩負著經營壓力，地區營運夥伴希望能共同討論出配套措施，使社員服務更加圓滿。這次事件，也使黃淑惠思考，「當社員端已經如此積極自主，若由她們來擔任站務經營，是不是可行？是不是能讓地區營運的想法跟業務面更為融合？」這或許可以成為聘用站務人員的考量方向。

放手的試煉

看著女兒在公園裡爬樹、在草地上奔跑，「只要不要做壞事，就讓她自由發展。」江恆溶對孩子的耐心，來自高度的自覺，「當爸媽之後，不能再以前壞脾氣帶孩子，應該要跟孩子一起成長。」在先生的提點下，三十歲時她重新思考與他人間的溝通方式，認清爭執無法達到想要的結果，只會兩敗俱傷，她開始收斂自己的脾氣，學習讓討論回歸理智，也實踐在與孩子的互動上。「不要因為孩子的任性而牽動自己的情绪，孩子會看到你也是好好說，展現出正確的回應方式。」



鄰近關新站的關新公園，江恆溶的女兒與玩伴自由在探索，這裡是社區媽媽們帶著孩子奔跑玩樂的好處所。（攝影／歐陽惠如）



同樣身為養育幼兒的母親，江恆溶在親子聚會中結識現任關新里里長黃雅卿，在里長選舉的過程中，看到她以素人身分參選，沒有花俏喧擾的宣傳，默默地站在街頭傳遞理念，基於認同她提出的友善親子社區願景，二〇一六年年底共同發起籌組新竹市關新人文發展協會，並擔任總幹

事一職。雖然才成立不久，已舉辦寒冬送暖到尖石國小、社區聖誕夜活動等等，關懷在地孩童。沒有強出頭的個性，想著的只是把事情做好，因為想讓社會更美好，江恆溶在團體裡總是扮演穿針引線的角色。地區營運夥伴游荃如描述，「有次主委閃到腰，

活動照舊舉辦，結束後看到她硬撐著收拾場地，我們趕緊上前幫忙，她有著堅持與韌性，看到她這樣努力，我們就更願意投入。」無償的公共參與占去許多家庭時間，多工的生活有時也會感到疲累，江恆溶勇敢承擔，「我不會計較做事情有沒有回饋，對的事情就會想去支持。」



2015年5月的反孟山都行動，彰化站的綠繪本小組、彰化在地組織小蝸牛劇團受主婦聯盟基金會之邀，在街頭快閃演出。彰化站地區營運委員會結合在地NGO，如野鳥學會等共同舉辦活動，讓彰化市民一起參與合作社所關心的議題。由左至右為彰化站社員汪莉紛、員林站社員賴淑雅的先生林嘉洲、賴淑雅、員林站社員詹曉萍、張維文、詹佳育。

即刻的行動：

彰化站主委張維文

文／張怡潔·新竹分社社員
攝影／賴淑雅提供

「作為媽媽，你天生就該一個人去戰鬥。」二〇一六年七月出版的《文藝女青年這種病，生個孩子就好了》，作者蘇美細膩描寫生了孩子後，母親的心志如何被砥礪得更加堅韌。張維文說，來參加主婦聯盟合作社的大家就是這種感覺，想好好保護孩子的心，讓母親變得非常有意識和行動力。尤其，努力不懈地溝通後，家人們逐漸轉向認同與支持，會更加堅定勇敢。「以前也知道生活中充斥著食品安全、環境問題，但不會有強烈的覺知要好好照顧自己或是做出行動。有了孩子後，總不可能看著他往懸崖跑，媽媽的力量是很大的，為了



家庭和小孩就會出來奮鬥，合作社給了我們一個這樣的地方！」

如實的體驗

結婚後，張維文隨著先生搬回彰化老家至今將近十年，兩人利用閒暇在自家的休耕土地上，向婆婆學習種植番茄等簡單作物。時常聽婆婆分享過往農家種植水稻的辛勞，讓她深感受得花許多心力觀察和照顧，才能有所收成。「不用農藥和化肥、自然長成的蔬菜，不是菜市場上看到的樣子，有病蟲害，才是正常的。」尤其想更為友善耕作而與別人不同時，還得面對鄰里壓力。因此夫妻倆聽了合作社的入社說明後，便決心加入支持農友。「我很佩服這群農友願意做不一樣的

事，即使遭受壓力還能為了理念繼續下去。」

由於工作忙碌，張維文剛入社時並沒有很常參與站所活動，直到二〇一四年彰化站開辦綠繪本故事媽媽培訓。這之前，孩子就

讀的幼兒園推行林真美創辦的小大讀書會多年，由參加的家長共同繳納基金建立繪本書庫，每週

一次輪流念故事給孩子聽。從那時起，她深受繪本的迷人魔力所吸引，念繪本的方式，不以誇張語調或加油添醋，而是如實句句表達。林真美老師認為，每張插畫、每個字句都是作者再三斟酌、精心設計，飽含心意才會出版，影響著張維文：「媽媽們不用擔心自己表達不好，就是慢慢照著念，孩子一樣會接受、一樣會被吸引。」孩子的感覺敏銳，光是看插圖就有豐富的感受，不須再給予過多的刺激。她的兩個

孩子一、兩歲時開始聽繪本，從小習慣父母的聲音，一聽到媽媽開始念繪本，就會放下手邊的遊戲，主動地靠過來，生怕錯過。一念一本繪本才五分鐘，應該每天念，也不用多念，孩子的定力會慢慢培養出

來。「透過繪本共讀，更能增進親子間的話題與默契。」

參加綠繪本故事媽媽培訓後，更開啟了張維文的育兒視野，認識許多孩子在家自學或是參加共學團的媽媽，這對她來說是育兒路上不可或缺의 堅實幫助。「一個人從外地嫁過來沒有什麼朋友，在合作社可以認識有共同理念的人，真的很好。」媽媽們聚在一塊兒各展所長，綠繪本活動除了單純說故事外，還含括產地見習、親子料理課，甚至發展繪本小劇場，創造了多姿多彩的共育生活。



張維文種植當令蔬果，預計於彰化站舉辦週年慶小市集時，提供自家栽植的草莓苗盆栽擺攤。（攝影／張維文提供）



與張維文（左）同期的綠繪本故事媽媽培訓成員賴淑雅是小蝸牛劇團的負責人，將繪本與戲劇巧妙結合，編排生動活潑的劇場故事，讓綠繪本小組增添許多創意與活力。

我們需要合作社

二〇一四年，合作社更換作業系統，轉換的過渡期比預估要久，使站務人員無法有太多心力照顧社員。張維文看見他們的勞心勞力，也看見其中消耗的人力、物力與社員的信心。長期從事外商行政與業務採購，過去曾有配合公司轉換系統的經驗，她清楚系統建置預備期需要大量溝通與評估試行，正式上線時才能將突發狀況減到最低。希望為合作社提供協助，也是她加入地區營運委員會的初衷之一。

體制外或體制內

在合作社認識了許多家中有同齡小孩的社員，張維文認識了教育的可能性。當時，她花了半年時間研究在家自學或共學，先生對於體制外教育仍抱持許多質疑，與多位社員媽媽、幼兒園老師及家長多方討論後，她了解到：「家庭才是影響孩子成長最重要的因素。」家人一定要有一致的想法，「最後我自己想通了，與其花這麼多時間與先生溝通，還不如一起好好陪孩子。對於體制內有這麼多懷疑，其實自己根本還沒試過。有時候無法適應（體制內）的反而是家長而非孩子。」體制內學校其實已有很多不錯的選擇，她選了一個重視推廣閱讀的小型小學，家庭生活的步調慢慢地和諧穩定下來。



除了繪本故事外，綠繪本小組讓孩子完整體驗從產地到餐桌的食物歷程，曾與溪州尚水友善農產合作，帶孩子見學水田濕地復育，也參與料理實作課。（攝影／張招治）

「加入地區營運不是為了要推動什麼，而是我能付出的，我就來幫忙。」張維文談起，過去站長由台中分社分派，二〇一六年有了第一位在地人站長，社員對遠道而來的站務人員一直懷著深深的珍惜與感謝。因此，「協助站務讓彰化站順利運作」，自然成為地區營運最大的目標。有了共識，即使彼此偶有爭執，最後也都願意各讓一步，回到地區營運的目標，攜手為彰化站的將來，穩穩地走下去。

當初，從組織架構到社務，許多名稱都還不熟悉，只要一提出疑問，開會時大家都很願意停下來細心解釋。例如在台中分社營運委員會討論ERP系統時，她說明彰化站遇到的問題，才發現大家早就發現了問題，一起共同努力解決，原來自己不是孤島。「最重要的是，開會認識了許多人，真正開拓了我的視野。」過去，只能單純從《綠主張》月刊上得知社員或農友正在實踐的理念和行動，她現在有機會真實地

與這些人、事交流，看見了台中分社理事與社員代表們用心深入了解議題的各個層面，願意與大家溝通，深有同舟共濟的感覺，「合作社對新聲音的包容度是很大的。」

二〇一六年二月，張維文開始擔任彰化站地區營運委員會主任委員，是因為對站務人員們的情義相挺：「站務對我們來說，是好朋友一般的存在。」開始積極參與合作社，也是因為他們親切地

解釋和招呼，不只交流做菜和育兒的想法，更會分享彼此生活的點滴。

合作社是一個可以參與、做出改變或是創造的地方，議題的寬廣卻也造成實行的難處，當事情沒有即時改變，社員的熱情往往就會被澆熄，張維文時常告訴自己，得失心不要太重。當士氣低迷，她總會自許：「是我們需要合作社，而不是合作社需要我們。」社員們加入地區營運，是

因為需要一群志同道合的人，一起實現自我，「帶小孩的繁瑣之餘，生活還有個出口。」

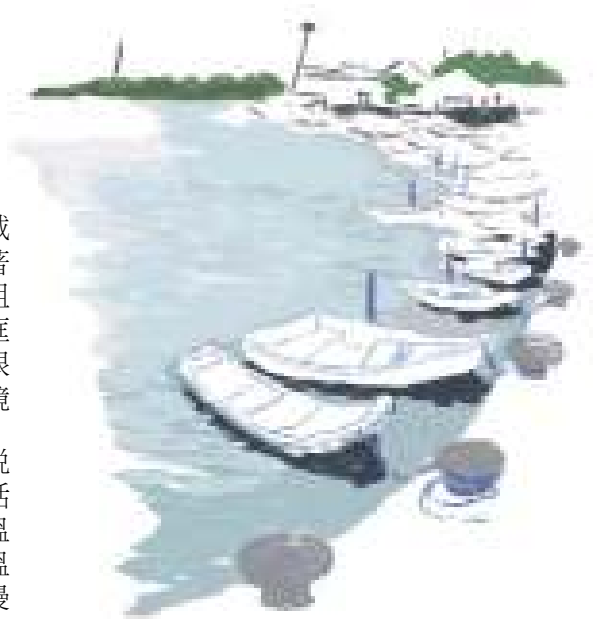
尤其，社員總是互相幫助，是最感動張維文的一部分——志願擔任活動志工；幫忙站所大掃除；站所人力不足時，志願排班幾小時，或主動向社員介紹產品，分擔站務人員的辛勞。「一般人會說等我老了、等我有空再來當志工，但在彰化站只要可以付出，大家隨時開始，隨時願意。」社員把彰化站當成一起共同擁有的寶貝。



2014年，為了讓編輯採訪更具臨場感也增加實戰經驗，台南分社編輯委員會規劃一系列編採課程，其中一堂到嘉義布袋生產者鰻鄉實地演練，從拍照、擬定問題、現場採訪等每個環節都不馬虎。採訪前各小組討論題綱，陳佳侯擔任該組的提問者。（攝影／黃子芳）

扎根的參與： 台南站主委陳佳侯

文／陳怡樺·台南分社社員
攝影／陳佳侯



戴著粗框眼鏡，說話溫溫慢慢，開會時總是帶著微笑點頭回應，應該是多數人對台南站地區營運委員會主委陳佳侯的第一印象。環顧口字型的會議桌，在主婦聯盟合作社這個男女委員比例達一比九的台南分社營運委員會裡，他是少數的男性代表，「為什麼來參加地區營運？」應該也是委員們的疑問吧！

為了聽見春天

「我沒種過田，算是城市小孩，頂多在小學時孵過豆芽。」



陳佳侯在自家親手布置的多肉小陽臺。

一九八〇年代出生的陳佳侯認為，「吃」是最重要的事，生活周遭充斥太多加工品，人們越來越不知道食物原本的樣子，從田裡面種出來、看得到的才是真正的食物啊！二〇一三年，他力行蔬食生活，不主動消費肉類及動物製品，以友善耕作的蔬果為主，並非因為宗教而蔬食，他相

信這是一種友善地球的方式。久而久之，味覺竟然變得敏銳，他笑稱自己是「人體試毒機」，吃到疑似農藥殘留量高的食物，舌頭會發麻。

同年，參加由社員劉秀雀解說的入社說明會，從共同出資到組成團體、走在歐盟規範之先的蔬菜硝酸鹽檢驗、落實友善環境理念的產品開發原則，讓所有社員從消費中共同身體力行，合作社發展的過往經歷讓陳佳侯驚艷不已。「消費合作社竟然可以做這麼多事情，共同購買是對農友的直接支持。」他認為，讓農友保有穩定收入，願意持續務農，更多新農友願意投入，是農業永續發展的根本，他也盡量採買本土農產。「契作或用合理的價格收購，讓農友獲得保障，合作社對農友的照顧，讓我願意掏錢支持。」

出生於臺南南區四鯤鯓聚落的陳佳侯，童年時住在漁村爺爺家，加上聽媽媽談過往的農事生活，讓他對農友的窘境不陌生。爺爺以養殖虱目魚為生，魚塭裡

混養多種魚類，虱目魚、烏魚、蝦子，以及引進海水養殖的吳郭魚。記得爺爺曾說過，這樣養魚比較不容易生病，是早期漁民的智慧。生產者鰻鄉的生態養殖綜合包，讓他想起了爺爺的魚塭，應該就是生態養殖的原型吧！

魚塭是童年遊樂園，撈魚、釣魚、撐竹筏……是陳佳侯小時候常玩的遊戲，大學就

讀生物學系時特別嚮往在大自然裡進行田野調查。學校課程多以技術實驗、科學研究為主，少有道德層面的辯證，他帶著迷惘鑽進高雄距離天空最近的書店、大學的通識課程——文學、哲學、小說、散文來者不拒，聽各式音樂，沒有人聲只有樂器的「後搖滾」，抓住了他的耳朵，樂音直入尋找自己的心境。當時讀的書不約而同提到《寂靜的春天》，本該生機盎然的春天，卻因化學藥劑導致「蟲不鳴鳥不叫」，無聲無



這裡是臺南的安平樹屋一隅，陳佳侯喜歡觀察植物和空間的關係，是人類入侵植物的生長之地，還是植物長進了人類的空間？

息、寸草不生，打從心底的恐怖無助，讓他對生命有了深刻的認識。

成為改變的一分子

接手台南站地區營運委員會以來，陳佳侯還在摸索推動方式和施力點。他觀察到，台南分社利用額最高、社員數最多的台南站，社員型態以退休人士、上班

族為多，平日課程以烹飪類為主，然而理念類課程的成效不如預期。過去課程多以單向教授為主，或可加入社員的生活經驗分享，像生活者那樣過日子，比如家裡常用的合作社產品有哪些？市面上有類似產品的情況下，為什麼依然支持合作社的產品？這類分享也可作為延伸，更深入地與新社員交流。畢竟入社說明會只有短短一·五個小時，卻要包山包海道盡合作社的一切，實在太辛苦！

「認同理念，就這樣參與了。」近年來，樂生議題、大埔事件、三一八學運等社會運動風起雲湧，深知自己的個性不是衝組（較激進者），陳佳侯一直想，自己能以什麼樣的角色參與社會？加入合作社後，他認為消費是一股力量，也是一種表態，選擇以溫和方式參與社會，也與疏離許久的鄉土越來越親近。

除了攝影工作者之外，陳佳侯也取得園藝治療師證照。「讓年長者、失學的青少年或自身缺乏生活重心者，透過園藝活動，找

回社會連結，其實我們沒有那麼孤單。在綠孩子的懷抱裡，不開心到開心，每個人都需要自我療癒的時間和空間。」是他認識園藝治療的起點。二〇一六年一月，他首次在台南站開設園藝治療課程「別讓主婦不開心」，分享多肉植物的美好，未來朝不定

期的「多肉相談室」方向邁進。原本自家陽臺的多肉植物基地已滿載，七、八月間在媽媽的故鄉高雄路竹、阿蓮交界整理了一間溫室，「幾乎天天去，和綠孩子相處已經是我的生活中很重要的部分。」溫室是他修復自己、累積能量的祕密空間。

訪談末了，「頭腦變老／模糊的苦惱輕輕的飛／等你酒足飯飽／往你的天空跑放棄思考／想你一切都好……」傳來陳建年夾著海風的歌聲，溫室裡多肉植物的一吸一吐，站所電動門的一開一關，這個海島上的消費合作社，滾動在社員的一步一歩中。◎

潛水夫精神

最初開始參與的地區營運活動是由劉秀雀、林享玉帶領的讀書會，閱讀討論《廚房看天下》、《我是生活者》的過程中，對照日本、臺灣合作社的運作，陳佳侯慢慢理解消費的本意。「過去作為一個普通的消費者，看到的只是表面，成為合作社的消費者後，透過各類產品、環境課程，像是潛進水裡看到了裡層的運作。」進一步，他從參加活動的社員，到台南站委員、主委，也從教授攝影課程加入台南分社編輯委員會，成為穩定參與的委員。「拍照沒有好不好看，只有會不會欣賞，編委會的攝影課程從欣賞照片、學習觀察、構圖，一步步將想傳達的訊息藏進照片裡。」透過參與，慢慢理解合作的本意。



《愛文》月刊是台南分社編輯委員會的新嘗試，取自臺南在地水果及「熱愛文字」之意，自2016年5月發行第一期，陳佳侯目前擔綱攝影重任。（攝影／陳郁玲）



2009年7月23日，鄭涵睿（右二）與友人試吃林碧霞博士（右三）自製的低硝酸鹽泡菜，同時進行市售泡菜口味調查。當蔬菜硝酸鹽含量高，透過醃漬發酵更容易產生亞硝酸鹽，長期攝取有致癌風險。於是她動手嘗試做酵母菌、乳酸菌，實驗主婦聯盟合作社的高麗菜，希望透過推廣製作低硝酸鹽泡菜，重新認識硝酸鹽的問題。



無私的寶藏

文／吳梅相·現任第五屆理事
攝影／鄭涵睿提供

二〇一五年九月，忐忑不安地走進臺大醫院，鄭正勇教授守在加護病房外。此刻，林碧霞博士用身上僅有的一點力氣示意：她知道我來看她了。那是我們的最後一面，相隔一年，心裡依舊不勝唏噓。

面對鄭老師，也許有人因害怕或敬畏而不敢親近，但我知道他是個非常「軟心肝」的性情中人，碧霞博士更是溫柔體貼，在

他們面前，可以放心地開玩笑、沒有禁忌地談心或聊各種話題。前幾年，因為自己身體出了狀況，與碧霞博士有了更頻繁的接觸，忘不了二〇一二年，與他們夫妻倆在二二八和平公園的午后約會，聽她娓娓道來生病的可能原因，以及面對生命課題的療程，她的聲音總是輕輕柔柔，語調不疾不徐，柔和地像在訴說別人的故事，也一再叮嚀著我，要注意身體修復及運動的重要。

關心的一扇窗

提及延遲就醫的原因，我一直相信這與碧霞博士待人體貼、為人厚道以及對事認真負責的人格特質有關。當我聯絡到與她在橘子工坊共事十幾年、如同家人的夥伴陳淑敏時，一談起碧霞博士，仍然清楚聽見電話另一端傳來的惋惜與哽咽，一直很遺憾在她需要時，未能好好的陪伴，分擔她的壓力。陳淑敏憶起碧霞博士初接公司總經理時，認真研讀了許多管理書籍，同時非常投入工作，對待員工客氣、溫暖，鮮少生氣，不只關心他們的工作，心思細膩的她更關懷對方的家庭生活，所以員工的向心力很強。有一次陳淑敏與家人因為錢而有些不愉快，碧霞博士約她一起吃午

餐，了解原因後，輕輕地點醒她：「若是錢能解決的事情，都不是問題。」頓時讓她豁然開朗，有了碧霞博士隨時的提點，這些珍貴意見成了她日後為人處事的法寶。


猶記得在主婦聯盟合作社第二屆理事會時期，面對社員代表與理事會之間，討論與決議事情有時會因觀點不同、對程序或法規有所疑慮，造成了紛擾，冗長的過程須花費很多時間、智慧與修養才能化解，碧霞博士是我經常請教的對象，她總能將複雜的問題分析後用最簡單的方式處理，並讓事情圓滿解決，這在當時尚不成熟的合作社組織裡誠屬不易，也是我一直對她心懷感激與佩服之處。一向扮演天使角色、為大家分憂解勞的碧霞博士，卻不將自己的煩惱釋出，這樣貼心與不麻煩別人的個性，也是我認為造成她生病的主因。

生命的顧問

碧霞博士的家有一張裝滿故事的餐桌，有人曾在這裡輕鬆聊著生活點滴，有人在這裡完成了理想與抱負，這個家的男主人與女主人滿足了他們的種種提問。重讀一遍《綠主張》月刊「生命的沃土」單元，

回味著碧霞博士帶給大家的感動——同期夥伴們懷念她帶起臺灣的綠色消費，提升本土農業、扶持小農，讓平凡的農夫不再只是農夫，看見自己生命的價值；生產者們感念她用平易的口吻詮釋專業的知識，慢慢地帶領學習與改進，以亦師亦友的情誼陪伴、指導；更多與博士相識的人，無不將她視為永遠的老師、貼心的朋友。

最令人感動的，莫過於她在兒子鄭涵睿與同學許偉哲、廖怡雯共同創立綠藤生機時的提醒：「如果我是芽菜，我希望被怎麼對待？」一句簡單的話語，道盡了她一生設身處地為人著想的真情寫照。這些年來，碧霞博士並未因為生病而停止研究與工作，對農友依然是有問必答、有求必應、隨時電話待機的「顧問」，同時接下許多演講、寫書，我想她一定迫不及待希望將自己一生的研究成果分享給願意學習的人。

回想以前碰到碧霞博士，不捨她的過度勞累，問起身體狀況時，她的回答永遠只有一句：「還好啦！不要擔心。」臉上極少透露生病的痕跡，沒聽過她喊一聲痛或露出一點愁容，朋友到訪依然安慰大家自己很好。一年了，她的一生雖然短暫，卻用生命留下了光與熱，溫柔而堅定的意志更帶給我們無限思念與敬重。

關心農業現場， 從心開始復耕，

文·攝影／何有倫·產品開發部專員



2016年3月，寒害造成農友劉志偉的百香果落葉，須等到長新葉才能再開花結果。



風調雨順是每個農民的心願，現在卻是一種奢求。二〇一五年八、九月颱風過後，好不容易修復設施、重新播種，農場恢復生產之際，二〇一六年一月二十三日前後卻出現了霸王寒流，臺灣平地飄起雪景，五月全球氣溫打破歷年同月最高溫，現在仍持續升高。接踵而來的暴雨、寒流、高溫，讓農友、漁友們越看越傷心，復耕之路難關不斷。

第一關：歉收

霸王寒流造成的是後發性災害，低溫讓蔬菜葉片產生脫水，進而出現焦黑、落葉、落花狀況影響收成。例如地瓜葉市價一斤約二十五到三十元，寒流後因葉部焦黑而產量銳減，一斤漲到五十元；茄子曾漲至七、八十元。

主婦聯盟合作社的嘉義番路農友劉志偉所種植的百香

果於二〇一五年挺過兩次颱風，本以為寒流對百香果不會造成傷害，過年後卻開始落葉、無花可開，導致百香果缺貨。合作社原與嘉義義竹農友翁錦煌製作地瓜以製作冷凍烤地瓜，因低溫逢雨，不僅地瓜尺寸縮水，原五分地可收十二噸的地瓜，最後只收六噸。

漁友也是類似災情，雲林、嘉義及臺南一帶養殖的虱目魚翻肚，凍斃情況很多。嘉義布袋生產者鰻鄉的虱目魚損失不大，但市場上數量少，價格因此上漲。臺南七股生產者柯昭綺、黃芬香夫婦養殖的龍膽石斑全部凍死，心血白費外，還得花不少人力整頓魚池。

其他因氣候冷熱變化、降雨高溼造成的農作傷害，包括二〇一六年三、四月間中南部及東部高比例的水稻田發生葉稻熱病，合作社與臺南後壁仕安社區合作社製作的水稻、花蓮玉里約一百公頃水稻皆無一倖免；三月二十七日又一波寒流，致使宜蘭太平山飄小雪，



1	2
3	4

- 1 茶芽重新萌發，明顯看到一半有、一半沒有，產量減少一半。
- 2 仕安社區合作社的水稻出現黃白色病斑，即為葉稻熱病。從小病斑擴散到全葉呈赤褐色時，稻葉將失去光合作用，最後影響產量。
- 3 2016年4月，農友翁錦煌的地瓜明顯比往年小很多。
- 4 2015年8月蘇迪勒颱風過後，農友王宗益的溫室塑膠布嚴重損毀，費時3個月修復，11月中部分溫室開始恢復生產。未修復之處除了透過雨水淋洗調整土壤肥分，減少硝酸鹽累積，一方面是擔心颱風再襲又被摧毀。

當時新竹五峰的雪霸烏龍茶芽正萌生，低溫讓茶樹結霜，造成茶芽霜害（幼嫩茶芽脫水乾枯），導致採收時間延後至五月初，且產量減少五成，阿里山茶區的春茶採收時間也同樣延後了。

農友心事誰知曉

災後的現實狀況是：「當下田間蔬果無法採收，農友可能面臨二到四個月收入極低，甚至沒有收入；再者，整理農場、修復設備一樣要工錢與資金投入，且並非馬上修復就可復耕。」數個月的低收入高支出讓農友感到不安，如同一個上班族突然失業卻仍須按月繳房貸的感覺一般。農友的另一種擔心是：「如果馬上修復溫室，會不會又有颱風來？是不是要多花費一次錢？」氣候的不確定因素讓許多人覺得農業無法賺錢，多年供應合作社葉菜類的農友王宗益也提

到，農業是一種努力付出卻不一定有收穫的行業。

關於如何在極端氣候中安心生產、維持與消費者的關係，甚至找到協力的方法，多數農友有相同的希望。農友陳慶輝表示，二〇一五年颱風過後修復農場花費約一百七十萬元，合作社提供無息貸款，減輕農友的經濟壓力。但是修復農場哪些部分，社員知道嗎？王宗益提到，社員、職員若能到田區慰問關心農友，觀看田間實際狀況、蔬果的損耗、設施的毀壞，感同身受才會讓彼此的心更靠近。

了解農友心事，從中多一些互動，或許當下就能找到幫助的方法。合作社從來就不只是買賣關係，面對全球氣候異常的難關，期待社員一起將對生產者的關切帶到農場、了解災損狀況，同時也讓更多人持續了解復耕進度，使努力打拼的農友們安心、持續地生產。加強連結彼此緊密關係，合作之路才能走得長久。

臺灣第一家綠能豬場： 中央畜牧場

文／莊桓昌·產品開發部專員
攝影／林芸綺

一九九七年，臺灣爆發嚴重口蹄疫，生鮮豬肉因而無法出口日本，造成豬肉價格崩盤。如此嚴峻的情況下，屏東麟洛一間養豬場選擇走出畜牧場，在傳統市場擺攤賣豬肉，這位場長兼獸醫師的豬肉舖老闆蘇鵬，憑藉自身經驗，讓「中央畜牧場」成功推出自有品牌——家香豬。

三十多年歷史的中央畜牧場，主要由蘇家兄弟共同經營。哥哥蘇增為畜產專業，專責飼養管理；弟弟蘇鵬負責對外聯絡，並致力提升飼料品質、改良沼氣發電技術、建置產銷履歷、豬隻疾病診療。因此門口掛著三個醒目招牌：中央畜牧場、裕興種畜場 A I 中心、中吉家畜醫院，蘇鵬靦腆地解釋：「我喜歡挑戰不一樣的領域，不過前提還是要和養豬相關啦！」因為他的勇於任事讓這個占地八公頃的畜牧場變得很不一樣。



中央畜牧場使用自製飼料，嚴格把關飼料品質，蘇鵬對於自家豬隻品質相當自豪。



豬糞變黃金

「趙少康當環保署長的時候，曾推動養豬戶做沼氣發電，當時技術不成熟，並沒有成功。」蘇鵬說著二十年前的情景。養豬場依《水污染防治法》得將廢水經污水處理，達到放流水標準後才能排放，然而一般養豬場即使已做好污水處理，過程中產生的甲烷——沼氣主要成分，仍會散逸至大氣中成為溫室氣體。而沼氣發電的最大優勢，是將甲烷收集轉換成電力。

礙於《再生能源發展條例》之規範，台灣電力公司僅能以每度電二至三元收購沼氣發電的電力，高成本、低報酬恐怕是多數養豬業者不願投入的主因。蘇鵬說：「過去外界對我們養豬業的印象就是又髒又臭，還會排放大量廢水污染河川。我花了這麼多心血做沼氣發電，其實最大的心願是希望扭轉外界對養豬業的負面形象！」

爬上一座兩層樓高、約兩個籃球場大的建築體，蘇鵬說明下方是污水槽——豬糞污水經發酵產生沼氣的空間。中央畜牧場的沼氣發電系統於二〇一三年開始運作，每日平均發電量約三千至四千度，「以前做沼氣發電時，過程中會產生硫化氫而腐蝕發電機，這幾年很多教授和專家來指導，總算克服問題，才



兩側為水簾式豬舍，走廊加蓋屋頂，避免員工日曬雨淋。



紅色袋子為集氣袋，主要收集豬糞污水淨化過程中所產生的甲烷。



蘇鵬將固液分離後的豬糞製成有機肥料，進行小區域的栽種實驗。

能持續運作下去。「首先將豬糞污水進行固液分離，污水經微生物發酵後會產生大量沼氣，透過管線讓沼氣經圓筒去除硫化氫，過濾後的氣體再進入集氣袋內儲存，再穩定地送至發電機安全發電。蘇鵬補充，「處理硫化氫的設備原本只有一座圓筒，但仍偵測到硫化氫殘留，我再加裝一座不鏽鋼圓筒，後來它也開始腐蝕，最後改用玻璃纖維材質才解決腐蝕問題。」

為有效阻隔病原入侵、減緩豬隻活動範圍的緊迫，進而能夠減少使用藥物，中央畜牧場皆採用「水簾式豬舍」²，透過強制抽氣及搭配水簾片，促成水氣流動的動力，讓微量水氣流動達到降溫效果，其最大缺點就是耗電，這部分正好可透過沼氣發電克服。目前，沼氣發電最多提供八十%的用電量，蘇

鵬仍不斷嘗試提升發電量的方法，其中最可行的方式是將固態豬糞也納入沼氣發電系統³，不過將面臨污泥量超出系統負荷等問題，若能克服技術問題，發電量可望倍增至每日八千度。

用心的飼料

提供豬隻舒適、乾淨的環境外，為了供應安全有品質的飼料，中央畜牧場甚至成立「中央飼料場」。蘇鵬說明，臺灣大型養豬場多半採用市售黃豆、玉米等為主原料，配合營養添加劑，簡單混合後餵食豬隻（此為自配戶），而中央飼料場則是自行進口貨櫃運輸的黃豆、玉米，確保原料品質，並透過熟化、

打粒設備完全掌控飼料衛生安全，更避免藥物交叉污染的可能性。他指著另一棟空廠房，透露中央飼料場即將安裝益生菌飼料生產設備，「這對豬隻的健康將會有很大的幫助。」

主婦聯盟合作社多次與蘇鵬前往不同屠宰場、分切場進行評估瞭解，最後決定於可當天第一批屠宰、分切，且設備先進的立大農畜興業進行後段加工。為因應社員對豬肉品的需求以及生產者減少供貨的風險，主婦聯盟合作社在發掘更多良好的豬肉生產者的同時，也將更著重整個生產流程的全程掌握，期待社員共同支持這般用心的產品。⁴

備註

- 1 Artificial Insemination (人工授精) 的縮寫。生產者自行進口國外種公豬的精液進行人工授精，除自用外也供應其他養豬業者。此外，也進口種母豬，以產下健康的豬寶寶。
- 2 為密閉式豬舍，能杜絕飛鳥蚊蟲進入，可控制溫度（夏涼冬暖），提供穩定的溫度、濕度和光度等舒適的生長環境，有效降低環境負荷，增強豬隻抵抗力。
- 3 豬糞污水進入沼氣發電系統前，須先固液分離（固態豬糞自污水中分離出來），液體部分進行沼氣發電，固體部分交由肥料業者處理。

2016年合作找幸福： 社群經濟創造在地價值

文·攝影／洪翠苹·組織部專案規劃專員



宜蘭場講師邱奕儒準備四篇與社會經濟有關的文章，分別從社區、公司、政府等不同層面切入，每位學員挑選一篇閱讀，再各自找尋選擇不同主題的學員交換心得。

二〇一二年，主婦聯盟合作社承接內政部社會司（現為合作及人民團體司籌備處）「合作找幸福」專案計畫推廣合作社精神，讓社會大眾認識合作社。二〇一五年，更嘗試與婦女團體合作，希望從合作經濟中找尋婦女自主的可能性。邁入合作找幸福第五年，能否進一步深化至行動？帶著這份期許，向在地社群學習，規劃有助於社群發展合作社的工作坊。

宜蘭場與平時已有接觸的在地行動組織進行對話、激盪及發想後，探討以「親子教育」為主題的合作經濟模式有哪些可能性？三峽場集結在地組織、合作社推動的勞務自主發展，期能有效整合在地資源及合作網絡，將

可望創建三峽更宜居的生活圈。龍潭場期待探索、搭建「龍潭合作經濟育成平臺」的可能性。新竹場從「我們想要一個怎樣的社會？」出發，找尋以合作經濟聯結社員及在地團隊的可能性。限於篇幅，本文分享宜蘭、三峽與在地社群如何共尋實踐之路。

包容的價值

宜蘭場活動前，工作團隊先與宜蘭親子共學團進行相互認識與說明，促使學員的學習與討論更清晰而聚焦。活動當日，許多牙牙學語的孩子在會場中畫圖、聽故事，孩子的

笑聲、跑進討論區與父母撒嬌、親臉頰等舉動，不時穿插在整個過程裡，比起以往只有大人們參與，此次為使學員安心參與，開放孩子在旁玩耍、觀摩，也使活動多了幾分活力與溫暖。

為期兩日的工作坊，主題探索合作經濟兼顧理想與生計的可能性，當學員討論心中理想的經濟時，其中一組說：「理想經濟是不犧牲任一價值！」由此延續，在地組織分享在做的事，其中宜蘭縣冒險體驗教育推廣協會總幹事韋必俊破題便說：「我們是非典型家庭和家長，我在家中扮演奶爸，珍惜並滿足能陪著孩子一起成長，帶著他們用體驗、探索的方式主動學習。」妻子則分享丈夫帶孩子比她在行，幸好有丈夫的支持，讓她能做更擅長的事。雖然每組關注的社群屬性多有不同，分享同樣隱含著：思考合作經濟如何讓自己生活得更好，同時也能分享多餘，讓他人也有更好的發展空間。

從問題看見機會

對第一次承辦合作找幸福的三峽場工作團隊來說，合作社的想像與認識早在規劃前便已開始。「如果能在三峽發展地區合作社，讓人才與錢財得以在這個生活圈內循環，個



三峽場學員以肢體演繹「城市是座打卡機」，每個人從四面八方湧向中心打卡上班，再從中心返回各自的家。



龍潭地區營運委員會討論如何共同營運，把龍潭團隊帶向更好的遠景，一起合作找幸福。（攝影／江孟霖）



汨源青工作室共同創辦人彭正龍分享如何連結清華、交通、新竹教育大學學生，在新竹市都會邊陲進行社區蹲點。（攝影／彭柱枝）

二〇一六年的工作團隊成員橫跨分社的地區營運委員會、編輯委員會與教育委員會，許多場次創造出社員勞務自主、連結社區在地組織、看見地方發展潛力的可能性。對非社員推廣合作社精神的行動中，看見以地區營運為基礎、以站所為中心的合作社，作為以催生臺灣公民社會為原則的組織，應更積極扮演活化生活圈動能、推動一個不犧牲任一價值、讓每個生命都有其發展機會的角色！^註

人就不用苦於思考。「這是拜訪小草書屋所得的結論，因此訂下了任務——規劃一個服務在地社群、探尋以合作經濟解決社群需求可能性的工作坊。」

學員包括三峽的良心農友社在地小農團體、臺北大學學生；部分講師是三峽工作者，分別以學術專業結合地方需求的社會創新個案、英國與臺灣合作社現況說明，激發學員對合作社的理想。活動第一天，三峽在地人、思樂樂教育劇場執行長的講師曾令矜開場便問：「城市是一臺怎樣的機器？」只見學員陸續用身體演繹出捷運、平交道、打卡機，並開始討論起眼中的城市：「這座城市有不

容「掉拍」的行事節奏。」「起床為打卡、打卡為上床，日復一日如機器人般的生活。」……，「那如果這臺機器加入社會關係，會有什麼不同嗎？」她連番提問，與學員一次次用身體顯現出的答案，再再為接下來的對話埋下伏筆。

隔日，小草書屋創辦人林峻丞分享在三峽做的事，引發許多人的熱情：當地農友主動提出將農產格外品送至小草書屋作為課輔晚餐食材；有人說聽了分享才知道原來多次經過卻未曾停留的書屋默默做了這麼多事；臺北大學學生說讓人有更多勇氣立一個更高的目標、做更多的事。最後曾令矜請各組提出

合作社營運企劃書，有小組提起困擾三峽居民多年的公車班次問題，興起成立在地運輸合作社，有一組關心社區照顧問題，提出社區合作社的運作模式。

積極活化生活動能

當人離開家到城市工作，賺取貨幣以換取物質，許多關係皆可被化約成物質的今日，宜蘭場學員以其在會場中同時扮演父母與學員多重身分，說明人在各個時空下成為一位完整的人的理想，點出多元價值並存的重要性。三峽場學員在這次活動中結識「鄰居」，並在結識裡看見自己的能力與熱情所投注的方向，也因為社會關係的存在，生活圈裡不同社群的問題皆可能成為其他社群的機會。

合作傳奇： 天母站勞務自主

文·攝影／邱忻正·現任第五屆北北分社社員代表



2016年6月30日，天母站站所盤點及所有工作皆交接完畢，四位夥伴終於卸下責任，正式開始退休生活。由左至右為林素惠、林玲君、陳靖、魏玉珍。



二〇〇九年，主婦聯盟合作社出版的第十四期《共同購買產品目錄》內載明全社共有十三個取貨站和二十五個好所在，如今五十一個站所中，僅民生站、公館站、三葉站、斗六站，以及二〇一六年六月底從臺北奇岩搬遷過來的北投站屬於取貨站，同月天母站結束長達十七年的取貨站編制，成為好所在。

早先觀樹教育基金會位於臺北市忠誠路二段七十巷的場地，是一家採用綠主張公司食材的健康飲食餐廳，結束營業後轉型為蔬菜班，後來借重前天母站站長林玉霞長期於社區發展協會及學校志工的經驗，無償提供場地於一九九九年三月成立「士東取貨站」。初期由林玉霞一人以「班」的形式舉辦活動、推廣理念，二〇〇一年她透過原有的情誼陸續找到四位契合夥伴——陳靖、魏玉珍、林玲

君、林素惠，當時所有品項均與綠主張公司買斷，盈虧自負。二〇〇四年，觀樹教育基金會收回場地另作他用，合作社提出遷站「須自付房租與維修費用」，在家人支持下，這群站務媽媽們抱著做做看的心情，合力出資承擔房租與修繕費，在忠誠路二段五十巷開始了「希望過得去不要賠錢」的忙碌時光；二〇一一年，林玉霞偶然發現現址（二段十巷）房租更為減省，同時因合作社政策改變，與房東簽訂五年租約，另與站務團隊簽訂勞務自主合約《取貨站協議書》，這次遷站也因地緣關係，更名為「天母站」。

從心出發的團隊

甫退休的前天母站站長林玲君回憶：「我剛來工作時四十幾歲，從一天二、三小時的工時開始，常問『還有什麼事要做？』魏玉珍告訴我：『要用眼睛看，哪裡有需要就去做，不要用問的。』」這種「把站所事看作自家事」的想法，造就了站務夥伴們「每天開心上班，把事情做好」的信念。除了訂貨部分有分工之外，其他如清潔打掃、收銀機結帳、去銀行、理貨上架，通通都是誰有空、誰方便、誰擅長就去做，即使是下班後的冷凍冷藏櫃溫度訊號異常，也是連結到每個人的手機，彼此約定如有異常發生，就由當日

晚班的兩位站務負責到站處理，由於大家都住在離站所騎車五分鐘的距離內，可以很快避免產品耗損。

可是當出錯時怎麼辦？「我不會告訴你是誰做錯了，這是一整個團隊的事情。只要是人都會犯錯，有時可能是之前的錯誤造成這個人的錯誤，有時可能是電腦系統的問題。任何錯誤只要找出原因，可以補救，就不能

真正算是『錯』，只要大家互相提醒，下次要謹慎，不要再發生就好。」林玲君義正辭嚴的回答。林素惠有感而發：「（共事）十五年來，我們沒有調閱過監視器！」陳靖接著補充：「大家都有默契，就事論事，彼此就像是一家人。」這樣的「一家人」工作期間遇到臨時有事或者身體不適時，打個電話說一聲，就有家人頂著，既不用打卡也不用請假，只要在班表上註明即可。如此難能可貴的默契與情誼，全靠彼此那顆互信互賴的真心，與堅定不移的毅力。

用生命詮釋合作

這絕無僅有的「一家人」早在五年前遷站時，約定好二〇一六年六月三十日天母站房租到期時要一起退休，可惜長期累積的工作壓力，讓林玉霞不得不調整人生規劃，提前

於二〇一四年十二月退休。這五年來積極培養站所志工，希望能為取貨站找到接續的服務團隊，更期待合作社盡快提出明確且可穩定執行的勞務自主辦法。於是，陳靖、魏玉珍、林玲君、林素惠這四位合起來二百四十歲的一家人仍依照共識決退休，讓屬於社員的站所交由合作社照顧。

天母站順利進入了下一個五年租約，但是——陳靖睡覺前，盤算第二天是否要七點半到站所為貨車司機開門的習慣還沒完全改掉；魏玉珍在家接電話時可能冒出：「天母站您好！」林玲君因為事情多還沒有休息的感覺；林素惠曾作噩夢，地震把站所架上產品震得滿地。

這低調退休的一家人可苦了社員。採訪當天，不少社員探頭張望著天母站那小小的後場，「噢，我就覺得好像是妳們的聲音？」緊接著是急切的追問，「妳們怎麼突然不見了？一定有發生什麼事！」、「妳們居然落跑了！」十五年來，在沒有制度的限制下，天母站每位站務從阿姨升到姨婆，溫暖親切，包容不計較，不只用心向社員推廣許多得來不易的生活必需品，更讓每位社員的家和生活自然而然地融入天母站的每一天。

如今，退休後的她們開始有時間去逛逛、看看，一致盼望合作社能貨源充足，站務與

社員同心協力，持續讓站所成為大家的第二個家，用自己的青春與生命為「合作」做最好的詮釋！¹

備註

1 取貨站、好所在的差別在於人事自主性。取貨站採勞務自主，人事部分由站務團隊自行決定，站務彼此關係較為緊密，該站每月利用額的固定比例為其回饋金，用以支付站務薪資、勞健保費用、年終獎金等等；好所在的站務人員則由合作社派定，薪資、福利、考核等均按照合作社規範。



洗手間裡擺放的小卡片是前天母站站長林玉霞手作完成，是每位夥伴與社員的心靈雞湯。

長期照顧 是一種生活設計

文·攝影／黃惠秋·新竹分社社員

會 (HelpAge International) 於二〇一五年九月九日發表〈全球老化觀察指數〉¹：六十歲以上的人口已達九億一十萬人（世界人口比約占十二・三%），推估二〇三〇年將增加到十四億，二〇五〇年為二十一億（世界人口比約占二十一・五%）。

拉回近距離，環視週遭及審視自己的家庭結構。以自己為例，我的奶奶、外婆及住在日本的奶奶，皆因行動不便而在安養中心終老，特別是奶奶在安養中心住了漫長的十一年，在此期間自己較常去探視，也因此陸續看到一些狀況。約是二〇一〇年，前往日本岩手縣的安養中心探視日本奶奶時，我被臺灣、日本環境的巨大差異深深震撼。

老得舒服

日本的安養中心，長者的基本個人空間大約是臺灣的三倍。照顧人員是訓練有素的專業人員，也促進當地就業；臺灣多是外籍

移工。每天，由專業的工作人員照護及帶領育樂活動，並非讓長者只是吃飯和睡覺地過日子。環境乾乾淨淨，空氣中也不會有明顯異味，因此進出安養中心較令人放心，消毒意識相對較為微弱。

對於奶奶的照顧，因自己是孫字輩，尚須尊重長輩的安排，老實說確實留有一些遺憾。接下來，對於父母的照顧，自己也變成了兒女輩，在握有相當的主導權時，會想像可以做些什麼？如何改變看護環境？可以少些遺憾，甚至是未雨綢繆地為自己的老年生活做好規劃。

這些一直停留腦海裡的想法，終於在二〇一六年化為行動。多年來，主婦聯盟合作社對共老議題的討論，促使自己在三月自費到日本的神奈川生活俱樂部生協設立的老人日照中心「生活復健俱樂部幸」見學。其在福祉事業領域較為先進，透過相關人員用心安排，實地擔任志工，學習何謂「參加型福祉」。以下為此行親身體驗的分享。

依據日本的長期照顧保險制度，依年齡及身體狀況評估、家庭環境等等，確定長者每週幾天到日照中心，費用採行政府負擔及部分自費的方式。來到日照中心的大都是健康狀況較好，行動尚屬自由的高齡者居多。神奈川生活俱樂部生協屬合作社，參加型福祉的服務對象由社員擴展到地區，也歡迎非社員前來利用。

「生活復健俱樂部幸」內部採小規模多機能的設計，除了安裝安全防滑的扶手等基本空間設計，也注重採光及活動空間的運用。例如，座位同時兼具喝茶、吃飯、做作业、玩遊戲、做體操等活動功能，讓長者可盡興地進行稍具刺激性的休閒活動。

日本文化的一大特色是泡澡，因此長者們到日照中心的一大要事也是泡澡。工作人員陪同及協助行動不便的長者搓背，看到每位長者出浴的幸福模樣，可感受到舒服的泡澡讓澡堂如同天堂。

長者在午餐前的日課是日本廣泛重視的「口腔運動」，主要目



長者們各就各位，看護人員忙著準備泡茶，一邊提供午餐及綠茶。



均衡營養、健康美味的午餐，備有主菜煎魚燴洋蔥青椒，微酸甜的勾芡解油膩，以及小苾菜拌鴻喜菇，紅白蘿蔔、昆布、甜不辣煮物，當季水果草莓，主食白飯、味噌湯。

的在於可以幫助長者順利進食，預防噎到。廚房有兩位工作人員，為長者料理美味的午餐，如同日本一般餐食，同樣注重視覺美感、實際入口的美味，午餐是長者到日照中心最期待的事項之一，吃到熱騰騰的套餐而心滿意足。因此午餐的美味度、長者的滿足感，是日照中心是否具競爭性的重要指標之一。我自己吃過之後，也覺得確實是物超所值。

據工作人員表示，午餐開銷超過預算已是平常事，但仍認為值得持續做下去。即使實際執行有

照顧是人的事業

些困難，食材仍盡量使用合作社的消費材。如此的努力，所收穫到的是平均八十幾歲的長者享用午餐時的愉悅。好心情，也促使長者有好食慾，食量與一般成人幾乎差不多。

常言道久病無孝子，我們不是有此現象——對自己週邊的人總會禮讓三分，但對自己最親近的家人卻很容易直覺反應？「生活復健俱樂部」工作人員親切和

藹的因應態度，從不會用命令口氣與長者講話，和顏悅色的專業工作態度，即使為人子女也很難每天做得到。每個人的人格特質不同，照護人員更需要有愛心、熱心、以照顧人為樂的特質。

面對高齡者的整體生活需求而設計的照護產業，加入很多先進的生活科技，如輔具、研發中的看護機器人。但「人的事業」是无法取代的。例如，人與人的接觸、交談，工作人員相伴一起遊戲、體操、閒聊，除了可以讓長者注入活力，同時提升長者自理生活、維持自主的能力，也是老後生活防止失能、維護自尊的重要戰所。

此外，為解決照護人力的需要，也會鼓勵婦女接受相關訓練，二度就業成為工作人員，利他部分是看到長者幸福的笑容，利己部分是自我素質提升且同時得到回饋的收入，經濟能力提升了就業婦女的自信。

神奈川生活俱樂部生協的福祉事業是依據需求而來，成立並執

行後會陸續發現其他種種「需求事業」也應運而生。實際上，照護人員在專業度上大多不被認同，例如認為是幫傭的工作。如何提供一個好的工作環境，薪資與專業同等，同時也讓長者有共好的活動休閒空間，種種事項環環相扣，是社員可立志「從我們開始」改善的方向。¹

備註

- 1 HelpAge International(2015). *Global AgeWatch Index 2015: Insight report*. Retrieved August 22, 2016, from https://www.ageinternational.org.uk/Documents/Global_AgeWatch_Index_2015_HelpAge.pdf.

國際豆類年 談糧食多樣性

文／郭華仁·臺灣大學農藝學系名譽教授

乾豆的好處

其中以「豆類乾種子」為食用部位的乾豆，營養價值高，其蛋白質含量為禾穀類的二至三倍，是重要的蛋白質來源。禾穀類欠缺的離胺酸，在豆類中較為豐富，而甲硫胺酸與色胺酸在乾豆中較少，禾穀類則較多。禾穀類與乾豆類一起食用，不同胺基酸互補，讓蛋白質達到最大效益。

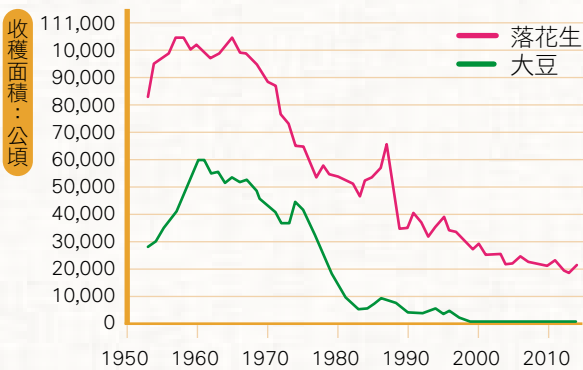
乾豆油脂少熱量低，雖然含有約五十至六十五%的碳水化合物，然而其分解較慢，不但升糖指數低，也因抗性澱粉多，在胃與小腸中不易分解，保留到大腸中經過發酵作用產生有機酸，創造腸內酸性環境，有益腸道健康。

乾豆不但含有各種微量元素，如硒、鐵，還含有各種維生素A、B、E等等，例如B族維生素就含有硫胺素（B1）、核黃素（B2）、菸鹼酸（B3）、吡哆醇（B6）、葉酸（B9），也常具有豐富的抗氧化成分，有助於

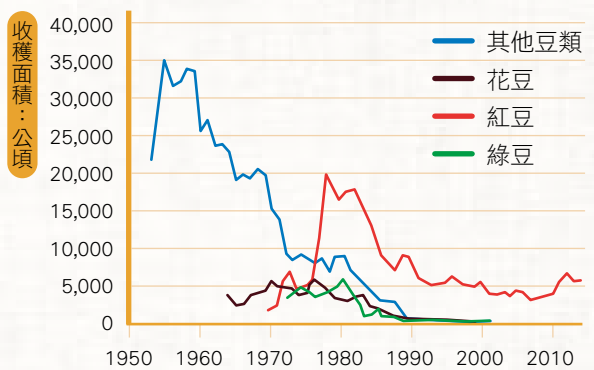
防癌。流行病學研究¹指出，可以預防心臟病與一些癌症的發生。用乾豆替代肉品，有助於降低肥胖症。世界癌症研究基金會（WCRF）、加拿大癌症學會（CCS）與美國癌症研究所（AICR）皆推薦乾豆作為食物來防癌。

除了有益健康，乾豆在農業上也好處多多。與禾穀類、油料作物或各類蔬菜輪流種植，豆類能將空氣中的氮元素固定到土壤中，從而可以給下一季的作物提供氮肥，提高產量；並提供土壤微生物所需的養分，有益土壤健康。

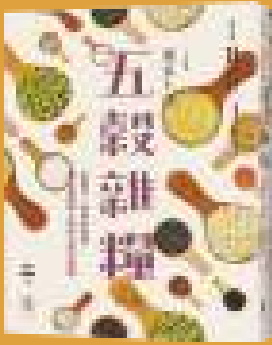
乾豆類生產的碳足跡以及水足跡遠較肉類為低。生產一公斤乾豆只釋放出0.5公斤的二氧化碳當量，一公斤牛肉則高達九.五公斤二氧化碳當量。以水足跡而言，生產一公斤的牛肉、豬肉、雞肉分別為乾豆類的四十三、十八、十一倍。同樣是豆類，四十三加侖的水就可以生產一磅的乾豆，但大豆要二百一十六加侖，落花生要



圖一：臺灣落花生與大豆栽培面積的變遷



圖二：臺灣各類乾豆栽培面積的變遷 (不含落花生與大豆)



(圖／麥浩斯出版社提供)

2015年出版了《餐桌上的五穀雜糧百科》這本書，在雜糧復興運動起步不久的當下，可說是及時雨。本書分成兩部分，第一部分透過行內頗有名氣的六位務農者，敘述各種農作物推廣種植的經驗，包括小麥、黃豆、玉米、藜粟、稻米等等，讓讀者嚐一下復耕穀類作物的酸甜苦辣，瞭解他們執著於務農背後的深沉緣由，從中體認糧食與農業的重要性。

第二部分則是邀請營養學者與烹飪專家，介紹五穀雜糧食材各層面的知識，讓讀者有方法可循，以便從這些食物獲得最大效益。本書涵蓋的食材相當廣泛，分為穀物類 12 種、豆類 10 種、堅果類 10 種、其他類 3 種，相當詳盡。每種食材大都包括：營養價值、選購要點、保存方法、料理前處理、主要食用方式、使用禁忌、美味混搭等不同單元，並且提供幾款食譜。同時，每種食材附有精美圖片，一目了然，食譜照片則讓人有想嚐一口的衝動。讀者看了，大概也會躍躍欲試吧。

乾豆對臺灣的重要性

三百六十八加侖。在水資源越來越缺乏的時代，省水又營養的乾豆越來越受重視。

臺灣早期種植豆類以大豆、落花生最多(圖一)，後來因大豆大量進口，栽培面積從一九七〇年以後迅速縮減，二〇一一年僅剩五十五公頃，二〇一五年回升至一千六百四十八公頃，落花生則僅有二萬公頃。

乾豆類的種植，在一九五六一九五九年間曾有過三萬公頃以

上的面積，其中除了花豆、紅豆、綠豆外，至少還有幾種未登錄的其他乾豆類(圖二)。可惜目前除紅豆仍有五千公頃以外，其他品種幾乎不見生產，都仰賴進口。二〇一五年，綠豆、豌豆分別進口約一·九、一·八萬公噸，菜豆(含豇豆)、蠶豆、雞豆、洋扁豆分別有三千七百四十八、二千四百八十四、五百五十三、二百六十七公噸。

由於國內生產成本較高，過去政府採用補貼的方式來照顧休耕農民，但只補貼農地所有者，而實際進行種植生產的相關產業，如種苗、資材、加工、販售等各種從業者卻陷入困境，讓農村蕭

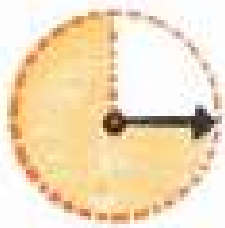
條更形惡化。農業委員會近年已經瞭解休耕政策的缺失，開始鼓勵復耕，由於稻米、蔬果的栽培供應已達飽和，大量進口的雜糧就成了復耕的重要對象。不過目前政府只以大豆、玉米為主，尚未察覺其他多樣性雜糧的潛能，殊為可惜。

此外，國人攝食豆類以大豆為主，素食族群更是如此。由於原料單一，各種大豆加工品為了變換口味通常會加入各類添加劑，從而增加了健康風險，反觀印度、土耳其等國直接取食各樣豆子，不但能獲取不同糧食的最高營養，也可以滿足多元風味的需求。因此提倡國際豆類年在臺灣

有雙重的意義，既促進國人多方攝取豆類食物，又能在雜糧復興運動上增加作物的種類。

備註

- 1 Candida J. Rebellio, Frank L. Greenway, and John W. Finley(2014). *Whole Grains and Pulses: A Comparison of the Nutritional and Health Benefits*. American Chemical Society. Retrieved August 29, 2016, from <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf500932z>.



立刻金童白銀頁本操

文／自癒力學會 插畫／Hui

對於過度勞動者或電腦族，以「慢運動」開始，放緩呼吸速度及動作，運動同時保持深呼吸，每式每分鐘5次，每天10至15分鐘，可緩解疲勞、黃汗等部位的酸痛症狀。

1 深呼吸

雙手伸直畫圓，吸氣6秒

手肘向下彎曲往下壓，吐氣6秒



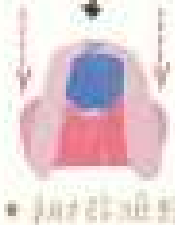
- 呼吸6秒
- 雙手伸直時吸氣，手肘彎曲時吐氣

• 以10分鐘呼吸練習為一節下課。
 • 可隨時隨地進行，隨時隨地練習，隨時隨地練習，隨時隨地練習，隨時隨地練習。

2 肩頸拉筋



雙手交握拉後腦筋，吸氣6秒



吐氣同時，手肘下壓，吐氣6秒放鬆回正

- 可隨時隨地進行，隨時隨地練習，隨時隨地練習，隨時隨地練習。

3 手拉筋

左手抓右手手腕，向上高舉，吸氣6秒，同時利用手腕力量，吐氣6秒，同時將身體往左邊彎，回正。



- 左右手交替練習。

4 擦頁按摩

五指能抓緊，鬆至左頸側



五指抓緊，鬆至左頸側。左手掌由左擦至右，同時鬆轉至右掌，眼睛上翻。

- 放鬆頸部肌肉，隨時隨地練習，隨時隨地練習。

5 抹臂按摩

平舉右手臂，手心向下，以左手掌，由右手臂腕外側抹至指尖。



• 五指抓緊，鬆至左頸側。• 左手掌由左擦至右，同時鬆轉至右掌，眼睛上翻。



再抹至腕下，抹至手腕一次。



順身體右側，往下抹至腰背，再向抹至肩頸部左側。

東北酢醬拌麵

材料

小黃瓜 1 條、青蔥適量、原味豆干 450 公克、洋蔥 2 個、紅蔥頭 6 粒、豬絞肉（粗）300 公克、全麥麵條 100 公克。

調味料

油適量、豆瓣醬 4 大匙、米酒適量、醬油 2 大匙、二砂糖 1 大匙、鹽 1/2 小匙、水 800 毫升。

作法

- 1 小黃瓜切絲，青蔥切蔥花備用。豆干、洋蔥切小丁、紅蔥頭切碎。
- 2 炒鍋加少許油，以小火將紅蔥頭不停翻炒至金黃色盛起，即為紅蔥酥。
- 3 續以中大火將絞肉煸炒熟至水收乾，改小火加入洋蔥丁炒軟，續入豆干丁、紅蔥酥拌勻，續入豆瓣醬炒香，續入其他調味料，滾後轉小火熬 20 分鐘，即為酢醬。
- 4 取鍋煮滾水，麵條煮熟撈起，搭以小黃瓜絲、蔥花、酢醬即可。



手作醬拌好麵

食譜設計／林佳蓉 文／卓冠齊 攝影／阿春

一碗拌麵，麵條是體，醬料是魂。麵條本體要有厚度，足以吸附醬料的味道；醬料須有酸甜鹹層次，畫龍點睛地體現麵香。配料建議選擇含水量多的蔬菜，如小黃瓜、番茄，爽脆潤口、不失和諧。

社員林佳蓉設計的四款醬料，熱拌冷食各有千秋。「麻醬」，醋是重點，烏醋具香氣，糯米醋有酸度卻不突兀，以白醋多於黑醋的比重拉出滑順口感；「和風醬」，以柴魚醬油為基底，仿西式油醋醬，橄欖油同等份量，加入蜂蜜、檸檬、蘋果，以溫和甜味為「涼」方，重振溽暑食慾。「酢醬」，以豆瓣醬傳達鹹香，為求健康降低其比例，改以洋蔥甜味與自製紅蔥酥，適時補足香氣；「摩洛哥醬」，香煎雞腿搭配營養健康的鷹嘴豆，加入孜然、薑黃粉等辛香料燉煮，北非當地常佐主食古斯米（Couscous），她說：「它本來就是一道菜，味道十分強烈，用來拌麵也非常適合。」特別的是，使用與義大利麵煮法相同的全麥麵條，將食材精華全保留的醬汁，美味一滴不剩地拌進肚裡。

臺式麻醬拌麵



材料

小黃瓜 1 條、紅蘿蔔適量、蛋 1 顆、全麥麵條 100 公克。

調味料

芝麻醬 2 大匙、冷開水 4 大匙、蒜末 1 小匙、醬油 1 又 1/2 大匙、二砂糖 1 大匙、烏醋 1/2 小匙、糯米醋 1 小匙。

作法

- 1 芝麻醬加冷開水拌勻至滑順，續入其他調味料拌勻，即為麻醬。
- 2 小黃瓜、紅蘿蔔切或刨絲。蛋打散煎成蛋皮，切絲備用。
- 3 取鍋煮滾水，麵條煮熟撈起，鋪上作法 2 材料，淋上麻醬即可。

材料

鷹嘴豆 65 公克、洋蔥 2 個、辣椒適量、蒜頭適量、香菜 1 把、去骨雞腿 2 隻、米籽條 100 公克。

調味料

鹽少許、黑胡椒粒 1/2 小匙、孜然 1 小匙、香芹（巴西利）1 小匙、薑黃粉 1 大匙、月桂葉 1 片、白酒少許、水 800 毫升。

作法

- 1 鷹嘴豆泡水 2 小時，內鍋水蓋過鷹嘴豆，外鍋放 2 杯水入電鍋蒸軟。洋蔥切丁、辣椒橫切、蒜頭切粗碎、香菜切小段備用。
- 2 雞腿擦乾水分，鹽、黑胡椒粒醃 10 分鐘。取煎鍋不加油，雞皮朝下煎逼出油脂，翻面煎熟，盛出備用。
- 3 洋蔥丁以小火炒軟，加入蒜粒、辣椒段略炒，續入孜然、香芹、薑黃粉、黑胡椒粒、月桂葉，續入作法 2 雞腿、作法 1 鷹嘴豆以大火炒熱，下香菜段、嗆白酒、水，將雞腿煨軟。
- 4 取鍋煮滾水，米籽條煮熟撈起，拌上醬汁佐雞腿即可。

摩洛哥香拌麵



材料

洋蔥 1 個、海帶芽適量、小黃瓜 1 條、山藥適量、番茄 1 顆、水煮蛋 1 顆、米籽條 100 公克、熟白芝麻少許、海苔絲少許。

調味料

蘋果 1/2 顆、柴魚醬油 3 大匙、醇米霖 1 小匙、檸檬汁 1 大匙、洋蔥末 1 小匙、蜂蜜 1/2 小匙、鹽 1/4 小匙、黑胡椒適量、橄欖油 3 大匙。

作法

- 1 洋蔥切細絲泡冰水，海帶芽泡水後以滾水燙過，小黃瓜切絲、山藥切小條塊，番茄對切數片、水煮蛋對切 4 片備用。
- 2 蘋果磨泥，續入其他調味料拌勻，即為和風醬。
- 3 取鍋煮滾水，米籽條煮熟撈起，鋪上作法 1 材料，淋上和風醬、白芝麻、撒上海苔絲即可。

日式和風拌麵

