

# 綠主張

2015

F E B

137 期

城市生活 的 初衷

狐狸野餐  
友善生活小革命

匹茲堡公共市集  
鋼鐵上結出農業果實

產品平台  
生態清潔照顧家園

合作二三事  
前往站所的路上



## 一天裏的戲碼

有時候

一天豐富多彩

如一生

有時候

一生貧瘠 單薄

如一天

一天裏能有多少戲碼？

群戲 獨角

雙生 雙旦

當然 一男一女是主戲

偶爾也會串成鐵三角

（一條狗和一個人

也可演出一齣賺人熱淚的悲喜劇）

一天的戲碼

端看自己的心情

可以演得癡迷投入

也可扮一個冷眼的觀眾

明天會有一個全新日子

我們可以修正今天走樣的戲碼

讓明天的新戲

如詩如畫

——隱地，《一天裏的戲碼》，爾雅出版





## 也是棒球場

文 | 劉俊宏 攝影 | 謝三泰

小孩們要在台北找尋一塊遊戲空間，不是一件容易的事。1989年末，這群中華商場商家的小孩，有一天突然發現，鎮暴警察幫他們圍起一塊寬廣的遊戲巷，不必擔心有汽、機車闖進內野和外野，還有絕佳的拒馬全壘打界線，另外還可以滿足表演慾，就把拒馬外對峙的警民當作是比賽觀眾。

## 綠主張 2015年2月 / 137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** 許秀嬌  
**編輯委員** 吳梅相、李碧恬、沈立忠、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青昭、劉玲琳、謝文綺  
(依姓氏筆劃排列)  
**主編** 康淑媛  
**採訪編輯** 朱安棋  
**文字校對** 邱忻正、陳民傑  
**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

## 《綠主張》月刊長期徵稿

歡迎分享你的生活實踐，投稿信箱：  
webb@hucc-coop.tw，信件主旨請註明：  
《綠主張》月刊投稿。文長以1500字以內為宜，請附相關圖片原始電子檔三張以上並附圖說。來稿若經採用，本刊因編輯需要，保有文字刪修權；若一稿多投，請註明。

## 加入合作社

有意願入社者，請先參與各站所舉辦之「入社說明會」，各站所與本社網站提供入社說明會場次查詢，可選擇方便的時間、站所參與，敬請預約報名。  
<http://www.hucc-coop.tw/join-us>



## 月刊與網站閱讀意見調查

2015/1/1-2015/2/28  
<http://www.hucc-coop.tw/15744>



閱讀送禮給小可愛!!!



這期的專題是2014年10月133期《綠主張》月刊專題「城市友善小旅行」的延續，那期介紹了呷米共食廚房、輝要有機菜園、大樹下早餐店、手天品社區食坊、都市農耕、上下游基地、友善生活小舖等城市裡有意思的小店、小角落，也是非常貼近生活的有力實踐！人們友善地聚在一起，有時候是直覺決定了小生意、小生活的開始，或者對土地靈魂的鳴動，找到了一個剛剛好的歸屬。

城市裡聚集著彼此相鄰的生命，直到城市也是一個家鄉，一代人的原點。與農村間的親密來自先輩或兒時的記憶，城鄉間有一種彼此溝通的渴望存在著。不僅是回到農村的擁抱中的盼望，也希望透過各種更直覺的注視，看見生活的初衷，感受著城市與農村之間的緊緊相連，以及由衷地實踐自己心中那友善的城市生活。

近來，持續接到許多對月刊的期許與鼓勵，再次誠摯地，邀請社員、社友們填寫月刊與網站閱讀意見調查，聽見彼此更真實的聲音。也邀請共讀2015年1月出版的《菜籃子革命》，撫往惜今！

## 目錄

## 來自現場／

- 4 台北中山角落 | 友善生活的小革命 文 | 朱安棋  
7 美國賓州角落 | 在鋼鐵上結出農業果實 文 | 林佳燕  
10 台中南區角落 | 有書與食物，人生就豐足了 文 | 章雅喬  
13 高雄新興角落 | 詩與人相遇的美好時光 文 | 黃子芳

## 產品平台／

- 16 居家清潔也能照顧家園 文 | 林慧怡

## 合作二三事／

- 18 我不在家，就在去站所的路上 文 | 張怡潔  
20 生活與學習的好所在：天母站 文 | 主婦聯盟合作社  
22 公益金制度：心懷他人的實際力量 文 | 王瑞聰

## 永續經濟專欄／

- 24 喚醒與自然的連結 文 | 李宜真

## 基金會專欄／

- 26 西部海岸巡禮，見證土地之傷 文 | 林芳如

## 農業時事專欄／

- 28 讓水？讓出的是糧食主權 文 | 詹武龍

## 圖說八道／

- 30 全豬怎麼利用 圖 | 張智淵

## 主婦食堂／

- 31 開心團圓，安心吃年夜飯 文·食譜設計 | 許秀嬌

台北中山角落

## 友善生活的小革命



文·攝影

朱安棋



左邊是羅恒萍，右邊是陳俞容，牆上的黑板是陳俞容所繪製的菜單。

🏠 店家資料 <https://zh-tw.facebook.com/HuLiYeCan> TEL (02)2509-8020

位於臺北大學民生校區後門的狐狸野餐，座落在錦州公園旁，大片落地窗將光線引入餐廳內，映入眼簾的是一片綠意盎然，長期注視3C電子產品的雙眼瞬間得到休息與放鬆。居住於這個區域超過三十年的餐廳主人陳俞容分享，過去這附近有稻田、香蕉園、菜園，「中興大學（臺北大學前身是中興大學法商學院）體育館的紅土操場旁邊是有很多蚱蜢的大片雜草地，放學回家路上有芒草可以拔新葉當笛子吹，偷嚐龍葵紫色小小的漿果。」瑠公圳的支流流經這裡，路上總有不小心被壓扁的青蛙，是附近孩童的自然教室。

### 實現土地正義的實驗

陳俞容曾經在餐飲業服務，清楚知道這不是份輕鬆的工作；問及為何還想開餐廳，她只笑笑地說因為主廚羅恒萍想開，所以就開了，話語中盡是包容與支持。陳俞容曾經擔任台灣性別人權協會理事長，長期投入性別運動，希望將這裡當作一個實驗的場域——實驗一個事業，以不剝削土地、生態與勞動者的方式自立營生，

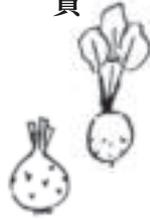
打造一個「不排斥任何身分」（無差別對待）的平民美食空間。她想試試餐廳與小農合作的模式是否能夠成功：「讓想老老實實過日子的年輕人，看到一種不必參與不公不義社會就能生存下去、甚至透過努力實踐還可以讓世界變得更好的生活方式吧。」而小農可以無後顧之憂地耕種，也能夠有更好的收入。

狐狸野餐的餐點固定由幾位小農提供食材，米由宜蘭員山月見學習農園的田菁與茶供應，店裡也販售她們的金棗醬等加工品，陳俞容介紹她們：「除了蔬菜和水果，像菠菜、花椰菜、蔥、柳丁、金棗，也嘗試作加工，像爆米香、米酒、果醋、果醬等等，超努力地當個全面的農業運動者。」生菜由新竹新埔的阿南提供，是主力供應者；其他蔬菜則來自南投仁愛紅香部落的繡宜，是狐狸野餐與鄰近小社區建立共同購買的蔬菜供應者。

陳俞容在社會運動圈奔走多年，結識許多為不同議題奔走的盟友，則是不固定的「有緣份」小農，像是前國道收費員吳朝欽與沈秀珠，店裡的南瓜就是他們種植的。小農的辛苦她看在眼里，例如：市面上生菜價格雖高，但阿南說

這菜好種、冬天盛產，天氣寒冷，吃生菜的人較少，所以要很費力才賣得出去。狐狸野餐提供的生菜沙拉都是現做，還加上水果，費工夫但又不致賣太貴，若因為價格太貴而賣不好的話，阿南的心血就泡湯了。

## 農夫種，我就賣



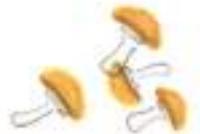
狐狸野餐的「狐狸」二字，是主廚羅恒萍的外號，來自魚米之鄉的湖南，出身農村家庭的她是家裡的么妹，個頭嬌小卻有著狐狸一般不服輸的個性，表現得更像個姊姊。除了負擔農務與廚房的工作外，不分季節每天挑水燒水給家人洗澡。

她一直到十八歲才離開農村，像大多數農村青年一樣到城市工作，「在城市出生長大的人都會覺得鄉下生活很有意思、很有趣；確實是有意思，但也有一部分是心酸的。」小時候，大人為了省下小孩的零食錢，種了很多作物，像是栗子、俗稱恐龍蛋的蜜李等，這樣的成長背景對她的廚藝是有助的。羅恒萍分享：「每種蔬菜都有它的特色、特別的風味。」

買菜時遇到不曾看過的菜，會先詢問菜的屬性，再去考慮料理方式，順應食材特性，發揮最佳的風味。

從小幾乎生活在自給自足的模式中，家裡需要油就種油菜，或是每年十月爬到茶樹上摘茶籽，再將茶籽曬到口打開，一個個揀出其中的籽，再挑去附近的榨油行榨油。當農作物有問題時，她會運用過去的經驗給予建議，像是白蘿蔔外表完好，切開卻「黑心」可能是感染或缺乏某些元素生病，空心可能太老太晚採收，爛心可能是被果實蠅叮咬」。她因此成了店內最佳的產品顧問，成為農友與客人之間的橋梁。

採訪過程中，有位店裡熟客點了一杯飲料，與她們攀談了幾句，喝完飲料後說：「我要回去上班了！」像是充滿電力一般的離去，不禁想起《蝸牛食堂》書中的場景：「吃了蝸牛食堂的食物，然後就能達成心願」。



01



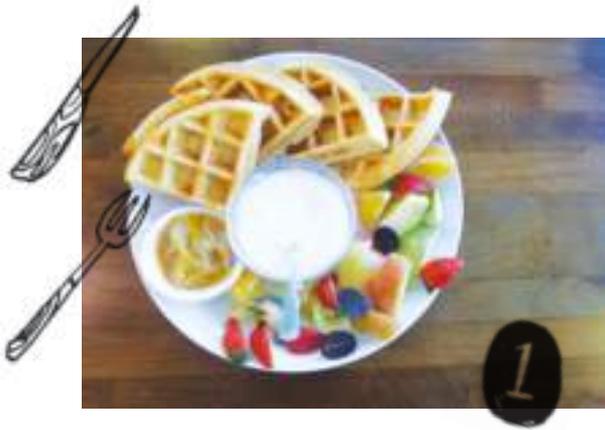
02



03

- 01 用餐時可與錦州公園對望，享受城市生活的寧靜。
- 02 產地直送的新鮮在狐狸野餐也感受得到。
- 03 陳俞容的母親張瑞美是手工藝老師，牆上的木箱陳列都是她的作品。





羅恒萍親自調配鬆餅的配方與比例，只需要雞蛋、牛奶、泡打粉與麵粉，不使用一般市售的鬆餅粉，「裡面東西加得很多，鹹味很重。吃起來口感較軟，偏苦味。」菜單都是她們先試過，自己喜歡吃才會放上，像是最近賣巧克力飲品，她們前陣子就吃了好多天的巧克力。



小農送來什麼菜，羅恒萍就做什麼料理，發揮食材的特色，希望客人不要挑食。開店初期看到客人盤子中有剩菜，就會很心疼。陳俞容說：「習慣吃店裡的菜後，在外面吃飯覺得吃到植物的形，卻沒有食材本身該有的風味。」擺盤之外，更希望繁忙一天之後，面對的是真實的餐桌風味。



店裡的空間由陳俞容規劃，希望狐狸野餐成為友善的用餐空間。當時規劃無障礙空間時，「因為房子地面墊高、面寬不夠，坡道達不到法規建議的標準，窮盡各種方案設想，包括把牆拆掉、地面打個洞沿著邊邊築一圈坡道直到夠寬夠平緩為止……最後只改了入口處、拉了盡可能長的坡道。」當完工時，她馬上邀請身障朋友來測試，朋友告訴她這個空間非常便於輪椅通行時，她真的很高興！

這裡也寄售社會運動相關的書籍，像是《拒絕被遺忘的聲音—RCA 工殤口述史》販售所得將全數回到社團法人中華民國工作傷害受害人協會。



**香料名稱：**

由上至下、左至右為月桂葉、辣椒、八角、芫荽籽、香茅草、小荳蔻、小茴香、花椒粒、青花椒粒，另有肉桂、檸檬葉。

狐狸野餐後方有個小花園，栽種不少盆栽，像是左手香、咖哩樹、檸檬葉等香料類植物。其中長得最好的是向中和華新街店家的緬甸華僑移植來的咖哩樹，種了兩年有一個人高了，主要用在「香料燉羊肉」中，讓這道料理增添異國風味。

陳俞容分享，開店一個月後就有推銷高湯等非天然調味料的業務來拜訪，她說自己種這些香料後，根本不須加其他的非天然調味料，就可以幫食材加分。從小就習慣在料理中使用香料的羅恒萍補充，香料在料理中是作為提香使用，香料大都有溫經補脾、幫助代謝的保健功效，做甜點時加入肉桂、有香料之王稱號的小荳蔻，而做肉類料理時，則使用月桂葉、檸檬葉、小茴香、香茅草、青花椒粒、花椒粒、八角、辣椒等香料一起燉煮。



美國賓州角落

## 在鋼鐵上結出農業果實

文·攝影  
林 佳 燕  
北南分社社員

匹茲堡著名的黃金三角景致。(攝影 | VisitPITTSBURGH)

店家資料 <http://pittsburghpublicmarket.org/>

只要聽說過徹底翻轉人類生活型態的工業革命，沒有人會對於「世界鋼鐵之都」——匹茲堡(Pittsburgh)感到陌生的。匹茲堡位於美國賓州西南部，在二十世紀是赫赫有名的鋼鐵工業城，地底下的優質煤礦加上內河航道阿勒格尼河、俄亥俄河等運輸便利，正好成為一八六五年美國南北戰爭結束後整個國家重新振作的最強能量，利用煤電來煉鋼鐵，再來造橋、建鐵路。由於採礦需要大量人手，數以萬計來自匈牙利、波蘭、俄羅斯、烏克蘭和歐洲各國的新移民湧入，十九世紀末期的匹茲堡經濟蓬勃發展，成為美國工業與礦業之首，意氣風發。

這卻也是匹茲堡的危機。嚴重的環境汙染，鋼鐵工業衰敗後的人口外流與失業率飆高，讓匹茲堡在二戰後大舉進行城市改造，自沒落的鋼鐵工業別抱金融、生醫科技和人工智慧等高科技工業，從勞力密集轉為倚賴腦力研發的聰明科技城，二〇〇九至二〇一〇年分別被《經濟學人》和《富比世》雜誌評為美國最適宜人居的都市。匹茲堡雖早已卸下美國第二大城的光環，仍是賓州重鎮，這個賓州第二大的現代都市自始不曾放棄過尋找城市發展的可能

性，例如：在地農業的興起，公共市集則提供了農人平台以作銷售、新觀念交流及情感連結。

回溯人類的生活方式與社會行為，人們倚鄰市集群聚而居，市集也是最早的公民場所，在你購買民生必需品的同時，一併和其他人交換、吸收各式各樣的訊息和新聞。市集的發展在經歷連鎖化、財團化之後，如今，美國的公共市集逐漸復興，被視為是影響社區發展和都市革新的重要因素，不僅帶給印象中只吃薯條、漢堡加可樂的美國人飲食和健康上的衝擊與體認，也讓因工業化及都市化發展而消逝的農場復甦，消費行為的增長順勢將原本往城市匯集的熱錢回流到農村。

### 古早味市場復刻

匹茲堡公共市集(Pittsburgh Public Market)便是其中一例。歷史上，匹茲堡最早的公共市集起於一八六三年，最後一處公共市集於一九六五年停業。匹茲堡公共市集是一處室內空間，雖居於高地價的大都市裡，卻慷慨地將空間分配給各個攤商，攤攤規模、風格與用色大不同，看不到



農夫市集的興起帶來新的消費觀念。(攝影 | VisitPITTSBURGH)

## 新官上任的熱情之火

現任市場經理泰瑞·德洛提 (Terry Doloughy) 在接受採訪時才剛接手匹茲堡公共市集兩個多月，他總是笑咪咪的，精神飽滿。攤商對他的評價如出一轍：「有他真好！」攤商們說前任經理不作為，市場氣氛沉悶，消費者走進來隨便看兩眼就離開了，生意前景黯淡，市場的軟硬體無法修繕，想行銷市集根本是奢望。「但是泰瑞很不一樣！」他的出現凝聚了攤商，也創造出市集的愉快氛圍。他很少在辦公室，倒是極有可能看他挾幾摺捲筒衛生紙等著進男女廁換新，或者看攤商迫不及待來找他說著推廣飲食與消費觀念的新點子。



艾略特是市集裡的點子王，非常投入農場事業。



匹茲堡公共市場經理泰瑞。

## CSA 社區支持農業

你想自己種吃起來安心的蔬果，卻沒時間沒技術？源自於1960年代德國、瑞士和日本的社區支持農業 (CSA) 會是你的好選擇。社區居民先認股成為股東，讓農場直接獲得經濟上的支持，安心投入耕作生產，回饋消費者以健康乾淨的安心產品。匹茲堡市集裡的藍傑兄弟農場 (Lengel Brothers Farm & Market) 便是循此模式產出廣受好評的農作。這座農場現由第三代接手經營，攤商兼農夫艾略特·藍傑 (Elliott Lengel) 和他兩兄弟既養牛取乳，也種四季蔬果。他們雖不是整個匹茲堡城裡唯一的 CSA 農場，不過，自2012年開始實施後，成效極佳。



聖誕節的農業佈置裡，有推廣農業的心意。

既是公共市集，就有它面向大眾的使命和願景：促進在地農業發展、協助小型企業發展、推廣健康飲食、友善環境、保存與善用歷史建築，以及成為社區文化與精神中心。市集裡的攤位從蔬果、手工麵條、起司、甜點、冰品、咖啡、鮮釀啤酒、紅酒、異國美食、創意料理、清潔護膚用品，到在地藝術家的作品，有著豐富多元的產品和服務。市集支持在地農業，主張「買當令，買在地」，透過消費行為改變社區樣貌和地方經濟，小農們友善耕作的

方式也利於環境與能源的那種拿尺畫出三乘三公尺的單調呆版，來者必然感到舒適。這裡由非營利組織「市集協會」(Market Council) 負責管理經營，二〇一〇年初開幕營運，二〇一三年連同 T M K 圓夢廚房 (The Market Kitchen) 一併遷至現址，位在匹茲堡最熱鬧的長條街區 (The Strip District)，年營業額高於一百二十萬美元。



一次試喝上 30 種醋是常有的事。



逛市集聽 Live 演奏，很歐式情調。



市集裡的手工啤酒訴求新鮮在地。



## 大人的五件樂事

在這個市場裡，能體驗到的樂子絕對超過五件，不過，我還是出了考題為難了一下泰瑞，請他就小孩大人分別列舉五樣到市場來吃喝玩樂的趣味。一杯一塊錢美金的手工啤酒試飲吸引人吧！來到市場，口腹之欲隨四溢的香氣愈發難耐，不論你何時來，總有些什麼好吃的等你來吃，或許是感恩節前的南瓜派和口味豐富的農場自製安心果醬，在油醋專賣店裡更有數十種橄欖油與好醋排排站任君品嚐，一口深黑巧克力醋叫人神魂顛倒，再試試聖羅納辣椒蜂蜜口味，嗆辣甜蜜，戲劇化的人生滋味都在味蕾上。另外，來市場聽 Live 演奏也很享受，尤其是天寒地凍的冬天時節，捧一杯農場直送的熱蘋果原汁（apple cider）或以支持社區意識起家的熱咖啡，聆聽音樂，暖心暖胃。最後，擦擦無添加的護手霜，聞聞精油的芳香，療癒釋放人們心裡的緊張憂慮。

## 小孩的五件樂事

這兒，是都市小孩認識農作的第一步。以前小孩說「蘋果是白色的」，現在有了驚人的進階版——蘋果是從傳真機裡長出來的，因為，他總是看媽媽傳真一張紙，蘋果就送到家裡來了。市場裡為小孩設了兒童遊戲區，有繪本和玩具，也提供色筆和紙讓小鬼頭們塗鴉，畫完還會被視如傑出藝術家的作品一一張貼在牆上。免費試吃的冰淇淋更是讓小孩一個個張大眼吞口水來排隊；長又長的直線型走道，精力旺盛的小孩們再怎麼百米衝刺也不會被罵到臭頭。



帶小孩逛農夫市集深具教育啟發意義。

01 市集也是激發創作靈感的地方。

02 艾瑞克·厄尼斯特（Eric Earnest）熱愛手工製麵，再以創意料理出跨國界的麵香。圖中為泰式義大利麵。

03 塗鴉牆位於長條街區，呈現出吃得到各國料理、又能購買食材與世界各地雜貨的特色。



保護。攤商就像你的多年好友，聊著紅綠黃各色農作，順帶附送料理建議，有時提前預告下一檔即將收成的新鮮蔬果，重現昔日傳統市場的氛圍，不只情感聯繫讓心情美好。



台 中 南 區 角 落

## 有書與食物， 人生就豐足了



文 · 攝影  
章 雅 喬

台中分社組織課專員

一本書店一隅，部分是自製書架。

店家資料 <http://www.abook.tw/>

最近台中市舊市區很熱鬧，除了有知名的宮原眼科、台中市第四信用合作社等等老屋新修的人氣店家，在綠川沿岸更長出了可愛又在地綠川市集，有返鄉創業的年輕人，也有百年老店參加，有吃好玩也有工藝小品。更有一家才開店三個多月卻蔚為新興話題的「一本書店」——這是結合書與食物的可愛小店。

一本，是書的單位，也是一種生活態度。一本書店，就以這種獨特昂然的姿態，在安靜的綠川旁開張了。一本書店的外觀像極了日劇中的家庭料理小店，走進一看，在這不到十坪的小空間裡，有寬敞的座位、吧檯、音樂、書、食物，這也許顛覆了一般人對書店的想像，但她名符其實就是間書店。

人稱Minu的郭美如是一本書店的靈魂人物，也是主婦聯盟合作社的社員，專長除了平面設計外，也是江湖中傳說的料理達人。以Minu的好廚

藝，身旁的朋友一直期待她開個厲害的小食堂，滿足大家的味蕾，但Minu與先生總覺得「書店」才是這個社會需要的存在。

### 書， 是改善生活的媒介

在蘭嶼結婚的他們，最初是想要在蘭嶼開一間書店，但限於現實條件等因素，他們各自在工作專業上努力發揮，開書店這個心願就默默地藏在彼此心上。十多年後，夫妻倆很有默契地共同檢視了當初開書店的理想，在一個特殊的時間點，一起放下原本的工作，就這樣義無反顧地、下定決心地，開始了這個年輕時候的夢想。

十多年前，開書店也許還是門賺錢的生意，有點文謔謔的浪漫，但至少不會餓肚子；現在若是講到「開書店」，第一個念頭就是「現在還有人在買書嗎？」，第二個念頭是「這

應該很快就會倒吧？」帶著大家這麼多的擔心和疑問，Minu夫妻倆堅持開了間看似沒有錢途但注定溫暖人心的書店，不要只是開個吃吃喝喝的小館子。

為何是開書店？為何取名一本？回應對於理想生活的一些概念，一本書店的存在，就是希望可以本於人活著的初衷，找到一個美好強壯的生活價值。Minu說，「人們往往因為一直處在很忙碌的狀態，無法安定地看待自己的生活，所以事情應該要回到最單純的狀態。」接著，她解釋，「人到了某個境地，也許有了一定的收入和地位，但怎麼樣都還是對自己的生命感到困惑。」本來年輕的時候，可能很有能量，但到了一定歲數，如果沒有足夠的堅定以繼續維持著一個信念往前走，是很容易迷失的。

如何不感到困惑和失望？如何有力氣地生活？Minu認為，「人的眼光應該要變得乾淨，看書就



01



02



- 01 Miru 的兒子也是書店的常客兼小幫手，請母子倆合照，他們邊講悄悄話，剛好抓到這個可愛瞬間，感受到母子間甜蜜、有趣、依賴的緊密關係。
- 02 每日特餐皆由 Miru 手繪插圖，呈現當日午餐的樣子，光看圖示就讓人胃口大開，充滿期待。

是一個最可以讓眼光變乾淨、變開闊的方法。「這是開書店的初衷，希望大家培養閱讀的習慣，長出自己認識這個世界的信心，長出自己堅強的信念，長出思考與想法。一本書店以「生活裡有書、有食物就豐足了」為宗旨，除了書，食物當然也是一本書店靈魂的一部分。

### 書與食物， 缺一萬萬不可

Miru 的媽媽做得一手好菜，在 Miru 的童年裡，家人們極少外食，都是吃母親做的飯菜長大，這造就了她對於食物的好品味，一方面吸收新的知識精進自己的廚藝，一方面努力追尋童年的傳統味道，致力於將新舊料理的

精神融會貫通。

「一本書店的招牌點心是一本布丁，如果有媽媽想哄帶小孩去一本書店看書，只要說：「我們去書店吃——！」小孩就會舉雙手贊成。一本蘋果派與季節戚風蛋糕，是另兩種特色點心。本來只有供應小點心的一本書店，在二〇一四年十月開始推出午餐，每天限量十份，週三到週六的主食為上下游基地出產的麵包，週六是米飯，每天菜單不定，但必會有自家用心熬煮的湯。以一種為家人做飯的心情製作的限量午餐，充滿了愛意與關心，盡量使用主婦聯盟合作社的食材，更感人的是堅持讓大家用平實的價格也可以吃到外表樸實但內在華麗的美味。」

「所謂的生活，從來不是喝咖啡或下午茶那樣簡單，生活是很不容易的。」Miru 曾如此說道。一本書店提供了豐富心靈的書與美味的食物，書讓人心靈清澈，可以堅定信念，釐清想法；而用誠意做出的

家庭料理，也讓人回歸探索食物的本質，讓味蕾認識真正的美味之道。企圖讓人們看見生命有各種不同的可能，並期待大家在這家書店充電後，又有力量努力地好好生活——該抗爭的繼續抗爭，該堅持的繼續堅持，不可以輕言放棄，更不可以隨便。

「一本書店的營業時間是十二點到下午五點，為什麼五點就打烩了呢？」因為要回家做晚餐給家人吃囉！」Miru 理所當然地回答。推薦給每個喜愛生活，喜愛書本的朋友，尤其是家庭主婦們，先生與孩子不在身邊的下午，不只是到咖啡店喝咖啡，也到書店享用美好的書與食物，好好利用這兩小時的空白，充電、犒賞自己吧！





01



02



03



04



05



06

#### 01 一本布丁

原料非常簡單，使用主婦聯盟合作社的西湖、後壁雞蛋、四方鮮乳和一點點的香草莢，最後再加上自家熬煮的焦糖汁，那蛋奶交融的濃厚香甜，正是讓大小朋友都瘋狂愛上的根本味道。Miru說，高品質的雞蛋才可以做出高品質布丁，好吃的祕訣便是回歸食材本身美好單純的本質。（攝影 | Miru）

#### 02 日月老茶廠紅茶

為了搭配這些出色的自製甜點，當然少不了健康好喝的飲料，有自選的單品咖啡，也有公平貿易有機熱可可、主婦聯盟合作社的有機玄米醋做成的紫蘇醋氣泡飲等等。圖為選用日月老茶廠經慈心有機認證的紅茶，也有使用四方鮮乳熬煮成的濃醇鮮奶茶。（攝影 | Miru）

#### 03 蕎麥麵包午餐

每兩日變換菜單，圖為烤甜椒、杏鮑菇沙拉配上無毒檸檬醬汁，上下游基地手做本土蕎麥麵包佐自製的黑橄欖抹醬，還有喝了會上癮的鮮蛤蜊濃湯，完全是應景的秋天滋味。



#### 04 一本蘋果派

蘋果派甜而不膩的高雅滋味，配上自製的鮮奶油是非常享受的舌尖風景。（攝影 | Miru）



#### 05 百香果戚風蛋糕

戚風蛋糕推出本土黑芝麻醬戚風蛋糕、與上下游新聞市集配合農友的無毒百香果做成的百香果戚風蛋糕等等，後者的鬆軟中有一粒粒百香果籽，喀茲喀茲咬下去過癮得很。（攝影 | Miru）



#### 06 米飯糰午餐

主食是香噴噴米飯糰，甜醋洋蔥、薑煮秋刀魚、醬滷南瓜，洋蔥的酸甜中和了秋刀魚的豐腴滋味，清爽的料理再加上信功豬肉熬成的超精彩豚汁相伴，十足是理想中的完美午餐啊！



高雄新興角落

## 詩與人相遇的美好時光

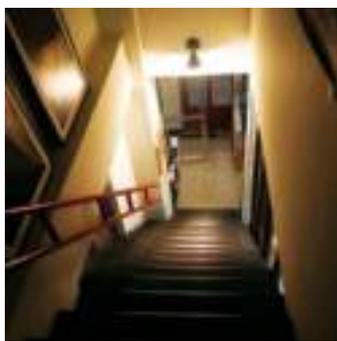
文·攝影

黃子芳

台南分社社員

🏠 店家資料 <https://www.facebook.com/takaobooks214/> TEL (07)225-3080

位於高雄市新興區中正路上的三餘書店，成立於二〇一三年十月，五位創辦人來自不同的工作領域，分別是打狗文史再興會社謝一麟總幹事、從事建築業的謝天地、鋼鐵業董大哥、設計師小子和藝文展演工作者鍾尚宏。一開始是謝天地在嘉義洪雅書房的一場獨立音樂發表會後，反思高雄沒有一家具有在地文化的書店，於是召集這些有共同理念的朋友，運用各自的資源創辦了三餘書店，他們要打造的書店就如同在部落格上的簡短簡介：「高雄第一家



以人文閱讀、生活創意與藝術表演為主題的獨立書店」。

### 「三餘」 即是讀書的好時光

三餘書店是個有趣的名字，初次看到的人可能會有許多想像，這是怎樣的書店呢？是簡體書店嗎？這名字的由來，是謝一麟的妻子張郅忻，即《我家是聯合國》的作者引自《三國志·魏志·董遇傳》：「而來，白話意思是：一位想求學問的人說他想讀書但沒有時間，董遇回答利用三餘來學習，即冬天是一年中的空餘時間，夜晚是一天中的空餘時間，陰雨日子是晴日的空餘時間。這三餘都是讀書的好時光，意味著讀書便是珍惜一切閒餘時間。」

三餘書店這棟有五十年歷史的建築物，同時也見證了高雄近代的發展。繁華喧囂的中正路連通原高雄市區與鳳山區，這棟建築是中正路拓寬時第一棟、也是最高的建築物，隨著高雄工商業發達，於是成為周邊大樓群中一棟低調而不起眼的樓房。屋主搬離後即長時間閒置，希望等待有想



二樓樓梯間陳列高雄文史。

法的有緣人使用，後來與創辦人接觸後理念不謀而合，便提供三餘書店使用。

## 全方位打開高雄的視野

走進書店的一樓，首先映入眼簾的是擺放詩集的主展桌，「詩」是這個空間很重要的文學作品，它並非市場暢銷的類別，卻是人類精神文化的象徵。接著可以看到許多高雄在地創作者的插畫、文創商品，而選書除了針對高雄在地議題外，也區別出與一般連鎖書店不同的主題，主要以文學、歷史、社會人文和獨立出版品為主。身為獨立書店，價格上無法與連鎖書店或網路書店競爭，但三餘書店積極關心社會議題，不跟隨時下潮流，而更多元地關懷勞工、環境、新移民、農業等課題，以結合講座、讀書會的方式，邀請相關的講者分享，全方位打開高雄人的視野。

關懷在地農業也是三餘書店的實踐，除了開辦相關議題的講座，二樓咖啡館的甜點選用當季水果製作，例如：使用高雄在地的芋頭做成芋泥千層蛋糕。書店目前

正在與美濃小農洽談合作，希望運用在地特產做成餐點，將飲食文學、咖啡館及講座空間結合，讓民眾在書店空間也能接觸到農業議題。

實體書店是網路時代受到最大衝擊的產業之一，三餘書店希望扮演的角色是，成為開創視野的平台。店長鍾尚樺說，高雄並非一級國際城市，但在整個時空脈絡之下，意外地成為中低階層的「國際城市」，從早期尚未引進外籍勞工，高雄就有來自澎湖的首批移民，所以在海港地區有許多澎湖海產店，而後引進外勞，高雄住著來自東南亞各國的移民，小港機場也帶來許多觀光客，這些都是同時存在的「平行世界」，再加上原有的在地居民，混合成多元文化的國際城市。

在工業化及快速發展的社會變遷之下，要怎樣給予高雄人不同的視野，又同時保留高雄在地文化精神，這是三餘書店致力的方向。三餘讓各地講述文化、風土的書刊透過書店空間發聲，同時也讓獨立創作者、獨立出版社的書在此展現，另外也有紀錄片和非主流電影的放映、獨立音樂的演出，目前「哲學星期五」推動定期的公民論壇，希望藉著這些

活動帶來更多元的延伸觸角。

就如三餘書店店名的由來，這裡強調享受閱讀的時光，在三餘書店，民眾因各種動機走進書店，享受一本書、一杯咖啡、一場演出，每個人都可以在此找到一種閱讀知識的方式、一種閱讀高雄在地文化的方式。



01

二樓吧檯提供餐食、甜點、暖飲、涼飲，左為專職工作人員任明信。

02

鍾尚樺說這空間可以讓人  
在此聆聽音樂、閱讀。



- 01 走進三餘書店的大門就會看到庭院，裡頭種植著與建物同樣年紀的椰子樹，整體空間保留許多屋主早期的空間使用痕跡，細膩地從前一位使用者中，將多餘的裝潢、電線和灰塵抹去，再現當年的風華。
- 02 「詩」串連了整體空間，一樓主展桌陳列著詩集，二樓的咖啡館也看得到詩的蹤影，地下一樓每週三晚間固定的讀詩聚會，迷戀詩意而相遇相知，他們每回細讀一位詩人的三首詩，緊緊貼近文字。

- 03 二樓的咖啡館，播放獨立音樂的樂曲，空間的座位不多，但座位間保留了適當的距離，可以在此享用咖啡、寫作、閱讀或愜意地聊天。
- 04 三樓的空間不定期舉辦講座，內容包含環境、勞工、文學等等，除此之外也舉辦音樂演出、電影放映等活動，讓高雄人能接觸到豐富多元的議題。
- 05 用新鮮美生菜、番茄、小黃瓜淋上胡麻醬，再撒上果乾及堅果的豆腐沙拉，香氣十足，既簡單又清爽。
- 06 店內招牌餐點，燻雞鮮蔬三明治。



## 獨立書店聯合籌組合作社

鍾尚樺也希望民眾多多支持獨立書店，在現有獨立書店的形式看來，能像三餘書店這樣做到全方位的經營模式，是很難得的，就算有來自各個領域的創辦者和資源，目前仍然還是賠本生意。綜觀全台其他獨立書店，憑藉經營者的興趣及專長，可以呈現豐富多元的樣貌，觸及不同的閱讀族群，目的都是希望讓民眾重返閱讀。獨立書店因規模小，向經銷商進書不易，最近全台三十多家獨立書店為了解決這個經營困境，發起共組聯合經銷平台「有限責任台灣友善書業供給合作社」，為強調互助而非營利的合作社方式來經營，以求「自力救濟」，共同守護閱讀。鼓勵主婦聯盟合作社的社員們，不妨抽空走訪三餘書店，並支持各地獨立書店，支持不同的議題關懷，讓社會上有更多元的聲音。

### 備註

1 《三國志·魏志·董遇傳》：人有從學者，……從學者云：「苦渴無日。」遇言：「當以三餘。」或問三餘之意，遇言：「冬者歲之餘，夜者日之餘，陰雨者晴之餘也。」

## 居家清潔也能照顧家園

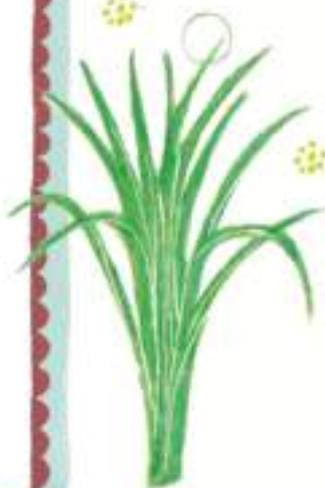


生態洗衣精、生態洗衣粉

生態洗衣精為高劑量濃縮配方，使用劑量較一般市售洗衣精少，可以清洗更多次，選用泡沫較細緻的植物性界面活性劑，洗清時洗劑易被水帶走，節省水資源，亦適合滾筒式洗衣機使用。有些社員剛開始使用時反映泡沫太多，其實這就是洗衣精用量過多的現象，應減少使用量。

新的生態洗衣粉由上一代配方調整而來，參考社員的意見與使用方式，提升清潔力並加入小蘇打粉（碳酸氫鈉），幫助清潔污垢，使用時不須再另外加入小蘇打粉。與一般洗衣粉不同的是，有略為結塊的狀況，來自於堅持不添加抗凝結劑。抗凝結劑可以避免洗衣粉結塊的問題，但也會造成洗衣粉不易溶解而卡在衣物纖維中，生態洗衣粉沒有添加抗凝結劑，洗衣粉不會殘留，可保有衣物的柔軟。

生態洗衣精與生態洗衣粉的香味來自檸檬草油，天然的油精久置後味道會消散，為避免味道消失過快而添加較多檸檬草油，衣物剛洗完時可能有較濃的檸檬草味，味道於乾燥的過程中也會遞減。另外，由於二者配方不大相同，使產品 pH 值有所差異，洗衣精比洗衣粉更適合用於手洗，但膚質敏感者或長時間接觸建議配戴手套。



文  
林 慧 怡

產品開發部產品專員

主婦聯盟合作社的清潔用品開發原則以清潔與友善環境為主要訴求，其中居家清潔劑在二〇一四年有了新的樣貌，改由「綠宣生技」生產。經過多次試用調整出新配方，最大的特色在於以檸檬草油為主角，當初選用檸檬草油為主要考量是須有清潔、抗菌功效，但特別重視油精的生產來源、種植方式與環境，最後選擇可經由全草蒸氣蒸餾而得的檸檬草油。

檸檬草的種植過程中幾乎不須噴灑農藥，是一種友善環境的作物，可以安心使用，也不會造成環境污染或負擔。檸檬草油的主要成分「檸檬醛」含量達七十%以上，為天然抗菌物質且去污效果佳，對於塵蟎也有忌避的效果；次成分「香葉烯」散發令人愉快的甜香氣味，具有消臭作用。檸檬草油氣味比檸檬果味更強烈，清甜檸檬香中帶有草香味，能提振精神，令人情緒愉悅，消除憂鬱不安，舒緩情緒。



## 01 配方調配

正將檸檬烯倒入，待所有原料倒入後，蓋上繼續攪拌，減少異物進入，特別是原料中含有酒精、精油成分時，可減少揮發。  
依生產量、液體流動性不同，選擇合適規格的攪拌槽，此為小型 200 公升、另有大型 600 公升。由於原料比重不同依次加入，經長時間攪拌使其均勻。（攝影 | 綠宣生技）

## 02 產品充填

由一人進行產品充填、定量確認，以鎖罐機旋緊瓶蓋，避免手工鎖罐造成的工作傷害，以及因碰撞鬆脫，最後再放入連續式貼標機中完成貼標。（攝影 | 林慧怡）



### 生態衣領精、生態衣物漂白粉

生態衣領精含檸檬烯，檸檬烯由柑橘油類萃取而得，具強效去污力，也很適合用於清洗布製品（如布包、布鞋等）局部髒污。織品沾濕前直接噴灑於髒污處，停留約 15 分鐘，讓清潔劑將髒污包覆，再依一般洗滌方法清洗即可。衣領精適合用於剛形成的髒污處，但衣服難免有老舊的髒污，將衣物浸泡於衣物漂白粉中，可以溫和去除。另外，也可在洗衣前浸泡的衣物噴入約 10 毫升的衣領精，這樣更容易清洗夏天的汗垢或較髒的衣物。

### 生態洗碗精



生態洗碗精的清潔力主要來自鉀皂（液態皂），雖然鉀皂製作過程具有危險性，且須經過長時間靜置熟成後才能使用，但綠宣堅持自行製作鉀皂，用食品級棕櫚油、氫氧化鉀製成，管控原料油品來源，確保鉀皂的清潔力。考量社員的使用習慣，選用對肌膚溫和的葡萄糖烷苷做為主要界面活性劑，雖然鉀皂 pH 值偏鹼，但加入甘油可保護皮膚，所以生態洗碗精也適合做為洗手乳。林碧霞博士曾經提過一個有關洗手乳的小迷思—雖然產品的 pH 值為中性，依常理來說很溫和，但若使用的界面活性劑不對，長期使用對皮膚還是會造成傷害。



### 生態多功能清潔劑

使用功能與多功能橘子油精相似，生態多功能清潔劑以純化的檸檬烯搭配檸檬草油，有更好的清潔力，而且少了橘子油精的油膩感，更容易清洗。將清潔劑直接噴灑於廚房裡的油污，停留 20 多分鐘讓油污被包覆，即可輕鬆清洗，也可依比例稀釋後，清潔地板、沙發等區域。有時桌上會留下讓人困擾的殘膠，使用多功能清潔劑也很容易清除。

### 生態浴廁清潔劑



生態浴廁清潔劑利用植物萃取的檸檬烯與檸檬酸等偏酸性的天然去污劑物，達到清潔效果，搭配極少量的硼酸、硫酸亞鐵，增強清潔能力與消除臭味，適合用於浴室的任何地方，也能輕鬆去除水龍頭上的水漬。

可能有人反映過「使用浴廁清潔劑時，聞其味道，心情頓時轉惡」。味道不佳的原因主要來自檸檬酸、阿摩尼亞的作用所造成，有此現象表示家裡的浴室較髒，只須經常清洗浴室、保持清潔，就不再會有這個困擾。



### 生態去漬粉

含氯漂白劑在製造時會產生戴奧辛等劇毒性有機氯，因此生態去漬粉的原料採用對環境友善的物質，以氧系漂白劑過碳酸鈉為主成分，不含有害環境的化學物質。過碳酸鈉在水中分解後迅速產生活性氧，具溫和漂白、殺菌、清潔與去污功能，同時有除臭、去味的效果，在水中最終分解物為氧氣、水、二氧化碳和鈉離子，原屬大自然界的物質，對環境無負面影響。



(攝影 | 王韻雅)

## 我不在家， 就在去站所的路上



文 · 攝影

張 怡 潔

企畫部專員

自二〇一二年起，主婦聯盟合作社導入站所視覺工程，基本的標誌、標準字、色彩、招牌、制服等系統性的規範，統整每間站所的空間形象。走進站所，你首先發現的，可能是一面柔和的粉綠色牆面，代表著社員對綠色生活的想像與實踐，散發木頭香的陳列架，讓空間溫暖活潑起來。以一愛的料理，食的力量，我們相信消費可以改變世界」為核心理念，串起站所視覺的實體呈現，小至包裝、海報，大至招牌、鐵捲門，這句溫柔而堅定的話語處處提醒著我們買菜這看似平凡的日常小事，具有改變社會的力量。

### 看得見生產者的站所

二〇一三年站所視覺以「社員的另一個家」為主題，期望營造出家的歸屬感與安適感，空間的建置開始帶入社員參與。合作社的成站不同於一般的

拓點，而是當一地區集結的班或社員到達一定數目時，才會開始考慮設置站所，往往是社區之間的社員共同努力，一起開會、奔走探查合適的地點才能促成。

確立成站之後，合作社開始進行空間設計和配置，並向當地的社員說明、導覽空間。由此，社員開始有了雛型可以發想，未來能在站所做什麼？藉由參與地區營運，社員一起規劃教室空間，佈置出「自己的空間」。對社員而言，站所的成立，除了方便了日常生活採買之外，教室更是一個能和社區的朋友彼此相聚、共煮、共學、共育、共老，或甚而實現自己理想生活的地方。例如：竹北站多是年輕的社員媽媽，教室裡佈置了童書櫃和兒童玩具，在站所採買的同時，孩子就能待在教室裡讀書、玩耍。

二〇一四年進一步以「看得見農友與社員的臉」為主題，期盼加深站

所與產地的連結。我們反思在一般超市之中，只能看得見生產的最終型態——產品，而前端的生產者、生產過程及產地狀況卻是隱沒其後的，往往只能藉由價格和包裝來決定產品的價值。因此合作社期盼站所能不僅僅是社區的另一個家，也不只是提供產品的平台，而能扮演生產者和消費者之間相遇相知的橋梁。二〇一四年起，每包蔬果袋上貼著每位農友名字的標籤，如同過去農村時代，家裡的食材都是鄰坊間的親朋好友種的，多了一分安心與感謝。

此外，社員應該有發現站所裡陸續多了農友與生產者的照片、小故事以及合作社的米產地地圖，在挑選產品、緩慢的移動線中，細細閱讀。二〇一五年的計畫是在站所呈現合作社完整的蔬果農友地圖，也能在貨架上看見每位農友的農場介紹和農友臉譜。除了空間視覺的平面文宣呈現，站所經常舉辦生產者面對面，社員

和生產者的對話、交流，讓站所不僅是社員之間互動的場域，也是與生產者相遇的起點。

## 環保安全的空間工程

「在這條街上走著，遠遠就能聞到站所的木頭清香。」二〇一四年三多站成立之初，一位社員曾經如此形容。近幾年開始，社員應該不難發現，新成立的站所使用木造的自然風格，捨棄一般超市大面積式的密閉透明玻璃，設置推開式窗戶，冬天時開窗讓空氣對流，不用開空調，減少空間的耗能。部分站所的木窗框是可拆卸式，或是回收窗框，減少搬遷時須拆除的部分。而建置門面須評估原有空間，保留可用的設計，適量修整以減少建置過程中所產生的廢棄物。例如：東區站就地整修，盡量保留了原來的紅磚牆；三多站保留前一家店面原來的木頭裝潢，工務陳伯棠以

之為基礎發展出符合合作社自然風格、又獨具特色的門面設計。

內部空間開始逐步考量環保與節能設備的建置，抬頭看向天花板，新成站不使用傳統的日光燈管，全面改用LED平板燈，初期建置成本較高，長期下來節能效用不可忽視。此外，三民站的整建與台東非營利組織「向陽薪傳木工坊」合作，設計製作咖啡區的桌椅。向陽工坊在莫拉克風災後成立，師傅由當地原住民組成，藉由木工創作開創就業機會，讓族人能返鄉扎根，木料使用台灣在地、來源合法的漂流木材。目前台灣前台灣的木頭建材幾乎九十九%都倚靠進口，未來合作社希望能朝向使用更多本土的合法木材，取代進口，做到真正的低碳環保。「工務陳明澤如此期許著。未來成站的目標不只期望落實環保，達到社員需求，更希望結合社會弱勢團體，讓影響不僅止於食的力量，共同購買的空間也能改變社會。」



### 社員藍染 點亮三峽在地文化

百年前，三峽曾是台灣重要的染布業中心，也是藍染的染料植物「大菁」的產地。從班轉型為站所的三鶯站，親密而活絡的十幾位地區營運社員，一同聚在三峽「甘樂文創」的老房子裡，由社員柳樹婆婆教大家手做藍染，布置教室空間。（攝影 | 吳梅相）

### 老物新生 延續舊竹北站時光回憶

舊竹北站搬遷到寬敞明亮的新址了！但屬於舊站時光的點點滴滴沒有跟著結束。櫃台抽屜有好幾種不同的木頭顏色。工務游登欽搜集了舊竹北站可用的舊家具和櫃台，請木工重新拼裝，變成更為獨特美麗的櫃台，繼續寫下新的故事。



### 社員咖啡休憩區 台灣原鄉的樸實觸感

向陽薪傳木工坊的師傅們擅長利用簡單的加工與設計手法，賦與漂流木新生命。三民站咖啡區的桌椅即是簡單裁切的木頭，與黑色段鐵組合成線條洗練的工業風格。桌椅與牆面上漆皆是使用對人體無害、無化學成分的自然塗料。（攝影 | 王韻雅）



### 雨水與紫藤 用大自然解決日常問題

為了節水的環保考量，多間站所皆設有雨水回收系統，其中后庄站供水量最大，台灣雨季的半年時間裡，一、二樓廁所用之水皆能全靠自然的雨水。戶外規劃了攀藤的遮陽棚，已種上紫藤，靜待時間讓大自然的清涼綠意解決西曬問題。（攝影 | 吳珮綺）



菜籃子革命：班站第

## 生活與學習的好所在：天母站

熱愛生活、行動派的主婦們，在共同購買運動的路上留下什麼足跡，  
《綠主張》月刊將系列摘錄《菜籃子革命》各篇精彩內容。



文  
主婦聯盟合作社

小小一張 A 4 紙，刊載其上的內容可是包山包海，包括：最受社員青睞的食譜、「使命必傳」的合作社重要行事、社員

林玉霞，天母站站長，說她是菜籃界的專業經理人，真是一點都不誇張。站裡的大小事務，她管理得井然有序，她的「經營」秘訣，大體而言不出以下幾個關鍵字，就是：「A 4」、「memo」以及「表格」。

站務人員也有他們專屬的 A 4。相較於班長傳遞給社員的資訊要簡單明瞭，站務人員的 A 4，

要遵守的基本規範、站所每月活動預告，以及產品簡介等，只要社員一踏入站所，不管走到哪，視線範圍內必然會出現這些公告。林玉霞甚至還考慮到，A 4 的大小尺寸，「用智慧型手機就可以照回去」，所以一定在一張內 A 4 交代清楚所有資訊。

memo 的另一個用途，就是「即時通」的概念。

方便性強、機動性高的小紙條，舉凡站所盤點日的營運時間要提早到幾點關門，或是下一週包粽子教學活動的日期、時間，還是合作社的網址與查詢關鍵字，「這張，你拿回去『糊』在你的冰箱上。」這些隨手可拿取的小紙片，是針對高齡長輩的貼心設計；而小紙片可以用回收 A 4 多量製作，也不擔心記憶性較差的長輩需要一拿再拿。

內容則鉅細靡遺——排班表與每日工作項目一定少不了，此外就是「SOP」大全，例如：舉辦產品製作活動要聯絡哪些事情、該準備哪些食材、邀請講師時可以講哪句開場白、講師的謝禮得準備什麼等等。如果還有注意事項，卻不知該如何歸類的，就一律放到「Q & A」。將這些 A 4 集結成冊，肯定就是一本沉甸甸、詳實又好用的工作聖經了！

### 天母站小檔案

成立 | 1999 年 3 月。

特色 | 原來為士東取貨站，早期曾由觀樹教育基金會贊助空間場地。社員約 1700 人，年齡分佈較廣，30 至 65 歲之間；上班族、家庭主婦都有，因鄰近台北市日僑學校和台北美國學校，故有較多外籍社員。活動能量很強，場場爆滿。為增進外籍社員認識台灣，常開辦傳統節令的食物教作，協助外籍社員及其家人更融入台灣在地生活。

林玉霞已於二〇一四年十二月退休，與主婦聯盟合作社現任第五屆理事主席許秀嬌合影於二〇一五年台北場尾牙。（攝影：王琪君）

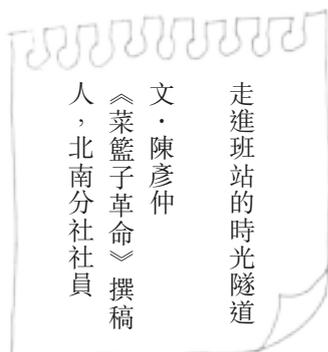
《菜籃子革命》於二〇一五年一月出版。（圖：讀書共和國提供）



02



01



在寫作這本書的時候，為了查詢資料，點進了主婦聯盟合作社的網站，看見了一張拍攝於一九九五年的照片。讓我驚訝的是，向來是社內熱銷產品的四方鮮乳，負責人蔡南早在那時就已經與主婦們並肩合作。此外，現今主婦聯盟合作社的資深前輩黃淑德、英年早逝的謝麗芬，以及力挺合作社多年不變的產品顧問林碧霞，當時都還是燦美如花的輕熟女。

看著這張照片中那段來不及參與的歷史，我心中有著莫名的悸動。共同購買已跨過第二個十年，晚來後到的我，原本只是一個單純參與購買的忠實社員，然而有幸參與這次的共同書寫，在訪談資深站長與班長的過程中，自己彷彿也跟著走進時光隧道，重溫這一路上揮灑勞動汗水、堅持實踐理想的點點滴滴。

訪談工作告一段落後，我重新回到按時上站所買菜的主婦生活，與站務人員的聊天話題，自然而然就落在我的訪談心得。有了這群姊妹與我對話，聽著她們從站務執行者的角度聊起自己工作上的種種接觸，這也讓我後續在下筆時，有更多元的思考方向。這樣的書寫經驗，竟也充滿了「合作」的意味呢。

當在貨架上看到一瓶薑黃粉，正想請站務人員說明用途，下一瞬間就看到一張 memo 紙黏貼在旁，心中的疑問立刻有了解答。還有，主婦聯盟合作社的蜂膠跟市面上的產品差別在哪裡？適逢缺菜期可以有那些替代方案？黑金文蛤真的已經吐不出沙了嗎？……社員面對產品時，腦中可能會浮現的大小疑惑，memo 都已經事先備妥答案了。

表格的使用，也是林玉霞很自豪的部分；她擅長製作表格，將站所工作分天、分週、分年，清楚規劃在表格裡頭；「誰開門、誰驗收、誰負責配菜、誰結帳、誰下單冷凍或生鮮、誰登記冰箱溫度」，是每天的例行公事，極其瑣碎繁複，充分運用表格，就不需有人時時刻刻緊迫盯著另一人，也不需要自己不停犯焦慮地想著，到底做了沒！

不管是 A4、memo，還是表格，全都是林玉霞親自敲鍵盤敲出來的。相對於許多資深熟女對電腦的距離感，林玉霞卻很樂於、也善於利用現代科技，實踐「白紙黑字是最好的方式」信念；她運用了這三樣「神器」，有效地管理了站務工作中無數的小細節，避免了站務人員因疲於奔命而影響情緒。



## 公益金制度： 心懷他人的實際力量

文

王 瑞 聰

現任第五屆理事

秉持合作社承擔社會責任的道德價值，回饋更多資源給社會，以實踐「關懷地區社會」的合作社第七原則，社務會（理事、監事聯席會）於二〇一四年十一月二十五日討論通過提案：修訂本章程第三十七條<sup>1</sup>，結餘分配之公益金比例由十%調整為三十%，社員分配金比例由五十%調整為三十%。此修訂案將由理事會提至二〇一五年三月二十二日的社員代表大會審議，期盼能獲得社員代表們與社員們的共同支持。

### 凝聚善意的力量

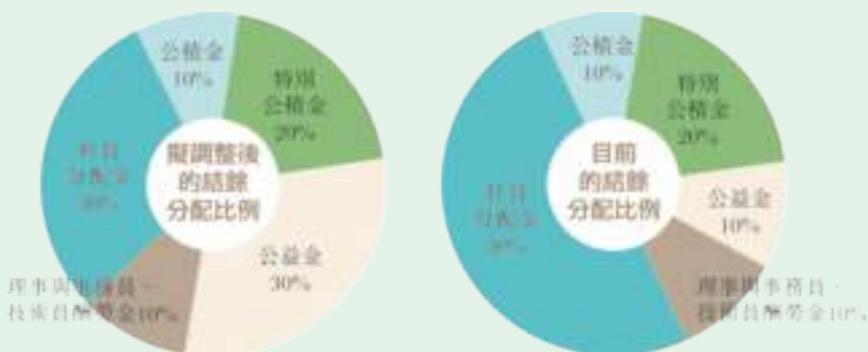
為了吃得安心、用得安心、活得安心，主婦們集結為一個共同購買團體，要用消費力改善世界；為了同時實踐民有、民治、民享的民主價值，後來更組成了消費合作社。我們希望這世界變得更好，關心許多的社會議題，但也

明白很多時候單靠本社社員們的力量是不足夠的。有句話是這麼說的：「一日之所需，百工斯為備。」它的意思是，人並不遺世獨立，每個人的生活依賴著其他人的專業付出與價值交換。如果更擴充地解釋，其實須要依賴他人的，不只是一日之所需，而是終生之所需。

如果能夠有充足且乾淨的空氣、土地、水可使用，並藉以種植、畜養所需的動物；如果能夠有負責任且透明公開的民主政治；如果能夠有普及且高品質的基礎教育、醫療與社會照顧；如果能夠免於匱乏、免於恐懼地生活著；這些都是因為許多有遠見與大愛的人願意為眾人的利益挺身而出，衝撞當時不合理的現狀甚至犧牲自己，才爭取到那些我們視之理所當然並正享用著的資源與權利。

我們總是依賴那些有智慧、有良心且付出行動的人帶領改變，總是期待他們持續投入時間和精力，

深入地鑽研共同關心的議題，以獲得與體制對抗並影響政策的專業。可是，在漫長的改變之路上，這些爭取公眾利益的團體或個人，並不一定因為他們做的是對的事情而獲得經濟利益，常常因為無法養家甚至無法养活自己而被迫中斷。我們所提撥的公益金有機會延續那些良善





01

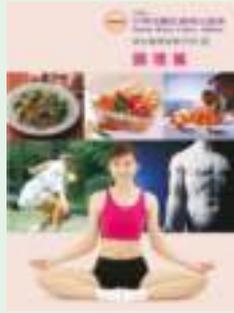
01 補助 2014 年新竹分社地區營運委員會「綠繪本小組綠繪本推廣計畫」。(攝影 | 彭桂枝)

02 補助 2014 年新竹分社「新竹縣市校園午餐行動」。(攝影 | 彭桂枝)

03 補助 2014 年「《乳癌病友輔導教戰手冊》再版計畫」。(圖 | 乳癌病友協會提供)



02



03

人們的初衷與行動<sup>2</sup>，也已經做出了一些貢獻<sup>3</sup>。何其有幸，主婦聯盟生活消費合作社是台灣極少數能夠自給自足的非營利組織之一，而且自二〇〇一年成立以來，每年尚能不致虧損並產生些微結

餘，對於這點真的要充滿感恩，因為有人在其他領域努力守護我們的家園與福祉，本社才能財務健全地、專心致力於提供社員們安全、健康、環保的生活用品，而這也會一直是本社不變的、最重要的任務。

因此我們希望能提升結餘分配裡公益金的比例，因為在這個多事之秋，我們無法靠單打獨鬥就把世界徹底變好。那些偉大的人知道，唯有他人的權益被制度性地保障了，自己的權益才能長久被保障；也就是要照顧自己，就要

先心懷他人。因為公益金制度的存在，我們對本社產品的忠實利用，某程度來說，就是一種對社會的貢獻。我們將有機會支持更多理念與本社相近之非營利組織、非政府組織或個人，進而共同改善社會。

## 備註

1. 《本社章程》第三十七條：本社年終結算後，有盈餘時，除彌補累積損失，及付股息（至多年利一分）外，其餘數應平均分為一百分，按照下項規定辦理：

一、以百分之十作公積金，由社員代表大會指定機關存儲，或其他確有把握之方法運用生息，公積金除彌補損失外，不得動用。公積金已超過股金總額兩倍以上時，公積金訂為百分之一，餘百分之九提撥為公益金。若超過股金總額百分之五十時，其超過部分，經社員大會決議，得用以經營合作社業務。

二、以百分之十（擬調整為百分之三十）作公益金，由社務會決議，做為發展本社組織區域內合作教育及其他公益事業之用。

三、以百分之十作為理事及事務員、技術員之酬勞金，其分配方法由理事會決定之。

四、以百分之二十作特別公積金，為本社發展之用，以利永續經營。

五、以百分之五十（擬調整為百分之三十）作社員分配金，按照社員對本社之交易額比例分配。

前項餘額，經提出社員大會決議不予分配時，得移充社員增認股金或撥作公積金。

2. 本社《公益金使用辦法》

第二條 公益金動用範圍如下：一、環保生態。二、社區營造。三、社會公益。四、弱勢團體。五、社會急難救助。六、藝術人文。

第三條 公益金使用對象如下：一、非營利組織及團體。二、本社農友、生產者。三、本社社員。

3. 2013 年本社公益金贊助活動情形：

2014。〈第五屆社員代表 2014 年常年大會會議紀錄〉。《綠主張》月刊 128：9。http://www.hucc-coop.tw/11513（瀏覽日期：2015.1.22）。

2012 年本社公益金贊助活動情形：

2013。〈第四屆社員代表 2013 年常年大會會議紀錄〉。《綠主張》月刊 116：12。http://www.hucc-coop.tw/8127（瀏覽日期：2015.1.22）。

## 喚醒與自然的連結



文·攝影

李宜真

目前許多關於地球的認知面向，相較於人類文明史來說，其實是非常新穎的。古希臘羅馬時代以降的東西方哲學與理性論證思潮，即使經過了無數哲人前仆後繼地傳釋，「自然和超自然仍然密不可分，疾病是上帝所命定的懲罰，天文學尚未與占星術分家，認為天空中仍瀰漫著徵兆。」<sup>1</sup>到了十七世紀，歷史學家稱為「科學革命」或「天才的時代」，西方才有一群人開始延續文藝復興時期的挑戰——宗教並非解讀人與不知名力量（如瘟疫與天災）關係的唯一途徑，自然世界「雖然它看起來很隨意，有時甚至是混亂的，但宇宙其實是一個結構複雜並且運作完美的鐘錶機械裝置。」<sup>2</sup>此一學派的代表人物包含伽利略：「宇宙這本書是用數學的語言寫成的。」笛卡爾認為：「整個地球與整個可見宇宙都可以用機器的運作型態來描述。」培根則進一步闡揚：「我們應該戮力建立與延伸人類的力量以主導整個宇宙。」<sup>3</sup>

### 看見世界的靈魂

天才的時代發酵與延伸，使

人們從對宇宙、地球力量的懵懂未知、懼怕，逐漸發展出以科學經驗論證的啟蒙與工業革命。新宇宙觀傾向人定勝天的人類中心主義；甚或從地質年代來看，已經從過去長達一萬一千年的全新世（Holocene），進入到人類紀（Anthropocene）。地質年代是以最大單一物種行為所形塑的現象來命名，人類的活動（如採礦、污染、人口暴增、都市化、摧毀生物多樣性）已經讓地球逐漸演變成為人類的附庸，可以任意擷取而不須在意，一切資源皆為人類服務，進入人類紀實至名歸。加以工業革命後形成的資本家階級只以營利與成長為唯一目標，人類紀的私利與少數人倡議的永續環境權不斷相互背離，在此前提下談論永續，非不能也，實不行也。

一九七二年英國科學家詹姆士·洛夫洛克提出了「蓋婭假說」<sup>4</sup>（Gaia Hypothesis），在生命與環境的相互作用之下，蓋婭能夠以整體性的自我調節能力，使地球持續適合生命的生存與發展。其重要前提「整體性的自我調節能力」，是以科學的方式重新詮釋地球能夠以超越人類智慧的方式，如前所述，看似混亂中有其自然的規律，但又不是像天才的

時代所指的唯物、機械式、可任人操弄的運作，而是一個充滿動態智慧的有機體，在不被大量干擾的前提下，自行調整最適狀態。因此拉丁文的 *Anima mundi*<sup>5</sup> 稱呼她為「世界的靈魂」，若人類能與之和諧共處，地球將能生生不息，萬物欣欣向榮，得其所終。

*Anima mundi* 並非想像，大自然中處處印證了她的廣大浩瀚。

• 鹽的化學分子為氯化鈉，鈉是炸藥的成分，氣則有毒，但氯化鈉卻可食用，是人體不可或缺的物質。

• 細胞的演化起源推論顯示為細菌與古菌的交互作用，讓看似競爭關係的原核細胞產生了含有細胞核的真核細胞。細胞核的出現讓細胞能夠承載染色體，記錄重要的遺傳資訊，人類也得以演化出現。

• 真菌類菌絲體的出現，得以深入地底深處，釋放土壤間的氮磷鋅銅、營養素給植物，植物也回饋醣類做為養分。科學家發現，菌絲體形似地底網絡系統，不間斷傳導大量訊息給相關生命系統，相互回饋與校正。據說在美國奧勒岡曾發現分布面積廣達二千公



緬甸邊境少數民族的水邊市場，假日大家乘船到市場交易民生必需品。

頃、生存年代超過二千年的菌絲體系統。甚或在研究菌絲體保護植物的機轉中，抗生素盤尼西林（青黴素）被偶然發現，協助人類治療病毒感染。

• 許多科學研究皆確認生物的多樣性維持了生態系統的韌性，使得生態系統在遭遇強大變化時，仍得以回復。

生活在西元前八世紀的希臘詩人赫西俄德（Hesiod）曾歌詠 *Anima mundi*，他唱道：「蓋婭，這美麗的，出塵的，盛開的，她是一切事物的穩固基石。女神蓋婭生出星光燦爛的天空，就像她一般，涵蓋她的所有一切，並成為那些受祝福的天神們永遠的家。」

## 與自然對話， 領受愛的養分

二十一世紀的此時，我們一方面依循科學論證理解生命的運行法則，另一方面則須謙卑臣服於宇宙深不可測的智慧，真切理解蓋婭內在那「合作而非只是競

爭」、「網絡連結」與「多樣性」的神祕秩序。但人類脫離自然已久，一步步喚醒自身與自然的連結，才得以重新回歸自然，真誠地從自然出發，理解一切現象。一九七三年挪威哲學家阿恩·內斯提出「深層生態學」，以非人類為中心的角度，重新看待世上所有生物的價值，打破長久以來人類對生命的價值觀。在英國舒馬克學院唸書時，除了以科學的角度理解生物的運行法則，我們還到森林／海邊與大地對話、呼吸與靜默；在腦中理解了網絡系統，再回到自然裡觀看時，多了一分更深的理解與愛，實際體會人類如此渺小，卻得到這麼多的護持與資源，心中不禁升起深深的感謝與回饋心。

許多原住民信仰中，也看得對對自然的景仰與尊重，例如：*Anadou* 之名取自魯凱族對樹的稱呼，堅信樹木與人類同樣具有靈性及思想。許多原住民在進入森林或進行捕獵時，都有向祖靈、山靈祈禱的類似儀式，尋求平安與協助。而我們的孩子，更需要父母親的帶領，回歸、崇敬與尊重自然，深刻感受既從自然出生，也將在自然死去。失去了與自然土地的情感連結，患有「大自然缺失症」<sup>3</sup>的下一代，生命決定

終將偏離。

因此，若要理解與操作永續經濟的整體運作與背後的哲學思考，就得懷抱著能與自然／地球互重互愛，且擁有整體性、生態性與系統性的世界觀。缺少了這根本的信仰，我們終將背離自身，永續經濟也將建構在虛假的設計裡，無法還原。即使如此，蓋婭母親始終那樣溫柔地呵護著我們，數十億年來，從來都沒有改變過。

讓我們回到世居的所在

像河流流溯回山林的窗前

讓雲豹棲息森林

像落葉融入根部底處

——瓦歷斯·諾幹，節錄自

〈回到世居的所在〉

## 備註

1 Edward Dolnick (2014)。《宇宙的鐘擺：從天使魔鬼、煉金術走向科學定律，現代世界的誕生》。黃珮玲譯。台北：夏日。

2 *Anima mundi* 是連結地球上萬物生靈的連結體，就像是人類有靈魂一樣，地球也有自己的靈魂。

3 Richard Louv (2009)。《失去山林的孩子：拯救「大自然缺失症」兒童》。郝冰、王西敏譯。台北：野人。

## 西部海岸巡禮， 見證土地之傷

文·攝影  
林芳如

主婦聯盟環境保護基金會  
台中分會議題專員

二〇一四年十一月十三日，主婦聯盟環境保護基金會台中分會舉辦了「濕地之美×海岸線觀察」戶外參訪，與主婦聯盟合作社的社員前往嘉義布袋好美寮海岸、溼地與台南七股海岸，實地瞭解台灣西部海岸線遭遇的環境危機。

一抵達嘉義布袋好美里的好美寮自然生態保護區，迎接我們的是嘉義縣生態環境保育協會蘇銀添理事長。水泥海堤上的木麻黃林，抵抗著強勁的海風，而往內陸回望則是一方方魚塢。好美寮海岸有南台灣海岸邊常見的風景，也同樣有著「正在消失」的大問題。

### 填海造陸，鯤鯓不再

在防風林入口，蘇銀添的提問當場考倒這群海島子民：「木麻黃是針葉林種還是闊葉林種？有看過木麻黃的花嗎？」這一問，像是預告我們將在這裡得知更多有關海岸線的祕密。

在沙灘上，蘇銀添以樹枝為筆、沙灘為紙，為我們解釋「突堤效

應」。位於八掌溪口、布袋港南側的好美寮海岸，因布袋港擴建，北岸防波堤攔截了沿岸流帶來的海沙，海裡來的輸砂無法填補海浪從沙灘運走的沙，消長失衡，好美寮沙灘因而不斷退縮。填海造陸的工程技術與海岸工法，強調人定勝天，卻忽略大自然有其平衡的需求與運作，一旦天然海岸開始流失，已無法挽回。

台南海線多有以「鯤鯓」命名的地名，鯤的字義是鯨魚，鯓是背部，早期居民以鯤鯓描述海岸外的沙洲。不過，望向大海已難想像蘇銀添所說「此地曾是潟湖，往外是鯤鯓地（離岸沙洲）。如今，整個離岸沙洲完全消失，海岸線不斷後退。對此，政府對策是在沙灘上構築長三公里、花費三億五千萬的水泥堤防與整排消波塊。如此看似阻擋大浪入侵，卻擋不住大浪持續掏沙，國土流失，而海岸地形地貌與近岸生態也全然改變。

### 鸞與黑面琵鷺出沒的校園

帶著沉重的心情，我們接著來到嘉義布袋的新岑國小，到處都有黑面琵鷺與白鷺鷥的壁畫布置，不禁讓人稍感振奮。原來，這裡是台灣唯一在教室就能觀察黑面琵鷺的幸運小學。此外，他們從二〇一三年與中央研究院生物多樣性研究中心、嘉義縣生態環境保育協會共同進行三棘鸞復育、稚鸞放流與棲地保育，我們參觀的便是校內模擬鸞棲地所建的「鸞生態復育教室」。





水泥消波塊是攔沙阻浪工程的一部分，但對海岸生態景觀影響甚鉅。



台 61 線上的空地，你能分辨爐渣與石塊嗎？



每脫一次殼，體型就長大一些的蟹。

中午用餐後，來到台南七股海岸與台 61 線，瞭解西海岸線退縮與廢棄物違法掩埋的狀況，負責

### 寬闊大地盡是有毒廢棄物

除了觀看蟹脫殼、翻身的影片，也簡單觀察了復育池內的蟹。由於蟹對環境污染相當敏感，加上醫學研究證實蟹血可做醫藥檢驗試劑，因此復育蟹具有生態、演化與經濟價值。離開新岑國小時，想到這裡的學生有黑面琵鷺與古生物蟹相伴成長，真是幸福！

蟹，台語音讀為 *krang*，因已存在地球四億年而被稱為活化石。另外，因蟹在繁殖季多成雙成對出現，也被稱作夫妻魚。蘇銀添在導覽時用了許多與蟹有關的閩南語俚語，如「蟹戛仔」（今指木湯勺，過去是用蟹殼當勺子）、「捉孤蟹，衰到老」（不單獨捕一隻蟹，後來引申為不宜拆散姻緣）、「等候」（等蟹）等，都說明蟹從前普遍見於沿海生活中，如今卻因為過度捕撈與工業污染而幾乎絕跡。

如此人為災害不僅賠上整塊土地，更糟的是經過雨水冲刷，毒物流入養殖渠道，甚至最後入海，儼然已是無法估量的環境浩劫。更令人難過的是，如此狀況遍及全台，例如：二〇一四年高雄旗山農地被回填爐渣，導致該區地下水 pH 值高達 14（強鹼）<sup>2</sup>。過去曾聽聞廢爐渣導致稻田產出鎘米，做為消費者，第一反應

原本應被置於有毒廢棄物處理廠的廢爐渣與集塵灰，卻被掩埋在農地裡，除了長期追蹤此議題的老師之外，我們一行人根本難從外表分辨爐渣與石頭。當場以 XRF 重金屬分析儀檢驗，重金屬鉍遠超過管制標準。

導覽的是台南社區大學晁瑞光老師。晁瑞光帶我們走進公路邊空地後說：「我們現在在地上看到像石頭的東西，全都是廢爐渣或集塵灰，看過去一整片也都是，越往裡面的越毒，等等離開務必要洗手！」這樣的開場介紹，震撼了我們所有人。放眼看去一片寬闊，還有水鳥在覓食，附近都是養殖魚塢，看似淨土，足下卻全是違法傾倒的有毒工業廢棄物！

1 答案是闊葉林種。一般被稱為針葉的其實是接合枝，真正的葉子已退化成小鱗片葉狀，位在枝間的接合處。  
2 楊淑慧。2011。〈變色大肚山——非法傾倒工業廢爐渣〉。《主婦聯盟》會訊 247。http://www.huf.org.tw/essay/content/428（瀏覽日期：2015.1.16）。

### 備註

是擔憂是否吃下肚。但是踏在受重傷的土地上，則是感覺強烈的心痛。倘若我們持續把富饒的土壤摧毀至貧瘠，未來的子孫將如何面對資源耗竭的世界呢？  
或許因為如此，活動的尾聲，社員的提問均環繞在是否有解決的方法，以及如何盡一己之力。晁瑞光鼓勵大家用各種方法做對的事，做對土地與環境有益的事，若發現污染，可透過網路與電話向環保署、環保局檢舉。活動結束後回到台中已近晚上八點，但這趟旅程想必讓每位社員都深刻感受到我們與這片土地是不可分的共同體。<sup>3</sup>

# 讓水？讓出的是糧食主權

文  
詹武龍

現任第五屆新竹分社  
社員代表



01

- 01 水田可以藉由水管理來防治雜草，是小農可以大面積種植的主因。若改為旱作，則會增加管理上的困難度。
- 02 2014年12月30、31日，台灣各地的農民團體分別赴經濟部及行政院陳情抗議，反對政府停灌休耕的決策。

因二〇一四年降雨情況不佳，經濟部工業局旱災緊急應變小組決議桃園、新竹、苗栗、台中、嘉南部分農地於二〇一五年第一期稻作停灌休耕，休耕面積共計四萬一千五百七十六公頃，為史上第二大規模。水不夠是無可改變的事實，但我們更應該關切的是，政府對於農業的立場，以及未來因應極端氣候的對策究竟是什麼？本文先就三個面向來討論，下篇繼續討論水田與環境永續之關聯。

## 糧食主權與飲食安全

經濟部主導、農委會配合的不對等狀態。這讓我們不禁懷疑，農委會的存在意義究竟為何？農委會的任務不應是放任農業權益受損之後再來幫農民爭取補償，而是保障農民無後顧之憂地耕作。

台灣一直理所當然地沉迷於經濟發展，把農業視為沒有前景的夕陽產業。對很多先進國家來說，他們從不會為了經濟發展而犧牲本土農業。古今中外有許多政權都是因為飢荒引發革命而垮台，任何一個正常的政府都知道，糧食安全是國家的根基命脈。況且台灣近年來不斷遭逢黑心食品的危害，究其根源正是本土農業衰退，人民捨棄真正的食物而大量食用食品工業製造的加工食品所致。

討論政府的農業政策之前，須先探討行政院農業委員會所扮演的角色。按理來說農委會應該是以代表農民、守護農業生產為職責，並與其他部會據理力爭。然而多年來不論是農地開發或農業用水等議題上，我們看到的盡是經

要守護國家糧食主權及國人飲食安全，首要的任務就是保障本土農業。農委會職司全國農業大計，政府應正視其角色與功能，而非當作搪塞農民的代罪羔羊。

## 工業與農業

很多人會說工業產值遠高於農業，當然是限制農業用水，讓水給工業用。然而在《水利法》中用水標的之優先順序分別為：「一、家用及公共給水。二、農業用水。三、水力用水。四、工業用水。……」如果繼續缺水，有可能限制民生用水給工業用嗎？當然不可能啊！用水順序不該是由產值決定，農業之所以優先，就是因為糧食與民生是一體的，農業與工業本來就不應該擺在一起比較。

台灣多年來大量仰賴進口食物，讓人習慣性認為農業可有可無。從前幾年全球糧食危機中可以發現，當糧食短缺時，不僅糧食價格會大幅上漲，而且很多產糧國家會管制出口<sup>2</sup>。到時候我們才能理解，工業產值再高也是不能吃的。工業和農業不是零和的輸贏對立問題，但

是有本末先後之別。糧食主權掌握在別人手上，當糧荒發生的時候，我們之前賺到的錢通通都要吐回去的。

即便要限水，工業也該和農業好好協商。但最令人詫異的是，這次停灌休耕每公頃最高補償八萬五千元之中，農委會必須負擔四萬五千元。如果從使用者付費的原則來看，比較合理的作法為何不是受益者提高水費來補償農民？

## 台灣與水稻

這次限水危機意外引發的一個爭論是：台灣應該要繼續種水稻嗎？在於水稻需水量大、產值不高。台灣的水資源將近一半用在水稻田，短期而言，二〇一五年不宜強制休耕，而應鼓勵農民轉作旱作。但長期而言，台灣不應該放棄水稻，因為這是我們

唯一能夠百分之百自給的主糧作物。

水稻之所以欠缺競爭力有其歷史因素。台灣米過去曾經出口到許多國家，賺取大量外匯，但在台灣加入WTO前，美國以平衡貿易逆差為由，迫使台灣簽訂《中美食米及穀物貿易協定》，限制台灣米出口總量，而且只能出口到人均年所得七百九十五美元以下的國家，造成台灣米過剩，政府只好鼓勵稻農休耕<sup>3</sup>。

後來政府為了快點加入WTO，對於農業作出非常大的犧牲與讓步。WTO規範的三種農業補貼措施之中，我們承諾放棄會影響糧價的琥珀色、藍色措施，只剩下不影響糧價的休耕補助和老農津貼這一類綠色措施<sup>4</sup>。

其中，保價收購的公糧是琥珀色措施，屬於不能出口的類別。也許有人會質疑農業為何要仰賴政府補貼？事實上政府對工業的補貼更龐大，而且工業

受補貼之後還能出口。由此就可以理解台灣農業遭到多大的國際壓力，因為消滅一個國家的農業，就可以對這個國家予取予求。

農民因為習慣休耕或是由政府收購，導致政府收了大量公糧卻不能出口，才會發生公糧放到爛或轉做飼料的狀況。之前發生糧商將台灣米混進口米販售的事件，就是因為政府為了消化公糧庫存，才會對糧商的作為視若無睹。

台灣的發展一直深受國際強權左右，當我們努力邁向已開發國家之列，卻不得其門而入，演變成今天這樣的局勢有其歷史的不得不然。諸多轉型的瓶頸、社會各階級與世代間的衝突也陸續引爆。危機就是轉機，若我們能藉此省思過去的問題、重新凝聚社會共識，找到台灣未來發展的策略，那就能因禍得福、轉危為安。<sup>5</sup>

## 備註

1 Federica Marra. 2014. *Behind the scenes of food loss and waste fighting: the case of Japan*. Retrieved January 5, 2015 from [http://www.garbagemattersproject.com/uploads/1/5/7/1/5770682/poster\\_fwj\\_final\\_copy.pdf](http://www.garbagemattersproject.com/uploads/1/5/7/1/5770682/poster_fwj_final_copy.pdf).

2 聯合國。2008。《解決全球糧食危機》。 [http://unctad.org/ch/docs/sg2008\\_ch.pdf](http://unctad.org/ch/docs/sg2008_ch.pdf) (瀏覽日期：2015.1.14)。

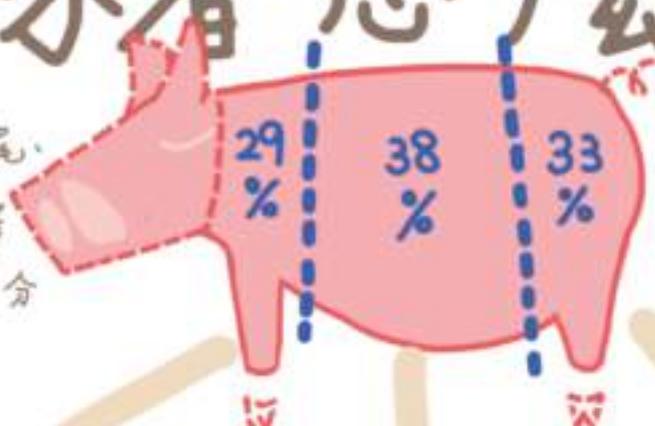
3 劉家榮、曹紹徽。2002。〈我國公糧稻米外銷業務之回顧〉。《農政與農情》9(123)。 <http://www.coa.gov.tw/view.php?catid=4222&print=1> (瀏覽日期：2015.1.5)。

4 彭明輝。2011。〈台灣的農業與加入WTO的過程〉。 [http://mhpenng.blogspot.tw/2011/04/wto\\_02.html](http://mhpenng.blogspot.tw/2011/04/wto_02.html) (瀏覽日期：2015.1.5)。

# 全豕者怎麼利用

圖/文 張智淵

全豬者排除頭、尾、  
與內臟、腳蹄等  
副產品外，大略可分  
為三部分：



其中以中段「里肌五花」  
的占比率最高，約有  
38%。合作社希望達成  
有責任的消費模式，  
全豬者利用，就能從  
部位平均，充分利用下手。



肩胛肉(梅花)

背脊骨  
(龍骨)

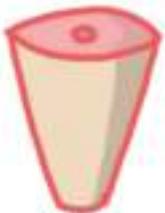


肋骨

里肌五花



後腿

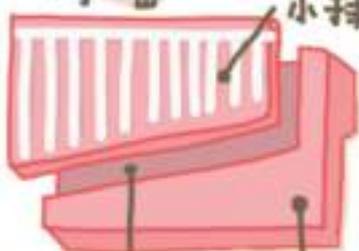


前肢

去骨 或 保留



里肌  
五花肉(三層肉)



小排  
二層肉 三層肉

(小排七刀高後，剩下  
較薄的二層肉，即無法  
供應為五花肉。)

肩胛肉、  
梅花火鍋肉片

大里肌切片、薄肉片、五花肉、小排、小里肌、龍骨

絞肉、  
肉絲



## 開心團圓，安心吃年夜飯

文·食譜設計 | 許秀嬌 攝影 | 劉忠

春節是華人社會最重要也最受重視的節日，為了迎接春節到來，家家戶戶除了大掃除，採購年貨、拜神祭祖、吃年夜飯、發壓歲錢、訪友拜年等等，都是過年不能免俗的儀式，旅外遊子也都趁著年假紛紛返鄉過年。在眾多慶祝活動中，吃年夜飯可是非常重要的重頭戲，全家大小團圓圍爐，開開心心共食飽餐一頓。但年夜飯的準備可不是輕鬆事，大都由家庭主婦挑大樑，有人得心應手，有人卻手足無措。廚藝好的家庭主婦趁機大展身手、發揮創意，但善後處理總是叫人退避三舍；廚藝尚淺的就只能戰戰兢兢，只求安全過關。

許多家庭主婦喜歡吃年夜飯時的溫馨，卻對準備年夜飯煞費苦心，這種讓人既期待又怕受傷害的過年情結，近幾年成為餐飲市場的重要商機。到餐廳吃年夜飯已成為一種時尚，除夕夜大、小餐廳家家客滿；即使在家吃年夜飯，主婦們也不須忙得團團轉，只要肯付錢，整套的年菜即時送到家，要有多高檔就有多高檔。可是這麼方便的年菜包套，對許多主婦聯盟合作社的社員還是不具吸引力—並非付不起金錢，而是那樣的年夜飯已失去年節的傳統文化味道，食材的安全把關也令人不放心。

這回的年菜食譜設計，食材完全採用主婦聯盟合作社的產品，保留傳統年菜的菜色之外，每道菜的取名也貼近過年的氛圍；作法雖力求簡單，風味卻不打折扣；並且考慮到過年家家戶戶物資豐盛，萬一當餐吃不完，隔餐享用仍不失風味。☺





### 圓圓滿滿甜湯

#### 材 料：

新鮮白木耳 100 公克、小湯圓 300 公克、桂圓肉 1 杯、紅棗 1 杯、冰糖適量。

#### 作 法：

1. 白木耳洗淨，撕小片備用。
2. 湯鍋水滾後，入白木耳、桂圓、紅棗，煮至白木耳軟爛。
3. 加入湯圓、冰糖，煮至湯圓浮起，即可關火。

#### 小叮嚀：

1. 若有燜燒鍋，作法 2 煮滾後移入燜燒鍋燜 1 小時，取出進行作法 3。
2. 新鮮白木耳煮時容易溢湯，鍋蓋須留較大空隙。



#### 材 料：

筍茸 200 公克、五花肉 600 公克、蘿蔔 1 根。

#### 調味料：

蒜頭數粒、薑片少許、八角半粒、醬油適量、冰糖適量、米酒適量。

#### 作 法：

1. 筍茸抓洗 3 至 4 遍，放鍋中煮滾 20 分鐘，取出備用。
2. 五花肉整塊以少許油煎至表皮呈金黃色，入蒜頭、薑片炒香。
3. 蘿蔔洗淨，切大塊備用。
4. 所有材料、調味料放入鍋中，加水蓋過材料，煮滾後改小火煮至肉軟爛，即可關火。
5. 第二餐加熱後更入味好吃。

#### 小叮嚀：

筍干耐煮，大鍋煮較好吃，材料加倍即可。

### 筍干封肉好彩頭



### 芥菜雞

#### 材 料：

芥菜一棵（2 至 3 斤）、文蛤 600 公克、雞肉剁塊半隻、香菇 10 朵。

#### 調味料：

樹子 100 公克。

#### 作 法：

1. 芥菜洗淨切段，外葉先燙熟備用。
2. 湯鍋水滾後，入雞肉、芥菜、香菇、樹子，煮半小時續入文蛤，再煮約 10 分鐘，試味道，不夠鹹可加樹子汁或鹽，太鹹就加水。



#### 材 料：

絞肉 300 公克、鹹蛋黃 5 顆、雞蛋 3 顆、玉米粒（或冷凍玉米粒）200 公克。

#### 調味料：

蔥末、蒜末、鹽、胡椒粉適量。

#### 作 法：

1. 鹹蛋黃切半備用。
2. 絞肉、玉米粒 150 公克、蔥末、蒜末、調味料拌勻。（A 料）
3. A 料做成 10 顆肉丸子，將鹹蛋黃擺在最上面，放入深底盤（深度高過肉丸子）。
4. 雞蛋加水 200 毫升、少許鹽打勻，倒入盤中並放進電鍋。
5. 電鍋外鍋加水 100 毫升，鍋蓋留 0.5 公分空隙，開關跳起後將剩餘玉米粒撒在蒸蛋上，鍋蓋蓋緊保溫 10 分鐘，即可取出。

### 金玉滿堂



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。