

綠主張

2015

J U N

141 期

友善漁業 的 信念

海洋永續

責任漁業的實踐

共生養殖

各安其所的生態平衡

生態養殖

全魚利用串連漁業文化

天然養殖

小兵大功的祕密



乾淨

海的那邊是什麼
你有沒有看見？
天空比我的心還灰
你有沒有看見？

思想輕微，遠方的海浪
來回推移著整個下午
窗台上草本植物與往日
為著快樂而搖晃

面向無人的街道我們
聽著寂靜在耳朵裡泅游
我們不說話的時候
就有不說話的美好

心室與心房被時間
填滿，我們住進彼此
時時不忘清洗，為了
某種所謂將來，所謂
人生的理想

— 凌性傑，《海誓》，松濤文社出版



我們吃魚，卻常常不知道魚從哪裡來，是捕撈自海洋，還是飼養在魚塭中的呢？這張合作水產地圖，讓我們認識主婦聯盟合作社的水產生產者，了解他們的所在地以及生產的方式。這群堅持友善漁業的水產生產者們，正傳達著〈乾淨〉一詩中所想表達的：為世界保有相安自在的一隅吧！（概念企畫 | 黃淥）



文·攝影 | 謝三泰

划著簡易的槳，讓簡易的舢舨緩緩推進，一邊划著、一邊朝著水面擊打。他不是為了好玩，也不是為了龍舟賽而練習，而是在小漁港灣區撒網捕魚時，所作的誘捕與圍捕動作。這位漁夫的獵捕技巧，證明了靠海吃海的本能，甚至還輕輕的告訴我說：「這裡就是討海人的冰箱啦！」

綠主張 2015年6月 / 141期

本刊使用再生紙、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、黃淑德、林享玉、柳家瑞、許秀嬌、詹武龍、蔡青瑄、劉玲琳、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 康椒媛
文字校對 張雅雲、邱忻正、柳家瑞、陳民傑
採訪編輯 王慧思
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.huucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@huucc-coop.tw
臉書 www.facebook.com/huuccoop
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

初夏五月某天夜晚，在主婦聯盟合作社總社的辦公室裡仍有一群夥伴奮力加班。不涼不熱的天氣中，一鍋銀鱸魚湯正在大同電鍋裡熱著，飄出新鮮香氣誘著大家稍事休息。捧著的碗裡，幾片薑外就是魚塊，清澈的湯液中浮著薄薄一層油脂，散發淡淡的鹽味、米酒香。當筷子慢慢刺入魚肉，一種鮮嫩細膩的感覺出現了，輕輕地喝入一口魚湯，就像是什麼調味都沒有的一樣的……更仔細地品嚐應該是自然融合的豐富滋味，心裡出現了感謝的心情。

這一尾來自立川漁場位於臺東魚塢的銀鱸，健康得就像前一分鐘還在水裡悠游，這一刻就奉獻了生命，卻還能感覺到牠的活力。忽然想起珍·古德在《用心飲食》一書中提到親見印地安保留區「獻身水牛」的故事，在清晨的感恩訣別歌聲中，他們等待一隻水牛獻出自己，不追捕也不獵殺，當一隻年輕公牛緩緩走到人群之前，另一隻更為年長壯大的公牛將牠撞了回去，將自己的頭輕輕地放在藥師手中，奉獻自己。或許很難相信，在印地安人的信念裡，凡是生命都有獻身的機緣。感謝堅持友善漁業的生產者們，也感念獻身的魚，化作一餐餐裡的溫柔意念。

目錄

來自現場／

- 4 海洋永續 | 責任漁業的實踐 文 | 何欣潔
7 共生養殖 | 各安其所的生態平衡 文 | 黃 濠
10 生態養殖 | 全魚利用串連漁業文化 文 | 郭亭君
13 天然養殖 | 小兵大作的祕密：湧泉、微藻、海水 文 | 莊桓昌

產品平台／

- 16 環保移行期鼓勵有機栽培 文 | 洪慧玲
18 香料的共好力量 文 | 呂美莉、林佳蓉

合作二三事／

- 20 把能量還給蔬菜—逆風而行的減硝酸鹽運動 文 | 主婦聯盟合作社
22 地區營運展現社員主體性 記錄整理 | 張怡潔

永續經濟專欄／

- 24 永續企業的可能性 文 | 李宜真

基金會專欄／

- 26 塑化的海洋餐桌 文 | 謝文綺

農業時事專欄／

- 28 未來的路要怎麼走？一位農友的困境 文 | 陳慶輝

圖說八道／

- 30 農作物生產自主管理（二）環保移行期 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 深夜女子公寓的鮮料理 食譜設計 | 黃亭喬、蕭琮容 文 | 劉玲琳

《綠主張》月刊長期徵稿

歡迎分享你的生活實踐，投稿信箱：
webb@huucc-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3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；請勿一稿多投。

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.huucc-coop.tw/join-us



月刊與網站閱讀意見調查延長

即日起至 2015/6/30
http://www.huucc-coop.tw/15744



送禮送神秘小禮!!!

菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

海洋永續

責任漁業的實踐

文

何欣潔

攝影

湧升海洋提供



設置於澎湖的箱網養殖，利用大海的天然海水資源，供給海水魚類最佳的養殖環境。

今晚想為家人料理一道海鮮，犒賞一日上班、考試的辛勞嗎？主婦聯盟合作社的社員們，一定對「湧升海洋」這個生產者不陌生。冰櫃裡肥美的蚵仔、鯖魚，每個包裝袋上，更有一方小小黑黑的QR碼，滿載著海鮮的捕撈資訊與身世來歷，寫的不仅是美味，更是對海洋的責任與安心。

挽救海洋生物的臨界點

「如果再不趕快做些什麼，我們可能是人類史上，可以享用新鮮野生魚類的最後一個世代！」中央研究院生物多樣性研究中心執行長、魚類專家邵廣昭憂心忡忡地提出警告。聯合國生物多樣性公約祕書處二〇一〇年出版的《全球生物多樣性展望》報告中也提到，海洋生物是目前滅絕速度最快的一群，其挽救工作正處於「臨界點」。

「臺灣潮間帶的魚種數量從一九九九年還多於三百種，到二〇一一年只剩不到五十種，每五十年約少三分之二，曾經有學生想以潮間帶的魚類作為畢業論文題目，最後卻差點畢不了業：不是他不認真，是潮間帶的魚類

消失太快，他沒有辦法寫！」邵廣昭說。

海鮮產銷履歷如何落實

海鮮消失、海洋受傷，其實大家都非常關心，許多年輕人在婚宴時拒吃魚翅，臉書上每隔一陣子便有人轉貼「別吃魷仔魚！」的文宣。但是，要建立海鮮的產銷履歷制度，可比農產品困難許多。有機的稻米、蔬菜種植在土裡，只要拜訪產地，就能了解耕種情況是否友善環境，但海鮮卻不能如法炮製。

二〇〇四年，農委會曾推動「優良水產養殖場(GAP)」認證制度，由鄰近學術機構的專家學者進行在地輔導，定期至養殖戶溝通養殖概念，並瞭解漁民遭遇的養殖問題，年終進行檢討。但之後優良水產養殖場認證制度轉換成一產銷履歷農產品(TAP)「標準的驗證模式，漁民和學術機構專家的產學互動沒了，輔導機制從此消失。養殖戶以自行「抽驗」的方式，將一小部分的水產送至驗證機構；驗證單位相信儀器會說話，用藥與否，端看是否檢出就知道是否合格，毋

須親自到現場確認養殖方式。這樣由漁戶自行抽驗的方式，只要抽驗的部分合格，其餘未查驗的池子也一併通過，卻可能有「漏網之魚」一起貼上產銷履歷農產品標章。從過往臺灣曾試圖推動海鮮產銷履歷的歷史來看，建立制度後如何落實操作，一直是最大問題。

RFI，打造臺灣的漁業永續指標

產銷履歷農產品標章是以魚種為驗證標的，而優良水產養殖場認證是以養殖場為驗證標的，所以有許多養殖魚類沒法採用TAP驗證，而野生捕撈則不論是GAP還是TAP都沒有辦法驗證，因此這二類只是驗證「衛生安全」的系統，不是驗證「永續/環保」的系統。

政府推動海鮮產銷履歷的制度不斷碰壁，而湧升海洋卻願意挑戰「不可能」的任務。「首先希望傳遞給消費者的觀念，是守護海洋，我們都有一份責任。」徐承培原先是賣魚商人，在全球各地跑，看見阿拉斯加漁民與自然

共存的美好景象，深受感動，也想回臺灣推動加入海洋管理委員會 (Marine Stewardship Council, MSC) 的追溯系統，卻被冷處理，「MSC是富人、大國俱樂部，臺灣的產量太小，MSC對我們的請求不斷拖延，不願派員認證。」

被「富國俱樂部」拒絕，徐承培並不因此氣餒，反而重新思考現有的制度是否適合臺灣這種小型島國，決心打造「適用於臺灣及許多小國」的漁業永續指標。從二〇一三年開始，徐承培綜合參考海鮮觀察 (Seafood Watch)、全球信託 (Global Trust)、MSC、責任漁業管理規範 (Responsible Fisheries Management, RFM) 等國際海洋環保標章，採用「全球海洋健康指數」(Ocean Health Index, OHI) 模式，並在臺灣漁業經濟發展協會的協助下，與海洋大學、嘉義大學及中央研究院許多學者、產業界、非政府組織等單位合作，為臺灣量身打造公民版的「責任漁業指標」(Responsible Fisheries Index, RFI)，第一階段先採用五個主要評估因素，以一至五評分，分數越低表示越有利於永續海洋，消費者可提高食用頻率。

吃好魚？過五關！RFI五大評估因素

營養階層

以食物習性判斷，如濾食、草食、雜食或肉食性，各有在食物鏈中的位置。

瀕危性

水產現有數量是否充足，或者數量已達瀕危程度。

管理現況

是否有永續驗證、配額、總量管理或投入與產出管理等制度。

回復力

族群恢復到原先兩倍所需時間，回復力在半年以下的，較建議食用；有些魚類的族群回復周期長達十四年，便不適合食用。

生產方式

一支釣、自然養殖、籠具為較友善的漁法，延繩釣、生態養殖次之，衝擊最大的是大型底拖網或以高密度單一魚種的養殖。

指標操作方式

各個評估因素平均計算分數 (1 至 5 分) 作為每一尾魚的指標，分數越低，永續指數越高。指標將成為區域、漁業、漁船、通路及市場端消費的依據，每一年由委員會重新檢視，並調整評估項目之標準。

為何以打分數的方式評定結果？除了一目瞭然，徐承堉認為若只是以「通過/不通過」作為標準，對漁民和養殖戶來說都過於殘忍，也打擊他們加入 RFI 的信心。RFI 幾乎沒有申請門檻，只要不是「非法、未報告及未受規範漁業」(Illegal, unreported and unregulated fishing, IUU) 就能參加，即使漁民採用底拖網捕撈瀕臨絕種的魚類，也能申請，只是分數可能是最不建議食用的五分。從五分到一分，對漁民來說必須改變捕撈習慣、魚種，是相當漫長的過程，因此湧升海洋希望以鼓勵的方式，讓漁民直接看到未來進步的空間：這次是五分，下次可以往四·二分邁進。評分方式也讓消費者瞭解選購的海鮮影響海洋的永續程度，當生產者與消費者皆以 RFI 的一分作為目標時，我們能夠享用新鮮野生海產的時間，就能不斷延長。



01 晚出早歸，收網中的丁香魚船。每年五月配合丁香魚產卵季節禁捕，維護族群永續。



02 位於嘉義外海外傘頂洲的蚵棚，避開沿岸的污染。

「公海即法外之地」的悲歌可以落幕。
民間自主發起的責任漁業指標，跳脫受限於養殖業者的產銷履歷，擴大到捕撈業者的自律和評等。野生捕撈漁貨代表沒有養殖魚用藥的風險，但是海洋資源的永續利用，也是消費者該重視的議題，尤其是追求綠色消費的團體，重視水產品安全之外，在購買當下也應讓消費者有機會參與保護海洋資源。

照顧在地勞動者，支持漁家二代接班

湧升海洋的社會責任感，不只展現在生態面向，也展現於對產地的關懷。湧升海洋在嘉義東石的外傘頂洲養殖蚵仔，岸邊的加工廠僱用的多是當地外籍配偶，認為「她們也是地方的一份子」。為當地創造了穩定的就業機會。湧升海洋的副理曾耀賢，也是東石在地人。曾耀賢透露，徐承堉在當地尋找理念相近的加工業者、養殖戶，「許多人被他的精神感動，選擇加入。」正因為徐承堉是具有社會意識的生產者，讓生產作業鏈更貼近並關照當地的需求。

此外，與生產者溝通、鼓勵產業轉型，最關鍵的工作還是在「人」，徐承堉與湧升海洋團隊的努力，不只限於生產者本人，甚至連生產者的兒子、女兒要不要接班，也是團隊注意的焦點。經過多年的摸索與努力，徐承堉發現，如果漁家第二代願意「接班」，父母轉型較永續的養殖、捕撈方式的意願也會大幅提高，好讓孩子未來的養



殖之路符合國際潮流與永續觀念。徐承堉舉例一位養蝦的生產者，孩子原本在醫院擔任專業人員，大有留在城市發展的本錢，但家中與湧升海洋合作轉型生態養殖之後，認為這種生產模式很有前景，毅然決定返鄉繼承家業，也能照顧家人，類似的例子多難勝數，顯見這是一個值得努力的方向。

「在這條路上，很多困難還是只能靠家人共同努力，我們所能做的，就是別讓他們覺得孤單，不要覺得一路上無人支持。」徐承堉感性地說。

共生養殖

各安其所的生態平衡

文·攝影
黃 濠

企畫部行銷專員



「你們合作社的檢驗最『龜毛』啦，可是也是我改進的動力！」曾界崇回顧與主婦聯盟合作社這兩年來的合作經驗，認為合作社的檢驗規範雖然嚴格，但是在產品專員的陪伴與協力下，也讓他檢討自己的養殖方式，不斷改善生產過程。照片中曾界崇展示測試海水白蝦是否吃飽的工具，只要把飼料放入籠中，沉入水底，過一段時間後再拉上水面，若籠中飼料已吃光，代表蝦子仍然很飢餓，若籠中仍有飼料，就是已經吃飽了。

「每天早上，我大概五點起床，就去魚塢倒飼料，每個池子巡一遍，觀察水的透明度，去看看水色有沒有清澈？陽光照下來，會不會泛光？如果看起來很清亮，就表示水有被充分的過濾，文蛤與馬蹄蛤有濾食水中的藻類，生長得很健康。同時也會撈出一些貝類，觀察殼的紋路，了解生長的狀況。」美信水產負責人曾界崇的一天，從觀察養殖池的水色開始，知曉池中水產的生息，餵飽魚蝦後，才處理其他行政事務。池中的水產採低密度混養，透過貝類、魚類與蝦類之間的相互搭配，達到生態平衡，不須施用任何藥物，也可以讓水產健康成長。

警察返鄉養魚蝦

曾界崇唸的是警察學校，就業後卻發現自己不太適合這個工作，決心離職返鄉回到雲林口湖「魚肉鄉民」，飼養鰻魚、虱目魚與草蝦。二〇〇〇年一次與朋友出遊時，曾界崇意外發現生長在沿海紅樹林中的「馬蹄蛤」，馬蹄蛤飽滿結實且大器的外表，讓曾界崇動念嘗試飼養，在自家魚塢孵化馬蹄蛤，同時成立「馬蹄蛤

產銷班」。隨著飼養面積逐漸擴大，曾界崇發現若魚塢內僅飼養單一物種，時間久了容易生病，於是在魚塢中放入多種生物，同時降低飼養密度，讓池中生物達到生態平衡，這樣水產比較可以健康生長，降低養殖的風險，不易因為池水中有生物生病而全軍覆沒。

約有四年的時間，曾界崇在魚塢內試驗不同的生物組合，不斷地嘗試才逐步抓住生態養殖的訣竅。目前，池內生物主要由貝類、蝦類、虱目魚與鯛類組成，每種生物各安其所，在池子中各有不同的職務。底棲濾食性的文蛤、馬蹄蛤與珍蠔，就像濾水器的濾心，以海水中的浮游生物為食，經過濾食後的池水會更加澄澈；供應主婦聯盟合作社的海水白蝦飼料，以及附著在蛤類身上的浮游生物與藻類，使蛤類比較不容易生病。池中也放入些許草食性的大型藻類，牠們會吃掉過度生長的大型藻類，平衡水中植物的生長情勢；若有些魚蝦類生病，行動較為遲緩，就成了肉食性鯛類的大餐，以自然機制篩選出健康的水產。

如同其他的農村與漁村，口湖



用心理解生物的習性

關於水產養殖的知識，曾界崇都是透過體驗、觀察而得，他認為必須時時觀察池中生物活動的狀況，用心理解生物的習性，才能管理好魚塢。比方說，理解水生動物們是否吃飽了，是管理魚塢相當重要的工作，若魚蝦沒有吃飽，池內便會不得安寧，蝦子會在水中亂竄，翻攪池底的泥沙，干擾蛤類在底層的濾食，影響牠們的生長。曾界崇形容：「就像一個家庭，有一對兄弟，兩個人都吃得飽飽的，家庭就會很和樂，如果食物不夠吃，兩個人就會吵架。」他必須在餵食時觀察池中魚類的活動，若魚類

關於養殖業的前景，曾界崇充滿信心，他認為只要用心經營，要達到不用藥、不抽取地下水的養殖方式並非難事。目前美信水產魚塢的水源完全來自於海洋，池子設有一個水門，視池水狀況引進海水、調節池中的水量，曾界崇更透過魚池間循環系統的設計，循環使用池水，相當節省水資源。目前臺灣民眾普遍認為養殖漁業超抽地下水，是造成地層下陷的元凶，他認為這其實是刻板印象。養殖業的用水，其實可以透過養殖魚類的選擇、養殖池的設計，以及池中魚類密度的控管，減少對淡水資源的依

人願意返鄉養魚。曾界崇認為，年輕人普遍不願意返鄉養魚，是因為目前市場上主流的產品幾乎都不是本土魚種，多數消費者喜歡吃少刺的遠洋大魚，如鱈魚、鮭魚等等，但是對本土的魚類卻相對陌生。本土的水產中其實有相當多非常美味的物種，只要讓消費者多認識本土的魚類，懂得如何料理在地的風土食材，有意願去購買，漁民就有辦法養活自己，也讓更多年輕人願意返鄉養魚。

安穩地在水底休息，代表已經吃飽了，反之若魚類仍在水面上活躍覓食，代表仍然相當飢餓。

由於飼養密度低，曾界崇至今並未遇到嚴重的災害。若遭遇池中生物大量生病的情況，曾界崇會將池水抽乾，池底的泥土經過陽光曝曬，達到自然殺菌的效果，接著再引進乾淨海水，便可以遏止疾病蔓延，抽水過程中，因為池子設計一個較低窪的區域，讓魚蝦可以暫時在此避難。



善用海水，不抽地下水並不難

賴，只要政府加強對基層漁民的教育，臺灣養殖漁業可以發展得永續又環保。

為了推廣水產品，曾界崇推動設立馬蹄蛤文化館，用蛤類的貝殼製做飾品、妝點建物。



01



02

- 01 養殖池一隅，曾界崇每日都會在池邊觀察水色，了解池中水產的生長狀態。
- 02 順著海水游入魚塢的野生黑星銀鯧，俗名變身苦，肉質鮮嫩好吃，是大自然帶給魚塢的小禮物。



超低溫技術的 熱情相挺

文·攝影
張 智 淵

產品開發部課長



01



02

- 01 利豐位於雲林的超低溫冷凍庫與加工廠，將漁獲的超低溫最佳狀態從船上延續至陸上。
- 02 凍結狀態下的魚肉於 Class 10000 等級的無塵室鋸切，保持新鮮也更為安全、衛生。

供應主婦聯盟合作社旗魚、鮪魚的利豐超低溫水產股份有限公司成立於二〇〇三年，主要產品是超低溫旗魚、鮪魚生魚片；利豐的家族企業擁有超低溫遠洋鮪釣船，可完整管控於合法配額內釣捕魚隻，行銷日本、韓國長達二十餘年。

利豐專營超低溫水產分切、行銷。當超低溫鮪釣船捕獲旗魚、鮪魚後，將魚體放血、去鰓、去內臟、清洗，立刻放入負七十℃急速凍結庫，迅速將魚體中心溫度降至負五十五℃的超低溫，同時包冰以達真空、防污染及保鮮之作用。

之後整尾魚會於海外基地以負五十℃快桅（M A E R S K）超低溫冷凍貨櫃運回利豐的超低溫冷凍庫。再由利豐進行小包裝分切供應，原料魚及分切成品均在超低溫的環境中凍結保存，以超低溫技術阻止微生物繁殖與酵素作用，完善保存漁獲。

由於利豐具有超低溫冷凍庫及優良無塵室加工廠的特點，合作社也委託利豐協助凍藏、加工須批發性較大量採購的捕撈漁獲，如秋刀魚、軟絲與野生鮭魚等。藉由超低溫的凍藏條件把漁獲凍結在最佳狀態，依合作社的批次需求分切、包裝供應，也在最理想的產品品質要求下，調節合作社的產品運轉週期，大大幫助產品的穩定供給。

合作社部分的養殖魚蝦，如石斑魚、燕鯛、草蝦等，雖相對少量、批次零散，利豐亦接受合作社委託，配合養殖生產者進行屠宰、包裝、凍存等作業，協助將辛勞成就的水產品維持在最好的品質。大規模的利豐，遇上小規模的主婦聯盟合作社，總是協助合作社和水產生產者解決諸多可貴的麻煩，並情義相挺。其實超低溫的利豐是超熱血的合作夥伴！

生態養殖

全魚利用串連漁業文化



文·攝影

郭亭君

企畫部行銷專員



鰻鄉企業社的魚塭是鳥類的天堂，人與自然和諧相處。

生活在四面環海的臺灣，豐盛的魚蝦貝類絕對是許多人的餐桌記憶，從山川到海洋，無形中孕育著代代臺灣人。

沿著海線到了西南沿海，嘉義布袋鰻鄉企業社養殖區周圍的鳥鳴聲不絕於耳，臺南七股黃芬香養殖場提供黑面琵鷺歇息地。鄰近鰻鄉企業社的正鑫水產則將多刺的虱目魚背肉製成一顆顆虱目魚丸，惜物的全魚利用是對物產最好的尊重。

從惜物開始的虱目魚丸

談到虱目魚加工，得從虱目魚養殖開始談起。距今三十幾年前，因養殖漁業技術尚未發展成熟，虱目魚體型小、量又少，在那個物資缺乏的年代，即便是細刺多的虱目魚，大家仍不厭其煩挑起細刺，品味細嫩的魚肉。

一九八〇年代初期，養殖技術漸趨成熟，虱目魚大隻肥美，開始有魚肚、魚背肉的分切產品，但多刺的魚背肉不受市場青睞。當時，正鑫水產第一代老闆得知有人取完魚肚後，直接將魚背肉丟棄餵魚，便拿回家試著研發，

正鑫水產的虱目魚丸加工就從這裡開始。新鮮虱目魚製作的魚丸，在風味上大大勝過當時市場上的旗魚丸、狗母魚丸，頗受好評。而現在社員所吃到的魚丸口味，就和當年第一代老闆所研發的相同。

保留完整纖維的好魚丸

一九九一年，正鑫水產成立了工廠，開始大規模的專業生產。起先因為口味好吃、用料實在，市場反應很好。

不過到了二〇〇三年，虱目魚養殖興起，做魚丸的業者也多了，市面上開始出現成本低、澱粉比例高的魚丸，消費者不知情下往往選擇較便宜的產品，導致他們的魚丸銷售下滑，第二代老闆蔡鳳祺曾為此非常灰心，不過之後正鑫水產在毒澱粉事件中安然度過，也有老顧客持續指定購買正鑫水產的虱目魚丸，讓他相信自己的堅持是對的。

從七年前開始，正鑫水產開始供應主婦聯盟合作社減磷酸鹽、無味精、指定原料的虱目魚丸，至今仍是深受社員喜愛的產品。





魚刺消失的秘密就靠這絞碎魚漿的機器。



正鑫水產第二代老闆蔡鳳祺介紹製作虱目魚漿的設備。



送進包裝產線的安心美味虱目魚丸。

「合作社的魚丸絕對比其他的魚丸還要好吃！」蔡鳳祺掛保證自信地說。關鍵就在於魚肉品質，因為鰻鄉的邱家兄弟不電魚，能夠完整保留虱目魚肉的纖維，再加上指定信功豬肉的豬脂，讓魚丸的口感比一般市面上的更好！

「如果能有選擇，我相信消費者絕對是願意挑選安全的那個。」在訪談中蔡鳳祺不只一次這樣說著，也正是堅守信念，讓正鑫水產從不偷工減料，實實在在做出每顆魚丸。

溪水沖積的養殖漁業

十七世紀的臺灣西南部，以古曾文溪三角洲為界，以北為倒風內海，以南為臺江內海。內海也就是地形學所稱的潟湖，「歷經過八掌溪的潰堤沖積，倒風內海逐漸變成沼澤濕地，再形成淺灘。居住於此的先民，便利用得天獨厚的天然地形開始了養殖漁業。」邱經堯如此介紹自己的故鄉，嘉義布袋就是在這樣的自然歷史中形成的老漁村，仔細觀察會發現土地上沙子多，而周遭多濱海植物，所見處處是大海所留下的痕跡。

在這樣的天然條件下，經營鰻鄉企業社的邱經堯、邱健程兄弟，他們的父母在四十幾年前就開始以養殖漁業為生，當時以面積廣、密度低、水深六十公分內的淺坪式養殖方式飼養虱目魚。

弟弟邱健程熱愛養殖，從國中時就一直跟著父母學習，甚至新婚夜也是守在漁塢。幾年前，哥哥邱經堯也回來幫忙，他們一開始養過鰻魚，現在則以生態養殖的方式養白蝦、虱目魚等。

走進邱家兄弟的養殖區域，會發現和一般的魚塢不太相同，相較於水泥磚塊砌起來的硬池，在這裡絕大多數是以砂土築起的軟池，因為不使用除草劑，池邊的草相及植物相當豐富，這樣的環境也成了鳥類喜愛的棲息地。

造訪這天剛好是下午一、兩點，理應是南部太陽最炙熱之時，但走在其中，吹來的卻是陣陣涼風，水車規律的運作聲襯著不同種類鳥兒錯落的叫聲，這就是生態，並非人類去創造了什麼，而是選擇什麼方式，讓這片土地慢慢回到最原始的樣貌，在邱家兄弟的生態養殖區域裡，我們可以看到人、經濟與自然共存共榮的平衡景象。

海埔新生地的養殖漁業

「這裡是海埔新生地，都是沙洲。」臺南七股，位於曾文溪出海口以北，是黃芬香的生態養殖區域。十七世紀時，這裡曾經是臺江內海的範圍，歷經長年的沖刷，逐漸成了一片海埔新生地，七股漁民利用潮起潮退，控制水門，發展出以純海水為主要水源的養殖漁業。

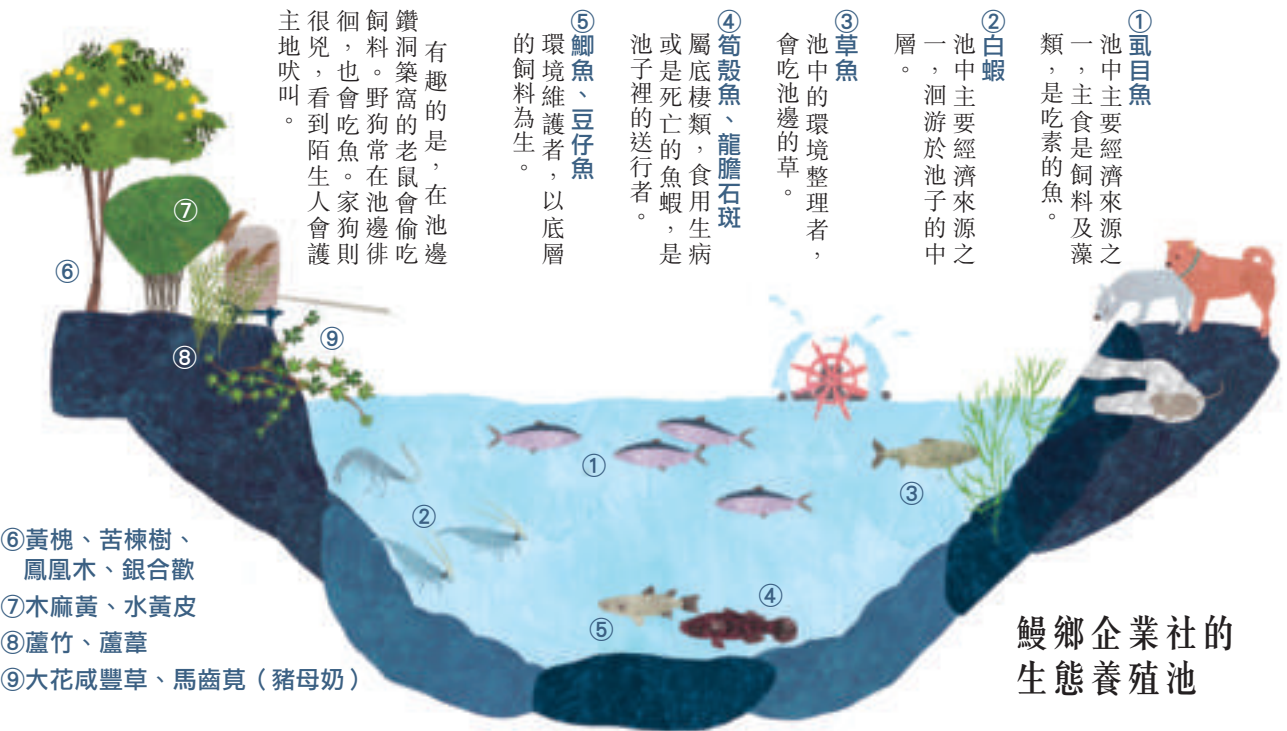
黃芬香年輕時曾在臺北工作，一九八六年因緣際會下回到了臺南。「當時，家裡正好有一塊閒置魚塢，就想說來養養看。因為沒有人做過養殖漁業，我就看書養，研究如何放料呀、下料時間呀。」一開始，黃芬香曾試過一般養殖法，在一公頃的池子中，放下兩萬尾的石斑魚，但最後即便投藥全力挽救，仍是全軍覆沒。不過這次的失敗沒有打倒她，反而讓她開始嘗試低密度養殖，就這樣走了二十幾年。

黃芬香最為社員所熟知的產品就屬黑金文蛤了。採收黑金文蛤，在出貨的前一天就開始了。工人們在早上完成餵餌、撈藻、洗水車等例行工作之後，下午就進行採收。文蛤多分佈在池邊十

至五十公分的淺灘，工人必須半蹲著，在水位高度及胸的環境下，進行幾個小時的採收工作。採收的文蛤就先放在池中的籃子吐沙，直到隔天另一組工作人員將文蛤取出後再吐沙一次，下午進行真空包裝，每一顆都要先開開看，確認沒問題，才能抽真空包裝出貨。

近年也曾經試過機器採收，不過技術上還待克服。特別辛苦的是夏季時由於水溫過高，文蛤無法在水中過夜，必須提早到深夜三點開始作業，讓文蛤在水溫升高之前吐好沙，才能確保牠的生命。

養殖漁業，曾經是公認的沒落產業。但是當看見邱家兄弟在生態上的堅持，黃芬香大姊對於水產品質沒日沒夜付出的努力，以後正蠡水產做出用料實在的好魚丸，這些是漁村存續的微光，相信是讓漁村復甦、回歸本質的希望！



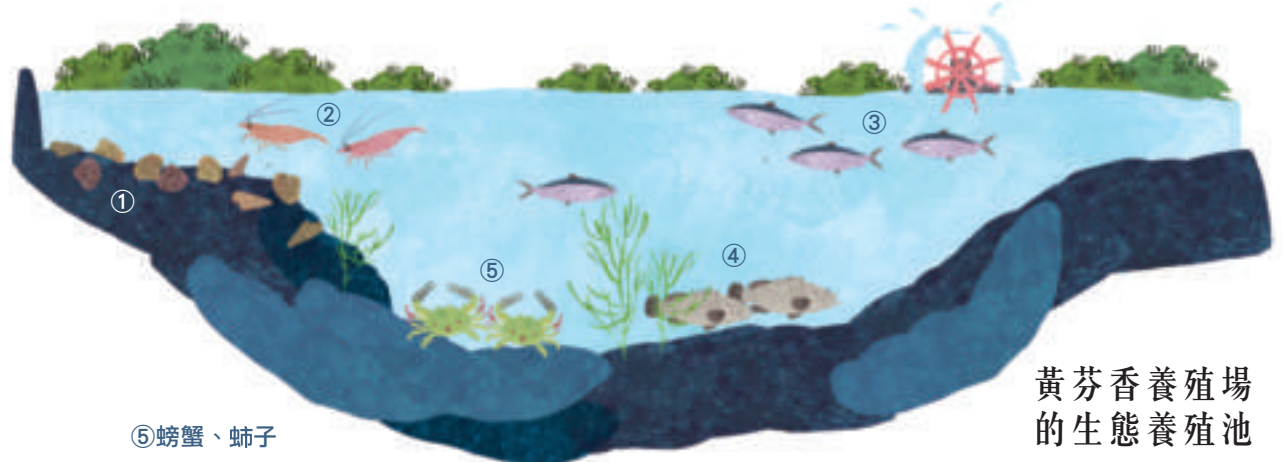
①黑金文蛤 分布在十至五十公分的淺灘，平常藏在軟泥中，主食是水中浮游生物、小型藻類、微生物等，是池中主要的經濟來源。

②草蝦 以螺類、公代（臺灣食用貝之一）為主食。

③虱目魚 會吃絲藻，以免藻類過多悶住文蛤，但牠們也會吃文蛤苗。

④石斑魚 屬底棲類，身上覆蓋沙土也不在意，以螃蟹、梭子蟹、魚類為食。其中，龍膽石斑屬於肉食類，不適合和其他種類水產大量混養。

螺類、公代、螃蟹、梭子蟹是隨著海水一起來的同伴，但數量不能太多，不然會影響文蛤的成長。在黑金文蛤池中，黑金文蛤占大多數，其他生物數量較少，大多為工作魚。





小兵大功的祕密： 湧泉、微藻、海水

天然養殖

文·攝影

莊植昌

產品開發部產品專員

來自中央山脈的湧泉，孕育出立川漁場的高品質水產品。照片為花東縱谷水產養殖區空照圖。（攝影 | 立川漁場提供）



香魚喜歡有水流、含氧量高的環境，因此如照片中游原智背後的香魚養殖池都會配備較多的水車，營造最舒適的成長環境。

臺灣水產養殖的主要產區，多集中在彰化以南的地區，周邊產業鏈如魚蝦苗場、運銷、飼料廠等也多圍繞在主要產區內；相形之下，地廣人稀的東部，幾個養殖區就顯得小而分散，且距離主要消費市場遠，許多生產環節都不如西部地區那麼方便，但這裡的生產者們，仍巧妙地運用獨特的地理環境，在臺灣的水產養殖業裡展現另一種可能。

「香魚」、「冷凍黃金蜆」、「帶皮吳郭魚片」、「金鱒（銀鱸）」……每當社員看見這幾項主婦聯盟合作社常見的水產品，閃過腦海的除了一道道美味的佳餚之外，是否也曾出現一幕幕山明水秀的自然風景呢？其實，合作社的水產品中，來自於東臺灣後山的占了舉足輕重的地位。



小而美的 松樹門香魚養殖場

相信首次造訪松樹門養殖場的訪客，看到入口處那塊大大的「松樹門游泳池」招牌，以及附近林立的住家（包含不少宜蘭特有的「農舍」），一定會懷疑是不是走錯地方了？這座小而美的養殖場裡，負責人游原智可是一位爽朗卻低調的香魚達人。主婦聯盟合作社的站所和社員服務課很少接到關於香魚品質的反應單，以致於幾乎快忘了這位生產者的存在，但品質的維持絕非僥倖，是生產者從養殖過程、收成、包裝、冷凍到進銷存管控等，各個環節皆精益求精，才能獲得如此成果。

游原智堅持將養殖密度降低到一般業界的六至七成，讓魚兒們能舒服得成長，就不容易受到疾病的侵襲，更將養殖時間延長一個月，才能生產出無藥物殘留的高品質香魚。這些堅持相對增加不少生產

成本，但游原智總是笑笑地說：「能供應香魚給主婦聯盟合作社是件很光榮的事，只要拿個工本錢就好！」

旭盈養殖場 在海水裡養白蝦



臺東是臺灣本島保留最多原始風貌的地區，這裡的水產養殖業同樣也尚未高度開發。早期臺東的九孔繁殖場曾風光一時，但經歷了疾病的侵襲後，現在則以海水白蝦為主，並以甘甜的風味打出名號，在市場上也能與西部的淡水白蝦作區隔。合作社位於石梯坪的生產者旭盈養殖場，也採行海水養殖法，以不斷注入乾淨的海水來養殖白蝦。

當白蝦在鹽度較高的環境（如純海水）時，為了維持滲透壓的平衡，會消耗許多能量（熱量），造成蝦子成長較慢，不過蝦子的肉質會變得較結實、口感極佳，風味也特別甘

噶瑪蘭潮起潮落的養殖史

鄰近臺北的宜蘭，因氣候涼爽，適合養殖溫帶地區的水產物種，如早期的斑節蝦，以及現在的香魚、加州鱸等，距今三、四十年前水產養殖業在此已蓬勃發展。「雖然現在大部分的香魚都是我們這一帶（指宜蘭冬山）養出來的，但我仍然戰戰兢兢，不斷追求品質的提升，因為不知道哪一天，香魚也像當年父親養鰻時一樣，後來整個宜蘭養鰻產業都被中南部取代了！」松樹門游原智的這段話，也道出宜蘭養殖業的興衰交迭。

早在一九七〇年代，宜蘭是臺灣重要的養鰻產地，但由於氣候較寒冷，鰻魚養成時間比較久，以至於隨著養鰻技術的進展，以及養鰻產業出走東南亞、中國大陸等市場因素變動，漸漸無法與臺灣中南部甚至中國大陸競爭，只能改養其他的水產物種。

除了鰻魚，曾經盛極一時的斑節蝦和草蝦，讓宜蘭整條海岸線幾乎都成了養殖專區，但當時臺灣人為追求高利潤而不斷增加養殖密度的行為，在宜蘭也不例外，最終引發了蝦病的肆虐，當年的榮景如今也只能作為回憶。不過，宜蘭的水產養殖業者們並沒有就此認輸，仍然利用這裡獨特的環境，努力開創另一番氣象，其中香魚養殖就是很好的例子。由於香魚適合生長在氣候涼爽與水源充沛的環境，早期臺灣北部山區、南投、花蓮等地都有香魚的養殖，然而就在十多年前，宜蘭的香魚生產者利用溫度穩定的天然湧泉，使香魚全年都在適合的水溫下成長，終於開發出一年兩收的技術，造就了今日超過九成的香魚都來自宜蘭的盛況。



01



02

- 01 旭盈養殖場外隔著臺 11 線就是太平洋，附近數十公里的海岸線盡是原始的自然環境。在地狹人稠的臺灣，很少有養殖場能如同此處條件，對於蝦病肆虐的今天，這樣的養蝦環境可說是得天獨厚。
- 02 旭盈養殖場負責人李盈褚（右一）為宜蘭人，年輕時即投入水產養殖，當年在幼鰻的篩選與培育、草蝦和鱒龍魚的繁殖等技術都有相當的成就，甚至曾獲頒榮譽博士，並至國外擔任鱒龍魚繁殖的技術指導。（攝影 | 張智淵）

甜。此飼養法相對需要較高的養殖成本，但優點是不會消耗臺灣已捉襟見肘的淡水資源。

立川漁場擦亮 花蓮蜆的金字招牌

提到花蓮，很容易聯想到當地盛產的黃金蜆。位於中央山脈與海岸山脈間，壽豐和玉里，遠離工業環境的充沛湧泉，成了蜆仔絕佳的搖籃。尤其發展休閒農場的立川漁場，結合了「摸蜆仔」體驗活動，已成為花蓮旅遊的必玩景點。然而立川漁場對花蓮養殖業有著另一項更卓越的貢獻，就是促成「蜆精」的問世，也讓花蓮高品質的黃金蜆得以充分發揮其價值。立川漁場供應合作社的品項包括：蜆、金鱒和吳郭魚，立川漁場利用蜆和魚的共生飼養，打造一條環保的生態養殖循環鏈。

小而美的養殖觀， 實現食安和永續

來自東部的生產者，在運銷、人力資源及產業聚落的效應等，都存在著先天的劣勢，有時因運銷供貨和資金週轉無法配合，也會讓生產者的事業經營陷入困境，像立川漁場的負責人蔡志忠還曾自我調侃：「我很有可能是臺灣跳票紀錄的保持人！」

美麗後山的這群水產生產者除了運用智慧、努力扭轉劣勢外，最重要的共通點，就是有著良好的理念和持續提升品質，堅持走在追求水產安全和環境永續的路上，不僅讓社員們願意一路相挺，也將集結的共購力為臺灣可持續的未來投下一票。

蜆能顧肝也能顧環保？！

鮮少有人注意到立川蜆的養殖過程相當環保，甚至對延緩地球暖化也有小小的貢獻！究竟這一顆顆黃金蜆，是如何拯救地球呢？首先得從整個養殖系統講起。立川漁場善用金鱒和吳郭魚養殖過程產生的排泄物，經過微生物的分解後，成為藻類（如矽藻、柵藻等）的營養來源，而這些微藻正好是蜆的食物。

因此立川漁場把這兩種魚類養在地勢較高的池子裡，然後順勢將這些富含微藻的水排入地勢較低的蜆池內，就成了蜆的大餐，而經過蜆濾食後的水會變得清澈，最後才排出養殖場。此外，蜆還具有另一個關鍵能力——能將溶解於水中的二氧化碳（主要為碳酸氫根的形式）或有機質，轉變成蜆殼的成分（碳酸鈣），也能達到減少溫室氣體的效果！



立川漁場進行吳郭魚取魚的作業現場。



立川漁場養殖的屬於臺灣蜆，外殼是一線一線，和外表光滑的蛤蠣不一樣喲！立川漁場位於臺東的基地與花蓮一樣無工業污染，日照充足、有利藻類繁殖供蜆攝食，而且海水純淨，目前正嘗試海水魚蝦的養殖。（攝影 | 立川漁場提供）

環保移行期鼓勵有機栽培

文·攝影
洪 慧 玲
產品開發部
品保專員



行政院農業委員會於二〇〇七年公布《農產品生產及驗證管理法》中規定，有機農產品須經驗證後始得以有機名義販售，除了農友端須經驗證，主婦聯盟合作社的蔬果包裝廠也須驗證，才能在蔬果包裝上標示有機。

農友申請有機驗證費用至少三萬五千元以上，對小規模的農友來說負擔不低，且驗證機構要求不一，並非完全符合合作社的開發理念；基於此，合作社決定以農委會的有機法規為基礎，加入合作社的產品開發原則，訂立《農作物生產自主管理》。

《農作物生產自主管理》新制於二〇一五年六月一日正式施行。舊制為環保級、健康級、安全級三級，查驗程序需由專員至農地稽核，查看周圍環境並將水土採樣送驗重金屬含量是否符合標準，栽培過程所用資材是否符合規定，查驗完成後將相關文件備妥，經審查會議決議等級，因此並非通過有機驗證就是環保級；環保級須經過審查才會公告，暫未審查者則先以健康級上架。

有機轉型期的困境

以舊制分級來看，健康級所涵蓋的範圍太大，有時無法完整呈現農產品的特色，例如：社員及站務無法直接判斷栽培過程是否使用農藥，須與負責的產品專員確認。在蔬果方面，合作社採用「一籃菜」方式提供社員計畫性消費，大部分社員認為一籃菜裡的蔬果就是有機的，等於環保級，這其實是誤解。依據一籃菜的定義，以及有機轉型期的蔬果在舊制時分類為健康級，所以也會有健康級的根莖瓜果類配入一籃菜，因此一籃菜並非全部都是環保級。

一籃菜定義：「依
主婦聯盟合作社
《農作物生產自主
管理》，生產合乎
時令，不使用
農藥與化肥的
蔬菜。」



為什麼有機轉型期要歸類在健康級？為了區分「有機」、「有機轉型期」，但舊制只有三個等級，所以有機轉型期就先歸入健康級；早期合作社進貨品項規定，

葉菜類只有環保級，因此有心轉為有機栽種的農友，於轉型期間不能種葉菜類，只能種根莖瓜果類，然而所種的根莖瓜果類也不能配入一籃菜，社員的利用量有限，農友辛苦所種出的根莖瓜果類也沒有辦法全部銷售。於是，二〇一四年三月，新增部分健康級（屬於有機轉型期）的根莖瓜果類配入一籃菜或上架利用，雖可解燃眉之急，但還是治標不治本。

更符合實務的分級

有機栽種的農友防治病蟲害時可使用的資材有限，所以田區採用輪作及間作方式才能有效維持地力，並以物理方式防治病蟲害，若限制只能種根莖瓜果類，在二至三年轉型期間的收入無法維持農友的生活所需，病蟲害嚴重時也無法堅持不用農藥、化肥，這不是合作社當初想要幫助臺灣農業朝向有機栽培所樂見的。為了鼓勵農友朝向有機栽種，並考慮適地適種及連作障礙的問題，就不能限制農友的種植品項，但合作社又有進貨等級品項的限制，這兩方該如何取得平衡？



01



02



03

01 嘉義中埔有機轉型期田區，雞群在火龍果園吃蟲兼除草。（攝影 | 林鎮宇）

02 左邊是吳坤錦的溫室，影響隔壁農友楊春發共同進行有機栽培。

03 王宗益的頂山腳田區原為台糖造林地，若承租則須以有機栽培且通過有機驗證。承租後整地蓋溫室種葉菜，前方空地為露天種植。

近年食安風暴不斷，目前六萬多個社員、農友、生產者共同守護餐桌上的安全，提供社員相對安心的產品，《農作物生產自主管理》除了代替一些驗證外，也讓合作社在農產品的把關上更加謹慎。現新增環保移行期等級，讓《農作物生產自主管理》更切合實務，也讓農友的栽培方式能循序漸進往有機栽培邁進，社員更清楚各等級的栽培方式，選擇符合需求的產品。

新加入的農友若是已通過有機轉型期，於轉型期間開始合作，先進行現場稽核，水土、資材及環境必須符合環保級規範，送交審查會議通過環保移行期。已合作農友若增加耕作面積，須先通知產品專員，如前述流程，經審查會議通過後以環保移行期等級開始進貨。

經過多次會議討論後，合作社決議增加一種等級——環保移行期。環保移行期等同於有機轉型期，其定義為：「開始朝環保級栽培邁進，皆須符合環保級所定規範，栽培過程不得使用農藥及化學肥料，於種植開始經過二年（短期作物，如短期葉菜類等）或三年（長期作物，如果樹等）的移行期，每年仍需由專員進行查核，確認是否符合環保級規範，待移行期後重新送審變為環保級。」

主婦聯盟合作社《農作物生產自主管理》

環保級



無農藥栽培

- 1 栽培環境：無污染疑慮或保留隔離帶避免鄰田污染。
- 2 資材：無農藥並依照環保級允用資材生產。
- 3 標準：農友已通過合作社自主管理查驗。

備註

2015年6月1日公告執行。即日起，主婦聯盟合作社供應之葉菜類及一籃菜皆為環保移行期以上。

環保移行期



無農藥栽培

- 1 栽培環境：無污染疑慮或保留隔離帶避免鄰田污染。
- 2 資材：無農藥並依照環保級允用資材生產。
- 3 標準：
 - (1) 目前已合作農友新增之田區，如符合環保級生產方式，必須先經過2至3年的移行期之後，才可審查為環保級。
 - (2) 新合作農友通過有機轉型期驗證。

健康級



無農藥殘留

- 作物不得有農藥殘留，其耕作方式依類別區分：
- 1 根莖類、水果、茶葉，符合以下三種情況任一者：
 - (1) 採收時無農藥殘留，以減農藥栽培。
 - (2) 無農藥無化肥但無隔離區帶，或隔離帶不夠完整者。
 - (3) 無農藥少化肥耕作。
 - 2 菇類：無用藥或減用藥之介質栽培，無農藥殘留者。

安全級



農藥安全殘留

- 減農藥栽培之農產，採收時農藥殘留符合合作社進貨標準者：
- 1 水果：衛福部農藥殘留標準 1/2 以下，不超過 4 種農藥。
 - 2 根莖類蔬菜、菇類：衛福部農藥殘留標準 1/2 以下，不超過 2 種農藥。
 - 3 茶葉：衛福部農藥殘留標準 1/3 以下，不超過 3 種農藥。
 - 4 米：衛福部農藥殘留標準。

香料的共好力量



文

呂美莉、林佳蓉

馥聚有限公司負責人、貿易專員

肉桂棒製作

1 將短的肉桂片包在長的肉桂片之內，陸續銜接起來至42英寸長（固定尺寸），放置一夜到隔日上午再進行製棒。

2 將肉桂片以手壓製捲成肉桂棒，必須早晚各壓捲一次。

3 捲好的肉桂棒放在室內天花板上的木架上排列，陰乾七天（其他香料則以日曬進行乾燥）。

4 將肉桂棒捆綁成束。

5 所有的肉桂束都會送到領導人家中儲存；當儲存量達到200至250公斤時，就會運送到PODIE辦公室。

6 依客戶需求切成不同尺寸出售，可能是10或20公分，之後再進行一次乾燥作業。



肉桂與魚共生

斯里蘭卡特有的錫蘭肉桂品種，淡雅中略帶甜味，不同於其他國

從小就很喜歡肉桂，可能與那時候雜貨店賣的肉桂紙片有關吧，在物資缺乏的時期，紙片放在口中總是嚼不盡似的；就像是成人後通往孩童時期的一道祕境，循著這一種氣味，二〇一四年七月，馥聚與主婦聯盟合作社一行十人踏上斯里蘭卡的土地，開啟一週的香料之旅，拜訪生產者PODIE、小農，實地見識了香草、胡椒、豆蔻、丁香、肉桂、薑黃等等作物。

家的品種風味。每天早晨，肉桂農友們到肉桂灌木叢中砍收足夠一天工作的數量；每人每天平均約可完成二至三公克的肉桂棒。農友們會先判斷樹皮是否可以輕易剝下，如果可以，代表已經成熟可以砍收。砍下的肉桂枝有著一層綠色的外皮，須先使用特殊的薄刀，輕柔地將外皮剝除。如果削得用力以致傷到肉桂枝，就會使其變黑而且發霉。接著把肉桂枝削成片，全部成片再進行肉桂棒成型處理。

PODIE的肉桂農友們只砍收可以收成的肉桂枝，保留根部讓樹繼續生長。這樣不貪眼前利益的收成方式，可以讓一株肉桂樹存活很長的時間，甚至長達

三十年。除此之外，幼苗的部分在第一次種植之後，須等待三年才可以砍收；此後每半年可以再收成一次。如果種植區維護良好，在收成季時每一英畝可以砍收兩百至三百公斤肉桂枝。

另一個特色是部分肉桂使用沼澤地種植。原先這些沼澤地種植水稻，因為沒有適當的曝氣系統而無法繼續耕種。PODIE請求政府用泥土覆蓋沼澤，但是政府禁止從外地載運泥土進入沼澤區，PODIE因而發想了一「肉桂與魚共生」的創舉。也就是在沼澤地中開挖渠道養魚，渠道旁的土地就有足夠的土壤可以種植肉桂。這個新種植方法還可以控制雨季時過多的水量，讓斯里蘭



01 提利爾·費爾南多（左）與哈利·哈斯神父（右）拜訪三民站，與 PODIE 的產品開心合照。



02 呂美莉心中，這位農友是肉桂界的李察基爾，他獲得 2014 年斯里蘭卡肉桂農第一名。（攝影 | 曾怡陵）

卡政府非常佩服 PODIE 的創意。雖然此區的肉桂產量沒有一般的肉桂種植區多，但已是非常成功的共生種植文化。

共好的公平貿易

十五年前，斯里蘭卡小農們的居住區沒有寬敞的聯外道路可供人行走，出入只能靠車子，且沒有電力。所以小農們就無法把香料拿到城市販售，只能仰賴盤商到農村收購，但是盤商收購的價格往往低於小農的成本。除此之外，小農們沒有能力提供乾燥的香料，當然也無法提昇品質及產量。

如今，看到農友的生活因 PODIE 協助而得到實質改善，加深受聚進口公平貿易商品的信念，更確立此種往來模式並不只是銀貨兩訖的商業行為，而是包含了自利（得到優質產品）利他（小農不被壓低價格而得到生活保障）的友善對等夥伴關係，至少在公平貿易運作的範圍內不再有農民自殺及生活困頓的問題。由於如此友善深入的交流，也促成 PODIE 的提利爾·費爾南多總經理與哈利·哈斯神父於二〇一五

年四月中首次拜訪臺灣。

透過主婦聯盟合作社的安排，二位造訪了生產者餐宴，與斯里蘭卡的分裝廠相同，須戴上口罩、換上工作服和鞋子，經過消毒才能進廠，但差異在材質上，負責人李坤芳熱心贈送他們不織布的工作服及頭套回去參考。

另外，也分別在北部、中部舉辦生活材共學講座。中部場在後庄站舉行，抵達前逛了裕毛屋超市，斯里蘭卡人香料用法廣泛，食材種類也很豐富，因此提利爾一看到冬瓜就說可以做成「咖哩冬瓜」，這口味太特別了！後來證明實在非常好吃！聽著二位分享他們在 PODIE 為農友和土地所做的努力，他們是實際陪著農友渡過困難及解決問題的好夥伴，包括在收成期陪著農友在農田守護以防野象入侵等等令人敬佩。

講座後的料理示範是重頭戲。社員輕易完成的薑黃飯口味非常道地，有著丁香的特殊香氣，是道主婦們很有信心完成的料理，還有臨時加入咖哩及椰漿中的冬瓜，同樣令人驚豔。我示範了香料可的作法，當調味可粉加上肉桂粉、辣椒粉、胡椒粉，熱

飲的特殊口感連哈利神父、提利爾也驚訝。社員捧著碗意猶未盡的愉悅神情，在合照時表露無遺。

哈利神父在 PODIE 扮演的靈導師的角色，當農家碰到困難時可以傾訴且能得到正面力量。他在講座中分享一個故事：兩個友人在搭船時遇到海難，各自被沖到小島，其中一人經過一段時間後祈求上帝有水果可吃，接著要求有房屋可住，再來要求一個妻子、一艘船想要回家，上帝如他所願賜予，在他搭船時上帝問他：「那你的朋友呢？」他很困惑地說：「這些都是我想要的，為什麼會問起我的朋友呢？」上帝說：「因為你的朋友在祈禱時，都幫你祈禱，讓你也有一份如他所求的，與你的內容一樣。」

這故事意指，你之所以能夠成功，有些部分也是別人成就你的。在這世上大家都是兄弟姊妹，也代表著我們的消費對遠方的家庭有一份幫助。在公平貿易的範疇裡，強調的也是長久友善的夥伴關係，透過我們的消費，PODIE 能將利潤回饋給農友作為增能之用，協助農友得到技術上的改良，讓婦女也能發揮所長。

菜籃子革命：誰是主角

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。



把能量還給蔬菜—— 逆風而行的減硝酸鹽運動

文
主婦聯盟合作社

最初，農友們大多對硝酸鹽毫無概念，認為林碧霞的要求很不合理，根本就是來找麻煩！種有機就已經夠困難，何況還要低硝酸鹽？

困難重重的減氮之路

「照這個方式，菜根本種不出來！」彭康偉就是當時帶頭唱反調的農友。他本身就是學農的，知道硝酸鹽本來就是植物必需營養，更何況氮肥得多，蔬菜長得快，才有豐厚收入。要農友減氮，簡直就是要農友少賺，談何容易。

在勸說期間，「中心每個月發一張成績單給我們，測量蔬菜的硝酸鹽濃度、維他命C等等，合格是綠字，不合格是紅字。」彭康偉回憶，「剛開始有四、五年，我老是拿紅字，也不覺得羞愧。」

一九九九年，共同購買中心正式規範收購的蔬菜硝酸鹽含量不得超過三〇〇〇百萬分率（ppm），檢驗超標不合格的菜，只有退貨一

途。農友們的反彈聲浪更為激烈。而在會員這一端則抱怨菜量少、種類也少，每逢連綿陰雨、硝酸鹽居高不下，更是嚴重缺菜。當時負責農產開發的產品專員施宏昇，經常夾在中間，左右為難。

種植技術也是一大考驗，「種低硝酸鹽蔬菜要控制穩定，真的不是一件容易的事。」施宏昇說，農友若一味怕硝酸鹽超標退貨而提早斷水、斷肥，容易導致蔬菜纖維老化，口感不佳。究竟如何精準控制才能種出好吃又健康的菜，難度甚高，且因人因地因菜的品種而異。

「產品部是最瞭解生產者的，不只是單純的採購，還要瞭解農民的技術、土壤的狀態，所以是整體互動的核心。」施宏昇透過頻繁的溝通，協助個別農友作肥料技術調整，加上林碧霞的專業做後盾，經過多年磨合，農友們總算逐漸能掌控種出低硝酸鹽蔬菜的訣竅，也慢慢能認同低硝酸鹽才是健康好菜的觀念。譬如，當初最鐵齒又反骨的彭康偉，如今他的蔬菜品質在社內有口皆



文
蔡佳珊

《菜籃子革命》撰稿人、
台中分社社員

《菜籃子革命》一書出版前適逢九合一大選。在我心中，這回選舉贏得最漂亮的，不是某政黨，而是主婦聯盟的「校園午餐搞非基」團隊。候選人一一簽下「校園午餐採用非基改食品」承諾書，一個縣市一個縣市地翻轉，眼看就要「光復」整個臺灣。國人長年籠罩在食用基改黃豆的陰霾下，總算曙光乍現。

這一刻到來前，主婦聯盟實已鋪路十幾年。回顧主婦聯盟長期關注的主題，譬如基因改造或硝酸鹽，都是冷僻而艱澀的議題，主婦們卻擇善固執，以實務貫徹理念，十數年如一日從未動搖。在本書的採訪過程中，這種只問耕耘不問收穫的例子，俯拾皆是。用養小孩的耐心孵化議題，用絮叨的叮嚀倡言食安，用愛家的溫情守護農地，用斤斤計較的標準監督政府，用大火炒菜的豪氣站上街頭……主婦精神，是實事求是，是柔能克剛，是大處著眼小處著手，是坐而言不如起而行。假如每個人心中都有一個主婦，相信我們的社會一定會變得更健康美好。

一起來了解這個搞社會運動的神祕賣菜組織吧！



在主婦聯盟合作社舉辦「2014合作齊步走同樂會—初路·出路」的野餐開講，林碧霞（後右一）、彭康偉（後左一）一起和城市裡的生活者談起十多年前的減硝酸鹽運動。（攝影 | 潘欵）



1997年，在高雄大樹張肇基農友家中，林碧霞（右一）解說硝酸鹽並示範測量硝酸鹽的含量。

碑，不僅符合標準，且風味十足。令人好奇，讓他做出改變的關鍵是什麼？

什麼叫做「好吃」的菜？

彭康偉說起那回猶如天啟的無意發現——有年冬天盛產，他忙到忘了幫某幾個溫室澆水。不料那批菜採收後，主婦聯盟的驗貨人員跟他說，「咦？怎麼你最近交的菜都合格，而且營養特別高？」彭康偉這才細去觀察，這些他疏於照顧的菜，怎麼反而能達標，而且還更甜美！

彭康偉恍然大悟，原來，蔬菜的確需要時間和充足日照，才能長成強壯成熟的好菜。之前林碧霞苦口婆心跟他說的，全都是真的。

「為了讓菜趕快長而一直澆水，是病態。」彭康偉後來發現，適當地停水，蔬菜的根才會扎得更深，「植物的根就像人的腸子，腸子愈

長，吸收到的微量元素和養分就愈豐富，這樣的菜才有香味和甜味。」

蔬菜的葉子就像太陽能板，放緩生長速度，才能吸收更多的陽光，蓄積更多的糖分。彭康偉舉例，一般的小白菜廿一天到卅天可採收，但他至少種四十五天到六十天才採收，整整多出一倍時間。也因此，主婦聯盟的菜看起來個頭都比較大，拿在手上沉甸甸結實，儲藏時間也較長。

現代人味覺遲鈍，吃蔬菜常常只是為了健康考量，顧不得好不好吃。蔬菜的滋味好壞，已少有人悉心體會得出。到底什麼叫做「好吃」的菜？

彭康偉定義蔬菜好不好吃的裁判，竟是小孩子，「小孩子最直接了，如果吃完會問還有沒有？那就是好吃。」不愛吃蔬菜是兒童通病。也許，正是因為大部分的菜都不夠好吃，而孩子的舌頭是最靈敏的。種出安全好吃的菜，獲得兒童青睞，不也是種菜農夫的偉大成就？

地區營運 展現社員主體性



記錄整理

張 怡 潔

企畫部行銷專員

二〇一四年十一月，主婦聯盟合作社藉由亞細亞姊妹會論壇，邀請日本的生活俱樂部生協、韓國的幸福中心生協，針對推動地區營運的困境與解決方式，向社員分享他們的實務經驗。

日本經驗 創造自己的福祉



櫻井薰
做為生活俱樂部的社員領導者，執行活動至今已有一二年經驗。擔任理事長邁入第三年，開啟了社區以看護高齡者、支援育兒組織為中心的福祉活動。
(攝影—王琪君)

「在地區營運之前，要先問社員專長是什麼？需要什麼？」相模生活俱樂部

櫻井薰理事長，首先指出從需求與能力中找尋地區營運的工作主題，是一切的基础。對相模的社員而言，直接與人互動形成共識是大家所擅長的。因此先推動社員討論來挖掘需求，他們發現神奈川的五個生活俱樂部，除了相模都有自己的生活復健俱樂部，提供高齡者照護。「年紀大了想在這個地方幸福地生活。但我不想把自己的福祉交給政府或企業擺布，我們期待的福利要由我們自己出人、出物資、出錢創造出來。」社員如此表示。由此，逐漸凝聚出「參與型福祉」作為共識，也就是成立一間相模的生活復健俱樂部。

夢想的第一步，是先到其他地區的生活復健俱樂部見學。雖然對象是高齡者，但有的也設有育兒空間。「社員在參觀後，都說也想要有一間，但如何做並不清楚。為了凝聚共識，花了很長、很辛苦的一段時間。」櫻井薰指出，一定要有社員參與確立共識才進行，這是相模推動

地區營運的最高原則。他們請社員在自己的區域開會，發想「想要怎樣的復健俱樂部」，確實強化社員把這件事當作「自己的事」；他們在一個月內開了十三次會，共超過一百位社員參加。

推動這些活動的地區營運組織是「綠相模原commons」，但因碰上了「新社員的增員活動」，被許多人質疑為什麼要在這麼忙的時候做這件事情。各方壓力下，營運委員長認為生協是解決生活課題的工具，解決福利問題也有助於增員，於是繼續執行。櫻井薰感念地說：「幸好有委員長的破釜沉舟，才堅定了大家一起把事情做好的決心。」最終此案在社員大會的表決下通過執行。

另一方面，如何找到提供高齡者照顧的勞動者，是地區營運最主要的目標。大家認知到生活復健俱樂部不僅是描繪夢想的地方，也提供了實際的工作機會。社員成立了「呼



01



02

- 01 相模生活俱樂部的第一間日照機構「橋本生活復建俱樂部」在2015年1月25日開張了！（攝影|神奈川生活俱樂部提供）
- 02 「想在已經習慣居住的地方，一直生活下去！」「想要一間自己會想要使用的日照機構。」社員們從這樣的想法出發，在兩年前開始計畫成立日照機構。在這裡，不僅連工作人力是社員們自己出人出力，連供餐也都是使用生活俱樂部的食材做出美味食物。二樓的空間目前預訂每月兩次做為育兒空間。（攝影|神奈川生活俱樂部提供）

相模的橋本生活復建俱樂部在二〇一五年一月完工。「只要取得大家的共鳴就能做。但一定要堅持大家都參加，雖然麻煩，但最後會發現這是對的。」在經驗分享的最後，櫻井薰再次強調了社員參與的重要性。「每位社員的參與都是一分珍貴的力量，集合每一位社員就產生所有力量的來源。」過程中，不僅帶來了社區的迴響，也同時吸引了許多新社員加入，這是當初始料未及的收穫。

願委員會」，一起找尋願意且適合擔任勞動者的人。有許多營運委員會的成員、本來退社的人、非社員的地方年輕人等，因為認同生活復建俱樂部的概念，懷抱著熱忱來參與，進一步組織了勞動自主事業，承辦生活復健俱樂部的業務。「這些人願意進入社區裡，真正為社區做一些事情，真的讓人覺得很了不起。」櫻井薰提到，為了全心投入，甚至還有人辭去了理事工作。

幸福中心生協在二〇一一年開始進行分權化，而首爾生協被劃分出來的時候，所有的活動由崔禎淑等七位理事負責，但因缺乏經驗，所以不論是在組織活動或事業上都面臨很多困境。主要問題在兩方面。首先，來自其他大型生協賣場的競爭，使新社員人數停滯，退社人數也逐漸攀升，總社員人數無法成長。第二個問題在於社員主體意識的減弱，「新社員只想買東西，不

崔禎淑
組織分權化後，帶領著幸福中心首爾生協邁向提升更高社員參與度的嶄新階段。（攝影|王琪君）



韓國經驗 社員參與的主體意識

覺得自己是主人。」崔禎淑表示，新社員多半是僅以購買友善環境用品為目的的利用型社員，對生協理念並不重視，活動參與率相當低落。

為了解決眼前當務之急，首爾生協認為「如果能透過一個滿足生協原則的事業來提高社員的主體意識，並從其中培養社員活動家，進而追求組織擴大，這應該是最有效率的方法。」為了擴大新社員的加入，實際的解決方式包括舉辦對外活動，例如：舉辦生活食品試吃等。而針對新社員，生協也規劃了關懷陪伴的活動，如社員會面日，教導新社員使用生協食材。

為強化社員的主體意識，也開始有各種社區活動，讓社員聚在一塊分享生協資訊及地方上的故事。另外，也針對有相同興趣的社員，舉辦登山、料理等聚會。「想要讓社員知道，生協是快樂的、有益的，會一直想要來。」崔禎淑也提到了印製社員

繳納資金的徵信週刊，讓社員了解資金意義，也能提高主體意識。

最後，由理事所組成的聯合會組織委員會建立了一系列的教育訓練計畫，希望從社員中發掘並培養活動家，期能組織及帶領更多活動。「我們相信只要有越多對生協理念有熱情的社員，就能影響更多有主體意識的社員參加，這就是我們往前走的動力。」對目前只成立三年半，一切仍在摸索階段的幸福中心首爾生協，崔禎淑眼神閃動著溫柔與堅定，如此期許著。

延伸閱讀

想閱讀更詳細的內容、Q&A，請至主婦聯盟合作社網站「亞細亞姊妹交流會論壇資料專區」（<http://www.hucc-coop.tw/15674>）。

永續企業的可能性

文

李宜真



永續經濟的闡釋是從對自然環境的自我關照，連結著不可或缺或缺的社會正義與經濟可持續性的三重面向。以此脈絡進入了國家總體經濟指標的運作，理解「指標」如何影響我們的日常生活，而我們又為何需要大膽地跳脫框架思考，引進永續指標作為衡量標準。相對的，新一代企業（公司行號）的運作如何與總體經濟指標接軌，專注於永續生產與消費，則是我們想關注的下一個重要議題。

長期永續的社會責任

「企業社會責任」（CSR）近年來成為企業財務獲利表現外的重要關注點。如前陣子鴻海在中國的员工連續跳樓事件引發關注，耐吉在血汗工廠勞動力與麥當勞在青少年肥胖的問題也常被點名。對於現今的投資人而言，所有的企業投資行為都應指向獲利，因此關注員工待遇與消費者營養議題似乎與獲利並無直接關聯，那為何企業須依此回應呢？中國人的經商之道似乎能夠回答這個問題。

經商之道首貴誠信，《荀子》

王霸》中曾道：「商賈敦愨無詐，則商旅安，貨財通，而國求給矣。」中國深受儒釋道的影響，對於傳統倫理思想中所蘊含的仁愛觀、義利觀、誠信觀，成為中國古代商人企業社會責任的理論淵源。許多商人在經商致富後，皆熱衷於公益慈善如貧病救濟、糧荒賑災，也發展出宗族慈善的形式如義田、義塾，或甚至在國家抵抗外侮的義舉上施力。但是，商人的算盤打得這麼精，這些撒錢做公益的作為難道與貨貿繁盛沒有直接關係嗎？

不只是對人有義行，也聽聞從事木材交易的商人遵從《禮記·月令》所指：「孟春之月，禁止伐木。孟夏之月，勿伐大樹……」或是《禮記·王制》所言：「木不中伐，不鬻於市。」古代的這些訓誡中，伐木商業似乎是一種遵循環境和諧的交易行為？

在西方，CSR從一九五〇年代發展以來，歷經了許多階段的轉變。一開始也與慈善捐獻有關，與企業實際營運的連結性不大，比較是企業回饋社會的概念。一直到一九九九年聯合國在達沃斯世界經濟論壇年會上，提出「全球盟約」計畫，號召各公司遵守在人權、勞工標準、環境、反腐

在英國轉型城鎮的發源地——托特尼斯 (Totnes)，一個在地的 REconomy 計畫正準備復興在地印刷事業。在地企業的永續性，取決於是否能持續提供在地就業與工藝傳承。
(照片提供 | 李宜真)

敗四個方面的九項基本原則，CSR才正式躍上許多執行長的主要議程裡，成為顯學。但是CSR似乎還是處在企業的化妝師或甚至避稅的角色，而又有多少企業真正體現CSR的核心精神：以永續經營為目標，關注企業在經營過程中對各方利害關係人以及社會、環境的影響，以創造長期永續的利益？

真實改變的起點

近來，在CSR的實踐上有著兩派觀點交鋒著。一派認為可以引導企業藉由創造永續利益，結合企業本業的核心價值與CSR的各個面向，將經營策略提升到新的層次，藉此雙贏。如聞名全球的管理大師麥可·波特 (Michael Porter) 說：「企業社會責任與經營策略的結合，將是企業未來新競爭力的來源。」企業面臨著無可抵擋的趨勢，他們對此的解讀為何呢？

二〇一〇年全球領先的消費用品集團聯合利華總裁保羅·波爾曼 (Paul Polman) 在官網上是這樣表示的：「你必須把企業成長與環境影響兩者脫勾，這代表你

需要一個全新的商業模式。這就是為什麼，在聯合利華，我們開始一個全新的使命：把我們的企業規模成長一倍的同时，降低我們的生態足跡。」聯合利華二〇二〇年的目標是：幫助十億人改善他們的健康與福祉；降低產品一半的生態足跡；找到所有農業原料的永續來源。但你覺得這樣的宣示夠不夠？這代表企業已經轉向三重底線的方向了嗎？

另一派說法則認為CSR只是花俏的名詞，一種虛假的安全感，因為，在資本主義的規範下，一個公司的設立所要做的、唯一對社會負責的事情不就是賺錢嗎？因此強制性的企業法律制度的改變，不是才能收到更大的效應嗎？如在臺灣推行的環保節能標章、能源效率分級標示管理的要求，似乎更快速地收斂企業在綠能產品的供應動力，讓消費者只能買到節能的產品，快速達到與環境共好的可能。

在英國則有「企業責任聯盟」(CORE) 要求修改《公司法》，確保企業經理除了對股東外，也對其他利益相關方負有多項責任；在美國則有「企業20/20」(Corporation 20/20) 的倡議，要求將CSR列成法律準則。

在穩態經濟的認知下，我們勢將無法藉由不斷消費地球資源，而達到利益極大化的企業目標，雖然所有人都不知道何時才是壓倒地球環境的那根稻草，也不願做出改變。務實地看，只要企業開始有創造永續利益的行為，都應值得嘉獎與鼓勵。因為整體的生產、消費、生計循環周而復始地往前推進的同時，我們無法完全停住不動，但我們能夠開始點滴地選擇對於友善環境的產品與企業，就是一步步邁向真實改變的起點。

供應者與消費者都需要更多的覺醒，共同創造超越教條與規範的CSR外的更大可能，那就是一種在生活的所有面向對三重底線倫理上的絕對認同與實踐。與此同時，無法提供此需求的企業，必遭淘汰，無須以法律規範之。

塑化的海洋餐桌



文·攝影
謝文綺

主婦聯盟環境保護基金會台中分會主任、
現任第五屆台中分社社員代表

臺灣四面環海，漁產豐富，很多人常於假日驅車至海邊，或是戲水踏浪，或是大啖現捕的生猛海鮮，然而在這四處可見塑膠製品的時代，來自海洋的美味佳餚，也正悄悄的塑化中。

主婦聯盟環境保護基金會台中分會在二〇一五年四月舉辦減塑志工講師的培訓課程，特別邀請荒野保護協會的海洋守護專員胡介申，分享這幾年從事淨灘所收集的海洋廢棄物調查資料，數據呈現出塑膠製品泛濫的程度，不僅全世界的海岸無一倖免，連海洋生物也飽受威脅。胡介申提到去沖繩淨灘檢到五個瓶蓋，分別來自中國大陸、臺灣與印尼；在墾丁風吹砂檢到從菲律賓、越南漂來的塑膠瓶，甚至在海鳥的肚子裡找到來自屏東、鳳山的打火機。所以這已經是國際性的問題——你的垃圾就是我的垃圾。

垃圾的終點站

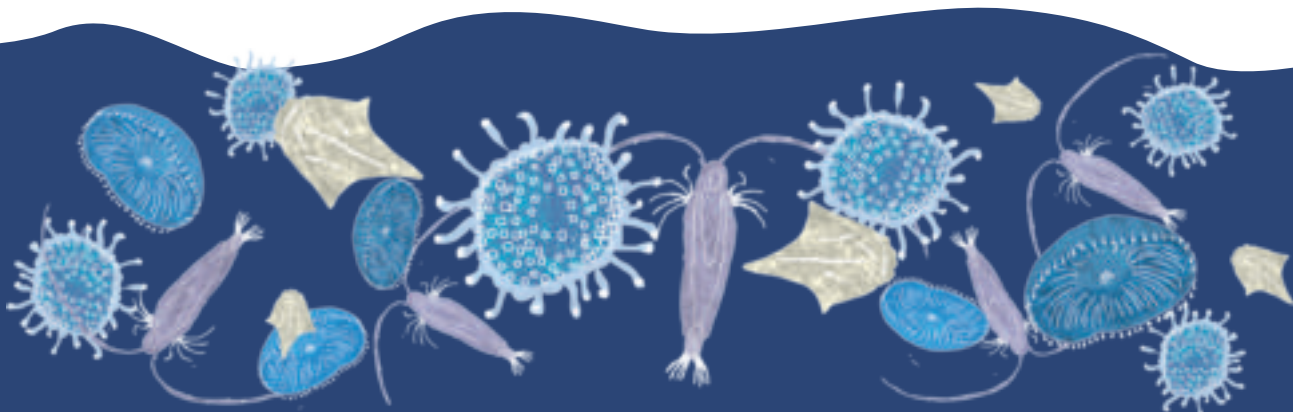
那麼這些垃圾是否都是人們到海邊遊憩時丟棄的？研究發現，大部分垃圾是被隨意丟在地上、滾落或下雨沖至下水道，然後一路沿著小溪、大河，最後進入海

中成為危害海洋生物的廢棄物。這些廢棄物也不是全部浮在海面上，像塑膠材質回收辨識碼一號保特瓶的瓶蓋會浮著，但瓶身灌水就下沉了，二、四、五號會浮著，六號要看是否發泡，發泡變成保麗龍就會一直漂著。除了漂浮在海面上的塑膠垃圾濃湯，恐怕還有更多直接沉到海底的廢棄物，從此不見天日，或是被深海的魚類誤食入肚。

比較大型的塑膠可能造成動物被魚網纏住溺斃，或誤吞導致無法正常進食而餓死，從一隻死亡的鯨魚肚子裡，甚至找到一件完整的雨衣；中小型塑膠則進入小魚蝦蟹的消化系統。最驚人的還是攝影師拍自中途島的照片——死亡的信天翁幼鳥映照在銀幕上，大家不禁倒吸一口氣，牠們肚子裡的塑膠實在太多了：完整的打火機、瓶蓋、兒童玩具、小碎片等等。

源頭減塑

胡介申特別指出，信天翁與一般海鳥俯衝進水捕抓活魚的覓食方式不同，牠們是在傍晚時分靠滑翔抓取漂浮在水面上的魷魚，





胡介申說明，在海上釣魚時，剖開肚子就能找到塑膠碎片。



無法消失的塑膠微粒，就像美人魚的眼淚。我們可以自備餐具，讓美人魚不再哭泣。

然後反芻餵食幼鳥。如果成鳥不慎誤吞塑膠還能自行嘔吐出來，但無法自行覓食的幼鳥卻是被迫吞下，最後往往死於脫水或是飢餓。二〇一二年臺灣金山的磺溪出海口出現的黑頭鸞，在賞鳥人士的驚呼聲中慢慢地吞入一條橡皮筋，之後被發現倒臥在岸邊，解剖肚子發現了無法消化的橡皮筋。

但更大的危機是塑膠持續碎裂成微小的片段，成為持久性有機污染物 (POPs)，如雙對氯苯基三氯乙烷 (DDTs)、多氯聯苯 (PCBs) 的載體，吸附後被動物攝入體內或是釋放至海水中，而塑膠微粒並不會消失，有毒物質則藉由食物鏈不斷累積至上層的捕食者，所以遠至北方的北極熊，身上脂肪有多氯聯苯的存在，也就不令人意外了。

那麼臺灣主要的海洋廢棄物為何？根據二〇一四年海洋減塑青年行動所收集的材質分析，發現塑膠超過九成，其中一次性用品又占了八成。在臺南則是為數眾多的牡蠣養殖浮球，不斷地碎裂變小，海岸呈現一片雪花飄飄的景象。有鑑於此，他們啟動全臺灣首次的微塑膠調查，在新北、臺南、高雄進行採樣，尺寸介於

〇·一至二·五公分的碎片，其密度為每平方公尺七十至八百個，顯示問題的確嚴重，該如何解決呢？

胡介申坦言，以環保署提供的資料「陸源污染造成海洋垃圾之因應對策」顯示：二〇一四年一至七月間淨灘場次近六千場，參與人次超過九萬，清出垃圾近三千公噸，看似成果豐碩，但是真的撿乾淨了嗎？其實不然，他反思淨灘的定位是環境教育的起點，並非解決塑膠污染的終點，應該透過產官學與環保團體合作，釐清現況、找出源頭、擬定策略，避免更多的廢棄物進入海洋。

末了，胡介申展示隨身攜帶的環保餐具、竹柄牙刷、不鏽鋼吸管等等，呼籲實踐「減塑加綠」的新生活，而這與主婦聯盟基金會一貫的主張不謀而合——從源頭減量做起。從前要帶三寶出門：杯子、筷子、袋子，後來更擴大為「綠背包」，出門旅遊帶著毛巾、牙膏、牙刷、沐浴乳等等，住宿時選擇不擺放備品的旅館。希望大家真切正視塑膠泛濫的問題，減少使用塑膠製品，盡量以天然材質取代，為海洋生物留下一線生機，讓海洋永保美麗。

《還島》紀錄片播映及映後座談會

時間：2015年6月8日(一)10:00-12:00

地點：主婦聯盟基金會台中分會(臺中市西區三民西路61號2樓)

講師：黃宗舜 / 台灣海洋環境教育推廣協會理事長

報名：活動免費，搜尋官網 <http://www.tamee.org/> 並線上報名。

歡迎臺中市 20 人以上團體申請減塑講座，詳情請洽 (04)2375-5234。





01



02

01 沒有這批高齡女工，臺灣小農的缺工問題如何解決？

01 田裡正在成長的白花椰菜，需要人工採收。

未來的路要怎麼走？ 一位農友的困境



文·攝影
陳慶輝

向日葵有機蔬果農場負責人、
主婦聯盟合作社農友

從共同購買到合作社，合作運動的路程跌跌撞撞，春風秋雨也已經十幾年頭了，經歷好幾個總經理、好幾屆理事會，更多來去去的行政人員，慶幸身為農友的我依然能在這個具有關懷大地、友善眾生榮譽使命的團體；是社員的無棄嫌，是我的運氣好，也是祖公媽有保佑，我才能在有機農業這個產業堅持了這麼長的時間。

二十年前投入這個產業時被大部分人笑「控的」（臺語釋義為瘋子），結果一路控到現在，有了點年紀後，常在想：「這二十年來的經驗，還能再經營下一個二十年嗎？這個產業還能交給下一代接手嗎？環境變了，消費者變了，這個產業有因為時間累積變得更容易經營嗎？」認真地想想，好像沒有，甚至面臨的困境越來越嚴重，嚴重到可能必須停下腳步好好整理一下：未來的路在哪裡？要如何走下去？

困境一： 工人短缺、年齡老化

二十年前工人一天工資新臺幣

六百元，今日一天一千二百元，我還是找不到工人，大家笑說我的工人三個加起來超過兩百歲，甚至還有八十四歲的工人，平均應該有七十歲了，時常擔心這些資深寶貝到底還能幫忙多久？登報紙、到就業服務站、請人幫忙介紹……用了很多方法，還是找不到工人，更不要說年輕一點的工人。

臺灣的農業缺的是從業人員，而不是老闆。有機農業更是如此，不論是除雜草、整地、播種、栽培管理、採收、理貨包裝……每個環節都需要人。不是沒想到以機器代工，而是因為我的農地面積太小、產品種類多、產量少，機器作業效益不高，這也是大部分農民所面臨的難題。

政府說要開放農業外勞來幫忙，但是我不知道可不可能等到那天——曾在一個私人聚會中與農業部門主管談起農業外勞的問題，他們說推行困難在於內政部、經濟部、勞動部等部門都提出要評估報告、可行性報告等等資料，到最後就變成了政治議題，等選舉完再說了。農業產值太少，農民向來是最好敷衍的一群，永遠只在選舉期間才會被提出來，選舉過後就被遺忘了。

困境一： 氣候變遷、風險增加

二〇一五年，臺灣不幸遇到六十七年以來的大乾旱，我估計農場將損失上萬棵花椰菜，大家或許以為是缺水灌溉所致。不是的，因為老天不下雨，導致蚜蟲、銀葉粉蝨、黃條葉蚤、青蟲、斜紋夜盜蟲等等蟲害大舉發生，防不勝防只能耕除，即使無奈也只能「無雨」問蒼天。

前幾年碰到的狀況剛好相反，一場豪大雨過後蚯蚓屍橫遍野。因為大水排不掉導致土壤缺氧窒息，不只蚯蚓死了，好不容易建立的土壤微生物平衡也被打破，營養流失，更不要說地上作物的損失；那時候，也是無奈地只能「多雨」問蒼天，誰叫我選擇了看老天爺臉色吃飯的行業。

氣候變遷導致農業經營的大環境風險系數太高了，不禁在想：我有沒有儲備夠多的能量，足以應付這麼高的風險？

困境二： 經營成本上升

主婦聯盟合作社是非營利的社會組織，本就以實踐合作社精神為宗旨，環境保護、生產安全健康的農產品給需要的人，也只是為達成組織宗旨的方法之一。回頭看這二十幾年來，我們提供給社員的產品，其進貨價格有沒有真實反映生產成本的上升？

工人的工資漲了一倍，運輸成本增加（主婦聯盟合作社希望農友儘可能冷藏運輸），有機肥料從一包兩百元漲到兩百八十元（二十五公斤），更多的細項如紙箱成本、包裝袋……，其實也少有農友提出這個問題，因為不管農友還是社員，我們都在為環境保護而努力，這個光榮的使命感支撐著我們一路走來。

我們這些農友大部分都上了年紀，面臨著下一代接班的問題，而下一代是否與我們一樣依然懷抱光榮的使命呢？好像有點差異，他們懂得計算成本效益，懂得去評估風險系數，懂得去看這個產業能否永續經營；如果這個產業沒辦法吸引下一代人接班，那臺灣這個美麗島嶼的未來就堪慮了。

困境四： 消費者忽略農產品的真諦

我想大部分社員都知道，在主婦聯盟合作社供應的農產品，外表沒有一般市場上賣的好看，除了天災期間也都比一般市場上的貴。這是事實，但是如果社員只在意農產品的價格與外表，我想合作社會讓大家失望。拜食安風暴之賜，主婦聯盟合作社的社員持續增加，原本我們是該高興的，越來越多人注意食品安全、認同合作社的理念，但事實真是這樣嗎？

一盒草莓裡有一粒不良品就退貨，一盒小番茄裡有一兩顆裂果竟然可以到站所大罵。應該沒有農友會故意把這樣的產品交給合作社，有可能是運輸過程損傷，也有可能有人為疏失，但是社員不應該直接懷疑工作人員的辛勞，不應該懷疑農友栽培的用心。甚至，社員越來越不能接受菜葉子上的蟲洞，所以蟲不喜歡吃的種類賣得越來越多，菜也越來越小棵，因為大部分蟲咬過的葉子在採收時就拔掉了。

雖然多數的農友都有多年的經驗應對蟲害，但不要忽視病原菌

與蟲害也在演化，栽培環境並沒有因此變好，反而更惡劣。我們真的要再次回顧主婦聯盟合作社成立的宗旨，不只是為了安全的農產品而來合作社消費，我們真正的理想是安心的生活環境，不要愧對後代子孫。

主婦聯盟合作社越來越龐大，不同的意見越來越多，高舉白色旗幟的人也越來越多；但是一直以來我們這群農友還是一本初衷，默默守護大地。我們不怕困難，因為一直都很困難；為了永續農業，告訴大家我們的困境，是希望能共同攜手跨越困境，更希望有能人之士可以告訴我們，如何才能永續經營下去？



農作物生產自主管理(=) 環保 移行期

2015/6/1 新增!!

圖/文 張智淵

「環保移行期」是指從執行環保級栽作方式開始，到真正符合環保級土地條件的期間，依栽培的作物類別有二年跟三年的差異。



最常見的是農友新增耕作農地時，除了地力及安全性等條件外，不能確定土地在合作社接觸前的操作狀況，所以需要上述時間確保環保級的栽植方式可以恢復土地最自然的狀況。



當然，環保移行期的產品安全性也都須符合環保級的規格。



不施化肥、不施農藥、硝酸鹽合格、農藥不得檢出



(環保級的規範請參閱2015年5月《綠主張》月刊第30頁)



深夜女子公寓的鮮料理

食譜設計 | 黃亭喬、蕭琮容 文 | 劉玲琳 攝影 | 劉忠

夏天到了，氣溫一天比一天高，大家的胃口也受到影響，常熱得吃不下東西；如何在炎炎夏日讓全家吃得清爽、吃得健康，真令一家之煮傷透腦筋。呼應每年6月8日的世界海洋日，特地邀請木柵站社員黃亭喬和她的朋友蕭琮容，一起設計適合熱天食用的水產料理。

黃亭喬的老家在臺南，目前就讀世新大學社會發展研究所，是台灣農村陣線蔡培慧老師的學生，常參與農陣的活動，因而結識許多從事友善土地耕作的農民，常收到這些農友贈與的蔬菜，讓原本不擅廚藝的她開始對著食譜研究煮食，愈煮愈有心得，她開始在臉書分享自己的作品。蕭琮容是她在農陣的朋友，閒暇時也喜歡煮食，由於兩人對保護環境、支持小農有相同理念，又擅長在狹小的都會空間利用簡單的廚具做料理，因此在臉書上共同成立了「深夜女子公寓的料理習作」粉絲專頁，發表料理作品。

兩位都會女子依循海洋生物永續發展的概念設計料理，除了湯品外，都適合冷食，做好後放在冰箱，取出即可食用。泰味魚頭湯雖是熱食，但加了檸檬葉、南薑等酸香風味，令人胃口大開，即使在悶熱的夏天，也會忍不住再來一碗。

紫蘇梅香魚甘露煮

食譜設計
黃亭喬

材 料 香魚 600 公克（4 至 6 條）。

調 味 料 鹽少許、紫蘇梅醬 70 毫升、米酒 150 毫升、醇米霖 150 毫升、薄鹽醬油 150 毫升（若使用一般鹹度醬油請酌量減少）。

作 法

1. 香魚解凍洗淨，用廚房紙巾拭乾水分，魚身抹少量鹽，送進預熱 210℃ 的烤箱，烤至兩面金黃。
2. 香魚放涼後，放入鍋內，倒入剩餘材料，續入清水淹過香魚。
4. 大火煮滾後轉小火，若醬汁煮至快乾時加入清水，煮約 2 至 3 小時入味，湯汁轉濃稠時起鍋。
5. 放涼後放入冰箱，取出切塊即可食用。

小 叮 嚀 香魚烤過之後再煮，肉質比較堅硬，久煮而不會散開。





材 料 石斑魚頭 1 個、小番茄 15 顆、鳳梨圓片兩片、洋蔥半顆。

調味料 檸檬葉 10 片、南薑適量、辣椒適量、檸檬半顆、鹽適量、香菜酌量。

- 作 法**
1. 熱一鍋水，約八碗水份量，放入檸檬葉、南薑（或一般薑）、小番茄、鳳梨熬煮。
 2. 水滾後加入魚頭，可依個人口味放入辣椒。
 3. 魚頭煮熟後，加鹽、檸檬汁調味。
 4. 起鍋灑上洋蔥絲、香菜即可。

泰味魚頭湯

食譜設計
蕭琮容



材 料 銀鱸 1 隻、油適量、鳳梨 2 片。

調味料 鹽適量、黑胡椒粉少許。

- 作 法**
1. 銀鱸解凍退冰，於尾部下刀往魚身移動，兩面片出兩塊魚片。
 2. 魚片放在容器內，淋上油、於電鍋內保溫（非炊煮）40 分鐘，或於烤箱中以 60℃ 保溫 30 分鐘。
 3. 取一平底鍋，開小火放入鳳梨片乾煎，待稍微有點鳳梨汁褐化的焦糖香即可。
 4. 取出魚片，此時魚肉已半熟。平底鍋放入油、鹽、黑胡椒粉，魚皮面煎至皮脆，翻面再煎 30 秒即可。

果香煎魚片

食譜設計
蕭琮容



材 料 薄鹽鯖魚 1 片、蘿蔓（或其他生菜）300 公克、小黃瓜 1 根、小番茄數顆。

調味料 青紫蘇沙拉醬適量。

- 作 法**
1. 鯖魚解凍退冰，送進預熱 210℃ 的烤箱，烤約 20 分鐘。
 2. 蘿蔓洗淨切成一口大小，小黃瓜切薄片、小番茄對切，盛盤。
 3. 鯖魚烤熟後放涼，仔細挑去魚刺、魚肉剝成小塊，鋪在作法 2 材料上，淋上青紫蘇沙拉醬即可。

紫蘇鯖魚沙拉

食譜設計
黃亭喬



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。