

台灣主婦聯盟生活消費合作社

綠主張

2015

S E P

144 期

循天然生活之道

無塑生活

實驗生活的可能

永續文化設計

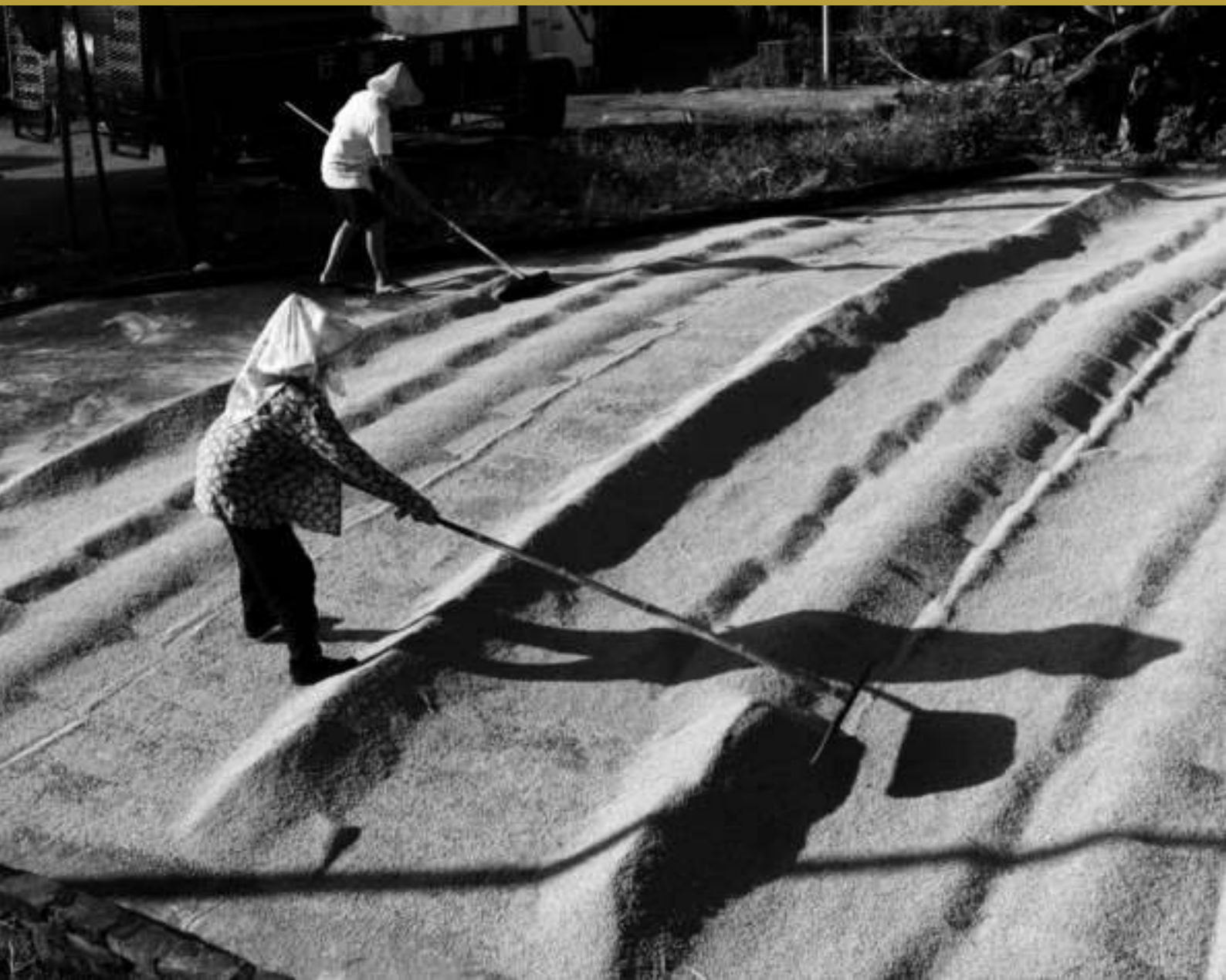
人煙與山野之間

手作山徑

與自然步步相聚

棉樂悅事工坊

月事回歸自然





秋九月

綠色的上面鋪一點黃
灰色的鳥帶回灰色

蔥綠淺綠芹菜的綠
香蕉的綠則有點老了

一些白髮
出現
在田間在鄉道在圳溝
宣示一種顏色的和諧

他們移動——
穿過毛茸茸的春日
帶著露珠，到另一個村莊

這時園子有些幽黯，是因為
果實漸漸碩大，葉片肥厚
還有一種深沉的綠
在傳播

白色——
秘密的訪客——

那一天他從野地走來
就不再離開

這裏——
我喜歡他的沒有設計——

他悄聲走到面前
有些人聽見有些人不
聽見

—零雨，《田園／下午五點四十九分》，小寫創意出版



文·攝影 | 張良一

現在的農村，稻子收割後就直接載到米廠烘乾，以致於，越來越難看到曬穀畫面。不過，仍有少數農民堅持用最天然的陽光曬穀。烈日下揮汗曬穀非常辛苦，但是他們深知，加了陽光的日曬米飯，其美好滋味遠非機器烘乾米所可比擬。

綠主張 2015年9月 / 144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、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
採訪編輯 王慧思
文字校對 邱忻正、柳家瑞
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

7月初，提出「無塑生活」的專題方向時，總社編輯委員會於會議中討論著塑膠也是這世代文明後果的一種再利用方式，完全減除的背後，應該是回頭思考石油、天然氣的使用意義。這些天然物質原本安然地存於大地之中，問題發生在取用及回歸之道，樸門設計裡將水分為上水、中水及下水，分類使用並自然分級回歸土地中循環，並非得污到極致、用到窮盡了，再挑戰自然的道理。面對不可也不應改變的自然，必須相信一剝奪了水道，水道自會回到自己的道路上的那份慎重。

再想「減塑生活」，思考著如何減？減什麼？尋找著減塑生活家，一種全面的、根本性的疑問出現了：減了多少才算達到標準？將友善的產品便利地包裝起來，是更接近理念，或者遠離了自然？——我們使用著後果，再製造更多後果去緩衝問題出現的時間與程度。活在大自然裡，孕育生命的地球像是宇宙的子宮與巢穴，需要與衝突中，我們與自然之間的連結必然存在著遺忘的生活智慧，讓生命能夠永續。於是，循著「天然生活」回到源頭，赤裸的生活安靜地像個熱鬧的乍暖山野——我們已得到太多、也離得足夠遙遠，這一切還在一春天是膚衣、夏天有蒸浴、秋天撿拾作畫的材料、冬天思考或入眠，回到遺忘的擁抱之中，重新活著。

目錄

來自現場／

- 4 無塑生活 | 實驗生活的可能 文 | 王慧思
7 永續文化設計 | 人煙與山野之間 文 | 康椒媛
10 手作山徑 | 與自然步步相聚 文 | 林佳燕
13 棉樂悅事工坊 | 月事回歸自然 文 | 曾怡陵

產品平台／

- 16 內蘊文化精神的生活消費 文 | 林鎮宇
18 天然的防腐劑 文 | 黃慧宜

合作二三事／

- 20 消費者的權益與責任 文 | 陳岫之
22 關懷地區的幾種可能 文 | 方瑞英

永續經濟專欄／

- 24 生態旅遊的草根思考 (上) 文 | 李宜真

美好晚年專欄／

- 26 給照顧者的支持 文 | 楊佳玲

共同閱讀／

- 28 媽媽，是食育的最佳推動者 文 | 王常怡

圖說八道／

- 30 農作物生產自主管理分級判斷 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 蔬食生活的豐味 食譜設計 | 朱培綺 文 | 邱忻正

《綠主張》月刊勘誤

2015年8月143期〈長安有機農場 | 一家人的恬淡心事〉一文，經與農友確認，農場正式名稱為「長安農場」，特此勘誤。

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

<http://www.hucc-coop.tw/15744>



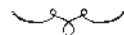
贈送神秘小禮!!!



菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

無 塑 生 活

實驗生活的可能



文·攝影
王 慧 思



小事生活經常參加各種友善市集，販售無塑產品，也推廣無塑生活的概念。

🏠 店家資訊 | 小事生活 <http://simplecolife365.blogspot.com/>

每天九點上班，常常到夜裡兩點才能下班的電影公司職員，面對工作和生活的瓶頸，決定向公司請假，到東部進行十天的自助旅行放鬆自己。旅行的影響卻遠遠不止十天，這就是「小事生活」創辦人洪平珊故事的開始。

不對勁的生活

「在東部徒步旅行的時候，我突然覺得，我幹嘛要回去臺北那樣的地方上班呢？一點也不快樂。」洪平珊面臨人生的重要關口，她想，如何讓自己快樂地生活下去，而不是每天透支自己的健康。自助旅行回來，洪平珊辭職，半年後，去宜蘭南澳種田，之後到澳洲打工，繼續尋找想做的事。

在這段時間裡，洪平珊讀了《環保一年不會死》，並仿效一段時間後，突然讀到貝絲·泰瑞 (Beth Terry) 的部落格「我的無塑生活」(My Plastic-free Lie)，有一種頓悟的感覺，之前想當然的環保生活，好像有點不對勁，於是開始記錄自己的塑膠垃圾，嘗試減少生活中對塑膠

製品的依賴，由此開始了無塑生活實驗。

「其實就是記錄我的塑膠垃圾量，沒有記錄的時候，都不知道會產生這麼多的塑膠垃圾。」洪平珊不買飲料、瓶裝水，也盡量在家煮飯，「唯一放縱的消費是洋芋片，真的很難做到不吃。」二〇一三年，自從她將無塑生活實驗放在臉書上，依然有很多人不太理解，質疑「既然無塑，為什麼妳的照片裡還戴著太陽眼鏡？」她覺得這些並非壞事，這個實驗就是想讓大家思考進一步的行動，儘可能減少塑膠垃圾，「所以我的生活實驗口號是『不逞強無塑運動』，我不能逞強保證不吃洋芋片。當然，現在已經比以前少吃很多了。」

發現生活的細節

從澳洲回臺灣前，洪平珊問朋友們是否想要澳洲的竹牙刷，沒想到很多朋友都想要。回到臺灣後，她發現其他人也想要嘗試，心想不如就來開一家店，從竹牙刷開始，向大家介紹自己的無塑生活實驗。代理一段時間的澳洲



洪平珊收集自己從5月1日到8月初的全部塑膠垃圾。3個多月累積的塑膠垃圾量非常少，所有垃圾可以塞進一個B5大小的洋芋片袋子裡。



小事生活販售的瓶罐刷以豬毛和馬毛為材料，方便清洗瓶子內壁和底部。



簡仲威想要優化牙刷的製程，並且儘量轉為臺灣生產，現階段他自己負責為牙刷柄打孔的工作。（攝影|好日子永續生活家提供）

竹牙刷，發現製作原料與資料說明並不相符，於是終止合作，促使洪平珊尋找臺灣的生產者。「老一輩的工廠老闆比較不願意做這種新的東西，嫌麻煩。哪怕我都拿照片出來，告訴他們有這樣（製作竹牙刷）的機器，還是不相信，說我騙他們。倒是一些接手家裡事業的年輕人，願意思考和嘗試新的東西。」於是，她找到南投竹山的元泰竹藝社生產。

「小事生活現在賣的產品，都是我用過覺得不錯，但是比較不容易找到的產品。」現有的產品不只竹牙刷，還有天然材質的刷子、手工皂、環保洗潔劑及蜂蠟保鮮膜等等。每樣產品，洪平珊都能講出其中的故事。洪平珊介紹起那些大大小小的刷子，「很多人會問可以用來做什麼？我也問過工廠的師傅，多半是用來清潔和塗裝的，其實每個人都能發揮自己的想像，把它們用在生活的細節裡。」有些產品還是偶然得來的，洪平珊的先生從澳洲回來後，做了木工學徒，有天她想要飯匙，就請先生做，「我看到那個飯匙，就覺得太好看了吧，這應該可以拿出來賣，於是就叫我先生多做一些。而且，還有方便左手使用的喔。」

去菜市場買菜自備購物袋裝菜、帶保鮮盒裝肉；但去麵包店買麵包，她還是覺得有點麻煩，「為了很輕的麵包，我要帶一個超重的玻璃盒去。」她恰好看到新聞介紹蜂蠟保鮮膜，與塑膠製保鮮膜大不相同，「主要的原理是在有機棉布塗上蜂蠟，經過處理具有密封的效果，可以包覆容器，或直接包食物。」原理很簡單，但臺灣居然沒有，於是她積極聯繫取得了蜂蠟保鮮膜的臺灣代理。然而，小事生活一年半來的經驗，讓洪平珊認為若只強調產品的販售，把銷售額等同於顧客對產品理念的認同感，這是本末倒置的。小事生活接下來會透過手做編織等課程，分享無塑生活的概念，開啟大家對生活樣貌的思考，審視自己的內心，嘗試找到真正必要的需求，從源頭減少塑膠製品的使用量。

簡單的開始

對於一般消費者而言，深刻的反思前需要一個開啟思考的媒介——一個方便的環保生活方式，就要從日常必需品入手。牙刷，是簡仲威實驗的第一步。

一個年輕人離開熟悉的工作和城市，跑去鄉下種田。慢慢的，心裡有一些想法：一般人可能並不排斥環保生活，只是不如既有生活方式的方便。多數情況下貪圖一時方便，而暫時放下心中那個環保生活的理想。簡仲威想要給人們一個方便的选择，降低環保生活的門檻。

動念簡單，對牙刷這種產品的想像也很簡單，實際做的時候卻打開了看世界的另一扇窗。簡仲威堅持產品從製作到包裝都要環保，而開始了異常麻煩的製程。首先是尋找牙刷的生產者，「原以為臺灣有很多竹產業，發現行業發展到現在，都是在做附加價值高的工藝品，很少做日常消費品了。」考量產業分工現狀及成本，目前未能在臺灣生產，簡仲威將持續尋找願意合作的臺灣生產者。此外，天然材質和機器間

的關係須慢慢調整。竹子做的牙刷柄不像塑膠製的那麼整齊劃一，在開孔和植毛的時候，機器需要一些彈性，柄的尺寸和孔的位置都沒有那麼精確，稍有偏差，整個竹柄就會裂開，變為廢品。

「雖然我已經選用豬鬃這種目前找到最軟的天然材質，但有人用過之後覺得太硬，繼而放棄使用。這樣的問題現在還是難以避免，但在這個過程中，使用竹牙刷變成了他的一個選項，或者說他考慮過是否要用更環保的產品替換掉現有的塑膠產品，我覺得這樣就夠了。」簡仲威希望給大家一個可能性，一個選項，一個以環保永續的想法思考生活的契機。

把產品變成服務

簡仲威創辦了「好日子永續生活家」，出發點是「方便的環保生活」，比如說環保洗潔劑，「當然我想要做的洗潔劑是純天然的配方、沒有石化合成原料。更重要的是，我希

望跟顧客之間並不是快速消費品的消費關係，而是一種服務。」為了拒絕一般洗潔劑大規模生產、快速消費、用完即棄的形式，希望消費者堅持使用環保洗潔劑的方法，「就是把這個使用變得簡單。我的計畫是從消費到回收，到再次消費的整個循環我都做。消費者根據使用情況訂購，在固定的週期內，將用過的容器寄回，我再寄出新的產品給消費者。而回收的容器，會在工廠裡清洗再利用。」簡仲威不斷嘗試設計符合這種消費週期的產品形態，「既然要回收清洗再利用，容器就要統一規格，避免回收後還需要人力分類清洗包裝。另外，因應物流配送的需要，希望把容器做成方形，不但可以緊密放置、節省包裝的空間，也減少相關的資源消耗。」

好日子永續生活家還在起步階段，簡仲威表示現在還沒有想過要發展多大，只是想把目前的產品做好，計畫中的產品也可以按時推出，希望消費者可以喜歡並持續使用下去，讓好日子永續生活家成為一個「小而美」的企業。

孟宗竹

- 生長快速，三年可以採收，對環境衝擊小
- 具有竹琨，天然抗菌效果
- 摩擦力佳，可止滑及清潔舌苔

精選豬鬃

- 來自雲、貴、川高原
- 富有彈性，可泡熱水調整軟硬度
- 不傷牙齦，具按摩作用

100%天然材質

- 可使用熱水殺菌，不用害怕塑化劑
- 在堆肥中，90天可自然分解

好日子永續生活家的環保竹牙刷以孟宗竹、豬鬃為原料，為方便外出攜帶，以孟宗竹製作收納筒。製程不使用石化合成材料和防腐劑浸泡，代之以碳化和蟲白蠟防腐。(攝影 | 好日子永續生活家提供)



永續文化設計

人煙與山野之間

文
康 椒 媛
·
攝影
廖 建 宏



樸門主張在地化設計，此為花園新城的社區農園，觀察基地至少一年以上，環境、氣候、動植物、人文等各方面都必須納入思考。（攝影 | 康椒媛）

回想二〇一四年四月初的一個早晨，在當時負責主婦聯盟合作社工務規劃的廖建宏邀約下，與一群對樸門永續設計有興趣的朋友們一同前往新店的花園新城社區，拜訪唐敏（Tammy Turner）與社區居民共同打造的社區農園。沿著新店溪向山通往蜿蜒的新城大道，直潭山系裡正下著小雨，濕重的雲霧緩緩聚攏著。右轉步入金興路旁屬於花園新城社區用地的邊坡地，一處向下轉入的山徑，以竹子、樟樹、棕櫚樹等就地取材打夯而成的土梯，散落著兩側果樹的落葉。

山徑底下接著一道入口，原本門前一個破舊的藤椅做為覆蓋物保護表土，如今已化為做泥土。廢棄的網室鐵架勾勒狹長農園的輪廓，上下兩塊坡地共二百七十坪，植物恣意生長的曲線一眼難辨，只有那彎曲的主路徑如水道般分明且自然，讓人放慢步伐感受。循著主路徑可見混種了萵苣、枸杞、圓茄、薄荷、番茄、芭樂、金針花、蕨類、過貓等等，那時不懂正身處「食物森林」裡。

天然的冰箱

社區農園為西南座向，鄰近翡翠水庫旁且雨量充足，上坡地日照充足，下坡地則較為陰暗。唐敏一邊分析基地，一邊介紹以爛掉的枯枝落葉為覆蓋物保護土地表層的厚土種植法：「這裡本來都是石頭，一點表土都沒有，透過廚餘和落葉的層層堆疊形成土壤。」樸門主張盡量不翻耕，直接在地上覆蓋，維持蚯蚓、微生物及土壤結構的完整性；也由於坡地須特別重視水土保持，適合以多年生植物營造食物森林，若是葉菜類，僅採摘外圍的葉子，不一次採收。

因此，可做為覆蓋物來源的植物如康復力、稻草、相思樹枯葉尤其需要，特別是美人蕉生長快速且耐剪、咬人貓雖碰觸會痛卻富含多種元素有助於分解堆肥。生活總有他的道理，唐敏認為：「自己種菜，用的時候再採，菜園就是一個冰箱，而且是不須用電的冰箱。」

一九八六年，時年二十三歲的唐敏，與朋友打了一個勇敢的賭注，也成了一個定居臺灣的機緣。



社區農園裡的堆肥系統有三箱，廚餘、落葉層層覆蓋，落葉會分解氮消除臭味也能使之較為乾燥，比較不會吸引小動物聞味而來。曾有人問唐敏：「熟的廚餘怎麼辦？」她認為不應該有熟廚餘才對，那代表浪費食物，而丟棄垃圾也是需要能源的。（攝影 | 康椒媛）



社區農園一切物資以就地取材為原則。通往社區農園的手作山徑，由唐敏的先生 Philip Diller 親自打造，需時一週。（攝影 | 康椒媛）



森林就是生命之源，用食物種填滿所有的空間，小空間農藝的垂直農場是城市善用空間的創意。不限於環境、氣候，樸門皆可實踐。



她十六歲就離開家裡，為自己的生活想辦法，一九四〇年代時，爺爺舉家自美國中部移民至西部的內華達州，她繼承自家族的自由派個性，加上「為什麼」的思考模式，讓她不斷接近生命的本質——自然。

臺灣的野生環境是吸引她的主因，「我一直住在人建造的環境與野生環境的邊界。」大自然是她的生命養分，二〇〇〇年到了加州聖塔克魯茲 (Santa Cruz) 的生態村接觸到樸門，村裡自己種植食物、共餐，很多事情一起來、輪流工作交換學習，設立幼稚園、小學，透過對外接觸的課程、販賣作物取得部分收入，其餘自給自足；主張負責自己所需的食物、衣服，或與友善理念的農村、農人交換——不僅是一起合作，更延伸為地方互助的概念。

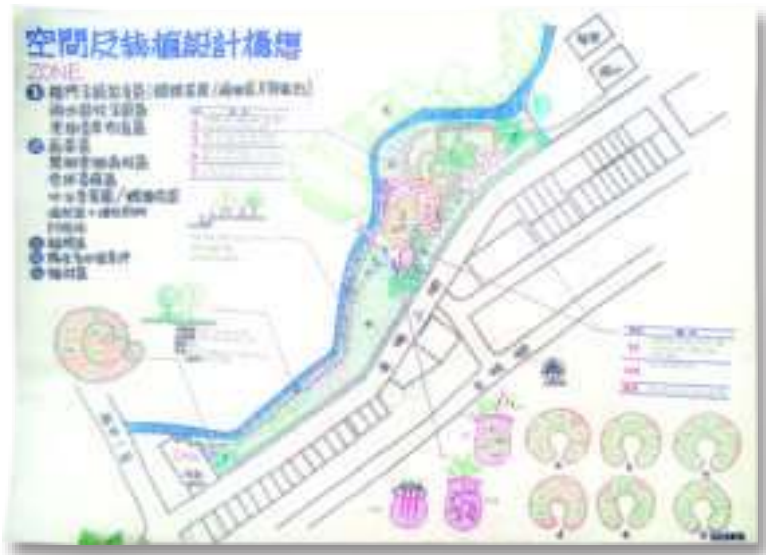
這樣的社會設計，重新思考：食物從哪裡來？單從這個面向就能了解人類的生活必須透過集體合作。

對於合作的承諾，除了人群之間，如何與大自然合作？樸門來自一種生活的思考系統，從生活的源頭開始，唐敏說：「你做的事沒有違背大自然的法則，我才會同意這件事，我們是人，這個生態系統不能分割的，分割才是問題，我們要整合。」因此，更徹底的是：「不只是減少破壞，應該停止破壞才對。」例如，樸門提出超越限制的想法：「出去的水一定要比進來時更乾淨，至少一樣乾淨。」停止變壞之外，真正實踐的方法是做什麼讓他更好。唐敏在臺灣的原住民族文化中看見其傳統生活方式與認知的文明，文化本身已經看入生態智慧，譬如較僻遠的泰雅族、布農族部落裡，仍保有水的智慧，在源頭處，以棕櫚樹的葉片、沙子、石頭層層鋪設，淨化水源，再以水管引接送至家中。

因此，文明應該是一種共好，樸門核心的三大倫理——照顧地球、照顧人、

分享多餘，唐敏說明照顧人此倫理是從照顧自己開始：「還是要做人、還是要有生活，如果沒有好好地照顧自己，也不環保，更多的社會資源撥付到你身上。」唯有真正懂得照顧的意義，才可能照顧別人及地球，並有能力分享多餘，而且前提是堅持不違背三大倫理為條件，因為「那會決定結果是什麼。」唐敏相信：「每個人會發現自己不違背大自然的生活方式。」

研究原住民的生活文化，如編織技法、植物纖維的來源，唐敏以「新的眼光看待普遍的東西，對人有用的及生態上存在的價值。」她從藥草、食物、樹種開始認識各種物種的功用，或與人相關的民族植物學，希望將樸門與原住民文化更深入地結合在地化思考，並溯源至共通的自然之理中。唐敏鼓勵人認識「農」，認識食物的同時，更能體會環境和生產的人，懂得珍惜才會真正判斷事理的能力。



透過基地分析，了解所有的資源、能源的流動，並以生態學全面規劃建立自治的系統。圖為廖建宏於樸門基礎課程「小組設計」中，其他小組同學所提出的空間及栽植設計構想。



樸門基礎課程開場前，唐敏（前）帶大家一起打造生態網，各自代表某個物種，當某個物種不見了，生態網就垮掉了，沒有人說我可以不受影響，體會每個物種在生態裡都有其角色功能和影響性。



與大自然合作

二〇一四年二、三月間，臺南玉井的阿南達瑪迦玉井靈性生態村舉辦了樸門永續設計基礎課程，五公頃大的聚落裡，有完整的第二區（食物森林）及第三區（農作物）規劃。分區管理，是一種有效節能、獲得最大產出的地景規劃，因此必須注重各區的關聯性：第〇區是住家，唐敏老師說明短期作物應該靠近你的房子；第一區是廚房菜園，方便隨手摘取辣椒、迷迭香等常用食材；第四區是樹林；第五區是野生森林。

當時完成樸門基礎課程的廖建宏思索著：「花很多時間去很遠的地方上班，花很多時間去買很遠的食物餵養自己，而原本與這塊土地的互動就可以讓人自給自足。人與土地的親密關係，是人得到安身立命的基礎。」如何與土地互動，應該是人們共同的期待，「讓環境徹底的改

變，而不是某種抵銷。」廖建宏舉例，變頻節能設備只是減低，對流通風設計則是根本改變。追求物理性的舒適生活，不外是冬天得到最大的光照、夏天避免陽光進入室內，「樸門並不是一個新的學問，如坐北朝南、材料、顏色、斜屋頂，透過祖先、原住民的生活智慧，找回來。」

然而樸門認為資源的投入都是一種耗用，必須利用設計減少耗用。特別強調稀少的水資源，廖建宏說：「臺灣生產一公噸的水（一度）將近二、三十塊，卻賣十多塊，不計入環境成本，拿去洗車、澆花、沖馬桶，樣樣使用自來水。」臺灣，讓外國人驚訝的一件事：用乾淨的上水（自來水、雨水）沖馬桶。

樸門重視各種資源、能源的利用與再利用，透過雨水收集、中水回收（洗米水、洗澡水），樸門建議分散式儲水，每戶都有雨水收集，就有上億噸的

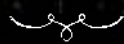
水，就是好幾座的翡翠水庫，也大大減少水庫維護成本、崩壞、軍事攻擊等潛在危機，「桃園臺地上很多埤塘，就是很好的分散式水庫。」可以涵養水資源的土壤，覆蓋了不吸水、不保水的柏油，淤積的雨水反成了多餘、災難。

廖建宏在臺北長大，想起兒時生活的環境是那麼地美，父親常帶他們去外雙溪、碧潭溪邊玩水，如今他卻不能帶孩子重遊舊地去抓魚、游泳、玩水，他心想：「我們這代人做了什麼事情？」這些美好回憶一一不見了，如何讓他們再回來？

美洲原住民關於「未來七個世代的著想」，正如廖建宏多年來的生活感悟：「寬容沒關係，是非對錯要很清楚。」樸門的實踐是個同心圓，必須依據倫理、因地制宜的原則、發展策略及運用技術，這些都必須持續回歸倫理思考，以慎重的心情向子孫借用並善用地球。

與自然步步相聚

手作山徑



文·攝影

林 佳 燕

北南分社社員



無數山行者視阿帕拉契山徑為心靈旅程。(攝影 | Danielle Lund)

▲ 山徑資訊 | 阿帕拉契山徑保育協會 <http://www.appalachiantrail.org/>
緬因州阿帕拉契山徑俱樂部 <http://www.matc.org/>

炎夏七月，在美國緬因州的阿帕拉契山徑 (The Appalachian Trail) 區段上，有十多名志工分成兩個小隊，在名為第三座山 (The Third Mountain) 及第四座山 (The Fourth Mountain) 之間的山徑邊坡上，每日費力地試圖挖出一顆顆大岩石來，因為，他們要替特定區域鋪上石階，以便登山客行走，更藉此減緩山徑受到人類高密度使用而造成的環境衝擊。行之有年的「手作」阿帕拉契山徑，許多人早有聽聞；最最暢銷的《別跟山過不去》(Walk in the Woods) 一書也翻拍成電影，二〇一五年十月將在臺灣上映。只不過，從鋪山徑又能怎麼檢視人類生活的天然型態？

別跟大自然過不去

阿帕拉契山徑位於美國東岸，於一九三七年完成南北向串聯，從緬因州到喬治亞州，穿越十四個州，全程約三千五百公里，成為「全程行者」雖然得花上近六個月的時間，卻是全世界無數登山客一生的夢想，包括我在內。山徑經過的鄰近社區居民有人年年投入志工工作，或者樂此不疲

當起「山徑天使」，悄悄放食物、飲料在山徑上或山屋中，或是免費接駁登山客，是山(自然)與人(社區)凝聚在一起的美好實例。



其最驚豔世人的是這數千公里山徑全由來自世界各地的志工作，而且，無論是疏浚、防洪、造橋、鋪階梯、搭建簡易山屋或自然分解排遺的生態廁所，或將山徑改道重修，幾乎完全就地取材，極少使用外來材料；對照臺灣郊山步道多半是由政府發包工程廠商，大量使用五花八門的外來材料，如水泥鋪面、花崗岩，甚至是廢輪胎、廢棄地毯等等，修築阿帕拉契山徑的核心概念是尊重當地的環境生態，最好的工法是讓人看不出來山徑是人為成果。



01



02



- 01 阿帕拉契山徑修舊如舊，現地取材。即使是搬運百公斤重的岩石，也只用手動機械式鋼纜來吊掛，無石油等材料消耗。
- 02 志工們和資深指導者萊斯特·肯維（身著紅衣者）在泥濘中與新修築的石階合照。

這種完全靠體能的方法，看似笨拙，耗時又耗體力，卻是人類在自然面前的一種謙遜與尊敬；建設過程全部就地取材，將開挖大石塊的區域縮減至最小，再將取得的諸多岩石重新排列，還給大自然。志工隊只帶了工具來，完成每一段落的山徑專案計畫後，也只帶著工具下山，最多就是雙手指尖和一身工作服滿是泥土。認真一想，即使是眼前覆蓋土壤

以緬因州為例，該州岩石地質遍布；當山徑路段有明顯坡度高低差而需要鋪設階梯時，岩石就是最好的現成材料。如此一來，「找到岩石」成為第一要事！但是，岩石藏在海底，看不見，摸不著，志工的服務時間也有限，如何快速挖出、搬移並堆疊岩石，更加講求方法。探測岩石所在，就讓瘦長又重的岩石鋼棒（rock bar）來吧！先高舉，然後，刺入土壤中，如果聽見「匡噹」聲，就是石頭給你的回應啦。接著鋤開草皮、土層、樹根，以鋼棒撬出上百公斤的大岩石，再以韌性十足的繩網，「一、二、三」、一寸寸搬運，鋪石階大業已達成功的一半。

的每一寸翠綠地衣（moss），都是山林的長住者，人類就算再熱愛登山，也只不過是短暫的訪客。

心態的減塑

究竟哪個區段要怎樣建設，會由各州代表當地阿帕拉契山徑俱樂部的資深山徑維護人員先行探查：時常積水的路段，須埋設引流樁（waterbar），已顯脆弱不堪的路徑，內移一公尺，同時在舊山徑埋設尖銳立面的亂石（icberg），阻絕山客繼續使用，讓生態養復；長年無法排水的山徑，透過土壤顏色得以判斷，改道高築新的行走小徑後，再以現地取得的中小型石塊堆疊防護牆，確保新的山徑禁得起起碼五至十年的使用，就這樣不厭其煩地反覆維護復健。

緬因州阿帕拉契山徑俱樂部資深管理人萊斯特·肯維（Lester C. Kenway）花了一輩子時間在修復山徑，甚至自行研發免用燃料的機具器械，幫助施作工程更順利，例如拖吊巨岩。他說，如果石階建造過程工法夠細膩，可以耐用百年以上；而我們也必須謹記，



04



03

04

03

緬因州「狩獵山徑」（The Hunt Trail）的石階如發包訂做，出自志工之手，全取材自幾公尺內。建造石階時，志工以童軍繩測量距離與定位，有時隨手抓根平直樹枝也能當尺。

明知木棧道不如塑膠水泥耐用，為了減少生態環境破壞，甘願每數年重新修復一次。（攝影—Glenn Daily）



01



02

01 自然分解式的生態廁所，化學藥劑止步。

02 志工與其新建造的石牆，用來保護山徑邊坡。

每一次在山徑上施工，挖開地表，都是對自然環境不同程度的干擾，卻也是不得不為的建設，因為縱使我們置之不理，山行者的使用並不會停歇，所以面對現況，採取行動加以解決，保護自然環境、進行損害管控，其實更為積極。而這樣對山林熱愛的心與行動，臺灣也在深深努力著，台灣千里步道協會就是深具代表性的例子。我也是此行的志工之一，萊斯特聽說我從臺灣來，告訴我：「以前教我這些山徑知識和實作技巧的老師，也是一個臺灣人。」

放眼阿帕拉契山徑三千多公里長度，跨越十多個州，如此面積、距離，遠遠大於臺灣島，要謹守同一施作原則，維持高水準的施作成果，既能夠在地化又能讓整條阿帕拉契山徑完整一致，難不難？難，當然很難，可是高品質的施作成果持續在這條山徑上發生，也讓山徑獨特且無可取代。在每個段落的山徑修護上，不會遺留任何一點塑膠材料，不圖一點方便，不取巧便宜行事，就是老老實實的把當地的東西留給當地，把大自然還給大自然。

山徑全由志工參與實作，每州每年累積下來的成千上萬名志工，每雙手都在改變山徑面貌，這麼龐大的參與人數，從來不是山徑維護不力的藉口。山徑與大自然是主體，在地性是前提，施作的手只是遵奉環境養護信念與價值觀的行動者而已。

決定行動的內涵

在翠綠群山綠樹所環抱的一片空地上，我們紮營、設帳、炊煮食物和清潔鍋盆餐具。每天工作結束後，不難看見已經連續四年投身山徑志工的喬侯 (Joe Hall) 靜靜坐在湖邊沉醉自然景致中。

喬侯從康乃狄克州來，本身也是一個小農，耕種蔬果、牧養牲畜，二〇一五年買了大片的農場，就是為了讓動物們可以自在奔跑。他說：「我和我太太盡力把生活過得簡單，因為一個人真正需要

的並不多，然後，我們就有餘裕可以來享受生命、跟人們交談、欣賞身邊各式各樣的美好。而阿帕拉契山徑總是帶給我久久不息的寧靜，這也讓我每年都忍不住想再加入志工工作；為山徑和環境造橋鋪路，予他人便利，正如我們在行山時也獲得了許多來自他人的協助一樣。」

知而後有行動。我們也能說「信念」是抽象空虛的，藉由人的詮釋才有了具體意義，於是，你與我個體的認知將決定行動的內涵，以及我們將如何影響這個世界與各個生命。¹²



月事回歸自然

棉樂悅事工坊



文
曾怡陵

企畫部行銷課課長

攝影

棉樂悅事工坊提供

在村落裡的梅子樹下，尼泊爾婦女們認真地縫製布衛生棉。

🏠 店家資訊 | 本立自然良品 <https://www.facebook.com/standroots>
棉樂悅事工坊 <https://www.facebook.com/Loveladypads/>

如何透過自己的力量，創造自給自足、心靈飽滿的永續生活？位於俄羅斯的斯拉夫諾耶 (Slavnoye) 生態聚落，居民來自科學家、醫師等各個階層，在沃土上種植作物，彼此分享、協力造屋，教育出擁有開放性和創造力的下一代。「這部影片教我們如何生活、生育下一代。」二〇一五年七月末，棉樂悅事工坊創辦人林念慈在本立自然良品舉辦「斯拉夫諾耶×阿納絲塔夏分享會」，邀請《全新的我們》(A New We) 導演史蒂芬·沃夫 (Stefan Wolf) 前來分享。分享會的舉辦動機，正如棉樂悅事的主張：傳遞對人和環境友善的信念。棉樂悅事的主力產品是尼泊爾布衛生棉，藉由可重複使用的布衛生棉，串起友善環境的天然原料、女性勞動、傳統技藝之間的維繫，以及消費端的環保教育。

回饋環境的照顧

林念慈曾服務於國際志工組織「願景青年行動網協會」，頻繁往返臺灣與尼泊爾，發現當地婦女普遍視經血為不潔之物。Chhaupadi 是當地的傳統，婦

女在月經期間必須被隔離在偏遠的茅草屋內。一些尼泊爾偏遠地區、西部地區比較多這種習俗。甚至將拿來吸收經血的紗麗布燒了，因為她們覺得很髒。「林念慈說不同種姓的婦女有不同的隔離方式，靠近加德滿都大都市地區的已婚婦女在就寢前將床移到走廊，避免與丈夫同睡。因為沒有正確的觀念或者沒錢購買市售衛生棉，許多婦女用破舊的布代替，或與家中其他女性共用一片布，引起婦科疾病，林念慈說：「為什麼覺得髒？為什麼覺得不潔？促使對話很自然地展開，是我們其中一個很重要的工作。」

當時年近三十的林念慈，對自我產生懷疑。雖然花很多時間帶領志工，卻很少陪伴當地居民，「我開始思考自己比較想做的是哪個部份。」二〇一〇年，她獲選為「KEEP WALKING 夢想資助計畫」的得主之一，用創業獎金開始布衛生棉的計畫。棉樂悅事工坊的英文名稱是 Dharti Mata Sustainable Workshop，Dharti Mata 在尼泊爾文及梵文中意指大地母親，工坊定位在創造對環境、女性及家庭友善的產品。創業初期和男友盧有恆在尼泊爾住了五個月，林念慈感受到大地之母無

盡的愛：「我們住在一個村子裡面，每天都可以看到喜馬拉雅山，早上起來前方就是雪山群，作息跟著大地的脈動，家庭訪視或田野調查都是走在山跟山之間，有被環境照顧的感覺。」

想起過去辦過多場的婦女衛生教育計畫，林念慈決定回頭去找那些婦女，進行為期七天、各階層種姓（婆羅門族、藏族、達利族）、一百位婦女的田野調查：如果未來有這樣的一個工坊，妳們會願意參加嗎？會想學嗎？喜歡什麼樣的款式？喜歡什麼樣的顏色？哪個價格是妳願意支付的？經期的狀況如何？由田野調查得知她們最喜歡的顏色是桃紅色、咖啡色和橘色，最討厭代表哀傷和容易髒污的白色。過程中找到了縫紉老師，也決定在推行樸門永續生活理念的Haseca 樸門永續推廣農場，成立自己的生產線，並推廣婦女衛生教育工作，分享正向的月經教育。

自主合作的生命引導

「第一個月月的訓練，剛開始有七、八個人，後來因為各種因素，三個人留下來，最後剩下的一人無

法承擔家裡的壓力，也陣亡了。」盧有恆說，尼泊爾文化是男主外女主內，照顧家人、種田這些家事屬於婦女份內的事，不算工作。錢由男性掌控，女性可支配所得很低，頂多賣牛奶賺取微薄薪水，「若妳出去賺錢，家事要由其他媳婦分擔，其他人會覺得為什麼妳可以我不行？」

之後工坊開始提供固定薪資，婦女們發現真的開始運作了，反倒主動詢問工作機會。願意工作的婦女必須先接受一個月的無薪訓練，僱用條件包含手做品質、家人的接受度、強烈的參與動機，還必須獲得全部工坊同仁的喜愛和認可，林念慈說明：「訓練時期由資深的工作人員來帶，除了彼此磨合，賦權的過程也讓資深員工發現自己有能力教新人。」

受訓的婦女們有強烈的學習動機，上課前必須準備好全家的餐食、打掃、割草餵牛羊、擠牛奶，但鮮少遲到。林念慈曾試圖創造競爭的氛圍，提升學習成效，沒想到引起很大的反彈。「她們不喜歡分高下，會破壞她們的感情。她們排斥考試，表現會比平常還糟。」同樣的道理，論件計酬的方式也不適用，愛好和平的尼泊爾人喜歡與



01 位於桃園市的本立自然良品由林念慈和兩位妹妹親手打造，販售棉樂悅事開發的布衛生棉及其他天然的生活用品，不定期舉辦講座、藝術展等實驗性活動。2015年6月21日開幕，原為自宅兼父親的中醫診所，透過全家人、木工友人的協助，將父親友人贈與的開業匾額拆解改造成吧臺、窗框和木椅，為老空間注入新的活力。（攝影 | 曾怡陵）

02 棉樂悅事目前僱用五位尼泊爾當地婦女。

03 林念慈（左）與西藏植物染設計師朋友在加德滿都農夫市集合影。



人合作，討厭競爭。「這讓我學習蠻多的，我一開始想帶進臺灣的思維，相互競爭、相互比較，找出最優秀的，後來覺得還蠻羞愧的。」

林念慈一年有一半的時間在尼泊爾，一半在臺灣，臺灣的事務多由家人分工打理，尼泊爾則依賴工坊員工的自我管理。工作流程讓員工自己決定，而工作則開放領導，「譬如有人很愛領導，她就自動變成管理職，有人愛剪布，也有人愛擺市集。」林念慈除了創造自主的工作環境，也會尊重員工照顧家庭的需求，工坊的工作時間是早上十點到下午四點，工時比當地一般公司少兩個小時，讓員工有時間回家餵牛羊、煮飯；遇到特定農忙期間如播種、收割，也准許員工放假。

為了與遠在臺灣的林念慈聯繫，從沒上過網的員工學著使用臉書；因為工坊裡有許多國外志工，她們開始學英文；當林念慈回臺灣，沒有人可以去加德滿都的農夫市集擺攤怎麼辦？婦女們自發跟著志工學習擺攤，現在已經可以自己搭兩個小時的公車到市集兜售，從單純的生產者變成第一線面對消費者的行銷者。「我也開始跟一些NGO合作衛教計畫，自己教沒意思，我把她們找來，請她們教，

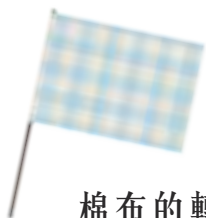
讓她們變成衛教的引導師，也可以參與分享。」林念慈藉由培力婦女，讓她們的身分更多元，而不只是一個作業員、生產者的角色。

目前棉樂悅事在尼泊爾僅能維持收支平衡，主要收入來自香港、美國加州和臺灣銷售。「希望可以找到很好的通路，有更大的需求量，就可以在尼泊爾僱用更多人。」林念慈說，用有機棉照顧土地，布衛生棉照顧尼泊爾傳統植物染和手織技藝，後加工則創造村落的工作環境，直到消費者的使用，整個循環在臺灣轉為林念慈三姊妹持續策動「我的子宮，我的大地母親」子宮彩繪藝術計畫、滿月音樂祭、女性相關議題講座等活動的動力，帶領更多人探索生命源頭的意義及永續生活的可能。²

備註

1 Haseira 意指尼泊爾文的紅綠白三色，分別代表蔬菜、乳製品、肉，位於加德滿都近郊的 Palalekhat 村落。

2 <http://menstruationresearch.org/resources/> (瀏覽日期：2015.8.10)。



棉布的轉化

美國月經大會 (Society for Menstrual Cycle Research) 統計²，平均一位婦女一生使用一萬一千個衛生棉，林念慈補充：「拋棄式衛生棉大多是石化副產品製成，自然分解需要至少五百年。」此外，拋棄式衛生棉含漂白劑、香料和不透氣的特性常引發皮膚過敏的問題，但因為西化的影響，許多尼泊爾中產階級婦女視之為知識份子的選擇，認為使用布塊是落後文化的表現。

棉樂悅事蒐集世界各國的布衛生棉版型，依據消費者的意見不斷改良，目前供應六種版型的布衛生棉，接觸面布料使用粉紅色的茜草染 (madder dye) 有機棉手織布，外層為加德滿都市集購得的棉質花布。林念慈在當地市集分享西方國家使用布衛生棉的經驗，許多中產階級婦女開始接受布衛生棉，村落婦女由於消費不起拋棄式衛生棉，相對於傳統布片，附扣子、不易滑落的布衛生棉，接受度很高。



棉樂悅事目前供應六種布衛生棉：簡易型、日用正常型 (如圖)、日用加長型、日用抽取式、夜用型、護墊。

內蘊文化精神的生活消費



文·攝影

林 鎮 宇

產品開發部產品專員



二〇一五年，社會企業國際論壇、米蘭世界博覽會兩個極受關注的話題在義大利米蘭市巧妙相遇。

社會企業從英國興起，通過市場機制調動社會力量，將商業策略用於改善人類和環境的生存條件，永續發展是社會企業的積極目標。世界博覽會有七大主題：食品安全、保障與質量的科學、農產品供應鏈的創新、農業與生物多樣性技術、飲食教育、食品方面的團結與合作、滿足更佳生活方式的食品、世界各文化與種族群體的食品。主婦聯盟合作社理事主席許秀嬌、總經理室企業研究專員洪翠苹與產品開發部專員林鎮宇，實地親訪感受兩者微妙的關聯性。

日常的品種多樣化

品種多樣化一直是農業生產的一大重要論述——在農耕上可以達到產期調節、分散環境風險如抗旱、抗澇、抗鹽、耐溫差、抗蟲、抗病等目的，消費端則可以讓飲食的風味增加豐富度。在義大利這個美食的國度，我們走訪了市集、超市、餐廳，品種多樣化紮實地呈現在日常生活之中，隨時可以買到五、六個品種以上的桃子，葡萄有紅、紫、

綠、黃色，各種形狀的西洋梨，高莖五顏六色，餐桌上繽紛的顏色也豐富了味覺。

不禁震驚這是多麼紮實的供應鏈！實務上，農場必須了解個別品種的栽種條件而作出微調，運輸條件也不一樣，賣場的儲存條件可能須依不同品種而有差異化的架售時間，消費者也要能接受互異的品種風味，甚至享受差異所帶來的豐富味覺層次，義大利做到了，繽紛的背後是全國人民對飲食的認同與熱愛。臺灣人是否知道自豪的芒果有多少品種？香蕉之島的香蕉又有幾種呢？其實臺灣的農業生產也可以很多樣，但需要消費端敞開心胸去嘗試。

支持傳統文化的認證

波隆那 (Bologna) 位於義大利北部，擁有傳統且品質優異的農業及畜牧業，也是北義大利的交通樞紐。我們分別拜訪製作帕馬森起司 (Parmigiano-Reggiano)、巴薩米克醋 (Aceto Balsamico)、帕爾瑪火腿 (Prosciutto di Parma) 的三個莊園，囊括了義大利經典食材的重點，三個生產者皆通過歐盟制定

的 D O P 認證 (Denominazione di Origine Protetta)，必須符合五項規範：一、指定地理產區，二、只能用該產區的農產原料，三、製作地點須在認證的原產地場所，四、須符合傳統的製作方法，五、最終的品質須經過檢驗為優異的。符合以上才能取得 D O P 認證，而通常其認證的產品不會讓你失望。

D O P 的精神元素是利用在地生產的原料，於在地生產並符合傳統的製作方法，追求的不是極大化的商業利益，而是對於傳統飲食文化的認可與支持。在國際貿易追求量大與價格便宜的浪潮下，世界各地的傳統農法與傳統飲食工藝漸漸消失，然而傳承了數千年的傳統飲食，



主食麵包、油炸起士球皆是義大利的在地食材。



義大利的市集裡，色彩繽紛的各式蔬菜如彩椒、圓茄、南瓜、番茄、萵苣、豆子、夏南瓜，提供豐富的風味體驗。



米蘭世界博覽會展示了眾多的蘋果品種。



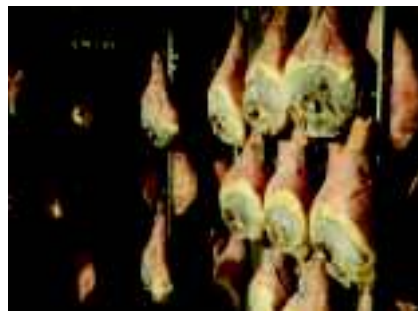
在未來超市裡，食物的相關資訊都顯示在螢幕上。



帕馬森起司號稱起司之王，常見於義大利料理中。原料須採自在地草飼的牛隻當天早上所生產的生乳，並隨即送到加工廠製作，熟成1年以上才行。



巴薩米克醋是用地生產的葡萄來釀造。



帕爾瑪火腿通常是切薄片生食，主要原料為以在地非基改作物飼養的傳統品種豬隻的腿肉所製成，僅以簡單的鹽漬在低溫乾燥環境中熟成約10至12個月。

未來超市的消費體驗

現今這一世紀的人有權利決定讓其消失嗎？若不努力，未來的子孫可否會遺忘家鄉曾經生長的傳統作物？祖先曾經做出多美味的食物？歐盟看到了這個問題，因而設計了DOP認證，讓消費者了解，通過這個認證的食物可以放心購買，食物來自於良好的傳統產區與生產方式，當然美味程度也讓人驚豔。

臺灣雖然面積不大，但是因為複雜的地理特性，擁有了高山、盆地、丘陵、溪谷，以及熱帶、亞熱帶、溫帶的環境，可以孕育出世界各地大多數的農產品，歷史上有著多元民族留下的文化痕跡，這是相當難得的條件。然而臺灣推行已久的有機栽培，論述主軸大多還是以安全、健康為主，有機農法具有與土地的強大連結度，在有機之上，若臺灣也有一套認證來支持臺灣這獨特的食物生產條件，包括農法、土地、生產過程、風味，讓臺灣的飲食文化得以保存。

義大利消費合作社 (Coop Italia) 在義大利有上千個據點，市占率約十九%，在二〇一五年米

蘭世界博覽會展現了未來超市的概念，高達數千種品項的產品，涵蓋了生鮮蔬果、禽畜品、水產品、各式加工品、飲品、香料等等，若以傳統的包裝方式呈現豐富的產地資訊，紙本出版版面有限，也將耗費相當多的包裝資源。

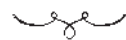
在未來超市裡到處可見到鏡面看板，動態螢幕呈現每樣產品的價格、重量、產地，當你拿起一樣產品時，看板立刻轉換成生產者資訊、食物里程、碳排放、產品故事等資訊，悠閒地走在超市裡購物，一邊閱讀各種資訊，原來熟悉的食物味道背後，有豐富而精彩的故事，是一種很棒的消費體驗。

藉由資料庫的建立，再運用現代科技的透明呈現，拉進消費者與產地間的距離，我們可以選擇想要的食物，包含美味、安全性、生產資訊、產地資訊的分享，這是未來的趨勢，提升了食物與人的互動性，因了解而更懂得欣賞與珍惜，然而背後資料庫整合的軟實力，讓人感到敬佩。不禁想到，主婦聯盟合作社累積十多年的產地資訊、與產地紮實密切的互動，許多故事尚未有效率地呈現而僅能留在產地上演，是否也該讓這些軟實力開始發酵，展現在社員面前呢？



主婦聯盟合作社與莊勝通約從 2001 年開始合作。

天然的防腐劑



文

黃 慧 宜

產品開發部產品專員

攝影

何 有 倫

「對羥基苯甲酸」(p-Hydroxybenzoic Acid) 是檢測食品內是否添加防腐劑「對羥基苯甲酸酯類」(parabens) 之標的物，以對羥基苯甲酸的含量，作為判斷是否含過量的對羥基苯甲酸酯類，如對羥基苯甲酸酯、對羥基苯甲酸乙酯、對羥基苯甲酸丙酯、對羥基苯甲酸丁酯、對羥基苯甲酸異丙酯、對羥基苯甲酸異丁酯的依據。

衛生福利部食品藥物管理署所訂定的《食品添加物使用範圍及限量暨規格標準》中規範，可使用對羥基苯甲酸酯類於豆皮豆乾類（容許量：二百五十 ppm）、醋及不含碳酸飲料（容許量：一百 ppm）、鮮果及果菜之外皮（容許量：十二 ppm），而此標準係採正面表列的方式呈現，即除非表列之食品品項，不得使用該食品添加物。

對羥基苯甲酸酯類也常做為化妝品的防腐劑，其對於大鼠吞食的半致死量 (LD₅₀) 為五千 mg/kg，亦即當每隻重達一公斤的大鼠吃到五十毫克的對羥基苯甲酸時，試驗總數量

一半的大鼠將會死亡。

目前常用於食品的防腐劑種類有：苯甲酸、去水醋酸、對羥基苯甲酸脂類、己二烯酸，為防止食品因微生物及黴菌污染，造成腐敗與變質，以延長食品保存期限，對於人體危害的程度為：去水醋酸 > 苯甲酸 > 對羥基苯甲酸酯類 > 己二烯酸。

筍類的天然抑菌素

回顧二〇〇八年的檢驗資料，主婦聯盟合作社的筍類加工品也曾檢驗出對羥基苯甲酸的紀錄。當時生產者表示並無使用該添加物，且檢出含量偏低，並未達防腐作用的濃度。當年六月第一週的《生活者週報》中寫著：「僅找到竹葉含苯甲酸的訊息，卻無法搜尋到竹筍含有天然防腐劑的相關資料，但後續當我們抽驗以桂竹筍為原料製成的客家福筍時，也檢出含微量的對羥基苯甲酸，因此推論，經發酵後的筍類產品，會產生微量有機酸，此乃正常現象。」

二〇一五年一月主婦聯盟合作社的例行抽驗中，委外檢驗的酸筍絲檢驗出對羥基苯甲酸為 0.04 ppm。後續，產品開發部檢驗室找到一篇二〇一一年份的國外文獻¹，其中記載竹筍內含的酚類化合物種類包括了對羥基苯甲酸、兒茶素 (Catechin)、阿魏酸 (Ferulic Acid)、對香豆酸 (p-Coumaric Acid)、丁香酸 (Syringic Acid)、綠原酸 (Chlorogenic Acid)、原兒茶酸 (Protocatechuic Acid)。上述的酚類化合物有天然抑菌功能，難怪前人常用竹葉包裹保存食物或以竹子加工做成容器使用，原來是竹子本身就具備天然的防腐功能。

為確認此判斷是否與法規認知一致，因此去信詢問食藥署，所得到的回覆為：「台端所述天然筍類加工製品含有對羥基苯甲酸成分，如非製程中額外添加，而係食材天然含有成分，並無限量規定，亦未違反食品添加物使用之規定，惟台端仍應備有產品原料、詳細加工製程、相關參考文獻或檢驗結果等資料，以備查核，並應確實自主管理，確保產品符



01 製作酸筍絲的切絲機比人工切絲有效率，大小也較為一致。

02 筍子採收後去殼，切絲入桶加食鹽，約 50 至 60 天靜置發酵，莊勝通會持續觀察筍絲的顏色、味道，同時試吃，發酵完成後再依訂單裝瓶出貨。



01



02

農友莊勝通的麻竹筍園位於雲林斗六，以友善環境的方式種植。特別的是，莊勝通留母筍時會加長距離，讓新母筍有較大的生長空間，也比較通風，所以竹筍的健康狀況良好，非常翠綠。

主婦聯盟合作社對於水產生產者的要求是不可使用甲醛保鮮。當檢驗室例行抽驗時，發現仍檢驗出甲醛，深入追查產地資訊後，確認生產者並無使

對於水產品，主婦聯盟合作社歷年檢驗也曾遇到相似的問題，這個物質就是「甲醛」。每個人都聽過福馬林，便是甲醛含量為三十五%至四十二%的水溶液，具有防腐、消毒與漂白的作用。魚蝦捕撈後，距離靠岸卸貨往往需要一段時間，為了保持漁獲鮮度，除了使用冰塊降溫之外，常會使用「吊白塊」（成分為甲醛次硫酸氫鈉，是甲醛與次硫酸氫鈉形成的加合物）處理船艙內的水產品，以免漁獲看起來不新鮮、蝦頭變黑而導致賣相不好。

水產品的天然代謝物

合食品安全衛生管理法相關規定。因此，近次例行抽驗所驗出的微量對羥基苯甲酸，另以國外文獻佐證，便將其結果判定為自體產生，而非額外人為添加所致。

用甲醛，那麼甲醛數值又該如何解釋？依據相關資料解釋如下：水產品（包括海水魚及甲殼類）死後，由於酵素作用，會分解體內之「氧化三甲胺」而產生甲醛，惟因水產品種類及新鮮程度不同，其天然甲醛含量範圍差異很大。一般而言，魚體內之氧化三甲胺不超過五十 ppm。依世界衛生組織二〇〇二年對甲醛之研究顯示，魚體天然產生甲醛最高量如達十至二十 ppm，則會影響其風味，且在水產品加熱過程中，也會增加氧化三甲胺產生甲醛的反應。目前各國有關水產品甲醛含量之背景值數據仍相當有限，因此要如何訂定水產品的天然背景值，主婦聯盟合作社共召開了四次產品進貨原則會議，不停探討水產品甲醛的允收標準，在二〇一四年四月二十四日的進貨原則會議中確立允收標準為：水產品為十 ppm，鱈科類及水產乾製品為二十 ppm。若水產乾製品甲醛含量超過二十 ppm 時，則加驗揮發性鹽基態氮以判斷其鮮度，作為產品品質輔助判斷之標準。

因此對於檢驗的判讀，不

得人為添加與不得檢出之間實在有非常大的差異。如今的檢驗儀器隨著科技進步越來越精密，檢測極限值也越來越低，因此自體產生的微量物質也越來越容易被檢測出來。如何從檢驗的數值中判別背後的意義，是主婦聯盟合作社一直努力的工作之一，並於進貨原則會議中，召集專家及顧問進行討論，不斷地依據目前的產地資訊、檢驗方法與社員需求，調整產品的進貨原則。



備註

1 N. Chongtham, M. S. Bisht, S. Haorongbam. 2011. Nutritional Properties of Bamboo Shoots: Potential and Prospects for Utilization as a Health Food. *Com. Reviews in Food Science and Food Safety* 10(3):153-168.

消費者的權益與責任



文
陳 岫 之

現任第十四屆監事、
曾擔任第三屆理事主席

二〇一五年六月、七月間，內政部主辦的合作教育訓練「二〇一五年學校員生社理監事及經理人員研習班」，邀請主婦聯盟合作社社分享一堂課，課程主題為「消費合作社與消費者權益」，兩位現任第五屆理事邱彥玲、黃淑德與我受指派擔任講員。

參與學員來自學校，多數為教員。前一堂由於躍門教授主講「合作社的理念與基本價值」，輪到我開場時，先調查了在座學員中有無主婦聯盟合作社的社員，結果沒人舉手，所以我判斷大部分學員應該會認為主婦聯盟合作社為「消費合作社的有機超商」，對於主婦聯盟基金會、主婦聯盟合作社的發展與關係也不甚清楚。

於是決定將重點放在主婦聯盟合作社的摸索與實踐，並以我在合作社服務期間所遇、所學、所悟的故事串聯為一個劇本，以國臺語說故事的方式演講。

權益來自責任的覺醒

我對消費者權益的觀點是：「權就是責。」在簡報首頁的副標「教育、覺醒、行動」即已暗藏想要傳達的訊息，就是消費者的覺醒與實踐。消費者願意負起自己的責任，消費者就會受益，即權益是責任也是能力，如此才能透過消費力讓世界變得更好。

主婦聯盟合作社的成長史，是接收自主婦聯盟基金會的養分，以及在消費者文教基金會工作多年的翁秀綾投入所打下的基礎。而震撼彈來自一九九一年國際消費者組織聯盟（IOCU）在香港召開的第十三屆大會上，主婦聯盟基金會一行人遇到國際合作社聯盟（ICA）、日本的生

作確實可以對環境、食品安全、生活上的種種有著積極的作用。透過讀書會的不斷確認、理解合作社的思想，藉這精神糧食的餵養，鼓舞著前輩們勇往前進：不管任何困難，只想著如何能成功地在臺灣開辦一個同樣功能的合作社。

當時，我們深刻領悟消費者是人，生長在地球上的每個人，都是天生的消費者。因此，二〇〇七年從臺南分社開始，我們展開練習，三人一組合力解說，是如今解說員的雛型，以環境的變遷、全球暖化為起點，談三個部分——主婦聯盟基金會的緣起、合作社的發展、如何以產品推廣理念，並以「食得安全、自力救濟，我們要健康、臺灣要美麗」為口號。

有次，沒想到開場不久就被打斷，臺下的新社員說不必講環境問題，請直接告知數字證明妳們的東西營養價值比較高，妳

們的東西如何檢驗比較安全即可。當時負責介紹主婦聯盟基金會的社員，被這一打斷，突然回不上話來。

我接力發言：「這位大哥，我們都是天生的消費者，一出世就開始消費。消費這個地球，踐踏這個土地，你在此結婚生子，也希望孩子娶妻生孫，請問咱們要留什麼樣環境給我們的下一代？為何在消費的過程，不必把環境這問題考慮進去？」

大哥說：「喔！原來妳們是要拯救地球的，那妳們就明講，東西就賣貴一點，多賺一些錢，像比爾蓋茲那樣有錢，再做救地球的好事就好啊，為何要那麼麻煩，要買東西的人入社繳股金、繳年費、還要上課？」

我說：「很不好意思，因為我們是合作社，合作社是三民主義：民有、民治、民享。即社員出資、

社員經營、社員利用，我們是一起買東西來賣給自己、我們是花錢的團體，不是為了賺錢而成立。我們把力氣用在找產品與生產者共同解決問題，無力於對新入社者的說明與教育；合作社增加的多數是顧客不是社員，不明白前人成立合作社真正的目的與決心。」

從綠主張公司轉換為主婦聯盟合作社之際，如何從顧客的心態轉換為社員，當時我們想要教人卻不一定準備好了，透過合作社，帶領社員一起共同學習，邊做邊學，共同學習對應環境、對應社會，做合作社真正的主人。

以合作社為臺灣的民主學校

《新合作主義》重刊序中提到：「『世界合作事業，臺灣第一』，五十年前，一些英法丹麥的專家同聲讚許。」當時以臺灣

的總人口數和參加合作社的比例之高，堪稱世界第一。

內政部合作事業網站上，資料提到二〇〇三年尚有五千四百七十三個合作社，全臺灣參與合作社人數有四百二十五萬人以上。光是消費合作社就有四千個之多，社員數有三百七十五萬人，然而臺灣的合作社運動，有如一基督教徒不認識耶穌與聖經教義一般，參與合作社的人並不了解合作社的由來，羅虛戴爾公平先驅社的偉大成就、世界合作社運動最有影響力的消費合作社的事蹟，並未在一「學校員生消費合作社」設立後傳達給青年學生。現在甚至讓財團商店一一進駐大學校園，取代讓學生可以學習運用合作社經營、改善社會經濟與自身生活的機會。

目前全臺灣分布最多、最廣的超級市場之一「全聯社」的前身，就是全臺灣各地消費合作社所組成

的「中華民國消費合作社全國聯合社」，是一個業務穩定的合作社組織，竟然於一九九八年變成由少數人持有的公司，這對臺灣社會的損失是什麼？對合作社運動的推展產生很大的傷害，漸漸地信用合作社也一一變成銀行。但是身為合作社主人的社員，並未察覺，自己繳交股金、利用的合作社已經變成別人的，只是因為自己沒有真正擁有過。「世界合作社事業，臺灣第一」真的是浪得虛名。

相反的是，業務穩定發展、有盈餘的綠主張公司於二〇〇一年改制為主婦聯盟生活消費合作社，這群先驅者的動機，絕對不是只推動環保、有機、安全食材而已，一直以來社會大眾認為我們是一個販售安全食材的主婦商店，支持友善耕種的生產者。如果目的只有如此，綠主張公司的經營更方便營運，改成合作社後的震盪與波瀾，所影響的寬廣，真的不是帳面上的交易額

所能計算的。

在我看來這群了不起的前輩，力量來自於信仰，讓以後的人可以勇往直前，一如把公司改成合作社的見識與勇氣是對臺灣社會無盡的愛，本著「為臺灣的合作社運動努力，以合作社做為臺灣的民主學校」的初衷——把一個好不容易經營到財務穩定的事業體，平地地獻給臺灣社會，讓廣大的臺灣民眾能利用合作社、了解合作社、甚至推動各類的合作社組織，讓人民有機會參與與公共事務及國家經濟的改善。

也由於聯合國大力呼籲各國政府發展合作社來解決環境生態與貧富不均的種種問題，許多國家的合作社明顯成長，而臺灣終於在二〇一五年將《合作社法》大幅修正，讓合作社更容易組織與運作。

關懷地區的幾種可能

這幾年社會企業被大眾討論得非常響亮，其實對於已經發展超過百年的合作社運動，社會良心已不是最新話題，再深入一層的「關懷地區社會」，長久以來是合作社的重要原則之一。對於合作社的基層地區組織，關懷地區社會卻是考驗社員的重要提問，要如何去關懷？誰去做？用什麼經費去做？

二〇一四年年底，現任第五屆理事沈立忠從理事會帶回專案年費的消息：所謂專案年費是歷年累積下來未執行的年費，這筆年費不列入日常年費開銷的經費來源，轉為提供專案執行。在台中分社地區營運委員會裡，沈立忠鼓勵大家踴躍提出中部在地性的專案，讓一些平常缺乏經費來源的活動也能順利進行。

幾個月的醞釀，經過地區討論、



文
方 瑞 英

台中分社教育委員會主委

插畫

廖 家 敏

台中分社地區營運委員會表決及理事會審查，終於產生一個整理台中分社歷史的「台中分社主婦實踐之路專書與影像紀錄」專案，以及三個關懷地區的專案——「關懷社區就是愛分享」、「二〇一五年彰化校園綠繪本巡演」、「她們·我們——女人的生命故事影展」。

紀錄合作之路

台中分社編輯委員會自二〇一三年籌備、成立以來，經過幾次長時間的編採營課程培養編採能力，從二〇一四年起發行一份屬於台中分社的地區刊物《就是愛綠動》，這份A3大小、雙面的月報，報導活動、介紹各站歷史，同時也提供版面讓社員抒發參加心得。



2015年7月發行的《就是愛綠動》。

書寫各站歷史時，前任台中分社編輯委員會主委李修璋發現台中地區從共同購買草創初期到台中分社的成立、發展，欠缺一部有系統的紀錄，因此企劃了這個二年的專書計畫，爬梳一路走來的歷程，記錄前輩們可敬的奉獻精神，同時也能成為往後發展的借鏡，找回合作社創立之初的精神，甚至成為合作社與社區對話的媒介。預計二〇一五年完成專案團隊培訓及初步資料彙整，二〇一六年完成一冊專書（約二百四十頁）及至少一卷影像紀錄片（三十分鐘）。

校園飲食安全推廣

由台中分社跨站所、一群關心

學童飲食安全的社員所提出的「關懷社區就是愛分享」專案，希望藉由專案年費支持已經持續數年的校園飲食安全推廣活動。這些社員在社區內的國小如陳平國小、永安國小、黎明國小、黎明國中、東海大學附屬小學等推廣飲食安全的重要性，透過上課及動手做的活動，認識什麼是食物、什麼是食品，也教導學童看懂食品標籤，避免攝取不必要的食品添加物。

早在二〇一〇年時，台中分社委託主婦聯盟環境保護基金會連續兩年舉辦「食品添加物推廣講師培訓」課程，之後分別在惠來站、后庄站及斗六站都有社員成立小組，積極走入校園，將所學分享給孩子，而這些分享也在小學裡掀起熱烈的迴響。

例如：后庄站社員林淑娟一開始只在自己孩子的班上分享，後來在學校老師們熱烈的邀請下，林淑娟與同期受訓的賴厝站社員粘思容合作，陸續續在全校各班級推廣。後來學校教師研習、愛心媽媽講座還特別針對食品添加物的課題，邀請主婦聯盟基金會講師做更深入的介紹；惠來站社員廖淑媛、倪梅英、梁麗娟、



她們·我們

女人的生命故事影展

FLLM FESTIVAL FOR FEMALES

台中文創園區衡道堂@台中市南區復興路三段362號

- 9.12 星期六
10:00 開幕片：造反阿嬤 TWO RAGING GRANNIES
13:30 與愛無關 NOTHING TO DO WITH LOVE
15:30 生命之詩 POETRY
- 9.13 星期日
10:00 拼圖女王 PUZZLE
13:00 讓愛飛翔 SINCE OTAR LEFT
15:30 閉幕片：愛琳娜 ELENA

面對現今多元、多訊息的社會，以簡單的信念說教，將很難再帶給大家感動，而如何與社員對話、與社區互動，也一再考驗著地區營運成員的想像力。但願社員以更多不同的能力和創意，持續灌溉新的地區營運模式及內涵。

如何成就一個獨善其身又能兼善社會的合作社？從這些校園分享、活動企劃看到許多社員的努力身影，他們以不同的切入點關心自己的社區，感謝他們的付出。

李怡珣一開始也是在站所附近的黎明國小推廣，透過媽媽們閒聊中口耳相傳，還應朋友邀請到較遠的永安國小分享。

校園綠繪本巡演

二〇一四年，一群彰化地區的年輕媽媽積極地爭取「綠繪本培訓課程」於彰化站辦理，經過八週密集的培训，媽媽們便開始在小學、幼稚園，透過綠繪本將飲食安全、關心環境的想法帶給學童，二〇一四年下半年在彰化就分享了二十一個場次。

繪本是年幼孩童接觸知識、了解世界的重要媒介，每次綠繪本巡演，繪本媽媽會先朗讀繪本內容或以戲劇表演呈現繪本故事，接著再和孩子一起動手做實驗，或者和孩子玩遊戲，讓孩子更深刻體會繪本當中的概念，在這樣沒有壓力的過程中，環保的概念便不知不覺在孩子的的小小心靈中播種。為了讓這樣的分享持續散播給更多孩子，並讓經驗傳承下去，培訓課程結束後，這群媽媽仍繼續聚會，討論更豐富的教案，二〇一五年申請專案年費，是為了找到巡演及再進修所需的經費，希望能更充實自己的內涵和教案，為更多的孩子舉辦。

透過議題影展對話

與社員、社區的接觸應該用什麼形式？如何創新、吸引大家來參加活動常常是推動地區營運的困擾之一。台中分社地區營運專員章雅喬提出影展專案的構想時，我也認為這應該是個不錯的嘗試，考量當今的年輕人習慣接受影像資訊，加上中部地區一直很缺乏各種影展，也許可以用影片為媒介，激起社員對議題的討論，同時也讓外界以不同的形式接觸主婦聯盟合作社，於是台中分社教育委員會協助策劃影展。

最初規劃放映十二部影片，在理事會的建議之下，最後改為放映六部影片的小型影展，作為投石問路的初次嘗試。影展主題從一開始的「食物與土地」，經過小組討論設定在「女人與老年」，但選片的範圍仍然太廣，最後決定聚焦在「女人的故事」，並腦力激盪出「她們·我們」為影展名稱，用意在於看見別人的故事，也看見自己的。這六部影片有紀錄片、劇情片，有臺灣的觀點、也有國外的故事。影展將在二〇一五年九月登場，於臺中文化創意產業園區衡道堂播放一輪、站所巡迴播放一輪。



生態旅遊的草根思考 (上)



文·攝影

李宜真

生態旅遊的解說除了美景外，土地的破壞也是整體感受的環節之一。對比位於臺中和平武陵地區的七家灣溪，思源埡口的景色不論好壞，仍然都留在我的心底。

對於許多擁有好山好水卻苦無穩定工作機會的地區來說，觀光旅遊業是發展地方經濟很重要的推手。理想的「永續旅遊經濟生態圈」讓「錢」（觀光客在當地消費）、「人」（居住在當地的居民）、「好山好水」（永續地留在地方，豐盛地方三生志業（生活、生命、生態）的可能，是為地方永續經濟實踐的領頭羊。因此，生態旅遊絕對是不容錯過的永續經濟具體案例，藉由當地居民獨到的解說與引導，使來訪者得到身心靈的享受與成長，同時地方的人文與自然景觀得以被適當保留與維護，一舉多得。

旅遊的環境責任

永續旅遊經濟生態圈的觀念看似直白，但執行起來卻是相當不容易。這裡包含了幾個關鍵的要素：

- 一、永續旅遊是什麼？
- 二、觀光客來訪所消費的金錢是否真的能留在地方？
- 三、當地居民與利害關係者能夠扮演什麼角色？
- 四、旅遊產業如何融入當地居民

- 的生活？
- 五、地方環境維護與旅遊發展的衝突如何解決？
- 六、如何創造穩定長期的旅遊關注？

一九六〇年代開始，因應全球經濟所得的起飛與累積，歐美旅遊觀光業開始茁壯發展，旅客人數大幅攀升，一九九〇年代亞洲接續此股風潮，以此為持續成長動力。當今世界最具權威性的非政府國際旅遊組織世界觀光旅遊委員會（WTTC），於二〇一五年發表二〇一四年全球旅遊相關收入約為美金七・六兆元（約占全球GDP的10%），旅遊相關從業人員為兩億七千七百萬（全球約每十一位受僱人員就有一位從事旅遊相關行業）。WTTC的地區報告則指出，二〇一四年臺灣觀光旅遊業對GDP總貢獻約為新臺幣一・二兆元（約占臺灣GDP的5・6%），創造近七十萬個相關就業機會，吸引相關產業投資新臺幣一千六百多億元。

龐大且不斷成長的旅遊產業已經成為許多人安身立命飯碗的此時，許多結果顯示旅遊行為有時卻帶出更多的環境議題，如運輸

需求大幅增加所產生的排放量、旅客因旅遊行為所產生的廢棄物與噪音、觀光地區對於維持原貌與觀光發展的衝突等等。

最早，歐美觀光客在非洲或中北美洲獵捕，追求異國冒險與文化刺激，後來開始轉變為到第三世界國家觀賞野生動植物或特殊祭典，並逐漸貼近當地居民生活的旅遊行為。生態旅遊 (Ecotourism) 一詞或可追溯到一九六五年，對於旅遊帶來的負面衝擊，學者赫茲特 (Clans-Dieter Heizer) 建議進行文化、教育以及旅遊再省思，倡導所謂的生態旅遊，並在墨西哥猶加敦半島舉辦史上第一次的生態旅遊活動，發展至今生態旅遊已是國際保育和永續發展的環節之一。

如以生態旅遊聞名的紐西蘭，每年賞鯨相關的經濟貢獻就超過新臺幣四百億，其他如哥斯大黎加、厄瓜多爾的加拉巴歌群島、肯亞的馬賽馬拉保

護區等都是經營生態旅遊的指標個案，雖然在地社群一開始在生態旅遊的參與程度並不高，甚至是完全被排除在外的，但這種情況漸漸有了轉變。

一九九一年國際生態旅遊學會 (TIES) 為生態旅遊下了一個廣為各界接受的註解：「生態旅遊是一種具有環境責任感的旅遊方式，以保育自然環境與延續在地住民福祉為發展生態旅遊的最終目標。」二〇〇二年聯合國訂定是年為國際生態旅遊年，重新審視與聚焦一九九二年《里約宣言》，討論生態旅遊在永續領域的相關政策、法規與規劃、旅遊產品設計與行銷，以及建立能夠平等監測所有利益相關者關注的成本效益角度。

在地的永續計畫

臺灣政府在二〇〇〇年也開始擬定與推動生態旅遊，二〇〇二年宣佈為臺灣生態旅遊年，二〇〇五年發佈了臺灣第一次的生態旅遊白皮書。二〇〇五至二〇〇七年行政院國家永續發展委員會的決議則是優先推動「高山

型」的生態旅遊，選定參山、阿里山及茂林三條路線。二〇〇八年後將生態旅遊列入持續推廣開發產品，如主題性生態旅遊資源勘查與規劃、輔導或補助旅行社業者推展生態旅遊產品、建立產官學合作機制培訓人才，以及授證、規劃國際生態旅遊行程等等。

但是，臺灣生態旅遊的理念與施行，真的開始了嗎？

首先，掌管臺灣觀光資源的單位非常多，從一般人較為熟知的交通部觀光局、內政部國家公園管理處、農業委員會林務局，以至行政院退輔會、體育署、大專院校等等，甚或幾個鄰近地區卻隸屬不同單位管轄，如觀霧、阿里山、武陵地區等等。各個單位對於地區的經營有著各自「經營效率」的盤算，有的在意遊客來訪的人數，有的在當地利益團體的收益情況，有的在保育課程的推廣度；但是生態旅遊的操作在意的公平性、永續發展性，比較屬於在地計畫、在地開發與在地經營的小規模旅遊團體，這便與掌管觀光資源所要的大數字很難連結。若真的有所連結者，事後也往往證明是場災難（如清境農場、新竹內灣、大雪山）。

再來，公部門扮演的角色不只是帶動觀光人潮，更重要的是進行社區組織與培力。但這往往是非常耗時耗力的工作，短期績效很難彰顯效應。雖然社區居民應該更為主動地整合社區旅遊利益相關者，以形成永續的旅遊經濟生態圈，彼此滋養成長，但對於長期缺乏資源的偏鄉來說，實際是有困難的。況且，在形成經濟生態圈之前，可能就已經為觀光利益分配彼此反目，更遑論大家還能不隨金錢起舞，對於生態永續採取堅持不讓的態度。

因此，生態旅遊應結合自然與草根文化發展，以及分散多元和小即美的原則才是真正的永續之道，「社區型的生態旅遊」是臺灣應傾力組織與培養的未來，下次將介紹社區進行生態旅遊的組織方式。¹

備註

1 Travel and Tourism Economic Impact 2015(Global/Taiwan). WTTC.

給照顧者的支持



文·攝影
楊佳羚

高雄師範大學性別教育研究所助理教授

《只想比你多活一天》是公共電視臺曾播出的一部影片，裡面描寫一位八十二歲的退休老兵，獨自照顧智力停留在六歲的五十七歲兒子，但同時發現自己得了阿茲海默症的故事。這部影片雖為虛構，但《只想比你多活一天》是許多身心障礙者的父母都有的心情。

翻開報紙，也不難發現諸如〈照顧身障兒童，三成爸媽曾想過要自殺〉、〈失智症照顧者壓力大〉、〈親人癌末壓力大，照顧者易憂鬱〉，甚或照顧者不堪長期照顧的壓力，選擇將親人殺死，再自殺或自首的新聞。臺灣的家庭照顧者面臨如此大的身心壓力甚至經濟壓力，都是因為政府長期以來視照顧為個別家庭的責任，不只讓許多有照顧需求的老病者無法得到妥善的照顧，也讓照顧者極有可能成為下一個需要被照顧的人。

當照顧不是義務

先前的專欄裡曾介紹瑞典的「家屬支持中心」，雖然瑞典的市政府承擔了老人失能預防、健康促

進與社區居家照顧等多樣服務，公共照顧涵蓋率高達七成，但仍有七成的老人由家人照顧。因此，家屬支持中心除了有電話專線供照顧老病家人的家屬諮詢之外，也每週安排下午茶時間，透過不同的演講或活動，讓照顧者有喘息的機會。如果照顧者需要去度假，也可以把家人送到短期照顧中心。

也許有人擔心如果政府做太多，是否造成人民懶惰、或有損所謂的「儒家傳統美德」——這的確是臺灣政府常用的藉口，以免除國家應擔負的照顧責任。但瑞典的例子可以看到，由於政府已承擔了居家服務、日間照顧中心、警鈴服務、交通服務等，讓老人能在自宅在地老化，子女未與父母同住也能安心，並且能擔負更多「情緒支持」的工作。例如：我的一位瑞典朋友打電話給獨居在瑞典北方的媽媽，每天講超過一小時的電話；而我那住在斯德哥爾摩的瑞典阿嬤，超過八十歲的她雖然視力漸差、走路漸漸不便，但她的子女就住在附近，總不時來與她喝茶、幫忙，甚至與二兒子已離婚的「前媳婦」也常常來與她聊天！

小說《漢娜的女兒》(Anna,

Hanna och Johanna) 描寫女兒常開好幾個小時的車去探望住在照顧機構裡的失智母親，即使母親無法與她溝通，她也持續與母親說話。只有當照顧不是「義務」，家人才能自願投入照顧工作；只有當政府分擔了辛苦的照顧勞務，家人才能填補情緒支持的工作。

健康自主的照顧模式

從瑞典的他山之石，可以如何思考臺灣對照顧者的支持呢？首先，政府目前所提供的喘息服務實在如杯水車薪，並且在政策中排除了聘僱外籍看護工的家庭。其實，喘息服務應該是跟著受照顧者而來——亦即，只要這個家庭有老病者，就應該配置相應時數的喘息服務，不論這個喘息服務的使用者是有酬或無酬、本籍或外籍。

其次，在國家預算有限的情況下，應該優先建置照顧服務，而非發放津貼。由於國家所發放的照顧津貼不可能達到有酬照顧工作者的最低薪資，這種「象徵性質」的津貼，不但不能給予家庭

無酬照顧者基本的經濟安全，反而會排擠社會福利資源，國家預算用於讓國家便宜行事，卻無助於解決照顧重擔；照顧者的處境也更加困難，其他家人可能會認為「既然你已經有拿照顧津貼，因此理當由你來照顧」，而更減少其他家人的投入；在這樣的狀況下，照顧者完全沒有經濟保障，不論是現在的經濟獨立（津貼太少）或是晚年的經濟安全（無法提撥為退休年金，致使其晚年貧窮）。

再者，地方政府應設計家屬支持中心的各項服務——它的形式可以多元，而且有時可以考慮放在現有的日間照顧中心（即日間關懷據點）。例如：當照顧者陪伴老病者來到日間照顧中心時，照顧者可以順便參加為照顧者舉辦的演講或各式活動，或讓照顧者在此自組讀書會、合唱團或運動團體，讓照顧者也有喘息時間。如果受照顧者無法出門，當照顧者參加這些活動時，地方政府應彈性安排喘息照顧進駐家庭協助。

同時，政府應一方面結合社區健康資源，讓社區護士（包括失智專門護士、老人學專門護士）提供家屬相關醫療諮詢及電話諮



瑞典短期照顧中心的無障礙衛浴設備，讓肢體不便者方便使用。（攝影 | 陳欽春）



有了親友的陪伴，讓獨居的瑞典阿嬤不孤單。



瑞典短期照顧中心的病房，一人一間，不受干擾，有電話可以與親友聯繫，亦有輔具提供使用。（攝影 | 陳欽春）

詢服務；另一方面則應結合社工或志工資源，設置電話專線，讓家屬得以透過講電話抒發心情。此外，如果家人需要遠行，則應有社區在地的照顧人力協助更多次的居家照顧，或設置短期照顧中心，讓家人能暫時將老病者送到這裡幾天或數週。參考瑞典設計的「家屬卡」，例如：當照顧者出了意外，救護車人員可以隨時藉由她身上攜帶的家屬卡知道家裡有需要照顧的老病家人，而能盡快安排居家服務或相關照顧，使照顧者安心。

多麼希望，當政府認真看待社會中的照顧需求時，也能關心照顧者的處境，讓照顧者不用再祈禱「多活一天」來照顧老病幼者，並且能在照顧別人的同時，也好好照顧自己！

備註

1 楊佳羚。2012。〈不該讓老人及照顧者孤獨無助——在地共老的配套措施（一）〉。《綠主張》月刊 106：16-17。

媽媽， 是食育的最佳推動者



文
王 常 怡

北南分社社員，曾擔任《綠主張》月刊主編

攝影

王 竹 君



本文節錄自《真食育—主婦聯盟媽媽們的14堂食物教養課》，2015年6月29日出版，由主婦聯盟環境保護基金會、台灣主婦聯盟生活消費合作社共同策劃，收錄主婦聯盟14位食育媽媽在生活中、學校裡，為我們的下一代推動飲食教育的故事。

來臺灣將近十年的五十嵐祐紀子，飲食生活有三部曲。在日本時，她因為抗拒「煮飯是女人的事」的潛規則，很少下廚；剛到臺灣還單身時，非常享受「三餐都以外食解決的成年女性，絲毫不受歧視，更不是一個議題」的自由環境；當媽媽之後，第一個孩子才剛滿三個月，就遇上天大的地大的三一—福島核災，從此，徹底改變了她家的餐桌。

用念博士的精神 來照顧家人

由於先生余尚儒是家醫科醫

師，五十嵐的食育帶有特別護士色彩；加上碩士念的是文化研究，很喜歡觀察社會萬象的她笑說：「沒想到現在最用心觀察的是小孩便便。」觀察排便是察知孩子身體狀況很有效的方法。她們家偶爾也會外食，但幾乎毫無例外，只要外食，孩子的便便就會非常臭。上學之後，哥哥還好，弟弟則經常拉肚子，她又開始掙扎是否該自己準備便當，又或者應該要去了解學校如何準備餐點。但她發現，跟同學一起吃一樣的餐點是小朋友社交生活的一部分。在家中帶著孩子做點心餅乾時，她會連班上同學的份量也一起做，讓孩子帶去跟同學分享。

就算只是鍋碗瓢盆日常生活品，五十嵐也秉持打破沙鍋問到底的研究精神。例如前兩年臺灣曾爆發不鏽鋼便當含錳、長期使用可能對人體有害的新聞，一般人或許早已對此類報導麻痺而不予理會，不然就是一陣惶恐而拒用不鏽鋼便當，五十嵐則跟同樣具有研究精神的先生查了許多資料後得知：原來不鏽鋼主要成分「鎳」在那幾年價格暴漲，於是不肖廠商採用價格較便宜的「錳」來做便當盒。從此，他們採買不鏽鋼製品會選含鎳比例較高編號三〇四的產品。

在捍衛餐桌安全方面，五十嵐與先生可說同步同心，任何細

節都不放過。或許也因為有另一半的支持，兩人營造了一般人很難想像的廚房。他們不只自己榨油，還地毯式搜尋最好的材料來榨油。以市面上不太常見的亞麻仁油來說，是他們某次逛農夫市集看到有人販售有機亞麻仁油，自己打電話聯絡廠商。買油嗎？不，他們跟老闆買原料，自己榨。

全家一起煮、一起吃

女人好不容易走出廚房、擺脫家事，現在卻放下自我實現，變成煮飯婆。五十嵐對此議題已有

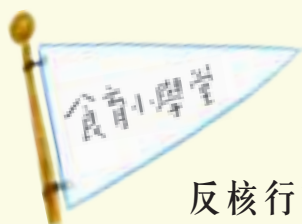


五十嵐認為準備三餐應該是全家人一起動手，不只是媽媽的責任。

解答，她說：媽媽是食育的推動者，而不是三餐的供應者。做媽媽的，應該要讓兒女了解吃飯是重要的事，對飲食、環境、核能等議題都要有意識；做太太的則要讓先生一起動起來。全家一起煮、全家一起吃，而不是只有媽媽一個人忙得團團轉。

哪兒、小朋友也笨手笨腳，根本幫不上什麼忙。但如此一來，煮飯又變成是媽媽的工作，家人也會變得「不愛進廚房」。

臺灣人常說「吃飯皇帝大」，但有多少人真的把吃飯當一回事呢？五十嵐把煮飯看成比讀博士還更有學問，她對食育的實踐，讓人知道：原來，翻轉了餐桌，人生可以完全不一樣。革命，真的就從餐桌開始。



反核行動，從廚房開始

文
林雅惠

主婦聯盟環境保護基金會秘書

早在主婦聯盟剛誕生的年代，就發生了車諾比事件。當時，歐洲人的飲食生活也曾發生無法想像的影響。突然之間，父母無法安心餵食牛奶給嬰兒，但當時臺灣仍在戒嚴，相關資訊非常封閉，學歷背景多是文法商的創會媽媽們面對核能議題尤顯陌生，但透過創辦人徐慎恕（又名「謝百合」）的先生、「臺灣反核之父」張國龍教授做為引路人，逐漸了解核能發電的風險與可怕。因著對孩子的愛，與對土地的疼惜，主婦聯盟毅然走上反核之路。

衛生署（現為衛生福利部）在2012年6月無預警公告〈食品中原子塵或放射能污染安全容許量標準〉修正草案，欲將一般食品中的放射性物質銻 134、銻 137 的容許量，由每公斤 370 貝克放寬至每公斤 600 貝克。經多方努力與抗議，才暫時中止此項修正案。

2015年3月爆發大宗改標進口禁售的日本核災五縣食品事件。主婦聯盟基金會早在2011年就已發現日本與國際

上都有偽造產地的案例，更多次通報衛福部，一般市民可以輕易透過網購、大型連鎖超商與日本旅展取得五縣市禁止輸入食品，政府卻沒有任何行動。

為了非核家園，除了加強監督公部門，更應該落實生活實踐。從2014年開始，主婦聯盟基金會非核小組的媽媽們以廚房節能為出發點。從測試七種家庭常用廚具的烹煮節能效益開始，發現燜燒鍋或壓力鍋省能效益遠高於傳統電鍋，雖須用時間換取能量，但減少顧火的冗長等待與不必要的電力浪費，近日流行的保溫杯料理也是一樣。

電鍋也可透過加高鍋蓋來達到「單次一鍋多菜」的節能效果。其實廚房的節能小撇步不勝枚舉，像是DIY簡易飯捲、涼拌料理亦是節能的烹調方式。只要懂得善用「工具、時間及烹調流程」的原則，節能餐不僅易上手，也易準備。低碳飲食確實可成為後福島時代節能生活實踐的途徑之一。



五十嵐家中有榨油機、輻射偵測機、空污測量器，餐桌正後方書櫃也滿滿都是與食安或料理有關的書籍。

農作物生產自主管理分級判斷

圖/文 張智淵

合作社的自主管理分級共分為4級，作物產品供應前，都會經由採樣檢測後，給予分級。分級作業說明如下：(以芒果為例)

① 確認栽作等級



平日即會確認栽種條件。此例為健康級。(不得有藥物殘留)

② 進貨前送驗



於可採收前數週採樣，委外檢驗室檢驗，確認藥物殘留狀況。

③ 判定等級



依據檢驗結果，與其栽作方式比對，判定供應等級。有疑慮者則再複驗。



結果符合栽作設定，「健康級」供應。



結果雖不符合無殘留的設定，但為安全級的規範內，增級為「安全級」供應。



於安全級規範以外，此批作物不予進貨。將與生產者討論調整可能的疏漏原因。

自主管理分級除了讓社員瞭解作物的安全等級，亦提供明確的設定，鼓勵生產者提升栽植的標準。




蔬食生活的趣味

食譜設計 | 朱培綺 文 | 邱忻正 攝影 | 劉忠

走在滿地落葉的國小旁，空氣中飄來淡淡的葉子發酵味，順著起伏的車道來到「註書店」，推開落地門，迎來的是錯落雅緻的書籍擺設與令人放鬆的音樂。隱身於書架後面的廚房沒有排油煙機，流理臺上有一個小小的單口爐和一個卡式爐，爐上有個剛熄火燜煮的小小砂鍋；旁邊有塊約A5尺寸的小小竹砧板，上面的刀子也是小小的，「這種竹砧板大小正適合我的廚房，重量又輕，切完可以一整個拿到爐子上面把菜倒進鍋裡，不用分次捧過去；而竹子的纖維又硬又直，洗好立起來很快就乾了。」書店主人朱培綺（朋友們都叫她 Peggy）如是介紹著。

她身後一個色澤溫潤的木盤，裝著等一下要用的食材，有一種自然的美感。「蔬果種類多、顏色也多，是肉類所不及的。料理素食，不是只把原來肉的部分改成蔬菜就好，其樂趣在於發現成千上百種的蔬菜、水果、五穀雜糧，交互運用，嘗試新組合。」為了讓純蔬食的料理更添風味與營養，朱培綺選用不同的堅果與油品來搭配。最後，經過一番洗切與調理，再取出泥土燒製的餐具，不急不徐地擺盤，呈現另一種風貌，絲毫沒有颱風天過後在站所買不到菜的緊張，原來是「小家庭小冰箱，有什麼菜就煮什麼菜。」

朱培綺曾因工作忙碌而外食，卻猛然發現那家自助餐裡所有的青菜都是同一個味道，因為廚師都放同一種調味料，讓她覺得好可惜。現在每逢週五，註書店提供場地讓朋友們來搭伙，朱培綺堅持讓各種蔬菜保有其天然的味道，透過簡單的料理，與好友一同慢慢品嚐食物的真味，聊聊生活聊聊天，在四季節氣的流轉中，與農相遇。



暑假沙拉



- 材 料** 酪梨半顆、奇異果 2 顆、牛番茄半顆、馬鈴薯 2 顆。
- 調味料** 芥末籽醬 1 茶匙、百香果 3 顆、蜂蜜 1 茶匙、橄欖油些許、海鹽些許。
- 作 法**
1. 將酪梨、奇異果、牛番茄切丁，拌入芥末籽醬、百香果果肉、蜂蜜、橄欖油。
 2. 馬鈴薯去皮切塊，煮熟壓成泥，拌入海鹽。
 3. 將馬鈴薯泥獨立盛裝，搭配作法 1 醬料即可，或翠綠毛豆湯、糯小米咖哩都很對味。

松子牛蒡飯



材 料 新鮮牛蒡半條、白米（新米）2 杯半、松子 2 份（每份 1 把）、水 2 杯半。

調味料 海鹽些許、苦茶油 1 大匙、醬油 1 大匙。

- 作 法**
1. 牛蒡用刀背輕刮去皮，抹海鹽防止變色，依序切片、切細絲。
 2. 白米洗淨，與牛蒡絲、松子 1 份、苦茶油、醬油放入內鍋，拌勻後加水，外鍋放 1 杯水蒸煮。
 3. 將另 1 份松子放入烤箱，簡單加熱即可。
 4. 電鍋開關跳起後，起鍋倒入烤過的松子，攪拌均勻即可。

- 小提醒**
1. 牛蒡用刀切，口感比較好喔！
 2. 陶鍋保溫效果佳，可讓食物快熟、節省能源，也能保留食物原味，使食物特別香甜，尤其推薦使用陶鍋煮飯。煮好可直接端上桌，不必另外盛盤。

翠綠毛豆湯

材 料 冷凍毛豆仁 300 公克、冷開水 600 毫升、原味豆干 1 片。

調味料 海鹽些許、橄欖油些許。

- 作 法**
1. 冷凍毛豆仁過水汆燙，放入果汁機，續入冷開水打成湯狀。可依個人喜好調整濃稠度。
 2. 豆干汆燙後切細絲加入湯中。
 3. 灑上幾顆去皮毛豆仁，放入海鹽、橄欖油即可。亦可灑上紅色的七味粉提味。



糯小米咖哩

材 料 糯小米半杯、酪梨半顆（可隨喜好採用其他蔬果）、水 1 杯。

調味料 咖哩粉適量、醬油適量。

- 作 法**
1. 將糯小米、水放入陶鍋煮熟。
 2. 煮熟的糯小米拌入咖哩粉、醬油。
 3. 將酪梨去皮切塊，放入作法 2 材料即可。

- 小提醒**
1. 酪梨是富含油脂的水果，可蘸醬油或蜂蜜，吃鹹吃甜皆宜。
 2. 糯小米有助於身體排濕、祛濕，蛋白質含量高，是素食者很好的蛋白質來源。



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。