

綠主張

2015

O c t

145 期

走向合作 的 沃土

配送旅途

連接情意的風景

站務生活

感動彼此的合作力


組織力量

以互助營運地區

亦農亦友

產品開發的初心





草根頌

走進一座花園，為了
淡忘闖進眼中的色彩。
唯有凝視草根，
去尋找一道可能的光芒，
朝向不斷探測冷暖的子宮。

曾經，等待的手一如錯綜的根，
在泥土裡覓尋音訊。
延伸而去，
延伸到遙遠的他鄉，
月光下，一雙鞋子，
沿著出門旅行的方向
回來。

現在，就在這個時辰，
一道新門開啓於你我之間，
但，還有眾多浪跡的臉，
如殞石，墜落寂夜。

—鍾喬，《滾動原鄉》，書林出版



文·攝影 | 主婦聯盟合作社

1997年4月4日，林碧霞博士前往臺北三芝，與大坑有機蔬菜生產班的農友們懇談種植計畫及生產品質，這群農友最早有8戶，源自1995年共同購買中心開始積極尋找有合作可能的農友，嘗試更深入的契作輔導，這群農友也是最早採行計畫性生產的合作農友。

綠主張 2015年10月 / 145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
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、蔡青瑤、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、黃淥
文字校對 邱忻正、柳家瑞
電話 (02)2999-6122
傳真 (02)2995-6500
網址 www.huucc-coop.tw
電子信箱 gncoop@huucc-coop.tw
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

你如何記憶一個人？這群合作人，是生活的創作者；這群生活者，既是社員也是職員。錯身的，是工作的律動；捕捉的，是思考的神情；歡笑的，是現實的矛盾；革新的，是夜晚的思索。如何回憶一個人？在前進的步伐中，回首那足夠遠的歲月，翻動月曆般，鼓動心跳般，眨動一扇窗般——這一條已然二十多年的道路，是這群人用最初始的意念，寫下共同購買運動的手記，樸實、堅定，困惑時思考。我們走在那時開始醞釀的土地上，踩著踩著，成了沃土，終能尋得各種生命所需的養分。

林碧霞博士一生關注土地的真諦——在土壤裡、在產地裡，在合作人的日常裡。九月五日，鄭正勇教授仍然出席生產者大會，默默地獨行，陪伴著大家。但也為了陪伴臨危的妻子，只得中途離開。這樣默默出現的獨行背影，讓看見的合作社夥伴們暗暗落淚，不捨、感動、掛念。九月七日，林碧霞博士離世了，一生專注於臺灣土地的體質與生之所繫的一群人，她走在生命的沃土上。合作人的身影，在那生命傳達的訊息之中，如甘地所說：「我的生命即是我的訊息。」我們看見了合作人的精神，在合作之前，即已存在。那光輝，落於沃土之中，等著後人開墾、思索，以及真正看見。

目錄

來自現場／

- 4 配送旅途 | 連接情意的風景 文 | 郭亭君
7 站務生活 | 感動彼此的合作力 文 | 歐陽惠如
10 組織力量 | 以互助營運地區 文 | 黃淥
13 亦農亦友 | 產品開發的初心 文 | 陳怡樺

生命的沃土／

- 16 共同購買的導師——悼念林碧霞博士 文 | 許秀嬌
17 共同購買的誕生 文 | 翁秀綾
18 串起主婦與農友合作的推手 文 | 黃淑德

合作二三事／

- 20 做一個誠實的合作社 文 | 陳岫之

產品平台／

- 22 蘇迪勒颱風後的農地復耕 文 | 何有倫
24 預習過年餐桌：2016年貨預購開跑 文 | 朱安琪

永續經濟專欄／

- 26 生態旅遊的草根思考（下） 文 | 李宜真

基金會專欄／

- 28 關心呼吸大事的主婦力量 文 | 許心欣

圖說八道／

- 30 出乎意料！好喝的米酒 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 天然發酵的酸香泡菜 食譜設計 | 簡仲威 文 | 劉玲琳、康椒媛

《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

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



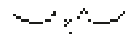
菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎





連接情意的風景

配送旅途



文·攝影
郭 亭 君

企畫部企編專員

物流車是司機主要的工作場域，後面的貨櫃不算大。上下貨時，司機必須行走其中，要稍微低下頭，才能進入貨櫃整理、搬運貨物，看著白裕文自由進出，感覺他與車已融為一體。

早上九點，入秋的阳光溫度剛好，城市慢慢甦醒，許多上班族的一天正要開始，這時是物流部司機白裕文的第二趟行程，正將主婦聯盟合作社的產品配送到班個配社員的家中。「您好，我是主婦聯盟司機白裕文，現在快要到囉！」同樣的開場白，短短的一個上午，講了十幾次，有著一樣溫暖、朝氣的時候。

回想一九九九年，白裕文在晶華餐廳擔任西餐廚師，偶爾休假日時會和家人參加主婦聯盟基金會自然步道委員會舉辦的野外觀察活動，才知道除了基金會外還有綠主張股份有限公司及其推動的共同購買運動，正巧位於上下班時常經過的三重市頂崁街。一開始，他直接跑去問是否能購買蔬菜水果，理貨阿姨告訴他，必須等到配貨完成，剩下的才能買，於是他就等到下午配貨完畢再過去。

更早之前，白裕文的太太與學校同事曾一同買過農友彭康偉的菜，之後就以臺北市汀洲路的會員家為共同購買據點，每週三取貨一次。二〇〇〇年，綠主張公司在天母大葉高島屋舉辦推廣活動，得知白天兼職司機有缺，因

為與餐廳工時錯開，他便加入了。二〇〇一年，綠主張公司招募正職司機，上班時間較餐廳穩定，他也喜歡工作的環境，白裕文轉而擔任全職物流司機。同年十一月，綠主張公司轉型為台灣主婦聯盟生活消費合作社。

規律中的專注

清晨六點半的天色透著微光，位於新北市三重區的主婦聯盟合作社物流部北倉已開始運作，前後碼頭停了幾輛物流車準備上貨，烏龜車不時地在倉庫走道中滑行，籃子堆疊時發出的撞擊聲，刷條碼機時的嗶嗶聲，節奏規律地此起彼落著。

七點以前所有貨物上車，出發前往第一趟配送目的地：站所。這天前往的是天母站及士林站，一到站所，白裕文簡單地與站務打聲招呼，便開始下貨。未到服務時間的站所，是一片安靜。司機下貨，將產品準確地推放到該品項的貨架旁，接著站務盤點數量，停留時間不超過十分鐘，有著不需言語的默契。「看裕文搬貨很有節奏，很流暢。」天母站



白裕文重視工作姿勢的正確，「勞動會耗損，因為心態上是為了工作而做。把動作正確化，上班就像運動。」以刷條碼為例，一般人容易直接彎下腰去刷較低的籃子，而他運用核心肌群腹部及大腿的力量，深蹲下來，將重心放低，讓脊椎保持直立。只要動作正確，隨著工作量增加，身體也變得更強壯。



「配合那麼久，好像真的沒有一起拍照過耶！」魏玉珍說，這是十幾年來的第一張合照。天母站是白裕文心中的旗艦店，對於天母站的創始故事、搬遷、人員的更迭如數家珍。



白裕文在出發前會拿到當天預計配送的班個配名單，他會先花一些時間查詢地圖、安排路線。



在每個烏龜車上面，白裕文會先疊上一個空籃子，再開始放貨物。白裕文說：「站務人員在上架的時候，腰就不用彎太低了，比較不容易受傷。」



上貨的順序須配合送貨的順序，最先送到的靠近門邊，後送的則放在深處，才不會花太多時間找尋貨品。

的站務人員魏玉珍這樣說。

八點半前回到總社，進行班個配準備工作。上貨之前依照路線安排順序，將每位班個配社員的籃子依序排好再上車。九點多的臺北街頭，物流車沿著信義路、忠孝東路彎進巷道中，有些社員會下來接貨，而遇到年長且行動較不便的社員，白裕文會多花一點時間幫忙搬上去。一趟下來，少則十二個點，多則十八個點要配送完成。

臺北市有許多單行道，是安排順序最須注意的地方，還須注意社員家位於哪一側，開到正確的車道，才能降低繞路的時間。「像我上次開信義路，就切不過去右側車道，用導航發現必須要繞路迴轉才能夠切過去，這些都是經驗。」為了讓司機熟悉所有的路線，站所配送及班個配的路線，每四個月會輪替一次。

共同學習的精神

這回配送的最後一位社員出門不在家，本來社員希望暫放樓下餐廳，但是餐廳中午出入人多，

服務生建議送到管委會比較好，但管委會沒有冰箱，再度協調放到有冰箱的停車場警衛室。一來一往，打了三、四通電話聯繫，也搬著貨物走了好幾趟。印象深刻的是，白裕文沒有任何不耐煩的情緒，「他們人都很好，也很幫忙，只要好好傳達來意，讓對方了解，事情都能解決的。這也是一次經驗，之後就知道可以放警衛室了。」

午餐時間，白裕文利用空檔在車上快速解決前一天準備好的便當，也常在停紅燈時喝口茶。他最喜歡配送的區域是宜蘭、龍潭一帶，雖然比起臺北的路途更長，但沿路上風景優美，也比較好停車下貨。司機的工作雖然長時間獨自一人在車上，但每一次配送，就是接觸一位社員、一個家庭，白裕文因此有許多觀察與故事。

許多班個配的社員都是長者，出來應門的時間也比較久。送久了，知道哪位社員特別需要協助，只要能夠幫忙的，白裕文會盡自己最大的努力。陪伴長者的往往是外籍移工，因此迎接白裕文的常是外籍移工，也就連帶認識她們，曾有老奶奶跟他說：「家裡頭跟我最親的就是外傭了，甚至比自己親生的女兒還親。」

一天下來，白裕文不管遇到誰都會打聲招呼，並主動上前自我介紹。白裕文說：「在工作上接觸的人，不論是誰，簡單的問候即可拉近人與人之間的親和力。」常有人對他說：你辛苦了，但他認為：「大家常講辛苦了，聽久了，原本不辛苦也覺得真的辛苦了。而當一個人工作感到很累、很辛苦時，表示他的注意力不是在工作，而是在過去的不愉快經驗，進而感覺到疲倦。」他鼓勵大家，看到一個兢兢業業、樂在工作的人時，可以直接給對方鼓勵，示意對方做得很棒！

主婦聯盟合作社一直以來對於產品問題公開誠實的原則，在刊物上公告後續處理方式，也會和生產者討論、想辦法一起面對，少見的公開透明的態度，是白裕文身為主婦聯盟合作社的職員最引以為傲的事。在同一個地方工作這麼久，在於能夠一直從工作中學到東西，員工編號三十二號的白裕文認為：「遇到問題時，溝通處理，只要處理了，便不是問題而是事件，事件便能夠累積經驗，從中便有學習了。」十五年前，白裕文的孩子剛出生不久，而今孩子讀高中了，這期間合作社成長了，參與在其中的人能夠共同學習、成長，這是在合作社工作最重要的精神。⁶

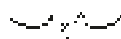


天皂絲是白裕文最喜歡的產品，他喜歡洗滌後無香精殘留的感覺。早上他會先將皂絲、小蘇打粉以溫水溶解，用打蛋器讓皂絲完全溶解於水，再將髒衣服放入肥皂水浸泡在浴缸中。下午回家洗完澡後，就站在浴缸裡用腳踩，把全家的衣服洗乾淨。（攝影 | 企畫部提供）



站務生活

感動彼此的合作力



文·攝影
歐陽惠如

新竹分社編輯委員會委員



柯淑芬的秀麗紅髮是用合作社的顏色護髮粉，以黑咖啡、紅褐混色而成。

站所資訊 | <https://www.facebook.com/coopHsinchu>

新竹火車站後站的南大路，一棟四層樓高的透天厝，是主婦聯盟合作社新竹站的所在地。一樓是社員的共同購買空間，二、三樓的大小教室與廚房，總能聽到社員上課、運動以及料理共食的熱鬧聲音，四樓則是新竹分社的辦公室。

早上九點走進鐵門半掩的新竹站，隱身櫃檯後方的站長柯淑芬，立刻笑著揮手招呼，站務夥伴起鬨說要補點妝才上相。時逢物流車到站，大夥兒一陣忙碌地點貨、上架。前陣子颱風侵襲，加上連日降雨不斷，蔬菜供應量銳減，只見柯淑芬來回走動，仔細調整蔬果位置，好讓貨架看起來不那麼空盪盪。每每遇到蔬菜短缺期，她總是鼓勵社員多多利用菇類、芽菜及冷凍蔬菜，社員們接受度高，願意共體時艱。

找到新的熱情

自中原大學工業與系統工程系畢業後，柯淑芬在新竹科學園區工作二十多年，負責資材管理。二〇〇六年產業外移，四十多歲的她身為最後一批被資遣的員



巡貨架，是每天站所開門前必做的工作。



柯淑芬總是積極鼓勵社員參加生產者面對面活動。



採訪當天站務們的共食菜單：自製燕麥糕加洛神花蜜餞、四方低脂鮮乳。

工，心中早有準備，也曾擔心再度工作不容易。休息半年後，恰巧從身為社員的弟妹那兒得知主婦聯盟合作社招募計時人員，她對合作社不甚熟悉，也擔心每天僅領四、五個小時的時薪，與過往薪資落差甚大，但考量能兼顧家庭與先生的支持下，二〇〇七年六月起擔任當時學府站的成站人員。

進入合作社才發現是個大寶庫！以往無暇關心每天吃進的是什麼，在合作社每天接觸的都是環保、健康資訊，還有料理教作活動，安全食材一應俱全，她遂成為合作社的忠實利用者，先生總說她把在合作社賺到的錢又全部還回去了。

在學府站服務期間，柯淑芬主動參加站長培訓，兩年半之後調至竹北站學習，歷練過代理站長、站長，二〇一四年十一月調至新竹站接任站長。她回憶當年學府站開站前，計時人員必須先到臺北受訓七天，她曾到三重總社學習收銀系統操作，瞭解物流如何秤重、包裝等等，印象最深刻的是到天母、公館兩個超級大站見習，學習訂貨、上架、帳務、社員服務等等，柯淑芬認為現在

的站務比較幸福，成立新站所是由站長帶著有經驗的站務一同籌備，她很慶幸當時有紮實的訓練，讓她面對社員時不致慌亂手腳。

除了站務訓練外，柯淑芬認為生產者之旅總能帶來豐富的收穫，「實際到產地，那種接觸是有感覺的，產品是有畫面的，只有與生產者互動、貼近的感受，才能深入地分享產品。生產者不是生意人，我們是在享受他禮遇的招待。」回憶參訪過阿里山茶、金鱒、稻米、豆腐、金針、番茄的產地，看到生產者用生命栽種、生產，那種熱誠與辛苦，激勵著柯淑芬更想投入，把好產品推薦給社員。



新竹站站務團隊，左至右依序為柯淑芬、曾慧娟、呂慧芬、廖珮君、黃姿玲，另有兩位晚班站務陳淑琴、尤書寧。

稍稍遺憾的是，由於站務繁忙、人力調配緊縮，近年較少參加類似活動，柯淑芬期望未來能多安排生產者之旅，讓站務有機會走進生產者的農地，聞聞農地的芳香，重新點燃對工作的熱情與溫度。

互重互信的團隊合作

接手新竹站將滿一年，柯淑芬坦言，接任前內心頗多憂慮，一方面竹北站剛完成搬遷，對本著力經營的地區社員有著遺憾，一方面擔心新環境的適應與新人事的管理。所幸看到許多老面孔社員的親切招呼，也有竹北站調來的夥伴，很快找回以前生活的連結。心安定後，柯淑芬開始思考站所管理，觀察團隊有著既定的工作模式，運作也算順暢，她決定尊重，「希望讓站務在熟悉的環境裡，用既定的方式與規則去做，但會有些小修改，像之前改換PDA驗收產品，調整進貨流程與作業動線，要慢慢磨合站務之間的搭配。」

個性內斂、嚴謹，柯淑芬知道自己其實不是那麼軟性的人，現

在最大的課題是人際互動。她認為站長很需要團隊的協助，她最關心的其實是夥伴們工作是否開心？團隊是否有默契？契合度如何？她期許夥伴們能自我要求，她會越來越放手，直到夥伴們終能獨當一面。

柯淑芬的認真，從竹北站就開始共事的站務呂慧芬很有感：「淑芬是一個很細心、思考周密的人，做事很有方法與條理，發現問題時，就像柯南一樣抽絲剝繭，很快就能找到問題所在。」

站務們對柯淑芬的相挺，譬如夥伴們一句「今天不需要妳」，自動承接站所工作，讓她很高興。而柯淑芬也支持站務的好學精神，只要對站所辦的課程活動有興趣，在不影響份內工作的前提下就可以去參加。

站務共食，是柯淑芬用來凝聚站務情感的好方法，以往曾在竹北站推動，站務意願不高未能如願。來到新竹站，發現每天中餐都由固定的站務負責煮食，考量工作分攤，她調整由不同站務掌廚，前臺夥伴不用分心準備餐點。柯淑芬笑說，有人擔心自己煮得不好吃，有人煮飯時喜歡搞

神祕，試做創意料理，夥伴們都引頸期盼，猜測今天吃什麼好料；夥伴也會帶自己做的食物來分享，共食成為一種期待與驚喜，增添工作樂趣。透過共食，柯淑芬看見夥伴願意分工、主動承擔的合作心。

專業貼心的社員服務

社員服務是柯淑芬最重視的一塊，合作社訂立明確的社員反應單處理流程，她堅持站務必須有著一致的處理方式。若是站務不清楚流程，容易造成社員的困擾及抱怨。除了站務研習時特別強調外，柯淑芬也會一再地要求，透過會議重複提醒、確認落實。

近年食安問題屢屢爆發，社員人數持續上升，原本就存在產品供需不平衡的現象，現在更形嚴重，社員不滿蔬菜量老是不足，某些產品時常缺貨，面對社員抱怨，站在第一線的站務承受著壓力，柯淑芬也感同身受。

柯淑芬記得自己有次說話讓社員不舒服，夥伴貼心提醒，她立即反省道歉，呂慧芬說：「淑芬

個性耿直，講話直接，有時執著在解決問題，忽略安撫社員情緒，但認識久的社員就會知道她沒有惡意。」柯淑芬也期許自己，在社員服務上用更柔軟的方式來面對。

此外，食安問題也考驗站務的應變力，產品出現狀況時，總社會依照程序提供說明，站務可以統一回應社員疑慮。但食安新聞層出不窮，站務無法時刻跟上事件發展，又該透過甚麼管道獲得專業知識？舉例八月爆發黑糖中「丙烯醯胺」含量問題，引發社員擔憂，紛紛問說黑糖到底能不能吃？站務該如何正確回應？這點凸顯了站務專業知識不足的問題，但站務繁忙之餘，卻也是無力顧及的一塊，如何做得更好？是柯淑芬最近思索的問題。

柯淑芬也總是細心、貼心地關心社員的需求，譬如社員常常忘記帶保冷袋，她總擔心社員回到家，才發現食物壞了，尤其夏天的豆漿、牛奶容易發酸，無法釐清是產品本身的瑕疵，或是保存不當造成。腦筋轉得快的柯淑芬，未來想在站所規劃保冷袋租借服務，方便利用也兼顧環保效益，努力讓社員服務更完善。



組合料理妙處多

除了產品問題的反應，食材如何料理是站長最常被詢問的問題。柯淑芬觀察到，許多社員從來不看《共同購買手冊》（即產品目錄），如果不清楚合作社有哪些產品，如何能忠實利用？本身也是解說員的柯淑芬認為，社員應該擔負起認識產品的責任，她在入社解說時會說明手冊的妙用，提醒社員詳讀，更別漏看裡面的料理教作。

為了推廣產品利用，柯淑芬花費許多心思，設計出多樣食材搭配的組合料理，例如：因應2015年蜂蜜缺貨，柯淑芬推薦社員改用紅冰糖蜜，適合加入冰品、飲料，也不用擔心加溫後營養素被破壞。柯淑芬設計的「活力窈窕什錦燕麥棒」，秉持簡單原則，方便社員自由變化嘗試。



攝影 | 李卓



2015年9月的站長會議中，新竹分社、台中分社的站長們，與其他組織部同仁，一起穿上剛上架的有機棉 T-shirt 合影，衣服上的「我是合作人」圖案，顯示著站長們同心協力的精神。（攝影 | 郭亭君）

組織力量

以互助營運地區

臺中市南區忠明南路七三〇巷一號——主婦聯盟合作社三民好所最初的地址，成立於二〇〇一年，是台中分社第一間站所，站所樓上則是台中分社的辦公室。彼時台中分社約有六百位社員，呂孟貞的姊姊呂孟津是其中之一，二〇〇二年某日她來三民站利用時，見到站所內貼著徵才公告：合作社即將成立后庄站，徵求儲備站長與站務夥伴。呂孟津想起有量販店經營銷售經驗的妹妹呂孟貞，便建議她來應徵。同年十月，呂孟貞的長女剛滿周歲，她就開始擔任三民站站務。二〇〇三年三月后庄站成站，轉而擔任后庄站的首任站長。

共同面對的情誼

進入合作社之前，呂孟貞長期在量販店工作，店面的前場、後場、訂貨工作都曾接觸過。「我以為工作性質類似，應該可以順利上手，然而進入合作社後，才發現工作模式完全不一樣。當時覺得很奇怪，為什麼合作社要這麼做？剛開始的時候真的沒辦法適應。」過去在量販店，最重視的是銷售毛利與業績，然而合作社重視與生產者、社員之間的互助互信，比業績重要得多。當蔬菜品質不佳或菜量過多而滯銷，量販店通常會選擇直接停止進貨

文

黃 淥

企畫部行銷專員

攝影

主婦聯盟合作社台中分社提供



連續幾天外出開會，呂孟貞（左一）一進辦公室就忙著簽核文件，也與同事們交換資訊，了解台中分社即將開張的麻園頭站成站進度，以及近期地區營運舉辦活動的狀況。（攝影 | 黃淥）



2013年反核遊行，呂孟貞與其他台中分社夥伴一起走上街頭，拒絕危險核電，才有辦法保護環境，擁有平安的家園。



2008年暑假，台中分社舉辦「小小站務人員培訓營」，除了安排小朋友協助站務外，更安排小站務直擊產地、實習進出貨過程，讓孩子們透過參與，更加了解合作社。



2008年12月，首次舉辦台中分社的全體社員聯誼，於中興大學小禮堂舉辦，社員共同籌組了合唱團，載歌載舞，熱烈演出。



台中分社剛剛落成時的外觀，一樓為物流倉儲空間，二樓為職員辦公室。（攝影 | 汪順和）

或退貨，合作社卻不會這樣處理，甚至會協助農友改善生產方式，共同面對問題。

「每個產品後面都有故事，都可以講出為什麼合作社要開發這個產品。這些東西是需要不斷去吸收的。」產品開發的背後，包含著對環境、健康、安全的考量，介紹產品給社員的時候，需要學習相當大量的背景知識。「我必須和社員解釋，同樣都是豆漿，合作社產品的不同在哪裡。也不只說明使用非基改的黃豆，而要解釋為什麼支持非基改，背後考量哪些環境成本。」合作社有時也會舉辦一些試吃推廣的活動，希望帶動產品的利用，然而一般商業通路試吃的重點在於促銷，只會強調產品很好吃，合作社則是基於共同購買的理念，需要一定的數量，才有辦法穩定地支持生產者，社員或生產者來到站所介紹產品，是站在合作的角度進行推廣，情感的連結是不一樣的。

做為台中分社第二間站所的站長，許多事務需要呂孟貞獨力摸索，還好早在后庄站成立之前，已有一群社區媽媽組成了一「綠點子蔬菜班」，定期向合作社共同購買蔬菜，發起人張月瑩組織「綠

點子社區教育工作坊」，在社區辦讀書會、編輯社區報、籌辦社區關懷協會，進行社區營造工作，帶著社員認識後庄站所在的敦化社區，「敦化社區關懷協會」等於是協助了最初的地區營運，拉近合作社與社區居民的距離。「剛到后庄站的時候，坦白講我真的不知道地區營運是什麼，花了相當多時間學習，却一樣懵懂不知如何組織社員，只知道邀請社員參加活動。這個時間雖久，但是我想應該也值得，透過這些活動，社員不只是一個購買者的身分，而願意來參與合作社的社務。」在合作社與敦化社區關懷協會的共同經營下，站務與社區居民之間的連結逐漸深厚，建立了家人般的情感連結。呂孟貞印象深刻的是，有位社員是四川人，住在后庄站附近，每次煮了好吃的東西，就會拿過來給她們吃，相當樂於跟大家分享，像是大家共同的姊姊，後來社員罹病往生，合作社的夥伴們還去參加她的告別式。

以共好堅定方向

在后庄站擔任了兩年站長，呂孟貞轉任台中分社組織部站專員。當時合作社規模還很小，部門之間的分工尚不明確，每位職員要執行的工作項目非常多，舉凡站所事務、推廣的文宣企劃，甚至是藉送貨的時間，麻煩司機大哥協助更換站所的燈泡。對呂孟貞而言，儘管現在辦公室人手較多、分工也較精細，辦公室裡職員間協力合作的氣氛仍然存在，比如當菜量過多，物流部理菜缺乏人手時，辦公室的同仁會一起幫忙。

進入台中分社工作，呂孟貞思索的不僅是單一站所的经营與發展，也思索社員需要的是什麼？如何透過站所正確傳遞訊息？合作社的理念與社員的需求之間是否有衝突、該如何平衡？比如說，由於合作社重視硝酸鹽檢驗，農友不過量施肥，讓蔬菜自然成長，天候不佳時，農友會控制採收時程，不搶收蔬菜，偶爾會導致蔬菜太老，口感較不佳，讓社員烹調時十分困擾，該如何開發出合乎理念、又符合社員需求的產品？是合作社相當重要的課題。

二〇一二年一月，因為物流部人力短缺，呂孟貞擔任台中分社物流部課長，對她而言是一個全新的領域，她相當感謝物流部同仁的協力與幫助。呂孟貞認為，在合作社工作久了，偶爾也會有感到無趣的時刻，就需要自己發掘樂趣，比如說，在物流包菜的動作一直重複，挑菜、秤重、包裝，這樣的工作會蠻乏味的，但若秤重時嘗試用手抓一把剛好半斤，設立一些挑戰增添工作的樂趣，有樂趣就會起勁，起勁就會有熱情。工作上一定會有壓力，但是就要去面對它、處理它，讓自己保持穩定的學習心境。

「老實講，我還蠻感謝有這個機會來合作社工作，在合作社工作沒辦法發大財，但是在生命與生活的豐富性是很高的。」合作社的工作須不斷吸收學習，呂孟貞也把這些觀念帶入日常生活中，「有時候我們的不害怕，是因為我們對於很多事情的不了解。」來合作社工作前，因為買便當實在太方便了，她不太常自己煮菜，但是理解合作社產品與外面食材的差異後，她們家幾乎每天開伙，她的兩個孩子今年分別就讀國中二年級與小學四年級，孩子們認為料理是件重要且

有趣的事情，有時也會走進廚房，動手做自己喜歡吃的東西。此外，家中很少使用化學清潔劑，多使用自製的液體肥皂、檸檬酸。呂孟貞並不會強迫孩子一定要全盤接受，但會教導孩子關於食品安全的正確知識，讓孩子自主選擇。久而久之，當孩子購物時會主動研究食物的成分表，知道含有看不懂的成分盡量不要買、成分越多種不一定比較好。

二〇一五年六月起，呂孟貞擔任組織部台中分社課長，如今的台中分社擁有十間站所與一萬四千位社員，新的站所也陸續成立，遠遠超過呂孟貞初進入合作社時的規模。「我覺得很多的誤會與不愉快，都來自沒有充分溝通，不了解為什麼彼此要做這些事情。」為了讓組織可以順利運

作、充分溝通，呂孟貞每月須參與很多會議，如站長會議、組織月會、全社業務會報，以及部分地區的營運委員會、生活材委員會。「每次會議都須要做一點功課，我們要一起完成這些事，我不希望別人來開會是沒有意義或沒有收穫。」

每次的會議，對呂孟貞而言都是經營團隊的過程。站長會議中，她期待站所之間可以互助合作，當某間站所的產品庫存出了問題，彼此之間可以相互調貨，面對困境時，團隊之間可以彼此交流鼓勵。呂孟貞計畫，台中分社的每位站長都可以成為儲備站長講師，能夠重整自己的工作經驗，與其他人分享，她希望在這個過程中，每個人可以更認識自己工作的重要與價值。





產品開發的初心

亦農亦友

文·攝影

陳怡樺

台南分社社員

2015年8月蘇迪勒颱風後，鐘元鴻（右）到翁錦煌（左）的果園裡勘查西施柚的狀況。落果已幾乎清除，損失不少。

鐘家農園位鐘在家後方一百公尺處，走「愛吃什麼種什麼」路線，門前的魚塢養過臺灣鯛、泰國蝦。二〇一四年之前農園的作物比較多元，鐘元鴻說：「辣椒、豇豆、小黃瓜、青花菜、大小番茄，還種過草莓，去年收成了三、四百顆，想吃的自己來採。由媽媽做田間管理，我多在週末幫忙，或下班時到田裡巡一下，也幫忙將隔天要送去批發市場的番茄裝箱。」二〇一五年開始，鐘家農園處於半休耕狀態，目前還是採用慣行農法，「我爸說，等以後我放手給你接管時，你愛怎麼弄就怎麼弄。老一輩還是比較難接受有機栽培的觀念，不過跟以前比已經比較少噴藥了。」當媽媽交代一句，那個菜有蟲要噴藥，「我會先去看一眼，看看其實沒有蟲害就揸著藥桶去噴水，做做樣子。」對於農園的未來規劃，鐘元鴻說：「如果有一天離開合作社，就是我回家務農的時候啦！」

轉念：從農開始

二〇一五年八月，鐘元鴻在主婦聯盟合作社產品開發部服務

屆滿八年，目前擔任品保課品保專員。高職就讀臺南高級農業職業學校畜牧獸醫科的鐘元鴻原本一心想繼續考獸醫，「高職畢業後，在世樺畜牧場當半年的豬獸醫，發現獸醫的收入很好，但是法令規定，高職畢業只能考獸醫佐，考獸醫必須是專科畢業。」報考日夜二專的畜牧獸醫科都失利，「轉念一想，以後我應該會繼承家業接手農務，讀農藝系也不錯。」從獸醫轉到農藝，鐘元鴻一派輕鬆：「動植物之間是邏輯互通的，只要把邏輯搞清楚就通了。」他以社員反應單為例，「從社員提的問題中試著用邏輯反推，再查查看是否如猜測的那樣。再查不出原因就會問生產者，還是查不出來就送檢驗室。」

不過也有例外，二〇一四年產品開發部遇到兩個無故發酸之謎，一是玉米罐頭，另一個是冷凍馬鈴薯塊。鐘元鴻談到玉米罐頭的查驗過程，「為什麼會發酸？若是發酵，應該整批都酸掉，不是只有零星的罐頭發酸，罐頭製作完成後會進行後續殺菌，罐頭幾乎呈現無菌狀態，因此不可能發酸。若發酸通常會出現膨脹現象，但卻沒有，因此排除耗氧菌造成的因素，再推測可能是厭氧

菌，確認也不是，發酸問題至今無解。」

一直想著未來繼承家業，鐘元鴻在求學階段接觸了許多不同的農法，就讀國立嘉義技術學院時以有機農業為主，到了研究所改以基改水稻為研究主題，鐘元鴻說明：「我的研究工作不是研發或改造新品種，主要在於植物有很多不同的自體循環，不同基因扮演不同的角色，比如特定基因大量表現時會產生什麼樣的反應？」畢業後，指導老師侯新龍推薦他進中央研究院，但他沒去。鐘元鴻笑說研究所以前的身材是現在的一半，研究所的作息日夜顛倒，離開實驗室的時間，常常是民眾上後山運動的時間。「畢業後在國小實習一年，我去捐血，因肝指數過高被拒，讓我想結束這樣的爆肝人生。」

「當時二技的老師問我，有個學長在主婦聯盟合作社工作，提到有個農產的缺，有沒有興趣？我就來了，嚴格來說合作社是我的第一份正式工作，產品部的何有倫是我的學長。」回想當年，他在主婦聯盟合作社的第一個職務是產品

部品保課專員，負責蔬菜類的驗收工作，包括硝酸鹽檢驗、驗收、拜訪嘉義以南的農友，以及支援物流部的工作。

信任：農友及產品開發的根本原則

約是二〇〇七年之前，品保課由各分社自設，業務有硝酸鹽檢驗、品保驗收，相當於現在的驗收人員。鐘元鴻到職那一年，品保課編入產品部。二〇一一年主婦聯盟合作社組織架構重整時，鐘元鴻擔任課長。二〇一三年夏天，因人力不足，台南分社的硝酸鹽檢驗改由物流部負責，二〇一四年起，全社的硝酸鹽檢驗正式轉由物流部接手。

「當時唯一的教育訓練就是由同事葉申酉教我做硝酸鹽檢驗。」鐘元鴻念農藝系時沒有聽過「硝酸鹽」，以他的過往所學，將硝酸鹽解釋為合理化施肥，「如同一個人生病住院時，醫院營養師會針對病人的狀況開一張營養攝取建議表，如果遵照醫囑施行的話，由於

份量看起來偏少，病人可能會感覺吃不飽，實際上營養卻是相當足夠。」把病人想成作物，當作物施用符合規定份量肥料時，其實就足夠，但通常因為其他各類不一的原因，農友會施用過量的肥料，希望讓作物長得更快更好，然而揠苗助長地長大，作物的營養還沒有完整累積，只吃到纖維質對健康沒什麼幫助。不過，並不是施用適量肥料，硝酸鹽檢驗就會過關，鐘元鴻提到空氣含有太多氮，遇上下雨、淹水等情況，游離態氮就會被植物吸收，以主婦聯盟合作社的標準而言，只要水分稍稍控制不當，硝酸鹽檢驗就過不了關，由於各地天候因素，每位農友都有一套自己的管控方式。

這樣的合作條件下，農友開發更不易速成，「瓜果類農友陳明宏、芒果農友王榮彬、蔬菜類農友大智慧養生農場，都是我開發的農友，嘉農酒莊的產品，除了米酒、醬油之外，之後都是我接手負責。」每開發一位新農友，平均要一到兩年的時間，「像王榮彬，大概開發了快兩年。不過，能堅持和合作社合作至今的農友都是

很有理念的。」鐘元鴻說明：「畢竟不是每個人都做有機認證，即使做了有機認證，每個人對有機的定義也不同，況且不是做了有機認證，就知道什麼是有機。」一開始和農友見面時，鐘元鴻大多是隨性聊天，聊農友對於有機種植的想法，「你為什麼想做有機？你對有機的看法是什麼？」從農友的回答推敲他的真實想法，鐘元鴻很在乎是否言行一致，也希望一有問題能直接反應，開誠佈公面對面談，如果理念不同，也會直接向農友說明原因。

當王榮彬受到木村秋則的感動，想從慣行農法轉型有機農法，鐘元鴻一聽到馬上建議農友且慢：「水果從慣行直接轉成有機種植，過程會非常辛苦。當時王榮彬接受我的建議，改為減農藥栽培，進行土壤管理、草生栽培。原本王榮彬用割草機，把草地割得光禿禿，我跟他說，你這樣跟噴除草劑沒有兩樣，有草才能蓄養水分，蟲子可以躲在草裡達到生態平衡，花了近兩年的時間慢慢溝通，後來接受建議，正式成為合作社的農友，芒果保持健康級的水準。」



- 01 2014年12月，產品開發部到臺南拜訪農友王金石、洪淑珍夫婦，也參觀農友自家小面積試種的芝麻田。由於有機栽種的芝麻常有蟲害問題，因此少有農友願意種。（攝影 | 林鎮宇）
- 02 鐘元鴻和翁錦煌討論水土檢驗報告，此為八大重金屬檢驗，每三年驗一次。鐘元鴻說，檢驗結果出爐後，會與農友討論新舊數據的差異，也會一起討論改善方法，本次數值都在正常範圍。
- 03 2015年8月，拜訪曲冰部落的農友吳坤錦，並認識刺蔥的吃法，除了煎蛋外，部落裡常將刺蔥煮湯食用。鐘元鴻說，刺蔥可能列入開發評估。（攝影 | 林鎮宇）
- 04 2015年8月，曲冰部落的農友廖金池試吃糯米椒品質，鐘元鴻說產品開發部同仁也會一起嚐嚐有無不屬於該作物的味道。糯米椒，是所謂的「不辣辣椒」，果肉有微微的甜味。曾有社員反應，吃到會辣的糯米椒，鐘元鴻說，這是辣椒在栽培過程中遇到逆境（如缺水或蟲害）所產生的自我保護作用。（攝影 | 林鎮宇）
- 05 鐘元鴻、翁錦煌進行美濃瓜的採樣工作，不同的地點採摘各約兩斤。

對於有機農業，鐘元鴻認為，除了品質提升外，也要慢慢地把價格降下來，和傳統農產品拼價格。傳統農產品因成本技術穩定，而使售價較為消費者接受，而今天的有機農業技術也越來越好，有機農產品的成本可漸漸地降到與慣行農產品差不多，但品質又比慣行農產品更好，有機農業做到這一步，才是真正的成功。

主婦聯盟合作社的有機定義是：不用化學肥料、不用農藥、隔離帶完整。鐘元鴻認為的「有機」則多加了一條：「真正的有機在於栽種者的心。」根據鐘元鴻的觀察，面對農作物的態度源自於人性，解決問題的態度和方式，比如發生蟲害時的態度可以看出農友的理念，有些農友一遇到蟲害就噴藥，但蟲害的發生有很多原因，有些農友會試著找出原因從根本解決問題。鐘元鴻說明，所有的東西過量都不好，不論化學肥料或有機肥，施用過量都會對土壤產生不好的影響，所以不能責怪使用化學或有機肥料，應該要歸咎的是使用者的心態。



共同購買的導師—悼念林碧霞博士

文

許秀嬌

現任第五屆理事主席暨總經理

我們所敬愛和仰賴的產品顧問林碧霞博士不幸於九月七日過世，訊息傳來，真是令人悲慟萬分，臺灣農業喪失了一位英才，合作社又痛失了一位重要夥伴。在四年多前初聞碧霞罹癌的訊息真是叫人難以置信，除了不捨的心情，也夾帶著不平的情緒；一個生活嚴謹、樂於助人，總是把別人的事情擺在先，自己的事情放一邊，專業熱血沒有一點架子的親民博士，老天爺怎麼可以如此對待她！

回想二十多年來，從共同購買階段到合作社時期，碧霞的身影總是穿梭在農園或田間，亦師亦友地指導和陪伴著農友，有時也像媽媽般殷切叮嚀，生怕農友疏忽了某些細節而造成農地或農產損傷。對於組織和社員，碧霞更是時時協助和解惑，從產品的開發原則到供應細節，從食材的選擇到烹調食用，甚至倉儲的建置到物流配送，碧霞總是能提供專業而良善的建議。合作社所經營的事業看似平常卻是無常，不論農業的生產或食品的加工，即使再怎麼注意還是難免會有狀況

產生。這麼多年來，合作社在每一次食安事件發生的時候，碧霞專業的意見提供總能將危機化解到最小。

無論碧霞博士的博學和專業，或碧霞媽媽的愛心和溫暖，從基金會推動綠色消費開始，到綠主張公司推廣共同購買，乃至現在合作社實踐綠色生活的理念宣導，碧霞在每個階段總是緊緊守護著，就像媽媽守護著子女般的用心。今天主婦聯盟合作社對臺灣的農業能有些許貢獻，並開啟消費者對飲食安全的重視，以及帶動綠色消費的觀念，這些事蹟的後面都少不了碧霞的身影。即使身體生病了，在碧霞精神和體力負荷得了的情況下，她仍然走進田園、站上講臺、坐在會議室裡，將她所知無私的分享。今天她的離開，合作社不只失去一位產品顧問，更是失去一位生命導師和精神支柱。

為了感念碧霞，也讓社員重溫過去共同購買和合作社的重要理念，這期開始的《綠主張》月刊將增加「生命的沃土」單元。這單元將刊登碧霞與一群人的努力故事，當我們閱讀這些篇章時，

能珍惜目前所擁有的幸福，願意同心協力讓合作社越來越精進，並發揮共同購買的精神和力量，為臺灣農業和環境盡點心力。相信如此，碧霞在天之靈也會備感欣慰！
◎



成於共同購買事務穩定成長，於1993年12月10日發行的《生活者主張》第6期預告將從主婦聯盟會所搬遷至中和市景平路（如圖），特別的是，當時新的郵政劃撥戶名是林碧霞，後於1997年9月11日再搬遷至三重市頂坎街。由左而右為林淑華、詹璧鈴、洪友崙、蔡美雲、內政部官員、林碧霞。

共同購買的誕生

文
翁 秀 綾

共同購買運動發起人之一

親愛的，敬愛的碧霞：

又「敬」又「愛」，道出所有與妳結緣的每一個人的心聲。我們生命中因結識妳而更豐富，更有意義，也更進一步提升。

第一次認識妳是在主婦聯盟基金會消費會談著綠色消費、共同購買的階段。我們其他這些人空有理想，只是談著談著，踏不出具體的一步。那天妳才第一次出席，就點出「保護本土農業」、「扶持小農」，在場每個人好似被灌了頂，於是終於誕生出「共同購買」。

是的，「提升本土農業」、「扶持小農」、「健康無毒的蔬果」、「控制蔬菜硝酸鹽」……，因著妳的堅持，使得共同購買從一開始及一路走來，一直有著非常清晰的主軸。

妳的另一個可貴處，可以將一般人怯步的科學知識化為歐巴桑們可以理解，還能琅琅上口的廚房常識，以及鄉土農友們可以操作的田野技術。

妳與鄭正勇教授熱情又懇切，

你們家的客廳對想要做好事的人都是敞開的，不論是我們這些婆婆媽媽、生產者、朋友、學生們等等，我常想你們怎會有那麼大的熱情與胸襟。記得早年為了共同購買，一群人吵吵鬧鬧，經常在妳家客廳討論到深夜，現在回想起來，我們之中又有哪幾個家庭可以忍受這種疲勞轟炸？……又不是為了賺什麼大錢。

妳的無私及對人性的善念在另一件事可窺知。最早期的「生活者公司」、「綠主張股份有限公司」徵詢妳掛名為董事長負責人，妳二話不說，就讓我們刻個圖章用了起來。想想妳以一個學者的高度，不但願意與這些婆婆媽媽們「廝混」，更給予充分的信賴。事實證明妳的眼光與信賴沒有錯，我們也沒有「出賣」了妳。

妳多年來在鄭正勇教授身邊協助教導了多少的莘莘學子，尤其妳又一「師」又一「母」，不但提供學識，必要時也照顧其生活，這些我們從遍布各地農業界後輩們對你們的孺慕之情可見一斑。妳對農友們的支持，甚至解囊相助，更讓人感動。另外，妳不只是優秀的科學家，也有著快準的經營

頭腦。這些我們在妳對主婦聯盟合作社、綠藤公司、生活者工作坊等等團體所提供的諮詢，與實際掌理永昇園公司所展現的氣魄可以深切感受。妳是全面性的通才，而不是躲在象牙塔經不起考驗的「專家」。

回顧妳的一生，自幼聰穎過人，也遇到一起為理想奮鬥的夫婿，再有一對優秀的兒女，是很美滿的。妳所曾投入的團體及合作社，領受妳的諄諄，一定會朝對的方向繼續努力，使臺灣更美好。

我們知道妳一直努力地與病痛搏鬥，希望爭取更多的時間，因為妳還有很多好點子要實現，好想看到仲吟有好歸宿，好想抱孫子，又不放心鄭正勇教授沒人照顧，也不放心臺灣這個社會誤入歧途等等。但所有這一切，不敵生命的無奈。妳已盡了最大的努力，大家都看到了妳的意志，也都心疼不忍妳受的苦痛。安息吧，碧霞，妳的修行，妳的佛心，生時是在世菩薩，往生也必有福報。請妳安心放下，從此沒有罣礙，沒有痛苦，沒有恐懼，請隨著佛祖的帶領，走向極樂世界。別了，碧霞！

串起主婦與農友合作的推手

文

黃淑德

現任第五屆理事

與癌症共存了四年，碧霞終於離開病痛了。她四十歲以後的人生裡，用二十五年成就了共同購買運動的發展。沒有碧霞博士，就沒有現在主婦聯盟合作社的樣貌。

從一九九二年加入主婦聯盟基金會，碧霞展現徐徐諄諄的風範與創新力，為共同購買運動的本土行動及扶持小農定了大方向，在此補述向她致謝致敬。

在消品會形塑共同購買

一九九三年春夏交際，我剛加入主婦聯盟基金會，碧霞仍任職於臺灣大學園藝學系實驗室，每週二下午的消品會是很有意思的，桌上擺著碧霞與翁秀綾農訪攜回的樣品，如花蓮的良質米、金針菇乾、茶葉改良場的茶葉、屏東農會的紅豆，說著披星戴月搭火車輾轉到產地的情事，接著商討訂價及供應計畫，教我們用茶壺孵綠豆芽、網袋孵苜蓿芽。至今主婦聯盟合作社供應的龍眼蜜、丁

香小魚乾、龍眼乾、紫蘇梅、小蘇打粉、茶籽粉、皂絲、再生衛生紙等，都是第二年就開始供應的乾貨及生活品項。

秀綾帶著消基會實驗室的經驗與人脈，碧霞與鄭正勇教授引入農業界的網絡，接著臺中籌備的共同購買中心則有謝麗芬的投入，自然就把先生倪正柱教授（中興大學園藝學系）也納入顧問，北、中都有園藝學系專長的伉儷無私的貢獻，為共同購買運動奠定紮實的基磐。

最溫柔的農學老師

聽過碧霞演講的社員不少，但受益最多的應該是合作社的農友。二十年來，每年春秋兩次菜農大會及一次果農大會，碧霞與鄭教授經常連袂與會，她多次以植物營養為題，教農友從外觀判別農田的礦物質缺乏情況，陪伴農友走過有機農業的跌撞摸索期。耐著性子，將過量氮肥與蔬菜體弱徒長、水果風味品質欠佳的關聯向農友解說，苦口婆心強調著把土養好才是務農本分。

碧霞累積了一十年田間及實驗室的實務能力，與每年訓練新進學生的教學經驗，練就了理性而溫暖的口語能力，能以輕鬆平易的口吻與農友在田間討論，跳過專業術語而善用比喻讓農友聽懂，專業而不傲，善誘不拒遠，這樣的特質為蔬菜共同購買運動打下穩固與農友合作的互信基礎。碧霞與鄭正勇教授開放家中電話給農友隨時請教，義務跋涉往返於農地果園指導，更不時推薦優秀農友到共同購買中心。

創意的配方師

共同購買的第二年（一九九四年），從米穀、堅果乾貨開始建構組班的會員需求，碧霞發揮了營養配方的創意，配出「混裝穀類」（現改名綜合五穀類），及「核果零食」，以補充國人精緻飲食容易缺乏的維生素B群與微量元素，這兩款原創的配方受到班員喜愛，至今仍是合作社冷藏櫃中穩定供應的產品。

合作社供應的清潔劑歷經二十年的不同時期委託生產、多次的



林碧霞（左）與謝麗芬（中）經常連袂拜訪農友，雙雙以其女性園藝專家的實務背景，並以身為母親的溫柔堅定，諄諄陪伴農友共學。1996年11月20日，她們拜訪高雄大樹的農友張肇基（右），談瓜類的有機栽培。

配方修改，一直都有碧霞對清潔、健康與生態風險的三重考量，也是將主婦聯盟基金會推廣肥皂運動、拒絕環境荷爾蒙的人間最佳實踐。她從農藥配方見到介面活性劑持久污染的危害，轉成堅持以安全的成分來開發綠主張的家用清潔劑，社員家庭是最大受益人。

消費者自主把關的講師

一九九四年開始舉辦「吃的自力救濟營」系列課程，主婦聯盟基金會的志工與民眾談農藥殘留、家庭園藝入門、在家自製堆肥、硝酸鹽與蔬菜健康等。義工媽媽們在消品會上試做肥土菌混合果皮菜屑發酵、認識快速的生化農藥檢驗法、學習操作蔬菜的硝酸鹽檢驗，碧霞帶著我們認識微生物發酵、學做廚房的化學實驗課，以及判讀檢驗數據。

她解構了專家知識與實驗室，讓主婦重新學習生活化學及DIY操作，進而加深對營養與健康土壤循環的了解。

「廚餘回收」政策的推手

今天我們已經習慣垃圾要分類，廚餘要分離回收，這事主婦聯盟基金會居功厥偉，碧霞就是把「廚餘」變成普通名詞的推手。她將在日本學到的伯卡西（Bokashi）肥土菌之菌種培養本土化，教由環委會與消品會等成員試探試做。

而後從一九九八年開始，碧霞時任主婦聯盟基金會副董事長，擔任「廚餘堆肥試辦計畫」計畫主持人，透過共同購買班長及基金會各委員會支持，在不同社區共約三百戶的廚餘堆肥化計畫，三年後在內湖兩個里的擴大試辦計畫，最後讓臺北市政府成為全臺灣第一個將廚餘從垃圾分類出來的地區。

對組織的陪伴， 小農的支持

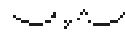
碧霞在共同購買組織發展中多以兼職參與，但凡遇組織內部衝突或重大議題時，我們會找碧霞

討論，他們家的餐桌成了運動與研議解決方案的討論桌，鄭正勇教授以各式茶點水果招待這群女性志工創業家，熱誠接納這樣的叨擾，陪伴組織經歷多年的蛻變與成長。

碧霞對農產品加工製程的熟稔，在尋找與生產者合作及解決製程的協商時，產品部同仁的學習與獲益甚多。早期推動有機稻米時，碧霞曾以私房錢購置一部小型碾米設備，無償提供給原住民米農，解決其資金困難；對陷入困境的原住民農友，碧霞更不時伸出援手，這也是促成共同購買運動在綠主張公司時期便設置了農友急難救助基金及農友預支貨款解決週轉的緣起。

碧霞博士的夢想是保存臺灣的沃土給未來子孫，而農業是我們共同生存的依賴，她從綠主張公司董事長到合作社產品顧問，希望更多人將她溫柔堅定的話語持續落實：「對的事情要有人來做，對的觀念要讓更多人知道。」

做一個誠實的合作社



文

陳 岫 之

現任第十四屆監事、
曾擔任第三屆理事主席



2013年11月30日，於主婦聯盟合作社總社設立了「第五屆社員代表選舉開票中心」，以分社分立為目標，11月25日至11月30日間社員於各自所屬的投票站所投票選出每區的社員代表，全社總投票率達58.37%。

合作社的經營特性為「民主」與「透明」，但合作社的民主與政黨政治的民主最大的不同，在於政治的民主建立於不信任的基礎上，而合作社是以信任為基礎，制度的防弊是為了不讓自己敗壞，如汽車的剎車作用，是為了防止意外，而非用於攻訐。合作社追求的是「合作」，不是「對立」，合作的鐵要條件則是「誠實」——不作假，主婦聯盟合作社努力往這目標自律前進。

不必說謊的工作

某次與日本生活俱樂部生協的交流會中，日本一位職員說他在合作社工作二十多年，在大學畢業時，他只想要到一個不必說謊的地方上班，所以他選擇了合作社。這句話讓我相當震驚，合作社的性格如此清楚地烙印在青年學子的心中。「誠實」，這對臺灣社會、對所有人都太重要了。

誠實的兄弟姐妹還有「開放」、「社會責任」、「關懷他人」，所以合作社的所作所為應是在「利己」中「利人」，這是相互依存的关系，譬如我們需要安全

的食材，應以農友、生產者可持續生產的價格購買，簡單的說：如果你是生產者，你會覺得多少價格是合理的？每個人都用平等心以對方的立場思考合理性。

譬如學校的員生消費合作社，其利己是為了師生在生活所需的日用品著手。如運動服應選自然材質，吸汗、透氣、不含螢光劑……，透過穩定需求的交易與生產者合作，嘉惠學子；校園餐廳關注吃的需求，食材可來自學校附近農戶，讓學生知道誰種給我們吃，偶而寫信感謝一下，種的人也清楚自己提供了哪些孩子的食物，像是種給家人吃那樣喜悅。再談，消費合作社是以合理的價格，購買來歷清楚的产品，與生產者討論並生產合作社想要的品質內容，讓生產服務消費。購買力是消費者的籌碼，也因為購買力與誠信的合作關係讓生產者能安心地生產，透過合作社組織，人人可成為一個參與生產的消費者。

民主的表達

主婦聯盟合作社了不起的地方

就是「玩真的」，認真的舉行「選舉與會議」。選舉與會議的結果，由全體社員共同承受，這就是民主，民主實行的結果則由人民（社員）埋單。深刻思考著《英國合作運動史》重刊序中提及合作運動者華特金（W. P. Watkins）所說的：「合作事業與其他經濟組織的真正差別，全在於將企業的技能臣服於道德的理想之下，除此之外，這項運動根本無存在理由。」

社員透過選舉授權，當選者透過會議共識決議，行政端根據決議而執行；選任、聘任分流執行任務。主婦聯盟合作社曾經歷過混亂的轉型期，因此每個接棒者都是學習者，每屆完成一點點，每走一小段再確認一下方向，社內不斷與新承擔者開辦共識營，我們最大的投資就是「教育」，教育的方法無他——即是用生命感動生命的心路歷程，這大舞臺是很多人用生命認真參與演出所形成的。

消費者意識的覺醒

有些認識主婦聯盟合作社的學者教授對我說，只要主婦聯盟在臺灣成長個四倍，臺灣會變得很不一樣，通常我會回答：「四個大學的師生總合就是一個主婦聯盟的社員數，把學校的員生消費合作社叫醒比較快啦！」何況學生的同質性與需求相近，購買力將成為非常有力的主導權，能夠要求生產者對環境關注等等。

除了「共同購買」外，另一種有力武器——對不良商品發起「共同拒買」。重點是消費者意識要覺醒，覺醒到你知道每花一分錢都能影響社會環境。慢慢的大家會發現合作社的共同購買方法，是可集結眾人之力完成個人無法完成的夢想的工具。

合作社變得過大其實不是好事，會讓生產者與消費者更加疏離，我們是「生活消費合作社」，成立合作社的目的是造人，造「合

作人」——認識合作社理念價值的人，了解人與環境生態關係的人，肯定自我價值與做個有影響力的人。所以二〇〇七年，我們開始推展「地區營運」，尋找與培育地區領袖人才，進行組織分權化，為了讓在地人做在地事，把責任還給各地區。讓願意承擔起改善自身生活的人有擔子可挑，目前我們還在理念確認與責任承擔學習的階段中前進。

除了自身的覺醒，主婦聯盟合作社、日本的生活俱樂部生協、韓國的幸福中心生協共同締結姊妹會，三國輪流主辦交流會，兩年一次就合作社的七大原則中的一項原則，做社內實踐過程的主題報告。以二〇一〇年為例，我們以第三原則「社員的經濟參與」為主題，子題的部分有二：一、社內領導人的培養，二、如何把飲食文化傳給年輕人，另外報告各國在非基改議題上的發展。

固定的交流報告與學習，讓我們在合作社運動的路上有扶持有方向。例如：日本的四十年慶主題為「食物不可被奪取」，看見日本提升糧食自給率的努力；韓國的二十周年慶主題為「讓孩子都幸福」，傳達幸福需有物質

與精神之滿足。二〇一一年，我們的十周年慶主題為「碗中的未來」，喚醒大眾對於餵養我們生命物質的認識。主婦聯盟合作社成長過程中，有幸與日、韓這兩個運動型合作社相伴鼓勵，讓我們遇到挫折時，有人加油打氣，我們有些小小成就，他們不時給予掌聲肯定，讓我們能含著眼淚、面帶微笑地，往前一步步地走。

回想我曾被派到韓國參訪，有一〈社員宣言〉打到內心深處，見證著這群小婦女的可愛，也表達了我為何樂在合作社運動的道路上：

我們追求樸素的幸福，我們想要有安全的食物、乾淨的空氣，我們希望能在萬物可平等生存的生態中過活，我們夢想有著快樂、自在的生活社區，我們時而小心謹慎，時而大膽地想要改變世界，我們小小的實踐是生態性的，也是平等生活的開始，由個人與人的聯結，期待建構一個和平、永續的合作社會，再擴展到全世界。¹²

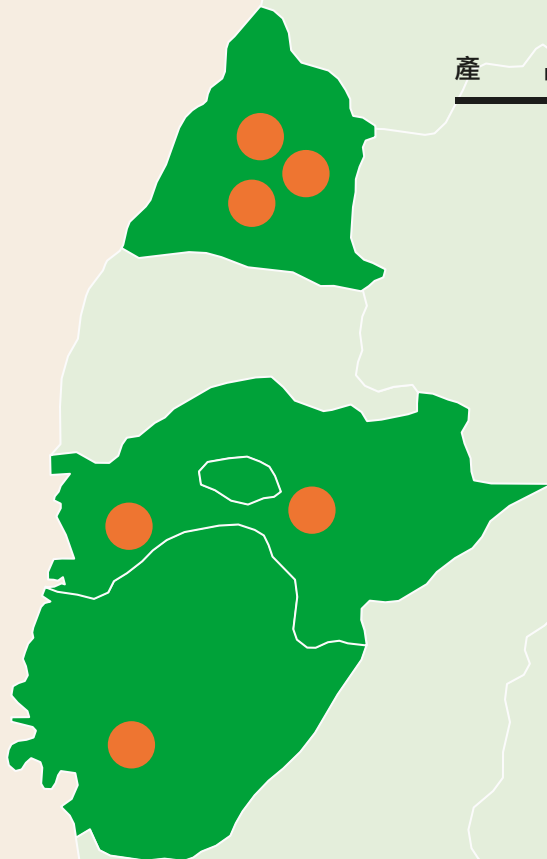
蘇迪勒颱風後的農地復耕

文·攝影

何 有 倫

產品開發部專員

二〇一五年八月八日
又是個難忘的父親節，蘇迪勒颱風挾帶強大風雨來到臺灣，衝擊了準備進入大量生產的秋季，生產計畫只能跟著後延。其中關係密切的是，露天栽培與溫、網室設施栽培的損失金額及恢復速度各有不同，本文讓社員了解各地農友受損及復耕狀況，以及後續蔬果供應的影響。



農友 1

彰化埔鹽



農友陳慶輝的農場位於近海的鄉鎮，蘇迪勒颱風強大的風力，把陳慶輝在溫室旁邊加裝的破風網給吹壞，造成溫室塑膠布破損，室內種小番茄、美濃瓜用的支架被吹落。

網室的網子被天外吹來的鐵片劃破，強風灌進網室，木瓜斷頭、落果、葉片破損，滿是枯葉的木瓜樹上，只剩木瓜，現在也只能改採青木瓜；此外，南瓜、玉米、地瓜葉、小白菜也都被吹壞。

農友 2

彰化溪湖



農友陳世勳以露天栽培為主，田地的圍籬被吹壞；茄子、蒲瓜、苦瓜、絲瓜、地瓜葉、豇豆、檸檬等作物葉片、果實被吹乾；一些開始結球的甘藍之前被蟲咬，現在被風吹，可能長不大了；韭菜、蔥的葉尖枯黃，過一段時間應能恢復部分產量；整排倒株的茄子已經乾扁；網室裡木瓜結果不多，葉片同樣被風吹壞。颱風後，陳世勳搶訂到菜苗，趕快定植下去，希望不要缺菜太久。

農友 3

彰化埤頭



農友鄭源卿，有二至三棟溫室塑膠布破損，結構也有輕微損壞，裡面的青菜、苦瓜、大黃瓜、青椒等作物葉片、果實都被吹壞，無法再採收，只能儘快清理，重新種植。

其中，部分大黃瓜棚架被吹倒；預估可以採收約六千斤的苦瓜，葉子全部乾枯，苦瓜受傷變黃無法食用。



農友 4

嘉義中埔



掌溪下游，約有十棟溫室不只塑膠布破損，受風力由上往下重壓造成鈹管嚴重變形，失去保護功能只能拆除，拆下後只能當廢鐵回收，回收價格偏低無法補貼損失；其餘較矮的溫室只有塑膠布破損，還能繼續生產。

手，農友只能排隊等工人來，先自己拆掉塑膠布，做簡單的修復。九月，翁錦煌打算修復架構較強的溫室就好，其他鈹管變形的，考量費用及人力不足的問題，想直接拆除不重建，減少葉菜的生產，並種植省工的作物解決人力問題。

此外，西施柚損失更嚴重，原本再一個多月就可採收，估計超過七成被強風吹落，地上比樹上的柚子多，而且嚴重落葉，翁錦煌擔心受傷嚴重的話，柚子樹可能會死亡。八月十二日，台南分社得知翁錦煌柚子落果的情形，發起「搶救蘇迪勒颶風落果行動」，幫忙利用這些柚子，做成環保酵素發揮最大的價值。

農友翁錦煌的農場在八

農友 5

嘉義義竹

農友李長安的一棟簡易網室有幾根支柱斷掉或傾倒，一家人一起扶正整修，但是另一棟絲瓜棚架因為傾倒一半，絲瓜被壓在地上，單靠人力不容易整修，考慮是否直接拆除改種其他作物；而絲瓜因颶風影響沒有開新的雌花，所以絲瓜會缺貨一段時間。



翁錦煌笑說他突然變鎮上的名人，因為溫室破損最多棟、最嚴重，算是苦中作樂。毀損嚴重的溫室只能重建，翁錦煌說明一分地溫室搭建費約七十至八十萬，須重建的面積至少超過五分地，總計超過四、五百萬。現在全臺灣搭建溫室的工人非常搶

農友王宗益有十幾棟溫室的塑膠布破損，八月九日搶收，能採收的蔬菜

農友 6

臺南新市

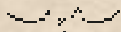
已搶收出貨到台南分社；然而三分地的芋頭，葉片經長時間風吹，破損嚴重又枯黃，原本九月採收芋頭，現在沒有太多葉子，必須提早採收，產量也會因而減少。王宗益說，八日上午風雨還好，午後風雨變大，尤其是風。溫室只有塑膠布破損，鈹管結構沒有損壞，產品專員剛到農場時，王宗益正在打電話訂塑膠布，若能搶訂到塑膠布，等土地再乾一點時就能重新整地，復耕速度就可以快一點。另外位於新化區的農場周圍有樹林、竹林擋風，只有溫室拉門被吹掉，損失算是最輕微的。



此外，宜蘭、花蓮地區不只風雨大，也有淹水的情形，例如：花蓮農友陳文富田裡的隧道棚架倒了八棟，預計八月十七日可以採收的玉米全斷，部分露天葉菜變成「潛水菜」。南投地區的農友受損程度較輕微。之後，八月二十二日天鵝颶風靠近臺灣，並未對臺灣造成直接影響，但之後的低壓帶來多日連續降雨，溫室不能重拉塑膠布及重建，土地積水無法翻耕，也就無法整地重新種菜，延後復耕的速度，也造成市場菜價持續上漲，可以看見零售高麗菜一大顆要價兩百多元，四季豆一斤上百元，苦瓜一條也高達一百多元等超高菜價現象的發生，至八月底市場菜價是近年來的新高。

現在，農友們不是忙著採收，而是忙著修復設施、整理田間雜物等復耕工作，準備秋作，此時此刻，農友們能堅持下來，需要全體社員持續的協助與支持。

預習過年餐桌：2016 年貨預購開跑



文·攝影

朱安棋

企畫部行銷專員



林玉霞一邊處理手上的沙朗牛肉，一邊說明因為沒有筋所以很適合新手料理，登於 2016 年 1 月《綠主張》月刊，敬請期待。

主 婦 聯 盟 合 作 社 二 〇 一 六 年 年 貨 推 廣 案 延 續 二 〇 一 五 年 在 節 慶 產 品 開 發 的 方 向——提 升 指 定 原 料 的 比 例，從 源 頭 開 始，嚴 選 食 材 與 調 味 料，並 考 量 製 程 的 可 行 性、口 味、品 質 穩 定 性，與 生 產 者 作 全 面 的 討 論，過 程 中 不 斷 打 樣 調 整 口 味，希 望 提 供 社 員 節 慶 團 圓 時 安 心 的 選 擇。介 紹 二 〇 一 六 年 年 貨 調 整 指 定 原 料 的 部 分 產 品 外，也 邀 請 前 天 母 站 站 長 林 玉 霞 分 享 她 們 家 的 過 年 餐 桌，作 為 社 員 預 備 年 菜 的 參 考。

因愛料理的堅持

林玉霞並非進入家庭後覺得孩子的飲食重要才開始做菜的，每次的食安風暴爆發後，讓她更堅信為家人煮飯是對的方向，而她也想要為孩子塑造一個媽媽的樣子，例如：端午節包粽子、過年做蘿蔔糕、年糕，她覺得這是個教育的過程，「家人踏進家門，就聞到從廚房傳來的香味」，對她而言是一件幸福的事。如同麥可·波倫 (Michael Pollan) 在《烹》一書中所說：「我做這些菜餚不是為了換取金錢，也不是為了任何理由，而粹出於愛，箇中的滿足感無與倫比。」

林玉霞畢業於實踐家政經濟專科學校家政科，從少女時代就不排斥進廚房，國中開始就會煮飯，父親在家招待朋友還有年夜飯皆由她掌廚。結婚時公婆已經不在，年夜飯則是照著自己的心意煮。由於先生來自傳統的臺南家

庭，一定要有雞肉、魚、青菜、海鮮，並不是非得大魚大肉，而是比平常再豐盛一點，而且會擺一個火鍋在桌子中間，現在林玉霞家中用的是古早味的燒木炭火鍋。但也並非事事遵循傳統，像是讓菜餚有所剩餘祈求「年年有餘」的風俗，她覺得剩菜更難處理，不如煮得剛好當餐吃完。

圍爐的家族記憶

林玉霞還在天母站服務時，每逢年節前夕，推廣年貨時除了搭配合作社的推廣案來介紹外，因為長

期在第一線，很明白社員的需要，她會幫社員設計食譜，例如：年夜飯煮什麼湯、伴手禮準備什麼，她會統整成一張 A4 的內容讓社員帶回家參考。林玉霞常常推薦年貨的熟食類品項給較沒有下廚經驗的社員，有一年過年前，有個媳婦苦惱地在天母站準備採買年菜食材，她在

年夜飯當晚負責三道菜，林玉霞憑著幾十年的下廚經驗，馬上建議她可以選購哪些品項、如何處理，最後擺盤裝飾一下，就是一道端得出檯面的大菜。

林玉霞總是不厭其煩地與社員分享：「年夜飯就是要在家裡吃，不能去外面吃，因為年夜飯不是只有吃飯這件事情而已，更有家人之間情感上的交流。」是無可取代的家族記憶。準備年夜飯也是家人間同心協力的結果，二〇一四年兒子結婚後，家裡由林玉霞當大廚外，女兒、兒子、媳婦也會在旁協助。

二〇一四年十月卸下天母站站長工作的林玉霞，雖然說是退休，却反而更加馬不停蹄，十一月開始安排各個站所的料理教學課程，她笑說誰能像她一樣接觸二千四百個社員、第一線聆聽站長與站務的心聲。在她的料理課程中，最令人驚豔的是化繁為簡的料理步驟，她

2016 年貨預購

預購時間

站所 10/19 (一) 至 11/7 (六)
班個配 10/19 (一) 至 11/6 (五)

取貨時間

2016/1/14 (四) 至 2/3 (三)

※ 為落實計畫性消費、計畫性生產的理念，達成惜食、零剩食的目標，預購品項皆不上架供應，請社員把握預購時間！

認為做菜是件很有彈性的事情，所以她的食譜不會寫得鉅細靡遺，而是保留空間讓人隨著自己的方式調整，像是樹子蒸魚聽起來是個大菜，但其實只要先將魚用調味料醃一下，等水滾後蒸十五分鐘，再鋪上蔥絲就完成了，其中調味料、備菜方式並不拘束，若是一開始就被菜名、繁複步驟給唬住，就失去料理這道菜的機會。她說：「這樣才對，那麼難就是不對，就是要做簡單的，我的工序不會超過三個，而且做料理要有心機，明明食材才三十元，擺盤後卻能有三百元的價值！」

林玉霞家的過年餐桌

食譜設計 | 林玉霞 攝影 | 劉忠



椒麻毛豆粉皮

譚敦慈曾公開分享，毛豆有很多抗癌物質，她每天一定吃一碗水煮黃豆芽或毛豆。毛豆的吃法除了常見的涼拌外，也可加地瓜粉打成泥狀，配上自製花椒油做成涼拌粉皮。吃點涼拌小菜可讓腸胃休息一下，花椒油也讓人胃口更加提升。



醬肉手捲

林玉霞分享，合作社的醬料是廚房新助手的好幫手，像是陳年豆瓣醬，與信功的肉絲拌炒，步驟簡單，香味十足。炒過的肉絲再搭配全麥餅皮、小黃瓜絲，口感與風味不輸給餐廳的斤餅夾京醬肉絲。



蒸鹹蛋糕

林玉霞的父親患有糖尿病，已經很多年沒碰甜蛋糕了，但鹹蛋糕因為糖分較低，當父親食用時露出很開心的表情，讓林玉霞覺得很滿足。自製的肉燥可做為鹹蛋糕的夾層外，可多做一些當碗粿的配料。



醬燒五絲 (全素)

將金針花乾、黑木耳、高麗菜、豆芽、青椒切絲，加入調味料拌炒即可上桌，沒有過多的調味，回歸食物原本扎根於土地的味道，是素食者過年期間的小菜選擇。



蒸蛋燴海鮮

將蛋蒸熟，海鮮、三色蔬菜另外炒熟後用地瓜粉勾芡，淋在蒸蛋上，在過年期間可偽裝成大菜。

查看食譜請至主婦聯盟合作社網站「主婦食堂」。

2016 年貨預購推薦

攝影 | 阿春



獅子頭

使用信功豬絞肉、食安風暴後海森食品親自釀製的醬油，及其他指定食材製作，口感軟嫩，不添加人工調味料，香而不膩，特意準備較多醬汁，適合添加白菜燉煮。



素佛跳牆 (全素)

使用白果、紅棗、栗子、芋頭等指定食材，並以杏鮑菇頭、黑美人菇、白木耳取代豆堅，以天然食材熬煮甘甜湯頭，湯底質地濃稠，入喉溫潤，健康美味。



鹹年糕 (全素)

使用銀川圓糯米、蓬萊米、菜脯、香菇等原料製成，鹹香軟韌，為增加風味，並支持公平貿易理念，將白胡椒粉改為公平貿易白胡椒粉。



雙色生仁糖 (全素)

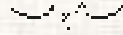
使用通過黃麴毒素檢驗的雲林虎尾王建朝 14 號花生製作，味道香甜。不添加防腐劑與人工色素，紅色生仁糖使用甜菜根增色。



松子桂圓糕 (全素)

使用臺南東山的新鮮龍眼，以龍眼段木烘焙，連續 72 小時人工翻炒。口感密實，有濃郁的龍眼、松子香和淡淡紹興酒香。海鹽改為洲南鹽場的臺灣海鹽，支持本土的製鹽產業。

生態旅遊的草根思考（下）



文

李宜真

·

攝影圖文

曾怡陵

社區發展生態旅遊的關鍵有三，組織者、組織使命與組織型態，缺一不可。生態旅遊的完整施行，就是落實永續經濟的所有面向——持續永續的經濟來源、公平正義的社會價值、生生不息的自然環境，挑戰很大，但前景看好。

凝聚潛在的社區動力

社區做為旅遊發展的主體有甚多優點，一是能將社區資源集中運用，二是能將社區環境與特色進行細部盤點，三則是彙集社區人的意識，開始一個共同且全新的方向。當然，社區的組織者在其中扮演重要的角色，一個能自發前進的組織者能帶來許多社區未能看見的動力，且能產生極大的號召力與凝聚力，重要程度不言而喻。先從聚集一些社區人開始，慢慢地好的組織者就會出現；有時一個人，也可以是一個團隊。（主婦聯盟合作社不也是這樣開始的嗎？）

組織使命必須非常明晰，尤其是旅遊產業往往牽涉到多方

的利益相關者。在旅遊產業鏈中的金錢流動包含了運輸業者、餐廳旅館業者、旅遊設施經營業者、旅行社業者，甚至是銀行、加油站、學校等都間接關聯。如果社區對於發展生態旅遊的方向不明確，很容易在過程中變質而變成圖利少數者。

新竹的司馬庫斯部落明確定位生態旅遊為部落共同經營所得，部落居民領取固定薪資，共同維持部落環境、共同努力與分享利益，但是還是有少數族人並不同意這樣的使命而不願遵守。組織共同願景的追尋，從來都不是一件容易的事情。

我認為成就社區生態旅遊的關鍵設計在於組織型態。依照行政院永續發展委員會發表的《生態旅遊白皮書》，提出了辨別生態旅遊的八項原則來看，社會企業將是符合這八項原則的組織型態。

- 一、必須採用低環境衝擊之營宿與休閒活動方式。
- 二、必須限制到此區域之遊客量。
- 三、必須支持當地的自然資源

- 四、必須儘量使用當地居民之服務與載具。
- 五、必須提供遊客以自然體驗為旅遊重點的遊程。
- 六、必須聘用瞭解當地自然文化之解說員。
- 七、必須確保野生動植物不被干擾、環境不被破壞。
- 八、必須尊重當地居民的傳統文化及生活隱私。

社會企業與一般營利企業最大的不同之處在於，社會企業選擇將部分盈餘重新回饋到具有社會或環境目的的項目上，並且願意積極促進環境維護與在地居民就業。社區型社會企業能夠結合生態旅遊的特性與企業的經營效率，創造出永續的三生產業，效果是非常令人期待的。

組織社區共願

規劃社會企業時，請與社區伙伴們思索以下的關鍵檢核表，也可以舉辦開放空間工作坊進行意見的發想與彙整，是凝聚社區共願很好的一步。

○○社區生態旅遊社會企業規劃書

一、我們想要的商業模式

- 例如：成立一個社區旅遊平臺，將所有旅遊服務資源統整到平臺上，平臺負責行銷推廣，並向參與店家收取佣金或從公部門爭取預算。如墾丁的里山生態有限公司。
- 例如：社區自行設計生態旅遊套裝行程（可以有各種主題，如工作假期、零碳旅行等），選擇交通、飲食、景點等相關合作伙伴，自己行銷與處理報名相關事宜。如新竹司馬庫斯部落。
- 例如：成立某項專業達人團隊，如在地自然解說員，與旅行社或公部門配合，進行在地導覽解說，行銷或報名則由第三方負責。如阿朗壹古道解說導覽員。

二、我們想要的治理模式

- 例如：合作社模式，出資者就是經營者，將所有利益相關者併入合作社體制，共同管理與討論所有相關事宜。
- 例如：社會企業轉合作社模式，初期先招募原始股東及策略型投資股東，並以三至五年時間將員工漸漸轉成股東身分。當然也可以選擇停留在社會企業模式，除非開放認股，員工無法持有股份。

三、我們的財務與資金來源

- 例如：以合作社模式經營，股東每人必須出資，出資金額大小須視所需投資額而定。資金來源以股東為主。
- 例如：社區群眾募資，可將相關理念帶給認同的社區居民們，共同參與專案計畫。群眾募資金額可以混搭主要經營者的投資金額進行調整。
- 例如：以公部門預算或計畫開始，加上個人資金等等。

四、我們與相關網絡的關係

- 盤點所有我們手頭上有關聯性的各項資源，從耆老、學校、區里辦公室到相關協會、公部門。
- 盤點核心團隊是否具備旅遊相關證照、熟悉相關旅遊法規，如導遊執照。
- 關注臺灣與全球生態旅遊相關發展趨勢及議題，不斷進行策略軸轉，找出最適發展之道。

五、我們採取的員工與伙伴模式

- 是否以在地居民為優先員工選項？如何吸引與培養他們？
- 員工如何轉變成股東？如何讓利益公平地在組織流動？
- 志工體系如何建立？如何輔助有社會目的的「商業」經營？

六、操作系統的發展計畫

- 如何漸次建立從資訊（IT）到後臺顧客關係管理（CRM）的專業模組？很多新創團隊往往忽略後臺支援，導致當業務量攀升的時候因應不及。經營團隊應在一開始對於業務量進行預測，並依此設計相關配套措施，以免服務品質大折扣。



阿美族人舒米如妮回憶起小時候在花蓮豐濱的港口部落看到整片海梯田的美麗景象，族人費時4年努力奔走，爭取政府資源並串聯族人的力量，在2010年開始修復損壞的水圳，以不噴灑農藥的耕作方式成功復育因缺水灌溉而休耕了30年的海稻田。2014年，鄰近的靜浦部落也加入海稻田復育的計畫，傳承土地的記憶，為子孫留一條回家的路。



日本岐阜縣飛驒地區的高山古街，保留江戶時代的傳統住宅，是日本政府指定的傳統建築群保護區，完整延續三生產業。可以人力車代步，由車伕介紹街道的人文歷史。街區商店林立，販售當地名產。鄰近的宮川和陣屋前早市，販售新鮮蔬果及當地工藝品。



日本岐阜縣大野郡白川鄉的合掌村為聯合國教科文組織登錄的世界文化遺產。村內居民約2000人，以種田、經營民宿、鄉土館、開設販售稻米及紀念品小店等方式營生。茅草覆蓋成的屋頂每隔30、40年必須整修，全村壯丁齊聚以傳統技藝更換屋頂，以維持300年前合掌村落的風貌。

社區生態旅遊社會企業令人期待的當然不只是一個永續的新希望，它還代表了無數熱烈的創新與支持與連結，不斷在地經濟的可能選項。而真正成功的社區生態旅遊社會企業將帶給臺灣更大的影響力與善意，讓我們的孩子能夠成為真正地連結，明晰自己的定位。

關心呼吸大事的主婦力量

文
許心欣

主婦聯盟環境保護基金會
台中分會執行委員



二〇一五年九月開學後，臺中市中小學校園裡開始掛起空品旗（臺中市校園空氣品質旗幟），各校每日至少二次依鄰近空氣品質監測站資料更換旗幟顏色，提醒師生適時戴口罩或減少戶外活動時間，進行自我防護。這項由主婦聯盟環境保護基金會台中分會向臺中市政府提出的訴求，總算在秋冬空污高峰期前的開學日啟動，期望喚起親師生重視自己的呼吸權益，也能適時以自保措施應對。

中南部空氣污染嚴重，但直到近二年才漸受重視。尤其臺中的天空能見度有時很差，細懸浮微粒（PM_{2.5}）經常超標，臺灣十大癌症死因中有七大與空氣污染息息相關，更是臺中亟需儘速改善的環境問題。食安出問題，我們可選擇不買不吃問題食品，但空氣受到污染卻無法不呼吸。

因此台中分會多次為爭取改善空氣品質發聲，包括在母親節前夕動員，號召媽媽們站出來要求空污減量，也呼籲搶救大肚山森林、反對中科擴廠，更要求臺中市政府在校園升空品旗、進行多管道的空污警示，以維護非網路使用族群的健康。期望在為期三、四年的空污改善計畫達標前，至少先做好警告學童和市民自我保護的機制，別讓老弱婦孺等敏感族群，毫無防備地暴露在危險又糟糕的空氣之中。

爭取清淨空氣的人權

二〇一五年三月時，我在參與大台中市政監督聯盟記者會及臺中市政府的空氣污染研討會上，均提出要求比照雲林、高雄等地校園升空品旗的訴求，直到五月總算獲得臺中市長和教育局的認同，並承諾於新學年開始實施；六月初，台中分會與環保局、教育局研議，討論採用有別於中央政府的空氣品質指標（AQI）及教育部的四色旗標準，並取得在聯絡簿上印製宣導訊息和辦理各校研習的共識。

但暑假期間，向局處詢問旗幟設計和聯絡簿文宣樣稿的進度，卻遲遲無下文。直至八月底，教育局才匆促地在短時間內招標、評審、發包，總算趕在開學前將空品旗送到轄內三百多所學校，展開每日依指標數值變換旗幟顏色的試辦計畫。

有人說，空品旗根本沒用，無法改善空氣品質！沒有錯，確實如此。但空污減量不是短時間能做到的，即使目前臺中市政府要求臺中火力發電廠部分機組改燒天然氣，或是訂定減量計畫，目標達成年都訂在二〇二〇年，屆時空氣品質是否真能達標還是未知數。在那之前，空氣品質絕對仍是經



空氣品質狀況差時，臺中能見度極低，霾害嚴重。（攝影 | 蔡智豪）



「母親節前夕的家長怒吼，中部百人反空污大會師」記者會現場。（攝影 | 吳佳靜）



空品旗在校園飄揚，達到提醒效果。（攝影 | 謝文綺）

常超標甚至達到危險等級，我們必須警示敏感族群，不能坐視大多數民眾於嚴重空污下無感、無防範地在戶外活動。政府警告市民空氣品質惡化、提醒民眾採取防護，是最基本的責任。這是全民的知情權，更重要的是加強管控各種污染源，還給大家清新、可安心呼吸的好空氣！

教育局於八月辦理教師研習，說明升空品旗的措施內容，雖然部分老師對此額外的工作有所反彈，但主婦聯盟基金會希望至少在空氣品質不良區的學校，老師們能理解升空品旗的用意，落實提醒工作。

我們知道體育課和戶外活動對孩子很重要，但在空氣品質惡劣的情況下，讓孩子就這麼暴露在危險級的空氣裡跑跳，會吸入更多有害物質。期望藉由空品旗的環境教育意義，讓更多親師生進而加入關心的行列，一起要求政府加速改善，激出更多要求清淨空氣基本人權的民意與壓力。

培力在地居民空污意識

在五月的「五二四搶救大肚山森林，反中科擴廠大遊行」及多次行動後，環保團體展開中科附近及西屯區的居

民培力工作，每週舉辦講座培訓志工，破除社會大眾對中科的迷思，告知高科技高污染、高耗能的真相。暑假期間舉辦地區小型遊行和公園宣講，開學後志工們也輪流在中科附近小學發送傳單，告知家長看不見的呼吸風險，希望讓更多在地居民認識高科技污染問題。

五月中旬，主婦聯盟基金會向臺中市政府要求進行鄰近中科的西屯區、大雅區健康風險評估，環保局接受建議並將此編入明年度預算，規劃「環境污染調查、居民空氣污染風險暴露評估」，為全臺灣第一個由地方政府進行的健康風險評估和流行病學計畫，且籌備會議納入公民團體代表參與，臺中市政府接受團體列席發言並採納建議，算是地方政府中較為願意開放公民參與和資訊公開者，值得肯定。

不過，此計畫涉及環境工程、公共衛生、流行病學等專業，需要具相關領域專業的公民關注和參與，也需要更多民眾的支持和施壓，讓這個計畫能真正反映出眾多既有污染源對居民的健康影響。期望未來也將憑此計畫數據，要求提高各種排放標準，讓無法達到高標的老舊工廠退場，才能降低中部的環境負荷，讓臺中邁向真正宜居而非移居的城市。

出乎意料！好喝的米酒

圖/文 張智淵



料理米酒的酒精成分為19度，
與38度米酒的差異僅是
蒸餾的程度不一樣；
非添加香料的香氣，
運用於料理中
會提升至不一樣的
層次哦。

製程：



選粉

糖化

葡萄糖

發酵

酒精

蒸餾

米酒

耗時約三個月

選用合作社
指定的蓬萊米，
除了安全之外，
沒有藥物殘留
也是成功製酒
的一大要素哦。


生產者「嘉農酒莊」
採用固態發酵
的古法製作，費時、
費工之外，還需要
專業的技术設備，
與豐富的經驗；

相較市面上的
快速製程，
不僅較無疑慮，
也更能保留米
的清香與甘醇。



生產者表示，
米酒酒精的利用方式，
就是五啤不學一七

雖然安全又好喝，但飲酒過量仍然有礙健康。



我曾到臺東短期種田，也至不同地方學習製作發酵食品，對各種發酵物的製程如臭豆腐、豆腐乳、醬油相當了解，其中最喜歡做的還是泡菜。

天然發酵的 酸香 泡菜

食譜設計 | 簡仲威 文 | 劉玲琳、康椒媛 攝影 | 劉忠

便於存放的泡菜不僅是正餐的配菜，在忙碌生活中也可以替代一道菜，如正餐般的豐富及營養，不僅保留了纖維質、維生素，更富含乳酸菌。然而市售泡菜是否安心？自己做又怕麻煩？其實做泡菜很容易，簡仲威說明，只要準備乾淨的玻璃罐、少許鹽、適量冷開水，再加些薑、蒜、辣椒調味，利用食材本身的乳酸菌發酵即可。

簡仲威的媽媽楊齊昭是主婦聯盟合作社的社員，經常做一些家鄉的發酵菜，像是四川泡菜、酸豆，「媽媽會回想小時候我外婆是怎麼做的。我們會依據她的記憶，再依照我的知識，去嘗試看看，一起找回家族的味道。我覺得發酵菜對現代人來說，除了食用上的意義之外，還有文化與情感的承載。」他們常常做菜請家人吃看看，若不像外婆煮的就再調整。

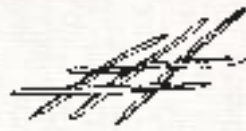
泡菜最吸引人的就是那股酸香味，但要做到發酵而不發霉，就須掌握乳酸菌「厭氧耐鹽」的特性，醃漬時須避免食材曝露在空氣中。如果醃漬的是豇豆、秋葵等水分不多的蔬菜，只要加鹽、少許薑、蒜、辣椒，用冷開水浸泡，等待自然發酵即可。若是醃漬大白菜、高麗菜、白蘿蔔等容易出水的蔬菜，除了鹽之外，無須加過多水，但要有薑、蒜、辣椒、花椒等辛香料才更提味。至於浸泡多久才能讓鹹酸適度、美味爽口，要視食材特性與溫度而定；秋葵、高麗菜、白蘿蔔、小黃瓜約醃漬兩三天，豇豆須醃漬十天才夠味。醃漬泡菜最好選用無農藥且硝酸鹽含量低的蔬菜，做好的泡菜放在冰箱冷藏，避免過度發酵變得太酸，可以存放一兩週，不妨試試自己做一罐泡菜，讓生活更有滋味。

小叮嚀

1. 醃製過程中，務必使水淹過材料，可避免腐敗變質。
2. 若有任何問題可與食譜設計者簡仲威討論，請至 <http://farmturtle.blogspot.tw/> 取得聯繫。

酸豇豆

- 材 料** 豇豆 1500 公克、鹽度 3%冷開水 1500 毫升。
- 調味料** 蒜頭 20 公克、老薑 30 公克、辣椒 20 公克、花椒 10 公克。
- 作 法**
1. 豇豆洗淨，放涼陰乾，或用冷開水沖洗。
 2. 準備一個容器，洗淨並消毒。
 3. 將豇豆放入容器，續入冷開水，務必淹過豇豆，豇豆不能浮起。
 4. 將蒜頭剝皮，與薑片、辣椒片、花椒放入容器。
 5. 密封後置於陰涼處，避免陽光直曬，8 至 14 天即可。



發酵秋葵

- 材 料** 秋葵 300 公克、鹽度 3%冷開水 900 毫升。
- 調味料** 蒜頭 2 瓣、老薑 5 公克、辣椒 5 公克。
- 作 法**
1. 秋葵洗淨，剪去蒂頭，放涼陰乾，或用冷開水沖洗。
 2. 準備一個容器，洗淨並消毒。
 3. 將作法 1 的秋葵塞入容器至緊實，越緊越好。加入冷開水，淹過秋葵，秋葵不能浮起。
 4. 將蒜頭剝皮，與薑片、辣椒片放入容器。
 5. 密封後置於陰涼處，避免陽光直曬，8 至 14 天即可。



酸豇豆澆頭

- 材 料** 酸豇豆 200 公克、洋蔥 1 顆、香菇 3 朵、杏鮑菇 3 根、黑木耳 3 片。
- 調味料** 蒜頭 2 瓣、辣椒 1 根、鹽少許、米酒 10 毫升、醬油 10 毫升、砂糖 1 小匙。
- 作 法**
1. 將酸豇豆、洋蔥、香菇、杏鮑菇、黑木耳切成 1 公分丁或段。
 2. 蒜頭、辣椒切片。
 3. 起油鍋，加入蒜片、辣椒片炒香。
 4. 開中火，依序加入洋蔥、香菇、杏鮑菇、黑木耳、酸豇豆，加鹽調味。
 5. 開大火，加入米酒、醬油、砂糖，炒至湯汁收乾即可。



黃金泡菜

- 材 料** 紅蘿蔔 600 公克、白蘿蔔 600 公克、高麗菜 1200 公克、地瓜粉 2 大匙。
- 調味料** 蒜頭 30 公克、老薑 30 公克、辣椒 3 根、花椒 10 公克、鹽 90 公克。
- 作 法**
1. 將紅蘿蔔 300 克、白蘿蔔、高麗菜切片，比一口大小略大一些。
 2. 將鹽 45 公克與作法 1 的材料混合，靜置 30 分鐘使其出水，瀝乾備用。
 3. 將 1 杯水加入地瓜粉，煮至濃稠後放涼備用。
 4. 將作法 3 的地瓜水、剩餘的紅蘿蔔及調味料用果汁機打成泥狀。
 5. 準備一洗淨並消毒過的容器，將作法 2 的材料、作法 4 的調味料泥混合均勻，壓至緊實後封蓋。
 6. 置於陰涼處，避免陽光直曬，7 天即可。

