

綠主張

2015

N o v

146 期

社區 的 善意小事

唐青古物聚會
初衷再生的夢想

清恬小舖風景
社區企業的早餐革命

穿牆貓老時光
在慢城過理想生活

旅人停留角落
與生活理想落地生根

好所在

生活者 主婦聯





蒲公英

把一生

一生中最美好的部分

嗶嗶落落的

隨風散盡之後

就擁著光禿的自己

淨看

他人的形形色色了

就知道

就知道自己

只是大地任何一角

最微不足道的

一株蒲公英

曾經努力生活過，也有

小小的付出

——向明，《水的回想》，九歌出版



文\黃淑德 攝影 | 主婦聯盟合作社

1994年，「好所在・生活者社區空間」在臺北士林福志路106號成立，是共同購買運動第一個社區據點，由班長翁美川帶領。從陳列乾貨，舉辦試吃活動，解說理念，摸索一年之後才成立「媽媽生產班」製作果醬、醃黃瓜，就是之後的「生活者工作坊」，催生了北區共同購買中心「好所在」，即現在的士林取貨站。

綠主張 2015年11月 / 146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、蔡育瑄、劉玲琳、謝文綺
(依姓氏筆劃排列)
主編 康淑媛
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.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

友善理念小店，在你的心中是怎麼樣的的存在？我想那就像：「休憩之於工作，正如眼臉之於眼睛。」主婦聯盟合作社的班、站所，是一個個用善意努力籌備而來的聚點，與其他種子同樣渴望發芽——社員翁美川為了照顧弱勢成立了生活者工作坊，社員李惠蘭等人因為興趣成立了手天品社區食坊，社員廖建宏、黃淑惠夫婦惜物愛農成立了山坡上小廚房……，等等美好生活的想望、共好生活的分享，背後共同的理念更是一個堅定的力量，像是一棵樹上紛紛結出的果實，來自一塊土地的滋養，像是一片星空下點點亮起的燈火，連成一個希望。

從食得安心的力量冒出的芽，傳遞給下一個世代，像火一樣映照出更豐富的生活圖像。撿拾還能用的物品，打造還能用的的小舖，關心還能住的老屋，讀著還能掘的生活。不變的是，那對生活溫度的絲絲熱望，溫婉且堅定，那對人群聚集的溫暖訊息，啞啞且傾聽。這些些得以輕鬆到訪的小地方，來自無數個不容易的堅持，一群人不間斷的激盪，努力寫成一本還能慎重翻閱的日子，是主婦聯盟二十多年的歲月以來，聽得見的、最響亮的聲音之一。聚集的過往，讓我們一起閱讀承昔的新故事。

目錄

來自現場／

- 4 唐青古物聚會 | 初衷再生的夢想 文 | 康淑媛
7 清恬小舖風景 | 社區企業的早餐革命 文 | 章雅喬
10 穿牆貓老時光 | 在慢城過理想生活 文 | 陳怡樺
13 旅人停留角落 | 與生活理想落地生根 文 | 林佳燕

生命的沃土／

- 16 產品開發的俠者 文 | 施宏昇

合作二三事／

- 18 美好生活—2015 共好同樂會 文 | 黃淑惠
20 用生命感動生命的志業 文 | 陳岫之

產品平台／

- 22 丙烯醯胺因應辦法 文 | 黃慧宜、葉安義

永續經濟專欄／

- 24 共享經濟：逐漸交會的平行線（上） 文 | 李宜真

美好晚年專欄／

- 26 安老的機構式照顧 文 | 楊佳玲

共同閱讀

- 28 順隨自然的食育者 文 | 陳怡如

圖說八道／

- 30 池邊限定，生態養殖綜合包 圖 | 張智淵

主婦食堂／

- 31 點心時光的原味遊戲 食譜設計 | 林曼芬 文 | 卓冠齊

《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>



贈送神秘小禮!!!

菜籃子革命、他還年輕、小農復耕等好書抽獎

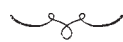




🏠 小店資訊 | <https://www.facebook.com/aprilsgoodies>

唐青古物聚會

初衷再生的夢想



文
康 椒 媛

攝影

唐 青 古 物 商 行 提 供

在中正紀念堂與南門市場之間，不遠處一個日常的巷弄裡，初來的人總會迷路一會兒，再來就像熟悉回家那條巷子般地遇見唐青古物商行。

唐青，為人所認識的，是一個撿拾垃圾的女孩，是一個唱著生活的歌手，是一間古物商行的名字，這個名字聚集了一群人。第一次意識遇見唐青，是二〇一四年在唐青古物商行，她坐在一個像家的角落裡裹著自己，像裹著生活的熱望，細細閱讀著從婆婆翁美川家裡借來的《誰在銀閃閃的地方，等你》，單純地閱讀著老年。二〇一五年六月，唐青與先生陳昭志前去西藏為北方牧人工坊找家，翁美川、翁秀綾姊妹隨後在九月抵達，她們對孩子想做的事充滿好奇，想著可以怎麼參與，懇切提醒著不要急慢慢來，唐青感受老年的希望多麼青春，不時給她穩住步伐的感動。

夢想的思索

二〇一四年十二月冬夜，一場在細雨中舉辦的藏區毛氈工坊之旅分享會，聽著唐青說起毛氈夢

之前，她在家鄉臺中水滴的故事。一則《花生》漫畫的影響，「在街坊就可以辦一個攤子賣檸檬水，扮演起心理諮商師，卻把人家臭罵一頓，史努比裡小小創業家露西對我來說就是一個夢想。」唐青從小就覺得工作是有趣的，小學時模仿露西在家外的巷裡擺一張桌子，「賣我玩過不想要的玩具，家裡不是很富有，所以玩具蠻糟的。」整個下午，只有一個阿婆路過問這是要賣的嗎？唐青笑說，擺攤生涯就這樣結束了。

十七歲時全家到菲律賓，「一個小販追著我跑，拜託我買下他手上的珊瑚項鍊。面對那樣迫切的人，我連一百塊都給不起。」這個很難受的經驗，讓她寫下一個禱告。過了九年，她到西藏當代課老師，有次看到學生寫給姊姊的中文詩，摘要：「我知道你把神看成妳的一切，妳的主人，妳的命運，如果祂真的能幫助世界不幸的人，祂為什麼不

幫妳？姊姊妳能感覺得到嗎？一個上帝是妳的堅強和決心，是妳善良的心靈，純潔的歸宿，天真的微笑，靜靜的家園，妳的上帝是在妳的心裡，是妳能感覺到自己的心。」這首詩改變唐青的一生，她給了自己詮釋貧窮的答案，像是不幫一個孩子穿鞋，讓他練習，「我覺得他應該可以，所以故意。」

夢想帶著酸苦，讓唐青更堅信了夢的樣貌——看到比我們還要辛苦的人。她成立台灣有福全人關懷協會與唐青古物商行，持續支持西藏教育的獎學金，但是學生的父母都是游牧民族，畢業後回鄉做什麼？失去游牧的生活，存在的意義是什麼？花花世界裡如何尋得一份地圖？藏民常說：「我們除了犛牛，什麼都沒有了。」因此二〇一一年，她們試圖從犛牛毛開始幫助藏民自立，常有人問她為什麼是西藏？「我對那些地方真的很有興趣耶！當一個人在相對比較簡單的地方，

是不是就能產出這麼純粹的個性？」她很想親近這個地方、這些人。「一個西藏婦女的丈夫把家裡的犛牛賭光了，但她還是不覺得苦，愁眉苦臉多的反而是我，看著她的笑臉，她的能量，我們都有自己的困難，但坦白說我沒有比她樂觀。」唐青漸漸覺得自己跟他們是平等的，也思索著助人這件事的其它面向。

回到生活的圓心

從西藏回來，唐青坦誠地說出疲憊及一種沉澱的寧靜，卻也有些微重新思索的熱情。「每個店員來這裡是對商行有一份自己的想法，如果沒有他們在，我是去不了西藏的。」員工對唐青很誠實，商行存在的目的是為藏區服務、為了貧困的人嗎？約莫二月，在唐青林口的家舉辦了兩天共識營，「維持久了，若是一成不變，然後呢？還有什麼是我們

的使命與目的？」員工有的熱衷於親手修復東西、組織可以怎麼更好；有的想做共學中心，了解木材自給率、家具業用了多少木頭、臺灣家具回收狀況、家具製作的技術、串連更多人一起學習；卻有一個夢想不謀而合，「我們蠻喜歡彼此共事的過程，有沒有可能在一個地方保持真我，實踐各自，可以為自己定義工作，他可以感受到這裡需要什麼，自己想做什麼。這裡的另外一個使命是創造一種工作型態，那是我們很珍惜的。」學習、研究與突破，而不侷限於買賣之間。陳昭志協助引導大家，聊一些更遠的方向。

店的個性，因為這群人的追索而衍生。與自然相依，直到來到城市定居，某種對比上我們也是臺灣的游牧民族，商行也有屬於自己在地的使命，讓員工找到自己的使命，「上帝對這個人有祂自己的心意，先把它經營好，再告訴大家我們做了什麼。」

二〇一五年社企流週年論壇中，唐青分享李開復的演講：「社會企業的本質就是企業，社會企業一定要先讓自己站穩。」不急著把錢送出去，也不代表殘酷。

現在商行有一個小小

團隊，「大家很喜歡這邊是一個團隊，我可以衝，但真的不是善於經營與細節的人，很驚嘆他們可以發展SOP，一個家具進來，拍照、登錄、分類、編碼，這樣方便他們日後去追溯、銷售分析，遇到問題，他們會去學，學到



商行賣咖啡、茶，來這裡小歇一下，找一個舒服的位置，被一群新生的家具溫暖地包圍著，像是等待旅人回家的角落。



木工師傅趙文愷協助家具修復，在商行舉辦「阿愷師傅的椅子開診日」，讓有興趣的人問診，也將家具原有的故事延續下去。



西藏婦女用犛牛毛與羊毛捻線，再用陳昭志製作改良的織布機織成布，第一次可以不用蹲著織布，而是舒服地坐著織布，她們說：「感覺好不可思議呀！」

「我知道了！」唐青從他們身上看到經營的細節，以及社群連結的緊密氛圍：「像老朋友，有事沒事會過來，因為一些很隨機的理由，約在一起。來這邊像家一樣，某人講了一句話而解開了心裡的問題，很自然、不知道什麼時候形成的莫名氣氛，在臺北這個地方是個奇妙的事情。」想到那張圓形的化妝椅，繃着漂亮的玫瑰

花布，唐青撿起的第一個家具，那股喜悅存在於被珍惜的再生裡——可以各自找到自己做事情的角色，只是在這裡簡單地講講話，就好像充滿了希望。

修繕的意義

商行的資深工作人員阿亦，二〇一二年就開始

來這裡淘寶，他單純地說起：「我不喜歡丟東西，但東西壞了不知道可以幹嘛，也不知道怎麼繼續利用的可能性？」除了接觸了解修繕的技術，也想認識在這個生活裡的人。人，是來此的人共同的牽絆，阿亦在夥伴的介紹中就像一位「古物研究員」，剛開始來整理二手家具，當時修復只占商行的一小部分工作，「包括木頭的結構、重釘、重新膠合、加強外部支撐、打樁、椅墊的繃製，現在希望可以自己都檢查過，修到堪用的狀況。」

阿亦分享《東西的故事》：「從物品來源開始講，怎麼製作到死亡……，我們做的是再生的部分，家具是怎麼來的，家具製作的考量是什麼？」二〇一四年，他跟著地球公民基金會到新竹竹東，拜訪臺灣第一個通過FSC森林驗證的正昌製材廠，「看到木材是如何被砍伐、製材，也跟著到野外認識真正的檜木、

肖楠，十分不同於在店裡看到的木材，你看見的是「一個生命，感受到每一件家具真實來自於一棵大樹。好好善待，好好種植，好好製成，好好使用，我可能一輩子很難看到這樣辛苦的家具鏈。」他分享日本小說《哪啊哪啊神去村》以百年生命來看待林業的重要性，「好好認識一個家具，也要讓商業模式運作。」雖然之間有些矛盾的存在，阿亦認為結合的不只是家具之事，更匯聚了人群及專業的參與合作。

「符合使用需求是最必要的，讓它還有機會再被利用。」工作人員吳必涵說明再利用的考量重點，當樣式不新、性能不高，如何使家具具有其他的功能或美感——可用、有趣、創意的。除了固定合作的木匠師傅，慢慢累積經驗是他們的步調，進來的家具維修率多達一半，「最常見的是椅子支點樁頭鬆掉，簡單的方法如先用膠槌拆解開來，力道上可以

保護木頭，之後上膠，再用木工夾具夾緊。」椅墊繃布是額外的創意改造，或是有些比較過去年代的漆色、老漆變質剝落，「去漆後看到原本的自然木紋，再塗上天然的護木油。」吳必涵說：「像洗澡一樣，幫它全身洗過，這個椅子對我來說是特別的。」

商行透過活動，人的聚集，思考更深的問題意識，九月舉辦的《古物商的慢時尚》二手市集，始於宣傳商行的二手衣，推廣二手時尚的概念，吳必涵說：「關心快速時尚背後諸多沉重的議題外，穿二手衣是可於日常實踐綠時尚的方式，不要讓東西一直被製造出來，透過搭配或動手改造，不再被潮流推著走。」透過共學課程，從頭到尾自己修繕、看見不同面向的意義；而用心對待，有了感情，買回家就會好好珍惜，吳必涵衷心希望它們都有個好歸宿。珍惜，是初衷再生的原始力量。



上方為清恬小舖早午餐點與飲品選擇，黃毅綸希望清恬小舖可以提供「高貴不貴」的餐點，讓一般大眾理解有機或無毒農產的價格並非完全難以親近，也希望推廣臺灣好品質的茶，不論客人點的是冰的熱的、有糖無糖，她一定會供應一杯原味的茶，讓客人體會原味的美好。

🏠 小店資訊 | <https://www.facebook.com/fortunestore/>

社區企業的早餐革命

清恬小舖風景



文

章 雅 喬

組織部台中分社地區營運專員

攝影

賴 良 琪



不明白故事背景的人，若是在意外中踏入這開在莫名其妙地方的小店，可能會對這低調至極的經營風格給迷惑了。因為若非是清水當地人，恐怕會差點連入口都找不著。「清恬小舖」，招牌這麼寫著，隱藏在臺中清水高中後面的巷弄裡，沒有乖張的裝潢，也不走文青風格，就是安然地座落在社區裡，是個剛剛好的風景。

找個位子坐下來，仔細體會這個空間創造的小確幸，採光良好，滿映綠景，隔絕了外面高架道路的喧擾交通。廚房香味四溢，正是吃早餐的好時機。用餐的時候，旁邊的空間傳來青少年遊戲的笑鬧聲，還可以看見阿公阿媽運動的身影，這到底是個什麼神祕的地方呢？

重要的小事：吃早餐

清恬小舖位於台灣福氣社區關懷協會清水生活支持中心的旁邊，原名為「福氣社區愛心小舖」，於二〇一三年七月開張，由協會志工經營，多為靜宜大學社工系的學生，靠著志工的人際網絡支持，販售飲料小點或在地商家寄賣的社區伴手禮，加上小舖與靜宜大學產學合作，



清恬小舖沒有華麗的裝潢，只追求輕鬆自然的氣氛，是清水小鎮的一方祕境空間。



由於才開幕不久，黃毅綸會到桌邊詢問客人意見，並介紹食材內容。圖中女生正稱讚野菇烘蛋十分美味，詢問黃毅綸作法，她亦大方傳授。

學生藉由小舖練習行銷推廣，因為不用計算人力成本，生意還算過得去。

但依然有個潛在的經營危機，雖然沒有虧本，卻甚少盈餘，因為賣的都是別人的產品，所以毛利很低。若真的要藉著盈餘回饋協會做社區照顧的工作，恐怕也沒有太大助益，所以小舖必須轉型。經過三個月整修，於二〇一五年九月一日悄悄重新開幕了，從原本的飲料雜貨店，轉型為早午餐/下午茶/社區好物小舖，希望將所有盈餘支持協會。

通常會認為，開間咖啡店恐怕比早餐店要容易賺錢得多，何必開間吃力不討好的早餐店呢？黃毅綸認為，臺灣各形各色的咖啡店已經夠多了，但早餐店的選擇卻很少。「人可以不要喝咖啡，卻一定得吃早餐啊！」對於超愛吃早餐的她而言，沒有好吃的早餐，就像要了她的命一樣。

黃毅綸是目前清恬小舖的經營者，一九八三年次的她曾是九二一地震災後重建工作站「清水溝」的核心工作人員，負責經營問茶館公司，將販售茶葉禮盒的盈餘支持社區老人送餐服務，

這份工作培養了她對各式茶飲的品味；後來在微風市集的農家小舖工作，對於無毒有機的農產品如數家珍，養成了挑剔的舌頭。

黃毅綸來到清恬小舖之前，在臺東的傳奇咖啡館擔任社工，傳奇咖啡館提供一個空間，讓庇護中心的少女們在咖啡店學習一技之長，以及如何經營店家的概念。黃毅綸除了陪伴她們，也與她們一起開發產品、擺攤推廣，一起努力完成夢想中的咖啡館。不過因為生涯規劃，她離開了心愛的臺東，轉而到重新出發的清恬小舖擔任店長，把她歷年累積的經驗與理想，在這裡實踐。她的夢想，是開一間使用當地食材的小吃店，清恬小舖正是她實現夢想的第一步，用好的食材製作簡單的料理，平價也可以吃到優質的早餐！

以麵包為例，與在地青年返鄉創業的高美路麵包工作室合作，使用洽發麵粉與自養酵母，配合清恬小舖的需求製作麵包，店裡使用的吐司不含蛋奶糖，展現純粹麥香。使用的蜂蜜也別有來頭，生產者龍眼林基金會販售南投中寮特產蜂蜜，籌措經費提供當地老人照顧服務，基金會與協會之

間的合作，扶持社區產業持續發展的可能。

「也許在大都市裡，有很多吃早餐的選擇，只要有錢，就沒有什麼是買不到的。但像清水這樣曾經繁華一時，如今是個傳統小鎮的地方，早餐的選擇，幾乎只剩下連鎖的美X美，根本不知道用的現成麵包或肉排到底加了多



少添加物。「好的飲食習慣需要有人默默地堅持，黃毅綸說，雖然食材成本較高，但若能夠讓大家吃到健康安全的早餐，這樣的努力就是絕對值得的，「尤其是這麼重要的早餐！」

以早餐店常見的奶酥厚片為例，通常一份只要二十元，使用的化工奶酥塗再厚也用不了多少成本，小舖賣三十五元，使用天然奶油、糖、生雞蛋，親手打出來的奶酥醬，只能存放五天，十分費工。「這就是價差十五元的價值，但絕對超值，因為所有材料來源清楚，香氣與好吃程度絕不輸化工奶酥，而且我們就是必須凸顯這件事。」黃毅綸堅定地說。

**不只是社會企業，
我們是社區企業，**

對於清恬小舖的期許，黃毅綸認為最終目標是：「希望讓附近社區的人把這裏當作自己家的廚房和餐廳。」透過供應好的食物，帶動社區朋友對這個地方的認同和關心。「歡迎大家多多利用這個空間，也可以舉辦各式講座或

活動喔！」黃毅綸神采飛揚地說。

「昨天有個媽媽帶小孩來這裡吃東西、喝涼的，坐在店裡好一陣子，光是看到那個畫面就覺得幸福，就覺得值得了。」希望讓母親與孩子免於可怕食物，外食也有這樣一個溫暖的選擇。

「我們不只是社會企業喔，我們希望成為社區企業，讓社區的人走進來，坐下來吃早餐，或喝杯茶，更能理解或貼近這裡的人們。」黃毅綸舉例說，由於平日協會提供身心障礙青年的照顧服務，他們跟隨照護員行動，並學習自立，時常會跟著一起外出採買，客人時常有機會看到他們，與他們互動。「讓走進來的人與他們不期而遇，去理解身心障礙的人的生活與我們有何不同，有何相同的，我相信接觸後便會理解彼此，把自己心裡好的念頭加強，壞的東西偷偷去除。」

清恬小舖嘗試透過提供好的食物與空間，讓社區中多一點清恬自在的善意；對消費者負責的善意，對社區負責的善意。自詡成為食物來源最透明的早餐店，重新定義早餐的價值。讓我們期待這寧靜搖滾的早餐革命！



集結社區善意

台灣福氣社區關懷協會致力於提供高齡者的樂齡、樂活活動和課程，以落實「活躍新生活」的理想，也提供身心障礙者陪伴課程，發展社區培力方案，協助集結社區資源，擴大社區參與機會和社會資本，以達成自助、互助和助人的社會理想。清恬小舖內販售的社區小物，都是黃毅綸精挑細選的，有來自附近社區的無毒米，也有協會本身製作的咖啡掛耳包，由協會服務的身心障礙朋友包裝製作。

點一份高貴不貴的早餐

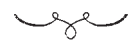
香料雞肉堡選用清水市場的雞肉，灑上初榨橄欖油，也是主婦聯盟合作社社員的黃毅綸使用合作社的蒜頭，拌入洋蔥、海鹽、黑胡椒、羅勒葉、百里香，冷藏醃漬一夜，隔日香煎，配上高美路麵包工作室的手作全麥餐包，滋味豐富不膩口。另加點套餐所附的野菇烘蛋，使用合作社的菇類與西湖蛋，簡單的調味凸顯自然香氣。搭配一杯僅50元的頂級臺灣茶，目的是希望大家不要再喝手搖茶了！共有四種口味，分別是來自三峽的蜜香紅茶、碧螺春及杉林溪的金萱、炭焙烏龍。三峽生產者的茶園保有完整生態，茶的風味相當出色。

攝影 | 王慧思



🏠 小店資訊 | <https://www.facebook.com/cat.traveller.cafe>

費時六個月，打掉圍牆、拆掉鐵窗和遮雨棚，讓原本包得密不透光的小前廊露出臉來，成了清新的小花園，植物和盆栽來自親朋好友的愛心。花園裡的迷迭香、檸檬馬鞭草、薄荷、小辣椒、九層塔成了甜點和鹹點的主角或配角。花園的小門原本是一座大木門，拆下後留了一半，打牆時損毀的另一半做成了杯墊。



文
陳 怡 樺

台南分社社員

·
攝影

穿 牆 貓 提 供

穿牆貓老時光



在慢城過理想生活

「穿牆貓住在生活的框框外，人們想找卻找不到。他說你要放慢你的生活，聆聽我細微的腳步，才發現原來跳脫生活並不遠，就在你跨出腳下的那一步。」這是貓老闆之一艾草在穿牆貓咖啡館逐漸成型時寫下的文字。

四位貓老闆是不同階段的同學、曾經的同事，也是共同生活的夥伴，「妳會做蛋糕，我會煮咖啡，她愛修復老物件，我們一起開自己心中的咖啡館吧！」相識超過十年的貓老闆們閒聊裡的夢想，終於在二〇一五年五月實現了！

感覺當下的生活

喬伊是穿牆貓的咖啡手，生長於臺南玉井的她，最喜歡的仍是臺南，這裡的生活慢慢的，可以好好散步。從宜蘭來的兔子是穿牆貓的甜點師傅，赴臺南念大學後，反而重

新認識自己和家鄉。負責整體空間規劃的阿洛來自北臺灣，不同於家鄉住宅區與工業區的交錯不清，她說初來臺南的當時有著濃濃的老味道，彷彿每棟老屋都悄悄地說：「快來聽我說故事！」身為行政大總管的艾草是土生土長的臺南人，北上唸書後返鄉，重新感覺家鄉的步調，才發現能「把時間浪費在美好的事物上」的地方不在遠方，而在家鄉。艾草說，三位貓老闆在最美好的年代遇上了有趣的臺南，身為在地人的我也從她們的眼中重新認識我的家鄉。

「比如雨後空氣飄來一陣土地的清香味，我常常不自覺地蹲下來想靠近聞一聞。身旁的人催促著，妳在幹嘛，動作快一點啦！」喬伊感慨許多人為了生存卻忘了想要的生活是什麼樣子。艾草回憶從前，「一心一意只有工作，不停地被壓榨。離開前，腦中轉著的問題是，這是我想要的生活嗎？」

現在，到了月底的店休日，貓老闆們花了大半天跑到玉井、新化交界的祕境大草原挖土，只為了給小花園更充足的養分，在旁人看來天真爛漫，卻是她們生活的一部分。兔子說，隨著季節的變換，植栽擺放的位置、所需水量、修剪方式也會不同，如果朝九晚五地工作，每天陽光最好的時候，也看不到這些綠孩子最美的樣子。喬伊接著說，「就像植栽我們遇到蟲害，我們認真地面對，絕不是噴除蟲藥那樣速成簡單。我們想實驗的是好好生活，認真看待自己的生活方式。」

「這間咖啡館是我們各自夢想的集合體吧！」年紀最小的艾草笑著說。說起想像中的咖啡館，四位貓老闆一致描述，小小的、安靜地藏身住宅區的咖啡館。兔子心中的咖啡館是：「午餐經過時，買杯外帶咖啡給自己提神；下班經過時，買塊甜點慰勞辛勞的自己；憂鬱沮喪時，會想走進來填足力

氣，再出去面對外面世界的地方。」阿洛心中的咖啡館，有著溫暖的交流，每個人是開啟彼此視界的鑰匙。

喬伊曾是主婦聯盟合作社台南分社組織課的地區營運專員，「雖然合作是一個很容易理解的概念，在合作社工作期間，卻讓我重新認識合作的意義。一群人一起工作，讓事情做得更好，讓我對一加一，一定會大於二深信不疑。和新營站的媽媽們相處，讓我的腦海裡浮現共食共老的美好畫面。」在以前的喬伊心中，開咖啡館是一人能成之事，後來成了夥伴們的共同夢想。

隨著老屋的氣息生活

尋覓了近一年，二〇一四年九月找到位在臺南市裕豐街巷子裡的這座老屋，旋即展開長達半年的整修工程。「當初一走進屋子，我直覺，她會變得

很漂亮。」喬伊說。兔子回憶著最初的畫面，「當走到二樓後陽臺時，兩隻鴿子忽然飛起，空地滿是小花和嘰嘰喳喳的小麻雀。看著陽光緩緩灑落，聽到她對我們說，趕快來幫我！讓我重見天日。」

原本這裡頹圯地像鬼屋，被鐵皮和塑膠片裹得密不透光，靠著四個女生的勞力汗水整理出清新可人的模樣。打牆、木工切割、水電安置需要工班及大機具進場時，喬伊描述工班師傅從一開始總說：「這樣不能做啦！」到後來每次上工便問：「今天又要來挑戰什麼？」老屋處處有驚奇，兔子驚喜地說，水泥地板用瀝青當作黏著劑，掀開蓋住的塑膠板，才發現水泥裡夾帶著貝殼、種子和復古的圖紋。數度爬上屋頂修屋瓦的阿洛也說，拿著水柱對著六十年的老屋木梁狂噴刷洗，真是難得的體驗。看著當時的紀錄照片，艾草苦笑說：「一開始沒有電，沒有加壓馬達，接水

桶洗牆壁，天又冷又黑，我們到底是怎麼走過來的……。」

「甲醛揮發需要幾個月，殘留的毒素需要更久的時間消散。我們天天在裡頭製作食物、調製飲料，客人進進出出，光想就覺得不舒服。」因此貓老闆們早早決定，使用環保安全的塗料。回想整修的那半年，似乎默默地改變鄰居的生活方式，兒子常看見經過小院子前的鄰居或路人，臉上漾著微笑，前陣子七里香盛開，遇到鄰居媽媽帶著小孩散步來看花。

作家瞿欣怡曾寫：「每個人的一生，都要有一段時光，在夢想之城，過理想生活。」貓老闆們用很傻的方式整理這棟老屋，不喜歡大張旗鼓地宣示或標榜什麼，也希望用這樣的速度、溫度和每個人交朋友，交換感受生活中細微的美好，聽見也看見貓老闆們對理想生活的堅持。

每個角度都有不同的空間調性，用砂輪機將表面的嚴重壁癌磨平，上半部特意留下痕跡，也記下當時的辛苦勞動和屋子的歲月。慢慢去掉大桌子的老漆時，竄出一種屬於記憶與歲月的味道，一架年過半百的老風琴是艾草阿媽的嫁妝，繼續在穿牆貓聽人生故事。





飲食

從此時此地開始

採用當季食材、不使用人工添加物是穿牆貓的堅持，比如甜點常用的香草，兔子使用的是天然香草豆莢，製作冰淇淋也不用乳化劑。甜點上的水果本來是喬伊的爸爸種給家裡吃的，來年會多種一些給甜點用。疊成小山般的芒果塔、烤得酥軟多汁的桃子派、口感鮮明有趣的酪梨，都是兔子窩在小烤箱旁的創作，她靦腆地說：「有什麼水果做什麼啦！先想像水果變成甜點的樣子，身處的環境有哪些食材可用，靈感來自生活。」

用新鮮水果做甜點須細細了解每種水果的特性，比如芒果不適合加熱熬煮成果醬，但相當適合製成冰淇淋；而桃子遇熱後，果香自然竄出。兔子說，味道特別的酪梨處理起來很棘手，某次聽客人說酪梨加芝麻的風味甚好，後來她再加了咖啡，味道馬上變得像高級的綠皮開心果。水果盛產時，光做甜點用不完，也會熬成果醬，或做新鮮水果冰淇淋，延長保存和賞味期限。



畫草圖是穿牆貓製作甜點的重要步驟之一，在腦袋裡想像到文字再到圖畫的轉變，能協助創作者對實品有更具體的想像。圖中是十月剛上架的水梨包，原本想像水煎包那樣把水梨包在裡面，畫出草稿後發現，可以用模子塑型，方便填入內餡，或在外面灑酥粒，使口感更多豐富變化。



再者，食安問題層出不窮的年代，消費者如何確認咖啡的品質呢？咖啡品質的最後把關者是烘豆師，喬伊建議可直接詢問店家：「烘豆之前有沒有挑豆？」挑豆指的是挑除所有瑕疵豆，如營養不良、破裂、酸豆、腐臭豆、蟲蛀豆等十餘種，喝了後若出現心悸、頭暈、拉肚子、舌頭有刺激感等症狀，表示咖啡豆的品質不佳。烘得過度油亮黑金的豆子盡量不要喝，重度烘焙的咖啡豆有時是為了掩蓋瑕疵。

咖啡豆從很遙遠的地方運到臺灣，運送和烘焙過程深深影響咖啡品質。若保存方式不當，容易產生赭麴毒素A，對肝腎有負擔，對日飲一杯的咖啡愛好者而言，相當於慢性累積毒素。喬伊強調：「喝起來讓身體沒有負擔的咖啡，是我們想提供給客人的。」





經過漫長尋覓，Stay 旅人書店在宜蘭舊城這間老房子落腳。

🏠 小店資訊 | <https://www.facebook.com/staytravelerbookstore>



旅人停留角落

與生活理想落地生根

文

林佳燕

北南分社宜蘭社員

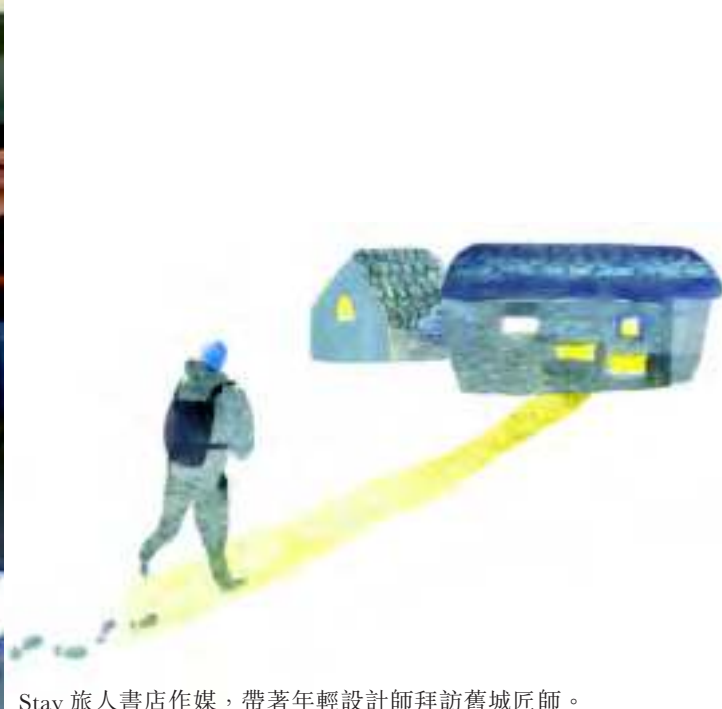
攝影

林世傑

這是一則從回鄉拉開序幕的故事，得從相愛的兩個宜蘭仔說起。決定結婚育兒，促使久住臺中的林世傑和李紋綺在思考人生下一步時，明白城市不再是選項，因為在未來的藍圖裡，小孩該要有家族親人的陪伴長大。可是回家要做什麼呢？憑藉著對文化出版業的熟悉，加上太太喜歡小店鋪式的生活，「Stay 旅人書店」於焉而生。

把店開在宜蘭市舊城區，絕對是存心的，會選在一條百公尺內有三家棺材店外加殯葬禮儀社和檳榔攤的街上，則是偶然。單是尋覓店址就花了年餘，卻像是蹲實了馬步好練功夫，一年多裡反覆走訪社區，跟居民問房子問出感情，而那個三不五時在巷弄間穿梭的少年家，漸漸的成了社區的一份子。店確定要開張了，好心腸的鄰居們反倒勸他不要貿然，想清楚才好。仗著這獨特的地利優勢，林世傑笑著說宜蘭市的「出山」陣頭都在店旁集合，連帶他現在對棺材的行情也有較多了解。

舊城，不是形容詞，是地號名。這裡是宜蘭溪北的文明起點，「她最厲害的地方是，雖然沒有赤崁樓那種歷史大廟，但是『城』的聚落空間還在，馬路還是滿清人使用的樣子，這兩百年來的軌跡處處可見，傳統文化豐富得超乎真實，神祕而特別。搞懂舊城，



Stay 旅人書店作媒，帶著年輕設計師拜訪舊城匠師。

就能搞懂很多宜蘭的脈絡。」這也是書店選擇落腳的原因。

與家鄉對話

「Stay 旅人」是書店，也是工作室。關於店名，林世傑解釋：「Stay 和旅人，有著來去與停留，狹義指我和太太回到宜蘭，指外地遊客走進書店和社區來；更廣義的，我們想以自身的經驗和關懷參與討論返鄉、觀光和文化化的議題。」店內的書，少年頭家選得隨興，「多半是我的閱讀主題到哪，書就賣到哪，基本上和生活、旅遊、美學等主題相關聯。」店內參與策畫或主辦的活動，隨著一張張讓人想蒐集的海報、熱熱鬧鬧貼出，本地和外在、年幼和年長、傳統和現代、區域和國際，在舊城裡有了新的對話機會。

第一系列講座即定名為「理想生活」，邀請正過著理想生活的人來分享經驗。講者雖不是家喻戶曉，但是面向很廣、很有趣，有開店的、玩市集

的、教書的，臺上臺下互相認識結為夥伴，「要過這類生活，要有夥伴支持。」林世傑接著說：「宜蘭很迷人，在這裡，理想跟生活是並進的，可以一起成長，不像在大城市裡謀生，其中一方是必須被犧牲的。」

從二〇一五年九月起，書店活動邁入新一階段，透過空間開放及公眾與談，推出「在地國際」為題的見學講座，有人分享去南歐觀察失業狀況的心得，有鑽研文化資產的老師深談日本古城和在地差異，「在鄉下談這個議題很有必要性。在城市裡，民間企業、藝術同行等各種資源都足以支持你去延續你在國外的體驗，但是在宜蘭還沒有地方去做、去講，那些宜蘭孩子們在國外看到很棒的事情，如果沒辦法在地轉移是非常可惜的。」一起做事的概念，能溯及林世傑開店前採訪社員賴碧芬和見證宜蘭友善生活小舖開辦的體會。看見眾人在成立過程中齊心努力，一起討論一起行動，向心力很強，從中學到跟大家一起做事的意義。他強調這個講座不是

分享知識，不是遊記心得，是「做」，和有共同興趣的聽眾連結，「聽完一起落地生根，創造機會在宜蘭一起做。在宜蘭的生活品質與觀光發展日漸失衡的當下，我們相信這樣的交流是有意義，也會有延續的。」

從書店門口望出去，有堵高高圍牆，牆內有座廟，是走兩步就到的碧霞宮。逛廟會的經驗許多人都有，不過，在廟裡逛市集就稀奇了吧！「好好 Stay 小賣市集」在書店前的公園辦了幾次之後，移師廟裡，廣受外界矚目，更意外勾起廟方長輩們的好奇心，追著林世傑把參加方法問到澈底，然後興高采烈得像小孩要出門遠足，慎重規劃認領了五攤，請在地木匠開糕模、找城裡最好的糕餅廠製作廟方牌宜蘭古早味糕仔，還有拓碑實作等，這些原本「市集不是我的菜」的阿公阿伯們，不僅參與擺攤，也成為市集本身在地化的重要元素。市集上，還有許多年輕面孔，有的是返鄉的宜蘭孩子，更多的是把宜蘭當家的夢想實踐者。



在宜蘭河畔一個叫「開始」的地方，「慢走·小寫」旅行寫作課跟著年輕陶藝家簡郁文（中）學習認識土。



在碧霞宮辦市集，孩子們光著腳丫舒服的聽大姊姊說故事。

故事的命脈

老人，是舊城的命脈和資產，年輕人，是舊城文化能否傳承延續的關鍵。這城保有著兩百年前的工藝和生活型態，同時也面臨嚴峻的人口外移和世代斷層問題。那就來開個「慢走·小寫」旅行寫作課吧！一行孩子六人，林世傑與同是作家的母親陪伴走訪社區各角落，拜訪在地工匠、藝師、百年商號，大人注意安全，小孩們盡情發問，過程中領受的不只是各行業的知識，還有生活的態度。接著回到書店，我寫我見，忠實記錄當日體驗。字限三百，孩子練習表達精練，巷弄散步，則創造了探索社區的趣味。阿公阿媽、小孩、返鄉的青年世代通通交起朋友，原本聲息悄悄的社區，嘈雜了起來，聽見不同世代活潑爽朗的談話說笑。

城裡還有一種看不見的寶藏：故事。大學時主修臺灣文學，畢業後採訪寫作，磨練了林世傑看見地方性格與文化的敏銳。落腳舊城後，

與當地最重要的社區組織「鄂王社區發展協會」常有共事，最近共筆創作，由宜蘭縣文化局出版了《回味蘭城》，書中以在地美食為引子，但不是一本美食書，寫下的是一則則超過六、七十年的兒時玩伴情誼與宜蘭近代發展史。就拿人人都愛的「魚丸米粉」來說，這個深具宜蘭代表性的「小吃，說著從前的困苦日子。一過去，魚丸米粉是大人挑擔沿街叫賣，小孩要在後面提一桶水跟著，客人吃完馬上洗碗，你可以想見小孩多不甘願，多好玩。」苦盡甘來，是在地許多百年老店的共同記憶，這些必須趁著人事還在，趕緊寫下，保留下來。

回來就好， 土地會幫你找路

甫過三十五歲的青年，在同時面對自己人生、跨世代以及社區發展中能扮演什麼角色？一個有趣的觀察給了一些提示。由於公共空間的消失，舊城裡看不到大樹下居民齊聚閒聊、泡茶下棋，

也失去了資訊交換、情感連結的場域功能，產生世代連結的隔閡。社區裡有老屋閒置，想返家的年輕人想安居，情報卻無從打探起。書店開張，因緣際會成了平臺，成了草根味濃厚的銜接關節，也成了催化社區新動能的觸媒。把三十、四十歲的人放在世代之間，有社會歷練打底，懂得體貼長輩們的堅持，開創空間讓新世代自由發揮。

回家也需要學習。離家十多年，兒時熟悉的也全陌生了。帶著城市邏輯回鄉，土地給你的教訓就是「這樣行不通！本來計畫要做的，百分之八十都做不到。」因為，那些根本不是在地人需要的。開店之後做的，都是這片土地和居住其上數十載的長輩們教他的。人，是被土地接納的，不是主宰。然而宜蘭惜困啊，林世傑說：「回家來就好，土地會幫你度過困難的。」在這裡，是不是土生土長無妨，驕傲身為「宜蘭人」是共同情懷，或許，當對土地的愛與意識擴展開來，人人都能返鄉，讓原始出生的家鄉也變得宜居，變得令人捨不得離開。

產品開發的俠者



文

施 宏 昇

物流部副理、前產品部經理

攝影

主婦聯盟合作社提供

她猶如親切的鄰居阿姨一般，從來沒有架子，在能力範圍內總是熱心提供協助；面臨蔬菜硝酸鹽過量、清潔劑含壬基苯酚的爭議時，她永遠堅持做正確的事，是令人尊敬的俠者，也是令人珍惜的良師益友；從共同購買時代開始，她一直為產品開發貢獻心力，以最淺顯易懂的方式，傳遞社員正確的產品知識；在農業及加工上的指導，對生產者們知無不言，公平、互惠、關懷的合作態度更是深植人心，所有夥伴對於她——林碧霞博士的離去，除了不捨，還有感恩。

合作社的產品導師

碧霞博士曾說：「如果我們對產品生產不夠了解，不僅是我們被騙，同時也是騙人的幫凶！」這個正直負責的態度，深深影響主婦聯盟合作社的產品發展，對於工作人員也凸顯出專業養成的重要。在產品開發期間，產品專員須找相關資料、細讀專業書籍、拜訪相關學者專家、聆聽專業生產者的經驗等，都成了例行工作之

一，這樣的態度才能在每個食安事件中將風險降到最低。

合作社剛成立時，從共同購買產品開發的多年經驗中，歸納出產品開發原則及流程，每一次的產品原則會議，碧霞博士的專業意見總是特別重要。例如：就消費者的角度思考，對健康有害的物質是不容許的，然而碧霞博士認為，果樹是多年生的作物，在臺灣的氣候條件下，堅持有機栽培卻沒有做好病蟲害防治，只會加速果樹衰老，未能補充必要的微量元素（鉬、銅、錳、鋅、硼、鎂、鐵等元素主要來自化學肥料），會讓果實沒有品質，蔬菜也有同樣需求。

因此在安全與品質兼顧的前提下，果樹栽培允許早期施用農藥，採收時能達到農藥殘留未檢出即可，蔬菜則允許使用化學合成的微量元素，這也是合作社現行蔬果分級須自成一格的原因之一，合作社的環保級蔬菜與有機認證的要求相同，差異在於微量元素的補充，這也是為了產品安全與品質的基本精神。合作社現行的原則及流程，經過多年來的產

品原則會議討論所建立，仍持續因應實際變化進行調整。

相對安全的產品觀念

食品安全一直是指標需求，考量產業成本及消費者需求，早期產業的生產普遍難以達到令人安心的程度，然而碧霞博士本著給五十分學生七十分的進步目標，給七十分學生九十分的進步目標，相對安全的產品觀念如今已發生效果，生產者願意不斷自我提升，消費者也願意持續支持，這與所有的驗證機制比較起來，漸進式的從根改變，反而更加落實食品安全的精神，從無到有、從有到好、好還要更好！

早期市面上難得看到紅冰糖時，碧霞博士與生產者商量，是否可以製作一批給共同購買，雖然製作量並不多，生產者也願意嘗試看看，即使第一批紅冰糖賣了很久，卻避免一般業者為了讓冰糖更白所做的不當添加，後續更促成生產者將原料換為成本較高的本土二砂糖，甚至將整廠原料全數更



2003年在合作社舊廠房舉行的農友大會，進行蔬菜減硝酸鹽及採收後處理的課程。



1996年林碧霞博士率北部農友至楊梅有機蔬菜產銷班交流，鄭瑞侃、吳家茂、古瑞昌農友分享蔬菜硝酸鹽、維他命C含量的分析結果，以及改善方案。

換為本土二砂糖，當然這需要長期建立的信任才能完成。

用心良苦的一籃菜

蔬果開發是合作社最早的产品之一，也是鄭正勇教授與碧霞博士最勞心努力的所在，而合作社的「一籃菜」則是碧霞博士的傑作。在沒有認證且有機防治資材取得不易的年代裡，栽培多樣性有其必要，這也代表著沒有一種菜是可以開放訂購。此時碧霞博士便把每日蔬菜攝取量的概念帶進來，讓社員可以攝取充分的營養，同時也解決小農們產品少量多樣的問題。在推動減硝酸鹽的運動中，一籃菜也是當時制定蔬菜硝酸鹽殘留量標準的基礎，依一籃菜中每人每日各類蔬菜食用量計算。

減硝酸鹽運動

碧霞博士在實驗室中無意間發現市售蔬菜硝酸鹽殘留量過高，有機蔬菜也不例外，甚

至更高。文獻記載硝酸鹽有很高的健康風險，共同購買基於安全的前提推廣有機蔬果，更應該喚起大眾正視蔬菜硝酸鹽殘留的問題，於是苦口婆心與農友溝通，當時以經驗值為宗的農友聽到少用氮肥，幾乎大部分無法認同。直到二〇〇〇年開始將硝酸鹽當作進貨標準時，才正視到問題的嚴重性，辛苦栽種的蔬菜無法交貨！曾有農友為此請學者召開研討會，目的無非是要否定蔬菜硝酸鹽限量的必要性，所幸產生好的結論：「蔬菜硝酸鹽減量成為產品規格，要交貨的農友就得乖乖執行。」

為了達成目標，農友從水分及氮肥控制著手，雖然硝酸鹽降低，但是蔬菜品質隨之下降，幾乎有一年多的時間，又老又硬的葉菜是社員反應的熱門問題；但大部分農友已有明顯進步，雖然氮肥量減少讓產期延長，也發現菜更甜、口感更好，單株重量也增加了，此時農友才了解，還是要回到合理施肥與土壤管理下功夫，且不能期待依照慣行栽培的採收週期。現在合作社農友可以很驕傲地說：「我生產的是低

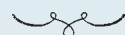
硝酸鹽的有機蔬菜！」這是他們與其他農友最大的區隔與優勢，也都要歸功於碧霞博士的主張與教導。

永遠的老師、貼心的朋友

農友的生產方式是否能養家活口，相信不會是一般通路業者所關心的事，早期碧霞博士就主張須關心農友生計，每遇天災損失或農家急難，總會發起救助。二〇〇一年新竹一位原住民農友突然身故，身後三名年幼子女頓失依靠，雖然農友後繼無人可生產有機蔬菜，碧霞博士仍主張提供生活協助，幫助三名子女直到完成高中學業。

在合作社發展的過程中，碧霞博士運用本身的專業與業界的人脈資源，奠定產品的基礎規模，合作社發展過程經歷了多少風風雨雨，也從未見她缺席過，她對合作社一路扶持、不離不棄的精神，將是所有合作社成員所景仰與追隨的方向。¹⁷

美好生活—— 2015 共好同樂會



文

黃 淑 惠

組織部新竹分社課長

·
插畫

李 卓



秋天，是想念的季節！二〇一四年的此時，「合作齊步走同樂會」初路·出路——正逢亞細亞姊妹會在臺灣舉辦，主婦聯盟合作社與日本的生活俱樂部生協、韓國的幸福中心生協在臺北華山中央藝文公園共度美好的一天，「初路·出路」帶著我們找回合作社最初的堅持，找到更寬廣的出路。

同樂回娘家

秋天，是相聚的季節！為延續這樣的精神，主婦聯盟合作社理事會決定從二〇一五年起，每年輪流由各社來舉辦在地同樂會，就像是回娘家一樣，社員、農友、生產者或是社員們藉此聚會交流，拉近彼此的距離。很幸運地，二〇一五年由新竹分社拔得頭籌，接手規劃。還記得在新竹分社地區營運委員會報告將辦理年度同樂會的盛事，大家一同思索如何開展呢？一個單純的念頭，

合作社是社員為主體，把目前社員在做的、想做的集結起來與大家分享，「美好生活——二〇一五共好同樂會」的雛型就此產生。

在地共同生活圈

秋天，是收穫的季節！二〇一五年，新竹分社的社員與各委員會皆汲汲努力地經營在地共同生活圈，從關心生活當中最息息相關的飲食——新竹分社生活材委員會的「蔬菜及雞蛋」主題共學，由共讀到邀約生產者面對面，進而到產地拜訪，委員們因而更深入認識減硝酸鹽運動與動物福利；不只在站所亦走入校園，積極關心下一代的飲食環境及食農教育——「綠繪本培訓」及「校園午餐非基改運動」；為即將邁入高齡化的我們展開共讀思索行動計畫——桃園、新竹的「銀閃閃俱樂部」，還有各地區的班、站社員們一起經營的在地共好生活圈，將生活大小事透過

社區、站所相互串連，如共食、共育、共遊等等連結。

分享生活點滴

秋天，是分享的季節！在微涼的秋日，新竹分社邀約社員們於十一月二十八日一起來感受美好生活的一天！衷心期待——與照顧我們健康的農友及生產者無距離互動的「蛋菜小市集」；學習長輩的智慧，當蔬菜盛產時如何因應的「醃菜DIY」；為推動臺灣本土雜糧自給運動而生的「咱糧行動車·強納生號」，展示如何在一部車上製作麵條；坐在草地上，聽著在地創作歌手唱著屬於我們的歌；與我們一樣為追求公義社會而努力的友好組織對話。看看我們如何透過合作讓生活更美好，甚至只是想單純共老、共育的社員們，共聚一地，分享彼此最近的生活點滴，這不就是美好生活嗎？

烹煮一桌自然

踏實認識在地小農

一起照顧小小孩

一起讓生活更簡單

一起與你白了髮

一起合作找幸福

這是我要的美好生活

共好同樂會，一起來

2015/11/28 **六**

11:00~16:00

新竹市關新公園大草坪

蛋菜小市集
醃菜DIY
午後草地音樂會
咱糧行動車



簡訊介紹

<http://gao-gi/0vHBo8>

交通方式

搭火車至新竹站，轉搭六家支線於新莊站下車，或搭高鐵至新竹站，於高鐵站旁的六家火車站轉搭六家支線於新莊站下車，直走200至300公尺抵達關新公園，支線每半小時發車一班。

用生命感動生命的志業



文
陳 岫 之

現任第十四屆監事、
曾擔任第三屆理事主席

經營合作社是事業也是志業，事業體的穩定需要專職員工，志業體的擴展須有清楚合作社運動理念的義務職志工。地區營運創造社員參與的舞台，地區營運的目的在於鼓勵更多人加入創造美好生活的社區環境，在這舞台上學習、尋找志同道合的夥伴，非聽從別人的要求，而是經過共同思考、共同討論我們須做及想做的事，每個人能聽從內在的聲音，也聽同伴的想法，共同完成或解決，更豐富自己的生命。

加入主婦聯盟合作社的門檻很低，想要成為志工幹部，只要你願意就能參與培訓。深入合作社，當你承擔越多會更肯定自己生命的價值——因為合作社的故事，每一則都是用生命感動著生命，只要看《菜籃子革命》就知道了。我是極其幸運的，曾經是主婦聯盟合作社的核心成員，有許多機會代表合作社對外分享經驗，親身感受到合作社運動如何給予

想讓社會更美好的人們，另一種希望。

合作社是 來自生活的力量

二〇一〇年五月，美國農業與貿易政策研究所（IATP）在北京舉辦「消費合作社交流會」，研討如何組織消費者合作社。與會者有許多鄉村的青農與城市裡想做共同購買的消費者群，有學者報告正積極與日本進行交流，帶學生去實習經營合作社，還有學子到美國學習經營CSA農場，並設立許多農園讓農民學習、讓消費者體驗，兼顧環境與健康的生態農業。

分享合作社經驗的有來自美國、德國及臺灣的主婦聯盟合作社。美國的Wedge社區合作社（Wedge Community Co-op）的總經理林蒂（Lindy Bannister）報告他們由十幾個社區居民發起成立，

從十幾坪大的社區小店，三十五年後成為一萬多個家庭利用的大賣場型的合作社，並擁有一個有機農場，社員自用外還可供給附近友善店家；農場也是生態環境教育場，理事主要負責教育與倡議。由於這些合作社的成長史與「合作社是消費者所共有」的理念相當吸引人，研討會最後課題是「你想到公司或合作社來營運共同購買或共同運銷事業？」大家不約而同選擇合作社。

同年十二月，在香港舉辦的和平婦女工作坊，主要參與對象是香港、中國、臺灣三地從事生態農耕的女農，主婦聯盟合作社是唯一沒有農民身分的成員。這兩個場合中我認識了四川成都女農高清蓉，二〇一一年我特地到成都拜訪她，深入她在家鄉的生活——種地、配送菜、與消費者說明如何預訂、接受參訪、與城裡的志願者辦活動。她專注於生態環境與生活，生態種

植的學習讓她發現香草除了解決蟲害問題、豐富菜的氣味，且能帶動經濟效益，於是開闢香草園，學起自製精油。整個生命的過程由想要維護生態環境、想要與家人一起生活的願望展開，生計卻也隨著自然好轉，如同上天自動給予一樣。親見她在當地消費者交流會上說起主婦聯盟合作社，以消費者身分發展出對臺灣農業與土地所做的事，她呼籲消費者組織起來學習，支持自己國家的友善生產者，不要盲從購買進口產品。

二〇一三年三月，高清蓉受梧桐基金會邀請，首次來臺灣參訪，分享成都安龍村如何實行生態農業、打造零污染的生活環境。她對於自我生命的意義與價值有清晰的態度：「有機產品應常民化，價錢越來越貴，就是奢侈品，奢侈品是無法推廣的。生態農業就是環保，環保講的是永續。愛護土地、照顧土地不是農民的事，是全民的事，是政府、

媒體、非營利組織、教育者、消費者……的事。大家共同努力分擔責任，減少廣告、包裝行銷和檢驗費。」她現在種的菜只在郵縣「短距銷售」，為了節能，她認為：「農業不要依賴技術，要向大自然學習，努力觀察節氣與萬物生態關係，大自然會告訴你，甚麼時候做甚麼事？技術能解決問題，就不會有那麼多人生病。農業靠技術，只會種出檢查合格，但不一定有來自大自然能量的食物。」因此，食物要來自土地，讓土地生生不息才是永續。

她的分享感動了一名社員，捐出她的年終獎金想要資助：「我的父母來自中國大陸，聽到妳為家鄉所做的事，希望能有所回饋，盡些心意。」高清蓉說：「這是孝心我無法推辭，我會把這筆錢當作基金，推動消費者組織。」那一次的行程，她無心看風景，只一直追問如何做組織。她希望學習主婦聯盟合作社，因「共同購買」

理念而形成，如此擴大影響力而容納更多的支持者。

她也提出觀察，因應主婦聯盟合作社的社員數增加，導致總消費量增加，使生產者不得不擴大生產規模。如此種出的菜雖符合友善耕作的檢測要求，但可能就失去原來友善土地的初衷，也漸衍生出原由小農供應友善農產品的理念，不得不轉型為企業農，擔心這種走向企業資本化的友善農業無法回頭，希望社員們能齊思如何拉回原來的初衷。

二〇一三年，合作找幸福花蓮場的課程中，來了一位在北京推動生物動力農業的鳳凰公社負責人李岩，因緣際會上了一天課程。課後她極力邀我去鳳凰公社，為參加農業培訓者分享合作社理念，她向

合作社是生命進化的道路

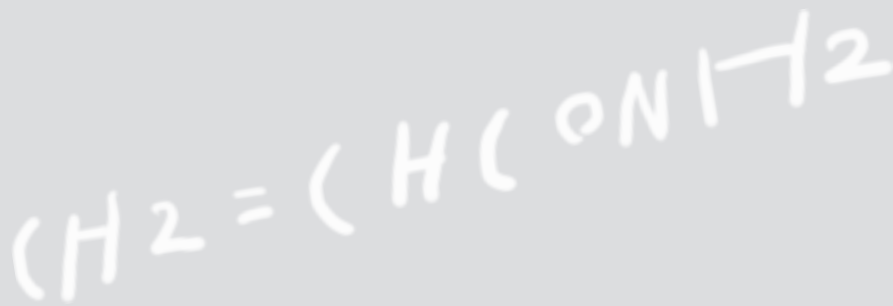
在場的中國國家行政院經濟學部教授說：「我在中國看到很多合作社，卻在臺灣認識合作社。」那次的研討會加入許多認識合作社的課程，因此認識山西永濟縣農村合作社發起人鄭冰。

因家中賣農用資材，發現農民亂用藥，鄭冰開始思考如何協助農民擁有正確的農耕知識，組織農民協會開辦學習班、辯論賽，定期討論各種問題。鄭冰笑稱，他們的很多事務是「吵架」吵出來的，「有權做主，爭論才有意義，才有熱情。」後來發展成以社會服務和經濟合作為主線的有機農業聯合社。聯合社將近四千戶社員，每五戶社員成一小組，由組長進行監督生產，透過組織化解品質問題。多年來對社員的培訓，讓有機農業成為一種觀念上的自覺。

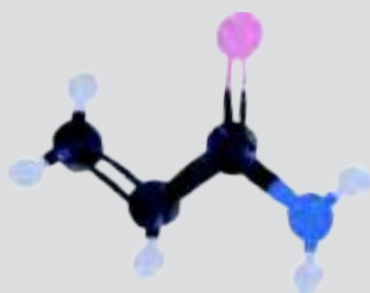
鄭冰提出社區發展的核心是「經濟和文化」並進，經濟活動創造盈利，

為組織文化活動提供資金支援，而組織文化活動有利於增強社員之間的凝聚力，為經濟發展注入活力。聯合社通過城鄉互助進行統購統銷，所得利潤的六十%以實物形式返還社員，二十%用於公共服務，剩餘的二十%則計入公積金，滿足社區發展的需要。

深入合作社運動的理念，在合作社道路上行走，將發現它是一種修行的法門，也是生命進化的道路。當認真探索為何有合作社，它為何能推展到全世界？有多少人用畢生精力推動合作社思想？第一個成功的合作社如何能成功？貧窮的紡織工人創造出改善生活的遊戲，憑藉的是什麼？資本？知識？口才？——真正能成功的力量是「愛」。這群合作社先驅者源自於對人與萬物的愛，相信生命的本質是追求愛、人人都有愛的能力與對愛的渴望，並相信「互助合作」是人類安全生存的必要行為。



丙烯醯胺因應辦法



文
黃 慧 宜

產品開發部產品專員

二〇一五年四月，立法院社會福利及衛生環境委員會舉行的公聽會中，討論如何制訂丙烯醯胺 (Acrylamide, AA) 每日攝取量標準。八月底，《康健雜誌》發表《黑糖抽檢全部測出致癌物質丙烯醯胺》一文，其中「二〇一五黑糖成分大調查」指出市售黑糖皆含有致癌物丙烯醯胺。

接著，九月十一日食品藥物管理署召開會議，以二〇一三年歐盟訂定的丙烯醯胺含量參考值，並新增黑糖與油條品項的參考值，做為「企業指引值」，並給予業者兩年的調整時間，期望能改善食品中丙烯醯胺的生成含量。此舉成為繼美國加州二〇一一

年訂定每人每日攝取量一四〇微克與歐盟所訂定的參考值以來，少數管理丙烯醯胺的國家之一。

主婦聯盟合作社於二〇一五年九月二十四日召開的進貨原則會議中，針對社內生活材的丙烯醯胺含量，決議「先以二〇一五年九月十一日食品藥物管理署所訂定食品中丙烯醯胺指引值做為參考依據，抽驗高風險性的品項，待數據蒐集完整後於年度追蹤再議。若檢出數值超過指引值，則請生產者改善製程，以符合指引值。」十分感謝臺灣大學食品科技研究所葉安義教授與會，以其長年對丙烯醯胺的研究，分享了許多寶貴的經驗。

認識丙烯醯胺

文
葉 安 義

臺灣大學食品科技研究所教授



丙烯醯胺是一種低分子量、白色無味的結晶體粉末，溶於水、乙醇、乙醚、氯仿等，熔點八四・五℃，會聚合，不易測得沸點，文獻數據顯示在一七五至三〇〇℃時會揮發。當有酸、鹼、氧化劑、鐵、與鐵的鹽類存在時，會進行裂解。非受熱產生的裂

解，生成氨氣；受熱產生的裂解，尤其是在一七五至三〇〇℃，生成一氧化碳、二氧化碳及氮的氧化物。國際癌症研究中心於一九九四年將之歸類為二A（可能會造成人類癌症）——動物實驗證實具有致癌性，但是流行病學上沒有充分證據顯示對人類有致癌性。

工業中通常以化學合成的方法進行生產，香菸燃燒時亦會生成。最常用於水處理，丙烯醯胺聚合後，可做為沈澱劑或凝絮劑，清理水中的雜質；實驗室中則常用來製備凝膠電泳的膠片，其他工業如水泥漿、化妝品、造紙等都可能用到。

二〇〇二年，瑞典科學家們首度發現澱粉類的原料經高溫處理（高於一二〇℃）會產生丙烯醯胺，經過蒸、水煮或未加熱的食品原料則無。至今許多國家的科學家們重複試驗，證實一二〇℃以上的溫度是產生丙烯醯胺的

重要關鍵。主要原因是梅納反應，即氨基酸、糖類作用產生，其中以天門冬醯胺、還原糖（如葡萄糖、果糖）或含有羰基的化學物作用，最容易產生。

如前述，丙烯醯胺具有神經毒性、繁殖力毒性、基因毒性及致癌性。聯合國糧食與農業組織、世界衛生組織根據多方數據，估算造成神經毒性的攝取量為每日每公斤體重〇·五毫克，造成生殖系統毒性的攝取量為每日每公斤體重二毫克。對致癌性則尚無定論，二〇一〇年有學者指出丙烯醯胺的攝取量超過每日每公斤體重二·六微克有致癌的風險，但此數據尚未被廣泛接受，無法以此為根據訂定標準。

經過十年的逐步調查，臺灣市售肉類、魚類產品中，幾乎偵測不到（偵測極限為十億分之十）丙烯醯胺；以蒸、水煮製備的產品如白米飯、白麵條也沒有；以油炸或烘烤之澱

粉類產品，則均檢測到。西方國家裡，馬鈴薯片、薯條、咖啡屬於高含量，在臺灣前二者同是高含量，咖啡則低很多。製備方法會影響丙烯醯胺含量，例如：使用真空油炸的薯條測不到丙烯醯胺。臺灣有兩項高含量的黑糖、油條，幸好均非國人主食。除了製備方法，原料種類也會影響，馬鈴薯是產生丙烯醯胺最多的原料，但經過品種改良可降低內生天門冬醯胺含量，大幅減少丙烯醯胺的含量。米、小麥、玉米三種穀類中，於相同的加熱環境下，米的含量最低。

根據多年來各類食品中丙烯醯胺的追蹤檢測，以及衛生福利部公布之國民營養現況，進一步將食品分為八大類，依據性別、年齡分別計算膳食攝取量、平均體重及每日飲食暴露量，丙烯醯胺平均暴露量為每日每公斤體重〇·一一七至〇·五八四微克，暴露量最高的是〇至六歲女童，其標準差

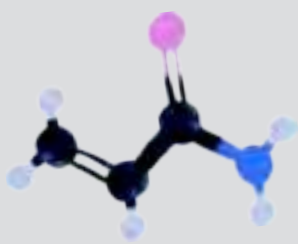
為每日每公斤體重〇·七四八微克，平均值加上標準差，為可能的最高值每日每公斤體重一·三三二微克，相當於前述文獻數據二·六微克的一半，顯示國人丙烯醯胺的暴露量屬於安全範圍。

目前各國並沒有相關法規限制食品中丙烯醯胺的含量，主因是還沒有足夠資訊設定標準。由於聚丙烯醯胺 (Polyacrylamide, PAA) 可做為水質處理藥劑，可能含有未聚合之微量單體丙烯醯胺，因此僅對飲用水中丙烯醯胺之殘留量訂有標準，澳洲國家健康及醫學研究顧問規定飲水的丙烯醯胺含量不能超過每公升〇·二微克；世界衛生組織（一九九六）規定不能超過每公升〇·五微克；歐盟（EU 九八/八三）飲用水不能超過每公升〇·一微克；日本及臺灣（行政院環保署，一九九八）規範以聚丙烯醯胺為水質處理藥劑之處理技術，並無規定飲水中丙烯醯胺的

限量。二〇一一年二月二十六日美國加州環境健康危害評估辦公室率先規範丙烯醯胺的每日最大攝取量為每日一四〇微克，為世界上第一個對丙烯醯胺做出飲食規範的政府機構，但並未針對食品訂定標準。歐盟於二〇一一年建議企業自主管理各類食品中丙烯醯胺指引值，二〇一三年將部分指引值再降低，期望業者確實做到減量。

由數據顯示，國人對丙烯醯胺的暴露量並未高於歐美地區，未產生立即性的健康威脅，所以不須恐慌；但請家長們盡量減少孩童攝食高丙烯醯胺含量的產品，減少丙烯醯胺的暴露量；政府擬定指引值，讓業者能夠循序減少產品中丙烯醯胺的含量，消費者也因而受益。

由數據顯示，國人對丙烯醯胺的暴露量並未高於歐美地區，未產生立即性的健康威脅，所以不須恐慌；但請家長們盡量減少孩童攝食高丙烯醯胺含量的產品，減少丙烯醯胺的暴露量；政府擬定指引值，讓業者能夠循序減少產品中丙烯醯胺的含量，消費者也因而受益。



共享經濟：逐漸交會的平行線（上）

文·圖
李宜真

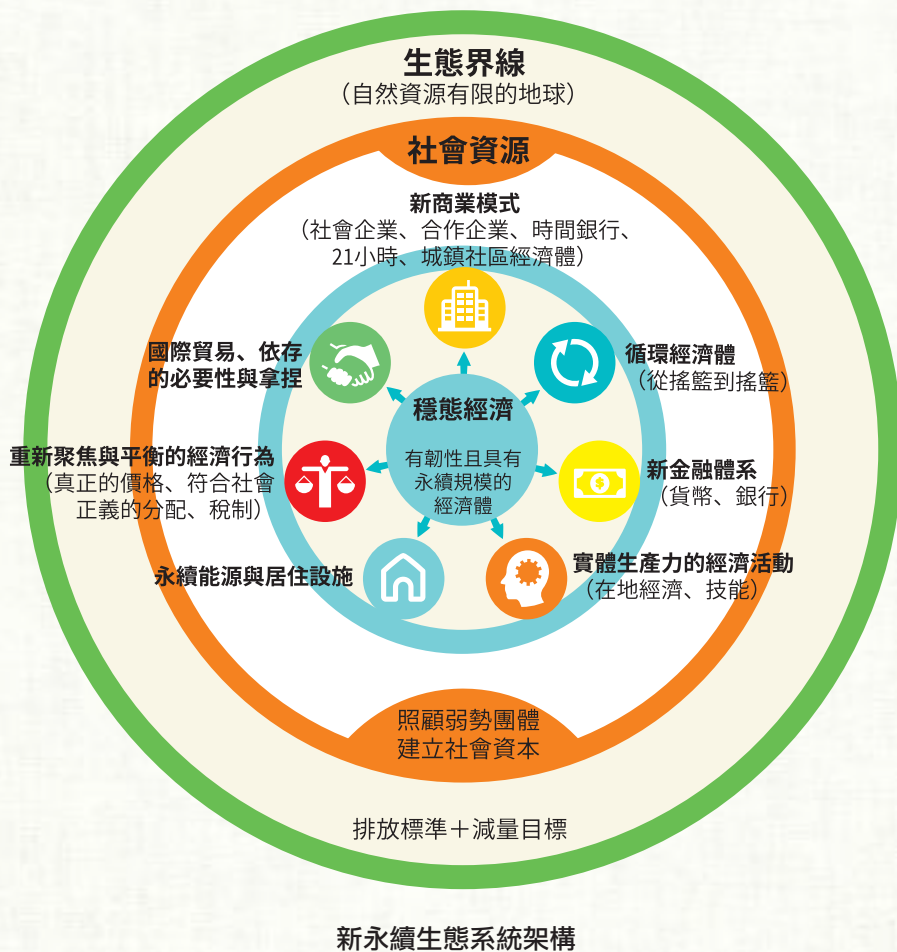
進入追求無止盡工業化成長的人類紀後，氣候變遷、無法逆轉的污染及地表植被破壞，正把地球帶入第六次大滅絕的可能。近百年來物種消失的速度已經趕上一萬年的強度，人類遭遇過強降雨、颱風、熱浪乾旱的頻率不斷破表。

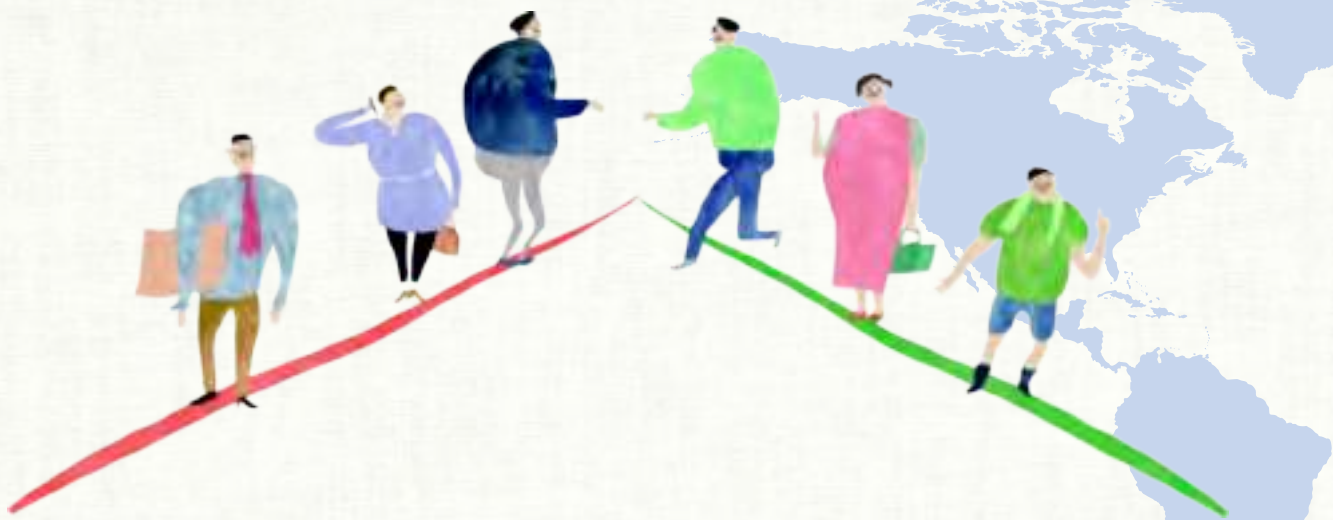
在這樣的「超前進度」之下，什麼是我們的希望？新永續生態系統的架構與實踐是下個世代最重要的創新與必然（如圖）；從敬畏尊重自然，瞭解地球生態界線，設定各種基本的排放與減量標準，推進至社會資源的公平分配與弱勢團體的照顧，到追求穩態經濟的核心，這是未來的希望及唯一的方向。

穩態經濟是指具有韌性且具有永續規模的經濟體，經濟成長不是唯一的政策衡量與個人生活的指標，結合實體生產力的經濟活動（以實質生產行為作為經濟活動的主軸，如農業、在地經濟或技能交換），配合全新邏輯的金融體系（非現有以借貸發行貨幣作為運作邏輯的金融體系），輔以全新的商業業態（如重視循環回收再利用、共享、不以追求利潤為唯一目標的社會合作企業、技能交換與分享的時間銀行或轉

型城鎮），謹慎的國際貿易交易，以及真正符合人性價值的稅制與永續能源與居住設施，才是整體性的經濟架構。架構中涉及複雜交互關係，但核心

的價值是以有限自然資源作為限制考量，以活化資源、共同參與、平等正義為宗旨，最後，各個相關基礎因子即會自然演進成為新穩態經濟的一個部分。





分享的經濟

誠然，現有經濟體的翻轉並不是一蹴可幾，以金錢為標的交易活動也無法立即轉化，但我們觀察到，人類的智慧與意識已不斷被引導至穩態經濟的核心理念。近一年被大量討論的「共享經濟」，因為優步（Uber）和空中食宿（Airbnb）在資本市場的大放異彩（目前兩家公司的前估值市值分別達到四百億與兩百五十五億美金，是全球最大P C公司聯想集團的三到四倍），已經被主流媒體與資本市場高度重视。

什麼是「共享經濟」？是一種以分享取代交易，透過活化閒置資源與技能，出租給需要的人。這句話聽起來是不是跟阿嬤時代的社會運作模式有些類似？在傳統農業社會，鄰居們互相交換種植的蔬果或在農忙時期互相協助農事，來達到利益相乘的效益。在那時，很多時候不需要用金錢來購買商品或服務，人們以物易物（務）或以租借方式取得短暫的使用權，並不需要花錢買下擁有權。共享經濟的商業模式開啓了一種分享的新可能，這也是穩

態經濟的運作基礎之一——分享。

現今社會的物質盈餘在M型社會架構中顯得刺眼，有些人擁有數輛車，有些人一臺也沒有，沒有車的人追求財富地位的成長，賺錢為了買車。然而，辛苦賺錢折損了與家人相處的寶貴時間，花錢消費買車賺到的是車商，而新車則增加了新的二氧化碳排放量與車主須定期維修所產生的「消費負債」。試想，這是地球可能面臨第六次大減絕前的最佳選擇嗎？

因應私人汽車座位空置的議題，汽車「共乘」的概念與行動出現，但並未顛覆我們的汽車購買行為。因為在網路不發達的年代，要能即時媒合車主與乘客可不是件容易的事情，只要即時需求無法被滿足，買車的需求就會繼續存在。

優步出現後，大家可以輕易在手機上搜尋到附近能夠提供座位的車子，或許是某個人的私家車，或許是某個空置的計程車，這會不會是一個全新的運輸可能？因為優步把私人車輛的閒置空間打開了，市場的需求如果能與更多運乘空間連結，增大供給與需求

媒合的彈性，這會不會讓汽車的購買量降低？

同樣邏輯，除了運用在汽車租用如優步、戰車巴士（Chariot），房子租用如空中食宿，寵物寄宿如狗狗寄宿網（DogVacay），連鄰居幫你倒垃圾的服務如垃圾忍者（Garbage Ninja）都出現了。跳過中間服務商的O2O營銷模式（Online to Offline，指將線下的實體消費與網路結合，讓網路成為線下交易的前台），顛覆了原有模式，接應人人手機上網的時代，切入消費者的最新需求，活化了閒置資源，開始新的分享時代。

主流的商業分析師看待共享經濟的角度雖仍是金錢，如在矽谷的共享經濟新創家們，挑戰了市場空隙能創造出多少新的商業價值，如募到多少資金、市值達到多少等等，但更宏觀來看，地球整體環境將在新的共享商業價值鏈中受益。如前所述，整體汽車或相關的硬體、中間商市場將會萎縮，但活化服務創造價值的市場卻增大了。共享經濟開始了永續經濟的第一步，把小眾的社區交易經濟擴增為大規模運作的商業可能。



安老的 機構式照顧

文·攝影
楊佳羚

高雄師範大學性別教育研究所助理教授

在美好晚年專欄中，一方面介紹瑞典老人健康促進的規劃與機構式照顧，另一方面也思考臺灣邁入「老人國」可以有哪些政策改變與準備，讓我們可以活得老、活得好。由於瑞典有較無污染的居住環境、較好的勞動環境與社會福利政策，讓人得以有較健康的生活，使得老人往往能在家獨居、在原本熟悉的社區中老化，並且臥病時間較短。當臺灣整體環境還有待努力之前，還是有較多生病（或長期臥病）的老人，因此仍須思考什麼是我們想要的「機構式照顧」。

非營利的照顧機構

在臺灣，如果老人無法獨立生活，需要二十四小時的照顧，常見的安排是聘請外籍看護在家照顧，或是家人（而且常是女性家屬）在家照顧。然而，在家照顧的外籍看護常常無法明確切割其工作與休息時間，也無法受到《勞動基準法》的實質保障；而無償在家照顧的家人則往往得犧牲工作，不但無法經濟獨立，也常因為缺乏休息而有各種身心症狀，極容易成為下一個需要照顧的病

人。因此，在沒有聘請看護或家人無法全職照顧的情況下，就得將老人送到安養中心。

我曾與臺灣南部關心老年照顧的朋友會談，其中一位常跑部落、機構的社工分享，當他到機構訪查時，也會順便為自己的將來尋找適合的照顧機構，卻發現只能以極低的標準來評估——包括一進入機構沒有聞到異味、裡面的老人還保有活力或笑容，就已經十分難得。

現在的照顧機構常見的問題，在於大多仍屬營利，如何聘請便宜人力（無論是本籍或外籍看護）以獲取最大利益，是雇主的基本考量。低薪的照顧者常得面臨過重的照顧負荷，必須包辦照顧、打掃等所有工作。為了方便管理，有些機構會讓受照顧者處於低活動的狀態，甚至協助受照顧者吃安眠藥休息。

現在《長期照顧服務法》雖已於二〇一五年五月通過，對於照顧機構也有相關規定，然而為了防弊，種種繁複規定到後來只是讓大型營利機構較容易生存，而較小型的機構因為無法符合各式標準而必須關門；此外，由於大



日本老人照顧機構的共同活動空間，無障礙空間及面對面小桌，讓各種狀況的老人能在此自在交流。



日本老人照顧機構規劃可升降的沐浴設施，讓肢體不便的老人也能輕鬆沐浴。



瑞典老人照顧機構設有瑞典老人家熟悉的織布機，邊做手工邊聊天。

型營利機構並不會到「無利可圖」的偏鄉開設照顧機構，將讓許多需要受照顧的老病患者無照顧機構可去。同時，一條鞭式的法規也可能讓原本較有利照顧者及受照顧者的機構因為不合法規，也必須關門。

在家般的照顧服務

為了讓照顧者有較好的勞動環境、讓受照顧者得到較好的照顧，「非營利」的照顧機構，以及「受照顧是人民的基本社會權利」是兩大基本原則。目前《長期照顧服務法》的財源及施行細則未定，人民必須要求政府堅守這兩大基本原則。如果政府仍未將「照顧」視為國家應

擔負的責任，極有可能開放大量的外籍看護、發放微薄但占預算甚多的照顧津貼，以及開放營利業者經營照顧機構，使政府可以因此而繼續不作為，讓個別家庭、社福移工承

擔照顧工作，或放任業者在照顧市場中營利。例如，現在保險業者積極推出各式私人長照保險，但有能力負擔的人只會在失能時拿到「現金」，卻不知「照顧服務」在哪裡；而這些保險企業正積極遊說立委，如果未能堅守「非營利」原則，到時會讓營利的醫療、保險企業進駐照顧市場，有能力從私人長照保險中拿到現金的人，只能再把這些現金用於這些企業經營的照顧企業中；甚至國家的長照保險也將給付大部分現金給這些營利照顧企業。而沒有能力用現金在市場上取得照顧服務、或其居住地根本沒有營利式照顧服務的人（正如同現在許多地方無法在鄰近就醫或送小孩到幼兒園一樣），則只能自生自滅。這並非我們想要的長照保險與長照服務。

從臺灣既有及國外經驗中可以發現，如果將照顧服務視為人民的基本社會權利，就有可能發展出各種不同的、以照顧者為中心的照顧服務。例如，日本有社區式的照顧之家，幾位老人同住，像家人一般，由較健康的老人照顧失能的老人，只要再配置醫療照顧者或社工協助，即可一起生活；瑞典的長照機構也強調老人

的自主性，透過老人共同的音樂、運動、烘焙等活動，讓機構中的老人參與佈置長照機構、設計日常活動（例如，與照顧人員一起到社區二手店買東西，佈置出剪髮區互助剪髮），讓需要長照的老人即便在機構中也有「社區感」與健康促進的機會。這些以人為本的設計，往往需要讓照顧者在工作中得到應有的報酬、休息與尊嚴，才能讓他們願意在繁重的照顧工作中投入，並得到成就感與情感回饋；也需要讓受照顧者有機會發揮其還能完成的項目，而這些都是只重「管理」與「防弊」的鉅細靡遺法規無法創造出來的。

早在一九九三年，臺灣的老年人口達七%，正式邁入老人國，預估在二〇一八年時老年人口將達十四%，在短短廿五年間多了一倍。如果我們有健康的環境及好的勞動條件，就能有較健康的老人；如果我們堅持以「非營利」的原則來規劃長照服務，就能讓照顧成為所有人民的基本權利。如果我們用「家」來想像一個照顧機構，以受照顧及提供照顧的「人」為中心，臺灣可以有不一樣的長照服務，更美好的晚年。

順隨自然的食育者

文

陳 怡 如

北南分社宜蘭社員

攝影

陳素月



「人生就像織物，將每一天生活中的細小事情，輕輕紡成線。」初次閱讀著《半農半創作，悠悠晃晃的每一天：早川由美的耕食生活手記》，腦海中浮現出喜歡縫紉、手作饅頭與麵包的社員陳素月。

我們在宜蘭的市集、主婦聯盟合作社宜蘭地區營運會議見過幾次面，無論是向人介紹她自己的手作品、推廣綠兔子無塑生活用具，甚至在教學縫紉時，她溫婉的氣質、傳遞簡單生活理念的態度，令人印象深刻，感覺她就像早川由美一樣，溫柔且充滿情感地過日子。後來為《真食育》一書採訪陳素月時，更加認識了她的生活樣貌，不僅縫紉、料理，也樂於耕作。出生臺中這繁華大城市的她，直到搬家至宜蘭，認識了具有耕種經驗的社員，才開啟了全家大小六口的農事體驗。



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，收錄媽媽們在生活中、學校裡，為我們的下一代推動飲食教育的故事。

她視孩子如生命的禮物，迎接四個孩子為她帶來轉變的契機以及順隨自然的生活韻律，孩子們因緣際會進入華德福教育學校就讀，其慢學氛圍與她的觀念相契合，這些生活的流轉也昭示著自在慢活的生活者樣貌。

接受自然而然的禮物

每週三上午，當我學習著華德福教育的濕水彩畫，在繪畫裡經驗顏色與顏色的相遇，試著不戀棧覺得好看、想保留的畫面，只管感受顏色彼此穿越、相遇後的冒險。在一系列從種子、開花、結果、凋零的植物生命歷程中，有機會理解過去不同階段的自己。

想起課堂中一位同修學員每每觀照



01



02

- 01 陳素月一家大小在為舊木料拔釘子，再請木工師傅謝東育為舊木料賦予傢俱新生命。
- 02 這些舊木料後來成為新家的廚房吧台、新工作室的通鋪地板，承載全家簡單幸福的生活。

自家孩子不同年紀的變化，也回顧了為人母的心路歷程。孩子的到來，帶給家長重新思索生命的課題，這是孩子帶來的禮物。因為懷胎生子，促使家長連帶改變飲食習慣，據我所知這樣的社員還真不少。身為主婦聯盟合作社解說員的我，總會在入社說明會遇上幾位新社員為了孩子著想，而開始在意飲食安全，陳素月便是一例，她說：「我的人生哲學一直是自然而然，所以會遇到什麼事情，都跟孩子的緣分有關。」像是第三個孩子在飲食上特別敏感，她接觸一位注重身心靈飲食的師傅，開始跟著動手做酵素，也嚮往起下田耕作。

聽陳素月描述生命經歷，總有種不特別使力、不強求什麼之感，順勢而為自然就走在屬於她的人生路上。她在年輕時多少也有事業憧憬，曾經營過餐飲店，之後離開職場，懷孕期間從事在家也能有收入的裁縫工作。簡單、知足的生活模式，說起來也真是老天推了他們家一把！九二一大地震時他們也遭受波及，災難過去，一切回歸到生活最質樸的必要與需要，到現在她仍盡量減少開銷，親自為孩子們準備便當。

採訪最後，我請她給讀者們推薦食育書籍，她不好意思地說自己推薦的書籍主題與食育無直接關係，如《曠

野的聲音》、《生死的覺醒》。但是再深入聊下去，我們彼此都明白，飲食本身就與大自然、萬物生命相互關聯，因為獲取動植物的生命，汲取其養分，才成為人類生存的能量，尊重大自然的給予，且有節度地索取，並延續萬物生命在地球上的持續性，這樣的思考就是飲食教育的源頭。

發揮身為女人的力量

不久前，我與陳素月同行去看一間座落在柚子園旁的空屋，她正在尋找做為工作室的空間。除了尋找工作室，她也忙著搬家。在搬家前，也就是《真食育》採訪的當時，她們家的三樓空間分租給另外一個家庭，一樓的廚房一部分自己使用、一部分另一個家庭使用。她說剛好自己準備搬家、對方也有居住的需求，所以彼此共識接受空間壅塞、青黃不接的時期，兩家同齡的孩子們更樂得相互嬉鬧玩耍。

在空間上，我看見了一個女人的氣度和包容，還有堅毅。就像廿世紀初的英國作家維吉妮亞·吳爾芙說的：「女人若是想要寫作，一定要有錢，和擁有自己的房間。」那樣的空間，包容了女性的獨立思考和想法，

還有全然掌握自主的人生。現在，他們全家不僅搬出來了，陳素月也和生活理念同氣相投的社員高慎華，在宜蘭冬山共同開設一間裁縫工作室「老宅舊時光」，八十年的古厝用的是大灶煮食，取湧泉燒水洗衣，搭建環保乾式廁所。在經營家庭關係、發展自己的專才中，陳素月總能求取時間、空間和心靈上的平衡，真教我欣賞。

像我，或者像陳素月這樣許許多多的主婦聯盟媽媽們，都有自己的工作專長，我們自主選擇了將料理做為生活的核心，在廚房發揮關鍵角色。早川由美說：「我最喜歡廚房，我的廚房與地球相連繫著。」廚房裡發生的一切，燃火、使用土製作的器皿、轉化自然萬物的生命作為食糧，「食物鏈並非弱肉強食，而是在吃與被吃之間，讓生命的全體得以生生不息。動物與植物，彼此相互扶持、幫助，維持著自然生命的平衡。身為其中一員的人類，不也應該要相互合作而活嗎？我像是呼吸般自然地，過著與人相牽連的生活。」

我相信現在的女人可以更自主地決定，讓自己扮演什麼樣的角色，可以縱橫職場、事業有成，也可以發揮穩定家庭的力量，因為每一個身分都同等地重要。

池邊限定，生態養殖綜合包

圖/文 張智淵

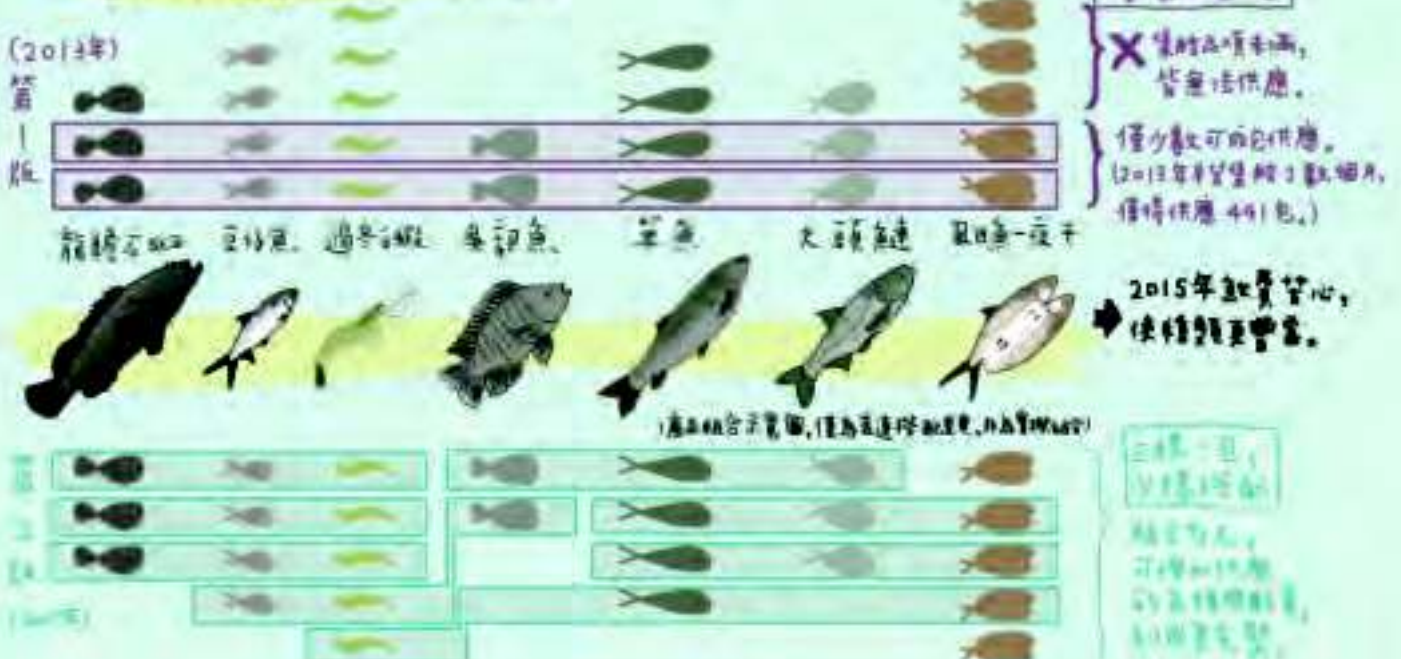
「生態養殖」即為努力將養殖池中的物種維持成平衡的生態環境，所以會放養多種魚類於池中；但是因為數量與屬性的關係，通常只有主要經濟魚種可以產品化，大部分的工作魚只能分送親友或是以不符成本的價格處理，對社員跟生產者來說都相當可惜。



(生態養殖示意圖)

「生態養殖綜合包」就集結了以往的遺珠，2015年特以少量多樣的方式，請「魚鱈鄉」辛苦地選配、分裝，增加供應數量、延長供應期間，盡量讓社員都可以品嚐到隱藏版的池邊美味。

生態包供應量增加的秘訣





點心時光的原味遊戲



食譜設計 | 林曼芬 文 | 卓冠齊 攝影 | 劉忠

餐與餐之間，人們總能在剛剛好有點飢餓的肚子裡，擠出一絲縫隙，容納精緻小巧的點心。點心是百忙之中暫時墊胃的救援者，也是閒暇之餘值得細細品嚐的美妙滋味。按時間論，它可以是晨起運動者的早茶、上班族商務交談的午茶、主婦備戰晚餐前的晚茶，偶爾也是夜貓族貪戀的助眠劑。



公館站的社員林曼芬擅長做菜，各類點心更難不倒她。從二十多年前，帶著兩歲的女兒與鄰居美國太太一起帶小孩共學共玩，一來一往中西交流實作經驗，她摸索出烘焙的核心技術，卻汰除掉過多的油脂、糖分，以及不必要的色素、添加物。

點心，尤其是甜點，很容易讓人有異國情懷的想像，然而林曼芬做點心幾近百分百使用主婦聯盟合作社的材料，她更懂得利用在地物產，做出接合地氣的糕點。白蘿蔔盛產，就做帶點溫度的蘿蔔絲酥餅；洛神花蜜餞加水調合變化成懶人果醬，搭配鮮奶山藥泥，適合牙口不好的老年人嘗試，再配上蘇打餅乾，即是一道宴客的餐前小點。

林曼芬說，「不論是做菜或點心，我總會思考食材可以怎麼變化，尤其我喜歡大膽的嘗試，改變多數人既定的想法與作法，對我而言，這就像是味蕾遊戲一般有趣。」她進一步解釋，如法式鹹蛋糕，不僅能用冷凍三色蔬菜變化，以當季蔬果自由調配，秋葵、大黃瓜也是很好的配角。至於此次示範自創的黃金泡芙，保有酥脆的外殼，內餡使用地瓜調配鮮奶，口感滑潤不遜於常見的卡士達醬，以天然甜取代蔗糖，降低熱量又增加纖維攝取。西點包裹臺灣味，值得一試。

泡芙外殼 材料 高筋麵粉 140 公克、無鹽奶油 114 公克、雞蛋 200 公克（約 4 顆）、冷開水 200 毫升。

調味料 鹽 1/8 茶匙。

- 作法**
1. 奶油、水、鹽以小火加熱至沸騰，立即倒入麵粉，攪拌成糰並與鍋邊分離，離火冷卻約 5 分鐘。
 2. 雞蛋分類加入麵糰，每加入 1 顆即用力攪拌直到麵糰均勻。
 3. 將麵糰用湯匙平均舀入或用擠花袋擠入烤盤，間距約 5 公分，表面噴水助膨脹及避免表面結皮。
 4. 烤箱以 210℃ 預熱 12 至 15 分鐘，麵糰烤 15 至 20 分鐘，降溫至 180℃ 再烤 10 分鐘，續焗 15 分鐘，食用時再橫剖填餡。

泡芙內餡 材料 冷凍地瓜塊（或新鮮地瓜）500 公克、鮮奶（低脂或全脂）50 至 60 毫升。

作法 地瓜蒸熟，趁熱搗泥，續調入鮮奶，拌勻後冷藏即可。

黃金泡芙



洛神山藥泥



- 材 料** 洛神花蜜餞 150 公克、山藥 400 公克、鮮奶（低脂、全脂皆可）60 毫升、冷開水 100 毫升。
- 調味料** 鹽 1/4 茶匙。
- 作 法**
1. 洛神花蜜餞略切，加冷開水以中小火煮至濃稠狀，即為洛神花果醬。
 2. 山藥蒸熟，趁熱搗泥，續調入鮮奶、鹽拌勻。
 3. 將山藥泥裝盤，淋上洛神花果醬即可。

- 材 料** 洋蔥 100 公克、橄欖油 80 毫升、雞蛋 150 公克（約 3 顆）、鮮奶（低脂或全脂）50 毫升、低筋麵粉 100 公克、高筋麵粉 30 公克、泡打粉 4 公克、冷凍三色蔬菜 150 公克、杏香菇 50 公克。
- 調味料** 黑胡椒粉 1 茶匙、鹽 2 公克。
- 作 法**
1. 洋蔥切碎丁，加入橄欖油 30 毫升，以小火炒香。
 2. 雞蛋、橄欖油 50 毫升、鮮奶、黑胡椒粉、鹽攪勻，將過篩後的粉類分次加入攪勻，續入洋蔥丁、三色蔬菜、杏香菇丁拌勻，放入烤模。
 3. 烤箱以 180℃ 預熱 12 至 15 分鐘，烤 30 分鐘即可。

- 外皮材料** 中筋麵粉 150 公克、無鹽奶油（或豬油）50 公克、二砂糖 5 公克、溫開水 60 毫升、鹽 1 公克。
- 油酥材料** 低筋麵粉 100 公克、無鹽奶油（或豬油）60 公克。
- 內餡材料** 紅蘿蔔 50 公克、白蘿蔔 600 公克、青蔥 2 株、冷壓芝麻油 1 茶匙、白胡椒粉 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、苦茶油（或調和油）2 大匙、黑芝麻粒少許。
- 表皮材料** 生蛋黃 1 顆。

- 作 法**
1. 將外皮材料拌勻，揉至光滑，靜置約 20 至 30 分鐘即可；油酥材料拌勻即可。
 2. 外皮、油酥各分為 10 等份，用外皮包覆油酥，擀成長條狀捲起，再次擀成長條狀捲起，分切為二，從切面壓扁（立酥）擀成圓薄片麵皮。
 3. 紅、白蘿蔔刨絲以 1 大匙鹽（份量外）拌勻，靜置約 15 分鐘後擠去水分，青蔥切成蔥花，加入苦茶油炒香蔥白，續入紅白蘿蔔絲炒熟，以白胡椒粉、鹽調味，起鍋前灑上蔥綠、冷壓芝麻油，即為內餡。
 4. 取麵皮包入內餡再扣上 1 張麵皮，四周捏花，表皮刷上蛋黃，灑少許黑芝麻粒。
 5. 烤箱以 150℃ 預熱 12 至 15 分鐘，包好的酥餅烤 15 至 20 分鐘即可。

小 叮 嚀 每臺烤箱爐溫不同請自行調整。

法式鹹蛋糕



蘿蔔絲酥餅

