

綠主張

2014年4月

127 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



特別
報導

台灣的麥田守護者

農友互助是台灣麥田可以持續推展的根源力量
感謝合作社生產者齊步向前支持台灣本土雜糧復興

共同前進方能走遠

以合作力量示範民主精神

我們究竟能如何從自己開始改變呢？

愛地球：從早餐開始



台灣的 麥田守護者

文·圖／康椒媛



二〇一四年二月中旬，主婦聯盟合作社隨同喜願小麥契作農友團與聯華實業一起巡視台灣的麥田，並見學台灣各地種小麥的經驗，這以農友為主體的「好農壯遊」在口耳相傳中，曾被誤聽為「老農壯遊」，號召者喜願麵包工坊的施明煌說，今年的年輕人比例最多，越來越多年輕人回鄉，代表家中長輩或是自發地加入，而這屆好農壯遊也是喜願麵包工坊帶領的最後一屆，來年希望鼓勵農友主動聚集，共同發動、關心各地的麥田與農友夥伴們，傳承資訊公開、教學相長的見學精神，農友互助是台灣麥田可以持續推展的根源力量，如同

合作社由社員為主人共同營運，帶領合作社往更大的願景走去，但從基層推展而出的力量才能走得更遠。主婦聯盟合作社作為共同承諾的夥伴，支持著小麥農友生產合作社產品所需的台灣本土小麥原料，也感謝合作社生產者願意齊步向前支持台灣本土雜糧復興。

夏巡水田，冬巡麥田

二〇一三年，麥田狂想七·〇契作面積目標提升至五百公頃，加上同年初農委會農糧署「調整耕作制度活化農地中程計畫」（二〇一三至二〇一六年）正式啟動，將小麥、大豆、玉米

等多項雜作納入獎勵推廣契作物之一。二〇一四年一月，前項計畫再將蕎麥、胡麻（芝麻）、薏苡（薏仁）等列入契作補助，目前一公頃補助四萬五千元，地方政府加碼補助一萬元，加上「小地主大佃農」政策補助一萬元，政策正在改變，台灣本土雜糧復興的努力已經朝大方向產生重要的影響力量。

二〇一四年，為期四天的好農壯遊從苗栗苑裡出發，依序拜訪翠綠的麥田——台中外埔張文炎、徐銘錫，彰化芳苑喜願麵包工坊，彰化大城劉基生，嘉義東石蔡一宏，台南學甲李三陽、李智豪，屏東枋寮僑德國小（咱糧



台東池上莊金興的麥田。



左 右至左為農友賴阿金、徐銘錫、陳進財、蔡文雄。

右 施明煌將在台南北門復育的台灣大豆種子寄來花蓮給農友觀看，農友一邊品嚐別有風味的原味炒大豆。

學堂勸學計畫），台東池上莊金興，花蓮玉里曾國旗、林尚勇，花蓮光復蘇秀蓮，桃園新屋、觀音徐同權，最後回到苗栗苑裡的麥田。

其中，即將供應合作社新米——東豐有機米的曾國旗，除了經營東豐拾穗農場與花東有機肥生產合作社（二〇一三年合作找幸福講座花蓮場曾邀請曾國旗分享「堆出生機」），此次拜訪的是曾國旗進行稻麥輪作的「長良有機農業專區」裡的一塊四十七公頃租地，此區為退輔會開墾的農場，二〇一〇年農委會協調台糖公司土地、退輔會農場建立有機農業專區，曾國旗才開始進駐嘗試。

抵達之初，受到熱情招待享用豐富的在地餐——在地人種的菜、煮的飯。滿足的飯後，聽曾國旗分享如何從玉里的東邊來到最南之里長良，台灣的有機農業推展至今將近二十年，鄰田汙染、農藥殘留等各種困難他都經歷過，如長良專區種植第一期時，由於其中十幾公頃位於水圳路末端，水稻一種下去，最後收不到三十噸，那期虧損三至四百

萬，所幸尚有活化農地補助得以補貼地租。即使如此，他仍鼓勵農民應該循序漸進，共同努力守住台灣有機農業的完整性，朝向健全的農業生產。

由於水源不足，當時曾國考慮轉作雜糧，因緣際會認識了施明煌，才一聯繫隔天就將麥種寄到曾國旗手上，也參與了第一屆好農壯遊。無論什麼環境條件之下，前置工作必須先做好，因為「苗到了，就要插秧。」當壓力非常大時，曾國旗說有一個朋友總會打電話關心：「你放心，繼續做，我挺你！」曾國旗看著施明煌，笑說第一年種的小麥，被鳥收光了，「每次去看麥田的朋友都說漂亮，後來都被吃光。」

對於農友而言，施明煌的鼓勵與支持是很不一樣的，有一群朋友一起在做同一件事情，背後就像有一股暖流。曾國旗說，「做有機雖然還不能賺到很多錢，但還活著，交到很多好朋友，做有機有好報。」

聯華實業業務二部副理黃北辰分享，決定二〇一二年「好麥共響音樂會」在花蓮玉里舉辦時，為了讓大家參與時有麥田

可看，曾國旗就決定完成小麥復耕，雖然那時已是二〇一一年底，比小麥適種期晚了將近兩個月，後來也因為南風導致收成不好，這份心意卻讓大家非常感動，總是特別記得關心花蓮的麥田。曾國旗在合作找幸福講座中所分享：「米有限，賦予大地的愛是無限；米有價，對大地的付出是無價。」一如施明煌不斷鼓舞農友的：「農村有農村的自信。」台灣雜糧復興的階段性任務已經完成，未來喜願小麥將努力繼續推廣利用台灣雜糧，開發台灣本土產品。希望當我們捧著手中的一碗飯時，會想到那冬巡麥田的感動景致。

支持台灣本土原料，找尋更好的味道

「每天，揉麵機揉完麵糰，手工包餡後，捏緊收口，放到發酵箱靜置，蒸熟後放涼，之後包裝封口，入冷凍，下午準備餡料，並進行一至二小時清洗環境。」不小不大的三十一坪空間裡，由負責人親自規劃空間動線——蒸箱、烘焙、包裝、辦公、製作、廚房、清潔區，在這個保有家庭

工作坊規模的阿南達食品行裡，卻毫不猶豫地採取工廠管理標準——保持工作區的整潔，所有製作器具不鏽鋼化等。

主婦聯盟合作社成立之前，約在二〇〇〇年時，位於桃園平鎮的阿南達食品行已開始供應產品，而促成的背後，是一份愛護的心意。負責人林南椿、陳秋淑夫婦本身吃素，初衷是希望推廣更為健康的食品，信奉阿南達瑪迦的他們，認為修行就是生活，兩相息息相關。原本陳秋淑是在家裡開始試做，分享親朋好友、學校老師，瓦斯爐上放置小小的兩層蒸籠，一層約可放十個饅頭，就這樣開始蒸起來。而當時市面上還找不到全麥饅頭，為了幫阿南達學員準備小點心，好不容易找到全麥麵粉開始試做小點心，提供學員六個一百元，慢慢地在購置麵糰分切機之後，由於省下秤重包裝的人力，改以七個一百元回饋，「因為我們的出發點不是為了賺錢，是為了提供健康的食品。」待流程順暢後改以八個包裝，之後再以價格回饋。

與人相處就是信任，主婦聯盟合作社產品部的陳信苓讓夫

婦倆至今仍感動在心——正義與坦承，陳信苓協助他們一路走來：「產品要跟著時代一直往前走。」從多樣化、品質、營養標示、密封包裝，直到二〇一四年才完成冷凍配送。而從阿南達瑪迦的教誨中——自我了悟與社會服務，體認從事有益於整個社會發展的事情，阿南達食品行決定從吃開始，林南椿分享《瑜伽科學觀——實務斷食與健康》中強調全穀物、非精緻飲食的重要。

因此，早在得知施明煌的「麥田狂想計畫——台灣本土小麥復耕運動」之初，林南椿便下訂單了。直到二〇一二年，台灣本土小麥磨成麵粉後，阿南達食品行將供應合作社的饅頭包子所使用的進口小麥原料改為台灣本土小麥。「進口小麥較有口感、較Q，台灣本土小麥較香、較新鮮，而每種麥的筋度不同，須要試做調整比例，與天氣、發酵時間也有關係，除了酵母之外，沒有任何添加物，常有像阿婆臉的麵糰。」進口與台灣本土小麥麵粉價差約有一倍，但陳秋淑說，不計成本地盡量使用更好的原料，而台灣本土小麥食物里程縮短，

更新鮮、能量更高。反映在二〇一三年食品安全問題之後，他們的訂單增加了。

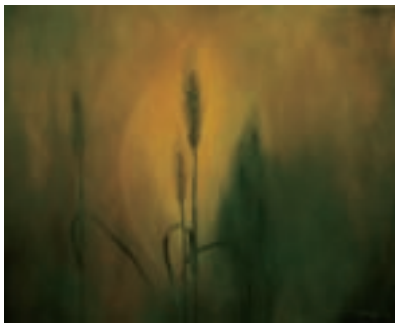
林南椿認為，每件事情的發生背後都有重要的推手。最重要的就是對自己負責、為他人著想，如自煮餡料，替換更好的食材，如奶酥餡料改用四方的鮮奶油，使用微量元素豐富的手炒海鹽等。據阿南達瑪迦所提出的「進步利用論經濟體系」，其中幾個原則——在地就業、經濟合作以合作社模式為主、當有產品需求時生產最好的產品，阿南達食品行期許可以實踐更多。在推動台灣小麥復耕的背後，由許多不同崗位的守護者共同合作，其合作價值已成為一種共同理解的觀念。



上 阿南達食品行有家庭工作坊的人情味，也有工廠管理的水準。

中 二〇一三年開始，林南椿在新竹湖口租地種植水稻，生產了「小太陽優活香米」，二〇一四年下半年預計種小麥。圖為林南椿正在清洗剛從田裡挖出來的紅山藥。

下 靜待發酵的包子，目前阿南達食品行供應主婦聯盟合作社芝麻、紅豆、椰子奶酥、地瓜等包子口味，饅頭有雜糧、麥香等口味。



封面 台灣小麥

目前，台灣糧食自給率約為32.7%，小麥用量與稻米已經相當，台灣每年進口一百多萬噸小麥，但自給率幾乎等於零。苗栗灣實在2010年試種小麥，看著小麥成長，非常新鮮也近乎神聖。

繪者／洪江波

編輯手記

編輯月刊的此刻，正邁入春分節氣，俗諺「春分，日暝對分」，此日太陽直射赤道，晝夜等長，因此最初的地球日選定這天，陽光同時照耀在南極點與北極點上，象徵世界的平等，而後隨著環境運動的發聲改為四月二十二日。此時也正值合作社產品使用的原料本土小麥的收成時節，小麥農友與生產者的合作，從社員媽媽手做的麥香輕食中，品味到共同購買的感動，從每一餐實踐珍惜地球的力量，共同守護台灣的糧食。

封面直直昂首的台灣小麥，似正初探這個世界，繪者洪江波畫作背後的生活體現如此直覺，人的生活可以如此被渴望，像那分明的麥粒，結實地呈現可能與困難，而勇於思辨—第五屆社員代表三月時齊聚台北，共同討論合作社的更多潛能，合作社是生命的歷程，他期望照顧生老病死各種狀態，尊重人權選擇希望的共老關係與方式。多雨的「春分落雨落到清明」，偏南風帶來溫暖的思緒，讓我們一起慢慢思考，且敏於行。

綠主張月刊長期徵稿

《綠主張》月刊是合作社與社員的資訊平台，希望有更多社員的生活智慧能夠被看見，歡迎分享你的產品利用方法、食譜、合作大小事等，投稿信箱：huccoop@gmail.com，信件主旨請註明：《綠主張》月刊投稿。文長以一千八百字以內為宜，請附相關圖片原始電子檔三張以上並附圖說。來稿若經採用，本刊因編輯需要，保有文字刪修權；若一稿多投，請註明。

綠主張

2014年4月／127期
台灣主婦聯盟生活消費合作社

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
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：黃淑德
總編輯：楊俊朗
編輯委員：許秀嬌、林憶芳、吳梅相、林曼芬、
詹武龍、謝文綺、蔡青招、張伶美
執行編輯：康淑媛
文字校對：邱忻正、張伶美、陳民傑

電話：(02)2999-6122
傳真：(02)2995-6500
網址：www.hucc-coop.tw
電子信箱：gncoop@hucc-coop.tw
臉書：www.facebook.com/hucccoop
美術設計：吳必涵
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
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
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
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
701 台南市東門路三段179巷107號
電話：(06)335-5665

特別報導

2 台灣的麥田守護者 文／康淑媛

合作二三事

6 非核行動力—三月八日遊行筆記 文／李建緯、陳怡如、劉玟君、黃子芳
8 向地方學習，溪州食農見學記 文／張雅雲
10 以合作力量示範民主精神 文／莊雅量、邱忻正、王瑞聰

產品平台

12 愛地球：從早餐開始 文／張怡潔

NGO平台

14 千里步道，串起台灣鄉野的生命力 文／台灣千里步道協會

基金會專欄

16 天天地球日 低碳飲食愛環境 文／許心欣

育兒生活專欄

18 帶著孩子上街頭 文／楊佳玲

親子食育專欄

20 相約綠色道路上一街頭到廚房 文／番紅花

生活與食育

22 隨「波」而行 體驗農村律動 文／潘嘉慧
24 從共老到多元成家—寬心擁抱「家」的多元面貌 文／陳來紅
26 創造安心共老的社會—以老人的生命為主體出發 文／陳民傑
28 有良心的工廠，跟你想的不一樣！ 文／洪暉

圖說八道

30 本土小麥七十二變 圖／張智淵

主婦食堂

31 麥香輕食 文／林曼芬

非核行動力——三月八日遊行筆記

二〇一四年是核四裝填燃料關鍵年，三月八日，合作社與各方友好團體共同走上街頭，從北中南到東部將非核行動力串聯起來，重申我們的生命選擇權——無核家園，無可退讓！



主婦聯盟一同走上街頭，為非核家園努力。(圖/林永欽)

北台灣 ——無核家園

文/李建緯

下著雨濕冷的三月八日，主婦聯盟基金會與主婦聯盟合作社一同上街頭發出堅決廢核的信念，下午兩點遊行隊伍從熱鬧的忠孝復興路口出發，沿著忠孝東路轉至仁愛路，直到凱達格蘭大道時約下午五點；基金會與合作社為本次遊行發起單位，合作社在凱達格蘭大道擺設「主婦良食補給站」義賣食品捐作廢核平台經費。

雨天未澆熄大家的熱情，因為期待有一天可以生活在不用懼怕核電的環境中，因為核電產生的危害需要千萬年才可能消失，對於能源我們還有更好的選擇，所以廢核是刻不容緩的。(作者：企畫部專員)



「守護宜蘭，拒絕核電」八字書寫於黃色米袋上，由宜蘭友善生活小舖夥伴共同製作。(圖/顏郁玫)

東台灣 ——合作人「農」來反核

文/陳怡如

一開始只是單純地發想在宜蘭來個廢核小遊行，三五友人鬥陣行。在熱血友人登高一呼之下，宜蘭的社員、在地小農、慈心華德福家長、荒野保護協會、宜蘭反核四五六的主持人等數十人，共同組成了「宜蘭公民廢核平台」，舉辦一場三百人響應的「守護宜蘭，拒絕核電」遊行。

在宜蘭廢核遊行中，最耀眼的重頭戲莫過於小農的廢核主張。遊行路線環繞宜蘭舊城一圈，象徵「守護宜蘭」，然後行進至神農路上的五穀廟，向神農大帝祈願核四立即停建、核電歸零。也改編閩南語老歌〈農村曲〉歌詞，新作〈反核農村曲〉，娓娓唱來「日日潦田土，望天來幫助。毋驚風颱雨，尚驚核災爆。田地甲菜蔬，全部攏翻肚，攏翻肚，農家的生活要如何」，表達小農唯恐核災污染土地、作物與生物。三月初正是宜蘭農忙的非常時期，莫不忙著撿螺、打田、看水、插秧，但宜蘭公民廢核平台成員中有近半數是小農，白天忙務農，晚上加班忙反核，廢核意志之堅決可見一斑。農田若遭受核災汙染，消費者的健康首當其衝，身為合作人更該與小農一起反核。(作者：宜蘭社員)

中台灣 ——就是愛廢核

文／劉玟君

福島核災過去三年了，隨著越來越多的輻射汙染事實被揭露，也讓我們更堅定廢核的決心。對主婦聯盟的媽媽們而言，廢核從來不是政治議題，而是攸關生命和生活延續的切身問題。為了給孩子一個沒有恐懼的未來，中台灣這一天有一萬名民眾聚集一起為「愛」反核！不少家庭是全家出動，有孕婦、有爸媽推著娃娃車全程參與。「中台灣廢核行動聯盟」發起「千人廢核排字，向核電說NO」活動，宣示中台灣的廢核決心。

接下來的素人短講，有阿公為了住在台北的乖孫站出來；有媽媽說如果政府不能給我們一個健康的環境，至少要給我們一個安心的家；彰化高中的學生說大人喊著愛護環境，卻放任核能問題，而《公民投票法》投票年齡應下修到十八歲，讓年輕人決定自己的未來。

從福島避居來台的昌子媽媽也分享她的心情：「拋棄人民的生命而選擇經濟發展的國家還有什麼未來可言。」最後現場民眾為福島核災受難者默哀一分鐘，也為台灣祈福。（作者：組織部專員）



小朋友用家中廢棄的洗衣精盒自製反核道具。（圖／劉玟君）

南台灣 ——廢核有力，台灣美麗

文／黃子芳

二〇一四年，是南台灣廢核行動聯盟第四年在高雄舉辦廢核大遊行，下午二點過後，民眾開始抵達會場，主婦聯盟合作社社員、主婦聯盟基金會會友也陸續抵達高雄凹子底森林公園，有來自新營、台南、高雄、屏東的夥伴熱情參與！在娘子軍的隊伍當中，看到一個熟悉又溫柔的男性，他是合作社屏東內埔芭樂的生產者—游盛豐，不僅幫忙掌旗，二〇一三年遊行的宣傳影片中，游大哥也代表農民道出反核的心聲。

反核二十餘年的芭樂生產者游盛豐。（圖／黃子芳）

今年約三萬人一同走上街頭發聲反核！人數雖不如去年有超過七萬人參加，但廢核遊行隊伍仍浩浩蕩蕩擠滿市區道路，沿路還有店家向我們揮手打氣，最後走到博愛路上，現場響起氣笛聲，模擬核電廠發生事故、民眾路倒街頭的壯觀場面！

南台灣的熱情，不只發聲在高雄，台南也有店家自主發起廢核遊行，當天合作社社員也熱情響應，從台南市信義街開始出發，走過府城中西區的街道，在抵達台南市地標湯德章紀念公園、台灣文學館後解散！雖然台南場廢核遊行是臨時起義，但仍有兩千位民眾。今年不僅有台南場臨時自主發起遊行，活動前也緊急加入宜蘭、苗栗、恆春地區自主舉辦，代表廢核民意及行動已在台灣遍地開花！（作者：組織部專員）

向地方學習，溪州食農見學記

近幾年《綠主張》月刊陸續介紹過共育或托育的實例，或是社區廚房議題，綜合這些共學興趣，二〇一四年三月三日主婦聯盟合作社編委會實際參訪彰化縣溪州鄉立幼兒園的在地食材計畫，也想想合作社在共育、共食有什麼樣的行動可能。

「脆笛酥、夾心酥、沙琪瑪、保久乳、香腸、炸熱狗、炸雞塊……」加工品很多、青菜很少，這是二〇一〇年溪州鄉長黃盛祿上任第一年，鄉內幼兒園的菜單內容。看著孩子每餐吃飯的天真臉孔，但這樣的食材內容令人安心嗎？回到初心「可以給孩子什麼樣的午餐」，擔任鄉公所主秘的吳音寧花了半年時間走訪鄉內公立幼兒園的營養午餐，對於大為搖頭的結果，展開自救行動，至今「溪州鄉立幼兒園在地食材供應計畫」（註）這場地方食農教育變革持續進行中。

在地人張羅在地孩子的午餐

溪州鄉的公立幼兒園屬社區型，為方便小朋友就讀，幼兒園

分散在各村，廠商送餐原本應是——送到各幼兒園，但由於送餐得繞一大段路，最後業者索性把早餐、午餐、傍晚點心一併煮、一併送，這樣的配送法，夏天食物容易壞，冬天時小朋友卻得吃涼颼颼的午餐和點心。

因鄉公所與先前食材供應商合約到期，吳音寧向鄉長提出「地產地消」的觀念融入營養午餐，二〇一一年溪州鄉公所成為第一個主張營養午餐使用在地食材的地方公部門，在地食材計畫簡單來說就是「在地人，張羅在地孩子的營養午餐」。

目前擔任溪州鄉立幼兒園在地食材計畫專案經理的陳慈慧說，為了讓孩子能吃到厝邊的蔬菜和稻米，鄉公所把原本食材標



上 《田裡的營養午餐—溪州鄉立托兒所在地食材計畫》中，食材從田地到餐桌的示意圖。（圖／陳慈慧）
下 幼兒園小朋友吃著健康安心的午餐。（圖／黃俊棠）



左 吳晟老師解說溪州「水田溼地生態復育計畫」。(圖/康椒媛)
右 溪州鄉用家鄉的好物產照顧自己村內的孩子。(圖/張雅雲)



案的決標制度從「最低價標」改成「最有利標」，審查重點是考量在地食材的供應能力，而小朋友一天的食材費也由二十七元提高到三十五元，小小的改變，卻是花了許多時間的溝通。此外，為了讓在地食材能夠就近烹調，避免長途配送導致出油變涼，幼兒園廚房進行修繕並購買廚具，

在幼兒園所在的村內尋找有意願、有證照的廚媽來煮飯，目前十所幼兒園有六位廚媽。

跟著孩子一起吃飯

在陳慈慧的安排之下，合作社一行人參訪了兩個幼兒園，一個是三條班、一個是水尾班。上午十點多的三條班，此時正值小朋友的學習活動時間，而三條班的廚房已傳來陣陣的食物香。

既然是見學幼兒園食農教育運作，當然直接一起吃飯是最直接的了解，不過我們不在三條班用餐，而是到隔壁村的水尾班。大夥上車跟著陳慈慧的摩托車前往水尾班，赫然發現這一班到下一班果真有段距離，也可想見如果午餐是中央廚房統一烹煮，一車沿路配送的問題。

來到水尾班實際參觀小朋友的用餐情形，取飯是依照幼班、小班、中班、大班的順序排隊，小朋友帶著自己的碗，由老師幫忙盛裝飯菜，用餐前小朋友會一起感謝栽種的農友。

這天的菜單是：白飯、香菇滷肉、高麗菜、甜豆炒油豆腐、玉米蘿蔔湯、芭樂，很家常的

菜，也正是孩子平日在家會吃到的菜。午餐時刻，鄉長黃盛祿也撥空來和我們用餐，鄉長自信的說：「大家今天午餐吃的飯是溪州最好的米，還有芭樂也是我們溪州的特產。」鄉長和村內小朋友吃一樣的飯，相信這也是上一代想傳給下一代的味道。

備一餐飯的幕後勞動

每天三餐一湯加水果、二百七十個學生、十一個分班（溪州十班、鄰近北斗一班）、六位廚媽、一位食材司機，這樣食材的在地採購和配送要如何進行呢？這計畫把很多人都拉進網絡裡，目前有二十多位農友，還有些在地老店（豆腐店、麵線行），每週四、五由陳慈慧向農友訂下一週菜量和種類，每週的運作則是前一天食材由司機到田裡菜園向農友收菜，食材送回明道大學進行理貨分裝（由食材司機一人作業），隔天一大早五點半到八點半配送到各班，廚媽再依照菜單進行料理。

陳慈慧說，在地食材計畫也面臨一些挑戰，例如食材不如超市賣場那麼豐富，「溪州盛產芭

樂，也不能叫小朋友天天吃芭樂呀！」即便是種類和變化會少一點，仍希望家長可以認同這樣的菜單，合乎時令、有四季之分。

在鄉公所出版的《田裡的營養午餐——溪州鄉立托兒所在地食材計畫》冊子裡，可發現提供食材的農友均冊上有名、有照片、有故事，農友知道是給村子裡孩子吃的食物，甚至願意提供更安心的食材。例如接下父親豆芽場的徐睿騫，他給大型通路廠商的芽菜是經過漂白（因通路要求），但給幼兒園的芽菜則是不經漂白的健康芽菜。提供稻米的葉崇富和葉豐端父子，他們的米得到溪州的冠軍米殊榮，但給幼兒園的價格是以成本價供應，甚至還開放自家稻田，讓小朋友來進行田間學習。跟著陳慈慧的摩托車在溪州幼兒園所、食材產地間穿梭，不時看到她停下來和農友打招呼聊農事，大家共同的關心或許正是在地食材計畫源源不絕的動力，只要有行動就會有改變。

（作者：企畫部推廣課課長）

註一〇一一年一月五日，教育部頒布《托兒所及幼稚園改制幼兒園辦法》，原「溪州鄉立托兒所在地食材計畫」改為「溪州鄉立幼兒園在地食材計畫」。

以合作力量示範民主精神

一年一度的社員代表研習與代表大會，二〇一四年三月十五至十六日選在臺灣師範大學綜合大樓舉行；從全台各地前來的第五屆社代們齊聚一堂，共同學習、討論、展望未來，本文中邀請三位與社員們分享。

從消費運動體現合作的力量

文／莊雅量

往年一樣，第一天安排整天的研習給社代們充電，讓社代了解合作運動的核心價值與國際發展，因應外來變化正在進行的組織架構調整與配置，以及財務報表的閱讀訣竅。研習會最後由楊俊朗總經理報告未來三至十年的中長期規劃藍圖，期許社員們同心協力，一起打造更美好的社會。其中，逢甲大學郭迪賢教授用簡單的「人人為我，我為人人」將社員參與合作運動的動機與歷程清楚描繪出來，並引用儲蓄互助社自一八五二年流傳至今的格言「Not for profit. not for charity. but for service.」，引導我們去思考合作社的組織價值。

此次參加社代大會，感觸最

深的莫過於聆聽十七位理監事候選人的發表會。除了佩服他們的決心外，大部分的候選人都提到了一個有趣的經驗：參與社代之後，讓我們有機會從消費者變成合作人，在運動中體認合作的價值，從生活中推動進步的力量。由此看來，也許我們應該多增加一些能培養社員責任感的機制，讓社員也可以在合作事業中體會共創價值的成就感。許多社代從其自身的學識與經驗，踴躍提出建議與討論，充分展現出社員自治的精神。在這裡，看不到立法院的亂象，所有提案皆採無記名拍手表決，本著決策協議、執行協力的理念，攜手一起讓合作社變得更好。郭迪賢教授說：「一個轉念與積極的行動，可以讓我們擁有更廣闊的天空。」平凡的我

們雖然仍無力改變主流社會的運行方式，但是我們可以發揮螞蟻雄兵的力量，凝聚多樣的專長，打造另類的選擇供世人學習與效法。對所有社員來說，最簡單的便是抽空參與班或站所的地區營運，將自己的才能與經驗，用於改善社區生活的品質。夥伴們，我們排個時間一起去參加週報上的地區營運吧！（作者：第五屆北南分社社員代表）

共同前進方能走遠

文／邱忻正

某個角落。研習會初始，淑德主席就說過岫之理事「燒聲」，當第三堂課岫之說出第一句話時，不僅沒有放棄的意思，還笑謎謎的繼續發出「沒有聲音的聲音」，說時遲那時快，梅相監事主席跳出來當翻譯，同時間，獻上喉糖的、端來開水的一擁而上，下一刻岫之的聲音竟然恢復了不少，配合著「大家一起唸」的策略運用，真的清楚解釋了我們合作社新的組織架構，以及「決策協議，執行協力」的真諦。

三月十六日一早，淑德主席請求將昨日已獲五十幾位社代連署的「理事選舉各分社保障名額」的提案放進臨時動議之中，並尋求這屆理事選舉能適用此一辦法的解決之道。不過在監事會報告時，監事們明白表達反對的立場，法律顧問李鳳翺

我是一個菜鳥，今年第一次參加社代大會，為了明白社代大會的任務，帶著厚厚一本大會手冊參加社代研習，得到另一本比較沒那麼厚的研習手冊，還有接下來兩天，前所未有的經歷。佩服之餘，謹在此試圖描繪兩個珍貴畫面，希望能觸動大家心裡的

律師也深切表達不妥之慮，最後主席裁定休息十分鐘，全場陷入熱烈的討論。末了，主席宣布為顧及合法性，議程維持不變，理事選舉仍然遵循內政部所頒布的選舉辦法。當下我體會充分溝通的重要，也為合作社最終還是秉持誠信、正直的決心喝采！是的，我們合作社就是這樣共同學習、共同承擔，就是要這樣全社一起來，才能成就那一些些的力量，達到那一些些的改變。當我們享受著前人的承擔之時，我相信「地區營運」是我們開啟社員參與的鑰匙，透過各種會議與對話凝聚共識，就能解決問題與困難。誠如非洲諺語所言：「如果你要走得快一點，那就自己一個人走；如果你想要走得遠，那就要大家一起走！」合作人！加油！（作者：第五屆北北分社社員代表）

資訊透明是共識的開始

文／王瑞聰

「請讓我們知道更多！」社代們在社代大會裡，不斷地向理事們、總經理與行政團隊發送著這樣的訊息。雖然章程裡寫著，

社代大會為合作社的最高權力單位，修制各種章程、聽取社務報告、選舉與罷免理監事、通過預算與業務計畫等，但是現行運作模式，社代們一年僅集會一次，開會前一天有一些基本研習，直到開會的前一週在信箱裡收到一本厚達百頁的大會手冊後，才開始有機會認識合作社過去一年的社務、業務執行概況與來年的工作計畫。為了不愧對職責，社代們於會中各憑本事地在茫茫的資料海中，試著提出疑問與見解，而十三個提案如風吹過一般，迅即地於兩個小時內結束討論。一天的會議結束了，通過了預算與年度計畫，通過了南倉增資案，修訂了部分辦法與準則，產生了第五屆的理事與第十三屆監事。但是這個自許要深化民主價值的社團，還有很多事要改變。

不能否認，一個只開一天的百人會議很不容易討論深刻的議題，重大的議題該從地方深入討論凝聚共識後，再逐級形成決議、政策與方針。可惜的是，在大大小小的年度計畫或中長期計畫的背後，社代很少被帶領參與制訂計畫或政策擬定的過程，所

以也不知道要帶領地方的社員們討論什麼議題；社代沒有充分獲得決策相關的資訊，相較於討論，我們更多是被告知，所以很難為政策作解釋與辯護，也不容易在社員中建立我們的可依賴感。因為沒有被夥伴般地對待，有能力承擔責任的人漸漸地不願承擔責任；因為決策過程不夠透明，一旦組織發生問題或有不清楚的事情，就容易導致批評與懷疑。因為不被尊重而產生的不信任、不參與，一直在考驗我們所仰賴的合作社。

為了決策的效率，無可避免地在這個五萬人的社團裡實施代議政治，由社員選出社代，然後社代在大會中選出社代的代表：理事。但若落實合作社的基本價值：民主、平等，絕對不是只是舉辦選舉就好，而是必須有能力的人願意提攜能力不足的人，有資訊的人願意分享資訊，有決策地位的人願意不獨斷，與選民充分溝通、凝聚共識。把大家都拉到同樣的高度，才不會有視野的差距；讓大家都有機會被看見、被聽見，發出的訊號都能獲得良善的回應，則人才將爭相

為合作社效力。而這一切的發動者，便是我們的理事會。

社代大會落幕，第五屆的理事們即將上任。除了感謝他們願意承擔，期待他們能堅持與落實合作社的基本價值與道德價值，更期待他們發揮領導力，使所有的社員都樂意為合作社付出，並成為改變世界的種子。（作者：第五屆理事）

（結）



主婦聯盟合作社依循民主程序慎重地遴選第五屆理事。（圖／陳婉君）

愛地球：從早餐開始

春暖花開的四月份，除了有

大家耳熟能詳的兒童節，每年的四月二十二日也是全球性的環境節日——地球日，各國皆以不同的活動喚起大家對地球的重視。二〇一四年地球日以「綠色城市」為主題，期盼加速全球各大城市轉化為更永續、更乾淨的現代綠

城市。而我們究竟能如何從自己開始改變呢？二〇一三年台北地球日以「愛地球，做就對了！」為口號，呼籲民眾從日常生活著手，「用行動做出改變，用消費友善地球，用態度影響朋友，用實際行動愛地球。」從一天的早餐開始，其實就是展現愛地球最好的行動。

吃在地的早餐是對環境的愛

全球化與工業化之下，食物打破長久以來的季節規律，讓我們能在一年四季中享受到各地的

食物。走進超市，經常可見加州桃、日本蘋果正在促銷販賣，這些來自遠方的食物，隱藏在光鮮亮麗身後的是大量能源消耗與二氧化碳排放的運輸航行，以長時間冷卻來確保食物的長期保鮮，更不用提長程運送而衍生出保鮮劑、殺菌劑等食安問題。

在二次大戰前，一卡路里的石化燃料可生產一·三卡路里的食物，而現在十卡路里的石化燃料僅可生產一卡路里的超市食品。（註1）以最簡易的早餐吐司為例，假設吐司以美國麵粉製作，食物里程就高達一萬二千餘公里。（註2）食物里程是食物由生產點送到消費者餐桌上的運輸距離，而除了食物本身外，加工廠之間、食物包材的製作運送過程也都列入計算範圍中。因此，精緻加工的食物，如各種食品添加劑，或是使用塑膠袋的繁複包

材，都是幫兇。

因此，我們在選購早餐時可盡量遵循三項原則：「當季」——選擇當季盛產的蔬果，降低農藥風險或人為溫控等能源耗損；「在地」——選擇本土生產、製作的食材，減少食物里程與碳排放外，同時支持台灣農友；「少包材及加工」——在家做早餐，或是攜帶環保餐具買早餐，以減少加工及運送的能源浪費。即使是台灣產量較少的農產品，如黃豆或咖啡，也能盡量支持非基改或公平貿易，以減輕對環境或農友的剝削。

選均衡的早餐是對孩子的愛

早餐是一天活力的來源，經過一夜的睡眠，肝臟中肝醣存量低，如果沒有適時補充早餐，易使大腦和肌肉的血糖不足，影響注意力，且容易疲倦。但外食

早餐真的能提供我們所需的營養嗎？二〇一二年董氏基金會針對全台灣小學生早餐習慣的調查指出，五十%以上學童的早餐主食或飲料含高油、高熱量的垃圾食物，如漢堡、奶茶等（註3），反而使孩子只攝取了過高脂肪和糖分。

衛生福利部建議早餐應以「高纖全穀、低脂肪、高蛋白」為原則，如全麥麵包、豆漿、牛奶等，均衡補充熱量、蛋白質、脂質與鈣質。然而，台灣學童七點半到校，家長經常沒有太多時間烹煮過於繁複的早餐；其實只要準備麵包或包子，夾些蔬菜，搭配鮮奶或豆漿，再切一份水果，就能達到基本早餐的營養需求，讓孩子有充足的體力和腦力開始一天的學習。（作者：企畫部專員）

（接）

合作社提供的在地營養早餐

高纖全穀—台灣麵粉做的喜願麵包與包子饅頭



一般軟綿口味的台式麵包，通常都有高油糖鹽的問題。喜願麵包工坊即以低糖、低油脂、多純天然穀物的歐式麵包為發展方向，成分除了麵粉、雜糧粉、水、酵母等天然原料，以及少量的糖、鹽之外，沒有任何化學添加物。二〇〇七年喜願麵包工坊開始與農友製作台灣小麥，用台灣的麵粉來做台灣的麵包。而支持本

土小麥復育的生產者阿南達食品行，也使用台灣本

土小麥粉製作包子饅頭。不但讓社員吃得到最新鮮在地的食材，補充早晨所需的高纖全穀，同時還支持喜願的弱勢朋友。希望同時支持台灣米及台灣小麥的社員，也可以選擇「凱薩米餐包」作為早餐主食。



優質蛋白質—與本土小酪農契作的四方鮮乳

對學童而言，飲用牛奶最重要的目的是攝取鈣、蛋白質，這些都是影響孩子骨骼和發育的重要營養素。國小兒童一日應攝取八百至一千毫克的鈣質，國高中的青少年則需達一千二百毫克。合作社的四方鮮乳，生產者不僅自己養牛，也與指定的小型酪農合作，不施用人工雌激素，讓孩子安心喝到原味單純的牛奶。



優質蛋白質—百分之百本土黑豆的黑豆漿

百分之百使用喜願大豆特工隊栽培的非基改本土黑豆，以友善方式栽培，不使用農藥、除草劑，再委託名記以水、黑豆、少許糖磨製成自然原味的黑豆漿，黑豆蛋白質含量高，含有人體必需胺基酸、異黃酮、花青素等營養成分。如家中有乳糖不耐症的孩子，加一點糖好入口的黑豆漿，也是補充孩子成長所需蛋白質的最佳選擇。



清甜配醬—桑椹果粒汁醬

由生產者陳稼莊果園製做，無農藥、無化學添加物，天然健康。果汁、果醬兩用，吃得到可口桑椹果粒。

一週營養早餐食譜

四月，主婦聯盟合作社特別邀請兩位具營養專業的社員張小曼、孫珮淳及一位料理講師林曼芬，為大家設計兼具營養與美味的一週早餐食譜，讓家人攝取均衡營養，歡迎大家至站所索取。（出刊日：4/7、4/21 將各別出刊不同食譜）

註1 行政院環境保護署（2013），《綠色紀念日：十個帶你親近地球的紀念日》，台北市：環保署，頁206。

註2 食物里程計算參考網站 www.foodmiles.com。

註3 林慧貞（2014），〈半數孩童早餐不健康，董氏籲校園外200公尺禁垃圾食物〉，www.newsmarket.com.tw/blog/46491/。

千里步道，串起台灣鄉野的生命力

千里步道是一項串聯人與土地的公民運動——古道、圳道、農路、舊鐵道、老街、堤防、單車道，這些小徑就像是台灣土地上的「微血管」，藉由雙腳與單車的

慢速行旅，讓人們逸出原本的生活軌跡與作息，去到他方，親身體會不同的人文歷史與故事；在看見別人的同時，重新看見自己，也對我們所生活的土地，有更真切的了解。尤其，台灣這福爾摩沙之島，不管從歷史、族群、生態、地理、城鄉型態等無不充滿特色，而我們總是因為忙碌與追求快速，錯過太多路上的風景，也錯過許多可以大口呼吸與深度體驗這個寶島的機會。

二〇〇六年，黃武雄教授所寫的〈夢想一條環島的千里步道〉一文，促成了千里步道夢想的實踐；歷經五年，透過各地熱情朋友們的合力參與，三千公里

的山海屯環島路網主幹道，與山海間東西向主支線已完成串聯；而與主幹道連結，深入社區與聚落的區域路網，則仍持續串聯、延伸中。

然而，由於台灣社會長期受制於將「快速、開發」與「進步、繁榮」畫上等號的思維，這三千公里無斷點的環島路網，雖已盡可能避開大馬路，但仍有許多路段目前仍須與汽機車爭道。在達到沿途沒有汽機車的威脅工廠廢棄物的汙染之前，仍需要後續長期的努力；尤其，「光害、除草劑、紐澤西水泥護欄」這鄉野三害，更我們在進行環境倫理反思、落實大地守護時，所不能迴避的課題。

親近土地與生活的文化生態旅遊

延續千里步道守護土地的

核心價值，我們嘗試結合生態旅遊、農漁事體驗，兼顧環境守護與小民經濟，推出「到農漁村住一晚——公益小旅行」，進一步推動環島路網的串聯與活化。我們堅守以下原則：

- 一、善用大眾交通工具，降低在地社區的環境負擔。
- 二、充分了解在地風俗，以開放包容的心認識文化之美。
- 三、以低碳減廢、食物零里程的原則安排規劃旅遊。

透過以上原則，我們結合在地議題、生態文史社區特色產業，推出兩天以上、定點深度旅遊搭配工作假期的方式，體驗農、漁村勞動在地生活，發展出真正融入生活內涵、深入在地社區文化的生態深度旅遊。

我們的行動保留了環島路網的美麗風光，並促進保留區的推

動，帶動路網周邊農漁村的永續發展，提供另類的旅遊型態——旅行，也是公益！我們更期待以此建立低環境乘載、綠色永續的循環。

從產地拜訪到關懷與食物生產有關的土地、環境、生態、歷史、社區人文等議題，我們深入體驗了在地的人文風采。在全台各地巡迴舉辦的「生態小旅行」進行室內講座與分組討論，我們帶動社員理解與反思低碳旅遊的原則與價值，並經由實地走訪新北市猴硐、花蓮太巴壠、嘉義布袋、高雄美濃九芎林、雲林虎尾埤內等農漁村落，直接感受社區居民的生活脈動與在地智慧。

這些活動除了創造在地經濟、為社區聚落導入永續發展的資源，過程中更促進在地社區與地方社群之間的網絡串聯。延續守護大地的核心理念與具體推動



左 千里步道第一條示範道經過的八寶圳。
右 位於金山步道中的手作步道。



成果，未來將持續推廣農漁村公益小旅行，延續路網的活絡與周邊農漁村的永續發展。而綠色路權、手作步道、減廢減碳、食物零里程、無毒友善農耕、一村一林徑等主題，也都是我們步道運動的重要核心價值，期待更多朋友共同參與！

🏠 台灣千里步道協會網站 www.tmitrail.org.tw

2014 合作綠學堂

—從對話中開始行動

文／李建緯

主婦聯盟合作社以共同購買運動聚集相當數量的社員力量，對於農業、環境與食品安全等議題持續關注與發聲，但社員對於這些議題到底了解多少呢？其他團體成員對於主婦聯盟合作社是否了解？若主婦聯盟合作社可以建立連結的平台，促使更多人共同關注並行動——而議題的了解與對話就是一個開始，二〇一四年我們規劃了「合作綠學堂」，預計探討以下議題：

- 一、小農（家庭農業）的發展與支持系統。
- 二、台灣農村發展面對的問題。
- 三、台灣農村發展的可能，與合作社可以如何推展。
- 四、農業永續與環境保護。

主婦聯盟合作社於五至七月間辦理七場次綠學堂講座，邀請上下游新聞市集、台灣千里步道協會與台灣農村陣線等單位進行對談，今年也適逢聯合國「家庭農業年」，合作綠學堂的對談主題將聚焦於農業與環境議題，期待與各單位的對話中共同思考行動的可能，一起為永續發展盡一份心力。



日地球 食飲 地碳 天低 愛環

文／許心欣
圖／主婦聯盟環境保護基金會台中分會提供

四月二十二日是地球日 (Earth Day)，起源於一九七〇年美國環保人士所發起的環境運動，一九九〇年已成為國際性的環境節日，現今已是全球最為人所知的環境節日。二〇一四年為第四十五屆地球日，主題是綠色城市 (Green Cities)，因應氣候變遷危機而聚焦於能源、綠建築與運輸。二〇一四年的地球日，主婦聯盟基金會台中分會規劃「地球日綠色饗宴」系列活動，將配合世界書香日，以低碳飲食為主軸，推出結合綠食育環保書展與影展座談、綠繪本說故事等活動。活動地點在台中市民出入



頻繁的大墩文化中心，期望藉由多元的活動讓更多人接觸環保與飲食主題的書籍，以及食品安全紀錄片，進而更加了解食物從土地到餐桌的生產過程，當中究竟有哪些問題與環節須要注意。同時，台中的小大繪本館也將在四月至六月間進行為期三個月的綠繪本書展，希望讓親子從閱讀繪本中接觸愛地球的故事，培養保護環境與生態之情。

綠色食材 愛自己也愛地球

近年食品安全事件頻傳，每個過程都是珍貴的社會飲食教育機會。雖然仍有不少人抱持著

無所謂的態度，但多數消費者從中學習到新的食安資訊，自行加強個人與家庭的防衛機制，透過慎選、避吃等方式維護自身的健康。然而光是注重食安是不夠的；面對全球暖化、氣候變遷的問題，更應透過一日三餐的飲食選擇，降低能源消耗，減少碳排放與碳足跡。

主婦聯盟基金會是個環保團體，我們所強調的是，主婦們不僅能關心自身與家人的生活與飲食安全，也能為永續的土地環境盡一分心力。二〇一〇年起，主婦聯盟基金會提出「綠食育」概念，以此推動具環保概念的綠色飲食實踐，將日常飲食納入生活環保的範疇中。

多蔬食少吃肉是實踐「低碳飲食」的方式之一，還可透過減少食物里程，以「吃在地、食當季」的方式，降低食物運輸與儲存的能源消耗，或是關切氮肥、硝酸鹽、農藥、化肥對土地河川的污染，以及避免選擇過多人工食品添加物的食品。換言之，透過「綠色消費」及「綠色飲食」的實踐，可降低人工食品添加物對健康與地球環境的危害，因為

農藥、化肥與添加物的生產過程都倚賴石化工業，而石化工業是造成環境惡化的元兇。

安全食器 健康又護土

食器的選擇與清洗也是綠食育重要的一環。常見的免洗餐具材質多為紙、保麗龍、塑膠等成分，砍樹毀林的後果自然不必多說，石化塑膠還會危害健康與環境。因此，自備餐具、避免使用免洗碗筷餐盒、外帶盡量自備安全餐盒或提鍋，可減少垃圾與資源消耗。在食器清潔方面，市售化學清潔劑與人工食品添加物一樣，都是石化工業的產物，使用低耗水量與幾乎完全分解的廢油皂或一般皂，或使用洗米水、煮麵水，選用其他友善環境的小蘇打等清潔用品，作為清洗廚具、食器的洗滌，將是更進一步的低碳飲食愛地球行動！

以讀攻毒 看綠書愛地球

甫於二〇一三年出版《減法健康術》的主婦聯盟基金會毒理學專家陳修玲曾表示，面對各種生活中的毒性物質，唯有「以讀攻毒」裝備自己相關資訊，才能



主婦聯盟基金會台中分會於興大有機農夫市集舉辦「漫談綠食育」專題講座。

避免生活毒害，同時也對環境有所助益。在地球日前夕，誠心推薦大家多閱讀環保相關書籍，了解更多環境問題，思考如何在食衣住行等生活層面多一分環境考量，為自己也為下一代，更為了我們賴以維生的地球。我們都是地球太空船上的乘客，承載萬物的地球需要我們用心維護，就從吃的民生大事開始，餐餐努力低碳飲食，天天都是地球日！（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會主任秘書）

地球日綠色饗宴—綠食育系列活動

綠食育涵蓋環境教育、飲食教育與食農教育，傳遞「從土地到餐桌」有意識的綠色消費，身體力行綠色飲食的責任。

時間：2014/4/1-4/30

地點：大墩文化中心（台中市西區英才路 600 號）

日期	活動	時間	地點
4/1-4/30	綠食育暨環保書展	09:00-21:00	3F 書庫
	綠繪本書展	09:00-18:00	2F 兒童室
4/18-4/20	主婦聯盟基金會綠繪本書展	09:00-18:00	2F 兒童室親子閱讀區
4/19	綠繪本說故事《阿平的菜單》	11:00-12:00	2F 兒童室故事屋
	綠食育影展暨映後座談 影片：《永續餐桌》	14:00-16:00	B1 視聽放映室
4/20	綠繪本說故事《班班愛漢堡》	11:00-12:00	2F 兒童室故事屋
	綠食育影展暨映後座談 影片：《美味代價》	14:00-16:30	B1 視聽放映室

綠繪本書展

2014/4/1-6/30 每週一至六（國定假日休館） 10:00-16:00 @ 小大繪本館（台中市五權西四街 55 號 5F）

幸福餐桌 由你把關

飲食與環境原來息息相關，環保離我們並不遙遠，疼惜土地、守護家人健康的精神，即可在三餐中體現。學習完整的綠食育概念，免於食安風險的威脅，打造幸福的餐桌。

日期	講題	講師	日期	講題	講師
4/1	餐桌幸福 從綠食育開始	呂玉鈴／本會執行委員	4/29	剩食與廚餘 —談糧食浪費	王南琦／主婦聯盟合作社台南分會執行委員
4/8	食器安全 與廚房清潔	林淑甯／本會執行委員	5/6	綠色消費 與食材選購	許秀嬌／主婦聯盟合作社理事
4/15	蔬菜中的隱形殺手 —硝酸鹽	許心欣／本會主任秘書	5/13	戶外參訪（全天）	
4/22	農產與餐桌的平台	馮小非／上下游新聞市集平台創辦人	5/20	樂活餐桌綠廚房 —一家一菜愛宴	謝文綺／本會主任

以上活動詳情請至主婦聯盟環境保護基金會網站 www.huf.org.tw，直接線上報名或電洽(04)2375-5234。

帶著孩子 上街頭

文／楊佳羚 圖／傅志男



教保產業工會與幼兒園家長孩子一起上街反核。



二〇一三年的高雄廢核遊行中，由一群孩子手持「非核家園·世代正義」的標語，走在七萬人隊伍的前面。二〇一四年的全台廢核遊行，我們也看到許多孩子走上街頭的身影。也許你會問，為什麼要帶著孩子走上街頭？

不同視野，不同世界

從小就是「好學生」的我，可以把早已成為歷史的中國卅六省地圖在一張白紙上畫出來、知道如何沿著鐵路把白雲鄂博鐵礦運到大連海港，然而卻不知道雲林和嘉義的位置哪個在北。因此，高中時代雖然正值台灣社會運動風起雲湧之時，我卻完全不曉得社會上發生了什麼事，只覺得為什麼台北車站一天到晚都有人在示威抗議、為什麼博愛特區總在封鎖，我總要走好遠的路才能搭上回家的公車。

在青澀年少時期等待愛情來臨的我，應該沒想過自己後來竟成為上街遊行、示威抗議的人，並且還以參與社會運動為終生職志吧。當初的轉變始於那個「覺得有些什麼東西不對勁」的想法：「為什麼在臺灣師範大學

的課堂裡，男老師總是只對著男學生說話、期許他們考高考、成為教育部長，卻把眾多女學生當空氣？」在這過程中，我從台灣大學的女性主義課堂得到養分，試圖和幾個同樣自覺格格不入的朋友們相濡以沫、找尋困頓的出口。我們認為這些不只是限於個人層次的問題，而是需要行動來改變整個社會結構，於是找到了繼續在教育界工作的力量。

然而，正因為不是一「天生反骨」，讓我更能明白，為什麼許多人會害怕走上街頭；正因為有這段轉變的過程，也可以讓更多人知道，從「不知道那群人在抗議什麼」到「帶著孩子上街頭」，這樣的巨大轉變是可能的。

這是絕對關乎孩子的事

也許你會擔心，「上街頭的會不會是暴民？」「不要帶孩子去街上吵吵鬧鬧啦！還妨礙交通！」「政治是大人的事，幹嘛讓孩子那麼早就受到汙染？」

如果這些是你的擔心，是否來自媒體上對示威群眾不公允的報導，讓你以為抗議的民眾都是暴民？如果你跟以前的我一樣，

認為遊行讓你得繞路或造成不便，不妨想想，是什麼樣的政府或錯誤政策，讓人民必須上街甚或得臥軌來表達訴求？如果弱勢的人民互相怨恨，是否更讓當權者得以成功逃避責任？如果政治只是大人的事，為什麼孩子將來要承擔大人們的錯誤決定？如果這些政策關乎孩子的未來，為什麼他們沒有權利發出自己的聲音呢？或許你會說，「就讓別人去衝撞好了，反正也不差我一個。」或是認為，「孩子哪懂得那麼多？」

對於這樣的疑問，也許孩子們的經驗可以給你解答。我們家的孩子路比邀阿公去遊行，結果阿公說「妳們去就好」，她憂心地說：「媽媽，如果我們家少一人，每家都少一人，會不會今年變成只有七千人啊？」而路比同學的家長，也在分享時提到，自己原先並不關心社會議題，也沒想過要走上街頭，卻因為孩子在幼兒園裡討論反核，而讓他開始去了解核能議題。有的家長提到，她先生原本認為只有反對黨才反核，但當她和曾經擔任台灣電力公司高層的友人聊起核能安

全，才發現連朋友都認為核四並不安全，只是礙於工作的位置而無法公開發言；她開始和先生對話，讓先生解不分藍綠都應該關心核能安全問題。從這些經驗中可以看到，「廢核，缺你不可」並非只是口號；我們想像這些孩子一樣，開始影響身邊的人，大家共同站出來，才能集結發出反核的聲音。

別忘了聆聽孩子的聲音

這幾年在高雄的反核會場，幾個孩子拿著廢核基金的捐款箱到處募款時，也有民眾質疑：我們這些大人是否利用了孩子。然而，這些孩子們並非只是照著爸媽或老師的意見行事。例如，路比會問我，到底廢核花了多少錢、用在哪裡；去年當她在幼兒園看了《戲說核四》這部影片，回來後也跟我說，她覺得那部影片仍然有問題，「因為影片只提到核四是危險的，但應該是核電都危險。」幼兒園家長也會測試孩子，當孩子回家說「核電不好，核電有毒」時，媽媽會一再反問哪裡不好，因為她希望孩子是真的了解，而非人云亦云。即使路

比知道核電危險，但她也會繼續探問：「核四還有三個哥哥，那如果把核一、核二、核三都關掉，台灣會缺電嗎？」從這些孩子的提問與反應中，我們看到孩子的思考能力。只要大人認真和孩子的討論，就會從孩子身上看到這些能力，並且向孩子學習到許多。

我曾在網路上看到一個短片，拍出美國孩子們對同性婚姻的反應。令我驚訝的是，那些年紀約莫為幼兒園到中學學齡的孩子們，每個人講起同志、同性婚姻都頭頭是道。在我們的考試制度下，向來強調的是背誦記憶的能力，而非思辨的能力。帶孩子上街頭，最主要的是希望孩子能以街頭做為另一個學習的場域，開始參與社會議題、思考改變的可能與行動。

當路比才半歲時，我就推著嬰兒車，在瑞典隆德參加國際婦女節的遊行；七年後的婦女節，她已經可以和其他的募款小天使到處跑，在大家的照顧下為廢核盡一分心力。也許你也曾帶著孩子一起上街頭遊行；如果沒有，下次不妨加入我們的行列！



歌手林生祥與女兒共同站在舞台上歌唱，為廢核基金募款小天使打廣告。



關於作者

高師大性別教育所助理教授。著有《台灣女生瑞典樂活》。

相約綠色道路上 ——街頭到廚房

文·圖／番紅花

日本福島核災迄今已三年，關心這事件的朋友可以從各種媒體上看到福島如今猶是一片荒涼悲傷，輻射的毒害問題係歷萬年而永劫不復。三年來福島的殘破影像，始終撞擊著我的心，因為——我有兩個孩子要養育，我每日需要無害的飲食，我愛台灣的每一寸土，而我知道位處斷層帶的台灣，根本承受不起任何核災的陰影與威脅。每當媒體播映福島居民迄今無家可歸的面容時，我的心都是痛的，車諾比對我們來說也許太過遙遠，但福島的悲劇（或說是教訓）卻這般的近；因此，反核、廢核，是生活在這小

島上的你和我，不能撇過頭去的重大公共議題。

赴一場忍無可忍的廢核集會

三月八日那天早上，我在新店圖書館有一場關於飲食生活的演講，結束兩小時的講座之後，我散步到附近的菜市場，看著當地小農與菜販的傳統買賣氣息是如此盎然親切，然後搭捷運到東區頂好廣場和孩子會合，一起參加反核關鍵年遊行。這是一場忍無可忍、不見不散的自發性集會，也是給孩子上一堂公民課最適切的機會。雖然雨勢不小，雖然氣溫偏低，雖然孩子身上還背



左 春暖花開的時節，讓孩子選兩包種子，在家裡的窗台種青菜吧。右 宜蘭員山的有機農法農友，載著秧苗準備下田囉！

負著沉重的中提琴（因為樂團下課後就直接奔赴集合點），但孩子仍然一路理性而熱血，全程遊行兩個小時直到景福門。孩子告訴我：

「媽咪，核廢料到現在三十幾年過去了，還有十多萬桶在蘭嶼沒能解決！我們絕對不能讓燃料棒在今年啟動插入！一旦燃料棒插入，核四廠幾乎沒有回頭的機會了，那未來只要有任何一點點疏失導致核電廠意外，媽咪，我們七百萬人能疏散到哪裡去？很可能我們就變成比福島還荒涼的鬼島了！所以我們一定要很謹慎、保守的面對核四廠問題！」

聽到孩子這樣的言語，在遊行的過程裡，我們也開始討論在日常生活中節能的方式與態度，「節能」永遠是為我們的土地保留生息最重要的一步。我答應孩子整理出一張「生活節能表」供家人與讀者們參考，下一期再讓我們一起來討論「節能減碳」的永續生活。

保護家園，從好好煮一頓飯開始

這是春天來臨前的冬日尾

巴了，前幾天我到合作社買了約莫三斤的台灣洋蔥回家，請孩子們逐一將發黃的外膜剝除並晾乾後，整整齊齊放在網袋裡，然後高掛在通風的窗台。我打算以珍惜的心情，用一兩個月的時間料理完這批洋蔥，下次再與新出土的台灣洋蔥見面，恐怕要等上半年了。依循「不旬不食」（註）的，還包括最近的韭菜，這時節的韭菜氣味濃郁而不嗆，莖葉柔嫩，不論是炒豆干或炒豬肉絲，都讓孩子們讚不絕口，若是剝細了拿來烘蛋也非常簡單美味。

煮飯這件事，有時不妨懷抱著「姑且一試，大不了不好吃，損失個幾十塊錢，換得一次特別的飲食經驗」，大膽去採購沒煮過、沒吃過，或沒看過的食材。這也是訂購「一籃菜」的額外趣味，無法事先預測內容的共同購買一籃菜，卻讓我們尋常日子的廚房工作因而產生變化。很多主婦朋友說她們不太敢去採買陌生的蔬菜，我總是說那好可惜呀！大自然應允我們各式不同風味的蔬菜，如果我們被制約在高麗菜、萵苣、茼蒿、青蔥、空心菜、菠菜的熟悉世界裡，那麼，我們

將錯過大頭菜、過貓、山蘇、蒜苔、龍葵、菇蕈、芥菜等其他蔬菜的清新之味了。

希望日子過得豐富有變化，我認為放開心胸去接觸當令的在地陌生食材，是最容易的第一步；買錯衣服會心疼，因為衣服昂貴又占空間，反悔又懊惱，但買錯一樣蔬菜至多損失五十塊錢，吃下肚子裡還能提供營養與熱量，吃完也就沒事了，頂多下次不再買就好。像我就因為勇於買菜嘗新，而讓全家人吃到秋葵、過貓、佛手瓜、甜菜根等蔬菜的滋味而上癮連連，尤其是毛絨的秋葵，每當夏季來臨，孩子們就巴望著便當裡有秋葵烘蛋、秋葵咖哩、秋葵天婦羅、清燙秋葵、秋葵蛋炒飯。秋葵的花朵盛大且清新高雅，去農村旅行時，孩子們總會刻意去尋找田地裡秋葵的蹤影。因此只要看見秋葵上市了，我們總是很開心。

反核遊行只是暫時的落幕，而煮飯生活卻是永遠的裊裊炊煙。人類自發現生火的那一刻起，就步向了更幸福的可能，如我這般的平凡婦人，共購和教養的力量都穩穩在我手上，今年是

絕不放棄的反核年，今年也是節能落實年，今年更是有機農友支持年；不讓鳥兒和蜜蜂被農藥所毒，不要海洋土地受輻射之毀惡，讓我們從好好的煮一頓飯開始，也讓我們為了家園，相約在廢核的路上。

◎

註 不旬不食，日文「旬」字為當季、新鮮之意，意為飲食應按時令，遵循自然。意同《論語·鄉黨·第十》：「不時不食」。



關於作者

和一隻老貓、先生、兩個女兒窩居於內湖小山坡，用心安心作一個專職主婦，視逛市場買菜為每日孤獨微妙的小旅程。著有《廚房小情歌》等書。

隨「波」而行 體驗農村律動

文·圖／潘嘉慧

二〇一四年《綠主張》月刊以灣寶藝術家洪江波的畫作為封面，透過波哥細膩的筆觸，依著四季流轉呈現農村不同的樣貌，休耕時金黃滿地的油麻菜花田、初春稻秧的新綠、稻禾生長時的活力充沛，以及收割前夕的豐收稻穗等等，一幅幅作品讓社員也能透過刊物感受農村的律動。

與波哥初次見面是在二〇一一年灣寶西瓜節，當時他將在地農作物小麥、地瓜葉化為畫藝作品裡，經過窯燒之後的天然食器與農村有了連結，手捧起陶碗吃飯時，有一種溫潤的手感，彷彿與孕育食物的土地拉近了距離。二〇一二年灣寶在一次抗爭後，成功保留農地，那一年波哥用畫筆描繪了灣寶的西瓜，印製在白色T恤上感謝狀上，那綠皮紅肉的西瓜成了西瓜節醒目的視覺意象。

半農半X 繪一首故鄉的詩

十五年前波哥回到家鄉灣寶，持續以繪畫傳達農村與土地之美。在大兒子一歲多時，波哥與太太淑玲為了照顧母親而回到家鄉，轉眼間十多年過去，兒子已長成翩翩少年，二兒子也在這裡誕生成長。農村的生活閒適自然，簡單的兩層樓房子，一旁木造平台下一池睡蓮和悠游水中的魚兒，一家人喜歡坐臥在平台賞花看魚，天晴時在陽光下泡茶聊天或是一起午餐，而矗立在池邊的木麻黃、鳳凰木訴說著波哥的

兒時歲月，這平靜如畫的田園生活，正是返鄉這些年來波哥的生活寫照，也為他的畫作注入一股農村寧靜的力量。

房子後方那一小畝田是兒子的遊樂園，也是波哥家自給自足的田園，造訪時小兒子帶我們到田裡，像辦家家酒般用地上的木頭、石塊將青椒的植栽撐起，很專注的樣子。在波哥的臉書上，總是用影像、繪畫記錄他與家人平凡卻讓許多都市人心生嚮往的



左 小小菜園是波哥務農的開始，也是他和兒子一起遊玩的地方。

右 陽光下家人圍坐在木桌前，簡單的菜色佐著春光、微風，就是餐桌最美的風景。





由左至右為《綠主張》月刊二〇一四年一至三月號封面。



住所旁是波哥太太淑玲的陶藝空間，陳列著夫妻倆的藝術創作。

鄉居生活——他種田、種稻，也用畫筆記錄故鄉的農村景致。

生活即畫作的泉源

在保留農地抗爭的那幾年，波哥用影像記錄一場又一場公聽會及抗爭過程，在忙於為鄉親們留下些什麼的那幾年，他畫得比較少，畫作彷彿受到了心境的影響，蒙上了一層淡淡的憂鬱色彩。三年前他開始投入種稻，不用農藥、化肥，以自然方式栽種，鄰居的老農們告訴他這樣不行啦！但他仍堅持著用自己的方式栽種，並時時看顧著它們。種稻的過程中，他看見了稻子強韌的生命力，即便忙碌時疏於照顧，稻子依舊結穗生長，而這土地孕育出這麼好的養分，我們又怎麼能不好好守護呢？三年來，他種稻而親身接近這片土地，於是開始拾起畫筆細細勾勒出粒粒豐盛的稻穀，也讓他重新用另一種視角來觀看土地和他的家鄉。

波哥的畫作總讓人感到空靈而平靜，而熊宜敬老師在波哥的作品集《江波之月》中形容：「讀洪江波的畫，就如詠一首詩。」文中提到：「洪江波十六歲開始

學畫，先畫水墨，後用膠彩，因為有水墨的蒙養陶冶，使洪江波的膠彩突破了過於雕琢的刻板限制，而賦予了輕靈自在又具有詩境的文藝氣息，一以貫之如修行般將對天地自然、山川田園的情感，安靜的、專注的在紙絹上娓娓傾訴，若說中國傳統山水畫是古典詩詞的體現，那麼，洪江波突破窠臼的膠彩水墨風景畫就是一篇篇耐人尋味的新詩。」

二〇一四年《綠主張》月刊有機會與波哥合作，透過他的畫作讓農村地景躍上封面，讓大家隨著時節更迭，看見農地不同的作物生長。繪畫和務農對波哥來說已經成為生活裡的一部分了，而這兩件事也很自然地融合在一起，繪畫的主題與農作物、稻子的生長，甚至是四季的農村地景都緊密結合。波哥說，在灣寶耕作的農友年齡層偏高，大多像他姑姑洪箱這一輩的人，希望未來有更多年輕人返鄉，讓好不容易爭取下來的豐沃土地，可以繼續長出豐美的糧食，餵養更多人們！（作者：組織部專員、曾擔任《綠主張》月刊主編）

從共老到多元成家 ——寬心擁抱「家」的多元面貌

文／陳來紅 插畫／葉曼玲

合作社始終期待著一個理想社會的「共老生活」，並且正積極深入將之付諸實踐。北歐的福利國家政策，或許可以給當下的台灣社會一個正面的參照點。談及「共老」，也就連結到近日的「多元成家」議題，因此我們也來釐清「多元成家」相關法案的實質內涵以及這些法案目前的立法階段。然而，從「社區共老」到「多元成家」，我們確實該回到一個思考的原點——這一切，皆在開啟我們對家庭、家人的想像，並且從中認知到，生命狀態的多元才是世間的實相，而我們自有人權選擇自己希望的家庭關係。



二〇一〇年，我站在瑞典延雪平的社會住宅前，提了這樣一個問題：「為什麼你們瑞典政府願意將社會住宅蓋在市中心？」延雪平大學的教授說：「百年前中國來的康有為，站在這同一間社會住宅前，問了跟你一樣的問題。百年來我們瑞典人的答案都一樣，至今仍然沒改變過，因為——瑞典人見不得人活得不好，所以要求政府把社會住宅蓋在市中心，大家好了解這些需要被照顧的弱勢者，活得好不好。」而一百年來的價值觀與理想社會原則，無人毀敗，以信守為傲。在隆德五百年歷史的大學城內，社會學者說：「因為二次大戰，瑞典與歐洲的國家紛紛因應殘局而討論著，國家的社會福利，如何對應眾多因戰爭傷亡而失去家人的家庭？」家庭重新被討論、家人重新被定義，國家福利與國民之間的聯結也重新被檢視。

我向隆德大學的教授提問：

「究竟瑞典如何制定這種普及、平價、優質、近便性的國家幸福福利？」教授說：「國家福利與國民個人的一生緊緊相伴，從出生到老、病、死。我們的理想社

會是——沒有人孤獨地活著、沒有人孤單地在照顧家人。」然而，我們要逃脫習以為常的觀念，重新定義「家人」——不拘「血緣」，而是「共同生活」的人。

在隆德市，五十歲以上或六十五歲以上的老人公寓中，那些長輩們自豪地說：「這樣的幸福福利可是我們年輕時努力所得來的……」透過立法、福利制度、幸福政策，瑞典的年老公民正在享受著美好周延的老年照顧——獨居者，有居家陪伴；共居者，由社區管委會來照顧；生病的長者，則提供中途照顧。在這個制度下，生活無法自理的長輩依年齡及依賴程度，提供適當的住宅照顧。總而言之，一張綿密的照顧網絡，以細密的網目兜住所有國民；一視同仁讓所有人共享幸福的決心，從公民而國家，從國家而國民，無人掉出這張照顧網絡之外。

我們正要從起點出發

我在行政院參與婦權會「普及照顧政策研議小組」至今整整十二年，台灣婦運集結所有婦女社團的團隊力量，不分來自學

誰來與我共老？關於多元家庭的再思考

文／蔣月琴

近來收到一則讓人會心一笑的簡訊，提到三十年前後我們的觀念與行為模式有許多地方正好相反，比如「三十年前窮人吃野菜番薯、三十年後富人吃野菜番薯」，其中還有一句是「三十年前家有一老如有一寶，三十年後家有一老、全家逃跑」。哈哈笑中帶著一絲感傷……因為我也正在體驗初老。人都會老，是不變的道理，老了還在妳旁邊的會是誰？兒女？老伴？我們的長輩有多少人是拎著衣箱在子女家間遊牧？又有多少獨自在鄉村老厝等候天命？尤其是女性晚年平均孤老至少八年，到了晚年階段誰能夠陪著妳共老？除了外傭、安養機構外，還有沒有其他選項？去年鬧得沸沸揚揚的「多元成家」及「同志婚姻」的爭議也延燒整個立法院，社會上兩極化的意見同時在國會展開拉鋸；我們辦公室也首當其衝不時被電話灌爆，其中充斥許多錯誤訊息。在立法程序上，目前只有同志婚姻權的民法修正版本被提出，但因程序委員會阻擋，尚未排進委員會實質審查，至於多元成家迄今並沒有任何法案提出。

社會變遷下的家庭面貌

關於同志婚姻平權的爭取也許會有不同立場與意見，但是對於多元成家則多數人根本不了解內容。主要發起團體「伴侶盟」在其多元成家三方案裡有婚姻平權、伴侶制度和家屬制度，後兩者尚未獲得民間團體共識。其中，家屬制度「以永久共同生活為目的而同居的互助關係二人或二人以上」為成立基礎，伴侶制度則基於「不以愛情或性關係為必要基礎，情人朋友鄰居間均可締結。以平等協章、照顧互助為基本精神」。如果我們願意放下主觀情緒來思考家庭組合基礎的變遷現況，或許這與我們姊妹常說的「老年相扶持」竟有相應之處。社會變遷下的家庭組成與面貌，確實早已迥異於三十年前農業社會的傳統家庭。在四分之一的高離婚率下，單親家庭、重組家庭相當多數，不婚的單身家庭比例也快速上升，加上跨國工作之候鳥家庭已非少數，當代家庭多元性早已實際存在。當我們逐漸步向老年之列，面對急遽變化的全球化、少子化、高齡化，以及我們下一代的處境（低薪、低就業、高房價、高物價以及跨國就業的高競爭）時，老年照顧問題的急迫性，絕不是遙遙無期的政府長照政策所能及時解決的。

能夠共同居住在一起、互相扶持照顧的人，可能是不具婚姻關係或血緣關係的另一種家人，而生活上相互扶持的親密情感也不必然建立在性關係上。家庭的樣貌不再單一、家人的定義也更多元，這樣的可能性其實並不虛幻，很可能在妳我的老年期自然實踐。如果我們願意更開闊地思考多元家庭的現況與未來，甚至進一步參與督促，任何的修法都不會是毒蛇猛獸。（作者：立法委員尤美女國會辦公室主任、台北市婦女新知協會理事）

界、草根、公務員或政黨，從托嬰、幼托、課後照顧、家庭支援中心、老年照顧等社會福利出發，共同的決心是——「北歐幸福，台灣打造」！比如，劉毓秀教授以「北歐模式，轉化為台灣模式」的作法，從台灣大學校園影響無數學子，在社會上則以彭婉如基金會的務實行動作出典範。又如台灣女性楊佳玲決志留學瑞典，深入探討瑞典福利制度，左手抱小孩、右手寫論文，以年輕媽媽的處境，親身探討瑞典普及、平價、優質、近便性親子福利的國家照顧。

二〇一〇年，彭婉如基金會邀請我到瑞典社會福利見學的現場，目睹了我們年輕世代的努力。我和王慧珠執行長坐在電腦兩旁，楊佳玲一邊聽著瑞典文翻譯給同行學者，或以英文交談，一邊還在電腦上打出中文字讓我們兩人閱讀。台灣有一群這樣的老中青婦運者，一棒接一棒，棒棒紮實，讓人欣慰。

我們合作社，正要起步研議、討論有關「共育、共老」的議題。要有所成就，當然要花很長的時間；然而，現在我們站在新的起點上，最重要的是一起來「解放我們的心，看待新家人實相」，敞開心懷進行深入討論。我們期許透過立法來制定福利政策，讓我們的社會能照顧多元的家庭需求。我們尊重每一個人都擁有享受國家照顧的正當權，這是社員有待共學的社會課題。（作者：第一屆理事主席）

創造安心共老的社會

—以老人的生命為主體出發

文／陳民傑 圖／雙連安養中心提供

台灣正步入高齡化社會，而以主婦聯盟合作社的歷史而言，創立初期的中世代社員也到了「或許該來談談老年生活」的生命階段。主婦聯盟合作社作為消費者運動，乃至全面的生活者運動，總是在引領我們去想像與實踐另一種生活方式的可能性，而這樣的探索與實踐，在日常生活

附設的雙連安養中心，位於新北市三芝區；這不只是一間老人安養中心，而是一座以服務老人為主的綜合福利園區。這樣一家機構式的老人照顧關懷中心，或許在某種程度上能作為我們的參照點，去思考何謂一個理想的老年生活。雙連安養中心在二〇〇九年正式啟用，二〇〇九年擴建成今天的規模，成為台灣老人養護機構的標竿，而執行長蔡芳文是安養中心創立背後的關鍵推手。

備好」的老年人呢？
在雙連安養中心，整體的人力安排、運作制度、服務的設計、硬體空間的設置，皆以老人為主體。目前，安養中心的服務對象可分為安養（生活可自理的老人）、程度輕重的養護（無法自理生活的老人），以及失智老人乃至安寧照顧；配合政府的長照政策，中心極積將服務擴及低收入戶或各種狀況的弱勢群體。蔡芳文說：「雙連的照顧，是連續性的照顧。但是能支撐的，也只是某一部分。這裡也只能照顧四百三十二床啊！」他說，名單中排隊等著住進來的，還有大約一千八百位老人。

社會上存在著對自由市場的美好幻想，似乎將之信奉成人類世界運作的唯一可行模式，並且已經入侵到我們生命中從出生到死亡的任何細微層面。比如老人照護，當一切人力、醫療資源、服務項目等都被放到市場的供需邏輯上且被標上價錢的時候，我們更是亟思著一種較為理想的老年生活形態；就如同當年，我們不願意讓食物生產消費任由市場的利益最大化機制，而罔顧消費者的健康、犧牲環境的永續，因此起而行動一樣。

蔡芳文勾勒出「一個他所認為的「理想的老年生活」，他的回答指向理想老年生活的準備——「財務的規劃、健康管理，以及社會參與或支持」。這些都不是年老了再來執行的事，而是整體生涯規劃的一部分。但畢竟只有少數人，還得是處於社會優勢的一群，才有可能以如此理想的狀態步入老年生活；既然如此，像是雙連安養中心這樣的養護機構，是不是可以支援這些「沒準

「台灣需要更多這種連續性照顧的機構，但其實真正重要的服務，是在居家和社區裡的老人照護。雖然我經營的是機構式養護中心，但我這十幾年來對台灣社會文化的觀察，讓老人在家裡或社區中得到適當的照顧，還是比較適合的。不過，這在未來或許會有所改變。」延伸至社區的照顧關懷據點，以及居家照顧的服務，確實也是雙連安養中心這幾年來努力推動的工作。蔡芳

從機構式養護到社區服務

臺灣基督長老教會雙連教會



左上 雙連安養中心背對著台灣北海岸，登高即可望見開闊海景，環境清幽，是讓人放鬆身心的地方。

右 雙連安養中心的教室安排了各式各樣的課程，住在這裡的老人，以及中心所在社區的老人，在這裡建立各種「教與學」的關係。

左下 蔡芳文可以叫出中心內每一位長者的名字，且熟悉他們的個性。老人照護是一個用心經營的人的事業。

🏠 雙連安養中心網站 www.sleh.org.tw

文說，居家照顧作為長照政策的一環，是正確的政策方向，可惜的是目前的資源只能服務相對少部分的老人。「將來若是推動了長照保險，這些老人或許就不用這麼辛苦了。」國人年老生活的幸福指數，與政府政策的推動息息相關。

善用專業人力資源

問起蔡芳文關於外籍幫傭的看法，他並不太贊同引入外籍勞工來照顧老人。「因為我們有專業的人才，只是這些人力資源沒有被整合起來投入運用。」若從市場經濟的角度出發，將老人照顧服務，以及其中所涉及的勞動力看作是市場上交易的服務，於是以相對低廉的新資請來外籍勞工，似乎是一個符合效益的作法。然而，蔡芳文眼中的老人照顧產業，是「人」的事業。

雙連安養中心的兩百多位員工，持有四十多種專業證書。「在老人照護的不同階段，我們需要有不同的專業。國內各大學的老人服務管理照護的相關科系，每年產出一千七百位畢業生，但政府沒有好好重用他們，比如沒有

為他們規劃出國家考試的定位。當專業不受尊重，即沒有理想的產業環境，失去誘因。台灣有一千兩百家機構，約有兩千個服務據點需要這些人才；結果，產業缺人，畢業生卻在徬徨沒有工作。社會老齡化現象就在眼前，而大學早在十多年前就已設立系所，政府的政策反應太慢了，制度一直沒有建立起來，這是我們所失望的。」

蔡芳文進入學校教課，幫助學生做職涯規劃，甚至與相關科系建立產學合作，研發服務模式、開發老人無障礙輔具。但單一機構的力量有限，要有理想的老人照護願景，還是要回歸到政策的制定上。從社區參與到政策監督，雙連安養中心的確為社員的「共老」願景開啟了一種架構式的參考，讓我們得以從這裡深入去思索：合作社作為一種生活者運動，如何為這個願景注入一些不一樣的能量，把我們擁有的資源與社會關係，導入至一個更趨近於理想的社會樣態，而我們能夠在那樣的社會中，一起慢慢變老。（作者：《綠主張》月刊特約編輯）



有良心的工廠， 跟你想的不一樣！

文／洪曄 圖／李建緯



名豐豆腐維持手包豆干，減少壓模器具清潔不完全造成的問題。

今天，我真是三生有幸，可以和媽媽一起參加主婦聯盟合作社的生產者之旅——「名記豆腐工廠一日遊」。所謂「生產者之旅」就是讓消費者透過參訪，完全了解生產者，進而對生產者產生信任感，這在食品安全產生危機的台灣可是非常重要的。名記這家

豆類工廠可以得到向來注重食安的主婦聯盟合作社的信賴，我想應該有它的道理在吧！這時，公車的煞車聲打斷了我的思考，名記的大門映入眼簾。

踏進名記工廠，我發現這裡的擺設和我想像的完全不一樣。這裡沒有一絲一毫工廠的氣氛，反而像棟居家大樓。經過黃老闆的講解，我才明白，因為名記豆腐安全且健康，而成為同行中唯一敢開放工廠給外人參觀的，也因此吸引了許多參觀者前來。為了讓絡繹不絕的參觀者都能不虛此行，黃老闆特地設置了幾個待客間，讓冷冰冰的工廠有了家的感覺。

令人驚嘆的原料與製程

黃老闆提到，他以前經營涮涮鍋賺很多錢，雖然有錢，但黃老闆卻過得不開心，因為他覺得自己賺的是黑心錢。一餐火鍋要二百五十元，成本卻只要四十一元，因為裡面加了許多添加物。曾經有一次，黃老闆的兒子想要喝火鍋店裡的飲料，卻被黃老闆厲聲制止，因為他心知肚明，店裡的东西都不安全。那次之後，

黃老闆痛改前非，決定做一個有良心的商人。

不過，有良心的商人可不是那麼好當的，黃老闆就曾經遇過毒澱粉的問題，而毒澱粉還是他自己從原料裡檢驗出來的（成品驗不出來）。黃老闆曾經試過，把添加防腐劑的食品放了兩年半，都沒壞掉。所以，下次看到這種黑心商品可千萬別買了。

黃老闆講解完他的自身經歷後，就帶我們去參觀工廠，讓我留下深刻的印象，名記的黃豆全都是由美國進口，而且是「食品級」黃豆，並不是「飼料級」黃豆，並且通過美國的認證。

聽完黃老闆的人生故事後，我的感觸真的很深。台灣人為什麼那麼不注重食品安全呢？今天有毒澱粉、後天有塑化劑等，明明生活周遭危機四伏，卻相信過了就沒事，以為沒什麼好擔心的，卻不知道這些問題若是放任不管，就等於是在茶毒人命。來吧！只有從我們消費者做起，鼓勵良心廠商，才能讓自己吃得健康！（作者：天母站社員之子，目前就讀士東國小五年級）

豆陣共學會 @ 名豐參訪

文／李建緯

停辦許久的名豐（註）參訪自二〇一三年十一月重新開辦，這回不只是名豐黃豆爺爺說故事，合作社的「搞非基行動團」也加入解說行列，共同以「豆陣共學會 @ 名豐參訪」邀請社員與一般民眾參加。

自一九九八年六月推出台灣第一塊非基改的「綠主張木棉豆腐」，這也是合作社和名豐一起努力推動的第一項非基改豆製品，這一路點點滴滴的堅持故事都凝煉在合作社與名豐持續推出的豆製品裡。二〇一三年合作社推動搞非基行動團的培訓計畫，希望更深廣地朝向生活層面推動非基改的行動實踐，讓更多社員分享名豐共同搞非基的故事。二〇一四年期待社員帶著親朋好友一起來了解合作社與名豐豆腐一路的堅持，「豆陣」（音同台語「鬥陣」）來聽我們說故事。（作者：企畫部專員）

時 間：每月第三週週四、五 09:30-13:00

地 點：名豐豆腐（新北市新莊區復興路三段 50 號）

費 用：成人 150 元，12 歲以下小朋友 50 元（含餐費、保險費）

報名方式：僅採各站所與班報名，15 人以上成團，請洽詢站務人員與班長

主辦單位：主婦聯盟合作社、名豐豆腐

註「名記」為豆腐工廠名稱，「名豐」為品牌名稱。



搞非基行動團推廣志工熱心解答社員的疑問。

本土小麥七十二變

圖/文 張智淵

合作社陸續將本土小麥“變”進產品裡，等你來“抓包”哦！





文／林曼芬 圖／康傳遠

一籃菜、一塊非基改原味豆干與本土小麥的結合，讓我回想起共同購買時期，每週帶著小女兒拉著菜籃車，後頭還跟著她的鴨子布丁一路走走停停地，來到班長胡雅美的家，一起在樓梯間幫忙分菜。後來小女兒也在近十歲時，自行決定改吃蔬食，而成長中孩子的蔬食調配，對當時的我真是一大考驗，幸好有這一籃菜與一塊豆腐，讓我從中摸索實驗，搭配近幾年推出的本土小麥麵粉，學習在當季僅有的食材中去做變化，又能得到均衡的飲食。透過動手做與食物多接觸，感受食物的溫度，其實料理並不容易，讓每天一餐的開始充滿期待。

〔烤餅溫沙拉〕



烤餅材料：喜願中筋麵粉250克、沸水150克、冷開水30克、鹽1/2茶匙。

調味料：橄欖油酌量、鹽1/2茶匙、黑胡椒1/2茶匙。

作法：1 將沸水均勻沖入麵粉攪拌至鬆散狀，再淋入冷水拌勻塑成糰，揉至光滑後用布包覆，鬆弛約30-40分鐘。

2 將鬆弛之麵糰分切兩塊，分別擀成約15X40公分之薄麵皮，均勻刷上橄欖油，再灑上鹽、黑胡椒，將麵皮捲起收口捏合，繞成螺旋狀一端塞入底部，鬆弛約15分鐘，再擀成直徑約15公分之薄餅。

3 平底鍋加熱，餅入鍋，兩面乾烤著色即可。

沙拉材料：花椰菜1顆、紅蘿蔔1根、馬鈴薯3個、西洋芹4根、小番茄酌量、杏鮑菇4根、核果零食酌量。

調味料：橄欖油2大匙、檸檬汁或水果醋3大匙、檸檬皮末1茶匙、珊瑚海鹽1/4茶匙、黑胡椒酌量。

作法：1 紅蘿蔔、馬鈴薯切滾刀塊先行汆燙，西洋芹切小段，與花椰菜、杏鮑菇一起汆燙保留脆度瀝乾。（各種材料熟度不同，可分別汆燙。）

2 烤餅1張切條或剝片，放入小番茄、作法1，淋上調味料拌勻，灑上核果零食。

小叮嚀：調味料請依個人口味自行增減。



〔全麥核果餅乾〕

材料：無鹽奶油（軟化）100克、二砂糖30克、雞蛋50克、喜願全麥麵粉200克、鮮奶60毫升、核果零食1杯、鹽2克。

作法：1 挑出核果零食中之核桃腰果、杏仁略切碎備用。

2 用打蛋器將軟化的奶油略為打鬆後，加入砂糖、鹽打勻，續入雞蛋攪打至鬆發。

3 麵粉、鮮奶交替加入作法2，充分拌勻後加入核果零食，塑成圓柱型或方型，放入冰箱冷藏冰硬。

4 烤箱先預熱，取出麵糰切約1公分厚片平放在烤盤，放入烤箱，以180℃烤約10-12分鐘即可。

小叮嚀：每台烤箱的間距與爐溫不一，請自行調整適合之溫度。





〔彩蔬麵包〕

麵包材料：鮮奶（溫）220毫升、酵母10克、二砂糖45克、雞蛋100克、鹽3克、喜願中筋麵粉540克、奶油50克、莫札瑞拉起司1條。

作法：1 酵母、糖20克放入溫鮮奶至酵母軟化。
2 麵粉、蛋、酵母水、鹽、糖25克混合塑型成軟麵糰，再加入軟化奶油，並揉至光滑後發酵至2倍大小。
3 將麵糰的空氣擠壓出，對摺再醒15分鐘，擀成約38X25公分之長方形麵皮，並平鋪於抹油的烤盤中，再加上炒軟瀝乾的蔬菜、對半的小番茄，最後灑上起司等待發酵至2倍大。
4 烤箱預熱200℃，約烤25分鐘。

小叮嚀：每台烤箱的間距與爐溫不一，請自行調整適合之溫度。

內餡材料：西洋芹5根、紅蘿蔔1根、洋蔥1個、小番茄酌量、黑胡椒1/2茶匙、鹽1/2茶匙、橄欖油1大匙。

作法：1 所有材料切碎。

2 洋蔥炒香後加入紅蘿蔔、西洋芹，炒熟後續入黑胡椒、鹽調味。（須冷卻後再平鋪於麵糰上。）

小叮嚀：調味料請依個人口味自行增減。

〔蔬食義大利千層麵〕

麵皮材料：喜願全麥粉250克、雞蛋2個、蛋黃1個、橄欖油20毫升、水75毫升、鹽1/2茶匙、高筋麵粉（手粉分量外）、奶油。

作法：1 麵粉加鹽混勻堆成粉牆，放入雞蛋、蛋黃、橄欖油調勻，逐漸將麵粉混入油、蛋汁裡，再漸進調入水，切拌至成糰並揉至光滑，塗上薄薄一層奶油，以保鮮盒裝起來置冰箱冷藏12-24小時。

2 麵糰分切適當大小，灑上手粉擀薄備用。

3 麵皮以沸鹽水燙至浮起，立即取出泡冰水冷卻，再擦乾備用。



麵餡材料：大蒜2大匙、洋蔥（中型）1個、原味豆干1包、杏鮑菇3根、牛番茄（中型）4個、莫札瑞拉起司（切片）酌量。

調味料：橄欖油5大匙、有機番茄醬1瓶、義大利綜合香料6大匙、鹽1茶匙、水1杯。

作法：1 大蒜、洋蔥、杏鮑菇、牛番茄切碎，豆干捏碎至黃豆大小。

2 以橄欖油炒香洋蔥、大蒜、香料後，加豆干乾扁呈散狀，續入杏鮑菇、牛番茄、調味料，燉煮至收汁備用。

焗烤：1 烤箱預熱180℃。

2 烤盤塗上奶油鋪上麵皮，填入部分餡料，灑上少許起司，鋪上一層麵皮，再填上餡料、起司。最後，再鋪上一層麵皮再灑少許餡料、起司，入烤箱烘烤至起司略呈褐黃色即可出爐。

小叮嚀：每台烤箱的間距與爐溫不一，請自行調整適合之溫度。

