

# 綠主張

2014年5月

128 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



特別  
報導

## 自由的幸福—— 鄭源卿一家的務農人生

用心耕作傳承好的訊息

## 米跑哪裡去？

談二〇一四年上半年缺米原因與因應對策  
共同堅守誠信原則，安然度過缺米危機

## 理菜勞動力—— 從產地到餐桌之間

理菜，理出改革、情感與創意

# 自由的幸福——鄭源卿一家的務農人生

文·圖／康淑媛

二〇一三年底，主婦聯盟合作社開始試行價值標籤，為每一份農產品標示產品資訊——條碼、生產者、產地、自主管理標準分級、規格、價格等。讓社員更清楚產品的來源之外，也更真實地從價值標籤上的生產者名稱聯想到，這「一人」的背後所代表著以家庭為勞動單位的農友，仍占多數。在過去以家為本的時代文化中，如世居彰化埤頭的農友鄭源卿一家，仍保留著傳統典型的家庭勞動參與模式，他們個性知足，農作技術樂於順天而上。

## 用心耕作傳承好的訊息

鄭源卿一家主要供應主婦聯盟合作社蔬菜，春夏之交的網室裡可見春菊、A菜、皇宮菜、韭菜、空心菜、櫻草等葉菜類，佛手瓜、苦瓜、番茄、青椒等瓜果類，以及露天栽培的白蘿蔔。對他們而言，更替種植的作物如四季一般尋常，問起幫助苦瓜授粉的蜂箱時，見到鄭源卿的太太張未隨手俐落地挑掉苦瓜側芽，一面聽她說著：「長好多小條苦瓜，留上面的，讓芽爬到上面才長，下面的不要留，光線不足長



- 1 鄭源卿一家三代同堂住在祖厝三合院裡。圖片中由左至右為張未、鄭源卿、鄭文苑；下方是曝曬自家用的蒜頭。
- 2 張未與阿婆正在採收春菊，春夏之交，下午的工作時間是一點至五點，網室屋頂拉起黑布蓋著，採收時比較涼，也避免吸收過多田間熱。
- 3 苦瓜藤剛爬上架，張未說這幾天就要去買蜜蜂來授粉。
- 4 自家後院養了雞、鴨、鵝，牠們正在吃未通過硝酸鹽檢測的青江菜。
- 5 張未與先前一起幫忙採收的阿婆。背後是正待採收製成蘿蔔乾的白蘿蔔田。因為白蘿蔔生成長度不一致，目前還是人工採收。

不好，蟲也會咬。」

五十年代的張未，嫁到鄭家三十年，開始種菜是在二十年前。一九九〇年代，前「農林廳」為發展有機農業，推動稻作、果樹、蔬菜及茶葉等四項作物有機栽培（註1），當時在台中區農業改良場謝慶芳研究員的輔導下，鄭源卿的父親成為最早開始種植有機水稻的農民之一，期間父親也邀鄭源卿試著種菜看看。接下父親的農務後，鄭源卿慢慢放下原本的農機具買賣修理事業。跟著轉換跑道的張未，每天四、五點起來準備採收，下午忙到五、六點，跟著太陽上下班，她喜歡這種不受拘束的生活：「種田比較自由啊！可以自己規劃時間，可是就曬得很黑。」她笑著說，可以種自己想要吃的健康的菜，對她來說就是最自由的快樂。

同樣透過台中區農業改良場的介紹，在謝麗芬、翁秀綾來拜訪後，一九九九年開始少量供應給台中綠色生活小舖（註2），量多後才供應北區。原本鄭源卿取得有機驗證後，同時供應給其他有機商店，因為與主婦聯盟合作社一路上相互陪伴建立了信任關

係，在合作社需求漸漸能維持農場的運作之後，於是停止有機驗證，並依合作社作物自主管理的作業建立生產透明度，所有作物僅供應合作社。張未說：「如果有交給固定的像合作社，收入很穩定，不錯了。」這也是他們積極鼓勵姪子鄭家驊種看看的原因，先從健康級做起，於是合作社多了一位農友生力軍。

鄭源卿負責播種、施肥、整田，張未負責採收、除草、訂單等，還有兩位六十多歲的姊妹一起幫忙已有十年了。張未擔心著未來農村不僅缺工，也缺為土地著想的人，當地的年輕農民大多種植整批的單一經濟作物如包心白菜，「不會有人看（我們怎麼種有機），沒有人要那麼辛苦，他們寧願種稻子就好，而且現在沒有人工啊，不好請。」或許是因為體會到種田的樂趣與生活的本質，他們非常鼓勵自己的孩子一起種田，女兒鄭宜家幫忙採收、包裝等後續作業，七十五年的兒子鄭文苑剛退伍不久，覺得父母種田非常辛苦，目前已跟著父親做了四個多月，他以「模仿的學習是最快的途徑」為方

法，什麼都學，他說：「整田最難，要整得均勻平衡，如果高低不平，灌溉淹水時會不均匀。用看的也看不準，要看經驗，或淹水才知道。」張未問兒子，「如果比較，一定要選一個（都市或鄉下）呢？」對鄭文苑來說，兩邊都可以適應，「但還是鄉下比較好一點，想玩再去都市就好了。」鄉下是他的家鄉，也是長久生活的地方。

在太陽下山後，鄭源卿會拿著手電筒到處巡看，「觀察整個過程，是誰來偷吃菜？到底晚上發生什麼事情？」鄭源欽就曾告訴前產品部經理施宏昇，他發現授粉用的蜜蜂失蹤的原因：「蜂箱上爬了一些壁虎，下面有蟾蜍在等牠，所以牠不見了。」因此後續將蜂箱架高，並防止壁虎爬上去。晚上，鄭源卿也會會陪兒子去田裡觀察，體驗夜晚的田間生態。鄭文苑說：「晚上的蟲和白天的又不一樣，早上什麼都看得到，晚上和下雨天時會有蝸牛、夜盜蟲，最多是大蝸牛在吃嫩葉。」鄭源卿說：「年輕人勤快做好，肯做就好。」在家庭農業裡，另一項寶貴的資產就是

經驗的傳承，等著年輕人主動探問，如同鄭源卿一直在努力的：「靠我們自己，要去找人，不是人家來找。」

### 種好菜，從吃好菜開始

早期，有機生產與防治技術、材料取得來源較少，鄭源卿五、六分地的收成並不多，隨著國內有機農業的研究與發展，技術與資材的取得較為容易，主婦聯盟合作社的利用量也持續增加，鄭源卿的產量因而提升並開始慢慢擴大耕作面積，施宏昇說明：「但是擴大並不是為了獲得更大的產量，一個地方種完讓它休耕，是為了讓土地自然平衡的時間可以拉長。」現在，鄭源欽的有機農地已有二甲多。

如今已是主婦聯盟合作社主力的蔬菜農友之一的鄭源卿，產品部一路相伴至今十餘年。對於產品部提供的建議，鄭源卿總是仔細傾聽並嘗試改善，如以往使用較生（發酵程度不夠）的有機肥料，會造成土壤酸化、夜盜蟲等夜行性蟲害增加，反而造成作物初期生長停滯或病蟲害增加。他也會想盡辦法讓農地更加安

全，除了隔離帶的設置，為了防止大雨時外邊的水汙染田區，不惜重資將四周的圍牆築深築高。

「技術，不單純只是肥料施用、病蟲害管理。」施宏昇說明，選擇適當的品種，並運用栽種品種特性，也可以讓作物品質更好。例如，「早期的青花椰菜

不管怎麼種，花球部分就像一個小小的飯碗，也顯得農民把菜柄（莖）留得更長。」而社員反應外面市場上的青花椰菜不會這樣，為什麼「有機蔬菜怎麼種都是這個樣子而已？」但是，鄭源卿非常願意嘗試不同品種，不僅要種得出來就好，而是要把品質種好——這是一般有機農民不容易接受的觀念，加上某些品種並不易照顧。「養魚的人不吃魚、養豬的人不吃肉，但是鄭源卿第一個先吃自己種的菜，去感覺這個品種種出來的好不好吃。」施宏昇認為這就是一個農友對品質用心的地方。

而這些努力嘗試讓單一類型的有機蔬菜成為「可量化的」，足以與一般商品化的產品規格相較量。目前鄭源卿所種的花椰菜，其花球是主婦聯盟合作社所

有農友中最大的。而現在，反而會有社員問，「為什麼合作社的菜長那麼大？」、「為什麼和外面的規格又不太一樣？」等問題。對於已經很用心遵守合作社規格的農友，這一籃菜得來不易，有社員的共同支持，產品開發部也會繼續努力協助農友。

彰化埤頭擁有典型的濁水溪沉積土，是土壤界的黑金，但難以抗力的，就是多雨、低溫、十字花科蟲害，以及硝酸鹽問題。近年天候不穩定，春季收成時節，若連續三天以上出現十二℃以下低溫，很多十字花科菜苗才剛長出兩三片葉子，花就長出來了，農友就必須重新播種，施宏昇說：「在可收成之前，很可能農友已經播種、打掉了好幾次，是社員看不到的部分。」

二〇〇五年左右，主婦聯盟合作社與農委會農業藥物毒物試驗所談定「微生物資材共同購買計畫」，當時在高清文所長與蔡勇勝博士的促成下，讓藥毒所在微生物資材領域的研究成果，可以直接幫助農民，不受農藥商技轉代理的模式牽制，如十字花科最常用的核多角體（*NUC*）病毒，

目前只有藥毒所提供，可惜的是二〇一二年慢慢停止了合作。

鄭源卿的網室碰到雨天一樣無可奈何，為了在氣候條件不好之下還能夠生產，二〇〇一年開始架設溫室，施宏昇說明：「沒有溫室的話，光是雨的問題，就會造成這期有沒有收成很大的因素。」然而設施造成日照不夠，溫室溫度太熱，熱緊迫會影響植物代謝，因此可以通過硝酸鹽檢測的葉菜類不多，品種也有受限，如萵苣類、瓜果類等。再因設施內外條件差異，一般下雨時等於清洗土壤，來自肥料中的鉀鹽、鈉鹽會跟著地表水流失，不會因為鹽分累積造成土壤導電度提高，影響作物吸收養分。但溫室裡沒有淋洗作用，土壤裡的鹽分容易累積，影響作物生長；加上設施內日照不足，養分代謝能力變弱，硝酸鹽的積累量也容易升高，這也是依合作社生產標準造成溫室栽培種類受限的原因。

為了應付缺菜、颱風時期，與鄭源卿製作兩、三分地種植青花椰菜以製成冷凍蔬菜。以標準來講，契作量非常小，收成後須請農友協助分級、送加工廠等，

但他還是爽快答應。施宏昇說，因為你懂得農友的狀況，會考慮到他的立場，因此當農友了解合作社的需求時也會盡力配合，這有別於一般的交易行為。

一直有很多人想要來採訪，鄭源卿都婉拒了，張未說：「我們不想成名，自己的工作做好就好了，努力生活就好了。」此時，由衷想起鄭源卿一家靦腆的笑容，以及張未說的：「種田就是要快快樂樂的。」<sup>註1</sup>

註1 陳榮五主編，1998，《農作物有機栽培技術專刊》。彰化：台中區農業改良場。

註2 1995年7月，台中成立綠色生活共同購買中心，商號為綠色生活小舖。謝麗芬時任台中共同購買中心主任。



封面 看萌

春夏之間，空氣中充滿水氣，遠山濛濛迷霧，經過曬田，正是稻秧的快速生長期，稻田一片新綠。因休耕政策的改變，以及國有財產局出租的土地必須耕種，否則不能續約，灣寶一些久未耕種的土地也開始耕種了。

繪者／洪江波

## 編輯手記

即將進入立夏節氣，稻子抽穗、蟲子開始活動了。二〇一三年底開始，有機米持續缺貨，也因此二〇一四年合作社積極開發新米—東豐有機長秈白米、東里茉莉香米等，下半年將供應銀川、稻鴨契作米，感謝有這些努力不懈且相挺的農友與生產者，合作社才能實踐對於米的來源與農糧自主的重視。有米有菜是謂福，鄭源卿一家努力嘗試以供應更好的蔬菜，甘於務農的鄉間生活，為台灣農業的未來累積了經驗與信念的沃土。

別忘了第二個週日母親節，或許為母親準備一桌料理、陪她讀一篇文章、聽她說自己的故事，分享合作社蔬果組理菜媽媽（中倉有位男性組員了）勞動的聲音，記錄這些奔波於家庭與合作社之間同樣盡職的身影。舉杯（此時手中端著一杯朝氣般的名豐豆漿），為我們最終的母親一大地，為此時的歡慶與抗爭，思考更長遠的和平，更符合天性的生活。想起太陽花學運期間，東吳大學社會學系副教授張君攻發表的一篇〈致社會學理論課的同學〉中：「請大家持續思考與行動。同時不要忘記，思考本身也是重要的行動。」以此共勉。

### 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。文長以一千六百字以內為宜，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5月／128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：許秀嬌  
總編輯：楊俊朗  
編輯委員：許秀嬌、黃淑德、林憶芳、吳梅相、  
林曼芬、詹武龍、謝文綺、蔡青瑤、  
張伶美  
主 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 台北、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 自由的幸福—鄭源卿一家的務農人生 文／康淑媛

### 合作二三事

- 6 理菜勞動力—從產地到餐桌之間 文／吳梅相、李修璋、張淑賢
- 8 站所換新家—南港、木柵、嘉義站 文／林真、潘嘉慧、許淑雲
- 9 第五屆社員代表二〇一四年常年大會會議紀錄

### 產品平台

- 10 米跑哪裡去？談二〇一四年上半年缺米原因與因應對策 文／楊俊朗、洪慧玲
- 12 馥聚：公平貿易凝聚的生命力量 文／曾怡陵

### NGO 平台

- 14 廢核，公民社會與綠盟義無反顧的承擔 文／洪申翰

### 基金會專欄

- 16 家事、國事、天下事，皆為你我的事 文／謝冠妃

### 育兒生活專欄

- 18 我是一個很會生小孩的人？我在瑞典的生產經驗 文／楊佳玲

### 親子食育專欄

- 20 迎接夏日，小小行動落實節能生活 文／番紅花

### 生活與食育

- 22 生命的修練與實踐：薩提斯·庫瑪 文／吳東傑
- 24 挺服貿與反服貿的唯一出路：  
永續經濟，一個以土地為優先的經濟學 文／李宜真
- 27 食農遊戲樂無窮—「宜蘭綠色博覽會」培養新世代綠色公民 文／陳怡如
- 28 從畫筆到鍋鏟，從畫布到餐桌 文／王巧溱

### 圖說八道

- 30 讓蛋盒回娘家 圖／張智淵

### 主婦食堂

- 31 小廚上菜—做菜給媽媽吃 食譜示範／林昕儒 文／康淑媛

合作群像

# 理菜勞動力——從產地到餐桌之間

主婦聯盟合作社目前有北中南三倉，其中蔬果組負責理菜並以女性居多，這一群在合作社背後默默勞動的夥伴們，各分社編委會成員以文字為鏡頭，記錄她們的故事。

北倉——理出改革

文／吳梅相 圖／李兆評

在北倉裡看見了最鮮活的勞動印記——綠色的圍裙，貼附在主人的身上，共同承擔了全社三分之二社員每天的蔬果訂單。埋首在重重疊疊的理菜箱裡，淹沒在成堆待整理的蔬果中，停不了腳步，成為理菜區工作夥伴們的寫照。為了讓農友的蔬果能更順暢的送到社員手中，並減少誤差，二〇一三年底，先從北倉試行值付標籤的電腦化作業，也讓這群理菜的女性們，有的忙到掛病號，有的犧牲了休假，才得以緩解突然增加的工作量，這些隱藏在勞動背後的故事，是身為幸福社員的我們所看不見的。

隨手在站所拿起一把蔬菜，



蔬果袋上的值付標籤，標示生產者、產地、規格、價格等。



北倉蔬果組的組員們。

想起組員鄭寶貴說：「這把菜，我們要經過整理，分定重與不定重後——值付，再分類裝籃，才能出貨。」而每一種水果，都須要經過理菜區，分為冷藏與不冷藏後再貼標；周真瑩認真回應的神情，讓我看見了每一份合作社的蔬果，不只有農友端的辛苦，當進了合作社，仍需要一群夥伴整理呵護，才能呈現在我們的餐桌上。享受著這分甜美的蔬果，也為所有勞動者的付出而感動，悄悄湧上心頭的竟是酸酸的滋味。在這溫馨的五月裡，思考如何創造一個友善女性的勞動環境，讓她們在家業與事業的奔走中，安心與安定，是所有合作人要共同努力與實踐的課題，我如是地盼望著。（作者／北南分社編輯委員會主委）



中倉蔬果組組員合影（有一人輪休未出現），中為蔬果組靈魂人物陳春燕。

## 中倉——理出情感

採訪／李修璋、許秀嬌 文·圖／李修璋

週日早晨，在許多人好夢方酣之際，中倉蔬果組的工作人員，已穿好工作背心，為社員們整理週一上架的蔬菜，包括理菜、包裝、秤重、貼標等。中倉搬遷之前的舊倉時代，理貨人員只有三名，沒有專責的組長，也不須在週日上班，隨著合作社的成長和組織的調整，中倉物流課之下正式成立蔬果組，共有八名工作人員，也首度有了專職的組長——陳春燕。在合作社成立半年後，陳春燕進入中倉工作，至

今已十多年，一直負責中倉生鮮蔬果採購及配菜業務，和農友建立了深厚的友誼，也是對台中分社社員需求最瞭解的人。二〇一二年年底，蔬果統一由總社負責採購及分配之後，她終於可以下班後就放空腦袋，不再煩惱如何調度，以滿足各方需求。但也坦言，由總社決定在分配上會比較公平，但對在地需求可能不清楚，遇到問題也較難及時應變解決。

理菜人員原本的工作時間是週一至週五，每天早上八點至下午四點，兩年前為了改善蔬果配送的新鮮度，改為週日至週五早上九點至下午五點，週六休息，週日輪休。由於全組有八人，週日輪休至少要兩個月才能輪到一次，對重視家庭生活的組員來說，是最主要的壓力來源。為了讓社員吃到最佳狀態的蔬果，背後有多少付出的身影？請用感恩的心，來咀嚼那一分甘甜吧！（作者：第五屆台中分社社員代表）

中倉蔬果組員們的一句話，全文閱讀請至主婦聯盟合作社網站。

## 南倉——理出創意

文·圖／張淑賢

初次見到蕭鈺黛，我也跟著大家稱她小黛姊，但是她看起來一點都不老，心想大家稱她為「姊」並非年紀大，而是對於這位服務已超過九年的資深工作人員的尊稱。台南分社剛起步時，蕭鈺黛即進入合作社服務，蔬果組起初只安排一位理菜人員，隨著環保意識漸長，社員利用額增多，理菜量大幅成長，增員至目前四人小組。以前工作環境較為克難，工作量頗大，蕭鈺黛原本想離開合作社，但是同事間有共同的理想而建立起革命情感，在合作社也增長不少見聞，隨著工作環境改善與深厚的同事情誼，讓她更為珍惜眼前的一切，並發願要在同職務上做到退休。她看到工作的價值和使命感，也影響到正值青春期的女兒，她從小接觸合作社的活動與教育課程，假日時會主動來合作社幫忙媽媽。

「理菜工作增加貼標後，有時會延遲下班時間，不過標籤讓社員一目了然生產者與級數，若有問題可以追蹤貨源，讓社員買

得更安心，同時一併解決後續延伸出來的問題。」而談到理菜秘招，為了降低損壞率並提高工作效率，蕭鈺黛設計了輔助工具——各種長短、寬窄的固定板和小鍋子，例如葉菜類在包裝過程中很容易受損，使用固定板可以保護葉菜類，又可增加理菜速度，為外包裝增分不少。而根莖類呈不規則狀，不易放入網袋中，鍋子先套上網袋，將網面撐開，根莖類就很容易入袋。蕭鈺黛說，「常與工作夥伴交流，動動腦利用小工具就能提升工作效率。」（作者：台南分社社員）



蕭鈺黛示範包裝葉菜類的小幫手——固定板，因應不同葉菜類，固定板的尺寸大小不一。

## 南港站——綠色創意拼貼新家

文·圖／林真

南港站新家的工務專員陳明澤與站長巫佩純為了讓社員有機會參與新家的成立，一連安排了三種課程，讓老、中、青社員留下了難忘的回憶！有婆婆媽媽們一邊聊天、一邊把回收鋁罐剪成風車扇葉，再組裝製作環保風車的課程。還有適合小學生的自然材彩繪牆面，特別邀請汗得學社講師周群超說明自然環保漆與一般油漆的差別，課後讓社員和孩子一起彩繪新家的教室牆面。最後的重頭戲——站所大門的柱子，馬賽克磚拼貼玩耍課，是由一群娃娃兵和年輕媽媽們共同合作，接受耐力與創意的考驗。這是我們的新家，有我們合作的足跡！（作者：台北分社社員）

新址：台北市南港區研究院路二段 12 巷 14 弄 4 號  
喬遷日：2014 年 4 月 14 日



馬賽克磚牆，我們的作品在牆上！



穿著黃色背心是當天擔任志工的社員，他們站在後排，是站務人員強而有力的後盾。

## 木柵站——建立合作的家，從持續參與開始

文·圖／潘嘉慧

興隆取貨站是合作社第一個成立的取貨站，完成了階段性的任務後轉為木柵站，讓社員有更好的空間可利用，寬敞明亮的產品陳列及地下室社員空間，讓地區營運有更好的發揮所在。木柵站開始營運時因為人力短缺，卻意外的凝聚社員的另一股參與力量，由社員代表魏誌中和地區幾位社員持續參與和投入，有人一早來協助理

貨上架、有人負責照顧門口的花草草，也有人協助彩繪雨水回收桶，因為參與讓社員間更加凝聚，而這次開幕活動也是由社員們和站長羅鈴玉一起規劃討論，運用巧思佈置而成。希望站所就像社員第二個家，家人間彼此相挺、相互支持，合作之路才能長長久久。（作者／組織部專員、曾擔任《綠主張》月刊主編）

新址：台北市文山區木新路二段 117 號  
喬遷日：2014 年 1 月 1 日

## 嘉義站——齊聚的空間

文／許淑雲 圖／劉弘鈞

嘉義站自取貨站到成站，一直身在小小的巷弄中，曾經有朋友開車找了三遍都沒找著，而站長每次辦活動都必須限定人數，只要二、三十人就可以輕易將站所擠得水洩不通。二〇一四年初嘉義站搬新家了，招牌剛掛沒多久，就有朋友談起大雅路上開了一家主婦聯盟合作社，看來不會再有人找不到站所在哪裡了。原木質樸的外觀與貨架，讓站所一下子從六〇年代的柑仔店，變身成新世紀直營服務站，第一次發現原來合作社有這麼多產品！開幕當天熱鬧滾滾，來了一百多位佳賓與社員，終於嘉義的社員也可以這麼一大夥人齊聚了！（文／台南分社嘉義站地區營運主委）



優美的提琴演奏與輕快的烏克麗麗彈唱，開幕序曲在輕柔樂音中緩緩拉開。

新址：嘉義市東區大雅路二段 410 號  
喬遷日：2014 年 4 月 12 日



# 第五屆社員代表 二〇一四年常年大會會議紀錄

會議日期：2014年3月16日（日）10:10-16:40

會議地點：臺灣師範大學綜合大樓 210 展覽廳

提案討論：第 1 案 案由：2013 年年度業務報告書、決算書（損益表、資產負債表、財產目錄）。

決議：照案通過。

第 2 案 案由：2013 年社員股息及發放方式。

決議：照案通過。

第 3 案 案由：2013 年度結餘分配案。

決議：照案通過。

第 4 案 案由：2014 年工作方針。

決議：照案通過。

第 5 案 案由：2014 年工作計畫及預算。

決議：照案通過。

第 6 案 案由：2014 年年費使用計畫。

決議：照案通過。

第 7 案 案由：南倉搬遷建置計畫第一階段增資案。

決議：照案通過。

第 8 案 案由：修訂法規「解說員培訓管理施行細則」，並更名為「入社解說員培訓暨管理要點」。

決議：修正通過。第六條第一項第二款第一目之文字修正為「與解說員之義務同」。

第 9 案 案由：修訂法規「公益金使用辦法」。

決議：照案通過。

第 10 案 案由：修訂法規「顧問聘任要點」。

決議：照案通過。

第 11 案 案由：修訂法規「社員查閱帳冊相關辦法」，並更名為「社員查閱資料辦法」。

決議：修正通過，第十一條文字修訂為「本辦法經理事會通過後施行，修正時亦同」。

第 12 案 案由：修訂法規「委員會設置與運作辦法」。

決議：照案通過。

第 13 案 案由：年費成立專戶，組織年費管理委員會專責管理。

決議：由第五屆理事會於三個月內成立年費使用研議小組，成員包括理監事、行政團隊及各分社推派一名社員代表一同參與討論，並修訂「年費使用辦法」。

## 第五屆理事、第十三屆監事選舉結果公告

一、第五屆理事當選及候補名單如下：（依分社及號次順序排列）當選名單：陳敏香、王瑞聰、黃淑德、吳梅相、李碧恬、姜淑禮、蘇惠君、邱彥玲、許秀嬌、沈立忠、林享玉。候補名單：劉潔鳳（候補順位 1）、劉玲琳（候補順位 3）、蔡杏青（候補順位 2）。

二、第十三屆監事當選及候補名單如下：（依號次順序排列）當選名單：周美玲、黃利利、蔡美玲。候補名單：無。

三、第五屆理事主席：許秀嬌。第十三屆監事主席：蔡美玲。

## 2013 年本社公益金贊助活動情形

一、中華民國各界 2013 年慶祝第 91 屆國際合作社節籌備委員會。

二、主婦聯盟基金會台中分會一反核影片《希望之國》放映。

三、主婦聯盟基金會台南分會籌備處—3 月反核系列活動。

四、地球公民基金會—2013 年南台灣廢核活動計畫。

五、喜願麵包坊—2013 麥田音樂會。

六、乳癌病友協會—婦癌防治教育向下紮根計畫。

七、台灣農村陣線—夏耘—農村草根訪調營隊計畫。

八、中華民國各界 2013 年慶祝第 91 屆國際合作社節合作事業徵文及繪畫比賽。

九、主婦聯盟基金會—2012 年糧食覺醒 行動扎根 - 反基改教育推動計畫。

十、主婦聯盟基金會—2013 年糧食覺醒 行動扎根 - 反基改教育推動計畫。

十一、廖建華—《千甲》紀錄片後製費用。

十二、台灣南方影像學會—《第五個季節》、《稻米是如何煉成的》紀錄片放映。

十三、綠色陣線協會—從小而美到真、善、美社會運動家、和平朝聖者 Satish Kumar 來台訪問計畫。

# 米跑哪裡去？

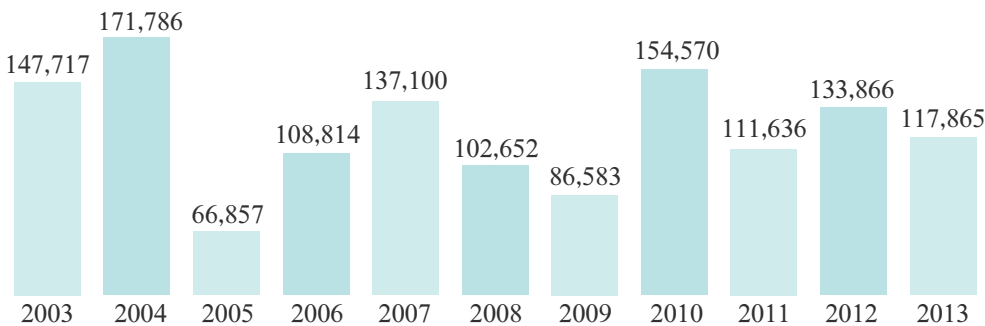
## 談二〇一四年上半年缺米原因與因應對策

「民以食為天」一語道盡吃飽飯的重要性，主婦聯盟合作社的目標除了讓社員吃得飽，還要吃得安心、健康。但是，二〇一四年初以來合作社面臨生產者銀川有機米供應數量不穩定，讓行政團隊忙了好一陣子，也從這次事件中學習到不少寶貴經驗。

大家還記得「白米炸彈客」嗎？楊儒門在二〇〇二年至二〇〇四年間，在台北放置十七次爆裂物，並在爆裂物上寫著「反對進口稻米」、「政府要照顧人民」等字條，要求政府重視台灣開放稻米進口之後的農民生計問題。麻煩的是，「白米炸彈客」並沒有成功喚醒政府正視「反對進口稻米」的訴求，外國進口米挾帶價格優勢，長驅直入台灣市場，從二〇〇三年起平均每年稻米進口數量超過十二萬公噸。

外國進口米統計表

進口米重量(噸)／年度



資料來源：財政部關務署統計資料庫查詢系統，查詢項目：糙米、糯米、其他半碾或全碾白米，不論是否磨光、碎米等四項。

### 有機米成當紅炸子雞

台灣有外國進口米是事實，台灣民眾買不到標示外國進口的米也是事實。這兩個事實嚴重相互衝突、矛盾，直到二〇一三年下半年終於紙包不住火，部分業者將外國進口米混充台灣米出售，以謀取不當利益陸續被揭發，進而政府要求混米產品下架，甚至撤銷糧商執照。

同時輿論撻伐聲不斷，也反映在通路商封殺混米業者，進而轉向信譽良好的糧商買米。所以從二〇一三年底開始，全台灣的有機米頓時變成當紅炸子雞，成為各通路商積極進貨的首選，與合作社合作多年的銀川也在這段期間面臨其他通路商積極搶貨的壓力。

行政團隊在掌握訊息後，開始採取積極應變措施，以減緩對

合作社的衝擊，例如：向農友增加訂購量（宜蘭陳晉恭、花蓮東里米廠）、尋找新的農友（花蓮東豐有機米）、與農友簽訂契約以保障雙方權益（宜蘭陳晉恭、花蓮銀川、彰化陳慶輝），預期二〇一四年下半年一期稻作陸續收成之後，合作社的稻米就可以恢復正常穩定供應。

二〇〇三年的白米炸彈事件提醒政府不要進口稻米，在當時看來只是個人事件，事隔十年的積累，因為無良業者多年來混米，活生生引爆一連串的誠信地雷與市場騷動。市場騷動終究會隨著時間流逝而歸於平靜，值得慶幸的是，合作社一路走來堅守誠信原則，所以能夠安然度過混米風暴。（作者：總經理）

# 找米去！產品開發部新米生產者開發報告

文·圖／洪慧玲

自二〇一三年八月新聞揭露米廠以外來米混台灣米並標示為台灣米出售，引發大家重視「米的來源」。也因為混米事件，合作社反身再次檢視我們的食米安全。

## 米漢堡加工，用米安全再檢視

雖然當時合作社的米漢堡也是使用該家糧商的有機台梗九號米，因指定農友及米種，被混雜其他米的可能性較低，但為避免後續問題，經討論後決定更換生產者。合作社在台梗九號的適種範圍，即苗栗至彰化地區找了不少農友，後來敲定由陳慶輝契作二·六公頃以供應米漢堡用米。在陳慶輝可供應米之前，米漢堡的米飯先由東里的有機高雄一三九號白米替代。

先前合作社僅與陳晉恭契作稻鴨長秈米，與銀川並無契作。二〇一四年初合作社與銀川談定每月供應量，雖知會有不足的狀況，但沒想到有機米市場的缺口如此大，導致供應量無法達到。此外，近年食安問題導致社員人數不斷增加，而合作社現有的米供應量已趨近飽和，所以一直都有計畫尋找可合作的米生產者。但是，從稻子到米的生產過程相當繁瑣，稻穗採收後，須先烘乾、乾穀儲存、碾製成白米，當中管控點相當多，例如：在田區如何避免鄰田污染、是否具備有機專用割稻機、獨立烘乾設備、乾穀是否分開存放、是否有獨立碾米管線等。一百台斤稻穀只能製成約三十幾台斤的白米，尋找生產者也必須考慮誠信問題，比如是否會混雜其他外來米。

## 因應需求，嚴謹評估新米生產者

因此近期內要找到適合的生產者，並不容易。產品開發部先從過往曾接觸過的有機米生產者開始尋找，花蓮東豐拾穗農場是喜願小麥契作農友之一，本身也是有機農場，決定先行拜訪東豐。


東豐拾穗農場位於花蓮玉里，產銷班有十人，於位玉里鎮的田區主要種植台梗二號，長良有機專區則主要種植長秈十號、台南十四號，以及香米和二十二號，並採雜糧與水稻輪作。以開發的角度而言，東豐雖然已通過慈心有機驗證，仍須查看田區是否有污染的可能；長良田區因是有機專區，鄰居是合作社既有生產者銀川，周圍環境相當獨立，故鄰田污染的疑慮可先排除。東豐的面積雖然只有約七十公頃，在生產控管上已做到：設置自己的乾燥機、小型碾米廠，也有色選機，只碾自家產銷班的稻穀，乾穀以太空包分別農友、採收日期、品種儲存，來源清楚，不會有後端交叉污染的可能性。產品專員確認安全性沒問題後，才將農友合作評估提至供消會議、產品月會討論，最後決議進行合作。

東豐採計畫性生產，每期作收成量會控制在下期作採收前左右銷售完畢。與負責人曾國旗接洽時，東豐僅剩長秈十號、台南十四號可供應。因參與小麥契作，與合作社一直互動良好，而且他們的條件符合合作社的要求，但以現在有機米的搶手狀況，他們其實可以不用供應給合作社，因此合作社很感謝他們的協助，雖無法足量，但也紓解了部分需求。



東豐拾穗農場的乾穀儲存區。

銀川二〇一三年二期作與稻鴨米契作的供應量已近尾聲，將接續供應東里的茉莉香米、良質糙米、良質胚芽米、東豐的有機長秈白米、有機免浸泡台南十四號糙米。目前供應的御皇米系列，雖於生長期會使用農藥，但稻穀的農藥殘留量符合國家容許量標準，碾成白米脫去稻殼後，幾乎不會有農藥殘留。

在這非常時期，也請社員多嘗試其他不同的米，大家共同度過這段缺米時期，待今年的六月收割後就會有新米可上架供應了。（作者：產品開發部專員）



長良有機專區。

# 馥聚：公平貿易凝聚的生命力量

「小時候註冊費不足，是同學幫我繳，在別人家裡住好幾年。你得到資助，有一天還是要去資助其他人，我們希望以後可以做得更好。」這些經驗，成為馥聚創辦人呂美莉推動公平貿易的基石。對她來說，這是一生的志業，除了可以挹注產地環境和教育的發展經費，她也從這些過程得到生命的養分。

走進馥聚位於汐止的辦公室，看到呂美莉眉頭深鎖地溝通進口卡關的事情。電話結束後，換上開朗的笑容，淡淡說著貨物進口常遇到的麻煩事：「卡關的冗長時間成本我們都要概括承受，也曾因為這樣，倉租好幾萬，還是要自己負擔。」

早年的呂美莉，遇到這些波折會感到急躁，但經營公平貿易產品後，她開始轉換心境，認為這些歷程必然會讓她有所獲得，

由此長出力量，用更堅定的信心面對挫折。

## 馥聚的公平貿易之路

原是家庭主婦的呂美莉，因為想補貼家用，一九九二年開始進口銷售橄欖油等產品，從零開始學做業務。一日接到合作社前產品專員陳信苓詢問藍莓果乾的電話，開始與合作社的夥伴關係。「一兩年後，信苓問我是否願意了解公平貿易，可能是她觀察一段時間後，發現我們的本質適合做。」陳信苓提供公平貿易的資料，讓呂美莉慢慢建立概念；剛好在同時，有客人要她進口有機調味可可粉，開啟呂美莉的公平貿易之路。

二〇〇五年開始與合作社合作，過程中陳信苓的陪伴讓她義無反顧投入公平貿易的領域。「不是說實質給我多少訂單，

信苓給的是無形的支持。她知道我不是一個很有數字概念的人，常跟我說：報價有沒有算清楚？要經營得下去喔，要抓妳合理的利潤喔！其實我有虧錢我也不會講，就是因為她這樣，我對她報的價格永遠是最低的，因為我甘願！」

目前馥聚有百分之八十是公平貿易的產品，「信苓生病走了之後，我一直自問有沒有辜負她，這其實也是我始終願意朝這個方向去做的原因，不然我不會死命去做這個議題。以前我覺得我沒有那麼大的能量去說服我做這件事是對的，我從不認識公平貿易，到有點了解，到我覺得我有使命。」

早年呂美莉是一個自卑、悲觀、憤怒且對生命感到茫然的人，但現在對照自己和產地婦女及孩子所處的惡劣環境，常覺

得即使自己遇到很多磨難，都不及他們的十分之一，「想想自己何其幸運呀，當妳能力出來的時候，必須要出來幫助那些人離苦。」

## 馥聚的公平貿易合作夥伴

目前馥聚配合的公平貿易組織，有美國的 Equal Exchange 和斯里蘭卡的 People's Organisation for Development Import & Export；前者主要供應巧克力、可可粉等產品，後者則供應胡椒等香料。

「公平貿易涵蓋自立的部分，然後才可以自利；讓他的生活穩定，小孩不用做童工、可以受教育，再來是利他的部分，包括社區和土地。」Equal Exchange 向剛果、多明尼加、哥倫比亞等地的弱勢小農，收購

可和咖啡等農作，並給予地方軟硬體建設的回饋，如資助剛果收容受暴婦女、童妓和失依兒童的基金會，在多明尼加安裝水塔，解決當地缺乏潔淨飲用水帶來的高死亡率問題，並用於醫療和教育的發展。

提供香料的 Podie，最初因為要對抗大財團在當地建設帶來的破壞，於是開始輔導農戶改變耕作習慣，並提高就業機會。Podie 告訴農民如何不用農藥驅蟲，列出成本上的差距，也提升農友對環境議題的認知，包括慣行耕作帶來的土地硬化問題，以及土地永續的重要性。此外，雇用當地婦女進行包裝工作，藉由就業機會的提供，鼓勵婦女外出工作來提高家庭收入。

「對我有意義的事，即便虧損還是要做。我把它推出去，背後會有一群人得到很多好處。」呂美莉除了用童年的經驗轉化為推行公平貿易的動力，也將愛心散播在台灣各個角落。如捐助「孩子的書屋」教育計畫，參與「戈雅的廚房」在聖誕節和兒童節贈送「兒童之家」小點心的活動等。

呂美莉表示，許多人既定的觀念是公平貿易產品的售價偏高，但事實上，與多數非公平貿易的有機產品相較不僅便宜，風味也相對足夠。「之前有公館站社員說我們的白胡椒很特別，第一次買的時候不知道而灑太多，

發現非常的辣，一瓶抵三瓶。」呂美莉了解品牌要永續不能靠理念和同情，品質也要跟上腳步。她常將亞洲人的口味偏好和使用習性回饋給 Equal Exchange 和 Podie，對方修正後，推廣的義務就落到呂美

莉身上。二〇一三年曾因為壓力過大，以致身體嚴重不適，即使如此呂美莉仍神采飛揚地談論夢想，希望未來能成立概念館，提供餐點、影片和講座，為公平貿易提供更多的發聲平台。（作者：企畫部專員）



上藉由公平貿易的方式，Podie提高了斯里蘭卡香料農友的收入，並增加當地婦女的工作機會。（圖/Podie提供）

下 Equal Exchange 社區發展基金協助多明尼加的村落建置水塔，解決孩童遠行至河川上游取水的不便和危險。（圖/Equal Exchange 提供）

#### 延伸閱讀

- 1 黃淑德，2009年2月，〈合作社與公平貿易—追求更公平的全球貿易〉。《綠主張》月刊，65，8-9。www.hucc-coop.tw/11285。
- 2 張雅雲，2012年7月，〈跨越國境看見合作，雨林咖啡的微革命〉。《綠主張》月刊，106，2-4。www.hucc-coop.tw/48。
- 3 鄒崇銘、韓江雪、楊夢瑩，2012年，〈用消費改變世界—公平貿易@新社會經濟運動〉。香港：印象文字、香港公平貿易動力。
- 4 康椒媛，2013年5月，〈用消費改變世界 實踐另一種可能〉。《綠主張》月刊，116，26-27。www.hucc-coop.tw/3284。
- 5 陳民傑，2014年5月，〈公平貿易，一種公正的消費策略〉。www.hucc-coop.tw/11290。

# 廢核，公民社會與綠盟義無反顧的承擔

文／洪申翰

三一—福島核災已過三年，令人難過的是這個世紀災難的噩夢還沒過去，被核汙染的土地還是難以在除汙工作上看到復原的希望，災民返家之路依舊遙遙無期。直到現在福島核電廠每日還是排放大量的輻射汙染水入太平洋。福島周邊孩童的甲狀腺囊腫問題益發嚴重，越來越多病例被發現，但日本政府依舊透過醫療體系掩蓋罹病真相。我們可以這麼說，這場災難還看不到盡頭。

台灣三十年多的反核歷史中，難以計數的民間團體前仆後繼地投入，反核的力量也隨著政治情勢而多次起伏，二〇〇〇年政府宣佈核四復建後，反核力量進入了一個很長的低潮期。但二〇一一年年的福島悲劇震撼了全世界，也震撼了台灣人，核能安全的神話破滅，台灣人慢慢發現原來核災會讓世界置於這樣的毀滅

處境。台灣同樣位於環太平洋地震帶上，我們開始發現核災其實離自己並不遠；過去，台灣電力公司一直宣稱自己學習的是東京電力公司的優秀管理制度而自豪，當然，現在看起來這都是一場諷刺的笑話。而這些謊言，就是核能的本質。

## 福島核災，激起反核高潮

綠色公民行動聯盟（以下簡稱綠盟）作為一個獨立的公民組織，已成立十四年，是由義務職的理監事會以及專職的秘書處組成，一直是民間反核陣營的中堅力量。綠盟最大的優勢，就是始終能有年輕一代的新血願意加入環境運動的行列，秘書處雖然人力有限，卻是一個年輕而有行動力的團隊，多年來堅持環境運動的永續理想。

福島核災發生後，綠盟義無

反顧將所有人力投入反核工作，讓組織的能量發揮到極限，承擔起關鍵樞紐的責任。即使在運動最低潮的時候也從未放棄，因為我們的專業與過去的努力，福島核災後我們成為最快傳遞核災訊息的發布中心，在二〇一一年四月三十日積極串連全台灣各地組織，舉辦了萬人反核大遊行，首次在凱道上舉辦核災倒臥抗議。接下來，綠盟不斷召開記者會，並透過行動批判核四安全問題與揭露能源政策的真相，更在二〇一一年下半年，推動「廢核行動季」一系列的社會宣傳工作。堅持了這麼久的努力，終於獲得社會正面的回應，政府宣布老舊核電廠將不再延役，核四的不安全也終於被承認，但是如何讓台灣核電完全廢除，尚須更多努力。

二〇一二年三月十一日，



2014年308廢核遊行北部場，隊伍行經忠孝東路與中山北路十字路口，以短暫二十分鐘的占領行動，警告政府未來如果持續濫權打壓反核，未來將以更多「公民不核作」的行動反抗，絕不束手妥協。（圖／黃宏鈞）



2013年8月7日，數十個公民團體在凱達格蘭大道舉辦「我們要真相，公民要串聯」記者會，宣誓組成全國廢核行動平台，若政府還是執意推動核四的烏龍公投，民間社會將不惜一戰。（圖／陳凱盾）

台灣超過百個公民團體共約上萬人，選在三一一屆滿一週年的時候在北、中、南三地走上街頭，以遊行、行動劇方式，提出「核災風險歸零、核汙染歸零」等訴求，要求政府停建核能電廠，讓民眾免於核災恐懼。我們更針對台灣的能源政策提出「歸零」做為解決方向，除了要求核電歸零，最重要的是要求政府立即研擬以「電力需求零成長」為目標的能源及經濟政策，降低高耗能產業、提升用電效率、停止補貼工業用電、積極發展再生能源。用電零成長絕對是邁向永續社會必須達到的目標。過程中，綠盟也持續培訓廢核種子講師，將艱深的核電資訊與能源政策轉化成民眾容易理解的論述知識，在民間社會中進行大規模的巡迴演講，至今已超過兩百場。

### 反核關鍵年，串聯社會力

二〇一三年，台灣的反核力量達到高峰，全台灣有二十萬人參與紀念三一一的反核遊行，而反核民意也穩定的在民調中突破六成，讓政府感到極大的壓力。但是，擁核的政府還是不放棄，

用很多虛假的安全檢查手段，想要欺騙台灣人民，並操弄媒體與民主制度，惡意打壓反核的民意。在台灣政府動員所有國家資源打壓後，二〇一四年，三〇八的廢核遊行全台灣還是有十三萬人走出來，台北當天即便下雨，還是有八萬人站出來，比我們原本悲觀的預期多出很多，讓大家相當振奮。

二〇一四年，是台灣反核運動的關鍵年，核四運轉在即，台電也還妄想著讓老舊電廠延役，還有核廢料遷出蘭嶼的問題都正面對選擇的十字路口。民間廢核力量厚植實力已久，但面對官方龐大的資源，仍顯得力薄。綠盟長期秉持著促進公民參與的精神，和公民社會並肩作戰，希望進步理念能播種與培力於草根人民，而不只是少數的菁英專家，因此，接下來的廢核戰役，綠盟也將串聯更廣大、更多元的社會力，展現廢核的龐大力量，希望在難以逆轉的核災難發生前，讓擁核的政府懸崖勒馬，同時，也為台灣的新能源與經濟改革，跨出重要的一步。（作者：綠色公民行動聯盟副秘書長）

# 家事、國事、天下事， 皆為你我的事

文／謝冠妃

夜深，再次哄著因為在睡夢中練習翻身而驚醒的女兒不吵入睡，醒醒睡睡的夜晩已是常態。現在睡眠短少不是因為努力找尋法條眉角、也不是截稿死線即在破曉前，而是因為David半夢半醒的尋求安撫與堆積如山的衣物尿布待整理；必須大量閱讀的資料不是阿嬤裹腳布般又臭又長的政府部門資料，也不是字字珠璣的先進論述，而是寶貴大便顏色正不正常、什麼種類食器或玩具材質比較安全等。

## 見微知著，從家事看天下事

現在的雞毛蒜皮家事，的確

讓我經常苦惱於無法如以往般的投注心力在環境與社會運動上，每每聽聞不公不義，卻都因為大小家事而無法起身參與，只能在網路上出聲相挺，家庭主婦的生活讓憤青如我實在有些鬱悶，然而現在所處理的這些大小家事其實「內情並不單純」。

選擇食材、料理餐點、使用清潔劑、沐浴洗髮，其實每一個決定、每一件家事都影響土地、水源與空氣的潔淨，甚至可以說關係到國家的未來與人類的存亡，或許有人會想「也沒那麼嚴重吧？」只是多用一個塑膠袋而已，但正由於眾多個不以為意的



「多用一個塑膠袋」，我們讓石化大廠繼續汙染天空與河川，讓垃圾焚化廠產生了更多有毒的飛灰底渣。

國家大事，是由無數眾多的個人家事集結而成，我們所關切的环境與社會運動，也是眾多個人的家事，如果每個人都能將家事看成如國事般重要，或許我們的生活環境會更乾淨無毒，或許企業會更努力實踐「從搖籃到搖籃」；如果決策者能將國事看成如家事般切身關己，或許關廠工人不須抗爭近二十年，或許苗栗大埔居民朱老太太與張藥房主人張森文不會因此死於非命，又或許根本不會出現事業廢棄物填海造島與鼓勵開放廢五金進口等荒謬短視的政策。

主婦聯盟環境保護基金會的起源與宗旨，也是由一群被認為只管家事的「家管」主婦開始：國事也是家事，家事也是國事。近來，我有幸參與主婦聯盟基金會台南分會的籌備事務，更有感於應該讓南部獲得更多國事與家事資訊的管道，而且大家也有絕對的熱情與正義感，絕對不希望缺席。環境與社會運動的影響力

不分南北，因此秉持如此理念而積極籌辦的台南分會需要大家共同支持。

## 承諾孩子一個安心的未來

在羅伯·萊恩(Robert Ryan)的繪本《充滿仁慈的天空》(A Sky Full of Kindness)中，鳥爸爸、鳥媽媽歡喜迎接孩子出生時，前去祝賀道喜的鳥兒們在最有智慧的老鳥兒引導下唱出了以下這首在鳥界流傳已久的歌：

我們本著所有鳥兒們從過去、現在到未來的精神靈魂許下承諾，每一支羽毛、每一根骨頭與喙嘴都彌足珍貴，對於我們以及在這個小小族群中的每一隻鳥兒，以及對於包括所有鳥兒們的大大家族，我們承諾保護這顆蛋的安全，我們承諾保護這孩子的安全，我們承諾保護這孩子的安全，我們承諾，幫助這隻小小鳥兒，在這個大大的世界。

生養教育孩子不只是父母



## 熱情招募環保種子

主婦聯盟環境保護基金會台南分會籌備處正熱烈募集主婦之友與志工，詳情請洽主婦聯盟合作社各站所，或電洽(06)2587-651。



左 在台南葉石濤文學紀念館舉辦綠繪本講座現場，帶領人是主婦聯盟基金會台南分會綠繪本小組成員蕭玉琴。(圖/陳郁玲)



右 主婦聯盟合作社海安站開幕當天，謝冠妃和伴侶阿尼受邀擔任料理講師，兩位嘗試以食物料理課程實踐愛地球的信念。(圖/陳怡樺)

的義務，也是整體社會應該共同擔負的責任，父母當然是孩子最直接的學習仿效對象，但生活周遭萬人萬事萬物也深深影響孩子品性知識的養成，每個人類都有責任共同教育所有人類之子，身教、言教、境教的道理即在於此。若每個人對於周遭環境漠然隔絕或認為事不關己而態度消極，那麼由其所集結產出的冷漠社會氛圍與汙染無人問津的生活環境，必然會影響下一世代而導致負向循環不止；但若每個人體認到自身與周遭環境的緊密連結，進而關心、尊重、照護，如此溫暖熱絡，誰會捨得製造有毒物質、誰會忍心排放有毒廢氣？

在A.D.還未出生以前，我和伴侶阿尼早已體認所有孩子都是我們的孩子，即使我們不是生養父母，我們還是應該做好所有我們認為父母應該做好的事。有了A.D.後，除了己身的教養義務外，特別令人焦慮的是整體社會環境，即使我們處處謹慎，主流價值觀對金錢的貪婪以及對未來發展的短視，還是可能一眨眼摧毀辛苦教育的結晶。因此才更迫切希望能集結眾人的力量，努

力創造仁慈包容的社會以及乾淨無汙染的自然環境，讓新世代能擁有生生不息的永續資源，繼續與其他生物族群和諧生活於地球上。

相信許多人與我們有相同的焦慮與期盼，也一定願意與我們同樣希望能夠付出行動，不論是親身參與環境與社會運動，或是在繁忙家事之餘擔任志工或捐助支持，主婦聯盟環境保護基金會台南分會籌備處都將敞開大門歡迎大家。期許能在南部立足發聲，激發中青世代的覺醒，並且積極教育新世代永續觀念，期許有更多力量聚集結合，共同關心並改進家事、國事、天下事。(作者：第五屆台南分社社員代表、主婦聯盟環境保護基金會台南分會籌備處委員)



# 我是一個很會生小孩的人？ 我在瑞典的 生產經驗

文・圖／楊佳羚



感謝瑞典助產士與看護的幫忙，讓路比來到這個世界。



台灣大學社會學系老師吳嘉苓曾寫道：「我媽是怎麼生下我的？這得看你生在哪個時代。」（註1）因為過去台灣婦女在家中生產，日本政府時代開始訓練產婆，而現今則多半在醫院由婦產科醫生接生，如果想在產請助產士協助「溫柔生產」，還得歷經上窮碧落下黃泉的苦工尋找。如果是我來回答，我還會再補上一句：「這得看你生在哪個國家。」我在瑞典的生產經驗讓我發現，我是一個「很會生小孩的人」。

## 產前：充足的資訊與準備

與其說我個人有潛能，倒不如說是懷孕到生產的整個醫療制度設計，讓我的生產經驗十分正面而充滿力量。我在二〇一一年《綠主張》月刊「女性與健康」專欄文章〈從懷孕開始的健康照顧〉中提到，瑞典社會並沒有將懷孕「醫療化」，是由社區產婦中心的助產士負責整個懷孕過程的產檢。

懷孕時同學曾送我一本翻譯自美國的育兒專書，內容一開始就提到「如何選擇醫院」；同學也分享她在台灣努力尋找「母嬰

同室」診所的困難。但是在瑞典這個強調「普及社會福利服務」的國家，我發現：這根本不用選擇，因為懷孕了，撥打的專線電話就會依我的住址告訴我所屬的社區產婦中心，而生產的醫院則就在馬爾摩市的隆德大學醫院分院。

在助產士所成立的準爸媽團體中，我們觀看生產過程的影片、學習生產時的呼吸法，並且請準爸爸也要練習，以免準媽媽疼痛到忘了如何呼吸。助產士也鼓勵我們到醫院參觀產房，先熟悉環境。參觀過程中，我們親眼看到助產士所提到的不同生產姿勢所需要的「傢俬」：如產球或躺墊，以及待產時可以讓產婦推行行走以減痛的助步器等。

從助產士那裡，我也拿到一本小書，內容包括從懷孕、生產到哺乳的各種知識，其中還有孕婦最關心的「減痛法」，詳載在不同階段（陰道開幾指）的減痛法，並說明針灸、無痛分娩、麻醉、笑氣等各種減痛法可能產生的副作用。

助產士也建議我們先擬定「生產計畫」，比如要用何種方

式減痛、要不要追蹤胎心音、希望用何種方式生產等，在充分了解各種資訊後，我選擇笑氣作為主要的減痛方式；此外，由於路比爸不會瑞典文，我還特別註明以英文與他溝通。

## 生產：同心協力的過程

破水的那晚，我剛寫完瑞典專欄（後來集結成書，名為《台灣女生 瑞典樂活》）。因為助產士曾說一破水就要進醫院，因此我打電話到醫院婦產科詢問。意外的是，婦產科竟告訴我：

「現在是半夜，如果來了也只是在醫院等待，不如在家等到五至七分鐘陣痛一次時再過來。」當時我只覺得像是急性腸胃炎程度的痛，而且剛破水時還有嘔吐，還好我的朋友也有類似的狀況，因此並沒有被嚇到。而路比爸則忙著準備下水餃（因為不知道會不會生很久而肚子餓）、準備路比的小衣服與小被子。

到了醫院，先在待產室由醫院助產士檢查我的陰道開指程度與胎心音。等到走入產房時，我選擇用跪姿趴在床頭。助產士說一開始可以先用笑氣，以免我太

早用掉力氣，因此由看護負責在陣痛時遞笑氣給我，而路比爸則負責遞果汁。笑氣真是一種神奇的東西，吸進去時像迷幻藥一樣讓腦袋忘記疼痛，也不會對產婦或胎兒造成任何副作用；再配合呼吸，整個過程並沒有讓我「痛不欲生」。等到全開時才停止使用笑氣，助產士教我閉緊嘴巴、收下巴、用力。一直到寶寶快出來時，助產士請我改為坐姿，教路比爸在後面幫忙扶我，最後將腳跨在產台的固定器上，沒幾次陣痛路比就出來了。

我們沒有留下任何錄影紀錄，因為整個生產過程是助產士、看護、產婦、孩子的爸與胎兒共同努力的過程，而不像台灣許多準爸爸都在旁邊不知所措或只能拿攝影機。路比一出來，看護簡單擦拭後，就讓她到我的胸前尋乳。我跟路比說：「歡迎妳來到這個世界！」這時助產士正要記錄生產時間，才赫然發現，完全忘記看寶寶是男是女了！本來路比爸不敢剪臍帶，也是在助產士的鼓勵下完成這項任務。最後看護在產房裡幫忙路比穿上小衣，將她放在鋪有我們準備的被



子的小床裡。瑞典人完全不忘生冷，端來的早餐還有兩杯香檳讓爸媽舉杯慶祝！

在瑞典生產，除非有重大狀況，醫生才會出現，否則都是由助產士與看護完成，仰賴的是助產士的豐富經驗。生產時也從未聽說要先剃陰毛或剪會陰，生產完我也只縫三針，產後立刻自己下床去上廁所，當天也是自己去洗澡。助產士稱讚我很會呼吸，還說我整個產程是一百分，而讓我在生產過程中發現自己的潛能。在下期文章中，我將簡介瑞典醫療制度的轉變，並思考台灣醫療制度在未來可能經歷的變化

（註2）。  
②

註1 吳嘉苓，2013，〈我媽是怎麼生下我的？母親節的社會學提問〉。「巷仔口社會學」網站，[twstreetcorner.org/2013/05/12/wujialing/](http://twstreetcorner.org/2013/05/12/wujialing/)，取用日期：2014年4月10日。

註2 本專欄將分享作者從瑞典到台灣的育兒生活經驗，並思考台灣社會福利與教育政策走向。

上 給孕婦的小書《等待孩子的出生》、《有孩子的生活》。

下 跪趴在床頭的生產姿勢（翻攝自瑞典生產實境節目的報紙簡介）。



### 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》。

# 迎接夏日，小小行動落實節能生活

文·圖／番紅花



時序進入五月之後，節氣就來到立夏、小滿與芒種，陽光熾熱，意味著日常生活將步入用電和用水的消耗旺季了。像我這種主張「只要孩子，不要孩子」的女人，不能僅把廢核當作口號或是掛上布旗在風中飄搖而已，行動才是最有力量的主義，要戳破電廠的誇飾謊言，大家就要一起展示「節能」的決心，讓我們共同思考有關夏日節能的生活議題。

一日放學時，孩子站在便利商店強力販售涼爽衣的攤位前，問了我一個好問題：「媽媽，好多同學說他們都買了涼爽衣穿，

但我們真的需要涼爽衣嗎？這些尼龍纖維材質的涼爽衣，在大自然中可不可以分解呢？如果不買涼爽衣，我們要如何才能保持涼爽呢？」

真是大哉問，卻又非常切身。涼爽衣在媒體和通路大張旗鼓的宣傳下，二〇一三年全台灣單月就銷售數十萬件，全年銷售數百萬件。這些衣服的製程，要付出環境的代價，製衣所排放的汗水和化學染劑，是地球生態系和居住於此的人民在承受。那麼有沒有中立的單位來告訴我們，涼爽衣到底涼不涼呢？

有的。消基會於二〇一三年

檢測市面上多款流通的涼爽衣，結果有五成並不能達到所謂涼感的效果，而且涼爽衣必須在空調的室內環境穿著時，才有涼涼的觸感，而且降溫效果也只能維持三十分鐘而已！由於衣料的熱傳導特性，涼爽衣穿到炎炎夏日的戶外去，還會越穿越熱呢！這是廠商和通路不會告訴我們的事！

## 綠色智慧：最好的世代傳承

我溫柔而堅定地告訴孩子，台灣是海島型氣候，高溫潮濕，是我們在這裡生活，要真心接納的生活形態，熱就是熱，但是我們可透過以下的節能行動，有效讓地球降溫，減少二氧化碳的排放，這才是讓地球不繼續暖化的永續之道。

一、電腦不用的時候，請確實隨手關機，別讓孩子從小就看到大人讓筆電隨時開著，卻總是聽到父母嘴裡說著要節儉，以身作則為先。

二、不妨試著學習做廢油皂，放棄使用化學洗劑，改用天然皂，減少河川汙染。

三、趕快將家中燈具全面改用LED燈，揚棄耗電的鹵素燈

和投射燈；LED燈雖然價格較高，但壽命長、耗電少，整體來說還是最省的。

四、電器若長期不用，記得隨時拔掉插頭，減少待機電力的消耗。

五、冷氣機設定在二十六至二十八℃，養成每兩周清洗一次空氣過濾網的習慣，且與電風扇一起搭配使用更省電。開空調時，不妨全家人集中一起睡覺，既增進情感，又減少耗電。

六、如果居家是東西向的窗戶，請趕快研究百葉窗和隔熱貼紙的使用，減少太陽輻射熱，另一方面可強化空調效能。

七、請與孩子共同研究回收雨水的方式，珍惜水資源，回收的雨水可澆花、沖馬桶、刷洗地板等（註）。

八、屋頂和室內多種植植物，尤其是攀藤類，如黃金葛，不僅美化，也帶來淨化空氣和降溫的效果。

九、如果要煮湯，盡量捨棄長時間燉煮的方式，提早一小時煮湯，湯鍋沸騰十分鐘後熄火燜半小時，再開火沸騰一次，接著熄火燜半小時，即有熬煮入味的

效果。如果用燜燒鍋，更可節省瓦斯費。

十、全家人盡量一個接一個洗澡，可節省等待熱水流出的冷水流失量。

十一、洗米水有很好的去油效果，拿來洗碗筷最好。除濕機所收集的水也別任意倒掉，善加用於澆花、擦地板或洗衣服。

十二、孩子從出生到小學畢業前是急速發育的階段，衣物都穿不久，盡量接收親友的二手童衣，並且養成孩子節儉、惜物的習慣。過年或生日時再買新衣服，孩子更有穿新衣的幸福感。

十三、雖然烘焙當道，但烤箱非常耗電，進口麵粉也加重碳足跡的負擔，夏季電費又高，建議減少烘焙餅乾、點心，多吃台灣作物，如米飯、雜糧。

十四、減少吃肉，尤其是進口的肉類。每飼養一公斤牛肉，約製造出三十六・四公斤的二氧化碳，相當於開車三小時的二氧化碳排放量。為供應家畜飼養，開發中國家砍掉林地，改種牧草，且牛羊豬會排出體內廢氣，產生驚人的溫室氣體。讓孩子從小認識少吃肉的益處，是環保教



多吃台灣山藥，新鮮程度大勝進口品，又減碳。

育扎根重要的一大步。

以上的十四個節能生活習慣，都是簡單又可行的日常小動作，有的甚至可緊密聯繫家人之間的感情，例如每年夏天一到，我的兩個孩子最渴望能夠以省電之名，跑來爸爸媽媽的房間，鋪上軟軟的厚墊打地鋪，和爸爸媽媽聊著聊著徐徐進入夢鄉。

不論是反核或擁核，都不能背離節能生活拯救地球的原則，從我們養育孩子的第一天起，就許下承諾讓他們安心長大，這個

週末讓我們一起觀察家裡窗戶的座向，牽著孩子的手去買樹、買盆栽，然後與孩子深入聊聊少吃肉、多吃芽菜也不錯，讓我們在孩子們的心裡種下節能生活的嫩苗。愛護地球和守護農業一樣，都是世代的傳承，只有當孩子懂了、開始做了，才能無愧疚地說，我們已將這守護美麗生態的火炬點燃，展開交棒的旅程。

#### 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。

註 陳怡如，2014年3月，〈雨水回收—如水桶接雨般簡單〉。  
《綠主張》月刊，126，26-27。www.hucc-coop.tw/10644。

# 生命的修練與實踐：薩提斯·庫瑪

薩提斯·庫瑪（Satish Kumar）來台之前，為了準備活動安排，江順楠與謝傳鏗幫忙整理了一個部落格（註1）。部落格內容有薩提斯的生平介紹與一些論述。薩提斯今年七十七歲，前半生在印度度過，後半生則居住在英國，他的人生見證也親身參與了二十世紀的許多重大更迭。二〇一四年三月是他第一次

來台，二十二日晚上十一點到達台北後，並沒有因為倫敦到台北的旅途勞累，他希望能先到立法院看看太陽花學運現場，再回飯店休息。

## 一生的和平追尋

經歷過許多大風大浪的薩提斯，仍然現出赤子之心，他說如果要和學生或總統碰面，他會



薩提斯·庫瑪於3月25日在立法院議場鼓勵學生和台灣以非暴力深化和平內涵。

選擇學生，因為總統通常是固執的。二十三日晚上他再到濟南路做了短講，二十五日傍晚進入立法院，薩提斯可以說是“the right person at the right moment”。在台灣的其他行程或場合中，都有很多朋友提及這次的學生運動，薩提斯也藉此機會解釋非暴力的真諦，非暴力是針對系統，而非個人，甚至是政黨或職位。非暴力的實質，就是和平；不僅要與自己和平相處，還要與人和平，與萬物、自然和平。面對全球化的焦慮，薩提斯認為在地經濟（local economy）與地方自治（local autonomy）是最基本的。對於台灣和中國的關係，他說台灣和中國分開而治，就像兩根筷子分得遠遠的，有很大的空間可以發展；但如果統合而治，那就會黏在一起，不但空間變小，反而更壓縮彼此。

影響薩提斯一生至巨的，無疑是印度甘地。薩提斯出生在印度耆那教家庭，九歲時不顧家人反對，堅持成為耆那教僧侶，十年後薩提斯無意中被甘地的書所啟發，於是又決心離開耆那教僧團，接著來到菩提伽耶（Bodhi Gaya）的一個修行團體。這個修行團體的精神領袖曾參與甘地領導的印度獨立運動，也是甘地「非暴力運動」的直接承襲者，於是薩提斯在這裡學習了甘地的思想，包括非暴力和其他原則。二十五歲時，薩提斯已是報紙的責任編輯。某一天在報紙上讀到英國著名哲學家伯蘭特·羅素（Bertrand Russell）因為和平反核武運動而被逮捕入獄的消息，他跟朋友說，一個九十歲的老人為和平而入獄，那我們還在這裡做什麼？於是開啟了八千哩路的和平旅程。

## 崇尚人與環境的價值

另一位豐富薩提斯生命的是舒馬赫 (E. F. Schumacher)。薩提斯來到英國，接受舒馬赫的邀請擔任 Resurgence 雜誌編輯。舒馬赫在一九七三年出版《小而美》(Small is Beautiful, 1973) (註2)，於一九七七年去世。薩提斯不但肩負雜誌編輯，還建立舒馬赫學院，發揚小而美的佛教經濟學與「適當科技」(Appropriate Technology, AT)。

適當科技也是甘地在帶領印度獨立運動時所倡議的。甘地思考過知識系統平民化的問題，認為能真正幫助眾人的科技，並非精密、高度密集資本、高度倚賴能源投入且大量生產的技術，甘地認為這樣的科技反而貶抑了人類的勞動價值，他不認為科技的運用和成效必然與經濟發展相關。甘地提倡自助式 (self-reliance) 的科技，而科技的力量來自於人類能有技巧的運用它、掌握其過程，並直接從過程中獲益 (benefit) 而非「利」(interest)。由此，科技和個

人的生活是緊密貼近的、互利的，而這樣的科技，甘地認為應該要分散的 (decentralized) 發展，避免資源、知識過度集中，造成人被科技控制，而非人掌控科技。

適當科技是一種以當地脈絡 (local context) 為考量的科技發展 (或設計)。這個脈絡包括：地理環境、生態、文化、社會倫理、政治經濟，此外，也要容易取得合理價格的材料。除了因地制宜的特點，適當科技無須投入眾多的勞力和資源，即可輕易操

## 關於薩提斯的知識系統：

To know	Holistic education, deschooling
To be harmony	Harmony with yourself, with people, with nature 3s (soil, society, soul), non-violent / peace with yourself, other, nature
To have trust / hope	Science and religion
To do	3H (hand, hart, head)
To change	Encourage and have courage to change
Globalization	local economy, local autonomy Small is beautiful (Buddhist economy, from farming to gardening)
To be yourself	To be vocation, not to be profession. Enrich and enjoy the life with spirit, mentality and value

## 甘地的十一條誓言 (Gandhi's 11 Vows) (註3)

- 1 Non-Violence (Ahimsa)
- 2 Truth (Satya)
- 3 Non-Stealing (Asteya)
- 4 Sacred Sex (Brahmacharya)
- 5 Non-Consumerism (Asangraha)
- 6 Physical Work (Sharirashram)
- 7 Avoidance of Bad Taste (Aswada)
- 8 Fearlessness (SarvatraBhayaVarjana)
- 9 Respect For All Religions (Sarva Dharma Samanatva)
- 10 Local Economy (Swadeshi)
- 11 Respect For All Beings (Sparshabhavana)

註1 [satishtaiwan.blogspot.tw](http://satishtaiwan.blogspot.tw)。

註2 台灣由立緒文化出版，中文譯名為《小即是美：M型社會的出路》。

註3 Satish Kumar, 1992, *No Destination*. Devon: Green Books. 中文譯本：薩提斯·庫瑪 (Satish Kumar)，林知美譯，2014，《沒有終點：一位修道者、和平與生態運動家的傳奇傳記》。台北：小而美文化。

作及維護，是門檻很低的技術。

為了實踐小而美，薩提斯提出 3 S (soil, society, soul) 與 3 H (hand, heart, head)，食物和土壤 (Food and soil) 也是薩提斯所關注的。二〇一四年是聯合國訂立的國際家庭農業年，與薩提斯同是出生於印度的范達娜·席娃 (Vandana Shiva) 更提出 "Small is big"，認為小規模的家庭農場有利於生物多樣性、環境保護、文化多元。而薩提斯也主張單一種植的 farming，應該轉變為多樣

的 gardening。

在台灣的演講中，薩提斯常被問及無力與失望，他總是正面的鼓勵：要有信心，有了自信，才會信任別人，甚至信任自然、與自然和諧相處。薩提斯被認為是一位和平朝聖者、非暴力運動者、生態學家、教育家，但這次來台灣，與他的近距離接觸，無疑地他是個生命的實踐者，透過實踐來豐富自己的生命。(作者：綠色陣線協會執行長) (註4)

挺服貿與反服貿的唯一出路：

# 永續經濟， 一個以土地為優先的經濟學

文／李宜真 圖／洪芷寧

二〇一四年三月三十一日，反服貿學生占領立法院進入第十四天，魏德聖導演在他當天發表的公開信裡這樣寫著：「……當我知道學生踰開立法院大門的時候，我真的很佩服他們，並且也才開始警覺到這件事情。……可是，這群學生卻不是真正可以解決事情的人。所以，不需要把社會關注的壓力丟回給這群學生。也不用問這群學生：『你們有退場機制了嗎？你們什麼時候要回家了？』然而真正有權可以解決問題的人卻只是坐在旁邊看著這群學生。那些由人民賦予權力的『大人』啊！你們有沒有想要解決真正的問題？你們要解決的，並不是這群學生！而是他們所質疑的問題啊！你們要研究的，是如何正面回應這群學生的訴求！而不是算計如何讓他們退場的方案！……」

關注反服貿運動三個多星期以來，學生團體所提出的四大訴求圍繞著程序正義與民主監督相關議題，但所謂退回服貿、建立兩岸協議監督條例、逐條審閱、召開公民憲政會議等，若沒有清晰並永續的國家方向與政策引領，這些真正有權可以解決問題的大人也無法提出令全國人民服氣、讚許的辦法，最終不可避免陷入二元化的分裂與假象的選邊抉擇——親中或保台、自由開放或鎖國、圖利財團或保護弱勢。

## 追逐經濟成長的小白鼠

馬英九總統在三月二十三日與二十九日回應學生占領立法院的記者會上，主軸濃縮在一句話內——馬總統說：「服貿的簽訂完全是為了台灣經濟的未來、幫助人民做生意，提升台灣競爭力。」理由是台灣經濟成長七成靠出口貿易，若與他國簽訂自由貿易協定，可以降低關稅，台灣產品可以更有競爭力，避免被邊緣化，且因為更有競爭力，能增加勞工就業與薪資。而既然台灣的GDP七成產值來自服務業，服務業若可以出口，市場可以擴大，經濟成長就可以更高，大家都受益。

對經濟成長的追捧，目前在地球上似乎是一個無法停止的巨大現

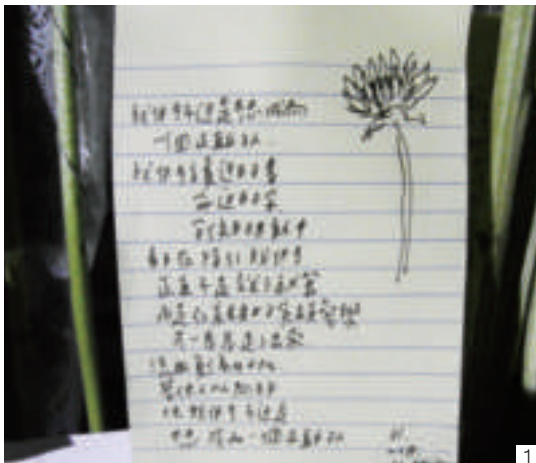


3月30日前一天，不分日夜的場內清晨，時數持續累積，為明天做好準備！

象。不論處在何種狀態的國家地區，從已開發國家到落後地區，政府排除一切欲達成的最大目標就是經濟成長。在這個以錢（或正確來說以美金為擔保的貨幣制度）為一切衡量基準的人類世界裡，經濟成長是不分黨派、宗教、人種的共同追求。促進經濟成長的動能中，貿易增長量被一個對外貿易依存度極高的國家如台灣，視為主要成長因子，而貿易增長量又與自由貿易協定息息相關，推論所及，關鍵的貿易協定如服貿對台灣的重要性不可言喻。

在經濟成長與自由貿易對台灣似乎如此必要的前提下，三月三十日五十萬台灣人創下紀錄，在沒有政黨集結號召下自發性走向街頭要





- 1 傅斯年老師生日的這天，傅園滿是紙條、向日葵與微光。當年六四事件，老師一句「我有一個請求，你今天晚上驅離學生時，不能流血。」在3月24日後的這代青年心上更顯深刻：「我們不過是想成為，一個正直的人」。
- 2 3月30日，主婦聯盟齊上街頭參與學運捍衛民主，爭取退服買。（圖／李建緯）
- 3 「青菜代表我的心！」戰地廚房附近源源不絕的新鮮蔬菜，一碗碗溫暖守夜人的身心。



第一個問題聽起來非常匪夷所思，但依照看守世界研究中心（Worldwatch Institute）在「二〇〇八年的世界現況」年度報告中，統計世界各國人均所得與生活滿意人口比例的相關性時，我們驚訝地發現，當人均所得超過一萬五千美金以後，生活滿意度與GDP增長率幾乎完全無關。二〇一二年台灣人均所得已經超過兩萬三千美金，依購買力平價指數調整後則高達三萬五千美金，世界排名第二十一名，

求退回服買，令人好奇。探究其因，主要是對於服買在國情不對等（民主相對共產的政治制度、自由相對管控的法治模式）、競爭不對等（陸資規模、我方開放的產業規模與類別、商業管控），以及最主要的是，對於台灣極可能失去國家定位的情況下，而無法信任目前的開放協議內文。不過值得注意的，是服買團體並未否定經濟成長的需求，某個程度也不願被貼上鎖國的標籤。

「成長」讓生活變好了嗎？

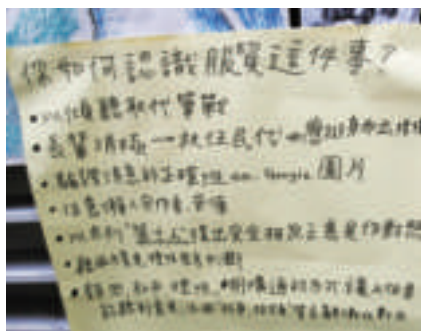
在此氛圍下，我想先請各位抽離現有正反服買的議論，拉高視野思考下列三大問題：

- 一、經濟成長是否是當下最需要的？
- 二、你為何選擇居住在台灣？
- 三、你我的下一代會過怎樣的生活？

超越日、韓、英、法。捫心自問在如此富足下，我們對生活感到滿意幸福嗎？我們不斷忽視環境、健康、過勞與關係疏離的種種拉扯，卻仍如飛蛾撲火般的奮力追求以經濟（財富）成長為單一的國家、家庭與個人目標。

工業革命後的兩百五十年來，因著經濟成長的唯一與排他性，地球資源被大量掠奪，氣候變遷與高峰石油危機襲捲全球。毫不意外的，台灣所處的地理位置、歷史演替，以及與之不斷擺動且短視近利的國土濫用，使台灣已列名聯合國氣候高風險指標排名前幾名的地區；熱浪、颱風、水患、地震頻率屢屢破表，我們在島上揮霍的生活方式而衍生的生態足跡則需要三、四十個台灣才能支應。不論是支持或反對服買，我們更應思考的是經濟成長是否為台灣當下最需要的，而我們現在最需要的應是什麼？若不能看見經濟成長所犧牲的土地與資源的浩劫，對於養育台灣人的大地母親的傷痛無動於衷，服買的紛擾都是枝微末節，無關痛癢。

我們必須深切體悟國家政策與方向應以台灣的國土規劃、水資源保存與農業政策為優先考慮，經濟成長若不能以永續國土做為優先指導方向，所有的成長指標就是一個天真自大的笑柄，俗諺說：「人定勝



左 隨著戰線拉長，場外許多公民自組討論會熱烈進行，將內容以大字報貼在人行道旁。

右 各樣的標語與深切期望、精闢幽默的重點整理，在青島東路上。

天，但時間一到，天就會討回來。一拋棄經濟成長為優先的單一目標，以永續國土與發展開始，同時我們須有計畫地分配增長後所得的資源（不論是貨幣或非貨幣性的資源），達成社會正義與貧富差距縮小的目標。你我之所以選擇居住在台灣，就是希望能在自己的土地上安居樂業，若房價高到令人覺得不可思議、薪水上漲幅度不斷被物價抵銷，我們只好如候鳥般的往他地（如大陸？）謀生，填補那隨時會被追趕上的生活赤字，這不就是很多香港人的心聲寫照？追求經濟成長的最大副作用，因著資本家不斷以利滾利，財富集中在○·一%的人身上，沒有資本的一般民眾則不斷在借貸中循環，貧富差距擴大，不可避免地使台灣成為許多人回不去的故鄉。

服貿追求經濟成長、利益部分資本家的同時，政府須同時以公平稅制如碳稅、生態稅，以及有效率且清楚辨識出台灣發展的真正優勢產業，而非只是匡列九百八十四億元補貼受服貿開放衝擊的弱勢產業。台灣能源礦產資源缺乏、人口密度高，糧食（農林漁牧業）與在地必要消費等的相關產業必為政府最應優先補貼與保護。服貿讓資本家大賺的同時，台灣必須保有讓中低產

階級舒適安居之所在。於此同時，台灣人民也應該重新省思消費主義所塑造的假象與內在空虛的反思，回歸必要消費的生活模式，依此才不會如轉盤上的小白鼠，終其一生，被無法滿足的消費慾望驅使。

### 創造人類社會的新景象

資本型態的經濟模式所形塑的種種問題，其實在工業革命後的四、五十年間，便有志之士開始不斷論辯與思考，是否有其他形式的商業模式能夠免於獨厚資本家與剝削勞工的問題。一八四四年英國小鎮羅虛戴爾，由一群貧窮的英國工人，正式譜出合作運動的第一樂章。合作社（Co-operative）是由社員依共同需求、共同意願，實踐互助合作與民主治理理想，所集結成立。合作社屬於全體社員共同享有、共同承擔，是大家互助合作、實行民主管理的事業體，不以單一營利為目的，為了滿足社員的共同需求而存在。一百七十年來合作社組織在世界各地開花結果，二〇一二年聯合國宣布當年為國際合作社年，統計全球有十億人為合作社社員，創造一億個工作機會；前三百大的合作社營收總計一兆美金，約等於世界第十大經濟體。合作社在改善社員生活、鞏固經濟、永續發展、民主治理等方面，都已展現驚人效益，

言雖如此，合作社的經營與治理需要大量協議與協力的過程，社員的民主素養與參與狀況若不理想，合作社則很容易流於形式，實質上又轉成企業型態經營。

合作社的出現告訴我們替代其他經濟型態的可行性，也預告了我下一代的新可能。不只是合作社這種廣義的社會企業型態的組織將越來越多，如果我們也開始願意訂出屬於台灣這塊土地的生態使用新界線、修正現有使用GDP的經濟模型為生態總體經濟學，讓GNH（國民幸福指數）取代GDP，投資以永續為前提的相關基礎建設，如此一來，服貿的正與反、是與非的判斷將非常清楚，執政者若不能依此進行，自然淘汰無蹤，不須費心拉扯。

我期盼身為台灣人的你我，能夠藉由這次的服貿學運，重新回歸內在與大地之母的連結，感恩這一切的滋養與挫折，愛與恨、光明與黑暗。謝謝你，台灣，這天光的島嶼。（作者：北南分社社員、曾任總經理特助）



# 食農遊戲樂無窮——

## 「宜蘭綠色博覽會」培養新世代綠色公民

文／陳怡如 圖／宜蘭綠色博覽會提供

從二〇一〇年開始，一年一度的「宜蘭綠色博覽會」讓民眾得以打開感官親近土地，敞開心胸擁抱綠色生活理念。二〇一四年的主題「看見土地新價值」喚起民眾「看見，並找回我們遺忘與拋棄的土地價值」，是大地在高樓房舍林立之前，生長富饒作物以哺育人類萬物的生命力。

食農源自於食育，過去日本政府有感於兒童偏食、過度減肥等問題日益嚴重，於是在二〇〇五年通過《食育基本法》，闡明食育為生活的基本，與智育、德育、體育等教育的重要性一樣。

近年來，台灣也同樣意識到「食育」的重要性。推行的過程，發現除了要吃得健康外，恢復傳統飲食文化也很重要，而農業是食物的源頭，唯有透過對農業的認識、理解，才能建立正確選擇食物的觀念，即是所謂的「食農教育」。而食物與料理，是大自然與人類彼此之間最巧妙的互動關係。人類的智慧與巧思將天然的食材化為美味且富情感的料理。下課後打開冰箱，一杯媽媽親手鮮榨的檸檬果汁咕嚕咕嚕喝下肚好清涼，是每年夏天下課後最期

待的事。

其中，策劃「食農遊戲館」的館主也是主婦聯盟合作社社員的蔡佩芬小姐說，她的兩個六歲與八歲的孩子來體驗過這些遊戲好多次，參與果汁競賽時，他們以身為果汁公司員工，最早調製完成一千五百毫升果汁為榮，但是之後他們在喝鋁箔包裝的葡萄汁時，也懂得懷疑這果汁是不是含有香精和色素。六歲的兒子，會拿起奶奶買的海苔，要看看它的成分標示，可見孩子心中這顆

飲食觀念的種子蹦出小芽來了，令她相當欣慰。

「食農遊戲館」中也包含了宜蘭在地關切的議題，像是宜蘭縣政府甫於四月七日世界健康日提出的《宜蘭縣飲食健康權自治條例（草案）》，規定學校不得提供危害健康的食品；不使用危害健康的容器盛裝熟食及飲料；鼓勵在地生產、在地消費；高中以下學校建置教育農園，將食農教育納入校內課程等。（作者：宜蘭社員）



食安祈福卡。

更多有趣活動報導，全文閱讀請至主婦聯盟合作社網站  
[www.hucc-coop.tw/11300](http://www.hucc-coop.tw/11300)。

※主婦聯盟合作社社員憑社員卡及證件即可以八折購買假日全票一張（平日票不適用）。

活動期間：3/29(六)- 5/18(日)

開園時間：每日 9:00- 18:00

活動地點：武荖坑風景區（宜蘭縣蘇澳鎮武荖坑路 75 號）

活動網站：[www.greenexpo.e-land.gov.tw](http://www.greenexpo.e-land.gov.tw)



# 從畫筆到鍋鏟， 從畫布到餐桌

文·圖／王巧濤

我很愛畫畫，從小學的課本就看得出來。大家應該有過在課本塗鴉的經驗，不過我的課本從封面畫到封底，連課文都看不清楚，想當然爾，一定是被媽媽揍了一頓，外加課本被狠狠地丟出屋外。像我這樣的熱血青年對藝術當然有無限的憧憬與想像，我的啟蒙老師是個留美的現代藝術家，他鼓勵我盡情揮灑，不要被傳統的框架局限；也就是不要在意自己畫得好不好、像不像，想做就去做。受到了鼓舞，我對創作的熱情有增無減，我把內情感投射在作品裡，創作的過程也成為發洩情緒的出口，也因為創作，才得以走過人生中那一段最幽暗的谷底。

## 想起媽媽的味道

每當我心情低落時，創作就是療癒的方式。有些人用筆寫日記，而我用藝術創作來寫日記，不管作品好與壞，這些都是我，最真實的自我。

對一個藝術創作者來說，旅行是我尋找靈感的必然儀式。說是愛玩也貼切，因為當時的我單身，可以毫無顧忌到處流浪。



寶座（戶外雕塑，150cmX70cm）。這是最喜愛作品，有感於傳統的台灣社會中，女性一直是被壓抑的角色，而新一代的女性地位已經不容忽視，我們要勇於爭取屬於我們的「位子」。

我喜歡旅行帶來的驚喜與體驗，每一次旅行總會發現不一樣的感動。對我來說，每件作品都是歲月的累積，也是每趟旅程中的記憶，更是生命中每個階段所留下來的紀錄，所有筆觸刻劃的不僅僅是當下的心情，同時也是對生命的體悟。

要堅持不容易，要放棄更困難。每個女人一生中要扮演的人生角色，是這麼的截然不同。從女兒變成妻子，再昇華為母親，這樣的轉折一度讓我無法調適。為了扮演好這些角色，我放棄了

工作，整天在尿布與鍋鏟之間忙得團團轉，畫筆也塵封在抽屜一角靜靜地哭泣。新手媽媽的焦慮與嬰兒的啼哭讓我越來越封閉，越來越憂鬱，我討厭這樣的自己。

因為我把所有的愛都給了家人和孩子，我忘了愛自己。我想，很多媽媽們一定也跟我一樣，曾經這樣的無助，在孩子熟睡之後的深夜裡獨自哭泣。或許是想念，或許是天性，我的味蕾記憶著許許多多母親的味道，在那物資缺乏的年代，我仍然可以吃到



奶油烤白菜，材料：蒜末、大白菜、櫻花蝦、香菇、鹽巴、白胡椒、奶油白醬、起司絲。試作這道菜的時候，孩子們都睡了，當起司融化的香味飄出來，孩子們通通跑出來說：「好香啊！媽咪我要吃！」

食物的真滋原味，記憶裡的餐桌是全家人圍著圓圓的桌子，等著父親動筷子那一刻，我們就可以開動，我吃進去的每一口都是幸福的滋味。我好想念這樣的媽媽味。

我對廚房是全然陌生的，連青蔥跟蒜苗都分不清楚，為了讓孩子多吃幾口飯，我請母親電話教學，在一來一往的對話中，我又重新回到了孩提時，站在母親身後望著她做菜的身影，我似乎聞到了飯菜香，餐桌上我與哥哥姐姐搶著夾最後一塊虱目魚肚，猶如黑白電影的畫面閃過我的眼前，這麼的清晰深刻猶如昨日。

### 料理療癒的力量

原來餐桌才是全家人幸福的起點啊！母親炒菜燉湯的鍋鏟聲，伴隨著餐桌上冒著白煙的熱湯和我迫不及待想偷吃而伸出的小手，譜成了一首首奇妙的童年樂章，我對食物的依戀也許就是來自這樣簡單平凡的媽媽味。只是因為單純的想念，還有對孩子的愛，所以我開始試著自己做三餐，也許是童年的美味已經內化為我的一部分，也許是為人母的天性使然，我對煮食越來越上手，忙碌的育兒生活壓縮了我可以待在廚房的時間，所以我學會了如何分類以及保存食材，並且選擇方便快速的烹調方式，可以在最短的時間上菜，從一開始的

手忙腳亂，到現在可以三十分鐘搞定全家人的晚餐。

孩子們的反應也很直接，常常吃到碗底朝天，還會要求多添一碗飯，讓我好有成就感。只不過相同的菜色總會吃膩，所以我開始蒐集食譜，參考別人的做菜心得，跟大家一起討論學習。我才發現其實廚房也可以是我的創作天地。我把畫筆變成了鍋鏟，我的調色盤變成了炒菜鍋，美麗的餐具也成為我的畫布。心情不好時我喜歡燉一鍋肉醬，看著鍋裡的食材咕嚕咕嚕的滾動，放空了自己，也釋放了壓力。在等待的時間，泡一壺好茶，亦或是一杯黑咖啡配著閱讀一本好書，隨著時間一點一滴過去，肉醬好了，心情也療癒了。

在偶然的機緣下，來到主婦聯盟合作社美術館站與許多媽媽們分享我的家常菜，其實我也是邊做邊學，大家一起討論分享回家試做後的心得。等待的時間，一起看著食品安全的相關影片，一邊聞著食物的香味，腦袋裡也非常充實，這樣的烹飪課可是別的地方找不到的喔！（作者：第五屆台南分社社員代表）

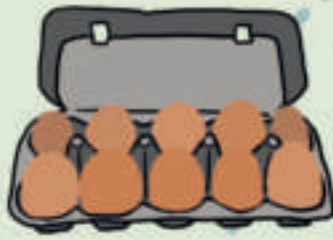
# 讓蛋盒回娘家

圖/文 張智淵

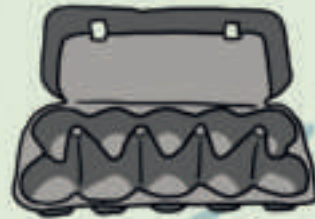
10次↑



雞蛋的紙盒是採回收再利用制度，妥善照顧的話，紙盒可以使用10次，甚至以上哦。



可再利用的紙盒即可再次上陣，為大家服務，為環保盡力。



雞蛋帶回家以後最好就將雞蛋自紙盒取出。可維護紙盒的最佳狀態。

高壓噴氣槍



蛋盒退回至生產者處，會經過適當清潔。

蛋盒退回合作社



可返還5元押盒費。



置於冰箱冷藏庫中，可維持最好的保存品質。



雞蛋的表面可能稍有髒污與微生物，可選用密封盒存放，

# 小廚上菜 做菜給媽媽吃



在外享用的每一道菜，總會聯想起母親的味道。當自己做菜的時候，又總想不起那些記憶中的味道是如何變化而來。母親節前夕，邀請社員許靖敏十三歲的大女兒林昕儒分享簡單的家常菜，在正式採訪之前，林昕儒先跟著母親學做菜，以前母親工作不在時，她會幫忙做些簡單的菜，如海鮮煎餅、煎蛋；

而她參加的荒野親子團，偶爾有機會讓她們當家，就得自己設計菜單與煮菜。

採訪當天，是林昕儒第一次準備一餐，從她細膩的步驟之中，似乎看見神似母親的身影，由於許靖敏與先生有事外出，與她們一家熟識的社員林曼芬也前來協助，帶來雅緻的桌巾與碗盤、自己種的薄荷、巴西里、辣椒，與孩子討論擺盤的想法。許靖敏六歲的二女兒林昕妤在一旁玩扮家家酒之外，也幫忙挖地瓜泥和拍照，透過料理的分享，傳承了母與子之間豐富的情感記憶。🍷

## 肉桂地瓜球

- 材 料：金時地瓜150克。  
調味料：25%鮮奶油1大匙、公平貿易有機肉桂粉適量。
- 作 法：1 地瓜洗淨蒸熟，趁熱去皮後搗泥。  
2 加入鮮奶油、肉桂粉拌勻。  
3 以冰淇淋勺挖球器挖球形，放入盤中。

## 黑胡椒肉

- 材 料：肩胛肉600克、紫高麗苗酌量。  
調味料：鹽酌量、公平貿易有機黑胡椒粒酌量。
- 作 法：1 肩胛肉對半切，均勻抹鹽，灑入黑胡椒粒。  
2 冰至隔天。  
3 放入電鍋蒸熟，外鍋一杯水。  
4 肉切片狀，與高麗苗擺入盤中。

## 結頭排骨湯

材 料：龍骨300克、結頭菜1顆、水1000毫升。

調味料：鹽酌量。

- 作 法：1 龍骨汆燙，結頭菜洗淨切塊。  
2 鍋中入水，放入作法1材料。  
3 大火煮開後轉小火煮至軟爛，起鍋放鹽，或可再加入切碎的香菜入湯。



## 黑胡椒柳松菇

材 料：柳松菇300克、白花椰酌量、青花椰酌量。

調味料：鹽1/4茶匙、公平貿易有機黑胡椒粒酌量。

- 作 法：1 柳松菇切段，白花椰、青花椰洗淨切小朵水煮備用。  
2 鍋中入柳松菇，續入鹽、黑胡椒，炒至收汁。  
3 白花椰、青花椰擺入盤中，續入柳松菇。



本刊物使用再生紙、 黃豆油墨印製

為落實資源再利用，看完的《綠主張》月刊完整版，如無收藏之需，可轉贈親朋好友或贈予社區友善空間推廣分享。