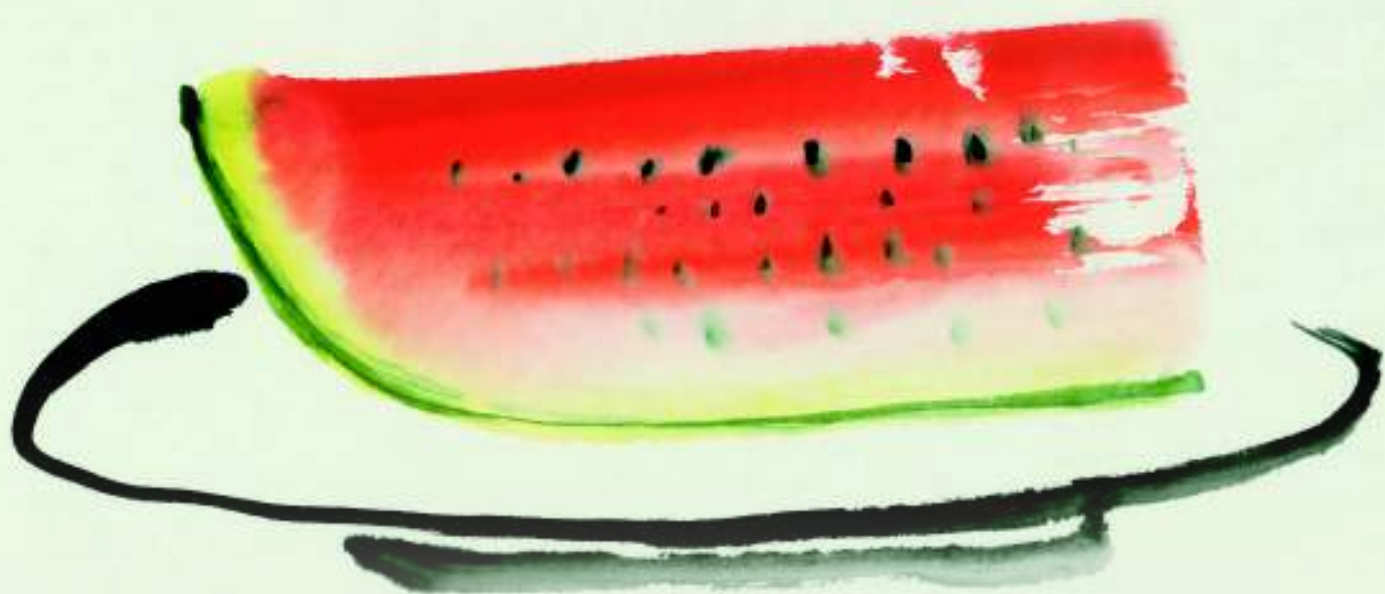


綠主張

2014年6月

129 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



「記錄這時代的農村」

那村那人那果——
灣寶共耕隊以耕作
傳承農村生命

那份對居所原生的安適感，來自於每個人對土地的情感

祥太米食——
來自農村記憶的客家粽
粽葉包裹著代代傳承的記憶

我感覺我是個農民了——
農家子弟的歸農路
吃下第一口自己種的米

改編自彭建明同名小說的電影

《那山那人那狗》中有一段對話，兒子問：「山裡人為什麼要住在山裡？」母親回答：「山裡人住在山裡，就像腳放在鞋裡，舒服。」來自山裡的母親思念起久違的家鄉，那份對居所原生的安適感，來自於每個人對土地的情感。為土地徵收起而抗爭的人們中，苗栗後龍的灣寶是幸運的，他們的初衷正如洪箱所說的，不過是：「幹嘛讓別人左右我的人生？就像土地徵收為什麼我要抗議，因為我不希望我的人生被打亂。」對灣寶來說，根源於土地的安適感是生命中無可剝奪的一部分。

共同耕作：農村生命的創作

二〇〇二年開始，除了每年六月中旬舉辦的灣寶西瓜節（註1），主婦聯盟合作社不時會來到灣寶，例如二〇一四年二月底翻耕前幫忙拔白蘿蔔，也讓社員的孩子體驗農事。五月初旬剛過，天空上飄著薄薄細雲，溫度已高達三十℃，擔任灣寶里里長也是共耕隊一員的謝修鎰，正在洪箱家前那條鄉間小路上的西瓜田忙著蔬果，他說：「西瓜嫁接南瓜，抗病能力

特別報導

那村那人那果—— 灣寶共耕隊 以耕作傳承農村生命

文·圖／康椒媛

較好，接不過會長成南瓜。」這區種植的品種是「甜美人」，外型呈長橢圓形且小，為了不讓養分過於分散，西瓜植株中嫁接失敗、形狀不良、果實過多的必須拔除。洪箱苦惱地說：「割藤我可以，蔬果我就不行。」經常走完一列，一粒也沒有拔掉，每粒長出來的小西瓜都是得來不易的。

二〇一一年，內政部營建署駁回後龍科技園區開發案，灣寶土地不徵收了。那時只有張木村、洪箱、吳櫻男、洪江波四人共耕，現在灣寶共耕隊已有十人——吳櫻男、吳坤和父子，謝修鎰，洪箱，洪芳雄（洪箱大哥），洪學武、鐘宇涵夫婦（大哥兒媳），洪月（洪箱五妹），洪盡（洪箱六妹），洪水金

在農事上穩定些，直到現在七十多歲高齡還是每天陪伴兒子一起下田務農，也是農耕隊裡年齡最大的一位。

早上，一塊種植華寶西瓜的四分多的田地，共耕隊幾乎全員出動一起手工除草，這是最大的工作量。而採收的時候，平均年齡已屆中高齡的共耕隊已經無法獨力挑起西瓜，前期作業時必須先由中耕機犁出與搬運車身同寬的田壟，以方便運送西瓜；遇到出貨量大時，彼此幫忙才有辦法完成，比起一個人更容易調配時間與人力。二〇一三年，洪箱曾跟大家討論，如果想要自己也可以，她還是會幫忙處理通路問題。謝修鎰很明白一個人和一群人耕作的不同：「那沒辦法，自己做我是不會做的啦！說差別還是有啦，以前是各做各的，現在是大家一起來做比較不會累，自己一個人做很無聊，不只是累，有時候是心情上比較累。」

午時，因為天氣太熱吃不下而坐在洪箱家門口的洪芳雄和吳櫻男，注意到天氣開始變化了，吳櫻男說灣寶是海口，雨應該比較下不到。從現在開始，如果不要下太多雨，西瓜可以收成得不錯，每

年春作西瓜預計在六月採收，他們的算法是「生西瓜的時候開始算，一千℃就可以採收了，如果今天氣溫是三十℃，就是三十天左右。」一千℃算是非常成熟了，若在八百五十至九百℃之間採收，還可耐放一段時日。不過，颱風或大雨來，水做的西瓜泡在水裡更快爛死，必須重新種一批（註2）。目前，洪箱還很有信心：「說穿了，你要跟他（大自然）賭。」

友善耕作：農村生命的延續

二〇〇二年，當時的文建會計畫在灣寶營造有機生態村，主婦聯盟合作社從西瓜栽培開始陪伴，並陸續嘗試適合種植在砂質土壤上的地瓜、香瓜、芋頭、白蘿蔔、花生等作物。前產品專員莊俊彥說明，「種植有機西瓜有其困難度，特別是雨季的時候，無論春、秋作都會遇到，因此產量一直不多。」莊俊彥陪伴灣寶將近十年時間，當時的收成量很少，技術與防治資材仍然受限，而且錯雜在慣行農區裡，西瓜染病的機率相對較高，「做到無農藥殘留或有機，第一件事還是要養環境，要花三至五年的時間，之後耕作就會比較順利。」



洪箱的孫子黃昱峰（小名峰哥）正在幫忙鋤土，洪箱說他很會鋤，幫忙鋤土在共耕隊可以計入工作點數。

對於最先開始種植有機西瓜的張木村與洪箱夫婦來說，最困難的問題就是「不好吃」。由於以前使用慣行農法，造成土壤酸性偏高，西瓜的「那種甜度很奇怪」。莊俊彥說明，一般種植西瓜若使用較多化學肥料，有的肉質會比較硬心，缺乏微量元素的話，切下去會不太均勻、有白色的纖維；有機的肉質則比較鬆，甜度差不多，主要是口感上的差異。再者，「西瓜主要需

要硼、鈣、鎂等特定微量元素，前期重在氮肥，中後期重在磷肥、鉀肥。若後期氮肥太高，果實會比較沒辦法成長，品質相對較差。」通常，水災不是每年都有，病蟲害卻是最難防治，如常見的蔓枯病、蔓割病。如果西瓜藤蔓過密，不通風、太陽照射不到，底下的葉子就會枯黃。然而要修剪西瓜藤蔓，必須是大大太陽天，否則剪除的傷口沒有紫外線殺菌並且使汁液

凝固，一下雨就更容易滋生病蟲害。時任中興大學植物病理學系的蔡東纂教授提供其研發的「蔡十八菌」，可用於蔬菜果樹，是一種放射線菌，最重要的功能是產生抗生素。以西瓜來說，謝修錕的經驗是：「下雨之前、雨停之後噴灑，連續施用效果最好。」曾經，隔壁農民說要順便幫他噴灑農藥防治，他趕緊說：「我噴的和你們噴的一樣！你們是要毒死牠，我要撐死牠。」讓蟲吃飽飽的，而且牠的食量也是沒有節制的。

目前灣寶西瓜是健康級，要提升至環保級還須挑戰養分管理、病蟲害管理等專業問題，純有機耕作可能會少收三成，也得考慮社員是否能接受因減產而提升價格。莊俊彥認為，「其實很多作物不一定要做到完全有機，還是要依據作物的特性和栽種時間，如果可以做到安全、未檢出，現階段已算是很不錯了。」

洪箱回憶，「我以前是慣行農法，也會掙扎，剛開始有很多人笑我們很傻，大家說那性（台語音譯）村（張木村），有農藥都種沒得吃了，還種有機的。那時輔導一群人，只有我們兩個做，地瓜田都

是草，種得不漂亮又被蟲咬得很醜。被人家笑那麼久，可是真的要放棄又不甘心。」雖然有六年因為不斷嘗試而賠錢，慢慢穩定後，她卻轉而思考人生是怎麼一回事：「我是最近這幾年才有看到錢，可是想想人生真的很奇怪，如果人生只是為了混一口飯吃，為什麼把自己搞得那麼痛苦？一直把錢擺在前面，沒有看見人生、健康、快樂，為什麼不改變一種生活方式呢？」我們走在田間，一邊思辨當下的人生，農村真的是一個輕易令人豁然開朗的地方。

洪箱說，以前在準備採收西瓜給主婦聯盟合作社時，常遇到梅雨，西瓜爛光光，有三、四年的時間交去的都很醜，但是主婦聯盟合作社捨不得丟掉，切一切，切好一點再賣。這幾年，他們慢慢感受到對土地的友善，開始真正地結果了，謝修鎰說，「西瓜產季時，警察會加強巡邏，到我們的田裡他會去簽名，代表是他要買的西瓜，之後他會再跟你講。」農友們一直很樂觀，洪箱常跟他們開玩笑說：「賺吃賺吃啦，能賺一個吃的就不錯了。我們年紀也都差不多，孩子也都大了，但是能夠工作是最

好的，健康最重要。」談起台北八里的汪菊阿嬤，七十多歲了，「我覺得她還比我們樂觀，她說她不要錢，只要種荀仔，她要的不多，只是要一個安身立命的地方，有這麼難？」

先生張木村溘然離世，提醒她要盡快傳承棒子，給年輕人機會。「我是比較頂顧，但是比較實在。人不知道哪天會走掉，這是很現實的，像我先生走得很突然，我連想

都沒有想過，當時他只說左邊的胸部很痛，就再也沒有醒來。只有一句話，瞬間就沒了。那時候他還規劃好了要買電機、除草機、訂西瓜、地瓜苗，突然得讓你不知道如何接受……我先生歹命做到死，從來沒有享受過，從來沒有出國過，對自己很節儉，我跟兒子說過，六十歲以後我要過得比較像自己，我不再為生活奔波，我還是可以過得像自己！」想起他們說道，西瓜

剛採收後，還帶有些田裡的濕氣，外皮青嫩，太用力會磨破。又想起談笑間說著，灣寶土地一坪三萬還被說太貴，「我們這沙仔，人家是土仔。」處在生活與現實的兩端，海風中可以增加水果風味的鹽分，一陣一陣不止息地吹來，農村確實地存在著。



上 由左至右為洪盡、洪箱、黃昱峰、謝修鎰、吳櫻男，一起站在洪箱家門旁的小田中，裡面種植著西瓜、高麗菜。

下 華寶西瓜的花朵與剛結果的小西瓜，西瓜苗約每四尺種一株，每株華寶西瓜植株約留一、兩粒果實，才能長出夠大的西瓜，吳櫻男曾經種過重達四十六斤的華寶大西瓜。黃昱峰會幫忙將田裡的疏果搬上來，手腳相當俐落。吳櫻男說，疏果後的小西瓜還比蒲瓜好吃，煮法一樣，削成籤狀、加入蝦米就很好吃。也可以加工，做成西瓜籠仔（醬瓜），或者削成籤狀餵給鴨子吃。

註1 2014年灣寶西瓜節X合作綠學堂活動將於6月14日舉辦，詳情請見第19頁。

註2 西瓜分為春作與秋作二期，一般南部會到秋作，灣寶只有春作。西瓜有一定的適種期，如果種苗時遇到下雨，可以馬上補苗倒還好，如果已是西瓜生長中期才遇到下雨，則補苗的時效性已過。



封面 西瓜

西瓜為灣寶以前的主要作物，記得小時候西瓜收成時的盛況，農夫有的用挑的或用牛車把自家出產的西瓜集中到村庄的大馬路旁，一堆一堆真熱鬧壯觀。後來土地重劃加上土質改良，農民有了更多的作物選擇，種西瓜的風險高，加上農民年齡越來越大，收成時搬運更是一大困難，現在種植面積已大不如前。

繪者／洪江波

編輯手記

端午節過後，即將進入芒種節氣，俗諺：「芒種逢雷美亦然，端陽有雨是豐年。」此時若是出現大雨，將是豐收的預兆，氣候將正式轉熱，夏日型的午後雷陣雨也即將開始轟轟作響了，讓夏日沉浸在一種豐沛的青澀雨味中。雨，帶來渴求，也可能帶走成果，這股自然力量不只是城市的潮濕與困擾，那樣奇幻且真實的場景，是我們的家鄉，是我們的所歸，是我們所未知的探求—從灣寶看見人依歸於土地的情感，以及一個人還可以做些什麼。

回到農村現場，閱讀包粽文化、參與不同的璞玉計畫、回到家鄉務農，從城市到農村之間的想像，像是一條充滿綠蔭的鄉間小路，可以聽見風聲樹語，旅途上滿是鮮明的直覺，引領你去探險。二〇一〇年，洪江波曾說，「以往在畫布上種稻，今年要把稻子種在真正的土地上，因為生命來自土地。」回到心中的家鄉，尋找自己的生命泉源，記錄這時代的農村！

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：webb@hucc-coop.tw，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6月 / 129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：吳梅相、李碧恬、沈立忠、林憶芳、林曼芬、林享玉、許秀嬌、張伶美、黃淑德、詹武龍、蔡青珢、謝文綺（依姓氏筆劃排列）

主編：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 那村那人那果—灣寶共耕隊以耕作傳承農村生命 文／康淑媛

來自現場

6 祥太米食—來自農村記憶的客家粽 文／曾怡陵

8 我的璞玉計畫—腳踏沃土，實現農耕夢 文／詹武龍

10 我感覺我是個農民了—農家子弟的歸農路 文／吳佳玲

12 愛鳥小農的田間心事—城市與農村之間自由的靈魂 文／陳怡如

產品平台

14 後壁雞蛋—增進動物福利的人道飼養 文／莊桓昌

16 用對漁，吃好魚 文／呂亭詠

NGO 平台

18 洩氣皮球、銹鐵網、休耕田與自由貿易 文／林樂昕

共同閱讀

20 《馬橋詞典》，農村語言的生命與魔力 文／張正揚

合作二三事

22 讓心悸動的二十五周年紀念生活材 原文／貝明淑 譯者／楊喬卉

基金會專欄

24 基改黃豆退出高雄校園午餐 文／賴曉芬、黃嘉琳、陳怡樺

育兒生活專欄

26 當選擇讓人沒轍—向右轉的瑞典社會福利 文／楊佳玲

綠色生活

28 愛地球，也護荷包：廚房節能小行動 文／邱繼哲

圖說八道

30 你吃過了嗎？無糖優酪乳 圖／張智淵

主婦食堂

31 來自大海中自然的味道 食譜示範／長濱智子 文／康淑媛

來自現場

祥太米食——來自農村記憶的客家粽

文／曾怡陵 圖／呂亭詠

午後的苗栗市巷道，幾乎沒有汽車和行人，正炙的陽光灑在三層樓高的洗石子樓房，古樸中隱隱透出人聲，一入門看到祥太米食的夥伴正在客廳手工包粽子，像在自家般安適談笑。



每天，二姐都在熱氣蒸騰的廚房待上一整天。

二〇一四年糯米缺貨，前陣子鬧得沸沸揚揚的油品事件造成花生供給量不足，豬肉等包粽食材的價格也大幅上漲；為了讓社員在端午節有粽子可享用，主婦聯盟合作社供應管理部和產品開發部費盡心思，將北粽的長糯米更改為供應量較為充足的圓糯米，並挪用小包裝的花生供粽子使用，而遲至四月中才採收的白蘿蔔經歷七至九天的蘿蔔乾製程後，也被火速送到餐館加工。粽料使用不染色蝦米、無防腐劑蘿蔔乾等安心食材，粽子蒸煮後以冷凍的保存方式來控制生菌數。供應主婦聯盟合作社粽子的生產者中，「祥太米食」屬小規模的生產者，以家庭工廠的模式供應鹹粽和紅豆鹼粽（註）。每粒鹼粽串起每個食材背後的苦心，以及負責人林鈺真力求完美的堅持。

努力不懈地追求安心美味

人稱「二姐」的林鈺真，過去曾經營麵包店、西餐廳、牛排館、超市等事業，西餐廳曾請到高勝美等歌手駐唱，麵包店生意好到讓房東眼紅。做什麼事情都全力以赴的二姐，就連客人的「吃相」都在她的考量中，「以前我做菜包，裡面的餡太長了，吃一口就掛在嘴邊，不好看，我就把它切短一點。」

第一次做鹼粽，是因為聽到阿公說想吃。「我想我阿公一定是很想吃，他才會這樣說。我媽說沒有辦法做，太忙了，我就去問鄰居；結果做出來的太硬了，有的太軟了，打開都軟軟的沒有粽子的形狀，但阿公八十幾歲沒有牙齒，說很好吃唷！我就覺得很高興。」

五十歲那年投資失利，二姐利用超市熟食部留下來的設備，投

入米食的經營。起步並不順遂，冰箱裡塞滿了失敗品，先生很不開心，阻止二姐繼續開發，她便半夜起來偷偷弄。不只口味和品質須要試驗，綁粽方式的調整也費了一番功夫。剛開始二姐做了十一串紅豆餛粽，煮好後提起來卻落了滿地。「我先生說，妳從早上就在弄這個餛粽，這十幾串妳就弄一天，如果每個人像妳這樣就不用吃飯了！」

二姐供應給主婦聯盟合作社的餛粽，選用銀川有機圓糯米、屏東萬丹沈福來的紅豆及手工餛水，每樣食材都經過不斷實驗才形成今日餛粽的樣貌；對於食材的堅持，源自於二姐從小就容易過敏的體質。「小時候吃到不好的食材就會不舒服；譬如蘿蔔，含在嘴巴裡面，喉嚨、胃就開始不舒服，媽媽常說我誇張到沒有樣子。」

沈福來的紅豆不使用落葉劑，加上人工撿選，實豆較多，口感細密且香氣濃厚。餛水則試過市面販售的現成竹餛、稻草餛等天然餛，但不是味道不對，就是入喉便產生不適，幾經挑選，最後使用表姊燃燒木材、加水熬煮蒸餾的餛水。

二姐的餛粽不使用硼砂，有別於一般傳統使用老米和老紅豆的

作法，堅持用新鮮的糯米和紅豆。「加硼砂會Q，米可以加比較少，硼砂吃很多水，喝水喝飽了，重量就出來了。」她說明，老米和老豆也是一樣的道理，譬如新豆可以煮十八斤，但等量的老豆產出量可高達二十二斤。即使製成率較低，二姐還是認定新鮮的原料才是首要條件。

提供身心障礙者就業機會

米食耗時耗工，製程多仰賴手工，二姐將包粽這個流程交給「國立苗栗特殊教育學校」的特教生負責，從綁團裙開始逐步建立她們生活自理和工作的能力。「一開始連團兜兜要打結都不會，每天教、每天逼，我說妳坐在那裡不能動，從今天開始妳別的工作都不用做，只要把那個結打出來。」

二姐也花了很長的時間教她們綁粽子，「但是都教不會，要教到什麼時候？我心裡有點灰心，說妳們一個人可以包出一個粽子，就一個粽子一百元給妳們，結果馬上就包出來。」另外，特教生常常有很多負面情緒須要宣洩，曾經因為事情不順意，到廁所拿起水桶用力潑水，這些事情對二姐來說，都帶來

很大的心理壓力。

「我常常逼自己逼到極限，像是過馬路，黃燈在閃了，我就一定會衝過去。」二姐分析自己的個性就是敢衝敢挑戰，現在每天還是忙到晚上十點，常忘記用餐。二姐以旺盛的企圖心和不屈撓的意志，將簡單的米食做到極致。二〇一四年多虧二姐警覺，提早冰存了一批米，才能讓社員不受搶米風潮的波及，得以在端午節享用冰涼滑嫩的美味餛粽。

粽子，是端午節慶的應景食物，市面上有作法和口味各異的南粽、湖州粽、沾糖吃的餛粽等。許多人習慣在端午節包幾串粽子，延續阿嬤和媽媽的手藝，蒸醃粽香引發心底對家鄉的懷念，記憶中有農家自己曝曬的蘿蔔乾，有阿嬤挑選肥瘦適中的豬肉，有軟綿的花生。現今粽子的餡料隨著生活富足更顯熱鬧多元，粽葉包裹了大地哺育的農漁產物，以及代代傳承的記憶。（作者：企畫部專員）

預稻好食力

2014 年限量稻鴨新米預購開跑！

2013 年社員的預購支持，2014 年主婦聯盟合作社的稻鴨米契作面積順利增加 2 公頃，共達到了 12 公頃。社員每一年的支持定期拜訪產地，對生產者陳文連、陳晉恭是莫大的鼓勵！本次預購限量 14,000 包新米，邀請大家一起參與，讓愛吃飯成為力量，讓更多的宜蘭好田留存下來，為台灣的糧食自給率共同努力！

預購特典：贈送2015年好好吃飯桌曆

收錄主婦聯盟合作社產地四季風情、農家食譜、農友介紹。

預購時間：2014年6月2日(一)至6月21日(六)

填寫稻鴨米預購單，可選擇多次取貨時間，不須一次取完、不占家裡冰箱空間。

取貨時間：2014年9月29日(一)至2015年1月3日(六)

每包米皆在配送前現碾，吃多少碾多少，新鮮度滿分。

註 餛粽是由祥太米食苗栗廠生產，紅豆餛粽由祥太米食新竹廠生產。

我的璞玉計畫——腳踏沃土，實現農耕夢

文·圖／詹武龍

我在七年前踏入農業，到現在已經換了四塊地、搬了十幾次家。對我這樣一個從小住在台北的城市上班族來說，是很強烈的震撼教育。我想這對很多想要轉職務農的人來說，是一個非常大的入門障礙。

我目前在新竹芎林推廣秀明

自然農法，這裡有廣大的農地和乾淨的水源，我認為這是北台灣最好的農業區。然而由於地近高鐵新竹站，這裡的農地一直面臨著徵收開發的壓力，璞玉計畫（註）就是其一。不同於過度開發土地的璞玉計畫，為了保護這裡的優質農地，我也提出了「我的璞玉計畫」。我認為要解決台灣目前農業的困境有四個重點工作：一、教育消費者；二、吸引年輕人投入農業；三、保護農地；四、保存種子。其中以第一點最為重要，有更多消費者支持本土農業、拒絕進口食物，才能讓投入農業的年輕人得以生存。當更多人從事農業，才有生產者可以保護農地和保存種子，也才能夠解決農村人口老化與衰退、地方派系把持農漁會資源的根本問題。

市民農場將人帶進農村

我將芎林這塊地設計為市民農場，提供上過課的朋友以自然農法來規劃家庭菜園。竹北、新竹的城市人可以到這裡親近土地，慢慢去理解農業的價值，反省過度開發農地的危機。多一個人走進農村，當政府要徵收土地時，就會多一個人關心。此外，當這群消費者開始自己種菜之後，將會更理解生產者，這樣才能解決產銷關係不平衡的問題。而市民農場的租金，也是支持我持續走下去的重要收入。

家庭菜園畢竟無法解決農業的根本問題，唯有證明務農可以維生，才能從結構面改變農業。經過六年的經營，二〇一三年我決定開始經營生產者。然而，要改變有經驗的農民轉做自然農法有點困難，因此我訓練新人、集中種植。希望

消費者支持生產者，但也希望生產

者對消費者誠實，而集中管理才能確保生產品質。當時很幸運獲得企業家柯茂全的資金贊助，也透過竹東軟橋黎許傳的引介而找到農地，讓我可以竹東帶領新竹自然農俱

樂部的成員全職務農。

新人務農的困難

一個完全沒有經驗的人要來務農，該煩惱的事情太多了，除了生產技術、銷售配送這些檯面上的



農業式微，特定農業區也面臨土石開挖的危機。



在璞玉田開辦水稻班，指導學員進行水稻育苗。

問題外，我覺得最困難的是找地和找房子。地主、房東不能續租的關係，一直是讓我的努力成果直接歸零的關鍵。

新竹自然農俱樂部在竹東軟橋附近尋找宿舍，並且支付兩期休耕補助的租金給地主（一般是一期），參加的成員兩年免付房租和

地租，省去後顧之憂，專心學習自然農法。生活的問題解決之後，接下來就是生產和銷售的問題。

自然農法強調適地適種，我們不願意以市場價格來考量種植種類。自然農法的第一堂課我就會強調，植物是生命，只要是生命就一定會有喜好和厭惡，喜歡冷或熱、乾或濕、全日照或半日照、黏質土或砂質土等，只要順應著他的天性，不需要農藥、肥料都可以長得很好。因此，頭一年自由種植各種作物，透過觀察比較去思考下一年應該要種什麼。每一塊土地都有適合的作物，只要找出適合的作物，即使不用農藥、肥料也可以獲得高品質與高產量。為了訓練專職生產者，第二年開始我們會有業績考核的要求，雖然採用銷售額為標準，但這金額背後代表著生產者供給了多少人。在銷售部分，我們只收新竹市、竹北市、竹東鎮、芎林鄉的會員，並於每週二親自開車送菜。這四個區域位於台六八線快速道路兩側，因此能夠快速完成配送作業，也實現了社區支持型農業。

未來糧食危機將由能源危機引爆，當石油價格持續上漲，進口食物、南糧北送都將面臨困難，也

反映了社區支持型農業的重要性。意識到現代化農業過度依賴機械耕作，雖然秀明自然農法並不反對使用機械，但未雨綢繆，我們開始訓練水牛耕田，即使能源短缺，一樣可以持續生產糧食。此外，感謝提供牛與訓練牛耕的李春信，牛耕拉近了我們與在地老農民的關係，這完全是始料未及的。

扎根才能茁壯

前述像是神機妙算，事實上都只是後見之明；我是一直順勢而為，根本不知道事情會如何發展。務農這七年來，我的許多嘗試都以失敗收場，但由於生性保守，而且秀明自然農法不須投入什麼資材，花的錢不多，才可以支持這麼久。也因為這幾年遇到許多機緣，得到許多人的支持，新竹自然農俱樂部才能水到渠成。多年來，許多人前仆後繼為台灣的環境教育、飲食安全、農業復興而付出，他們的失敗與成功，累積出了我現在腳底下的這片沃土。

解決農業問題要從消費者、生產者、種子和農地著手。目前商業化種子已經成為主流，若再不快點支持農民開始保留在地品種，未來

種子公司將能輕易掌握全球糧食生產方式。然而更可怕的是若沒有農地，一切都沒有意義。台灣現在土地開發的速度驚人、規模龐大，已經不是農民所能獨立面對，需要更多公民共同關注，阻止農地的不當開發，才能為我們的未來留下一片能永續經營的沃土。（作者：第五屆新竹分社社員代表）

編按

註 台灣知識經濟旗艦園區特定區計畫（原名璞玉計畫），相關資料請至新竹縣都市計畫網（www.hsinchu.gov.tw）/新訂及變更都市計畫案進度查詢：新訂「台灣知識經濟旗艦園區特定區計畫」主要計畫，或同名細部計畫。緒論中寫道：新竹縣政府為配合高速鐵路新竹車站特定區的開發建設，整合地區高科技產業的升級與轉型，吸引高科技人才進駐，並銜接區域產業的網路脈絡，建置完整的北部區域產業架構。經遴選週邊土地約1,235公頃，分別隸屬竹北、芎林、竹東三個行政轄區。

我感覺我是個農民了——農家子弟的歸農路

我的父母親都是農民，我所認識的農村，是每當市場價格崩盤，作田人儘管無奈，還是必須繼續種田，是一個人人都想離開，卻又離不開的地方。

文／吳佳玲 圖／李健睿



圖中該農具名稱為正條密植器，台語稱作輪仔，功能是劃線 做記號，劃出經緯線，插秧時可以插在交叉點上，以確保秧苗可以整齊插好。

父母親最常叮嚀的一句話，

就是：「你不好好讀書，長大就留下來種田。」每當我貪玩或考試成績不好的時候，他們總是語帶威脅地提醒。不可否認，這句話的恐嚇效果十足，小時候的我的確因為這句話奮發圖強，努力讀書、努力考試，深怕一不小心，我的人生就會困在逐漸衰敗的家鄉，或者跟父母親一樣，一輩子務農，一輩子的自我否定。這份恐懼，讓我無法喜歡上農村，無法認同父母親的工作；雖然我從小生長在農村，但我與農村的距離卻十分遙遠。

訪調營隊帶我回到農村

一直到二〇〇四年，楊儒門丟下白米炸彈，提醒政府要照顧農民，重視農民的權益，於是我開始對我的來處產生疑惑——我急欲逃離

的農村到底怎麼了？帶著這些疑問，我選擇繼續升學，透過研究所的蔡培慧老師，開始參與台灣農村陣線的行動。第一年的夏耘農村草根訪調營隊，是震撼的第一課，原來會講台語，可以和庄頭的阿伯、阿姆話家常，是值得驕傲的能力；在這之前我其實不太喜歡自己不標準的國語。由於出身農家的背景，所以我很快就能融入農村的語境。營隊在彰化溪州圳寮村舉辦，上課必經的路有龍眼樹遮蔭的小巷，巷口有幾張板凳等待近傍晚時有人坐下來聊天，以及轉角處雜貨店令人為之瘋狂的粉粿冰。

營隊結束後還有第二階段的訪調，我們住到農家幫忙做農事。一到田地，農家叔叔下達除草的指令後，我的農家子弟魂馬上啟動開關，哪種植物是作物，哪些可以清

除，像是生物本能般，拿著水桶一路除草，頭也不回地前進，回過神才發現其他同行的夥伴還在遠遠那頭，努力辨識作物和雜草的差別。農家出身的我，做起農事手脚如此俐落，那日還得到農家叔叔的讚美。那幾天營隊的生活，應該是觸動我開始想要過農村生活，甚至萌生「返鄉種田應該也不錯」的念頭。

在別人的農村做著習以為常的農事，我才發現自己很喜歡勞動的純粹。自己和植物的對話，我重新認識農村的價值，也透過在農村生活的人們，才明白只要你願意，在農村也可以過得很開心。但是，當我透露返鄉務農的念頭，父母親急著跳腳，他們完全不明瞭女兒在想些什麼；一番爭吵後，這個念頭也只能先放在心裡，就這麼放著。

吃下第一口自己種的米

二〇一二年，穀東俱樂部賴青松大哥打一通電話給蔡培慧老師，詢問農陣有無年輕人想到農村種田，於是，我參與「宜蘭小田田」的計畫，和一群夥伴每周一當天往返台北、宜蘭。那一年我們耕種兩分地，日常巡水維護的工作

主要是賴青松大哥幫我們看顧，而我們就像是假日農夫，每次到達田邊，都會有一種「啊！現在該做什麼事情」的茫然感，雖然對農務不是非常明白，也讓我們完成了兩分地的收成。記得吃下第一口飯時，眼眶都紅了，原來吃到這口飯這麼困難，經過一百二十天左右的生產期，其中的辛苦（註1）就不談了，稻穀收成後，須要經過烘穀、碾製、包裝，才能送達餐桌，和別人分享自己親手栽種的糧食。我很喜歡這個過程，有許多好玩、好笑甚至有些悲情的故事，都可以藉由這包米和他人訴說，務農給人莫大的成就感。

二〇一三年，我將台北的房子退租，搬到宜蘭擔任宜蘭小田田的田間管理員一職，學習成為一位農夫，耕種近一甲的面積，在庄頭生活，學習和代耕業者溝通，和阿伯、阿姆聊天，陪著田地成長。這樣的生活看似已經接近原先期望的歸農生活，但是我的內心並不確定自己適合務農，有無決心過這樣的生活。一直到收割前夕，再幾個禮拜稻子就可以收成，偏偏遇上蘇力颱風，急到跳腳的我到處詢問代耕業者，能否先來我的田裡搶收。近

一甲的面積對於代耕業者而言，我只是小客戶，加上我在庄頭的社會關係尚未建立，所以根本找不到人來幫忙搶收。

農民與土地的對話

最後，我只得到三官宮拿香拜拜，祈求三官大帝能留一口飯給農夫、給我的消費者們。很奇妙的是，拿香拜拜的當下，我感覺我是個農民了，我和神明正在進行一場農民與土地的對話，也才明白父母親在面臨大自然挑戰的時候，到廳堂拜拜的心情。以往看著父母親拜拜的背影，我總感覺拜拜很不切實際，祈求能達到什麼效果？但當我也做出和父母親相同的事情後，才明白拜拜是農民對天地的敬畏，因為知曉自身的渺小，無力與天地抗衡，因而順應天地，衷心祈求。我覺得這不是迷信，而是尊敬未知力量的行為，像是台語俗諺「打斷手骨，顛倒勇」（註2）一樣。颱風後，我才確定自己要當農民，持續生產安全好吃的糧食。

二〇一四年，我成立有田有米工作室，耕種三甲六的田地，同時也販售我的師傅陳榮昌阿公的稻米，近兩甲的面積，販售的方式是

籌組有田有米工作室的穀東俱樂部，鼓勵消費者預購我們的米，可以看見完整的生產流程，並且可以參與農事。親近農村並不難，透過消費的力量，每個消費者都可以成為生產者最堅實的夥伴。

留在鄉下種田，對我來說，曾經是個急欲逃脫的噩夢，如今，下田工作卻成為我很喜歡的時光。雖然被大量農事追趕，有些疲憊；有些人問我種田什麼時候會感到快樂，我總是回答：夏夜坐在稻田邊，晚風吹拂，聆聽稻葉搖動的沙沙聲，這一刻我感到十分滿足。（作者：有田有米工作室負責人、宜蘭社員）

備註

註1 例如，拏草（台語，讀音so-tsháu）一傳統的除草方式，跪在田間，兩手把秧苗四周的稗草磨掉，「拏」一詞兼具揉和壓的動作，拔下來的草則壓入土中成為稻子的養分。有趣的是，人在田間行走時會踩到稻子的根，而行走的力道有斷根按摩的效果，據說會讓稻米變得好吃，所以有一句俗諺說：「稻子風騷要人拏，稻子嬌嬌要人撩。」

註2 意即勉勵人愈挫愈勇。

愛鳥小農的田間心事——城市與農村之間自由的靈魂

種種的生活節奏改變，明顯感覺自己的體內渴求最原始的本質——食，好想每一頓餐食都採用自己種植的，或認識的小農栽種的，或朋友分享的食材，以當天現有的食材與味覺來用心料理。

文·圖／陳怡如

我從新竹帶來城市的身軀，

移居宜蘭三個月，漸漸有了農村的
身體感。身處一眼望去便是遠山與
田園的自然環境中，一周約莫有四
個半日在田間工作，耕耘水稻田，
也耕耘自己的身體可以持久地彎著
腰、屈著膝；日日吃著自家料理的
餐食，脾胃只熟悉自然的食材；
心，則因為手作的撫慰而感覺愉
悅。

米和菜是自己與另外三名「土
拉客稻米」團隊夥伴共同種植的；
魚可以從宜蘭的漁港新鮮購得；日
常食材仍以主婦聯盟合作社為主要
來源。我加入離家最近的班，操持
班務的負責人是穀東俱樂部的朱美
虹。每周二的傍晚，我會先打通電
話與朱美虹確認可以取貨後前往，
到的時候看到自己訂購的食材已經
被擺置好，乾貨放在竹篩盤中，冷

藏冷凍品則安置在冷藏袋中。隨興
地坐在玄關，清點物品後開始閒話
家常，常常離開走了五步才想起忘
記結帳，又興匆匆折返。

探索中安頓身心

從遷居宜蘭以來，二月種植黃
豆與黑豆、三月水稻田插秧、四月
清明做粿、五月釀梅，我已開始寄
望六月包粽、七月製腐乳、八月稻
米收割、十月做菜脯、正月醃臘肉
等依著時序輪番上演的農作與手作
故事，我期待向朱美虹學習這些傳
統的宜蘭媽媽口味。向姑姑學得一
身好手藝的朱美虹說，料理是讓孩
子記憶媽媽的四季味道。餐桌上吃
著誰誰誰種的菜，是家中孩子吃飯
時的話題，吃進嘴裡的滿是人情的
滋味。

我在宜蘭生活也是倚靠著這些

人情味才逐漸地安頓下來。當我決
定以嘗試、開放的心態來迎接第一
年的宜蘭生活，穀東俱樂部的賴青
松要我思考三件自己最喜愛的事情
或興趣，告訴我接下去生活的目標

就是這三個關鍵字的交集重疊，或
從它們來開展。於是我花了不少時
間試探摸索從「料理×書×陶藝」
開展出來的生活方式與維生工作。
料理×書，這件事情因緣際會地率
先促成。住家附近的深溝國小正在
推動小朋友的古法農耕課，三代農
友——務農超過六十年的資深老農、
歸農十年的壯年農與青年女農作為
農事顧問，帶領五年級小朋友親身
體會傳統的水稻農耕技法。曾經出
版《食育小學堂》的上海文化出版
社，甫將辦公室從台北遷回社長的
家鄉宜蘭，在出版社與學校共同理
念的推動下，決定出版宜蘭版的兒

童食農讀物，由我負責撰寫小朋友
的古法農耕課程故事，以及記錄宜
蘭在地四季的食材與媽媽的料理。

耕耘中鍛鍊心志

農村的樂趣，是自己一心一
意想做的事情，都有機會實現，而
且有各種可能的實現方式。只要心
態已經決定開放了，所有的可能就
會匯聚，並帶著自己前往。在周末
時間，我又化身為松園小屋的工作
夥伴。這一個環境、性別、親子、
以農為本的實驗空間，名為實驗，
即不同於一般店家的經營方式，平
時支持友善議題的社群聚會在此進
行，例如，《女農討山誌》阿寶的
「守護宜蘭工作坊」、友善耕作小
農們的《稻米栽培的基礎》行動讀
書會，以及「宜蘭公民廢核平台」
會議；周末時間的松園小屋則是展



與年紀六、七十歲的阿嬤援農團共同工作，阿嬤們經年累月的農事功力，菜鳥小農豈能望其項背！（圖／賴青松）

覽、咖啡與講座的場域，來到這裡的陌生人會彼此變成朋友，原本是朋友的則在理念交流中更加理解彼此。

我帶著城市裡的生活經驗與技能，在農村中進行各種嘗試，也被農村的氛圍和力量揉合出更多可能來，作為城市與農村之間自由的靈魂，我現在很喜歡這樣的身分。表面看來，三、四個月不過是一個季節的時間，便發生了連串的改变，生活節奏似乎稍快。事實上，腳踏實地生活的日子，每一日都是緩緩地進步。身體的耕耘急不來，得一天一點累積，氣力才能養足；田事的耕耘快不來，全靠質樸的雙手完成的工作，一天就完成那麼一點面積，得日日下田，逐地讓田變成合宜的狀態。

我總感覺自己離「身土不二」的生活態度還差得遠。生活的前行偶爾像一塘混水，如同我在田間泥地移步後，將田底泥土帶上，讓水面顯得愈加混濁一般。回頭望望走過的足印是如此深邃，行走路徑的痕跡、補秧的方式都一覽無疑，走得不切實、走得隨興都逃不過眼睛。從歷史學處理浩繁史料的經驗告訴我，面對自己從事的工作就是

不厭其煩地鍛鍊心志。宜蘭農村的濃厚人情為我開展了一道方向後，自己做為生活的主人，堅持自己的關鍵字，這是生活的快樂，也是我的成就與挑戰了。（作者：土拉客稻米田間管理員，宜蘭社員，因為喜愛在田間與水鳥相遇，故自名愛鳥小農。）



2013年在桃園大溪春季補秧的風景。

後壁雞蛋——增進動物福利的人道飼養



蛋雞舍內部設有一座座的棲架。

自從三年多前，西湖雞蛋開始供應合作社至今，社員已普遍認識動物福利的觀念，並以實際的購買力，幫助五湖牧場的邱昌明夫婦實現人道飼養雞蛋的夢想。二〇一三年，雞蛋的另一個生產者瑞成牧場，因生產營運上的勞累而欲停止供應；因此後壁雞蛋於二〇一四年初加入主婦聯盟合作社的行列，也開啟合作社全面供應人道飼養雞蛋的契機。

「後壁雞蛋」的開發，要從瑞成牧場「鮮雞蛋」的退場開始談起。養過寵物的人都知道，出遠門時，將寵物託付給別人代養是件相當令人煩惱的事情。同樣的，這種困擾也讓養著數以萬計隻雞的瑞成牧場邱學海夫婦，自結婚後二十多年來未曾準時回娘家過年，因此在邱太太的請求下，合作社開始拜訪合適的雞蛋生產者，讓鮮雞蛋逐步退場。

各種飼養方式的動物福利

在選擇適合的蛋場前，須先了解各種不同的飼養方式和環境，其分類大致如下：

傳統籠飼：雞隻飼養在開放式雞舍中的格子籠內，每格籠子擠了二至四隻雞。這種飼養方式的生產和設備投資成本皆最低，也便於管理，是台灣小型蛋農最常見的飼養方式，然而環境也最差，除了通風不良、易受氣候影響、雞隻較常有健康問題外，最為人詬病的，就是讓雞隻生活在擁擠的環境，幾乎無活動空間，終其一生就像是一部部專門生產雞蛋的機器。

高床籠飼：生產方式和傳統籠飼相似，差別在於將雞籠架高，讓雞隻遠離排泄物，使通風較佳。瑞成牧場即採用此種方式。

水簾籠飼：所謂水簾就像是安裝在雞舍的大型水冷扇設備，配合強制抽風系統，將雞隻飼養於密閉

的雞舍內。優點為通風最佳、環境穩定（可由人工調整至最佳生產環境）、較不易遭受疾病侵襲，但缺點除了耗能、設備成本和操作技術門檻皆高外，雞隻同樣須擠在格子籠內。

傳統平飼：在開放式的雞舍，將雞隻飼養於地面，讓牠們可在雞舍內自由活動，設置產蛋箱，母雞要生蛋時就會進入產蛋箱的隱密環境內下蛋，是符合人道飼養的生產方式。平飼的飼養密度較低，雞隻四處走動會消耗額外的能量，造成飼料換蛋率變差，故生產效率自然比不上籠飼，且管理上須額外付出的心力，可能超出一般的想像，例如，墊料的維護工作、每隔數十分鐘到一小時就要進入雞舍撿蛋等，都會增加人力成本。五湖牧場即採用此種方式。

水簾平飼：即結合「水簾」和「平飼」兩項要素，在水簾式的生

產環境，將雞隻飼養於地面，牠們可在雞舍內自由活動，同樣會設置產蛋箱。生產效率較籠飼差，管理上也須付出更多心力，牧大牧場即採用此種方式。

放牧：除了具備和平飼一樣條件的雞舍外，最大的特色就是讓雞隻可以走出雞舍、到戶外去活動，可充分表現自然行為，是最符合動物福利的生產方式。然而台灣地狹人稠，須要付出比其他國家更高的土地成本，而且戶外環境存在許多難以掌握的潛在風險，例如，其他動物的入侵、瞬間的暴雨等，增加管理難度。

走訪多家生產者後，經過主婦聯盟合作社內部多次討論，最後選擇符合人道飼養的牧大牧場。值得一提的是，部分生產者同樣有很好的動物福利觀念和措施，卻因產量不足以填補瑞成牧場的缺口而暫時不列入考慮，主婦聯盟合作社未來也將規劃讓這些生產者投入地區性的供應。

全面供應人道飼養雞蛋

選定牧大牧場後，接下來就是進一步和生產者確認合作的細節。當時理事主席黃淑德也邀請了台灣

動物社會研究會執行長朱增宏和陳玉敏，一起去了解生產者在動物福利上可改進的地方。大多數的人看到「平飼」雞蛋，很容易理解這不是關在籠子裡的雞所生產的蛋；事實上平飼不僅是把雞養在平地而已，還須要考慮雞隻自由行動以外的其他生理需求，例如，飼養密度是否過高、是否有足夠的產蛋空間，以及是否裝設足夠的棲架，以符合雞隻喜歡站在樹枝上的天性。

此外，利用禁食等手段誘發母雞「換羽」，使產蛋性能逐漸下降的

中年母雞重新達到產蛋高峰，這也不符合人道飼養的精神。

每一項增進動物福利的措施，不僅增加成本，也讓管理工作更加不易，因此有時候會讓生產者相當掙扎。朱增宏和陳玉敏懷著對動物福利的熱情和執著，讓生產者願意為了動物福利做得更好，不但允諾增設足量的棲架，還同意不把中年母雞轉賣給其他雞場（否則牠們的命運會從自由的地面回到籠子，還得經歷換羽過程）。為了幫助生產者處理這些中年母雞，合作社針對

牠們獨特的肉質，開發了「菜脯雞」產品，敬請社員期待！

蛋雞的動物福利問題，在先進國家皆已發展出完整的規範和制度，歐盟更是全面禁止格子籠生產雞蛋。相較之下，台灣的動物福利政策還在起步階段，但主婦聯盟合作社努力邁向全面供應人道飼養的雞蛋，相信這對台灣動物福利推廣上具有指標性的意義，也給辛苦的生產者們一個溫暖的鼓勵！（作者：產品開發部專員）

雞蛋知識問與答

整理／朱安祺

Q：牧大牧場提供的是沒有洗過的蛋，會不會容易滋生沙門氏菌？

A：不洗蛋是主婦聯盟合作社要求的，洗蛋沒有任何好處，一經過水洗，蛋殼上的薄膜就被洗掉了，不但水分較快蒸發，由於雞蛋有兩萬三千多個毛細孔，也容易讓細菌侵入。牧大牧場是符合歐盟《動物福利法》規定的平飼飼養雞，雞在養殖的過程是很快樂的，產出的雞蛋是乾淨的，不須要經過水洗，也不會產生沙門氏菌。

Q：雞蛋最佳的保存時間為多久？

A：基本上生雞蛋保存期限約為一個月，是從雞蛋產出後開始計算，只是鮮度會下降，依保存的條件而有所不同，但台灣氣候高溫多濕，還是建議盡早食用完畢。牧大牧場希望控制運送時間，在兩天內就可以送至站所，讓社員吃到最新鮮的蛋。

Q：每顆蛋的蛋黃色澤為何有差異？

A：為了讓蛋黃色澤漂亮，生產者多半會使用色素來增加蛋黃色澤，一般生產者使用的是化學合成可食用性色素，一種名為卡路肥紅的添加物，牧大牧場使用的是植物性萃取色素，使蛋黃呈現自然紅的色澤，並能提高雞蛋的營養成分，如胡蘿蔔素，之後也會朝向不添加的方向努力。（瑞成與西湖雞蛋亦使用天然色素。）

Q：蛋殼顏色是否越深越有營養？

A：一般人認為紅殼雞蛋比白殼雞蛋更有營養，而且殼的顏色越深，營養價值就越高。其實蛋殼顏色不一樣是因為品種不同，和營養價值沒有相關，雞蛋的營養價值主要取決於母雞的健康狀況和飼料配方。

Q：為什麼牧大牧場的雞蛋價格比市售的高？

A：牧大牧場是採用密閉水簾式雞場養殖，又稱為無窗雞舍，與歐盟同步採用平飼放養，同時提供棲架與地板讓雞在其中健康快樂地長大。此外，雞是容易受到氣候轉換而生病的動物，也是機能轉換動物，只要一投藥就會影響蛋黃造成藥物殘留，因此生長環境中溫度的控制相當重要，牧大牧場在母雞生產過程中全程不投藥。

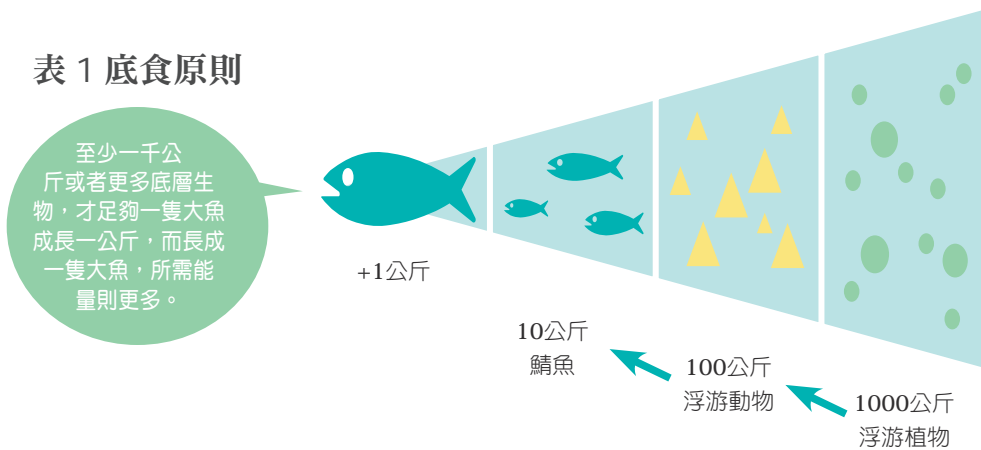
用對漁，吃好魚

近年來養生觀念興起，許多人選擇海鮮做為蛋白質來源，水產品需求量日漸倍增，市面上出現越來越多價格不一、五花八門的水產品，隨著國際間互動頻繁，商貿條款簽訂，有更多機會購買到不同國家的水產品。然而身為消費者是否思考過，便利背後隱含的其他問題？如何做出對的選擇，避免生態耗竭？

打破「大魚迷思」

濫捕，是漁產資源枯竭的主因，而消費習慣是濫捕的源頭。消費者喜愛買大魚、吃大魚，如鮭魚、鮭魚、鱒魚等，這些都被視為高營養與高經濟價值的魚類。消費者喜歡吃大魚，供應者就變本加厲，然而從表1底食原則得知，越高階層的生物，所需能量越多，長成速度越慢。假設一萬公斤的小蝦足夠一尾小午魚的長成，一隻鮭

表 1 底食原則



魚須要吃一萬公斤的小午魚才能存活，那麼當我們吃一隻鮭魚，等同消耗十萬公噸的小蝦。當大量金字塔頂端的魚類被捕食，生長速度趕不上捕食速度，只能往低一階選擇食物，吃到的魚也就越來越小。

如果濫捕行為持續，最終餐桌上的水產品，大概只剩頭足類可以食用。因此，改變既定消費思考，打破大魚迷思（若以能量累積的觀點，越高階生物毒素累積越多），多食用生態階底層的水產品，如海帶、四破魚或竹筴魚等，減少食物生態鏈高階魚產品的食用頻率，讓生態有喘息的空間。

保護海洋，拒絕IUU

為了跟上消費端的吃魚速度，供應端只能無所不用其極。IUU漁業與濫捕幾乎劃上等號，近年歐盟已全面禁止IUU漁產品的販售，許多先進國家也跟進中。

IUU意指非法 (Illegal)、未申報 (Unreported)、未受規範 (Unregulated) 漁業行為。

根據聯合國糧食及農業組織漁業委員會規定，非法漁業包括：本國或外國漁船違法在其他國家專屬經濟水域內或違反國家的相關保育法規進行捕撈。未申報漁業則是漁船進行捕撈時，未據實申報相關訊息及漁獲量；以台灣為例，政府對魷仔魚、飛魚卵、珊瑚、櫻花蝦等，皆有申報捕撈的相關規定。另外，漁船間的海商交易和轉載，以及權宜國籍船等皆最常出現未受規範漁業行為，這類船隻藉由漁貨轉載或船籍歸屬混亂，遊走不同國家或海域進行捕撈，藉此規避法規規範。

管理IUU漁業除了有賴完整制度規範外，海上執法人員或觀察員也扮演重要角色，例如，大西洋鮭類資源保育委員會 (ICCAT) 藉由海上觀察員出海稽查，降低IUU

U的發生。台灣同樣也配有海上觀察員，然而成效不彰；不同於歐美國家，台灣的海上觀察員僅是稽查員，不具執法人員身分，卻必須面對海上難以解決的複雜狀況，因而無法發揮太大的實質作用。

除了UU漁業問題外，漁業補貼政策也是漁業枯竭的重大殺手。例如，許多國家補貼出海漁船燃油耗費量，此等作法幾乎等於變相鼓勵漁船進行大量捕撈。然而，在國際複雜的經濟情勢下，為了漁業利益皆不願意放棄補貼政策，讓海洋成為最大的生態犧牲者。

用消費改變環境

除「捕對魚」外，「如何捕魚」也是資源永續的關鍵。如表2，魚種選擇性越高的漁法對生態衝擊越低，魚種混獲率也越低——收網後捕到的魚種單純，則較少浪費，對環境相對友善，例如，捕撈旗魚、鰹魚、土魷、鬼頭刀為主的曳繩釣、延繩釣，在船尾裝上魚餌吸引掠食性魚類，待獵物上鉤後，再將魚類拖上船。

圍網也是魚種選擇性較高的漁法，發現特定魚群後以兩船為作業單位，包夾獵物。此二種漁法在鎖

定目標魚類後捕獲，減低混獲率。而拖網、刺網則是魚種選擇性低的漁法，拖網多為捕撈底棲性魚類，混獲率高且易破壞棲地，過程中對珊瑚礁的破壞甚鉅；而捕撈烏魚、鰻魚為主的刺網，受損的魚網常遺留在海中，對生態造成危害，目前主婦聯盟合作社沒有供應以此漁法捕捉的魚類。

值得注意的是，任何一種商業漁法對漁業資源皆有破壞，必須搭配好的漁業政策，才能達到保護環境的目的；例如，歐美國家儘管拖網漁法興盛，仍能做好基礎保育，主因即是嚴密的漁業政策，制定合理的休漁期，讓生態得以復甦。

台灣是四面環海的國家，且有洋流通過，海洋物產應相當豐饒，但近年同樣面臨漁業資源枯竭的問題。一九九四年以來，台灣對水產品的需求年年增加，漁獲量卻年年遞減，迫使漁民必須到更遠的海域捕魚，越界捕魚時有所聞。當供應端的漁民往更遠洋的海域捕撈，消費端更難確定水產品來源，食不安心。

消費、生產、保育三者環環相扣，用消費改變世界為主婦聯盟合作社長期推廣的理念，提供生態永

續的產品是持續努力的目標，目前水產品皆有明確來源標示，鼓勵多購買食物生態鏈底層的水產品，為健康也為環境加分。（作者：企畫部專員）

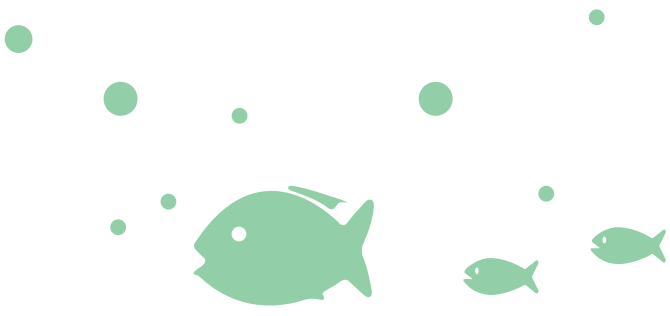


表 2 常見水產品評量

生態階 / 漁法	生態衝擊						
	低 ← 魚種選擇性 → 高						
	拖網	刺網	定置網	焚寄網	延繩釣	圍網	曳繩釣
肉食魚	鱈魚	鮭魚	-	-	土魷、鯊魚、鬼頭刀	鮪魚	鮭魚、土魷
雜食魚	肉魚、小午魚	-	鱒魚	小午魚、四破魚、丁香	-	鯖魚、鰻魚	-
頭足類	小卷、花枝	-	-	小卷	-	-	-
甲殼類	白秋蝦、大明蝦	-	-	-	-	-	-

魚種選擇性高，越可選擇到欲捕撈的目標，反之則不易，例如，以曳繩釣捕撈鮭魚，收網後混獲率低，若以拖網方式，則混獲率高。資料整理：湧升海洋股份有限公司徐承堉。

洩氣皮球、銹鐵網、休耕田與自由貿易

文／林樂昕

二〇一四年三月二十日，我帶著百轉千折的糾結，到宜蘭幫農。不是不掛記著立法院與街頭，但覺得台北已有很多資源，而農忙時節，第一線遭受自由貿易之害的農民，又有誰能去農村幫農呢？

彎腰看見的真實世界

到了宜蘭，任務是整理一塊休耕多年的田地，雜草叢生、沒有水源。田間工頭吳佳玲（已在宜蘭學習農事三年，二〇一四年承租了三甲半的耕地種稻）給我一把鋤頭，讓我清理一片野薑花叢。拿著鋤頭，我雙手無法施力，用不順手，改拿小鏟刀，蹲進野薑花叢，割斷莖梗。這一蹲，蹲出了不一樣的眼界。

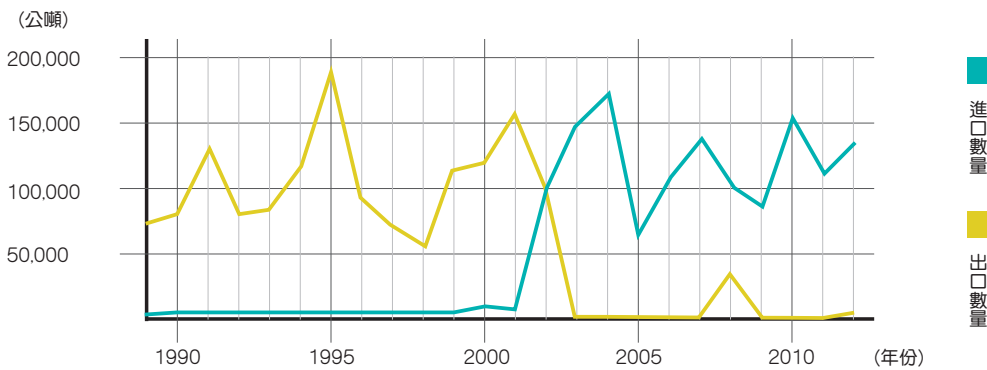
野薑花叢下，有洩氣皮球、銹鐵網、廢棄的木棧板、大小礫瓦等，撥開割斷的莖葉，蟲虫蚊蠅嗡嗡飛出，吳佳玲比喻，休耕田是垃

圾聚寶盆，田間只要出現個小袋子，各種垃圾就會堆積而來。除了垃圾，這塊田的水源也無著落，灌溉溝渠乾涸，吳佳玲甚至打算帶著頭燈，鑽進附近水圳涵洞，看看為什麼灌溉水源流不進來？入水口是不是塞住了？要讓休耕地復耕，真的是千辛萬苦。這害死人的休耕地，是什麼造成的？請看下面兩張圖表。

表1是台灣稻米進出口趨勢，在二〇〇二年，進出口出現死亡大交叉，台灣從稻米自給自足國，變成稻米進口國。二〇〇二年發生了什麼事？台灣加入了世界貿易組織（WTO）。從表2也清楚看到在二〇〇二年前後，稻穀生產面積大幅下降，而休耕面積則驟增。

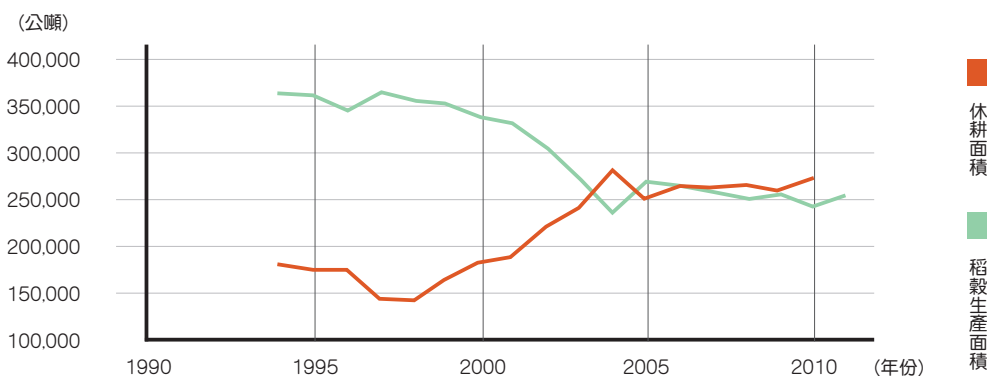
晚餐時間，大家一邊吃飯一邊聊著白天的工作，吳佳玲妙喻：「徵收是車禍，是意外死亡；休耕是癌症，是慢性病！」過去我們總

表 1 台灣稻米進出口趨勢圖 (1989-2012)



資料來源：行政院農業委員會農糧署統計室，2012，《臺灣糧食統計要覽》。南投市：行政院農業委員會農糧署。頁95。

表 2 水稻種植面積與農地休耕面積



資料整理：陳吉仲

覺得台灣農業「沒有競爭力」，不如國外進口的農產品「俗擱大碗」（台語音譯），過去二十年台灣自由貿易的政策，可以說是全面棄守農業。二十年後回首，自由貿易化的農業帶給我們什麼？

便宜的農產品嗎？曾經有。但隨著當前石油危機、氣候變遷，國外進口糧食的價格、節節攀升，面對國際糧價的上漲、炒作、甚至禁運，我們無能為力。這也看出，為什麼二〇一三年行政院農業委員會很不尋常地，一反過去「農業零成長」政策，改推「活化休耕地」，開始鼓勵種植。

除了價格考量，進口農產品的品質比較好吗？不見得。為了大規模的糧食貿易，國外農企業往往偏好種植「基改」農產，施以大量化肥與農藥，這才是最符合「規模經濟」，賠上的是永續環境與人體健康安全，肥的是跨國農企業與化學公司的口袋。

發展不是只有一種

有人會認為，經濟須要「競爭」，消費者要有更多選擇，不然我們回到清朝的鎖國政策嗎？這是很棒的問題，我有兩個想法。關

於競爭，其實自由市場的本質是「壟斷」，而不是競爭啊（經濟學課本表示：完全競爭市場是沒有超額利潤的！）。舉兩個耳熟能詳的例子，蔡衍明在中國搶米果市場，一連推出許多副牌，更把價格砍掉一半以上，拉高市占率六成以上，「成為獨大的第一品牌地位」（註）。又或者郭台銘，推出破盤價的大電視，就是要搶市占率。搶市占率的目的什麼？說白了，就是壟斷，壟斷市場就能操控市場（特別是價格）。所以，競爭是過程，壟斷是目的；更直接的說：假競爭、真壟斷。

其次，拒絕自由貿易，也不意謂我們只能鎖國。拉丁美洲在長期反抗美國資本入侵壓迫的同時，發展了中南美洲區域的人民經濟與合作貿易的模式（ALBA, Bolivarian Alliance for the Peoples of Our America - Peoples' Trade Treaty），以人民為核心，以合作互補取代割喉競爭。而我們在農民之路的交流中，也逐漸浮現出各種另翼合作經濟的構想，例如，印尼農民的公平貿易香料，可是我們認識印尼與東南亞的好機會；或是與巴勒斯坦進行公平貿易的橄欖

2014 年灣寶西瓜節 X 合作綠學堂

2014 年合作綠學堂扣合聯合國推動的家庭農業年，一系列從農業、小農討論至環境，希望從更多對話中創造行動的可能，因為按照政府經濟發展的模式，農村只是創造經濟收益下的陪葬品。6 月 14 日一起前往農村現場，配合灣寶舉辦慶祝西瓜收成的節慶「灣寶西瓜節」，與台灣農村陣線共同聊聊消逝的農村，會後參加灣寶舉辦的「西瓜花論壇」，一起與農村居民吐露心聲，讓身心重獲力量。

時間：2014 年 6 月 14 日 (六) 09:00-17:00。

地點：苗栗後龍灣寶龍雲宮（苗栗縣後龍鎮灣寶里 4 鄰 46 之 2 號）。

內容：1 農市民集 09:00-16:30 灣寶西瓜食食樂、灣寶農產、手作加工品、窯烤麵包販售。

2 地方風味餐 11:30-13:00 品嚐社區媽媽的好手藝一炒米粉，午餐費每人 50 元（請自備餐具），現場繳費。

3 綠學堂開講 13:30-15:30 主題：找回消逝的農村，與談：主婦聯盟合作社理事邱彥玲、台灣農村陣線林樂昕、灣寶農友洪箱。

4 灣寶西瓜花論壇 15:30-16:30 大家齊開講，分享心中喜怒哀樂。

也別忘了 2014 年 5 月 23 日至 7 月 5 日主婦聯盟合作社舉辦 7 場次的合作綠學堂，請至活動專頁 www.hucc-coop.tw/events/green0614 進行報名，或電洽 (02)2999-6122#518 李建緯。

註 許秀惠，2009，〈在台灣生長 在中國壯大 在香港大翻揚—蔡衍明的旺旺人生〉。《今周刊》，645。 www.businesstoday.com.tw/article-content-80396-94596。

油合作社，也很值得讓我們藉由橄欖油來認識中東議題。這麼有趣的另翼經濟實踐與區域合作，很值得大家一起來捲袖子吧！

總之，服務貿易協議絕對不是逐條審議的程序問題。對於自由貿易，讓我們來練習敢破敢立，破

除割喉噬血的（不）自由貿易，建立人民經濟與區域合作的新可能。農業如此，製造業、服務業，也一定還有更多更有趣的想像與實踐！（作者：台灣農村陣線研究員）

《馬橋詞典》， 農村語言的生命與魔力

文·圖／張正揚

《馬橋詞典》一書到現在都還有人誤會了它，部分書商以為它是一本工具書，所以將它和其他的辭典等工具書擺在同一個書架上；有些文學評論家，還有不少讀者認定它是一本散文集，因為文體獨特近於散文。但是韓少功自己說，「這是一本長篇小說，採取這樣的形式受到了米蘭·昆德拉作品的啟發。」通過語言去呈現語言背後真實與深沉的世界，因而啟發他使用了《馬橋詞典》這種寫作方式。

通過真實，記憶農村的語言

《馬橋詞典》的作者韓少功，一九五二年出生於湖南長沙，一九六八年初畢業後曾經下放湖南汨羅縣的農村數年，此即「馬橋」之真實存在；湖南昔為楚國疆域，是一個神話的國度，文學大家層見迭出，遠有浪漫入世的詩人屈原，在此活躍並留下大量傳頌詩篇以及人格典型；近有沈從文以湘西神秘豐富的生命為題，創造了《邊城》等傳奇鉅著，文學風氣也遷千年，為優秀文學家的誕生創造了地域條件；加之青年時期插隊下放，過了數年扎實的農村生活，兩者為他日後的寫作，尤其是《馬橋詞

典》提供了豐富的養分。

假使要一個人以語言描述「農村」是什麼，應當要如何描述才能生動而精確的呈現？農村，是一個介於城市與自然之間，既有人工的雕琢，又有著蠻荒野性的一個地方？或是一個資源分配不足，人口外流嚴重，正在流失其主體性的地方？還是農村人口雖然疏落，然而社會關係緊密，是人情味濃郁的宜居之地？或者，根本沒有一用語言精確表達「這回事，農村是什麼本身沒有標準答案，他的答案存在著開放性。

假使我們進入農村現場，好好地生活上一段時間，很可能會對韓少功的觀察大有同感。每一個農村都是一個獨特的存在，因為座落於不同的高度和位置，因為面對了不一樣的環境，所以發展出了各自殊異的生活方式；也因為不同的歷史，面對了不一樣的過去和未來，各自創造了回應挑戰的方式；更由於一個又一個不同的居民，擁有不同的性格與天分，因而豐富了在上架構下的農村內涵。

《馬橋詞典》就是這樣的一本書，通過對於「馬橋」這個村落，一個又一個在地語彙，抽絲剝繭，

上下求索的考察和詮釋，從一個語彙現出一段歷史，看到一種社會關係，感受一種生命情調，再透過這些語彙的集結，織出一幅農村的生生活與生命圖像。例如「話份」，這個在馬橋占有重要地位，卻難以在華語中找到近義詞的詞彙，作者首先透過各種比較整理，描繪出一個輪廓，然後通過一樁又一樁的事件和人物描述，讓讀者對這樣一個陌生的詞彙領悟出一種熟悉感。例如「肯」，這個在華語中最常用的詞彙之一，到了馬橋卻有了不一樣的意義，成為老天爺、禾苗和柴薪的意願動詞，讓我不禁想起身為農民的母親常說的：「天不肯下雨！」將馬橋居民看待萬物為一種生靈，具有和人一樣的意思的世界觀，淋漓展現！

除了如「話份」、「肯」等一般性的詞條，也還有些特別的詞條，每個詞條的探究和延伸，就是一段馬橋的小歷史，例如「碘酊」和「鄉氣」，透過對於「希大桿子」這個外來者進入馬橋過程的描述，讓讀者了解「碘酊」這樣一個新穎的詞彙，是如何出現在馬橋這個內陸的偏遠山村，也同時藉由其種種事蹟的述說，讓我們更能掌握「鄉

上 農民仍保有自由留種的習慣，
圖中為莧菜種子。
下 農村老人的單車聚會。



氣」這個語彙具有何種內涵。再比如說「放藤」，以百年前馬橋人祖先向隔壁龍家灘放藤，最後以八條人命收場的歷史故事，生動地說明了「放藤」這種村落之間宣戰的形式，讓讀者對於「放藤」多了一種血淋淋的詞感。

回到農村，傾聽共同的語言

由於一己從事農村教育工作，如我這個世代，在國中時期開始編入升學主義行列，大部分的時間都被鼓勵讀書，侷限了在農村的生活參與，因此身體雖成長於農村，但成長的過程卻有諸多農村元素被剝離，無法成為名符其實的農村人。因此，有朝一日返鄉推動農村教育工作，首先面臨的即是對於農村的疏離感。為此，旗美社區大學在成立三年後提出「向農村學習·讓農村學習」的工作方法，強調首先必須認識農村才有機會協助農村。《馬橋詞典》以一種具有生動的方式描述農村世界，給了我們許多理解農村的啟發，因而成為旗美社大工作人員進修的讀本。

韓少功以一種創造性的文體，搭配爐火純青的文字功力，還原一個又一個詞彙原本的面貌，帶領讀者進入農村現場，看到一個看似簡單的詞彙所承載的豐盈世界，回到詞彙本源。

最後節錄韓少功在《馬橋詞典》中後記的一段話，且看韓少功如何看待語言：

從嚴格的意義上來說，所謂「共同的語言」永遠是人類一個遙

遠的目標。如果我們不希望交流成為一種互相抵消和互相磨滅，我們就必須對交流保持警覺和抗拒，在妥協中守護自己某種頑強的表達——這正是一種良性交流的前提。這就意味着，人們在說話的時候，如果可能的話，每個人都需要一本自己特有的詞典。

詞是有生命的東西。它們密密繁殖，頻頻蛻變，聚散無常，沉浮不定，有遷移和婚合，有疾病和遺傳，有性格和情感，有興旺有衰竭還有死亡。它們在特定的事實情境裡度過或長或短的生命。（註）（作者：旗美社區大學主任）



註 韓少功，1997年，《馬橋詞典》。
台北：時報文化。頁439。

讓心悸動的二十五周年紀念生活材

韓國民友會先是女性團體、後籌組合作社的模式，加以近年來發展出的單協數量與規模之間與「連合會」的關係，將能提供主婦聯盟合作社朝向「分社分立，分區自治」的參考。尤其韓國民友會在二〇一三年一年之內以高效率完成更名為「韓國幸福中心」，其中的轉折與溝通，更值得在推動分社社員自主性分立的討論中，在同時顧及民主與效率之時，所應學習的。二〇一四年六月十九至二十一日，韓國幸福中心生協將來台與主婦聯盟合作社分享組織分權化的進程與挑戰，他們今年邁入第二十五周年，且讓我們先行閱讀來自韓國的訊息（註1）。

二〇一四年，幸福中心生協迎向第二十五個年頭。裝著陪伴社員們二十五周年的生活材（註2）的福袋，是和幸福中心生協長期合作共事的生產者，以及社員們所利用的生活材。

所有生產者對幸福中心生協來說，都是一個個寶貴的存在，一個個的生活材也是如此地彌足珍貴。因為那是伴隨社員們至少超過二十年，甚至二十五年以上的生產者和生活材。了解生產者背後辛勤的汗水，對社員們來說，會更有意義。自二〇〇〇年後，有機農作物的市場，以每年二十%的速度在成長。根據韓國農漁村經濟研究院的

資料顯示，光二〇一三年就有將近三兆二千億元的產值。看了一本名為《協同合作真好》的書，我才知道，二〇一三年加入生協的人數有六十萬人，超過總人口數的一%。可以買到有機農產品的地方，也變得多元化。從大企業經營的有機賣場，到具有一定規模生協所經營的大型賣場，甚至連十坪左右的小型賣場都有。

剛開始加入幸福中心生協時，想在首都圈外找間有機賣場都很困難，現在則是每個地方鄉鎮的住宅區，都有生協或是有機賣場的進駐。社員人數從一九八九年的二百二十人開始，不知不覺中，



迎向25周年福袋。(圖／韓國幸福中心生協提供)

就突破了二萬人次；產品也變得多樣化，從原先的十三個產品到一千七百多個產品；店面更是拓展到了二十二家。

幸福中心生協也不全著重在有機農作物方面而已。從吃的東西到城市環境等，只要是涉及到市民的生活起居環境，都是我們關注的範圍。我想，這也和關心生態環境的人變多，起了一定的影響力有關。

我是二〇〇二年成為社員的。我的學弟妹、朋友們都是韓國民友會生協的社員，所以才會認識生協。雖然我加入的動機很單純，但那個時候，剛好我家小孩正為過敏性疾病而吃盡苦頭，也是我在尋找病因及對策的時期。

我思索著，會不會是我生活的環境，以及現今整體環境的問題？在我入社後二年，也就是二〇〇四年，由於中國生產的毒水餃事件，引發一陣軒然大波。食安問題成為重要的社會議題，而逐漸抬頭。

和孩子們去參觀產地後，我了解到農藥的弊害。加入社員至今，買過的生活用品，從米、豆腐、豆芽菜，到有機蛋等，十隻手指頭數也數不完。我想，對社員們而言，生協是走向世界的通路，也是健康

的生命線。

從利用生協，再到生協裡工作，一晃眼，就過了十二個年頭。

針對食安問題，和社員、生產者們共謀，開發替代方案來解決問題，也曾有過無法百分之百讓眾人滿意的情況。當然，也因為給了我很多與眾不同的樂趣，才會和生協、社員以及生產者們持續至今。每當和堅守自己信念與理念的生產者見面時，我的心情比任何時候，都還要來得激昂，並且感到十分的驕傲。

加入社員沒多久，曾收過送來的小南瓜，竟然只有手指般大小的荒唐經驗。之後去拜訪小南瓜的產地，聽完解說，我才知道，這就是為什麼我要利用生協的原因。第一次吃到不含添加物的魚板；研製出真正好吃的鮪魚並供應上市，這些都讓我很開心。

生產者首度提出不要用玉米餵豬；出現了用草取代玉米去飼養乳牛；募集到災害救助金，轉交給受害農友時，聽到的感謝話語；和女性生產者一起笑、一起摟著哭；在種有本土種子的田地裡除草之餘，吃著國產的玉米當點心，都是我在幸福中心生協工作的期間，所經歷過最幸福的事了。

二〇一四年是幸福中心生協創立二十五周年來，意義最為深刻的一年。

為了讓社員們平日用的生活品，能更廣為人知，所以舉辦了「二十五周年福袋」的活動。正因為這二十五年來，生產者揮灑著樸實的汗水，以及先前社員們的付出與貢獻，今天的我們，才能擁有這麼有價值、有意義的東西。我真心地感謝他們。

一想到往後的二十五年也能和更多的社員在一起，並成為更幸福的幸福中心生協時，我的心，又再次激昂。也請各位能一起共襄盛舉「讓心悸動的二十五周年福袋」的活動，因為它是二十五年來，充分被「認證」過的生活材。（作者：首爾生協常務理事）

編按

註1 本文譯自：구명숙，2014年4月29日，〈가슴을 뛰게 하는 행복중심 25주년 기념 생활재〉。

www.happycoop.or.kr/?p=13747。

註2 原文中的「재」是財貨之義，譯文中統一使用「生活材」，源自於台日韓亞細亞姊妹會大會中，相關文獻皆以生活材為共通用語，代表產品、消費材等相關用詞。

基改黃豆 退出高雄校園午餐

文／賴曉芬、黃嘉琳、陳怡樺
圖／主婦聯盟環境保護基金會台中分會提供



二〇一三年五月，在主婦聯盟基金會召開「校園午餐要營養、不要飼料」記者會，直指學校校園團膳使用進口基改黃豆的現象嚴重，呼籲教育主管機關、地方政府、校方及家長應予以正視，孩子們在校大量且長期食用基改食品所可能導致的健康問題。

「基改作物退出營養午餐」公聽會

該記者會受到媒體大篇幅報導，引發相當多後續效應，其中最重要的影響之一是透過高雄在地公民團體的引介，主婦聯盟基金會等「無基改農區」的核心成員拜會了

體制內議題行動策略與推展

無獨有偶，中山大學公共事務管理研究所彭滄雯教授、中山大學社會學系邱花妹教授及旗美社區大學張正揚主任在高雄市政府婦權會環境與空間小組會議中提案，要求高雄市政府積極推動國中小學營養午餐全面改用非基改食品級黃豆，並提出具體計畫與時間表。

據此，二〇一三年十一月初，環境與空間小組在高雄市政府都市發展局召開「推動高雄市國中小學營養午餐全面改用非基因改造食品級黃豆」第一次專案聯席會議，這也是高雄市政府內首次以基因改造黃豆為題召開的正式會議，主婦聯盟基金會秘書長和台南分會籌備處主委應邀以專家身分與會，與出席委員及各局處官員進行對話。

出席的高雄市政府教育局體育及衛生保健科科長表示，站在地方行政的角度，他們曾將教育部來文通傳給各級學校，建議各校避免使用黃豆及玉米的基因改造食品，應優先使用經中央主管機關核可的食品級黃豆作為午餐食材。據教育局在公聽會後的調查顯示，有二百二十三間、近七成的學校回報逐漸重視並採購非基改黃豆製品，

使用品項包括豆腐、豆乾、油豆腐及豆漿等。

站在推動提高農糧自給率的立場，我們提出結合校園午餐和在地食材如本土黃豆使用的可能性，會中高雄市政府農業局承諾將深入了解高雄的黃豆種植情況，並綜合評估連結學校、團體業者、黃豆加工業者，向本地黃豆農友採購本地黃豆、鼓勵雜糧復耕之可能性。

從教育層面出發，我們積極向現場的委員和公部門團隊解釋，目前正在推動的「綠食育夥伴學校計畫」，即是與小學合作試辦推動食農教育的觀念，未來的願景是將校園午餐、飲食教育、環境教育、農業復振和生命教育等整合進入教育現場，讓午餐不只是午餐，更是多元化教學的具體實踐。

時隔五個月，專案聯席會議於二〇一四年四月召開第二次會議，針對「校園無基改豆」、「國小推動食育計畫」，以及「在地本土黃豆進校園」的三個核心目標，主婦聯盟基金會再度成為專家團體代表，受邀與委員、高雄市政府各局處共同理解校園午餐實施現況，以及高雄地區大豆復耕的進度，並以此為基礎，進一步評估向前推動

高雄市議員張豐藤與黃柏霖辦公室，針對校園午餐應全面採用非基改食品級黃豆製品等目標進行遊說，立刻促成了二〇一三年九月在高雄市政府舉行「基改作物退出營養午餐」公聽會，邀請教育局、衛生局、農業局、國中小營養師、行政人員、家長會成員和黃豆加工業者於現場對話並提出建言。會中做成一項領先全國的具體結論：教育局及相關主管單位將要求各校的校園午餐所使用的基改食材予以標示、公告，午餐食譜資訊公開，並於各校校園午餐招標規範中，明訂使用基改食品的資訊，如業者承諾不使用基改食材，應以明文切結。



2013 年校園午餐狀況。



食守環境

綠食育志工及種子講師培訓課程



日期：2014年7月8日至8月26日，共14堂課。

時間：每周二09:30-16:00，部分活動於週末舉行。

目的：培訓協助主婦聯盟基金會推動相關綠食育活動之志工講師。

- 對象：
- 1.對於綠食育相關議題有興趣之社會大眾。
 - 2.認同本會理念，並願意成為本會志工者。
 - 3.有意願受訓成為具備獨立宣講能力的綠食育講師或能協助整理、分析與綠食育議題相關之資料者。
 - 4.未來半年有時間餘裕，可讓本會依每個人時間狀況安排宣講場次者。

活動：飲食與氣候變遷的關係、健康及均衡飲食、友善農耕個案分享、全球化與農業關係、食農教育討論、綠食育教案分享及教案設計、割稻體驗及參訪在地生產之食品加工廠。

- 費用：
- 1.主婦聯盟基金會年度會友、合作社社員：1300元（含學費800元、保證金500元）。
 - 2.非會友、合作社社員：2000元（含學費1500元、保證金500元）。

報名：請至主婦聯盟基金會網站報名。

 www.huf.org.tw

「支持本土黃豆生產食育示範計畫」的具體策略。

此次會議因對現況有更清楚的掌握，也面對學校實務上的困境，即能正面聚焦，找出真正改善問題的機制與鏈結。這些可能的機制包括：由美濃農會向高雄市政府農業局申請農業發展基金補助，提高農民生產本土黃豆的意願；市政府以專案主辦校園非基改豆製品的限制性招標，或是媒合可共同供應學校安全、非基改食材的供應（製造）商等。

最重要的是，過去兩年主婦聯

盟基金會推動「綠食育夥伴學校計畫」的成功模式有目共睹，促進了高雄市政府決定與主婦聯盟基金會合作，自一〇三學年度開始，於城市與偏鄉地區辦理兩所國小的食育示範計畫，並讓老師們優先參與培訓。

非基改行動持續進行中

這個還在進行中的非基改行動歷程，我們看到公民倡議團體、公部門諮詢機制、民意代表、學校行政人員及家長和地方政府公務人員，可以透過溝通、對話、協力的

種種創造性機制，逐步鬆動校園團膳的困境。此行動也更加展現主婦聯盟基金會特色，從關心孩子校園食安、在地糧食自主的女性視野出發，積極創造食品安全環境，並開展教學領域裡食農教育的可能性。

我們希望一步步解決積弊已久、品質不良的校園午餐，此成果將轉化成讓大高雄地區社群信任、成為未來共同面對糧食自主與食品安全危機的行動基石。（作者：賴曉芬為主婦聯盟環境保護基金會秘書長、黃嘉琳為非基改小組志工、陳怡樺為秘書）

當選擇讓人沒轍——

向右轉的瑞典社會福利

文·圖/楊佳羚



上期《綠主張》月刊一二八期

介紹了我在瑞典懷孕與生產的正向經驗。不過也有人問我：「助產士檢查只聽胎心音，妳不擔心嗎？」「都被指定好好的，不會覺得被剝奪選擇權嗎？」

這些問題，也反映在瑞典社會福利國家的轉向——右派政府總是以「自由選擇」為名，將許多原先由國家擔負責任的福利服務「私有化」，而這也是我在這期專欄要探討的主題。

以平等為理想的福利制度

瑞典是強調普及社會福利的國家，而且許多福利是跟著「居住

權」而來，並非瑞典公民才能享有。例如，在瑞典只要有一年的居留證就能拿到瑞典「人口號」，有了這個人口號，就能在瑞典保險局登記，以享有健保等社會福利資源。我的小孩雖然不是瑞典公民，也因居住權而享有和瑞典小孩一樣的託育照顧（註）及教育權，並且可以請領兒童津貼。當我在瑞典居住滿五年，甚至還有參與地方選舉的權利——我在二〇一〇年回瑞典參訪時，赫然發現隆德家裡竟然收到投票通知書，只可惜我當時已回台灣工作而錯過。

瑞典的普及社會福利其財源主要來自稅金，所得稅交給市政府，



小兒醫生定期到健康中心為小寶寶檢查。

而市政府也是負責託育、教育、老病者居家照顧的主要機構。瑞典人口號是由國稅局頒發，因為牽涉到稅金將繳到哪個地方政府，茲事體大。這是較為健全的稅制設計，地方政府為了鼓勵充分就業，建制因應地方需求的託育照顧服務，使女性從家庭的束縛中解脫以投入職場；地方則因此收到更多稅收，而形成「建制託育照顧服務」——「鼓勵充分就業」——「豐富地方財源」

的正向循環。

相較於台灣的稅制，則是所得稅交給中央、營業稅交給地方，這是極不合理的稅制。舉例來說，六輕設廠在雲林麥寮，也許增加了當地的就業機會，但所得稅不是交給雲林縣政府，地方政府卻得處理工業污染等問題。而大公司總部常設在台北市，造成台北市財政資源豐富，但貧窮的縣市則無法透過工廠設在該地而獲利。



產前和產後檢查都由社區產婦中心同一位助產士負責，首重括約肌收縮與避孕知識。

重新檢視「私有化」之路

我沒有用「民營化」來形容這一波變革，原因是在台灣的脈絡下，國營企業積弊已深，讓許多人認為「民營化」才是進步的路。然而，與人民基本需求相關的，無論是住、行、教育、託育照顧、醫療，這本是國家的責任，不應該成為商品。在舊有的公營醫療體制下，當醫生、開藥局都不是「賺錢」的行業；但是當瑞典福利國家開始出現「私有化」的政策時，並不見得因為「競爭」而更有品質或效率——例如，瑞典藥局已經開始將便宜的止痛藥下架，人民必須用較高的價格才能買到和過去療效差不多的止痛藥。此外，當私營醫療機構花錢做廣告、做精美的文書資料時，迫使公營醫療機構也得做相同的事，而減少了花在實際照顧上的資源。

正如我的瑞典朋友所說：「國營事業只有在威權國家才會變得糟糕！」而台灣的國營事業正因此才產生許多問題。健全的民主機制可以監督國營的醫療機構，然而一旦私有化，就等於宣示醫療是可以賺錢的商品，一切遵循市場法則，有錢人或大城市的人才能享有好的醫療服務與選擇。

台灣的服務貿易協議與自由經濟示範區都將影響醫療，政府將可以完全不用為全民健康與醫療權利而負責，這必然加劇台灣目前「兒婦內外科」科別五大皆空的狀況，以及醫療資源城鄉不均的問題。對於非大城市的居民而言，市場化的醫療會讓資本家根本想不到「不賺錢的地方」投資。我曾聽聞花東地區的孕婦朋友得在預產期前先到門諾醫院附近租屋待產，而花東地區的醫生也因工作繁重而危及身體健康。我認為，國家的責任是建制出足以讓人民相信的平等、優質的醫療照顧服務，才不會以「自由」、「開放」之名，讓「選擇權」變成只屬於某些地區與階級的人的「特權」。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》。）

以自由為名的醫療私有化

瑞典的醫療或交通由省政府負責，在醫療方面，強調「健康促進」讓人民活得健康、落實醫療分級制，以社區健康中心為基本單位提供健康諮詢及健檢，若非必要，很難看得到醫生，如此珍惜醫療資源，才能讓醫療資源普及而永續。不幸的是，在自由主義的影響下，瑞典社會民主工人黨從一九九〇年代就開始「向右轉」；而二〇〇六年開始的兩屆右翼執政，更是將社會福利國家幾乎「賣光」了！我在瑞典時，右翼政府以「自

由選擇」與「方便」之名，鼓勵民眾從國家的醫療照顧體系中退出，改選私營的醫療服務。例如，原本的健康中心包括孕婦產檢、小兒健康、健康諮詢等服務，但右翼政府鼓勵民眾選擇私營的健康中心。

二〇一三年參訪小兒健康中心時，小兒護士慨嘆現在已經有私營的小兒健康中心了！公立醫院也因為有產婦必須擔心是否有位子可生產而受到批評，但政府不去思考如何改進或增加醫療福利預算，而是開始讓民眾選擇私營的孕婦產檢中心及私人婦產科。

編按

「育兒」一詞，用之於「托兒所」，其意為「託育」。文中，用「托兒所」一詞，其意為「託育」。本詞，用之於「托兒所」，其意為「託育」。

夏

季腳步逼近，想必許多人
都十分擔心接到電費帳單
時會手軟，有憂患意識的
人，已開始思考如何省電。對於被
稱為省電達人（註1）的我說來，
「省電」早已成為家常便飯，如何
過得既節能又健康舒適，才是我最
關心且持續努力的事。

只要有有人生活的地方就會耗
能，尤其都市裡建築物密集，為講
求效率與方便，許多人得擠在同一
個空間中工作或消費，衍生出二氧
化碳濃度過高、悶熱、潮濕、異味
等問題。大部分人習慣從表面解決
問題，例如，開啟冷氣、空氣清淨
機、除濕機甚至使用化學芳香劑，
這讓我每到公共場所都十分痛苦，
寧願待在家中。

家中能源消耗的原因有許多，
在此先和大家談談廚房節能。最近
食安風暴頻傳，越來越多人願意多
花點時間自己料理；我們一家因為
在家工作，三餐多是自己煮，加上
二〇一一年底小孩出生後，從餵
奶、副食品到現在跟著我們吃，每
個階段都是新的節能挑戰。以下歸
納幾個經驗與各位分享。

【綠色生活】

愛地球，也護荷包： 廚房節能小行動

文·圖／邱繼哲

廚房保持通風才是王道

我因為工作的關係，幫人看
過上百間房子，看到廚房裝了冷氣
的房子時，不免為他們的電費捏把
冷汗。廚房的確常常是家中最熱的
地方，但實在沒有必要用冷氣來降
溫，只要將房子的通風路徑規劃
好，便能引進涼爽的新鮮空氣、排
除廚房的異味及濕氣。

我家位於住宅大樓的其中一
戶，西面及北面採光，開窗並不能
有效通風，冬天甚至會有風從廚房
倒灌的問題，造成起居空間充滿油
煙及濕氣，所以我在廚房裝了全屋
換氣扇，高處還裝了超低耗能的抽

風扇，再加上變頻抽油煙機，滿足
家中不同時期的需求。

當後陽台晾著衣服時，烹調期
間開啟高處的抽風扇及抽油煙機，
抽風扇負責抽走蓄積在天花板的熱
氣；夏天晚上戶外很涼、室內有些
悶熱時，我就會開啟全屋換氣扇進
行大量通風。

無論使用哪一種設備，都要將
廚房通往後陽台的門窗關好，避免
氣流短路，這樣涼爽的空氣就會從
客廳流動過來，根本不須要在廚房
裝冷氣。

熱水管保溫最重要

我家一年四季都用熱水洗碗，
一方面可以減少使用清潔劑，另一
方面排水管的油垢也不容易累積。
許多人一定覺得這樣很耗能，但只
要做好熱水管的保溫，就不用擔心
耗能問題。

通常熱水管都埋在混凝土裡，
當管路沒有保溫，熱水管經過的混
凝土會被加熱，直到混凝土夠熱
了，水龍頭流出的水溫才會接近熱
水器設定的溫度；管路越長，等待
熱水的時間也會越久，這問題在透
天厝更是嚴重。

我岳父家的電熱水器位於四



樓，一樓廚房要用熱水洗碗時，往往碗都快洗好了才有熱水。最近岳父的母親帶著外勞來定居，外勞常常使用熱水而不自知（因為熱水還沒流下來），加上岳父家的熱水一開便會啟動加壓馬達，兩個月下來的電費比去年同時期增加了一倍。

由於既有建築物無法再為管路做保溫，除非重新拉設明管。透天厝要解決這種問題，最好是直接在廚房加裝小型的瞬熱型電熱水器，一方面減短管路路徑，另一方面新拉設的管路也能做好保溫。

燒開水的節能撇步

瓦斯屬於一級能源、電則是二級能源，同樣燒開一壺水，用瓦斯會比用電省能。例如，我家習慣先將冷水以淨水器過濾，放上瓦斯爐煮開後再喝，如果用電熱水瓶煮開較為耗能。

我不喜歡用開飲機。記得有一次回媽媽家，我睡在客廳的沙發上，整個晚上聽到開飲機頻繁運作，幾乎每隔一小時就燒水一次，這表示水膽的保溫性能不佳導致水溫下降，機器為保持水溫便不斷運作，而且平時只要有熱水流出，就會馬上補進冷水，水溫一下降又開



始燒水，十分耗電。

我家用的是保溫性能好的電熱水瓶，平時設定九十°C的水溫，這樣熱水瓶就不會為了保持高溫而常常啟動。有些人為了節能，每晚睡前會將熱水瓶的插頭拔掉，我做過實驗，只要熱水瓶的保溫性能夠好，整晚待機消耗的電力並沒有比隔天插上插頭、熱水瓶將水再燒開來得多，而且反覆地燒開對水質也



不好，所以重點是電熱水瓶的保溫性能要好。

夏天熱水喝得少時，甚至不需要用電熱水瓶，可善用保溫性能好的保溫瓶。我們有個朋友一早會先燒一壺開水，沖好咖啡後，剩下的熱水倒進保溫瓶，一直到隔天早上還有杯溫開水可以喝，即使冬天她也這樣做，超級節能。除了以上幾點，選用變頻電器、管理待機電

力、使用內焰型瓦斯爐和隔熱性好的烤箱、善用悶燒鍋等，都可以對廚房節能有所貢獻。想知道更多其他健康舒適的節能手法，歡迎參考綠適居課程（註2），趁著六月的夏季電價還未來，趕快為你的廚房好好改造一番吧！（作者：台灣綠適居協會理事長）

備註

註1 2004年協助反核運動，帶著自製的教具全省演講、教大家如何有效省電，因而被當時台灣環境保護聯盟的何宗勳秘書長如此稱之。

註2 綠適居課程請詳gchassoc.pixnet.net/blog。

你吃過了嗎？無糖優酪乳

圖/文 張智淵

「無糖優酪乳」是「素顏」呈現的優酪乳；僅使用全脂鮮乳加上克菲爾乳酸菌，恆溫發酵 20 個小時後，忠實呈現。

因此，食用的時候，

你要**擠壓瓶身** 因為不添加安定劑，



優酪乳是糊糊的
濃乳狀，也有自然

分離出的乳清。

適合傾倒在碗中食用。入口的時候，

你會**皺皺眉頭**

因為完全沒有加糖，
也沒有添加香料調味

可以享受天然發酵

產生的乳酸與活菌，

並藉此保健腸道，不須負擔多餘

的糖分。比較不能接受酸味的

你可以**搭配** 食用



因為優酪乳的
酸可以更凸顯水果的
香甜；另外也可以與鮮乳
1比1稀釋即可飲用。



來自大海中自然的味道



長濱智子自己整理了一本《日本媽媽的家常菜》料理教做手冊。

採訪這天的下午下起了雨，當走進四面圍上木板的小餐室，木料透過呼吸平衡了空間裡的濕氣。長濱智子正在旁邊的廚房細緻地烹煮，她第一次嘗試將海菜加入玉子燒裡，對於從小生長在大阪的她，水產是非常普遍的食物，她以海菜、蝦皮裡天然的鹽味為義大利麵調味，吃起來是如此自然的味道。走在她們家廚房裡乾淨的地板上，穿著白色襪子也沒關係，感覺到對於空間與食物的安心是相連的。

長濱智子是在二〇〇二年結婚並定居台灣，她說，越住越感覺台灣是第二個故鄉，人和人之間的關係真的很好。台灣特產的雞婆文化，讓她感覺到對方將別人的事當作自己的事情，是真的關心自己，也才會如此地說出坦白話。

生了孩子之後，她開始學習做菜，為孩子選用主婦聯盟合作社安心的產品，也思考怎麼在台灣發揮自己的能力。長濱智子用八、九年的時間重新學習做故鄉的菜，她們家每一餐都是道地的日本家常菜，現在她在主婦聯盟合作社公館站教做料理，希望透過日本料理中豐富的變化，專注於食材本身，用煮法提昇食材本身的味道，將單純且鮮活的味道與台灣分享。🍳

海菜玉子燒

材料：澎湖海菜50公克、雞蛋4顆、醬油1小匙、油1/2大匙。

作法：

- 1 醬油、將水擠掉的澎湖海菜加入打散好的蛋汁。
- 2 在玉子燒專用鍋上塗上油（另備好餐巾紙、油）。先倒入約1/3蛋液，蛋半熟後，用筷子將糊糊的蛋塊移動到鍋的前端。
- 3 沾滿油的餐巾紙在鍋內全面塗油，加入蛋汁至鍋子空出來的部分，再用筷子的前端將蛋塊提高，讓蛋汁流入蛋塊下面。
- 4 蛋汁開始糊糊後，將前端的蛋塊用筷子向自己方向捲，作法反覆3-4次。

小叮嚀：沒有玉子燒專用鍋也可以用炒鍋。





鮭魚海苔卷

材料：鮭魚腹肉片150公克、海苔1張、醬油1小匙、米酒1小匙、太白粉適量。

作法：

- 1 先擦掉鮭魚腹肉片的水分，1片切成2-3片。
- 2 將海苔切條狀。
- 3 醬油和米酒混合。
- 4 將作法1材料沾作法3醬料，用海苔條包起來沾太白粉。
- 5 用平底鍋，雙面煎成金黃色即可。

蝦皮海菜義大利麵

材料：義大利麵2束、蝦皮40公克、澎湖海菜100公克、蒜頭1塊、鹽巴小2匙、橄欖油2大匙、水2,160毫升。

作法：

- 1 蝦皮洗一次後，與將水擠掉的澎湖海菜泡入160毫升的水備用，蒜頭切片。
- 2 義大利麵放入2公升的沸水裡煮，加入2小匙的鹽巴。
- 3 將2大匙橄欖油放入炒鍋，蒜頭片炒至金黃色，盛起備用。
- 4 海菜、泡水的蝦皮連水放入炒鍋，加熱備用。
- 5 作法2材料煮好盛起，放入炒鍋裡拌勻。
- 6 義大利麵盛入盤子，撒上蒜頭片即可。



甜醋小黃瓜

材料：小黃瓜3條、海帶芽少許，冷凍白蝦仁80公克。

甜醋：白醋2大匙、砂糖1大匙、鹽1/2小匙。

作法：

- 1 小黃瓜切片，以少許的鹽抓拌調味，待其出水後將水擠掉。
- 2 海帶芽泡冷開水後，將水擠掉。
- 3 水燒開後，將解凍的白蝦仁放入沸水中，熄火燜熟。
- 4 以上材料加入調製的甜醋，拌勻即成。



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。