

綠主張

2014年9月

132 期

台灣主婦聯盟生活消費合作社



COOP!

實踐下一步的想像

媽媽米雅農園

— 逐水田而居，聽農村的聲音

農村是一個水庫，沒有水，農村就消失了！

因為認同，所以參與

— 南倉購地增資邀請您一起行動
一份心意，共同成就永續的合作社家園

那些年，在貢寮水梯田

— 和禾生產班與狸和禾小穀倉的故事
守護山上農民們的那點骨氣、那點傻勁，
和那點不知道為什麼的堅持

媽媽米雅農園

——逐水田而居，聽農村的聲音



1



4



3



2

距離熱鬧的新竹北埔老街約十分鐘車程，經過大坪溪，沿著山路起伏，來到群山之間開墾出來的台地。南埔村內，南昌宮廣場旁有個小販賣部，裡面陳列著桶柑餅、桶柑露、橄欖醬、紫米漿、糙米米粉、全豆漿、蔬菜等友善耕作食材，由南埔社區發展協會與小農共同經營。其中，種植紫米和糙米的農友黃淑惠，是主婦聯盟合作社的社員，在幾年前為了一批圓糯米稻苗而踏入這裡。

一戶家庭農業的誕生

當年，黃淑惠在新竹竹東的二重埔育了一批苗，卻沒地可種，先生謝國泰還想載到南澳去種，「捨不得，反正一定要種在土地就對了。」後來問到了鄰近的南埔，此後大概有半年時間，竹東、南埔兩邊跑，「這裡比較鄉下，後來就搬來這裡。」

原本是家庭主婦的黃淑惠，看了陳惠雯《我的幸福農莊》一書，覺得自己作為母親的愛心可能不夠，就想學習種點菜給孩子吃，改善孩子的健康狀況。「女兒不愛吃菜，但很愛吃飯，想說種點稻子，剛有念頭就遇到菜園的地主，

他在旁邊有塊休耕地，正撐著藥桶在田裡，就鼓起勇氣跟他說為什麼要種稻，聊到最後他說這塊地他要種稻子，沒聽過不用肥料可以種出東西的農法，就說插完秧稻子給我收。」媽媽米雅農園（媽媽種米給女兒安雅吃）就這樣開始了。

二〇〇九年開始推行的小地主佃農政策，朋友租下二甲農地，原本黃淑惠只負責幾十坪的菜園、種一分地的圓糯米自家吃，其餘時間則幫朋友看水、巡田，之後卻意外成為這二甲地的承租人，「我完全不會種菜，也覺得土地很髒，一個人在空曠的地方非常害怕。但是我還是得從補秧開始慢慢做起。」也因此與土地的距離拉近，放開自己與土地親近，「我比較不愛待在屋子裡了，沒事就喜歡去種菜。」

先生也在此時離開工作，回家幫忙，沒想過要務農的黃淑惠，想說第一年先試試看，就把結婚時長輩送的金子賣掉，也不會用到先前的錢。然而因為沒有經驗，太晚種，又想嘗試再生稻，也遇到田沒有水，因此收成很少。黃淑惠採用秀明自然農法耕作，順應自然、無農藥肥料，傾聽祂的聲音，「我們



- 1 因為地勢關係，南埔村的田地呈現小梯田狀。圖為黃淑惠新租的田，種植黑糯米，先前已十幾年沒耕作，地主將這塊地顧得很好，有機質很高，由於沒有完全發酵就會形成沼氣，對稻子不太好，但慢慢地會代謝掉。黃淑惠說明，「有的底下有一點油脂，石油也是這樣來的，本來也是動植物的屍體腐熟，常常很多梯田兩塊的中間會有很多油脂，地下經過泥沙、泥漿滲透，油脂就會滲出來。」
- 2 黃淑惠說這是日本苗盤，容易定根，根系會往下長到田土裡，夏天不能用這種，必須改用台灣製的，孔隙沒這麼多，苗盤比較好搬，黃淑惠去年搬到手指頭僵掉，腰直不起來。八月初育的黑糯米稻苗，因為同屬禾本科，所以外觀和其他米種很像，但是近聞會有一股芋頭的香味，舉凡香米、黑糯米的苗都有，或等它們長大一點，經過田裡就會聞到芋頭香。
- 3 黃淑惠每天來水圳分水處清理攔網，樹葉、垃圾，水才能流到田裡，大雨時也要記得確認排水孔是否打開，將隔水板拿起，否則整個田就會淹水滅頂了。
- 4 田地旁的朱槿，地主很勤奮地修剪，用來防強勁北風，修剪時必須注意是否有蜂窩。
- 5 南埔水圳總汴頭，分流至庄內圳、山下圳、壑排圳，依灌溉面積分配水量。
- 6 百年水車是竹筒式水車，其木頭會壞，陳煥祥阿伯會砍竹子來換新綁住，而軸心已一百六十多年了，本來下方還有一個小水車運轉，但農地都荒廢了，需水量就沒那麼多了。八十幾歲的陳煥祥阿伯自己用鋤頭整地，種稻、茭白筍，人工收割，每天割一點帶回家打穀。

一直在試品種、管理方式，加上氣候異常，所以沒有辦法很穩定地說哪時候做什麼事。例如，原本想擴大黑糯米的種植面積，育了兩次苗都失敗，因為它喜歡二十°C熱的環

境，再來想說要消毒溫燙一下，結果溫度太熱都沒有發芽。」在秀明自然農法的規範中，必須自行育苗，但是早春因為天氣太冷常常失敗，「只有第一年成功，遇到新竹暖冬。過了三月中才可以，但已經太晚了，一是收割時可能遇到被鳥吃光，也會耽擱第二期，再來若是遇到颱風水圳崩塌，水利會來不及修理。」而育苗的工序繁瑣，一次四、五百盤，每一盤都要用力拉，也因為不得已，決定二〇一四年第一期一部分叫苗，小量的自己育苗（但還是會失敗）。「我們很多事情都軋在一起，常常苗已經很長了才開始插秧，短短的又怕福壽螺吃得很兇。」這些困難都使得他們比別人晚插秧與收割。

再來就是水的問題。二〇一三年一場大雨，水圳反而沒有水可以入田，因為泥沙會淤積，進隧道的話，會被泥漿填滿，只能停水，就長很多草，有一塊地拔草拔得很辛苦。「今年遇到大雨，第一期收成的黑米粒空包彈很多，碾出率竟然只有五成多，往年都可以六、七成。這個是很實際的，但人力就是這樣子。」

黃淑惠坦言，「要想清楚，

底線在哪裡，我沒有完全的秀明，會灑綠肥，油菜種籽、苕子草。」一直都是從人的觀點去看土地夠不夠乾淨或有沒有營養，這幾年務農的經驗，黃淑惠開始思考，或許就像她的孩子因為體質轉換所以健康有了狀況，那麼植物或土地在變化時，什麼才是它需要的？或許植物需要什麼而我們沒有看到？生命須要無窮地探索。因此她對土地有個明確的信念，「我會補秧是因為種水稻的方式對土地不公平，一直打，把原來地上物打掉了，我一定要種回去，把苗當肥料、草，努力補到苗沒有了。」破壞了，就要平衡回來。

來新竹十幾年了，黃淑惠這兩年才開始認真思考務農這件事。原本來到北埔也是申請小地主佃農，「如果被福壽螺吃到八成，就不能獲得補助。有些田很難管，一開始一直在補秧，還補到五月，已經都沒有用了。」因此二〇一四年開始自己找地承租，然而情勢變化，太多人賣地了，種果樹、種房子，她租不到二甲。

農村是一個水庫

沿著水圳，從南昌宮，來到洗

衫圳，前方是龍眼樹排，是典型的客家庄。二〇一一年，南埔社區成為台灣第一個進行農村再生計畫的社區，村民共同決議休耕一年，以修復一八四五年開鑿至今的南埔水圳。不僅如此，也修復了客家古厝錦繡堂、金鑑堂等，超過百年的房子，現在都還有人居住。「而因為地形特殊，每個地方都可以看到夕陽，這裡的夕陽非常漂亮！」黃淑惠說，當初在尋找村子的意象時，因此選了五樣與黃色有關——稻米、柑橘、柿子、地瓜、夕陽。

從冷泉流過來的水圳，水質相當乾淨，中間經過二十一個隧道，總長僅三公里，大部分都在隧道裡，出了隧道就進到村子裡，是主要的灌溉用水，黃淑惠說明：「有的田很夠用，有的要很努力看水、搶水就對了。現在農村種稻的人越來越少，水路就沒有人去整理。」水圳已經一百六十多年了，「很怕在這一代人就毀了，我一定要很堅持種下去。」

因為稀少，南埔村特別重視承襲而來的水權，「以前，種田的人也是很好的管理山林的人，他必須去看水，水路的問題、水有沒有進來，他們等於是第一線，政府都不

用另外出錢，但是種稻的人越來越少，很多外來蓋別墅的人，會問為什麼用他們家的那條水。」他們卻不知道上游的淤積是靠著黃淑惠這些農民定期清理才能保存下來的。然而她樂觀地看見種稻與農村之間的密切連結，容易獲得他們的認同，不管是搶水、爭水權其實都是農耕生活中的一種互動。黃淑惠擔心，「前陣子自來水廠跑到冷泉做了沉沙池，這表示會在上游先把一些水取走，南埔村的流量會減少，旱季水會更少。」如果南埔失去了水，就失去了吸引力。她認為農村是一個水庫，水與農村密切相關，應該設立為一個保護區。

生活在農村

除了水路的危機，若沒有人繼續耕作，農地是否還能存在？這幾年的租地經驗，黃淑惠曾遇到老人家肯租，兒子不肯，或寧願荒著，要變賣時方便，或休耕，或是缺水地。她也為了新的耕地到處去看，如灣寶、雲林，但她無奈地說：「離開一個地方也沒有那麼容易，務農除了農耕，還有和當地人的互動，一切都要從頭來，不知道有沒有那個力氣，到哪邊對我

們條件都不好，因為我們本身條件太差了。」二〇一四年租金也漲了，她只能明年再看看是否續租。除了農地與房子的租金，她遇到最大的困難就是倉庫，「現在碾米在客廳，灰塵很大，對健康不好，也沒辦法擴大，多個倉庫的租金支出又太高了。」而目前一分地可收成一百七十公斤，現在還是入不敷出。

如果沒有先生的支持與幫忙，她一個人也無力耕作這麼大且分散的農地，「務農一定要全家。」黃淑惠說。想起有一次自己在金剛寺前的廣場曬米，「我以前都是日曬米，真的非常辛苦，風險大，只有自己一個人，西北雨來的時候，怎麼辦？淋了一點雨，繼續曬，沒有曬到夠好，保存時有一點味道，就拿去餵鴨子了。今年決定要送烘，只留一點特殊品種。」曬米的時侯，要看天候以及稻穀的成熟度（盡量九成熟時再採收），經常足定一個禮拜待在那裡，天氣好時還要一直翻米；同時先生忙著打田、弄機器、碾米等，農忙時就要請朋友幫忙照顧孩子。

即使如此辛勤，她仍然覺得「勞動這件事離我們很遠，像我這

麼莫名其妙來種稻的，是土地照顧到我的某些層面，但我真的看到老一輩的人的耐力，他們到哪邊都走路，採的菜也是走路帶回家。」她回想有一次在南埔外環路口，那條山路騎車要十分鐘，看到一個認識的阿伯結束採茶的工作回來，她正在路口要回家了，又轉回來，非常驚訝地問阿伯：「你是要回南埔嗎？」「是啊。」「我載你！」他們一直生活在這個農村，一樣會看電視什麼的，但是他的行動，其實這些人是最環保的，到哪邊都走路。」

回想起七月末，在高雄美濃舉辦了為期二天的「家庭農業與台灣農業的未來研討會」，「家庭農業」的定義，在於主要勞動力為家庭成員，而非規模，台灣的農業結構仍以家庭農業為主體，但我們如何成為支持的力量？從他們的生活中，聽見農村的聲音，黃淑惠一家是非常鮮明的家庭農業，農務都忙不完的時候，最感動的就是當米交到我們手中，而我們能主動詢問產量狀況、殷切地期待著新米，也是回應他們身為農友的尊嚴，或就近可持續地協助農務，就是最能幫忙農友的事。

◎



封面 夏苗

一期稻作收割沒多久，就開始準備二期稻作的插秧了，因此顯得有點匆忙；灣寶老農說大暑後晚一天插秧，距離收割的時間就會晚三天。

繪者／洪江波

編輯手記

六月號發刊之後，收到社員來信，說讀到「來自農村現場的聲音」受到感動。其實感動的是我們，不，第一個直覺是震撼。默默之中，一直希望持續透過報導呼應社員的期望，並了解社員喜歡閱讀的主題是哪些，但當社員迫不及待地與我們分享心中的感覺時，還是深深地撼動了原本等待的心情。非常希望社員對於閱讀的想法都可以直接寫信過來，或許沒能每封都回覆，但是肯定會放在心上。

在社員較不常看見的合作社行政團隊裡，也默默地開展著更多可能的對話。在慢慢秋風吹來的九月裡，這期專題「實踐下一步的想像」，希望思考下一步可以真正地做些什麼。如何幫助家庭農業，從一瓶香料想像斯里蘭卡，讓青年當家，聽農村的聲音，為農村發聲，也思考整個城市生活的面貌。生活的面向很多，但我們能用一個觀念將之融入生命之中，呈顯它的重要。想起媽媽米雅農園的黃淑惠說，水最為重要的特質是流動；而想像最重要的是實踐的勇氣。

《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，歡迎分享你的生活智慧，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。

勘誤：關於2014年8月131期〈安心下廚，鍋具怎麼選？〉一文，不沾鍋的優點應為：「不」用油也能煎豆乾、荷包蛋、蘿蔔糕、魚等。特此更正疏漏。

綠主張

2014年9月／132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、林曼芬、
林亨玉、原友蘭、許秀嬌、張伶美、
詹武龍、蔡青瑤、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 媽媽米雅農園—逐水田而居，聽農村的聲音 文／康淑媛

來自現場

6 印度洋上的公平貿易搖籃 文／曾怡陵

8 余三和的野放茶園—茶湯中品嚐原野滋味 文／王慧思

10 那些年，在貢寮水梯田—和禾生產班與狸和禾小穀倉的故事
文／林紋翠

12 青年當家—早稻田遇見早蔗田 文／陳岫之

14 災難並不遙遠，拒絕作石化災民 文／王敏玲

合作二三事

16 因為認同，所以參與—南倉購地增資邀請您一起行動 文／許秀嬌

18 我們的東亞姊妹社—韓國的幸福中心生協 文／黃淑惠

產品平台

20 期待台灣第一條非基改飼料生產線 文／莊桓昌

22 「要對得起產業的傳承」，永盛堅持純米米粉 文／黃淑

基金會專欄

24 守護台灣黑熊：台中千人反雪谷纜車 文／林芳如、楊淑慧

育兒生活專欄

26 小小孩開心上學去 文／楊佳羚

共同閱讀

28 OMG！基改食物揭密之旅 文／陳儒璋

圖說八道

30 簡單不簡單，小小白粉圓 圖／張智淵

主婦食堂

31 好好吃飯—食育，從小做起 食譜設計／林曼芬 文／朱安棋

印度洋上的公平貿易搖籃

主婦聯盟合作社自二〇一一年開始供應由馥聚進口的 PODIE (People's Organisation for Development Import & Export) 公平貿易有機白胡椒粉和黑胡椒粒，二〇一四年五月陸續新增檸檬草、辣椒粉、肉桂棒、肉桂粉、小茴香粉、咖哩粉等產品。為了近距離瞭解香料生產者，七月二十一日，在馥聚負責人呂茉莉的邀約下，一起前往斯里蘭卡進行為期一週的見學。

斯里蘭卡為印度洋上的島國，

隔著曼納灣和保克海峽與西北邊的印度相望，面積約為台灣的一·

八倍，人口較台灣略少。由於屬熱帶氣候，境內各區不同的海拔及壤土、砂土等肥沃土壤提供香料良好的生長環境，除此之外盛產茶葉、寶石和象牙，自古以來便因龐大的貿易利益，成為列強競相爭奪的目標。

價賤傷農

斯里蘭卡的香料小農們多住在無電力供應的偏遠地區，收購商深入這些村落，在議價的過程中，以失重、耗損為由扣款，用極低的價格收購香料。許多農友因為入不敷出，以自殺來終結自己的生命。

一九八六年，還是大學生的提

利爾·費爾南斯 (Tyril Deekshan Fernando, 現為 PODIE 的總經理)

跟父母搭火車旅行，興奮地跑到火車頭以取得較好的視野。突然他看見一位騎著單車的男子在鐵軌旁停了下來，將頭枕在軌道上企圖自殺。幸好火車即時煞車，救了一條性命。

詢問男子自殺的原因，才知道原來男子是個辣椒農，因為收購價太低無法支付貸款，決定走上絕路，而貸款金額才區區二千元盧比

(不到新台幣五百元)。提利爾和乘客們湊了近三千元，其中二千元讓農友還貸款，剩餘的錢用來展開新生活。這件事對提利爾造成很大的衝擊，因此決定加入 PODIE，

從基層做起，矢志為小農服務。

將盈餘投入農村基本建設

一九七四年，一位荷蘭天主教神父哈利·哈斯 (Tr. Harry Haas) 為了協助小型的生產者，與二十四位尼甘布 (Negombo) 當地的志工，每人貢獻一千元盧比作為組織運作的經費，成立了

PODIE。在哈斯的牽線下，他們從荷蘭獲得第一筆蘆葦海灘墊訂單，因政府鼓勵出口的措施，此訂單為他們帶來豐厚的利潤，當初出資的二十五人各獲得五千元盧比的回饋。但此後便沒有任何訂單，組織的成長出現停滯。一九八六年，有兩位從德國來的志工（其中一位後來成了德國公平貿易組織 GEPA

的總經理），建議他們生產熱銷的三項產品：辣味、中辣和甜味咖哩，PODIE 於是開始積極拓展香料市場。

PODIE 現為世界公平貿易組織 (WFTO) 的成員，以高於市場十至二十%的價格向小農收購作物，並投注五至六%的利潤於農村的基礎建設。目前生產夥伴有十五個生產班，支撐著一千五百位農友（家庭）的生計。農友負責生產香料，加工和包裝則在 PODIE 的生產線進行；八成以上的香料外銷至歐洲國家，義大利為最大的進口國，其餘合作夥伴則散佈在北歐、北美、東亞、紐澳等地。另外，受限於較高的收購價，目前並無內銷市場。

協助建設農村基礎旨在提高農友的生產能力，以生產胡椒和肉豆蔻等香料的肯迪 (Kandy) 地區為例，PODIE 為農友購置小型太陽能板，讓住所有電力可以使用，也為辣椒產地瓦尼木努庫拉 (Waniamunukula) 的農友提供搜索燈，以利進行夜間守護，防止大象進入農地摧毀作物。二〇一〇年，PODIE 和紐西蘭夥伴 Trade Aid 各分攤五十%的經費，為辣椒

田區建造造價一百九十萬元盧比（約四十二萬元新台幣）的人工蓄水池，利用一個半月的雨季儲滿四個月旱季所需的用水，並在池裡放養魚蝦，不臨海地區的農友就不須購買價格高昂的外地魚鮮，可以就近補充身體所需要的養分。

賦權，讓農友自己做決定

PODIE理事會有十名成員，其中六名是農友代表，一名女性主任為PODIE的生產線代表。農友在年度大會中推派代表，農友代表在每個月的例行會中享有投票權。

提利爾表示，生產班中努力了三年左右為婦女賦權，「在斯里蘭卡傳統社會，還是習慣由男性來支配一切。」許多男性直接表達對女性工作能力的否定，提利爾則反問在場男性：「為何我們不給予我們的妻子、女兒、姊妹訓練自己能力的機會，一起面對未來的挑戰呢？」經過不斷地說服，婦女陸續加入執行委員會，如今每個農友團體都有至少一位女性執行委員，參與農務、技術、行銷，基礎設備需求提案等討論。

「我們本來一季只能生產一千五百公斤的辣椒，因為有了

PODIE的協助，現在產量超過三千公斤，另外我們也可以承諾提供你們安全的食物。」辣椒生產班秘書絲里雅妮·錫吉里亞（Sriyani Thennakoon）說。在PODIE的陪伴下，農友有了發聲的平台，也對自己的產品更有信心。二〇一五年PODIE將啟動新基地的擴建計畫，引進色彩選別機等機械，以提高加工效率。藉由公平貿易香料的引進，主婦聯盟合作社可以嘗試多元的料理內容，也放眼國外的小農現狀，獻上地球公民的一份心力。（作者：企畫部專員）

我們正在成就一樁美好的事

文／呂美莉

2010年，得知香港食品展中有個特別的公平貿易專區，對於幾年來進口公平貿易產品的我當然不能錯過。回來後與PODIE透過書信初步認識，也因而造就這次的拜訪。在台灣向來只認識與中式料理有關的少數幾樣香料，一直找尋能夠推廣公平貿易香料的切入點。終於，這個心願在一年後承主婦聯盟合作社青睞而落實。

拜訪辣椒小農時，碰上PODIE贈送抽水馬達給農戶的儀式。主持儀式的神父曾在香港與我有一面之緣，歷經幾年之隔卻仍記得我，讓我感動得差點落淚！經歷這趟公平貿易之旅，我不再只是觀念上認同公平貿易的理念；親眼見到農民在這樣的行動中受益，心中期許能更多自他二利的事。感謝陪我走這趟旅程的所有人，只能說：跟對的人在對的時間做了一件對的事。我也更堅定履行自己的使命，如此才不枉當初我對陳信苓的承諾。感謝黃淑德願意代替陳信苓陪我走這一遭！

斯里蘭卡，真誠善良的國度，天開地闊的農田大地曾經是我的熟悉。我將再回來。（作者：馥聚負責人）

全文閱讀請至主婦聯盟合作社網站。

備註

陳信苓是前產品部專員，馥聚投入公平貿易產品係陳信苓提供相關訊息，鼓勵生產者投入，陳信苓在2010年因病過世，許多生產者均相當感謝陳信苓在產品開發上的陪伴和努力。



1



3



2



4

- 1 PODIE與Trade Aid共同建造人工蓄水池。
- 2 斯里蘭卡鄉村婦女平均生育7個小孩，圖為肉桂生產班農友的妻子和兩位女兒。
- 3 提利爾拿起肉桂棒說明Ceylon Cinnamon與Cassia品種的差別。
- 4 農友以人工去除肉桂的粗糙外皮後，將小片的肉桂皮填塞至較大片的肉桂皮中，再進行手工揉製、陰乾等程序。

余三和的野放茶園

茶湯中品嚐原野滋味



野放茶由於沒有施肥，茶菁含水量低，從而提高了茶葉的製成率。

一位經營茶莊二十多年的茶商，回鄉接手家傳的茶園，沒有採用慣行農法，卻在旁人的冷嘲熱諷中投入有機耕作。幾年後，眼有機茶園已度過最困難的時期走入正軌，他又毅然決然將茶園轉向自然農法，並最終走向「野放」。

「有機」不一定對水庫好

余三和的茶園位於新北市坪林區，「這幾年下來，外表看起來很好，新聞媒體也來採訪。但我們檢討下來，我們推廣有機是失敗的。」他以這樣的開頭談起為什麼要將茶園推向野放，「從我回來做有機七年以來，還沒有農友上門來想要跟我合作一起做有機。」這些顯然不是我們一般的想像，即使如此，種植的困難和旁人的眼光，在余三和看來好像都不是問題，反倒把生態環境的保護和有機耕作的推廣放在首位。

有一次，余三和偶然聽到，「一種有機用那麼多有機肥料，對水庫也不一定是好。」說者無意，聽者有心，余三和馬上反思有機耕作的一些做法。農友嚴格按照有機農法和相關法規的要求，從化學肥料改用有機肥料，辛辛苦苦為消費者

生產安全、對環境更友善的農產品。但根據一般規律，有機肥料的施用量，確實也比化學肥料來得高，這是由於肥料的成分以及釋放速度決定的，並無特別不妥。但坪林地處翡翠水庫的上游集水區，位置特殊，原本正常的施肥作業，因為這些不同的條件，而有了不一樣的想法和效果，產品開發部品保課課長鐘元鴻說明：「有機耕作的植物吸收較慢，一遇到下雨，來不及吸收的部分就會流到水庫裡，而造成優養化。」余三和以「喝茶護水庫」為初衷改為有機耕作，特別在意耕作對水庫的影響。而在這次反思之後，他毅然決定轉為野放農法。

種植有機茶已經很困難了，現在又要轉到野放，在茶樹生長過程中不進行人工干預，不除草、不施肥，讓茶樹和其他作物和動物自然競爭，達到自然平衡。在這樣的條件下，茶樹慢慢恢復健康，土地也得以恢復。「有人說作物是人，肥料是飯，但我看來，土地才是飯，肥料只是補品，需要的時候用一些，其他時候，還是要靠土地。」余三和就是本著這樣的想法，實踐茶園野放。

還原茶樹天然的生長狀態

乍看之下，余三和的野放茶園鬱鬱蔥蔥，一片自然景象，不仔細看，可能看不出茶樹在哪，雜草又是哪些。但就是這些所謂的「雜草」，發揮了意想不到的作用。他現在甚至不管這些叫做雜草，而是和茶樹一起的「次要作物」。在夏季正午陽光直射的時候，普通茶園的土壤溫度可能會達到三十多℃，甚至四十℃。然而，由於茶園裡的草相茂盛，遮蔽了陽光，土壤溫度最高的時候也不超過二十八℃，溫度不致變化太大，也能有良好的保水性、保肥性。土壤溫度對茶樹的根系影響至關重要，為茶樹提供了一個類似高山的土壤條件。正是這些次要作物，在大雨和太陽的天氣裡調節了茶園的水分和溫度。有了這些調節，余三和的茶已經慢慢呈現出高山茶的風味特徵，從而改變了對「平地茶」的固有印象。

這些年種茶和做茶的經歷，讓余三和對茶的理解慢慢在變化。「去年還在把茶做香，但今年就沒有有了。要讓人們喝茶喝出豐富的微量元素和營養，有多層次的味道，而不僅僅是有多香。」他說道，「還有人來到我這裡，特意要找回甘、喉韻好，喝起來心情愉快的茶。喝到我的茶，發現就是他要找的。」以前他做茶，都盡量讓製成的茶有香氣，同品種的茶，都在比較茶香。而他現在看待野放茶，也換了另一種心境，不過分追求香氣，而是讓茶散發出天然的甘甜和韻味。「野放的茶，由於沒有施肥，還要跟其他作物競爭，所以根系發達，吸收了更多土地的微量元素，喝起來口感層次豐富。而且，茶菁好，做茶的工藝就簡單了，不用太刻意就可以做出好茶。」說著，又給我們添了一杯茶，不知不覺泡了幾分鐘的茶湯，喝在嘴裡，卻沒有苦澀。茶湯中單寧的滲出不同於一般的茶，並未隨浸泡時間加長而過量滲出。

野放茶園是永續農業之路

種茶是坪林的傳統產業，坪林的茶園都在較陡的坡地，管理起來需要大量人力，施肥時又須挖溝才能保住肥料不被沖刷到下游。隨著茶農高齡化，原有的種植模式很難永續。野放茶園平常需要的人力較少，同時，野放茶的價值又高於傳統種法的茶，更有可能吸引年輕人回鄉從事種茶事業。

「在平常茶園工作不多的時候，可以在茶園周邊種些百合花、野薑花之類的花卉。野放的茶樹生長比較稀疏，冬天的時候，可以間作一些蔬菜，如白菜、蘿蔔之類。這樣有客人或者遊客來的時候，可以去採花，可以吃到有機菜。」這些是余三和對家鄉茶產業轉型的想像和努力方向，說起這些，余三和的臉上滿是真誠和自信。他不斷努力著，希望做出一個成型的野放茶園模式，讓鄉親有例可循，共同走上永續農業的道路。（作者：企畫部同仁）



剛採收一天的茶菁，經過萎凋而散發淡淡茶香。



野放茶園鬱鬱蔥蔥，雜草與茶樹融為一體。

那三年，在貢寮水梯田

——和禾生產班與狸和禾小穀倉的故事

離開從小生長的城市來到貢寮，在這個「雞很會拉屎，鳥很會生蛋」的地方生活了二十年。雖然從沒有想過再回到城市，但回想這段歷程，前半段的時間，我只能說是一個「住在貢寮的城市人」，當時除了教書，不管是賞鳥或是做其他自然觀察，都只是利用貢寮的自然環境，享受休閒生活。剛開始，

以全套的裝備在田寮洋走來走去，也不會不自在，漸漸和在田裡工作的老人家熟了，才開始對自己的游手好閒感到不好意思：人家在勞動，我卻在玩樂，是不是太不敬了？但想歸想，在這生態天堂裡還是照常過著自認的隱居生活。

一直到二〇一〇年的東北角區段徵收開發案爆發，生活一下子從天堂掉入了地獄，才體認到在這個奇怪的年代，任何一個地方都有可能在一夕之間轉變；而且那種轉

變，不是世代生活在那塊土地上的人可以決定的。握有權力的人，可以隨意用一個奇怪的、他們自認為不可一世的天大理由，就改變或奪去你擁有的一切。想要藏住桃花源的美好，在這個奇怪的時代已是不可能的了，如果想保護它，就必須設法讓了解它價值的人一起守護。

於是，二〇一一年我決定和禾環境倫理發展基金會一起，參與林務局的貢寮水梯田保育計畫。這個計畫，也讓我從一個住在貢寮的城市人變得比較像貢寮人了。

讓人驚豔的水梯田生態

位於雪山山脈尾稜的貢寮，除了少數的河谷平原，大部分是丘陵地。在遙遠的過去，為了養活人口，水源充足的丘陵被開墾為水梯田。當時的水梯田是滿山遍野的，近二、三十年來，隨著時代的演變

和濱海公路的開闢，人口大量外移，數百公頃的水梯田快速廢耕，但仍有約十戶人家，守著祖先留下來的土地，持續耕種。雖然過去使用農藥，但現在作物多為自家食用，用藥量較少（少量除草劑、一次負泥蟲防治用藥）；第一年我們先找了願意合作的五個農戶，放棄用藥。

在那之後，我們開始驚豔於水梯田中豐富的生態。山區環境不易機械化，因而保有的傳統農耕方式：牛耕、自己育秧、手插秧、手割稻、掌草、趕蟲……，每一個農事的細節都讓我們深深著迷。這些合作的農戶多為七、八十歲的老農，我們總不能只出一張嘴，所以開始跟著分攤農事：從第一年召集親朋好友組成「青年割友會」助割，漸漸地，連翻田、插秧、掌草也一起參與。在農務上，我們一



直抱持著學習的心情，大學唸農藝學系的我，在畢業二十年後，意外的踏回了農業的路，而且是來到一個如此傳統的農耕環境，這對我來說，意義非常重大。

棲地在，生物就在

除了農務，我們從一開始便看到水梯田豐富的生態價值。只有田螺沒有福壽螺的田裡，水生植物總是和作物一樣繁茂，這些水生植物甚至已習慣依賴農民耕作的節奏而存在，在田裡生長、開花、結果，並留下來的種子。終年蓄水的水梯田，提供了水生昆蟲和其他小動物穩定的水域棲地——蜻蜓可以在田裡繁衍一個個世代；黃鱔、泥鰍不必因為時有水、時無水而被迫常常搬家；蟲多了，蜘蛛也多，幫忙稻子控制蟲害；食物吸引柴棺龜在稻叢間度日子；美味的田螺讓水梯田成為森林裡的食蟹獾冬天的冰箱。阿伯們難免會碎碎唸：草這麼多真害（台語音譯，真糟糕之意），鱧魚會鑽壞田埂……。

農民堅守著田園，與自然環境共生；然而這樣的環境很脆弱，我們開始擔心曝光度的增加會帶來觀光或採集的效應。沒有告知的擅

入，除了增加農民管理田地的負擔，也容易在人們來去間引入外來種，讓生態崩壞。

我成了真正的貢寮人

四年下來，從第一年的五戶，到現在的十戶，面積也增加到六公頃左右，合作的農戶組成了和禾生產班；為了後續的行銷管理，成員於二〇一三年設立了狸和禾小穀倉，做為和禾米等水梯田產品行銷和活動聯繫的對外窗口。生產班成員有兩個族群：一群是幾十年來在山上守著土地、個性內向的「默默耕耘組」，讓他們繼續在自己的田園裡保有自在的生活，是對他們的承諾與責任，也希望大家能尊重他們不想被打擾的生活尊嚴；另一群是年輕一輩的中生代，我們所謂的「拋頭露面組」，他們有比較多的心力與公眾溝通，希望可以協助建立一個能走得長遠的經營模式，期許能在取得相對較多的經濟收入下，承擔水梯田的未來。

參與貢寮水梯田保育計畫這

四年，我的人生經歷了大翻轉：本來想過隱居生活，卻不得不轉變成須要面對公眾的「狸老閩」。我也在這過程中從一個住在貢寮的城市

人變成了真正的貢寮人；一個本來沒想過會從農的農學院學生，意外地回到農業的路，在這個已經快變成遺跡的農業型式裡，我常在想：「這樣的農業到底還有什麼意義？我們要眼睜睜看著這些勞動的身影走入影像記錄、農具變成博物館的收藏品，還是讓它伴隨著豐富多元的土地價值，有尊嚴地存在？」或許答案仍然未知，但山上農民們的那點骨氣、那點傻勁，和那點不知道為什麼的堅持，至少是支持我們想要守護的動力。（作者：北南分社社員、狸和禾小穀倉成員）

更多貢寮水梯田的故事

貢寮水梯田部落格

<http://kongaliao-water-terrace.blogspot.tw/>

狸和禾小穀倉部落格

<http://monghoho.blogspot.tw/>

狸和禾小穀倉臉書粉絲專頁

<http://zh-tw.facebook.com/monghoho2013>

- 1 樹伯家三代型男協力割稻；水梯田的存在，傳承著農村的技術與價值。
- 2 割稻巧遇柴棺龜，生態豐富的貢寮水梯田總有令人意外的驚喜。
- 3 水梯田優美的曲線，有著療癒的效果。
- 4 樂天知命的農民，數十年如一日的默默耕耘著水梯田。



4 3



青年當家——早稻田遇見早蔗田

(註)

主婦聯盟合作社「合作找幸福」專案計畫二〇一四年的目標是進入大學校園，除了宣傳合作社理念，接下來可以和這些未來的棟樑一起合作什麼？「地區營運」的任務是：連結地區社群，關心在地公共事務。如何連結與關心，這場交流會應是地區營運的學習之旅。

教育部於二〇一一年推動「智慧生活整合性人才培育計畫」，借

重大學院院所具有之專業、研發人才與能量，透過智慧生活科技與服務的導入或創新，於大院校發展微型企業與社會企業的人才培育機制，於二〇一二年至二〇一六年止，參與的大學院校共六所，東華大學是其中之一。除了解國內青年創業的推動之外，為與國際接軌交流，特別邀請在日本培育新世代創業家與未來領導人有相當成效的MTC組織於七月中至台灣東華大學進行經驗交流。

年輕世代具有無限可能性

MTC的二位分亨者相當年輕。山內幸治(Koji Yamachi)在二十歲學生時期即參與MTC

的事業化工作，參與組織已十八

年，目前擔任企管總監。石川孔明(Yoshikazu Iwakawa)一九八三年次，學生時期以家鄉的生活產業從事海苔網和魚網的銷售事業。經山內邀約加入MTC，致力於企業與社會創業者的研究、評論等，目前擔任青年創業部經理。

當三一一大地震發生沒多久，MTC投入振興災區的事業，推動「輔佐型人才派遣方案」。他們一直以「我們自己到底可以做些什麼？」為話題交換意見，最後結論是：「這是沒辦法只考慮到自己的重大問題」。災區重建的每個階段都會遇到人才不足的問題，特別這次是人口少且高齡化的區域。初始他們協助社會弱者進行緊急避難，並開始收到「請派遣輔佐領導者的

人才到避難所來」的聲音。

山內說明：「我們很快地就把輔佐型的志工人才送到當地，從事協助工作，讓主事者能專心於原本的業務之中。從這次的經驗，我們學到兩點。其一，就算是遇到相同的情況，不同的避難所也會有不同的需求。其二，未來不僅限於避難所，社區協助、地方經濟的創造都一樣會遇到需要人才的問題。」災區真正需要的是「能創造工作的人」，而不是「工作」本身。接受派遣的輔佐型人才是「為地方創造工作的人」，輔佐型人才派遣是對未來的投注！

「我希望越來越多人想開拓屬於自己的人生、對自己的工作有榮譽感、有強烈的企圖心。當然，我不強求每個人都能成為創業者或

是輔佐型人才，但是唯有曾經嘗試過創造工作的樂趣的人，才能體會全心投入的那種快感。能與『不斷追求創新，全心全意投入工作』的人一起做事，真的是很過癮的一件事。」

三十八歲的山內笑稱自己在機構裡是老人了，執行理事群最多四十歲出頭，年長的只當諮詢理事，員工平均年齡在三十歲上下，回想學生社團時期，老師不太管事，讓他們自己思考、自己行動。「放手」是一項必要的修行。



五味屋落成前，孩子們幫忙粉刷。

向孩子學習

東華大學「壽豐鄉區域經濟

實驗方案」以豐田村為實驗場，推動村落社區的微型經濟。其中，五味屋是一個充滿關係，不是塞滿東西的二手舖子。當年豐田火車站前，殘破閒置的日式建築將被拆除時，社區的人找了國立東華大學社會參與中心的顧瑜君教授商討對策，以「帶孩子賣二手物」為由，搭建起孩子自己參與社區的場域。趁機翻轉一直都是「大人主導，孩子配合

」的學習方式，同時爭取保留建築物。

顧瑜君認為，真正創造五味屋的是孩子，我們只是「看懂了」孩子要我們做的事。孩子給我機會，學習跟他們「在一起」，五味屋是向孩子學習的場域。見識到了謙卑的力量，不論年齡多小都可以其為師。

另外一個計畫中的好夥伴——牛犁社區交流協會，成立以前由社區一群好友思考討論如何活化社區

生命。聽著楊鈞弼總幹事介紹一路走過的軌跡：社區人的覺醒，自主

營運與東華大學合作，帶起整體的生命力；從小學生的團體，預防國中時產生區域性對立，直到被輔導學生成年後願選擇在家鄉工作；楊鈞弼夫妻投入社區營造工作，孩子暑期返鄉服務，在此看到的不是技術，是用生命投入的感動力。參觀的據點由社區居民提供，協會整理空間供社區使用，亦有社區廚房，村裡老人在此共學同樂與共食，目

前社區也在進行產業規劃，提高社區經濟與工作機會等。

豐田村善用歷史、活化老舊空間以引起父老們共同記憶的情感，延續日治時代移民村的在地社區照顧經濟模式，並著重於地方居民之培力、大學生之導入與培育。同時將地方人力納入規劃，從青少年到成人，探索各種微型經濟模式，以公益村為長期耕耘目標。（作者：曾擔任第三屆理事主席）

ETIC —青年創業訓練與培力

文字整理／楊金燕

ETIC (Entrepreneurial Training for Innovative Communities) 是在 1993 年由日本早稻田大學學生所創立的社團，當時的目標是為了培養學生的創業精神與相關技能。在 2000 年正式轉型為非營利組織，同時也是一個社會企業。ETIC 初期以座談、研討會的形式，但就算是找大企業家來分享，也不可能培育出創業家，只有把大學生送進企業裡實地操作，才能真正學到東西。

六個月的企業實習計畫

日本大部分的年輕人都希望大學畢業後能在政府機關或大企業工作，因此壓縮到微創企業的人才招募，ETIC 為了解決這個現況，開啟了「創意家實習計畫」，媒合學生到中小型、微型企業實習。起初大部分的學校都反對，擔心影響課業，只有四所學校支持這個計畫。如今已有五十所大學與 ETIC 合作。後來，政府也希望企業能接受學生去實習，並提供補助方案，每十年確立相關的實習政策，ETIC 則扮演政府顧問的角色。

支持「社會創業家」

2000 年時，日本興起成立 NPO 的風潮，但支持 NPO 無法獲利，所以 ETIC 開始支持「社會創業家」（或微創企業），當初採取的模式是爭取企業中編制的社會責任預算，但資金並不多。他們也發現年輕人真正需要的並不是資金，而是鼓勵和支持。因此針對年輕創業者想發展的行業，分別介紹該領域的專家、有豐富經驗者交流請益，獲取資源。有些希望解決社會課題而創業的年輕人，則與他一起討論，「你為什麼要做這個？」、「你希望將來對社會產生什麼樣的影響？」

目前 ETIC 媒合的實習人數已達 2,500 位學生，10% 在實習後自行創業或成為企業合夥人。2005 年，日本政府希望派遣制度能擴及地方，ETIC 也接受政府補助，將人才媒合的派遣制度擴及全日本，包括營利與非營利組織。從 2001 年起，ETIC 每年支持並協助五到六位社會創業家，日本「創業家大賞」有一半的得獎者都曾參與過 ETIC 的計畫或培訓。

派遣輔佐型人才進駐災區

在日本，不論鄉村或城市，所有優秀學生的目標都是往都會區前進，最終目標就是到東京。而在 311 大地震遭受海嘯衝擊的地方，則是連大學都沒有的偏鄉，幾乎沒有想創業的年輕人。但在地有一些能力極佳的領導者，關心在地的重建與發展，且都是行動派。所以 ETIC 開啟了「輔佐型人才派遣方案」，招募東京地區 30 歲左右的年輕人，並且是能夠成為災區領導者的「左右手」型人才，前往東北支援，展開當地的重建工作。ETIC 也提供派遣人員每月生活費，但只能領一年。一年後如果想繼續留在當地，必須自己創業，或是和該組織的領導者合作，一起發展新工作。ETIC 已經派遣了 187 名輔佐型人才，前往支援 117 個專案（至 2014 年 5 月），也建構了新的照護體系架構，例如，教導當地孩子們 IT 知識，以及如何運用當地資源，建構安全、安心且能獲利的農業事業等。（作者：國立東華大學社會參與中心研究員）

全文閱讀請至主婦聯盟合作社網站。

備註

早期東華大學為甘蔗田，學生們自稱為「早蔗田」大學，並製作紀錄片，紀錄當時荒蕪的校園生活。

災難並不遙遠，拒絕作石化災民

文·圖／王敏玲



這次氣爆發生在住宅區，該重新檢視台灣拼經濟所未正視的代價。

二〇一四年七月三十一日的夜晚，高雄前鎮的凱旋三路、二聖一路口非常不平靜，人孔蓋、水溝冒起白煙，好幾輛消防車陸續來到，警義消及環保署人員多達數十人四處探測，卻找不出異味的來源。十一點五十五分，凱旋路、一心路、二聖路等地發生爆炸，引發強烈大火，馬路瞬間裂開、塌陷，淒厲的呼救聲此起彼落，一時間，人間煉獄彷彿就在眼前。

六公里的夢魘，如何醒來

八月一日清晨，新聞傳來噩耗，令人難以想像的氣爆災害竟然造成三十人不幸罹難，三百多人受傷，炸出超過六公里長的災區。

怎麼會發生這樣的事呢？在高雄，石化氣爆並非罕見的新聞，但多半發生在工業區而非住宅區。八月二日，我沿著一心路走到凱旋三路與凱旋四路的分界口，災區路段開腸破肚、慘不忍睹。一位居民看

我寫著筆記，走過來嘆口氣後跟我說：「住在這裡幾十年，做夢也沒想到家門口有什麼石化管線！」我抬起頭，注意到在他的背後大約十幾公尺外有一棟透天厝，門口擺滿了瓦斯桶。天啊！如果氣爆炸及這家瓦斯行，又將引發何等災難！

再走過一個街區，有個小公園被黃色的封鎖線圍起來，裡面的涼亭與遊樂設施都已歪斜，地面坍塌，我不敢想像，如果這場災難發生在白天，有多少孩子與陪伴孩子來此遊玩的父母或阿公、阿嬤將受難。

從一九六八年第一輕油裂解廠在高雄楠梓的後勁地區開始營運算起，石化業在高雄已經發展了近乎個世紀。不管是白天或黑夜，石化業排放的汙染沒有停止過，氮氧化物、硫氧化物、懸浮微粒、揮發性有機化合物……，一樣不少，而那些揮發性有機物中有許多是屬於致癌物質，就這樣「合法地」存在於高雄人呼吸的空氣當中，有的人因而罹癌痛苦往生，卻無法將兇手定罪。此外，無論是在楠梓的台灣中油高雄煉油廠（含五輕）、仁武區或大社工業區的石化廠、林園的石化廠以及小港的台灣中油大林廠，

土壤與地下水都已遭到汙染，有些汙染廠址的面積早已超出廠區範圍。我們的國家到底耗費多少成本在這些汙染的整治上？實則難以估計。

八月二日，高雄氣爆案確定是輸送石化原料丙烯的管線肇禍後，「石化管線不要回埋、不要經過住宅區」的聲音四起，我們完全同意，畢竟總不能要高雄人以後走在路上或開車時，要隨時穿防爆衣吧！但是，高雄人不只對於政府管理管線的處理態度沒有安全感，對於石化汙染及工安的防範更是早就失去信心。

爭一口乾淨的空氣

石化廠區附近的居民告訴我，他們晚上經常聞到惡臭，不敢打開窗戶。回想起二〇一三年九月二十一日那天，我參加後勁反五輕運動的周年晚會，晚上九點多時，聞到一陣又酸又臭的濃濃化學異味，任憑如何掩鼻都難以忍受。

輔英科技大學的學者曾在二〇一二年台灣中油公司委託經濟部發包執行的研究報告中證實，林園石化工業區附近的空氣中至少有二十二種致癌物（含第一級、二

A、二B級），當地居民的健康風險早已超標。氣爆案發生後兩週，立法委員劉建國召開會議要求國家衛生研究院公開「六輕石化工業區附近學童之流行病學研究」，讓居民了解其健康風險，這一公布，民眾才驚覺距離雲林麥寮六輕石化工業區僅九百公尺的橋頭國小許厝分校，學童的尿液中TOGA（氯乙烯單體的代謝物）濃度偏高許多。

眾所周知，孩童的健康非常容易受到傷害，八月十九日詹長權教授在其臉書貼文表示，從健康風險管理的角度，不能等到證實有危害才行動，應先致力於減少各種可能的汙染源，因此建議將學童遷回距離六輕較遠的學校就讀。據了解，在雲林縣政府的同意下，學童將搬回原來那個比較舊又比較小的校園。然而，距離六輕較近的社區民眾又將遷到哪裡去呢？如果高雄也在小港最西側的南星計畫區大蓋石化專區，受到石化空氣汙染波及的高雄人甚至是台南人，又能遷到何方？既然你不願作石化災民，我也不願作石化災民，我們何忍要求住在島嶼較邊陲地帶的朋友忍受石化業帶來的苦難呢？

記得曾看過一位國外的倡議人

士拿的海報，深有所感，海報上寫著：「當所有的樹都被砍伐殆盡，當所有的動物都死去，當水都被毒化，當我們呼吸的空氣都不安全，終於你會發現，原來錢是不能拿來吃的。」謹以此文與五萬多位主婦聯盟合作社的社員誠摯共勉，同時奉送給慣於拿人民性命拼經濟的政府高官！（作者：地球公民基金會副執行長）



1



3



2

1 小公園地面嚴重坍塌。2 一心路與凱旋路口地面嚴重崩裂。3 距離氣爆地點不遠就有家瓦斯行，所幸未被波及。

因為認同，所以參與

南倉購地增資邀請您一起行動

文／許秀嬌 圖／朱安棋



最後一場增資說明會於8月16日午後舉辦，參與社員熱烈發問，更有兩名社員現場直接增資。

南倉購地增資專案從七月一日啟動，針對社員舉辦的增資說明會，坦白說出席狀況並不踴躍，但出席社員的回應真是叫人倍感窩心。有社員把原本要放銀行定存的資金轉到合作社；同行的姐妹社員聽完說明會後，二人都是以出資上限的五十萬元相挺；原本只要增資十萬元的社員聽完說明會後改變心意，把出資金上拉到五十萬元；社員邀自己的媽媽社員一起各增資五十萬元；也有社員經濟並不充裕，但聽完後馬上掏出二千元熱情參與；更有社員已經以上限的五十萬元參與，又積極詢問第二階段何時啟動；還有社員主動寫文章投稿到生活者週報，熱情呼喚其他社員共同參與。更值得一提的是，增資案尚未啟動，就有二位社員迫不及待地把錢匯到合作社，真是「乎人足感心」。

此次增資活動，將個人出資金訂在最少二千元到最高五十萬元是有所依據的；六月底本社有效社

員約三萬八千人，估算每人若出資二千元就有七千六百萬元到位，即達到第一階段七千五百萬元的增資目標。每個社員的經濟狀況不同，對組織的認同度和信任度也有差異，但每位社員都是合作社的主人與共有者，對合作社的未來營運和發展有其責任和義務。雖不鼓吹社員用最高上限五十萬元增資，但希望更多社員參與，不管金額大小都非常歡迎，期待此次能達到每位社員平均有二千元。當然對於願意增資五十萬元的社員還是充滿感動和感恩，這代表不只是認同合作社的理念，更是对組織的高度信任。

南倉購地增資案將在九月底劃下休止符，如果您尚未行動，在此誠懇地呼籲，為了改善員工的勞動環境、提升產品的儲存空間、擴大社員的共同購買力量，以及落實合作社的價值和原則，讓我們一起行動，朝增資的目標前進。感謝您的認同和參與！（作者：本屆理事主席）

共創更美好的未來

文／楊俊朗

一般的企業是以追求利潤極大化為經營目的，為了達成經營目標，剝削員工和供應商、犧牲消費者健康和破壞環境之事常有所聞。主婦聯盟合作社有別於一般企業，是個有理想性與理念的組織，追求的是社員的幸福、社會的美好與環境的健康。身為社員與職員，了解此次增資對組織未來發展的重要性和必要性，所以毫不猶疑的將存款從銀行領出轉為增資股金。這是我個人善盡社員責任，以及支持與實踐合作社理念的具體作為，讓有理想性的合作社多一些資糧。（作者：本社總經理）

合作力量無限大，構築更美好的南倉

文／吳蕙芬

二年多前加入主婦聯盟合作社，當時印象最深刻的是，合作社是共同購買的組織。我們不但一起共購日常需求的生活用品與食材，還一起煮飯共食、帶小孩來站所交流共育知識。實際到南倉了解現場作業的艱難與窘況，於是從七月開始，我每月固定增資，增資是最簡單的理財方式之外，也為自己和家人、社內的工作夥伴，投資幸福生活的額度。這是我們的合作社，想要過好的生活，就要一起往更好的方向走去。合作成事的價值與力量 = ∞（無限大）。（作者：企畫部經理）

共築安心穩定的家

文／魏誌中

每當新站成立或舊站搬遷，社員與工作團隊一起忙著尋找合適的地點時，那種辛苦與期待真讓人心疼。租金的調漲壓力與租屋的限制，常常讓我們有綁手綁腳的顧忌，現在終於勇敢地嘗試購地這一大步，讓合作社的未來更安定與安心，小額的出資對我們小小的一個社員來說不是難事，但集合眾多的社員出資後，所能發揮的力量和所能推動的事卻大有可為，這就是合作力量大，身為社員的我們趕快來增資喔！（作者：第五屆北南分社社員代表）

一起建設更專業、更有效率的倉儲物流中心

文／柳秀玲

隨著南社的社員人數成長和利用額的增加，南倉空間不足的困境已到無以復加的的地步。其中最直接的困難，就是在進貨時無法使用推高機，必須完全靠人力徒手一箱一箱搬運，再一箱一箱堆疊起來。以米來說，平均每月進貨至少 600 箱，每箱 30 公斤重；為了盡可能地有效利用所有儲藏空間，且因應不同產品的保存環境，南社的工作夥伴無不絞盡腦汁，時常重新安排產品的位置，而每一次的搬運都用掉大把的時間和人力，如此不但造成合作社不必要的資源浪費，也增加工作人員許多的勞力負荷。因此誠摯地邀請您支持和響應南倉增資行動。（作者：台南分社物流課課長）

南倉增資，非你不可！

文／陳彥文

加入主婦聯盟生活消費合作社已經十年了，看著合作社從一個個小小的班，成長到現今的 43 個站所和將近 400 個班。這成長的養分在哪裡？原因很多，但我個人認為當年集資購買總社和北倉是成功的關鍵。合作社若不存在，那市場就只能回到資本家手中，我們只有任人宰割。今年我們集資買地，明年集資蓋廠，省下的資源也會反映在共同購買的品項中。倘若子孫未來不需要主婦聯盟合作社，那增資不關你的事；相反的，合作社的永續經營，以及平穩物價的功能是你的需要，增資就缺你不可。（作者：第五屆新竹分社社員代表）

腳手太緊个社員

文／林憶秋

錢是有靈魂个啦！我甲意伊用佇對个所在。像 2003 年咱合作社佇三重埔買地要起北倉恰辦公廳，恰社員借錢，我嘛赴有到喔！雖然恰銀行借作單純，但是咱是合作人，當然愛發揮合作社精神，逐家集資來完成這件對个代誌。按呢合作社不但節省一部分个利息，咱出資者嘛有定期利息欸好提，摺會使互咱个錢有一個好个用途。因為腳手太緊，六月我就擋袂條走去匯錢！（作者：第五屆北南分社宜蘭地區社員代表）

相招來增資，南倉起新厝

文／林享玉

空間狹窄的南倉早已不敷使用，放眼未來，飛漲的租金、龐大的遷移費用和設備的耗損，將形成合作社資金日益沉重的壓力。如果我們願意熱情的出資，願意共同承擔責任，發揮自助互助的價值觀，我們將有能力購置自有資產，永續經營之路將走得更穩健。2014 年，南倉廠房若購建成功，我們又將多一個永遠的家。有限的出資，成就無限的願景。（作者：第五屆理事）

給南社「子儀們」一個好家

文／黃素津

2004 年 1 月，我從台北遷居高雄，當時高雄沒有站所，必須利用個配購買，因而認識南社最資深的配送司機張子儀。十年過去，如今偶爾在站所相遇，彼此都很高興的大聲招呼。2003 年 9 月，合作社為了購買三重總社，頭一次向社員募資，當時社員不到一萬人。短短二個月內，共有 254 位社員出借 3,212 萬元，平均每人 12 萬元。我是其中之一，出借了 20 萬元。在知悉南倉購地增資案後，7 月 2 日便去匯款 20 萬元，曾有借資給合作社而又自主取回的經驗，我不擔心老本的安全性。如果全台灣 43 個站所是亮麗光鮮的，社員前來購物是愉悅的，那麼身為股東的我們，有責任許諾一個藍圖，早日改善南社，給南社數十位的「子儀們」一個好家！（作者：台南分社社員）

為幸福的未來邁開一大步

文／楊淑慧

綠色消費是我支持合作社的動力之一，尤其近年來食品安全問題事件頻傳，殷切盼望透過合作社嚴謹的把關機制，由生產者生產令人安心的產品，社員才能放心利用。眾志始能成城，自己買的家，可以好好的設計規劃，將綠建築的概念融入硬體建築中，盡量做到節能又減碳的效能；室內設計則應考量人性化設施，以善用空間及安全便利為優先考量。因為有美好的願景，所以我支持南倉購地增資計畫，也邀請大家一起來參與！（作者：台中分社社員）

我們的東亞姊妹社

——韓國的幸福中心生協

二〇一四年，韓國姊妹社慶祝共同購買運動二十五週年。十五年前，我們在日本締結姊妹會，隨著社會與經濟環境的改變，當時的韓國女性民友會生協已經蛻變為以地區幸福中心生協所組織的連合會。讓我們重新認識並回顧這個姊妹社的發展，並向韓國姊妹們二十五年來團結成果鼓掌、恭賀與致敬。

到二〇一四年六月，幸福中心生協的社員人數已超過三萬三千人，成立了十四個單位社及二十四個賣場，共用「幸福中心」為生協的名稱，每個單位社以地區來組織社員與經營賣場，對外以「連合會」來聯合開發產品、共同進貨、倉儲物流、教育訓練與共同宣傳。

二〇一三年，幸福中心生協連合會年度總利用額達一百七十億元韓幣，換算成新台幣，社員每月平均利用額為約為一千六百多元；同年，主婦聯盟合作社的社員每月平均利用額為一千八百元新台幣。根據幸福中心生協的第五次中期計畫（二〇一四至二〇一六

從女性民友會開展生協運動

一九八九年十二月，由二百二十戶，出資股金一千三百萬元韓幣創立「一起前進的生協」。女性民友會為了在社區推展「生活共同體」運動，一九八八年開始籌備合作社，在夏天推出共同購買辣椒，秋天推出白菜泡菜示範供應，並開始組班購買健康安全的食品。

營運兩年後，因人力與財務赤字下，社代大會決議將生協轉成女性民友會的附屬單位，教育訓練宣傳由女性民友會總、分會負責，組織下設立「生協事業部」負責採購、物流、配送供給等事務，以及負責決策的「生協營運委員會」。

二〇〇〇年七月「韓國女性民友會生協」創立，正式以獨立法人運作，年度社代大會開始與民友會理事會分開進行。內部對合作社價值、原則反覆討論，如何使社員理解合作社存在的重要性，運動的主軸從兩性平權轉移到合作社運動。在第一次中期計畫便開始討論組織分權化，同時期承接環境友善農產品的販售。

「地區生協」到「連合會」

經過三年籌備，於二〇〇五年

底，由共同體運動最早也最成熟的支部——首爾東北、首爾南西、高揚市陸續成立同名單位社，稱為「地區生協」（註3）。組織轉型的目的是讓各地區在社員人數增長下，「組織的權力共同分享，責任則共同承擔」。

接著五年內，女性民友會生協總社兼有單位社及聯合社的雙重性質，社員人數也因不少食品安全事件而持續增加，晉州民友會生協成立加入，於是展開連合會編制改組的討論。韓國的《合作社基本法》立法通過，五個單位社便可以成立連合會。於是二〇一一年初，尚未組織的地區先以「幸福中心女性民友會生協」為名，三月即成立「女性民友會生協連合會」。

正式改名「幸福中心生協」連合會

一直以來，「韓國女性民友會生協」是我們所認識的姊妹社的名字，但透過幾年的討論及各單位社的社員討論後，於二〇一三年正式改名為「幸福中心生協」，與女性民友會切割，新社員不必兩組織都繳交會費，希望能因此爭取到更多新社員的加入。

年），目標設定三年內利用型社員人數三萬六千人（註1），總利用額三百六十億元韓幣（約十億五千萬元新台幣），全國設立的賣場為三十六所。

韓國目前有四大強調環境友善價值的生協，在二〇一三年，社員人數合計六十萬人（家庭），以人口計算，超過韓國人口的一%（註2）；若以戶數計算，占韓國家戶數的四%。這四大生協的年度利用額約二百四十八億元新台幣，然而幸福中心生協的社員人數及利用額是其中最小的，分別只占五%、二%，面臨著很大的生存競爭與經營壓力。

創立「幸福中心生產者協會」

為了鞏固生協與生產者之間的信賴關係，希望透過「組織生產者」發展城市消費者與產地農業勞動者之間的夥伴關係，共同為幸福中心生協的發展而共同努力，於是在二〇一一年創立「幸福中心生產者協會」，至今超過一百五十多位生產者加入。

此生產者協會與幸福中心生協連合會以「調和、協同、平等」的價值，為創造「可持續的另類經濟」夥伴關係而共生。一年舉行兩次團結大會，互派代表參與彼此的理事會、農業與品質認證的相關委員會。

持續實踐對未來的想像

十四個地區生協，各有一百位社員代表，各有理事會，形成各地區幸福經濟的基地，許多民主化的努力仍在培育與進行中，許多事業經營、人才養成與世代接替的課題仍是進行式。看著幸福中心生協正朝向亞細亞姊妹會的共同願景而努力——建構一個符合人性，可以對地球永續發展做出貢獻，並能共同面對高齡化的社會。」透過他們的實踐，證明「合作社」能夠發揮社

區草根的力量。(作者：第五屆理事、國際交流委員會主委、曾擔任第四屆理事主席) 



1



3



2

1 2011年幸福中心生產者協會成立。(圖/幸福中心生協提供)

2 韓國站所空間，嵌入式的陳列架。

3 多幸托育中心，2011年9月由三名成員經過一次會議討論，後來由「協同福祉基金」義助而正式開始運作。圖為進行孩子的食育課程。

備註

註1 「利用型社員」相當於本社的「有效社員」，幸福中心生協的利用型社員約占全體社員的六成。

註2 根2013年的統計，本社社員占台灣家戶數之6%。

註3 地區生協，韓文稱「地域生協」。

期待台灣第一條非基改飼料生產線

二〇一四年，主婦聯盟合作社為提升農糧參與，增加本土農糧產品自給率，於年初開始進行討論，四月執行「家禽飼料配方使用國產產品計畫」，並於七月完成初期目標。

「原來你們的雞，是吃含基改玉米的飼料長大的？」

「讓雞改吃國產非基改玉米（註）？怎麼可能……。」

和親友聊到主婦聯盟合作社正在推動「家禽飼料配方使用國產產品計畫」時，這是常聽到的兩極化反應，前者反應占多數，而後者反應則多來自飼料界的朋友，這也反映出：一般人對產品的認知和產業實際的運作，往往存在很大的落差。

國產玉米替代基改飼料玉米

進入主題之前，先認識飼料產業的概況。首先，飼料廠在原料的採購、飼料製程直到銷售，都是以公噸為單位計算，例如，生產者江森向飼料廠訂購黃金雞飼料，每批最低製作量就要三噸。地狹人稠的台灣，儘管養殖業規模不大，飼料廠的年產量仍可達數十萬甚至

上百萬噸。另一方面，在飼料產業彼此競爭下，成了薄利多銷的典型例子，因此原物料價格只要出現一點波動，就會對飼料廠造成巨大影響，例如，玉米價格每公斤只要漲跌一塊錢，對一家每年進口十萬噸玉米的飼料廠而言，就是一億元的價差。

基改玉米、基改黃豆即以低價的成本優勢，使全球的飼料業者幾乎只能依賴他們來維持競爭力，只有少數施行有機養殖的生產者，仍使用不含基改作物的飼料。值得一提的是，歐盟對基改作物有相當嚴格的管控，連給經濟動物吃的飼料都得標示是否含基改原料，因此不含基改作物的飼料在歐洲仍保有一定的市場。

「支持本土農業」、「增加休耕農地的利用」和「反對基改作物」，是主婦聯盟合作社長期努力

的方向，自然也就希望推動契作農友輪作飼料玉米，並以這些玉米替換原本飼料所使用的進口基改玉米（占飼料的六十%，其他四十%為黃豆、礦物質等）。初步先將國產玉米取代進口玉米的比例設定為十%（一·八公噸），本計畫將製成三十噸飼料，提供三千五百隻黃金雞從雛雞至屠宰期所需。待穩定供應後，未來再視實際執行狀況調整取代比例。另外，此計畫涉及種植玉米的農友、養雞的生產者和飼料廠等多個不同產業，下面就從各個環節來介紹計畫執行的狀況。

十甲農場供應飼料玉米

飼料玉米與市場上常見的玉米相比，最明顯的差異就是質地相當堅硬，因此又稱為硬質玉米。台灣的飼料玉米大多在農曆八月底開始栽種，到農曆年後玉米粒變硬時

即可採收及脫粒，之後還要再進行乾燥，將水分從二十%左右降低至十三%以下，才能提供飼料廠使用。台灣種植的飼料玉米皆為非基改作物，而國外進口飼料玉米則為基改玉米；一般情況下，進口飼料玉米價格較國產價格便宜三成左右，因此飼料廠對國產玉米興致缺缺，也影響了農民的種植意願。

幸運的是，主婦聯盟合作社有位的長期推動本土雜糧復耕的農友——十甲農場的蔡一宏，也是飼料玉米的專家！無論是栽種或加工流程，蔡一宏都相當有經驗，不但以農會的玉米最低收購價格供應給合作社，還能配合飼料廠的製程做妥善處理，也讓我們有機會深入了解國產飼料玉米的產業狀況。

嘉吉克服生產線的重重困難

與生產者討論和評估後，選

定由江森的黃金雞來打頭陣，接下來首要工作就是得說服供應黃金雞飼料的嘉吉飼料廠一起配合。事實上，嘉吉很樂意與我們進行互動，然而剛開始的協調並不順利。首先，飼料廠全場進行HACCAP（危害分析重要管制點）管控，且供應合作社的黃金雞飼料，又是在空白料生產線（即不得添加任何抗生素等藥物的產線）所生產，從飼料廠的立場，國產玉米的品質、加工和包裝等生產流程，甚至是十甲農場這個供應商，對他們來說都是完全陌生的，因此就制度面而言，使用國產玉米反而對飼料廠存在風險。

其次，飼料廠的空間有限，對於各項原料和成品都有相當精確的庫存管理，因此處於試行階段的國產玉米會帶來庫存管理上的困擾。最後一個，同時也是最棘手的問題，就是為了確保國產玉米進入飼料產線後，不會與進口玉米混雜，只能以人工投料的方式，將國產玉米一包包倒入混合機內，這對高度自動化的飼料廠而言，將額外付出不少人工和產能的成本，且未來若增加國產玉米的比例，影響會更大。

江森首批非基改飼料黃金雞

參與本計畫的江森負責人江振德，與主婦聯盟合作社合作已有十年，是供應黃金雞、白肉雞和滴雞精的生產者。黃金雞和白肉雞同樣都是肉用雞，牠們的飼料因製程關係，對於原料（如玉米）的粉碎細度必須比蛋雞飼料細緻，否則會影響飼料性狀。肉用雞的生產者對於飼料性狀的要求，必須質地均勻、含粉率低等，才能提高飼料效率，然而本計畫的飼料製程中，為避免國產玉米和進口玉米混雜不清，只能先在十甲農場粉碎後再送到飼料廠製作飼料。十甲農場的粉碎細度僅能達到蛋雞飼料的要求，無法像飼料廠粉碎得那麼細緻，使得最後做出來的飼料含粉率高、破碎粒多，甚至還可看到玉米碎粒，一般雞農不會接受這樣的飼料，但為了支持這麼有意義的計畫，江森仍很樂意配合。

以共同購買實現非基改理想

這批黃金雞已經順利驗收，也代表「家禽飼料配方使用國產品計畫」正式跨出第一步！經歷實際的執行過程，確實掌握成本的變化和遭遇到的限制，同時也體會真正的

挑戰才剛要開始。由於本計畫設定的玉米取代量較低，執行上暫以一次性操作為主，因此說服了每個環節的參與者協力配合；然而將來若要長期、大量使用國產玉米，不但要持續與飼料廠、生產者進行協調和克服技術上的問題，也須將增加的成本反應在產品價格上，此時社

員們的支持，將是這條路是否能長遠地走下去的關鍵！有了社員們支持，並集結共同購買的力量，期待有一天，我們可以催生出台灣第一條不含基改作物的飼料生產線，逐步解決目前面臨的許多困難！（作者：產品開發部專員）



- 1 剛採收的飼料玉米（硬質玉米）外觀。（圖／張雅雲）
- 2 不含國產玉米的基改飼料。
- 3 添加國產玉米的飼料。亮黃色部分為較粗質的國產玉米碎粒。
- 4 飼料製作完成後，江振德前往雞場測試黃金雞對這批飼料的反應。（圖／張雅雲）

備註 註 國產玉米皆為非基改玉米，本文以國產玉米稱之，以區別進口的基改玉米。

「要對得起產業的傳承」，永盛堅持純米米粉

文・圖／黃淶

「我剛好經歷了那個轉變的年代，進口原料傾銷台灣，米粉產業發生很大的變化，幾十家米粉工廠都在那時候倒閉。」永盛米粉工廠第四代，負責米粉技術研發的曾永鑫回想，一九八〇年代起大量廉價的玉米澱粉進口到台灣，在壓低價格的惡性競爭之下，越來越多米粉廠改用玉米澱粉製作米粉；純米米粉因價格高而乏人問津，很多工廠甚至去棄了原本賴以維生的磨米機。為了生存，永盛米粉也曾為各品牌大廠代工，製作高比例玉米澱粉的米粉，訂單很多，生意其實不錯，他們曾考慮放棄「純米」的產線，然而厝邊老鄰居卻捨不得純米米粉的老味道。鄰居的請託，以及主婦聯盟合作社、里仁等兩家有機通路的支持之下，永盛米粉繼續生產純米米粉，也保存其繁複的製作工法。

沒路走了，就守著最原初的

走進永盛米粉工廠，撲面而來的，是一股米的香味。正在製作的是糙米米粉，一個個蒸得半熟、圓柱形的淺褐色米粿糰，正等著被丟進機器中攪拌，通過長長的履帶被擠壓成米粉絲。曾永鑫一面解說米粉製作的工序，一面觀察米粿糰的黏度、濕度，適時調整機器。純米米粉製作費時費工，前一天晚上以洗米機洗米，同時也是把米泡軟；曾永鑫則在凌晨三點五十分起床，將泡軟的米粒磨成米漿，以機器乾燥脫水，擠壓成米粿糰後送進蒸籠。

米粿糰蒸煮的溫度是製作米粉的關鍵，會影響米粿糰的黏稠度，決定原料是否有辦法擠壓成漂亮的米粉絲。米粉絲擠壓出來之後，則必須再度放入蒸籠，蒸熟後以人工方式揉捻拍打。自孩提時期就開始製作米粉，七十二歲的曾榮村表



1



3

2

- 1 按摩過後的米粉，散發著淡淡的米香。
- 2 曾永鑫細心檢視將送進蒸籠的米粉，解說糙米米粉獨有的米麩顆粒與色澤。
- 3 蒸熟的米粉，須按摩才會保有軟韌口感。

示：「我們的米粉是純手工的，做起來很艱苦，米粉蒸熟後要給它按摩，不然口感就不好，不用手工做不起來，一般人都願意這樣做了，所以市面上純用米做的米粉很少。」對照如今繁忙熱鬧的加工製作場景，永盛米粉曾有一段慘澹的日子。一九九〇年代，隨著原物料上漲，為了節省成本，大工廠不再請小工廠代工，全部收歸自己的廠內作業；接不到代工的訂單，永盛米粉沒有了生意。曾永鑫回憶：「其實沒有生意也還好，最痛苦的是，廠內二十幾位工人，都是做了二、三十年的老員工，要怎麼跟他們說，人家不給我們單子了，你們過完年就不用再來了？」痛心地辭退老員工、不再進行代工後，永盛米粉僅存主婦聯盟合作社與里仁的訂單，一週只開機生產一至兩天，由自家人「吃老本、天天吃米粉」繼續撐下去。近年來，曾永鑫兼任技術研發、弟弟曾銘耀則負責對外業務與行銷，以穩健的腳步，打造「永盛米粉」的品牌精神。

「因為沒有其他路可以走，只剩一條纜線可以拉了，所以我們專注做純米米粉，希望可以越做越好。」從改良純米米粉，到研發糙米米粉、蔬果調合米粉，永盛米粉的產品開發道路走得並不輕鬆，首先面對的挑戰就是米粉的原料：「米」。過去新竹米粉產業蓬勃發展，由「米行」挑選適宜製作米粉的米，銷售給米粉廠，米粉廠完全不必煩惱原料的來源，也不清楚米的品種。然而隨著純米米粉的沒落，新竹地區的米行也逐漸倒閉。為了做出品質有保障的米粉，曾家兩兄弟決定掌控米粉的原料，不再仰賴米行。「假米粉」事件爆發後，永盛米粉認識了許多農糧食品領域的專家學者，在行政院農業委員會的牽引之下，與台中區農業改良場合作，由其提供不同品種的在來米，曾永鑫進行試驗，而試驗出較適宜的品種，如今已在雲林進行製作。

真正的米粉該是這樣的

打開智慧型手機，裡頭滿滿都是米粉、米粿糰的試驗相片。過去一年中，曾永鑫嘗試了二十幾種米，以不同比例調配、試作米粉，並為每次的試驗結果拍照記錄。由於每種米的特性都不同，試驗過程常常失敗，若蒸出來的米粿糰太乾、太濕、太黏，就只能拿去餵豬，即便成功擠壓成米粉絲，還須考量成品的口感、味道，過程繁瑣複雜。近年他嘗試研發蔬果調合米粉，更要考量不同蔬果的特性，找出最適宜的製程，例如，黃金地瓜米粉的質地較脆，以烘乾機烘乾容易碎裂，適宜日曬，讓米粉在陽光的溫度中緩緩乾燥；芋頭米粉則黏性相當高，須依不同批芋頭粉的黏度進行調整，否則會導致米粉絲無法順利擠出。

曾永鑫坦言，產品研發這條路「其實一開始很痛苦，因為不確定性因素太多了，但是後來很快樂：做出來別人沒有的商品，那種成就感是很爽的！」每一種產品對曾永鑫來講都有意義，就像生孩子，希望孩子出人頭地，賦予它們生命去與消費者對話。因此每一支產品他都想辦法塑造造成最完美的境界，讓消費者細細感受與品味。「製作純米米粉，雖然每天要製作十幾個小時，但是我還蠻快樂的，因為我覺得我做的產品大家吃了對身體很好，又能夠幫助農民，是很有意思的事情。」而以台灣蔬果製作出的蔬果調合米粉系列，就是希望可以多多支持台灣的果農、菜農。



炒米粉料理方法

- 1 將米粉沖洗10秒後，不須浸泡，以免斷碎，並置於器皿瀝乾。
- 2 食用油適量，香菇、蝦米、肉絲、醬油等先炒香。
- 3 加入適量的水熬成濃湯，放入米粉、紅蘿蔔、高麗菜等，用筷子拌炒。（每100公克米粉約使用170毫升的水）
- 4 待米粉均勻吸收湯汁後，蓋上鍋蓋並熄火燜約3分鐘，待湯汁吸乾即可上桌。

文·圖／永盛米粉工廠提供

產業、保留製作純米米粉的技術，曾永鑫認為，與其說是基於情感，不如說是基於對產業的責任感：「做一個行業，要對得起自己的長輩，以前傳承給你的技術，不應該把它丟掉。」訪談過程中，曾永鑫數度按壓蒸熟的米粉，展示純米獨有的彈性與黏度：「真正的米粉應該是這樣子，會黏、捏一捏會糊在一起，就像米一樣。那種怎麼壓都不會黏在一起的，就是有問題。」他認為現在許多消費者已習慣烹調以玉米澱粉製成、煮不爛的「米粉」，對純米米粉的烹調方式卻不熟悉，他樂觀地說：「不過也沒關係，這樣表示我們還有很大的拓展空間。」（作者：企畫部專員）

守護台灣黑熊： 台中千人反 雪谷纜車

文／林芳如、楊淑慧



大雪山無法承受之重

「雪谷纜車」起自谷關溫泉公園，經波津加站，止於大雪山森林遊樂區內，長度共計五千七百九十公尺，沿途平均高度差為二十一·八%，整體高程差則為一千零一十公尺，因地形陡峭而具獨特地質及植物景觀，台中市府認定極具觀光潛力，並強調未來雪谷纜車可帶動二·五億年產值。不過，從保育觀點來看，上述的「肯定」卻反而是大雪山無法承受之重。

感區及土石流潛勢溪流間，同時也位在「石岡壩自來水水質水量保護區」、「大甲溪流域天輪壩以上自來水水質水量保護區」，超過環境負載量的觀光汙水只能流經稍來溪排入大甲溪，從源頭破壞了大台中地區居民的飲用水品質。種種因素顯示，於此興建高山纜車對森林資源與平地居民都有負面影響。

大雪山是台灣特有種鳥類分佈最完整的地區，在大雪山林道上可見到「當心鳥類」的彩色交通標示，更是國際知名賞鳥聖地。自二〇一一至二〇一三年，林務局東勢林區管理處與中華民國野鳥學會連續舉辦大雪山國際賞鳥大賽，荒野林間現蹤的珍貴特有種鳥類如藍腹鵲、黑長尾雉（帝雉）、台灣藍鵲、黃山雀、台灣畫眉等，吸引愛鳥人士前來。

二〇一三年賞鳥大賽的參與者中，還有遠自英國而來、專為《國家地理雜誌》等拍攝鳥類的著名生態攝影師尼爾·鮑曼（Neil Bowman）。

另外，台中市政府規劃書中提出，纜車所經的「雜林」雖非珍貴林木，但天然森林孕育了豐富的鳥類、爬蟲類，甚至連台灣僅存不到

在台灣，對不少中部人來說，

與平地溫差近十五℃的大雪山森林遊樂區是夏天避暑的好去處。從東勢進入大雪山林道後，雲霧中傳來眾鳥啼鳴之聲、沁涼之風與優美林相，總能輕易帶出旅人心中與自然共鳴共生的感動。大雪山不僅山林美景宜人，豐富生態更是台灣特有生物的天堂，二〇一四年初甚至拍攝到台灣黑熊漫步林道的蹤影，更顯大雪山在國內生態保育的重要性。

然而，台中市政府預定於谷關至大雪山段興建國內第一座高山纜車——「雪谷纜車」，並且在環境影響評估尚未通過前便已進行招

商，預定於二〇一八年營運啟用。

此舉引發中部保育人士及環保團體串連抗議，批評纜車興建必然嚴重破壞大雪山生態，使族群數低於六百隻的台灣黑熊處境更加嚴峻。同時更質疑，觀光局規劃案送環保局進行環境影響評估，台中市政府是球員兼裁判，有違程序正義；因此在此在七月十三日舉辦「雪谷熊合戰——反對雪谷纜車」（註）台中大遊行及親子教育活動，盼能讓民眾藉此認識大雪山的豐富生態，瞭解雪谷纜車將帶來不可逆的破壞與影響，進而共同要求台中市政府重新考量該區的觀光發展政策。

首先，林務局所管轄的大雪山森林遊樂區每日最大承載量為二千二百人次，並限制大規模開發工程，方成就今日大雪山為動物天堂，有完整的棲息環境及豐富食物資源。未來雪谷纜車預設的遊客滿載上限為每天九千人，第一年樂觀評估纜車運量為七十四萬人次，保守預估也有五十九萬人次，遠遠超過該區的環境承載量。

屆時觀光人潮、垃圾及汙水處理，甚至後續為了紓解觀光潮所增設的相應建設，如道路拓寬或停車場，恐怕將使大雪山的豐富生態資源不再。

再者，纜車路線位於環境敏



1 青壯組於終點以SOS為黑熊求救。(圖/楊淑慧)
 2 大雪山步道「注意熊出沒」警示牌。(圖/林芳如)
 3 孩子們蓋上綠手印承諾保護黑熊。(圖/林芳如)



備註

註「713雪谷熊合戰」的活動名稱是受日本保育動畫「平成狸合戰」啟發所命名。該劇情敘述一群居住在東京多摩丘陵森林的狸貓們，因生活環境被人類的建設計畫破壞，因此透過變身術，試圖阻止人類的建設計畫，以挽救族群滅絕的生存危機。動畫中狸貓的存亡處境與瀕危的台灣黑熊極相似，故以此命名。

六百隻的台灣黑熊都現蹤於此，顯示該區一草一木所無法量化的珍貴價值。

黑熊占領市政府

為保護台灣黑熊及珍貴鳥類的棲息地，「雪谷熊合戰」台中大遊行在公告後短短一週內，吸引千餘位民眾自主參與。民眾依循指示身著黑衣前來，並向志工領取白色大型V字紙貼在胸前，秀出台灣黑熊的特色，表明聲援台灣黑熊及保護其棲地的決心。當天活動分為親子組及青壯組，親子組包括主婦聯盟環境保護基金會台中分會、台灣黑熊保育協會、荒野保護協會台中分會、中華民國野鳥學會、台中市大坑文化協會等團體；青壯組遊行出發後，親子組聚集至草悟道進行親子環境教育活動。

主婦聯盟基金會台中分會以繪本說故事進行「森林保衛戰——蓋手印、聽故事」，演示《黑熊》、《大熊抱抱》、《森林大奇案》與《森林快逃》四本繪本，藉著淺顯易懂的方式讓大眾瞭解黑熊與森林互依互存的關係，邀請孩子們蓋綠色手印，共同承諾保護黑熊。中華民國野鳥協會則戴著帝雉造型的

帽子，向民眾介紹大雪山豐富的鳥類生態；荒野保護協會台中分會則以「台灣黑熊求生計」，邀請親子一起透過遊戲，瞭解雪谷纜車的開發對生態環境及國土保安的影響。

遊行隊伍中以年輕人居多，儘管天氣炎熱，仍不乏親子、家庭參加。小朋友們牽著大人的手，另一隻小手拿著自製的黑熊實寶彩繪，共同喊著「我愛黑熊、不要雪纜」的口號。不少自製黑熊圖案的海報上，寫著「我要回家，不要纜車！」、「保護台灣黑熊生存權！」的醒目標語，沿途店家和住戶以「讚」聲支持，鼓舞眾人士氣，「保護黑熊！」口號也更加響亮。

隊伍喊著震天嘍響的口號抵達台中市府廣場後，進行「熊占市政府」行動，原計畫是在市政府大門及牆壁噴雪花漆，然而被強勢警力攔截，最後在廣場地面噴上「V」和SOS字樣，表達為台灣黑熊發出求救信號，要求人類停止破壞棲地的心聲。活動最後，在民眾強烈要求之下，由觀光局長出面接下民眾抗議函而告一段落。（作者：依序為主婦聯盟環境保護基金會台中分會議題專員、執行委員）

小小孩 開心上學去

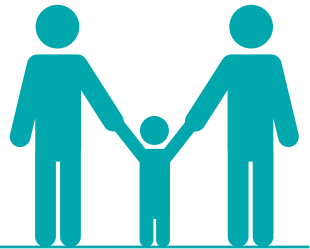
文·圖／楊佳羚

由於瑞典市政府必須提供一歲以上孩子幼托服務，所以女兒路比在一歲又兩週時，就已經上幼兒園了。而且入學時，不但完全沒掉一滴淚，還開開心心去上學，讓很多台灣朋友覺得不可思議。

父母孩子一起走過入學週

在台灣常聽說有孩子在剛上幼兒園時哭了很久，讓家長和老師不知如何是好，但我發現這往往是沒有適當的方式以及讓父母可以配合的勞動條件所致。

以路比在幼兒園的入學經驗為例，收到入學通知後，我們就在散步時，向路比介紹這是她未來就讀



的幼兒園。入學週期間，父母可以請八成薪的「臨時親職假」，跟著孩子一起去學校。上學第一天只有一小時，老師先帶我們參觀環境，向我們說明接下來將有一至兩週的「入學週」，從每天一小時、兩小時，到孩子可以留校吃午餐、睡午睡……最後可以適應全天為止。邊聽老師說明時，其實孩子已經開始好奇地在幼兒園走走看看，玩新奇的玩具了。

第二天，老師看路比狀況很好，就請我向路比說明，媽媽會先離開十分鐘，之後再回來接她，試試看她是否可以自己與老師、小朋友在一起。老師強調一定要告知孩

子，不可以用「偷跑」的方式，因為這會破壞孩子對大人的信任。我向路比說明後，就被帶到另一個孩子看不到我的房間，老師為我準備了咖啡；結果我等了好久，老師才來叫我。老師說，因為路比狀況一直很好，我就跟著她們一起在外玩沙，與路比一起吃午餐，兩天的時間就結束了原本預計要花一至兩週的入學週！

在瑞典，只有小小孩才會午睡；因為瑞典孩子都很早睡（早則七點半，晚則八點半），如果大小孩午睡，晚上就不易早睡，無法有完整、足夠的睡眠。由於路比就讀的第一個幼兒園，是因應「降德嬰兒潮」而以小學閒置教室增設的兩班小班，所以與一般一至三歲混齡的小班不同，她們班上都是一至一歲半的孩子，因此路比班上孩子全都要午睡。剛開始老師會陪在新來的孩子旁邊，等她適應了再自己入睡。因此，路比第三天就開始上全天班了。

從孩子的需求出發

除了有好的勞動條件，讓家長可以申請「有給臨時親職假」陪孩子一起入學，以及透過設計慢慢漸

進之外，老師也請我們準備家人的照片。老師會製作一張個別孩子的專屬海報，裡面有孩子熟悉的家人甚至寵物。

如果孩子想爸媽，老師就會帶他到海報前，以轉移注意力，並且向孩子說明爸媽何時就會來接他。我發現孩子也喜歡去看其他孩子的海報，老師的教室佈置都是從孩子的需求出發，處處有巧思，非常令人讚嘆！

路比的第二所幼兒園在入學時，也給我們一本空白的小冊子，要我們做一本屬於孩子的照片小書，老師再幫忙護頁。孩子沒事就會去翻閱自己或同學的小書，如果大人想看，要先徵詢孩子的同意才可以翻閱。

當路比在同一所幼兒園從小班升到大班時，也會有適應週，但這次不需要家長出馬。幼兒園小班上學期末時，會由一位老師帶著班上三歲左右即將於暑假後升大班的孩子，固定時間和大班師生一起活動。由於有小班老師的陪伴，孩子不會覺得突然來到一個陌生的環境；同時讓孩子在這段時間認識大班的老師和哥哥姊姊，以順利升上大班。



- 1 孩子在即將轉入的新幼兒園裡遊樂。
- 2 幼兒園老師陪兩位剛入學的孩子玩耍。
- 3 孩子喜歡看同學的專屬海報，高度對小小孩剛剛好。
- 4 開放育兒園讓孩子放手揮灑。

還好有社區開放育兒園

當父母請了臨時親職假，結果幼兒園老師只讓孩子去一、兩個小時，接下來的時間要如何打發？這時，社區的「開放育兒園」（註）就是父母的救星，讓孩子有好玩的地方可以消磨時間。

所謂的開放育兒園，就像現在有些社區成立的托育資源中心，定時會有唱歌或親子有氧時間，讓申請親職假在家的父母及社區保母能帶孩子到這裡和其他大小孩一起交流、同樂。如果遇到附近幼兒園因為老師在職進修而閉園兩天，開放育兒園就會擠得水洩不通。

因為家裡沒有足夠的美勞器材，我就帶著照片在這裡完成孩子的照片小書。由於幼兒園入學週而有機會再到開放育兒園活動，也讓我驚訝地發現路比在這兩年又長大不少：她到開放育兒園時更懂得張羅自己的畫畫工具，邊畫圖邊告訴我這是個城堡；也更懂得使用育兒園裡的玩具。

路比的第一個幼兒園老師告訴我們：「孩子的第一個幼兒園，最重要的是培養孩子對環境的信任，讓孩子喜歡上學。」我則在這過程中看見瑞典幼教老師對幼兒心理的

了解，看他們如何運用各種方式讓孩子信任學校、喜歡上學。

除了教養方法的改進，讓台灣的家長有更好的勞動條件，來好好陪伴孩子度過入學適應期，以及提供足夠的社區托育資源系統，讓小孩不是從小就只能和另一個疲憊的大人孤絕在家，這些都是我們可以繼續努力的！（作者：高雄師範大學性別教育研究所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》。）

備註

註 在先前的專欄以及《台灣女生 瑞典樂活》一書中，我把開放育兒園譯為「開放幼兒園」。然而，因為發現國內讀者會誤以為這是以開放教育為基礎的幼兒園，因此改譯為「開放育兒園」，一方面與幼兒園有所區隔，另一方面也與國內正在發展的社區托育資源中心連結。

OMG! 基改食物揭密之旅

文／陳儒璋 圖／主婦聯盟環境保護基金會提供

2014年7月，台灣無基改推動聯盟獨家取得《基改？老天爺啊！》（GMO OMG）的影片播映版權，在台灣進行為期一年的巡迴映演計畫。透過導演傑洛米·西佛（Jeremy Seifert）與家人的餐桌食物追尋之旅，了解日常飲食中所隱藏的基改危機，同時反思目前台灣基改食品的法令規範及消費現況。

天啊！大家都不知道GMO

「請問你有聽過GMO（Genetically Modified Organism）嗎？」「我不知道那是什麼？不要問我！」「那可以吃嗎？」「什麼？」「它好吃嗎？」「像牛或雞嗎？」「雞吃基改生物嗎？」「我聽說有魚基因的草莓，是那個嗎？」影片受訪者的這一連串疑問和驚訝，正式揭開了《基改？老天爺啊！》一片的序幕。你或許會訝異，這些美國人怎麼可能沒聽過呢？實在太扯了。而西佛剛好也是這麼想的：天啊，我們怎能一無所知！

基改生物是什麼？對人體的健康有什麼影響？美國政府會幫民眾把關吧？科學家或農友對基改作物有什麼看法？西佛抱著這一連串的疑問，帶著家人四處調查訪問。追尋解答的過程中，他卻產生更多疑問。

基改作物主要分為抗除草劑及抗蟲兩種特性，例如，透過基因工程的技术，讓玉米產生殺蟲劑驅除害蟲，或讓黃豆對除草劑有耐受性，以至於可以噴灑更多農藥。但基改作物的安全性是誰說的算？是研發基改種子的孟山都

（Monsanto）公司所提出的為期三個月、宣稱安全無虞的實驗報告，還是法國學者吉爾·埃里克·塞拉里尼（Gilles-Eric Seralini）及其研究團隊所發表的為期二年、指出基改玉米和年年春殘留量的毒性對大老鼠健康和壽命造成顯著影響的論文？（註1）

基改食物要不要標示？影片中利用動畫清楚呈現麥克·泰勒（Michael R. Taylor）如何從美國食品藥物管理局（FDA）的律師到加入孟山都的事務所，成功利用美國的《旋轉門條款》，成為貪婪的企業代理人，左右美國基改政策的走向。政商的巧妙操縱之下，導致美國食品藥物管理局將基改食品的實質等同於一般食物，所以無須標示。然而這結論來自於詳實的科學證據，還是來自孟山都在食安政策背後的隻手遮天？

誰擁有種子的權力

芬恩（Tina），導演的大兒子，二歲起就學會以種子交換目錄上的字母；他現年六歲，一半人生都在蒐集種子，對於種子種下去便能產生更多種子，感到十分神奇。在那威斯瓦巴德（Svalbard）的

全球種子庫，山底下一百三十五公尺、溫度零下十五至二十℃的儲藏庫中，收藏著世界各地約七十萬種的種子，目的是為了防止物種的滅絕，因為維繫人類生活最主要的因素就是糧食，靠得就是來自這些多樣化的種子。世界另一端，海地的農友焚燒美國援助的孟山都種子，因為這些種子不僅只能種植一次，也終將讓他們喪失糧食自主權、土地神聖性、文化和生活方式。不僅海地，歐洲、印度、墨西哥等等許多國家的民眾都挺身而出反對基改種子。

餐桌上的基改風險

如果不是有機牛奶，那就很可能是吃基改黃豆或玉米飼料的乳牛所生產的，當然你手上這支冰淇淋就會歸類為含基改成分；如果食品中的糖標示為高果糖糖漿，這也是基改玉米所提煉；就連西佛帶小孩去度假的紅杉國家森林公園中的鱒魚飼料，裡頭也含有基改黃豆！我們的餐桌，充滿著基改的風險（註2）！如果食品沒有基改標示，民眾的食物知情權又該如何保障？因此，美國現在正有許多州提案立法要求食品基改標示。反觀台灣，



台灣各地發起響應全球反孟山都遊行。

雖然目前現行法令要求基改成分原料占產品重量五%以上才須標示，但在二〇一四年二月初《食品安全衛生管理法》通過之後，基改正式入法，規範範圍包括基改原料之包裝食品、食品添加物及散裝食品的標示、基改原料業者的查驗登記制度，以及基改原料輸入業者的追溯系統（註3）。未來只要含有基改原料成分都須標示，且範圍擴大到食品添加物及散裝食品，可說往前邁進一大步。雖然如此，目前主婦聯盟基金會仍與政府及相關業者針對數項基改食品的相關規範草案持續討論，希望政府能落實預警原則，並比照歐盟法規嚴謹管制。

台灣目前正處在基改食物是否比照歐盟標準嚴格規範的關鍵時刻，我們深知消費者的力量可以改變社會，關於行動，你可以這樣做：向你常去的商家詢問是否採用非基改原料、關心小孩的校園午餐是否有太多基改豆製品、主動在社群媒體上分享非基改訊息、加入主婦聯盟基金會非基改志工行列，或捐款支持我們持續替消費者發聲，歡迎加入台灣非基改運動（註4）的行列。（作者：主婦聯盟環境保護基金會資深秘書）

基改？老天爺啊！（GMO OMG）全台放映計畫

詳細場次請參閱 <http://www.huf.org.tw/event/content/2491>。

「搞非 GMO 布旗組」預購起跑！

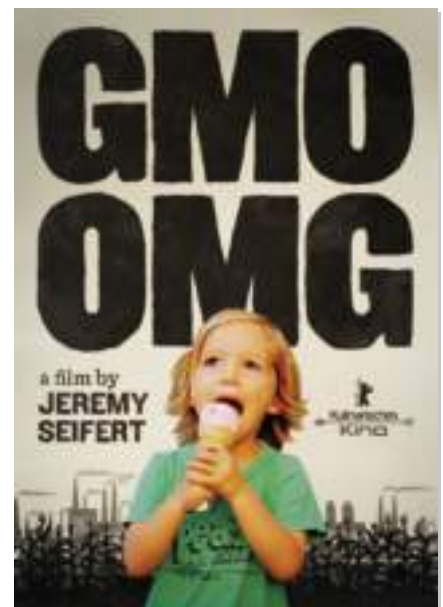
本產品內有「我們支持非基改」布旗（1面）、「GMO FREE TAIWAN」貼紙（2張）、「守護餐桌」摺頁（1張）及《基改解密》專刊（1本）。即日起至2014年9月15日開始預購，預購優惠價200元，請至 <http://www.huf.org.tw/essay/content/2613>。

以上活動洽詢：主婦聯盟基金會秘書處，02-23686211，service@huf.org.tw。

非基改學堂

以非基改為主題，邀請學者專家從基因工程技術、農業、文化、糧食、世界貿易、跨國公司及消費者行動等面向進行分享及交流。

日期	時間	申請站所
2014/9/10	13:00-15:00	新竹站 http://goo.gl/3XlqPq
2014/9/11	10:00-12:00	竹北站 http://goo.gl/0T0Q7Q
2014/9/11	14:00-16:00	東區站 http://goo.gl/qO7Xmh
2014/10/16	14:00-16:00	民生站 http://goo.gl/oOTF5f
2014/10/23	10:00-12:00	新莊站 http://goo.gl/EIb2AZ



《基改？老天爺啊！》封面。

圖片來源：<http://sodeliciousdairyfree.com/blog/gmo-omg-premiere-screening/>

備註

註1 《Séralini論爭議事件簿》，黃嘉琳。主婦聯盟264期會訊。<http://www.huf.org.tw/essay/content/2585>。

註2 《守護餐桌，基改風險不可不知》摺頁。<http://www.huf.org.tw/essay/content/2589>。

註3 《改變中的基改食品標示規範》，陳凱眉、陳儒璋。主婦聯盟264期會訊。<http://www.huf.org.tw/essay/content/2590>。

註4 《台灣無基改推動聯盟運動大事記》。<http://www.huf.org.tw/essay/content/2561>。

簡單不簡單，小小白粉圓

紅心粉圓在修飾澱粉事件後，我們學習、留下簡單的白粉圓

成分 圖/文 張智淵

制程

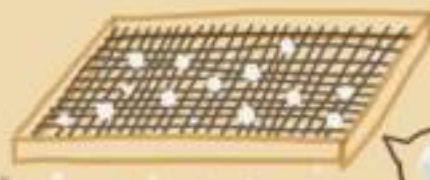
- ① 檳榔粉沾水搓滾 直至所需大小。

煮法

- ① 滾水中放入粉圓 (水量:粉圓=5:1)



- ② 過篩，挑選出約0.6公分整齊規格者。

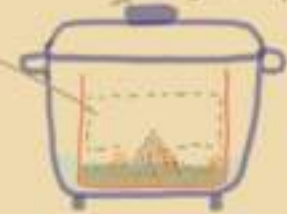


剛做好的粉圓都是溼的，因為此階段容易煮透，坊間的飲冰店家通常都採用溼的粉圓。

- ③ 煮好後移入電鍋中，以外鍋3杯水續煮。(煮+燜共須費時約1小時又10分鐘)



- ④ 燜煮後，可依照喜好加入紅糖或砂糖等，再於外鍋加1杯水，煮10分鐘即可“變”入香甜味。



- ⑤ 陰乾15天 (限炎時)



※乾燥的白粉圓容易保存，不須添加防腐劑。

※可搭配喜歡的飲料食用；因為沒有添加修飾澱粉，建議一次吃完，冰藏會使粉圓變硬哦。



大小顆的會再圖說



好好吃飯

——食育，從小做起

八月，主婦聯盟合作社公館站舉辦親子食育「家家酒真好玩——我認識人道飼養的雞蛋／我會烤貓蹠蛋糕」活動，由林曼芬擔任講者。林曼芬憶起兒時的她，並未對料理特別有興趣，但父母從她喜歡分擔的家事來引導。

她的父親早年曾在軍中任職，由於居住在眷村，她的父母向眷村友人習得一手好廚藝，在父親提早退役轉任中國醫藥學院教職後，更加重視食的安全，連中秋月餅都堅持自己做。

她回憶起當時在沒有烤箱的年代，父母親熬煮豆沙餡、揉麵糰，用平底鍋慢火烙月餅的畫面，那時候很羨慕其他同學可以吃市售月餅，但長大後才發現這是無可取代的滋味，記憶中屬於雙親的味道。

活動從製作貓蹠蛋糕開始，將過篩後的粉類加入二顆雞蛋時，林曼芬用說故事的方式向孩子們解

釋何謂人道飼養雞蛋。蛋糕放進烤箱烘烤後，她拿出《爺爺的肉丸子湯》繪本說故事，邀請親子共煮一鍋肉丸子湯，認識材料與作法，並為肉丸子湯命名。

為了讓孩子們有更多的參與，她帶來動物樣式的餅乾壓模，讓孩子將胡蘿蔔壓出各種形狀。她笑著說小時候媽媽也常用雕花的手法處理食材，善用食物的天然色澤配色擺盤，如此的用心無非是希望孩子不要挑食，能有均衡的飲食。

開設食育課程也是因為感念父母的教養方式，讓她對飲食特別重視，希望將這樣的觀念傳遞給育兒階段的家長。「好好吃飯」是母親對學齡前孩子的叮嚀，但是它卻簡單完整地訴說了該有的生活態度，將吃飯這件事視為重要的，讓孩子不會因為生活便利性的提升，失去對食物的真實理解與感受。



貓蹠蛋糕

材料：低筋麵粉200公克、泡打粉5公克、雞蛋50公克、鮮奶180毫升、奶油（融化）40公克、無糖可可粉（調色用）10公克。

調味料：二砂糖50公克、鹽1公克、天然香草精或檸檬汁1茶匙。

作法：1 麵粉、泡打粉過篩後加入糖、鹽拌勻。

2 蛋、鮮奶、香草精或檸檬汁攪勻，慢慢加入過篩後的粉類拌勻，最後淋上融化的奶油充分攪拌均勻。

3 取出少許麵糊以可可粉調色，用針筒抽取可可麵糊，擠入貓蹠烤模凹槽，再舀原色麵糊填入蛋糕模，即可放入烤箱烘烤。

小叮嚀：1 製作前，先以190°C預熱烤箱，烘烤約15至20分鐘。

2 此配方為鬆餅麵糊，亦可用平底鍋煎熟。

3 每台烤箱爐溫不同，烘烤時請自行調整溫度與時間。

妞妞的肉丸子湯

材料：絞肉300公克、洋蔥（中型）2個、
冷凍馬鈴薯600公克、冷凍青花椰菜
250公克、紅蘿蔔1根。

調味料：鹽酌量、白胡椒粉酌量、奶油10
公克。

作法：1 絞肉酌加地瓜粉、鹽和白胡椒粉攪
拌後，捏成圓球狀。
2 煮一鍋水，待水沸騰後，將洋蔥、
馬鈴薯、紅蘿蔔、肉丸子依序入鍋
煮透。最後放入青花椰菜，再次煮
沸調味即可，若想增加風味，可加
入奶油提味。



香料豆干焗鮮菇

材料：原味豆干450公克、柳松菇300
公克、綜合菇300公克、水200毫升。

調味料：小茴香9公克、咖哩粉（辣或
甜）1.5公克、黑胡椒0.5公克、
辣椒粉（可省略）4公克、鹽3.5
公克、橄欖油酌量。

作法：1 將豆干兩面間隔約1公分，劃上井
字線條勿切斷，均勻抹上香料，淋
上橄欖油冷藏至次日。
2 豆干兩面煎至微黃，倒入水燜煮片
刻，續入鮮菇燜至略收汁即可。

檸檬草優格雞

材料：雞胸肉200公克。

調味料：檸檬草（剪碎）8公克、咖哩粉（
辣或甜）2公克、黑胡椒酌量、鹽2
公克、優酪乳150毫升、檸檬汁40
毫升。

綜合香料優格雞

材料：雞胸肉200公克。

調味料：小茴香9公克、薑黃粉3公克、咖
哩粉（辣或甜）2公克、黑胡椒酌
量、辣椒粉（可省略）2公克、鹽2
公克、優酪乳150毫升、檸檬汁70
毫升。



作法：1 兩道香料雞作法相同，先將所有調味料拌勻，再將雞胸肉均勻抹上調味料，醃漬冷藏約12小時。
2 取出雞肉稍微刮除醃料（防燒焦）後，以平底鍋煎熟，起鍋前淋上剩餘醃料煮沸即可。

