

綠主張

台灣主婦聯盟 生活消費合作社

112
2013年1月



【特別報導】 愛的清潔力 環保再生皂

【合作二三事】 非基改行動：2012 主婦餐桌戰豆報告
當碧湖站遇上自然塗料

【主題食譜】 番茄入菜 酸甜開胃！



【特別報導】

愛的清潔力 環保再生皂

文／曾怡陵 圖／劉忠

合作社的環保再生皂，體現了廢物再利用的循環精神以及支持弱勢的心念。以廢食用油作為再生皂的原料，使用回收豆腐盒灌模，皂體的線條可輔助製作者精準切割和包裝。而負責肥皂製作的，是生活者工作坊負責人翁美川帶領的一群奇夢子（合作社對精障朋友的代稱）。

廢油重生

也讓奇夢子重獲新生

學護理出身的翁美川，曾擔任台北市立療養院附屬咖啡屋的輔導老師，提供精神病友工作訓練的場域。她認為經過咖啡屋的訓練後，較庇護工廠開放，可以接觸一般身心健康的人，而非在機構化的工作環境中（相對刺激較少），如此也可促使他們有較大幅度的進步。

製作再生皂，對一般人來說是輕而易舉的事情，但對於奇夢子，可能會是一道難以跨越的鴻溝。給奇夢子工作的指令必須清楚，包含攪拌原料的力道、包裝該怎麼包才會緊實等等細節，若是改變流程，除了親自示範，還要請他們跟著做一遍，才能減少認知不同造成的錯誤。

「裁紙也很困難耶！因為使用一些回收的包裝紙袋、信封袋、月曆紙……，紙要怎麼裁才不會浪費，這都要用腦。」有成員因為這個過程實在「太

煩了」至今仍感到抗拒。

從被照顧者到家庭照顧者

發病會讓奇夢子喪失原本擁有的能力，很多事情他們都需要從頭學習。每個人發病時所處的成長階段不同，遂而認知訓練也得因人而異。國中時期發病的人，可能對於人跟人之間的接觸、異性的交往等，都不熟悉，也必須做相關的引導。

奇夢子傾向負面思考，會扭曲別人的意思，下決定時易躊躇不前。有一天，翁美川察覺到一位成員情緒非常低落，追問下才知道原來是房間的燈泡壞了一個，她不會換燈泡，也猜測哥哥不會。翁美川就引導她：「妳是不是有賺錢？家裡附近有沒有賣燈泡的地方？你可以去買燈泡，順便請他們幫忙換（需要付工錢）。賺錢就是要這樣花的。」

她讓奇夢子學會積極面對困境，很多人也在她的鼓勵下，開始有了儲蓄的習慣。以前他

合作社環保再生皂的製程



3. 將步驟(2)的液體倒入油2000cc和些許肥皂NG品刨成的皂絲中，攪拌15分鐘。



2. 將水780cc、糖2大匙、鹽2大匙和氫氧化鈉（俗稱苛性鈉）290g充分攪拌。（過程中碳酸鈉會產生高溫，需留意不要被燙傷）

1. 靜置廢油，等待雜質沉澱。



6. 以包裝紙包覆肥皂，再用貼紙固定包裝，一塊環保再生皂就完成囉！



5. 凝結為固態後切塊，在通風處陰乾至少一個月。



4. 將肥皂液倒入豆腐盒中。

們沒有存錢習慣，很快地就將掙來的錢花掉了，為了鼓勵他們存錢，剛開始「還得懇求他們存錢，逼他們拿錢出來，帶他們去開戶，叮嚀每個月存錢。後來看到存摺的錢漸漸增加，會很開心的發現，原來存錢他們也可以做到！」有的成員在媽媽生病時會照顧媽媽，陪伴媽媽走完最後人生；也有哥哥做生意，需要資金，還會向他們借；與家人出去吃飯，還可以與哥哥們一起分擔金額，共同慶祝家人生日宴，讓她感覺是家裡的一份子，她是一個有用的人……。他們靠自己的力量賺錢，照顧自己，也從被照顧者變成家庭的照顧者。

直到現在，合作社的奇夢子還是會常常打電話找她談心，會開心地告訴她存多少錢，或者催促她該聚餐了。

一位奇夢子所需的訓練長達一至兩年的時間，有時候過程中看到他們沒有進步，翁美川也會感到低落、失望和生氣，

但是能夠幫助他們發掘自己人生的目標，看到他們一點一滴的進步，就是她最大的安慰。

以再生皂取代合成洗劑

問翁美川為何生產環保再生皂，她說這想法是源自於多年前主婦聯盟基金會參訪日本的經驗。一九七〇年代日本最大的內陸湖泊——滋賀縣的琵琶湖，因為家庭廢水排入，導致湖水出現優養化的現象，後期甚至出現紅潮和惡臭，元兇就是合成洗劑中的磷。在環保人士以及生活俱樂部社員的努力下，他們回收家庭廢食用油，將其製成的肥皂取代合成洗劑，達到雙重降低污染的效果。

翁美川於是把這樣的理念引進共同購買，另外因為製作廢油肥皂的步驟相對簡單，又不需要與人頻繁接觸，就成了奇夢子進入生活者工作坊的第一門功課。

多數清潔劑含有的合成界面活性劑，大多來自非再生性

能源——石油提煉製成，排入河川後易造成河川優養化，或進入魚貝體內，改變其性別和族群數量。清洗後易殘留化學物質，其中乙二醇醚類和壬基苯酚類在動物實驗中會影響生殖能力，甚至破壞免疫力，引起癌症。

肥皂的界面活性劑分解度高，對環境友善。環保再生皂不僅照顧環境和身體的健康，也讓奇夢子擁有了新生命。
(作者：企畫部文宣課專員) 綠



02



01

- 01 翁美川是精障朋友的守護者。
- 02 再生皂須經過1個月時間風乾。
- 03 生活者工作坊提供精障朋友和二度就業媽媽們溫馨的工作場所。



03

特別報導

02 愛的清潔力 環保再生皂

合作二三事

08 當碧湖站遇上自然塗料

10 愛與關懷 看見合作互助精神！

12 牽手走過

專欄

14 媽媽的最後旅程

16 大自然中遇見幸福

18 簡約家居 X 富足生活

20 給孩子的生命教育

食育 X 生活

22 給好產品穿上好服飾

24 《希望之國》 有你的地方就是天堂 共食的餐桌圖像

26 茶籽粉的環保主張

27 好吃的秘密

產品平台

28 豬肉大代誌細說從頭

30 好好吃飯 米食伴手禮

主題食譜

32 番茄入菜 酸甜開胃！

編輯室報告

每每到歲末年終之際，總覺得時間過得飛快，在被時間追趕中，一年又過了！前年剛慶祝完合作社成立十週年，緊接著今年（二〇一二年）是共同購買運動二十週年，轉眼間我們已經準備迎接二〇一三的到來，有許多更美好的目標在前方等著我們呢！期待合作社讓世界更美好的同時，我們每一個人都是這份改變的力量。

新的一年，《綠主張》將以嶄新的設計、更友善的閱讀版面及單元內容規劃，呈現不同的全新氣象。期待從刊物中看見合作社的理念、脈動；從人出發，看見生產端的勞動價值、社員的生活面向；從農業到土地，多一分愛與關懷……，我們想做的很多，也希望號召更多有文字、圖像經驗的社員一起加入，共同譜寫《綠主張》成為一篇篇動人的樂章。

更正啟事：12月號【共購二十】單元中，第一任公館站長為「鍾慧淳」，文章中誤植為「翁慧淳」，特此更正說明。

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

發行單位

有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社

發行人：黃淑德

總編輯：黃仁棟

顧問：陳來紅

編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋、
邱忻正、蔡青珧、張伶美

主編：潘嘉慧

採訪編輯：康淑媛、王琪君

電話：(02)2999-6122

傳真：(02)2995-6500

網址：www.hucc-coop.tw

電子信箱：gncoop@hucc-coop.tw

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

非基改行動：二〇一二 主婦餐桌戰豆報告

文／張雅雲

去年（二〇一二年）台南分社號召社員籌組「南台灣非基改戰豆小組」，文宣中寫著「非基改戰豆小組將反對基因改造直到世界末日為止」，這決心傳達著社員參與運動的熱情。



01



03



02

一九九八年主婦聯盟確立選擇非基改食物，推出台灣第一塊非基改豆腐，二〇一二年合作社更進一步把非基改倡議和產品開發結合，推出非基改大豆製作的本土黑豆漿，以及中秋節的黑豆凸和黑豆月餅，也把運動理念揉入產品開發，讓社員透過共同購買把台灣農業的永續力買回來。

農民教育及

無基改農區串連遊說

為深化在台灣推動非基改議題之能量，主婦聯盟生活消費合作社、主婦聯盟環境保護基金會、綠色陣線協會、台大農藝系種子研究室，共同組成無基改農區運動聯盟，呼籲從消費末端拒用、拒食基改作物，

到鼓勵生產前端的農友拒種基改作物，推動台灣成為「無基改島」。

二〇〇八年起發起台灣「無基改農區」運動，歷年無基改農區的拓展如下：二〇〇

八年與花東生產者銀川米合作，成立台灣首座無基改農區。繼稻米農友遊說之後，二〇一〇年展開對合作社蔬菜小農的宣導。二〇一一年設計無基改農區共同的識別「000」，邀請農友共同立牌串連。合作社的蔬菜農友也響應此倡議，農友申請無基改農區登錄者共計七位。

此外，二〇一一年生產者喜願麵包坊繼續推動本土小麥栽種，也展開雜糧復耕，種植本土大豆。負責人施明煌（總兼）認同無基改農區的理念，邀集大豆契作農友加入，這也是二〇一一年無基改農區面積迅速擴增的原因。

二〇一二年，加入無基改農區有四百二十三農戶，面積總計七百四十五·七四公頃。而台灣無基改農區運動更於二〇一一年獲得民間組織頒發的「學學獎」公益行動首獎，來自外部的肯定也代表有更多大眾也關注此議題。



原料大豆轉化為社員容易接近及使用的產品。

一、原豆供應：本土黃豆、本土黑豆：

社員接觸的非基改大豆以進口居多，為增加對本土食材接觸的真實感，一部份的黃豆和黑豆以原料豆供應，讓社員自行運用。但發現，社員對於黑豆感到比較陌生，因此合作社也開始構思本土黑豆可行的加工品。

二、台灣第一瓶本土黑豆漿：

將黑豆轉化成黑豆漿仍是最方便利用的方式，所以黑豆的加工以本土黑豆漿為主，由生產者名豐協力製造，提供社員第一瓶台灣本土黑豆漿。

三、濃濃豆香味的中秋月餅：

除了黑豆漿，產品部也構思在中秋月餅餡料使用本土大豆。本土黑豆沙作為月餅餡料不僅是支持台灣本地食材，也

讓黑豆的利用更多元化。二〇一二年中秋節月餅禮盒，三款月餅有二支以黑豆為餡料，一支以紅豆為餡料。有別於市售月餅以綠豆和紅豆餡為主，合作社供應的中秋綜合月餅，包括黑豆凸、黑豆月餅和紅豆月餅，限量三千盒預購品不到一個月就達成集結，來自社員的支持也大大鼓舞了農友、生產者和合作社工作團隊的信心。

四、用台灣的大豆小麥來釀醬油：

以往豆麥醬油的原料小麥和大豆都得仰賴進口，今年喜願施總兼也送了一批本土小麥、黃豆和黑豆釀成醬油。因為試作量有限，這回協助釀造「喜願白醬油」是平日生產酒醋的嘉農酒莊。歷經半年，日前首批打樣的醬油完成時，沒想到把醬油直接淋在白飯上就自然展現甘甜味。大家開玩笑說，有了這瓶本土醬油，會愛上吃飯配醬油。

改變餐桌就是行動

如果每天社員家庭的餐桌上開始出現一瓶本土黑豆漿、有一瓶本土原料的醬油，中秋節買一盒本土的月餅，大家就共同參與了台灣農糧自給的行動。單一消費者或許覺得無力，當合作社有四萬家庭參與就不容小覷。就從主婦餐桌的戰豆行動開始，呼應合作社拒絕基改、推動無基改農區的主張。

（作者：企畫部推廣課課長）



開發更貼近生活的

本土大豆製品

二〇一二年主婦聯盟合作社更將目光聚焦在台灣本土大豆的復耕及產品開發。喜願大豆特工隊的農友已有二〇一一秋作及二〇一二春作兩期收成，秋作的收成部份作為來年栽種的種源，二期黑豆收穫總計約十五至十六公噸，黑豆收成較佳，黃豆遇病害較多收成不如預期。也因收成有一定的總量，合作社必須思考，如何將這些

01 2012.9喜願大豆特工隊之春秋2年，嘉義東石農友蔡一宏採行人工除草，拔草的阿桑，都說這樣除草，不划算，真傻。（圖／施明煌）

02 2012.2喜願小麥契作農友苑裡李信武加入無基改農區。（圖／湯正川）

03 喜願白醬油採用本土小麥和大豆釀造，將在一月登場和社員見面。（圖／施明煌）

04 支持非基改的本土大豆很簡單，如果社員餐桌上也多了一瓶本土黑豆漿。（圖／張雅雲）

當碧湖站遇上自然塗料

文／黃一娟·潘嘉慧 圖／黃一娟

走進合作社在碧湖旁的新站，陽光從大片落地窗中灑落進來，映入眼簾的除了整齊的木質陳列架，還有一面柔合的粉橘色牆面，讓整個空間溫暖活潑了起來。

自然塗料初體驗

趕在二〇二一年十一月二十四日碧湖站開幕慶之前，庶務課的工作同仁和來自「自然材」的朋友周群超（也是社員）一起展開了自然塗料的手作，當天調製塗料時，彷彿烘焙教學示範般，從橡皮刮刀到打蛋器全都出動了。自然塗料的成分原料來自於動物、植物及礦物，不含石化有機溶劑或

其他添加物（塑化劑、消泡劑、防黴劑等），不論對於施工者或是空間使用者，少了危害健康的疑慮。

合作社供應環保、健康、安全的食物，除了飲食之外，相信社員在居家生活中，對於環境中的有害物質也同樣敏感。因此開啟了合作社與自然材的合作之門，希望當社員們看見這片特別的牆面時，會提出疑問、關心它，然後開始關心居家空間的塗裝。

塗料的組成主要是黏結劑、色料、填充料、溶劑，以及因應使用目的不同，再加入

不同的助劑。所謂的填充料，作用是增

加塗料的厚度，增加其覆蓋性。在我們製作的自然塗料裡，使用的填充料是白堊土或是食品級矽藻土，這兩種土的成分，主要是古代微生物死亡後所沉澱形成的沉積岩。因為生物骨骼結構是多孔，所以使用這種填充料作塗料成分，可以增加

建材的透氣性，調節室內空氣溼度。而黏結劑是蛋白膠（註）；色料來自不同顏色的土及礦石粉；溶劑僅需要單純的「水」。相較於一般油漆塗料，以甲苯、松香水等化合物做為溶劑，這些物質不僅在產出過程中危害環境，還會傷害健康，輕則頭痛、噁心、胸悶，重則會神經衰弱，甚至昏迷。



自然塗料DIY

第二天當蛋白塗料的底裝完全風乾之後，準備為圖案上色了！周群超帶著大家一起利用合作社的酸乳酪製作自然塗料，作法及原料取得都不難，大家也可以在家試試看喔！

材料：

酪蛋白（酸乳酪）.....	1000克
硼砂.....	40克
水（熱水為佳）.....	200 c.c.
矽藻土（或白堊土）.....	400克
色料.....	100克
（可依據塗抹面積，作等比的增加或減少）	

作法：

1. 硼砂加入熱水攪拌至完全溶解後，倒入酸乳酪中充分拌勻，待蛋白轉化完成（成柔滑乳狀）。
2. 加入色料調色。
3. 最後加入矽藻土拌勻，靜置約15分鐘後，即可塗刷。

小叮嚀：自然塗料若當天未使用完，記得要放入冰箱冷藏，可延長幾天的保存時間。



03



01



04



02

合作社在碧湖的新家

在湖光瀲灩的碧湖旁，合作社也在這裡入厝了。明亮几淨的碧湖站，除了提供社員健康、無毒、環保的食材與日用品外，在一旁也設置了簡易廚房，提供社員聚會、廚藝交流及共食的空間。

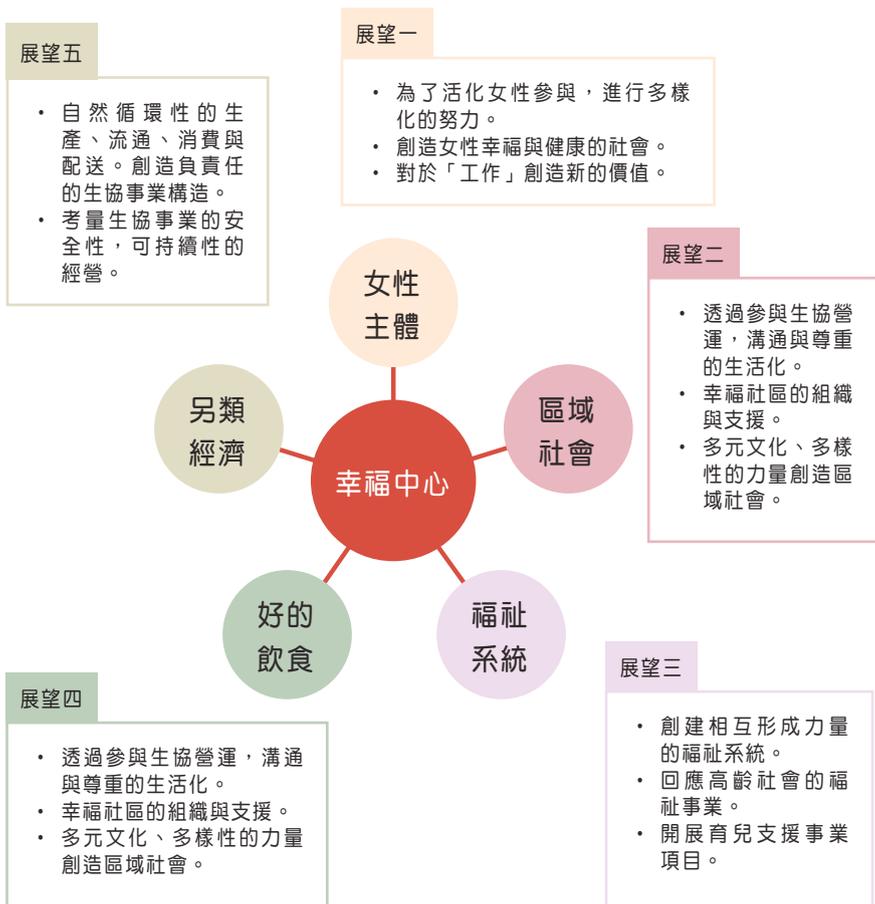
- 01 第一天我們使用「蛋白膠細緻面漆」先幫牆面進行打底，塗料安全無毒，即便孕婦也能放心塗刷。
 - 02 打底完成的牆面，未乾時有種植物染的美感。
 - 03 阿超教大家DIY自然塗料。
 - 04 塗裝完成，柔和的色彩讓站所空間變得活潑起來。
- 右 第二天幫牆面塗上蔬果腰帶。

註：蛋白膠小常識

蛋白質遇上鹼性物質，會產生化學作用而轉化成蛋白膠。硼砂、蘇打與石灰（三擇一使用）是製作蛋白膠較常用的鹼性物質。其中需特別注意的是，在這裡的「蘇打」指的是「大蘇打」（ Na_2CO_3 ），不同於食用性的小蘇打（ NaHCO_3 ）。而「石灰」指的是「熟石灰」。使用石灰的好處是塗料較耐水，但因石灰鹼性較弱，反應時間需較長，如注入熱水可以加快反應，但仍需靜置三至四個小時，才會充份轉化。

愛與關懷 看見合作互助精神！

文·圖／潘嘉慧



一九九九年台灣主婦聯盟生活消費合作社與日本生活俱樂部生活協同組合（以下簡稱「生協」，協同組合亦等同於「合作社」）、韓國女性民友會生協締結姊妹會，一起在合作之路向前行！二〇一二年亞細亞姊妹會在韓國以論壇形式進行，以合作社第七大原則「關懷地區社會」為主題進行分享與討論。並針對「社員參與」、「核能與節能」、「合作社法」及「非基改」等子題進行報告。

第一天論壇以「關懷地區社會」展開三國交流與分享。日本福島生活俱樂部生協以三一一之後，對於該地區所進行的支援行動進行報告，這些行動包括在組合屋開始販售生活材的「晴空市場」、支援福島新地町社員所栽種的蘋果，以及組成輻射對策團體，進行輻射測定與製作地圖，並對市府方面提出要求等等。

展開幸福的翅膀， 讓夢想飛翔

韓國則以「幸福中心的展望」作為報告重點。「二〇一五幸福中心展望」是女性民友會生協歷經了三次中長期發展計畫的基礎，終於形成具體化的目標（如圖示）。其中展望三「福祉系統」是指創造以社區鄰里為單位的福祉事業。二〇一〇年九月起，為了使「合作福祉基金事業」蓬勃發展，所有地區生協的社員參與合作福祉基金的募款行動就此展開。

二〇一〇年七月起舉辦「合作福祉基金事業說明會」的基金分配與募款說明，二〇一一年組成基金營運委員會，進行基金募集與分配過程清查。截至二〇一二年八月止，共有五百五十人參與，募集了11,801,922韓圓，提供區域中小型團體展開自身夢想的機會，實踐了幸福福祉基金的使命。

二〇一一年協同福祉基金事業選定結果

事業名稱	事業內容	支援金額
我們社區綠色學院	培養好能源守衛隊的種子教師們，配合首爾市的能源節約政策，也發展了「生態谷節電所」推行節約能源，目前是使核電廠一座都不必存在。	200萬韓圓
阿嬤的茶店	成立社區茶店，由阿嬤親手泡茶，成為長者經驗傳承的場域。	200萬韓圓
媽媽與小孩都幸福的「育兒遊樂園-多幸」	村落裡面的育兒社群，組成的媽媽與小孩一起幸福育兒的場域。	200萬韓圓
為了建設青年協同組合，青年互惠基金募款宣傳事業	透過對於青年新貧階級的互助事業，設立協同組合(又稱為青年連帶銀行)，互相合作以達成自立。	200萬韓圓
青少年料理講師	藉由以兒童、青少年為對象的料理課，在家直接自己做菜的健康飲食生活。	97萬韓圓
十匙一飯·幸福飯車	透過生協產品以及社員合作(手感、口感、徒步…等並用)，對於社區內低所得兒童提供安全的餐食，貢獻於區域社會中兒童的健康。	100萬韓圓

參訪篇：多幸育兒遊樂園

此次行程中，參訪了「合作福祉基金事業」所義助的事業之一—「多幸育兒遊樂園」。二〇一一年九月，經過主要的三名社員會議討論之後，決定成立這個以托育中心為目標的育兒社群，也因為有「合作福祉基金」的義助而正式開始運作。

截至目前為止，成員有十位媽媽及十個以上的小朋友。多幸的運作方式為由媽媽們共同討論出教育目標，每個媽媽貢獻自己的才能，有人擔任說故事媽媽、總務媽媽或是統合課程的角色等，目前僅每月聚會一次，希望未來能朝著托育中心的方向努力。



01



03



02

- 01 2012年在首爾婦女會館，亞細亞的三國姊妹們又聚首了。
 02 用吐司和水果、葡萄乾、餅乾拼貼成一張臉，教孩子認識五官。
 03 多幸育兒遊樂園的故事媽媽自製道具，活潑地跟孩子們說著小螞蟻的故事。

參訪當天，正由故事媽媽生動活潑地透過自己設計的道具說著小螞蟻的故事，小朋友和媽媽們團團圍坐著。聽完故事是小朋友最愛的點心時間了，小朋友自己動手製作蔬果三明治，品嚐食物的原味，大口放進嘴巴裡，一點都不畏懼吃蔬菜；用食材在吐司上拼貼成一張臉，認識五官、認識食材。這是他們給孩子的飲食教育，也讓點心時間多了些樂趣和教育意義。

就如同合作社所展開的地區營運一樣，對於共育、共食、共老的期望是什麼？集合地區社員組織的力量，一起實踐夢想的目標，共同展開幸福的羽翼！

牽手走過

文／陳曼麗

人和人，能牽著手一起走，感覺很幸福。

雖然，我們知道社會不是很美滿，勞保退休金可能會破產，健保費會漲價，核廢料無處去，不安全的核電廠不斷追加預算。在主婦聯盟裡，一群志同道合的人，仍然一起討論：要一起為社會做些什麼事？

食物安全，當然是大家都想要投入的行動。每天我們都要吃東西，以維繫生命存活，但是糧食安全，卻隱隱牽動消費者敏感的神經。台灣糧食自給率只有三十二%，量的方面明顯不足，然而卻還有很多農地處於休耕狀態；農作物的品質，能否確保安全安心？有人

說：「還好我們有主婦聯盟合作社。」但是台灣有七百萬個家庭，只有四萬個社員家庭能吃到安全的食物，可見全國糧食安全還有很大一段路要走。

主婦聯盟基金會長期付出監督的力量，時時去敲環保署的門磚，大環境如果不照顧好，農地裡豈會長出安全的糧食？環境和土地的重要性，主婦聯盟最清楚，空氣品質不乾淨，經由雨水帶動，飄落地面和河川，也會落在農地上。水質不安全，灌溉到農地，農作物遭殃，水產養殖也令人擔心。

環境是因，糧食是果，什麼樣的環境，就會長出甚麼樣的食物。為了關心家人的健康，



01



02



03



04

01 南港站工作人員宣示支持反對放寬食品中輻射容許值

02 主婦聯盟基金會25週年慶

03 聖誕輻袋coming to town 記者會

04 反瘦肉精黑暗遊行

主婦聯盟基金會也會去敲農委會和衛生署的磚牆，因為他們都是為食物把關的單位。如果農委會不嚴格要求農民施作的方式，有些農民會種出連自己都不敢吃的農產品。如果衛生署不作嚴謹化驗把關，等到知道有問題的食品出來，東西早就被吃下肚了。政府說因為人手不足，經費不夠，所以無法全面控管，只能抽驗管理，難怪消費者會感到火大！

進口食品也不見得都安全。進口美國牛肉，在經過主婦聯盟基金會長達半年的努力，抵不過國際操作，二〇一二年七月份通過可以有瘦肉精被檢出；進口韓國蘋果，而且開放某些農藥「可以檢出」，其中還有些成分是致癌物質；看起來，消費者還是有很高的飲食風險。但，主婦聯盟基金會還是擋下來食品中輻射限值，本來衛生署要放寬標準，經過陳情、抗議、記者會、立法院遊說、全民連署，終於不調整了。

民間團體要去監督千奇百怪的食品問題，只能抓重大事件來監督，慢慢累積自己的實力。

日本福島核災之後，主婦聯盟基金會強力推動核能應變教育。台灣政府政策要蓋核電廠，所以總是宣傳核能是安全的。萬一發生核災事故，老百姓要怎麼做？官方會有甚麼準備？其實是一片空白。我們從國外吸收很多資訊，建立課程，培養講師，到處宣導，但是還是有很多社區學校表示他們都沒有聽過核能風險的課程，可見我們還要繼續努力，才可讓大家認識核能的問題所在。

從環境到食品，從安全到健康，我們在二〇一二年曾經一起走過。成功，好像站在很遠的地方，但是我們仍然願意繼續牽手走下去，設定目標一一完成！（作者：主婦聯盟環境保護基金會董事長）

謝謝大家，我們做到了！

文 / 黃嘉琳

「輻·咒－反對放寬食品中輻射容許值」明信片簽署，是主婦聯盟基金會於二〇一二年十月底展開的一波公民行動，針對衛生署今年提出要修改食品中輻射汙染容許標準，提出我們的呼籲：切勿放寬輻射容許標準、各項檢查機制及結果透明公開。社員們應該都在站所看過甚至簽過這兩張一白一黃的明信片，也有不少社員聽過基金會志工們到站所做的解說。

我們收集了一萬份的明信片，每一張代表一位民眾心聲，於十二月七日到衛生署前舉行「聖誕輻袋Coming to Town」記者會並且遞交給官員，要求衛生署切實履行管制輻射食品的責任。

在各方的反對、質疑聲中，衛生署公布將中止「食品中原子塵或放射能汙染安全容許量標準」修正草案。然而，這件事情並未完結，因為日本進口食品當中輻射殘留問題並未改善，民眾在不知情的狀況下食用到輻射汙染食物的可能性依然存在，絕大部分資訊未對公眾開放的陋規也還是鐵板一塊！要捍衛自己及家人「食」在安心的權利，我們繼續努力的空間還很大。

謝謝大家以實際的簽署來支持「輻·咒」行動，也請持續關注、參與主婦聯盟環境保護基金會的後續行動。（作者：主婦聯盟環境保護基金會秘書長）

媽媽的最後旅程

文·圖／楊佳羚

送給阿嬤的花環



在寫《綠主張》一系列以老年生活與照顧為主題的專欄時，我的媽媽罹患了末期癌症。有大約半年的時間，我在專欄的字裡行間，沒有流露生活中的情緒起落；而上一期專欄停刊，原因是媽媽驟逝。未來幾期，我將寫下媽媽生命的最後一程，填補之前的理性文字與情感間的落差，同時思考人生最後旅程的種種問題。

醫用關係——

我想跟醫生好好溝通

知道一向健康的媽媽竟然罹癌，我們的反應和許多人一樣，一直在問：「怎麼可能？」然而，有更緊迫的問題：究竟要選擇什麼治療？

相信許多病人及家屬都一樣，面臨重大的醫療決定時，才發現自己對疾病的資訊所知甚少。但是，在極為壓縮的門診時間中，醫生面對慌亂的爸媽提問時，只回答說：「吃藥沒效啦，要開刀，要立刻決定，明天就住院、排開刀。」媽媽後來跟我說，是她把我的名片拿出來，跟醫生說要先和我討論，醫生態度才好一些。姑且不論是不是如此，這背後透露多少沒受過太多制式教育的爸媽，在面對強勢醫療體系時的自卑與無助？強勢的醫生可以不多做說明，完全不讓無助的病人有徵詢其他意見的機會，就要求立刻住院、簽字開刀。

後來我們在不同醫院的就診經驗中，也遇過很好的醫生。

有位婦科醫生可以靜靜聆聽媽媽絮絮滔滔地訴說她如何過標準生活、又是如何怕上醫院，連在旁的護士也都一直點頭給媽媽支持。在做過各種檢查後，這位醫生只跟媽媽說，經過團隊討論，覺得媽媽得到的癌症比較特別，不建議動手術，會做六次化療，而且會轉到腫瘤科。這樣的說法也比較不會嚇到媽媽。以我在瑞典接觸醫療體系的經驗，以及在日本電影《多桑的待辦事項》中醫生對多桑的仔細說明（包括畫圖說明），都讓我深深覺得，醫生可以有非常多的作法，更友善的醫病關係是可能的。

醫療決定——

我的決定不容易

從許多朋友的經驗中得知每個人化療的副作用都不一樣，我一一轉述給媽媽。一天下午，媽媽跟我說：「我坐在那裡想

很久，我想，如果做化療是三年，不做化療也三年，我寧願讓自己生活品質好一點，快快乐樂過日子。」我心裡悽苦地想：「媽媽，醫生偷偷跟我說，妳即便做了化療，預後也只有六個月到一年，遠短於妳自己說的呢！」和媽媽談，才發現原來媽媽懼怕的點和我想的完全不一樣。我擔心化療讓媽媽身體變弱，但媽媽除了擔心化療會讓自己不能吃不睡以外，竟然更為在意掉頭髮、指甲可能變黑這些我以為是支微末節的小事！如果沒有細心覺察，家人是無法理解病人的真實想法與感受的。

媽媽選擇不做化療後，我們嘗試另類療法。那時，我最痛恨聽到親朋好友問：「媽媽怎麼不要做治療？」我生氣這樣不負責任的問話，因為這些人不知道，這些決定對病人及家屬而言，是多麼困難。我們永遠都不知道這樣決定對不對；就算在未來我們為此深感

後悔，卻再也沒有回頭的機會。即便我對另類療法已經有相當程度的了解，卻在看到媽媽轉移到淋巴的腫瘤變大時，徹夜難眠。我心想：當初媽媽說不做化療，是不是受到我在說明時語氣的影響？我們是不是應該先試一次化療，讓媽媽淋巴的擴散狀況得到控制？這些心裡的交戰、這些無止盡卻沒解答的問題，是旁人無法了解的。

媽媽過世後，我和女兒一起讀《再見，愛瑪奶奶》，這本得血癌的愛瑪奶奶，很早就簽下〈預立選擇安寧緩和醫療意願書〉。當她有一天鼻血流不止時，決定在家中接受安寧護士照顧，靜靜離開人世。媽媽病況突然惡化且無法自己做選擇時，我十分篤定地簽下〈不施行心肺復甦術同意書〉，放棄急救。沒讓媽媽在最後時刻受太多苦，是我唯一的安慰。

之前在專欄談到的日本終活筆記，也有關於安寧療護、

照顧形式等資訊與不同選擇之詳細介紹。這些議題，是我們在被迫面對之前，必須要預先思考的。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生瑞典樂活》）

◎



圖 / 佳映娛樂提供



圖 / 和英文化提供

註：與本文有關的相關資訊，可參考「安寧照顧基金會」、「病後人生——一站式服務網」網頁資訊。

大自然中遇見幸福

文／杜麗珠

現代文明帶來了生活的便利，然而社會轉型所造成的緊湊生活步調，讓每個人生活在沉重的壓力之下。吃得精緻，動能卻減少，更讓文明病發生率直線上升。有一句話這麼說：前半輩子犧牲健康來製造財富，後半輩子要付出很多的財富來挽回健康。這也是人生歷程的一種因果論。

簡單生活即是幸福

人人都想要有一個幸福的人生，其實簡單的生活才是單純的幸福。

幸福的人應該具備「三

有」：有健康的身體、有生活夠用的財富、有自己安適的空間。把健康的身體放在幸福人該具備的首要條件，是無庸置疑的。有一部好的機器，才有好的產品；有一副健康的身體，才能創造出更好的產值：那就是有足夠的能量去工作、能感覺快樂滿足、更有餘力去維持好的生活品質。但健康幸福也不是憑空而來的，要持續維持健康，就要運用空閒時間去從事有益身心的活動。

十七年前，我曾經是一個乳癌患者，很震驚的面對身心無情的痛擊。在一次冷靜的思

索後，我告訴自己：面對眼前生命的懸崖，我的人生方向必須轉彎，必須要有全新的生活態度。罹病換來了一次深層的自省——我該好好照顧自己的身體與心靈；該去審視我擁有的一切，去拓展我的視野，不再拘泥於身邊的瑣碎雜事，不再事事追求完美，多多去接觸大自然吧！

在自然中重新啟動生命力

從每天的散步開始，讓我



圖／潘嘉慧



圖／潘嘉慧



圖 / 張櫻馨

去體驗大自然的恩賜吧！看著初昇的旭日，看著迎著陽光透出翠玉般的新枝嫩葉，晶瑩的露珠在草間閃耀著光芒；在新枝老葉間的白頭翁，興奮的和你道聲早安……生命不該是那麼匆忙，停下腳步，到處都是鳥語花香。我在都市裡的公園體驗自然，也走在田野、森林，走向山之巔、水之涯。大自然在呼喚著，練出你的一雙腿，我們健行去！

當生命的活力重新啟動後，我在乳癌協會裡認識了更多好朋友，同樣都是經過生命淬煉的好姊妹，大家各自發揮所長，在藝文領域裡唱歌、繪畫、舞蹈，讓我們的空閒時間變得充實。我們歌唱、跳舞，幾年下來，也能唱出、舞出一些值得稱許的水準。自信心提升了，體力回來了，健康也重新拾回了，以往的疾病陰霾都拋向九霄雲外；心鬆了、想法鬆了，身體也鬆了。那是生病前無法找到的自在人生。伸展

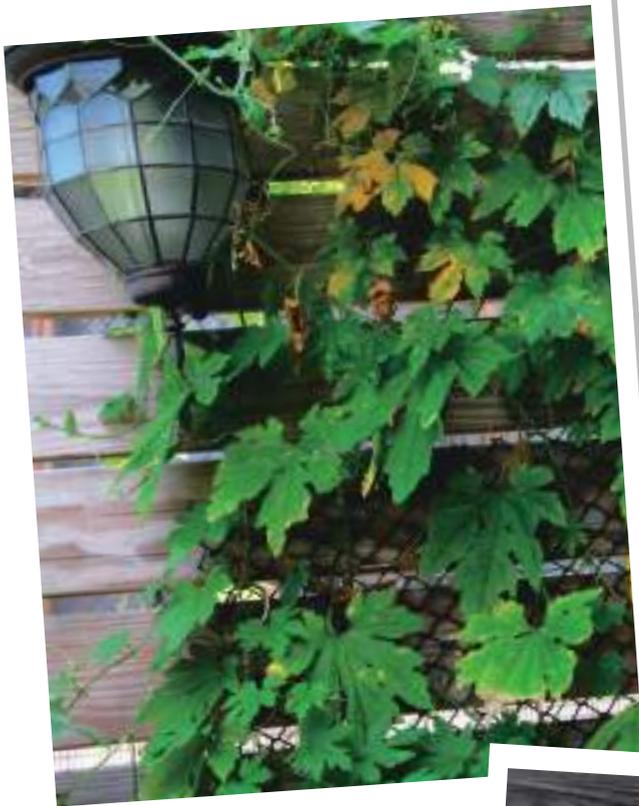
你的肢體、搖擺你的臀，來一段優美的音樂，在迴旋中舞出你的快樂！也可以引吭高歌擴展你的胸膛，唱出生命的喜悅，成就健康幸福的你。

我們曾在人生探索、在生命的長河裡尋覓覓，尋找的是愛？尋覓的是人生的價值？可曾想過：生命就在一呼一吸之間，生命也在一舉手一投足之間。懷著喜悅的心，看待每個面對著你的眼神，每個大自然一草一木的變化，看到春之華、看到秋之實，在美麗中探索，以一顆喜悅的心在變化中尋覓生命的無窮奧秘，讓正向的力量引領你走向健康幸福的人生。（作者：中華民國乳癌病友協會副理事長）

簡約家居 X 富足生活

文 / 陳修玲 圖 / 潘欸

又到了歲末時節，在整頓環境或添購新家電或家具時，不妨多想一想，怎麼樣才能過得簡約同時兼顧健康及友善環境！



減少裝潢 簡單生活

家裡的裝潢越少越好，每一次整修，都讓全家人曝露在毒氣中。無論是油漆、壁紙、地板、家具等，揮發出來的溶劑甲苯、二甲苯，不但有神經毒性還可能致癌。而且塑膠產品會有塑化劑，包括壁紙、窗簾、桌巾、浴簾；塑膠貼皮的物品則會有甲醛。因此我只有在房屋漏水時，才整修房子。過多的裝潢，除了花錢，又容易照顧和清理，最可怕的是還會影響健康。

居家使用的大型物品，包括電器用品、沙發椅、床組等，購買時都必須慎選，否則，不滿意要替換時，不但花大錢，還製造大型垃圾。至於裝飾品和消耗品，例如清潔劑等，就應該注意安全，避免造成室內的空氣汙染。

家具和家電不一定要買全新的，以前的產品強調堅固耐用，現在強調的是功能性和造型，可是使用壽命都很短，看看廠商給的保固年限就知道。他們不斷推陳出新和廣告，要消費者汰舊換新，還說這樣才能刺激經濟。十八年前，我們買下現在住的這棟房子時，也接收了前屋主留下的舊除濕機、電視機和沙發、餐桌，甚至包括三張床。兩年前，電器用品

終於用盡廢退；藤製餐桌椅仍堅固耐用（雖然，餐椅被我老公修理過幾次）；至於床，仍繼續在睡。二手貨可能還比新貨耐用。很多人一定無法接受人家睡過的床，不過，我們當初噴了很多酒精消毒過，也沒什麼不良後果。

居家用品壞掉時，除非需要專業技能，否則可以試試DIY修理。老公雖不是電機相關科系畢業，但從小喜歡拆解研究，所以錄放影機都曾被他修好；廚房的梯子也是他釘出來的。至於我，則喜歡把沒用的東西變裝，很可惜我不太會用縫紉機，否則應該可以創造更美好的生活空間。

儉省能源 從居家開始

氣候變遷，各國都強調要節能減碳救地球，所以經濟部力推節能標章的家電用品。但是，家電用品內部其實有很多有毒的重金屬（鉛鎘汞和六價鉻）以及環境荷爾蒙（多溴聯

苯是防止塑膠燒焦的阻燃劑，鄰苯二甲酸酯是電線外包塑膠皮的塑化劑）。電器用品的使用，不但耗能還造成室內空氣汙染。

節能標章產品只能省電，環保署推動的環保標章，除了省電，有毒的塑化劑、重金屬、阻燃劑等，還必須符合限量標準，甚至包裝紙盒也必須是回收的瓦楞紙。環保標章產品雖然主要銷售對象是公家機關，但是一般消費者也可以在大賣場、3C廣場或綠色生活資訊網站上購買，因為經過審查，價格頗高。

夏天最耗電的是冷氣機。穿得涼快一點，要吹冷氣時，大家儘量都在同一個房間內。拉下窗簾，可以防止西曬，在鐵窗或陽台上種攀藤植物形成綠色窗簾，都有隔熱的效果。但是，炎炎夏日卻是曬衣服最好的時機，不但消毒殺菌還環保省能。冬天最耗電的則是除濕機和電暖器。打開窗戶通風，

或偶爾打開電風扇，都可減少濕氣蓄積。開暖氣雖然也可降低濕氣，但是也可能造成皮膚乾澀，想省電就多穿點衣服保暖。

冷氣機和除濕機凝結下來的水，可以用來沖馬桶。浴室水龍頭下放個大水桶，盛接洗手洗臉的水，還有洗澡水，積少成多，裝滿後也能沖洗馬桶。市面上很容易可以買到省水標章的馬桶和水龍頭等，但是環保標章的產品除了省水，還是採用回收料做成，等於廢物利用。而平常洗菜時，即使是有機葉菜類，我也會用到三盆水，這些水洗完都可以收集用來洗碗、澆花。

精神生活也該簡單化

東西多到必須整理時，常常不知從何下手，最後只好放棄，甚至懶得整理。如此一來，居家空間都被物體所占據，心情一定會受影響。很多家庭都是等到搬家時，不得不丟，才

會出清存貨。但是一個人一生會搬幾次家？想讓心不被物所控制，試試看「減」、「簡」、「儉」的環保生活，身體健康，心靈不被束縛，用減法也能過富足的生活！（作者：著有《無毒保健康》）



給孩子的生命教育

—林曼芬的「廚房聚會」—

文／康椒媛



走進社員林曼芬的家門，不自覺地往左邊的廚房走去，那溫暖的燈光經常是亮著的。曼芬在小女兒康傳遠三歲時，開始參與主婦聯盟基金會的環保活動，孩子累了就睡在母親手上。她印象最深的是：社員李雅卿分享德國教育與環保理念，以及陳來紅談到去市場買菜自備盒子，垃圾減量的概念。

想到未來孩子還會住在這塊土地，於是慢慢覺醒。隨後加入共同購買，騎著腳踏車去買米、再生皂以及二手衣物，「我想認同那樣的理念」曼芬說。一路上從廚餘回收，每天將剩下的蔬果切丁，集中到班長胡雅美家的廚餘桶，再到訂購一籃菜，她所關注的不再是食物安全，更多了一分對環境的責任，並開始思考：「我到底可以做什麼？我人生的價值是什麼？」

完整的教育，從廚房開始

林曼芬認為開放教育是有

原則的，愛從付出開始，因此讓孩子從小就在廚房幫忙。她回憶起：「從小每月開一次的家庭會議，當時物資匱乏、家庭經濟不好，父親會準備孩子愛吃的食物，藉這個機會和孩子聊天，期待孩子幫忙媽媽，也讓孩子說自己的想法。」她最常問零用錢可不可以多一點，父親說可以，同時也會問她可以對家裡有什麼樣的付出。她當上母親時也決定讓孩子在玩與學習的環境中習慣付出，「越不讓孩子進去，越好奇廚房有什麼，反而會有危險。」她為孩子準備小桌子，剝剝青菜葉子，慢慢地學著打蛋，握著短柄鍋鏟炒菜。

康傳遠回憶，一次小表妹來到家裡，當全部人都在廚房砰砰磅磅，她一個人在客廳，最後她選擇關掉電視走進廚房，「幫忙挖大黃瓜籽，噴得到處都是，但是她笑得很開心！」也才開始體會到母親堅持「一

起做飯」的教育方式。

母親尊重生命、重視食材，也影響姊妹甚深。傳遠深刻地記得小學四年級時，在園遊會抽到一隻小鴨子，林曼芬覺得不該販售生命，後來還是讓她養了，傳遠因為這隻鴨子開始吃素，也因此，胡雅美每每介紹她：「曼芬以前是我的班員，她女兒來幫忙配菜，就帶著鴨子來。」

林曼芬帶著孩子從玩中學，例如以麵團取代黏土，不擔心孩子誤食，後來也才知道，透過雙手勞作對孩子的情緒發展有所幫助。曼芬也會盡量買齊各種水果，讓孩子認識。有一次她聽見一個孩子說：「芒果是一片一片黃黃的」，她才驚訝這是大人的責任——鼓勵孩子付出、讓他接觸食物。

持續的微小堅持 生命隨之改變

主婦聯盟合作社對於台灣小農的努力，是林曼芬一家人

一路認同與支持的原因，照顧環境才有好的食物出來，支持一個團體，背後就支持著許多人。當看見生活者工作坊在製作辣椒醬時，覆上手套的雙手仍無法阻止辣椒滲入的痛，曼芬說：「他們真的是在付出，我們只是在消費而已。」珍惜食材，趁著擁有的時候付出。

因此，她努力參與地區營運也是為了「讓社員走進來」，不只是買生活所需。胡雅美提過一起共老，林曼芬則打趣地說要先有共識，彼此互助，這也是合作社特有的人情味。

對林曼芬來說，生活會慢慢改變，如同先生從不認識到支持，甚至提醒，例如一次在賣場買雜貨，她隨口說該買毛巾了，先生回說合作社有的話，「回合作社買！」參與共同購買二十年了，林曼芬最近自問：「我年過半百了，還可以做什麼？」雖然還有許多沒做到，也無須過於執著，一路的改變是很慢的，卻是值得。

絲



04



02



03

- 01 林曼芬重視食材的來源，為了吃得好一點，可以吃得少一點。特別搭配番茄、西湖雞蛋、鮮奶、綠藤芽菜、橄欖油、西式火腿、濃縮葡萄醋、起司。(圖/康傳遠)
- 02 二〇一一年，康傳遠參與公館站地區營運「親子俱樂部」，與母親一起投入親子、兒童烘焙與烹飪課。(圖/潘嘉慧)
- 03 林曼芬認為參與社會運動是更貼近生活的，也透過食物將生活與社會運動結合一起。左一為大女兒康傳榆、中為林曼芬、右一為康傳遠。(圖/康傳遠)
- 04 使用合作社產品，林曼芬親手製作的綜合核果全麥麥片麵包，口感、重量都很紮實。(圖/康傳遠)



02



01



03

給好產品穿上好服飾

文／陳雅順

在這「文青滿街跑、文創漫天飛」的時代，很多農漁牧產品也套上了文青愛用的文創包裝；很多人養成先看外表再管內在的習慣，比如十顆土豆包成一小盒，八小盒又包成一大盒，層層疊疊的很有質感。配上一則感人故事作為行銷手段，產品瞬間變成生產者堅毅不屈、突破萬難，以汗水灌溉、以生命相許所生產出來的商品。一個禮盒的管銷成本早已倍數於內容物了；但若這樣真能增加第一線生產者的獲利，倒也樂觀其成。

一份樸實的禮

再來說說咱們家的產品。相信有很多社員有相同的經驗，日常生活中吃的、用的、喝的，都很樂意採買合作社提供的好東西；但是一想到年節或特殊場合要送禮，就會覺得合作社的東西美中不足，甚至有些上不了檯面。如果送禮的對象是常碰面的親朋好友，或是已使

用或體驗過該產品的朋友，可能還有機會解釋禮物的內涵與來頭；但若對象是客戶或是對合作社陌生的朋友，就蠻傷腦筋的，我們的產品就像是一個有內涵的美女，但到什麼場合都穿著休閒服！

對於這件事，我原本只是一邊感嘆，一邊實行差異化消費——若自己使用或送給熟人的，就買合作社的「好裡子」，其他場合就送「好面子」的禮品。直到有次聽站務人員提到合作社的茶葉和高價品利用率不若預期，心中思索著：難道沒有裡子、面子和環保三全的辦法嗎？

揮灑創意為產品包裝加分

於是，我一方面期待合作社未來可以提供我們比較有設計感的多用途禮品盒和包裝，另一方面卻在擔心產品滯銷會影響生產者的生計；最後，我只好勉強拿出讓人見笑的勞作能力，將合作社現成的蛋捲禮

盒和酒醋禮盒改造一番，可根據自己的預算，在禮盒內放入茶葉、茶食、糖果餅乾，集成一個福袋送給親友。我會在福袋內附上一篇「不完美包裝的說明」，讓受禮者理解我們的心意。

如此一來，這位有內涵的美女，雖然沒有華服，卻也

穿上了一件整齊的外衣，終究也能帶出門了！年節送禮，希望社員們可以和家人提早動手OK，這廂（箱）有禮——因為有你的參與，除了展現自己的獨特設計，還能讓長年為環保奮鬥，堅持捍衛理念的生產者增加一些收益，過個好年。（作者：北南分社社員）



04

給您，敬個禮 ~~樸實有內涵的禮

這個禮，沒有華麗的包裝和外表，也不是大名鼎鼎的品牌；卻充滿了心意。裏面所裝的吃的、喝的、用的，都是經過主婦聯盟消費合作社認真把關的好東西。

沒有多花錢在包裝上是因為實在，因為環保；我們認為花俏的包裝，花錢又不能吃下肚，同樣地，也增加了後續處理會給地球帶來的負擔。

為您精選的禮盒，就像一個美女雖然沒有穿著華服出來見人，卻仍不影響她的內涵與真材實料。

因為將您放在心裡，很樂意將平時自己鑑賞過的好東西送給您。希望您不嫌棄！

- 01 酒醋禮盒耐重又可以裝進多樣產品，變身為好伴手！
- 02 酒醋禮盒變身前。
- 03 運用書店或文具店的現成包裝紙，裁成適當大小，或以原本蛋捲盒的腰帶為樣，裁切同等尺寸的包裝紙黏貼封好。
- 04 簡單用牛皮紙印製的小卡，寫滿送禮的心意。



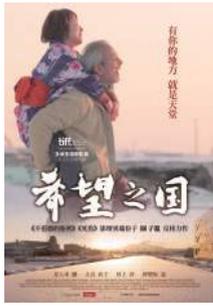
《希望之國》 有你的地方就是天堂

一月四日即將上映的《希望之國》，是導演園子溫於 311 核災之後，實地觀察福島當地的景象及對居民的影響，並探討面對核災及輻射外洩威脅時，「人」所產生的變化與選擇。透過本片看到日本民眾在核災後的遭遇，而我們在還有機會選擇時，台灣除了核電、是不是還有更好的選項？否則一旦災害發生，後果可能是大家無法想像的。

今年我們以「一起吃飯」、
「人良為食」兩款T恤，鼓勵
大家重新找回共食生活的美好。
透過一起吃飯，我們分享
彼此生活，了解彼此更深，希
望大家今後也能繼續穿著共食
T恤，懷抱著溫暖的心，和家
人好友好好吃飯、好好享受在
一起的幸福食光。

今年我們推出了共食有機
棉T恤，也邀請社員們一起拍
下與家人、好友一起共食的照片，
謝謝大家的參與！
二〇一二年共食有機棉T
恤的利用在年尾畫下圓滿的句
點。

共食
的餐桌圖像



上映日期：2013 / 1 / 4
 上映戲院：真善美劇院、光點華山電影館



【電影介紹】

心愛家園，一夕驟變

強震來襲、核電廠爆炸！小野一家寧靜的生活被硬生生打斷。政府緊急劃出警戒區域，強制民眾疏散避難。「萬幸」的是，小野家僅部分庭院被納入警戒區，主屋仍在「安全範圍」。但同樣的空氣和水，一線之隔當真就零威脅？政府決策的荒謬漏洞，將人民分化成離、守兩派。民眾不是患上輻射恐懼症，就是對這「隱形的戰爭」無感。

即使暴露在核輻射，小野仍堅決和老妻留守家園；為了保護兒子一家，也只能將懷孕的兒媳和兒子狠心驅離，讓完整的家一分為二。這場災難，即將對無數尋常之家，劃下一道道難以磨滅的傷……

【導演的話】

重現黑暗時刻，寄託希望之光

《希望之國》是我另一部「後3.11」電影，我想用更直接的方式處理核電廠問題，但我從未想藉此發表聲明或提出政治主張。媒體多次報導家庭被迫分居或酪農業者於事故後自殺之類的故事，這些新聞或節目只能留下「資訊」；反之，我想在影片中描繪記錄的則是災區的「感受」和「情感」。

我多次走訪石卷和福島，與避難所的災民交流，逐步建構劇本。不論對話和場景，我盡可能排除想像，忠實呈現。我的目的並非在片中呈現希望。事實上，在我的研究中，很多案例並非走向希望。我相信就算看不到有形的希望，最終希望還是能在心中發芽。——導演 園子溫



四個人圍著桌子吃飯，這是我們家每天都看的到的場景，今晚一樣滿桌的美味菜餚，合作社的小白菜微苦、絲瓜清甜，一小盤的叉燒肉給不能吃蝦的我，鹹鹹甜甜，今晚，你共食了嗎

賴昱臻（北北分社社員之子）



我和朋友吃著自己親手製作的米披薩，食材包括：凱道米(台梗九號)、主婦聯盟的火腿、起司、蘑菇，穿著共食T，過共食生活。

吳佳玲（社員兼熱血農青）



穿上共食衣，就像我們彼此手牽手圍個圈，歡笑的臉孔轉圈，像極了一家人的溫馨，花香、陽光、草青，心暖得很幸福，這是合作中很美的圖像。圖像在心中發酵，願我們大家都肯走入「有共識的圖像」中，期待美麗的遠景！

陳淑琴（新竹分社組織課課長）



左 旅行三寶：茶籽粉、小蘇打和檸檬酸。
右 廚房專屬清潔配方：茶籽粉與小蘇打水。

茶籽粉的環保主張

文·圖／潘嘉慧

二〇一二年亞細亞姊妹會的隨行日文口譯——朱麗真，一位今年三月才剛剛入社的新社員。在旅程中偶然發現她的簡單洗潔方法，遂邀請她與大家分享入社後她所利用的第一項產品——茶籽粉，看它如何在日常生活中被善用。

因為翻譯工作需要常常出國的她，旅行箱裡的盥洗用品包裡，簡單地放著她的旅行三寶——茶籽粉、小蘇打和檸檬酸。茶籽粉用來洗髮、洗澡；檸檬酸是潤髮良伴；而小蘇打則代替牙膏刷牙，架上看起來不起眼的三項產品，卻成為她生活中不可或缺的洗潔好物。

剛入社時，麗真心想著：要怎麼說服家人改變一直以來使用市售洗劑的習慣，讓他們接受環保洗劑呢？「就從自己開始做起吧！」她淡淡地說。於是，她在廚房水槽旁放了茶籽粉和蘇打水（小蘇打粉與水調和後，放在噴槍裡），吃飽飯輪她洗碗時，就用茶籽粉代替洗碗精。隔天，媽媽也好奇地拿起茶籽粉刷洗鍋子，卻意外發現這個粉其實挺好用的，把鍋子洗得乾乾淨淨，沖洗起來又不費水。

原本家中洗碗精的用量超兇，才買的家庭號洗碗精，一下子就用完了，沒洗乾淨的，也不知道吃了多少進肚子呢！這才發現，原來媽媽也很擔心化學洗劑殘留的問題。現在，廚房水槽旁的位置只留給茶籽粉和蘇打水，家人對於環保的觀念也從這個廚房開始發酵。

茶籽粉洗髮ing



1. 首先倒適量的茶籽粉進小臉盆裡，加水一起拌勻後，分成兩次洗髮，第二次洗後會覺得頭髮略帶澀感。
2. 將檸檬酸加水調勻後作為潤髮使用，之後沖洗乾淨即可（有人會用醋來潤髮）。
3. 洗頭時順流下來的茶籽粉水也別浪費了，用來把身體搓洗乾淨。

好吃^的秘密^的

無微不至的「信功米精神」

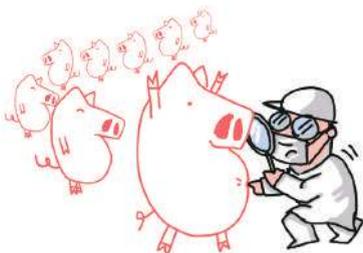
圖/文 張智淵

「信功實業」的豬者肉既安心又好吃，秘密就在他們做的比你想像的還要多。



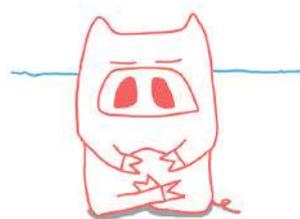
米醋^的沐浴

運送到場的豬淋洗米醋除了讓豬消毒之外，也消除豬的氣味，避免不同派別的紛爭。
豬者隻



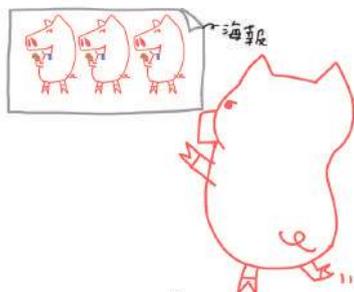
逐隻^的檢驗

每一隻要進場的豬者都要經過獸醫師檢驗，鑰匙健康無虞的豬者才整批放行。



繫留^的18小時

給豬者充分的時間休息，此段時間除了進行更精細的檢驗以外，還可以平穩豬者的情緒。



人道^的屠宰

屠宰的流程採電昏後再刺血之外，還設計誘引的方式引導豬者前行，減少豬緊張造成的肌肉損傷。



低溫^的分切

在11°C的環境下分切豬者肉，讓肉的中心溫度維持在3°C，保持豬者肉的最佳鮮度。



冷藏^的排酸

分切好的豬者肉冷藏靜置，把pH值調整為5.8，維持豬者肉良好的保水度。

豬肉大代誌 細說從頭

文／王琪君 圖／潘嘉慧

肉品」楊博元董事長與黃明桂特助，介紹信功肉品的優良生產體系，如何透過嚴格品管為消費者提供健康又安全的豬肉與加工品；也邀請到食品化學領域的專家許庭禎博士，為我們解說食品添加物的美麗與哀愁，提出另一種天然與健康飲食的思考方式。

知豬必較：從肉豬到豬肉

信功肉品堅持落實良好的品種、飼養管理、屠宰分切與低溫配送等四種產銷環境，才能製造出品質優良的豬肉。

「究竟我們要吃病豬？抑或選擇無病的用藥豬？」，黃明桂特助表示從契約牧場的豬隻飼養開始，堅持不給瘦肉精，即使用其他藥物也有嚴格規範。例如建造兩套給飼料系統：六十公斤前的毛豬使用添加藥劑的飼料系統，毛豬成長至六十公斤後使用無添加藥劑的飼料系統，保護豬隻健康也避免飼料汙染，屠宰前再請獸

醫檢查，確保豬隻沒有藥劑殘留，才進入屠宰步驟。也有少部份牧場飼料裡會添加適量飼料級冬蟲夏草菌絲，增加免疫力及改善豬隻易患有呼吸道問題的毛病。

從牧場運至信功屠宰廠的豬群必須先在繫留欄休息十八小時以上，期間由獸醫師觀察是否有潛伏性疾病，排空糞尿，使豬隻充分休息，以消除其因運輸疲勞所累積在體內之「負氧債」（不良新陳代謝物質），最後經徹底洗淨，才進行屠宰。相較傳統屠宰場的刻板印象：血腥、恐慌與哀嚎尖叫，信功採取溫柔手段送豬上路：以深藍旗幟引導，而非用棍棒或電擊棒威嚇趕豬，將待宰毛豬逐批送入隨時保持乾淨無血、平和的屠宰室內，再拉下電動不鏽鋼門隔絕宰殺的聲響，也使用「群豬吃飼料」照片以安慰並降低毛豬的恐懼心。信功認為動物福利應從飼料配方、飼養管理到屠宰為止，也就是極

度重視毛豬從生前到宰後起碼的尊嚴，甚至在園區大樓內設置佛壇，反覆播放大悲咒及地藏王菩薩經，並於廠區設置畜魂碑，每日祭拜以超渡豬靈。

楊博元董事長的專業背景是醫學，自日本學成歸國後，即引進醫院管理方式徹底控管廠區內外的一切衛生安全標準，嚴格到幾近吹毛求疵的地步，使得信功肉品素有「豬肉界台積電」之稱。然而楊醫師覺得信功更勝台積電：「他們是無塵，我們不僅要求無塵，而且是無菌！」。無菌標準不只是針對作業環境，也將工廠依加工步驟分為四大區域加以緩衝區隔；針對人員，從員工的健康檢查，進入工作現場前的例行清潔步驟：比照外科手術房的洗手標準，全套無塵衣加兩次酒精噴灑全身，連信功物流配送的司機身體狀況，都要加以控管，這也是食品安全防護的重要環節。也難怪楊醫師與黃特助當天配戴口罩出席講座，

- 01 講座開場播放從肉豬變成豬肉的產銷履歷影片《豬的送行者》。
- 02 理事主席黃淑德介紹與主婦聯盟長期合作的信功肉品之產品。
- 03 休息時間社員試吃無添加亞硝酸鹽的香腸與亞硝酸鹽減量的熱狗，進行意見收集。
- 04 楊醫師只有在演講時才摘掉口罩，信功口罩幫並非浪得虛名！



02



04



01



03

應證了「一人打噴嚏，整間工廠停擺」的說法可真不假。

食品添加物的黑與白

「食品添加物的使用，經常是為了確保食品安全」，許庭禎博士此言一出，顛覆了一般人認為添加物必然不健康的關聯。因應現代工廠大量生產模式，使用符合法條規範限度內的添加物是被允許的，例如加入防腐劑或調味劑，將有助於食品流通性，保存性，顧及營養、外觀與口味的多樣性。

許博士認為不存在零風險的食品，為了維持食品安全而必須加入的添加物，須符合食品管理法規的加工使用量規定，以及規範每日的攝取量，避免人體累積過量毒素，因此避免常吃某類食品，搭配其他可以阻擋有害物質產生的添加物，是分散食品風險的方式之一。

透明、公開的產銷流程是合作信賴的基礎

消費者有權利選擇最合宜的食品。合宜的食品標準，對消費者而言代表健康品質與可以負擔的價格；價格也必須合理，足以讓生產者願意繼續生產，產出超越價格的價值，因此生產與消費是一個互利、合作的過程。

誠如理事主席黃淑德所言，檢驗結果與數字不能代表一切，重點應是檢驗過程的依據標準以及評估整體環境風險組合，找出最適宜自己的養身之道。

「合作社聽納社員意見，提供更好的食材，共同購買好吃豬肉」是「The Pig Issue 豬肉大代誌」講座的最大目標，與長期合作的信功肉品，以及學者專家與會討論、交換意見，以期提升未來合作社共購豬肉的產銷環境。

好好吃飯 米食伴手禮

文·圖／王韻雅

二〇一二年十月份，「稻鴨米共購」活動，有 2,181 位社員參與，共購了 19,629 公斤的米，成功吃進 8 公頃的稻米收成。

十一月我們在全社共舉辦了 8 場「一起吃飯吧！主婦食堂」共食主題趴，讓米飯成為主角，邀請約 180 多位社員共襄盛舉。合作社不斷鼓吹社員回歸廚房，與家人朋友從「吃」開始，重溫餐桌上的幸福，以提升食米率為台灣的農地復耕、糧食自給而努力。

合作社×銀川好米×印花樂 = 道地台灣的特有主張

延續二〇一二年好好吃飯的熱度，合作社首次嘗試推出概念米伴手禮，結合台灣新生代文創品牌印花樂，及合作社生產者「銀川永續農場」，為好感生活帶來新的詮釋。二〇一三年米禮盒以好好吃飯為主題，談的是一個人吃飯，也要好好吃。為自己張羅一頓溫暖的飯食，以體驗生活、好好吃飯為正確的生活態度，並將每次吃飯的故事變成自己的幸福提案。

【在家做飯，好好吃飯】概念米伴手禮，裡面有精選的台灣好米、佐以本土醬油的傳統自然味，還有一本教你如何簡單做好料理的食譜書。並結合印花樂設計的筷袋餐墊，連同餐桌上的風景都幫你想好了，希望大家可以感受到「在家好好吃頓飯」的幸福感覺！除了自己要好好吃，也要祝福別人好好吃，是今年送禮最特別的選擇喔！（作者：企畫部文宣課專員）

關於印花樂

合作社關注台灣在地文化的軌跡，發現印花樂清新的創意呈現，及少數僅存印花職人全程手工印製與台灣織造的帆布，交織出本土精神的生活好物。這樣的結合希望能給予米禮盒手作質樸的溫度感。

「印花樂藝術設計工作室」由三位新生代的創作者成立於 2008 年的台北。

印花樂設計印花布、以及各式印花產品；創作靈感來自於自身在台灣成長記憶、生態關懷、以及生活中被忽略的尋常事物。希望能由內而外地，將這片土地上所積累的美好生活記憶，透過溫暖的印花創作呈現給大家。

在家做飯 好好吃飯

只要有張開伙的餐桌，房子就會變成一個家。

即使是一個人，也可以為自己做出一頓，簡單而幸福的料理；下班回家換件衣服、上市場挑選食材、輕鬆簡便的晚餐…最好隔天還可帶便當。

在家做飯，好好吃、健康吃，讓我們坐在餐桌前，品嚐一頓正常、均衡、專心的料理，品味食物與生活真正的滋味。



04



03



02



01

- 01 銀川好米
來自花蓮的銀川好米，7月收成碾製的新米保有一慣的純淨
口感，Q彈好吃。
- 02 印花樂筷袋餐墊
好好吃工具，趣味的餐墊設計，收起來是筷袋，
打開就是好好吃飯餐墊囉！
- 03 本土豆麥醬油
來碗荷包蛋醬油飯，勾起5、6年級的兒
時回憶，體會傳統自然風味。
- 04 好好吃飯食譜書
以米飯為主題，20道食譜教你
怎麼簡單吃。





耐人尋味番茄麵

材料：牛番茄4顆、蔥1支、醬油膏4大匙、黃麵2球。

- 作法：
1. 番茄切塊；蔥切段，備用。
 2. 鍋中入油爆香蔥白，續入番茄拌炒，加入適量水滾煮至番茄味流溢出來。
 3. 放入黃麵、醬油膏以大火煮至湯汁收乾，最後入蔥綠即可起鍋。

烹調小叮嚀：

1. 使用牛番茄炒麵，愈炒番茄味甘甜；但若用黑柿番茄則帶酸味。
2. 若使用雞蛋麵則先煮至七分熟，再入鍋拌煮，口感才不會太軟爛。

番茄入菜



酸甜開胃！

食譜示範／陳麗琪（張恆賓太太）文／潘嘉慧 圖／劉忠

番茄莎莎香酥魚排

材 料：鯛魚2片、地瓜粉適量。

莎莎醬：牛番茄2顆、洋蔥1/4個、香菜少許、水果醋(或糙米醋)少許、鹽、糖、白胡椒適量。

- 作 法：
1. 將鯛魚沾裹地瓜粉後，入鍋油炸至香酥。
 2. 莎莎醬：將牛番茄去皮去籽取果肉切丁、洋蔥、香菜切碎，加入番茄醋、鹽、糖、白胡椒調味拌勻成莎莎醬。
 3. 將鯛魚盛盤，淋上番茄莎莎醬即可。

烹調小叮嚀：製作莎莎醬時，番茄與洋蔥的比例約3:1，個人也可依食用習慣調整比例。



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，可轉贈親朋好友或請司機帶回或送至各站所轉回總社