

綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

114 期
2013.3



【特別報導】

愛森林 從日常用紙開始

【合作二三事】

我是合作人，我反核！

【生產者故事】

自然農作實驗家 吳金沼

特別報導

打破衛生紙迷思 成為森林守護者

愛森林 從日常用紙開始

文／曾怡陵 圖／劉忠

一九九九年溝通永豐餘第一批衛生紙之募款分配狀況的往返信件，至今仍靜靜躺在理事主席黃淑德的抽屜裡，見證了共同購買早期這群媽媽們堅持開發再生衛生紙的決心，即便當時財務困窘，需依賴募款和善心人士的捐款來支付首批衛生紙的預付款，她們仍不放棄，於是第一支綠主張自有產品「綠主張不漂白再生衛生紙」誕生了！





第一支不漂白再生衛生紙。

早在二、三十年前台灣市面上的衛生紙，多是用再生紙漿製成的。直到某些品牌大廠挾百分之百處女紙漿的口號強勢入侵，強調潔白、柔軟才是好衛生紙的觀念，誤導了消費者的選擇，將潔白和清潔乾淨劃上等號，徹底翻轉了大眾對衛生紙的使用習慣和觀念。影響至今，台灣民眾對於再生衛生紙的使用率仍偏低。

永豐餘紙廠在七〇年代取得環保標章，推出百花衛生紙，雖經漂白，但因以再生紙製成，不夠亮白的外觀讓消費者存有疑慮，導致鋪貨困難；加上當時回收觀念未臻成熟，回收紙品質不佳造成貨源不穩，時常面臨斷貨的窘境。

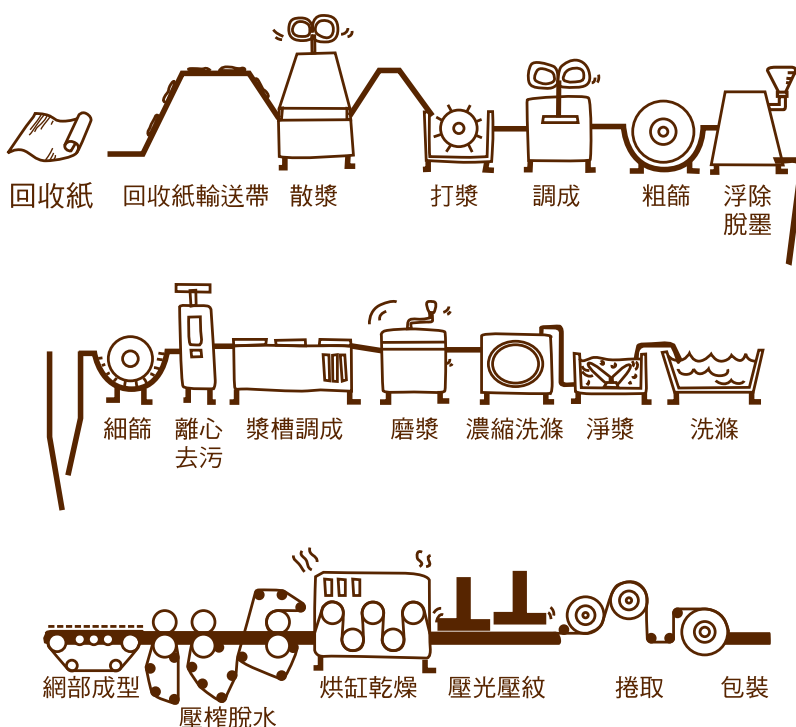
當年主婦聯盟基金會一群關心環保的媽媽們，希望破除潔白衛生紙的迷思，夢想著全國的家庭和企業，能夠捨棄使用原生紙漿製造的衛生紙，改用回收紙製造的不漂白再生衛生紙，以減少樹木的砍伐。

媽媽們於一九九七年成立專案小組密集討論，一手包辦紙廠接洽、包裝、定價、通路以及推廣策略，在一九九八年六月五日世界環境日當天，推出台灣第一支不漂白再生衛生紙，也是共同購買的第一支自有產品。這支產品，沒有高利潤，完全是從關心森林的環境議題出發。基於同樣的環境理念，共同購買的長期贊助者文英基金會在旁不時提供扶持，而永豐餘紙廠也出手相援，提供衛生紙的倉儲，甚至協助包裝設計和整箱配送。這兩個單位，在共同購買推廣再生衛生紙早期，提供溫情的實質協助。

一白遮三醜？

台灣一年消耗約三十三萬兩千多噸的家庭用紙（註一），而國人習慣使用白度九十度以上的衛生紙，造成以原生紙漿製成的

不漂白衛生紙的製造流程



衛生紙仍佔市場多數，而再生衛生紙僅佔五%（相對低於日本的六十%）。

因為市場對不漂白衛生紙的接受度低，廠商多以漂白方式處理，紙漿加氯漂白過程易產生戴奧辛，嚴重危害環境。另外為了在洗漿過程讓漂白水（次氯酸

鈉）能夠滲入纖維，加重濃度的做法也增強廢水處理的困難度。而讓產品外觀看起來潔白如新的螢光劑，則在許多研究和報導中揭露其可能毒性。

為了減低脫墨過程造成的能源損耗和汙染，合作社的不漂白再生衛生紙優先以文化用紙的裁

邊紙為再生漿原料，混以少量長纖維邊紙以加強紙張的韌度，經過除汙、除渣、粗篩、少量脫墨、洗滌、淨漿等過程製成成品。由於再生紙的品質取決於廢紙的來源，故仍免除了微量螢光劑的殘留。然而只要製程中不再添加螢光劑，加上多次洗漿，即可去除遷移性的螢光成分，螢光物質不會經由擦拭轉移到人體肌膚。

支持再生紙產品護森林

以美國環保署的資料顯示，以一公噸的回收用紙取代原生紙漿，可以減少十七棵大樹的砍伐，省下二萬六千五百公升的水及四千一百千瓦·小時的電力。

合作社在二〇一二年使用的再生衛生紙量僅約為四十七公噸，換算成原生紙漿砍伐樹木數目，我們等於救了八百棵樹木免於被砍伐。為了讓再生衛生紙能貼近社員的各種生活需求，從最早的捲筒衛生紙，合作社陸續開發了抽取式衛生紙、擦手紙等系列。便利包的誕生則是考量餐桌、臥室等居家環境的衛生紙量需求較少，將規格縮小至抽取式衛生紙的三分之二，展現合作社

愛惜資源的開發原則。隨手包則因應二〇一二國際合作社年，在外觀有了相呼應的設計，希望藉此推廣合作運動，讓更多人認識合作社。若社員意識到衛生紙的使用與環境資源的關係，調整自己使用衛生紙的習慣，對森林環境的保護會有更大的助益。

使用再生衛生紙除了可以減少樹木砍伐，也消耗較少的能源。相較於原生紙漿的製造，再生紙漿的製程可以減少約七十五%的空氣汙染，三十五%的水汙染及大量的固體廢棄物。使用過的衛生紙不可回收，若因為要求外觀乾淨的紙張，而採用處女紙漿，勢必重創我們的山林。森林具有涵氧水資源、防止土石流及淨化水質等功能，林業試驗所的資料指出，一千平方公里的森林每年約可蓄水四億四千八百萬公噸，超出翡翠水庫的蓄水量。森林也是生物的重要棲息地，保護森林才可以免於依存其中的生物免於遭遇滅絕的命運。

愛森林運動不曾停歇

主婦聯盟基金會在一九八

〇年代走上街頭為森林請命，一九九八年推出不漂白再生衛生紙，帶著企畫書全國奔走，向政府和百大企業宣導辦公室環保。不只向政府和企業喊話，基金會也深入校園和社會，從教育著手讓大眾認識森林保育的重要性。

二〇一〇至二〇一一年間舉辦「虎山自然步道環境教育營」，透過河川和植物的生態教育以及遊戲關卡的設計，引導學童與自然環境互動，思考日常生活與森林資源的關連；並學習如何回收紙張，在生活中落實愛森林行動。學童透過實驗了解溪流的自淨能力，以及清潔劑如何破壞水的表面張力，影響環境生態。另外，也自行動手計算虎山的相思樹林可以製成多少紙張，並透過手抄紙製作，了解回收紙張對森林的影響。

一九八九年共同購買提出「愛森林就從擦屁股開始」的推廣口號猶言在耳，我們是否要因為要求一張不可回收的衛生紙外觀的潔淨，而犧牲森林、生態，以及個人的健康，是值得大家深思的。（作者：企畫部行銷課專員）

國內目前可回收的紙：

- 1 白紙類：電腦報表紙、筆記書紙、白色信封等。
- 2 混合紙類：影印紙、雷射影印紙、傳真紙、雜誌等。
- 3 報紙類：報紙、電話簿等。
- 4 牛皮紙類：牛皮紙、牛皮紙袋、厚牛皮紙板、紙盒、紙箱、瓦楞紙等。

不可以回收的紙：

- 1 複寫紙、感熱紙、蠟紙、柏油紙（防潮用紙。係在兩層韌力強的原紙間塗上柏油而成，主要用於防潮性的商品包裝）。
- 2 有油漬的紙、摻有金屬等其他成分的合成紙、用過的衛生紙、紙尿片等。

註一：

1. 資料來源：台灣區造紙工業同業公會。
2. 家庭用紙包括擦手紙、捲筒衛生紙面紙等一次性家用紙類產品。

註二：

1. 資料來源：台灣區造紙工業同業公會。
2. 廢紙回收率計算方式為： $(國內廢紙回收量 + 廢紙量出口量) / (紙張與紙板總消費量)$



編輯手記

三月二十一日是世界森林日，隨著全球森林面積日漸消失，提醒著我們對於森林環境的看顧。「特別報導」以愛森林就從日常用紙開始為主題，追溯共同購買在一九九八年推出的第一支自有產品—不漂白再生衛生紙，希望透過改變日常生活用紙的習慣，意識到衛生紙的使用與環境資源的關係，當大家願意改變習慣，多多選用再生紙產品，也是對環境盡一份小小心力。

三月份也是日本福島核災滿兩週年的日子，透過刊物看見各地社員的反核行動，同時也邀請大家在 3/9 這天走上街頭一起參與反核遊行。另外，從本期開始透過共購故事會的分享，請林碧霞博士、黃利利和翁美川三位顧問，就農業議題、組織發展和弱勢照顧的面向，進行每月系列的說書分享，讓社員重溫合作社的理念與精神。

隨著時序入春，檸檬花開了、枇杷果實香甜，走訪南台灣的生產者。春遊，從台南的東門城出發，漫步台南府城；往南前進到了屏東伯大尼之家，體驗檸檬自然耕作的辛勞；沿著海岸線來到台東，參訪吳金洺的自然農場，聽他訴說屬於他的實驗農作心路歷程。

更正啟事：上期「合作二三事」單元中，記內湖站回顧感恩茶會文章中，將社務顧問黃利利的名字誤植為黃莉莉，在此更正並向當事人道歉！

綠主張

No. 114 / MARCH 2013
台灣主婦聯盟生活消費合作社

本刊物使用再生紙、黃豆油墨印製
中華郵政台北誌字第 246 號執照登記為雜誌交寄

發行單位
有限責任台灣主婦聯盟生活消費合作社

發行人：黃淑德
總編輯：黃仁棟
顧問：陳來紅
編輯委員：許秀嬌、李孟瑩、李修璋
邱忻正、蔡青瑤、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

特別報導

2 愛森林 從日常用紙開始 文／曾怡陵

合作二三事

6 解說員 共同購買運動的最佳推手 口述／黃利利

8 我是合作人，我反核！

10 改造自然好所在 東門站 文／王琪君

生活與食育

12 林麗琪的繪畫手記 文／康淑媛

14 漫步台南好迎春 親子共遊東門城 文／張淑賢

16 沒事多喝水 如果水有事呢？ 文／王琪君

基金會專欄

18 我們為什麼推動綠食育？ 文／黃嘉琳

美好晚年專欄

20 人生最後旅程的種種：病中照顧的支持 文／楊佳羚

女性與健康專欄

22 重建 重拾信心與人生 文／中華民國乳癌病友協會

農業與土地

24 好農壯遊 開創綿延農路 文／張雅雲

26 堅守家園的男子漢 文／黃淑德

圖說八道

27 黃金雞 圖／張智淵

產品平台

28 自然農作實驗家 吳金洺 文／潘嘉慧

30 屏東伯大尼憨兒 用歡喜心栽種安心檸檬 文／李韻珊

主題食譜

32 海中蔬菜 元昆布料理 食譜示範／長濱智子

共購故事會

解說員 共同購買運動的最佳推手

組織精神可以傳遞延續是靠成員共享、認同及行動，而變大的合作社理想、性格和運動性會不會日漸淡薄或稀釋呢？這就必須透過持續的價值理念傳承。從共同購買到轉型主婦聯盟合作社的運動路上，

我們感謝有一群先鋒者、也是一群勇於開口敏於行動的運動前輩，一再一再的訴說叮嚀。

今年合作社將展開十年報告書的整理工作，在整理的過程中，綠主張月刊邀請林碧霞博士、黃利利和翁美川三位顧問，就農業議題、組織發展和弱勢照顧的面向，進行每月系列的說書分享。

主婦聯盟合作社要感動人，

是透過人感動人，是透過產品感動人，說故事就是個很好的方法。我常說，剛來共同購買的時候，我什麼都不懂，是看到翁秀綾、林碧霞、翁美川（註），為了理想一頭栽入，不管碩士、博士都來賣菜，我是這樣被這群人感動，聽久了更是覺得把她們的努力說給大家聽，這就是我的使命。

解說的熱情與使命

想想早期共同購買年代，真

的就像傳教士，只要有人想聽、

想認識共同購買，幾位姊妹就什麼也不怕的往前衝。共同購買草創時期，一人要兼多人用。例如：秀綾早上去三芝載蔬菜，回來後包菜理貨，衣服已是一身塵土，遇到晚上的演講邀約，就在辦公室備一套衣服，馬上換裝變身登台演講。

在一旁看、一旁聽，久了

我也發現，這幾位有理想的發起人，有時候講得太專業了，像我是一般消費者，反而可以用一種更平易的方式來和社會大眾說

明。於是，我也踏上了共同購買

的解說路。早期經常是一大早開車去新竹、下午再到桃園或中壢，午餐就在車上吃一個便當解決，當時我的想法是「上山下海只要有人要聽，我就去講。」曾有一次因為小型婦產科醫院的護士想買，於是有機會在婦產科現場解說。到鐵工廠解說也很有意思，機器運轉轟轟響，我還是站在機器旁解說。有一回北投學校一位教務主任安排在朝會對全校一百多個教師解說，那天成果輝煌，竟有七十多人入會，這是對

共同購買的認同，想想對我也很大的肯定。

解說員延伸學習的觸角

合作社從二〇〇七年開始實施入社說明會制度，每年也開辦解說員培訓課程。作為一名解說員要有熱情，不是上完培訓課、通過三次實習解說的評核，就是一位稱職的解說員。社員的基本義務是出資、利用和參與，所以作為解說員在「參與」部份就該有更多投入，以下四個方向是可以更努力去實踐的：

- 1 當年翁秀綾解說的場景，也是共同購買時期首次租用來陳列產品的空間。
- 2 如同傳教士的毅力與精神，林碧霞真的就在教堂中向大眾解說共同購買。
- 3、4 解說員培訓課程希望有更多社員的參與。(圖/湯正川)



一、平日到站所擔任志工，多了解站務運作和產品訊息。

二、解說內容結合新聞時事，有一定比例的社員加入合作社是為了安全的食物。所以，解說員日常需要閱讀新聞時事，把時事議題融入解說，這樣的解說會更生動活潑。例如：最近消基會和上下游新聞網揭露「追查米粉含米量」調查，正是說明合作社米粉以百分之百台灣在來米製成的好時機。

三、組成共學小組，研究合作社關切議題、豐富解說內容。北部的食品添加物讀書小組，就是從共讀而發展出的推廣小組，該組成員在二〇一二年也進入台北市吳興國小進行全校中高年級六百人次的食品添加物推廣課程，事後這群解說員也覺得她們收穫很多而且有成就感。

四、向社區或學校進行推廣。解說不應僅侷限在站所裡，要有向外拓展的熱情，早期的媽媽們都得到，相信現在的解說員也一樣。每位解說員也都有不同的人際網絡，就從影響周邊的家人、朋友或參與的社團開始。

解說員是推廣合作社的重

要角色，更是體現社員參與合作運動的精神。每個解說員都有不同的合作故事，我們相信要先感動自己，才能感動他人，當大家以作為合作社的解說員為榮，那就代表我們真的樂在其中。(作者：黃利利曾任理事及監事主席；張雅雲為企畫部推廣課課長)

註：
林碧霞—共同購買運動的草創先鋒，合作社的產品顧問，與先生鄭正勇教授長期陪伴農友，並將蔬菜減硝酸鹽運動作為一生的志業。

翁秀綾—共同購買運動的草創先鋒，從一九九一年開始譯介日文資料，跨組織協調、農友產地拜訪、班配送規劃，為合作社奠定基礎。秀綾本身具有植物與生化碩士背景，曾在消基金會工作長達十年，對合作社產品開發和檢驗室建立，貢獻良多，目前在加拿大經營有機農場。

翁美川—合作社最早的班長之一，是翁秀綾的姊妹，姊妹一起參與共同購買運動的草創。美川是國內第一位在醫院為精障病友成立咖啡廳作為庇護工作的護理人員，也在合作社組織發展歷程引入精神障礙朋友，並帶領媽媽生產班從事熟食加工生產。目前美川持續帶領一群媽媽和精障病友，經營「生產者工作坊」，供應合作社冷凍熟食、果醬、酸奶酪，和環保再生皂等產品。

我是合作人，我反核！

文／月刊編輯室

在三一一震災與核難即將屆滿兩週年之際，台灣的核電廠仍舊持續運轉著，而核四廠的興建也沒有停工的打算，如同社員詹琪芬所言：「台灣核災風險的監督和排除是每一個台灣人的共同責任。」而今年開始合作社各地的站所也掛起了「反核，不要再有下一個福島」的反核旗幟，我們希望社員能一起站出來表達反核決心，共同為「非核家園」盡一份心力。

在一月四日這天，《希望之國》台北場特映會，合作社社員與主婦聯盟基金會的夥伴們一起走進電影院，觀賞日本導演園子溫所拍攝的核災影片，有人覺得看完之後心情很沈重，也有人說看完後更加深了反核決心……。而接下來《希望之國》也會來到台中、台南、高雄繼續放映，讓更多民眾知道核災之後的生活現實。

我們關心食物安全，加入合作社取得安心食材，試想一旦核災發生，我們的土地、空氣被輻射汙染，家園不再安全了，何處可以安身立命？為了我們的下一代，三月九日反核遊行，請你帶著家人一起走出來，讓我們走上街頭串連各地，爭取非核家園！



各地社員與反核旗合照。(圖／鳳山站、美術館站提供)

309
son
need
you

上街！ 2013 全台廢核大遊行

北台灣廢核大遊行暨凱道守夜
3/9

14:00 遊行集結@凱道格蘭大道
18:30 廢核晚會@凱道格蘭大道
22:00 凱道守夜&道具工作坊
&燭光講談

3/10

08:00「反核，不要再有下一個
福島」升旗儀式

詳細活動內容，請密切注意
臉書專頁：2013廢核大遊行

中台灣廢核大遊行
X STOP NUKES 搖滾音樂會
3/9

13:00 遊行集結@市民廣場
(勤美誠品對面草地)

詳細活動內容，請密切注意
臉書專頁：中台灣廢核行動聯盟

南臺灣廢核大遊行
3/9

13:00 遊行集結@高雄凹仔底公園
詳細活動內容，
請密切注意臉書專頁：
2013年南臺灣廢核大遊行

東台灣廢核大遊行（台東）
3/9

13:00 遊行集結
詳細地點和活動資訊，請密切注意
「309護台東 反核廢」部落格
<http://allungic430.blogspot.tw/>



希望之國 映後分享

■詹琪芬／中壢社員

這部由日本當代的新銳導演園子溫所拍攝的核災影片，以《希望之國》命名，讓觀賞之前的我，對核災的未來抱持樂觀的憧憬。沒想到，片中虛擬遭遇第二次核災的日本，跟經不起一次核災的台灣一樣，是沒有未來、沒有希望的。無色無味的輻射，無所不在地威脅著每個會受苦的生命，還有會因別的生命受苦而苦的靈魂呀！

跟我同行觀賞的十七歲女兒，單單看到老爺爺家中收到的撲殺牛隻公文，眼淚就忍不住撲簌撲簌流不停：「為甚麼人可以因為牛不再能夠提供我們安全的奶就殺掉他們？」

心猶柔軟、單純、善良的少女控訴吶喊，正反映了以人類利益為本位的現代文明，荒謬醜陋又冷酷。

我是合作社的解說員，我們全家樂以消費行動支持公平貿易，我積極協助我的先生在大學開設紀錄片講座，希望在學子能夠認識台灣的公民運動與地球村的公共議題，我和中壢合作人夥伴共同發起在地的「夢田大夢」行動……，我自認為世界與台灣合作運動的志工，相信有我，明天會更好～我向來到我身邊的每一個人，許一個可以共好的永續家園！

■馮瓊慧／台北社員

看了心情是重的。一個社區、一個家庭，看到整個核災的來龍去脈。接著拿了核災避難手冊，當下也覺得要準備災難包。我在想大部份人是不是不清楚，目前核電場所能提供的量是台灣的備載電量（我曾在一篇報導看到），所以事實是我們並沒那麼缺電。

平時也會看劉黎兒的專欄，讓自己不要忘記核災的教訓；而且已購買反核旗幟，若有相關議題活動，除了自己也邀請周遭的人參與了解。

■陸彤昀／合作社職員

片名雖為希望之國，但觀後卻讓人產生一種無望的感覺。全片唯一令人感到振奮之處是新生兒的誕生，但……輻射充斥的環境是否給予他希望的未來？

工業革命近三百年來科技雖不斷創新，但在精神及道德層面上卻沒有相對應的提升。由日本政府處理福島的態度以及本國進口美牛瘦肉精事件，即可看出一切均以產業利益為導向的決策思維。無知且自大的科學家加上迂腐又官僚的政客，結果就是一場無法避免的災難。

改造自然好所在 東門站

相較傳統屋舍敲掉水泥，然後覆蓋更多水泥的翻修思維，搬遷後的東門站空間佈局加入許多回收的自然材，例如百年老土磚砌成的矮牆、被修剪下的行道樹枝架起的斜坡扶手、斑駁落漆的檜木與松木裝成的窗框等，曾經被丟棄遺忘的素材經由創作者的巧思而重獲生命，不僅降低都市水泥化後的溫室效應，也使得東門站成為社區亮點，吸引路人投以好奇目光。



1

舊建材活化新空間

位居永康商圈旁，避開熱鬧喧嘩人潮，北南分社東門站搬遷至新址有了全新風貌。舊東門站原位於金甌女中旁邊的巷子，由於二〇一二年底租約到期必須搬離，時間緊迫加上台北市寸土寸金，要覓得合適的站所空間實在困難。在「對社員的服務不能中斷」的原則下，東門站新址在一個多月內完成設計、施工、裝潢，融合老住宅與自然建材的東門站煥然重生，成為周邊鄰里的好所在。

東門站的設計施工除了行政部門的工務團隊外，也委託從事設計工作的社員夫婦李仲仁與李代賢參與。仲仁夫妻幾年前在中

壠手工打造了以網室與木架黏土屋為主體的自然住家兼工作室，名為「風中之星」，代賢坦言自己身為社員，經常在站所利用時感嘆空間過於單調，雖然樸實符合主婦聯盟的環保宗旨，但或許可以多做努力，嘗試利用更多自然建材與藝術手法，美化站所同時貫徹綠主張精神。

懷抱這個動機使「改造空間」的想法得以實現，原本「風中之星」只承包站所的貨架訂製案，負責東門站搬遷案的行政部經理廖建宏得知仲仁夫妻的自然屋經驗與環保主張，三人一拍即合，隨即敲定協力打造新東門站的計畫。空間的設計除了考量社員使用方便性、整體動線的流暢



4



2



5



3



- 1 外觀清新亮眼的東門站到了，巧妙融合自然的二手建材與原有舊屋的歷史。(圖／劉忠)
- 2 看似不完美的斑駁也是一種美，唯有利用才有生命。(圖／劉忠)
- 3 採用彩光畫的粉刷美學手法，柔和原本柱子的生硬線條，少了壓迫，多了親和力。(圖／劉忠)
- 4 風中之星與合作社工務團隊努力齊造屋，理念相仿、全體動員才能如期完工。(圖／李仲仁)
- 5 用手指按壓、泥塑而出的綠主張牆面，主張著自然和諧的環境之道。(圖／李仲仁)

外，更重要的是在營造社員第二個家，因此地區營運和社員交流互動的空間也都在考量之內。

「舊材料也是有生命力的，只是沒有好好被利用。」被視為廢棄的材料對代賢而言有種獨特美感，他們會四處尋找可再利用的素材，除了向人收購，偶爾會撿拾遺棄路旁的斷木與漂流木，甚至搶救即將被怪手拆除的舊材廠，帶走仍堪用的建材，這些不起眼的二手貨經由他們之手而重獲新生。「像東門站前低矮牆面的土磚來自台南白河鎮專門燒紅瓦的窯體，有百年歷史，雖然放置五、六年後佈滿綠苔，可是很

美，我們也是考慮三個月後才決定買入。」李代賢認為舊材料只是需要一個再被看見的機會，藉由改造東門站經驗，讓居民認識另一種空間生活的可能。

以退為進 和諧共處的空間哲學

改建前的東門站正面是一整片牆，敲掉後重新設計低矮牆以及泥塑的綠主張圖案，模糊了內外區隔界線，展現一種更開放的態度。廖建宏坦承與風中之星合作後有了這般體悟：「以前認為要拼命擴展室內空間，現在覺得應該以退為進，退一步後反而視野更開闊，讓出的空間可以結合環境。」李代賢輕撫著牆面說：「我們適度保存這屋子的歷史，而非全部拆除，像這牆原本的拼貼磁磚已經很少見了，留下一部份，恰好融合了綠主張圖案。」

因為理念集結了一群人合作相挺，過程中「風中之星」還動員多位「換工」的朋友們投入工程施作。小小東門站，可是眾人勞動合作的集大成。

林麗琪的繪畫手記

文·圖／康淑媛

二〇〇六年《綠主張》的封面以林麗琪的畫作為封面，細緻的筆觸令社員至今仍懷念不已，且讓我們走進她的生活中，感受那份閒適自然。

穿過公館路旁的福安宮，沿著奇岩路的石階往上走，走進往丹鳳山的步道，雖不見任何門牌，卻有一個充滿綠意的窗台，水生植物仰臥的水缸裡，似乎流動著植物浮游玩樂的聲音，這裡正是林麗琪的家。

徜徉在自然的懷抱中

家住北投的林麗琪，除非遇到颱風，她每天清晨六點半習慣去後山散步，帶著自製的筆記本、筆與狗兒莉莉，她所有的文字都是在山上寫的。鳥飛過，她感受著鳥振翅的聲音，她寫著：「一隻威風凜凜的鳳頭蒼鷹停駐在枝頭上，牠以專注的神情發出啾啾啾的叫聲，望向前方，我第一次聽到這種叫聲，然後不久從不遠的密林裡有了啾啾啾的回應，只是叫聲比較纖細，我想像是隻美麗的母鳥吧……」大自然給了林麗琪很大的力量，離不開山的她徜徉在大自然的懷抱之中：「自然真好，他給我太多，讓我覺得很幸福。」

從山上回到家裡的林麗琪，待家人出門後，便打開音響播放古典音樂，今天聽到了貝多芬的



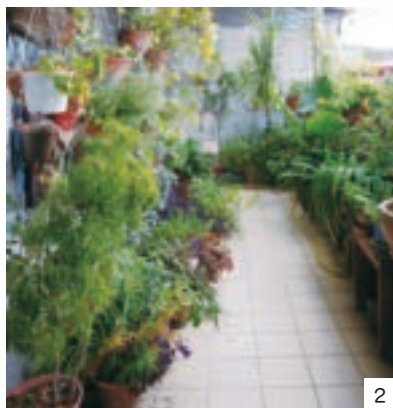
林麗琪出門一定帶著筆記本與筆，而繪製綠色生活地圖所需要的比例，就是用腳走路，一步步算出來的。(圖／林麗琪)

冬、等會兒是蕭邦的夜，偶爾，她也會彈點自學的鋼琴。而家裡四處可見的乾燥植物，是她作畫的珍貴素材，作畫對她而言，是另一個生命的體現。一九九五年，當了多年的家庭主婦的她，決定成為插畫家，將生命的想像畫出來，孩子上幼稚園後，因緣際會地報名了畫家鄭明進在北投奇岩社區開辦的「媽媽美術班」，一開始「你不確定你要畫什麼」，從模仿別人的畫、一直畫植物，直到鄭明進老師帶給學生一個重

要的觀念：「畫身邊的事物。」林麗琪忽然想到，身邊最多的就是山與植物，原本就熱愛這一切的她立刻投入植物畫的世界裡，而不同於上才藝班、交作業的態度，她每天認真地畫上五、六張。

生命與自然交融在一起

另一方面，初到台北的她渴望認識更多的人，則是她與奇岩社區發展協會交會的開始。一九九三年開始，她幫忙協會畫



2



3



1

- 1 二〇〇一年，出版了第一本書《林麗琪的秘密花園》，對植物的喜歡，源自於小時候住在宜蘭，三合院旁是稻田，前院空地是曬穀場，後院養雞鴨，側院種著葡萄、花、柳丁、橘子、檸檬與蔬菜等，家裡是小小的大自然，兒時沒有玩具，與兩個妹妹一起找創意，葉子是盤子，果實是食物。
- 2 門外的窗台有許多植物自然地生長，土壤裡有許多微生物幫忙鬆好土；也透過垂直澆灌，從上面澆水，下面的植物也可以喝到水的方式善用資源。
- 3 林麗琪學生時代的教科書裡滿滿都是塗鴉，她說不只為興趣學習而已，她有一個明確的想法是成為插畫家。

海報、繪製綠色生活地圖，因而更為熟悉當地，學畫之前林麗琪常常帶著孩子去爬後山，孩子玩耍的時候林麗琪就捧著植物圖鑑認識，她也發現孩子在山裡玩樹枝，都不會吵架，玩到不想回家，也因此有更多的時間學習與感受。她後來開始教畫，常告訴學生：「自然就是我們的老師，他很明確地告訴你，他是什麼樣子、什麼顏色，所以就必須磨練觀察。」觀察中就會發現更多，也因此她透過真實的生命素材，

觀察著生命的變化，而不斷地去感受其中，有了感情，就會想畫。

林麗琪溫柔認真地說：

「我一直覺得要自己做有興趣的事。」她最有興趣的，還是在家裡靜靜的畫畫。開始作畫時，孩子還小，只要一有時間就趕快坐下畫圖，而自然光下的光影最為明顯，因此她非常珍惜白天的時光，「任何家事都等畫完再做。」

生活在大自然裡的她，也將家人們帶進這個懷抱裡。孩子在上學的過程中，發現昆蟲就帶回來，放在她的畫桌上，而從畫到吃，對自然的關愛也讓一家人重視飲食的品質與意義，她熱衷於作畫時，經常是家人回來時順道至班或站所買菜回來，安心與健康的食材對一家人來說是如此自然而然，班與站所如同另一個大自然，將生命所需扣合一起，也讓人在自然裡更為完整與和諧。也應家人著重飲食的期望，有了《媽媽的廚房菜》這本食譜圖書，她說：「有家人分享參與生活的點滴，才會讓創作有了劇情。」生命與自然交融在一起，這本書讓她有了回到人間的感覺。

春迎好南台 城門東遊共親子漫

文／張淑賢 圖／王俊智

隨著農曆新年腳步趨近，冬梅漸吐芬芳，捎來春天不遠的訊息。台南分社南門站地區營運每年在春、秋兩季舉辦文化散步活動，在迎春送冬之際，正是漫步東門迎春的好時節。

台南東門城，歷來就是進入府城的重要通道，但在交通樞紐位置背後，這裡也隱藏著許多重要的文化資產，包括台南神學院，以及日治時代的台南名園「固園」等。一月中旬社員們攜家帶眷共遊東門城，細步在「漫步東門好迎春」的小旅行中。

一年之計在於春

早期農業社會在立春前一天，台南地方官員會在東門城舉辦迎春儀式，立春當天鞭打春牛進行「鞭春禮」，以祈求豐收。工商社會發達後，這項儀式已多年未舉辦，甚為可惜。策畫「漫步東門好迎春」活動，主要述說迎春儀式典故，並解開春牛圖的密碼，透過活動讓社員認識早期民間預測天氣和農作物收成的「氣象圖」，進而介紹摸春牛民俗文化活動內涵。

「看得見與看不見的城市」故事

時間緩緩運轉從未暫停過，在某個點上回首細數日子，發現時間已慢慢堆疊出歷史的厚度，時間軌道上的人文軼事則成為地方文學重要的素材。沿途走訪神學院、東門城、城牆遺址、固園黃家舊址、祝三多廟及二二八事件倖存者蘇丁受醫師舊宅，串連出一「看得見與看不見的城市」故事。

蘇萬利花園

活動從神學院出發，其校區在清領時期是蘇萬利花園，蘇萬利商號由二十餘商家行號所組成，是府城三郊中「北郊」（專營廈門以北的商貨）代表。三郊在清朝末葉後逐漸沒落，至日治時期迫於地理變遷與經商權轉移而解散。一八七四年甘為霖牧師代表長老教會頂下蘇萬利花園，成為該地新主人。

蘇萬利花園迎賓步道上，眼前一棵樹齡超過三五百年的緬梔花（由荷蘭人引進），以最優美的姿勢歡迎客人來到。漫步在小徑上，兩旁緬梔花因冷鋒過境



漫步地圖（插畫／池依林）

落葉繽紛，枝節遒勁的樹枝狀似鹿角，緬梔花別稱鹿角樹名符其實。

園內有一棵乾隆時期的龍眼樹，樹齡已超過二百五十歲，堪稱台灣最老的龍眼樹。龍眼樹迄今每年繁花盛開，花香濃郁。

固園黃家

途經東門陸橋下，參訪固園黃家舊址。固園原由當時台灣總



1



2



3



4

- 1 漫步東門好迎春，迎接春天新契機。
- 2 石造的城門改建於清乾隆元年(1736)，城門洞內有道光二十八年(1848)所立的石碑，主要內容是嚴禁守城士兵勒索進出城的農商車牛。
- 3 大人小孩繞圈圍，擁護著老龍眼樹。
- 4 綠意盎然的神學院玫瑰花園。

督府評議員黃欣、黃溪泉兄弟所建，以「手足情深、情誼永固」寓意為園命名；園內造景為日式庭園風格，並建有兩棟洋樓，兄弟各居其一。

對許多老一輩府城人來說，「欣仔舍」是集政治家、仕紳、殷商、漢詩人、劇作家種種角色於一身的能人雅士，而固園多次作為傳統詩社「南社」詩人吟詩聚會場所，也標示著它作為日治時代台南文化地景的重要地位。但是隨著時空轉移，在一九七八年拆除。只能憑藉留存的老照片，遙想當年繁華盛景。

蘇丁受醫師舊宅

最近鐵路地下化東移議題炒得火熱，由於一旦路線確定東移，蘇丁受醫師舊宅等地建築都可能受到影響，特別安排參觀，看到老宅庭院的假山庭園造景、珍貴七里香老樹，以及因應戰事設置的防空洞，萬一未來老屋被拆除，也算是最後的巡禮。

在準備「漫步東門好迎春」活動時，透過文學作品與老照片理出東門城早期的生活地景，猶如探險家般重返歷史現場令人興奮又有些許失落。生活即文學在於心與眼，看得見與看不見的台

南故事在於駐留的心。

活動融入走、讀、猜等元素，其中「猜」的構想來自於元宵節猜燈謎活動，引用三篇名家詩文內容，猜出台南文學地景樣貌，藉由文學作品增加漫步活動的文學趣味性。

活動整合歷史、宗教、民俗、建築、文學與植物等多元面向，探索東門城附近豐富資源，感受台南文化之美。台南之所以令人陶醉，其深厚的文化底蘊透著人文氣息，漫步活動讓人感受到文化發酵後的溫暖。（作者：南門站地區營運主委）

沒事多喝水 如果水有事呢？

文／王琪君 圖／山岳文化提供



水佔人體比例七成，構成我們生命泉源的基礎；地球的水覆蓋面積約七成，其中近八到九成成為海水，可直接取用的淡水僅佔兩成，若納入極端氣候與人為汙染因素，可用水將更少，因此水資源分配與安全攸關人權與環境永續。彼德·葛萊克（Peter Gleick）在《瓶裝水的真相：揭發品牌販售背後的騙局》書中批判品牌瓶裝水的諸多問題，同時我們也引美國瓶裝水市場的弊端為鑒，回頭思考台灣在地的水資源狀況。

乾淨的迷思 便利的隱藏成本

水，究竟是屬於人民的公共资源，抑或只是企業的私有財？

葛萊克認為美國擁有歷史悠久且品質優良的自來水系統，基本上扭開水龍頭就可以直接生飲，然而瓶裝水的市占率愈來愈高，公共飲水設施逐漸消失，甚至企業也坦言「自來水無利可圖」，轉向積極與餐廳合作販售瓶裝水，取消免費飲用自來水。

葛萊克指出許多企業都採取以下的行銷策略：區隔自來水與瓶裝水為「用水」與「飲水」的差異，強調自來水與馬桶用水源自同樣的管線，凸顯瓶裝水的乾淨與安全才適合人類飲用，人們不該喝洗馬桶的水。為了製造對立衝突，企業甚至「抹黑」市政自來水系統的品質，一個最經典的例子是：「斐濟水不在克里夫蘭裝瓶」，強調裝在瓶子裡的斐濟水品質優良，而克里夫蘭市鄰近的伊利湖因為往昔汙染導致水質惡劣。可是經過當局努力改善，自來水品質早就今非昔比，反倒是斐濟瓶裝水送檢後所含的塑膠化合物與細菌，遠高出克里夫蘭自來水四十倍，甚至每公升斐濟水含六毫升的砷，雖然仍符合美國監管標準，但相較完全無砷的克里夫蘭自來水，可見企業

的行銷策略誇大不實，這類「瓶裝水反而不乾淨」的例子層出不窮。

瓶裝水耗費的環境成本相當可觀，自從PET（聚對苯二甲酸乙二醇酯）在一九九〇年成為雀巢公司的塑膠水瓶原料，徹底改變了往後瓶裝水的包裝方式：輕便、好攜帶，帶動瓶裝水市場大幅成長。然而製造容量一公升的PET容器需消耗三至四公升的水，等於喝一公升瓶裝水之前已經先消耗四倍水量，瓶裝水本身製成與運輸也需要消耗大量石油，無形中增加碳排放，葛萊克計算製造瓶裝水的能源成本是自來水的一千倍；其次，使用過的瓶裝水包裝材料處理也成了棘手問題，由於無法百分之百回收，無論採取焚化、瓶子輕量化或可分解素材都只是治標不治本，不但無法減量，還對環境造成二次傷害。部份跨國企業遠赴偏遠地方開發新水源，藉由低價取水、高價轉賣世界各地而獲取暴利，將企業應盡的社會責任與負擔成本轉嫁外部，後果就是破壞生態，超抽地下水，綠地消失，危害生物多樣性。



恐嚇、誤導人們覺得自來水很可怕，引誘消費瓶裝水，就是瓶裝水企業的行銷策略。



同樣份量的瓶裝水價錢是自來水的2000倍，我們不覺得貴，然而我們會去買一個1萬元的三明治嗎？美國一個禮拜內就賣出五億瓶瓶裝水，瓶身可以繞地球五圈。



許多瓶裝水工廠汙染了水源地，然後再笑嘻嘻地奉上瓶裝水，當然要掏錢買。



印度馬德拉斯郊外有一座來自加州的廢棄塑膠瓶山，都是被降級回收與不能處理的瓶裝水容器。

延伸閱讀

由非營利組織「The Story of Stuff Project」製作一系列短片，探討物質生產與消費關係，其中一支「瓶裝水的故事」影片，由看守台灣協會翻譯成中文，可線上收看：<http://www.taiwanwatch.org.tw/sos-bottledwater/sos-bw01.htm>

不只是水 思考台灣水資源議題

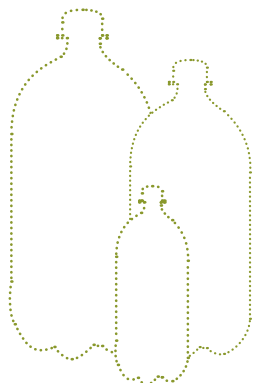
台灣雖多雨，但由於地形多山與河川短陡而難存水，近幾年極端氣候影響和長期錯誤的政策思維，用水困境愈加惡化。例如二〇〇九年莫拉克颱風期間氾濫成災，一整年的雨量於數天內傾盆而下，導致大量泥沙淤積水庫，減損水庫壽命，風災後中南部接連發生旱災，水庫線拉警報，旱澇皆成災。

政府的國土發展思維與水利政策對於自然的摧殘與限制，卻沒有提出積極完善的解決方式，例如驚人的管線漏水率，每年漏掉將近四座曾文水庫的蓄水量，加上主流發展思維傾向犧牲農業扶植高科技產業與重工業，二級產業破壞環境、汙染水源的案例比比皆是，如此天災結合人禍，我們還有乾淨安全的水可以利用嗎？

二〇一二年九月台灣發生一件與瓶裝水有關的環境爭議，味丹企業為了擴張旗下一「多喝水」生產規模，使得南投縣埔里鎮的農民一度被迫放棄耕地。雖然事後經由上下游新聞市集報

導，披露南投縣政府為招商而犧牲農民權益，甚至不顧「國有耕地放租實施辦法」規範「農地農用」的優先性。報導引發輿論強烈批評，味丹企業終於公開聲明停止設廠，農民得以保有珍貴的士地，繼續生產有機玫瑰與茭白筍。

水資源困境不只涉及一般日常用水問題，更是維繫生命與環境永續的關鍵，如果國家政策重工輕農，每次科技工業需要土地與水資源，政府就強迫農民離開賴以維生的土地，建蓋會排放廢氣汙水的工廠，也等於放棄了糧食自主權，依賴更多來路不明的進口糧食。若不重視水資源的分配正義，思考永續，我們的未來不僅將無水可用，甚至連糧食安全都岌岌可危。



我們為什麼推動綠食育？

不太久以前，我家女兒升上小學二年級，二十多歲的新老師在新學期親師聯絡簿裡貼上了「點數獎勵辦法」，其中，當學生累積點數到達千點，幾乎是絕對表現優異所獲得的獎勵是：「不睡午覺，老師帶你去買思樂冰」！

姑且不論在各級學校裡，「集點」獎懲手法已經到了匪夷所思的精密佈局程度，更令人氣餒的是，雖然為了學生飲食均衡，政府立法規定福利社裡只能販售少少的幾樣非垃圾食物，老師卻將校門對面便利商店的零嘴變成超級大獎，這大概不是單一學校的個別老師殊例，恐怕普遍存在於各種教育場合。

只是，我們也無法苛責年

輕一代的老師，對於她／他們來說，便利商店裡的關東煮、飯糰、便當、思樂冰和四十九元早餐組合，就是生活中不可或缺的必要品。因此，老師只是把自己的經驗融入課堂經營當中，說不定，還非常貼近學生的生活。

為什麼推動綠食育？

上面這個小故事，或許能當成一個幾乎是不證自明的原因。號稱物產豐饒、以農立國的小島裡，漸漸地放棄了多樣化和在地的飲食，由跨國農糧或食品企業主導每個人的餐桌，喪失了糧食自主權；所謂魚米之鄉、美食天堂的土地上，逐步縮減農林漁耕的空間，放任工業汙染和環境惡化破壞人與生物賴以維生的根

基。

或許有人認為，飲食是這麼私人的、個體的和自主的選擇，管別人或整個大社會的問題太複雜了，我們可以照顧好個人以及家人的三餐健康，連孩子上課時的午餐飯盒都自己準備，不吃校園團膳、注意食品添加物和營養均衡等等。其實，能夠獨善其「家」已經夠好了，但擺在眼前的事實是，飲食與農業和整體國家政策、社會走向及文化氛圍息息相關、密不可分。

舉個最簡單的例子，一旦土壤或水源遭受過多工業廢棄物汙染，農人汗滴禾下土養出來的可能是毒而不是米，就如一九八〇年代桃園觀音鄉爆發的鎊米事件，一路延燒到彰化、台中、雲

林。二十年後，有人想租一小畦田地種有機稻米，才赫然發現土地在若干年前遭受附近已關閉磁磚工廠排放的廢水汙染，含鎊量超高，在重金屬滲透滿佈的土地上想種出有機米，何異緣木求魚？

埋下食農教育的種子

另一與每個人息息相關的議題為糧食自給率顯著偏低。台灣糧食自給率只有三成左右，小麥、玉米、黃豆、蔗糖等主要食物，絕大多數仰賴進口。行政院農業委員會曾提出設定二〇二〇年的糧食自給率目標為四十%，就算如此，也才不過趕上日本目前的糧食自給率四十一%，遠不及韓國的四十五%，遑論與美、



加、澳、法等地的百分之百以上相較了。一旦面臨國際穀物價格攀高、全球糧食供應趨緊或石油減產導致原物料及運輸成本大增，未來台灣每個人得付出可觀代價進口糧食的日子不遠矣。

信手拈來的兩個例子告訴

我們，「綠食育」的推動乃是刻不容緩的當務之急，我們每人每個家庭每天餐桌上的任何一項選擇，都與若干年後台灣農糧發展緊密相關，無人能置身事外。

一個人力量有限，但透過公民力量的集結，我們可以一起

公民發聲 主婦EAT起愛

層出不窮的食品安全问题，你每天都在擔心，到底能吃什麼？個人力量有限，但透過公民力量的集結，跟主婦聯盟基金會一同發聲，讓我們的疑慮和主張被聽見！利用媒體平台的公開透明和迅速傳播，我們可以突破專業壟斷，讓食品問題和訊息被揭露！

目標金額：20萬元
勸募日期：2013/2/1~12/21



發聲，讓我們的疑慮和主張被聽見；利用媒體平台的公開透明和迅速傳播，可以突破專業壟斷，讓許多問題和訊息被揭露；經由教育課程和活動的推廣，我們可以走進社區、校園，在親子、師生的心中埋下食農教育的種子！

輻射地圖來打卡

你或許用過google maps查過地圖，或許用過臉書打過卡，但一定沒有試過在輻射地圖上打卡上傳照片，主婦聯盟率先設置輻射量測上傳平台，現在就有機會將你量測的輻射值讓大家都看見，不要遲疑，馬上來加入一起來畫台灣輻射地圖的行列吧！

目標金額：30萬元
勸募日期：2013/1/28~6/28



主婦聯盟環境保護基金會二〇一三年綠食育行動需要志工及更多經費來支持。你的參與將成就更多具體作為！(作者：主婦聯盟環境保護基金會秘書長)

行動計畫及募款說明：請見主婦聯盟環境保護基金會官網(www.huf.org.tw)或至Yahoo!奇摩公益平臺(<http://tw.charity.yahoo.com/>) 搜尋【主婦聯盟基金會】。

人生最後旅程的種種： 病中照顧的支持

在之前專欄中，我談到了媽媽病中身為家屬的我們的一些心情轉折。從那些分享中可以發現，照顧生病的家人，除了體力勞累，還有沉重的情緒負荷。這時，只靠家人的分擔是不足的。

居家陪伴員的協助

在媽媽生病最後幾個月，因為她長年來的失眠問題無法用安眠藥得到解決，所以常常是在晚餐後小睡幾小時，再來就清醒到天明。當她睡不著時，就會一直想起床上廁所，也有好幾次不小心跌倒。因此，爸爸常在一整天的照顧之後，半夜又得醒著陪媽媽一整夜。而我往往只是蜻蜓點水式的出現，對於照顧媽媽其實沒分擔到什麼責任。再加上有時我實在害怕看到媽媽的疼痛，而

有些逃避。面對這些，我想：該是找個人來幫忙的時候了。

當時立刻想到了彭婉如基金會的居家陪伴員——婉如基金會長年來投注於社區照顧議題，除了參與社區自治幼兒園、保姆系統的經營，也培訓了家事服務員與居家陪伴員，而後兩者，正是瑞典居家服務員的工作。在瑞典，是由市政府評估老人或病人的狀況，安排居家服務員幫忙購物、打掃，或是協助老病者洗澡、更衣、進食或在家醫療照護。如同

我在媽媽過世前寫的「老人國也可以不是幸福國」所提到的，台灣因為不公平的稅收制度及依職業區分的保險制度，使得台灣難以像瑞典一樣，由市政府聘雇這些照顧工作者。因此，婉如基金會採用的是另一個模式——她們以非營利的精神來建立社區式的照顧服務工作。也就是說，和一般人力派遣公司或營利的照顧機構不同的是基金會不以營利為目的而壓縮照顧者的人事經費，以期讓這些照顧者得到合理的待遇。同

時，又要建立一套制度，使得這些照顧工作者能得到基本的工作福利與保障，又能維持照顧工作者的服務品質。而這個制度就有賴我們這些雇主的互助捐款（如同雇主提撥的概念）、社區照顧服務人員工會與協會的建立、再加上基金會投注的資源。

當我向婉如基金會提出申請時，督導問了我一些關於媽媽的基本狀況。我特別強調，媽媽是很難取悅的病人，又沒有什麼嗜好，所以居陪員一定要本身很開



左 民間機構的居家伴陪員資訊。
右 因照顧母親而請照顧假的瑞典女性。

朗才行。在居陪員來的五個半天中，當我有課無法陪媽媽去做放射治療時，就由她陪伴媽媽。媽媽有時在外人面前會比較配合，所以當媽媽吃膩了爸爸煮的東西，有時就由她來煮些新口味給媽媽嚐鮮。有時媽媽從醫院放療回來就累了，居陪員就趁媽媽休息時，幫忙按摩、換洗床單或衣服、或陪爸爸聊天。她對爸爸的稱讚、給媽媽的鼓勵，改善了當時緊繃的家庭氣氛。

社區照顧體系的建制

在之前專欄我也提到，台灣十年的長照計畫，仍使長期照護系統長不出來；目前所草擬的長照法，充其量只是「長期照顧機構管理辦法」，政府仍是以殘補式的福利思維在構思長期照顧，只用管理主義來讓長期照顧機構不出事、以極少的補助來提供居家服務、不足的則用不斷開放外籍社福移工的方式來解決。

最近關於年金制度的改革吵得沸沸揚揚，但仔細看政府所提的政策，仍欠缺全盤的思考。其實，目前台灣已經有普及式的健保，如果能以普及式的國民年

金為基礎，再加上與所得相關的附加年金與工作保險，就能取代現在疊床架屋的普及式保險加上各個職業分流的職業保險，並且能達到公平正義的理想。也就是說，在這種普及式的保險制度底下，所有人都享有一樣的福利（如育嬰、生病、職災或退休），而所拿到的現金津貼或給付，則是與其薪資相關，但設有上下限，這樣不但可以滿足中產階級的要求（因為薪水較高時所領的錢也比較高），又不至於將大部分的國家資源做逆向分配（如現今許多對大企業與有錢人的免稅、退稅、及獨厚軍公教的福利），同時還讓中下階層的人不需要透過層層的資產調查（以證明自己「夠慘」、「夠窮」）即可得到基本福利、不用在得到微薄福利時還得被污名化為「無所事事的米蟲」。也唯有這樣的福利制度，才不會造成不同職業之間的分化，以及如現今台灣社會所看到的階級對立。

而且，當國家社福資源不再以支撐軍公教福利為主時，才有足夠的錢來建立社區式的照顧體系，同時，也讓這種社區式的照

顧體系，不但讓老病幼被照顧、讓之前因為照顧工作而被綁在家裡的女性能從事有薪水的工作，同時也創造了在地的就業機會。如果我們政府能有這樣的整體規劃，就不會像現在被各方批評了。

當我們參訪瑞典老人照顧體系時，聽到「瑞典老人照顧仍有七成為家人承擔」時覺得驚訝不已。然而，當我自己經歷了媽媽的生病，才發現是真的——因為照顧老人的常常是老伴；而瑞典因為平均壽命長，照顧老人的除了老伴還有年屆退休的兒女。如果瑞典社會做了那麼完善的老人照顧體系，家人仍得負擔七成；那麼，我們台灣的家屬們，不就攬了一二〇%的責任在身上嗎？面對這樣的議題，我們的政府還能坐視不管嗎？（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）

重建 重拾信心與人生

愛波塗鴉格是乳癌病友協會的分享平台，如同部落格上的介紹：「我是一位失去事業線的女人！但是我知道我的事業線，是由我心中那把尺去衡量的……生病後我積極參加衛教和身心靈講座，願意以同理心的角度和妳分享身心靈，為了留下美好回憶，我用文字和照片記錄下它們！如果妳也曾經參與過，也來回味一下吧！因為自己疼過，所以不甘妳疼……」透過部落格上活動經驗分享，讓病友的情緒得到抒發。

「堅持說要做重建。都老太婆一個了，給誰看？有這個必要嗎？」

這是一位姊妹的老公打來的電話，語氣中充滿疑問。詢問之下，才知道這位姊妹約五十出

頭，原位癌，乳房接受部分切除手術。

重新接納自己

重建也是一個在治療過程中重要的部份。以前的病人傾向於全切，覺得只要能保命就好。隨著醫學的進步，發現全切或部分切除對於生命率並沒有太大影響，所以逐漸開始以保全乳房為優先，畢竟乳房對於女性有著不可言喻的重要性。可是即便只是部分切除，乳房仍然會縮小、變形，留下疤痕，依然在病人心理造成陰影。

協會也曾經針對這個問題設計出一份問卷，希望能找出姊妹們對於重建的態度、看法與疑問。之後，在彙整結果後，也發行了一本「訂做一個她」的刊物，

內容包含重建的不同方式，適用的標準，手術的過程，經濟負擔等，希望姊妹能夠了解相關資訊，並在權衡各方面因素後，做出一個最適合自己的決定。

過去我們接到病友姊妹詢問重建的電話，多半是因為夫妻之間出現裂痕，或者遭到丈夫嫌棄，或者因為不想忍受外界異樣眼光等。從他們的談話中，可以感覺出在姊妹的心裡，認為因為失去了乳房，感覺自己不再是個完整的女人，是殘缺的，損壞的，自己必須對婚姻破裂負責，是不被他人接受的主因。

重新建立自信

而今日的這通老公打來的埋怨電話，我們發現主客易位的現象；來求救的不是姊妹，反而是

老公。老公無法理解太太堅持重建的理由，是因為太太在考慮重建時，並不是以滿足先生為出發點，而是為了自己；重建的理由不是用來修復或者解決問題，而是讓自己更好、更愛自己。

曾經有位姊妹忍受了利用自體組織所做的重建手術，過程繁瑣冗長，成果也並非完美。問她為什麼要花大筆錢做重建，她回答：「我是為了我自己。我現在一切正常，定時追蹤檢查，過著和一般女人一樣的生活。我覺得只有這樣，我才能夠擺脫乳癌的陰影。」重建，是活出自己的宣言。

每個人重建的理由都不同，沒有對錯，最重要的是每位姊妹能夠享受自己、享受快樂、享受滿足，這才是重建的目的。



訂做一個「她」 探索乳房重建

近年來，台灣乳癌患者有年輕化的趨勢。在二〇〇六年的調查報告中，九·三%為二十到四十歲的病友，這時候正是芳華正茂的年紀，身為人妻或為人母，乳房的存在更成為姐妹們生命的重要印記，她的意義不可言喻。

但因為乳癌的侵襲，許多姐妹迫不得已必須切除乳房，在觀看自己身體的時候，因為感覺失去了一部份，而感到不舒服，也開始在意別人的眼光。這種改變與差別，並不僅止於身體，更重要的是心理的影響。

隨著醫療科技的發達，乳房重建手術將可以再造失去的第二性徵，成為有需要的乳癌病友提升生活品質的選擇。無論是否接受乳房重建手術，我們都希望乳房重建的各項資訊，對妳有所幫助。

中華民國乳癌病友協會出版了《訂做一個「她」探索乳房重建》小手冊，歡迎有需要的病友來電索取！
索取電話：02-2552-0505



註：如需了解更多乳癌重建及照護資訊，請上中華民國乳癌病友協會網站 <http://www.tbca-npo.org.tw>

好農壯遊 開創綿延農路

本土雜糧復耕作為一項農業運動，推進過程中需要透過不同的外顯活動匯集能量，活動不但帶動更多層次的參與者，更在過程中扮演著儀式的功能，串起大家的共同記憶。喜願麵包坊施明煌發起的本土小麥製作行動，已跨入第六個年頭「麥田狂想曲」，本土大豆也邁向「大豆春秋NO.1」。屬於生產與消費端一起同樂的「麥田音樂會」每年總有不同的驚喜；而屬於農友共學交流的「好農壯遊」也逐年沈澱豐厚底蘊。

小麥農友也來認識合作社

這幾年下來，社員和小麥農友大多在田間相遇，主要是在麥

田音樂會的場合，所以歲末年前農友要來站所參訪這可是大事，桃園站和社員共同擔起接待任務。一月二十二日這天，站長侯秀青特別準備豆麥味十足的產品來招待農友，全麥蘇打餅乾夾來春戀的麥芽糖、蒟蒻茶凍沾喜願麵茶、名豐豆腐佐喜願白醬油，及本土黑豆漿，就是為了讓農友感受到他們辛勤栽種的成果，已化為社員餐桌上豐富的食物和點心。

合作社站所可以是一「合作呷」的地方之外，站所也是一般民眾認識合作社的第一線。行前施總兼來電說：「一定要幫農友安排一場入社說明會啦！」理事主席黃淑德特別開講一場農友版



1 2013好農壯遊參訪合作社桃園站。2 公部門台中改良場辦理小麥栽種推廣說明會，算是回應民間推動糧食自給的肯定。3 苑裡雜糧產銷班班長李信武頒發鐵牛變型金剛獎給合作社，感謝合作社對本土小麥大豆的支持。4 彰化大城的麥田展現了休耕地活化的可能選擇。

的入社說明。黃淑德開宗明義地說：「合作社是為了服務社員，不是為了賺錢。」「合作社是人民團體，就像你們加入農會一樣。」一位農友回答說：「可是我們農會很久沒選舉了。」淑德順勢接下農友的話回答「我們合作社三年選一次社員代表，今年剛好是我們的選舉年」。

產品是合作社理念精神的代言，淑德說：「合作社是消費者團體，每個人至少買幾樣生活必需品，大家都有種米，就不用買合作社的米；大家都要洗衣服，要選對水沒有汙染和生物分解度高的洗衣粉；還有合作社的米酒真的是用純米釀造，雖然比外面市售的貴，不過是可以當清酒喝的等級。」這番話讓農友笑開了，馬上說扛一箱上車晚上喝。說明會之後，有農友在一旁填寫入社志願書，苑裡農友陳文龍說：「加入社員後，就更像一家人。」

喜願農友一起響應 無基改農區

從二〇〇八年台灣無基改農區運動推動以來，二〇一二年無基改農區面積可以大幅增加，主

要是喜願農友加入。

為了讓農友更了解台灣成立無基改農區的意義，台大農藝系教授郭華仁也到桃園站會農友。郭老師說，三年前舉辦雜糧座談會就提醒台灣雜糧復耕的必要性，現在看大豆愈種愈多真的很開心。為什麼種黃豆很重要，郭老師提起一段早期農家自給自足的歷史。以前農家養豬最容易賺錢，賣掉一隻豬就可以幫孩子繳學費，這對農家經濟是有幫助的，當時的豬吃地瓜葉，蛋白質來源就是來自在地的豆粕、花生粕。後來從美國進口便宜玉米和黃豆之後，種大豆的農民就愈來愈少。

郭老師提醒，台灣和日韓一樣從外國進口很多大宗物資，可是日本自己生產的黃豆還有六%、韓國有七·九%，台灣的自給率不到〇·〇〇五%。台灣一年進口二百五十公噸的大豆，基本上以基改大豆為大宗。美國種基改大豆規模在一百甲以上，以直升機灑農藥，除草劑愈用愈多，雜草也產生抗藥性。除草劑除了對身體有害、對胚胎影響很大，還存在著很多問題。此

外，黃豆從產區運到港口要一個月，船運到台灣又要一個月，過程中要防蟲防腐又會添加藥劑。所以郭老師強調，無基改農區推動聯盟鼓勵農友種大豆，種食用級的，而且是由台灣人種自己要食用的大豆。

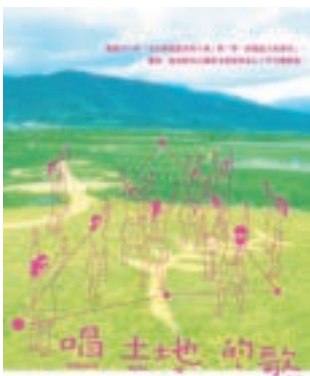
那一場遲來的

「小麥栽種推廣說明會」

第二年的「好農壯遊」，不僅是喜願豆麥製作農友的期待，甚至是每年負責開遊覽車的司機大哥也自豪地說：「我是好農壯遊的御用專車啦！」今年因為蘇花公路坍塌，首次出現遊覽車與火車接力的接駁，無論如何就是要克服困難與一起種小麥的農友一期一會相互打氣。

見學交流團從苑裡出發，採順時間方向，依續拜訪各區的農友，此外施總兼也特別安排農友在彰化大城參加由台中區農改場舉辦的「休耕地活化」小麥栽種推廣說明會，這場說明會記下了二〇〇七年從一公頃開始的麥田狂想，經過六年的努力和堅持，公部門才做出遲來的政策回應和肯定。

生產、加工、消費、教育、政策層面，在本土雜糧復耕的歷程缺一不可，在好農壯遊之後，我們也期盼城鄉攜手，開創綿延的農路。（作者：企畫部推廣課課長）



活動預告

2013麥田狂想曲—山海交響篇在嘉義
相關活動訊息請見合作社網站

延伸閱讀

2013好農壯遊（1）認識新舊小麥朋友
<http://www.newsmarket.com.tw/blog/24324/>

好農壯遊（2）從休耕地活化看到小麥復育之路
<http://www.newsmarket.com.tw/blog/24469/>

堅守家園的男子漢

以為鄉土保衛的一仗已經打完，灣寶的地瓜、花生、西瓜、蘿蔔已經成為主婦聯盟合作社社員們依賴的季節食物時，卻忽然聽聞張木村大哥遽然而逝，縱有許多不捨也只能接受農友陳明煌安慰的話「木村大哥此生的功課已了。」

每年的灣寶西瓜節，已經成為主婦聯盟的年度盟約，來看看龍雲宮、一些熟悉的農友和灣寶農田，看著太多的休耕荒地，屢



相信在天國的木村大哥，也會繼續看顧這片家園。(圖/much)

次與木村大哥與洪箱姊聊怎樣把地「種回來」。算算由謝麗芬所牽起的「鼓勵轉型有機種植」與「放心持續消費」的城鄉信任，已然十年了。每年西瓜採收前，我們也暗自祈禱上天不要在採收前落下連續大雨，希望辛苦照顧後能有穩定收成，我們也才能享受好吃的大西瓜。

幾年前看著木村大哥消瘦的身形，我們都知道他對抗的不只是癌症，土地徵收才是最大的煎熬；也因為連年對抗上級政府的舉證說明與駁斥經驗，讓靦腆的木村大哥練就拿麥克風據理以爭的膽識，與洪箱姊成為捍衛農地與家園的典範夫妻，但兩人最想的只是好好種田。在堅定選擇轉作有機栽培的路上，也歷經許多波折與挫折，如消費者抱怨地瓜不好吃，幾經肥培調整，幸福的消費者終於能享受真正好吃的



張木村大哥一次又一次走上街頭，為了守護土地而戰！1月18日他因病辭世，並於1月26日舉行告別儀式，許多社運團體到場送行。

地；也只有親身種植過的人才會體會選擇永續農法的辛勞與多樣的變數。

當兩位孩子選擇繼承農地耕作，將承接餵養都市無農地消費者的責任時，爸爸就這樣走了；當灣寶轉型為農業體驗的營地時，西瓜阿伯不會再出現到田裡教種瓜苗了。合作社的蔬菜理

貨媽媽們無法相信木村大哥的離去，因為上週才親自運送地瓜到三重倉庫來。我們是十年來享受著你們汗水勞動收穫的單純消費者，也因為灣寶，我們團結在一起參與守護農地的街頭運動，謹祝禱你到天國仍是生態守護者，更相信你常常回來巡田看顧家園。(作者：本社理事主席)

嚴謹管控飼料

生產者自行調製飼料配子，降低雞隻皮下脂肪累積，季託飼料廠以乾淨的牛料車運送，避免與其他畜牧場飼料交叉污染。



部位分切供應

黃金雞體型較大，適合作部位分切供應（比較多肉）。



完全飼養

合作社與生產者、江振德契約生產，自一齡雞開始飼養，所有防疫作業由生產者一手包辦，詳細登錄飼養紀錄，作全程監控。

必備運動場

每個雞場必定備有運動場，將雞隻長大後（約六週齡）就會開放，讓雞隻自由伸展運動。



黃金雞

由「黑毛土雞」與「紅羽仿土雞」雜交育成，特性是長得較快，肉質也富有彈性。

圖文張



自然農作實驗家 吳金洺



來到台東卑南鄉，吳金洺帶著我們走進他的世外桃源，自然農場裡雞、鴨成群，閒適地散步在果樹下，農場裡的小木屋是雞鴨們休憩的家，每天早晨他會到小木屋撿拾雞蛋，烹煮成吳氏獨門水煮蛋成為一天活力的泉源。

吳金洺家中從小務農，從祖父時代便開始種植香丁、枇杷、釋迦和鳳梨，但還是採慣性農法種植，為了求產量多，密集栽種並大量噴灑農藥以防治病蟲害，他和太太都不喜歡農藥的味道，加上聽多了鄰近農家常發生農藥中毒的例子，一九九七年當吳金洺和太太決定回家接手父親的農務時，他們開始思考另一種農作的可能性，不用農藥、肥料是不是也能種出甜美的果實呢？一開始的確摸索得很辛苦，第一年幾乎看不到綠色的釋迦果實，媽媽笑他說：「毋免博，種沒呷啦！」

農牧共榮 生態永續

把農作當成研究一般的吳金洺，積極與台東農改場合作，研究土壤特性、改良土壤，透過養土的過程，減少肥料施用；而他在接觸自然生態美育基金會（M

OA）後，接受自然農法的觀念，吳金洺說：「自然農法並不著重於單一作物的產值，而是由短、中、長期不同作物來平衡農場的收益，以多樣性種植形成自然的環境平衡，建構果園中自然食物鏈的循環，生態自然生生不息。」

五、六年前，他感受到石油漲價，萬物齊漲的壓力，農業資材也愈來愈貴，於是改變農場經營方式，改以農牧綜合經營，以人道的方式飼養家禽，甚至改良雞隻品種，以適合生長在果園區。吳金洺說：「家禽的數量控制也是個學問，要保持草地不裸露，若雞鴨的量太多把草都給吃光了，糞便也會太多也會造成失衡，所以過與不及都不好，這些都是他累積多年經驗才換來的平衡。」

走進枇杷果園，吳金洺將每棵果樹的行距加寬，以高架整枝方便除草，並保持通風、降低溼度以防治病蟲害。枇杷果園有另一區採秀明農法方式栽種，仍在實驗階段中，不施肥、不防治，但果實甜度佳，金洺大哥隨手一摘就送進口中，多汁香甜的枇杷是他自然耕作的甜美果實。在

他的自然農場除了甜美的果實讓
 人口碑相傳外，果園裡的蟲也讓
 工人們聞之色變，每年開春時，
 枇杷樹幹上一整排刺蛾幼蟲，把
 農場裡的工人都嚇跑了，還彼此
 流傳著金泺農場裡的蟲很多很可
 怕，曾經一個晚上整株果樹的葉
 子都被啃光光，但金泺大哥說，
 他對蟲免疫了，被刺了也不痛不
 癢，現在對他來說，最困擾的是
 請不到工人。

把農業當興趣 樂於研究

每年元旦後這段期間，是金
 泺自然農場最忙碌的採收期，因
 為釋迦和枇杷同時採收，他和太
 太經常是早上在果園忙採收，下
 午趕回家準備分裝出貨，農忙時
 經常只能簡單煮食，而他們的活
 力雞蛋便是一天的能量來源，金
 泺大哥說有時簡單煮個蛋就渡過
 一餐。採訪這天，他特別煮了這
 吳氏水煮蛋給我們嚐嚐，半生熟
 的雞蛋沒有一點腥味，簡單的
 鹽、胡椒調味，鮮嫩的蛋汁伴隨
 著蛋香滑入口中，我想這是在世
 外桃源才嚐得到的天然美味！

富有研究精神的金泺大哥，
 拿到原住民朋友送給他的早稻種

源，開始種起了稻子，他拿著去
 年剛收的稻子，興沖沖地告訴我
 們，以後他連給雞鴨吃的有機米
 都要自己種，未來農場也會朝全
 然給自足而努力，成為一個生
 態平衡的自然農場。他更把枇杷
 葉和枇杷花製成枇杷葉茶，可以
 沖泡飲用也能煮成雞湯的枇杷葉

茶包，希望把這樣好東西推廣給
 更多人知道，也讓農場朝多樣性
 發展。

金泺自然農場從一開始不
 被看好，到現在農場成為台東農
 改場有機培訓課程參訪的示範農
 區，這十多年來的努力，終於被
 看見！



1



3



2



4

- 1 以自然農法栽種的枇杷，果實甜美。
- 2 吳金泺拿出留種的早稻正準備進行著種植，農作對他來說也是一種實驗！
- 3 吳金泺的釋迦園裡，飼養雞鴨幫忙除草、吃蟲，而家禽的糞便則成為天然肥料，自成一個生態循環。
- 4 吳太太是金泺自然農場背後的推手，採收後的枇杷都是由她一手挑選分級和包裝。

屏東伯大尼憨兒 用歡喜心栽種安心檸檬



檸檬花盛開傳來陣陣花香，讓人心情愉悅。

種田一辈子的老農站在田埂邊搖頭，不明白檸檬園裡的這群伯大尼師生怎麼如此不聽勸，「老伙啊有老伙啊的智慧，囉講不聽。」他說花個幾百塊買除草劑和農藥，整片園子噴一噴，草和蟲的問題就都解決了，幾個大人帶著一群憨仔，用鐮刀蹲在地上除草，還除不乾淨；盯著一根根的樹幹找蟲，甚至拿鐵絲將一條一條的天牛幼蟲勾出來，實在讓人看不下去！

傻里傻氣的耕作

老人家也是一番善意，看這群師生每天花上幾小時耗在園子裡，實在太辛苦。只是他不明白可貴與價值就藏在此般傻里傻氣的耕作裡。既然為了維護健康、保護土地，栽培的過程當然一點

都馬虎不得。除了全程供以有機肥外，每週還要額外噴灑一次液肥，自製的液肥乃混合黃豆漿、糖蜜、谷特菌加以發酵，用來噴灑全植株，幫檸檬洗澡，除盡塵埃，讓每一片葉面都能徹底深呼吸，充分進行光合作用。亦須不定時的補充甲殼素和糖蜜混合液，以強健樹頭，讓植株免受介殼蟲的侵擾；光就人工除草也得篩選，只除掉會妨礙檸檬生長的高草，留下有強烈氣味的雜草與檸檬共存，像短小的小金英草、霍香薊等就是良好的避忌作物，秉持的概念其實很簡單，想辦法讓植株自己健壯起來，身體健康了，對病蟲害的抵抗力必然提升，就不需要一大堆的農藥，但這麼耗時費工不符合成本的事，傳統農作哪能接受。

蟲蟲大作戰

檸檬的蟲害更是種類繁多，蚜蟲、介殼蟲、紅蜘蛛、天牛最為常見，肉眼只能看到細微紅斑點的紅蜘蛛專攻葉片，沒特別留意的話，幼蟲常成堆群集在葉背上，用口器吮吸樹葉汁液而導致葉緣蜷縮，漸而枯萎脫落，葉片

無法行光合作用，勢必殃及植株的存亡。紅蜘蛛的繁殖速度相當可怕，一年可繁殖數代，特別當園區濕度大又通風不良時，幼蟲大量繁殖侵蝕，往往毀掉一整片園子，所以，花時間整園，維持適當的間隙與良好的通風是極其必要的基本功夫。

眾多蟲害中最難對付的就屬天牛，每日太陽下山後天牛媽媽就成群結隊來產卵，因天牛有六隻帶鉤的足，於是，師生在靠近樹頭處鋪網，以纏足勾的方式逮蟲，但難免仍有漏網之蟲鑽進樹幹內產卵，樹皮一經啃食就產生黏如麥芽糖般的膠液，那些就是蟲卵，卵長成蟲之後，就會開始啃食表皮和枝幹，這些幼蟲實在了得，儘管樹質堅硬仍有辦法鑽入樹幹深處，只要樹身和地面發現有木屑，很快的植株就進入垂死之境，所以天天定睛掃射枝幹，循著黏液的軌跡除卵抓蟲是絕對不能偷懶的事，得儘快找到洞口用鐵絲慢慢將蟲勾出來，再拿泥土塞著洞口，就算醫好一處傷口。

面對這麼多的蟲害，一般果農都以噴灑農藥的方式來解決，

但不同蟲用不同藥，想像消費者若為增加維生素的攝取量喝下一顆非有機種植的鮮檸檬水，無異於喝下多少農藥的殘留物，實在驚人！

憨兒為有機農業獻大力

伯大尼檸檬園是農牧班憨

兒園藝療育和工作療育的極佳場所，憨兒們在老師的支持下，無論澆灌、施肥、除蟲除草、採果工作全程參與，在清爽的園子裡，檸檬花的芳香陣陣撲鼻，穿透枝頭灑落的陽光，也讓孩子們心情變得愉悅舒展，藉由農作活動筋骨，不但肢體運用變得靈活，身子也跟著健壯起來；參與

植株的照顧，常領受生命成長的回報與奇妙，對自己的能力更加有信心。這群孩子實在值得眾人不斷按讚，他們從不偷工減料，學著老師執著的善待每寸土地每一棵樹，愛惜無汙染的土地用最積極的行動一起保護地球，為有機農業獻大力。

檸檬品種有許多，一般消

費者選購時都挑選深綠色光澤佳的果實，但伯大尼友善耕作的檸檬，待果皮些許微黃時才採摘，此時的果肉飽滿、果汁香濃溫醇，是最佳品嚐時機。憨兒們踏實的一點一滴付出、用心栽種，希望供應給社員們安全和充滿愛心的檸檬。（作者：財團法人私



1



2



3



4

- 1 檸檬園裡以人工除草，不施用除草劑。
- 2 努力耕作後的成果，令師生們感到非常驕傲。
- 3 收成後先進行分級，準備運送至合作社各分社。
- 4 防蟲大作戰之樹頭套網，以防治天牛。

伯大尼之家憨兒的幸福窩



伯大尼之家在屏東海豐鄉照顧一百五十三位憨兒，運用多元療育，使他們能積極、樂觀、自信的成長，全賴上帝的恩典和台灣人溫暖的愛心，將用心栽種的成果轉換成經費，支持他們持續學習，培養自立的能力。

伯大尼檸檬園一年四季都開花結果，歡迎大家預約採果體驗，特別是親子共遊，除了認識有機檸檬栽培的用心及昆蟲生態外，更能讓你的孩子在與憨兒的互動中，珍惜所有、學會做一個感恩的人。若想要觀察日落後稱職的天牛媽媽，學習抓蟲，也可安排院內住宿，伯大尼之家體驗活動預約電話：08-7367264轉財務室。

立基督教屏東伯大尼之家實務總
督導（經）

海中蔬菜 元昆布料理

食譜示範／長濱智子（公館站社員） 圖／小林攝影工作室

合作社供應的元昆布來自日本北海道產的長切昆布。長切昆布，是海底天然發育而成的海帶，採收後，以陽光日曬乾燥而成。依採收時間不同分為葉昆布、元昆布與厚昆布，元昆布較晚採收，其孢子囊已成熟，因此較厚，適合做為湯頭使用。本批元昆布於311核災前即採收，通過輻射及相關檢驗，讓大家可以安心享用這珍貴的海中蔬菜。



昆布飯

材 料：米2杯、蝦皮20公克、元昆布5公克、鹽2/3小匙、水400cc、白芝麻1~2大匙、蔥花適量。

作 法：1 米洗淨瀝乾，加水浸泡半小時，續入略沖過水的蝦皮、鹽及用剪刀切成細絲的昆布。
2 將作法1材料入電鍋煮好，燜10分鐘後起鍋，再加入白芝麻與蔥花攪拌即可。

更多長濱老師示範的元昆布食譜請於3/10起至站所索取食譜卡，每2週出一款，共三款。(限量提供)



炒元昆布

材 料：元昆布90公分(熬過高湯的也可以)、豬肉絲100公克、乾香菇2朵、蒟蒻麵條1包、紅蘿蔔80公克、魚板半條、水2杯、油1大匙。

調味料：醬油2大匙、醇米霖2大匙、米酒1大匙。

作 法：1 乾香菇泡軟，元昆布、香菇、紅蘿蔔、魚板切絲，蒟蒻麵條切段，備用。
2 鍋中入油先炒豬肉絲，再將作法1加入一同拌炒。
3 將泡香菇的水再加至400cc，放入鍋內煮滾。加入醇米霖、米酒煮8分鐘後，續入醬油煮5分後即可。

