

# 綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

115 期  
2013.4



【特別報導】

## 從陪伴到培力 社區支持的共同養育

【合作二三事】

一起走向非核家園！

【產品平台】

一籃菜，讓孩子愛上吃蔬菜



# 從陪伴到培力 社區支持的共同養育

文／王琪君 圖／通泉草幼兒園、五甲社區自治幼兒園、羅濟昆提供

主婦聯盟合作社為一群關心食物安全的媽媽，透過「共同購買」生活必需品集結眾人力量，改善生產消費的關係鏈，創造與環境永續共存的生活方式，而養育也是打造下一代美好生活的關鍵。從共購到共育，本期將介紹三個社區幼兒園的實例，同時看見社員體現另一種共同養育的生活實踐。



通泉草園長謝幸蓉帶著孩童在附近的文山農場大草原盡情遊玩奔跑。

## 社區草根實踐 通泉草幼兒園與赤皮仔自學團

新店山區的花園新城人文藝術氣息濃厚，通泉草幼兒園與赤皮仔自學團則是社區營造的重要協力平台，受到義大利瑞吉歐公民合辦教育（註一）啟迪，負責人鄭婉琪希望讓教育資源取之社區，並透過民主溝通，創造公民連結。

山坡、樹林與農場就是孩子們的戶外教室，園方善用自然環境讓孩子們從遊戲中學習，例如野炊課讓孩子們不畏懼生火，添柴薪也是學習重點，培養孩子解決問題的能力，園長謝幸蓉表示：「我們讓孩子在實際體驗中發現問題，嘗試與老師討論並且解決，從挫折中認識自己的能力，獲得繼續前進的內在動力」。

食育也是通泉草的重點，除了供應合作社食材烹飪的餐飲，在園內耕種小菜圃，將食物色香味連結環境教育，課程也配合四季自然與人文元素，讓孩子透過手作食物累積童年經驗。例如初冬散步時讓孩子採桂花，回幼兒園之後手作桂花餅乾，或是春天進入山中茶



- 1 慈心華德福的學童們親手採收鼠麴草，摻入糯米製成草仔粿。(圖／羅濟昆)
- 2 慈心華德福農耕課，學童們一起下田齊插秧。(圖／羅濟昆)
- 3 親近農地，感受濕軟泥土，一點都不覺得髒，因為那是孕育糧食與生命的沃土。(圖／羅濟昆)



## 好山好水好教育 慈心華德福與大宅院市集

寮採鼠麴草並製作草仔粿。通泉草幼兒園及其前身森林幼兒園的歷屆家長，因為孩子互為同學之故而成為共托照顧的資源，社區內組織之間互動頻繁，讓花園新城成為理想的童伴社區。

赤皮仔自學團是鄭婉琪的另一項「非學校教育」計畫，以不同專業領域家長組成的團隊在社區施行中學教育，課程連結社區環境文史等議題，目前學生有二十人。鄭婉琪希望培養學生關心社區，從做中學與做公益之間形成問題意識，啟發尋找資源的能力。「我有一個學生想當服裝設計師，我就鼓勵學生從社區找二手衣作為裁縫練習的資源，或是申請青少年圓夢計畫，而非直接依賴父母達成目的。」鄭婉琪認為適度匱乏才能訓練孩子的獨立自主能力，順著孩子邁向成年，她也希望赤皮仔延伸至高中國教育。

華德福教育的「人智學」(註

二) 理念促使許多家庭為了孩子受教而「島內移民」，在宜蘭冬山鄉就有一群合作社的社員從外地遷居於此，在地的好山水更促成一個結合有機農業、食育與養育的綠色團體「大宅院友善市集」誕生。

合作社班長賴碧芬原為國小教師，孩子出生後就積極尋找適合的教育場所，輾轉來到慈心華德福學校。學校注重身心靈發展，生活即課程，「編織課不只是打毛線編圍巾，而是訓練意志力；整學期精工課敲打一塊銅，花兩三個月時間只完成一支湯匙，訓練工藝技術也養成惜物的習慣」。

重視德智體美勞育的華德福學校也強調耕讀教育，賴碧芬因此結識一群小農家長，進而支持當時由李寶蓮發起的小農市集，賴碧芬與幾位資深家長組成市集委員會，加上學校創辦人張純淑女士的支持，大宅院友善市集就在慈心華德福幼兒園空地上誕生，堅持自然耕種，提供無毒健康農產，之後也得到宜蘭縣政府文化局肯定，市集遷移至宜蘭演藝廳供更多人共襄盛舉。賴碧芬認為市集是重要的食育場所，讓孩子認識食材生產者，重新連結



從幼時認識生命議題，讓老阿嬤與兔子都得到照顧。



親師生一起在社區演出「種籽」戲劇，傳達孩童權益的重要性。

土地；家長們加入市集後，也逐漸認同市集與土地對下一代的教育意涵，因此無不熱心投入。

對賴碧芬等家長而言，慈心華德福學校與大宅院友善市集是孩子們學校，也是大人們重新學習與創造合作的場所。

### 一起照顧吧 高雄五甲社區自治幼兒園

由彭婉如基金會與高雄市政府合作，改造舊有廢棄空間成為現在的五甲社區幼兒園，社區即孩子們的教室，扣合著共同照顧、社區支持與婦女權益等面向發展。

簡瑞連園長認為生活就是議題：「議題可大可小，讓孩子的創意在共同照顧中萌發，看見彼此的關係」這份理念使得社區問題轉化成可以學習的議題。例如學生向社區老人院阿嬤領養一隻兔子，為了籌飼料費而製作手工品舉辦募款，家長也協助建造兔窩，學生彩繪裝飾兔窩，討論照顧分工。兔子有了歸屬，也解決長者無法繼續飼養的困擾，讓社區老人與動物都得到照顧。

同時，家長們也形成互助網

絡，常有畢業孩童的家長回園聽講座、交換心得，抵抗體制教育的升學迷思。家長會代表楊小姐表示，幼兒園不提早教寫字、英文與注音符號，而是引導孩子從開放教學情境中發展自主學習能力，結果某位中班學生的媽媽總是被親戚恐嚇：「這樣以後上小學會完蛋！」感到徬徨無助的媽媽聆聽其他家長分享小孩銜接體制教育的經驗後獲得支持力量，不再孤單。

共同照顧讓小孩有伴、大人有支持，陪伴同時就是培力。簡瑞連認為：「照顧好小孩是我們的基本專業，但更重要是一起發揮影響力，讓整個社區更好。」老師、學生、家長與社區的互動凝聚了這份影響力，排練戲劇表演人權議題，參加反核遊行表達非核家園訴求，簡瑞連希望未來可以超越社區地域，集結家長聲音，影響國家托育照顧政策，支持其他有共同需求的家庭。

### 啟發共育的合作模式

二〇一二年施行的《幼兒教育及照顧法》中僵化的幼兒園師生比、空間與薪資等規範，導致

平價托育機構陸續倒閉，增加經濟弱勢家庭的養育困境；即便可以負擔較高費用，家長必須面對教育市場的商品化現象，升學主義壓力，因此養育小孩不單是個別家庭的責任，而是整個社會的共同任務。

本次報導的三個共育實例，示範各種共同學習與照顧的合作模式，教育資源取之社區並且回饋在地，讓孩子快樂自主成長，也能改善整體環境的生活品質。在邁向少子化與高齡化的社會，我們需要更多合作以創造出地方生活福祉，為「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的廣愛境界而努力。

註一：瑞吉歐教育為二次大戰後義大利家長創造的教育方式。課程的特性：由師生共同決定方案主題，教師藉由觀察幼兒興趣或需求擬定主題，並透過材料、提問以協助幼兒探索主題。

註二：華德福教育創辦人魯道夫·史代納發展「人智學 (Anthroposophy)」，他認為人是由精神、心靈及身體等三要素組成，以7年為週期發展，到21歲時便成為一個擁有身、心、靈和諧的自由人，每個階段都有重要的教育任務，「教什麼」並非關鍵，「何時教」與「怎麼教」才是重要的。



## 編輯手記

四月，該是百花齊放、雲淡風輕的春日好時節，但全球氣候異常卻讓花期亂了套，溫暖的氣候讓櫻花、海芋…提早報到，雨下不來讓全台水量拉警報，而地球某些區域卻還刮著大風雪。面對氣候的變異，農友的感受格外深刻，作物生長不按時序，採收計畫永遠趕不上變化，在我們支持一籃菜的同時，其實也是給農友們打氣、加油。

迎接兒童節的到來，本期產品平台以「一籃菜，讓孩子愛上蔬菜」為題，強調蔬菜的多樣化與營養，並搭配主題食譜示範孩子愛吃的蔬菜料理。同時，在「特別報導」單元中，我們一起看見三個社區育兒園的實例，從共購到共育，一起打造下一代的美好生活；其中，五甲社區自治幼兒園更帶著小朋友走上街頭支持廢核。

309 廢核遊行，社員自發於北、中、南參與遊行，自製標語、海報，走入親子大隊。我們要孩子，不要核子的訴求，二十多年來始終不變，本期我們堅定寫下反核聲明，也紀錄遊行當天的活動，期許非核家園終能實現。反核行動的持續延伸，合作社也將於今年度展開「公民能源自主行動方案」，一起學習綠能知識，實踐綠色生活。

# 綠主張

No. 115 / April 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 從陪伴到培力 社區支持的共同養育 文／王琪君

合作二三事

6 與農為友，回歸解決問題的初衷 文／張雅雲

8 攜手擘畫我們未來十年的藍圖 文／黃淑德

10 一起走向非核家園！ 圖片整理／康淑媛

12 一起決定我們的能源未來 文／汗得學社

### 產品平台

13 紅薏仁事件的學習 文／潘嘉慧

14 一籃菜，讓孩子愛上吃蔬菜 文／張怡潔

16 細工慢活 梅子品味 文／吳黛翎

### 基金會專欄

18 綠繪本 打開環教與食育之窗 文／張明純

### 美好晚年專欄

20 死亡處方箋 談人生最後旅程 文／楊佳羚

### 女性與健康專欄

22 磨難是個經過包裝的恩典 文／張瓊書

### 生活與食育

24 守護藻礁行動 在地美好生活的想望 文／李碧恬

26 一籃菜與我 文／張元君

### 農業與土地

28 為台灣雜糧的發展找出路 文／施宏昇

### 圖說八道

31 硝酸鹽控 圖／張智淵

### 主題食譜

32 彩蔬料理 讓孩子愛上蔬菜！ 食譜示範／Lulu

# 與農為友，回歸解決問題的初衷

文／張雅雲  
圖／月刊編輯室

從共同購買到主婦聯盟合作社，隨著合作社組織規模的擴大，經歷各階段的信心、經營和思想挑戰，合作社的不穩定也深深影響農友，但無形中也產生了一股穩定的力量，這股力量大部份是來自共購運動發起人所樹立的典範——與農為友，共購故事會（二）我們邀請林碧霞博士續談合作社與農友生產者間的夥伴關係。

大學畢業之後，因為工作的

關係，每兩週碧霞博士就得帶著釣魚用的保溫冰桶，裡面還放二包冰塊，搭乘早上七點的火車到新竹，再由新竹農改場一位課長騎摩托車來接她，趕在十一點抵達苗栗大湖採樣，三點之前再風塵僕僕回到新竹車站，速速地把植物採樣送回實驗室。

因為和農家密切互動的經驗，碧霞博士深刻的感受到「台灣濃厚的人情味，充分而具體的表現在農友身上。」每次去農家，農友都一股腦把最好的東西拿出來招待，即便家中物質條件不寬裕，卻不減那份與人分享的熱情。不同的地方、不同作物、不同年紀，農友們總是大方分享。

## 與農為友的初衷

很多的農家現場觀察，無數與農友的互動經驗，碧霞博士沈澱轉化經驗，她認真思考農民做法的合理性和不合理性，設身處地提供農友可行的建議。碧霞博士說：「人與人相處有一『緣』字，有一部份是來自生活經驗的滋養。」四十年來碧霞博士總是抱持這般的心態來面對農友，在互動過程中更有一份對農友的真誠、信心和敬重，那樣的心意也贏得農友的信任。「合作社是因為碧霞博士，讓農友覺得安心。」彭康偉送菜到三重時，這麼簡單扼要地點出讓農友安心的力量。

其實不只碧霞博士，包括共購發起人翁秀綾（目前在加拿大

經營有機農場）和已故主席謝麗芬，她們兼具農學專業和主婦務實，為共同購買運動確立「與農為友，務實解決問題」的態度和行事。

## 到現場，是必要也是傳統

一九九三年共同購買運動從一百戶家庭的支持，到二〇一三年有四萬五千個社員家庭，變大的合作社要有制度規範，也要有人情味的黏著維繫。到現場，才會看見人跟人的關係，人跟環境的關係。碧霞博士舉例說，三月的生活材月會有社員推薦某農友的草莓是通過環球有機驗證，也希望介紹給合作社，在那當下她有些回應和判斷，例如針對環

球有機驗證在業界的公信力，或許會有成員覺得她有專家的傲慢，但碧霞博士也強調農業（或各專業）的作為本來就是主與客觀的交織，重要的是這主觀是來自紮實的經驗作判斷依據。

合作社與農友合作不是單憑是否取得驗證來判斷，更要到現場實際仔細觀察，了解農友的栽種理念和作法。有些農友會自稱是有機栽種，但他園子使用的資材有些可能並非如此。三月碧霞博士和產品部一同訪視中部種草莓的農友，她說，看著農友田間作物和雜草相，就可知道農友不是真的採行有機栽種，因此合作社產品專員到農地現場查訪是必要也是傳統的工作。

共同購買最早與三芝農友開始合作之後，碧霞和秀綾實際看到農村勞動力缺乏，採收後農家實在是沒有足夠人力可以整理分裝，所以設置理菜包裝的機制，也開啟婦女二度就業的機會。此外，三芝地區冬季東北季風一來，蔬菜就很難種，歲末農家都想安心過好年，可是沒菜就沒收入，碧霞博士看見農家會炊發糶，於是就請農友為合作社做發糶。這些點點滴滴的體貼，正是農友由衷感謝的地方。

### 是麻煩的大芥菜，還是感動人的年菜

共同購買可以發展擴大到合作社，很大部份是農友生產者、工作人員、社員共同承擔和包容無數「可貴的麻煩」。合作社會有一籃菜也是為了把農友種出的所有蔬菜有效分配，碧霞博士說：「共購早期配菜，再多再少，工作人員都會想辦法配，現在的工作人員是否還有同樣的心呢？」

碧霞博士也常鼓勵農友要種大菜，充分生長的蔬菜才有充足的營養和風味。農曆年後農友

陳碧郎送來八斤重的大芥菜，因為已是年後，社員對於自行烹煮大芥菜可能意願不高，這批約二百顆的大芥菜最後是由農友自行處理。

和碧霞博士提及此事，她的反應是真是可惜了這麼好的大芥菜。但，她也馬上提出想法，過年社員有吃芥菜燉雞的需求，只是八公斤重的大芥菜對一般小家庭可能真的不知如何處理，如果過年前可以請農友協助煮好拜拜用的全雞（有些農友會養雞），再把雞湯去熬芥菜（或請生產者協助加工），則會是合作社最有特色的年菜——芥菜雞，這是可以開放社員預購的。一棵大芥菜的討論和思維，也讓我們領受碧霞博士心中總有農友問題和社員需求，並以解決問題的熱忱讓大家都互惠。

合作社就是個平台，讓生產者和消費者都有角色。希望下一次過年，麻煩的大芥菜，有機會成為合作社有特色的年菜，讓我們一起來努力思考研發。（作者：企畫部推廣課課長）



1



2



3

- 1 碧霞博士到三芝探訪農友，右方為三芝蔬菜產銷班楊樹木的姊姊楊金女士。
- 2 回想當年，碧霞博士一路陪伴農友，也陪伴共同購買的夥伴們，貢獻所學。
- 3 二〇一二年共購二十週年慶祝活動，碧霞博士、翁美川與三芝農友齊聚一堂，回顧當年共同走過的路。

# 攜手擘畫我們未來十年的藍圖

文／黃淑德

二〇一二年是主婦聯盟環境保護基金會二十五週年、是國際合作社年（ICCA）、世界永續

發展高峰會議二十年後再回到巴西舉行，同時也是我們合作社成立第十一年。在台灣，從開放含瘦肉精美牛進口、油電雙漲、二代健保、物價與房價上揚及薪資停滯等社會的不安定，以及環境運動中充斥著不公義土地徵收與特定利益者開發案。這一年裡社員人數快速增加了七千多人，我們在事業的整備上因應社員擴大的需求，活動展開對共食與共同購買運動二十年的討論。面對未來，我們思考著如何以結社的力量創造共好互利的生活圈，並為總分社分權朝向地區自治做準備。

今年我們的「關鍵二〇一三年」，是我們擘畫未來發展朝區域組織分權的新起點。為了規畫本社第二次中期計畫（二〇一四至二〇一六年），確定以「分社分立，分區自治」作為朝向未來以單位社、聯合社的組織發展的必要過程。感謝創社理事主席陳來紅承諾以一年的陪伴，「共同認知合作理想，修築一條實踐的路徑」協助組織建構從地區、分社到總社都具有「協議與協力」的決策與執行的平台。

今年也是本社的選舉年，我們將要在各地區推舉出承諾擔任未來三年的社員代表。透過一整年的議事學習、主題論壇，在各地區分社營運委員會順利推舉出適才的接棒領導人，我們承諾

將以提昇社員參與來深化我們的經濟民主治理。

國際合作聯盟（ICA）將二〇一二年視為合作運動的轉振點，提出了「未來十年合作社藍圖」，作為延續ICCA給全球合作社到二〇二〇年的十年發展規劃。提出「認同、參與、永續力、法規架構、資金」五項策略，促進合作事業成為更多人選擇的經營模式、業務蓬勃成長及成為永續發展領域的領導者。

我們社員人數可望於今年達到五萬人，集結這五萬家戶的消費力，以「可持續消費」連結「可持續生產」，是我們能向社會貢獻的改變力量。本社除了延續「食」的共同購買，也將展開全社對能源的反省與行動準備，

將與汗得學社協力推展「公民能源自主行動方案」，起步朝向綠色能源自給的新未來。

日本經濟學家內橋克人在近年來提出「FMO自給」，呼籲以Food（食與農）、Energy（能源）、Care（照顧、醫療、福祉）作為地區發展自給自足事業及永續發展的軸心。我們承諾合作社每個行動都朝向建構一個可持續的社區，結合理念及社員群的允諾及所有職員的勞動及創造力，朝「在產品中看見價值，在生活中組織幸福」持續努力，請大家以愉快、開朗、大方的心境協力經營我們的合作事業。（文／本社理事主席）

（結）



# 非核家園

## 主婦聯盟四分之一世紀以來的主張

我們有夢，夢想「非核家園」早日實現。一群母親們四分之一世紀的堅持「為了孩子，不要核子」，同時，我們也以務實的態度「拒絕核電、共購綠電」，為土地與家園的永續而努力。

核能發電以和平利用原子能為名，曾被視為尖端能源技術，全球科技大國領銜大力投入開發。儘管經歷過車諾比和三哩島的核災，各國卻未從中汲取教訓，直至 2011 年日本福島核災事故發生，付出龐大的代價，才讓世人深刻體認人類科技控制不了核能。若政府及社會大眾仍然堅持靠核電供電，必將禍留子孫。台灣位於環太平洋火山帶上，地震頻仍，核電廠的耐震度及安全性堪慮，猶如未爆彈對人民的生命安全造成威脅。以日本福島核一廠半徑三十公里為核災避難標準，台灣核一、核二以及興建中的核四廠的三十公里避難圈涵蓋人口超過五百萬人的首都，無時不籠罩在核災的陰影之下。全球最危險的核子反應爐就在台灣，就在你我的身邊！

而今，台灣政府仍以「廢核會缺電」、「廢核導致電價大漲，影響經濟」等說詞來恫嚇人民，將事故不斷、危機四伏的核四續建決定交付公投，迴避政府應承擔的政治責任。我們質疑：核電安全，並不會因為公投而有所保障；政治操弄與算計，不應凌駕全民生命財產之上。

基於福島核災的經驗，衝擊全球核能應用的重新思考，對於台灣而言，已經不再只是核四興建與否的課題。主婦聯盟基金會與主婦聯盟合作社四分之一世紀來持續推動廢核運動，建立非核家園。從主婦對家人的愛及地球環境的關心出發，在此，我們共同聲明並要求政府：

### 一、立即停止興建核四。

基本生命安全问题根本無需耗費資源公投，不安全的核電廠，並不會因為公投而變成安全。此案攸關全體國民生命財產安全，執政當局應以國民健康、土地永續為依歸，將拼裝了二十多年的核四廠興建計畫即刻停止。

### 二、反對核電，正視核廢料及核燃料的危險性。

人類開發核能，製造了自然界不存在的放射性物質。核燃料及核廢料對人類及萬物生命帶來極大的威脅，嚴重破壞環境，我們不願成為核能的受害者或加害者。

### 三、推動再生能源的普及。

人類享受電力帶來的舒適便利，非核主張並非要求民眾犧牲生活品質，而是不讓含輻射的核廢料禍留子孫，基此，展開行動創造及支持可持續利用的風力、太陽能、生質能等再生能源。

### 四、努力創造低耗能社會。

為了遏止化石燃料資源的枯竭和環境破壞，同時要減低對能源的消耗，以實際行動創造低耗能社會。

主婦聯盟環境保護基金會  
台灣主婦聯盟生活消費合作社 共同聲明

309各地廢核行動報導

# 一起走向非核家園！

圖片整理／康椒媛

三〇九廢核大遊行，據全台回報遊行人數高達二十二萬人，北部超過十萬人，中部超過三萬，南部超過七萬，東部超過二千人，破歷年廢核遊行人數紀錄，社員們也自發地參與其中。廢核已是主流民意，非核家園則是全民共識。



在激昂的氣氛中，許多父母一邊照顧著幼小的孩子，一邊告訴他們「我們為何在這裡」，而更幼小的孩子，才正要對地球說聲「嗨」。(圖／康椒媛)



3月9日在凱道由眾人繪製的八米反核旗，3月16日到嘉義麥田音樂會用吊車高高升起，飄揚在台灣本土小麥田上。(圖／湯正川)



南台灣遊行隊伍模擬核災，千人路倒。  
(圖/南台灣廢核行動聯盟)



北台灣廢核大遊行以凱達格蘭大道為起點，主辦單位拉起將近六公里長的黃色核災封鎖線，將遊行隊伍經過的博愛特區包圍起來，以「拒絕危險核電，停止核四預算」，表達核電歸零的堅定訴求。(圖/湯正川)



合作社在凱達格蘭大道上設置「主婦良食補給站」，義賣的產品由合作社和生產者、社員共同提供，所得捐做綠盟反核基金。(圖/湯正川)



距離三月九日廢核大遊行倒數七天，主婦聯盟基金會台南分會籌備處、合作社台南分社以及台南兒童森林圖書館聯合舉辦「聽反核繪本、作遊行海報」暖身活動，透過聽故事，了解核能電廠的故事，號召親子上街反核。(圖/陳郁玲)

# 一起決定我們的能源未來

文·圖／汗得學社提供

從大溪中山老街的「協力造

屋」開始，主婦聯盟合作社與汗得學社連結，以「溫柔而堅定的力量」發掘自己的潛力，影響周遭的生活，進而改變觀看世界的方式。接下來，我們要以彙整知識成平台，結合知識的力量與實踐的能量，一起創造「二〇一三公民能源自主行動方案」。

長久以來，我們一直在尋找一股穩定的力量。這股力量，促使我們起而行；這股力量，讓我們持續轉動與思考。我們有一樣的熱情，要追求定義中的更好的生活，也要為下一代留下一個較佳的未來。但是，常常在戮力而為後的筋疲力竭，我們回頭思量，光有熱情還不夠。我們需要

專業的支持，需要討論的平台，需要生產我們共享的知識。

結合生活美學，透過互相支持的討論，就像協力造屋一樣，汗得的朋友，就是靠著一個學會就教一個，一個做完就幫一個的方式，在耐心中培養出有興味的工作情誼，在工作中找到停也停不下來的笑聲與樂趣。

今年度即將展開的「公民能源自主行動方案綱領課程」，我們也要以協力的精神，打造與分享主婦聯盟合作社與汗得學社一起生產的能源知識。這不只是課程說明，更是一則尋人啟事。我們需要你，成為一起打造未來能源生活的好夥伴！身體感知的能力＋知識的力量，決定我們共同

的能源未來！

我們一生活中有超過百分之九十的時間在房子裡度過；在總體能源使用中，有三分之一以上用在建築物空調上。「能源綠」、「健康綠」與「社會綠」，可以在我們周遭的房子中呈現。「能源有效使用」與「健康生活」在建築上的實踐，是汗得推動公民能源教育的主要議題。

從二〇一三年開始，在台北市青年公園的「太陽圖書館暨節能展示館」（節能八十%），靜謐美麗節節舒適的太陽房子裡，我們一起分享能源與生活的大未來。<sup>◎</sup>



註：「公民能源自主行動方案綱領課程」的課程內容包含：能源、環境與生活；什麼是「能源綠」建築？；人人 1kw 一公民能源自主的可能；自然塗料的生活美學與實作等。課程細節及報名請密切注意合作社網站、生活者週報公告。

# 紅薏仁事件的學習

文／潘嘉慧

二月二十二日 TAO 的新聞台以「主婦聯盟紅薏仁 驗出黃麴毒素」為標題，指出有社員因未被告知本土紅薏仁下架回收，導致產品已吃下肚的投訴。當你看到這則新聞時有何反應？關心合作社的你，是不是早在去年十二月生活者週報及網站上，刊出自主檢驗抽查驗出紅薏仁含黃



麴毒素的訊息出現時，就主動了解情況呢？

此次事件因為人力因素無法一一告知，僅以週報及網站說明整個事件及退貨通知。以公館站為例，他們主動告知到站利用的社員，其中三分之二未能及時通知者，則以電話告知。其中更多社員關心的是吃下後對於身體有沒有危害，產品部經理施宏昇表示，一個六十公斤的人，一次吃下三包左右含黃麴毒素的紅薏仁才有可能產生急毒性，但基於合作社產品原則，本季紅薏仁產品仍停止進貨。

嘉義朴子農會推廣股股長李豐榮表示，農會內部已進行檢討並試圖找出問題及解決方法，也同時邀請農業改良場研究人員為農民辦理講習。目前紅薏仁每年於二月初播種，五月底、六月初採收，採收前請改良場針對穀物生長及天候狀況進行評估，並

辦理講習提醒農友何時開始採收以及注意事項。而紅薏仁採收後主要採日曬法乾燥，若採收期雨水較多或遇雨天無法日曬，才會以機器烘乾，雖然機器乾燥對於水分控制較佳，但李股長說日曬法碾製率高及香氣足，必要時才採機器烘乾補強。農會除了要求農友交貨時溼度須控制於十二度以下，採收後一週內即送入冷藏庫存（溫度攝氏九度以下，相對溼度四十五度以下）同時抽驗農藥，安全無虞之後才可出貨。針對此次事件，李股長表示朴子農會並無前例，除了積極找到問題並解決外，日後也會加強農友的產品管教育，而包裝出貨時也會避免於溼度高時進行，儘量降低穀類水分含量升高的可能性。

合作社對於產品的把關除了新產季進貨前的檢驗外，仍會不定期抽驗，以確保產品的安全性。合作社的農友、生產者在合

作之初均需要經過審慎評估，除了理念相符，還必須符合本社的進貨要求等等，而我們更重視彼此的「誠信」對待。當產品出現問題，我們的立場是協助生產者一同解決問題，亦或選擇用商業機制罰錢或淘汰了事呢？社員出資、利用只是參與合作社的一部份，別忘了社員也是合作社共同經營的主體，透過參與讓自己成為真正的生活者，而不再是盲目的消費者！

## 延伸閱讀

2012/12月第四週週報－  
本土紅薏仁暫停供應說明  
2013/1月第二、三、四週週報－  
本土紅薏仁回收及黃麴毒素檢出說明  
2013/3月第一週週報－  
再談合作社本土紅薏仁事件

# 一籃菜，讓孩子愛上吃蔬菜

文／張怡潔  
圖／月刊編輯部

「願孩子健康長大」是全天下父母最大的心願。在這屬於孩子的四月時節，想起二十年前，主婦聯盟的媽媽們也懷抱著相

節氣更迭餐桌風景，讓家人能吃到多樣化的蔬菜，孩子也能攝取整個季節的完整營養。

同心願，提著菜籃，在家鄉的土地上播灑著有機農業的種子。在那個「種有機」是憨人的年代，媽媽們發起了共同購買運動，讓農友放心栽種，每週送來一籃新鮮且安心的蔬果。筆路藍縷地一路走過二十個年頭，當初的有機種子已逐漸茁壯，一籃菜從每週只有數十戶訂購，到現在每週約四千份籃菜的支持，而「媽媽的味道」也跟著一籃菜傳承了下來。

支持一籃菜長達八年的社員林玉真說：「有了一籃菜我都不用每天煩惱要買什麼、煮什麼了！」也許因為女兒從小就吃了一籃菜的關係，各種蔬菜都吃得很習慣，也從不挑食。「食育比智育更重要。」當我們因為孩子不喜歡數學，而費盡心思讓孩子接觸數學時，卻只因孩子不喜歡吃青椒，就不買青椒，是不是忘了孩子的健康比什麼都重要呢？其實，孩子飲食喜好的養成，從媽媽懷孕到小學期間是黃金的關鍵期。研究發現這段期間，媽媽所

媽盧其薇，為了讓孩子吃到安全無虞的食物而加入主婦聯盟，每週訂一籃菜，製成食物泥給寶寶吃，她說訂籃菜的好處是能吃到一些不常買的菜，幫助營養均衡，而且我們的菜吃起來特別甜！城市的孩子離土地太遠，很難感受田園的四季變化。但從小吃一籃菜的孩子，除了養成各種蔬菜都吃的習慣外，餐桌也成了最棒的教室，不僅能隨著一籃菜認識每季的蔬果，更能依時變化，吃最當季的食物。

就能讓孩子品嚐到食物單純的原味，從小認識並習慣「真食物」的滋味，自然能抵抗華而不實的加工調味。

## 讓孩子吃到整個季節的營養

因為一籃菜，社員不再依循習慣買「相同的菜」，而能隨著

餵養的食物，會形成孩子日後一輩子的味覺偏好。

去年六月才入社的新手媽

## 一籃菜，讓孩子認識「真食物」的滋味

對許多社員而言，訂一籃菜最大的收穫，就是孩子開始喜歡吃蔬菜，往往只要簡單的料理，

回歸初衷，就是因為有了一籃菜所支持的多樣性栽種，農友才能不用農藥、不施化肥，種出營養又安心的強壯蔬菜。共同購買最初在推行友善農耕時，便不鼓勵單一種植，因為貧瘠的栽種易遭病蟲害，農藥只好加重；而多樣性栽種能利用生態的複雜性，減少病蟲害，模樣雖不比市場光鮮亮麗，但多了一份安心，只要簡單清洗與烹煮就能吃到無與倫比的鮮甜與紮實。有了一籃菜的「照單全吃」，農友才能按著生產計畫種植各種當令蔬菜，不只有大家愛的葉菜，還有根莖、豆類、瓜果，甚至不常看到

的野菜，均衡一季的完整營養，腳下的土地也能在溫柔的照顧下，回復自然的氣色。

自一九六〇年代起，化肥主宰全球農業，使農人不必倚賴多樣性栽植，就能迅速大量生產同種作物。過度生產的結果無情地摧毀了土壤的繁殖力，過多的氮肥使蔬菜硝酸鹽含量超標，成為餐桌上看不見的健康殺手。多樣性栽種則能利用豆科等植物來自然涵養土地，並拉長生長期讓蔬菜慢慢成熟，低硝酸鹽的管控，更能讓蔬菜含有豐富的維生素，個個身強體壯，不似化肥養出的菜總是虛胖易爛。猶記班長黃貴美曾說：「連我七歲孫子都能吃出共購蔬菜的不同，青椒清香、小黃瓜香脆、紅蘿蔔又紅又甜！」

## 地 支持農友放心照顧家人和土地

聽我們的農友羅慶郎，談起共同購買的一籃菜，他不禁想起十多年前，仰賴農藥的耕作使太太罹患三種癌症，這個轉折讓他痛定思痛。當合作社第二屆理事主席謝麗芬建議他試試有機耕



1



2



3

種，族人卻嘲笑羅慶郎，認為有機菜又貴又難種，誰敢拿生計作賭注？還好有社員對一籃菜的訂購，合作社能穩定執行生產計畫，讓羅慶郎能決心投入友善耕作的行列。穩定的訂購讓兒子羅彌迦也了解到農耕的發展性，決定在城市闖蕩多年後返鄉務農。因為一籃菜，農友的家計得以維持，孩子願意返鄉。最重要的是，有了社員那份一籃菜，共同購買裡不會有農友因噴灑農藥而昏倒在田間，甚而犧牲健康。

走向下一個二十年，當孩子們逐漸長大，心中那一籃菜裡媽媽的味道，無論離家多遠，永遠會是心中最依戀的味道。願孩子喜歡蔬菜的同時，也能喜歡上這塊溫柔孕育他健康長大的土地母親。（作者：企畫部專員）



- 1 訂購一籃菜，各式蔬菜營養都有了。
- 2 高雄的美術館站透過繪本與烹飪活動，教導小朋友認識蔬菜。
- 3 孩子跟著爸媽到站所，從小認識餐桌上的食材。

# 細工慢活 梅子品味

文·圖／吳黛翎



(圖／潘嘉慧)

合作社的零食種類很少，而梅子加工製品是從共同購買早期就開始供應的產品，有紫蘇梅、紫蘇梅果凍和吸得凍等產品，這麼多年來，因為養生風氣崛起，梅子人氣不降反升，就讓我們一窺梅子這支常勝軍的秘密吧！

梅，可分為果梅及花梅兩種，顧名思義，花梅為觀賞用，品種及花色有較大的變化；果梅以生產果實為主，以花開五瓣白色花為主。台灣因氣候關係，普遍種植經濟價值高可採收果實的果梅。一月賞梅，四月採梅，一棵梅樹可在不同季節，展現不同的風情。

## 漫步王家梅園 探索豐盛的生命力

台灣大面積種植梅樹，可追溯至日治時代，當時在南投有計畫伐木及造林，同時鼓勵種植經濟作物，原本多數種植柑橘類果樹，意外的發現南投的氣候很適合栽種梅樹，因而開啟了南投梅之鄉的歷史，梅子博物館的主人王國欽自豪的說：「全台灣產梅有名的地區，樹苗都是從我們水里分出去的喔！」

前往王家梅園途中，我們步行走入林中一條羊腸小徑，不耐久走的都市人忍不住開了口問：「王大哥，要走多久才會到你的梅園？」「你們已經身在梅子園裡了，從剛下車的地方一直到盡頭，都是我們的梅園。」王國欽指著遠方那個近乎看不見的竹林說：「我們的梅園占地共五甲，如果以慣行農法的方式種植，每年可收成十噸的梅子，但我們的產量大概只有人家的一半！」因為地屬林地，所以梅林夾雜著造林樹種和梅樹，抬頭望去，這片看似未整理的坡地，果真如王國欽所說的，藏著多棵結實纍纍的梅樹，也因為這片果園的樹種多樣性，涵養許多豐富多元的小生命。

## 遵循古法醃梅 細工慢活

王國欽的老家就在梅園旁邊，為了管理方便並節省運輸時間，梅子的加工便於老家空地搭起工寮在地製作，這是間充滿古早味的台灣加工廠。王大哥指著一個橫躺的木桶，告訴我們，這個木桶負責為每年數公斤的梅子進行脫澀，可說是梅子奇幻旅



程的起點。採收下來的梅子，都要進入這個木造的大桶子，與鹽巴一同翻滾，充分按摩，去除梅子的苦澀味。這個木桶從王國欽小時候就存在，以前是用人工的方式手搖翻滾，隨著科技的進步，木桶也裝上了電動馬達提高效率。他說：「現在已經很少人用木桶去澀，多數都是使用不鏽鋼滾筒，而這種木桶也已經找不到師傅做了。」

經過去澀的青梅，會經過大量清水的漂洗，把梅子的苦澀汁液給盡量去除，接著就要進入漫長的靜置時期了。「一般來講，家庭製梅量少，只需分三次加入砂糖即可，但大量製作時，動則上千公斤，為了讓梅子最後的風味能平均，要把加糖的時間切成八次，這可是我的小秘密。」這是王大哥做梅子長年累積的經驗。第一個月，梅子味道還帶有苦澀味時，增加上下翻桶的次數及加糖的速度，等到梅子苦澀味漸減，也逐步的拉長翻桶跟加糖的時間，「合作社現在吃到的梅子，都經過了一整年的旅程，才可達到出貨的品質標準。」

## 愛物惜福 極致梅子

接著，王國欽帶我們走進紫蘇園，「我們用的紫蘇葉，是我們自己從育苗開始的喔！」用友善栽種的紫蘇葉醃製梅子，香氣足，吃得更安心！

紫蘇梅，一直是合作社的長銷產品，而紫蘇梅果凍，則是利用紫蘇梅醃漬留下的紫蘇梅醬製成。王國欽跟產品部都認為，紫蘇梅醬若被當作廢棄物直接丟棄實在太可惜了，也不符合合作社一貫的理念，本著愛物惜物的精神，產品專員陳信苓努力不懈的從中穿針引線，才開發出目前與三福合作的紫蘇梅果凍以及黃梅吸得凍。王國欽很感謝合作社，當初若不是產品部同仁花心思尋找各種產品可能性，現在很多好物可能都在無形中被丟棄了，「我現在大概只剩下梅子的果核，還沒有找到運用的方法，其他的，我都可以物盡其用喔！」

梅博館正在徵求梅子果核的使用方法，歡迎社員們與我們分享你的想法，或許你的點子可以成為新產品的開發契機，還可以得到梅博館精心準備的小禮物呢！（作者：產品部專員）

- 1 古法脫澀的木桶。
- 2 自行育苗的紫蘇葉，長成之後待採摘做為紫蘇梅原料。（圖／潘嘉慧）
- 3 王國欽示範用長鉤將梅樹樹枝勾下來後採梅。（圖／潘嘉慧）
- 4 一大桶醃漬紫蘇梅中，以網袋分成小包，以利翻桶。



# 綠繪本 打開環教與食育之窗

文·圖／張明純

今年，主婦聯盟台中分會受邀的環境教育宣導講題中，「兒童環教的新視野——綠繪本的運用」占了相當高的比例。二〇一一年基金會開始以「綠繪本」發展兒童環教教案與活動，其實是從主婦聯盟長期以來持續關心的「飲食」、「河川汙染」等主題出發，蒐羅台灣出版之相關主題的繪本，以繪本搭配構成一小時的完整環教活動。

## 在故事與遊戲中學習

有關「飲食安全」的主題，從四年前基金會主辦的「食在好玩親子營」，「不能沒有米」系列活動，演變至今日由「綠繪本」延伸出更多有趣又能將食安知識

深植的環境遊戲與操作活動。

透過此一篇幅，向大家介紹我們所研發設計的教案活動，有興趣的社員不妨可以透過在校園講故事的時間、或在圖書館擔任志工的機會，帶著孩子們一起動手動腦，為自己的飲食健康把關。

相信許多社員對於用色素、香精、檸檬酸與小蘇打泡製汽水的實驗操作都不陌生，但要如何讓身置五花八門兒童零食的孩子們，有更加精準的認知與行動，真正做到「加工食品看標示」，避免更多色素香精以外的人工添加物，「添加物大露出」是一個效果頗不錯的遊戲。

### 遊戲名稱：添加物大露出

繪本：《阿平的菜單》（文·圖◎比爾特·穆勒 出版：上人文化）

目的：學會「加工食品看標示」，看得懂成分標示。

準備物品：1.對開海報紙(或用大型月曆紙背面) 2.彩色筆一組 3.某品項零食一組(一組有兩樣，人工添加物 v.s 無添加)



人工添加物。有關遊戲準備物品的第三點，其實就是準備孩子非常喜歡又隨手可得的巧克力、洋芋片等等各種零食。

去年暑假台中分會所主辦的夏令營中，共把學員分為六組，所以我準備了六種品項、每項兩樣的零食，分別是冰棒、巧克力、洋芋片、餅乾、糖果和飲料。

根據兒福聯盟「二〇〇九年台灣兒童零食消費習慣調查報告」顯示，超過六成五的孩子經常吃零食，平均每次都是吃一整包以上；而洋芋片、速食麵和巧克力是孩子最愛的前三名，這些都屬於高熱量、高鹽及高糖的「三高」零食，具有非常多樣的

根據兒福聯盟「二〇〇九年台灣兒童零食消費習慣調查報告」顯示，超過六成五的孩子經常吃零食，平均每次都是吃一整包以上；而洋芋片、速食麵和巧克力是孩子最愛的前三名，這些都屬於高熱量、高鹽及高糖的「三高」零食，具有非常多樣的

導讀繪本《阿平的菜單》完畢，接著透過O+T教案帶領孩子認識人工添加物後，每一組發下一個品項的零食，請孩子們在發下去的大海報上畫一個大十字架，分別把兩種零食的品名寫上去，再請孩子們翻到零食包裝的背面，找出「成分」一欄，把看



上 小朋友們分成小組，寫下零食背面的成分標示。  
下 上台分享時，其中一樣零食總有一長串不認識的成分名稱。

到的各種成分內容，一一填寫在該品名的下方。

### 教給孩子分辨食物的能力

這個遊戲裡，所有參與遊戲的小朋友們，都發現了一個事實：其中一樣零食，寫了幾樣成分內容就寫完了，另一樣則是多到手寫得好痠！甚至還有一些字從沒看過，也念不出來，就算念出來也搞不懂的成分（如：鳥嘌呤核磷酸二鈉、麩酸鈉），每每宣布時間到，洋芋片或餅乾那一組的孩子，總是無法完成，因為，人工添加物多到讓人意外！原來，一下子就寫完成分的，都是

沒有人工添加物的零食，多到寫不完、還有一堆看不懂字的怪異成分，就是充滿了化學成分又傷身的人工添加物。

接著，請每一組小朋友上台分享，大家這才發現，零食實在不能多吃，但就算是兒童零食，也有比較健康，沒有色素、香精、防腐劑，無調味劑、甜味劑的選項。這一個讓小朋友可以「眼到、手到、心到、口到」的遊戲，紮實地讓孩子學會了「加工食品看標示」，也教導了孩子分辨真食物的能力與挑選好食物的準則。（作者：主婦聯盟環境保護基金會台中分會副主任）

## 活動預告

### A 綠繪本補給站

活動名稱	時間	內容	備註
森林綠繪本培力坊	4/16(二) 9:30-16:30	由繪本講師分享「森林保育你我他」主題，以及綠繪本《綠色節》、《森林大奇案》等教案。	免費
[綠繪本故事屋] 地球日活動	4/20(六) 10:00-12:00	由本土繪本創作者玉米辰導讀賞析繪本，分享綠色好觀點。	免費

地點：主婦聯盟台中分會(台中市西區三民西路61號2F)

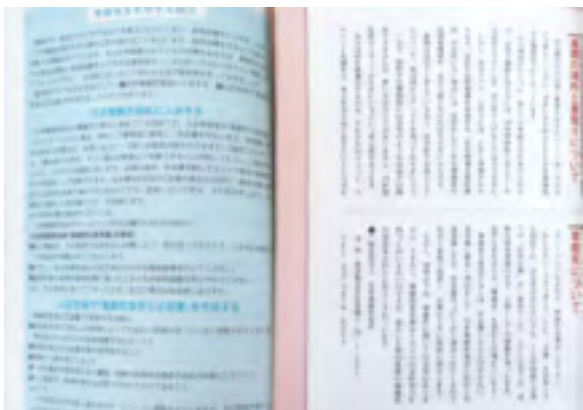
### B 綠繪本列車

繪本主題	時間	地點
《北極熊搶救家園》	4/13(六) 10:00-11:00	主婦聯盟合作社后庄站所/台中市北屯區敦化路480號
《綠色節》森林保衛戰	4/20(六) 11:00-12:00	主婦聯盟台中分會/台中市西區三民西路61號2F

以上活動報名洽詢：04-2375-5234、huaf@huf.org.tw

# 死亡處方箋 談人生最後旅程

文／圖／楊佳玲  
插畫／黃正龍



日本終活筆記中詳盡的「尊嚴死」（安樂死）資訊。

二〇一二年的「世界公視大展」中，有一部瑞士的紀錄片，名為《死亡處方箋》（註），讓我看了受到很大的震撼。

## 決定自己的死亡

「死不困難，活著才辛苦」；「只因為太愛惜自己生命，最後一刻才肯放手」。這是紀錄片中從法國旅行到瑞士為求一死的蜜雪兒·寇斯女士所講的話。瑞士是全世界唯一一個允許國外的人來此申請安樂死的國家，由

於寇斯女士希望能讓世人認真討論安樂死這個議題，而讓紀錄片團隊完整紀錄她的最後旅程。

在瑞士，只要提出申請，符合「得到不治之症」、「有不可忍受的痛苦」、「是清醒、非脅迫下的決定」，經過兩次各約二十分鐘與醫生的會談，醫生就會開立藥方，由 Dignitas 這個組織的工作人員到藥局購買藥物，讓申請者得以選擇安樂死。執行安樂死當天，寇斯女士在兩位好友的陪伴下，和 Dignitas 組織

的工作人員會合。工作人員貼心地送她花，在給寇斯女士藥之前，還得確認她是否真的想死，如果有任何猶豫都可以終止之前的決定。因為藥太難喝了，寇斯女士還吃了兩片巧克力，和好友吻別，然後覺得想睡，平靜離開人世。

如果是注射藥物的方式，則是由病人自己按下按鈕來啟動注射。影片中有一對德國父子，載著罹癌的媽媽來到瑞士。這對父子談到媽媽在旅途中忍受的顛

簸不適，仍然十分難過；爸爸被問道媽媽按下按鈕後，是如何再把車子開回德國時，則說：「我對於回程已經不大有記憶了」，可見那是痛到讓人無法想起的回憶。但兒子說，媽媽的死對於她自己、他們兩個都是一種解脫。

當我在看片時，想著的是，不知道 Dignitas 組織的工作人員在將藥粉加水、拿給病人時，是怎樣的心情？但她的親切溫柔讓人覺得安心。而比利時，這個同樣允許安樂死的國家，協助執行安樂死的醫生則提到，最讓他痛苦的是要執行安樂死的當天。但他想到這是病人慎重的囑託，而讓他覺得有義務達成病人的最後心願。

### 安樂死決定的爭議

比利時規定必須有六個月的醫療諮詢時間才能決定安樂死，目前比利時約一千一百萬的人口，約有九百人安樂死。瑞士則從一九九八年以來，Dignitas 組織協助超過一千人安樂死。然而，由於安樂死仍是具爭議性的議題，再加上瑞士官方並不希望其國際形象變成一個「死亡中

心」，所以，即便瑞士人多半贊成安樂死，目前只剩兩位醫生肯替人開立死亡處方箋，也只剩一個藥局肯賣醫生所開立的藥。

對於個人是否能有安樂死的權利，仍有很多爭辯。有人擔心，如果讓人可以決定死亡，是否會鼓勵人輕生？我在想，在媽媽的最後階段，因為癌細胞的擴散，已經從頸部的淋巴衝破皮膚，潰爛的部分和一般外傷不同，很難處理。我們給她的放射治療只是在使腫瘤變小，而非積極的治療。像媽媽之前那麼痛苦，如果台灣可以安樂死，不知道會不會是媽媽的選擇？如果她決定要安樂死，我們會不會擔心這是不想造成我們負擔而做的決定？我們會支持她這個決定嗎？我們捨得放手嗎？

寇斯女士說：「我跟所有人一樣都想活。大家都太愛生命了，擔心什麼呢？不會因為給人可以死亡的權利，就有人每天排隊等死。」其實，就像女性有墮胎權時，並不會輕易把墮胎當成是避孕的手段一樣，終止生命的決定是十分困難的，並非大家想像的輕易。然而，如同影片中

說的，如果病人都已經受那麼多痛苦了，沒有人可以評斷她／他的決定。

媽媽在情況急轉直下的最後一夜，只有我一個人陪她，因為沒有人會料到她竟然會突然撒手歸天。當醫生跟我說，我必須跟媽媽討論要不要插管急救時，我問了媽媽，但當時血氧濃度急降的媽媽已經不能給我任何答案。在當下我毫不猶豫地簽署放棄急救的文件，因為之前數度和媽媽的談話已經讓我很清楚她的決定，我所缺的只是最後再確認。

去年底，立院已初審通過《安寧緩和醫療條例草案》。之前專欄介紹的日本「終活筆記」，也有關於安樂死或緊急醫療決定的詳細資料。關於如何決定自己的最後旅程，我們都要開始認真思考。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生瑞典樂活》）

註：關於本片資訊，詳見公視「世界公視大展」網站。

# 磨難是個經過包裝的恩典

文／張瓊書

記得那一年生病時，躺在床上反覆思考自己為什麼會生病，自認為自己有個不鏽鋼身體，不鏽鋼豈能生鏽？平日早睡早起，生活一切正常，又無不良嗜好，工作勝任愉快，為什麼會生病真是不可思議。可是認真回想起來，自己工作、處事上確實有些龜毛，凡事要求完美不得有瑕疵，責任心強而且有自己的規範，內心卻充滿了驕傲與不妥協，因此遇到事情就有一番的衝突與掙扎，尤其退休後二度就業，在工作與生活上要求圓滿和諧，而將自我壓抑到最低，一再配合別人演出，其實內心是不順

服的，掙扎與衝突反覆出現，不斷的啃蝕自己，所以仔細想想生病應該不是沒有原因的，其實疾病是身體在告訴自己，長久以來，身心靈不太安適的一個訊息。

## 癌是打不開的結

中國字很有意思，想那「癌」字，從字型來看不就像是一個個的「結」，結成一塊塊石頭，積壓成山，終於形成疾病，如不打開那些結，逐一撫平讓自己恢復起來，則又會落回到那原先不太健康的窠臼中，它會反覆出現一直到末了。再想自己的人

生過了大半輩子，退休後剩下的時日應該有一個健康而安適的生活，我不要再與疾病終日纏鬥，因此努力的看書查證，想想如何處理健康與心靈安適的問題。

在一九八四年也許更早就有專家學者提出，整體健康的要素在「靈性安適」，當靈性受到干擾時，將使個體因自我信念的瓦解，而影響心理、社會、生理的功能。很多書都告訴我們「靈性」是人的生命內涵，由內而外統合整個人，藉由個人與自我、與他人、與神、與環境互動過程中，感受到愛與被愛，信任與饒恕，以營造和諧的關係，展現內

在的平安。原來「靈性」本在自己心中，只是平日有太多紛雜的事物，世俗的冠冕，內心的驕傲捆綁，讓自己遺忘遠離了，甚至疏於關照任其耗損。

## 心靈的破洞 要用「心」修補

一篇文章一段回想到出疾病的源頭，原來除了身體外，心靈也會有破洞，要讓自己恢復健康，那身、心、靈都要重新整理。心靈裡的病可是要用「心」來醫，當下就決定要掃除心中的垃圾，找回靈裡的安適，再全力面對自己的疾病配合醫師接受治療，要

努力的活下去，活著一切才能有意義。文獻上提出落實靈性的四個面向，「與自己共融」，「與他人共融」，「與大自然共融」，「乃至於與至高者共融」，以促進個體內在的合諧與平衡，使生命有活力與盼望。那麼多的共融實在有點難，也要有智慧，憑我個人的力量與簡單的小頭腦真是

不容易，此時心中突然「靈光一閃」，想到聖經上曾說：「認識耶和華是智慧的開端，祂是生命的源頭，更是力量的來源。」畢竟治療是辛苦的，需要一段時間奮戰，後面還要健康的走下去，心中要有智慧與力量的活水源頭。



## 尋找智慧與力量的活水源頭

生病時發現內心是很孤寂和擔心害怕的，雖身邊有很多人愛你關心你，但有些事必須獨自面對，任何人都無法取代，因此每天禱告祈求神，住在我心裡陪伴我，我也要積極追尋祂，並且將一切交託給祂，讓自己將心放空，一切重新來過。在心靈沉澱後也慢慢的發現，身邊有好多美好的事物，天也變得藍了，路邊的小花也展開笑顏爭奇鬥艷的綻放著，那青翠的山巒、潺潺的流水，在在都顯出造物主的大能、智慧與美意。

生病是一個衝擊與磨難，也是一個經過包裝的恩典，讓我重新找到自己回歸主前，給我夠用的話語，讓我鼓勵自己也鼓勵別人，就如詩人所形容的，「每當思考神的話語仰望神時，世上事必然顯為虛空，生命更自由豐富。」走筆至此心中念頭又起提醒自己要好好保守那顆心，體諒曾傷害你的人，也要做一個不輕易被傷害的人，凡事給自己留有緩衝的餘地，多點時間給自己，多點空間給別人，心中時有神的話語，做神喜悅的事，別忘了將愛

散佈出去光照在需要的人身上，一份尊重一份關懷卻要有滿滿的愛。

當初的「靈光一閃」不知不覺讓我走過一〇個年頭，一路找尋生命的意義，追尋心靈的安適，原來它是我們終身的功課，要與生活結合，讓身、心、靈一體展現，有時軟弱有時迷惘，當走過後又變得清晰。是一點一滴的累進，「靈光」時時提醒凡事認清它的初衷，誠實的面對自己。信仰是一生不可或缺的，它讓你修復人神的關係，看到上天的美意，讓意義與安適了然於心。（作者：中華民國乳癌病友協會志工）

註：二〇一二年十月至十二月合作社與中華民國乳癌病友協會合作，於站所展開婦癌防治宣導講座共十場，有一百七十多位社員參與。而月刊也從二〇一二年十月開始刊載六期專欄文章，希望帶給抗癌社員更多支持。

# 守護藻礁行動 在地美好生活的想望

文／李碧恬 圖／林麗裡



2



1

一年多來，投入對桃園藻礁的關注及行動，導因於不滿所居住的地方，竟是全國雨最酸的地方，加上二〇一一年，桃園縣政府密集宣傳老街溪整治及景觀改造工程，並於二〇一二年中旬，正式在溪畔成立了「河川教育中心」，看似非常重視環境教育，但卻對於華映、友達工業廢水，由霄裡溪改排老街溪一事，置若罔聞。一但廢水排進溪中，再多的景觀改造，有何意義？而透過灌溉將水汙染擴大成農地汙染，將來那些土地，也會變成無法再使用。殊不見，當初桃園觀音的銅米事件、以及桃園市RCA的汙染事件，那些被汙染的土地，經歷數十年，都還無法再拿來利用。

一開始，雖心急於華映、友達的廢水問題，但我和大多數朋友一樣，苦於無著力點，想努力做點什麼都不知要如何進行。後來想到，先前在荒野桃園分會，棲地守護志工的培訓課程當中，曾邀大堀溪文化協會的潘忠政理事長來上過課。知道潘老師過去有許多河川守護的經驗，才去求教於他，而當時他正協助「觀音

不要煉油廠自救會」，釐清煉油廠遷廠的必要性，成功地將煉油廠阻絕。過程中，潘老師意識到觀音、新屋交界海岸，藻礁生態系所面臨的生存危機，進而組成「搶救觀新藻礁行動聯盟」，進行藻礁的守護，推動自然保護區的設立。藻礁自然保護區公告設立後，環保局勢必要清查所有汙染源，一一舉發移送法辦，如此一來，河川的汙染問題也會同時解決，所以推動保護區的成立，似乎能使老街溪的問題迎刃而解，並同時能使桃園整個大環境獲得改善，這是我們所有成員的一致期許，所以大家願意一同努力前進。

## 守護藻礁行動

全台海岸線連同外島雖長一千五百多公里，但有藻礁地形的區域卻不超過五十公里，其中桃園就佔有將近三十公里的藻礁地形，而目前還存活，最大最完整的區域，就屬觀音鄉小飯壠溪口到新屋鄉後湖溪口之間，約四、五公里的海岸，現在統稱為「觀新藻礁」。藻礁多孔隙的環境是底棲動物的良好棲地，小魚



## 2013珍愛藻礁 千人健行

活動日期：4月20日(星期六) 上午8:30~11:30

集合地點：新屋鄉永安漁港北岸公園

活動訊息請見：<http://www.dksi.org/modules/tadnews/index.php?nsn=807>



- 1 珍貴的藻礁孕育了許多生命，和豐富的生態。
- 2 透過藻礁野台劇，讓大眾了解到藻礁生態污染的嚴重性。
- 3 市集是社區居民的交流的好所在。
- 4 聯盟志工在桃園各河口採集到綠牡蠣。



**持續力量的結合**  
為使後續的行動更有力量，「搶救觀新藻礁行動聯盟」進一步組成了一「桃園在地聯盟」，結合了桃園在地的環保、文化、社造、教育、勞工、社福等團體，一起多面向地關心藻礁的生存，以及桃園在地的公共事務。如果

可在孔隙裡躲避天敵，又有豐富的藻類為食，這裡無異是大型魚類的最佳「育嬰房」；而長成的大魚游到附近海域成為漁業資源場。早期桃園的兩個漁港「竹圍漁港」和「永安漁港」就是因此而漁獲豐碩，沿岸漁民大多賴以維生。  
近三十公里的範圍會縮減到四、五公里，主要導因於川流不息的工業廢水，過去因為不了解藻礁在生活及生態上的重要性，縱容工業對藻礁及海岸近乎滅絕性的迫害。直至二〇〇七年，中油為了從外海埋輸油管進入大潭電廠，對觀新藻礁施以毀滅性的破壞。此事經農委會特生中心研究員劉靜榆博士揭發呼籲後，桃園觀新藻礁之珍貴與生態的重要性開始獲得國人認同。

說，進入合作社讓我體驗到與過去完全不同的生活，那麼，參與桃園在地聯盟，就可以說是更進一步，開拓了我的視野。在後續發起的在地市集以及論壇當中，我們也在設攤的朋友當中，網羅許多人才加入，一起規劃在地生活圈，試圖讓市集不只是市集，更是社區居民交流的好所在，並讓市集中的農產品在社區商家展售，不受限於市集的活動時間，居民隨時可購買優良的產品。這次的三〇九廢核大遊行，在地聯盟不但沒缺席，還召集更多朋友一起加入，帶著醒目的標語，見證歷史性的一刻。

我想應該有很多社員和我一樣，持續在關注我們的生活，也和一年多前的我一樣苦無著力點，只要你願意，四月二十日一起來參與「二〇一三珍愛藻礁，千人健行」活動，走出簡單而有力的一大步，讓我們共同期望在地的美好生活。（作者：新竹分社社員）

# 一籃菜與我

文／張元君 圖／月刊編輯室



我最喜歡合作社的一籃菜了！

其實剛成為社員的時候，我不訂一籃菜。但，每回到站所，免不了好奇地張望那一籃菜的長相，卻往往在觀望之後仍心存猶豫。合作社的菜以籃為單位，不管裝什麼都得照單全收。可是葉菜類對我來說好少，有時候一個袋裡裝個兩、三棵，價格還比菜市場的一大把來得高，我可是隻大菜蟲，那幾片葉子根本不夠我啃。至於葉菜類以外的蔬菜，因為少吃，也不大會煮，更別提一些從來沒見過的菜了，所以我還是喜歡在傳統市場鑽進鑽出，挑選自己愛吃的菜。

## 裝進健康， 熱情又方便的一籃菜

在此我要感謝嘉義站的前任站長柳秀玲，她每次為我結帳，總順口詢問要不要訂一籃菜，也不介意我屢次拒絕。因為拒絕多了還是會不好意思，半推半就地我開始訂菜了，幾年下來，愈來愈喜歡一籃菜喔！

首先，一籃菜改掉我偏食葉菜的習慣。只要是蔬菜，根莖花

果葉各有各的營養，均衡攝取對身體當然比較好。就份量而言，我發現光靠目測並不準確，菜市場的菜看似一大把，卻是化肥養大的，有時候不到完熟就採收了，因此只是虛胖而已，煮熟後嚴重縮水（颱風前後的更糟）。合作社的菜種植時間長，營養充足，個頭高大強壯，結實的兩三棵下了鍋，煮熟後份量依舊紮實。

為合作社種菜的農友們多是以友善方式栽種，加上三不五時監測土壤的微量元素等營養成分，難怪口感甜美。在價格方面，如果跟有機商店相比，我們的蔬菜更顯得親切平實。像我這樣愛斤斤計較的主婦，拎起算盤來怎麼算，都覺得選擇合作社的一籃菜，正是我這英明的歐巴桑該有的表現啊！

英明的歐巴桑不僅斤斤計較金錢，也計較時間。以前上菜市場，整個市場繞來繞去，花了大半天思考菜色的搭配，遊走徘徊於不同菜販之間。現在呢？進了站所就有熱情週到、美麗大方的站務姊妹俐落地推來一籃菜，連結帳只要十分鐘，多出來的時間

還可以聊天，順便請教一下如何烹煮沒見過的菜，而她們傳授的妙招往往成為餐桌上的亮點。

下了班回到家，已經飢腸轆轆還得洗菜做飯，巴不得愈快愈好。以前從菜市場買的菜怕有農藥，得浸泡水中許久以求安心；好不容易撈起來要揀菜了，那一大把不知多少根細瘦虛弱的菜又摘得我要抓狂（因為專家不是說要一葉菜拆下來洗嗎？）。合作社的菜省事多了，水龍頭下泥沙沖乾淨就好。料理時間大幅縮短，早些吃飽心情好，自然降低亂罵小孩的機率，現在我可以改走氣質路線囉！合作社的一籃菜真是惠我良多啊！

歐巴桑儘管天縱英明，廚藝卻十分抱歉。當了十幾年的煮飯婆，只學會一件事：把鍋裡的食物煮熟。還好合作社的菜品質好，單憑本身自然呈現的色香味，我才能不求長進地繼續打混。

## 營養與知識一起下肚

同時，也很感謝我家那一大一小兩位食客，端上桌的菜，他們往往照單全收。這大概是



1



2

- 1 一袋袋健康飽滿的蔬菜。
- 2 一早進辦公室，桌上有一封信署名給「綠主張月刊」，這是來自嘉義社員的投稿，滿滿三張稿紙一筆一字寫下他對一籃菜的喜愛。

因為晚餐時間也是一「菜籃故事時間」吧！例如：硝酸鹽是什麼？多樣性栽培是什麼？微量元素是什麼？合作社的菜為什麼比較營養？今天這個菜名叫什麼名字？今天吃的蔬菜是嘉義農友栽種的，月刊上也有介紹；紅色的菜含有花青素對眼睛很好；有點硬的菜要用力咀嚼養分才容易吸收，也兼顧牙齒和大腦的鍛鍊喔！一頓飯密集轟炸下來，爺兒倆聽得頭昏眼花，不管什麼菜也都下肚了。

團結力量大，還好有他們願意與我共食，我才能一直享受合作社的一籃菜。親愛的社員們是否也和我一樣，愛上了合作社的一籃菜呢？（作者：台南分社社員）



# 為台灣雜糧的發展找出路

文·圖／施宏昇



1

近年來小麥、黃豆、玉米等作物的國際價格上揚，引發國內對於休耕地轉作雜糧的問題討論，台灣到底有沒有條件發展雜糧產業？若要發展又需要什麼配套措施？政府及民間如何合力投入發展？……二〇一二年十月合作社同仁與三位稻米生產者，造訪韓國女性民友會生協的合作生產者，除了了解有機稻米產業的生產者如何團結自主，取得官方資源發展加工及市場外，在雜糧產業也看到類似的發展狀況。

雜糧產業在韓國也是屬於古老的產業，一樣需要面對進口雜糧的市場競爭，同時也要解決生產面的採收、篩選、加工、包裝等商品化的問題，所幸在韓國的傳統飲食中，雜糧（雜穀）的運用相當普遍，加上政府與民間均

致力於當地飲食的教育，韓國人從小就接受當地生產的食物是最好、最新鮮的觀念，但生產面的種種問題，則需要當地農民團結一致來共同解決。

## 槐山雜穀務農組合

「槐山雜穀務農組合」位於韓國南部忠清北道槐山郡，自古為以雜糧生產為主的丘陵地，近年來因畜牧業發展，有些農地轉為牧草地，但雜糧生產仍佔有多數面積，主要為小米、黍米、紅米、大麥、玉米、紅豆、黃豆、高粱、紅高粱、薏仁、豌豆、芝麻等作物，這些大小形狀不一的雜糧，從採收到小包裝販售的過程，需要足夠的設備才能讓這些雜糧品質能夠與進口產品匹敵，進而產生更高的產品價值，實非



2



4



3

- 1 農友收成後將穀物裝入麻袋，進入篩選、包裝等程序。(圖／何有倫)
- 2 在女性民友會生協的貨架上，各式雜糧陳列著。(圖／潘嘉慧)
- 3 槐山雜穀務農組合的代表，為我們解說雜糧從生產、加工等過程。(圖／何有倫)
- 4 此行參訪的米食博物館、農業博物館，都將飲食教育視為重要的一環。

一般小農所能承擔。

因此當地農民自一九八〇年代後期開始成立農民組織，一方面由農民集資，並向政府要求設備資金的投入，建立乾燥、篩選、碾製、包裝、倉儲等小型設備，並獨立開發市場，一九八九年成功將產品推進首爾農工市場。生協，成功結合生產、加工、銷售的環結，有了好的開始，也給雜穀務農組合發展的動力，從親環境生產（註）慢慢轉型到有機生產，並計畫性的依照市場的需求種類安排農民生產，同時也增加設備讓產品品質提升；一方面提供女性民友會生協雜糧產品以及加工原料，一方面也發展穀粉加工部門，並於產期舉辦活動與消費者互動，也會將產區內四季的變化呈現在網站中，儘管組成的農民平均年紀都在五十五歲以上，但思維與作法均相當新穎，成功的以產銷結合的方式，將傳統的產業轉型。

國農民卻在困境中找到雜糧生產的出路，台灣有沒有機會發展雜糧作物？如果每年休耕土地的總面積來生產雜糧，似乎能夠減少雜糧進口量（當然仍無法取代飼料）並增加台灣糧食自給率，然而雜糧產業的發展需要地區性的集結，同時也要連結下游產業甚至到消費者，才能將資源集中投入，並作有效的發揮。因此農政單位的主導、農民自發性的發展產銷組織、消費者的正確認知是很重要的關鍵因素。

農政單位若能將主要產區作規劃，並將產區內原本的輔導對象視為核心農民，由核心農民發展地區的生產組織，同時能以農民集資的方式輔導成立公司或合作社，讓農民共同經營與參與，由農民發展加工或促成產業串連，建立整體發展的基礎。例如在嘉雲南地區以縣市為單位成立雜糧專區，並協助規劃適合每個產季的作物，以及加工分級等設備，輔導產品完整商品化的基礎過程。另一方面需強化消費者的飲食教育，支持本土農產品不僅是因為維持糧食自給，它更是新鮮、優質的食物選擇。

### 台灣雜糧發展的可能

台灣雜糧的發展在面對農村人口高齡化以及進口產品競爭中衰退，然而面對相同問題的韓

國農民卻在困境中找到雜糧生產的出路，台灣有沒有機會發展雜糧作物？如果每年休耕土地的總面積來生產雜糧，似乎能夠減少雜糧進口量（當然仍無法取代飼料）並增加台灣糧食自給率，然而雜糧產業的發展需要地區性的集結，同時也要連結下游產業甚至到消費者，才能將資源集中投入，並作有效的發揮。因此農政單位的主導、農民自發性的發展產銷組織、消費者的正確認知是很重要的關鍵因素。

寶島台灣可以生產的農產品種類繁多，雜糧的生產在稻作區一直以「裡作」的方式在二期稻作結束後作短期生產，對農民而言算是農家副業並非主要經濟收入來源，在旱作區則有春、秋兩季的生產品態，台灣的代耕制度行之有年，也讓雜糧栽種採收都高度的機械化，但後段分級篩選的工作多來自採購或製作雜糧的糧商，因此農民所得的農產品價格屬於原料等級，但經過糧商篩選分級後，這些雜糧就會變成商品的價格。由於農民可以取得來自農政單位的休耕或轉作補助款項，且農民習於生產對市場並不關心，對於運銷事宜大都依賴盤商處理，市場資訊較不靈活，國際糧食的進口競爭下，農民也能安於政府提供的休耕補助政策，不像韓國農民有著「不團結無法生存的危機感。然而台灣的農業不僅是要生存且要有所發展，需要農民團結一致來主導地區農業的發展模式才是合理的發展基礎。

在各個產業中都有形形色色的認證體制，而這樣的驗證目的，是在增加生產與消費間的信任，然而生產者若沒有該有的道德良知，儘管通過再多的認證，也只能欺騙消費者一次，因此生產者需要有一以消費者健康為己任的道德良知來生產，而消費者也能有一以支持生產者的生計為義務的認知，建立產銷的互信機制是產業永續發展的不變法則，因此消費者要支持守護土地、用心生產的生產者，才能取得安心的食物來源，在面對未來氣候、能源等全球一致性的問題下，台灣農業的發展與支持是身為台灣人所需要的努力的方向與認知。

### 合作社長久的努力

多年來默默的支持願意在台灣生產雜糧的小農，嘉義朴子農會的黑豆、紅薏仁、綠豆、玉米等產品（早期還有黃豆），以及屏東萬丹福來伯的紅豆，嘉義翁錦煌及花蓮羅山村的黃豆，都是合作社支持本地糧食的初衷所延續下來的產品。去年開始喜願小麥的生產團隊延伸到雜糧生產，站在合作社的立場也是樂見其成，希望有更多的人願意為台灣的糧食生產而努力。未來合作社除了鼓勵現有稻米、蔬菜的合作

生產者，利用休耕、裡作期間生產雜糧外，也積極的找尋後段篩選、加工的合作對象，去年開始名豐豆腐也支持合作社推廣本土雜糧的理念，特別為合作社生產本土的黑豆漿，未來在農友們的生產量漸漸集中時，相信可以有更多樣的本土產品提供給社員。

（作者：產品部經理）



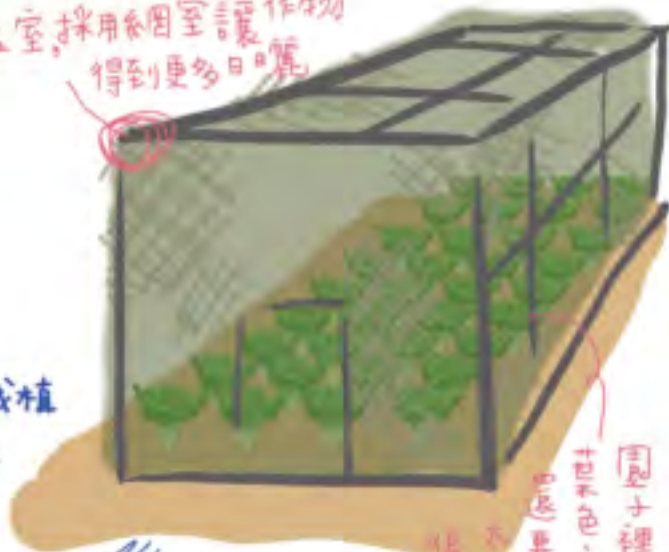
上 此行參訪的米食博物館、農業博物館，都將飲食教育視為重要的一環。  
下 完成機器選別後的雜糧，再以人工選別將雜質、壞豆進行再一次篩除。(圖／何有倫)

註：「親環境農業」乃是遵守農藥安全使用基準與作物別施肥基準量，維持適當的家畜飼料添加物等化學資材之使用的標準，並且透過畜產排泄物的妥善處理與再利用，達到環境保護之效，生產安全之農畜林產品的農業型態。

# 石月西 臣鹵 血控

圖/文 張智淵

不用溫室，採用網室讓作物  
得到更多日光。



除了要求農友在栽植  
時特別注意以外

園子裡的菜要注意  
葉色、菜身結實度，  
還要留意不能灌給  
太多水……難度  
很高。

拉長栽植時間。



在每一天的，

每一個農友的，



每一批菜，都要經過硝酸鹽檢測。

通常是這一級才能正常出貨的。

類別	合格	B級	退貨
葉菜 (ppm)	3000 ↓	3500~4500	4500
根莖 (ppm)	250 ↓	300~599	600
瓜果 (ppm)	400 ↓	450~599	600

每天若吃很多，留意別叫  
菜很多，就像吃很多菜  
趕出賣



然後依照這樣的標準處置。  
就是這種控！讓你更安心。

(註：根莖、瓜果類因石鹼鹼的含量原本就  
比較低，所以同一批作物採一週驗一次)



# 菜蔬米斗王里 讓孩子愛上蔬菜!

食譜示範 / Lulu 文 / 張怡潔 圖 / 劉忠

## 健康長大。餐桌計畫

### 4/1 正式開跑!

4/1~4/27 起，訂購大(A) 籃菜即享有每週贈品，還附贈「健康長大。12 道親子料理食譜特集」喔!

## 洋蔥南瓜燒雞

【材料】  
雞胸肉 100 公克、南瓜 1/4 顆  
(去籽)、洋蔥半顆。

【醃料】  
薄鹽醬油 2 大匙、米酒 1 小匙、白胡椒粉適量。

【調味料】  
薄鹽醬油 2 大匙、糖、鹽適量。

【作法】  
一、洋蔥、南瓜切塊狀；雞肉切塊拌入醃料，放冰箱醃 10 分鐘，備用。

二、起油鍋將醃好的雞肉煎至金黃，續入洋蔥爆香後，加入南瓜炒軟。

三、加入所有調味料與一杯冷開水，煮滾後轉小火，蓋上鍋蓋燜煮 20 分鐘直到南瓜變軟即可。

## 花椰菜炒鮮菇

【材料】  
白花椰、綠花椰各 150 公克、柳松菇 40 公克、紅蘿蔔片 15 公克、蒜末 10 公克。

【調味料】  
鹽 1 小匙、香油、白胡椒皆少許。

【作法】  
一、花椰菜洗淨切小朵，汆燙後瀝乾。

二、熱鍋爆香蒜末，加入柳松菇、紅蘿蔔片拌炒。

三、加入花椰菜炒勻後加入所有調味料即可。

