

# 綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

116 期  
2013.5



【特別報導】

## 從產地到餐桌 一籃菜的勞動群像

【合作二三事】

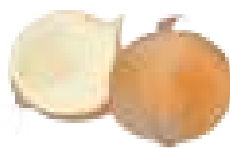
二〇一三・合作找幸福！

【生活 & 食育】

用消費改變世界 實踐另一種可能



# 從產地到餐桌， 一籃菜的勞動群像！

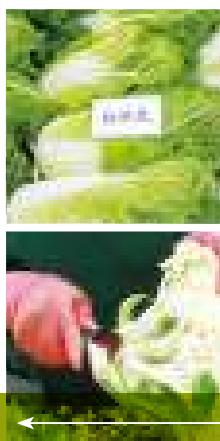


文／潘嘉慧·蘇琪 圖／潘嘉慧、阿春、王巧溱

從產地到餐桌，且讓我們跟著一籃菜去旅行，  
看見沿途中接力的每一雙手，一起拼貼出屬於合作社的勞動群像！



8:00



7:00

## 農友！

### 汗水與泥土交雜的勞動現場

清晨五點，天色微亮之際，農友林新民開著貨車載著前一天下田採收的蔬菜，今天他要送到台北倉庫的菜有高麗菜、蘿蔓A和包心白菜。前幾天的雨滋潤了土地，卻也讓農田裡來不及採收的蔬菜受到水傷，林新民指著白菜說：「前幾天送到中倉的白菜一顆約有兩斤重，今天這些大概要三顆才夠兩斤了。」因為大雨讓外葉都爛了，除了全家人一起投入搶收的行列，還必須花更多人力在整理上，把水傷的外葉剝除後白菜頓時也小了一號。在產地，農友不論天晴下雨，都必須與農作物為伍，播種、除草、施肥、抓蟲、採收……，在栽種過程中付出實質的勞動，採收後自行運送下山，從尖石運送到北倉需要四個多小時車程，這些是我們看不見的勞動現場。

合作社有部分農友會自行載運蔬果到倉庫來，以台北為例，新竹、桃園以北的農友，例如陳碧郎、羅彌迦、林呈祥等都是親自把蔬果載下山來，然後順道把理菜媽媽們挑檢淘汰的外葉載

回去，做為堆肥使用。距離較遠的農友有的採貨運配送，或送到在地的蔬菜集貨點由菜車運到三重果菜市場，每天天還沒亮的時候，物流司機張樹大哥負責把一箱箱蔬果接回合作社。

檢驗人員！  
低硝酸鹽把關者

### 檢驗人員！ 低硝酸鹽把關者

蔬果來到合作社後，先由驗收組同仁確認重量及蔬果狀況無任何異狀，便由檢驗室人員從整籃蔬果中隨機採樣，進行硝酸鹽檢測。早上檢驗人員就在驗收區和檢驗室間穿梭，而檢驗室裡果汁機的馬達聲不斷，每一批蔬果經過切碎、混合、打汁、以硝酸鹽試紙檢測、紀錄等一連串流程。每一位農友的每一批蔬果都必須通過硝酸鹽檢測，確認數值在標準之內才能出貨。

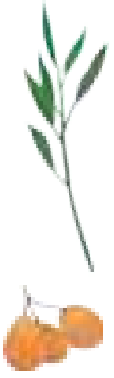
### 理菜阿姨！

#### 挑三揀四 包出一片天

早上不到八點，理菜區的阿姨們早已穿起清一色的墨綠圍裙，戴上手套、拿著小刀，在白白得發亮的鐵皮長桌兩側嚴陣以待。農友送來的菜為了保鮮會先

存放於冷藏庫裡，理菜阿姨們得和時間賽跑，每天早上八點，理菜阿姨們在組長的分配下迅速就位，這一區是高麗菜、那一區是地瓜葉，一點也不含糊。接著，阿姨熟練地挑菜、切下受損的部分、秤重（阿姨特別叮嚀只能多不能少）、再仔細地包起來，理菜阿姨像化妝師一樣把蔬菜水果整理得漂漂亮亮，希望社員買得高興、吃得開心。

然而，理菜並不輕鬆，因為每天的菜量與品質都不一樣，天氣熱蔬菜容易爛、有些瓜果表皮易刮傷，菜量最多的星期日，阿姨們甚至得加班到晚上八點才能離開。但是，對於理菜阿姨來說，最困擾她們的莫過於挑菜了，阿姨說：「這些農友都跟我們合作很久了，很有感情，每次天氣不好，蔬果賣相不佳，在挑菜時都很心疼，一方面知道這是農友辛苦的成果，另一方面得面對要求越來越高的社員，有些菜賣相不好但可以吃，都不知道要不要挑掉。能夠吃到這些蔬果真的是福氣，很希望社員可以好好珍惜。」



### 司機！ 裝載安心食材的運轉手

七點鐘不到，合作社的出貨碼頭一籃籃前一天包裝好的蔬菜，已經按照路線排好，列隊等著司機們把它們裝載上車，不到十五分鐘，原本佔滿籃子的碼頭一下子淨空，貨車一台接一台出發，籃子裡的蔬菜開始了今天的旅程。第一批出發的貨車準備前往站所，而我今天隨車的路線依序到景美站、公館站、東門站後返回，載我的司機蕭凱聰說：「每車最多可裝下約六十五個籃子，如果裝不下的，就必須隨第二趟乾貨配送。」貨車抵達公館站，司機熟練地倒車入庫，卸下籃子後，一排排送進站所，循著熟悉的路徑，將蔬菜送到籃菜理貨區，然後再將水果籃拖曳到另一處秤重的小空間，此時汗水已經悄悄從黝黑的臉龐滑落。

負責配送班個配的司機則在早上九點出發，不同於站所定點路線，班個配的司機對於市區道路的熟悉度要更高，且清楚每個社員需求，同時路上的臨時狀況也較多，司機蔡明福說：「他的習慣是出發前先初擬今天路

線，把每個點的順序寫下來，一方面讓路線在腦中清楚的跑過一輪。」但他們最怕的還是遇到沒人接貨的窘境。

### 站務人員！ 圍裙下，堅毅的第一線

每天和社員第一線接觸的站務人員，早上在鐵門還沒有拉起營運前，公館站一籃菜的理貨區裡，四位輪值的站務默契極佳地開始把蔬菜一一分裝，一人負責分配、秤重標價，另一人負責把菜分進不同顏色的籃子裡以區分大小籃菜，多餘的蔬菜則由另外兩位清點、整理，確認好籃菜裡的菜色後，放上籃菜專區，等待預定的社員取回。四人小組花不到半小時，完成了大致的理菜工作，接著處理水果、昨天剩餘的蔬菜、寫標示牌……，忙碌中間過得飛快，緊接著準備迎接今天第二車乾貨、冷凍品的到來，一邊理貨，一邊社員的詢問電話不斷進來，櫃台也開始結帳，早上的站所忙碌卻又活力十足。圍裙下，每個人用自己的堅毅，展現勞動的美！

## 班長！

### 回到最初的人際互動

「班」是最基礎的共同購買合作實體，真正落實計畫性消費的一群人，班長與班員分擔理貨、收款、帳款訂單整理等工作，再由社員到班取回，共同分攤勞務的過程中，也一起分享生活、經驗交流。

跟著司機來到氧化鐵班班長李旭登的家，班員最多時達三、四十人的他，跟我們分享當時的情況，每週由兩位班員輪流幫忙理菜，社員取菜時也採自助方式，拿取完自己訂購的產品，核對清單無誤則自己在竹筒中投錢找零，全然的信任大家。目前氧化鐵班的班員多為慈心華德福學校的家長，下課了接小朋友也會順道過來取貨。李旭登一邊理貨，一歲多的小兒子在一旁好奇地也想幫忙，他忙著確認送到的產品與訂單是否相符，一有出入馬上與訂單組詢問，分配好每個班員的貨品，計算好清單與帳款，以利取貨時收款。班可以說是社區中的義務勞動的一群人。



12:00

11:00

## 社員！

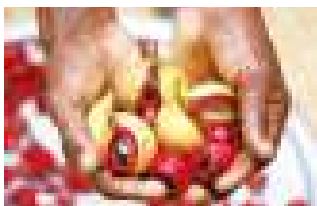
### 廚房裡翻動鍋鏟的那雙手

一籃菜的旅行即將在餐桌上劃下句點。當社員拉著菜籃載回滿滿的蔬菜與食材，與家人一起享受煮食的樂趣，帶著小朋友一起在廚房挑菜、料理，當煮食的過程是家人們共同分擔而不再是一個人的責任時；當煮食是一種分享，分享自己的經驗且樂在其中，那雙廚房裡翻動鍋鏟的手也變得輕盈。

我們希望透過影像、書寫，讓每一個環節的勞動價值可以被看見和肯定，從生產者、硝酸鹽檢驗、理菜阿姨、司機、站務、班長與社員，每一個人辛苦汗水串起了合作社的良食供應鏈，於是我們才可以和家人一起在餐桌上享用安心健康的一餐。







## 編輯手記

五一勞動節前夕，組織部同仁傳來一封電子郵件主旨為「壓抑的怒吼—五一勞動節的由來」，文中寫著芝加哥乾草事件的慘烈故事，為了紀念這段歷史，於是將五月一日定為「國際勞工節」，因為有先人的爭取，我們才能享有美好的生活。而這個月的「特別報導」以一籃菜的勞動群像為主題，從產地到餐桌，看見一籃菜在旅行沿途中接力的每一雙手，因為有這些人默默地付出勞動力，所以我們才能安心享用餐桌上的料理。

「共購故事會」亦帶大家走入共同購買運動路上，看見女性勞動力不放棄的毅力，持續打造出自主事業的一片天。而從共同購買到合作社，一路走來有許多前輩的努力與堅持，淑德主席說：二〇一三年將是我們關鍵的一年，邀請社員們同心協力一起制定中期計畫，一起為「合作找幸福」。

除了理念上的堅持，對於食物安全的努力也是合作社一直在做的，從一塊木棉豆腐開始，我們展開非基改運動，一群媽媽的柔性力量，改變了餐桌上的食物。而身為合作社的一份子，每一次消費都是一股力量，透過參與，支持我們的土地和環境朝更好的方向邁進！

# 綠主張

No. 116 / May 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：康椒媛

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 從產地到餐桌 一籃菜的勞動群像 文／潘嘉慧·蘇琪

### 合作二三事

## 6 女性勞動拼出幸福經濟 文／張雅雲

## 8 二〇一三·合作找幸福！ 文／李修璋

## 10 「關鍵二〇一三」攜手完成中期計畫 文／中長期計畫委員會

## 12 第四屆社員代表 2013 年常年大會會議紀錄

## 13 共學之路

## 14 亞細亞姊妹的非核實踐〈上〉 文字整理／劉潔鳳

### 農業與土地

## 16 拒絕基改 從一塊豆腐開始的糧食革命 文／張雅雲

### 產品平台

## 19 非基改的餐桌行動 文字整理／潘嘉慧、蘇琪

### 基金會專欄

## 20 消失於網站中的菜單 文／陳儒璋

### 美好晚年專欄

## 22 性別平等觀念，促成媽媽的不凡決定 文／楊佳玲

### 生活與食育

## 24 李凌瑋的斗六小日子 文／潘嘉慧

## 26 用消費改變世界 實踐另一種可能 文／康椒媛

## 28 麥田狂想—音樂會裡的金黃色夢想 文／湯正川

## 30 選擇 文／王敏玲

### 圖說八道

## 31 生態養殖，各司其職 圖／張智淵

### 主題食譜

## 32 辣媽上菜 異國風味料理！ 食譜示範／王巧溱

# 女性勞動拼出幸福經濟

文·圖／張雅雲

多年來共購運動路上的參與夥伴有進有出，然而翁美川和呂美鸞或為組織的一線工作者，或為決策的理事，甚至後來開設生活者工作坊，是什麼原因讓她們不放棄女性勞動自主事業的理想，共購故事會（三）邀請二位運動前輩分享。



1



4



3



2



5

- 1 「生活者工作坊」供應的家庭媽媽味簡餐。
- 2 女性勞動自主拼出自己的幸福。
- 3 美鸞姊展示媽媽二手物創作新作品—粽子零錢包。
- 4 美川姊說，勞動自主事業的理念是來自我是生活者的啟發。
- 5 物流部送貨至士林站，也會順道至生活者工作坊取貨，這天司機白裕文、呂美鸞、翁美川留下資深夥伴合照。

## 二十年前的主婦想些什麼？

翻閱二十年前共購運動剛起步時的刊物《生活者主張》，一九九三年六月第三期的刊物，共購運動發起人之一翁秀綾已經寫下「什麼是市民事業」，文中提到：美國六〇、七〇年代中，民權運動、反戰運動、女性解放運動等風起雲湧，隨著運動高潮漸漸落幕，許多社會菁英青年、女性們並沒有投入一般產業社會，而是創造另一種的勞動型式，稱為 workers' collective。這種事業的特色是：

- 一、非以營利為目的。
- 二、由成員勞動者自己出資、勞動、經營，沒有雇用及被雇用關係。
- 三、從事對社會有積極益處的事業。

這種事業可視為社會運動的延續，是市民運動在社會力外增加一份經濟能力，並使運動者在追求理想抱負的同時，可以不虞生活的壓力。

〈《生活者主張》一九九三年六月

和美川姊談起「勞動自主」思維從何而來？美川說，她是被

《我是生活者》感動，因為書中提及的人與人平等關係、相互尊重，人的價值是因合作而提升，合作社組織的經營應落實「小而美」，這些觀念深深打動她。

## 班——勞動自主事業的最小單位

共同購買早期並沒有店舖，此時期的班長扮演靈魂角色，班長需要在社區裡尋找志同道合可以一起買東西的夥伴，班長要會整訂單、計算帳單、接貨理貨，多方充實產品訊息讓班員了解產品和利用方法，班長還要蒐集班員意見，擔任共同購買中心和班員的溝通橋樑。很重要的一點，班長還要可以承受排除家人的壓力。

美川和美鸞都曾擔任班長。美鸞說，當年將社區讀書會媽媽組班，有一次班員大量共購柚子和水梨過節，東西多到從客廳排到陽台，客廳只剩小小的通道，晚上先生回家只問她一句「有必要做到這樣嗎？」同樣的美川的婆婆也會問她「這麼醜的菜你也買，怎麼農友也敢賣？」

說真的早期不論是在勞動

面、經濟面和精神層面的投入，多虧班長和班員一無反顧的支持。仔細回想，在共同購買組織發展初期，班就是最小單位的勞動自主事業，由分攤勞動共享安心食材。

## 理貨勞動合作社 揭示勞動價值

共同購買中心原由主婦聯盟基金會消費品質委員會發起，因基金會不能直接處理買賣事宜，在一九九五年另外成立「台北縣理貨勞動合作社」。美川表示，理貨勞動合作社成立就是更直接處理蔬菜、蛋、核果零食的理貨分裝，因合作社設籍在台北縣，當時參加出資發起的社員還都遷到台北縣。

理貨最後二任理事主席分別是黃淑德，呂美鸞和翁美川，為了共同出資、共同勞動、共同經營也有許多討論和折衷。美鸞說，理貨勞動合作社要真正名符其實運作，就要大家在腦袋、口袋、工作勞動上都彼此認同才能合作。共購運動發展過程核心成員會因家庭因素有進有出，「大家不會同時不見，始終有姊妹手

拉手支持，這是最可貴的」美鸞點出勞動自主事業的經營不易。

美川表示，二〇〇一年主婦聯盟生活消費合作社成立，台北縣理貨勞動合作社算是完成階段任務，理貨的工作內容就轉型為組織媽媽生產班，協助處理合作社農產加工品或生產熟食，後續也加入培訓精障病友製作環保再生皂。

二〇〇七年內政部發函給「台北縣理貨勞動合作社」指出社員戶籍都在台北市不符合合作社之設置本意，故美川再徵詢過社員意見，也得知台北市並不鼓勵發展合作社，因而結束「台北縣理貨勞動合作社」。

## 另一種可能，生活者工作坊

結束「台北縣理貨勞動合作社」之後，美川和美鸞繼續構思如何延續女性自主勞動事業的初衷，最後是以工作坊的型態呈現。美川說，因認同《我是生活者》的理念，於是命名為「生活者工作坊」。

在生活者工作坊有一種媽媽尺度的親切，一切顯得自在而日常。有媽媽味道的餐飲、有惜物

愛物的二手物改造、農產和熟食加工生產、培訓精神障礙病友製作環保再生皂，工作坊不但延續開創自主勞動和婦女二度就業，也成為社區居民互動的好所在，其實生活者工作坊具體而微呈現對於自主勞動事業的實踐。

每週四縫製傘布環保袋，美川和媽媽們時而埋首認真搭配花色，時而微笑高舉欣賞作品，拼出屬於她們的幸福。這樣的「拼」有二層意義，一是經濟面女性自主勞動拼出自己的志業；一是社會面女性確立自己為主體拼貼出自己的幸福。（作者：企畫部推廣課課長）

註：《我是生活者》是介紹日本神奈川生活俱樂部之經驗，早期由主婦聯盟基金會組日文讀書會，共同譯介並出版中文版。

# 二〇一三·合作找幸福！

文·圖／李修璋

二〇一二年「合作找幸福」

系列講座，是一個無心插柳的意外。為了回應聯合國「國際合作社年」的主題，內政部合作事業輔導科希望主婦聯盟生活消費合作社（以下稱本社），能提案辦理合作理念推廣活動；由於這在年度計畫之外，行政部門恐無人力可支應，理事陳岫之（秀枝）轉而詢問我是否能承接。我以盲目的樂觀答應下來，開啟了社員與職員協力辦理活動的先例，並意外促成了本社前後任三位理事主席的接棒演說。五場講座，也成了一場薪火相傳的盛會。

從職員承辦所有活動，到社員也可以承攬工作；從埋頭苦幹到開始社間合作，從環保消費運動跨入合作運動……，在「合作找幸福」的北中南五場講座中，綻放了許多意料之外的火花！

社員——合作社的主人

先從社內來看，這場活動從策劃到執行主要都是由社員承擔（只有新竹場由職員負責、社員協力），社員作為合作社主人的意義得以彰顯。雖然各場次間互動情況有別，但都比以往活動中，職員統包一切，社員只是參與活動的客體要好得多。簡言之，社員從活動的主辦開始，學習如何當合作社的主人。

不習慣當主人的社員，習慣性地把事情交給職員，失去主動性；而以為主人就是下命令的人，又會錯解主人的意義，忘了平等對待。透過舉辦這場活動，正好可檢視我們如何做好合作社的主人，並處理好社員與職員間的分工，雙方共同協議與協力，彼此尊重、相互體諒，才能以合作社做為合作找幸福的平台！

講座中有一堂「輕鬆玩合作」的團康活動，由各場次在地

團隊自行設計，原意在紓解整日課程的沉悶，卻意外成為活動中的亮點；五場次各擅勝場，令學員留下深刻印象，也讓大家對社員策劃活動所具備的潛能有更多期待。

開啟未來的合作社事業

對外而言，各場次活動都可

以感受到學員對課程內容意猶未盡，並希望能更進一步了解合作社的實務操作。顯然理念的宣導已獲得認同，大家更想知道如何籌組合作社，以及思考合作社能做什麼？在南部的高雄、台南兩場，參與者中非社員多於社員，有部分學員甚至從未聽過主婦聯盟合作社，也有學員聽完講座後當場入社，這也是當初意料之外的發展。

的發展。

回顧這系列講座，就像從霧氣瀾漫的小路，走向旭日初升的大道，儘管是在半信半疑中摸索前行，然而透過參與學員及工作團隊的回饋，我們終於可以肯定，這是一場啟發人心的活動，雖不完美但確實把合作理念向外散播，並鼓舞了許多人思考成立合作社的可能，也讓我們有了持續辦理初階講座及進階工作坊的動力。

經歷了去年的實驗之後，一條較為清楚的道路已隱然出現。今年只規劃出課程的方向，各場次的工作團隊要合力完成自己的師資規劃，並在地化為原則，連結資深社員解說員及其他合作社的從業者、地方政府的合作行政人員及合作經濟的學者專家，藉著「合作找幸福」的活動，初





上 新竹場社員設計的輕鬆玩合作—合力傳球出洞，讓學員在遊戲過程體會合作真意。  
 下 台中場「輕鬆玩合作」讓學員體會對話的雙方，是否真能理解彼此的需求。

步統整各地產官學界的合作事業人才，為未來本社建構「合作學苑」做準備，也為未來以合作社事業創造幸福社會，開啟共同努力的契機。

### 今年，一起來合作找幸福吧

二〇一二年年的「合作找幸福」講座，開啟了合作社向外推展合作理念的脚步；它的緣起，多少有些意外，但二〇一三年的「合作找幸福」，則是一場有意識的活動。社員的主動性，將是未來「合作找幸福」系列活動是否繼續進行的關鍵，我們期待的

是由各地社員主動策劃、完全負責的參與。

在朝著分社分立、自主營運的道路上行進的主婦聯盟生活消費合作社，若能確實遵循世界共通的合作社七大原則，並在合作事業的實踐中落實，將會是我們對台灣社會最好的貢獻；因為這說明了經濟及生活的民主參與，是可能且美好的。

幸福在哪裡？你看見了嗎？二〇一三年，邀請你，合作找幸福！（作者：台中分社社員代表）

## 活動預告

### 「合作找幸福」初階講座—認識合作社&合作型事業

場次	時間	地點	報名洽詢
花蓮	5/4(六)	璞石咖啡館（花蓮市明禮路8號）	組織課 02-2999-6122
花蓮	5/18(六)	東華大學（花蓮縣壽豐鄉大學路二段1號）	組織課 02-2999-6122
台北	5/30(四)	台灣國家婦女館（台北市杭州南路一段15號9樓）	組織課 02-2999-6122
宜蘭	5/31(五)	陳家松園小屋（宜蘭市進士路26-1號）	組織課 02-2999-6122
新竹	6/15(六)	新竹教育大學推廣教育大樓（新竹市南大路521號）	組織課 03-562-6500
台中	6/18(二)	維他露基金會（台中市北區雙十路一段123號）	組織課 04-2335-3772
台南	6/22(六)	台南市社會福利大樓（台南市安平區中華西路二段315號）	組織課 06-335-5665

活動費用：免費。

報名時間：即日起開始受理，每場次50人，活動前一週截止報名或額滿為止。

報名方式：1. 網路報名：初階<http://goo.gl/p8Fqr>、進階<http://goo.gl/ohL1v>。  
 或至主婦聯盟生活消費合作社網站首頁—活動快遞。

2. 傳真報名：至合作社網站下載並填妥報名表後，傳真至02-2995-6500

活動洽詢：楊進添02-2999-6122分機356

# 「關鍵二〇一三」攜手完成中期計畫

文／中長期計畫委員會  
圖／陳岫之

二〇一三年三月二十四日

社代大會上本社理事主席黃淑德說：「今年是本社共同購買運動二十年，創社十二年來的『關鍵二〇一三』。」我們的合作社確定要以「分社分立、分區自治」作為中長期目標，以落實合作社第二原則——「社員的民主管理」。全社一起規劃出中期計畫，這目標是四屆理事主席最想實踐的。

為了尋找中期計畫相關資料，發現電子信箱中的一封舊信件，前任主席謝麗芬說：

各位夥伴：我想一想，既然中期計畫要聚焦一點做。是否以三年的DII來做，請王武昌老師來帶我們。這樣部門主管也同時可以學到DII，如果我就去跟老師談。

麗芬 2006/1/2

看了這封信令人感慨著：王

武昌教授與謝麗芬主席都已不在人世。我們的中期計畫也已經進入第二次三年了。如何做出完整的循環性中期計畫架構？是此次的關鍵思考。即便人事異動、世事無常，為了合作社的發展，全社選任與聘任的核心幹部，都需要團結合作，同心協力的協議出可持續的計畫模式，以穩定合作社永續發展。

## 翻開過去中期計畫制定史

回顧二〇〇六年三月三十一日，日本姊妹會生活俱樂部連合會的河野前會長，特地來台灣與我們分享日本的制定經驗時，對於訂定「中期計畫」所提出的提醒：

◎理念與目的以十年為目

標，但眼前的問題要在三年內由委員會訂出時程來，所以為什麼中長期計畫要有理事會、職員、社員代表來參與的理由。

◎以一年的時間用心檢討所有的問題，社員代表的參與要有區域、年資的差異，要構成這樣的委員會很困難，但也要努力去達成。

在進行規劃時，有關「思考點」的提醒是：

◎事業和運動必須要平行進行，千萬不可誰重誰輕。新社員為健康安全而加入，若不重視此問題，將來會更麻煩，必須將這樣的議題納入中長期計畫的思考點。

◎基本思考點是理事關心的事、職員關心的事、社員關心的事，一定會不一樣，但最後一定

要一樣，不可以分歧。河野前會長特別強調這一點並說：「我們所提倡的合作運動並不需要什麼高深或專門的技術，而是將許多人所抱持的理念相互承繼並結合成為一股新的力量，期望能夠一點一滴逐步對目前不盡理想的社會型態產生影響與改變。」

## 中期計畫的關鍵思考點

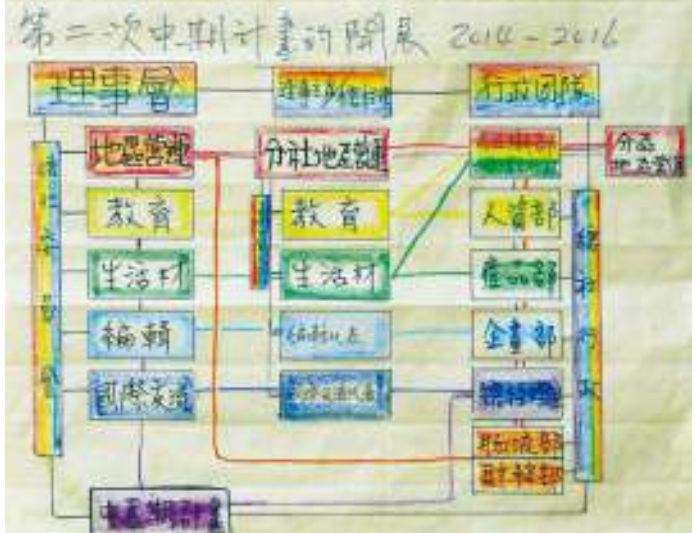
✓落實合作社第二原則——社員的民主管理

誠如理事主席黃淑德強調的——本社共同購買運動二十年，創社十二年來在落實合作社第二原則——社員的民主管理原則上，我們需要不斷的精進落實到分社到分區的實作經驗。對於地區營運特別關切的陳岫之（秀枝）理



(第一次中期計畫) 2006年工作方針

1. 分社地區營運委員會籌備設立
2. 分區地區營運委員會籌備設立
3. 總分社分立的討論?
4. 產品集結一以清幫劑
5. 出資制度研議
6. 第一次中期計畫交收



- 1 陳岫之理事手繪的第一次中期計畫方針及第二次中期計畫的開展。
- 2 為落實合作社第二原則—社員的民主管理，組織架構及營運執行之間的串連圖解。
- 3 合作社的倫理與原則構成了一幅美麗的畫作。

事，專注的從制定章程與辦法，確立主權在社員的法治地位。全社理事正在進行中的委員會與地區營運的任務分工，在在都是落實合作社第二原則—社員的民主管理原則的理想。

✓ 中期計畫不是多出來的計畫  
總經理黃仁棟將中期計畫的詮釋至為貼切「中期計畫不是多出來的計畫」，是將三年的計畫在一年想清楚，再逐年滾動修正的計畫模式。這樣的說明對於行政團隊的安心，相信會有一定的穩定效果。原有進行的

計畫中，逐月附帶的探討著精進的途徑，直到概算的形成。

### ✓ 建立完整的中期計畫模式

創社理事主席陳來紅（現任社務顧問）表示：這一年之所以稱為「關鍵二〇一三」，主要是透過總分社與分區與行政團隊的合作模式，以「循環性中期計畫架構」的做法，來取代逐年或臨時性訂計畫的短期作法。將合作社的發展思考放遠，再回溯為近期制定中期計畫的依據，以求取合作社的理想能穩定發展與漸進落實。

中期計畫的步驟與進度，將逐月在綠主張月刊上，做全社同歩的資訊揭露，期待全社同心協力的協議，讓我們攜手共同完成我們共有的合作社之第二次三年中期計畫。以我們的共同智慧，促使全社的合作思考如織錦般的「合作找幸福」。

「關鍵二〇一三」的關鍵語，就是——「我為人人，人人為我」我們決心一起：要幸福。

## 第四屆社員代表2013年常年大會會議紀錄

會議時間：2013年3月24日(日) 10:00~15:21

會議地點：天下一家社教服務中心B103會議室

提案討論：

- 第1案 案由：2012年年度業務報告書、決算書(損益表、資產負債表、財產目錄)，請審議。  
決議：照案通過。
- 第2案 案由：2012年社員股息及發放方式，請審議。  
決議：照案通過。
- 第3案 案由：2012年度結餘分配案，請審議。  
決議：照案通過。
- 第4案 案由：2012年度社員分配金之差異額處理方式，請審議。  
決議：修正通過，刪除差異產生原因1.結算後分配前有社員退社。
- 第5案 案由：2013年工作方針。  
決議：照案通過。
- 第6案 案由：2013年工作計畫及預算，請審議。  
決議：照案通過。
- 第7案 案由：2013年年費使用計畫，請審議。  
決議：照案通過。
- 第8案 案由：修訂法規「章程」第六、十九、二十、三十七條，請審議。  
決議：照案通過。
- 第9案 案由：修訂法規「理監事選舉辦法」第六、十四條，請審議。  
決議：照案通過。
- 第10案 案由：修訂法規「社員代表選舉辦法」第六、八條，請審議。  
決議：照案通過。
- 第11案 案由：修訂法規「理監事公務費用支領辦法」第二條之一、三條之二，請審議。  
決議：照案通過。
- 第12案 案由：修訂法規「委員會設置與運作辦法」，請審議。  
決議：修正通過，刪除第十五條。
- 第13案 案由：訂定理事出席理事會的最低出席率，並在社代大會手冊公佈其出席次數。  
決議：定期於社代大會手冊公佈理事出席法定會議之情形。

### 第十二屆監事選舉結果公告

- 一、本社分別於2013年3月24、25日辦理第十二屆監事及監事主席選舉，選出新任監事3名；監事主席1名，特此公告。
- 二、第十二屆監事當選及候補名單如下：(依號次順序排列)  
當選名單：林憶芳、吳梅相、周美玲。候補名單：無。
- 三、第十二屆監事主席當選人：吳梅相。

### 2012年本社公益金贊助活動情形

- (一) 中華民國各界2012年慶祝第90屆國際合作節籌備委員會。
- (二) 地球公民基金會－「2012地球日－環境藝術展」計畫。
- (三) 中華民國各界慶祝第90屆國際合作節合作事業徵文及繪畫比賽。
- (四) 全國食物安全聯盟－該聯盟活動經費。
- (五) 美濃愛鄉協進會－「2012國際保護河流行動日」計畫。
- (六) 綠色公民行動聯盟－「311告別核電 台灣不會缺席」遊行活動。
- (七) 農村陣線－「夏耘－農村草根訪調營隊」計畫。
- (八) 台灣動物社會研究會－「友善畜牧推動」計畫。
- (九) 大地旅人環境工作室－本社「站所資源自主示範改造」計畫。
- (十) 中華民國乳癌病友協會－「2012年乳癌防治宣導關懷專案」計畫。
- (十一) 有限責任台灣綠活設計勞動合作社－「友愛社區身心無礙」系列活動。
- (十二) 財團法人臺灣合作事業發展基金會－「如何貫徹合作事業應受國家獎助基本國策之探討」專題研討會。
- (十三) 台灣南方影像學會－《家傳食材新料理》紀錄片放映二場。
- (十四) 青少年發展促進會－「3D建議投影藝術反核游擊行動」。
- (十五) 主婦聯盟基金會－反核影片「希望之國」放映(台北場)。



# 共學之路

今年社代大會前的研習會很不一樣，由陳來紅帶領大家透過討論互動一起共學。

## 共學·一起走向民主之路

文／黃欣怡（台南分社社代）

這次共學會不同於以往的研習會只是聽講，而是換我們來講，好新鮮！有來紅姐帶領我們，好幸福！聽聽其他社代發言，好像是透過他們的眼睛來看合作社，這很有趣！可以防止我們的頭腦僵化、可以讓我們發現合作社之美，有時也可以讓我們發現危機提早處理解決。聖經上說：「有人攻勝孤身一人，若有二人便能敵擋他；三股合成的繩子不容易折斷。」有試過嗎？吃東西的時候也是一個人吃沒那麼好吃，大家一起吃東西變得比較好吃。單打獨鬥的時代已經過去了，不懂得團結合作就會落伍。我們合作吧！合作社是買到好東西之餘也可以學習民主的好所在。而這條民主的道路才剛開始走，俗話說不怕慢只怕站，大家一起走吧！

## 共育·共食·共成長

文／謝文綺（台中分社社代）

還記得二〇一一年三月，因為受三民站社員所託，擔下第四屆社員代表的重責大任，合作社也非常體貼這些新手社代，歷年都會設計研習營為大家充電。今年尤其特殊，因為創社主席來紅的帶領，讓已經出席兩次社代大會的社代，得以在一天之中，針對各自關心或專長的社務、業務或財務和其他社代充分交流，並且在整理資料時，發現原來秀枝理事在二〇一一那年就給了一張地區營運關係圖，可是對於菜鳥一隻的我，實在無法體認其中的深意。在發表我這兩年在三民站參與陪伴的親子聚會的經驗，才恍然大悟，那不就是地區營運在追求的精神嗎？

當初我的小兒子致宇尚未就讀幼稚園，因為擔任基金會台中分會的志工，經常要帶孩子到三民站，所以就參與所發起的親子聚會。人數雖然不多，但每週都固定聚會，認真分享關於合作社的種種，尤其是產品在副食品上的應用。更因弘恕擅於烘焙，索性在去年開始親子烘焙的體驗，聚會人數最高達二十多個成員。也有非社員受邀來看看，後來相當認同而入社的媽咪，這樣善的循環，除了感動於大家的參與，也慶幸合作社提供了這樣的場所，讓理念相近的社員父母得以在此共育、共食、共成長。

## 「數點人數·整裝待發～2013年社員普查及調查員招募中」

2013年是合作社的選舉年，為順利完成第五屆社員代表選舉，以及社籍管理新系統資料庫建置，將於近期進行社籍普查作業。全社4萬多位社員的調查是件浩大工程，我們非常需要你一起加入普查的行列，我們將以電子郵件、電話、或於站所等方式進行普查，屆時還請社員們協助確認個人資料，並詳實填寫調查表，謝謝你的配合。

### 一、普查調查員招募：

招募期間：即日起至5月底止，洽各分社地區營運專員報名  
報名電話：◎北北、北南分社：02-29996122分機273、205  
◎新竹分社：03-5626500分機11  
◎台中分社：04-23353772分機225、227  
◎台南分社：06-3355665分機19、25

### 二、2013年社籍普查作業：

普查期間：5月下旬至6月份，以實際公告為準。  
進行方式：1. 電子郵件、2. 站所面對面調查、3. 電話調查。



# 亞細亞姊妹的非核實踐〈上〉

文字整理／劉潔鳳  
（摘錄自二〇一二年亞細亞姊妹會論壇發表之文章）

二〇一二年，亞細亞姊妹會論壇的子題「核能與節能」以福島核災後台日韓各國展開的非核運動及尋找替代能源議題的相關努力，本文先整理韓國的報告，下期續刊日本行動。

目前韓國境內設有四座核能發電廠，其中三座核電廠設在東南部，一座在西南部；韓國政府還打算增設兩座核電廠，並且決定重新啟動老舊的「古里核電廠一號機」，以及在未來計畫將核能出口至阿聯酋，甚至打算出口八十座核電機組。現今非核、替代能源已成為全球趨勢，韓國政府卻背道而行。

## 非核行動：從公民運動到政治參與

二〇一一年日本福島核災後，韓國民眾對核電有了危機意識，開始關注核能議題。反核成為全民運動，許多自發性的個人、環保團體及一般民間團體皆

發起非核行動。二〇一二年二月，環保團體、生協團體、社會團體、女性團體、和平團體、文化團體以及宗教界、核電廠居民對策委員會等七十三個團體，共同發起「打造無核家園共同行動」，各領域的專家，甚至是宗教界人士都起來組織反核團體，像是反核教授團、反核律師團、反核醫師團、反核基督教團、反核天主教團等等。反核議題也影響政治層面，綠色黨因此誕生，並且於四月指派三位國會議員參選人及兩位市議員參選人。

女性民友會生協聯合會內部每月也針對核能議題舉辦論壇及講座，各地方單協也有講座及社區活動，且舉辦制定輻射物安

全標準研討會、進行青少年非核宣導、與世界同步參與燭光夜晚運動，並透過產品簡介持續宣導無核意識。民友會簽署的廢核宣言，內容包含：室內溫度夏天維持二十八度、冬天維持二十度，少用冷暖氣設備、多用省電產品、實踐零待電量、少用免洗用品、注重儉樸生活，與親朋好友一起學習無核家園，把神聖的一票投給支持非核的參選人。女性



韓國女性民友會生協開發的親環境免插電淨濾水器。

民友會生協並提供社員省電產品、省電器、定時插座，使用可生物分解耗材的親環境免插電淨濾水器等等。

未來女性民友會生協將持續與社員分享非核運動的正當性，讓更多民眾了解過去三十年發生一百三十餘次事故的老舊核電廠及其危險性，全面展開「要求立即關閉古里核電廠一號機運動」。他們也在去年十二月總統大選時努力讓更多參選人提出非核政策，並擴大使用及研發省電產品，透過生協的社區聚會、各種小組聚會及宣導活動，積極實踐並擴大其影響範圍，促使政府整頓核電廠有關政策、制定非核基本法。（作者：本社理事）



## 創造生命環保優先的非核社會 - 共同宣言

2011年日本福島第一核電廠發生事故後洩漏的放射性物質(包括稀有氣體、碘及銑等物質)不僅大量釋放至大氣中，還廣泛擴散到海洋，污染已遍及全球。這次核事故洩漏的放射性物質約達90萬兆貝克，僅管過去人類經歷過車諾比和三哩島的慘災，卻根本沒有從中汲取教訓。這次在亞洲的核電廠再度引發了如此大的慘劇。

核能發電以和平利用原子能為名，被視為尖端能源技術，世界各國大力投入開發。然而，我們認為發生福島事故，付出了那麼巨大的代價才證實證明人類科技控制不了核能。政府還沒有確定如何能安全處理核電廠產生的核廢料，仍然堅持靠核電發電，必定會留下負擔給後代子孫。

我們宣言：基於福島核災的經驗，韓國女性民主會生活、臺灣主婦聯盟生活消費合作社及日本生活俱樂部比三合作社共同將更多的女性、更多的市民結合起來，在亞洲推廣非核運動，決不讓任何核電廠再發生核事故。

### 1 反對核電，推廣運動創造非核社會。

人類開發核能，竟於製造了自然界不存在的放射性物質，核輻射會對生命帶來極大的影響並破壞環境。我們決不成為核能的受害者或加害者，跨海一同推廣非核運動。

### 2 優待風力、太陽能、生質能及小型水力發電等再生能源的普及。

作為人類文明產生的能源享受電力的現代社會中，為了不將放射性核廢料這種負擔留給未來世界，我們要展開活動創造可持續利用的再生能源。

### 3 努力創造低耗能社會。

於此同時，為了防止化石資源的枯竭和環境破壞，還要展開活動讓社會削減能源的消耗，以創造低耗能社會。

2012年10月25日

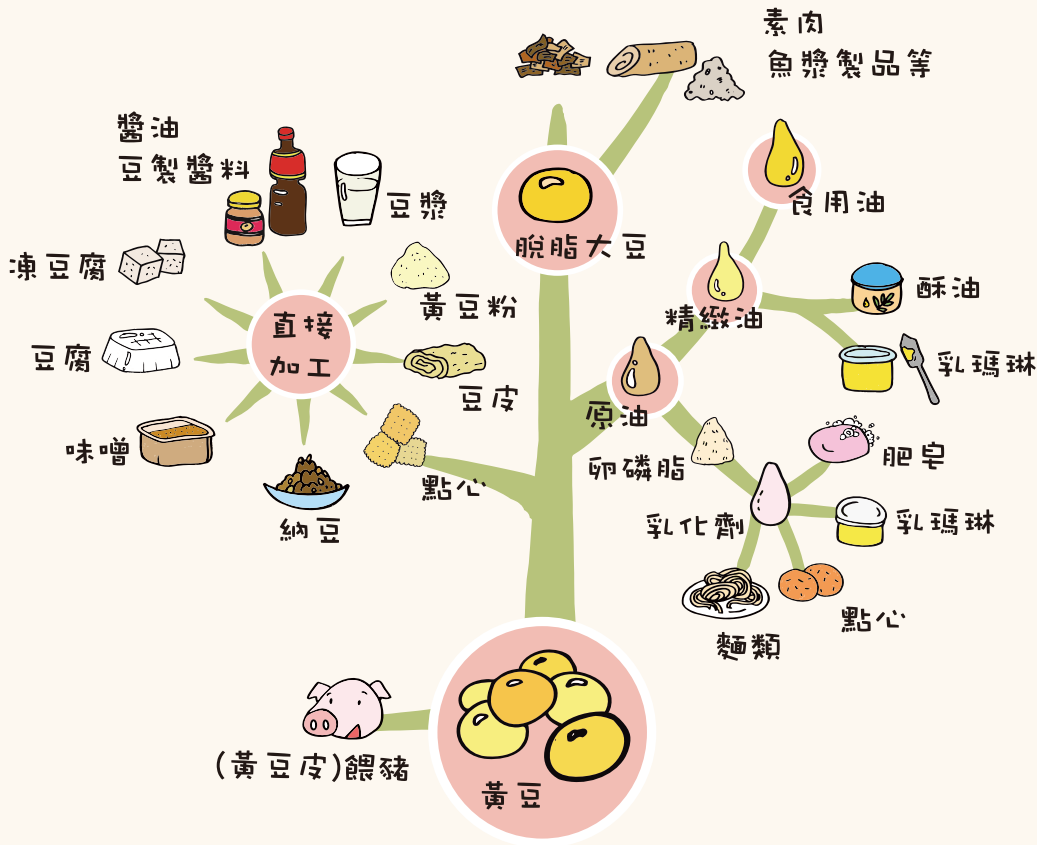


亞細亞三國姊妹代表共同簽署非核宣言。

韓國女性民主會生活聯盟 黃淑德  
臺灣主婦聯盟生活消費合作社 呂凡全  
2012年10月25日  
日本生活俱樂部聯合會女性委員會 櫻井裕子

# 拒絕基改 從一塊豆腐開始的糧食革命

文·圖 / 張雅雲



圖／摘錄自「守護餐桌，基改風險不可不知」折頁

農業是滋養生命的根本，近

五年來主婦聯盟合作社持續關注農糧自給提升，二〇一三年合作社對農業議題的關注聚焦到「非基改」議題，繼二月凱道上的「糧食主權人民論壇」、三月烘焙展「小心基改就在你身邊」記者會和論壇，以及四月全國ZOOs環境會議「全球化與食物安全」，合作社與無基改農區推動聯盟持續在各場合分享非基改運動的在地經驗。

主婦聯盟從反對基因改造，選用非基改食品級黃豆，到串連農民成立無基改農區、推動本土大豆復耕，十五年來看似緩慢推進的消費者運動，在今年也有不同突破——三月底，國內小麥進口第一大廠聯華實業在烘焙展以記者會宣告響應無基改農區推動聯盟的主張，拒絕基改、共同守護台灣糧食主權。

基改，食品圈的核災

二〇一三年反核議題引發更多公民的關注、討論和行動，三月九日全台的反核大遊行，我們已可清楚感受公民覺醒的力量；而非基改議題也在今年不同場合有更多資訊露出。長期關注基改議題的台大農藝系教授郭華仁表示「核電風險」和「基改風險」有些相同和不同，相同的是科學家均無法百分之百掌握，均以科技之名，宣稱是進步和安全；相同的是政府對這兩者的態度，以跨國企業財團的利益優先而非考量消費者的權益。

有趣的巧合是，在一九四五年廣島核爆之後的十五年，一九六一年在美國六十個城市約五萬名的女性上街反核；基改作物自一九九五年商業化大量栽種後，同樣也是十五年後，二〇一一年美國有機消費者協會與其



他民間團體發起百萬人反孟山都運動，這是全美國有史以來最大的反對基改事件。基改風險像核電風險非立即可見，不過一旦發生意外，基因改造作物將會是食品圈的核災。

## 非基改，主婦聯盟十五年堅定的選擇

台灣每年自國外進口二百三十萬公噸的黃豆，其中高達九成是基因改造黃豆；基改黃豆在國外大部分作為飼料用途，來到台灣卻成了國人家戶餐桌上的豆漿、豆腐、豆干等製品。換言之台灣人飲食中的豆製品和美國豬隻吃的是一樣，難怪郭華仁教授會說「這是國家級的醜聞」。台灣約有二百三十萬的素食人口，佔總人口數十分之一，素食者主要攝取的蛋白質來源就是黃豆，放眼鄰近的日本、韓國、中國、越南、馬來西亞，這些國家人民食用的均是非基改黃豆，為何獨獨台灣要進口基改黃豆呢？

在共同購買年代，一九九七年我們首次發現基因改造的黃豆和玉米將進入餐桌，共同購買中心開始關心並探究新興科技對食

物供應的影響，考量基因轉殖技術發展快速、缺乏安全評估的基準，在生態和健康方面仍有風險疑慮，因此確立——選擇非基改食物。主婦聯盟是台灣第一個消費者團體自行進口貨櫃裝黃豆，本社理事主席也痛斥「消費者想吃什麼還要自己進口，這政府真是笑死人了。」

進口黃豆的一課，讓主婦聯盟清楚了解黃豆從產地到餐桌的歷程，包括種植到收成的追溯，並以牛皮紙袋運送、不准混入殺蟲劑、殺菌劑或抗氧化劑。安心好吃豆腐的條件，包括原料黃豆、水質、凝固劑、運送冷藏條件等，這些都環環相扣。我們合作社可說是從一塊豆腐展開對基因改造食品的學習。

## 可敬且可愛的黃豆革命先行者

名豐豆腐，一九九八年為共同購買生產第一塊非基改「綠主張木棉豆腐」，此後便是合作社推動非基改的忠實盟友。好豆腐的原料除了黃豆，最重要的就是水，為了追求更好水質，名豐老闆黃孝誠遷廠六次；當合作社與

喜願合作本土大豆復耕，黃老闆更是二話不說協助開發本土黑豆漿。

因本土黑豆栽種生產斷鍊很久，缺乏相關篩選設備，豆子整潔度和品質不一時，確實帶來加工過程的困擾，例如黑豆中間夾雜小石粒或雜物，就有可能造成設備損害，一個德國進口過濾豆渣的網子就價值二十萬。在理想與現實操作困境中，黃老闆默默吸收生產成本，本著初心「寧可名豐虧錢，也不願共同購買虧一塊錢」。

黃老闆不忘提醒「主婦聯盟開啟了台灣黃豆的革命，應再好

好思考怎麼推非基改」，試想如果沒有這般互信互挺的生產者，主婦聯盟的非基改運動路就無法以一塊平凡豆腐，展現不凡的行動力量。

主婦聯盟推動非基改運動走過十五年，未來在非基改運動上該有什麼行動？社員可以一起做些什麼？接下來合作社各分社將展開「碗中的未來」農業迷你論壇，就非基改議題如何更生活化、更淺白易懂來推廣，進行討論並發展方案，歡迎社員們一起行動，就從加入「搞非GMO基改解密」粉絲團開始吧！（作者：企畫部推廣課課長）



### 延伸閱讀和閱讀

- 1 無基改農區推動聯盟共同出版了「守護餐桌，基改風險不可不知」折頁，社員可至站所索取，或上本社網站下載。
- 2 GMO 面面觀 <http://gmo.agron.ntu.edu.tw/>
- 3 無基改農區推動聯盟臉書粉絲頁名稱為：搞非GMO 基改解密，歡迎社員按讚加入。

## 跨越自我的另一種學習

文／林曼芬（北南分社社員）

應允參與烘焙展志工，原以為是幫喜願本土小麥產品推廣及顧攤，萬萬沒想到還有志工培訓，得到台大上郭華仁教授的非基改課程，課前收到簡報檔和基改作物十二講時，腦中一片空白浮現無數問號，我怎麼記得住啊！真想找個藉口臨陣逃脫，但是，想想人生在每個階段總有不同的階段性學習，這也是不同以往的經驗。

幸好，行前有份簡易版說明，攤位上也有手版教材，不過當日仍抱著忐忑的心上戰場，搭乘捷運的過程中不時把講義取出複習。假日參與烘焙展的人潮不斷，逛展者的重心與我們所預期是不同的。所以，真正要做到解說有點困難，剛開始不斷地發口乏作簡易解說，但效果不彰，有的人甚至無感。後來，當我選擇性的發口乏時，例如：攜幼兒的年輕父母、看起來較會關注公共議題的人或老年人，鎖定對象後，效果立現甚至還有主動索取口乏聽我做進一步的解說。訴求不同的場合，做非基改的解說起步有些難，這也是一種學習，重點是我們跨出這一步了。



編按：此次的非基改推廣活動，首次邀請解說員一起參與，在台北烘焙展（三月二十八至三十一日）現場向一般民眾講非基改議題，也是合作社跨出的一大步。參與的社員們也分享此次活動的感想。

## 散播非基改的種子

文／陳真善（北北分社社員）

在聆聽過台大郭華仁教授所講述有關基改相關議題後，對於基改終於有了粗淺的認識，也了解到基改就如同核能一樣，並非在一時刻之內即時會呈現的狀況，而是經由累積到一定程度及時間之後，終將爆發其不可收拾的局面，這對全球不論是在農業、醫療、科技、經濟等各方面均是不可不去關心探討的議題。

依據文獻上的報導其實基改所造成的影響及後果已經在地球發生了，而且也已造成物種的病變及人類的死亡。因此對基改所造成的破壞性及嚴重後果不可忽視。

今年台北烘焙展，喜願麵包坊在會場設置非基改推廣專區，由主婦聯盟基金會及合作社志工，向參觀的大眾解釋：什麼是基改？對基改的了解有多少？你知道自己正處在一個充滿基改食物的環境中？

在我們一一向前來攤位詢問及好奇的民眾解釋後，有些民眾似乎多少對基改已有基本的認知，但有些民眾他們的表情告訴我們，對基改是一副完全無知的情況，經過這次的現場解釋，我們非常慶幸能夠讓更多的民眾對基改有更具體的了解，也期望以後能陸續舉辦與基改相關議題的活動，藉此增加民眾普遍的認知，如此才能順利推廣無基改農作。

# 非基改的餐桌行動

文字整理／潘嘉慧、蘇琪

從第一塊「綠主張木棉豆腐」之後，持續至今有不少豆製品也因應需求而產生。二〇一二年開始，因為喜願大豆特工隊加入本土大豆生產行列，豆製品開始發揮本土食力，同樣地站穩在非基因改造的根基之上。且讓我們一起加入合作社這一路走來的非基改餐桌行動！

## 第一塊豆腐誕生



### 綠主張木棉豆腐→板豆腐→黑芝麻板豆腐

木棉豆腐為共同購買自有產品第2號，自行從美國進口食品級黃豆，委託名記食品(名豐豆腐)加工製成豆腐，不添加防腐劑及品質改良劑，堪稱台灣最貴的豆腐。

2001年7月16日改以「板豆腐」上架，由原來木棉豆腐經45分鐘壓水製成，不易碎裂，口感也較佳。2011年6月加了黑芝麻粉的板豆腐新口味，為涼拌菜色增添新的風味。

### 原味豆干

豆干是共同購買自有產品第3號，以食品級黃豆為原料，委託名記食品製造。不含防腐劑、沒有著醬色、未調味，並採真空包裝。



### 豆漿

以食品級黃豆為原料，加上純淨水質製成質純香濃的豆漿。



### 豆麥醬油

我們也將非基改黃豆委託屏東生產者溢香，以天然純釀經過5~6個月發酵，釀造成風味飽滿的豆麥醬油。



## 本土大豆加入非基改行列

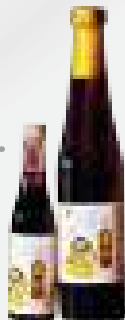


### 本土黑豆漿

在名豐黃老闆的相挺下，把喜願大豆特工隊收成的非基改黑豆轉化成黑豆漿，讓餐桌上有機會出現本土黑豆漿，所以在喝豆漿的同時，也多了一份支持本土的心意。

### 喜願白醬油

由嘉農酒莊與喜願行共同製作，使用台灣本土小麥、大豆釀造，經180天熟成，呈現豆麥香釀原味，直接拌飯吃就有甘甜好滋味囉！



# 校園午餐調查記錄簿 消失於網站中的菜單

文／陳儒璋

## 午餐菜單上哪找

「妳在看什麼啊？噢，這不就是妳家兒子學校的網站嗎？」

「對啊，我花了一番功夫才找到午餐菜單，正在研究中呢！可是妳看菜單上的『黃金紅末炒』和『香頌粟米』到底是什麼菜色啊？不僅沒有食材說明，居然連張照片都沒有耶！」

「怎麼這樣？等我一下。妳瞧，這是我家女兒學校官網首頁，不僅清楚標示午餐專區，點進去之後除了列出菜單、食材，還有照片。」

「哎呀，一樣是台北地區的學校，未免也差太多了吧？」

## 新北市國小大不同

主婦聯盟環境保護基金會自二〇〇五年起關心校園午餐議題以來，菜單一直是本會持續關注的焦點，也是推展各式飲食教育活動時不可或缺的重要資料。從菜單中，我們不僅可以檢查是否含有太多加工食品及油炸物，也可以觀察學童是否攝取足夠均衡營養及適當熱量。

然而，當我們試著開始利用網路搜尋校園午餐菜單時，卻遭遇到各式各樣的問題。例如：在某些學校首頁完全無法找到校園午餐的任何資訊；某些學校所公布的菜單早已過期；有些則以



圖片來源：新北市瓜山國民小學  
www.gsps.ntpc.edu.tw



一紙公告：「本校與其他學校一同供餐，所以請洽某某網頁」帶過。此外，在官網被指引連結至校外部落格或直接進入供應廠商網站，繞了一大圈才取得菜單等情況也屢見不鮮；或者下載資料之後，卻出現「黃金紅末炒」、「香頌粟米」等讓人摸不著頭腦的菜名，難以從文字中了解菜色究竟為何。當然亦出現不管用什麼搜尋方式，卻壓根找不到任何資料的情況。

因此，基金會於今年三月五日至十九日，針對台北市及新北市國民小學官方網站中校園午餐菜單公布情況進行調查，主要評判的依據為「首頁連結」、「公布菜單」、「列舉食材」及「刊登照片」四種項目。

從調查結果(表一)來看，新北市在四個項目中均優於台北市，不僅在「首頁連結」、「公布菜單」及「刊登照片」這三項中均超過五成，首頁設置校園午餐資訊連結的比率更是接近八成。然而，能同時滿足這四個項目的學校，新北市有三十九所，約占二成；台北市則只有十一所，連一成比例都不到。

【表一】

台北市及新北市國民小學校園午餐網路資訊透明化調查結果					
	首頁連結	公布菜單	列舉食材	刊登照片	四種均有
台北市 (總數：153)	58	73	37	20	11
	37.9%	47.7%	24.2%	13.1%	7.2%
新北市 (總數：213)	162	121	63	111	39
	76.1%	56.8%	29.6%	52.1%	18.3%

調查時間：台北市 2013/3/5~12 新北市 2013/3/12~19

調查者：主婦聯盟環境保護基金會

### 透明化只是開端

如果現在都已變成要先觀察部落客的試吃評語、食物照片及價目表再決定是否要光顧這家餐館的年代，那為什麼關係國小學童生長健康的校園午餐，我們卻如此輕率或不聞不問？

要求學校於官網上公布校園午餐菜單的資訊只是本會今年行動的開端，我們相信唯有資訊透

明，才能更深入地談到食材的安全與健康。

正在看這篇文章的你，趕快動手指上網查詢你家小朋友學校網站上的午餐菜單吧！如果什麼都查不到，那麼寫個 email 或打通電話詢問，就是身為家長的你最直接的行動。(作者：主婦聯盟環境保護基金會主任)

## 歡迎捐贈電子發票

主婦聯盟愛你201314



主婦聯盟的愛心碼：201314 (愛您一生一世)

### 如何使用愛心碼？

即日起，只要到開立電子發票商家消費，提供主婦聯盟愛心條碼給店員刷，或是口頭告知愛心碼數字201314，就可直接將該筆消費的電子發票捐贈給主婦聯盟基金會。

### 什麼是愛心碼？

愛心碼是用於捐贈電子發票的代碼，一組代碼或條碼代表一個社會公益團體。



# 性別平等觀念，促成媽媽的不凡決定

文·圖／楊佳玲

就在媽媽決定不要化療的那個下午，她跟我說：「我以後要海葬，等爸爸百歲之後，我們兩人要一起雲遊四海。」媽媽特別交待不要樹葬，她說：「未來都市如何變化，怎知樹木會被人如何安排。大海無邊無際，國際相通，到時我可以跟妳們一起到瑞典玩，把我這輩子沒出國玩的都玩回來。」

## 傳統對媽媽的束縛

我自己猜想，媽媽這樣交待，有一部分應該是想要免除我和女兒未來「掃墓」的責任。記得小時候，媽媽常對我說，我以後要生兩個小孩，一個姓我先生的姓，一個姓楊。傳統觀念認為，我爸這一房必須有「後」——至少要有一個兒子來傳承楊家的姓，否則這房就會滅了香火。而這裡的「香火」，指的就是祭祀的香

火，因為嫁出去的女兒不能回來拜自己的祖先。也因此，在民法修正新生兒姓氏由父母約定之前，我是民法規定中少數能讓小孩從母姓的一群——也就是「母無兄弟者」，但我常自嘲雖然我爸這房已經有我這個小孩，但仍算是「後繼無人」（所以女兒不被父系家庭當成一個「人」？）因此，這樣的法條不是基於性別平等，而是怕我爸這房「絕後」才

有的設計。

很多男性強調自己的性別平等觀念時都會說：「其實我根本不在乎是兒子女兒，反而是我太太在那裡計較」；連續劇裡也總是一再出現婆婆要媳婦的肚子「爭氣點」，而讓觀眾認為問題的癥結在於「女人何苦為難女人」。然而，從我媽對年紀小小的我的叮嚀就可以看到，雖然是我爸這邊的「父系」家族在傳承，

這話卻不用我爸自己跳出來說，而是由我媽這個「生不出兒子」、對楊家或許有些愧疚的女人來交待。也就是說，在父權社會的設計裡，已經透過姓氏安排、嫁出娶入、祭祀等設計，讓女性在婚後就必須自認自己是「夫家的人」，必須為夫家善盡「傳宗接代」的責任，也害怕自己萬一離婚會成為無人祭拜的孤魂野鬼。

所以，媽媽對於家裡只有我這個女兒，應該仍十分耿耿於懷。而我又只有一個女兒，她或許會擔心，那以後誰來祭拜她和爸爸呢？

### 喪葬祭祀中女兒的無奈

記得在近廿年前，我曾去參加一位親戚的喪禮而深有所感。這位伯父家就是那種「生了七仙女之後終於有了個兒子」的家庭。我的這些堂姊們學業成績都很好，卻只念了高職、五專，早早出來工作、結婚、離開原生家庭；而堂哥卻是從小就從著名的私校附屬幼兒園一直念到國中部、再上建中、台大。因此，我的堂姊們都可說是「欠栽培」，而她們早早離家也許是因為她們

了解在原生家庭不受重視。在喪禮中，我則看到十分諷刺的場景——我堂哥抱著小嬰兒，這個長子與長孫，才是喪禮中的主祭者與要角，而在旁哭泣的堂姊們卻在這個長孫之後才被叫到。對這位「長孫」而言，可能在長大後對阿公完全沒有記憶；而當伯父臥病時在旁陪伴、照顧的堂姊們卻在喪禮中被當成「外人」。當家屬分男女列在兩側時，也只見親友向前慰問男性家屬（而這群男性裡卻大多是年紀還小、對阿公死亡或喪禮仍懵懵懂懂的男孫輩），卻沒人問候側立一旁、傷心的堂姊們。

參加那場深有所感的喪禮後，我常在腦海中想像爸媽的喪禮，卻發現怎樣都和傳統喪禮的樣子「不合」。因為只有我一個女兒，怎樣也充不出「子孫滿堂」的場面。究竟，我們對於人生旅程的最後一段，能不能有不同的想像呢？

所幸，後來阿嬤的喪禮是用突破媽媽家傳統的佛教禮儀。阿嬤晚年常常到廟裡誦經，最後也是在誦經時臉一歪就像在佛祖面前睡著了，後來送醫院雖然有醒

來，但也沒做什麼醫療處置就送回家嚙下最後一口氣。大家都說阿嬤好福氣，她的八個兒女也不顧親族反對，堅持為阿嬤辦佛教喪禮。媽媽說，佛教儀式也較清靜，不像道教要一直燒腳尾前、儀式一堆那麼累人。

因為媽媽曾經這麼說，我就知道她以後會想要一個佛教儀式。而在媽媽決定海葬時，她也說：「不用辦什麼告別式了，那只是辦給活人充面子用的。」我說，借一堆堂表兄弟來充場面很沒意思，她也贊同我的想法。

### 朋友突破傳統的種種經驗

媽媽能從原本交待我一定要生一個姓楊的孩子，到後來做出如此不凡的決定，和台灣的性別平等教育推展很有關係。台灣性別平等教育協會的一群朋友們曾合寫《感謝那個性騷擾學生的男教授：我的性別意識成長歷程與實踐》、《大年初一回娘家》，其中不少朋友提到自己生了兩個女兒的心情、或是即便姊妹們努力讓自己的成就得以光宗耀祖，卻不能在喪禮時捧斗、執幡；然而，其中也有朋友分享在父親訃

聞中，母親署名「愛妻」、姊妹兄弟依排行放在「子女欄」、孫輩則不分內外孫與性別，依年紀放在「孫子女欄」。幾位朋友也在告別式中印放家人親自寫的文章或文章，由女兒及孫女誦讀，不同於以往「嗚呼哀哉」的表演。

下一期，我將分享我如何完成媽媽的心願，不同於傳統地送別媽媽。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生瑞典樂活》）



兩本與傳統性別文化對話的書籍。



# 李凌瑋的斗六小日子

文·圖／潘嘉慧

二〇一二年合作社推出的「人+良」共食T恤及延伸設計的新版圍裙，還有共同購買二十週年活動上的米食大使「愛米力」，都出自於我們的年輕新社員李凌瑋的設計。採訪時，凌瑋說：「我決定加入合作社，讓自己變成參與的一員，而非只是旁觀者。」

二〇〇七年因為來到雲林科技大學就讀研究所，李凌瑋和老公一起從台北移居到斗六，把阿公的農具倉庫改成居所。返鄉之後，他們找到另一種生活方式，也開始與這個小地方產生連結，從幫施總兼設計本土小麥的產品包裝，到經營喜願烘焙餐坊二樓「很慢的廚房」，凌瑋發現——她與合作社的接觸愈來愈頻繁，透過接待社員和農友的過程，慢慢認識這個組織，也很認同合作社在做的事，所以她在斗六站入社了。她選擇成為合作社的一份子，而不再是旁觀者，因此她常跟朋友說，實踐環保生活並不困難，加入合作社便是環保生活的第一步。

## 住鄉下的好處是——

李凌瑋說：移居斗六後，她發現生活步調變得緩慢，連休閒娛樂方式也變不一樣，以前在台北朋友相約大多是在咖啡館、喝下午茶、看電影；來到斗六，朋友是當地的小農和小店創業的老闆，放了假就到田裡走走，到朋友店裡串串門子。漸漸地發現，在斗六這個小地方，有一群年青

人和他們一樣，返鄉描繪著屬於自己的夢想地圖，其中不乏有機農青、文創青年、手作達人、餐廳老闆……，偶爾他們在咖啡館裡一起聽講座、或在假日農夫市集裡相遇，不必相約，默契自然形成。

住鄉下的另一個好處是，常常有親朋好友、左鄰右舍送來自己田裡栽種的蔬果，雖然家裡只有兩口人，但熱情的朋友常常送來一大袋蔬果，他們只好四處分送，而人與人之間就在這樣你來我往間熱絡起來。三不五時就會



凌瑋的小菜園，種植著百里香、迷迭香和青江菜，還有朋友送來的聖誕紅，料理時隨手採摘入菜。

在門口發現朋友送來的驚喜，這人情味在小地方特別地濃。

我問凌瑋說：「你們嘗試過自己耕作嗎？」她笑著領我去看她的小菜（花）圃，那是門旁的一小塊園地，裡頭種了像花一般綻放的青江菜，還有迷迭香、羅勒、百里香：各式香草植物，以及一盆朋友送的聖誕紅，自在地在這個地方生長著。而她也因為開始種菜才發現，原來青菜長得好慢，過了好久才能長成，從中體會了農人的辛苦，也更珍惜食物。





- 1 平時簡單的兩菜一湯，偶爾想要慶祝一下，就多一道肉排吧！
- 2 李凌瑋在雲林的家是由農具倉庫改建而成，保留了原有的紅磚牆，屋內長廊上掛著反核旗。
- 3 為了避免豆腐冷凍時結成一大塊，不好掰開，切塊後先放置於平盤冷凍，等待凍結後，收進袋子裡，食用時就很方便囉！
- 4 愛米力小公仔在餐桌上靜靜等待佳餚上桌！



### 簡單料理 輕鬆煮食

因為小地方農產豐盛，所以李凌瑋最常在合作社利用的產品是豆腐、雞蛋和肉類、海鮮。家裡用餐人口簡單，但大部分時間她仍自己下廚，她說：「我們的食譜靈感多來自名廚傑米·奧利佛，經常看著他的節目做菜。」到訪時，凌瑋和我分享了她的簡單料理，其中包括製作凍豆腐的

方法（圖三），當豆腐吃不完時可以把它凍起來，隨時方便取用。煮味噌湯時，就從門口的小菜圃摘些青菜，加些凍豆腐一起煮，輕鬆煮好一碗熱湯；或者，只想煮碗簡單的烏龍麵，百搭的凍豆腐都可派上用場。

聊起料理，凌瑋像打開了話匣子。她說：平時，兩個人在家就煮兩菜一湯，簡單煮起來也沒有負擔，有想特別慶祝的時刻就多煮一道菜，像今天她為我的到訪製作了漢堡肉排，這道料理是他們到京都旅行時吃到的料理，回來後嘗試著自己煮煮看，發現並不難，而且用合作社的絞肉一包剛好做成兩份，淋上紅酒醬汁，吃起來厚實且汁多味美喔！

因為自己經營過餐廳，因此了解許多食材背後的秘辛，所以她更加注重食材的安心與否；因為認識許多農民朋友，知道農友用心耕種的心意需要被肯定和認同；所以當她成為合作社的一份子，開始覺得合作社有許多很棒的理念需要推廣給更多人知道，一起支持的力量才會更強大，而這片土地才會更有希望。

◎



# 世界變改消費實踐 另一種可能

文／康椒媛 圖／香港公平貿易動力提供

二〇〇五年，在香港召開世界貿易組織第六次部長級會議，已開發國家積極提倡全球貿易自由化之時，會場外已聚集著眾多來自各國的抗議人士，其中主要發起者是由韓國農民聯盟與韓國婦女農民協會攜手帶領的一群南韓農民。隨著大量農產品進口，南韓農產量與農民收入持續下降，青年人口離開農村，使得農村文化將要無以為繼。農民從田裡走進香港這個高度全球化的城市，其中的衝撞讓更多人看見了對生命的爭取，不分強者或弱者。香港公平貿易動力發起討論，促成《用消費改變世界——公平貿易@新社會經濟運動》一書，期望透過深入探討這起衝突背後的歷史演變，以共同抉擇未來可以走下去的路。

## 誰的貿易自由？

台灣與韓國面對全球貿易自由化的狀況相似，也正如二〇一三年舉辦的「糧食主權人民論壇」中，世新大學副教授陳信行提出的一個問題：「貿易自由化，是誰的自由？」在爭取自由的幅度之前，每個國家放在談判

桌上的籌碼並不是對等的，而與國家共同下注的，是能夠為政府實行農業產業化與規模化的大企業們，農業產權的集中，也正好便於政府管理，兩相互謀其利。一邊是企業壟斷的自由市場，一邊是政府干預，因此，原本依附土地而生的小農被剝奪了在市場上的主體性。

不過，農業管理真的可以保證相對提高食品的量與安全嗎？二〇〇八年，中國毒奶粉事件反應出市場需求、原料價格的權衡之間，企業與政府對於生產流程的消極態度，整個產業鏈剝削的不只是提供原料的小農，事件之後，消費者對於安全的認知仍然仰賴於品牌的認識——別無選擇，別無自由。

經濟歷史學家卡爾·波蘭尼 (Karl Polanyi) 提出，政治力量無處不在，而人們普遍相信的自由市場經濟不曾真正存在過，「完全由國家或政府刻意製造出來」，而在這框架裡的自由，也代表著一定程度的限制與變化，因此波蘭尼另外提出「商品化」的概念——凡具有市場價值者皆是商品，人也可以是商品，矛盾

的是，當需求商品的對象同時也是商品，誰會發出對商品質疑的聲音？只能在市場與餐桌裡反覆移動，考慮價格與閱讀廣告，那一小段距離原本是整個貿易的核心，卻處在貿易的尾端，真正的全球貿易自由化是以人，即生活者為基本單位來進行交涉與移動。

## 勇於實驗另一種可能性

然而，狀況並不可能如此樂觀。現實中，各種社會階層、族群與世代間的自我保護是一道德的考驗，如同書中提及：「市場經濟為社會帶來災難，更會通過社會矛盾的加劇、自我保護運動的衝擊，將災難進一步放大。」本書中分析公平貿易作為一種新社會經濟運動，在於其具有明顯的跨界別、多元性與混雜性的特質，更加注重文化價值與文化政治，同時結合著新舊運動的色彩，除了本地的弱勢者，更宏觀地從世界的角度關懷著發展中國家的弱勢生產者。

公平貿易相信更多元的價值，其實它「並不反對市場或貿易本身，只反對毫無節制的自由



1



2



3



- 1 斯里蘭卡農民生產的肉豆蔻。「公平點」伙伴PODIE協助農民組織合作社，教導他們以有機方法種植各種香料。
- 2 傳統的織布技術在斯里蘭卡正面臨失傳。藉培訓及可持續的就業機會，「公平點」伙伴SELYN使傳統技術得以薪火相傳，同時提高農村的生活水平。
- 3 施達基金會與蘭州市基督教會開展扶貧項目時所成立的甘肅巧手工作坊。依託西北農村婦女現有的手工技術，甘肅巧手工作坊為她們提供了一個全面發展的平台。

市場貪婪地吞噬依切社會領域和人際關係。「從問題去思考，即商品的價值由誰創造？商品的文化價值？突顯其附加價值與人、環境之間的關係，或許討論出來的理念是浪漫的，不過重新回頭來思考，僵化的問題中可以實現出新的可能，做決定之前，何不嘗試先做一些實驗？實驗的意義在於，實驗的結果是可以再討論的，也具有示範作用，與主流社會對話的同時，使部分人能即時受益，例如社區支持型農業（CSA）透過群體與區域間的相互承諾，將作物、食物、人與土地重新聯結起來，互動中反應出各自獨特的課題與資源。

我們的合作社正是實驗中的可能性，透過共同購買慢慢改變生活中的消費目的與受益者，自己也能成為受益者。以真實的生活為實驗的素材，誠如丹尼爾·高曼於《綠色M.O.》中提出的一「徹底透明化資訊」，仔細量測每個原料、每個環節對環境、人體與社會環境造成的影響，然後做出購買決策。而合作社正走在這條實驗的路上，開展許多不同的可能性。

# 麥田狂想— 音樂會裡的金黃色夢想

文·圖／湯正川

「喜願麵包坊」成立以來，就努力和在在地社區與民眾，有著各種形式的互動與交流；社區音樂會（主軸是：當我們同在一起）是其中一環，每年皆有舉辦，沒有間斷。

二〇〇九年五月，我收到「喜願十週年音樂會」的邀請，於是邀了幾位合作社夥伴一起去雲林荊桐參與，大家對施總兼在麵包坊與社區互動上的用心，都很感動。隔年一月「喜願音樂會」在彰化芳苑工作坊旁的麥田中舉行，當時剛進入「麥田狂想3.0」（嘗試種植本土小麥的第三年），音樂會的舞台區就設在抽穗中綠油油麥田裡音符形狀的區域中，觀眾來賓則在田邊欣賞，在蒼天下農田邊，享受天籟之音，真是別有一番風味。

由於隔天剛好是合作社在四方農場舉辦的春酒活動，參與的社員不多，音樂會結束時，當時在合作社秘書處的婉君對施總兼說，真希望可以收成時在「金黃色」的小麥田裡欣賞音樂。總兼立刻行動，兩個月後小麥成熟時，也就是二〇一〇年三月十三日「麥田狂想安可曲」音樂會與

座談會，就在黃澄澄的麥田中登場，也一直延續到今年。

## 本土小麥的圓夢曲

合作社參與了「麥田狂想音樂會」籌辦之後，音樂會除了單純的音樂與社區互動之外，更注入許多內涵，施總兼也希望在其中塑造農友的「光榮感」。二〇一〇年的農事講座、二〇一一年田間開講與穀動同樂、二〇一二年的「好麥共響音樂會」，相繼在苗栗苑裡與花蓮玉里以嘉年華的形式舉辦。到了今年，音樂會進一步以「山海交響篇」為主軸，於阿里山鄉的新美部落、嘉義東石十甲有機農場隆重登場。

三月二日在新美部落的音樂會中，有部落的農民市集、米糕麻糬搗製體驗、在地苦茶油製作觀摩、部落傳統歌舞、新美國小表演、金獎原民歌手以莉高露，以及許多精采內容。活動中，一些對原鄉議題有興趣的台北大學、中正大學學生，與合作社主席黃淑德、施總兼進行了深入的座談，收穫也很豐富。整個部落為了迎接這次盛會，據說從兩個月前就動了起來，不管從會場的

佈置、動線、節目表演，處處都可以感受到部落住民的熱情與熱心。這是真正社區參與的展現。

緊接著三月十六日東石十甲有機農場的音樂會，又是另外一番風貌。除了農民市集，還有放風箏、拔蘿蔔、麥田尋寶、坐牛車等活動，音樂會則是在地港墘國小、東石國中、新美部落、農友合唱團等等，合作社台南分社美術館站的小朋友也演出精采的大鼓，最後在以莉高露動人的歌聲及全體麥田大合唱中結束。

十甲有機農場，有號稱全台最大的麥田，在一望無際的金黃麥田中感受自是不同。施總兼在麥田的中央割出了一個超大的反核標誌，作為活動的舞台，並在一旁以大吊車升起了三月九日未及在凱道升起的反核旗，讓這場音樂會更別具意義。

今年邁入「麥田狂想3.0」。本土小麥從「狂想」，變成事實，在「糧食自主」上跨進一大步。農政部門也正式將小麥列為「活化休耕地轉作補助項目」之一。我們期待本土小麥在我們的土地上真正的生根茁壯。（作者：北南分社社員）





2



1



3



5



4



6

- 1 三月十六日東石十甲有機農場的麥田裡，牛車載運著大小朋友進行田區導覽。
- 2 來自高雄美術館站的小朋友們，為音樂會帶來擊鼓表演。
- 3 金黃麥田裡的反核標誌舞台上，所有人齊聚一起歌唱「你是咱的寶貝」與高高升起的巨幅反核旗相輝映，也為活動劃下了句點。
- 4 施總兼（左）麥田狂想的發起者，串起本土小麥的連結；湯正川（右）一路以來相挺的麥田紀實者，用影像紀錄每一場麥田音樂會。
- 5 從新美部落接下小麥旗的蔡一宏，也接下一場音樂會的任務。
- 6 合作社的夥伴們或開車、或搭接駁前往，一起參與這場全海拔最高的麥田音樂會。

生活者投稿

# 選擇

文／王敏玲

每個人的每一天，都在做選擇——選擇早餐吃什麼、選擇穿什麼衣服出門、選擇搭車還是騎（開）車、選擇做什麼工作、選擇關心什麼社會議題……。

二〇一三年三月九日這一天，南台灣粗估有七萬人選擇走上街頭，在高雄市集合，大聲喊出他們的選擇。這其中有無數個動人的故事值得分享，謹側記一則如下。

## 遇見一位散發光明的朋友

舉辦廢核遊行前一週的某個下午，一位經常扛著錄影機義務支援我們紀錄街頭環境行動的影像工作者，來到地球公民的辦公室，從口袋掏出一千元，說要捐款。看得出來，他的身體欠安，移步時有些吃力。

我向前問了他的病況，只見那不到四十歲的帥氣臉龐露出靦腆而苦澀的淺淺微笑。雖然已經嚴重腫脹變形，但因為不願放棄自己的腿，他回絕了醫師的截肢建議，靠著親人細心煎煮的草藥等另類療法，努力對抗病魔，但那疼痛……啊！該死的疼痛逼得他每晚非得吞下西醫開的止痛藥



才能換得些許安眠。

離去前，這位朋友淡淡地說：「三月九號，我會來遊行。」我們請他衡量體力，別太勉強。他沒有回答，帶著同樣的笑容進了電梯，那肢體語言讓人噙住任何話語。

回到座位，工作與電話不斷，但我腦海中卻不時浮現他的表情；以及，二十多年前我在淡水竹圍外科病房實習時，曾經護理過的那位十七歲少年的臉。少年是臨時建築工，據說從很高的工地摔落，右腳粉碎性骨折。後者當然沒有選擇，我輪值照料他時，那青春修長的腿已然截去。在外科病房，換藥時間的淒厲嘶吼聲，凡人從病房的另一端聽聞一次便永生難忘。

## 他堅定地站在那裡

我知道很多人不一定認同另類療法，但我能理解這位拒絕截肢的影像工作者內心的煎熬。雖然「斷」與「捨」有時如佛陀妙語，實在必要，然而一旦切除了，就沒有任何機會再要回來，喪失了對自己身體的主控權。要跟自己的肢體割離，可不是只有換藥

時的淒苦難熬而已。而核災呢？核災一旦發生，有多少人必須忍受肢體割離之苦？災區裡面，有多少人還能保有對自己身體、自己家園的主控權？

三〇九的這一天，我在南台灣廢核遊行人山人海的街頭，看到了這位朋友。病魔無情啃蝕，他無法行走全程，肩上也沒有背著攝影器材；但是，他堅定地站在那裡。我知道，他為自己還能行走的人生，做了選擇。（作者：高雄社員、地球公民基金會副執行長）（終）

## 徵稿！

### 主題：我的節能新生活

生活者投稿歡迎社員來信，來函請註明「月刊編輯室」收，或以電子郵件寄至：  
webb@hucc-coop.tw。  
文字限500字以內，本刊保留刪改權。

# 生態養殖，各司其職

圖文 梁朝輝

對「鯉鄉企業社」來說，生態養殖就是盡力在養殖池裡創造一個生態系，盡可能減少人為操作對自然的破壞，所以在池子裡會培養多種魚，相輔相成。



工作魚：資源回收

**鯽魚**



鯽魚跟豆仔魚可以協助檢食沒有被虱目魚吃過的飼料，避免飼料長時間泡在水中，惡化水質。

**豆仔魚**



工作魚：魚力資源 (進行者)  
**筍殼魚**

牠們擔任型格的田食魚，負責消耗掉廢層的廢弱魚蝦們，避免死掉的魚蝦影響水質，也會囤積長不大的魚蝦。

工作魚：場佈

**草魚**



草魚的最主要工作就是吃掉池邊長出來的草，維護場域的清潔。

就不需要在池邊拖用除草劑。



# 辣媽上菜

## 異國風味料理

文·圖／王巧濤（高雄美術館站辣媽房講師／  
美術館站地區營運委員）

### 西班牙馬鈴薯蛋餅

材 料：馬鈴薯2顆(去皮切片約0.5公分厚)、洋蔥1顆(切碎)、蛋6顆、橄欖油及無鹽奶油適量。

調味料：鹽、黑胡椒適量。

- 作 法：1. 取有深度的煎鍋，以中火將橄欖油加熱（油可以多一點）。  
2. 將洋蔥炒軟、放入馬鈴薯片煎熟，加少許鹽調味，取出放涼。  
3. 把蛋打散，灑點鹽和黑胡椒調味，加入作法2拌勻。  
4. 以中火燒熱煎鍋，入奶油加熱至融化，搖晃一下鍋子使每個地方都沾到奶油。  
5. 倒入拌好的蛋液，並將馬鈴薯鋪平，蓋上鍋蓋，轉小火慢慢烘烤至蛋液凝固，當蛋餅邊緣出現微焦的金黃色即可翻面，繼續烘烤至熟透即可。

貼心小提醒：

1. 如果沒有鍋蓋，可以用錫箔紙替代，要全部封住，才有烘烤的效果。
2. 變化版亦可以加入紅蘿蔔、甜椒，或是其他蔬菜。

### 波隆那肉醬

材 料：牛絞肉600公克、豬絞肉300公克、洋蔥2大顆（切碎）、牛番茄6大顆（去皮切小塊）、月桂葉3片、番茄糊2大匙。

調味料：鹽適量。

- 作 法：1. 以中火將牛絞肉炒至七分熟，再放入豬絞肉一起炒香(不需放油)。  
2. 續入洋蔥一起拌炒至軟，再加入番茄糊炒至上色。  
3. 新鮮牛番茄放入鍋中，加入適量水(淹過番茄即可)及月桂葉，轉大火煮滾後轉小火燉煮2小時後調味即可。

貼心小提醒：

1. 絞肉可以事先剁過，比較不會結塊。
2. 燉煮肉醬要經常攪拌，防止鍋底沾黏燒焦；燉煮時間不能省，放涼後隔天加熱再食用更美味！

#### 辣媽廚房簡介

每個月一次的辣媽廚房已經成為美術館站社員聯絡感情、磨練廚藝的最佳聚會！參與的社員們除了學習料理，也一起歡樂共食，讓廚房裡充滿香氣與笑聲。



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