

綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

117 期
2013.6



【特別報導】

邱家兄弟的生態養殖慢道理

【合作二三事】

綠色站所—合作人的節能行動力

【產品平台】

一瓶黑豆漿 喝出大豆復耕力！



邱家兄弟的生態養殖慢道理

文·圖／張雅雲



不怕檢驗的養殖人—邱健程。

二〇〇四年綠主張採訪生產者邱健程是以「不怕檢驗的養殖人」來形容他。魚塢中的水車撲撲撲的流轉，原本以鰻魚飼養為主的他，因環境變化鰻苗大量減少，鰻苗價格飆漲，魚池中鰻魚暫且中場休息。不過，近幾年來魚塢中的主角更豐富了，二〇一三年再次走訪，也來看看不怕檢驗的邱健程和哥哥邱經堯如何從不用藥邁向更友善環境的生態養殖。



生態養殖不電魚，故捕撈上岸的魚會因與魚網摩擦在嘴和鰓呈紅色，而有胭脂魚之稱。

清晨巡池水， 每日觀察是練心

農夫早上要巡田水，原來養魚人家早上也是要巡池水。

「其實我每天的工作很簡單，就是巡魚塢、開水車、倒飼料。」邱健程講來雲淡風清，其實做了許多我們從產品上看不到的努力。魚池最基本的水車飼料供電系統，完全是邱健程一手包辦。巡看途中，邱健程順道一提

「早上開飼料桶，要先單手像打鼓般敲一下，免得被電到。」原來生產者一大早的工作就這麼來電刺激。

邱健程和哥哥邱經堯目前共同經營的魚塢已有五十六池（約三十三公頃），因為不用藥完全無毒養殖，他們得花更多時間觀察水色、環境和天候。別看他摩托車撲撲地往前跑是在兜風，其實他是觀察著每池的水色。

水色正常與否，邱健程說，要看水車打水中間水花泡沫最密集處應是淡綠色，而且尾巴拉出的白色泡沫不能太長，如果泡沫很長就代表水中溶氧不足，要增加水車打水數量或減少投料。

水色不對就代表水質有了變化，水質遽變對白蝦影響最大，嚴重就是整池死亡。有些養殖業者見狀況不對就會使用益生菌或水質改良劑，但這一旦成習慣之後就會有依賴心理，只會越加越重。邱健程認為「蝦子死亡是正常」，邱家兄弟反其道而行，備好可因應的環境條件，讓生物和自然力量自行平衡。

生態養殖， 每隻魚蝦都有任務

相較於許多魚塭都已水泥化，走在邱家的魚塭卻是綠意盎然，邱經堯笑著說：「雜草茂盛是我們的特色。」再指著其中水草茂密的一池，他說：「這些草都是寶，它們可是草魚的最佳食物。」當下才驚覺原來草魚真的會吃草。

魚塭裡看似普通尋常的景致，在邱家兄弟的眼底是一萬物

皆有用」，從他們家魚池中每隻魚蝦各司其職，正是最好的註解。他們家的生態養殖就是透過低密度飼養，將養殖池創造出一個生態系，透過自然的力量去達成平衡，簡單來說就是生物多樣共生混養，讓各種魚相輔相成。

虱目魚和白蝦是邱家主要的經濟魚種。虱目魚本身是草食魚，是相對環保的飼養魚種，魚池中投飼料主要也是餵養虱目魚。魚池中的第二主角是白蝦，白蝦可濾食池中的藻類，捕食其他魚的排泄物。

鯽魚和豆仔魚是工作魚，也是池中資源回收的角色，兩種魚可以撿食虱目魚沒吃完的飼料，避免飼料長時間泡在水中而影響水質。草魚也是工作魚，主要任務就是吃掉池邊長出來的草，維護場域清潔，這樣就不需要在池邊施用除草劑。有別於其他魚種，池底還有一款性懶惰兇殘的肉食魚——筍殼，牠的主要任務是清除體弱有病的魚蝦，避免死掉的魚蝦影響水質。為了進行混養，邱健程曾在魚塭旁的工作間架設水族箱觀察牠們的習性，最初試驗時放太多筍殼魚，以致

池中的魚蝦都成了筍殼魚的美味餐，目前已估出每池該有的最佳數量。

此外，不只看水中的環境，也要觀察陸上生物。一般來說魚塭旁的鸞科鳥類常是漁民眼中的「偷兒」，兄弟二人卻認為牠們是「醫生」，邱經堯說因為一些體弱生病的魚蝦活動力減弱會聚集在岸邊，如果看到哪一區的魚塭有大批鸞科聚集，就要注意那池的狀況，「所以換個角度看，魚鳥也是共生的。」邱家的生態養殖有一更寬廣共好的詮釋，而非單從人類獲利的角度來觀看。

養土養水再養魚

從事有機栽種首重養土，要讓土地恢復地利，邱家兄弟的生態養殖一樣花了許多時間進行養土、養水的功序。邱家的魚池不會同時進行養殖，有些池子作為循環池檢水蓄水，有些池子則需要曬池。通常是利用冬季到隔年少雨的季節，曬池的主要目的是將養殖過程中未完全分解的有機質變成無機鹽類，透過陽光進行最自然的殺菌和轉化，把池底爛泥巴曬到變乾硬有裂隙。



左 邱經堯說，他們家送去宰殺的魚獲內臟也會帶回魚塭做下雜魚肥，補充池中魚蝦的食物來源。
右 兒子目前已是邱健程的好幫手。

養土曬池時，邱家也會用較天然的苦茶粕或石灰粉進行池底的殺菌。邱經堯說，如果曝曬不夠就開始入水放養魚蝦，池底的有機物質就會持續不斷變酸腐敗，影響水質穩定，當水中病毒菌類蟲體大量衍生，就會導致魚蝦大量生病或死亡。此時為避免損失的養殖戶就會大量投藥，而高密度的養殖戶全然是利用藥物來控制魚池的收穫。

近來台灣的氣候變化也更趨極端，不是不雨、就是暴雨，水和養殖戶息息相關，因而養水也是重要的一環。邱經堯說，他們會留一些循環池來儲存舊水以重覆使用。至於如何養水，邱健程依舊是一派輕鬆的說：「就是把它放著，水車放著跑，一段時間過後，自然會變好水。」

此外，令人覺得有趣的是原來魚塢也做堆肥。邱家做蝦殼堆肥和下雜魚堆肥已有三、四年了，一來減低魚塢裡廢棄物的產生，二來也可以作為池中生物食物來源。邱經堯很自豪地說，曾發生過一桶下雜魚堆肥倒入水池，照一般來說，水質變化過大，蝦子可能會死光光，可是後來竟

然沒事，這代表魚池的生物相豐富才有辦法在短時間內分解瞬間升高的濃度。

關於養魚，為了全程掌握養殖生產的每一環節，避開不必要的用藥，邱家兄弟是從一公分的小魚苗小蝦苗開始飼養。從一公分的虱目魚養到收成，邱家需要十五個月，一般業界只需養四到五個月。對業者來說縮短養殖時間才是獲利之道，邱家用更長的飼養時間來確保水產品的安全，相對是得付出更多生產成本和風險，例如越冬的虱目魚有遇上寒害的風險。三倍的養殖時間、更

低的產量、等待期間的風險，把這些因素都考量之後，試著想想生態養殖魚蝦該用多少價格才能對等反應其價值呢？

慢道理，讓食物生產回復自然樣貌

邱健程說了一段有哲理的話「人家養魚是越加越多東西，產量越高；我們養魚只有倒餉料、開水車，好像是越養越退步。」這看似退步的慢，其實是重新回到自然應有的節奏。

前年合作社在自來水博物館舉辦十週年的園遊會，一位社員

問邱經堯「她女兒吃別家的白蝦會過敏，吃他們的白蝦卻不會，這是為什麼？」邱經堯回說，因為他們養殖過程不會添加任何化學藥物，也不會有抗生素，更沒有生長激素。這些來自消費者的安心回應，正是支持邱家兄弟堅持下去的動力。

人類為求食物生產的速成和產量，在過程中有很多不當或不該有的添加，邱家兄弟無為的生態養殖卻是排除這些添加，讓食物生產回復原有的自然樣貌，讓社員家庭愛吃的食物有了過程。（企畫部推廣課課長）



上 放苗囉！因為第一批魚苗數量不足，此批魚苗為後續補放，每隻約三公分。
下 魚塢土堤上的草相豐富，展現雜草也有多樣性。



編輯手記

連日豪雨下得人快發霉了，在變異的氣候下人變得脆弱，對於農作物的影響更是深刻。邱健程在臉書粉絲頁寫著：「因為下豪雨，草魚池的水位一天就上升十幾公分，所以傍晚時分，草魚就到岸邊吃草。」看似簡單帶過的幾句話，卻透露出農友看天吃飯，面對多變的氣候轉化出的樂觀。本期「特別報導」走訪嘉義布袋，一探邱家兄弟的生態養殖慢道理，從生態自然平衡的養殖過程中，看見了餐桌上食物的自然樣貌，當我們為家人料理健康安心的餐食，別忘記感謝這一群在田間努力堅持的人。

在合作社生活，是幸福的！因為我們有堅持理念的生產者、有堅守崗位的職員，還有熱情參與的社員們。五月二十二日下午，理事、總經理和職員們齊聚一堂，一起參與春蘭姊的畢業典禮，負責社籍資料管理的她也見證了社員的成長，從共同購買到合作社，春蘭在組織裡服務了十四年，退休後將邁入人生另一個階段，而她爽朗率直的個性也帶給同仁們許多正向的力量。

對社員來說，合作社就像是第二個家，社員組織起來一起構思他們想要的地區營運藍圖。成軍滿週年的高雄美術館站，與我們分享這一年來地區營運的心得，看這群媽媽們如何一邊分享料理一邊傳達合作及環保理念。生產者、社員和職員是合作社最寶貴的資產，下一個十年就讓我們一起以創造集體共同的幸福為願景！

綠主張

No. 117 / June 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

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 邱家兄弟的生態養殖慢道理 文／張雅雲

合作二三事

6 做中學 錯中學，安心產品的開發歷程 文／施宏昇

8 同心齊力跨出第一步—盤點 文／中長期委員會

10 綠色站所—合作人的節能行動力 文／康淑媛

12 亞細亞姊妹的非核實踐〈下〉 文字整理／劉潔鳳

13 美麗的不凋花—宋春蘭 文／陸彤昀

14 人。風景

產品平台

16 據實以告，二十年來不變的共同購買精神

18 一瓶黑豆漿 喝出大豆復耕力！ 文／張怡潔

基金會專欄

20 綠繪本小組成軍 撒下愛地球的種子 文／陳怡樺

美好晚年專欄

22 帶著媽媽出海去 文／楊佳羚

女性與健康專欄

24 無論如何，都別忘了享受生命的陽光 文／林蕙婕

生活與食育

26 共築一座社區媽媽加油站 文／王南琦

28 另一種生活的可能性—在台東？ 文／王常怡

30 清涼一夏 蜂蜜鳳梨汁 文／李欣怡

圖說八道

31 生態白蝦 高貴不貴 圖／張智淵

主題食譜

32 蒲燒虱目魚肚 讓餐桌吹起日本風 文／潘嘉慧

做中學、錯中學 安心產品的開發歷程

文／施宏昇

許多社員加入合作社最初都是為了安心、安全的產品，合作社的產品有什麼特別的地方？又是憑藉什麼讓社員們安心？這些問題的答案必須回到合作社產品的開發歷程，合作社與農友、生產者共同面對並解決了什麼？在社員需求與農友生計中如何求得平衡？這期也來回顧那一段漸漸被淡忘的產品開發精神和尋找歷程。

合作社發展的醞釀期間，當時的社會背景有著家庭主婦們面對市售食品安全不信任的恐懼，因此共同的需求就是「可信任的安全產品」。尤其媒體不時報導毒西瓜、蔬菜農藥檢驗不合格比率有多大等新聞，加上當時的鎊米事件，媽媽們的心聲是「不知道讓小孩多吃一口飯快點長大，還是少吃一口飯減少吃下的毒。」對現狀的不滿是讓婆婆媽媽團結起來的動力。

如何能確定安全？

在二十年前，農藥的檢驗費用每件九千元，而且檢驗出來

的結果僅能代表樣品，姑且不論檢驗本身的盲點如何，如果沒有對生產過程了解，並確認其生產環境及使用材料的安全性，即使「逐批檢驗」也無法確定安全性，反而讓檢驗工作變得昂貴又沒有意義。在經費拮据的共同購買發展初期，尤其需要找到理念契合的生產者，願意遵守產品生產過程的要求，在生產過程的安全疑慮排除後，檢驗就成了驗收生產過程的工具，而不是唯一判斷安全的依據。

為了讓各類型產品都能夠從生產的前段就做好安全的把關，負責這個工作的產品部，就需要



檢驗只是驗收生產過程的工具，而不是唯一判斷安全的依據。



左 產品顧問鄭正勇教授（中），一路陪伴農友並給予許多農作物栽種的指導。
右 共同購買最早合作的蔬菜農友之一——楊樹木與楊奶奶。

具備各種專業知識的工作人員，從原料的選擇到生產過程，都能協助生產者做出最正確的判斷，對於願意參與生產轉型的生產者也提供生產相關知識的協助，在產品上架前再一次檢驗確認，以確定是否有任何把關環結上的疏失。如此一路走來與生產者相互扶持，也培養出深厚的革命情感，有他們的支持與綠主張同仁的齊心合力，奠定合作社產品的安全把關模式及發展基礎。

無農藥的蔬菜

農藥汙染是數十年來一直存在的問題，不管農業學校所教的或是農政單位輔導的農業生產技術，幾乎完全架構於農藥之上，要農民放棄使用農藥，無非是要農民自廢武功，如何生產具有商品價值的產品？在有機栽培技術及農業資材缺乏的時代，要吃到完全不含農藥的蔬菜真是難上加難，儘管當時還常見農家自己留一小塊地，種些自己家人吃的蔬菜，但大多是少用農藥而非完全不用農藥。

在這樣的背景下，需要有勇敢的農夫願意嘗試生產，也要有

勇敢的主婦願意購買這種連形狀都超乎想像的蔬菜，即便一斤菜整理完可能不到一半可以下鍋，主婦們還是掏出錢來支持農友生產，而農友也不負所託的持續進步，運用時序與經驗加上少數的自製資材生產，後續隨著有機栽培可用的材料及栽培品種陸續被開發，才能有今日每週可供應全社蔬果的生產團隊。

減農藥的水果

在蔬菜開始無農藥生產後，也嘗試著鼓勵水果農友朝無農藥生產邁進。在開發過程中，南投中寮的農友，用八百株柳丁開始嘗試時，每到星天牛的產卵季節，全家出動外還號召附近的村民一起加入捕捉天牛的任務，動用很多人力，忌避用的樟腦油、香茅油也不知用了多少，柳丁還是一株株的死去，經過了五年幾乎全軍覆沒，最後農友也離農回老本行賣豬肉。

對於這個事件我們也只能深感遺憾，然而在無農藥水果的追求上，不止讓上述的農民吃了虧，綠主張也有吃虧的經驗，基於初期某位菜農的推薦，將其臨

田沒有管理的柑橘介紹給我們，當大家聽說有無農藥的柑橘時，很多人也興沖沖的訂購一堆，準備與親友分享，當柑橘寄來時大夥兒很高興的分送給親友或帶回家享用。可是剝開第一顆時發現異狀，原來沒有農藥的柑橘疏於管理，外觀不好是最其次的問題，重點是皮厚、無汁、粗纖維又很酸。這下問題大了，雖然只聽說買多的人不斷的打電話向親友道歉外，絕大部份的人都沒有怨言。

這樣的共購經驗也讓大家體認到，沒有好好管理的果園就長不出好水果的事實，為了讓果樹永續生產且品質提升，水果盡量減少使用農藥，同時也允許使用化肥調整養分提升品質，畢竟沒有品質的水果，不管有多安全的訴求，始終無法呈現價值，也無法得到消費者長期的接受。

在做中學、在錯中學，合作社產品開發原則的確立絕非一次到位，是累積無數實務經驗，也經歷一些錯誤之後，展現了消費者自主自發解決問題的智慧。

（作者：產品部經理）



同心齊力跨出第一步——盤點

文／中長期委員會 插畫／葉曼玲

「沒有實踐的理想是空的，失去理性的實踐是盲的」——康德

合作社草創時，因應著當時的條件與經驗，有草創的做法。從創社發展到十二年後的現在，開始需要以每十年為期做想像，朝著十年願景出發做出每三年的準備，以理性的做法確立穩健行事的方針。

組織發展與父母教養兒女無異，教養的知識、方向、環境和對兒女性向好惡的理解一樣重要，所有父母都需要隨著兒女成長而不斷成長，以因應教養兒女的成長所需。父母與組織領導者需要的智慧，如《活用智慧》作者史登堡博士所說：「太多聰明

的人不敢去實現他們卓越的智慧……因為他們自我設限，自設障礙。……不要忘記，在這世界上，真正有關係的不是我們的智慧程度，而是運用智慧所創造出來的成就。了解與增進智慧的終極目的，應該是在生活上全面實現我們智慧的潛能。」我們團結群力組織了合作社，實現智慧的潛能，正是要為我們集體的幸福加分。中期計畫是——檢視過去減分的是甚麼？未來要如何避免？如何為社員的幸福加分？

循環性中期計畫架構

「儘管試煉的枝葉重重包圍；光，仍能照明其中的每個細小的縫隙。」——考門夫人



所有的理想都是從抽象而具體，如李遠哲院長說過的：「任何行事要具備科學的態度，要將細節想到具體可行，變成可以實踐的理想。」我們要一起學習幫合作社建立「循環性中期計畫架構」，以「環環相扣，務實作法」

的行事原則，作為合作社理性的實踐理想之基本態度。「循環性中期計畫架構」如同組織的生態鏈般，將合作社所有成員連結為緊密的生命共同體，每三年一次的檢視、想像及推動，以創造集體共同的幸福為願景。儘管挑戰很多，試煉很難，每一次的中期計畫可能也不盡完美，但是有了一次又一次的中期計畫，我們將不同時期社員與職員與生產者的智慧，「累積」為合作社最寶貴的資產。

踏出第一步——盤點

「聚焦而協調一致的行動，處理根本的問題，營運項目精簡至核心業務。」——賈伯斯

「盤點」如同整頓家中的

一三年社代會前共學會我們的核心幹部已經踏出第一步，進行了價值、問題及想像的盤點。

價值的盤點

讓我們自我肯定「台灣主婦聯盟生活消費合作社」對社員、對職員、對生產者、對地區社會及對國家的價值究竟是什麼？透過這樣的澄清，二十年共同購買消費合作運動的努力價值，才能有集體而清晰、深入的樣貌。別人如何看待我們合作社，是從我們的自我看待出發的。我們的自我釐清，即是傳承，也是推廣的論述所在。

問題的盤點

社代會前共學會所提出的這些問題，需要依據「任務分類」、「分區分類」的方式，進行討論並研議出對策。聚焦而協調一致的行動，處理根本的問題，是核心幹部面對問題很重要的態度。如何將營運項目精簡至核心業務？

全社的「共同任務」由總社到分社的一致性計畫，如擴大新社員與擴大利用的中期計畫。無

法擴大的問題在哪个細微處？擴大新社員與擴大利用不就是總社的要務嗎？所以要專注的即是要將營運項目精簡至核心業務。

想像的盤點

「關鍵二〇一三」是想像「台灣主婦聯盟生活消費合作社」的新起點，目標是要指向「分社分立，分區自治」。

那全國分為四十二區的社員，需要一起共同想像「分社分立，怎樣分立？」「分區自治，怎樣自治？」日本生活俱樂部連合會的前會長河野前輩在二〇〇六年四月一日來台時提到：對組織營運來說，「分權化」是很重要的一件事。

一、運動——整體性的行動本身它是要直接的，考慮到人數、整體效率化時，請務必把分權化放在心裡。

二、事業管理一定要統一，運動則要分權；諸位千萬不要去想事業要分的事。事務局是指以總經理及其以下的職員，他是在事業體制內，此不能談分權。

組織營運+事業管理=合作社的社務。合作社選任與聘任的

幹部，需要理解對於合作社社務的範圍界定。所以我們合作社的組織需要以回歸「主權在社員」的法治原則，重新定義。

決策時——選任與聘任的分工，是選任為主要決策者，與聘任及職員協議做出好決策，以利社內的效率。

執行時——選任與聘任的分工，是聘任為主要執行者，與選任及社員協力落實好決策，以降低社內成本。

盤點的內容具體說，其價值是讓我們對本社有深入的了解與分析，以因應條件與趨勢為中期計畫發展的依據！「問題的盤點」可以幫助中期計畫，作出解決合作社問題的依據；「資料的盤點」則是透過累積的資料協助部門了解自己，分區分社的自我了解更是要進行「分社分立，分區自治」最重要的依據。

在全社共同任務中，分社如何將共同需求統整與想像成為各分社任務？唯有在分區分社的自我了解中找出方向與答案。循環性中期計畫架構第一步——盤點，我們同心齊步走吧！

綠色站所——合作人的節能行動力

文／康椒媛 圖／氧化鐵工作室、康椒媛

節能是一種環保的實踐，共同購買的源起就包含了這樣的理念——計畫性購買、計畫性生產以及全食物利用；為了善待地球、珍惜資源，僅取用自己需要的一部分，進一步分享多餘，讓大自然保有永續利用的彈性。在共同購買的生活運動裡，為了生活而生產與消費，並透過站所——合作人的第二個家，連結合作人的節

能行動力，十年後的今天，我們進步了，也朝著更大的進步空間前進。

節能行動一：自然設計

走進站所，是否曾感受到偶爾送來的一陣涼風，或許你也會發現產品陳列在不同於日光燈的色調下——這陣風是自然對流，這道光

是自然採光。由合作社行政部主導的站所設計，為了節能，在有些季節與早晚時段可以不用空調，白天減少電力照明，因此將自然對流、自然採光列為站所設計的指導原則。例如六月搬新家的雙和站，新址原本是一家西餐廳，未規劃前的入口有一大片落地窗，卻沒有窗戶，這樣的環境一進去就會很悶，從長期的規劃來看，必須設計窗子，前後對流，讓氣流有行進的方向。

節能行動二：

節能設備與規劃

行政部經理廖建宏說：「要先從設計優先改善，接著才是設備的規劃。」例如設備的放置，盡量讓冷凍、空調設備與室外的散熱機之間連結的銅管線路縮短，節省冷媒輸送的耗費，讓散

熱效率更好，因此室外設備的位置也是節能規劃的重點。

除了淘汰耗能設備，也優先採用節能設備，例如變頻式空調達到設定的溫度即可降低運轉，加上循環扇讓溫度更快均勻。進一步，海安站完成了全熱交換系統，將室內抽出的冷空氣用來冷卻室外抽入的熱空氣，兼具節能與健康。照明則全面汰換為LED燈管，未來等LED產品更成熟，就會正式納入評估。建宏說明，設置的成本之外，也要考慮後續的維修與管理，後續的成本不見得比較便宜，對於工務來講，影響的層面廣泛，必須慎重評估。

另外也引進新的控制方法，例如採用智慧型除霧控制器。站所的展示型冰箱在特定的環境條件下玻璃會結霧，也會產生水氣

而滴水，一般業界的處理方式是直接在箱體與玻璃表面裝上除霧加熱線，持續加熱使水氣蒸發，非常耗能。二〇〇九年，行政部在竹北站進行半年實測，智慧型除霧器透過偵測，在霧氣與水珠形成前，自動判斷啟動或關閉加熱器，可以節省電熱線的耗能約達百分之五十五至八十五。

節能行動三：節費

根據合作社二〇一二年的電費分析，平均一個站所每月的電費支出是一萬六千元、用電度數是五千五百三十度，主要分為冷凍、空調、一般用電三部分，其中因為合作社產品不使用添加物，生鮮品較多，必須特別注意產品保存的安全性，因此二十四小時運轉的冷凍設備使用量大，

占了耗用電力一半以上。建宏指出，除了節能外，還可以節省，台灣電力公司的計費制度裡，時間電價對合作社較為有益，根據不同時段有不同計費，行政部於二〇一一至一二二年，對十六個站所進行實測，使用時間電價節省了將近百分之二十八的電費。

節能行動四：能源循環利用

二〇一二一年開始，合作社與大地旅人環境工作室合作，在站所規劃雨水回收系統，已陸續完成台南、南門、大直、景美站四個站所，公館站則自主委託氧化鐵工作室規劃。雨水回收系統運作不須耗費能源，利用重力提供用水壓力，可大量減少洗滌用自來水與馬達電力。

節能行動五：節能提醒

未來合作社將持續透過站所視覺工程，統一規劃節能標章，提醒社員利用產品時如何達到節能效果。公館站長黃淑惠補充，產品介紹、入社說明會是節能教育的好時機，例如溫層的觀念，產品有各自適合的溫層，放置在正確的溫層可以避免耗能；

另外有些產品對溫度的變化非常敏感，一方面是產品握拿的方式，例如名豐豆漿使用五號UO瓶，耐熱卻不耐冷，剛從冷藏設備拿出來時很脆弱，不小心摔到就會破掉；而四方鮮奶使用二號UO瓶，則比較有彈性。另一方面是產品原料性質，以名豐豆漿為例，豆製品容易酸化，取出時應避免直接碰觸產品本體，這些概念都必須透過持續教育以讓社員了解各種面向的節能細節。

共同打造站所節能空間

目前站所整修都社內工作人員統籌，淑惠認為，若能保留一些小工程，讓站所與社員可以更自主參與施工，社員會覺得有參與感。二〇一二一年八月，公館站委託氧化鐵工作室執行「雨水回收系統實作工作坊」，社員透過實作課程完成了公館站的雨水回收系統，為解決漏水問題而事後修改了四次以上，而參與的社員都會持續關心漏水的狀況。在合作社整體的節能計畫裡，創造社員的參與力，讓社員的節能行動力能透過站所更加展現出來。



1



2



3

- 1 如何利用有限的空間，適當的開窗，使空氣流通、採光明亮，這是自然設計為站所開創的新頁。(圖/劉忠)
- 2 站所節能提醒標章：請先確定所需的物品，一次拿齊，結帳前再拿出冷凍、冷藏產品，先進先出，避免東翻西找。(圖/康椒媛)
- 3 公館站的雨水回收系統也是提供社區民眾使用的雨水加水站。(圖/氧化鐵工作室)

亞細亞姊妹的非核實踐〈下〉

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)

編按：接續上一期韓國的非核行動之後，本期分享日本姊妹會生活俱樂部生協在三一一福島震災之後所進行的能源行動。

日本家庭用的電力無法選擇購買對象，電力的生產、流通、販賣僅限於少數被許可的企業，電力網的電線與電線杆的所有權屬於十家電力公司。業務用的發電送電網雖為十家公司的獨占體制，因電力自由化，有劃分發電來源的「可交易綠色權證」制度，可以依契約上的劃分，購入以再生能源發電所產生之電力；生活俱樂部的三十二個單位生協，希望使用非核能發電的電力，設法找出取代核能發電的其他能源，目前已在各中心現有的設施內裝設太陽能電池板等，開始朝向一個使用自然能源的社會。

還我選擇權，我要購買乾淨電力

生活俱樂部東京、神奈川、千葉、埼玉四個單協首都圈的事

業單位採用可交易綠色權證的方式，藉由購入可交易綠色權證，於一般電費中再加上具有環境附加價值的溢價支付電費，溢價部分最後會作為補助金交付再生能源發電業者，並於各自的社員代表大會中通過有關風力發電事業的出資與融資計畫，向社員募集資金建造生活俱樂部風車「夢風」。風車自二〇一二年三月二十日開始發電，將生活俱樂部

的風車發電產生的電力，與具有環境附加價值之可交易綠色權證結合成套後，提供給生活俱樂部的事業單位，期望實現一個能夠自行選擇能源種類的社會，並藉由提供風車發電產生的綠能電力，使生活俱樂部的事業單位達成〇〇%零排放（不排放任何二氧化碳）。生活俱樂部期望能夠串連擴展首都圈內利用可再生能

源的運動，並藉由建造風車、風力發電與供給綠能電力，將新的生產、流通、消費電力的方式，與日本社會中開展的運動相互連結。並為防止地球暖化貢獻心力。

生活俱樂部訂立了改革電力系統之基本方針，以二〇一四年家庭用電為對象之電力零售自由化為目標，針對今後應具備的電力系統進行專門性檢討，其中包含以往為地區獨占性電力零售的全面自由化、發電的全面自由化、送配電區域的改革等劃時代的內容，著手檢討創造不依賴核電的電力供給（購入）模式，並將持續推動生活俱樂部連合會、生產者與其他生協、自治團體間相互合作的具體化，朝向非核目標繼續邁進。（作者：本社理事）



左 日本生活俱樂部埼玉生協理事長代表報告日本能源自主的行動。



右 日本製作了三一一之後的反核宣導光碟贈予與會的各國代表。

美麗的不凋花——宋春蘭

文／陸彤昀



知。她如同「老忠實噴泉」般地準時、準確地操作每一項所負責的業務，極少遲誤。

社籍管理工作瑣碎、繁雜且一成不變，時下年輕人可能覺得乏味的工作，春蘭姊從綠主張時代就開始參與，一路至今做了十四年。常覺得她像一頭認份的老牛般默默地做事——製作股票、蓋章、裝信封、聯繫社員……專注且認真地投注於手上的工作。

力行支持本土農業

在還沒有捷運的時代，家住汐止的春蘭姊往返通勤時間，坐車加走路就要花整整三個小時。

雖然如此，她仍表示這些年來從沒有想過要換工作，因為之前待過私人企業，規模有大有小，但沒有一家公司像合作社一樣看重每一個員工，並且平等對待。像理事主席淑德當年任職產品部

經理時，春蘭姊就常看到她在廁所裡擦擦洗洗的，到現在即使擔任理事主席了也仍是這樣。這是讓春蘭姊最感動的事，也是她在經歷幾次組織轉型過程中，努力調適後，仍願意留下來的原因之一。

春蘭姊也是力行支持本土農業的好榜樣，儘管孩子大了常不在家吃飯，她還是堅持親自下廚，鮮少外食。來合作社得到的不僅是物質上的收穫，還學到許多關於食品安全、本土農糧、消費倫理等與生活切身相關的知識，連帶也影響家人對生活的態度。有時碰到合作社缺菜期而改以市場上的蔬菜取代時，春蘭姊的兒子吃了一口後會反問：「這是合作社的菜嗎？味道怎麼沒有之前的鮮甜？」

春蘭姊說：「當初來合作社應徵工作的人大部分是中壯年，

但現在新進同仁幾乎都是年輕人，能吸引有理念的青年人投入的ZOO組織是有未來的。」她對合作社的未來充滿希望。（作者：人資部社籍管理專員）



雙肩微聳，背包斜依之肩膀明顯上揚，俏麗的褐紅色短髮搭配樸實的褲裝，不急不徐邁著步伐前行，這樣的身影，在每個上班日準時於八點五十分左右出現在總社五谷王廟站牌附近，數十年如一日。她，就是今年五月底屆齡退休的社籍管理專員，人稱「小蘭」的宋春蘭。

春蘭姊規律的行事為人風格是辦公室同仁眾所公認的，不僅上下班準時、用餐準時、飯後刷牙準時、去物流區買瑕疵菜準時，連倒水、打字疲累時伸展筋骨等細微瑣事旁人也可準確預





東門站·踩街趣

「大家好！主婦聯盟合作社來了！主婦聯盟合作社來和你當鄰居了。歡迎你，來和我們一起，吃得健康、用得環保，共創美好生活！」這是四月十三日東門站遷站慶，我們去踩街宣傳時呼喊的口號。希望潛在社員與新站所的相遇，不用再依賴緣分，由我們主動報佳音，讓更多人知道合作社就在他們的生活圈之中。（文／王瑞聰 圖／張怡潔）

遷站慶當天東門站站長美株也前來祝賀。對合作社愛之深責之切的她有著剛毅的個性，多年的在地陪伴，讓社員們感謝與不捨。祝福美株姐，即使退休了，也要活得精彩！（文／廖秋蘭）



人。風景

透過影像、書寫，讓合作社的美麗風景可以被看見！

宜蘭班·親子飲食營

透過親子ㄇㄟ的方式認識時下蔬果及小朋友最愛的零食有何問題？並教導大家如何辨識與解決，讓大家都吃得 healthier 又營養。看大家上課時聚精會神專心聽講，下廚時媽咪教小朋友切、洗菜，你一劃我一瓢地三兩下就烹煮出一大桌色香味俱全的好菜餚，因為食材全都來自合作社，所以大小朋友都放心品嚐得津津有味，真是充實飽滿又幸福的一天呀！（文·圖／羅濟昆）



台中分社 · 入門攝影學堂

台中分社由豐原、彰化、賴厝站展開一系列《入門攝影學堂》，媽媽們拿起相機拍出讓人驚豔的好照片！室內課她們學習如何使用相機，外拍課則努力拍出合作社農友在田間的工伴群像。更多的攝影照片集，歡迎到合作社網站的「活動寫真」中觀看。而下半年預計增開三民和東海站的攝影課，敬請注意週報的活動訊息喔！（文／劉玫君 圖／李佩青）



美術館站 · 全球壽司熱現場連線

五月四日第一次電影讀書會。我們一起看完《全球壽司熱》後，大家除了一致感嘆人類的貪婪，只花了十年的時間就把過去七千年來好不容易建立的漁場破壞殆盡，也在王敏玲的帶領之下，思考自己如何為海洋存續盡一己之力！結束了很豐富的思辨之旅，大人小孩開始自己動手製作美味的芽菜壽司。不用生魚片，壽司也可以很好吃！（文·圖／王南琦）



活動花絮持續徵稿

為了讓社員們的活力與參與能在《綠主張》中呈現，邀請社員們一起來把活動內容紀錄下來，投稿到綠主張喔！讓各地的活動能被更多社員看見，激發大家對於地區營運的想像。

截稿日：每月10日 以圖說故事方式呈現
圖 片：活動照片3-5張(圖檔大小1MB以上，以確保印刷品質)
文 字：活動說明—活動地點、時間、內容。
圖片說明—每張圖約100字左右。(入選後將同步刊登於網站及月刊)

據實以告，二十年來不變的共同購買精神

順丁烯二酸事件說明

文／企畫部

親愛的社員，這陣子順丁烯

二酸事件延燒，感謝很多社員的體諒和來電來信支持，合作社為求謹慎再次送驗名記豆花成品，五月二十九日取得杜芙萊茵公司出示之檢驗報告為「未檢出」，也向社員澄清名記豆花已排除疑慮。事件處理合作社有能力未及之處，在此理事會和行政團隊向社員道歉，並向社員報告檢驗結果和事件因應。

產品把關及檢驗結果報告

自事件發生以來，有別於多數通路或店家快速把有問題之產品下架，合作社是全面清查掌握社內所有添加澱粉的品項，從全社八百餘件產品，清查出一百五十六件原料有使用澱粉之產品，其中五十件產品含有麵粉以外的澱粉或非本社指定原料，

針對其中較有疑慮之二十九件產品要求生產者送驗並提出切結，合作社也進行檢驗。

至今檢驗暫告一段落，檢出順丁烯二酸並下架之品項有冷凍烏龍麵、豆花凝固劑、紅心粉圓、鮮肉湯圓、豉汁排骨。後續合作社加工品項，將與生產者共同討論如何尋求安全的原料，並抱持與生產者共同面對問題的態度，尋求解決之道。

合作社的產品把關是針對

「已知問題防範」進行檢驗確認，如：農藥、防腐劑、色素、添加物、重金屬、動物用藥等。此次工業原料混入食品屬於未知問題，衛生署在四月二十六日才首次公告標準檢驗方法，我們無法在例行產品檢驗去發現這類非法令食品添加物的犯規。今後「未知問題的防範」也是我們必需再

加強學習的地方。

不變的態度：資訊透明、誠實告知、共同解決

當有問題和狀況發生時，我們合作社選擇和生產者共同解決問題。一九九八年名記生產「綠主張豆腐」，當時廠內仍使用一般黃豆（飼料級）製作豆製品，為了避免交叉汙染到共同購買指定製作的少量非基改豆製品，名記黃老闆後來把全廠的原料都改為非基改食品級黃豆。正因為合作社和生產者是共同協力，生產者是以給自家人吃的規格來製作。

「資訊透明、誠實告知、共同解決」，是共同購買運動到合作社成立以來不變的堅持，也正是社員願意相信合作社的原因。當我們把資訊透明公開之際，往

往也是部分媒體渲染負面報導合作社的時候。對社員誠實、與生產者協力，這就是合作社示範的負責態度。

合作社是在變動的資訊中，盡力做好風險控管，在能力所及範圍內，執行自發性的檢查並徹底將資訊公開，以供社員參考。在困境時刻，合作社面臨信任危機，此刻的我們更要穩住步伐，主婦聯盟合作社需要每位社員、農友及生產者一起同步走下去。



針對此次事件 社員的回應與觀點

文／王瑞聰（北南分社社員）

農藥以及食品添加物的使用採「正面表列」原則，意思是規定可以用的才可以用，沒有寫可以用的就代表不可以用。為什麼要正面表列？因為沒有任何一個國家或機構可以對所有已知的七千多萬種化學物質做安全性的評估以及檢驗，所以會依據經費、人力、能力、經驗、時間，不停累積建構可用的、不可用的化學物質清單，這就是人類文明演進的過程。這次假冒修飾澱粉的順丁烯二酸，狀況同之前摻入起雲劑的塑化劑、假冒奶粉的三聚氰胺。第一：他們完全不是有理智、有人性的人會使用的食物原料，第二：他們完全不屬於正面表列清單的食品添加物。光是檢驗正面表列的添加物與有毒物質的殘留值，就已經耗去大筆金錢、人力、時間，如果還要檢驗那些完全不應該使用的物質，到底該只檢驗順丁烯二酸，或是百餘種的塑化劑全都檢驗？該只檢驗三聚氰胺，或是七千萬種的化學物質一個都不能遺漏？面對現實吧。

現在的食物供應鏈越來越長，距離越來越遠，分工越來越細，當系統變得越複雜，你就得接受它越容易出錯。保護自己最好的方法？一、自己來。二、認識你的生產者，掌握所有的環節。三、不要吃加工品。因為只要有加工就會有添加，只要有添加，就有搞鬼的機會。

文／王南琦（台南分社社員）

針對TVBS新聞5/26對合作社的不實指控，筆者致電T台新聞部抗議。採訪記者蔣志偉回電說明這純屬黃先生個人的投訴，他們只是照實採訪播出。我指出新聞中提到黃先生吃合作社產品11年，畫面中的入社股票卻是100年10月21日，顯然報導有重大瑕疵。記者蔣志偉馬上道歉並表示會再跟黃先生確認。我說：你們新聞已經播出，對主婦聯盟的傷害已經造成，還有你採訪新聞自己也要做功課嘛！主婦聯盟只有豆花中鏢，豆皮、生豆包這些豆製品都沒問題的，怎麼新聞來源都不用查證的呢？

文／陳信宏（北南分社社員）

「信任」是要真的有花時間去認識和了解，才有資格說「我信任」！如果有花時間去了解你買的東西地方和生產者，以及事件的真實情況，你就會知道主婦聯盟不標榜「無毒」，只是在這不安全的大環境中努力做到相對的安全。敢跟你保證所有產品「絕對」安全的，不是在騙你、就是有大筆的資金掩蓋新聞、不然就是運氣好到沒被發現過、再不就是將一次四、五千元的檢驗費加在產品上請你用天價去買。

有哪家像主婦聯盟，即便有檢驗報告，仍再把自家產品徹查送驗一次確保沒錯？而且發現有問題，還敢負責任的告訴你總共買到幾包、要退你錢？這已經超越我對台灣任何企業的期待，所以我的信任不曾改變！

註：最新檢驗報告結果將陸續於合作社網站之「順丁烯二酸專區」公告，請社員持續關心網站及週報公告。

愛米力行動糧行動(一)

一瓶黑豆漿 喝出大豆復耕力！

文／張怡潔 圖／施明煌



二〇〇八年全球因氣候變遷與石油飆漲，糧食價格達到前所未有的高峰，到今天，情況並沒有改善太多。根據二〇一三

年三月世界銀行最新的全球糧價資料，糧價在今年年初雖短暫下降，但仍只比二〇〇八年最高峰低九%，仍是十二年前的四倍左右。

面對氣候極端的年代，「提升糧食自給」早已成為各國重要政策，反觀台灣自給率卻是年年下滑，尤以大豆、小麥等五穀雜糧幾乎百分之百仰賴國外。大豆更從二〇〇六年每公斤九·八四元至去年已漲至十九·二九元

(表一)，短短六年暴增近一倍，令人觸目驚心。進口大豆中超過九成都是基因改造大豆，換句話說，早餐店的豆漿、孩子營養午餐裡的豆皮，料理時必備的醬油，生活中隨處可見的豆製品，幾乎全部都是基改進口豆。

近幾年來，隨著民間與政府逐漸重視，本土大豆漸有復甦態勢。黑豆，就是其中一支強而有力的生力軍。黑豆是大豆的品種之一，早期栽培集中於台灣南部，面積曾達七百多公頃(約為二十七個大安森林公園)，直到七〇年代，受到進口黑豆的衝擊才逐漸沒落。目前，國內黑豆進口量每年約七千公噸，隨著需求增加，進口價格節節攀升，幾乎快追上國產成本。

大豆復耕 農村活力再現

二〇一一年施總兼接力小麥經驗，發起大豆復耕，與全台十一處的農友組成「喜願大豆特工隊」，從七公頃的黑豆與五公頃的黃豆開始，一步一腳印，重新找回台灣大豆曾經的光輝歲月。然而，因喜願採用非基改豆、不施用藥物的友善種植方式，當面對近年氣候異常，植株生長整齊性差加上種植面積零散，不利機器操作，從除草、採收、曝曬等過程多依賴手工。而農友多半年事已高，常見阿公、阿嬤在烈日當頭下，彎著腰拔除雜草。等到採收、曝曬、選豆又是一連串耗時耗力的勞動工作，每一粒大豆就是這一雙雙厚實的大手細心呵護而生，都是農友一整年辛苦的美麗結晶。

連上「喜願大豆特工隊」的臉書，幾乎每日可見施總兼走訪各處產地，鏡頭忠實紀錄著農友一張張樸實可愛的笑臉。台南學甲艷陽高照的好日子，剛從研究所畢業，返鄉務農的李盈儒正跟著爸爸的脚步，一同穿梭在黃橙橙的田間採割青仁黑豆。而不遠處台南北門的陳水性、陳朝枝兄弟檔農友正忙著採收後的傳統曝曬，阿嬤包著頭巾在稻埕上攤開飽滿的黑豆，頂著日頭趕著耙翻豆粒，就怕老天爺突然落雨，讓一天的努力前功盡棄……。

一瓶黑豆漿

用消費支持復耕

農友在前端認真耕作，而加工端與消費端的支持，也是本土農糧行動中不可或缺的一環。

- 1 「最佳拍檔」—台南學甲李三陽、李盈儒父子。
- 2 每一粒黑豆都是農人捧在手心的寶貝。
- 3 「粒粒皆辛苦！」—傳統的曝曬，讓每顆黑豆都吸飽滿滿陽光。（台南北門陳水性、陳朝枝農友）
- 4 喜願黑豆手工挑豆的過程。



一直以來名豐老闆黃孝誠對於合作社總是情義相挺，寧願自己賠錢也不願意合作社吃虧的他，對於合作社支持本土農糧的理念也以實際行動支持，投入本土黑豆漿的生產行列，讓社員們從二〇一二年開始可以喝到百分之百的本土黑豆漿。

當本土農糧轉化為餐桌上的料理，消費者對於行動的直接參與就展現在我們的消費力上。喜願大豆特工隊去年秋作契作面積為三十五·八公頃，等於復耕了一·四個大安森林公園大的良田，黑豆總產量共四十三·五噸。而截至今年四月為止，合作社利用黑豆漿的數量約二萬四千三百一十瓶，約使用了四千一百六十七公斤的黑豆（一公斤黑豆只能做出約五·八罐黑豆漿）。

復耕行動仍在起步階段，消費者的支持將是這場糧食復耕成敗的關鍵。如同不同地方種的米有不同的滋味，我們邀請大家用心感受本土黑豆漿的純正台灣味，讓餐桌上的黑豆漿，延續農友不老的夢想，改變台灣碗中的未來。（作者：企畫部專員）

（表一）台灣 2006 - 2012 進口大豆年平均盤價（高雄港）單位：元 / 公斤

	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
平均價格	9.84	13.64	19.18	15.81	15.74	17.74	19.29

備註：農委會農糧署糧食儲運組（農糧統計）

行動糰暖暖身~ 加入愛米力行動糰，用共購力改變世界！



飯糰、麵糰是作物的聚合，也是元氣來源。邀請你一起加入，共同購買本土好糧的行列！

目標：集結社員對五穀雜糧的單品共購力，支持農地復耕，有效提升本土糧食自給。

今年度~只要參與愛米力行動糰年度共購行動（行動1-本土黑豆漿共購·行動2-食米力真購力-稻鴨米預購）即可成為行動糰的一員。

綠繪本小組成軍 撒下愛地球的種子

文·圖／陳怡樺

「說故事是愛的表現，母親對孩子說故事時，教導孩子發聲，開啟孩子瞭解原來可以用語言和這個世界溝通，在說故事的過程中，我們也穿透了不同的時空，五官全都被打開了。我喜歡對孩子說故事，看到他們眼裡的亮光是那麼熱烈地閃爍著，彷彿在說：『接下來呢？然後呢？快多說一點，我想知道得更多。』這樣的互動讓我覺得自己好重要，也讓他們知道我是真心的願意陪著他們體驗一場想像的旅程。」二〇一三綠繪本高雄場培訓課程中，以心靈寫作作為引導、開頭是「說故事是：」的練習，這是高雄場的學員、也是美術館站的工作人員蔡雅惠即時寫下的短文。

今年一月，主婦聯盟基金會

台南分會正式駐紮南台灣，「綠繪本」可說是第一塊敲門磚。去年，南台灣依然炎熱的秋天，基金會台南展開了十堂課的培訓課程，四週的培訓課程結束後，綠繪本小組每月持續共學聚會，迄今，七位小組成員風雨無阻每月相聚，一起討論教案、一起共讀有意思的書、一起為南台灣的綠繪本推廣之路踏出扎實的每一步。此外，今年的綠繪本種子往南撒，期待在高雄冒出新芽。

用愛串連每一個故事

孩子倚著媽媽聽故事的美好

畫面，也是媽媽帶孩子傾聽來自

大千世界的點滴訊息、陪著孩子一起長大的最溫暖的動力。多數媽媽第一次說故事是對自己的孩子訴說，綠繪本小組中有七位媽媽不只對自己的孩子說故事，更走進學校、圖書館對著許許多多同樣愛聽故事的孩子說故事，除了好聽有趣的故事，更試圖在與孩子的問答中，讓孩子了解來自生活環境裡的大小問題及訊息。

蕭玉琴、王南琦、王巧漆、

林秋霞、黃雅慧、洪靖惠、林勤文，七位綠繪本小組成員皆為合作社社員，各有所長、說故事經驗豐富。她們帶著守護環境愛地

球的信念，走進每個故事現場，

對孩子傳達關於地球的小訊息，同時也接收孩子們的提問，在一問一答中透過繪本的引導，串起孩子對於環境議題的了解。對於合作社理念有著高度的認同，同時又願意協助基金會議題推廣，七位精兵成員的投身，為社員投入基金會的議題推動，開啟了最美好的循環。

透過故事軟化環境議題

二〇一三年的培訓課程中，

增加了環境議題的元素，以發生在台南永康三坂店的搶救諸羅樹蛙事件為主題，邀請當時投身保

護諸羅樹蛙棲地的環境工作者、

台南社大環境行動小組吳仁邦分享心路歷程，及諸羅樹蛙的小故事，也邀請「這樣就好了嗎？」諸羅樹蛙創作繪本的繪者陳貴芳分享創作歷程。

家住永康，孩子就讀永康

國小附幼的綠繪本小組成員蕭玉琴談到，曾經帶著孩子到三坂店找過青蛙，聽了分享才曉得整件事情的始末。她也分享，環境汙染議題很沉重，沒有到過現場更難體會一二，而軟性的繪本是轉化生硬環境議題最好的媒介，也拉近了汙染現場和生活現場的距離，課程中加入環境背景知識，

對於講故事時與孩子的互動過程儲備了更多的戰力。

此次的培訓課程也與台南分會的好厝邊「台南市社區大學」資深講師群密切合作，包括環境工作者吳仁邦、繪本講師陳貴芳、聲音訓練講師吳幸蓉以及兒童思考引導講師洪意萍加入此次培訓講師陣容，更慷慨允諾加入南台灣綠繪本小組的問診顧問，也為在各種故事現場衝鋒陷陣的小組成員注入活水泉源。
(作者：主婦聯盟環境保護基金會台南分會籌備處工作人員)



2



3



1

1 台南兒童森林圖書館的綠繪本現場，帶領人為台中分會綠繪本講師張明純。

2 2012年培訓課程中，林秋霞展演綠繪本《多多社長》。

3 在台南葉石濤紀念文學館的綠繪本現場，帶領人是綠繪本小組成員林勤文。(圖/陳郁玲)

繪本作家幸佳慧看「綠繪本」

協力南台灣綠繪本故事帶領人培訓甚深的兒童繪本作家幸佳慧提到，多數的閱讀團體、故事團體著重在孩子的思考、提問力的培養；主婦聯盟基金會的綠繪本操作是對特定主題的繪本有深入的帶讀、引導，並配有完整的教案，在繪本帶讀及教案操作過程中，撐開了繪本的立體面，讓孩子能更具體感受到環境問題的存在。幸佳慧談到，繪本是虛構故事和真實世界的連結，說故事、帶讀繪本的過程，也是一個反省的過程，讓大人轉換角度試想孩子如何看待同樣的議題和問題。

幸佳慧笑說自己經常在「放火」，也就是試圖點醒喚醒家長們，她也期待各地的綠繪本小組能繼續收集故事現場的回饋，累積教案、轉化繪本裡的訊息，軟化更多環境議題感動更多家長，讓大家都以愛孩子的心一起守護地球的未來。



309廢核大遊行，幸佳慧率著親子大隊向前走。

我們這樣辦喪禮（二）

帶著媽媽出海去

文·圖／楊佳羚



爸媽是在媽媽生病後才搬到高雄，所以，當媽媽的病情在醫院突然急轉直下時，我們並沒想過要送她回家嚥下最後一口氣（因為畢竟不是媽媽一輩子熟悉的家），而是送到醫院的往生室。

原本媽媽連告別式都不舉辦，但看到阿姨們一聽到媽媽決定海葬就哭了的樣子，最後還是有個簡單的告別式。我找了自己投入的社運團體送花，也沒有印訃文，因此告別式當天除了我們一家老小，只有爸媽兩邊親戚，以及社運團體代表及我的好友們。我自己認來的「弟弟」，也

來幫忙處理婉拒奠儀、登記公祭順序等事宜；我的好友還在告別式前一天的圓滿七來幫忙助念。這些，除了讓我覺得十分溫暖之外，也讓我發現，在性別運動與社會運動界的朋友們，都以實際行動來擴大傳統「家庭」與「家人」的定義。

不一樣的告別式

之前和禮儀師聊天時，就知道現在的禮儀師考試融入了性別平等的概念：例如獨生女也可以捧斗、同志伴侶可以稱為「伴侶」。也因此，當我要求絕對不

可以稱呼我女兒為「外孫女」、禮儀中以平實語調毋需做作、家屬不分男女兩邊站等等，他們都能照辦。

在告別式之前，我也和爸爸討論，是否可以讓我寫祭文念給媽媽聽，爸爸也同意了，並且叮嚀要找台灣性別平等教育協會中曾經如此做的姐妹們幫我修改祭文。在祭文中，我簡要回顧了媽媽的一生：從媽媽小時候想念書卻不得圓夢的遺憾、年紀輕輕就到工廠當女工、考上意氣風發的車掌，到之後如何好好照顧我們一家。我也感謝她對我的養育

與無條件的支持，以及表達子欲養而親不待的懊悔。爸爸說，媽媽疼惜我們，連要走都選在禮拜六，不想麻煩子孫。

而我也發現，祭文同時也是向親友昭告媽媽遺願的時刻，以期親戚能諒解媽媽選擇了不一樣的喪禮。我稱讚媽媽有智慧、走在社會前端，並向媽媽保證：「我們不分男女、內外、結婚單身，我永遠是你的孩子，你永遠是我唯一的媽媽。路比永遠是你最自豪的孫。不管有形無形、不管妳雲遊何處，妳永遠在我們心中。以後只要我們想妳的時候，

我們都會到海邊來，讓你知道我們的心意」。

告別式當天，我把祭文、心經，以及我之前訪談媽媽的訪談稿做成小冊，讓親友們能對媽媽有更多了解，也讓大家能一起念心經祝禱媽媽無牽無掛、天上逍遙。那天，由我捧斗、路比拿著阿嬤的照片、先生執幡，送媽媽到火葬場去。

骨灰隨波浪舞動，如生命

之後，我們把媽媽的骨灰帶回往生室，等待出海的日子。葬儀社幫我們申請海葬，到指定碼頭出海，船開到一半還得先在海關檢查身分證件才能出外海。海葬那天風和日麗，是媽媽第一次離開台灣本島的日子。開船的大哥也很專業地帶我們到船隻較少航行經過的地方，讓我可以一邊唱「往生咒」，一邊看著媽媽白色的骨灰如同跳舞般隨著波浪舞動、漸漸消失。

由於家裡沒有設置神壇，所以做七期間都是請比丘尼帶三寶佛像、香爐、佛經來家裡誦經，我們只需準備素菜、鮮花、香即可。而媽媽說可以把她的骨灰做

成項鍊，我們就近找到珠寶店訂做，讓我們可以隨時把媽媽帶在身邊。

在媽媽過世後，有好一陣子，我的身體失去了音樂。也總在不注意間，就已經紅了眼眶。有一天，當我和路比讀繪本《獾的禮物》，念到：「獾夢見，牠竟然在跑。而在牠面前的，是一個沒有盡頭的長隧道。牠的腳力十足，根本不需要柺杖，牠把柺杖丟到地上，向前跑了起來。牠愈跑愈快，最後牠覺得自己的腳騰空了，牠的身體在空中旋轉，滾滾來去，撞來撞去，卻絲毫沒有受到損傷。獾覺得牠變自由了。牠不再需要牠的身體了。」路比當下的反應卻是：「阿嬤彼時一定足驚（很害怕）。」這也讓我自責，連個六歲小孩都可以體會阿嬤臨終前的害怕，我卻從來沒有好好安慰過媽媽。

想念媽媽的時候，我們看海去

然而，有一次，在比丘尼來做七的早晨，我夢見媽媽叫比丘尼趕快起來到我們家念經；隔兩天，我們搭旗津渡輪，在望見

出海口時，把送媽媽的花撒到水裡。在吃完晚餐、等待回程渡輪啟航時，路比卻發現送給媽媽的百合花瓣漂在船邊的水面上。當時我跟路比說：「這一定是阿嬤來跟我們說她收到了，她最愛妳，所以乎妳第一個看到。」歷經這些小小的奇妙時刻，才讓我有天起床，突然在腦中有了音樂，讓我一路騎單車哼唱著。

前陣子清明節，有人問起我

們怎麼掃墓。其實我們常到西子灣海邊送花給媽媽，也總是十分感謝媽媽，讓我們可以在海邊想念她之際，順便玩耍。最要感謝的，是媽媽在生前已經想好這些安排，讓我們在悲傷之際少些徬徨，可以照著她的心願做安排。預想人生最後旅程，是我們現在都必須面對的功課。（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）



上路比在幼兒園美勞課，細心畫好送給阿嬤的小冊子。
下海邊是想念的所在，也是全家出遊的地方。

無論如何，都別忘了享受生命的陽光

編按：本文寫在中華民國乳癌病友協會赴南非參加「全球乳癌支持會議」之後。

文／林威婕 圖／中華民國乳癌病友協會提供

乳癌的發生率占台灣女性癌症第一名，死亡率是第四名，每年有近萬人的新增確診病友；台灣婦女終其一生，平均每十九人就有一人罹患乳癌。這不免讓人感到恐懼與擔憂，但事實上，乳癌只要早期發現，治癒率相當高，尤其治療後的無病狀況也非常好；也就是說，回歸正常生活與好的生活品質是可被期待的。

但是，乳癌姐妹很可能會因為發生年齡（四十一至五十歲與五十五歲更年期後）、遺傳基因、荷爾蒙變化、環境汙染、壓力處理等因素，在罹癌後的二年、三

年、五年，甚至十年後，面臨癌細胞一而再、再而三的來敲門。所幸醫藥不斷進步，乳癌姐妹面對再次挑戰時，仍然可以跌倒再站起來。「癌」變成了乳癌姐妹人生的一項修鍊，「生病」的旅程讓我們學習如何面對生命，成為妳我的「生病哲學」。

生命的禮物

害怕，通常源自於不了解。「印記」讓全球女人相聚，經由大夥的互相分享而閃耀出生命的光亮。病友互相訴說經驗，以彼此的分享為生命旅程鋪出一條康

莊大道，讓姐妹們得以學習如何面對與處理癌復發的問題：

一、了解疾病的特質：復發與轉移的定義。乳癌復發可能是局部復發、胸壁復發或腋下淋巴結復發；轉移是指癌細胞進入臟腑，例如：骨轉移、肺轉移、肝轉移、腦轉移、遠處轉移。

二、治療因應策略：積極治療、緩和治療。

三、蒐集新資訊，例如：臨床實驗機會、創新藥物知識。

四、學習適應壓力的方法，養成正向思考的習慣。

五、建立病友的社會資源網

路等。

有人說，每一場疾病的背後都隱藏著一份生命的禮物，只要你通過層層試煉，就能獲得這份大禮。據說，一旦妳拆開這份禮物，就會豁然明白，原來疾病是一種召喚，引領著妳回溯生命的原鄉。只要回到這裡，再大的苦難都會撫平。想聆聽這份召喚嗎？想循病源追溯生命的意義和目的嗎？「欲知山中路，需問過來人」。（作者：中華民國乳癌病友協會秘書長）

◎

彩繪生命—— 一個有關癌症復發的真實故事

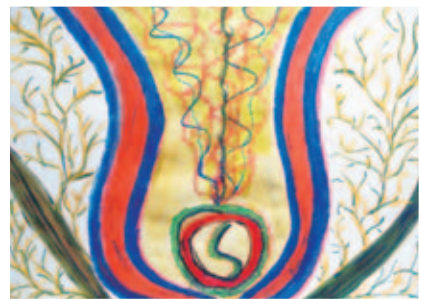
「心靈彩繪」工作坊為中華民國乳癌病友協會新展開的活動，由協會的副理事長麗珠姐帶領，引導自認為不會畫畫的姐妹，藉由畫筆、色彩，進行發掘心靈的創作。麗珠姐是高雄雙峰關懷協會的創會理事長，而且自從乳協成立以來，即認同在病友團體間建立平台的重要性，積極參與乳協各項事務，並且擔任了兩屆的副理事長之職。

不久前還在工作坊中看到麗珠姐神采奕奕的身影，這幾天卻聽說她乳癌復發，並且已經切掉另一側乳房。她一開始是在乳房發現長了小腫塊，不過因為腫塊會移動，所以並不以為意。直到後來到醫院檢查，才赫然發現是癌細胞，於是立刻進行手術切除。令人慶幸的是腫塊並不大，也沒有轉移，算是不幸中的大幸。不過也因為如此，彩繪課程暫停一次，五月一日的年會也打算在家休息。

乳協的葳姐和菊秋姐打電話關心麗珠姐的情況，她的第一句話就是：「我只打算請假一堂課而已喔！」原來麗珠姐只打算稍作休息後，即回復正常作業，不願意因此耽誤姐妹的課程進度。麗珠姐以為可以進行賀爾蒙治療，就像第一次發病一般，可是之後的檢驗結果顯示腫瘤是屬於三陰性的，所以醫師應該會建議進行化療。然而，麗珠姐仍然把姐妹的學習放在心上，擔心化療會消耗體力，而影響到姐妹的學習。

大部分癌症都會復發，可能在三年、五年，或者十年後，可是復發並不代表生命的終點，只是稍微暫停而已。葳姐提到在今年的 RRI 大會，有病友姐妹發表如何在復發一次、兩次後結交男朋友的撇步。這是外國姐妹對生命的態度，不讓疾病成為享受生命的阻力，反而讓它成為動力，走出疾病陰影，享受生命陽光。相對來講，在台灣或者在亞洲的姐妹遇到復發時，比較封閉，甚至退縮、逃避。不過從麗珠姐的身上可以看到，她並不因為疾病而放慢腳步，她的目光仍然放在現在，放在需要她的姐妹身上，依循既定的計畫，一步步往前。

用積極態度面對生命，是我們從麗珠姐身上學到的，也希望麗珠姐能夠安心照顧身體，趕快恢復健康！



心靈彩繪工作坊的姐妹們開心合影。

註：原文出自「愛波塗鴉格」
<http://tbcampo.pixnet.net/blog>

共築一座社區媽媽加油站

—高雄美術館站地區營運周歲回顧

文·圖／王南琦

合作社「地區營運主委」

這個工作跟「媽媽」好像！我們都是當了媽媽之後才開始學習如何當一個好媽媽。一年前，我連地區營運是什麼都不知道，仗著朋友道義，糊里糊塗接下即將成站的高雄美術館站「地區營運主委」一職，而一年的時間像電影快轉一樣就過去了。

茲將這一年來小小的心得與大家分享，希望可以吸引更多愛台灣愛合作社的夥伴們加入地區營運，共同用行動改變世界！

烹飪教作不忘友善環境

美術館站的「辣媽廚房」有口皆碑，是社員們每月都會定期報到的招牌活動。我們的明星主廚辣媽王巧溱不僅廚藝了得，平常在家還會觀摩阿基師、奧利佛等名廚的烹飪技巧，上課時小露兩手跟學員分享。生養三個小孩每天下廚的辣媽，深諳家庭主婦時間永遠不夠用的痛苦，教授烹飪課時，一定把步驟簡化到一個小時可以變出兩道菜，而且操作簡單易學易記。很多媽媽學員每個月固定來向辣媽取經，回家照樣畫葫蘆一番，還被家人稱讚

廚藝大進步好得意呢！

我們的辣媽廚房可不是只有烹飪教作喔！每次辣媽開始燉湯或是食物在烤箱裡的等待時間，我們就會播放跟該堂食材有關的影片，介紹合作社友善環境的好食材。四月二十四日辣媽教作「西班牙馬鈴薯蛋餅」時，我們分享了影片《善待雞，才有好蛋》，以及《生產者的故事：五湖牧場》，得知母雞如果受驚嚇，會生出軟蛋殼的蛋。大家一致的結論是：我們要吃人道飼養、開心的雞所生產出來的「開心雞蛋」。

另一個每堂大爆滿的課程（每堂都有三十至三十五人報名）是薛妃娟老師的健康烘焙課。妃娟老師除了是合作社社員外，也是乳癌病友；她的烘焙課程強調絕對不含人工添加物，食材選擇以合作社產品為優先。課堂教導烘焙巧克力蛋糕時，老師一定會介紹合作社的公平貿易可粉，若使用西湖蛋時則會講述人道飼養的理念。

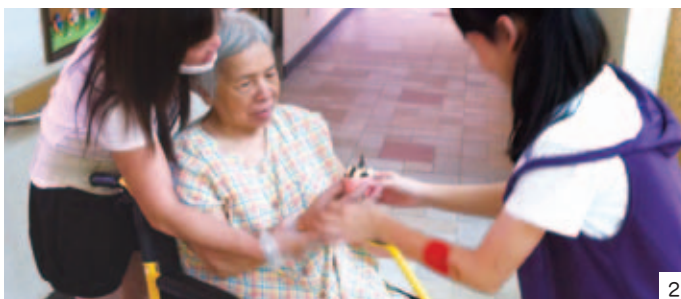
妃娟老師的臉書粉絲達數萬人，她常在網路上推廣合作社的優良食材，讓許多非社員認識主

婦聯盟合作社。妃娟老師的課總有一半以上的非社員，他們往往在上完課之後為了要買老師推薦的合作社食材而入社。這是吸引新社員的理想操作模式！

貫徹共同購買的合作理念

我們規劃課程時貫徹合作社以共同購買改變世界的理念。上了葉彩芳老師「精油的美麗人生」課程之後，很多學員對合作社的精油感興趣，然而，購買各式精油自行調配的成本過高。於是，我們規劃了每個月一次的「芳香療法按摩課」，邀請十四年芳香療法經驗的邱照文老師來上課，學員共同分攤講師費與精油材料費，滿足學員的上課需求的同时，也增進合作社精油的利用額。

筆者在台南社大參加了瞿欣怡老師的「生活好好寫作營」，在臉書分享的上課心得激起了許多媽媽的興趣；於是我們就趁著瞿欣怡老師到台南社大上課之便請她順道到高雄為我們上一「廚房裡的祕密寫作」，因此省下講師的北高車馬費，只需共同分攤講師費——這也是共同購買理念的另



- 辣媽廚房也是我們推廣理念的重鎮！高雄空污總量管制連署、反輻射食品連署、還有最重要的反核大遊行宣導及反核旗合照，都在辣媽廚房身體力行！
- 妃娟老師在美術館站開幕當天義務帶領數十個小朋友製作杯子蛋糕，送給對面養老院的阿公阿嬤吃，溫馨感人令人難忘！
- 謝謝南社組織課子芳，協助製作漂亮的活動海報，讓我們可以在臉書及網路世界流傳，宣傳效果超好！
- 辣媽廚房教作西班牙馬鈴薯蛋餅+摩洛哥哈利娜蔬菜濃湯，現場有一半的社友顯然是衝著異國料理特輯前來。大家很認真地拍照記筆記，深怕漏掉任何一個步驟，真是一群用功的學生。

一種表現形式。

瞿老師說：「廚房是秘密基地，裡面藏了愛，也藏了傷心。讓我們一起下廚、寫作，分享無人知曉的祕密片刻。」四月十八日六個小時的廚房寫作課，瞿老師跟媽媽們一起煮紅棗枸杞香菇雞湯，在濃濃香味中一起寫作、分享、喝雞湯，又哭又笑，釋放了禁錮許久的心靈，也找到了方法與力量繼續往未知的前方走去。大家已經約好明年春天要再請瞿老師來上「廚房裡的祕密寫作」Part 2呢！

臉書搭建傳播橋梁

美術館這個社區是高雄新興的藝術人文特區，客層年輕化，資訊科技的使用率甚高。成站之前我們就開設主婦聯盟美術館站臉書粉絲頁，因此，颱風天我們可以第一時間通知大家站所提早關門，冰箱蔬菜大爆滿時也可以透過臉書請大家趕快來買菜。地區營運舉辦的所有活動，我們都會製作成MOE上傳至臉書，讓粉絲幫忙分享轉寄，是即時有效的溝通管道。

這一年來因為負責美術館站的地區營運，認識了很多默默為台灣這塊土地無私付出、奮鬥不懈的人們，改變了我的人生觀。感謝所有曾經參與美術館站地區營運活動的講師、夥伴與社員，謝謝美術館站的好姊妹們，妳們的陪伴與努力讓美術館站成為社區媽媽加油站，讓媽咪們在這裡找到志同道合的朋友，互相關心、互相支持；快樂自己也快樂每一個家庭！（作者：高雄美術館站地區營運主委）

另一種生活的可能性 ——在台東？

文·圖／王常怡

二〇一二年七月到十二月，我在台東市「LONG STAY」，親自體驗了何謂「另一種生活」。

「另一種生活」是合作社前身「共同購買運動」剛剛萌發時，一本很重要的指南書《我是生活者》中所反覆強調的概念。然而，生活在台北都會，總覺得「另一種生活」只能是空中花、水中月，到底啥模樣叫做另一種生活，根本沒有切身的實際感。

台東不同。這半年中我所遇到的許多台東人，就是生活者；他們正在過著另一種生活。

「家裡有飯，為什麼要在外面吃？」

就以食衣住行的「行」來說。台東市很小，儘管我住的地點靠近卑南，但騎上腳踏車去台東市區的正氣路、鐵花路、博愛路、南京路、中華路一帶，也只要二十分鐘左右。對台東人來說，開車超過五分鐘就很遠了。我初到台東時，對於當地一間可以看到海的二十五坪公寓售價只要二百萬左右，感到非常驚喜，一直拜託朋友帶我去看這間房子。可是她一直說：「那裡不好

啦，離市區很遠。」到底多遠？「開車到市區要十五分鐘呢！」朋友大聲又肯定的說：「真的很遠！」

再以民以食為天的「食」來說。有一次，我拜託來幫忙煮三餐的七十歲阿媽說：「如果早上要煮稀飯，請記得要搭配饅頭喔，不然吃不飽。」阿媽答應了，於是我順手拿起電話訂購需要事先預定的宅配手工饅頭。阿媽問我：「打電話幹嘛？」我說：「訂饅頭啊！」她笑笑說：「要吃饅頭我下午做給你吃，不用打電話。」

不只七十歲阿媽，我所遇到的台東人都愛自己做飯、也習慣回家吃飯。我在台東期間住在佛教道場，絕大多數來當義工的師兄師姐，中午都回家吃飯，下午再來繼續完成工作；連煮飯的義工也一樣，在寺院裡做好飯菜後，並不留下來用餐，而是回家煮飯與家人一起吃。台東人說「家裡有飯，為什麼要在外面吃？」；他們還說，台東很小，就算上班的人也可以中午回家吃飯再小小午睡一下。（沒錯，台東人的上班地點通常在五分鐘車

程以內，超過的話就太遠了！）

實現另一種生活的可能性

我不曾嚮往上班的日子還可以回家吃午飯、睡午覺，然後再回來繼續工作。為什麼？因為我從來不知道有這種生活的可能。此外，我不會騎摩托車也不會開車，很難想像在沒有公車也沒有捷運的城市，可以如何生活？很簡單，那就回到最基本的交通工具——腳踏車。還好，我會騎腳踏車。

我想，台東市因為市區小、人口少（台東市只有十六萬人而台北光是北投區就已經超過這個數字），產業結構也相當在地化，人們自然而然體現了合作社一直以來的理想——不做消費者而是生活者。然而，這樣的情境還能維持多久？陳樹菊擺攤賣菜的中央市場邊已有連鎖大賣場，市區精華地段也正有大型外資影城施工中，更別提為陸客而設的大型藝品店、飯店、餐廳，正一家接一家的完工營業。

就像《我是生活者》這本書中所一直提到的「地方」。在這樣的地方，可以有一種「以小為



1 都蘭糖廠的商店牆上彩繪著反核壁畫。
2 商店內高掛著反美麗灣的標誌。
3 台東縣政府前反美麗灣活動，農村武裝青年正演唱著。

美」的美學觀和方法，可以有一種小小的地方共同體，可以有一群人，用自己的雙手建立「另一種」經濟、文化、交通體系。很

難得的，台東為台灣保留了實踐另一種生活的可能性，但我也強烈地感覺到：即使在台東，這樣的可能性也正急速消逝。我想，這就是為什麼杉原海岸開發案（也就是「美麗灣飯店」）受到這麼多人關注。有多少人，包括我自己，還在盼望著另一種生活的可能啊！

沒有時間感嘆、也沒有力氣憤慨了。從台東又回到北部之後，我告訴自己：由於種種因緣，目前的台東所擁有的可能性，是無自覺、無意識的一種巧合與偶然；接下來，如果還想在台東（或許還有花蓮）看到更多的可能性，需要的是有意識的爭取與有自覺的行動。因此，我對合作社前進台東，有著多麼深切的期盼啊！那裡需要的不只是安全的食物，還需要更多意識的覺醒。意識越強、覺醒越深，實現另一種生活的可能性也就越高。到時候，我的文章標題就不是問號而會是驚嘆號了。（作者：社員，曾任《綠主張》編輯；居住台北近四十年，現正計畫在兩年內搬去台東。）

生活者投稿

清涼一夏 蜂蜜鳳梨汁

文／李欣怡 圖／池依林

蜂蜜鳳梨汁 (2人份)

材料：

- 一、果汁機 1 台
- 二、鳳梨半顆 (這是 2 人份，若 4 人份可打整顆)
- 三、冰塊 1 大碗 (隨個人喜好酌量加減，或改加冷開水)
- 四、蜂蜜 2 大匙 (甜度隨個人喜好酌量加減)
- 五、少許冷開水 (可加可不加，讓果汁機好轉動)

作法：

- 一、鳳梨洗淨去頭去尾削皮，剖半切塊。
- 二、準備好果汁機，放入鳳梨塊，再加入冰塊一大碗及蜂蜜。
- 三、若擔心果汁機不好轉動，可以加少許冷開水。
- 四、按下轉動鍵，打好果汁，大功告成！

小秘訣：如果家裡有檸檬，可以擠半顆份量的檸檬汁加入，而蜂蜜的量也可以再多加點避免太酸。此時蜂蜜鳳梨汁就會多股檸檬的香氣，風味更佳。



最近鳳梨盛產，每每到合作社，架上都有好多鳳梨，所以就扛了一大顆回家，雖然我很愛吃鳳梨，但是每次一大顆都要分兩三天才吃得完，吃久也會膩，老公則是興趣缺缺，所以我靈機一動，想到炎炎夏日，喝冰涼的果汁最消暑，也可以讓不愛吃鳳梨的老公多吃水果。這樣一來，平常愛喝外面冰涼飲品的老公，就不會到外面去買不健康的手搖

杯，因為家裡就有現成的冰涼果汁囉！

我覺得夏天喝下這杯清涼的蜂蜜鳳梨汁，比起外面不安心的飲料，更天然健康多了，同時保護我所愛的家人。最重要的是本來不愛吃鳳梨的老公和毛孩子（我們家的狗）都變得好愛喝我親手打的美味蜂蜜鳳梨汁，喝完還會吵著要再來一杯！這種親自己动手的感覺充滿了愛和成就感，

看著家人享用時的滿足和笑容，這也是我想分享給大家的原因。

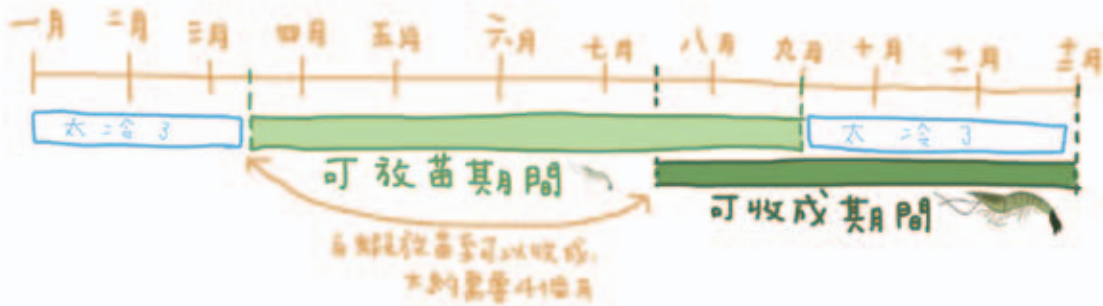
我也很認同合作社推廣的多多食用當季蔬菜水果的理念，趁著現在鳳梨很多，我想可以多利用鳳梨來做各種不同變化的食用方法，也可以滿足家人各種不同的味蕾，例如用鳳梨來炒木耳，加些許薑絲也很好吃喔！大家不妨試一試。（作者：台中分社社員）

生態白蝦段, 高貴不貴

圖/文 張智淵

「鰻鄉」的生態養殖方式為達到池中每一族群的平衡, 飼養的密度都偏低, 白蝦更因為對水質、溫度都很敏感, 不只收成率很低, 連可以飼養的季節都不長。

大約2成...



所以, 珍貴的白蝦 捕撈^{*}跟處理可都不能馬虎。

- ① 以大量蝦段裝白蝦自捉箱回。
 - ② 收走的蝦子用冰冰鎮保鮮。
 - ③ 分級篩選。
 - ④ 濾乾水分。
 - ⑤ 稱重。
 - ⑥ 加水, 真空包裝然後急速冷凍。
- 剩蝦仁用
○ 正常品項
- 水凍成冰可以保護蝦段子不互相碰撞, 還可以保持蝦骨量的水分, 還可以防止袋子被蝦戳破。
- 伸出袋口的殼會影響包裝的真空, 要謹慎塞回。
- 白蝦需退冰至可以分離成單隻, 即可煮食, 退冰太久會不新鮮呀!

蒲燒虱目魚肚

讓餐桌吹起日本風

文／潘嘉慧 圖／劉忠

來自鰻鄉的蒲燒虱目魚肚，以日式料理的方式呈現，只需要簡單料理就可以上桌，讓天氣漸熱的夏日廚房裡多了些清爽！



蒲燒虱目魚丼飯

材 料：蒲燒虱目魚肚1片、白飯2碗、小黃瓜1條、洋蔥1/2顆、不辣辣椒1支、蔥花少許、白芝麻少許。

調味料：鹽、醇米霖適量。

- 作 法：1 小黃瓜切小塊，洋蔥去皮後切小塊，不辣辣椒對切後再切成菱形，備用。
2 將蒲燒虱目魚肚解凍，對切成兩大塊。
3 取平底鍋入油燒熱，加入所有蔬菜及蔥花拌炒後調味。
4 以蔬菜鋪底，放上蒲燒虱目魚肚，蓋上鍋蓋以小火將魚肚燜熱後取出切片。
5 碗中先盛白飯，鋪上蔬菜、魚肚，撒上白芝麻即可。

烹調小叮嚀：若蒲燒虱目魚肚來不及解凍，可直接放入微波或烤箱加熱後切片，再置於蔬菜上即可。

蒲燒虱目魚豆腐蒸

材 料：蒲燒虱目魚肚1片、板豆腐1盒、蔥絲少許、白芝麻少許。

- 作 法：1 將蒲燒虱目魚肚對切後，再切成小片；板豆腐切片（大小與魚肚相近）。
2 以豆腐為底，鋪上魚肚、蔥花、白芝麻一起入電鍋蒸熟（外鍋約半杯水）取出即可食用。

烹調小叮嚀：蒲燒虱目魚肚只須略為解凍，容易切片即可。電鍋外鍋的水視魚肚解凍的情況而增加水量。



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