

綠主張

台灣主婦聯盟生活消費合作社

123 期
2013.12



【特別報導】

守護糧食主權 非基改行動 *go!*

【合作二三事】

一縷木頭清香，說著合作社的故事

【產品平台】

用來自土地的豐美食材 慶賀新年！

守護糧食主權 非基改行動

go!

文·圖/李建緯



搞非基行動培訓課程首場在NGO會館展開，社員們熱情參與後留影紀念。

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、豆乾等製品。台灣大學農藝系郭華仁教授說「這是國家級的醜聞」，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作為食用呢？為什麼大部分民眾都不知情，政府也漠不關心？「基因改造」與「核能」號稱二十一世紀兩大科技謊言，用科技便利去包裹現在知識體系下無法全盤了解的危害，但許多人卻選擇忽視。在這個狀況下，我們又可以做什麼？

從第一塊非基改豆腐開始

面對這樣的現況，合作社從一九九八年開始反對基因改造，選用非基改食品級黃豆，製作了台灣第一塊非基因改造的豆腐，而後持續開發油豆腐、豆漿、豆包等等使用非基改食品級黃豆的豆製品；二〇〇八年進而遊說農民成立無基改農區，與主婦聯盟

環境保護基金會、綠色陣線與台大種子研究室成立無基改農區推動聯盟；二〇一一年與喜願麵包坊推動本土大豆復耕。十五年來，看似緩慢推進的消費者運動，今年也有所突破，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。下半年，合作社延續推動無基改農區的行動，辦理一系列的「搞非基行動計畫」，包含培訓課程、參訪活動、讀書會及論壇，加強社員對於非基改議題的參與和推廣。

七月，從台北出發，辦理了第一場「搞非基行動計畫培訓課程」，安排理事主席黃淑德女士分享合作社第一塊豆腐的開發心得，也邀請吳東傑與郭華仁老師分享對基因改造風險的看法，並安排穀盛食品總經理許嘉生教大家DIY非基改黃豆的味噌。之後在新竹、台中與台南陸續辦理培訓課程，並在課程後進行open space討論會，讓參與社員透過開放空間的討論形式，激盪出後續各區可以執行的推廣

活動，例如讀書會共學、豆料理共食會推廣、豆類料理食譜整理、非基改保種與推廣教案發想等等概念。

第一階段培訓課程的最後，各分社分別舉行參訪活動，讓社員瞭解合作社生產者堅持使用非基改食物的理念。北部社員參訪名豐豆腐，聽黃豆爺爺講述從二十年前共同購買開始時，與合作社共同走過的辛苦與感動。中部與南部社員則前往穀盛食品，瞭解生產黃豆產品的流程。

第一階段培訓結束後，社員回到分社，各自把想法化為行動。北北、北南分社以「搞非基讀書會」為主，從九月到年底，共同閱讀郭華仁老師的「基改十二講」與《欺騙的種子》一書，增加成員對於基改的知識；中南部則以開發非基改豆類食譜，開辦站所「豆料理共食會」，從「吃」開始讓更多社員認識非基改議題。

推廣非基改理念的種子

除了上述活動，各地的行動種子也慢慢萌芽。九月十二日，無基改農區推動聯盟與高雄市議

會黃柏霖與張豐藤議員舉辦「體檢高雄市校園午餐」公聽會，討論基改作物和校園午餐問題。十月十二日，合作社與水花園有機農夫市集、主婦聯盟環境保護基金會、蠻野心足協會等團體共同舉辦「二〇一三世界糧食日——永續、健康、無基改」活動，以響應世界糧食日「健康與永續糧食生產體系」及全球和台灣反孟山都遊行，利用遊戲與推廣的方式提升一般民眾對基改食物的認識，拒絕基改食物及參與連署。合作社持續與更多團體發展共同的倡議活動。

非基改行動經過半年多的醞釀，合作社在十月三十日舉辦一年一度的永續農業論壇，以「碗中的未來——從共同購買邁向食農教育」為主題，從非基改議題出發，持續關注學童的校園午餐問題。論壇議程從內部經驗開始，與會進行分享的有社員張明麗在七堵復興國小推動校園午餐使用非基改食材、中壢社員詹琪芬以行動劇推廣非基改，以及社員陳昶君在仁美華德福的校園午餐推動經驗。與外部經驗的交流也很重要，論壇邀請了上下游新聞市



3



2



1



5



4

1 台南分社第二階段open space討論會，劉秀雀帶領大家圍圈討論。 2 社員張明麗在水花園的世界糧食日活動中，分享她如何讓非基改食品進入校園午餐。 3 在世界糧食日活動中，以闖關遊戲讓民眾認識生活中的基改食品。 4 一包包堆疊在名豐倉庫的非基改黃豆都是黃老闊所製作。 5 名豐至今仍堅持以手工製作豆乾的流程。

集的汪文豪、福和國小的吳柚校長與主婦聯盟環境保護基金會的陳曼麗董事長，分享推動非基改與翻轉校園午餐的經驗。另外，幸福農莊主人陳惠雯、喜願麵包坊施明煌，及東華大學教授宋秉明，則分享了他們推動食農教育的實作經驗。

合作社從共同購買開始，期許以消費的力量改變世界，讓世界變得更好；面對最近的食物安全問題，以及基改食品危機，縱使我們知道問題所在，距離全面的改變卻還有很長的路。社會大眾對於這些問題缺乏瞭解，而社會利益結構更是改變的阻礙，我們需要更多行動，也需要更多社員的參與，不只從自家餐桌出發，而是期許每位社員成為種子，把理念推廣至社會大眾，尋求更多人的參與，才有力量要求政府立法，或鼓勵業者生產非基改的食品。期待有一天，我們可以讓基改食品真正遠離我們的餐桌。（作者：企畫部專員）

參與社員的回饋與分享

匯集婆婆媽媽的知識與行動力

文／洪幸元（公館社員）

《看見台灣》讓我們以鳥的高度看見台灣土地的美麗；積極參與主婦聯盟的活動，則讓我感受到台灣人性的美麗。加入主婦聯盟三年了，之前僅由消費者的角度看她，認為她是一個可以信任的商家，服務人員都很熱心親切。今年開始參與志工培訓課程、參訪活動、讀書會等活動，體驗到除了信任外，還有成長與感動。婆婆媽媽的生活小常識其實蘊含很多專業知識—食品添加劑、基因改造食物、政府政策等等。生產者為對土地友善、為提供我們健康的食物，所投入的心血，真的令人感動。主婦聯盟的工作人員與志工二十多年來堅持的付出，也讓人佩服。我很幸運在退休後有時間、有機會投入主婦聯盟這個專業、又充滿愛與關懷的團體，共同為了台灣的美麗未來，一點一滴付出。



培訓課程中，社員動手製作味噌。

分享新知、集中力量

文／勵麗芬（北北分社社員）

第一次接觸基改是《欺騙的種子》一書，但印象停留在動物會挑非基改的作物吃，反而許多人不知道自己吃的食物種子本身就是基改，有許多不可測的風險。而後參與讀書會，在專家先進的帶領下，透過「基改十二講」，進一步對照討論書中的一切，瞭解目前台灣基改危機的現狀，書中的內容不再艱澀。能學不倦並有知音同伴，有發揮專長的演出舞台多幸福。

在一連串的「搞非基」活動後，拒吃飼料豆，已然為多數人熟知，校園午餐中也看到各方人士的努力；期待學習告一段落後，讀書會能由社員自組，定期聚會，分享新知，集中力量，讓基改產物逐步退出台灣。



編輯手記

截稿的這一週，也是第五屆社代選舉熱烈展開的時刻。最近大家碰面時問候語變成了「你投票了嗎？」，因為投下民主的一票也是社員參與的一部分！合作社就如同一個小型民主社會的縮影，每位社員手上的選票，將決定出我們對食品安全的堅持、對土地環境的關切、對共老共育的想望，並且決定合作社在台灣社會所扮演的角色。

這一年來食安事件不斷，從塑化劑、胖達人香料麵包、混米到油品事件，在在考驗著合作社對於產品的把關，每一次事件都是學習。一路陪伴我們的產品顧問林碧霞博士針對油品事件，語重心長地呼籲政府及合作社未來可以努力的方向。共同閱讀帶著大家重溫安娜拉佩所寫的《一座發燒小行星的未來飲食法》，以「食用真食物，食在地，支持有機，多蔬果，捨棄層層包裝，自己動手烹調」的行動實踐地球永續發展。

在農曆新年前夕，合作社與生產者共同協力，供應安心的年貨及年菜料理，讓社員能夠團圓辦桌過好年，透過書寫看見生產者在背後的默默努力。

綠主張

No. 123 / December 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 守護糧食主權 非基改行動 90! 文／李建緯

合作二三事

- 6 從「食」到「農」 人類與環境的永續之道 文／陳民傑
- 8 愛家護地球，主婦聯盟的清潔用品開發史 文／張雅雲
- 10 一縷木頭清香，說著合作社的故事 文／康椒媛
- 12 亞細亞姊妹會參訪篇—老人住宅 文／張怡潔

產品平台

- 14 用來自土地的豐美食材 慶賀新年！ 文／曾怡陵
- 16 用良心慢焙的年節零食 文／曾怡陵
- 18 大禹嶺蜜蘋果即將缺席 文／施宏昇
- 19 關於油品事件的省思 口述／林碧霞 文／潘嘉慧整理

基金會專欄

- 20 看不見的輻射食物 文／黃嘉琳、林雅惠

美好晚年專欄

- 22 讓照顧回歸對「人」的關懷 文／楊佳玲

生活與食育

- 24 尋找「真食物」，別把地球給吃掉了！ 文／張明純
- 26 走進養殖現場 記錄感動 文／吳淑惠 顏任儀 江信慧
- 28 赤如血 文／王敏玲

圖說八道

- 29 乳牛的一生 圖／張智淵

主題食譜

- 30 豆豆的幸福料理 食譜示範／生活者工作坊 文／潘嘉慧

從「食」到「農」 人類與環境的永續之道

文／陳民傑

對現代人而言，餐桌是重要的

連結點——連結的一端是我們的基本需求以及對健康美好生活的追求，另一端則連結到農業、畜牧業，乃至涵括了整個自然界。在接二連三的食安危機中，我們才驚覺自身與食物的關係早已出現深刻裂痕。台大農藝學系郭華仁教授說：我們需要的是一場革命，而且是一場「草根的革命」，即有別於過去由農業資本主義所主導的綠色革命與基因革命。這是一個由消費者和生產者聯手，關乎重奪「食物自主權」的運動，而這一場運動的施力點，或許就在我們的餐桌上。

十月三十日舉行的「碗中的未來——從共同購買邁向食農教育」論壇，下午場次邀請幸福農莊陳惠雯、喜願麵包坊施明煌（施總兼），以及東華大學教授宋秉明，以「食農共學」為主題，分享了他們的食農推廣經驗。

我的農婦之路： 食農教育從小做起

孩子的健康是陳惠雯進入農業世界的起點。她在台北近郊找了塊小小的農地，種一些蔬菜自家食用，從中發現務農的樂趣，但也沒想到自己會成為「農婦」，直到孩子患上異位性皮膚炎。

孩子的父親是醫生，所以更深知改變食物才是根本的對應之道。陳惠雯開始認真看待種菜這件事，把農地變成家裡的食物來源，而無毒的食物果然讓孩子有了健康的身體。

偶然成為「生產者」，在實作的過程中瞭解糧食跟自身健康，以及跟自然環境的密切關係；因此，她從農莊出發，把食農教育的觀念帶給社會大眾，尤其是孩童。「教導孩子正確的飲食觀念，知道什麼才是對的食

物。不是以強迫的方式，而是讓孩子學會選擇。」她說，這些事，

所有人都可以做，缺的是熱心的媽媽，以及願意投入的學校。她也分享日本的經驗，認為像日本這樣制定《食育基本法》，是台灣社會應該朝向的目標。

「越多人懂得選擇，栽種健康食物的生產者就越有勇氣去做他們的工作。」回歸根本，正是我們常說的「消費的力量」。

雜糧咱糧狂想曲： 消費就是最好的論述

談及糧食、農業與環境的議題，施總兼也認為教育的工作最重要；因此，在七年的「麥田狂想」之後，「咱糧學堂」成形在今年正式啟動。一系列食農教育計劃，對象是小學階段的孩子，整個計劃從教育工作者著手，

並且著重於對生產者的理解與認同。

推動「咱糧學堂」，施總兼不只憑著個人的熱忱，而是對台灣農業環境的關懷與省思。「對農業的理解，都是因為小麥。」七年前施總兼以他的理想與驚人的魄力，突破重重障礙，成功在這片土地栽種小麥。

「二〇一二年，台灣的糧食自給率是三十二·一%，二〇一一年是三十三·七%，一年下降了·六%。這是很嚴重的警訊。施總兼的講述中，多次表達了這樣的擔憂。國人飲食習慣正在改變，他認為「多元種植才是台灣可能的未來。」

與合作社攜手一路走來，施總兼說：「消費就是最好的論述。」而回歸到消費者的層面，食農教育即是最根本的切入點，



2



1



4



3

1-3 東華大學校園綠色廚房課程，學生的農作體驗。(圖/宋秉明提供)
4 論壇當天幸福農莊陳惠雯分享食育的重要。(圖/陳佑祥)

如此形成一個循環。把對台灣農業、生態環境的憂慮與見解傳達給社會大眾，引導大家重新去看待身處的世界，以及其中的環境、糧食等等議題。

東華大學的食農實驗： 回歸友善的農業

東華大學宋秉明教授帶領的「生態旅遊及綠生活實驗室」，是一個與大學生和研究組成的團隊，這幾年來以東華大學為中心，結合大學的教學與研究，善用東部的環境與農業資源，積極投入食農教育的推廣實務。

二〇一〇年，宋秉明為大學部學生開了一門通識課「校園綠色廚房」；今年二月開始，他們在校園開辦了「綠色實驗餐廳」，這是團隊的一大挑戰。九月起，實驗室更推出了「食農學院」計劃，帶學生到有機農田或進入廚房去進行體驗式學習。此外，他們還正在嘗試爭取學生宿舍廚房；宋秉明說：「學生要奪回飲食自主權，連廚房都沒有，談何自主？」

這一切都從「吃」開始，許多人是為了健康而改變飲食習

慣。「談到健康，我馬上引導學生：『也請你注重農人的健康！』我們有各種方法去除水果的農藥殘留，但你可曾想過，農人正曝露在高濃度農藥的環境中。」從「吃」切入，最終要談的，還是友善農業——對消費者友善、對生產者友善、對土地友善。

農業與環境密切相關，而慣行農法總是跟環境永續背道而馳。一方面是消費者的覺醒，另一方面是生產結構改變，才是島嶼的希望所在。而這個團隊在做的，確實就是這件事。這些學生上實習課的農田所產出的食物，部分便成了綠色實驗餐廳的食材；與附近的農戶建立公平交易的關係，發展在地經濟，即是這個實驗室理念的實踐。

正如陳惠雯所說的：「你以為捍衛我們健康最前線的，是醫生？其實是農夫，他們為你種安全的食物。」這不只是關乎消費者的健康，更關乎環境的永續。從消費端到生產端，把所有的環節扣連起來，在其中付諸行動，這或許就是我們未來的光明。

（作者：台灣大學社會所研究生，曾任星洲日報記者）

愛家護地球，主婦聯盟的清潔用品開發史

文／張雅雲

如果清潔劑已是生活中無法避免之「惡」，如何做到環保、安全、經濟，這是十五年前在共同購買運動草創期就已思考的問題。

從林碧霞博士的訪談得知，主婦聯盟可說是第一個用組織力量來關切家用清潔用品的團體，這樣的歷史和開發故事如果不留下紀錄，或許會像清洗過程中被沖走的泡泡了無痕跡，但我們也確實看見有些觀念的改變已具體展現在社員日常的行動上。

關於清潔，從主婦確立的環保思維

清潔工作在日常生活佔有相當的比重，舉凡廚房的烹煮洗滌、個人衛浴、衣物清洗，居家生活空間打掃，各式清潔用品已全面進入居家生活，但我們可曾

好好想過清潔和個人、家庭，甚至與環境的關係？

翻閱一九八八年十一月的〈共同購買情報小站〉標題大大寫著「即將上市的清潔劑系列」，文章提到市售聲稱「環保」的產品往往價格昂貴、廣告浮誇，也不願將真正的成分標示清楚。而在這一年主婦聯盟委託 ABO 工廠共同研發的家用清潔劑，就依循以下開發原則：一、洗淨力好，對人體無毒，造成的環境負擔小。二、價格平實，據實標示成分。三、一些不必要成分，如濃厚香味、色素、濃稠劑、太多起泡劑等，儘可能避免或降至最少。四、在共同購買各個取貨站設置桶裝，鼓勵會員自備容器充填，減少包裝又省錢。（出處：一九八八年十一月第一週情報小站）

很好奇這開發原則是怎麼討論出來？帶著週報的歷史資料前去拜訪碧霞博士，碧霞博士說清潔劑的開發原則是她確立並寫下的。因為有二十多年實驗室工作經驗，曾經發生實驗室的助理未將試管清洗乾淨以致洗劑殘留搞砸所有實驗樣品，這樣的經驗讓碧霞博士注意到清潔劑殘留的問題，親自帶著助理用沙拉脫清洗最難清洗的計量瓶，也赫然發現竟然要洗上三十五次才能將試管清洗乾淨。同時間也遇上碧霞博士要生第一胎，她更連結到一般媽媽要清洗奶瓶的問題。這些直接的生活經驗讓碧霞博士花了好長一段時間研究清潔洗劑，開始尋找可合作之廠商，展開共同購買的清潔用品開發。

合作社清潔劑的開發歷史

在共同購買中心（合作社前身）的年代，洗衣粉是由皂福所供應。皂福當時是具有環保標章的生產廠商，不過，由於皂福是取用南僑油脂的回收油進行加工，往往洗完的衣物會有油耗味殘留，加上衣物會變黃，而且溶解度也不佳，因此舉凡任何說明會或班長聚會時，皂福的洗衣粉往往都是班員首要抱怨的產品。

在「綠主張公司」階段時，則供應由 ABO 所製造的蔬果精、洗碗精、洗衣粉、洗髮精和多功能橘子油精。不過由於 ABO 的蔬果精，係以酒精做為防腐劑，因此會有沉澱的問題產生，經屢次反應都沒有得到改善，於是只好更換生產者。

更換生產者的過程中，清潔

用品的例行檢驗也常遇到不該檢出之物質，而生產者都會說是管線交叉汙染，這對產品部來說也是極大的困擾，生產者的誠信攸關產品的品質，因為沒有足夠的製作量，廠商的配合意願不高，產品品質無法穩定。

產品部有段時間一直苦於清潔用品的檢出問題，到了綠主張轉型為合作社，而林碧霞博士也轉換跑道接任永昇圍總經理從事農業資材的研發，因共同購買的清潔劑用品規格早期是由碧霞博士研發，於是當時產品部專員陳信苓積極詢問可否由永昇圍來生產製造合作社相關的清潔用品，而碧霞博士也答應率領團隊直接投入清潔劑生產工作，把她的理念化為實際的產品。此外，在清潔用品的開發歷程中，為了集結一定的生產量，合作社與里仁是共同協力委託永昇圍製作清潔用品。

而碧霞博士也很早就注意到農業廢棄物的橘子皮，蘊藏豐富且天然清潔力的橘子油，激發她研發含橘子油的系列清潔劑用品。所以，在市售清潔用品對天然橘子油仍陌生的年代，碧霞博

士早已提供社員安全又天然的清潔劑用品。為了讓更多消費大眾認識清潔劑的重要性，林碧霞博士在二〇一〇年也成立「橘子工坊」把健康與環保的概念向一般大眾推廣。

共同購買像是碧霞博士一手帶大的孩子，她總像一位媽媽把最好的東西留給這孩子。後來碧霞博士因健康因素而辭去永昇圍的職務，相對的也影響到永昇圍後續與合作社的互動和供貨。企業經營仍以最大獲利為考量，如果合作社的需求量不夠重要，這也大大影響生產者的配合意願。經歷永昇圍有段期間無法供貨的情況，碧霞博士因而鼓勵產品部以合作社自己研發的配方再尋找可信賴可配合之生產者，這也是合作社今年更換生產者的原因。

小我到自我，對的事要讓更多人知道

林碧霞博士也再次提醒，合作社的清潔用品開發原則使用可再生資源，拒絕石化成分；排除螢光劑；清潔就回歸單純清潔，不要還想有除蟻殺菌的功能，因為除蟻殺菌往往是透過添加對人

體健康有危害之物質。

曾經有香港來訪的組織問起共同購買成功的因素，仔細回想這和早期運動發起人翁秀綾、林碧霞、謝麗芬等人具備的農業專業、檢驗背景和女性生活經驗有著密切關係。

合作社清潔用品的開發具體落實共同購買運動從小我到大我的關懷，碧霞博士衷心希望大家可以了解有毒清潔劑對家人的毒害，以及對環境的危害是相同的，除了識毒避毒之外，更要堅持對的事也要讓更多人知道。合作社可享有安全的生活網絡，我們要感謝早期的運動參與者她們在各個層面為合作社織起一張無形的守護網，這守護的力量也需要靠社員家庭一戶一戶繼續擴散出去。（作者：企畫部推廣課課長）

左 清潔劑組
右 共購時期情報小站的歷史資料



一縷木頭清香，說著合作社的故事

文／康淑媛

二〇一三年站所成遷站精彩回顧



淡水站成站前的施工過程。(圖／王韻雅)

二〇一三年，合作社有兩個新成站——新莊、淡水站（十一月二十二日試營運），以及四個搬遷站——東門、雙和、新營、豐原站。在這六個站所，合作社導入了站所視覺工程，剛踏入新的站所空間時，或許無法很快地說出是哪裡不同，但那一縷自然的木頭清香，正是一場空間革命之旅的起點。

站所的空間革命

對你來說，站所的意義是什麼？這裡是站務人員的勞動生活場所，是社員購買安心食物與分享生活的另一個家，是準社員探索另一種可能的起點。

空間有自己的語言，為了讓空間自己說話，散發自有的魅力，合作社導入了站所視覺工程，重整合作社歷年來各版本的

組織識別。負責專案執行的王韻雅說明，從社員、合作社、生產者這三個角色串接起的標語「愛的料理，食的力量，我們相信消費可以改變世界」，標示在每個站所的鐵捲門上，更為軟性、直接地表達合作社。韻雅接續提出系統化的標誌、標準字、色彩規範、招牌大小規範、制服、車體設計等，透過計畫與規範，空間就不致紛亂。

同時，合作社執行站所規劃的工務組，堅持以「從廢棄到新生、自然取材零汙染」進行空間設計，落實合作社環保理念，即使美感的堅持與務實的傳統持續拉鋸，工務們為了創新空間使用的效能，仍不斷在突破與取捨之間努力。

在這樣的革命點，行政團隊決定委託「風中之星」進行新

成站與搬遷共六個站所的空間設計，打造貨架、櫃台，以及雙和、東門、新營站的門面設計，以其手作原創的精神創意結合材料與工法，尊重並保留舊有空間的美感。如站所門面使用土磚與泥塑牆面，傳承前人的經驗智慧，取材於自然，能調節溫濕度，冬暖也夏涼；而目前普遍由木屑再製的集成材，已失去以往木材的純粹，因此窗樑大量使用老建材中普遍使用的檜木，木頭耐久、吸濕，熱阻隔效果良好，也跳脫以往商業空間的施工概念，為站所做了新的詮釋。

空間的隱形效益

王韻雅說：「空間的改變是一種隱形的效益。」為了增加空間的延展性，新營與東門站使用採光畫，以8筆法隨心地將晴雨漆塗抹在留白的牆面，貨架也使用環保塗料，因此，原本濃厚難聞的裝潢味道，取而代之的是木頭香味，不傷害人體；雖然無法一下子說出哪裡不一樣，社員的詮釋就是：舒服！

空間變化的微妙也引領社員自發性地提案，社員與空間的連

結與歸屬感，對站所空間產生很多想法，如雙和站社員楊月照提出申請環保署的「節能減碳行動標章」，協助檢視站所是否使用節能冷氣、是否綠化、提出節能主張、雨水回收等，社員幫忙維護門旁的小花園、貢獻植栽，另外也是拼布老師的站務人員許嫻滿為站所親手縫製的拼布門簾，這些觸動社員衍伸而出的理念與行動，就是空間的隱形效益。

以往空間建置時往往少有社員、站務、地區營運人員參與，而站所視覺工程的核心概念就是創造讓社員分享共享、站務歸屬的空間，如新營站社員繪製油畫、彩色水墨畫佈置空間，設計布告欄，門旁種植食用性香草與百香果藤作為綠化的主題；豐原站門面使用自然塗料，希望更全面地營造友善健康的環境，吸引許多社員親子參與，過程中發想並協助將台中的特色植物麻茅的葉形拓印上去，最後再上礦彩；又如淡水的地區營運是班的結構，經常聚會，對淡水站的空間有很大的期待，開站之前，他們已經開始設想如何共育，向工務建議規劃軟墊給小朋友讀書、加

強安全性，工務也盡力滿足社員的需求。

王韻雅認為，空間是參與的重要決勝關鍵，感受上的氛圍必須營造。合作社規模逐漸擴大後，開始規格化，如空間坪數、貨架統一，但空間還是僵硬迅速，社員到站利用後沒有停駐點，「站所有太多故事了，有故事就會有元素，而我們沒有去呈現與引導社員。」王韻雅說明未來的休憩區，可讓社員在緩慢的動線裡去閱讀合作社理念與須知，引導他們在那裡停留。在我們細細感受美好空間的同時，也好好感謝仍在真善美之間拔河的工務們！（作者：企畫部專員）



1



3



2

- 1 新營站門面前方的棚架，成站四、五個月後爬滿果藤，是目前綠化面積最多的站所。（圖／陳明澤）
- 2 豐原站門面由社員一起動手將台中的特色植物麻茅的葉形拓印上去。（圖／陳明澤）
- 3 充滿木頭清香的雙和站空間。（圖／劉忠）

亞細亞姊妹會參訪篇——老人住宅

文・圖／張怡潔

今年十一月亞細亞姊妹交流會在日本關西地區熱烈展開，日本生活俱樂部生協特別安排了神戶在地的老人公寓參訪，帶領大家認識日本高齡化社會之下，應運而生的老人住宅運作模式。

共老生活・Social Court 神戶北老人公寓

都市生活社區中心起源於一九九五年阪神大地震後，大阪在地合作社開始積極串連，動員社區力量共同從事受災戶的重建與支援行動，許多非營利組織相繼而生。二〇〇一年都市生活社區中心正式登記為法人非營利組織，服務性質從原本的受災戶支援，發展成完整的地域福利事業，包括長照保險、共老共育等，這間位於神戶北區的老人公寓即為其中一支具體事業。

「Social Court 神戶北老人公寓」於二〇〇七年開放入居，為租屋、日間生活照顧及長照保險服務三合一的老人住宅，五十戶目前已全數住滿，平均年齡八十四歲。公寓除了備有照顧員資格的工作人員外，另設有保健中心，由護士及營養師提供老人日常的健康與生活諮詢、營養管理等，並附有食堂為老人家供應日常三餐，營養與調味也能專為住戶的健康需求設計，七十%以上使用生活俱樂部食材，想要自炊的老人也可使用房間內的廚房設備。另外，公寓也與社區醫院合作診療與急救接送。目前受限於經費，所能提供的服務介於長照機構與居家照護之間，僅收住日常生活能力尚可的老人，未開放給需要二十四小時醫療照護或重度失智的老人入住。



不想自炊的老人可利用機構的食堂，口味特別依高齡者需求調整得更清淡健康。



值得一提的是，老人公寓一樓中庭特別與幼兒園結合，讓老人們日常起居即可見到孩子遊玩、上課情況，兩家機構也時有共同活動，讓兩世代彼此互動與陪伴。例如：每月皆舉辦一次共同生日會，孩子充滿活力的歌聲和笑聲為老人家們帶來許多生活樂趣和感動，其中一位住戶伊崎爺爺的房間裡，即貼滿了小朋友們共同慶祝生日的照片。此外，從琳瑯滿目的告示海報上不難發現，在這裡，老人與社會的連結相當緊密，每個月都有多元的活動如音樂會、彩畫課等，並提供各種市民刊物，甚至也有車接送住民至鄰近的商店購物、看診就

醫或參加社區的運動社團。都市生活社區中心也特別與生活俱樂部生協的生產者合作，舉辦季節性的農食活動。例如：每年晚秋固定舉行的柿餅體驗，由生產者王隱堂先生提供盛產柿子，教導老人家們一同削柿子做柿餅。另外，也有一批固定的志工每週協助公寓舉辦同樂茶會，讓住在公寓裡的老人們有機會互相認識，深入交流。「住在這裡很有安心感。」如同住戶岩木婆婆所說，兼顧安心的健康照顧與溫暖的社會融入是「Social Court 神戶北老人公寓」最值得借鏡之處。（作者：企畫部專員）

- 1 每間房間皆備有陽台、衛浴、簡易廚房，但也有舒適的公共澡堂可使用，公用的衛生紙、沐浴用品也使用生活俱樂部的產品。
- 2 公寓中庭一樓邊設有幼兒園。
- 3 寬敞明亮的社交中心。
- 4 其中一位住戶伊崎先生，已近九〇歲，身體卻還相當硬朗，除平日公寓內所舉辦的體操活動外，也是社區槌球社團的一員。
- 5 生日會時幼稚園小朋友做給伊崎先生的可愛象毛巾。

用來自土地的豐美食材 慶賀新年！

文／曾怡陵
圖／阿春、楊勝閔

年節要吃得澎湃又健康，用合作社的食材烹煮最安心！為了體貼社員費時烹煮的辛勞，除了年菜必備的佛跳牆外，今年也推出醉雞腿、烤方等熟食（更多年貨資訊請見《年貨專刊》），簡單料理就可以將豐盛的美味端上桌囉！

烤方

使用信功帶皮五花肉，經過醃、炸、滷等多道工序費時製成。外皮有彈性，內層厚實，油脂分佈均勻。簡單蒸煮就可以重現功夫菜的原汁原味！



醉雞腿

使用合作社指定白肉雞雞腿肉，以紹興酒醃製而成。製程中的技術關鍵在於熟度的控制，太熟口感易顯老；不夠熟又會讓生菌數過高。生產者經過不斷試驗，終於找出美味和衛生兼具的平衡點。採冷凍供應的醉雞腿（已去骨），退冰後切片就是一道美味冷盤，而留在袋中的湯汁加熱，與麵線一同拌食，酒香的餘韻讓人回味再三。



草蝦

於屏東林邊的養殖池飼養，過程完全不用藥，用活菌控制池水環境，並使用太陽能驅動養殖池的攪水器與水車，節能又環保。草蝦肉質鮮甜，是豐富年菜菜色的推薦食材。



佛跳牆

將信功肉品及干貝、栗子、蹄筋等原料一起入鍋煨煮，佛跳牆的食材多樣需要費時處理及長時間煮食，為了方便社員免去繁雜備料及烹煮的程序，這湯頭濃郁的湯品於是上桌囉！另有素佛跳牆，使用白果、紅棗、栗子、芋頭等嚴選食材熬煮甘甜湯頭，入喉溫潤，健康又美味。



金鯧

澎湖箱網養殖，讓魚群在自然的海水環境長大，飼養全程不用藥。肉質細緻鮮甜，不管是清蒸、油煎，或油炸都很合適。「鯧」與「昌」同音，象徵闔家昌盛，也為全家帶來年年有餘的吉兆！



茂谷柑蒸餾酒

使用苗栗卓蘭詹錦章的茂谷柑釀成。入喉有清芬的柑橘味，適合單飲品味果香或是與果汁混出創意調酒，在團圓夜與家人共飲；還能料理入菜，可為年節的大魚大肉增添柑橘風味！



用良心慢焙的年節零食

文／曾怡陵 圖／阿春、阿川、曾怡陵

今年合作社開發了多款年節零食，有新的生產者，也有相伴多年的合作夥伴。大家理念契合，一起為安全的食物努力；期許我們能一路攜手，為健康安心的食品堅守一條永續發展的路。

美味、安全之外的思考

過年期間零食需求量大，棗泥糕是當中極富年味的產品之一。今年糖糕新品「夏威夷鳳梨糕」和「金桔杏仁棗泥糕」，由孫嘉豪所創辦的「樸實工作室」供應。

就讀中興大學植物系的孫嘉豪，有多次生態調查經驗，加上「珍古德教育及保育協會」的工作經歷，讓他更謹慎看待產品對環境的影響。「我希望整個土地上的農業是豐富多元的，不要說因為我一直成長，然後大家都在為我種鳳梨。」他為各項產品設

立數量的上限，提醒自己不要成為生態失衡的幫兇。

「夏威夷鳳梨糕」使用合作社鳳梨農友黃盛男的成熟金鑽鳳梨，由於甜度高，也選用其他較酸的鳳梨調和口味。因不添加香精，風味總是跟著氣候走，製程也得隨之調整；雨水多的時節，鳳梨味會偏淡偏酸，含水量高也讓熬煮的時間拉長。

費時製作的堅持曾讓他被業界朋友嘲笑：「就把鳳梨汁倒掉，再加糖就好了嘛！」但他認為捨棄鳳梨與生俱來的特性，用外加原料的方式來增加風味，是本末倒置，也是一種浪費。

第一次供貨給合作社，孫嘉豪在合作社例行的產品開發檢驗項目中發現原來油也會有抗氧化劑的疑慮，於是改以指定油品的合作方式生產，減少安全性的風險。



2



3



1

1 需耗時手工拌炒的「鹽炒瓜子」。2 今年的新品項「芝麻寸棗」，以黑芝麻的香氣提升寸棗的風味。3 以稻鴨米製成的鹹酥鍋粿。

生產者的良心是最好的把關機制

合作社的長青年貨——寸棗、麻糬和雙色生仁糖，則來自合作近十年的全冠食品行。當初在產品部陳信苓的陪伴下，生產者蘇宇眩成功試驗出不添加物的製程，因為不能使用乳化劑穩定品質，得隨天氣的變化調整各種生產作業；為避免交叉汙染，在生產合作社的產品之前，也必須用清水清洗所有的生產器具。

去年開始使用甜菜根粉為生仁糖著色，讓他吃足苦頭。「很奇怪呀！有時候會變成橘色，有時又是淡粉紅色，以前用色素都



上 熬煮一鍋「夏威夷鳳梨糕」的鳳梨汁至少要3個小時。
下 年味十足的年糖拼盤。

沒有這樣的問題！」幾經試驗才發現關鍵在於粉末加入糖水的時間點。

最近的食安事件讓蘇宇眩感觸良多，與合作社多年無添加的合作關係，也悄悄改變他對產品的態度。

千呼萬喚的瓜子終於登場

往年供應的零嘴以甜食居多，基於社員們對於鹹味零食的需求，促使合作社積極尋求合適的生產者，成功開發出「鹽炒瓜子」。

生產者「實綠食品行」的張銀枝先用清水洗去南瓜子雜質和

異味，再以鹽水煮沸取代化學藥劑除去黏液，增加烘乾的效率。烘烤後進行十分鐘的手工拌炒，「要不斷翻，火要非常小，不然會焦！」她說之前失敗的四十多斤都送給別人吃了；另外因為用小鍋子，熟度比較容易控制，一小時的產出僅有四斤。

開發過程中，產品部曾思考是否還有開發其他口味的可能性，於是請張銀枝嘗試不同製程，如：將八角和瓜子一同煮沸，或將瓜子浸泡於八角水再烘乾拌鹽炒等方式，但成品都無法擁有明顯的香氣。在不添加香精的原則下，決定以最原始的風味呈現給社員。

過去也供貨給其他通路的張銀枝目前只供應給合作社，雖然累，但她珍惜這樣的經驗，「我喜歡把東西呈現到最好，腦子可以一直動，要做到真的做不動，這樣才對得起自己的產品。」

可當零食也可入菜的鍋粿

「鹹酥鍋粿」是另一項鹹食新品。生產者「漢軒食品廠」的林至真說，看似簡單的浸米、蒸煮等生產參數會隨著不同的

米種、收穫期及當天的溫濕度調整，考驗著師傅的功力。一般為了保持鮮度，米在碾製前須低溫儲藏，但是這樣的米黏性較高不利加工。為此，林至真特地跑一趟宜蘭三星，跟合作社的農友陳晉恭溝通。他算準每個流程的時間，加工前才碾米，成品的口感會更酥脆；另外碎米量少也是鍋粿較不黏牙的關鍵。以米、油和鹽簡單調味的鍋粿，可當零食，也可搭配湯汁沾食或變化成泡飯食用。

好的食物 善的循環

每個產品背後都有不簡單的故事；看似平順的製程，也可能是多次失敗的結晶。因為有社員的支持，生產者得以專心追求無添加的美味，農友也可以專注栽種好的作物，不必擔心合理反應的成本不被接受。而我們對產品的理解和認識，也會督促身邊的人以及其他生產者更深究原料及加工食品中隱藏的風險。當我們享用年貨，祈求來年順遂的同時，別忘了共同購買的力量，就是對用心的生產者最實際的支持！（作者：企畫部專員）

秋末的山林美味——大禹嶺蜜蘋果即將缺席

文·圖／施宏昇

每年十一月是蜜蘋果的產季，社員總期待著這種有別於進口蘋果的台灣特有風味。去年蘋果花期春雨綿綿，讓結果量減少許多，導致產季才開始，社員還意猶未盡時就宣告供應結束；而今年蘋果的供應又會讓等了又等的社員們失望了！

果量，又經颱風的洗鍊，今年產量僅剩往年盛產量的十分之一；農友們開玩笑說：「蘋果樹知道自己要被砍掉，嚇得生不出蘋果了！」

農友供應狀況

邱錦城是合作十多年的農友，往年收成正常時，總可以供應合作社四到五萬斤蘋果，但今年卻沒有能力供應合作社，因為總結果量僅一萬多斤，姑且不論山上固定的水果商，光是親戚朋友需要的量就已不足，邱錦城苦笑著說：「今年不僅工人少請了，就連貨車都用不上，大部份人都親自上山載蘋果，要十箱只能給兩箱。」。另外一位農友胡志清的狀況更是慘烈，原以為今年三月農地就會被收回，已開始自行拆除果樹棚架，到了三月才知道可以展延到十一月，但已

錯過了下基肥、整枝、清園、防治的黃金時期，看著寥寥無幾的結果量，還是花上同樣的時間、人力、資材，但果實外觀已難以維持。好不容易留下的蘋果樹，在棚架拆除後不敵颱風摧折，許多果樹只剩下主幹，短日低溫的十一月出現了鮮花綠葉的景象，預估可供應量約一千多斤，且多數為B級品。

大小的清園砍伐，對山林的維護是否真的具有意義。不僅讓裸露的林地有著土石被冲刷的風險，也讓在山上努力多年的農民因為失去依託而絕望。未來合作社除了努力為社員再尋找其他的台灣蘋果外，也將與社員進行進口蘋果可能性的討論。（作者：產品部經理）

天公不作美

「一枝梨花春帶雨」看在詩人眼裡是何等賞心悅目的美麗畫面，然而在農友眼中卻是讓人滿腹心酸欲哭無淚，因為雨水會把花粉沖洗掉，果樹不結果就代表著今年收成無望。面對果園即將被政府收回造林的大禹嶺果農，期待著最後一次的收成，在這個似乎被上天遺忘的角落，農民面對著部份果園土地必須被強制收回、果樹被砍伐的命運；而只見尚未收回的果園只剩稀零的結

未來的期待

高山農業面對國土收回造林的政策，農民也無能為力，雖說除了大禹嶺的蜜蘋果外還有梨山及武陵農場一帶仍有生產，但品質畢竟還是有落差，儘管邱錦城的部份果園可以保留到明年採收最後一次，但未來呢？看到被強制收回的果園上，噴灑過除草劑後，種上不知是否能越冬的小樹苗，實在令人懷疑這種不管坡度



延伸閱讀：公共電視「我們的島」梨農怨
https://www.youtube.com/watch?v=BZMZxo4_1Zk

關於油品事件的省思

口述／林碧霞 文／潘嘉慧整理

從共同購買早期一路走來始終陪伴著組織成長的林碧霞博士，為我們的產品訂立許多標準，對此次油品事件，她也語重心長地呼籲政府並提醒合作社未來可以努力的方向。

此次油品事件之後，我呼籲合作社應該發起的三件事：

一、政府應訂定食用油國家標準

政府應針對不同油品在種類和內容上有更詳盡的規範。而產品標示要更詳實，包括抗氧化物、安定劑等添加物，凡使用的原料都應清楚標示，不要讓廠商有模糊的空間而有漏洞可鑽。

二、提高油脂的自給率

台灣的食用油幾乎完全仰賴進口，油籽類自給率僅百分之三點三。早期台灣幾乎家家戶戶自己榨豬油，豬肉是台灣主要的肉品供應來源，碧霞博士說：「如果豬油該被打入地獄的話，那麼豬肉也都不能吃了。」我們應該教導大家如何合理的使用豬油，例如將炸好的豬油冷藏保存，在一至兩週內趁鮮食用完畢。而合

作社也在思考供應豬板油的可能（如果豬隻飼養時有注射藥物，易殘留於脂肪層，因此安全的豬板油來源格外重要），讓社員可以自製豬油。

再者，政府應該鼓勵休耕稻田轉作油料作物的種植，如向日葵、芝麻、花生、大豆等，這些作物雖被歸類在雜糧，但栽種技術較一般雜糧困難，加上後續榨油加工的工序，總讓農友卻步。

這些油料作物收成後的處理及榨油技術、設備等整體配套措施，都需要政府整體考量進去，除了補助之外，相關設備的推展，例如鼓勵社區型的榨油店鋪設置，並提供農友足夠的資訊，才能有助於油料作物的復甦。

三、規範種籽榨油前的衛生條件

油籽原料的品質也是榨油

時很重要的因子，若種籽不夠成熟、中間摻有壞豆，或是夾雜其他的泥沙、枝葉、植株殘渣等雜質，都會影響油的品質，最好能先去除雜質，再經過初步洗滌、烘乾，再進行榨油，才符合食用的標準。從種籽採收後的保存到榨油前的儲放、運輸過程，應該要在密封、低溫的條件下，種籽才不至於變質而產生有害物質，如果這些環節若沒有被好好重視，也會讓油的品質打折，所以符合種籽榨油前的衛生規範應該要被訂定出來，讓小型或社區型榨油廠有所依循。

製油要有技術，而吃油也要有智慧。到底什麼才是好的油品？如何健康吃油？將於下一期與大家分享。（作者：合作社產品顧問）

重新思考合作社油品的供應

每一次食安事件對合作社來說，都是一次重新檢視產品的機會。最初開發調合油主要目的是將各種單一油品調合後，製作出發煙點較高，且品質穩定、價格合理的油品，適合國人熱炒、油炸等烹調方法，但並未滿足人體健康需求的脂肪酸比例。雖然我們供應的食用油在這次事件安全過關，但藉此機會我們重新討論未來油品的供應方向，未來調合油的配方將以台灣精製加工的葵花油為基底，加入冷壓花生油、苦茶油，及低溫壓榨的胡麻油以調整風味。而生活材委員會也進一步討論未來供應單質葵花油的可能性，並增加更多元的油品供應滿足社員的需求。

備註：油品檢驗報告請見合作社網站及生活者週報刊登最新公告。

看不見的輻射食物

文／黃嘉琳、林雅惠
圖／主婦聯盟環境保護基金會提供

釣客在關東千葉縣江戶川裡釣起的鰻魚，經檢驗發現每公斤含有一百四十貝克的放射性物質——鈾，超過日本現行規定每公斤一百貝克的標準；東京電力公司公布從福島核一廠專用港灣捕獲一條六線魚，被驗出體內輻射

汙染高達每公斤七十四萬貝克的放射性鈾，是日本食品安全標準的七千四百倍；南韓研究機構調查顯示，自從近期福島核電廠屢屢傳出輻射滲漏、外洩等事故，對海域、土壤造成汙染，近八成受訪消費者減少了水產品消費。

這是二〇一三年的消息，距台灣二千五百公里之遙的核電廠事故並未告終，而是逐步進逼。反應爐爆炸後製造的大量放射性

物質，持續在空氣中、土壤中、河川海洋中流動散佈，甚至透過植物和動物的吸收進入食物鏈，為人類所攝食，包含與日本食品互動極度密切的台灣市場。

以教育作為途徑

面對日本食品大舉進口來台，我們發現國人普遍對於輻射食品知識不足，因此除了推動社會運動與監督政府以外，我們也開始進行輻射食品相關的公民教育活動。

近兩年來，基金會共舉辦一百二十場以上的相關活動，針對學校及一般民眾為宣教對象，並依循進口食品、核災演練、輻射防護等角度分別切入，當中輔

以影片、繪本與DIY等多種方式宣導輻射食品相關知識。

降低學校師生傷害

在學校方面，我們設置多種情境題，像「當核子事故意外的警報響起，大量的輻射塵迅速的往空中飄散，當校方位於輻射

汙染區內，校方必須準備學童的營養午餐時，該如何選擇安全的食材以降低師生食入輻射物質的傷害？」讓各校師長模擬處理與討論應對措施，並規劃食物在運送、烹調過程中有效防護，如何降低學童攝入輻射食品的風險。

在親子書店與國中小學的教案中，則搭配使用影片、繪本等工具，教育孩童輻射食品可能帶

來的傷害；並以手工縫製人體輻射危害器官圍巾教具，讓孩童可以隨機抽出核種紙牌，猜看看抽出的核種可能會危害人體的哪個器官，透過玩中學，達到認識人體組成器官與不同核種所帶來的傷害。

民眾座談分享及交流

針對一般民眾，則邀請國內外的專家學者，舉辦輻射食品座談會與分享會，暢談國際上輻射食品的現況與研究報告，從中瞭解如何挑選食品與輻射會以何種形態存在食物中並流通各地，各國在核災後因食入輻射食品所帶來的疾病與影響。並透過擺攤活動，對大眾宣講攝取輻射食品只



要低劑量，就有可能會對健康造成傷害的觀念，期盼號召群眾一同呼籲政府「人有免於吃輻射食品的自由」。

已經不是不買就可以的世界

推行輻射食品相關教案至今已兩年多了，常遇到民眾反應「我不要買日本的食品就好了」，但市面上進口食品產地與成分多標示不明，日本早已充斥混合稀釋食品與甲地產乙地包裝的情況，且國內檢驗樣本數不多、鬆散，缺乏統責單位與標準，看著鄰國日本、香港、韓國紛紛因檢測到輻射食品而加強把關，不禁為國人的輻射安全捏了把冷汗。

二〇一二年六月，我國衛生署公告「食品中放射性核素或放射性污染安全容許量標準」修正草案，卻欲將我國食品輻射污染標準一三四、鉍一三七的容許標準從每公斤三百七十貝克放寬到六百貝克。同年十月，在主婦聯盟等民間團體的壓力之下，衛福單位方於每週公佈的檢測結果中加入「檢出件數」、「輻射檢出種類及數值」等兩項。

然而當我們要求衛福部公

告究竟那些日本進口產品遭受污染，他們卻始終三緘其口，堅守「絕不公開檢驗輻射食品名稱、絕不公布進口輻射污染食品廠商名稱、絕不說出商品鋪貨通路」，理由都是：並未違反台灣食品輻射容許值的規範，因此為了保護廠商權益，不得公布。

二〇一三年十一月，透過立委偕同主婦聯盟基金會與相關主管單位的斡旋會議，衛福部食品藥物管理署終於答應，將兩年多來檢出的一百七十八件輻射污染食品名公布在官網上，檢出率約有千分之四。其中檢出低劑量輻射的食品以茶類最多，其次水產、加工類食品（含外包裝）等次之。不過，這些也只是如「抹茶粉」、「鮭魚薄片」、「奶茶醬」和「飲料主劑」等模糊的品名揭露，到底是那家廠商進口、代理、鋪貨通路等等，至今仍無人知曉。

真的不希望，未來的我們必須像日本影片《希望之國》中的主人翁一般，拿著輻射偵測儀在超市選擇食材。（作者：黃嘉琳為主婦聯盟環境保護基金會秘書長；林雅惠為秘書。）



左 二〇一三年五月在台北車站內舉辦的福島農產特賣會。
右 人體輻射危害器官圍巾教具。



知食支持

2013年公益勸募行動—主婦EAT起愛募款專戶
帳戶 台灣銀行公館分行
戶名 財團法人主婦聯盟環境保護基金會
帳號 034001003775

愛·公益 青年學子做對公益，用創意為弱勢發聲！

打造瑞典最好的老人照顧機構(二)

讓照顧回歸對「人」的關懷

文·圖/楊佳玲

上次專欄談到一位男性專家如何協助 Umeå 這個小城打造「瑞典最好的特殊老人住宅」，這次將繼續談這系列節目。

照顧者與被照顧者的困境與改變

面對特殊老人住宅裡照顧人員的困境，女性專家 Jane 負責給員工上課，告訴員工「照顧人員才是老人的最佳良藥」，以此來激發員工士氣。她也和主管 Kerstin 檢視照顧工作者的工作計畫，結果發現：一整棟特殊老人住宅只有七個工作人員，到了午餐時間，因為工作人員要休息，結果只剩兩個人力負責把每位老人帶到餐廳、準備食物、送食物給無法出來用餐的老人，有時還要應付突發狀況。晚上的情況更慘，晚上九點半到早上七點

之間，只有兩位員工負責照顧四十二個老人，因此傍晚時段的工作人員會早早把老人送上床，結果老人半夜睡不著。

然而人力不足是結構性的問題：瑞典這廿年來受到新自由主義的影響，原本強調「從搖籃到墳墓」的社福國家也開始出現變化。例如：原來由市政府負責的老人照顧服務，在右派政黨所謂的「自由選擇」口號中，開始出現以營利為目的的私人照顧公司，讓市民可以「自由選擇」。而市府則一方面開始用稅金向私人照顧公司購買服務，另一方面則仿效私人照顧公司的「管理主

義」模式，縮節預算、要求照顧人員填寫複雜的報表，一切只看「效率」、「省錢」等數字，以為這就代表了照顧「人」的品質。

所以在缺乏預算的情況下，主管只能將人力做最好的安排，例如讓員工休息時間錯開，以便在午餐時能有更多人力。Jane 想要讓照顧工作者看到生活中小小改變如何造就各種可能。因此，在第一集 Jane 就邀請九十五歲的阿嬤陪她一起到二手店購物。過程中，Jane 一直讓阿嬤覺得是阿嬤在陪伴她、幫助她，而不是她「帶」阿嬤出去；她也試著找阿嬤們做糕點、邀請

阿嬤到另一位阿嬤家喝咖啡聊天，或是跟阿公在走廊玩球。

這些互動讓照顧工作者覺得改變並不是遙不可及，有些員工及老人開始主動幫忙，大家一起改造用餐空間的氣氛；同時，也有照顧工作者開始和老人一起煮食或請大家喝咖啡。其實住在老人特殊住宅的老人們都有豐富的人生閱歷，本來就會做很多事，只要照顧工作者開始創造出和老人一起活動的機會，一方面會讓照顧者得到更多工作的成就感，另一方面也間接減少老人的孤獨感。此外，增加白天的活動量有助於老人晚上入眠。



3



2



1

- 1 讓老人能站在上面移動的輔具。(翻拍自瑞典國家電視台)
 2 讓老人能移動到床上的輔具。(翻拍自瑞典國家電視台)
 3 瑞典的社會住宅或老人照顧機構從外觀看來和一般住宅並無兩樣。

Jane 也發揮巧思，將老人的舊燈拍賣，以所得創造出小小的「美容院」角落，讓老人像上美容院一樣，看著鏡中的自己如何因照顧者協助剪髮、刮鬍子而變得美麗。當初被 Jane 特別找來做為改變的關鍵人物的這位員工，也從老人的回饋中覺得工作變得更有意義！

透過這些努力，研究團隊在六個月後發現，老人從自己房間出來的次數倍增，老人狀況也變得更好了！

從實境節目回到現實

雖然節目尾聲在「繼續向瑞典最好的特殊老人住宅」邁進」的希望中結束，然而這類「自助」式的節目仍有其限制——因為只能著重個人的改變，卻無法改變結構的問題。例如，第三集談到老人的飲食問題，他們一個月付三千克朗的伙食費，卻常吃不飽。一方面由於午餐時段人力短缺，工作人員沒有時間幫每位老人把食物弄得更碎以易於進食；另一方面則因經費短缺，住宅的廚房被迫關閉，中央餐廚送來的食物都是現成食物直接加熱，運

送到餐桌上時已完全沒有食物的美味。雖然節目找了專精老人料理的著名廚師來為老人做食物診斷，並在中央餐廚特別為老人下廚一次，證明了同樣一餐十五克朗的成本，只要用心烹調，會讓老人食欲大增，每個人都把食物吃光光。但是這只是曇花一現，名廚一走，老人是否仍得面對難吃的現成食物？

此外，在兩位專家的分工中，我們也可以看到性別刻板的痕跡：女性專家重視關係、男性專家則從醫療專業入手。雖然在老人的活動也可以看到「女性烘焙、男性玩球」的性別刻板分化，但因這些老人大半輩子都是在「一九六〇年代以前強調男主外、女主內的時代度過，很難在這時候才要求他們「跳脫性別框框」。然而這也讓我不禁想到：如果未來有不同性傾向、性別特質、族群的人住到特殊老人住宅，工作人員是否能有性別平等與多元文化的敏感度？

雖然之前的研究背景讓我深刻了解瑞典社會福利正在背離原先的左派立場，即注重平等的福利服務設計，但這節目仍然有

好多可以學習的地方：首先，他們有許多輔具，讓老人能站在輔具上由照顧人員推到床邊、或有像揹巾一樣的袋子，讓老人包裹在裡面，由器具吊到床上，這些都能讓照顧人員減少長期抱老人移動所受到的職業傷害。其次，他們希望老人照顧機構是老人的「家」而非「醫院」，雖然在現實中無法完全落實，但至少標示了清楚的目標。反觀台灣的照顧機構，第一線工作人員負荷繁重、移工的工作條件更為低落；在擁擠的多人房中，老人與照顧者都無法好好休息。我們的長期照顧法案卻只像個「長期照顧機構管理法」，並且像幼照法一樣，只管支微末節的規定，卻忘了這些法案最重要的是「照顧人」。這些都有待我們繼續關注長照法的修訂，才能讓長照走向對的方向！（作者：高師大性別教育所助理教授，著有《台灣女生 瑞典樂活》）



《一座發燒小行星的未來飲食法》書介

尋找「真食物」，別把地球給吃掉了！

文／張明純 圖／行人文化實驗室

共同閱讀



自由主義經濟學之父亞當·斯密（Adam Smith）在著名的《國富論》中，曾說過這麼一句經典言論：「我們的晚餐，不是來自於屠夫與釀酒師的善心，而是來自於他們的自利。」放眼當今已成主流的「農業工業化」現象，餐桌上的肉品、廣告中的速食都成為全球化經貿商品鏈的一環時，我們真的應該好好閱讀安娜·拉佩（Anna Lapp）的《一座發燒小行星的未來飲食法》（Diet for Hot Planet），這本大作提供了我們看待當今食物生產體系，一個具備高度與穿透力的大格局視野。

「本書探討人類如何將原本滋養我們的食物，變成這個時代最大的環境災難」，安娜開宗明義談到本書的主旨。安娜把全書分為四部曲，第一部曲「食物造成的危機」談到糧食生產與全球暖化的關係。

居然是食物把我們捲入困境

在這之前，我一直以為暖化的元兇來自於二氧化碳、來自於石化工業、來自於人類大量倚賴交通運輸工具，原來這樣的認知只對了一半！飲食與農業息息相關，全球主要的人造溫室氣體有甲烷（CH₄）、一氧化碳（CO₂）、氧化亞氮（N₂O）、氟氯碳化物（CFCs）等，全球畜牧業所排放的溫室氣體占全球暖化效應的十八%，而農業活動產出的溫室氣體占甲烷總排放量三分之二、占氧化亞氮總排放量四分之三，這兩種溫室氣體的蓄熱效能遠比二氧化碳高出二十三倍與二百九十六倍。大量砍伐熱帶雨林造成積存在土壤中的「碳」釋放出來成為二氧化碳，再加上食物里程的碳排放，以及賣場冷藏食物的環境所排放的氟氯碳化物，不禁要驚呼，糧食生產竟是造就全球暖化的元凶！

安娜指出糧食生產過程大量倚賴石化工業。農藥、化肥的生

產需要石油作為基底物質（其實多數的人工食品添加物也都是石化副產品），加上農耕、食物運輸過程都倚賴石油做為動力。跨國農業公司主導了我們的飲食選擇，造成地球生態環境惡化。

第二部曲「企業編織的謊言」中，安娜更揭發了某些研究單位因應暖化造成的氣候變遷，創造諸如「有機生產反而提高溫室氣體排放」的論證，混淆一般民眾視聽，製造困惑。研究組織背後資金支持的來源，竟然包括跨國食品業者、動物製藥業、化肥公司、飼料業者、石油產業，這些都是工業化農業生產方式需要依賴的產業。安娜也提到了「美國飼料產業協會」，透過對美國國會的遊說與法案起草，讓美國於一九九〇年起開始實施「食品毀謗法」，這個法案保護食品公司免於受到公評議論。看過《美味代價》紀錄片的人都知道，美國脫口秀名主持人歐普拉，就因為訪問吃了牛肉受O157H7型大腸桿菌污染的漢堡而死亡的小男孩凱文的媽媽，氣憤地批評了有黃色拱門Logo的跨國企業而被告，打了十年官



司，這都拜「食品毀謗法」之賜！

我們的希望在哪裡？

當我們被追求無限利潤的跨國食品業、農業生技公司，以及被他們以龐大資金影響的政治人物，及其所定訂的法案，還有似是而非的論述所包圍時，我們的希望在哪裡？

安娜在第三部曲「有機帶來希望」中，以充滿感性的理性文字，描述了友善氣候的農友信賴大自然的自我修復能力，在建構了多元化作物輪種、綠色能源、有機生產的環境下，生產更豐盛的食物，創造令人意外的利潤。安娜更進一步以全球化學巨擘「先正達」公司的「有機農業餓不飽地球」論點，對照密西根大學生態學與演化生物學者巴格雷及其他學者的研究，提出「光是穀物產品，轉向有機耕作即可使全球食物供給躍增四十五%」等論證。

這篇文章若你已看到這裡，表示你有極大的可能已經實踐地球永續發展的全球運動——「食用真食物（real food）」，食在地，支持有機，多蔬果，捨棄層層包

裝，自己動手烹調。」安娜在第四部曲「行動」中表示，我們選擇的飲食足以決定哪些東西被販賣、哪些企業能否成功，也能鼓勵最有益氣候的食物與農業政策。我們不是孤立的消費者，透過綠色消費的集體力量，我們都成為地球永續發展運動的成員。

書中有一句話讓我很受感動：「農業的終極目標，在涵養人類的靈魂。」情感，是永續農業的核心。綠色消費不僅只是為了身體健康，更是一種對土地的情愛、對環境的真愛，當我們友善環境，上天也自然地吧「健康」賜給我們作為禮物。永續農業與綠色消費，可以是一種健康的生活方式，我們當繼續努力。（作者：台中分社社員，也是主婦聯盟基金會台中分會副主任）



生產者「鰻鄉」參訪後記

走進養殖現場 記錄感動

台南分社編委小組由一群喜愛寫作的社員共同組成，在組織課專員黃子芳的陪伴下規劃了一系列採訪寫作課程。十一月七日小組成員實地參訪「鰻鄉」採訪邱氏兄弟，一整天的參觀及分組採訪讓社員對生產者更加了解，以下文章為成員作品的摘錄。

「食在難安」中的一股清流

文／吳淑惠

在這個廠牌、標章、標示全部破功，家庭主婦瀕臨崩潰，準備離家出走，上街頭丟鞋拆政府之際，我們來到嘉義義竹邱家兄弟的生態養殖場參訪。無疑地，換來我的一夜好眠！

邱家兄弟的生態養殖採用低密度養殖法，全程不用藥，別人養四到五個月，他們要養十五個月才收成，就如《這一生，至少要做一次傻瓜》書中木村阿公的精神。邱家兄弟的生態養殖法，簡單的說，就是先養土再養水後養魚，讓水中的藻類與浮游生物均衡發展，再放養適量、多樣性工作魚種與經濟魚種，來營造出一個自然多元的生物網，達成網狀食物鏈的目的。他們讓每隻魚蝦都有任務，使我覺得住在這兒的動物不會得憂鬱症，因為知道自己有重要的事要做。於是動物們環環相扣，成為一整個食物網。

如此生物多樣共生混養方式，也是經過長期觀察，才能估算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。一般來說魚塢旁的鷺科鳥類常是漁民眼中的「賊仔」，其實是因為一些體弱及生病的魚蝦活動力減弱後會浮游至岸邊，所以吸引鳥兒醫生聚集，替他們去除了這些體弱患病的個體。邱大哥說：「換個角度看，魚鳥也是共生的」。如此寬廣的面向，不單從人類獲利的角度來思考，你說這人不是生態學者那誰才是生態學者？

生產者與消費者在交易過程中，除了產品本身的買賣關係外，更應該建構對土地、生態、環境，以及人的關係上的價值。感謝他們令人印象深刻的說明，讓我印證平常閱讀的點滴，見識到有些看似傻的事卻還是有人願意去做。

尊重生物，共生共榮

文／顏任儀

邱家兄弟對生態循環的尊重，不僅僅侷限在一池池的魚塢裡。訪問當天，他們特地讓參訪者有機會體驗到魚塢撈魚的樂趣，意外地撈到一尾類大肚魚的原生魚種，而且還是懷孕的母魚。將牠放回池中後，邱大哥解

釋說該魚種因為屬於雜食偏肉食性，在池裡往往會吃掉蝦苗，所以即使罕見但一般漁民並不喜歡。問他那為什麼還把那尾魚放回去，邱大哥說他們看到這一類魚其實都很開心，因為生物鏈中每一個環節每一物種都有牠存在的必要性，當人類為了生存之便撲滅其中一個物種時，可能也連帶影響了其他物種的生存平衡，只是當下我們無從察覺罷了。

更別說魚塢附近隨著季節變化出現的鳥類，如紅冠水雞等，邱家也一概學習並觀察，甚至連躲藏在草叢、偶爾出來「散步」的眼鏡蛇或雨傘節等人人聞之色變的蛇類，除了有時會被狗咬死之外，他們也不擅加撲殺，只是經過草比較多的地方得先用樹枝拍一拍草叢。邱大哥說有次一條眼鏡蛇就在他眼前三十多公分處經過，牠並沒有主動攻擊人，所以不要攻擊驚擾牠們其實沒有太大危險。除了養殖經驗之外，這些生活經驗的點滴分享，更可以看出邱家兄弟對維持生態永續的智慧。



2



1



4



3

- 1 我們都笑說邱健程娶了這一池魚蝦當老婆，一步都離不開。
- 2 社員們幫忙抓虱目魚剋星海鱧魚幫午餐加菜。
- 3 南社編委小組與邱氏兄弟度過美好的一天大合照。
- 4 哥哥主外弟弟主內的完美分工與生態養殖各司其職有異曲同工之妙。(圖/王南琦提供)

後記

文／江信慧

這是一次令人感動的經驗，因為我們不是去和生產者講價錢，生產者也不是以賺錢為唯一目的來接待我們。想像一下，在市場裡，販賣者和消費者站在產品的兩端，雙方呈現對峙狀態，唯一的交集只剩下講價錢。

這次，我們拋開了對金錢的莫名執著，回歸到好產品本身，也敞開心胸，透過誠實有良心的生產者去瞭解自己生長的土地、水產、生態，以及貫穿其中「無價的價值」。消費者需要好產品，生產者製造好產品。好產品、好環境便是雙方共有的目的。深入去瞭解好產品背後如此良善的目的，表面的價錢便限制不了我們。雙方可以一起坐下來，一起吃飯，一同為此目的交流。只要我們願意，一定可以真正對自己更好，給自己和家人好食物，也可以來支持這些一直默默守護著這塊土地，奉獻心力的好生產者。

備註：學員作品全文將刊登於合作社網站

上，歡迎社員們上網瀏覽閱讀。

徵!



南台灣在地編採人才

今年開始各地的編委小組紛紛動起來囉！期待各分社編委小組成員可以陸續投稿，讓更多社員了解在地合作訊息。也歡迎對採訪或寫作有興趣的朋友加入南社編委小組，共同為明年的南部在地小週報儲備寫作能量！意者請洽南社組織課黃子芳 06-3355665 轉分機 19

生活者投稿

赤如血

文／王敏玲 插畫／葉曼玲

揚起
濁水溪畔的沙粒
一路南奔
崙背 麥寮 朴子 安南
乾涸的溪床不解
被誰遺棄
春夏秋冬 等不到一滴水
只有
集集攔河堰明白
合歡山東峰淌的血
季風無辜
繼續吹拂
天空灰了
山遮蔽了
沙粒飛速 奔馳
橋頭 楠梓 左營 鳳山
世界衛生組織說
那是懸浮微粒
致癌
眼睛不睜
嘴巴不開
孩子 不要出來



衛士的網能擋住鞋
小七的口罩止不住沙
眼睛不睜
嘴巴不開
孩子 我不要你得肺癌
官商已經黯如黑
天空已經赤如血

(作者：與丈夫及念小學的女兒居住於高雄鼓山、地球公民基金會副執行長)

乳牛的一生

圖/文 張智淵

(荷蘭牛)



犢牛

剛出生的小牛寶寶，
前五天會跟養牛媽媽的初乳，
讓牠更壯。

540日



女牛

懷孕前的雌牛，
約至18個月的
健康女牛即可
準備懷孕。

懷孕280日



母牛

生產後即會
開始分泌鮮乳，
此時期為牧場
的主要生力軍。

生產後50天，
若恢復狀況良好，
會安排母牛懷孕，
維持下一個泌乳週期。



乾乳牛

到下一次生產前夕，
泌乳量會下降，
牧場會安排牛隻休養60天。

退休

乳牛一生至退休為止，
平均約為6年。





香滷豆乾

材 料：豆乾4塊、醬油2大匙、糖1/2大匙、醇米霖、鹽、油、八角、花椒等適量。

作 法：1 豆乾切塊，備用。
2 鍋中放入所有調味料及豆乾，加手許水淹過豆乾，以中火煮開後，略煮5分鐘後熄火，放涼後蓋上鍋蓋，放入冰箱冷藏。

3 隔天取出再加熱煮至入味。

小叮嚀：豆乾入鍋煮時請勿以大火烹調，避免豆乾孔隙過大，影響口感。

豆豆的幸福料理

食譜示範／生活者工作坊 文／潘嘉慧 圖／周禎和

在今年十月三十日舉辦的「碗中的未來農業論壇」活動中讓大家為之驚豔的馬芬蛋糕，是特別請生活者工作坊以豆渣為原料製成的點心，這一期主題食譜我們將食譜重現，希望社員們有機會可以在家中試一試，給予豆渣新的詮釋！

月刊與網站改版 意見調查

調查時間 2013/12/1-12/31

親愛的社員，你好！

為了提供更舒適的閱讀介面及豐富的內容，2013年月刊與網站都改版囉！希望透過此份問卷了解你的使用狀況和意見，期盼能更貼近社員們的需求。為感謝你的參與，我們會於2014年1月15日前抽出50位幸運社員，贈送神秘小禮物，並將得獎名單公告於網站。你可上網填寫，或是填好紙本交由站所轉交或以郵寄方式寄回企畫部，謝謝！

▶ 基本資料

姓名：_____ 社員編號：_____

分社：_____ 站所：_____

年齡： 25歲以下 26-30歲 31-40歲

41-50歲 51-60歲 61歲以上

學歷： 高中職(含)以下 大學專科 研究所

博士(含)以上

你是否有編輯採訪經驗，

且願意成為合作社編採人才？ 是 否

電子信箱：_____

聯絡電話：_____

聯絡地址：_____

材 料：豆渣、中筋麵粉、菜脯、蔥花(或芹菜珠)

作 法：1 炒鍋入油，將蔥花、菜脯炒香後盛起備用。

2 將豆渣、麵粉加入少許水調勻，將作法1炒好的料加入拌勻，以平底鍋煎成薄餅即可。

小叮嚀：1 豆渣比例多一些則煎餅味道較香，麵粉的作用僅是讓豆渣可以黏在一起。

2 煎餅的材料可依家中現有的食材做變化，加入許多蔬菜做成蔬菜煎餅亦很好吃。

豆渣蔥花煎餅

(份量：12顆)

材 料：豆渣**200**公克、中筋麵粉**260**公克、雞蛋**3**個、辣椒**20**公克、糖**120**公克、油**1**杯、鹽**1/2**茶匙、泡打粉**1**茶匙、小蘇打**1/2**茶匙、自製香丁醋(或水果醋)**3**大匙。

作 法：1 辣椒去籽、切絲，備用。
2 將中筋麵粉、泡打粉、小蘇打和鹽混合均勻後過篩。
3 將全蛋和糖放入攪拌盆中拌勻，一邊攪拌一邊加入油。
4 再將作法2加入攪拌，最後加入豆渣、辣椒絲拌勻成麵糊，再加入果醋拌勻。
5 將麵糊倒入杯子容器中約八分滿，入烤箱以**180℃**烤約**25至30**分鐘即可。

小叮嚀：不敢吃辣的人可以做柳橙口味的馬芬，將辣椒換成「蜜柳丁皮**60**公克」，並將糖的分量減至**100**公克。



辣椒馬芬

► 月刊使用

1 你最常閱讀哪些內容？(可複選最多三項)

- 特別報導 合作二三事 產品平台
專欄文章 生活與食育 圖說八道
主題食譜 其他 _____

2 你覺得版面是否容易瀏覽閱讀？

- 非常容易 容易 普通 不容易
其他 _____

3 你覺得內容是否符合你的需求？

- 非常符合 符合 普通 不符合
其他 _____

4 你閱讀《綠主張》的習慣為何？

- 大部分會全文閱讀 只瀏覽文章標題
只選有興趣的文章閱讀 其他 _____

5 你希望從《綠主張》中獲得哪些資訊？

(可複選最多三項)

- 社內營運現況 生產者介紹 產品利用方式
生活與食育 環保教育 合作教育
共育共老 農業議題 其他 _____

6 你目前以哪種方式取得《綠主張》？

- 到站領取 郵寄 網路閱讀
由網站下載電子檔
其他建議 _____

► 網站使用

1 你最常瀏覽哪些內容？(可複選最多三項)

- 認識合作社 公告與活動 產品資訊
議題報導 食譜 其他 _____

2 你最常使用何種設備上網？

- 智慧型手機 平板電腦 桌上型電腦
筆記型電腦 其他 _____

3 你覺得瀏覽是否更為友善？

- 非常同意 同意 不同意 非常不同意
其他 _____

4 你於本網站的使用頻率？

- 每天使用 每週使用 **4-5**次 每週使用 **1-3**次
每月使用 **5**次以下 很少使用

5 你希望擴充哪些功能服務？



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