

綠主張

台灣主婦聯盟 生活 消費 合作社

102 2012.3

我們的寶
宜蘭三星
稻鴨米



特別報導

日本三二福島核災週年

本月活動

2012好麥共響春日樂會



持續再持續的社會教育

是廢核唯一的路

福島核災週年有感

文／洪申翰
圖片提供／綠色公民行動聯盟

多被福島核災慘況震懾的朋友都在很問，為什麼這麼大的災難發生了，台灣還沒辦法廢核？語氣中帶著不解和氣餒。

一年來，夥伴們努力地蒐集、整理資料，努力地生產論述，努力地組織街頭行動，努力地動員親朋好友、會員組員來參加遊行，這一年來大家真是拼了。不過，當我們更仔細的來觀察這個過程，最無奈的可能還不是執政當局的政策，而是台灣社會中，還是有非常多的人對於核電知識上的誤解或是偏見，而這正是當權者如此決策的民意基礎。

太多的無知讓錯誤政策無法停止



在電力公司長期砸下大筆資源透過媒體強力的洗腦宣傳下，多數台灣民眾對核電都有很多偏離事實真相的刻板印象。當筆者到台灣各地宣講反核議題時，都會詢問台下朋友知不知道目前核電佔台灣整體發電量的比例，得到的答案大多是百分之五十，也有很多朋友猜百分之七十甚至八十，當我公佈答案，核電只佔台灣全部發電能力百分之十一（另有一說是百分之十八）時，很多人都大吃一驚。「如果只有百分之十一，那為什麼台電把核能發電講得那麼重要」？是的，如果再對照台灣現在的備用容量率（在全年用電最高峰時，有多少比例的發電能力處於閒置）一直保持百分之二十以上，就可以知道，即

便現在「馬上廢核」，台灣也不會缺電。很多朋友對於這樣的事實是很意外的。

完全失敗的核四工程依然無止境的追加預算

再說到核四，很多朋友即便已經從福島核災中認知到核電對於人類社會、自然界的安全威脅，但大都還是覺得核四是比較新的設計計畫，應該比老舊電廠安全。事實正好相反。核四工程至今錯誤決策、意外不斷，光是在前兩年試運轉的過程中，就爆發出十幾次離譜的工程意外，甚至被原能會管制部門主管譴責「Totally failure!（完全失敗的工程）」，而現在台電所提出的改善計畫也被前核四安全監督委員林宗堯評為「應付媒體和反核團體的表面作法，無法解決真正的工程問題。」

就在福島核災即將屆滿一週年的二〇一二年二月中旬，台電再度追加核四工程預算超過五百億。核四投資總額原本僅核定一千六百九十七億元，經過兩次追加到二〇〇六年已成為二千三百三十五億，二〇〇九年再追加四百零二億（去年立法院攻防的一百四十億為這筆四百零二億的第三年追加款），如果再加上現在計畫中五百多億的追加預算，總額很可能一舉突破三千三百億。然而，台電至今，都無法

確切提出完工工期、總工程經費，甚至連有沒有能力完成核四工程都是個大問號。

上面這些資訊，很可能大多數的台灣人都還不知道或是只是片段的聽聞，而這個資訊的誤解，也正是當權者能作出如此不利人民福祉之決策的「民意基礎」。我們一面感到無奈，一面卻也更加理解我們的責任：持續的廢核社會教育，直到大家都知道。

讓民眾有正確知識才是反核的真正力量

我們必須製作出更多貼近人的媒介載體，除了傳統的文字外，圖像、影片甚至動畫，都是可以努力的方向。此外，我們也必須想辦法突破主流媒體被權力者掌握的結構障礙。另外，我們也需要讓每個主張廢核的朋友，都能意識到自己也是一個小媒體，只要輔以民間團體的訊息協助，每個人都可以在自己生活周遭發送理念，擴大廢核理念的社會影響力。

很清楚的，我們很努力了，但是還必須要繼續努力。只有不斷不斷地社會教育，才是廢核唯一的路。（作者：綠色公民行動聯盟副秘書長）



反核海報設計展。



以行動表達廢核的決心

文／徐詩雅

福島核災震驚全球，讓反核廢核運動再次風起雲湧，事發當地的日本的核活動當然更是一波接一波。二〇一二年一月十四、十五兩天於橫濱舉行的脫原發世界會議（Global Conference for a Nuclear Power Free World），可說是其中最大型的民間活動了。短短兩天吸引了一萬多人參與，其中有大約百位來自三十多個國家的國際與會者也前來日本，分享各國的反核運動經驗。

這個少見的盛大廢核會議，是由六個日本非政府組織發起，以及許多其他的市民團體、組織、個人共同協助籌備。會議主辦單位在這兩天內也在線上做即時轉播，讓無法現場參與的民眾也可以在網路上同步觀看各個會議和工作坊，兩天內有高達十萬人在線上收看（註一）。

所有在這兩天會議參與過程中產出的行動方案和點子，將會被陸續上傳到「廢核行動森林」（Forest of Action for a Nuclear Power Free World）的網頁上（註二）。主辦單位希望「行動森林」網頁提供線上論壇的功能，讓往後的廢核行動方案可以更具體的在此發展成形。目前已被上傳到網頁的行動，有

- ① 些是已有組織正在進行的計畫，有些則是在個別工作坊中腦力激盪的點子或建議。包括：
- ② 建立國際福島基金以幫助遭受核災導致疾病影響的孩童、
- ③ 建立地區性的能源和糧食自主、
- ④ 拒絕購買在核電產業獲利公司的產品，像是三菱，東芝和日立；
- ⑤ 企業自行發電、
- ⑥ 在國會期間組織五十萬人規模的定期靜坐抗議、
- ⑦ 公民自行測量自己生活中的輻射劑量等等，形形色色，不一而足。

「行動森林」網頁最主要目的是期待所有個人和組織，記住福島核災給我們的教訓與啟示，人人起身而動，以行動表達廢核的決心！（作者：綠色公民行動聯盟工作人員，親身參加了「脫原發世界會議」）

註一：有日英文版本可以選擇，線上收看請見 <http://nprfree.jp/tv>
註二：廢核行動森林網址：<http://nprfree.jp/forest-of-action/>

脫原發世界會議中，專門設計給孩子參與的孩童區，帶領小朋友們標示出日本核電廠位置。



日本各地的反核在地行動地圖。

編輯室報告

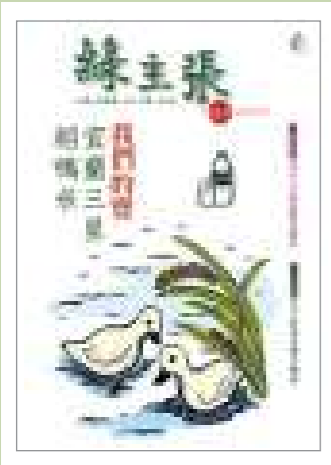
社員們一定發現了，月刊有點不一樣了。一月號，由八頁彩色改為全本三十二頁都是全彩；這一期開始，封面也換成版畫風格的印章彩圖。這是我們的新嘗試。除了希望閱讀上更賞心悅目，也希望作者們的文章傳達的更精確。有些圖文，的確是需要有色彩才能讓人更明白照片內容所欲表示的含意。這是由黑白轉成全彩的最大原因。

此外，從本期開始，也將陸續有新單元登場。社員淑文過去曾經是月刊的編輯委員，她這幾年在網路上專心經營親子方面的部落格，成績斐然。可愛的女兒——小紅豆、也開始用文字配上插畫，與媽媽對話。小紅豆的話看起來是童言童語，卻有很多讓人思考的點。

最後，雖然我不想用這句話，但心中確實如是感受：一年了，日本福島核災轉眼已經一年。才不過一年，相關訊息消失的簡直無感——但真相大家都很清楚：一切仍是進行式。到底這場核災將如何收拾，目前無人知曉。而我們能從這場災難中學到什麼？我們再次請長年推動廢核反核的綠盟朋友撰文。廢核的路還有多長、就看我們大家是否拿得出決心與行動。三一一天，台灣這裡依然會有相關活動，屆時請大家注意週報與網站訊息。

目錄

特別報導	持續再持續的社會教育 是廢核唯一的路 ～福島核災週年有感 文／洪申翰 2
本月話題	以行動表達廢核的決心 文／徐詩雅 4 二〇一二好麥共響音樂會 文／王常怡 圖／湯正川 6 從身邊小事到治國大事——台灣主婦社會參與的這二十五年 文／陳來紅 8 幸福的第二個家——生活消費合作社的經營管理思維 文／圖／梁玲菁 插畫／李言恩 10 尋找好保母 文／楊佳玲 圖／王百芳、楊佳玲 12 從瘦肉精，看台灣人的健康風險 文／陳曼麗 14 教育農場在香港 ～以有機生活發展基金及綠田園基金為例 文／圖／莊俊彥 16 技鴨群雄 有機稻鴨米生產歷程 文／圖／張智淵 19 鴨Y的新兵日記 文／圖／廖德明 20 共同購買目錄，日本加入了「綠能」 文／小宮有紀子 圖／池依林 22 孫媽媽工作坊 文／潘嘉慧 圖／劉忠 26 城市生活一樣可以很綠 文／林黛玲 圖片提供／野人文化·C N E X 28 媽媽沒說出口的秘密 文／黃淑文 圖／女兒小紅豆 30 帶著輕食野餐去 文／潘嘉慧 圖／池依林 32
台灣COOP	
女性與健康	
基金會專欄	
國際連線	
圖說八道	
我們的寶	
生活者主張	
生產者故事	
共同閱讀	
小紅豆元氣專欄	
手作慢食	



圖案製作/haru

綠主張 月刊

本刊物使用再生紙、黃豆油墨製
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

編輯委員：許秀嬌、陳來紅、李孟瑩、李修璋

邱忻正、蔡青瑤、張伶美

主編：王常怡 採訪編輯：潘嘉慧

電話：(02)2999-6122

傳真：(02)2995-6500

網址：www.hucc-coop.tw

電子信箱：gncoop@mail.hucc-coop.tw

美術設計：泓線有限公司

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台北分社

241新北市三重區重新路五段408巷18號

電話：(02)2999-6122

訂單傳真：(02)2995-9736

行政傳真：(02)2999-8838

電子信箱：tpgncoop@mail.hucc-coop.tw

劃撥帳號：19617580

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

訂單傳真：(04)2335-9921

行政傳真：(04)2335-7706

電子信箱：tcgncoop@mail.hucc-coop.tw

劃撥帳號：22467791

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

傳真：(06)335-3587

電子信箱：tngncoop@mail.hucc-coop.tw

劃撥帳號：31489868



小小鼓陣、大大驕傲

苑裡蕉埔國小全校只有46位學生，表演鼓陣的學生，佔了全校三分之一強。校長說：由於人數少，他們採「零淘汰」制度。每一個學生都是主角、都有機會上場。



感謝農民、有你真好！

苑裡雜糧產銷班第一班班員與家屬，全體高唱〈農村曲〉與〈快樂的出航〉。台灣的農民，餵養著台灣人的胃、也照顧著台灣土地。消費端的支持，就是對生產者最大的感謝與鼓勵。



對土地好、就是對自己身體好

除了支持本土農業，主婦聯盟生活消費合作社、主婦聯盟環境保護基金會、綠色陣線協會、台大農藝系種子研究室所組「台灣無基改農區推動聯盟」，至2011年底已號召418農戶，總計724.51公頃農地宣告為無基改農區。音樂會當天也在農友李信武的麥田進行無基改農區插牌，拒絕栽種基改作物。



前排左起：朱永祿、吳水池、苑裡農會理事長、李信武、陳文龍
中排左起：吳文雄、鄭楓仔、喜願麵包施明煌、苑裡農會總幹事、梁坤祥、吳健宗
後排左起：蕭秀春、鄭德治、徐仕霖

台灣好農，讚！

今年麥田音樂會來到苑裡，在「苗栗苑裡雜糧產銷第一班」班長李信武農友的田中舉辦，並在李家三合院舉辦稻埕開講。開講前由主婦聯盟合作社的小社員巧扮成白鷺鷥，為農友披掛「好農讚榮譽榜」肩帶，讓大家認識每位朋友的大名，也傳達農業有傳人的心意。



校園中的小小種子

台北市指南國小二年級學生表演帶動唱。指南國小是麥田見學參與學校之一，「在地生產、在地消費」已列入該校課程。當天也是他們的班親活動，許多家長帶著小朋友一起來拜訪生產者。

感恩、感謝、感動，明年再相見

今年音樂會到場人數首次突破一千，而且也首度舉辦小型市集。每一次活動，都需要各方的牽成，天氣更是成功關鍵因素。感謝老天爺，218音樂會當天不但沒有下雨、還賜給我們陽光；感謝苑裡農友全家出動、感謝工作人員的辛勞付出，更感謝社員的一路相挺。



合作社工作人員



合唱、共舞、藝術踩街

歡喜的唱、高興的跳，小朋友巧扮成白鷺鷥飛舞全場，還有人踩高蹺、騎獨輪。這些節目，都是由社員自己規劃、自主排練。是啊~加入合作社，不只是利用產品，更可貴的是共學與同樂。



餵牛、焗窯、編草刀

城市裡的小朋友，幾乎沒有機會走進土地。參加麥田音樂會，不但可以體驗古早味童玩，也可以瞭解自己每天所吃食物的來源。這就是現在越來越受到重視的「食育」。



左：新竹分社社員、社員小朋友以及職員，共同演出
右上：新竹三葉站蔬果合唱團
右下：中壢芳鄰成長園藝踩街隊

從身邊小事到治國大事

——台灣主婦社會參與的這二十五年

文／陳來紅



筆者有幸全程參與解嚴前後，台灣主婦開始社會參與的全程。回憶起參與的早期就想過：有一天幸運還活著，我將可以作為台灣主婦社會參與這段歷史經過的見證者。這一天竟然飛也似的到來，頃刻之間思緒洶湧，要話說起這個因為低薪需雙薪化而日漸消失的族群「家庭主婦」這二十五年的社會參與，竟有不知如何下筆之遲疑……

台灣主婦社會參與的這二十五年，

與主婦聯盟環境保護基金會息息相關。一九八七年一月六日主婦聯盟成立，我在婦女新知基金會的極力推薦下，三月二十四日踏進這組織至今。觀察著當年每月以五百人速度增加的社團，有著無比的社會潛力得以成就很多任務與理想。

主婦站出來、合作力量大

果然，如同資深媒體人楊憲宏所說：「女人之間很難合作，一旦能夠合作起來，還有甚麼能難倒她們？」主婦這個社會角色也有其優勢，如同郭力昕教授說：「這個默默在家中主婦，一旦對社會不滿而憤怒站出來，無論其如何兇悍，這個社會都會同理她們的主張，並支持她們的作為」。

成長、服務、改革、治國

以階段性來區分屬性可以看出做為專職家庭主婦與兼職主婦的不同。兼職主婦的社會參與，受限於工作，大都以捐款或任務取向的參與。專職家庭主婦社會參與則以其屬性和階段性差異而分：

🌱 **成長階段**——以教養所需的成長課程，學習母職為主。如袋鼠媽媽讀書會，父母成長班等等。

🌱 **服務階段**——以有進入學校說故事，或種種志工服務為主。或進入社團服務，參與形形色色社團的任務分工。因著服務所需的學習，跨越了主婦角色的需要，而因應服務社團的需要。

🌱 **改革階段**——隨著兒女的成長發現社會有待改革之處，而參與了社會運動；或隨著個人時間的增加，選擇了關心的社會議題，如環保、婦權、消費、教改、生態、農業、文化、老人、兒童，全心參與社會的改革。

🌱 **治國階段**——改善體制或建立制度或影響決策的努力，其實是從改革到一定程度必然地位。有了在決策現場的發言權，讓主婦更深入的了解民間的處境與需要，督促或遊說或走上街頭抗爭，心中的目標是為了理想國度的創造。

參與，生命的自由與自主選擇

要踏入職場或參與社會，做為現代的家庭主婦，可有多元的機會與彈性的選擇。有社團的好處是「創造」！如早期缺乏媽媽成長的機會與空間，成立了袋鼠媽媽讀書會，雖至今沒立案，但目前新北市或全國各地的媽媽讀書會，都能靠著群策群力而有了場地課程與互相支持的團體。早期北市的主婦喜歡故宮的古物，為此我去故宮遊說，而成立故宮解說員的育成制度，這些愛好古物的媽媽們，不但有了深度學習的機會，也因解說而常常親近古物。

從身邊小事到治國大事，台灣主婦社會參與的這二十五年，可說是空前的熱絡。因著時局的變動與時代快速變遷，也因著氣候變遷的災難頻傳，未來的社會參與將是分工更細，更需深入與專注。隨著主婦生命階段的條件，在時間與經驗上，更利於主婦的選擇。社會參與的好處是厚植個人的做事能力，需要進入職場時無需適應；並可看到一些資深主婦，因已無經濟上的後顧之憂而願意回饋社會更多。讓我不禁期許：主婦的終生參與社會非夢事吧！（作者：袋鼠媽媽讀書會創辦人 & 主婦聯盟基金會創會秘書長 & 主婦聯盟合作社創社理事主席）

經過廿五年，台灣主婦的社會參與，從成長出發、走過服務與改革，目前已走入治國階段，努力影響政府決策與社會制度。

1. 聲援農民夜宿凱道活動。
2. 主婦聯盟基金會台中分會與中部團體串聯反對瘦肉精解禁記者會。
3. 前進灣寶、守護農地。



1 2 3

幸福的第二個家

—生活消費合作社的經營管理思維

文：圖／梁玲菁 插畫／李言恩

合作社企業體不同於一般營利的公司企業，因為它遵循國際合作七大原則，特別重視合作教育。十年來，社員人數已經超過三萬五千人以上，好所在與取貨站共計四十二個，分佈於北、中、南地區，利用額達新台幣七億元以上，實屬難能可貴的成績。

未來，如何繼續我們「第二個家」的經營，本文提出「合作社組織的三角架構關係」思維，檢視合作社企業應掌握自己的核心優勢，並借鏡一般企業的经营管理，以提升我們的續航力。



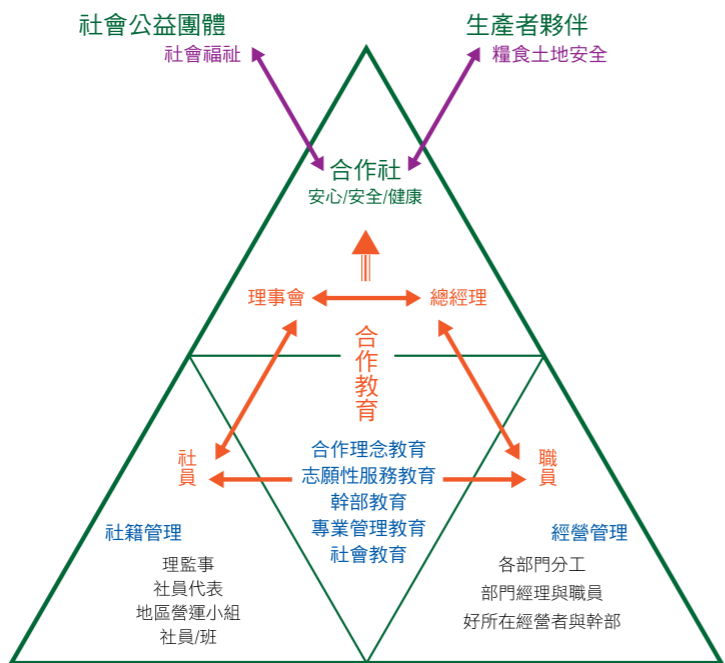
自二〇〇二年合作社掛牌至二〇一〇年底，遭遇一些問題：社員人數成長，同時「睡覺社員」（編按：指未繳年費者）亦增加；平均利用額、稅後結餘佔銷售收入僅微幅增加；個配、店舖利用額增加，解「班」成「站所」，「班」組織利用額下降；經營環境的變

化，遭逢其他業者的競爭，經營成本提高，需要改善經營的問題等。

掌握優勢，提升續航力

合作社的優勢是社員，卻也是弱點所在，如何增加社員參與率？如何縮短職員與社員間的距離？而店舖的經營直

接短兵相接於其他有機經營商店，如何利用共同購買填補此缺口？如何重新整編、建構緊密關係的合作社？在在都是當前理事會、社員以及管理層級突破經營的重要課題。（註）突破的方法，如圖一所示，可綜合成三個重要課題：



圖一 合作社組織的三角架構關係

一、促進社員參加協同組合再生工程：加強社員與合作社的關係，並將此關係與關懷擴大到世界運動的關懷，找到共同的課題。例如：糧食安全與自給率、價值觀的認定、民主文化的貫徹實施、對於環境保護課題的關心……這些出自於社員主體性與自立性，但必須建立在信任、關懷的基礎。

二、提升職員專業勞動力：職員身處第一線服務社員，直接面對、接收社員需求，在社員背景多樣化的情況下，職員是迅速滿足社員需求的支撐者，職員必須接受在職訓練、提高服務品質、縮短與社員間的距離；社員與管理層級亦須傾聽員工意見，將職員變成支援社員生活的專業勞動者。這是合作社有別於其他組織之處。

三、增加合作社在經營上的有效性與經濟性：在社員參加過程中，合作社與職員間的勞動關係，交織的目的為供給商品給社員，將社員生活上的需求，利用組織的經濟性達到滿足。如此一來，可提高對組織的利用度，因而發揮結合生產者的經濟性。

合作社必須建立在信賴基礎上，緊密地將社員、職員、合作社的關係連接在一起，創造如下的關係：

社員的參與及合作社的再生 X 職員專業化的能力提升 II 合作社經營

以上三課題，堅定合作社核心價值，以合作教育為中心，涵蓋合作理念教育、志願性服務教育、幹部教育、專業管理教育、社會教育等。在經營上，合作社是集合社員需要，確立組織提供社員的服務基礎，管理層級要能擴充資

料庫進行社籍管理，掌握社員動向、利用額結構分析，以期對照評估短、中期各部門服務規劃之利弊得失。

加強三角合作，永續經營第二個家

在部門管理上，提升資訊／資料管理技術，計算各部門及各項活動的情形，總、分社及各個好所在的銷、進、存貨成本與效益，進行動態策略修正與管理。在社員志工參與地區營運活動，以及理事會、社員代表等由下而上，提出各種增進合作社效益的短、中、長期的相關計畫，透過三角關係共同討論而形成具體可行的方案。

因此，經營我們的「第二個家」的思維，需要重建社員與職員、職員與合作社、社員與合作社的關係，強化為穩固的「自助、互助、公助」互補關係，進而追求社會福祉與糧食土地安全的永續經營。（作者：任教於臺北大學金融與合作經營學系）

註：日本毛利敬典（二〇〇五）、場信樹（二〇〇五）、川口清史（二〇〇五）等人對購買生活協同組合曾提出一些建言，三位學者文章收錄於くらしと協同の研究所編（二〇〇五），「進化する共同購入」。參考梁玲菁（二〇一〇）合作報導。



尋找好保母

文／楊佳玲 圖／王百芳、楊佳玲

最近我在專欄中陸續談到優質、普及、平價的托育系統，其中很重要的托育資源為社區的保母。然而，許多家長常為了「尋
找好保母」傷透腦筋。究竟，社區好保母是如何產生的呢？



社區的無障礙空間讓保母能帶多位孩子共同出遊。

在二〇一〇年秋天參訪瑞典時，我們曾訪談隆德北區的保母。當我們問道是否有保母會虐待小朋友時，兩位保母十分驚訝。她們說：「我們帶小孩，全社區都看得見，怎麼會發生這種事呢？」

保母的托育全社區都看得見

兩位保母說，星期一，社區保母會帶著小孩到一個共同的空間，在那裡，保母們彷彿就像幼兒園老師，共同照顧一個班級的小孩。這不但讓孩子換個環境有新鮮感，也可以讓不同保母的孩子們彼此熟識，如果遇到保母生病或休假，就可以在該子認識別的保母及其他小孩的基礎上，把手上的孩子臨托給其他保母。同時，社區保母的督導也會利用這半天的時間到這裡，有時帶給保母一些進修資訊，有時也會利用這樣的自然情境在現場觀察。如果發現某個保母帶的孩子狀況特別多，就會適時給予保母協助。

星期二，社區保母會相約到社區圖書館，因為每週二上午圖書館都有兒童電影或兒童劇場的活動。星期三，保母們帶孩子到社區體育館活動。這個社區體育館其實是社區中小學的體育館，但也開放供社區幼兒使用。社區中小學往往擁有社區中最豐富的資源，如果能好好規畫，也可以成為支持社區托育的重要場域。

整個社區共同協助、不讓保母孤軍奮鬥

星期四是保母在家教育小孩的時間。瑞典保母或幼教老師們通常不需要花時間寫太繁複的教學計畫。例如保母會設定語文主題，讓孩子在歌謠、文字接龍中熟悉語言中的音韻字彙，寓教於樂。

星期五保母們則會相約帶著孩子到開放幼兒園。這是個免費的空間，讓孩子們有機會和其他孩子認識，大人們也可以藉機交流。

看到瑞典保母豐富的一週行程，真的讓人發現：好保母絕對不是每天關在家中孤軍奮戰，而需要社區的支持。在社區的支持下，才不會出現保母因工作壓力或缺乏協助而虐兒的悲劇，讓父母真的免除後顧之憂。

易子而教好處多

當我跟鄰居朋友提到我的小孩一歲又兩週就去上幼兒園時，常得到的反應是「妳怎麼忍心」或是「那ㄟ甲可憐」。我發現這反映了台灣常見的迷思之一：「孩子還是要自己帶比較好」。

以我的經驗，我發現易子而教反而有很多好處。例如，當孩子有較多的照顧者時，反而比較不會黏單一的照顧者，同時也避免太以孩子為重心而失去一切的照顧者在孩子長大後的「空

巢」、失落或無法放手的狀況。而且，所謂「誰適合帶小孩」也是因人而異，並非所有的爸媽都有這項長處。即便我自己曾經是國中老師，也學過教育理論，但我發現在面對自己的孩子時，往往無法堅守原則，而讓挑戰大人底限的孩子成為贏家。反而是孩子在幼兒園老師的教導下，學會動靜分明與獨立吃飯穿衣。

多個小孩反而好帶

台灣的保母常遇到的狀況是家長希望保母「只帶我們家一個寶貝」。事實上，如果保母只帶一個小孩，遇到的困境和父母只帶一個小孩是一樣的。瑞典一個保母往往帶四到六個小孩，例如有兩個兩歲、兩個三歲和一個四歲共五個小孩；或是兩個一歲及兩個三歲共四個小孩。丹麥首都哥本哈根的規定則是一歲以下帶兩個，如果其中一個會走路了可以再帶第三個。帶多個小孩的好處是小孩有機會和同伴相處。我的瑞典同學就跟我說：「即便孩子有兄弟姊妹，在幼兒園或保母家最大的好處，同時也是我無法給他的，就是同伴的相處」。

因此，好保母不但需要社區共同支持，也要家長們改變觀念，才能對保母、小孩都好！（作者：瑞典隆德大學社會學博士、現任高師大性別教育研究所助理教授）



在社區圖書館紀念林格倫百歲冥誕的兒童劇場演出。



隆德保母在訪談後，到圖書館接小孩。

從瘦肉精，看台灣人的健康風險

文／陳曼麗

美國在台協會主席薄瑞光先生拜會馬總統之後，農委會可能開立大門，設下「一國兩制」的管制規格，含有瘦肉精美國牛肉將會大舉進入台灣。

國人的健康風險，在政治談判中，似乎變成配角。瘦肉精將會危及國人的健康，影響孕婦、幼兒、心臟不佳、身體羸弱之人，長期觀之，健康的人也會變成不健康狀態，未來一定會增加健康保險費用，導致健保更大負擔。

不止傷害人民健康、也傷害國家主權

二〇〇七年，台灣一度要開放瘦肉精解禁，經過豬農業者強烈抗議，農委會和衛生署承諾：繼續把瘦肉精列為動物用禁藥，嚴禁所有動物使用；而且，不論國內外，標準一致。經過四年多，政府又開啟開放的鑰匙，不是為了農民利益，也不是為了國人生命安全而開放，而是為了取悅美國的利益，請問：中華民國的主權何在？

我最怕政府已有意圖開放的政策，卻聲稱「無預設立場」、「沒有一定」，以拖延民怨！但是，可能在一個

多月後，政策大轉彎確定，政府再罵由人，以不變應萬變！國人的身體健康維護，就是個人的事了。台灣消費者權益「倒退嚕」，好像是政府沒有擔當的結局。

三管五卡失效、民眾健康不保

國人購置食物的所在地點，經常是在傳統市場和超級市場。這些地方生鮮肉品標示幾乎是沒有的，切成一塊塊銷售，只能信任政府管理系統周延。如果一國兩制，生鮮肉品國內外標準不同，消費者如何分辨是國內生產？還是國外生產？如果製成加工食品，消費者將更難分辨。尤其國人外食人數眾多，不論是在大飯店、自助餐店、校園午餐、路邊攤，危險的瘦肉精牛肉，四處竄流，誰來控管？尤其據報導，在「三管五卡」之下，超級市場所販賣的進口牛肉，居然還驗出瘦肉精，可見台灣管理是非常鬆散的。

瘦肉精有二十多種。其實，原來有一些是用於治療氣喘病人，後來發現，這些病人身體變瘦而且結實，於是聰明的商人，開始推銷到餵養牛、豬、火雞



的畜牧業，發現牲畜會減少脂肪，增加瘦肉，市場賣相更好。瘦肉精對健康人，每日可攝食的上限是六十微克，衛生署評估瘦肉精殘留容許量達九十ppb，平均每人每日只會吃下十三點五微克，以國人愛吃肉的程度，尤其青少年食量大，如何限制管理每天的食肉量？每天吃，日積月累，總量如何管制？台灣人

的個人身體，應由自己管理，但國家如果開放瘦肉精，生病者可否申請「國家賠償」？

台灣民眾站出來，農畜牧業才有未來

瘦肉精事件，政府絕非只用外交考量，利益交換。在外交現實下，當政

府擋不住時，人民應該站出來，堅決禁止含瘦肉精的肉品進口，以確保消費安全。在台灣農民面對國外畜牧業的威脅時，台灣人也應支持台灣畜牧業，繼續用健康的方式生產肉品，絕不做危害國人身體的錯事。（作者：主婦聯盟環境保護基金會董事長，原文刊載於二〇一二年二月六日中國時報時論廣場）



走過四分之一世紀，台灣第一個由婦女發起的環保團體——「主婦聯盟環境保護基金會」25歲了！

秉持「勇於開口、敏於行動、勇於承擔」的精神，關心環境與社會，一路走來，感謝您的支持鼓勵，我們以「跨越25」系列活動獻上感恩與期待。

台灣要美麗，我們要健康，誠摯地邀請您共襄盛舉！

「台灣女性環境運動的軌跡與契機」論壇

時間：2012.3.10(週六) 13:00-17:00
地點：輔仁大學公館校區圖書館3F (台北市汀州路四段88號)

「跨越25「婦女的力量 綠色的力量」影像展

時間：2012.3.4-2012.3.31 每日9:00-16:30 週一休館
地點：國策水資源水資源教育館(台北市中正區思源一號)

主婦聯盟環境保護基金會董事長 陳曼麗 敬邀

服務熱線：02-2968-6211 e-mail: service@wul.org.tw
國策水資源教育館基金會 www.haif.org.tw

教育農場在香港

以有機生活發展基金及綠田園基金為例

文·圖／莊俊彥

合作社提出教育農場概念後，即開始與少數農場展開初步合作，北部有菜菜子農場，南部則由嘉農酒莊配合設立了開心農場。但大家對於這樣的合作與執行，似乎都有著超現實的想像。為了讓教育農場較合乎現實，特前往香港參訪見學，希望對教育農場日後的規劃與設計有所助益。以下就香港之行所見、所學及所思，與大家分享。



綠田園學生操作翻土區

香港有機生活發展基金（SEED，註一），位於新界元朗的河背村，約五年前開始經營有機教育農場，場地為承租地，面積約三、四分地，由於人力少，所以必須創造資源，將現有承租的農地，以一百平方尺為一單位的規劃，來租給喜愛耕種的消費者，目前約有六十個人固定承租耕作，半年租費為港幣一千一百三十六元，年租則為一千九百三十六元。

在農場入口有個小清洗區，這點像是台灣宜蘭地區採蔥時的清洗區，在這裡不僅可以清洗蔬果，也是清洗鞋底與工具的地方；右側的工具房裡，鋤頭、水桶、肥料；等，都井然有序的整齊排列著，心想或許是人民教育方式的不同，要是在台灣這恐怕是亂七八糟的，或許是我想太多了，但有了這樣的借鏡，或許在台灣可拿來教育或警惕有心學農的人。

不止有機、也追求物盡其用

在種植蔬菜的畦上，有個以鐵絲網圍起來的堆肥區，其實是一個收集植株殘體、雜草等的集中區，安置方便收集快速，也讓農場感覺很清爽；農場推動是有機栽種，所以，農場內有著各式各樣的防蟲網，不講究材質不強調美觀，只要是可以利用的，就拿來利用，一來是環保概念，二來是物盡其用！

教育農場，重點就是做教育工作，所以，對於承租人的部份，是先上完所開課程後再承租，有點像合作社的入社前先聽說明會一樣。有了概念，後續的配合與管理就比較輕鬆，不管承租多久，肥料的施用一定不會過多，使用後的工具一定會清洗乾淨，然後將它擺放整齊，至於菜苗的部份，則以土拔苗的當季蔬菜為主，種多少拔多少，不會浪費也不會種的太密，而種子的部份，以內地中國來的F1雜交種為主；這裡也與弱勢團體合作，希望透過農場的耕作，讓這些人有更安定快樂的心。

農地價格飆漲是一大隱憂

農場的用水部份，有河背水塘灌溉供水，所以，比較不擔心，要擔心的反而是農地的問題，因為，在香港農地本來就少，再加上市場機制，農地上也「種」起了農舍，農地價格大漲，有心要從事農業耕作的人，根本買不起，這

點倒是跟台灣很像。耕地越來越少表示日後本土的糧食會越來越缺，只能更依賴進口，而農地飆漲將會影響日後承租的問題。

自產自銷——綠田園基金農場

走進綠田園基金農場（註二）的一剎那，有著多年前到日本的感覺，隱身在樹林中的田野耕地，井然有序，種子、種苗、鋤頭、澆水器等，排得整齊整齊，田區乾乾淨淨。

有機農場的田地也是承租的，面積較SEED大了十倍左右，不僅是面積大，歷史也久，當然在規模上與管理上也較SEED來得好且經驗十足，而農場所生產的蔬果產品大部份在場內即銷售完畢。

場內的耕地分為農友區與體驗區，農友區的部份是給會員承租，每個承租會員都有編號，依編號看記錄即可知道加入的時間、承租面積與承租時段，而體驗區則有三天與一天的課程，其費用包含交通、教學及實作，這部份的套裝課程，可適用於忙碌的上班族或學校戶外教學課程或想體驗有機耕作的消費者。

硝酸鹽問題在香港也日受重視

場內也設置了堆肥區，分為自然堆肥區與液肥區，自然堆肥區主要材料以農場內的雜草、植株殘體、馬糞等，發



為了物盡其用，香港有機生活發展基金（SEED）的教育農場不求美觀，利用各式各樣的回收品來做防蟲網。

共同購買目錄，日本加入了「綠能」

文／小宮有紀子 插圖／池依林



福島核災之後，至今沒有任何一個好消息，一年來，福島第一核電廠的輻射物質不斷地流到大海、排到天空。誰也無法控制核能，誰也不知道如何處理核燃料，誰也無法確認核電廠的現況。既然發生了這麼嚴重的環境污染、世界規模的公害，但日本的電力消費者還是無法反映自己的意見，不管對核能政策的想法如何，還是被電力公司強迫在使用核電，每月付電費支持核電廠的運營。但，民間有心人一步一步實現了廢核的路。

實際廢核行動陸續在發生

一九九五年開始日本開放電力市場，二〇〇〇年開放為二百kW以上大量用戶，二〇〇五年降低五十kW以上，因此百貨公司、圖書館、學校、超市等，可以自由選擇電力業者（特定規模電氣事業者，簡稱為PPS）。現在日本已有四十九家PPS業者。東京都立川市早在二〇〇九年就改為PPS購買公共場所的電力，例如圖書館、賽車場，結果發現可節省達百分之二十七的電費（額度達一千七百萬日幣），效果非常大。核災後繼續擴大到國

小、國中等五十三個地點都改為PPS。不過，PPS契約有限制，托兒所等小規模場所（未滿五十kW）或未用一年電力使用地點，無法與PPS業者簽約。

信用銀行廢核的力量

日本東京有一個信用銀行—城南信用金庫（東京），福島核災後馬上表示廢核，並在今年一月和東京電力公司解約，改向ENET買電。城南信用銀行為了彰顯PPS意義，特別開記者會表示，除了東京電力公司之外，PPS電力業者都沒有核電廠，如果我們每一個企業都改約為PPS業者，就可以實際實現廢核社會。

我個人對城南信用銀行有良好的印象。九四歲獨居的外婆利用的就是這銀行。銀行和外婆家走路三分鐘，但對已經走路不方便的外婆來說，這三分鐘路程也很吃力。城南信用銀行的員工不在乎麻煩瑣碎，每次都特地親自到外婆家幫忙。我只用過大銀行，偶然在外婆家遇到城南信用銀行的員工很驚訝。日本的大銀行領錢轉帳即使用ATM還是都要花一筆錢，



沒想到有這樣服務的不同銀行。

一起購買不含核電的電力

有不少企業或組織贊同城南信用銀行行動理念。東京高級住宅區世田谷區二〇一二年一月宣布，四月將開始採取競標方式購買電力。世田谷區目前合作的東京電力公司公布了四月開始電費將調漲百分之十七，因此決定開放給不同電力業者。採取競標後，區公所、國小、國中區內一百一十一個地點原本預估將漲價達九千萬日幣（約三千萬台幣）的電費，反而將可以減少到七千萬日幣（可省二千萬日幣）。

日本首都的東京都全部二十三區，已經有十九區與東京電力公司解約，改為與PPS業者購買電力，其中包括台灣人非常熟悉的澀谷區。光是澀谷區公所和澀谷公會堂的電力，預估一年可省下三百萬日幣（佔全部電費的百分之三點六）。

這些與東京電力公司解約的公共場所，目的不一定是廢核，但世田谷區區長是福島核災後以主張廢核而當選，這次宣布開放與PPS業者購買電力，是將選舉政見付諸實際行動的表現。區長表示「以納稅人所繳的稅來運作的公共場所，應該要以最小投資得到最大效果，只要改契約就能省電費，當然要行動。」

日本生協以實際行動開始廢核

我們的日本姊妹——生活俱樂部生協在三一—之後，為了更清楚表達反核脫核的理

念，東日本的四個單協（神奈川、東京、千葉、埼玉）開始共同投資建蓋風車，共同購買風力發電的綠能，利用綠能運作取貨站、辦公室等設備。同時向社員募款，共同興建綠能設備。

日本一般家庭的電力消費者還無法自由選擇電力公司，有些消費者認同「生活俱樂部」的實際行動，透過自己每天消費的力量間接使用綠能，以加速推廣綠能。建蓋風車的四所生活俱樂部社員達二十萬人，所建蓋的風車綠電可以供應原本利用量的三分之一，意義非常大。

話說回來，目前PPS業者擁有的發電能力在東京電力公司管制內還只有百分之七，如果更多人開始改契約一定會吸引更多業者參與，不會有電力不足問題。而且可以言行一致，就從自己的生活開始一步一步實現廢核的目標。

拒用核電，給我再生能源

筆者住在台北新店郊區的花園新城。我和鄰居媽媽爸爸們去年三月底一起成立了「瘋綠電行動聯盟」，主張「我家不想用核電、我要再生能源」。我相信，如果台灣在購買電力這件事也能自由化，很多家庭和有良好的企業將開始實際行動。我相信台灣廢核的力量。（作者：台北社員，瘋綠電行動聯盟發起人；在日本時曾擔任NHK記者，十年前嫁來台灣，目前是兩個女兒的媽媽。）

林口班聯誼「與農友有約」——彭康偉

文／余秀清 圖／曾惠月

溼冷季節的缺菜期，一月十三日林口區班聯誼「與農友有約」活動，邀請充滿人文氣息的彭康偉農友，與大家分享與天共存的農耕甘苦談……



從 彭康偉身上可見證馬斯洛需求理論，在自我實現過程中「高峰體驗者的感動經驗」，這也是主婦聯盟共同購買產銷供應體系中最主要的神奇力量，讓生產者站在消費者面前分享種植過程與心得，當消費者真實的看到、聽到農夫本尊，摸到、聞到、吃到本尊種植的蔬菜，悄悄地、深深的連結生產者對消費者的承諾與心意，消費者對生產者的感動與支持。

聆聽他的心聲與期待
認識生產者、
彭康偉表示，主婦聯盟是公認驗收最嚴謹、要求最龜毛的交貨機構，他願意持續交貨的原因，在於有一群看得懂、會欣賞的支持者。看到他走進教室時手裡捧著從田間採收的壯碩青江菜與鵝白菜，臉上堆滿著笑容與自信，娓娓道出源頭管理者應有的堅持，讓社員真實的感受到合作社驗收標準真有一

套，可以想像「沒有三兩三的農夫，不敢上梁山」的原因。

讓社員瞭解源頭種植者是彭康偉現階段的目的與期許。他對產地出貨價格與販售價格也非常關心，希望合作社有一定比率的管銷費用。由於山上人力都到菜園工作，沒有多餘的人力招待社員參觀菜園，他也請大家多多包涵。讓我深切感受到，即使是匹千里馬仍須伯樂的青睞。

一個社區一個主婦聯盟共同採購班

衷心期盼林口每個社區都能成立熱愛環保、關愛地球、支持小農的主婦聯盟共同購買班，也深切期盼林口地區營運早日開張，讓每個社區產生熱愛泥土的芬芳與菜根香的推手。擔任班長以來，承蒙社員苑紋與碧卿的全力付出，讓社員每星期四下午可以很方便的在一樓大廳提領合作社送來的食材，也藉此機會一併感謝。（作者：北南分社班長）



1 2 3 4 5 6

- 1 每天早上由學員討論，自行填寫認養工作。
- 2 透過揉揉麵糰，學員可以訓練手部協調力。
- 3 行政文書組在工作坊二樓，由另一組學員擔任，學習接電話、電腦操作等文書工作。
- 4 杜阿姨是這裡的大家長，負責帶領學員一起動手烹飪及手工饅頭。
- 5 每天上午是工作坊的產業操作時間，學員從實作當中學習。
- 6 學員專注在自己的分工上，仔細分割、秤重，一顆顆白胖的饅頭整齊排列著。

每顆饅頭都是一份支持！

在杜圓阿姨和幾位熱心家長、老師的推動下，手工饅頭的製作與產量才漸趨穩定，剛開始時透過鄰居、親朋好友的支持，每個月收入約三、五千元。一直到二〇〇八年，在「生活者工作坊」美川姊的引薦下，開始成為合作社手工饅頭的生產者，集結共同購買的消費力為這群精障朋友注入一股支持的力量。而每每合作社農友有產量較多的農產品，也會試著請孫媽媽工作坊的團隊打樣試做，嘗試製作不同口味的手工饅頭。千瑩主任說：「像今年龍眼乾豐收，我們一起試驗各種龍眼入饅頭的方式，由學員自己製作、試吃、票選出喜愛的產品，雖然最後因為成本考量沒有

從揉麵、發酵、操作攪拌器、清洗器皿……，一直到饅頭的揉條、切塊、排盤……。饅頭完成之後還需要包裝、蓋章、封口、貼標籤、品檢……，細緻的分工，讓學員能專注在每個工作環節上，也讓他們了解到每個工作都是環環相扣，如同一個小型社會。

手工饅頭是孫媽媽工作坊其中一項手作產品，也是與合作社合作的開端。製作手工饅頭的過程可以培養學員良好的工作習慣，一方面有助於他們將來在外就業的穩定度，另一方面讓學員也能經濟自立。



孫媽媽工作坊

用愛揉出香Q饅頭！

文／潘嘉慧 圖／劉忠

一〇〇七年「孫媽媽工作坊」在現址——環河北路上成立，這個由孫媽媽（台北市康復之友協會的理監事）所提供的兩層樓空間，讓精障朋友有了自主生活訓練與身心復健的場所。為了感謝孫媽媽的熱心，因此以她的名字為工作坊命名。

目前孫媽媽工作坊為可容納二十九位學員的社區復健中心，工作坊就像是精障病友在離開醫院後進入社會前的一個中途站，工作坊的主任楊千瑩說：「在社區工作坊裡，可以彼此陪伴，找到生命的價值、存在的價值，找回自己的夢想。」

自主生活訓練從揉饅頭開始

走進工作坊，看見學員們已經穿戴好帽子、圍裙和口罩，準備開始動手製作饅頭了。透過揉饅頭的過程，訓練學員的手部協調力，也讓學員在分工過程中，學習團隊合作與人際互動。每天早上由學員自行開會討論，包括產量、分工都在學員討論後開始進行，小組長在白板上填寫每個工作環節的負責人，

定案，但過程就是一次很好的學習。」

目前工作坊主要財務來源還是靠每個月政府的健保給付，而每個月手作產品販賣的收入淨值百分之九十是發給學員，百分之十作為學員生日餐會、尾牙等活動費用。因為沒有太多補助，就連最近新添購的蒸箱、冷凍冰櫃等生材器具，都是透過募款才能購得。

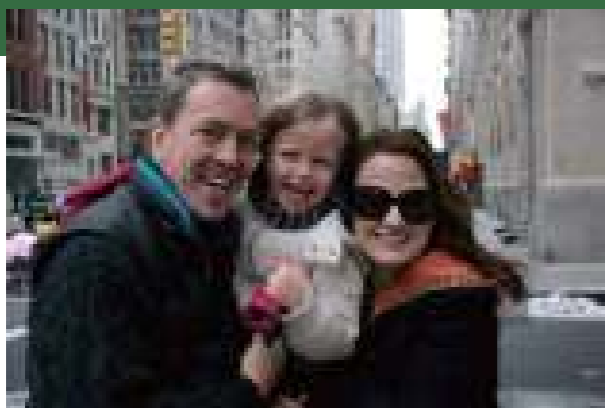
儘管資源不是那麼充裕，他們依舊很感謝合作社給予工作坊機會，讓學員在產業操作中得到成就和經濟上的實質收入。但無論是手工饅頭或其他手工產品的製作，仍在學員能力範圍內決定產量，畢竟產業操作只是復健中心的一環，學員還是必須在中、長期的復健計畫中，培養獨立生活的能力，一步步走入社區、在社會上立足，這才是工作坊的老師們和家長所樂見。■



【採訪後記】當製作饅頭的工序完成後，杜圓坐在一旁寫下這些年來她的心情：「看到學員可以在社會上立足，自己有能力可以獨立，能夠管理(規劃)金錢，從不會有生活費用，生活提昇了，也學到良好甚至也學到，他們去看待事物。看到他們的笑容和成就，覺得這份工作對我生命增添意義及光彩！」簡單的幾句話，道出了杜阿姨一路與學員相伴的成長歷程，像看著自己的孩子長大般，過程中的酸甜苦辣全寫在臉上。

城市生活一樣可以很綠

文／林黛羚 圖片提供／野人文化、CNEC



→作者一家在紐約的綠色生活實驗，現在成了新書《環保一年不會死》以及一部紀錄片《熟男減碳日記》。

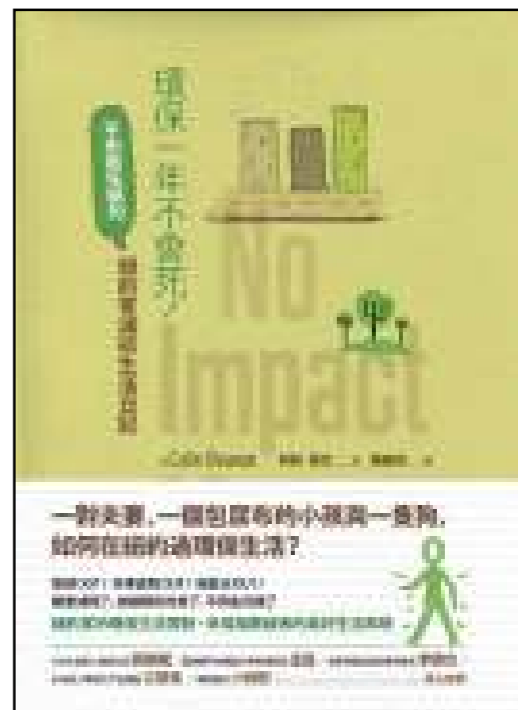
文得每天做麵包給全家人吃，也因此不論再怎麼忙碌，都一定得撥出一段時間靜下心來揉麵團。因為不能使用拋棄式產品，他們才發現寶貝女兒喜歡棉尿布勝過紙尿布，因為當貝文偷懶不想洗棉尿布、改用紙尿布時，女兒大哭掙扎、吵著要棉的。因為沒有電視，晚上沒有電可以用電腦，夫妻倆有時間聊天、搞浪漫、陪孩子跟狗狗玩耍。

當然，這個計畫也包含許多痛苦，尤其是在不能用電的計畫執行之後，如何保存嬰兒食物、蔬菜，他找到破解之道，不過，當女兒連續在兩套床單上大吐特吐時，他還是只能把被單拿到公寓地下室的洗衣機洗，並察覺到有時適當的妥協，才不會造成自虐的地步。

作者全家的一年生活實驗

就這樣，他們全家撐過來了，他們恢復了正常的生活，但卻不再是一年前的那種正常，而是新的平衡。即使實驗結束，他依舊會帶著他的玻璃杯現身常在去的咖啡館裡，侍者已不會像一開始那樣的不知所措（說來好笑，有些連鎖咖啡廳不是會獎勵外帶環保杯獎勵嗎？在美國，若真有人拿著環保杯去裝咖啡，應該會被視為異類，反而在台灣，實踐者似乎還比較多。）他們不再像以前那樣愛血拼，反而儘量找二手貨。

對我而言，這本書精采的是作者本身的經歷，就像是在看故事一樣，可以看到他針對自己預設的目標，用什麼方法達成（這裡面很多 Know how 值得學習，像是用小蘇打洗頭髮，我就躍躍欲試），或者沒有辦法達成時，要如何身心調適。貝文透過自身的經歷，提供讀者既實用、又有心靈上的當頭棒喝，希望有緣能夠閱讀本書的人，都能夠享受其中！（作者：新竹社員、東海大學景觀系畢，著有《老屋綠改造》、《改造老房子》等書，記錄國內有趣的友善生活。部落格「好人好宅好生活」 aingling.blogspot.com）



感謝主婦聯盟敦促我把《環保一年不會死》這本書看完，因為這是另一個環保實驗，參與者是住在紐約的一家四口小家庭（一對夫妻、一個兩歲的幼兒、加上一隻狗），作者貝文實際執行了一年，雖然有點過頭，但他還是取得了中間值。

計畫之初，他先幫全家的垃圾秤重，短短四天，全家人產生的垃圾竟高達三百四十公斤！

四天，為什麼就可以生產出三百四十公斤的垃圾（相當於一隻大象的四分之一體重）？因為貝文是雙薪夫妻，孩子給保母帶，下班之後全家吃的永遠都是外帶食物，外帶食物就會有許多額外的包裝，跟台灣一樣。（所以如果要外食，直接在餐廳吃可以省掉不少包裝，食物還更熱更好吃。）

放慢腳步、減少污染

零污染計畫，讓貝文一家人有機會「慢」下來，因為不能搭交通工具，因此那一年內他們沒辦法在萬聖節及耶誕節回去探親，但卻意外的可以喘口氣，不用趕場、塞車、搬運行李。因為只能走樓梯，氣色變得超好，還意外達到瘦身效果。因為不能訂外送食物，所以貝



帶著輕食 野食去

文／潘嘉慧 圖／池依林

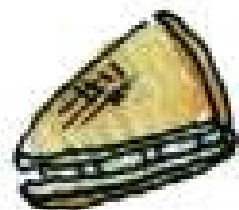
初春一萬物甦醒之際，嫩芽從泥土裡、樹梢上慢慢鑽出來，為大地換上綠色的衣裳。陣陣涼風輕拂，舒爽宜人的天氣最適合與家人、朋友一同出遊，帶著簡單、好吃的輕食、三明治，野餐去！

蕉香蛋蛋吐司



材料：香蕉1根，吐司2片，牛奶200cc，蛋2個，糖少許，有鹽奶油10公克，蜂蜜適量。
作法：

- 1 將牛奶、蛋、糖攪拌均勻成蛋汁。
- 2 把吐司浸地在蛋汁中，充分吸收蛋汁。
- 3 香蕉切片夾入兩片吐司中，再一起裹上蛋汁。
- 4 取一平底鍋燒熱，加入奶油融化後，將吐司放入鍋中煎至兩面全黃。
- 5 將煎好的吐司對切成三角形，放入餐盒中，吃的時候淋上蜂蜜即可。



紅配綠青司捲

材料：吐司4片，青司海苔2片，薄捲熱狗或黑胡椒熱狗1根，小黃瓜1根，蛋2顆，蕃茄醬少許。

作法：

- 1 蛋打散用平底鍋煎成蛋皮，將青司海苔管切成吐司大小。
- 2 熱狗用水煮熟，切成4等份細長條；小黃瓜洗淨，1個切成長條。
- 3 在捲青司的竹簾，依序鋪上吐司(可去邊)，海苔，蛋皮，將熱狗、小黃瓜放在吐司1/3的位置，捲成圓筒狀，再對切即可。
- 4 喜愛蕃茄醬的人可以在食用前擠上少許醬料提味。

